



# ธรรม

ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น  
เล่มที่ ๑๐

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เล่มที่ ๑๐

พระราชพรหมยานมหาเถระ หลวงพ่อฤๅษีวัดท่าซุง

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

## สารบัญ

๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน)..... 7

๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนหลังสารบัญ) ..... 10

คำนำ ..... 13

**เดือนมกราคม ๒๕๔๐ มี ๒๗ ข้อ เช่น ..... 17**

๐ ปีใหม่แล้ว ให้ดูว่ามีอะไรดีขึ้นกว่าเก่าบ้างไหมในการ  
ปฏิบัติธรรม ..... 17

๐ ร่างกายที่ยังคงอยู่ก็เพราะอาศัยสันตติ ..... 20

๐ เห็นกฎของกรรมแล้วให้เคารพในกฎของกรรมด้วย จิต  
จักได้วางความร้อนใจลงได้..... 21

**เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๐ มี ๒๔ ข้อ เช่น ..... 34**

๐ ร่างกายของคนเราไม่มีอะไรดี เพราะไม่มีความยั่งยืน  
คงทน ..... 34

๐ อย่าสนใจในกรรมของบุคคลอื่น ให้สนใจในกรรมของ  
ตนเอง ..... 45

๐ อย่าห่วงใยเรื่องในอนาคต ให้รักษาอารมณ์จิตอยู่ใน  
ปัจจุบันเป็นดีที่สุด..... 47

เดือนมีนาคม ๒๕๔๐ มี ๒๐ ข้อ เช่น ..... 55

- ๐ ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒.... 55
- ๐ การจักษปฏิบัติแก้กิเลสจุดไหน ให้ระวังกิเลสจุดนั้นจกเล่นงานอย่างหนัก ..... 59
- ๐ ให้มองเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ..... 63

เดือนเมษายน ๒๕๔๐ มี ๑๘ ข้อ เช่น..... 67

- ๐ ให้ดูอารมณ์ที่เกิดดับ จักทุกข์ก็ดี จักสุขก็ดี มันไม่มีอะไรเที่ยง ..... 68
- ๐ ให้เห็นตัวธรรมดาให้มาก คนไม่มีศีลก็ไม่มีศีลเป็นปกติอย่าไปกังวลกับใคร ให้ห่วงใจตนเองดีกว่า ..... 79

เดือนพฤษภาคม ๒๕๔๐ มี ๑๕ ข้อ เช่น ..... 84

- ๐ จงอย่าประมาทในชีวิต ให้คิดถึงความตาย เพื่อให้จิตพร้อมรับความตายไว้เสมอ ..... 91
- ๐ อย่าฝืนโลก อย่าฝืนธรรม แล้วจิตจักเป็นสุข..... 97
- ๐ ธรรมของตถาคตจักต้องหยุดอารมณ์จิตให้ได้ก่อน จึงจักเห็นการเคลื่อนไหวของกิเลสได้ชัดเจน ..... 99

เดือนมิถุนายน ๒๕๔๐ มี ๑๒ ข้อ เช่น ..... 104

๐ พิจารณาฏของกรรมให้มาก อย่าฝืนกฎของกรรม จักทำให้จิตเห็นทุกข์มากยิ่งขึ้น..... 104

๐ ให้พิจารณาเรื่องศีล ๓ ชั้นให้มาก ๆ..... 105

๐ ถ้าจิตฟุ้งซ่านให้พยายามจับอานาปาเข้าไว้..... 109

**เดือนกรกฎาคม ๒๕๔๐ มี ๑๗ ข้อ เช่น ..... 116**

๐ ร่างกายไม่มีสาระแก่นสารก็จริงอยู่ แต่ถ้าใช้ให้เป็นก็เป็นประโยชน์ได้..... 117

๐ มองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกก็ไม่เที่ยง ยึดถือเข้าก็เป็นทุกข์..... 121

๐ งานทางโลกทำเท่าไรไม่รู้จักจบ ต่างกับงานทางธรรมทำแล้วมีทางจบ ..... 123

**เดือนสิงหาคม ๒๕๔๐ มี ๘ ข้อ เช่น ..... 130**

๐ พิจารณาร่างกาย พิจารณาอารมณ์ ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ..... 131

๐ ร่างกายที่เห็นอยู่นี้เป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครสามารถเอาไปได้ ..... 132

๐ การอาศัยความกระทบกระทั่งของอารมณ์ เป็นเครื่องวัด กำลังใจที่จักตัดกิเลส นั้นแหละเป็นของจริง.....	133
--	-----

**เดือนกันยายน ๒๕๔๐ มี ๑๕ ข้อ เช่น..... 134**

๐ อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น.....	140
๐ ให้เห็นความปรารถนาไม่สมหวังเป็นเรื่องธรรมดา.....	141
๐ อภัยจริงหรือไม่ ให้สังเกตตอนจิตถูกกระทบแล้วยัง หวั่นไหวอยู่หรือไม่ .....	142

**เดือนตุลาคม ๒๕๔๐ มี ๑๖ ข้อ เช่น ..... 144**

๐ มองร่างกายให้เป็นคุณบ้าง เพราะการมีร่างกายทำให้รู้ ทุกข์อันเกิดจากร่างกาย .....	144
๐ การตั้งอารมณ์ให้ดีที่สุดในพุทธศาสตร์ไว้เสมอ ด้วยอุบาย ย่อ ๆ ว่า รู้ลม – รู้ตาย - รู้นิพพาน .....	148
๐ พิจารณาร่างกาย พิจารณาเวทนา โดยย้อนกลับไปกลับมา .....	150

**เดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๐ มี ๑๗ ข้อ เช่น..... 157**

๐ ดูร่างกายมันโทมลงทุกวัน ให้เห็นความตายใกล้เข้ามาทุก ที จงอย่ามีความประมาทในชีวิต.....	159
--	-----

๐ อาย่ยนย่อต่อการสร้างความดี ..... 160

๐ เรื่องของร่างกาย ต้องหมั่นดูหาความจริงเอาไว้เสมอ จัก  
ได้มีปัญญาเกิดขึ้นกับจิต ..... 163

**เดือนธันวาคม ๒๕๔๐ มี ๑๒ ข้อ เช่น..... 170**

๐ อย่าไปมุ่งเอาชนะใคร ให้ชนะใจของตนเองเท่านั้นเป็นพอ  
..... 171


๐ พิจารณาภพของกรรมให้มาก และพิจารณากรรมใคร  
กรรมมันให้มาก..... 175

๐ งานที่ไม่เหน็ดเหนื่อยไม่ทุกข์ย่อมน่ามี トラบโดที่ยังมีชั้น ๕  
อยู่ ..... 177

๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนปกหลัง)..... 180

๐ ปกิณกะธรรม(ปกหลังด้านใน) ..... 181

## ๐ ปกิณกะธรรม(ปกหน้าด้านใน)

๑. ติดอยู่จุดไหนให้พิจารณาจุดนั้นให้ถึงที่สุด แล้ว   
จักพบความสุข ที่มั่นคงของจิตโดยไม่ต้องไปแสวงหาที่  
ภายนอก ทุกอย่างอยู่ที่กายกับจิตเราเองทั้งสิ้น (ติดตรงไหน  
ให้ตัดตรงนั้น)

๒. จงทำจิตที่อาศัยกาย ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อยู่อย่างมี  
ความสุขได้ ด้วยการเดินสายกลาง โดยไม่เบียดเบียนกาย  
และจิตตนเอง (ไม่สร้างกิเลสคือคิดในรณของอาหารมาก  
จนเกินไปเป็นต้น)

๓. คนที่ปรารถนาจะไปพระนิพพาน จักต้องมีข้อ  
ทดสอบ ททยอยเข้ามากระทบอยู่เนืองๆ ให้พิจารณาเข้าหา  
ทุกข์ อันเป็นอริยสัจ เป็นหลักสำคัญ หรือสังขธรรม ๕ ซึ่งทุก  
คนจักต้องพบ

๔. พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ สอนให้พ้นทุกข์ ด้วย  
การรู้จักตัวทุกข์ตามความเป็นจริงจึงจะพ้นทุกข์ มิใช่สอน  
ให้หนีทุกข์ เพราะไม่รู้จักตัวทุกข์ ก็พ้นทุกข์ไม่ได้

## ๕. ร่างกายที่ประกอบด้วยกายกับจิต คือ

พระไตรปิฎกแสดงธรรมอยู่ตลอดเวลา พวกที่มีปัญญาก็เห็น ไม่มีปัญญาก็ไม่เห็น


๖. ปกิณกะธรรมที่ให้ไว้ มากมายหลายวิธี ล้วนเป็นอุบายในการพิจารณา เพื่อละลายวางร่างกาย หรือขั้น ๕ ว่ามันไม่ใช่เรา หาใช่ของเราไม่

๗. จิตเราชอบอุบายใด ก็ให้เร่งรัดปฏิบัติตามอุบายนั้นๆ โดยมีสังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดมีบารมี ๑๐ เป็นเครื่องช่วย และมีอานาปานุสสติ เพื่อระงับนิวรณ์ทั้ง ๕ ทำจิตให้สงบเป็นสุข

๘. อย่ากังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งปวง ทำจิตให้สบายๆ ให้เห็นกฎของกรรมให้ชัด โลกนี้ทั้งโลกหาความเที่ยงหาความสงบไม่ได้ กำหนดจิตปล่อยวางโลกให้ได้มากที่สุดแล้วจิตจักเป็นสุข

๙. การพูดการอ่านเท่าไรก็ไม่ละเอียดเท่ากับการใช้จิตพิจารณาเอาเองให้จิตของเราตัวเอง ใครจักมาบอกเราให้รู้สัก ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้งก็สู้เรารู้ด้วยจิตของเราเองครั้งเดียวไม่ได้



๑๐. ดีหรือเลวอยู่ที่ศีล - สมาธิ - ปัญญาของกาย - 

วาจา - ใจของเราเท่านั้น มิได้เกี่ยวกับบุคคลอื่นเลยให้มีสติ กำหนดรู้จุดนี้เอาไว้ให้ดีจักไปพระนิพพานต้องผ่านจุดนี้ให้ได้

๑๑. พยายามพิจารณาให้ลงตัวธรรมดา เห็นธรรมดา

ของร่างกายเห็นธรรมดาของโลกธรรม ๘ เห็นธรรมดาของ อารมณ์ให้มาก จิตจักได้ไม่คืนรนเยือกเย็นลง เห็นทุกอย่าง ตามความเป็นจริงไม่ทวนกระแสโลก(ไม่ฝืนโลก)ไม่ทวน กระแสธรรม(ไม่ฝืนธรรม)ทุกอย่างเป็นธรรมดาหมด

๑๒. อย่าไปขวางกรรมหรือแก้กรรมของใครปล่อย

วางทุกอย่างให้เป็นไปตามกรรมแม้แต่สภาพของร่างกาย ตนเอง

๑๓. โลกจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของโลก ให้รักษา


อารมณ์จิตอย่างเดียวเพื่อไปให้ถึงพระนิพพานให้ได้

๑๔. การเห็นทุกข์ พิจารณาทุกข์ หาต้นเหตุที่ทำให้เกิด

ทุกข์ ก็จักรู้วิธีพ้นทุกข์ได้ ด้วยการละ - ปล่อย - วางที่จิตของตนเอง นั่นแหละจึงจักเป็นหนทางพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

๑๕. หากเห็นทุกข์แล้ว ไม่ใช่อริยสังข์เป็นหลักสำคัญ

ในการแก้ปัญหา แก้ทุกข์แล้ว ก็จักพิจารณาไปไม่ถึงที่สุด

ของทุกข้ได้ด้วยปัญญา ก็จักละ-ปล่อย-วางทุกข้ไม่ได้ แต่   
กลับติดอยู่ในทุกข้

## ๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนหลังสารบัญ)


๐ โลก โกรธ หลง และสังโยชน์ทุกข้อ ล้วนมีต้นเหตุ  
เกิดจากการมีร่างกายทั้งสิ้น การไม่เกิดจึงเป็นยอดของความ  
ความสุข (พระนิพพาน)

๐ ทำจิตให้เหมือนคูนั่ง ดูละคร ผ่านไปแล้วก็ผ่านเลย  
หรือทำจิตให้เหมือนกระจกเงา อะไรผ่านเข้ามาก็เห็นหมด  
แต่เมื่อเลยไปแล้ว กระจกเงาก็ไม่ได้ยึดภาพเหล่านั้นไว้เลย

๐ ให้ยอมรับนับถือกฎของกรรม อย่าไปตำหนิใครว่า  
เลวหรือชั่ว นั่นเป็นเพราะอกุศลกรรมเข้าครอบงำจิต จึงทำ  
ไปตามอำนาจของกรรม ที่เป็นอกุศล

๐ อย่าลืม...คนดีเขาไม่ด่าคน ไม่เสียดสีคน ไม่นินทา  
คน จิตเราไม่ดีเอง ที่ไปเก็บเอาคำสรรเสริญ คำนินทา หรือ  
กรรมของผู้อื่นมายึดถือว่า เป็นเรา เป็นของเรา

๐ ร่างกาย เป็นเครื่องผูกสัตว์ให้หลงยึด เป็นอัตตา  
ตัวตน เป็นห่วงถ่อให้จิตของสัตว์โลก หลงติดอยู่ในรูปใน

นามนี้ แม้กระทั่งหลงอยู่ในกาย พรหม เทวดา นางฟ้า ก็   
ยังเป็นอุปาทานขั้น ๕ อยู่ดี

○ ให้ดูอารมณ์ที่เกิดดับ จะทุกข์ก็ดี จะสุขก็ดี มันไม่มี  
อะไรเที่ยง

○ จำไว้โลกแก้ไม่ได้ ให้แก้ที่จิตของตนเอง เพื่อให้  
พ้นไปเสียจากโลก


○ จิตมีสภาพเกาะติด จึงต้องใช้ปัญญาหาต้นเหตุให้  
พบ จึงจะแก้ได้ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

○ พิจารณาธรรมทั้งหลายที่เข้ามากระทบ คืออายตนะ  
ทั้ง ๖ ทุกเรื่องล้วนทำให้เกิดทุกข์ หากเอามาเป็นกรรมฐาน  
จักได้ประโยชน์จากการกระทบนั้นอย่างมหาศาล

○ การกระทบทุกครั้งจากอายตนะ ๖ ล้วนเป็นพระ  
ธรรม สอบได้ สอบตก ก็อยู่ที่จุดนี้คือจริต ๖

○ การตำหนิ การนินทาเป็นความไม่ดี จงอย่าให้  
เกิดขึ้นแก่จิตเพราะผิดกรรมบท ๑๐

○ เรื่องอะไรจะเกิด ก็ย่อมเกิดตามกรรม ตามวาระทุก  
เรื่อง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น เห็นทุกอย่างพัง  
หมดเข้าไว้เสมอ แม้กระทั่งร่างกายของตนเอง


○ ไม่มีใครเขาทิ้งพรหมวิหาร ๔ กัน เพราะเลี้ยง   
ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกำลังใหญ่ให้เข้าถึงพระอรหัตผลได้  
ง่าย

○ จักตัดกิเลสตัวไหน ให้ใช้พรหมวิหาร ๔ ควบคู่กัน  
ไป จักเป็นกำลังใหญ่ให้ตัดกิเลสได้โดยง่าย


○ อย่าสนใจกับจริยา หรือปัญหา หรือกรรมของผู้อื่น  
เพราะปัญหาของตนเองก็มากพอแล้ว ให้มองลงตรงกฎ  
ธรรมดา กรรมใครกรรมมัน

○ ที่ยังเอาดีไม่ได้ เพราะยังมีความอภัยอาวรณ์ใน  
ขั้น ๕ เป็นเหตุ กลัวทุกข์ กลัวลำบาก กลัวอด ห่วงกาย  
มากกว่าห่วงจิต ตัดตัวนี้ไม่ได้ก็ยังไม่เอาดีไม่ได้

## คำนำ

ปกิณกกรรมหรือธรรมปกิณกะ แปลว่าธรรมเล็ก ๆ   
น้อย ๆ ซึ่งทุก ๆ ท่านที่ปฏิบัติธรรมก็สามารถแสดงธรรม  
ปกิณกะของตนออกมาได้ทุกท่าน แต่หนังสือเล่มนี้ผมเน้น  
รวบรวมเอาเฉพาะธรรมปกิณกะของพระพุทธองค์ ที่ทรง  
ตรัสสอนผมและเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมของผมไว้ในปี  
พ.ศ. ๒๕๔๐ มาพิมพ์แจกให้กับผู้ศรัทธาได้ศึกษาแล้วนำไป  
ปฏิบัติให้เกิดผลต่อไป โดยจิตของท่านชอบหรือพอใจตอน  
ใด ก็ให้เอาตอนนั้นไปปฏิบัติให้เกิดผล ก็จะสามารณำจิต  
ของท่านให้พ้นทุกข์ได้ ไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติให้ได้หมด  
ทุก ๆ ตอนหรือทุก ๆ ข้อ

เนื่องจากพระพุทธองค์มีพระพุทธานุภาพหรือ  
สัตัพัญญุตญาณ แต่พระองค์เดียวในโลกมนุษย์นี้ รวมทั้ง  
ยมโลก (อบายภูมิ ๔) เทวโลกและพรหมโลกด้วย สิ่งใดไม่  
จริงพระองค์จะไม่ตรัส ตรัสอย่างใดก็สามารถทำได้ตามที่  
ตรัส คำตรัสหรือคำสั่งสอนของพระองค์จึงเป็นอริยสัจ  
ทั้งสิ้น ผมเป็นเพียงผู้รวบรวมเอาแต่ปกิณกกรรมบางส่วน ที่  
พระองค์ทรงตรัสไว้ มารวบรวมพิมพ์เป็นเล่ม เพราะยังมี  
เล่มที่ ๑๑ และ ๑๒ ต่อ ๆ ไป หมายความว่า เป็นธรรม

ปกิณกะ และพระธรรมที่ทรงตรัสสอนไว้ในปี พ.ศ. 

๒๕๔๑ และ ๒๕๔๒ นั้นเอง

ปกิณกรรมของพระพุทธองค์ ล้วนเป็นอุบายในการพิจารณาเพื่อละ ปล่อยวางขั้นที่ ๕ หรือร่างกาย ว่ามันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา ด้วยอุบายต่าง ๆ มากมายหลายวิธี เพราะทรงทราบด้วยพุทธญาณของพระองค์ว่า บุคคลในโลกนี้ล้วนมีจิต – นิสัย และกรรมที่กระทำกันมาในอดีตแตกต่างกันมาก พระองค์จึงต้องสอนให้ถูกตรงตามจิต – นิสัย และกรรมของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลเหล่านั้นปฏิบัติ ตาม ก็เกิดมรรคผลตามลำดับจนถึงพระนิพพานได้

สมเด็จพระองค์ปัจจุบันทรงตรัสว่า ในปัจจุบันบุคคลเหล่านี้ไม่มีแล้ว (ทรงหมายถึง บุคคลที่ฟังคำสอนของพระองค์แล้ว ก็มีดวงตาเห็นธรรมในขณะนั้น ในวันนั้น หรือต่อหน้าพระองค์) มีแต่เฉพาะในสมัยที่ตถาคตยังทรงพระชนม์ชีพอยู่เท่านั้น หรือหมายความว่า บุคคลกลุ่มนั้นมีบารมีเต็มหรือกำลังใจเต็มแล้ว (อุคฆติตัญญู) ส่วนบุคคลในสมัยปัจจุบันนี้ (ทรงหมายถึง กลุ่มพวกเราที่เป็นลูกศิษย์ หลวงพ่อฤๅษี ที่ตั้งใจปฏิบัติกันอย่างจริงจัง) ยังมีบารมีไม่เต็ม หรือใกล้เต็มแล้ว (วิปจิตัญญู) จึงต้องอาศัยธรรมปกิณกะช่วย ซึ่งทรงเมตตาตรัสสอนไว้มากมายหลายวิธี ทุก

วิธีหากนำมาปฏิบัติจริงจัง ย่อมมีผลทำให้จิตพ้นทุกข์ได้ 

ทั้งสิ้น ขอยกตัวอย่างเช่น

ก) จงอย่าคิดว่าตนเองดี ถ้ายังตัดสังโยชน์ยังไม่หมด ดีเมื่อไรก็ตายวันนั้น ยกเว้นพระอรหันต์ท่านยังมีชีวิตอยู่ได้

ข) หากเรายังมีชีวิตอยู่ อย่าหลงคิดว่าตนเองดี เพราะหากดีวันไหนก็ต้องตายวันนั้น (ทรงใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นหลักในการตัดสินว่าคำว่า ดีหรือยังไม่ได้

ปกิณกรรมที่พระองค์ทรงตรัสสอนจึงเหมาะกับจริต – นิสัย และกรรมของแต่ละบุคคลที่ทำกันมาไม่เสมอกัน เรื่องนี้จึงละเอียดมาก เป็นอุบายตัดกรรมให้กับบุคคลเฉพาะกลุ่มก็มี เฉพาะบุคคลก็มี สุดแต่พระองค์จะโปรดเมตตาใคร ผมก็ขออธิบายไว้เพียงแค่นั้น

ผมขอสรุปว่า หนังสือธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นทั้ง ๘ เล่มนั้น คือ พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เป็นส่วนใหญ่ ของหลวงปู่ หลวงพ่อทั้งหลาย ซึ่งล้วนเป็นพระสาวกของพระองค์ ได้เมตตามาสอนเพื่อนผมและผมโดยตรง ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติธรรมเบื้องต้น (ขณะที่หลวงพ่อกุญชรยังมีชีวิตอยู่) ธรรมท่ามกลาง และธรรมเบื้องสูงมาตามลำดับ มีรายละเอียดอยู่ในนั้นทั้งสิ้น เล่มต่อ ๆ ไปจึงเป็นปกิณกรรมเกือบทั้งสิ้น

ในที่สุดนี้ ผมขออาราธนาบารมีคุณของพระศรี  
รัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ขอจงดลจิตท่านผู้อ่านธรรมปิกณะที่  
ทรงตรัสไว้บางส่วนในเล่มนี้แล้วเข้าใจ นำไปปฏิบัติต่อ จง  
เกิดมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านเทอญ



เดือนมกราคม ๒๕๔๐ มี ๒๗ ข้อ เช่น

## ๐ ปีใหม่แล้ว ให้ดูว่ามีอะไรดีขึ้นกว่าเก่าบ้างไหมในการปฏิบัติธรรม

พรปีใหม่ของสมเด็จพระสังฆราช มีความสำคัญดังนี้ 

๑. “ปีใหม่แล้ว ให้ดูว่ามีอะไรดีขึ้นกว่าเก่าบ้างไหมในการปฏิบัติธรรม จักเห็นได้ว่าขั้น ๕ ทุกอย่างเสื่อมหมด ไม่มีอะไรจักดีขึ้นมาได้เลย นับวันมีแต่แก่และเสื่อมลงทุกวัน จิตเราเคยยอมรับนับถือในความแก่ ความเสื่อมลงไปทุก ๆ ขณะนั้นบ้างหรือเปล่า”

๒. เพราะเหตุใด ให้ถามจิต ให้จิตตอบ ก็จักเห็น อารมณ์จิตในบางขณะ ยังมีความดิ้นรน ฝืนสังขาร – ฝืนโลก – ฝืนธรรม งานบางอย่างทำไม่ไหวก็ยังไม่ยอมทำ เป็นต้น (กายแก่ลง แต่จิตมันไม่แก่) นั่นแหละเป็นวิภวตัณหา อันมีความต้องการให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงอย่างเก่า เพราะไม่เห็นวาทธรรมดาของร่างกาย เกิดขึ้นก็เสื่อมไปทุก ๆ ขณะ ไม่มีคำว่าเจริญขึ้นมาได้เลย ชีวิตจากปฐมวัยก้าวเข้าสู่มัชฌิมวัยแล้ว จักให้ล่องไปอยู่ในปฐมวัยอีกไม่ได้ และจากมัชฌิมวัยก็ก้าวเข้าสู่ปัจฉิมวัย ก็จักก้าวเรื่อยไป

จนกระทั่งขั้น ๕ ถึงกาละ คือตายไปในที่สุด ไม่มีใครที่  
จักครองร่างกายนี้ให้อยู่ได้ตลอดกาล ตลอดสมัย นี่เป็นอริยสัจ

๓. การปฏิบัติจักต้องไม่ฝืนความจริงของขั้น ๕ การ  
อยากให้ขั้น ๕ แข็งแรง มีสภาพทำงานได้คล่องเหมือน  
หนุ่ม ๆ สาว ๆ จุดนี้แหละ จักทำให้ต้องกลับมาสร้างกาย  
ใหม่ กล่าวคือแสวงหาภพหาชาติเกิดต่อไป ต้องระวังจุดนี้  
เอาไว้ให้ดี คอยหมั่นตรวจจิตเอาไว้ให้ดี ๆ สอนกันมานาน  
แล้ว เร่งปฏิบัติให้ได้ด้วย

๔. การตรัสสอนพระธรรม จบลงในปี พ.ศ. ๒๕๓๕  
เป็นการจบตามสมมุติทางโลก แต่ไม่จบตามสมมุติทาง  
ธรรม หากยังตัดสังโยชน์ ๑๐ ไม่หมด หรือตัดอุปาทานขั้น  
๕ ยังไม่หมด หมายความว่าอารมณ์ยึดขั้น ๕ ว่าเป็นเรา  
เป็นของเรายังอยู่ คิดว่าเป็นตัวกูของกู หรือยังไม่หมด  
สักกายทิฏฐิ ไม่หมดมานะกิเลส ดังนั้น ผู้ฉลาดมีปัญญา เขา  
รู้ว่าขั้น ๕ นี้ แม้ไม่ยึด ตัดใดตัวหนึ่งใน ๕ ขั้นนี้ คือ รูป  
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็สามารถจบกิจในพุทธ  
ศาสนาได้


๕. ชั้นฆมารจักเล่นงานหนักในเวลานี้ ด้วยเหตุมุ่งจัก  
ทำเพื่อให้พ้นไปเสียจากขั้น ๕ กล่าวคือปรารณาพระ  
นิพพานเป็นที่ไป จึงเป็นเหตุให้ชั้นฆมารและกิเลสมาร มุ่ง

เข้ามาเล่นงานผู้ปรารถนาจักไปพระนิพพานในชาติ 

ปัจจุบันนี้อย่างหนัก เพราะฉะนั้น ขอให้เตรียมตัวเตรียมใจ  
ยอมรับสภาพกฎของกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ที่เข้ามาเล่น  
งานอย่างมีสติ – สัมปชัญญะ อย่าคือดั่งกระทำตัวเหมือนคน  
พายเรือทวนน้ำ เพราะนั่นจักทำให้เหนื่อย เรือจกล่มอับปาง  
เสียก่อนเปล่า ๆ ในเมื่อกฎของกรรมเข้ามาแรง ก็ไม่ต่างกับ  
เกลียวคลื่นที่ตาโถมเข้ามา ทางที่พึงประคองตัวให้ไปตาม  
น้ำคือ เสมือนหนึ่งกับต้นคอยประคองเรือไปตามเกลียว  
คลื่น ไม่ให้เรือล่ม ไม่ให้อับปางเป็นพอ

๖. อย่าลืมทุกอย่างไม่เที่ยง มีเกิดขึ้นมาได้ มันก็ดับได้  
สภาวะกฎของกรรมก็เช่นกัน ไม่ช้าไม่นานก็ผ่านวาระไป  
ความเกิดขึ้นมีแล้ว ย่อมมีความดับเป็นธรรมดา ในโลกนี้ทุก  
สิ่งทุกอย่างมันหนีกฎไตรลักษณ์ไปไม่พ้น  
หรรอ กพิจารณาจุดนี้ให้ลงตัว แล้วจิตจักมีอารมณ์เยือกเย็น  
มาก เพราะจิตจักยอมรับกฎของธรรมดาและมีความสุขมาก

๗. เห็นใครตาย ให้เห็นเป็นธรรมดาของขั้น ๕ คำว่า  
เกิดมีที่ไหน คำว่าตายย่อมมีที่นั่น ยกเว้นแต่พระนิพพาน  
เท่านั้น ไม่มีที่เกิดที่ตาย ให้มันพิจารณาขั้น ๕ เข้าไว้ จัก  
ได้ละได้เมื่อถึงที่สุดแห่งชีวิต เห็นใครที่ไหนตาย ให้น้อม  
เข้ามาหาตัวเองเอาไว้เสมอว่า ในไม่ช้าไม่นาน ขั้น ๕


อายตนะของเราก็เป็นอย่างนี้ จักได้ไม่มีความประมาท   
ในชีวิต

๘. ชีวิตของร่างกายก็ดี ทรัพย์สินก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็น  
อนิจจังไม่เที่ยงทั้งสิ้น การมีชีวิตหรือการมีทรัพย์สิน ก็เพียง  
สักแต่ว่ามีขึ้นแล้วก็ก้าวเข้าไปสู่ความเสื่อมทุก ๆ ขณะ แล้ว  
ในที่สุดร่างกายก็ตาย ทรัพย์สินทั้งหลายก็สลายไปหมด ให้  
กำหนดจิตดู จักมายึดติดกับร่างกายหรือติดกับทรัพย์สิน  
อันมีแต่ความเสื่อมทรุดโทรมไป เพื่อประโยชน์อันใดกัน  
พิจารณาถาม ให้จิตตอบ แล้วจักเกิดปัญญา ปล่อยวาง  
ร่างกายหรือทรัพย์สินภายนอกลงได้

### ๑ ร่างกายที่ยังคงอยู่ก็เพราะอาศัยสันตติ

๙. ร่างกายที่ยังคงอยู่ก็เพราะอาศัยสันตติ คือการ  
สืบเนื่องไม่ขาดสายของธาตุทั้ง ๔ ซึ่งธาตุทั้งหลายเหล่านี้ก็  
ไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ให้  
กำหนดรู้สภาพของร่างกายตามความเป็นจริงอยู่เสมอ จิตจัก  
ได้ปลดจากร่างกายได้ในที่สุด ให้มองร่างกายตนเองเป็น  
สำคัญ แล้วมองร่างกายของคนอื่นเปรียบเทียบกัน จักเห็น  
ความสกปรก ความไม่เที่ยง ความเสื่อมสลายตัวไปอย่าง  
เห็นได้ชัด จุดนี้พยายามทรงอารมณ์พิจารณาเข้าไว้ อย่าทิ้ง  
อารมณ์ จึงจักเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์เจ้าเบื้องสูงได้

## ๐ เห็นกฎของกรรมแล้วให้เคารพในกฎของกรรมด้วย จิต จักได้วางความร้อใจลงได้

๑๐. เห็นกฎของกรรมแล้วให้เคารพในกฎของ   
กรรมด้วย จิตจักได้วางความร้อใจลงได้ เห็นทุกอย่างไม่  
น่าอยู่ ไม่น่าอาศัย โลกนี้ทั้ง โลกเต็มไปด้วยกระแสของกฎ  
ของกรรม อันซึ่งเป็นมาแต่ไฟโมหะ โทสะ ราคะทั้งสิ้น มอง  
ให้ชัด ๆ พิจารณาน้อมจิตให้เห็นลึกลงไป หาเหตุหาผล ถึง  
เหตุถึงผลอันทำให้จิตของตนต้องมาจุติ ถ้าหากมองแล้วพบ  
เหตุพบผลก็จักแก้ไขจิต ไม่ให้ต้องไปจุติต่อไปในภพหน้า  
และจักเห็นหนทางตัดตรงไปพระนิพพานได้


๑๑. ให้มองจิตของตนเอง จนรู้อารมณ์ของจิตของตน  
ในแต่ละขณะจิต จักเห็นความหวั่นไหวแปรปรวนไปตาม  
อายุตนะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา จุดนั้น จักทำให้สามารถพิฆาต  
กิเลสของตนเองลงได้ จุดนี้สำคัญมาก และต้องใช้  
สติสัมปชัญญะกำหนดรู้เป็นอย่างดี และจำได้ว่าจักต้องใจ  
เย็นด้วยจึงจักได้ผล

๑๒. อย่าสนใจว่าใครตายแล้วจักไปไหน ให้สนใจถาม  
จิตตนเองว่า ถ้าตายตอนนี้จิตจักไปไหน เพราะชีวิตเป็นของ  
ไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง ไม่มีใครหนีพ้น ให้  
เตรียมจิตพร้อมตายตลอดเวลา อย่าไปยุ่งกับเรื่องของ

ชาวบ้าน ธรรมที่ผ่านไปแล้วเป็นอดีต ธรรมที่ยังเข้ามาไม่ถึงคืออนาคต ธรรมที่แท้จริงอันประสບอยู่ก็คือธรรมปัจจุบัน รักษาจิตให้เป็นสุขอยู่ในธรรมปัจจุบันนี้แหละ จึงจักเป็นของจริงและประเสริฐที่สุด

๑๓. ขอให้อดทนต่ออุปสรรคทั้งปวง นักปฏิบัติเพื่อพระนิพพานจักต้องรู้ว่า กฎของกรรมจักต้องทยอยเข้ามาเล่นงานอย่างหนัก ในแต่ละนาทีของชีวิต การฝึกจิตให้เข้มแข็งจักต้องพึงมีในนักปฏิบัติเพื่อพระนิพพานทุกคน ในเมื่อเราอุทิศชีวิตและร่างกายเพื่อพระพุทธศาสนาแล้ว ให้มุ่งทุกอย่างเพื่อพระนิพพานอย่างจริงจัง อย่าหวังผลตอบแทนด้วยประการใด ๆ ทั้งปวงให้สอบจิตว่ายังมีจุดไหนหวังผลตอบแทนบ้าง ถ้ามีก็จงประมาณตนเองว่าเลวเกินไปเสียแล้ว เพราะพระนิพพานรับแต่คนหมด โกรธ หมด โลก หมด หลงเท่านั้น นอกเหนือจากนั้นพระนิพพานไม่รับ ยิ่งสุขภาพไม่ดี ยิ่งจักต้องเพิ่มความไม่ประมาทให้มากขึ้น หากวางร่างกายตนเองได้เสียอย่างเดียว ก็วางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด มรรคผลนิพพานอยู่ที่ตัดร่างกายได้จุดเดียว ก็ตัดได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

๑๔. อารมณ์หมัดกำลังใจตัวเดียว ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเลวร้ายหมด ปัญหาที่เข้ามาถึงชีวิตของแต่ละคน ล้วนมาแต่

กฎของกรรมซึ่งตนทำไว้เองในอดีตชาติทั้งสิ้น การรับ   
กรรมอยู่ในเวลานี้ เป็นเพียงเศษผลของกรรมเท่านั้น อย่าพึง  
ท้อแท้ใจ ให้พิจารณากฎของกรรม และชดใช้ไปด้วยขันติ  
คืออดทนเป็นหลักใหญ่ แล้วกรรมเหล่านี้ก็จักผ่านไป  
อย่าลืม ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่เที่ยง มันเคลื่อนไปอยู่เสมอทุก ๆ  
ขณะจิต เกิดแล้วตั้งอยู่ก็ดับไป กฎของกรรมทั้งหลายก็  
เช่นกัน บางครั้งชีวิตร่างกายของเรานี้แหละก็จักดับจากมัน  
ไป รักษาอารมณ์ของจิตไว้ให้ดี อย่าไปห่วงไหววักกับการ  
เกิดดับของกรรมนั้น

๑๕. ร่างกายไม่เที่ยง พยายามรักษากำลังใจให้เที่ยง  
ด้วย เวลานี้ร่างกายมันป่วย ก็ให้คิดว่าใกล้ความตายอยู่ทุก  
ลมหายใจเข้าออก จงอย่าประมาทในชีวิต แล้วจงหมั่น  
พิจารณาปลดภาระทั้งหมด อย่าให้จิตติดข้องห่วงใยในกรณี  
ใด ๆ ทั้งปวง โดยอุบายอันคิดว่า ขณะนี้ร่างกายมันจักตาย  
แล้ว ความสะควกพลอดโปรงไร้กังวลของจิตมีความสำคัญ  
มาก ให้กำหนดจุดหมายของจิตเอาไว้ คือต้องการพระ  
นิพพานเท่านั้น คือแน่วแน่ทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุด  
เดียวเข้าไปเสมอ (ตั้งกรรมฐานโดยย่อว่า รู้ลม – รู้ตาย – รู้  
นิพพานนั่นเอง)

## ๑๖. เรื่องสุขภาพของคุณหมอนั้น เป็นเรื่องเตือน

ให้เห็นภัยมรณะเช่นกัน ระมัดระวังสุขภาพเอาไว้เสียบ้างก็  
เป็นดี อย่าฝืนร่างกายให้มากนัก พึงนอนหลับพักผ่อนให้  
เพียงพอ อย่าเอาการนอนน้อยเป็นบรรทัดฐานว่าเป็นของดี  
ในการปฏิบัติ จุดนั้นยังไม่ใช่ของดี จักทำให้เบียดเบียน  
ร่างกายของตนให้เกิดทุกข์เวทนายิ่งขึ้น การนอนทำให้  
ร่างกายมีสุขภาพดี ก็คือพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน และ  
นอนอย่างนักปฏิบัติ คือหลับในฌาน หรือหลับในวิปัสสนา  
ญาณ มิใช่นอนทิ้งนอนขว้างจักตายเสียเปล่า พิจารณาความ  
พอดีของการยังอัตภาพให้เป็นไปด้วย ไม่ว่า กิน อยู่ หลับ  
นอน นุ่งห่ม ยารักษาโรค ทุกอย่างลงตัวพอดี ก็ได้ชื่อว่าไม่  
เบียดเบียนตนเอง

๑๗. อย่าทิ้งการพิจารณา ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา ทำจิตให้ยอมรับว่า รูปและนามตกอยู่ในสภาวะไตร  
ลักษณ์ญาณเหมือนกันหมด ให้จิตมีสติ – สัมปชัญญะ  
กำหนดรู้เท่าทันแล้วจิตจักมีอารมณ์เบา คลายจากการเกาะ  
ยึดเหนี่ยวอะไรทั้งหมด คือ มุ่งตัดรูป – นาม หรือขั้น ๕  
ของตนเองเป็นสำคัญ ทั้งนี้จักต้องขึ้นอยู่กับกำลังใจ หรือ  
บารมี ๑๐ เป็นสำคัญ ให้ตรวจสอบกำลังใจของตนเองเอาไว้  
ให้ดี



๑๘. ร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จุดนี้จักต้อง 

พิจารณาให้หนัก และเอาจริงจึงจักวางภาระขั้น ๕ ไป

ได้ ถ้ายังไม่พิจารณาธาตุ ๔ อากาโร ๓๒ ให้เห็นจริงจัง จิตก็จักเปลวไปเกาะขั้น ๕ ทันที ให้เห็นสภาวะของจิต ใกล้เคียงไหนเกาะสิ่งนั้น สภาพของจิตยึดทุกสิ่งทุกอย่างที่ใกล้ตัวของมัน รับสัมผัสสิ่งดีก็ยึดดี รับสัมผัสสิ่งเลวก็ยึดเลว สภาพของจิตมีอารมณ์ชอบยึดให้รู้สภาวะของจิต ซึ่งยึดทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามากระทบจิต เมื่อเราปรารถนาจักหลุดพ้นเพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพาน ก็จักปล่อยวางอารมณ์ของจิตที่ยึดมันถือนั้นมาแต่เดิมนั้นเสีย จุดนี้ให้ใช้ปัญญาพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่เที่ยง ทุกอย่างเป็นทุกข์ และในที่สุดก็อนัตตาไปหมด พยายามชำระจิตอย่าให้เกาะทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ทำได้เมื่อไหร่จิตก็พ้นเมื่อนั้น


๑๙. อย่าฝืนร่างกาย ให้อุญโถมตามเหตุตามผลของ


ความเป็นจริง ฝืนเท่าไหร่ทุกข์มากเท่านั้น ปล่อยวางร่างกายให้อยู่ตามปกติสุข แล้วใช้จิตพิจารณาร่างกายนี้ด้วยปัญญาว่า มันไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ในมัน ไม่ช้าไม่นานเรากับมันก็ต้องจากกันแล้ว ตั้งใจไว้เลยว่าเราจักคบมันเป็นชาติสุดท้ายตายจากกันเมื่อไหร่ก็ขอไปพระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น ทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด จักต้องพยายามมองให้เห็นและปลดทุกข์

เสียให้ได้ อันธรวาสายังมีชั้น ๕ จักให้สิ้นทุกข์เลยที่ 

เดียวไม่ได้ ไม่เหมือนพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งจบกิจแล้วยังมีชีวิต  
อยู่ได้ พวกเจ้าเป็นธรวาสาทีทนไปก่อน รอใกล้จักนิพพาน  
นั่นแหละ จักรู้จักคำว่าสิ้นทุกข์ แต่อย่าทิ้งการปฏิบัติธรรม  
จักต้องหมั่นทำกำลังใจให้เต็มเข้าไว้เสมอ

๒๐. ร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ในที่สุดร่างกายก็  
คืนกลับสู่สภาพเดิมของ ดิน - น้ำ - ลม - ไฟ สลายตัวไป  
พยายามปลดร่างกาย หรือพิจารณาร่างกายของตนให้  
มาก ถ้าหากต้องการให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของการมี  
ร่างกาย จงอย่าทิ้งการพิจารณาอาการ ๓๒ ธาตุ ๔ ของ  
ร่างกาย รักษากำลังใจเข้าไว้ มรณานุสติอย่าทิ้งไปจากใจ  
คนเราทุกคนตายแน่ สำหรับร่างกายกำหนดรู้เอาไว้ อย่าให้  
หลงมัวเมาอยู่กับศพเดินได้เหล่านี้ เห็นธรรมภายใน เห็น  
ธรรมภายนอก มีความเสมอเท่ากันหมด สิ่งใดมีเกิดขึ้น สิ่ง  
นั้นย่อมมีตายเป็นธรรมดา แล้วพิจารณาความโกรธ - โลภ -  
หลง จักมีประโยชน์กับเราได้อย่างไร ในเมื่อร่างกายอันเป็น  
ที่รักยิ่งก็ยังไม่ไปไม่ได้ การปรารถนาซึ่งความโกรธ - โลภ -  
หลง ไม่ได้ช่วยให้เราดีขึ้น อารมณ์เหล่านี้รังแต่จักนำเรา  
ไปสู่อบายภูมิ มีสัตว์นรกเป็นต้น ไม่ได้นำเราไปสู่สุคติภูมิ  
เลย จุดนี้จงอย่าประมาทในอารมณ์ของจิต ให้หมั่นชำระล้าง

จิตเอาไว้ให้่องใสเสมอ และอย่าน้อยใจในโชคชะตา   
ของชีวิตว่าทุกข์หนัก มีทุกข์มากกว่าบุคคลอื่น ซึ่งเหล่านี้ไม่  
พึงโทษใคร เพราะเป็นผลจากกฎของกรรมอันเราทำได้ทำไว้  
เองทั้งสิ้น พิจารณาให้จิตยอมรับในกฎของกรรมเอาไว้ จิต  
จักได้ไม่ดิ้นรน มีความสงบสุขและไม่พึงปรารถนาความ  
เกิดอีกต่อไป เพราะหากผลอพลาดไปเกิดอีก ก็จักพบทุกข์  
เยี่ยงนี้อีก กรรมอาจจักหนักกว่าเก่า เพราะทุกคนที่หนีกรรม  
ไปพระนิพพานยังไม่มีใครหมดกรรมสักคนหนึ่ง กรรมเก่า  
ในอดีตชาติทำไว้หนักหนาทั้งสิ้น ด้วยความที่ไม่เข้าถึงศีล  
ไม่เข้าถึงธรรม จึงเป็นเหตุให้สร้างกรรม สร้างบาปอันเป็น  
อกุศลไว้มาก ให้กำหนดรู้จุดนี้ไว้ให้ดี จักได้ไม่ประมาทใน  
การสร้างความดี รักษาศีลให้ตั้งมั่น แล้วพึงรักษาธรรมให้ตั้ง  
มั่นด้วย ศีลและธรรมเท่านั้นที่จักชำระจิตให้หลุดพ้นจาก  
การถูกรบกวนด้วยอารมณ์ทั้งปวง อันเป็นปัจจัยที่ทำให้ต้อง  
เกิดในที่ต่าง ๆ อีก ให้พิจารณากฎของกรรมที่เข้ามาเล่นงาน  
ขั้น ๕ อยู่ในชาติปัจจุบัน และจงอย่าคิดน้อยใจท้อแท้ต่อ  
กฎของกรรม แล้วอย่าพึงคิดว่าตายแล้วก็แล้วกันไป จิตจัก  
ไปที่ไหนก็ช่างมัน อย่างนั้นจงอย่าได้มีขึ้นกับจิต ให้มีความ  
อดทน มีสติจะตั้งมั่น ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของการมี  
ร่างกาย และตายเมื่อไหร่ให้มีพระนิพพานเป็นที่ไปเมื่อนั้น

รักษากำลังใจตั้งมั่นอยู่ในความดี เรื่องการกระทบกระทั่ง   
กันระหว่างผู้มีกิเลสกับผู้มีกิเลสย่อมเป็นของธรรมดา ขนาด  
พระอรหันต์หรือพระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็ยังคงถูก  
นินทา เรื่องเหล่านี้พึงเห็นเป็นของธรรมดา สร้างอภัยทาน  
ให้เกิดขึ้นกับจิต แผ่เมตตาไปทั่วทั้งจักรวาล ตั้งสัจจะ  
อธิษฐานเอาไว้ จิตของเราจักไม่ตั้งตนเป็นศัตรูกับใคร ทำให้  
ได้จริง ๆ แล้วจิตจักไม่สนใจริยาของบุคคลอื่น สุข-สงบ  
จิตไม่เร่าร้อน ความสุขก็จักเกิดขึ้นมาก ให้ลองตั้งใจทำให้  
ได้จริง ๆ คุณสักชั่วโมง สองชั่วโมงในแต่ละวัน แล้วจักเห็น  
อานิสงส์ของการแผ่เมตตา หลังจากนั้นค่อยเพิ่มกำลังใจ  
รักษาอารมณ์นี้ไว้ให้ได้เป็นวัน ๆ แล้วจิตจักมีอารมณ์เยือก  
เย็นและเป็นสุขมากขึ้น ความขัดเคืองในอารมณ์จักไม่มี ใคร  
ชั่วใครดีก็เป็นกรรมเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล จิตของเราจัก  
ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับกรรมของเขาเลย จิตของเราจักมุ่งอย่างเดียว  
คือ สุขในพรหมวิหารธรรม

(หมายเหตุ : พรของพระองค์ในข้อนี้ยาวมาก เพราะทรงใช้  
बारमी ๑๐ เป็นหลักสำคัญในการตรัสสอน จนครบทั้ง ๑๐  
बारमी เพื่อให้พวกเราได้เห็นคุณประโยชน์ของการใช้बारमी  
๑๐ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่

ความพันทุกข์ ที่แยกเป็นข้อ ๆ นั้น เพราะเป็นคำตรัสสอนในแต่ละวัน ๆ ตามลำดับ คำตรัสสอนจึงเป็นปกิณกธรรมทั้งสิ้น)

๒๑. ตัดกังวลภายในจิตลงให้ได้มากที่สุด ด้วยการใช้ปัญญาถามจิต ให้จิตตอบว่า จักกังวลกับชีวิตไปเพื่อประโยชน์อันใดกัน กล่าวตายทำไมในเมื่อมอบกายถวายชีวิตเข้ามาในเขตพระพุทธศาสนาแล้ว จิตของเราได้ตั้งอยู่ในความดีตามคำสั่งสอน เพื่อละซึ่งกิเลสความโกรธ โลก หลงจริงหรือเปล่า เรามีความตั้งใจจริงที่จักปฏิบัติธรรมเพื่อพระนิพพานแท้ไหน ให้ถามจิตให้จิตตอบเข้าไว้เสมอ แล้วพร้อมหรือยังที่จักละซึ่งขั้น ๕ อันเป็นเหยื่อล่อของความทุกข์ เป็นเหยื่อล่อของตัณหา เราพิจารณาขั้น ๕ ให้เห็นตามความเป็นจริงพอแล้วหรือยัง จุดนี้จักต้องถามจิตให้จิตตนเองตอบ แล้วจักเป็นปัญญาให้เกิความรู้แจ้งเห็นจริงในขั้น ๕ นี้ จนวนางภาาระขั้น ๕ ของตนเองให้ได้อย่างเดียว ก็จักวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด และเป็นปัจจัยให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้โดยง่าย

๒๒. อย่าสนใจริยาของบุคคลอื่นให้จิตมันเร้าร้อนไป เพื่อประโยชน์อันใด ให้พยายามรักษาอารมณ์เยือกเย็นของจิตให้อยู่ในพรหมวิหาร ๔ ให้มาก และเป็นธรรมดาอยู่ดีที่

จิตยังไม่เข้าถึงพระอนาคามีผล ความหวั่นไหวของจิต 

ย่อมมีบ้าง แต่พยายามให้มันหวั่นไหวย่น้อยลง พยายามรักษา  
อารมณ์นี้ให้ทรงตัว ควบกับการพิจารณาขั้น ๕ หรือว่า  
ร่างกายนี้เป็นธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ เข้ามาประชุมชั่วคราว มี  
เกิดขึ้นในเบื้องต้น มีเสื่อมไปในท่ามกลาง มีการสลายตัวไป  
ในที่สุด ให้จิตยอมรับความจริงอยู่อย่างนี้ แล้วกิเลสต่าง ๆ ก็  
จักเบาบางลงไปได้


๒๓. อย่าเพิ่งโทษผู้อื่น ใครเขาจักทำอะไรก็เรื่องของ  
เขา มุ่งเอากาย วาจา ใจของเราให้ดีกว่าคนอื่น ตราบใดที่ยังเห็น  
ข้อบกพร่องของตนเอง หากจักเอ่ยปากตำหนิบุคคลผู้อื่น ให้  
รู้ตัวไว้ว่านั่นเราแล้ว ไปรับเอาชั่วเอาเลวของเขาไว้แล้ว  
นำมาตำหนิ นั่นแหละเราเลวกว่าเขา หากหวังความก้าวหน้า  
ในการปฏิบัติ ก็จงกำหนดรู้ข้อบกพร่องจุดนี้เอาไว้ให้ดี และ  
ให้ตั้งใจตั้งอารมณ์ให้ถูกต้อง เพียรเลิกเสียให้ได้จริง ๆ ใน  
เรื่องของคนอื่น แล้วผลของการปฏิบัติจักดีวงแคบเข้ามา  
และข้ามรรคผลนิพพานได้ง่าย อย่าเสียเวลากับคนอื่นโดย  
ไร้เหตุ ชีวิตล่วงไป ความตายใกล้เข้ามาทุกที

๒๔. ร่างกายนี้ ในไม่ช้าก็จักเป็นผีในป่าช้า ให้พิจารณา  
ขั้น ๕ ตามความเป็นจริง จักเห็นร่างกายเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ  
หน่ายที่สุด อันพึงที่จิตของเราควรจักละทิ้งไป การพิจารณา

ร่างกาย พยายามรักษากำลังใจให้สม่ำเสมอ อย่าทำจิตให้  
ตก คือเศร้าหมองไปกับธรรมที่พิจารณานั้น ให้รักษากำลัง  
จิตให้เข้มแข็ง ยอมรับสภาพที่เสื่อมลงไปทุกขณะของ  
ร่างกาย แล้วหมั่นรักษาอารมณ์ว่างเฉยกับร่างกายตนเอง มัน  
จักแก่ก็เชิญแก่ มันจักป่วยก็เชิญป่วย มันจักตายก็เชิญ  
ตาย อย่าไปทุกข์ร้อนกับมัน

๒๕. ร่างกายที่จิตเราอาศัยอยู่ชั่วคราวนี้ ประกอบด้วย  
ธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ ให้หมั่นกำหนดรู้ (เพราะไม่กำหนดก็  
ไม่รู้ จิตอาศัยอยู่จนชินด้วยความหลง) พิจารณาว่ามันไม่ใช่  
เรา มันไม่มีในเราอยู่เสมอ ๆ พยายามทำให้ชิน จิตจักได้เป็น  
ฉานในกายคตานุสติ และอสุภกรรมฐานควบไปถึงมรณฯ  
กับอุปमानุสติด้วย ให้หมั่นคิดไว้เสมอว่า ถ้าร่างกายนี้ตาย  
เมื่อไหร่ จิตของเราปรารถนาอยู่อย่างเดียวคือไปพระ  
นิพพาน แม้ร่างกายมันป่วย มันเจ็บ ก็ให้รู้ว่าวาระหรือ  
โอกาสที่เราจักได้เข้าถึงพระนิพพานใกล้เข้ามาแล้ว เราใกล้  
สิ้นทุกข์แล้ว รักษาอารมณ์ปล่อยวางให้มาก" (อุเบกขาใน  
ร่างกาย ซึ่งเป็นอุเบกขาของบารมี ๑๐)" ความประมาทใน  
ชีวิตของร่างกาย เพราะความตายจักเข้ามาถึงเมื่อไหร่ก็ได้

๒๖. อย่าทิ้งอารมณ์พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง  
(กรรมฐาน ๕ ซึ่งเวลาบวชพระ ท่านอุปัชฌาย์จะแนะนำผู้

บวชให้พิจารณาเป็นสมณะและวิปัสสนาภาวนาเป็น   
ปกติ) อากาธ ๓๒ ธาตุ ๔ ให้ไล่ไปไล่มาสลับกัน ตั้งแต่วัน  
เกิดปฏิสนธิในครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงวันตาย ธาตุ ๔ ก่อ  
ตัวมาอย่างไร สลายตัวไปอย่างไร ให้พิจารณาให้  
เห็นชัด จุดนี้จักเป็นการตัดรูปในพระพุทธศาสนาได้ เป็นตัว  
ปัญญาที่จักนำไปสู่อารมณ์จิตที่ยอมรับนับถือว่า ร่างกายนี้  
ไม่ใช่เรา ไม่มีในเราอย่างแท้จริง แล้วจักเห็นร่างกายเป็น  
เหยื่อล่อของตัณหา รวมไปถึงการพิจารณาอายตนะหกด้วย  
ยิ่งจักเห็นเด่นชัดยิ่งขึ้นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณนั้นไม่ใช่เรา แยกจิตผู้รู้นี้ให้ออกมาเป็นเอกเทศ  
ปล่อยวางกองสังขารลงให้หมด ไม่ว่าจักเป็นจิตสังขาร หรือ  
กายสังขาร นั้นแหละจักเป็นอารมณ์จิตที่ว่างจากกิเลสอย่าง  
แท้จริง แม้จักเป็นการว่างชั่วคราว ก็พึงที่จักซักซ้อมเข้าไป  
ให้จิตเคยชิน ทำให้บ่อย ๆ เมื่อสภาพการตายที่แท้จริงเข้า  
มาถึง จิตก็จักละจากขั้น ๕ มุ่งสู่พระนิพพานตามปรารถนา  
ทันที อนึ่ง พยายามตัดเรื่องภายนอกออกให้มากที่สุด อย่า  
ไปห่วงใครทั้งหมด รักษาอารมณ์ของจิต อย่าให้ตกเป็นทาส  
ของนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ ให้ตั้งใจเจริญกรรมฐานให้จิตทรง  
ตัวให้นานที่สุดเท่าที่จักทำได้




## ๒๓. ว่างจากกิจการงานเมื่อไหร่ ให้ตั้งใจพิจารณา

ร่างกายเมื่อนั้น ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้เต็ม  
ไปด้วยภาระและนำทุกข์มาให้ จึงพึงละเสียให้ได้จาก  
ร่างกายอันเต็มไปด้วยภาระและทุกข์นี้ (เป็นวิปัสสนาญาณ  
ข้อที่ ๖) รักษากำลังใจเอาไว้ ให้ตั้งมั่นในเรื่องของการ  
พิจารณาร่างกายนี้ เพราะมีความสำคัญยิ่งกว่างานใดทั้งปวง  
บุคคลใดพิจารณาธรรมข้อนี้จนเข้าใจดีแล้ว บุคคลผู้นั้นจะ  
เป็นผู้มีฐานะน้อยทางโลกได้ตามลำดับ และเห็นความสำคัญ  
ของพระธรรมว่า มีคุณค่าอย่างหาสิ่งอื่นใดจะมาเทียบได้  
ความไม่ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในความตาย ก็จะมี  
มากขึ้นเพียงนั้น นิพพานสมบัติก็จะมีมากขึ้นตามส่วนของ  
ความไม่ประมาท และเข้าใจได้ว่า เพราะเหตุใดพระธรรม  
คำสั่งสอนของพระองค์มี ๘๔,๐๐๐ บท ซึ่งเป็นอริยสัจ ผู้ใด  
ปฏิบัติตามก็สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น แต่ทรง  
ตรัสสรุปไว้เหลือเพียงแค่ประโยคเดียวว่า ขอให้ทุกคนจง  
พร้อมอยู่ในความไม่ประมาทเถิด

เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๐ มี ๒๔ ข้อ เช่น

๐ ร่างกายของคนเราไม่มีอะไรดี เพราะไม่มีความยั่งยืน  
คงทน


๑. ร่างกายของคนเราไม่มีอะไรดี เพราะไม่มีความ   
ยั่งยืนคงทนแม้แต่อย่างหนึ่ง ในอาการ ๓๒ ที่เข้ามาประชุม  
กันเป็นร่างกายนี้ สร้างมาจากธาตุ ๔ ที่เข้ามารวมตัวกัน มี  
ความย่อยอ่อนอยู่ตลอดเวลา ความพร่องย่อมก่อให้เกิด  
ความไม่สบายในร่างกายอยู่เสมอ จุดนี้พิจารณาให้เข้าถึงกฎ  
ไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยงของร่างกายอยู่ตลอดเวลา จัก  
เป็นเหตุให้จิตคลายความเกาะติดในร่างกาย และเบื่อน่าย  
ในการมีร่างกาย แต่พึงระมัดระวัง อย่าให้อารมณ์เบื่อก่อกวน  
มากจนเกินไป จักเป็นเหตุให้เกิดความกตัญญูเป็นโทษแก่  
จิต และจักเป็นเหตุให้เสียผลของการปฏิบัติธรรมสืบไป  
เบื่อน่าย จักต้องคอยระคองจิตอย่าให้เศร้าหมอง หรือ  
ยินดีในธรรมมากจนเกินไป เอาจิตให้อยู่ในระดับสาย  
กลาง ไม่เครียด ไม่หย่อน ปฏิบัติไปอย่างสบาย ๆ จึงจักมี  
ปัญญาแทงตลอดในธรรมทั้งหลายได้ดี เรื่องของคนอื่นให้  
ปล่อยวางไปเสียจากจิต เพราะกรรมใครกรรมมัน ให้คิดเสีย  
ว่าเราช่วยเขาไม่ได้ เพราะในเรื่องของจิตใจจักต้องปฏิบัติ


กันเอาเอง ใครทำใครได้ และจงพยายามกันเรื่องของคน 

อื่นออกไป ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จักทำได้ สร้างความสงบ  
สุขให้กับจิต จิตสงบมากเท่าไร ปัญญาก็เกิดมากขึ้นเท่านั้น

๒. ร่างกายคือธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ มาประชุมกัน  
ชั่วคราว ที่สุดของร่างกายคืออนัตตา มีความสลายตัวไปใน  
ที่สุด อย่ายึดถือร่างกายของตนเองเป็นสรณะ อย่ายึดถือ  
ร่างกายคนอื่นเป็นสรณะ เพราะในโลกนี้ไม่มีร่างกายของ  
ใครจักเป็นที่พึ่งของใคร เมื่อถึงที่สุดแห่งวาระของการ  
แตกดับของร่างกายนี้มาถึง จงหมั่นกำหนดจิตชำระล้าง  
ความเกาะติดในร่างกายของตนเอง และร่างกายของคนอื่น  
ด้วยกำลังของศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นพระธรรมที่นำไปสู่  
ความพ้นทุกข์เป็นสรณะ ปฏิบัติตามแล้วจักรู้ตามความเป็น  
จริงของกองสังขารทั้งปวง และหมั่นปล่อยวางอารมณ์ที่  
เกาะติดร่างกายนี้ลงเสีย


๓. อย่ากังวลใจกับสถานะสงครามใหญ่ และอุทกภัยที่  
จักเกิดขึ้นในปลายปีนี้ ให้ตั้งจิตมั่นคงในศีล สมาธิ ปัญญา  
ชำระกิเลสในขณะนี้ให้ลดน้อยหรือสิ้นยังจักดีกว่า เรื่อง  
เหล่านี้เป็นเรื่องของอนาคต ชีวิตของพวกเขาเองก็ยังไม่  
เที่ยง มันอาจจักตายลงไปในขณะจิตนี้ก็ได้ เรื่องสงคราม  
หลังกึ่งพุทธกาลนั้นมีแน่ ทุกอย่างเป็นไปตามพุทธพยากรณ์

ขององค์สมเด็จพระปัจจุบัน แต่จิตไม่ควรจักตื่นตกใจให้มาก   
เกินไป ให้ปลงเสียว่า ถ้ากฎของกรรมมีอยู่ ให้ชีวิตของ  
ร่างกายจักต้องทรงอยู่ และมีอันจักต้องประสบเหตุการณ์  
เช่นนั้น ภัยอย่างนี้เลี่ยงไม่ได้ เราพึงเตรียมจิตเตรียมใจรับ  
สภาวะกฎของกรรมอย่างไรดี จุดนี้ต่างหากที่พึงจักสนใจ  
เมื่อภัยพิบัติมาถึงเข้าจริง ๆ ในเวลานั้น ถ้าหากกฎของกรรม  
มีอันทำให้ถึงตาย ก็พึงเตรียมจิตเตรียมใจถึงขั้น ๕ เพื่อเข้า  
สู่พระนิพพานอย่างเดียว อะไรจักเกิดมันก็ต้องเกิด อย่า  
หวาดหวั่นพรันพรึงเสียอย่างเดียว ตัวสติก็คุมจิตให้มี  
สัมปชัญญะได้ เรื่องหนีไม่จำต้องหนีไปไหน เพราะภัยที่จัก  
เกิดขึ้นกับผู้ใด ไปที่ไหนก็หนีไม่พ้นภัยนั้น ๆ ยกเว้นเสียจาก  
ผู้ที่ทำจิตได้เข้าสู่พระนิพพานแล้ว ภัยทั้งหลายเหล่าใดก็  
เข้าถึงผู้นั้นมิได้ เพราะฉะนั้นผู้มีชีวิตอยู่ในกิงพุทธรันครนี้ จึง  
พึงเป็นผู้ไม่ประมาทอย่างยิ่ง ควรเร่งรัดในศีล สมาธิ ปัญญา  
ให้ตั้งมั่นอยู่ในจิต แล้วชีวิตจักรอดพ้นจากความตาย หาก  
โชคดีละขั้น ๕ ได้ ก็ถึงซึ่งพระนิพพาน พ้นทุกข์ก่อนได้  
เห็นภัยพิบัติก็ยิ่งดี (ต้นเหตุ เพราะมีคนเอาเทพของหลวงปู่  
ดาบสมาเปิดฟัง ในเทปนั้นกล่าวว่า มีเทวดามาเล่าให้ท่าน  
ฟังความว่า จะมีสงครามใหญ่และเรื่องน้ำจะท่วมกรุงเทพฯ  
ขนาดกลายเป็นทะเลรวมทั้งจังหวัดใกล้เคียงด้วย ภาคใต้

แผ่นดินจมหายไปหลายส่วน ภาคเหนือจะมีแผ่นดินไหว   
และแผ่นดินแยก ฟังแล้ววิตกกังวล โมหะจริตก็เกิด สมเด็จพระ  
องค์ปฐมฯ จึงเมตตามาตรัสสอนความว่า หนิภัยในโลกนี้  
หนีไม่พ้นหรอก เพราะเป็นกฎของกรรมซึ่งเที่ยงเสมอ และ  
ให้ผลไม่ผิดตัวด้วย ทรงให้อาเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง  
(อนาคตธรรม) มาพิจารณาให้เกิดประโยชน์ เพื่อเร่งรัดการ  
ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อจะได้พ้นไปเสียจากโลกและ  
ชั้นโลก (ชั้น ๕ หรือร่างกาย) เสียให้เร็วที่สุด ด้วยความ  
ไม่ประมาทในความตาย จงอย่าตีตนไปก่อนไข้ สำหรับตัว  
ผม ขออนุญาตขัมมวิจัยเรื่องนี้ไว้ดังนี้

ก) เหตุที่เกิด เกิดเมื่อ ๓ ก.พ. ๒๕๔๐ หลังหลวงพ่อบุ  
ญญิตถึงชั้น ๕ ไปแล้ว ๕ ปีกว่า ผมเองไม่เคยรู้จักหลวงปู่  
ดาบส และไม่เคยสนใจเทพและคำสอนของท่าน มีหลายคน  
นำมาให้ผมอ่าน ผมอ่านแค่ ๒ – ๓ หน้า แล้วก็ทิ้งไปไม่  
สนใจอีกจนถึงปัจจุบันนี้

ข) ในเทพที่ว่าเทวดามาเล่าให้ฟังนั้น ให้ถามจิตเรา  
และให้จิตเราตอบ ว่าเทวดานั้นหมดกิเลสแล้วหรือยัง เทวดา  
มี ๒ พวก พวกแรกเป็นโดยบังเอิญ ไม่มีคุณธรรมของเทวดา  
เลย คือไม่มีหิริ-โอตตัมปะ ก่อนตายจิตบังเอิญไปเกาะบุญ ก็  
เลยโชคดีไม่ไปสู่อบายภูมิ ๔ มีนรก เป็นต้น เทวดาพวกหลัง

ท่านเป็นโดยมีคุณธรรมของเทวดา คือมีหิริ-โอตตัมปะ 

เมื่อเข้าใจแล้วก็จะรู้ว่า เทวดาองค์นี้เป็นมิชฌาทิฎฐิเป็นพวกแรก เพราะผมทำหน้าที่ตอบปัญหาธรรมมา ๑๖ ปีมาแล้ว มีคนเอาคำถามแบบนี้มาถามผมหลายครั้งแล้ว โดยเฉพาะเรื่องน้ำท่วมกรุงเทพฯ ระบุวัน เวลา สถานที่ชัดเจน มันก็เหลวไหลไร้สาระทั้งสิ้น ผมก็ตอบไปว่ากรุงเทพฯ น้ำก็ท่วมอยู่เป็นปกติ เพราะฝนตกใหญ่ครั้งใดน้ำท่วมทุกที แต่ความจริงไม่ใช่เป็นแค่น้ำขังเท่านั้น เครื่องสูบน้ำไม่ทันน้ำก็ขัง เพราะแผ่นดินของกรุงเทพฯ ทรุดลงทุกปีจากการสูบน้ำบาดาลขึ้นมาใช้มากเกินไป ปัจจุบันสูงกว่าระดับน้ำทะเลไม่ถึง ๑ เมตร เวลาหน้าน้ำ น้ำทะเลหนุน น้ำก็ท่วมอยู่เป็นปกติธรรมดา จงอย่าไปสนใจข่าวลือที่ไร้สาระเหล่านั้น

ค) เรื่องสงครามใหญ่ทรงตรัสไว้จริง มิได้ตรัสว่าเป็นสงครามโลก และมีได้ระบุวันเวลาไว้แน่นอน คำว่าอีกหน่อยมีความหมายลึกซึ้งมาก เพราะถ้าเป็นเทวดาชั้นจาตุมุข ท่านบอกว่าอีก ๒ – ๓ วัน ก็หมายความว่าอีก ๑๐๐ ถึง ๑๕๐ ปีของโลกมนุษย์ เพราะหนึ่งวันของท่านเท่ากับ ๕๐ ปีโลกมนุษย์ ถ้าเทวดาชั้นดาวดึงส์มาบอกว่าอีก ๒ – ๓ วัน ก็คืออีก ๒๐๐ ถึง ๓๐๐ ปีโลกมนุษย์ เพราะหนึ่งวันของท่าน

เท่ากับ ๑๐๐ ปีโลกมนุษย์ หากพรหมท่านบอกละก็ไม่รู้👉  
อีกก็แสนก็ล้านปีทีเดียว โปรดใช้ปัญญากันหน่อย

ง) ใครจะว่าก็ตาม ควรจะเชื่อแต่ที่พระพุทธเจ้าท่านว่า  
ท่านตรัสดีที่สุด เพราะไม่จริงพระองค์จะไม่ตรัส ตรัส  
อย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น ทุกคำพูดของ  
พระองค์ล้วนเป็นอริยสัจทั้งสิ้น จุดนี้ผมจำได้ว่า สมเด็จพระ  
ปฐมฯ ทรงตรัสไว้ชัดว่า พระพุทธบาทจำลองที่ทรงให้สร้าง  
ไว้ที่วัดท่าซุงอยู่หน้าโบสถ์เก่านั้น จะมีอายุอยู่คู่กับวัดท่าซุง  
ครบ ๕,๐๐๐ ปี และสมเด็จพระองค์ปัจจุบันทรงตรัสว่า พุทธ  
ศาสนาของพระองค์นี้จะทรงอยู่ในประเทศไทยครบ ๕,๐๐๐  
ปีเป็นต้น นี้ก็แค่ ๒๕๕๒ ปีเท่านั้น แล้วจะวิตกจริตกันไป  
ถึงไหน


๔. ร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ มารวมกัน  
เป็นเหยื่อล่อของกิเลส เป็นเหยื่อล่อของตัณหา หาก  
ปรารถนาจักทิ้งร่างกาย ต้องการมรรคผลนิพพาน ก็จงอย่า  
ทิ้งการพิจารณาร่างกาย (ด้วยกายคตาฯ อสุภกรรมฐาน และ  
มรณาฯ อุปสมานุสสติ) สร้างความเบื่อหน่ายในร่างกายให้  
เกิดอย่างจริงจัง (ด้วยวิปัสสนาญาณ ๘) รวมทั้งไม่ปรารถนา  
การเกิดในภพชาติใด ๆ อีก ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมาย  
สำหรับชีวิต มีเพียงจุดเดียวเท่านั้น คือละ – ปล่อยวางไม่

เกาะติดกังวลกับสิ่งใด ๆ อีก มีงานทำก็ทำไปไม่กังวล 

ปล่อยวาง ถือว่าทำเพียงหน้าที่เท่านั้น อย่าไปเกาะติดให้เป็นกังวล โภทย์จิตไว้ให้พร้อมทุกเมื่อ เมื่อจักละทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อไปพระนิพพานจุดเดียว อะไรจักเกิดขึ้นก็ปล่อยวาง ทำเพียงหน้าที่ไม่ห่วงใย ไม่กังวล แม้แต่กายสังขารของตนเอง จักดับสิ้นไปให้พิจารณาร่างกายให้เห็นอาการ ๓๒ ธาตุ ๔ จนเห็นชัด จนจิตคลายความเกาะติดในร่างกายไม่เห็น ความสำคัญของร่างกาย ลักเพียงแต่ว่ายังอัตภาพให้เป็นไปตามกรรมเท่านั้น มันจักพังเมื่อไหร่ ให้จิตพร้อมยอมรับการพังนั้นทุกเมื่อ ไม่ตื่นรนเดือดร้อนไปกับมัน จิตจับอารมณ์รักพระนิพพานให้แนบแน่นอย่างเดียวก็เป็นพอ

๕. ร่างกายเป็นของที่นำกลัว ให้กลัวตรงหาความเที่ยงในร่างกายไม่ได้เลย (เหมือนกับผีหลอก) และเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์เวทนาทั้งหมด (วิปัสสนาญาณข้อ ๓) ให้กำหนดรู้โทษของร่างกาย (วิปัสสนาญาณข้อ ๔) อันมีอายตนะรับสัมผัสให้เกิดเวทนาทั้งหลาย (วิญญาณของขั้น ๕) อย่าได้มัวเมาอยู่ หลงอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ (ซึ่งไม่เที่ยง ใครยึดก็เป็นทุกข์) ให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง แล้วจึงจักวางความเกาะติดในเวทนาลงได้ทั้งปวง อนึ่ง การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่าทิ้ง เพราะจุดนี้



จักทำให้มีสติสัมปชัญญะยิ่ง ๆ ขึ้นไป แล้วให้ใจเย็น ๆ 

อย่าเร่งรีบอย่างคนใจร้อน และประการสุดท้ายให้ตัดความ  
กังวลทุกอย่างทิ้งไป จึงจักเจริญพระกรรมฐานได้ดี ให้  
พยายามตัดแม้กระทั่งความกังวลในร่างกายหรือชั้น ๕ ที่มี  
อาการไม่ตืออยู่นี้ มรณานุสติเป็นหลักใหญ่ที่ใช้ตัดความ  
เกาะติดในร่างกายได้เป็นอย่างดี อย่างทิ้ง รวมทั้งอุปสมานุสติ  
กรรมฐาน เอาจิตตั้งเป้าหมายไว้เลยว่า ตายเมื่อไหร่ขอไป  
พระนิพพานเมื่อนั้น แล้วพึงตัดหมายกำหนดการที่จักต้อง  
ไปในที่ต่าง ๆ เสียด้วย อย่างบางคนคิดจักไปเชียงใหม่ ใจก็  
เกาะอยู่แต่เชียงใหม่ ไม่ทันได้ไปเกิดตายเสียก่อน ก็ต้องไป  
เกิดที่เชียงใหม่ตามจิตที่จุดนั้น ถ้าคิดจะไปไหนก็เอาเพียงแต่  
แค่คิด รู้แล้วทิ้งไปเสียก่อน เป็นเพียงหมายกำหนดการ  
เท่านั้น ให้ดูตรงขณะจิตนี้หรือขณะจิตหน้า ชีวิตก็อาจจัก  
ตายได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น พึงเอาจิตเกาะพระนิพพาน  
ให้แนบแน่น ตายเดี๋ยวนี้ก็ไปพระนิพพานได้เลย จิตจักได้ไม่  
ไหลไปทางอื่น

๖. อย่ากังวลใจในทุกขเวทนาของร่างกาย ให้กำหนดรู้  
ดูเอาไว้เป็นครูสอนจิตตนเอง อย่าให้มาหลงในร่างกายอัน  
เต็มไปด้วยทุกขเวทนาอย่างนี้อีก (คนส่วนใหญ่มักจะไม  
กำหนด จึงไม่รู้ว่ากายนี้เป็นทุกข์ อยู่กับมันจนชิน ทุกขลัจ

หรือทุกข์ของกาย ต้องกำหนดรู้ จึงจะรู้ว่ามันเป็นทุกข์) 


ถ้าเรากำหนดรู้ว่ากายกับเวทนาของกายนี้ เต็มไปด้วยความทุกข์บ่อย ๆ จิตก็จักบังเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย (ใช้พิจารณาวิปัสสนาญาณ ๘ ข้อ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ กลับไป กลับมาจนเกิดนิพพิทาญาณ) ไม่ปรารถนาจักมีร่างกายอัน เต็มไปด้วยทุกข์เวทนาอย่างนี้อีกต่อไป ให้กำหนดจิตจนตั้ง มั่นว่า หากร่างกายนี้มีอันเป็นไปเมื่อไหร่ จุดที่เราต้องการไป คือพระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้น กำหนดปล่อยวางทุกสิ่ง ทุกอย่าง แม้กระทั่งทุกข์เวทนาของร่างกาย ลักแต่ทำให้มัน เป็นไป มันไม่ใช่ของเรา มันไม่มีในเรา เราไม่มีในร่างกาย แยกอาการ ๓๒ เข้าไว้ แล้วจิตจักยอมรับนับถือความจริง ของร่างกายยิ่ง ๆ ขึ้นไป จิตจักคลายความเกาะยึดในร่างกาย ลงได้ในที่สุด

๗. ร่างกายเป็นรังของโรค จุดนี้พิจารณาธาตุ ๔ ที่ พร่องอยู่เป็นหลัก ให้เห็นสถานะของร่างกายตามความเป็นจริง แล้วจักสร้างความเบื่อหน่ายในร่างกายให้เกิดขึ้นได้ อย่างละจากอารมณ์พิจารณาธาตุ ๔ โดยใช้อิทธิบาท ๔ มี ฉันทะ หรือมีความพอใจในการพิจารณาธาตุ ๔ อยู่เสมอ มี วิริยะ คือความเพียร กำหนดรู้ว่า ธาตุดินของกายมีอะไรบ้าง ธาตุน้ำมีอะไรบ้าง ธาตุไฟมีอะไรบ้าง ธาตุลมมีอะไรบ้าง

มีจิตตะ คือเอาจิตจดจ่ออยู่กับการพิจารณาธาตุ ๔ ทั้ง 


ภายนอกและภายในตามความเป็นจริง จักเห็นความไม่เที่ยง  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตลอดเวลา เป็นสันตติ และมีวิมังสา ใช้  
ปัญญาพิจารณา เพื่อแก้ไขอารมณ์ที่ยังเกาะติดร่างกาย หรือ  
อุปาทานขั้น ๕ หรือสักกายทิฏฐิ (ทุกสิ่งทุกอย่างที่  
เกี่ยวเนื่องกับร่างกาย) ให้ลด ละ ปล่อยวางร่างกายลงให้  
ได้ จากอุบายพิจารณาร่างกายของเรา ซึ่งประกอบด้วยธาตุ  
๔ มีอาการ ๓๒ ล้วนแต่สกปรก ไม่เที่ยง และเป็นทุกข์  
ยึดถืออะไรไม่ได้เลย เพียรมากพักน้อยก็จบเร็ว เพียรน้อย  
พักมากก็จบช้า

๘. ร่างกายไม่ดีก็เป็นเป็นปกติของร่างกาย การป่วย  
ของร่างกายเป็นการเตือนให้เห็นถึงความตาย มรณานุสติ  
อย่าทิ้ง เพราะเป็นนิพพานสมบัติ ยิ่งคิดถึงความตายถี่มาก  
เท่าไร ความประมาทในธรรม หรือในกรรมทั้งปวงก็ลด  
น้อยลงมาเท่านั้น ยิ่งใกล้พระนิพพานมากขึ้นเท่านั้น ปัญหา  
ทุกชนิดทั้งทาง โลกและทางธรรมจะบรรเทาลงได้อย่าง  
อัศจรรย์ หากใช้มรณานุสติตามจิตตนเอง ให้จิตมันตอบ  
หากกายเกิดตายในขณะนี้แกจักไปไหน ทุกอย่างจะสงบลง  
ทันที จิตจะกลับมามีสติ – สัมปชัญญะใหม่ และตอบทันที  
ว่าจะไปพระนิพพาน กรรมฐานกองนี้ต้องใช้เป็นปกติ ตั้งแต่

พระโศคาบันยันถึงพระอรหันต์ (พระโศคาบันนึกถึง )  
ความตายทุกลมหายใจเข้า – ออก) กรรมฐานกองนี้จักทำให้  
ไม่เปลอสติ จักได้เตือนจิตตนให้นึกถึงร่างกายตามความเป็น  
จริงอยู่เสมอ ว่าไม่มีใครที่มีร่างกายแล้วหนีพ้นความตายไป  
ได้ พิจารณาเข้าไว้ให้จิตทรงตัว แล้วกำหนดจุดหมายตั้งมั่น  
คือพระนิพพานเข้าไว้แล้วที่สุดก็จักไปได้ตามนั้น (ด้วย  
อุบายสั้น ๆ ว่า รู้ลม - รู้ตาย - รู้นิพพาน) จำไว้อย่าเสียดาย  
อะไรในโลกทั้งหมด หากยังมีชีวิตอยู่การทำบุญทำทานจัก  
ต้องมี เพื่อเป็นการเสริมสร้างบารมีให้เต็มอยู่เสมอ  
โดยเฉพาะทานบารมีถ้าเต็มก็ตัดความโลภได้ จงอย่าทิ้งการ  
ทำบุญทำทาน มีมากทำมาก มีน้อยทำน้อยตามกำลังใจ และ  
อย่าเบียดเบียนตนเอง อย่าเบียดเบียนผู้อื่น การทำอย่าหวัง  
ผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น ให้มุ่งทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว  
เท่านั้นเป็นสำคัญ จึงจักจัดว่าเป็นบุญสูงสุดใน  
พระพุทธศาสนา

๕. อย่าทำตนเป็นคนไร้ปัญญา พิจารณาบ้างไม่

พิจารณาบ้าง แล้วจักหาจิตทรงตัวมาจากไหน จำไว้อย่าทิ้ง  
อารมณ์พิจารณา คติน้อย ๆ ค่อย ๆ คิด คิดบ่อย ๆ แล้วจิตมัน  
จักชิน ความทรงตัวในการตัดร่างกายมันจักมีขึ้นมาได้ จุดนี้  
จักต้องมีความเพียรสูง ต้องพยายามทำให้เกิดความทรงตัว

เข้าใจ ในวันหนึ่งเริ่มจาก ๑ นาทียอมทำได้ แต่อย่าเครียด 

ให้ค่อย ๆ ทำกันไป พิจารณาพอจิตมีอารมณ์เบา ๆ สบาย ๆ  
จิตยอมรับความเป็นจริงของร่างกาย จิตก็จักมีความสงบ  
ไม่ดิ้นรนทะยานอยากในสิ่งที่เกินวิสัย ถึงจุดนั้นเมื่อไหร่  
ความสุขจักเกิดขึ้นแก่จิตมาก

## ๐ อย่าสนใจในกรรมของบุคคลอื่น ให้สนใจในกรรมของ ตนเอง

๑๐. อย่าสนใจในกรรมของบุคคลอื่น ให้สนใจในกรรม  
ของตนเอง กรรมแปลว่าการกระทำทางกาย วาจา ใจของเรา  
เองนี้ คนอื่นเขาจักทำกรรมอันใด จักมาเนื่องถึงเรา ถ้าเราไม่  
รับเสียอย่างเดียว เขาจักเล่นงานเราได้ก็เพียงแคกรรมเก่า  
เท่านั้น พอหมดเขตวาระของกฎของกรรมแล้ว กรรม  
เหล่านั้นจักทำอะไรเราต่อไปไม่ได้ ถ้าหากเขายังกระทำ  
ต่อไป กรรมเหล่านั้นนั้นแหละจักเข้าตัวเขาเอง จำไว้ว่าเขา  
ดำ เขานินทา เขาใส่ร้าย หรือกระทำใด ๆ มาก็ดี ถ้าหาก  
กรรมนั้นเราไม่เคยกระทำมาก่อน กรรมทั้งหลายก็จักไม่มา  
เข้าถึงเราเป็นอันขาด ไม่ต้องไปโทษใคร จักต้องโทษตัวของ  
เราเอง ถ้าชาติก่อน ๆ ไม่เคยทำกรรมเหล่านี้เข้าใจ กรรม  
เหล่านี้จักเกิดขึ้นกับเราไม่ได้เลย ต่อไปก็ให้ตั้งใจตัดกรรม

คือไม่ต่อกรรมหรือจองเวรกับใครอีก ให้เจริญพรหม 

วิหาร ๔ ให้มาก ๆ ตั้งกำลังใจแผ่เมตตาไปในทิศทั้งปวง ว่า  
เราจักไม่เป็นศัตรูกับใคร ใครจักเป็นศัตรูกับเราก็เรื่องของ  
เขา ไม่ต้องเอาจิตไปเกาะการกระทำของบุคคลอื่น ให้เอาจิต  
ดูการกระทำของกาย วาจา ใจของตนเองเป็นสำคัญ อย่าให้  
ไปเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

๑๑. ร่างกายของเราหรือร่างกายของใครก็ไม่มีคำว่าจิ  
ริงยั่งยืน มีเกิดเมื่อไหร่ก็มีตายเมื่อนั้น อย่าไปฝืนกฎธรรมชาติ  
ของร่างกาย ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็บำรุงรักษาไปตามหน้าที่  
แต่จิตจักต้องไม่ลืมความจริงว่า ร่างกายนี้ต้องแก่ เจ็บ ตาย  
เป็นของธรรมดา อารมณ์ของจิตอันเนื่องด้วยเวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณก็เช่นกัน เกิดแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา  
เช่นกัน จิตเพียงแต่กำหนดรู้ว่าขั้น ๕ ไม่ใช่เรา เราไม่มีใน  
ขั้น ๕ ขั้น ๕ ไม่มีในเรา แล้วพยายามรักษาอารมณ์วาง  
เฉยเอาไว้ให้เห็นทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นของธรรมดา อย่าไป  
กังวลกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้มากนัก ให้ใช้เวลาพิจารณาจิต  
ของตนเองจักดีกว่า ได้ประโยชน์มากกว่า พยายามรักษา  
อารมณ์พิจารณาขั้น ๕ ให้เข้มแข็งเอาไว้ ความเป็นพระ  
อรหันต์เป็นของไม่ไกล ถ้าหากมีสติกำหนดรู้และทำจิตให้  
วางเฉยให้ได้ในเหตุการณ์ทั้งหมด จุดสำคัญคือ พยายาม

รักษาอารมณ์ให้เยือกเย็น จิตจักมีความเบาโปร่งสบาย ๆ 

พรหมวิหาร ๔ อย่าทิ้งไปจากจิต

๑๒. ให้พิจารณาขั้น ๕ ให้จงหนัก จิตจึงจักตัดรากับปฏิฆะได้ ในโลกนี้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดาของโลก มีลาภ – เสื่อมลาภ มียศ - เสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนินทา มีสุขก็มีทุกข์ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับเราได้ ก็ด้วยเรามีร่างกายหรือขั้น ๕ เป็นเครื่องรองรับ จึงต้องพิจารณาละตัดให้ได้ซึ่งขั้น ๕ เท่านั้น (ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา) ก็จักพ้นทุกข์จากอารมณ์พอใจและไม่พอใจ เมื่อโลกธรรม ๘ ประการเข้ามากระทบจิต จงพยายามกำหนดรู้ทุกสิ่งในโลกไม่เที่ยง ยึดเมื่อไหร่เกิดทุกข์เมื่อนั้น ให้ชำระจิตปล่อยวางสภาวะโลกที่ไม่เที่ยงไปเสียดีกว่า จุดนั้นจักทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้ง่าย

๐ อย่าห่วงใยเรื่องในอนาคต ให้รักษาอารมณ์จิตอยู่ในปัจจุบันเป็นดีที่สุด


๑๓. อย่าห่วงใยเรื่องในอนาคต ให้รักษาอารมณ์จิตอยู่ในปัจจุบันเป็นดีที่สุด เช่น เตรียมเสบียงไว้เมื่อยามมีน้ำท่วมวัด หรือยามมีสงครามนั้น ก็พึงทำไปเป็นเพียงแต่หน้าที่เตรียมได้ก็พึงเตรียมแต่พอดีในทางสายกลาง เพราะชีวิตจัก

อยู่ถึงช่วงนั้นหรือไม่ก็อย่าไปคำนึง ทำปัจจุบันให้ดี 

พร้อม คือดีที่สุดเท่าที่จักทำได้ พยายามสงบใจ สงบปาก สงบคำให้มาก อย่าตำหนิบุคคลอื่นว่าเลว ให้ดูกาย วาจาใจ ของตนเอง อย่าให้เร็วกว่าเขาเอาไว้เสมอ อย่ามองโทษ (เฟ่งโทษ) บุคคลภายนอก ให้มองโทษอันเกิดขึ้นแก่กาย วาจาใจ ของตนเองเป็นสำคัญ

๑๔. ให้พิจารณาขั้น ๕ ตามความเป็นจริง หากมุ่งจักไปพระนิพพาน จักต้องรู้จักขั้น ๕ ตามความเป็นจริง รู้ว่า รูปมีลักษณะอย่างไร ให้รู้จริง ๆ มิใช่สักแต่รู้ว่ารู้แค่สัญญา ให้รู้ด้วยการพิจารณารูปด้วยปัญญา และรู้จักการละรูปละนาม นั้นแหละ จึงจักเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ แล้วให้มัน ตรวจสอบจิตดูว่า บกพร่องในเรื่องบารมีหรือกำลังใจ ตรงไหนบ้าง ต้องให้รู้ต้องให้เห็นจุดบกพร่องจริง ๆ แล้วจึงจักแก้ไขได้ การแก้ไขก็จักต้องเอาจริง แก้ไขจริง ๆ ด้วย ความตั้งใจจริงจุดนั้นนั่นแหละ กำลังใจจึงจักเต็มได้ (วิริยะ - ขันติ - สัจจะโดยมีปัญญาคุม) การปฏิบัติธรรมอย่าให้แค่คำพูด นั้นไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงแค่สัญญา จักต้องสอบจิตให้ลึกลงไปโดยไม่เข้าข้างตนเอง แล้วจักเห็นความบกพร่อง คือจุดบอดของการปฏิบัติของตนเอง จุดนั้นเห็นแล้วให้รับความจริงแล้วจึงจักแก้ไขได้



๑๕. ข้าวใครว่าอย่างไรปล่อยให้เป็นเรื่องของข้าว อย่าไปสนใจกรรมของใครมากไปกว่าสนใจกรรมของตนเอง   
เพราะเวลานี้เป็นเวลาที่ต้องเร่งรัดปฏิบัติเอาจริงกัน เพราะฉะนั้น ต้องสำรวจกาย วาจา ใจของตนเองให้เต็มความสามารถ ใครจักนิทา – สรรเสริญใครที่ไหน หรือใครจักนิทา – สรรเสริญเรา ก็จงอย่าหวั่นไหวไปตามคำเหล่านั้น ปล่อยวางเสียให้หมด มามุ่งปฏิบัติเอาจริงกันเสียที ให้สอบจิตดูว่า ที่แล้ว ๆ มาเอาดีกันไม่ได้ เพราะความไม่เอาจริงคือขาดสัจจะบารมีกัน เพราะฉะนั้น หากต้องการมรรคผลนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ ให้ตรวจสอบบารมี ๑๐ ให้ครบถ้วน ว่าขาดตกบกพร่องตรงไหนบ้าง แก่ใจจุดนั้นนั้นแหละจึงจักไปได้ การสำรวจจิต สำรวจบารมี ๑๐ จงอย่าหลอกตนเอง มรรคผลอันใดได้หรือไม่ได้ให้ตอบตัวเองอย่างจริงจัง แล้วมุ่งแก้ไขอย่างจริงจัง ก็จักสำเร็จในมรรคผลนั้น อย่าทิ้งกรรมฐานแก่จริตทั้ง ๖ และอย่าทิ้งสังโยชน์ อย่าบกพร่องในบารมี ๑๐ เดินจิตอยู่ในศีล – สมาธิ – ปัญญา แล้วจักเข้าถึงพระนิพพานได้โดยง่าย

๑๖. ร่างกายของคนเรามีอายุขัยกันทุกรูป - นาม และต้องแตกดับทุกรูป – นาม อย่าประมาทในชีวิต อย่ามัวเมา กับลาภ – ยศ – สรรเสริญ – สุขให้มากจนเกินไป หมั่นสร้าง

ความดีในทาน – คีล – ภาวนา ตัดโลภ – โกรธ – หลง 


ไปสู่พระนิพพานกันดีกว่า อย่าไปมีอารมณ์ขุ่นมัวกับการ  
กระทบ พยายามลงกฎธรรมดา กฎของกรรมให้มาก ๆ แล้ว  
อย่าไปกำหนดลิขิตชีวิตของใคร เพราะแม้แต่ชีวิตร่างกาย  
ของตนเองก็ยังกำหนดไม่ได้เลย ทุกชีวิตมาตามกรรมแล้วก็  
ไปตามกรรม เพราะฉะนั้น อย่าไปยุ่งกับกรรมของใคร ให้มุ่ง  
ชำระกรรมของกาย วาจา ใจของตนเองให้บริสุทธิ์ ตัดกรรม  
ให้เร็วที่สุด เพื่อเตรียมจิตเตรียมใจไปพระนิพพานดีกว่า

๑๗. ให้ใช้เวลาพิจารณาร่างกาย อากา ๓๒ ธาตุ ๔ ให้  
มาก รวมทั้งเวทนาที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ของจิตด้วย จุดนี้จัก  
ได้ประโยชน์ของการปล่อยวางดับทุกข์ได้ และการพิจารณา  
จักต้องต่อเนื่อง นอกจากใช้อานาปานุสสติคุมจิตแล้ว ให้ใช้สัจ  
จานุโลมิกญาณย้อนไปย้อนมา พิจารณาธรรมภายนอกน้อม  
เข้ามาเป็นธรรมภายในบ้าง ทบทวนอารมณ์ตั้งแต่สมัยยังเป็น  
โลกิยชนเข้ามาสู่อารมณ์ของพระโสดาบันบ้าง คือ  
ทบทวนสังโยชน์ได้มา ตรวจสอบดูกาย วาจา ใจว่าบกพร่อง  
ตรงไหนบ้าง ตรวจสอบารมี ๑๐ ได้มาตามลำดับบ้าง  
ตรวจสอบพรหมวิหาร ๔ บ้าง อย่าหยุดการพิจารณา ถ้ามให้  
จิตตอบ ยังบกพร่องจุดไหนแก้ไขจุดนั้น แล้วจิตจักมีกำลัง  
ไปได้เร็ว

๑๘. ให้พิจารณาร่างกายนี้เป็นทุกข์ การละได้ซึ่ง 

ร่างกายนี้เป็นสุข สุขที่สุดคือ ทำให้แจ้งถึงซึ่งพระ  
นิพพาน เหตุการณ์ภายนอกจักเป็นอย่างไร รู้แค่ให้รู้ไว้ แต่  
ให้พิจารณาธรรมภายใน คือการละซึ่งสักกายทิฏฐิ และละ  
จากอุปาทานขั้นของตนเองเข้าใจไว้ให้ดี เห็นความสำคัญ  
ของการละได้ซึ่งกิเลสแห่งตนเป็นใหญ่ อย่าให้เหตุการณ์  
ภายนอกเข้ามาทำลายมรรคผลนิพพาน การเตรียมตนเพื่อ  
ความอยู่รอดแห่งภัยพิบัติ จักจากอุทกภัยก็ดี จากภัย  
สงครามก็ดี เตรียมได้เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต ถ้าหาก  
ยังอยู่ได้ก็เป็นการบรรเทาทุกข์เวทนากันไป แต่ถ้าหากชีวิต  
จักสิ้น ก็ยังจิตให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน เหตุการณ์ข้างหน้า  
ไม่เที่ยง เพราะกฎของกรรมย่อมลิขิตชีวิตของคนแต่ละคน  
เข้าใจแล้วอยู่เสมอ เรื่องนี้พึงทำจิตเข้าใจอยู่รอดก็ได้ ตายไป  
ก็สบายดี

๑๙. ให้พิจารณาขั้น ๕ ปล่อยวางขั้น ๕ ให้เห็นทุก  
อย่างเป็นของธรรมดา เกิดแล้วก็ดับ ไม่มีสาระอันใดที่จัก  
เกาะยึดเอามาเป็นสรณะได้ ให้พิจารณาจนจิตยอมรับความ  
จริง จนจิตนิ่ง และเกิดความสุขอันเกิดขึ้นจากการยอมรับ  
ความจริงในการพิจารณานั้น ๆ ให้จำไว้เสมอว่า ร่างกายนี้  
มิใช่เรา เราไม่มีในร่างกาย กายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ มีอาการ

๓๒ เข้ามาประชุมกัน เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่กับความสกปรก   
ความเลื่อม แล้วในที่สุดก็ดับไป อย่าลืมทุกสิ่งทุกอย่างใน  
ไตรภพ มีเกิดขึ้นก็ต้องมีดับเป็นธรรมดา มีอยู่ที่เดียวเท่านั้น  
ที่ไม่เกิดไม่ดับคือพระนิพพาน จงรักษากำลังใจอยู่จุดเดียว  
คือพระนิพพาน

๒๐. ไม่ต้องดิ้นรนถึงความตาย (อยากตายเร็ว อยาก  
ตายช้า) เพราะจกอย่างไรการมีร่างกายก็มีความตายไปใน  
ที่สุดอยู่แล้ว เพียงแต่กำหนดรู้ความเกิดความดับตามความ  
เป็นจริง เตรียมพร้อมที่จักไปพระนิพพานให้ได้ทุก ๆ  
ขณะ แล้วสำรวมจิตอย่าให้มีความห่วงหรือกังวลในสิ่งใด ๆ  
ทั้งปวง พยายามตัดความกังวลออกไปให้ได้ ทุก ๆ ขณะจิต  
ให้จำไว้ว่า ห่วงหรือกังวลด้วยเหตุใดแม้แต่นิดเดียว ก็ไป  
พระนิพพานไม่ได้

๒๑. ร่างกายเวลานี้มีทุกขเวทนา ก็ให้กำหนด  
ทุกขเวทนานี้มิใช่ของจิต มันสักแต่ว่ามีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
แล้วก็ดับไปเท่านั้น พยายามรักษาอารมณ์ของจิตอย่าให้ปรุง  
แต่งไป ให้ตั้งมั่นเห็นสภาวะของขั้น ๕ ตามความเป็น  
จริง พิจารณาให้มากจักเกิดปัญญา หลีกเลี้ยงการคบกับคน  
มาก เพราะคุยกับคนมีกิเลส มักจงจิตให้หวนไหวไปตาม

กิเลส แม้กระทั่งจักสนทนากันด้วยธรรมะ ก็ยังมีกิเลส 

เป็นเครื่องนำหน้า ให้ดูวาระจิตของตนเองเอาไว้ให้ดี

๒๒. ให้หมั่นพิจารณาร่างกายโดยเอนกปริยาย รวมไปถึงถึงการกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ โดยอาศัยร่างกายนี้เป็นต้นเหตุ ให้แยกส่วนอาการ ๓๒ ออก จักได้เห็นชัด ๆ ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่มีในเรา ไม่มีในใคร ทั้งหมด เพราะในที่สุดก็อนัตตาเหมือนกันหมด ดังนั้น จักมานั่งติดอยู่กับอารมณ์ชอบใจ ไม่ชอบใจ โดยอาศัยร่างกายเป็นต้นเหตุจักได้ประโยชน์อะไร ให้ถามและให้จิตตนเองตอบตามความเป็นจริง แล้วในที่สุดจักละหรือตัดได้ ปล่อยวางได้ เหตุการณ์ของชีวิตประจำวันทั้งหมด ให้พิจารณาลงตรงทุกข์ตัวเดียว ยิ่งเห็นความเหนื่อยมากจากการทำงาน ก็จักเห็นความทุกข์เบียดเบียนจิตมากขึ้น จิตก็จักคืนรันทาทางออกมากขึ้นเท่านั้น อย่าลืม ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นเห็นอริยสัจ ผู้ใดเห็นอริยสัจ ผู้นั้นเห็นพระธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ร่างกายของตถาคตมิใช่พระพุทธรเจ้า ความเป็นพระพุทธรเจ้าอยู่ที่พระธรรม หรือจิตผู้ทรงธรรม

๒๓. ร่างกายไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ให้พยายามพิจารณารูปขันธ์นามขันธ์ห้าให้มาก พยายามตัดกังวลให้ได้ เป็นระยะ ๆ แม้จักตัดไม่ได้เด็ดขาดก็ให้เพียรพยายาม ถาม

จิตตนเองดูเสมอ ถ้าละไม่ได้จักไปพระนิพพานได้ 

อย่างไร การไปพระนิพพาน จักต้องละหมดในรูปในนามที่  
จิตของตนเองอาศัยอยู่นี้ และหมั่นกำหนดรู้รูปนามไม่มีใน  
เรา เราไม่มีในรูปนาม พยายามตัดให้ได้ วางอารมณ์ให้ถูก  
แล้วความหนักใจในการตัดกิเลสก็จักเบาใจลงได้มาก  
เพราะเห็นช่องทางจักพ้นทุกข์ได้อย่างชัดเจน เพียงแต่  
จักต้องฝึกตัวสติคือตัวรู้ให้ทรงตัวเข้าไว้ใหม่ ๆ ก็เป็นสัญญา  
หนักเข้าพิจารณาให้จิตมันชิน ก็จักเกิดเป็นปัญญา ตัดกิเลส  
เป็นสมุจเฉตพหุหนได้เอง

๒๔. ร่างกายนี้ไม่ใช่เราและไม่มีในใครด้วย ถ้าคลาย  
ห่วงร่างกายของตนเองได้ ก็จักพลอยคลายห่วงร่างกายของ  
บุคคลอื่นได้เช่นกัน ให้พิจารณาร่างกายตามความเป็น  
จริง บางครั้งแม้จักเปลวไปบ้าง ลืมไปบ้างก็เป็นของ  
ธรรมดา เรื่องของวิจิตรกรรมก็เช่นกัน เปลวบ้าง ลืมบ้าง ก็ขอ  
ขมาแล้วพยายามตั้งต้นใหม่ ฝึกจิตควบคุมวจาให้จงได้ ถ้า  
ไม่ถึงความเพียร กาย วาจา ใจ ก็เรียบริ้อยลงได้ โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่ง จักตัดสิ่งไหนก็จักมีอุปสรรคเข้ามาขัดขวางอยู่  
เสมอ เรื่องนี้ต้องให้เห็นเป็นของธรรมดา เพราะถ้าไม่มี  
ข้อสอบ จักรู้ได้อย่างไรว่าสอบผ่าน จำเอาไว้ให้ดี


เดือนมีนาคม ๒๕๔๐ มี ๒๐ ข้อ เช่น

สมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงตรัสสอนปณิณกกรรม ใน   
เดือนนี้ มีความสำคัญดังนี้

๑ ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒

๑. ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกันเท่านั้น อย่าไปคิดการมุ่งหวังอยู่รอดปลอดภัยของร่างกาย ให้หวังความอยู่รอดปลอดภัยของจิต กล่าวคือจิตที่ละความกังวลได้แล้วจากร่างกายนั้นแหละ เป็นความปลอดภัยของจิต ร่างกายที่เห็นอยู่นี้สักเพียงแต่ว่า รูปเท่านั้น ไม่ช้าไม่นานรูปนี้ก็หมดไป ตายไป สลายไป หากจิตยังกำหนด ตักรูปไม่ได้ เมื่อร่างกายนี้มันพังแล้ว จิตก็จักแสวงหาภพหาชาติเป็นแดนเกิดต่อไป รูปเก่าดับไป รูปใหม่เกิดมา ก็ทุกข์เหมือนเก่า คือเกิดแล้วก็แก่ ก็เจ็บ มีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีความปรารถนาไม่สมหวัง แล้วก็มีชีวิตตายไปในที่สุด แล้วจิตที่ยังตักรูปไม่ได้ การเกิดมากเท่าไรก็พบกับความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น พิจารณาให้ดี ๆ รักษากำลังใจให้ตั้งมั่น อย่าท้อแท้

๒. ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา จุดนี้จักต้องย้ำและพิจารณาให้หนัก จักได้ไม่มีความหวั่นไหวเมื่อมรณภัยมาถึง ร่างกาย การให้รู้การเกิดการดับของร่างกาย เห็นธาตุ เห็นสิ่ง

ปฏิบัติของร่างกาย ก็เพื่อให้จิตยอมรับนับถือกฎของ   
ธรรมดา ที่มีร่างกายเกิดขึ้นอย่างนี้ เสื่อมอยู่อย่างนี้ แล้วใน  
ที่สุดก็ดับไปอย่างนี้ ชั้น ๕ อายตนะ สัมผัส เกิด เสื่อม ดับ  
อยู่ตลอดเวลา เห็นได้ด้วยตาปัญญาตามความเป็นจริง จิต  
ไม่ต้องไปปรุงแต่งตามสังขาร จักเห็นได้ว่ามันเกิดแล้วมันก็  
ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา ให้จิตอยู่เฉย ๆ ตามรู้ก็จักเห็นสภาวะ  
ของชั้น ๕ ได้ตามความเป็นจริง กายจักทำงานอะไรก็ช่าง  
ให้จิตคอยดูอารมณ์ของจิตของตนเองอยู่ทุก ๆ ขณะจิต แล้ว  
ในที่สุดจิตก็จักเข้มแข็งขึ้นมาตามลำดับ คำว่าไม่เพลอกก็จัก  
เกิดขึ้นได้ที่ตรงนี้ แล้วคำว่าจบกิจในพระพุทธศาสนาที่จัก  
เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

๓. เรื่องของร่างกายมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีใคร  
เป็นที่พึ่งของใครในแง่ของร่างกายไปได้ตลอดกาลตลอด  
สมัย เพราะในที่สุดก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายกันทั้งสิ้น  
อย่าไปหวังพึ่งอันใดกับร่างกาย ให้พิจารณาร่างกายของ  
ตนเองให้ดี แล้วจักเข้าใจตามความเป็นจริงว่า แม้แต่ร่างกาย  
ของตัวเองเองก็ยังหวังพึ่งอันใดมิได้ พิจารณาไปเถอะ จัก  
พบว่าร่างกายที่อาศัยอยู่นี้พึ่งแน่นอน แม้โลกนี้ทั้งโลกก็พึ่ง  
หมด ไม่มีอะไรเหลือ ให้พิจารณาตามความเป็นจริง จักเห็น  
ความยึดถืออะไรไม่ได้เลย



#### ๔. คนเรียนมากรู้มาก มิใช่ว่าจักตัดกิเลสได้มาก

หรือกนะเจ้า เพราะการเรียนรู้ คือการจำวิชาต่าง ๆ ด้วย  
สัญญา ยังมีใช้ปัญญา คือการคิด พิจารณาใคร่ครวญ เรื่อง  
ของร่างกายหรืออันธ์ ๕ ไปตามความเป็นจริง แล้วละ  
ปล่อยวาง ตัดได้ซึ่งกิเลส นั้นแหละจึงจักปฏิบัติได้จริง ถ้าได้  
แต่ความรู้ จำเอาไปพูด เอาไปคุย นั้นยังไม่ใช่ของจริง รู้ตาม  
ปริยัติหรือผู้เรียนพระไตรปิฎก รู้มากแต่ไม่นำไปปฏิบัติ เอา  
แต่ความรู้ไปพูด ก็ไม่เกิดผลประโยชน์กับจิตของตนแม้แต  
นิดเดียว การรู้มากโดยไม่ปฏิบัตินี้แหละ ทำให้บุคคลผู้นั้นมี  
มานะกิเลสมาก การรู้นั้นเป็นของดี แต่ต้องนำการรู้นั้นไป  
ปฏิบัติให้เกิดในกาย วาจา ใจของตนด้วย จึงจักเป็นของจริง

#### ๕. เรื่องสุขภาพร่างกายพึงระมัดระวังเอาไว้

บ้าง เพราะชีวิตยังไม่สิ้น จิตยังจักต้องอาศัยร่างกายนี้อยู่  
เพื่อประกอบความดี เพื่อยังจิตให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานให้  
ได้ในชาติปัจจุบันนี้ ในขณะที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ก็พึงไม่  
เบียดเบียนร่างกายของตนเองด้วย และไม่มัวเมาในความสุข  
ความทุกข์อันเกิดขึ้นแก่ร่างกายของตนเอง หรือสุข – ทุกข์  
ของบุคคลอื่นด้วย โจทก์จิตตนเองไว้เสมอ เตรียมพร้อมที่  
จักวางทุกสิ่ง ลด ละ เพื่อจุดสุดท้ายของชีวิตเข้ามาถึง  
ร่างกาย อย่าให้จิตติดกังวลแม้แต่นิดหนึ่งในสิ่งหนึ่งสิ่งใด

จิตตั้งมั่นอยู่ที่เดียวคือพระนิพพาน จุดนั้นแหละเจ้าจัก 


ได้ที่พึ่งของจิตอย่างแท้จริง ไม่ต้องไปเกิดไปตายที่ไหนอีก

๖. ร่างกายนี้เมื่อวิญญูณไปปราศแล้ว (จิตวิญญูณ  
ออกจากร่างกายแล้ว) ก็เสมือนหนึ่งท่อนไม้ที่ถูกทับถมลง  
พื้นปฐพี บุคคลใดจักให้จิตเป็นสุข ก็จงพิจารณาร่างกายอัน  
ยังมีลมหายใจอยู่นี้ ให้มีความรู้สึกเสมือนซากศพอยู่  
ตลอดเวลา (แต่จิตไม่เศร้าหมอง) เพราะโดยนัยแล้ว ร่างกาย  
นี้ทำการสลายตัว ทรุคโทรมไปสู่ความตายทุก ๆ ขณะจิต  
แต่ที่ยังเห็นอยู่ได้ ก็เพราะอาศัยสันตติที่สืบเนื่องต่อกันไม่  
ขาดสาย บุคคลใดเห็นความเกิดตายของร่างกายอยู่อย่างนี้  
บุคคลนั้นย่อมจักมีความไม่ประมาทในชีวิต และพยายาม  
ทรงจิตอยู่ในความดี จงสังวรไว้ว่า การมีร่างกายอยู่นี้เป็น  
การอยู่กับความตายทุก ๆ ขณะจิต ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง  
ความตายเป็นของเที่ยง และความตายไม่มีนิमितเครื่องหมาย  
อย่าคิดไปว่าเบื้องหน้าในอนาคตเราจึงจักตาย ให้รู้สึกไว้  
เสมอว่าเราอาจจักตายเดี๋ยวนี้เข้าไว้เสมอ เพราะคนที่ตายก็  
ตายอยู่ในขณะจิตนี้ คือในปัจจุบันธรรมเท่านั้น

## ๑ การจกปฏิบัติแกกเลสจุดไหน ให้ระวังกิเลสจุดนั้นจกเล่นงานอย่างหนัก

๓. การจกปฏิบัติแกกเลสจุดไหน ให้ระวังกิเลสจุดนั้นจกเล่นงานอย่างหนัก เรื่องนี้ต้องศีกษากันให้มาก และอย่าท้อถอยต่ออุปสรรค ให้ยกบารมี ๑๐ ขึ้นมาเป็นกำลังใจ เพียรปฏิบัติเพื่อลด ละ ตัดกิเลสเหล่านั้นไปนั้นแหละจึงจกพ้นไปได้ อดทนให้มากกับภัยจากภายนอกที่เข้ามากระทบจิตใจ หลีกเลี้ยงไม้ได้ก็ให้ถือว่าเป็นกฎของกรรม จงมีความวางเฉยเข้าไว้เสมอ อย่าไปต่อกรรมให้มันยืดยาวออกไปไม่มีที่สิ้นสุด อย่าไปแก้ปัญหาก็ผู้อื่น ให้แก้ที่ตนเองเสมอ แล้วจิตจกรู้หนทางให้หลุดพ้นออกจากความทุกข์ของจิตได้

๔. เรื่องการทำความดี อุปสรรคย่อมมีมากเป็นธรรมดา แต่จงอย่าหวั่นไหว ให้เห็นเป็นเรื่องโลกธรรม โดยเฉพาะคำนิทากับสรรเสริญ ซึ่งมีได้ช่วยให้เราเลวเราดีไปตามนั้น เราจกเลวหรือดีก็อยู่ที่ผลของการปฏิบัติธรรมของเราเอง ให้จิตหันมาสนใจเตรียมพร้อมรับสภาวะของการตายอยู่เสมอ อย่าไปสนใจเรื่องภายนอกให้มากนัก ทุกอย่างเหมือนกับละครฉากหนึ่ง ละครของโลกมีโศก – มีทุกข์ – สุขปน ในที่สุดทุกคนต่างก็ไม่พ้นความตาย มันเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ให้จิตกำหนดรู้เท่าทันเข้าไว้เสมอ เรื่องการละ

ซึ่งกิเลส – ตัณหา – อุปาทาน – อกุศลกรรม จิตเราเท่า 

นั้นเป็นผู้รู้ว่าจะได้มากน้อยแค่ไหน ให้ระวังอย่าให้กิเลสมัน  
หลอกเรา ตรงที่เรายังละไม่ได้จริงแต่จิตหลงคิดว่าได้  
แล้ว ให้ระมัดระวังจุดนี้เอาไว้ให้ดี

๕. ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกนี้ไปได้ก็จริงอยู่ แต่

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ปัจจัย ๔ ก็เป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต คน  
มีที่ดินก็จงอย่าคิดขายเสียหมด ถ้าไม่จำเป็นก็จงอย่าเพิ่งขาย  
เพราะหลังจากนี้ไปอีก ๓ – ๔ ปี คนมีที่ดินจักเป็นเศรษฐี  
จากราคาที่ดิน จักมีค่ามาก คำว่าเตรียมการอยู่ในระดับของ  
คฤหัสถ์นั้นพึงมีได้ เป็นการไม่ประมาทในชีวิต แต่จิตพร้อม  
ที่จักละ – วางในสมบัติของโลกได้ทันที เพราะรู้อยู่กับจิต  
เสมอว่า แม้ร่างกายที่เราอาศัยอยู่ชั่วคราวนี้ เป็นสมบัติของ  
โลกที่เราหวงแหนเป็นที่สุด เราก็พร้อมที่จักละ – วางได้  
ทันทีเมื่อความตายมาถึง ขอให้พวกเจ้าจงเป็นผู้ไม่ประมาท  
ในชีวิต ทั้งยามมีชีวิตอยู่และหาไม่ในชีวิตแล้ว พิจารณาจุดนี้  
เอาไว้ให้ดี แต่ในขณะที่เดียวกันก็อย่าสะสมจนเกินความพอดี  
ในปัจจัย ๔ ก็แล้วกัน เอาแค่นี้ไว้ใช้ในยามฉุกเฉินด้วยความ  
ไม่ประมาทก็พอแล้ว

๑๐. ร่างกายมันไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงเกิดขึ้นชั่วคราว  
– ตั้งอยู่และดับไป ร่างกายของใครก็ตาม เกิดขึ้นมาแล้วไม่

ตายไม่มี ให้ทำจิตให้ยอมรับนับถือความตายให้มั่นคง 

ตายนั้นตายแน่ ไม่มีใครหนีพ้น จิตจึงต้องซ้อมตายและ  
พร้อมตายอยู่เสมอ รู้ลม – รู้ตาย – รู้นิพพาน ตายแล้วจิตเราก็ก  
ไปพระนิพพาน จึงไม่ควรกลัวความตาย จงอย่าประมาทใน  
ชีวิตก็แล้วกัน ดังนั้นให้พิจารณามรณานุสติควบอุปสมานุ  
สติให้มาก กรรมฐานบทนี้ทิ้งไม่ได้ ทิ้งเมื่อไหร่ล้มตัวเมื่อนั้น  
ประมาทเมื่อนั้น และอารมณ์จิตจักเลวเมื่อนั้นด้วย


๑๑. ให้ดูร่างกายที่ไม่เป็นแก่นสารและหาความเที่ยง  
ไม่ได้ นอกจากจักต้องหยา – หาอาหาร – หาเครื่องนุ่งห่ม  
และที่อยู่อาศัยให้แล้ว ยังเป็นเหตุให้เกิดกระทบอารมณ์  
ทั้งหลาย พอใจบ้าง – ไม่พอใจบ้าง ทำให้จิตขาดความ  
สงบ ต้นเหตุล้วนเกิดขึ้นจากร่างกายเป็นเหตุ ดังนั้นการจัก  
ละได้ซึ่งร่างกาย ต้องมองเห็นโทษของการมีร่างกายเอาไว้  
ด้วย

๑๒. ให้พิจารณาโทษของอายตนะภายนอก ทำให้เกิด  
อารมณ์ติกรูป – กลิ่น – เสียง - สัมผัส – ธรรมารมณ์ แล้วให้  
เห็นโทษของการติดอายตนะภายใน ตา – หู – จมูก – ลิ้น –  
กาย – ใจ เห็นอารมณ์พอใจและไม่พอใจ ชวนให้เกิดอยู่ร่ำ  
ไป พยายามละให้ได้ ปล่อยวางให้ได้ ใช้ปัญญาหยั่งลึกลงไป  
แล้วจึงจักออกจากรูป – นามได้

๑๓. ชีวิตล่วงไป ๆ ความตายก็ใกล้เข้ามา ของงอย่า 

มีความประมาทในชีวิต คิดเอาไว้เสมอว่า ความตายจักเข้ามาถึงในขณะจิตนี้ไว้ตลอดเวลา แล้วดูความโกรธ - โลก - หลงน้อยลงหรือไม่ ในเมื่อร่างกายนี้จักตายแล้ว จักไปมันนั่งโกรธ - โลก - หลงเพื่อประโยชน์อะไร จิตนั้นรู้แสนรู้ว่า ไฟภายใน ๓ กอง หรือจิต ๓ กองนี้มันไม่มีอะไรดี แต่จิตก็ยังหวงจิต ๓ กองนี้อยู่ ไม่ยอมละ - ปล่อย - วาง เพราะขาดปัญญา หากไฟ ๓ กองนี้ยังมีอยู่กับจิต จิตนั้นก็โง่ทุกที มันทำปัญญาให้ถอยหลังอยู่เสมอ หรือโง่ทุกครั้งทีไฟลุก หากยังผ่านจุดนี้ไม่ได้ ก็คงยังต้องเกิด - ตาย กันอีกต่อไปไม่รู้จบ วิธีปฏิบัติเพื่อละ ปล่อยวางอารมณ์ทั้ง ๓ นี้ ก็รู้อยู่คือ ทาน - ศีล - ภาวนา หรือ ศีล - สมาธิ - ปัญญา แต่ขาดความเพียร ที่พึงอันสุดท้ายอยู่ที่ตัวเราเอง หากเราไม่พยายามก็ไม่มีใครจักช่วยเราได้ เพราะพระพุทธเจ้าทรงเป็นเพียงผู้ชี้แนะทางปฏิบัติให้เท่านั้น เราจักต้องเพียรปฏิบัติด้วยตนเองจึงจักมีผล กรรมใครกรรมมันทั้งสิ้น

๑๔. ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ให้เห็นความตายอยู่เป็นปกติ ทุกชีวิตเหมือนกันหมด มีเกิดเป็นเบื้องต้น มีเสื่อมเป็นท่ามกลาง มีความตายเป็นที่สุด พยายามฟอกจิต อย่าย่ำยีคิดถือร่างกายของตนเองหรือของใคร ๆ ทั้งหมด ให้จิตมีสติ

ตั้งมั่นเข้าไปไว้ให้รู้เข้าไปไว้ แล้วจิตจักเป็นสุข พิจารณาจุดนี้  ให้มาก ๆ แล้วจักวางภาระที่หนักใจอยู่ในเวลานี้ลงไป ได้มาก คนทำกรรมมาอย่างไรก็เป็นไปอย่างนั้น ทำดีก็ตาย ทำไม่ดีก็ตาย แต่ให้มีสติระลึกไว้เสมอว่า เราจักทำเพื่อพระนิพพานเอาไว้เสมอ จักได้ไม่ตั้งจิตไปไหนอื่น ซึ่งจัดเป็น ความเลวของจิต รู้แล้วให้รีบกลับมาสู่หนทางของศีล – สมาธิ – ปัญญาโดยไว รักษาอารมณ์เพื่อพระนิพพานเข้าไปให้ได้เสมอ

## ๑ ให้มองเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ

๑๕. ให้มองเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ เช่น เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ปอด หัวใจ ฟังพืด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารเก่า อาหารใหม่ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เพลวมัน มันข้น น้ำมูก ไขข้อ เยื่อในกระดูก น้ำตา น้ำลาย ต่าง ๆ เหล่านี้ มองให้คล่อง เห็นให้ชัด แล้วจักเกิดความเบื่อหน่ายใน ร่างกายของตนเองและผู้อื่น คลายความกังวลในร่างกายของตนเองและผู้อื่นลงได้ มีแต่ทางนี้สายเดียวเท่านั้นที่จักหลุดพ้นไปได้ การปฏิบัติละชั้น ๕ ก็จักต้องพิจารณาชั้น ๕ อย่างจริงจัง จักต้องรักษากำลังใจ ทำให้การพิจารณาชั้น ๕ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป โดยใช้บารมี ๑๐ ช่วย มีวิริยะ ขันติ ๓ จะ โดยมีปัญญาบารมีเป็นตัวคุมเป็นสำคัญ

๑๖. นอกจากพิจารณาเรื่องของร่างกายแล้ว ให้

พิจารณาจิตใจของตนเองด้วย ร่างกายสักเพียงแต่ว่าร่างกาย  
จิตใจก็สักแต่เพียงว่าจิตใจ ทำงานร่วมกันแต่คนละอย่าง  
ไม่ใช่ออย่างเดียวกัน พิจารณาแยกกันตรงนี้ให้ดี โดยใช้หลัก  
ของมหาสติปัฏฐาน ๔ มีสติกำหนดรู้อยู่กับกาย เวทนา จิต  
และธรรม สองตัวแรกเป็นเรื่องของกายหรือกายสังขาร สอง  
ตัวหลังเป็นเรื่องของจิตหรือเจตสิก (อารมณ์ของจิต) หรือ  
จิตสังขาร ทั้งกายและจิตต่างก็ไม่เที่ยง เกิดดับ ๆ อยู่  
ตลอดเวลาเป็นสันตติ ผู้รู้หรือผู้ไปรู้เรื่องของกายและ  
อารมณ์ของจิตคือตัวเรา (ใจ) เป็นผู้รู้สันตติภายนอก (กาย  
สังขาร) กับสันตติภายใน (จิตสังขาร หรืออารมณ์ของจิต  
หรือเจตสิก) ผู้รู้คือใจ


๑๗. ร่างกายไม่มีแก่นสารอันควรที่จักยึดมั่นถือมั่น  
ตามความรู้สึกก็จริงอยู่ แต่เมื่อพวกเจ้ายังมีกิเลสอยู่ เมื่อ  
พิจารณาโล่อารมณ์ที่ยังมีกิเลสอยู่ ไปไปโล่มากก็ยังไม่ติดอยู่  
กับร่างกายอยู่ดี เลยทำให้รู้สึกท้อใจเพราะขาดปัญญาบารมี  
จึงไม่รู้จักปลดความเกาะติดในร่างกายให้ได้ ความจริงก็คือ  
ยังอ่อนการพิจารณาร่างกาย และยังอ่อนการพิจารณา  
อารมณ์ ให้สงบให้ลึก ๆ จักพบต้นเหตุของการเกาะติด อย่ำ  
ทิ้งอริยสัจ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุก็แล้วกัน การพิจารณา



จงมุ่งเห็นรูปร่างกายของตนเองเป็นสำคัญว่ามันมีอะไรดี 


บ้าง มันใช่เราหรือไม่ ตายแล้วเอามันไปได้ไหม เรายัง  
ปรารถนารูปร่างกายอย่างนี้อีกหรือไม่ อยากให้รูปร่างมันทรง  
ตัวไหม ยังอยากจักมีรูปร่างกายอยู่อีกไหม ถ้ามให้จิตมันตอบ  
แล้วพิจารณาอารมณ์เกาะติด จิตยังโลภอะไรอยู่หรือไม่ จิต  
ยังหลงติดอันใดอยู่หรือไม่ จิตยังโกรธ ไม่พอใจอะไรอยู่  
หรือไม่ สอบเข้าไปให้ได้ความจริง นั่นแหละจึงจักตัด ละ  
วางได้

๑๘. ทำจิตให้เหมือนดูหนังดูละครผ่านไปแล้วก็ผ่าน  
เลย หรือทำจิตให้เหมือนกระจกเงา อะไรผ่านเข้ามาก็เห็น  
หมด แต่เมื่อเลยไปแล้วกระจกเงาก็ไม่ได้ยึดภาพเหล่านั้นไว้  
เลย จำไว้ จงเป็นเพียงผู้ดู ที่แล้ว ๆ มาพวกเจ้าลงไปแสดง  
ร่วมกับเขาด้วย จึงเป็นการขาดทุนอย่างยิ่ง อยู่ในโลกไม่มีใคร  
ใครพ้นจากโลกธรรม ๘ ไปได้ พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์  
ทุกองค์ก็ดี ยังถูกนิทานใส่ร้ายป้ายสี แล้วพวกเจ้าเป็นใคร  
ทำไมจักไม่ถูกใส่ร้ายป้ายสี ให้มองเห็นว่ามันเป็นธรรมดา  
ของชาวโลก จิตก็จักปล่อยวางโลกธรรมนี้ลงได้ และให้รู้กฎ  
ของกรรม ให้ยอมรับนับถือกฎของกรรม อย่าไปตำหนิใคร  
ว่าเลวหรือชั่ว นั่นเป็นเพราะอกุศลกรรมเข้าครอบงำ จิตเขา  
เห็นดีอย่างนั้น จึงทำไปตามอำนาจของกรรมที่เป็นอกุศล

กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ ใครทำอะไรย่อมได้อย่าง   
นั้น หากพวกเจ้ามิได้เคยสร้างกรรมเหล่านี้ไว้ก่อนในอดีต  
วิบากกรรมนั้นจักเกิดกับพวกเจ้านั้นเป็นไปไม่ได้ ขอให้  
อดทน ไม่ซ้ากฎของกรรมก็ย่อมจักคลายตัวไปเอง โลกเสื่อม  
มากเท่าไร ทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น แต่อย่าพึงหวังวิตกกังวล  
ให้มาก รักษาอารมณ์จิตให้เป็นสุขอยู่ในปัจจุบันดีกว่า  
เตรียมพร้อมด้วยความไม่ประมาท ซ้อมตายเอาไว้เสมอ รู้  
ลม รู้ตาย รู้นิพพาน พลาดทำขึ้นมาจักได้ทิ้งร่างกายไปพระ  
นิพพานได้ทันที

๑๕. ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ให้จิตทำความรู้เช่นนี้เอาไว้  
เสมอ แล้วให้พิจารณาไปถึงสิ่งภายนอก คือ ลม ยศ  
สรรเสริญ สุข หรือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ไม่ใช่  
ของเราเช่นกัน มันเป็นเพียงสภาวะธรรม จักยึดถืออันใดให้  
เที่ยงได้ โลกธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ เกิดแล้วก็ดับ เอาอะไรจึ  
รั้งยังยืนไม่ได้ ให้ตรวจสอบจิตของตนเองดู เกาะติดข้อไหน  
มากที่สุด ก็จงเพียรละซึ่งข้อนั้น อนึ่ง ทุกคนในเวลานี้นั้น  
ล้วนแต่มีกรรมที่เป็นอกุศลเข้ามาเล่นงาน ขอให้อดทนเข้าไว้  
จนกว่ากฎของกรรมจักถึงเวลาคลายตัวลงไปเอง


๒๐. อย่าเพิ่งโทษบุคคลผู้อื่น ให้ดูแต่อารมณ์จิตของ  
ตนเอง ใครดีใครชั่วก็เรื่องของเขา ดูอารมณ์จิตของ

ตนเอง อย่าไปดีไปชั่วมกับชาวบ้านเขา จิตของเรายังเอาดี   
ไม่ได้ จักไปให้คนอื่นเขาดีได้อย่างไร อย่าลืม ความดีที่สูงที่สุด  
คือพระนิพพาน ฆราวาสยังมีลมหายใจอยู่ยังเอาดีไม่ได้  
แล้วยังไปว่าคนอื่นเขาว่าแล้ว นั่นแสดงว่าเราก็ก็นั่นไปตามเขา  
อย่าลืม คนดีเขาไม่ค่าคน ไม่เสียคติคน ไม่นินทาคน อย่าไป  
หวังใครว่าทำให้อารมณ์ใจของเรามั่นแล้ว ตัวเราจิตเรามั่น  
ไม่ดีเอง ที่ไปเก็บเอาคำสรรเสริญคำนิทานนั้นมายึดถือว่า  
เป็นเราเป็นของเรา ลองทำให้จริง ๆ ซิ พิจารณาร่างกายไป  
ตามความเป็นจริง ให้จิตมันมีสติระลึกได้อยู่เสมอ อะไรที่  
จักมาเป็นเราเป็นของเรานั้นไม่มี ที่ไปหลงยึดอยู่ก็เพราะ  
ความงอนั่นเอง

## เดือนเมษายน ๒๕๔๐ มี ๑๘ ข้อ เช่น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสสอนปณิณกกรรม ธรรม  
เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่นำไปสู่ความหลุดพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น มี  
ความสำคัญดังนี้

๑. ร่างกายที่ไม่มีแก่นสารอยู่นี้ เป็นเครื่องผูกมัดตัวให้  
หลงไหล ยึดเป็นอัตตาตัวตนเราเขา โดยไม่รู้ความจริงว่า  
ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันเป็นบ่วงล่อให้จิตของสัตว์  
โลกหลงติดอยู่ในรูปในนามนี้ หรือแม้กระทั่งหลงอยู่ในกาย  
พรหม – เทวดา – นางฟ้า ก็ยังเป็นการยึดมั่นถือมั่นอยู่ดี

ถ้าต้องการพ้นจากเครื่องผูกสัตว์ก็จักต้องพิจารณาร่าง   
กายให้หนัก รูปสักแต่ว่ารูป นามอันได้แก่เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณ ก็สักแต่ว่านาม อย่าลืมว่าการดูรูป เพ็กรูป  
อย่างเดียวไม่พอ เพราะรูปเกิดดับมาก็ภพก็ชาติแล้วก็ยังจุติ  
อยู่ ยังมีนามพาให้ปฏิสนธิหรือจุติอยู่รำไป จักต้องพิจารณา  
นามให้หนักด้วย ทำความรู้จักรูปให้จริงจัง ทำความรู้จัก  
นามให้จริงจัง แล้วปล่อยวางให้หมด นั้นแหละจึงจักถึงซึ่ง  
พระนิพพานได้ และจงอย่าทิ้งอานาปานุสสติ สมณะจุดนี้ทำ  
ให้จิตทรงตัว


๑ ให้ดูอารมณ์ที่เกิดดับ จักทุกข์ก็ดี จักสุขก็ดี มันไม่มีอะไร  
เที่ยง

๒. ให้ดูอารมณ์ที่เกิดดับ จักทุกข์ก็ดี จักสุขก็ดี มันไม่มี  
อะไรเที่ยง จิตถ้าปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้น ไม่เกาะไม่ยึด  
เอาไว้ ทุกข์ – สุขก็เพียงแต่เกิดขึ้น – ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป  
เท่านั้น หาสาระอะไรไม่ได้ พิจารณาให้เห็นเวทนา – สัญญา  
– สังขาร – วิญญาณให้ชัด แล้วจึงจักปล่อยวางได้ ดูได้ทั้ง  
วัน ไม่ว่าจะยืน – เดิน – นั่ง – นอน ขอเพียงแต่ให้มีสติกำหนด  
รู้ตามดูอารมณ์ทั้งวันก็แล้วกัน เมื่อวางการพิจารณาก็อย่าลืม  
กำหนดรู้อานาปานุสสติด้วย จุดนี้สำคัญมาก เพราะจักทำให้  
จิตทรงตัวและระงับเวทนาของกายได้บางขณะ

### ๓. การป่วยเจ็บของร่างกาย สาเหตุมาจากกฎของ

กรรม ปาณาติบาตเข้ามาแทรกอย่างหนึ่ง และเป็นธรรมดาของร่างกายที่มีธาตุ ๔ มาประชุมกันอันไม่เที่ยงอีกอย่างหนึ่ง เช่น โรคหิวเป็นต้น นี้แหละให้เห็นโทษของการมีร่างกาย อันมีเกิดเป็นเบื้องต้น มีเสื่อมไปในท่ามกลาง และที่สุดก็คืออนัตตาได้แก่ตายไปในที่สุด ร่างกายของใครหรือแม้แต่ของเราก็เป็นอย่างนี้ อย่างมุ่งหวังการอยู่รอดหรือทรงตัวของร่างกาย ให้เอาความจริงของร่างกายเตือนจิตของตนเองไว้เสมอ (เช่นวิปัสสนาญาณ ๘ ข้อที่ ๑ - ๒ - ๓ และ ๔) จิตจักได้ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกายจนเกินไป

๔. ให้คอยดูจิต คือตรวจดูอารมณ์ของจิตโดยมีสติ - สัมปชัญญะควบคุม อันจะทำให้เห็นการเคลื่อนไหวของกิเลสได้ชัด จุดนี้แหละที่พึงจักสนใจให้มาก เพราะจิตเห็นจิตคือมรรค การเห็นหนทางพ้นทุกข์ก็อยู่ที่จิตดวงนี้ ถ้ามันแต่ไปมองคนอื่น ไปสนใจจรรยาของผู้อื่นก็เอาดีไม่ได้ แต่ถ้าหากตรวจจิตสอบจิต สอบอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ จุดนี้เอาดีได้ เพราะเป็นหนทางพ้นทุกข์ ทุกอย่างสำเร็จที่ดวงจิตนี้ อันจักทำอะไรให้จิตเป็นจิตผู้รู้ เห็นแจ้งตามความเป็นจริง มิใช่เป็นจิตผู้โง่เขลา หลงอยู่ในวัฏสงสารเช่นทุกวันนี้ จักต้องพิจารณาตามความเป็นจริงให้มากแล้วจักพ้นทุกข์ได้

จำไว้โลกแก้ไขไม่ได้ ให้แก้ที่จิตของตนเอง เพื่อให้พ้นไป   
เสียจากโลกนี้จักดีเสียกว่า เพราะนั่นเป็นหนทางที่ถูกต้อง  
และไปเพื่อพระนิพพานอย่างแท้จริง


๕. บัณฑิตคือผู้รู้ ย่อมรู้จักเอาตัวเองรอดก่อน จึงจักไป  
โปรดบุคคลอื่นให้รอด พระตถาคตเจ้าเป็นแบบฉบับทุก ๆ  
พุทธันดร ทรงปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ก่อน จึงค่อยออกโปรด  
เวไนยสัตว์ แก่จิตของตนให้หลุดออกจากบ่วงกามตัณหา -  
ภวตัณหา - วิภวตัณหา หลุดจากรัก - โลภ - โกรธ - หลง จึง  
นำผลของการปฏิบัติอันได้แล้วกับจิตของตนเอง ออกมา  
เผยแผ่ประกาศเป็นสังฆธรรม คือคำสั่งสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐  
พระธรรมชั้นนั้น พระอริยสงฆ์สาวกอันเป็นบัณฑิต ผู้รู้  
ตามก็รับหน้าที่เป็นพุทธบุตรสืบทอดตลอดกันมา จนกว่าจัก  
สิ้นวาระของอายุพระพุทธานุศาสนานี้ในแต่ละพุทธันดร บุตร  
ของตถาคตมี ๔ เหล่า คือ ภิกษุ - ภิกษุณี - อุบาสก - อุบาสิกา  
เวลานี้ภิกษุณีหมดไปจากพุทธันดรนี้ แต่จักมีเหล่าเดียรฉาย  
อ้างอิงขึ้นมาให้มีภิกษุณีให้ได้ คงเหลือแต่ ภิกษุ - อุบาสก -  
อุบาสิกา อันการเข้าถึงพระพุทธานุศาสนาก็สุดแล้วแต่การ  
ปฏิบัติของแต่ละคน กรรมคือการกระทำขึ้นอยู่กับบารมี คือ  
กำลังใจของแต่ละคนนั้น ๆ ทุก ๆ พุทธันดรก็เป็นอย่างนี้  
เหมือนกันหมด ไม่มีใครทำแทนกันได้ ทุกคนมีกรรมคือ

การกระทำเป็นของตนเองทั้งสิ้น ผู้ใดหมั่นตรวจสอบคือ 


- สมาธิ - ปัญญา หรือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยจิตของ  
ตนเอง มิใช่ไปตรวจที่ผู้อื่น ผู้นั้นย่อมมีพระนิพพานเป็นที่  
ไป และผู้นั้นแหละเป็นลูกตถาคตอย่างแท้จริง อะ ไรมา  
กระทบ. อาตนะยังมีก็ต้องรับรู้ นี่เป็นเรื่องธรรมดา แต่ให้  
หมั่นเอาเหตุที่มากระทบนั้น พิจารณาให้เข้าสู่ไตรลักษณ์ ทุก  
อย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปล่อยวางให้ได้ด้วย  
ปัญญา อย่าไปแก้โลก ให้แก้ที่จิตของตนเอง แล้วจักถึงฝั่ง  
พระนิพพานได้ง่าย

๖. ร่างกายให้ถนัด มีใครเป็นเจ้าของร่างกายได้ตลอด  
กาลตลอดสมัยไหม บุคคลผู้หลงติดอยู่กับร่างกาย ตายแล้ว  
ก็เกิดแสวงหาร่างกาย แสวงหาภพ - ชาตಿಯ่างไม่มีที่สิ้นสุด  
จงพยายามมองเห็นชัดว่า อันที่จริงนั้นจิตติดอะไรแน่ ถ้า  
หากมองไม่เห็นก็แก้ไม่ได้ จักต้องพยายามสำรวจจิตของตน  
ให้เห็นชัดอยู่เสมอ จึงจักสมบูรณ์ด้วยสมาธิ คือความตั้งใจ  
มั่นที่จักสอบจิต และมีปัญญามองเห็นทุกอย่างที่จิตไปติด  
นั้นตามความเป็นจริง จุดนั้นแหละจึงจักละกิเลสได้เป็น  
สมุจเฉตปหาน

๗. อย่าท้อถอยในงานที่ทำอยู่ ทุกอย่างให้ตั้งใจต่อสู้  
เพื่อพระพุทธศาสนา เพื่อพระนิพพานให้เต็มที่ คือเต็ม

กำลังใจของเรา งานภายนอกหรืองานทางโลก ซึ่งต่างคน   
ต่างก็มีหน้าที่ของตน ก็พยายามทำให้เต็มความสามารถของ  
แต่ละคน แต่พร้อมที่จะละ - ปล่อย - วางได้ทันทีเมื่อความ  
ตายมาถึง และงานภายใน คืองานสมณะ - วิปัสสนาธุระ ก็ทำ  
ให้เต็มกำลังใจ งานทั้ง ๒ ประการนี้อย่าให้ขาดตกบกพร่อง  
จึงจักได้ชื่อว่ากำลังใจเต็ม คนอื่นจักเป็นอย่างไรอย่าไป  
สนใจ อย่าไปห้ามกรรมหรือสนใจในกรรมของใคร ให้ดู  
การกระทำของกาย - วาจา - ใจของตนเอง ฟังกำหนดรู้อยู่  
ในศีล - สมาธิ - ปัญญาตลอดเวลา ใครกระทำผิดศีล - สมาธิ  
- ปัญญา อย่าไปโกรธเขา ให้ฟังมีเมตตาให้มาก ๆ ให้คิดว่า  
คนเราเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ได้ก็แสนยาก นี้ โชคดีมากที่เกิดมา  
พบพระพุทธศาสนา ได้พบพระธรรมคำสอนของพระพุทธ  
องค์ และได้พบพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หากไม่สามารถรักษาศีล -  
สมาธิ - ปัญญาไว้ให้ได้ ก็ต้องไปเริ่มต้นใหม่ที่อบายภูมิ ให้  
รู้สึกสงสารพวกเหล่านี้ด้วยเมตตาจริง ๆ อย่าเอาความรู้สึก  
สมน้ำหน้าเข้าไปเจือปน ความเกลียดชัง อารมณ์ปฏิกัมพะก็จัก  
เกิดขึ้นแทนเมตตา ให้พิจารณาเรื่องเมตตาและพรหมวิหาร  
๔ ให้มาก ๆ แล้วจิตจักมีอารมณ์เยือกเย็นขึ้นได้ การปฏิบัติก็  
จักเข้าถึงมรรคผลได้เร็ว แต่ฟังระมัดระวัง คำว่าการมีพรหม  
วิหาร ๔ ให้แก่ตัวเองนั้น ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว ผู้ใดเข้าใจ



อย่างนั้นจักแปลคำสอนของตถาคตผิด ให้พิจารณาให้ลึก   
ซึ่งแล้วจกัรู้ซัคว่า พรหมวิหาร ๔ เกิดขึ้นกับจิตตนเองเป็น  
อย่างไร ความเห็นแก่ตัว หรือมัจฉริยะ ความตระหนี่จึ  
เหนียวเป็นอย่างไร ให้สังเกตว่า พรหมวิหาร ๔ เกิดขึ้นกับ  
จิตแล้วจกัเยือกเย็นมาก แต่ความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นกับจิต  
เมื่อไหร่ก็จกัเร้าร้อนเมื่อนั้น พิจารณาแยกออกมาให้ได้

๘. ให้มองทุกอย่างเป็นกรรมฐาน คุณสถิติสัมปชัญญะ  
กำหนดรู้ไว้เท่านั้นว่า ทุกอย่างในโลกเข้าสู่พระไตรลักษณ์  
หมด โลกนี้ทั้งโลกที่สุดแล้วไม่มีอะไรเหลือ อย่าหวังความจึ  
รั้งยั่งยืนในโลกนี้หรือในไตรภพ มีที่เดียวเท่านั้นที่เที่ยงคือ  
แดนพระนิพพาน แต่บุคคลที่จกัไปดินแดนนี้ได้ จกัต้องทำ  
พระนิพพานให้เกิดแก่จิต เพราะพระนิพพานเขาเอาจิตไป  
กัน จิตที่ตัดกิเลสได้เป็นสมุจเฉตปหานนั้นแหละ คือผู้มี  
พระนิพพานเป็นที่ไป พระนิพพานเป็นสุขที่สุด เพราะไม่มี  
ชาติภพให้ต้องกลับมาหรือเคลื่อนไปจุดอีก พิจารณาธรรม  
ทั้งหลายที่เข้ามากระทบให้ดี ทุกเรื่องล้วนทำให้เกิดทุกข์  
หากเอาเป็นกรรมฐาน จกัได้ประโยชน์จากการกระทบนั้น  
อย่างมหาศาล เพราะถ้าหากจะละซึ่งความโกรธ ก็จกัมีคน  
มายั่วให้โกรธด้วยวิธีการต่าง ๆ หากจิตเราห้วนไหว โกรธ  
ตอบก็สอบตก หากกระทบแล้วปล่อยวางได้ก็สอบได้

ทำนองเดียวกัน คนจักละความโลภ ก็จักมีคนมาล้าง 

ผลาญทรัพย์สินที่เราอุตสาห่อุดออมมาให้หมดไป มารผจญ  
ตัวนี้จักแรง เผลอ ๆ อาจหมดตัวก็ได้ เป็นการทดสอบ  
กำลังใจว่าตัดโลภได้หรือไม่ ถ้าจิตวางได้ก็จักไม่หวังโยใน  
ชีวิตมากเกิน ไป เห็นว่าการเป็นอยู่ทุกวันนี้ก็พอจักยังอัตภาพ  
ให้เป็นไปได้ ถ้าวางไม่ได้ จิตที่เดือดร้อนอยากจักแสวงหา  
ทรัพย์ มาเป็นหลักประกันชีวิตให้อยู่อย่างสุขสบาย ซึ่งจริง  
ๆ แล้วไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ สมบัติของโลกที่เรา  
รักที่สุด ก็คือร่างกายที่จิตเราอาศัยอยู่ชั่วคราวนี้ ก็ยังเอาไป  
ไม่ได้ คนที่หนักอยู่ในความหลงก็จักมีเหตุทำให้ความหลง  
มากขึ้น เช่น หลงรูป ก็จักมีรูปสวยมามอมเมาทำให้หลง  
หลงเสียงไพเราะ - หลงกลิ่นหอม - หลงรสอร่อย - หลง  
สัมผัสที่นุ่มนวล - หลงอารมณ์ตนเอง มาทดสอบอารมณ์จิต  
อยู่เสมอ นี่เป็นกรรมดาของนักปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา  
จักต้องได้พบได้เจอ เพราะเป็นของจริง เป็นอริยสัจที่เป็น  
กฎของกรรมที่จักต้องยอมรับนับถือ ทุกอย่างจักเป็นความ  
จริง ต้องถูกกระทบก่อนแล้วหมดความหวังไหว ลงตัว  
กรรมดาหมด พิจารณาให้ได้ วางอารมณ์ให้ถูก แล้วแต่ละ  
คนจักได้ประโยชน์ในทางจิต อันส่งผลให้ได้ผลในทางธรรม  
ปฏิบัติมาก

## ๕. อย่าไปตำหนิกรรมของใคร ใครจักปฏิบัติกัน


อย่างไรเป็นเรื่องของเขา รู้แล้วเห็นแล้วว่าไม่ตรงพุทธพจน์ หรือไม่ถูกต้องตามพระธรรมวินัย ไม่ตรงกับสังโยชน์ ๑๐ ประการ ก็ให้ปล่อยวางเสีย หันมาดูตัวอย่างของผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เพียรปฏิบัติให้ได้ตามที่ท่านนั้นแหละจักถูกต้องกว่า แต่อย่าไปวัดรอยเท้าท่านว่าจักได้เท่าท่าน ให้ดูกำลังของศีลด้วย คำว่าศีลพระ ๒๒๗ แม้พวกเจ้าจักได้ศึกษามาบ้างแล้ว แต่ก็ยังผิวดิน ไม่เหมือนท่านผู้รักษาศีลจนศีลรักษา แม้แต่อภิสมจาร ท่านก็ยังรู้ครบแล้ว จิตของท่านย่อมละเอียดมาก ไปตามขั้นของศีลนั้น ๆ อย่าตีตนเสมอท่านเป็นอันขาด ขอให้อดทนทำหน้าที่นี้ต่อไป เพื่อช่วยเกื้อกูล


พระพุทธศาสนา อย่าทอดอวย อุปสรรคต่าง ๆ จักสลายตัวไป  
ในไม่ช้า ขอเพียงให้พวกเจ้ามีกำลังใจตั้งมั่นในอารมณ์เพื่อ  
พระนิพพาน ทำทุกอย่างเพื่อพระพุทธศาสนาเท่านั้น ทุกคน  
ต่างมีหน้าที่ช่วยเหลือเกื้อกูลพระพุทธศาสนา ทำไปเถิด แม้  
จักเหมือนปิดทองหลังพระ ความดีอันนี้ไม่มีสูญหายอย่าง  
คุณหมอบทำหน้าที่เผยแพร่ธรรมก็เช่นกัน เป็นการเกื้อกูลคำ  
สอนของพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นจงรักษาความดีให้  
เหมือนเกลือรักษาความเค็ม อย่าลืมการตำหนิคนเป็นความ  
ไม่ดี การนิทานคนเป็นความไม่ดี อย่าให้มีเกิดขึ้นแก่จิตของ

พวกเจ้า อย่าเอาแต่เพียงให้ธรรมะแก่ผู้อื่น สัจจะของ  
ตนเองยังเหลือค้างอยู่แค่นั้น พึงเร่งรัดปฏิบัติให้ได้ด้วย

๑๐. ให้เห็นความเกิดความดับของสังขาร เห็นทุกอย่าง  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กายสังขารก็ดี จิตสังขารก็ดี  
มีแต่ความเปลี่ยนแปลง จิตยึดเมื่อไหร่ทุกข์ก็เกิดเมื่อนั้น ให้  
พยายามปลดอารมณ์ที่ไปเกาะติดทุกข์เหล่านี้เสีย ร่างกายไม่  
เที่ยง ร่างกายเป็นทุกข์ แล้วที่สุดร่างกายนี้ก็เป็อนัตตา  
พิจารณาไปแล้วให้ปล่อยวาง อย่างนี้ที่ทอดลอย เพราะนั่นเป็น  
การทำให้จิตตกลงไป เป็นเหตุให้หมกมัวดำงใจ จุดนี้เรียกว่า  
จิตยังไม่ยอมรับกฎของธรรมดา ถ้าบุคคลที่มีปัญญา  
พิจารณาแล้วจักยอมรับนับถือกฎของธรรมดาของร่างกาย  
ก็จักปล่อยวางร่างกายให้เป็นสักแต่ว่าร่างกาย ปกติอย่างนี้ก็  
เป็นอย่างนี้เป็นปกติของมัน ใจเราให้สักแต่ว่าเป็นใจของเรา  
อย่าให้มันไปทุกข์ด้วยกับร่างกาย


๑๑. เรื่องอะไรจักเกิดก็ยอมเกิดตามกรรมตาม  
วาระ พวกเจ้าอย่าไปยึดถือว่า ในโลกนี้จักมีอะไรเป็นความ  
เที่ยงเลย ทุกอย่างเป็นอนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตาทั้งสิ้น ถ้า  
หากยึดว่าเที่ยงก็จักเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที ให้ทำจิตให้สบาย ๆ  
เห็นทุกอย่างพังหมดเข้าไปเสมอ แม้กระทั่งร่างกายของ  
ตนเอง เช่นในวันนี้เป็นวันสงกรานต์ (๑๓ เมษายน ๒๕๔๐)

ทางวัดมีการทำบุญและมีพิธีสะเดาะเคราะห์ ผู้มีศรัทธา   
ต่างก็ตั้งใจมาทำบุญและร่วมพิธีสะเดาะเคราะห์ แต่ก็ม  
ีเคราะห์เสียก่อน รดยางแตกทำให้เกิดอุบัติเหตุ อันเป็นเหตุที่  
ไม่รู้มาก่อน มีคนเสียชีวิตไป ๓ คน คนทั้งหมดที่เสียชีวิตเขา  
ไปดี เพราะจิตอยู่ในบุญกุศลมาโดยตลอด แต่ที่ต้องตาย  
เพราะเป็นอุปมาตกรรมเข้ามาให้ผล นี่ก็เป็นกรรมดาของ  
กรรมที่เที่ยงเสมอ คนทำดีมาโดยตลอดก็หนีวาระกฎของ  
กรรมไม่พ้น คุณแต่ในพุทธันดรนี้ ผู้เป็นพระโสดาบันก็ยังถูก  
ฆ่าตาย หรือพระโมคคัลลานะ พระอัครสาวกเบ็องซ้ายก็ยัง  
ถูกฆ่าตาย แต่บุคคลเหล่านั้นตายแต่ร่างกาย จิตของท่านไม่  
ตายก็ไปตามกรรมที่ได้กระทำอยู่ พระโสดาบันไม่มีคำว่าสู่  
อบายภูมิ ๔ พระอรหันต์ท่านก็ไปพระนิพพาน บุคคลทั้ง ๓  
ที่ได้รับอุบัติเหตุก็เช่นกัน คำว่าอบายภูมิ ๔ ไม่มีสำหรับ  
บุคคลเหล่านี้ ให้พวกเขาเข้าดูไว้เป็นตัวอย่าง ชีวิตเป็นของไม่  
เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง และการตายก็ตายแต่เพียง  
ร่างกาย จิตนั้นไม่มีวันตาย จิตต้องไปเสวยสุขหรือเสวย  
ทุกข์ตามกรรม คือการกระทำของตนเองไปตามวาระนั้น  
ๆ ทุกคนที่เข้ามาปฏิบัติมักจกกล่าวว่ความตายเป็นเรื่อง  
ธรรมดา แต่ทุกคนมักจกทำจิตให้ยอมรับธรรมดา คือความ  
ตายอันจกเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้มันไม่ได้ กล่าวคือ จิตไม่ได้รับ

การชักซ้อมให้ทิ้งร่างกายอย่างเพียงพอ ยิ่งเกิดอุบัติเหตุ   
หรือเหตุที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นกับร่างกายถึงแก่ความตาย จิตที่  
อ่อนการชักซ้อมจึงเข้าพระนิพพานไม่ได้ เพราะฉะนั้น จง  
อย่าประมาทในอุบัติเหตุ พึงชักซ้อมเอาไว้ให้ได้เสมอ  
เพื่อให้จิตมันชิน (รู้ลม - รู้ตาย - รู้นิพพาน)

๑๒. การทำบุญแล้วเกาะบุญก็มีผลตามนั้น เช่น สร้าง  
ศาลาวัดก็ดี ห้องกรรมฐานก็ดี แม้สร้างพระพุทธรูปไว้กับวัด  
ต่าง ๆ ก็ดี หากจิตเกาะบุญในสิ่งที่ตนเองสร้าง มีอารมณ์จิต  
เกาะไม่วาง เมื่อกายตายไป จิตมีสิทธิ์เกิดเป็นภูมิเทวดาได้  
ทั้งสิ้น หากทำบุญแล้วจิตไม่เกาะบุญ จิตต้องการพระ  
นิพพานจุดเดียว จุดนี้จัดเป็นบุญใหญ่ที่สุดในพุทธ  
ศาสนา อนึ่ง ถ้าผู้ให้บริสุทธิต์ แต่ผู้รับไม่บริสุทธิต์ ผลบุญที่ได้  
ก็ไม่เต็ม แต่ถ้าผู้ให้บริสุทธิต์ ผู้รับบริสุทธิต์ด้วย ทำโดยไม่หวัง  
ผลตอบแทนด้วย หวังทำเพื่อหลุดพ้น หรือพระนิพพานจุด  
เดียว จัดเป็นขั้นปรมัตถบารมี จุดนั้นได้ชื่อว่าทำเพื่อมรรค  
ผลนิพพาน

๑. ให้เห็นตัวกรรมดาให้มาก คนไม่มีศีลก็ไม่มีศีลเป็นปกติ  
อย่าไปกังวลกับใคร ให้หัวใจตนเองดีกว่า

๑๓. ให้เห็นตัวกรรมดาให้มาก คนไม่มีศีลก็ไม่มีศีล   
เป็นปกติ อย่าไปกังวลกับใคร ให้หัวใจตนเองดีกว่า ให้  
พิจารณาภพของกรรมซึ่งเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย  
ดังนั้นหากไม่ใช่หน้าที่ของเรา ก็จงอย่าไปขวางกรรมของ  
ใคร เพราะจักเป็นโอกาสให้กรรมนั้นเข้าตัวเองได้ อุปมา  
เหมือนดั่งรถจักชนคน ๆ หนึ่ง เราเข้าไปผลักเขาให้กระเด็น  
ออกนอกทางรถ แต่ตัวเรากลับไปอยู่ในทิศทางรถแทน  
กรรมก็เช่นกัน ให้จิตของเราเอาไว้ให้ดีกว่าแล้วกัน


๑๔. ร่างกายเป็นศัตรูใหญ่ของเรา ถ้าไม่มีร่างกายเสีย  
อย่างเดียว ทุกข์ของการเกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย - พัลลิตพราภ  
จากของรักของชอบใจ - มีความปรารถนาไม่สมหวังก็จักไม่  
มี ปกติของร่างกายก็เป็นอยู่อย่างนี้ มีเกิดเป็นเบื้องต้น มี  
เสื่อมเป็นท่ามกลาง และมีความสลายตัวไปในที่สุด แต่จิต  
ของเราไปหลงยึดเกาะอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยงและสกปรกของ  
ร่างกายนี้ จึงจำเป็นต้องพิจารณารูป อันหมายถึงธาตุ ๔ มี  
อาการ ๓๒ มีอายตนะสัมผัสและพิจารณานามทั้ง ๔ อันมี  
เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้เกิด  
ได้ก็เนื่องจากรูปเป็นเหตุทั้งสิ้น พิจารณาจุดนี้เอาไว้ให้ดี

อยากจกพ้นจากร่างกาย ไม่ศึกษาร่างกายให้ถ่องแท้ก็พ้น   
ไปไม่ได้


๑๕. ให้ดูความเสื่อมไปของร่างกาย ถอยหลังจากความเป็นเด็กขึ้นมาจนถึงวันนี้ มีอะไรมันทรงตัวบ้าง จุดนี้จกเห็นความเสื่อมชัด แล้วให้สอบดูว่าจิตยังมีความพอใจอยู่ในร่างกายตรงไหนบ้าง แล้วเอาปัญญาพิจารณาในจุดที่พอใจนั้น ถามและตอบให้จิตคลายความพอใจลง ด้วยเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง แล้วให้เห็นความเสื่อมของร่างกายนี้เป็นของธรรมดา ให้ย่อนถอยหลังไปก็ภพก็ชาติ ก็ต้องพบกับสภาพอย่างนี้ ให้ถอยหน้า - ถอยหลัง ให้จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดาของร่างกาย เมื่อเห็นอยู่ รู้อยู่ จิตก็จกปล่อยวางลงได้ในที่สุด

๑๖. ท่านพระ. พุคถูกตรงที่ว่า การจกกิจของท่านยังมีความละเอียดไม่พอเท่ากับที่พระสอนพวกเจ้า จุดนี้เป็นเรื่องจริง เพราะแต่ละองค์ก็มาแต่ละทาง คือ กรรมที่จกบรรลุนั้นเหมือนกัน ไม่เท่ากัน ที่เท่ากันคือท่านตัดกิเลสได้หมดตามสังโยชน์ ๑๐ ประการเป็นสมุจเฉทปหานเท่านั้น เรื่องกฎของกรรมนี้เป็นธรรมที่ละเอียด ลึกซึ้ง ยากที่บุคคลธรรมดา ๆ จกฟังเข้าใจได้ แต่หากมีความเชื่อหรือศรัทธาในพระองค์โดยจิตไม่สงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์แล้ว




พระองค์ทรงตรัสว่า บุคคลผู้นั้นเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยทิวฏฐิ 


คือ เป็นสัมมาทิวฏฐิเต็มกำลังใจ (ตัวสัมมาทิวฏฐิ คือตัวปัญญา  
ในพระพุทธศาสนา) **เรื่องนี้หลวงพ่อดุสิตท่านเคยพูดไว้**  
**ว่า “คนผิดคนถูกไม่มี คนชั่วคนเลวคนดีไม่มี มีแต่คนที่มา**  
**ตามกรรม แล้วก็ไปตามกรรม ทุกชีวิตเดินเข้าสู่ความตาย**  
**เหมือนกันหมด”** และที่สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบันทรงตรัสเกี่ยวกับ  
ท่านเทวทัตว่า “เรารักเทวทัตเท่ากับพระราहुล ลูกของเรา”  
เหตุเพราะพระพุทธองค์และหลวงพ่อดุสิตมีพรหมวิหาร ๔  
เป็นอัมมัญญา ท่านมองคนในแง่ดี จิตบริสุทธิ์ ปราศจาก  
กิเลส - ตัณหา - อุปาทาน และอกุศลกรรม หมดอคติ ๔ มอง  
ทุกอย่างเป็นธรรมดาหมด ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ การเจริญพระ  
กรรมฐานตัดสังโยชน์ตั้งแต่เบื้องต้นยันเบื้องปลาย ไม่มีใคร  
เขาทิ้งพรหมวิหาร ๔ กัน เพราะพรหมวิหาร ๔ เลี้ยงทั้งศีล -  
สมาธิ - ปัญญา เป็นกำลังใหญ่ทำให้เข้าถึงพระอรหัตผลได้  
ง่าย เพราะฉะนั้น จึงพึงทรงจิตให้อยู่ในพรหมวิหาร ๔ อยู่  
เสมอ อนึ่ง จักตัดกิเลสตัวไหน ให้ใช้พรหมวิหาร ๔ ควบคู่  
กันไป จักเป็นกำลังใหญ่ให้ตัดกิเลสได้โดยง่าย ยกตัวอย่าง  
เช่น การรักษาศีล ๕ ข้อแรก ห้ามฆ่าสัตว์ หากไม่มีเมตตา  
ความรัก ไม่มีกรุณาความสงสาร ไม่มีมุทิตาจิตอ่อนโยน ไม่  
มีอุเบกขาวางเฉย สมมุติว่าอยากกินไก่ หากมีอุเบกขาวาง

เฉยกับความอยากนั้น ก็มีจิตอ่อนโยนไม่ยอมฆ่าไถ่กัน มี   
ความกรุณาสงสารก็ฆ่าไถ่ไม่ลง มีเมตตารักแล้วก็ฆ่าไม่ลง  
ในขณะที่เดียวกันผลสะท้อนกลับมาหาตัวเรา ไม่ต้องตกนรก  
ไปชดใช้กรรมที่ฆ่าไถ่กัน ก็เทียบเท่ากับเรามีพรหมวิหาร ๔  
ให้กับตนเองด้วย นี่เป็นอุปมาอุปมัยสำหรับศีลเบื้องต้นข้อ  
แรก ข้ออื่น ๆ ก็พิจารณาโดยอาศัยหลักของพรหมวิหาร ๔  
กลับไปกลับมาเช่นกัน เรื่องของสมาธิ เรื่องของปัญญา ก็ให้  
พิจารณาไปเช่นนี้เหมือนกัน แล้วจักทำให้ตัดกิเลสได้ง่าย

๑๗. อย่าสนใจกับจริยาหรือปัญหาของผู้อื่น เพราะ  
ปัญหาของตนเองก็มากพอแล้ว ให้มองลงตรงกฎธรรมดา  
เรื่องของโลก เรื่องของคนที่ยังมีกิเลสอยู่ก็เป็นเช่นนี้แหละ  
แม้แต่พวกเจ้าเอง ตราบใดที่ยังเข้าไปไม่ถึงซึ่งพระนิพพาน  
เพียงใด ก็ยังได้ชื่อว่ายังมีกิเลสอยู่ จงอย่าคิดว่าตนเองดีแล้ว  
ตนเองสามารถแก้ปัญหาให้กับบุคคลอื่นได้ นั่นจัดว่าเป็น  
ความหลง ความจริงจักต้องพยายามแก้จิตของตนเองให้ได้  
อย่าไปคิดแก้จิตผู้อื่น หนักตัวไหนก็ฟันตัวนั้นก่อน โดย  
อาศัยอริยสังข์เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา แต่ส่วนใหญ่  
มักผลอไปถนอมกิเลส กลัวกิเลสจักเศร้าหมอง มัวแต่เกาะ  
กิเลส ประคับประคองกิเลส ไม่กล้าสังหารกิเลส ให้มองลึกลงไป  
ที่ยังตัดกิเลสไม่ได้ เพราะยังมีอภัยอาวรณ์ในขั้น ๕

เป็นเหตุ กลัวความทุกข์ กลัวความลำบาก กลัวอดอยาก   
กลัวขาดเครื่องบำรุงบำเรอความสุขของร่างกาย มีความห่วง  
ในร่างกายมากกว่าห่วงสภาพของจิตใจ นักปฏิบัติตัดตัวนี้  
ไม่ได้ก็ไม่มีทางเอาดีได้ แล้วจงจำไว้ว่า จิตของใครก็ไม่  
สำคัญเท่าจิตของเรา และจิตของเราถ้าไม่รักษาให้มันมี  
ความผ่องใส ใครที่เฝ้าจนมาช่วยรักษาให้มันผ่องใสได้นั้น  
ไม่มี บางครั้งคนอื่นอาจจักทำให้เราชื่นใจ มีความสุขในคำ  
สนทนาธรรม แต่นั่นไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงความสุข  
ชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สุขนั้นอยู่ไม่นาน ไม่  
เหมือนกับเราปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สุขทั้งกาย-วาจา-ใจ นั้น  
แหละจึงจักเป็นของจริงที่เลิศประเสริฐแท้ จำไว้ตัวรู้ไม่ใช่  
ตัวปฏิบัติ ตัวปฏิบัติให้มรรคผลเกิดจริงตามตัวรู้ นั่นแหละ  
จึงจักเป็นของจริง


๑๘. อย่าไปจริงจังกับชีวิตให้มากนัก ทำใจให้สบาย ๆ  
เสียบ้าง เพราะไม่มีงานใดในโลกที่ทำแล้วเสร็จบริบูรณ์โดย  
ไม่ต้องทำใหม่อีก ความจริงแล้ว อารมณ์เสียตายก็ดี อารมณ์  
กังวลในสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งงานที่ยังค้างค้างอยู่ก็ดี ก็คือนิวรรณ์  
ข้อที่ ๑ และ ๒ นั้นเอง หากระงับมันไม่ได้ ก็ทำปัญญาของ  
เราให้ถอยหลัง คือโง่ทุกครั้งที่ยังมีอารมณ์ ๒ ตัวนี้เกิด  
เมื่อพิจารณาร่างกายแล้วอย่าลืมพิจารณาอารมณ์ของจิต

ด้วย ๒ อย่างจกต้องทำควบคู่กันไป หมั่นถามจิตให้จิต   
ตอบอยู่เสมอ เป็นการสอนตนเอง ไม่ไปมุ่งสอนผู้อื่น เวลา  
เราทุกข์ก็ทุกข์คนเดียว เวลาเราตายร่างกายมันพังเราก็ตาย  
คนเดียว เพราะฉะนั้นตนจกต้องเป็นที่พึ่งแห่งตนเท่านั้นใน  
วาระของชีวิต พิจารณาถึงเรื่องนี้ให้มากจกเกิดประโยชน์  
ใหญ่ในภายหน้า


## เดือนพฤษภาคม ๒๕๔๐ มี ๑๕ ข้อ เช่น

สมเด็จพระกปฐมทรงตรัสสอนปภิกขกกรรมไว้ มี  
ความสำคัญดังนี้

๑. ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเราและไม่ใช่ของใคร มันเป็น  
เพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกัน เป็นเพียง  
สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่มีร่างกายของใคร  
ที่จกจีรังยั่งยืน ทุกสภาวะของร่างกายเป็นอย่างนี้เหมือนกัน  
หมด เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรหวังการทรงตัวของร่างกาย  
เพราะหวังไปอย่างไร ที่สุดของร่างกายก็เป็นอนัตตา  
สลายตัวไปในที่สุด จึงไม่ควรหวังความเที่ยงแท้แน่นอน  
ของร่างกายของตนหรือของใครเป็นอันขาด พิจารณาให้  
มากด้วย การดูร่างกายของตนเป็นที่ตั้ง ละร่างกายของตน  
ได้ ก็ละร่างกายของคนอื่นได้หมด


๒. เรื่องอนาคตอย่าไปกังวล ให้รักษาจิตอยู่ในปัจจุบัน ให้ดีที่สุดเท่าที่จักดีได้ นั่นแหละจึงจักเป็นการถูกต้อง   
พยายามอย่าห่วงหน้าห่วงหลัง ตัดความกังวลออกไปให้ได้มากที่สุด ตัวนี้เป็นอารมณ์ถ่วงความเจริญของจิต ที่จักเจริญพระกรรมฐานให้ถึงขั้นปล่อย-ละ-วางกายสังขาร เป็นอารมณ์ที่อันตรายที่สุดตัวหนึ่ง เมื่อมีความกังวลเกิดให้รับหาเหตุแห่งความกังวลนั้น พิจารณาไปให้ถึงที่สุดของเหตุแห่งความกังวลนั้น จิตก็จักยอมรับในกฎของความเป็นจริง อย่าลืมการเจริญพระกรรมฐานทุกจุด จักต้องหาความเป็นจริงอยู่เสมอ นี่คือนิอริยสัจ


๓. เมื่อได้ข่าวว่าจะมีหลวงพี่บางองค์สึกออกไปจากวัด ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะผู้อยู่ในเขตผ้ากาสาวัชสรณ์ เมื่อหมดบุญก็จักร้อนผ้าเหลือง อยู่ไม่ได้หรือ เรื่องเหล่านี้ อย่าไปกังวล อย่าห่วงว่าวัดทำซุงจักอยู่ไม่ได้ เรื่องของวัดทำซุงอยู่ในความดูแลของพระตถาคตเจ้าทุกพระองค์ แต่ความเป็นจริงแล้วเป็นเรื่องกฎของกรรม จุดนี้ต้องทำใจเอาไว้บ้าง อย่าวิตกกังวลให้มากเกินไป ทุกอย่างล้วนเป็นของธรรมดา เพราะสมมุติสงฆ์เหล่านี้ ยังมีใช้พระอริยเจ้า พระอริยเจ้าท่านเป็นได้ที่คุณธรรมของจิต ที่ตัดสังโยชน์ได้เป็นสมุจเฉทปหาน พระเป็นที่จิต มิได้เป็นที่ร่างกาย เป็นแล้ว

ทรงตัว จึงไม่มีใครที่จักมาตีความเป็นพระอริยเจ้าไป   
ได้ ขอให้เข้าใจตามนี้ด้วย

#### ๔. ความเป็นพระอรหันต์ ท่านมีสติ - สัมปชัญญะ

สมบุรณ์ คือไม่เพลินในขั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ดังนั้น  
การขาดสติไปมีอารมณ์ราคะ - โทสะ - โมหะ จึงไม่มีแล้วใน  
ท่าน เพราะตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการขาดหมดแล้ว กิเลส  
เหล่านั้นก็กำเริบไม่ได้อีก การรู้สภาวะธาตุ ๔ ไม่เที่ยง ธาตุที่  
เห็นได้ชัดเจนที่สุดคือ ธาตุลม ลมเป็นอาหารของผู้มีร่างกาย  
หรือผัสสาหาร ดังนั้น การกำหนดรู้อานาปานุสสติ จึงทำให้  
เห็นความเกิด - ดับได้ชัดมาก เห็นสันตติของร่างกายได้ชัด  
ด้วยปัญญา ขาดลมเข้าหรือลมออกก็ตาย และการรู้ลมทำให้  
จิตสงบ เป็นสุข จิตเข้าถึงฌานสมาบัติได้โดยง่าย ส่วนการ  
กำหนดภาพสถิตกองใดกองหนึ่งก็ดี การกำหนดคำภาวนา  
ประการใดประการหนึ่งก็ดี เป็นเพียงนิमितหรืออุบายโยงจิต  
ทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือตั้งใจมั่นอยู่ในภาพหรือคำภาวนา  
นั้น ๆ แต่ตัวจริง ๆ ที่ทำงานอยู่คือลมหายใจเข้า - ออก ดังนั้น  
การทำภาพสถิตหรือคำภาวนา ก็สามารถทำจิตให้เข้าถึง  
ฌานสมาบัติ และสามารถทำให้จิตสงบขึ้นได้ตามลำดับของ  
ฌานที่ได้นั้น ๆ เรื่องนี้ให้จำไว้ พระอรหันต์หรือพระอริย  
สาวกจักทำจิตให้ไม่ว่างจากฌาน พระตถาคตเจ้าหรือพระ

อรหันต์สาวกเจริญญาณเพื่อความอยู่เป็นสุขของจิต เพื่อ   
ระงับกายสังขาร เพื่อระงับทุกขเวทนาจาก รูป-เวทนา-  
สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ถูกเพิกด้วยฌานในขณะที่ท่าน  
ต้องการ การเข้ารูปฌานและอรุฌานจึงเป็นเพียงสักแต่ว่า  
เป็นสภาวะธรรม ที่เกิดแล้วดับเป็นธรรมดาเท่านั้นเอง แต่จิต  
จักไปยึดมั่นถือมั่นในฌานสมาบัติ ดิตสุขอยู่ในฌานอยู่รำไป  
นั้นไม่มี (ท่านมีสติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์ จึงไม่มีผล ที่จัก  
ไปยึดสภาวะที่ไม่เที่ยง อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้มาเป็นของ  
ท่านอีก) แต่จำเป็นต้องรู้ต้องศึกษา เพราะทั้งอานาปาฯ ก็  
เท่ากับถึงฐานความมั่นคงของจิต ไม่รู้จักความสงบของจิต  
เรื่องนี้จึงจำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติตลอดชีวิต ทำจริง ๆ  
ไม่ยากหรอก ขอจงอย่าเครียด ทำเล่น ๆ รู้ลมบ้าง รู้คำภาวนา  
บ้าง รู้ภาพกสิณบ้าง พิจารณาบ้าง สลับกันไปให้จิตพอสบาย  
ๆ ไม่นานก็เข้าถึงฌานสมาบัติได้เอง เวลาปฏิบัติไม่จำเป็น  
จักต้องรู้ลม แล้วต้องรู้คำภาวนา รู้ภาพกสิณ รู้สีไปในที่  
เดียวกัน ทำอย่างนั้นจักหนักเกินไป ให้รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง  
พอสบาย ๆ จิตก็เข้าถึงฌานได้ อย่างที่กล่าวมา รู้ภาพกสิณ  
อย่างเดียว อานาปาฯ ก็ควบอยู่ในตัว รู้คำภาวนาอย่างเดียว  
อานาปาฯ ก็ควบอยู่ในตัว ทำไปเพลิน ๆ จิตก็เข้าถึงฌาน  
สมาบัติได้ จิตจักมีความสงบ มีความสุข หรือแม้แต่พิจารณา

อยู่ นั้นสมณะก็ควบคุมอยู่ในจิต มีสมาธิ ไม่ฟุ้งไปใน   
อารมณ์อื่น พอจิตเป็นสุข จิตหยุดพิจารณาตรงนั้น จิตเข้าถึง  
ฉานสมาบัติ ถ้าไม่ลืมตรงนั้น ถ้าหากรู้ลมต่อ หรือกำหนด  
คำภาวนา หรือภาพกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตจักสงบเป็น  
สุขมาก และเข้าถึงฉานสมาบัติได้โดยง่าย

๕. วันนี้ทั้งวัน ไม่ต้องไปคู่อื่นไกล ให้พิจารณากาย  
ตนเอง และอารมณ์อันปรากฏแก่จิตตนเองเป็นสำคัญ ดูให้  
เห็นความโกรธ - โสภ - หลง อันปรากฏแก่จิต ด้วยเหตุที่ยึด  
ขั้น ๕ นี้ สร้างความทุกข์มาให้ับชาติไม่ถ้วน อารมณ์  
เหล่านี้พาจิตให้ไปจุติด้วยทุกข์ หรือสุขอันเป็นโลกียวิสัย  
ตลอดกาลตลอดสมัยที่จิตถูกจองจำอยู่ในมัน (ขั้น ๕ หรือ  
ร่างกาย) ให้รู้ความเกิด โดยระงับจิตสังขารไม่ให้ไปปรุงแต่ง  
กับความเกิดแห่งอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาให้เห็นโทษ แล้วจิต  
จักปล่อยวางอารมณ์เหล่านี้ไปเอง ทุกอย่างต้องอาศัยตัวรู้  
คือสติ - สัมปชัญญะ คอยดู คอยรู้ อารมณ์ของจิตอย่างรู้เท่า  
ทันทุก ๆ ขณะจิต คือธรรมปัจจุบันนั้นแหละ จึงจักพ้นไป  
ได้ อยากรู้พ้นเกิด - พ้นตาย อย่าไปคิดว่ายาก เพราะทุกข์ย่อม  
ล่วงพ้นได้ด้วยคามเพียร แล้วจงอย่าคิดว่าง่าย เพราะจัก  
ประมาทเกินไป เวลาของทุกคนเหลือน้อยนิด อย่าไปคิดว่า  
ทำอะไรจักต้องสมความปรารถนาอยู่เสมอ จำไว้ว่าความ




ปรารถนาไม่สมหวังนั้นเป็นทุกข์ อย่าไปตั้งกฎเกณฑ์ 


ด้วยกิเลส อยากจักต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ เพราะนั้นเป็น  
อารมณ์ของความทะยานอยากอย่างแท้จริง (เป็นตัวค้นหา  
แท้ ๆ )

๖. อย่าไปทุกข์กับเหตุการณ์ที่แวดล้อมอยู่นี้ ให้ถือว่า  
เหตุกระทบนั้นเป็นครู ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ แล้วก็  
ดับไปเท่านั้นเอง ให้เห็นเป็นแค่สภาวะธรรม อย่าไปใส่ใจว่า  
อะไรในโลกนี้จักจีรังยั่งยืน แม้แต่ขั้น ๕ ของใครหรือของ  
ตนเอง เพราะนั้นเป็นอารมณ์ภาวตัณหา ทุกสิ่งทุกอย่างมี  
อนัตตา พังหรือตายในที่สุดเหมือนกันหมด ให้เตรียมตัว  
เตรียมใจ พร้อมรับสถานการณ์เกิด - เสื่อม - ดับอยู่เสมอ  
พยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างใน  
โลกนี้เป็นกฎของธรรมดาหมด บุคคลซึ่งจักทำจิตให้เข้าถึง  
ซึ่งพระนิพพาน จักต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างให้ได้ทุก  
เมื่อ และจงทำทุกอย่างตามหน้าที่ให้ดีที่สุดเท่าที่จักทำได้ ให้  
ทำความดีด้วยความเต็มใจ แต่ไม่ติดอยู่ในความดีนั้นๆ

๗. เรื่องของอารมณ์ให้สังเกตว่า หากร่างกายเครียด  
คือเหน็ดเหนื่อยจากการงานแล้วพักผ่อนไม่พอเพียง เมื่อมี  
อะไรมากระทบ มักโกรธง่าย โมโหง่าย มีปฏิฆะง่าย  
เพราะฉะนั้น ให้สังเกตกายกับจิตอิงกันไป ยกเว้นพระ


อรหันต์เท่านั้น จิตท่านพ้นอำนาจของกิเลสแล้ว อะไร   
เกิดขึ้นกับกายก็เป็นเรื่องของกาย อะไรเกิดขึ้นกับจิตก็เป็น  
เรื่องของจิต ไม่เกี่ยวกัน ท่านรู้และแยก กาย - เวทนา - จิต -  
ธรรมเป็นอัตโนมัติ เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์  
ส่วนพระอริยะต่ำกว่านั้น ยังแยกได้ไม่สมบูรณ์  
เพราะฉะนั้น จำต้องหาความพอดีให้พบระหว่างกายกับจิต  
ให้กายได้พักให้พอ เพราะมันสัมพันธ์เกี่ยวกับอารมณ์ของ  
จิตด้วย การปฏิบัติจักก้าวหน้าหรือไม่ อยู่ที่เรานาดรู้อะไร  
ทันกายกับจิตนี้ด้วย

๘. ให้เห็นอารมณ์จิตดิ้นรนของคนที่มีความโกรธ -  
พยาบาท - อาฆาต - ริษยา - ปองร้าย เสมือนหนึ่งเห็นไฟ  
แล้วพึงหลีกเลี่ยงไม่เข้าใกล้ หากเราหลีกเลี่ยง วางเฉยเข้าไป  
แล้วพยายามแผ่เมตตาให้มาก ๆ ทำจิตให้เยือกเย็นเหมือนกับ  
พระพุทธรูป พวกนี้ก็จักยั้งดิ้นรนแรง โหมไฟภายในของตน  
ให้มากขึ้นเป็นธรรมดา จำต้องแก้ที่ใจเรา รักษาอารมณ์จิต  
ให้เยือกเย็น อุปมาดั่งกับไฟมาต้องมือ เราต้องรีบชักมือหนี  
ไฟ จิตของเราก็ต้องฉับนั้น อย่าไปรื้อนกับไฟของเขา ปล่อยให้  
ไฟเผาไหม้เขาแต่เพียงผู้เดียว และให้ยอมรับในกฎของ  
กรรม อุปสรรคใด ๆ ที่เกิดกับเรา ล้วนเป็นเศษกรรมในอดีต  
ที่เราเคยทำไว้ทั้งสิ้น จำไว้กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ถ้าไม่

ยอมรับเรื่องที่ไม่จบ ให้ทำใจให้ยอมรับเสีย จิตสงบเย็น   
ลงก็จบ ใครจักแก้ง จักทำอะไรก็เรื่องของเขา กรรมของเขา  
อย่าไปคิดราวี หรือต่อกรรมให้เสียเวลาปฏิบัติธรรม ทุก  
อย่างจักสงบได้ด้วยการละ - ปล่อยวางเท่านั้น ให้  
อดทน เพราะไม่นานกฎของกรรมจักคลายตัวไปเอง อย่า  
วิตกอะไรให้มาก อย่าไปคิดแก้ไขใคร ให้แก้ไขใจของ  
ตนเอง เรื่องราวทั้งหมดก็จักจบไปเอง

๑ จงอย่าประมาทในชีวิต ให้คิดถึงความตาย เพื่อให้จิต  
พร้อมรับความตายไว้เสมอ

๕. จงอย่าประมาทในชีวิต ให้คิดถึงความตาย เพื่อให้  
จิตพร้อมรับความตายไว้เสมอ คนเรามักจักหลงลืมความ  
ตาย ประมาทในความตาย พอร่างกายสุขสบายสักหน่อย ก็  
มักจักมีความประมาทในชีวิต จึงต้องคอยเตือนจิตไว้เสมอ  
ให้หมั่นพิจารณารูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ  
ว่าไม่ใช่เราให้ละเอียดลงไปตามลำดับ โดยพิจารณาแยกออก  
ทีละอย่าง ๆ ให้ถึงที่สุดของรูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร -  
วิญญาณ จนกระทั่งจิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดา จนจิต  
สงบเยือกเย็น และปล่อยวางในขั้น ๕ นี้ จักต้องใช้ความ  
เพียรพิจารณาเอาเอง จึงจักเกิดปัญญาตัดกิเลสได้ หมู่นี้


อากาศร้อนก็จริงอยู่เพราะเป็นหน้าร้อน แต่ก็ยังร้อนน้อย   
กว่าความรุ่มร้อนในจิตของพวกเจ้า โดยเฉพาะตอนถูก  
กระทบด้วยโลกธรรม ๘ ตัณนิทาและความทุกข์ อยู่ในโลก  
ไม่มีใครหนีพ้นโลกธรรมไปได้ ให้เห็นเป็นธรรมดา ต้อง  
หมั่นปลงชั้น ๕ ตนเองให้มาก ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ  
เรา เมื่อวางอุปาทานชั้น ๕ ของเราได้ ชั้น ๕ ของบุคคล  
อื่น สัตว์อื่น วัตถุธาตุใด ๆ ก็ไร้ความหมาย เมื่อนั้นแหละ จิต  
จักถึงซึ่งพระนิพพานได้อย่างแท้จริง

๑๐. ให้ดูสังขารร่างกายที่มันเกิดขึ้นแล้ว มันก็เสื่อมไป  
เดินไปหาความสลายตัวอยู่ตลอดเวลา แม้แต่สังขารของจิต  
ที่ปรุงแต่งขึ้นมาก็เช่นกัน มันหาความเที่ยงไม่ได้ (หมายถึง  
อารมณ์จิตซึ่งไม่เที่ยง เกิด - ดับ ๆ อยู่เสมอ) ยึดถือมาเป็นเรา  
เป็นของเราที่ไม่ได้ จึงต้องปล่อยวางให้มันเกิดดับไปตาม  
สภาวะธรรม อย่าได้ไปฝืนกฎของความเป็นจริง (อย่าฝืนโลก  
อย่าฝืนธรรม) ให้เห็นกายสังขาร จิตสังขารเกิดดับเป็น  
ธรรมดา ไม่ยึดไม่ถือ จิตก็จักมีความผ่องใส ลงตัวธรรมดา  
ได้ อุปาทานชั้น ๕ ก็จักเบาบาง มองให้ถึงที่สุดด้วยปัญญา  
ก็จักพ้นจากอุปาทานชั้น ๕ ได้ พระนิพพานจึงปรากฏแก่  
จิตได้อย่างมั่นคง ด้วยการปล่อยวางกายสังขาร จิตสังขาร  
(กายสังขารคือกายกับเวทนาเกิดดับ ๆ อยู่เป็นสันตติ จิต

สังขาร คืออารมณ์ของจิต และธรรมะหรือพระธรรมก็ 

เกิด - ดับ ๆ อยู่เป็นสันตติ) การยังมีชีวิตอยู่ ก็ดูแลร่างกายไป  
เพียงหน้าที่แค่ยังอัตภาพให้เป็นไปเท่านั้น จิตที่จักยินดีใน  
การอยู่ก็ไม่มี เพราะเห็นเป็นเพียงสภาวะธรรม แต่ใน  
ขณะเดียวกัน ความขุ่นข้องหมองใจในอันที่ขั้น ๕ จักพึงก็  
ไม่มี เพราะเห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น จิตพร้อมอยู่ใน  
การหลุดพ้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าใจแล้วก็อย่าเพิ่งคิดว่าทำ  
ได้แล้ว นั่นเป็นเพียงความรู้อันเกิดจากสัญญาเท่านั้น จัก  
ต้องนำความเข้าใจหรือตัวรู้นี้ไปละให้จิตถึงที่สุดอีกที และ  
จำไว้บุคคลใดที่เข้าถึงแล้ว ตัวโลก - ตัวโกรธ - ตัวหลงนั้น  
จักไม่มีกำเริบอยู่ในจิตอีกเลย

๑๑. ก่อนเจริญพระกรรมฐาน หลวงพ่อฤๅษีท่านให้  
อธิษฐานจิตเป็นภาษาบาลีว่า อิม่าหัง ภควา อตตะภาวัง ตู  
มหากัง ปริจัจชามิ ซึ่งมีคำแปลเป็นภาษาไทย  
ว่า ข้าพระพุทธเจ้าขอให้สัจจะต่อพระองค์ว่า ข้าฯ ขอ  
มอบกายถวายชีวิตกับพระองค์และศาสนาของพระองค์  
ตลอดชีวิต แต่มีบุคคลท่านหนึ่งอธิษฐานความว่า ข้าพเจ้า  
ขอให้สัจจะต่อพระองค์ว่า ข้าพเจ้าจะพยายามทำความดีใน  
พระพุทธศาสนาให้ถึงที่สุดให้ได้ตลอดชีวิต ซึ่งจัดว่าเป็น  
สัจจะบารมี โดยมีปัญญาบารมีคุมโดยแท้ ไม่อธิษฐานผูกมัด

ใจตนเอง โดยใช้คำว่าจะพยายาม ทำได้แค่ไหนตาม   
กำลังใจแห่งตน ก็ได้แค่นั้น เป็นตัวปัญญาแท้ใน  
พระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระ  
อรหันต์ทุกท่านต่างก็บรรลุจบกิจในพุทธศาสนาด้วยทาง  
สายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทาด้วยกันทั้งสิ้น การใช้คำว่า  
จะพยายามทำความดีในพระพุทธศาสนาให้ถึงที่สุดนั้น เป็น  
ทางสายกลาง คือไม่ดึงไป ไม่หย่อนไปนั่นเอง หากจะเพิ่ม  
อธิษฐานบารมีเข้าไปอีกหน่อยจะสมบูรณ์แบบคือ ข้าพเจ้า  
จะพยายามทำความดีในพระพุทธศาสนาให้ถึงที่สุด โดยจะ  
ทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุดเดียว ประโยชน์จัดเป็น  
อธิษฐานบารมีเต็มกำลังใจทันที คือมีมรรณานุสติกับอุปสม  
มานุสติ ซึ่งเท่ากับตัดอวิชชา หรือสังโยชน์ข้อที่ ๑๐ ไปในตัว  
เสร็จ จิตมีสภาพรู้กับเร็ว เป็นอกาลิโก หากจิตเป็นฉานใน  
มรรณาฯ บวกอุปสมมานุสติ กายพังเมื่อไหร่ จิตก็เร็วไปตามที่  
จิตเกาะอยู่ชนิดเกาะไม่ออกเป็นอัต โนมัตติ เป็นอกาลิโก  
เช่นกัน จิตเกาะนิพพานซึ่งเที่ยงแล้วเกาะได้ และเป็นแดน  
สุดยอดของความสุขในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา  
เป็นเป้าหมายสุดท้ายที่ทุกท่านมุ่งหมาย อธิษฐานบารมีเต็มมี  
ผลบุญใหญ่สุดประมาณด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสังฆราช ทรง  
ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

กว่าจักบำเพ็ญบารมี ๑๐ ให้เต็มได้ถึงจุดนี้ จักต้อง 

ผ่านการปฏิบัติในรูปฌานและอรุฌานมาอย่างโชกโชน เพราะทุกจิตสามารถทำได้ทั้งสิ้น การไปเสวยสุขหรือติดสุขอยู่ในอรุฌาน อันทำให้เกิดเป็นอรุพรหมนั้นจึงเป็นของธรรมดา และเป็นไปได้ เพราะในอดีตทุกคนเกิดเป็นพรหมมากี่มาก สุดแต่ว่าก่อนกายจะพัง จิตทรงอยู่ในกำลังของฌานระดับไหน จิตมันก็ชินหลุดไปอยู่จุดนั้นได้โดยไม่ต้องตั้งใจ หรือไม่ต้องกำหนดจิตไป จิตมันชินแต่อดีตก็หลุดไปเอง


ตถาคตรู้จุดนี้ จึงจัดอรุฌานและอรุฌานให้อยู่ในสังโยชน์ ๑๐ เบื้องสูง เพราะหากผู้ปฏิบัติยังเป็นโลกียฌานอยู่ จิตก็จักติดสุขอยู่ในฌานทั้ง ๒ นั้นอย่างถอนจิตไม่ขึ้น วิธีถอนการเกาะติดสุข ต้องพิจารณาเข้าหาไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยงของฌานทั้งสองนั้น ซึ่งเกิดจากลมหายใจหรืออานาปานุสสติ อันเป็นฐานใหญ่ของฌานสมาบัติ การเกาะลมหายใจเข้า - ออก ก็เท่ากับยังเกาะร่างกายหรืออุปาทานชั้น ๕ อยู่ เพราะลมหายใจคือที่อาศัยของร่างกาย เป็นอาหารของกาย ซึ่งแท้ที่จริงคือธาตุ ๔ ดิน - น้ำ - ลม - ไฟ เข้ามาประชุมกัน การเกาะลมหายใจ จึงยังเป็นแดนเกิดในรูปพรหมและอรุพรหมได้ง่าย

แต่ในแง่ของวิปัสสนากรรมฐาน เห็นความไม่เที่ยง 

ของลมหายใจเข้า - ออกนั้นแหละ เป็นเหตุให้ใจมีอารมณ์จิต  
ละเอียดขึ้น มีสติ - สัมปชัญญะสมบูรณ์ขึ้น อย่างเช่น  
ร่างกายนี้เมื่อวิญญาณไปปราศแล้ว (ปราศจากวิญญาณแล้ว)  
กายก็ไม่ต้องอาศัยลมหายใจเข้า - ออกอีก ดังนั้น การรู้ความ  
ไม่เที่ยงของกองสังขารแห่งกาย อันเนื่องจากลมหายใจเข้า -  
ออกนี้ ทำให้ไม่มีความประมาทในชีวิต เป็นเหตุให้เข้าถึงซึ่ง  
อรหัตผลได้โดยง่าย


๑๒. ที่เจ้าสงสัยว่า การปฏิบัติพระกรรมฐาน ในเมื่อรู้  
ว่ารูปฌานและอรูปรฌานเป็นเหตุทำให้จิตติดสุขในฌาน มี  
ผลทำให้ต้องเกิดเป็นพรหมและอรูปรพรหมได้ แล้วข้ามการ  
รู้เรื่องฌานทั้ง ๒ ไปเลยไม่ได้หรือ ทรงตรัสว่า ข้ามไป  
ไม่ได้หรอก เพราะร่างกายอาศัยอยู่ได้ด้วยลมหายใจเข้า -  
ออก คนเกิดมาจนกระทั่งตายไป หากไม่รู้จักคิด ตายไปก็ยังไม่  
รู้จักลมหายใจเข้า - ออกก็มี และที่เจ้าพิจารณาว่าคนเรานี้  
อยู่กับความสกปรกตลอดเวลา ที่ต้องอาบน้ำ - แปรงฟัน -  
ชำระสิ่งโสโครกอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตต้องการความ  
สะอาด คนที่ไม่รู้มองไม่เห็นความสกปรกของร่างกาย ก็ทำ  
ความสะอาดให้ร่างกายตั้งแต่วันเกิดไปจนถึงวันตาย แต่ก็ยังไม่  
เห็นความสกปรกของร่างกายก็มีมาก การบริโภคอาหารก็




เช่นกัน เห็นแต่ความอร่อย ติดในรสของอาหาร กินอิม   
ทุกเมื่อคิดว่าเป็นสุขดี แต่ไม่เคยเห็นความสกปรก - ความ  
เลื่อม - ความไม่เที่ยงของอาหารและของร่างกาย จนกระทั่ง  
ตายแล้วกลับมาเกิดใหม่อยู่อย่างนั้น ไม่หลุดพ้นจาก  
อุปาทานขั้น ๕ ไปได้ ก็มีอยู่จำนวนมากสุดประมาณ  
ได้ ด้วยเหตุเหล่านี้แหละ จึงจำเป็นที่จักต้องรู้ รู้ถึงขั้นได้ ถ้า  
ไม่รู้ก็ไม่พ้น จักพ้นรูป - พันธ์นาม - พันธ์กาย - พันธ์จิต ก็ต้อง  
เรียนรู้ ศึกษาของจริงกันอย่างนี้แหละ พระพุทธศาสนา  
แปลว่าผู้รู้ รู้ด้วยเหตุด้วยผล ด้วยมรรคผล ถึงซึ่งตัดกิเลส  
เป็นสมุจเฉตพหวนได้ จึงจักเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้จริง ๆ  
ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล พิสูจน์ได้ทุกกาลทุกเวลา

### ๐ อย่าฝืนโลก อย่าฝืนธรรม แล้วจิตจักเป็นสุข

๑๓. อย่าฝืนโลก อย่าฝืนธรรม แล้วจิตจักเป็นสุข อยู่  
ในโลกทุกคนต้องมึนงานทำ แต่อย่าแบกงาน เพราะงานทาง  
โลกเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีใครทำเสร็จได้จริง แม้อยู่วัดก็อย่า  
แบกวัด เพราะงานของวัดก็ไม่มีใครทำเสร็จได้จริง เหตุที่จิต  
ยังเร่าร้อนอยู่ เพราะการ ไปหลงอยู่กับอายตนะที่เข้ามา  
กระทบใจ อันเป็นกฎของธรรมคาซึ่งห้ามไม่ได้ (ห้ามไม่ให้  
อายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายในไม่ได้) จึง  
เสมือนหนึ่งใจเราอยู่ในดงของกิเลส อยู่ในทางกลางของ

กิเลส มิใช่อยู่ไกลจากกิเลสแต่อย่างใด เพราะเรายังมี  ๒  
อายตนะทั้ง ๖ ทำงานได้ดีอยู่เป็นปกติ ทุกอย่างที่เราเข้ามา  
กระทบ จึงล้วนเป็นกฎของธรรมดา - กฎของกรรมหรือ  
อริยสัจทั้งสิ้น ใครจักมาอย่างไร ใครจักไปอย่างไร ใครจัก  
ทำอะไร - พุคอะไร - คิดอะไร ก็นับว่าเป็นกรรมทั้งสิ้น อย่า  
ลืมกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เป็นกรรมลิจิต ซึ่งเราเองเป็น  
ผู้กระทำไว้ก่อนในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้น จักทำอะไร พึง  
พิจารณาเรื่องกฎของกรรมนี้ให้รอบคอบ จิตจักได้เลือกสรร  
ทำแต่กรรมดี ๆ ยิ่งกรรมที่จักนำไปสู่พระนิพพานนั้น พึงทำ  
อยู่ในขอบเขตของศีล - สมาธิ - ปัญญาเท่านั้น จุดนี้พึงหมั่น  
เพียรให้มาก ๆ เวลานี้อย่าไปดูเหตุภายนอก ให้รับรู้ว่าเป็น  
ธรรมดาของการมีอายตนะ จิตจำเป็นต้องรับรู้ รู้แล้วก็  
เพียรปล่อยวางให้ออกไปจากจิตให้ได้มากที่สุด อย่าฝืน  
ธรรมแล้วจิตจักเป็นสุข เรื่องบุคคลที่เป็นมิจฉาทิฎฐิเข้ามา  
วุ่นวายอยู่ในเวลานี้ อย่าไปห่วงให้มาก ไม่นานเขาจักแพ้ภัย  
ตัวเองไปเอง

๑๔. ไปงานศพ จงอย่าไปกราบศพ ให้กราบสังฆกรรม  
กราบพระธรรม ให้พิจารณามรณานุสติให้มาก เพราะไม่ช้า  
ไม่นาน ภายผู้อื่นหรือกายเรา ก็หนีความตายไปไม่พ้น จัก  
ต้องมีสภาพอย่างเช่นรายนี้ และให้เห็นธรรมปัจจุบันว่า

หากชีวิตยังอยู่ เราจักบำรุงรักษากายเพียงแต่ยังอรรถภาพให้   
เป็นไปในทางสายกลาง ไม่เบียดเบียนกาย ไม่เบียดเบียนจิต  
ให้เกินพอดี นั่นแหละจึงจักเรียกว่าเป็นนักปฏิบัติธรรมที่  
ได้ผล พิจารณาธรรมเหล่านี้ไว้ระหว่างยังมีชีวิตอยู่ อยู่ให้มี  
ความสุขในมัชฌิมาปฏิปทา และไม่ประมาทในชีวิต คิดว่า  
ร่างกายจักต้องตายอยู่เสมอ รักษาธรรมเหล่านี้ไว้ให้ได้กับ  
จิต และให้ทรงตัว กิเลสทุกตัวจักระงับได้หมด ปรรอณา  
นิพพานก็จักต้องหมั่นชำระจิตเพื่อพระนิพพานด้วย

๑๕. ธรรมของตถาคตจักต้องหยุดอารมณ์จิตให้ได้ก่อน จึงจัก  
เห็นการเคลื่อนไหวของกิเลสได้ชัดเจน

๑๕. ธรรมของตถาคตจักต้องหยุดอารมณ์จิตให้ได้  
ก่อน จึงจักเห็นการเคลื่อนไหวของกิเลสได้ชัดเจน การทำ  
จิตให้สงบตั้งมั่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่างคนกำลังวิ่งหรือเดิน  
เร็ว ๆ อะไรผ่านมากระทบมองไม่ใคร่เห็น ต่างกับคนที่ยืน  
อยู่กับที่ มีอะไรมากระทบก็มองเห็นได้ชัดกว่ามาก จิต  
หวั่นไหวมากยิ่งมองสภาวะกระทบไม่ชัดเจน แต่จิต  
หวั่นไหวน้อยหรือไม่หวั่นไหวเลย ย่อมมองอะไรได้ชัดเจน  
และเข้าใจได้ดี การปฏิบัติธรรมนั้นใดก็ฉันนั้น สุขภาพของ  
ตนเองก็เช่นกัน จงอย่าห่วงใยให้มากนัก เพราะหนีความจริง  
ในสัทธรรม ๕ ไม่พ้น ให้พิจารณาอยู่อย่างนี้จึงจักนำจิตให้

พันทุกข์ได้ ต้องพิจารณาให้ลึกลงไป ๆ จิตจึงจักเกิด 

ปัญญาไม่ใช่เกิดแต่สัญญา ความจำที่ไม่เที่ยง เดี่ยวก็ลืม ตัว  
ปัญญานั้น จึงจักตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานได้  
ดังนั้นจงอย่าห่วงกายให้มากนัก ให้ห่วงจิตเป็นหลักสำคัญ  
อย่าไปห่วงกาย - ห่วงจิตผู้อื่น พันทุกข์ไม่ได้ ให้ห่วงจิต ดู  
อารมณ์จิตของตนเอง ไม่ให้ประมาทในชีวิต รู้ลม - รู้ตาย -  
รู้นิพพาน จำไว้อย่าห่วงใคร ตัดกังวลออกไปให้หมด จิตจึง  
จักผ่องใสขึ้นมาได้


๑๖. อยากจักละซึ่งสังขาร ก็จักต้องเพียรหาความจริง  
ของสังขาร ให้เห็นความเสื่อมเป็นของธรรมดา และเห็นโลก  
ทั้งโลกล้วนมีสภาพเป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยงและสลายตัวไป  
ในที่สุด จงหมั่นพิจารณาให้ถึงที่สุดของความทุกข์แล้ว  
ปล่อยวางด้วยปัญญา อย่าวางด้วยสัญญาเพราะจักวางไม่  
จริง ใหม่ ๆ อาจจักเป็นของยาก เพราะอารมณ์ตัดตัวนี้ยังไม่  
ทรงด้วย ต้องเอาจริง และคอยละ-ตัด-วางอยู่ตลอดเวลา อย่า  
ให้จิตพล้อออกนอกทาง แต่ก็ยังจักมีพล้อเป็นธรรมดา  
พล้อก็ตั้งต้นใหม่ ๆ ต้องต่อสู้ให้จริง ทำให้จิตมันชินในการ  
ละซึ่งกิเลส ประการสำคัญจงอย่าประมาทในชีวิต ยิ่งรู้ว่า  
ร่างกายกำลังไม่ดีก็ยิ่งจักต้องพร้อม ซ้อมตาย พร้อมตายอยู่

เสมอที่จักละ - ปล่อย - วางอุปาทานชั้น ๕ ได้ในทุก 


ขณะจิต


๑๗. น้ำตาที่ไหลเพราะความปรารถนาไม่สมหวัง หรือ เพราะพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ในการเกิดเป็น มนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉานนี้ มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ (คล้ายเทศน์โปรดท่านปฐาจารย์เถรี) ในทุกพุทธันดรย่อม มีคนแบบนี้เช่นกัน และผู้ที่ไม่เข้าถึงธรรมอีกมากมาย ยัง ต้องเสียน้ำตาเพราะเหตุทั้งสองประการนี้ จึงกล่าวได้ว่า ทุก ชีวิตย่อมผ่านความรันทดเยี่ยงนี้ เหมือนกันมาแต่อนาคต ที่จุติผ่าน ๆ กันมา และนานนักกว่าจักบำเพ็ญบารมีจนถึง ชั้นจิตมีความเข้มแข็ง ยอมรับสภาพอริยสัจตามความเป็น จริง ตราบนั้นบุคคลผู้บำเพ็ญบารมีมาดีแล้วตามลำดับ จึงจัก เลิกหลั่งน้ำตาด้วยเหตุทั้งสองประการนี้ลงได้ และอย่าคิดว่าเป็นของง่าย เรื่องอย่างนี้จักตัดได้โดยจับพต้นนั้นเป็นของ ยาก จักต้องพิจารณาอริยสัจอย่างถ่องแท้ นั่นแหละ และที่สำคัญต้องอย่าทิ้งความเพียรด้วย

๑๘. เรื่องของสังขารทั้งสอง กายกับจิต หาความเที่ยง ไม่ได้แม้แต่สักนาทีหนึ่ง ให้พิจารณาตามความเป็นจริง ดูให้ เป็นที่ยอมรับนับถือว่าเป็นกฎของธรรมดา แล้วในที่สุดชั้น ๕ ก็มีอันต้องสลายตัวไป คือเป็นอนัตตาหรือตายไปในที่สุด

จึงพึงละให้ได้จากการเกาะยึดขั้น ๕ หรือสังขารกายกับ  จิตนี้ อันมีความเกิดเป็นเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลาง มีความสลายตัวไปในที่สุด มองให้เห็นโทษของการติดอยู่ในขั้น ๕ มองให้เห็นคุณของการหลุดออกจากขั้น ๕ และรู้ว่าขั้น ๕ จองจำเรามาับชาติไม่ถ้วน ไม่ต่างกับนักโทษต้องโซ่ตรวน ต้องคิดดิ้นรนให้หลุดพ้นด้วยความเพียร โดยพยายามมองดูขั้น ๕ ตามความเป็นจริงให้พบจุดนี้ใครที่ไหนเล่าจักช่วยให้พวกเจ้าหลุดพ้นไปได้ ก็เลสมักสอนจิตให้ห่างคนโน้น - คนนี้ ไยถึงไม่หวังตัวเองบ้างเล่า มองหาความจริงให้พบ อย่าให้ความหวังหรือความสงสารที่เป็นกิเลสลากเอาไปกิน จงปล่อยวางเถิด ให้ดูให้รู้สึกแต่ว่า กองสังขารมีแต่เกิด - เสื่อม - ดับเป็นของธรรมดา แม้แต่กายกับจิตสังขารของพวกเจ้าเอง ก็มีสภาพเช่นนั้นเหมือนกัน เวลาของชีวิตนั้นเหลือน้อย จักอยู่ทำความเพียรเพื่อใครดี สงสารตัวเองหรือสงสารคนอื่นดี ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ด้วย อย่าไปหวังใคร ดูตัวเองให้มั่นคงในศีล - สมาธิ - ปัญญา ชำระจิตของตนให้ได้ซึ่งมรรคผลนิพพาน อันแท้จริงดีกว่า

๑๕. ไม่ว่ากรณีใด ๆ ถ้าหากตั้งความหวังไว้มาก ก็จักผิดหวังมาก เพราะการตั้งความหวังนั้น ทำให้จิตเร่าร้อน เร่ง

เราอยากให้เป็นเช่นที่หวัง ก็เป็นการเบียดเบียนจิตและ   
กายตนเอง จุดนี้เป็นอารมณ์หลง หลงคิดว่าจักเอาสมบัติ  
ของโลกไปได้ โดยเฉพาะหลงคิดในร่างกายตนเอง อันเป็น  
การเพิ่มสักกายทิฏฐิ แต่ถ้าหากไม่ตั้งความหวังจักเอาสมบัติ  
ของโลกและขันธโลกไปด้วย เพราะรู้ชัดว่าเอาไปไม่ได้ มัน  
หาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ จิตก็จักเยือกเย็น - ไม่คั่นรน - ไม่  
หวัง - ไม่กังวล ด้วยประการทั้งปวง จิตมีความไม่ประมาท  
ในชีวิต พร้อมตายและซ้อมตาย เพื่อเอาจิตคือตัวเราไปพระ  
นิพพานอยู่เสมอ ด้วยอารมณ์เบา ๆ สบาย ๆ ยอมรับความ  
เป็นจริงของโลก และขันธโลกว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ที่สุด เป็น  
อนัตตาทั้งสิ้น ทุกอย่างเป็นกฎของกรรม - เป็นกฎกรรมดา -  
เป็นอริยสัจ มันเที่ยงของมันอยู่อย่างนี้ หากเราไม่เคยทำ  
กรรมนี้มาก่อน ก็จักไม่พบกับกรรมเหล่านี้เลย การปฏิบัติ  
ต้องเดินสายกลาง ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป ทำด้วยอารมณ์เบา  
ๆ สบาย ๆ ได้แค่นี้หนก็พอใจแค่นั้น จึงต้องพยายามรักษา  
อารมณ์ให้เยือกเย็นไว้เสมอ คอยดูอารมณ์ของจิตให้ดี จัก  
เห็นอารมณ์ที่ไหวไปตามอายตนะตลอดเวลา เมื่อรู้ก็ให้ใช้  
กรรมฐานแก้จิต ให้ถูกต้องตามอารมณ์ตลอดเวลาเช่นกัน  
การทรงอานาปานุสสติ จึงต้องทรงตลอดเวลา เพราะเป็นการ  
เจริญสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ คุณจิตไม่ให้คิดชั่วไปตาม

อายตนะ จุดนี้ต้องมีสัจจะ ตั้งใจทำจริง ด้วยความเพียร –   
ความอดทน หรือมีวิริยะ - ขันติ - สัจจะ โดยมีปัญญาบารมี  
คุณ ทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุดเดียว เพราะตราบใดที่  
จิตยังเข้าไปไม่ถึงพระนิพพาน ก็จงอย่าหลงคิดว่าตัวเองดีเป็น  
อันขาด

เดือนมิถุนายน ๒๕๔๐ มี ๑๒ ข้อ เช่น


สมเด็จพระสังฆราชทรงตรัสสอนปกิณกกรรมไว้ มี  
ความสำคัญดังนี้

๑. พิจารณาภพของกรรมให้มาก อย่าฝืนภพของกรรม จักทำ  
ให้จิตเห็นทุกข์มากยิ่งขึ้น

๑. พิจารณาภพของกรรมให้มาก อย่าฝืนภพของกรรม  
จักทำให้จิตเห็นทุกข์มากยิ่งขึ้น และจงเตือนตนไว้


เสมอ กรรมเหล่าใดถ้าหากตนเองไม่เคยได้ก่อไว้ กรรม  
เหล่านั้นจักเข้ามาสนองตนเองไม่ได้เลย พิจารณาทุกข์อัน  
เกิดจากผลแห่งภพของกรรมให้ผลให้เห็นชัด ๆ ต่อไปจักได้  
สำรวจกาย - วาจา - ใจ ให้มากขึ้น กรรมใหม่จักได้ไม่ก่อกัน  
อีกต่อไป กรรมเท่าที่ตามมาสนองก็ชดใช้เขาไป ทำได้อย่าง  
นี้จิตจักคลายจากความทุกข์ ความสงบของจิตจักมีมากขึ้น  
เพราะการยอมรับนับถือกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ และถ้า




หากลำรวมกาย - วาจา - ใจให้สงบจากการไม่สร้างกรรม   
ชั่วใหม่แล้ว จิตก็จักมีกำลังใจมาทางด้านปฏิบัติธรรม เพื่อ  
พระนิพพานได้ดีเป็นอันมาก

### ๑ ให้พิจารณาเรื่องศีล ๓ ชั้นให้มาก ๆ

๒. ให้พิจารณาเรื่องศีล ๓ ชั้นให้มาก ๆ ไม่ว่าจะรักษาศีล  
โดยไม่ละเมิดศีลด้วยตนเอง อันเป็นการลำรวมกายให้  
เรียบร้อย ไม่ยุ่งส่งเสริมให้ผู้อื่นละเมิดศีล ทางวาจา ไม่  
ยินดีด้วยเมื่อบุคคลอื่นละเมิดศีลแล้ว ทางด้านจิตใจ แล้วศีล  
ที่กล่าวมาก็ให้รักษาอยู่ในกำลังใจของตน ศีล ๕ ก็ให้เป็น  
ปกติในศีล ๕ ทั้งกาย - วาจา - ใจ ศีล ๘ ก็ให้เป็นปกติในศีล  
๘ ทั้งกาย - วาจา - ใจ ศีล ๒๒๗ เป็นศีลของพระ ก็ให้ดู  
ท่านพระเป็นตัวอย่าง ท่านรักษาไว้ดีแล้วทั้งทางกาย - วาจา  
- ใจ การปฏิบัติเหล่านี้จึงเป็นปัจจัยให้เข้าถึงพระนิพพานได้  
โดยง่าย จุดนี้เป็นบ่อเกิดเบื้องต้นของสัมมาทิฐิ อันนำไปสู่  
สมาธิ อันเป็นโลกุตรสมาธิ หรือสัมมาสมาธิ ด้วยกำลังของ  
ศีลที่มั่นคง (อริศีล) เมื่อสมาธิไม่เสื่อมก็นำไปสู่ปัญญา  
(สัมมาปัญญา) ใช้พิจารณาขั้น ๕ ตามความเป็นจริง ก็จัก  
ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานได้ นักปฏิบัติทุกคนจักต้องให้  
ความสำคัญแก่ศีล รักษาศีลให้เป็นชีวิตจิตใจ ปฏิบัติไปจน

เป็นอธิศีลเมื่อไหร่ ก็ถึงพระโศดาบัน เป็นพระอริยเจ้า   
เบื้องต้นของพระพุทธศาสนา คำว่าอบายภูมิ ๔ จักไม่เป็นที่  
ไปสำหรับบุคคลผู้นั้นอีก

๓. ร่างกายไม่มีสาระแก่นสารใด ๆ ที่จักยึดถือได้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ให้พิจารณาร่างกายโดยแยกเป็นธาตุ ๔ ให้มาก แยกส่วนอาการ ๓๒ ฝึกฝนให้จิตทรงตัว ค่อย ๆ คิดต้องฝึกฝนจิตให้คิดเหมือนกับสมัยที่ฝึกการคิดรักษาศีล ทำอย่างนั้นแหละ เรียกว่าพยายามทำให้จิตรู้จักใช้ปัญญา ไม่ใช่เอาแต่สัญญาความทรงจำอย่างเดียวจักไม่ได้ผล อย่างกรณีคุณหมอกี่เช่นกัน ที่บอกว่าไม่ไหวในเรื่องกายคตา และอสุภะ ให้นิพพานนั้นเป็นสัญญา แล้วก็มีจุดหนึ่งที่มีเหตุทำให้คิดไม่ค่อยจักได้ คือกำลังใจยังไม่เต็ม คือเข้าไม่ถึงธรรมส่วนนี้เอง คือจิตยังไม่มีความกล้า จุดนี้จักต้องรู้จักฝึกฝนจิตให้รักการพิจารณาร่างกาย อย่าปล่อยให้จิตไหลลงสู่เบื้องต่ำไปเรื่อย ๆ จักขาดทุน คนเราถ้ามีแต่ประมาท ไม่รีบเพียร ฝึกฝนจิตให้ตัดสังโยชน์ที่ค้างค้ำอยู่ คิดแต่ว่าจักรอบารมีเก่าเข้ามาถึงเอง บางครั้งก็อาจจักสายเกินไป กล่าวคือมีกรรมเข้ามาตัดรอนให้ชีวิตต้องตายไปเสียก่อน ไปเกิดเป็นพรหมเป็นเทวดาก็ไม่สิ้นทุกข์ หรือกลับมาเกิดเป็นคนที่ทุกข์ใหญ่ หรือโศคร้ายไปสู่อบายภูมิ ๔ ยิ่งทุกข์มหาศาล การฝึกฝนจิต

ให้รู้จักคิด หรือฉมมวิจยะ เรื่องของร่างกายตามความ   
เป็นจริง ตามคำสั่งสอนที่กล่าวไว้มากมายหลายวิธี เป็นการ  
เสริมปัญญาบารมีให้เต็มอยู่ในธรรมปัจจุบัน มีความเพียร -  
ความอดทน - อดกลั้น ต่อกลิ่นอารมณ์ที่เข้ามากระทบ มี  
สติจะตั้งใจจะทำอะไรก็พยายามให้เป็นไปตามนั้นเสมอ ทำ  
ความดีทุกอย่างโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น ทุก  
อย่างทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว ทำทุกอย่างโดยมีปัญญา  
คุณ ไม่ปล่อยใจให้จิตลอยไปลอยมา เหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ  
สุดแต่คลื่นจักพาไปทางไหน เรือจักจมเมื่อไหร่ก็ได้


จิตคนเราก็เช่นกัน คนฉลาดเขาจักไม่ทิ้งบารมี ๑๐ กัณฑ์ด้วย  
เหตุนี้ อย่ามุ่งจักเอาแต่ทางลัดด้วยกำลังของ มโนมยิทธิ ให้  
หมั่นถามจิตตนเองดู ภาพกสิณพระนิพพานทรงตัวอยู่ได้ทั้ง  
วันหรือเปล่า ถ้ายังไม่ได้ทั้งวันแล้วคิดว่าตายแล้วไปได้แน่ ก็  
ประมาทเกินไป เมื่อรู้ตัวว่ายังทำไม่ได้ ก็พึงเร่งตัดสังโยชน์  
ให้มาก ๆ อยากรักษันซ์ ๕ ก็จักต้องพิจารณาขันซ์ ๕ อย่าง  
จริงจัง ถ้าไม่รู้จักขันซ์ ๕ ตามความเป็นจริง ก็พ้นจากขันซ์  
๕ ไม่ได้

๔. ร่างกายไม่ใช่เรา จุดนี้จักต้องพิจารณาบ่อย ๆ  
เพื่อให้จิตทรงตัว เป็นการตัดสักกายทิฏฐิเบื้องต้น มิใช่สัก

เพียงแต่พิจารณาความตายให้จิตตรงตัวเท่านั้น 


อารมณ์ยอมรับความตายที่มีกันมาแต่พระโศดาบัน ยังเป็น  
อารมณ์หยาบอยู่เพราะยังยึดมั่นเกาะนี้ หากแต่การพิจารณา  
ร่างกายเป็นธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ ประกอบด้วยปฏิภูมคือ สิ่ง  
สกปรกที่สุดของร่างกายเป็นอสุภะ หรือนิวาสี ๘ จุดนี้หมั่น  
เจริญเพื่อการลด - ละ ในการยึดมั่นถือมั่นเป็นอารมณ์  
ละเอียด ทุกคนที่ปรารถนาละชั้น ๕ ให้ได้อย่างจริงจัง จัก  
ต้องทำจุดนี้ให้มาก ๆ ของเหล่านี้มองเห็นกันไม่ยาก แต่การ  
ที่จิตตรงจิตอยู่ให้มั่นคง มีใช่ของง่าย และขอให้ทุกคนจง  
อย่าประมาทในกรรม ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็น  
ของเที่ยง บางขณะเผลออกไปแล้วก็ตั้งต้นใหม่ อย่าดำหนิตน  
ว่าแล้ว วัดกำลังใจเข้าไว้เสมอ ถ้าทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำเลยใน  
แต่ละวัน นั่นและจัดว่าแล้วแท้

๕. ให้ใจเย็น ๆ กฎของกรรมทั้งหลายจะค่อย ๆ คลาย  
ตัวไปในไม่ช้า และให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่าง  
เป็นทุกข์ ทุกอย่างเป็นอนัตตา สลายตัวไปหมด ถ้าหากไป  
ยึดเข้าไว้ก็เป็นทุกข์ ให้ปล่อยวางโดยพิจารณาชั้น ๕ ของ  
ตัวเองเป็นหลักใหญ่ การพ้นทุกข์อยู่ที่จิตของเราเอง มีใช่ไป  
พ้นทุกข์ที่บุคคลอื่น ให้พิจารณาจิตของตนเอง อย่าไปแก้ไข  
จิตของบุคคลอื่น เรื่องของร่างกายมันก็เป็นไปตาม

ธรรมชาติของมัน ที่สุดก็เป็นอนัตตา อย่าไปยึดถือร่าง   
กาย ถ้าหากต้องการพระนิพพานก็จงละไปให้ถึง  
ที่สุด พิจารณาอาการ ๓๒ ให้จิตทรงตัว แล้วการตัดร่างกาย  
จักง่ายเข้า มุ่งตัดร่างกายของตนเองเป็นสำคัญ ถ้าหากตัด  
ร่างกายของตนเองได้แล้ว ร่างกายของบุคคลอื่นก็จักตัดได้  
เอง อย่าไปห่วงใคร งานทุกอย่างทำตามหน้าที่ โดยพยายาม  
อย่าเอาจิตไปเกาะ ทำเสร็จแล้วก็แล้วดับไป การทำงานของ  
ร่างกายก็เหมือนกับการมีชีวิตอยู่ นั่นเป็นหน้าที่ของมัน แล้ว  
ในที่สุดงานก็ดี ชีวิตของร่างกายก็ดี ย่อมถึงกาลอนัตตาไป  
ในที่สุด เราทำงาน หรือมีชีวิตอยู่เพื่อรอความตายเท่านั้น ให้  
มีความรู้สึกเอาไว้เสมอ ความตายมาถึงเมื่อไหร่ จุดที่จิตเรา  
ต้องการคือพระนิพพานเท่านั้น ในยามปกติจึงพึงทำกาย -  
วาจา - ใจให้พร้อมอยู่ในศีล - สมาธิ - ปัญญา เพื่อพระ  
นิพพานด้วย


### ๑ ถ้าจิตฟุ้งซ่านให้พยายามจับอานาปาเข้าไว้

๖. ถ้าจิตฟุ้งซ่านให้พยายามจับอานาปาฯ เข้าไว้  
รวมทั้งใช้ปัญญาพิจารณากฎของกรรมตามความเป็นจริง  
(กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ) ถ้าหากจิตยังละสักร่างกายทิฐิไม่ได้  
ก็ย่อมยังมีอารมณ์ โกรธ - โลภ - หลง อยู่เป็นธรรมดา และ  
ชอบทำอะไรตามใจตนเองเป็นใหญ่อย่างนี้ทุกคน และก็เป็น


ธรรมดาอีกที่อยากให้ทุกคนตามใจเรา บางครั้งทำอะไร 

ให้ใครก็ยังหวังผลตอบแทนอยู่ในใจ มิใช่ทำเพื่อพระ  
นิพพาน ก็เป็นธรรมดาอีกนั่นแหละ ทุกอย่างล้วนอยู่ในตัว  
สักกายทิฏฐิ ซึ่งแปลว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เนื่องด้วยร่างกาย ซึ่ง  
เมื่อรู้แล้วก็พึงละเสีย อย่าคิดว่ายาก หากตั้งใจละให้จริงก็จัก  
ละได้

๓. ตัดตรงไหนให้ตัดตรงนั้น ให้มองทุกสิ่งไม่เที่ยง -  
เป็นทุกข์ - เป็นอนัตตา แล้วก็เห็นโลกทั้งโลกเป็นอยู่อย่างนั้น  
ยึดถืออันใดมิได้ จิตหวนเข้ามาพึงหรือยึดสิ่งที่เที่ยงแล้ว คือ  
คุณพระรัตนตรัย ยึดพระธรรมคำสั่งสอนของพระตถาคต  
เจ้า เจริญจิตให้มั่นคงอยู่ในศีล - สมาธิ - ปัญญา หรือ ทาน-  
ศีล-ภาวนา มุ่งหวังพระนิพพานจุดเดียว เอาบารมี ๑๐ เสริม  
เป็นกำลังใจให้เต็มอยู่เสมอ พิจารณาดูสุขในโลกียวิสัย จุด  
ไหนที่ยังเกาะอยู่หาต้นเหตุให้พบแล้วแก้ไขเสีย ถ้ามจิตให้  
จิตตอบ เรื่องนี้มีใช้จักเตือนแต่เจ้าเท่านั้น แม้แต่คุณหมอเอง  
ก็ตาม ติดอยู่จุดไหนให้พิจารณาจุดนั้นถึงที่สุด แล้วจักพบ  
แต่ความสุขที่มั่นคงของจิต อันเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติ  
อย่างแท้จริง โดยไม่ต้องไปแสวงหาที่ภายนอก หรือจาก  
บุคคลอื่นเลย อย่าลืม ตัดตรงไหน ให้ตัดตรงนั้น


๘. ร่างกายไม่มีแก่นสารสาระก็จริงอยู่ แต่การดำรง 

อรรถภาพให้เป็นไปในช่วงที่มีชีวิตอยู่ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ทำให้จิตที่อาศัยกายอยู่มีความสุขได้ด้วย การเดินสายกลาง ไม่เบียดเบียนร่างกายตนเองด้วย ไม่เบียดเบียนจิตใจของตนเองด้วย ไม่สร้างกิเลสคือ ความทะยานอยากให้เกิดขึ้นในรสอาหารมากจนเกินไปด้วย หากแต่ให้คำนึงถึงสุขภาพของร่างกายเป็นสำคัญ เรื่องนี้เป็นความละเอียดอ่อนของจิต เพราะจิตรู้ จิตอาศัยอยู่ในเรือนคือร่างกายนี้ ยิ่งเรียนรู้ศึกษาเรื่องธาตุ ๖ (ดิน - น้ำ - ลม - ไฟ - อากาศ และวิญญูณธาตุ) ศึกษาอาการ ๓๒ พร้อมแล้ว เห็นการประชุมธาตุการทำงาน ของอาการ ๓๒ วิญญูณธาตุคืออายตนะทั้ง ๖ หรือประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ของร่างกาย เพราะความหลง - โกรธ - โลภ ไม่มีวิญญูณธาตุหรืออายตนะ ก็ไม่เบียดเบียนกายกับจิต เห็น - รู้การทำงาน of ธาตุของอาการ ๓๒ เป็นไปตามปกติหน้าที่ร่างกายก็สบาย จิตก็สบาย จักมีการเจ็บไข้ได้ป่วยบ้างก็ตามกฎของกรรม อันเป็นวิบากกรรมในอดีตชาติตามมาให้ผลล้วนเป็นกฎธรรมดาของร่างกาย (สัทธรรม ๕) การดำรงชีวิตอยู่ของอรรถาพร่างกาย ตถาคตจึงกล่าวถึงปัจจัย ๔ หรือ ปัจจเวกขณ์ ๔ ให้ภิกษุสงฆ์ได้พิจารณาเพื่อกายเป็นสุข จิตเป็นสุขในมัชฌิมาปฏิปทา ๔ อย่างนี้เป็นสิ่งจำเป็น

สำหรับชีวิต เพื่อรักษาร่างกายไว้เพื่อประกอบความดี คือ   
เพียรเพื่อมรรคผลนิพพานแห่งจิตของตนเท่านั้น เป็น  
ประการสำคัญ

๕. ให้ถือทุกอย่างเป็นกรรมฐาน ห้ามบ่นถึงสุภาพไม่ดี ห้ามบ่นถึงโชคชะตาไม่ดี เพราะทุกอย่างล้วนเป็นครุ  
ทดสอบอารมณ์จิตของตน ทุกคนที่ปรารถนาจักไปพระ  
นิพพาน ก็จักต้องมีข้อทดสอบทยอยเข้ามากระทบอยู่เนื่อง  
ๆ ให้พิจารณาเข้าหาทุกข์ อันเป็นอริยสัจ กรรมทั้งหลายมา  
แต่เหตุ อันเป็นตัวปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนาเป็นหลัก  
สำคัญ พิจารณาเข้าหาสังขารทั้ง ๕ ซึ่งทุกคนจักต้อง  
พบ คือความปรารถนาไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ หากจิตไม่  
ยอมรับ จิตก็จักคืนรน ก็ยิ่งเพิ่มทุกข์ให้กับจิตตนเองเป็น  
ธรรมดา ให้พิจารณาตามเหตุตามผลตามความเป็นจริง จิต  
ที่ยอมรับในกฎของกรรมก็จักคลายความเดือดร้อนลงได้  
มาก คือรู้อย่างผู้มีปัญญา ฉลาดในธรรม รู้ว่าสิ่งใดเป็นบุญ  
กุศล สิ่งใดเป็นบาปอกุศล รู้แล้วยอมรับในกฎของกรรม กฎ  
ของธรรมดอันเป็นอริยสัจ จิตก็จักไม่ปรุงแต่ง หรือ  
หวั่นไหวไปในกรรมนั้น ๆ ทุกอย่างเป็นธรรมดาหมด จิตก็  
สงบเป็นสุข เป็นอภัยาทธรรม หรืออภัยาทธรรมา จำไว้  
พระตถาคตเจ้าทั้งหลายสอนให้พ้นทุกข์ ด้วยการให้รู้จักตัว




ทุกข์จึงจักพ้นทุกข์ได้ มิใช่สอนให้หนีทุกข์ และไม่รู้จัก 


ตัวทุกข์ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ ก็คือ อริยสังหรือกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุมันเอง

๑๐. ร่างกายที่ประกอบด้วยกายกับจิต คือผู้

พระไตรปิฎกแสดงธรรมอยู่ตลอดเวลา พวกเจ้ามีปัญญา ก็เห็น ไม่มีปัญญาก็ไม่เห็น เช่น มีความไม่เที่ยงอยู่เป็นปกติ กาย - เวทนา อารมณ์ของจิต และธรรมะที่เป็นสมมติธรรม ล้วนเกิด - ดับ ๆ เป็นสันตติธรรม เกิด - ดับ ๆ อยู่อย่างนั้น ยึดถือเข้าก็เป็นทุกข์ ผู้รู้ไปรู้ธรรมเกิด - ดับ หรือธรรมไม่เที่ยงทั้ง ๔ นี้ก็คือตัวเรา หรือจิตใจ หรือจตุตวิญญาณที่มาอาศัยร่างกายที่ไม่เที่ยงนี้อยู่ชั่วคราวตามกฎของกรรม แล้วเห็นความตายของร่างกายนี้เป็นธรรมดา ทุกชีวิตหนีความตายไม่พ้น ให้พิจารณาไปจนจิตปล่อยวางร่างกาย เบื่อหน่ายในร่างกาย แล้วตั้งใจมั่นว่าจักไม่กลับมา มีร่างกายอย่างนี้อีกต่อไป ในแนวทางของวิปัสสนาญาณ ๘ หรือตามปกติกกรรมที่ให้ไว้มากมายหลายวิธี ล้วนเป็นอุบายในการพิจารณาเพื่อละ ปล่อย - วางร่างกาย หรือขั้น ๕ ว่ามันหาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ จิตเราชอบอุบายใดก็ให้เร่งรัดปฏิบัติตามอุบายนั้น ๆ โดยมีสังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัด ซึ่งหากเข้าใจก็คือมุ่งให้เกิดอริสัจ-อริจิต และอริปัญญาตามลำดับ

นั่นเอง และมีบารมี ๑๐ เป็นเครื่องช่วย มีอานาปานุสสติที่  จักต้องเจริญอยู่ตลอดเวลา เพื่อระงับนิวรณ์ทั้ง ๕ ทำจิตให้สงบเป็นสุข ช่วยระงับเวทนาของกายไปด้วยในตัว พิจารณา กายคตาฯ ควบอสุภกรรมฐาน และมรณาฯ ควบอุปสมานุสสติอยู่เสมอ ด้วยความไม่ประมาทในชีวิต จิตใครจิตมัน จักต้องรีบปฏิบัติธรรมให้เห็นผลที่จิตของตนเอง เพราะธรรมของตถาคตเป็นปัจฉัตตัง ทุกอย่างมุ่งหวังพระนิพพานเป็นหลักใหญ่ แต่อย่าคิดเอาตัวรอดแต่ผู้เดียว ในพุทธศาสนาจักเกื้อกูลกันเป็นทอด ๆ เพื่อจรโลงพระพุทธศาสนา ไม่ใช่สอนให้เห็นแก่ตัว แต่ที่สำคัญ จักต้องตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกให้ได้ก่อน คือพ้นจากอบายภูมิ ๔ จิตเป็นพระโสดาบันแล้วจึงจักออกประกาศพระพุทธศาสนาได้ เพราะจักไม่สอนผิด ไม่พูดผิด ๆ ในพระธรรมคำสั่งสอนของตถาคต ไม่สงสัยในธรรมของตถาคตเรื่องพระนิพพานแล้ว จิตรู้แค่นี้หนก็สอนแค่นั้น ไม่เดาส่ง ไม่คาดคะเนเอาแบบโหร ไม่แสดงธรรมที่ยังไม่มีในตนเป็นอันขาด

๑๑. อย่าไปเอาวิชา - ความรู้ - ศักดิ์ศรี - ฐานะ - ตระกูล มาเป็นเครื่องตัดกิเลส เพราะนั่นเป็นเพียงสิ่งภายนอก มิใช่ตัวจิตแท้ ๆ ถ้าไปยึดถือเอาก็เป็นมานะกิเลส ให้พิจารณาถึงตัวจิตล้วน ๆ วิชาความรู้นั้นเกิดจาก

สัญญา แต่วิชาในพุทธศาสนา คนที่ไม่ได้ศึกษาวิชาทาง 

โลกมาเลย เช่น ชาวนา - ชาวสวน - ชาวไร่ มาศึกษาวิชา  
ทางธรรม ก็ยังจบกิจได้ โดยอาศัยปัญญาตัดกิเลสในจิตของ  
ตนเอง คือธรรมภายในอันมี ศีล - สมาธิ - ปัญญา ซึ่งเป็น  
ธรรมภายใน หรือ ทาน - ศีล - ภาวนา ซึ่งเป็นปฏิบัติบูชา  
เป็นกรรมหรือการกระทำทาง กาย - วาจา - ใจ ของตนเอง  
หาได้เกี่ยวกับ วิชา - ความรู้ - ศักดิ์ศรี - ฐานะ หรือตระกูล  
แม้แต่อันใด ดังนั้น จงอย่าไปติดแม้อันใดอันหนึ่งที่ว่ามา  
นี้ เพราะปุถุชนมีความทะเยอทะยานอยาก ไม่รู้จักพอในสิ่ง  
เหล่านี้ (จิตพร่องอยู่เป็นนิจ เพราะตกเป็นทาสของตัณหา)  
กล่าวคือ อยากมีวิชาดี - ความรู้ดี - ศักดิ์ศรีดี - ฐานะดี และ  
ตระกูลดี จักดีแค่ไหนก็ยังไม่รู้จักพอ ยังจักขอให้ดีกว่าบุคคล  
อื่น จำไว้ในกาปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น จง  
อย่าหวังผลตอบแทนในการทำความดีทั้งหมด แม้แต่คำ  
ว่าขอบใจหรือคำสรรเสริญ เรามุ่งทำเพื่อพระนิพพานจุด  
เดียว หากทำได้จิตจักเป็นสุขเป็นที่สุด อย่าไปเอาอารมณ์  
ของปุถุชนมาเป็นอารมณ์ของตน เพราะปุถุชนทำอะไรมิ  
หนึ่งก็หวังผลตอบแทนเป็นธรรมดา และคำว่าทำดีแล้วจง  
อย่าติดดี ก็คือการกระทำดีที่เป็นกุศล แล้วไม่หวัง

ผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น แม้แต่คำสรรเสริญจาก 


บุคคลภายนอก แต่ก็ต้องไม่สรรเสริญตนเองด้วย

๑๒. คุณหมอสบสันต์มีโอกาสบวช ก็นับว่าโชคดี เพราะ โอกาสอย่างนี้หาได้ยาก การปฏิบัติของคุณหมอก็ไม่ทิ้งกรรมฐานอยู่แล้ว เรียกว่าเข้าถึงพระพุทธศาสนาได้เต็มตัว ทั้งกาย - วาจา - ใจ เมื่อเข้าสู่ร่มฟ้ากาสาवพัสดุ์ก็เป็นโชคดี เพราะ โอกาสอำนวย หนทางทุกอย่างเปิดช่องให้สะดวกหมด แต่สำหรับคุณหมอสมศักดิ์นั้น โอกาสยังไม่มี การบวชเป็นเรื่องของบุญวาสนาบารมีด้วย อยู่ที่ความพร้อมของกายหรือครอบครัวด้วย เมื่อคุณหมอยังไม่สะดวกก็บวชใจไปพลาง ๆ ก่อน ตัดสังโยชน์ ๑๐ ได้ขาด ก็เป็นพระอรหันต์ได้เช่นกัน ทุกอย่างเป็นบุญกรรมที่ทำเอาไว้ก่อนในอดีต การบวชใจบวชได้ทุกคน แต่การบวชกายนั้นมิได้แต่เฉพาะบางคนเท่านั้น

เดือนกรกฎาคม ๒๕๔๐ มี ๑๗ ข้อ เช่น

สมเด็จพระสังฆราชทรงตรัสสอนปกิณกธรรมไว้ มีความสำคัญดังนี้

## ๑ ร่างกายไม่มีสาระแก่นสารก็จริงอยู่ แต่ถ้าใช้ให้เป็นก็เป็นประโยชน์ได้

๑. ร่างกายไม่มีสาระแก่นสารก็จริงอยู่ แต่ถ้าใช้ให้  เป็นก็เป็นประโยชน์ได้ อย่างใช้ร่างกายไปสร้างความคิดก็เป็นกุศล เรียกว่าใช้ร่างกายไปในทางที่ถูก เป็นหนทางของการสร้างบารมี แต่ถ้ากำลังใจเลว ก็ใช้ร่างกายไปทำบาปเป็นอกุศล ทั้งนี้ทั้งนั้น คนเราหรือร่างกายจักทำเลวหรือดีได้ ก็อยู่ที่จิตเป็นผู้บงการ เพราะฉะนั้น จงดูอารมณ์จิตของตนเองเอาไว้ให้ดี อย่าให้กรรมอกุศลเข้ามาครอบงำจิต ให้พิจารณาร่างกายย้อนไปย้อนมาจนกระทั่งเป็นหนุ่มเป็นสาว จนกระทั่งแก่ จนกระทั่งตาย ร่างกายนี้หาความเที่ยงไม่ได้เลย มีแต่ความแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา แม้เวทนา ก็เหมือนกัน แต่เด็กมาก็เคยเจ็บ - ป่วยอยู่เสมอ มันก็ไม่เที่ยง มันเป็นไปได้มันก็หายได้ เป็น ๆ หาย ๆ ป่วยก็เป็นทุกข์เวทนา พอหายก็เหมือนกับเป็นสุขเวทนา แต่จริง ๆ มันทุกข์น้อยลงเท่านั้นเอง หากคิดให้ดี ๆ ร่างกายนี้ไม่มีเวลาสุขจริงเลย มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย แสดงธรรมที่ไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา หากจิตพิจารณาบ่อย ๆ ทำอย่างต่อเนื่องก็จักเห็นสันตติธรรม เห็นกายมันเกิด - ดับ ๆ อยู่เหมือนกับสายน้ำไหล ไม่มีเวลาหยุด ระหว่างที่กายยังไม่ตาย ก็ต้องเป็นภาระดูแลมัน

(ภาราหะเว ปัญจักขันธา) ให้ร่างกายเป็นสุขในทางสาย 

กลาง พอยังอัตภาพให้เป็นไป ไม่ดึงไป ไม่หย่อนไป คือ  
สบายเกินไป หรืออยู่อย่างเบียดเบียนร่างกายเกินไป จักต้อง  
อยู่ในความพอดีโดยอาศัยพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักในการ  
ปฏิบัติ

๒. อย่าไปแก้กรรมของใคร อย่าไปรับกรรมของใคร  
ให้ปล่อยวาง กรรมใครกรรมมัน เพราะทุกคนต่างก็มีกรรม  
หนักที่จักต้องเลี้ยงดูร่างกายตนเองและครอบครัวซึ่งหนักอยู่  
แล้ว หากขาดปัญญาก็มักจักไปยุ่งกับกรรมของผู้อื่น ใน  
บางครั้งทั้ง ๆ ที่มีเจตนาดี หากไปทำกรรมที่เป็นโทษ โดย  
คิดว่ามันไม่เป็นโทษ ก็ยังเป็นโทษอยู่ดี อนึ่ง จงอย่าไป  
บังคับศรัทธาของผู้อื่น เพราะการศรัทธาของแต่ละคนไม่  
เหมือนกัน ไม่เท่ากัน ให้จิตปล่อยวางกรรมของผู้อื่นด้วย  
ปัญญา อย่าเอาแค่สัญญา

๓. อย่าเศร้าใจ อย่าเสียใจ เมื่อถูกระทบโดยอายตน  
ล้มผัส ให้เห็นทุกอย่างเป็นครูหรือบทเรียนสอนใจ ปรับจิต  
ให้เห็นธรรมดาในเรื่องของทุกเรื่องไป ให้เอาเรื่องที่เข้ามา  
กระทบนั้นเป็นพระกรรมฐานทั้งหมด และอย่าไปโทษใคร  
ว่าทำให้เราเป็นทุกข์ ให้โทษความโง่ของเราเองที่หลงเกิดมา  
มีขันธ ๕ ทำให้ต้องพบกับความทุกข์กับสังขารทั้ง

๕ อย่างหนีไม่พ้น ทุกๆ ครั้งที่เกิดมามีร่างกาย ใช้ปัญญา 

ให้ยอมรับกฎของกรรมอันเป็นอริยสัจ ทำจิตของเราให้โปร่งใส บริสุทธิ์ใจเข้าไปไว้กับทุก ๆ คน จักทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้โดยง่าย

๔. ร่างกายไม่มีสาระแก่นสาร แต่เหตุไฉนจึงเป็นที่ผูกพันของจิตมาเป็นอสงไขยกัปนับไม่ถ้วน หากไม่หมั่นพิจารณาร่างกาย จักออกจากกองสังขารนี้ได้อย่างไรกัน ขอพวกเจ้าจงอย่าขี้เกียจ แม้จิตมันจักคร้าน ไม่ขยัน ก็ให้พยายามพิจารณาวันละนิด วันละหน่อย เหมือนดั่งสมัยรักษาศีล ตั้งใจไม่ให้ศีลขาด - ศีลต่าง - ศีลพร่อง ก็ระมัดระวังอยู่ การพิจารณาร่างกายก็เช่นกัน หรือแม้แต่การพิจารณาอารมณ์จิตก็เช่นกัน มีอะไรมากระทบจิต ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นแก่จิต ลักษณะอาการของความทุกข์ย่อมกำหนดรู้ได้ เพราะเป็นเครื่องเสียดแทง เมื่อรู้ก็พึงหมั่นละ - ปลปล่อย - วางอารมณ์ที่เป็นทุกข์ให้ออกไปจากจิต ต้องค่อย ๆ ทำไป มิใช่จักฝึกได้กันในวันสองวันเท่านั้น อย่าลืม พระสาวกกว่าจักบรรลู่ได้ต้องอาศัยเวลาบำเพ็ญบารมีตั้งหนึ่ง อสงไขยกัปไรแสนกัป พวกเจ้าแม้จักบำเพ็ญบารมีตามท่านฤาษีมามากก็จริงอยู่ แต่ก็พึงจักมาลาพุทธภูมิตามท่านฤาษีในชาตินี้ พุทธภูมิที่บำเพ็ญมาไม่ได้บำเพ็ญเพื่อเป็นพระอริย

เจ้า เมื่อลาพุทธภูมิก็ต้องมาขึ้นต้นกันใหม่ แม้อารมณ์ 

พุทธภูมิจักเข้มข้นกว่าพระสาวกก็ตาม การรู้มากก็มีใช้ว่าจัก

ดีเสมอไป เพราะจับหนทางไม่ถูก เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐

กองนั้น ตั้งทำว่าจักชอบหมดทุกกอง เลยจับอะไรไม่ถูก

เรียกว่าส่วนใหญ่รู้ดี แต่จิตยังเข้าไปไม่ถึงความดีอย่างแท้จริง

คือ การกำหนดรู้ตัดสังโยชน์ ๑๐ ยังมีกำลังอ่อนไป จึง

จำเป็นต้องหมั่นฝึกฝนการพิจารณาร่างกาย และอารมณ์

ของจิตที่เข้ามากระทบให้เกิดทุกข์ขึ้นบ่อย ๆ มาถึงจุดนี้แล้ว

ก็จักเห็นว่า เกาะสุขก็เป็นทุกข์ เพราะสุขทางโลกก็ไม่เที่ยง

หากไม่เข้าใจจุดนี้ จิตก็จักมีอุปาทาน หลงแสวงหาสุขที่ไม่

เที่ยงนั้น ๆ ซึ่งต่างกับสภาวะจิตที่เข้าถึงพระนิพพาน ไม่สุข

- ไม่ทุกข์ ไม่เกิด - ไม่ดับ เป็นธรรมว่างอย่างยิ่ง กล่าวคือ

กิเลสทั้งปวงไม่มีเข้ามาคล้ากลายในจิต จิตไม่มีอาการเสียด

แทงหรือหวั่นไหวด้วยประการทั้งปวง (มีผู้เข้าใจผิดเป็นอัน

มากกว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันต์สาวกก็ดี เป็นผู้ไกลจาก

กิเลส) ฟังพิจารณาจุดนี้ให้ดี เห็นอารมณ์แล้ว หมั่นสอบจิต

สำรวจจิต ระมัดระวังจิต หากรู้ไม่เท่าทันก็สอบตกอยู่เป็น

ธรรมดา จงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียว แล้วที่สุดจิตจัก

รู้หนทางหลุดพ้นได้เอง




๕. มองเห็นโทษของทุกขเวทนาแล้ว ก็พึงมองไป 


ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นด้วย เมื่อเห็นต้นเหตุ คือสมุทัย  
นั้นแหละ จึงพึงแก้ที่ต้นเหตุ ไม่มีทุกข์อันใดหรือโทษอันใดที่  
รู้ต้นเหตุแล้ว จิตนั้นจักล่วงทุกข์ไม่ได้ นอกเสียจากว่าเป็น  
อาภัพบุคคล ที่ธรรมชาติของตถาคตเจ้าทั้งหลายโปรดไม่ได้  
ทุกอย่างขึ้นอยู่กับกำลังใจอย่างเดียวเท่านั้น หากบุคคลใด  
เดินให้ตรงทางของ สីล - สมาธิ - ปัญญา หรือมรรค ๘ แล้ว  
จึงจักล่วงทุกข์ไปได้ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับกำลังใจอย่าง  
เดียว แม้ร่างกายจักไม่ดี ก็ขอให้รักษากำลังใจให้ดีไว้ก็แล้ว  
กัน

๐ มองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกก็ไม่เที่ยง ยึดถือเข้าก็เป็นทุกข์

๖. มองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกก็ไม่เที่ยง ยึดถือเข้าก็เป็น  
ทุกข์ ทุกอย่างที่สุดเป็นอนัตตา โลกนี้ทั้งโลกในที่สุดแล้วไม่มี  
อะไรเหลือ อย่าคิดหวังพึ่งโลกอีกต่อไป และให้พิจารณาตัด -  
ปล่อย - วางอุปาทานขั้น ๕ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จักมาก  
ได้ กฎของกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำซ้อน ก็ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา  
เพราะกรรมใดที่จิตเราไม่เคยก่อไว้ในอดีต วิกานั้น ๆ จัก  
เกิดขึ้นกับเรานั้นเป็นไปไม่ได้ ที่เป็นทุกข์นั้นเพราะจิตมัน  
ฝืน ไม่ยอมรับนับถือกฎของกรรมจึงทำให้ทุกข์ ต้องฝึกฝน

อบรมจิต อย่าให้ดิ้นรนไปฝืนโลกฝืนธรรมชาติแล้วจิตจักเป็น   
สุข โดยการยอมรับนับถือกฎของธรรม กฎธรรมชาติของ  
ชั้น ๕ ทุกอย่างล้วนเป็นธรรมชาติทั้งสิ้น สิ่งใดไม่ดีอย่าจามา  
ทำร้ายจิตของตนเอง ทิ้งออกไปให้หมด ตั้งหน้าตั้งตาเดิน  
ไปตามศีล - สมาธิ - ปัญญาอย่างไม่หยุดยั้ง อย่าท้อถอย แล้ว  
สักวันหนึ่งก็จักถึงจุดหมายปลายทางได้เอง


๗. ร่างกายไม่มีแก่นสารก็จริงอยู่ แต่เมื่อมีโรคภัยไข้  
เจ็บมาเบียดเบียนร่างกาย ก็จำเป็นที่จักต้องหาทางรักษาเพื่อ  
บรรเทาทุกข์เวทนาของร่างกาย จักได้ไม่ส่งผลมาถึงจิต ทำ  
ให้จิตพลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย ให้พยายามแยกกาย -  
เวทนา - จิต - ธรรม ออกจากกัน ว่าสิ่งไหนเป็นเรื่องของ  
กาย สิ่งไหนเป็นเรื่องของจิต ให้ตั้งใจทำให้ดี อย่าท้อแท้กับ  
เหตุใด ๆ ทั้งปวง ให้พิจารณาลงตัวธรรมชาติเสียให้ได้ แล้ว  
ทุกอย่างก็จักไม่เป็นเรื่องที่สร้างความหนักใจให้ เรื่องนี้ให้ดู  
ท่านพระ. เป็นตัวอย่าง ร่างกายของท่านไม่ดี ท่านยังตั้งใจ  
วางชั้น ๕ ให้มากขึ้น จิตอยู่ในอารมณ์สักแต่จะให้มัน  
เป็นไปตามเรื่องของชั้น ๕ เท่านั้น จิตของท่านจึงเป็น  
สุข ร่างกายยิ่งใกล้จักพังยิ่งเป็นสุขใหญ่ แต่มิใช่แก่งให้มัน  
พัง จิตท่านมีเมตตากับร่างกายตนเองมาก แต่ใน

ขณะเดียวกัน อารมณ์วางเฉยในร่างกายก็ทรงตัว เป็น   
เอกัคตารมณ์

๘. ร่างกายไม่ดีย่อมนพาจิตให้ไม่ดีไปด้วย มีแต่พระ  
อรหันต์เท่านั้นที่ร่างกายไม่ดี จิตใจไม่เกี่ยวเกาะร่างกาย จิต  
ของท่านดีอยู่เสมอ อารมณ์ของท่านไม่มีไหลขึ้นไหลลง จิต  
คงที่ไม่มีความหวั่นไหวไปกับร่างกาย เพราะฉะนั้นเจ้ายัง  
ไม่ใช่พระอรหันต์ จึงยังมีอารมณ์ไหลขึ้นไหลลง ดีบ้าง ไม่ดี  
บ้าง ยิ่งวันไหนร่างกายแย่ จักเห็นอารมณ์ของจิตแย่ตามซัด  
ก็นับว่าเป็นปกติธรรมดาอยู่ เพราะผู้มีอารมณ์จิตไม่ไหลขึ้น  
ไหลลง มีอยู่แต่พระอรหันต์เท่านั้น เวลานี้พวกเจ้าให้สังเกต  
ท่านพระ. ให้ดี ปฏิปทาจริยาของท่านจักเป็นครูสอนพวกเจ้า  
สืบไป

๐ งานทางโลกทำเท่าไรไม่รู้จักจบ ต่างกับงานทางธรรมทำ  
แล้วมีทางจบ

๙. งานทางโลกทำเท่าไรไม่รู้จักจบ ต่างกับงานทาง  
ธรรมทำแล้วมีทางจบ ไม่ต้องกลับมาทำแล้วทำอีก และจง  
หมั่นพยายามปล่อยวางความกังวลใจในเรื่องทุกเรื่องลงเสีย  
ด้วยการพิจารณาให้เห็นทุกข์ และเห็นธรรมดาในเรื่องนั้น ๆ  
อย่าเอาจิตไปเกาะงานให้มากนัก ให้พิจารณาลงตัวธรรมดา

เข้าใจ เพราะนี่แหละคือความปรารถนาที่ไม่สมหวัง มัน  เป็นของธรรมดา พึงวางอารมณ์ให้อยู่ในความดี และเห็น เป็นกฎของกรรมลงเสีย จิตก็จักไม่ดิ้นรนฝืนโลก ฝืนกรรม ให้เกิดความทุกข์ จิตปล่อยวางทุกอย่างลงตัวธรรมดาหมด ความสุขก็จักเกิดขึ้นได้ ให้พิจารณาค้นหาความจริงให้พบ น้อมจิตพิจารณาลงไป อย่าทิ้งอารมณ์แล้วจักเห็นหนทางไป ได้ดีในการปฏิบัติ

๑๐. ร่างกายที่เห็นอยู่นี้ เป็นของใครก็ไม่รู้ มันเป็น สมบัติของโลก ซึ่งไม่มีใครเอาไปได้ อย่าไปดูว่ามันดีหรือ มันเลว ให้เห็นมันเป็นธรรมดาทุกอย่าง จักแก่ จักเจ็บ จัก ตายด้วยโรค หรือด้วยเหตุประการใดก็เป็นธรรมดา อย่าไป วิดกอย่าไปกังวลให้มากนัก ร่างกายจักเป็นเช่นไรก็เป็นเรื่อง ธรรมดา ให้ใช้จิตพิจารณาคำว่าธรรมดาเข้าใจ จิตจักไม่ดิ้น รน เยือกเย็นทุกอย่าง ความสุขจักเกิดขึ้นกับจิตมาก หาก รักษาอารมณ์ที่เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมเข้าใจ ที่สุด แม้แต่ความตาย จักเข้ามาถึงร่างกายก็ยังเป็นของธรรมดา

๑๑. ให้ดูร่างกายที่ไม่เที่ยงเข้าใจ แล้วก็ให้ดูจิตที่มี อารมณ์ไม่เที่ยงเข้าใจ แล้วหวนดูความปรารถนา หรือความ ทะยานอยากของจิตเข้าใจ ใครจักเป็นผู้ดับความกระหาย หรือความทะยานอยาก หรือความปรารถนาของจิตได้ ถ้า

ดับด้วยการสนองตัณหา ก็คือกิเลส ถ้าดับด้วยปัญญา ก็จัก 

เห็นแนวทางความสุขของจิตชัด ไม่มีความทะยานอยากด้วย  
กิเลส ไม่มีการสนองกิเลส จิตเห็นธรรมชาติของอารมณ์ เห็น  
ช่องทางที่จักไปให้พ้นได้จากวัฏสงสาร อย่าท้อถอย อย่า  
อ่อนแอ อะไรเกิดขึ้นกับร่างกาย อะไรเกิดขึ้นกับอารมณ์ นั้น  
เป็นของธรรมดา ปล่อยวางไปให้ถึงที่สุด ปล่อยวางด้วย  
ปัญญาอันตั้งมั่นมาจากสมาธิ อันเกิดมาแต่ศีลบริสุทธิ  
เท่านั้น ทำกำลังใจให้เต็มเข้าไป เรื่องของการปฏิบัติไม่มีใคร  
ช่วยใครได้ สำคัญอยู่ที่กำลังของตนเองเป็นสำคัญ


๑๒. อย่ากังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งปวง ทำจิตให้  
สบาย ๆ ให้เห็นกฎของกรรมให้ชัด อย่าทำจิตให้เดือดร้อน ดู  
กรรมดี กรรมที่เป็นกุศลเข้ามา ก็ส่งผลดีให้ (เป็นธรรมดา)  
อย่าให้หลงใหล ดูกรรมชั่ว กรรมที่เป็นอกุศลเข้ามา ก็ส่งผล  
ให้เป็นผลเสียเข้ามา (เป็นธรรมดา) ไม่ว่าทางด้านกาย -  
วาจา - ใจ ก็ให้เห็นเป็นของธรรมดา โลกนี้ทั้งโลกหาความ  
เที่ยง หาความสงบไม่ได้ กำหนดจิตปล่อยวางโลกให้ได้มาก  
ที่สุดแล้วจิตจักเป็นสุข แต่ไม่ใช่ไม่รู้เท่าทัน โลกเลยนะ ให้รู้  
แจ้งโลก จึงวางโลกได้ ไม่ว่าจักเป็นโลกภายนอกหรือโลก  
ภายใน อะไรมันเกิดก็ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา แล้วหมั่นดู  
จุดยืน คือกระทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพานเอาไว้ให้ดี จิตจัก

ได้มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย เห็นทางไปพระนิพพานได้ 

อย่างชัดเจนแจ่มใส อย่าลืมพระนิพพาน เขาเอาใจไปกันใช้  
เอากายไปกัน อย่าห่วงร่างกายให้มากนัก และจงอย่า  
ประมาทในกรรมทั้งหลายทั้งปวง เตือนเพียงเท่านี้แล้ว  
นำไปพิจารณาเอาเอง

๑๓. เห็นโทษของการเกิดนั้นเป็นของดี ให้พิจารณา  
ย้อนไปว่า การเกิดเป็นสัตว์ เกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย  
เป็นสัตว์นรก จักทุกข์มากขนาดไหน พิจารณาย้อนไปให้  
เห็นชัดถึงตัวโทษของการเกิดอารมณ์ รัก - โลภ - โกรธ -  
หลงนั้น ๆ มีผลอย่างไร ทุกอย่างล้วนเป็นอริยสังขาร  
ทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งสิ้น ใครทำใครได้ กฎของกรรมนั้น  
เที่ยงเสมอและให้ผลไม่ผิดตัวด้วย จุดนี้หมั่นพิจารณาให้  
มาก การพูดการอ่านเท่าไรก็ไม่ละเอียดเท่ากับการใช้จิต  
พิจารณาเอาเอง ให้จิตของเรารู้เอง ใครจักมาบอกเราให้รู้สึก  
๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็สู้เรารู้ด้วยจิตของเราเองครั้งเดียว  
ไม่ได้ ตถาคตไม่จำเป็นต้องตรัสให้มากไปกว่านี้ ตรัสเพียง  
เท่านี้ก็สามารรถนำไปพิจารณาปฏิบัติได้แล้ว

๑๔. การนิินทาว่าร้ายคนอื่น จิตของผู้นั้นจักร้อนรุ่ม  
เป็นที่สุด พิจารณาจุดนี้ให้มาก พยายามรักษากาย - วาจา -  
ใจให้สงบเป็นสุขเป็นสิ่งที่ดี คิดไว้เสมอว่ากรรมของใครก็

กรรมของมัน เตือนใจไว้เสมอ อย่าไปสนใจกับกรรมของ   
ผู้อื่น ใครจักดำจกนินทาก็เรื่องของเขา เรามีได้ดี หรือเลวไป  
กับคำดำคำนินทาของเขา ดีหรือเลวอยู่ที่ศีล - สมาธิ -  
ปัญญา ของกาย - วาจา - ใจของเราเท่านั้น มิได้เกี่ยวกับ  
บุคคลอื่นเลย ให้มีสติกำหนดรู้จุดนี้เอาไว้ให้ดี จักไปพระ  
นิพพานต้องผ่านจุดนี้ให้ได้ ดูภายในคือกาย - วาจา - ใจของ  
ตน อย่าให้บกพร่องในศีล-สมาธิ-ปัญญา แม้แต่ชั่วขณะจิต  
หนึ่ง ดูภายนอกคือกาย-วาจา-ใจของบุคคลอื่น ปล่อยวางให้  
มากที่สุดเพราะไม่เกี่ยวกันเลย พยายามพิจารณาให้ลงตัว  
ธรรมดา เห็นธรรมดาของร่างกาย เห็นธรรมดาของโลก  
ธรรม ๘ เห็นธรรมดาของอารมณ์ให้มาก จิตจักได้ไม่ดิ้นรน  
เยือกเย็นลง เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ทวนกระแส  
โลก (ไม่ฝืนโลก) ไม่ทวนกระแสธรรม (ไม่ฝืนธรรม) ทุก  
อย่างเป็นธรรมดาหมด วางอารมณ์ให้ถูกแล้วจิตจักเป็นสุข  
ยังมีชีวิตอยู่ก็ทำหน้าที่ทุกอย่างให้ครบด้วยกำลังใจเต็ม เพื่อ  
พระนิพพานจุดเดียว


๑๕. อย่าไปขวางกรรมหรือแก้กรรมของใคร ปล่อย  
วางทุกอย่างให้เป็นไปตามกรรม แม้แต่สภาพของร่างกาย  
ตนเองก็เช่นกัน ดูความเกิด ดูความดับของร่างกายเป็นของ  
ธรรมดา ไม่ควรอาลัยไยดีหรือกังวลให้มากจนเกินไป มอง

ร่างกายตามสภาพความเป็นจริง แล้วปล่อยวางด้วย 


ปัญญาให้มากที่สุดเท่าที่จักมากได้ หากร่างกายเราเกิดมีอาการเจ็บป่วยขึ้น จงคิดว่าเราอาจโชคดี รีบตัดร่างกายทิ้งไปให้ได้ เราก็ถึงซึ่งพระนิพพานได้เช่นกัน ขอจงอย่าประมาทในชีวิต และอย่ากลัวความตาย เพราะถ้าไม่ตายก็เข้าถึงซึ่งพระนิพพานอย่างถาวรไม่ได้ เมื่อวาระนั้นมาถึง จงอย่าห่วงอะไรทั้งหมด ให้ตัดใจวางภาระและพันธะหน้าที่ทั้งหมด ทั้งภายนอกและภายใน เพราะมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ จิตมุ่งสู่พระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น (รู้ลม - รู้ตาย - รู้นิพพาน)

๑๖. เมื่อสอบถามอารมณ์จิตของพระ ที่ท่านวางอารมณ์สังขารเบกขาญาณ ได้จริงแล้วมีความว่า หากมีผู้หญิงมาสนใจตัวท่าน ของใช้ส่วนตัวท่าน แม้แต่ห้องนอน - ห้องน้ำของท่านจนเกินพอดี ท่านจะคิดอย่างไร ท่านตอบว่าแม้แต่ร่างกายหรือ รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ยังไม่ใช่ของเรา เราคือจิต แล้วห้องน้ำ - ห้องนอน สิ่งภายนอกกาย จะเป็นเราเป็นของเราได้อย่างไร การวางอารมณ์วางเฉย หรือสังขารเบกขาญาณ คือวางทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่า หาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ โดยไม่มีอารมณ์ฝืนกระแสโลก ไม่ฝืนกระแสธรรม มองทุก



อย่างเป็นทางการ จิตก็จะไม่เป็นทุกข์ ท่านสอนให้   
จิตที่เป็นดวงแก้วใสสว่าง ๆ นั้นแหละ คือเราดูอยู่เพียง  
อย่างเดียว หากยังมีอารมณ์ฟุ้งโลก - ฟุ้งธรรมอยู่ ก็ไม่แน่ว่า  
จะไปพระนิพพานได้ จึงต้องไม่มีอารมณ์ฟุ้งโลก ฟุ้ง  
ธรรม เหมือนว้ายตามน้ำ ไม่ว้ายทวนน้ำ โลกจะเป็นอย่างไร  
ก็เรื่องของโลก ให้รักษาอารมณ์จิตอย่างเดียว เพื่อไปให้ถึง  
พระนิพพานให้ได้ นี่ก็เป็นตัวอย่างของพระที่ท่านหมด  
ความยึดมั่นถือมั่น ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก รวมทั้งร่างกายที่  
จิตท่านอาศัยอยู่ว่า ไม่ใช่ท่าน ไม่ได้เป็นของท่าน รู้ชัดว่าไม่  
มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ ทุกอย่างในโลกเป็นเพียงแค่  
สภาวะธรรมที่เกิดดับ ๆ อย่างเป็นสันตติธรรม ทุกอย่างใน  
โลกจึงเป็นแค่สมมุติธรรมที่แสดงอยู่ ล่อจิตที่โง่ (มีอวิชชา)  
ให้ติดและหลงใหลอยู่กับมัน หากวางจุดนี้ได้ก็จบกิจใน  
พระพุทธศาสนา


๑๗. ให้มีจิตระลึกไว้เสมอว่า ร่างกายนี้จักต้องตายอยู่  
เสมอ อาจจักตายเดี๋ยวนี้ หรือขณะจิตข้างหน้านี้ก็ได้ อย่ามี  
ความประมาทในชีวิต แล้วจงหมั่นพยายามเลี้ยงให้พ้นซึ่ง  
อารมณ์เศร้าหมองของจิต ให้พิจารณาลงตัวธรรมดาเสียให้  
หมด ได้เมื่อไหร่ก็เป็นพระอรหันต์เมื่อนั้น ร่างกายที่เห็นอยู่  
นี้ อย่าไปคิดว่ามันจักอยู่นาน เพียรพิจารณาถึงความอนัตตา

อยู่เสมอ ร่างกายภายนอก สัตว์ - วัตถุธาตุทั้งหลายก็เช่น   
กัน ที่สุดก็อนัตตาเหมือนกันหมด โลกนี้ทั้งโลกไม่มีอะไร  
เหลือ จักพึงยึดถือสิ่งใดกับโลกเล่า ถามจิตให้จิตตอบ และ  
ให้ยอมรับทุกอย่างตามความเป็นจริง อย่างเช่น ทำงานอะไร  
ก็ให้เอาความสุขกาย - สุขใจเป็นที่ตั้ง และทำด้วยความเต็ม  
ใจไม่หวังผลตอบแทนในโลกธรรมทั้งปวง มีอารมณ์หวัง  
เพียงอย่างเดียวคือทำเพื่อการละ การตัดซึ่งความโกรธ -  
โลภ - หลง นั่นคือการเข้าใจถึงซึ่งกำลังใจเต็ม การกระทำ  
นั้นได้ชื่อว่าทำเพื่อพระนิพพาน ตรัสไว้เพียงสั้น ๆ แค่นี้  
แล้วนำไปพิจารณาและปฏิบัติให้ดี


**เดือนสิงหาคม ๒๕๔๐ มี ๘ ข้อ เช่น**

๑. จงอาศัยการกระทบให้เป็นประโยชน์ของการตัด  
กิเลส เห็นทุกข์มากเท่าไร ยิ่งเบื่อทุกข์มากขึ้นเท่านั้น จิต  
จักปล่อยวางทุกข์ลงได้ในที่สุด แต่ต้องอาศัยปัญญาพิจารณา  
ประกอบไปด้วย มิฉะนั้น เห็นทุกข์จักเกาะทุกข์ก็ยิ่งทุกข์  
ใหญ่ ถ้าหากมีปัญญาก็จักปล่อยวาง เนื่องด้วยเห็นทุกอย่าง  
ตามความเป็นจริง การที่จักพ้นทุกข์ได้ จักต้องรู้จักพิจารณา  
ใช้ปัญญาใคร่ครวญอยู่เสมอ จึงจักปล่อยวางได้

## ๑. พิจารณาร่างกาย พิจารณาอารมณ์ ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

๒. พิจารณาร่างกาย พิจารณาอารมณ์ ทุกอย่างเกิด   
ขึ้น - ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป อย่าเอาความไม่เที่ยงมาเกาะติดอยู่  
ในจิตให้เป็นทุกข์ พยายามรักษาอารมณ์เกาะพระนิพพาน  
ให้มาก ๆ อย่าห่วงใคร อย่ากังวลกับเหตุการณ์ใด ๆ ทั้งปวง  
ตั้งใจทำทุกอย่างเพื่อพระศาสนา เพื่อพระนิพพานจุด  
เดียว ปล่อยวางเรื่องภายนอกลงเสียบ้าง แม้ช่วงขณะหนึ่งก็ยัง  
ดี เพราะยังไม่ใช่พระอนาคามีผล การเจริญพระกรรมฐาน  
ต้องหมั่นฝึกให้ได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ ก็ให้จิต  
จับมาเป็นกรรมฐานให้ได้ การพลอนั้นยอมยังมีอยู่เป็น  
ธรรมดา พยายามประคองจิตอย่าให้หวั่นไหวกับเหตุการณ์  
ที่เข้ามากระทบมากนัก แล้วจักมีความสุขขึ้นในจิต

๔. มองเห็นร่างกายแล้ว ให้ดูอารมณ์ของจิตว่ายึดเกาะ  
ร่างกายในส่วนไหนบ้าง การมีอาการถูกกระทบกระทั่งใจ ก็  
เนื่องด้วยร่างกายเป็นเหตุ ใครจักเกลียด - จักโกรธ - จักกลัว  
- จักดี - จักชม ก็เนื่องด้วยร่างกายเป็นต้นเหตุทั้งสิ้น ดังนั้น  
การพิจารณารูปและนาม จักต้องย้อนไปย้อนมา จึงจักเกิด  
ปัญญารู้เท่าทันรูป - นาม ตามความเป็นจริงได้ จงอย่าละ  
ความเพียรในการปฏิบัติ พึงเร่งรัดกำลังใจของตนให้ตั้งมั่น

อยู่ในการพิจารณารูป - นามอยู่เสมอ นั่นแหละคือหนทางที่จักไปพระนิพพานได้ 

๕. การป้องกันคุณไสยทำร้ายกายและจิตให้ไม่สงบ จักต้องไม่มีอารมณ์ปฏิมะหรือโกรธ เพราะการภาวนาคาถาต่าง ๆ เพียงเพื่อป้องกันเท่านั้น เข้าไม่ได้ต่อผู้เพื่อทำร้ายเขา ให้ทำจิตให้สงบ ไม่คิดเป็นศัตรูกับใครเข้าไว้ อย่าโกรธ อย่าอาฆาต ภาวนาเพื่อป้องกันเท่านั้นเป็นพอ และจำไว้ว่า อย่าใช้บารมีของตนเองในขณะที่ภาวนาต่อผู้ ให้กำหนดจิตขอ บารมีพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ หรือพระอริยสงฆ์ องค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ จักทำให้เจ้าปลอดภัยจากอำนาจคุณไสยทั้งปวง และจงอย่าคิดว่าตนเองเก่ง ถ้าคิดว่าตนเองเก่ง เมื่อไหร่ ดีเมื่อไหร่ พระทุกองค์ก็จักไม่ช่วยเจ้า


๐ ร่างกายที่เห็นอยู่นี้เป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครสามารถเอาไปได้

๖. ร่างกายที่เห็นอยู่นี้เป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครสามารถเอาไปได้ โลกนี้ทั้งโลกกอบปรไปด้วยธาตุ ๔ ดิน - น้ำ - ลม - ไฟ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความเสื่อมไปในท่ามกลาง มีความสลายตัวไปในที่สุด เจ้าจักยึดถือร่างกายเป็นสรณะที่พึ่งไม่ได้ จักยึดถืออะไรในโลกเป็นที่พึ่งก็

ไม่ได้ พิจารณาถึงจุดนี้ ฝึกฝนจิตให้รู้จักกับคำว่าธรรมดา ให้มาก และยอมรับคำว่าธรรมดาให้มาก และจงรู้จักคำว่าไม่เบียดเบียนร่างกายตนเองให้มากจนเกินไป และรู้จักเมตตา ร่างกายตนเองด้วย เพื่อความอยู่เป็นสุขของจิต ผู้อาศัยอยู่ในร่างกายนี้ และอย่ากังวลกับสิ่งภายนอกให้มาก จงเป็นผู้มีฐานะน้อย หากความพอดีให้กับกายและจิตให้มาก ๆ จึงจักพบกับความสุขอย่างแท้จริง

๑ การอาศัยความกระทบกระทั่งของอารมณ์ เป็นเครื่องวัดกำลังใจที่จักตัดกิเลส นั้นแหละเป็นของจริง

๓. การอาศัยความกระทบกระทั่งของอารมณ์ เป็นเครื่องวัดกำลังใจที่จักตัดกิเลส นั้นแหละเป็นของจริง ได้ก็รู้ ตกก็รู้ ใช้อริยสัจเป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา อะไรที่เข้ามาในชีวิตก็จักต้องทนได้ เพราะต้องการที่จักไปพระนิพพาน ต้องทนได้กับทุก ๆ สถานะ ให้ตรวจบารมี ๑๐ เข้าไว้ ขาดตัวใดตัวหนึ่งก็ต้องทำตัวนั้นให้เต็ม อย่าให้พร่อง แม้แต่หนึ่งนาที แล้วการเจริญพระกรรมฐานก็จักคล่องตัวเอง ทำกำลังใจให้สงบ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจักดีขึ้นเอง อย่าห่วงไหวในการกระทบ สิ่งใดรู้ว่าแพ้ก็ให้แพ้ไป ตั้งกำลังใจ

กันใหม่ แผ่เมตตาให้มาก ๆ การปฏิบัติอย่าเครียด คือเอา จริงเอาใจกันไป อารมณ์ต้องเบา ๆ สบาย ๆ จงอย่าสนใจกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น ให้ดูแต่กรรมของตนเองเป็นที่ตั้ง ดูกาย - วาจา - ใจของตนเอง เพียรให้อยู่ในศีล - สมาธิ - ปัญญาเท่านั้น อารมณ์พลอย่อมมีบ้างเป็นธรรมดา ได้สติก็ตั้งต้นตั้งเข้ามาใหม่

## ๘. เหตุการณ์บ้านเมืองเวลานี้ไม่ดี ไม่ต้องไป

วิพากษ์วิจารณ์ว่าใครดีใครเลว เพราะกฎของกรรมเป็นของตายตัว จึงมีไซ้ของแปลก เป็นเรื่องธรรมดาของกฎของกรรม นักปฏิบัติเพื่อต้องการพ้นทุกข์ จงเห็นกฎของธรรมดาเหล่านี้ให้มาก และยอมรับนับถือกฎของธรรมดาด้วย จิตจึงจักสงบเย็นลง ไม่โทษเขาหรือโทษใคร ให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงไว้เสมอ และจงอย่าได้มีความประมาทในชีวิต พร้อมตายและซ่อมตาย เพื่อเอาจิตเข้าสู่พระนิพพานไว้ด้วยความไม่ประมาท ให้จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดาให้มาก แล้วจิตจักเป็นสุข


เดือนกันยายน ๒๕๔๐ มี ๑๕ ข้อ เช่น

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณปิณฑกธรรมไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. สถานการณ์บ้านเมืองก็เสื่อมลงทุกวัน แต่ให้ฟัง 

เห็นเป็นกฎของกรรมที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ให้เห็น  
ทุกข์ของการเกิดมาในโลกมนุษย์นี้ กรรมทั้งหลายที่เกิด  
เนื่องด้วยความไม่รู้จักพอของมนุษยชาติ ด้วยจิตที่พร่องอยู่  
ในความโลภ - โกรธ - หลง มนุษย์จึงทำปัญหาให้เกิดขึ้นใน  
ทุกยุคทุกสมัย นี่เป็นกฎของธรรมดา อย่าไปโทษว่าใครดี  
ใครเลว ตราบใดที่จิตยังเข้าไม่ถึงความเป็นพระอรหันต์ ก็ยัง  
นับว่ายังดีไม่พอ เพราะฉะนั้นจักดำเนินใคร ให้ดูจิตของ  
ตนเองเสียก่อน เพราะจิตของตนเองยังเอาดีไม่ได้ ก็ไม่ฟัง  
ไปติคนอื่นเขา ให้พิจารณาลงตัวธรรมดาเสียให้ได้ แล้วอย่า  
ไปแก้จิตของคนอื่น ให้แก้จิตของตนเองอยู่ที่นี่ให้ดีให้พอ แค่นั้น  
จิตก็จักเป็นสุข และเป็นทีพอใจของตถาคตเจ้าแล้ว

๒. ในกรณีเรื่องอาหารอันเป็นคุณแก่ร่างกาย และเป็น  
โทษแก่ร่างกาย จิตละเอียดมากเท่าไรก็ยิ่งเห็นชัดมาก  
เท่านั้น พระอรหันต์ท่านไม่ฉันเพราะอารมณ์โลกในรสของ  
อาหาร หรือไม่ฉันเพราะเสียดายในอาหารที่จักเสียหรือเน่า  
แล้ว ท่านฉันเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป กล่าวคือเพื่อร่างกายมี  
สุขภาพอนามัยดี ไม่บังเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาเบียดเบียนจิต  
ผู้อาศัยอยู่ในกายนี้ เรื่องเหล่านี้คุณหมอนำจักเข้าใจดี เพราะ  
รู้หลักโภชนาในฐานะของความเป็นหมอ แต่จุดหนึ่งที่คุณ

หมอไม่รู้ก็คือ ร่างกายพร่องหรือขาดสิ่งใดบ้าง ต่างกับ  ท่านพระ. ซึ่งจิตท่านละเอียดมาก เป็นผลจากการปฏิบัติของท่าน ทำให้ท่านไม่เบียดเบียนร่างกาย มิใช่ท่านเลือกฉันทกรณีนี้อุณหมอพึงต้องพิจารณาด้วย ร่างกายเมื่อบริโภคอาหารถูกกับสุขภาพ มีอนามัยพร้อม ร่างกายนี้ไม่มีเวทนาของทุกข์อันเกิดจากโภชนาการเป็นโทษ จิตที่อาศัยกายอยู่ก็เป็นสุข พร้อมที่จักปฏิบัติธรรมได้ผลสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าพระอรหันต์ท่านไม่เบียดเบียนจิตใจและไม่เบียดเบียนร่างกายของท่านด้วย

๓. ให้ดูร่างกายเข้าไป อย่าวางใจว่ามันจักดีขึ้นมาเป็นอันขาด การกินยาหรืออาหารก็แค่ระงับทุกข์เวทนา หรือยังอัฏฐภาพให้เป็นไปเท่านั้น อย่าพึงคิดว่าจักสามารถช่วยให้พ้นเจ็บป่วยตายได้ จุดนี้จักต้องสำรวจใจทุกครั้งที่ยากินอาหารและกินยาคว่ำหงในรสหรือไม่ จักพอใจหรือไม่พอใจก็ผิดทั้งคู่ เช่นหลงคิดว่ากินยาแล้วเราจักไม่ตาย หรือหลงจักหาอาหารรสอร่อยอย่างนี้กินอีกหรือไม่ จุดทั้งหลายต่าง ๆ เหล่านี้จักต้องสำรวจใจ จึงจักทำให้จิตมีความละเอียดขึ้น

๔. ร่างกายที่เห็นอยู่นี้ ไม่ช้าไม่นานเมื่อมีวิญญานไปปราศแล้ว ก็เสมือนหนึ่งท่อนไม้ถูกทิ้งให้ทับถมจมปลงพิ สสภาพของร่างกายของใครก็เหมือนกันหมด แม้แต่




ร่างกายของเราเอง แล้วในที่สุดก็เฝ้าเปื่อยผุพังไป 

พิจารณาให้จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดาให้ได้ แล้วจิต  
จักพร้อมที่จักวางร่างกายในทุก ๆ ขณะจิต คำว่าทุก ๆ ขณะ  
จิต ไม่ได้หมายความว่าใกล้จกตายถึงจักวาง หรือมีลา  
มรณภัยใกล้เข้ามาถึงจึงจักวาง อย่างนั้นไม่ใช่ของจริง  
ประมาทเกินไป จักต้องพึงวางร่างกายให้ได้ตั้งแต่ยังมีชีวิต  
อยู่ ปกติสุขอยู่นี้แล้ว พิจารณาให้เห็นความตาย ความไม่  
เที่ยงอยู่ทุก ๆ ขณะจิต ทำจิตให้พร้อมปล่อยวางร่างกายให้  
ได้ทุกเมื่อ นั้นแหละจึงจักเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้โดยง่าย

๕. ร่างกายมิใช่ของเราก็จริงอยู่ แต่พึงพิจารณาน้อม  
จิตให้เห็นร่างกายตามความเป็นจริง เท่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ก็  
จัดว่าเห็นเช่นกัน แต่ยังไม่รู้แจ้งแทงตลอดในอาการ ๓๒  
และธาตุ ๔ นั้น จึงเป็นเหตุให้ละ - ปล่อย - วางไม่ได้ หมั่น  
พิจารณาร่างกายให้มาก เพราะจุดนี้เป็นจุดใหญ่อันนำไปสู่  
ความพ้นทุกข์

๖. ร่างกายที่เห็นอยู่นี้มีความไม่เที่ยงอยู่เป็นนิจ แต่  
ตราบิตที่มันยังไม่ตาย ก็มีความจำเป็นจักต้องดูแลไปตาม  
หน้าที่ แต่มิใช่ห่วงใยให้มากจนเกินไป ให้ทำจิตวางอารมณ์  
พอสบาย ๆ จักได้ไม่ทุกข์ ไม่กังวลจนเกินไป แล้วทำทุก  
อย่างไปตามหน้าที่ รักษาอารมณ์จิตให้เป็นสุขก็เป็นพอ ดู

อนาคต ดูได้ เตรียมได้ แต่ไม่ควรกังวล รักษาจิตให้อยู่   
กับปัจจุบันเท่านั้นเป็นพอ พอหรือไม่พอให้ดูอารมณ์ดีนรณ  
ของจิต ผู้รู้ ผู้ไม่ประมาท จักพร้อมทั้งอดีต ปัจจุบัน และ  
อนาคต แต่เขาไม่ทุกข์ อะไรเกิดก็พร้อมรับทั้งกาย – วาจา -  
ใจ ด้วยความรู้และความไม่ประมาทนั้น

๗. ร่างกายพังหรือจิตพังกันแน่ ให้สังเกตเวลารับ  
ทุกข์เวทนา หรือแม้แต่สนทนา แยกอาการนี้ให้ถูก ถ้าหาก  
ความตายเข้ามาถึง ร่างกายพังแต่จิตไม่พัง แต่ในขณะที่ยังมี  
ชีวิตอยู่นี้ เวลาได้รับความกระทบกระทั่งทางอายตนะ จิตนี้  
แหละทำท่าจะพัง คือทนไม่ไหวไปทุกที เรียกว่าไม่รู้เท่าทัน  
อารมณ์ของกิเลส ที่ปรุงไปตามกิเลสในขณะจิตนั้น ๆ ถ้า  
หากรู้เท่าทันเสียแล้วก็ปล่อยวาง กระทบแล้วก็ดับไป ไม่รู้สึก  
เศร้าเสียใจ ทุกข์ใจ หรือสุขใจแม้แต่ประการใด ปล่อยทุก  
อย่างให้เป็นไปตามธรรมดา จิตก็ไม่พัง กำหนดรู้ความสงบ  
สุขของจิตเอาไว้ให้ดี แล้วจักเห็นหนทางวางเฉยในปฏิษะ  
และระคาะได้

๘. เหตุการณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ของจงอย่า  
เบื่อหน่ายเพราะเป็นเรื่องธรรมดา เป็นวาระของกฎของ  
กรรมจักให้ผล ซึ่งเลื่องอย่างไรก็ไม่พ้นไปได้ ให้พิจารณาให้  
ชัด แล้วจักได้ประโยชน์จากกฎของกรรมอันนี้เป็นอันมาก

มองกรรมภายนอกแล้วน้อมเข้ามาเป็นกรรมภายใน 

พิจารณาให้ถึถ้วนแล้วจักได้ประโยชน์เป็นอันมาก อนึ่งให้  
เลียงการตำหนิกรรมของบุคคลอื่นให้มาก ๆ เพราะไม่มีใคร  
อยากเป็นคนเลว คนที่เขาได้กระทำการหลงผิดไป ก็ด้วย  
อกุศลกรรมเข้าครอบงำ เห็นผิดเป็นชอบ คิดว่าดีจึงทำไป  
ตามนั้น บุคคลเหล่านี้น่าสงสารเป็นอย่างยิ่ง พิจารณาให้  
ถึซึ่งแล้วจิตจักเป็นสุข วางกรรมภายนอกลงเสีย แล้วจักได้  
ระมัดระวังกรรมภายในให้ดีขึ้นด้วย อย่าละความเพียรใน  
การปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน

๕. อย่าเอาความดีไปแลกกับความชั่ว ใครเขาอยากชั่วม  
ให้เขาชั่วมไปแต่เพียงผู้เดียว ให้ดูตัวอย่างท่านพระ. เป็น  
หลัก ท่านอบรมจิตของท่านดีแล้ว จึงไม่เก็บความชั่ว และ  
ไม่ได้ตอบความชั่วมด้วยอารมณ์จิตชั่วมทั้งปวง ฟังดูแล้วฟัง  
ปฏิบัติตามให้ได้ จิตจักได้เป็นสุข ใครดี - ใครเลว จิตที่  
อบรมดีแล้วไม่ยุ่งเกี่ยวกับกรรมของผู้ใด จึงเป็นสุขอย่าง  
บรมสุข มองทุกอย่างตามความเป็นจริง พิจารณาญาณของ  
กรรมอันเป็นปัจเจกตั้งให้ชัดเจน แล้วจักวางอารมณ์เป็น  
อุเบกขารมณ์ได้มาก

## ๐ อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น

๑๐. อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น แต่พึงให้เห็น 

ธรรมดาของบุคคลผู้นั้น เพื่อประโยชน์ของการปล่อยวางให้  
เป็นไปในปกติธรรมดา กรรมใคร - กรรมมัน คนถ้ามีดีอยู่บ้างก็  
เกื้อหนุนส่งเสริม แต่ถ้าไม่ดี หรือดีน้อยแต่ชั่วมาก ก็ปล่อย  
วาง คนที่ไม่มีชั่วเลย มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นจึงเป็นผู้มีดี  
หมดจดสมบูรณ์ นอกนั้นแม้กระทั่งพวกเจ้าเอง ก็จงอย่าพึง  
คิดเข้าข้างตนเองว่าดีแล้วเป็นอันขาด เพราะฉะนั้น จงเป็นผู้  
โง่ทึบตนเองเอาไว้ดีกว่า อย่าไปตำหนิผู้อื่นอันหาประโยชน์  
ไม่ได้ ดูแต่ชั่ว แก่ความเลวของ กาย - วาจา - ใจ ของตนเอง  
นั้นแหละ ได้ประโยชน์มากกว่า แล้วจักพบหนทางพ้นทุกข์  
อย่างแท้จริง


๑๑. เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลงให้มาก  
ไม่ว่าภายใน - ภายนอกก็เหมือนกัน ไม่ว่าทั้งร่างกายและ  
จิตใจ หรืออารมณ์ก็ไม่เที่ยง (สัพเพสังขารา อนิจจา) เห็น  
อันใดจักให้ได้ดังใจนั้นย่อมเป็นไปได้ทุกอย่าง มีแต่  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่กับความเสื่อม แล้วก็ดับไป เมื่อหาความเที่ยง  
ไม่ได้ดังนี้แล้ว จักหาความปรารถนาที่สมหวังมาจากไหน  
มองทุกอย่างให้เป็นสภาวธรรม ยอมรับตามความเป็นจริง  
แล้วปล่อยวาง จิตก็จักเป็นสุข จิตที่ยอมรับทุกอย่างตาม

ความเป็นจริง จิตนั้นย่อมจักไม่คืนรน กล่าวคือไม่เดือดร้อนไปด้วยประการใด ๆ ทั้งปวง (สัพเพဗ္ဗมา อนัตตา) 

## ๑. ให้เห็นความปรารถนาไม่สมหวังเป็นเรื่องธรรมดา


๑๒. ให้เห็นความปรารถนาไม่สมหวังเป็นเรื่องธรรมดา จงอย่าผิดหวังหรือเสียใจ อันเป็นอารมณ์ความเศร้าหมองของจิต จุดนี้เมื่อกำหนดรู้แล้ว ให้พิจารณาลงตัวธรรมดา ความผิดหวังหรือเสียใจก็ไม่มีให้เห็น เป็นธรรมดาให้หมด ทุกสิ่งในโลกตั้งความหวังไว้ไม่ได้ ถ้าเราเอาจิตไปหวังผู้ใดนั้นเป็นการหาทุกข์ใส่จิตแล้ว ตั้งความหวังเมื่อไหร่ทุกข์ก็เกิดขึ้นกับจิตเมื่อนั้น เพราะอาการของการผิดหวังย่อมมีตามมาเป็นธรรมดา


๑๓. เกิดอารมณ์สงสัยว่า เวลาพระองค์จะโปรดใคร ทรงตั้งความหวังไว้หรือไม่ ทรงตรัสว่า พระตถาคตเจ้าทุกพระองค์ทรงเป็นสัพพัญญูวิสัย ย่อมรู้ด้วยพุทธญาณในการตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์โลก รู้ล่วงหน้าว่า บุคคลใดจักบรรลुธรรมในวันนี้หรือวันหน้า โดยมีต้องตั้งความหวัง รู้โดยหน้าที่ กล่าวคือเป็นหน้าที่ของพระพุทธรเจ้าทุก ๆ พระองค์ จักต้องกระทำอย่างนี้ คำว่ารู้ผิดพลาดไม่มีในพระพุทธรเจ้า ซึ่งกรณีนี้พุทธสาวกรู้ได้ไม่ครบ แม้แต่พุทธันดรนี้พระอัคร

สาวกฝ่ายขวา ท่านพระสารีบุตร ยังให้ลูกชายนายช่าง   
ทองเจริญกรรมฐานฝึกกอง กล่าวคือ ไม่ถูกจริตจึงไม่มี  
ผล เรื่องนี้มีไฉ่ตำหนิกัน เพียงแต่ให้รู้ว่าศัพท์บัญญัติกับ  
วิสัยของสาวกนั้นฝึกกัน ให้ดูปฏิปทาพระอรหันต์ที่ท่านรู้  
จริง ท่านจักถ่อมตนเสมอ และคิดเสมอว่าความผิดอาจจัก  
เกิดขึ้นได้ กรณีนี้พวกเจ้าพึงสังวรจิตเอาไว้ด้วย อย่าทะนง  
ตนว่าทำอะไรจักไม่ผิดพลาดเลยนั้นหาสมควรไม่ ให้ดูท่าน  
พระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง จักได้ปรมจิตไม่คิดหลงตน  
จนเกินไป

## ๑ อภัยจริงหรือไม่ ให้สังเกตตอนจิตถูกกระทบแล้วยัง หวั่นไหวอยู่หรือไม่

๑๔. อภัยจริงหรือไม่ ให้สังเกตตอนจิตถูกกระทบแล้ว  
ยังหวั่นไหวอยู่หรือไม่ หากจิตเกาะไม่ปล่อยวาง นั้นแหละ  
คือการอภัยไม่จริง ถ้าจิตปล่อยวางไม่เอาเรื่องเหล่านี้มาคิด  
มาจำ หรือปรุงแต่ง ตรงนั้นแหละคืออภัยทานที่แท้จริง แต่  
อภัยทานจักเกิดขึ้นได้ก็ด้วยพิจารณาภพของกรรม คือทุกข์  
สัง หรืออริยสังตามความเป็นจริง เห็นการยึดถือการ  
เกาะติดสัญญา แล้วปรุงแต่งเป็นความเศร้าหมอง คือทุกข์  
เกิดขึ้นแก่จิตแล้ว เห็นเหล่านี้ด้วยปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอด

เกิดขึ้นแก่จิตของตนเอง นั่นแหละจึงจักปล่อยวางสัญญา   
ต่าง ๆ ลงได้สนิท อภัยทานเกิดได้ด้วยอาศัยปัญญาตรงนี้  
พิจารณาสิ่งที่เห็นด้วยอายตนะ เกิดแล้วก็ดับ นั่นมิใช่ตัวตน  
ของเรา และมีใช่ตัวตนของใคร มีเกิดขึ้น แล้วก็ตั้งอยู่ ดับไป  
เป็นธรรมดา ยึดถืออะไรไม่ได้ในอายตนะนี้ รูป – เวทนา –  
สัญญา – สังขาร - วิญญาณไม่เที่ยง ยึดเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อ  
นั้น ปล่อยให้ปล่อยวางลงด้วยอำนาจของวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็น  
จริงตามธรรมด้วยปัญญา พิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองให้  
รอบคอบ ความปล่อยวางก็จักเกิดขึ้นแก่จิตของผู้รู้ของ  
ตนเอง อยู่ในจิตนี้แหละ ความสุขความสงบก็จักเกิดขึ้น  
มาก ภัยภายนอก ภัยภายใน คุณคามอย่างไรก็ไม่ถึงจิต เรื่อง  
ของเขาก็เรื่องของเขา เรื่องชั้น ๕ ก็เรื่องชั้น ๕ เรื่องของ  
เราก็คือจิตเท่านั้น รักษาจิตของเราให้อยู่ในธรรมเพื่อพระ  
นิพพาน มุ่งตัดกิเลสเพื่อหลุดพ้นจากบ่วงมารเท่านั้นเป็น  
พอ อย่าคิดไปแก้กรรมภายนอก แก้กรรมในจิตด้วยจิตของ  
ตนเองเท่านั้นเป็นพอ หมดกรรมเมื่อไหร่ก็ถึงซึ่งพระ  
นิพพานเมื่อนั้น นิพพานัง ปรมังสุตฺตยฺยัง นิพพานเป็นธรรม  
ว่างอย่างยิ่ง จิตพระอรหันต์ว่างจากกรรมที่เป็นกิเลสทั้งปวง  
จึงจักเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้

๑๕. ให้ทำใจให้สบาย ๆ อย่าห่วงกังวลถึงเหตุการณ์ 

ภายนอกหน้าว่าเป็นอย่างไร ทุกอย่างล้วนเป็นกฎของกรรม  
ทั้งสิ้น จงดูแลตนเองให้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพของ  
จิตใจ ไม่มีใครที่จักช่วยเราได้นอกจากตัวของตนเอง ฝึกฝน  
จิตเอาไว้ให้ดี ให้พร้อมรับกับสถานการณ์ทุกรูปแบบ อย่า  
คิดว่าในชีวิตจักไม่เจอกับสิ่งที่เลวร้าย เวลานี้ทั่วโลกต่าง  
ประสบกับภัยพิบัติต่าง ๆ นานา รวมทั้งข่าวมรณภัย ตายหมู่  
คราวละมาก ๆ มีให้เห็นให้ฟังอยู่เป็นประจำ  
เพราะฉะนั้น ไม่ควรที่จักประมาทเป็นอันขาด และให้หนักอยู่  
เสมอว่าความตายเป็นของจริง ซึ่งไม่มีใครที่มีร่างกายจักหนี  
ได้พ้น พวกเจ้าเองก็เช่นกัน ทำอะไรก็ทำไป แต่ไม่ควร  
ประมาทในกรรมเป็นอันขาด


เดือนตุลาคม ๒๕๔๐ มี ๑๖ ข้อ เช่น


สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสสอนไว้มีความสำคัญดังนี้

๐ มองร่างกายให้เป็นคุณบ้าง เพราะการมีร่างกายทำให้รู้  
ทุกข์อันเกิดจากร่างกาย

๑. มองร่างกายให้เป็นคุณบ้าง เพราะการมีร่างกายทำ  
ให้รู้ทุกข์อันเกิดจากร่างกาย ได้เห็นความรัก - โลก - โกรธ -  
หลง อันเนื่องมาจากจิตที่เกาะติดร่างกายนี้ เพราะหากมองใน



มูมที่เป็นโทษอย่างเดียว เห็นว่าจิตต้องตกเป็นทาสรับใช้   
ร่างกาย หิวก็ต้องหาอาหารให้ หนาวหรือร้อนก็ต้องหาผ้า  
ห่มอันประทังได้กับสภาพของอากาศให้ หรือใน  
สาธารณูปโภค ทุกอย่างจิตต้องหาเพื่อร่างกายหมดทุกอย่าง  
ถ้าคิดอย่างนี้ในบางขณะ อารมณ์จิตก็จักเกิดนิพพิทาญาณ  
เบื้องต้น เศร้าหมองได้ พิจารณาให้ลงตัวธรรมดา ให้เห็น  
ธรรมดาที่จิตยอมรับสภาพของร่างกายตามความเป็นจริง  
ให้ได้ ตรงนั้นแหละที่จิตจักไม่เบื่อหน่าย มีแต่ร่างกาย เห็น  
สภาพที่แท้จริงของร่างกาย จิตเป็นสุขและไม่ทุกข์กับสภาพ  
ที่แท้จริงของร่างกาย หรืออันใดในโลกอีกเลย (หมายถึง  
เหตุการณ์พิจารณาจุดนี้ คล้าย ๆ กับตอนพิจารณาอาหาร  
เป็นอาหารแปฏิกุลสัตตยา จิตจะเบื่ออาหารมาก บางคนกิน  
ไม่ลง กินไม่ได้ เพราะเห็นอาหารเป็นของสกปรก เป็น  
หนอนก็กินไม่ได้ เมื่อจิตเกิดปัญญายอมรับความจริงเรื่อง  
อาหาร ว่าอาหารทุก ๆ ชนิดก็มาจากสิ่งสกปรกก่อนทั้งสิ้น  
จิตก็ยอมรับสภาพความเป็นจริงของอาหาร เห็นเป็นของ  
ธรรมดาหมด คือพิจารณาอาหารจากสวยงามเป็นไม  
สวยงาม สุภะเป็นอสุภะ แล้วก็พิจารณาย้อนกลับจากอสุภะ  
เป็นสุภะ จากผ้าสวยงามจนเป็นผ้าขี้ริ้ว แล้วพิจารณา  
ย้อนกลับ ผ้าขี้ริ้วก็มาจากผ้าที่สวยงามก่อนทั้งสิ้น หากเข้าใจ

ด้วยปัญญา ไม่ใช่เข้าใจแต่สัญญา ประเดี๋ยวก็ลืมแล้ว จะ   
มองเห็นของเก่าทุกอย่างก็มาจากของใหม่ทั้งสิ้น (เรื่องนี้หาก  
เห็นด้วยปัญญาแล้ว จะพิจารณาได้ไม่รู้จบหรือจบยาก)

๒. การเห็นทุกข์ พิจารณาทุกข์ หาต้นเหตุที่ทำให้เกิด  
ทุกข์ ก็จักรู้วิธีพ้นทุกข์ได้ ด้วยการละ - ปล่อย - วางที่จิต  
ของตนเอง นั่นแหละจึงจักเป็นหนทางพ้นทุกข์ได้อย่าง  
แท้จริง หากเห็นทุกข์แล้ว ไม่ใช่อริยสังข์เป็นหลักสำคัญใน  
การแก้ปัญหาก็ทุกข์แล้ว ก็จักพิจารณาไปไม่ถึงที่สุดของ  
ทุกข์ได้ด้วยปัญญา ก็จักละ-ปล่อย-วางทุกข์ไม่ได้ แต่กลับติด  
อยู่ในทุกข์ (ปัญหา) เพราะจิตไม่ยอมละ - ปล่อย - วาง ทำ  
ไปอีกก็แสนชาติก็ไม่พ้นทุกข์ จำไว้อย่าทิ้งอริยสังข์ ต้อง  
อาศัยกำลังใจคือบารมี (บารมี ๑๐) ให้เต็มพร้อมอยู่ในจิต  
ปัจจุบันเสมอ รักษาศีล - สมาธิ - ปัญญา ให้พร้อมเป็น  
อันหนึ่งอันเดียวกัน จักเป็นหนทางดับทุกข์ หรือมรรค  
ปฏิบัติตามความเป็นจริง ถ้ากำลังใจไม่พร้อม เพียรอยู่เป็น  
ปกติ ทุกอย่างก็เป็นของไม่ยาก พระนิพพานก็เป็นของที่ไม่  
ไกล ให้มุ่งดูกิเลสของจิตตนเป็นสำคัญ อย่าไปมุ่งดูบุคคลอื่น  
ให้วัดตัวตัดความ โกรธ - โลก - หลงของตนเองทุกวัน อย่า  
ไปวัดของคนอื่น

### ๓. การพิจารณาให้เข้าสู่อริยสัจอยู่เสมอ เห็นทุก


อย่างในโลกไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ยึดถือเมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์  
เมื่อนั้น ให้พิจารณาอย่างจริง ๆ จัง ๆ จึงจักตัดความเกาะติด  
ได้ ถ้าไม่ขยันพิจารณาหรือขาดความเพียร กิเลสก็จักพอก  
หนาขึ้นทุกวัน ๆ จนในที่สุดเมื่อขั้น ๕ จะพังลง ก็ไม่  
สามารถที่จักแก้ไขอารมณ์กิเลสเหล่านั้นได้ ก็ไปไม่ถึงพระ  
นิพพาน ก็ต้องโทษตนเองที่ประมาท ขาดความเพียร ไม่ใช่  
เวลาให้เป็นประโยชน์ตั้งแต่ตอนนั้น บารมี ๑๐, สังโยชน์ ๑๐  
จึงต้องพร้อมวัด - ตรวจ - สอบอารมณ์จิตอยู่เสมอ มีมรณา  
ฯ และอุปสมานุสติ คล่องตัวคล่องจิตด้วยความไม่ประมาท  
ในชีวิต หากต้องการความเจริญของจิต ให้หมั่นสำรวจ  
ความบกพร่องของศีล - สมาธิ - ปัญญาของตนเองอยู่เสมอ  
ไม่ต้องดูความดี ให้ดูแต่ความชั่ว หากละความชั่วได้หมดก็  
ถึงซึ่งความดีได้เอง ความดีที่สุดคือพระนิพพาน อย่าลืมนั่ง  
อารมณ์ให้ถึงที่สุดของความดีในพระพุทธศาสนาให้ได้ จัก  
ได้มีจุดหมายปลายทางไว้เตือนสติ ไม่ให้บกพร่องในศีล -  
สมาธิ - ปัญญาอยู่เสมอ

๐ การตั้งอารมณ์ให้ดีที่สุดในพุทธศาสตร์ไว้เสมอ ด้วยอุบาย  
ย่อ ๆ ว่า รู้ลม - รู้ตาย - รู้นิพพาน

๔. การตั้งอารมณ์ให้ดีที่สุดในพุทธศาสตร์ไว้เสมอ 

ด้วยอุบายย่อ ๆ ว่า รู้ลม - รู้ตาย - รู้นิพพานนั่นเอง มีสติ  
กำหนดรู้อยู่เสมอว่า หากลมหายใจหยุด ความตายก็เกิด จิตก็  
มุ่งตรงสู่พระนิพพานจุดเดียว (ทวารทั้ง ๖, ประตูทั้ง ๖,  
อายตนะ ๖) ให้พยายามลงอารมณ์สักแต่ว่าเท่านั้น ให้มีสติ  
ระลึกเข้าไปอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งมิใช่บุคคล - ตัวตนเรา - เขา  
เป็นเพียงแค่สภาวะธรรมหรือกรรม ไม่เที่ยง เกิด - ดับ ๆ อยู่  
ตลอดเวลาเป็นสันตติธรรม มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นเอง  
ให้มองเป็นธรรมดาให้มากที่สุด แล้วจิตจักวางลงได้ในคำว่า  
สักแต่ว่า


๕. ให้พิจารณาความไม่เที่ยงเข้าไปเสมอ ๆ จักได้คลาย  
ความยึดมั่นถือมั่นลงได้ด้วยประการทั้งปวง แม้จักยังไม่  
สนิท ก็บรรเทาสักกายทิฏฐิลงได้บ้างไม่มากก็น้อย อย่าลืม  
คำว่า สักกายทิฏฐิ มีเป็นขั้น ๆ หยาบ - กลาง - ละเอียด จาก  
ปุถุชนมาสู่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ ก็เนื่องจากการ  
เห็นทุกข์ในความไม่เที่ยงไม่เท่ากัน โดยเฉพาะเกิดเป็นทุกข์  
แก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ พัดพรากจากของรักของชอบใจ  
เป็นทุกข์ ความโศกเศร้าเสียใจเป็นทุกข์ แล้วในที่สุดความ

ตายเข้ามาถึงก็เป็นทุกข์ ต่างคนต่างปฏิบัติไปก็เข้าสู่ 

อริยสัจตามระดับจิตนั้น ๆ เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นโทษ จึงพิจารณาสักกายทิฏฐิ เพื่อปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในทุกข์นั้นลงเสีย อย่าลืม ละที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จที่ใจ ถ้าหากจิตหรือใจดีเสียอย่างเดียว กาย - วาจา ซึ่งเป็นบ่วงก็จักดีตามไปด้วย เดินมรรคด้วยจิต ทำให้ถูกทาง แล้วจักเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ง่าย


๖. ให้พิจารณาอายุของร่างกายที่มากขึ้นทุกวัน ความตายก็ใกล้เข้ามาทุกที จงอย่ามีความประมาทในชีวิต และให้เห็นทุกข์ของการมีชีวิตอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความเร่าร้อนจากภัยนานาประการ เรื่องเหล่านี้มิใช่ของแปลกหรือของใหม่แต่อย่างไร เป็นภัยที่อยู่คู่กับโลกมานานแล้ว ในทุก ๆ พุทธันดรก็เจอมาอย่างนี้ อย่าไปหวังแก้โลก อย่าไปหลงปรุงแต่งตามโลก ให้เห็นตัณหา ๓ ประการ ที่ครอบงำโลกให้วุ่นวายอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน มองทุกอย่างตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางโลกเสียด้วยความเห็นทุกข์ เห็นความไม่เที่ยง น่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายินดี ไม่น่ายินร้ายแม้แต่นิดเดียว

๗. การปฏิบัติจงอย่าสนใจจรรยาผู้อื่น ให้มองอารมณ์จิตตนเองเข้าไปไว้เป็นสำคัญ เพราะตนเองปรารถนาจักไป

พระนิพพาน จึงต้องฝึกจิตให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างใน  โลก แม้ในไตรภพให้หมดจด เพราะการไปพระนิพพาน จิตติดอะไรแม้แต่อย่างเดียวก็น่าไปไม่ถึงพระนิพพาน การปฏิบัติต้องเอาจริงเอาจังจึงจักไปได้ แต่ตราบไคที่ยังมีขั้น ๕ อยู่ ก็ให้พิจารณาปัจจัย ๔ เป็นสิ่งจำเป็นที่จักต้องยังอัฏภาพให้ เป็นไป สักแต่ว่าเป็นเครื่องอยู่ สักแต่ว่าเป็นเครื่องอาศัย แล้วอยู่อย่างพิจารณาให้เห็นชัดว่า ร่างกายหรือวัตถุธาตุทั้งหมด มีคำว่าเสื่อมและอนัตตาไปในที่สุด จิตก็คลายความเกาะติด จิตมีความสุขสงบ เมื่อถึงวาระร่างกายจักพัง การตัดทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ภายนอกรวมตัว หรือแม้แต่ร่างกายก็ตัดไม่ยาก เนื่องด้วยพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงแล้วด้วย ปัญญา และไม่มีความประมาทในชีวิต

## ๑๐ พิจารณาร่างกาย พิจารณาเวทนา โดยย้อนกลับไปกลับมา

๘. พิจารณาร่างกาย พิจารณาเวทนา โดยย้อนกลับไปกลับมา ไม่มีร่างกายก็ย่อมไม่มีเวทนา ไม่มีเวทนาจึงก็ย่อมไม่มีร่างกาย แล้วให้เห็นปกติของรูปและนามซึ่งอาศัยซึ่งกันและกัน พิจารณาให้ลึกลงไปจักเห็นความไม่มีในเรา ในรูปและนามได้ชัดเจน เราคือจิตที่ถูกละเลศห่อหุ้ม ให้หลงติดอยู่ใน


รูปในนามอย่างนี้ มานานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วน หากไม่   
พิจารณาให้เห็นชัดเจนลงไปในรูปแบบและนาม ก็จักตัดความติด  
อยู่ไม่ได้ และเมื่อตัดไม่ได้ก็ไปพระนิพพานไม่ได้ ธรรมที่  
กล่าวมานี้มิใช่สาธุภาวะ หากตนเองยังทำไม่ได้ ก็ไม่พึงพูด  
ออกไปเพื่อแนะนำบุคคลอื่น トラบจนกว่าตัวเองจักได้จริง  
นั้นแหละสมควรพูดได้

๕. ให้เห็นร่างกายนี้มีปกติธรรมดา คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ใน  
ความเสื่อม แล้วก็ดับไป ทุกอย่างหาแก่นสารอันใดไม่ได้ การ  
อาศัยร่างกายอยู่ ก็เพียงแค่อยังอัตภาพให้เป็นไป ด้วยดำริว่า  
จักไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่  
เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย แล้วมองร่างกายนี้ให้เป็น  
เช่นสุสานฝังศพ ฝังเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ เพราะการเกิดมี  
เท่าไร การตายก็มีเท่านั้น เกิดกับตายจึงเป็นเรื่องธรรมดา  
ของร่างกาย ถ้าหากจิตติดอยู่กับธาตุอายตนะชั้นนี้ก็ยังคงต้อง  
เกิด ต้องตายอยู่กับร่างกายนี้อีกนับชาติไม่ถ้วน ให้ถามแล้ว  
ให้จิตตอบ เชื่อดีจริงหรือ ถ้าหากยังมีความอาลัยในชีวิตหรือ  
ในร่างกายนี้ ก็ยังเชื่อดีไม่จริง เรื่องการปล่อยวางการเกาะ  
ร่างกาย ขึ้นอยู่กับจิตที่จักพิจารณา ขึ้นอยู่กับสติ -  
สัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่เสมอ ๆ ว่า ธาตุ อายตนะ ชั้นนี้ไม่  
มีในเรา ไม่ใช่เรา จักต้องเอาจริง แต่มีใช่เครื่องเคียดจนเป็น

เหตุให้หนักใจ และมีความเบาใจ มีความเข้าใจในบทพระธรรมคำสั่งสอนเพียงพอแล้ว สามารถปฏิบัติได้ตามคำสั่งสอนนั้น ๆ


๑๐. คุณคนทุกคนที่มีลีลาชีวิตต่าง ๆ กันไป ให้เห็นเป็นกฎของกรรม และทุกอย่างเป็นของธรรมดา ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเท่านั้น อย่าถืออะไรมานะเป็นสาระที่จริงจังของชีวิต ในยามนี้มีชีวิตอยู่ก็ให้เกื้อหนุนกันไป ด้วยความสงสาร และมีความเมตตาปราณี เป็นการทำความให้อ่อนโยนและทำให้เป็นผู้มีมิตรมาก แต่จำไว้ว่าอย่าเบียดเบียนตนเองมากจนเกินไป การกระทำทุกอย่างให้อยู่ในสายกลาง คือไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้มีจิตเมตตาหวังดีกับคนทั้งโลกหรือสัตว์ทั้งโลก ความหวังดีไม่จำเป็นที่ต้องจกให้เป็นวัตถุ การรักษาศีลและกรรมบถ ๑๐ อันบริบูรณ์ ก็คือการหวังดีกับคนและสัตว์ทั้งโลกแล้ว ถ้าหากรักษาได้ อย่าขวางทางบุญและบาปของใคร เพราะพื้นฐานของจิตใจของแต่ละคนเกี่ยวกับบุญและบาปมีต่างกัน ไม่เท่ากัน จิตเมื่อจกวางในจริยาของบุคคลอื่น ก็จกต้องใช้ปัญญาพิจารณาจุดนี้ให้มาก ๆ ลงตัวธรรมดาให้ได้ แล้วจิตจึงจกปล่อยวางกรรมของคนอื่น ๆ ลงไป ได้ ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมเลว



๑๑. ให้เห็นการเกิดและการตายเป็นของคู่กัน เกิด 


เท่าไรหรือตายหมดเท่านั้น การตายจึงเป็นของธรรมดา แม้พวกเจ้าเองก็เช่นกัน ยังมีความประมาทในความตายแฝงอยู่มาก ให้สอบจิตตนเองดูจ้ะรู้ว่า ใน ๒๔ ชั่วโมงระลึกรู้ถึงความตายอย่างยอมรับความจริงได้สักกี่ครั้ง การนึกถึงความตายอย่างนึกแก่นกขุนทองนั้น หาประโยชน์ได้น้อย เพราะเป็นสัญญาล้วน ๆ จำไว้มรณานุสติกรรมฐานเป็นฐานใหญ่ ที่จักนำจิตตนเองให้เข้าถึงความไม่ประมาทได้โดยง่าย และเป็นตัวเร่งรัดความเพียร ด้วยเห็นค่าของเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ ชีวิตจริง ๆ ดังเช่นเปลวเทียน วูป ๆ วาบ ๆ แล้วยกดับหายไป เกิดใหม่ก็ดับอีก หากไม่เร่งรัดปัญญาให้เกิด ก็ยังจักต้องเกิดอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน

๑๒. ร่างกายที่เห็นอยู่นี้มิใช่ของจริง ตัวจริง ๆ คือจิต ให้พิจารณาแยกส่วนออกมาให้ได้ ร่างกายนี้สักเพียงแต่ว่าเป็นที่อยู่อาศัย เสมือนบ้านเช่าชั่วคราวเท่านั้น ไม่ช้าไม่นานจิตวิญญาณก็จักออกจากร่างกายนี้ไป ทุกร่างกายมีความตายไปในที่สุดเหมือนกัน แล้วพิจารณาการอยู่ของร่างกาย ทุกลมหายใจเข้า - ออกคือทุกข์ เนื่องด้วยความไม่เที่ยง หาอันใดทรงตัวไม่ได้ พิจารณาให้เห็นชัดจึงจักวางร่างกายลงได้ในที่สุด เรื่องของบ้านเมือง เรื่องของเศรษฐกิจเวลานี้สับสน


วุ่นวาย ให้พิจารณาเห็นเป็นธรรมดา เพราะดวงเมืองไทย  เป็นอย่างนี้เอง จักต้องทำใจให้ยอมรับสถานการณ์ให้ได้ทุก ๆ สภาพ เพราะล้วนแล้วเป็นกฎของกรรมทั้งสิ้น

๑๓. ให้ดูวิริยบารมี เพราะยังมีความขี้เกียจอยู่เป็นอันมาก ให้ใจท้อจิตเข้าไว้ให้ดี ๆ อย่าไปเสียเวลากับจรรยาของผู้อื่น ใครจักเป็นอย่างไรก็ช่าง พิจารณาโลกก็เท่านี้ หาที่สิ้นสุดไม่ได้ ประการสำคัญคือประคองจิตตนเองให้ผ่านไปเท่านั้น ความสำคัญอยู่ที่ตรงนี้ การสงเคราะห์ผู้อื่นเป็นเพียงหน้าที่เท่านั้น กระทำแล้วก็ให้ผ่านไป อย่าเอาจิตไปเกาะกรรมของเขา มองให้เห็นธรรมดา แก้ออกไม่มีสิ้นสุด ให้แก่ที่จิตใจตนเองเป็นสิ้นสุดได้ พยายามปลดสิ่งที่เกาะติดอยู่ในใจลงให้ได้มากที่สุด เท่าที่จักมากได้ วางภาระและพันธะลงเสียให้เป็นสักแต่ว่าหน้าที่เท่านั้น จิตจักได้ไม่เป็นทุกข์ ประเด็นที่สำคัญอันจักต้องให้เห็นชัดคือพิจารณากฎของกรรม ให้ยอมรับนับถือในกฎของกรรม จุดนั้นจึงจักถึงซึ่งจิตเป็นสุขและสงบได้


๑๔. เวลานี้ดวงเมืองกำลังร้อน จึงมีเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปทุกหย่อมหญ้า เวลานี้ไม่มีอะไรแก้ไข ให้นิ่งเฉยสงบเข้าไว้เป็นดีที่สุด เหมือนสถานการณ์ของบ้านเมือง (ทรงตรัสไว้เมื่อ ๒๕ ต.ค. ๒๕๔๐ ปัจจุบันดวงเมืองก็กำลัง

ร้อน ตั้งแต่ ๘ เม.ย. จนถึงวันนี้ ๑๐ เม.ย. ๒๕๕๒ ห่างกัน   
๑๒ ปี) ภาวะเศรษฐกิจเป็นอย่างนี้ อยู่เฉย ๆ ไม่ลงทุนทำ  
อะไรเลยดีกว่า สถานการณ์ของวัดก็เช่นกัน ทั้งดวงเมือง  
และดวงวัด เพราะเวลานี้กฎของกรรมกำลังให้ผล  
หนัก ความผันผวนย่อมเกิดขึ้นได้ทุกวัน แต่ไม่ควรที่จัก  
หวั่นไหว รักษาจิตให้สงบ ให้เห็นทุกอย่างเป็นธรรมดาเข้า  
ไว้ รักษาอะไรไม่สำคัญเท่ารักษาจิตใจของตนเอง ดูจุดนี้  
เอาไว้ให้ดี รักษาอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกุศล ดีกว่า  
ปล่อยให้ตกอยู่ในห้วงของอกุศล ปล่อยให้ว่าง กรรมใดกรรม  
มันให้ได้ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้ง เห็นชัดในกฎของกรรม  
จุดนั้นแหละ จึงจักปล่อยให้ว่างกรรมใดกรรมมันได้ ความสุข  
จักเกิดขึ้นแก่จิตใจของตนอย่างแท้จริง

๑๕. การทำบุญทำทานแล้วพิจารณาถึงบุญและทาน  
นั้น อันทำเพื่อพระนิพพานโดยไม่หวังผลตอบแทน จัดเป็น  
จาคานุสติด้วยและอุปัชฌานุสติด้วย อารมณ์อยู่กับกุศล ซึ่ง  
ดีกว่าปล่อยให้จิตคิดถึงแต่ความชั่ว - ความเลว แม้แต่ผู้อื่นเขา  
ทำบุญ ทำทานก็ให้เห็นเป็นธรรมดา เห็นแล้วให้ยินดีด้วย  
แล้วปล่อยให้ว่าง จิตจักได้บริโภคอารมณ์ที่ไม่เป็นพิษ เพราะ  
ปกติจิตมักจักไหลลงสู่อารมณ์ที่เป็นกิเลส จิตชินกับความ  
เลวมากกว่าความดี เวลานี้เราจักมาละความเลวกันก็จักต้อง

ละกัณฑ์จิต ฝึกจิตให้ชินอยู่กับทาน - ศีล - ภาวนา ให้ติดดี 

มากกว่าติดเลว ให้สอบอารมณ์ของจิตไว้เสมอ อย่าคิดว่า  
บุญ - ทานไม่ติดแล้ว ฉันไม่เกาะทั้ง ๆ ที่จิตยังติดเลวอยู่อีก  
มากมาย หากบุญ - ทานทำแล้วไม่เกาะ แม้เห็นผู้อื่นทำแล้ว  
โง่ - หยิ่ง ไม่เกาะ ไม่ยินดีด้วย จิตก็ยังเศร้าหมองปานนั้น  
ทำบุญทำทานแล้วก็เหมือนไม่มีผล เพราะจิตไม่ยินดีกับบุญ  
กับทานนั้น จึงเท่ากับจิตติดบาปอกุศล นับว่าขาดทุนแท้ ๆ  
พระอรหันต์ท่านยังทำบุญ ทำทานด้วยความยินดีกับบุญ  
และทานนั้น จิตเป็นสุข คำว่าไม่เกาะของพระอรหันต์คือ ไม่  
หวังผลตอบแทนใด ๆ ในโลกธรรม ๘ จิตไม่เกาะบุญบาปใน  
ที่นี่ เนื่องด้วยผลบุญผลบาปไม่สามารถให้ผลแก่จิตใจของ  
ท่านอีก แล้วพวกเจ้าเล่า จิตยังข้องอยู่ในบาปอกุศลอยู่เป็น  
อันมาก หากพูดว่าไม่ติดในบุญ ในทาน ทั้งที่จิตยังติดบาป  
กุศลอยู่ การทำบุญ ทำทานแล้วก็เหมือนไม่ได้ทำ จงเอาอย่าง  
พระอรหันต์ ท่านยังไม่ทิ้งจากานุสติกรรมฐาน อภัยทานอัน  
เป็นทานภายในสูงสุดในธรรมทาน เกิดขึ้นด้วยพรหมวิหาร  
๔ เป็นอัมปัญญา พระอรหันต์ไม่ข้องอยู่ในบาปอกุศลของ  
บุคคลรอบข้าง เพราะท่านมีอภัยทานอยู่ในจิตเสมอ แล้ว  
พวกเจ้ามีแล้วหรือยัง เพราะฉะนั้น จงอย่าประมาทใน  
อกุศลกรรม พยายามรักษาจิตให้่องใสไว้ด้วยการระลึกรู้

ถึง การทำบุญ - ทำทาน - รักษาศีล - เจริญภาวนาด้วยจิต 

ที่ยินดี ทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุดเดียว ดีกว่าปล่อยให้  
จิตตกเป็นทาสของบาปอกุศล

๑๖. พรุ่งนี้ ครบรอบปีวันมรณภาพของท่านฤๅษี (๓๐  
ต.ค. ๓๕) พึงถวายสังฆทานให้ท่าน ระลึกรู้ถึงในพระคุณ  
อันหาที่สุดมิได้ของท่านฤๅษีที่มีต่อพวกเรา พยายามทำจิต  
ให้สงบเยือกเย็นให้ถึงที่สุด ทุกอย่างทำเพื่อพระนิพพานจุด  
เดียว พิจารณาตามบารมี ๑๐ ควบกับพรหมวิหาร ๔ แล้วจิต  
จักเจริญขึ้นได้มาก หากเพียรอย่างต่อเนื่อง พระนิพพานก็  
อยู่ไม่ไกล

**เดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๐ มี ๑๘ ข้อ เช่น**

สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสสอนปณิณกกรรมไว้มี  
ความสำคัญดังนี้


๑. ชีวิต - สุขภาพของร่างกายย่อมกำหนดไม่ได้ที่จัก  
ให้เที่ยง เพราะมีความแปรปรวนอยู่เป็นธรรมดา คุณแต่  
กระเสจิตหรืออารมณ์จิต ฝึกแล้วฝึกอีกก็ยังไม่ยอมที่จักกำหนด  
ได้ การฝึกร่างกายอย่างนักกีฬา ฝึกได้เพียงชั่วขณะหนึ่ง ไม่  
ช้าโรครชราจะมาเยือน ร่างกายก็ทรุดโทรมลง ต่างกับจิตใจยิ่ง  
ฝึกยิ่งเข้มแข็ง ยิ่งมีความอดทนผ่องใสยิ่งกว่าอื่นใด ไม่ได้  
เสื่อมลงอย่างร่างกาย สำคัญอยู่ที่เวลาฝึกจิตใจให้อดทน

เข้มแข็งเพียงพอหรือไม่ ที่ไม่เพียงพอเพราะจิตยึดเกาะ 


เวทนาของร่างกายมากเกินไป ให้ใช้ปัญญาเป็นตัวปลดจิ้งจอก  
ปล่อยวางได้ และการที่จิ้งจอกว่างได้หรือไม่ได้ ก็ให้เอา  
ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นของร่างกายนี้แหละเป็นตัววัด

๒. อย่ากังวลเรื่องสิ่งของ ต้องใจเย็นเพราะเป็นปกติ  
ธรรมชาติของการเกิดเป็นมนุษย์ ไม่หากี่ไม่มีเครื่องอยู่ หาแล้ว  
คำว่าพอดีก็ไม่ค่อยจักมี ส่วนใหญ่ให้รู้สึกว่าจะขาดและเกิน  
พอดีมากกว่า การนึกเบื่อนั้นนึกได้ แต่จงอย่าเบือผสมความ  
ทุกข์เพราะขาดปัญญา ต้องเบือแล้วปล่อยวาง เห็นเป็นเรื่อง  
ธรรมดาไม่ทุกข์ จึงจักเป็นการวางอารมณ์ที่ถูกต้อง จึงต้อง  
หมั่นพิจารณาอารมณ์ของจิต ให้ทราบความจริงว่า ที่ยึดอัด  
ขัดข้องอยู่นี้เป็นด้วยเหตุประการใด อย่าให้โมหะจริตหรือ  
วิตกจิตครอบงำจิตให้มากเกินไป พิจารณาให้ลงตัวให้ได้  
แล้วจิตจักมีความสุขเกิดขึ้นได้ อย่าให้ความกังวลใด ๆ มา  
เป็นตัวถ่วงความเจริญของจิต ใช้ปริยัติให้รู้ว่าจิตที่เสื่อมมี  
อะไรเป็นต้นเหตุ ให้รู้ว่าจิตที่เจริญมีอะไรเป็นต้นเหตุ  
เช่นกัน อย่าให้จิตตกอยู่ในกระแสของโลกนาน  
เกินไป พยายามให้จิตอยู่ในโลกพระนิพพานนานเท่าไรยิ่ง  
ดีเท่านั้น

## ๑. ร่างกายมันโทรมลงทุกวัน ให้เห็นความตายใกล้เข้ามา ทุกที จงอย่ามีความประมาทในชีวิต

๓. ร่างกายมันโทรมลงทุกวัน ให้เห็นความตาย   
ใกล้เข้ามาทุกที จงอย่ามีความประมาทในชีวิต ให้คิดอยู่  
เสมอว่า ความตายจักเข้ามาถึงชีวิตได้เสมอ แล้วจงอย่าทำ  
ความรู้สึกเสียดายชีวิต เพราะหนี่ความตายไปไม่ฟื้น  
ร่างกายเท่านั้นที่ตาย ตัวเราคือจิตไม่มีวันตาย การเจ็บป่วยนี้  
แหละเป็นการวัดกำลังใจตนเองว่า ละ - วางร่างกายได้ขนาด  
ไหน การรักษาจำเป็นต้องมีเพื่อระงับเวทนาตามหน้าที่ แต่  
จิตไม่กังวลห่วงใยในร่างกาย ให้ทำความรู้สึกเหมือนเรา  
ดูแลเด็กตามหน้าที่ แต่ใจทุกขร้อนในเด็กนั้น ไม่มี  
หมายความว่า มีปัญญาอมรับความจริงเกี่ยวกับการมี  
ร่างกาย ว่ามันก็ต้องเป็นธรรมดาอย่างนี้เอง (เกิด - แก่ - เจ็บ  
- ตายเป็นของธรรมดา) จิตจึงจักคลายหรือวางความวิตก  
กังวลลงได้ ถ้ากิเลสตัณหาไม่ลื่นไถลไปจากจิตเพียงใด ละจาก  
ภพนี้ก็ไปสู่ภพหน้าอีก ให้ตั้งใจเอาไว้เลยว่าต่อไปคำว่าภพ  
ชาติจักไม่มีกับเราอีก มีมรรณาฯ บวกอุปสมานุสติมั่นคงอยู่  
กับจิตตลอดเวลา

๔. อย่าฝืนโลก อย่าฝืนธรรม แล้วจิตจักเป็นสุข ให้  
สังเกตอารมณ์ของจิต มักจักฝืนความจริงอยู่เสมอ แม้กำลัง


ป่วย ๆ อยู่ที่นี่ ก็เลยยังหลอกว่าพรุ่งนี้ - มะรืนนี้ หรือประเดี๋ยว  
ก็หาย จิตมันหลอกเก่งมาก การเตรียมพร้อมที่จกไปพระ   
นิพพาน จกต้องเห็นร่างกายพังได้ตลอดเวลา รู้ลม - รู้ตาย -  
รู้นิพพาน มีมรณาฯ และอุปสมานุสติทรงตัวตลอดเวลา  
มิใช่จกทำแต่เฉพาะตอนมีร่างกายเจ็บป่วยเท่านั้น นั่นแหละ  
จึงจกไปพระนิพพานได้

๕. อย่าตีตนไปก่อนไข้ แต่การไม่ประมาทนั้นเป็นของ  
ดี เพราะชีวิตของคนเรานั้นสั้นนิดเดียว (โดยเฉพาะเมื่อ  
เปรียบเทียบกับภพอื่น ๆ) ให้พิจารณาชีวิตตามความเป็น  
จริง แล้วจกเห็นสิ่งที่เป็นความตายแฝงอยู่ทุกลมหายใจเข้า -  
ออก แต่ในยามปกติร่างกายอุดมสมบูรณ์ด้วยธาตุ ๔ คนเรา  
จึงไม่มีความรู้สึกตามความเป็นจริง มีแต่ความรู้สึกสบาย ไม่  
เคยคิดว่ามันจกแปรปรวน ทั้ง ๆ ที่ร่างกายก็แปรปรวนของ  
มันอยู่เป็นปกติตลอดเวลา ความโง่เข้ามาบดบังจิตทำให้มอง  
ความจริงไม่เห็น ต่อนี้ไปจกต้องคอยดูให้มาก ๆ เมื่อถึงเวลา  
ละร่างกาย จิตจกได้ปล่อยวางได้

### ๐ **อย่าย่อต่อการสร้างความคิด**

๖. อย่าย่อต่อการสร้างความคิด ให้ทำจิตให้มั่นคงไว้  
เสมอ ทำอะไรไม่หวังผลตอบแทน นอกจากพระนิพพานจุด  
เดียวเท่านั้น ให้จิตยึดเอาไว้เสมอ มองชั่วแก้ชั่วเท่านั้น



ความดีก็จักเข้ามาถึงเอง เรื่องประการอื่น ๆ จงอย่ากังวล 

และห่วงใยให้มากนัก ทุกอย่างให้ทำเป็นหน้าที่เท่าที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จักทำได้ นอกเหนือจากนั้นก็

รักษากำลังใจให้เสมอตั้นเสมอปลาย อย่าท้อแท้ เพราะอุปสรรคทั้งหลายที่เข้าทดสอบจิตนี้แหละเป็นครู


๗. รักษากาย - วาจา - ใจ ให้เป็นสุข มีความผ่องใส ให้แน่วแน่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างทำเพื่อพระนิพพาน คือการกระทำกาย - วาจา - ใจ ให้อยู่ในกรอบของศีล - สมาธิ - ปัญญา แล้วใครที่ไหนอื่นก็ไม่สำคัญเท่ากาย วาจา ใจ ของตนเอง อย่าไปเพ่งโทษตำหนิใครที่ไหนอื่น ให้เพ่งโทษตำหนิกาย - วาจา - ใจ ของตนเองเข้าไว้ จักได้ประโยชน์กว่า เรื่องทุกข์จากการเลี้ยงลูก คุณหมอลีแยงเขาได้แค่ตัวเท่านั้น จิตใจหาเลี้ยงกันไม่ได้ไม่ ทุกอย่างล้วนแต่เป็นกฎของกรรมเป็นเครื่องชี้ ไม่มีใครทำเอาไว้หรือก กฎของกรรมมีแต่ตัวเราเองทำเอาไว้แต่อดีตทั้งสิ้น ให้พิจารณาแล้วจงยอมรับนับถือในกฎของกรรม ยิ่งคุณหมอมุ่งต้องการหนีกรรมเพื่อพระนิพพานในชาตินี้ เจ้ากรรมนายเวรก็มุ่งตามทวงตามขอ เพื่อให้ชดใช้หนีกรรมเป็นของธรรมดา หากคุณหมอได้ทิพจักขุญาณ จักสามารถเห็นเจ้ากรรมนายเวร ผู้ให้โทษทั้งชีวิตและทรัพย์สิน หรือให้โทษทางเจ็บไข้ได้ป่วย เขามายืนทวงหนี้

กรรมกันเป็นทิวแถว ที่คุณหมอกำลัง โคนอยู่นี้ยังเบา 

หากคุณหมอไปเพลอเกิดอีกชาติละก็ จักถูกกฎของกรรม  
เล่นงานหนักยิ่งกว่าชาตินี้อีก ให้พิจารณาดูเอาเถิด รักษากาย  
- วาจา - ใจ ให้มั่นคง อย่าได้ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งหลายทั้ง  
ปวงที่เข้ามารุมเร้า รักษากำลังใจให้ตั้งมั่น อดทนต่อทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง เพื่อให้ได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้


๘. ร่างกายที่เห็น ๆ อยู่นี้เป็นของใครก็ไม่รู้ ดูให้ถนัด ๆ

จักเห็นสภาวะธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีอากาศธาตุและ  
วิญญูณธาตุเข้ามาอาศัยอยู่เท่านั้น เป็นสมบัติของโลกซึ่ง  
ไม่มีใครสามารถจักเอาไปได้ ถ้าหากยังหลงติดอยู่ในร่างกาย  
ก็เท่ากับถูกจองจำอยู่ในโลกไม่มีที่สิ้นสุด ไป ๆ มา ๆ เกิด ๆ  
ดับ ๆ อยู่กับร่างกาย ไม่มีทางหลุดพ้นออกไปได้ ในเมื่อพวก  
เจ้าต้องการถึงที่สุดของตัณหา ก็จงพิจารณาร่างกายให้  
ปรากฏชัดถึงอาการ ๓๒ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งเหล่านี้  
เป็นของใคร ของเราหรือ ยึดได้ไหม พิจารณาอย่าสักแต่ว่ารู้  
อย่างเดียว จิตยังไม่แจ่มแทงตลอด จิตรู้แต่ก็ยังไม่วาง  
ร่างกาย ยังคงยึดมั่นถือมั่นอยู่ จักต้องให้แจ่มแทงตลอด  
ขึ้นมาในจิตนั้นแหละ จึงจักวางร่างกายลงได้อย่างสนิท (รู้  
แค่สัญญาเท่ากับรู้ไม่จริง เดียวก็ลืม รู้จริงต้องรู้ด้วยปัญญา)  
อนึ่งในวันนี้เจ้าได้ทำกระถางถวายให้แก่ท่านพระ.เป็นพุทธ

บูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา แล้วไถ่เงิน ๑๐๘ บาท เป็นการ   
ทำพิธีสะเดาะเคราะห์รับพระเสวยอายุทั้งปี เรื่องนี้เป็นผลดี  
มาก แต่ต่อไปให้ทำทุกปี ปีละครั้ง จักได้ต่อเนื่องกันไป

๐ เรื่องของร่างกาย ต้องหมั่นดูหาความจริงเอาไว้เสมอ จัก  
ได้มีปัญญาเกิดขึ้นกับจิต

๕. เรื่องของร่างกาย ต้องหมั่นดูหาความจริงเอาไว้  
เสมอ จักได้มีปัญญาเกิดขึ้นกับจิต มิใช่ท่องจำเอาเป็นเพียง  
สัญญา รู้สักเพียงแต่ว่ารู้แค่สัญญาก็วางอะไรไม่ได้เลย (ทรง  
ตรัสสอนอุบายไว้มากมายหลายวิธี ตามจริตนิสัยของคนซึ่ง  
ทำกรรมมาไม่เหมือนกัน ใครพอใจวิธีใดก็หมั่นพิจารณาวิธี  
นั้น) ให้มองชีวิตร่างกายที่เห็นอยู่นี้มันเป็นของใครก็ไม่รู้  
มันคืออะไรกันแน่ เป็นของเราหรือของใคร เทียงหรือไม่  
เทียง สกปรกหรือสะอาด ควรยึดหรือไม่ควรยึด ดูให้ชัด ๆ  
จึงจักต้องฝึกสติสัมปชัญญะ (สติ - สมาธิ - ปัญญา หรือ  
สมณะวิปัสสนา ความจริงมันก็ตัวเดียวกัน) จิตมันชินอยู่กับ  
กิเลสมานานแสนนานจึงต้องใช้ปัญญาหาความจริงให้  
พบว่า ร่างกายชีวิตมันหลอกเรา หรือว่าอารมณ์จิตของเรา  
หลอกเราเอง ดูให้ชัด ๆ หมั่นดูบ่อย ๆ จึงจักวางอุปาทาน  
ชั้นลงได้ ฝึกจิตให้หมั่นดูกาย พิจารณาชีวิตให้เห็นถึงที่สุด  
ของความทุกข์ นั่นแหละจึงจักวางทุกข์ลงได้ การฝึกต้องไม่


ใจร้อน ใจให้ค่อยๆ ฝึกจิตไป แต่ก็อย่าเชะเชื่อน ปล่อยปลละ   
ละเลย ให้กรรมฐานว่าไปจากจิต (ไม่ตั้ง ไม่หย่อนไป ให้  
เดินสายกลาง) จะเป็นการถอยหลังเข้าคลอง ให้ดูอารมณ์จิต  
เอาไว้ด้วย

๑๐. ร่างกายมันเสื่อมลงทุกวัน นี่แหละอริยสังหรือ  
ความจริงของร่างกาย ซึ่งทุกรูปทุกนามเหมือนกันหมด ไม่มี  
มีใครหนีความจริงไปได้ ทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้ดู  
ร่างกายตามความเป็นจริงอยู่เสมอ พิจารณาให้เห็นอยู่เนื่อง  
ๆ จนกระทั่งจิตวางร่างกายให้เป็นไปตามกฎของธรรมดา  
การอยู่จักต้องดูแลรักษาไปตามหน้าที่ แต่ถ้าหากมันตายจิต  
ก็ไม่ผูกพัน ไม่ฝืนโลก ไม่ฝืนธรรม พร้อมทั้งจักปล่อยวางได้  
ในทันทีทันใด จุดนี้สำคัญมาก หากประมาทไม่หมั่นฝึก  
หมั่นซ้อมให้ชำนาญให้ผ่านจุดนี้ การจักเข้าถึงซึ่งพระ  
นิพพานก็เป็นของยาก พิจารณาว้นละเล็กวันละน้อย ให้จิต  
มันชินอยู่กับการพิจารณาร่างกาย ทำบ่อย ๆ ฝึกจิตให้เห็น  
ความเป็นจริงของร่างกาย จิตก็จักคลายการเกาะติดร่างกาย  
ลงได้ที่ละน้อย จนในที่สุดจักปล่อยวางร่างกายลงได้สนิท  
จงอย่าทิ้งความพยายาม (ความเพียรหรือวิริยบารมี) ก็แล้ว  
กัน ทำไปแล้วจักเห็นผลเอง เฉพาะตัวของใครของ  
มัน (ธรรมของตถาคตเป็นปัจฉัตตัง ถึงแล้วจะรู้เอง)

## ๑๑. อย่างกังวลกับชะตากรรมของใครทั้งปวง หัด

ปล่อยวางด้วยการตรวจดูความกังวลของจิตอยู่เสมอ แล้วหาเหตุหาผลให้จิตยอมรับถึงกฎของความเป็นจริง คือไม่มีใครสามารถหนีกฎของกรรมได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ว่าคน สัตว์ วัตถุธาตุ ไม่มีอันใดทรงตัวได้เลย แม้ร่างกายที่จิตเราอาศัยชั่วคราว จิตคือเรา จึงยึดถืออะไรในโลกซึ่งไม่เที่ยง เต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่ได้สักอย่างเดียว พิจารณาตามตอบ หาเหตุหาผลให้พบ จิตจักเป็นผู้รู้ มีปัญญา มีสติสัมปชัญญะ จิตก็จักไม่ไปผูกพันกับโลกและชั้นชโลกให้เกิดทุกข์อีก จิตจักวางได้เองเป็นอัตโนมติ (พระธรรมเปรียบประคองเหมือนนแพ ช่วยพยุงเราไม่ให้จมน้ำตายพาเราไปให้ถึงฝั่ง เมื่อถึงฝั่งแล้วก็ไม่มีการแบกแพเอาไปด้วย หรือไม่จำเป็นต้องแบกแพไปด้วย)

๑๒. มองทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ล้วนไม่เที่ยง ให้เห็นเป็นธรรมดา ความกังวลใจก็จักไม่มี การจักไปพระนิพพานต้องเห็นธรรมดาให้มาก และยอมรับนับถือให้มากด้วย ให้เห็นธรรมดาภายในด้วย (สันตติภายในคืออารมณ์จิตและพระธรรม เกิดดับอยู่เสมอ) เห็นธรรมดาภายนอกด้วย (สันตติภายนอกคือร่างกายกับเวทนาเกิดดับ ๆ อยู่เสมอ) พิจารณาธรรมดาให้มาก ๆ จิตจึงจักวางได้ เช่นร่างกายนี้

ไม่ใช่แก่นสารก็จริงอยู่ แต่ในยามนี้กิเลสยังไม่สิ้น อายุ   
ขัยก็ยังไม่หมด จิตนี้อาศัยร่างกายอยู่เสมือนเรือบนแพที่  
จำเป็นต้องอาศัยเพื่อข้ามฝั่ง การยังอึดภาพให้เป็นไป จึงยังมี  
ความจำเป็นอย่างยิ่งที่จักไม่เป็นที่เบียดเบียนแก่จิตผู้อาศัย  
ร่างกายสุขจิตก็สุข ถ้าร่างกายเป็นทุกข์จิตก็เป็นสุขยาก  
ยกเว้นพระอรหันต์เท่านั้น ที่ท่านสุขอย่างอุกฤษฏ์ เพราะ  
ท่านแยกจิต แยกกาย แยกเวทนา แยกธรรมออกจากกันได้  
สนิทเท่านั้น

การแยกกาย เวทนา จิต ธรรมมาจากไหน ก็มาจากการ  
พิจารณาธาตุ ๔ อากาโร ๓๒ อันทำให้เกิดเวทนาในรูปแบบ  
ต่าง ๆ หรือจากการพิจารณาขั้น ๕ आयตนะ ๖ ก็ทำให้  
เข้าใจในเวทนาในรูปแบบต่าง ๆ ได้ เมื่อพิจารณาไป ๆ พอ  
จิตละเอียดลงก็ปล่อยวางกาย เวทนา จิต ธรรมให้ลงเหลือ  
สักแต่ว่าเท่านั้น จากการพิจารณาธรรมจุดนี้หนักเข้า จัก  
เห็นธรรมทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่เรา จิตอยู่ส่วนจิต กายอยู่  
ส่วนกาย เวทนาอยู่ส่วนเวทนา ธรรมอยู่ส่วนธรรม เห็นแจ้ง  
แทงตลอดก็เรียกว่าถึงฝั่งพระนิพพาน พิจารณาเข้าไป อย่า  
ละซึ่งความเพียร แล้วโอกาสจักไปพระนิพพานก็เป็นของไม่  
ยาก

๑๓. อย่าสนใจกรรมของบุคคลอื่น ให้พิจารณาลง 

ตัวธรรมดาให้หมด ไม่มีใครหนีกรรมไปไหน ถ้า  
ยังไม่เข้าถึงพระนิพพานเพียงใด ก็ชื่อก็บอกยังไม่หมดกรรม  
เพียงนั้น ใครจกว่าการไปพระนิพพานเป็นของง่ายก็พึงอย่า  
ไปคัดค้าน เพราะนั่นเขายังไม่รู้จกการไปพระนิพพานจริง  
แล้วจงอย่าไปเถียงเขา เพราะยากหรือง่ายของใครก็ไม่  
สำคัญ สำคัญอยู่แต่จิตของเราเท่านั้น ว่าไปได้ง่ายหรือไปได้  
ยาก แล้วใครตายแล้วไปพระนิพพานได้หรือไม่ได้ จงอย่า  
ยืนยัน เพราะเวลานี้ไม่มีใครรับรองกรรมเหล่านี้ ท่านฤๅษีก็  
ได้ไปพระนิพพานแล้ว พุคไปก็สองไฟเบียด นิ่งเสียตำลึงทอง  
ใครไปได้แค่นั้นก็เรื่องของเขา หันมาเอาจิตของตนเองให้  
ไปได้เสียก่อนเป็นดี

๑๔. พระอรหันต์ท่านไม่เบียดเบียน กาย วาจา ใจ  
ตนเองแล้ว จึงไม่เบียดเบียนกาย วาจา ใจ ของบุคคล  
อื่น พวกเจ้ายังไม่ใช้พระอรหันต์ ก็พึงปฏิบัติตามท่านผู้จบ  
กิจเหล่านั้น เรื่องความเป็นพระอริยเจ้าหรือไม่ จงอย่า  
รับรองตนเอง ให้พยายามปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย  
อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยมัชฌิมาปฏิปทาตามท่านผู้เป็น  
พระอริยเจ้าเหล่านั้นก็เป็นพอ ทำอะไรให้หนักถึงความพอดี  
เข้าไว้ แต่อย่าดีตามกิเลสในจิตของตน ให้ดีตามศีล สมาธิ

ปัญญา และดีให้เหมาะให้ควรแก่เหตุ แก่ผล แก่สังคมที่ 

ตนอยู่นั้น ๆ ด้วย คือไม่ขัดต่อระเบียบของสังคมและ  
กฎหมายด้วย トラบใดที่ยังมีร่างกายและอยู่ในวงสังคม จัก  
เป็นชาวโลกหรือชาววัดก็ดีล้วนแล้วแต่เป็นสังคม มี  
กฎเกณฑ์ มีระเบียบวินัย มีกฎหมายปกครองทั้งสิ้น การอยู่  
อย่างมีระเบียบวินัยตามกฎที่เขาให้จักมีความสุข ไม่เป็นที่  
ขัดแย้งกับผู้ปกครอง ก็เรียกได้ว่าเป็นผู้อยู่ในที่สมควร

๑๕. ทำกำลังใจให้สบาย ๆ แล้วหมั่นทำกำลังใจให้  
เต็ม มองเจตนาของจิตให้ทราบชัดว่า ขณะจิตนี้หรือทุก ๆ  
ขณะจิตที่ทำกิจทุก ๆ อย่างนี้ ทำเพื่ออะไร ให้มุ่งทำกิจทั้ง  
ภายนอกและภายในเพื่อพระนิพพานนั้นแหละสมควร  
เพราะที่สุดของชีวิตก็คือความตาย ตายแล้วก็ไม่มีใครเอา  
สมบัติของโลกไปได้สักคน ที่สุดของโลกแล้วก็ไม่มีอะไร  
เหลือ จึงจักเอาอะไรมาเป็นที่พักพิงได้เล่า นอกจากพระธรรม  
คำสั่งสอนของตถาคตซึ่งเที่ยงแล้ว ไม่เสื่อม ไม่ดับตลอด  
กาล เป็นที่พักพิงได้ จุดนี้ต้องทำกำลังใจให้เต็มอยู่เสมอ วันนี้  
ให้ดูกำลังใจเกี่ยวกับกิจเพื่อพระนิพพานอย่างเดียว ว่ามันคง  
คืออยู่หรือพร่องลง เป็นเพราะประการใดบ้าง แล้วจักเห็น  
ประโยชน์ของการดูกำลังใจตรงนี้



๑๖. ร่างกายที่เห็นอยู่นี้เป็นสมบัติของโลก ไม่มีใคร 

เอาไปได้ ไม่ใช่ของเราหรือของใคร จงอย่าไปคิดว่าจักตายเร็วหรือตายช้า (อยากให้ตายเร็วหรือตายช้าเป็นตัวค้นหา) อารมณ์ที่ถูกต้องจักต้องเห็นร่างกายอยู่ในธรรมปัจจุบัน เห็นตัวเกิดตัวดับอยู่ตลอดเวลาเป็นสันตติ เห็นความตายเป็นของเที่ยง ไม่มีใครหนีพ้น จึงไม่จำเป็นที่จักต้องดิ้นรน ใครที่ยังกลัวตายจึงเป็นอารมณ์หลงที่ฝืนโลกฝืนธรรม ทำจิตให้เศร้าหมอง เป็นทุกข์ อารมณ์จิตที่ถูกต้องคือ อารมณ์ยอมรับนับถือกฎของธรรมดาในสังขาร ๕ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา) เป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต พร้อมตายและซ้อมตายอยู่เป็นปกติธรรม กายพังเมื่อไหร่ จิตเข้าถึงพระนิพพานเมื่อนั้น หรือจิตเกาะพระนิพพานตลอดเวลาที่มีสติกำหนดรู้ จุดนี้ผู้ไม่พลาดไม่พลัดเลยคือ พระอรหันต์เท่านั้น

๑๗. นิพพานัง ปรมังสุขขัง คำภาวนาประโยคนี้ให้เตือนใจเตือนสติตนเองเอาไว้อยู่เสมอ จักได้ไม่ลืม จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมแล้วเห็นทุกข์ได้ตามความเป็นจริงจึงเป็นการถูกต้อง เพราะหากไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ จุดนี้ก็คือเห็นอริยสัจนั้นเอง อริยสัจคือตัว

ปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างก็บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าได้ด้วยอริยสัจ และพระสาวกทุกคนก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ด้วยอริยสัจ มีทางนี้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี ทรงตรัสสั้น ๆ เท่านั้น เพื่อให้เอาไปคิดพิจารณาให้มาก แล้วจักเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง และละ หรือตัดสังโยชน์ได้ในที่สุด

๑๘. การไปพระนิพพานไม่ใช่ของง่าย การตั้งปรารถนาว่าจักไปพระนิพพานนั้น ใคร ๆ ก็สามารถตั้งได้ แต่การที่จักไปพระนิพพานได้นั้น จักต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อละความโกรธ โลก หลง หากละได้ก็ไปได้ ละไม่ได้ก็ไปไม่ได้ นักปฏิบัติย่อมรู้อยู่แก่ใจตนเอง คนละได้จริงเขาไม่โอ้อวด และไม่มีใครเขารับรองตนเองด้วย แล้วจงอย่าไปรับรองคนอื่นด้วย ส่วนการยกย่องกันย่อมมี เป็นการให้กำลังใจ แต่การนิทาให้ร้ายไม่มี ถ้าจำเป็นต้องพูดก็พูดโดยธรรม จิตที่เป็นอกตินั้นไม่มี นั่นแหละเป็นวิสัยของพระอริยเจ้า

เดือนธันวาคม ๒๕๔๐ มี ๑๒ ข้อ เช่น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสสอนปกิณกธรรมไว้ มีความสำคัญดังนี้


๑. พิจารณาตัวกรรมดาให้มาก ๆ อย่าพิจารณาเพียง 

แค่ผิวเผิน จักต้องพิจารณาให้ลึกลงไป ให้ละเอียดลงไป จนกระทั่งจิตมันยอมรับในธรรมดานั้น เมื่อถึงที่สุดของจิต ที่ยอมรับธรรมดา จิตจักไม่คืนรน มีความสุขอย่างอุกฤษฏ์ สุขในทุก ๆ สภาพ แม้หน้าที่การงานจักเหน็ดเหนื่อยเพียงใด ก็สักแต่ว่าหน้าที่การงานเท่านั้น จิตหาได้มีความเร่าร้อน หรือคืนรนไปด้วยไม่ จุดนี้จักต้องดูจิตให้ดี ๆ พิจารณา อารมณ์ของจิตให้จงหนัก

๐ อย่าไปมุ่งเอาชนะใคร ให้ชนะใจของตนเองเท่านั้นเป็น พอ

๒. อย่าไปมุ่งเอาชนะใคร ให้ชนะใจของตนเองเท่านั้น เป็นพอ อะไรเกิดขึ้นกับเราให้อดทนเข้าไป ไม่ช้าไม่นานทุกอย่างก็จักสงบไปเอง จำไว้ตบมือข้างเดียวไม่ดัง ใครจัก นินทาว่าร้าย จงอย่าไปต่อกรรมกับเขา อย่าไป วิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น การสนทนาพาดพิงถึงใครให้ ระมัดระวังให้มาก เพราะจักมีคนคอยจับผิด ถ้าไม่สำรวมก็ จักเป็นการสร้างศัตรูให้เกิดโดยไม่ตั้งใจ

๓. อย่ากังวลใจในเหตุการณ์ข้างหน้า ทำอะไรอย่าคาใจ (เพราะเป็นอารมณ์กังวลใจ เป็นวิจิกิจฉา) ไม่ว่าจะงานใด ๆ ที่ ทำ ให้รักษากำลังใจให้เสมอกันว่า ทำเพื่อพระพุทธศาสนา

ทำเพื่อพระนิพพาน เช่น ฟังวิกฤติการณ์ของบ้านเมือง   
แล้ว ทำให้จิตยอมรับธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น - ตั้งอยู่  
- ดับไป ไม่มีที่ใดในโลกจักหนีกฎธรรมดาอันนี้ได้พ้น **ขันธ**  
โลกเป็นอย่างไร โลกภายนอกก็เป็นอย่างนั้น มีเกิด - แก่ -  
เจ็บ - ตายเหมือน ๆ กันหมด อย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องผิด  
ธรรมดา


๔. ดูเขา ดูเรา ให้เห็นความทุกข์ ในโลกนี้ไม่มีใครเขามี  
ความสุขจริง ๆ หรือก ยกเว้นพระอรหันต์ แต่ท่านก็สุขเพียง  
จิตของท่านเท่านั้น ร่างกายก็ยังทุกข์อยู่เป็นธรรมดา แต่จิต  
ไม่ทุกข์ไปกับร่างกายตนเองและร่างกายผู้อื่น เนื่องด้วยมา  
จากการพิจารณาร่างกายว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มัน  
เป็นเพียงเรือนให้อาศัยอยู่ชั่วคราว เมื่อถึงเวลาที่ทิ้งบ้านที่  
อาศัยไปโดยไม่มีความห่วงใย หรือมีความกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น  
จุดนี้ก็มาจากการพิจารณาร่างกายที่อาศัยอยู่ชั่วคราวว่าเป็น  
เพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ จนชิน จิตเป็นเพียงผู้มาอาศัยอยู่  
จิตก็ปลดร่างกาย เพราะรู้ตามความเป็นจริงของร่างกายว่า  
รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ล้วนแต่ไม่เที่ยง  
เกิด - ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลาเป็นสันตติธรรม มันไม่ใช่เรา ไม่มี  
ในเรา อารมณ์เกาะติดในขันธ ๕ จึงไม่มีในพระอรหันต์ รู้  
สักเพียงแต่ว่ารู้ สักแต่เพียงแต่ว่าอาศัย ไม่เกาะติดในร่างกาย

นั่น จิตท่านรู้อยู่ ตื่นอยู่อย่างนี้แหละ เรียกว่าจิตพ้นจาก 

โลกและชั้นโลก ตกสู่กระแสพระนิพพานอย่างแท้จริง  
เรื่องของจิตไม่มีใครช่วยใครได้ ตถาคตเป็นเพียงผู้แนะนำ  
เท่านั้น ทำได้หรือไม่ได้อยู่ที่ตัวผู้ปฏิบัติเอง จงอย่าประมาท  
และหมั่นตรวจสอบจิตของตนเอง ว่าการปฏิบัติของตนนั้น  
ถึงจริงหรือยัง ละอารมณ์ ๓ โลก - โกรธ - หลงได้แค่ไหน  
ละตัณหา ๓ ได้หรือยัง สังโยชน์ ๑๐ ประการหมดหรือยัง

๕. งานชุดงค์ก็ผ่านไปแล้ว เป็นงานที่นำคนมาเพื่อ  
สร้างควมดีในมรรคผลของการปฏิบัติ เป็นการบำเพ็ญกุศล  
หมู่ในข้อวัตรปฏิบัติของชุดงค์ จัดเป็นอุบายของการโน้มน  
นำวจิตคนให้เข้ามาสู่ควมดี ผลจักได้มาก - น้อยสุดแต่  
วิริยะ - ขันติ - สัจจะบารมี โดยมีปัญญาบารมีคุมของแต่ละ  
คนซึ่งมีมาไม่เสมอกัน จักว่าเป็นการรักษาพระพุทธศาสนา  
ให้สืบเนื่องไปได้เช่นกัน สำหรับพวกอยู่วัดก็ดี ไปวัดแต่ไม่  
สะดวกที่จะเข้าชุดงค์ก็ดี หากเข้าใจมีปัญญา ก็สามารถ  
ปฏิบัติชุดงค์ได้ เพราะมีให้เลือกถึง ๑๓ ข้อ ผู้มีปัญญา  
สามารถเลือกเอามาปฏิบัติได้ไม่ยาก

๖. ดูร่างกายตนเองแล้ว ดูร่างกายผู้อื่นด้วย การ  
พิจารณาจักต้องย้อนไปย้อนมา จึงจักวางควมโกรธ - โลก  
- หลงได้ อย่ามองด้านเดียวจักขาดทุน แล้วให้พิจารณาหา

ความจริงของชีวิตว่า เกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย ความพลัด 

พราดจากของรักของชอบใจ ความปรารถนาไม่สมหวังเป็น  
ทุกข์จริงไหม ที่ทุกข์นั้นเป็นเพราะจิตเราไปฝืนความจริง  
คือฝืนโลกฝืนธรรมเป็นต้นเหตุหรือเปล่า ถ้าจิตเราไม่ฝืน  
ความจริง ยอมรับทุกข์ของการมีร่างกายตามความเป็นจริง  
จิตก็จักวางร่างกายหรืออุปาทานขั้น ๕ ลงได้ ไม่ต้องการ  
ขั้น ๕ อีก อยู่ที่ความเพียรตัวเดียว รู้แล้วแต่ไม่ยอมรับก็  
เท่ากับยังไม่รู้จริง หากรู้จริงจิตก็วางเฉยได้ (เฉยในทุกเรื่อง  
ของร่างกายด้วยปัญญา มิใช่เฉยแบบควาย) ในที่สุดสังขาร  
เบกขาญาณก็เกิด จุดนั้นจิตดวงนี้ก็จักพ้นเกิดพ้นตาย รู้  
แล้วก็จงอย่าประมาท เพราะการรู้ยังมีใช้การปฏิบัติ เป็น  
เพียงแค่สัญญา จักต้องเพียรปฏิบัติให้เกิดผลอย่างทรงตัว  
หมายความว่าปฏิบัติได้จนชำนาญเป็นอัตโนมัติ จึงจักเรียก  
ได้ว่าการปฏิบัติตัดกิเลสได้เข้าถึงเป็นสมุจเฉตพหุ

๗. พยายามชำระจิตที่ติดข้องอยู่ในอารมณ์พอใจ  
หรือไม่พอใจ ด้วยการเห็นความเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ และดับไป  
ของอารมณ์ น้อมจิตมาอยู่ที่ปัจจุบันธรรมเนื่อง ๆ (เสมอ ๆ)  
แล้วจักเห็นความไม่เป็นสาระของอารมณ์ ไม่ว่าจักเกิดขึ้น  
ด้วยการกระทบของอายตนะภายในหรือภายนอกก็ดี จิตจัก  
รู้เท่าทัน และปล่อยวางความพอใจและไม่พอใจลงได้


โดยง่าย ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริง ทำอะไร - 

พูดอะไร คิดอะไรให้รู้เท่าทันความเป็นจริงอยู่เสมอ แล้วจิต  
จักเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ง่าย ถ้าทำได้ ความเดือดเนื้อ  
ร้อนใจก็จักน้อยลง จิตจักเยือกเย็นขึ้น ไม่ว่าใครก็ตามที่มุ่ง  
เอาดีเพื่อมรรคผลนิพพาน จักต้องทำอย่างนี้เหมือนกันหมด

๘. จิตตามหาสติปัฏฐานสูตรคือ เอาจิตให้มีสติคอยดู  
อารมณ์ของจิต แล้วกำหนดรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง จิต  
นั้นแหละจักเกิดความสงบ - เยือกเย็น สักแต่ว่าเห็นอยู่ -  
รู้อยู่ ไม่ติดอยู่ทั้งภายนอกและภายใน เป็นเพียงสักแต่ว่าเป็น  
เครื่องอยู่ที่อาศัยชั่วคราวเท่านั้น เห็นจริงแจ้งจริงก็วางได้  
จริง ๆ มิใช่สักแต่ว่าเป็นความเข้าใจ หรือรู้เพียงแค่อัตถุญา  
เท่านั้น


### ๑ พิจารณาภพของกรรมให้มาก และพิจารณากรรมไคร กรรมมันให้มาก

๙. พิจารณาภพของกรรมให้มาก และพิจารณากรรม  
ไครกรรมมันให้มาก รวมทั้งศึกษาวิสัยของคน ให้เห็น  
ธรรมดาในแต่ละวิสัยนั้น แล้วไม่ต้องไปแก้ใคร ให้แก้วิสัย  
ของตนเองเป็นสำคัญ กรรมของคนไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน  
อย่าไปทุกข์ตา - ทุกข์ใจกับกรรมของใครเขาเลย ดูแต่กรรม


ของตนเองดีกว่า ถ้าหากจกมุ่งไปพระนิพพานให้ได้ใน   
ชาติปัจจุบัน จกต้องปลดทุกข์ที่เนื่องด้วยกรรมของคนอื่น  
ให้หมดไป กล่าวคือกระทบด้วยอายตนะภายนอก เห็นแต่  
ความไม่เที่ยง เกิดขึ้น - เสื่อมลง แล้วก็ดับไป แล้วจกต้อง  
ปลดทุกข์เนื่องด้วยกรรมของตนเอง คืออายตนะภายใน ด้วย  
เห็นแต่ความไม่เที่ยง เกิดขึ้น แปรปรวน แล้วก็ดับไป  
เช่นกัน การไปพระนิพพานจกต้องมุ่งชำระจิตของตนเอง  
ไม่ให้ติดอยู่ในกรรม ไม่ว่าจกเนื่องด้วยกุศลหรืออกุศล พึง  
ปล่อยวางอยู่ในจิตตลอดเวลา ในยามที่มีชีวิตอยู่ การงานใน  
หน้าที่มีอยู่เท่าใด ก็จงทำไปตามหน้าที่อย่าพึงหลีกเลี่ยง ให้  
ทำไปให้เต็มความสามารถ ทำแล้วจิตไม่เกาะ ปล่อยวาง  
ทันทีที่พ้นจากหน้าที่มา เรื่องของอายตนะก็เช่นกัน ชั้น ๕  
ก็เช่นกัน รู้-เห็น-ได้ยิน-สัมผัส-สัมผัสไปตามหน้าที่ ผ่านไป  
แล้วก็ปล่อยวางทันทีเมื่อพ้นจากหน้าที่มา จงอย่าสร้างความ  
เบื่อหน่ายแต่อย่างเดียว จุดนั้นยังเป็นความเศร้าหมองของ  
จิต พึงเจริญไปให้ถึงการพิจารณาลงตัวธรรมดา แล้วความ  
เบื่อหน่ายท้อแท้จกหายไป จิตจกมีความโปร่งใส. ด้วยความ  
ยอมรับนับถือกฎของกรรมมากขึ้นตามลำดับ จนถึงที่สุดก็  
วาง. เป็นสังขารุเบกขาญาณได้




## ๑๐. งานที่ไม่เหนื่อยไม่ทุกข์ย่อมน่ามี ๕ อยู่

๑๐. งานที่ไม่เหนื่อยไม่ทุกข์ย่อมน่ามี ๕   
มีชั้น ๕ อยู่ ถ้าหากต้องการพ้นทุกข์ก็จักต้องเจริญจิตไปให้  
ถึงการละ - การปลด - การปล่อยวางชั้น ๕ ลงได้อย่าง  
สิ้นเชิง เช่น อย่ากังวลใจในการทำงาน เพราะจักไม่ให้ความ  
ความผิดพลาดเลยนั้นย่อมเป็นไปได้ แต่พึงระมัดระวังใน  
ความผิดพลาดต่อไปในภายหน้า อย่าให้ความผิดพลาดอีก  
ในการปฏิบัติพระกรรมฐานก็เช่นกัน ผิดบ้าง พลาดบ้างก็  
เป็นเรื่องธรรมดา ผู้ที่ไม่ผิดพลาดเลยมีแต่พระตถาคตเจ้า  
เท่านั้น เพราะฉะนั้นจงอย่าเสียใจ เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่  
ยังมีกิเลสอยู่ แต่พึงเพิ่มความระมัดระวังให้มากยิ่งขึ้น จักได้  
ผิดพลาดน้อยลงไป


๑๑. การเหน็ดเหนื่อยของร่างกายก็เป็นธรรมดาของผู้  
มีร่างกาย ให้ตั้งใจว่าจักขอเหนื่อยเป็นครั้งสุดท้าย ชาติ  
สุดท้าย กายตายเมื่อไหร่จิตเรามุ่งไปพระนิพพานจุดเดียว มี  
มรรณาฯ และอุปสมานุสสติมั่นคง จักได้ไม่ต้องมาเกิดให้มี  
ร่างกาย อันต้องทำงานให้เหนื่อยอย่างนี้อีก แต่ใน  
ขณะเดียวกัน จงอย่ามีความเศร้าหมองหรือความกังวลของ  
จิต เพราะสภาวะการณ์ต่าง ๆ อันเป็นไปด้วยเหตุของกฎแห่ง

กรรมทั้งสิ้น ไม่มีใครฝืนได้ ทุกข์แค่นี้หนักก็ให้กำหนดรู้   
แล้วปล่อยวาง เพราะกรรมเหล่านี้ไม่สามารถแก้ได้ จงทำใจ  
ให้ยอมรับความเป็นจริง อย่าหนักใจเมื่อถูกกระทบ ต้องทำ  
ใจให้ยอมรับ พิจารณาด้วยปัญญาลงเป็นธรรมดาทั้งหมด  
ด้วยอารมณ์เบา ๆ และสบาย ๆ

๑๒. อย่าสนใจอารมณ์ของคนอื่น ให้ดูอารมณ์ของ  
ตนเองเป็นสำคัญ จงเพียรรักษาอารมณ์ให้สงบ ไม่หวั่นไหว  
ไปกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบทั้งภายในและภายนอก ใครจัก  
ว่าอย่างไรอย่าไปสนใจ เพราะไม่สามารถจักไปห้ามปาก  
ใครไม่ให้พูดได้ ดูแต่อารมณ์ของจิต ดูกรรม การกระทำ  
ของกาย - วาจา - ใจ แห่งตนเองนี้ ไม่ให้ละเมิดศีล - สมาธิ -  
ปัญญา เท่านั้นเป็นพอ อย่าให้ไหลไปตามโลกนิยม จงอย่า  
เป็นไปตามลมปากคนอื่น ให้เป็นตัวของตัวเองที่มีจุดยืน  
อย่างแน่นอนว่า กระทำทุกอย่างเพื่อพระพุทธศาสนา เพื่อ  
พระนิพพาน จงวางจิตของตนเองให้เป็นกลาง อย่าไปมี  
อารมณ์ชื่นชอบ (พอใจ) หรือชิงชัง (ไม่พอใจ) ตามเขา  
หากร่างกายเหน็ดเหนื่อย มีเวทนาจากการงาน ก็จงเอา  
เวทนานั้นมาพิจารณาว่า เวทนานี้เป็นของกาย มิใช่ของเรา  
หรือของจิต แยกเวทนาให้ออกจากจิตด้วยปัญญา มาถึงจุด  
นี้อย่าไปมองภายนอก ให้ความสำคัญกับภายใน คือดูขั้น ๕

ให้มาก ทำความรู้จักรับขั้น ๕ ตนเองให้ดี รู้ด้วยปัญญา   
ไม่ใช่รู้ด้วยสัญญา (ทรงให้ใช้มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก  
สำคัญ แยกกาย - เวทนา - จิต และธรรมออกจากกัน ๒ ข้อ  
แรกเป็นเรื่องของกาย ๒ ข้อหลังเป็นเรื่องของจิต)

## ๐ ปกิณกะธรรม (ก่อนปกหลัง)

๐ ร่างกายไม่ดี ย่อมพาจิตให้ไม่ดีไปด้วย มีแต่พระ   
อรหันต์เท่านั้นที่ร่างกายไม่ดี จิตใจไม่เกี่ยวเกาะร่างกาย จิต  
ของท่านคืออยู่เสมอ คังนั้นผู้ที่ยังไม่ใช่พระอรหันต์ จึงยังมี  
อารมณ์ไหลขึ้น ไหลลง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ยิ่งวันไหนร่างกาย  
จกเห็นอารมณ์ของจิตแย่มากตามชัด ก็นับว่าเป็นปกติธรรมอยู่


๐ ร่างกายนี้เป็นสมบัติของโลก ไม่มีใครเอาไปได้  
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จึงบังคับมันให้ทรงตัวไม่ได้ มันจะ  
เป็นอย่างไรเป็นเรื่องธรรมดา ให้ใช้จิตพิจารณาคำว่า  
"ธรรมดา" เข้าไว้ ดูแลมันตามหน้าที่ ตามทางสายกลาง  
และความสุขจะเกิดขึ้นกับชีวิต

๐ กายไม่เที่ยงอารมณ์จิตก็ไม่เที่ยง ใครไม่รู้ยึดเข้าก็  
เป็นทุกข์

๐ ต้นเหตุแห่งทุกข์ คือความทะยานอยากของจิต  
สมุทัย หรือตัณหา ให้ดับด้วยปัญญาอันเกิดจากสมาธิ ซึ่งตั้ง  
มั่นอยู่บนศีลบริสุทธิเท่านั้น

๐ จับวางทุกข์ได้ ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาประกอบ  
มิฉะนั้น เห็นทุกข์ก็จกเกาะทุกข์ ก็ยิ่งทุกข์ใหญ่

## ๐ ปกิณกะธรรม(ปกหลังด้านใน)

๑๖. อย่าไปเอาวิชาความรู้ สักคี่ศรี ฐานะ ตระกูล   
มาเป็นเครื่องตัดสินกิเลส เพราะนั่นเป็นเพียงสิ่งภายนอก  
ไม่ใช่ตัวจริงแท้ๆ ถ้าไปยึดถือก็เป็นมานะกิเลส

๑๗. วิชาความรู้ นั้นเกิดจากสัญญาซึ่งไม่เที่ยง แต่วิชา  
ในพุทธศาสนา เกิดจากกรรมภายใน อันมี ศีล สมาธิ  
ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเป็นปฏิบัติบูชาเป็นกรรม  
หรือการกระทำของกายวาจาใจของตนเอง ไม่เกี่ยวกับวิชา  
ความรู้ สักคี่ศรี ฐานะ หรือตระกูลแม้แต่อันใด

๑๘. หากคิดให้ดีๆ ร่างกายนี้ไม่มีเวลาสุขจริงเลย มี  
แต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย แสดงธรรมที่ไม่เที่ยงอยู่  
ตลอดเวลา

๑๙. อย่าไปแก้กรรมของใคร อย่าไปรับกรรมของ  
ใคร ให้ปล่อยวาง กรรมใคร กรรมมัน เพราะทุกคนต่างก็มี  
กรรมหนักอยู่แล้ว ที่จะต้องเลี้ยงดูร่างกายตนเอง และ  
ครอบครัวซึ่งหนักอยู่แล้ว

๒๐. อย่าเศร้าใจ อย่าเสียใจ เมื่อถูกกระทบด้วย  
อายตนะสัมผัส ให้เห็นทุกอย่างเป็นครู หรือบทเรียน

สอนใจ ปรับจิตให้เห็นธรรมดาในเรื่องของทุกเรื่องไป   
ให้อามาเป็นกรรมฐานทั้งหมด

๒๑. เกาะสุข ก็เป็นทุกข์ เพราะสุขทางโลกก็ไม่เที่ยง  
หากไม่เข้าใจผิดนี้ จิตก็จะมีอุปทาน หลงแสวงหาสุขที่ไม่  
เที่ยงนั้นๆ ซึ่งต่างกับสภาวะจิตที่เข้าถึงพระนิพพาน ไม่สุข  
ไม่ทุกข์ ไม่เกิด ไม่ดับ เป็นธรรมว่างอย่างยิ่ง

