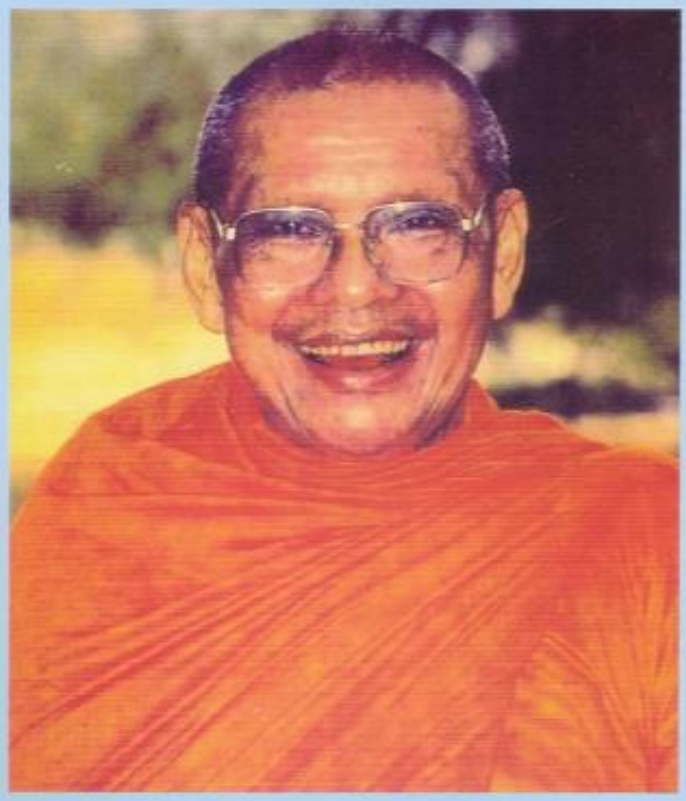

ธรรม

ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น

เล่มที่ ๙

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เล่มที่ ๙

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

สารบัญ

- ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน) 8
- ปกิณกะธรรม (ก่อนหลังสารบัญ) 9

คำนำในการจัดพิมพ์ 10

มกราคม ๒๕๓๙ 22

- วิธีออกจากทุกข์ คือการปฏิบัติตัดกิเลสตามสังโยชน์ 22
- ให้ศึกษาอารมณ์จิตที่ยังเกาะติดร่างกายให้มาก 26
- งานทางโลกไม่มีใครทำได้จบจริง ๆ 27
- คำว่ารัก (ราคะ) ให้ดูการติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสด้วย . 28
- อย่าทิ้งอานาปานัสสติยิ่งทำมากยิ่งมีสติมากตามส่วน 30
- พิษของนิวรณ์ตัวฟุ้งซ่านมีมาก 31
- การปฏิบัติต้องอาศัยความเพียร 32

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๙ 34

- ปกิณกะธรรมต่างๆ ที่ทรงตรัสสอนไว้ 34
- ข่าวสงคราม 34
- รูป-นาม 35
- อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น 36
- ความสำคัญของศีล 36

◉ เอาศีลแก้โทสะจริต 39
◉ คันธธุระกับวิปัสสนาธุระจักต้องทำไปด้วยกัน 41
◉ ดูงานทุกอย่างให้เป็นกรรมฐานให้เห็นไตรลักษณ์ให้เห็นทุกข์ 43
◉ ที่อยู่อาศัยมีภัยพิบัติต้องซ่อม แบบร่างกายป่วยต้องรักษา..... 45
◉ กายพักไม่พอกายก็ทรุด กรรมฐานก็แย่ 47
◉ พระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยามรณภาพ 47
◉ การตัดอารมณ์ ๒ คือ ราคะและปฏิฆะ 51
มีนาคม ๒๕๓๙ 51
◉ กายคตานุสติกับอสุภกรรมฐาน 51
◉ การเจ็บป่วยเป็นของดี จักได้ไม่ประมาทในชีวิต 52
◉ จงอย่าหวั่นไหวกับคำนินทาและสรรเสริญ 53
◉ ให้สังเกตความเย็น-ความร้อนของจิตเมื่อถูกกระทบ 53
◉ ผู้จักไปพระนิพพานในชาตินี้ ย่อมถูกกรรมเก่าตามทวงเป็นธรรมดา 54
◉ มีอารมณ์กังวลอยู่ ล้วนแต่เกี่ยวเนื่องด้วยการเกาะติดขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น 56
◉ ใช้ทุกขเวทนาให้เป็นประโยชน์ 57

◉ จิตเกาะกายนี้แหละ ทำให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม 58
◉ การเจ็บป่วยเป็นของดี จักได้ไม่ประมาท (อีกครั้ง) 58
◉ อารมณ์ปฏิฆะคือ อารมณ์ใจร้อน 60
◉ ท่าน จันทนา วีระผล เข้าถึงพระนิพพานได้ด้วยทานบารมีเต็ม 61
◉ ธัมมวิจัย เรื่องพระนิพพานปรมัตถ์ 62
◉ สมุทัยหรือต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้น เป็นอันเดียวกับตัณหา ๓ 63
◉ จิตมันฟุ้งอยู่ในสัญญา เพราะมัวไปยุ่งกับเรื่องของผู้อื่น 67
◉ สมาธิในสัญญากับสมาธิในปัญญา 69
เมษายน ๒๕๓๙ 74
◉ การทอดอาลัยในชีวิตเป็นสักกายทิฏฐิ จิตยังห่วงใยขันธ์ ๕ อยู่ 74
◉ บารมี ๑๐ ประการ ต้องรักษาให้ครบ 79
◉ อุบัติเหตุคือเหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน 85
พฤษภาคม ๒๕๓๙ 87
◉ มรณานุสติยังอ่อนอยู่ 87

◉ กฎของกรรมย่อมอยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด 95

◉ การเจ็บป่วยเป็นของธรรมดา 102

มิถุนายน ๒๕๓๙ 105

◉ ของสงฆ์ถูกขโมย พระผู้รับผิดชอบต้องชำระหนี้สงฆ์ไหม . 105

◉ ปกิณกะธรรมต่างๆ มี ๑๐ ข้อ 108

◉ อารมณ์ใดกระทบแล้วปลดไม่ได้อารมณ์นั้นคืออกิเลส 115

◉ ปกิณกะธรรม มี ๗ ข้อ 120

กรกฎาคม ๒๕๓๙ 126

◉ งานทางกายกับทางใจ หรืองานทางโลกกับงานทางธรรม 126

◉ ให้เห็นทุกข์จากสัทธรรม ๕ ตามความเป็นจริง..... 130

◉ ปกิณกะธรรม ๔ ข้อ 131

สิงหาคม ๒๕๓๙..... 137

◉ กำลังใจไม่ดี ทำให้การเจริญพระกรรมฐานไม่ดีด้วย 137

◉ เวทนาของปุถุชนกับเวทนาของพระอริยเจ้า..... 138

◉ รักษาจิตอย่าให้ตกเป็นทาสของกระแสเงินตรา..... 140

◉ ทำไมต้องไปทุกข์กับขันธ์ ๕ ของผู้อื่น 141

◉ อุบายละขันธ์ ๕ หรือสักกายทิฏฐิ..... 142

◉ อย่าตีตนไปก่อนไข้..... 143

◉ อย่าฝืนธรรมจิตจักไม่ทุกข์ 144

กันยายน ๒๕๓๙ 147

◉ ธรรมของตถาคต จักเป็นของจริงต้องน้อมเข้า 147

◉ รูป-นามที่จองจำจิตอยู่ 149

◉ อย่าติดในเสียงของท่านฤาษี 150

◉ ไม่อยากเกิดอีก ก็จงอย่าตำหนิกรรมของใคร 152

◉ ถูกคุณไสยควรทำอย่างไร 153

◉ อย่าไปแก้ไขคนอื่น ให้แก้ไขตนเองเป็นสำคัญ 155

ตุลาคม ๒๕๓๙ 157

◉ อย่าไปแก้ไขภายนอก ให้แก้ไขภายใน คือใจของเราเองเป็นสำคัญ 157

◉ หน้าที่เป็นธรรมภายนอก การปฏิบัติเป็นธรรมภายใน 158

◉ คาถาภาวนาไม่จำกัด 161

◉ จงอย่าห่วงใยขันธ์ ๕ ตนเองและผู้อื่น 162

◉ การสอบได้ สอบตก เป็นของธรรมดา 167

พฤศจิกายน ๒๕๓๙ 170

◉ ให้เห็นความจริงของชีวิตหรือสัจธรรม ๕ 170

◉ เวลาของนักปฏิบัติธรรมมีอยู่แต่ธรรมปัจจุบันเท่านั้น 173

◉ อารมณ์ของพระอริยเจ้าเบื้องสูง..... 182

◉ ปกิณกะธรรม ๔ ข้อ 184

ธันวาคม ๒๕๓๔..... 188

◉ ปกิณกธรรม ๑๔ ข้อ 188

◉ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน)

๑. จงหยุดตระเวนหาพระดีๆ เพื่อหาที่สงบๆ เพื่อปฏิบัติธรรม เพราะความสงบอยู่ที่ใจ หากไม่หยุดอารมณ์ฟุ้งซ่าน หยุดอารมณ์พอใจกับไม่พอใจ ไม่สำรวมอายตนะ๖ ที่ใจของตนให้ได้ ก็ยังโง่อยู่เหมือนเดิม เพราะนิวรณ์๕ ยังครองจิตอยู่

๒. ตราบใดที่ยังไม่ถึงซึ่งพระนิพพาน อย่าให้จิตทิ้งบุญ เพราะปกติจิตของเรามักจะไหลลงสู่เบื้องต่ำ คือใฝ่หาบาป ชอบทำจิตตนเองให้เศร้าหมองอยู่เสมอ แต่จิตของคนเกาะบุญไม่เหมือนกัน เพราะเขาได้ทำตามความพอใจของเขา แล้วจิตเขาเป็นสุข จงอย่าไปขัด ให้รับได้หมดทุกประเภท

๓. พระอริยเจ้าเบื้องสูงท่านมุ่งดูอารมณ์จิตของตน รักษาจิตของตนไม่ให้ยุ่งกับจริยาของผู้อื่นเป็นสำคัญ การพูด การคุยกับผู้อื่น จิตท่านไม่หวั่นไหวกับกรรมของผู้อื่น ไม่ปรุงแต่งธรรม อยู่กับธรรมภายในเป็นปกติ

๔. ศีลทำให้พ้นนรก พ้นเกิดพ้นตาย จนเข้าถึงพระนิพพานได้ คนฉลาดทางโลกยังไม่พ้น

◉ ปกิณกะธรรม (ก่อนหลังสารบัญ)

๐ **พยายามปล่อยวางอันเป็นการ**ตัดกรรม แพ้เป็น พระชนะเป็นมาร อดทนข่มใจให้มาก สร้างอภัยทานให้เกิดกับจิต อุทิศส่วนกุศลให้กับผู้สร้างปัญหาเหล่านี้ ทุกอย่างเป็นกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอและให้ผลไม่ผิดตัวด้วย

๐ **ยังไม่ใช่พระอรหันต์ย่อมสอบตกเป็นธรรมดา** จงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียว ย่อมถึงจุดหมายได้ทุกคน หลักสูตรในพุทธศาสนาย่อมมีข้อสอบอยู่เสมอ ไม่ว่าจักปฏิบัติในชั้นไหน

๐ **หลวงพ่อฤาษีท่านว่า** สมบัติที่มีอยู่ก็คือขยะ ร่างกายท่านก็ถือว่าเป็นขยะ พวกนี้ชอบห่วงขยะของท่าน ซึ่งตรงกับสมเด็จปฐมทรงตรัสว่า ร่างกายทเหินอยู่นพนของใครกไม่รู้ มันเป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครสามารถเอาไปได้ พิจารณาจุดนี้ปอย ๆ อารมณ์ห่วงขยะกีจักน้อยลง

๐ **อย่าไปหาธรรมภายนอก ให้หาที่กายและจิตของตนเอง** ๘๔,๐๐๐ อุบายที่ตถาคตสอน ล้วนอยู่ที่กายกับจิตนี่แหละ ความจริงคืออริยสัจ การพิจารณาขันธ์ ๕ อยู่เสมอ จึงจักพบความจริง

คำนำในการจัดพิมพ์

ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เล่ม ๔

นับเป็นพระเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณอย่างยิ่ง ของสมเด็จองค์ปฐม, สมเด็จองค์ปัจจุบัน และหลวงพ่อฤาษีที่ทรงตรัสสอนและสอนพระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นให กับ พวกเราเป็นภาษาไทยปัจจุบัน ผู้ใดได้อ่านแล้วก็เข้าใจได้ทันที ด่วนพระธรรมที่พิมพ์แจกอยู่ในปัจจุบันทุกเล่ม ล้วนใช้ภาษแขก ภาษาบาลี ภาษาในสมัยพุทธกาลมาอ้างก่อนจะแสดงธรรม อันเป็น ภาษาโบราณ ซึ่งพวกเราชาวพุทธส่วนใหญ่ในปัจจุบันอ่านแล้วไม่ค่อยจะเข้าใจหรือเข้าใจได้ยาก หรือยากที่จะเข้าใจจนส่วนใหญ่ ท้อแท้หมดกำลังใจที่จะอ่านต่อไป และบางครั้งกรรมที่เป็นอกุศลให้ผล อ่านแล้วเข้าใจผิด ตีความหมายผิดก็เลยเข้าปาเข้ารกไปก็มี ไม่น้อย และรายที่สุดก็คือ ผู้แสดงธรรมเป็นมิจฉาทิฏฐิ เอา ธรรมของตนเองมาแสดงมิใช่ธรรมของพระพุทธเจ้าหรืออ้าง บาลีนำหน้า แต่แปลความหมายผิด, ตีความหมายของพระธรรมผิด บางท่านก็จำมาผิดๆเป็นการตู่พระพุทธเจ้าโดยตรง มีโทษเป็นอาบัติปาราชิก เพราะแสดงธรรมที่ไม่มีในตน และ ยังค้านพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เสียอีก เป็นการปรามาสพระรัตนตรัยโดยตรง

เมื่อร่างกายพังหรือตายไป จิต ผู้นั้นก็ต้องลงนรกขุม ๘ หรืออเวจีมหานรก เนื่องด้วยเหตุดังกล่าวนี้ พระองค์จึงไม่อนุญาตให้ผู้ที่บวชพระแล้ว จิตยังไม่เป็นพระ ทรงหมายถึงยังตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกไม่ได้ทรงเรียกว่าสมมติสงฆ์ ยังไม่ใช่พระบวชแต่กายใจยังมิได้บวชเพราะพระในพระพุทธศาสนามี ๔ ระดับ คือ พระโสดาบัน-พระสกิทาคามี-พระอนาคามีและพระอรหันต์ ความเป็นพระเป็นที่จิต ไม่ใช่เป็นที่เครื่องแบบ หรือเป็นที่กายเมื่อจิตเป็นพระแล้วจิต ดวงนี้จะเที่ยงไม่เสื่อมหรือถอยหลังมาเป็นปุถุชน หรือสมมุติสงฆ์อีก และสำคัญที่สุด คือ ไม่มีทางที่จะตกอบายภูมิ ๔ (ยมโลก) อีกต่อไป พระองค์จึงอนุญาตให้ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เท่านั้น ออกเผยแพร่พระศาสนาของพระองค์ได้ ต่ำกว่านั้นยังไม่ทรงอนุญาต เนื่องจากพระโสดาบันท่านมีอธิศีลเป็นหลักสำคัญ ท่านจะสอนธรรมที่มีในตนเท่านั้นรู้จริงแค่ไหนได้จริงแค่ไหน ก็สอนแค่นั้นไม่หลงแสดงธรรมที่ยังไม่มีในตนเป็นอันขาดสิ่ง ที่ท่านสอนก็คือสอนให้คนไม่ตกนรกปิดนรกหรืออบายภูมิ ๔

ได้อย่างถาวรอย่างที่ท่านปฏิบัติได้มาแล้ว แต่ในปัจจุบันมีสมมุติสงฆ์แสดงธรรมที่ไม่มีในตนอยู่เป็นจำนวนมาก หาก

พวกเราไม่มีหลักธรรมประจำจิตแล้ว ก็มีหวังลงนรกตามท่านไปด้วย

พระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นเล่มนี้เป็นเล่มที่ ๘ แล้ว ขอให้ทุกท่านจงศึกษาหนังสือจากเล่มที่ ๑ เป็นต้นมา ปฏิบัติให้ จริงจงตามนั้น รีบปิดนรกให้ได้ก่อนเป็นประการแรก แล้วท่านจะสบายใจเป็นอย่างมาก ที่ไม่มีใครจะมาเอาท่านลงนรกได้อีก สำหรับฆราวาสปฏิบัติได้ง่ายกว่าพระมาก เพราะรักษาศีลแค่ ๕ ข้อก็พ้นนรกแล้ว แต่พระต้องรักษาถึง ๒๒๗ ข้อทุกอย่าง อยู่ที่ความเพียรเป็นสำคัญต้องเพียรรักษาศีลจนกระทั้งศีลรักษา จิตเราไม่ให้กระทำผดศีลอีก ในปัจจุบันนี้คนหนุ่มชาวไทยยง รักษาศีล ๕ ข้อยังไม่ได้ แต่กลับไปบวชพระซึ่งจะต้องรักษาศีล ถึง ๒๒๗ ข้อ อย่างนี้เขาเรียกว่าบวชเพื่อจองนรก เพราะกลัว นรกจะไม่มีที่ว่างสำหรับตน นรกชุม ๘ จึงมีพวกบวชกายไม่ยอม บวชใจ (บวชจองนรก) อยู่เป็นจำนวนมาก จนหาที่ว่างไม่ค่อยจะมี ทรงแนะนำให้เอาสังโยชน์ ๑๐ ประการเป็นเครื่องวัดอารมณ์จิตในการตัดกิเลสอันมีความโลภ-โกรธ-หลงเป็นหลักสำคัญมีบารมี ๑๐ เป็นกำลังใจช่วยในการปฏิบัติ ใครเพียรมากพักน้อยก็ได้เร็ว ใครเพียรน้อยพักมากก็ได้ช้า มีรายละเอียดอยู่แล้วในเล่ม และจงอย่าลืมว่าในโลกนี้จะมี

ใครที่สอนพระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ได้ดีเท่ากับ
พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงมีพระสัพพัญญูญาณ หรือพระพุทธญาณแต่พระองค์เดียวในโลก จึงทรงรู้จริต-นิสัย และกรรมของแต่ละบุคคลได้หมดพระองค์เดียวเท่านั้น **หนังสือทุกเล่มที่แจกไปจึงเป็นซึ่งที่หาได้ยากยิ่งนักในโลกนี้** เพราะทรงตรัสสอนเป็นภาษาไทยปัจจุบันอ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย หรือเข้าใจทันที ผมเองมีหน้าที่เป็นเพียงผู้รวบรวมพระธรรมคำสอนของพระองค์เท่านั้น และก็พิมพ์แจกไปให้กับผู้มีศรัทธาในศาสนา ของพระองค์มาเป็นเวลา ๑๖ ปีเต็มแล้ว ส่วนทุนนั้นก็ได้มาจาก พวกเราที่เกาะกลุ้มกันมา ในนามของลูกศิษย์หลวงพ่อฤาษีวัดท่าซุง จ.อุทัยธานี ต่างก็บริจาคโลกียทรัพย์ ซึ่งไม่มีใครสามารถเอาไปได้ มาเป็นธรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวง เปลี่ยนโลกียทรัพย์มาเป็นโลกุตรทรัพย์ ซึ่งสามารถเอาไปได้ ธรรมทานนี้สามารถตัดได้ทั้ง ความโลภ-โกรธและหลง เป็นตัวปัญญาแท้ในพุทธศาสนา สามารถจะเข้าสู่พระนิพพานได้ง่าย ๆ ด้วยอุบายอนชอบที่ท่าน เมตตาสอนไว้ให้หมดแต้วบุคคลกลุ่มนี้แหละต่างก็บริจาคทรัพย์ เป็นธรรมทานตัดพิมพ์รวมเป็นเล่ม แจกเป็นธรรมทาน โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆทั้งสิ้น ทุกอย่างทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว จึงไม่มีรายชื่อผู้บริจาคเหมือนกับหนังสือที่แจกเป็น ธรรมทานอื่นๆ การมีกำลังใจในระดับนี้

คือทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุดเดียวทรงตรัสว่าเป็นปรมัตถทาน ผู้มีปัญญา ทุกคนด้วยจิตของตนเองว่าเมื่อร่างกายตายแล้วไม่มีใครเอา สมบัติของโลกไปได้ สมบัติของโลกที่เรารักที่สุดก็คือร่างกาย ที่จิตเราอาศัยมันอยู่ชั่วคราวเท่านั้นพระองค์ทรงตรัสว่า ร่างกายที่เราเห็นอยู่นี้เป็นของใครก็ไม่รู้ มันเป็นสมบัติของโลกซึ่งไม่มีใครสามารถจักเอาไปได้

พระพุทธองค์ทรงประกาศพระศาสนาของพระองค์ด้วยหลัก สำคัญ ๓ ประการคือ

ก) จงละกรรมชั่วทั้งมวลด้วยการทำทาน (เพื่อตัดความโลภ) รักษาศีล (เพื่อตัดความโกรธ)

ข) จงทำแต่กรรมดี ด้วยการเจริญสติให้ตั้งมั่น จนเป็นสมาธิ หรือเจริญพระกรรมฐานเพื่อทำให้จิตสงบเป็นสุขเป็นฌานสมาบัติคือสงบกิเลสทั้งหลายได้ในขณะนั้น

ค) จงทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ ด้วยการเจริญภาวนา อันประกอบด้วยสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เพื่อตัดความโลภโกรธหลงให้ขาดไปจากจิตอย่างถาวร (เป็นสมุจเฉทปหาน)

สรุปว่า ทรงให้ใช้มรรค ๘ เป็นตัวปฏิบัติ ย่อมรรค ☝ ๘แล้วก็คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญาหรือทานศีลภาวนานั่นเองหรือ อธิศีล-อธิจิต-อธิปัญญา หรือก็คือสังโยชน์ ๑๐ ประการ นั่นเอง อีกจุดหนึ่งพระองค์ทรงตรัสว่า การให้ธรรมเป็น ทานชนะทาน ทั้งปวง(ธรรมทาน) เพราะสามารถตัดได้ทั้ง ความโกรธ ความโลภและความหลง เป็นตัวปัญญาแท้ใน พระพุทธศาสนา สามารถนำจิตของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงพระ นิพพานได้โดยตรง บุคคลผู้เข้าใจในธรรมของพระองค์จึง บริจาคเงินซึ่งเอาไปจากโลกนั้น เป็นธรรมทานซึ่งทำให้เกิด ปัญญาตัดได้ทั้งโลภ-โกรธ -หลง พิมพ์หนังสือธรรมที่ นำไปสู่ความพ้นทุกข์แจกมาตามลำดับ จนถึงเล่มปัจจุบัน เล่มที่ ๙ และก็จะบริจาคเงินเป็นธรรมทานต่อไปจนกว่า ชีวิตจะหาไม่ จิตที่ตั้งมั่นอยู่จุดเดียวคือทำบุญ-ทำความดีทุก อย่าง เพื่อพระนิพพานจุดเดียวจิตมีสภาพจำเมื่อให้เขาจำ เป้าหมายที่เขาตั้งใจจะไปจุดไหน พอร่างกายพังจิตเขาก็เร็ว ไปจุดนั้นจุดเดียว คือ พระนิพพาน จึงมีผู้ที่เข้าถึงพระ นิพพานแบบง่าย ๆ ในขณะนี้ได้ หลายท่านโดยใช้วิชชา มโนมยิทธิให้เกิดประโยชน์ ด้วยอุบาย ที่ทรงเมตตาตรัส แนะนำสั้นๆว่า ให้รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน คือ อานาปาและ มรณาและอุปสมานุสสติไว้เสมอ ด้วยความไม่ประมาทใน ชีวิตและให้จิตจับภาพนิมิตพระนิพพานไว้จนชินกลายเป็น

ฌาน เมื่อร่างกายตายจิตก็จะชินเป็นฌานตรง ไปสู่พระนิพพานทันทีเพราะจิตไม่มีเวลาเป็นอกาลิโก จึงเป็นอุบายง่าย ๆ ขอจงอย่าสงสัยในพระธรรมคำสอนของพระองค์ก็แล้วกัน เพราะตัวสงสัยเป็นนิวรณ์ข้อที่ ๕ ทำปัญญาให้ถอยหลัง คือโง่ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์สงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ซ้ำยังมีโทษเท่ากับปรามาสพระรัตนตรัยด้วยหากตั้งใจหรือมีเจตนา ก็โทษสูง โทษหนัก ไม่เจตนาก็มีโทษเบาลง ดังนั้นทางที่ดีก็ไม่ควรทำเสียเลยจะดีกว่า (กรุณาอ่านคำนำในเล่มที่ ๕ แล้วท่านจะเข้าใจได้ดี)

ผมตอบปัญหาธรรมที่มีผู้ถามที่ซอยสายลมมาครบ ๑๖ ปีเต็มแล้ว เวลานี้หากนับอายุจริงแบบพระพุทธเจ้าท่าน คือ นับตั้งแต่จุติหรือเกิดอยู่ในครรภ์มารดาด้วยผมก็อายุครบ ๘๒ ปีแล้ว จึงพยายามเร่งรัดตนเองให้รวบรวมพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ออกมาพิมพ์แจกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ชีวิตอยู่เกินอายุขัยของพระพุทธเจ้าแล้วยังไม่รีบเร่งปฏิบัติธรรมให้จบกิจในชาตินี้ ก็นับว่าเป็นผู้ ประมาทอย่างยิ่ง จึงต้องปฏิบัติไป ๒ อย่างพร้อมๆกันคือ เผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนที่ทรงตรัสสอนไว้ในอดีต ซึ่งตนเองยังปฏิบัติยังไม่ได้ แต่ก็ไม่ประมาทบันทึกเอาไว้ก่อน เพราะรู้

ว่าสัญญา หรือความจำเป็นอนิจจาไม่เที่ยง ตนเองก็เพียรปฏิบัติอยู่ แต่ก็ต้องเพียรเผยแพร่ไว้ให้ผู้อื่นเขาได้รับรู้ด้วย เพราะพระธรรมเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดในโลก แม้พระองค์จะปรินิพพานไปแล้วก็ทรงตรัสกับพระอานนท์ไว้ว่า เมื่อตถาคตปรินิพพานไปแล้วพระธรรมจักเป็นศาสดาแทนเรา ทรงยกเอาพระธรรมเป็นใหญ่ หมายความว่าความเป็นพระพุทธเจ้ามิได้อยู่ที่ร่างกายหรือขันธ์ ๕ ของพระองค์ หากแต่อยู่ที่พระธรรม หรือจิตที่ทรงธรรมต่างหาก

ใน ๑๖ ปีที่ผ่านมานี้ ยังมีผู้รับฟังบางท่านเข้าใจผิด คอยจับผิดผมอยู่เสมอก็มี และเอาไปปรุงแต่งธรรม คือ นินทาลับหลัง อยู่ต่อหน้าไม่กล้าถาม แต่ทางธรรมมีแต่ให้อภัยและสงสารเท่านั้น ก่อนที่ผมจะหมดหน้าที่บรรยายธรรมหรือตอบปัญหาธรรมนี้ ไปจากโลกซึ่งเต็มไปด้วยปัญหา เต็มไปด้วยความทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง จะยึดถืออะไรมาเป็นที่พึ่งไม่ได้เลย ผมจึงยึดเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ซึ่งเที่ยง งแล้วไม่มีเปลี่ยนแปลงอีกเป็นที่พึ่งิตลอดมา จนแน่ใจว่าหากปฏิบัติตามพระองค์ที่ทรงแนะนำสั่งสอนแล้ว คำว่าเกิดมามีร่างกายในโลกมนุษย์นี้จะไม่มีอีกสำหรับผม ถ้าผมปฏิบัติจริงจังตามที่ทรงแนะนำ ไม่ปฏิบัติ

ธรรมแบบหัวเต่าผลุบเข้าผลุบออก ทำบ้างไม่ทำบ้าง อย่างที่หลวงพ่อฤาษีที่ท่านชอบพูดเสมอ

ความจริงมีดังนี้พระองค์แบ่งบุคคลเป็น ๔ ประเภทคือ

ก) อุคคติตัญญูมี บารมีเต็มหรือกำลังใจเต็มอยู่แล้ว (บารมี ๑๐ เต็ม) พระองค์ตรัสสอนสั้นๆ ย่อๆ แค่หัวข้อธรรมหรือสอนธรรมในส่วนที่เขายังติด อยู่เล็กน้อยจุดนั้นจุดเดียวเท่านั้นเขาก็บรรลุได้เช่น ท่านพาหิยะยังติดรูปอยู่ก็สอนสั้นๆว่า พาหิยะเธอจงอย่าสนใจในรูป เพราะรูปไม่เที่ยง สอนเพียงแค่นี้ท่านพาหิยะก็จบกิจในพระพุทธศาสนาเป็นต้น

ข) วิปจิตตัญญู พวกมีบารมีเกือบเต็ม มีกำลังใจหรือบารมี ๑๐ เกือบเต็มแล้ว พวกนี้จะสอนแต่เพียงหัวข้อ ไม่ได้จะต้องชี้แจ้งแนะนำ มีปกิณกะธรรม หรือธรรมเล็กๆ น้อยๆที่เหมาะกับจริตนิสัย และกรรมของแต่ละบุคคลประกอบด้วยจึงจะบรรลุได้ อย่างพวกเจ้าที่เพียรสนทนาธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นมาเป็น เวลา ๑๖ ปี แล้วเป็นต้น แม้จะเพียรมา ๑๖ ปีแล้ว หากยังขี้เกียจไม่เอาจริงเอาจังก็อย่าหวังว่าจะไปพระนิพพานในชาตินี้ได้ **ผมเองเป็นแค่ตัวกลางอยู่ระหว่างพระองค์กับ ผู้รบฟังเท่านั้น เพราะ**

ตลอดเวลาที่ผมตอบปัญหาธรรม ผมไม่เคยลืมที่จะขอ **อาราธนาบารมีของ พระองค์ครอบคลุมกาย วาจา และใจของผมไว้ ก่อนเสมอเรื่องนี้ผู้ที่มีจิตดีจะเห็นได้ชัดว่าวันนี้พระองค์ใดท่านคลุมจิตผมอยู่** ผมขอเขียนไว้สั้นๆ แค่นี้

ค) **เนยยะ** พวกนี้พระองค์ทรงทราบว่า แม้จะสอนอย่างไร ก็ไม่สามารถที่จะให้เขาพ้นทุกข์ได้ในชาติปัจจุบันนี้ พระองค์จะสอนให้พวกเขาเกาะบุญ ติดบุญ เกาะ ความดี เพราะเกาะบุญดีกว่าเกาะบาป กันตกนรกได้ อย่างดีด้วยอุบายต่างๆเพราะบารมียังไม่เต็มกำลังใจ หรือบารมี ๑๐ ยังน้อยอยู่ ทรงด้วยพุทธญาณ หรือ สัพพัญญูญาณซึ่งมีแต่พระองค์เท่านั้น ผู้อื่นไม่มี

ง) **ปะทะปะระมะ** (ปทปรมะ) พวกนี้เขาไม่ศรัทธาในพระองค์ พระองค์จึงไม่สอนเขา จะเห็นได้ว่าบุคคลใดที่ไม่มีศรัทธาในพระองค์ พระองค์จะไม่สอนผู้นั้นเลย จุดนี้แหละพวกเราหลายคนที่หลงตนเอง ชอบตั้งตัวเองเป็นอาจารย์ใหญ่ สอนเขาดะไปหมด ศรัทธาหรือไม่ กูไม่รู้ กูสอนเขาหมด พวกนี้จึงเก่งกว่าพระพุทธเจ้า กรรมจากความหลงที่คิดว่าตนเองเก่งกว่าพระพุทธเจ้า ผลจะเป็นอย่างไรผมไม่ขอกล่าว

พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้ผู้ที่จะสอนหรือเผยแพร่ พระศาสนาของพระองค์ได้เฉพาะบุคคลที่จิตเขาเป็นพระแล้วเท่านั้น มิได้จำกัดเพศ หมายความว่าจิตบุคคลผู้นั้นตัดสังโยชน์ ๓ ข้อแรกได้แล้วเท่านั้น แต่ในปัจจุบันเข้าใจผิดเหมาเอาเองว่าต้องบวชพระก่อน ซึ่งผู้ที่บวชแล้วไม่เป็นพระ เพราะยังรักษาศีลปาฏิโมกข์ (๒๒๗ ข้อ) ไม่ได้ครบทุกข้อ มีอยู่มากมายสุดประมาณได้ หลงคิดว่าตนเองบวชแล้วเป็นพระ แสดงธรรมที่ไม่มีในตนอยู่เป็นปกติในปัจจุบันนี้ จุดนี้พระองค์ตรัสว่าเป็นอาบัติปาราชิก ขาดจากความเป็นพระโดยอัตโนมัติ จุดนี้ผมขอเขียนไว้แค่นี้ ให้ผู้อ่านไปคิดต่อเอาเอง

ผมขอยืนยันอีกครั้งว่าพระพุทธเจ้าตรัส สั่งหลวงพ่อว่าเมื่อหลวงพ่อฤาษีไม่อยู่แล้ว ให้คุณหมอสมศักดิ์ สืบสงวนทำหน้าที่แทนท่าน ทั้งที่ในต่างประเทศและในประเทศไทย คือ ที่วัดและที่ซอยสายลม ผมก็ขอเขียนไว้สั้นๆ แค่นี้ ให้ผู้อ่านไปคิดต่อเอง เพราะผมยังไม่หมดกิเลส อุปาทานขันธ์ ๕ ก็ยังไม่หมด เมื่อกิเลสยังไม่หมด มันก็อดเขียนเขาข้างตนเองไม่ได้เป็นธรรมดา ผมจึงขอเตือนด้วยความหวังดีว่า ผู้ใดที่ตำหนิกรรมหรือ ตำหนิธรรมที่ผมตอบปัญหาธรรมอยู่ในปัจจุบันนี้ เท่ากับเขาตำหนิพระธรรมหรือตำหนพระพุทธเจ้า

หรือตำหนิพระอริยสงฆ์นั่นเอง (ตำหนิพระรัตนตรัย) ผลกรรมจากการตำหนิพระรัตนตรัยนั้น ให้ไปคิดต่อเอาเอง

ขอสรุปว่าพระองค์ทรงอนาญาติให้บุคคลที่ตัดสังโยชน์ เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกได้แล้วเท่านั่น ที่จะประกาศพระศาสนา ของพระองค์ได้คือตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ท่านพ้นนรกหรือพ้นอบายภูมิ ๔ แล้วอย่างถาวร เพราะท่านจะพูดจะสอนแต่สิ่งที่ท่านมีอยู่แล้วในตนเท่านั้น คือ ธรรมที่ปิดนรก ธรรมที่หนีนรกได้อย่างถาวรควรจะปฏิบัติอย่างไร สิ่งใดที่ยังไม่มีในตนท่านจะไม่แสดง แต่จะชี้ทางเดินทางปฏิบัติให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านั้นได้ โดยอ้างตำราหรือคำสอนของพระองค์แต่มิได้บอกว่าท่านปฏิบัติได้ตามนั้นท่าน ก็กำลังเพียรปฏิบัติอยู่เช่นกันขอให้ผู้อ่านทุกท่านจงโชคดี

◉ วิธีออกจากทุกข์ คือการปฏิบัติตัดกิเลสตามสังโยชน์

สมเด็จองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ ๗ มีความสำคัญดังนี้

๑. **สังโยชน์ ๑๐ หรือกิเลสที่ร้อยรัดจิตใจเราไว้ ๑๐ ประการ ก็คือการใช้ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งย่อมาจาก อริยมรรค ๘ ประการนั่นเอง** ในการปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ก็ออกจากง่ายไปหายาก คือเพียรปฏิบัติให้เกิดอธิศีลก่อน แล้วจึงมุ่งหาอธิจิตและอธิปัญญาตามลำดับ **โดยใช้อริยสัจเป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา** เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และในที่สุดก็อนัตตา ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น แล้ววกเข้าหาอริยสัจ ทุกสิ่งล้วนเป็นทุกข์ เป็นทุกขัง จิตยอมรับกฎของธรรมดาหรือกฎของกรรมเสียอย่างเดียว จิตก็สงบเป็นสุข **จึงมีอุบายอยู่มากมายในการพิจารณา**

๒. เช่น **ก) พิจารณาการสัมผัสอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป** ให้เห็นตัวไม่เที่ยงของธรรมภายนอกและธรรมภายใน **อากาศก็ไม่เที่ยง ขันธ์ ๕ ก็ไม่เที่ยง** ยึดถืออันใดมิได้

เพราะธรรมทุกอย่างเข้าสู่ไตรลักษณญาณทั้งสิ้น เกิดแล้ว ก็เสื่อม เสื่อมแล้วก็สลายไปเป็นธรรมดา อย่าเอาจิตไปปรุงแต่ง **รู้สักเพียงแต่ว่ารู้ อย่าสร้างอารมณ์ให้จิตเป็นทุกข์ยิ่งกว่านี้** แค่หนาวทุกข์เพียงร่างกายก็พอแล้ว อย่าได้มีอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ ให้เกิดอารมณ์ขุ่นข้องหมองใจอยู่ในจิต

ข) ขณะนี้ในช่วงเย็น **ทางวัดได้เปิดเทปคำสอนเก่า ๆ ของท่านฤาษี** ให้ได้ฟังเพื่อทบทวนกันอีกที ก็ให้ตั้งใจฟังแล้วพิจารณาคำสอนเหล่านั้นให้ละเอียดยิ่งขึ้น เป็นการเสริมการปฏิบัติให้ได้ผลยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะเทปคำสอนสายตรงอย่างนี้ **ยิ่งฟังก็ยิ่งได้กำไร ฟังแล้วพิจารณาแล้วนำมาปฏิบัติยิ่งได้กำไรหลายเท่าตัว**

ค) หลวงพ่อสอนมีความว่า **เรามีร่างกายจะห้ามไม่ให้มันหิวก็ไม่ได้ ห้ามตาไม่ให้เห็นรูป ห้ามหูไม่ให้ได้ยินเสียงย่อมไม่ได้ ทางที่ถูกเราต้องห้ามใจ วิธีออกจากทุกข์ก็คือการปฏิบัติตัดสังโยชน์** ให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่เที่ยง และ**ตัวไม่เที่ยงสำคัญที่สุด คือร่างกายที่ยังทรงชีวิตอยู่นี่** เห็นธรรมภายนอกแล้วย้อนเข้ามาหาธรรมภายใน เพื่อตัดสักกายทิฏฐิคลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ลงเสีย เพราะคนก็ดี สัตว์ก็ดีล้วนเป็นธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ มา

ประชุมกัน มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความเสื่อมไปในท่ามกลาง มีความสลายตัวไปในที่สุดเหมือนกัน พิจารณาจุดนี้อยู่เนือง ๆ แล้วจักตัดราคะและปฏิฆะลงได้

ง) **เรื่องทานบริจาค บุคคลใดเข้าถึงความไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้นั้นได้ชื่อว่าทำทานบริสุทธิ์** เรื่องนี้ผู้ที่ยังไม่เข้าใจจักต้องศึกษากันอีกนาน และแม้แต่จักพูด ก็พูดได้แต่เฉพาะบางบุคคล สำหรับพวกที่มีทิฏฐิแรงพูดไม่ได้ เขายังไม่เข้าใจเรื่องเมตตา-กรุณาตนเองก่อนในพรหมวิหาร ๔ จึงทำทานเกินพอดี ทำทานจนตนเองเดือดร้อนก็ยังไม่เห็น แล้วยังเที่ยวหยิบยืมเงินผู้อื่นมาทำทานเป็นต้น นี่แหละคนล่ะ จงทำใจของเราให้ได้ว่าธรรมดาของคน ซึ่งแปลว่ายุ่ง มันก็เป็นอย่างนี้ จักได้ไม่ต้องกลับมาเกิดพบคนเจอคนอย่างนี้อีก

๓. **อย่าหนีความโกรธ** เพราะเป็นเรื่องของจิตที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส **จงตั้งใจละความโกรธด้วยอำนาจของสมถะและวิปัสสนา** (กสิณ ๔ และพรหมวิหาร ๔) จงอย่าท้อถอยคิดว่า **กิเลสที่จรเข้ามาคือครูทดสอบอารมณ์ของจิต** จึงต้องแก้ที่จิตตน อย่าไปแก้ที่บุคคลอื่น พยายามเจริญ

วิปัสสนาให้มาก (เจริญพรหมวิหาร ๔) จักเห็นโทษของ ความโกรธได้ชัด แล้วจึงจักละซึ่งความโกรธได้

๔. **การรับฟังคำสอนของหลวงปู่ไวยก็ดี ของท่านฤาษีก็ดี จากเสียงตามสายก็ดี ให้นำมาคิดพิจารณาไตร่ตรองให้มาก ๆ จักมีผลให้จิตเจริญในธรรมปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป** อนึ่ง เหตุผ่านไปแล้ว อย่าเอาจิตไปเกาะให้เศร้าหมอง ยกเหตุขึ้นมาพิจารณาเป็นบทเรียนสอนจิตได้ แต่อย่าเกาะ พยายามอยู่ในธรรมปัจจุบันให้มาก **พยายามหลีกเลี่ยงการปะทะคารมกับผู้อื่นเข้าไว้** เพราะขึ้นชื่อว่าไฟไม่มีใครอยากเอามาเผากาย เผาใจตน หรือขี้ก็ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ **พยายามอย่าใส่ใจกับอารมณ์โกรธที่มาจากภายนอก พยายามใส่ใจและควบคุมระงับความโกรธที่อยู่ภายในให้มาก** อย่าแก้บุคคลอื่น ให้มุ่งแก้ไขอารมณ์จิตของตนเองเป็นสำคัญ

๕. **พุทธานุสติอย่าทิ้งไปจากจิต ในเมื่อรู้ตัวว่าอารมณ์โทสะจริตยังเด่นอยู่** (อย่าทิ้งพระ อย่าไปไหนคนเดียว อย่าอยู่คนเดียว ให้อยู่กับพระ) **และพยายามรู้ลมหายใจให้มาก รู้ภาพพระไปด้วย จักได้ช่วยระงับอารมณ์โทสะได้** และอย่าคิดว่าทำยาก ให้พยายามทำเข้าไว้ ความพยายามอยู่ที่ไหน

ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น อย่าลืม จักไปพระนิพพานได้ ก็อยู่ที่จิตของเรานั้นต้องพยายามชนะความโกรธ-โลภ-หลง **เตือนตนเองเอาไว้เสมอ ด้วยความไม่ประมาท** เพราะชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายนั้นเที่ยงอาจเกิดกับเราได้ทุกขณะจิต พิจารณาจุดนี้ให้จิตยอมรับ จักได้ไม่มีความประมาทในชีวิต

◉ ให้ศึกษาอารมณ์จิตที่ยังเกาะติดร่างกายให้มาก

สมเด็จองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. **ให้ศึกษาอารมณ์ของจิตที่เกาะติดร่างกายให้มาก จักเห็นความเกาะติดในทุก ๆ อิริยาบถ ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาจนกระทั่งหลับนอนไปเลย** นี่แหละคือการค้นคว้าหาตัวสักกายทิฏฐิ คนเราจักละหรือตัดมันได้ ก็ต้องรู้จักตัวสักกายทิฏฐิจริง ๆ **ต้องเห็นศัตรูก่อน จึงจักกำจัดศัตรูได้** ข้อนี้ฉันใด การจักตัดสักกายทิฏฐิก็ฉันนั้น จึงต้องทำกันจริง ๆ มิใช่ทำเล่น ๆ ต้องอย่างจริงจัง แล้วหาเหตุหาผลในการละหรือตัดกิเลสด้วยปัญญาจริง ๆ แล้วผลที่ได้ก็จักจริงทุกอย่าง

◉ งานทางโลกไม่มีใครทำได้จบจริง ๆ

๒. งานทางโลกไม่มีใครทำได้จบจริง ๆ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณญาณ บุคคลใดยังข้องติดอยู่กับงานทางโลก จึงทำไปไม่รู้จักจบ งานทางโลกเป็นกิจที่ทำได้เฉพาะเมื่อมีขันธ์ ๕ เท่านั้น บุคคลผู้รู้คุณค่าของการมีขันธ์ ๕ ก็จักทำหน้าที่อย่างชาญฉลาด มุ่งทำงานเพื่อเป็นที่เจริญของจิตด้วย ไม่เบียดเบียนตนเองทั้งกาย วาจา ใจด้วย สงเคราะห์ตนเองและผู้อื่นเท่าที่จักสงเคราะห์ได้ จิตก็จักเป็นสุข ทำงานทางโลกไปตามหน้าที่ โดยไม่เบียดเบียนและไม่ข้องติดอยู่ในหน้าที่นั้น ความรับผิดชอบนั้นมี ทำอย่างดีที่สุด ตามกำลังความสามารถจักทำได้ แต่จิตไม่เกาะติดให้เกิดความเศร้าหมองของจิต มีธรรมค้ำชูจิต ตายเมื่อไหร่ งานทางโลกก็เลิกกัน วางได้สนิท จิตไม่ติดห่วงใด ๆ ทั้งสิ้น เวลานี้จิตเจ้ายังห่วงทั้งงานทางโลกและงานทางธรรม งานทางโลกกลัวจักทำไม่เสร็จ งานทางธรรมกิเลสก็ยังสิงใจหนาอยู่ กลัวทำไม่เสร็จเช่นกัน **เพราะฉะนั้น จงพยายามตรวจสอบจิต อย่าให้คิดห่วงอะไร เพียรใช้ปัญญา ปล่อยอารมณ์ห่วงนั้นให้ลุล่วงไป** ตรวจสอบดูกันให้ดี แล้วจักเห็นจุดบกพร่องได้

◉ คำว่ารัก (ราคะ) ให้ดูการติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสด้วย

๓. **สิ่งใดเป็นอันตรายกับจิต เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส ก็พึงหลีกเลี่ยงสิ่งนั้น** และพยายามหาเหตุหาผลมาวางอารมณ์เกาะยึดโทสะ โมหะ ราคะ ให้คลายไปจากจิต ให้เห็นสภาพความโกรธ ความรัก ความหลงตามความเป็นจริง อย่าไปอนุโลมตามกิเลส **คำว่ารักมิใช่เพียงแต่หนุ่มสาว ให้ดูอารมณ์เกาะติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสด้วย** ให้ครอบไปหมดทุกอายตนะสัมผัส อย่าไปใจอ่อนยอมแพ้กิเลส ค่อย ๆ พิจารณาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง แล้วจิตจึงจักตัดวางอารมณ์ที่เกาะติดนั้นลงได้

๔. **ให้สังเกตอารมณ์ของจิต ยิ่งตามรู้ลึกเข้าไป ยิ่งเห็นความละเอียดของกิเลสมาก** อย่าพึงสนใจกับบุคคลอื่น ให้สนใจกับจิตของตนเองให้มาก เช่น การพูดกล่าวสอนธรรมให้คนอื่นยังเป็นของง่าย แต่ที่จักกล่าวสอนธรรมให้แก่จิตตนเองเป็นของยาก ที่**เห็น ๆ ได้ง่าย ก็เรื่องการติดรูปและรสอาหารเป็นต้น** แม้จักรู้สึกเบื่อในการประกอบอาหาร แต่บางขณะพอกระทบกลิ่น-รสของอาหารเข้า จิตก็ยังมีความอยากบริโภคอาหารนั้น เรียกว่าเบื่อไม่จริง ยังมีราคะในอาหาร จุดนี้เป็นการยกให้เห็นแนวทางของการพิจารณาหา

อริยสัจ และให้เห็นอารมณ์ทะยานอยากของจิต แต่การพิจารณานี้ให้เป็นแนวทางครอบคลุมไปทั่ว ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ สุดแล้วแต่จิตของพวกเจ้า จักละเอียดขึ้นมาพิจารณาธรรมนั้น ๆ ได้สักแค่ไหน

๕. **สุขภาพไม่ดี ก็ให้หมั่นพิจารณาดูโทษของขันธ์ ๕ ที่สร้างทุกข์ให้กับจิตตลอดเวลา** เมื่อเห็นสภาวะที่น่าเบื่อเยี่ยงนี้ จิตจักต้องหาทางพ้นไปอยู่ตลอดเวลา **การพิจารณาร่างกายอยู่เสมอ ๆ เป็นอุบายไม่ให้จิตส่งออกนอกกาย เป็นวิปัสสนาญาณที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นอริยสัจ** เป็นหนทางอันจักให้พ้นไปเสียได้จากร่างกาย พ้นเสียจากความเกิด มิใช่ให้ไปดูอื่นไกล **ดูอาการของจิตที่เกาะติดยึดมั่นถือมั่นอยู่ในกายนี้ ว่าเป็นเราเป็นของเรานี่แหละเป็นสำคัญ** สิ่งอื่นใดที่อยู่ภายนอกมิใช่หนทางพ้นทุกข์ ให้พิจารณาให้ลึกซึ้ง ที่เราเกิดโทสะ ราคะ โมหะ หรือโลภะ ก็เนื่องจากการที่จิตเกาะกายเป็นต้นเหตุ นี่แหละ พิจารณาอนุโลม-ปฏิโลมให้ลึกซึ้ง แล้วจักเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เรื่องนี้สำคัญมาก ไม่มีใครช่วยเหลือเราได้นอกเสียจากว่า เราต้องพยายามช่วยเหลือตนเอง

๖. **ให้พิจารณาไตรลักษณ์ควบคู่กรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง แล้ว ให้เห็นจิตที่ถูกอำนาจไตรลักษณ์ครอบงำ** จิตตกอยู่ใน

กามตัณหา ภวตัณหา วิภาวตัณหา เพราะไตรลักษณ์ครอบงำโดยละเอียดแล้ว เจ้าจักเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อยู่ที่จิตเจ้า ที่เข้าใจนั้น สอบสวนค้นคว้าเข้าไปให้ลึกซึ้ง และอย่าลืมเห็นไตรลักษณ์แล้ว ให้หวนคิดไปถึงพระสูตรที่แสดงถึงพระ ๕๐๐ รูป ซึ่งเคยพิจารณาอนิจจลักษณะมาหลายชาติ แต่มิอาจบรรลุธรรมอันที่จักหลุดพ้นจากอำนาจไตรลักษณ์ได้ มาถึงพุทธันดรนี้ พระทั้ง ๕๐๐ รูป ได้รับฟังคำสอนของสมเด็จองค์ปัจจุบัน แล้วไฉนจึงหลุดพ้นจากบ่วงไตรลักษณ์ได้ ให้พิจารณาจุดนี้โดยอเนกปริยายด้วย อนึ่ง อย่าตั้งเป้าหมายไว้เพียงแต่อนาคามีผล ให้มุ่งหวังพระอรหัตผลปฏิบัติควบคู่กันไปเลย

◉ อย่าทิ้งอานาปานัสสติยิ่งทำมากยิ่งมีสติมากตามส่วน

๗. **อย่าทิ้งอานาปานุสติกรรมฐาน ยิ่งกำหนดรู้ลมมากเท่าไหร่ จิตจักยิ่งทรงสติได้มากขึ้นเท่านั้น** ให้เอาลมหายใจมาเตือนใจไว้เสมอว่า ชีวิตนี้มันไม่เที่ยง อาจจักตายลงในปัจจุบันนี้ได้ตลอดเวลา เป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต มีมรณาฯ ควบอุปสมานุสติตลอดเวลา และอย่าลืมว่า จักเพียรละกิเลสจุดไหน กิเลสจุดนั้นจักเข้ามาทดสอบจิตอย่างหนัก อย่างกำลังศึกษาอานาปาฯ เป็นต้น ความอึดอัดขัดข้องก็จักเข้ามาเล่นงาน เช่น ถีนมิทธะ เล่นงานอย่างหนัก จนไม่สามารถยก

จิตขึ้นนิพพานได้ เพราะฉะนั้นการต่อสู้ ก็จักต้องใช้ความอดทนให้มาก ๆ และการพิจารณารูป-นามก็เช่นกัน รูป-นามก็จักแสดงอาการเป็นโทษให้เห็นอย่างชัดเจน พยายามอย่าปล่อยอารมณ์ให้เบื่อหน่ายมากเกินไป เพราะจักทำให้จิตหดหู่เศร้าหมอง จิตไม่ผ่องใส เพราะฉะนั้นจงพิจารณาลงตัวธรรมดาของรูป-นามเสียให้ได้

◉ พิษของนิวรณ์ตัวฟุ้งซ่านมีมาก

๘. **พิษสงของนิวรณ์ตัวฟุ้งซ่านนั้นมีอยู่มากหลาย** ให้ศึกษาจุดนี้ให้มาก ๆ ด้วย

๘.๑ จิตของคนเรา เมื่อมีเวลาละทิ้งหน้าที่การงานของกายในชั่วขณะหนึ่ง จุดนั้นกายวิเวกแล้ว

๘.๒ เมื่อเป็นเวลาว่างจากการสนทนากับบุคคลภายนอก นั่นเป็นวจีวิเวกแล้ว

๘.๓ เมื่อควบคุมอารมณ์มิให้ฟุ้งซ่านได้ นั่นเป็นมโนวิเวกแล้ว

และเมื่อเอาสติ-สัมปชัญญะมากำหนดรู้ในพระธรรมคำสั่งสอน เอโกธัมโมก็เกิด ทำให้จิตมีความเข้าใจในพระธรรม แม้จักเผลอฟุ้งซ่านไปบ้าง ก็มีสติ-สัมปชัญญะรู้ตัวเร็ว หักล้างนิวรณ์ให้สลายตัวไปได้ ดีกว่าไม่รู้ตัวเสียเลย เมื่อทำ

เช่นนั้นจนสามารถรู้ตัวได้ ว่าจิตสงบเป็นอย่างไร หมายถึงสงบโดยปราศจากอารมณ์ฟุ้งซ่านเป็นอย่างไร และสามารถรู้ได้ว่าจิตมีกำลังพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไร เมื่อนั้นจิตก็จักพบกับความสุขสงบเยือกเย็น รู้คุณ-รู้โทษของอารมณ์ที่จิตเสวยอยู่อย่างชัดเจน จุดนี้พึงศึกษาให้มาก

◉ การปฏิบัติต้องอาศัยความเพียร

๙. **จิตจักเจริญได้ ต้องอาศัยความเพียร** เจริญสมถะและวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอ อย่าปล่อยให้จิตเป็นไปตามแบบปลาตายลอยน้ำ จักต้องรู้จักฝึกจิต ทรมานจิตให้คลายจากอารมณ์เกาะติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสให้ได้ นี่เป็นจุดต้น แต่ถ้าหากจักตัดให้เป็นอุกฤษฎ์ ก็คือสังวรจิต ฟอกอารมณ์หลงเอาไว้เสมอ ๆ (โดยขู่มันว่า หากตายตอนนี้เจ้าจะไปไหน) และอย่าลืม อย่าตั้งความหวังไว้แค่พระอนาคามี ให้ตั้งไว้ให้ได้ถึงความเป็นพระอรหันต์ให้ได้ เพราะนั่นแหละ จึงจักถึงซึ่งพระนิพพานได้ในปัจจุบัน **ในการปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ให้ตัดสังโยชน์ ๓ ให้ได้ก่อนโดยเอาอธิศีลเป็นพื้นฐาน เมื่อได้แล้ว สังโยชน์ ๔-๕ ไม่ต้องตัด ให้รวบรัดตัดอวิชชาข้อที่ ๑๐ ของสังโยชน์เลย** เพราะในคนฉลาดที่มีบารมีเต็มหรือกำลังใจเต็ม ทรงให้ตัดข้อเดียวคือสักกายทิฏฐิ

ตัดโดยไม่มีอวิชชาครอบงำ ก็พ้นทุกข์ได้ **อุบายที่ทรง**

พระเมตตาแนะนำ วิธีเข้าสู่พระนิพพานแบบง่าย ๆ สำหรับผู้ที่มีพื้นฐานได้สังโยชน์ ๓ ข้อแรกแล้ว ก็คือ รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน

๐ **กฎของกรรมย่อมอยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมดเพราะ**เที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย แม้แต่กรรมเล็กๆ น้อยๆ ก็ยังตามมาให้ผล

๐ **ที่ศีลขั้น ๓ ยังไม่ดี** เพราะไปยินดีในกรรมชั่วของผู้อื่น จิตขาดอุเบกขา ในพรหมวิหาร ๔ จุดนี้สำคัญมาก เพราะสัมมาทิฏฐิ สัมมาสมาธิ เกิดได้ตรงศีลบริสุทธิ์อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ด้วย

๐ **พึงหาความดีให้พบระหว่างกายกับจิต** ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป โดยใช้พรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องวัดอารมณ์ของจิต เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ

๐ **ความเบื่อขันธ์ ๕ เป็นของดี** เพราะทุกภพ ทุกชาติ พวกเจ้าไม่เคยเบื่อขันธ์ ๕ ต้องดูต้นเหตุให้ถึงที่สุดของความเบื่อว่าต้นเหตุเกิดจากภายนอก เช่น เศรษฐกิจไม่ดี หรือจาก

ภายในเห็นทุกข์ของการเกิดมีร่างกายแล้วจักปลดอารมณ์ราคะและปฏิฆะได้

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๙

◉ ปกิณกะธรรมต่างๆ ที่ทรงตรัสสอนไว้

◉ ข่าวสงคราม

สมเด็จองค์ปฐม (ทรงตรัสเกี่ยวกับเรื่อง**สงคราม**)

๑. **ฟังข่าวสงครามให้พิจารณาว่าเป็นกฎของกรรม** การขัดแย้งของมนุษย์ชาติมีมานานแล้ว แม้แต่ในสมัยตถาคตบรรลุพระอภิเษกสัมมาสัมพุทธเจ้า (สัมมาสัมโพธิญาณ) ก็มีสงครามในระหว่างมนุษย์ด้วยกันนี้ ในทุกๆ พุทธันดรก็มีสงครามปรากฏอยู่ตลอดเวลา

๒. **อนึ่ง สงครามนี้เป็นสงครามภายนอก ให้ดูสงครามภายใน** คือ กิเลส ความโกรธ-โลภ-หลง ที่ทำการต่อสู้อยู่ในอารมณ์จิตด้วย ซึ่งในแต่ละคน ต่อสู้กับมันมาเป็นอสงไขยกัปนับไม่ได้ ยังพ่ายแพ้ต่อกิเลสมาทุกๆ ชาติ หากผู้ใดต้องการจะไปสู่แดนพระนิพพาน ก็จะต้องชนะมัน แต่ในชาติปัจจุบันนี้ โดยเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เป็นจอมทัพ แล้วจิตเราปฏิบัติตามนั้นอย่างจริงจัง ก็จะชนะมันได้ในชาตินี้

๓. **“หากอนาถใจกับสงครามภายนอก ก็ให้อนาถใจกับสงครามภายในด้วย** เพราะจิตของเราพ่ายแพ้ต่อกิเลสอยู่เสมอ”

◉ รูป-นาม

สมเด็จองค์ปฐม (ทรงตรัสสอนเกี่ยวกับ**รูป-นาม)**

๑. **“พิจารณารูป-นามแล้วให้พิจารณาจิตของตนเองที่เกาะติดรูป-นามด้วย** (รูป-นามก็คือขันธ์ ๕ ประกอบด้วยรูป ๑ กับนามอีก ๔ มีเวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ หรือสักกายทิฏฐินั่นเอง) **ดูให้รู้ว่าเหตุใดจึงไปเกาะติดรูป-นามนั้น แล้วพยายามตั้งใจที่ต้นเหตุนั้น” (กาม-กิน-นอน ๓ ตัวนี้ยังติดกันมาก ซึ่งล้วนเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิด ขันธ์ ๕ หรือรูป-นามทั้งสิ้น** อันนี้เป็นโทษของการเกาะติด หากละวางการเกาะติดในกาม-กินและนอนได้ อันนี้เป็นคุณซึ่งมีอยู่ในศีล ๘ ทั้งสิ้น ให้พิจารณาจุดนี้ให้ดี ๆ)

๒. **“อนึ่ง การไปฟังธรรมคำสอนของท่านฤาษีที่วิหาร ๑๐๐ เมตรก็ดี หรือการฟังธรรมในเวลาที่พระเปิดเสียงตามสายก็ดี อย่าเบื่อหน่ายในการฟังซ้ำ** ให้ฟังโดยเสมือนหนึ่งยังไม่เคยฟังมาก่อน ล้างสัญญาที่จำว่าเคยฟังมาแล้วแต่เก่าก่อน ให้ตั้งใจฟังใหม่โดยใช้ปัญญาพิจารณาตามไป หากทำ

ได้อย่างนี้จักมีประโยชน์เกิดขึ้นมาก เพราะจิตจักเจริญขึ้นในธรรมวิจัยมากขึ้น”

◉ อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น

สมเด็จองค์ปฐม (ทรงตรัสสอนเรื่อง **อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น)**

๑. “อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น ให้หันมาดูจิตของตนเอง ให้รู้ว่าขณะนี้จิตเรากำลังทำสงครามภายใน เพื่อชนะอารมณ์ เลวของตนเอง อย่าไปมุ่งชนะความเลวของผู้อื่น”

๒. “งานภายนอกเป็นงานประกอบ (งานทางโลก) **งานภายในที่จักตัดกิเลส**ให้เป็นสมุจเฉทปหานนั้น **เป็นงานหลัก** (งานทางธรรม) แล้วให้ตรวจสอบดูอารมณ์ยึดมั่นถือมั่นใน ตัวของตนเองเป็นระยะๆ ด้วย อย่าหลงคิดว่าสักกายทิฏฐินั้นไม่มีแล้ว เพราะหากยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์เพียงใด สักกายทิฏฐิย่อมยังมีอยู่แน่ ดังนั้น ถ้าจักให้ได้ผลในการปฏิบัติ จงหมั่นตรวจตราสักกายทิฏฐิตัวนี้ไว้ให้เนื่อง ๆ ด้วย”

◉ ความสำคัญของศีล

ท่านพระ . .. (ท่านสอนเรื่อง **ความสำคัญของศีล)**

๑. ศีลเป็นแม่ของพระธรรม ศีลเป็นมารดาของพระพุทธศาสนา

๒. ศีลเป็นฐานรองรับพระธรรมในพุทธศาสนา ทุกคนที่ศรัทธาเข้ามาในพระพุทธศาสนา ก็ต้องมีศีลก่อนทุกคน

๓. พิธีการต่างๆทางพุทธ ก็เริ่มด้วยศีลก่อนทั้งสิ้น **แต่ในสมัย ปัจจุบันมักลืมความสำคัญของศีล มุ่งแต่จะเอากันแต่สมาธิเป็นหลักใหญ่** การเข้ามาฝึกมโนมยิทธิกัน ก็ต้องใช้กำลังของสมาธิเป็นฌานสมาบัติ ซึ่งเพียงแค่ระงับนิวรณ์ ๕ ได้ จิตก็เป็นฌานสมาบัติได้ชั่วคราว หลวงพ่อฤาษีท่านเน้นให้รักษาศีลให้มั่นคง มโนมยิทธิก็จะแจ่มใสไม่เสื่อม

๔. **เรื่องไสยศาสตร์เกิดได้จากอำนาจของสมาธิ** เป็นกำลังของฌาน ๔ แต่เป็นสมาธิที่ไม่มั่นคง เพราะไม่มีศีลเป็นพื้นฐานรองรับ จึงเสื่อมได้ง่าย ๆ เช่น ท่านเทวทัต เป็นต้นแม้ในศาสนาอื่นๆ ก็เล่นไสยศาสตร์ โดยใช้อำนาจของสมาธิซึ่งไม่มีศีลรองรับ ยังเป็นมิจฉาสมาธิอยู่ และเสื่อมได้เช่นกัน

๕. **หากตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกได้ มีอธิศีล มีศีลรองรับเป็นหลักสำคัญ ก็พ้นอบายภูมิ ๔ ได้ถาวร ตัดสังโยชน์ ๔-๕ ได้ โดยมีศีล ๘ รองรับ ก็พ้นเกิดพ้นตาย**

ตัดสังโยชน์ ๑๐ ได้ จิตไม่ยินดี-ไม่ยินร้ายในสิ่งสมมุติ **ทั้งหลายในโลก จิตไม่เกาะโลก ไม่เกาะขันธโลก หรือ รูป-นาม ไม่เกาะในสมมุติบัญญัติ ๖ ก็คือ หมดอุปาทาน นั้นเอง ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ ก็เต็มได้จริง ๆในอารมณ์ จิตที่วางสมมุติได้ จิตก็วิมุติทั้งกาย-วาจา-ใจ**

๖. ครั้งหนึ่ง (หลังจากหลวงพ่อฤาษีทิ้งขันธ์ ๕ แล้ว) พระวัดท่าชุงลงโบสถ์ทำสังฆกรรมสวดปาฏิโมกข์ **หลวงน้าสัมฤทธิ์ เล่าว่า มีพระผู้สวด สวดนำ ๑ องค์ และมีพระ ๑ องค์เป็นผู้ทวน วันนั้นผู้นำนำผิด ผู้ตามก็ทักว่าผิด ผู้นำถามผู้ตามว่าผิดตรงไหน ผู้ตามก็ตอบไม่ถูก หลวงพี่... เป็นพระองค์เดียวที่บอกว่าตกจุดไหน หรือสวดข้ามไปตกไปบทไหน แสดงว่าท่านเป็นพระที่ได้ศีลปาฏิโมกข์ครบ ๒๒๗ โดยไม่มีเผลอหรือตกหล่น** ท่านเมตตาอธิบายว่า ท่านลงโบสถ์เพื่อฟังสวดปาฏิโมกข์ ทุกกึ่งเดือน ตามที่**หลวงพ่อแนะนำว่า ถ้าฟังตามเฉย ๆ อานิสงส์ได้น้อย ต้องเอาจิตน้อมตาม และตรวจสอบจิตของเรา ว่าในปาฏิโมกข์คือศีล ๒๒๗ นั้นมีข้อไหนที่เราบกพร่อง เป็นการตรวจศีลไปในตัว** ท่านจำคำสอนหลวงพ่อได้แม่นยำ แล้วนำมาปฏิบัติโดยใคร่ครวญด้วยปัญญา จนเข้าใจได้ด้วยตนเองก่อน แล้วจึงนำไปปฏิบัติให้เกิดผล ด้วยความไม่

ประมาทในธรรม จนจิตท่านเป็นอัตตโนมัติในศีล ☝
๒๒๗ (ศีลปาฏิโมกข์)

◉ เอาศีลแก้โทสะจริต

สมเด็จองค์ปฐม

๑. **“การเอาศีลเป็นพื้นฐานแก้โทสะจริต ก็คือ การทรงพรหมวิหาร ๔ นั้นเอง** ซึ่งเมื่อรู้เหตุ รู้หนทางแก้ที่ต้นเหตุ ก็จักดับเหตุได้ แต่ละบุคคลมีจริตต่างกัน จึงพึงหาทางเรียนรู้จุดเด่นของจริตตนเองให้พบ ก็จักหากรรมฐานแก้จริตของได้เองได้ แต่ละบุคคลมีจริตต่างกัน จึงหาทางเรียนรู้จุดเด่นของจริตตนเองให้พบ ก็จักหากรรมฐานแก้จริตของตนเองได้ เดินให้ตรงทางอยู่ในศีล-สมาธิ-ปัญญา แล้วผลที่ได้นั้นแหละจักเป็นของจริง ที่เจ้าได้แก่จิตของเจ้าเอง”

๒. “**หมั่นพิจารณาวางภาระอันยึดเกาะขันธ์ ๕ ลงเสีย ให้เห็นโทษของอายตนะสัมผัสอันมีขันธ์ ๕ เป็นเครื่องรองรับ** หมั่นชำระจิตให้หลุดพ้น จากการเกาะติดในอายตนะ สัมผัสนั้น อย่ามีความประมาทในชีวิต มองทุกอย่างให้เข้าสู่สภาพความเป็นจริง เห็นทุกข์ เห็นอริยสัจให้ชัด แล้ววาง ภาระและพันธะของจิต ที่มีอารมณ์เกาะติดในขันธ์ ๕ ลงเสีย กิจทางพุทธศาสนาก็จักจบลงได้ไม่ยาก

ความปรารถนาพระนิพพานในชาตินี้ก็เป็นของไม่ไกล ขอให้ตั้งใจทำจริงเท่านั้นผลที่ได้ย่อมได้ตามที่ต้องการแน่นอน”

๓. **การอ่านพระสูตร อันเป็นธรรมภายนอก แล้วต้องน้อมเข้ามาในใจตน คือ โอปนยิโก เข้ามาเป็นธรรมภายใน** แล้วใช้ปัญญาพิจารณาว่า แม้ตัวเราเองก็มีสภาพเช่นนั้นเหมือนกัน ใช้ความเพียรตีธรรมนั้น ๆ จนหมดความสงสัย ตัวปัจจัตตังก็จะเกิดในจิตของเราเอง รู้ได้เฉพาะตน **๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระองค์สอนอยู่แค่กายกับจิตเท่านั้น** เราทุกคนต่างก็มีกายกับจิต เท่ากับมีผู้พระไตรปิฎกอยู่กับตน แต่ความโง่ขาดปัญญา ไม่น้อมธรรมภายนอกเข้ามาเป็นธรรมภายใน (โอปนยิโก) โดยอ่านแล้วจำให้ได้ แล้วนำมาคิดพิจารณาด้วยปัญญาให้เกิดตัวรู้ แล้วปฏิบัติตามให้เกิดผล **เพราะฉะนั้น ในเวลาศึกษาศีลก็ดี** (พระวินัย) พระสูตร **ก็ดี พระอภิธรรมก็ดี ให้น้อมเข้ามาเทียบกายกับจิตทุก ๆ ประการด้วย** แล้วจุดนั้นเจ้าจักเห็นความก้าวหน้าของจิต อันจักประกอบด้วยความเพียรตัดซึ่งกิเลสได้ และที่เจ้าเข้าใจว่าตนเองเป็นผู้แก้ยาก ตัดยากเนื่องจากกิเลสที่เกาะกุมจิตใจ จึงต้องอาศัยศีลเป็นพื้นฐาน เป็นกำลังของจิตก่อน เพื่อให้จิตละเอียดขึ้น จึงจะตัดกิเลสได้นั้นเข้าใจถูก

แล้ว และให้อาศัยศึกษาสังโยชน์ ๑๐ ประการควบคู่ไปด้วย ก็จะทำให้เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้เร็วขึ้นเท่านั้น”

◉ คันธธุระกับวิปัสสนาธุระจักต้องทำไปด้วยกัน

๔. **“งานทางโลก** (คันธธุระ) **กับงานทางธรรม** (วิปัสสนาธุระ) **จักต้องทำไปด้วยกันตลอดเวลา** งานทางโลกมีหน้าที่เท่าไรก็ทำไปตามหน้าที่ในทางสายกลาง งานทางธรรมที่จักต้องละอุปาทานขันธ์ ๕ ให้ได้ในชาตินี้ จักต้องทำด้วยกำลังใจเต็ม แม้จักแลกด้วยชีวิตก็ต้องทำ ให้มีความเพียรในการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ตราบใดที่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่ ให้ทำไปจนกว่า จักจบกิจลง เมื่อนั้นงานทางโลกและทางธรรมก็เป็นอันว่าจบสิ้นสำหรับพวกเจ้า ที่ตรัสมานี้หมายความว่าเมื่อ กิจทางจิตในการตัดอุปาทานขันธ์ ๕ หมดแล้ว (จากเสขะบุคคลเป็นอเสขะบุคคล) ขันธ์ ๕ นี้ก็จักต้องคืนสู่สภาพธรรม (คือคืนให้ไว้กับโลก เพราะไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ **ตามที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ขันธ์ ๕ หรือร่างกายที่เห็นกันอยู่นี้เป็นของใครก็ไม่รู้ มันเป็นสมบัติของโลก ซึ่งไม่มีใครสามารถเอาไปได้** บุคคลหรือฆราวาสที่จบกิจ จึงต้องทิ้งขันธ์ ๕ หรือคืนขันธ์ ๕ ให้กับโลก หรือต้องตายนั่นเองภายใน ๒๔ ชั่วโมง ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่าภายใน ๗ วัน แต่หลวงพ่อฤาษีท่าน

สังเกตว่า เท่าที่ท่านเห็นก็ภายใน ๒๔ ช.ม.ทุกราย เพราะ เมื่อจบกิจแล้วคงไม่มีใครที่จะอาลัยใยดีกับขันธ์ ๕ อีกต่อไป ใช้ความเพียรเพื่อละอุปาทานขันธ์ ๕ มาเป็นอสงไขยกัปนับไม่ถ้วน ก็เพื่อจุดนี้จุดเดียว) ในเมื่อพวกเจ้าทำงานทั้ง ๒ ประการ (คันถธุระและวิปัสสนาธุระ) ก็เพื่อพระนิพพานเท่านั้น พระตถาคตเจ้าทั้งหลายและพระอริยสงฆ์ทั้งหลายย่อมไม่ทอดทิ้งพวกเจ้าอยู่แล้ว และมาช่วยสงเคราะห์ให้พวกเจ้าได้รับธรรมะ อันนนำมาซึ่งการเจริญของจิตเป็นระยะๆ ตามวาระที่สมควรจักให้คำสอนนั้น ๆ”

๕. ให้ดูความแปรปรวนที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ให้เห็นตาม ความเป็นจริง คือ ดูอารมณ์ของจิตที่มีสภาพแปรปรวนไปกับอาการของร่างกายด้วย แล้วพยายามปลดอารมณ์ที่เกาะติดร่างกายนี้ลงให้ได้ โดยใช้อริยสัจเป็นหลักสำคัญ **จิตเศร้าหมองได้ก็ต้องมีสาเหตุ** หาสาเหตุให้พบ แล้วแก้ไขเสีย พยายามฝึกจิตให้มีความละเอียดในการเพ่งดูอารมณ์ด้วย **อย่าลืมเห็นธรรมภายนอกแล้วให้น้อมเข้ามาเป็นธรรมภายใน** (โอปนยโก) เข้ามาหาขันธ์ ๕ **อันเป็นปัญญาที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา ให้พิจารณาโทษของการติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ให้มาก และพิจารณาโทษของการติด กาม กิน และนอนให้มากด้วย**

เมื่อจิตละเอียดขึ้นจักเบื่อหน่ายในทุกข์ อันเกิดจากการ เกาะติดนั้น และจักทำให้จิตหลุดจากกามคุณ ๕ ได้ และหากโชคดีก็จักพ้นจากกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานได้เลย”

◉ ดูงานทุกอย่างให้เป็นกรรมฐานให้เห็นไตรลักษณ์ให้เห็นทุกข์

๖. “**งานใดที่ทำอยู่ ก็พึงคิดว่างานนั้นเป็นกรรมฐาน** เห็นธรรมภายนอก ก็น้อมธรรมภายนอกเข้ามาเป็นธรรมภายใน **อย่างที่หลวงปู่วัยท่านว่า ดูงานทุกอย่างให้เป็นกรรมฐานให้เห็นไตรลักษณ์ให้เห็นทุกข์ในนงานนั้น ๆ แล้วจึงแปรกลับเข้ามาเป็นกรรมฐานสอนจิตตนเอง** สนใจจุดนี้ให้มาก รู้ช่องรู้หนทางไปของการปฏิบัติแล้ว ก็จงพยายามทำความเพียรเข้าไว้ให้มาก ให้รู้เท่าทันคุณค่าของเวลาที่ล่วงไปด้วย ทุกๆ ขณะจิตมีค่า และร่างกายนี้ใกล้ความตายเข้าไปทุกที ให้ดูกิเลสที่เกาะกุมอยู่ในจิตของตนเองเป็นหลักสำคัญ สอนตนเองไว้ให้มากจักได้ไม่มีความประมาทในชีวิต”

๗. “**ให้สังเกตอายตนะสัมผัสกระทบให้มาก แล้วดูอารมณ์ จิตที่ไหวไปตามอายตนะนั้นด้วยปัญญา** อย่าลืมคำว่าปัญญาของพระพุทธศาสนา **คือรู้เท่าทันกองสังขารชื่อว่า**

ปัญญา (กองสังขารแห่งกายและกองสังขารแห่งจิต) อนึ่ง การเจริญวิปัสสนาญาณจักต้องทำให้ถึงขั้นหมดอาลัยในชีวิต คือ ไม่เป็นห่วงเป็นใยในขันธ์ ๕ อีก หรือหมดความยินดี ยินร้ายในขันธ์ ๕”

๘. “อนึ่งการพิจารณาอาหาร อย่าไปกังวลลดอาหารจนไม่พอกับความพร่องของร่างกาย ให้กำหนดจิตดูความติดในรสอาหารด้วย จุดนี้เป็นกิเลสสำคัญ ที่เป็นความทะยานอยากของจิต มิใช่สำคัญแต่บริโภคมากเกินไปแต่เพียงอย่างเดียว นี่คือการพิจารณาหรือปฏิบัติเพื่อแก้อินทรีย์สังวรณ์ และเป็นแนวทางให้สำรวมไปยังอายตนะอื่น ๆ ด้วย ให้ปฏิบัติด้วยอุบายเดียวกันนี้ให้ชำนาญ **อย่าให้เผลอในธรรมสัมผัสที่เกิดจากทวารทั้งหก** แล้วทำให้เกิดอารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ซึ่งเป็นอารมณ์ของกิเลส (สังโยชน์ข้อ ๔-๕) อันพึงละพึงวางด้วยปัญญา อันเกิดจากการพิจารณาเมื่อมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่อย่างนั้น การเจริญพระกรรมฐาน อย่าฝืนร่างกาย จักทำให้ลำบากใจ จงอย่าทำจักไม่เป็นผล (**จรณะ ๑๕** ซึ่งเป็นจริยาหรือปฏิปทาของพระอริยเจ้าเบื้องสูงท่าน ๔ ข้อแรก คือ มีศีลสังวรณ์ มีอินทรีย์สังวรณ์ โภชเนมัตตัญญุตา และชาคริยานุโยค ผู้ใดปฏิบัติได้ทรงตัว ก็ยืนอยู่หน้าประตูพระนิพพานแล้ว)

◉ ที่อยู่อาศัยมีภัยพิบัติต้องซ่อม แบบร่างกายป่วยต้องรักษา

๙. “**อย่างห้องพักพิงอาศัย มีภัยวิบัติเกิดขึ้น ก็จักต้องบรรเทาซ่อมแซมเป็นธรรมดา เพื่อความอยู่เป็นสุขของร่างกาย** อย่าให้มีเวทนามากเกินไป จากภัยวิบัติที่เกิดขึ้นนั้น ทำไปแล้วให้โอปนยิโกเข้ามาว่า บ้านที่พักก็เสมือนหนึ่งกับร่างกายอันเป็นรังของโรค อันเป็นภาระที่เราคือจิต หรือผู้อยู่อาศัยจักต้องรักษาพยาบาลตามกรรม ตามวาระอันสมควร เมื่อเห็นร่างกายป่วยก็จำเป็นต้องเยียวยาเสียก่อน ก่อนที่จักไปคิดรักษาคนอื่น **เห็นมด เห็นแมลง เห็นปลวกมาอาศัย อยู่ในห้องในบ้าน ก็จงพิจารณาว่าเหมือนกับร่างกายของเราที่เป็นรังของโรคเจ็บป่วยก็ต้องเยียวยาไป** ทำนองเดียวกันเมื่อบ้านฝารั่ว หลังคามีรูก็ต้องซ่อมแซม เพื่อความอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อนผู้อาศัย **เราคือจิตหรือผู้อาศัยยังต้องอยู่ในกาย** หรือบ้านที่พักนั้นอย่างจำใจ มิใช่ปล่อยบ้านหรือปล่อยกายไปโดยไม่ทอดธุระ เป็นการฝืนกฎของกรรม เป็นเหตุให้ผู้อาศัยต้องทุกข์ทรมานมากขึ้น ไม่เป็นผลดีแก่ผู้อาศัย ไม่เป็นผลดีแก่กายและจิต เพราะบ้านทุพพลภาพหรือร่างกายทุพพลภาพ ย่อมก่อให้เกิดทุกขเวทนาถึงจิตได้โดยตรง **การอยู่จึงต้องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน กายอาศัยจิต จิตอาศัยกาย เหมือนเราอาศัยบ้าน บ้านก็ต้องอาศัยเรา ดูแลรักษา** ฉัน

ใดก็ฉันนั้น ผู้ฉลาดเขาไม่เบียดเบียนกาย รู้เท่าทันสภาวะที่แท้จริงของกาย เป็นผู้บรรเทาประทังทุกขเวทนาของกาย เพื่อไม่ให้ก่อให้เกิดสภาวะเข้ามารบกวนจิต”

๑๐. **“อย่าสนใจกายและจริยาของผู้อื่น ให้สนใจกายและจริยาของตนเอง จุดนี้สำคัญมาก** เพราะถ้าพวกเจ้าจักสำรวจอารมณ์ของพวกเจ้าจริง ๆ แล้ว จักพบว่าเสียเวลาไปมากด้วยการมีอารมณ์ไปสนใจกายและจริยาของผู้อื่น และ **ถ้าหากกำหนดดูจิตที่แส่ส่าย (เสือก) ไปอยู่เช่นนี้ จักเห็นทุกข์อันเป็นเหตุให้จิตไม่สงบด้วยเหตุนั้น** จึงพึงที่จักเอาเวลานั้นมาดูกายและจิตตนเอง ให้พ้นไปจากกิเลสของตนยังจักดีกว่า แต่ต้องดูอารมณ์ของจิตตนให้เห็นจริง ๆ จึงจักแก้ไขได้ **งานดูจิตตนเองนี้เป็นงานหนัก** แต่ถ้ามุ่งหวังจักเอาดีก็ต้องทำให้ได้ ใช้เวลาของจิตให้เป็นประโยชน์ แล้วใช้เวลาของกาย อย่าให้เป็นโทษด้วย อย่าเอาปากเอากายไปหาเรื่องกับชาวบ้าน ให้สงบระงับให้ได้จริงๆ โดยให้เห็นโทษของการแส่ส่าย (เสือก) ด้วย” (ให้ใช้ อัตตนา โจทยัตตานัง ปรับกายและใจตนเองตลอดเวลา)

๑๑. **“หมั่นตรวจสอบนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการไปด้วย** หมั่นดูอารมณ์ตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวฟุ้งซ่านไปในอดีตธรรมและอนาคตธรรม หรือฟุ้งซ่านอยู่ในธรรม

ปัจจุบันก็ตาม ให้ดูให้เห็นชัดเจนในอารมณ์ตัวนี้ จักเห็นความทะยานอยากของจิต (ตัณหา ๓) ที่ตกเป็นทาสของกิเลส โกรธ-ขัดเคือง ราคะ-พอใจ หรือโลภและหลง จักบอกให้เห็นกับจิตที่คอยดู จิตนั่นแหละ จุดนั้นจึงจักเป็นเหตุให้หาทางแก้ไขอารมณ์ของ จิตตนเองได้”

◉ กายพักไม่พอกายก็ทรุด กรรมฐานก็แย่

๑๒. **“หากกายพักผ่อนไม่พอก็เป็นเหตุให้กายทรุดโทรม** การเจริญพระกรรมฐานก็ไม่เป็นผล อันนี้เป็นโทษของการเบียดเบียนกาย เพราะฉะนั้น ให้คอยดูการพักผ่อนของกายให้เพียงพอไว้ด้วย สติ-สัมปชัญญะ การเจริญพระกรรมฐานให้ได้ผลดี จักต้องไม่เบียดเบียนทั้งกาย-วาจา -ใจ ในทางสายกลาง ไม่ตึงไป-ไม่หย่อนไป โดยใช้หลักของพรหมวิหาร ๔ เป็นสำคัญ”

◉ พระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยามรณภาพ

๑๓. **“สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยา ท่านมรณภาพเมื่อวันศุกร์ที่ ๑๖ ก.พ. ๒๕๓๙** อายุของท่าน ๙๐ ปีกว่า นี่แหละคือความจริงของขันธ์ ๕ ไม่มีใครเกิดแล้วไม่ตาย แต่ให้พึงศึกษาว่าท่านตายแต่ขันธ์ ๕ จิตของท่านไม่มีคำว่าเกิดคำว่าตายแล้ว ความดีใด ๆ ที่ทำให้จิตของท่านไม่

ตาย- ไม่เกิดอีก พวกเจ้าพึงสนใจจุดนั้นให้มาก สังโยชน์ ๑๐ ประการท่านละแล้ว จึงถึงซึ่งพระนิพพาน จุดนี้แหละที่พวกเจ้าพึงเจริญจิตให้เข้าถึงให้มาก เพราะเป็นหนทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง **อีกองค์หนึ่งที่พวกเจ้าควรสนใจให้มากคือปฏิปทาของหลวงปูทองเทศน์** ท่านละความโลภ ท่านมีเงินก็ทำบุญ สร้างโน่นทำนี่เป็นวิหารทานตลอดมา อารมณ์ท่านยึดเกาะแต่ความดี เรื่องศีล เรื่องธรรม จริยาวัตร เป็นที่มั่นคง อายุท่านกว่า ๙๐ ปี ยังอุตส่าห์ทาวัตรไม่ขาด ยกเว้นตอนกายป่วยไข้ไม่สบาย จิตท่านยึดเกาะท่านฤาษีและพระนิพพานมาก จึงนับว่า**เป็นพระตัวอย่างองค์หนึ่ง ซึ่งมีแต่คุณไม่มีโทษในพุทธศาสนา** พวกเจ้าพึงสำรวจอารมณ์ของจิตตนเองไว้เสมอ อย่าให้บกพร่องในคุณภาพของกาย-วาจา-ใจ อย่างคำเทศน์ของท่านฤาษีเมื่อวานนี้ที่ว่า พระอริยเจ้าท่านไม่ด่าคน ไม่นินทาคนอื่นด้วย จึงต้องสำรวม กาย-วาจา-ใจของตนเองเอาไว้ให้ดี (ใช้กรรมบถ ๑๐ เป็นข้อวัตรปฏิบัติ) เพื่อให้หลุดพ้นจากโลกธรรมทั้งปวง จึงจักถึงซึ่งพระนิพพานได้”

๑๔. “**ให้เห็นทุกข์ของการเกิด-แก่-เจ็บ-ตายเป็นธรรมดาเข้าไว้** ไม่มีคน-สัตว์ตนใดจักหนีพ้นจากสภาพนี้ไปได้ นี่เป็นธรรมดาของร่างกาย มองคนอื่นเขาตาย จงน้อมเข้า

มาถึงตนเองว่า สักวันหนึ่งความตายอย่างนี้ก็พึงเกิดขึ้น กับร่างกาย ของเราเองด้วย ให้เห็นเป็นธรรมดาของธาตุ ๔ อาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกัน มีเกิดเป็นเบื้องต้น มีเสื่อมเป็นท่ามกลาง มีความตายในที่สุด คิดอยู่ให้รู้อยู่ จักได้ไม่ประมาทในชีวิต**ความตายสามารถมีได้กับคนทุกวัย และมีสิทธิ์ที่จักตายได้ทุกเมื่อทุกขณะ ให้ใช้เวลาที่เหลืออยู่ดูกิเลสที่คั่งค้างอยู่หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา และเพียรตัดซึ่งกิเลสนั้นอย่างเต็มศวามสามารถ หลวงปู่ไวย่านกล่าวไว้ว่า “คนใกล้จะตาย ใจมันหวิวจะขาดไม่ขาด เหมือนลมพัดยอดไม้ตอนนั้นแหละจิตจะต้องมีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้เข้าไว้ว่าจิตเราจะไปไหน” การเลี้ยงสัตว์แล้วสัตว์ตายไป จักเห็นตัวสัญญาที่เกาะติดสัตว์เลี้ยงนั้น** โดยเกาะในรูป-เสียง และสัมผัสในสัตว์เลี้ยงนั้น พยายามแก้สัญญานั้นด้วยการพิจารณลงตัวธรรมดาในสัทธรรม ๕ ของผู้มีขันธ์ ๕ ซึ่งมีเกิด-แก่-เจ็บ-ตายเป็นธรรมดาเหมือนกันหมด ไม่ว่าคนหรือสัตว์ จิตมันก็ค่อยๆคลายจากสัญญาเดิมได้ คลายอารมณ์อุปาทานขันธ์ ๕ ลงได้ตามลำดับ”

๐ กายป่วยก็ต้องรู้ว่ากายป่วย แต่สักเพียงแต่ว่ารู้ จิตไม่ทุกข์ไปกับกาย พิจารณาให้ลงกฎธรรมดาเข้าไว้แล้วจิตจักสบาย ยอมรับกฎของธรรมดา

๐ ความสุขสงบของจิตมี ๒ ประการ คือสุขจากสมถะภาวนาหรือฌาน กับสุขจากวิปัสสนาภาวนาซึ่งเบากว่าประเสริฐกว่ามาก ทำสลับกันเพื่อให้จิตทรงตัว

๐ **การฟังธรรมแล้วลืม** เพราะขาดสติไม่ตั้งใจฟัง ก็จำไม่ได้เป็นสัญญาหมด การฟังด้วยปัญญานั้น เขาฟังอย่างมีสติ-สมาธิ-ปัญญาก็เกิดจำได้ใคร่ครวญตามก็รู้เรื่อง เห็นอริยสัจตามธรรมนั้นก็เป็นปัญญา

๐ ค่าของเงินย่อมน้อยกว่าอารมณ์ผ่องใสของจิต ทำดีกว่าไม่ทำ (ชำระหนี้สงฆ์) หากเกิดสงสัยให้ยึดความผ่องใสของจิตเป็นสำคัญ เพราะโกรธนิด-โลภหน่อย ก็เป็นความเศร้าหมองของจิต

๐ ให้ถามตนเองว่า... **ยังมีอะไรเสียดายอีกไหม**
เช่น เสียดาย กามคุณ ๕, โลกธรรม ขันธ์ ๕, สมบัติของโลก หากยังมีก็ตัดอาลัยในโลกไม่ได้ ความกังวลไม่หมด จิตก็ไม่สงบสุข

◉ การตัดอารมณ์ ๒ คือ ราคะและปฏิฆะ

สมเด็จองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนพระธรรม เพื่อตัดอารมณ์ ๒ คือ ราคะและปฏิฆะหรือสังโยชน์ข้อ ๔-๕ อันเป็นหลักสูตรของพระอนาคามีผล แต่เน้นสอนสั้น ๆ ไม่อธิบายยาวเหมือนในอดีต เพื่อให้ผู้รับฟังนำไปคิดด้วยปัญญาของตนเอง เป็นการทบทวนพระธรรมที่เคยตรัสสอนไว้แล้ว ให้เข้าใจละเอียดยิ่งขึ้น แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิดผล ตัวผลที่เกิดขึ้นนั้น จึงจะเป็นของจริงของแท้ในพระพุทธศาสนา

มีนาคม ๒๕๓๙

◉ กายคตานุสติกับอสุภกรรมฐาน

๑. ให้หมั่นพิจารณากายคตานุสติกับอสุภกรรมฐานเข้าไว้ เพื่อเป็นการเตือนสติให้รู้เท่าทันสภาวะรูป หรือร่างกายของตนเอง รวมไปถึงร่างกายของคนและสัตว์ เพราะจักเป็นเหตุให้รู้ว่า นั่นไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จักได้คลายอารมณ์เกาะติดรูป ในยามที่กระทบ จักรู้ได้เท่าทันสภาวะอารมณ์ ที่จักใส่ใจทั้งในทางพอใจและไม่พอใจ ก็จักไม่เกิด

๒. อย่าลืม บุคคลใดไม่ผ่านกายคตานุสติกับอสุภกรรมฐาน หรือยังห่วงมรณานุสติ บุคคลนั้นจักเข้าถึงพระ

อนาคามี หรือพระอรหันต์ไม่ได้เลย จุดนี้เป็นจุดสำคัญ จักต้องพิจารณาด้วยปัญญาอย่างจริงจัง จึงจักวางได้

◉ การเจ็บป่วยเป็นของดี จักได้ไม่ประมาทในชีวิต

๑. อย่าประมาทในชีวิต เพราะสภาพร่างกายที่แท้จริงย่อมเป็นเช่นนี้ ให้เห็นความเสื่อมความสลายไปในที่สุดของร่างกายเอาไว้เสมอ แล้วพยายามทรงอารมณ์จิตให้ตั้งมั่น ทำความดีทุกอย่างเพื่อไปพระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น เพราะการมีชีวิตอยู่นี้ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ทุกข์ด้วยเหตุของจิตที่ถูกจองจำด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม เป็นชีวิตที่หาอิสระไม่ได้ ไม่ช้าไม่นาน กายนี้ก็แก่ ก็เจ็บ ก็ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงสภาวะนี้ไปได้พ้น

๒. เพราะฉะนั้นก่อนตาย ผู้ไม่ประมาททุกคนจักต้องช่วยให้จิตของตนหลุดพ้นจากการจองจำของขันธ์ ๕ คือ ออกจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรมให้ได้ เมื่อภัยแห่งชีวิตมาคุกคามอยู่อย่างนี้ (หมายถึงการเจ็บป่วย) นับว่าเป็นการดี เพราะเป็นการเตือนจิตให้ได้มีความไม่ประมาทในชีวิต

◉ จงอย่าหวั่นไหวกับคำนินทาและสรรเสริญ

๑. ให้เห็นโทษของรูปและเสียง อันเป็นจุดใหญ่ที่ทำให้อารมณ์ของจิตเกิดกิเลส อย่างคำสรรเสริญและนินทา อันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ก็เป็นอิทธิพลของเสียง จักต้องนำมาพิจารณา มิใช่สักเพียงแต่ว่าพิจารณาเสียงเพลง เสียงดนตรี ซึ่งยังเป็นธรรมยังหยาบอยู่ ถ้าจักพิจารณาหาความละเอียดของเสียงที่กระทบจิต ยังอารมณ์ให้หวั่นไหว ก็พึงพิจารณาหาโทษของเสียง อันกระทบอยู่ทุก ๆ วันเป็นหลักใหญ่ จึงจักยังประโยชน์ใหญ่ให้แก่การปฏิบัติธรรมได้

๒. รูปก็เช่นกัน ให้กำหนดรู้สภาวะรูปที่เข้ามากระทบตลอดเวลาตามความเป็นจริง เห็นไตรลักษณ์ของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ให้เห็นด้วยสติ-สัมปชัญญะอย่างเอาจริงเอาจัง จึงจักละอารมณ์ซึ่งเกาะติดอยู่ในไตรลักษณ์นั้นไปได้

◉ ให้สังเกตความเย็น-ความร้อนของจิตเมื่อถูกกระทบ

๑. ให้รักษาความเย็นของจิตเป็นสำคัญ ร่างกายอย่างไรก็ไปไม่รอดแน่ การปฏิบัติธรรมจักได้ผลก็ต่อเมื่อจิตเย็นสนิท ไม่มีอาการรุ่มร้อนไปด้วยไฟ เมื่อนั้นปัญญาก็จักเกิดขึ้นพิจารณาในธรรมได้ตลอด

๒. จิตที่เย็นสนิท คือจิตที่พิจารณากฎของกรรม แล้วยอมรับความเป็นจริงของขันธ์ ๕ โดยไม่ดิ้นรน นั่นแหละความสงบของจิตจักเกิดเป็นความเย็นได้โดยที่สุด มิต้องไปใช้อย่างใดมาบังคับจิตให้เย็นเลย

๓. เรื่องความร้อนใจของจิต จักเห็นได้ชัดเมื่อมีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้ในจิตด้วยตนเอง จุดนี้สำคัญมาก เพราะส่วนใหญ่ที่ไม่ได้มรรคผลตามที่ต้องการ เพราะความใจร้อนเป็นสาเหตุ

๔. แม้แต่คุณหมอก็เช่นกัน พึงสำรวจอารมณ์ตัวนี้ไว้ว่ามีในจิตหรือไม่ ความใจร้อนมันบวกอยู่ในอารมณ์ท้อแท้ ให้ลองสำรวจอารมณ์ของใจอย่างจริงจัง จักพบจุดบกพร่องของจิตในกรณีนี้ แล้วพึงให้แก้ไขเสียจึงจักเจริญธรรมได้ผล

◉ ผู้จักไปพระนิพพานในชาตินี้ ย่อมถูกกรรมเก่าตามทวงเป็นธรรมดา

๑. เรื่องคุณหมอในขณะนี้ ที่ประสบเคราะห์กรรมให้เสียทรัพย์สินบ่อย ๆ แม้กระทั่งมีปัญหาทางครอบครัว ก็เป็นผลจากกฎของกรรมในอดีตทั้งสิ้น เป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าบุคคลใดที่ต้องการจักไปพระนิพพานในชาตินี้ บรรดาเจ้าหนี้เก่า ๆ ก็จักตามทวงตามเล่นงานอย่างไม่ลดละ เพื่อ

ทดลองกำลังของจิตว่าจักทนทานกับการเล่นงานอย่างนี้ ได้สักแค่ไหน

๒. ถ้าวางอารมณ์ลงตัวกฎของกรรมเป็นธรรมดา ไม่ได้ บุคคลผู้นั้นก็จักพ่ายแพ้แก่การต่อสู้ กับอุปสรรคที่กฎของกรรมส่งผลอย่างสิ้นเชิง อารมณ์ที่จักละกิเลสไปพระนิพพาน ก็จักคลายความเข้มแข็งลง นี่ต้องให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดาของบุคคลที่จักเข้าพระนิพพาน

๓. แต่ถ้าบุคคลนั้นพ่ายแพ้บ้าง แต่ไม่ยอมท้อถอยต่อสู้กับอุปสรรค คือยอมรับในกฎของกรรมในดุษฎี จิตก็จักไม่ดิ้นรนมาก ชดใช้กฎของกรรมไปโดยดี ไม่ช้าไม่นานกฎของกรรมก็จักคลายตัวไป ในกรณีของคุณหมอก็เช่นกัน จักยอมแพ้หรือจักอดทน ก็สุดแล้วแต่จักตัดสินใจเอาเอง เพราะกฎของกรรมมันเที่ยงเสมอ ถ้าเราไม่เคยทำ กรรมเหล่านี้จักถึงเราไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น พึงพิจารณากฎของกรรมให้รอบคอบ นี่เป็นเพียงเศษของกรรมเท่านั้นนะ กรรมใหญ่ ๆ ได้รับการผ่อนหนักให้เป็นเบาก็มากแล้ว

◉ มีอารมณ์กังวลอยู่ ล้วนแต่เกี่ยวเนื่องด้วยการเกาะติดขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น

๑. ตรวจสอบอารมณ์ดูแล้วเจ้าจักเห็นได้ว่า ทุกอย่างที่ทำให้จิตมีอารมณ์กังวลอยู่ ล้วนแล้วแต่เกี่ยวเนื่องด้วยการเกาะติดขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์จิตติดกังวลเกี่ยวกับอาการป่วยไข้ไม่สบาย นี่เพราะจิตไม่ยอมรับนับถือกฎของกรรม

๒. อย่าลืม เมื่อมีร่างกายเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีเจ็บ มีแก่ มีตายเป็นธรรมดา การรักษาโรคก็พึงมีไปตามหน้าที่ แต่โรคจักหายหรือไม่นั้น เป็นเรื่องกฎของกรรมทั้งสิ้น ให้หมั่นพิจารณาลงตัวธรรมดาเข้าไว้ จิตจักได้ไม่กังวลดิ้นรนในการห่วงขันธ์ ๕ มากจนเกินไป

๓. แล้วให้พิจารณาย้อนหลัง ทุกชาติที่มีขันธ์ ๕ ก็เจ็บแก่ ตายอยู่อย่างนี้แหละ ถ้าจิตมัวแต่กังวลดิ้นรนเดือดร้อนไม่ปล่อยวาง แล้วเมื่อไหร่จึงจักพ้นทุกข์วางภาระจากขันธ์ ๕ ไปได้เล่า พึงพิจารณาจุดนี้ให้มาก จักได้คลายการเกาะติดขันธ์ ๕ ลงได้บ้าง

◉ ใช้ทุกขเวทนาให้เป็นประโยชน์

๑. ทุกขเวทนาเกิดขึ้นกับร่างกาย ให้เอาทุกขเวทนานั่นแหละสอนจิต ให้ยอมรับนับถือความไม่เที่ยงอันเกิดขึ้นตามความเป็นจริงของร่างกาย อย่าให้ทุกขเวทนาให้เป็นโทษแก่จิต ให้ใช้ทุกขเวทนาให้เป็นประโยชน์แก่จิตในการพิจารณาขันธ์ ๕ เป็นการได้เห็นอริยสัจในแง่ของวิปัสสนาญาณ

๒. พระอรหันต์ท่านรู้ละเอียดในทุกขเวทนา และทุกองค์ก็ใช้เวทนาเตือนจิต ไม่ให้มีความเผลอ ไม่มีความประมาทในชีวิต ทุกขเวทนาของขันธ์ ๕ เตือนจิต ให้จิตของท่านทรงตัวอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา อุปมาดั่งคนเป็นแผลเนื้อร้ายอยู่ เห็นแผลก็เตือนถึงโรคที่เป็นอยู่ ทุกขเวทนาของพระอรหันต์ก็เช่นกัน เตือนถึงความไม่เที่ยงของขันธ์ ๕ ที่เป็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

(ศึกษาธรรมจุดนี้แล้ว ทำให้เข้าใจดีเรื่องที่พระองค์ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า ตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก เธอยังนึกถึงความตายห่างเกินไป เพราะฉะนั้นในขณะนั้น พระอานนท์ยังเป็นพระโสดาบันอยู่ จึงนึกถึงความตายเพียงแค่วันละประมาณ ๗ ครั้งเท่านั้น)

◉ จิตเกาะกายนี้แหละ ทำให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม

๑. เรื่องร่างกายปล่อยให้เป็นเรื่องของร่างกาย เรื่องของจิตนั้นมีความสำคัญกว่ามาก เพราะกิเลสทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นที่จิต แยกกายออกมาให้เห็นชัด ๆ ก็จักเห็นได้ชัดอีกว่า จิตเกาะกายนี้แหละทำให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรมขึ้นมาชัด เพราะฉะนั้นผู้จักละซึ่งกิเลสก็ต้องหมั่นแยกกาย เวทนา จิต ธรรม ออกมาให้เป็นส่วน ๆ จึงจักละกิเลสได้

๒. กายเป็นอย่างไร? เป็นธาตุ ๔ อาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกัน เวทนาเป็นอย่างไร? เป็นเวทนาของกายหรือของจิต จิตเป็นอย่างไร? (หมายถึงอารมณ์ของจิต) ธรรมที่จักเป็นเครื่องบริโภคของจิตเป็นอย่างไร? (หมายถึงอาหารของจิต มี ๒ อย่างคือ มโนสัญเจตนาหาร กับวิญญาณาหาร) ต้องแยกออกมาให้ได้เป็นส่วน ๆ พิจารณาดูอย่างละเอียดรอบคอบ จึงจักละกิเลสได้ พิจารณาให้ละเอียดด้วย จักมีผลต่อการปฏิบัติอย่างยิ่ง

◉ การเจ็บป่วยเป็นของดี จักได้ไม่ประมาท (อีกครั้ง)

๑. รู้อาการของกายว่าไม่ดี ก็พึงอย่าประมาท เอาความเพียรในการปฏิบัติละขันธ์ ๕ เข้าไว้ ป่วยทุกครั้งจงคิดเสมอ

ว่า ชีวิตมันอาจจักตายได้อยู่ในขณะจิตนี้ตลอดเวลา จง อย่าคิดว่าเรายังจักไม่ตายเป็นอันขาด ให้มองอารมณ์จิตเข้าไว้ มีความเยือกเย็นสงบพอที่จักรับสภาพธรรมดาของขันธ์ ๕ เพียงพอหรือไม่ อย่าให้จิตไปเดือดร้อนกับทุกขเวทนาให้มากจนเกินไป รักษาอารมณ์รักพระนิพพานเข้าไว้ เพื่อให้จิตทรงตัวอยู่ในสภาพที่เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา

๒. ร่างกายไม่ดี ก็จงอย่ามีความประมาทเป็นอันขาด คอยคุมจิตไว้ให้ดี อย่าไปยุ่งกับเรื่องภายนอก เอาแต่การกำหนดรู้อารมณ์ภายในนี่แหละเป็นประการสำคัญ และให้เห็นธรรมดาของร่างกายที่เป็นอย่างนี้เข้าไว้ เกิดทุกชาติก็ป่วยอย่างนี้ทุกชาติ ทำความปรารถนาว่าเราจักไม่ต้องการร่างกายเช่นนี้อีกต่อไป

๓. อนึ่ง การปฏิบัติก็จงอย่าฝืนสังขารให้มากนัก ไม่ไหวก็พึงพักผ่อนให้เพียงพอ และอย่าห่วงงานที่คั่งค้างอยู่ อย่าไปสนใจเรื่องภายนอก ให้มีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้ในเรื่องภายใน อันเป็นเรื่องของจิต จักตัดซึ่งกิเลสได้โดยตรง

๔. กรรมของคนอื่นก็จงวางภาระลงเสีย ให้เห็นธรรมดาในกฎของกรรมนั้น จักต้องคิดว่าเราเป็นผู้มีเวลาน้อย ก็จงอย่าปล่อยเวลาให้เสียไปในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

จิตถ้าหากยังติดอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ตายแล้วก็ไปพระนิพพานไม่ได้

◉ อารมณ์ปฏิฆะคือ อารมณ์ใจร้อน

๑. ผลของการปฏิบัติเวลานี้ให้สังเกตว่า แต่ละคนมีอารมณ์ปฏิฆะขัดข้องขุ่นเคืองอยู่ลึก ๆ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ใจร้อน แม้แต่คุณหมอก็เถอะ เวลานี้ปัญหาครอบครัวเข้ารุมล้อมอยู่รอบด้าน รวมทั้งปัญหาสุขภาพ ให้คุณหมอสังเกตอารมณ์ตนเองว่ายังมีความหงุดหงิดอยู่เป็นอันมาก จุดนี้จำเป็นต้องแก้ไข ให้พยายามเจริญพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดความเยือกเย็นของจิตให้มาก รวมทั้งพยายามพิจารณาอริยสัจให้ยอมรับในกฎของกรรมด้วย

๒. อนึ่ง จักเห็นได้ว่า หมู่นี้จักมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นกับคุณหมอมาก ก็เพราะว่าวาระกรรมที่เป็นอกุศลเข้ามาให้ผล และเป็นเศษของกรรมส่งผลแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ขอให้คุณหมออดทน ต่อไปก็จักพ้นวาระกรรมนี้ไปเอง แต่จงอย่าประมาทในชีวิต เพราะขันธ์ ๕ มันไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง

(ในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ นี้มีอุบัติเหตุเกี่ยวกับรถยนต์ ๓ ครั้งคือ กระจกหน้ารถแตกละเอียด ๒ หน และกระจกด้านข้าง ๑ หน ขณะที่ขับมาดี ๆ ๒ ครั้งขณะที่ขับสวนกับรถอื่น แต่

ร่างกายไม่เป็นอะไร จิตขณะนั้นคิดว่าเป็นการสะเดาะ เคราะห์)

◉ ท่าน จันทนา วีระผล เข้าถึงพระนิพพานได้ด้วยทานบารมีเต็ม

๑. ที่พวกเจ้าเข้าใจว่า พระจันทนา วีระผลนั้นเข้าถึงพระนิพพานปรมัตถ์ได้ด้วยอาศัยจาคะเป็นเหตุนั้น ถูกต้อง เพราะท่านผู้นี้มีกำลังใจเต็มอยู่เสมอ ที่จักสละทานการให้อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าทรัพย์ภายนอกหรือทรัพย์ภายใน สละได้โดยไม่หวังผลตอบแทนอยู่เป็นนิจ

๒. ทรัพย์ภายนอกได้แก่ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ ท่านสละได้โดยไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น จิตใจไม่โลภแม้กระทั่งหวังได้ผลบุญมากตอบแทนก็ไม่มีอยู่ในจิต จิตจึงผ่องใสอยู่ตลอดเวลา ทรัพย์ภายในคือท่านหมั่นสละอารมณ์โลภ โกรธ หลง ที่เกาะอยู่ในจิตอันอาศัยขันธ์ ๕ เป็นเหตุอยู่นี้ เพียรละอยู่ตลอดเวลา จึงมีความผ่องใสของจิตเพิ่มขึ้นมาเป็นลำดับ การสละจาคะอยู่อย่างนี้ท่านทำอยู่เป็นปกติ ในที่สุดจึงมีกำลังใจเต็ม สละร่างกายได้ในวาระที่มีโอกาสที่จักไปพระนิพพานได้

๓. ท่านผู้นี้ถ้าไม่ทิ้งขันธ์ ๕ ในขณะนั้น ก็จักอยู่ต่อไปได้อีก ๑๒ ปี ในอารมณ์ของจิตที่อยู่ในระดับพระอรหัตมรรค เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมของท่านผู้นี้ จึงได้ชื่อว่าตัดตรงมาทางสายตรง มิใช่มาลัดเยี่ยงบุคคลอื่น ในบรรดาลูกศิษย์ของท่านฤาษี จึงจัดได้ว่ามีส่วนทำมาทางสายตรง เช่นเดียวกับพระท่านหญิงวิภาวดี รังสิต เพราะฉะนั้น พวกเจ้าพึงดูตัวอย่างท่านเหล่านี้ รักษากำลังใจปฏิบัติตามให้มั่นคง แล้วในที่สุดแห่งชีวิตก็จักได้เข้าถึงมรรคผลนิพพานอย่างแน่นอน

◉ ธัมมวิจัย เรื่องพระนิพพานปรมัตถ์

ธัมมวิจัย เกี่ยวกับคำตรัสที่ว่า ท่านพระจันทนา ฯ เข้าถึงพระนิพพานปรมัตถ์ได้นั้น หมายความว่าท่านตัดสังโยชน์ได้ครบทั้ง ๑๐ ข้อแล้ว ในระดับอรหัตมรรค ส่วนพวกเราซึ่งส่วนใหญ่ยังเข้าใจผิด ๆ ว่าตนเองเข้าถึงพระนิพพานได้แล้วด้วยวิชามโนมยิทธิ แต่ไม่ใช่ปรมัตถ์ เพราะส่วนใหญ่ยังตัดสังโยชน์ ๓ ข้อยังไม่ได้ จิตก็ยังไม่พ้นนรก ไม่พ้นอบายภูมิ ๔ ส่วนน้อยที่พ้นนรกแล้ว แต่ก็ยังไม่ใช่ปรมัตถ์ เพราะอยู่แค่พระโสดาบันกับพระสกิทาคามี ส่วนน้อยเข้าอนาคามีมรรคและอนาคามีผล ซึ่งก็ยังไม่ใช่ปรมัตถ์

อยู่ดี พวกหลังไม่ต้องห่วงท่าน เพราะท่านพ้นนรกแล้ว อย่างถาวร ส่วนพวกแรกนั้นล้วนแต่ยังเป็นลูกผีลูกคนอยู่ หาความแน่นอนยังไม่ได้ แล้วยังประมาทหลงคิดว่าตนพ้นนรกแล้วอีก ความจริงทุก ๆ ท่านล้วนสัมผัสพระนิพพานได้เท่านั้นเอง แต่ยังไม่มีสิทธิ์เข้าไปอยู่ในแดนพระนิพพานปรมัตถ์ได้ เพราะสังโยชน์ ๑๐ ข้อยังตัดไม่ได้หมดจริง เป็นพระเมตตาของพระพุทธเจ้าท่านเท่านั้น ซึ่งทำให้พวกเราสัมผัสแดนพระนิพพานได้ด้วยพุทโธอัปมาโณ ผมก็ขออธิบายสั้น ๆ แค่นี้

◉ สมุทัยหรือต้นเหตุแห่งความทุกข์นั้น เป็นอันเดียวกับตัณหา ๓

๑. การฟังคำสอนของท่านฤาษีเมื่อเย็นวานนี้ มีประโยชน์มาก เพราะชี้ให้เห็นชัดว่าสมุทัยหรือเหตุแห่งความทุกข์นั้น เป็นอันเดียวกับตัณหา ๓ ประการ

กามตัณหา ความทะยานอยากในสิ่งที่ยังไม่มี อยากให้มีขึ้น

ภวตัณหา เมื่อมีแล้ว ก็อยากให้สภาวะนั้นทรงตัวอยู่อย่างนั้น

วิภวตัณหา ทุกสิ่งทุกอย่างที่สุดก็เป็นอนัตตา จิตไม่ยอมรับความจริง มีความอยากดึงสภาวะนั้น ๆ ให้ทรงตัวกลับคืนมา

สิ่งเหล่านี้อาศัยอายตนะสัมผัส ทำให้เกิดเป็นเหตุของความทุกข์

๒. จุดนี้เมื่อพวกเจ้าได้ฟังแล้ว ให้มีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้ ตรวจสอบอารมณ์ของจิตดู จักได้ประโยชน์จากการปฏิบัติมาก แม้แต่คุณหมอเองวันที่ไปเมืองนอก ก็จักมีอารมณ์ตัณหาเหล่านี้กระทบมาก ให้ลองสำรวจดูอารมณ์ของจิตเอาไว้ด้วย ดูความทะยานอยาก ๓ ประการ ว่ามีความสิ้นสุดลงหรือยัง ถ้ายังมี ก็จัดว่ายังตกเป็นทาสของตัณหา

๓. นักปฏิบัติจักต้องศึกษาความรู้สึกของจิตอย่างละเอียดลึกซึ้ง การมีขันธ์ ๕ อย่างผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน ทุกอย่างทำเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไปเท่านั้น อะไรที่จักเกินเลยกว่าที่มีความจำเป็นนั้น ไม่มี ดูจุดนี้ไว้ให้ดี ถ้ามีความเพียรปฏิบัติอย่างเอาจริง การตัดกิเลสก็เป็นของไม่ยาก เมื่อเข้าใจในอารมณ์จิตว่าตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหา ๓ ประการอย่างไรบ้าง ก็จงเพียรตรวจสอบจิต เพราะเพียงแค่เข้าใจ

เท่านั้น ยังไม่ใช่หนทางตัดกิเลส จักต้องนำมาปฏิบัติให้เกิดมรรคผลของจิตอีกด้วย

๔. อย่างกามตัณหา อยากมีในสิ่งที่เกินความเป็นจริงของชีวิต นี่จักต้องถามจิตอยู่เสมอในทุก ๆ ขณะจิตที่มีอารมณ์ทะยานอยากขึ้นมาว่า สิ่งที่อยากได้นั้นเกินพอดีหรือเปล่า มีความจำเป็นต่อชีวิตหรือเปล่า อย่าเข้าข้างความต้องการของจิตตนเอง ต้องตรวจสอบให้ถึงที่สุด จิตก็จักยอมรับและมีเพียงแค่ประทังชีวิตให้เป็นไปโดยไม่เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่เดือดร้อนทั้งกาย วาจา ใจ

๕. แล้วตัวภวตัณหาก็เช่นกัน ให้ตรวจสอบจิตดูอารมณ์เรายังฝืนกฎของกรรมหรือเปล่า ก็รู้ ๆ อยู่ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ร่างกายของเราก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของไตรลักษณญาณ ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นแล้วไม่เสื่อม จิตมีบ้างไหมที่จักไม่ยอมรับความเสื่อม คนแก่ไม่ยอมรับว่าแก่ คนป่วยไม่ยอมรับว่าป่วย ของวัตถุธาตุ ทรัพย์สิน บ้าน โรงเรียน มันจำเป็นต้องเก่า ก็ไม่อยากให้มันเก่า นี่คืออารมณ์ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของภวตัณหา จักต้องดูให้รู้หน้าตาของมันด้วย

๖. มาวิภวตัณหามีบ้างไหมที่จิตยังมีความทะยานอยาก อยากให้สิ่งที่สลายตัวไปแล้ว กลับคืนมา มีแน่ ๆ อย่างพวกเจ้าอยากให้ท่านฤาษีที่ทิ้งขันธ์ ๕ ไปแล้ว ให้กลับคืนมาจุดนั้นยังเห็นได้ชัดมาก แล้วในบางครั้งคนที่รักหรือรู้จักก็ดี สัตว์ที่เคยเลี้ยงก็ดีตายไป จิตยังมีกังวล มีความกังขา เขาตายแล้วไปไหน คอยห่วงสอบสวนดู นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิภวตัณหานะ ให้รู้ไว้ด้วย แม้กระทั่งจิตข้องอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอย่างนั้นดี อย่างนี้ไม่ดี ทั้ง ๆ ที่สภาวะเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป แต่จิตที่จดจำสภาวะนั้น ๆ มาฝังอยู่ในอารมณ์ ไม่รู้จักปล่อยวาง อย่างกามสัญญาเป็นต้น ก็เรียกว่าจิตตกอยู่ในวิภวตัณหา ทะยานอยากกลับไปสู่สภาวะนั้น ๆ อย่างเปรียบเทียบง่าย ๆ ติดในรสอร่อย ก็อยากจะกลับไปให้ได้บริโภคในรสอย่างนั้นอีก นี่เรียกว่าวิภวตัณหาเป็นเหตุทำให้เกิดต่อภพต่อชาติไปอีก

๗. ให้สอบอารมณ์ตามนี้อย่างรู้เท่าทันกิเลส แล้วจึงจักเข้าถึงจุดรู้เหตุของการเกิด คือสมุทัยหรือจิตที่วนติดอยู่ในตัณหา ๓ ประการนี้

แต่ในการที่บางครั้งเจ้าซื้อของบริโภคมามากเกินไป อย่างของกิน ซื้อด้วยความโลภ ว่าถูกดี ซื้อมามากก็บริโภค

ไม่ทัน ของเหล่านั้นอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ มันก็เสื่อมไปทุกขณะ มากเกินไปกินไม่ทันก็เกิดทุกข์ ของจักเสียไม่อยากทิ้ง จำใจกินเพราะเสียดาย ของเหล่านั้นก็เป็นพิษแก่ร่างกาย อารมณ์นั้นก็คืออยากมี อยากได้เกินพอดี เกินความจำเป็นของร่างกาย เป็นกามตัณหา เป็นอารมณ์โลภเกินพอดี เป็นความทุกข์ นี่ก็ยกให้เห็นอีกจุดหนึ่ง แล้วจงหมั่นตรวจสอบจิตของตนอย่างนี้ จักมีผลให้ตัดกิเลสได้คือ ดับที่ต้นเหตุหรือสมุทัยที่ทำให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริง

◉ จิตมันฟุ้งอยู่ในสัญญา เพราะมัวไปยุ่งกับเรื่องของผู้อื่น

หลวงพ่อฤาษี กับ หลวงพ่อสิม ท่านมีเมตตาสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. จิตมันฟุ้งอยู่ในสัญญา คือความจำได้หมายรู้ แต่จิตมันชอบจำแต่ความเลวของผู้อื่นไม่ยอมวาง แล้วเก็บเอามาสร้างเป็นธรรมารมณ์ อันเป็นพิษภัยทำร้ายจิตของตนเองให้เศร้าหมอง เพราะมัวไปยุ่งกับเรื่องของผู้อื่น คิดถึงเรื่องคนโน้นคนนี้ไปเรื่อย จัดว่าขาดพรหมวิหาร ๔ สองข้อแรกคือเมตตากับกรุณาจิตตนเอง การที่จิตของเอ็งไม่รวมตัวเป็นสมาธิได้ เพราะไม่ใช้กายวิเวก วจีวิเวก จิตวิเวก รวมตัวให้

เป็นหนึ่ง (เอโกธัมโม) จึงจะเกิดสมาธิได้ ความจริงแล้วที่พึ่งอันสุดท้ายก็คือตัวเราเอง เราเป็นคน ๆ เดียวจริง ๆ กายเรา ปากเรา จิตเราทำความสงบรวมให้เป็นหนึ่งก็อยู่ที่เราคนเดียว จึงจะเจริญพระกรรมฐานได้ผล

๒. ตั้งแต่ตื่นลืมตาขึ้นมาจิตก็เริ่มออกนอกตัว คิดแต่เรื่องของชาวบ้านทั้งสิ้น จัดเป็นอารมณ์หลง ฟุ้งเลวออกนอกตัว เป็นธัมเมา (ยังไม่ทันเสพของมึนเมา จิตก็เมาเสียแล้ว) จิตเลยไม่รวมตัวเป็นสมาธิ สาเหตุก็เพราะอ่อนอานาปานุสติ ลืมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นคาถาเรียกจิตทำจิตให้รวมตัวอยู่กับตัวได้ตลอดเวลา จิตก็สงบเย็นเป็นสุขได้

๓. จิตที่มีสมาธิไม่ทรงตัวเพราะอ่อนอานาปานุสติ มีผลทำให้สติ-สัมปชัญญะไม่ต่อเนื่อง พิจารณาอะไรก็ไม่ได้นาน ก็เลยฟุ้งซ่านออกนอกตัว ไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรม จัดว่าเป็นคนใจร้อน ขาดเมตตาบารมี ชอบจุดไฟเผาตนเองอยู่เสมอ และขาดขันติบารมีด้วย เพราะมีอะไรมากระทบเพียงเล็กน้อย (มีอุปสรรคเล็กน้อย) จิตก็หวั่นไหวไปตามสิ่งกระทบนั้น (ขาดการสำรวมอายตนะหรืออินทรีย์สังวรณ์) ท่านก็บอกว่า เอ็งนี่

ไม่ได้เรื่องจริง ๆ เพราะขาดสมาธิ แล้วเรื่องที่คิดอยู่ในขณะนี้ พอมันผ่านไปแล้ว เอ็งรู้เรื่องหรือไม่ (เพื่อนของผมตอบว่า ยังรู้เรื่องอยู่) ท่านว่า นั่นซิ แล้วจะมาบอกว่าไม่มีสมาธิได้อย่างไร (เพื่อนผมก็ยอมรับ)

◉ สมาธิในสัญญากับสมาธิในปัญญา

๔. ท่านอธิบายว่า มันเป็นสมาธิในสัญญา มิใช่สมาธิในปัญญา สมาธิในสัญญากับสมาธิในปัญญา

๑. เรื่องสัญญาอันเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรม พึงกำหนดรู้เอาไว้ให้มาก และพึงละเสียให้ได้ในสัญญานั้น ๆ หากต้องการที่จักปฏิบัติให้ได้ดี (ให้ลืมสัญญาเลว จำของเลว ๆ ให้จำแต่ของดี ๆ)

๒. สัญญาทางโลกที่ฟุ้งออกไปภายนอก ให้พยายามสงบระงับเสีย เพราะจัดว่าเป็นนิวรณธรรม ตัวร้ายแรงตัวหนึ่งที่ทำปัญญาให้ถอยหลัง สัญญาตัวนี้แหละที่ไม่เที่ยง เป็นหนึ่งในขันธ์ ๕ ที่พึงจักต้องละ (ร่างกายเราประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

๓. ฟุ้งเรื่องอะไรให้พยายามแก้เรื่องนั้น นำมาพิจารณาเป็นกรรมฐานได้ ถ้าแก้ไม่ไหว ก็เอาอานาปานุสตินั่นแหละ

เข้ามาเป็นกำลังสงบระงับ ให้ใช้อริยสัจหรือกรรมทั้ง หลายมาแต่เหตุ เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา หากยังคิดไม่ออกให้ระงับไว้ด้วยสมถะภาวนา คือใช้อานาปานุสติระงับไว้ก่อนชั่วคราว

๔. อารมณ์จิตมันดิ้นรน (ฟุ้งซ่าน) ให้อบรมจิตอยู่ในอานาปานุสติให้มาก ๆ เพราะความสงบของกาย วาจา ใจนั้นสำคัญมาก พึงจักทำให้เข้าถึงความสงบให้มาก จักได้มีกำลังใหญ่ เป็นเหตุให้เห็นความเคลื่อนไหวของจิตที่แปรปรวนอยู่ตลอดเวลาได้ ธรรมของตถาคตจักต้องหยุด (อารมณ์จิตให้สงบ) ก่อน จึงจักเห็นความเคลื่อนไหวของจิต (กิเลส) ที่แปรปรวนอยู่ตลอดเวลาได้ สรุปการศึกษากระแสจิต (อารมณ์ของจิต) จักต้องอาศัยความสงบจึงจักเห็นได้

๕. เป็นการดีแล้วที่รู้ตัวเองว่า ที่เจริญพระกรรมฐานไม่ได้ผลเท่าที่ควรนั้น มาจากชอบมีอารมณ์ไปยุ่งกับเรื่องของผู้อื่น แม้จักเป็นความหวังดีต่อเขาก็ตาม ก็เป็นเหตุให้เสียเวลาทำจิตให้ฟุ้งซ่าน

๖. อนึ่ง การแก้ไขอารมณ์ฟุ้งซ่านที่ชอบยุ่งกับเรื่องของผู้อื่น โดยใช้วิปัสสนาแก้ดีกว่าใช้สมถะนั้น ถูกต้อง เพราะสมถะที่ใช้อานาปานุสตินั้น เป็นเพียงแต่ระงับไว้ชั่วคราวเท่านั้น หากใช้พิจารณาเรื่องเราเกิดมาก็คนเดียว เวลาตายก็ตายคนเดียว ไม่เกี่ยวเนื่องกับใคร จึงมีอารมณ์สงบ ไม่ฟุ้งซ่านเรื่องของคนอื่นได้นั้น ถูกต้อง ค่อย ๆ พิจารณาไป แล้วจักวางอารมณ์ฟุ้งซ่านลงได้

๗. จับหลักวิปัสสนาญาณให้ได้ตามที่ท่านฤาษีบอก การเจริญวิปัสสนาทุกครั้ง จำเป็นต้องพิจารณาให้เข้าถึงความเบื่อหน่ายในร่างกายทุกครั้ง จะมากจะน้อยก็ต้องพยายามให้เข้าถึง คือ ปฏิบัติให้เกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ อย่างจริงใจ วันละเล็ก วันละน้อย ไม่ช้ากำลังใจจักรวมตัว ก็จักสามารถตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานได้ (อุบายในการพิจารณาทุกชนิดที่มีผลทำให้ตัดขันธ์ ๕ ได้ ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จนเกิดอารมณ์เบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ อย่างจริงใจหรือนิพพิทาญาณแล้ว จัดว่าเป็นวิปัสสนาญาณทั้งสิ้น)

๘. งานที่ทำอยู่ก็ทำไปตามปกติตามหน้าที่ แต่ให้ดูสุขภาพของร่างกายไปด้วย ให้เหมาะสม ไม่ตึงไปหรือ

เบียดเบียนกายมากไป ไม่หย่อนไปหรือขี้เกียจเกินไป ให้เดินสายกลางตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา โดยมีพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักสำคัญในการควบคุม ให้ยอมรับนับถือกฎของความเป็นจริงไว้ด้วย และอย่าลืมความตาย ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง หมั่นซ้อมตาย และพร้อมที่จะตายได้ตลอดเวลาด้วยความไม่ประมาท (รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน) ตั้งเข็มทิศของจิตจักไปพระนิพพานเอาไว้ให้มั่นคง พยายามทรงจิตในอุปสมานุสติให้มาก เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต แล้วหมั่นพิจารณาธาตุ ๔ อาการ ๓๒ เข้าไว้ ให้จิตยอมรับสภาพของขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง และการเกาะอยู่ในอายตนะ ๑๒ ทั้งภายใน ๖ และภายนอก ๖ ที่แท้จริง ก็คือจิตอยู่ในอุปาทานขันธ์นั่นเอง ให้พยายามปลดตรงนี้ให้มาก

๙. เรื่องการพิจารณาอารมณ์ของจิตตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะจักต้องรู้ว่าอารมณ์อะไรเกิดขึ้นกับจิต และอารมณ์นั้นเกิดขึ้นได้เพราะสัญญาหรือปัญญา (สัญญาสมาธิหรือปัญญาสมาธิ) จุดนี้ทบทวนให้ดี จึงจักแยกแยะได้ถูกต้องว่า อารมณ์นั้นเป็นสัญญาหรือปัญญา ถ้าเป็นสัญญานึกขึ้นมาได้ ประเดี๋ยวก็ลืม ถ้าเป็นปัญญาจิตก็จักรู้อยู่อย่าง

นั้นไม่เปลี่ยนแปลง ปัญญามีความทรงตัว รอบรู้ในกองสังขาร (ของกายและจิต) อยู่ตลอด เห็นอะไรจิตน้อมยอมรับทันที ว่านี่เป็นกฎของธรรมดา จิตมันจักบอกตนอยู่อย่างนี้เสมอ จิตของผู้มีปัญญาจักเป็นจิตที่รู้เท่าทันความจริงในอริยสัจอยู่เสมอ พระอรหันต์ท่านทรงอธิปัญญาก็อยู่ที่ตรงนี้ หมั่นสำรวจใจให้ดี ๆ อย่าตรากตรำร่างกายมากเกินไป เหนื่อยก็ต้องให้ร่างกายพักผ่อน อย่าฝืนสังขารเพราะจักได้แต่ตัวทุกข์เท่านั้น ผลของการปฏิบัติจักได้น้อย พยายามหาทางพอดีให้ได้ทั้งทางจิตและทางกาย แล้วปฏิบัติตามนั้น จักได้ผลดีกว่าทรมานกายและจิตใจ จุดนี้ต้องหากันเอาเอง เพราะมัชฌิมาปฏิปทาของแต่ละคนไม่เท่ากัน ให้เป็นไปตามแต่ความเหมาะสมของแต่ละคน

๑๐. การที่วางอารมณ์ราคะและปฏิฆะไม่ได้อย่างสนิทใจ ก็เพราะบกพร่องในกายคตานุสติและพรหมวิหาร ๔ จักต้องพิจารณาร่างกายให้มาก ๆ คำว่าให้มากก็จงสำรวมใจว่ามากจนกระทั่งจิตคลายความรักในร่างกายตนเอง เห็นร่างกายตนเองเป็นธาตุ ๔ กายคตา-อสุภะ อยู่ตลอดเวลาที่ระลึกนึกขึ้นมาได้ มีความเบื่อหน่ายและรังเกียจในร่างกายตนเองอยู่เสมอ นั่นแหละ จึงจักวางราคะได้ ปฏิฆะก็เช่นกัน

ให้เจริญพรหมวิหาร ๔ ให้เมตตาจิตของตนเองให้มาก ๆ เห็นไฟโทสะเป็นความร้อนที่เป็นโทษอยู่ในจิตเสมอ ให้เห็นคุณคือความเย็นของพรหมวิหาร ๔ อย่างจริงใจ เมื่อนั้นแหละ จึงจักตัดปฏิฆะได้ หนทางอื่นที่จัดตัดได้นั้นไม่มี มีแต่ทางเดินไปอย่างนี้เท่านั้น จึงจักบรรลุมรรคผลได้

เมษายน ๒๕๓๙

◉ การทอดอาลัยในชีวิตเป็นสักกายทิฏฐิ จิตยังห่วงใยขันธ์ ๕ อยู่

สมเด็จองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. ที่เข้าใจว่าการทอดอาลัยในชีวิตคือ หมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับกิเลสนั้น ถูกต้อง จุดนั้นแหละคือสักกายทิฏฐิ ยังมีความห่วงใยในชีวิต ซึ่งก็เป็นธรรมดาของผู้ที่ยังไม่เข้าถึงพระอรหันต์ แต่ก็มีความจำเป็นที่จักต้องซักซ้อมอารมณ์นี้เข้าไว้เหมือนกัน พระอรหันต์ท่านทรงเอาไว้ได้ตลอดเวลา อย่างพวกเจ้าก็พยายามวางทอดอาลัยในชีวิตชั่วคราว หรือชั่วขณะหนึ่ง ๆ ในขณะที่ระลึกขึ้นมาได้

๒. งานทางโลกทุกอย่างทำแล้วก็เป็นอย่างนี้แหละ คือทำแล้วมันก้าวไปหาความเสื่อมอยู่เสมอ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ชีวิตยังคงอยู่ก็แก้ไขปรับปรุงซ่อมแซมกันไป เหมือนกับการมีร่างกายก็ก้าวเข้าไปสู่ความเสื่อมตลอดเวลา ก็จักต้องหาอาหารและยารักษาโรคประทังชีวิตให้เป็นไป ฉันใดก็ฉันนั้น อย่าทำจิตให้เศร้าหมองให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา แม้สิ่งที่ทำไปแล้วมันพังลงมาอีกสักกี่ครั้ง ก็ต้องเห็นเป็นเรื่องธรรมดา

๓. เมื่อมีอารมณ์จิตเฉื่อยชาก็ให้คอยดูแต่อารมณ์ อย่าให้กรรมอกุศลเกิดขึ้นกับจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวหงุดหงิดที่ไม่สามารถบังคับจิตให้เจริญพระกรรมฐานตามที่ต้องการได้ ต้องควบคุมดูอารมณ์จิตเข้าไว้ให้ดี บางครั้งก็ไม่พึงบังคับจิตให้มากจนเกินไป ปล่อยจิตให้เป็นอิสระบ้าง เพียงแต่ตามคอยดู อย่าให้จิตคิดชั่วก็แล้วกัน

๔. อย่าสนใจว่าใครเจริญพระกรรมฐานอย่างไร แล้วเป็นอย่างไร ถ้าจักเอามาตรฐานก็เอาพระสูตรเป็นหลักในการปฏิบัติ ในนั้นไม่มีการผิดพลาด หากจิตฝืดให้ฟังเทปหรืออ่านหนังสือธรรมะช่วยแก้ไขจิตได้ เพราะการฟังธรรมะหรืออ่านหนังสือ พึงทำจิตให้สบาย ๆ มีอารมณ์เบา

ๆ วางกังวลในร่างกายลงเสีย สุขภาพไม่ดีมันก็เป็นเรื่องของกาย เราห้ามมันไม่ได้ ได้แต่ให้ยารักษาโรคบรรเทาทุกขเวทนาไปตามแต่ที่จักทำได้ ถ้าหากวางกังวลนี้ลงไปได้จิตจักเป็นสุขมาก

๕. วันนี้การปฏิบัติธรรมของเจ้า ยิ่งทำยิ่งแย่ลง ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลก นักปฏิบัติจักต้องประสบกับสภาวะอย่างนี้มีอยู่เป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนปฏิบัติไปสักระยะหนึ่งก็เจอสภาพขันธมาร (ทุกข์ของกายหรือเวทนาของกาย) เข้ามาสอบจิต แล้วก็ต้องสอบตกก่อนทุกคน จึงจักสอบผ่านไปได้ในภายหลัง อดทนเข้าไว้ รักษาอารมณ์ใจอย่าให้ท้อถอย พยายามใจเย็นสงบจิตสงบใจ ดูโอกาสเมื่อขันธมารเบาลง จิตโปร่งก็ค่อยเริ่มปฏิบัติอย่างตั้งใจเอาจริงต่อไป ในขณะที่ร่างกายมันไม่สบายอยู่นี่ ให้ปล่อยวางอารมณ์ตามอัธยาศัย ดูการเคลื่อนไหวของจิตไปตามใจของจิตบ้าง จิตจักได้เบา ระวังอย่าให้มันคิดชั่วก็แล้วกัน โดยเฉพาะเรื่องอารมณ์ห่วงงาน ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น กรรมฐานก็เช่นกัน ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น อย่าให้ขาดทุน จักได้ไม่กังวลเช่นกัน อย่าทำอะไรให้มันเกินพอดี จักเหนื่อยเปล่า เพราะ

เป็นการเบียดเบียนกายกับจิตตนเองเกินไป ต้องพิจารณาให้รอบคอบแล้วหมั่นปรับปรุงตัวเองด้วย

๖. ปฏิปทาใดพระอริยเจ้าปฏิบัติแล้วพ้นทุกข์ ก็ให้ทำตามปฏิปทานั้น ตรวจสอบจากพระไตรปิฎกดีที่สุด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ทุกข้อสอนให้พ้นทุกข์หมด อย่าไปติงว่าพระวินัย พระสูตร พระอภิธรรมบทไหนไม่ดี เพราะทุกหมวดทุกบทสอนให้พ้นทุกข์หมด ถ้าไปติงว่าไม่ดีเข้า แสดงว่าจิตได้เอากิเลสเข้าไปปรุงแต่งแล้ว ตนเองศึกษาไม่พอ มีความเข้าใจไม่ถ่องแท้ แล้วตีความเอาตามความเข้าใจอันเป็นกิเลสส่วนตน นั่นแหละเป็นการปรามาสพระธรรมโดยตรง โดยไม่รู้สึกตัวก็เป็นโทษทั้งสิ้น (ขอยกตัวอย่างสัก ๒ เรื่อง เรื่องแรกพระดังสำนักหนึ่งซึ่งความจริงยังไม่ใช่พระ เพราะศีลของท่านไม่ครบ แต่ศีล ๕ ยังไม่มี แล้วศีล ๒๒๗ ข้อจะมีได้อย่างไร เกือบทุกคนที่ไปเยี่ยมสำนักสงฆ์ที่เป็นมิจฉาทิฏฐินั้น จะเห็นว่าท่านเลี้ยงปลาตู้ กักขังสัตว์เบียดเบียนสัตว์โดยตรง แล้วยังช้อนลูกน้ำให้ปลากินทุกวันด้วยตนเอง แสดงว่าเห็นลูกน้ำไม่มีชีวิต เป็นสัตว์ที่ไม่มีประโยชน์ จึงได้ทำกรรมชั่วเช่นนั้น หรือตัดพระวินัยทิ้งไป ไม่สนใจในเรื่องศีลหรือไม่เชื่อเอาเลย เพราะ

สำนักนี้สอนว่าคนตายแล้วสูญ ไม่เชื่อว่ากฎของกรรมมีจริง พระนิพพานไม่มี นิพพานก็สูญ และที่สุดก็ว่า นรก-สวรรค์-พรหมไม่มี พรหม-เทวดา-นางฟ้ามีที่ไหน ล้วนเป็นเรื่องเหลวไหลทั้งสิ้น ขณะนี้ท่านตายไปแล้ว ท่านไม่เชื่อว่านรกมี จึงต้องตกนรกตามกรรมที่ตนทำไว้ตรงไปตรงมาตามกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอและให้ผลไม่ผิดตัวด้วย

เรื่องที่ ๒ สมมุติสงฆ์ซึ่งทางโลกสมมุติตั้งให้เป็นเจ้าคุณชั้นเทพ แล้วอาศัยอยู่ในวัดดังในกรุงเทพ พูด-คุยเก่งมากในทางโลก วันหนึ่งท่านออกทีวีได้อัดเทปไว้เป็นหลักฐาน ท่านคุยว่าท่านเป็นคณะกรรมการที่จะทำสังคายนาพระไตรปิฎก ท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎกหมดแล้ว เห็นว่าหมวดฤทธิ์ทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว นำมาจาร (เขียน) ไว้ในพระไตรปิฎกนั้นเหลือเชื่อ ต้องตัดออกทิ้งไปให้หมด แล้วอธิบายยืดยาวโดยเอาตนเองเป็นมาตรฐานว่าในเมื่อตนเองทำไม่ได้ คนอื่นก็ต้องทำไม่ได้เช่นกัน ก็น่าสงสารท่าน ตรงนี้ที่หลงตัวหลงตนขนาดนั้น เพราะปริยัติที่ท่านเรียนมาได้ถึง ป.ธ. ๙ เป็นพิษ คือเรียนแล้วไม่ได้นำมาปฏิบัติให้เกิดผล ปฏิเวธจึงไม่เกิดกับท่าน ขณะนี้ยังไม่ตายก็ต้องให้อภัยไว้ก่อน เพราะก่อนตายท่านอาจกลับใจได้แบบ

พระเทวทัต ซึ่งแม้จะกลับใจได้ขอขมาพระรัตนตรัย ขอขมาต่อพระพุทธองค์แล้วก็ตาม ก็ยังต้องลงอเวจีมหานรก (ขุม ๘) อยู่ดี แต่อยู่ไม่นานครบถึง ๑ กัปในรายนี้ก็เหมือนกัน

◉ บารมี ๑๐ ประการ ต้องรักษาให้ครบ

๑. ให้ดูคำว่ากำลังใจเต็ม คือบารมี ๑๐ ประการ ได้รับการรักษาให้เต็มอยู่ในจิตครบทั้ง ๑๐ ประการหรือเปล่า นี่เป็นเพียงแค่บารมีต้น ๑๐ ประการ ลองสอบอารมณ์จิตดูว่ายังพร่องหรือขาดข้อไหนบ้าง ขั้นแรกต้องให้เต็มอย่าพร่องจนแน่ใจว่าทำได้ครบทั้ง ๑๐ บารมีแล้ว จึงค่อยก้าวเข้าสู่ขั้นที่สองคือ อุปบารมี และขั้นที่ ๓ ปรมัตถบารมีต่อไป

๒. การรับทานหรือการให้ทานก็ดี พึงดูบารมี ๑๐ ควบคู่ไปด้วยเสมอ จักทำให้การปฏิบัตินั้นเป็นการเจริญพระกรรมฐานไปในตัว เช่น อย่าขัดศรัทธาของผู้ให้ ใครจักให้สิ่งอันใดแก่เราก็จงรับไว้ก่อน แล้วค่อยพึงแจกจ่ายขยับขยายไปให้บุคคลอื่นต่อไปในภายหลัง และพึงวางอารมณ์ให้ถูก อย่าได้มีความพอใจหรือไม่พอใจของที่เขาให้ทั้งปวง จิตจักได้ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวไปด้วยกิเลส

๓. วันนี้เป็นวันสงกรานต์ (๑๔ เม.ย. ๒๕๓๙) มีคนมาวัดขอร่วมพักในห้องของเจ้า ก็ต้องวางกำลังใจให้สบาย หากมีคนต้องการสนทนาธรรมกับเจ้า ก็พึงให้ได้ตามที่ได้ปฏิบัติมา อย่าคิดว่าเป็นภาระหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ อย่าลืมการให้ธรรมะเป็นทานชนะทานทั้งปวง อย่าติดความสงบสุขในส่วนตนจนเกินไป พึงทำไปด้วยความเหมาะสม เราปฏิบัติได้แค่ไหนก็แนะนำแค่นั้นต่อบุคคลที่มีศรัทธาต่อเรา พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็แนะนำตามนี้ คือถ้าเขาไม่มีศรัทธาก็จักไม่แนะนำเลย

๔. เรื่องศีลระดับที่ ๓ ซึ่งท่านพระ. นำมาพูด โดยอ้างว่าท่านฟังจากคำสอนของท่านฤาษี แล้วนำมาพิจารณาและปฏิบัติตามจนได้ผลแล้ว ความว่า

ศีลขั้นที่ ๑ ไม่ละเมิดศีลด้วยตนเอง เป็นการเอาศีลคุมกายให้เรียบร้อย

ศีลขั้นที่ ๒ ไม่ยุยงส่งเสริมให้ผู้อื่นละเมิดศีล เป็นการเอาศีลคุมวาจาให้เรียบร้อย

ศีลขั้นที่ ๓ ไม่ยินดีด้วย เมื่อบุคคลอื่นได้ละเมิดศีลแล้ว เป็นการเอาศีลคุมใจให้เรียบร้อย

ถ้าหากทำได้สมบูรณ์ตามลำดับ จิตก็จักเข้าถึง
อุเบกขา ไม่เดือดร้อนในกรรมของใคร ๆ จิตจักเยือกเย็นมาก มีความเคารพในกฎของกรรมสูงนั้น จุดนี้ถูกต้องแล้ว และเป็นจุดเดียวกับการที่ทำให้ไม่ไปยุ่งกับจริยาของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี จุดนี้พวกเจ้าสมควรพิจารณาและปฏิบัติตามท่านพระ ให้มาก

๕. ปัญญาในพุทธศาสนาคือ การรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ หรือการรู้เท่าทันกองสังขารของกายและจิตได้ชื่อว่าปัญญา ให้ลบสัญญาเก่า ๆ อันเกี่ยวกับการยึดมั่นถือมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นเรามาโดยตลอดนี้เสีย หมั่นทำให้บ่อย ๆ โดยการพิจารณาขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง พิจารณาด้วยอารมณ์ที่ยอมรับนับถืออย่างจริงใจแล้วจิตจักมีความสุขมาก มีความสดชื่นมาก

๖. ในการพิจารณาขันธ์ ๕ ก็ดี พิจารณาศีล สมาธิ ปัญญาก็ดี ให้พิจารณาให้ลึก ๆ ลงไปตามลำดับ จนกว่าจิตจักมีอารมณ์สงบ-สบาย ยอมรับนับถือในความจริงของขันธ์ ๕ และยอมรับนับถือในความจริงของศีล-สมาธิ-ปัญญา และจงอย่าคิดว่าที่รู้อยู่นั้นดีแล้ว จงเตือนจิตของตนเองไว้เสมอ ๆ ว่า ตราบใดที่ยังไม่เข้าถึงพระอรหัตผล ตราบนั้น

อย่างคิดว่าตนเองดีแล้วเป็นอันขาด และจงหมั่นศึกษาพระธรรมวินัยให้มาก ๆ จิตจักได้มีความสงบเยือกเย็น และมีความละเอียดในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๗. ให้เห็นการเจ็บป่วยเป็นกฎของกรรม เป็นเรื่องธรรมดาของผู้มีร่างกายซึ่งเป็นรังของโรค แม้แต่พวกเจ้าเองก็เหมือนกัน ไม่มีใครหนีความเป็นโรคไปได้พ้น แม้ในที่สุดร่างกายนี้ก็ต้องมีความตายเป็นของธรรมดา กรรมเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองซึ่งมีมาแต่อดีต จึงเป็นคนหลงอย่างยิ่งที่มีการตัดพ้อต่อว่ากฎของกรรม

ให้ดูตัวอย่างพระมหาโมคคัลลานะ ก็ยังถูกกฎของกรรมเข้าเล่นงาน หรือแม้แต่องค์สมเด็จปัจจุบันผู้มีความดีสูงสุดในพุทธันดรนี้ ก่อนจักเข้าสู่ปรินิพพานก็ยังประชวรหนัก ถ่ายออกมาเป็นเลือด ยังทุกขเวทนาให้เกิดแก่พระวรกายยิ่งนัก ทุกท่านทุกองค์ยอมรับกฎของกรรมโดยดุษฎี ถ้าหากพวกเจ้าได้ยินใครกล่าวเช่นนี้ ก็ให้ชี้แจงไปอย่างนี้ ถ้าหากบุคคลผู้นั้นมีศรัทธาอันพอจักชี้แจงได้

๘. การพิจารณาทุกข์ทุกครั้งให้ลงตรงขันธ์ ๕ ตัวรับทุกข์ แต่ก็ไม่ควรลืมต้นเหตุแห่งทุกข์ คือกามตัณหา

ภวตัณหา วิภวตัณหา อันเป็นผลทำให้เกิดมามีขันธ์ ๕ พิจารณาอย่างนี้แล้ว เพียรละซึ่งสมุทัยเหล่านี้เสีย มองให้ครบวงจรก็จักเป็นทางออกทางไปให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้

๙. อย่าฝืนจิต ในเมื่อไม่มีอารมณ์วิปัสสนาก็จงอย่าฝืนให้คอยตามดูอย่างเดียว ทำอารมณ์ใจให้สบาย ๆ จักได้ไม่หนักใจ อย่าใช้ปัญญาออกนอกลู่นอกทาง ให้คิดไว้เสมอว่าปัญญาในพุทธศาสนาคือการรอบรู้ในกองสังขาร ก็จงมองจุดนี้จุดเดียว ซึ่งเป็นจุดสำคัญอันจักนำไปให้จิตหลุดพ้นจากสักกายทิฏฐิ หรือความผูกพันเกาะติดในขันธ์ ๕ หรือร่างกายนี้ อย่าไปคิดว่าเรื่องของคนอื่นจักสำคัญ ให้เห็นจุดนี้แหละ ที่โยงมาจากศีล-สมาธิมาเป็นปัญญา นี่แหละสำคัญเป็นสัมมาทิฏฐิอย่างแท้จริง ปฏิบัติไปก็จักได้มรรคผลปฏิปทาที่พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง และให้ดูมัชฌิมาไว้ด้วย อย่าเครียด อย่าหย่อนจนเกินไป ทำให้พอดี ๆ จิตจักมีความสุขมาก ความหน่วงเหนี่ยวในขันธ์ ๕ จักเบาบางลงไป พิจารณาลงกฎของธรรมดาให้มาก จิตจักได้มีอารมณ์เยือกเย็น และยอมรับกฎของธรรมดา จนสามารถพ้นทุกข์ได้จนถึงที่สุด

๑๐. อย่าไปแก้ธรรมภายนอก ให้แก้ธรรมภายใน อารมณ์ใจของเรานี้คือธรรมภายใน ธรรมภายนอกจักเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ให้เห็นเป็นธรรมดาเข้าไว้ ไม่จำเป็นต้องไปแก้ไข เหมือนกับอายตนะ ๖ รับสัมผัสธรรม แก้ไขอะไรไม่ได้ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส กายได้รับสัมผัส ก็เป็นอยู่ตามปกติอย่างนั้น ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย ก็เป็นอย่างนั้น รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัสก็เป็นอย่างนั้น ธรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องไปแก้ไข เป็นปกติธรรมทุกอย่าง เป็นธรรมดาหมดทุกอย่าง ให้แก้ไขอารมณ์ใจที่ไปเกาะติดและปรุงแต่งธรรมเหล่านั้นขึ้นมาให้เป็นกิเลส

๑๑. ให้ดูจิต เห็นอารมณ์ของจิตเข้าไว้เป็นสำคัญ จงพยายามดูไฟภายในเข้าไว้ กิเลสหรือสังโยชน์ตัวไหนยังกินใจอยู่ หนักอยู่หรือไม่ แล้วทำอย่างไรให้จิตมีปัญญาพิจารณาสังโยชน์ตามความเป็นจริง อย่าให้อารมณ์จิตมันหลอก ดีแต่จำ นึกได้แค่สัญญา จุดนั้นประโยชน์จักเกิดขึ้นน้อยมาก ให้พยายามใคร่ครวญด้วยเหตุผลอยู่เสมอ ๆ แล้วผลของการปฏิบัติพระกรรมฐานจักก้าวหน้าไปได้

◉ อุบัติเหตุคือเหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน

๑. หลวงปู่สิม ท่านเคยสอนให้ซ้อมตายด้วย ๕ อุบัติเหตุ คือพุ่งจิตให้เข้าถึงพระนิพพานให้ได้ในขณะจิตเดียวเมื่อเกิดอุบัติเหตุ โดยไม่สนใจกาย ไม่สนใจเวทนาของกาย เมื่อตอนซ้อมทำได้ดี แต่พอเจอของจริงกลับทำไม่ได้ เพราะคำว่าอุบัติเหตุหมายถึงเหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน หรือไม่บอกให้รู้ล่วงหน้า ดังนั้น ผู้ใดไม่หมั่นซ้อมให้ชำนาญ ก็ไม่มีทางสอบผ่านได้ จุดนี้ท่านฤาษีจึงแนะนำให้มุดไว้ก่อนมันจะมา หมายถึงซ้อมอยู่เป็นปกติด้วยความไม่ประมาทในกิเลส เช่น ไฟราคะ-โทสะ-โมหะ ซึ่งรวมทั้งอุบัติเหตุด้วย

๒. เห็นหรือยังจิตที่ยังเกาะติดอยู่กับขันธ์ ๕ ในขณะที่ประสบอุบัติเหตุไฟช็อตขึ้นมา มองจุดนี้ให้ดี ๆ เพราะนั่นแหละคือของจริง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง และความตายของชีวิตไม่มีนิมิตเครื่องหมายจริง ๆ เพราะฉะนั้น พวกเจ้าพึงซ้อมจิตให้เกาะพระนิพพานเข้าไว้ และใช้ปัญญาพิจารณาขันธ์ ๕ ว่า มันไม่ใช่เรา ไม่เป็นของเรา ไม่มีในเราให้มาก ๆ จิตจักได้คลายความหน่วงเหนี่ยวในขันธ์ ๕ ลงได้ อย่าไปคิดว่าร่างกายมันจักตายดี ๆ เพราะ

กฎของกรรมปาณาติบาตอันพวกเจ้าได้สร้างมาแล้วในอดีตชาติ มันจักส่งผลเข้ามาเป็นระยะ ๆ ป่วยไข้ไม่สบายบ้าง ประสบกับอุบัติเหตุบ้าง ชีวิตของร่างกายก็มีโอกาสจักตายเลว ๆ ได้ คือหมายถึงไม่ใช่แก่ตาย แต่เป็นอายุสั้นพลันตายก็ได้ ขออย่าให้มีความประมาทในชีวิตก็แล้วกัน จดจำบทเรียนใกล้ตายหรือเกือบตายในครั้งนี้เอาไว้สอนใจเตือนสติเอาไว้ให้ดี ๆ

๓. เมื่อเห็นธรรมดาแล้ว ก็จงอย่าไปสนใจจริยาของผู้อื่น และเมื่อเห็นธรรมดาของร่างกายอันจักตายได้ตลอดเวลา ก็พึงสนใจอารมณ์ของใจให้มาก ๆ เพราะการรู้อารมณ์ นั่นแหละทำให้พ้นทุกข์ได้ เวลาปัจจุบันสำหรับนักปฏิบัตินั้นสำคัญมาก เพราะอดีต-อนาคตเป็นตัวฟุ้งออกไปให้จิตอยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก จักมีความสุขความสงบมาก การห่วงไปข้างหน้ารังแต่จักทำให้เกิดวิตกกังวล ไม่เกิดผลประโยชน์อันใด การคิดถึงอดีตที่ล่วงมาแล้ว ก็แก้ไขอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติให้ดูขณะจิตในปัจจุบันเข้าไว้ อย่าทิ้งการพิจารณากายคตาฯ มรณาฯ และอสุภกรรมฐาน เพราะสิ่งเหล่านี้พึงซ้อมอยู่ในกายทุกเมื่อเชื่อวันพยายามพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง

๔. อย่าท้อใจไปกับอุปสรรคภายนอกให้ตัดทิ้งไป จงดูอุปสรรคภายในคือดูอารมณ์ของจิต พยายามคุมกำลังใจให้เข้มแข็งเข้าไว้ โดยการตรวจดูบารมี ๑๐ ทุกวัน จุดไหนบกพร่องให้พิจารณาจุดนั้นด้วยปัญญา อย่าคิดว่าทำไม่ได้ ให้อาศัยความใจเย็น ความสงบของจิตหรือการระงับนิวรณ์ ๔ ประการ ชั่วขณะหนึ่ง เมื่อจิตหยุดจากกิเลสชั่วคราวดีแล้ว ก็ตั้งสติ มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ในพฤติกรรมของตนเองว่า กาย-วาจา-ใจของตนเอง อยู่ในศีล-สมาธิ-ปัญญาหรือไม่ มีกำลังใจบกพร่องในบารมี ๑๐ ข้อไหนบ้าง ทุกวันนี้มองกันไม่เห็น เพราะโมหะมันขัง จิตตกเป็นทาสของนิวรณ์ ๕ ประการอยู่เรื่อยมา ให้รู้ตัวกันไว้เสียบ้าง จึงจักเห็นผลของการปฏิบัติ

พฤษภาคม ๒๕๓๙

◉ มรณานุสติยังอ่อนอยู่

สมเด็จองค์ปฐม ทรงตรัสสอนเรื่องมรณานุสติยังอ่อนอยู่ มีความสำคัญดังนี้

๑. ในเมื่อรู้จิตตนเองว่า ยังอ่อนเรื่องการนึกถึงความตายอยู่ก็ต้องเร่งรัดตนเอง เช่น คิดถึงเรื่องในพระสูตร คือ

ท่านปฏาจาราเถรีที่พิจารณาว่า ความตายมีได้ทั้งปฐมวัย-มัชฌิมวัยและปัจฉิมวัย แล้วหวนนึกถึงคำสั่งสอนขององค์สมเด็จปัจจุบัน ตรงที่ทรงตรัสว่าเมื่อความตายเข้ามาถึงเรา คนที่เรารักมีบิดา-มารดา สามี-บุตร-ธิดา เป็นต้น ก็ไม่สามารถจักช่วยเราได้ มีแต่จิตของเราเอง จักต้องไปตามกฎของกรรมแต่เพียงผู้เดียว แม้ในขณะเดียวกันคนที่เรารัก มีบิดา-มารดา-สามี-บุตร-ธิดา จักตาย เราก็ช่วยเขาไม่ได้เช่นกัน เขาก็จักต้องไปตามกรรมของเขา

๒. ถ้าพวกเจ้าเอามาพิจารณา ว่าหากจิตของตนเองกำหนดรู้อยู่ถึงความตาย พฤติการณ์ของบุคคลใดเล่า จักมีประโยชน์แก่จิตของเราที่พึงจักไปสนใจ มีแต่กรรมของเราเท่านั้นที่พึงควรจักสนใจ เพราะเมื่อตายไปแล้ว มีแต่เราเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งแห่งตน จุดนี้จักทำให้ไม่ประมาทในชีวิตและวางเรื่องของคนอื่นลงได้อย่างสนิทใจ

๓. ให้พยายามถามจิตตนเองบ่อย ๆ ว่าหากตายตอนนี้ในขณะจิตนี้จักไปไหน กำหนดจิตให้รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพานไว้เสมอ จิตจักมั่นคงอยู่ในอานาปาฯ มรณาฯ และอุปสมานุสติอยู่เสมอ ๆ จัดเป็นการซ้อมตาย และพร้อมที่จักตายอยู่ตลอดเวลาด้วยความไม่ประมาท มีเป้าหมายที่จักต้องไปจุด

เดียวคือพระนิพพาน พยายามทำบ่อย ๆ ให้ชิน จิตก็จัก เป็นฌานในการกำหนดรู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน เป็นอัตโนมัติได้ในที่สุด ทุกอย่างก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของจิต เราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งแห่งตน หรือจักต้องไปตามกฎของกรรมแต่เพียงผู้เดียว

๔. ดังนั้น การพิจารณาศีล-สมาธิ-ปัญญา โดยเอาสังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดอารมณ์ของจิตอยู่เสมอ บวกกับมีบารมี ๑๐ เป็นตัวเสริมการพิจารณา จักเป็นทางเข้าถึงพระนิพพานได้ง่ายขึ้น และอย่าลืมเพียรพิจารณาขันธ์ ๕ ให้มาก ๆ โดยเอนกปริยายแล้ว จักละเอียดในธรรมมากขึ้น เพราะการไปพระนิพพานตามประสงค์ จักต้องตัดหรือละจากขันธ์ ๕ ก็จักต้องพิจารณาขันธ์ ๕ เท่านั้น ไม่มีทางอื่นไปได้ โดยพิจารณาร่างกายนี้ ให้เห็นชัดตามสภาพของความเป็นจริง ไม่ว่ารูปอันประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ เป็นอาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกัน ให้เห็นความไม่เที่ยงอันเป็นที่ตั้งของรูป มีความเสื่อม มีความสลายตัวไปในที่สุด แล้วให้พิจารณาตามอันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ไม่เที่ยง มีเกิดขึ้นแล้ว ก็มีความเสื่อม มีความสลายตัวไปในที่สุดเช่นกัน ให้

เห็นสภาพขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง จิตก็จักเกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ และละขันธ์ ๕ ได้ในที่สุด

๕. อย่าใช้แต่ความจำ คือสัญญา จำแต่ตัวหนังสือนั้นใช้ไม่ได้ การเจริญพระกรรมฐาน ถ้าจักให้ผลดีให้ผลทรงตัว จักต้องใช้จิตน้อมลงไปยอมรับกฎของความเป็นจริงของขันธ์ ๕ นั่นแหละ จึงจักเป็นการถูกต้องของการปฏิบัติ ให้ทบทวนเรื่องอุบัติเหตุ คือ เหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันประกอบ จักได้ไม่ประมาทในชีวิต ลืมคิดว่าความตายอาจมีเข้ามาได้เสมอ จึงควรอย่างยิ่งที่จักเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ถึงขั้นตัดความห่วงอาลัยในชีวิต หมั่นพิจารณาขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริงว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นไม่ใช่เรา ไม่มีในเรา พยายามให้จิตยอมรับความจริงเอาไว้เสมอ เช่น สุขภาพไม่ดีก็ให้พิจารณาลงตรงธาตุ ๔ อาการ ๓๒ นั้นไม่เที่ยง เป็นปกติของมัน เราห้ามมันไม่ได้ แล้วมันก็มีความตายไปในที่สุด ให้หมั่นพิจารณาให้จิตยอมรับ แล้วพยายามเอาจิตจับพระนิพพานให้มาก พิจารณาไป สภาวะอย่างนี้จักไม่มีกับเราอีก ขึ้นชื่อว่าทุกข์อื่นใดจักเท่ากับทุกข์ในขันธ์ ๕ นั้นไม่มี หมั่นทำบ่อย ๆ แล้วจักละขันธ์ ๕ ได้

อย่าปล่อยวางความเพียรทิ้งไปก็แล้วกัน

ให้สนใจศีล ที่ท่านพระ แนะนำให้มาก

๑. การรักษาศีลเพื่อป้องกันกิเลส มีขั้นตอนดังนี้

ก) ใหม่ ๆ จะเคร่งและเครียดมาก ขนาดต้องจดศีล ๒๒๗ ใส่กระเป๋าไว้ และหมั่นทบทวนเมื่อมีโอกาสทุกครั้ง จนจำขึ้นใจได้

ข) ศีลพระ จะเอาแต่เจตนาเป็นหลักตัวเดียวไม่ได้ เพราะจะรู้-จะไม่รู้ หรือสงสัยหรือสำคัญผิด ก็มีอาบัติปรับทั้งสิ้น

ค) ในที่สุด จะต้องมาดูอารมณ์จิตของตนว่า มันเกิดกิเลสหรือไม่ เพราะพระพุทธเจ้าทรงมีบัญญัติศีลก็เพื่อประโยชน์กับผู้ปฏิบัติเอง ทรงตรัสไว้ ๑๐ อย่าง (๑๐ ข้อ) ในข้อ ๕ เพื่อป้องกันอาสวะ (กิเลส) ที่จะเกิดในปัจจุบัน (มิให้เกิดขึ้น) ในข้อ ๖ เพื่อกำจัดอาสวะ (กิเลส) ที่จะเกิดในอนาคต (ให้หมดไป)

ง) จุดนี้ทำให้ท่านพิจารณาใคร่ครวญจนเห็นคุณของการมีศีล และเห็นโทษของการไม่มีศีล จนกระทั่งใจไม่ยอม

ละเมิดศีลอีก (เพียรหมั่นศึกษาศีลด้วยปัญญา จนกระทั่งศีลรักษาใจไม่ให้ละเมิดอีกเป็นอัตโนมัติ) จึงเท่ากับระมัดระวังจิตไม่ให้เกิดกิเลสนั่นเอง (ยกตัวอย่างง่าย ๆ ไม่ปาณาติบาตก็ตัดโกรธ ไม่อทินนาทานก็ตัดความโลภ ไม่กาเมฯ ก็ตัดความหลง เป็นต้น)

๒. ท่านจึงเข้าใจดีว่า รักษาศีลทำไม รักษาศีลเพื่อป้องกันกิเลสตัวใหญ่ ๆ คือ โลภ โกรธ หลง ผลจากความเพียรระมัดระวังรักษาศีล รักษาใจท่านไม่ให้ละเมิดศีลเป็นอัตโนมัติ เท่ากับป้องกันจิตไม่ให้เกิดกิเลสไปในตัว ผลทำให้จิตสงบเยือกเย็นมาก เพราะการรักษาศีลก็คือการรักษาจิตไม่ให้เกิดกิเลส การระมัดระวังศีลก็คือ การระมัดระวังจิตไม่ให้เกิดกิเลส ซึ่งเป็นอันเดียวกัน

๓. เมื่อจิตเป็นสีลานุสติ จิตเป็นฌานในศีล จึงเท่ากับศีลรักษาจิตไม่ให้เกิดกิเลสได้ไปในตัว นี่แหละคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ต่างอาศัยซึ่งกันและแยกกันไม่ได้ในการปฏิบัติ รวมกันเป็นหนึ่งตรงจุดนี้แหละ คือต้องเกิดมรรคผลก่อนจึงจะรู้จริงได้ ดังนั้นศีลพระจึงละเอียดกว่าศีล ๕ และศีล ๘ ของฆราวาสมาก เมื่อศีลรักษาใจท่านไม่ให้ละเมิดศีล

ได้เป็นอัตโนมัติแล้ว จึงเท่ากับตัดอารมณ์ราคะ (โลภ) และปฏิฆะ (โทสะ) ได้ไปในตัวเช่นกัน

สมเด็จองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเสริมให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. สำหรับพวกเจ้า จงหมั่นศึกษาคำสอนเรื่องศีล ป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสของท่านพระ ให้มาก ๆ จักได้ตัดอารมณ์ราคะและปฏิฆะได้จริง ๆ เสียที

๒. การรักษาศีล-สมาธิ-ปัญญา ให้ดูบารมี ๑๐ หรือกำลังใจเต็มเป็นสำคัญ ถ้ากำลังใจไม่เต็มเสียอย่างเดียว ศีล สมาธิ ปัญญาก็เต็มอยู่ในจิตไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จักต้องคอยตรวจดูการกระทำของกาย วาจา ใจอยู่ตลอดเวลา ว่ากรรมนั้นเป็นไปเพื่อกิเลสหรือเป็นไปเพื่อพระนิพพาน เรื่องของการผิดพลาดบ้าง เป็นของธรรมดา แต่พึงมีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้ด้วยปัญญาว่า ต่อไปจักไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิดอย่างนั้นอีก

๓. การปฏิบัติงานทั้งทางโลกและทางธรรมต้องไม่ทิ้งสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา ให้จิตยอมรับความจริง ยอมรับกฎธรรมดาหรือกฎของกรรมเข้าไว้ หากจิตยังฝืนอยู่

เท่าไหร่ ถือว่ายังห่างไกลวิปัสสนาญาณเท่านั้น ทำอะไร ก็ให้จิตยอมรับกฎของธรรมดาเข้าไว้บ้าง พิจารณาทุกอย่างให้เข้าหาธรรมดา เพราะจุดนี้แหละ คืออริยสัจ และเป็นเหตุให้ตัดร่างกายได้ในที่สุด

๔. ดูจิต ดูอารมณ์ของจิตที่เกาะติดขันธ์ ๕ ด้วยอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา ว่าอารมณ์อันไหนเกิดแก่จิตบ้าง ถ้าไม่เห็นก็แก้ไขอันใดมิได้ จักต้องเห็นจิต เห็นอารมณ์ของจิตจึงจักแก้ไขได้ ในประการอื่น ๆ ไม่สำคัญเท่ากับดูจิต เป็นอารมณ์ของตนเอง ให้เห็นคุณของศีล สมาธิ ปัญญา ให้เห็นโทษของการไปติดขันธ์ ๕ ให้เห็นโทษของกามคุณ ๕ นี้ จักต้องอาศัยความใจเย็น สอบสวนจิตให้ลึกลงไป ค่อย ๆ ทำไป แล้วจักเห็นเหตุเห็นผล เห็นหนทางแก้ไขอารมณ์ของจิตชัดเจนขึ้น

๕. อย่าสนใจสิ่งอื่นใดให้มากกว่าจิตของตน เพราะการส่งจิตออกนอกกายนั้น เป็นการแสวงหาทุกข์ เป็นสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แต่การเห็นอารมณ์จิตของตนเอง รักษาอารมณ์จิตของตนเองให้ทรงอยู่ในความผ่องใส ว่างจากกิเลส เป็นความสุข แม้จักระงับได้ชั่วคราว ก็จัดว่าเป็นความดีสูงสุดในพระพุทธศาสนา เห็นจิต เห็นอารมณ์ของจิต จึง

เป็นคุณสมบัติของนักปฏิบัติธรรมในเขตพระพุทธ ศาสนาอย่างแท้จริง แต่จักจำต้องเห็นจิต เห็นอารมณ์ของจิตตามความเป็นจริง อย่าให้เห็นไปด้วยการเจือไปด้วยอารมณ์กิเลส คือ โมหะ โทสะ ราคะ เข้ามาบดบังความเห็นของจิตก็ใช้ไม่ได้ จักต้องมองเห็นด้วยปัญญา คือในอริยสัจนั่นแหละจึงจักเป็นการมองจิต รู้อารมณ์ของจิตอย่างแท้จริง

๖. อย่าเป็นกังวลเรื่องสงฆ์ในวัด หรือแม้นอกวัดให้มากเกินไป เพราะความหวังดีกับพระพุทธศาสนาก็จงหวังดีกับจิตของตนเองด้วย ทุกอย่างทำตามหน้าที่ อย่าเก็บเอาความกังวลเข้ามา หรือเก็บเอากรรม หรือการกระทำของผู้อื่น จริยาของผู้อื่นเข้ามา เพราะจักทำให้เป็นทุกข์ พยายามทำทุกอย่างให้ดี ก็ต้องทำด้วยจิตเป็นสุข อย่าให้จิตตนตกเป็นทาสของกิเลสตามอุปาทานของตนเองก็แล้วกัน

◉ กฎของกรรมย่อมอยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด

๑. กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอและให้ผลไม่ผิดตัวด้วย แม้แต่กรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังตามมาให้ผล เช่น พระโมคคัลลานะถูกโจรทุบจนร่างกายแหลกเหลว ก่อนจะเหาะไปลาพระพุทธเจ้าเข้าสู่พระนิพพาน และเรื่องของสมเด็จองค์

ปัจจุบันที่ทรงตรัส ว่าเรื่องกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ คือ เรื่องน้ำขุ่น-น้ำใสก่อนจะเข้าสู่ปรินิพพาน ก็ยังตามมาให้ผลกับพระองค์ เป็นต้น

๒. หลังจากที่ท่านฤาษีทิ้งขันธ์ ๕ ไปสู่พระนิพพานแล้ว เรื่องพระภิกษุสงฆ์ภายในวัดก็ปั่นป่วนมาก บ้างสึกภายใน ๗ วัน บ้างจะสึก บ้างจะย้ายออกนอกวัด บ้างพาคนไปทัวร์นอกวัดบ่อย ๆ เป็นต้น ล้วนเป็นกฎของกรรมทั้งสิ้น ให้กำหนดจิตรู้ว่าเป็นไฟที่เผาผลาญนำความทุกข์ให้เกิดแก่จิต หากละวางได้ในปฏิปทาของคนอื่น จิตก็จักไม่รุ่มร้อนไปด้วยไฟปฏิฆะ เพราะไปรับรู้เรื่องที่ไม่ใช่ของดี ไม่ใช่พระธรรม ไม่ใช่พระวินัย จิตไปเกาะอยู่ตามนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นของร้อน

๓. นี่เพราะเจริญศีลไม่ถึงขั้นที่ ๓ ไปยินดีด้วยในกรรมชั่วของผู้อื่น จิตจึงไม่มีอุเบกขาเพียงพอ ความเยือกเย็นของจิตจึงยังมีกำลังไม่เพียงพอ ไปทุกข์ไปร้อนกับพฤติการณ์ละเมิดศีล ละเมิดธรรมของคนอื่นเข้า เขาเรียกว่าพรหมวิหาร ๔ ยังไม่เต็มจิต เพราะฉะนั้น จงหมั่นเจริญพรหมวิหาร ๔ ด้วยการเจริญศีล รักษาศีลให้ได้ครบทั้ง ๓ ขั้น เพราะศีลเป็นตัวปฏิบัติ พรหมวิหาร ๔ เป็นผล เป็นตัวคุมให้

ศีลเต็มได้ถึง ๓ ขั้น จงอย่าละเลยจุดนี้ เพราะจุดนี้สำคัญ มาก สัมมาทิฏฐิ-สัมมาสมาธิเกิดได้ตรงศีลบริสุทธิ์ อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ด้วย

๔. ให้สังเกตอารมณ์ของจิตในอันที่จักเกิดปัญญาได้ มีการพิจารณาธรรมได้คล่องตัว เพราะเวลานั้นเกิดศีลบริสุทธิ์ขึ้นในจิต จิตไม่ยุ่งกับปฏิปทาของผู้อื่นด้วย จิตวางกังวลในขันธ์ ๕ ลงด้วย จิตไม่ตกเป็นทาสของนิวรณ์ ๕ ด้วย จิตสงบ จิตเป็นสุข มีสมาธิตั้งมั่น ปัญญาพิจารณาธรรมก็เกิดขึ้นตรงนั้น ให้จำอารมณ์ตรงนี้เอาไว้ให้ดี จักได้มีจิตพร้อมไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา และพิจารณาเข้าถึงธรรมได้โดยง่าย อย่างเช่น การพิจารณากายคตาบวกอสุภะฯ และธาตุ ๔ อย่าใจร้อน ให้มีความใจเย็น เพียรพิจารณาไปอย่างละเอียดรอบคอบ แล้วจักทำให้เกิดปัญญา พิจารณาร่างกายหรือขันธ์ ๕ ได้ตามความเป็นจริง ถ้าพิจารณาไปไม่ไหว ก็ให้ตรวจดูบารมี ๑๐ ว่าบกพร่องตรงไหนบ้าง ให้ปรับปรุงที่ตรงนั้น อย่างตัวใจร้อนถือว่าขาดเมตตาบารมี ไม่สงสารจิตของตนเอง ที่ไม่ยอมมีกำลังใจพิจารณาปลดขันธ์ ๕ ให้พ้นจากจิต ที่ยังมีความเร่าร้อนมัวเมาอยู่กับขันธ์ ๕ หรือร่างกายนี้ต่อไปอีก ให้พิสูจน์กำลังใจหรือบารมี ๑๐ กันที่ตรงนี้

๕. อย่ากังวลกับเรื่องงานให้มากเกินไป หาเวลาพักผ่อนบ้าง เพื่อจักได้ไม่เบียดเบียนร่างกายให้มากจนเกินไป จิตที่อาศัยกายอยู่จักได้ไม่ถูกเบียดเบียนไปด้วย อย่าคิดเอาแต่รักษาจิตอย่างเดียวไม่ได้ จักต้องหมั่นรักษากายด้วย เพราะในขณะมีชีวิตอยู่นี้ กายกับจิตจักต้องคอยอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ให้สังเกตกายถูกเบียดเบียนเมื่อไหร่ จิตก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย เพราะฉะนั้น จงอย่าเบียดเบียนร่างกายให้มากจนเกินไป มองตัวพอดีหรือมัชฌิมาเอาไว้บ้าง (จุดนี้ก็คือว่าขาดเมตตาบารมี เพราะเป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย)

๖. ให้เห็นธรรมดาของโลก ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่บนความเสื่อมแล้ว ก็ดับไปเป็นธรรมดาตามกฎของไตรลักษณ์ ดังนั้น การช่วยเหลือคนก็ดี สัตว์ก็ดี ให้ช่วยด้วยความบริสุทธิ์ใจ อย่าไปหวังผลตอบแทน และเมื่อช่วยแล้วไม่ได้ผลตามที่เราหวัง ตามที่เราตั้งใจ ก็ปล่อยวาง ให้ถือว่านี่เป็นกฎธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างจักให้เป็นไปตามที่เราหวังดีสมปรารถนานั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ กฎของกรรมย่อมอยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด แม้กระทั่งเรื่องพระภิกษุสงฆ์ภายในวัด ปั่นป่วนมากหลังที่ท่านฤาษีทิ้งขันธ์ ๕ ไปแล้ว นี่ก็เป็น

กฎของกรรมทั้งหมด สุดวิสัย อย่าไปฝืนกรรม ปล่อยให้เป็นไปตามกรรม จงอย่าห่วงวัดท่าซุงมากไปกว่าห่วงจิตของตนเอง เพราะวัดท่าซุงไปรอดแน่ แต่ระยะนี้เป็นช่วงกรรมอกุศลให้ผลก็ต้องเป็นไปตามนั้น (๑๗ พ.ค. ๓๙) อย่ากังวลกรรมของผู้อื่น หรือกรรมของวัดให้เสียเวลา ถ่วงมรรคผลของการปฏิบัติเปล่า ๆ ตัดใจอย่าไปห่วงเรื่องภายนอก เอาเวลามาห่วงเรื่องภายใน คืออารมณ์จิตของตนเองดีกว่า (จุดนี้ก็ขาดเมตตาบารมี เพราะขาดปัญญาบารมี)

๗. ให้สังเกตอารมณ์จิต ในช่วงที่ได้พักผ่อนเพียงพอกับพักผ่อนไม่เพียงพอ มีอารมณ์ต่างกันอย่างไร จิตที่มีร่างกายพักผ่อนเพียงพอมีอารมณ์ผ่องใสมากกว่า และพิจารณาธรรมอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า แต่ก็จงอย่าเพลิดเพลินกับการนอนมากจนเกินไป จักเป็นการติดสุขในการนอน พึงหาความพอดีให้พบระหว่างกายกับจิตนี้ ตรากตรำกายมากเกินไปก็ทุกข์เป็นอัตกิลมถานุโยค พึงระมัดระวังอย่าให้ไปตกอยู่ในส่วนสุด ๒ ประการนี้ พยายามหามัชฌิมาปฏิปทาของกายกับจิตให้พบ แล้วแต่ละ

คนพึงหาความพอดีของตนเองให้พบ แล้วการปฏิบัติธรรมไปย่อมจักมีผลดีได้

๘. ให้พิจารณาขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง ความเบื่อหน่ายอันเป็นนิพพิทาญาณจักได้เกิดขึ้นอย่างจริงจัง มิใช่เบื่อ ๆ อยาก ๆ อยู่เช่นในปัจจุบัน ให้เห็นโทษของการมีร่างกายมันเต็มไปด้วยภาระและความทุกข์อยู่ตลอดเวลา (ภาราหะเว ปัญจักขันธา) ให้เห็นความเสื่อมของร่างกายหรือขันธ์ ๕ เมื่อวานนี้และตลอดมาจนถึงวันนี้ ให้จิตหมั่นกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ไม่คลายจากอารมณ์พิจารณาธาตุ ๔ หรือขันธ์ ๕ จิตก็ทรงอยู่ในอำนาจของวิปัสสนาเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำไป วางภาระภายนอกทิ้งไป เอาเวลามาทำกิจภายในให้เป็นกิจลักษณะเสียที อย่าเป็นผู้มีภาระมาก เรื่องของคนอื่นปล่อยวางเสีย

๙. การที่รู้สึกมีอารมณ์เบื่อนั้นเป็นของดี แต่พึงรักษาอารมณ์อย่าให้เบื่อมากจนเกินไป จนเกิดเป็นความเศร้าหมองของจิต ความเบื่อขันธ์ ๕ เป็นของดี เพราะทุกภพ-ทุกชาติพวกเจ้าไม่เคยเบื่อขันธ์ ๕ ด้วยเหตุของการพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริงอย่างปัจจุบันนี้ ในอดีตหรืออดีตชาติที่ผ่านมา ถ้าหากจักเบื่อ ก็เบื่อด้วยเหตุภายนอกเข้า

มาเป็นปัญหากระทบกระทั่งใจ ถือว่าเป็นอารมณ์เบื่อที่เจือไปด้วยความกลัดกลุ้มใจ มิใช่อารมณ์เบื่ออย่างในปัจจุบัน (เบื่อจากภายนอกกับเบื่อจากภายใน) ดังนั้นเมื่อเริ่มมีอารมณ์เบื่อ ก็ต้องดูต้นเหตุให้ถึงที่สุดของความเบื่อจริง ๆ แล้วจักปลดอารมณ์ราคะและปฏิฆะได้ แต่ให้ระวังกำลังใจเบื่อไม่จริงเอาไว้ให้ดี กิเลสมารมันจักหลอกจิตได้ง่าย เพราะฉะนั้น อย่าเพิ่งแน่ใจในความเบื่อ ให้ค่อย ๆ ดูไป และพยายามเบื่ออย่างเบา ๆ อย่าให้อารมณ์เบื่อมันรุนแรงมากเกินไป จักทำให้เกิดอารมณ์เป็นทุกข์เสียประโยชน์เปล่า ๆ พยายามใช้ปัญญาพิจารณาให้มาก อย่าใช้สัญญาคือความจำตัวเดียว จักไม่ได้มรรคผลที่แท้จริง

๑๐. อย่าสนใจกับร่างกายให้มากจนเกินไป ให้พิจารณาจนเข้าใจถึงกฎธรรมดาด้วยว่า เมื่อเกิดมามีร่างกายแล้ว ก็จักต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย นี่เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นกฎของธรรมดาอันนี้ไปได้ สำคัญอยู่ที่จิตของพวกเจ้ายอมรับนับถือกฎธรรมดาได้มากแค่ไหน จุดนี้พึงพิจารณาให้มาก เพราะเป็นการเตรียมจิตเพื่อละซึ่งขันธ์ ๕ ให้ได้จริง ๆ ในยามที่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จักเข้ามาถึงร่างกายในกาลข้างหน้า คำว่ากาลข้างหน้าอย่าไปคิดว่า

อีกนาน เพียงขณะจิตเดียวนี้ผ่านไป ขณะจิตเดียวข้างหน้าจักเข้ามา นั่นก็เป็นกาลข้างหน้าแล้ว และไม่พึงมีความประมาทในชีวิต เพราะร่างกายเป็นของเปราะบาง จักถึงแก่ความตายเมื่อไหร่ก็ได้ อย่าคิดว่าจิตเราพร้อม เหตุการณ์ที่ประสบอุบัติเหตุไฟดูดนั่นแหละ เป็นบทเรียนสอนจิตของเจ้าได้เป็นอย่างดี อย่างคุณหมอเคยคิดซ้อม ๆ เอาไว้ว่า ถ้ามีคนเอาปืนมาจ่อยิง จักเตรียมจิตพุ่งไปพระนิพพาน นั่นมันเป็นเพียงแค่คิดยังไม่ใช่ของจริง เพราะของจริง คำว่าอุบัติเหตุ คือเหตุที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน จุดนี้ถ้าจิตไม่มีพระนิพพานให้มั่นคงแล้ว อย่างไรก็เตรียมจิตไม่ทันแน่ (ก็คิดสงสัยว่า แม้แต่พระโสดาบันด้วยหรือ) ทรงตรัสว่า เจ้าอย่าลืมสิ พระโสดาบันมี ๓ ระดับ ยังต้องเกิดเป็นมนุษย์ ๑ ชาติ ๓ ชาติ ๗ ชาติ เพียงแต่เมื่อถึงพระโสดาบันแล้ว ตายไปจะไม่ตกสู่อบายภูมิ ๔ เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น พึงซ้อมจิตเตรียมรับอุบัติเหตุทุกรูปแบบเข้าไว้ให้ดี ๆ

◉ การเจ็บป่วยเป็นของธรรมดา

๑. มองร่างกายที่ป่วยอยู่ก็จักต้องรู้ว่าป่วย มิใช่ว่าจักไม่รู้นั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะร่างกายยังมีวิญญาณเป็นเครื่อง

รักษา จิตละเอียดมากขึ้นแค่ไหน ยิ่งรู้ร่างกายป่วยด้วย อาการเช่นไรมากขึ้นแค่นั้น เพียงแต่ว่า ท่านรู้ก็สักเพียงแต่ว่ารู้ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจไปกับอาการทุกขเวทนาของร่างกายนั้น ๆ การหาหมอการเยียวยาก็ทำไปตามหน้าที่ ทำได้เป็นปกติและมีความรู้สึกเจ็บ รู้สึกปวดตามปกติ เมื่อเป็นอย่างนี้เมื่อพวกเจ้าเจ็บป่วยขึ้นมาบ้าง การรู้สึกเจ็บรู้สึกป่วยก็เป็นธรรมดา อย่าคิดว่าผิดธรรมดา เรื่องอย่างนี้ไม่จำเป็นต้องปิดบัง หรือเก็บงำเอาไว้ ป่วยแล้วจักบอกคนอื่นว่าไม่ป่วย ก็คือว่าฝืนธรรมดา หรือแม้แต่ป่วยแล้วยังหลอกจิตตนเองว่าไม่ได้ป่วย ก็ฝืนธรรมดาอีกนั่นแหละ พิจารณาอย่างไรให้ลงกฎธรรมดาเข้าไว้ แล้วจิตจักสบาย

๒. การดูร่างกายป่วยด้วยอารมณ์จิตที่มีความสบาย คือดูด้วยความยอมรับกฎของธรรมดาของร่างกาย ความสุขความสงบของจิตมีได้ ๒ ประการ คืออารมณ์เป็นสุขเนื่องจากฌานหรือสมถะภาวนานั้น ประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง สุขด้วยกำลังของวิปัสสนาญาณ แต่จักเห็นความแตกต่างกันไปว่า การกำหนดสมถะ อาทิเช่น การกำหนดจิตมุ่งสู่พระนิพพานด้วยกำลังของรูปฌานนั้น มีอารมณ์หนักและมีความกังวลคอยควบคุมดูอยู่ ว่าภาพนั้น

จักหายหรือไม่ ต่างกับกำลังของวิปัสสนาญาณที่ค่อย ๆ พิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง เมื่อจิตวางร่างกายจิตก็เบา และจักตัดการเกาะติดในมนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก จิตจักพุ่งตรงไปสู่พระนิพพานเองด้วยความเบาใจเป็นอย่างมาก พึงสังเกตอารมณ์ ๒ จุดนี้ไว้ให้ดี ทำสลับกันไปสลับกันมา เพื่อให้จิตทรงตัว

๓. อย่าติดในขันธ์ ๕ ของบุคคลอื่น ยิ่งพระอรหันต์ท่านทิ้งแล้ว จิตของท่านหมดภาระจากขันธ์ ๕ แล้ว เอาจิตระลึกถึงความดีของท่าน ปฏิบัติตามท่านให้ได้มรรคผลตามนั้น นี่แหละจึงจักเรียกว่าเข้าถึงพระอริยสงฆ์อย่างแท้จริง อย่าหลงในขันธ์ ๕ ของท่าน มีโอกาสไปก็ไปตามหน้าที่ เมื่อไม่มีโอกาสไปก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เอาจิตน้อมถึงท่านได้เป็นดี (ทรงเตือนเพราะมีบุคคลจำนวนมากที่ไปติดขันธ์ ๕ ของพระอรหันต์ แต่ไม่ยอมติดความดีของท่าน จิตมีความวิตกกังวล เมื่อไม่มีโอกาสไปงานเผาศพท่านจนเกินพอดี)

๔. ให้สังเกตดูว่า การฟังธรรมแล้วลืมนั้นเป็นการฟังด้วยสัญญา มิใช่การฟังด้วยปัญญา คือเป็นการฟังแค่ผ่านไป ไม่ได้ฟังแล้วนำมาใคร่ครวญพิจารณา ฟังก็ฟังแค่ผ่านไป ฟัง

โดยไม่ได้ตั้งใจจำ เหตุนั้นจึงเป็นสัญญา ต่างกับการฟังอย่างรู้เรื่องด้วย ติดตามเรื่องด้วย เห็นอริยสัจตามนั้น โดยน้อมเข้ามาในจิตแท้ ๆ จิตมีความเห็นพ้องในอริยสัจนั้น นั่นแหละจิตจึงจักเข้าถึงคำว่าปัญญา เพราะจิตยอมรับนับถือเรื่องของขันธ์ ๕ อย่างจริงใจ ศึกษาเรื่องสัญญากับปัญญาให้ถ่องแท้ด้วย อย่าจำเอาแต่ตัวหนังสือว่าปัญญาคืออะไร ประเดี๋ยวจักได้แต่การติดตำรา

มิถุนายน ๒๕๓๙

◉ ของสงฆ์ถูกขโมย พระผู้รับผิดชอบต้องชำระหนี้สงฆ์ไหม

พระธรรมที่ทรงตรัสสอนไว้ในเดือนมิถุนายน ๒๕๓๙ ส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมด สมเด็จองค์ปฐม ทรงตรัสสอนเองทั้งสิ้นมีความสำคัญดังนี้

๑. ในปัจจุบันนี้มิจฉาชีพย่อมมีมากในสภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ การงัดแงะตัดช่องย่องเบาย่อมมีมาก ปุถุชนเมื่อไม่มีจักกินหรือบริโภคปัจจัย ๔ ไม่สะดวกขึ้นมา จุดไหนที่มีหนทางอันจักนำทรัพย์มาได้ เขาก็จักพยายามทำจนได้ แม้จักเป็นหนทางทุจริตก็ตามเถิด ความอยากเข้ามาบัง

หน้าตัวเดียว ทำให้ทำชั่วได้หมดทุกอย่าง บาปเกิดขึ้นกับใจก่อน แม้จักยังเอาทรัพย์สินของสงฆ์ไปไม่ได้ ตั้งใจขโมยแล้วแต่ไม่ได้ทรัพย์สินนั้นมา ก็บาปน้อยลงไปหน่อย

๒. ผู้ดูแลของสงฆ์ เกิดมีขโมยมาขโมยไปในทางโลกก็ชื่อว่าผิด เพราะผู้ดูแลไม่ดีมีความบกพร่อง แต่ในทางธรรมกลับไปลงตัวธรรมดา กล่าวคือมีหน้าที่การงานและดูแลของสงฆ์ ทำอย่างดีที่สุด ไม่เคยคิดที่จักทุจริตไม่ว่าทางกาย วาจา ใจ อันนี้ถือว่าไม่ผิด ในเมื่อมีคนอื่นมาขโมยละเมิดของสงฆ์ กรรมนั้นเป็นกรรมของบุคคลผู้นั้น มิใช่กรรมของเรา แต่ส่วนใหญ่เป็นเพราะอารมณ์จิตที่เกาะว่าของสงฆ์ในความดูแลของเรา มีคนมาขโมยไปแล้วเราต้องรับผิดชอบ จุดนี้แหละทำให้จิตเศร้าหมอง ดังนั้นเพื่อความสบายใจ ก็ชำระหนี้สงฆ์ตามกำลังทรัพย์เท่าที่จักทำได้ เป็นการไม่เบียดเบียนจิตตนเอง แต่ถ้าหากผู้ดูแลของสงฆ์ไม่ติดใจ คือไม่มีอารมณ์เกาะในกรรมของผู้อื่น ก็ไม่จำเป็นที่จักต้องใช้หนี้สงฆ์

๓. เรื่องงานสงฆ์ ชำระหนี้สงฆ์ พึงคิดตามนี้ ทำทุกอย่างเพื่อความผ่องใสของจิต ขอเพียงไม่เกาะกรรมชั่ว อันเป็นอกุศลตามเหตุตามผลอันสมควรที่จักเป็นไป ก็เพียงพอ

แล้ว ให้ดูตัวอย่างท่านพระ ท่านเห็นเงินสงฆ์เสียหาย จม น้ำอยู่ในตู้ของห้องอบยา เงินนั้นติดอยู่ในห้องนั้นตั้งแต่ปี ๒๕๓๐ ที่เลิกอบยาไป มาปีกลายนี้น้ำท่วมวัด (ปี ๒๕๓๘) เงินในตู้เสียหายเพราะไม่มีใครรู้ ว่าในห้องอบยามีเงินสงฆ์หลงเหลืออยู่ หมายถึงเงินที่คนหยอดตู้ทำบุญมา เมื่อเข้าไปอบยาในวาระหนึ่ง ๆ มาไม่กี่วันนี้ ท่านเผอิญไปเปิดตู้ดู พบเงินจำนวนนี้เสียหายใช้การไม่ได้บางส่วน เพื่อความสบายใจของท่าน ท่านคิดว่าสถานที่นี้เป็นเขตอยู่ในความดูแลของท่าน ก็พึงชำระหนี้สงฆ์ด้วยเงินจำนวนหนึ่งเพื่อความสบายใจ เพื่อความไม่เกาะว่า เงินสงฆ์ในเขตความรับผิดชอบของท่านนั้น ท่านดูแลบกพร่อง ท่านคิดว่าทำดีกว่าไม่ทำ ค่าของเงินย่อมมีค่าน้อยกว่าอารมณ์ผ่องใสของจิต ให้พวกเราสังเกตจริยาของท่านเอาไว้ให้ดี ไม่ว่ากรณีใด ๆ อันเป็นกิเลสเศร้าหมอง ท่านจักปัดอารมณ์นั้นออกไป ด้วยเห็นความผ่องใสของอารมณ์แห่งจิตของตนเองเป็นสำคัญ ประการนี้ทำให้จิตของท่านไม่เศร้าหมอง มีความแจ่มใส สติ-สัมปชัญญะ และการกำหนดรู้ในธรรมทั้งหลายด้วยปัญญาจึงเกิดขึ้นได้ไม่ยาก โกรธนิด โลภหน่อยก็เป็นความ

เศร้าหมองของจิต จุดนี้พวกเจ้าต้องหมั่นกำหนดรู้ และ หมั่นลดละอารมณ์เหล่านี้ให้ออกจากจิตไปให้ได้ด้วย

◉ ปกิณกะธรรมต่างๆ มี ๑๐ ข้อ

ที่ทรงตรัสสอนไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. **“อย่ากังวลใจงานในที่สูง** หากร่างกายยังไม่ปกติดี ก็ให้ทำงานที่อยู่เบื้องล่างไปก่อน **ให้เห็นชีวิตไม่เที่ยงอยู่เสมอ พยายามอย่าเอาจิตไปเกาะอยู่กับสิงเหล่านี้** เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ ในที่สุดเป็นอนัตตาหมด **งานอะไรจึงไม่มีความสำคัญเท่ากับงานของจิต ติดกำหนดรู้ว่าถ้าในขณะจิตนี้มีความตายเข้ามาเยือนแล้ว เราจักไปมัวแต่ห่วงนี้นพะวงนี่เพื่อประโยชน์อะไร** ถ้าตายในขณะจิตที่มีกังวล **ย่อมได้ชื่อว่าตายยังไม่พ้นจากความเกิดอยู่ดี พวกเจ้าตั้งความหวังว่าจักไปพระนิพพาน ก็จงหมั่นมีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้ตามนั้นเอาไว้ด้วย** อย่าห่วงหน้า-พะวงหลัง **เตรียมจิตให้พร้อมที่จักละขันธ์ ๕ ให้ได้ตลอดเวลาหมั่นถามใจตนเองอยู่เสมอว่า พร้อมหรือยังหากยังมีห่วงกังวลหลงเหลืออยู่ แม้นิดเดียว ก็เข้าเขตพระนิพพานไม่ได้”**

๒. “**การกำหนดรู้รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราอยู่เสมอ ทำให้จิตไม่เกาะอิด** **ร่างกาย** เป็นหนทางนำไปสู่พระอนาคามี และความเป็นพระอรหันต์ **พยายามทำตนให้เป็นผู้มีธุระห้อย เพื่อตัดโลกภายนอกออกเสียให้มาก** แล้วจักได้มีเวลามาพิจารณาโลกภายในคือขันธ์ ๕ ของตนเองให้มาก ให้จิตมีสติแท่าทันสภาวะของรูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ตามความเป็นจริง ถ้าจิตมีความหยาบมากก็รู้น้อย ถ้าจิตมีความละเอียดก็จักรู้มาก **เรื่องนี้ไม่มีใครช่วยปฏิบัติแทนใครได้ มีแต่ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเท่านั้น** อันที่จักปฏิบัติได้ ขอให้มีความตั้งใจให้จริง อย่าสักเพียงแต่ว่าทำไปอย่างนั้น จักหวังผลได้ยาก และจักต้องกำหนดรู้ **อย่าให้จิตตกเป็นทาสของนิวรณ์ ๕ ประการ หลงอายตนะ ติดหลงอยู่กับรส เป็นต้น** แยกให้ถูกก็ไม่มีอะไรจักไม่ถูก ถ้าไม่ประมาท มัวเมาอยู่ในขันธ์ ๕ เสียอย่างเดียว การไปพระนิพพานก็เป็นของไม่ยาก”

๓. “**อย่าไปกลัวคำใครเขาติฉินนินทา** รักษาอารมณ์พระกรรมฐาน รักษาชีวิตไว้เพื่อการปฏิบัติธรรม **คุณหมอเองก็**

เหมือนกัน ดูแลสุขภาพกายเข้าไว้ด้วย อย่าคดว่าจักทำ **งานไหวเสมอ** ผลได้จักไม่ดีเท่ากับผลเลีย ระวังร่างกาย อย่าให้ทุพพลภาพ พยุงสังขารเอาไว้ปฏิบัติธรรมดีกว่ามรรคผลนิพพานมิใช่ว่าจักได้ง่าย ๆ อย่าประมาทในชีวิตก็แล้วกัน”

๔. **ให้คอยดูจิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา ยิ่งขันธ์ ๕ ไม่ค่อยดีเท่าไหร่ ยิ่งพึงดูจิตให้มากขึ้นเท่านั้น อย่าได้หลงลืมประมาทในอายตนะสัมผัสทั้งปวง** ตรวจสอบจิตอยู่เสมอ พยายามให้ละรูป-รส -กลิ่น-เสียง-สัมผัส -ธรรมารมณ์ ที่เป็นอกุศล หรือแม้แต่กุศลก็ไม่พึงติด **รักษาความสงบของจิตให้สึกเพียงแต่ว่ารู้เท่านั้นเป็นพอ และให้พิจารณาธาตุ ๔ อาการ ๓๒ ให้ทรงตัว รวมทั้งอสุภกรรมฐานจงอย่าทิ้ง** เพื่อประโยชน์ในการเข้าถึงพระอนาคามีและพระอรหันต์ กรรมฐานเหล่านี้ทำได้ทั้งทำให้เป็นสมถะและวิปัสสนา ทำให้คล่องตัวสักต้องเอาจริงกัน จึงจักผ่านความรักและความโกรธไปได้”

๕. **“การกำหนดในทุกขเวทนาหรือสุขเวทนาอันเกิดขึ้นมาได้เนื่องด้วยขันธ์ ๕ นั้นพึงทำ จักได้ไว้เสมอว่าเวทนาเหล่านี้เป็นของร่างกาย มิใช่เป็นของเรา** แต่จักต้องมีจิต

เข้มแข็ง พิจารณาไป วางเวทนาไปตลอดเวลา และใน ขณะที่ร่างกายยังทรงชีวิตอยู่นี้ ยังไม่ถึงที่ตาย ก็จักต้องจำหาเครื่องระงับทุกขเวทนาให้แก่มันตามหน้าที่ **การพิจารณาก็พยายามรักษาอารมณ์โปร่ง-เบาเอาไว้ แม้จักมีทุกขเวทนาทางร่างกายมาก ก็จงอย่ากังวล** กล่าวคืออย่า**หนักใจ** วางอารมณ์จิตให้เบาสบาย ๆ **ร่างกายแก่ก็-**ป่วยก็ จักตายก็ รู้แบบเฉย ๆ สบาย ๆ รักษาได้ก็รักษาไปรักษาไม่ได้ก็พร้อมจักไปพระนิพพาน **และให้ถามตัวเองไว้เสมอว่ายังมีอะไรที่จักต้องเสียดายไหม** ถ้ายังเสียดายอยู่ ไม่ว่ารูป-เสียง-กลิ่น-รส -สัมผัส -ธรรมารมณ์ ไม่ว่าในตา หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจก็ให้ถามใจหรือจิตของตนเองนั่นแหละ ยังเสียดายอะไรไหม **ถ้าหากยังมีแม้อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เท่ากับยังตัดอาลัยยังไม่ได้** กล่าวคือจิตยังเกาะติดอยู่ ต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วนจึงจักคัดอาลัยได้ **และถ้าจิตไม่ยึดหรือเกาะติดในสิ่งเหล่านี้ จิตก็จักคลายกังวล ไม่ห่วงหน้าไม่ห่วงหลังอันใดทั้งหมด** การมีชีวิตอยู่ก็เท่ากับการมีเพียงหน้าที่เท่านั้น **จิตมีความตัดอาลัยในชีวิตได้ก็ตรงนี้ กล่าวคือไม่เสียดาย -ไม่เกาะติดทั้งอายตนะภายนอกและภายใน**พิจารณาให้รอบคอบ วางความเสียดายลงเสียให้ได้ แล้วจิตจักเป็นสุข”

๖. **“อย่าสนใจกับจริยาของยูอื่น อย่าไปห่วงบุคคลอื่น ให้ห่วงจิตของตนเป็นประการสำคัญ** รักษาอารมณ์จิตให้สงบอยู่ในกาย **พิจารณากายหรือธาตุ ๔ ที่แปรปรวนอยู่นี้ ให้จิตมันยอมรับนับถือกฎของธรรมดา จิตจักมีความสุข** เมื่อเห็นทุกสิงตามความเป็นจริง ร่างกายมันจักมีทุกขเวทนาก็เรื่องของมัน จิตมีความสุข **เมื่อนึกถึงความใกล้จักพัง หรือพังแล้วของร่างกาย ให้พิจารณาไปว่าวาระของการไปสู่พระนิพพานใกล้เข้ามาแล้ว จิตก็มีความสุขและไม่ดิ้นรน ฝึกสภาพความเป็นจริงของร่างกาย** มันจักเจ็บจักป่วยจักตายเราก็ห้ามมันไม่ได้ **พิจารณาไปถึงจุดนี้ จักต้องรักษากำลังใจให้จิตมีอารมณ์เบา ไม่วิตกหรือกังวลในอาการใด ๆ ของร่างกายทั้งสิน จิตมีความยอมรับนับถือกฎธรรมดาอย่างจริงใจ นนแหละจึงจักเป็นของแท้”**

๗. **“การฟังเทปคำสอนของหลวงปูวัย อย่าฟังเอาแต่เนื้อเรื่อง ให้ฟังแล้วพิจารณาไปด้วย ให้ฟังซ้ำๆ แล้วพิจารณาซ้ำ ๆ ยิ่งๆ ขึ้นไป** จักเห็นประโยชน์จากการฟังและพิจารณาหลังจากนั้นก็จงนำเอามาปฏิบัติกันต่อ ๆ ไป **และขอยืนยันอีกว่า บุคคลใดไม่ผ่านการพิจารณา กายคตา, มรณา,**

อสุภกรรมฐาน บุคคลนั้นไม่สามารถจักเข้าถึงพระ☝**อนาคามี และพระอรหันต์ได้ เพราะฉะนั้นการศึกษาธาตุ ๔ ต้องมุ่งเข้าหาจุดนี้เป็นสำคัญ** และจงอย่าคิดว่าเห็นแล้ว รู้แล้ว เข้าใจแล้วเพียงแค่นี้ก็พอ ถ้าหากคิดว่าพอให้ตรวจสอบดูกิเลสในใจว่า โมหะ-โทสะ-ราคะยังมีอยู่หรือไม่ ถ้ายังมีแม้แต่นิดเดียว แสดงว่ายังไม่พอในการเจริญพระกรรมฐานทั้ง ๓ **บทนี้ การเจริญพระกรรมฐานทั้ง ๓ บทนี้ให้เนื่องถึงกันในคราวเดียว คือ พิจารณาตั้งแต่ปฏิสนธิ-มา กายคตา-มา มรณาแล้วเข้าอสุภกรรมฐาน ทบทวนวนไป วนมาให้จิตทรงตัวสลับกับลมหายใจเข้าออก** จิตก็หาอุบายไป มองธรรมภายนอกซึ่งมีสภาพเดียวกัน ทำไปจงอย่าเครียด รักษาอารมณ์เบาๆสบายๆเข้าไว้ ค่อยๆทำไป”

๘. “อย่าทิ้งการกำหนดรู้สภาวะธาตุ ๔ ที่ไม่ทรงตัวอยู่นี้ ให้เห็นประโยชน์ของการป่วยให้ชัดเจน แล้วจักละขันธ์ ๕ ได้สนิทใจก็ตรงที่ตรงนี้ ร่างกายป่วยเราห้ามป่วยไม่ได้ นี่แหละคือสภาวะที่แท้จริงของร่างกาย มันเป็นอย่างนี้อยู่เป็นของธรรมดา **จิตอย่าไปกังวลกับมัน กำหนดรู้ความไม่เที่ยงของกายสังขาร ให้อารมณ์จิตเกิดนิพพิทาญาณอย่าง**

จริงใจ อย่าสักแต่ว่าเบื่อ ด้วยอารมณ์หลอกจริงใจ ให้สำรวจอารมณ์จิตอยู่เสมอ”

๙. **“ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง และมตายไม่มีนิมิตเครื่องหมาย** คิดอย่างนี้ดีแล้วที่ไม่ไว้ใจในชีวิต **เพราะจักทำให้มรณานุสสติทรงตัวมากยิ่งขึ้น จักทำให้ไม่ประมาทในชีวิต** เพราะความจริงของร่างกายเป็นอย่างนั้น **เป็นการให้จิตซ้อมตายและพร้อมที่จักตายอยู่ตลอดเวลา นอกจากนั้น พิงกำหนดรู้ภาพกสิณพระนิพพานเข้าไว้ เป็นการรักษาอารมณ์จิตให้ทรงตัวอยู่ในอุปสมานุสสติกรรมฐาน แม้เป็นทางลัดก็พึงทำ** เพราะในสภาวะของร่างกายเป็นอย่างนี้ อย่าไว้ใจเป็นอันขาด ในการรักษาอารมณ์พึงปล่อยวาง เรื่องที่เป็นไฟเข้ามาเผาผลาญจิต ไม่ว่าทางตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ พึงสละออกไปเพื่อรักษาอารมณ์จิตให้เป็นผู้มีธุระน้อย จิตจักได้มีอารมณ์สงบเป็นสุข **ให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสภาวะธรรมดา เกิดขึ้น-ตั้งอยู่และดับไป ทุกอย่างไม่เที่ยงยึดถืออะไรในโลกนี่ไม่ได้ พิจารณาจุดนี่ให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย** ทั้งโลกภายนอกและโลกภายในคือขันธโลกนี้ กล่าวคือ อายตนะ

๒ นี้เป็นของร้อน **พิจารณาเห็นความทุกข์ดันเกิดจาก ความไม่เที่ยง ให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง แล้วจิตจักวางภาระของขันธ์ ๕ ลงได้ในที่สุด”**

๑๐. **“การมีสติกำหนดรู้สภาวะของร่างกาย ตามความเป็นจริงนั้น พึงทำให้เจริญอยู่เนืองๆ** อาการ ๓๒ หรือธาตุ ๔ นั้นไม่ทรงตัวอยู่เป็นปกติ มีเกิดเป็นเบื้องต้น มีเสื่อมไปในท่ามกลาง ซึ่งเปรียบได้กับร่างกายของพวกเจ้าในขณะนี้ แล้วในที่สุดร่างกายก็สลายตัวไป **กฎธรรมดาดันนี้จงพยายาม กำหนดรู้ เตือนจิตของตนเองเอาไว้เสมอ จุดนี้ต้องใช้ปัญญาพิจารณาอยู่เสมอ** เพื่อให้จิตทรงตัว เหนื่อยนักก็พักในการรู้ลมหายใจเข้า-ออก ควบคู่สลับกันไปด้วย **และจงอย่าเอาจิตไปกังวลกับงานให้มากเกินไป** คิดเอาไว้เสมอว่าถ้าตายเสียตอนนี้ก็พร้อมที่จักปล่อยวางภาระทั้งหมดจิตอย่ามีกังวลกับงานที่คั่งค้างแม้แต่นิดหนึ่ง มุ่งไปอย่างเดียว

◉ อารมณ์ใดกระทบแล้วปลดไม่ได้อารมณ์นั้นคือกิเลส

๑. อารมณ์ใด ๆ มากระทบจิตแล้ว ปลดไม่ได้ ก็ถือว่าอารมณ์นั้นเป็นกิเลส เป็นเหตุให้เศร้าหมองทางอายตนะ ถือว่ายังมีอารมณ์ปลดไม่พอ จักต้องใช้ความเพียรมากกว่านี้

และมีสติให้มากขึ้นยิ่งกว่านี้ จุดนี้รวมไปถึงอารมณ์เกาะ ขันธ์ ๕ ของตนเอง และเกาะขันธ์ ๕ ของผู้อื่น เกาะงาน เกาะกังวลถึงความเป็นอยู่ของชีวิตด้วย ยิ่งประการสุดท้าย ร่างกายที่ป่วย ๆ อยู่ในขณะนี้นี่แหละ เป็นเครื่องวัดอารมณ์ปลดได้เป็นอย่างดี

๒. ให้ใช้อารมณ์กระทบเป็นเครื่องวัดจิต ธรรมของตถาคตจักต้องถูกกระทบก่อน จึงจักเป็นของจริง ว่าสอบได้หรือสอบไม่ได้ ให้สังเกตดูกระแสอารมณ์จิตในแต่ละวัน มีตั้ง ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ที่สัมผัสได้จากการกระทบของอายตนะ ๑๒ นั่นแหละเป็นของจริง

๓. ไม่ว่าจักเป็นอารมณ์โกรธ โลภ หลง มีแต่ตนเองเท่านั้นที่จักแก้ไขอารมณ์กิเลสเหล่านี้ลงได้ อย่าไปหวังให้บุคคลอื่นช่วยแก้ไข แม้แต่ตถาคตเองก็เป็นเพียงผู้บอกแก้ไขได้ก็ไปพระนิพพานได้ แก้ไขไม่ได้ก็ไปพระนิพพานไม่ได้ วัดจิตกันที่ตรงนี้ ไม่มีใครช่วยวัดได้นอกจากตนเอง จักต้องมีกำลังใจวัดด้วยตนเอง ตัด ละ สละให้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น และยิ่งร่างกายป่วยมากเท่าไหร่ ให้เห็นเวลาของชีวิตเหลือน้อย ถ้าไม่แก้ไขเสียตอนนี้ก็อาจจักสายเกินไป อย่าลืม

ความเป็นพระอรหันต์เขาตัดกันได้ก่อนตายนะ เพราะ
ฉะนั้น จงอย่าประมาทเป็นอันขาด

๔. อย่ากังวลใจไปล่วงหน้า เพราะจักทำให้อุปาทานเกิด ให้เตรียมจิตพร้อมรับในปัจจุบันดีกว่า และเหตุการณ์ในอดีตเกี่ยวกับการเข้าใกล้มรณภัย ก็ให้นำมาพิจารณาเตือนจิตของตนเองได้ แต่อย่าไปหวาดหวั่นพรั่นพรึงให้มากจนเกินไป แล้วเตรียมซ้อมจิต ตั้งสติคอยรับเหตุการณ์ในปัจจุบันให้พร้อมในธรรมปัจจุบัน จิตจักได้ไม่กังวลมาก ทำใจให้พร้อมในทุกขณะจิต แก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรู้เท่าทัน สติเท่านั้นจักทำให้ทันต่อเหตุการณ์ อย่าตกใจให้มากจนเกินไป

๕. ให้คำนึงถึงความจริงของชีวิต ทุก ๆ ขณะจิต มีความตายแฝงอยู่ในความทรงอยู่ของร่างกายนี้ ให้เห็นธาตุ ๔ กายคตาฯ – อสุภกรรมฐาน ตามความเป็นจริง จิตจักได้คลายจากความเกาะติดร่างกายนี้ลงไปได้ ยิ่งเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ของการมีร่างกายนี้มากเท่าไหร่ จิตจักคลายจากอารมณ์เกาะติดได้มากขึ้นเท่านั้น ความอาลัยในชีวิต อันเป็นความอยากที่จักให้ร่างกายทรงอยู่ ก็คลายลงไปได้มาก การอยากให้อายุยืนยาวก็ดี การอยากให้ร่างกายไม่

ป่วย ไม่เจ็บ ไม่ไข้ก็ดี เป็นการฝืนธรรม ซึ่งส่วนใหญ่กระแสจิตมักจักเป็นเยี่ยงนี้เสมอ จึงเป็นจิตที่มากไปด้วยกิเลส หากหวังการก้าวหน้าของจิต ให้วัดอารมณ์ของตนเองเข้าไว้เสมอ แล้วให้ย้อนดูอารมณ์เกาะกิเลสในอดีต พิจารณาเปรียบเทียบกับปัจจุบัน จะได้มากน้อยสักแค่ไหน หรือยังละไม่ได้เลย นี่จุดนี้จักต้องรู้เอาไว้ด้วย มิใช่ทำกันไปเรื่อย แต่อารมณ์ไปถึงไหนไม่รู้ ใช้ไม่ได้เหมือนกัน การรู้อารมณ์ก้าวหน้าหรือเสื่อมลง จุดนั้นจักทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติ บางคนท้อแท้เพราะมัวแต่ย่ำเท้าอยู่ในปัจจุบัน มองไม่เห็นความก้าวหน้าหรือถอยหลังของจิต แต่ถ้าพิจารณาย้อนไปย้อนมา ก้าวหน้าก็จักได้มีกำลังใจ ถ้าถอยหลังก็ได้รู้จุดบกพร่องอยู่ตรงไหน ก็จักได้แก้ไขอารมณ์ของจิตได้ และก้าวหน้าอย่างไร ก็เอาจุดนั้นแหละมาเป็นหนทางปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อ ๆ ไป

๖. อย่าห่วงใครมากกว่าห่วงใจตนเอง มรรคผลนิพพานเป็นเรื่องส่วนตัวแท้ ๆ เป็นกิจภายในที่ไม่มีใครทำแทนกันได้ การชี้แนะ การบอกแนวทางนั้นบอกได้ แต่มรรคผลอันพึงเกิดขึ้นได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อผู้ฟังนำไปคิดพิจารณา แล้วหาทางปฏิบัติเอาเองเท่านั้น จึงจักเป็นของจริง

หมั่นพิจารณาร่างกายให้มากขึ้น ค่อย ๆ พิจารณาให้เห็นชัดขึ้น ๆ ก็จักวางภาระร่างกายนี้ลงได้

๗. การปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว ให้สำรวจใจดูว่า จริงจังกับกรรมฐานเต็มที่หรือยัง ลองสำรวจใจให้ลึก ๆ ซิว่ากรรมฐานกองไหนที่ตนยังมีความบกพร่องอยู่ให้รีบแก้ไขกองนั้น อย่าคิดว่าทำไม่ได้ ต้องตั้งใจว่าทำได้ เพราะถ้าหากทำไม่ได้ก็ไปพระนิพพานไม่ได้ การไปพระนิพพานจักต้องเอาจริงกัน มิใช่สักแต่ว่าทำอะไรเล่น ๆ หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง หรือมัวแต่คิดว่า เวลายังเหลืออยู่มากก็ใช้ไม่ได้ จัดว่าเป็นการประมาทอย่างยิ่ง สำรวจใจดูให้ดี อย่าเข้าข้างตนเอง จักเห็นว่ายังมีจุดบกพร่องอีกเยอะ และตราบใดที่ยังไม่เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน สำรวจแล้ว กิเลสโลภ โกรธ หลง ยังอยู่ในจิต ก็แสดงว่ายังดีไม่พอ อย่าหลงคิดว่าตนเองดีแล้วเป็นอันขาด

๘. เวทนาของร่างกาย ให้สักเพียงแต่ว่าเป็นของร่างกาย และจงพยายามอย่าเอาจิตไปยึดเกาะในเวทนานั้น ๆ รู้จำเป็นต้องรู้ เพื่อให้จิตเห็นความไม่เที่ยงของกายสังขารหรืออุปาทานขันธ์ ๕ ก็จักกำเริบได้น้อย อนึ่ง ถ้าหากจุดนี้ทำได้ จิตจักสงบมาก ไม่เดือดร้อนใจไปกับทุกขเวทนา หรือ

สุขเวทนาของกายสังขาร พิจารณาให้รอบคอบแล้วจักเห็นหนทางให้จิตเป็นไป

◉ ปกิณกะธรรม มี ๗ ข้อ

ที่ทรงตรัสสอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เรื่องของกรรม เป็นเรื่องวิสัยของแต่ละบุคคล เรื่องกรรมใครกรรมมันอย่างแท้จริง จุดนี้ให้พวกเจ้าได้ดู ได้เห็น ได้ศึกษากันไว้เป็นบทเรียน **ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีอุปสรรคเข้ามาทดสอบกำลังใจของจิตอยู่เสมอ** สอบได้สอบไม่ได้ **ผ่านไม่ผ่านก็อยู่ที่ตรงนี้ อย่างเจ้าเวลานี้ถูกทดสอบด้วยอาการเจ็บไขได้ป่วย** วางเวทนาๆ ได้หรือไม่ได้ **ก็ดูกันที่ตรงนี้ อย่างคุณหมอก็เช่นกัน ปัญหาครอบครัวทางบ้านก็เป็นข้อสอบ ละวางได้แค่ไหน นั่นแหละเป็นของจริง สิ่งเหล่านี้จักเป็นครูวัดผลของการปฏิบัติในแต่ละบุคคล ว่าจักสามารถปล่อยวางจากภาระของโลกได้แค่ไหน** จักไปพระนิพพานมีกำลังใจตัดวางได้สักแค่ไหน**ให้มีสติกำหนดรู้รักษากำลังใจอย่าให้ท้อถอยกับครูผู้เข้ามาทดสอบ หรือเหตุการณ์ที่เข้ามาทดสอบ** ตั้งจิตแน่วแน่ลงไปว่าจักมีเหตุการณ์รายแรง มีความเป็นความตายเข้ามา

ถึงชีวิตและร่างกายขนาดไหน เราก็จักปักหลักแน่วแน่อยู่จุดเดียว คือ มุ่งตัด ลด ละ กิเลสเพื่อไปพระนิพพาน จุดนั้นแหละจึงจักชนะได้”

๒. **“ดีแล้วที่เสีกว่าความตายกับชีวิตใกล้กันมาก เพียงแค่หายใจเข้าแล้วหายใจออกไม่ได้ ความตายก็เข้ามาถึงหรือหายใจออกแล้วหายใจเข้าไม่ได้ ความตายก็เข้ามาถึง ในความเป็นจริงก็เป็นเช่นนั้น** อย่าคิดว่าชีวิตของตนเองจักอยู่ต่อไปถึงเบื้องหน้า อยู่จนแก่มันมีอะไรดี **แต่อารมณ์จิตลึก ๆ ให้สังเกตดูว่า จิตมันอยากอยู่ต่อไปนาน ๆ โดยไม่คิดว่าความจริงชีวิตของร่างกายมันอาจจักตายลงเดี๋ยวนี้** แม้จักคิดถึงจุดนี้ได้ทั้งเช้าและเย็น ความคิดนี้ก็ยังไม่ใช่อารมณ์จริง **ให้สอบจิตดูว่า ละได้แล้ว ละได้จริงหรือไม่ อย่าลำเอียงเข้าข้างตนเองก็แล้วกัน ก็จักเห็นได้ไม่ยาก**”

๓. “**อย่าลืมสติเป็นใหญ่ของการปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงมรรค ผลนิพพาน เพราะสติ สัมปชัญญะ จักกำหนดรู้ถึงตัวปัญญา สามารถแยกแยะมรรคผลของการปฏิบัติได้ชัดเจน** อะไรคือสาระประโยชน์ของธรรมะ ที่พึงนำมาปฏิบัติ ตัวนี้มิใช่สักเพียงแต่ว่า!อย่างผิวเผินเท่านั้น **ตัวรู้ตัวนี้เป็นปัญญา**

ที่แท้จริงของพุทธศาสนา มิใช่ตัวรู้ที่เกิดขึ้นมาด้วย **สัญญา เป็นตัวรู้ที่เกิดขึ้นจากจิตมีสติ สัมปชัญญะรู้ด้วยปัญญา เห็นธรรมในธรรมได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ธรรมในที่นี้กล่าวคือ รู้กายกับจิต หรือรู้รูปกับรู้นามอย่างเดียวกันนั้นแหละ พระพุทธศาสนาของตถาคตเจ้ามุ่งสอนให้รู้กายกับจิต หริอรูปกับนาม เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง รู้จนกระทงจิตหลุดจากสมมุติ ถึงธรรมวิมุตล้วน ๆ นั่นแหละถึงซึ่งพระนิพพานได้อย่างแท้จริง”**

๔. “อย่ากังวลใจถึงอนาคตของชีวิต ให้รักษาอารมณ์ของจิตให้ผ่องใสอยู่ในธรรมปัจจุบันเท่านั่นเป็นพอ ให้เห็นทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างเป็นทุกข์ทุกอย่างเป็นอนัตตา มีความสลายตัวไปในที่สุด เห็นกฎธรรมดาเป็นอย่างนี้ แม้ชีวิตกายสังขารนี้ก็เช่นกัน ย่อมหนีกฎธรรมดาไปไม่ได้ ให้เตรียมจิตยอมรับกฎธรรมดาไวให้พร้อม แล้วรักษาอารมณ์ของใจ ไม่ต้องห่วงใคร ไม่เป็นกังวลใด ๆในโลกทั้งหมด ไม่เป็นกังวลแม้แต่ร่างกายของตนเองมันจักเป็นอย่างไรก็ยกให้เป็นกฎของธรรมดาว่า เมื่อมีร่างกายเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมมีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มี

ความปรารถนาไม่สมหวังนี้มันเป็นธรรมดา พิจารณาไปตามนี้ให้จิตยอมรับกฎของธรรมดาตามความเป็นจริง แล้วจิตจักเป็นสุขไม่ดิ้นรน ไม่เป็นธรรมให้เป็นที่เดือดร้อนใจ **พระธรรมในระพุทธศาสนานี้มุ่งสอนคนให้พ้นทุกข์ ด้วยการเอาจิตยอมรับสภาพธรรมตามความเป็นจริง**

๕. **“น้ำใจที่ให้อภัยได้นั้น ต้องกอปรไปด้วยเมตตาพรหมวิหาร ๔ เป็นประการสำคัญ และมีจิตยอมรับนับถือเคารพในกฎของกรรมประการหนึ่ง กล่าวคือมีจิตเห็นกฎของธรรมดาว่า บุคคลใดทำดีย่อมได้ดี บุคคลใดทำชั่วย่อมได้ชั่ว เป็นผลตอบสนองแน่นอน จุดนี้พวกเจ้าจักเห็นได้ว่าการศึกษาพระสูตรก็ดี ในปฏิปทาของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันก็ดี ในปฏิปทาของพระอรหันต์สาวกก็ดี ทุกท่านไม่มีการปืนกฎชองกรรม และทุกท่านก็เต็มเปียมไปด้วยอภัยทาน** ใครดีใครชั่วก็เห็นเป็นกฎธรรมดา จิตของท่านไม่ได้ไปดีไปชั่วกับเขาด้วย **จิตของท่านมีแต่เมตตาสงเคราะห์ ถ้าหากไม่เกินวิสัยกฎของกรรมยันพอจักแนะนำให้กลับตัวกลับใจได้ ท่านก็จักเมตตาแนะนำให้เขากลับตัวกลับใจ แต่ถ้าหากเกินวิสัยกฎของกรรม บุคคลผู้นั้นดื้อด้าน**

เกินไป ท่านก็จักอุเบกขา มีความวางเฉย ไม่ซ้ำเติม ไม่ส่งเสริม หรือยับยั้งการกระทำของเขา ยกเว้นเขาผู้นั้นเป็นภัยแก่พระพุทธศาสนาอย่างร้ายแรง ก็จักคอยควบคุมดูแลพฤติกรรมของบุคคลผู้นั้นไป แต่พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์ก็ดีส่วนใหญ่จักมีพระญาณหรือญาณอันเป็นเครื่องรู้ว่า บุคคลผู้มุ่งร้ายทำลายพระพุทธศาสนา กระทำการไปก็ไม่สำเร็จ ผลสุดท้ายผลกรรมอันเลวร้าย ก็จักเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้นั้นเมื่อทราบกฎของกรรมดังนี้ **จิตของพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์สาวก จึงเต็มเปียมไปด้วยอภัยทาน ไม่โกรธแต่กลับสงสารบุคคลเหล่านั้น ต้องหมกไหม้อยู่ในไฟนรกสิ้นกาลนาน** แต่ในการประกาศพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์สาวกก็ดี ถือว่าเป็นหน้าที่ที่จักต้องปฏิบัติไปจนกว่าชีวิตจักหาไม่ ก็ด้วยเมตตาพรหมวิหาร ๔ อีกเช่นกัน กล่าวคือมีเมตตากรุณา ประสงค์ให้บุคคลอันพึงที่จักสงเคราะห์ได้ ให้ล่วงทุกข์ไปได้ด้วยพระธรรมคำสั่งสอนใน ๔ ระดับ คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีพระอรหันต์ ทุกองค์ทำหน้าที่เหล่านี้ด้วยกำลังใจเต็มเสมอ **เพราะฉะนั้น พึงรักษาพรหมวิหาร ๔ ให้ครบทั้ง ๔ ประการเข้าไว้เพื่อจิตจักได้เยือกเย็น มีอภัยทานเกิดขึ้น**

ได้และพรหมวิหาร ๔ เลี้ยงทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ให้เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าเบื้องสูงได้ง่าย ”

๖. “การเจริญพระกรรมฐานขั้นสุดท้าย ที่จักนำจิตให้เข้าสู่ ความเป็นพระอริยเจ้าเบื้องสูง คือ อย่าทิ้งกายคตามรณา และอสุภกรรมฐาน เพราะเป็นกรรมฐานที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย จุดสุดท้ายที่จิตเราทุกคนต้องการจักไปพระนิพพาน ก็จักต้องตัดร่างกาย ไม่มีความอาลัยและเยื่อใยกับร่างกาย กรรมฐานจุดนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จักต้องเจริญเพื่อให้ถึงจุดละได้ ปล่อยวางได้ เรื่องนี้มิใช่จักทำกันเล่น ๆ ทำบ้างไม่ทำบ้างก็ละไม่ได้ จักต้องทำกันจริง ๆให้จิตเห็นความจริงในความเสื่อม ในความไม่เที่ยงของร่างกาย จิตจักยอมรับความจริงของร่างกายด้วยปัญญา มิใช่ยอมรับด้วยสัญญา อย่าลืมสัญญากับปัญญาเกิดขึ้นกับผู้ใดในจิตแล้ว จักเห็นว่าแตกต่างกันราวฟ้ากับดินเพราะสัญญาในจำได้ประเดี๋ยวก็ลืม แต่ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาจนจิตยอมรับจุดใน จิตไม่มีคำว่าลืม ทำให้ได้จริง ๆ แล้วเจ้าจักรู้ตัวปัญญาในพุทธศาสนาจริงๆ และจงอย่าประมาทในชีวิต ความตายจักมาเยือนร่างนี้เมื่อไหร่ก็ได้ เพราะฉะนั้นจงใช้

เวลาให้มีค่ามากที่สุดในเจริญพระกรรมฐาน เพื่อตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน”

๗. “**เวลาร่างกายไม่ดี ก็ให้รู้ว่าจุดนี้เป็นการทดสอบจิตได้ดีที่สุดว่า จิตยังติดอุปาทานขันธ์ ๕ เพียงใด** ให้พิจารณาถึงจุดที่เกาะติดนั้นเป็นโทษ เพราะเป็นการหน่วงเหนี่ยวจิตให้เกาะติดกับขันธ์ ๕ เป็นเหตุให้มียันต้องไปจุติอีก คนที่ต้องการไปพระนิพพานจักต้องกวดขันถึงอารมณ์จุดนี้ให้มาก ๆ ให้สังเกตอารมณ์ของเราไว้ให้ดีว่าจุดไหนบ้าง ที่จิตไปเกาะติดอยู่ในอารมณ์นั้น”

กรกฎาคม ๒๕๓๙

◉ งานทางกายกับทางใจ หรืองานทางโลกกับงานทางธรรม

สมเด็จองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนพระธรรมซึ่งส่วนใหญ่เป็นปกิณกธรรม หรือพระธรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. งานอะไรก็ไม่สำคัญเท่างานทางใจ ให้รู้จักใช้ปัญญาพิจารณางานที่ทำอยู่ว่า เป็นงานทางไหนแน่ อย่าคิดว่ารู้แล้ว ให้ใช้ความละเอียดพิจารณาให้ลึกลงไปอีกที แล้วจักเห็นงานทางโลกและงานทางธรรมอย่างชัดเจน

๒. การทำงานแม้จักทำได้พร้อมกันก็จริง แต่พึงใช้ปัญญาแยกงานให้ถูกประเภทด้วย ทำควบคู่กันไป แต่ให้ความสำคัญแก่งานทางใจให้มาก ส่วนใหญ่มักจักให้ความสำคัญแก่งานทางโลกหรือทางกาย ไม่ดูอื่นไกล เช่น การหลงอยู่ในกามคุณ ๕ (ติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ซึ่งเป็นงานทางกายทั้งสิ้น ถ้าหากไปหลงติดอยู่ตามนั้น ก็ได้ชื่อว่าติดอยู่ในงานทางกายหรือทางโลก จุดนี้แม้แต่คุณหมอเองก็สมควรรู้จักแยกแยะให้ออกด้วย

๓. การปฏิบัติธรรมเวลานี้ ขึ้นอยู่กับความใจเย็นถึงที่สุด จึงจักเห็นอารมณ์ที่หวั่นไหวไปตามกิเลสได้ชัด ยิ่งเป็นฆราวาสถ้าชีวิตทรงอยู่ ยังเข้าไม่ถึงพระนิพพานเพียงใด ก็พึงอย่าคิดว่าตนเองดีแล้วเป็นอันขาด ให้ใช้สังโยชน์ ๑๐ ประการเป็นหลักสำคัญในการวัดอารมณ์ของตน

๔. ให้ทบทวนกรรมฐานที่เคยสอนมาก่อนเก่าให้ครบ จิตของพวกเจ้าเวลานี้ พอจักนำเอามาสรุปเหลือแค่กายกับจิตเท่านั้น (รู้กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ตลอดเวลา ว่ามันเกิดดับ ๆ ไม่เที่ยง มันหาใช่เรา หาใช่ของเรา ตัวเราจริง ๆ คือจิตที่มาอาศัยกายอยู่ชั่วคราว แต่มีอุปทานขันธ์ ๕ คอยเผลอคิดว่ามันเป็นเรา เป็นของเราอยู่เสมอ จึงต้องมีสติกำหนดรู้

อารมณ์ของจิตตนเองไว้ตลอดเวลา คือรู้เท่าทันเรื่องของ
กาย และของจิตใจตามความเป็นจริง) เอามาทบทวนเพื่อการละวางกิเลส ส่วนใดที่จิตยังไปเกาะอยู่ให้พยายามละซึ่งกิเลสส่วนนั้น อย่าท้อใจ เพราะความท้อใจ คืออารมณ์ไม่พอใจ (ปฏิฆะ) เป็นความเศร้าหมองของจิต พึงชำระจิตให้มีความผ่องใสอยู่เสมอ อย่าใจร้อนเป็นอันขาด หากมุ่งเอาดีในพระพุทธศาสนาต้องมีความใจเย็น และมีการพิจารณาธรรมในธรรมอย่างถี่ถ้วนด้วยปัญญา จึงจักได้มรรคผลที่แท้จริง

๕. การพิจารณาร่างกาย ให้พิจารณาจนเหลือสักแต่ว่าร่างกายอันเป็นธาตุ ๔ อาการ ๓๒ มีอสุภะเป็นที่ตั้ง และจงอย่าคิดถึงความเน่าเปื่อย เฉพาะในส่วนที่ร่างกายตายแล้วเท่านั้น ความจริงของร่างกายที่ยังไม่ตายอยู่นี้ ก็มีอสุภะไม่สวยไม่งามแฝงอยู่ตลอดเวลา อย่างเหงื่อหรือไคล เป็นต้น (มีขี้ทั้งตัว ตั้งแต่บนหัวลงไปถึงเท้า) ให้หาความจริงตามนี้แล้วจักเบื่อหน่ายร่างกายด้วยประการทั้งปวง ถ้าหากไม่ดูอยู่ตามนี้ ก็จักเบื่อหน่ายไม่จริง อารมณ์นิพพิทาญาณกับสังขารุเบกขาญาณก็จักไม่เกิด

๖. การห่วงขันธ์ ๕ ของตนเองและของผู้อื่นมากเกินไป ก็เป็นโทษเป็นภัยกลับมาทำร้ายจิตตนเองอยู่เสมอ

ขาดพรหมวิหาร ๔ ขาดเมตตากรุณาจิตตนเอง เลยไปเบียดเบียนผู้อื่นคือ ร่างกายที่จิตเรามาอาศัยเขาอยู่ชั่วคราว แต่นี่ก็เป็นเรื่องของธรรมดานะ เพราะพวกเจ้ายังไม่ใช่พระอรหันต์ มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น ที่ท่านไม่ห่วงขันธ์ ๕ ของตนเองและของผู้อื่นอย่างจริงใจ ท่านเห็นเป็นของธรรมดาไปหมด เห็นขันธ์ ๕ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นของธรรมดา แม้แต่ร่างกายจักตายก็เป็นของธรรมดา ในระดับจิตของพวกเจ้ายังปลดความกังวลไม่ได้ จึงเป็นเรื่องธรรมดา และก็จงอย่าละความพยายามที่จักพิจารณา และปลดหรือปล่อยวางร่างกายหรือขันธ์ ๕ ให้เหลือแต่แค่ธรรมดา อย่าท้อถอยเสียอย่างเดียว เหนื่อยก็พักจิตอยู่ในสมถะ กำหนดกสิณพระนิพพานเข้าไว้ เมื่อจิตมีกำลังดีแล้วก็เริ่มต้นพิจารณาขันธ์ ๕ ใหม่ ทำอยู่อย่างนี้ไม่ขาดสาย สักวันหนึ่งความหวังที่จักจบกิจก็จักเข้ามาถึงพวกเจ้าได้เอง อย่าท้อใจ อย่าใจร้อนก็แล้วกัน

๗. ชีวิตที่อยู่ในโลกนี้มีแต่ทุกข์ ขึ้นชื่อว่าสุขจริง ๆ ไม่มีสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก ให้พิจารณาไปตามนี้โดยเห็นเป็นปกติธรรม คือให้ลงตัวธรรมดา จิตจักได้ไม่เศร้าหมองและให้เห็นคุณค่าของการไปพระนิพพาน ถ้าหากละจาก

โลกนี้เสียได้ขึ้นชื่อว่ามีความสุข (เตสัง วูปะสะโม สุโข) คำว่าละจากโลก มิใช่ว่าตายจากโลกนี้แต่เพียงร่างกาย เพราะถ้าตายอย่างนั้น จิตก็ยังไม่หมดเชื้อของการติดโลก การไปพระนิพพาน จักต้องอาศัยจิตที่ละได้จากโลกนี้จริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งขันธโลกที่จิตเราอาศัยอยู่นี้ ดังนั้น จงอย่าห่วงร่างกายของตนเอง และจงอย่าห่วงร่างกายของคนอื่น มีหน้าที่ก็สักแต่ว่าทำ หน้าที่เพียงเท่านั้น เพราะที่สุดร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของคนอื่นก็ดี สัตว์ก็ดี วัตถุธาตุต่าง ๆ ในโลกก็ดี ต่างก็อนัตตาสลายตัวเหมือนกันหมด และการตายของท่านผู้ที่สามารถจักไปพระนิพพานได้ ก็พึงยินดีกับท่าน เพราะท่านมีความสุข

◉ ให้เห็นทุกข์จากสัทธรรม ๕ ตามความเป็นจริง

๑. ให้พิจารณาขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริงว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ให้ถามและตอบเองทั้ง ๔ อาการ ตามลำดับว่า ทำไมถึงต้องทุกข์

๒. เมื่อยังไม่ตาย การพลัดพรากของรัก ของชอบใจ เกิดความเศร้าโศกเสียใจก็เป็นทุกข์ ให้ถามและตอบเองว่า ทำไมถึงต้องทุกข์ ให้พิจารณาไปตามนี้ แล้วให้พึงถามจิต

ตนเองว่า สิ่งเหล่านี้แม้จิตของเราจักไม่ต้องการให้ได้พบกับมัน แล้วมันหลีกเลี่ยงกันได้หรือเปล่า

๓. และในเมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็พึงจักพิจารณาว่าเราคือจิตนั้น พึงจักวางตัวอย่างไร จึงจักได้ไม่ทุกข์ไปตามสภาวะที่เป็นจริงของขันธ์ ๕ อย่างนี้ จุดนี้จักต้องใช้ปัญญาที่พิจารณาให้เห็นความจริงอย่างลึกซึ้งจริง ๆ จึงจักวางจิตได้

◉ ปกิณกะธรรม ๔ ข้อ

ธรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือปกิณกะธรรมทรงตรัสสอนไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. “ปัญหาทางโลกและทางธรรมทุกชนิด สามารถแก้ไขได้ทั้งสิ้น ถ้าใช้อริยสัจ (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ) **เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา ปัญหาก็คือทุกข์** (ทุกขสัจ) **ต้นเหตุแห่งปัญหาก็คือสมุทัย** (ตัณหา ๓) **วิธีแก้ปัญหาก็คือมรรค ๘** (คีล-สมาธิ-ปัญญา) ดังนั้นเมื่อมี**ปัญหาเกิดขึ้นก็ให้ใช้หลักอริยสัจแก้ไข เป็นกาลเฉพาะหน้าไปก่อน** อย่ารั้งรอจักสายเกินแก้ ทำจิตให้มั่นคงอย่าหวั่นไหว แล้วจักเห็นหนทางที่แก้ไขและเป็นไปได้อย่างไม่ผิดพลาด แม้แต่การทำบุญในเขตพระพุทธศาสนา หากจักให้ได้บุญที่สมบูรณ์

ที่สุด ก็ต้องทำแล้วไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสินใน โลกทั้ง ๓ คือ มนุษยโลก-เทวโลก-พรหมโลก ซึ่งล้วนไม่เที่ยง ยังไม่พ้นทุกข์ไปได้จริง จิตจึงต้องมีปัญญา ทำเพื่อความหลุดพ้นทุกข์อย่างเดียว แดนที่พ้นทุกข์ได้ตลอดกาลก็คือ แดนพระนิพพาน ซึ่งเที่ยงแล้วจึงไม่มีทุกข์อีก ทุกอย่างต้องอาศัยกำลังใจที่สมบูรณ์หรือเต็มอยู่เสมอ (ทรงหมายถึงบารมี ๑๐ ต้องเต็มอยู่เสมอ)”

๒. **“พระพุทธศาสนามีพฤติกรรมที่สามารถลบล้างกรรมดี และกรรมชั่วได้เด็ดขาด โดยการทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ** เพื่อให้พ้นจากอำนาจของกิเลส-ตัณหา-อุปาทานและอกุศลกรรมทั้งมวล ด้วยอธิศีล-อธิจิต-อธิปัญญา หรือศีล-สมาธิ-ปัญญา ซึ่งย่อมาจากอริยมรรค ๘ นั่นเอง (วิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์อย่างถาวร) **เมื่อปฏิบัติจนบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็จักพ้นกฎของกรรม พ้นอำนาจของไตรลักษณ์ พ้นจากโลกทั้ง ๓ อย่างถาวร** คือ ยมโลก (อบายภูมิ ๔) มนุษยโลกและเทวโลก จุดนี้คือสิ่งเดียวที่**ศาสนาอื่น** ๆไม่มี **มีแต่พุทธศาสนาเท่านั่น”** (พ้นกฎของกรรมอย่างถาวร ทรงหมายถึงจิตพ้น ซึ่งจะพ้นจริง ๆ ก็ต้อง

ขันธ์ ๕ แตกดับไปแล้ว เพราะขันธ์ ๕ เป็นสมบัติของ โลกไม่มีใครสามารถจะเอาไปได้ พระอรหันต์ที่จบกิจในพุทธศาสนาแล้ว หมายถึงจิตของท่านเป็นพระอรหันต์ ส, วนกายมิใช่พระอรหันต์ ความเป็นพระอรหันต์อยู่ที่จิต ที่ทรงอธิศีล-อธิจิต-อธิปัญญา หรือตัดสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ประการ ส่วนกายก็ต้องเป็นไปตามกรรม คือ ต้องแก่-ต้องป่วย-ต้อง ตายไปตามวาระกรรมเป็นธรรมดา)

๓. **“พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธศาสนา พรอมทั้งวิธีปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติรู้และเห็นความจริงว่า คน-สัตว์-วัตถุธาตุใด ๆในโลกเป็นไตรลักษณ์** คือ ไม่เที่ยง ยึดถืออะไรไม่ได้ จะเกิดเป็นทุกข์ **หมายความว่าสิงที่เราเห็นอยู่รู้อยู่สัมผัสอยู่นั้น มันไม่ทรงตัว เป็นเพียงแค่สภาวธรรมเท่านั้น** มันเคลื่อนหรือเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ **เป็นสันตติคือ เกิดดับ ๆ ๆ ติดต่อกันไปไม่ทรงตัว แต่อุปาทานไป ติด-ยึดว่าเป็นตัวเป็นตน เพราะในที่สุดมันก็วิ่งไปหาตัวอนัตตาหรือตาย หรือสลายตัวไปในที่สุด** เปลี่ยนสภาพหรือเปลี่ยนสภาวะจากสิ่งหนึ่งไปสู่ซีกลิ่งหนึ่ง เช่น บริโภคอาหารหลายชนิดเข้าทางปาก รุ่งขึ้นมันออกมาเป็นอุจจาระหรือขี้หมด แยกไม่ออกว่าอะไรเป็นอะไร เป็นต้น **ธรรมจุดนี้แหละที่เข้าใจได้**

ยากที่สุดในพุทธศาสนา เพราะไม่มีคน-ไม่มีสัตว์-ไม่มี **วัตถุธาตุใด ๆ ทั้งสิน เป็นสมมุติธรรมเป็นเพียงแค่สภาวะธรรม ที่เคลื่อนไปเป็นสันตติ เป็นไตรลักษณ์ ทำให้มีผู้สงสัยกันมากว่า ในเมื่อไม่มีคน-ไม่มีสัตว์แล้ว ทำไมจึงมีการเกิดการตายขึ้นได้เล่า** ต้นเหตุก็อยู่ที่เขาไม่เข้าใจเรื่องกฎของกรรม ซึ่งเข้าใจยากและยากที่จะเข้าใจ แม้จะเริ่มเข้าใจแล้ว แต่จิตเขาก็ยังไม่ยอมรับอยู่ดี **เพราะส่วนใหญ่เข้าใจว่าร่างกาย** หรือขันธ์ ๕ **เป็นเขา เป็นของเขา เขาไม่รู้ว่าตัวเราคือจิต ที่มาอาศัยร่างกายอยู่ชั่วคราวเท่านั้น** ร่างกายย่อมไม่พ้นความตายเป็นธรรมดา แต่จิตมันไม่ตาย จะต้องเป็นไปตามกรรมที่จิตตนกระทำกรรมเอาไว้ เมื่อยังไม่รู้ก็ต้องเกิด-ตาย ๆ กันต่อไปเป็นธรรมดา”

๔. **“ดูจิตของตนเองเข้าไว้เป็นสำคัญ ใครคักคิดอย่างไรก็เรื่องของเขา** เจตนาของเราบริสุทธ์ มีแต่ความหวังดีเท่านั้นจิตก็เป็นสุข **จำไว้ทุกอย่างทำเพื่อพระนิพพาน** เพราะฉะนั้น โกรธ-โลภ-**หลงหมั่นพึงละเข้าไว้ อย่าพึงหยุดทำความดี** คิดว่าได้แค่นี้ก็พอแคน **ให้เสริมความดีที่มีอยู่แล้วให้ยิ่งๆขึ้นไป เพราะตราบใดที่สังโยชน์ ๑๐ ประการยังไม่ขาดหมด มันก็ยังดีไม่ได้แม้แต่คิด จัดว่าเป็นผู้**ประมาท

ในธรรมแล้ว **และจงอย่าไปห่วงสุขภาพกายของผู้อื่น ให้** **ห่วงจิตของตนเองเป็นหลักสำคัญ** กายเป็นเรื่องของกาย จิตเป็นเรื่องของจิต **ให้มีสติกำหนดรู้อยู่เสมอว่า กาย-เวทนา-จิต-ธรรม ล้วนไม่เที่ยง เกิดดับ ๆ อยู่เสมอ มันหาใช่เราใช่ของเราไม่ เราคือจิตที่ไปรู้สภาวะธรรมทั้ง ๔ นี้อยู่เป็นปกติธรรมดาอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา**จิตก็จักสงบเป็นสุข เป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย ไม่ประมาทในชีวิต และไม่ประมาทในกรรม”

๐ การทำงานแม้จะทำได้พร้อมกัน แต่ควรใช้ปัญญาให้ความสำคัญงานทางใจให้มาก ส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญงานทางโลกหรือทางกาย เช่น หลงติดกามคุณ ๕ (รูป-รส-กลิ่น -เสียง-สัมผัส) ติดโลกธรรมต้องแยกแยะให้ออกด้วย

๐ การพิจารณาร่างกาย ให้พิจารณาจนเหลือสักแต่ว่ากาย ชันเป็นธาตุ ๔มีอาการ ๓๒ ไม่เที่ยง-มีอสุภะเป็นที่ตั้ง ให้หาความจริงตามนี้ แล้วจักเบื่อกาย-เบื่อเกิดตามความเป็นจริง คือ อารมณ์นิพพิทาญาณกับสังขารุเบกขาญาณ
๐ การห่วงขันธ์ 4: ตนเองและผู้อื่นมากเกินไป ก็เป็นโทษเป็นภัยกลับมาทำร้ายจิตตนเอง ขาดพรหมวิหาร ๔ พระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่ห่วงขันธ์ ๕ ตนเอง และผู้อื่นอย่างจริงใจ ท่านเห็นเป็นของธรรมดาหมด

๐ ให้มีสติกำหนดรู้อยู่เสมอว่า กาย-เวทนา-จิต-ธรรม ล้วนไม่เที่ยงเกิดดับ ๆ อยู่เสมอ มันหาใช่เรา ใช่ของเราไม่ เราคือจิตที่ไปรู้สภาวะธรรมทั้ง ๔ นี้อยู่บินธรรมดาอยู่นั้น จิตจักสงบเป็นสุขเป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย ไม่ประมาทในชีวิต และไม่ประมาทในกรรม (นี่คือสรุปของมหาสติปัฏฐาน ๔)

สิงหาคม ๒๕๓๙

◉ กำลังใจไม่ดี ทำให้การเจริญพระกรรมฐานไม่ดีด้วย

สมเด็จองค์ปฐม ทรงตรัสสอนธรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความสำคัญดังนี้

๑. เมื่อกำลังใจไม่ดี ก็ทำให้การเจริญพระกรรมฐานไม่ดีไปด้วย ให้ถือว่าเป็นของธรรมดา ภาระหน้าที่อันมีต่อร่างกายก็เป็นภาระหนักอยู่แล้ว (ภาราหะเว ปัญจักขันธา) หากขาดปัญญาในจุดนี้ ก็จักเพิ่มปัญหา หรือเพิ่มทุกข์ให้กับกายและจิตยิ่งขึ้น งานทางโลกอันเป็นภาระหน้าที่ที่จักต้องทำ เราสามารถวางได้ชั่วคราว หากจิตมีกังวลกับมันเกินพอดี จิตก็เป็นทุกข์ มีผลเสียทั้งทางโลกและทางธรรม ให้เอาเหตุการณ์ที่ประสบอยู่นี้ศึกษาให้ดี เหตุการณ์เหล่านี้ จักเป็นครูสอนอารมณ์ของจิตได้อย่างดีที่สุด (สาเหตุเพราะเพื่อนของผม ท่านเอาจิตไปยึดติดกับการเจ็บป่วยของพระที่ท่านเคารพ และนับถือจนเกินพอดี ไปเกาะกายท่าน มิได้เกาะความดีหรือพระธรรมที่ท่านมีอยู่ เหมือนกับตอนขันธ์ ๕ ของหลวงพ่อฤาษีท่านป่วย และที่สุดก็ทิ้งขันธ์ ๕ ไปสู่พระนิพพาน แต่จิตที่ยังมากอยู่ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน

และอกุศลกรรม มันก็ย่อมวุ่นวายอยู่เป็นธรรมดา ขออธิบายสั้น ๆ ว่า ล้วนเป็นอารมณ์ตัณหา ๓ หรือสมุทัยทั้งสิ้น)

◉ เวทนาของปุถุชนกับเวทนาของพระอริยเจ้า

๒. เรื่องเวทนาของปุถุชนกับเวทนาของพระอริยเจ้าต่างกันมาก ปุถุชนยังคิดว่ากายเป็นเรา เป็นของเรา ดังนั้น เมื่อเวทนาเกิดก็ยึดเวทนานั้นเป็นของตน แต่พระอริยะ ท่านเห็นกายท่านเกิดดับ ๆ เป็นสันตติ เวทนาที่เกิดก็เกิดดับ ๆ ตามกายเป็นสันตติตามกาย หากจิตไปยึดเวทนาเข้า อัตตาตัวตนก็เกิด ทุกข์เกิดที่จุดนั้น เพราะสัญญาหรือความจำเป็นพิษเป็นภัย คือจำไม่ยอมลืม จิตฝืนความจริงของกาย ซึ่งประกอบด้วยรูป ๑ นาม ๔ คือ เวทนา-สัญญา-สังขารและวิญญาณทั้ง ๕ อาการหรือขันธ์ ๕ นี้ โดยปกติธรรมจะเกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา นาม ๔ อาศัยรูปอยู่ เมื่อรูปเกิดดับ ๆ เป็นสันตติ นาม ๔ ที่อาศัยรูปอยู่ย่อมเกิดดับ ๆ ตามรูปกายอยู่เป็นธรรมดา แต่จิตไปฝืนความจริง ไม่ยอมให้มันเกิดดับ ๆ ไปตามรูป เวทนาและสัญญาจึงเป็นพิษเป็นภัยกลับมาทำร้ายจิตตนเอง อุปาทานหรือสังขารคืออารมณ์ปรุงแต่งธรรมก็เป็นพิษตาม ผลทำให้เวทนาไม่ดับ เพราะสัญญาหรือความจำเป็นพิษ ยึดว่าเป็นเราเป็นของเรา ทุก ๆ ครั้งที่เวทนาเกิดก็ยึดไว้หมดไม่ยอมให้ดับ เวทนาเก่าก็ยังอยู่ เวทนาใหม่ก็เพิ่ม

เข้ามา ทุกข์ก็ยิ่งเพิ่มขึ้นทุก ๆ ครั้งที่เวทนาเกิด เป็นเวทนาซ้อนเวทนา เป็นเวทนากำลัง ๒-๓-๔ ตามลำดับ เหตุจากความหลงของจิตที่ไม่ยอมวางสัญญาเดิม บุคคลใดที่เข้าใจพระกรรมฐานในจุดนี้แล้ว เมื่อยกเอากายคตา ฯ บวกอสุภกรรมฐานขึ้นมาพิจารณาใหม่ ก็จะเห็นความจริงว่า ร่างกายนี้มันไม่เที่ยง เกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะความไม่เที่ยงนี่แหละ จึงทำให้ทุกข์ และเห็นความจริงว่ามันแสนสกปรก จิตที่หลงยึดกายว่าเป็นตัวเป็นตน จึงเท่ากับหลงอยู่ในดงของกิเลส มีผลทำให้จิตที่ยังหลงยึดเกาะกายไว้ ต้องเกิดมามีร่างกาย วนเวียนอยู่ในวัฏสงสารอย่างไม่รู้จบ

๓. เมื่อเข้าใจเรื่องเวทนาของพระอริยเจ้าแล้ว ก็จงอย่าไปกังวลกับร่างกายของพระอริยเจ้าท่าน ควรจักต้องหันมาสำรวจจิตและกำลังใจของตนเองเข้าไว้ ให้มีอินทรีย์สังวรณ์ คือ สำรวมอายตนะทั้ง ๖ ทั้งภายนอก ๖ และภายใน ๖ กระทบกันอยู่เป็นปกติธรรม ห้ามไม่ได้ กระทบแล้วให้อยู่ในอารมณ์สักเพียงแต่ว่า โดยเฉพาะโลกธรรม ๘ ซึ่งไม่มีใครหนีพ้น แล้วให้เห็นเป็นธรรมดาของโลก อะไรมันจักเกิดมันก็ต้องเกิดขึ้นด้วยกฎของกรรม อย่าไปกังวลใจให้มากนัก ดูแต่ความถูกต้องและความพอดี หรือทางสายกลางของจิตเข้าไว้ โดยอย่าทิ้งพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักตัดสิน

ปัญหาทุกชนิด ใครจักคิดอย่างไร พูดอย่างไร เราห้ามเขาไม่ได้หรอก มีแต่เราพึงสำรวมความคิด สำรวมวาจา พูดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่พึงปล่อยตัว อย่าตามใจกิเลสอีกต่อไป ให้มีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้เข้าไว้ โดยให้ยึดหลักรักษาผลประโยชน์ของจิตให้มาก อย่าให้เห็นสิ่งอื่นสิ่งใดสำคัญกว่าจิต

◉ รักษาจิตอย่าให้ตกเป็นทาสของกระแสเงินตรา

๔. ให้รักษาจิตอย่าให้ตกเป็นทาสของกระแสเงินตรา เรื่องโลกธรรม ๘ นั้นไม่มีใครหนีพ้นอยู่แล้ว พึงระวังจิตให้ดี ๆ เพราะการหลงติดอยู่ในเงินตรา หรือลาภสักการะฆ่าคนให้ต้องลงนรกมามากแล้ว จงอย่าประมาทในทุกกรณี โดยเฉพาะในความตาย ในความไม่เที่ยงของร่างกาย แต่ความตายเป็นของเที่ยง จุดนี้จักต้องเตือนจิตของตนเองเข้าไว้อยู่เสมอ อย่าไปเห็นกายผู้อื่นไม่เที่ยงเป็นสำคัญ ให้เห็นกายเราไม่เที่ยงเป็นสำคัญ เพราะความตายอาจเกิดขึ้นได้ทุก ๆ ขณะจิต และจงอย่าไปยินดี-ยินร้ายกับความชั่วของผู้อื่น นั่นเป็นการวางอารมณ์ไม่ถูก เรื่องของเขาก็เป็นเรื่องของเขา จงอย่าไปเสียเวลาปฏิบัติธรรมของเรา เวลาทุก ๆ ขณะจิตมีค่ามากสำหรับนักปฏิบัติธรรม การที่จิตเราไปนึกตำหนิกรรมชั่วของผู้อื่น ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ-รังเกียจเขา ทำ

ให้เกิดปฏิฆะขึ้นกับจิตเรา เป็นการเบียดเบียนจิตตนเองก่อนทั้งสิ้น เพราะขาดพรหมวิหาร ๔ สู้มีจิตเมตตา-อ่อนโยน-สงสารเขาแทน จักมิดีกว่าหรือ เพราะบุคคลที่ไม่มีศีลเหล่านี้ยังแสวงหาภพชาติในการเกิด ต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารอีกชั่วกาลนาน จักไปขุ่นข้องขัดเคืองกับเขา ยังจักไปเกิดตายกับเขาอีกทำไมกัน สู้อยู่รักษาจิต สำรวมอารมณ์ให้สงบมิดีกว่าหรือ ให้กลับใจเสียใหม่นะ

◉ ทำไมต้องไปทุกข์กับขันธ์ ๕ ของผู้อื่น

๕. ให้ตรวจสอบสภาวะจิตของตนเองว่า ทำไมต้องไปทุกข์กับขันธ์ ๕ ของผู้อื่น ให้ศึกษาสัทธรรม ๕ ให้ละเอียด พิจารณาบ่อย ๆ จะทำให้จิตยอมรับความจริงในสัทธรรมทั้ง ๕ นี้อย่างจริงใจ มิใช่รู้แค่สัญญาอันเป็นอนิจจาอยู่เสมอ ต้องพิจารณาเนือง ๆ จนจิตเกิดปัญญายอมรับ ไม่ฝืนความจริงของกาย ว่าทุกคน ทุกภพ ทุกชาติที่เกิดมามีร่างกาย ก็จักต้องพบความจริงอันเป็นอริยสัจอยู่อย่างนี้ ไม่สามารถเป็นอย่างอื่นไปได้ คือเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องป่วย ต้องตาย ระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องพบกับอารมณ์พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง มีความปรารถนาไม่สมหวังอยู่เป็นธรรมดา จักต้องพบกับการพลัดพรากจากของรักของชอบใจอยู่เป็นธรรมดา ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ล้วนทำให้จิตเป็นทุกข์ แม้เราไม่ต้องการมัน แต่

ก็หนีมันไม่พ้นทุกคน จุดนี้จึงต้องอาศัยปัญญาพิจารณา ให้จิตยอมรับความจริงหรืออริยสัจทั้ง ๕ นี้ให้ได้อย่างจริงใจ จึงจักเป็นการรู้ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง สัญญาก็หมดไปโดยอัตโนมัติ

◉ อุบายละขันธ์ ๕ หรือสักกายทิฏฐิ

๖. อุบายในการพิจารณาเพื่อละ ปล่อยวางขันธ์ ๕ หรือสักกายทิฏฐิ ซึ่งแปลว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับร่างกายหรือขันธ์ ๕ มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่ทุกอุบายก็หนีไม่พ้นกายคตานุสติ ซึ่งเป็นมหาสมุทรแห่งธรรม ซึ่งทุกคนที่เกิดมาก็มีอยู่แล้วทุกคน เพราะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็ทรงตรัสสอนอยู่แค่กายกับจิต หากเข้าใจแล้วก็จักไม่ต้องไปหาธรรมนอกตัวเรา ไม่ต้องไปยุ่งกับจริยาของผู้อื่นอีกต่อไป เสียเวลาไปโดยใช่เหตุ การส่งจิตออกนอกตัวเป็นการหาทุกข์ เพิ่มทุกข์ให้กับจิต การเอาจิตอยู่กับตัว เป็นการหาทางพ้นทุกข์ได้อย่างประเสริฐสุด เช่น พิจารณาว่าร่างกายที่เห็นกันอยู่นี้ เป็นของใครก็ไม่ทราบ เพราะมันเป็นสมบัติของโลก ซึ่งไม่มีใครสามารถเอาไปได้ หรือร่างกายที่เห็นอยู่นี้ไม่ว่าของเราหรือของใคร ก็ประกอบขึ้นมาด้วยธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความเสื่อมไปในท่ามกลาง มีความสลายตัวไปในที่สุด ให้มองและพิจารณา

จุดนี้อยู่เสมอ เพื่อให้จิตทรงตัว จักได้คลายความเกาะติด ร่างกายของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสัตว์และวัตถุธาตุด้วย แล้วให้พิจารณาจุดละเอียดลงไปอีกให้ยิ่งกว่านี้ คือเรื่องอารมณ์ของจิต ให้ดูกรรมที่เกิดอกุศล-กุศลหรือไม่เป็นกุศล-ไม่เป็นอกุศล ใช้สติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่อย่าให้ขาด พยายามรู้เข้าไว้แล้วสักวันหนึ่ง การตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานก็จักเป็นของพวกเจ้าได้ แล้วจงอย่าทิ้งอานาปานุสติ เพราะจุดนี้เป็นตัวโยงให้เกิดกิเลส-สัมปชัญญะได้สมบูรณ์ ที่พวกเจ้ายังร้อนไปด้วยไฟปฏิฆะอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะขาดอานาปาฯ

◉ อย่าตีตนไปก่อนไข้

๗. อย่าเพิ่งตีตนไปก่อนไข้ อย่ากังวลใจกับอนาคตให้มากนัก ให้จิตอยู่ในธรรมปัจจุบันให้มาก เรื่องที่ยังมาไม่ถึงก็ปล่อยให้เป็นไป เป็นเรื่องของเบื้องหน้า เรื่องของธรรมอนาคตนั้นไม่เที่ยง จักไปยึดถืออันใดเป็นแก่นสาร รังแต่จักทำให้จิตมีความทุกข์ไปล่วงหน้าเสียเปล่า พยายามทำทุกอย่างตามหน้าที่ให้ดีที่สุด ด้วยความใจเย็น ๆ ไม่คิดจักต่อกรกับใครทั้งสิ้น โดยเฉพาะข่าวลือทั้งหลายอันเป็นโลกธรรม ๘ ซึ่งทุกคนในโลกหนีมันไม่พ้น ก็จงเห็นเป็นของธรรมดา โดยเฉพาะบุคคลที่ยังไม่มีศีล ไม่มีกรรมบถ ๑๐ หมวดวาจา

๔ ยิ่งต้องเห็นเป็นของธรรมดาของบุคคลผู้นั้น รักษาอารมณ์ของเรา อย่าให้มีโทสะกับเขา เอาการกระทำของเขานั่นแหละมาเป็นครูสอนเรา จักได้ประโยชน์มาก หากยังทำไม่ได้ สังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ ก็ผ่านไม่ได้ อธิจิตก็เกิดไม่ได้ พระนิพพานก็ไม่สามารถจักเข้าถึง ดังนั้นที่เจ้าคิดได้ว่า ควรให้อภัยทานกับพวกเขาที่ชอบใส่ร้ายป้ายสี ก็เป็นของดีที่ไม่แสดงอาการโต้ตอบ ยอมแพ้ความชั่วของผู้อื่นเพื่อที่จักชนะความชั่วของใจเราเอง บุตรของตถาคตทุกคนจงจำไว้ คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก ให้ยอมรับนับถือความเป็นจริงตามนี้ ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา

◉ อย่าฝืนธรรมจิตจักไม่ทุกข์

๘. อย่าฝืนธรรมจิตจักไม่ทุกข์ ขันธ์ ๕ มันจักตาย จิตจักฝืนให้มันอยู่ย่อมเป็นไปไม่ได้ เรื่องของขันธ์ ๕ เป็นเรื่องกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอและให้ผลไม่มีผิดตัวด้วย ที่เจ้าไปเป็นทุกข์ เป็นกังวลเรื่องการเจ็บป่วยของพระที่เจ้าเคารพนับถือจนเกินพอดีในขณะนี้ เป็นการไม่ถูกต้อง เพราะไปเกาะเปลือกของท่าน ซึ่งไม่เที่ยง สกปรก หาสาระอันใดมิได้ แทนที่จะเกาะพระธรรมหรือความดีของท่าน ซึ่งเที่ยง นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ เรื่องนี้จักต้องเร่งการพิจารณากายคตาฯ และอสุภกรรมฐานให้มาก ก็จักพบความ

จริง เกี่ยวกับกายกับจิตได้ตามความเป็นจริงละเอียดขึ้น ☝ ๆ ตามลำดับ และมีจุดหมายปลายทางที่แน่นอน คือพระนิพพานเป็นที่ไป และจงอย่าทิ้งอานาปานุสติ ซึ่งเป็นตัวโยงให้เกิดสติ-สัมปชัญญะให้สมบูรณ์ได้ รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ก็จงอย่าลืม

๐ **ปุถุชนคิดว่ากายเป็นเรา เป็นของเรา** ทุกครั้งที่เวทนา เกิด ก็ยึดไว้ไม่ยอมให้ดับ เวทนาเก่ายังอยู่ เวทนาใหม่ก็เพิ่มเข้ามา เป็นเวทนาซ้อนเวทนาเพราะไม่ยอมวางสัญญาเดิม ไม่ยอมลืมอดีต เพิ่มทุกข์กับจิตตนเองอย่างต่อเนื่อง เพราะหลงคิดว่ากาย-เวทนาเป็นเรา เป็นของเรา

๐ การหลงติดอยู่ในเงินตราหรือลาภสักการะฆ่าคนให้ต้องลงนรกมามากแล้ว จงอย่าประมาทในทุกกรณีอย่าลืมไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้

๐ อุบายในการละ-ปล่อย-วางขันธ์ ๕ หรือสักกายทิฏฐิมีอยู่มาก แต่ทุกอุบายหนีไม่พ้นกายคตานุสสติ ซึ่งเป็นมหาสมุทรแห่งธรรม เพราะ ๘๔,๐๐๐ อุบาย ก็สอนอยู่แค่กายกับจิต

๐ การเอาจิตอยู่กับตัว เป็นการหาทางพ้นทุกข์ได้อย่างประเสริฐสุด การเอาจิตออกนอกตัว เป็นการหาทุกข์เพิ่มทุกข์ให้กับจิต

๐ **ชีวิตที่อยู่ในโลกนี้มีแต่ทุกข์** สุขจริง ๆ ไม่มี ให้พิจารณาไปตามนี้ โดยเห็นเป็นปกติธรรม คิดให้ลงตัวธรรมดา จิตจักได้ไม่เศร้าหมอง อยู่กับโลกมีหน้าที่ก็สักแต่ว่าทำหน้าที่ในทางสายกลางเท่านั้น

◉ ธรรมของตถาคต จักเป็นของจริงต้องน้อมเข้า

สมเด็จ องค์ปฐมทรงตรัสสอนส่วนใหญ่ล้วนเป็นปกิณกะธรรมทั้งสิ้น มีความสำคัญดังนี้

๑. “ธรรมของตถาคตจักเป็นของจริงต้องน้อมเข้า เห็นธรรมภายนอกแล้วให้น้อมเข้ามาเป็นธรรมภายในว่า แม้แต่ตัวเราก็ไม่พ้นไปจากสภาวะธรรมที่เห็นนี้ไปได้ เช่น เห็นคนเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย-ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ-มีความปรารถนาไม่สมหวัง ล้วนเป็นทุกข์ เป็นต้น เราเห็นกันอยู่ทุก ๆ วัน ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงก็เห็นกับตาได้ยินกับหู สัมผัสด้วยมือของตนเอง ทางอ้อมก็จากข้าวทางหนังสือพิมพ์-วิทยุ-ทีวี เป็นต้น **เมื่อเห็นแล้วรู้แล้วไม่น้อมเข้า ก็ไม่ใช่ของจริงในพุทธศาสนา ในปัจจุบันชาวโลก ชอบย้ำให้เห็นแต่ข่าวร้ายเป็นส่วนใหญ่** เช่น ทุบตเหตุ, ข่าวฆ่ากันตาย, ข่าวดีกันทะเลาะกัน, ข่าวขโมยขโจร, ข่าว กาเม, ข่าวมุสา และข่าวสุราเมรัยแล้วก่อกรรมชั่ว ข่าวเศรษฐกิจเป็นพิษ ล้วนเป็นแต่ข่าวอัปมงคลทั้งสิ้น **และพยายามย้ำข่าว-ดีข่าว-กวนข่าวให้ละเอียดลงๆ** จนผู้ดู-ผู้ฟังเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู **จนชิน กลายเป็นฌานใน**

ความชั่ว จิตก็ชินกับความชั่ว พวกตีตนไปก่อนไข้ พวก
มงคลตื่นข่าว พวกที่ชอบจำกรรมชั่วมากกว่าจำกรรมดีมีมาก **ก็ได้อาหารที่เป็นพิษบริโภคทางตาและทางหู ล้วนแต่เป็นอกุศลกรรมทั้งสิ้น** หากไม่มีพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ ก็จะรับเอาแต่กรรมที่เป็นอกุศลไว้ **เกิดตายในขณะนั้น จิตที่เศร้าหมองเพราะอำนาจของกิเลสเกาะกุมจิตอยู่ เมื่อกายตายจิตก็ไปสู่ทุคติทั้งสิ้นผู้ฉลาดสามารถเอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นประโยชน์กับจิตของตนเองได้ โดยเอาทุกอย่างที่เข้ามากระทบใจล้วนเป็นครู เป็นพระธรรม พิจารณาเข้าหาอริยสัจ** หรือความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงได้พิสูจน์แล้วว่า **โลกทั้งโลกนี้ล้วนเป็นทุกข์ ไม่มีใครจักหนีทุกข์จากการเกิดมามีร่างกายได้ ทุกสิ่งมาตามกรรม อยู่ด้วยกรรม และไปตามกรรมทั้งสิ้น และสอนวิธีหนีทุกข์หนีกรรม หนีกฎของกรรมได้ตามลำดับจนถึงพระนิพพานด้วยศีล-สมาธิ-ปัญญาหรือทาน-ศีล-ภาวนา มีรายละเอียดชัดแจ้งที่สมเด็จองค์ปัจจุบันทรงตรัสไว้ในคิริมานนทสูตร** (ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นเล่ม ๓)

๒. “เป็นการดีแล้วที่รู้จักสอบสวนอารมณ์ของจิต**และเห็นธรรมภายนอก แล้วดึกลับเข้ามาพิจารณาเป็นธรรมภายใน** เห็นคนอื่นเขาป่วยก็จงคิดว่า เราเองก็ต้องป่วยเข้าสักวัน

หนึ่ง เห็นคนอื่นเขาตายเราก็จักต้องคิดว่า แม้เราเองก็ต้องตายแน่นอน **แล้วให้ถามจิตว่าตายแล้วจักไปไหน** จุดนี้ที่จักต้องตั้งเป้าหมายเข้าไว้ให้มั่นคง (รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน)”

◉ รูป-นามที่จองจำจิตอยู่

๓. “**เรื่องรูป-นามที่จองจำจิตอยู่ หากจิตละรูป-นามไม่ได้ก็ถึงซึ่งพระนิพพานไม่ได้** ดังนั้นหากต้องการละรูป-นามเพื่อไปพระนิพพาน **ก็ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าสู่พระนิพพานให้ได้ก่อนตาย** อันละได้ซึ่งความโลภ-โกรธ-หลง อันเกิดจากจิตยึดมั่นในรูป-นาม หรือที่คิดถึงคำสอนของหลวงปู่วัยที่ว่าคนเราถ้าไม่ฝึกจิตให้คิดถึงพระ **เวลาใกล้จะตายขึ้นมามีคนไปบอกนำให้ภาวนาพุทโธบ้าง** สัมมาอรหังบ้าง **จิตก็ยัง**คิดไม่ได้พระก็มาไม่ทัน ดังนั้น **ผู้ไม่ประมาทพึงมีสติเตือนจิตให้ไม่ประมาทในความตาย** เห็นความตายอาจเกิดกับ รูป-นามได้ทุกขณะจิต **ดังนั้น อานาปา-มรณา-อสุภกรรมฐาน และอุปสมานุสสติจึงทิ้งไม่ได้** (รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน) หากจักละรูป-นามหรือขันธ์ ๕ อันไม่ใช่เราหรือจิต **หากหมั่นทำความเพียรพิจารณาตามนี้ จิตก็จักเข้าใจเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นามได้ละเอียดจนถึงที่สุด** เมื่อจิตทรงตัวคือวางสัญญาหรือความจำ ซึ่งเป็นสมถะภาวนายังคัด

กิเลสให้ขาดไม่ได้ ได้เพียงแค่ระงับ **เมื่อจิตละเอียดขึ้น โดยการพิจารณาด้วยปัญญา หรือวิปัสสนาภาวนา เข้าหาความเป็นจริงของรูปนามหรือขันธ์ ๕ จนจิตยอมรับสัญญาก็หมดไป เหลือแต่ความจริง หรืออริยสัจอันเป็นตัวปัญญาแท้ๆในพุทธศาสนา ซึ่งมีแต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น จึงจักละหรือตัดรูป-นามได้”**

◉ อย่าติดในเสียงของท่านฤาษี

๔. **''อย่าติดในเสียงของท่านฤาษี** เจ้าจักได้เห็นแล้วว่าแม้แต่เสียงของท่านฤาษีก็ไม่เที่ยง **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงไปยึดเข้าจิตก็เป็นทุกข์** อย่าไปคิดว่าทุกสิงทุกอย่างจักทรงตัวอยู่อย่างนั้น โลกนี้หาอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ ในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างก็อนัตตาไปหมด ร่างกายของเราก็เช่นกันไม่ช้าไม่นานก็สูญสลายไปหมด ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง ให้สร้างความมั่นคงแก่จิตให้อยู่ในความดีความเที่ยงเป็นสำคัญ”

๕. **“ทำจิตให้สงบให้มาก เพราะเรื่องของอนาคตเบื้องหน้านั้นไม่เที่ยง ให้พิจารณาตัวทุกข์ที่ครองจิตอยู่ในขณะนี้ว่าต้นเหตุมาจากอะไร คำตอบก็คืออุปาทานขันธ์ จิตไปยึดว่ากายนี้เป็นเราเป็นของเรา จึงมีอารมณ์วิตกกังวลกลัวกาย**

จะลำบาก กลัวทุกสิ่งทุกอย่างทีจะทำให้กายเป็นทุกข์ ซึ่งล้วนแต่เป็นอารมณ์หลงเป็นวิตกจริต และโมหะจริตทั้งสิน อานาปาจึงทิ้งไม่ได้ตลอดชีวิต ขาดอานาปาก็ขาดสติ ขาดสติก็ขาดสัมปชัญญะ กลับมาอยู่ในอารมณ์โง่ทุกครั้งไป ดังนั้น **เรื่องที่เราควรจักรีบปฏิบัติให้มาก เจริญให้มากมีเรื่องเดียวคือความดับทุกข์ อย่างแท้จริงนั้นเป็นอย่างไร พุทธศาสนามุ่งสอนให้คน เห็นทุกข์ เพราะตราบใดที่คนยังไม่เห็นทุกข์ ก็พ้นทุกข์หรือดับทุกข์ไม่ได้ (ทุกขสัจ) และสอนให้หาต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) แล้วดับที่ต้นเหตุนั้นเสีย (มรรค ๘) สรุปว่า สอนให้คนอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ได้โดยที่ใจไม่ทุกข์ตามโลก ความกลัวของคนในโลกนี้ คือกลัวทุกข์** กลัวความลำบากที่จะเกิดแก่ร่างกาย **แต่คนโง่จะกลัวภัยจากภายนอกมากกว่ากลัวภัยจากภายใน** พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **“ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรมคือภัยที่เกิดจากอารมณ์จิตของเราเอง ทำร้ายจิตของเราเอง ผู้ใดปฏิบัติได้ทรงตัวก็พ้นภัยตนเอง”** โดยเฉพาะก่อนจะตาย หากจิตตนเองเบียดเบียนตนเองก็ไปสู่ทุคติ เพราะก่อนตายจิตมีความเศร้าหมอง **หรือมีกิเลสเกาะ** กิเลส

◉ ไม่อยากเกิดอีก ก็จงอย่าตำหนิกรรมของใคร

๖. **“คนเราที่ทำผิด ๆ กันไป ก็คิดว่าคนทำดีแล้ว ถูกแล้ว**ทะยานอยากหรืออยากจนเกินพอดีไปตามอารมณ์กิเลส ในเมื่อเจ้าไม่ปรารถนาจักกลับมาเกิดอีก **ก็จงอย่าไปตำหนิกรรมของใคร ให้มองให้เห็นธรรมดาให้มาก** แล้วจิตจักคลายความขุ่นข้องหมองใจลงได้ **จิตจักเลิกเกาะกรรมของคนอื่น** เพ่งดูเห็นแต่กรรม คือ การกระทำของกาย-วาจา-ใจของตนเองเด่นชัดขึ้น เพื่อจักได้ลดละปฏิบัติอย่างตั้งใจ อยู่ในขอบเขตจิตของตน เพื่อให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้โดยง่าย **วางเรื่องกรรมของบุคคลอื่นเสีย มุ่งเอาแต่การปฏิบัติของตนเอง** ทำงานทุกอย่างตามหน้าที่ **การห่วงบุคคลผู้อื่น ห่วงครอบครัวของตน จัดว่าเป็นอุปาทานขันธ์ ๕ ทั้งหมด นี่แหละ ภาราหะเว ปัญจักขันธา การมีภาระคือขันธ์ ๕ อยู่ในความรับผิดชอบจัดว่าเป็นทุกข์อย่างยิ่ง** เพราะมีห่วงเข้ามาผูกคอ (ห่วงลูก) จุดนั้นขึ้นอยู่กับกฎของกรรมของแต่ละคน ของแต่ละราย **จิตของเราเองต่างหากที่จักต้องมาแก้ คือ มาคลายห่วงที่ผูกอยู่กับอุปาทานขันธ์ กล่าวคือพิจารณาร่างกายเกี่ยวกับมรณาและอสุภะและกายคตาให้มาก** โดยพิจารณาร่างกายของเราเองและผู้อื่น **ย้อนไปย้อนมาให้จิตมันคลายจากอุปาทานขันธ์นั้น** หากทำได้จิตมันจัก

คลายจากทุกข์ สุข อันเกิดจากการยึดอุปาทานขันธ์ ๕ นั้น จักเหลือก็แต่เพียงทำตามหน้าที่ **และจักเห็นกฎของกรรมอย่างชัดเจน มีความยอมรับนับถือในกฎของกรรม** ความขัดข้องขุ่นเคืองของจิตก็จักทุเลาเบาบางลง”

◉ ถูกคุณไสยควรทำอย่างไร

๗. **“เรื่องถูกคุณไสย** หลวงน้าท่านเล่าให้ฟังว่า ท่านถูกคุณไสยเขาทำมาแรงมาก หัวใจท่านเต้นแรงและสั่นน่าดู พอรู้สึกตัว**ท่านก็กำหนดจิตจับภาพพระให้ใสที่สุดเท่าที่พึงทำได้**ตอนนั้นจงอย่าไปสนใจหรือสงสัยผู้ใด **แล้วบังสุกุลตาย** อนิจจา วะตะสังขารา ๓ **จบ ต่อด้วย ภะ สัมสัมวิสะเทภะสัมปจิตฉามิ** ให้ดูอารมณ์จิตของตนเองไว้อย่าให้หวั่นไหวไปตามอายตนะสัมผัสทั้ง ๖ อย่ามีอารมณ์ปรุงแต่งธรรมใด ๆทั้งสิ้น ซึ่งหมายความว่า ให้ทรงอยู่ในอารมณ์เพียงสักแต่ว่านั่นเอง”

๘. “จักทำอะไรก็พึงคิดพิจารณาก่อนแล้วจึงทำ นั่นแหละเป็นการดี ประคองจิตของตนเองเอาไว้ให้ดี ๆ อย่าให้สภาวะของจิตไหลลงสู่เบื้องต่ำ กำลังใจต้องรักษาเอาไว้ อย่าคิดมากจักทำให้กำลังใจเสีย คนโง่เท่านั้นที่คอยบั่นทอนกำลังใจของตนเอง **คนฉลาดจักต้องหาอุบายให้จิตของ**

ตนเองมีกำลังใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป ความตั้งใจเดิมทำทุกอย่าง **เพื่อพระนิพพาน ก็จงอย่าทิ้งความตั้งใจ อุปสรรคจักมี**แค่ไหนก็จงอย่าเสียกำลังใจ **จำไว้ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่าไปคิดล่วงหน้า จิตจักเป็นทุกข์ ให้พึงพยายามปล่อยวางเข้าไว้ อยู่ในปัจจุบันให้แก้ไขปัญหาในปัจจุบัน** แล้วจิตจักไม่วุ่นวาย อย่าคิดว่าชีวิตจักมีโอกาสอยู่ไปถึงวันพรุ่งนี้ให้คิดถึงความตายจักเข้ามาถึงชีวิตได้เสมอจักได้ไม่ประมาท**และจำไว้ไม่มีใครที่เกิดมาในโลกนี้แล้วจักไม่มีปัญหาทุกคนมีปัญหาเหมือนกันหมด เพียงแต่ต่างกรรมต่างวาระเท่านั้นเอง”**

๔. **“เวลานี้อารมณ์ใจของเจ้าไม่ดีเลย เพราะมัวแต่ไปเกาะเลวของผู้อื่น** ไม่คิดแก้ไขอารมณ์ของจิตตนเอง **อย่าไปแก้ภายนอกจักต้องหันมาแก้ไขภายใน** อุปมาเหมือนฝนตกที่ตกแล้วตกอีก ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่มีอันใดน่าสนใจ เฉกเช่นคำสรรเสริญและนินทา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป (แบบฝนตก) โลกธรรม ก็เป็นอย่างนี้คู่กับโลก แล้วจักไปใส่ใจทำไม และในเมื่อพวกเจ้าจักเป็นผู้พ้นโลก **พวกเจ้าก็จักต้องเอาตัวเองพ้นให้ได้ด้วยตัวเอง หรือจักไปบังคับให้คนอื่นเขาพ้นโลกได้** เพราะฉะนั้นเวลานี้พวกเจ้าตกอยู่ในกระแสของโลกเสียเอง **ทุกเรื่องผ่านไปแล้ว ก็ให้มันผ่านไป** ไม่มีประโยชน์ที่จักไปนำมากล่าวถึงอีก **จำไว้พูดเมื่อไหร่ก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของ**

โลก หรืออำนาจของกิเลสเมื่อนั้น” (ทรงหมายถึงให้ลืม อดีต อย่างสร้างอนาคตที่ยังไม่ถึงให้อยู่ในปัจจุบัน หรือให้ระวังศีลระดับ ๓ จิตต้องไม่ยินดีด้วยเมื่อเห็นผู้อื่นกระทำผิดศีลแล้ว ไม่ยินดียินร้ายกับความชั่วกรรมชั่วของผู้อื่น ยึดเลวเท่ากับยึดทุกข์ การให้อภัยทานเป็นธรรมทาน หรือทานภายในสูงสุดในพุทธศาสนา)

◉ อย่าไปแก้ไขคนอื่น ให้แก้ไขตนเองเป็นสำคัญ

๑๐. **“อย่าไปแก้ไขคนอื่น ให้แก้ไขตนเองเป็นสำคัญ** และจงจำไว้ว่า **ตราบใดที่ยังไม่ถึงพระนิพพาน (ปรมัตถ์) ก็จงอย่าคิดว่าตนเองเป็นคนดีเป็นอันขาด** (หมายถึงต้องตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการได้แล้ว) **การปฏิบัติธรรมต้องหมั่นโจทย์จิตของตนเองเป็นสำคัญ อย่าไปดูใจของผู้อื่น ให้ดูใจของตนเองนั่นแหละ จักได้รู้อารมณ์ชั่ว ดี** เลว มันเกิดขึ้นแก่จิตประการใดบ้าง แล้วให้แก้ไขตรงจุดนั้น **ถ้าไม่ดูจิตตนเองก็จักไม่เห็นความเลวของตนเอง มัวแต่ไปจับความเลวของบุคคลอื่น ก็เท่ากับตนเองเลวยิ่งกว่าบุคคลนั่น** ให้ตั้งใจชนะความเลวของตนเองอย่าไปชนะความเลวของผู้อื่น **ดังนั้น การสงบปากสงบคำได้มากเท่าไหร่ก็จักดีขึ้นมากเท่านั้น คนเงียบได้กำไร คนพูดมากเป็นผู้ขาดทุนหรือพูดให้น้อย**

พิจารณาให้มาก สติสัมปชัญญะจักทรงตัวหรือพูดให้
น้อยที่สุดจักดีที่สุด พร้อมทั้งให้พิจารณาคำพูดให้**มาก ๆ ด้วยว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ จุดนี้แหละจักทำให้เลิกสนใจในจริตหรือนิสัยของผู้อื่น** หันมาทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ใครจักเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา **กรรมของเขาอย่าเอามาเป็นกรรมของเรา และจงอย่ามองทุกอย่างว่าเป็นโทษ ให้มองมุมกลับจักเป็นคุณ แม้กระทั้งการป่วยไข้ไม่สบายของร่างกายก็เป็นคุณ เพราะ**เมื่อนำมาพิจารณาจักเกิดนิพพิทาญาณมีความเบื่อหน่ายในร่างกาย ไม่ต้องการในร่างกายของตนเอง และไม่ผูกพันในร่างกายของบุคคลอื่น **และความทุกข์ใด ๆ ที่ได้รับอยู่ก็เช่นกัน หากพิจารณาให้ดีจักเป็นคุณ เพราะจิตจัก**
คลายจากการเกาะทุกข์นั้น ด้วยเห็นความทุกข์เกิดดับๆ เป็นของธรรมดาของร่างกาย มันไม่มีอะไรน่าสนใจ **จิตจักปล่อยวางก็ด้วยการพิจารณาจนลงตัวธรรมดานั้นทุกอย่าง ให้พิจารณาตามหลักของความเป็นจริง จักเห็นความไม่เที่ยงทั้งหมด และจักเห็นเป็นทุกข์ทั้งหมด จิตจึงจักคลายความยึดมั่นถือมั่นไปได้”**

ตุลาคม ๒๕๓๙

◉ อย่าไปแก้ไขภายนอก ให้แก้ไขภายใน คือใจของเราเอง เป็นสำคัญ

สมเด็จองค์ปฐม ทรงตรัสสอนธรรมะเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้หลายเรื่อง มีความสำคัญดังนี้

๑. เรื่องอย่าไปแก้ไขภายนอก ให้แก้ไขภายในมีความสำคัญว่า

ก) อย่าไปสนใจในจริยาของผู้อื่น ให้มองอารมณ์ที่ตั้งใจละจากอารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ที่เกิดขึ้นในใจตนเองเป็นสำคัญ อย่าไปแก้ไขภายนอก ให้แก้ไขภายในจิตของตนเองเป็นสำคัญ และพยายามให้จิตเย็นถึงที่สุด อดทนให้มาก เวลานี้ถือว่าทุกอย่างเป็นกรรมฐาน ใครจักแสดงกิริยาอย่างไรก็เรื่องของเขา พยายามอย่าโต้ตอบ เฉยได้เท่าไหร่ดีขึ้นเท่านั้น

ข) เดือนนี้น้ำท่วมวัดท่าซุงอีก ปัญหาเรื่องขนของหนีน้ำล้วนเป็นความทุกข์ หากพิจารณาเข้าหาอริยสัจย่อมจักเกิดประโยชน์กับจิตตนเองมาก ให้ศึกษาคำสอนในปี ๒๕๓๘ แล้วปฏิบัติตามนั้น อารมณ์ที่จักละปล่อยวางนั้น

สำคัญมาก อย่าทำจิตให้เดือดร้อน ทำจิตให้สบายเยือกเย็น ไม่พลุ่งพล่านไปด้วยอารมณ์ที่พอใจ และไม่พอใจ อย่าไปหวั่นไหวกับการกระทบของคนภายนอก ให้วางเฉยเข้าไว้ สำหรับงานโบสถ์ วิหาร อย่าเพิ่งไปห่วง ปล่อยวางไปบ้าง ไปดูบ้างเป็นระยะ ๆ จิตนี้ต่างหากที่น่าห่วง อย่าให้ความวิตกกังวลใด ๆ มาครอบงำจิตให้เศร้าหมอง จักต้องปล่อยวางไว้บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องขันธ์ ๕ ของตนเอง และขันธ์ ๕ ผู้อื่นที่เราเคารพรัก

๒. เรื่องหน้าที่เป็นธรรมภายนอก การปฏิบัติเป็นธรรมภายใน มีความสำคัญดังนี้

ก) ใครจักว่าอย่างไรก็จงอย่าสนใจ ให้ตั้งใจทำทุกอย่างเพื่อพระพุทธศาสนา หรือพระนิพพาน ชีวิตไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตจักหมดความหมายถ้าไม่เจริญพระกรรมฐานให้จิตปล่อยวาง ไม่มีใครช่วยใครได้ในเรื่องละกิเลสออกจากจิต นอกจากตัวเราเองเท่านั้น ที่จักเป็นผู้ปฏิบัติให้กับจิตของตัวเอง

◉ หน้าที่เป็นธรรมภายนอก การปฏิบัติเป็นธรรมภายใน

ข) หน้าที่เป็นธรรมภายนอก การปฏิบัติเป็นธรรมภายใน อย่าคิดว่าเวลาของชีวิตจักมีมาก ชีวิตที่มีอยู่เหลือ

น้อยเต็มที ขอให้ตั้งใจละตั้งใจเว้นจากความโลภ โกรธ หลง เพื่อถึงซึ่งการดับไม่มีเชื้อ และไม่มีความหวังอื่นใดนอกเหนือจากพระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น

ค) อย่ากังวลใจในเรื่องใด ๆ ทั้งปวง ให้พิจารณาถึงทุกข์ของการเกาะติดข้องอยู่ในความกังวลทั้งปวง และให้คิดถึงมรณานุสติให้มาก ไม่ช้าไม่นานร่างกายนี้จักมีวิญญาณไปปราศแล้ว ถ้ามัวแต่ข้องติดอยู่ในอารมณ์ จักไปพระนิพพานไม่ได้ จึงต้องระลึกนึกถึงความตาย อันจักเกิดแก่ตนเองให้มาก จักได้ไม่ประมาทในชีวิต อย่าคิดไปห่วงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง อย่าคิดไปผูกพันกับอดีตที่ผ่านมา ธรรมภายนอกละเสียให้หมด ให้มาอยู่กับธรรมภายในอันเป็นอยู่ในปัจจุบัน ให้เห็นสังขารทั้งหลายที่ไม่เที่ยงอยู่นี้ ยึดถืออันใดไม่ได้ ให้จิตละ ปล่อยวางลงในปัจจุบันให้ได้ ส่วนสติ-สัมปชัญญะนั้นสำคัญมาก ให้กำหนดเอาไว้เสมอ แต่อย่าทำจนเครียด ให้พยุงจิตเอาไว้ รู้แต่เบา ๆ ไม่เครียด และพยายามพิจารณาขันธ์ ๕ เข้าไว้ อย่าเผลอ หรือเผลอให้น้อยที่สุดเท่าที่จักน้อยได้

ง) อย่าสนใจในจริยาของบุคคลอื่น หยุดจิตให้อยู่กับธรรมภายใน เช่น พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อาการ ๓๒ ไปโดยเอนกปริยาย ธรรมภายนอกไม่สำคัญเท่าธรรม

ภายใน ผู้ใดที่ต้องการจักไปพระนิพพาน ให้ดูธรรมภาย ในทั้งหลายเหล่านี้ไว้ให้สม่ำเสมอไม่ขาดสาย เช่น ดูความสกปรก ไม่เที่ยง น่ารังเกียจ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของมัน ให้ดูภาระและพันธะที่จิตเราถูกบังคับให้ต้องดูแลมัน (หมายถึงร่างกาย) ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย หากจิตเราปลดภาระที่ผูกพันเกาะติดมันไม่ได้ ก็ต้องมาเกิดกับมันอีกต่อไป ให้พิจารณาถาม-ตอบด้วยจิตของตนเอง จนให้จิตมันยอมรับนับถือตามความเป็นจริงอย่างนี้ ถามจนจิตมันเลิกดิ้นรนไปกับธรรมภายนอก จนจิตสงบยอมรับ นับถือสภาวธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตไม่เดือดร้อน ไม่ปรุงแต่งธรรม จิตมีความสุข มีความสงบ นั่นแหละจึงจักคลายความเกาะติดในทุกข์ลงได้

จ) นำความจริงของร่างกายมาพิจารณา ให้จิตมันยอมรับสภาวะของร่างกายตามความเป็นจริง จิตจักได้ไม่ทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ว่า เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง จิตปุถุชนยังยึดมั่นถือมั่นในร่างกายว่า เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ทั้ง ๆ ที่มันแก่ มันเสื่อม มันจะพังอยู่ก็ยังยึดมั่นถือมั่น (ว่าเป็นตัวกูของกูอยู่) ไม่ยอมรับความแก่ ความเสื่อม ความพัง ให้พิจารณาและวัดสภาวะจิตของตนเข้าไว้ว่า จักมีอารมณ์ปลดร่างกายนี้ได้มากน้อยสักแค่ไหน หากพิจารณาให้ดีจักเห็นว่า

ชีวิตกับความตายเป็นของใกล้กันนิดเดียว จิตปลดร่างกายได้มากแค่ไหน ก็เท่ากับไม่ประมาทในความตายได้มากขึ้นแค่นั้น"

◉ คาถาภาวนาไม่จำกัด

๓. เรื่องคาถาภาวนาไม่จำกัด (ป้องกันคุณไสย) มีความสำคัญดังนี้

๓.๑ จักใช้บังสุกุลตายก็ได้ ตวาดป่าหิมพานต์ก็ได้ (ภะ สัม สัม วิ สะ เท ภะ) สัมปจิตฉามิ สัมปติจฉามิ ก็ได้ แต่อย่าพึงให้คาถาหลุดไปจากจิต

๓.๒ พร้อมกันนั้นให้จับภาพนิมิตกสิณ เป็นภาพตถาคตหรือสมเด็จองค์ปัจจุบัน หรือองค์สมเด็จพระพุทธเรวัตตะก็ได้ หรือแม้แต่ภาพนิมิตท่านท้าวมหาราชทั้ง ๔ ก็ได้ จักมีผลใหญ่

๓.๓ แต่จงจำไว้ว่า อย่าทำด้วยจิตร้อนรน ให้ใจเย็นทำไปเรื่อย ๆ ทำเพื่อป้องกัน มิใช่ทำเพื่อความโกรธ หรือจองเวรจองกรรม ต้องพยายามรักษาจิตให้เย็นที่สุดเท่าที่จักทำได้

๓.๔ คาถาปิดหัว ปิดท้าย ของสมเด็จองค์ปัจจุบันก็ได้คือ อิติ ติอิ สัมปะจิตฉามิ สัมปะติจฉามิ ก็ได้

◉ จงอย่าห่วงใยขันธ์ ๕ ตนเองและผู้อื่น

๔. เรื่องจงอย่าห่วงใยขันธ์ ๕ ตนเอง และท่านพระ จนเกินพอดี มีความสำคัญดังนี้

๔.๑ อย่าเป็นกังวลกับงานทางโลก เพราะงานทางโลกทำเท่าไหร่ก็ไม่จบอยู่แล้ว ให้มุ่งพิจารณากรรมฐานอันเป็นงานทางธรรม ซึ่งหากทำได้แค่ไหนก็ทรงตัวแค่นั้น ไม่ต้องหวนกลับมาทำใหม่ ให้วางโลกที่วุ่นวายไปเสียทางหนึ่ง ให้ดูตัวอย่างอารมณ์ของท่านพระ. ท่านเห็นว่า ความวุ่นวายในโลกมีเหตุมาจากจิตที่ยังไปยึดเกาะติดในอุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ ว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ความกังวลก็ดี ทุกข์ที่เกิดขึ้นก็ดี จึงเป็นเรื่องห่วงอาลัยอยู่กับขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น ถ้าหากจักมีกรรมอันจักต้องเป็นไป ก็ให้มันเป็นไปตามกรรม ความอาลัยห่วงใยในขันธ์ ๕ ของท่านจึงลดน้อยลงไปจากจิตของท่านได้ตามลำดับ

๔.๒ พวกเจ้าจงพิจารณาให้เห็นว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ห่วงใยในขันธ์ ๕ ของตนเอง และขันธ์ ๕ ของท่านพระ มันเป็นอารมณ์ของความทุกข์ อันซึ่งจิตไม่พึงจักยึดถือ

เอามาเป็นอารมณ์ เรื่องความวุ่นวายภายนอก เขาจักทำกรรมอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา ที่ให้ระวังก็เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตเท่านั้น มิใช่ให้ไปเกาะในกรรมของเขา อย่าเอาจิตไปกังวลให้เสียเวลาของการปฏิบัติธรรม ให้ดูจริยาของท่านพระ เป็นตัวอย่าง ท่านมีขันติอดทน จักมีอุปสรรคหรือปัญหาใดเกิดขึ้น ท่านก็ไม่แสดงออกมา ไม่ว่าทางกายและทางวาจา พยายามสงบสติอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เช่น ในตอนเช้า ขณะฟังเทปพระธรรมที่ท่านเปิด มีบุคคลอื่นพูดคุยกันตลอดเวลา ท่านได้ยินอยู่ในอารมณ์สักเพียงแต่ว่าได้ยินเสียงคุยที่มากระทบ สักเพียงแต่ว่ากระทบ จิตท่านไม่ใส่ใจแต่หูที่ฟังธรรมเทศนาก็ฟังธรรมเทศนาไป พร้อมกับใคร่ครวญธรรมนั้นไปด้วย จุดนี้แหละเป็นการฝึกแยกกาย เวทนา จิต ธรรมไปในตัว ธรรมทางโลกจักมาในรูปแบบใดก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา จิตมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ แล้วปล่อยวางธรรมของโลกให้สลายไป จิตอยู่กับโลกุตรธรรมตลอดเวลา นั่นแหละเป็นของจริง ซึ่งจุดนี้ท่านพระ ได้ทำมานานแล้ว เวลานี้ (๑๘ ต.ค. ๓๙) จิตท่านเริ่มทรงตัวมีสติตั้งมั่นขึ้นมาตามลำดับไป ให้ยึดท่านเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

๔.๓ ให้พิจารณาร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของ บุคคลอื่นก็ดี มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป สลายไปในที่สุด อย่ายึดเอาร่างกายของตนเองหรือร่างกายของบุคคลอื่นมาเป็นสาระ เพราะจักทำให้เกิดความทุกข์ในความพอใจและไม่พอใจ อย่างคนที่เราชอบใจก็มีความพอใจ อยากให้ร่างกายของเขาอยู่นาน ๆ ให้ดูอารมณ์ที่เกาะอยู่ในร่างกายของตนเอง และร่างกายของบุคคลอื่นให้ดี ๆ แล้วพิจารณาเข้าหาความเป็นจริงของร่างกาย จงอย่าทิ้งความเพียรในการพิจารณานี้ แล้วจิตจักเบื่อหน่ายในร่างกาย ไม่อยากได้ร่างกายอย่างนี้อีก ให้ถามตนเอง ตอบตนเองว่า ร่างกายนี้มันไม่ดีตรงไหน เป็นเราเป็นของเราที่ตรงไหน ดูเข้าไป สอบจิตเข้าไปให้บ่อย ๆ ครั้ง จนจิตยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของร่างกาย นั่นแหละ จิตจึงจักปล่อยวางไม่เกาะติดร่างกายได้ (มีผู้อื่นมาบอกให้เรารู้เรื่องของร่างกายตามความเป็นจริง ว่าเป็นอย่างไรร้อยครั้ง พันครั้ง ก็สู้จิตเรารู้ด้วยจิตตัวเองครั้งเดียวไม่ได้ เพราะผู้อื่นมาบอกให้รู้ ล้วนเป็นสัญญาหรือความจำ ซึ่งยังไม่เที่ยง เป็นอนิจจาอยู่เสมอ ส่วนการรู้ด้วยตนเอง เป็นการรู้ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากการพิจารณาใคร่ครวญในธรรมอยู่เสมอ คือถามตอบกับจิตของตนเอง ตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำและชี้ทางไว้ให้แล้ว อยู่ที่ความเพียรของเราเท่านั้น หากเพียรมากพักน้อยก็จบเร็ว

หากเพียรน้อยพักมากก็จบช้า ทุกอย่างอยู่ที่ความเพียร ของเราเองทั้งสิ้น)

๔.๔ จำไว้ มีเรื่องไม่ดี ไม่มีเรื่องนั่นแหละ เป็นการดี พยายามรักษาอารมณ์ อย่าไปขุ่นข้องหมองใจเข้าไว้เป็นดี อย่าไปต่อล้อต่อเถียง หรือพูดโต้ตอบกับใคร ใครจักพูดอย่างไรก็เป็นกรรมของเขา พยายามปล่อยวางให้ได้ เป็นการตัดกรรมไปในตัว โลกธรรมทั้ง ๘ ครองโลกอยู่ ไม่มีใครหนีพ้น ก็จงอย่าพยายามคิดหนี ให้เห็นเป็นของธรรมดา อดทนข่มใจ (มีขันติ อย่าขันแตก) ให้มาก พยายามสร้างอภัยทานให้เกิดขึ้นในจิต อุทิศส่วนกุศลให้กับบุคคลที่ชอบสร้างปัญหาให้เกิดอยู่เสมอเหล่านี้ด้วย เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นกฎของกรรม หากเราไม่เคยสร้างกรรม ก่อกรรมเหล่านี้ไว้ก่อน วิบากกรรมเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นกับเรานั้นเป็นไปไม่ได้ เพราะกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย

๔.๕ เรื่องมรณาฯ กับอุปสมานุสติ ยิ่งพิจารณาถี่ขึ้นเท่าไหร่ ความประมาทในชีวิตก็จักน้อยลงเท่านั้น จิตจักยอมรับนับถืออย่างจริงใจ จิตโปร่งเบา จิตเกาะพระนิพพานมากขึ้น ไม่ประมาทในชีวิตมากขึ้น ความไม่เผลอในขันธ์ ๕ มีมากขึ้น ความยึดถือในร่างกายน้อยลง และอารมณ์ชอบใจ

ไม่ชอบใจก็น้อยลง ให้รักษากำลังใจไว้ให้ดีและต่อเนื่อง อย่าขาดสาย และอย่าลืมจิตจักล่วงทุกข์ (พ้นทุกข์) ได้ด้วยความเพียร

๔.๖ ในการกราบพระ กราบความดีของพระรัตนตรัย อย่ากราบความว่างเปล่า ให้กำหนดจิตให้เห็นองค์พระอย่างมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยกราบ การกราบพระธรรม ก็ให้จิตเห็นดอกมะลิแก้วชัดเจนก่อนจึงค่อยกราบ การกราบพระอริยสงฆ์ ก็ให้เห็นองค์พระก่อนจึงค่อยกราบ ทุกอย่างพึงกำหนดจิตให้เห็นภาพอย่างมั่นคงเสียก่อน จึงทำให้มโนมยิทธิชัดเจนแจ่มใสด้วย ธรรมจุดนี้ต้องการจักเน้นให้เห็นว่า นอกจากจักต้องมีศีลมั่นคงแล้ว ภาพนิมิตจากการกำหนดจิตอันเป็นกสิณ เวลากราบพระรัตนตรัยก็มีความสำคัญเช่นกัน

๔.๗ มีอะไรปรากฏให้เป็นเหตุเข้ามากระทบจิต ก็พึงที่จักวางเฉยเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งนำไปปรุงแต่งให้เป็นที่เดือดร้อนใจไปล่วงหน้า ให้รักษาอารมณ์ของจิตให้สงบเข้าไว้เท่านั้น จึงจักระงับได้ เช่น เรื่องของสงฆ์ในวัด พึงระมัดระวังให้มาก อย่าคิดว่า จักยักย้ายถ่ายเทไปให้ใครก็ได้ นั่นมันเป็นความประมาทของจิตที่ไม่ละเอียดพอ อย่าไปโยนนรกให้ใครเป็นอันขาด ทุกอย่างต้องใช้ให้ถูกประเภท

อย่าใช้เงินผิดประเภท จักได้เป็นบุญล้วน ๆ ไม่ต้องเป็นบุญผสมบาป

◉ การสอบได้ สอบตก เป็นของธรรมดา

๕. เรื่องการสอบได้ สอบตก เป็นของธรรมดา มีความสำคัญดังนี้

๕.๑ การสอบตกเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่ยังไม่เข้าถึงพระอรหันต์ ดังนั้น จงอย่าท้อใจเมื่อสอบตก ให้สังเกตว่าหลักสูตรในพระพุทธศาสนาจักมีข้อสอบเข้ามาทดสอบอยู่เสมอ ไม่ว่าจักปฏิบัติในขั้นไหน ก็จักต้องมีข้อสอบมาทดสอบอยู่เสมอ

๕.๒ เบื้องต้นรักษาศีล ก็จักมีข้อสอบมายั่วยุให้คอยละเมิดศีลอยู่เรื่อย ๆ การทรงสมาธิจิตก็เช่นกัน ก็จักมีเหตุเข้ามากระทบจิตให้เสียสมาธิอยู่เสมอ ๆ นี่จึงไม่ใช่ของแปลก ถือเป็นเรื่องธรรมดา เพราะจิตของพวกเจ้ายังห่วงขันธ์ ๕ ของตนเอง และของผู้อื่นซึ่งพวกเจ้ารักและพอใจอยู่ แม้จักไม่ห่วงในแง่โลกีย์วิสัย ห่วงเพื่อให้ขันธ์ ๕ ของท่านดำรงอยู่เพื่อพระพุทธศาสนา ก็จัดว่าเป็นห่วงอยู่ดี (ห่วงลูกผูกคอ ห่วงทรัพย์สมบัติเหมือนติดโซ่ตรวน เป็นต้น)

๕.๓ อารมณ์นี้พึงปล่อยวาง อย่าเอากรรมของท่าน (ผู้ที่เรารักและเคารพ) มาเป็นกรรมของตนเอง จักเพิ่มทุกข์เพิ่มความกังวลให้กับจิตตนเองเปล่า ๆ จุดนี้ก็เป็นข้อสอบทดสอบอารมณ์จิตได้เป็นอย่างดี ปัญหาทุกอย่างที่เข้ามากระทบ จึงต้องอดทนให้มาก ๆ (ใช้วิริยะ ขันติ สัจจะบารมี โดยมีปัญญาบารมีคอยควบคุม อย่าให้สอบตก) คิดเอาไว้เสมอว่า ทุกอย่างเราทำเพื่อพระนิพพาน เป็นอธิษฐานบารมีไปในตัว ทุกอย่างเราทำไปตามหน้าที่ให้ดีที่สุด ด้วยความไม่ประมาทเท่านั้น อย่าคิดว่าทำเพื่อส่วนตัว หรือเพื่อขันธ์ ๕ ของท่านนั้นท่านนี้ที่เราเคารพ อย่าเอาจิตไปเกาะหรือห่วงขันธ์ ๕ ของผู้อื่นที่กำลังป่วย เพราะเป็นกฎของกรรม กรรมใครกรรมมันทั้งสิ้น ยิ่งเป็นขันธ์ ๕ ของพระอริยเจ้าด้วย ยิ่งต้องระวังให้มาก เพราะเป็นการกระทำที่เป็นโทษโดยคิดว่าไม่เป็นโทษ (เพราะมีเจตนาดี มีความปรารถนาดี) ก็ยังเป็นโทษอยู่ดี อย่าไปยุ่งให้มาเป็นบาปและกรรมในใจของตนเอง พระอริยเจ้าทุกองค์ท่านหมดหลงที่คิดว่าขันธ์ ๕ นี้เป็นของท่านแล้ว ให้หันมามีสติกำหนดรู้อารมณ์จิตของเราเองว่า ยังมีอารมณ์เกาะติดในขันธ์ ๕ ตนเองอยู่หรือเปล่า จักมีประโยชน์มากกว่าเป็นไหน ๆ

๕.๔ หลวงพ่อฤาษีท่านว่า ไอ้พวกนี้มันชอบห่วงขยะของท่าน สมบัติที่มีอยู่ก็คือขยะ แม้แต่ร่างกายหรือขันธ์ ๕ ท่านก็ถือว่าเป็นขยะ จุดนี้หากคิดถึงคำตรัสของสมเด็จองค์ปฐมที่ว่า ร่างกาย (ขันธ์ ๕) ที่เราเห็นอยู่นี้ เป็นของใครก็ไม่รู้ มันเป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครสามารถเอาไปได้ ปัญญาก็จักเกิดขึ้น อารมณ์ห่วงขยะก็จักลดน้อยลงได้ตามลำดับ

หลวงปู่วัยท่านว่า คนนำของมาถวายท่านก็เหมือนกับมาเพิ่มขยะให้กับท่าน เป็นภาระที่ท่านต้องขนขยะไปที่อื่น (ไปแจกพวกชาวเขา) เพื่อขยะจะได้ลดลงหรือหมดไป

(พระธรรมเรื่องขยะ หากจะให้เกิดปัญญาทางพุทธ เมื่อเห็นธรรมภายนอกแล้วต้องน้อมเข้ามาเป็นธรรมภายใน ว่าขยะในบ้านเรามีมากแค่ไหน อะไร ๆ ก็ของกูหมด จนไม่มีที่จะวางของแล้ว ก็ยังพอใจที่จะเก็บขยะไว้ แล้วยังขยันหาขยะมาเพิ่มขึ้นอีก ความหลงตัวเดียวที่ไม่เห็นทุกข์จากการที่จะต้องคอยดูแลรักษาขยะ ซึ่งไม่สามารถจะเอาไปได้เลย แม้แต่ชิ้นเดียวเมื่อร่างกายตาย ขยะที่เรารักมากที่สุดในโลกคือตัวเราหรือร่างกาย หรือขันธ์ ๕ ที่จิตเรามาอาศัยอยู่ชั่วคราวนี่แหละ หวงเป็นที่สุด หลงรักมันเป็นที่สุด ตายแล้ว

เราก็เอาไปไม่ได้ จุดนี้แหละ ที่พระพุทธเจ้าท่านรู้ก่อนผู้อื่นทั้งหมดในโลกว่า หากวางอารมณ์หลงขยะ ที่เรารักที่สุดได้จุดเดียว คือขันธ์ ๕ หรือร่างกายนี้ได้ ว่ามันเป็นขยะ หาใช่เรา หาใช่ของเรา ความหลงเล็ก ๆ ในขยะอื่น ๆ ก็จะหลุดหมด คนฉลาดมีพุทธจริต พระองค์จึงทรงตรัสสอนให้ตัดขันธ์ ๕ ตัวเดียว หรือตัดสักกายทิฏฐิข้อเดียว ก็สามารถจบกิจในพระพุทธศาสนาได้ ผมก็ขอเขียนแนวทางในการพิจารณาทิ้งขยะไว้หยาบ ๆ เพียงแค่นี้)

พฤศจิกายน ๒๕๓๙

◉ ให้เห็นความจริงของชีวิตหรือสัจธรรม ๕

สมเด็จองค์ปฐม ทรงตรัสสอนปกิณกธรรมไว้หลายเรื่อง มีความสำคัญดังนี้

๑. เรื่องให้เห็นความจริงของชีวิตร่างกายหรือสัจธรรม ๕ มีความสำคัญดังนี้

๑.๑ ให้เห็นความจริงของชีวิต การเจริญพระกรรมฐานจักให้ได้ผลดี จักต้องเข้าหาความจริงของชีวิตร่างกายทุกครั้งไป ให้ถามตนเองดูว่า ร่างกายนี้เมื่อเกิดมาแล้ว มีความแก่ลงไปเป็นธรรมดาใช่หรือไม่ มีความ

เจ็บป่วยเป็นธรรมดาใช่หรือไม่ ขณะที่ยังไม่ตายมีความ ปรารถนาไม่สมหวังเป็นธรรมดาใช่หรือไม่ มีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดาใช่หรือไม่

๑.๒ สัจธรรมเหล่านี้ พึงถามให้เจริญอยู่ในจิต ให้เห็นทุกข์ของการมีร่างกายที่จักต้องประสบกับสภาพเช่นนี้อยู่เป็นปกติ ซึ่งถ้าหากพ้นจากสภาวะการเกิดมีร่างกายแล้ว เหตุเหล่านี้ก็จักไม่มีในเรา ให้ถามจิตแล้วให้จิตตอบ จนกว่าจิตจักหน่ายจากความอยากมีร่างกายอย่างนี้อีก และพยายามรักษาจิตอย่าให้มีความเศร้าหมอง มองให้เห็นธรรมดาในการมีร่างกายว่า มันมีสภาพเช่นนี้เป็นธรรมดา ให้พิจารณาจนกว่าจิตจักยอมรับสภาพเหล่านี้อย่างไม่มีทุกข์

๑.๓ อนึ่ง เรื่องของคุณหมอ ให้ระวังสุขภาพให้มาก เพราะวัยชรานี้ กระดูกต่าง ๆ ทั้งหลายในร่างกายนี้เริ่มเปราะบาง เสื่อมไปตามหลักธรรมดาของร่างกาย เพราะฉะนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่พึงอยู่ในอิริยาบถเดียวนาน ๆ จักเป็นอันตรายแก่สุขภาพได้โดยง่าย เรื่องอาหารก็พึงระมัดระวัง พึงกินอาหารที่บำรุงกระดูกเอาไว้บ้าง อย่าปล่อยไปตามอัธยาศัย ประหยัดมากเกินไป ก็เป็นการเบียดเบียนสุขภาพของกายและจิตโดยใช่เหตุ อย่าลืมว่า จิต

นี้ยังอาศัยกายอยู่ ก็พึงบำรุงรักษากายเข้าไว้ด้วย เมตตา อย่าให้เป็นที่เบียดเบียนจิตมากจนเกินไป

๑.๔ คุณหมอเองก็ไม่ควรประมาทในความตาย ชีวิตเหลือน้อยวันด้วยกันทุกคน ตั้งใจกันเข้าไว้ว่า ทุกลมหายใจเข้าออกคือพระนิพพาน (รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน) อย่ามัวเมาประมาทในชีวิต และจงอย่าห่วงกังวล เรื่องใครจะตายก่อนตายหลัง ขอให้เตรียมจิตให้พร้อมก็แล้วกัน เรื่องของความตายนี้ อายุไม่สำคัญ มีโอกาสตายได้ทุกเวลา

๑.๕ อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น สิ่งที่ควรจักสนใจให้มากคือ อารมณ์จิตของตนเองเมื่อถูกกระทบ โดยเฉพาะธรรมารมณ์ที่เกิดเป็นนิมิตขณะกายหลับพักผ่อน จักมีนิมิตเกิดเข้ามากระทบจิตให้เกิดอารมณ์พอใจ-ไม่พอใจอยู่เสมอ จักเป็นข้อทดสอบอารมณ์อยู่เป็นปกติธรรม ยิ่งในขณะที่ร่างกายไม่ดีหรือเจ็บป่วยมากเท่าไหร่ ยิ่งต้องรักษากำลังใจให้ดีมากขึ้นเท่านั้น พร้อมกับรักษาอารมณ์จิตคิดถึงพระนิพพานให้มาก (รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน) พร้อมพิจารณาร่างกายเข้าสู่ไตรลักษณ์ เห็นกายเป็นเพียงแค่สภาวธรรมอันหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และดับไปเป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้น เราคือจิตที่เป็นเพียงแค่ผู้อาศัยอยู่ในกายนี้เท่านั้น

เห็นทั้งสันตติภายนอกคือ ร่างกาย เห็นทั้งสันตติภายใน คือ อารมณ์จิตของเราที่เกิดดับ ๆ อยู่อย่างนั้น แล้วพยายามวางธรรมภายนอก พิจารณาธรรมภายใน ให้รู้อยู่ในธรรมปัจจุบันให้มาก

๑.๖ ให้สำรวมจิต อย่าให้ห่วงด้วยประการทั้งปวง ประการสำคัญที่สุด คือ ห่วงขันธ์ ๕ ของตนเอง จุดนี้ต้องสอบจิตให้หนัก พยายามอย่าไปเผลอห่วงมันเข้า วิธีคลายห่วงก็ให้พิจารณาขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริงในสัจธรรมทั้ง ๕ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ ความปรารถนาไม่สมหวังและความโศกเศร้าเสียใจเป็นทุกข์ ทุกข์เหล่านี้มันมาจากไหน มาจากอุปทานขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น ถ้าตัดความห่วงใยในขันธ์ ๕ (ตัดห่วงขันธ์ ๕) ตัวเดียว ก็ตัดได้หมดทุกอย่าง และจักต้องมุ่งตัดในขันธ์ ๕ ของตนเองเป็นประการสำคัญ

◉ เวลาของนักปฏิบัติธรรมมีอยู่แต่ธรรมปัจจุบันเท่านั้น

๒. เรื่องเวลาของนักปฏิบัติธรรม มีอยู่แต่ธรรมปัจจุบันเท่านั้น มีความสำคัญดังนี้

๒.๑ งานทางโลก เมื่อทำไปให้เห็นงานงวด (งวดเหลือน้อยลง) ก็พึงพิจารณาว่าชีวิตของเราก็งวดลงไปทุกทีเช่นกัน อย่าพึงมีความประมาทในชีวิต อย่าคิดว่าอายุจักยืนยาว ให้คำนึงถึงมรรคผลนิพพานเข้าไว้ ดูหนทางการปฏิบัติเข้าสู่มรรคผลนิพพานไว้เสมอ (ศีล-สมาธิ-ปัญญา-หรือทาน-ศีล-ภาวนา) อย่าประมาทในความตาย ให้ทำความรู้สึกไว้เสมอว่า เวลาในขณะจิตนี้แหละ คือเวลาที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จักปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน

๒.๒ เวลาของนักปฏิบัติ มีอยู่แต่ธรรมปัจจุบันเท่านั้น ตั้งใจตั้งจิตให้มาเอาจริงกันที่ตรงนี้ มองตัวปัจจุบันให้พบแล้วอย่าไปปฏิบัติภายนอก ให้มาละ มาปฏิบัติที่ภายในกายและจิตของตนเองนี้แหละ (๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ทรงตรัสสอนอยู่แค่กายกับจิตเท่านั้น) ทำให้ได้อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา จึงจักขึ้นชื่อว่า ปฏิบัติได้ตรงตามคำสอนของตถาคต

๒.๓ หน้าที่พระพุทธศาสนามีเท่าไหร่ ให้ตั้งใจทำให้ดีที่สุด ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น อย่าดิ้นรนไปให้เกินกำลังของร่างกาย จักเป็นการเบียดเบียนตนเองเป็นอย่างยิ่ง ร่างกายป่วยก็ต้องกินยารักษาโรคนั้น อย่าทิ้งยา (อันเป็น ๑

ใน ๔ ของปัจจัย ๔ ที่มีความจำเป็นของผู้มีร่างกาย) อย่าคิดว่าร่างกายจักเป็นอย่างไรก็ช่างหัวมัน จุดนี้ทำไม่ถูก เพราะพรหมวิหาร ๔ พึงมีกับร่างกายของตนเองก่อน การกินยาเป็นการบรรเทาทุกขเวทนาของร่างกาย จิตยังอาศัยกายนี้อยู่ กายชำรุดก็พึงซ่อมแซมไปถ้ายังซ่อมแซมได้ เพื่อความเป็นสุขของจิต รักษาโรคเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป เพื่อความเบียดเบียนจิตจักได้ไม่เกิดจากเวทนาของโรคแห่งกายนี้ จักได้นำจิตนี้ มาปฏิบัติธรรมอย่างมีสติ-ปัญญาที่แจ่มใส อันเนื่องด้วยไม่มีทุกขเวทนาของกายเข้ามาเบียดเบียนจนเกินไป

๒.๔ หลวงพี่ วอ. ท่านเล่าว่า ท่านตระเวนไปหาพระดี ๆ ทั่วเมืองไทย ได้พบพระดี ๆ หลายองค์ มีอยู่ ๓ องค์ ทักท่านเหมือนกันหมดว่า ให้ท่านหยุดตระเวนเสียที แต่ท่านไม่เข้าใจ กลับบอกว่า ที่ยังตระเวนไปก็เพื่อหาที่สงบ ๆ เพื่อปฏิบัติธรรม จุดนี้แหละที่ท่านไม่เข้าใจ เพราะความสงบมันอยู่ที่ใจท่าน หากจิตท่านยังไม่สงบ ยังปรุงแต่งธรรม ยังมีอุปาทาน เมื่อถูกกระทบจากธรรมภายนอก (อายตนะภายนอกกับภายในกระทบกันแล้ว จิตขาดการสำรวมอินทรีย์ หรือขาดอินทรีย์สังวรณ์) จิตก็ไม่สงบ ยังฟุ้งซ่าน

เป็นนิวรณ์ ทำปัญญาให้ถอยหลัง หรือโง่ทุกครั้ง สอบตกทุกครั้งเมื่อถูกกระทบ สรุปว่าท่านจะไปอยู่ที่ไหน มันก็ไม่สงบ หากยังไม่เข้าใจคำว่าหยุดตระเวนเสียที ซึ่งพระดี ๓ องค์ท่านทัก "หยุด" นี้ ท่านหมายความว่า หยุดอารมณ์ฟุ้งซ่าน หยุดอารมณ์ ๒ คือพอใจกับไม่พอใจ ระงับนิวรณ์ ๕ ให้ได้ จึงจะเห็นความสงบ พบความสงบได้ที่ใจของตนเอง ดังคำตรัสที่ว่า ธรรมของตถาคตจักต้องหยุดก่อน (หยุดอารมณ์ ๒ โดยระงับนิวรณ์ หยุดฟุ้งซ่าน) จึงจักเห็นการเคลื่อนไหวของกิเลสได้ตามความเป็นจริง จัดว่าตัวอกุศลกรรมยังให้ผลกับหลวงพี่วอ. อยู่ ท่านจึงยังไม่พบกับความสงบ ในปัจจุบันได้ข่าวว่าท่านหยุดตระเวนหาพระดีแล้ว ท่านก็ปักหลักปฏิบัติธรรมอยู่ที่เพชรบูรณ์

๒.๕ พลอากาศเอก อาทร โรจนวิภาต ถึงแก่กรรมเมื่อวันศุกร์ ๙ พ.ย. ๒๕๓๙ ท่านก็ไปพระนิพพานแล้ว หลวงพ่อฤาษีท่านมารับศิษย์เอกของท่านไปพระนิพพาน เมื่อเห็นธรรมมรณภัยภายนอกแล้ว ก็ให้น้อมเข้ามาสอนจิตเป็นธรรมภายในว่า แม้ร่างกายของเราเอง ไม่ช้าไม่นานก็จักต้องสู่สภาพความตายเช่นนี้เหมือนกัน จักได้ไม่มีความประมาทในชีวิต เร่งปฏิบัติความดี เพื่อจักพ้นจากมนุษย์โลกเข้าสู่

แดนพระนิพพาน ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายนั้น เที่ยง ก่อนจักตายก็ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย หากกรรมความตายเข้ามาตัดรอนชีวิตเมื่อไหร่ ก็ตายเมื่อนั้น จึงไม่ควรประมาทในความตาย จิตพร้อมตาย โดยซ้อมตายไว้เสมอ มีอานาปาฯ บวกมรณาฯ และอุปสมานุสติอยู่เสมอ รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ทำความเพียรเพื่อพระนิพพานไว้ไม่ขาดสาย

๒.๖ ยิ่งร่างกายมันไม่ดี ยิ่งต้องหมั่นพิจารณาดูสภาพของร่างกายตามความเป็นจริง ให้จิตยอมรับนับถือสภาพของร่างกาย ที่มันแก่ มันเสื่อม มันป่วยอยู่อย่างนี้เป็นธรรมดา แม้ความตายจักเข้ามาถึง มันก็เป็นปกติธรรมของร่างกาย พิจารณาเข้าไว้ แล้วตั้งจิตให้มั่นคงว่า ร่างกายอย่างนี้จักไม่มีกับเราอีก ตายเมื่อไหร่ไม่ขอมีร่างกายเช่นนี้อีก มนุษยโลก-เทวโลก-พรหมโลกก็ไม่ปรารถนา หวังอยู่จุดเดียวคือพระนิพพาน จุดนี้พยายามรักษาให้ทรงอยู่ในอารมณ์ของจิตเข้าไว้

๒.๗ อย่าไปหาธรรมภายนอก ให้หาที่กายและจิตเรานี่แหละ อริยสัจแปลว่า ความจริงที่ตถาคตเป็นผู้พบเป็นบุคคลแรกในโลก ได้พิสูจน์แล้วด้วยตนเองจนบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว จึงนำมาสอนให้ผู้อื่นบรรลุตาม โลกไม่เที่ยง

หมายความว่า โลกภายนอกมันไม่เที่ยงอยู่เป็นปกติ แก้ไขอะไรไม่ได้ โลกภายในคือขันธโลกหรือร่างกาย (ขันธ์ ๕) ก็ไม่เที่ยง แต่ขันธโลกประกอบด้วยกายกับจิต (ใจ) กายเป็นสมบัติของโลก ซึ่งไม่มีใครเอาไปได้ มันก็แสดงไตรลักษณ์ ไม่เที่ยงของมันอยู่อย่างนั้น ให้พิจารณาหาความจริงให้พบ ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ หากธาตุใดธาตุหนึ่งหย่อนลงไป ก็ทำให้ความเจ็บไข้ไม่สบายปรากฏ สร้างให้เกิดทุกขเวทนาแก่ร่างกาย แล้วจิตนั่นแหละเป็นผู้รับรู้แห่งเวทนานี้ ดังนั้นตราบใดที่ยังมีร่างกาย ก็ย่อมจักหนีสภาวะธรรมของร่างกายที่ไม่เที่ยงอยู่นี้ไม่พ้น จงพิจารณาให้ถึงซึ่งความเบื่อหน่ายในร่างกาย ให้ถึงซึ่งความวางเฉยในร่างกายลงได้ เมื่อนั้นแหละ จิตจึงจักสิ้นทุกข์ และอารมณ์นั้นจักถึงพระนิพพานได้โดยง่าย ด้วยความปรารถนาในร่างกายนี้ไม่มีในจิตอีกต่อไป ทุกวันนี้ที่ยังทุกข์อยู่ เพราะจิตยังห่วงร่างกายของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง จักด้วยจุดประสงค์อะไรก็เป็นทุกข์อยู่ดี ให้สอนจิตให้ดี ๆ จักได้รู้จักปล่อยวางได้ ชีวิตล่วงไป ความตายก็ใกล้เข้ามา อย่าเอาแต่ห่วงคนอื่น ให้ห่วงจิตของตนเองเป็นสำคัญ ตรวจสอบ

จิตดูว่า จิตปล่อยวางร่างกายของตนเองได้บ้างหรือยัง ติดตรงไหนให้แกะตรงนั้น ดูให้เห็นจริง ๆ นะ จึงจักแกะได้

๒.๘ พระอริยเจ้ายิ่งปฏิบัติไป ท่านจะไม่เบียดเบียนกายและจิต ท่านจะถนอมรักษาร่างกายตามที่จะสามารถรักษาได้ เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาเบียดเบียนจิต เพื่อจะทำให้จิตได้ดำเนินงานคือ เจริญพระกรรมฐานไปได้สะดวก ปัจจุบันของท่านอยู่ที่ตรงนี้ ไม่ใช่ห่วงร่างกายแต่ทำหน้าที่ให้กับร่างกาย โดยยึดหลักเมตตาในพรหมวิหาร ๔ ต้องไม่เบียดเบียนกายและจิต เพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป (ไม่ตึงไป-ไม่หย่อนไป ใช้หลักสายกลาง) แต่ถ้ากายจะตายก็ปล่อยวาง เพราะห้ามตายไม่ได้ จุดนี้แหละคือมัชฌิมาของกายและจิต คำว่าพระอรหันต์คือ ท่านเลิกเบียดเบียนกายกับจิตของตนเอง ด้วยเหตุของการพิจารณาเห็นกายกับจิตตามความเป็นจริง จุดนั้นแหละ จึงจักหาความพอดีของกายกับจิตได้ จุดนี้ต้องพิจารณาให้ลึกซึ้ง แล้วจักเห็นได้ชัดว่ามีธรรมละเอียดซ่อนอยู่ เมื่อพบแล้วจักรู้ได้ถึงคำว่าไม่เบียดเบียนทั้งกายและจิต ตรัสไว้แค่นี้ให้พวกเจ้าเก็บไปพิจารณาให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒.๙ ตราบใดที่ยังไม่ถึงซึ่งพระนิพพาน อย่าให้จิตทิ้งบุญ เพราะปกติจิตของเรามักจะไหลลงสู่เบื้องต่ำ คือใฝ่หาบาป ชอบทำจิตของตนเองให้เศร้าหมองอยู่เสมอ บุญนี่แหละจะสะสมให้เป็นกำลังเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ใครมีกำลังใจทำบุญทำทานในระดับไหนก็ได้ชื่อว่าบุญ จงอย่าไปขัดศรัทธาของเขา จิตของคนเกาะบุญไม่เหมือนกัน เพราะเมื่อเขาได้ทำตามความพอใจของเขา จิตเขาก็เป็นสุข ดังนั้นใครอยากทำบุญทำทานในระดับไหน เพื่อความสุขของจิตก็อย่าไปขัด และให้รับได้หมดทุกประการ ในขณะที่ฟังคนอื่น ๆ เขาคุยถึงการทำบุญทำทานในระดับไหน ๆ ก็ตาม หรือแม้แต่ซื้ออาหารเลี้ยงปลา ปล่อยสัตว์เดรัจฉาน หรือแม้แต่เลี้ยงหมา เลี้ยงแมว ให้ถือว่าเป็นบุญ จิตเขาเป็นสุขดีกว่าให้จิตเขาเป็นบาป

๒.๑๐ จักเจริญกรรมฐานให้ได้ดีจักต้องตัดอาลัยในชีวิต อย่าไปหดหู่กับร่างกาย ให้เห็นธรรมดาของร่างกายมันจักป่วยก็เป็นธรรมดา มันจักตายก็เป็นธรรมดา การเจริญพระกรรมฐานเป็นการฝึกจิต ให้ยอมรับกฎธรรมดาของร่างกายตามความเป็นจริง อย่าท้อแท้อ่อนแอจักไม่มีผล พิจารณาจุดนี้ให้ดี ๆ จิตของเจ้าเวลานี้ แย่ตรงที่ท้อแท้หดหู่

อยู่กับสภาพร่างกาย ที่มันมีแต่ทรุดโทรมลงไปทุกขณะ แล้วจิตไม่ยอมรับกฎธรรมดาของร่างกาย ต้องปรับปรุงกำลังใจเสียใหม่ พิจารณาให้ตก อารมณ์นี้อันตราย เพราะจิตเศร้าหมอง อย่าไปสนใจจริยาของผู้อื่น ให้ตั้งใจทำความดีเพื่อพระนิพพาน และเพื่อพระพุทธศาสนาเท่านั้นเป็นพอ พวกเจ้าแต่ละคนพึงเตรียมใจไว้เพื่อรับความจริงเกี่ยวกับร่างกายที่ไม่เที่ยง หาความทรงตัวไม่ได้ เดินเข้าไปหาอนัตตาในที่สุด เพราะทุกคนก็ต้องทิ้งร่างกายไปในที่สุด ไม่มีใครหนีพ้นความตาย ไม่ว่าตนเองจักทิ้งร่างกายหรือคนอื่นจักทิ้งร่างกาย ก็ให้ลงตรงกฎธรรมดาเข้าไว้ อย่าเสียกำลังใจให้มากจนเกินไป (เฉพาะผู้ที่หมดความหวั่นไหวเรื่องความตายได้จริง ๆ ก็มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น)

๒.๑๑ ให้พยายามทรงอารมณ์ของจิตให้อยู่ในธรรมปัจจุบันให้มาก การนึกถึงอดีตก็ดี การนึกถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงก็ดี เป็นนิวรณ์เลว เพราะจิตส่งออกเบื้องหลังและเบื้องหน้า ไม่อยู่ในธรรมปัจจุบัน และอารมณ์เหล่านี้เป็นเหตุทำให้ทุกข์เกิดขึ้นแก่จิต ดึงจิตลงต่ำให้มีอารมณ์เศร้าหมอง ส่วนการวางแผนชีวิต ว่าจักดำเนินไปอย่างไรในอนาคตนั้น เป็นการไม่ประมาทในชีวิต แต่มิใช่คิดมากจนเกินไป จน

กลายเป็นฟุ้งซ่าน กลายเป็นนิวรณ์ทำปัญญาให้ถอยหลัง กลับมาเบียดเบียนจิตและกายตนเองใหม่ ดังนั้น จงอยู่กับธรรมปัจจุบันให้มาก แล้วจิตจักเป็นสุข

◉ อารมณ์ของพระอริยเจ้าเบื้องสูง

๓. เรื่องอารมณ์ของพระอริยเจ้าเบื้องสูง ท่านปฏิบัติอย่างไร มีความสำคัญดังนี้

๓.๑ การปฏิบัติของพระอริยเจ้าเบื้องสูง ท่านมุ่งดูอารมณ์จิตของตน รักษาจิตของตนเองโดยไม่ยุ่งกับจริยาของผู้อื่นเป็นสำคัญ การพูดด้วย การคุยด้วยกับผู้อื่น แต่จิตท่านมิได้หวั่นไหวไปกับกรรมของบุคคลอื่น

๓.๒ ท่านดูจิต รักษาจิต ปฏิบัติเอาแต่ตัวหลุดพ้นจากกิเลสอยู่ในจิต เอาจริงเอาจังกับธรรมภายในนี้แหละ จนที่สุดท่านก็ชนะกิเลส-ตัณหา-อุปาทาน และอกุศลกรรมใด ๆ หมดไปจากจิตของท่านอย่างสมบูรณ์

๓.๓ เรื่องอุตุธาตุนี้สำคัญกับกระแสเลือดมาก พระอริยเจ้าเบื้องสูงจิตท่านละเอียดมาก มีญาณทัศนะอันบริสุทธิ์ หมายความว่า ตัวรู้หรือตัวปัญญาของท่านเกิดจากญาณที่มีจิตบริสุทธิ์ หมดอุปาทานขันธ์ ๕ แล้ว หมดสักกายทิฏฐิแล้ว

หมดสมมุติธรรม จิตเข้าสู่วิมุติธรรมแล้ว ตัดสังโยชน์ได้หมดแล้วทั้ง ๑๐ ประการ แล้ว ท่านจึงทราบ เรื่องอุตุธาตุไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างไร มีความสำคัญโดยย่อดังนี้ เมื่อนอนในที่อากาศอับมาก ๆ กล่าวคือ ขาดออกซิเจน เม็ดเลือดแดงบางส่วนจะขาดอากาศหายใจ ก็จักแข็งตัวตายไป คือตกเป็นสะเก็ดเลือด ร่างกายก็จักพยายามสร้างเม็ดเลือดขึ้นมาแทนที่ ถ้าไม่แก้ไขเกี่ยวกับอากาศในห้องนอน สภาพของเลือดในกายก็จักเข้มข้นยิ่งขึ้น บุคคลที่เป็นโรคเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบ แม้จักไปผ่าตัดซ่อมแซมแล้ว หากไม่แก้ไขเรื่องอุตุธาตุ โรคก็กลับเข้าไปสู่สภาวะตีบตันเช่นเดิม เรื่องนี้พึงสังวรณ์ให้มากผัสสาหาร (ลมหายใจคืออาหารของกาย) เป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าอาหารหยาบ ๆ หลายเท่านัก ที่รู้สึกกำหนดอานาปาฯ ได้ไม่คล่อง ก็เพราะกระแสเลือดขาดออกซิเจนตัวนี้ เลือดที่ขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่พอก็เพราะเหตุนี้ดังนี้ ในการนอนอยู่ในห้องที่อับทึบมาก ๆ จึงเป็นเหตุที่ทำให้เซลล์ของร่างกายทุกส่วน ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน เซลล์ที่ไว (sensitive) ต่อการขาดออกซิเจนคือ หัวใจกับสมอง และไต เรื่องอุตุธาตุนี้ จึงสำคัญกับกระแสเลือดมาก สมควรจักศึกษาเอาไว้ด้วย

◉ ปกิณกะธรรม ๔ ข้อ

๔. เรื่องปกิณกะธรรมที่ทรงตรัสสอน มีความสำคัญดังนี้

๔.๑ ให้พิจารณาร่างกายลงตรงที่ว่า มันไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระ อันที่จักยึดถืออันใดได้ คน สัตว์ วัตถุธาตุใด ๆ ในโลกนี้เหมือน ๆ กันหมด มีเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีเสื่อมไปในท่ามกลาง และมีการสลายตัวไปในที่สุด โลกนี้ทั้งโลกไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งของเราได้อย่างจริงจัง นี่เป็นความจริงของโลก ให้กำหนดจิตยอมรับอย่างจริงใจ การดำรงชีพอยู่ในโลก ก็สักเพียงแต่ว่าอาศัยชั่วคราวเท่านั้น จิตให้พยายามปล่อยวางในทุกสิ่งทุกอย่างลงเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งร่างกายที่อาศัยอยู่นี่แหละ เป็นเครื่องยึดเกาะอันสำคัญที่สุด พยายามพิจารณาร่างกายของตนเองให้มาก

๔.๒ อย่ากังวลใจเรื่องของตนเองและของผู้อื่น เพราะทุกคนในโลกไม่มีใครหนีทุกข์ หนีปัญหาไม่ให้เกิดไปได้ อะไรจักเกิดก็ล้วนเป็นธรรมดาทั้งสิ้น เช่น การเจ็บป่วย ความแก่ ในที่สุดก็ต้องไปหาความตายด้วยกันทุกคน ให้จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดาของการมีร่างกาย จิตจักได้ไม่ทุกข์ตามร่างกายให้มากจนเกินไป ต้องพยายามพิจารณาให้

เห็นร่างกายตามความเป็นจริง จนจิตยอมรับนับถือกฎ ของธรรมดา จิตจักหมดทุกข์และปลดขันธ์ ๕ ลงได้ในที่สุด

๔.๓ เมื่อร่างกายไม่ดี ก็จงอย่าตรากตรำงานให้มากจนเกินไป ให้ยอมรับสภาพร่างกายว่า เวลานี้มันเสื่อมลงไปทุกวันและเข้าหาความตายเข้าไปทุกที อย่าลืมงานทางโลกไม่มีใครทำได้จบ คำว่าเสร็จสมบูรณ์ไม่มี งานทางธรรมคือทางจิต จุดนั้นสำคัญมากกว่า ให้เพียรปฏิบัติไปเพื่อการจบกิจ และให้ยอมรับนับถือสภาพของร่างกายตามความเป็นจริง จิตจักได้ไม่เศร้าหมอง *และให้พิจารณาลงตรงกฎของธรรมดาของร่างกาย* พร้อมทั้งคิดว่าร่างกายอย่างนี้ต่อไปจักไม่มีกับเราอีก ขอมีชาตินี้เป็นร่างกายสุดท้าย ตายเมื่อไหร่ขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น

๔.๔ การพิจารณาร่างกาย ให้แยกรูปออกจากเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้เด็ดขาด ให้เห็นรูปสักแต่ว่าเป็นรูป เพราะรูปตัวนี้เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์พอใจและไม่พอใจเป็นอย่างหนัก เป็นเหตุให้ติดภพ ติดชาติไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยการหลงรูปนี่แหละเป็นเรื่องใหญ่ จุดนี้จักต้องใช้อารมณ์ให้หนักหน่อย ถามจิต ตอบจิต ให้จิตยอมรับสภาวะของรูปตามความเป็นจริงว่า รูปนี้ไม่เที่ยง รูปนี้เป็นทุกข์ รูปนี้

อนัตตาไปในที่สุด กี่รูปแล้วที่จิตของเราไปเกาะ แล้วรูป เหล่านั้นที่สุดก็หาความทรงตัวไม่ได้ มีแต่สลายตัวไปในที่สุด ถาม-ตอบให้จิตยอมรับ และคลายจากการติดรูปลงได้ ไม่ว่ารูปของเราหรือรูปของคนอื่น ด้วยเหตุจิตจักยอมรับตามความเป็นจริง การหวังจักให้ร่างกายแข็งแรง ก็คือการฝืนสภาวะของรูปเรียกว่า เป็นวิภวตัณหา (จะให้อดีตกลับมาเป็นปัจจุบัน) อันเป็นไปไม่ได้ตามใจหวังจึงเป็นทุกข์ ให้ยอมรับนับถือตามความเป็นจริงของร่างกายที่มันแก่ มันเสื่อมลงไปทุกวัน แม้มันจักตายเราก็ห้ามมันไม่ได้ แล้วจักดิ้นรนฝืนความจริง ให้จิตมันเป็นทุกข์ เพื่อประโยชน์อันใดกัน นี่เรียกว่าจิตฝืนกฎธรรมดาของรูป จึงเรียกว่า จิตยังไม่เข้าถึงธรรม ให้พิจารณาธาตุ ๔ อาการ ๓๒ ปฏิกูลบรรพให้ลึกเข้าไปในรูป แล้วจิตจักคลายความต้องการในรูปให้ทรงตัวลงได้ และจิตจักยอมรับนับถือรูปตามกฎของความเป็นจริง จุดนี้ทุกคนจักต้องช่วยตนเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้แนะให้เท่านั้น ให้หมั่นใช้ความเพียรให้เป็นประโยชน์ แล้วทุกคนก็จักพ้นทุกข์อันเนื่องจากรูปนี้ได้

๐ ในปัจจุบันชาวโลกชอบย้ำให้เห็นแต่ข่าวร้ายเป็นส่วนใหญ่ เช่นอุบัติเหตุ, ข่าวผิดศีลทั้ง ๕ ข้อ และพยายามย้ำข่าว-ตีข่าว-กวนข่าวให้ละเอียดลง ๆ จนผู้ดู-ผู้ฟังชิน กลายเป็นฌานในมชั่ว จิตชินกับความเลว ทำให้มีวิตกจริต ตีตนไปก่อนไข้เกิดมงคลตื่นข่าว ได้อาหารที่เป็นพิษ บริโภคทางตาและทาง'ดูล้วนเป็นอกุศลกรรมทั้งสิ้น หากตายในขณะนั้นจิตก็เศร้าหมองไปสู่ทุคติทั้งนั้น

๐ จำไว้ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่าไปคิดล่วงหน้า จิตจักเป็นทุกข์ พึงพยายามปล่อยวางเข้าไว้อยู่ในปัจจุบัน ให้แก้ไขปัญหาในปัจจุบันแล้วจิตจักไม่วุ่นวาย

๐ ไม่มีใครเกิดมาแล้วจักไม่มีปัญหา ทุกคนมีปัญหาเหมือนกันหมดเพียงแต่ต่างกรรม ค่างวาระ เท่านั้นเอง

๐ คนเงียบได้กำไร คนพูดมากขาดทุน หรือพูดให้น้อย พิจารณาให้มาก สติ-สัมปชัญญะจักทรงตัว จุดนี้แหละจักทำให้เลกสนใจในจริตนิสัยของผู้อื่น

อย่าแก้ปัญหาที่บุคคลอื่น มุ่งแก้ไขตนเองเป็นสำคัญ

ธันวาคม ๒๕๓๙

◉ ปกิณกธรรม ๑๔ ข้อ

สมเด็จองค์ปฐม ทรงตรัสสอนปกิณกธรรมไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. มีเหตุอะไรเกิดขึ้น อย่าไปแก้ไขที่บุคคลอื่น ให้มุ่งแก้ไขตนเองเป็นสำคัญ โดยยกสังโยชน์ขึ้นมาวัดกิเลสที่คุกรุ่นอยู่ในจิตของตนขณะนี้ แล้วแก้ด้วยกรรมฐานแก้จริตในกองนั้น ๆ จึงจักแก้อารมณ์เลวของจิตลงได้ อย่าไปคิดว่าคนอื่นเลว ให้คิดว่า ตนเองนี่แหละเลวยิ่งกว่าคนอื่น หันมามุ่งปฏิบัติเอาเรื่องส่วนตนเสีย เพราะธรรมภายนอกแก้ไขยากหรือแก้ไขไม่ได้ ให้แก้ไขธรรมภายในจักง่ายกว่ามาก ให้ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อย่ามีความประมาทในชีวิต ความตายจักเข้ามาถึงเมื่อไหร่ก็ได้ ดังนั้น มรณาฯ และอุปสมานุสติ พยายามกำหนดเข้าไว้ เพื่อจักได้ช่วยให้จิตมุ่งพระนิพพานมากขึ้น

๒. ให้ทำงานทั้งหมดด้วยความอดทน เห็นทุกข์มากเท่าไหร่ หรือได้รับความทุกข์มากเท่าไหร่ ให้พิจารณาลง

ตรงหลักวิปัสสนาญาณซึ่งมี ๙ ข้อ โดยเฉพาะข้อแรก ให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แล้วในที่สุดก็อนัตตา ไม่มีอะไรที่จักยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราได้เลย แล้วจบลงตอนท้ายว่า ทุกข์อย่างนี้จักมีกับเราเป็นชาติสุดท้าย ตายเมื่อไหร่ขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น แล้วพยายามรักษาอารมณ์จิตให้เยือกเย็นเข้าไว้ อย่าลืมจุดมุ่งหมายของจิตว่า เราจักทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพาน ตั้งใจปักหลักให้มั่นคงด้วยวิริยะ ขันติ สัจจะบารมี การปฏิบัติให้หมั่นเพียรละซึ่งความโลภ โกรธ หลง ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนา ทำให้ถูกจุดแล้วจักถึงจุดหมายปลายทางได้ง่าย

๓. พิจารณาการเจ็บป่วยให้เป็นอริยสัจว่า เกิดแล้วต้องเจ็บต้องป่วยจริงไหม แล้วในที่สุดร่างกายนี้ก็ต้องตายจริงไหม ให้พิจารณาหาความจริงอยู่เสมอ ให้จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดา แล้วให้ปล่อยวางความกังวลที่มีอยู่กับร่างกายนี้ลงเสียให้ได้ เอาจิตออกมาให้เป็นเอกเทศของจิต อย่าไปเกี่ยวเกาะอยู่กับร่างกาย (แยกกาย-เวทนาเป็นเรื่องของกาย เป็นสันตติภายนอก และแยกจิตหรืออารมณ์ของจิตกับธรรมที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องของจิต เป็นสันตติภายใน อย่าให้สันตติไปปิดบังกฎของไตรลักษณ์ลงเสีย)

๔. ร่างกายไม่ดียิ่งต้องรักษากำลังใจให้ดี เวลานี้พึงคิดว่า ความตายกำลังใกล้เข้ามา จักได้ไม่ประมาทในชีวิต การป่วยไข้ไม่สบายเป็นการเตือนให้เห็นมรณภัย จิตจักได้เห็นร่างกายตามความเป็นจริง อย่าได้มัวเมาในความเป็นอยู่ คิดแต่ว่าร่างกายนี้จักยังอยู่ ให้สอบจิตดู ถ้ายังเมาอยู่กับอารมณ์เกาะติดโลกและขันธโลก (ขันธ์ ๕) ก็สอบตกในการปฏิบัติธรรม และหากมีอาการขัดข้องขุ่นเคืองในกฎของกรรมที่ให้ผลอยู่ ก็เป็นการสอบตกในอารมณ์ปฏิฆะเช่นกัน ขอให้ปรับปรุงจิตใจตนเองให้ดีขึ้นด้วย ทุกอย่างจักต้องอาศัยกำลังใจของตนเองเป็นสำคัญด้วย บารมี ๑๐ จึงทิ้งไม่ได้ ต้องใคร่ครวญอยู่เสมอ

๕. งานวิปัสสนาธุระกับคันถธุระจักต้องไปด้วยกัน (งานทางโลกกับงานทางธรรม หรืองานทางกายอยู่กับโลก งานของจิตอยู่กับธรรม) เพราะลำพังคิดแต่จักทำแต่วิปัสสนาธุระอย่างเดียวนั้น กำลังของจิตยังไม่พอ การทำงานให้กับพระพุทธศาสนา เช่น การทำงานของวัดเป็นการสร้างเสริมบารมี เป็นการสั่งสมบุญ (เป็นวิหารทานอันเป็นบุญสูงสุดในพุทธศาสนา ในวัตถุทาน ถวายสังฆทาน ๑๐๐ ครั้ง ยังได้บุญสู้ถวายวิหารทานครั้งเดียวไม่ได้) คน

ฉลาดในเรื่องสะสมบุญในวัตถุทานทางโลก เวลาวัดมีงานเขาจึงเอากายมาช่วยทำงานให้กับวัด ตามกำลังใจและกำลังกายของเขา เพื่อเป็นปัจจัยให้จิตมีกำลังเพิ่มขึ้น และเข้าถึงพระนิพพานได้ง่าย

ส่วนใหญ่อารมณ์จิตของคนเรามักไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ คือชอบคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว อันเป็นบาปอกุศล ดังนั้น เมื่อยังไม่ถึงพระนิพพานเพียงใด สิ่งใดเป็นบุญ เป็นกุศลก็พึงให้จิตเกาะไว้ แม้จักเป็นบุญหรือทานเล็กน้อย ก็ยังดีกว่าจิตไปเกาะบาป เกาะอกุศล ดังนั้น พึงระวังคำพูด อย่าให้ไปเบียดเบียนใครได้ นั่นแหละจักดีมาก แม้แต่อุปมา-อุปมัยก็เป็นภัยกระทบแก่บุคคลอื่นได้ บางครั้งอุปมา-อุปมัยนั่นแหละ สร้างความเข้าใจผิดแก่ผู้ฟัง ฟังแล้วนำไปปรุงแต่งเป็นมโนกรรมได้โดยง่าย เช่น เราไปตำหนิกรรมของใครเข้า แต่ไม่ออกชื่อ คนฟังก็ไปปรุงแต่งธรรมเอาว่า คงจะเป็นคนนั้นคนนี้ ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงไม่ใช่ เรื่องการพูดอุปมา-อุปมัยที่ไม่ชัดเจน จึงต้องพิจารณาก่อนให้รอบคอบด้วย

๖. อย่าสนใจในเรื่องราวของบุคคลอื่น กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ ไม่มีใครหนีพ้นกฎของกรรมนั้นไปได้ ให้พยายามทำจิตให้ยอมรับกฎของกรรม ที่เข้ามาในวิถีชีวิต

ขณะนี้ จิตจักต้องมีความมั่นคง อย่าท้อแท้หวั่นไหวกับ กฎของกรรม พวกเจ้ายังจักต้องฝึกจิตให้ยอมรับกฎของกรรมอีกนาน คนเรานี้แปลก รู้ทั้งรู้อยู่ว่ากรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ แล้วกรรมทั้งหลายที่อันจักเกิดขึ้นแก่ใครได้ ก็เนื่องด้วยเหตุจากบุคคลนั้นได้ทำเอาไว้ แต่พอผลของกรรมเข้ามากระทบ กล่าวคือให้ผลแก่คนผู้กระทำเอาไว้เอง กลับโวยวาย ไม่ยอมรับกฎของกรรมนั้น ๆ จักให้พระท่านช่วย พระท่านก็ช่วยได้อยู่ แต่ต้องไม่เกินวิสัยกฎของกรรม (หากเราไม่เคยก่อกรรมเหล่านี้ไว้ก่อนในอดีต วิบากกรรมเหล่านี้ก็เกิดกับเราไม่ได้ในปัจจุบัน)

ดังนั้นอารมณ์ของจิตนั้นสำคัญที่สุด มีอะไรก็ให้ลงตรงกฎของธรรมดาเข้าไว้ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่สามารถพ้นกฎของกรรม หรือกฎของธรรมดาไปได้ ให้ดูกำลังใจของท่านพระอริยเจ้าเบื้องสูงทั้งหลาย ที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจากสุปฏิปันโน-อุชุปฏิปันโน-ญายปฏิปันโน-สามีจิปฏิปันโน ตามลำดับ หมายความว่าจากเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี (เป็นผู้มีอธิศีลและกรรมบถ ๑๐) เป็นพระอนาคามี (เป็นผู้มีอธิจิตหรือทรงฌาน หรือมีญาณ) เป็นพระอรหันต์ (สามี แปลว่าเป็นใหญ่ในความดีทั้งหมดในพุทธ

ศาสนา) ให้ดูกำลังใจของท่าน กายจักเสื่อม คือป่วย ขนาดไหนก็ตาม แต่กำลังใจของท่านเด็ดเดี่ยวอยู่เสมอ ไม่ผลีผลาม สุขุมรอบคอบ ให้ศึกษาปฏิปทาของท่านและพึงปฏิบัติตามไปด้วย

๗. ให้ระลึกนึกถึงความตายที่ใกล้เข้ามาสู่ชีวิตอยู่เสมอ อายุยิ่งมากเท่าไหร่ก็ยิ่งใกล้ความตายเข้าไปทุกที ไม่พึงประมาทในชีวิต ช่องทางใดเป็นหนทางแห่งความดี ให้กำหนดจิตให้มีสติ-สัมปชัญญะ พยายามรักษาความดีนั้นเข้าไว้ให้มั่นคง ยิ่งปรารถนาพระนิพพาน ยิ่งพึงที่จักตรวจสอบอารมณ์อันใดที่จักทำเพื่อพระนิพพาน ให้หมั่นลดละความโลภ โกรธ หลง ที่ยังอยู่ในจิตของตนให้เบาบางลง และเมื่อรู้ตนเองว่า สัญญาเป็นอนิจจา ยังจำคนจำชื่อคนไม่ค่อยได้ ก็จงฝึกสติ-สัมปชัญญะเข้าไว้ ให้มีมารยาทดีกับทุก ๆ คนที่พบเห็น โดยเฉพาะตอนวัดมีงาน ซึ่งต้องพบกับผู้คนเป็นจำนวนมาก ก็ต้องยิ้มรับไว้ก่อน พูดดี-ทำดีกับทุกคน จักได้หมดปัญหาเรื่องจำคน จำชื่อคนไม่ค่อยได้ บางครั้งสัญญานี่แหละเป็นตัวทำพิษให้กับจิต จงอย่าไปยึดถือให้มันเที่ยง จักต้องทำจิตให้ยอมรับนับถือว่า สัญญามันไม่เที่ยง แต่ใน

ขณะเดียวกัน ก็อย่าให้สัญญาเป็นพิษกลับมาทำร้ายจิตตนเอง

๘. ให้มองความเสื่อมของร่างกายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะผู้มีร่างกายทุกคน ไม่สามารถที่จักหนีพ้นสภาวะนี้ไปได้ พึงทำจิตให้ยอมรับนับถือกฎธรรมดา ว่าเราจักมีร่างกายนี้เป็นชาติสุดท้าย ตายเมื่อไหร่ขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น พยายามทรงจิตให้รักพระนิพพานเข้าไว้ แล้วพิจารณาทุกข์ของร่างกายให้มาก จนจิตปลดจากร่างกายลงไปได้ในที่สุด ให้พิจารณาร่างกายของคนก็ดี ของสัตว์ก็ดี แม้วัตถุธาตุต่าง ๆ ก็เป็นเพียงสภาวะของธาตุ ๔ เข้ามาประชุมชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ช้าก็เสื่อม ไม่ช้าก็สลายตัว จิตจักได้ไม่ประมาทในชีวิต พร้อมทั้งคลายความปรารถนาที่จักอยากโลภ โกรธหลงไปเพื่อประโยชน์อันใด ในเมื่อไม่ช้าไม่นานก็ตายแล้ว ทรัพย์ทั้งหลายไม่ใช่สมบัติของเรา แม้กระทั่งร่างกายที่รักหวงแหนมากที่สุด ก็ยังไม่ใช่ของเรา เมื่อความตายมาถึง ก็ไม่สามารถที่จักนำเอาร่างกายนี้ไปได้ ดังนั้น การไปพระนิพพานเป็นของไม่ยาก หากเข้าใจธรรมในจุดนี้ เพียงแต่พยายามพิจารณาปลดร่างกายนี้ว่า มันหาใช่เรา หาใช่ของเราให้มาก จนจิตเรายอมรับความเป็นจริงของร่างกายเท่านั้น

ธัมมวิจัย เกี่ยวกับธรรมของร่างกายที่ทรงตรัสสอนในข้อ ๘ นี้ ซึ่งตรงกับวันเสาร์ที่ ๑๔ ก.พ. ๒๕๕๒ ทางคริสต์ศาสนาเขาสมมุติว่า เป็นวันวาเลนไทน์หรือวันแห่งความรัก เขาก็แสดงความรักกันในแบบต่าง ๆ ตามจริตนิสัย และกรรมของแต่ละคนซึ่งมีมาไม่เสมอกัน ก็เป็นกรรมของเขา ให้มองให้เห็นเป็นของธรรมดา ให้เอากรรมหรือการกระทำของเขามาเป็นครูสอน เราก็จะได้ประโยชน์เป็นอย่างมาก ขอเขียนแยกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๘.๑ ในฐานะที่พุทธศาสนาสอนให้คนเห็นทุกข์ตามความเป็นจริง เพราะหากผู้ใดยังไม่เห็นทุกข์ตามความเป็นจริงได้ ก็ไม่สามารถจะพ้นทุกข์ได้ในชาติปัจจุบันนี้

๘.๒ ปุถุชนย่อมคิดว่า ร่างกายหรือขันธ์ ๕ เป็นเขา เป็นของเขา เป็นธรรมดา อารมณ์นี้คืออารมณ์หลง หลงคิดว่ากายเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเริ่มต้นผิด จิตเป็นมิจฉาทิฏฐิ ยิ่งคิด-ยิ่งพูด-ยิ่งทำ ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิหรือผิดตลอดกาล เขาไม่เห็นทุกข์จากการมีร่างกาย แล้วยังคิดว่า โลกนี้เป็นสุขน่าอยู่น่าอาศัย รวมทั้งขันธโลกของร่างกายของเขา ก็น่ารัก น่าถนอม น่าบำรุงบำเรอให้มันเป็นสุขยิ่งขึ้น จึงแสดงกรรมหรือการกระทำในรูปแบบต่าง ๆ เพิ่มความทุกข์ให้ยิ่ง ๆ

ขึ้นกับจิตตนเอง ซึ่งก็เป็นธรรมดาอีกนั่นแหละ เพราะเขาไม่รู้ว่า ตัวจริง ๆ ของเขาคือ จิตที่มาอาศัยร่างกายอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น

๘.๓ จุดที่เขาหลงมากที่สุดคือ ไม่เห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความสกปรก ซึ่งมีขี้ทั้งตัวตั้งแต่หัว อันมีขี้หัว ขี้เหงื่อ ขี้ไคล ไหลออกมาอยู่บนหัวเขาตลอดเวลา ต่ำลงมาก็ขี้ตา ขี้มูก ขี้ปาก ขี้เหงื่อ เสลด น้ำลาย ขี้เต่า ลงไปจนถึงขี้มือ ขี้ตีน สรุปขี้ทั้งตัวกลับไม่เห็น เพราะความหลงปิดตา-ปิดใจไว้หมด ยิ่งลอกหนังหุ้มกายออกแล้ว จะเห็นน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เสลด น้ำลาย อาหารเก่า อาหารใหม่ น้ำดี ขี้เยี่ยวทั้งตัว เป็นต้น หากเขาเห็นความจริงตามนี้ เขาคงไม่อยากจะเกิด มาล้างขี้ ล้างเยี่ยว ล้างสิ่งปฏิกูลสกปรกที่ตัวเขาทุก ๆ วันอีก เป็นขี้ข้ารับใช้มัน หลงมากก็เช็ดถู หาของมาบำรุง-บำเรอมันอยู่เกือบตลอดเวลา แล้วยังหลงคิดว่า มีความสุขเสียอีกที่ได้รับใช้มัน จึงมีสภาพเหมือนติดคุกที่มีขี้ทั้งตัวตลอดชีวิต หรือต้องเลี้ยงลูกอ่อนตลอดชีวิต หมายความว่า ต้องป้อนข้าว อาบน้ำ เช็ดขี้ เช็ดเยี่ยว ให้มันทุกวันตลอดชีวิต ไม่มียกเว้นแม้แต่วันเดียว ก็ขอเขียนไว้เพียงแค่ตัวอย่างเท่านั้น

๘.๔ ทุก ๆ ปียังย้ำความหลงให้กับตนเอง เพราะ กลัวจะลืมความหลงร่างกายของตนเอง แล้วยังชักชวนผู้อื่นให้หลงตามตนด้วยอุบายต่าง ๆ พวกชาวพุทธตามสำมะโนครัว ขาดปัญญาก็หลงตามเขาไป ทั้ง ๆ ที่ตนเองเป็นชาวพุทธ มิใช่ชาวคริสต์ ก็เป็นธรรมดาอีกนั่นแหละ จะไปว่าชาวคริสต์ก็ไม่ถูก เพราะชาวพุทธส่วนใหญ่ก็ยังหลงคิดว่า ร่างกายเป็นเรา เป็นของเราอยู่จำนวนมาก จึงฉลองความแก่ของตน ยินดีปรีดาด้วยกับความแก่ของตนเอง โดยจัดงานฉลองวันเกิดของตน ฉลองวันปีใหม่กันอย่างขาดสติเกินพอดี จนมีอุบัติเหตุถึงตายกันมากทุก ๆ ปี สำหรับพวกพุทธแท้ ท่านเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต ซึ่งไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง ท่านเอาปัญญาเร่งรัดปฏิบัติจิตตนเอง ให้ละความโลภ โกรธ หลง ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนา เพื่อให้กิเลสของท่านลดน้อยลงตามลำดับ มุ่งเอาจิตเข้าสู่พระนิพพานจุดเดียว หากร่างกายเกิดตายขึ้นมาด้วยอุบายสั้น ๆ ว่า รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน (ผมไม่ขอเขียนรายละเอียด)

๙. ให้ระวังอารมณ์จิตของตนเข้าไว้ อย่าได้หวั่นไหวกับข่าวลือทั้งปวง (รวมทั้งวันแห่งความรัก หรือวันวาเลน

ไทน์ด้วย) แล้วให้เห็นเป็นธรรมดาของโลก เกาะติดเท่าไหร่ทุกข์ก็เกิดกับจิตมากเท่านั้น ให้วางโลกธรรมทิ้งเสียค่อย ๆ ทำไป สิ่งเหล่านี้จิตมันเกาะติดมานาน ก็ต้องเพียรละอย่างจริงจัง รักษากำลังใจให้ตั้งมั่นว่า เราจักทำทุกสิ่งเพื่อพระนิพพาน อย่าให้อารมณ์ปรุงแต่งของตนเอง ทำร้ายจิตของตนเอง เพราะจักให้ท้อแท้หมดกำลังใจไปทุกเรื่อง เวลานี้พวกเจ้ากฎของกรรมให้ผลอยู่ ก็ต้องรับผลตามวาระกฎของกรรม แต่ถ้าหากรู้จักใช้สถานการณ์ให้เป็นประโยชน์ ความก้าวหน้าของจิตก็จักเกิดขึ้นได้อย่างเห็นได้ชัด เรื่องทั้งหมดขอให้พิจารณาลงว่าเป็นกฎของกรรม ไม่มีใครทำให้อย่างนี้ มีแต่ตัวเราเองนั่นแหละเป็นผู้ทำกรรมอย่างนี้ไว้เอง เมื่อวาระกรรมเก่ามันเข้ามาถึง จะรับหรือไม่รับก็ต้องเจอ มันหนีกันไม่พ้น จักต้องทำจิตให้เข้มแข็งอดทน จนกว่าวาระกฎของกรรมมันจักผ่านพ้นไป นี่แหละเจ้า ให้รู้จักถามจิตแล้วให้จิตตอบ พิจารณาไปจนกว่าจิตจักยอมรับกฎของกรรมอย่างจริงใจ เมื่อนั่นแหละ จักมีปัญญาเกิดขึ้นมาตัดกิเลส

๑๐. การเกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครหนีกฎของกรรมพ้นไปได้ ยิ่งหนียิ่งทุกข์ เพราะดิ้นมากจิตยิ่งรุ่มร้อน แต่ถ้าหาก

ยอมรับนับถือในกฎของกรรม จิตก็จักไม่ทุกข์ ค่อย ๆ พิจารณาไป แล้วจิตจักเกิดปัญญาขึ้นได้ และสิ่งสำคัญจักต้องประคองกำลังใจของตนเองเข้าไว้ อย่าให้ตกเป็นอันขาด เช่น ร่างกายทรุดโทรมลงไป ก็เพราะวัยมันสูงขึ้น ความแข็งแรงก็ลดน้อยลง เป็นธรรมดาของร่างกาย ให้วางอารมณ์จิต กายทำงานได้แค่ไหนก็ให้พอใจแค่นั้น อย่าให้ขาดทุน ส่วนงานทางจิตจุดนี้ต้องเร่งหนัก เพราะจิตไม่เหนื่อย ไม่ต้องพักอย่างกาย หากรู้จักเดินสายกลางเอาไว้ ยิ่งร่างกายไม่ดี ยิ่งจักต้องรักษากำลังใจ หรือปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้นด้วยความไม่ประมาทในชีวิต ยิ่งร่างกายแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นชัดเท่าไหร่ ก็ยิ่งจักต้องพยายามตัดห่วง ตัดกังวล ตัดอาลัยทั้งหมด ให้พยายามชำระจิตให้ผ่องใส มุ่งไปสู่พระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น จำไว้ชีวิตของคนเราเกิดคนเดียว ตายก็ตายคนเดียว อย่าไปห่วงใยใครทั้งหมด เพราะในขณะที่ใกล้จักตายแล้ว ไม่มีใครช่วยเราได้ แม้แต่เราเองก็ช่วยใครไม่ได้ ตนเท่านั้นแหละที่เป็นที่พึ่งแห่งตน ให้มุ่งชำระจิตของตนเองเพื่อไปในถิ่นที่ตนต้องการ ต้องการพระนิพพานจักต้องลดละซึ่งกิเลสคือ ความโกรธ โลภ หลงให้หมดไปด้วย และในขณะเดียวกัน อย่าทิ้งภาพกสิณพระนิพพาน ตราบใด

ที่สังโยชน์ ๑๐ ไม่ขาดสะบั้น ทางลัดก็จงอย่าทิ้ง (รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน) เพราะไม่แน่ใจว่ากรรมปาณาติบาต จักมาตัดรอนชีวิตของร่างกายเมื่อไหร่

๑๑. ต้องหมั่นถนอมสุขภาพของร่างกายตนเองเอาไว้ด้วย อย่าพึงตรากตรำ หรือเบียดเบียนร่างกายของตนเองให้มากเกินไป ให้พิจารณาว่า จักอยู่อย่างไรกาย-วาจา-ใจ จักไม่ถูกเบียดเบียน โดยอาศัยสังโยชน์ ๑๐ เข้าเทียบ จึงจักเห็นหน้าเห็นหลังของกาย วาจา ใจ ที่ถูกเบียดเบียนอยู่ ปฏิบัติกันไปปฏิบัติกันมา หมั่นเพียรย้อนหน้า-ย้อนหลังดูอารมณ์ของจิต ดูกิริยาของวาจา ดูอาการของกายของตนเองบ้าง จักได้รู้ว่า ผลของการปฏิบัติเวลานี้ถอยหลังหรือก้าวหน้ากันแน่ และเวลานั้นจงอย่าคิดเข้าข้างตนเองเป็นอันขาด เพราะถ้าหากคิดเข้าข้างตนเองแม้แต่นิดเดียว อุปาทานก็จักเอาไปกินทันที และจักไม่เห็นความเบียดเบียนตามความเป็นจริง

๑๒. อย่าไปสนใจกับจิตของบุคคลอื่น ให้รักษาดูแลจิต อบรมจิตของตนเองให้มาก และพึงสำรวจจิตของตนเองดูว่า เวลาที่ผ่านไปได้พึงทำกิจที่สมควรเพื่อพระนิพพานหรือไม่ วันหนึ่ง ๆ ปฏิบัติธรรมได้เท่าไหร่ หรือปล่อยจิตให้มีอารมณ์นอกลู่นอกทางพระกรรมฐาน เพื่อพระนิพพานไป

เท่าไหร่ และได้ใช้กำลังใจหรือบารมี ๑๐ ประการ พร้อม ที่จักตัดสังโยชน์ที่คั่งค้างอยู่สักเท่าไหร่ เหล่านี้จักต้องดูเอาไว้ด้วย อย่าสักแต่ว่ามีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ โดยที่ไม่มีจุดหมายปลายทางเอาเสียเลย ว่าขณะนี้ชีวิตร่างกายมันใกล้ความตายเข้าไปทุกที

๑๓. อย่าทำใจให้ย่นย่อต่ออุปสรรคทั้งปวง ให้มองทุกอย่างเป็นเรื่องของกรรมฐาน และจำไว้ว่า อย่าไปแก้ปัญหาที่ใคร ให้แก้ปัญหาทั้งหมดที่จิตของตนเอง ชีวิตนี้สุดท้ายแล้ว เรื่องที่จักให้ไม่มีอุปสรรคของชีวิตเลยนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะทุกคนที่เกิดมามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ การเกิดก็เนื่องด้วยยังไม่หมดกรรม จิตยังเป็นทาสของกิเลสอยู่ เมื่อเกิดแล้วก็ต้องพบกับอุปสรรคขัดข้องนานาประการ อันเนื่องด้วยกฎของกรรมแต่ก่อนเก่าทั้งสิ้น ดังนั้น ยิ่งปรารถนาจักไปพระนิพพานในชาตินี้ก็ยิ่งมีอุปสรรคมากขึ้น เพราะคิดจักหนีแล้วจากบาปอกุศล ก็ยิ่งพบอุปสรรคหนักอย่างนี้เป็นของธรรมดา พิจารณาให้ลงเป็นของธรรมดา แล้วจักคลายความหนักใจลงได้

๑๔. อย่าไปคิดว่าใครดี อย่าไปคิดว่าใครเลว ให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง หรือตามกรรมก็จักลงตัวธรรมดา

ได้ พิจารณาตรงนี้ให้มาก ๆ เพราะถ้าหากจิตลงจุดนี้ได้ จักสบายใจ และอยู่ได้อย่างมีความสุขมากที่สุด พิจารณาลงกรรมใครก็กรรมมัน แล้วจิตจักสบายใจที่สุด ไม่ยุ่งกับจริยาของผู้อื่นอีก ดั่งคำอุทาน ๔ ประโยคที่พระองค์ทรงตรัส เมื่อทรงบรรลุเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ได้เป็นพระพุทธเจ้าองค์แรกในโลก ความว่า

ก) สุขอื่นเสมอด้วยความสงบไม่มี

ข) สุขเพราะหมดตัณหา ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกแล้ว

ค) สุขเพราะหมดความเบียดเบียนตนเองแล้ว (พ้นภัยตนเองแล้ว)

ง) สุขอย่างยอด เพราะหมดความถือตัวถือตนแล้ว (หมดมานะทิฏฐิ)

๐ หน้าที่เป็นธรรมภายนอก การปฏิบัติเป็นธรรมภายใน
อย่าคิดว่าเวลาของชีวิตจักมีมาก ตั้งใจเว้นหรือพอในความโลภ-โกรธ-หลง เพื่อพระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น

๐ พยายามละธรรมภายนอกหรือเป็นผู้มีธุระน้อย มาอยู่กับธภายใน เห็นสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ยึดถือชันใดไม่ได้ หันมายึดพระธรรมพระนิพพานซึ่งเที่ยงเข้าไว้ แต่อย่าทำจนเครียด ให้เดินสายกลาง

๐ ให้พิจารณาถาม-ตอบด้วยจิตของตนเอง จนจิตยอมรับความจริงอยู่กับธรรมภายใน ขันธ์ ๕ คือ ธาตุ มีอาการ ๓๒ สกปรก-ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อึดถือชันใดไม่ได้ เหมือนติดคุก เหมือนเลี้ยงลูกอ่อนตลอดชีวิต จิตเราถูกบังคับให้ต้องดูแลมันตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย

๐ **นำความจริงของร่างกายมาพิจารณา ให้จิตยอมริบ จักได้** ไม่ทุกข์ ไม่ยึดร่างกายว่าเป็นเรา เป็นของเรา ยอมรับเรื่องเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นของธรรมดา หากจิตละเอียดจักเห็นว่าชีวิดกับความตายใกล้กันนิดเดียว จิตปลดร่างกายได้มากแค่ไหน ก็เท่ากับไม่ประมาทในความตายได้มากแค่นั้น

๐ **อุบัติเหตุ** คือ เหตุที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อนจุดนี้หากจิตไม่มีพระนิพพานมั่นคงแล้ว อย่างไรก็

เตรียมจิต ให้ดี ไม่ทันแน่ ฉะนั้น พึงซ้อมจิตเตรียมรับ อุบัติเหตุทุกรูปแบบเข้าไว้

o พระธรรมในพุทธศาสนามุ่งสอนคนให้พ้นทุกข์ด้วยการเอาจิตยอมรับสภาพตามความเป็นจริง

o **จงอย่ามองทุกอย่างว่าเป็นโทษ** ให้มองมุมกลับจักเป็นคุณ แม้การเจ็บป่วยของกายก็เป็นคุณ จักได้ไม่ประมาทในความตายเห็นทุกข์ เห็นอริยสัจ-เห็นธรรม-เห็นกฎของกรรม จิตจักคลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย เข้าสู่พระนิพพานได้ง่าย (รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน)

๕. เราคือจิตดวงเดียว ที่มาอาศัยร่างกายอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเราอยู่เพื่อชดใช้กรรมเพื่อคอยวันตายเท่านั้น

๖. ประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นผู้ปรุงแต่งสุข-ทุกข์ ให้กับใจ คือกามคุณ ๕

๗. ผู้จะถึงพระนิพพาน ต้องพ้นจากกุศลธรรมและอกุศลกรรม (พ้นดีพ้นชั่ว) หรืออัพยากกุตธรรม คือองค์พระนิพพาน

๘. ผู้ตังอยู่ในศีล ๒๒๗ จึงจัดว่าบางจากกิเลสได้สูงสุด ฆราวาสต้องกราบไหว้พระเพราะเหตุนี้

๙. ผู้ปฏิบัติอริยมรรคได้ถึงขั้น อธิศีล อธิจิต อธิปัญญาแล้ว หรือตัดสังโยชน์ ๑๐ ได้ครบแล้ว จึงจักวางใจได้เหมือนกับแผ่นดิน คือจบกิจเป็นพระอรหันต์

๑๐. ผู้ตั้งอยู่ในศีล ๑๐ คือมีจิตไม่ยินดีไม่ยินร้ายด้วยในเงินในทองหรือของมีค่า เป็นอารมณ์ตัดชีวิต คือไม่กลัวตาย กลัวอดไม่ติดในกามคุณ ๕ ในโลกธรรม ๘ อันเป็นโลกียสุข

"สมบัติในโลกที่เป็นของเรา มีอย่างเดียวคือจิต
จึงต้องเพียรรักษาจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ
รักษากายแต่พอสมควรตามหน้าที่"

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤาษีวัดท่าซุง