

# ธรรม

ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น  
เล่มที่ ๖

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

## สารบัญ

๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน).....	5
คำนำในการจัดพิมพ์.....	9
๐ ปกิณกะธรรม(หลังสารบัญ).....	15
<b>มิถุนายน ๒๕๓๖ .....</b>	<b>17</b>
๐ เรื่องเวทนา .....	17
๐ กายทำงานทางโลก แต่จิตทำงานทางธรรม.....	18
๐ มรณานุสติอย่างลัทธิกิเลสฆราวาสและชั้นฆราวาส.....	19
<b>กรกฎาคม ๒๕๓๖.....</b>	<b>22</b>
๐ การรับรู้สภาวะที่แท้จริง ของร่างกายในธรรมปัจจุบัน คือ อริยสัจ.....	22
๐ ทุกสิ่งในโลก พระองค์จับเอาเป็นธรรมได้หมด.....	25
๐ ภาพชัดหรือไม่ชัดไม่สำคัญขอให้อารมณ์ปักตรงต่อพระ นิพพาน .....	27
๐ ให้เลิกบ่นเพราะเป็นอารมณ์ปฏิฆะ .....	29
๐ จิตเหมือนเด็ก ชอบของเล่นใหม่และวิธีแก้ไข .....	32
๐ ศรัทธาคือขุมทรัพย์อันยิ่งใหญ่ในพุทธศาสนา.....	35
๐ ข้อคิดจากพระธรรม.....	36
๐ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่านและวิตกกังวล.....	37
<b>สิงหาคม ๒๕๓๖ .....</b>	<b>42</b>

๐ มนุษย์หัวแฉะ ยังไม่ดีเท่าเทวดา นางฟ้าท้ายแฉะ .....	42
๐ วชิรกรรมกับการสนทนาธรรม .....	46
๐ การต่อสู้กับอารมณ์นิวรณ์ที่เข้ามาสิงใจ .....	48
๐ การหลับอย่างผู้ไม่ประมาท.....	50
๐ อารมณ์มัจฉริยะ(ความตระหนี่-ขี้เหนียว) กับเวลาและความ ตายไม่คอยใคร .....	51
๐ เม่าอยู่ในสมาธิ ๒๓ ปี เพราะอนาคามีมรรค .....	53
๐ การพึ่งตนเองด้วยปัญญากับการตัดกรรมของพระฉันนะ ...	57
๐ จงอยู่กับธรรมปัจจุบันนี้ให้มาก ๆ .....	59
๐ พรหมทัณฑ์กับธัมมวิชัยเรื่องพระฉันนะ.....	61
๐ อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกและธรรมสมมุติไปสู่ ธรรมวิมุตติ.....	65
๐ สังขารุเบกขาญาณตัวจริงนั้นเป็นอย่างไร .....	67
๐ ทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไร .....	69
๐ อายตนะ ๑๒ ทำจิตให้หมดราคะและปฏิฆะได้ .....	70
๐ ทุกคนในโลกไม่มีทุกข์นั้นไม่มี .....	73
๐ คนหลงชั้น ๕ อยากให้ชั้น ๕ อยู่นาน ๆ .....	75
๐ คนฉลาดไม่ฝืนอารมณ์แต่คอยแก้ไขอารมณ์ .....	77
๐ ทุกข์ทั้งหลายเกิด เพราะขาดการสำรวจอายตนะ.....	80
๐ นิสัคคีย์ ปาจิตติีย์ .....	81

๐ อาการเสื่อมไปของอิริยาบถก็เป็นทุกข์..... 84

๐ สมเด็จพระโตฯ โปรด ร.๔ ..... 87

**กันยายน ๒๕๓๖ ..... 89**

๐ กติณไฟไม่ใช่ของร้อน..... 89

๐ อารมณ์สังขารเบกขาญาณ ..... 92

**ตุลาคม ๒๕๓๖ ..... 98**

๐ อารมณ์สักเพียงแต่ว่ารู้ สักเพียงแต่ว่าเห็น..... 98

๐ โรคใจอ่อน กับ บารมี ๑๐ เป็นธรรมขั้นสูง ..... 101

๐ สันตติของอารมณ์ ในขณะที่จิตหนึ่ง ๆ นั้นเป็นอย่างไร..... 105

๐ พระใบลานเปล่า กับสันตติภายนอกและสันตติภายใน ..... 107

๐ ให้ความสำคัญของอานาปานัสสติ ..... 114

๐ ยังมีชีวิตอยู่ อย่างนี้ปัญหา..... 116

**พฤศจิกายน ๒๕๓๖..... 124**

๐ เจริญวิปัสสนาขาดทุน..... 124


๐ นินทาและสรรเสริญ เหมือน สาดน้ำเข้าใส่กัน ..... 127

๐ ทำอานาปานัสติกองเดียวก็ถึงพระอรหันต์ ..... 130

๐ อารมณ์ใจร้อนเป็นปฏิฆะกับการบรรลุของพระอรหันต์.... 134

๐ ร่างกายนี้ไม่ใช่พระพุทธเจ้า..... 137

## ๑ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน)

๑. พระพุทธเจ้าเป็นได้เพราะพระธรรม ตถาคตคือ 

พระธรรม

๒. ร่างกายนี้มีใช้ตถาคต ตถาคตคือพระธรรม

๓. หลังตถาคตได้ปรินิพพานแล้ว พระธรรมวินัยทั้งหลาย จักเป็นพระศาสดา สอนเธอ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต บุคคลใดเห็นธรรม จึงจักเห็นพระพุทธเจ้า  
พระพุทธเจ้าก็คือจิตที่เข้าถึงพระธรรม

๔. การกระทำในสิ่งที่เป็นโทษ โดยเข้าใจว่าไม่เป็นโทษ ก็ยังเป็นโทษ

๕. ต้องวางมานะ กิเลส ให้ได้ก่อน แบบท่านพระใบฎานเปล่า จึงจะบรรลุมรรคผลได้

๖. บุคคลผู้ติดในสัญญา อันเป็นปัญญาทางโลก จึงมีความประมาท หลงคิดว่า ตนมีปัญญาเป็นเลิศ สัญญาจึงบังปัญญา (แค่สอนวิธีจับเหยื่อให้ก็จับกินได้ เท่ากับสอนอายตนะ ๒)

๗. สันตติ มี ๒ อย่าง ภายนอกคือ ชั้น ๕ ของตน หรือผู้อื่น สัตว์ วัตถุใด ๆ ภายใน คือ อารมณ์จิตที่เกิด ๆ คับ ๆ ตลอดเวลา ใครไม่รู้ก็ประมาทในอารมณ์ เท่ากับประมาทในความตาย เท่ากับประมาทในธรรมทั้งหมด  
๘๔,๐๐๐ บท

๘. สันตติภายนอกแก้ไขไม่ได้ เป็นปกติธรรมของ

โลก สันตติภายในแก้ไขได้ ปัญญา เกิดจากจุดนี้ ตัวที่ไปรู้  
สันตติทั้ง ๒ นี้คือ จิต คือ เรา

๙. จลาคไม่เป็น เพราะชอบลืมนานาปา และปล่อย  
วาง (ลืม) พระธรรมคำสอน

๑๐. ทำอานาปากองเดียวก็ถึงพระอรหันต์ แต่จำต้อง  
ทรงอานาปาให้ได้ตลอด ๒๕ ชม. ตราบใดที่จิตนี้ยังตื่นอยู่  
แม้กายหลับ แต่จิตยังตื่นอยู่ หากผู้ใดทำได้ขณะหลับด้วย  
แล้วกภายในขึ้นอยู่บนพระนิพพาน ด้วยการปลงมรณา  
และตุง[สมา และกายคตา, อสุภะ ให้กายหายไป

๑๑. อย่าฝืนอารมณ์ของจิต ต้องกำหนดรู้อารมณ์  
ตลอด และแก้ไขด้วยจิต ๒ ตลอดด้วย ดังนั้นการพิจารณา  
สังขธรรม ๕ เนือง ๆ จึงเป็นของดี ทำให้จิตยอม ว่างแวง  
จริงของขั้น ๕ ใจต้องเย็น ให้ทุกท่านพระอานนทเป็น  
ตัวอย่าง ก่อนจะบรรลุมรรคผล ท่านเครียด เพราะรีบเร่ง  
ตลอดคืน ก็ไม่บรรลุ พออารมณ์ เย็นตงามเครียดหาย ใจ  
สบาย ก็บรรลุทันทีทุกอย่างต้องอาศัยหลัก มัชฌิมาปฏิปทา  
หรือทางสายกลางทั้งสิ้น

๑๒. อย่าฝืนสังขาร การพักผ่อนไม่พอ แล้วฝืนปฏิบัติ  
ธรรม จนเกินพอดี ทำให้จิตฟั่นเฟือนไปมากแล้ว  
กรรมฐานแก้บ้าคือ อานาปา จะคลายเครียดได้ชะงัก ที่สุด  
รู้พัก รู้เพียรในทาง สายกลางอยู่เสมอ เรียกว่า เจริญ  
วิปัสสนาแล้วไม่ขาดทุน

○ การเกาะร่างกายของพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ หรือชิ้นส่วนของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ เปลือกความดีของท่าน ซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ยังเป็นโลกียมงคล แต่การเกาะพระธรรมซึ่งเป็นโลกุตระมงคล เพราะตถาคตคือพระธรรม หรือจิตผู้ทรงธรรม ซึ่งเที่ยง ไม่เกิดไม่ดับ อิกตลอดกาล


○ วางธรรมสมมุติ ไปเกาะธรรมวิมุติ ซึ่งเที่ยงด้วยปัญญา ผู้ใด เจริญศีล สมาธิ ปัญญา จึงถึงพระนิพพานได้ทุกคน

○ พระธรรมมีพุทธบัญญัติอยู่ ๘๔,๐๐๐ บท ล้วนเป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งสิ้น นอกเหนือจากนี้ มิใช่คำสอนของตถาคต และจงจำหลักไว้ ทุกอย่างในไตรภพ ยึดเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น

○ อยากอยู่คนเดียว ก็ต้องทำจิตให้อยู่ในฌาน และวิปัสสนาญาณ หรืออยู่อย่างพรหม หรืออยู่บนพระนิพพานเลย

○ อย่าลืมไม่มีใครชอบเผด็จการกันหรอก จงหลีกเลี่ยงการขัดแย้งให้มากที่สุด

○ อารมณ์พระอรหันต์ ท่างตัดสังโยชน์ ๑๐ ข้อได้ชั้น ๕ ท่านฟังเมื่อไหร่ กฎขอกกรรมก็หมดเมื่อนั้น กรรมใหม่สำหรับพระอรหันต์นั้นไม่มี อารมณ์จิตทานจึงเป็นสุขอย่างยิ่งจิตทรงพรหมวิหาร ๔ ครบ มีทั้งเมตตา กรุณา

มุกิตา อุเบกขาครบเป็นอัปปมัญญา เพราะท่านเห็นอริย   
สัจจนรอบที่สมบูรณ์ เห็นกฎของกรรม เห็นกรรมทั้งหลาย  
มาแต่เหตุเห็นทุกอย่างเป็นธรรมดาหมด ไม่มีอะไรจักมา  
สะดุดใจให้เศร้าหมอง

○ พวกเจ้าแม้ยังทำไม่ได้ ก็ให้พยายามคิดถึงธรรมจุด  
นี้ให้มากจิตจักได้เป็นสุข ใจจักได้เย็นไม่ร้อน เหมือน  
ในขณะนี้ อย่าลืมรักษาอารมณ์พรหมวิหาร ๔ ให้ครบถ้วน  
จิตจักได้เป็นสุข

○ คนรู้จักพอดีนั้นหายาก ไม่เหมือนหลวงปู่บุดดา  
เหตุเพราะโลกนี้ทั้งโลก มันไม่เที่ยง จึงหาความพอดีได้ยาก  
เพราะจิตคนไปติดอยู่ในความไม่เที่ยงนั้น ดังนั้นจึงต้อง  
ศึกษาหาความพอดีในจิตของตน มิใช่ไปหาความพอดีใน  
จิตผู้อื่น

○ การเหน้อยต้องพักก็หาย แต่พอทำงานใหม่ก็  
เหน้อยอีกเป็นธรรมดา เป็นสันตติของกาย เป็นธรรมดา  
ของผู้มีร่างกายไม่มีวันสิ้นสุด (หากยังไม่เห็นจุดนี้ว่าเป็น  
ทุกข์ ก็พ้นทุกข์ไม่ได้)

○ หนักฏของกรรมไม่พ้น ก็จงอย่าหนี หากยอมรับก็  
เข้าถึงอริยสัจ ๔ เห็นเป็นธรรมดาของกฎของกรรม เห็น  
กรรมในกรรม หรือเห็นธรรมในธรรม เพราะหากกรรมใด  
ที่เราไม่เคยก่อไว้ วิบากกรรมนั้นย่อมจักไม่เกิดกับเราอย่าง  
แน่นอน




## คำนำในการจัดพิมพ์

### ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่มที่ ๖)


ในกลุ่มปฏิบัติธรรมของเรา ได้ร่วมวงสนทนาธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เพื่อมุ่งสู่พระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น จนมาถึงเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๑ นี้ก็ครบ ๑๖ ปีเต็มแล้ว สมเต็มองค์ปฐมตรัสชมกลุ่มปฏิบัติธรรมของพวกเราว่าหาได้ยากยิ่งในโลกนี้ เพราะการรู้ธรรมพ้นโลก ดีกว่ารู้ธรรมในโลก และยังสนทนาธรรมให้รู้ด้วยปัญญา อิกว่า สิ่งใดที่ควรรู้สิ่งใดที่ควรละ สิ่งใดควรยึด

ในปัจจุบันกลุ่มของเราได้บริจาคทรัพย์ทางโลก อันเป็นโลกียะทรัพย์ ซึ่งตายไปแล้วไม่มีใครเอาไปได้ มาจัดพิมพ์พระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งเป็นขององค์ปฐม สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบันของหลวงพ่อดุสิตและหลวงปู่ทวดทั้งหลายซึ่งท่านจบกิจ และทิ้งเปลือกของท่าน (ทิ้งขั้น ๕ หรือ ตาย ) ไปสู่พระนิพพานแล้ว ทุกองค์เห็นว่า คำสอนทั้งหมดที่ท่านสอนมาจากพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น จงอย่ามาติดเปลือกของท่าน ให้ติดพระธรรม แม้แต่พระพุทธเจ้ายังทรงตรัสว่า ร่างกายของตถาคตมิใช่พระพุทธเจ้า ความเป็นพระพุทธเจ้าคือจิตผู้ทรงธรรม ขอให้ทุกคนยึดหรือเกาะให้เป็น คนฉลาดเขาเกาะพระธรรมกันทั้งนั้น เพราะเกาะแล้ว

สามารถนำจิตเข้าสู่พระนิพพานได้ ถ้าใครเกาะขันธ ๕   
หรือร่างกายของพระองค์ บุญไปได้แต่สวรรค์เท่านั้น พวก  
เราเข้าใจธรรมในจุดนี้ จึงไม่เกาะร่างกายท่าน เกาะพระ  
ธรรมซึ่งเที่ยงแล้ว ไม่เกิด ไม่ดับ และทำให้ปัญญาเกิด สละ  
ทรัพย์ทางโลก (โลกียะทรัพย์) ซึ่งไม่มีใครเอาไปได้ (โลกุต  
รทรัพย์) ใครทำด้วยศรัทธาเต็ม คือสละด้วยกำลังใจเต็ม  
(บารมีเต็มในทานบารมี)

เรื่องบารมี๑๐ นี้หากเราทำให้เต็ม บารมีใดบารมีหนึ่ง  
จะส่งผลให้ บารมีอีก ๙ ข้อเต็มไปด้วย ขณะนี้พวกเราได้  
รวบรวมพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรง  
เมตตาตรัสสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงเมตตาตรัสสอน  
พวกเราตามลำดับนั้น จัดรวมเป็นเล่มแจกเล่ม ๕ เล่มแล้ว  
สำหรับเล่มที่ ๖

เป้าหมายของผมผู้เป็นหัวหน้าจัดพิมพ์พระธรรม  
คำสั่งสอนของพระพุทธองค์แจกตามลำดับนั้น เดิมตั้ง  
ความหวังไว้เกินตัวเกินบารมีหรือกำลังใจที่ตนเองมีอยู่ใน  
ปัจจุบันนี้ โดยหวังจะพิมพ์ให้มากที่สุดเพื่อแจกไปให้ทั่ว  
ประเทศอันเป็นมิชฌาติภูมิจุ แต่ปัจจุบันรู้ตนเองแล้ว จึงขอ  
ขมาพระรัตนตรัย ขอจัดพิมพ์แต่พอดีๆ เป็นสายกลาง แจก

ให้แต่เฉพาะกลุ่มของเราเท่านั้น ส่วนเกินเล็กน้อยจึงจะ 

แจกผู้ศรัทธาต่อไป

ที่รู้ตัวเองชัดก็เมื่อวันจันทร์ที่ ๓ พ.ย. ๒๕๕๑ นี้เอง มีบุคคลท่านหนึ่งมาขอหนังสือซึ่งเหลือแจก กำลังจะรอขนขึ้นรถกลับบ้าน เพื่อนำมาแจกในเดือนต่อๆ ไป เธออ้างว่าเธอจะไปทอดกฐินที่จังหวัดอุบลราชบุรี จะขอหนังสือที่ท่านอ่านเห็นแล้วว่ามิประโยชน์มาก ไปแจกในกฐินนั้นด้วย ซึ่งมีที่อยู่หลายร้อยเล่ม ก็ตัดสินใจยกให้เขาไป แต่เมื่อกลับถึงบ้านมาคิดดูใหม่ เห็นว่าจะไม่เหมาะสม เพราะว่าเธอได้ไปฟรีๆ และไปแจกใคร เราก็ไม่สามารถจะรู้ได้ว่าเขาศรัทธาหรือไม่ศรัทธาก็ไม่ทราบ เหมือนดำนํ้าพริกละลายแม่น้ำ ขนาดพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่เคยโปรดสอนผู้ใดที่ไม่ศรัทธาในพระองค์ แต่ก็พยายามไม่คิดตำหนิผู้ขอ เพราะเขาอาจจะนำไปแจกผู้ที่มีศรัทธาก็เป็นได้ บุญนั้นเขาได้จริงจากการแจกหนังสือ พวกเราก็ได้ด้วย แต่การที่คิดตำหนิเขา เรากลับได้บาป จึงตั้งจิตอธิษฐาน ขอบารมีของพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง (พุทโธ อัมปมาโลณ) ขอท่านผู้ได้รับแจกไป อ่านแล้วเกิดศรัทธาตามนั้น จงมีดวงตาเห็นธรรมได้ตามลำดับจนจบกิจเป็นพระอรหันต์ ตามความเพียรของแต่ละคน ใครเพียรมากจบเร็ว ใครเพียรมากพักน้อยก็จบเร็ว ใครเพียรน้อยพักมากก็จบช้า และหากผู้ได้รับแจก

เป็นเศรษฐี มีโลกียะทรัพย์มาก แต่ไม่รู้ว่าตายแล้วเอาเงินไปไม่ได้สักบาท อ่านแล้วเกิดปัญญา จัดพิมพ์หนังสือที่แจกโลเกียะทรัพย์ แจกผู้อื่นต่อๆ ไป กลายเป็นโลกุตระทรัพย์ ใครทำใครได้ เป็นตัวปัญญาแท้ๆ ในพุทธศาสนา แต่อาจมีบางคนมีมารยาท กลับบาปที่ไม่ได้บอกหรือขออนุญาตผู้รวบรวมก่อน ซึ่งจริงๆ แล้วไม่มีอะไรเป็นบาปเลย เพราะพระธรรมเป็นของกลาง เปิดกว้างเสมอ เขาคิดมากไปเอง

เพื่อความสบายใจแก่ท่านผู้มีศรัทธาทั้งหลายเหล่านั้น ผมจึงเขียนเป็นคำอนุญาตให้เป็นหลักฐานคำนำนี้ว่า ผมอนุญาตให้ผู้อ่านทุกท่านที่อ่านพระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งแจกให้เป็นธรรมแล้ว ทำไปได้เลย ผมไม่อนุญาตแต่เฉพาะบุคคลที่พิมพ์แล้วนำไปขายหารายได้เข้าตัวเองเท่านั้นเพราะเป็นบาปอกุศลที่ไม่ควรทำ แต่ผมอนุญาตเฉพาะท่านที่พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และผมขอร่วมอนุโมทนาบุญของท่านเหล่านั้นด้วย

สำหรับพวกเราที่นำหนังสือพระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ไปแจกให้กับผู้อื่นที่มีศรัทธา ลองอธิฐานจิตก่อนจะแจกให้เขา โดยเฉพาะเศรษฐีมีเงินมาก แต่ขาดปัญญาในเรื่องทานบารมี โดยอาศัยพุทธโธ อัมปมาโน คุณของ

พระพุทธเจ้าหาประมาณมิได้ ขอให้มั่นใจแต่จงอย่าใช้กำลังของตัวเอง ก็จะเข้าใจว่าพุทธโธ อัปมาโณ นั้นเป็นอย่างไร


ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้วสำหรับพวกเรา จงเตือนตนไว้เสมอว่า

๑. ชั้น ๕ หรือว่าร่างกายนี้ มันหาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ เราคือ จิตที่มาอาศัยร่างกายนี้อยู่ชั่วคราวเท่านั้น มันพังเมื่อไหร่ จิตของเรามุ่งไปนิพพานจุดเดียว

๒. คอยจับผิดตนเอง และแก้ไขตนเอง ตลอดเวลา ด้วยการมีสติกำหนดรู้อารมณ์จิตของตนไว้เสมอ เมื่อถูกอายตนะสัมผัสกระทบ

๓. ซ่อมตาย และพร้อมตายไว้เสมอ ให้จิตมันชินจนเป็นฉานด้วยความไม่ประมาทในความตาย เพราะผู้ใดประมาทความตาย ผู้นั้นเท่ากับประมาทคำสั่งสอนของพระองค์ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

๔. อานาปานุสสติ หรือการมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นฐานใหญ่ที่ทำให้จิตใจสงบ สามารถระงับความชั่วคราว คือนิรณทัง ๕ เป็นอย่างดีแม้จะชั่วคราว เป็นปทัชชะวิมุติ จิตหลุดพ้นจากนิพพานได้ชั่วคราว ดังนั้นใครคิดจะเข้านิพพานในชาตินี้ ก็ไม่ทิ้งนิพพานสมบัติจุดนี้ด้วย

๕. รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน รู้แค่นี้ก็เข้านิพพานได้ 


แล้วแบบง่ายๆ หรือรู้อานาปา-มรณา-อุปสมานุสสติ ก็เข้านิพพานได้แล้วแบบง่ายๆ


ผมขออาราธนาบารมีของคุณศรีพระรัตนตรัยเป็นที่ตั้ง ขอทุกท่านได้อ่านพระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นแล้วนำไปปฏิบัติตามอย่างจริงจัง จงเกิด มรรค ผล นิพพานตามลำดับในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ

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

๒๘ ก.ย. ๒๕๕๑

## ๐ ปกิณกะธรรม(หลังสารบัญ)

- ๐ จิตอยากคิดก็ให้คิด จิตอยากพักก็ให้พัก อย่าฝืน   
เวทนาของจิต หากฝืนมรรคผลจักเกิดได้ยาก เพราะจิตมีสภาพคืนรัน
- ๐ จักพ้นเกิดพ้นตายได้ก็ที่กายและจิตตนเองทั้งสิ้น  
ดังนั้นผู้ใด ละอุปาทานชั้น ๕ หรือสักกายทิฏฐิได้ ก็จบกิจ  
ในพระพุทธศาสนา
- ๐ กิเลสเหมือนขโมยที่เล่นซ่อนหากับตำรวจ ตำรวจ  
โง่จับขโมยไม่ได้ เพราะขาดปัญญา ไม่ใช่กรรมทั้งหลายมา  
แต่เหตุ และ ยังชอบกินสินบน เมื่อพบกับอายตนะสัมผัส  
ทั้ง ๖
- ๐ จิตคนพาลจะไหว้ไปกับอายตนะสัมผัส สร้าง  
เวทนา เกิดสัญญา สังขาร คือ ปรุงแต่งอารมณ์นั้นให้เป็น  
กุศลกรรม จิตจึงร้อนอยู่ตลอดเวลา
- ๐ การรู้จักดี การเห็นก็ดี คือ จิตมีสติกำหนดรู้ เห็นไป  
ตามความเป็นจริง และพิจารณาไปเป็นธรรมดาในสิ่งนั้น ๆ  
(ไม่ใช่อารมณ์ปรุงแต่งธรรม)
- ๐ ที่กลืนไม่หายไป เพราะสัญญา คิดตามเวทนาของ  
กลิ่นฉี่ฉัว ไม่ชอบใจกลิ่นฉี่ฉัวที่เหม็น หากเวทนาไม่เกิด  
สัญญาก็ไม่เกิด หรืออารมณ์ ๒ คือพอใจกับไม่พอใจก็ไม่  
เกิด อย่างนี้เรียกว่ามีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง


○ อายตนะสัมผัส ๑๒ มีภายนอก ๖ ภายใน ๖ เมื่อ   
กระทบกัน จิตเราต้องรู้ แต่ให้ทรงอยู่ในอารมณ์สักแต่ว่าไม่  
ปรุงแต่งธรรมนั้นต่อให้เกิดอารมณ์ ๒ คือ พอใจกับไม่  
พอใจ อย่างนี้แหละมิใช่อารมณ์ปรุงแต่งธรรม แต่เป็นฉัมม  
วิจยะ หรือฉัมมวิจย

○ การมีสติกำหนดรู้อารมณ์ตนเองอยู่เสมอ คือ ผู้ไม่  
ประมาทหากมีอานาปาخمะแข็ง จิตย่อมมีกำลัง และพร้อม  
ด้วยสติสัมปชัญญะ ทำให้ขณะนั้นจะมีสมาธิ-ปัญญามั่นคง  
สู้กับกิเลสได้ โดยใช้หลักกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งสิ้น  
เป็นหลักสำคัญ (อริยสัจ ๔)



มิถุนายน ๒๕๓๖

## ๐ เรื่องเวทนา

เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๑ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช   
ทรงเมตตาสาสน์ให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. จงทำจิตให้ยอมรับเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ว่า  
เป็นของธรรมดา (โดยปกติเวทนาของร่างกายต้องกำหนด  
จึงจะรู้ หากเราไม่กำหนดก็"ไม่รู้" หากเป็นเวทนาที่ไม่มาก)  
แล้วพยายามลดการการยึดติดเกาะในเวทนานั้นด้วยการ  
ระงับอาการของสังขาร คือ ไม่ปรุงแต่งธรรมนั้นๆ นี่คือสัง  
ขารของร่างกาย เมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมมีเจ็บมีแสบ มีตาย เป็น  
ธรรมดา

๒. จงวางอารมณ์ให้สงบ ยอมรับธรรมที่ไม่ปรุงแต่งนี้  
เพราะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงกันไม่พ้น เมื่อมีการเกิดของร่างกาย  
แล้ว

๓. จงกำหนดรู้เอาไว้ว่า เป็นทุกข์ของการมีร่างกายอยู่  
เนื่องๆ พยายามทำให้จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดาแยก  
จิตออกมาอย่าให้ทุกข์ตามไปด้วย พยายามทรงอารมณ์จิต  
ไว้ให้เป็นสังขารเบกญาณ แม้จักเป็นอ่อนๆ ก็ควรจะ  
ซักซ้อมกันเอาไว้ อย่าให้จิตมีอารมณ์บ่นแม่แต่ในใจก็ใช้  
ไม่ได้ เพราะนั่นคืออารมณ์ปฏิกัมพะ และเป็นการฝืนความ  
เป็นจริงของร่างกาย

๔. ตั้งแต่นี้เป็นต่อไปอาการสุขหรือทุกข์เวทนา 

อันสืบเนื่องมาจากร่างกาย จักเป็นครูเข้ามาทดสอบจิตของ  
เจ้าอยู่เนืองๆ ขอให้เตรียมทดสอบใจกันให้ดีๆ ถ้าวาง  
ธรรมดาไม่ได้ก็ถือว่าสอบไม่ผ่านข้อสอบ คุณารมณักระบท  
ให้ดีๆ จักพอใจหรือไม่พอใจก็ใช้ไม่ได้ ต้องลงอุเบกขา  
ญาณเข้าไว้ อาการสุขหรือทุกข์เวทนานี้ต้องนับเนื่องไป  
หมดทางอายตนะ ๖ ขอให้คุณารมณัของจิตเข้าไว้ให้ดีๆ


๕. อนึ่ง การบทธวน (ธัมมวิจยะ) ก็จงทำต่อไปอย่าง  
ไม่หยุดยั้ง และขอให้สังเกตอารมณัของจิต ในขณะที่  
บทธวนธรรมะนั้นไปด้วย จักได้รู้จัดที่ทำให้อารมณัของ  
จิต นั้นเคลื่อนไหวไปได้อย่างไรบ้าง

## ๐ กายทำงานทางโลก แต่จิตทำงานทางธรรม

เสาร์ที่ ๑๒ มิ.ย. ๒๕๓๖ ทรงพระเมตตามาสอน มี  
ความสำคัญดังนี้

๑. ขอให้มั่นใจในธรรมที่ปฏิบัติอยู่ เดินมรรคด้วยจิต  
อย่างไม่หยุดยั้ง ร่างกายจักทำอะไรอยู่ที่ตาม  
จงกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณัพระกรรมฐานตลอดเวลา จัก  
เป็นสมณะหรือวิปัสสนาก็ได้

๒. จงกำหนดรู้อยู่ให้เกิดความเคยชินอยู่เสมอ เผลอ  
บ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง มันก็ต้องมีอยู่เป็นของธรรมดา อย่าเพิ่ง  
ตำหนิตนว่าเลว จักทำให้จิตเสียกำลังใจเผลอบ้าง ฟุ้งบ้าง  
ง่วงนอนบ้าง ก็ลงตัวธรรมดา ตั้งใจใหม่เมื่อระลึกได้ วาระ

หลังต่อสู้กับอารมณ์ใหม่ ทำบ่อย ๆ ก็เหมือนตักน้ำใส่   
ตุ่ม เก็บเล็กเก็บน้อยทำให้น้ำเต็มตุ่มได้ฉับใจ การปฏิบัติ  
ธรรมก็สามารถเป็นสันตติเต็มจิตได้ฉับนั้น


๓. แต่ควรจักระมัดระวังอารมณ์โมหะ โทสะ ราคะ  
ระงับเอาไว้ไม่ให้มันมีกำลังแรงกล้า ความร้อนจาก  
แสงอาทิตย์ทำให้น้ำในตุ่มเหือดแห้งได้ฉับใจ ไฟอารมณ์ก็  
สามารถทำจิตให้ห่างจากความดีได้ฉับนั้น ขึ้นชื่อว่าความ  
ร้อนใจ พยายามระงับให้มันดับไปให้เร็วที่สุดเท่าที่จักเร็ว  
ได้

๔. ให้กระทำตามขั้นตอนที่ให้ไว้ แยกแยะอารมณ์ให้  
ถูกต้องก็แล้วกัน

### ๐ มรณานุสติอย่างกลัวกิเลสมารและขันธมาร

วันเสาร์ที่ ๑๓ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระ  
เมตตา มาสอนเรื่อง มรณานุสติกับอย่างกลัวกิเลสมารและ  
ขันธมาร มีความสำคัญ ดังนี้

๑. เจ้าจงหมั่นจำอารมณ์ตัดตายนั้นไว้ เพื่อเป็น  
แนวทางปฏิบัติครั้งต่อ ๆ ไป ทางที่คืออย่าเลือกตั้งอารมณ์นี้  
เฉพาะเวลา ควรตั้งไว้ให้จิตพร้อมอยู่เสมอตลอดเวลา  
เพราะเป็นอารมณ์สละร่างกาย คลายความเกาะเวทนาลงไป  
ได้เด็ดขาด

๒. จิตกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ตลอดเวลา อย่าเพิ่งคิด   
ว่าทำไม่ได้ จักต้องคิดว่าทำได้ ทุกอย่างสำเร็จลงได้ด้วย  
ความเพียร

๓. อย่ากลัวการประจัญหน้ากับขันธมารและกิเลส  
มาร เพราะนั่นคือครู ที่จักทดสอบอารมณ์จิตของพวกเจ้าว่า  
จักผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้หรือไม่ ขันธมารและกิเลส  
มารเป็นของจริง ที่นักปฏิบัติพระกรรมฐานจักต้องลุยผ่าน  
ทุกคน ถ้าชนะได้ก็ถึงพระนิพพาน แต่ถ้าแพ้ก็ต้องกลับมา  
เกิดอีกต่อไป อย่าหนีความจริง ขันธมารกับกิเลสมารเป็น  
ของคู่มากร่างกาย ซึ่งมันได้ผูกจิตจงจำ กักขังเรามา  
นานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วน อดทนต่อสู้เข้าไว้

๔. ถ้าชาตินี้ยอมพ่ายแพ้แก่มัน ชาติต่อ ๆ ไป ก็ไม่มี  
ทางชนะมันได้ ทำกำลังใจให้เต็ม เมื่อรู้แล้วว่าร่างกายนี้มี  
แต่ทุกข์หาสุขไม่ได้ เป็นเหยื่อของกิเลส ตัณหา อุปทาน  
และอกุศลกรรม เราเียงหลงผูกติดกับร่างกายนี้มานาน หลง  
อารมณ์ที่เพลินไปกับกิเลสมาร ชาติแล้วชาติเล่า อย่างไม่  
รู้เท่าทันความทุกข์ อันเกิดจากขันธมารและกิเลสมารนั้น

๕. มาบัดนี้ พวกเจ้ารู้ทุกข์ อันเกิดจากกิเลสมารและ  
ขันธมารมาพอสมควรแล้ว จงรักษาอารมณ์ตัดตาย สละ  
ร่างกายนี้ทิ้งไป เพื่อเป็นฐานกำลังของจิต ควบคู่กับอานา  
ปานุสติให้ทรงอยู่เสมอ ๆ จุดนี้เป็นจุดสำคัญที่จักทำให้การ  
เจริญสมณธรรมของพวกเจ้า มีผลเจริญขึ้นตามลำดับ จงจำ  
เอาไว้ให้ดี

๖. ถ้าคราวใดขึ้นต้นตั้งอารมณ์นี้ไม่ถูก ก็ให้ 

พิจารณาร่างกาย ไม่ว่าจะภายในหรือภายนอก วัตถุประสงค์ใด ๆ  
ทรัพย์สินต่าง ๆ พังสลายไปหมด กล่าวคือพิจารณาไตร  
ลักษณ์ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างพังหมด ไม่มีอะไรเหลือ  
(อารมณ์อาภิญญาจัญญาตนะฉาน) จนในที่สุด หาสิ่งยึดถือ  
มาเป็นสาระแก่นสารไม่ได้ โลกและชั้นร์โลกมีความเสื่อม  
สลายไปในที่สุด ค่อย ๆ คิดพิจารณาจนจิตยอมรับ แล้วจึง  
จับลมหายใจเข้าออก จนจิตเข้าถึงฉาน (หมายความว่า  
เริ่มต้นให้พิจารณาก่อนจนจิตสงบ แล้วจึงค่อยจับลม  
หายใจเข้าออก) ให้จิตทรงตัวอยู่ระยะหนึ่ง จึงหวนกลับมา  
จับวิปัสสนาญาณตามความต้องการต่อไป

๗. อย่าลืม ทำกรรมฐานทุกครั้ง ให้แผ่เมตตาไปทั่ว  
จักรวาลก่อน เป็นการทำอารมณ์จิตให้เยือกเย็นอยู่ใน  
พรหมวิหาร ๔ จนเกิดวิสัยเคยชิน ฝึกได้เมื่อไหร่ แผ่เมตตา  
ไปเมื่อนั้น มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้แก่จิตและกาย  
ของตนเอง และพร้อมกันนั้นมีให้แก่จิตและกายของบุคคล  
อื่นด้วย

๘. อารมณ์พรหมวิหาร ๔ นี้ จะลดไฟโมหะ โทสะ  
ราคะ ให้เจือจางไปจากจิตได้ และในบางขณะที่ระลึกได้ ก็  
ควรจักนำพรหมวิหาร ๔ ขึ้นมาพิจารณา เพื่อให้เป็นคุณแก้  
อารมณ์ของจิตอย่างเอนกอนันต์ด้วย

กรกฎาคม ๒๕๓๖

๐ การรับรู้สถานะที่แท้จริง ของร่างกายในธรรมปัจจุบัน


คือ อริยสัจ

เมื่อวันพฤหัสบดี ๑๕ ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช  
ทรงพระเมตตามาสอนไว้ดังนี้

๑. การรับรู้สถานะที่แท้จริงของร่างกายในธรรม 

ปัจจุบัน คือ อริยสัจ เป็นทุกขสัจที่พระอริยเจ้าจักต้อง  
ยอมรับนับถือ สถานะที่แท้จริงของร่างกายไม่มีใครเขาฝืน  
มันได้ ยิ่งฝืนมากเท่าไร ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น ร่างกาย  
เป็นไปตามสภาวะปกติของมัน คือ ทำงานหนักเกินกำลัง  
มันก็เสื่อมโทรมให้เห็นปรากฏชัดเจน เป็นเวทนาอยู่  
ภายใน หากจิตรับทราบเวทนานั้นแล้ว วางเป็นสังขารรुเบก  
ญาณ คือยอมรับสภาพของร่างกายขณะนั้นๆ จิตก็ไม่จักคิด  
รอกเพื่อหนีพ้นจากสภาวะนั้น ซึ่งไม่มีใครพ้นไปได้ เมื่อ  
ยอมรับจิตก็จักมีความสุข ด้วยความเห็นร่างกายนี้ มีความ  
เสื่อมไปตามปกติของมัน

๒. ประการสำคัญต้องรู้อยู่เสมอว่า ร่างกายนี้มีใช่เรา  
มิใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย นางกายไม่มีในเรา จิตก็จัก  
ผ่อนคลายจากความยึดเกาะในเวทนานั้น ดังนั้นการ  
กำหนดรู้ว่าร่างกายเสื่อมนั้นเป็นของจริง จิตก็ควรจัก  
ยอมรับความจริงนั้นๆ

๓. ในเมื่อรู้ก็สมควรพัก ดูความเสื่อมและเห็น 

ความดับไปของความเสื่อมนั้น เมื่อร่างกายได้พักผ่อนสมควรแล้ว ก็จักเห็นความไม่เที่ยงของร่างกายอย่างชัดเจน

๔. บุคคลผู้รู้จริงจักไม่ฝืนสภาพร่างกาย กล่าวคือไม่มีความเบียดเบียนร่างกายจนให้เกินไปกว่ากฏธรรมดา (ผู้เห็นทุกข์จริงจะไม่ฝืน และไม่เพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเอง)

๕. กฏธรรมาคืออะไร อย่างร่างกายแก่ก็ไม่ฝืนความแก่ อย่างสตรีแก่แต่ไม่ยอมแก่ ไปผ่าตัดเสริมสาว ทำร่างกายเจ็บปวดก็เป็นการเบียดเบียน หรือ คนเจ็บป่วยมีหนทางรักษา แต่ฝืนกฏธรรมดาไม่ยอมรักษา ไม่ยอมใช้ยา ไม่ยอมไปหาหมอ ก็เบียดเบียนร่างกาย อย่างร่างกายเสื่อมต้องการเปลี่ยน อิริยาบถ จิตไม่รู้เท่าทัน ถือทิฐิ นั่งนาน ยืนนาน เดินนาน นอนนาน ก็ฝืนกฏธรรมดา คือการเบียดเบียนร่างกายเช่นกัน

๖. คำว่าสังขารเบกขาญาณ ต้องแปลว่า วางเฉยอย่างรู้เท่าทันในกองสังขารทั้งปวง คือ ยอมรับกฏธรรมดาอันเป็นจริงของสภาพร่างกาย

๗. อย่าคิดว่า เกิดมาชาตินี้ ขอมีร่างกายเป็นชาติสุดท้าย แล้ว ตะบิ๊ตะบันใช้งานมันไปอย่างไม่มีปัญญา ร่างกายถูกเบียดเบียนเท่าไร จิตอาศัยเป็นเครื่องอยู่ ก็จักมีเวทนาที่ถูกเบียดเบียนเท่านั้น

๘. จักต้องรู้จักกฎธรรมดาของร่างกาย จิตจึงจะ 

เป็นสุขได้ ยกตัวอย่างง่ายๆ ร่างกายมันมีความสกปรก ต้องอาบน้ำชำระล้างทุกวัน จิตเหมือนในบ้าน บ้านสกปรกตามกฎธรรมดาของโลก ถ้าไม่เช็ดไม่ล้างไม่ถูให้อาด คนอยู่จักหาความสบายใจได้หรือไม่ ร่างกายเช่นกัน กฎของธรรมดาเป็นอย่างนั้น ถ้าเราฝืนธรรมดาไม่อาบน้ำให้มัน จิตก็ทุกข์ไม่สบายใจเช่นกัน


๙. นี่คือธรรมในธรรมของร่างกาย ที่เจ้าจักต้อง ศึกษาเรียนรู้เพื่อก้าวไปสู่อารมณ์สังขารเบกขาญาณที่ถูกต้องโดยไม่ฝืนกฎธรรมดาของร่างกาย

๑๐. จำไว้ธรรมของตถาคต ต้องเป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียน ทั้งร่างกายและจิตใจ ยอมรับกฎของธรรมดาของร่างกายและจิตใจ เช่น

ก) ทุกข์ของร่างกาย หรือ โรคของร่างกาย ระวังได้ก็พึงระวังอย่างรู้เท่าทัน

ข) ทุกข์ของจิตใจ หรือ โรคของจิตใจ อันได้แก่สังโยชน์ ๑๐ ก็จักต้องรู้กำหนดรู้กฎของธรรมดาของอารมณ์ที่ยังสังโยชน์นั้นๆ เห็นการเกิดดับไปของอารมณ์สังโยชน์นั้นๆ แล้วพึงอาศัยพระธรรมคำสั่งสอนของตถาคต เป็นยารักษาโรคหรือทุกข์ของจิตใจ ให้หายขาดจากโรคนั้นๆ



๑๑. อารมณ์กำหนดรู้จักต้องมี รูปร่างกาย รู้จิตใจ รู้ 

ระงับ รู้รักษา ให้ตรงจุดที่เป็น โรค จิตก็จักเป็นสุข หมด  
ความเบียดเบียนทั้งร่างกายและจิตใจ

## ๐ ทุกสิ่งในโลก พระองค์จับเอาเป็นธรรมได้หมด

เมื่อวันจันทร์ ที่ ๑๕ ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์

ปัจจุบัน ทรงพระเมตตาทรัสสอนไว้ดังนี้

๑. ผู้มีธรรมประจำจิต ย่อมมองทุกสิ่งทุกอย่างเป็น  
ธรรมได้หมด

๒. ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา  
ถ้าเข้าใจ

๓. สมณะ คือ ธรรมดาในธรรมะนั้นๆ วิปัสสนา คือ  
ทุกข์หรืออริยสัจอันเป็นกฎของธรรมดานั้นๆ ดังนั้นท่าน  
จึงหยิบยกขึ้นมาเป็นอุปมาอุปไมยเป็นคำสอนได้ เพราะ  
เข้าใจและรู้แจ้งเห็นจริง

๔. ธรรมดาในธรรมดา เห็นทุกข์ในธรรมดานั้นๆ  
ธรรมดาของโลกไม่เที่ยง ยึดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น

จากนั้นสมเด็จพระองค์ปฐม ก็ทรงพระเมตตาทรัสสอน  
ต่อไว้ให้ดังนี้

๑. อย่าคิดสงสัยในธรรม จงคิดพิจารณาในธรรม จัก  
เห็นความจริงของกฎของธรรมทั้งปวง

## ๒. เห็นทุกข์สักในทุกๆ เรื่องที่ติดตาติดกับ

พระพุทธเจ้าพระองค์อื่นๆ ตลอดจนพระสาวกแสดงมา จิตพวกเจ้าจงกำหนดรู้ว่าทุกข์ทั้งหลายนั้นมีจริง ให้ยอมรับในทุกข์นั้นๆ สร้างความเบื่อหน่ายทุกข์ให้เกิด จนจิตคลายจากอารมณ์กำหนดในการเกาะทุกข์นั้นๆ ลงได้ในที่สุด

๓. บุคคลผู้มองไม่เห็นทุกข์ ก็มักจักไม่ยอมรับว่าทุกข์นั้นมีจริง เป็นของจริงที่สิ่งอยู่ในจิตของผู้มากไปไปด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม จึงทำให้มีอารมณ์กำหนด ไปยึดมั่นถือมั่นในทุกข์ที่เกิดจากไฟโมหะ โทสะ ราคะนั้นๆ

๔. เมื่อมองไม่เห็นทุกข์ จิตจึงไม่ยอมวางทุกข์ ตกเป็นทาสของอารมณ์ ด้วยไม่เห็นจริงตามกฎของธรรม (กรรม) หรือ อริยสัจนั้นๆ

๕. จงอย่าประมาทในธรรมเป็นอันขาด พวกเจ้าจงจำเอาไว้ผลอมมากเท่าไรประมาทมากเท่านั้น

๖. คู่อารมณ์จิต ให้คงไว้ในพระกรรมฐานให้มากที่สุดเท่าที่จักมากได้

๗. เวลานี้พวกเจ้าประหนึ่งกำลังทำสงครามยื้อแย่งพื้นที่ของจิต โลกธรรมหรือ โลภียวิสัย มันครอบครองจิตของเจ้ามานานตั้งหมั่นพยายามสร้างเสริมกองทัพธรรมหรือ โลกุตระวิสัยให้เกิดในพื้นที่ของจิตให้มากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเป็นขับไล่กองทัพ โลภียวิสัยนั้นให้ถอยไปจากจิตให้ได้มากที่สุด

๘. อย่าปล่อยให้บ่อยนัก กิเลส ตัณหา อุปทาน 

อกุศลกรรมมันเหมือนครอบครองเป็นเจ้าของเดิม มันก็จะยึดทำเลพื้นที่ของจิตได้อย่างชำนาญเกมการรบ พวกเจ้าต้องดูแลอารมณ์จิตไว้ให้ดี ๆ อดทนกัดฟันต่อสู้กับเจ้าถิ่นเดิม ด้วยการเกาะอารมณ์พระกรรมฐานเข้าไว้อย่างแนบแน่น ปล่อยให้บ่อยที่สุด สักวันหนึ่งชัยชนะก็จักเป็นของพวกเจ้า

## ๐ ภาพชัดหรือไม่ชัดไม่สำคัญขอให้อารมณ์ปักตรงต่อพระนิพพาน

เมื่อวันอังคาร ที่ ๒๐ ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. ร่างกายยิ่งเหนื่อยมากเท่าไร ก็สมควรจักยิ่งซุ่มตาย ทั้งร่างกายมากขึ้นเท่านั้น

๒. อารมณ์จับภาพพระนิพพาน แม้จักไม่แจ่มใส ตามปกติ ก็จงพยายามกำหนดจิตขึ้นมาอยู่บนวิมานแห่งนี้ ภาพจักชัดหรือไม่ชัดไม่สำคัญ ขอให้ใช้อารมณ์ปักตรงต่อพระนิพพานก็แล้วกัน

๓. กิจการงานที่เจ้าทำ ก็ถือได้ว่าเป็นกิจ

พระพุทธศาสนา จงมีความภูมิใจ หากร่างมันจักตายลง ในขณะที่เหน็ดเหนื่อยในหน้าที่การงานนี้ ก็ถือว่าเพื่อพระพุทธศาสนา เป็นความดีที่เจ้าได้ทำอยู่ ตายก็ตายอยู่กับ

ความดี จักตายครั้งสุดท้ายเพื่อพระนิพพาน หรือ เพื่อ 

ความไม่เกิดไม่ดับอีก

๔. อย่าทำงานเหนื่อยแล้วทำจิตให้บ่น ทำเช่นนั้นเจ้า  
จักขาดทุน การบ่นเป็นอาภรณ์ปฏิกษะ จัดเป็นอาภรณ์ไม่  
พอใจ จงดูและกำหนดรู้ให้ดีๆ จึงจักละซึ่งอาภรณ์กาม  
ฉันทะ และปฏิกษะได้

๕. พยายามละอาภรณ์บ่นให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะจัก  
เป็นมโนกรรมหรือวจีกรรม บ่นเมื่อไหร่ถือว่าเจ้าพ่ายแพ้  
ต่ออาภรณ์ปฏิกษะเมื่อนั้น เวลานี้รบกับอาภรณ์ จักต้องตั้งใจ  
ต่อสู้กับอาภรณ์ของจิตให้ดีๆ ไม่ใช่ต่อสู้แบบไม่รู้จักหน้า  
ค่าตาของศัตรูจักถูกเขาเอาดาบฟันตายอยู่รอมร่อแล้ว ยัง  
มองไม่เห็นภัยของศัตรูอีก

๖. แยกแยะอาภรณ์ให้ถูกตลอดวัน ตลอดเวลา อย่า  
พลาด จักบอกไม่รู้ไม่ได้ เมื่อรู้เองไม่ได้ ก็แก้ไขอาภรณ์จิต  
ของตนเองไม่ได้เหมือนกัน ชาตินี้ทั้งชาติเจ้าอย่าหวังได้  
พระอนาคามีผล ก็ต้องกลับมาเวียนว่ายได้ตายเกิดอีกต่อ  
อย่างนี้จักดีหรือ

๗. ก้าวการเกิดให้มากๆ อย่างกลัวความตาย อย่างกลัว  
ความเหนื่อย อย่างกลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย เพราะสิ่งเหล่านี้

เป็นอริยสัจ เป็นทุกข์สัจของการมีอัตรภาพร่างกายเป็น 

กฎของธรรมดา

๘. จงกำหนดจิตยอมรับกฎธรรมดาหรืออริยสัจนี้ เป็นชาติสุดท้าย ให้รู้จักเชื้อทุกข์อยู่ในจิต ไม่ขอกลับมาเกิด เป็นเยี่ยงนี้อีก


๙. อย่าบ่นเมื่อทุกข์มาเยือน อย่าลึงโลดเมื่อสุขทาง โลกมาเยือน จงพยายามยามทรงอารมณ์จิต ให้เปื้อน่ายใน อารมณ์กามฉันทะและปฏิฆะนั้นๆ และทรงพรหมวิหาร ๔ ให้จิตมีกำลังวางทุกข์ วางสุขนั้นๆ โดยมีความรัก ความ สงสารจิตของตนเองเป็นประการสำคัญ

๑๑. อย่าลึงนึกถึงความตายเข้าไปไว้เสมอๆ เป็นตัด อารมณ์ กามฉันทะและปฏิฆะเข้าไปไว้ หากเจ้าคิดว่าร่างกาย จักตายในขณะนี้เสียอย่าง อารมณ์ก็จะระงับได้ง่าย เพราะ มัวแต่ตกเป็นทาสอารมณ์ ตายไปก็ไม่ถึงนิพพาน

๑๒. อย่าลึงคิดตามนี้ให้จิตมันชิน จักได้คลายความ ประมาทในธรรมที่เข้ามากระทบลงได้

๐ ให้เลิกบ่นเพราะเป็นอารมณ์ปฏิฆะ

เมื่อวันพุธที่ ๒๐ ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเมตตาสาธยายให้ดังนี้

๑. ให้เลิกบ่น เพราะเป็นอาณัติปฏิบัติ (เพื่อนผม   
ท่านคิดว่า น่าจะให้คุณหมอกอยเตือนด้วยเวลาบ่น) หลวง  
พ่อก็มาบอกว่า เอ็งมันต้องเตือนตัวเอง มันถึงจะจำ ไปให้  
คนอื่นเขาเตือน จิตมันไม่จำหรอก ทุกอย่างต้องพึ่ง อดตนา  
โจทยัตตานัง เตือนตนเองทั้งนั้น อาณัติของตนมันชั่ว  
หยุดไว้ไม่อยู่ แล้วใครที่ไหนจะมาช่วยหยุดได้

๒. ทรงตรัสว่า ในเมื่อเจ้ากำหนดรู้ได้ว่า อาณัติใด  
เป็นอาณัติที่ตกเป็นทาสของนิรวณเข้ามารบกวณ ก็จง  
หมั่นระงับนิรวณนั้น ในทุกครั้งที่กำหนดรู้ว่ามีอาณัติ  
ในขณะจิตนั้นลงด้วยเถิด

๓. ต้องทำการระงับให้บ่อย ๆ จักได้มีสติรู้เท่าทัน  
อาณัติของจิต ที่ตกเป็นทาสของนิรวณเข้ามารบกวณ ระงับ  
ได้มากเท่าไร ผลของการปฏิบัติจักได้มากขึ้นเท่านั้น

๔. อาณัติใดที่เกิดกับจิต เจ้าต้องหมั่นกำหนดรู้ อย่า  
คิดปล่อยอาณัติไป โดยคิดว่าไม่เป็นไร นั่นคือการ  
ประมาทในธรรมโดยแท้

๕. โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาณัติหลง ที่คิดว่าไม่เป็นไร  
เรายังจักไม่ถึงที่ตาย แล้วเที่ยวส่งจิตไปว่าคนนั้นคนนี่  
ตำหนิกรรมของผู้อื่นไปตามความไม่ชอบใจ สรรเสริญคน  
โน้นทีไปยุ่งก้าวก่ายกับกฏของกรรมของผู้อื่น


๖. มัวแต่มีอารมณ์ยินดียินดีร้ายในกรรมของบุคคลอื่น ทำให้เสียผลของการปฏิบัติ เขาดีหรือเขาเลวก็ไม่ได้มาช่วยให้จิตของเจ้าดีขึ้น ถ้าหากละเลยไม่สนใจผลของการปฏิบัติ มัวแต่มองผลของกรรมของบุคคลอื่น สังขารุเบกขาญาณก็เกิดขึ้นได้ยาก

๗. อย่าลืม อารมณ์ใครก็ไม่สำคัญ สำคัญที่อารมณ์จิตของเรา พยายามดูอารมณ์ของตนเองเข้าไปเป็นสำคัญ

๘. อารมณ์คนอื่นดูแล้ว ละไปจากอารมณ์ของเรา โดยเร็ว ให้ลงตัวปกติในธรรมของบุคคลนั้นๆ อย่าใช้อารมณ์ของเราเข้าไปปรุงแต่งธรรม มันจักทำให้อารมณ์จิตของเราเสีย ทำให้เกิดอารมณ์ตำหนิกรรม ไม่มากก็น้อย

๙. จงระมัดระวังให้มาก ดูอารมณ์จิตตรงนี้เอาไว้ให้ดี ๆ ที่เอาดีกันไม่ค่อยจักได้ ก็เพราะมัวแต่สนใจอารมณ์ของบุคคลอื่นนี่แหละ

๑๐. ขาดอุเบกขารมณ์เป็นสำคัญ พรหมวิหาร ๔ ขาดตัวปลายอีก ๓ ตัว กำลังก็ยังไม่อ่อน เจ้าจงหมั่นพยายามเจริญพรหมวิหาร ๔ ให้มาก ไม่ใช่ท่องจำ ต้องหมั่นเอามาคิดพิจารณาทุกครั้งที่จิตเสวยอารมณ์ที่เบียดเบียนตนเอง ต้องรู้ด้วย-จำด้วย และทำด้วยในพรหมวิหาร ๔ อย่าจำแค่ตัวหนังสือ จักหาผลได้ยาก พรหมธรรมทำไม่ได้ ก็เป็นพระอนาคามีไม่ได้ จักหวังอะไรกับพระอรหันต์ผล

๑๑. จงหมั่นทำไป อย่าละความเพียร และห้ามบ่น 

ท้อแท้ด้วย กิเลสมันไหลออกมาทางวาจา ยิ่งบ่นยิ่งเพิ่ม  
อารมณ์ จักมีประโยชน์อันใด เลิกจรรยานี้เสียที

### ๐ จิตเหมือนเด็ก ชอบของเล่นใหม่และวิธีแก้ไข

ในวันต่อมา พุทธศักราชที่ ๒๒ ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระ  
องค์ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนดังนี้

๑. สภาพของจิตมันจักตื่นเต็นกับงานชิ้นใหม่ ๆ จึง  
ฟังไม่รู้จักหยุด เช่นเดียวกับการเจริญพระกรรมฐาน หาก  
ได้ภาพภคิณใหม่ ๆ เจ้าก็มักจักชมชอบเล่นอยู่อย่างนั้นแต่  
พอไประยะหนึ่ง จิตก็จักคลายจากอารมณ์การชมชอบนั้น  
งานก็เช่นกัน สักระยะหนึ่งก็จักลงตัวเบื่อหน่าย นี่หากเจ้า  
สามารถเบื่อกิเลสได้เพียงนี้บ้าง ก็จักดีมาก (เพื่อนของผม  
ท่านบอกว่ารู้สึกอายุท่าน ที่ตนมักเบื่อความดี ไปเกาะความ  
ไม่ดีอยู่เสมอ เพราะไม่รู้จักเบื่อกิเลส)

๒. ทรงตรัสว่า หากจักกล่าวไปตามความเป็นจริง  
แล้ว งานทุกอย่างไม่ใช่ของใหม่ ในชาติก่อน ๆ เจ้าก็เคย  
ทำงานเหล่านี้มาแล้ว และบุคคลอื่น ๆ ก็เคยทำงานเหล่านี้  
มาแล้ว ชีวิตร่างกายมันหายไป ก่อนที่งานเหล่านั้นมันจัก  
หายไปบ้าง จิตมันก็หลงวนเวียนติดงาน กลับมาเกิด แล้ว  
ทำอีก ชอบบ้าง เบื่อบ้าง หลงบ้างอยู่เพียงนี้ตลอดกาลตลอด  
สมัย



๓. กิเลสก็เช่นกัน เป็นกิเลสตัวเก่า ไม่มีอะไร 

นอกเหนือไปกว่าโมหะ โทสะ ราคะ แต่จิตไม่รู้เท่าทันจึงหลงติดอยู่ในบ่วงกิเลส ยังอารมณ์ให้เกิดชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เบื่อบ้าง ออยากบ้าง แต่ไม่รู้จักเบื่อจริง ๆ เพื่อคลายกำหนดในกิเลสทั้งปวง

๔. นี่เป็นเพราะเจ้าไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของจิต รู้ไม่เท่าทันสภาวะของไตรลักษณ์ญาณ จึงได้ตื่นเต็นอยู่กับของใหม่ ๆ อยู่เรื่อย แม้จักเป็นวิหารทานก็ตาม ภาพกสิณก็ตาม อย่าตื่นหลงของใหม่ จนหลงลืมความตาย

๕. มรณะภัยที่จักมาเยือนได้ได้ทุกขณะจิต ระวังความฟุ้งซ่านไม่อยู่ที่เท่ากับประมาท เพราะอารมณ์จิตไม่เกาะพระนิพพานเข้าไว้ จิตมีกิเลสโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อยากรให้ภาพกสิณนั้นมันทรงตัวอยู่เช่นนั้นตลอดไปซึ่งเป็นไปไม่ได้ ทุกอย่างเกิด ดับเป็นปกติ

๖. บุคคลผู้ฉลาดนำภาพกสิณเกิด ดับ มาพิจารณาเป็นวิปัสสนา จนอารมณ์จิตสบาย แล้วจึงกำหนดอานาปานุสสติขึ้นมาใหม่ และกำหนดภาพกสิณขึ้นมาใหม่ ทำอยู่เยี่ยงนี้ จึงไม่รู้จักเบื่อในภาพกสิณนั้น

๗. งานก็เช่นกัน ที่เจ้าฟุ้งอยู่นี้ เพราะใช้จิตทำงานไป ล้วงหน้า ซึ่งงานเหล่านี้ต้องอาศัยร่างกายเป็นตัวทำ โดยมีจิตบงการอยู่เบื้องหลัง ทำงานให้มีสติอยู่กับงานเฉพาะหน้าเท่านั้น จิตจึงจักเป็นสุข ไม่เบื่องาน อย่าวาดแผนงานไปในอนาคต จงอยู่กับงานปัจจุบัน จิตก็จักไม่ฟุ้งซ่าน เจ้า

เห็นสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดหรือยัง (ก็รับว่าเห็นแล้ว) 


ทรงตรัสว่า อะไรเป็นสาเหตุ ตอบ ความใจร้อน

๘. ไซ้ ตัวนี้แหละที่ทำให้อารมณ์ของเจ้าเสีย ทั้งงานทางโลกและทางธรรม มรรคยังไม่ทันเดิน ก็ครุ่นคิดไปถึงผลเสียแล้ว งานทุกอย่างย่อมมีขั้นตอน เมื่อใจร้อนก็เสร็จไม่ทันใจเจ้า ทั้งงานทางโลกและงานทางธรรม อารมณ์ท้อแท้เบื่อหน่ายก็เกิดขึ้น เจ้าเห็นจุดต่างพร้อยของจิตจุดนี้หรือยัง (ก็รับว่าเห็นแล้ว)

๙. เมื่อเห็น ก็จงหมั่นแก้ไข กำหนดรู้ลมหายใจ ให้มาก ๆ อารมณ์จักได้ไม่ฟุ้งซ่านไปในธรรม อนาคตที่ยังมาไม่ถึงค่อย ๆ ทำไปอย่าใจร้อน เตือนจิตตนเองเอาไว้ให้ดี ๆ ละอารมณ์อย่างนี้ไม่ได้ ก็เอาดีไม่ได้เช่นกัน สาเหตุนี้คือต้นเหตุของอารมณ์เบื่องานทั้งทางโลกและทางธรรมเจ้าจงหมั่นแก้ไข

๑๐. หมั่นพิจารณาพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นกรรมฐานซึ่งทำให้จิตเยือกเย็น สลับกันไปกับภาพกสิณพระ โดยอาศัยอานาปานุสสติเป็นพื้นฐาน ทำให้จิตทรงตัว และจงหมั่นคิดถึงความตาย กั้นความประมาทเข้าไว้เสมอ ๆ

๑๑. จงพยายามพิจารณาให้เห็นสภาพที่แท้จริงของร่างกาย นอกจากความเสื่อมและสกปรกแล้ว มันยังตายได้ทุกขณะจิต

๑๒. และจงคิดอยู่เสมอ งานทางโลกหรือกิเลสก็ดี   
เราจักเพียรทำไปตามหน้าที่ งานทางโลกทำไป การเพียร  
ละกิเลสก็ทำไป

๑๓. กำหนดรู้ว่างานและกิเลสไม่ใช่ของใหม่ ล้วนแต่  
เป็นของเก่าที่เราพบมาแล้วอย่างจำเอนควรทำจิตให้พ้นเสียที่  
อย่าผูกพันกับมันให้มากนัก

๑๔. งานทางโลกรู้ สักแต่ว่ามีร่างกายก็ต้องทำมันไป  
กิเลสที่เข้ากระทบก็รู้ สักแต่ว่ามีร่างกายมันก็ต้องกระทบ  
เป็นธรรมดา จิตพร้อมที่จักปล่อยวางงานทางโลก เมื่อ  
ร่างกายมันพังลงไป ยิ่งกิเลส ยิ่งสมควรพร้อมที่จักละ แม้  
ร่างกายยังไม่พังลงไปก็ตาม อย่าเอาจิตไปผูกพัน ให้รักษา  
อารมณ์จิตเอาไว้ให้ดี ๆ (จุดนี้เท่ากับซ้อมตาย และพร้อมที่  
จะตายอยู่เสมอ)

## ๐ ศรัทธาคือขุมทรัพย์อันยิ่งใหญ่ในพุทธศาสนา

เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๖. ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระ  
ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. จงหมั่นสร้างความศรัทธาและเลื่อมใสในธรรม  
ให้เกิดแก่จิตของตนเองเอาไว้ ด้วยการพิจารณาเห็น  
ประโยชน์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน จักได้มีกำลัง  
เสริมสร้างอิทธิบาท ๔ ให้เข้มแข็งในจิต และจักเห็นคุณค่า  
ของพระธรรม เมื่อจิตสามารถเดินมรรคได้ตามกำลัง  
พิจารณาธรรมนั้นๆ

๒. ตถาคตและพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ก็ต่าง 

อาศัยความศรัทธาและเลื่อมใสเป็นกำลังพิจารณาวิโมกข  
ธรรม และนำธรรมนั้นไปสอนแก่ผู้มีศรัทธาและเลื่อมใส  
เท่านั้น มรรคผลจึงจักเกิดขึ้นได้

๓. เพราะฉะนั้น เจ้าจงศึกษากำลังศรัทธา และ  
เลื่อมใสของจิตมีต่อพระธรรมให้ดีๆ และดูศึกษากำลัง  
ศรัทธาและเลื่อมใสในพุทธศาสนาของบุคคลภายนอกด้วย  
อย่าขัดศรัทธา หรือ ทำลายความเลื่อมใสของเขาเป็นอัน  
ขาด จงส่งเสริมและสนับสนุนบุคคลเหล่านั้น เพื่อเป็น  
กำลังให้ศาสนาต่อไป

## ๐ ข้อคิดจากพระธรรม

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ ก.ค. ๒๕๓๖ มีข้อคิดจาก  
พระธรรมดังนี้

๑. ศูนย์ปฏิบัติพระกรรมฐาน มี ๒ แห่ง คือภายนอก  
กับภายใน ภายนอก หมายถึงศูนย์ทั่ว ๆ ไป ส่วนใหญ่อยู่  
ตามวัดและบ้านคน รวมทั้งสถานที่ต่าง ๆ ที่สมมติขึ้นมา  
ภายใน มีอยู่แล้วที่จิตของเราทุก ๆ คน คือจิตตานุปัสสนาม  
หาสติปัฏฐาน ท่านแนะนำให้ดูอารมณ์ของจิตตนเองอย่าง  
เดียว จุดนี้แหละ คือศูนย์การปฏิบัติพระกรรมฐานที่  
แท้จริง ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราปฏิบัติ เพราะมีอยู่แล้ว  
ทุก ๆ คนที่ตัวเรา ทรงหมายถึงกายกับจิต พระพุทธองค์  
ทรงตรัสสอน ๘๔,๐๐๐ บท ก็ล้วนอยู่แค่กายกับจิตเท่านั้น

จึงเสมือนเรามีตู้พระไตรปิฎกอยู่แล้วทุกคน แต่ขาด 

ปัญญาที่จะศึกษาปฏิบัติให้พบความจริงคือ อริยสัจ เท่านั้น

๒. จุดมุ่งหมายของศูนย์นี้ ก็เพื่อมุ่งตัดสักกายทิฏฐิ ซึ่งแปลว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับร่างกาย ตัดได้ก็จบกิจในพุทธศาสนา

๓. วิธีปฏิบัติ ก็มุ่งตรงตัดด้วย สีล สมาธิ ปัญญา (อริยมรรค ๘) ทาน สีล ภาวนา (ปฏิบัติบูชา) และโอวาท ปาฏิโมกข์ (ละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ) สิ่งใดที่ขัดต่อหลักปฏิบัติดังกล่าวแล้ว จงอย่าทำ


๔. จงพร้อมอยู่ในความไม่ประมาทตลอดเวลา เผลอเมื่อไหร่ประมาทเมื่อนั้น แค่ไม่ประมาทอย่างเดียวก็จบพระไตรปิฎกแล้ว

## ๐ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่านและวิตกจริต

เมื่อวันเสาร์ที่ ๓๑ ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตามาตรัสสอนเพื่อนผม ดังนี้

๑. การวิตกกังวลทำให้สติสัมปชัญญะบกพร่อง เจ้านึกอยู่แต่ว่าจักทำงานโน้น งานนี้ จิตถูกส่งไปตามงานที่คิด จึงลืมงานปัจจุบันไปเสียสนิท

๒. งานบางอย่างไม่ควรที่จักนำมาคิดล่วงหน้า ควรแก้ไขอยู่แต่ในธรรมปัจจุบัน คิดแก้ไขหรือวางแผนไปล่วงหน้า รังแต่จักเสียอารมณ์ เจ้าต้องหัดวางอารมณ์

ฟังชาน เรื่องงานภายนอกทิ้งไป ในขณะที่เวลานั้นเป็น  ชั่วโมงเจริญพระกรรมฐาน ต้องทำงานภายใน เป็นการระงับนิวรณ์ ๕ ซึ่งต้องระงับกันอยู่ตลอดเวลา ในเวลาที่ต้องระงับ นอกเวลาก็ต้องระงับ รู้ตัวหรือไม่ว่าฟังชานมากไป

๓. นี่เป็นเพราะเจ้าลืมหายใจเข้าออก จิตจึงไม่มีกำลังบังคับอารมณ์ สติสัมปชัญญะจึงเสื่อมทรามลงไป อารมณ์ที่คิดไปล่วงหน้า และหมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาไป เบื้องหลัง จักต้องหมั่นสลัดทิ้งไป ต้องแก้ไขอารมณ์เหล่านี้ลงให้ได้ มิฉะนั้นการเจริญพระกรรมฐานจักไม่มีผลเท่าที่ควรจักได้

๔. พยายามให้จิตคิดอยู่เสมอว่า ถ้าฟังชานอยู่อย่างนั้นมันจักตายหรือไม่ตาย เกิดตายในขณะที่ฟังชาน ก็เท่ากับเสียท่ากิเลส ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในหน้าที่การงานอย่างนี้อีก

๕. เหนื่อยหรือไม่เหนื่อย การเกิดมีขั้น ๕ แล้ว จักไม่เหนื่อนั้น ไม่มี เจ้าต้องการจักไม่มีขั้น ๕ อีก ก็จงหมั่นระงับอารมณ์ฟังชานนี้ทิ้งไป

๖. ดอกสว่านหักก็จงเคารพในความไม่เที่ยงของฝีมือของเจ้าเอง ธรรมะเหล่านี้เป็นของธรรมดา มิพึงจักนำมาคิดให้ฟังชาน เรื่องคุณปอ จักเอาของมาให้ ก็เป็นเรื่องของอนาคตซึ่งไม่เที่ยง ชีวิตของเจ้าทั้งสอง คนใดคนหนึ่งอาจ


จักแตกดับก่อนที่อนาคตนั้นจักมาถึงก็เป็นได้ ไยจึงไป 

คิดให้ฟุ้งไกลนั้เกล้า และจงอย่าขัดศรัทธาของคน จงทำตน ให้เป็นผู้รับที่ดี สิ่งใดควรรับก็รับ ควรจ่ายให้ทานก็จงจ่าย สิ่งใครรับไม่ได้จักเป็นโทษ ก็ชี้แจงเขาไปโดยตรง บุคคล ทั่วไปย่อมมีเหตุผลของตนเอง หากเจ้าชี้แจงเหตุผลให้เขา ฟัง เขาย่อมจักเข้าใจ อย่าวิตกให้ไกลเกินไป

๗. ต้นเหตุจากมีคนจะเอาของมาให้ใช้ส่วนตัวมาก เกินเหตุ เพราะไม่เห็นทุกข์หรือปัญหาที่จะพึงเกิดขึ้น ภายหลัง จิตจึงฟุ้งซ่าน ทรงตรัสว่า เป็นของธรรมดา ธรรม ของตถาคตมิใช่ของเนิ่นช้า (จะ) ละสิ่งใด สิ่งนั้นจักมา กระทบจิต เพื่อทดสอบอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ยินดีก็แพ้ต่อ กิเลส ยินร้ายไม่พอใจก็แพ้ต่อกิเลส ตถาคตจึงจักกล่าวว่า ให้ชี้แจงเหตุผลให้เขาทราบ รักษาอารมณ์ใจให้เป็นกุศล เพื่อประโยชน์สุขของผู้ให้ทาน เขาจักได้รับผลใหญ่ด้วยจิต ของเจ้าที่เป็นกุศลนั้น

๘. เรื่องอาหารการกินก็เช่นกัน เจ้าเห็นทุกข์เห็นโทษ ตามที่ตถาคตและทุกองค์ตลอดจนท่านฤๅษีเฝ้าพร้าสอน แต่เจ้าจักให้บุคคลอื่นเห็นทุกข์เห็นโทษของการบริโภค อาหาร เหมือนกับเจ้านั้นย่อมเป็นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จงดู เจตนาที่เขาหวังดีกับเจ้าเป็นสำคัญ

๙. บุคคลผู้ยังเกาะติดอยู่ในกายมาก ก็ย่อมคิดที่จัก บำรุงกายนั้นเพื่อให้ทรงอยู่ตลอดเวลา นี่เป็นเรื่องธรรมดา

ของผู้ที่เขาห่วงกายเรา จึงเฝ้าบำรุงบำเรอ คิดว่ามันจัก   
ทรงตัว นี่เป็นความดีของเขาที่มีเมตตาต่อร่างกายเจ้า นั่น  
เป็นธรรมดาของเขาที่เจ้าควรจักยอมรับกฎของธรรมดานั้น

๑๐. มาศึกษาทางด้านจิตของเจ้าเอง กลับมาคิดมาก  
จนขาดเมตตาจิตของเจ้าเอง เอามาเป็นอารมณ์ฟุ้งหาจุดลง  
ไม่ได้ นี่เป็นโทษใหญ่ แม้ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ากายนี้ไม่ใช่เรา แต่  
กายนี้มันก็ยังทรงอยู่ในปัจจุบัน การต้องการบริโภคอาหาร  
ก็ยังมีอยู่เป็นปกติของผู้ยังมีกายอยู่ ก็เป็นกฎธรรมดาอีกนั่น  
แหละ

๑๑. แม้เจ้าจักพยายามละกามคุณอยู่ แต่ควรกำหนดรู้  
ว่า การมีร่างกายก็ยังจักต้องเกี่ยวข้องกับกามคุณ ๕ การ  
ละต้องคุณธรรมจิตเป็นสำคัญ อย่างกรณีอาหารและเครื่อง  
อุปโภคที่เขาจักนำมาให้ ก็จงคุณธรรมของใจเป็นสำคัญ ถ้า  
หากยังฟุ้งอยู่ด้วยความยินดีหรือไม่ยินดี ก็นับว่าอารมณ์ยัง  
เลวอยู่ ขาดเมตตาต่อจิตของตนเอง จึงยังอารมณ์ให้  
หวั่นไหวอยู่ และอารมณ์นั้นก็สร้างทุกข์ให้เกิด อย่างนี้เสีย  
ผลของการปฏิบัติหรือไม่ (ก็รับว่าเสียหาย)

๑๒. การคิดให้สับสน นำเรื่องโน้นเรื่องนี้เข้ามา  
หลายเรื่อง ทำให้อารมณ์จิตวุ่นวาย หากความสงบมิได้ จุดนี้  
ขอให้เจ้าพิจารณาให้ดี ๆ อย่าสักแต่ว่าเรื่องภายนอก  
แม้กระทั่งธรรมภายในก็เช่นกัน จับโน้นวางนี้ กรรมฐาน  
ทั้ง ๔๐ กอง หากไม่ขึ้นต้นด้วยอานาปานสติให้ทรงตัว




เสียก่อนแล้ว จิตเจ้าก็ไปคว้าหมวดโน้นชนิด หมวดนี้ 

หน่อย ก็ทำให้อารมณ์จิตสับสนวุ่นวาย สุดท้ายก็เอาอะไรดี  
ไม่ได้

๑๓. ธรรมะไปสายเดียวกันก็จริงอยู่ เอโกธัมโมนั้น  
ถูกต้อง แต่จิตของเจ้าไม่ฉลาดพอ จึงไม่รู้เท่าทันอารมณ์  
จับโน้นชนิดคิดนี้หน่อย เลยพุ่งไปเสียก่อนที่จักได้ดี ปรับ  
อารมณ์ตรงนี้ควบคุมระภาวนากองใดกองหนึ่งให้ถึงที่สุด  
เสียก่อนทุกครั้ง จิตจักได้มีกำลังต่อสู้กับกิเลส มิฉะนั้นเจ้า  
ก็ต้องย่ำเท้าอยู่อย่างนี้ หากความก้าวหน้าในมรรคผลของ  
การปฏิบัติไม่ได้

๑๔. ตั้งใจให้จริง อย่าทิ้งความตั้งใจทำจริง เพื่อ  
มรรคผลนิพพานเป็นสำคัญ ต้องจดจำเอาไว้เสมอ จักได้  
พ้นทุกข์ของจิตเสียที อย่าลืม สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์  
สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ควรยึดว่าเป็นเราเป็นของเรา ถ้า  
อยากให้อารมณ์จิตเป็นสุขและไม่พุ่งซ่าน จงอยู่ในธรรม  
ปัจจุบัน อย่ายุ่งกับธรรมในอดีตและธรรมในอนาคต อย่า  
จับปลาหลายตัว ให้จับทีละตัวแบบกรรมฐาน ๔๐ ทำให้ดี  
ที่สุดกองเดียวก่อน

๐ มนุษย์หัวแฉะ ยังไม่ดีเท่าเทวดา นางฟ้าท้ายแฉะ


เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑ ส.ค. ๒๕๓๖ หลวงพ่อฤาษี   
ท่านมีเมตตามาสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. เรื่องทำวจาคุมหาราชทั้ง ๔ นั้น ใครจะไหว  
หรือไม่ไหว พวกเอ็งก็ไปไหวท่านก็แล้วกัน วัดท่าซุงนี่อยู่  
ได้ด้วยพระ พรหม เทวดา นางฟ้า ท่านช่วยสงเคราะห์อยู่  
เบื้องหลัง พระคุณของท่านทั้งหลายตอบแทนเท่าไรก็ไม่  
หมด เป็นคนจงอย่าลืมหัก มนุษย์หัวแฉะยังไม่ดีเท่าเทวดา  
นางฟ้าท้ายแฉะ ท่านเป็นผู้ไม่มีจันท์ ๕ ไม่สกปรก ไม่ร้อน  
ไม่หนาว ไม่หิวกระหาย และจี้ก็ไม่เหม็นอย่างเรา ๆ

๒. มีสมมติสงฆ์บางองค์ไม่ยอมกราบทำวมาหาราช  
ทั้ง ๔ เพราะคิดด้วยความหลงผิด จิตเป็นมิจฉาทิฎฐิว่าท่าน  
มีศีลไม่ครบ ๒๒๗ ฉันทันแน่ว่า เพราะฉันทันมีศีล ๒๒๗ จิต  
ผู้ใดก็ตาม ที่เริ่มต้นด้วยมิจฉาทิฎฐิ อะไร ๆ ที่ตามมาก็เป็น  
มิจฉาทิฎฐิหมด

๓. ข้อเท็จจริง หลวงพ่อท่านให้รายละเอียดไว้ดังนี้

๓.๑ แม้เทวดาชั้นยามาและดุสิต ท่านมีศีลพระ  
ครบ ๒๒๗

๓.๒ เทวดาและพรหมที่เป็นพระอริยเจ้าตั้ง 


แต่พระ โสดาบันถึงพระอนาคามี ท่านจะอยู่ชั้นใด  
ท่านก็มีศีล ๒๒๗ ครบ

๓.๓ ท้าวจตุมหาราชทั้ง ๔ ล้วนแต่เป็น  
อนาคามีทุกองค์ รวมทั้งพระยายมราชและพระอินทร์  
ด้วย

๓.๔ เทวดา นางฟ้าที่วัดท่าซุงมีอยู่เป็นจำนวน  
มาก ส่วนใหญ่ท่านเป็นพระอริยเจ้าเบื้องสูง คือพระ  
อนาคามีกันทั้งนั้น

วิจารณ์ หรือ ชัมมวิชัย บันทึกไว้เมื่อ ๔ ส.ค. ๒๕๓๖  
เกี่ยวกับเรื่องนี้ อ่านและพิจารณาแล้วเห็นว่ามีประโยชน์  
กับพุทธบริษัทที่ต้องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ในชาติ  
ปัจจุบัน มีความสำคัญดังนี้

๑. เป็นธรรมดาของผู้ที่ยังไม่รู้จริง เพราะศีลของเขา  
ยังไม่เต็ม เมื่อไม่มีอธิศีล จึงยังไม่รู้เรื่องพุทธศาสนาได้ตาม  
ความเป็นจริง เพราะพระพุทธรเจ้าจะอนุญาตให้ผู้ประกาศ  
พระศาสนาของพระองค์ได้ก็ต่อเมื่อตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓  
ข้อได้แล้ว คือตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น จึงจะ  
ประกาศพระศาสนาของพระองค์ได้โดยไม่ผิดพลาด ท่าน  
ปิดนรกหรืออบายภูมิ ๔ ได้แล้ว ท่านก็สอนให้ผู้อื่นปิด  
นรกพ้นอบายภูมิ ๔ ได้เหมือนกับท่าน สิ่งใดที่ท่านปฏิบัติ  
ไม่ถึง ท่านก็เว้นเสียไม่สอน ไม่เคาส่ง ท่านมีหิริ โอตตัปปะ

๒. เกี่ยวกับบารมีธรรม ซึ่งมีไม่เสมอกัน เพราะ 

เขาไม่รู้ว่าทำมหाराชทั้ง ๔ พระอินทร์ พระยายมราช ล้วนเป็นพระอานาคามีแล้วทุกพระองค์ ศีลท่านเต็ม ๒๒๗ ไม่ใช่แค่ ๕-๘-๑๐ เท่านั้น ความจริงเทวดาชั้นยามากับชั้นดุสิตท่านก็มีศีลเต็ม ๒๒๗ แต่พวกนี้เขาไม่ทราบ จุดนี้แหละที่ต้องแก้ไขที่ใจเรา คือให้เราเห็นตัวธรรมดา ในหมู่คนที่ยังไม่ทราบเรื่องนี้ ส่วนใหญ่คนที่ไม่เข้าใจเรื่องศีล เพราะยังไม่มื่อศีล จึงต้องให้อภัยกันตรงนี้แหละ

๓. เกี่ยวกับของกรรมของวัดท่าซุง ซึ่งยังไม่เห็นความดี เห็นบุญคุณของเทวดา นางฟ้า พรหม ขนาคทำมหाराชทั้ง ๔ พระอินทร์ พระยายม ก็ยังไม่เห็น อันเป็นว่ากรรมบังตาท่านก็แล้วกัน เรื่องนี้กรรมใครกรรมมัน

๔. ข้อเท็จจริง บุคคลผู้รับศีล ๒๒๗ (สวดอุทิศในพิธีบวชพระ) ยังไม่ใช่พระ พระองค์เรียกพวกนี้ว่าสมมุติสงฆ์เท่านั้น พระองค์จะเรียกพวกนี้ว่าเป็นพระได้ ต่อเมื่อมีคุณธรรมของจิต สามารถตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกได้แล้วเท่านั้น จึงจะเป็นพระที่แท้จริงในพุทธศาสนา การเป็นพระในพุทธศาสนา พระองค์ไม่จำกัดเพศ และวัย ซึ่งต้องตั้งแต่ ๗ ปีขึ้นไปก็เป็นพระได้ เช่น นางวิสาขา ท่านก็เป็นพระ โสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ปีเป็นต้น

๕. ศีลมี ๒ ระดับคือ

ก) โลกียศีล ซึ่งยังไม่มั่นคง เสื่อมได้ ขาดได้ หายไปได้

ข) โลกุตระศีล เป็นศีลที่มั่นคง ไม่เสื่อม ไม่ขาด ไม่มีวันถอยหลังอีกต่อไป พันสภาพจากความไม่เที่ยงในศีลเป็นเที่ยงและมั่นคงในศีล ซึ่งจะไม่เสื่อม ไม่ขาดอีกต่อไป เพราะเหตุนี้แหละ ท่านจึงพ้นนรก พ้นอบายภูมิ ๔ ได้อย่างถาวร

๖. ดังนั้นพระธรรมในพุทธศาสนาจะนึกๆเอาเอง ด้วยปัญญาของชาวโลก ซึ่งไม่มีศีลเป็นตัวคุ้มจิต หรือมีเพียงโลกียศีลย่อมน้อมไม่ได้ จะต้องมียุทธธรรมของจิตเป็นพระโสดาบันก่อนจึงจะเข้าใจพระธรรมในพุทธศาสนาได้โดยไม่ผิดพลาด (ยิ่งเรื่องพระนิพพาน พวกที่จิตยังไม่เข้าถึงความเป็นพระโสดาบันแล้ว จะไม่มีทางเข้าใจ หรือหมดสงสัยในเรื่องพระนิพพานไปได้ เพราะพระโสดาบันแปลว่า ผู้มีกระแสจิตสัมผัสเข้าถึงพระนิพพานได้แล้ว หมายความว่า อย่างหายาบอีก ๗ ชาติถึงพระนิพพาน, อย่างกลางอีก ๓ ชาติ, และอย่างละเอียดอีก ๑ ชาติเป็นต้น)

๗. หลวงพ่อท่านมีเทปและหนังสือ เปิดแล้วเปิดอีกที่ วัดตอนที่ท่านป่วยมาก จุดประสงค์ก็เพื่อให้ทุกคนที่ฟังได้รู้ความจริงเกี่ยวกับเทวดา และพรหม เทวดาท่านบวชใจกันท่านมีหิริ โอตตัปปะเป็นคุณธรรมประจำใจของท่านอยู่ เพียงท่านตั้งสัจจะที่จะงดเว้นหรือวิวัชท่านนั้น ศีล ๒๒๗

ท่านก็เต็มทันที หลวงพ่อท่านว่า ไม่หุบเข้าหุบ **๕** ออก เหมือนมนุษย์ชี้เหม็นทั้งหลาย มีชี้ทั้งตัวแล้วแถมยัง โง่อีกด้วย

๘. หลวงพ่อท่านชี้ให้เห็นว่า เทวดา นางฟ้า พรหมที่เป็นพระอริยะนั้นมีมากมายนัก และท่านเองก็ปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ขอบคุณเทวดา นางฟ้า พรหม ที่ช่วยสงเคราะห์ท่าน และวัดท่าซุงตลอดมา ท่านแสดงความกตัญญูรู้คุณท่านเหล่านั้นไว้ชัดเจน แต่คนฟังฟังแล้วไม่เข้าใจ เอาเป็นว่ากรรมบังตาพวกนั้นไว้ก็แล้วกัน สุดท้ายหลวงพ่อบอกท่านก็เน้นอีกว่า เทวดาทำยแถมก็ยังดีกว่ามนุษย์หัวแถม

## ๑๐. วชิกรรมกับการสนทนาธรรม

เมื่อวันพุธที่ ๔ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนของผมในเรื่องนี้ว่า

๑. หากเจ้าจักเล่าพฤติกรรมของบุคคลผู้ใด เป็นการประกอบกรรมกรรมสนทนา จงหลีกเลี่ยงเอ่ยอ้างชื่อของบุคคลผู้นั้น จุดนี้พึงระวังให้มาก เพราะจักทำให้ระคะและปฏิกษะเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ฟังได้ หากเขาไม่รู้ว่าเป็นใคร จิตเขาก็จักไม่ผูกพันกับบุคคลผู้นั้น ยังจักคิดว่า เรียกว่า เจ้าไม่ได้สร้างอารมณ์เบียดเบียนให้แก่ผู้ฟัง (เมื่อฟังพระองค์ทรงตรัสแล้ว ก็รู้สึกตนเองว่า การพูดถึงบุคคลที่ ๓ ก็คือการนิินทาปลงสำนัตนเอง)

๒. เมื่อเป็นเช่นนี้ วาจาของเจ้าสร้างความเป็น




เบียนให้เกิดแก่อารมณ์ของบุคคลผู้ฟัง แล้วอารมณ์ผู้ฟังก็ย้อนกลับมาเบียดเบียนอารมณ์ของเจ้าอีกที เมื่อเป็นประการนี้ ควรหรือไม่ควรที่จักประพฤติ หรือกล่าววาจาเยี่ยงนี้อีกต่อไป (ก็รับว่า ไม่ควร)

๓. การเอ่ยนามพาดพิงในการสนทนาธรรม จึงไม่ควรมี ทางโลกเขาถือว่าเป็นการปรามาส มีการฟ้องร้องเอาความกันเพราะการเอ่ยอ้างนามกันมามากมาย บางรายต้องขึ้นโรงขึ้นศาล เป็นความกันด้วยคดีหมิ่นประมาท

๔. อุปมาเป็นทางธรรมก็ไม่ต่างกัน หากผู้พูดเอ่ยนามอ้างอิงประกอบธรรม เจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ก็เท่ากับแฉพฤติกรรมโดยธรรมของบุคคลผู้นั้นออกมาเป็นวจีกรรม คนฟังไม่ใช่ว่าจักมีภูมิจิตภูมิธรรมเสมอกับผู้พูด ยิ่งฟังหลายคนยังมีอันตราย เพราะระดับจิตต่างกันอย่างสิ้นเชิง ความคิดเห็นในการฟังก็แตกต่างกันไป หากมีบุคคลใดคนหนึ่งนำเรื่องนี้ไปเล่ากับเจ้าของนาม ผิดเพียงนิดเดียว เรื่องใหญ่ก็จักเกิดตามมา อารมณ์ชอบใจ ไม่ชอบใจ ก็เกิดแก่คนฟัง คือ เจ้าของนามได้ กรรมนี้สร้างได้ทั้งมิตรและศัตรู ทำความผิดพ้องหมองใจกันได้โดยง่าย

๕. ตั้งแต่นี้ไป ขอให้เจ้าเลิกเอ่ยชื่อเจ้าของนาม ในเวลาสนทนาธรรมตลอดไป ยกเอาแต่พฤติกรรมไม่ต้อง

บอกว่า เป็นใครก็ใช้ได้แล้ว จำไว้นี้เป็นคำสั่งที่เจ้าจัก   
ต้องทำให้ได้ด้วย

๖. การสนทนาธรรม โดยการศึกษาจากการกระทำ  
ของบุคคลทั่วไป ย่อมหลีกเลี่ยงการอ้างอิงพฤติกรรมไม่ได้  
จำเป็นต้องพูด ต้องคิด ก็พิจารณาไปให้เป็นธรรม แต่จง  
อย่าเอ่ยนามของเจ้าของธรรมนั้น ๆ เห็นธรรมเป็นภายนอก  
ย้อนกลับเข้ามาสอนใจตนเองเป็นประการสำคัญ เพื่อให้  
เห็นธรรมภายในและภายนอกนั้นเป็นปกติ


๗. ไม่ใช่ควรทำแต่เจ้านะ คุณหมอก็ควรทำได้ด้วย  
หน้าที่ไวยวัจกรที่ท่านถุขิมอบให้จำเป็นต้องพูด ก็ขอให้  
พูดโดยธรรม จักไม่สร้างความเบียดเบียนให้แก่ผู้ฟังทาง  
วัจกรรม ขอให้จำบทเรียนครั้งนี้ให้ดี ๆ

## ๐ การต่อสู้กับอารมณ์นิวรณ์ที่เข้ามาสิงใจ

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๓๖ สมเด็จพระ  
ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. ฟังเรื่องราวของใครมากระทบหู ก็จงหมั่นดู  
อารมณ์จิตของตนเองไว้ จับตาคว้า ฟังแล้วอารมณ์อันใด  
เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ ที่เอาดีกันไม่ได้ก็คือ ไม่ค่อยจักรู้เท่า  
ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ โกรธจนชิน รักจนชิน ห่วง  
จนชิน กลัวจนชิน เลยไม่รู้ว่อารมณ์อะไรเป็นอะไร อย่าง



นี้ทำกรรมฐานไปจนร่างกายตายแล้วตายอีกหลายตลบ   
ก็ไม่รู้เรื่อง

๒. หรือบางขณะก็รู้ว่าอารมณ์ใดเกิด แต่จิตไม่คิด  
แก้ไข ปล่อยอารมณ์ให้ตกอยู่ในห้วงของนิรณันอยู่อย่างนั้น  
ก็ไม่มีประโยชน์เช่นกัน

๓. การต่อสู้กับอารมณ์นิรณันที่เข้ามาสิงใจ จักต้องมึ  
ความเพียรแก้ไขอารมณ์นั้น ๆ อย่างขันติ อดทน มีความ  
ตั้งใจจริง เหมือนจอมทัพที่เห็นข้าศึก ก็ตั้งใจเคลื่อนทัพเข้า  
ประจัญรบราฆ่าฟัน เพื่อมุ่งหวังในชัยชนะทุกครา มิใช่ทำ  
จิตเป็นผู้ไม่แก่ล้ากล้า เห็นข้าศึกมาถึงวังเหงา ซึมซาอยู่แต่  
ในกระดอง ไม่กล้าคิดที่จักออกมาโรมรันศัตรู แล้วอย่างนี้  
เมื่อไหร่จิตเจ้าจักรู้จักชนะนิรณันได้เล่า

๔. ตั้งอารมณ์ของจิตเสียใหม่ นะ พยายามตั้งใจ เอา  
กรรมฐานแก้จิตเข้าสู่ทุกครั้งทีอารมณ์ตกเป็นทาสของ  
นิรณัน

๕. จงหมั่นกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นกิเลสอันเกิดขึ้นแก่  
จิต แม้สักชนิดหนึ่งก็ต้องรีบแก้ไข อย่าปล่อยให้อารมณ์นั้น  
ให้ลุกลามไปใหญ่โต ต้องอดทน ข่มใจ อดกลั้นต่อความ  
ชั่วของอารมณ์ของจิตตน

๖. จงตั้งใจทำความเพียร ละอารมณ์ที่เป็นกิเลสตั้งแต่  
เวลานี้ไป หากเจ้ามีความที่อดอวยคราใด จงคิดอยู่เสมอว่า

ร่างกายนี้กำลังจักตายอยู่ในวินาทีข้างหน้านี้ จักได้ 

คล้ายความประมาทในธรรมลงได้ (เวลาและความตายไม่คอยใคร)

### ๑ การหลับอย่างผู้ไม่ประมาท

เมื่อวันศุกร์ที่ ๖ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนของผมในเรื่องนี้ความว่า

๑. หากร่างกายมันจักตาย เจ้าเสียตายหรือไม่? (ตอบว่า ไม่เสียตาย) แต่ตอนไปกรรมฐานเที่ยง เจ้านั่งหลับ เพราะร่างกายมันเพื่อยมา ๒ วันแล้ว จิตเจ้าช่างไม่มีสติเอาเสียเลย

๒. เจ้าฝันเวทนาของร่างกายเอาไว้ไม่อยู่หรือ (ตอบว่า ฝันไว้ไม่อยู่) ทรงตรัสว่า หากร่างกายเจ้าตายลงในขณะนั้น จิตเจ้าจักไปไหน (ตอบว่า ไม่ทราบ) ทรงตรัสว่า ร่างกายต้องการพักผ่อน ประสาททุกส่วนเสื่อมหมด จิตไม่มีกำลังที่จะแข็งขึ้นปฏิบัติกริยาของร่างกายได้ มันเป็นธรรมดาที่จิตพลอยอยากพักผ่อน หรืออยากหลับไปด้วย

๓. เมื่อฝันไม่ได้เขื่องนี้ก็จงอย่าฝัน หากแต่ก่อนที่จักหลับ จงปลงมรณาควบอุปสมานุสติให้ตั้งมั่น พยายามระเบิดกายหายาบทิ้งไป ให้เห็นกายในนั่งหลับอยู่บนพระนิพพาน หรือไม่ก็ปลงอสุภะ จนกายหายาบละลายไป กลายเป็นกายนิพพานขึ้นแทน กำหนดนั่งหลับอยู่บนพระ

นิพพานต่อหน้าพระก็ได้ (ก็คิดว่า ส่วนใหญ่จะหลับ 

ตอนฟังคำสอนของหลวงพ่อยังไม่ทันจบ)


๔. จงคิดเอาไว้ก่อน ฟังคำสอนของท่านฤๅษีก็ได้ หรือ ไม่ก็คิดเอาขณะนั่งลงไปยังวิหาร ๑๐๐ เมตรก็ได้ โดยเห็นจิตหรืออาทิสमानกาย นั่งอยู่บนวิมานที่พระนิพพาน แทน

๕. จงรู้เอาไว้ว่า ขณะใดนิวรรณ์ ๕ เข้าแทรกแซง อารมณ์ของจิต ก็ถือว่าจิตนั้นถูกเบียดเบียนให้ตกอยู่ภายใต้ ความประมาท และขณะใดร่างกายตกอยู่ภายใต้อาการของความเสื่อม ทุกข์อันเป็นปกติของร่างกายก็สร้างความเบียดเบียนให้เกิดแก่อารมณ์ของจิต ก็ถือว่าจิตนั้นถูกเบียดเบียนให้ตกอยู่ภายใต้ความประมาทเช่นกัน

๖. ดังนั้น ผู้ที่ยังเข้าไม่ถึงอรหัตผล จึงยังไม่หมดสิ้น ความเบียดเบียน จึงเท่ากับมีความประมาทในธรรม อารมณ์ย่อมตกเป็นทาสของขันธมาร และกิเลสสามารถอยู่เป็น ธรรมดาไม่มากนักน้อย เจ้าจงหมั่นละความประมาทลงด้วย ประการ ฉะนี้เถิด

๐ อารมณ์มัจฉริยะ(ความตระหนี่-ขี้เหนียว) กับเวลาและ ความตายไม่คอยใคร

เมื่อวันเสาร์ที่ ๗ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรง พระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ให้กับเพื่อนของผมดังนี้


๑. เจ้าอยู่กับโลก ก็จำเป็นจ้กต้องรู้จ้กธรรมของ 

โลกด้วย แต่รู้เพียงสักแต่ว่ารู้ จ้กได้รู้เท่าทันโลก แต่ไม่ติดอยู่ในธรรมของโลก มิใช่อะไรรู้ ก็ไม่รู้ ก็ต้องตกเป็นทาสของความโง่คือ ความไม่รู้อยู่ร่ำไป จงอย่าเสียดาเงินเสียดาเวลาซึ่งไม่เที่ยง หากจ้กนำมาเปรียบกับการที่ต้อเสียอารมณ์ไป เพราะเหตุเหล่านั้น เป็นการเบียดเบียนจิตตนเอง ขาดจิตตนเอง ทำร้ายจิตตนเองโดยความโง่ ให้ใช้อริยสัจเป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหาทุกอย่างทั้งทางโลกและทางธรรม

๒. อารมณ์มัจฉริยะ ความตระหนี่ขี้เหนียว ก็คืออารมณ์หวงเงิน-ทอง-ทรัพย์สินต่างๆ ให้ระมัดระวังอารมณ์นี้เอาไว้ ให้ดี ๆ จงหมั่นกำหนดรู้เข้าไว้ มีลาภเสื่อมลาภ มีทรัพย์สินเงินทอง สักวันหนึ่งก็เสื่อมไป ใช้ไปเป็นธรรมดาของกฎของชาวโลก (โลกธรรม ๘)

๓. ทุกอย่างหนีสันตติไม่พ้น หนีกฎของไตรลักษณ์ไม่พ้น มีเกิด-มีเสื่อม-มีดับ เป็นธรรมดา เจ้าจงอย่าเกาะยึดอารมณ์นี้ รู้เท่าทันไตรลักษณ์เข้า จิตจ้กได้สบายใจ (เมื่อได้ฟังคำสอนของพระองค์แล้ว ก็คิดได้ว่า จริงของพระองค์กรรมของเรา เราจะไปให้คนอื่นแก้ได้อย่างไร)

๔. ทรงตรัสว่า นี่แหละอารมณ์มัจฉริยะ ขี้เหนียวตระหนี่แม้เวลาจึงเป็นทุกข์ เพราะเวลาซึ่งหาความเที่ยงไม่ได้ เมื่อเวลาไม่เที่ยง เจ้าไปยึดเวลาจึงสร้างทุกข์ให้กับจิตและกายของเจ้าเอง เหตุเพราะจิตเจ้าไม่อยู่ในธรรม

ปัจจุบัน ตั้งความปรารถนาจักกลับมาทำงานในเวลา  แห่งอนาคต แต่กิจปัจจุบันทำไม่ดี จิตก็ไม่ดีจดจ่ออยู่กับอนาคต สุดท้ายจึงเหลวหมดด้วยประการทั้งปวง

๕. นี่เป็นกรรมกายนอก ซึ่งเจ้าสามารถจักนำมาเป็นบทเรียนสอนกรรมภายในให้แก่จิตของตนเองได้ เวลาที่ความคิดฟุ้งซ่านเกิด จิตของเจ้าย่อมอยู่ในกรรมปัจจุบันเช่นกัน มัวแต่ไปพะวงถึงกรรมในอนาคต ซึ่งยังมาไม่ถึง กิจปัจจุบันทำไม่ดี เข้ารู้เวลาที่เคลื่อนไปหรือไม่ ความตายกำลังเข้ามาใกล้ทุกที จิตฟุ้งคือจิตมีอารมณ์ประมาท

๖. เสียเวลาแต่ไม่รู้จักใช้เวลาให้เป็น ปล่อยเวลาให้เคลื่อนไปในปัจจุบัน มัวแต่พะวงอยู่กับในกรรมอนาคตที่ยังไม่มาไม่ถึง สุดท้ายก็คว่ำอะไร ไม่ได้สักอย่างเดียว อย่างนี้ดีนะหรือ (ก็ยอมรับว่า ไม่ดี)

๗. เมื่อรู้ว่าไม่ดี คิดไม่ถูก ก็จงหมั่นปรับปรุงแก้ไข อารมณ์ของใจเสียใหม่ เพื่อให้เข้าใจและรู้จักใช้เวลากรรมปัจจุบันให้เป็นประโยชน์สืบไป

## ๐ เมาอยู่ในสมาธิ ๒๓ ปี เพราะอนาคตามีมรรค

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๘ ส.ค. ๒๕๓๖ หลวงพ่อฤาษี ท่านเมตตา มาสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

ต้นเหตุแห่งเหตุแห่งกรรมเรื่องนี้เกิดจาก เพื่อนของ ผมท่านยกเอาเรื่องของหลวงพ่อที่ท่านเล่าไว้ในอดีต ว่า ท่านเมาอยู่ในสมาธิมา ๒๓ ปี เอากรรมจุดนี้มา

ใคร่ครวญในปัจจุบันด้วยปัญญา ก็พบความจริงว่า 

ขนาดหลวงพ่อยังต้องใช้เวลาถึง ๒๓ ปี กว่าชนะกิเลสได้  
เด็ดขาด (ตัดสังโยชน์ ข้อ ๔ และ ๕ ได้ขาด) แล้วเราเล่า  
จะต้องใช้เวลาขนาดไหน ยังมีอารมณ์ใจร้อนอยากจะบรรลุ  
เร็วๆ อยากมีฤทธิ์เดช อยากเด่นอยากดัง ล้วนเป็นอยากเหลว  
ทั้งสิ้น หรือ ล้วนเป็นตัณหา เป็นสมุทัย เป็นต้นเหตุให้จิต  
ขยันทหาความทุกข์เพิ่มมากขึ้นทั้งสิ้น เมื่อเริ่มต้นคิดเป็น  
มิจนมารรคแล้ว ผลมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อ ฟุ้งมาถึง  
จุดนี้ หลวงพ่อท่านก็เมตตาสอนให้ว่า

๑. เออ รู้ตัวไว้บ้างก็ดี แต่ทำไมไม่รู้แล้วปล่อย

กรรมฐานให้หลุดไปจากใจ ใจที่จะค้างเต็งอยู่นาน ก็ตรง  
อนาคามีมรรคนี้แหละ ไม่ค่อยมีใครได้เร็ว ตัดรัก ตัดโกรธ  
มันต้องใช้ความเพียรสูง ถ้าใจมันสู้เสียอย่างเดียว อารมณ์  
ไหนมันมาปะทะ ไม่ถอย ตั้งหน้าลุยมัน ไปข้างหน้าลูก  
เดียว

๒. จับหลักพรหมวิหาร ๔ ไว้ให้มั่น เอามาคิด

พิจารณาให้ครบทั้ง ๔ ตัว วางอารมณ์ของใจไว้ให้ถูก  
ในขณะที่จิตถูกกระทบด้วยอารมณ์นั้นๆ ค่อย ๆ กำราบมัน  
ไป เอ็งเกิดได้ขาก็หักล้างเอ็งได้ ชนะบ้าง แพ้บ้าง ก็ให้รู้ว่า

ชนะหรือแพ้ แต่ขอให้ได้ชื่อว่าต่อสู้กับมันสุดกำลังใจก็แล้วกัน

๓. แพ้รู้ ชนะรู้ แต่คำว่าท้อถอยไม่มีอยู่ในใจ แพ้เวลานี้โอกาสหน้าเราสู้ใหม่ สู้มันเข้าไปทุก ๆ เวลา เขาต้องทำกันอย่างนี้ จึงจะเอาชนะอารมณ์รัก อารมณ์โกรธได้ (ก็คิดว่าที่ตนแพ้อยู่เสมอ ๆ คือ อารมณ์คิดถึงหลวงพ่อก)

๔. ก็อารมณ์รักนั้นแหละ เอ็งมันรักแค่เปลือกของพ่อกที่ตัดด้วยพรหมวิหาร ๔ กับกายคตาและมรณาและอสุภะ นึกถึงสภาพร่างกายว่าไม่เที่ยงชิลุก ( ก็คิดว่า มันทำไม่ได้ นานเดี๋ยวมันก็กลับมาเกาะใหม่ )

๕. เกาะอย่างนั้น มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ล่ะ (ตอบว่าเป็นทุกข์) เมื่อรู้ว่าทุกข์ก็ต้องเลิกเกาะ พยายามวางเฉยในเรื่องที่รู้ทั้งหมด ปล่อยให้กาลเวลาพิสูจน์ธรรม ถ้าปล่อยให้จมอยู่อย่างนี้ จะมีประโยชน์อะไร

๖. อย่าลืมนะ มันเป็นความเศร้าหมองของจิตที่จะหม่นลบไล้งออกไป จิตของพ่อกตั้งมั่นอยู่ที่นิพพาน แต่ถ้าเอ็งตายในขณะที่จิตเอ็งเศร้าหมองอยู่อย่างนี้ เอ็งจะไปสู่อบายภูมิแทน อย่างนี้จะพบกันได้อย่างไร

๗. อดสำห้สอนเอ็งแทบตาย ก็ยังเอาดีไม่ได้ ต้องพยายามตัดอารมณ์เกาะร่างกายของพ่อกลงเสียให้ได้ ใช้สัจ

กรรม ๕ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา ทุกสิ่งใน 

ล้วนไม่เที่ยงแล้วเอ็งจะมายึดอยู่เพื่อประโยชน์อะไร

๘.เอ็งไม่หวังมาเกิดอีก ก็ต้องคิดให้เป็น อย่าทำตัว  
เป็นคน โง่ ก็ต้องคิดให้เป็น อย่าทำตัวเป็นคน โง่ ปล่อยให้  
อารมณ์ฝืนกฎธรรมดานั้นมาหลอกเอา จมทุกข์อย่างนี้ทั้งปี  
ทั้งชาติ ก็เอาดีไม่ได้


๙.อย่าลืม พ่อสอนมาตลอดว่า ห้ามยึดชั้น ๕ ห้าม  
เกาะเสียง ให้ยึดพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและ  
ปฏิบัติตามพระธรรมนั้น ถ้ายังยึดเกาะชั้น ๕ กับเสียงอยู่  
ถือว่าเจ้าขัดคำสั่งของพ่อและของพระพุทธเจ้าด้วยอย่าลืม  
พระองค์ให้ละ ปล่อย วางชั้น ๕ เวลานี้เอ็งประพฤติ  
ปฏิบัติผิดแนวคำสั่งสอนของพระองค์

๑๐.อยากหมดทุกข์ก็ต้องทำตามคำสั่งของท่าน ถ้า  
อยากหมดทุกข์ก็จงเกาะชั้น ๕ ของพระต่อไป ทุกอย่างต้อง  
ใช้ปัญญาพิจารณาช่วยตนเองทั้งนั้น ถ้าช่วยตนเองไม่ได้  
คนอื่นก็ช่วยไม่ได้



## ๑ การพึ่งตนเองด้วยปัญญากับการตัดกรรมของพระฉันท

นะ

ในวันเดียวกันนั้นเพื่อนของผมท่านมีปัญหาหัวใจ   
แต่ไม่กล้าทูลถามพระพุทธองค์ สมเด็จพระสังฆราชก็ทรง  
เมตตามาตรัสสอนว่า

๑. แค่ว่าคิดจะ ตถาคตก็รู้แล้ว จักต้องพูดเพื่อ  
ประโยชน์อันใดไม่มีการตรัสพยากรณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับ  
ท่านฤๅยี่ต่อไปอีก ให้เจ้ารู้ที่อยู่แต่ในธรรมปัจจุบัน เจ้าพึง  
รักษาและเรียนรู้เข้าใจ เพื่อจักทำให้อารมณ์จิตเป็นสุข


๒. ธรรมนี้เพื่อช่วยอารมณ์จิตของเจ้าเอง เหมือน  
อย่างกับที่องค์สมเด็จพระสังฆราช ทรงตัดกรรมให้กับฉันทนะให้  
ละจากกรรมในอดีตที่เป็นสหชาติกับพระองค์เสีย ให้ละ  
จากกรรมอนาคตทั้งหมดที่มุ่งหวังจากพระองค์ในเกื้อกูล  
เนื่องด้วยความเป็นสหชาตินั้น พระฉันทนะยึดอดีต  
ไม่ได้ เพราะขันธ์ ๕ ของพระองค์สมเด็จพระจอมไตรทรง  
ปรินิพพานไปแล้ว จักยึดสิ่งใครงี้ไม่ได้ เพราะถูกส่งลง  
พรหมทัณฑ์ คือ อยู่แต่เพียงผู้เดียว จึงอยู่กับธรรมปัจจุบัน  
อันเดียวคายนั่น เป็นการบีบบังคับให้พระฉันทนะต้องพึ่ง  
ตนเอง

๓. การคิดและพิจารณาธรรมอยู่ในปัจจุบัน คือ การ  
พึ่งตนเองด้วยปัญญา โดยยึดอริยสัจ คือ ทุกข์สัจเป็นที่ตั้ง  
ในที่สุดพระฉันทนะก็จบกิจได้ด้วยธรรมปัจจุบันนั้น เห็น

สภาพความเป็นจริงของขั้น ๕ ที่เป็นทุกข์ ไม่เที่ยงยึดถืออะไรไม่ได้ เห็นสภาพความเป็นจริงของกิเลสที่เป็นเจ้านาย ครอบงำอารมณ์ของจิตที่ทำให้ตกเป็นทาสของมัน ทำให้จิตเคลื่อนไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อพิจารณาถึงที่สุด พระฉันนะก็หมดทุกข์ เห็นองค์สมเด็จพระจอมไตรอยู่ที่พระนิพพานอย่างชัดเจน ดังนั้นเมื่อบรรลุถึงธรรมวิมุตติแล้ว พระฉันนะก็คิดถึงคุณ โทษของการอยู่ว่า จะมีประโยชน์หรือไม่ว่า เมื่อเห็นว่าเป็นโทษก็ยอมละทิ้งขั้น ๕ เพื่อนิพพานไปดังกล่าว ตถาคตซักถามเจ้าดูว่า พระฉันนะฆ่าตัวตาย เพราะอาลัยหรือไม่อาลัยในขั้น ๕ (ก็ตอบว่าไม่อาลัย)

๔.ใช่ เพราะท่านหมดอารมณ์ที่จักอาลัยแล้ว ต่างกับคนที่ฆ่าตัวตายเพราะมีอารมณ์ไม่รักก็ซัง จึงไม่พ้นทุกข์ ตถาคตยกเรื่องนี้ให้เจ้าพิจารณา พระที่ท่านได้พระอรหัตผล เพราะท่านความอาลัยในขั้น ๕ หมดจากความอารมณ์เบียดเบียนกายและจิตแล้วจึงพ้นทุกข์ ขอให้เจ้าศึกษาธรรมในปัจจุบันให้ดี ๆ ละจากธรรมที่เป็นอดีตและอนาคตเสีย

○ มีชีวิตอยู่อย่างหนีปัญหา เพราะหนีไม่พ้น หากกายยังอยู่ปัญหาของโลกก็เป็นธรรมดาของโลก จะพ้นได้ เมื่อตัดอารมณ์ ๒ พอใจกับไม่พอใจได้เด็ดขาดแล้ว


○ หากยังตัดอารมณ์ ๒ ไม่ได้ จงอย่าเอาอดีตที่ 

ผ่านมาแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึงมาครุ่นคิด เพราะล้วนเป็นทุกข์ของจิต ต้องอยู่ในปัจจุบันธรรม

## ◎ จงอยู่กับธรรมปัจจุบันให้มาก ๆ

เมื่อวันจันทร์ที่ ๙ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้ แต่ก่อนที่พระองค์จะตรัสสอน หลวงพ่อท่านได้ถามเพื่อนของผมว่า เอ็งอยากได้พระอนาคามีหรืออยากได้หลวงพ่อกลับมา (ก็ตอบท่านว่า อยากได้ทั้ง ๒ อย่าง)

หลวงพ่อท่านไม่ตอบ ปล่อยให้ใช้ความคิดพิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญา ในที่สุดก็คิดออกว่า พระอนาคามีนั้นจะต้องใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนจึงจะได้ โดยใช้ความเพียรปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนที่พระท่านให้ไว้เท่านั้น แต่การอยากได้หลวงพ่อกลับมานั้น เป็นตัณหา เป็นความชั่วของจิต ที่ฝืนพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์โดยตรง ขัดหลักสัทธรรม ๕ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และมีความปรารถนาไม่สมหวัง ล้วนเป็นของธรรมดาที่ไม่มีใครจะฝืนได้ ยิ่งฝืนก็ยิ่งทุกข์ หรือมันเหมือนกับที่อยากให้พระอรหันต์ท่านกลับลงมาเกิดอีก อันเป็นอารมณ์ของคนบ้า โง่ และหลงอย่างสุด ๆ เมื่อคิดมาถึงจุดนี้ พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสว่า

๑. คำนึงถึงธรรมปัจจุบันให้มาก ละธรรมอดีต 

และอนาคตลงเสียก่อน พึงตนเองให้มาก ๆ เพื่อการเป็น  
พระอริยเจ้าเบื้องสูง อย่าพอใจแก่พระโสดาบัน จักไม่พ้น  
ทุกข์

๒. หมั่นคิดถึงคำถามของท่านฤๅษีที่กล่าวทิ้งไว้ให้  
เจ้าคิด เมื่อเย็นนี้ด้วย ถ้าเจ้าไม่โง่มากเกินไป จงใช้จิต  
ปฏิบัติธรรมเพื่ออริยมรรค อริยผล ดีกว่าที่จักใช้จิตมา  
ครุ่นคิดคำนึงถึงเรื่องของท่านฤๅษี จนถูกความเศร้าหมอง  
เข้ามาครอบงำจิต

๓. อย่าโง่หนักซีเจ้า กาลเวลาล่วงไป ชีวิตมันใกล้ความ  
ตายทุกขณะจิต ไม่ทำความเพียรตั้งแต่วาระนี้ แล้วจักไปทำ  
ความเพียรเอาที่ตรงไหน ธรรมะของตถาคตมิใช่ของเน้น  
ซ้ำ อย่าทอดลอยกับการกระทบกระทั่งของอารมณ์ เพราะ  
เป็นธรรมดา จักละธรรมอันเป็นอกุศลประการใด ธรรมที่  
เป็นอกุศลประการนั้น ก็จักเข้ามาทดสอบจิตอยู่เสมอ

๔. จงลงตัวธรรมดาเข้าไป ธรรมดาของตถาคตตรัส  
คือ เกิดแล้วดับไปตามสภาวะธรรมของโลก ทุกอย่างเกิดขึ้น  
แล้วดับไป จงทำจิตให้ยอมรับธรรมนั้น

๕. อย่ายึด-เกาะติดธรรมที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ  
เพราะอารมณ์เหล่านี้ ไม่ได้ช่วยให้จิตของเจ้าพ้นทุกข์ได้  
เลย

๖. จงอยู่กับธรรมปัจจุบันให้มาก ๆ เคารพกฎของธรรมอันมีเกิดแล้วดับไปเป็นปกติ ในที่สุดสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง เกาะยึดเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น

๗. ทุกอย่างเคลื่อนไป จงยอมรับความเคลื่อนไปอยู่ อย่างนั้น อย่าปรุงแต่งธรรม สิ่งใดยังไม่เกิด ก็จงอย่าครุ่นคิดปรุงแต่งธรรมนั้น ทุกอย่างมีแต่ปัจจุบัน ถ้าจิตเจ้าไม่เข้าใจในธรรมปัจจุบัน ก็ต้องทุกข์อยู่กับอดีตและอนาคตธรรมอยู่รำไป จักมีประโยชน์อันใด


๘. การเข้าถึงพระนิพพาน ก็ต้องอาศัยรู้อารมณ์จิตให้อยู่ในธรรมปัจจุบันนี้ ความเป็นพระอรหันต์ผลก็เป็นของไม่ไกล จงพิจารณาธรรมนี้ให้ดี ๆ

### ๐ พรหมทัณฑ์กับธัมมวิจยเรื่องพระฉันทะ

ในวันอังคารที่ ๑๐ ส.ค. ๒๕๓๖ เมื่อเอาคำสอนของพระองค์ เรื่อง พระฉันทะถูกลงพรหมทัณฑ์แล้ว ท่านบรรลुธรรมเป็นพระอรหันต์ได้อย่างไร มาใคร่ครวญ มีผลสรุปได้ดังนี้

๑. การถูกลงพรหมทัณฑ์ มีผลทำให้พระฉันทะต้องวางอดีต วางอนาคต และมาอยู่กับปัจจุบันธรรมอย่างเดียว

๒. ท่านจะยึดขั้น ๕ หรือร่างกายของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งก็ไม่ได้ เพราะพระองค์ทรงปรินิพพานไปแล้ว จึงเท่ากับเป็นอดีตธรรม

๓. ท่านจะยึดพระสาวกทั้งหลายเป็นที่พึ่งก็ไม่ได้ 

เพราะพระพุทธองค์สั่งให้ลงพรหมทัณฑ์ไว้ เมื่อพระองค์ทรงเข้าสู่ปรินิพพานไปแล้ว หมายความว่าห้ามพูดด้วย ห้ามคบค้าสมาคมด้วย ให้วางเฉยด้วยในทุก ๆ กรณี จึงเท่ากับเป็นอนาคตธรรม

๔. เมื่อพระฉันนะ ท่านยึดอคิตธรรม ยึดอนาคตธรรมก็ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องพึ่งตนเอง หรือใช้ตนเองเป็นที่พึ่งเท่านั้น เป็นการบังคับให้ท่านอยู่กับธรรมปัจจุบัน

๕. เมื่อพระฉันนะต้องอยู่คนเดียว คนปกติมักจะพึ่งชานหรือพึ่งเลวเสมอ แต่สำหรับท่านเป็นนักสู้ ไม่ยอมท้อถอย การอยู่คนเดียวในธรรมปัจจุบัน คือ การพึ่งตนเองด้วยปัญญา ท่านเห็นทุกข์จากการเกิดมามีร่างกาย หรือทุกข์สังข์ ทุกข์ของกายนี้ หากไม่กำหนดก็ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ ยิ่งกำหนดบ่อย ๆ ก็ยิ่งเห็นทุกข์ของกายมากขึ้นเท่านั้น จึงเท่ากับเห็นอริยสังข์ เห็นทุกข์จากความไม่เที่ยงของร่างกาย ที่ทั้งแสนจะสกปรก จิตของท่านตกเป็นทาสของร่างกาย ตั้งแต่ตื่นยันหลับ มีสภาพเหมือนตนเองต้องติดคุกตลอดชีวิต หรือต้องเลี้ยงลูกอ่อนตลอดชีวิต หากเราวางร่างกายหรือขันธ ๕ นี้ลงเสียได้ว่า มันหาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ เราเพียงแค่อาศัยมันอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น จิตเราก็จะเป็นอิสระหลุดพ้นจากร่างกายหรือการเกิดตลอดกาล

๖. เมื่อจิตของท่านบริสุทธิ์ขนาดนี้ คือ ตัด 


อุปาทานขั้น ๕ ได้ หรือตัดสักกายทิฏฐิได้ พระพุทธองค์ก็ส่งฉัพพรรณรังสีปรากฏกายให้พระฉันนะเห็น รับรองความคิดของพระฉันนะว่า ถูกต้องแล้ว จิตของฉันนะก็เข้าถึงความเป็นพระอรหัตผล ซึ่งความเป็นจริงแล้วถึงพระองค์จะมารับรองหรือไม่ก็ตาม จิตของพระฉันนะก็ต้องจบกิจ เพราะหมดอุปาทานขั้น ๕ แล้ว

ส่วนเรื่องพรหมทัณฑ์นั้น หมายความว่า การปล่อยให้อยู่คนเดียวอย่างพรหม เพราะพรหมนั้นท่านมีวิมานหลังใหญ่โต แต่อยู่แเค่องค์เดียว อย่างผู้มีจิตสงบ เป็นฉานสมบัติ (สงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕) ขออนุญาตเขียนไว้สั้น ๆ แค่นี้

เมื่อพิจารณาธรรมมาถึงจุดนี้ สมเด็จพระสังฆราชก็ทรงพระเมตตาสอนว่า

๑. เป็นอันว่า เจ้าเริ่มเข้าใจอารมณ์พรหมทัณฑ์แล้ว จงหมั่นระวังรักษาอารมณ์นี้ไว้ให้ดี ๆ ใหม่ ๆ ก็จักมีพลอบ้าง พลาคบ้าง จิตตกเป็นทาสของอารมณ์พอใจ ไม่พอใจ อยู่บ้างเป็นธรรมดา

๒. ขอจงตามดูและรู้การเสวยอารมณ์ รู้หนทางแก้ไขของอารมณ์ รู้หลักการระมัดระวังอารมณ์พรหมทัณฑ์ นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ โจทย์จิตของตนเองเอาไว้ให้ดี ๆ ถ้าหากทำได้ถึงที่สุด พวกเจ้าจักไม่อยู่แเค่อนาคามีผลหรอก

พวกเจ้าจักบรรลุพระอรหัตผลได้อย่างพระองค์ที่ ๖๑ 

ในพุทธันดรนี้เช่นกัน \* (กรุณาอ่านรำลึกถึงความดีของ  
หลวงปู่ในอดีต หลวงปู่ฤๅษีวัดท่าซุง เรื่องนางมาติก  
มาตา หน้า ๑๔๘ บรรทัดสุดท้ายว่า พระองค์ที่ ๖๑)

๓. อย่าลืมพระพุทธศาสนาสอนให้พ้นทุกข์กันที่จิต  
แต่ขณะเดียวกัน ต้องไม่เบียดเบียนร่างกายด้วย สอนให้วาง  
เฉย คือ ยอมรับกฎของธรรมชาติของร่างกาย จิตก็จักมี  
ความสุขสงบ ไม่คืนรนในกฎของกรรมนั้น ๆ เพราะไม่ว่า  
จักคืนรนอย่างไร ก็หนีกฎของธรรมดานั้นไปไม่พ้น

๔. การพ้นทุกข์ของจิต คือ การกำหนดรู้อารมณ์ของ  
จิต และหมั่นชำระล้างปล่อยวางซึ่งอารมณ์ที่เป็นกิเลสนั้น  
ๆ จนกระทั่งหมดซึ่งตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรมที่เข้ามา  
ครอบงำจิต อารมณ์สงบอยู่ในอุเบกขารมณ์ได้ กล่าวคือ ถึง  
ซึ่งสังขารุเบกขาญาณ หมดอารมณ์โมหะ โทสะ ราคะ ที่จัก  
เบียดเบียนจิตและกายของตนลงได้ และสิ้นการเบียดเบียน  
กายและจิตของบุคคลอื่นลงได้เช่นกัน สุดท้ายหมดความ  
เบียดเบียนซึ่งจิตและกายของตนเอง และผู้อื่นอย่างหมดจด  
จึงได้ชื่อว่าสิ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา คือถึงซึ่งพระ  
นิพพานอย่างถาวร

๕. อย่าลืม ทุกอย่างจักสำเร็จลงได้ด้วยความเพียร  
และจากนิสम्म กรรม เสขุโย ไคร่ครวญเสียก่อนแล้วจึงคิด  
จึงพูด จึงทำ เห็นคุณ เห็นโทษในกรรมอันจักมาแต่เหตุ นั้น



แหละเป็นประการสำคัญ เมื่อเข้าใจตามนี้ จึงพยายาม  ทำความเข้าใจ ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยการใคร่ครวญในธรรม

○ เรื่องสันตติภายใน คือการกำหนดรู้อารมณ์จิตของตัวเอง ซึ่งเกิดดับๆ ตลอดเวลา จะช่วยดึงเหตุ จากอายตนะสัมผัสที่เข้ามากระทบจิตให้ช้าลง จนสามารถรู้ว่า ขณะจิตหนึ่งนั้นๆ จิตกำลังเสวยอารมณ์อะไร จักต้องใจเย็นๆ จึงจะเห็น


○ พึงกำหนดรู้อารมณ์ของจิตในขณะหนึ่งๆ ซึ่งเป็นธรรมปัจจุบัน ที่พึงจักจำแนกกิเลสให้หลุดพ้นไปจากจิตได้ จุดนี้เป็นการปฏิบัติที่ละเอียดอย่างยิ่ง แยกสันตติทางอารมณ์ให้ออก เพื่อใช้กรรมฐานแก่จิริต ๖ ได้ถูกต้อง

## ๑) อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกและธรรมสมมุติ ไปสู่ธรรมวิมุตติ

เมื่อวันที่ ๑๔ ส.ค. ๒๕๓๖ เพื่อนของผมท่านเล่าให้ผมฟังว่า ในวันนี้พระอานนท์ ท่านเมตตามาสอนเรื่องนี้ให้มีความสำคัญดังนี้

๑. ตาเห็นรูป ตาเป็นอายตนะภายในไม่เที่ยงก็เป็นของร้อน นอกจากนั้น ตาก็จะเสื่อมไปตามสภาพของจันท์ ๕


และสายตาที่สัมผัสรูปต่าง ๆ ก็ไม่สามารถมองรูปหนึ่งรูปใดได้นาน ๆ สายตาก็ต้องเคลื่อนไป จึงไม่เที่ยง ในที่สุด

สายตาของจันทร์ ๕ ก็ดับไปเป็นอนัตตา (ก็รับว่าใช่ตาม  ที่ท่านสอน)

๒. รูปเป็นอายตนะภายนอก ก็ไม่เที่ยง จึงเป็นของร้อนเช่นกัน

๓. รูปอาศัยดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบขึ้นมาเป็นรูป มีวิญญูณธาตุและอากาศธาตุเข้ามาผสม ณ ที่นี้หมายถึงรูปคนและสัตว์เป็นสำคัญ รูปเหล่านี้อาศัยอยู่ได้ในความไม่เที่ยง ดูแต่ลมหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออก รูปก็ดับ เมื่อในที่สุดธาตุลมดับแล้ว ธาตุไฟดับตาม ธาตุน้ำก็ละลายธาตุดินจนตกอยู่ในสภาพนิจจังและอนัตตาไปในที่สุด จึงจัดว่าเป็นของร้อน ตามที่องค์สมเด็จพระประทีปแก้วตรัสสอนไว้ดังนี้ (ในขณะที่ท่านสอน ท่านก็เมตตาให้เราได้เห็นภาพตนเองนอนตาย โดยธาตุลมดับ ธาตุไฟดับ ธาตุน้ำละลายธาตุดินกายเนาเปื่อยจนถึงอนัตตา)

๔. จงพิจารณากำหนดรู้อายตนะภายในและภายนอกอยู่อย่างนี้ให้เนื่อง ๆ จิตจักได้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในอายตนะนั้นเป็นของร้อน เพราะมีความไม่เที่ยงอยู่เยี่ยงนี้เป็นปกติ พิจารณาอายตนะ ๑๒ ให้ครบวงจร แล้วจงทำความเข้าใจในความเบื่อหน่ายในอายตนะภายในและภายนอกนั้น จนในที่สุดจิตจะคลายจากความกำหนัดลงได้ ในเมื่อเห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า อายตนะภายใน คือ ร่างกายของเรา

เอง อายตนะภายนอก คือ ร่างกายของคนอื่น ล้วนเป็น  ของร้อน เพราะไม่เพียง ยึดเอามาเป็นสาระแก่นสารไม่ได้


๕. เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นสมมุติ จิตยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยง จึงเป็นจิตที่ติดสมมุติ ต่อเมื่อจิตพิจารณาจนหลุดพ้นธรรม สมมุติเหล่านี้ไปแล้ว จิตนั้นก็อยู่ในความเที่ยง ไม่รุ่มร้อนไปกับอายตนะ ๑๒ อีกต่อไป จิตดวงนี้จึงจะเรียกว่า เข้าถึงธรรมวิมุตติอย่างแท้จริง

### ๐ สังขารเบกขาญาณตัวจริงนั้นเป็นอย่างไร

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๕ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. ร่างกายไม่ดี ฝันไม่ได้ก็จงอย่าฝัน การกำหนดรู้ เวทนาเป็นของดี การวางเฉยไม่บ่นในเวทนานั้นก็เป็นของดี แต่จักให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จงดูอารมณ์ว่า มีความวิตกกังวลกับร่างกายมากน้อยเพียงใด ดูผิวเผินเสมือนหนึ่งไม่มีจิตเกาะเวทนานั้น ๆ แต่ควรจกมองให้ลึก ๆ เข้าไปถึงอารมณ์ที่ไม่โปรงของจิต ก็จักเห็นอาการของจิตที่ยังเกาะเวทนานั้นอยู่ไม่มากก็น้อย คือ ลักษณะของอารมณ์จิตยังยึดอัดมีการเหมื่อนอดทนต่อเวทนานั้น จิตยังมีอาการหนักยึดอัดก็คือ จิตไม่วางอาการเวทนาของร่างกาย

๒. หากเป็นสังขารเบกขาญาณตัวจริง เวทนาจักสูง สักเพียงใด อารมณ์ของจิตจักไม่หนักใจในอาการนั้น จิตโปรงไม่ยึดเกาะอาการเวทนาใด ๆ ทั้งสิ้น เหมือนดั่งใน

วาระที่ท่านฤๅษีจักละชั้น ๕ มาครั้งนั้น เจ้าก็รู้สึกถึง 

อารมณ์จิตของท่านฤๅษีได้ว่าโปร่งเบา มิได้ขัดเคืองกับ  
ทุกขเวทนาของชั้น ๕ เลย นั่นแหละเป็นของจริงแห่ง  
อารมณ์สังขารเบกขาญาณ คือ จิตยอมรับและปล่อยวาง  
ร่างกายไปตามสภาพของความเป็นจริง ยอมรับกฎของ  
กรรม หรือธรรมชาติของร่างกาย อย่างจริงใจ

๓. แต่ก็ยังเป็นการดีที่เจ้าลดอารมณ์จิตบ่นไปได้บ้าง  
แล้ว หมั่นคุมตัวนี้ให้ดี ๆ และหมั่นลดความหนักของจิตให้  
น้อยลงไปด้วย

๔. อาการหนักของจิต จักต้องดูและรู้ด้วยตาปัญญา  
คือ อย่าให้กิเลสมันมาบังความจริงว่า จิตหามีความหนักไม่  
ทั้ง ๆ ที่ยังมีอารมณ์หนักอยู่ เหมือนคนเดินตัวเปล่าก็โปร่ง  
เบา ซึ่งต่างกับคนเดินแบกสัมภาระย่อมหนัก ฉะนั้น  
นั่น หากจิตไม่เกาะเวทนาจริง ๆ ก็จักมีสภาพตามนี้ สอบ  
จิตดูอารมณ์เอาไว้ให้ดี ๆ

๕. การจักปลดความหนักของจิตลงได้ ต้องอาศัย  
พิจารณากฎไตรลักษณ์ญาณ เห็นเกิด เสื่อม ดับของชั้น ๕  
ซึ่งยึดถือมาเป็นแก่นสารสาระไม่ได้ และยึดสมณะภวานา  
๓ กองมาเป็นกำลัง คือ มรณานุสติและอสุภะ และกายคตา  
นุสติ ทำลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปในความเกาะติดว่า  
ชั้น ๕ นี้เป็นของเรา เรามีในชั้น ๕ ชั้น ๕ มีในเรา และ  
ควบอุปสมานุสติเอาไว้ ขอบอยู่กับสภาพไม่เที่ยงของชั้น ๕

อันมีความเที่ยงของมันอยู่อย่างนั้นเป็นครั้งสุดท้าย 

จันทร์ ๕ นี้ตายลงเมื่อไหร่ ตั้งใจไปพระนิพพานเมื่อนั้น

๖. กรรณฐานเหล่านี้ พวกเจ้าต้องทำควบคู่กันไป ตลอดเวลา จักทำให้บารมี คือ กำลังใจตัดกิเลสทรงตัวยิ่ง ๆ ขึ้นไป รักษากำลังใจจุดนี้ไว้ให้ดี ๆ จงจำปฎิบัติของท่าน ฤทธิเอาไว้ ท่านทำเพื่อความไม่ประมาทโดยตรง รักษา กำลังใจให้ดี คือ ไม่คิดให้จิตต้องเศร้าหมอง ไม่ว่าในกรณี ไດ ๆ ท่านทำมาโดยตลอด จนกระทั่งจิตทรงตัวอยู่ในความ ดี มีจิตผ่องใสหมดจดจากความประมาทได้ในที่สุด

### ๐ ทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไร

เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๖ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. พักผ่อนร่างกายเสียบ้าง หากตรากตรำเกินไป ร่างกายเพลีย จิตก็จักทรงสติให้สมบูรณ์ได้ยาก อย่าลืมพวก เจ้ายังไม่ใช่พระอรหันต์ จึงจักทรงอารมณ์สังขารเบกขา ญาณได้อย่างทรงตัว

๒. พระอรหันต์ แม้แต่ตถาคตเอง ยังต้องหาเวลาให้ ร่างกายได้พักผ่อน ด้วยอยู่สุขวิหารหรือนิโรธสมาบัติ พวก เจ้าต้องศึกษาตัวนี้เอาไว้ด้วย การเบียดเบียนร่างกายมาก เกินไป ก็เป็นอรรถกถาตามนัย โยคไม่พึงทำ (เพื่อนของผม ขณะนั้นรู้สึกเวียนหัว ต้องกินยาลม)

๓. สาเหตุมาจากเจ้าพักผ่อนไม่เพียงพอ การ 

ทำงานจักเป็นทางธรรม หรือทางโลกก็ตาม ต้องดูแลร่างกายไว้ด้วย เพราะพวกเจ้ายังมีร่างกาย ร่างกายเป็นของโลก โลกมีเวลา เจ้าก็ควรมีเวลาให้กับร่างกายด้วย หาตัวพอดีเหมาะสมของร่างกายในแต่ละสถานการณ์ให้พบ คือหาธรรมปัจจุบัน อันเป็นมัจฉิมาของร่างกายและของจิต ในขณะนั้นให้พบ และทำให้ได้ตามนั้น ก็จัดได้ว่าเดินสายกลางได้อย่างถูกต้องแท้จริง

๔. ธรรมของพระพุทธเจ้าที่พระอานนท์ นำมาสอนแก่เจ้านั้น คุณหมอคิดนั้นถูกต้องแล้ว แต่ยังไม่ละเอียดพอ ขอให้คิดในจุดนี้ให้บ่อย ๆ เจ้าเองก็สมควรที่จักทบทวนตามด้วย คิดให้เป็นจิตจักได้สงบ พันทูกข์ของความไม่เที่ยงได้เสียที

### ๐ **อายตนะ ๑๒ ทำจิตให้หมดราคะและปฏิฆะได้**

วันอังคารที่ ๑๗ ส.ค. ๒๕๓๖ หลวงพ่อฤๅษี ท่านเมตตามาสอนธรรมเรื่องนี้ให้ ดังนี้

๑. การเข้าถึงธรรมด้วยสัญญา มันจึงเป็นอันตรายแก่เพศสมณะอย่างนี้ จะ โกงหัวหรือไม่โกงหัว การถือบวชก็ต้องจัดว่าเพื่อเป็นพระ หากเข้าถึงธรรมด้วยปัญญาจริง ๆ แล้ว ไม่มีผู้หญิงหรือผู้ชายคนไหนที่จะมาสีกพระ ให้หลุดจากสมณะวิสัยได้

(เรื่องเดิมมีความโดยย่อ ๆ ดังนี้ ... หลวงตาองค์หนึ่ง 

อายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว ท่านสวดมนต์เก่งมาก จัดเป็นอันดับหนึ่งของวัดท่าซุง พอท่านย้ายออกจากวัดไปเป็นเจ้าอาวาสอีกวัดหนึ่งได้ไม่นาน ก็สึกออกไปมีเมียอายุ ๕๐ ปีเศษ อยู่ได้พักเดียวก็เลิกกัน เพราะกฎของกรรม จะบวชนานเท่าไร่ หากราคะและปฏิมะไม่หมด ผู้หญิงก็สึกเอาไปทำตัวได้)

๒. พวกเอ็งดู ๆ เอาไว้ อย่าได้ประมาทในธรรมของการเสพกามนี้ อายุเป็นเพียงแค่ตัวเลขเท่านั้น ๗๐ กว่ายังมีสิทธิ์ถูกควายเขาอ่อนขวิด จนหลุดออกจากเพศพระ เพราะกฎของกรรมมันเข้ามาตัดความดี พวกเอ็งก็เหมือนกัน ต่างคนต่างก็ไม่รู้กฎของกรรมมันจะเข้ามาเล่นงานเอาวันไหน เวลาใด ต้องเร่งพิจารณากายคตา มรณา อสุภะเข้าไว้ トラบใดที่จิตยังไม่หมดอารมณ์ และร่างกายมันยังไม่หมดปฏิภริยาของกายกำหนด ประมาทธรรมนี้ไม่ได้เป็นอันตราย

๓. อายุตระ ๑๒ ที่ท่านพระอานนท์ให้พวกเอ็งทำนั้น หากทำได้ดีพอสมควร จิตก็จะตัดกามคุณ ๕ ได้อย่างเด็ดขาด เพราะธรรมภายใน (คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ธรรมภายนอก (คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) หมวคนี่แก้อารมณ์ราคะและปฏิมะได้โดยตรง จงพิจารณาให้ดี ๆ ให้ถึงที่สุดของความดับ เห็นสภาพที่แท้จริงของ

ความดับในอายตนะ ๑๒ นี้ ถ้าหากทำได้ ก็จะเป็นพระ  
อนาคามีได้ไม่ยาก ถ้าหากทำดีได้ถึงที่สุด ก็มีสิทธิ์เข้าถึง  
พระอรหัตผลได้แน่นอน

๔. ขอบอกย่อ ๆ ไว้เป็นตัวอย่าง อย่างตานี้ (หมายถึง  
ดวงตา) เป็นธรรมภายนอก \* มีความเสื่อมอย่างที่ท่านพระ  
อานนท์บอก มันเคลื่อนไปทุกขณะจิต และสภาพของตา  
มันไม่คงที่ อายุสัก ๔๐ ปีก็ต้องหาแว่นมาใส่ให้มัน เพราะ  
เลนส์มันเสื่อม บางรายมีกรรมหนัก ตาบอดเสียตั้งแต่ยังไม่  
ตาย และในที่สุดอนัตตาใหญ่มาถึง คือ ร่างกายมันตาย  
ประสาทตามันก็ต้องดับ และตาก็เน่าเฟะ ตาเป็นอาหาร  
ของหมู่หนอนไปในที่สุด สำหรับรูปซึ่งเป็นธรรม  
ภายนอกคู่กับตา มองไปรูปก็เคลื่อนไปทุกขณะจิต ไม่ว่า  
คน สัตว์ วัตถุและรูปทุกชนิด ทุกรูปมาจากธาตุ ๔ มีความ  
เกิดเป็นเบื้องต้น มีความเสื่อมไปในท่ามกลาง และมีความ  
ตายไปในที่สุด ตายแล้วก็เน่าเปื่อยผุพัง เป็นอนัตตา  
เหมือนกัน นี่คิดให้ป็นต้องคิดให้ถึงที่สุด คิดทุกคู่เพราะ  
เกี่ยวข้องกับกามคุณ ๕ เกี่ยวข้องกับอารมณ์ราคะและ  
อารมณ์ปฏิฆะ โดยตรง ถ้าหากคิดด้วยปัญญา ไม่ใช่จำด้วย  
สัญญา คิดบ่อย ๆ จนจิตยอมรับสภาพของความเป็นจริงคือ  
อริยสัจของอายตนะ ๑๒ นี้ จิตมันก็หมดอารมณ์ราคะ-  
ปฏิฆะได้ อย่างว่าแต่หนุ่มสาวที่ไหนจะมาสึกพระด้วย  
ตนเองเลย แถมเอาช่างมาลากจุดคึงอีก ๑๐๐ เชือก จิตของ



พระมันก็ไม่ไป เกลียดไม่ได้แล้ว หมดอยากรัก อยากรู้  
โกรธ แต่ยังไม่หมดหลงหรือกนะ พระอนาคามีนี้ยังมีหลง  
อยู่อีก ก็ต้องหมดหลงเอาเมื่อเป็นพระอรหันต์โน้นเนาะ

## ๑. ทุกคนในโลกไม่มีทุกข์นั้นไม่มี

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช  
ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. จงมองคนทุกคนในโลก จักเห็นว่าไม่มีทุกข์นั้นไม่มี  
ทุกข์ของร่างกาย ทุกข์ของการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน  
ทุกข์ด้วยอารมณ์จิตที่เบียดเบียนตนเอง การมีชีวิตทรงอยู่  
ในโลก จึงเต็มไปด้วยความทุกข์

๒. เมื่อเจ้าเป็นประการนี้ ก็จงดูชาวโลกุตรชน จัก  
เห็นความเป็นผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน อยู่ในจิตที่สงบของทุก  
ท่านในที่นี้ อย่าว่าแต่เพียงตถาคตหรือพระพุทธเจ้าทุกๆ  
พระองค์หรืออรหันต์สาวกเลย แม้ พรหม-เทวดา-นางฟ้าผู้  
ล่วงเข้าสู่โลกุตรชน ก็ทำการตัดกิเลสให้จิตได้สุข สงบ  
ตามลำดับแห่งบารมีธรรมของตนเองนั้นๆ

๓. เพราะฉะนั้นพวกเจ้าเองก็เช่นกัน วันทั้งวัน คิณทั้ง  
คิณ จงหมั่นตัดกิเลสตามกำลังของตน เพื่อให้จิตสุขสงบ  
ขึ้นมาตามลำดับเถิด หากกรรมใดทำแล้ว จิตเศร้าหมอง  
ปราศจากสุขสงบ จงหมั่นหนีเลี่ยงการกระทำกรรมนั้น ทุก  
อย่างต้องใช้ปัญญาอันเป็นสัมมาทิฏฐิเข้ามาพิจารณา และ

ใคร่ครวญ อย่าคิดอะไรที่ขาดสติ และนำมาซึ่งการ 

เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเป็นอันขาด

๔. อยากมานิพพาน จงทำกิจเพื่อพระนิพพานให้  
เข้มแข็งจริงจังด้วย ทำกันที่จิตนี้แหละ เป็นประการสำคัญ  
เพราะการจะมานิพพานเราใช้จิต มิใช่ใช้ร่างกายมา ร่างกาย  
เป็นสมบัติของโลก ในที่สุดก็ต้องคืนสู่โลกไป

๕. อย่าห่วงร่างกายให้มาก เพียงแต่ทำให้มันตาม  
หน้าที่ ที่มีร่างกายตามความจำเป็นเท่านั้น เห็นทุกข์เห็น  
โทษของการมีร่างกายให้ชัดเจน เพื่อความเป็นประโยชน์  
อันจักนำมาซึ่งการตัดร่างกายทิ้งไปได้ในที่สุด เมื่อถึงวาระ  
ของการดับแห่งร่างกายนั้น ได้เกิดขึ้น

๖. การทรงอารมณ์สังขารเบกขาญาณ ต้องใช้ปัญญา  
รอบรู้ตามความเป็นจริง รู้ปกติของร่างกาย ทำทุกอย่าง  
ตามปกติธรรมนั้น ร่างกายมีโรคะเบียดเบียนตัวมันเองอยู่  
ตลอดเวลา จิตของพวกเจ้าต้องไม่เบียดเบียนตนเองตาม  
อาการของร่างกายนั้นๆ หิวก็รู้ว่าหิว หนาวให้กินตามหน้าที่  
ร้อนหนาวก็รู้ อยู่ป่วยก็รู้ อยู่หาหยุกหาयरักษา แต่รู้ด้วย  
ความไม่กังวล เห็นเป็นปกติธรรมของร่างกายว่ามันเป็น  
อย่างนี้ เอง รักษาอารมณ์ใจเอาไว้ ให้ยอมรับกฎของ  
ธรรมดา จิตก็จักไม่คืนรน ฝืนสภาวะร่างกาย จิตก็จักสงบ  
สุขได้ไม่ยากเย็น

## ๑ คนหลงชั้น ๕ อยากให้ชั้น ๕ อยู่นาน ๆ

ในวันเดียวกันนั้น หลวงปู่บุดดา ท่านก็เมตตา มา  สอนเรื่องนี้ไว้ว่า

๑. คนหลงชั้น ๕ ก็อยากให้ชั้น ๕ ทรงอยู่นาน ๆ แต่คนใดหมกความหลงในชั้น ๕ แล้ว ก็หมกความอยากที่จะให้ชั้น ๕ อยู่นาน ๆ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของชั้น ๕ อยู่ทุกเมื่อเชิ่วัน เห็นปกติธรรมที่เกิดดับของชั้น ๕ นั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครจะฝืนกฎของกรรมได้

๒. เอ็งก็จงดูความทุกข์ของชั้น ๕ เข้าไว้ มันหาความสุขไม่ได้เลย ไม่ว่าชั้น ๕ ของใครหรือชั้น ๕ ของเรา อย่าคิดแสวงหาความสุขของร่างกายเลย เพราะมันไม่จีรังยั่งยืน พยายามแสวงหาความสุขทางใจเข้าไว้ ชั้น ๕ มันจะเป็นเช่นไรก็ช่างมัน เอาพระธรรมเข้ามาทำให้จิตเป็นสุขสงบเยือกเย็นดีกว่า จิตจักพ้นทุกข์เพราะเข้าถึงธรรมนี้แหละ

๓. อย่าห่วงชั้น ๕ ของใคร และอย่าห่วงใจของใคร ให้มากไปกว่าห่วงใจของเรา ดูอารมณ์ใจเอาไว้ให้ดี ๆ ว่ามันเบียดเบียนชั้น ๕ ตัวเองและผู้อื่นหรือไม่ ดูเอาไว้ว่าอารมณ์ใจไปเบียดเบียนจิตตนเองและบุคคลอื่นหรือไม่

๔. การเบียดเบียนนั้นต้องไม่มีทางกาย วาจา และใจ ไม่เบียดเบียนทั้งธรรมภายในและภายนอก จึงจัดว่าเป็นสุข


อย่างแท้จริง (เพื่อนของผมฟังท่านสอนแล้ว ก็เข้าใจว่า ธรรมภายนอก หมายถึง ไม่ใช่กาย วาจา ใจ ไปเบียดเบียนผู้อื่น และธรรมภายใน หมายถึง ไม่ใช่กาย วาจา ใจ มาเบียดเบียนตนเอง)

๕. หลวงปู่ท่านก็บอกว่า ไซ้ แต่ยังคิดไม่ลึกซึ่งพอ มีเวลาก็คิดให้เป็น คิดให้ถูกต้องอย่างนี้ก็แล้วกันนะ หลวงปู่ไปละ

### ปกิณกะธรรมที่ควรรู้

๑. จงอย่าละเมิดอาบัติ แม้เพียงเล็กน้อย และอย่าคิดว่าแสดงอาบัติแล้วจะจบไป เหมือนกับการทำชั่ว เหมือนมีบาดแผล แม้แผลจะหายแต่แผลเป็นยังอยู่กับจิต ดังนั้นจึงไม่ควรมีอาบัติเป็นดีที่สุด

๒. คำว่าอุกฤษฏ์ หมายถึง การปฏิบัติ ศีล-สมาธิ-ปัญญา ไม่ให้หลุดไปจากจิต และคำว่า สุขอย่างอุกฤษฏ์ หมายถึงพระอรหันต์ท่านมีความสุขอย่างอุกฤษฏ์ สุขทางใจ สุขอย่างยิ่ง ในศีล-สมาธิ-ปัญญา หรือท่านหมดอารมณ์เบียดเบียนตนเองแล้ว (ใจตนเอง) จึงเท่ากับท่านพ้นภัยตนเองแล้ว เพราะพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า วันๆหนึ่งไม่มีใครทำร้ายเธอได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเธอเอง หรือ ภัยร้ายแรงที่สุดในโลกนี้ก็คือ ภัยจากอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตตนเอง

๓. ให้ยกธรรมในบทส่งท้ายของมหาสติปัฏฐาน  มาพิจารณาใคร่ครวญบ่อยๆ ที่ทรงตรัสว่า ธรรมนี้มีอยู่ เฉพาะหน้า สักเพียงแต่ารู้ สักเพียงแต่ว่าอาศัย เราย่อมไม่ สนใจในร่างการของเราด้วย ไม่สนใจในร่างการของผู้อื่น ด้วย และไม่สนใจทุกสิ่งทุกอย่างในโลก หมายความว่า ไม่ ติด-ไม่ยึด-ไม่เกาะ-ไม่เอาจิตเข้าไปผูกพันอะไรทั้งหมด


๔. อายุตนะ ๑๒ มีภายใน ๖ ภายนอก ๖ เป็นธรรมที่ นำไปสู่ความหมดราคะและปฏิฆะได้โดยตรง ใครทำได้ ทรงตัว พระอนาคามีผลย่อมเกิด หากทำได้ดีถึงที่สุด ก็เป็น พระอรหัตผล

๕. หลวงพ่อท่านใช้อารมณ์ข้างมัน คือ บอดเสียบ้าง ใ้เสียบ้าง หนวกเสียบ้าง แล้วจิตจะเป็นสุข

๖. ท่านให้ใช้ธรรมะ ๒ ประโยค ให้เกิดประโยชน์ สูงสุด คือ สัพเพสังขารา อนิจจา กับ สัพเพ ธัมมา อนัตตตาติ ธรรม ๒ ประโยคนี้จะเข้าใจดีได้ ต้องเข้าใจเรื่อง อายุตนะ ๑๒ ดีก่อน โดยให้ศึกษาอายุตนะภายใน กับภายนอกและ ธรรมสมมุติไปสู่ธรรมวิมุติ ที่พระอานนท์ท่านสอนให้ เข้าใจก่อน แล้วปฏิบัติให้ได้ตามนั้น

### ๐ คนฉลาดไม่ฝืนอารมณ์แต่คอยแก้ไขอารมณ์

ในวันศุกร์ที่ ๒๐ ส.ค. ๒๕๓๒ สมเด็จพระสังฆราช ทรง พระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ว่า

๑. การที่จักไม่ติดใจในธรรมของโลกทั้ง ๓ นี้ 

(ทรงหมายถึงสัพเพสังขารา อนิจจา และสัพเพ ชัมมา อนัตตาคิ) เจ้าก็ จักต้องทำความเบื่อหน่ายในธรรมอันไม่เที่ยงเหล่านี้เสีย หมั่นชำระจิต เมื่อธรรมทั้งปวงเหล่านี้ผ่านเข้ามาสู่อายตนะสัมผัส โดยการกำหนดรู้ปล่อยวางอย่างรู้เท่าทันในความเป็นจริงแห่งธรรมนั้น ๆ

๒. เห็นทุกข์อันเกิดจากความสนใจในธรรมนั้น ๆ พิจารณาจนถึงที่สุดแห่งธรรมที่เข้ามากระทบอายตนะสัมผัสในแต่ละครั้ง

๓. คนฉลาดย่อมจักไม่ฝืนอารมณ์ เขาจักแก้ไข อารมณ์ที่เข้ามากระทบแต่ละครั้ง ตามจิต ๖ ที่ตถาคตและพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ทรงกำหนดแนวทางเอาไว้ให้แก้ไข

๔. คนฉลาดย่อมวิงหนีอารมณ์ คนเขลาตกเป็นทาสของอารมณ์ แต่คนฉลาดปักหลักสู้กับอารมณ์ตลอด ๒๔ ชั่วโมงรู้ศึกษาอารมณ์ตลอดเวลา สู้รบกับอารมณ์ตลอดเวลา สัมผัสทุกข์ซึ่งซัย อยู่ภายในเสร็จสรรพด้วยกองกำลังของตนเอง คือ โภทย์จิตตนเองเอาไว้ ให้คอยระวังเข้าศึก คือ กิเลสที่เข้ามาครอบงำอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่โทษธรรมที่เข้ามากระทบทางอายตนะสัมผัส คนเหล่านี้ โทษจิตของตนเอง ที่หวั่นไหวไปตามธรรมนั้น ๆ

๕. โทษจิตแล้วหมั่นแก้ไขอารมณ์ ที่ชอบปรุงแต่งให้เกิดอุปาทาน อกุศลกรรมนั้น ๆ ด้วย ความเพียรไม่ย่อท้อ


คนเหล่านี้เห็นทุกข์อันเกิดจากจิตเสวยอารมณ์กิเลส-☞

ค้นหา อย่างชัดเจน รักรู้-โลกรู้-โกรธรู้-หลงรู้ ก็คอยตาม  
แก้ไข อารมณ์นั้น ๆ อยู่รำไป จักแพ้หรือจักชนะอารมณ์ใน  
คราวใดก็รู้ มีจิตกำหนดรู้อยู่เสมอ คำว่าไม่รู้ จึงจัดว่าเป็นผู้  
ประมาท จักไม่มีในจิตของคนเหล่านี้เขาผลอกันน้อยเต็ม  
ที นี่เป็นหนทางของการนำไปสู่ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก  
บาน นำไปสู่ความไม่ประมาทในธรรมทั้งปวงอย่างแท้จริง  
ขอให้พวกเจ้าหมั่นปฏิบัติตามนี้เอาไว้มาก ๆ

๖. คำว่า ผู้รู้ คือ ผู้แจ้งโลก รู้วาระจิตของตน ไม่ติดอยู่ใน  
ใน ธรรมอันไม่เที่ยงของโลกนั้น ๆ จิตตื่นแล้วจากความ  
ข้องติด หลับไหลอยู่ในธรรมของโลกทั้งปวง โลกที่จงจำ  
จิตเราได้มากที่สุด คือ จันทรโลก จักหลงเกิดอยู่ใน  
มนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก ก็เป็นผู้หลับไหลมองไม่  
เห็นสภาวะธรรมนั้น ๆ ต่อเมื่อใช้ความเพียร ใจทขิตตน จน  
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่นในจันทรโลก ไปตลอดจนพรหมโลก เทวโลก  
แล้ว ตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ ที่รักรังจิตลงได้แล้ว ก็  
ย่อมเป็นผู้เบิกบาน อย่างแท้จริง จิตบุคคลเหล่านี้ก็ถึงธรรม  
วิมุตติ หลุดจากความเศร้าหมองด้วยประการทั้งปวง

๗. อย่าฟังคำตรัสของตถาคตแต่เพียงไพเราะรื่นหู  
ขอให้พวกเจ้านำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญและปฏิบัติตาม  
ด้วย จักเป็นผลให้พ้นทุกข์ได้

## ๑. ทุกข์ทั้งหลายเกิด เพราะขาดการสำรวจอายตนะ

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๑ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช   
ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. ทุกข์ของจิตพ้นได้ หากเจ้าจักกำหนดรู้อาการของการเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์นั้น ๆ ด้วยความเพียรในการเจริญพระกรรมฐานแก่จิตอย่างจริงจัง


๒. จงกำหนดรู้ว่าทุกข์ทั้งหลายนั้นเกิดขึ้น เพราะเจ้าขาดการสำรวจอายตนะ

๓. หากระวังอารมณ์จิตให้ดีแล้ว ก็จักเกิดอารมณ์ไปตำหนิติเลวของบุคคลอื่นได้ยาก จักเห็นทุกอย่างล้วนเป็นกฎของกรรมทั้งสิ้น เป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่น่าจักเก็บเอามาให้เกิดอารมณ์สุข-ทุกข์ตามโลกียวิสัยนั้น ๆ

๔. อย่าท้อใจ แพ้ได้แพ้ไป สอบตกก็ให้รู้เอาไว้ก็แล้วกันว่า ตกเพราะอะไร อย่างกรณีเช้ามีวันนี้ เจ้าสอบตกเพราะยึดตัวสักกายทิฐิว่ามีอำนาจอะไร จักมาใช้ให้เจ้าดันประตู แค้นใจบุญใจให้ก็เพียงพอแล้ว อารมณ์ที่ไม่พอใจเกิดจากทิฐิตัวนี้ จักว่าเป็นการถือตัวถือตนใช่หรือไม่? (ก็ยอมรับว่า ใช่)

๕. แต่เมื่อเหตุการณ์นี้ผ่านไป จิตมันยังมีอุปาทานว่าพวกนี้ดูถูกดูแคลนเจ้า จิตมันจึงไม่ยอมลบเหตุการณ์นี้ให้หลุดออกไปจากอารมณ์ กว่าจักระงับได้ นี่มิใช่ตัดแค่ระงับด้วยกำลังของสมาธิและปัญญาเล็กน้อยเท่านั้น ยังใช้ไม่ได้



ใช้เวลานานเกินไป อย่าลืมแก่ชั่วขณะจิตเดียว หากเจ้า  ตายไปในขณะนั้น จิตเสรีามองไปด้วยอารมณ์ปฏิมะ ก็มีสิทธิ์ที่จักตกนรกได้


๖. อย่าประมาทคิดว่าตัดสังโยชน์ ๓ ได้แล้ว ไม่ต้องตกนรกแน่!!! แต่อย่าลืมการทำจิตให้ร้อนด้วยไฟโมหะ โทสะ รากะก็ดี ก็ไม่ต่างกับจิตที่เสวยความร้อนของเปลวไฟแห่งนรก มีแต่ความร้อนทรมนทรมายอยู่อย่างนั้น มันจักดีกว่ากันที่ตรงไหน จิตหาความเป็นพระไม่ได้ เพราะขาดความสงบอันเป็นปกติวิสัยของผู้เฝ้าดี เพื่อจะละซึ่งอารมณ์อันเป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรมเข้าครอบงำ จำบทเรียนวันนี้ไว้ให้ดี ๆ พยายามใช้เวลาระงับหรือตัดรากะและปฏิมะให้สิ้นเข้า จักได้ประมาณน้อยลง

## ๐ นิสัคคีย์ ปาจิตตีย์

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๒ ส.ค. ๒๕๓๖ ตอน ๑๖.๐๐ น. ฟังเสียงตามสาย หลวงพ่อท่านสอนพระวินัยพระเรื่องนิสัคคีย์ ปาจิตตีย์ มีความสำคัญว่า

๑. นิสัคคีย์ ปาจิตตีย์ แปลว่า ของเลว ของที่ไม่คู่ควรกับสมณวิสัย หรือของเลวได้มาต้องทุบทิ้ง ทำลายไป เช่น ท่านปิณ โทลได้บาตรป้อมแก่นจันทร์มา พระพุทธเจ้าก็สั่งให้ทำลายจนสิ้นซาก เป็นต้น


๒. คำว่ารูปียะ (เงิน ทอง หรือสิ่งสมมุติที่ใช้แทนเงินทอง) หลวงพ่อท่านอธิบายว่า ในปัจจุบันพระมีความ

จำเป็นต้องจับเงิน เพราะพระองค์ต้องเสียด่างค่าหมอกำยา   
ค่าอาหาร ค่าสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ในการดำรงชีพอยู่ ไม่มีใคร  
ยกโทษให้พระในเรื่องนี้ ดังนั้นอาบัติข้อนี้ไม่มีทาง  
หลีกเลี่ยงได้ เพราะอาบัติอยู่ที่จิตมิใช่อยู่ที่กาย จะให้คนอื่น  
รับก็ดี จะรับเองก็ดี ล้วนเป็นอาบัติทั้งสิ้น เมื่อเลี่ยงไม่ได้ ก็  
รับเสียเลยก็สิ้นเรื่อง

๓. แต่รับแล้วให้นำมาทำเป็นสาธารณประโยชน์ เช่น  
ซ่อมโบสถ์ วิหาร ผู้ให้เขาก็ได้บุญทางวิหารทานอีกต่อ  
หนึ่ง หรือเอามาเป็นสังฆทานก็ได้

๔. อย่าสะสมเป็นสมบัติส่วนตัว เรื่องเอาของที่เขา  
ถวายไปขายเป็นเงินก็ดี หรือเอาของมาแลกกันก็ดี ล้วน  
เป็นสิ่งที่ไม่ควรทั้งสิ้น

เมื่อฟังหลวงพ่อสอนแล้วก็อดเอามาใคร่ครวญ  
พิจารณาไม่ได้ เพราะความเป็นพระมีค่าเพียงบาทเดียว  
หรือ ๕ มาสก เท่ากับ ๑ บาท ท่านสอนว่าพระเดินไปเห็น  
ของมีค่าเกินกว่า ๑ บาทตกอยู่ เมื่อตาเห็นรูป จิตนึกอยาก  
ได้ ก็อาบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดแล้ว พอเอามือจับของนั้น ยัง  
มิได้ยกขึ้นหรือขยับของนั้น อาบัติปาจิตตีย์ก็เกิดแล้ว  
เพราะจิตเป็นบาปแล้ว หากยกของนั้นขึ้นมาก็อาบัติ  
ปาราชิกแล้วเป็นอัต โนมัตติ เพราะไปเอาของ ๆ ผู้อื่นที่มีค่า  
เกินกว่า ๕ มาสก หรือ ๑ บาท มาเป็นของส่วนตัว ทำไม่ถึง  
ละเอียดอย่างนี้ การเป็นพระนี่ช่างแสนยาก ก็คิดต่อไปว่าที่

เราต้องกราบไหว้บูชาพระก็เพราะเหตุนี้แหละ จิตท่าน   
ต้องบริสุทธิ์จริง ๆ

จิตยังฟังต่อไปว่า พระที่ท่านขึ้นรถเมล์ เขาก็เก็บเงิน  
ค่ารถ หากกระเป๋ารถเดินมาแล้ว พระแกล้งหลับโดยเจตนา  
เพื่อจะหลบเลี่ยงการเสียค่ารถ หากค่ารถเกินกว่า ๑ บาท  
แล้วกระเป๋าทิ้งพระหลับก็ผ่านไปไม่เก็บ ผลก็คืออาบัติ  
ปาราชิกเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเช่นกัน เพราะอาบัติเกิดที่จิต  
เจตนาของจิตเป็นตัวบุญและบาป การเป็นพระที่สมบูรณ์  
จึงยากด้วยเหตุเหล่านี้

จิตฟังต่อไปว่า มีพระระดับสมเด็จพระญาณ  
(มรณภาพ) ท่านเป็นพระใหญ่ที่ไม่จับเงิน จับทอง แต่พอ  
ตายท่านมีสมบัติเป็นเงินสดหลายสิบล้าน ไม่มีหลักฐาน  
บอกว่าเป็นของสงฆ์แต่อย่างใด พวกญาติโยมของท่านก็  
ได้รับมรดกจากเงินส่วนนี้กันคนละหลายล้าน เพื่อนผม  
ท่านหนึ่งเล่าให้ผมฟังว่า เพื่อนของท่านก็ได้รับเงินมรดกนี้  
ด้วย ได้แล้วก็ซื้อรถอเมริกันคันใหญ่นั่ง (เมื่อประมาณ ๓๐  
กว่าปีที่แล้ว) เพื่อนผมได้นั่งรถคันใหญ่นั้น แต่พอรู้ว่าเขา  
เชื่อมั่นด้วยเงินอันไม่บริสุทธิ์ของพระใหญ่องค์นั้น เพื่อน  
ผมก็บอกให้รถหยุด เธอมีฐานะจะต้องลง เพราะเธอกลัวว่า  
หากมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นในระหว่างนั่งรถคันนั้น เธออาจจะ  
ต้องไปสู่ทุกคติ นับว่าเพื่อนของผมมีหิริ โอตตัปปะและ  
ฉลาดมาก

หลวงพ่อกฤษีท่านเล่าให้ผมฟังว่า มีพระระดับ 


สมเด็จพระนาค (มรณภาพ) จำได้ว่าเป็นวัดสระเกษ ท่านเป็นสมเด็จพระสังฆราช วัดนี้ท่านจับเงินจับทอง เมื่อคณะสงฆ์มาตรวจพบว่ามีหีบ ๑ ใบ ใส่กุญแจอยู่ พอเปิดหีบมีเงินอยู่เต็ม นับได้ถ้าจำไม่ผิดก็กว่า ๒๕ ล้านบาท (ในสมัยที่เงินมีคุณค่าสูง) แต่มีหนังสือเขียนด้วยลายมือของท่านเองว่า เงินทั้งหมดนี้เป็นเงินของสงฆ์ มิใช่เงินส่วนตัวท่าน ผมก็ฟังมาพอสมควรแล้ว เห็นจะต้องขอจบอารมณ์ฟังไว้เพียงเท่านี้

## ๐ อาการเสื่อมไปของอิริยาบถก็เป็นทุกข์

เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๓ สค ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชเมตตาทวีปสอนไว้ดังนี้

๑. กาลเวลาที่ล่วงไป อย่าลืม ความตายยิ่งใกล้เข้ามา เวลานี้พวกเจ้าโง่เขลาจิตใจเรื่องอารมณ์เข้าไว้ให้เต็มที่ กำหนดรู้สภาวะธรรมที่เข้ามากระทบจิตให้ชัดเจนแจ่มใส จักได้ไม่หลง ไม่ไหลไปในสภาวะของธรรมนั้น ๆ หากความจริงของต้นเหตุแห่งทุกข์ในธรรมนั้น ๆ ให้พบแล้วพิจารณาละสังโยชน์อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ในธรรมนั้น ๆ (ขณะที่เกิดอาการปวดท้องขึ้นมา)

๒. ทรงตรัสว่า เจ้าจักเห็นได้ว่า ทุกข์อันเกิดจากโรคะของร่างกาย ที่เข้ามาเบียดเบียนอารมณ์จิตนี้นั้นมีอยู่ ๓ อย่าง ๑. ใดที่ยังมีร่างกายอันเต็มไปด้วยรังของโรคนี้ เวทนาอันเกิด


จากความเบียดเบียนก็ไม่เที่ยง บัดเดียวเกิด บัดเดียวดับ   
ร่างกายนี้ไม่ได้สร้างความสุขที่แท้จริงให้กับจิตเลย

๓. ในเมื่อร่างกายเบียดเบียนอารมณ์ของจิตอยู่เยี่ยงนี้  
พวกเจ้าก็จงทำความเบื่อหน่ายในการอยากมีร่างกายเยี่ยงนี้  
ลงเสีย ด้วยการพิจารณาทุกข์อันเกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่ว่าจะ  
ทุกข์อันเป็นนิพัตถทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตย์ เช่น อากาโรหิ  
ว กระทบ ร้อน หนาว ปวดปัสสาวะและอุจจาระเป็นต้น  
และทุกข์อันเกิดจากการเสวยอารมณ์แห่งอายตนะ ๑๒  
นอกจากใน กระทบกันให้รู้อยู่ตลอดเวลา

๔. อาการเสื่อมไปของอิริยาบถ ก็เป็นทุกข์ที่พึง  
กำหนดรู้ ให้เห็นว่า นี่ก็เป็นโรคะนิทชังอย่างหนึ่งของ  
ร่างกายเช่นกัน ตลอดอาการ ๓๒ ของร่างกายเป็นโรค  
ทั้งสิ้น พิจารณาไป อย่าให้จิตออกนอกทาง ดูอารมณ์เอาไว้  
ให้ดี ๆ

๕. จงยอมรับกฎธรรมดา ทำความเบื่อหน่ายร่างกาย  
ที่เต็มไปด้วยโรคนี้อย่างเสีย และเห็นความไม่เที่ยง ซึ่งมีแต่การ  
เกิด เสื่อม ดับ ของธรรมแห่งการมีร่างกายนี้ เห็นธรรมใด  
ๆ ในโลกที่เข้ามากระทบอารมณ์ตามสภาพความเป็นจริง  
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น  
ยึดถือเข้ามาในอารมณ์เมื่อไหร่ ก็ทุกข์บังเกิดขึ้นเมื่อนั้น

๖. จงหมั่นกำหนดรู้ และวางอารมณ์ให้หลุดพ้นจาก  
การเกาะติดในธรรมแห่งโลกนั้น ๆ ตั้งจิตไว้มั่นคง จับ

จุดหมายปลายทางแห่งความต้องการที่จักพัวพันทุกข์เข้า 


ไว้ ทำกำลังใจให้เต็ม ใช้ความเพียรรักษาอารมณ์ของจิต ที่จักทำเพื่อพระนิพพานเข้าไว้

๗. การละสังโยชน์เป็นของไม่ยาก หากทำกำลังใจในบารมี ๑๐ ให้เต็มอยู่เสมอ พร้อมทั้งจักทำจริงอยู่เสมอ ก้าวเข้าไปใกล้พระนิพพานแล้ว รักษาอารมณ์อย่าให้บังเกิดความท้อแท้เป็นอันขาด อย่าหมดกำลังใจ การหมดกำลังใจคืออารมณ์หลง จัดเป็นนิวรรณ์คือถีนมิทธะ จำเอาไว้ให้ดี อารมณ์ใดเป็นนิวรรณ์ ให้พยายามระงับตัดทิ้งไปเสียจากจิต

๘. พวกเจ้าจักต้องรู้อารมณ์เข้าไว้ทุก ๆ ขณะจิต ต้องหมั่นใช้สติตามกำหนดรู้เข้าไว้ อย่าให้พลาดสายตาของจิต การทรงอานาปานุสสติกรรมฐาน แม้เพียงปฐมฌานก็จักทำให้มีสติมั่นคงได้ ทุกอย่างต้องมีขั้นตอน ต้องทำตามขั้นตอนนั้น จิตจึงจักทรงตัวอยู่ได้ในการกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ

๙. การมีศีล สมาธิ ปัญญา จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักปฏิบัติ เพื่อละอารมณ์แห่งทุกข์นั้น ๆ พวกเจ้าจงหมั่นตรวจตรา อย่าให้ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้ขาดตกบกพร่องไปจากจิตของตนเป็นอันขาด จึงจักสามารถเป็นกำลังตัดสังโยชน์ให้หมดจดลงได้

## ๑ สมเด็จพระโตฯ โปรด ร.๔


เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๕ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระโตฯ   
เมตตาสอนเพื่อนของผมไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. เพื่อนของผม ท่านยกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพิจารณาว่า  
ขณะนั้น ร.๔ กำลังมีความกังวลเรื่องพระชายากำลังจะ  
คลอดบุตร ก็ให้มหาดเล็กไปนิมนต์สมเด็จพระโตฯ ท่านมา  
เทศน์โปรด การเทศน์ของท่านในวันนั้น ท่านเทศน์ไม่ยอม  
จบ ร.๔ ก็ทรงกระสับกระส่าย จนกระทั่งมหาดเล็กเข้ามา  
รายงานว่าพระองค์ได้บุตรชาย ทั้งแม่และลูกสบายดี จิต  
ของ ร.๔ ก็สงบ การเทศน์ก็จบลงเช่นกัน จำได้ว่าหลวงพ่อบุญ  
ญาของท่านนำมาเล่าให้ฟัง ในขณะนั้นก็หัวเราะชอบใจอย่าง  
เดียว แต่ไม่ทราบเหตุผลของการเทศน์

๒. สมเด็จพระโตฯ ท่านก็เมตตาโปรดสอนเพื่อนผม มี  
ความสำคัญว่า การเทศน์นั้นมุ่งทำให้คนฟังเป็นสุขและ  
สงบ เพราะพระธรรมเป็นยารักษาจิตให้สงบเป็นสุขได้

๓. ท่านสอนว่า เอ็งคิดว่า พระอรหันต์ท่านทำอะไร  
ไม่มีเหตุผลหรือ การเพ้อเจ้อ เหลวไหล มีในจิตของ  
พระอรหันต์หรือ? (ก็ตอบว่า ย่อมไม่มี)

๔. นั่นแหละ คือบารมีของคนที่ยังไม่ถึงธรรมนั้น ๆ  
จึงคิดไม่ตรงเป้าหมาย แลเมตีความหมายของธรรมไปใน

อุบายของอารมณ์จิตต่าง ๆ ไปอีก เอาอารมณ์จิตของ 

ตนเอง ตีความหมายของธรรมผิดไปจากความจริง

๕. เอ็งจะเห็นได้ว่า ธรรมนั้น กว่าจิตจะเข้าถึงได้ในแต่ละระดับไม่ใช่ของง่าย จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะใช้อารมณ์จิตของตนเองคิดไปในธรรมที่ยังเข้าไม่ถึงนั้น ๆ ดังนั้น จึงควรเดินมรรคผลตามบารมีของจิตของตนเข้าไปเป็นสำคัญค่อย ๆ ทำความเข้าใจในธรรมนั้นไปเรื่อย ๆ อย่าออกนอกทางพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็แล้วกัน จิตมันก็จะมีอารมณ์ละเอียดขึ้นตามลำดับ ในที่สุดก็สามารถเข้าใจในธรรมนั้น ๆ ได้ละเอียดขึ้นตามลำดับเช่นกัน

๖. เมื่อมาเจอของจริงเข้าอย่างนี้ เอ็งคงจะเข้าใจแล้วซิ นะ ถ้าระดับจิตยังไม่ถึงอย่างหนึ่ง หรือถ้าพระท่านไม่สงเคราะห์อย่างหนึ่ง เอ็งก็ไม่สามารถจะรู้ได้มาถึงเพียงนี้ เพราะฉะนั้นจงอย่าประมาทในธรรม คิดว่าเรารู้ดีแล้ว


๗. จำไว้เสมอว่า ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพานเพียงใด คำว่ารู้ดีในธรรมจงอย่าได้ปรากฏแก่จิตของเอ็ง มันจะโง่งมขึ้นเงินในธรรมอย่างแท้จริง

๘. จำไว้ พระอรหันต์เบื้องสูง ท่านทำกิริยาอะไร ย่อมมีเหตุผลทั้งสิ้น คำว่าทำเพื่อเล่น ๆ ไม่มี



กันยายน ๒๕๖๖

## ๐ กลืนไฟไม่ใช่ของร้อน


เมื่อวันพุธที่ ๑ ก.ย. ๒๕๖๖ เพื่อนของผมท่าน  สงสัยในเมื่อกรรมฐานทุกกองเป็นของเย็น แล้วเตโชกลืนไฟจะเป็นของร้อนหรือไม่ สมเด็จพระสังฆราชก็ทรงเมตตาตามตรัสสอนให้หายสงสัย มีความสำคัญดังนี้

๑. คำว่าไฟย่อมเป็นของร้อน แต่กลืนไม่ร้อนด้วย ทรงตรัสแค่นี้ก็ยังไม่เข้าใจ

๒. ทรงตรัสต่อไปว่า ผู้บวชเข้ามาเป็นพระในพระพุทธศาสนา มีศีลเป็นบันไดรองรับขั้นต้น จิตจึงมีความเย็นด้วยศีล เมื่อปฏิบัติพระกรรมฐาน การทำสมาธิจิตเพ่งกลืนได้ก็เป็นอารมณ์จิตเย็น

๓. บุคคลผู้มีโทสะจริต ใจร้อน สมานยอมเกิดขึ้นได้ยาก การเจริญกสิณกองใด ๆ ก็ไม่เป็นผล

๔. เจ้าจักเห็นได้ว่า บุคคลผู้เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าก็จักมีความเยือกเย็นของจิตเพิ่มขึ้นด้วยการทำสมาธิ มีศีล ปัญญาที่เพิ่มพูนให้จิตสบายขึ้นได้ตามลำดับ ต่างกับบุคคลผู้ทรงฉันท โลกีย์ ศีลยังไม่มั่นคง ใช้กำลังสมาธิจิตไปในทางผิด ๆ เป็นมิจฉาทิฎฐิ ดูเยี่ยงท่านเทวทัตในพุทธกาลนี้ แม้ได้อภิญญาแสดงฤทธิ์ได้ก็ยังไม่เสื่อม เพราะอภิญญาโลกีย์

๕. พระกรรมฐานจักอยู่กับผู้มีอารมณ์จิตเย็นเท่า 

นั่น ตถาคตจึงยืนยันว่า พระกรรมฐานทุกบทเป็นของเย็น  
ในบุคคลที่มากด้วยโมหะ โทสะ รากะ พระกรรมฐานก็จัก  
อยู่ด้วยไม่ได้นาน


จากนั้นพระพุทธองค์ ก็ทรงเมตตาตรัสสอนต่อดังนี้

๑. อย่าทะนงตนว่าเป็นผู้รู้เป็นอันขาด เพราะธรรม  
ทั้งหลายที่พวกเจ้ารู้ได้เวลานี้เป็นการสงเคราะห์ของพระ  
ยังไม่ใช้ความรู้ธรรมที่แท้จริง อันซึ่งต้องเกิดจากจิตที่  
พิจารณาธรรมด้วยปัญญาอบรมรับนับถือในธรรมทั้งปวง  
และจักต้องละกามฉันทะและปฏิฆะได้แล้ว นั่นแหละจึง  
จักเป็นของจริง

๒. พวกเจ้าจักต้องปรามจิตเอาไว้เสมอ อย่าเผลอ  
กล่าวธรรมเป็นเชิงอวดอ้าง อวดวิเศษทั้ง ๆ ที่ยังปฏิบัติมิ  
ได้ผล

๓. ต่อไปนี้ พวกเจ้าไม่ว่าจักคิด จักพูด จักทำอะไร จง  
ให้ศีลสมาธิ ปัญญาควบคุมอยู่ในเวลานั้น อย่าให้บกพร่อง  
แม้แต่เรื่องเดียว


๔. ศีล สมาธิ ปัญญา จักละเอียดขึ้นได้ก็อยู่ที่เอามา  
ใคร่ครวญอยู่เสมอ การพิจารณาในขณะที่จักกระทำการ  
อยู่นั้น เป็นการทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นในจิตพร้อม

ๆ กันทั้ง ๓ สิกขาบท พวกเจ้าจึงจักมีความก้าวหน้าใน  อริยมรรค อริยผลยิ่งขึ้น (จิตก็สงสัยว่าศีลและปัญญา ไคร่ครวญได้ แต่สมาธินั้นไคร่ครวญอย่างไร)

๕. ทรงตรัสว่า ดี ในเมื่อไม่เข้าใจในธรรม ก็พึงจักได้ ถามหาความกระจ่างในธรรมนั้นเป็นการถูกต้อง ดีกว่าจัก ไปสงสัยในธรรมแล้วเอา ดีความหมายเอาเองตามอารมณ์ จิตของตนเอง อย่างนั้นไม่สมควร การปฏิบัติจักผิดพลาด ใได้ง่ายเพราะไม่รู้จริง

๖. การไคร่ครวญสมาธิ คือ จิตมีโอกาสพักอยู่ใน สมถะภาวนา แต่ในบางขณะ บุคคลที่มีอารมณ์เปลอ มักจัก ปล่อยอารมณ์ของจิตให้แว้งคว้างขาดสติ อย่างกับคนใจ ลอยเดินข้ามถนน จนถูกรถชนตายเป็นต้น จักว่ามีอารมณ์ คิดก็ไม่ใช่ จักว่ามีอารมณ์พักก็ไม่เชิง จิตมันเหม่อลอยจน เพลินไป เพราะฉะนั้น ในบุคคลที่เป็นนักปฏิบัติ จักต้องรู้ ว่า เวลานี้จิตต้องการพัก ก็จักไคร่ครวญ คือตรวจสอบดูว่า อารมณ์ของจิตนั้นจับอยู่ในสมถะภาวนาหรือไม่ หรือว่า เพลอเรือ ปล่อยสมาธิที่กำหนดรู้สมถะภาวนานั้นไปจากจิต

๗. คนฉลาดเขาจักต้องรู้และทำการศึกษาไคร่ครวญ ศีล สมาธิ ปัญญาให้อยู่ในจิตเสมอ ๆ เยี่ยงนี้แหละเจ้า เข้าใจไหม อย่าทิ้งความเพียรในการกำหนดรู้ศีล สมาธิ ปัญญาในจิตนี้ ทำบ่อย ๆ ใจเย็น ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจิต จักชิน ศีล สมาธิ ปัญญาจักอยู่ในจิตได้ตลอดเวลา

๘. ในเมื่อเข้าใจแล้ว ก็จงหมั่นนำไปปฏิบัติด้วย 

แต่อย่าสร้างอารมณ์หนักใจให้เกิด พยายามรักษาอารมณ์จิตให้เบา ๆ แต่เต็มไปด้วยความพร้อมที่จักปฏิบัติเข้าไปให้ทุกเมื่อด้วยอารมณ์มัชฌิมาปฏิบัติ มรรคผลก็จักเกิดขึ้นได้โดยง่าย

๙. หากความหนักใจในอารมณ์เกิดขึ้น ก็จงกำหนดรู้ว่า อารมณ์นี้ไม่ถูกต้องเสียแล้ว เพราะเป็นอารมณ์ของความทุกข์ จักต้องหมั่นหาทางแก้ไขอารมณ์นั้นทิ้งไป


๑๐. การเจริญพระกรรมฐาน มุ่งหวังให้จิตเป็นสุขสงบ เยือกเย็น ไม่ว่าจักเป็นทางด้านสมณะหรือวิปัสสนา ต้องหมั่นดูแลที่ได้เที่ยงนี้อยู่ตลอดเวลา เป็นการตรวจสอบอารมณ์ของจิต อย่าให้เดินมรรคได้ผลผิด ๆ

## ๐ อารมณ์สังขารุเบกขาญาณ

ชั้นมวิจยจากคำสอนสมเด็จพระปฐม หลวงปู่ หลวงพ่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. กรรมทั้ง ๓ คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมทำให้เกิดอารมณ์ ๓ คือ โมหะ โทสะ ราคะ ทุกองค์เน้นเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาทั้งสิ้น


๒. ในการปฏิบัติให้พร้อมอยู่ที่จิตเสมอ เพราะจิตเป็นหัวหน้า จิตเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่จิตทั้งสิ้น

๓. ให้ยอมรับกฎของกรรม(ด้วยปัญญา) ยอมรับ 

กฎธรรมชาติของโลก คือ สัจธรรม ๕ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีความปรารถนาไม่สมหวัง) หากไม่ยอมรับ จิตจะเกิดอารมณ์ ๒ ขึ้น คือไม่พอใจ (ปฏิฆะ) กับพอใจ (ราคะหรือโลภะ) เป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน แล้วสร้างอกุศลกรรมต่อไป คือ ต่อกกรรม สร้างกรรมทั้ง ๓ ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง กรรมจึงไม่มีทางลดลงจากจิต มีผลทำให้จิตต้องมาเกิดเพื่อรับผลของกรรมที่ตนเองทำไว้ จึงมีการเกิดแล้วตาย ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เพราะไม่เข้าใจธรรมในข้อนี้

๔. การเกิดจะหยุดลงได้ก็ต้องยอมรับกฎของกรรม ซึ่งเป็นอริยสัจขั้นสูงในพระพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะพระพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นไม่มีคำสอนหรืออุบายที่ทำให้จิตให้พ้นจากกรรมทั้ง ๓ ได้อย่างถาวร คือเอาจิตพ้นภัยไปอยู่แดนพระนิพพาน เพราะรู้จริงว่าร่างกายไม่มีทางพ้น พ้นได้ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา นี้แหละ

๕. พระโศดาบัน พระสกิทาคามียังมีอารมณ์ ๒ อยู่แต่อยู่ในขอบเขตของอริศีลและกรรมบท ๑๐ จึงไม่สามารถทรงอารมณ์สังขารเบกขาญาณให้อยู่กับจิตได้ตลอดเวลา เหมือนกับพระอนาคามีผลและพระอรหันต์ผล จิตเจริญระดับไหนก็รู้ธรรมได้ในระดับนั้น

๖. หลวงพ่อฤๅษีท่านแสดงธรรมจุดนี้ในขณะที่ 

ขั้น ๕ ยังทรงอยู่ คือ ตอนท่านป่วยหนักครั้งใด อารมณ์จิตของท่านยิ่งสงบเย็นและเป็นสุขมากเท่านั้น หรือเป็นสุขมากกว่าธรรมดา เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ จิตท่านแยกจากกายได้ตลอดเวลา เวทนาทางกายจึงทำอะไร จิตท่านไม่ได้ ท่านมีมรณาและอุปสมายู่กับจิตท่านทุกขณะจิต และจิตของพระอรหันต์ท่านไม่เคยพลาดจากพระนิพพาน ท่านเคารพในกฎของกรรม จึงไม่หนีกรรมที่ท่านทำไว้ในอดีต

๗. ท่านเป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย จึงมีมรณาและอุปสมานุสติอยู่ทุกขณะจิต มีอารมณ์สังขารุเบกขา ญาณหรืออารมณ์ช่างมันอยู่อารมณ์เดียวทรงตัว เพราะมี อธิศีล อธิจิต อธิปัญญาสมบูรณ์ จึงวางสัkkายทิฏฐิได้ถาวร (สัkkายทิฏฐิ พระท่านแปลว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย) ท่านจึงไม่มีอารมณ์เกาะกายหรือขั้น ๕ อันประกอบด้วยธาตุ ๔

มีอาการ ๓๒ สกปรก ไม่เที่ยง เต็มไปด้วยความทุกข์ เหมือนต้องติดคุกไปตลอดชีวิต เหมือนต้องเลี้ยงลูกอ่อนตลอดชีวิต จึงเอาจิตทิ้งกายไปแดนที่ไม่มีเกิดการตายอีกต่อไปอย่างผู้ฉลาด

๘. พระอรหันต์ที่จบกิจแล้ว แต่ร่างกายยังทรงอยู่ จิตท่านเป็นสุขก็จริง แต่กายท่านยังต้องรับกรรมที่ท่านทำไว้

ในอดีต (ตามกฎของกรรมที่เที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดพลาดด้วย) ท่านเคารพในกฎของกรรม ท่านจึงไม่หมิ่นยอรับความจริงหรือยอมรับกฎของกรรมด้วยความเคารพ แต่กฎของกรรมก็เล่นงานจิตของท่านไม่ได้ เล่นงานได้แค่ร่างกายที่จิตท่านมาอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้น เมื่อกายป่วยหนักครั้งใด จิตท่านจึงเป็นสุขมากเท่านั้น เพราะกำลังจะพ้นจากคุกหรือชั้น ๕ อย่างถาวร

๘. หลวงพ่อฤๅษี ท่านเมตตาสงเคราะห์ให้ได้เห็นอารมณ์จิตของท่านในขณะนั้นว่า มันเป็นสุข ไปร้งเบาสบายมากอย่างไร จิตไม่มีความกังวล หรือเกี่ยวข้องกับสมมติต่าง ๆ ในโลกซึ่งไม่เที่ยงแม้แต่น้อย ก็นี้กว่า อ้อ อารมณ์สังขารเบกขาณฺณนั้นเป็นอย่างนี้เองหนอ

**หลวงพ่อบุญมาท่านก็เมตตาตามาสงเคราะห์สอนว่า**

๑. สบายกว่าปกติ เพราะเห็นหลักชัย พ้นจากเครื่องจองจำจิตอยู่รอมร่อ อารมณ์มันจึงมีความเฉยในร่างกายที่มันกำลังจะพัง ยิ่งกว่ายามปกติที่เฉยอยู่อีกหลายเท่า

๒. เมื่อเข้าใจ ก็จึงรู้เอาไ้ถึงความจำเป็นที่จะต้องศึกษากฎของกรรม เพื่อตัดกรรมให้เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ นี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่าน หลวงปู่ หลวงพ่ออีกหลาย ๆ องค์เพียรมาสอนกฎของกรรมซ้ำ ๆ ซาก ๆ หลาย

รูปแบบ ไม่ว่าจะกฎของกรรมที่เกิดจากอารมณ์โกรธ 

อารมณ์รัก หรืออารมณ์หลง อันซึ่งทำให้มีการเสพงามใน  
รูปแบบต่าง ๆ ก็ดีหรือทำให้มีการอาฆาตพยาบาทก็ดี ก็  
เพื่อให้พวกเอ็งเห็นโทษของกฎของกรรมที่ส่งผลให้เกิด  
กรรมนั้น ๆ ต่อเนื่องกันมา

๓. ศึกษาจุดนี้เอาไว้ให้ดี ๆ อย่างร่างกายของพ่อหรือ  
ของหลวงปู่ชาซึ่งโค่นกระทำ ก็เนื่องมาจากกรรม  
ปาณาติบาต อันมีแรงโทสะ อาฆาตพยาบาทเป็นแรงจูงใจ  
ให้เขาทำกรรมขึ้นมา แต่ในลูกของพระพุทธเจ้า ศึกษา  
ธรรมหรือกรรมมาดีแล้ว ก็ย่อมจะมีความเข้าใจในกฎของ  
กรรมตามลำดับ และยอมรับนับถือกรรมทั้งหลายมาแต่  
เหตุ กรรมใด ๆ ถ้าเราไม่เคยทำเอาไว้ก่อน กรรมนั้นจะ  
ส่งผลมาให้เราต้องรับนั้นไม่มี ลูกขององค์สมเด็จพระชิน  
สีห์หากเข้าถึงอริยมรรค อริยผลเบื้องสูง จะมีความเคารพ  
ในกฎของกรรมอย่างแรงกล้า จึงจะมีอภัยทานให้แก่ทุก  
ท่านที่มาทวงหนี้กรรมของเขาคืน ไม่ว่าจะ เป็นโรคภัยไข้  
เจ็บ หรือถูกคนหรือสัตว์ทำร้าย ลูกพระพุทธเจ้าเต็มใจใช้  
คืนเขาไป เพื่อให้หมดกรรมตามกล่าวมาแล้ว

๔. อุเบกขาในพรหมวิหาร ๔ เข้มข้นมาก เป็นสังขา  
รอุเบกขาญาณ การยอมรับกฎของกรรม โดยความเข้าใจ  
ใจความเป็นจริงในกฎของกรรมนั้น ๆ เป็นสาเหตุให้ปล่อย  
วาง ละอารมณ์โมหะ โทสะ ราคะได้ในที่สุด




๕. ขอให้พวกเอ็งตั้งใจปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุด 

ของการหมดกรรมได้ คือ หมดไปเสียจากการมีร่างกาย  
หมดไปเสียจากการเกิด จะด้วยอารมณ์โลก โกรธ หลงก็  
ตาม พ่อจะดีใจมากและรอการมาพระนิพพานของพวกเอ็ง  
ทุกคน

๖. การปฏิบัติธรรมเป็นสมบัติของพวกเอ็ง ที่จะนำ  
ติดตัวมาพบพ่อได้ แต่ไม่ใช่เร่งความตายให้ใกล้เข้ามาจำไว้  
ร่างกายยังมีชีวิตอยู่ จงทำหน้าที่ตอบสนองคุณพระพุทธเจ้า  
ที่ทรงสั่งสอนพระธรรม จนพ่อนำมาสอนพวกเอ็งให้พ้น  
ทุกข์ได้อย่างเต็มความสามารถ ทำด้วยกำลังใจที่เบิกบาน

๗. อนาคต อะไรที่รออยู่ข้างหน้าั้น ไม่เที่ยง แต่  
ความตายของร่างกายของพวกเอ็งนั้นเที่ยงแน่ กฎของ  
กรรมมันก็เที่ยง เพราะฉะนั้น พวกเอ็งจงอย่าประมาท รีบ  
ทำความเพียรเพื่อให้จิตเที่ยง เพื่อมาพระนิพพานดีกว่า ทำ  
ความเพียรอย่างผู้มีสติ คือ ไม่ใช่ความเพียรด้วยอารมณ์  
โมหะ โทสะ ราคะ จำไว้ ถ้าทำแล้ว โมหะ โทสะ ราคะเพิ่ม  
อันนี้ไม่ใช่ความเพียรที่ถูกต้อง ต้องให้ทำแล้ว โมหะ โทสะ  
ราคะลดลง อันนั้นแหละเป็นความเพียรที่ถูกต้อง

๘. พวกเอ็ง ๒ คน อย่าทิ้งการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น  
ในการปฏิบัติธรรม ชี้นะแก่กันและกัน ตรวจสอบความ  
บกพร่องในการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอๆ ไม่จำเป็นต้องคุยกัน  
มาก เอาแต่เนื้อหาสาระมาแนะนำ ปรีกษากันในเวลา

เล็กน้อยที่พบในขณะที่ทำวัตรเช้าวัตรเย็น และกรรมฐาน   
เที่ยงก็พอ ไม่จำเป็นต้องคุยกันมากเหมือนสมัยก่อนแล้ว  
หลีกเลี่ยงโลกะวัชระ ทำคนอื่นที่นิทาให้เดือดร้อนนั้นเรา  
ไม่ทำ เลิกเบียดเบียนตนเองด้วย เลิกเบียดเบียนคนอื่นด้วย  
ค่อยๆทำไป อย่าใจร้อน แต่ก็ห้ามใจเย็นเกินไป ทำให้  
พอดีๆก็แล้วกัน เท่านั้นะ พ่อไปละ


ตุลาคม ๒๕๓๖

### ๐ อารมณ์สักเพียงแต่ว่ารู้ สักเพียงแต่ว่าเห็น

เมื่อวันเสาร์ที่ ๑๖ ต.ค. ๒๕๓๖ เพื่อนของผมท่านเล่า  
ให้ผมฟังว่า ท่านไม่เข้าใจ เรื่องอารมณ์สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่า  
เห็น โดยให้เหตุผลว่า ในเมื่อตาเราไปเห็นหมา แล้วจะ  
ไม่ให้จิตยอมรับว่าเป็นหมาได้อย่างไร หลวงพ่อฤๅษีท่านก็  
เมตตามาสอนว่า

๑. ใ้เรื่องตากระทบรูป มันเป็นธรรมดาที่จิตต้อง  
รับรู้ตามตาที่เห็นว่าเป็นหมา จุดนั้นไม่ผิดนะ คือ มีสติรับรู้  
ตามอายตนะ สัมผัสว่าสิ่งนั้นคืออะไร ไม่รู้ไม่ได้มันต้องรู้  
แต่รู้สักเพียงแต่ว่ารู้ เห็นเพียงสักแต่ว่าเห็น อะไรเป็นอะไร  
แต่คุณอารมณ์ของจิตไม่ให้ปรุงแต่งในสิ่งนั้น ๆ คือ ไม่ให้  
คิดฟุ้งซ่านจนเกิดอารมณ์ชอบใจ ไม่ชอบใจนั่นเอง


๒. เพื่อนของผม ท่านปั่นรถจักรยานมาเห็นจิ้งจอก  
หลบ แต่กลิ่นของจิ้งจอกเข้าจมูก ก็คิดว่ากลิ่นก็ไม่เที่ยง แต่

กลิ่นก็ยังไม่หายไป ก็คิดต่อไปว่าที่กลิ่นไม่หายไป 

เพราะสัญญาคิดตามเวทนาของกลิ่นจี้วู้ ไม่ชอบใจในกลิ่นที่เหม็นนั้นแหละ หากเวทนาไม่เกิด สัญญาก็ไม่เกิด หรืออารมณ์ ๒ พอใจกับไม่พอใจก็ไม่เกิด หลวงพ่อท่านก็สอนต่อไปว่า เห็นจี้ก็ต้องรู้ว่าจี้ ตากับจมูกมันรายงานอย่างนี้เรียกว่ามีสติ กำหนดรู้ตามความเป็นจริง แต่ถ้าเห็นจี้นี้กว่าข้าว นี่ไขมันยุ่ง สติไม่ดี แต่ก็ไม่แน่นอนะ ถ้าเป็นหมา มันเห็นจี้เป็นข้าวหรืออาหารอย่างดี ยิ่งจี้คน หมาชอบนัก

๓. เพื่อนผมท่านเอาเรื่อง อาหารเรปฏิกูลสัญญามาพิจารณา หลวงพ่อท่านสอนพระว่า ก่อนจะบริโภคอาหารให้พิจารณาหาความจริงของอาหารก่อน โดยอาศัยหลักอายตนะสัมผัส ๑๒ มีภายนอก ๖ ภายใน ๖ เมื่อกระทบกันจิตเราต้องรู้ แต่ให้ทรงอยู่ในอารมณ์สักแต่ว่า ไม่ปรุงแต่งธรรมนั้นต่อให้เกิดอารมณ์ ๒ คือ พอใจและไม่พอใจ อย่างนี้แหละมิใช่ปรุงแต่งธรรม แต่เป็นธัมมวิจยะ

หลวงพ่อบอกว่า เอ้อ! ใช้อย่างนั้นนะ ถูก แยกความคิดให้มันออกอย่างนี้จึงจะถูกต้อง ไม่ใช่ห้ามจิตไม่ให้คิดเลยเพื่อกันความฟุ้งซ่าน อันนี้มันผิด จิตมันต้องคิดตามอารมณ์ของมัน แต่คิดให้เป็นธัมมวิจยะ ไม่ใช่คิดอย่างชอบใจ ไม่ชอบใจ สร้างกิเลส ตัณหา อุปาทานให้เกิด ใจตัวรู้ว่าอะไรเป็นอะไร นั่นคือ สติสัมปชัญญะ ไม่ใช่อายตนะ

กระทบกับอะไร ภูไม่รู้ อันนั้นไม่เป็นเรื่อง จิตไม่มีสติ 

อย่างนี้เขาไม่ใช่ เข้าใจให้ถูกต้องด้วย


๔. แยกอย่างนี้ รู้อย่างนี้ คุณอารมณ์ให้มีสติตามนี้การปฏิบัติจะง่ายยิ่งขึ้น

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราชท่านทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนรายละเอียดของอารมณ์สักแต่ว่า ให้ดังนี้

๑. เป็นอย่างไรเจ้า ปฏิบัติธรรมมาตั้งนาน เพิ่งจกัรู้ว่า คำว่า สักเพียงแต่ว่ารู้ สักเพียงแต่ว่าเห็นนั้นเป็นไฉนหรือ (ก็ยอมรับว่าโง่จริง ๆ ที่ไม่เข้าใจ)

๒. การรู้ก็ดี การเห็นก็ดี คือ จิตมีสติกำหนดรู้ เห็นไปตามความเป็นจริง และพิจารณาไปเป็นธรรมดาในสิ่งนั้น ๆ จุดนี้นับว่าประเสริฐ กล่าวคือจิตมีความเป็นบัณฑิต ไม่หลงไหลไปกับรูป เสียง รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อารมณ์ไม่เกาะติด เพราะเห็นสภาพสิ่งสัมผัสเหล่านั้นว่าไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จิตก็ไม่ยึดเกาะสิ่งสัมผัสเหล่านั้นมาปรุงแต่งเป็นอารมณ์ สร้างความพอใจ ไม่พอใจ ให้เกิดความรุ่มร้อนแก่จิต นี้แหละคือคำว่า รู้สักเพียงแต่ว่ารู้ เห็นสักเพียงแต่ว่าเห็น

๓. ซึ่งต่างกับทรชนคนพาล จิตหวั่นไหวไปกับอายตนะสัมผัส รู้เห็นสิ่งใดมิได้ขบคิดถึงความจริง สร้างอารมณ์กิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรมให้เกิด จิต

จึงร่อนอยู่ตลอดเวลา ด้วยความรู้ไม่เท่าทันสภาวะธรรม   
นั้น ๆ เยี่ยงนี้ตถาคตไม่สรรเสริญ เพราะไม่ใช่หนทางสงบ  
ไม่ใช่หนทางนักพรต ที่จักบำเพ็ญเพียรเพื่อเข้าถึงมรรคถึง  
ผลแห่งพระนิพพาน

๔. เหตุแห่งอารมณ์ รู้สักเพียงแต่ว่ารู้ เห็นสักเพียงแต่  
ว่าเห็น จงนำมาปฏิบัติให้จริงจัง จิตอย่าได้คลายจากการ  
กำหนดรู้ในอารมณ์นี้ เพราะจักเป็นที่ตั้งแห่งความสันโดษ  
ยังจิตให้สงบเป็นสุขได้โดยแท้

๕. ขอยกตัวอย่างกรณีหนึ่งขึ้นมา อุปมาอุปไมยให้  
เจ้าได้ใช้เป็นแนวทางกำหนดวางอารมณ์ รู้สักเพียงแต่ว่ารู้  
เห็นเพียงสักแต่ว่าเห็น อย่างเห็นรูปคนหรือสัตว์ที่สวยงาม  
งดงามก็ดี จิตมีสติยอมรับตามรูปที่เห็นนั้น ๆ แต่ชั่วขณะ  
จิตเดี๋ยวก็พิจารณาไปถึงความจริงแห่งธาตุฐานแห่งรูปนั้น  
ๆ เห็นธาตุ ๔ อากาโร ๓๒ กระจ่างชัด เห็นทุกข์ของการ  
เสวยรูปนั้นตามความเป็นจริง จิตเกาะอยู่ในวิปัสสนาญาณ  
ให้เกิดอารมณ์สุขสงบเป็นการปรามจิตไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน  
หลงไหลในรูปที่เห็นนั้น ๆ ซึ่งอารมณ์ฝ่ายหลังเป็นอกุศล  
เพราะถูกความโง่เข้ามาบดบังจิต


## ๐ โรคใจอ่อน กับ บารมี ๑๐ เป็นธรรมขั้นสูง

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๗ ต.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระ  
ปฐม ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

## ๑. อย่าประมาณเกิดไปสำหรับอารมณ์จิตที่คิด

สร้างความคิด อย่าเพิ่งคิดพอใจว่าที่ทำอยู่ดีพอแล้ว ก็จัก  
ประมาณไม่ทำความดีสืบต่อไปในเบื้องหน้า ธรรมเนียมปฏิบัติที่  
ทำอยู่ จักต้องรู้อารมณ์จิตของตนอยู่เสมอ ถ้าหากมี  
ความคิดว่าดีพอแล้ว จิตจักเกิดความประมาณอย่าง  
แท้จริง อย่ามองหาความคิดจงมองหาความเลว ไม่  
จำเป็นต้องมองหาความคิด เพราะถ้าหากมองจิตหาความเลว  
ไม่ได้แล้ว จิตก็จักมีความดีขึ้นมาเอง ดีในที่นี้หมายถึง จิต  
หมดกิเลส หลุดจากโมหะ-โทสะ-ราคะเข้าคราบงำจิต มิใช่  
คืออย่างจิตชาวโลกียวิสัย ซึ่งอิงอยู่ในกามคุณ ๕ ได้รูปสวय-  
เสียง-รสดี เป็นต้น อย่างนี้ดีในกามราคะก็ใช้ไม่ได้


๒. เวลานี้หมั่นมองอารมณ์ของจิตอยู่เสมอประหาร  
ความชั่วหรือบาปให้ได้มากที่สุดเท่าที่จักมีกำลังทำ  
ได้ ค่อยๆทำไปด้วยความเพียร ด้วยจิตที่เข้มแข็งไม่ทอดถอย  
เสียอย่างเดียว ประได้บ้าง ประหารไม่ได้บ้าง ก็ให้รู้ตาม  
วาระที่สัปปะยุทธนั้นๆ กล่าวคือมีสติ รู้แพ้ รู้ชนะใน  
อารมณ์ชั่ว ขณะจิตนั้นๆ วาระนี้แพ้ไป วาระหน้าที่เคลื่อน  
เข้ามาเป็นขณะจิตปัจจุบันก็สู้ใหม่ คุณความเคลื่อนไหวไปของ  
อารมณ์ คุณความชนะของจิตที่มีต่ออารมณ์ หากเข้มแข็งด้วย  
อานาปานสติ จิตย่อมมีกำลังเพียบพร้อมด้วยสติ-  
สัมปชัญญะ รู้เหตุต่างๆ ที่เข้ามากระทบอารมณ์ของจิตใน

ขณะนั้นๆ การมีสมาธิ ปัญญามั่นคง สามารถต่อสู้กับ กิเลสได้โดยไม่ยากเย็น สำคัญจักต้องรู้อารมณ์ใดๆ เกิดแล้วเกิดขึ้นได้อย่างไร ให้กำหนดรู้อารมณ์ และต้นเหตุที่เกิดขึ้นนั้นๆ ก็จักระงับหรือตัดอารมณ์ และต้นเหตุที่เกิดขึ้นนั้นๆ ก็จักระงับหรือตัดอารมณ์ และต้นเหตุเหล่านั้นๆลงได้

๓. และพยายามไม่ไปแก้เหตุที่เกิดภายนอก ให้แก้เหตุอันเกิดอยู่ภายใน คือ อารมณ์จิตของตนเองเป็นสำคัญ การปฏิบัติธรรมจึงจักได้ผล

๔. การเกิดความสลดใจหรือหดหู่ชะตากรรมของบุคคลอื่น เป็นอารมณ์จิตที่ขาดตัวอุเบกขาญาณ เจ้าต้องกวาดขันพรหมวิหาร ๔ ทั้งหมดให้ครบ อย่าให้บกพร่องอยู่อย่างนี้รำไป จิตจักไม่เป็นสุข กฎของกรรม ใครทำใครได้ อย่างแน่นอน เจ้าหวังนิพพาน ก็จงหมั่นพยายาม อย่าทำจิตให้เป็นทุกข์ จงรักษาความผ่องใสเข้าไปด้วยปัญญาเห็นธรรมเถิด (ก็รับว่าชอบเปลอเสมอ)


๕. เรียกว่าโรคใจอ่อน หรือไม่มีกำลังใจที่จักรู้เท่าทันความเป็นจริงของกฎแห่งกรรม จึงเที่ยวรับกรรมของบุคคลอื่นมาไว้ในจิตของจิตตน สร้างความขาดทุน ให้เกิดอย่างนี้ เจ้าช่างเป็นคนไม่ฉลาดเลยนะ (ก็ยอมความจริงว่าโง่ตามนั้น)

๖. ใช้ ความโง่ทำร้ายจิตของตนเอง คนทรงพรหม 

วิหาร ๔ ได้ไม่ครบ ก็มักจะเป็นแบบนี้ทุกสาย เมื่อรู้ตัวก็จง  
แก้ไขจุดบกพร่องให้มากๆ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน แก้ไขด้วย  
ตนเอง

๗. บารมี ๑๐ อีกจุด ห้ามทิ้งเป็นอันขาด ตรวจตราเข้า  
ไว้ ทานบารมีเต็ม ก็ตัดความโลภได้ ศีลบารมีเต็ม ก็ตัด  
ความโกรธได้ เนกขัมมะ บารมีเต็มก็ตัดกามารมณ์  
ได้ ปัญญาบารมีเต็มก็ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปาหาได้ วิริยะ  
บารมีความเกียจคร้านย่อหย่อนในการปฏิบัติธรรมก็ไม่  
มี ขันติบารมีเต็ม ก็ตัดความโลเลไม่เอาจริงในผลการ  
ปฏิบัติได้ อธิฐานบารมีเต็ม ก็คือกำลังมีสติกำหนดรู้ในการ  
กระทำ ไม่ว่าจะทางด้านกาย-วาจา-ใจว่าเราจักทำเพื่อพระ  
นิพพานอยู่เสมอ ไม่คลอนแคลน เมตตาบารมีเต็ม ก็ตัด  
อารมณ์ที่เข้ามาเป็นไฟเผาผลาญจิต รัก สงสารจิตของตนที่  
เต็มแล้ว ทางโลกไม่มีใครที่ไม่รักบ้านตน แล้วจุดไฟเผา  
บ้านของตนได้ ฉันทิก็ฉันทันั้น เมื่อจิตเราเมตตาจิตตนเอง  
ได้แล้ว ก็จักไม่จุดไฟโมหะ-โทสะ-ราคะให้เผาใจตนเอง  
อีก อุเบกขาบารมีเต็ม ก็จักตัดความทุกข์ อันเกิดแก่กายและ  
จิตของตนเองและผู้อื่นลงได้ สำหรับทางร่างกายก็จัก  
เป็นสังขารุเบกขาญาณ วางเฉยในทุกข์ของร่างกายลงได้



สำหรับทางจิตก็จักพ้นทุกข์ คือ ปลอดภัยจากบ่วงกิเลส 

ตัณหาหลงได้อย่างสิ้นเชิง

๘. พวกเจ้าต้องเทียบเคียงอย่างนี้เข้าไปให้ดีๆ บารมี ๑๐ เป็นธรรมชาติสูงที่ตัดสังโยชน์ ๑๐ ลงได้เด็ดขาด ถ้าหากบุคคลผู้นั้นจักมีกำลังใจเต็มแล้วทุกประการ


### ๐ สันตติของอารมณ์ ในขณะที่จิตหนึ่ง ๆ นั้นเป็นอย่างไร

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๑ ต.ค. ๒๕๓๕ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนของผมในเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. ขณะเจริญกรรมฐาน หากพิจารณาไปจิตเครียดขึ้นมา ก็จงวางอารมณ์พิจารณา เปลี่ยนมาเป็นกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดภาพพระเป็นกสิณนิมิต แทนการเห็นอาทิสมาณกายอยู่เบื้องหน้าพระบนพระนิพพาน จงทำจิตให้เป็นสุขผ่องใส เพราะอยู่ต่อหน้าพระจอมไตรองค์ใด องค์หนึ่งก็ได้ กำหนดรู้ไว้ แม้ร่างกายจักตายไปในขณะนั้น จิตก็ย่อมเข้าสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน

๒. อย่าลืม เวลาใดที่กำหนดภาพพระนิพพาน เวลานั้นจิตไม่ห้วงร่างกาย ลืมความคิดถึงร่างกายในช่วงขณะนั้น ๆ

๓. ขอให้สังเกตอารมณ์ของจิต จักเกาะติดหรือคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ แค่อายุเดียวในขณะที่จิตนั้น ๆ แต่

เนื่องจากขณะจิตหนึ่งนั้นเร็วมาก แค่ว่าไม่ทันไร 

บุคคลผู้มีความประมาทก็ตั้งสติกำหนดรู้ขณะจิตหนึ่งนั้น  
ไม่ทัน

๔. การปล่อยอารมณ์พุ่งซ่านถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ จึง  
รู้สึกว่ามันปะติดปะต่อกันเป็นเรื่องเป็นราว จนดูเป็นที่ผัน  
ผวนของอารมณ์ยิ่งนัก นี่ก็เป็นสันตติเพราะแยกขณะจิต  
หนึ่ง ๆ นั้นไม่ออก เรื่องราวทั้งหมดจึงประดังประเดเข้ามา  
เหมือนกระแสน้ำเชี่ยวที่ไหลติด ๆ กันมา สติไม่ทันกำหนด  
รู้ ก็แยกเหตุที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ในขณะนั้นไม่ถูก ยิ่งใจ  
ร้อน ก็ยิ่งไหวหวั่นไปกับเหตุที่เกิดขึ้นมาก แต่ถ้าหากใจ  
เย็น มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต  
ในขณะจิตหนึ่ง ๆ การกำหนดรู้ก็จักดึงเหตุที่เข้ามากระทบ  
จิตให้ช้าลง จนสามารถรู้ได้ว่าในขณะจิตหนึ่งนั้น ๆ จิต  
กำลังเสวยอารมณ์อะไร

๕. จุดนี้คือ พยายามแยกสันตติ คือ เห็นสันตติของ  
อารมณ์ในขณะจิตหนึ่ง ๆ จักต้องใจเย็น ๆ จึงจักเห็น แต่ถ้า  
ใจร้อนก็จักไม่เห็นสันตติของจิตนั้น เกิดขึ้นและดับไป  
อย่างรวดเร็ว จนบุคคลผู้ไม่เคยฝึกจิตจักกำหนดรู้อารมณ์ที่  
เกิดขึ้นไม่ได้เลย เหตุการณ์ใดกระทบกระเทือนใจมาก  
เหตุการณ์เหล่านั้นเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ในอารมณ์ของจิตก็ครั้ง  
ก็หน บุคคลผู้นั้นก็ไม่มีรู้ ยังคงทำจิตให้จมปลักอยู่ใน  
เหตุการณ์นั้น ๆ จักว่าเป็นผู้โง่เขลาอย่างแท้จริง

๖. พวกเจ้าทั้งหลาย เข้ามาถึงธรรมในธรรม จิต 

ในจิตแล้ว ตถาคตจึงตรัสแสดงธรรมให้พวกเจ้าได้รู้ว่า พึงกำหนดรู้อารมณ์ของจิตในขณะหนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นธรรมปัจจุบันที่พึงจักจำแนกกิเลส ให้หลุดพ้นไปจากจิตได้

๗. จุดนี้เป็นการปฏิบัติอันละเอียดอย่างยิ่ง พึงจักระทำให้ได้เพื่อความพ้นทุกข์ ในสภาวะธรรมที่ครอบงำจิตนั้น ๆ แยกสันตติทางอารมณ์ให้ออก จิตจักเสวยทุกขเวทนากับตัดสันตตินั้นให้ขาดด้วยยกกรรมฐานแก่จิริตนั้น ๆ จิตจักเสวยสุขเวทนาในทางด้าน โลภียวิสัย ก็ตัดสันตตินั้นให้ขาดด้วยกรรมฐานแก่จิริตเช่นกัน จิตจักเสวยธรรมวิมุติ ก็พึงกำหนดรู้ หาเหตุเพิ่มกำลังให้กับจิต อันเป็นการส่งเสริมความดีในมรรคปฏิบัติทาปฏิบัติ จนได้ผลเข้าถึงธรรมนั้น ๆ ได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตรัสมาเยี่ยงนี้ เจ้าเข้าใจหรือไม่ (ก็รับว่า เข้าใจ)

๘. ถึงจุดนี้ พยายามตัดความสนใจในจิริยาของคนอื่นให้มาก ๆ งานฝึกฝนการรู้จิตนั้น จักต้องทำให้ได้ตลอดเวลา จึงไม่สมควรให้จิตเสียเวลา เพราะเรื่องของคนอื่นให้มากนัก ยกเว้นการเกี่ยวเนื่องด้วยเหตุที่จำเป็นอันหลีกเลี่ยงไม่ได้

## ๐ พระโบลานเปล่า กับสันตติภายนอกและสันตติภายใน

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๓ ต.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช  
พระเมตตาทรัสสอนไว้ ดังนี้

## ๑. เรื่องท่านพระใบลานเปล่า ท่านละมานะกิเลส

ได้ก่อน จึงจะบรรลุมรรคผล เพราะมานะกิเลสคือตัวยึดมั่นถือมั่น คิดหลงผิดว่าตนเองดีแล้ว รอบฐู่ในพระไตรปิฎก อารมณ์นี้คือสักกายทิฏฐิ คิดทะนงตนว่ารู้มาก จึงเสมือนหนึ่งจิตที่ลืมหืมตัวลืมหืมตน คิดว่าตนเองดีแล้ว จุดนี้แหละที่คบบังความดีให้สูญหาย เป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลมิได้

๒. บุคคลผู้ติดในสัญญา คือ ความจำอันเป็นปัญญาทางโลก มีความประมาทหลงคิดว่ามีปัญญาเป็นเลิศสัญญา จึงคบบังปัญญา แต่เมื่อสมเด็จองค์ปัจจุบันทรงสะกิดให้ท่านทราบว่าคุณดีของท่านนั้นเป็นเพียงแค่ว่าสัญญา ความจำในพระไตรปิฎก หาใช่ความดีอันเป็นปัญญาในธรรมวินัยไม่ อาศัยท่านมีสัมมาทิฏฐิอยู่บ้าง กล่าวคือ ไม่ตัดแปลงพระไตรปิฎก จึงถูกคิดถึงข้อเสียแห่งตนได้ เมื่อจิตมุ่งดีตั้งใจหาผู้ช่วยชี้แนะให้ทำลายกิเลสคือ ความยึดมั่นถือมั่นว่าตนเองดีแล้วนั้น จนสักกายทิฏฐิพ่นอนคลายลงแล้วคือ ตัวถือดีหายไป จิตมีกำลังแล้ว เณรผู้เป็นพระมหาเถระจึงเทศน์โดยอรรถอุปมาอุปไมย (สอนวิธีจับเหยี่ยวให้ว่า เหยี่ยวมันเข้าออกรูอยู่ ๖ รู ถ้าจะจับมันให้อูครูเสีย ๕ รู เหลือไว้แค่รูเดียวก็จะจับเหยี่ยวได้ ท่านเคยเก่งปริยัติ ก็เข้าใจในความหมายเจริญกรรมฐานที่ทวารใจอย่างเดียว พระพุทธเจ้าก็ทรงสงเคราะห์โดยส่งฉัพพรรณรังสีมาปรากฏตรงหน้า สอนว่าปิดอายตนะ ๕ เสีย เหลือแต่ทวาร

ใจ แล้วพิจารณากายคตานุสติ ท่านก็ปฏิบัติตาม จึง 

บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด) พระโอบลานเปล่าท่าน  
เก่งปรียัต้อยู่แล้ว ก็เข้าใจในอรรถนั้น จึงพิจารณาเป็น  
ปัญญาเข้าถึงธรรมวิมุตติได้

๓. จุดนี้แหละเจ้า จงอย่าลืมตน หากผู้ปฏิบัติธรรมยังไม่ถึงที่สุดของความดี คือ พระนิพพาน จงอย่าคิดว่าตนเองมีความดี จักเป็นมานะกิเลสคือ จิตเต็มไปด้วยการยึดในสักกายทิฏฐินั่นเอง

๔. สำหรับปัญหาของคุณหมอนั้น คำว่าสันตติมี ๒ อย่าง ไซ้ใหม่? ตถาคตจักตอบว่า ไซ้ คือ สันตติภายนอกกับสันตติภายใน ชั้น ๕ ไม่ว่าของตน ของบุคคล ของสัตว์ วัตถุธาตุใด ๆ นี้จักว่าเป็นสันตติภายนอก ซึ่งทำงานสืบเนื่องกันอยู่มิได้ขาดสาย เป็นปกติของธรรมสันตติภายนอกนี้ สำหรับสันตติภายในคือ อารมณ์ของจิต ซึ่งเกิดดับอยู่ตลอดเวลา

เนื่องด้วยปุณฺชนคนหนาแน่นไปด้วยกิเลส ไม่รู้การเกิดดับของอารมณ์ เนื่องด้วยประมาทในอารมณ์ ขาดสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้อารมณ์ที่เกิด ๆ ดับ ๆ นั้น โดยมีความหลงเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องมาจากความประมาทในชีวิต คิดว่าตนเองจักไม่ตาย


คำว่าตายในที่นี้หมายถึงความยึดมั่นถือมั่นว่า ร่างกายนี้มีในตน ตนมีในร่างกาย จึงแยกจิตกับร่างกายให้ออกจาก

กันมิได้ มีความใฝ่ฝันว่าร่างกายนั้นไม่ตาย และไม่เชื่อ 

ในกฎของกรรมจึงถูกกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม  
เข้าบงการอยู่ในอารมณ์ของจิต ยังอารมณ์ของจิตให้เกิด ๆ  
ดับ ๆ อยู่ในอาการของโมหะ โทสะ รากะนั้น ประจุหนึ่ง  
บุคคลผู้มีร่างกายพลัดตกอยู่ในกระแสน้ำวนนั้น


๕. สันตติภายนอกนั้นแก้ไขไม่ได้ เป็นธรรมชาติ  
ของโลก แต่สันตติภายในนั้น แก้ไขได้ด้วยการกำหนดรู้  
ตามหลักพระธรรมคำสั่งสอนของตถาคต หรือ  
พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่สืบพระพุทธศาสนาต่อ ๆ กัน  
มา โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้จิตมีสติ  
สัมปชัญญะระลึกได้อยู่ถึงมรณสัญญาอยู่เสมอ รู้ถึงทุกข์  
อันเกิดเนื่องมาจากสันตติภายนอก รู้ทุกข์อันจิตเสวย  
อารมณ์ อันเป็นสันตติภายใน เห็นอารมณ์ในขณะจิตนั้น ๆ  
ด้วยฐานอันมีสติ-สัมปชัญญะ ที่เกิดจากอานาปานัน และรู้  
ด้วยมีสติ-สัมปชัญญะ ที่เกิดจากการพิจารณาสันตติ  
ภายนอกนั้น ปัญญาเกิดจากจุดนี้

๖. ที่ว่า ปัญญาเกิดจากจุดนี้ กล่าวคือ รู้แยกร่างกายที่  
เกิดดับอยู่ตลอดเวลาว่าไม่ใช่มีในตน ตนไม่มีในร่างกาย  
ความทุกข์จากสันตติภายนอกไม่มีผู้ใดบังคับได้ สันตตินั้น  
เที่ยงอยู่เที่ยงนั้นเป็นปกติ เมื่อรู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตน ไม่มีใน  
ตน ตนไม่มีในร่างกาย ก็สามารถแยกจิตออกมาโดยปัญญา  
นั้น

๗. จิตนี้แหละที่เป็นตน มีในตน จึงสามารถแยก   
เวทนาที่เกิดกับจิต หรือสันตติภายในได้โดยแยกเป็น  
ทางลัดตัดตรงชำระอารมณ์ของจิตให้โปร่งใส นำให้หลุด  
จากอัสวะกิเลสเป็นสมุจเฉตพหวน เข้าถึงมรรคผล  
นิพพานได้ในที่สุด

๘. สันตติภายนอกก็ดี สันตติภายในก็ดี จักต้องอาศัย  
จิตมีสติ-สัมปชัญญะ กำหนดรู้ว่าเหตุใดเป็นปัจจัยให้เกิด  
เหตุใดเป็นปัจจัยให้ดับ มิฉะนั้นก็จักตัดสันตติเหล่านั้นมิได้  
อย่างเช่น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ๔ เจ้าก็พึงกำหนดรู้  
ว่า การเคลื่อนไหวนั้น ๆ จักต้องมีเป็นปกติของอิริยาบถทั้ง  
๔ จักยืน เดิน นั่ง นอนด้วยอิริยาบถเดียวมิได้ ร่างกายหรือ  
สันตติภายนอก จักต้องทำงานตามสันตติของโลก หรือเมื่อ  
ชั้น ๕ คน สัตว์ วัตถุธาตุเกิดขึ้นมาแล้ว จักห้ามไม่ให้  
เสื่อม-ดับตามสันตติที่ห้ามไม่ได้ ฉะนั้นฉันทิ สันตติภายใน  
ก็เช่นกัน

๙. หากจิตยังมีการเสวยอารมณ์อยู่ จักต้องรู้เหตุที่ทำให้  
ให้เสวยอารมณ์นั้น โมหะ โทสะ ราคะจรเข้ามาในจิต จัก  
ต้องกำหนดรู้ และอารมณ์เหล่านั้นย่อมเกิด ๆ ดับ ๆ หาก  
ไม่กำหนดรู้จิตก็จักทำงานต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย  
ความคิดที่จักหยุดยั้งอารมณ์ที่เบียดเบียนจิตอยู่นั้นก็ไม่มี  
เพราะไม่รู้เท่าทันกิเลส คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ จิต  
จึงทำร้ายตนเองไปในสันตติภายในนั้นอย่างไม่รู้เท่าทัน


๑๐. การเจริญอานาปานุสสติ ทำให้จิตมีกำลัง การ 

กำหนดรู้สภาวะของร่างกายให้อยู่ในมรณะสัญญา ภายคตาทาตุ ๔ หรืออสุภสัญญา จึงยังให้สติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์เท่ากับสร้างความไม่ประมาทให้เกิดแก่จิต เพราะทราบชัดว่าร่างกายนี้ตายแน่ จึงเท่ากับเห็นสันตติภายนอก และจากการศึกษาโทษของการละเมิดศีล กรรมบถ ๑๐ ประการ เห็นโทษของกฎของกรรม อันเมื่อร่างกายตายแล้วกฎของกรรมเหล่านั้น จักส่งผลให้จิตที่เสวยอารมณ์โมหะ โทสะ รากะนั้นไปไหน จุดนี้ตถาคตจักไม่แยกกรรมดีหรือกรรมชั่ว เพราะอารมณ์ติดดีหรือติดเลว ก็ล้วนแต่ส่งผลให้จิตต้องโคจรไปตามภพภูมิที่ต้องจุดที่อยู่เสมอ กล่าวคือ ไตรภูมิ นั้นไม่เที่ยง ยังตกอยู่ในสันตติ คือ เคลื่อนไปมิได้ขาดสาย จึงจักขอกล่าวรวมเป็นอาการของความไม่รู้เท่าทันในสันตติภายใน คือ จิตไม่รู้เท่าทันในอารมณ์โมหะ โทสะ รากะ ที่เกิดดับอยู่ในจิตนี้


๑๑. เมื่อบุคคลใดรู้สันตติภายในแล้ว ก็ย่อมจักกำหนดรู้เหตุที่เกิดและที่ดับแห่งอารมณ์นั้น ความประมาท ย่อมไม่มี หรือมีก็น้อยเต็มที บุคคลผู้นั้นก็จักทำการระงับหรือตัดข้อต่อแห่งรากเหง้าโมหะ โทสะ รากะทิ้งไป จึงจักทำจิตให้บริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลสได้

๑๒. การเพียรละอารมณ์โมหะ โทสะ รากะ ให้ออกไปจากอารมณ์ของจิต โดยกำหนดรู้อารมณ์ของจิตใน



ขณะหนึ่ง ๆ นั้น จัดได้ว่าเป็นการทำสันตติทางธรรม  ให้เกิดขึ้น สืบเนื่องให้จิตมีกำลังศีล สมาธิ ปัญญา ก็ร้อยรัด เป็นลูกโซ่ที่ประติดประต่อกันเข้ามาในอารมณ์ของจิตแทน จิตนั้นจึงจัดได้ว่าเข้าถึงปัญญาวิมุติทางพุทธศาสนาอย่าง แท้จริง กล่าวคือ บุคคลนั้นถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ เป็น พระอรหันต์จีณาสพน์นั่นเอง

๑๓. เพราะฉะนั้น การที่ยังมีร่างกายอยู่ก็จำเป็นต้องมีสติ กำหนดรู้กายว่า ปกติของร่างกายนั้นเป็นอย่างไร? เห็นคน สัตว์ วัตถุธาตุก็ต้องมีสติกำหนดรู้ แม้แต่จิตจักสัมผัสหรือ เห็นพรหม เทวดา นางฟ้า ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ความปกติ ของสิ่งนั้น ๆ ยอมรับนับถือในสันตติภายนอก อันมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นปกติตามสภาวะธรรมนั้น ๆ แต่จิตไม่ปรุง แต่ง กล่าวคือ ไม่ให้อกุศลกรรมหรือกุศลกรรม เกิดขึ้นใน อารมณ์ในขณะสัมผัสธรรมนั้น ๆ กล่าวคือรู้สักเพียงแต่ว่า รู้ เห็นเพียงสักแต่ว่าเห็น ไม่เกาะติดในสภาวะธรรมนั้น ๆ เห็นเป็นปกติ จึงตัดโมหะ โทสะ ราคะ ไม่ให้เกิดขึ้นในจิต นี้คือจิตในจิต จุดแรกคือ รู้ธรรมในธรรม การรู้เท่าทันใน สภาวะของโลกก็คือ รู้เวทนาภายนอกหรือสันตติภายนอก การรู้เท่าทันสภาวะของจิต คือ รู้เวทนาภายในหรือสันตติ ภายใน

๑๔. ที่สุดของธรรมก็คือ รู้แยกจิต แยกกาย แยก 


เวทนา แยกกรรม สรุปรวมเป็นหลักใหญ่ได้ ๒ ประการ  
คือ รู้เท่าทันกองสังขารของกายและจิต ถ้าทำได้เท่านี้ พวก  
เจ้าก็จบกิจพระพุทธศาสนา ตัดสันตติทางโลก (ภายนอก)  
ทิ้งเสียได้ สันตติทางธรรมก็เกิดขึ้นเองเป็นอกาลิโก  
เอหิปัตติโก โอปะนะยิโก ปังจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ  
เป็นวิญญูชนผู้เจริญเต็มที่แล้วในพระพุทธศาสนานั้นเอง รู้  
แล้วต้องจำและนำไปปฏิบัติให้ได้ด้วย

### ๐ ให้รู้ความสำคัญของอานาปานัสสติ

เมื่อเอาเรื่องจริต ๖ มาใคร่ครวญ ก็พบว่ากรรมฐาน  
ทุกกองต้องอาศัยกำลังจากอานาปากองเดียว  
ที่เป็นรากฐานสำคัญสุด หากรู้ลมเฉย ๆ ก็เป็นแค่สมณะ  
(เป็นฉานเป็นสมาธิ) แต่ถ้ารู้ละเอียดลงไปว่า แม้มลมหายใจ  
นี้ก็ไม่ใช่เที่ยง และเป็นเหตุเกี่ยวเนื่องกับความตายก็เป็น  
วิปัสสนา โยงไปสู่ความไม่ประมาทในธรรม ไม่ประมาท  
ในชีวิต

หากร่างกายตายแล้ว (หมดลม) จิตควรมีเป้าหมายไป  
ไหน สิ่งที่จิตของนักปฏิบัติต้องการก็คือ พระนิพพาน  
จึงขอสรุปสั้น ๆ ว่า

รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน หรือรู้อานาปา รู้มรรณา รู้อุปสมา  
นั่นเอง

ผู้ที่จะได้รู้ได้ระดับนี้ จะต้องมิตติสัมปชัญญะ รู้เท่า 

ทันสภาวะของกายและจิตที่ทำงานเป็นสันตติภายนอกและภายในอยู่เป็นปกติ พิจารณาถึงจุดนี้ สมเด็จพระสังฆราชก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนว่า

๑. ให้รู้ความสำคัญของอานาปานุสสติ แต่มิใช่เกาะติดอยู่ในลมหายใจนั้น คือ รู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจ แต่ไม่ให้เกาะติดความไม่เที่ยงนั้น เท่ากับมีจิตทรงอยู่ในฌานอันเกิดขึ้นได้กับการกำหนดรู้ลมหายใจ แต่มิใช่หลงไหลใฝ่ฝันในฌาน อันเกิดขึ้นได้กับการกำหนดรู้ลมหายใจนั้น ๆ เมื่อร่างกายยังอยู่ ก็จำเป็นต้องฟังลมหายใจเป็นบันไดให้ก้าวไปสู่พระนิพพาน ร่างกายพังเมื่อไร ลมหายใจก็หมดความจำเป็นต่อจิตเมื่อนั้น

๒. รูปฌานหรืออรูปฌานก็เช่นกัน เพื่อเป็นกำลังให้จิตตัดกิเลสเป็นสมุทเทตพหวนแล้ว ร่างกายพัง จิตก็โคจรเข้าสู่ดินแดนพระนิพพานตั้งมั่นแล้ว อรูปฌานหรือรูปฌานก็หมดไป เหลือแต่อภิธรรมกายที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ คือ พระวิสุทธิเทพนั่นเอง

๓. เพราะฉะนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ อย่าทิ้งอานาปานุสสติ อย่าทิ้งรูปฌานและอรูปฌาน ใช้ตามปกติที่ร่างกายยังมีลมหายใจ แต่ไม่หลงไหลติดอยู่ตามนั้น อาศัยเพียงแค่นี้ให้ร่างกายได้ระงับทุกขเวทนาด้วยกำลังของฌาน อาศัยฌาน

เป็นกำลังก้าวไปเพื่อทำหั่นกิเลส เป็นบันไดก้าวเข้าไป 

สู่พระนิพพาน

## ๐ ยังมีชีวิตอยู่ อย่าหนีปัญหา

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๔ ตค ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช  
ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. ในเมื่อพวกเจ้ายังมีร่างกายอยู่ในโลก เรื่องที่จักหนี  
ปัญหาต่าง ๆ ย่อมเป็นไปไม่ได้ ยกเว้นหมดอารมณ์ ๒ ที่  
ครองใจเมื่อใดนั้นแหละ มิใช่ว่าปัญหาของโลกจักหมดไป  
หากแต่จิตของพวกเจ้าจักยอมรับนับถือว่า ปัญหาของโลก  
เหล่านี้มันเป็นเรื่องธรรมดาของโลก อารมณ์จิตจักไม่  
ยึดถือปัญหาเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ที่ขุ่นข้องหมองใจ เห็น  
แต่ความเป็นธรรมดาของปัญหานั้น ๆ คุณเป็นปกติธรรมดา  
ของโลกไปในขณะนี้

๒. จิตของพวกเจ้าตัดอารมณ์ ๒ ยังไม่ได้ ก็พึงคิดว่า  
เหตุการณ์ในอดีตที่เป็นปัญหานั้นผ่านไปแล้วไม่ควรจัก  
ยึดถือ นำมาคิดให้ติดข้องอยู่ในอารมณ์ และอนาคตที่  
ครุ่นคิดว่าจักมีปัญหาที่เกิดขึ้นมา ก็ยังมาไม่ถึง จึงไม่ควร  
จักนำมาครุ่นคิดให้ติดข้องอยู่ในอารมณ์เช่นกัน เพราะการ  
คิดถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึงโดยยก  
เหตุแห่งปัญหาขึ้นมาเป็นหลักเกาะยึด นั้นเป็นความทุกข์  
ของจิต

๓. ทางที่ดีสมควรจักอยู่ในธรรมปัจจุบัน ขณะนี้ 


ปัญหาในธรรมปัจจุบันนั้นยังไม่มี ก็จงรักษาอารมณ์จิตให้เป็นสุข สุขอยู่ในธรรมปฏิบัติที่เห็นเป็นการสมควรแก่ วาระที่จิตต้องการ ในขณะนั้น ๆ ให้อาหารธรรมแก่จิตที่ ต้องการความสงบ หรือต้องการอารมณ์คิด

๔. การย่อนพิจารณาถึงปัญหาทางโลกไม่ควรคิด

เพราะจักทำให้จิตเป็นทุกข์ แต่การย่อนพิจารณาถึง หลักกรรมปฏิบัติที่ผ่านมาแล้วนั้นควรทำ เป็นหลักอนุโลม ปฏิโลม (พักหรือเพียร สมถะหรือวิปัสสนา)ถอยหน้าถอย หลังทบทวนมรรคผล จุคนี่เพื่อความมั่นคงของจิต จักเห็น ใได้ง่าย

๕. อย่างในทางโลก หากมีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้นเป็นที่ กระทบกระเทือนใจมาก จิตก็จักครุ่นคิดแต่เรื่องนั้นระรอก แล้วระลอกเล่า ไม่ยอมปล่อยวาง จนอารมณ์ของจิตนั้น จดจำเหตุการณ์หรือปัญหานั้นจนขึ้นใจ จนในบางครั้ง ร่างกายตายไปแล้ว จิตมันยังมีสภาพจำเหตุการณ์เหล่านั้น จนนำจิตไปสู่ภพสู่ชาติตามอารมณ์นั้น ก็มีมากในบุคคล ชาวโลกทั่ว ๆ ไป


๖. จากกำลังจิตจุดนี้ พวกเจ้าจักนำมาใช้ในทางธรรม ปฏิบัติ ย้อนต้นย้อนปลายเหตุการณ์ ทบทวนคำสอน ครุ่นคิดไม่วาง ระลอกแล้วระลอกเล่า จิตมันก็จักมีสภาพจำ ในธรรมคำสอนนั้น ๆ จิตไม่วางพระธรรมก็สามารถทำ

ปัญญาให้เกิดจากสัญญาความจำที่มั่นคงนั้น ๆ ในที่สุด   
เมื่อจิตเกิดปัญญามากขึ้น ๆ ตามลำดับ จนกระทั่งถึงปัญญา  
วิมุตติเกิดขึ้นกับจิต จิตก็จักมีกำลังตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉท  
ปหานได้

๗. จิตติดปัญหาทางโลก คิดมากเท่าไรยิ่งโง่มากขึ้น  
เท่านั้น เพราะไม่มีใครที่จักเอาปัญญาส่วนตน ไปแก้ปัญหา  
ของโลกให้ได้หมด ตถาคตหรือพระพุทธเจ้าพระองค์ใดก็  
แก้ปัญหาของโลกให้หมดไปไม่ได้โลกทั้งโลกตกอยู่ใน  
ไตรลักษณ์ญาณเป็นปัญหา เพราะโลกมีความพร่องอยู่เป็น  
นิจด้วยกิเลส ตัณหา อูปาทานและอกุศลกรรม ความพอดี  
ของโลกไม่มี โมหะ โทสะ ราคะครองโลกอยู่ ทำให้ความ  
พอดีไม่เกิดแก่โลก ทุกอย่างมีปัญหาค้ำยอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตาเป็นปกติ

๘. บุคคลผู้ฉลาดเป็นบัณฑิต จักยกจิตตนให้พ้นจาก  
ปัญหาทางโลก คิดแต่จักหาธรรมวิมุตติ เพื่อยกจิตตนให้พ้น  
จากโลก เพิ่มพูนปัญญาให้เกิดใน โลกุตระธรรม แก้ปัญหา  
ส่วนตนเป็นหลัก ไม่ผูกมัดจิต ให้ตกเป็นทาสของกิเลส  
ตัณหา อูปาทานและอกุศลกรรม โมหะ โทสะ ราคะมี  
อำนาจก็ทำร้ายจิตได้น้อยเต็มที

๙. บุคคลผู้เป็นบัณฑิตย่อมชำระอารมณ์ไม่ให้ตกเป็น  
ทาสแห่งกิเลสตัณหานั้น ทำความพอดีให้เกิดแก่จิตของตน  
เป็นหลักใหญ่ เมื่อจิตเกิดความพอดีแล้ว คำว่าโยกคลอน

ไปในปัญหาของโลกย่อมไม่มี มิใช่เพียงสักแต่ว่า 

ปัญหาโลกภายนอกจักโยกคลอนจิตของบุคคลผู้นั้นมิได้  
แม้แต่ปัญหาโลกภายใน หรือชั้นรโลกก็มีอาจจักเป็น  
ปัญหาแก่บุคคลผู้นั้นได้ เพราะเนื่องจากความพอดีที่ถึง  
แล้วในจิตและขณตกแล้ว(หมดความห่วงไหว) จากเหตุ  
แห่งปัญหาที่เกิดเป็นปกติใน โลกทั้งภายในและภายนอก  
นั้น

๑๐. เพราะฉะนั้น พวกเจ้าจงหมั่นรักษาอารมณ์จิตให้  
อยู่ในธรรมปัจจุบันเป็นดีที่สุด เห็นธรรมทั้งหลายในโลกที่  
เข้ามากระทบจิตเป็นเรื่องธรรมดา เป็นไตรลักษณ์เกิดดับ  
อยู่เป็นปกติ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ จึงไม่ควรยึดธรรมที่มี  
ความไม่เที่ยง ปรวนแปรอยู่เป็นปกติ หมั่นพิจารณาธรรม  
นั้นให้ถึงจุดอนัตตา จิตจักคลายจากอารมณ์ที่เกาะยึดอยู่ใน  
ธรรมของชาวโลกนั้น ๆ ทำความเบื่อหน่ายและปล่อยวาง  
ลงได้ในที่สุด

๑๑. ตายแล้วไปไหน จุดนี้ควรจักโจทย์ถามจิตเอาไว้  
ให้มาก ๆ เพื่อป้องกันความประมาทในอารมณ์ เมื่อเกิด  
ความฟุ้งซ่านติดในปัญหาของโลก กิเลสรูปเอาตรงที่ ไม่ช้า  
ไม่นาน เมื่อร่างกายนี้ตายแล้ว ก็จักต้องทิ้งปัญหานี้จากไป  
แต่ถ้าหากตัดไม่ได้ จิตก็จักนำปัญหานี้เกาะติดไปสู่ภพสู่  
ชาติ มันดีหรืออย่างนี้


๑๒. อย่าลืม ความตายเกิดขึ้นได้ทุกขณะจิต หายใจ 

เข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย การปล่อยอารมณ์จิตให้ติดปัญหาของโลก ล่วงเวลาไปมากเท่าไร เท่ากับประมาทต่อความตายมากขึ้นเท่านั้น การไม่รับรู้ปัญหาเลยนั้น ก็เป็นไปไม่ได้ อยู่ในโลก ก็จำเป็นต้องรับรู้ แต่รู้ก็ให้เพียงสักแต่ว่ารู้ อย่าผูกจิตให้เกาะติดปัญหานั้นให้มากจนเกินไป ต้องพยายามทำการระงับ ตัด ปล่อยวางปัญหานั้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จักมีกำลังทำได้ อย่าลืม ความตายเกิดขึ้นได้ทุกขณะจิต หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย

การปล่อยอารมณ์จิตให้ติดปัญหาของโลก ล่วงเวลา มากเท่าไร เท่ากับประมาทต่อความตายมากขึ้นเท่านั้น การไม่รับรู้ปัญหาเลยนั้นก็เป็นไปไม่ได้ อยู่ในโลกก็จำเป็นต้องรับรู้ แต่รู้ก็ให้เพียงสักแต่ว่ารู้ อย่าผูกจิตให้เกาะติดปัญหานั้นให้มากจนเกินไป ต้องพยายามทำการระงับ ตัด ปล่อยวางปัญหานั้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จักมีกำลังทำได้


๑๓. จุดนี้แหละพึงถามจิตตนเข้าไว้ ตายแล้วจักไปไหน เกาะอยู่ในโลกตามนั้นไปพระนิพพานได้ไหม ถามให้บ่อย ๆ จิตจักคลาย ปล่อยปัญหาของโลกไปได้ ตามลำดับ แก้ไขได้ก็แก้ไขไป แก้ไขไม่ได้ก็ช่างมัน อีกมิช้า มินาน ร่างกายนี้มันก็จักตายไปเสียจากโลกนี้แล้ว พวกเจ้า



ก็จักต้องรักษาอารมณ์ของจิตให้ตายไปจากโลกนี้ด้วย   
อย่าให้จิตเกาะติดโลกอีก ไม่ว่าโลกใด ๆ พรหมโลก เทวโลก มนุษยโลก อบายภูมิ ๔ ตัดเด็ดขาด มุ่งจิตตรงพระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น คิดไว้ตามนี้ จักได้ไม่หลงลืมปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งซ่านกับปัญหาของโลกจนเกินไป


๑๔. สุขทุกข์อันเกิดแก่อารมณ์ บัณฑิตย่อมฉลาด  
ป้อนอาหารธรรม ทำให้จิตเป็นสุขได้ แต่ในบุคคลผู้โง่เขลา  
ย่อมป้อนยาพิษทำร้ายจิตให้รับทุกข์อยู่เป็นประจำ ไม่มีใคร  
ทำร้ายเราได้มากเท่ากับจิตของเราทำร้ายตัวเราเอง ขอให้  
พวกเจ้าคิดดูให้ดี ไม่ต้องโทษใคร กฎของกรรมมันเป็น  
อย่างนั้น ปัญหาเป็นเรื่องปกติของโลก โลกธรรมเป็น  
เช่นนั้น จักไปยึดถือมาเป็นอารมณ์ทำร้ายจิตเพื่อประโยชน์  
อันใด

๑๕. ปัญหาของโลกรวมอยู่ในโลกธรรม ๘ ทั้งสิ้น  
ไม่ว่าโลกภายนอกหรือโลกภายใน มีลาภ ยศ สรรเสริญ  
สุข ก็เพราะร่างกาย มีเสื่อมลาภ - ยศ มีนินทา - ทุกข์ ก็  
เพราะร่างกาย นี้เป็นปกติของปัญหาของโลก เป็นกฎของ  
กรรม เป็นทุกข์ของชาวโลก ที่ก่อบรรณเหล่านี้ร่วมกัน  
มาแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคตชาติอย่างนับอสงไขยกัปไม่  
ถ้วน จึงต้องมีการเสวยผลของกรรมเหล่านี้อย่างหนีไม่พ้น  
นี่เป็นความปกติที่ไม่มีใครหนี โลกธรรม ๘ อย่างเป็นไปได้พัน  
ตราบใดที่ยังมีร่างกายทรงอยู่ แม้จิตจักวิมุตติแล้ว แต่

ร่างกายยังอยู่ในโลก ก็หนีโลกธรรม ๘ ไปไม่พ้น ดังใน  พระสูตร พวกเจ้าจักศึกษาได้ว่า องค์สมเด็จพระปัจจุบันก็ยังหนีโลกธรรม ๘ ไปไม่พ้น ทรงอุกค้ำ นินทา สรรเสริญอยู่เป็นประจำ


๑๖. การมีลาภเสื่อมลาภ เห็นได้จากบางครั้ง กฎของกรรมชักนำให้ตกอยู่ในท้องถิ่นทุรกันดาร เกิดทุกข์ภิกขภัยจนได้อาหารน้อยบ้างก็มีอยู่หลายครา นี่เป็นธรรมดา เพราะยังมีร่างกายอยู่ในโลก หนีกฎธรรมดาของโลกไม่พ้น แต่สภาวะจิตที่มีอารมณ์สังขารุกเบกขาญาณ ย่อมเห็นธรรมในธรรมนั้น อารมณ์จิตเป็นสุข อุเบกขาจิตมีกำลังแรงกล้าเหนือเวทนาของร่างกาย จึงไม่เกิดทุกข์เกิดสุขไปตามสภาวะของร่างกายที่ถูกธรรมมากระทบนั้น เขาค้ำ นินทา สรรเสริญได้ เพราะมีร่างกาย มียศ เสื่อมยศได้ เพราะร่างกาย มีลาภ เสื่อมลาภได้ เพราะร่างกาย มีสุข มีทุกข์ได้ เพราะร่างกาย

๑๗. เมื่อมีสติระลึกได้เสมอว่า ร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา ไม่มีในเรา เราไม่มีในร่างกาย เราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายมีสภาพเหมือนบ้านเช่าที่เราอาศัยอยู่ชั่วคราว ซึ่งตามปกติบ้านในโลกทั่ว ๆ ไป ต่อให้สร้างแข็งแรงสักปานใด มันก็ต้องเสื่อม เรือนรั่ว หลังคารั่วอยู่ตามปกติ ซึ่งเป็นปัญหาให้ผู้อยู่ต้องซ่อมแซมอยู่ตลอดเวลา ซ่อมไหวก็แค่ระงับความเสื่อมได้ชั่วคราว คนยังอาศัยอยู่ก็ต้องซ่อมแซม

เพื่อแก้ปัญหาหนี้ให้ลุ่่วงไปชั่วคราว แต่ในที่สุดบ้าน   
เขานั้นก็พัง ปราสาทหินศิลาแลงที่แข็งแรงในโลก ก็ม  
ความพังไปในที่สุดเช่นกัน

๑๘. การมีครอบครัว มีร่างกายต่อเนื่องกับบุคคลที่  
เป็นญาติเกี่ยวดอง ก็เหมือนมีบ้านอาศัยอยู่อิงฝาชายคา  
ติดต่อกันไปหลาย ๆ หลัง บ้านใดบ้านหนึ่งมีปัญหาเรื้อน  
ร้าว หลังคารั่ว ก็รู้กันหมดทั่ว ๆ ไป อยู่ร่วมกันก็ต้อง  
ซ่อมแซมแก้ไขปัญหานั้น ตามกำลังที่จักช่วยได้ เพราะถ้า  
ปล่อยให้ร้าวอยู่อย่างนั้นก็กระเทือนถึงเรือนที่เราอาศัยอยู่  
จักทำให้เรื้อนนั้นพังเร็วขึ้น เมื่อคนยังอาศัยอยู่ก็ต้อง  
ซ่อมแซมแก้ไขหาร่วมกันไป แต่ก็กำหนดรู้หลักไตร  
ลักษณ์เอาไว้ แก้ไขปัญหาได้ชั่วคราว ไม่ติดใจอยู่ในปัญหา  
นั้น เพราะเห็นตัวธรรมดา กฎของกรรมเป็นเช่นนั้น เมื่อถึง  
ที่สุดบ้านเขามันก็ต้องพังไปตามกาลสมัย เรื้อนใดเรื้อน  
หนึ่งก็อาจจักพังไปก่อนตามวาระกรรม แต่ผู้อยู่ในเรื้อน  
นั้น หากรู้สภาวะ ไตรลักษณ์ย่อมตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่า  
บ้านเขานั้นพังแน่ ก็จักเตรียมการอพยพออกจากบ้านเช่าอยู่  
เนื่อง ๆ (ทางธรรมเนียมปฏิบัติคือ เป็นผู้ไม่ประมาท ซ่อมตาย  
และพร้อมตายอยู่เสมอ จนจิตชินเป็นฉานแบบง่าย ๆ คือ รู้  
ลม รู้ตาย รู้นิพพาน)

๑๙. บุคคลผู้ฉลาดเป็นบัณฑิตในพุทธศาสนา ย่อมจัก  
หาบ้านอยู่อย่างถาวร ไม่ร้อนร่ เข้าบ้านหลังแล้วหลังเล่าอีก

ต่อไป เป็นจิตที่แสวงหาความสุขอย่างแท้จริง พร้อมทั้ง  จักทิ้งร่างกายของตน และทิ้งความผูกพันในร่างกายของบุคคลอื่น เพื่อเข้าสู่ความเป็นพระวิสุทธิเทพ ในดินแดนอมตะพระนิพพานจุดเดียว ที่ไม่ต้องเคลื่อนไปจุดอีก คำสอนสมเด็จพระองค์ปฐม


๒๐. ตั้งใจคิดอย่างนี้ละ ถ้าหากไม่กระจ่างเรื่องโลกธรรม ๘ ให้พวกเจ้าย้อนดูคำสอนของท่านสิม พุทธาจาโร ในอดีต แล้วพวกเจ้าจักเข้าใจในโลกธรรม ๘ ยิ่งขึ้น เพราะคำสอนนั้นเป็นอริยสัจ ทุกขสัจ อันเกิดขึ้นกับผู้ที่มีร่างกายอยู่ในโลกทุกคน ตั้งใจคิดอย่างนี้ละ ถ้าหากไม่กระจ่างเรื่องโลกธรรม ๘ ให้พวกเจ้าย้อนดูคำสอนของท่านสิม พุทธาจาโร ในอดีต แล้วพวกเจ้าจักเข้าใจในโลกธรรม ๘ ยิ่งขึ้น เพราะคำสอนนั้นเป็นอริยสัจ ทุกขสัจ อันเกิดขึ้นกับผู้ที่มีร่างกายอยู่ในโลกทุกคน

## พฤตจิกายน ๒๕๓๖

### ๐ เจริญวิปัสสนาขาดทุน


เมื่อวันพุธที่ ๓ พ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. อย่าฝืนสังขาร ถ้าหากร่างกายเพื่อยจนเกินไป แม้เป็นเวลาเจริญพระกรรมฐาน ก็ให้ร่างกายได้พัก แต่กำหนดจิตพักอยู่บนพระนิพพานไปด้วย ปลงมรณานุสสติ

ไว้ให้ดี เพราะหากร่างกายมันอ่อนเพลียมาก ยิ่งฝืนเท่า   
ไว้ไหว อารมณ์กลุ่มก็จักเกิดมากขึ้นเท่านั้น จำจกต้องโอน  
อ่อนผ่อนตามร่างกายบ้างในบางขณะ อย่าเบียดเบียน  
ร่างกายจนเกินไป การเจริญพระกรรมฐานจักไม่มีผล  
เพราะเป็นอัสถกิลมถานุโยค (ตั้งหรือเครียดจนเกินไป)

๒. การพักผ่อนไม่พอ แล้วฝืนปฏิบัติธรรมจักให้ได้  
ตั้งใจนั้น ทำคนให้จิตฟุ้งเฟือนมามากแล้ว เพราะไม่รู้จักคำ  
ว่าพอดี คำว่าพอดีไม่ใช่ทำมาก ๆ โดยไม่คำนึงถึงร่างกาย  
หากแต่ว่าพอดี คือ ทำพอสมควรให้สบายทั้งจิตและ  
ร่างกาย ทำน้อยแต่ผลมาก ไม่ใช่ทำมากแต่ได้ผลน้อย คุณ  
อารมณ์จิตเอาไว้ให้ดี หากเจริญพระกรรมฐานแล้วปลอด  
โปร่งเบาสบายใช้ได้ แต่หากทำแล้วอารมณ์จิตเครียด มี  
ความหนัก กลัดกลุ้มงุ่นง่านอย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องอารมณ์ให้  
ถูก

๓. ตัวอย่างเช่น หากเจริญสมณะภาวนา รู้ลมเข้า  
ออก จักได้ฌานใดก็ตาม ให้พอใจตามนั้น อย่าไปกำหนด  
ว่าจักต้องได้เหมือนกันทุกครั้ง อารมณ์ฌานย่อมไม่เที่ยง  
บางวันได้ปฐมฌาน บางวันตกมาแค่ขณิกสมาธิ บางวันได้  
ถึงฌาน ๒-๓-๔ จิตจักต้องพอใจในผลที่ได้ในแต่ละครั้ง  
เสมอ โดยยอมรับความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นปกติของฌานอยู่

เสมอ ซึ่งความสั้น โดยเยี่ยงนี้จักทำให้จิตเป็นสุข เพราะ   
ยอมรับในกฎของความธรรมดา นี้ หรือ อย่างวิปัสสนา  
ภาวนายกตัวอย่างพิจารณากายคตาหรือมรรณานุสสติกอง  
ใดกองหนึ่ง เห็นความทุกข์ของความไม่เที่ยงนั้น หากจิต  
เกาะทุกข์ไม่ยอมปล่อย ก็เท่ากับ ไม่ยอมรับความปกติความ  
ไม่เที่ยงอันทำให้เกิดทุกข์นั้น จิตก็จักเกิดความกัลดกัลุ่มใน  
การฝืนสภาวะธรรมนั้น อย่างนี้วิปัสสนาขาดทุน

๔. หากจักให้เป็นสุข ก็คือ เมื่อพิจารณาถึงความไม่  
เที่ยงที่เป็นทุกข์ของร่างกายแล้ว จิตคลายความยึดเกาะ  
ความทุกข์นั้น เพราะยอมรับนับถือความเป็นจริงของ  
ร่างกายว่า นอกจากสกปรกแล้วจักต้องตายแล้ว ร่างกายนี้  
มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราไม่มีในเรา เราไม่มีในร่างกาย  
ร่างกายนี้เมื่อตายแล้วจิตเราก็จักต้องโคจรจากไป หาก  
คิดถึงความหวังที่จักพ้นทุกข์เมื่อร่างกายนี้จากไปแล้ว ให้  
ตั้งความหวังไว้บนนิพพานจุดเดียว พิจารณาตามนี้จิตจัก  
เป็นสุข

๕. เมื่อร่างกายนี้ยังไม่ตาย ก็ตั้งใจละอารมณ์ชั่วให้  
ออกจากจิตตามคำสั่งสอนที่ตรัสมาโดยตลอดที่ตรัสมาโดย  
ตลอดอย่างตั้งใจจริง นี้เป็นวิปัสสนาที่กำไรทุกครั้ง เจ้าพิง

จำหลักกันโดยเข้าใจ และจำหลักไม่เบียดเบียนร่างกาย 

และจิตเข้าใจ


๖. ปกติร่างกายเบียดเบียนเจ้ามากอยู่แล้ว อย่าเอา  
อารมณ์จิตเราไปเบียดเบียนร่างกายและจิตของตนและจิต  
ของตนอย่างไม่รู้เท่าทันเลย หลักมัชฌิมาปฏิบัติ จดจำ  
และปฏิบัติกันเอาไว้ให้ดีๆ

### ๐ นิินทาและสรรเสริญ เหมือน สาดน้ำเข้าใส่กัน

เพื่อนผมท่านฝันว่า ตนและผู้ปฏิบัติธรรมหลายคน  
กำลังถือขันน้ำเพื่อรอจะสาดใส่ผู้อื่นให้เปียก แต่รออยู่พัก  
หนึ่งก็ไม่มีใครสักคนตามเขา ก็เดินหลีกเลี่ยงไปทางอื่นต่างๆ ที่มี  
คนอื่นชวนให้เล่นสาดน้ำกันต่อ แต่ไม่สนใจ พระพุทธองค์  
ก็ทรงพระเมตตามาสอนให้ ดังนี้

๑. นิินทานั้น หมายความว่า นิินทาและสรรเสริญ  
เหมือนสาดน้ำเข้าใส่กันไม่เป็นเรื่อง เจ้าจักตระหนักถึง  
ธรรมนี้ได้ดีว่าหาสาระมิได้ ใครชมว่าดีแต่จิตเรายังไม่ดี  
ตามคำชมนั้น ใครด่าว่าเลว ถ้าจิตเราไม่เลวตามเขาคำด่า ก็มี  
จำต้องเดือดร้อนแต่ประการใด

๒. การมีร่างกายอยู่ในโลก ย่อมหนีโลกธรรมไป  
ไม่ได้ เขานิินทา สรรเสริญ เราได้ก็ตรงมีร่างกายนี้ หากเอา

จิตไปผูกพันคำติ คำชม ก็เท่ากับหลงยึดมั่นถือมั่นว่า 

ร่างกายนี้เป็นของเรา เรามีในร่างกาย ร่างกายมีในของเรา


๓. เวลาที่ข้อมวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมคาเข้าไว้

เสมอ โดยพิจารณาโทษของอารมณ์ราคะและปฏิฆะ (ซึ่งมีต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) โดยเอาความปรารถนาที่จักไปนิพพานได้นั้น จิตจักต้องหมดจากอาสวะกิเลส อารมณ์ราคะ และ ปฏิฆะอันมีต่อ รูป กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์นั้นเป็นตัวทำให้เกิด แต่พระนิพพานต้องการดับ ไม่มีเชื้อเกิด นิพพาน ประมัง สุขุณฺยัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง คือ ว่างจากอารมณ์ทั้งกิเลสทั้งปวง จึงจักถึงพระนิพพานได้ เจ้าจงเอาจุดนี้เตือนจิตทุกครั้งที่เกิด อารมณ์ราคะ และ ปฏิฆะ

๔. เจ้าเป็นคนโทสะจริตเด่น ก็พยายามกำหนดภาพพระเอาไว้เสมอๆ และพรหมวิหาร ๔ พยายามรักษาเข้าไว้ให้เป็นฌานอย่างทิ้งเป็นอันขาด ระมัดระวังคำพูดเข้าไว้ โดยเอาอาณาปานสติคุมจิตไม่ให้หลงลืมจุดอ่อนตรงข้อนี้ ต้องทำให้มาก ๆ มิฉะนั้นจักไม่มีผล

๕. อย่าลืม พุดมากเท่าไร เสียผลของการปฏิบัติมากขึ้นเท่านั้น จำข้อบกพร่องตรงนี้เอาไว้ให้ดีๆ




๖. ของสงฆ์นั้นควรรักษา ช่วยกันดูแลนั้นถูกต้อง 

แต่พยายามอย่าใช้อารมณ์เข้าไปดูแล ให้เห็นเป็นธรรมดา  
ของความหยาบและละเอียดของคนที่มาพัก พิจารณาแก้ไข  
ไปตามวาระอันพึงจักทำได้ด้วยความใจเย็น รักษา  
ผลประโยชน์ของสงฆ์ด้วย รักษาผลประโยชน์ของจิตด้วย  
โลกจักได้ไม่ช้าธรรมก็ไม่เสีย ได้กับได้ กำไรทั้ง ๒ อย่าง  
ของสงฆ์ก็ไม่เสียหาย อารมณ์ของจิตก็ไม่เสียหายจึงจักดี  
จำหลักนี้เอาไว้ให้ดี ๆ นิสสัมมะ กระระณัง เสยโย  
ใคร่ครวญด้วยพรหมวิหาร ๔ คือ ทั้งทางของสงฆ์และทาง  
จิตแล้วจึงจะทำ อย่างนี้ไม่มีอะไรพลาด

๗. และอีกจุดหนึ่ง ถ้าเจ้าไม่เกิดอารมณ์ ๒ เพราะ  
ราคะหรือปฏิฆะก็ตาม เป็นอารมณ์หนึ่งในนิรณ ๒ เพราะ  
ราคะหรือปฏิฆะก็ตาม เป็นอารมณ์หนึ่งในนิรณ ๕  
ประการ เป็นกิเลสหยาบที่ทำให้ปัญญาถอยหลัง ถ้าหาก  
ประสบเหตุปัญหาใด ๆ ถ้าหากหมั่นรักษาอารมณ์จิตให้  
สงบเอาไว้ก็จงนำปัญหาแห่งเหตุนั้นๆ ขึ้นมากราบทูลถาม  
ตถาคตให้ทราบหนทางแก้ไขได้เสมอ จุดนี้พวกเจ้าได้ทำ  
กันมาแล้ว เมื่องาน ๑๐๐ วันท่านฤๅษีที่ ๑๒ ไร่ แต่มาวาระ  
นี้ เจ้าเองกลับไม่นำไปใช้ ปล่อยอารมณ์ปฏิฆะจุงจุมกไป  
อย่างนี้มันเป็นการดีหรือไม่ดี (ก็ยอมรับว่า ไม่ดี)

๘. เมื่อรู้ว่าไม่ดี ก็จ้งหมั่นแก้ไขเสีย

○ จิตไม่ผ่อนคลาย เพราะจิตยึดเวทนาของร่างกาย 

มากเกินไป ไปใช้ปัญญาเป็นตัวปลด การจักทำได้หรือไม่ได้ ให้เอาเวทนาที่เกิดกายแหละเป็นตัววัด


○ การเบื่อนั้นเบือได้ แต่ยังเบือผสมทุกข้ออยู่ เพราะขาดปัญญาจักเบือแล้วต้องปล่อยวาง เห็นเป็นธรรมดา จึงจักไม่ทุกข์

### ๐ ทำอานาปานุสติกองเดียวก็ถึงพระอรหันต์

เมื่อวันเสาร์ที่ ๖ พ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ ดังนี้

๑. บ่ายนี้ที่เจ้าฟังท่านฤๅษีสอนในเทปหมวดอานาปานุสติกี่ว่า แม้แต่ในขณะที่พูดอยู่ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกได้ จักขาดจริง ๆ แต่คำภาวนาเท่านั้น แล้วเจ้ามาคิดต่อว่า คำพูดคำหนึ่งคือลมหายใจเข้า เมื่อต่ออีกคำหนึ่งก็คือลมหายใจออกนั้น เป็นการถูกต้อง เพราะขณะจิตหนึ่งคือลมหายใจเข้า ยังไม่ทันลมหายใจออก หรือแก่พุทธยังไม่ทัน โธ

๒. แล้วที่เจ้าคิดต่อไปว่า ในคนที่พูดรุนแรงรวดเร็วด้วยอารมณ์โทสะ จักนับว่าคำพูดหนึ่งเท่ากับลมหายใจออกได้ไหม? ตถาคตรับรองว่าได้ เพราะในคนที่กำลังมีโทสะเกิดขึ้นกับจิตนั้น กำลังไฟเผาผลาญร่างกายให้ทำงานเร็วขึ้น โลหิตในร่างกายถูกหัวใจสูบฉีดให้ไหลแรงเร็วขึ้น

ลมหายใจก็ถึขึ้นตามอารมณ์ที่ถูกกระทบนั้น เหมือนคน   
ที่วิ่งออกกำลังกายมาเหนื่อย ๆ หัวใจก็เต้นแรงปานกัน  
คำพูดที่รัวออกมาจึงเป็นจังหวะของลมหายใจได้เสมอกัน  
(สันตติภายนอกกับสันตติภายใน)

๓. แล้วที่เข้าคิดว่า เมื่อพระอรหันต์ท่านกำหนดรู้ลม  
หายใจเข้าออกตลอดเวลา การพูดของท่านก็ย่อมรู้ในวาจา  
ที่พูดออกมาตลอดเวลา เพราะจิตท่านทรงสติสมบูรณ์ด้วย  
อานาปานัน จักใช่หรือไม่ ตถาคตก็จักยืนยันว่า ใช่  
เพราะฉะนั้นคำว่าเพื่อเจ้อ เหลวไหล ไม่มีเหตุ ไม่มีผล ย่อม  
ไม่มีในวาจาของพระอรหันต์อย่างแน่นอน เพราะท่านมี  
สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ด้วยการกำหนดรู้อานาปานสติ  
ควบกับมรณานุสติ ควบกับกายคตาและอสุภกรรมฐาน  
และกำหนดรู้ในอริยสัจ หรือกฎของกรรมอย่างมั่นคง  
ความหลงไม่ยอมรับนับถือในกฎของกรรมนั้น ไม่มีใน  
พระอรหันต์ และเป็นคำจริงที่เข้าคิดต่อไปว่า พระอรหันต์  
เห็นอะไรที่เกิดขึ้นในโลกนี้เป็นเรื่องธรรมดาหมด


๔. เข้าเห็นอิทธิพลของอานาปานุสติแล้วหรือยัง (ก็  
รับว่า เห็นแล้ว) เมื่อเห็นแล้ว ก็จงจำคำที่ท่านฤทธิกล่าวว่  
จักต้องทรงอานาปาให้ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง トラบใดที่จิต  
นี้ยังตื่นอยู่ ความนี้เจ้าสำคัญว่าเป็นไฉน? (เข้าใจว่า ขณะที่  
กายหลับ จิตที่ฝึกดีแล้วในอานาปา สามารถทรงฌานในอ

นาปานจนชิน ก็จะมีทรงอานาปาอยู่ในขณะหลับได้ด้วย (ซึ่งจัดได้ว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

๕. ถูกต้องแล้วเจ้า แต่ถ้าจักให้ดียิ่งขึ้น อย่าลืมยก อาทิสมาณกายให้ขึ้นไปอยู่บนพระนิพพานด้วย และพึงปลงมรณานุสติ ควบกายคตาและอสุภกรรมฐาน ตัดกังวลห่วงใยในร่างกายที่นอนอยู่นี้เสียเลย อย่าคิดว่าหนัก ทำไม่ได้ ที่กล่าวมานี้เจ้าจักต้องฝึกให้เกิดอารมณ์ชินด้วย ได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็พยายามทำไปเรื่อย ๆ ทำอย่าหยุด พยายามอย่าขี้เกียจ แล้วผลก็จักบังเกิดแก่เจ้าได้อย่างแท้จริง

๖. วกกลับมายืนยันอีกครั้ง การกำหนดรู้อานาปานสติเป็นกำลังให้จิตมีสติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์ การฝึกรู้ลมหายใจเข้าออกในขณะกล่าววาก็จักเกิด นิสสัมมะ กรรมังเสโย ในวาทีกล่าวนั้นได้ตามลำดับ จักทำให้เกิดมีแต่วาทีก่อนด้วยปัญญา มีเนื้อหาสาระอย่างแท้จริง ใหม่ ๆ อาจจักฝัน กำหนดรู้ไม่ใคร่ได้ทันในวาทีกล่าวนั้น ๆ

ต่อเมื่อทำนาน ๆ ไป สติ-สัมปชัญญะก็จักเกิดขึ้นตามลำดับ การกลั่นกรองวาทีก่เกิด มีปัญญาตามรู้เท่าทันในคำพูดของตนนั้น ๆ จนในที่สุดเป็นอัตโนมัติ รู้ด้วยสติ-สัมปชัญญะที่สมบูรณ์ว่า วาทีกำลังกล่าวออกไปนั้น ๆ คือ ยังไม่ทันได้กล่าว เป็นเพียงมโนกรรมเกิด จิตก็จักกลั่นกรองได้ในทันทีทันใดว่า วาจาเยี่ยงนี้เมื่อกล่าวออกไป มีผลดี มีผลเสียกับผู้ฟังเพียงใด หรือละเอียดลงไป

ยิ่งกว่านั้น คือ มโนกรรมที่คิดนี้ดีหรือไม่ดีแก่ตนเอง   
หรือผู้อื่นอย่างไร นี่การรู้ลมสำคัญยิ่งนี้ะ จึงไม่ผิด  
หรือที่ท่านฤๅษีสอนว่า ทำอานาปานสติกองเดียว ก็ถึง  
พระอรหันต์

๗. และเป็นตามที่ท่านว่า ถ้าหากจิตเรามีหน้าที่  
ทำงานคือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกแล้ว เรื่องที่จักไปมี  
อารมณ์ว่างไปสนใจกับจริยาของคนอื่นนั้นก็ไม่มี หรือจัก  
ไปมีอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลงก็ไม่มี จิตจักทรงฌานในอ  
านาปานสติจนชิน แต่จักต้องไม่ลืมควบวิปัสสนาภาวนาใน  
อริยสัจ ตามสังหารกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานตามที่ท่าน  
สอนไว้ด้วย จึงจักมีผล

๘. ท่านฤๅษีมาเตือนพวกเจ้าว่า พวกเจ้ามักลืมตัว  
เวลาไปคุยกับคนอื่น มักอ้างว่าหลวงพ่อสอนอย่างโน้น  
อย่างนี้ ให้บอกว่าหลวงพ่от่านสอนตามพระพุทธเจ้าว่า  
อย่างนี้ เพราะขณะสอนท่านมีพระพุทธเจ้าคุ้มครองอยู่ การไป  
คุยกับบุคคลนอกกลุ่มศิษย์หลวงพ่อก็จะมีปัญหา เขาอาจอ้าง  
ว่าอาจารย์ของเขาสอนว่าอย่างนี้ การขัดแย้งกันก็จะเกิดขึ้น  
แต่หากอ้างว่าเป็นคำสอนหรือสอนตามพระพุทธเจ้าแล้ว  
ปัญหาเหล่านี้ก็จักไม่เกิด การปรามาสพระรัตนตรัยก็ไม่มี  
จุดนี้ก็เกี่ยวกับการใช้ปัญญาในคำพูดเช่นกัน

## ๑ อารมณ์ใจร้อนเป็นปฏิฆะกับการบรรลุของพระอรหันต์

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๗ พ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช  
ทรงพระเมตตา ตรัสสอนไว้ ดังนี้

๑. อย่าฝืนอารมณ์ของจิต ให้ตามรู้อารมณ์ไปตลอด  
คิดชั่วก็รู้ คิดดีก็รู้ ให้ตามแก้ไขอารมณ์ชั่วที่ถูกกิเลส  
ครอบงำด้วยกรรมฐานแก้จิต หากคิดดีอยู่แล้วก็หาทาง  
ส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น อย่างที่เจ้าทำเมื่อเย็นนี้ นั่นถูกต้องแล้ว  
แม้ผลจักยังไม่ทรงตัวเท่าที่ควร ก็ให้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ อย่า  
ทอดย

๒. การเข้าสู่สังขารมอยู่เสมอ ๆ นั้นเป็นของดี เพราะ  
จักทำให้จิตยอมรับความเป็นจริงของขั้น ๕ ค่อย ๆ ทำไป  
อย่าใจร้อน ทำไปเรื่อย ๆ อย่างมีเป้าหมาย ดีกว่าใจร้อน ทำ  
ไปด้วยอารมณ์ค้นหาทะยานอยาก หวังมรรคผลจนเกิด  
ความเศร้าหมองแห่งจิต ทำเช่นนั้นไม่สมควร

๓. ให้ใจเย็นเข้าไว้ เป็นการฝึกสมาธิจิตให้ตั้งมั่นอยู่  
ในความสงบเยือกเย็น เป็นการละได้จากอารมณ์ใจร้อน ซึ่ง  
เป็นปฏิฆะตัวหนึ่งเช่นกัน ถ้าหากเจ้ารักษาอารมณ์ใจไป  
อย่างนี้เรื่อย ๆ อารมณ์ใจร้อนก็จักคลายลงไป ขอให้ดูท่าน  
พระอรหันต์เป็นตัวอย่าง ที่ท่านเคร่งเครียดรีบเร่ง จักให้  
มรรคผลบังเกิดขึ้นนับพลัน ตลอดคืนยันรุ่งก็ไม่บรรลุ พอ  
อารมณ์เย็นลง ความเครียดผ่อนคลาย จิตเริ่มมีความสบาย

ตั้งใจจักเอนกายลงพักผ่อน ก็บรรลุพระอรหันต์ที่ตรง   
นั่นเอง

๔. ที่กล่าวมานี้ เพื่อให้เจ้าได้เข้าใจถึงสภาพจิตในจิต  
ต้องอาศัยหลักมัชฌิมาปฏิปทาเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ของจิต  
ไม่ตั้งไป ไม่หย่อนเกินไป ทำให้พอสบาย ๆ ใจเย็น ๆ  
เกี่ยวกับมรรคผลไปเรื่อย ๆ ก็จักถึงจุดหมายปลายทางได้  
เอง

๕. อย่าลืม เจ้าไม่ใช่บุคคลประเภทอุคคตัตถุญญ จักใจ  
ร้อนให้บรรลุมรรคผลเร็วมิได้ แม้อุคคตัตถุญญการบรรลุ  
มรรคผลก็มีใช่ได้เพราะความใจร้อน อาศัยบารมีธรรมที่  
บำเพ็ญมาเต็มแล้วแต่กาลก่อน จึงบรรลุได้เร็วตามนั้น

๖. พวกเจ้าเป็นวิปจิตถุญญ ก็พึงจักต้องศึกษาและ  
ปฏิบัติไปตามคำสั่งสอนก่อน อีกทั้งมีการเวียนว่ายตายเกิด  
มานานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วนเพียงนี้ จู่ ๆ จักให้เคาะกิเลส  
หลุดไปได้อย่างฉับพลันนั้น ย่อมเป็นการยาก

เพราะฉะนั้น จักต้องใจเย็น ๆ แต่มิใช่เย็นแบบมีความ  
ประมาทในชีวิต จักต้องคิดถึงความตาย ควบกับความเพียร  
ในความใจเย็นอยู่เสมอ อุปสมานุสสติ กายคตานุสสติ ควบ  
อสุภกรรมฐานตั้งมั่น ควบคู่กับอานาปานุสสติไว้เสมอ กัน  
ความไม่ประมาทในชีวิต จิตสงบยอมรับความเป็นจริงใน  
กฎของกรรมหรืออริยสัจ แล้วก็ปฏิบัติไปตามแนวคำสั่ง


สอนโดยไม่ย่อท้อ สักวันหนึ่งข้างหน้า ก็ย่อมจักถึง 

จุดหมายปลายทางได้

๗. อนึ่ง การคิดถึงหนทางระงับอารมณ์ปฏิกัมพะ โดยเอาจิตตนเองเป็นเครื่องวัดว่า ถ้าใครด่าเรา นินทาเรา เราไม่ชอบใจแน่ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ไม่ควรด่าใคร นินทาใคร เราไม่ชอบให้ใครมาแสดงอารมณ์โกรธ เราก็ไม่ควรที่จักแสดงอารมณ์โกรธเขา นั่นเป็นการคิดตามคำสั่งสอนของตถาคต ที่ท่านฤๅษีนำมากล่าวในพรหมวิหาร ๔ กรณีนี้เป็น การคิดที่ถูกต้อง เจ้าควรจักคิดทบทวนอยู่เสมอ ๆ ซ้ำ ๆ จิตจักยอมรับตามความเป็นจริง เห็นโทษของอารมณ์โกรธ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จักยึดถืออารมณ์โกรธ เพราะจักเป็นเหยื่อของอบายภูมิจักโดยง่าย

๘. จุดนี้ ขอให้คิดถึงท่านฤๅษีสอนในเทพ โทษ ละเมิดพระธรรมวินัยที่กบิลภิกษุ เมื่อขึ้นจากอเวจีมหานรก มาเกิดเป็นปลาเกล็ดสีทอง ต้องตายลงเพราะอารมณ์ปฏิกัมพะ และโทษะ น้อยใจในกฎของกรรม มีความคับแค้นใจในกรรมที่ตนทำมาในอดีต จึงเอาศึรยะฟาดเรือตายไปอเวจีมหานรกกัด้วยอารมณ์นี้ พวกเจ้าก็จักสามารถศึกษาโทษแห่งอารมณ์โทสะ ราคะได้จากพระสูตรต่าง ๆ เพราะล้วนแล้วแต่มีตัวอย่างให้ดูมาแล้วทั้งสิ้น ถ้าหากเข้าใจถึงโทษแห่งอารมณ์นั้น ๆ จิตก็จักคลายจากการเกาะติดอารมณ์นั้น ๆ ลงได้ เสมือนหนึ่งบุคคลผู้ดื่มยาพิษมานาน พอรู้จริงว่านี่



คือยาพิษ อันทำให้เราตายมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน เขาก็  จักไม่ยอมหลงคัมยาพิษนั้นอีกต่อไป ข้อนี้อุปมาฉันใด จิตของผู้รู้จริงก็จักเป็นฉันนั้น ขอให้ใช้ปัญญาศึกษากันให้ดี ๆ จักปล่อยวางอารมณ์ที่เสมือนหนึ่งยาพิษที่ฆ่าตัวให้ตายได้


## ๐ ร่างกายนี้ไม่ใช่พระพุทธเจ้า

เมื่อวันอังคารที่ ๘ พ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า ทรงพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนผมไว้ดังนี้

๑. ชั้นที่ ๕ ย่อมไม่มีในใครทั้งหมด ร่างกายไม่ใช่ ตถาคต ร่างกายไม่ใช่ท่านสัมพเกษิ ร่างกายนี้ไม่ใช่ พระพุทธเจ้า ร่างกายนี้ไม่ใช่พระอรหันต์ ปกติของร่างกาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปตามสภาวะของโลกนั้น ๆ

๒. พระพุทธเจ้าเป็นได้เพราะพระธรรม ตถาคตคือ พระธรรม ท่านสัมพเกษิเป็นพระอรหันต์ได้ก็เพราะพระ ธรรม พระธรรมนั้นไม่เกิด ไม่ตาย พระพุทธเจ้าและพระ อรหันต์ จึงไม่เกิดไม่ตายตามสภาวะของธรรมนั้น ๆ

๓. จำได้ไหมที่ตถาคตตรัส ผู้ใดเกาะสังฆาฏิของ ตถาคตอยู่ แต่ไม่ประพฤติในพระธรรมวินัย ก็เสมือนหนึ่ง อยู่ไกลคนละฟากฟ้า ผู้ใดอยู่ไกลคนละฟากฟ้า แต่ ประพฤติปฏิบัติอยู่ในพระธรรมวินัยนี้ ก็เสมือนหนึ่งอยู่ ใกล้เกาะชายสังฆาฏิของตถาคตอยู่

ประการแรก หมายถึง ผู้ที่อยู่ใกล้ร่างกายของ 


ตถาคต แต่ไม่สนใจศึกษาปฏิบัติในพระธรรม ก็เสมือนหนึ่งอยู่ไกล เพราะตถาคตคือจิตที่เข้าถึงพระธรรม บุคคลผู้ไม่สนใจพระธรรม จึงไม่สามารถเข้าถึงพระพุทธเจ้าได้

ประการหลัง บุคคลใดแม้อยู่ห่างไกลจากร่างกายของตถาคต แต่ยังเคารพนบถปฏิบัติในพระธรรมอยู่เสมอ จึงได้ชื่อว่ายังจิตให้เข้าถึงพระธรรม พระธรรมก็ย่อมโยงจิตให้สัมผัสกับจิตของตถาคตได้ จึงเสมือนอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าตลอดไปฉนั้น

๔. อนึ่ง เจ้ายังจำได้ไหม? ที่ตถาคตตรัสกับพระอานนท์เมื่อใกล้จักปรินิพพานว่า อานันท์จะดูก่อนอานนท์ หลังจากตถาคตได้ปรินิพพานแล้ว พระธรรมวินัยทั้งหลายนี้แหละ จักเป็นพระศาสดาสอนเธอ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นตถาคต


๕. ผู้ปฏิบัติตามพระธรรมจนจิตเข้าถึงธรรมแล้ว เขาจักเห็นตถาคตคือจิต มิใช่ร่างกาย ความใกล้ตถาคตเห็นตถาคตจึงอาศัยพระธรรมโยงจิตให้เข้าถึงจิตโดยประการฉะนี้

๖. บุคคลผู้ใดเห็นธรรม จึงมีการเห็นพระพุทธเจ้า ยิ่งหลังจากตถาคตปรินิพพานไปแล้ว ก็ยังทราบชัดว่าร่างกายนั้นมีใช่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือจิตที่เข้าถึงพระธรรม ข้อนี้อุปมาฉนั้นใด ร่างกายของท่านสัมพเกษิก็ฉนั้น

จิตของท่านต่างหากที่เป็นพระอรหันต์ เมื่อเป็นเช่นนี้  เจ้าจักมาหลงอยู่ในร่างกายเพื่อประโยชน์อันใด เพราะมีร่างกายจึงมีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ใช่หรือไม่? (ก็รับว่า ใช่) แล้วท่านสัมพเกษิ ไซ่ร่างกายหรือไม่? (ตอบว่า ย่อมไม่ไซ่) แล้วร่างกายนั้นไซ่ท่านสัมพเกษิหรือไม่? (ตอบว่า ย่อมไม่ไซ่) ท่านสัมพเกษิคือ จิตไม่ไซ่ร่างกาย ตถาคตก็เช่นกัน พระพุทธเจ้าคือจิต ไม่ไซ่ร่างกาย เจ้าเองก็เช่นกัน ไซ่ร่างกายหรือจิต (ตอบว่า ไซ่จิต)

๗. จิตนั้นย่อมไม่เกิดไม่ตาย ถ้าหากปฏิบัติพระธรรมโดยตั้งใจให้เข้าถึงโลกุตระวิมุตติ จิตเจ้านั้นย่อมสัมผัสได้กับจิตของตถาคต หรือจิตของท่านสัมพเกษิ และเมื่อร่างกายที่เจ้าอาศัยอยู่ถึง กาลัง กัตวา (ตาย) จิตของเจ้าที่เต็มไปด้วยพระธรรมวินัยนั้น ก็จักมารวมกันที่พระนิพพาน ดินแดนอมตะแห่งนี้ ได้อยู่ร่วมกันกับพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ องค์ รวมทั้งท่านสัมพเกษิด้วย ความพลัดพรากจากกันจักไม่มีอีก ความโศกเศร้าเสียใจจักไม่มีอีก

๘. ที่ตถาคตตรัสมาทั้งหมด ขอให้เจ้าใคร่ครวญด้วยปัญญาเถิด มิใช่ตรัสเพื่อให้เชื่อ แต่ตรัสเพื่อเจ้าจักได้เกิดความเห็นชอบด้วยปัญญา การหลงเกาะติดอยู่กับร่างกายไม่ว่าของตนเองก็ดี ของบุคคลอื่นก็ดี ของสัตว์ก็ดี ล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งความทุกข์ อันมีชาติปิทุกขา มรณัมปิทุกขัง

โสกะ ประเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาส เป็นต้น อารมณ์   
เหล่านี้จักทำให้จิตของเจ้าเสร้าหมอง ทำปัญญาให้ถอยหลัง  
และมีอบายภูมิเป็นที่ไป หรือไม่ก็จักต้องกลับมาวนเวียน  
เกิดเป็นมนุษย์อีก ๓ ชาติ ๗ ชาติ จักมีประโยชน์อันใด แค  
ชาตินี้ชาติเดียวยังรู้ทุกข์ไม่พออีกหรือ\_ (รับว่า ทุกข์  
พอแล้ว)

๕. เมื่อรู้ว่าทุกข์ ก็จงวางภาระชั้น ๕ หรือร่างกายนี้  
เสีย หันมาตั้งใจปฏิบัติในพระธรรม เพื่อยังจิตให้เข้าถึง  
พระนิพพานได้ในชาติปัจจุบัน จดจำไว้เสมอ พระพุทธเจ้า  
ก็คือจิต ท่านสัมพเกษิก็คือจิต เจ้าเองก็คือจิต ยังจะติด  
ร่างกายเพื่อประโยชน์อันใด ให้เร่งรีบทำจิตตามพระธรรม  
คำสั่งสอนบริสุทธิ์ถึงที่สุดเมื่อไหร่ จิตที่วิมุตติของเจ้านั้นจัก  
ได้พบพระพุทธเจ้าและท่านสัมพเกษิอย่างถาวรเมื่อนั้น คำ  
ว่าพลัดพรากจากกัน จักไม่มีอีก ถ้าหากมัวแต่หลงผิดติด  
ร่างกาย ทำอารมณ์จิตให้เสร้าหมอง อีกนานนักหนากว่าจัก  
ได้พบกันอีก ขอให้คิดดูให้ดี ๆ



อย่าลืม... เวลาใดที่กำหนดภาพพระนิพพานอยู่  
เวลานั้นจิตไม่ห้วงกาย เท่ากับจิตวิมุติชั่วคราว  
เท่ากับจิตพ้นบ่วงของมารชั่วคราว  
เท่ากับ... ปั้งควิมุติ

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง