



ธรรม

ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น
เล่มที่ ๘

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เล่มที่ ๘

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

สารบัญ

๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน)..... 7

คำนำ..... 9

๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนหลังสารบัญ) 18

มกราคม ๒๕๓๘ 21

๐ ติดคุกทางโลกกับติดคุกทางชั้นขุโลก..... 21

๐ ธรรมวิชัย เรื่องติดคุกทางโลก กับติดคุกจากการเกิดมีร่างกาย
หรือชั้นขุโลก 25

๐ จิตติบุญ ดีกว่าจิตติบาป 27

๐ การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 28

๐ การคิดถึงความตายไม่ใช่ของง่าย 32

๐ กฎของกรรมคืออริยสัจ..... 34

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘ 37

๐ พระบรมสารีริกธาตุของวัดท่าซุง 37

๐ หลวงปู่โลกอุดรคือองค์สมเด็จพระปัจจุบันเป็นพุทธโธอัปมาโน เรื่อง
เดิมมีอยู่ว่า 40

๐ ถ้าวุทธชนิดล้วนเป็นสักกายทิฎฐิทั้งสิ้น 43

๐ หลักคำสอนของตถาคตมุ่งที่อริยสัจ หรือกฎของกรรมตัวเดียวกัน	46
--	----

มีนาคม-เมษายน ๒๕๓๘

๐ มีร่างกายก็เหมือนมีลูกอ่อน ที่ต้องเลี้ยงดูมันตลอดเวลา	48
๐ อย่าคิดขั้น ๕ จนเกินไป	50
๐ คาถาทำน้ามนต์ ของสมเด็จพระองค์ปัจจุบันกับหลวงพ่อบาน วัดบางนมโค.....	52
๐ พยายามรักษาอารมณ์อัปยากฤตให้ทรงตัว	53
๐ อย่าขัดระเบียบวัด เรื่องการไปเจริญพระกรรมฐาน.....	55
๐ คนอะไร ดันชื่อว่า ตาราง	57
๐ การทำงานที่ถูกต้อง.....	59
๐ จักทำอะไรก็ตาม ให้คิดว่าจักทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว	61

พฤษภาคม ๒๕๓๘

๐ สักกายทิฏฐิของพระอนาคามี	62
๐ อารมณ์กลัวจะไม่มีกิน (กลัวอด)	65
๐ รอยพระพุทธรูป นั้นเป็นของสมเด็จพระองค์ปฐม	67
๐ ปฏิปทาของหลวงปู่เขียน จ.พิจิตร.....	69
๐ คนปฏิบัติพระกรรมฐาน แล้วทำไมจึงบ้าหรือเพี้ยนได้.....	74

มิถุนายน ๒๕๓๘ 75

- ๐ หมั่นทบทวนคำสอนไว้เสมอ แบบสัจจานุโลมิกญาณ..... 75
- ๐ ให้ระวางการนิเทศา-กรรมบถ ๑๐ หมวดวาจา ๔..... 77
- ๐ การกวาดวัด เป็นวิหารทาน เป็นธรรมทานและอภัยทานด้วย 80
- ๐ รัชมวิชัย 84
- ๐ กามตายด้านหรือนกเขาไม่ขัน 88

กรกฎาคม ๒๕๓๘ 89

- ๐ ให้ทบทวนพระธรรมคำสอน ในอดีตแบบย่อ ๆ..... 89
- ๐ ผันว่ามีชาย ๒ คนจะมาทำร้ายก็คิดหนีแต่หนีไม่พ้น 92
- ๐ โทษของกามและกามสัญญา (เหมือนเขียงสับเนื้อนั้นเป็นใจน)
..... 96
- ๐ จุดบกพร่องในการปฏิบัติธรรม..... 100
- ๐ ปุจฉาและวิชันากับหลวงปู่ไวย เพื่อให้เกิดปัญญา 101
- ๐ กายคนเหมือนผีดิบเดินได้..... 110
- ๐ บารมี ๑๐ คือหลักใหญ่ของการปฏิบัติ..... 112
- ๐ สีลบารมี 114
- ๐ เนกขัมมบารมี 115
- ๐ ปัญญาบารมี..... 117

◦ วิริยะบารมี	118
◦ ขันติบารมี	119
◦ สัจจะบารมี.....	120
◦ อธิษฐานบารมี.....	121

สิงหาคม ๒๕๓๘ 122

◦ โลกนี้ทั้งโลกเป็นเรื่องของคนมีความทุกข์ หรือคนไม่มีทุกข์ไม่มีในโลก	122
◦ อารมณ์ ๒ หมดหรือไม่หมดต้องดูตอนกระทบ	127
◦ จิตติดท่องเที่ยว	129
◦ นิमितหรือฝันว่าตาย แต่ไปไม่ถึงพระนิพพาน	132
◦ วิธีทำสมาธิอย่างต่อเนื่องเป็นอกาลิโก	134

กันยายน ๒๕๓๘ 137

◦ ปัจจัย ๔ ระหว่างพระกับภรวาสต่างกันอย่างไร	137
◦ จงยึดพระธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ายึดสิ่งอื่นซึ่งไม่เที่ยงเป็นที่พึ่ง	141

ตุลาคม ๒๕๓๘ 150

◦ พระธรรมที่พึ่งได้จากน้ำท่วมวัดท่าซุง	150
◦ ธรรมที่เกิดในโลกนี้ ล้วนเป็นอริยสัจ.....	154

พฤศจิกายน ๒๕๓๘ 156


- ๐ การรักษาชีวิตไว้เพื่อปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น..... 156
- ๐ กรรมฐานอยู่ที่จิต..... 159
- ๐ วิธีตัดอารมณ์ปฏิมะ..... 161
- ๐ ตัวธรรมแท้ ๆ ในพุทธศาสนาไม่มีการปรุงแต่ง..... 163
- ๐ ปกิณกะธรรมของหลวงพ่อดุสิต, สมเด็จพระโต, หลวงปู่มหาอำพัน,
หลวงปู่ไวย, หลวงปู่บุดดา, สมเด็จพระองค์ปฐม 167

ชันวาคม ๒๕๓๘ 171

- ๐ ปกิณกะธรรมของสมเด็จพระองค์ปฐมเกี่ยวกับศีล, การตัดขั้น ๕,
อสุภะ, ศีลพระ, ฐงค์, อารมณ์สักเพียงแต่ว่า 171
- ๐ วิริเยนะ ทุกขะมังเจติ จักล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร 181
- ๐ ธรรมที่เป็นไปได้ทั้งถูกและผิด..... 183
- ๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนปกหลัง)..... 187
- ๐ ปกิณกะธรรม(ปกหลังด้านใน) 188

๑ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน)


๑. ธรรมของตถาคตปฏิบัติเพื่อเข้าหาของจริง ทุกสิ่งจึง เป็นอริยสัจ คือ จริงที่จิตของผู้ปฏิบัติยอมรับกฎของกรรม นั้นแหละ จึงจักเข้าถึงตัวธรรมแท้ ๆ ที่ไม่มีการปรุงแต่ง
๒. อารมณ์เบื่อคนเมื่ออยู่กับคน เป็นอารมณ์หนีปัญหา ไม่ ใช้ปัญญาคืออริยสัจแก้ปัญหา ซึ่งสามารถแก้ได้หมดทุก ชนิด ทางที่ถูกพึงเบื่อกำลังใจของตนเอง ที่เลวไม่ยอมรับกฎ ของธรรมดานั้น จิตที่ชอบฝืนความจริงนี้ชนะเบื่อ
๓. คนไม่ประมาทก็ต้องมีสติ สติจะมีได้ก็ต้องกำหนดรู้ลม หายใจเข้าออก เมื่อมีสติก็มีสัมปชัญญะ กำหนดรู้ทั่วถึง กรรมที่จะเกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ และต้องรู้อยู่ตลอดเวลา ว่า สิ่งใดเป็นคุณ สิ่งใดเป็นโทษ เป็นบุญหรือบาป ควรพูด หรือไม่ควรพูด ตรงกับบาลีที่ว่า นิสัมมะกรรมังเสยโย
๔. จำไว้ ตัวรู้ไม่ใช่ตัวปฏิบัติ ตัวปฏิบัติให้มรรคผลเกิดจึง ตามตัวรูนั่นแหละ จึงจักเป็นของจริง (ปัจจุบันมีผู้รู้มาก คือรู้ ปรียัติ แต่ไม่ยอมปฏิบัติให้เกิดมรรคผล ทั้งสมมุติสงฆ์และ ฆราวาส)
๕. ฆราวาสตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ จงอย่าคิดว่าตนเองดีเป็น อันขาด เพราะสังโยชน์ ๑๐ ยังไม่หมด

○ ผู้ไม่มีโรคทางใจ หรือผู้ที่ไม่มีความโศกเศร้า ๑๐ ร้อยรักใจก็ 
คือ พระอรหันต์" เท่านั้น ท่านจึงเป็นผู้มีลาภอันประเสริฐ
เพราะพ้นภัยตนเองแล้ว หมดความเบียดเบียนตนเองแล้ว
หรือออโรคยา ปรมาลาภาที่แท้จริง


○ การทำงานที่ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม ให้ถือเอา
อารมณ์สันโดษเป็นหลัก ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น เอา
ความสบายใจเป็นหลักสำคัญ เพราะงานทางโลกทำเท่าไร
ก็ไม่จบ ต้องพร้อมที่จะปล่อยวางได้ในทุกขณะจิต หรือใน
ปัจจุบันธรรม

○ ตั้งคำถามให้เกิดขึ้นกับจิต แล้วให้จิตหาคำตอบ ถาม
ตอบๆ อยู่ในนั้นเป็นปกติจะทำให้เกิดปัญญา สามารถรู้เห็น
ตามเหตุผลนั้น (รู้เห็นอริยสัจ) แล้วจิตจะเป็นสุขในธรรม
ได้มากขึ้นตามลำดับ

คำนำ

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณฯ ทรงตรัสว่า อย่าไปเอาวิชา ความรู้ 
ศักดิ์ศรี ฐานะ ตระกูลมาเป็นเครื่องตัดกิเลส เพราะนั่นเป็น
สิ่งภายนอก มิใช่ตัวจิตแท้ ๆ ใครยึดถือก็เป็นมานะกิเลส ให้
พิจารณาถึงตัวจิตล้วน ๆ ตามที่สมเด็จพระสังฆราชเจ้าไว้ในศิ
รยานนทสูตรว่า ผู้มีความรู้จะฉลาดสักปานใด 'ไม่ควรถือตัว
ว่าเป็นผู้ยิ่งกว่าผู้มีศีล

ดูกรอานนท์ บุคคลผู้ไม่มีศีล ปราศจากการรักษาศีล
หรือเข้าใจว่าตนเองดีกว่าผู้มีศีล จัดเป็นมิจฉาทิฎฐิเป็นคณ
หลงทาง ห่างจากความสุขในมนุษย์ สวรรค์และพระ
นิพพานมาก เพราะเหตุผลว่าผู้มีศีล ได้ชื่อว่าใกล้ต่อพระ
นิพพานอยู่แล้ว จะถือเอาความรู้และความไม่รู้เป็นเครื่องวัด
ความดีไม่ได้ ต้องถือเอาการละกิเลสได้เป็นเครื่องวัด เพราะ
ผู้จะเข้าถึงพระนิพพานต้องอาศัยการละกิเลสได้ส่วนเดียว
เมื่อละได้แล้ว แม้จักไม่มีความรู้มาก รู้แต่เพียงการละกิเลส
ได้เท่านั้น ก็อาจถึงพระนิพพานได้ จักเห็นได้ว่าชาวนา
ชาวสวน ชาวไร่ที่มุ่งเข้ามาปฏิบัติธรรม มิได้มีวิชา ความรู้
ศักดิ์ศรี ฐานะ ตระกูลเลย แต่เอาจิตที่เต็มไปด้วยศรัทธาเข้า
มาปฏิบัติด้วยกำลังใจเต็ม ในศีล สมาธิ ปัญญา มุ่งปฏิบัติกัน
ที่จิตโดยตรง อันเป็นธรรมภายในด้วยกันทุกคน ไม่เอา

ธรรมภายนอก ๕ อย่างนั้นมาใช้ตัดกิเลส จัดได้ว่าเป็น 

หนุประเภทที่สอง คือ มิได้ขุด แต่ได้อยู่

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงตรัสสอนพระอานนท์เรื่องหนุ
มี ๔ ประเภท มีความโดยย่อว่า


หนุประเภทที่ ๑ มันขุด(ฐ) แต่มิได้อยู่ คือ พวกรู้ปริยัติ
แต่มิได้ปฏิบัติ

หนุประเภทที่ ๒ มันมิได้ขุด แต่ได้อยู่ คือ พวกไม่รู้
ปริยัติ แต่มุ่งตัวปฏิบัติอย่างเดียว

หนุประเภทที่ ๓ มันขุดด้วย และได้อยู่ด้วย คือ พวกรู้
ปริยัติ และปฏิบัติด้วย

หนุประเภทที่ ๔ มันไม่ได้ขุด และไม่ได้อยู่ คือ พวก
ไม่รู้ทั้งปริยัติและไม่ปฏิบัติด้วย

ที่ผมยกเอาพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระองค์ปฐม
และสมเด็จพระองค์ปัจจุบันมาอ้าง ก็เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้
ตรวจสอบอารมณ์จิตของตนเองว่า ในปัจจุบันนี้เราเป็นหนุ
ประเภทไหนกัน ส่วนตัวผมมีความเห็นว่ามีทั้ง ๓ ประเภท
แรก คือ ประเภทแรกได้ขุด แต่มิได้อยู่ มีมาก เพราะได้รับ
พระธรรมคำสั่งสอนจากหลวงพ่อดุสิตโดยตรงและโดยอ้อม
จากหนังสือและเทปคำสอนของท่านมากมาย บวกกับมีการ

สนทนารธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นกันอีก ๑๖ ปีแล้ว 
แต่ก็ยังชี้แจงปฏิบัติเพื่อให้เกิดมรรคผลนิพพาน มรรคนั้นรู้
แสนที่จะรู้ (ปริยัติ) แต่ยังไม่ยอมปฏิบัติให้เกิดผล หรือ
ปฏิบัติแบบถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง มิได้เอาจริง จัดว่าเป็นผู้
ประมาทในชีวิต เท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่งสอน
ของพระองค์ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ บท

หนูประเภทที่ ๒ มิได้ขุดแต่ได้ขุดอยู่ อย่างที่องค์สมเด็จพระ
ทรงตรัสไว้แล้วเรื่องชานา ชาวสวน ซึ่งก็มีอยู่ไม่น้อย
เช่นกัน จัดว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต

หนูประเภทที่ ๓ ได้ขุดด้วยและได้อยู่ด้วย ส่วนตัวผม
เห็นว่ามีน้อย หาได้ยากเต็มที

หนูประเภทที่ ๔ เป็นพวกไม่ศรัทธาในพระองค์
พระองค์จึงไม่โปรดสอนพวกนี้ ก็จงอย่าไปสนใจ ให้ระวัง
อารมณ์จิตของเราเอาไว้ให้ดี ๆ อย่าให้มันพลอหลุดเข้าไป
อยู่ในหนูประเภทที่ ๔ แล้วกัน

สมเด็จพระองค์ปฐมทรงตรัสว่า การบวชใจนั้นบวชได้ทุก
คน ไม่จำกัดทั้งเพศและวัย อายุตั้งแต่ ๗ ขวบ ก็บวชใจได้
ทุกคนและบวชใจแล้วปฏิบัติตามศีล สมาธิ ปัญญา หากตัด
สังโยชน์ ๑๐ ประการได้ขาด ก็เป็นพระอรหันต์ได้

แต่การบวชกายนั้นมิได้แต่เฉพาะบางท่านเท่านั้นที่ 


โอกาสอำนวย มีพร้อมทั้งกายและครอบครัวยุค จัดเป็นหนูประเภทที่ ๓ สำหรับพวกที่โอกาสไม่ได้อำนวย เช่น คุณหมอบ และพวกที่เป็นทั้งเพศชายและหญิง โอกาสไม่อำนวยให้บวชกายได้ แต่ก็นับว่าโชคดีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้พบท่านฤๅษีเป็นครูบาอาจารย์ สอนให้ทั้งปริยัติและปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน ให้เป็นหนูประเภทที่ ๓ คือได้จุดด้วยและได้อยู่ด้วย ที่ยังเอาดีกันไม่ได้ อยู่ที่ขาดความเพียรนะ ควรจักพิจารณาตนเองว่าเราเป็นหนูประเภทไหนกัน อยากไปพระนิพพานก็ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อสู่พระนิพพานด้วย อยากแต่ไม่ยอมปฏิบัติไปพระนิพพานไม่ได้

พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ตรัสสอนแต่อริยสังหรือกฎของกรรม หรือกฎกรรมดาเท่านั้น ทรงตรัสเน้นว่า จะทรงสอนอีกก็แสนครั้งก็ไม่พ้นจากอริยสัง พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างบรรลुเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยอริยสัง และสอนให้พระสาวกทุกองค์จบกิจได้ด้วยอริยสัง เพราะอริยสังแปลว่า ของจริงในพระพุทธศาสนาที่พระองค์ทรงพบก่อนผู้อื่นในโลก ได้พิสูจน์ด้วยพระองค์เองแล้ว จึงค่อยนำมาสั่งสอนให้ผู้อื่น ได้รู้แจ้งเห็นจริงตามพระองค์ ดังนั้นคำสอนของพระองค์จึงไม่มีการเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นของจริง

(อริยสัจ) ไม่จริงพระองค์ก็ไม่ตรัส ตรัสอย่างไรก็เป็น 

อย่างนั้นไม่เป็นอื่น คำสอนของพระองค์จึงไม่มีใครคัดค้าน
ได้ หากยังค้านได้สิ่งนั้นมิใช่คำสอนของพระองค์

ในปัจจุบันนี้มีนักบวช สมมุติสงฆ์มากมายที่คัดค้านคำ
สอนของพระองค์ จะโดยเจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ก็ล้วนเป็น
โทษทั้งสิ้น เพราะชอบเอาคำสอนของพระองค์นำหน้า แล้ว
เอาปัญญาของตนเองออกมาอธิบายธรรมให้เพี้ยน หรือผิด
ไปจากอริยสัจหรือความจริง โดยจำมาผิด ๆ ก็มี แปล
ความหมายของพระธรรมผิดไปก็มี บางรายหลงตนเองสุด
ๆ คัดค้านคำสอนเอาคือ ๆ เช่น สอนว่านรกไม่มี สวรรค์ไม่
มี เทวดา นางฟ้า พรหมไม่มี นิพพานสูญ ตายแล้วสูญ เป็น
ต้น บางรายก็ตัดออกไปจากคำสอนของพระองค์ใน
พระไตรปิฎกเลยก็มี เช่นบอกว่า เรื่องฤทธิ์หรือ
อิทธิปาฏิหาริย์นั้นเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ให้ตัดออกไปให้หมด
เอาความคิดความงมงายของตนเป็นใหญ่ หากกูทำไม่ได้ คนอื่น
ก็ต้องทำไม่ได้ เหมือนกูเช่นกัน ซึ่งตรงกับคำตรัสที่ว่า
บุคคลใดที่คิดว่าตนเองเป็นบัณฑิต เป็นคนฉลาด บุคคลนั้น
เป็นคนงมงายแท้จริง พระองค์ทรงเอาการตัดสังโยชน์ ๑๐
ประการ ซึ่งก็มีอริศีล อริจิตและอริปัญญานั้นเอง เป็น
เครื่องวัดความดีในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

มิได้เอาการบวชนาน มีพรรษามาก มียศ มีฐานะ มีศักดิ์ 
ศรีใหญ่ของตนเอง ออกมาคัดค้านคำสั่งสอนของพระองค์
ทำให้พระเล็ก ๆ ที่ไม่มีศักดิ์ศรี และฆราวาสไม่กล้าค้าน
ส่วนพระแท้ที่ท่านจบกิจแล้ว ตัดสังโยชน์ ๑๐ ข้อ ได้เด็ดขาด
แล้ว ท่านก็วางเฉย เพราะท่านมีอารมณ์เดียว คือ สังขา
รુเบกขาญาณ ท่านเคารพในกฎของกรรม ถือว่ากรรมใคร
กรรมมัน เพราะกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่
ผิดพลาดด้วย

การที่จะดูว่าพวกนักบวช หรือสมมุติสงฆ์ มีศีลปาฏิ
โมกษ์ ๒๒๗ ข้อครบหรือไม่ นั่นดูยาก เพราะจะรู้หรือไม่
จะต้องอยู่กับเขาสักระยะหนึ่งจึงจะรู้ได้ จุดที่เห็นได้ง่ายก็คือ
กรรมบถ ๑๐ หมวดวาจา ๔ พวกนี้จะเปลือกล่าววจีกรรม
ปรัมปรา หรือไม่เคารพในผู้มีพระคุณอยู่เสมอ เพราะไม่รู้
จริงว่าร่างกายของตนเองนั้นประกอบด้วยธาตุ ๔ มีอาการ
๓๒ ไม่เที่ยง มีความสกปรกเป็นพื้นฐาน รู้แค่สัญญาหรือ
ความจำเท่านั้น จึงขาดสติสัมปชัญญะ กล่าววาจาอุถูกพระ
แม่ทั้ง ๕ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และพระแม่โพสพ (ข้าว) ซึ่งเป็น
เสมือนหนึ่งมารดาทางธรรมที่อยู่กับเราตั้งแต่วันเกิดจนวัน
ตาย เมื่อมีอารมณ์ไม่พอใจเกิด (ปฏิฆะหรือโทสะ) ก็มักจะ
กล่าวคำว่ามันนำหน้า เช่น น้ำมัน ลมมัน ไฟมัน แผ่นดินมัน

และข้ามัน พวกนี้มักเปลืองเวลาเทศน์หรือสนทนาธรรม แม้แต่เขียนหนังสือออกมาก็ยังผลอยู่ตามสันดานของตน


อีกประโยชน์หนึ่งที่ได้ยินอยู่เป็นปกติคือคำว่า ใสบาตร กับตักบาตร ซึ่งคำนี้ได้ ๑๐๐% จึงมิใช่อริยสัจ มิใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า ของที่อยู่ในบาตรพระแล้ว ใครไปตักออกจากบาตรของท่าน ก็เป็นการทำบาป มิใช่ทำบุญ การกระทำทุกอย่างทางกาย วาจา ใจที่เป็นโทษ โดยคิดว่าไม่มีโทษ ก็ยังเป็นโทษ ไปทำบุญมา (ใสบาตรพระ ใสบาตรเทโว) จงใช้ปัญญาให้มาก อย่าใช้แต่สัญญา เชื่ออะไรง่าย ๆ โดยขาดเหตุผล พระพุทธศาสนาท่านสอนแต่อริยสัจ สอนให้รู้ให้เชื่อด้วยปัญญา ไม่สอนให้รู้ให้เชื่อ โดยขาดปัญญา การจะไปพระนิพพานนั้น หากผิดหรือติดอะไรแม้แต่นิดเดียว ก็ไม่มีทางเข้าแดนพระนิพพานได้เลย

อีกประโยชน์หนึ่ง ได้ยินกันชินหูคือ อยู่กัน ๒ คน หรืออยู่กัน ๑ ต่อ ๑ กลับไปพูดว่าอยู่กัน ๒ ต่อ ๒ หากได้ยินใครพูดก็จงอย่าไปพูดตามเขา เพราะมิใช่อริยสัจ ปล่อยไปตามกรรมของเขา เราไม่มีเจตนาจะ โทษเขา แต่ก็เหมือนโทษหากอยู่กันแค่สองคนหรือ ๑ ต่อ ๑ แต่ไปพูดว่าเราอยู่ ๒ ต่อ ๒

เรื่องทั้งหมดที่ผมนำมาเอามาก้าวไว้ในคำนำนี้ ล้วน 

เป็นปกิณกรรม ธรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่พระพุทธองค์ทรง
ตรัสไว้ทั้งสิ้น ด้วยพระเมตตาของพระองค์ หวังให้เราที่
ปรารถนาจะไปพระนิพพานในชาตินี้ มีจิตละเอียดขึ้น
ตามลำดับ หรือมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ขึ้น จนไม่เผลอใน
กรรมบถ ๑๐ หมวควาจา ๔ ถือเป็นหลัก นักปฏิบัติธรรมที่
หวังจะเข้าสู่พระนิพพานในชาตินี้ จะต้องสนใจแต่คำสอน
ของพระองค์ซึ่งล้วนเป็นอริยสัจทั้งสิ้น

จงอย่าเสียเวลาไปศึกษาสิ่งที่ไม่ใช่อริยสัจ คือ ยังค้ำ
ไว้ หากเข้าใจจุดนี้ จิตก็จะละเอียดขึ้นตามลำดับ หันมา
สนใจแต่พระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งพิมพ์แจกเป็น
ธรรมทานตามลำดับ จนถึงเล่มนี้เป็นเล่มที่ ๘ แล้ว ความ
ตายและเวลาไม่คอยใคร ทุกคนกำลังเดินไปหาความเสื่อม
และความตายด้วยกันทุกคน โดยไม่มีทางหนีพ้น แต่ก็
อธิษฐานจิตไว้ว่า จะขอตายเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยความไม่
ประมาทในชีวิต ด้วยอุบายสั้น ๆ ที่ทรงให้ไว้ว่า รู้ลม รู้ตาย
รู้นิพพาน ส่วนรายละเอียดทุกท่านทราบคืออยู่แล้ว ที่พึงอัน
สุดท้ายก็คือจิตของเราเอง จงอย่าเผลอโง่งไปเกาะติดร่างกาย
ซึ่งมันหาใช่เรา หาใช่ของเราเข้า สิ่งเหล่านี้หากไม่พร้อม โดย
ไม่ซ้อมตายไว้ให้จิตมันชิน ก็จัดว่าเป็นผู้ประมาทในธรรม


ของพระองค์อย่างยิ่ง จุดนี้ไม่มีใครช่วยใครได้ กรรมใคร 
กรรมมัน ตัวใครตัวมัน ผมเน้นจุดนี้สำหรับนักปฏิบัติเพื่อ
หวังพ้นทุกข์เท่านั้น


ในที่สุดผมขออาราธนาบารมีคุณของพระศรีรัตนตรัย
เป็นที่ตั้ง ขอให้ท่านผู้บริจาคเงินเป็นธรรมทานทุกท่าน ได้
อ่านธรรมะในเล่ม ๘ นี้ ของพระพุทธรองค์และของหลวงพ่
หลวงปู่ทั้งหลายซึ่งล้วนเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น
อ่านแล้วเข้าใจ มีดวงตาเห็นธรรมได้ตามลำดับ จนเข้าสู่พระ
นิพพานได้ในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ


ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เล่มที่ ๘

รวบรวมโดย พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนหลังสารบัญ)

- ๐ เวลาที่ผ่านไปแล้วก็คือกรรมอดีต แก้ไขอะไรไม่ได้ 
เวลาที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นอนาคต จะไปยุ่งกับมันทำไม เวลาที่อยู่กับจิตเราในขณะนี้จริงๆ ก็คือ กรรมปัจจุบัน ให้ทำตัวนี้ให้ดีๆ
- ๐ ให้ดูบารมี ๑๐ ไว้ให้ตั้งมั่น จุดนั้นเป็นหลักใหญ่ของการปฏิบัติ เพราะหากบกพร่องในบารมี ๑๐ ทุกอย่างก็บกพร่องหมด
- ๐ พวกเราได้พบขุมทรัพย์ ในมรรณานุสสติแล้ว ถ้าไม่ฉลาด ตักตวง ก็สุดแล้วแต่อหังการเกิด ถ้าขยันเก็บสะสมไว้ให้จิตทรงตัวที่จุดนี้ จิตก็จักไม่ประมาทในชีวิต การตัดกิเลสก็จะ เป็นของง่ายยิ่งขึ้น อย่าละความพยายามก็แล้วกัน
- ๐ ความตั้งใจจริงนั่นแหละ คือบารมีเต็ม และอย่าเพิ่งไปเห็นสิ่งอื่นใดสำคัญกว่าจิต
- ๐ โรงเรียนของเราก็อยู่ที่อายตนะ ๖ ภายใน ๖ ภายนอก ๖ กระทบกันก็เป็นนิโรธทั้งนั้น ถ้ามีปัญญาเรียนได้ทุกวัน
- ๐ บุคคลใดจักให้จิตเป็นสุข ก็จงพิจารณาร่างกายอันยังมีลมหายใจอยู่นี้ ให้มีความรู้สึกเหมือนซากศพอยู่ตลอดเวลา

- ลากสักการะ ย่อมเป็นเครื่องฆ่าคนโง่ ให้เห็นตาม 
ความเป็นจริงว่า ลาก ยศ สรรเสริญ สุข เป็นเครื่องมอมเมา
จิต ให้คนหลงอยู่ต้องไปสู่มฤตมูหิต มีอบายภูมิ ๔ เป็นต้น
- ที่จริงแล้วคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ที่กายเรา จิตเรา
ทั้งสิ้น ใครมีสติสัมปชัญญะมั่นคง นึกถึงกาย เวทนา จิต
ธรรม ซึ่งมีอยู่ที่ตัวเราทุกคน กำหนดรู้และปฏิบัติได้
ติดต่อกันแล้ว ก็ได้มรรคผลเหมือนกันหมด
- ผู้ปฏิบัติจะพ้นได้ ต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของ
ตนอย่าให้ยินดียินร้าย และมั่นคงในศีล ๕ และกรรมบท ๑๐
- การรักษาพระธรรมวินัยคือ มีสติเที่ยวไปโดยความไม่
ประมาท นั่นแหละคือปฏิบัติบูชา ดังนั้นคนอยากมีลาภ ได้
ลาภ ก็ต้องทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา
- หากผู้ใดไม่เข้าใจเรื่อง พุทธนิมิต ธรรมนิมิต สังฆ
นิมิต ได้เป็นปกติ ที่เห็นชัดที่สุดคือทรงแสดง "ยมก
ปาฏิหาริย์" ในวันออกพรรษาเสด็จลงจากดาวดึงส์ แสดง
เพียงครั้งเดียวในทุกๆพุทธันดร
- เรื่องคนไม่มีทุกข์ไม่มีในโลก ให้ทบทวนคำสอน เรื่องมี
ร่างกายเหมือนมีลูกอ่อน ที่ต้องเลี้ยงมันตลอดเวลา และ


เรื่องมีร่างกายเหมือนต้องติดคุกตลอดชีวิต แล้วจักเข้าใจ 
ดีขึ้น หากยังไม่เห็นทุกข์จริง ก็ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้

○ การกำหนดรู้อารมณ์ของจิตต้องมียู่ตลอดเวลา สงบรู้
ไม่สงบก็รู้ จัดเป็นการปฏิบัติกรรมฐานโดยตรง รู้ อารมณ์
ของตนเอง ก็รู้จิต ๖ และรู้กรรมฐานแก่จิตไปในตัว คือ
การปฏิบัติกรรมฐานตลอดเวลาไปในตัว ต้องทำให้ชินจน
จิตเป็นฌาน จิตจักเป็นอัตโนมัติกำหนดรู้อารมณ์ของมันเอง


○ คนประเภทชอบท่องเที่ยว นี่ก็เป็นปกติวิสัยของบุคคลที่
ยังไม่เห็นทุกข์ อย่าลืม อยากรู้เรื่องนอกตัวเป็นการเพิ่มทุกข์
เพิ่มกิเลส อยากรู้เรื่องตัวเองเป็นการเห็นทุกข์ เห็นอริยสัจ
เห็นพระธรรม เห็นพระพุทธพระเจ้า เข้าสู่พระนิพพานง่าย

มกราคม ๒๕๓๘

๐ ติดคูกทางโลกกับติดคูกทางขันธโลก

ที่มาหรือต้นเหตุของพระธรรมเรื่องนี้ เกิดจาก  เพื่อนของผม ท่านยกเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ขึ้นมาใคร่ครวญ (ضمมวิจยะ) เพื่อให้เกิดปัญญา ปัญญาขั้นต้นก็คือ สุตมยปัญญา หมายความว่า เมื่อได้ฟัง-ได้อ่าน-ได้สนทนาธรรมแล้ว ต้องจำให้ได้ก่อนเป็นประการแรก ขึ้นต่อไปให้ยกเอาพระธรรมนั้น ๆ มาใคร่ครวญพิจารณาด้วยปัญญาของตนเอง ตีความหมายของธรรมนั้น ซึ่งยังเป็นสัญญาส่วน ๆ (สัญญาคือ ความจำหรือสุตมยปัญญา) ซึ่งไม่เที่ยง เป็นอนิจจาเสมอ บางคนสนทนาธรรมกันหยก ๆ พอเดินจากไปไม่กี่นาทีก็เป็นอนิจจา คือลืมเสียแล้ว บางคนลุกไปแต่ตัวไม่เอาพระธรรมไปด้วย ก็มีไม่น้อย

จิตนิสัยและกรรมของแต่ละคนต่างกันตรงจุดนี้แหละ พระองค์จึงไม่ให้เราประมาทในความตาย ให้หมั่นทบทวนหรือใคร่ครวญธรรมที่ตนจำได้นั้นอยู่เสมอ ๆ ยิ่งทบทวนบ่อย ๆ ก็จะยิ่งเข้าใจในธรรมจุดนั้นได้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น ๆ ตามลำดับ จนหลุดพ้นได้ในที่สุด บางท่านที่มีบารมีธรรมสูง สะสมมานาน ฟังคำสอนจึงบรรลุมีดวงตาเห็นธรรม ณ ที่นั่นเอง การบรรลุจริง ๆ จึงเกิดขึ้นได้ในขณะ


จิตเดียวเท่านั้น แต่ก็ทรงตรัสว่าในปัจจุบันไม่มีแล้ว มีแต่ 
ในสมัยที่พระองค์ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่เท่านั้น

เพื่อนผมท่านก็ไม่ประมาท บันทึกคำสอนที่ทรงตรัส
ไว้ทุกครั้งด้วยความไม่ประมาท เพราะสัญญา (ความจำ)
เป็นอนิจจาได้เสมอ และยามว่างก็ยกเอาพระธรรมนั้น ๆ
ขึ้นมาใคร่ครวญตามที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น ท่านยกเอา
สัทธรรม ๕ (เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย) ล้วนเป็นทุกข์ ชั้น ๕ เป็น
ทุกข์เพราะความไม่เที่ยง เห็นทุกข์ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่ง
วันตาย ทุก ๆ ลมหายใจเข้า-ออกล้วนเป็นทุกข์ พิจารณาจน
เห็นโลกทั้งโลกนี้มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น

ยิ่งคิดก็ยิ่งเห็นแต่ทุกข์กับทุกข์ คิดจนหมดแรง ไม่รู้จะ
ทำอะไรต่อไปดี หมดแรงแล้ววะ ความคิดของท่านก็อยู่
ในพุทธญาณ หรือสัพพัญญุตญาณของพระองค์ จึงทรงมี
พระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้ให้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “อย่าเพิ่งตกม้าตาย ตอนจวนใกล้จักจบเสียล่ะ” (ก็
รับว่า หมดแรงจริง ๆ)

๒. “ให้เอาความเกิด เอาความทุกข์จากการมีชั้น ๕
ไปชุ่มน้ำเข้าไว้สิ จิตมันจักได้หลาบจำ พิจารณาไปว่าอาการ
๓๒ มันเสื่อม-สกปรก เพิ่มทุกข์ เพิ่มภาระให้แก่เรา หลงผิด
อยู่ในชั้น ๕ สักแค่นี้หน”


๓. “คิดไปแล้ว สรูปลงตรงอริยสัจ เพียรตัดให้ได้  ด้วยปัญญา มีความตั้งใจทำอย่างนั้นอยู่เป็นปกติ ทำบ่อย ๆ ประเดี๋ยวก็หลุดได้เอง ขอให้ทำจริงก็แล้วกัน ผลที่ได้ก็เป็นของจริง”

๔. “ให้คิดถึงกฎของกรรม อยากกลับมามีร่างกายอีก มันทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าไม่เพียรมันจักพ้นร่างกายนี้ได้ อย่างไร”

๕. “ถามใจของตนเองดูสิว่า ยังปรารถนาที่จักกลับมาชดใช้กฎของกรรมกันอีกหรือ ก็เหมือนนิมิตอยากเป็นคนติดอยู่ในคุกต่อไป ไร้จากอิสรภาพที่ถูกร่างกายมันจองจำก็ตามใจ ไม่ต้องคืนรณ ไม่ต้องต่อสู้”

๖. “ติดคุกทางโลกยังมีวันหมดอายุของคดีความ แต่ติดคุกในความเกิดของร่างกาย มันพ้นความเกิดไปไม่ได้ จักต้องเพียรเอาจิตพ้นกิเลส พ้นจากความเกิดได้อย่างเดียวเท่านั้น”

๗. “ดูในอดีต ร่างกายตายมาแล้วก็ซาก เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่อย่างนั้น ไม่มีที่สิ้นสุด วนเวียนอยู่ในวัฏสงสารด้วยความโง่ จมอยู่ในทุกขเวทนา”

๘. “ให้ใช้บุพเพนิวาสานุสติญาณให้เป็นประโยชน์
ระลึกชาติย้อนโทษของการเกิดเอาไว้เป็นเครื่องเตือนสติ 
เกิดเป็นคนก็ทุกข์มากแล้ว เกิดในอบายภูมิยิ่งทุกข์มากกว่า
เกิดเป็นพรหม-เทวดา-นางฟ้าก็ไม่หมดทุกข์ มีแหล่งไหน
บ้างที่เราไม่เคยจุดนั้นไม่มี”


๙. “ดูโทษของปาณาติบาต นำไปถึงไหน ดูโทษของ
อทินนาทานนำไปอย่างไร ดูโทษของกามให้ผลอย่างไร ดู
โทษของมุสาวาทส่งผลอย่างไร ดูโทษของสุราเมรัยให้ผล
ขนาดไหน”

๑๐. “ศีล ๕ และกรรมบถ ๑๐ ก็ไม่มีใครที่จักไม่เคย
ล่วงละเมิดมาในอดีตชาติ กฎของกรรมเหล่านี้ไม่มีใครเลยที่
จักหนีพ้น ตราบใดที่ยังมีชีวิตเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร”

๑๑. “เมื่อเป็นอย่างนี้ เจ้ายังจักประมาทอีกหรือ ทุก ๆ
คนหนีผลของอกุศลกรรมไปไม่พ้น ยกเว้นที่จักทำความ
เพียรหนีผลของอกุศลกรรมไปให้จิตเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน
เท่านั้น จึงจักพ้นไปได้ ขอให้เจ็ดกันเสียทีนะ”


๑. ธรรมวิชัย เรื่องติดคุกทางโลก กับติดคุกจากการเกิดมี

ร่างกายหรือขันธโลก

๑. การพิจารณาเห็นทุกข์โดยขาดปัญญา ก็มักจะ  เห็นแล้ว แทนที่จะวางทุกข์เพราะทุกข์เป็นของหนัก ความโง่กลับยิ่งเกาะทุกข์เลยจมอยู่กับทุกข์ยิ่งขึ้น พระพุทธองค์ และหลวงพ่от่านสอนบ่อย ๆ ความว่าพวกนี้ชอบบินเสียดสูง แต่หาสนามบินลงไม่ได้ น้ำมันหมดเลยตกลงมาตาย เพราะขาดปัญญาหาตัวธรรมดาไม่พบ ว่า ธรรมดาของมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่มีใครสามารถทำให้เป็นอย่างอื่นไปได้

๒. กฎของกรรม หรืออริยสัจ หรือกฎธรรมดา ล้วนเป็นธรรมอันเดียวกัน พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างบรรลुเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยอริยสัจทั้งสิ้น และพระสาวกทุก ๆ องค์ก็บรรลुด้วยอริยสัจ ผมขอเขียนไว้สั้น ๆ ว่า ใช้กรรมหรือธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหาทั้งทางโลกและทางธรรมทั้งสิ้น

๓. ผู้ใดที่ระลึกรู้ชาติไม่ได้ (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ) ก็จงเชื่อพระองค์หรือผู้รู้ไปก่อน จนกว่าจะรู้ได้ด้วยตนเอง ให้ดูตัวอย่างพระอรหันต์สุกขาวิปัสสโก ท่านก็ระลึกรู้ชาติไม่ได้ แต่ท่านก็เชื่อพระองค์โดยไม่สงสัย หรือไม่มีวิจิกิจฉาอัน


เป็นสังโยชน์ข้อที่ ๒ ด้วย และเป็นนิวรณ์ ๕ ด้วย ท่านก็ 
จบกิจได้

๔. เรื่องโทษของศีล ๕ และกรรมบถ ๑๐ ต้องหมั่น
พิจารณาให้รู้ให้เห็นด้วยจิตตนเอง จนจิตยอมรับ โดย
พิจารณาเห็นโทษ แล้วพิจารณาถึงคุณที่มีศีลและกรรมบถ
๑๐ ด้วย จิตของท่านจะมั่นคงมากในศีลและกรรมบถ ๑๐

๕. ถ้าจิตของท่านผู้ใดคือ-โง่-ไม่เอาไหน ก็ให้ทบทวน
พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ในจุดนี้ให้บ่อย ๆ แล้วก็
จะดีขึ้นเอง

๖. คนโง่จะพยายามเอาตัวรอด หรือเอาร่างกายรอด
เพราะ โง่ คิดว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา แต่คนฉลาดเขา
เอาจิตรอด เพราะรู้ว่าเราคือจิต ซึ่งเป็นอมตะ ไม่มีวันตายที่
ต้องเกิด ๆ ดับ ๆ กันอยู่ เพราะไม่หมกตมหา หรืออุปาทาน
ในการเกาะติดร่างกาย คิดว่าการเกิดมีร่างกายเป็นของดี
เพียงแควงหรือละอุปาทานขั้น ๕ ได้ตัวเดียว ก็พ้นเกิดพ้น
ตายได้แล้ว

๗. วิธีปฏิบัติเพื่อพ้นจากการเกิด คืออริยสัจ ๔ ข้อ
ปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์คือ อริยมรรคแปด ย่อแล้ว
เหลือ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ศึกษารายละเอียดที่สมเด็จ
องค์ปัจจุบัน ทรงตรัสสอนไว้ละเอียดมากในคิริมานนทสูตร

ในหนังสือธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นเล่มที่ ๓ ได้แจก 
ไปนานแล้ว

๑ จิตตិคฺคบุญฺญํ ดีกว่าจิตติคฺคบาป

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จิตติคฺคบุญฺญํ นั้นก็ยิ่งดีกว่าจิตติคฺคบาป จักไม่ให้ติด
อะไรมากนั้นเป็นอานิสงส์ของพระอรหันต์ ทุกคนยังเข้าไม่ถึง
จึงยังไม่สมควรพูดในที่นี้”

๒. “การละพันธะ-ภาระ และหน้าที่โดยเอากายไปทำ
แต่จิตไม่ติดนั้น มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่จักทำได้ จึงเป็น
ธรรมดาอยู่ดีในเรื่องจิตติคฺคบุญฺญํ”

๓. “ในอดีตเจ้าจำได้ไหมที่เจ้าคิดว่าจักตัดจิตติคฺคบุญฺญํ
ให้ได้ ถูกท่านฤๅษีลองเอาทีเดียว เรื่องบุญสับฟักตบเลี้ยง
ปลา เจ้ายังสอบตกริบกระวีกระวาดไปทำทันใด”

๔. “เวลานี้ ทุกคนต่างศึกษากันมาพอสมควรแล้ว จึง
พึงกำหนดรู้สิ่งไหนควรคิด สิ่งไหนควรละ แม้จะได้
ชั่วคราวก็ยังดี เพราะตราบใจที่ยังไม่ถึงพระอรหันต์ ก็ยังวาง
ไม่ได้สนิทหรอก”

๕. “แต่อย่าลืมนะ พระอรหันต์ท่านยังทำบุญอยู่ ทำ
อย่างหนักด้วย คือทั้งให้ธรรมเป็นทาน ทั้งเปิดโอกาสให้

บุคคลทั่วไปได้ทำบุญร่วมกับท่านด้วย การไม่ติดในบุญ
ของท่าน มิใช่ไม่ทำบุญทำทาน จิตใจของท่านไม่คับแคบ
ท่านเปิดกว้างไว้เสมอ ให้ทุก ๆ คนได้มีอานิสงส์ร่วมกับ
ท่าน ให้มองจุดนี้เอาไว้”

๖. “ปุถุชนไม่ทำบุญเพราะตระหนี่ถี่เหนียว แต่พระ
อริยเจ้าท่านทำบุญตลอด แต่เพื่อตัดความโลภ และเพื่อตัด
ความไม่ติดในบุญที่ท่านั้น ๆ ต่อไปในภายหน้า”

๗. “การเห็นทุกข์อันเกิดจากการทำบุญ ถ้าดูให้ชัดด้วย
ปัญญา คือ ทำบุญทำทานโดยไม่คิดหน้าคิดหลัง ก็เป็นการ
เบียดเบียนตนเองได้ นี่ก็เป็นธรรมดา เพราะอาศัยศรัทธาแต่
ขาดปัญญา จึงทำตนให้เดือดร้อนในผลของบุญทานนั้น ๆ”

๘. “ถ้าพิจารณาก่อนทำบุญ ทำทานนั้นสักนิด ด้วย
ปัญญาก็จักไม่มีปัญหาอย่างนี้เกิดขึ้นแต่ประการใด”

๙. “พวกเจ้าก็ดูเอาไว้เป็นบทเรียน นิสัมมะ กรณัง เสย
โย พิจารณาเสียก่อนแล้วจึงทำ ไม่ผิดพลาดแน่”

๐ การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. “จากการที่พวกเจ้าศึกษาศีลพระ จักเห็นได้ว่าแม้

พระอรหันต์ที่จบกิจแล้ว แม้ท่านจักได้รับยกเว้นไม่ถูกปรับ
อาบัติอีก แต่ท่านก็ไม่ขัดต่อศีล อันเป็นพระธรรมวินัยที่
พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ตัวอย่างเช่น


ก) พระสารีบุตร ไปฉันอาหารที่โรงทานแล้วเกิด
อาพาธ (ป่วย) ขึ้นมา ประชาชนที่โรงทานรู้ ก็นิมนต์ให้ไป
ฉันอาหารที่โรงทานอีกเป็นวันที่ ๒ แต่ท่านไม่รับนิมนต์
เพราะผิดพุทธบัญญัติ ห้ามฉันอาหารที่โรงทานเป็นวันที่ ๒
ผู้ใดละเมิดต้องอาบัติปาจิตตีย์ ท่านยอมอดอาหาร ทั้ง ๆ ที่
ท่านได้รับยกเว้นไม่ถูกปรับอาบัติแล้ว ท่านทำเป็น
แบบอย่างที่ดีไว้ในพระพุทธศาสนา ซึ่งต่อมาพระพุทธองค์
ก็ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธฉันอาหารในโรงทานได้ประจำ
โดยไม่อาบัติ

ข) เรื่องหลวงปู่โตะ ท่านไปเทศน์ที่บางนกแขวก ขา
กลับนั่งเรื่อมา ความอ่อนเพลีย กายก็หลับเลยเวลานั้นเพล
พอดีท่านขอร้องให้คนแจวเรือกลับไปท่าเก่า ตรงที่คนแจว
เรื่อรู้ว่าเพลที่ตรงจุดไหน ท่านก็ไปฉันเพลที่จุดนั้น เรื่องนี้
พระอรหันต์ท่านไม่ทำอะไรเล่น ๆ ท่านใช้ปัญญา ท่านมี
พรหมวิหาร ๔ เต็มและทรงตัว ท่านจึงไม่เบียดเบียนตนเอง
และผู้อื่น ท่านรู้ว่ากายที่จิตท่านอาศัยอยู่มันหิว เป็น โรคหิว

จากธาตุ ๔ มันเลื่อม ภายท่านอาพาธ ท่านจึงไม่อาบัติ 
เพราะศีลจะขาด จะบกพร่องหรือไม่ อยู่ที่เจตนาของใจเป็น
หลักสำคัญ ทุกอย่างพึงใช้ปัญญาหรือนิสัมมะ กรรมัง เสยโย
ก่อน ผู้ใดที่ไปวิจารณ์ท่านหรือพูดในเชิงตำหนิต่าน แม้แต่
คิดตำหนิ ผู้ตำหนิยอมก่อกรรมอันเป็นโทษให้กับตนเอง
เป็นอย่างมาก เพราะความโง่ของตนเอง

๒. “ในพุทธศาสนา พระตถาคตเจ้าสอนเหมือนกัน
หมด คือให้หมดไปจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ด้วย
พรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะตัวเมตตา-กรุณา ๒ ข้อแรกเป็น
หลักสำคัญ เพราะคนเราในการเริ่มทำความดี มีการทำทาน
และรักษาศีลครั้งแรก ก็เริ่มไม่เบียดเบียนตนเอง แต่ใน
บางขณะก็ยังมีผลไปเบียดเบียนผู้อื่น กล่าวคือทั้งทางกาย-
วาจา-ใจ ผลอกกรรมใดกรรมหนึ่ง ก็ถือว่าเป็นการเบียดเบียน
บุคคลอื่น จักว่าใช้หลัก สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง นั้นเอง
(ให้เว้นจากการทำบาปกรรมหรือกรรมชั่วทั้งหมด คือ กาย-
วาจา-ใจ)


๓. “ผู้มีจิตบริสุทธิ์ถึงที่สุดหมดจากการเบียดเบียนทั้ง
๓ ระดับคือ พระอรหันต์ เพราะฉะนั้นการเริ่มแรก คือ การ
พยายามไม่เบียดเบียนตนเองก่อน ไม่ทำกรรมทุจริตให้

บังเกิดเป็นกฎของกรรม เป็นผลของกรรมเข้ามาตอบ 
สนองตนเองในอนาคต”

๔. “คำว่าอนาคตอย่าไปคิดว่าชาติหน้าหรือพรุ่งนี้ แค่วินาทีแห่งเสี้ยววินาทีข้างหน้าที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นอนาคต เพราะฉะนั้นพึงระมัดระวังกาย-วาจา-ใจของตนเอาไว้ให้ดี ๆ จักคิด-จักพูด-จักทำอะไร ให้คิดเสียก่อน หรือนิสम्मะกรรมัง เสยโยเสียก่อนแล้วจึงทำ ความเบียดเบียนก็จักไม่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อจิตละเอียดขึ้นไปนึกหนึ่ง ก็จักไม่เบียดเบียนบุคคลผู้อื่น”

๕. “อย่าทำให้คนอื่นเป็นทุกข์เดือดร้อน แต่เรายังอยู่สุขสบาย ตัวอย่างง่าย ๆ เหมือนเราเดินทางไปไหนสักแห่ง (เขาใหญ่ ภูกระดึง หาดทรายชายทะเล) อาหารที่เหลือบริโภคนั้นทิ้งเรียกราคไปตามใจชอบ ผู้ที่อยู่ในสถานที่นั้นหรือมาทีหลังยอมเดือดร้อน เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นไหม ทั้งนี้ไม่รวมคนรับใช้ที่ได้รับค่าจ้างเงินเดือน ตถาคตหมายถึงคนมีฐานะเสมอกันในบ้าน”

๖. “จุดนี้เพียงแต่อุปมาอุปไมยให้เห็นการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยปัญญา เหมือนคนจอดรถวางปิดทางผู้อื่นสัญจรตัวเองไม่เดือดร้อนแต่คนอื่นเดือดร้อน ถ้าจิตละเอียดขึ้น พรหมวิหาร ๔ ทรงตัวดีขึ้น ก็จักเลิกเบียดเบียนผู้อื่น พอ


ปฏิบัติตามหลักนี้นาน ๆ เข้า คำว่า นาน หมายถึงการ 
ศึกษาเรียนรู้คำสอนในพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง มิใช่สัก
เพียงแต่จำแล้วนำไปทำเล่น ๆ ไม่จริงจัง ก็เลยมารู้ไม่จริง คน
ทำจริงเท่านั้นที่จักรู้จริงเห็นจริงในอริยสัจ คือเห็นทุกข์อัน
เกิดจากการเบียดเบียน”

๗. “พอจิตละเอียดถึงที่สุดแล้ว ธรรมเบื้องสูงก็จักเกิด
ขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติเอง เล็งเห็น โทษของการเบียดเบียน
ตนเองและผู้อื่น พยายามละ พยายามตัดความเบียดเบียนนั้น
ให้สิ้นซากไปด้วยปัญญา เมื่อนั้นแหละความสุขอย่างยิ่งก็จัก
เกิดแก่จิตของนักปฏิบัติเอง โดยไม่ต้องให้ใครมาบอก ไม่
ต้องให้ใครชี้แนะนำ ธรรมของตถาคตถึงแล้วรู้เอง รู้อยู่
ภายในจิตของตนนี้แหละ”

๑๐ การคิดถึงความตายไม่ใช่ของง่าย

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้มี
ความสำคัญดังนี้


๑. “หลวงตาสมชาย ท่านตายแล้ว แต่ท่านใช้ตนเป็นที่
พึ่งแห่งตน ใช้อธิญาสมาบัติหรือมโนมยิทธิให้เกิด
ประโยชน์กับท่าน ท่านนึกถึงพระพุทธเจ้า ๆ ก็เสด็จ ท่าน
นึกถึงท่านฤาษี ๆ ก็มา เพียงท่านฤาษีถามว่า หลวงตาไม่

อยากเกิดอีกแล้วใช่ไหม? เพียงแค่นี้บุญเก่าที่สะสมมาก็ 
รวมตัว ท่านก็ไปนิพพานได้อย่างสบาย ๆ”

๒. “คนที่เขาตายกัน เขาตายกันเมื่อไหร่ วันนี้หรือ
พรุ่งนี้” (เพื่อนผมตอบว่าไม่แน่) ทรงตรัสว่า “แน่สิ คนทุก
คนตายกันตรงที่ “เดี๋ยวนี้” ทั้งนั้นแหละ ร่างกายที่กำลัง กัด
วา (ตาย) นั้นแหละ ขณะจิตนั้นไม่มีตายเวลาอื่นหรอก ทุก ๆ
คนจึงตายอยู่ในธรรมปัจจุบัน ตายจริง ๆ ก็เวลานั้น เวลาอื่น
ไม่ได้”

๓. “นี่แหละคือมรณานุสติที่เป็นจริงอยู่ในธรรม
ปัจจุบันนั้นแหละ ไม่ใช่คิดอย่างผู้ที่ยังประมาท คิดถึงความ
ตายห่างมากเกินไป ต้องคิดถึงความตายทุกลมหายใจเข้า
ออกก็คือ คิดถึงอยู่ในธรรมปัจจุบันตายตอนนี้ไว้เสมอ แล้ว
ควบอุปสมานุสติเตือนใจอยู่มิได้ขาด นี่ถึงเป็นของจริง”

๔. “ในอดีตที่เข้ามาสะสมบารมีธรรม การคิดถึงความ
ตายไม่ใช่ของง่าย จิตคิดบ้าง ลืมบ้าง คิดแล้วไม่ยอมรับบ้าง
ฝันไปเสียบ้าง จนในที่สุดจิตละเอียดขึ้นก็คิดถึงวันละ ๒-๓
ครั้ง แต่จิตก็ยังไม่ทรงตัว พอจิตละเอียดขึ้นไปอีกคิดได้วัน
ละประมาณ ๗ ครั้งทรงตัว แต่ก็ยังมีอารมณ์เกาะติดอยู่ใน
ร่างกายของตนและบุคคลอื่น พระโสดาบันจึงยังมี
ครอบครวัได้ เพราะการเกาะติดตรงนี้”

๕. “แต่ไม่ได้คิดว่าตายตอนนี้ ถ้าคิดว่าตายตอนนี้ 


จริง ๆ จนกระทั่งจิตทรงตัว ภาวระครอบคร้วก็ไม่มี มันมี
ไม่ได้ คนมันคิดจักตายอยู่รอมร่อ จักไปโยคีอะไรกับ
ร่างกายของตนและของคนอื่น”

๖. “จุดนี้แหละที่สมเด็จพระองค์ปัจจุบันตรัสกับพระ
อานนทไวัว่า ตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก
เพราะจักทำให้จิตมันชินกับความไม่ประมาท อับปะมาเท
นะ สัมปาเทละ เกิดขึ้นได้เพราะจุดนี้ อย่าปล่อยความดีจุดนี้
ให้หล่นหายไปเสียนะ จงทำไว้ให้เป็นปกติ ถ้าทำให้ถึง
พร้อมความประมาทในธรรมก็จักไม่มี มรรคผลนิพพานจัก
เกิดขึ้นได้ง่าย”

๗. “พวกเจ้ามาถึงจุดนี้ พบขุมทรัพย์ในมรณานุสติแล้ว
ถ้าจักไม่ฉลาดตัดดวงแล้ว ก็สุดแล้วแต่อัธยาศัยเถิด ถ้าขยัน
เก็บสะสมไว้ให้จิตทรงตัวที่จุดนี้ จิตก็จักไม่ประมาทในชีวิต
การตัดกิเลสก็จักเป็นของง่ายดายยิ่งขึ้น อย่าละความเพียร
(พยายาม) ก็แล้วกัน”

๐ กฎของกรรมคืออริยสัจ


สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “ร่างกายมันก็ไม่ดีมาอย่างนี้ทุก ๆ ชาตินั้นแหละ 
ตั้งแต่จุติมาจากความเป็นอาภัสสรพรหม ก็ทำบุญทำบาป
กันเรื่อย ๆ มา แต่กำลังของบุญมีน้อยกว่ากำลังของบาปมาก
นับแสนอสงไขยกัปนับไม่ถ้วน เกิดตาย ๆ เวียนว่ายอยู่ใน
กระแสของกรรม”

๒. “ขึ้นชื่อว่ากรรมไม่มีใครทำ ล้วนแล้วแต่เราทำ
เอาไว้เองทั้งสิ้น กรรมแปลว่าการกระทำ ไม่ว่าจะทางกาย ทาง
วาจา ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง เมื่อกระทำขึ้นมาก็เป็นกรรม
ทั้งสิ้น ดังนั้นทุก ๆ ชาติที่ยังอัฏฐภาพให้เกิดขึ้นมา ก็ย่อมหนี
การเจ็บป่วยไปไม่พ้น เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องเสวยผลแห่ง
กรรมที่ตนกระทำเอาไว้ นั่น ไม่มีใครหนีกฎของกรรมได้
พ้น”

๓. “ให้เห็นธรรมดาเข้าไว้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย
พลัดพรากจากของรักของชอบใจ การกระทบกระทั่งกับ
อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ความปรารถนาไม่สมหวังนั้น เป็นเรื่อง
ของกฎธรรมดา ไม่มีใครที่จักหลีกเลี่ยงไปได้”

๔. “ให้ทุกคนยอมรับในกฎของกรรม ซึ่งย้ำอีกทีไม่มีใคร
ใครทำ เราทำของเราเอาไว้เอง แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ปรินิพพาน ๘๐ พรรษา เพราะกรรมปาณาติบาตฆ่ารักษส
ตายตอนอายุ ๘๐ ปี กฎของกรรมอันนี้ถ้าพระพุทธองค์หนี

โดยใช้อิทธิบาท ๔ ครบ บารมี ๑๐ พร้อม ก็สามารถ 

อธิษฐานกายให้อยู่ไปตลอดพุทธันดรได้ แต่พระพุทธองค์ก็
“ไม่ทำเพราะเคารพในกฎของกรรมที่พระองค์ทำไว้นั้น”

๕. “เรื่องท่านมหาโมคัลลานะ ยอมให้โจรทุบจน
ร่างกายแหลก ก็เพราะเคารพในกฎของกรรมเช่นกัน”

๖. “และ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมจันท์ ไม่มีบทบาทเลยที่ไม่
แสดงเรื่องกฎของกรรม เพราะกฎของกรรมคืออริยสัจ กฎ
ของกรรมคือของจริง เป็นสิ่งที่พระอริยเจ้าทั้งหลายยอมรับ
แต่มีกำลังใจยอมรับแค่ไหนนั้น ก็สุดแล้วแต่บารมีธรรมของ
จิตจักเจริญขึ้นมาได้แค่ไหน ทุกอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ให้
สำรวจอารมณ์เอาไว้ให้ดี เตือนจิตตนเอาไว้ อย่าสร้างกรรม
ที่เป็นอกุศลให้เกิดเป็นโทษทั้งกาย วาจา ใจอีก พยายามตัด
กรรมเอาไว้”

๗. “ถ้าไม่รู้จักทุกข์ ไม่เห็นทุกข์ มันก็ลวงพ้นความ
ทุกข์ไปไม่ได้ พระตถาคตเจ้าทั้งหลายสอนให้เห็นทุกข์ จัก
ได้วางทุกข์ ปลดทุกข์ ละทุกข์เสียได้ จึงจักเข้าถึงซึ่งพระ
นิพพาน”

๘. “หากพิจารณาให้ดี ๆ จักเห็นได้ว่า โลกนี้ทั้งโลกมี
แต่ความทุกข์ หาสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย ให้เห็นตามความ
เป็นจริง อย่าให้สภาวะของจิตมันบิดเบือนความจริง เพราะ


ตัวธรรมล้วน ๆ ไม่มีการปรุงแต่ง มันเกิด เลื่อม ดับ อยู่ เป็นปกติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติกำหนด รู้อยู่เสมอว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ล้วนเกิดดับ ๆ อยู่เป็น ปกติธรรม จิตของเราเป็นผู้ไปรู้ธรรมนั้น ๆ ผู้ใดไปยึด ไป ฟันกฎธรรมคาเข้าก็เป็นทุกข์ จงอย่าให้จิตของเรามีอุปาทาน หลอกตัวเองปรุงแต่งธรรม ว่าดี ว่าเลว ว่าผิด ว่าถูก มองให้ ลึก ๆ ลงไป มันเป็นสภาวะธรรมอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมคา”

๕. “โลกทั้งโลกจึงล้วนเป็นอริยสัจ กรรมทั้งหลายมา แต่เหตุ พระตถาคตเจ้าจักรัศสอนอย่างไรอีกก็แสนครั้งก็ ไม่พ้นจากอริยสัจ การสอนของพระองค์ก็มุ่งเน้นอยู่ที่ อริยสัจหรือกฎของกรรมทั้งสิ้น”

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘

๐ พระบรมสารีริกธาตุของวัดท่าซุง

เรื่องเดิม เพื่อนของผมท่านกวาดวัดอยู่ตามปกติ เมื่อ กวาดไปถึงข้าง ๆ ตึกนวราช ท่านไปพบพระบรม สารีริกธาตุจำนวนมากอยู่ที่นั่น ก็รวบรวมเก็บไว้ในที่ ๆ สมควร แล้วรายงานให้หลวงพ่อดุสิตท่านทราบ (ใช้จิตถึง จิตหรือมโนมยิตติ) ท่านแนะนำให้ปฏิบัติตามนี้

๑. “ให้บันทึกไว้ว่าพบเมื่อไหร่ แต่ไม่ต้องบอกว่าที่ 

บริเวณไหน แล้วนำไปบรรจุไว้ที่โบสถ์ใหม่ เป็นหลักฐาน ว่าวัดท่าซุงก็มีพระบรมสารีริกธาตุประจำวัดอยู่จริง ๆ ไม่ใช่เสด็จมาจากที่อื่น” (ผมจำได้ว่าตอนหลวงพ่от่านยังทรงมีชีวิตอยู่มีคนนำพระบรมสารีริกธาตุมาถวายให้หลวงพ่อ จำนวนมาก ผมเห็นกับตาตนเองอย่างใกล้ชิด หากคิดเป็น ลิตรก็คงจะประมาณกว่า ๑๐ ลิตร แม้ตัวผมเองก็นำมาถวาย ให้กับมือท่านหลายร้อยองค์ และในงานบรรจุของมีค่าใส่ ในเจดีย์พุดตาน ผมอยู่กับหลวงพ่อก่อบตลอดเวลา ท่าน แจกพระบรมสารีริกธาตุให้ทุกคนที่ศรัทธาเข้ามาขอท่าน คนละ ๕-๖ องค์ รวมทั้งตัวผมด้วย ยิ่งแจกมากเท่าไร ผมมี ความรู้สึกว่าจำนวนของพระบรมธาตุมิได้ลดน้อยลงไปเลย เมื่อได้เวลาท่านปิดที่บรรจุ (ปิดผอบ) แล้วนำไปบรรจุใน เจดีย์ฯ ทั้งหมด ขอเล่าย่อ ๆ ไว้แค่นี้)

๒. “ให้ไปปรึกษาหลวงพี่สุรจิตก่อน เรียนขอ

คำปรึกษาจากท่านในการสร้างเจดีย์เล็ก ๆ ไว้ในโบสถ์ใหม่ ควรจะอย่างไร ให้เหมาะสมและแข็งแรง”

๓. “ต่อไปจะเป็นสิ่งที่ล้ำค่ามาก และควรรีบทำตามที่

ท่านแนะนำ คุณจินตนา (อ้อย) หาดใหญ่ เป็นผู้ทำแผ่นป้าย ทองเหลืองนำมาติดตรงฐานของเจดีย์ เธอมีพรรคพวกเป็น

คณะใหญ่ ซึ่งมีศรัทธาหลวงพ่และวัดท่าซุงเป็นอย่างมาก ๕

๔. “ส่วนดินซึ่งกลายเป็นพระบรมสารีริกธาตุ (ธาตุ ดิน) ในบริเวณนั้นให้รวบรวมเก็บไว้ต่างหาก เพราะต่อไปก็ จะกลายเป็นพระบรมธาตุ ” (ผมจำได้ว่าวันที่มีพิธีบรรจุดิน จำนวนนี้เข้าไปใต้ฐานของสมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ซึ่งมีพระสาร์ บุตรและพระโมคคัลลาน์ อยู่ข้างพระองค์เหนือพระพุทธร บาทจำลอง ซึ่งอยู่หน้าโบสถ์เท่านั้น ก่อนจะถึงพิธีประมาณ ๒ วัน ทรงให้ผมและเพื่อนผมร่อนดินนั้นก่อน ปรากฏว่าได้ พระบรมธาตุเพิ่มมาอีกจำนวนหนึ่ง)

๕. “ท่านให้ปกปิดเรื่องสถานที่ ๆ พบไว้ เพราะจะมี บุคคลที่ยังมีความโลภเข้าไปรบกวนในบริเวณนั้น เพราะ อยากได้พระบรมธาตุ”

๖. “คนทำบุญก็เพื่อตัดความโลภเป็นสำคัญ แต่ใหม่ ๆ ย่อมยังมีความโลภอยู่เป็นธรรมดา หากใช้อธิษฐานบารมีให้ เกิดประโยชน์ ก็ช่วยตัดความโลภได้ คือทำบุญ-ทำความดี ทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุดเดียว จัดว่าเป็นการตัดอวิชชาได้ เพราะอธิษฐานแบบนี้ก็หมายความว่า ไม่ต้องการจะเกิดใน มนุษย์โลก-เทวโลกและพรหมโลก มุ่งเข้าพระนิพพานจุด เดียว พระท่านก็สงเคราะห์ทำให้อธิษฐานบารมีเกิดผล

ความจริงก็คือกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่
ผิดตัวด้วย จิตเราอธิษฐานอย่างไรอันเป็นมโนกรรม จิต
ต้องการสิ่งใดหรือสร้างกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลกรรม
ตามนั้น คือทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว ตรงไปตรงมาตาม
กรรมที่ตนทำไว้เองทั้งสิ้น”

๗. “บุคคลใดตัดโลภได้มากเท่าไร ลากย่อมเกิดมาก
เท่านั้น ทุกอย่างอยู่ที่กำลังใจเต็มสักแค่ไหน อยู่ที่การปฏิบัติ
วิริยะ-ขันติ-สัจจะบารมี ซึ่งมีปัญญาบารมีควบคุม มิใช่ทำ
กันเล่น ๆ แค่อัจฉริยะ ใครทำเล่น ๆ กัน ผลก็ตัดไม่ได้จริงตาม
กรรมหรือการกระทำของตน ยิ่งบางคนอธิษฐานไว้ล่วงหน้า
ว่า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้พอได้ผลตามนั้นแล้ว ก็ลืมมิได้
บริจาคนให้ตามมโนกรรมที่ตั้งใจไว้ ต่อ ๆ ไปลาภอันเกิดจาก
แรงอธิษฐาน จักไม่เกิดแก่ผู้นั้นอีกต่อไป”

๐ หลวงปู่โลกอุดรคือองค์สมเด็จพระปัจจุบันเป็นพุทธโธอัปมา โณ

เรื่องเดิมมีอยู่ว่า

ก) มีบุคคลจำนวนมาก ต่างรำลึกกันว่าได้พบหลวงปู่
ได้ทีนั้น ทีนี้ ก็ชักชวนผู้อื่นไปพบท่าน แต่เอาจริง ๆ เข้า
เหลวทุกที เพราะเขาพบท่านได้แค่นิมิตเท่านั้น พบใน

สมาธิ บางคนยังต้องอาลัยผ่านคนนั้น คนนี้ก่อน ล้วน 
เป็นเรื่องเหลวไหลทั้งสิ้น

ข) ผู้ที่ได้พบท่านจริง ๆ อยู่กับท่านจริง ๆ เกินกว่า ๑๐ ปีท่านกลับไม่เคยพูด ท่านนั้นก็คือหลวงปู่ไวย ปัจจุบันท่านถึงขั้น ๕ ไปพระนิพพานแล้ว เมื่ออายุ ๘๘ ปี ในทางโลกซึ่งเป็นสมมุติเขาว่า ๘๘ ปี แต่ในทางธรรมซึ่งเป็นของจริงเป็นอริยสัจ ท่านว่า ๑๐๐ ปีเต็ม เพราะทางโลกสมมุติเอาว่าการเกิดคือต้องออกจากท้องแม่ก่อนจึงจะเรียกว่าเกิด แต่ทางธรรมถือเอาตั้งแต่จุดเกิดในครรภ์มารดาเป็นการเกิด ทางโลก จึงโกงอายุไปอก ๑ ปีโดยประมาณ


ค) คีตกเตอร์ปริณญา นุตาลัย ท่านถามหลวงพ่อกุญชร เรื่องหลวงปู่โลกอุดร คือ สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบันไซ้ไหม หลวงพ่อท่านตอบว่า ไซ้ เรื่องจริงก็ปรากฏและจบลงที่ตรงนี้ ไม่ต้องมาวิพากษ์วิจารณ์กันให้เป็นกรรมชั่ว อุปาทานของแต่ละคนอีกต่อไป ดีไม่ดีจะพากันลงนรกเสียเปล่า ๆ เพราะไปปรามาสพระรัตนตรัยเข้า เรื่องพุทธวิสัยอันเป็นอจินไตย ซึ่งไม่ควรตามรู้ เพราะจะรู้ได้จริงๆ จะต้องเป็นพระพุทธเจ้าเสียก่อน

ง) มีผู้ถามหลวงพ่อกว่า "หลวงปู่ท่านจะปรากฏให้
บุคคลที่ต้องการจะพบท่าน โดยให้เห็นได้ด้วยตาเนื้อได้
หรือไม่" หลวงพ่อกว่า "ถ้าหากมีเมตตาให้เห็นก็
เห็นได้แต่ถ้าไม่เมตตาให้เห็นก็เห็นไม่ได้ ทุกอย่างเป็นพุท
โธอัปมาโณ"

จ) บุคคลใดเข้าใจเรื่องพุทโธอัปมาโณ ก็จะหมดสงสัย
ในเรื่องนี้ ขนาดพระสาวกของพระองค์ที่เป็นพระอรหันต์
อภิญญาหก เช่น หลวงพ่อฤๅษีชิงค์เล็ก และหลวงพ่อกฤ
ษณะทอง หลวงพ่อกว่าท่านยังเคยมาล้อผมเล่นในสมัย
ที่ยังเป็นผู้บัญชาการ ร.พ.ตำรวจอยู่ เคยเล่าให้ฟังแล้วใน
เล่มที่ ๒ ปกสีเหลืองไม่ขอเล่าซ้ำอีก หรือให้อ่านในเล่มที่ ๑
ปกสีฟ้าเรื่องที่เล่าหลวงพ่อก ๑๐๐ คน ในเล่มนั้นก็ล้วนแต่
เป็นเรื่องของพุทโธอัปมาโณทั้งสิ้น

ฉ) ขนาดพระสาวกยังทำได้ขนาดนี้ แล้วทำไม
พระพุทธรเจ้าทุก ๆ พระองค์จะทำไมไม่ได้ ผมก็ขอจบเรื่องนี้ไว้
แต่เพียงเท่านี้

สมเด็จพระสังฆราช ก็ทรงมีพระเมตตาตรัสรับรองว่า

๑. ถูกต้องทุกอย่าง เป็นเพราะพุทโธอัปมาโณ 

เพราะฉะนั้นจงอย่าเอาจิตไปจับเรื่องของคนอื่น ปล่อยเขาไปตามอัธยาศัย ไม่ส่งเสริมหรือสนับสนุนอีก ทั้งไม่คัดค้าน ให้เป็นที่ขัดใจของใครทั้งหมด ทำอารมณ์ให้สบาย


๒. "อย่าสนใจกับจริยาของบุคคลอื่น ใครจักไปไหนก็ปล่อยเขาไป วิสัยคนติดท่องเที่ยวชอบเสาะหาพระดีๆ ดังๆ ก็เสกกันไปที่นั่น อันเป็นปกติวิสัยของเขาที่ติดตัวเขา (จิตใจเขา) มาแต่อดีตชาติ"

๓. ให้คิดในแง่ที่ว่าเพราะจิตของเขาระลึกอยู่ในบุญกุศล (ติดดีดีกว่าติดเลว, ติดบุญดีกว่าติดบาป) แต่มีผลอยู่แค่ กามาวจรสวรรค์บ้าง พรหมบ้าง มาเกิดใหม่ก็เป็นมนุษย์บ้าง จักไปโทษเขาว่าไม่ดีเสียทีเดียวนั้นไม่ได้หรอกในอดีตชาติพวกเจ้าก็เป็นเช่นนี้กันมาก่อนทั้งสิ้น"

๐ กลัวทุกชนิดล้วนเป็นสักกายทิฏฐิทั้งสิ้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. "ขึ้นชื่อว่ากลัว เช่น กลัวอด ก็คือกลัวตาย กลัวเจ็บ ก็คือกลัวตาย กลัวหนาว กลัวร้อน ก็คือกลัวตาย"


๒. “ความกลัวทุกสิ่งทุกอย่างก็ลงที่สักกายทิฏฐิตัว 

เดียว ในเวลาหิว ในเวลาป่วย ในเวลาหนาว ในเวลาร้อน
อะไรมันหิว มันป่วย มันร้อน มันหนาว เป็นเรื่องของกาย
ทั้งสิ้น ไม่ใช่เรื่องของจิต” (กายกับเวทนาเป็นเรื่องทุกข์ของ
กาย หาใช่เรา หาใช่ของเราไม่)

๓. “ต้นเหตุเพราะจิตของเจ้าไปติดในกาย เกาะ
ความรู้สึกว่ากายนี้มีในเรา เรามีในกาย เมื่อกายเป็นอะไรก็
ทนไม่ไหว จิตเกาะทุกข์จนลืมหำหนดรู้ว่า กายนี้ไม่ใช่เรา
เราไม่มีในกาย แล้วพิจารณาโดยอริยสัจ รู้เห็นตามความเป็น
จริงของร่างกาย”

๔. “การมีขันธ ๕ ทรงอยู่นั้นเป็นทุกข์ เพราะเราฝืน
บังคับมันไม่ได้ตั้งใจนึก ถ้าจะเปรียบเป็นการเจริญ
กรรมฐาน การยืนนาน เดินนาน นั่งนาน นอนนาน ก็เป็น
อัตรกิลมถานุโยค มันทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษมากกว่าเป็น
คุณ” (ล้วนเป็นอารมณ์หลงหรือ โมหะทั้งสิ้น)

๕. "การล่วงรู้อิริยาบถบรรพในมหาสติปัฏฐานสูตร ก็
เกี่ยวเนื่องโดยตรงกับจุดนี้ การมีสติกำหนดรู้อิริยาบถบรรพ
เพื่อจักได้รู้หลักมัชฌิมาปฏิปทาของร่างกายที่เคลื่อนไหวไป
ในทุก ๆ สถาน ทุก ๆ เวลา รู้ความเหมาะสม ความพอดีของ
อิริยาบถของร่างกาย มีความยืน เดิน นั่ง นอน อย่างไม่

เบียดเบียน ไม่เป็นอัตตกิลมณฺญโยค ไม่เป็นที่เบียดเบียน 
ตนเอง และไม่เป็นที่เบียดเบียนผู้อื่น ตัวอย่าง บางคนนั่ง
นานอัมพาตกิน นี่เบียดเบียนตนเอง และทำให้คนข้างเคียง
หรือคนใกล้กันจกต้องมาคอยปฐมพยาบาล นี่เป็นการ
เบียดเบียนผู้อื่น อย่างนี้ก็ไม่เป็นการสมควรเพราะเกินพอดี
ไป"(ก็สงสัยว่า หลวงพ่อทรมานสังขารไปนั่งรับแขกนาน ๆ
ที่ชอยสายลม เป็นอัตตกิลมณฺญโยคหรือเปล่า)


สมเด็จพระพุทธกัสสป ทรงตรัสว่า

๑. “ไม่เป็น เพราะพระอรหันต์ผู้จบกิจแล้ว มีจิตเหนือ
กาย มีจิตแยกกาย เวทนา จิต ธรรมออกแล้ว ได้อย่างชัดเจน
ตลอดเวลา”

๒. “ท่านมีสติกำหนดรู้ว่าทุกข์ของร่างกาย และ
ร่างกายไม่มีในท่าน ท่านไม่มีในร่างกาย”

๓. “การทรงชีวิตอยู่ของชั้น ๕ ก็เพื่อเป็น
สาธารณประโยชน์อันใหญ่หลวงแก่บรรดาพุทธบริษัท
ทั้งหลาย มีความปรารถนาสูงสุดที่จักตั้งศาสนิกษ์ทั้งหลาย
ให้มีจิตรักผูกพันอยู่ในพระกรรมฐาน เพื่อจักนำอารมณ์ให้
ทุกคนได้เข้าถึงพระนิพพานอย่างเช่นท่าน”

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงตรัสว่า

๑. “ผู้จบกิจแล้วทุกท่านต่างมีความรู้สึกเหมือน ๆ 
กันว่า ร่างกายนี้ไม่มีความหมาย กิจที่จักทำเพื่อร่างกายนั้น
หมดสิ้นแล้ว นอกจากเลี้ยงดูให้ใช้ได้ กินตามปกติ”

๒. “นอกจากนั้นก็เป็นการอยู่เพื่อเผยแพร่
พระพุทธศาสนาสงเคราะห์บุคคลอื่นให้ได้ข้ามพ้น
วัฏสงสาร”

๓. “พวกเจ้าจงหมั่นศึกษาอิริยาบถบรรพกันให้ดี ๆ”


๐ หลักคำสอนของตถาคตมุ่งที่อริยสัง หรือกฎของกรรม ตัวเดียวกัน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “เจ้าเห็นหรือยังว่า โลกนี้ทั้งโลกเต็มไปด้วยความ
ทุกข์” (รับว่า เห็นแล้ว)

๒. “มันเป็นธรรมดาหรือผิดธรรมดา” (รับว่า เป็น
ธรรมดา)

๓. “เมื่อเป็นธรรมดาแล้ว จิตเราจักไปยึดอัดขัดข้องกับ
มันทำไม ปล่อยให้จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดา มี
อารมณ์สบาย ๆ มีการกำหนดรู้ว่า นี่เป็นทุกข์ เป็นอริยสัง
มิใช่ไม่ยอมรับว่าเป็นทุกข์”


๔. “ผู้กำหนดรู้จึงจับพันทุกข์ไปได้ มิใช่ปล่อยให้ทุกข์
มันผ่านไปเฉย ๆ อาศัยความไม่รู้ ขาดสติสัมปชัญญะ 
ก็ใช้ไม่ได้ ตถาคตเจ้าทั้งหลายสอนสติสัมปชัญญะให้มี ให้
เกิดแก่พุทธบริษัททุก ๆ พุทธันดร มิใช่สอนให้ไม่รู้ สอนให้
ขาดสติสัมปชัญญะนั้น ย่อมมิใช่หนทางของผู้พันทุกข์”

๕. “เมื่อรู้ทุกข์ ก็ให้พิจารณาทุกข์นั้นตามหลักของ
อริยสัจ รู้แจ้งเห็นจริงตามนั้นเป็นปกติ แล้ววางทุกข์นั้นลง
เสีย อย่าให้เกาะยึดอยู่ในจิต”

๖. “ทุกอย่างต้องถูกกระทบก่อน จึงจักเป็นของจริงใน
พุทธศาสนา นักปฏิบัติกรรมฐานจักต้องวัดอารมณ์กันที่ตรง
นี้ อย่าให้กิเลสมันหลอกเรา หากอยู่สงบ ๆ โดยไม่ถูก
กระทบก็หลงคิดว่าตนเองแน่แล้ว จึงถูกกิเลสหลอกอยู่
ตลอดเวลา”

๗. “เพราะฉะนั้น จงอย่ากลัวอารมณ์กระทบ ให้เอามา
เป็นครู พิจารณาให้ลงตัวธรรมดา ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่และ
ดับไปตามสภาวะของธรรมซึ่งมีความไม่เที่ยงเป็นปกติ”

๘. “อย่าไปยึดเกาะความไม่เที่ยง เพราะมันทุกข์อยู่
ตามปกติเป็นธรรมดา จงปล่อยวางทุกข์นั้นด้วยกำลังของ
อริยสัจ ให้พิจารณาจนไปวนมาอยู่อย่างนี้เป็นปกติ มอง
ความไม่เที่ยง มองความสกปรก มองความทุกข์ของร่างกาย

ให้ชัดเจนตามความเป็นจริง เพียรทำให้ได้บารมีก็จักสะสม 
และเต็มได้ในที่สุด”

มีนาคม-เมษายน ๒๕๓๘


๐ มีร่างกายก็เหมือนมีลูกอ่อน ที่ต้องเลี้ยงดูมันตลอดเวลา

ต้นเหตุ เพราะเพื่อนผมท่านไปเยี่ยมคนงานที่ประสบ
อุบัติเหตุกระดูกสันหลังหัก เป็นอัมพาตร่างกายส่วนล่าง
และแขนข้างขวา ช่วยตัวเองไม่ได้ พ่อแม่ต้องมาช่วยอาบน้ำ
เช็ดตัว เชื้อยและป้อนข้าวให้ เหมือนกับต้องเลี้ยงลูกอ่อนตอน
แรกคลอดจากครรภ์มารดา มองแล้วก็เห็นทุกข์ได้ชัดจาก
การไปเยี่ยมคนงานรายนี้

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “กฎของกรรมมันให้ผลเป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีใคร
หนีกฎของกรรมไปได้พ้น”


๒. “สถานะของลูกอ่อน พ่อแม่ต้องคอยป้อนข้าว ป้อน
น้ำ ให้หยุดยา เช็ดตัว เช็ดเชียวกัน ไปนั่น ล้วนแต่เป็นทุกข์
สถานะนั้น ๆ จำใจจำยอมให้ต้องทำให้ ในการเช็ดตัว เช็ด
เชียวซึ่งเป็นสิ่งโสโครก จิตทุก ๆ คนย่อมมีความรังเกียจ แต่
ในความเป็นพ่อเป็นแม่ยอมทำได้ แม้จักรังเกียจก็จำยอม”

๓. “แต่ในสภาวะเช่นนี้เป็นเพียงงานชั่วคราว ถ้ามี  ลูกเป็นเด็กอ่อนจริง ๆ ลูกพอฟื้นฟูบุญวัยก็ช่วยตนเองได้ พ่อแม่ไม่ต้องป้อนข้าวอาบน้ำให้ ไม่ต้องเช็ดขี้ เช็ดเยี่ยวอีก เพราะลูกเติบโตช่วยตนเองได้ อย่างรายนี้ก็เช่นกัน ถ้าร่างกายฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดตายไป ก็ฟื้นฟูสภาพที่จักช่วยเหลือ แต่ร่างกายที่ทุพพลภาพอยู่ขณะนี้ มีสภาวะเหมือนเด็กอ่อนที่จักต้องเลี้ยงดู มีใครกำหนดรู้เห็นบ้าง”

๔. “แม้แต่ร่างกายที่จิตเราอาศัยมันอยู่ชั่วคราวนี้ก็เช่นกัน มีใครกำหนดรู้เห็นบ้าง ที่มันบังคับให้เราต้องหาข้าวหาน้ำให้มันกิน ให้เราต้องอาบน้ำให้มัน ต้องหาขี้ให้มัน ต้องเช็ดขี้เช็ดเยี่ยวอันแสนจักสกปรกให้มัน จักมีผู้ใดเล็งเห็นบ้างว่าทุกข์หรือไม่ทุกข์ ในสภาวะลูกอ่อนที่ไม่รู้จักโตอย่างนี้”

๕. “ถ้าเราไม่รู้จักละตัวออกจากร่างกายนี้ ยังมีความหลงใหลว่าสภาวะนี้เป็นเราเป็นของเรา จิตใจมันยังเกาะอยู่ในสภาวะนี้ ร่างกายนี้มันพังลงไป เราก็ยังต้องกลับมา มีร่างกายเยี่ยงลูกอ่อนนี้อีก เลยไม่ต้องหลุดจากความลำบาก มีภาระคืองานทำให้ร่างกายอยู่ตลอดเวลา”

๖. “งานทางโลกหยุดได้ แต่งานภาระขั้น ๕ นี้หยุดไม่ได้เลยแม้แต่วินาทีเดียว ให้ดูการหายใจเข้าออก มัน

ทำงานอยู่ตลอดเวลา จักเห็นได้ว่า ในเวลาเป็นโรคเกี่ยว  กับระบบทางเดินของลมหายใจ เราก็ทุกข์ เพราะต้องหาหายุคหายาให้มัน สรุปแล้วหน้าที่การงานทั่วไปเราหยุดสักวัน หรือก็วันก็ยังไม่หยุดได้ แต่ภาระของขั้น ๕ เราหยุดมันไม่ได้เลย”


๗. “พิจารณาไปเยี่ยงนี้เถิด ถ้ามจิตตนเองดูว่ายังปรารถนาร่างกายที่อยู่ในสภาวะลูกอ่อนอย่างนี้อีกหรือ กำหนดรู้ให้จิตยอมรับนับถือสภาวะของร่างกายตามความเป็นจริง จนกว่าจักคลายความยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ เมื่อนั้นแหละความเป็นอริยเจ้าเบื้องสูง จักปรากฏแก่พวกเจ้า”

๐ อย่าติดขั้น ๕ จนเกินไป

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าเอาจิตไปเกาะเวทนาของขั้น ๕ ให้มากนัก ปล่อยวางเสียบ้าง เหนื่อยนักก็พักเสียบ้างในตอนกลางวัน”

๒. “งานใดก็ไม่สำคัญเท่ากับงานของจิต ทำทุกอย่างให้จิตปล่อยใสจากกิเลส” (แม้ในขณะที่กายพัก จิตก็ยังทำงานทางธรรมได้ เพราะจิตไม่เหนื่อย งานทางโลกทำเท่าไรก็ไม่สำเร็จจริง เพราะงานทางโลกเป็นไตรลักษณ์ หากความ

เที่ยงไม่ได้ ซึ่งตรงข้ามกับงานทางธรรมเสร็จแล้ว ได้  แล้วจริง ก็เที่ยง ไม่ต้องกลับมาทำใหม่)


๓. “อย่าทำอารมณ์จิตให้หลุดไปกับอาการของขั้นที่ ๕ นี้ ทุกข์ของกายเป็นเรื่องของกาย ย่อมเป็นไปตามกฎของกรรม จักฝืนกายไม่ให้มีเวทนาย่อมไม่ได้”

๔. “ทุกข์ของกายเป็นเพียงแต่กำหนดรู้ แก่ใจรักษา ทุกข์นั้นก็แค่เพียงแค่ระงับชั่วคราวเท่านั้น จักให้ตัดทุกข์ของกายไปจนหมดสิ้นในขณะที่กายนี้ยังคงมีอยู่นั้น ย่อมไม่ได้”

๕. “สำหรับทุกข์ของจิตนี้แหละตัวสำคัญ เพราะอารมณ์ที่เศร้าหมองของจิตนี้ ถ้าหากไม่แก้ไขก็ยังคงเป็นเหตุให้ต้องเกิดต้องตายอีก ปรรตณาจักไปพระนิพพานก็จักต้องควบคุมอารมณ์ของจิตให้ไปในทางที่ถูกต้องด้วย อย่าติดขั้นที่ ๕ จนเกินไป”

๖. “ให้ตรวจสอบดูสถานะที่ไม่เที่ยงของขั้นที่ ๕ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ว่ากายนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่มีในเรา เราจักผูกพันมันเพื่อประโยชน์อันใด”

๗. “วางอารมณ์สังขารุเบกขาญาณเข้าไว้ เห็นทุกข์ของร่างกายแล้ว จงกำหนดรู้ที่ทุกข์อย่างนี้เกิดขึ้นได้เพราะการมี

ร่างกาย” (อารมณ์ว่างเฉย หรืออารมณ์ช่างมันก็คือ ช่าง 
เรื่องของร่างกายมัน หมายความว่า ทุกข์กายก็ดี เวทนาของ
กายก็ดี เป็นเรื่องของกายที่เขาแสดงธรรมของกายอยู่อย่าง
นั้นเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไปทำให้เป็นอย่างอื่นไป
ได้ ใครฝืนล้วนเป็นอารมณ์หลงทั้งสิ้น)

๘. “ให้พิจารณาต่อไปว่า อะไรเป็นต้นเหตุให้เกิดมามี
ร่างกาย เพราะกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม เกาะติด
จิตเรามาเป็นเหตุให้เกิดร่างกาย เราจักไปแก้ไขที่กายให้มัน
หายเกิดได้ไหม แก้ไขให้มันหายเจ็บหายป่วยก็ไม่ได้หาย
ตลอด อย่างดีก็แค่ระงับทุกขเวทนาชั่วคราว ไม่นานมันก็
ป่วยใหม่ ไม่นานมันก็แก่ มันก็ตาย ให้ตามรู้ความเป็นจริง
ของร่างกายนี้ แล้วหันมาแก้ไขอารมณ์จิตที่ติดในร่างกายนี้
ดีกว่า จักได้พ้นทุกข์อย่างแท้จริง”

๑๐. คาถาทำนํ้ามนต์ ของสมเด็จพระองค์ปัจจุบันกับหลวงพ่อ

ปาน วัดบางนมโค

หลวงพ่อฤาษี ท่านเมตตาสาธอนไว้ให้ มีหลักสำคัญ
ดังนี้

๑. ให้มองภพน้ำในขันทำนํ้ามนต์ หลับตานึกภพน้ำ
นั้นให้เป็นประกายพริ้ว

๒. ให้สวดอิติปิโส ๗ จบ ในขณะที่ท่านเห็นสม 

เด็จองค์ปัจจุบันและหลวงพ่อบานเย็นอยู่ข้างขันนํ้ามนต์
หมายความว่าพระองค์ท่านเสด็จมาช่วยสงเคราะห์ด้วยพุท
โธอัปปมาโณ

๓. เห็นภาพ (นิมิต) น้ำเทออกจากกระบอก ขณะนั้น
ให้อธิษฐานว่า หญิงที่มีครรภ์กินแล้ว ให้คลอดลูกง่าย ๆ
เหมือนกับเทน้ำออกจากกระบอก


๔. สมเด็จองค์ปัจจุบันตรัสว่า นํ้ามนต์นี้ ใช้ได้
แม้กระทั่งขับคุณไสย อวิชาและอาถรรพณ์ ที่เข้ามา
แปลกปลอมอยู่ในร่างกาย แม้กระทั่งนำไปพรหมขับสิ่ง
อัปมงคลก็ใช้ได้

๕. การสวดอิติปิโส ๗ จบ เป็นพุททคุณ ธรรมคุณ
สังฆคุณ ใช้ได้ในทุกกรณี

๐ พยายามรักษาอารมณ์อัพยากฤตให้ทรงตัว

สมเด็จองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีใจความสำคัญดังนี้

๑. “อย่าไปสนใจกับการกระทำ (กรรม) ของบุคคลอื่น
ใครเขาจักปฏิบัติอย่างไรก็เรื่องของเขา คุณอารมณ์จิตเราให้
ปฏิบัติตัดสังโยชน์เข้าไว้เป็นพอ และไม่ต้องไปตำหนิกรรม

ของใครว่าออกนอกกลุ่มนอกทาง เพราะเหนื่อยเปล่า ไม่มี  ประโยชน์สำหรับบุคคลนั้น”


๒. “อย่าเกาะกรรมของชาวบ้าน จักทำให้จิตรุ่มร้อน ไปกับการปฏิบัติของเขาด้วย เท่ากับเป็นการเบียดเบียนตนเอง วางอารมณ์ให้สบาย ๆ แล้วหันมาตัดสังโยชน์ที่เหลืออยู่ดีกว่า”

๓. “ดูพรหมวิหาร ๔ เอาไว้ให้ดี พยายามเจริญให้มาก ๆ หากมีสิ่งใดมากระทบทางทวารทั้ง ๖ หรืออายตนะสัมผัสทั้ง ๖ หากจิตหวั่นไหว เกิดอารมณ์ ๒ พอใจกับไม่พอใจเข้า ก็ถือว่าสอบตก เพราะอารมณ์ทั้ง ๒ เกิดแล้วล้วนเป็นทุกข์ ปิดกั้นความดีในการตัดสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ โดยตรง”

๔. “ให้กำหนดรู้ไว้เสมอว่า อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อใด จิตถูกเบียดเบียนเมื่อนั้น และอารมณ์เหล่านี้เป็นปรปักษ์กับอารมณ์สงบ อันจักนำจิตไปสู่พระนิพพาน”

๕. “พยายามรักษาอารมณ์อัพยากฤตเอาไว้ให้ทรงตัว จิตจักต้องฝึกให้มีความผ่อนคลายอ่อนโยนเข้าไว้เสมอ ๆ จักได้มีจิตเยือกเย็น มีความสุขสงบ”

๖. “อารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นกับจิตให้กำหนดรู้แล้ว พิจารณาอารมณ์นั้นขึ้นมา ให้เห็นว่าสร้างความสุขหรือ


สร้างความสุขให้กับจิต แล้วให้หาสาเหตุว่า ทุกข์หรือ  สุขเพราะเหตุใด ทุกข์ ทุกข์จริงหรือไม่ สุข สุขจริงหรือไม่ ให้ใจทักอารมณ์จิตของตนเองเอาไว้เสมอ ๆ แล้วจักแก้ไข อารมณ์ที่หวั่นไหวไปมาได้” (หมายความว่า ทรงให้ใช้อริยสัจธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหาทุกชนิด ยิ่งยามเจ็บป่วยยิ่งต้องระวังให้มาก เป็นการตรวจสอบอารมณ์ไว้ด้วยความไม่ประมาทในธรรม เพราะตราบโคบุคคลนั้นยังไม่ถึงพระอรหัตผลการมีอารมณ์ไม่ผองใส ย่อมเป็นของที่พึงมิได้เป็นธรรมดา)

๐ อย่าขัดระเบียบวัด เรื่องการไปเจริญพระกรรมฐาน

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เรื่องระเบียบของการไปเจริญพระกรรมฐานก็เช่นกัน ท่านฤาษีวางไว้ดีแล้ว คุณหมอก็คดี เจ้าก็ดี แม้จักไม่ไปเจริญพระกรรมฐานตามกำหนดเวลา ด้วยเหตุจำเป็นของหน้าที่การงาน หรือด้วยเหตุที่เข้าใจดีว่ากรรมฐานเจริญอยู่ที่จิตก็ตาม แต่ในกรณีที่บุคคลมาวัดทั่ว ๆ ไป ถ้าหากเขาต้องการจักไปเจริญพระกรรมฐานก็พึงให้เขาไป”

๒. “ช่วยกันรักษาระเบียบนี้ไว้ อย่าทำลายกฎระเบียบของวัดที่ท่านฤาษีบัญญัติเอาไว้ดีแล้ว อย่าไปอธิบายว่า ควร

ทำอย่างไหนจักได้บุญมากกว่า คนถ้าหากขาดระเบียบ 
แล้ว นานเข้าจักชินต่อการขาดระเบียบ คือไม่ไปเจริญพระ
กรรมฐานตามเวลา”

๓. “อย่าลืม ในสมัยท่านฤาษียังมีชั้น ๕ อยู่ เหตุที่
สำคัญที่สุดคือการเจริญพระกรรมฐาน เรื่องนี้ท่านฤาษี
เล็งเห็นประโยชน์ในจุดนี้ และอย่าลืมว่าพระพุทธเจ้าก็ดี
พระอรหันต์ก็ดีที่ท่านนิพพานแล้ว ย่อมจักสงเคราะห์บุคคล
ที่เข้าถึงธรรมได้ ในขณะที่จิตถึงจุดสงบ อันเกิดจากการนั่ง
สมาธิเท่านั้น ท่านหวังจุดนี้กัน”

๔. “ขอถามหน่อยเถิดเจ้า ช่วงอันเป็นเวลาที่จิตสงบ
จากการนั่งสมาธิในสุขขวิปัสสโก พระสามารถจักมา
สงเคราะห์ผู้ที่นั่งเจริญพระกรรมฐานอยู่นั้นได้หรือไม่ได้”
(ตอบว่าได้)

๕. “เพราะฉะนั้นจงอย่าเหนียวรังใคร ในเรื่องนี้เป็น
อันขาด คนหมู่มากระเบียบวินัยนั้นสำคัญ เพราะจักทำให้
เกิดความเรียบร้อยและมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอัน
เดียวกัน”

(หมายเหตุ : ในเรื่องนี้ในขณะที่สนทนาธรรมกันที่ตึก
เสริมศรี ผมจึงออกระเบียบให้ทุกคนต้องปฏิบัติ ไม่เว้น
แม้แต่ตัวผมเองด้วย เช่น ตอน ๑๐.๐๐ น. มีพระธรรมคำสั่ง


สอนของหลวงพ่อกับ ๓๐ นาที ให้ทุกคนหยุดฟังธรรมโดยตั้งใจ และตอน ๑๗.๓๐ น. ถึง ๑๘.๓๐ น. เป็นเวลาเจริญพระกรรมฐาน ก็ให้ทุกคนปฏิบัติพระกรรมฐานจนหมดเวลา จึงค่อยมีการสนทนาธรรมต่อกัน ทุกคนก็ทำตามด้วยดีตลอดมา)

๐ คนอะไร ดันชื่อว่า ตาราง

ที่มาของเรื่องนี้ เพราะเพื่อนผมท่านฝันไปว่า เพื่อนของท่านมีลูกสาว แต่งงานแล้วคลอดบุตรออกมาเขาตั้งชื่อว่า ตาราง ก็นึกตำหนิเขาว่า คนอะไรดันตั้งชื่อหลานว่า ตาราง ก็พอดีตื่นแล้วเอาความฝันนั้นมาพิจารณาว่า ความจริงก็ถูกนะ ชั้น ๕ ไม่ว่าจะของใครก็เป็นตารางจงจำจิตที่เข้าไปอาศัยหรือเกาะติดอยู่ที่ ยังมีครอบครัว มีผ้า มีเมีย มีลูกหลาน เหลน ก็ยังติดตารางมากขึ้นถ้ายังเอาจิตไปผูกพัน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “พิจารณาดูให้ดี ชั้น ๕ จงจำเราหรืออารมณ์จิตจงจำเรา”(ตอบว่า ในเมื่อยังปลดชั้น ๕ ไม่ได้ ก็ต้องถือว่า ชั้น ๕ ยังจงจำเราอยู่ และเมื่อในขณะนี้จิตเรายังติดสังโยชน์ ๑๐ ข้อไม่ได้ครบ ก็ชื่อว่าอารมณ์จิตของเราจงจำเราให้อยู่กับชั้น ๕ เราจึงถูกจงจำทั้ง ๒ กรณีพระพุทธเจ้าค่ะ)

๒. “ถูกต้องแล้วเจ้า จักว่ากรณีใดกรณีหนึ่งไม่ได้ 

เพราะเจ้ายังไม่ใช่พระอรหันต์ผล”

๓. “พิจารณาตารางเอาไว้ให้ดี ให้มองขั้นที่ ๕ ตามสถานะของความเป็นจริง อย่าฝืนกฎของธรรมดา แล้วหมั่นแก้ไขอารมณ์ที่ถูกสังโยชน์จงจำเสียให้ได้ด้วยความเพียรอย่าท้อถอย แพ้แล้วตั้งต้นใหม่ ไม่ว่าอารมณ์ระคะหรือปฏิบัติต้องสู้ด้วยกำลังใจที่เต็มอยู่เสมอ” (ผู้ที่ไม่มีโรคสังโยชน์ ๑๐ ร้อยรักใจไว้หรือพระอรหันต์เท่านั้น จึงจะเป็นผู้มีลาภอันประเสริฐ เพราะท่านพ้นภัยตนเองแล้ว หรือโรคยา ปรมา ลาภา นั่นเอง ภัยร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรมก็คือ ภัยที่เกิดจากอารมณ์จิตเราเอง ทำร้ายจิตเราเอง ผู้ใดปฏิบัติได้ตรงตัวก็พ้นภัยตนเอง)

๔. “วิริยนะ ทุกขะ มัจเจติ บุคคลจักพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร แต่ก็จักต้องรู้ว่าการทำความเพียรนั้น เป็นการทำความเพียรเพื่อละความทุกข์ หรือเป็นการทำความเพียรเพื่อเพิ่มทุกข์”

๕. “พวกเจ้าจักต้องหมั่นกำหนดรู้อารมณ์จิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะต้องถูกระทบอยู่ด้วยอายตนะสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ อย่าปฏิบัติแบบถึงก็ช่างไม่ถึงก็ช่าง ชีวิตมันใกล้ความตายเข้ามาทุกวัน อย่าปล่อยให้

อารมณ์จิตมันบกร่องอยู่เช่นนั้น รู้แล้วให้รีบแก้ไขตนเอง  จึงจักปฏิบัติได้มรรคได้ผล”


๑. การทำงานที่ถูกต้อง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การทำงานทั้งภายนอกและภายใน ให้ถือเอาอารมณ์สันโดษ งานทำได้แค่นี้พอใจแค่นั้น อย่าคิดว่าจักต้องได้งานมาก ไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม เอาความสบายของจิตเป็นหลักสำคัญเอาไว้”

๒. “งานทางโลกทำเท่าไรไม่รู้จักจบ ทำก็ทำอยู่แต่ในปัจจุบัน และพร้อมที่จักปล่อยวางในขณะจิตปัจจุบัน ชักซ้อมกันเอาไว้ อย่าคิดว่าจักต้องทำเสร็จทุกสิ่งทุกอย่างที่ตั้งใจ ซึ่งปรกติงานทางโลกหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ส่วนใหญ่ทำแล้วก็ต้องหวนกลับมาซ้อมใหม่ หากความทรงตัวของงานไม่ได้”

๓. “ต่างกับงานทางธรรม ซึ่งทำจบแล้วตามขั้นตอนใดขั้นตอนนั้นก็จบไม่ต้องมาซ้อมใหม่ แต่ในเมื่อขั้นที่ ๕ ยังทรงชีวิตอยู่ มีหน้าที่ทางโลกก็จงทำไปตามหน้าที่ ในขณะเดียวกันก็ทำงานทางธรรมไปด้วย อย่าให้บกร่องใคร

จักว่าอย่างไรก็เรื่องของเขา ห้ามปากเขาไม่ได้ ให้ถือ 
เจตนาเป็นหลักสำคัญ ใครจักคิดอย่างไรก็เรื่องของเขา”


๔. “ถ้าหากคิดจักห้ามใครไม่ให้ทำชั่ว ก็ควรคิดที่จัก
ห้ามจิตของตนเองไม่ให้คิดชั่ว พุทธชั่ว ทำชั่ว ยังจักได้
ประโยชน์กว่า”

๕. “ยิ่งขั้น ๕ ไม่ดีเท่าไร ให้จิตกำหนดทุกข์ให้รู้
มากเท่านั้น จักได้ประโยชน์อันใหญ่หลวง สำหรับการ
กำหนดรู้ในขั้น ๕ นี้ พุทธสาวกในทุกพุทธันดรพันทุกข์
ได้ก็ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์ของขั้น ๕ นี้”

๖. “แล้วหมั่นชำระจิตที่เกาะขั้น ๕ ตามสังโยชน์ทั้ง
๑๐ ประการ ทำความเพียรจนกระทั่งจิตมีกำลังตัดขั้น ๕
ปล่อยวางอุปาทานขั้น ๕ ลงได้ ก็วิมุตติตรงที่จุดนั้นแหละ”

๗. “พยายามอย่าคิดว่าจักเป็นคนที่ไม่ตาย สัตว์โลก
เกิดมาเท่าไรตายหมดเท่านั้น มีพระนิพพานแดนเดียว
เท่านั้น ที่ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย จึงจักต้องคว้าในสมัยที่
ยังมีขั้น ๕ อยู่ จักทำจิตอย่างไรจึงจักได้เข้าถึงซึ่งพระ
นิพพานในชาติปัจจุบัน”

๘. “ตั้งคำถามให้เกิดขึ้นกับจิต แล้วให้จิตหาคำตอบ
ถาม-ตอบ ๆ อยู่ในนั้นเป็นปกติ จุดนี้จักทำให้จิตเกิดปัญญา

และสามารถรู้เห็นตามเหตุตามผลอันเกิดจากการถาม-

ตอบนั้น ๆ ทำให้จิตมันชิน เหนื่อยก็พักในสมณะภาวนา อย่า
ท้อถอย อย่ารีบเร่ง ทำตามสบาย ๆ อย่าเครียด แล้วจิตจัก
เป็นสุขในธรรมได้มากขึ้นตามลำดับ”

๑) จักทำอะไรก็ตาม ให้คิดว่าจักทำเพื่อพระนิพพานจุด


เดียว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑) “จักทำอะไรก็ตาม ให้คิดถึงว่า จักทำเพื่อพระ
นิพพาน เพราะฉะนั้นกาย วาจา ใจ จักทำอะไรลงไป ให้
ตรวจสอบดูว่า ไซ้ทำเพื่อพระนิพพานหรือไม่”

๒) “การคิด การพูด การกระทำนั้น เป็น โลกียวิสัย
หรือเป็น โลกุตระวิสัย จักต้องตรวจสอบกรรมของตนเอง
เอาไว้อยู่เสมอ ว่าการกระทำนั้นเป็นไปเพื่อ โลกุตระหรือ
โลกียวิสัย จุดนี้จักต้องกำหนดรู้ด้วย อย่าทำลืม..จุดนี้มี
ความสำคัญมาก”

๓) “ตรวจสอบดูการกระทำของกาย วาจา ใจ เป็นที่ขัด
ต่อศีล สมาธิ ปัญญาหรือไม่ หากกำหนดรู้อยู่เสมอเนื่องนิตย์ จิตก็

จักไม่มีความประมาท ความเพลอในศีล สมาธิ ปัญญาที่ 
จักลดน้อยลง”

๔) “ให้ระวังจนถึงที่สุดด้วยการตรวจสอบกรรม คือ
การกระทำของกาย วาจา ใจ ในที่สุดก็ถึงจุดวิมุตติได้ อัน
เป็นจุดหมายปลายทางของพระนิพพานที่มุ่งหวังไว้”


(หากทุกครั้งที่เราทำกรรมดี แล้วใช้อริยฐานบารมีให้
เกิดประโยชน์สูงสุดคือ เราขอทำความดีทุกอย่างเพื่อพระ
นิพพานจุดเดียว หากทำงานจิตชินในอริยฐานบารมีเช่นนี้
แล้ว บารมีข้อนี้ก็เต็มได้ มีผลทำให้บารมีอีก ๕ ข้อเต็มตาม
จึงเสมือนหนึ่งการตัดอวิชชาหรือสังโยชน์ข้อที่ ๑๐ เลย คือ
อุปสมานุสตินั่นเอง)

พฤษภาคม ๒๕๓๘

๐ ลักกายทิฏฐิของพระอนาคามี

หลวงปู่ชนมจิน (หลวงพ่อเส็ง) ท่านเมตตาสอนเพื่อน
ผมไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “การที่เจ้ามีความท้อใจในการปฏิบัติเพื่อตัดราคะ
และปฏิฆะมานานแล้วยังตัดไม่ได้ ก็เพราะไปหลงติดเวทนา
ของกาย ในขณะที่มีสัมผัสระหว่างเพศ ยึดว่าเวทนาของกาย

นั่นมีในเรา จิตตિકามสัญญา จึงได้ชื่อว่าหลงติดอยู่ใน 
สัkkายทิฏฐิ”

๒. “ความโกรธก็เช่นกัน เวลาถูกเขาตำ เราไปยึดคำตำ
ของเขาก็เท่ากับยึดร่างกายที่ถูกตำ ว่าเป็นเรามีในเรา อารมณ์
พอใจในกามสัญญาก็ดี อารมณ์ไม่พอใจเมื่อถูกเขาคำก็ดี นี้
แหละคือสัkkายทิฏฐิของพระอนาคามี”

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ให้
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เรื่องกำลังใจต้องอาศัยบารมี ๑๐ ช่วย จักต้อง
ตรวจสอบคุณธรรมจิตของเราอย่าให้เครียด ใช้ปัญญา
พิจารณาให้เห็นชัด แล้วค่อย ๆ ทำไปด้วยความไม่ประมาท
ยกมรณานุสติปราบจิตเอาไว้เสมอ ๆ ว่ามันแต่คบกิเลส
ความตายมันใกล้เข้ามาทุกที หากมันแต่คบชั่วอยู่อย่างนี้
ตายแล้วแกจักไปไหน”

๒. “จำคำที่หลวงปู่ขนมจีนสอนเอาไว้ให้ดี ใคร่ครวญ
ให้รอบคอบ พยายามทำจิตให้มีกำลังต่อสู้กับกิเลส แล้วสัก
วันหนึ่งข้างหน้าชัยชนะจักเป็นของเจ้า”

หลวงปู่ขนมจีน ท่านมากราบสมเด็จพระสังฆราชแล้ว
สอนต่อดังนี้

๑. “อย่าลืมที่บอกไว้เมื่อเช้านี้ เขาเข้ามาเราจะห้ามหูห้ามตา ไม่ให้ได้ยิน ไม่ให้ได้เห็นนั้น มันเป็นไปได้เพราะอายตนะสัมผัสมันทำงานเป็นปกติของมันอยู่อย่างนั้นทางที่ถูกก็คือห้ามใจ เขาว่า เขาโกรธก็เรื่องของเขา ใจของเราไม่ต้องไปรับทั้งหมดเรื่อง ให้คิดเอาไว้เสมอ เขาว่าร่างกายของเรา ร่างกายนี้ไม่มีในเรา แล้วเราจะไปเดือดร้อนทำไมกัน”

๒. “เวทนาของกามสัมผัสก็เช่นกัน เวทนานั้นเป็นของกายซึ่งไม่ใช่เรา ไม่มีในเรา เราไม่ใช่ร่างกาย เรื่องอะไรจะไปยึดมันเอาไว้ให้เป็นทุกข์ เมื่อรู้ว่าเป็นทุกข์ก็ต้องคอยละละที่ใจนี้แหละ คอยเอาสติสัมปชัญญะคุมใจเอาไว้ อย่าให้หลงไปในสักกายทิฏฐินั้น หลวงปู่ได้แต่บอกวิธีปฏิบัติให้ทำได้หรือ ไม่ได้ก็เรื่องของเอ็งละ”

สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสว่า “การกำหนดรู้จักทรงตัวก็ด้วยอานาปานุสสติบวกกับมรณานุสสติ เพราะฉะนั้น เจ้าอย่าทิ้งกรรมฐาน ๒ กองนี้เป็นอันขาด รวมทั้งกายคตานุสสติ อสุภกรรมฐานก็อย่าทิ้ง พิจารณาไปให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงของร่างกาย พิจารณาให้เห็นชัดและมีความต่อเนื่องแล้วเจ้าจักวางอุปาทานชั้นนี้ลงได้ในที่สุด”

๑ อารมณ์กลัวจะไม่มีกิน (กลัวอด)

เพื่อนผมท่านมาอยู่วัด ทำงานให้วัดมาตลอดตั้งแต่ตั้งแต่ว่า ๑ ถึง ๒ ขึ้นมากวาดวัดเป็นปกติ ทำงานซ่อมโบสถ์ วิหาร เจดีย์เก่าของวัดมาหลายปี โดยไม่เคยได้รับเงินจากวัดเลย แต่สิ่งที่ท่านได้คืออริยทรัพย์ หรือโลกุตรทรัพย์ ซึ่งสามารถเอาติดใจไปได้เมื่อกายตายแล้ว ทุกสิ่งที่ท่านทำนั้นล้วนเป็นวิหารทาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่าถวายสังฆทาน ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังไม่ได้บุญเท่ากับถวายวิหารทาน ๑ ครั้ง ท่านอยู่มาได้ทุกวันนี้ก็เพราะคนอื่นช่วยสงเคราะห์ทั้งสิ้น และรู้ดีว่าการกระทำหรือกรรมที่ท่านทำอยู่นี้ เป็นการลดละสักกายทิฐิได้ยอดดี ส่วนการบ่นนั้นทำจิตตนเองให้เศร้าหมอง เป็นการเพิ่มสักกายทิฐิ กรรมนี้ขาดทุน ทั้ง ๆ ที่รู้ ๆ ก็ยังอดบ่นในใจไม่ได้ เลยชักกลุ่มใจกลัวว่าจะไม่มีกิน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อารมณ์นั้นจักตัดได้จริง ๆ ก็ต้องถึงความ เป็นพระอรหันต์ ถ้าต่ากว่านั้นตัดไม่ได้ เพียงแต่ระงับได้ชั่วคราวเท่านั้น “ไม่มี ความทรงตัว”


๒. “เพราะฉะนั้น การที่เจ้ากลัวอดตายจึงไม่ใช่ของแปลก เป็นเรื่องธรรมดาอย่างยิ่ง ไม่ต้องคิดว่าอารมณ์ที่ติดอยู่นั้นเป็นของเหลว จริง ๆ แล้วมันเป็นของธรรมดา”

๓. “อย่าไปห่วงเรื่องขั้น ๕ จะอดให้มากนัก มาใช้ความเพียรตัดอารมณ์กามฉันทะและปฏิฆะให้สิ้นซากไปเสียดีกว่า”

๔. ทรงตรัสถามว่า “หมูนีเจ้าทบทวนหลักสูตรใหม่ แล้วรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง” (ตอบว่า ดีขึ้นเล็กน้อย แต่ยังตัดอารมณ์ทางเพศไม่ได้) ทรงตรัส “ก็เป็นธรรมดาอีก เพราะยังไม่ใช่พระอนาคามีผล น้ำอสุจิหรือระดูอันมาจากฮอร์โมนเพศยังไม่เหือดแห้งไป ร่างกายก็ต้องมีอาการกำหนดเป็นธรรมดา”

๕. “อย่างที่เจ้าเพ่งร่างกายตนเองให้เหลือแต่โครงกระดูก เพื่อทำลายอาการกายกำหนดนั้น ทำได้ถูกต้องแล้ว เพราะเนื้อไม่มี ระบบประสาทก็ไม่มี จักเอาอาการกำหนดของกายมาจากไหน แต่พึงต้องเจริญอสุภะนี้ให้ต่อเนื่องกันไป อย่าวางอารมณ์ของการปฏิบัติเป็นอันขาด”

๑ รอยพระพุทธรูป นั้นเป็นของสมเด็จพระองค์ปฐม


สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทรัสเรื่องนี้ไว้ มี 
ความสำคัญดังนี้

๑. “ที่พวกเจ้ามีความรู้สึกของจิตว่า ตถาคตจักไป
ประทับรอยพระพุทธรูปนั้น ก็ขอให้เป็นผู้รู้กันเฉพาะเจ้ากับ
คุณหมอเท่านั้น กรณีเช่นนี้แม้จริงก็พูดไม่ได้ เพราะธรรม
เป็นปัจจัยตัดตั้ง ขอเพียงตอบว่าสมเด็จพระองค์พระปฐมทรงเป็นผู้
รับสั่งให้หล่อรอยพระพุทธรูปนี้ขึ้นมา ขอให้ทุกคนถือว่าเป็น
เป็นรอยพระพุทธรูปของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”

๒. “องค์สมเด็จพระปฐมทรงเป็นแม่ongan พวกเราก็ได้
ทำบุญกับพระพุทธรูปเจ้าทุก ๆ พระองค์ กล่าวแค่นี้พอ”

๓. “สำหรับพระพุทธรูปคราวนี้เป็นพุทโธอัปมาโณ
เพราะจกอยู่กับวัดท่าซุงไปตลอด จนกว่าจักสิ้น
พระพุทธรูปศาสนาในพุทธรูปครั้งนี้ เพราะฉะนั้น จึงถือว่าเป็น
บุญใหญ่ของผู้ที่ได้ทำบุญกันคราวนี้”

๔. “เรื่องฝนตกหนักเมื่อคืนนี้ มิต้องกังวล เป็นการ
ชำระดินในบริเวณนั้นมิให้มีฝุ่นมากจนเกินไป ไม่เป็น
อุปสรรคของการเททองอย่างไร”

๕. “อย่าลืมอธิษฐานจิตให้ดี ๆ รักษากำลังใจเอาไว้ 


ทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่พ้นกรรมคาไปไม่ได้ ธรรมดามี ๒
ธรรมาคือ โลกุตระธรรมคา กับ โลเกียวิสัยธรรมคา ให้เห็น
ธรรมดามาก ๆ แล้วจิตจักเป็นสุข”

๖. “ฤกษ์เททองคือ ๑๒ พ.ค. ๒๕๓๘ เวลา ๐๕.๐๐ น.
มีพระครูปลัดอนันต์ฯ เจ้าอาวาสเป็นผู้เท มีพระครูสังฆ
รักษ์สรุจิตร เป็นผู้ช่วย”

ضمมวิจัย ในการเททองหล่อพระพุทธรบาทครั้งนี้มี
ดังนี้

๑. เป็นรอยพระพุทธรบาท ซึ่งมีสมเด็จพระองค์ปฐมเป็น
องค์ประทับเอง เรื่องนี้เป็น พุทโธ อัปมาโณ บุคคลที่มาใน
พิธีย่อมสามารถเห็น ได้ด้วยจิตของตนเอง เฉพาะตน กรรม
ใครกรรมมัน

๒. ผู้ที่เห็น (ด้วยจิต) ซึ่งขณะนี้ยังมีชีวิตอยู่ที่จำได้คือ
คุณเหลี่ยม (สวาน้อยเมืองนนท์) และอีกหลาย ๆ คน ซึ่ง
ส่วนใหญ่มาจากเมืองสวรรคตทั้งสิ้น เมืองสวรรคตนั้น
หมายถึงมาจากนครสวรรคต ซึ่งมากขึ้นมากกว่าชาวกรุงเทพฯ
และจากจังหวัดอื่น ๆ

๓. ทรงมีพุทธทำนายว่า พระพุทธบาทนี้เป็น พุทธโธ
อัปมาโล จักอยู่กับวัดท่าซุงตลอดไป จนสิ้น 


พระพุทธศาสนาในพุทธันดรนี้ คือครบ ๕,๐๐๐ ปี

๔. ทรงตรัสว่าเป็นบุญใหญ่สำหรับผู้ที่ได้ทำบุญกัน
คราวนี้ เพราะสมเด็จพระองค์ปฐมเสด็จเป็นแม่งาน พระพุทธเจ้า
ทุก ๆ พระองค์ก็เสด็จตาม พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ
พระองค์ก็เสด็จตาม และพระอรหันต์สาวกทุก ๆ พุทธันดร
ย่อมมาร่วมในพิธีนี้ด้วย ท่านลองนึกภาพดูเอาเองก็แล้วกัน
ว่า จะยิ่งใหญ่ขนาดไหน บุญอันเกิดจากการทำบุญในครั้งนี้
จึงยิ่งใหญ่ อย่างหาประมาณมิได้

๕. ท่านผู้ใดที่มีได้มาในพิธีนี้ก็ยังไม่สายเกินแก้
สามารถโมทนาบุญจากผู้ที่มาได้ หรือให้ไปกราบพระพุทธ
บาทนี้ได้ที่วัดท่าซุงเมื่อมีโอกาส อธิษฐานจิตเอาเองตามที่
ตนปรารถนาแล้วก็ร่วมทำบุญได้ที่จุดนั้น โดยใช้ปัญญาขอ
ทำบุญเพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้กันให้หมดทุก ๆ
คน

๐ ปฏิปทาของหลวงปู่เขียน จ.พิจิตร

หลวงพ่อฤๅษีท่านเคยเล่าถึงหลวงปู่เขียน จ. พิจิตร มี
ความว่า

๑. ท่านเคยไปกราบหลวงปู่เขียนที่ จ. พิจิตร 


หลวงพ่อบอกว่า : หลวงปู่รู้ได้อย่างไรว่า หวายนั่งจะ
ออกเลขอะไร

หลวงปู่ตอบ : เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ท่านเขียนเลข
รางวัลที่ ๑ สิบงวดที่จะออกในครั้งต่อ ๆ ไปให้กับหลวงพ่อบอ
กฤษีไว้ บอกว่าอย่าเพิ่งเปิดดู ฉลากออกเมื่อใดจึงค่อยเปิดดู

หลวงพ่อบอกว่า ถูกตรงรางวัลที่ ๑ ทุกงวดไม่มี
ผิดพลาดเลย

๒. ความดั่งของหลวงปู่เขียน จึงดั่งในเรื่องให้หวยเป็น
ส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นเรื่องของทางโลกทั้งสิ้น ส่วนทางธรรมซึ่ง
จะนำไปสู่ความหลุดพ้นไม่ค่อมมีคนจะสนใจ ทั้ง ๆ ที่ท่านมี
ให้อย่างสมบูรณ์

ลูกศิษย์ของท่านคนหนึ่งมาเล่าให้ฟัง ตอนที่เพื่อนผม
ท่านไปงานศพแม่ของหลวงพี่โอที่ จ. พิจิตร ความว่าหลวง
ปู่เขียนเป็นศิษย์ของหลวงปู่โต วัดระฆัง ตอนมรณะอายุได้
๑๘๔ ปี ท่านให้หวยแม่นมาก ท่านเลี้ยงสัตว์ไว้ที่วัดหลาย
อย่าง ท่านรู้ภาษาสัตว์ เรียกสัตว์ที่อยู่ไกล ๆ ให้กลับวัดได้
ท่านรุดงค์โดยสัตว์ป่าไม่เคยทำร้ายท่าน ส่วนใหญ่เน้นทาง
โลก ทางธรรมไม่ค่อมจะเอากัน

หลวงปู่ท่านเมตตาสอนเพื่อนผมซึ่งปรารถนาทาง 

ธรรมเป็นหลักสำคัญไว้ ดังนี้


๑. “ไอ้หนู เลี้ยงวัว ค่ำวัว ตีวัว เป็นบาปบ่” (ตอบว่า เป็น) “นั่นแหละ กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา เราไม่ทำ ก็ไม่มีทางได้เจอ”

๒. “พระอรหันต์ไหนจึงเป็นผู้บ่มีกรรม กายนี้ถูกคุม วาจาถูกคุม ใจถูกคุมให้อยู่ในความสงบจนชิน ท่านระมัดระวังบ่ให้กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมาเกิดขึ้นในจิต พระอรหันต์มีอารมณ์เฉย ๆ อยู่อารมณ์เดียว” (หมายถึง สังขารเบกขาญาณ, อุเบกขาญาณ)

๓. (ถามท่านว่า ร้อนก็ไม่รู้ หนาวก็ไม่วู้หรือ) ท่านตอบว่า “รูสิ ไม่รู้ได้หรือ ถ้าอายตนะรับสัมผัสยังมี แต่รู้ก็สักเพียงแต่ว่ารู้ ร้อน หนาวมันเป็นเรื่องของกาย จิตบ่ได้ร้อน หนาวไปกับกายด้วย”

๔. “คนเขาจะดำ จะชม จะทำร้ายร่างกายเรา นั้นมันก็เป็นกรรมที่เราเคยทำเอาไว้แต่อดีต ช่างมัน ไซ้มันไป อย่าไปคืนรน แล้วจิตจะสบาย”

๕. “อะไรจะมาแรงเท่าลม อะไรจะมาคมเท่าน้ำ อะไรจะมาร้อนเท่าไฟ อะไรจะมาทนเท่าดิน โลกทั้งโลกก็เป็น


ธาตุ ๔ ร่างกายของเขาก็ธาตุ ๔ ถ้ามันมีกำลังเสมอกันก็ดี 
น่อ แต่หลักความจริงแล้ว ธาตุลมมันกำเริบทุกวัน แล้วก็
เสื่อมทุกวัน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดินก็เหมือนกัน มันไม่เที่ยง
มันมีแต่ทุกข์”

๖. “ผู้ใดกำหนดรู้ กำลังของธาตุเอาไว้เสมอ ๆ ก็บ่มี
ความประมาทในชีวิต แ่รู้ธาตุลมตัวเดียวก็เห็นความไม่
เที่ยงชัด เมื่อเห็นชีวิตใกล้กับความตายทุก ๆ เวลาที่หายใจ
เข้าแล้วบ่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วบ่หายใจเข้าก็ตาย
พระอรหันต์จึงบ่ประมาทในชีวิต”

๗. “ไม่ประมาทก็ต้องมีสติ สติจะมีได้ก็ต้องกำหนดรู้
ลมหายใจเข้าออกน่อ เมื่อมีสติก็มีสัมปชัญญะ กำหนดรู้ไป
ถึงกรรมที่จะเกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ”

๘. “นี่ต้องรู้อยู่ตลอดเวลาว่า กรรมที่กายทำอยู่นี้เป็น
คุณหรือเป็นโทษ เป็นกุศลหรืออกุศล กรรมที่คิดอยู่นี้เป็น
คุณหรือเป็นโทษ เป็นกุศลหรืออกุศล นี่ต้องรู้ก่อนที่จะทำ
จะพูด จะคิด มิใช่ทำแล้ว พูดแล้ว หรือคิดแล้วจึงค่อยรู้ อย่าง
นั้นก็ใช้บ่ได้น่อ นี่ก็ตรงกับบาลีที่ว่า นิสัมมะ กรณัง เสยโย
พระพุทธรองค์ทรงตรัสยืนยันไว้น่อ”

๙. “พระอรหันต์กว่าท่านจะหมดกรรมได้ ก็ต้องทำ
อย่างนี้น่อ ระวางกรรมที่เป็นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นทางกาย

วาทะใจ แต่ร่างกายหรือขั้น ๕ ของท่านยังอยู่ จึงทำงาน 
กุศลไปตามหน้าที่ ตามกำลังของร่างกายที่มีอยู่ แต่ทว่าจิตใจ
บ่ได้ไปเกาะติดกรรมที่เป็นกุศลนั้น ๆ”

๑๐. “นี่แหละไอ้หนู ที่เขาว่าพระอรหันต์ทำได้อย่างไร
ก็บ่มีกรรมปรากฏ ก็ตรงนี้แหละน้อ”

๑๑. “ในบุคคลที่ต้องการก้าวหน้าในผลของการปฏิบัติ
เขาจักต้องทำกันอย่างนี้ กำหนดรู้อารมณ์ให้ได้ แต่ไม่ใช่
เคียดน้อ ถ้าทำเคียดก็ไม่ใช่ตัวจริง ต้องทำได้รู้ได้แบบ
อารมณ์เบา ๆ นุ่มน้อ ตั้งใจทำให้ดีน้อ หลวงปู่ไปละ”


จากนั้นสมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “ให้สนใจในปฏิบัติที่หลวงปู่เขียนสอนให้มาก ๆ
เพราะนั่นเป็นธรรมเนียมเพื่อความพ้นทุกข์แท้ ๆ จดบันทึก
เก็บไว้ให้ดี และนำมาพิจารณาและใคร่ครวญปฏิบัติด้วย”

๒. “นี่แหละเจ้า แม้จักไปในที่ไหน ๆ ให้รู้จักหา
ประโยชน์จากพระธรรมซึ่งมีอยู่ในทุก ๆ สถานที่ ทุก ๆ
โอกาส”

๓. “ส่วนเรื่องและผู้ปฏิบัติบางราย ออกนอกกลุ่มนอกรทาง ก็
จงอย่าไปขัดขวาง หรือแสดงความคิดเห็นคัดค้านเขา ให้
มองเป็นธรรมดา ปล่อยเขาไปตามกฎของกรรม”

๑ คนปฏิบัติพระกรรมฐาน แล้วทำไมจึงบ้าหรือเพี้ยนได้

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ดังนี้

๑. “ต้นเหตุ เพราะผู้เจริญกรรมฐานเหล่านี้ฝืนอารมณ์ของจิต คือ มุ่งแต่บังคับจิตให้อยู่ในเฉพาะกรรมฐานจุดใดจุดหนึ่ง เพราะโดยปกติของจิต มีอารมณ์พักและมีอารมณ์คิดสลับกัน แต่บุคคลเหล่านี้ไปบังคับ”

๒. “อย่างต้องการให้จิตรู้อาณาปา ก็บังคับให้รู้ลมแต่ความจริงฝืนรู้ ไปบังคับลมให้ทรงตัวอยู่อย่างเดียว จึงเกิดความเครียดขึ้น ไม่ใช่ตามรู้เพียงอย่างเดียว หรือในบางบุคคลที่บังคับจิตให้คิด ให้จิตทำวิปัสสนาอย่างเดียว แต่คิดมากจนเกินพอดี เลยกลายเป็นฟุ้งซ่านหรือวิตกจริตไป”

๓. “บุคคลเหล่านี้ ไม่รู้จักสลับอารมณ์ให้เกิดความพอดี ไม่รู้จักหลักสังขานุโลมิกญาณ หรือหามัชฌิมาไม่พบการเจริญพระกรรมฐานจึงกลายเป็นอัตถิกลมธานุโยค ถ้าไม่เข้าใจถึงจุดนี้ ก็ยากที่จะแก้เอาดีได้” (ไม่ตั้งไป ไม่หย่อนไป ต้องเดินสายกลาง จึงจะบรรลุได้)

๑. หมั่นทบทวนคำสอนไว้เสมอ แบบสัจจานุโลมิกญาณ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. “มีโอกาสนำทบทวนอารมณ์ของจิตตนเองไว้ให้ดี ๆ จุดนี้ต้องอาศัยสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่เสมอ เรื่อง เผลอจกต้องมีบ้างเป็นธรรมดา เผลอก็ตั้งต้นใหม่ ๆ ให้ใช้ ความเพียรอย่างจริงจัง ถ้ารู้จุดนี้ได้ก็จกได้มรรคผลทรงตัว”

๒. “อนึ่ง อย่าไปสนใจเรื่องราวของบุคคลอื่น เรื่องคน ออกไปทำบุญนอกวัดเพราะคล้อยตามวาตะของภิกษุบาง องค์ จงอย่าใส่ใจ ให้เห็นวิสัยธรรมดา อันเป็นโลกียวิสัย”

๓. “ผู้มีศรัทธาจิตสูงแต่ไร้ความไตร่ตรอง (ไร้ ปัญญา) ก็ย่อมถูกชักชวนได้ง่ายเป็นธรรมดา อย่าสนใจ เพราะไม่มีประโยชน์ต่อผลของการปฏิบัติ เสียเวลาเปล่า ต้องพยายามตัดอารมณ์คิดที่ไร้ประโยชน์ออกไปจากจิตให้ มากที่สุด แล้วเจ้าจกเห็นผลดีในธรรมปฏิบัติเอง”

๔. “หมั่นตรวจดูกรรมฐานกองใดที่ใช้อยู่เป็นประจำ จิต ให้พิจารณากรรมฐานกองนั้นโดยพิสดาร คือ กำหนดได้


ทั้งสมณะและวิปัสสนากรรมฐานกองนั้น ๆ ก็จ๊กก้าวหน้า  โดยละเอียดยิ่งขึ้น เพราะจิตชอบ”

๕. “บางวันรู้สึกอารมณ์ฝืด ๆ เพราะจิตเกาะงานมาก ไป จิตจึงเครียด ให้แยกจิตออกจากงาน อย่าหมกมุ่นกับหน้าที่การงานมากเกินไป หาสายกลางให้พบ ถ้าไม่แยกจิตออกจากงานมาอยู่กับพระธรรม จิตก็เครียด อย่าลืม.. ไม่มีใครทำงานทางโลกได้เสร็จจริง เพราะตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ พยายามเอากายทำงานทางโลก แต่เอาจิตทำงานทางธรรม หรือเอางานที่ทำนั้นแหละมาเป็นกรรมฐาน ให้ทำกรรมฐานแบบเบา ๆ นั่นเอง จึงจ๊กเห็นผลของความสุขในการปฏิบัติ”

๖. “พยายามเลิกวิสัยคนใจร้อนเสียให้ได้ เพราะเป็นอารมณ์ปฏิบัติ พิจารณาให้ลึกซึ้ง รู้ตนเองว่าใจร้อนก็จงอย่าทิ้งพระ ทั้งพระอานาปาและพระรัตนตรัย”

๗. “กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ อะไรจ๊กเกิดขึ้นก็ต้องหาสาเหตุให้พบ พบแล้วระงับได้ก็ให้ระงับ ถ้าตัดได้ก็ให้ตัด พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล โดยยึดหลักอริยสัจเป็นตัวระงับเป็นตัวตัดอารมณ์ที่ทำให้เกิดทุกข์เหล่านั้นทิ้งไป”

๘. “เห็นคนอื่นตาย จงอย่าเพลอคิดว่าเราจ๊กไม่ตาย ให้หมั่นกำหนดรู้เสมอ ๆ ว่า ภาวะของร่างกายมันเป็นอย่างนี้

เป็นธรรมดา แต่จักตายในรูปแบบไหน ก็สุดแล้วแต่กฎ 
ของกรรมที่ตนเองเคยทำมาในอดีตชาติ ให้ทำจิตพร้อมที่จัก
ไปพระนิพพานตลอดเวลา ในยามปกติไม่จวนตัวก็ตัด
สังโยชน์ ๑๐ ไปทางตรง หากจวนตัวก็ไปทางลัดด้วยกำลัง
ของมโนมยิตติ (รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน) หมั่นซ้อมตายและ
พร้อมตายไว้ด้วยความไม่ประมาท จิตพร้อมอยู่เสมอที่จัก
ไปพระนิพพาน ไม่ว่าความตายจักมาในรูปแบบไหน ทำให้
จิตมันชิน ชักซ้อมเข้าไว้”

๐ ให้ระวางการนิทา-กรรมบถ ๑๐ หมวดวาจา ๔

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้มี
ความสำคัญดังนี้

๑. “การสนทนาธรรมวันนี้ ให้หลีกเลี่ยงการนิทา
ควบคุมกรรมบถ ๑๐ ทางด้านวาจาเอาไว้บ้างเป็นดี เพราะใน
จุดนี้ยังสอບตกกันมาก ให้พิจารณาเสียก่อนจึงพูด พยายาม
จับผิดในวจีกรรมหมวดวาจา ๔ แล้วแก้ไขเสีย ฟังให้มาก
พูดให้น้อย ก็จักดีขึ้นเอง”

๒. (ก็คิดว่า การควบคุมกรรมบถ ๑๐ นั้นยาก) ทรง
ตรัสว่า “ไม่ยากหรอก ถ้าหากมีความตั้งใจ กำหนดรู้กันจริง
ๆ ให้ศึกษาจริยาของพระที่จิตถึงระดับนี้แล้ว ท่านไม่มีความ
อนาทรร้อนใจในเรื่องของขั้น ๕ อยู่ก็อยู่ ตายก็ตาย แต่ถ้า

ยังไม่ตายหน้าที่การงานทางพุทธศาสนาซึ่งรับผิดชอบมี เท่าใด ท่านไปได้ก็จักไปทำตามนั้น” (หลวงปู่ไวยท่านป่วยแต่ท่านก็ยังไปโปรดชาวเขาตามปกติ)

๓. “ให้ดูท่านฤทธิก็เช่นกัน แม้กระทั่งป่วยในวันสุดท้ายนั้น ท่านก็ยังลงรับแขกตามหน้าที่ และยืนยันแม้กระทั่งจักเข้ามาสอนพระกรรมฐานที่สายลม ให้พวกเจ้าศึกษากำลังใจจุดนี้ของพระอริยเจ้าเบื้องสูง ท่านเป็นอย่างนี้จงดูและศึกษาให้มาก ๆ”

๔. “หมั่นดูกรรมบถ ๑๐ ให้มากด้วย อย่าเพื่อเจอเหลวไหล การพูดอย่างมีสติกับการพูดอย่างไม่มีสตินั้น ต่างกันตรงที่จักต้องคิดไว้ก่อนแล้วจึงพูด พูดอย่างนี้มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นบุญหรือบาป เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นสุขหรือเกิดทุกข์ หากใคร่ครวญเสียก่อนแล้วจึงพูด (นิสัมมะ กรณังเสยโย) ก็จักเพิ่มกุศลให้กับตนเองและผู้รับฟังธรรม”


๕. “การทำหน้าที่เพื่อส่วนรวมนั้น ย่อมต้องเสียสละหมดทุกอย่าง แม้แต่สละร่างกายก็ยอม ด้วยเห็นผลในการทำหน้าที่เพื่อส่วนรวมนั้น ๆ เป็นวิสัยของพุทธสาวกพึงมีมาแล้วในทุก ๆ พุทธันดร” (แต่จงดูบารมีหรือกำลังใจของตนเองด้วยว่ามีระดับไหน อย่าเห็นข้างจี๊แล้วจะจี๊ตามข้าง

โดยขาดปัญญา จะทำอะไรให้อยู่ในขอบเขตของบารมี (๔ ของตน)

๖.”ที่ตรัสนี้เป็นปฏิปทาของพระอรหันต์ส่วนใหญ่ แต่ไม่ใช่ทุกองค์หรอกนะ เพราะทุกองค์เมื่อจบกิจแล้ว ก็จักรู้หน้าที่แห่งตน และรู้หน้าที่ควรและไม่ควรในกิจที่ต้องกระทำหรือไม่กระทำแห่งตนอีกด้วย องค์ไหนรับหน้าที่อย่างไร ก็พึงเป็นไปตามนั้น”

๗. “ชาติ-ศาสนา-พระมหากษัตริย์ ๓ สถาบันนี้ขาดกันไม่ได้ ต้องพึ่งพากันอยู่ตลอด และจงอย่าลืม พุทธศาสนา เป็นศาสนาประจำชาติไทย เพราะสมเด็จพระองค์ปัจจุบันทรงตรัสไว้ชัดว่า พระพุทธศาสนาจักเจริญอยู่กับประเทศไทย จนครบ ๕,๐๐๐ ปี ท่านฤๅษีก็ดี-หลวงปู่ไวยก็ดี ตอนมีชีวิตอยู่ ปฏิปทาของท่านช่วยคน ช่วยชาติอย่างไร พวกเจ้าจึงพึงศึกษากันไว้” (ให้ทุกคนศึกษาได้ในธรรมะเล่ม ๒ รำลึกถึงความดีของหลวงปู่ในอดีต หลวงปู่ฤๅษีวัดท่าซุงหรือพระราชพรหมยานมหาเถระ)

๘. “มีคนประพฤติไม่ดีอยู่เพียงคนเดียว ก็ทำให้คนทั้งวัดเดือดร้อนไปได้เหมือนกัน มันเป็นไปตามวาระของกรรม คนเห็นแก่ตัว คือ คนที่เห็นแก่ร่างกายมากเกินไป จนทิ้งหน้าที่ของตน ขาดเทวธรรม(หิริ - โอตตัปปะ) จงอย่าอยาก

เลวตามเขา อย่าอยากสบายตามเขา ซึ่งเป็นการตามใจ 
กิเลส ปล่อยให้กิเลสจูงจมูกไป จงอย่าสนใจ กรรมไครกรรม
มัน เสียเวลาปฏิบัติธรรมโดยใช่เหตุ อยู่กับคนหมู่่มากฟังจัก
ใจเย็น ๆ เข้าไว้”


๕. “อย่าเอาแต่อารมณ์ของตนเองเป็นใหญ่ อะไรที่ผ่าน
แล้วให้ผ่านไป เพราะเป็นอดีตไปแล้ว ให้ตั้งต้นปรับ
อารมณ์เสียใหม่ ที่ผ่านไปแล้วให้ถือว่าเป็นครู ทำอะไรอย่า
ให้ขาดทุน คุณอารมณ์ของตนเองเข้าไว้ให้ดี ๆ”

๐ การกวาดวัด เป็นวิหารทาน เป็นธรรมทานและอภัยทาน ด้วย

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. “เจ้าขาดกำลังใจตัวเอง ทำให้เสียทั้งสุขภาพกาย
และสุขภาพจิต เวลาเจ้ากวาดใบไม้ อย่าเอาจิตเกาะใบไม้
เกิดตายตอนนี้ก็ไปเป็นหนอนหรือแมลงกัดกินใบไม้”


๒. “จิตเกาะความสะอาดนั้นเป็นการดี แต่สภาวะใน
โลกนี้ความสะอาดจริง ๆ นั้นไม่มี ให้นำจุดนี้มาเป็น
วิปัสสนาญาณ การรักษาความมีระเบียบและความสะอาด
เรียบร้อย พึงมีอยู่ในหน้าที่ของพุทธบุตรทุกคน แต่เมื่อเป็น

สภาวะกฎของกรรมที่เล็งไม่ได้ ก็พึงทำใจให้เป็นอุเบกขาไว้ก่อน แล้วพิจารณาเห็นความสะอาดและความสกปรก  ของโลก มันไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ มันน่ารังเกียจและมันเป็นภาระที่หนัก เพราะการมีขั้น ๕ เป็นเหตุทำให้เจ้าต้องมาเหน็ดเหนื่อยกับการกวาดขยะ ซึ่งถ้าหากขั้น ๕ นี้สิ้นไปแล้ว ภาระอย่างนี้จักไม่มีกับเจ้าอีก”

๓. "จงทำจิตให้พร้อมที่จักวางภาระนี้ให้สิ้นไปต่อเมื่อขั้น ๕ นี้พังลง ถ้าหากจะทำก็ให้คิดว่าเป็นหน้าที่ อย่าเอาจิตไปผูกพัน ให้มองคุณภาพของงานทางโลกตามความเป็นจริง งานที่หมดจดทางโลกนั้นไม่มี ไม่เหมือนงานทางจิต คือ มุ่งตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพานไปพระนิพพานได้นั้น นั่นแหละหมดจดแท้ ๆ”

๔. “แต่ตราบไคที่ยังมีขั้น ๕ อยู่อย่าทิ้งหน้าที่ ให้ช่วยกันบำรุงเขตพระพุทธศาสนาในเวลาอันสมควร และในโอกาสที่สะดวกที่จักทำได้”


๕. “กายทำงานทางโลก จิตทำงานทางธรรม ให้ทำแต่พอดี ๆ ในทางสายกลาง จิตและกายจักได้ไม่ถูกเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เอาความสุขของจิตเป็นเครื่องวัดผลของการปฏิบัติ อย่าทำแล้วยังให้เกิดทุกข์ ไม่ว่าทุกข์กายหรือทุกข์ใจ

ก็ดี หรือทุกข์ทั้งกายและใจพร้อมกันก็ดี ถ้าเป็นอย่างนั้น 
ก็ขาดทุน”


๖. “จิตถ้าไม่สู้เสียแล้ว (เพราะขาดกำลังใจ) ความ
กระตือรือร้นในการทำงานก็ไม่มี การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน
จักต้องทำใจให้สู้อยู่ตลอดเวลา แล้วต้องรู้ด้วยว่าสู้กับอะไร
สู้กับอารมณ์จิตเลวที่ชอบคบกับกิเลสอยู่นี้ ถ้าหากมัวปล่อย
ให้จิตเศร้าหมองไม่แก้ไข ก็จักเป็นผลเสียไปในที่สุดลูกใหม่
จนถึงหลังคาบ้านแล้ว ก็ดับยาก หรือยากที่จะดับได้”

๗. “ต้นเหตุแห่งทุกข์ ใจเป็นผู้สร้างขึ้นเอง เพราะขาด
การสำรวมอินทรีย์หรืออายตนะทั้งหก อะไรมากระทบหรือ
สัมผัสเข้า ไฟภายในก็ลุก เหมือนกับมีพระอาทิตย์เกิดขึ้นที่
ใจ เป็นการเบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น และเป็นทั้ง
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ขาดพรหมวิหาร ๔ อย่างชัดเจน
ต้นเหตุจริงก็เพราะลืมการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรืออา
นาปานุสสติ ทำให้ขาดสติ-สัมปชัญญะตามลำดับ หากพวก
เจ้าใคร่ครวญดี ๆ ก็จะพบกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งสิ้น
หรือเป็นอริยสัจโดยตรง ทุกอย่างอยู่ที่ความเพียรของพวก
เจ้าเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก ผู้ชี้แนะเท่านั้น”

๘. “จงอย่ามุ่งเอาชนะผู้อื่น ให้มุ่งเอาชนะใจตนเอง
ชนะกิเลสที่ตนเอง เราไม่สามารถจะห้ามคนชั่วไม่ให้ทำชั่ว

“ได้ฉันใด เราก็ควรจะหยุดจิต หยุดอารมณ์ของตนเองให้  ได้ก่อน หากความชั่วที่จิตของเราให้ได้ก่อน จึงจะละความชั่วได้ และละที่จิตของเราเท่านั้น คนเราถ้าเอาจริงทำให้จริง ก็จักรู้จักคำว่าชนะ หากทำแม้ครั้งเดียววันต่อ ๆ ไปก็จักชนะมันได้ การปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรมก็จักเจริญขึ้นได้ สืบต่อไป ของงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียว การเปลอบ้างก็ต้องมีเป็นธรรมดา อย่าติตนว่าเลว ให้ลงตัวธรรมดา เพราะยังมีใช้พระอรหันต์”

๕. “ถ้าหากพวกเจ้าเข้าใจธรรมที่ตถาคตตรัสมาทั้งหมดนี้ได้ดีแล้ว ก็จักเห็นได้ว่าการกวาดวัด การช่วยทำความสะอาด เก็บขยะ การช่วยบำรุงรักษาซ่อมแซมวัตถุต่าง ๆ ในวัด โดยเอากายทำงานทางโลก แต่จิตอยู่กับพระธรรม คือ เอางานที่ตนทำนั้นมาพิจารณาให้เป็นพระกรรมฐาน ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาในคราวเดียวกัน ทำทุกอย่างก็เพื่อพระนิพพานจุดเดียว เป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย คิดเสมอว่าเราจักทำให้ดีที่สุดเป็นครั้งสุดท้าย เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง มีมรณาควบอุปमानุสติไว้เป็นปกติ และมีกายคตานุสติควบอสุภะไปในตัว โดยไม่ลืมการกำหนดรู้ลมหายใจ (อานาปาฯ) เพื่อให้จิตสงบเป็นสุขอยู่เสมอ ผลที่เราได้รับจากกรรมหรือการ

กระทำของเรา เป็นการตัดได้ทั้งความโลภ-ความโกรธ-
ความหลงไปในตัว เป็นการทำให้เกิดปัญญาตัดกิเลสให้เป็น
สมุจเฉทปหานได้ในที่สุด ก็คือการใช้ธรรมทานกับจิต
ตนเองซึ่งชนะทานทั้งปวง จัดเป็นบุญสูงสุดใน
พระพุทธศาสนา เพราะเป็นอภัยทานด้วย คืออภัยให้กับ
ความชั่วของผู้อื่น เพื่อที่จักชนะความชั่วของตัวเอง
นั่นเอง ขอให้พวกเจ้าหมั่นทบทวนจุดนี้ให้ดี ๆ”

๑๑ ธรรมวิชัย

กับคำสอน เรื่องการกวาดวัดเป็นวิหารธรรม เป็น
ธรรมทานและเป็นอภัยทานด้วย

ขอสรุปเป็นข้อ ๆ เพื่อการจดจำได้ง่าย ๆ ดังนี้

๑. จิตเกาะอะไร อัดตาหรือตัวตนเกิดตรงนั้น เพราะ
โลกหรือโลกะ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า มีอันที่จักนำไปสู่
ความฉิบหายในที่สุด หมายความว่าในที่สุดแล้ว ทุกสิ่งทุก
อย่างในโลกจะไม่มีอะไรเหลือ คือมีอนัตตาในที่สุด เพราะ
โลกทั้งโลกแม้ใน ๓ โลก คือ มนุษย์โลก, เทวโลก, พรหม
โลก ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็น
อนิจจัง เป็นทุกขัง คือไม่สามารถจะทรงตัวอยู่ในสภาพหรือ
สภาวะเดิมได้ ต้องเคลื่อนไปอยู่เสมอเป็นสันตติ เหมือน
กระแสน้ำที่ไหลลงสู่ที่ต่ำตลอดเวลา และที่สุดก็อนัตตา คือ


เปลี่ยนจากสถานะหนึ่งไปสู่อีกสถานะหนึ่งโดยสิ้นเชิง 
ไม่ช้าก็เร็ว

๒. จิตเกาะใบบนไม้ จิตเกาะขยะ หากตายตอนนั้นก็เกิดเป็นแมลงเป็นหนอน เป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะตายในอารมณ์หลง หากกวาดใบบนไม้ กวาดขยะอยู่ จิตเกิดอารมณ์ไม่พอใจ จิตบ่นไปด้วยขณะทำงานทุกชนิด ก็เป็นอารมณ์ปฏิเสธหรือโทสะหรือโกรธ หากตายตอนนั้นก็เกิดในนรกขุมใดขุมหนึ่ง แต่หากเกิดอารมณ์พอใจหรือระอาขึ้น เช่นอยากได้สิ่งที่ตนกำลังกวาดอยู่ หรือทำงานทุกชนิดอยู่ก็เป็นอารมณ์โลภะ หากตายในขณะนั้นก็ต้องเกิดเป็นเปรตประเภทใดประเภทหนึ่ง

๓. หากจิตเกาะบุญ เช่น เกาะพระนิพพาน ตายตอนนั้นก็ไปพระนิพพาน จิตเกาะบุญเกาะความดีในพุทธศาสนา ตายตอนนั้นก็ไปเกิดในแดนสวรรค์ จิตเกาะความสงบสุข อันเกิดจากความสงบ ตายตอนนั้นก็ไปเกิดในแดนพรหม

๔. จิตเกาะสิ่งที่ไม่เที่ยงเท่ากับเกาะทุกข์ เพิ่มทุกข์ให้ตนเอง เลยจมอยู่กับทุกข์ เลยพ้นทุกข์ไม่ได้ อารมณ์เหล่านี้ล้วนเป็น โมหะจริตทั้งสิ้น


๕. ผู้มีปัญญาท่านถูกกระทบด้วยอายตนะสัมผัสทาง ทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ ทวาร ท่านพิจารณาเข้าหาไตร

ลักษณะหมด หรือเข้าหาทุกข์อันเป็นอริยสังขมค คือยึด 
เมื่อใดทุกข์เมื่อนั้น อุตตาเกิดเมื่อนั้น ซึ่งใช้ตัดกิเลสทุกชนิด
ได้อย่างดี จากกิเลสหยาบ-กลาง-ละเอียดตามลำดับ ตามจิต
ในจิต ธรรมในธรรม จิตเจริญแค่ไหนก็รู้ธรรมได้ในระดับ
นั้น เป็นการลดสักกายทิฏฐิ ซึ่งแปลว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่
เกี่ยวเนื่องกับร่างกายได้อย่างดี

๖. คนฉลาดเห็นทุกข์เป็นของธรรมดาหมด ไม่ฝืน
เห็นแล้ววาง ไม่แบก เพราะหนัก คนโง่เห็นทุกข์แล้วแบก
ทุกข์ ไม่ยอมวาง เลยมอมอยู่กับทุกข์


๗. ทุกขสังข์ คือ ทุกข์ของกาย เป็นของมีคู่มากับการ
เกิดมีร่างกาย ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตายไม่มีวันเว้น
เรียกว่าทุกข์ทุกลมหายใจเข้าและออก แต่หากไม่กำหนดรู้ก็
ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เพราะชินอยู่กับมัน ด้วยความประมาทใน
ความตาย จึงเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระองค์ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ บท จงจำไว้ว่า ทุกขสังข์หรือทุกข์
ของกาย ต้องกำหนดจึงจะรู้ ไม่กำหนดรู้ก็ไม่รู้ว่ามันเป็น
ทุกข์

๘. ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์อยู่ที่ใจเป็นผู้ก่อ คือตัณหา
หรือสมุทัย ที่คิดว่าการเกิดเป็นของดี ได้กินอาหารรสอร่อย
ๆ ได้เที่ยวไปในโลกที่ไม่เที่ยง แต่ใจหลงคิดว่าเที่ยง คิดใน

รสาอาหารหรือการกิน ติดในกามตัณญา ติดในการนอน 
คือ ติดกาม-ติดกิน-ติดนอน หลงคิดว่าเป็นสุข เลยถูกกิเลส-
ตัณหา-อุปาทาน สร้างอกุศลกรรมให้เกิดอยู่ตลอดเวลา ถูก
มันต็มเราเสียสูก เหมือนควายตาบอดที่ถูกจูงจุมกไปตาม
คำสั่งของกิเลส สรุปว่าตัณหาหรือสมุทัย เป็นสิ่งที่ต้องละ
และรีบละก่อนกายจะพัง

๕. ทุกข์ทั้งหลายล้วนเกิดจากจิต ใจที่ไปยึดอุปาทาน
ขั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา มีในเราทั้งสิ้น หากวาง
อุปาทานขั้น ๕ หรือวางร่างกาย หรือวางสักกายทิฐิได้จุด
เดียว ก็จบกิจในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงตรัส
สอนเรื่องนี้เฉพาะบุคคลที่มีความฉลาด หรือพวกพุทธจริต
เท่านั้น บางองค์ก็บรรลุ ณ จุดนั้นเอง หรือต่อหน้าพระพุทธ
องค์

๑๐. พวกใจร้อนมีโทสะจริตเป็นใหญ่ ชอบเอากิเลส
ของตนไปชนกับกิเลสของผู้อื่น (ชอบกีฬาไก่ชน) ชอบชนะ
ความชั่วของผู้อื่นซึ่งทำไม่ได้ เพราะความชั่วของตนเองก็ยังไม่
เอาชนะไม่ได้ แล้วจะไปชนะความชั่วของผู้อื่นได้อย่างไร
ถึงแม้บางครั้งอาจจะชนะ ได้ก็แค่ชั่วคราว ประเดี๋ยวก็ต้องแพ้
ความชั่วของตนเองอีก เป็นการชนะไม่เด็ดขาด จะชนะมัน
ได้เด็ดขาดจะต้องชนะใจตนเอง หรือพันภัยตนเองให้ได้


ก่อน แต่ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรม ก็คือภัยที่  เกิดจากอารมณ์จิตของเราเอง ทำร้ายจิตของเราเอง จุดนี้ต้องอาศัยพรหมวิหาร ๔ เต็มระดับทั้ง ๔ ข้อ สองข้อแรกคือ เมตตา-กรุณา ก็แสนยากที่จะผ่านจุดนี้ไปได้ สองข้อหลังจึงยังไม่ต้องพูดถึง ถ้าสองข้อแรกยังไม่ผ่าน สรุปว่าบุคคลใดมีพรหมวิหาร ๔ เต็มระดับและทรงตัว บุคคลนั้นก็จบกิจเป็นพระอรหันต์

๐ กามตายด้านหรือนกเขาไม่ขัน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “นี่ก็เป็นอริยสัจ ความจริงของร่างกายเป็นเช่นนั้นจริงๆ กามตายด้านหรือหมดกระสุน เป็นเพียงเรื่องของร่างกาย สำหรับจิตยังไม่หมดกามสัญญา”

๒. “สิ่งใดบริโภคน้อยย่อมเบื่อเร็ว เช่น อาหารบริโภค' ซ้ำ ๆ ทุกวันก็เบื่อ คนไข้ที่มาถามคุณหมอบว่า เขาสำเร็จความใคร่ให้ตัวเองทุกวันจนหมดแรงเวลานี้เขาเป็น โรคกามตายด้านหรือเปล่า คุณหมอบตอบว่า เพราะทำเกินกำลัง เกินพอดีก็หมดแรง ยิ่งบ่อย ๆ กระสุนมันก็หมดเร็วเป็นธรรมดา ก็ถูกต้อง เพราะบริโภค'น้อยก็เบื่อ”

๓. “ให้ใช้กายคตานุสสติควบอสุภกรรมฐาน เป็น  เครื่องพิจารณา ให้เห็นทุกข์จากการบริโภคม ให้เห็น ความสกปรกที่แท้จริงของการเสพภาม พิจารณาให้เห็น โทษของภาม ๒ อย่าง ตามที่สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบันตรัสสอนไว้ และทำไมพระอริยเบ็องสูงจึงต้องผ่านกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับภามกำหนดและภามสัญญา ในธรรมที่นำไปสู่ความ หลุดพ้นเล่ม ๔ (เดือนส.ค. ๒๕๓๕) แล้วจักเข้าใจได้ดี”

๔. “จุดประสงค์เพื่อให้เห็นทุกข์ เห็นสภาวะของความ สกปรกอย่างซำ ๆ ซาก ๆ เป็นการบริโภคมด้วยจิตพิจารณา บ่อย ๆ ก็จักทำให้เบ็องหน้า และจิตจักคลายหลุดออกจาก ภามสัญญาได้และในที่สุดก็จักตัดภามสัญญาออกไปจากจิต ได้อย่างสมบูรณ์”

๕. “ขอให้พวกเจ้ามีความเพียรในการศึกษา พิจารณา ให้เห็นทุกข์ เห็นโทษของภามจริง ๆ แล้วจิตจักตัดได้ใน ที่สุด

กรกฎาคม ๒๕๓๘

๐ ให้ทบทวนพระธรรมคำสอน ในอดีตแบบย่อ ๆ


สมเด็จพระสังฆราชปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. “ปฏิบัติที่ไหนให้ทั้งกายที่นั่น คือ ทุกกาลเวลา 

โดยไม่เลือกสถานที่ เมื่อพึงจักเจริญกรรมฐานให้กำหนดจิต
ตัดร่างกาย คลายความห่วงใยเกาะติดในร่างกาย เป็นการตัด
ตาย แล้วผลของการปฏิบัติพระกรรมฐานจักเป็นผลดี” (การ
ปฏิบัติกรรมฐานให้ทำที่กาย และจิตตนไม่ให้ติดร่างกายครู
อาจารย์ ไม่ติดสถานที่ ให้คิดพระธรรม ไม่ให้ประมาทใน
ความตาย มีมรณาและอุปสมาทุกุลมหายใจเข้าออก ซ้อม
ตายและพร้อมตายอยู่เสมอ)


๒. “ให้ลองกำหนดดู การระลึกนึกถึงความตาย ซ้อม
ทั้งร่างกายอยู่เสมอ ๆ จักทำให้จิตไม่ประมาท มีความ
ขยันหมั่นเพียรที่จักเอาชนะกิเลส แม้กระทั่งอารมณ์ขี้เกียจ ก็
จักคลายตัวลงไป ขอให้ตั้งใจทำให้จริงก็แล้วกัน” (ทรงเน้น
เรื่องความเพียรในบารมี ๑๐ คือ วิริยะ ขันติ สัจจะบารมี โดย
มีปัญญาบารมีคุม ทำความดี ความเพียรทุกอย่างเพื่อพระ
นิพพานจุดเดียว ด้วยความไม่ประมาทในความตาย)

๓. “แล้วหมั่นตรวจสอบสังโยชน์ ตรวจสอบอารมณ์
จิต คุให้แน่ชัดว่ายังมีความเกาะติดอยู่ในสังโยชน์มากน้อย
เพียงใด ค้นหาพระกรรมฐานแก้จริต พยายามทำให้ทรงอยู่
ประจำจิตเสียให้ได้ ถ้าตั้งใจจริงก็ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้”
(ทรงเน้นการปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้อารมณ์จิตของตนไว้

เสมอ ใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดอารมณ์ไว้เสมอ เมื่อ 
รู้จิตหรืออารมณ์จิตของตน ก็คือรู้จิต ๖ และรู้กรรมฐาน
แก้จิตไปในตัว อย่าละความเพียรและอย่าประมาทใน
กรรมทั้งหมด)

๔. “อิทธิบาท ๔ อย่างนี้ ต้องหมั่นตรวจสอบให้มีใน
อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็ยากที่จะสลัดซึ่งกิเลสได้”
(ทรงทราบว่า พวกเราล้วนมีอารมณ์ที่เกียจเป็นใหญ่ หรือ
ปฏิบัติไม่ค่อยจริงจัง เป็นพวกลิงกลัวไม้เรียวเสียส่วนมาก
ทั้งคือทั้งวัน ต้องคอยกระตุ้น คอยกำราบกันอยู่เสมอ)

๕. “อย่าสนใจกิเลสภายนอก ให้สนใจกิเลสภายใน
เป็นสำคัญ ภายนอกแก้ไขไม่ได้ ให้แก้ไขตนเองโดยตรง
แล้วจึงจักพ้นไปได้ อย่าคิดว่ายาก ถ้าตั้งใจทำจริง คำว่ายาก
ย่อมไม่มี” (ทรงทราบว่า พวกเราไม่น้อยที่มีอารมณ์ซ่า หลง
ตัวหลงตนคิดที่จะไปสอนผู้อื่น ไปแก้ไขผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่ตัวเรา
ยังแก้ไขตนเองไม่ได้ ชอบตั้งตนเป็นอาจารย์ใหญ่ เทียวสอน
คนอื่นแนะนำผู้อื่น พยากรณ์ผู้อื่นว่าเป็นขั้นนี้ขั้นโน้น ทั้ง ๆ
ที่ธรรมนั้นยังไม่มีในตน จัดเป็นอุตริมนุสสรธรรม หากเป็น
สมมุติสงฆ์ก็ต้องปรับอภัตติขั้นปาราชิก แต่ยังเป็นฆราวาส
ก็ต้องหมั่นเตือน หมั่นให้มีสติ กำหนดรู้อารมณ์จิตของตน
โดยใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดตลอดเวลา จะได้ไม่หลง


ออกนอกกลุ่มนอกทาง ขาดสติก็เพราะขาดการกำหนดรู้ลม (หายใจนั่นเอง) 

๑) ฟันว่ามีชาย ๒ คนจะมาทำร้ายก็คิดหนีแต่หนีไม่พ้น

เพื่อนผมทานสนว่ามีชาย ๒ คน เอรธปีคอัพมาเพื่อ
จุดเธอใส่รถ ก็ตีบรรดหนีมันก็จับได้ เอาตีนตีมัน มันก็ไม่
หวั่นไหวเหมือนตีบลม เลยตกใจตื่น เอาความสนนมา
ใคร่ครวญให้เป็นธรรม โดยใช้กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ
(อริยสัจ) เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา สรุปได้ว่า

ก) ผู้ชาย ๒ คนก็คือ อารมณ์ ๒ (พอใจกับไม่พอใจ
หรือราคะ (โลภะ) กับปฏิฆะ) มันเป็นนามธรรม เมื่อมี
อายตนะสัมผัส มากระทบจิตเรา จิตเราก็หวั่นไหว ทำให้เกิด
อารมณ์ ๒ เราจะเตะจะตีมันอย่างไรมันก็ไม่สะเทือน
เพราะอยู่กับจิตเรามาานาน (กิเลสมาร) เราคบมันมานานแสน
นาน ดังนั้นจะจับไล่มัน โดยแบบชาวโลกย่อมทำไม่ได้
จะต้องจับไล่ด้วยพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
เท่านั้น ก็คือศีล สมาธิปัญญา ซึ่งก็คือ สังโยชน์ ๑๐ นั่นเอง


ข) การคิดหนีปัญหา หนีทุกข์ หนีอุปสรรค หนี
อารมณ์ ที่ถูกกระทบโดยอายตนะสัมผัส หนีนิเวรณ ล้วนเป็น
อารมณ์มิจนาคิณฐิ เพราะทำไม่ได้ พระองค์ไม่เคยสอนให้

หนี เพราะหนีอย่างไรก็ไม่มีทางพ้นทุกข์ หรือพ้นปัญหา 
เหล่านี้ไปได้

ค) ทรงตรัสสอนให้พิจารณาเข้าหาอริยสัจ กรรม
ทั้งหลายมาแต่เหตุ โลกทั้ง โลกล้วนมีปัญหามีแต่ความทุกข์
ใครไม่เห็นทุกข์ ก็พ้นทุกข์ไม่ได้

ง) พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างก็บรรลुพระสัมมา
สัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยอริยสัจ และพระ
สาวกทุก ๆ องค์ก็จบกิจด้วยอริยสัจทั้งสิ้น การปฏิบัติให้
ถึงซึ่งความพ้นทุกข์โดยย่อก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา แม้เราเอง
ก็ต้องไขว้วิธีนี้ วิธีอื่นย่อมไม่มีผล

จ) ปัญหาหรือทุกข์อยู่ที่ใจ เกิดที่ใจก่อน จึงต้องแก้ที่ใจ
ของเราทั้งสิ้น แะกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ กฎของ
กรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย กรรมทุก
อย่างเราเองเป็นผู้ทำไว้ก่อนในอดีตทั้งสิ้น วิบากกรรมหรือ
ผลแห่งกรรมจึงติดตามเรามาจนทุกวันนี้ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิด
กับเรา ซึ่งมาทำงานให้กับวัด โดยมีได้หวังผลตอบแทนจาก
วัดเลยก็ตาม แต่กรรมก็คือกรรม จึงถูกกระทบกระทั่งกับ
บุคคลต่าง ๆ รอบข้าง โดยมีอาจหลีกเลี่ยงหนีพ้น เมื่อจิตสงบก็
เกิดปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเห็นธรรมได้ตามลำดับ จิตก็


เป็นสุข เพราะการยอมรับในกฎของกรรมที่ตนเป็นผู้ทำ 
ไว้เองในอดีตทั้งสิ้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “ธรรมเนียมที่เจตปรีชามานั้น ถูกต้องหมดทุก
อย่างอยู่ที่ว่าเจ้าจกนำไปปฏิบัติให้เป็นมรรคเป็นผลได้แก่
ไหนเท่านั้น” (ทรงย้ำเรื่องการคิดนั้นคิดได้ แต่จกทำได้
อย่างที่คิดหรือเปล่า)

๒. “ที่แสดงนิมิตเตือน เพราะจิตเวลานี้ไม่ยอมปล่อย
อดีตแล้วก็มีวิตกไปถึงอนาคต นี่มันปฏิบัติผิดหลักของ
ธรรมะที่ตถาคตเน้นให้เจ้าแก้ไขในธรรมปัจจุบัน เพราะนก
ปฏิบัติมีเวลาอยู่เพียงแค่ขณะจิตเดียว คือเดี๋ยวนี้เท่านั้น
เอง”

๓. “เวลาที่ผ่านไปแล้วก็คือกรรมอดีต แก้ไขอะไร
ไม่ได้เวลาที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นอนาคต จะไปยุ่งกับมันทำไม
เวลาที่อยู่กับจิตเราในขณะนี้จริง ๆ ก็คือกรรมปัจจุบัน ให้ทำ
ตัวนี้ให้ดี

๔. “ไม่ว่าทางกาย วาจา ใจ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ 


สมบุรณ์ ก็จะแก้ไขกรรมที่เป็นอกุศล หรืออารมณ์ ๒ ที่เกิดกับ กาย วาจาใจ ของตนได้”

๕. “แก่อะไรก็พระกรรมฐานแก้จริต ที่มีแนะนำไว้ให้ทั้งสมณะและวิปัสสนา รู้จักใช้ให้เป็นก็แล้วกัน”

๖. “แล้วที่เจ้าพิจารณาคำอุปมาของสมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ที่กล่าวถึงโทษของกามว่า เสมือนหนึ่งเลี้ยงอสรพิษอยู่บนศิระษะ มันฉกกัดเราอยู่ตลอดเวลา นั่นว่า อสรพิษก็คือกิเลส อันมีไฟโมหะ โทสะ ราคะ มันอยู่เป็นเจ้านายเหนือหัวเราอยู่ตลอดเวลา หลงร่างกายว่าเป็นเราเป็นของเรา ใครดำ ใครชม ก็บ้าไปตามนั้นถูกมันเข่นฆ่าอยู่ตลอดเวลา”

๗. “แล้วเวลาทำกรรมที่เป็นอกุศล เพราะมูลเหตุแห่งอารมณ์ มีโมหะ โทสะ ราคะนั้น เมื่อร่างกายนี้ตายแล้ว จิตเรากลับต้องไปเสวยกรรมชั่วนั้น ๆ ยังทุกขก็มีอบายภูมิเป็นต้นร่างกายนั้นมันมิได้ไปรับกรรมกับเราด้วย เพราะมันคือธาตุ ๔ อากาโร ๓๒ ประชุมกันอยู่ชั่วคราว มันเป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครสามารถเอาไปได้”

๘. “เพราะจิตของเราติดอยู่กับอุปาทานชั้น ๕ ยึดมันถือมันในสักกายทิฏฐิ ไม่พอใจหรือพอใจ จิตก็บังการให้

กายไปก่อกรรม ไม่ว่าจะจีหรือกายก็เป็นกรรม จิตมันตก 
เป็นทาสของกิเลสบงการ เหมือนเลี้ยงงูพิษไว้บนศีรษะ ให้
มันคอยบงการอยู่กระนั้น”

๕. "เจ้าพิจารณาไปอย่างนี้แล้วสรุปว่า ถ้าไม่ต่อสู้ให้
ชนะงูพิษมันก็จะฉกกัดเป็นเด้านายเหนือหัวเราต่อไปหาที่
สิ้นสุดมิได้”


๑๐. “จุดนี้คือถูกต้องแล้ว รักษากำลังใจ เพียรตัดกิเลส
เข้าไว้ทำใจให้เข้มแข็ง แล้วอย่าทิ้งข้อวัตรปฏิบัติ ทำไปตาม
นั้นให้พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ แล้วเข้ายอมถึงมรรคผล
นิพพานได้แน่นอน”

๐ โทษของกามและกามสัทธญา (เหมือนเขียงสับเนื้อนั้นเป็น
ไฉน)

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “เหมือนเขียงสับเนื้อนั้นเป็นไฉน บุคคลใดที่ตกอยู่
ภายใต้อำนาจของกามมากเท่าไร จิตดวงนั้นก็มีแต่แหลกล
ลาญย่อยยับ ถูกสับเหมือนเนื้อที่แหลกลเหลวละเอียดหา
ขึ้นดีไม่ได้ มีภพ มีชาติ ต้องจุติอย่างหาที่สิ้นสุดมิได้

๒. “กามเป็นเครื่องเกิด วิมุติเป็นเครื่องดับ”

๓. “อุปสมานุสสติที่จักระลึกถึงพระนิพพานเป็น  อารมณ์นั้นต้องมีครบทั้งสมณะและวิปัสสนา แล้วอุปสมานุสสตินั้น เป็นไฉน?” (ตอบว่า พิจารณาตัดขั้นที่ ๕ ว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง สู้อำนาจพระนิพพานดีกว่า)

๔. “นั้นยังไม่ละเอียดพอ ให้พิจารณาไปถึงกิริยานนทสูตรเกี่ยวกับปัจจัย ๔ ที่ตาคตเทศน์โปรดเธอ จนได้บรรลุพระอรหัตผล ยังจำได้ไหม (ตอบว่า จำได้)

๕. “แล้วความหมายของปัจจัย ๔ นั้นเป็นไฉน มาพิจารณาคูเอาเถิด ตั้งแต่เข้าสิมตาขึ้นมา ร่างกายนี้มันแสดงอาการเสื่อมไปในที่ใดบ้าง แสดงอาการทุกข์ไปในที่ใดบ้าง ตื่นมากก็ปวดอุจจาระปัสสาวะ ต้องอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำเสร็จก็จกต้องหาเครื่องนุ่งห่มมาให้แก่ร่างกาย สายหน้อยก็พบกับความหิว ก็ต้องหาอาหารให้แก่ร่างกาย ในยามป่วยไข้ไม่สบาย ก็จกต้องหาการรักษาโรคมานี้ให้แก่ร่างกาย การมีร่างกายลงท้ายก็ต้องหาที่อยู่อาศัยให้กับมัน แล้วพิจารณาว่าปัจจัย ๔ นั้นมันมีความทรงตัวหรือไม่ทรงตัว” (ตอบว่า ไม่ทรงตัว)

๖. “ถูกต้อง เข้าให้พิจารณาไปว่า เครื่องนุ่งห่ม 

นอกจากสวมใส่แล้ว ก็มีแต่ความสกปรก ต้องซักต้องล้าง และมีความเสื่อม คือ เก่าลงไป ขาดลงไป สลายตัวไปในที่สุด”

๗. “อาหารก็เช่นกัน มีความสกปรกเป็นที่ตั้ง อากาศที่ร่างกายบริโภคอาหารแล้วอึนั้นก็ไม่ทรงตัวก็ออกมาเป็นปัสสาวะ อุจจาระแล้วก็หิวใหม่ บริโภคเสร็จแล้วงานซามก็สกปรกก็ต้องล้าง ภาระนี้เต็มไปด้วยความทุกข์”

๘. “มายารักษาโรค ก็ต้องมีเหตุจำเป็นต้องใช้ เมื่อร่างกายนี้ธาตุ ๔ มันไม่ทรงตัว การกินยารักษาโรคส่วนใหญ่มุ่งหวังผลให้หายเพียงสถานเดียว โดยไม่พิจารณาคุณและโทษของยาที่กินนั้นว่ามีผลต่อร่างกายหรือไม่ ยาก็ตาม อาหารก็ตาม ถ้าไม่ได้พิจารณาแล้ว บางครั้งก็มีโทษแทนที่จะมีคุณ อย่างยาบางชนิด ไม่ว่าจะอาหารหรือยาก็สามารถไปเพิ่มฮอร์โมนเพศ ทำความกระสับกระส่ายให้แก่ร่างกายได้ ก็เป็นการเพิ่มทุกข์ จุดนี้พึงต้องกำหนดรู้เอาไว้ด้วย”


๙. “หรือที่สุกแม่ที่อยู่อาศัย ก็มีความเสื่อมทรุดโทรมลงไปทุก ๆ เวลา และมีความเสื่อมต้องคอยเก็บคอยกวาดอยู่ตลอดเวลา”

๑๐. “แม่เหตุแห่งการหาเงินและทอง จัดหาปัจจัย ๔ ให้แก่ร่างกายนี้ ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะต้องเหน็ดเหนื่อยลำบากในการหาเงินหาทองนั้นมา จุดนี้พิจารณาไปเถิด ตั้งแต่ลืมตาไปจนกระทั่งหลับตา ร่างกายก็วนอยู่ในปัจจัย ๔ เกิดดับ ๆ อยู่ด้วยความทุกข์อย่างนี้”

๑๑. “อนึ่ง พิจารณาไปถึง พระวิสุทธิเทพ ที่เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ท่านไม่ต้องใส่เสื้อผ้าที่เต็มไปด้วยความเลื่อมและสกปรก ท่านมีอาภรณ์ที่เป็นทิพย์ สะอาดบริสุทธิ์ไม่ต้องซักล้างมีกายไม่ต้องอาบน้ำชำระล้างสิ่งปฏิกูลไม่ต้องบริโภคอาหาร ให้ต้องมีจี-เยี่ยวต้องเหม็น ต้องล้าง ไม่ต้องกินยารักษาโรคให้เป็นภาระหนักใจ และมีวิมานเป็นที่อยู่อาศัยก็สะอาดหมดจด ไม่เลื่อม ไม่สลายตัวไปอย่างนี้ ให้ลองพิจารณาเปรียบเทียบกันดู จักเห็นทุกข์จากการมีขั้น ๕ ชัดเจน และเห็นสุขในพระนิพพาน ได้เด่นชัดขึ้น นี้แหละเรียกว่า อุปमानุสสติทางด้านวิปัสสนาญาณ อันเนื่องด้วยพิจารณาขั้น ๕ และปัจจัย ๔”

๑๒. “กิริมานนทสูตรเป็นเช่นนี้ จึงเป็นเหตุให้ตัดอารมณ์ที่เกาะติดทุกข์ลงไป จึงเป็นผลให้เข้าถึงพระอรหันต์”

๑ จุดบกพร่องในการปฏิบัติธรรม

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาช่วยตรัสสอนให้ 
ต่อจากสมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน ดังนี้


๑. “การพิจารณากรรมภายนอกก็ดี กรรมภายในก็ดี
อย่าทิ้งหลักอริยสัจเป็นอันขาด”

๒. “ยิ่งพิจารณาปัจเจกเวทณ ๔ ตามที่องค์สมเด็จพระ
ปัจจุบันทรงแนะนำสั่งสอน จุดนั้นถ้าไม่ละความเพียร ก็มี
สิทธิ์เป็นพระอรหันต์ได้ง่าย เพราะเห็นทุกข์หรืออริยสัจอยู่
ตลอดเวลา”

๓. “เวลานี้ให้พยายามทำจิตให้สงบจากกิเลส คอยดู
อารมณ์ของจิตให้ดี ๆ เผลอบ้างก็ตั้งต้นใหม่ ดูให้ลึก ๆ จัก
เห็นกระแสของอารมณ์ที่ไหลไปในทางด้าน โมหะ โทสะ
ราคะ อย่างละเอียดและชัดเจน”

๔. “อนึ่ง กรรมใดที่เป็นการเบียดเบียนทั้งกาย วาจา ใจ
ตนเองหรือผู้อื่น จงอย่าทำกรรมนั้น ให้ดูจุดนี้ไว้ด้วย”

๕. “เรื่องกรรมบถ ๑๐ เรื่องวาจານี้ให้มีสติสัมปชัญญะ
คอยควบคุมไว้ให้จงหนัก แล้วจักเห็นอนิสงส์เองเมื่อเวลา
ทำได้แล้ว”

ธัมมวิจย ทรงมีพระเมตตาคัดค้านไว้ ๕ ข้อ ให้ระวัง
จุดบกพร่องทั้ง ๕ จุดนี้ซึ่งมีอยู่ในการปฏิบัติในขณะนี้ 
รวมทั้งจงอย่าละความเพียรด้วย ทรงให้เพียรอย่างต่อเนื่อง
ให้เป็นอกาลิโกให้เป็นสันตติทางการปฏิบัติธรรม มิฉะนั้นก็
ยังเอาดีไม่ได้ หมายถึง ยังไม่สามารถจะตัดอารมณ์ ๒ หรือ
สังโยชน์ข้อที่ ๔ และ ๕ ได้หากไม่ระวังจุดทั้ง ๕ นี้

๐ ปุจฉาและวิสัชนากับหลวงปู่ไวย เพื่อให้เกิดปัญญา

ท่านพระสุรจิต ผมและเพื่อนของผมได้ไปกราบหลวง
ปู่ไวยที่ จ. สระบุรี และได้สนทนาธรรมกับท่าน ท่านก็
เมตตาสอนให้มีความสำคัญ ดังนี้


๑. สงสัยว่าสัญญาหรือความจำนั้นเสื่อมเป็นอนิจจา
แต่ผลของการปฏิบัติที่ได้แล้วนั้นไม่เสื่อมใช่ไหม ท่านตอบ
ว่า “ความจำเสื่อม หมายความว่า ความจำใหม่ภายนอก
มักจะลืม แต่ความจำภายในที่ได้แล้วไม่ลืม ของใหม่ที่เข้ามา
ต้องอาศัยการจดบันทึกไว้กันลืม เพราะธรรมนั้นเรายัง
ปฏิบัติไม่ได้ หรือจิตยังไม่ถึงธรรมนั้น ซึ่งก็เป็นธรรมดาของ
กายสังขาร มันก็เสื่อมของมันตามธรรมดา (หลวงปู่ท่านว่า
โยมจะถามอะไรก็ตาม ฉันก็ตอบให้เท่าที่รู้ มีโอกาสก็จงตัด
ดวงเถิด ฉันให้ได้ไม่นานแล้ว ท่านบอกไว้ว่าใกล้เวลาที่
ท่านจะถึงขั้น ๕ แล้ว บันทึกไว้เมื่อ ๘ ก.ค. ๓๘)”

๒. ถาม ขณะนี้กายหลวงปู่ป่วย กำลังมีเวทนาอยู่ 

หลวงปู่วางอารมณ์จิตอย่างไร ตอบ “ให้ดูเวทนาของกายว่าเป็นธรรมดาของมันอยู่อย่างนั้น โดยไม่ปรุงแต่ง” ท่านให้ “เปรียบร่างกายเหมือนใบไม้ที่ผลิออกมาจากต้น จากใบอ่อนเจริญขึ้น ๆ จนกระทั่งเป็นใบแก่ แล้วก็ร่วงหล่นลงสู่พื้นเป็นปุ๋ยให้ต้นไม้อีกใบไป แล้วก็ผลิใบออกมาใหม่อยู่อย่างนั้น เวทนาเป็นของคู่กับกายมานับชาติไม่ถ้วน เกิด-ตาย ๆ มันก็มีเวทนาทุกชาติ ถ้าเราไปมีอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ มันก็ต้องกลับมาเกิดแล้วก็ตาย ตายแล้วเกิด ให้ต้องพบกับร่างกายและเวทนาอย่างนี้อีก คนที่เขามีปัญหา ก็หาทางหนีไปให้พ้นจากการต้องกลับมา มีร่างกาย โดยการกำหนดจิตดูเวทนาที่มันเกิดอย่างอดทน คุณมันไปจนถึงที่สุดแล้วจะเห็นว่ามันก็ต้องดับไปในที่สุด ธรรมดาของเวทนาเป็นอย่างนี้ คือให้วางเฉยเสีย หรืออุเบกขาเสีย”

๓. ถาม ถ้าจิตมีเวทนา จะวางอารมณ์จิตอย่างไร ตอบ

“ถ้าจิตมีเวทนาอยู่ จิตก็ต้องไหวเป็นธรรมดา ให้สังเกตดูอารมณ์ไหวของจิตเสมือนน้ำที่อยู่ในแก้ว ซึ่งวางไว้ในที่สงบเพราะจิตยังไม่มีอะไรมากระทบ ต่อเมื่อมีลมพัดเบา ๆ น้ำก็ไวน้อยเหมือนกระดาศย่น ถ้าลมพัดแรงน้ำก็ไหวมากเหมือนลูกคลื่นในทะเล คือให้ดูว่าไหวแค่ไหน อย่างไรก็

ต้องรู้ หากสังขารยังไม่หมดปรุงแต่งก็ต้องฝืนตัดนิสัย  ของอารมณ์ ฝืนจิตให้มันพิจารณาธรรมที่มีอยู่ภายนอกทั่ว ๆ ไป ธรรมของพระพุทธเจ้าสอนมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง อยู่ที่เรา ไม่ค่อยจะดูให้เกิดปัญญา เช่น เดินออกไปข้างนอก นั้นคุณลมว่ามันพัดตอังกาย ก็ให้รู้กิริยาของกายว่ามีเวทนาอย่างไร แต่พอลมสงบ กายไม่ถูกสัมผัสโดยลม จิตมีเวทนาอย่างไร คือให้เห็นการเกิดการดับของเวทนามันเป็นอย่างไร สำหรับเวทนาของจิตที่ยังมีกิเลสอยู่ ก็ต้องฝึกตัดนิสัยของอารมณ์”

๔. ถาม เมื่ออายตนะภายนอกมากระทบอายตนะภายในรู้ว่าจิตยังไหว แต่ยังห้ามมันไม่ได้ จุดนี้หลวงปู่ช่วยเมตตาสงเคราะห์แนะวิธีแก้ไขให้ด้วย ตอบ “ให้สังเกตลมหายใจ ตอนจิตไม่ไหวลมหายใจเป็นอย่างไร และเมื่อเกิดมีอารมณ์ ลมหายใจก็เปลี่ยน อย่างเกิดโทสะ ลมหายใจจะสั้น-ถี่และเร็วเข้า หัวใจเต้นแรงและเร็ว วิธีแก้เมื่อจิตไหวอยู่อย่างนั้น ก็ให้กำหนดชัดลมหายใจเข้ายาว ๆ เหมือนคนที่ถอนใจด้วยความกลุ้มใจ จุดนี้ก็จะระงับได้ มีผลทำให้โทสะคลายตัวลง ในด้านราคะ ในอดีตท่านก็ติดการแบ่งเพศ ว่านี่ผู้หญิงผู้ชาย แต่ปัจจุบันท่านเห็นผู้หญิง-ผู้ชายเท่ากันหมด ไม่เห็นจะมีเพศไหนวิเศษกว่ากัน เพราะมันต้องกินแล้วก็ขี้-ก็เยี่ยวเหมือนกันหมด แล้วที่สุดก็ตายหมดเหมือนกัน ที่กายกับ

กายมันมีอะไรกัน เพราะอาศัยกามารมณ์ตัวเดียว กายจริง ๆ มันประกอบด้วยธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ สกปรก ไม่เที่ยง ถ้าไม่มีจิตมาคอยบงการมันก็ชอบกันไม่ได้

ส่วนใหญ่มักจะสอนให้กำหนดรู้ลม คุลมและตามลม ซึ่งก็ถูกต้อง แต่ไม่สอนต่อไปจนถึงตัวปัญญา คือให้เห็นความไม่เที่ยงของลม ควบคู่กับอารมณ์ที่ไหวไปของจิต คนกินข้าวก็ต้องรู้ว่าอิมเป็นอย่างไร หิวมีเวทนาอย่างไร รู้จนกระทั่งกายสังขารมันเหนื่อย เพราะกินอาหารมากเกินไปในอดีตท่านเคยจงกรมรอบโบสถ์ได้ ๑๐ รอบ ปัจจุบันแค่ ๕ รอบก็เหนื่อยต้องพัก จะต้องรู้ตัวมัชฌิมาของตนเองว่าอยู่ตรงไหน รู้ได้ที่จิตของตน ซึ่งมีพรหมวิหาร ๔ เต็มและทรงตัว

ในด้านปัญญาในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสแบ่งไว้ ๓ ชั้น คือ หยาบ กลาง ละเอียด คือ

ก) สุตมยปัญญา คือ รู้แค่จำได้ แค่อัจฉริยะซึ่งเป็นอนิจจา


ข) จินตมยปัญญา คือ จำได้และพิจารณาใคร่ครวญ จนสามารถจะเข้าใจในธรรมนั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง คือ เกิดปัญญาและอัญญา ซึ่งก็ยังไม่เที่ยง ไม่จริง

ค) ภาวนามยปัญญา พิจารณาต่อไปในธรรมนั้น ๆ 

ให้เกิดความชำนาญ พิจารณาจนตีธรรมนั้น ๆ แยกแยะ
ตลอดในธรรมนั้น ๆ จนสัญญาหมดไป หมายความว่าเขา
เกิดของเขาเองเป็นอัตโนมัติ ถูกกระทบจิตก็รู้เอง ทำงานได้
เองเป็นอัตโนมัติ ซึ่งใครเกิดก็เป็นปัญญาแท้ ๆ สัญญาหมด
ไป นี้แหละก็คือผลทางปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เป็นของ
จริงตรงนี้

ทางโลกเขามุ่งเอาธาตุ ๔ เป็นหลักเป็นรูปธรรม ส่วน
ทางธรรมมุ่งเอานามธรรมเป็นหลัก ทางโลกเขาค้นคว้า
ส่วนเล็ก ๆ ไปถึงปรมาณู ซึ่งตาเปล่าไม่เห็น แต่กล้อง
อิเล็กทรอนิกส์สามารถทำให้เห็นได้ แต่ตัวจิต-อารมณ์ของจิต-
กายของจิตหรืออภิสमानกาย พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นอณู
พิเศษ ทางโลกเขายังไม่สามารถหาเครื่องมือใด ๆ มาจับ มา
วัดได้

พระสิทธัตถะยังไม่ใช่พระพุทธเจ้า ยังเป็นเจ้าชายหรือ
พระโพธิสัตว์อยู่ ความเป็นพระพุทธเจ้าอยู่ที่จิต แม้ออกบวช
แล้วก็ยังไม่ใช่พระภิกษุในพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนายัง
ไม่เกิด ยังไม่มี ยังเป็นแค่สำนักบวชในศาสนาพราหมณ์
เพราะฉะนั้น การพูดถึงพระพุทธเจ้า จะต้องบอกด้วยว่าเรื่อง
นั้น ๆ มีมาก่อนเป็นหรือหลังเป็นพระพุทธเจ้า เพราะหาก

เป็นเรื่องหลังเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ใช้เป็นที่ฟังที่ยึดถือ 
ได้ เพราะพระธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้เป็นพระสัมมา
สัมโพธิญาณแล้ว ย่อมเที่ยงเสมอ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงเป็น
อื่นอีก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนว่า

ก) “พิจารณาธรรมในธรรมที่หลวงปู่ไวยให้ไว้มาก ๆ
จักเห็นละเอียดในธรรมได้มากยิ่งขึ้น และพึงปฏิบัติให้ได้
ด้วย ในด้านของการต่อสู้กับอารมณ์ ๒”

ข) “ทุกอย่างพึงเร่งรัดตนเองเข้าไป จงอย่าประมาทใน
ความตายเป็นอันขาด และพึงแก้ไขจุดบกพร่องตามที่ท่าน
แนะนำเพื่อให้ได้ผลจริง ๆ แล้วจักได้หายข้องใจในเรื่อง
อิทธิพลของอานาปาฯ จริง ๆ เสียที ตั้งใจทำให้จริง ไม่มี
อะไรยากหรอก”

หมายเหตุ... จากคุณยายสายท่าขนุน


"ขออภัยที่ทักท้วงไปก่อน ซึ่งได้พยายามหาวิธีย่อคำสนธิ
เช่นนี้แล้ว แต่ยังไม่ชัดเจน... จึงได้แนะนำให้ใส่ไปยาลน้อย
ไป ด้วยเหตุผลที่คำว่า "อานาปา" นั้น ไม่ครบคำที่ให้
ความหมายในข้อความนั้น หากจะหมายถึงลมหายใจเพียง
อย่างเดียว ต้องเขียนเป็น "อานาปาน"... คำนี้ควรจะเป็น "อา
นาปานุสติ"

จึงตัดตัวสะกด "น" ของคำแรกออก ไปเป็นพยัญชนะ
ของคำว่า "อนฺสติ" ที่ไม่ได้เขียนไว้ แล้วย่อด้วยการใส่ ๕
ไปยาลน้อย เพื่อให้ทราบว่าเป็นคำย่อ ดังนี้


...หากพบหลักภาษาที่ถูกต้อง จะนำมาแบ่งปัน โดยเร็ว
กราบขอขมาหากมีข้อผิดพลาดใด ๆ... เห็นว่าการใส่ไปยาล
น้อยไว้ ถูกต้องกว่าไม่ใส่ (หากไม่ใส่ ก็จะเป็นคำที่สะกด
ผิด)"

๕. ถาม อารมณ์สงบที่ไม่มีความคิดใด ๆ ไม่มีคำ
ภาวนาใด ๆ นั้น มีประโยชน์อย่างไร ตอบ “ความสงบ
เช่นนั้นเปรียบเหมือนกับน้ำที่ใสแก้ว ตั้งอยู่ในที่สงบ
ปราศจากลมพัด ตามที่ได้เคยอธิบายไว้แล้ว อารมณ์อย่างนี้
ไม่อิงสุข ไม่อิงทุกข์ นั้นแหละเป็นอารมณ์สงบ เป็นอารมณ์
กลาง ๆ เป็นอารมณ์อัพยากฤตหรืออารมณ์อุเบกขา อารมณ์
ช่างมัน อารมณ์สังขารุเบกขาญาณตัวเดียวกัน พยายามทรง
อารมณ์นี้ให้ได้บ่อย ๆ จนชำนาญและทรงตัว สังขารุเบก
ญาณก็เกิดได้ที่จุดนี้”

๖. ถาม ควรจะทำอย่างไรกับเรื่องในอดีต มักเอามา
พิจารณาเป็นปัจจุบัน ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ตอบ “อารมณ์นี้เขา
เรียกว่า วิภาวตัณหา เหตุการณ์นั้นผ่านไปแล้ว เป็นอดีต
ธรรม จิตอยากจะให้ย้อนกลับมาเหมือนเดิม หรืออยากจะ

ให้เป็นอย่างตนคิดในปัจจุบัน จัดเป็นอารมณ์หลง เป็น 
กามตัณหา-ภวตัณหา-วิภวตัณหา (สิ่งที่ยังไม่มี-ไม่เกิด
อยากให้มี-ให้เกิดขึ้น พอมีขึ้น เกิดขึ้นแล้วเป็นอัตตา แต่พอ
มันเสื่อมมันสลายเป็นอนัตตาหรือเป็นอดีตธรรมไปแล้ว จิต
ยังหลงจะให้กลับมาเป็นอย่างเก่าเหมือนเดิม ให้กลับมาเป็น
ปัจจุบันธรรม) ให้พิจารณาตัณหา ๓ นี้ให้ดี ๆ แล้วจะเข้าใจ
ได้เอง”

๗. ถาม ควรปฏิบัติอย่างไร กับอารมณ์จิตที่ชอบ
ส่งออกนอกตัว เป็นรั้มเมาอยู่เสมอ หรือชอบตั้งบริษัท
ส่งออกและบริษัทนำเข้า ตอบ “ให้ใช้อานาปานุสสติ กลับมา
สนใจธรรมภายใน คือ กำหนดรู้ลม จับลมและตามลมก็จะ
ทำให้อารมณ์สงบไม่ฟุ้งซ่าน-ไม่ส่งออก หากเข้าใจเอา
ประโยชน์จากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก มาใช้ให้เกิด
ประโยชน์ แก่ใจได้ทั้งอารมณ์ โมหะ-โทสะและราคะอย่าง
อารมณ์โลก ให้สังเกตดูอารมณ์จิตที่อยากได้อาหาร ซึ่ง
ความอยากเป็นกิเลสตัณหาที่จิตสร้างขึ้น ส่วนการหิวอาหาร
เป็นเวทนาของกายตามปกติธรรมของกาย ไม่ใช่กิเลส แต่
เป็นทุกข์ของกายซึ่งมีอยู่คู่กับการเกิดมามีร่างกาย ไม่มีใคร
จะไปห้ามมันได้ ตอนที่กายหิว ร่างกายจะทำงานช้าลง ลม
หายใจยาวแต่แผ่วทั้งขาเข้าและขาออก แบบไม่มีแรง ช่อง


ห้องรู้สึกในกระเพาะจะเบา เหมือนมันไม่มีอะไรอยู่ข้าง 
ใน ต่อไปในขณะกินอาหารก็ให้กำหนดรู้ลมไปด้วย อิ่มแล้ว
ก็ให้รู้ลม สังเกตไปเรื่อย ๆ แล้วจะรู้ธรรมได้ต่อเนื่องจาก
การรู้ลมนี้แหละ

หลวงปู่ท่านให้รู้ลมไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่ามันไม่เที่ยง
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามอารมณ์ของจิต เช่น สูดหายใจยาว
ๆ ก็หมายถึงความโลภอยากได้อากาศมากเป็นต้น ให้ปฏิบัติ
ไปเรื่อย ๆ ความชำนาญจะเกิดและความละเอียดของจิตก็
จะค่อย ๆ ดีขึ้นในเรื่องอารมณ์ ๒ (พอใจกับไม่พอใจ หรือ
ราคะ (โลภะ) กับภริชชะ) เป็นการปฏิบัติที่ใช้ตัดสังโยชน์ข้อ
ที่ ๔ และ ๕ ได้อย่างดี

ธรรมของพระพุทธเจ้าท่านเป็นปัจจุัตตัง ปฏิบัติถึง
แล้วก็จะรู้ได้ด้วยจิตของตนเอง เฉพาะตน ของใครของมัน
กรรมใครกรรมมัน อย่าไปอยากรู้ก่อนเกิดก็แล้วกัน”

ผมขอสรุปเป็น**ฉัมมวิจย** เรื่องประ โยชน์จากการรู้ลม-
จับลม-ตามลมของหลวงปู่ไวย ท่านไว้ย่อ ๆ ดังนี้

๑. ธรรมะเกี่ยวกับลมหายใจที่ท่านสอนนี้ ละเอียด-
ลึกซึ้งมาก เหมือนกับหญ้าปากคอก แต่คนไม่เห็นเพราะขาด
ปัญญา

๒. รู้ลมอย่างเดียวก็นับกิจเป็นพระอรหันต์ได้ แบบ 

เดียวกับที่หลวงพ่อกฤษีท่านสอน

๓. ลมเป็นฐานใหญ่ที่สุดที่ทำให้จิตให้สงบเป็นสุข พระท่านก็มาโปรดมาสอนเราได้ ในขณะที่จิตสงบเท่านั้น หากจิตเราไม่สงบพระก็สอนเราไม่ได้

๔. รู้ลมกองเดียว สามารถครอบคลุมพระกรรมฐานกองอื่น ๆ ได้ทั้งหมด ตั้งแต่กายคตานุสติ-อสุภกรรมฐาน-กสิณ ๑๐ - จริต ๖-รูปฌาน-อรูปรฌาน-อารมณ์โลก-โกธ-หลง-มรณา และอุปสมานุสติ เป็นต้น

๕. รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ก็เข้าสู่พระนิพพานได้แบบง่าย ๆ ทุกอย่างเริ่มจากรู้ลมก่อนทั้งสิ้น หากจะให้เขียนก็คงเขียนได้มาก ก็ขอขัมมวิชัยไว้อยู่ ๆ แค่นี้

๐ กายคนเหมือนผีดิบเดินได้

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าคิดว่าร่างกายของเขา จักเป็นหมูหรือปลาแซ่เข็นอย่างเดียวก่อน ร่างกายของเจ้าเองก็มีสภาพไม่แตกต่างกัน ในเวลาที่จิตออกจากร่างแล้ว (ศพเมื่อวิญญูณไปแล้ว) มันก็เหมือนกันหมด ยกเว้นผู้มีความสามารถอธิษฐานร่างเป็นกรณีพิเศษเท่านั้น ที่จักมีสภาพแตกต่างกันไป (สาเหตุก็

เพราะเพื่อนผมท่านไปเห็นศพแช่แข็งอยู่ในตู้เย็นแค่ ๔

ประมาณ ๓ ชั่วโมงหลังตาย มันมีสภาพคล้ายหมูหรือปลา
แช่แข็ง จิตก็ปรุงแต่งว่าไม่เหมือนหลวงพ่อดำ ๑๐๐ วัน
แล้ว มือ-แขน-ขาท่านยังงอได้ เขี้ยวคุดได้อยู่เลย)

๒. “ดูศพแล้วสัมผัสแล้ว อย่าลืมนะลึกนึกถึงมรณานุ
สติด้วย เป็นอสุภะด้วย จักเห็นได้ว่าหลายคนมีความรังเกียจ
และกลัวในศพนั้น”

๓. “โดยปกติธรรมดาแล้ว ศพเมื่อวิญญูณไปแล้วก็
เหมือนท่อนไม้ หาได้มีความน่ากลัวจริงไม่ ต่างกับร่างกาย
หรือฝักิบเคินได้ อันมีวิญญูณยังไม่ไป นี่สึน่ากลัว เพราะ
ร่างกายมันเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน หลอกเราอยู่ทุกวัน จักว่า
ร่างกายหลอกเราได้ไหม หรือจิตของเราไปเกาะร่างกาย ยึด
วิญญูณธาตุ แล้วปรุงแต่งขึ้นมาให้เกิดความโง่ภายในจิต
อย่างนี้จิตหลอกหรือร่างกายมันหลอก” (ตอบว่าจิตหลอก)

๔. “หลอกทั้ง ๒ อย่าง ถ้าหากจิตยังไม่รู้เท่าทันความ
เป็นจริงของร่างกาย ลงท้ายเลยจิตก็หลอก ร่างกายก็หลอก
จึงมาตกหลุมกิเลสตรงนี้ ถ้าหากรู้เท่าทันความเป็นจริงของ
ร่างกายให้แจ้งเพียงใด กายก็จักไม่มีโอกาสหลอกจิตได้อีก
เลย แต่ถ้าหากยังไม่รู้เท่าทันร่างกายนี้ ก็จักถูกหลอกอยู่รำไป
จิตต้องตกเป็นทาสของกิเลสตลอดไปเช่นกัน”

๕. “จงอย่าหลงลืม หมั่นพิจารณาร่างกายนี้ให้รู้เท่า 

ทันตามสภาพของความเป็นจริงให้มาก ๆ จึงจักวาง
สักร่างที่ภูลึกหรืออารมณ์หลงติดอยู่ในกายได้โดยง่าย”


๑๐ บารมี ๑๐ คือหลักใหญ่ของการปฏิบัติ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. “จงพยายามทำความเพียรเข้าไว้อย่าท้อแท้ ให้ดู
บารมี ๑๐ เข้าไว้ให้ตั้งมั่น จุดนั้นเป็นหลักใหญ่ของการ
ปฏิบัติเพราะหากบกพร่องในบารมี ๑๐ ทุกอย่างก็บกพร่อง
หมด ให้ตรวจสอบเข้าไว้ หาอุบายที่จักทรงบารมี ๑๐ เข้าไว้
ให้ได้ ไล่ดูให้ดี ๆ นี่เป็นการบ้าน”

๒. “มีบารมี ๑๐ เป็นอย่างไร กาย-วาจา-ใจเป็นอย่างไร
ไม่มีบารมี ๑๐ เป็นอย่างไร กาย-วาจา-ใจเป็นอย่างไร ให้
พิจารณาดูกันให้ชัด ๆ”

๓. “การพิจารณาบารมี ๑๐ นั้น ให้พิจารณาแยกกันไป
ทีละข้อ ๆ เพื่อความละเอียดของจิตให้ทำตามนี้ อาทิเช่น
การมีทานบารมี จุดนี้มีใช้ว่าจักมุ่งแต่วัตถุทานอย่างเดียวให้
รวมไปถึงอภัยทาน-ธรรมทานด้วย พิจารณาให้ลึกซึ้งว่า คน
ที่ให้ทานได้ จิตเขาคิดอย่างไร กาย-วาจาเขาปฏิบัติอย่างไร

จึงให้ทานได้ ถ้าไม่ให้ทานจิตมีสภาพอย่างไร กาย-วาจา 
มีสภาพอย่างไร จุดนี้ให้พิจารณาให้เห็นโทษของบุคคลที่
ตระหนี่ในทาน” (ก็คิดว่า การไม่พอใจที่จะให้ มีอารมณ์
ตระหนี่-จี๋เหนียว กิริยาออกมาทางกาย-วาจา เมื่อไม่ให้จิตก็
กระด้างไม่อ่อนโยนนะ)

๔. “กระด้างแน่ ถ้าหากจิตมีอารมณ์ไม่พอใจ จะ
สิ้นสุดแม้แต่อภัยทานและธรรมทาน แต่ถ้าหากเป็นวัตถุ
ทาน ถ้าหากเกิดขัดสน มีไม่พอที่จักให้แก่บุคคลอื่น เพราะ
ให้แล้วจักเบียดเบียนตนเอง ก็ให้มีอารมณ์ทรงตัวใน
อุเบกขาเข้าไว้”

๕. “แต่สำหรับทานภายใน อภัยทานก็ดี ธรรมทานก็ดี
ถ้าหากสร้างให้มีไว้กับจิต คำว่าจนหรือขัดสนในทานนี้ย่อม
ไม่มี ทานภายในนี้มีค่ายิ่งกว่าทานภายนอก เพราะบุคคลใด
มีแล้วยังอารมณ์จิตให้เยือกเย็น-ผ่องใส-ไม่เร่าร้อน จิตมี
พรหมวิหารเป็นอัปมัญญาได้ เหตุการณ์ใด ๆ มากกระทบ
ให้ลงตัวธรรมดาจนหมดสิ้น พยายามรักษาอารมณ์จิตให้
กว้างขวางอยู่เสมอ”

๖. “อภัย คือ ละจากการเกาะยึดอารมณ์ที่เป็นกิเลสเข้า
มากกระทบจิต ไม่เกาะ โกรธ ไม่เกาะ โลภ ไม่เกาะ หลง ธรรม
ภายใน-ธรรมภายนอกจรเข้ามาก็ให้อภัยหมด จิตก็เป็นสุข

ความสงบของจิตที่ปราศจากกิเลส นั่นคือความสุขที่ **๕**
แท้จริง”

๗. “ต่างกับบุคคลที่มีความโลภ อะไรมากระทบก็เก็บ
หมด ยึดมั่นถือมั่นเอาไว้จนหมด จิตก็รุ่มร้อนหาความสุข
สงบไม่ได้ ดังนี้เป็นต้น ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ พิจารณา บารมี
๑๐ จักทำให้พรหมวิหาร ๔ ทรงตัว และทำให้ศีล-สมาธิ-
ปัญญาตั้งมั่น ขอให้ศึกษาทบทวนจนกระทั่งอารมณ์ของจิต
ยอมรับในผลของการปฏิบัติบารมี ๑๐ ในที่สุด”

๐ ศีลบารมี

๑. “จากเรื่องทานบารมี ก็มาถึงศีลบารมี ถ้าไม่มีศีล
เป็นอย่างไร การละเมิดศีลทั้ง ๕ เป็นปกติ ทั้งกาย-วาจา-ใจ
เดือดร้อนไปด้วยไฟกิเลส โมหะ-โทสะ- ราคะ”

๒. “ความเดือดร้อนมิใช่เพียงแต่โลกนี้ เมื่อกายเขา
แตกดับ จิตย่อมตกสู่อบายภูมิจึง ๔ มีนรก เป็นต้น ให้เป็นที่
เดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด”

๓. “ต่างกับผู้มีศีล ย่อมประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลเป็น
ปกติ กาย-วาจา-ใจ ของเขาสงบ ทุกข์ที่จักไปเสวยกรรมใน
อบายภูมิจึง ๔ นั้นไม่มี”

๔. “คนมีศีลบารมีประจำ กาย-วาจา-ใจ ย่อมมีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า แม้แต่ปรารถนาไปพระนิพพานก็เป็นของไม่ยาก”


๕. “ศีลนี้พิจารณาไปให้ละเอียด จากศีล ๕ ของฌรวาสไปจนกระทั่งถึงศีลพระ พวกเจ้าจักได้ประโยชน์มาก ให้พิจารณาเห็นโทษของการละเมิดศีลก่อน แล้วจึงจักเห็นคุณของการมีศีลได้”

๖. “บารมี ๑๐ ประการ ให้พิจารณาไปเช่นนี้ จิตจักมีกำลังใจ รักษาบารมี ๑๐ ได้อย่างมั่นคง”

๐ เนกขัมมบารมี

๑. “อย่าละความเพียรในการพิจารณาบารมี ๑๐ และกรรมฐานทุกกอง พึงทำให้เจริญอยู่ในจิตทุกเมื่อ พยายามมีสติ-สัมปชัญญะ กำหนดรู้ถึงกิจที่ยังทำไม่จบอยู่เสมอ”

๒. “อย่าไว้ใจความไม่เที่ยงของร่างกาย ให้ทำความรู้สึกเอาไว้เสมอว่า ความตายกำลังใกล้เข้ามา หากแม้แต่รอช้าอยู่ปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปโดยไร้ประโยชน์ ถือว่าเป็นความประมาทอย่างยิ่ง สภาพจิตอย่างนี้ไม่เพียงมีในจิตของเรา”

๓. “พิจารณาเนกขัมมบารมีไปถึงไหน” (ตอบว่า 
ถึงจุดที่ว่าเนกขัมมบารมี คือ การมีศีล-สมาธิ-ปัญญา เพื่อ
ความดับไม่มีเชื้อ)


๔. “เชื้ออะไร” (ตอบว่า เชื้อที่ทำให้เกิด)

๕. “เชื้อเกิดคืออะไร” (ตอบว่า คือ กิเลส-ตัณหา-
อุปาทานและอกุศลกรรม หรืออารมณ์ โกรธ-โลภ-หลง)

๖. “ถูกต้อง แล้วให้พิจารณาว่ามีเนกขัมมบารมี กาย-
วาจา-ใจ เป็นอย่างไร และไม่มีเนกขัมมบารมีเป็นอย่างไร
จุดไหนเป็นคุณ จุดไหนเป็นโทษ ให้รู้ด้วย”

ธัมมวิจย ในอดีตเราพิจารณาเนกขัมมบารมี โดยใช้
สัญญาความจำเป็นหลักว่า เนกขัมมบารมี คือ การถือบวช
คือ บวชใจของเราชั่วคราว ให้ใจเราสงบเป็นสุข บริสุทธิ์
ชั่วคราว โดยการระงับนิรวรณ ๕ หรือความชั่วของจิตทั้ง ๕
ที่ทำปัญญาให้ถอยหลัง คือ กามฉันทะ-ปฏิฆะ-ถีนมิทตะ
(ความง่วง) – อุทธัจจะ (ฟุ้งซ่าน) และ วิจิกิจฉา (ความสงสัย)
จิตบริสุทธิ์ชั่วคราว จิตก็เป็นทิพย์ชั่วคราว จิตก็วิมุติหลุดพ้น
จากสมมุติชั่วคราว (ตทั้งควิมุตติ) การฝึกมโนมยทธีครั้ง
กำลังอาศัยหลักนี้เป็นสำคัญ

๐ ปัญญาบารมี

๑. “ขณะนี้ให้คุณธรรมของจิตอย่างเดียว ตรวจ  สอบบารมี ๑๐ ทรงไว้ในจิตได้หรือไม่ เพราะจุดนี้เป็นฐานกำลังใจที่สำคัญมาก ถ้าหากไม่รักษากำลังใจให้เป็นปรมัตถบารมี การปฏิบัติพระกรรมฐานก็เป็นผลได้ยาก”

๒. “และจงอย่าลืมใช้พรหมวิหาร ๔ คุมบารมี ๑๐ ทุกข้อ จักให้ได้ผลทรงตัวดี ต้องใช้ให้เป็นพรหมวิหาร ๔ ควบคู่กับพระกรรมฐานได้ทุกกอง”

๓. “สำหรับเวทนาทางกายให้กำหนดรู้ว่า มันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เป็นปกติเป็นธรรมดา อย่าไปฝืน อย่าไปผูกใจเกาะติดกับเวทนานั้น ให้ลงตัวสังขารุเบกขาญาณเข้าไว้ จิตจักเป็นสุข จุดนี้ต้องใช้ปัญญาพิจารณา”

๔. “งานทางโลกทำเท่าไรก็ไม่รู้จักหมด ประการสำคัญก็คืองานทางธรรมนั่นเอง พึงจักมุ่งหมายทำให้จบเข้าไว้ ทำอะไรทุกอย่างก็เพื่อพระนิพพานจุดเดียว ต้องอย่าเจตนาของจิตไว้เสมอ จุดนี้ก็ต้องใช้ปัญญา”

๕. “เรื่องของการมีบารมี ๑๐ นั้น เป็นเรื่องของคนมีปัญญา ถ้าไม่ทำปัญญาให้แหลมคมเข้าไว้ บารมี ๑๐ ก็ไม่เต็ม จึงต้องหมั่นคิดหมั่นพิจารณาให้บ่อย ๆ ว่า บารมีตัว


ไหนไม่เต็มโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาบารมี ฟังจักมีไว้ใน 
จิตเป็นปกติ”

๖. “คนไม่มีปัญญาพันทุกข์ได้ยาก เพราะจิตมันมืด บอดเสียแล้ว ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริงก็ไม่มี ไฉน จึงจักพันทุกข์ได้ คนจักเดินทางไปสู่พระนิพพาน จักต้องรู้ ต้องเห็นหนทางใดที่เป็นทางเข้าสู่ความพันทุกข์ ถ้าไม่รู้ไม่เห็นก็มีหวังไปกันไม่ถึง ไปไม่ถูก จึงต้องเจริญปัญญาบารมี ให้เกิดขึ้นแก่จิต ในขณะที่เดียวกันก็ให้เห็นโทษของการไม่มีปัญญาบารมีด้วย จักได้ช่วยชี้ชัดให้เห็นคุณของความมีปัญญา”

๐ วิริยะบารมี

๑. “เรื่องวิริยะบารมีนี้ พวกเจ้าไม่ค่อยจักมีกัน เพราะชอบขี้เกียจอยู่เรื่อย ให้เห็นโทษของอารมณ์ตัวนี้ ซึ่งเป็นอารมณ์หลงหรือโมหะจริต แล้วพิจารณาให้เห็นคุณของการมีวิริยะบารมี พยายามอย่าให้มีอารมณ์นี้ขึ้นมาอยู่ในจิต”

๒. “ต่อไปฟังเขียนแบบบารมี ๑๐ ทิศไว้ในที่เห็นได้ ชัด ๆ ให้เขียนว่ามีบารมี ๑๐ มีคุณประโยชน์อย่างไรบ้าง อีกข้างหนึ่งให้เขียนเปรียบเทียบกับว่า ไม่มีบารมี ๑๐ มีโทษอย่างไร”


๓. “เป็นการเตือนจิตให้จดจำเอาไว้ ให้เข้าไปถึงใจ 
ฟังทำตามนี้ มิฉะนั้นก็ได้แต่ท่องบ่น แต่ไม่เห็นจักษุ
บารมี ๑๐ ให้ทรงตัวได้สักทีหนึ่ง”

๔. “ให้พวกเจ้าหมั่นทบทวนคำสอนของท่านฤๅษี จาก
หนังสือธรรมปิณฑะเล่ม ๑ กับเล่ม ๒ บ้าง จุดนั้นมีธรรมะ
ละเอียดมากเพราะสมัยนั้นท่านเทศน์ถึงแก่นอย่างจริงจัง จัก
เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติของเจ้าในขณะนี้มาก จักได้
เปรียบเทียบการศึกษาในอดีตกับการศึกษาในปัจจุบัน ที่
กลับมาทบทวนใหม่นี้ จิตที่เจริญขึ้นแล้วในเวลานี้ จักทำให้
พวกเจ้าเข้าใจในธรรมได้ประณีตยิ่งขึ้น”

๐ ขันติบารมี

๑. “กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัว
ด้วย แม้แต่กรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังตามมาให้ผล สมเด็จพระ
ปัจจุบันทรงตรัสเรื่องนี้ไว้ก่อนจะเข้าสู่ปรินิพพาน ในเรื่อง
กรรมจากน้ำขุ่น-น้ำใส พวกเจ้าคงยังจำกันได้”

๒. “ในอดีตพวกเจ้าทำกรรมไว้ ๒ อย่างทั้งกุศลและ
อกุศล แต่เป็นอกุศลเสียเป็นส่วนใหญ่ กรรมตัวใดตามมาทัน
ก็ย่อมให้ผล ไม่มากก็น้อย โดยหนีไม่พ้น ตราบใดที่ขั้น ๕
หรือร่างกายยังทรงอยู่ วิบากกรรมก็ย่อมเกิดกับร่างกายนั้น
เป็นธรรมดา”

๓. “เรื่องวิบากกรรมของเจ้าก็ดี ของคุณหมอกี้ดี ที่  เกิดแล้วเกิดเล่าติดต่อกันมานานปีก็จากเหตุนี้ ยิ่งเป็นชาติสุดท้ายด้วยแล้ว มันก็พยายามทวงหนี้ให้ได้มากที่สุด จุดนี้คือขันติบารมี ที่จะต้องอดทน อดกลั้น และต้องทนให้ได้ด้วย เพราะเป็นชาติสุดท้ายแล้ว”

๔. “จุดนี้ต้องอาศัยปัญญาบารมี พิจารณาเข้าสู่อริยสัจ ให้เห็นทุกข์-เห็น โทษ-เห็นภัย จากการเกิดมามีร่างกาย ทราบใดที่ร่างกายยังไม่พังก็จำต้องพบกับมันเป็นธรรมดา ดังนั้นมรณานุสติควบอุปสมานุสติ จึงทิ้งไม่ได้จากจิต รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ซักซ่อมเข้าไปให้จิตมันชินจนเป็นฌาน เอาจิตรอดเข้าสู่พระนิพพาน ได้แบบง่าย ๆ ส่วนกายนั้นมันไม่มีทางรอดอยู่แล้ว พยายามอย่าไปสนใจมันให้มากนัก ทุกอย่างต้องเดินสายกลางจึงจะพ้นทุกข์ได้”

๐ สัจจะบารมี

๑. “ผู้มีปัญญา เขาตั้งใจอะไรไว้ เขาก็พยายามทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ โดยมีปัญญาคุณ โดยรู้กำลังใจของตนเองมีแค่ไหน ระดับไหน ก็ให้ตั้งใจไว้แค่ระดับนั้น”

๒. “ผู้มีปัญญาจะใช้คำว่า ข้าพเจ้าจะพยายามปฏิบัติ อย่างนั้นอย่างนี้ ให้ดีที่สุดในวันนี้ เขาตั้งเป็นวัน ๆ ทำทุกวัน

โดยมีมรณาและอุปสมานุสติกวบอยู่เสมอ ด้วยความไม่ประมาทในความตาย”

๓. “ทำได้แค่ไหน ก็พอใจแค่นั้น รักษาอารมณ์จิตอย่าให้ความเศร้าหมองของจิตเกิดขึ้น อย่าให้ขาดทุน โดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติแก้ปัญหาทุกชนิด จัดเป็นอารมณ์สันโดษนั่นเอง”

๐ อธิษฐานบารมี

ขอสรุปสั้น ๆ ว่า ทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ให้อธิษฐานว่าทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว จิตมุ่งพระนิพพานจุดเดียว เพราะทราบสภาวะของจิตว่าให้จิตรู้อะไร จิตมีสภาพจำ ให้เขารู้อะไรเขาก็ไปตามนั้น จิตเกาะนิพพาน กายฟังเขาก็ไปนิพพาน จิตเกาะความโกรธ กายฟังก็ไปนรกขุมใดขุมหนึ่ง จิตเกาะ โลภ กายฟังก็ไปเป็นเปรตประเภทใดประเภทหนึ่ง จิตเกาะหลง กายฟังก็ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน

อธิษฐานบารมีจะเต็มได้ ก็ต้องใช้ปัญญาคุม อธิษฐานตรงจุด จนจิตชินเป็นฉานในนิพพานสมบัติ ผู้ใดไม่ประมาทในความตาย ผู้นั้นจึงจะมีนิพพานสมบัติ หรือนิพพานสมบัติจะมีแก่ผู้ที่ไม่ประมาทในความตายเท่านั้น ฐะ

ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ชักซ้อมอยู่เสมอด้วยความไม่

ประมาทในความตาย

ส่วนเมตตาบารมีกับอุเบกขาบารมี พระองค์ยังมีได้
ตรัสสอนไว้ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

สิงหาคม ๒๕๓๘


๐ โลกนี้ทั้งโลกเป็นเรื่องของคนมีความทุกข์ หรือคนไม่มี
ทุกข์ไม่มีในโลก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. ทรงตรัสว่า “ต่อไปนี้จักไม่สอนละเอียด จักสอนแต่
หัวข้อธรรมโดยย่อ แล้วให้ใช้ปัญญาพิจารณาขยายความให้
ละเอียดเอาเอง เพื่อจักช่วยทำให้ปัญญาเกิดได้อย่างดี”


๒. “เวลานี้กฎของกรรมกำลังเล่นงานพวกเจ้าอยู่ ให้
พยายามตัดกรรมคือข่มใจ อย่าทำอารมณ์ให้ฟุ้งซ่าน ระวัง
อารมณ์ให้อยู่ในความสงบ ขอมรับและเคารพในกฎของ
กรรม”

๓. “ผลของการทำจิตให้สงบได้นั้นแหละ คือ การ
ปฏิบัติพระกรรมฐานได้ผลบ้างแล้วหรือไม่ ถ้าไม่มีปัญหา

เหล่านี้เกิดขึ้นมา จิตก็จกไม่มีเรื่องเข้ามาทดสอบอารมณ์ 
อย่างหนกอย่างในขณะนี้ คำว่าสอบได้หรือไม่ได้ก็จกไม่รู้
เลย”

๔. “ในเรื่องอาหารที่มีผู้นำมาให้ บางครั้งก็มากเกินไป
แต่อาหารก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต จกต้องใช้สติปัญญา
มองปัจจเวกขณ์ ๔ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อผู้ที่มีร่างกาย
มีมากก็เป็นทุกข์ น้อยไปก็เป็นทุกข์ จุดนี้ใคร่ครวญให้ดี เป็น
การตัดสักกายทิฏฐิประการหนึ่งเหมือนกัน” (ข้อนี้ทรงตรัส
เน้นสอนเพื่อนผมโดยเฉพาะ) ดังนั้น จกเจริญวิปัสณาให้
ละเอียด ก็อย่าคิดแต่เรื่องอาหารเพียงอย่างเดียว ให้คิดหมด
ทั้ง ๔ ประการ คือ ที่อยู่อาศัย-อาหาร-เครื่องนุ่งห่ม-ยารักษา
โรค จกได้ปัญญาเกิดขึ้นยิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่จงอย่าลืมการ
พิจารณาให้ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทา ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่
เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย)

๕. “โลกนี้ทั้งโลกเป็นเรื่องของคนมีความทุกข์ทั้งหมด
คนไม่มีทุกข์ไม่มีในโลก มีแต่พระนิพพานเท่านั้นเป็น
ดินแดนหมดทุกข์ การทำงานก็ทำไปตามหน้าที่ อย่าไปเกาะ
บุญเพราะเกาะบุญก็ย้งต้องเกิด บุญต้องทำ แต่จิตอย่าไปยึด
เกาะบุญนั้น”

๖. “ทำทุกอย่างทำไปโดยไม่หวังสิ่งอื่นใด นอกจาก 

พระนิพพานจุดเดียว หากหมั่นตรววจำลังใจอยู่อย่างนี้ จะทำให้บารมีเต็มได้ทุก ๆ โอกาส เป็นการเตือนจิตตนให้มุ่งหวังพระนิพพานโดยเฉพาะ ไม่หวังแสวงหาสิ่งอื่นใดมาตอบแทน แม้กระทั่งผลของบุญที่ทำให้เกิดเป็นพรหมเทวดาก็ไม่เอา แม้กระทั่งในยามเจริญพระกรรมฐานก็พึงใช้อารมณ์นี้ด้วย จักได้ผลตรงตัว เพราะมีกำลังใจเตือนตนเองว่าทำเพื่ออะไรอยู่เสมอ”

๗. “จงอย่าไปสนใจกรรมของผู้อื่น เรื่องของผู้อื่น ให้ทำตัวเป็นเพียงผู้ดู-ผู้รู้ แต่อย่ากระ โดดเข้าไปแสดงกับเขา เป็นอันขาด การ ไปรู้เรื่องของผู้อื่น แล้ว ไปยึด ไปยุ่งกับเรื่องของเขา อย่างน้อยก็ทำให้อารมณ์ไหวขึ้น ไหวลง หาความสงบไม่ได้ เมื่อสุขภาพจิตมันไม่ดี ก็ทำให้สุขภาพกายไม่ดี มันเกี่ยวเนื่องกันอย่างนี้”

๘. “ให้สังเกตอารมณ์ที่เกาะยึดมากที่สุดในขณะที่คืออารมณ์เกาะกายที่มีทุกขเวทนา แต่ก็นับว่าเป็นของธรรมดา เพราะถ้าหากวางได้จริง ๆ นั่นเป็นอารมณ์ของพระอรหันต์ ซึ่งอรหันต์เท่านั้นที่ไม่ห่วงกาย ต่ำกว่านั้นยังไม่มีอารมณ์ตัดได้เด็ดขาด ก็ต้องห่วงบ้าง ปล่อยบ้างเป็นธรรมดา


ไม่เชื่อให้ทดลองสอบอารมณ์ของตนเองดู แม้จะเคร่งแค่ 

ไหนก็ยังไม่วายเกาะทุกขเวทนาของกายกันทุกคน”

๕. “การเจริญพระกรรมฐาน จึงต้องใช้หลักสัจจานุโลมิกญาณ ทิ้งไม่ได้ ต้องข้อนไปข้อนมา จึงจักได้ผลดีและเป็นผลทรงตัว ไม่ทำให้เบื่อง่ายด้วย”


๑๐. “ในเรื่องโลกธรรม ๘ โดยเฉพาะเรื่องนินทา กับสรรเสริญ ให้ดูตัวอย่างพระที่ท่านเป็นพระเต็มทั้งกายและใจแล้ว พுகกับพระที่บวชแล้วยังเป็นสมมติสงฆ์อยู่ ความว่า หากเขามาว่าผมไม่ใช่พระ ผมก็เฉย ๆ เพราะเราใช่พระ หรือไม่ใช่ เราก็รู้ตัวของเราเองดี ถ้าเราเป็นพระ เขามาว่าเราว่าไม่ใช่พระ ก็ไม่เห็นจะต้องไปเดือดร้อนอย่างใด จุดนี้จักต้องถูกกระทบก่อนจึงจักรู้ได้ ของจริงอยู่ตรงนี้ เราได้ดูตัวอย่างของจริงแล้ว ให้เอามาเป็นครูสอนใจเราได้ สรุปรว่ากรรมไครกรรมมัน รู้แล้วอย่าไปยุ่งกับเขา เอาเวลานั้นมาปฏิบัติธรรมดีกว่า”

๑๑. “ประโยชน์ที่พวกเจ้าจักได้ ให้จำปฏิปทาของท่านพระองค์นั้นไว้ ท่านวางจิตในกรณีนี้อย่างไร (เรื่องภิกษุพาณิชย์ถูกคณะกรรมการสงฆ์ขับออกจากวัดท่าซุง) ท่านไม่

ซ้ำเติมหรือยินดีด้วยการกระทำของภิกษุพาณิชย์ไม่ว่า 
ทางใดทางหนึ่ง ท่านรักษาอารมณ์จิตของท่านไม่ให้
เดือดร้อนไปกับเรื่องเหล่านี้ ท่านถืออารมณ์ปฏิบัติพระ
กรรมฐานเป็นสำคัญ จึงวางเรื่องเหล่านี้ไปได้ อีกประการ
หนึ่ง ท่านเป็นแบบฉบับในการตัดกรรม ไม่ต่อกรรมไปทั้ง
กาย-วาจา-ใจ จิตท่านสงบเป็นสุข ตัวอย่างเลวก็มีอยู่มาก ซึ่ง
พวกเจ้ามักจักชอบยึดตามแบบฉบับเลวมากกว่าตัวอย่างที่ดี
จุดนี้จักต้องพยายามตัดกรรมเลว ๆ ให้ออกจากจิตในขณะที่
รู้ตัวอยู่ อย่าได้ท้อถอย ผลอกก็ตั้งต้นใหม่ ไม่ละความ
พยายามเสียอย่างเดียว ความสำเร็จก็ย่อมเป็นของพวกเจ้า
แน่”

๑๒. “เรื่องคนไม่มีทุกข์ ไม่มีในโลกนี้ ให้พวกเจ้าไป
ทบทวนธรรมที่ตรัสสอนไว้ในเดือนมีนาคม ๒๕๓๘ เรื่องมี
ร่างกาย ก็เหมือนมีลูกอ่อนที่ต้องเลี้ยงดูมันตลอดเวลา แล้ว
จักเข้าใจดีขึ้น อย่าลืม หากยังไม่เห็นทุกข์ได้ตามความเป็น
จริงแล้ว ก็ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้”

๑ อารมณ์ ๒ หมดหรือไม่หมดต้องดูตอนกระทบ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีใจความสำคัญดังนี้

๑. “วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับ
อารมณ์จิตเราเองทำร้ายตัวเราเอง จุดนี้จักเห็นได้ชัดว่า เหตุ
กระทบจากภายนอกนั้นมีน้อย เรื่องราวของบุคคลอื่น
ภายนอกก็รับรู้บ้างน้อยลง แต่เหตุกระทบภายใน คือธรรมารมณ์
ที่ปรุงแต่งให้เป็นโทษอยู่ในจิตนี้สิ มันพุ่งจนบรรยายไม่ถูก
ใช่หรือไม่” (ก็รับว่าใช่)

๒. “เรื่องอารมณ์ ๒ ก็เช่นกัน มันยังมีอยู่ เพียงแต่ไม่มี
เหตุการณ์เข้ามากระทบ จิตมันก็ยังเฉย ๆ จิตของพวกเขาเข้ายัง
หายาบ รอแต่ธรรมภายนอกเข้ามากระทบ แต่ธรรมภายใน
คือ ธรรมารมณ์ที่จิตของเราเองปรุงแต่งขึ้นมาเอง เป็นการ
กระทบภายในซึ่งมีอยู่เป็นปกติ พวกเขากลับไม่เอามาคิดให้
เกิดปัญญา”

๓. “การกำหนดรู้อารมณ์ของจิต จึงต้องมีอยู่
ตลอดเวลา สงบรู้ ไม่สงบก็รู้ จัดเป็นการปฏิบัติกรรมฐาน
โดยตรง รู้อารมณ์ของตนเองก็รู้จริต ๖ แล้วก็รู้กรรมฐานแก่

จิริตไปในตัวตลอดเวลา นี่แหละคือการปฏิบัติพระ 

กรรมฐานตลอดเวลาไปในตัว ต้องใช้ความเพียรให้มาก

หน่อย ทำบ่อย ๆ จิตก็จักชิน ต่อ ๆ ไปก็ไม่ต้องบังคับ จิตจัก

เป็นอัตโนมัติ กำหนดรู้ของมันเอง พอว่างจากอารมณ์คิดสัก

ชนิดหนึ่ง อารมณ์สมณะคือรู้ลมหายใจควบกับคำภาวนา ก็จัก

เกิดขึ้นมากับจิตเอง”

๔. “เพราะอ่อนอานาปาฯ จึงไม่สงบ จำเป็นต้อง

กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเข้าไว้ให้มาก ๆ รู้สึกว่ายังอ่อน

จุดนี้กันทุกคน ทั้ง ๆ ที่ลมหายใจมันก็มีอยู่ ทุกลมหายใจเข้า-

ออกตลอดเวลา แต่สติ-สัมปชัญญะกลับไม่ทรงตัวที่จักตาม

กำหนดรู้”

๕. “ธรรมของตถาคตจักต้องถูกกระทบก่อน จึงจักรู้

ได้ว่าจริงหรือไม่จริง เรื่องข่าวนะว่า ควรปล่อยให้เขาว่าไป


จงฟังหูไว้หู อย่าไปคิดปรุงแต่งข่าวสร้างอารมณ์ ๒ ให้เกิด

ให้เห็นธรรมคาของข่าว คำว่าหวังดีในการก่อข่าวนั้นมีน้อย

เต็มที จงอย่าไปเดือดร้อนกับข่าวก็แล้วกัน และอย่าไป

ติดตามข่าว หันเอาเวลานั้นมาทำหน้าที่ ปฏิบัติธรรมจัก

ดีกว่ามาก จิตจักได้เป็นสุข”

๖. “คนประมาทชอบท่องเที่ยว นี่ก็เป็นปกติวิสัย 


ของบุคคลผู้ที่ยังไม่เห็นทุกข์ แต่อย่าไปตำหนิกรรมของเขา
เหล่านั้น เพราะในอดีตเราก็เป็นเช่นเขามาก่อน” (อย่างเช่น
ปกติคนอยู่วัดจะตื่นตี ๔ ฟังธรรมจากเสียงตามสายของ
หลวงปู่ แต่วันนี้แค่ตี ๓ ก็ตื่นกันแล้วเป็นจำนวนมาก
เพราะเปิดไฟกันสว่างไสว เหตุก็เพราะจะไปดูพระพุทธรูป
จำลองกับ ๒ หลวงพี่ ที่จิตยังติดท่องเที่ยวอยู่ ก็นึกต่อไปว่า
หากทุกคนตื่นแล้วกระฉับกระเฉง เพื่อตั้งใจฟังธรรมที่
หลวงปู่สอน ก็จะดีไม่น้อย)

๐ จิตติดท่องเที่ยว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีใจความสำคัญดังนี้

๑. “พวกเจ้าเห็นความประมาทของคนชอบท่องเที่ยว
บ้างหรือไม่?” (รับว่าเห็นแล้ว)


๒. “นี่เป็นปกติวิสัยของบุคคลผู้ที่ยังไม่เห็นทุกข์ แต่อย่า
ไปตำหนิกรรมของเขาเหล่านั้น เพราะในอดีตพวกเจ้าก็เป็น
เช่นเขามาก่อน”

๓. “พวกเจ้าจักเห็นได้ว่า คนไปเที่ยวนี้ มีจิตจดจ่อ 

เพติดเพติดอยู่กับสถานที่อันตนติดใจอยู่ นั่นเป็นการ
วนเวียนอยู่ใน โลกชัดเจนยิ่งขึ้น” (หากเกิดตายในขณะนั้น
จิตก็จะเกาะติดกับสถานที่ ที่จิตตนติดใจอยู่ หากตายก่อน
อายุขัย ก็จะเป็นสัมภเวสีอยู่บริเวณนั้น หากบังเอิญจิตยังมี
บุญ เกาะบุญก็ได้เป็นเทวดา-นางฟ้าเฝ้าสถานที่ ที่จิตติดใจ
อยู่ หากจิตเศร้าหมอง เป็นอารมณ์หลง ก็เป็นสัตว์เดรัจฉาน
เฝ้าสถานที่นั้น ๆ)

๔. “เพราะฉะนั้น จงหมั่นตรวจสอบอารมณ์ของจิต
ตนเอง จักมีประโยชน์ดีคว่ามาก เพราะนั่นคือการปฏิบัติ
พระกรรมฐานซึ่งเขาทำกันที่จิต โดยไม่ติดบุคคล ไม่ติด
สถานที่ ไม่ติดหรือเลือกกาลเวลา ทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่ติด
สมมุติทุกอย่างในโลก ให้ติดแค่พระธรรมซึ่งเที่ยงแล้ว ไม่
เกิด-ไม่ดับอีก คนฉลาดเขาปฏิบัติกันอย่างนี้ เขาไม่ประมาท
ในความตาย ซึ่งเป็นนิพพานสมบัติ รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน
ซ้อมอารมณ์จิตของตนเข้าไว้ด้วยความไม่ประมาท คือ ซ้อม
ตายและพร้อมที่จะตายไว้เสมอ”


๕. “ธรรมารมณ์ซึ่งจิตของเราเป็นผู้สร้างขึ้นแล้ว
ส่งออก ก็เสมือนหนึ่งจิต โคจรออกไปท่องเที่ยวนั่นเอง ต้อง

หมั่นตรวจสอบจุดนี้ให้ดี ๆ หากคิดดี ๆ ก็มีสิทธิ์เข้าสู่ 

พระนิพพานได้ไม่ยาก แต่หากคิดไม่ดีก็มีสิทธิ์ลงอเวจีได้ทุกราย เพราะความประมาทในความตายนั่นเอง”

๖. “ผู้ไม่ประมาทในความตาย เขาจักรีบเร่งตัด

สังโยชน์ ๓ ข้อแรกให้ได้ก่อนกายจะพัง ข้อแรก คือ ไม่ประมาทในความตาย อย่างน้อยก็นึกถึงความตายไม่ต่ำกว่าวันละ ๓ วัน ข้อสอง จิตเขามั่นคงอยู่กับพระรัตนตรัย มีพระพุทธเจ้า มีพระธรรม มีพระอริยสงฆ์อยู่กับจิต แม้อันใดอันหนึ่งด้วยความไม่ประมาท จิตไม่เคยทิ้งพระ และมั่นคงอยู่กับพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ซึ่งสรุปแล้วก็คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา โดยจิตไม่สงสัยในพระธรรม ข้อสาม เขารักษาศีลจริงจัง ไม่รักษาศีลแบบหัวเต่า คือ ผลุบเข้าผลุบออก หรือทำตนเป็นคนตื่นข่าว ใครเขาว่าดีที่ไหนก็เฮไปที่นั่น ขาดปัญญา อย่างที่ท่านฤๅษีอุปมาอุปไมยว่า เหมือนควายตาบอด ถูกเขาจูงจมูกไปตามใจชอบ คนฉลาดเขาเพียงรักษาศีลจนกระทั่งศีลรักษาจิต เขาไม่ให้ผิดศีลอีก เป็นสีลานุสดี ศีลเข้าถึงใจ ศีลกลายเป็นสมาธิ ทุกอย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องรักษาอีก สมาธิรักษาจิตเขาไม่ให้ทำผิดศีลอีกเป็น

อัตโนมติ หากปฏิบัติได้ครบ ๓ ข้อนี้ก็จะเป็นพระโศคาบัน 
ปิดอบายภูมิ ๔ “ได้สนิท มั่นคงและถาวรตลอดกาล”

๗. “ผู้ใดที่เป็นพระโศคาปัตติผลแล้ว จิตติดท่องเที่ยว
ก็จักเบาบาง หรือแม้จักยังมี ก็มีอย่างผู้ไม่ประมาทในความ
ตาย เพราะผู้ที่ไม่ติดอะไร ๆ ทุกอย่างในโลกนั้น มีแต่พระ
อรหันต์เท่านั้น”

๐ นิमितหรือฝันว่าตาย แต่ไปไม่ถึงพระนิพพาน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ มี
ความสำคัญดังนี้

สาเหตุก็เพราะเพื่อนผมท่านฝันว่า ขณะที่กำลังกวาด
วัดอยู่เป็นลมล้มลงตาย จิตออกจากร่างด้วยกำลังแรงสูง พุ่ง
ออกจากกายเร็วมากจนนึกกลัว แต่พอตั้งสติได้ก็คิดว่า ช่าง
มันตายไปแล้ว เราก็ไปพระนิพพานดีกว่า จิตผ่านสถานที่
ต่าง ๆ มากมาย แต่ไม่ยกถึงพระนิพพานเสียที จะได้ไป
กราบพระพุทธเจ้า เมื่อไม่ถึงเสียทีก็คิดว่าช่างมัน ฉัน
ต้องการไปพระนิพพานจุดเดียวก็แล้วกัน แล้วก็ตัดกลับไป
เมื่อตื่นขึ้นกวาดวัดตามปกติ ก็เอาความฝันมาพิจารณาเป็น
ธรรมดา

๑. เราอ่อนมนรณานุสติไปหน่อย แสดงว่าเรายังเป็น 

ผู้ประมาทในความตายอยู่

๒. กติณภาพพระนิพพาน เราก็ยังไม่ทรงตัว จิตชอบ
ทึ่งภาพพระนิพพาน จักว่าเป็นผู้ประมาทในอุปสมานุสติ
ด้วย

๓. ต้นเหตุจริง ๆ เพราะเราอ่อนในอานาปานุสติ ทำให้
จิตไม่รวมตัวเป็นฌาน นีวรณ ๕ ก็ยังรบกวนจิตเรา ทำ
ปัญญาให้ล้อยหลังคือชอบ โง่ นั่นเอง หากอานาปาฯ เข้มแข็ง
นีวรณถูกระงับ จิตก็เป็นฌาน จิตก็บริสุทธิ์ชั่วคราว จิตเป็น
ทิพย์ได้ในขณะนั้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “ถูกต้องแล้วเจ้า ที่การเจริญพระกรรมฐานไม่ได้
ต่อเนื่อง ก็เป็นเพราะยังอ่อนมนรณานุสติ มีความประมาทใน
ชีวิตอยู่มากนั่นเอง”

๒. “แต่ถ้าหากกำหนดรู้ลมว่าไม่เที่ยงอยู่เสมอ จักทำ
อะไรก็รู้ลมอยู่ว่าไม่เที่ยงอยู่เสมอ ความประมาทในชีวิตก็จัก
น้อยลงไปตามลำดับ สติ-สัมปชัญญะก็จักสมบูรณ์ยิ่งขึ้น”


๓. “เมื่อรู้ว่าบกพร่อง ก็จงหมั่นใช้ความเพียรเข้าแก้ไข
ไข แล้วสักวันหนึ่งความสำเร็จจักเป็นของพวกเขา”

๐ วิธีทำสมาธิอย่างต่อเนื่องเป็นอภิกัลโภ

หลวงปู่ไวยฯ ท่านเมตตาสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. พระท่านมีศีลคุมกาย-วาจาอยู่แล้ว ท่านจึงปฏิบัติที่
ใจอย่างเดียว ฆราวาสมีศีลไม่เท่าพระ แต่พยายามทำอย่าง
พระ (หลวงปู่ท่านเน้นสอนพวกเรา ๒ คน ให้ดูตัวอย่างท่าน
พระ..... ซึ่งท่านสำรวมกาย-วาจาได้ดีแล้ว เพราะท่านพูด
น้อย ไม่ค่อยจะพูดกับใคร ท่านพูดเท่าที่จำเป็น ท่านไม่
นินทาใคร-ตำหนิใคร-ไม่จับผิดใคร แม้พวกเรา ๒ คนซึ่ง
ท่านให้ความสนิทสนมเป็นพิเศษ ท่านก็ยังพูดด้วยน้อยเต็ม
ที่ ซึ่งตรงข้ามกับเรา ๒ คน ซึ่งพูดมากจนเกินพอดี)

๒. หลวงปู่ท่านแนะนำวิธีการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง
เป็นอภิกัลโภว่า ท่านเขียนหนังสือติดต่อกัน ๒ ชั่วโมง กำลัง
ทางกายก็ตก (เสื่อม) มีผลทำให้สมาธิตกด้วย ทำให้อารมณ์
ตื้อ-ฝืด ท่านแก้ไข โดยลุกขึ้นไปปลุกต้นไม้ เป็นการเปลี่ยน
อิริยาบถทางกาย แต่จิตไม่คลายจากสมาธิ จิตยังอยู่กับพระ
กรรมฐาน ท่านทำสลับกันเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง


๓. “การหลับก็เป็นเรื่องของกาย ส่วนจิตยังคงทำ  งานอย่างต่อเนื่อง เป็นผู้รู้-ผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา ตัวนี้มีในพระสูตร ที่พระองค์ทรงให้พระอานนท์เทศน์แทนพระองค์ พระองค์ทรงสืบทอดไสยาสน์ทรงนั้น พอพระอานนท์เทศน์จบ ก็ทรงตื่นบรรทม และรับรองการเทศน์ของพระอานนท์ว่า ถูกต้อง เป็นต้น”

๔. หลวงปู่ท่านว่า คนธรรมดา ๆ จะทำได้แค่ ๘ ชั่วโมงก็ไม่ว่างแล้ว

จากนั้นสมเด็จพระสังฆราชก็ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “อย่าคิดว่าธรรมะที่ได้จากหลวงปู่ไวย แม้เพียง ชั่วโมงเศษก็นับว่าไม่น้อย แต่ธรรมที่ได้นั้น ถ้าหากปฏิบัติตามได้ ก็เป็นของมีค่ามหาศาล”


๒. “ให้นำมาพิจารณาให้ละเอียด เมื่อฟังเทศน์ของท่านแล้ว จักเห็นธรรมในธรรมที่ลึกซึ้ง มีความหมายในการปฏิบัติยิ่งนัก แค่อุคตุมหรืออานาปาฯ ตัวเดียว มันแปรปรวนอยู่ทุกคน นี่ท่านหมายความว่าเรียนเท่าไรก็ไม่จบ คือ มันไม่เที่ยง เอาแน่ไม่ได้อยู่อย่างนั้น ถ้าเรียนจบก็คือ

ร่างกายมันตายเท่านั้นแหละ จุดนี้ผู้รู้ลมอยู่นั้นแหละ คือ 
ผู้ไม่ประมาทในความตาย”

๓. “จงอย่าสนใจจริยาของผู้อื่น ในการสนทนากับ
หลวงปู่ไวย การที่เขายกตัวอย่างคนไม่เอาศีล มุ่งเอาแต่
สมาธิก็ดี หรือที่คุณหมอกล่าวถึงภิกษุบางเหล่า มุ่งเอาแต่
ปริยัติก็ดี แม้จักพูด โดยธรรม แต่ก็ยังเป็นการสนใจจริยาของ
ผู้อื่นอยู่ดี ต่อไปให้พูดถึงเฉพาะการปฏิบัติของตนเองเป็น
สำคัญ และซักถามอะไรก็ให้ดูก่อนว่าควรหรือไม่ควร เกิน
ภูมิหรือไม่ ถามแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้าง อย่าถามโดย
สะเปะสะปะ”

๔. “เรื่องปัญญาบารมีนั้น เกี่ยวกับการสั่งสมทางด้าน
ปัญญาบารมีของแต่ละบุคคล อย่างที่หลวงปู่ไวยท่านว่า
วิสัยมีทั้งหยาบ-อ่อน-ละเอียด-แข็งกระด้าง”

๕. “วิสัยคนหยาบ จักให้คิดพิจารณาของละเอียดคนนั้น
ย่อมเป็นไปได้ นี่ถ้าหากพวกเจ้าตรวจดูวิสัยของตนเอง
จักทราบว่าจิตตนเองมีวิสัยอย่างไร”

๖. “คนละเอียด แม้มีกิจการใด ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ 

ตรวจแล้วตรวจอีกว่าเรียบร้อยหรือไม่ เขาจักไม่ปล่อยงาน
นั้นให้ผ่านไปอย่างชู้ ๆ”

๗. “การรู้วิสัยตนเอง ก็จักต้องฝึกฝนคັควิสัยของตน
เสียใหม่ ให้รู้จักใช้ความคิดเป็นการฝึกฝนการสั่งสมปัญญา
ขึ้นมาในทางด้านปฏิบัติในพระพุทธศาสนา”

๘. “ปัญญาในที่นี้ คือ พิจารณาให้รู้แจ้งแทงตลอดใน
ขั้น ๕ และรู้แจ้งในการระงับตัดกิเลสที่สิงอยู่ในอารมณ์
ของตนเอง ขั้น ๕ ของคนอื่น กิเลสของคนอื่น จงอย่าไป
เกี่ยวข้องด้วย ค่อย ๆ ฝึกฝนคิดพิจารณาไป อย่างวางอารมณ์
กรรมฐานทิ้งไป ให้เตือนตนเองเข้าไว้เสมอ ๆ”

กัณยายน ๒๕๓๘

๐ บัจจย ๔ ระหว่างพระกับฆราวาสต่างกันอย่างไร

หลวงปู่ไวย ๆ ท่านเมตตาสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. “บัจจย ๔ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่มีขั้น ๕ หรือ
ร่างกายทุกคน แต่พระกับฆราวาสนั้นแตกต่างกันมาก ท่าน
ผู้เป็นพระแล้ว หมายถึงพระอริยเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันถึง


พระอรหันต์ ท่านตัดกังวลได้ในเรื่องนี้” (เน้นพระอริยเจ้าเป็นหลักสำคัญ)

๒. “เรื่องอาหาร พระได้จากการบิณฑบาต ซึ่งทำให้เลือกอาหารไม่ได้ มีผลทำให้ไม่ติดในสี-ในกลิ่นและรสของอาหาร ได้มากได้น้อยก็พอใจแค่นั้น อันจัดเป็นอารมณ์สันโดษและเป็นผู้เลี้ยงง่าย”

๓. “เรื่องเครื่องนุ่งห่ม พระไม่มีแพ้น มีแบบเดียว มีชุดจำกัด ไม่ต้องเลือกมากอันเป็นเหตุทำให้เกิดอารมณ์ ๒ (พอใจกับไม่พอใจ) แบบฌราวาส หลวงปู่ไวยก็ดี หลวงพ่อฤๅษีก็ดี ท่านให้พระในวัดห่มจีวรสีเหลืองทองสีเดียว ก็จะทำให้ไม่ติดในผ้าสีรักหรือสีอื่น ๆ ทุกข์ก็น้อยลงในจุดนี้”

๔. เรื่องที่อยู่อาศัย พระมีอยู่แล้วที่วัดจัดให้อยู่ จึงไม่มีกังวลเรื่องหาบ้านอยู่-บ้านเช่า-บ้านผ่อนส่ง ไม่ต้องหาเครื่องประดับบ้าน เครื่องบำรุงบำเรอร่างกายในขณะที่อยู่ในบ้านแบบฌราวาส ซึ่งเรื่องนี้ทุกข์มาก-กังวลมาก จึงมีกิเลสมากในเรื่องนี้”

๕. เรื่องการรักษาโรค ฌราวาสมักเอายามาถวายพระป่วยก็ไปโรงพยาบาล ได้สิทธิพิเศษ บางจุดก็ไม่คิดเงินท่าน

พระดีท่านป่วยครั้งใด ท่านก็ยังไม่มีความประมาทใน 

ความตาย เห็นทุกข์-เห็นโทษ-เห็นภัยจากการเกิดมามี
ร่างกาย จึงพยายามเร่งรัดตัดสักกายทิจูให้มากขึ้น เห็นกาย
เป็นทุกข์-สกปรก-ไม่เที่ยง-ประกอบด้วยธาตุ ๔ มีอาการ
๓๒ มันทาใช้เรา เห็นทุกข์จากภาระหน้าที่ที่จะต้องมีกับ
ขันธ ๕ มันทักยิ่ง ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย ท่าน
พิจารณาเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาภาวนา เป็นการซ้อม
ตายและพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ หากตายท่านก็ตายเป็นครั้ง
สุดท้าย ไม่ขอเกิดอีก เป้าหมายของท่านมีจุดคือ พระ
นิพพาน มีมรรณฺสูติและอุปมรรณฺสูติเป็นอารมณ์”

๖. “การที่พระตัดกังวลเรื่องปัจจัย ๔ ได้มาก ก็เท่ากับ
ตัดสักกายทิจูได้มากไปในตัว การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่พระ
นิพพาน คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญาที่เจริญได้มากขึ้น ศีลพระเป็น
ศีลปาติโมกข์ต้องครบ ๒๒๗ ข้อ พร้อมอธิสมาจารอีก
ต่างหาก ศีลพระจึงละเอียดกว่าฆราวาสมากมานักในข้อนี้”

๗. “ศีลละเอียดดีแค่ไหน บริสุทธฺ์แค่ไหน มีผลทำให้
จิตบริสุทธฺ์แค่นั้น หรือมีสมาธิจิตตั้งมั่นแค่นั้น การกำหนดรู้
อารมณ์ของจิตก็ทำได้ดีขึ้นตามลำดับ จิตในจิตจึงเจริญมหา
สติปัญญา ๔ ได้ก้าวหน้าเร็วกว่าฆราวาสมาก เพราะ

พิจารณากาย-เวทนา-จิต-ธรรมอยู่เกือบตลอดเวลา จุดนี้ 

พระก็เหนือกว่าฆราวาสมาก”

๘. “ปัญญาอันเกิดจากสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่บนศีลอันบริสุทธิ์นั้น คุมม โนกรรมหรือปาจิตติย์อยู่เสมอ จนจิตเป็นอัตโนมัตติ เพราะมีทวารธรรมหรือหิริ-โอตตปปะคุมจิตอยู่ พรหมวิหาร ๔ ของพระจึงแน่นและทรงตัวได้ดีกว่าฆราวาสมาก”

๙. “เมื่อหิริ-โอตตปปะดี พรหมวิหาร ๔ ดี ก็มีผลมากุมศีล-สมาธิ-ปัญญา ให้ทรงตัวและต่อเนื่อง บารมี ๑๐ ก็เข้มแข็ง จรณะ ๑๕ ก็ทรงตัว การเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมก็เร็วกว่าฆราวาสมาก” (ท่านเน้นเฉพาะพระที่ดีเท่านั้น)

๑๐. “อีกจุดหนึ่งคือปัญหาครอบครัวยุคใหม่ เรื่องลูก-เมีย เรื่องการทำมาหากินเลี้ยงครอบครัวเป็นมหาทุกข์ของฆราวาส แต่ส่วนใหญ่ไม่เห็น บางรายที่เห็นทุกข์ ทำให้พ้นทุกข์ไปไม่ได้และบางรายหาที่พึ่งไม่ถูก ไปยึดกีฬา-พาสี-นารีและน้ำเมาแทน เลยยิ่งจมอยู่กับทุกข์มากขึ้นตามลำดับ ขอสรุปว่า ทุกข์นั้นมีอยู่ แต่คนที่เห็นทุกข์ได้ตามความเป็น

จริงนั้นมีน้อยเต็มที เมื่อไม่เห็นทุกข์ก็ไม่เห็นธรรม 


(อริยสัจ) จึงหาทางพ้นทุกข์ไม่ได้”

หมายเหตุ ให้อ่านเรื่อง โลกนี้ทั้งโลก เป็นเรื่องของคน
มีความทุกข์ หรือคนไม่มีทุกข์ไม่มีใน โลกประกอบด้วยจะ
ทำให้เกิดปัญญาดีขึ้น

๐ **จงยึดพระธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ายึดสิ่งอื่นซึ่งไม่เที่ยงเป็นที่
พึ่ง**

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
มีความสำคัญดังนี้

๑. “คนเราถ้าหากจักเข้าใจ หาความก้าวหน้าในทาง
ปฏิบัติให้หาเครื่องหมายวัดอารมณ์ ๒ ได้ทุกวัน-ทุกเวลา-
ทุกขณะจิต เช่น ฌานภายนอก หรือธรรมภายนอก คือ รูป-รส-
กลิ่น-เสียง-สัมผัส-ธรรมารมณ์ และฌานภายในหรือธรรม
ภายใน คือ ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ ก็ใช้เป็นเครื่องวัดอารมณ์
ได้ตลอดเวลา พึงนำมาพิจารณาและวัดให้เกิดประโยชน์ใน
การปฏิบัติได้มากมาย พึงแล้วอย่าพึงเปล่า นำมาปฏิบัติให้
เกิดผลด้วย”

๒. “การที่หลวงพี่ลืมนเปิดเทปของท่านฤาษีมาตาม 


สาย จัดเป็นธรรมภายนอก (ครูภายนอก) ในน้อมเข้ามาเป็น
ธรรมภายใน (ครูภายใน) ได้ว่า ทุกสิ่งในโลกล้วนอนิจจัง
อันเป็นธรรมที่จัดว่าเที่ยงก็ถูก จักว่าไม่เที่ยงเป็นปกติ
ธรรมดาก็ถูก ไม่ควรยึดเอามาเป็นอารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์

๒ พระไตรลักษณ์ท่านแสดงธรรมของท่านอยู่เป็นปกติ ทุก
วัน ทุกเวลา ทุกขณะจิต อยู่ที่เรารู้จักเห็นท่านหรือเปล่า”

๓. “โลกไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้เป็นปกติ คนเราจิตก็ยังไม่
เที่ยง ก็ไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้เป็นปกติ ถ้าหากจักไปยึดถือให้
เที่ยง ทุกข์ก็เกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน สู้ปล่อยวางทำอารมณ์
จิตให้ยอมรับธรรมดาอยู่อย่างนั้น ยังจักสบายกว่า”

๔. “อยู่ใน โลกอย่าเอาอะไรเป็นบรรทัดฐาน เอาแค่จิต
ยึดพระธรรมคำสั่งสอนเป็นบรรทัดฐานก็เป็นพอแล้ว เรื่อง
อื่นภายนอกยึดให้เที่ยงยอมเป็นไปไม่ได้”

๕. “การปฏิบัติธรรมมุ่งเอาความพ้นทุกข์เป็นใหญ่ ถ้า
หากทำแล้วยิ่งทุกข์ สิ่งนั้นยอมไม่ใช่การปฏิบัติธรรม ให้ดู
ด้วยว่าการปฏิบัติที่ผ่านมา หรือกำลังปฏิบัติอยู่ หรือจัก
ปฏิบัติไปข้างหน้า ผิดหลักธรรมคำสั่งสอนของตถาคตเจ้า

บ้างหรือเปล่า อย่าสักแต่ว่าก้มหน้าก้มตาทำงานไม่รู้ว่าอัน 

ใดผิด อันใดถูกพระธรรมวินัย”

๖. “ถ้าหากปฏิบัติถูกหลักธรรม คำว่าทุกข์ของจิตย่อม
ทุเลาเบาบาง และจากทุกข์ไปได้ในที่สุด ให้ตรวจสอบจิต
ตรวจสอบวาจา ตรวจสอบกาย ด้วยอุบายเปรียบเทียบกับ
หลักธรรมคำสั่งสอน โดยอเนกปริยาย ความผิดพลาดของ
การปฏิบัติจักไม่มีหรือมีได้น้อย”

๗. “คู่ตัวอย่างการหาตัวดีของหลวงปู่ไวย ท่านหลงหา
ไปตั้ง ๕ ปี แล้วตีส้อนกลับมาหาพระธรรมวินัย ทำให้กลับ
จิตได้ทัน จึงเข้าสู่มรรคผลตรงทาง” (จุดนี้ผมขออนุญาต
อธิบายเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่ยังตามไม่ทันว่า การหาตัวดีของ
หลวงปู่ไวยนั้น เป็นทิวี่หรือความเห็นที่ตรงข้ามกับ
พระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ให้หาแต่ความเลว ความไม่ดีที่
จิตของเราซึ่งยึดเอาไว้ให้พบ แล้วรีบแก้ไขโดยเร็ว โดยให้
หลักว่าให้ระวังความชั่วที่ยังไม่เกิด อย่าให้เกิดขึ้น ให้
พยายามละความชั่วที่ยังมีอยู่ให้หมดไป เพราะตราบใดที่
สังโยชน์ ๑๐ ข้อ ยังไม่หมดไปจากจิตแล้ว จิตเราจะหลงคิด
ว่าเราดีได้อย่างไร ทรงให้คอยจับผิดตนเอง แก้ไขตนเองอยู่
เสมอ หมายความว่าให้หาเลว ไม่ใช่ให้หาดี แล้วรีบแก้ไขที่

ตนเองโดยใช้วิธีสังเกตเป็นหลักฐานสำคัญในการแก้ปัญหา 


บาลีว่า อตตนา โจทยัตตานัง)

๘. “ให้คู่มือของพระอริยเจ้า ท่านไม่ทิ้งการถอยหน้า-ถอยหลัง หรืออนุโลมปฏิโลมในสังขานุโลมิกญาณเป็นปกติ พวกเจ้าต้องทำตามนี้ให้ได้เป็นปกติ จักทำให้ไม่ผิดพลาดในการเข้าหามรรคผลนิพพาน ทุกท่านถอยหน้า-ถอยหลังอยู่เป็นปกติ”

๙. “จงอย่าก้าวไปแต่ข้างหน้า ลืมดูข้างหลัง จักทำให้ผิดพลาดได้ แต่ถ้าหากถอยหน้า-ถอยหลัง ย้อนไปย้อนมา ทบทวนคุณรรคผลที่ผ่านมา จิตจักมีกำลังเข้มแข็ง มีกำลังใจในการปฏิบัติมาก ให้ลองทบทวนกันดู”

๑๐. “ทำงานพระพุทธานุสสาต้องวางกาย วางใจเป็นกลางด้วย พยายามรักษาอารมณ์ของจิต อย่าให้ไปติดอยู่กับอคติ ๔ มากจนเกินไป ทุกอย่างให้ลงตัวธรรมดาเข้าไว้ จิตจักได้เป็นสุข”

๑๑. “งานภายนอก งานภายในแยกแยะให้ถูก แล้วงานทั้ง ๒ ประการ ทำให้อยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศล อย่าทำด้วย


ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เพราะพวกเจ้าไม่ต้องการ 
ความทุกข์ ทำทุกอย่างเพื่อจักพ้นทุกข์”

๑๒. “อย่าสนใจอารมณ์ใจของบุคคลอื่น ให้สนใจ
อารมณ์ของใจตนเองเป็นสำคัญ การเจริญพระกรรมฐานที่
ได้ผลนั้น ต้องดูกิเลสที่เกิดกับอารมณ์ของใจตนเองเป็น
สำคัญ ไม่ต้องไปดูกิเลสที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ใจของบุคคล
ผู้อื่น”

๑๓. “จิตของตนจักได้เล็กเป็นตำรวจคอยจับผิดใน
บุคคลผู้อื่น จักได้ทำหน้าที่อยู่อย่างเดียว คือเป็นตำรวจคอย
จับผิดจิตตนเองเป็นสำคัญ”


๑๔. “อนึ่ง อย่าไปขวางแนวทางของการปฏิบัติธรรม
ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพราะทีฐิคนั้นย่อมไม่เท่ากัน ไม่
เหมือนกัน ไม่เสมอกัน จิตของคนต่างกัน ทักษะมุมมองก็
ไม่เหมือนกัน จุดนี้ต้องคอยระวังไว้ด้วย”

๑๕. “อย่าลืมหิด-ถูกของใครไม่มี มีแต่ไปตามกรรมมา
ตามกรรม ทุกอย่างเป็นธรรมดาไปหมด พิจารณาลงตัว
ธรรมดาให้ได้ แล้วจักมีจิตยอมรับกฎธรรมดา ความสงบสุข
ของจิตจักมีได้มาก”

๑๖. “รักษาสุขภาพกาย รักษาสุขภาพจิต เป็นกิจ 


ของผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ดังนั้น บุคคลผู้มีความคล่องในการกำหนดรู้กองสังขารแห่งกายและจิตอยู่เสมอ ย่อมเป็นสุขมากกว่าทุกข์ และย่อมดีกว่าผู้ไม่รักษาสุขภาพกายและจิต ปล่อยให้ทรุดโทรม แล้วเกิดอาการเบียดเบียนตนเองทั้งกายและจิต ถ้าอย่างนี้เป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เพราะฉะนั้น พึงรักษากายและจิตให้มีสุภาพดีด้วย จงอย่าเบียดเบียนตนเองเป็นอันขาดเพราะหากกายกับจิตมีสุภาพดี การปฏิบัติธรรมก็ย่อมมีผลดี มีผลตรงตัวด้วย”

๑๗. “แม้ชีพอทอตายแล้ว จิตก็รู้แล้วว่าไปไหน จงอย่าสนใจ เพราะไม่ใช่มรรคผลนิพพาน สมควรแล้วที่จักปล่อยวางกิเลสหรือกรรมของบุคคลอื่นเสีย แต่ก็พึงเตือนสติเอาไว้ว่า ลากสักการะยอมเป็นเครื่องฆ่าคนโง่ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ลาก-ยศ-สรรเสริญ-สุข นั้นแหละเป็นเครื่องมอมเมาจิตใจให้คนหลงอยู่ ต้องไปสู่ทุกคติ มีอบายภูมิจึงเป็นต้น”
ให้เอาจุดนี้แหละมาเป็นประโยชน์ของตน เตือนจิตของตนอย่าไปมาในลาก-ยศ-สรรเสริญ-สุขเป็นอันขาด เพราะไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็จักถ่วงการบรรลุมรรคผลให้เนิ่นช้า

ออกไป จงหมั่นตรวจสอบอารมณ์นี้เอาไว้เสมอ ๆ จักได้ 
ไม่มีอะไรพลาด

๑๘. “อย่าไปสนใจในจริยาของผู้อื่น แม้จักเห็นว่าเป็น การที่เขากระทำไม่สมควรก็ตาม ให้ถือเป็นกรรมของเขา อย่าเอามาใส่ใจเรา จุดนี้แหละ ให้พวกเจ้าปฏิบัติของท่าน พระ..ไว้ให้ดี ท่านทำตามหน้าที่ แต่จิตไม่เกาะ ไม่สนใจใน กรรมส่วนตัวของเขา รู้มันรู้ได้ เพราะยังมีอายตนะ แต่รู้แล้ว อย่าเอาจิตไปเกาะ รู้เอาไว้เป็นทัศนศึกษาสอนจิตเตือนใจ ของตนเอง อย่าไปประพฤติเยี่ยงเขา ท่านพระ...ท่านสอนให้ เห็นว่าลาภสักการะเกิด ทำให้แม่ชีเดินทางผิด ที่ผิดหนักคือ รู้แล้วว่าสิ่งนั้นไม่ควร แล้วยังตั้งใจกระทำไป นั่นแหละเป็น โทษของการปรามาสพระรัตนตรัยอย่างยิ่ง คนที่รู้ว่าผิดแล้ว ยังเจตนาทำผิดนั้น โทษจึงหนักยิ่งกว่าผู้ที่ไม่รู้ว่าไม่ควรแล้ว ทำผิดเสียอีก”

๑๙. “เรื่องน้ำท่วมเป็นกฎของกรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องชดใช้กันไปทั้งประเทศ บางพื้นที่ท่วมมากบ้าง- น้อยบ้าง-ไม่ท่วมบ้าง-ท่วมบ้าง ตามอรรถาสัยของกรรมที่ ให้ผล อย่าไปกังวลให้มาก ให้ดูเป็นเรื่องของธรรมดา (น้ำท่วมวันในเดือน ก.ย. และ ต.ค. ๒๕๓๘) ทำจิตให้ยอมรับว่า

เป็นกฎธรรมดา ให้เห็นทุกข์จากการขนของหนัก น้ำ การมี 
ร่างกายหรือชั้น ๕ ก็ต้องเหนื่อยอย่างนี้ การมีทรัพย์สินก็
ต้องมีธุระทำให้เหนื่อยอย่างนี้ แล้วให้จับลงที่มรณาและอุป
สมานุสติ คือหากกายพังเมื่อไหร่ ก็ขอไปพระนิพพานเมื่อ
นั้น ทุกข์เหล่านี้ก็จักไม่มีอีก ให้ลงตรงกฎของกรรม
มนุษยชาติพึงประสบกรรมนี้มาแล้ว มิใช่แต่ปัจจุบันชาติ ใน
อดีตก่อน ๆ มนุษย์ก็พบกับกฎของกรรมอย่างนี้มาแล้วนับ
ภพชาติไม่ถ้วน ยกตัวอย่างง่าย ๆ ใกล้เคียง ๆ นี้ก็คือ นครเข็ญ
แสนที่จมถล่มลงใต้กระแสน้ำนั้นประการหนึ่ง หรือจักเอา
ในพระสูตร พระเจ้ากัมปนาทซึ่งสร้างปราสาททองคำ ๆ
นั้นก็จมลงใต้น้ำ ให้พิจารณาไปตามนี้จักได้สบายใจ เพราะ
จักได้เห็นธรรมดาของกฎของกรรม เรื่องน้ำท่วมจึงไม่ใช่
เรื่องแปลก จักไปฝืนกฎของกรรมนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เมื่อ
พิจารณาให้ลงกฎของกรรม เห็นธรรมดาแล้วจิตก็จักไม่คืน
รน มีความสบายใจ เพราะไม่รู้จักทุกข์ไปเพื่อประโยชน์อัน
ใด ธรรมดาของโลกมันเป็นอย่างนี้”


๒๐. “ท่านฤาษี ท่านไม่มีนโยบายกั้นน้ำ ท่านได้แต่
ปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามธรรมชาติ และจุดไหนอันพึงมี
ของจะเสียหาย ท่านก็ให้ขนของนั้น ๆ ขึ้นมา ก่อนน้ำจะ

ท่วมถึง เป็นการกันไว้ดีกว่าแก้ ท่านรู้ดีว่าเป็นกฎของกฎ
กรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มองเห็นเป็นของธรรมดา จิตไม่
หวั่นไหวหรือทุกข์ไปกับกฎของธรรมดา การป้องกันไม่ให้
น้ำท่วมจริง ๆ จักต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก หากจักทำ
กันแบบเฉพาะหน้า ก็เหมือนกับการเอาทรัพย์มาละลาย
แม่น้ำ พวกเจ้าอย่าทำบุญตามใจอยากมากเกินไป จัก
เบียดเบียนตนเองในภายหลัง ศรัทธาเกินพอดี ก็ทำให้
เบียดเบียนตนเองได้ การปฏิบัติธรรมทั้งหมด มุ่งการทำให้
หมดทุกข์เป็นสำคัญ จึงจักเป็นการเจริญพระกรรมฐานอย่าง
แท้จริง”

๒๑. “น้ำท่วมวัดครั้งนี้ มีผลทำให้ต้นโพธิ์และต้นไทร
ใหญ่หลายต้นล้ม เช่น ที่ตึกอำนวยการข้างพระจุฬามณี อีก
ต้นหนึ่งที่อยู่ระหว่างศาลา ๓ ไร่ และ ๔ ไร่ และอีกต้น
พร้อมกับต้นไทรหน้ามณฑปแก้วสมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทุกต้น
ล้มแบบถอนรากถอนโคน ทุก ๆ ต้นล้วนมีเทวดาอยู่จำนวน
มาก ท่านรองเจ้าอาวาสต้องตั้งศาลให้ทุก ๆ จุดที่ต้นไม้ล้ม
เพราะในช่วงนั้นเจ้าอาวาสเข้ากรุงเทพฯ มาที่ซอยสายลม
ตามปกติตอนต้นเดือน ทรงตรัสว่าทำให้ท่านดี ๆ แล้ววัดจัก
รุ่งเรืองได้อีกวาระหนึ่งหลังน้ำท่วมแล้ว”

ตุลาคม ๒๕๓๘

๐ พระธรรมที่ฟังได้จากน้ำท่วมวัดท่าซุง

สมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ 
ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. ใช้ อติตั้งสัญญาให้เป็นประโยชน์ว่า ในการประสบเคราะห์กรรมน้ำท่วมอย่างนี้ มิใช่จักประสบแต่เพียงชาตินี้ชาติเดียว น้ำท่วมอย่างนี้มีมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน เห็นแล้วจักได้รู้จักเข็ดหลาบกับทุกชั้นนี้ จักได้ไม่ต้องมาเกิดกันอีก

๒. เรื่องเคราะห์กรรมก็ต้องชดใช้กันไป แต่สถานะทุกข์ใหญ่ที่ยังมาไม่ถึง ก็คือภัยแห่งสงครามใหญ่ สถานะน้ำท่วมนี้แหละจักทำให้ทุกคนในวัดท่าซุง รู้จักเตรียมตัวรับสถานการณ์สงครามนั้นได้อย่างไม่ยากเย็น

๓. นี่แหละชีวิตของความเป็นมนุษย์ละ ทุกคนหนีโลกธรรม ๘ ไม่พ้น หนีสังขาร ๕ อันมีการเกิดแล้วต้องแก่ ต้องป่วย ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบ ต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง และที่สุดก็หนีความตายกันไม่พ้น หนีกฎของกรรมซึ่งเที่ยงเสมอไม่ผัน ต่อไปก็ฝึกอารมณ์จิตให้

คอยรับกับภัยสงครามอีก พยายามพิจารณาปัญหาทุก 

อย่างให้ลงตัวธรรมดาให้ได้ จิตก็จักไม่วิตกกังวลมาก

๔. เอาทุกอย่างมาเป็นกรรมฐานหมด โลกนี้ไม่เที่ยง มีความฉิบหายไปในที่สุด โลกนี้มีแต่ความทุกข์ หาสุขไม่ได้ แม้ เทวโลกและพรหมโลกก็ยังไม่สุขจริง เพราะก็ยังไม่เที่ยง ที่สุขจริงๆ คือแดนพระนิพพานเท่านั้น ทำทุกอย่างมุ่งจุดเดียว คือ ทำเพื่อพระนิพพาน


๕. จงใจത്യจิตตนเองไว้เสมอๆ ว่า ทำงานใดๆ ก็ตาม เราจักไม่หวังผลตอบแทน ไม่ทำเพื่ออวด เพื่อที่จักต้องเอาหน้า โดยคิดว่าสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร ทำแล้วสบายใจ ก็จงทำไป เช่น ให้เห็นทุกข์จากการขบถ่ายในระหว่างน้ำท่วม ทุกชาติที่ประสบภัยน้ำท่วมก็ทุกข์อย่างนี้มาทุกชาตินี้ เพราะเราไม่รู้จักทุกข์ ไม่เข็ดในความทุกข์ จึงต้องเกิดมา ประสพการณ์ทุกข์อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ในเมื่อชาตินี้เรารู้จักทุกข์ ก็จงเข็ดทุกข์ และจงวางทุกข์ อย่าเกาะทุกข์ให้จิตมันเศร้าหมองหรือหดหู่เป็นอันขาด ให้ทำใจคิดเสียว่าทุกข์ของชั้น ๕ อย่างนี้ จักมีกับเราเป็นชาติสุดท้าย ตายเมื่อไหร่จะไปพระนิพพานเมื่อนั้น

๖. อนึ่ง การรักษากำลังใจให้อยู่ในอารมณ์พระ 

กรรมฐานนี้สำคัญมาก ให้คอยดูอารมณ์จิตของตนเองเข้าไว้
อย่าปล่อยกรรมฐานให้หลุดไปจากจิต จงคิดไว้เสมอๆ ว่าจัก
ทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพาน คือ เจริญงานทางจิตให้มาก
ขึ้น เห็นทุกข์ตามความเป็นจริง แล้วจบลงที่ตัวธรรมดา
เพราะทุกข์จริงๆ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ทุกชีวิตไม่มีใครที่
จักล่วงทุกข์เหล่านี้ไปได้ ยกเว้นเจริญความดีให้ถึงที่สุด ไป
พระนิพพานจึงจักพ้นทุกข์ไปได้


๗. ให้อดทนบ้าง ทนอดบ้างเป็นชาติสุดท้าย อย่า
ท้อถอย โดยเฉพาะทุกข์จากภาระของครอบครัว มัน
ครอบงำเรามาทุกชาติ แต่ก็ไม่รู้จักเจ็ด ไม่รู้จักจำ ไม่รู้จัก
ทุกข์ มาชาตินี้ให้เข็ดกันเสียที แล้วจะได้รู้จักทุกข์-วางทุกข์-
พ้นทุกข์กันเสียที

๘. อย่าไปประเมินค่าของทรัพย์สินที่เสียหายจากน้ำ
ท่วม เพราะเป็นอารมณ์วิภวตัณหา ของที่เสียไปแล้วจักคิด
ให้มันกลับคืนมาใหม่ย่อมไม่ได้ มีลาภย่อมเสื่อมลาภเป็น
ธรรมดา เป็นธรรมดาของกฎของกรรม และจงจำไว้อีกหลัก
หนึ่ง คือ ความสบายใจหาค่าประมาณไม่ได้ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่ง ความสุข ความสงบของจิตที่อยู่ในพระธรรมคำสั่ง

สอนของตถาคต ไม่เบียดเบียนกาย-วาจา-ใจของตนเอง 
และผู้อื่น นั่นแหละคือความสุขด้วยประการทั้งปวง

๘. เรื่องความขัดแย้ง ใครเขาจกขัดแย้งกับใครให้เห็น
เป็นเรื่องธรรมดา คน ๒ คนอยู่ด้วยกัน จะห้ามขัดแย้งหรือ
กระทบกระทั่งกันยอมไม่ได้ จงอย่าไปสนใจ เพราะทุกคน
แม้พวกเจ้าเอง ก็ยังมีอารมณ์ปรุงแต่งกรรมอยู่ จึงเป็นเรื่อง
ธรรมดาของ การกระทบกระทั่งอารมณ์กัน และไม่สมควร
เอาเรื่องเหล่านี้ไปเล่าต่อกับใครๆ เพราะไม่ทำประโยชน์ให้
เกิดแก่ใครเลย รังแต่จกทำให้ความขุ่นข้องหมองใจเกิดขึ้น
ในจิตของผู้รับฟัง เป็นการสร้างความเบียดเบียนแก่ผู้อื่นด้วย
ทางมโนกรรมและวจีกรรม เรื่องเหล่านี้พึงจกคิดให้
รอบคอบ หากพูดแล้วคนฟังไม่สบายใจก็พึงไม่พูด

๑๐. การบูรณะสถานที่ภายในวัด เป็นเรื่องของ
อนาคต แล้วให้ทำใจลงตัวธรรมดา คิดให้เป็น คิดให้ถูก
หนทางอริยสัจ คือ ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามความ
เป็นจริงเท่านั้น นั่นแหละเป็นการเจริญมรรคผลนิพพาน
ธรรมที่เกิดในโลกนี้ ทุกอย่างล้วนเป็นอริยสัจ หรือล้วน
แล้วแต่เป็นทุกข์ทั้งสิ้น หากความสุขจริงๆ ในโลกนี้ไม่ได้ มี
จุดเดียวที่มีความสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพาน ให้ทุกคน

มุ่งหวังการกระทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพาน คือเจริญ 
อริยสัจนี้ตามความเป็นจริง แล้วจักถึงจุดที่พ้นทุกข์ได้

๑. ธรรมที่เกิดในโลกนี้ ล้วนเป็นอริยสัจ


สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “การพิจารณาอริยสัจ ต้องพิจารณาให้ถึงที่สุดของ
ความทุกข์ แล้วจักเกิดความเบื่อหน่ายไม่ยากกลับมามีขั้น
๕ ให้ต้องได้รับทุกข์อีก”

๒. “จิตจักวางทุกข์ เมื่อเห็นธรรมชาติของการมีขั้น ๕
ก็ต้องพบทุกข์อยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด”

๓. “เกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากของรักของชอบ
ปรารถนาไม่สมหวัง การกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่
ชอบใจนั้นเป็นทุกข์”

๔. “การมีขั้น ๕ ย่อมหนีไม่พ้นสภาวะเช่นนี้ เจ้าจง
พิจารณาให้เกิดความเบื่อหน่ายให้ถึงที่สุด แล้วจิตจักวาง
อารมณ์ที่เกาะติดร่างกาย เกาะติดทุกข์ไปได้ในที่สุด”


๕. “อย่าท้อใจ ตายเมื่อไหร่ไม่ขอกลับมา มีภพชาติ 

อีก ตั้งใจไปพระนิพพานจุดเดียว แล้วอย่าลืมควบคุมอารมณ์
อย่าให้ตกอยู่ในราคะ โทสะ โมหะ ให้มากนัก”

๖. “ใครเขาจกติจกกว่าอย่างไรก็เรื่องของเขา ทำจิตของ
เราให้เป็นปกติก็แล้วกัน จิตปกติคือจิตสงบปราศจาก
อารมณ์ขุ่นข้องหมองใจ ไม่ว่าจะกรณีใด ๆ ไม่ถือเอามาเป็น
สาระติดข้องอยู่ในอารมณ์ให้เห็นธรรมดาในคำที่เกิดขึ้น
ถ้อยคำนั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป หาสารประโยชน์อันใดมิได้”

๗. “เอาจิตรอดเข้าไว้เป็นประการสำคัญ โดยเฉพาะจิต
ของตนเองนั้นแหละเป็นหลักใหญ่ มิใช่ไปกังวลเรื่องจิต
ของใครอื่น จิตของเราคิดเป็นกุศลหรืออกุศลก็พึงรู้เข้าไว้
และพึงแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ถูกต้องด้วย”

๘. “และอย่าทิ้งการตรวจสอบอารมณ์ของจิตว่า
เบียดเบียนตนเองหรือเปล่า เบียดเบียนผู้อื่นหรือเปล่า
เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นหรือเปล่า ความสงบของ
อารมณ์จะสมบูรณ์แบบ ก็จกต้องไม่เบียดเบียนทั้ง ๓
ประการนี้”

๕. “ทำบุญเพื่อพระนิพพานก็ต้องทำจิตเพื่อนิพพาน 

ด้วย คือทำดีแต่ไม่คิดดี และรู้ว่าสิ่งไหนดี รู้ว่าสิ่งไหนไม่ดี แล้วไม่ทำอารมณ์ให้ไปเกาะทั้งดีและทั้งไม่ดี วางจิตให้อยู่ตรงกลางแบบสบาย ๆ นั่นแหละ คือการทำจิตเพื่อพระนิพพาน”

๑๐. “ให้เห็นธรรมในธรรม เห็นจิตในจิต เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาไปให้ได้เป็นปกติ แล้วเจ้าจักพบความจริงในสภาวะธรรมล้วน ๆ อันไม่มีอันใดมาปกปิดนั้นแหละ จิตจักเห็นสภาพธรรมโดยปราศจากอารมณ์ปรุงแต่งธรรม จุคนั้นแหละจักทำให้เจ้ามีความสุขสงบของจิต”

๑๑. “การปฏิบัติหากหวังความคืบหน้าของจิต อย่าทิ้งหลักพิจารณาอริยสัจ”

พฤตจิกายน ๒๕๓๘

๐ การรักษาชีวิตไว้เพื่อปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น

เรื่องโดยย่อมีอยู่ว่า ในสมัยพระพุทธกัสสปมีพระ ๗ องค์ได้ตั้งสัจจะต่อกันว่า จะใช้วิริยะ จันติและสัจจะบารมีบำเพ็ญเพียรอย่างอุกฤษฏ์ โดยใช้บันไดปีนขึ้นเขาชั้นเพื่อไป

ภาวนาอยู่ในถ้ำ เมื่อขึ้นไปได้แล้วก็ทำลายบันไดนั้นเสีย 

ทุกท่านอธิษฐานว่าหากไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็ขอตาย
อยู่บนนั้น (คล้าย ๆ กับสมเด็จพระองค์ปัจจุบันอธิษฐานจิตที่
โคนต้นโพธิ์)

วันแรก พระ ๑ องค์ บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อม
ปฏิสัมภิทาญาณ ก็เหาะไปบิณฑบาตนำอาหารมาเลี้ยงพระ
อีก ๖ องค์ แต่ทุกองค์ปฏิเสธอาหาร ขอมตายดีกว่าเสียสัจจะ

วันที่ ๒ พระอีก ๑ องค์ บรรลุเป็นพระอนาคามีผล
พร้อมปฏิสัมภิทาญาณ ก็เหาะไปบิณฑบาตนำอาหารมาเลี้ยง
พระอีก ๕ องค์ ทุกองค์ก็ปฏิเสธแบบวันแรก

ในที่สุดอีก ๕ องค์ก็เสียชีวิตเพราะขาดอาหาร ไปเกิด
ยังเทวโลกและพรหมโลก

ในวันแรก พระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณ ท่านสอน
ธรรมะกับพระอีก ๖ องค์ มีความสำคัญดังนี้

๑. การฉันอาหาร จุดประสงค์ก็เพื่อยังอัตภาพร่างกาย
ให้คงอยู่ จิตที่อาศัยร่างกายอยู่จะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมให้
บรรลุมรรคผลได้


๒. การบรรลุมรรคผลอยู่ที่จิต มิได้อยู่ที่กาย แต่ 

ต้องอาศัยร่างกายเป็นฐานของการปฏิบัติธรรม

๓. การพ้นทุกข์นั้นต้องพ้นทุกข์ที่จิต ไม่ได้พ้นที่กาย
จิตต้องพ้นทุกข์ให้ได้ก่อนที่กายจะพัง มิใช่ให้กายพังก่อน
แล้วจิตจะพ้นทุกข์ได้ (คำแนะนำทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นคำสอนที่
ปราศอุปาทาน เพราะท่านหมดกิเลส ตัณหา อุปาทานและ
อกุศลกรรมแล้ว)

๔. การตายของกายไปแต่ละครั้ง ก็ไม่แน่ว่าอีกนาน
เท่าไรจึงจะมีได้มีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก การเกิด
แต่ละครั้งก็แสนยาก ยิ่งได้มาเกิดพบพระพุทธเจ้า พบ
พระพุทธศาสนาก็ยิ่งยากขึ้นไปอีก จึงไม่ควรทำร้ายหรือ
เบียดเบียนร่างกายด้วยการอดอาหาร สู้อุทิศชีวิตไว้ปฏิบัติ
ธรรมดีกว่า

๕. ร่างกายเมื่อถึงเวลาของมัน มันก็ตายเองโดยเราไม่
ต้องไปเบียดเบียนเขา กายเขาไม่มีทางรอดอยู่แล้ว ซึ่งที่เรา
จะต้องพยายามทำให้รอด ก็คือจิตและอารมณ์ของเรา
ต่างหาก

๖. กายกับจิตต่างต้องอาศัยกันและกัน หากร่างกาย 

ดีก็ทำให้อารมณ์จิตดี หากร่างกายไม่ดีมีเวทนาสูง ก็ดึงให้อารมณ์จิตไม่ดีตามไปด้วย ดังนั้นเราจึงต้องพยายามอย่าเบียดเบียนตนเอง (จิตตนเอง) และพยายามอย่าเบียดเบียนผู้อื่นด้วย (กายที่จิตอาศัยอยู่) จัดเป็นพรหมวิหาร ๔ ทั้ง ๔ ข้อ


หลวงพ่อดำ ญาณิสา ท่านเมตตามาสอนว่า

๑. “พวกเอ็งอย่าไปตำหนิพระทั้ง ๕ องค์ ที่ไม่ยอมฉันอาหารว่าโง่ เพราะไม่รู้คุณค่าของชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์ในสมัยพุทธชาตินั้น เพราะพวกเอ็งยังโง่ยิ่งกว่าท่านทั้ง ๕ องค์ เพราะเวลานี้ท่านไปพระนิพพานกันแล้วเป็นส่วนใหญ่ แต่พวกเอ็งยังไม่ได้ไปนิพพานเลย”

๒. “อนึ่ง สมัยนั้นเพราะกฎของกรรมบังคับ วาระบรรลุนิพพานมันยังไม่ถึง ทำอย่างไร ๆ ก็บรรลุนิพพานไม่ได้”

๐ กรรมฐานอยู่ที่จิต

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

๑. “การนอนในท่าสหัสไสยาสน์เป็นของดี แต่มีใช้  ว่าจักต้องอยู่ในท่านั้นเสมอไป และที่คุณหมอบอกคิดว่าถ้าหากนอนอยู่ในท่าเดียวกันทนนไม่ไหว จักต้องพลิกเปลี่ยนท่าไปตามสภาวะของร่างกายบ้างนั้น เป็นการถูกต้องแล้ว คุณแต่การนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นก็เช่นกันเป็นของดี แต่พึงเป็นเฉพาะบางเวลา ถ้าปวดถ้าเมื่อยก็เปลี่ยนท่านั่งได้ฉันทนใจ การนอนสหัสไสยาสน์ก็ฉันทนนั้น”

๒. “อย่าลืมกรรมฐานอยู่ที่จิต แต่จิตก็อาศัยอยู่ในกาย มิใช่กายจักอย่างไรไม่สำคัญ จะเอากรรมฐานอย่างเดียวนั้นก็ไม่ได้ ให้หาความพอดีของกายเอาไว้ด้วย ทุก ๆ อริยาบถของกายพึงหาความเหมาะสมของความสบายของกายไว้ด้วย ถ้ากายถูกเบียดเบียน จิตก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย นี่เป็นอริยสัง”

๓. “อนึ่ง การยืนนาน นั่งนาน นอนนาน เดินนาน เป็นอรรถกถาของอริยสังทั้งสี่ ให้หาความพอดีของอริยาบถ ๔ ไว้ด้วย”

๔. “สำหรับร่างกาย จักห้ามไม่ให้มันเสื่อมเลยนั้นไม่ได้ เพียงแต่เราคือจิตให้รู้จักหาอริยสัง คือความเป็นจริง

ของร่างกายเอาไว้ด้วย ต้องรู้เท่าทันและปฏิบัติในร่างกาย 

ความทุกข์ของร่างกายอันจักถูกเบียดเบียนก็จักบรรเทาเบาบางลงไปด้วย”

๕. “ความพอดีของจิตก็มี ความพอดีของกายก็มี หาให้พบแล้วปฏิบัติตามนั้น”


๖. “เจ้าจักต้องไม่ลืมความจริงข้อนี้ การเจริญพระกรรมฐานต้องเข้าหาความจริง จึงจักเป็นของแท้ ให้เห็นกายเห็นจิต เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง การเจริญพระกรรมฐานจึงจักได้ผล”

๗. “เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของกายสังขารสัตว์ คนวัฏธูธาตุ ก็พึงทำจิตอย่าให้มีความประมาทมากนัก สำรวจอารมณ์เข้าไว้เสมอ อย่าปล่อยอารมณ์ให้ฟูไปตามกิเลสมากนัก หมั่นนึกถึงความตายให้ถี่มากได้แค่ไหน ความประมาทก็จักน้อยลงแค่นั้น อย่าลืมรู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน”

(๒๕ พ.ย. ๒๕๓๘)

๐ วิธีตัดอารมณ์ปฏิฆะ

ท่านพระ... เมตตาแนะนำวิธีตัดอารมณ์ปฏิฆะให้ดังนี้

๑. “การเอาจิตจับภาพพระเป็นกสิณนั้นเป็นของดี 

ท่านก็ทำอยู่เป็นปกติ แต่มีอารมณ์จิตเกาะตัววิปัสสนาอยู่
เป็นปกติด้วย คือคิดและพิจารณาอยู่เป็นปกติ”

๒. “เมื่อถูกระทบ หากจับภาพพระอยู่มักจะไม่ได้ผล
คือเกิดอารมณ์ปฏิบัติเสียก่อนเสมอแล้วจึงจะแก้ไข สู้ทรงอยู่
ในวิปัสสนาญาณไม่ได้ ถูกระทบแล้วเฉย ๆ ลงตัวธรรมดา
ง่ายและรู้สึกสงสารผู้ที่แสดงความโกรธให้เห็น จะเป็นโดย
วาจาหรือกายก็ตาม เห็นใจของเขาไฟลุกโชน เห็นแล้ว
สงสาร”

๓. “อารมณ์ปกติที่ทรงอยู่ คือมรณานุสติกับพระไตร
ลักษณ์ เห็นอะไรมันพังหมด เห็นความดับของร่างกายและ
วัตถุธาตุใด ๆ ในโลกพังหมดด้านเดียว ใช้ปัญญาให้มาก ใช้
สัญญาแต่น้อย” (จุดนี้คืออาภิญญาจัญญาตนะฉาน หรือ
วิปัสสนาญาณข้อที่ ๒)

๔. “เมื่อทรงอารมณ์หรือคุมอารมณ์ของตนเองแบบ
หลงปู่หลุย แล้วรู้สึกว่ามีดี สามารถป้องกันการกระทบทั้ง
จากภายนอกและจากภายในได้ดี หลวงปู่หลุยท่านมีอุบาย
๒ อย่างคือ

๔.๑ ม้างกาย จิตจะแยกกายออกเป็น ๓๒ ส่วน ๓๒ 

อาการอยู่เสมอ จนจิตชินเป็นฉานในการแยกกาย กระทบ
กายคน กายสัตว์ เห็นเป็นอาการ ๓๒ หมด คนสัตว์หายไป


๔.๒ ใช้ไตรลักษณ์ฟอกจิตอยู่เสมอ คุมจิตอยู่เสมอจะ
แก้ปัญหาได้ทุกชนิด หลวงปู่หลุยท่านว่าไตรลักษณ์ระงับ
กิเลสได้ทุกชนิด จนกระทั่งทำลายกิเลสได้ในที่สุด

๕. “หลวงพี่ท่านจับภาพพระวิสุทธิตเทพเป็นกสิณ เป็น
สมณะภาวนา ส่วนการพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เสมอเป็น
วิปัสสนาภาวนา สรุปรว่าท่านทำทั้งสมณะและวิปัสสนาอยู่
เป็นปกติควบกัน แต่พยายามอยู่ในอารมณ์พิจารณามากกว่า
เมื่อท่านทรงอารมณ์ของท่านได้อยู่เป็นปกติเช่นนี้ ท่านเลย
ตัดอารมณ์โลภะ (ราคะ) และปฏิฆะได้ค่อนข้างสมบูรณ์
ท่านสงบได้อยู่เสมอเมื่อถูกกระทบ”

๐ ตัวธรรมแท้ ๆ ในพุทธศาสนาไม่มีการปรุงแต่ง

จากนั้นสมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอน
เรื่องนี้ต่อให้ดังนี้


๑. “ธรรมของตถาคตปฏิบัติเพื่อเข้าหาของจริง มิใช่
ปฏิบัติเพื่อความไม่จริง ทุกสิ่งทุกอย่างจึงเป็นอริยสัจ จริง

ที่สุด ก็คือจริงที่จิตใจของผู้ปฏิบัติยอมรับกฎของกรรม 
หรือพระธรรมนั้นตามความเป็นจริง นั่นแหละจึงจักเข้าถึง
ตัวธรรมแท้ ๆ ที่ไม่ปรุงแต่ง”

๒. “หลวงปู่ไวยก็ดี ท่านพระ...ก็ดี มีความเป็นพระ ให้
เป็นต้นฉบับที่พวกเขาสามารถปฏิบัติตามได้ ไม่ว่าจะทางด้าน
ตัดโกรธ-โลภ-หลง องค์หนึ่งบรรลุแล้ว อีกองค์หนึ่งกำลัง
ก้าวไปสู่การบรรลุ ปฏิปทาของท่านเหล่านี้มีความเป็นพระ
สมบูรณ์ จึงสมควรจักเอามาเป็นแบบอย่างอย่างยิ่ง”


๓. “อย่าคิดว่าพวกเขาเป็นฆราวาสบวชไม่ได้ การบวช
กาย วาจา ใจ อยู่ที่บวชด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยหลักจุลศีล
(ศีล ๕) มัชฌิมศีล (ศีล ๘) มหาศีล (ศีลพระ ๒๒๗) ก็
เช่นกัน มิใช่เอาแค่บวชห่มผ้าเหลืองถือเพศสมณะ จึงจักบวช
ได้ ซึ่งเรื่องนี้พวกเขาก็เข้าใจดีแล้ว”

๔. “เรื่องของการปฏิบัติให้ศีลเข้าถึงใจ ก็คือพิจารณา
จนกาย วาจา ใจเป็นศีลโดยอัตโนมัติ นั่นแหละถูกต้องแล้ว
จงอย่าทิ้งการพิจารณาศีล การพิจารณามิใช่สักแต่ว่ารู้แค่
ตัวหนังสือ จักต้องรู้จักโทษของการละเมิดศีล และรู้จักคุณ
ของการรักษาศีลด้วย”

๕. “การละเมียดศีล ๘ คือ ทำให้เกิดอารมณ์ราคะ 

และปฏิฆะในรูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส นี่เป็นโทษทำให้เกิดทั้งสิ้น แต่ถ้าวรรณศีล ๘ ให้เป็นอริศีล ศีล ๘ ก็จักมีคุณให้ออกจากกามคุณ ๕ คือ หมดอารมณ์ราคะและปฏิฆะในรูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส จุดนี้เป็นคุณทำให้ไม่ต้องมาเกิดอีก หมดเพศตามที่หลวงปู่ไวยรับรอง เพราะศีลอพรหมจรรย์นั้นเต็มกำลังอยู่ในจิตเป็นอัตโนมัติ รวมถึงเมื่อหมดอารมณ์ราคะและปฏิฆะ วาจาที่จักแสดงอารมณ์ไม่พอใจหรือพอใจในกามคุณ ๕ ก็หมดไปด้วย สังโยชน์ ๔-๕ ก็หมดไปได้ที่ตรงนี้แหละ”

๖. “ทบทวนธรรมะที่หลวงปู่ไวยท่านให้เอาไว้ให้ดี แล้วจักเห็นคุณค่าของธรรมะของตถาคตเจ้าได้อย่างชัดเจน เช่น ถ้าเข้าถึงศีลระดับใด จุลศีล, มัชฌิมศีล, มหาศีล เข้าได้ระดับไหน ในระดับนั้น ๆ ก็จักตัดกิเลสได้ตามลำดับของศีล กิเลสหายาบ-กลาง-ละเอียด มีศีลหรือสังโยชน์เป็นเครื่องวัดนี้มันตัวเดียวกัน อย่างที่เจ้าพิจารณาศีล ๘ เทียบเคียงกับราคะและปฏิฆะนั้นแหละ พิจารณาให้ถูกก็จักไม่มีอะไรจักไม่ถูก แต่เมื่อพิจารณาถูกแล้ว ก็พึงจักปฏิบัติให้ถูกด้วย มิฉะนั้นไม่ครบองค์ ๘ อย่างสมบูรณ์ เรื่องนี้เป็นเรื่อง

ละเอียดของธรรมะ ต้องใช้ความสุขุมพิจารณาด้วย จึงจัก 
เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง”

๗. “ดูกายปฏิบัติถูกแล้ว วาจาปฏิบัติถูกหรือยัง จิต
ปฏิบัติถูกหรือยัง ดูการปฏิบัติให้พร้อมทั้ง ๓ ทาง เป็น
สัมมาทิฐิ ทุกอย่างถ้าพร้อมก็มีความก้าวหน้าในมรรคผล
ปฏิบัติ ธรรมที่ได้ก็เป็นของจริง”

๘. “การพิจารณาถึงกรรมฐาน ๕ คือ เกสา-โลมา-นขา-
ทันตา-ตะโจ (ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง) นั้นถูกต้องแล้ว ให้
พิจารณาเข้าหาความจริง คือ อริยสัจ หรือการพิจารณาเรื่อง
กุมารกำเนิดตั้งแต่การจุติในครรภ์มารดา อันเป็นต้นกำเนิด
ของความสกปรกนั้น นั่นแหละเป็นการเจริญพระกรรมฐาน
เข้าสู่ความเป็นจริง หรือการพิจารณาแยกร่างกายนี้ออกเป็น
ธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ มีความสกปรกเป็นพื้นฐาน มีความ
เสื่อมเป็นที่ตั้ง มีความสลายตัวไปในที่สุด กรรมฐานจุดนี้
อย่าทิ้ง ให้เจริญต่อไปอย่าให้สลายหรือเสื่อมลงไปจากกำลัง
วิปัสสนาญาณ ยิ่งเจริญได้มากเท่าใด ก็ยิ่งเข้าถึงความจริงใน
เรื่องของกายและจิตมากเท่านั้น ทำไปบ่อย ๆ ด้วยอารมณ์
เบา ๆ สบาย ๆ จนที่สุดจิตจักชินกลายเป็นฉาน เป็น
อัตโนมัตติได้ในที่สุด มรรคผลนิพพานก็เกิดได้ที่จุดนี้แหละ”

๑ ปกิณกะธรรมของหลวงพ่อดุจณี, สมเด็จพระโต, หลวงปู่มหา
อำพัน, หลวงปู่ไวย, หลวงปู่บุดดา, สมเด็จพระองค์ปฐม

หลวงพ่อดุจณี

๑. “อย่าดูถูกบุคคล เพราะผลของบุคคลทำจิตให้สงบจากกิเลสได้อย่างดี”
๒. “อย่าลืมบุคคลช่วยฝึกให้ กายวิเวก วจีวิเวก จิตวิเวก ผู้ปฏิบัติมีแต่ได้กับได้ และจะมีผลคืบหน้าในการปฏิบัติให้ ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วย”
๓. “เมื่อหลวงพี่... ท่านออกจากบุคคล พวกเจ้าลอง สอบถามอารมณ์จิตของท่านในระหว่างอยู่บุคคล แล้วพวก เจ้าจะได้ประโยชน์คือธรรมะจากท่านอย่างยิ่ง”

สมเด็จพระโต

๑. “เมื่อทำสมาธิจนจิตสงบระงับแล้ว ให้ลืมตาดูโลก ตามความเป็นจริง จะเห็น โลกนี้ทั้งโลกไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่ขันธ์ โลกของเราหรือของใครก็พังหมด”
๒. “ความใบไม้ไป ก็พิจารณาว่า ใบไม้ก็เหมือนกับ ร่างกายมันเสื่อมมันตายอยู่เป็นปกติ”

๓. “ถ้าเราเอาจิตไปติดโลก เราก็เป็นโรค โรคะ 

แปลว่าเสียดแทง ติดโลกเมื่อไหร่ โรคเสียดแทงเกิดเมื่อนั้น
เสียดแทงด้วยอารมณ์โมหะ-โทสะ-ราคะหรือ โลภะ ดังนั้น
ให้มองดูโลกให้แจ้ง แล้วจะเกิดสภาวะธรรม แล้วให้ธรรมะ
นั้นแหละเจริญอยู่ในจิตตลอดเวลา”

หลวงปู่มหาอำพัน

๑. “การเจริญพระกรรมฐาน ดูธรรมให้อยู่ในจิต

ตลอดเวลา ไม่ใช่ต้องมานั่งเคร่งเครียด กรรมฐานเขาทำกันที่
จิต”


๒. “การปฏิบัติต้องทำให้ได้ครบทั้ง ๔ อริยาบถ ไม่ฝืน

การยืน-เดิน-นั่ง-นอน ธรรมะเป็นอกาลิโก ไม่มีกาล ไม่มี
สมัย ไม่มีเวลา มีแต่จิตดวงเดียวที่เป็นใหญ่อยู่ในธรรมนั้น
ให้หาจุดบกพร่องให้พบ แล้วแก้ไขตรงนั้น จิตจะเจริญอยู่
ในธรรมอย่างไม่หยุดยั้ง”

หลวงปู่ไวย

๑. “จงอย่าวางอารมณ์ของจิตที่เจริญธรรม อย่าเอาจิต

ไปติดจรรยาของผู้อื่น นั่นคือทุกข์”

๒. “ทำงานตามหน้าที่ จิตเห็นงานก็สักแต่ว่างาน 

ให้เห็นทุกข์ เห็นธรรมไปด้วย”

๓. “เดินไปทำงานก็ให้รู้ อย่างเท้าซ้ายไปก็ภาวนาไป
อย่างเท้าขวาไปก็ภาวนาไป แล้วกำหนดรู้อิริยาบถบรรพไป
เท้าซ้ายยกขึ้นแล้ว เท้าขวาก้าวตาม นี่มันเสื่อมจากที่เดิม
ร่างกายของเราก็เสื่อมอยู่เรื่อยๆ ให้เห็นธรรม เห็นทุกข์อย่าง
นี้ตลอดเวลา”

๔. “ที่จิตไม่เจริญในธรรมเท่าที่ควร เพราะวางอารมณ์
ธรรมะทิ้งไป จิตไปเกาะโลก เกาะจรรยาของบุคคลอื่น
สอบสวนให้ดีๆ หากไม่วางอารมณ์จิตอยู่ตลอดเวลา อย่า
คิดว่าทำไม่ได้ เพราะปกติวันทั้งวันให้สังเกตดูอารมณ์ของ
จิต กายทำงานจิตมันก็คิดของมัน ไปเรื่อยอยู่ตลอดเวลา
มิใช่อยู่กับงาน แต่ไปติดอยู่กับกิเลส สนใจอย่างโน้นอย่างนี้
ซึ่งเป็นกิเลสอยู่ ซึ่งจุดนั้นเราต้องพยายามสอดส่อง หัก
อารมณ์ให้มาอยู่ในธรรมแทน มิใช่ต้องเคร่งเครียด เพียงแต่
มีความตั้งใจจริงเท่านั้น อย่าลืมความตั้งใจคือสมาธิ จะต้อง
ทำให้ได้เป็นปกติ”

หลวงปู่บุญดาคา


๑. “อย่าไปมีส่วนได้ส่วนเสียกับโลก และขันธโลก 

หรือบุคคลอื่น กายก็อย่าให้มีส่วนได้ส่วนเสีย วาจาก็อย่าได้มีส่วนได้ส่วนเสียใจก็อย่าได้มีส่วนได้ส่วนเสีย ถ้าเห็นธรรมคาเสียอย่างเดียว ก็หมดส่วนได้ส่วนเสีย มีแต่ธรรมะล้วน ๆ เจริญอยู่ในจิต” (ก็สงสัยว่า หากมีคนมาพูดด้วย จะทำอย่างไร)

๒. “ก็พูดโดยธรรม กล่าวก็พูดตามมารยาท แต่พูดอย่างมีสติว่า ควรพูดว่าอย่างไร เช่น ไม่พูดคำหยาบ-ไม่พูดโป้ปด-ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล-ไม่ส่อเสียด และรู้ความหมายของคำพูด รู้ความหมายของคำที่เขาสนทนามา รู้ความหมายของคำสนทนาไป รู้อยู่ตลอดเวลา นี่เป็นสติสัมปชัญญะในพระพุทธศาสนา”

๓. “พูดตามหน้าที่ที่จำเป็นต้องพูด มิใช่บ้าใบ้ เกรงเกรียดจนไม่พูดกับใคร นั่นมันขัดหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ถ้าทำอย่างนั้นอีกหลายแสนชาติก็ไม่บรรลู่”

สมเด็จพระสังฆราช

๑. “สอบสวนอารมณ์จิตทั้งวัน ยังมีผลอีกมาก 

และยังมีสอบตกอีกมากใช่ไหม” (ก็รับว่าใช่)

๒. “อย่าท้อถอย ให้ดูไปเรื่อยๆ แล้วให้แก้ไขอารมณ์ที่เป็นโทษด้วย ความเศร้าหมองของจิต แม้จุดกังวลแม้แต่ชนิดเดียวก็เป็นโทษ”

ธันวาคม ๒๕๓๘

๐ ปกิณกะธรรมของสมเด็จพระสังฆราชเกี่ยวกับศีล, การตัด

ขั้น ๕, อสุภะ, ศีลพระ, ชุตงค์, อารมณ์สักเพียงแต่ว่า

พระธรรมทั้งหมด ล้วนมีจุดประสงค์เพื่อตัดอารมณ์ราคะและปฏิฆะ หรือเป็นอุบายตัดสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ เกือบทั้งสิ้น

สมเด็จพระสังฆราช (ทรงตรัสสอนเรื่องกาย-วาจา-ใจ)

๑. “การสำรวมกาย-วาจา-ใจ ในขั้นต้นจะมีความหนัก เพราะต้องเพ่งหรือกำหนดรู้คู่อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ เหมือนดังในวาระแรกที่พวกเจ้ารักษาศีลนั้นแหละ แต่เวลานี้รักษากาย-วาจา-ใจไปพร้อมๆกัน อันเกี่ยวเนื่องด้วย อารมณ์ราคะและปฏิฆะ จึงย่อมจะเป็นของหนัก”

๒. “อุปมาเหมือนคนเดินประคองแก้วที่ใส่น้ำ 

ค่อนข้างเต็มระวังอย่าให้น้ำหก นี่ก็เช่นกันต้องคอยประคอง
อารมณ์ของจิตให้มีความผ่อนคลายอยู่เสมอ นิเวศน์เล่นขึ้นมา
ก็ต้องปิดออก หรือดึงจิตให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ ถ้าทำไม่ได้
อย่างนี้ก็จะหาความสำเร็จในการปฏิบัติไม่ได้”

๓. “อย่าสนใจใครจักว่าอย่างไร ให้สนใจจิตตนเองให้มาก
ที่สุด ใช้อัตตนา โจทยัตตนา ینگกับจุดนี้ เพราะสำคัญเป็นอย่าง
ยิ่ง”

สมเด็จพระสังฆราช (ทรงตรัสสอนเรื่องทานบารมี)

๑. “เรื่องทานบารมี จุดสำคัญ คือ เพียรสละ-ละ-วางซึ่ง
อารมณ์ โกรธ-โลภ-หลง ซึ่งจิตมีอารมณ์ขี้เหนียว-ยึด-
เกาะติดเอาไว้แน่นไม่ยอมวาง แต่การให้ทานเป็นการสละ
อารมณ์ชอบเก็บสะสม ต้องใช้ปัญญาจึงจะสละ-ปล่อยวาง
การยึดมั่นถือมั่นในอุปทาน ซึ่งเป็นกิเลสให้ออกไปเสียได้”

๒. “จงอย่าประมาทในความตาย ให้เตรียมจิตพร้อม
รับความตายอยู่ตลอดเวลา พยายามอย่าเสียดายในร่างกาย”
(สละร่างกายคืนไว้ให้กับโลกเขาไป ก็จัดเป็นทานบารมี)

๓. “ตัดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ กำหนดจิตพุ่งสู่ 

พระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น ซ้อมตายเอาไว้เสมอในทุกๆ อิริยาบถ เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต” (รู้ลม-รู้ตาย-รู้ นิพพาน เพียรทำให้ได้เร็วที่สุดภายในขณะจิตเดียว)


สมเด็จพระสังฆราช (ทรงตรัสสอนอุบายในการละขั้นที่ ๕)

๑. “เมื่อรู้ว่าจิตมันเกาะกาย ให้หาจุดที่คลายวิตกใน ขั้นที่ ๕ ลงเสีย และอย่าไปคิดว่าจักตัดได้หมด เอาแค่ บรรเทาเบาบางลงได้บ้างก็ยิ่งดี” (เพราะหากตัดได้หมดก็ เป็นพระอรหันต์)

๒. “การตรวจสอบอารมณ์ของจิตได้นั้นเป็นของดี และถ้าจักให้ดีก็จักต้องรู้ จักแก้ไขอารมณ์ของจิตด้วย” (ทรง เน้นเรื่องจริตหก และกรรมฐานแก้จริตให้คล่องใจ)

๓. “ความหนักใจใดๆ พยายามอย่าให้มีอำนาจมา บังคับจิต เพราะนั่นเป็นอารมณ์เศร้าหมอง เป็นการตั้ง อารมณ์ผิด ให้มุ่งเอาอานาปาควบคุมไว้ก่อน แล้วจึง พิจารณาให้เกิดปัญญา แก้ไขอารมณ์ขึ้นมาได้” (ทรงเน้นให้ เห็นคุณของอานาปานุสสติ อันเป็นฐานใหญ่ที่ทำให้จิต สงบ)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ


๑. “การนิมิตเห็นภาพศพ พอเอามือไปจับก็มีสภาพ  เปื่อยหลุดหมด นิมิตนี้เป็นการเตือนให้พิจารณาสุภกรรมฐานให้มาก เพราะสถานะของร่างกายคือ ธาตุ ๔ ที่มาประชุมกัน มันมีสภาพไม่ทรงตัว และเมื่อมีวิญญูณาณไปปราศแล้วสภาพของธาตุ ๔ ก็ไม่สามัคคีกัน”

๒. “ธาตุลมดับไป ธาตุไฟก็ดับ ในที่สุดน้ำก็จกละลาย ธาตุดิน อวัยวะทุกชิ้นส่วนที่รวมเข้ามาเป็นร่างกายก็จกหมดสภาพไป จับต้องส่วนไหนก็หลุดหมดทุกส่วนในอาการแห่ง ๓๒ นี้”

๓. “ให้คิดถึงสภาพตามความเป็นจริงของร่างกาย จักได้มีความเบื่อหน่าย คลายจากการเกาะร่างกายของตนเอง และผู้อื่นไปได้”

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ (ทรงตรัสเรื่องประโยชน์ของการใคร่ครวญศีลพระ ๒๒๗)

๑. “การใคร่ครวญศีลเป็นของดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีล ๒๒๗ ซึ่งเป็นรายละเอียดของการสำรวจกาย วาจา ใจ ว่าพึง

จักเป็นอยู่อย่างไร จึงจักได้ความสุกกาย สุขใจ จุดนี้จะ 
ช่วยให้การปฏิบัติธรรมละเอียดยิ่งขึ้นไป”

๒. “พระพุทธเจ้าทรงวางพระวินัยให้พระสาวกปฏิบัติ
ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่
เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ศึกษาศีลพระแล้วเข้าใจ
จุดประสงค์ของพระองค์ดี ก็พึงจักปฏิบัติให้ได้ด้วย แต่มี
บางข้อไม่เหมาะกับฆราวาส เช่น ต้องรับพระเคนก่อน จึง
จักฉันอาหารได้ ศีลข้อนี้ก็อนุโลมผ่านไป”

๓. “แต่ศีลส่วนใหญ่่นั้นประยุกต์เข้ากันได้กับฆราวาส
เวลาปฏิบัติให้ใช้ปัญญาพิจารณาจุดมุ่งหมายของศีลเอาไว้
ด้วยและให้รู้ว่าการละเมิดศีลไม่ว่าศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๓ ล้วน
แต่มีโทษปรับทั้งสิ้น”

๔. “อนึ่งต่อไปถ้าเห็นนักบวชทุศีล ให้ใช้คำว่านักบวช
อย่าใช้คำว่าภิกษุ เพราะภิกษุแปลว่าผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร
แล้ว เพราะฉะนั้นจักใช้คำพูดอันใด ให้รู้ความหมายที่
แท้จริงของคำพูดอันนั้นไว้ด้วย จึงจักไม่เป็นที่ผิดพลาด”
สมเด็จพระสังฆราช (ทรงตราเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธุดงค์)


๑. “อย่าไปคิดว่ากายวิเวกไม่สำคัญ เอาแต่จิตสงบ 

อย่างเดียวก็น่าไปได้อ่างการปฏิบัติชุดงค์ เพราะพระพุทธรเจ้า
ทุกๆ พระองค์ได้บัญญัติชุดงค์ไว้ดีแล้ว ฟังศึกษาให้
ตลอด อย่าไปติหรือคัดค้านว่าชุดงค์ไม่ดี เพราะการไปอยู่
กายวิเวกอย่างนั้น สามารถทำให้หัวใจวิเวกและจิตวิเวกได้”

๒. “บุคคลใดติ หรือคัดค้านชุดงค์ ก็เป็นเสมือนหนึ่ง
ปรามาสพระรัตนตรัย ที่ไปว่าไม่ดีเพราะจิตของบุคคลผู้นั้น
ยังเข้าไม่ถึงธรรมแห่งชุดงค์วัตรนั้น ธรรมะไม่ใช่ของตื่น
เงินอย่างทีเจ้าพบมาแล้วในเรื่องศีล ๘ นั้นแหละ ชุดงค์วัตร
ก็เช่นกัน พิจารณาไปเถิด เมื่อฟังชุดงค์วัตรปฏิบัติที่ท่านฤาษี
กล่าว เข้าก็จักเห็นธรรมในธรรมที่แฝงอยู่ในชุดงค์วัตร ๑๓
สิกขาบทนั้น”

สมเด็จพระกษัตริย์ (ทรงตรัสเรื่อง อารมณ์สักเพียงแต่ว่า)

/๑. “การไม่สนใจในจรรยาของผู้อื่น เป็นอันหนึ่งอัน
เดียวกันกับการไม่รองรับอารมณ์ ทีกระทบมาจากบุคคล
ผู้อื่น ทั้งนี้หมายถึงไม่รองรับอารมณ์จากคน จากสัตว์ จาก
วัตถุ รวมทั้งรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ด้วย
กระทบแล้วสักเพียงแต่ว่ารู้ เห็นสักเพียงแต่ว่าเห็น ได้ยิน


เพียงสักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น ทราบเพียง 
แต่ว่าทราบในสัมผัสนั้น ไม่มีอุปทานเกลียดชัง รัก โลก
หลง ในสิ่งที่มากระทบทั้งปวง นั่นชื่อว่าจิตสงบและเป็นสุข
อย่างยิ่ง”

๒. “นี่เป็นรายละเอียดของธรรม ที่พวกเจ้าจักต้อง
ศึกษาอารมณ์ของจิต และปฏิบัติเรียนรู้ให้เข้าถึงความสุ
สงบของจิตให้ได้ ด้วยอำนาจของสมณะวิปัสสนา”

๓. “อยู่เฉยๆ จักให้จิตมันปล่อยวางทุกซ์ อันเกิดจาก
การกระทบไม่ได้หрок จักต้องมีอุบายพิจารณาด้วยปัญญา
จึงจักวางได้ ค่อยๆ ทำไป ถ้าหากไม่ท้อแท้เสียอย่างเดียว
เรื่องพระนิพพานนั้นเป็นของไม่ไกล”

๔. “ให้เอาทุกสิ่งทีเข้ามารกระทบ ปัญหาทุกอย่าง
เหตุการณ์ต่างๆ ทีเกิดขึ้นกับโลกกันจันทรโลก คือ ร่างกายที
เราอาศัยมันอยู่ พิจารณาด้วยปัญญา เพื่อเข้าหาอารมณ์สัก
เพียงแต่ว่า เช่น

๔.๑ “เมื่อวัตถุออกกฏระเบียบอะไรไว้ ก็พึงปฏิบัติ
ตามนั้น”

๔.๒ “ถูกสุนัขกัดก็อย่าไปโกรธ ถือว่าใช้กรรมเขา 

ไปเจ็บแค່กาย ใจอย่าไปเจ็บด้วย พิจารณาให้ลงตัวกฎของ
กรรมก็จักสบายใจ”

๔.๓ “อยู่ใน โลกจักไม่ให้พบคนหม่มมาก อยู่กับคนหม่ม
มากไม่ได้นั่นเป็นไปไม่ได้ เพราะ โลกนี้เป็น โลกของคน
ทุกๆ คนต่างมีทิจิไม่เหมือนกัน มีทัศนะต่างกันให้ยอมรับ
กฎธรรมดาของคน จิตจักได้เป็นสุข”


๔.๔ “การแก้ปัญหทุกอย่างให้แก้ที่เรอ อย่าไปแก้ที่
เขา ให้เรียนรู้และคุณารมณข์ของจิตตนเองเข้าไว้”

๔.๕ “ขันธ ๕ ยังทรงอยู่ต้องการมีกินมีใช้ ก็ต้องทำ
ทาน ทำบุญใส่บาตร รักษาศีล และเจริญสมณะวิปัสสนา
ภาวนา ก็จักมีผลทำให้การดำเนินชีวิตเป็นอยู่ไม่ฝืดเคือง”

๔.๖ “ทำอย่างไรก็ได้ อย่างนั้นเป็นที่ตอบแทน แม้จัก
ไม่หวังผลก็เป็นผลใหญ่ ผู้ทำมุ่งหวังนิพพานก็ได้นิพพาน
ถ้าหากกำลังใจเต็ม ทานภายในก็พึงทำ (ธรรมทานและ
อภัยทาน) ทานภายนอก อันเป็นการสละอามิสก็พึงทำ ทำ
ด้วยความพอดี ไม่เบียดเบียนตนเองด้วย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
ด้วย ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย”


๔.๓ “ให้พิจารณาไปให้เห็นธรรมดาของชาวโลก 

เห็นอะไรว่าดีก็น้อมเข้าดิ่งเข้าหาตัวหมด ไม่เหมือนกับชาว
ธรรม ที่คิดแต่จักสละออก เพราะรู้ด้วยปัญญาว่า ไม่มีใคร
เอาสมบัติของโลกไปได้ แต่หากสละออกเป็นทาน กลับเอา
ไปได้เป็นอริยทรัพย์ มีอารมณ์ไม่ฝืนธรรมไม่ฝืนโลก ทุก
อย่างอยู่ที่จิตที่ยอมรับกฎธรรมดา หากจิตเข้าใจทั้งทางโลก
ก็จักไม่ฝืนโลก หากเข้าใจถึงทางธรรม จิตก็จักไม่ฝืนธรรม
เช่น ทางโลกชอบระคนไปด้วยหมู่ เป็นครอบคร้วทางโลก
ซึ่งเขายึดว่าดี เป็นที่ชุมนุมของจันท์ ๕ เป็นสภาวะที่ชื่นชอบ
ในความทุกข์ ซึ่งต่างกับทางธรรมไม่ระคนไปด้วยหมู่ มี
โอกาสก็ให้หลีกเร้นให้เกิดกายวิเวก มุ่งใช้ปัญญาตัดหรือ
สละภาระของจันท์ ๕ ด้วย ภาธา หะเว ปัญจักจันธา หมู่มาก
เพียงใดก็ยุ่งมาก กระทบกระทั่งกันมาก ก็ทุกข์มากเพียงนั้น
ทางโลกกับทางธรรมจึงดูเหมือนสวนทางกัน เราต้องปรับ
จิตให้ยอมรับนับถือกฎของธรรมดานั้นๆ อย่าสักเพียงแต่ว่า
ฝืนใจ ถ้าฝืนก็ยังไม่จริง และอย่าคิดว่าทำไม่ได้ จักต้อง
พยายามทำ ถ้าไม่ปล่อยวางอารมณ์พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล
สักวันหนึ่งจิตก็จักยอมรับทางโลกและทางธรรมโดยความ

เป็นจริงเมื่อนั้นจิตก็จกกลางตัว เห็นธรรมคาทั้งทางโลก 
และทางธรรม จักมีอารมณ์สงบและเป็นสุขอย่างยิ่ง”

๔.๘ “อารมณ์เบื่อคนเมื่ออยู่กับคน เป็นอารมณ์หนี
ปัญหา ไม่ใช่ปัญญาคืออริยสังแก่ปัญหา ซึ่งสามารถแก้ได้
หมดทุกชนิด ทางที่ถูกฟุ้งเบื่อกำลังใจของตนเอง ที่เร็วไม่
ยอมรับกฎของธรรมดานั้น จิตชอบฝืนความจริงนี้ชิน่าเบื่อ
ชีวิตมันเป็นอย่างนี้ โลกทั้งโลกมีแต่ความวุ่นวาย ด้วยรูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ สภาวะมันเกิดดับๆ อยู่
อย่างนั้นถ้าจิตเราไม่วาง ทุกข์ก็เกิดอยู่ร่ำไป นี่เป็น
วิภวตัณหาเหตุเกิดแล้วดับไป แต่ธรรมารมณ์ที่เกิดกับจิต
เกิดแล้วไม่ยอมปล่อยให้ดับไป จึงมานั่งทุกข์อยู่อย่างนี้ ให้
ใช้ปัญญาพิจารณาคว้าโง่หรือไม่โง่ เหตุเกิดผ่านไปแล้วแม้
ชั่วขณะจิตหนึ่ง ก็ฟุ้งปล่อยวางให้เป็นอดีตไป ยิ่งธรรมนั้น
เป็นอกุศล ยิ่งไม่ควรยึดมาเป็นธรรมารมณ์ โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งคำพูดของบุคคลอื่นจักเอามาใส่ใจเพื่อประโยชน์อันใด
ใครจักว่าอย่างไรก็เรื่องของเขา จงอย่างสนใจกับอารมณ์
ของผู้อื่นให้สนใจแต่อารมณ์ของตนเอง”

๔.๙ “ให้พิจารณาตัวเกาะยึดนั้นเป็นทุกข์ ตัวปล่อยวาง
หรือสละออกนั้นเป็นสุข ทุกข์อย่างไร ทุกข์เพราะเหตุใด

สุขอย่างไร สุขเพราะเหตุใด ให้พิจารณาคุณเหตุผลให้ดี 

จนกว่าจิตจักยอมรับในเหตุผลนั้น อารมณ์ใดทำให้ทุกข์
อารมณ์ใดทำให้สุข อารมณ์ไหนควรละ อารมณ์ไหนควรยึด
แล้วอารมณ์มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ทั้งๆที่รู้ว่าไม่เที่ยง อารมณ์
มันก็แปรปรวนไปทุกขณะจิต ก็ยังไม่มีสติกำหนดรู้ ยัง
อุตส่าห์ปล่อยจิตให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ อย่างนี้ก็ใช้
ไม่ได้ คนที่ปฏิบัติเพื่อพ้นจากอารมณ์ ๒ ก็จักต้องต่อสู้กับ
อารมณ์อย่างหนัก และจักมีเรื่องเข้าทดสอบ จิตอย่างหนัก สู้
ได้บ้าง สู้ไม่ได้บ้าง ให้พิจารณาว่าสู้ได้เพราะอะไรเป็น
ปัจจัย ใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบ จักได้แก้ไขอารมณ์
ที่เป็นโทษได้ต่อไป”

๑ วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ จักล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร

สมเด็จพระสังฆราช กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้


๑. “การรู้ตนเองว่ายังกบพร่องเรื่องสติสัมปชัญญะนั้น
ก็เป็นธรรมดา เพราะอานาปานุสสติของพวกเขาเจ้านั้นยังไม่ทรง
ตัว ให้หมั่นกำหนดรู้เข้าไว้ แล้วให้ระลึกไว้เสมอว่า ในชีวิต

ของเรามีความปรารถนาอันใดสูงสุด” (ก็ตอบว่า พระนิพพาน)

๒. “ในเมื่อต้องการพระนิพพาน ก็จงมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้เอาไว้ด้วยว่า ทำอย่างไรจึงจักก้าวถึงซึ่งพระนิพพานได้ในชาติปัจจุบัน วิริเยนะ ทุกขณะมัจเจติ อย่าลืม.. จักล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียรของเจ้าเองเป็นสำคัญ ธรรมอดีต ก็เป็นธรรมอดีต รู้อนาคต รู้อดีต รู้ปัจจุบัน ให้เห็นตามความจริง แล้วอารมณ์จักมีความสุข เพราะไม่ดิ้นรนให้เกินไปจากความเป็นจริง ตถาคตกล่าวเพียงสั้น ๆ แค่นี้ นำเอาไปคิดดู ใคร่ครวญเอาเองก็แล้วกัน จักได้กำหนดอารมณ์พิจารณา ธรรมคาได้ถูกในธรรมนั้น ๆ”

๓. “ถ้าเห็นธรรมคาหมดเมื่อไหร่ หรือทำจิตได้ ไม่ฝืน ธรรมคาเลย เมื่อนั้นเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ เวลานี้ยังไม่ใช่ จึงมีอารมณ์ฝืนเป็นธรรมคา แต่ไม่ควรทิ้งอารมณ์พิจารณาตัวนี้ ให้ทำไปเรื่อย ๆ เพื่อจักเจริญธรรมอยู่ในจิตให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกว่าจิตจักยอมรับนับถือกฎของธรรมคาอย่างจริงจัง”

๔. “ให้ย้อนพิจารณาคำสอนที่เคยสอนมาเอาไว้เสมอ ๆ ความละเอียดในธรรม จักเข้าใจกระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น เรื่อง


นี้ผู้ใคร่จักบริโภคนั้นย่อมอิมเป็นธรรมดา จี้เกียจหรือ 
ขยันก็อยู่ที่ตนเอง”

๕. “อนึ่ง ความหนักของจิตจักลดน้อยลง ถ้าหากคลาย
อารมณ์ของการเกาะติดอยู่ในโลกธรรมทั้ง ๘ ประการ เมื่อ
ยามใดที่มีอารมณ์หนักใจ ให้ตรวจสอบหาสาเหตุของการที่
ทำให้หนักใจ แก่ใจที่ตรงนั้น ให้พิจารณาไปจนถึงที่สุด ก็
จักแก้ไขได้”

๐ ธรรมที่เป็นไปได้ทั้งถูกและผิด


สมเด็จพระกปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนไว้ มี
ใจความสำคัญดังนี้

๑. “จุดนี้ให้ดูอิทธิพลของสัญญา ที่ไปกำหนดจดจำใน
สิ่งที่ตาสัมผัสรูป หูได้สัมผัสเสียง แต่จิตไปคาดโทษ คนเปิด
น้ำไหลทิ้งนั้น เป็นสัญญาที่จดจำในกรรม ที่กล่าวโทษโทษทัณฑ์
ผู้ทำของเสียหาย ต้องตกสู่เวจิมหานรก นี่ล้วนแต่ความจำ
ได้ของจิตทั้งนั้น ซึ่งทำให้จิตเกาะติดอยู่ตามนั้น เจ้าเลยปรับ
อาบัติเขาแบบพุทธบัญญัติ หากผู้ใดผ่านไปเห็นของสงฆ์
เสียหาย แล้วไม่จัดการแก้ไขหรือบอกให้ผู้อื่นแก้ไข ก็องค์ก็
ปรับเท่านั้น จิตเกาะติดในกรรมจนเอาไปฝันนี้ไม่ดี เพราะ


ไปเกาะกรรมชั่วของผู้อื่น จุดนี้จึงมีทั้งถูกและผิด ถูกที่ฟัง 
รักษาของสงฆ์ ผิดเพราะไปเอาจิตไปเกาะกรรมที่คนอื่นเขา
ทำเอาไว้

อีกจุดหนึ่งคือ ในอดีตเจ้าโกรธและขุ่นเคืองในบุคคลผู้
เปิดน้ำ-เปิดไฟของวัดทิ้งไว้ แต่ในปัจจุบัน อารมณ์ของเจ้า
มันเปลี่ยนเป็นสงสารเขาแทน เพราะไม่อยากจะให้เป็น
โทษเพราะไม่รักษาของสงฆ์ เพราะฉะนั้น รักษาอารมณ์จิต
ตัวเมตตานี้เอาไว้ให้ดี แต่พยายามวางตัวอารมณ์เกาะติดใน
กรรมผู้อื่นให้หมดสิ้นไปด้วย เพราะพรหมวิหารมี ๔ ข้อ
ต้องใช้ให้ครบ โดยเฉพาะอุเบกขา”

๒. “มรรคผลจักได้จริงต่อเมื่อเอาจริงกันในทางปฏิบัติ
เท่านั้น ให้สำรวจกาย วาจา ใจ ว่าจุดไหนบกพร่องบ้าง
เพราะบางครั้งจิตตกอยู่ในอำนาจความโกรธ โลก หลง และ
บางขณะก็ฟังชานไปด้วยอำนาจของนิเวศทั้ง ๕ ประการ
จุดนี้จักต้องแก้ไขให้ได้ ถ้าแก้ไขไม่ได้มรรคผลก็จักได้ยาก
ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกผู้ชี้แนะ ตนจักต้องเป็นที่ฟังแห่งตน
เท่านั้น อย่าทะนงตนว่าดีแล้ว และจงอย่าประมาทในชีวิต
อย่าปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปโดยไร้ค่า มุ่งทำความเพียรเพื่อพระ
นิพพาน ต้องทำกาย-วาจา-ใจให้ได้มรรค-ผล-นิพพานด้วย”

๓. “อย่าไปคิดว่าเพศสมณะกับฆราวาสไม่เท่ากัน 

ความจริงแล้วอยู่ที่การสำรวมกาย-วาจา-ใจ ให้ถึงพร้อมด้วย
ศีล-สมาธิ-ปัญญา อยู่ที่ความตั้งใจจริงของใจเท่านั้น ว่าจัก
รักษาศีล สมาธิ ปัญญาจริงหรือไม่ อย่างจริงแค่สัญญา ให้ใช้
ปัญญาไตร่ตรองให้มาก ๆ แล้วให้พิจารณาอันไหนเป็น
สัญญา อันไหนเป็นปัญญาด้วย มิใช่ทำไป ๆ เหมือนคนตา
บอด จิตบอดไม่รู้จักแยกแยะ จักต้องทำไปรู้ไป จึงจักใช้ได้
เช่น รู้ว่าสุขภาพไม่ดีก็ต้องเพิ่มความไม่ประมาทในชีวิต ไม่
มีใครฝืนกายสังขาร ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายได้ การทรงชีวิตอยู่
ก็อยู่กับความทุกข์ ต้องจมอยู่กับกายที่สกปรก ไม่เที่ยง ต้อง
เป็นภาระให้ชำระสะสางทุกวัน จิตต้องคอยกังวลกับสุข-
ทุกข์เวทนา ซึ่งเป็นธรรมชาติของร่างกาย หากใช้ปัญญา
พิจารณาตามความเป็นจริง จักเห็นธรรมชาติของร่างกายปรากฏ
อยู่อย่างนั้นด้วยปัญญา ที่รู้-ที่เห็นตามความเป็นจริงอยู่อย่าง
นี้ จิตก็จักคลายกังวลและวางเฉยในปกติธรรมของร่างกาย
ลงได้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ทุกบทเนื่องถึงจิตกับร่างกาย
เหมือนกันหมด อย่าประมาทคิดว่าเราจักยังไม่ตาย พระอริ
ยเบื้องสูงท่านไม่ประมาท คิดถึงความตายทุกขณะจิต ท่าน

พร้อมที่จะทิ้งกายนี้อยู่เสมอ จิตมุ่งสู่พระนิพพานจุดเดียว 
อย่างมั่นคง รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน”

๔. “อย่าไปตำหนิใครว่าปฏิบัติไม่เหมือนกับเรา ชีวิต
ของแต่ละคนมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นเครื่องจำแนก
และถูกจองจำด้วยผลของกรรม อันเกิดจากการกระทำของ
ตนเอง ดังนั้น จงเอาจิตรอด ส่วนกายนั้นมันไม่รอดอยู่แล้ว
เป็นธรรมดา”


๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนปกหลัง)

๐ หมั่นสอบอารมณ์ รู้อารมณ์ตนเอง จึงเป็นการปฏิบัติธรรมฐาน โดยตรง เพราะกรรมฐานต้องทำที่จิต โดยไม่ติดบุคคล ไม่ติดสถานที่ ไม่ติดกาลเวลา ทำได้ทุกที่ทุกอริยบท ไม่ติดสมบัติทุกอย่างในโลก ให้ติดแต่พระธรรมซึ่งเที่ยงแล้ว ไม่เกิดไม่ดับอีก (คนฉลาดเขาเขาปฏิบัติกันอย่างนี้ เขาไม่ประมาทในธรรม ในความตาย จิตยึดพระนิพพานเป็นอารมณ์ รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน ซ้อมตายและพร้อมที่จะตายไว้เสมอ)

๐ ผู้ใดตัดสังโยชน์ ๓ ข้อแรกได้เป็นพระโสดาบันปัตติผลแล้ว จิตคิดท่องเที่ยวจักเบาบาง หรือแม้จักมีอยู่ก็มีอย่างผู้ไม่ประมาทในความตาย รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน เพราะผู้ที่ไม่ติดอะไรๆ ทุกอย่างในโลก มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น

๐ เรียนรู้แค่ธาตุลม หรืออานาปานุสสติตัวเดียว เรียนเท่าไรก็ไม่จบ เรียนจบก็คือร่างกายมันตายนั้นแหละ ดังนั้น ผู้รู้ลมอยู่เสมอคือผู้ไม่ประมาทในความตาย "รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน" อยู่เป็นปกติ

๑ ปกิณกะธรรม(ปกหลังด้านใน)

๖. ให้มองภายในกายอยู่เนืองๆ คือแยกกายเป็นอาการ ๓๒ ไม่ 
เที่ยง สกปรก มองให้คล่อง จักเกิดความเบื่อหน่ายในกายตน และ
ผู้อื่น คลายความกังวลในกายตนและผู้อื่น มีแต่ทางนี้สายเดียว
เท่านั้น ที่จะหลุดพ้นได้

๗. อิทธิพลของสัญญาหรือความจำ ชอบจำแต่ของเลว ของดีไม่
ยอมจำ บางครั้งจิตเกาะติดกรรมชั่ว จนเอาไปฝัน สร้างอารมณ์มา
ทำร้ายตนเองก็มี เหตุเพราะมวิหาร ๔ ด้วยเมตตา ต้องรักตนเอง
(จิต) ไม่เบียดเบียนตนเอง ให้ได้ก่อนอื่น และต้องใช้พรหมวิหาร
๔ ต้องใช้ครบ โดยเฉพาะอุเบกขา

๘. ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นร์ ไม่มีบทบาทเลยที่ไม่แสดงเรื่องกฎของ
กรรม เพราะกฎของกรรม คืออริยสัจ คือของจริงที่พระอริยเจ้า
ทั้งหลายยอมรับ

๙. พยายามเอากาย ทำงานทางโลก แต่เอาจิตทำงานทางธรรม
หรือ เอางานที่ทำนั้นแหละ มาเป็นกรรมฐาน ทำแบบเบาๆ จึงจัก
เห็นผลของความสุขในการปฏิบัติ

๑๐. กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ อะไรจักเกิดขึ้น ก็ต้องหาสาเหตุให้
พบ พบแล้วระงับ ได้ก็ให้ระงับ ตัดได้ก็ให้ตัด พิจารณาด้วยเหตุ
ด้วยผล โดยยึดหลักอริยสัจเป็นสำคัญ เพื่อตัดอารมณ์ที่ทำให้เกิด
ทุกข์นั้นทิ้งไป



จงอย่าลืมใช้พรหมวิหาร ๔ कुมบารมี ๑๐ ทุกข้อ
จักได้ผลทรงตัวดี ต้องใช้ให้เป็น เพราะพรหมวิหาร ๔
ใช้ควบคู่กับกรรมฐานได้ทุกอย่าง การมีบารมี ๑๐ นั้น
เป็นเรื่องของคนมีปัญญา เพราะคนไม่มีปัญญาพันทุกข์ได้ยาก
จักไปพระนิพพาน ต้องรู้ ต้องเห็นหนทางใดที่นำไปสู่
ความพ้นทุกข์ได้ จึงต้องเจริญปัญญาให้เกิดขึ้นกับจิต

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง