

ธรรม
ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น
(เล่ม๗)

พระราชพรหมยานมหาเถระ
(หลวงพ่อกฤษีวัดท่าซุง)
วัดจันทาราม (ท่าซุง)
ตำบลน้ำซึม อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี



รวบรวมโดย
พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

๑. จิตนี้แหละเป็นตน มีในตน ต้องมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้อารมณ์ของจิตซึ่งเกิด ๆ ดับ ๆ ตลอดเวลา รู้อะไรคือปัญหา รู้ต้นเหตุที่เกิดปัญหา และรู้วิธีดับปัญหาตลอดเวลา ทุกอิริยาบถเป็นอกาลิโก
๒. การไม่รู้เท่าทันสันตติภายใน คือ ไม่รู้เท่าทันอารมณ์โมหะ โทสะ-ราคะที่เกิดดับอยู่ในจิตนี้ ดังนั้น เมื่อบุคคลใครรู้สันตติภายในแล้ว ก็ย่อมจักกำหนดรู้เหตุที่เกิดและดับแห่งอารมณ์นั้น ความประมาทย่อมไม่มี จุดนี้ละเอียดอ่อน และทำให้ทรงตัวได้ยาก ต้องใช้ความเพียรขั้นสูงสุด ใครทำได้ก็เป็นพระอรหันต์
๓. ที่สุดของธรรมก็คือ รู้แยกจิต แยกกาย แยกธรรม สรุปรวมเป็นหลักใหญ่ได้ ๒ ประการ คือ รู้เท่าทันกองสังขารแห่งกายและจิต (รู้ทันว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เกิดดับ ๆ เป็นสันตติ ผู้รู้คือ ตัวเรา คือจิตที่เป็นตน มีในตน)
๔. ความสำคัญของอานาปา ซึ่งเป็นฐานใหญ่ในการทำจิตสงบเป็นสุข มีรายละเอียดอยู่มาก แค่วุฒิ ฐิตาย ฐินิพพาน ก็เข้านิพพานได้แบบง่าย ๆ
๕. ปัญหาของโลกรวมอยู่ในโลกธรรม ๘ ทั้งสิ้น ไม่มีโลกภายนอกหรือโลกภายใน นี่เป็นปกติของปัญหาโลก เป็นกฎของกรรม เป็นทุกข์ของชาวโลก และ เป็นปกติที่ไม่มีใครหนีโลกธรรม ๘ อย่างเป็นไปได้พ้น

คำนำในการจัดพิมพ์ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่ม ๗)

หนังสือที่แจกเป็นธรรมทาน ซึ่งรวบรวมพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ที่ท่านจบกิจแล้ว มารวบรวมเป็นเล่มพิมพ์แจกไปตามลำดับจนถึงเล่มปัจจุบันก็ ๗ เล่มแล้ว ผมผู้รวบรวมอ้างสมเด็จพระปฐม สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระพุทธเจ้าอยู่หัว หรือองค์อื่น ๆ รวมทั้งพระอรหันต์ชื่อนั้นชื่อนี้เป็นปกติ แต่ก็ยังมีบุคคลบางคน ไม่สู้จะเชื่อเรื่องนี้สัก เพราะเป็นคนถือดีพอสมควร คนถือดีนี่อันตราย เพราะเป็นอารมณ์หลง ซึ่งจะให้หมดหลงกันจริง ๆ (หลงละเอียด) ก็ต้องเป็นพระอรหันต์เท่านั้น ดังนั้นจงอย่าไปคิดตำหนิบุคคลบางคนเหล่านั้น เพราะกรรมจะเข้าตัวเราเอง การตำหนิผู้อื่นเป็นการเบียดเบียนจิตเราก่อน ไปปฏิบัติที่เกิดที่จิตเราก่อนเสมอ เป็นการขาดพรหมวิหาร ๔ ข้อแรก คือ เมตตากับภรณา บุคคลผู้นั้นเขาไม่รู้อารมณ์จิตของตนเอง และบอกได้เลยว่า ศีลเขาก็ยังไม่เต็มไม่บริสุทธิ์ เพราะบุคคลใดที่มีพรหมวิหาร ๔ ครบ บุคคลนั้นไม่มีขาด เอาเป็นว่าจงอย่าไปสนใจจรรยาของผู้อื่น กรรมใดกรรมมันเสียเวลาปฏิบัติธรรมไปโดยใช่เหตุ

อีกจุดหนึ่งที่ทรงตรัสว่า การช่อมุขนียสถานในเขตพระพุทธศาสนา พวกเราทุกคนที่บริจาคทรัพย์อันเป็นโลกีย์ซึ่งเอาไปไม่ได้ มาเป็นโลกุตรทรัพย์ซึ่งเอาไปได้ใครทำใครได้ ทุกคนล้วนมีเจตนาทำเพื่อพระนิพพานทั้งสิ้น ตถาคตส่งเสริมและโฆทนาจุดนี้ เพราะเป็นการเสียสละกำลังกาย-กำลังทรัพย์ด้วยกำลังใจอันพร้อมเพื่อพระนิพพาน

ที่ทรงตรัสก็เพราะยังมีบุคคลบางคน ไม่สู้จะเชื่อเรื่องนี้สัก จึงรื้อปุชนียสถานเก่าออก มุ่งแต่จะสร้างของใหม่อยู่เรื่อยเพราะความถือดี มีมานะกิเลส ใครจักเตือนก็ไม่ได้ ทรงเมตตาตรัสเรื่องนี้ก็เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้บริจาคเงินช่อมโบสถ์-วิหารเก่า-เจดีย์เก่า ได้บุญเต็มและมีกำลังใจเต็มด้วย

มีสมมุติสงฆ์ท่านหนึ่งถามบุคคลในกลุ่มที่สนทนาธรรมกับหมอสมาชิกดีว่า มีความรู้สึกอย่างไร ระหว่างที่คุณฟังหลวงพ่อบุญญิตตอบปัญหาธรรม กับคุณหมอสมาชิกดีตอบปัญหาธรรม บุคคลผู้ถูกถามนั้นไม่ตอบ เพราะไม่ทราบว่าจะควรตอบอย่างไร เธอบอกว่า เธอไม่ทราบเจตนาหรือจุดประสงค์ของผู้ถาม ท่านต้องการอะไร อาจเป็นการสร้างสรรค์ก็ได้ เป็นการทำลายก็ได้ จึงไม่ตอบแล้วรีบเดินหนี เมื่อกลับจากวัดท่าซุงก็ถามผมว่า เขาถามแบบนี้ควรจะตอบว่าอย่างไร ผมก็ให้คำตอบว่า

เราควรคิดในทางสร้างสรรค์ หากคิดในทางทำลายจิตเราก็จะเศร้าหมอง เป็นทุกข์ และขาดทุน หากเกิดตายในขณะนั้น ย่อมมีทุกคติเป็นที่ไป ควรตอบเขาไปว่า คุณหมอบได้รับให้เป็นผู้ตอบปัญหาธรรมต่าง ๆ ที่พวกเรายังไม่เข้าใจหรือเข้าใจแล้วแต่ยังไม่มั่นใจแทนตัวหลวงพ่อดี ความจริงท่านประกาศเรื่องนี้ไว้ตั้งแต่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ทั้งที่วัด ทั้งที่ชอยสายลม และทั้งที่สอนอยู่ในต่างประเทศ หลวงพ่อบอกท่านอ้างว่าเป็นคำสั่งของพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนอย่างนี้ คุณหมอบก็ทำหน้าที่นี้มาตลอดเป็นเวลา ๑๖ ปีเต็ม คุณหมอบไม่เคยเจออะไรที่จะพูดว่าธรรมที่ตอบนี้เป็นของท่าน ท่านอ้างที่มาของพระธรรมว่าพระพุทธเจ้าองค์ใดตรัส หลวงพ่อฤๅษีสอนว่า หลวงปู่-หลวงตาองค์นั้น องค์นี้สอนว่าอย่างไรทุกครั้ง ท่านไม่เคยขาดการทำหน้าที่ของท่าน แม้เมื่อเดือน พ.ค. ๒๕๕๑ ท่านตกต้นไม้ขาหักต้องผ่าตัดเอาเหล็กตามขาที่หัก นอนอยู่ ร.พ. ดำรวจ ๒ เดือนเต็ม ท่านก็ไม่ทิ้งหน้าที่ตอบปัญหาธรรม เพียงแต่ย้ายสถานที่ไปตอบที่ ร.พ. ดำรวจเท่านั้น ผู้ไปเยี่ยมท่านเต็มห้องซึ่งใหญ่มาก จุคนได้ร่วม ๑๐๐ คุณหมอบว่าต้องทำหน้าที่หนักกว่าที่ชอยสายลมมาก เพราะไปกันตั้งแต่เช้าจนเย็น ไม่ไล่ให้กลับไม่ยอมกลับ เรื่องเหล่านี้ท่านทราบกันบ้างหรือเปล่า ก็ให้ตอบเขาไปในแนวนี้นี้แหละ

ผมขออนุญาตชี้แจงรายละเอียดดังนี้ เพราะอายุ ๘๒ ปีแล้วคงอยู่ได้อีกไม่นาน หากไม่เขียนไว้ก็ไม่มีใครรู้ โดยย่อดังนี้

๑. รวบรวมธรรมะของหลวงพ่อบุญญา รวมเป็นเล่มพิมพ์แจกเล่มที่ ๑ ปกสีฟ้าเขียนจากประสบการณ์จริง ๆ คือ ด้วยตาเห็นเอง, หูได้ยินเสียงท่านพูดเอง, มือได้สัมผัสกับร่างกายของท่านเอง มิได้เขียนแบบเขาว่า, เขาเล่าว่า ซึ่งจริงก็ได้ เท็จก็ได้ ยิ่งผู้นำไปเขียนปรุ้งแต่งต่อ มีโอกาสผิดได้ ๑๐๐% เป็นการแสดงธรรมที่ไม่มีในตนหากเป็นพระก็ถูกปรับอาบัติขั้นปาราชิกเลย ขอให้ท่านผู้ศรัทธาด้วยปัญญา โปรดอ่านดู มีพระธรรมซึ่งมีค่าสูงสุดในโลกนี้อยู่ในนั้น เป็นภาษาไทยปัจจุบัน มิใช่ภาษาโบราณ ยิ่งภาษาในสมัยพุทธกาลแล้วไม่มีเลย พระพุทธองค์ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเป็นภาษาไทยปัจจุบัน ซึ่งอ่านแล้วเข้าใจได้ทันที ทรงตรัสว่า หากตถาคตตรัสสอนเป็นภาษาในสมัยพุทธกาล พวกเจ้าย่อมเข้าใจยาก หรือยากที่จักเข้าใจได้ นี่คือสุดยอดพระเมตตาของพระองค์ ผมจึงขอเห็นว่า ท่านจะหาธรรมของพระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นภาษาไทยปัจจุบันอ่านนั้น หาได้ยากยิ่งนักในโลกนี้ โปรดพิจารณาเอาเอง

๒. เล่ม ๒ รำลึกถึงความดีของหลวงพ่อในอดีต โปรดดูคำนำมีความสำคัญว่า ความดีของหลวงพ่อก่อนที่ยอมสละความสุขส่วนตัว เพื่อป้องกันชาติ-ศาสนา-พระมหากษัตริย์และปวงชนชาวไทยไว้ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น ผู้รู้เรื่องนี้ดีมี ๔ ท่าน คือ หลวงพ่อ, หลวงปู่ครูบาธรรมชัย, ท่านหญิงวิภาวดี รังสิต และผม ในปัจจุบันนี้ ๓ ท่านแรก ท่านจากพวกเราไปแล้ว เหลือแต่ผมยังไม่ยอมตาย หากตายไปอีกคน ความจริงเรื่องความดีของหลวงพ่อและคณะก็สูญไปด้วย ผมจึงได้เขียนธรรมะรำลึกถึงความดีของหลวงพ่อในอดีตได้ก่อนที่ผมจะตาย กรุณาศึกษาได้จากธรรมเล่มที่ ๒ นี้
๓. เล่มที่ ๓ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ผมให้หลักไว้ว่าธรรมใดที่อ่านแล้วสามารถค้ำได้ ธรรมนั้นไม่ใช่ธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะพระธรรมของพระองค์ เป็นอริยสัจทุก ๆ คำพูด คือ เป็นความจริงที่พระองค์ทรงพิสูจน์แล้ว จึงไม่มีเกิด-มีตายอีก จะจริงอย่างนี้ไปตลอดกาล ในเล่มนี้เห็นศิริมานนทสูตร โดยสมเด็จพระสังฆราชปัจจุบันตรัสสอนไว้เป็นภาษาไทยปัจจุบัน ผมใช้ความเพียรร่วม ๓๐ ปีเต็มจึงสำเร็จ มีรายละเอียดอยู่มาก สอนแบบง่าย ๆ คือ จากปฏิบัติได้ง่าย ๆ ไปหายากตามลำดับ จนจบกิจในพระพุทธศาสนา ได้แยกไว้เป็นข้อสำคัญ ๑๐ ข้อ เพื่อการจำง่ายและมีรายละเอียดแยกออกไปตามลำดับของจิต นิสัย และกรรมของแต่ละคนซึ่งทำมาไม่เสมอกัน
๔. เล่มที่ ๔ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นทุกข์ สมเด็จพระสังฆราชตรัสว่า “กลุ่มสนทนาธรรมของคุณหมอนี้ นับว่าหาได้ยากยิ่งนักในโลกนี้ เพราะพูดกันแต่ธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์เท่านั้น เป็นเวลา ๑๕ ปีแล้ว ธรรมะในเล่มนี้ จึงมุ่งสอนเห็นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์นั้นสูงเกือบทั้งสิ้นเพื่อให้พ้นภัยตนเองและทรงตรัสว่าภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลกนี้ ก็คือภัยที่เกิดจากอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตเราเอง
๕. เล่มที่ ๕ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ทรงอุปมาอุปมัยเหมือนรถไฟเที่ยวสุดท้ายที่ช่วยขนคนไปพระนิพพานโดยให้ผมมีหน้าที่แนะนำว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสิทธิ์ขึ้นรถไฟขบวนนี้ เทียวสุดท้ายหมายความว่า ผมอายุเกิน ๘๐ ปีแล้ว มีสิทธิ์ตายได้ทุกขณะจิต จึงให้กรรมฐานเข้านิพพานแบบง่าย ๆ ว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ให้ผมช่วยชี้แจงรายละเอียด จุดสำคัญที่สุดคือ ต้องตัดสังโยชน์ ๓ ข้อแรกให้ได้ก่อน เพื่อกันอบายภูมิ ๔ แล้วใช้ความเพียรปฏิบัติ รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ทำให้คล่องจนสามารถไปพระนิพพานได้ในขณะจิตเดียวเช่นกัน

บารมี ๑๐ จึงสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ ทรงเห็นให้ทุกคนเกาะ
พระธรรม อย่าเกาะร่างกายหรือชั้น ๕ ของพระองค์และของหลวงพ่อกุญแจ
และให้ออตทนเข้าไว้ เพราะเป็นชาติสุดท้ายแล้ว อะไรเกิดขึ้นก็ต้องอตทน ทนไม่ได้ก็
ต้องทน โดยใช้ริยสัจเป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา

๖. เล่มที่ ๖ ทรงตรัสสอนพระธรรม ให้จิตของพวกเราละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ ให้
รู้ด้วยปัญญาว่าสิ่งใดควรรู้ สิ่งใดไม่ควรรู้ สิ่งใดควรละ สิ่งใดควรยึด สิ่งใดควร
เกาะ สิ่งใดไม่ควรเกาะ เช่น จงอย่าติดเปลือกหรือร่างกายของพระองค์ ให้ติด
พระธรรม ร่างกายของพระองค์มิใช่พระพุทธเจ้า ความเป็นพระพุทธเจ้า คือ
จิตผู้ทรงธรรม เรื่องเกาะเป็นเกาะไม่เป็น เช่น อย่าเกาะร่างกายพระองค์ ให้เกาะ
พระธรรมซึ่งเที่ยงแล้ว ไม่เกิดไม่ดับอีกต่อไป อย่าเกาะโลกียทรัพย์ ซึ่งเอาไปไม่ได้
ให้เกาะโลกุตระทรัพย์ ซึ่งเอาไปได้ การทำทานตัดได้แค่ความโลภ แต่การทำ
ธรรมทานชนะทานทั้งปวง เพราะตัดได้ทั้งความโลภ-โกรธ-หลง เป็นตัวปัญญา
พาไปพระนิพพานได้ ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ ผู้มีปัญญาเอาไปได้ด้วย
บริจาคเป็นธรรมทาน เป็นต้น พวกเศรษฐีที่หลงคิดว่าจะเอาสมบัติของโลกไปได้
อ่านธรรมเล่มนี้แล้ว ถ้าคิดจะช่วยพิมพ์แจกเป็นธรรมทานต่อ ๆ ไป ก็เป็น
หนทางนำจิตตนเองเข้าสู่พระนิพพานได้ไม่ยาก

ผมขออาราธนาบารมีของพระศรีรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ขอให้ท่านผู้อ่านธรรมะ
เล่ม ๗ แล้วเข้าใจเรื่องการให้ธรรมเป็นทานชนะทานทั้งปวง เพราะตัดได้ทั้งโลภ-
โกรธ-หลง เป็นตัวปัญญาที่นำเข้าสู่พระนิพพานได้กันทุกท่านในชาติปัจจุบันนี้

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้รวบรวม

สารบัญในเล่ม
ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่ม ๗)

๐ ม.ค. ๓๗

- ศิลเป็นพื้นฐานของพระธรรม ๑๔
- อานาปานัสสติเป็นพื้นฐานของความสงบแห่งจิต
- หลวงปู่ดาคาทิงชั้น ๕ ๑๕
- เตโชกสิณ (กสิณไฟ) สำเร็จได้ด้วยความเป็น ๑๖
- พรหมวิหาร ๔ คือตัวเย็นใจ ๑๗
- เห็นทุกข์แต่ขาดปัญญาลงตัวธรรมดาไม่ได้ก็จมอยู่กับทุกข์ ๑๘
- การกระทำในสิ่งที่เป็นโทษ โดยคิดว่าไม่มีโทษ ก็ยังเป็นโทษ ๒๐
- ให้ระวังโลกธรรม ๘ ๒๑

๐ ก.พ. ๓๗

- ตัณหา ๓ ต้นเหตุที่ทำให้ต้องเกิด ๒๓
- การไม่มีจิตกังวลได้ชื่อว่าเป็นสุข ๒๔
- การแก้ไขตนเองด้วยอุบายทางธรรม ๒๖
- อารมณีนินमित ๓๐
- หมายังมีชีวิตอยู่มันโมทนาได้หรือ ๓๑
- แปลกแต่จริง ทำชั่วทำง่าย ทำดีทำยาก ๓๓

๐ มี.ค. ๓๗

- พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมที่ปิดกั้นความเลวทั้งปวง ๓๕
- พิษภัยของสัญญาที่ไม่เที่ยง ๓๗
- ทุกข์จากการทำงานหรือทุกข์จากการไม่รู้จักพอ ๓๘
- พระธรรมที่สมเด็จพระสังฆราช
ประทานให้ก่อนจะเดินทางไป USA ๓๙
- จิตหมองภาพนิพพานก็หมอง ๔๑

๐ เม.ย. ๓๗

- ทำไมจึงต้องห้ามใส่รองเท้าเข้าไปในโบสถ์และวิหาร ๔๒
- อย่าเหนื่อยใจ เหนื่อยกายช่างมัน ๔๒
- คนหลงกายเพราะไม่รู้สันตติของกาย ๔๓
- การรู้อารมณ์คนอื่นพันทุกข์ไม่ได้ การรู้อารมณ์ตนเองพันทุกข์ได้ ๔๔
- ความไม่รู้จักพอ ๔๔
- อยู่คนเดียวให้ระวังอารมณ์จิต อยู่หลายคนให้ระวังวาจา ๔๕
- อย่าติดอดีตและอนาคตธรรม จิตจักไม่มีความสุข ๔๖
- หาดีใส่ตัวนั้นสมควร แต่อย่าเอาชั่วไปใส่คนอื่น ๔๗
- อุปาทานและอคติ ๔ (ตัวเดียวกัน) ๔๗
- โลกทั้งโลกไม่มีอะไรสุข มีแต่ทุกข์ นี่คือนิเวศน์ ๔๘
- พรหมวิหาร ๔ อัปปมัญญา-อุเบกขา ๕๑

๐ พ.ค. ๓๗

- อย่าเอาใบตองไปห่อสุนัขเนา ๕๒
- เรื่องพระธาตุรวมตัว ๕๔
- ลิงติดตั้งยี่งัดยี่งัดตัวเอง ยี่งัดเพิ่มทุกข์ คือ อารมณ์ฟุ้งซ่าน ๕๕
- ธรรมวิจย ๕๗
- อานิสงส์ของทานบารมี ๕๘
- อานิสงส์ของอานาปา คือ นิพพานสมบัติ ๕๙
- ไม่รู้จักทุกข์ก็พันทุกข์ไม่ได้ ๖๑
- สัพเพสังขารานิจจา สังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง ๖๓
- ฉลาดไม่เป็นเพราะชอบลืมปล่อยวางคำสอน ๖๔
- ธรรมะที่ได้จากการไปเยี่ยมพี่น้อง ที่รพ.แม่และเด็ก วัดท่าซุง ๖๖
- พระปัจเจกพุทธเจ้า ๖๙
- โลกธรรม ๘ และวิธีที่จะพ้นจากโลกธรรม ๘ ๗๐
- อยากพ้นทุกข์จงหมั่นปริพฺจณา ๗๑
- ธรรมคืออารมณ์ที่เกิดแก่จิต จิตนั้นคือตัวเรา ๗๒
- กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ ๗๓
- พันทุกข์ได้หรือไม่ อยู่ที่อารมณ์จิตของตนนี้แหละ ๗๔

๐ มิ.ย. ๓๗

- จงรู้จักประมาณเรื่องอาหารว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ ๗๖
- ฆัมมวิจย ๗๗
- โรคกลัวตายหรือโรคปวดแสบ ๗๗
- อภัยทานจักเกิดได้ด้วยอาศัยพรหมวิหารทั้ง ๔ ประการ ๗๘
- อารมณ์ไม่เกาะงาน ๗๙
- กิจภายนอกกับกิจภายใน ๘๑
- การอยู่วัดได้บุญ การอยู่บ้านได้บาปนั้นจริงหรือ ๘๒
- ศึกษาธรรมที่เป็นคุณ ดีกว่าศึกษาธรรมที่เป็นโทษ ๘๓
- อย่าเอาความเลวไปแก้ความเลว ๘๔
- วิธีพ้นภัยตนเอง ๘๕
- ฆัมมวิจย ๘๗
- วิญญานธาตุเป็นอย่างไร คืออะไร ๘๙
- พุทฺโธ ฆัมโม สังโฆ อปฺปมาโณ ๙๐
- อย่ามุ่งเอาชนะใคร ให้มุ่งเอาชนะใจตนเอง ๙๒
- อย่าเฉยอย่างลิงที่กลัวไม้เรียว ๙๓
- วัชรธรรมพันโลก ดีกว่าวัชรธรรมในโลก ๙๔

๐ ก.ค. ๓๗

- การกำหนดรู้อารมณ์คือผลของการปฏิบัติ (จิตตานุสสติ) ๙๖
- บุญบารมีเต็มเป็นอย่างไร ๙๖
- บุคคลส่วนใหญ่มักชอบอารมณ์เดือดร้อนใจ ๙๗
- ภราหะเว ปัญจักขันธา ๙๘
- การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ๙๙
- ฆัมมวิจย ๑๐๐
- ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลก หนีไม่พ้นกฎธรรมดาไปได้ ๑๐๒
- ทำงานรอความตาย ๑๐๓
- แต่อย่าตายเปล่า ขอตายเป็นครั้งสุดท้าย
- ไม่ต้องไปห้ามใคร ให้ห้ามใจตนเอง ๑๐๔
- ให้ดูอารมณ์จิตตัวเดียว ดูแต่ความเลวของตน ๑๐๕
- วิธีรักษาโลกเหน้อยใจ ๑๐๗
- อากาศธาตุกับธาตุลมต่างกันอย่างไร ๑๐๘
- ภัยอันตรายอันเกิดจากการเดินทาง ๑๐๘
- โทษของกามข้อที่ว่า เหมือนโดดลงหลุมถ่านเพลิง ๑๐๙
- โทษของกาม เหมือนสุนัขแย่งชิ้นกระดูกที่ไม่มีเนื้อติด ๑๑๑

๐ ส.ค. ๓๗

- เบียดเบียนผู้อื่นเห็นง่าย เบียดเบียนตนเองเห็นยาก ๑๑๒
- ร่างกายมีสภาพเหมือนผีหลอก(เพราะมันไม่เที่ยง) ๑๑๓
- อะไรทำให้คุณศีลสมบูรณ์ได้ ก็กับการบวชเนกขัมมะบารมี ๑๑๔
- หลงใหญ่ คือ หลงร่างกาย ๑๑๕
- หรือหลงสักกายทิฏฐิว่าการเกิดเป็นของดี
- โลกธรรมภายนอกกับโลกธรรมภายใน ๑๑๖
- ศัตรูของโลกธรรม ๘ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา ๑๑๗
- โทษหรืออันตรายจากการฝึ้งเข้ม ๑๑๘
- การไปสนใจกายผู้อื่นยังไม่ร้ายเท่ากับ ๑๒๐
- การสนใจกายตนเอง ซึ่งเป็นกามสัญญาตัวจริง

๐ ก.ย. ๓๗

- ต้องอาบัติปาราชิกแล้ว แต่ยังอยู่ในคราบผ้าเหลือง ๑๒๒
- หากกลับใจได้จะพ้นโทษไหม
- ผลบุญจากกรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวง ๑๒๓
- เพราะสร้างปัญญาให้เกิด ตัดได้ทั้งโลภ-โกรธ-หลง
- จงอย่าติดกาลเวลา ๑๒๔
- เพราะเหตุใดพระองค์จึงสอนแต่อริยสัจ ๑๒๔
- เวทนาไม่มีวันพัก เพราะความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง ๑๒๖
- การเจ็บป่วยได้กำไรหรือขาดทุน ๑๒๗
- ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากใจก่อนทั้งสิ้น ๑๒๘
- อะไรคือกรรมปัจจุบัน ๑๒๙ -
- ศีล ๓ ระดับ และอานาปานัสสติกรรมฐาน ๑๓๐
- หลวงปู่ไวยเป็นพระแท้ ๆ ที่ยังมีขันธ ๕ อยู่ ๑๓๒

๐ ต.ค. ๓๗

- การเปื้อนชั้น ๕ ให้เปื้อนให้เป็นและการละสักกายทิฏฐิ ๑๓๔
- จักวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมดาได้อย่างไร ๑๓๖
- ประวัติของหลวงพ่อบราโหม และหลวงพ่อกามวาสี ๑๓๖
- หลวงปู่สมเด็จโต พระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณ ๑๓๙
- ความหลงผิดเกี่ยวกับพระอนาคามี ๑๓๙
- หมดงคือหมดอวิชา หรือหมดสังโยชน์ ๑๐ ก็หมดจตุติ ๑๔๐
- พระ ๒ องค์ชอบทำบุญนอกวัดท่าซุง ๑๔๑
- นึกว่าดีเมื่อไหร่ จักถูกหลงดีเมื่อนั้น ๑๔๒
- โลกียชนทำงานเพื่อโลกนี้กันเป็นส่วนใหญ่ ๑๔๓

๐ พ.ย. ๓๗

- ธรรมของพระองค์เป็นปัจจุัตถัง ๑๔๕
- ทุกข์อยู่ที่การเกาะร่างกายเป็นประการสำคัญ ๑๔๖
- เมตตาคุ้มครองโลกเท่ากับเมตตาศัพมาโณ ๑๔๗
- เท่ากับธัมโมัพมาโณ
- ธรรมในโลกเที่ยงมีไหม ๑๔๙
- ทำไมพระอรหันต์คิดถึงความตายแล้วจิตเป็นสุข ๑๕๑
- อารมณ์สันโดษจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร ๑๕๑
- ธัมมวิจยเรื่องสันโดษ ๑๕๒
- ครูภายนอกกับครูภายใน ๑๕๓
- อารมณ์นี้สำคัญมาก คิดอย่างไรก็ไปตามนั้น ๑๕๔
- เพราะอะไรถึงป่วย ๑๕๕

๐ ธ.ค. ๓๗

- อย่าติดคนติดฤทธิ์ เพราะการมีฤทธิ์เป็นของดี ๑๕๗
- คุณไสยไม่มีหมดไปจากโลกนี้ได้หรอก ๑๕๘
- ทุกอย่างจักสำเร็จได้ ด้วยกำลังใจของตนเอง ๑๕๙
- ประโยชน์ของอรุณและกฎของกรรม ๑๖๐
- จิตถึงจิตนี้แหละเป็นของจริงในพระพุทธศาสนา ๑๖๒
- จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ๑๖๓
- อย่าให้ความเบื่อสิ่งใญ่อยู่นาน ๑๖๓
- การซ้อมตายก่อนที่จะตายจริง ๆ นั้น เป็นมัจฉาทิฏฐิหรือเปล่า ๑๖๔
- เวลาของนักปฏิบัติมีค่ามาก จริง ๆ แล้วมีแค่ชั่วขณะจิตหนึ่งเท่านั้น ๑๖๕

- จงพยายามอย่าเกาะติดอะไรทั้งหมด ยกเว้นอารมณ์เกาะติดพระนิพพานจุดเดียว
- พยายามดูอารมณ์จิตของตนไว้เสมอ อย่าปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน และพยายามขจัดความเศร้าหมองของจิตออกไปให้เร็วที่สุด รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน รู้เพียงแค่นี้ จิตก็เข้าสู่พระนิพพานได้แบบง่าย ๆ

ธรรม

ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น
พระราชพรหมยานมหาเถระ
(หลวงปู่ฤๅษีวัดท่าซุง)

พระธรรม : ในเดือนมกราคม ๒๕๓๗
 ศิลเป็นพื้นฐานของพระธรรม
 อาณาปาสติเป็นพื้นฐานของความสงบแห่งจิต

- พระพุทธองค์ ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้
- ๑. “อย่ารีบเร่งศึกษาสิกขาบทศีลเพียงแค่มุ่งผ่านไป ควรจักคิดพิจารณาให้ละเอียด ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ตามลำดับ ศิลเป็นเรื่องใหญ่ เพราะเป็นพื้นฐานของพระธรรมทั้งหมด เหมือนกับอาณาปาสติเป็นพื้นฐานของความสงบแห่งจิต สองฐานนี้จักต้องอาศัยซึ่งกันและกันเสมอ เพื่อความมั่นคงของธรรม เพื่อความมั่นคงของจิต จึงเป็นหลักใหญ่ของพระพุทธศาสนาทั้งสองประการ”
- ๒. “ให้ดูท่านองคฺลิมาณเถระ วาระแรกท่านเข้าถึงศีลก่อน หยุดปาณาติบาตลงได้ เมื่อบวชแล้วมีศีลเป็นพื้นฐาน จึงทำให้เข้าถึงธรรมปฏิบัติได้โดยง่าย ทำให้เป็นเหตุได้บรรลุพระอรหัตผล เพราะฉะนั้น พวกเจ้าอยากให้มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์ ศิลพระนี้แหละจักชี้ชัด เมื่อพิจารณาให้ละเอียดลงไปจักได้แนวทางของการทรงพรหมวิหาร ๔ ทั้ง ๔ ประการได้อย่างสมบูรณ์”
- ๓. “อย่างที่เจ้าคิดว่า บุคคลผู้ควบคุมความชั่วแห่งจิต ก็ต้องเดือดร้อนเพราะการกระทำ ความชั่วทั้งทางกาย-วาจา-ใจของตนเอง ต่างกับบุคคลผู้ควบคุมความดีแห่งจิต ย่อมมีความสุข ไม่เดือดร้อนทั้งกาย-วาจา-ใจ จุดนี้เจ้าพึงคิดว่าต่อไปนี้เราพึงทำใจให้เป็นอนุเบกขา มีจิตอ่อนโยน เมื่อเห็นบุคคลใดเขาทำชั่ว ไม่ว่าจะทางกาย-วาจา-ใจ ก็จงสงสารว่าเขาสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง เจ้าจักไม่สนใจ ไม่เดือดร้อนไปกับเขา ให้เขาลำบากไปแต่ผู้เดียว เขาทุกข์เพราะผลของกรรมที่เขาทำ เราอย่าไปทุกข์หรือเดือดร้อนกับเขาเลย”
- ๔. “สำหรับบุคคลฝ่ายดี ปฏิบัติทาใดที่ทำให้เขาพ้นจากความทุกข์ เราก็มีจิตยินดีรับเอาปฏิปทานั้นมาปฏิบัติตาม ถ้าหากทำได้ ต่างคนต่างก็มีความสุข”

หลวงปู่บุดดา ถาวโร ทิ้งขันธ์ ๕

ทั้งทีวีและน.ส.พ. ออกข่าวว่า หลวงปู่บุดดาฯ ทิ้งขันธ์ ๕ ไปเมื่อวันพุธที่ ๑๒ ม.ค. ๒๕๓๗ เวลา ๒๐.๐๐ น. โดยประมาณ ด้วยอาการสงบ เพื่อนของผมท่านเล่าว่า ขณะที่กวาดวัดในตอนเช้าพอรู้ข่าวทั้ง ๆ ที่ตนเองก็รู้อยู่แล้วว่าท่านจะทิ้งขันธ์หลังวันเกิดท่านเมื่อ ๕ ม.ค. ๒๕๓๗ แต่อารมณ์จิตก็อดหัวน้ําไหวมิได้ ซึ่งก็เป็นของธรรมดา เพราะรู้ว่าท่านยังมีอารมณ์ ๒ อยู่ (พอใจกับไม่พอใจ) พอทำจิตให้สงบลงก็เห็นหลวงปู่กับหลวงพ่อยืนอยู่ หลวงปู่ท่านสอนว่า

๑. “ขันธ์ที่ช่วยตัวเองไม่ได้แบบนี้ ไม่มีใครต้องการเอาไว้หรอก ข้าเหมือนคนอยู่บ้านผุ ๆ หลังคาที่รั่ว เพดานที่โหว่ บันไดก็ใช้การอะไรไม่ใคร่จะได้ มันซ่อมไม่ไหว ก็ต้องไปดีกว่า นี่มันเรื่องธรรมดาที่ท่านฤาษี”
๒. “ไอ้คนโง่เท่านั้นแหละที่มันไม่ยอมรับธรรมดา ร่างกายไม่ดีมันก็บอกว่าดี ร่างกายสกปรกมันก็ว่าสะอาด ร่างกายมันจะไปไม่ไหว มันก็บอกว่าไปไหว มันฝืนความจริง เกาะร่างกายแจอย่างนี้ มันจะไปนิพพานได้อย่างไรกัน” (ฟังแล้วสะอึก เพราะท่านพูดแทงใจดำ)
๓. “เอ็งเห็นดอกไม้ที่ร่วงไหม?” ก็รับว่าเห็นดอกไม้ที่ร่วงอยู่นี้ มีทั้งดอกอ่อนที่ยังไม่ตูม ดอกที่ตูมแล้วยังไม่บาน ดอกที่บานแล้วยังไม่โรย ดอกที่โรยแล้วยังไม่เหี่ยว ดอกที่เหี่ยวแล้วยังไม่แห้ง ดอกที่แห้งแล้วเป็นที่สุดก็มี นี่มันร่วงลงมาจากต้นไม้เหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่สภาวะของมันไม่เท่ากัน”
๔. “ชีวิตร่างกายของคนก็เหมือนกัน บางรายตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ บางรายคลอดออกมาแล้วตาย บางรายตายตั้งแต่ยังเป็นเด็ก บางรายตายตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว บางรายตายตอนวัยกลางคน บางรายตายเมื่อแก่ อย่างข้านี้ตายเมื่อแก่ ก็ไม่ต่างกับดอกไม้ที่แห้งคาต้น แล้วร่วงหล่นลงมา สภาวะความจริงมันเป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาในโลกมีหน้ํตาเป็นที่สุด อย่างร่างกายก็คือตายไปในที่สุด”
๕. “แล้วเอ็งเห็นดอกไม้ร่วงหล่นอยู่นี้ เอ็งมีความเศร้าโศกบ้างหรือเปล่า” (ก็ตอบว่าเปล่า)
๖. “นั่นซิ มันร่วงมันหล่นมากมายเกลื่อนกลาดอย่างนี้ มันก็เป็นปกติของมัน ร่างกายก็เหมือนกัน มันร่วงมันหล่นก็เป็นปกติของมัน จะเศร้าโศกเสียใจอยู่ทำไม

ภาวะปกติมันเป็นอยู่อย่างนี้ มันเป็นธรรมดา ก็จงอย่าไปฝืนมัน ไม่มีใครหรือที่ที่เกิดมาแล้วไม่ตาย”

๗. จากนั้นหลวงปู่บุดดาท่านก็เมตตามาปรากฏอยู่ตรงหน้า เป็นรูปกายพระสงฆ์ก่อนแล้วเปลี่ยนกายเป็นพระวิสุทธิเทพ เป็นกายแก้วใสสะอาดตา แล้วสอนว่า “กายนี้ ชีสบาย-ไม่เจ็บไม่ป่วย-ไม่แก่-ไม่ตาย ตับ-ไต-ไส้-ปอดไม่มี เครื่องไหนไม่มี สะอาดเกลี้ยงเกลา ถ้าอยากได้กายนี้ ก็ต้องพยายามวางอารมณ์เกาะยึดร่างกายลงเสียให้ได้ ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยความเพียรนะลูก”

เตโชกสิณ (กสิณไฟ) สำเร็จได้ด้วยความเย็น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. พระพุทธองค์ทรงเพ่งเตโชกสิณให้ดู ชั่วขณะจิตเดียวไฟก็เปลี่ยนเป็นสีแก้วประกายพริ้ว (ก็นึกแปลกใจว่าท่านแสดงทำไม) ทรงตรัสถามว่า “เจ้าว่าตถาคตมีเหตุผลไหม” (ก็ตอบว่ามี แต่ไม่ทราบเหตุผล จึงทำให้เกิดสงสัย)
๒. ทรงตรัสว่า “ให้เจ้าดูว่า เตโชกสิณ คือ ไฟที่มีความร้อน แต่จกให้จิตทรงฌานตั้งแต่ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ในการเพ่งไฟที่มีความร้อน ยังจกต้องอาศัยจิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิ คือ มีความตั้งมั่นให้สำเร็จในกสิณกองนี้ให้เจ้าได้คิดและพิจารณาว่า ถ้าหากบุคคลใดใจร้อน มีโมหะ-โทสะ-ราคะ ไฟ ๓ กองอยู่ในจิตแล้ว การจกทำสมาธิให้จิตเข้าถึงฌาน ในกสิณกองใด ๆ ก็ไม่สำเร็จ”
๓. “เวลาที่จกทำสมาธิให้จิตเข้าถึงฌานได้นั้น จิตจกต้องสงบเยือกเย็น ไม่ร้อนไปด้วยไฟโมหะ-โทสะ-ราคะ จกต้องสามารถระงับได้ชั่วคราว สงบจากไฟภายในได้มากเท่าไร สมาธิก็จกทรงตัวได้มากเท่านั้น ทำจุดนี้ให้ได้อาณาปานัสสติจกทรงตัว”
๔. “ภาพนิมิตในการทำสมาธิ จิตไม่จำเป็นที่จกต้องเป็นเตโชกสิณเสมอไป ให้เลือกเอาตามชอบใจ จกเป็นภาพพระก็เหมาะสมดี แต่ที่แสดงภาพเพ่งเตโชกสิณให้ดู ก็เพื่อจกเตือนเอาไว้ว่า แม้เตโชกสิณ คือเพ่งไฟอันเป็นความร้อน จกทำได้สำเร็จยังจกต้องอาศัยจิตที่มีความสงบเยือกเย็น และความตั้งมั่นอยู่ในความตั้งใจที่จกกระทำจริง”

๕. “เพราะฉะนั้น อย่าใจร้อน คำว่าใช้ความเพียร ต้องเพียรให้ถูก มีอารมณ์สงบ เยือกเย็น ระวังจากกิเลส จักได้ชัยชนะหนึ่งก็ยังมี และมีความตั้งมั่นที่จักรกระทำจริง นั่นแหละเจ้า คือความเพียรที่ถูกต้อง อย่าใช้อารมณ์มูมานะไปในทางที่ผิด มรรคผลก็จักไม่เกิด
๖. “ให้สังเกตอารมณ์ของจิตเอาไว้ให้ดี ๆ ใจร้อนหรือร้อนใจเมื่อใด grunnฐานพึงเมื่อนั้น”
๗. “อนึ่ง จิตหดหู่ก็เช่นกัน จุดนี้เป็นอารมณ์โมหะ ทำลายอารมณ์ grunnฐานได้ชะงักเช่นกัน พวกเจ้าจักต้องหมั่นแก้ไขอารมณ์ของจิตเอาไว้ให้ดี ๆ”
๘. “จงอย่าประมาทก็แล้วกัน คิดเตือนตนเองไว้เสมอ ความตายจักเยื่อนมาสู่ร่างกายได้ตลอดเวลา งานที่ตั้งใจในอนาคตนั้นมีจิตเพียงกำหนดว่า รู้ยู่ว่ามี แต่อารมณ์คิดนั้นเป็นปัจจุบัน งานนั้นยังมาไม่ถึง ก็พึงสักแต่ว่ารู้เอาไว้ อย่าทำใจร้อน”
๙. “วันคืนไม่ต้องเร่ง เพราะมันเคลื่อนไปอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ บุคคลใดเป็นผู้รู้ย่อมไม่ประมาทรู้ยู่เสมอว่า ร่างกายเดินเข้าไปหาความตายทุกวันคืน และรู้ยู่ว่าวันเวลาแม้ไม่อยากจะให้เคลื่อนไป มันก็ห้ามไม่ได้ ปกติของวันเวลาก็เคลื่อนอยู่อย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลง เขาเห็นความปกติของมัน จึงทรงจิตกอดปรดด้วยความดีเอาไว้ เพื่อป้องกันความประมาทนั้น”
๑๐. “เขาไม่เร่งวันเร่งคืน แต่เขาเร่งความเพียร ที่จักละกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานให้ทัน ก่อนที่ร่างกายนี้ มันจักถึงแก่ความตาย”

พรหมวิหาร ๔ คือตัวใจเย็น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าใจเย็น จนกระทั่งการปฏิบัติธรรมแซ่เขื่อนมากเกินไปก็แล้วกัน ใจเย็น จักต้องมีความเหมาะสมในมัชฌิมาปฏิปทา คือ พอดี ๆ ใน สภาวะของธรรมปัจจุบัน เดินสายกลางเอาไว้ อย่าตึงเกินไป อย่าหย่อนเกินควร จักไม่ได้ผล”
๒. “บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมด้วยความฉลาด จักรู้จักหยิบยกทุกสิ่งทุกอย่างที่กระทบอายตนะสัมผัสเข้ามาเป็นธรรมในปัจจุบัน กระทบมากเท่าไร เขาก็ยิ่งเห็นมรรคเห็นผลมากเท่านั้น เสมือนหนึ่งนักรบผู้ขยันรบ กระทบกับข้าศึกมากเท่าไรยิ่งแก่แล้ว

กล่าวองอาจมากขึ้นเท่านั้น รู้ชั้นรู้เชิงในการสัประยุทธ์ชิงชัย การจักเอาชนะกิเลสก็เช่นกัน จักต้องแก้แล้วกล้า รู้ชั้นรู้เชิงในการต่อสู้ชิงชัย การรบกับข้าศึกผู้ฉลาด จักต้องศึกษาปฐมหลัง ลีลาการรบของข้าศึก รบทุกครั้งก็ชนะทุกครั้ง”

๓. “ การรบกับกิเลสก็เช่นกัน จักต้องศึกษาปฐมหลัง คือ ข้อเท็จจริงลีลาของกิเลสเข้าใจ คือ รู้อารมณ์นี้คืออารมณ์อะไร รู้สมุทัย ต้นเหตุที่ทำให้เกิดกิเลสนั้น ๆ รู้ทุกข์ว่าจริงหรือไม่ รู้สุขว่าจริงหรือไม่ กล่าวคือ จักต้องรู้วิธีสัจเข้าใจ การรบทุกครั้งจึงจักชนะได้”
๔. “ทำจิตให้พร้อมรบเข้าใจ ถ้าใจเย็นก็เท่ากับป้อมแป้ออ่อนแอ กองทัพไม่มีแรง กิเลสจู่โจมมาก็สู้ไม่ได้ทุกครั้ง คำว่าใจเย็น คือสงบ เหมือนกองทัพที่มีกำลังตั้งมั่นอยู่ ข้าศึกจู่โจมมาเมื่อใด ก็พร้อมที่จักรบเมื่อนั้น”
๕. “อานาปานัสสติกรรมฐาน คือ ฐานกำลังใหญ่ของจิต เป็นความสงบตั้งมั่น พรหมวิหาร ๔ คือตัวใจเย็น อุเบกขาเป็น ตัวเพิ่มความสงบด้วยปัญญา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตัวมุทิตาจิตอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง รัก สงสารในจิตของตนเอง ถ้าทรงได้อย่างนี้ ไฟคือกิเลสที่ไหม้ก็มาเผาจิตไม่ได้”
๖. “อย่าลืม ตั้งใจให้มั่นเข้าใจ อย่าให้จิตคลาดจากการปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ และจงอย่ากลัวการกระทบกระทั่ง เมื่อกระทบแล้วให้พิจารณาเข้าสู่อริยสัจเสมอ คอยระมัดระวังจิตที่จักปรุงแต่งธรรมที่กระทบนั้นไปในทางที่มีกิเลสเจือปนอยู่”
๗. “อารมณ์ของจิตตนจักต้องรู้ด้วยตนเอง ถ้าไม่โกหกตนเองเสียอย่างเดียว จักรู้อารมณ์จิตของตนได้อย่างไม่ยากเย็น ต้องรู้ให้จริงจึงจักแก้ไขอารมณ์ได้”

เห็นทุกข์แต่ขาดปัญญาลงตัวธรรมดาไม่ได้ก็จมอยู่กับทุกข์

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “ เจ้าเห็นโลกนี้มีแต่ความทุกข์ อันน่าเบื่อหน่ายหรือยัง” (ตอบว่า เห็นแล้ว)
“เห็นเป็นอย่างไร” (ตอบว่า เห็นทุกข์ตั้งแต่ตื่นเช้าจนกระทั่งหลับใหม่ ต้องมีภาระพันธะ ต้องเลี้ยงดูร่างกาย ชำระล้างร่างกายที่สกปรก ต้องหาอาหารให้ร่างกายต้องขับถ่ายของเสียออกจากกาย ต้องกวาด เช็ด ถู ที่อยู่อาศัย ต้องทำงานตามหน้าที่โลกจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ไม่น้อย”

๒. “โลกนี้เป็นเช่นนี้แหละเจ้า แต่ตราบไต่ที่ร่างกายของเจ้ายังทรงอยู่ ย่อมจักหนีไปไม่พ้นจากสภาวะทุกข์เยี่ยงนี้ของโลก เพราะนี่คือความปกติของโลก ซึ่งมีความพร่องอยู่เป็นนิจ ทำให้จิตผู้อาศัยอยู่ในชั้นนี้ต้องเสาะแสวงหาธาตุ ๔ มาปรนเปรอมันไม่รู้จบ จนกระทั่งมันตายก็เต็มไปด้วยความทุกข์”
๓. “การมีร่างกาย จึงจำเป็นจักต้องบริหารร่างกายเป็นธรรมดา อาหารเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าไม่หาให้แก่ร่างกาย ร่างกายก็จักถูกบีบคั้นทรมาน จึงจำเป็นต้องหาอาหารมาเพื่อระงับทุกข์เวทนา แต่ก็จงกำหนดรู้ว่า การแสวงหาที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ก็จงทุกข์แต่เพียงชาตินี้ ชาติต่อไปจักไม่มีสำหรับเรา ทำทุกอย่างเพื่อให้พ้นไปจากร่างกาย”
๔. “ตัดต้นเหตุที่เป็นเหตุให้เกิดเสีย ชาตินี้จักเป็นชาติสุดท้ายที่มีร่างกาย เมื่อมันยังไม่พัง ก็จงทำทุกอย่างไปตามหน้าที่ ไม่ดิ้นรนให้จิตเป็นทุกข์ เพราะเหตุเหล่านั้นเป็นธรรมดา”
๕. “ชั้นโลก โลกพร่อง จิตของผู้ไร้ศีลและธรรมเป็นเครื่องรักษาที่พร่อง ปัญหาขโมยไม่ใช่ของใหม่ เป็นของคู่โลกมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เจ้าจงเห็นธรรมดาในธรรมดาของบุคคลผู้มีจิตพร่องเหล่านี้เถิด”
๖. “บุคคลผู้รู้กฎของกรรม ย่อมไม่ประกอบกรรมที่เป็นอกุศล ให้ย้อนกลับมาตอบสนองตนเองในกายภาคหน้า ดังกับที่พวกเจ้าศึกษาพระธรรมวินัยเพื่อให้รู้ซึ่งถึงกฎของกรรม มีตัวอย่างอยู่พร้อมเสร็จสรรพให้เห็นชัดถึงทุกข์อันเกิดจากการบกพร่องในมโนกรรม วจกรรม กายกรรม ว่า การกอบปรกกรรมไม่บริสุทธิ์ประการใดประการหนึ่ง ย่อมมีทุกข์มีโทษตามกฎของกรรมประการนั้นๆ”
๗. “อย่าตำหนิกรรม เพราะพวกเจ้าหรือทุกคนเคยเป็นคนเลวมาก่อน เพราะจิตบกพร่องตกเป็นทาสของตัณหาด้วยกันมาก่อนทั้งสิ้น และต่างคนต่างก็ได้รับการตอบสนองเรื่อยมาจากผลของกรรมนั้น จึงเป็นธรรมดาของโลก มีใครสักคนหนึ่งใหม่ที่ไม่ถูกนิทา ที่ไม่ถูกสรรเสริญ นี่เป็นผลของวจกรรม และมีใครสักคนหนึ่งใหม่ ที่ไม่เคยถูกตำหนิหรือติเตียน หรือนึกขมอยู่แต่ในใจ นี่เป็นผลของมโนกรรม และมีใครบ้างใหม่ที่รักษาทรัพย์สินอยู่ได้โดยไม่ขาดตกบกพร่องธรรมดาของทรัพย์สินจักต้องพร่องไปอยู่เป็นนิจ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุขมีทุกข์นี้เป็นธรรมดา ยิ่งทรัพย์สินถูกไฟไหม้หรือขโมย เหตุก็มาจากกายกรรมที่ตนเคยทำ อทินนาทานมาแต่กาลก่อน นี่เจ้าเห็นว่าผิดธรรมดาไหม” (ก็รับว่า ไม่ผิด)

๘. “ในเมื่อไม่ผิดกรรมดา มันก็เป็นกรรมดาซิ แล้วจักทุกข์ใจไปเพื่อประโยชน์อันใด การตายของชั้นโลก ไม่ว่าคนหรือสัตว์ก็เป็นกรรมดา เพราะร่างกายจักต้องพรวงและตายไปในที่สุดเป็นกรรมดา จักทุกข์ใจไปเพื่อประโยชน์อันใด”
๙. “เจ้าเห็นทุกข์นั้นถูกต้อง แต่จงลงตัวกรรมดาเข้าไว้ วางอารมณ์จิตให้อยู่ในสังขารุเบกขาญาณเสียด้วย จึงจักวางทุกข์เหล่านี้ลงได้ มิฉะนั้นจิตจักเกิดความหดหู่อย่างนี้ไม่ถูกต้องนัก เข้าใจหรือยัง วางอารมณ์ให้ถูกต้องด้วย”
๑๐. “จงอย่าลืมการเจ็บป่วยเป็นกรรมดาของกาย ซึ่งไม่มีใครหนีพ้น การเกาะทุกข์ของกายก็เท่ากับเพิ่มสักกายทิฏฐิปิดกั้นทางสู่พระนิพพานไว้สนิท”

การกระทำสิ่งที่เป็นโทษ โดยคิดว่าไม่เป็นโทษก็ยังเป็นโทษ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จงรู้ว่าการกระทำในสิ่งที่เป็นโทษ โดยความเข้าใจว่าไม่เป็นโทษ ก็ยังเป็นโทษ หากไม่สอนอย่างนี้ คนยึดมั่นถือมั่นในนิमितและในเจตนาของจิตตนเองเป็นใหญ่ว่า การกระทำในแต่ละครั้งต้องถูกต้อง และกระทำไปตามอำเภอใจของตน นี่เป็นโทษ แม้กระทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ยังจักเป็นโทษที่รุนแรงมิใช่น้อย”
- (เรื่องเดิมมีอยู่ว่า เพื่อนของผมมีเจตนาดี ตั้งใจที่จะวาดรูปสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยา และรูปหลวงพ่อกุญชร อยู่ ๒ ข้างสมเด็จพระสังฆราช เพราะเคารพรักในท่านทั้งสององค์นั้นมาก แต่พอไปขออนุญาตท่านก่อนจะลงมือวาดรูปตามที่ตนคิดไว้นั้น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ท่านไม่อนุญาต โดยให้เหตุผลว่า ตำแหน่งนี้เป็นของ อัครสาวกขวาและซ้าย ไม่มีใครเขาทำกัน ใครเห็นเข้า เขาจะว่าอวดอุตริและเอาเรื่องได้ ทำให้วัดเกิดเรื่องยืดยาว ท่านดำหนิว่าคนวาดดูท่าน โดยเอาท่านและหลวงพ่อกุญชรเป็นอัครสาวก ซ้ายและขวา ทำอะไรแม้เจตนาดี แต่ถ้าไม่ถูกกาลเทศะก็ไม่ควร เป็นโทษ คนมาเห็นท่านและหลวงพ่อกุญชรเข้าก็จะดำหนิ อันเป็นเหตุให้เขาพากันลงนรกอีกเยอะ คนวาดก็ไม่ว่าเรื่องที่ทำความผิดร้อนกันทั้งวัด)

๒. “บทเรียนนี้เป็นอย่างไร ดังนั้น นอกจากจักให้พวกเจ้าศึกษาศีลแล้ว ยังจักต้องศึกษากาละเทศะ การกระทำของมโนกรรม วจีกรรม กายกรรม ว่าควรหรือไม่ควรด้วย เป็นโทษหรือไม่เป็นโทษด้วย”
๓. “นี่แหละคือธรรมที่พวกเจ้าจักต้องศึกษาให้ลึกซึ่งละเอียดลงไป และคนอย่างพวกเจ้าใครจักมาพูดคัดค้านอย่างไม่มีเหตุ ไม่มีผล พวกเจ้าก็ไม่ฟัง ผู้ที่พวกเจ้าจากรับฟังคำพูด ต้องหมายถึงบุคคลผู้นั้นหรือท่านผู้นั้น พวกเจ้ามั่นใจในความเป็นพระอรียะ”
๔. “นี่แหละให้ดูคำพูดของพระอรียะท่านไว้ ท่านปรามใครด้วยเหตุด้วยผล ด้วยเมตตา กรุณา ในฐานะที่สงเคราะห์กันได้ จิตท่านอ่อนโยนเสมอ แต่ถ้าสงเคราะห์ไม่ได้ท่านก็วางเฉย ศึกษากันเอาไว้ให้เข้าใจ”

ให้ระวังโลกธรรม ๘

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้มุ่งสอนเฉพาะเพื่อนผมไว้ดังนี้

๑. “ให้ระวังโลกธรรม ๘ เกี่ยวกับคำสรรเสริญและนินทาให้มาก ดูอาการจิตเข้าไปในยามถูกกระทบ อย่าลืมนว่าเป็นข้อสอบของจิต จักมีอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็สอบตกทั้งสิ้น”
๒. “แต่การกระทำในวันนี้เป็นของดี ที่ดำริก่อนแล้วจึงทำ (ใช้ปัญญาใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ) การไม่เขียนชื่อใส่หน้าซองแล้วบริจาค ก็เป็นการลดการประกาศตัวเองว่าเป็นนักบุญไปได้จุดหนึ่ง มิฉะนั้นเจ้าจะถูกนินทาและสรรเสริญมากกว่านี้”
๓. “บางรายที่เขารู้ประวัติของเจ้า ที่ต้องฟังคนอื่นเลียดร่างกายเขาเห็นรายชื่อผู้บริจาคแล้ว จักนินทาว่าช่างไม่เจียมฐานะของตน แต่ในบางรายเขาก็นิยมชมชื่นว่าเป็นการให้ทานที่เสียสละด้วยศรัทธาแรงกล้า ซึ่งถ้อยคำของบุคคลเหล่านี้ก็ไม่ควรจักยึดมาเป็นสาระอันใด เหตุเพราะนินทาและสรรเสริญเป็นเรื่องธรรมดาของโลก เจ้าอย่าหลงไปกับคำสรรเสริญเยินยอ และจงอย่าทำความไม่พอใจให้เกิดเมื่อถูกกระทบกับคำนินทา”
๔. “ดูอารมณ์ของจิตไว้ให้ดี หนทางใดที่สามารถทำได้เพื่อให้จิตพ้นทุกข์ ก็จงมั่นใจเดินไปทางนั้น”

๕. “คนจักชั่วหรือดี ไม่ได้อยู่ที่ถ้อยคำของบุคคลอื่นมาสรรเสริญหรือินทา ดีหรือชั่วได้ อยู่ที่กรรมหรือการกระทำทางด้านกาย วาจา ใจ ของตนเป็นสำคัญ”
๖. “อย่าสนใจกับถ้อยคำของบุคคลอื่น ให้สนใจกับอารมณ์ของตนเอง ดูให้อยู่ในศีล และธรรมตลอดเวลา อย่าให้คลาดไปจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นบรรทัดฐานวัดกำลังใจของตนเอง”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๗

ตัณหา ๓

ต้นเหตุที่ทำให้ต้องเกิด

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอน มีความสำคัญดังนี้

๑. “ทำกรรมฐานได้เท่าใด ให้พอใจแค่นั้น จิตจักมีความสุขที่ทุกข์เพราะจิตดีนรห มีความอยากได้มรรคได้ผลมากเกินไป จัดเป็นกามสุขคลลิกานุโยคได้เหมือนกัน ต้องดูอารมณ์ของจิตให้ดี”
๒. “ต้องมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้เอาไว้เสมอ การผิดพลาดก็เพราะนิวรรณ์ ๕ รบกวนจิต ต้องรีบตัดให้เร็วที่สุดด้วยกรรมฐานแก้จิต จนจิตชินสามารถตัดนิวรรณ์ได้ เป็นอัตโนมัติจุดนี้ต้องใช้ความเพียรหนัก จักพ้นเกิดพ้นตายได้ก็อยู่ที่ตรงนี้ว่าจิต มีกำลังเอาจริงหรือเปล่า”
๓. “การฝึกมโนมยิทธิ จะได้หรือไม่ มิได้อยู่ที่ครูฝึก แต่อยู่ที่จิตผู้ฝึกจักรงับนิวรรณ์ ๕ ได้ละเอียดแค่ไหน เมื่อเห็นพระนิพพานแล้ว ไม่ควรประมาทว่า เราจักเข้าถึง พระนิพพานเมื่อใดก็ได้”
๔. “การไปเห็นพระนิพพานก็ดี การไปได้มาดีก็ดี หากหลงเกินไป ทะนงตนไม่ สร้างความดี คือ ละจากรากเหง้าของตัณหา ๓ ประการ ก็จักไปพระนิพพาน ไม่ได้ในบัดนี้เลย”
๕. “ตัณหา ๓ คือ จิตตกอยู่ในห้วงกามตัณหา มีความทะยานอยากในความโกรธ โลก หลง อะไรมากะทบร่างกาย อายตนะสัมผัสก็มีความไม่พอใจเกิดขึ้นกับอารมณ์ มีแต่ความทะยานอยาก คือ อยากโกรธ อยากอาฆาต พยาบาท อยากทำลาย”
๖. “เมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านไป ได้ตอบโต้กับบุคคลเหล่านั้นจนสะใจ หรือพอใจแล้ว จุดนี้ จิตตกอยู่ในห้วงภวตัณหา เป็นการสนองอารมณ์ของกามตัณหาให้สะใจ”
๗. “เมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านไป เป็นอดีตธรรมแล้ว แต่จิตไม่ยอมวางอารมณ์ขุ่นมัว ยังครุ่นคิดปรุงแต่งอดีตธรรมนั้นให้เหมือนอยู่ในธรรมปัจจุบัน หากเจอคู่อริ ใหม่ก็จะด่าใหม่ ล้วนเป็นอารมณ์อนาคตที่ยังไม่ถึง บางครั้งเห็นหน้าเขามาแต่ไกล ก็ บ่นหรือด่าในใจแล้ว ต้นเหตุจากพรหมวิหาร ๔ ไม่มีเลย ในขณะนั้นนี้แหละคือ วิภวตัณหา”

๘. “ตัวอยากโลกก็เช่นกัน โลกในคน สัตว์ วัตถุ ทรัพย์สินต่าง ๆ ที่เห็นว่ามันสวยสดงดงาม เป็นที่ถูกใจหรือพอใจนี่คือกามตัณหา เมื่อได้มาแล้วก็หลง อยากให้มันมีความทรงตัว ไม่เปลี่ยนแปลง นี่คือภวตัณหา แต่ในที่สุด คน สัตว์ วัตถุ ทรัพย์สินต่าง ๆ แม้กระทั่งร่างกายของตนเอง ซึ่งมาจากธาตุ ๔ ก็ต้องเสื่อม เคร่าหมอง หากความสดใสไม่ได้ ร่างกายก็ต้องป่วย ต้องแก่ วัตถุธาตุก็ต้องเก่าทรุดโทรมไปตามกาล ตามสมัย แต่จิตหลง หรือโง่ไม่ยอมรับความจริง จิตมีอารมณ์เสียดาย จะให้อดีดกลับมาเป็นปัจจุบันใหม่ ไม่เข้าใจกฎของไตรลักษณ์ หรือกฎของธรรมดาของโลก นี่คือวิภวตัณหา”
๙. “เมื่อร่างกายนี้ตายแล้ว แต่อารมณ์จิตยังไม่รู้จักพอ มีความทะยานอยาก หลงอยู่ในสภาวะของตัณหา ๓ ประการ จึงเป็นเหตุให้เกิดต่อ ๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเป็นดวงจิตที่ไม่รู้จักยุติกรรม มีความหลงในร่างกาย หรือ หลงในอายตนะสัมผัสที่เรียกว่า สักกายทิฏฐิ (ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย) ทำให้อยากโกรธ อยากโลก อยากหลง ต่อกรรมไปในทางทะยานอยากตามสภาวะของตัณหา ๓ ประการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด”

การไม่มีจิตกังวลได้ชื่อว่าเป็นสุข

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “การไม่มีจิตกังวลได้ชื่อว่าเป็นสุข เพราะได้ชื่อว่าปลอดจากกิเลส แม้ชั่วขณะจิตหนึ่ง ก็สมควรจักพอใจ ตามปกติแล้วจิตมักจักมีอารมณ์ปรุงแต่งไปทางด้านอกุศลกรรม แค่เพียงระงับได้ชั่วคราวก็นับว่ามีกำไร อย่าลืมแม้เพียงกำหนดลมหายใจเข้าออกเฉย ๆ โดยไม่ภาวนาควบ ก็ยังอยู่ในขอบเขตพระกรรมฐาน อารมณ์นี้เป็นกุศลเพราะยังจิตให้เกิดความสงบได้”
๒. “จงอย่าสนใจจรรยาของผู้อื่น จะเป็นด้านกุศลหรืออกุศลก็ตาม ให้เห็นเป็นปกติธรรมดาของเขา ให้อยู่ในอารมณ์สักแต่ว่ารู้ เห็นสักแต่ว่าเห็น แล้วจิตสักเป็นสุข”
๓. “บุคคลผู้ยังหาไปด้วยสักกายทิฏฐิ มีเอกราธิปไตย ย่อมถือเอาทิฏฐิหรือความเห็นของตนเป็นใหญ่ เป็นของดีถูกต้องเสมอ มีอารมณ์อีโก้หรืออุปาทานสูง

ซึ่งให้ผลได้ทั้งทางบวกและทางลบ แต่ส่วนใหญ่ใช้ไปทางลบ หลงตนเองคือเห็นผิด เป็นชอบทั้งสิ้น”

๔. “บุคคลเหล่านี้แหละที่ชอบตั้งตนเป็นคณาจารย์ใหญ่แสดงความอวดรู้ด้วยปัญญาแห่งตน จึงมักสอนผู้อื่นตามความเข้าใจของตน นั้นเป็นกรรมของเขา จงอย่าไปขวาง”
๕. “บุคคลเหล่านี้ไม่รู้จริง แต่สำคัญตนว่ารู้จริง เพราะธรรมของตถาคตมิใช่ของตีเห็น เป็นธรรมที่ละเอียดอ่อนสุขุม ลึกซึ้ง ยากที่ปุถุชนคนธรรมดา ๆ จักพึงเข้าใจได้ ดังนั้น หากไม่เข้าใจจริงก็จงอย่าพูดตามอำเภอใจ ทางที่ถูกพวกเจ้าอย่าไปยุ่งกับกรรมของใคร ให้ดูอารมณ์ของตน ให้ตั้งมั่นอยู่ในธรรมเป็นสำคัญเท่านั้นเป็นพอ”
๖. “จงอย่าตีว่าเขาเลว เพราะเขากำลังถูกอกุศลกรรมเข้าครอบงำ ตีเขาเมื่อไหร่ ใจของเราก็เลวเมื่อนั้น มองอารมณ์ของตนเอาไว้อย่าให้ชั่วมั่วกัน โดยยอมรับกฎธรรมดาหรือกฎของกรรมเข้าไว้ หรือจงอย่าไปแก่งแย่งที่คนอื่น จักต้องแก่งแย่งที่ตนเองให้หลุดพ้นไปเสียก่อน”
๗. “ทุกคนบนโลกถ้ายังไม่ถึงพระอรหันต์ผล ย่อมยังมีความชั่วมั่วกันทุกคน ชั่วมากชัวน้อย ก็อยู่ที่การตัดสังโยชน์ได้แค่ไหนเท่านั้นเอง จุดนี้สำคัญ จงหมั่นเตือนจิตตนไว้เสมออย่าตำหนิผู้อื่นว่าชั่ว ให้มุ่งตำหนิตนที่ชั่วเป็นสำคัญ เพราะเราจักละความชั่วได้ จะต้องเห็นความชั่วที่จิตเราก่อนจึงจักละได้ เหตุจากหลงตัวหลงตนว่าเป็นคนดีทั้งสิ้น”
๘. “เมื่อกรรมที่เป็นอกุศลเข้าครอบงำจิต ทุกคนก็คิดว่าสิ่งที่ชั่วนั้นเป็นของดี ถ้าไม่เข้าใจธรรมจุดนี้ ก็หลงคิดว่าตนเป็นคนดี เพราะไม่เห็นความชั่วของตน ไม่ใช่อัตตนา โสภิตตานัง เป็นหลักปฏิบัติ ไม่ใช่สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดอารมณ์ชั่วของตน ไม่ใช่บารมี ๑๐ เป็นตัวช่วยเสริมกำลังใจให้เต็มอยู่เสมอ ไม่มีพรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องอยู่ของจิต ช่วยเสริมให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีคุณภาพสูงขึ้น ๆ ตามลำดับก็ปล่อยให้ความชั่วบังการชีวิตจิตใจไปตลอดสิ้นกาลนาน”
๙. “สรุปว่าให้ดูอารมณ์จิตของตนไว้เป็นสำคัญ ถ้าหากจักพ้นทุกข์จริง ๆ ให้ดูอารมณ์เลวของตนไว้อย่ามองคนอื่น อารมณ์คนอื่นปล่อยเขาไป ทุกอย่างให้แก้ที่จิตของเรา”
๑๐. “สรุปในทางปฏิบัติ”
 - ๑๐.๑ จงอย่าสนใจจรรยาของผู้อื่น (อย่าเสือก ชอบไปยุ่งเรื่องของชาวบ้าน)

- ๑๐.๒ จงอย่าตั้งตนเป็นคณาจารย์ใหญ่ (อย่าซ่า หากตนยังเลวอยู่ ยังไม่รู้จริง
สังโยชน์ยังไม่ขาด ยังอยู่ครบ แล้วเที่ยวไปสอนผู้อื่น)
- ๑๐.๓ จงอย่าตำหนิกรรมของผู้อื่น (อย่าหลง เพราะคนดีคนอื่นยังเป็นคนเลว
ขาดพรหมวิหาร ๔ ทุกข้อ)
- ๑๐.๔ จงอย่าจับผิดผู้อื่น (อย่าเป็นตำรวจ เพราะ อดตนา โจทยัตตาทันง แปลว่า
คอยจับผิดตนเอง และแก้ไขตนเอง)
- ๑๐.๕ จงอย่าแบกทุกข์ของผู้อื่น (อย่าเป็นผู้แทน เพราะโง่หลงตนเอง ไม่เห็น
ทุกข์ของตนว่าหนักมากอยู่แล้ว ยังเที่ยวไปแบกทุกข์ของชาวบ้านเขาอีก)

(ภาษาไทยเป็นคำโดด ๆ แต่มีความหมายลึกซึ้ง จำง่าย แต่ในปัจจุบันกำลังจะ
หมดไป เพราะอุปาทานของคนในปัจจุบัน คิดว่าเป็นคำหยาบ ไม่ควรใช้ แต่ไปยกย่อง
ภาษาต่างชาติว่าเป็นของดีแทน ผมเอาคำไทย ๕ คำ คือ เสือก ซ่า หลง ตำรวจ ผู้แทน
มาใช้ ซึ่งล้วนเป็นอุปกิเลสทั้งสิ้น เพื่อให้ผู้อ่านจำได้ง่ายขึ้น เขียนมาถึงจุดนี้ทำให้นึกถึง
หลวงพ่อกุณท่าน เพราะท่านเป็นผู้อนุรักษ์ภาษาไทยไม่ให้สูญไปจากคนไทย กูก็ขอ
จบไว้แต่เพียงเท่านี้ มึงจะชอบใจหรือไม่ชอบก็เรื่องของมึง หากมึงอ่านแล้วมึงมีอาการ
พอใจ มึงก็สงบตก หากมึงอ่านแล้วมึงมีอาการไม่พอใจ มึงก็สงบตก เพราะพอใจก็ดี ไม่
พอใจ ก็เป็นอารมณ์ ๒ ปิดกั้นทางพระนิพพานไว้สนิท หมายความว่า ตัดสังโยชน์ข้อ ๔
และ ๕ ไม่ได้ จึงไม่มีทางที่จะเป็นพระอนาคามีผลได้นั่นเองทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นสมมุติ
ธรรมทั้งสิ้น ซึ่งล้วนไม่เที่ยง ใครยึดถือเข้า ก็เป็นทุกข์ ด้วธรรมแท้ ๆ ในพระพุทธศาสนา
ไม่มีชื่อจะเรียกเป็นภาษาจิตถึงจิต เป็นภาษาธรรมถึงธรรม ร่างกายของตถาคตไม่ใช่
พระพุทธเจ้า ตถาคตคือพระธรรม ผู้ใดยังติดสมมุติอยู่ ก็ไม่มีทางวิมุติหรือหลุดพ้น
ได้ด้วยเหตุดังกล่าวนี้)

การแก้ไขตนเองด้วยอุบายทางธรรม

สมเด็จพระพุทธองค์ ทรงตรัสสอนไว้ด้วยอุบายทางธรรมมากมายหลายวิธี เพื่อให้
จิตของพวกเจ้า ซึ่งมีกิเลสร้อยรัดอยู่ (สังโยชน์) ๑๐ ข้อ หลุดออกตามลำดับจนเกิดเป็น
อริศีล อริจิตและอริปัญญา ได้ตามลำดับ ผมเลือกยกเอามาแต่เฉพาะบางส่วนที่ผมเห็นว่า

เหมาะสมสำหรับบุคคลในกลุ่มที่ติดตามกันมาด้วยการสนทนาธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นเป็นเวลา ๑๖ ปีแล้วเป็นสำคัญ พระองค์ตรัสสอนไว้มีความสำคัญโดยย่อดังนี้

๑. “อย่าเพ่งโทษผู้อื่น ใครจักดีจักเลวก็เรื่องของเขา พยายามรักษาใจเราอย่าให้มีอคติ กับใคร ถ้าจักละอารมณ์ ๒ ต้องดูจุดนี้ให้ดี ๆ”
๒. “พยายามอย่าเห็นว่าใครดี ใครเลว ให้พิจารณาดูว่าเป็นกฎของกรรมหมดทั้งสิ้น เป็นเรื่องธรรมดา วางเสียให้ได้อารมณ์ก็จักเย็นลง ไฟราคะ ไฟโทสะ ก็จักเบาลง”
๓. “ถามคนทั้งโลกไม่มีใครอยากเลว ทุกคนอยากดี แต่อารมณ์อกุศลกรรมบังคับ ทำให้จิตคิดเลว ปากพูดเลว กายทำเลว เพราะคิดว่าการกระทำของตนนั้นดี เพราะกฎของกรรมบังคับ ให้ดูเขาเป็นตัวอย่าง แต่จงอย่าไปเพ่งโทษเขา ให้เพ่งโทษตนเอง เพราะสังโยชน์ ๑๐ ยังไม่ขาด จักเป็นคนดีไปไม่ได้”
๔. “จงหมั่นอาราธนาบารมีพระรัตนตรัย แผ่เมตตาไปให้ผู้มีอุปการคุณเนื่อง ๆ จักทำให้เขาเป็นสุขด้วยผลบุญนี้เพราะคนกตัญญูรู้คุณคน รู้คุณพระ พรหม เทวดา นางฟ้า ย่อมไม่มีที่อับจน หากจักลำบากบ้าง ก็เพราะกฎของกรรมที่เข้ามาสนอง ซึ่งเป็นเหตุสุดวิสัยที่ใคร ๆ จักช่วยได้”
๕. “หากกฎของกรรมเกิดแก่เจ้า จงกำหนดรู้ และพึงยอมรับด้วยความสงบ โดยใช้ปัญญาพิจารณา ก็จักทราบทั้งเหตุทั้งผลอยู่ในนั้นเสร็จ การยอมรับกฎของกรรม คือ การยอมรับความจริง หรืออริยสัจ ทำปัญญาให้เกิด นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด”
๖. “อย่าพินฝอยหาตะเข็บ จะทำให้คนรุ่นหลังตกนรก เพราะปรามาสพระรัตนตรัย เรื่องเหล่านี้ปุถุชนคนธรรมดาจะเข้าใจยาก (ผมขอยกตัวอย่างทางโลก พอถึงวัน ปฏิวัติ รัฐประหารมีการฆ่ากัน ทำร้ายกัน พวกเขาที่จะกระตุ้นให้คนรุ่นหลังซึ่งไม่รู้เรื่องให้รู้ กันลืม บังคับให้จำแต่ของเลว ๆ ทำจิตให้เศร้าหมองอยู่เสมอ เพื่อตายแล้วจะได้ไปสู่ทุกคติ เหมือนพวกในอดีตเหล่านั้น)
๗. “อย่าลืมนคนที่พลาดพลั้งเสียทีนั้น ส่วนใหญ่ประมาท ทำอะไรไม่ใคร่ครวญเสียก่อน ชอบคิดแต่ส่วนดี จะเอาแต่ได้ เอาแต่คุณ เอาแต่สุข เพราะลืมนิยามว่าธรรมในโลกนี้มี เป็นคู่เสมอ จะเอาแต่อย่างเดียวไม่ได้ ไม่คิดให้ครบวงจร เพราะส่วนเสียเป็นโทษเป็นทุกข์ที่จักเกิดตามมามีได้คิด ด้วยเหตุที่มีอุปาทานผิดๆนั่นเอง สภาวะของโลกจึงนำไปสู่ความฉิบหาย หรือทุกข์ หรืออนัตตา ในที่สุด”
๘. “อย่าเอาอารมณ์คนอื่นมาใส่ใจเรา ยกเว้นอารมณ์ของพระอริยเจ้าเท่านั้นที่ควรใส่ใจอารมณ์ ๒ เกิด เพราะชอบยุ่งกับผู้อื่นที่เป็นโลกียวิสัย จำเลวชอบ จำดีไม่

ค่อยสนใจ ก็ขาดทุนทุกที เพราะลืมมงคลภายในที่ว่า อย่าคบคนพาล จงคบบัณฑิต
 บุคคลที่ควรบูชา ชอบมีอารมณ์ขี้เก็บ หรือเก็บขี้อยู่เสมอ”

๙. “การพ้นสุขหรือทุกข์ในโลกียวิสัย จักต้องเห็นที่จิตให้ทรงพรหมวิหาร ๔ เป็น
 สำคัญ รักษาจิตเข้าไว้ด้วยเมตตา กรุณา คือรัก สงสารจิตของตนเองก่อน
 มุกุติตามีความอ่อนโยนให้แก่จิตของตนเอง ไม่สร้างความเร่าร้อนให้แก่จิต มี
 อุเบกขา คือ ความสงบ วางเฉยในสิ่งที่มากระทบอารมณ์ของจิตทั้งปวง ทั้ง ๔
 ประการนี้ต้องพยายามทรงไว้เป็นอารมณ์ทั้งวัน แต่จำไว้ว่าให้ทำแบบสบาย ๆ ทำ
 ด้วยความพอใจ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความรักในพรหมวิหาร ๔ มี
 ความเพียรที่จักรักษาพรหมวิหาร ๔ และใช้ปัญญาใคร่ครวญพรหมวิหาร ๔ อยู่
 เสมอ ๆ การตัดอารมณ์ที่จักติดในปฏิภิกิริยาของบุคคลอื่นก็เป็นของไม่ยาก หรือตัด
 วางอารมณ์ปฏิภิกิริยาของตนเองที่ไหวไปด้วยความโกรธ โสภ หลง ก็เป็นของไม่ยาก
 ขอให้จงใคร่ครวญพิจารณาตามนี้ให้ดี ๆ”

ก) ธรรมของพระพุทธเจ้า สอนให้เราเห็นทุกข์ตามความเป็นจริงของการ
 เกิดมามีร่างกาย (ทุกข์สัง)

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

ค) ให้เห็นผลของการปล่อย ละ วาง สมุทัยได้แล้ว หรือดับต้นเหตุที่ทำให้
 เกิดทุกข์ได้แล้วมีผลอย่างไร (นิโรธ)

ง) แนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา คือ
 ดับการเกิดมามีร่างกายได้อย่างถาวรเด็ดขาดตลอดกาล หรือพ้นทุกข์อย่างถาวร
 คือ ต้องเข้าสู่แดนพระนิพพานด้วยอริยสัง ๔ เท่านั้น ทรงตรัสเน้นให้เห็นว่า
 พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยอริยสัง ๔
 เหมือนกันหมดทุก ๆ พระองค์ และพระอริยสาวกของพระองค์ทุกองค์
 ต่างก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ด้วยอริยสัง ๔ ด้วยกันทั้งสิ้น มีทางนี้ทาง
 เดียวทางอื่นไม่มี

๑๐. “พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ตรัสสอนไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อ
 ย่อแล้วเหลือประโยคเดียว มีความสำคัญสรุปว่า “จงพร้อมอยู่ในความไม่
 ประมาทเถิด” หรือจงอย่าประมาทนั่นเอง ดังนั้น ใครจักประมาทก็เรื่องของเขา จง
 อย่าสนใจปฏิภิกิริยาหรือจริยาของผู้อื่น เราอย่าประมาทเท่านั้นเป็นพอ ไม่ใช่หน้าที่ของ
 เราจักไปตักเตือนเขา ให้เตือนจิตของเราเองดีกว่า ท่องคาถาบทหนึ่งว่า ช่างมัน

โครงการจะถูกแล้วจะเป็นอย่างไร แม้อวัยวะเพศ และแขน ขา หากมันขาด ต้วน หงิกงอ ผิดรูปไป ขนาดมันใหญ่ไป เล็กไป จะเป็นอย่างไรเป็นต้น ในอาการ ๓๒ นี้ หากมันขาดไปหรือเล็กไปใหญ่ไปเกินพอดี ล้วนทำให้หมดความสวยงามลงทันที ทั้งหมดล้วนเป็นอุปายในการตัดอารมณ์ราคะได้หมดสิ้น แต่จงอย่าลืมนำ ให้ใช้อุปายนี้ด้วยนิमित ใช้ปัญญาเป็นนิमितเห็นเท่านั้น”

อารมณ์ในนิमित

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “อารมณ์ในนิमित จักเป็นอารมณ์ของจิตส่วนลึก ๆ ที่มีกิเลสแฝงเร้นอยู่ อันยามปกติหากยังไม่หลับ บุคคลผู้เข้าถึงฌาน ก็มักจักใช้ฌานกดเก็บอารมณ์อันเป็นกิเลสเหล่านั้นๆ หรือบางคนก็อาจจักกดด้วยการพิจารณาในวิปัสสนาญาณ ซึ่งยังมีกำลังอ่อนๆ อยู่”
๒. “แต่ตราบใดที่หลับแล้วด้วยความเปลือใจ มิได้กำหนดจิตให้อยู่ในฌาน ธรรมนิमितก็จักปรากฏขึ้นมาทดสอบอารมณ์ของจิต ให้รู้ถึงส่วนลึกๆ ของความปรารถนาของอารมณ์จิตว่าเป็นเช่นใด ซึ่งเป็นปกติวิสัยซึ่งนักเจริญพระกรรมฐาน จักต้องพบกับข้อทดสอบตลอดเวลา ไม่ว่าจะยามหลับหรือยามตื่น”
๓. “หากบุคคลใดจิตติดอยู่กับอารมณ์พระกรรมฐาน จนเป็นอารมณ์ชินแล้ว คำว่าเปลือจักมิได้ยาก ยกเว้นในบางขณะที่ร่างกายมีอาการป่วยไข้ไม่สบายเท่านั้น จุดนั้นจิตจักเปลือ มีความเปลือได้ง่าย เจ้าก็เช่นกัน ให้สังเกตดูให้ดีๆ ก่อนที่จักถึงจุดตัดหลับ หากจิตทรงฌานอยู่ในอนุสติได้อนุสติหนึ่งได้อย่างมั่นคง หรือวิปัสสนาภาวนาอยู่ได้ตลอดจนกระทั่งหลับ อาการธรรมนิमितที่จักทำให้สอบตกนั้นไม่มี”
๔. “ยกเว้นแต่กำลังภาวนาหรือพิจารณาไป จิตเกิดมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน นีวรณ ๕ เข้ามาแทรกอารมณ์ของจิต ให้ออกนอกกลุ่มนอกทางจากอารมณ์ของการเจริญพระกรรมฐาน แล้วจิตตัดหลับในขณะนั้น จุดนี้แหละ ธรรมนิमितที่จักเข้ามาทดสอบอารมณ์ของจิต ก็แทรกเข้ามาได้ง่าย เหมือนกับประตูหน้าต่างที่มีช่องโหว่ แมลงย่อมบินเล็ดลอดเข้ามาได้ จิตว่างจากอารมณ์ของฌานหรือวิปัสสนาญาณ ฟุ้งไปเพราะนีวรณ ๕ เข้าแทรกก็เป็นช่องโหว่ ธรรมนิमितก็เข้ามาได้เช่นกัน”

๕. “ต่อไปนี่พวกเจ้าต้องมีการกำหนดรู้อารมณ์ ไม่ว่าจะยามหลับหรือยามตื่น อย่างเช่น เมื่อเช้านี้เจ้าพิจารณาวิปัสสนาได้ดี มีผลกำลังทรงตัว แต่เพียงไม่นาน ความไม่กำหนดรู้ ลืมสำรวจอายตนะ ตากระทบรูป จิตที่ขาดสติ-สัมปชัญญะก็ทิ้ง ธรรมที่พิจารณา หันไปฟุ้งซ่านให้นิเวรณเข้ามากินใจแทน เยี่ยงนี้แหละเจ้าที่จักต้อง กำหนดรู้อารมณ์ของจิต ไม่ว่าจะยามหลับหรือยามตื่น หากจักต้องการชนะกิเลสเป็น สมุจเฉตพหุหน ก็จักต้องทำได้ ค่อยๆ ทำไปด้วยความเพียร ต่อไปจิตจักมีอารมณ์ชิน ปิดกั้นนิเวรณ ๕ ได้สนิทเอง”

หมายังมีชีวิตอยู่ มันโหมทนาได้หรือ

ที่มาหรือต้นเหตุของธรรมจุดนี้เกิดจาก หลวงปู่วัย จัตตาลโย ท่านเดือนแม่ชี ซอ. ช้าง ความว่า

๑. “จงอย่าประมาทในความตาย หมายความว่าขณะนี้ร่างกายมันเจ็บป่วยอยู่ ภายมัน จะพังเมื่อไหร่ก็ได้ ทำไมจึงยังไม่เอาจิตเกาะพระธรรม อันเป็นนิพพานสมบัติ”
๒. “ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเห็นว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่มีค่าเหนือยิ่งกว่าพระธรรม หรือนิพพานสมบัติ และนิพพานสมบัตินี้จะไม่เกิดกับผู้มีความประมาทได้เลย”
๓. “อย่าลืม สูดยอดของพระไตรปิฎกก็คือ ความไม่ประมาท ๘๔,๐๐๐ บทที่พระองค์ ตรัสสอนไว้ ย่อแล้วเหลือประโยคเดียว คือ จงอย่าประมาทนั่นเอง”
๔. “ผู้ที่ร่วมไปกับแม่ชี ซอ.ช้าง เกิดสงสัยว่า หมาก็ยังมีชีวิตอยู่ มันโหมทนาได้หรือ หลวงปู่ท่านก็สอนว่า “เอ็งนี่มันดูถูกหมาเกินไป อาศัยพุทฺธ-ธัมม-สังฆ อัมปมาโน ทำไมมันจะโหมทนาไม่ได้ หมาวัดท่าซุงโหมทนาได้อย่างไรหมาวัดหลวงปู่ก็ โหมทนาได้อย่างนั้น”

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระสังฆราช ก็ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การที่เจ้าสงสัยว่า สุนัขจักโหมทนาผลบุญได้หรือไม่นั้น เท่ากับเจ้าสงสัยใน อานุภาพของ พุทฺธ-ธัมม-สังฆ อัมปมาโนด้วย” (เพื่อนผมก็กราบขอขมาพระองค์ ท่าน) แล้วทรงตรัสว่า “อย่างนี้เรียกว่า รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เจ้าดูสภาพภายในของสุนัข

เจ้าสุนัขตัวนี้ซิ” ทรงเมตตาให้เห็นภาพเทวดาที่มีเครื่องประดับแพรวพราวทั้งตัว ยืนพนมมือช้อนภาพสุนัขอยู่

๒. ทรงตรัสว่า “สัตว์เดรัจฉาน มิใช่สัตว์ใหม่หานรก ถ้าหากผู้ทำบุญทำกุศลมีความฉลาดในการขอพึ่งบารมีพุทฺธ-ธัมม-สังโฆอัปปมาโณ เป็นสื่อการอุทิศผลบุญกุศลนั้นให้แก่สัตว์เดรัจฉาน ก็ย่อมจักทำได้ และมีผลที่สัตว์เดรัจฉานตัวนั้นจักโมทนาได้”
๓. “แม้การสื่อภาษาจิต โดยอาศัย พุทฺธ-ธัมม-สังโฆอัปปมาโณ โดยผ่านภาษาสมมุติในคนและสัตว์เดรัจฉานก็ย่อมทำได้ เพราะภาษาจิตเป็นภาษาหลัก สื่อจิตถึงจิตได้ โดยไม่ติดภาษาสมมุติ และไม่ติดกายสมมุติ อันเป็นกฎของกรรมที่จิตแต่ละดวงไปจุติติดอยู่ตามนั้น”
๔. “การอาศัยพึ่งบารมี พุทฺธ-ธัมม-สังโฆอัปปมาโณ ซึ่งเป็นวิมุติแล้ว ธรรมสมมุติ ก็ไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางได้แต่ประการใด แต่ทุกประการจักต้องไม่พิน คือ เกินวิสัยกฎของกรรม จึงจักช่วยได้”
๕. “กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย เมื่อพวกเจ้าเข้ามาในเขตพระพุทฺธศาสนาแล้ว จงทำความเข้าใจไม่ประมาทให้ถึงพร้อม กฎของกรรมแต่อดีตชาติที่จักส่งผลกระทบร่างกายนี้ มันยังตามมามาก ไม่ว่าจักเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม กฎของกรรมย่อมเที่ยงอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น จงอย่าประมาทในกรรม อย่าสร้างกรรมใหม่อันเป็นอกุศลให้เกิดทางกาย-วาจา-ใจ ให้ระมัดระวังจิต อย่าหวั่นไหวในผลของกรรมเก่าที่จักส่งผลสนองมาในปัจจุบัน”
๖. “โลกธรรม ๘ ที่เกิดขึ้นแก่จิตของพวกเจ้าได้ เพราะเป็นผลกรรมที่พวกเจ้าล้วนกระทำเอาไว้เอง สิ่งเหล่านี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ หนีอย่างไรก็ไม่พิน ขอให้พวกเจ้าจงทำใจหรือเตรียมใจเอาไว้เสมอ ให้ยอมรับผลของกฎแห่งกรรมนั้น”
๗. “อย่าโววายววย มีกรรมอันใดเกิด จงนำมาพิจารณาให้เห็นกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทุกอย่างเป็นทุกข์ เพราะการกระทำของเราเองมาแต่อดีตทั้งสิ้น ไม่ว่าทางกาย-วาจา-ใจ นี่เป็นเหตุให้พวกเจ้าได้เข้าใจถึงอริยสัจให้ลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นโดยอาศัยการไตร่ตรองพิจารณาถึงกฎของกรรมนี้”
๘. “แม้แต่การมีร่างกายก็เป็นผลจากกฎของกรรม ต้นเหตุของกรรมมาจากความทะยานอยาก อยากมีร่างกายโดยอาศัยจิตมีต้นเหตุ ๓ ประการ พวกเจ้าจึงต้องทุกข์ เพราะกรรมของร่างกาย คือ ธาตุ ๔ พร่องอยู่เป็นนิจ สร้างความไม่สบายกายไม่สบายใจให้แก่จิตที่อาศัยอยู่ตลอดเวลา นี่ก็เป็นอริยสัจ มีทุกข์เพราะการกระทำของจิตที่ติด

ค้นหา จึงเป็นเหตุให้มีร่างกายที่มีแต่ความทุกข์ คือ ความไม่เที่ยงแผงเร้นอยู่ตลอดเวลา”

๙. “อยากพ้นไปเสียจากสภาวะกฎแห่งกรรม อยากพ้นทุกข์ของการมีร่างกาย กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ตถาคตเจ้าทั้งหลายตรัสไว้ดีแล้ว ให้กำหนดรู้ถึงเหตุแห่งกรรมนั้นและดับซึ่งต้นเหตุแห่งกรรมนั้น จึงจักพ้นกฎแห่งกรรมนั้นได้”

แปลแต่จริง ทำชั่วง่าย ทำดีทำยาก

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเพื่อนผมในเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญโดยย่อว่า

๑. “เป็นนิสัยของคนโง่ ทำชั่วทำได้โดยไม่เสียเวลาที่จักต้องคิดแม้สักขณะจิตเดียว กรรมชั่วนั้นก็ให้ผล แต่พอจักกระทำกรรมดี คิดแล้วคิดอีก ลังเลแล้วลังเลอีก ชี้เกียดแล้วชี้เกียดอีก แต่กรรมชั่วขยันทำ คนเขื่องนี้ปล่อยจิตให้ตกอยู่ในสภาพนี้ ก็มีหวังลงอบายภูมิได้ง่ายๆ”
๒. “จงใช้ความเพียรให้ถูก ยุติกรรมใหม่เสีย ไม่ว่าจะทางกาย-วาจา-ใจ พยายามกำหนดรู้เข้าไว้ พิจารณากรรมเข้าไว้ให้เข้าในหลักธรรมวินัย ให้จิตมีสติสัมปชัญญะเข้าไว้ว่า กรรมที่เสวยอยู่ในกาย-วาจา-ใจ อันเป็นกรรมปัจจุบันนั้น เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว ผิดหรือถูกพระธรรมวินัย ถ้าถูกก็จงกระทำไป ถ้าผิดก็จงละเสีย”
๓. “การปฏิบัติให้มุ่งถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย ให้เกิดแก่กาย-วาจา-ใจของตนเป็นหลักสำคัญก่อน อย่าไปมุ่งที่บุคคลอื่น ช่วยตนให้ดีพร้อมก่อน จึงจักช่วยผู้อื่นให้ตั้งตามพร้อมตามได้ แต่ต้องไม่พัวพันวิสัยกฎของกรรม”
๔. “สำหรับบุคคลผู้มีกรรมไม่พอรับการสงเคราะห์ ก็ไม่มีประโยชน์ที่ไปเสียเวลาสงเคราะห์ เช่น ไม่ยอมเจริญอานาปานุสสติ ซึ่งเป็นฐานใหญ่ที่ทำให้จิตสงบเป็นสุข ไม่ยอมรักษาศีล ซึ่งเป็นฐานใหญ่ในการรองรับพระธรรมในพุทธศาสนา เป็นผู้มีความประมาทในความตาย” เป็นต้น
๕. “ในการปฏิบัติพระกรรมฐานเมื่อพบอุปสรรค ขอบบ่งว่ายาก ทั้งๆ ที่ไม่มีประโยชน์อันใด เป็นการทำร้ายจิตตนเองทุกครั้งที่บ่น แต่เวลาทำกรรมชั่ว ใจไม่บ่นบ้างว่าทำยาก คนเรานี้ก็แปลก จะกระทำกรรมดีได้แต่ละครั้ง ก็บ่นแล้วบ่นอีก ต่างกับความชั่วที่เข้ามาบังการอารมณ์ของจิตโดยเฉพาะโทสะ บางครั้งไม่ถึงครึ่ง

เสี้ยวของวินาที ก็ลุแกโทสะจริต ฆ่าคู่อริตายไปเสียแล้วก็มี แสดงว่ากรรมชั่วทำได้
ง่ายมาก ไม่ต้องบ่นหรือว่าท้อแท้ มันจึงแปลกแต่จริงตรงนี้แหละ” (เพลงลูกทุ่ง จึงเอา
พระธรรมจุดนี้ไปแต่งเป็นเพลง ความว่ามันแปลกจริงหนอ สิ่งที่จะจําถูกกลับลืม สิ่ง
ที่จะลืมถูกกลับจํา เป็นต้น)

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนมีนาคม ๒๕๓๗

พรหมวิหาร ๔

เป็นธรรมที่ปิดกั้นความเลวทั้งปวง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เป็นอย่างไรเจ้า ความดียังไม่ได้ทำ เพียงแค่คิดก็ยากเสียแล้วใช่ไหม แล้วโย ความเลวเลว ทำได้โดยไม่ทันคิดทำไมจึงง่ายยิ่งนัก ที่ร่างกายของพวกเจ้าต้อง ประสบกับความลำบากเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ อันมีความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย เป็นต้น นี่เป็นผลของความเลวหรือความดี” (ก็ยอมรับว่าเป็นผลของความเลว)
๒. “พรหมวิหาร ๔ เมื่อเข้าใจดีแล้ว ธรรมนี้แหละเป็นทำนบปิดกั้นความเลวทั้งปวง จงหมั่นนำมาประพฤติกปฏิบัติเถิด”
๓. “เศรษฐีรวยทรัพย์ ต้องอาศัยความเพียรเก็บหอมรอมริบ ประการหนึ่ง อาศัย ทานบารมีที่มีแต่อดีตชาติหนึ่ง การสะสมพรหมวิหาร ๔ ก็เช่นกัน จักต้องอาศัย ความเพียรเก็บหอมรอมริบดูมันทุกวันว่า วันนี้เก็บพรหมวิหาร ๔ ไปได้เท่าใด”
๔. “สำหรับทานบารมีก็จักต้องอาศัย เพื่อวัดกำลังใจของการทรงพรหมวิหาร ๔ เข้า ใจไว้ หากพรหมวิหาร ๔ มีกำลังใจต่ำ การให้ทานก็เกิดขึ้นไม่ได้ จิตมันละโมภโลกมาก แม้แต่ทรัพย์สินนอกกายก็ไม่ยอมให้ใคร ถ้ามี่อารมณ์ปานกลาง การให้อามิสทานก็ ยังมีการหวังผลเป็นการตอบแทน แต่ถ้ามีกำลังใจสูง การให้อามิสทานก็ให้โดยไม่มีการ หวังผลตอบแทน รวมทั้งมีกำลังใจให้อภัยทานแก่บุคคลผู้หลงผิดอยู่ตลอดเวลา ถ้า บุคคลผู้นั้นไม่ประพฤติผิดในพระธรรมวินัย ใครเขาจักมีอารมณ์โกรธ โลก หลง ก็ เรื่องของเขา แม้เขาจักด่า นินทา ชม สรรเสริญร่างกายของเรา จิตของเราก็ไม่ หวั่นไหวไปกับถ้อยคำนั้นๆ”
๕. “จิตมีพรหมวิหาร ๔ เต็ม มีภัยทานอยู่เสมอ แม้ในบุคคลที่กระทำผิดในพระธรรม วินัย ก็ใช้ว่าจักโกรธแค้นขุ่นเคืองก็หาไม่ หากเดือนได้ก็เดือนด้วยจิตเมตตา กรุณา อารมณ์พระอรหันต์ไม่ข้องติดอยู่ในกรรมทั้งปวง จิตมีมุทิตา เยือกเย็น อยู่เสมอ หากเดือนไม่ได้ อุเบกขาก็ทรงตัวอยู่แล้ว ไม่มีอะไรที่จักทำให้จิตพระ อรหันต์พร่องได้จากพรหมวิหาร ๔”
๖. “ศึกษาศีล ศีลจารธรรม แล้วพิจารณาย้อนไปย้อนมาให้รอบคอบ จักเห็นตัว พรหมวิหาร ๔ ในคำสั่งสอนอย่างชัดเจน และอย่าตำหนิกรรมของอาทิกัมมิกะ

บุคคลเหล่านั้น (ผู้กระทำผิดก่อนที่จะมีการบัญญัติศีลข้อนั้นๆ) พวกเขาเป็นครูสอนเรื่องชาตพรหมวิหาร ๔ หรือการมีอารมณ์เบียดเบียนทั้ง ๓ ประการ ให้แก่พวกเจ้าได้เห็นชัดโดยการศึกษา จึงจัดว่าพวกเขาเหล่านั้นมีบุญคุณที่เป็นแบบอย่างให้พวกเจ้าได้ตระหนักว่า การกระทำเหล่านั้นไม่ควรกระทำเพราะในที่สุดก็เป็นผลเบียดเบียนตนเองชัด”

๗. “เพราะฉะนั้นจงอย่าตำราครู อย่าตำหนิครู ให้พิจารณาการกระทำของครูเหล่านั้นโดยธรรม เจ้าจักเห็นอารมณ์ที่เป็นต้นเหตุให้ครูเหล่านั้นหลงผิด เห็นความชั่วว่าเป็นความดี จึงกระทำความชั่วไปตามความหลงที่คิดว่าดีนั้นๆ จงพิจารณาให้ถ่องแท้ จักเห็นอารมณ์โกรธ โสภ หลง ที่บงการครูเหล่านั้นกระทำผิดๆ อยู่ ไม่ว่าทางด้านมโนกรรม วาจากรรม กายกรรม การสร้างกรรมทางใดทางหนึ่ง ก็ได้ขึ้นชื่อว่าเบียดเบียนตนเองเป็นที่สุดเหมือนกัน”
๘. “ขึ้นชื่อว่ากฎของกรรม ไม่มีการให้ผลนั้นไม่มี ถ้าตราบใดผู้ก่อกรรมนั้นๆ ยังมีการจุติอยู่ และไม่มีการเข้าถึงพระโสดาบันเพียงใด อบายภูมิ ๔ ยังเปิดรับอยู่เสมอ”
๙. “แม้บรรลुพระโสดาบันแล้ว ตราบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ยังมีการจุติอยู่ กฎของกรรมทั้งความดีและความชั่วก็ยังให้ผลอยู่ เพียงแต่ปลอดจากการไปสู่อบายภูมิ ๔ เท่านั้น จนกว่าจิตดวงนั้นจักมีบารมี ๑๐ เต็ม เป็น ๓๐ ทิศ และมีพรหมวิหาร ๔ เต็มเป็นอัมปมัญญา ตัดสังโยชน์ ๑๐ ขาดสะบันแล้ว ทิ้งอรรถภาพของชั้น ๔ หรือกายพรหม และเทวดา อันเป็นภพชาติสุดท้ายแล้ว จิตเคลื่อนสู่พระนิพพาน ดินแดนเอกนันทบรมสุขเท่านั้น จึงจักได้ชื่อว่าพ้นจากกฎของกรรมทั้งปวง สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ”
๑๐. “เพราะฉะนั้น พวกเจ้ายังมีชั้น ๕ อยู่ ก็จงอย่าประมาทในธรรม เร่งความเพียรพยายามรักษาพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้ ให้มีกำลังเพิ่มขึ้นตามลำดับ ตามคำสอนที่เคยให้พิจารณาควบคู่ไปกับพระกรรมฐานทั้งหลายก็ดี ตามความพิจารณาโดยอาศัยจากการศึกษาศีลในพระไตรปิฎกก็ดี จงทำให้ชินเป็นปกติตั้งแต่ตื่นยันหลับไปเลย อย่าว่างเว้น อย่าให้ขาด เห็นความสำคัญเข้าไว้ตามนี้”

พิษภัยของสัญญาที่ไม่เที่ยง

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. เรื่องสัญญา ความจำของชาวโลก มักจกไม่เที่ยง ฟังอะไรไม่ถ่องแท้ เข้าใจไม่ตลอด ก็มักจกจำความอะไรที่ผิดๆ แล้วนำไปพูดต่อในทางที่ผิด จึงทำให้คนที่ฟังต่อๆ ไป เข้าใจผิดอย่างมากมาย แต่หนักก็ไม่ร้ายแรงเท่ากับการฟังธรรมคำสั่งสอนแล้ว ตีความหมายผิดๆ เอาสัญญาความจำที่ไม่เที่ยงมาตู่คำสอน และเอาบัญญัติที่มีอยู่ในตน ตีความหมายเอาตามความคิดเห็น อันเป็นอุปาทานส่วนตัวมาบังหน้า แล้วนำธรรมนั้นออกไปเผยแพร่กระจายออกสู่สาธารณะชน คนฟังก็จำธรรมนั้นโดยการฟังที่ คล้อยตาม จุดนี้ชื่ออันตราย”
๒. “คนมักจกพูดโอ้อวดธรรมที่ไม่มีในตน โดยมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้เลิศประเสริฐ ในการเข้าใจพุทธพจน์บทพระบาลีอ้างพระธรรมคำสั่งสอนว่าเป็นคำตรัสของพระ ตถาคตเจ้าขึ้นนำหน้า แต่ในภายหลังที่อรรถาธิบาย ก็มักจกสอดแทรกความคิดเห็น ส่วนตนตีความหมายของธรรมนั้น ตามอุปาทานแห่งตน กล่าวเป็นเชิงโอ้อวดตนว่า เข้าถึงในธรรมนั้นๆ”
๓. “ที่ตถาคตกล่าวมานี้ ก็เพื่อให้พวกเจ้าสำรวมจิต หรืออารมณ์ที่ทะนงตนว่าเป็นผู้ เข้าถึงธรรมเอาไว้ดีๆ อย่าหลงตัวหลงตนคิดว่าดีแล้วเป็นอันขาด จักทำให้จิตพลาด จากความดีไปอย่างหน้าเสียดายอย่างยิ่ง”
๔. “พูดมากเท่าใด ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้มากเท่านั้น จงพิจารณาไตร่ตรอง ก่อนที่จักพูดทุกครั้ง เล็งเห็นสาระหรือประโยชน์ในการพูดแต่ละครั้งด้วย อย่าพูดให้เสีย เปล่าหรือพูดให้เป็นโทษ เป็นที่เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนทั้ง ตนเองและผู้อื่น คุณจุดนี้เอาไว้ให้ดีๆ ชาวโลกหมองใจฆ่ากันตาย ทำร้ายร่างกายซึ่งกัน และกันเพราะวชิกรรมมามากต่อมากแล้ว”
๕. “เมื่อห้ามปากแล้วก็มาห้ามใจ การห้ามปากและห้ามใจก็ดี จงห้ามที่ตนเอง อย่าไป ห้ามที่บุคคลอื่น เรื่องของการห้ามใจ คือ ให้พิจารณาอารมณ์คิดดูว่าขณะจิตหนึ่งๆ นั้นมีอารมณ์ที่เป็นสาระหรือประโยชน์ในความคิดหรือความสงบนั้นบ้างไหม เป็นคุณ หรือเป็นโทษ เบียดเบียนตนเองหรือไม่ เบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ เบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่นหรือไม่ อารมณ์ใดถ้าหากตกเป็นทาสของกิเลส จักโกรธ โลก หลง ก็ตาม อารมณ์นั้นได้ชื่อว่าเป็นโทษและเบียดเบียน จักต้องหมั่นรู้ธรรมของจิตอยู่เสมอ จึงจัก แก้อารมณ์กิเลสได้”

ทุกข์จากการทำงานหรือทุกข์จากการไม่รู้จักพอ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนผมไว้ดังนี้

๑. “เห็นทุกข์อันเกิดจากการทำงานแล้วหรือยัง” (ก็รับว่าเห็นแล้ว) “มันน่าจักเกิดอีกไหม เหนื่อยเสียให้พอ จักได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก”
๒. “เพราะความไม่รู้จักพอนี้แหละ เป็นปัจจัยให้กลับมาเกิดมีร่างกายอย่างนี้ ไม่รู้จักพอในความโกรธ ไม่รู้จักพอในความโลภ ไม่รู้จักพอในความหลง จึงมีแต่ความทะยานอยากไม่มีที่สิ้นสุด เกิดทุกชาติก็ไม่รู้จักพอสักชาติ เหน็ดเหนื่อยเพราะภาระหน้าที่กิจการงาน แต่ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักแสวงหาความหลุดพ้น”
๓. “งานทุกอย่างก็มีปัญหา เกิด เสื่อม ดับอยู่ทุกชาติ จิตมันก็เกาะอยู่ตามนั้น แก้ไขได้บ้าง แก้ไขไม่ได้บ้าง จิตผูกพันกับการงานโดยรู้เท่าไม่ถึงกฎของความเป็นจริง”
๔. “ไตรลักษณ์ครอบครองโลกทั้งหมด ไม่ว่า พรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก มีความไม่เที่ยงเป็นปกติ จิตเกาะอยู่ตามนั้นจึงเป็นทุกข์ แล้วมาชาตินี้เจ้ารู้หรือยังว่าเป็นทุกข์” (ก็รับว่ารู้แล้ว)
๕. “พร้อมที่จักพอในหน้าที่การงานหรือยัง” (ก็รับว่าพร้อมแล้ว)
๖. “แต่เมื่อขั้น ๕ ยังทรงชีวิตอยู่ หน้าที่ก็คือหน้าที่ กิจการงานซ่อมแซมโบสถ์และวิหารเป็นภาระที่เจ้าจักต้องรับผิดชอบ ก็จักต้องทำงานนี้ไปตามหน้าที่ เพียงแต่รู้จักพอ และพยายามให้จิตทรงอารมณ์อุเบกขา ไม่เกาะในกิจการงานให้มากจนเกินไป มีจิตพร้อมที่จักละจากงานอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือขั้น ๕ พังเมื่อไหร่ ตั้งใจไปพระนิพพานได้เมื่อนั้น คำว่าไม่พร้อมจักไม่มีในจิตของเจ้า ตั้งใจไว้ตามนี้” (รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน)
๗. “เมื่อตั้งใจจักทำงานชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย งานทางจิตก็จักต้องควบคุมให้เข้มแข็งเข้าไว้ งานทางโลกมีปัญหา เมื่อเจ้าพิจารณาเห็นต้นเหตุของปัญหาได้ งานทางจิตก็เช่นกัน อารมณ์ที่สะอาด คือ มีปัญหาทำให้จิตไม่ราบเรียบ ก็จงพิจารณาหาเหตุแห่งปัญหานั้น ๆ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เจ้าก็จงดับเหตุแห่งธรรมนั้น ปัญหาทางจิตก็หมดได้เช่นกัน”
๘. “คำว่าเสร็จจริง ๆ ของงานทางโลกนั้นไม่มี ทำอย่างไรก็ไม่แล้วเสร็จไปสักที อย่าไปเกาะติดกับมันให้มากนัก ให้เห็นตัวธรรมตาเข้าไว้ แก้ไขซ่อมแซมไปตามหน้าที่ การทำงานทางโลกก็พึงทำไปตามกำลังร่างกาย ได้มาก-น้อย ก็จงพอใจตามกำลัง

ของกายในแต่ละวัน ถือเอาความมัชฌิมาของจิตและกายเป็นที่ตั้ง คือ มีความพอดีอยู่ในการทำงานนั้นอยู่เสมอ จิตก็จักเป็นสุข”

๙. “อึ่งงานทางธรรมก็เช่นกันอย่าทิ้ง กายทำงานทางโลก จิตก็ทำงานทางธรรมได้พร้อมกัน แต่งานทางธรรมนั้นมีการจบได้ตามลำดับ (จากอริศีล อริจิต อริปัญญา ตามลำดับ) จบแล้วคำว่าเสื่อมถอยหลังให้ต้องกลับมาซ่อมแซมนั้นไม่มีอีก และจงพอใจในผลของการปฏิบัติในแต่ละครั้ง ได้มากได้น้อยก็พอใจ มีความพอดีอยู่ในธรรมปฏิบัติที่ปฏิบัติอยู่เสมอ จิตจักเป็นสุข”

พระธรรมที่สมเด็จพระสังฆราช ประทานให้ก่อนจะเดินทางไป USA

เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๓๗ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “คุณหมอยากปลอดภัยในการเดินทาง ทั้งเที่ยวไปและเที่ยวกลับ ให้บนท่านแม่พระทั้ง ๕ ขอความสะดวกปลอดภัยจากท่าน และท่านทำวจาตุมาหาราช อีกทั้งท่านมเหสักขาด้วย”
๒. “คุณหมอย่าเพิ่งคิดว่า ตายก็ช่างมัน เพราะการทรงชีวิตอยู่ของร่างกายคุณหมอยังมีค่าต่อเขตพระพุทธศาสนา มาก ให้ถวายสังฆทานให้ท่านทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ในขากลับเมื่อถึงเมืองไทยแล้ว ท่านละชุด ชุดละ ๑๐๐ บาท คงจักไม่หนักเกินไป สำหรับฐานะคุณหมอในขณะนี้ อธิษฐานจิตให้ท่านโมทนาล่วงหน้า และขอความคุ้มครองให้ทุกคนในคณะเดินทางโดยปลอดภัย และให้ท่านทั้งหลายได้โมทนาบุญธรรมทาน ที่คุณหมोजักไปปฏิบัติตามหน้าที่ในครั้งนี้ด้วย ขอให้ทำตามนี้ จักปล่อยปลา-ปล่อยนกก่อนไปได้ก็ดี เอาตามสะดวก ตามอัธยาศัย”
๓. “อย่าลืมนะ ทุกคนในคณะที่ร่วมเดินทาง และเป็นคณะพระของพระพุทธเจ้า อันจักไปปฏิบัติธรรม เผยแพร่สืบทอดเจตนารมณ์ของท่านฤๅษี ภาระนี้ถ้าหากตาดี ๆ จักเห็นท่านฤๅษีเดินทางไปด้วยตลอดเวลา ตถาคตก็ไปด้วย จักทำให้หน้าที่ของทุกคนที่ไปคราวนี้มีผล มีศรัทธาเลื่อมใสในพุทธศาสนายิ่ง ๆ ขึ้นไป” (เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกับผมซึ่งท่านมิได้ร่วมเดินทางไปด้วย ก็คิดในใจว่า ในเมื่อสมเด็จพระสังฆราช

และพระพุทธรเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็เสด็จไปด้วย หลวงพ่อก็ไปด้วย ทุก ๆ คนก็ไปด้วย
วัดท่าซุงคงเจียบเหงาหน้าดู)

สมเด็จพระสังฆราช และพระพุทธรเจ้าทั้งหลายทรงเยี่ยมพระโอรส รวมทั้งหลวงพ่อบาน วัดบางนมโค หลวงพ่อฤๅษี และพระท่านก็เยี่ยมกันเกือบทั้งหมด

๔. ทรงตรัสว่า “ที่เจ้าคิดมาทั้งหมดนี้ ไม่มีใครมีกายเนื้ออยู่แล้ว จิตหรืออาทิสมานกายของทุก ๆ ท่านที่เจ้าคิดถึง สามารถแยกเป็นอัปมัณฑุญญาได้ทั้งสิ้น ต่อให้คนทั้งหมื่นโลกจักรวาล คิดถึงพระพุทธรเจ้า หรือพระอริยเจ้าเหล่านี้พร้อม ๆ กัน พระพุทธรเจ้าก็ดี พระอริยเจ้า พระองค์ใดองค์หนึ่ง หรือพระอริยสาวกองค์ใดองค์หนึ่ง ก็จักสามารถไปปรากฏอาทิสมานกายให้ผู้ที่คิดถึงเหล่านั้นได้เห็นโดยพร้อม ๆ กันได้ในคราวเดียว”
๕. “ถ้าหากบุคคลเหล่านั้นได้ทิพจักขุญาณ ก็จักเห็นได้ในอริยาบถต่าง ๆ กัน อย่างลี้มชิจเจ้า พระพุทโธ พระธัมโม พระสังโฆ อัปมาโณ อย่างนี้แล้ว วัดท่าซุงจักเจียบเหงาได้อย่างไร (เพื่อนของผมก็ยอมรับว่าโง่ เพราะไม่เข้าใจ)
๖. “กัต้องโง่เป็นธรรมดา ถ้าหากเจ้าหมดโง่ ก็คือหมดอวิชา ก็มาพระนิพพานได้นานแล้วซิ ให้คุณหมอบทำตามนั้นนะ ส่วนเจ้าอยู่วัดก็จงรักษาอารมณ์จิตให้สงบ หมุ่นี่ดูฟุ้งซ่านเรื่องงานที่ทำมาก อย่าลี้มการคิดไปล่วงหน้าว่างานจักดำเนินไปโดยสะดวกนั้น ยังไม่ใช่ของจริง ทุกอย่างที่อยู่ข้างหน้าั้น ไม่มีอะไรเที่ยง ที่เที่ยงที่สุดคือความตายของร่างกาย อย่าลี้มจุดนี้”
๗. “ต้องรู้งานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน มรรคผลก็ดำเนินอยู่ในปัจจุบัน ทุกอย่างอยู่ในตัวเสร็จสรรพ นั้นแหละคือของจริง อยู่ในความพอดีหรือมัชฌิมาปฏิปทา อย่าเอาอนาคตและอดีตมาปนอยู่ในปัจจุบัน มรรคผลอยู่ในปัจจุบัน คือ ขณะจิตเดี๋ยวนั้น ๆ เป็นสำคัญ”
๘. “ทำให้ได้แล้วจักถึงจุดอกาลโก รู้ปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้เป็นมรรคเป็นผล ทดสอบอารมณ์จิตให้รู้อยู่ตลอดเวลา หากพวกเจ้าไม่เผลอ คีล-สมาธิ-ปัญญา ก็จักทรงตัวอยู่ในกาย-วาจา-ใจที่เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา”
๙. “พิจารณาตามนี้ให้ดี ๆ อย่าลี้มอานาปานัสสติ ทำจิตให้ทรงตัว มีสติ-สัมปชัญญะ สมบูรณ์ ถ้าผู้ใดทำอานาปานัสสติ ผู้นั้นจักเป็นผู้หลงลี้มตลอดกาล คำว่าพลังเผลอในการประกอบกรรมชั่วก็จักมีเป็นอันมาก”

จิตหมอง ภาพนิพพานก็หมอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “อย่าลืม จิตหมองสภาพพระนิพพานก็หมองไปด้วย จิตผ่องใสเท่าใด มโนมยิทธิจักแจ่มใสขึ้นเท่านั้น เพราะอารมณ์เศร้าหมองนั้นเป็นกิเลส เพียงแค่จิตมีกังวลเพียงเล็กน้อย ๆ เท่านั้น ความแจ่มใสที่สัมผัสด้วยใจก็พลอยเศร้าหมองไปด้วย นี่เป็นธรรมชาติของการปฏิบัติธรรมในหมวดนี้แหละเจ้า”
๒. “อย่าลืม อารมณ์ที่กังวล ก็คือวิตกกังวล ที่ทำปัญญาให้ถอยหลัง ดังนั้นเมื่อปัญหาผ่านไป จิตที่โล่งใจไปเปลาะหนึ่ง”
๓. “การสร้างทานบารมีในชาติสุดท้ายของเจ้า ต้องทำกำลังใจให้เต็ม อย่าหวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว”
๔. “คุณหมอกก็เหมือนกัน ทำกำลังใจให้เต็มไว้เสมอในการให้ธรรมทาน ผู้รับจักเต็มกำลังใจรับหรือไม่ ทำได้หรือไม่ได้ก็เรื่องของเขา แต่ผู้ให้สมควรรักษากำลังใจให้เต็มไว้เสมอ ๆ อย่างน้อย เพื่อรักษาความเลื่อมใสศรัทธาของท่านผู้ฟังเอาไว้ เขาจักได้มากหรือน้อยก็ตาม สิ่งที่แน่ ๆ คือให้เขามีความศรัทธาในพระธรรม”
๕. “การจักสอนให้ตรงตามจริต-นิสัยและกรรมของผู้ฟังนั้น มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทำได้ ดังนั้น จักต้องใช้หลักพุทธโธ-ธัมโม-สังฆโมอัปปมาโณ ก่อนจักพูดจักสอนให้ขอบารมีของพระรัตนตรัยครอบคลุมกาย-วาจา-ใจเสียก่อนทุกครั้ง และอย่าลืมอัชชา ตาโร ตถาคตด้วย ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้แนะ การปฏิบัติผู้รับฟังจักต้องใช้ความเพียรเร่งรัดให้เกิดมรรคผลด้วยตนเอง จึงจักเป็นของจริง”
๖. “ปัญหาทางโลกไม่มีใครไขได้หมดสิ้นหรอก พยายามคิดให้ลงตัวธรรมตาเข้าไว้ จิตจักได้เป็นสุข”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ร ม

พระธรรม : ในเดือนเมษายน ๒๕๓๗

ทำไมจึงต้องห้าม ใส่รองเท้าเข้าไปในโบสถ์และวิหาร

บุคคลส่วนใหญ่ไม่ทราบเหตุผลที่แท้จริง คนส่วนใหญ่ไม่ใส่รองเท้าเข้าไป เพราะเห็นว่าโบสถ์-วิหารเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่คนเคารพบูชา จึงจัดเป็นธรรมเนียมและประเพณีนิยมที่ทำกันมานาน

เรื่องนี้หลวงพ่อกฤษีเมตตามาสอนให้รู้ความจริงไว้ดังนี้

พระเจ้าพิมพิสารหรือท้าวเวสสุวรรณ ท่านมาบอกว่าให้หลวงพ่อดือนลูกหลานว่าอย่าใส่รองเท้าเข้าไปในเขตพัทธสีมา เพราะกรรมอันนี้ท่านทำมาแล้ว จึงได้ถูกลูกชายของท่าน คือ พระเจ้าอชาตศัตรู เอามีดโกนกรีดฝ่าเท้าทั้ง ๒ ข้าง จนเดินไม่ได้

อย่าเหนื่อยใจ เหนื่อยกายช่างมัน

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “อย่าเหนื่อยใจ เหนื่อยกายช่างมัน เพราะเป็นธรรมดาของการมีขั้น ๕ จักต้องเหนื่อยเช่นนี้ แต่การเหนื่อยใจ คืออารมณ์หดหู่ เป็นโมหะจริต จักต้องพยายามระงับอย่าให้อารมณ์นี้กำเริบอยู่นาน”
๒. “จงหักล้างด้วย อานาปานุสสติกรรมฐาน ควบคู่กับวิปัสสนา ให้รู้เท่าทันความจริงของโลก ไม่ว่าโลกภายนอกหรือโลกภายใน (ชั้นธโลก) มันเป็นเช่นนั้นอยู่เป็นปกติ จักไปเหนื่อยใจทำไมกัน” (ก็นึกในใจว่า เบื่อความขัดแย้ง)
๓. ทรงแยมพระโอษฐ์ ตรัสว่า “ธรรมยังไม่ไปในทางเดียวกัน ก็ย่อมมีความขัดแย้งเป็นธรรมดา อย่าว่าแต่คนอื่นเขาขัดแย้งกับเจ้าเลย แม้แต่จิตของเจ้าเองในบางขณะ ยังขัดแย้งกันเองเลย”
๔. “ทั้ง ๆ ที่รับคำสอนอยู่อย่างนี้ ในบางขณะที่มีนิวรณ์เข้าแทรก เจ้าเองเชื่อฟังคำตรัสสอนอยู่ แต่พอนอกเหนือไปจากเวลานั้น อารมณ์สงสัยยังเข้ามาขัดแย้งว่าจริงหรือไม่จริง”

๕. “อย่าตำหนิว่าคนอื่นเขาไม่เข้าใจเรา เราเองก็ยังไม่เข้าใจตนเอง สร้างปัญหาให้กับตนเองให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ เพราะเหตุกรรมะยังไม่ไปทางเดียวกัน ผีภพเข้าชืเจ้า คุณจิตคุณธรรมที่เกิดขึ้นให้ไปในทางเดียวกัน ไม่ต้องไปคุมคนอื่น”
๖. “คุมจิตตนเองให้ได้เสียก่อน แล้วเจ้าจักไม่ขัดแย้งในตัวของตัวเอง และเมื่อกรรมะไปในทางเดียวกันในจิตตนเองเกิด ก็จักไม่มีความขัดแย้งในบุคคลอื่นเลย เพราะมีความเข้าใจกรรมะนั้นนั่นเอง ทุกอย่างลงตัวกรรมดา เมื่อจิตเข้าถึงกรรมนั้น”

คนหลงร่างกาย เพราะไม่รู้จักสันตติของร่างกาย

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าสนใจอาการของกายให้มากนัก ให้รักษาอารมณ์สังขารุเบกขาญาณเข้าไว้ พยายามวางเฉยกับอารมณ์เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย คิดว่าเราอาจจักตายวันนี้ได้ยวนี้ไว้เสมอ”
๒. “จงกำหนดรู้ทุกข์เยี่ยงนี้มีกับเราได้ เพราะการมีร่างกาย เราจักขอทนอยู่กับมันเป็นชาติสุดท้าย ต่อไปหากเมื่อไม่มีร่างกาย คำว่าเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียเยี่ยงนี้ จักไม่มีกับเราอีกต่อไป”
๓. “อาการเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย เมื่อได้พักร่างกายเต็มที่แล้ว ก็ยอมจักคลายหายเหนื่อยหายเพลียได้ แต่เจ้าก็จักเห็นว่ามันหายเหนื่อยหายเพลียไม่จริง พอเริ่มทำงานใหม่อีก มันก็เหนื่อยก็เพลียอีก ร่างกายมันไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ การมีร่างกายทำให้ต้องมีกิจการงานทำไป ไม่มีวันสิ้นสุด มันน่าเบื่อหรือไม่น่าเบื่อ” (ก็รับว่าน่าเบื่อ)
๔. “ทุกอย่างมันเป็นสันตติ ไม่รู้จักมีที่สิ้นสุด หากไม่กำหนดรู้เอาไว้เสมอ ๆ ก็เหมือนบุคคลที่หลงอยู่ในร่างกาย”
๕. “หลงคิดอยู่เสมอ ๆ ว่า ร่างกายนี้มันเที่ยง เคยชินอยู่กับการมีร่างกาย อยากจักมีร่างกายอยู่รำไป ไม่คิดว่าสักวันหนึ่งมันกับเราก็จักต้องพรากจากกัน หากยังมีอารมณ์ผูกพันอยู่กับร่างกาย ว่าเป็นเรา มีในเรา ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่อยากให้มันเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย หลงไหลใฝ่ฝันให้มันแข็งแรง ทรงตัวอยู่อย่างนี้แหละ มันจึงได้ชื่อว่าหลงอยู่ในสันตติที่ไม่มีวันสิ้นสุด ไม่ได้อยู่ในอารมณ์ตัดร่างกาย แต่อยู่ในอารมณ์เกาะติดร่างกาย”
๖. “วางอารมณ์จิตเสียใหม่ วัตถุประสงค์ของการปลดร่างกายอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละคือการปฏิบัติพระกรรมฐาน”

๗. ทรงตรัสเห็นว่า “การปฏิบัติไม่ต้องเลือกเวลา ไม่ต้องเลือกสถานที่ จิตอยู่ที่ไหน ไม่ทั้งอารมณ์ที่นั่น นี่แหละคือพระกรรมฐาน”

การรู้อารมณ์คนอื่นพันทุกข์ไม่ได้ การรู้อารมณ์ตนเองพันทุกข์ได้

สมเด็จพระองค์ปฐมทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การรู้อารมณ์คนอื่นพันทุกข์ไม่ได้ การรู้อารมณ์ตนเองพันทุกข์ได้ ให้พวกเจ้า ศึกษาอารมณ์จิตของตนเองให้ดี ๆ อย่าตำหนิอารมณ์จิตของใครว่าเลว ให้ตำหนิอารมณ์จิตของตนเอง ที่เลวเข้าไว้ก็แล้วกัน”
๒. “หากไม่ศึกษาอารมณ์จิตของตนเอง เจริญกรรมฐานไปอีก ๒๐ ปีก็ไม่มีผล เพราะไม่รู้จักใจของตนเอง ก็คือไม่รู้จักทุกข์นั่นเอง”
๓. “อารมณ์จิตนี้แหละ คือ ตัวรู้สึกถึงความสุข หรือความทุกข์ ไม่ใช่ที่ร่างกาย”
๔. “ร่างกายมีปกติ คือ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก้าวไปสู่ความเสื่อมทุกขณะ นี่เป็นปกติของมัน ร่างกายจึงหาสาระไม่ได้”
๕. “สิ่งที่พึงศึกษา คือ อารมณ์ของจิต ศึกษาให้รู้จักทุกข์และที่ว่าสุขนั้น สุขจริงหรือไม่ สุขในโลกียวิสัย หรือสุขในโลกุตรวิสัย หากเป็นสุขในโลกียวิสัยก็เป็นสุขหลอก ๆ สุขไม่จริง ดูเข้าไว้ให้ดี ๆ”
๖. “อย่าให้อารมณ์มันหลอกเรา คนอื่นหลอกเราไม่ร้ายแรงเท่ากับอารมณ์จิตของเราหลอกเราเอง พิจารณาให้ดี ๆ แล้วใช้ปัญญาทำจิตให้หลุดพ้นจากอารมณ์ที่สร้างความทุกข์นั้น ๆ”

ความไม่รู้จักพอ

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่ากังวลใจในส่วนที่ใครจักร่วมทำบุญหรือไม่ก็ตาม อย่าเอาจิตไปผูกพัน เพราะนั่นเป็นอารมณ์แล้ว หรือโลก อยากได้ทรัพย์ของเขาประการหนึ่งเหมือนกัน”
๒. “แม้จักไม่นำทรัพย์นั้นมาเป็นส่วนตนก็ตาม ก็ยังจัดได้ว่ามีความอยากได้ จุดนี้ทำให้อารมณ์จิตมีความกระหายเป็นทุกข์ เพราะความไม่รู้จักพอ”

๓. “ผู้รับทานบริจาค จักต้องมีอารมณ์พอ คือ พอใจอยู่เสมอ ใครจักทำบุญหรือไม่ทำบุญ เราก็พอใจ ไม่โลภอยากได้ทรัพย์สินของเขามาร่วมบุญที่เราทำ ทำก็ดี ไม่ทำก็ดี มีความพอดีอยู่ในใจ อารมณ์จิตก็จักเป็นสุข”
๔. ทรงตรัสถามว่า “อารมณ์ไม่วุ่นวาย กับอารมณ์เฉย ๆ อันไหนจักดีกว่ากัน” (ตอบว่า อารมณ์เฉย ๆ ดีกว่า)
๕. “ส่วนใหญ่เจ้ามักจักเฉยไม่เป็น นี่เพราะอาณาปาทิสสติกกรรมฐานอ่อนไป จึงมักจักขาดสติ ตามไม่รู้เท่าทันอารมณ์อยู่เสมอ จุดนี้แหละที่บกพร่อง ทำให้จิตกระวนกระวาย ต้องหมั่นควบคุมอาณาปาทิสสติกกรรมฐานให้มาก”

อยู่คนเดียวให้ระวังอารมณ์จิต อยู่หลายคนให้ระวังวาจา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “รักษาอารมณ์ของจิตให้ดี ๆ อยู่หลายคนให้ระวังวาจา และพยายามทำตนให้เหมือนอยู่คนเดียว”
๒. “ทุกคนไม่ช้าไม่นาน ก็ต้องพรากจากกันไปหมด คือ มีความตายเป็นที่สุด อย่าถือเขาถือเราให้มันมากนัก ร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ ที่ประชุมกันขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้น มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน มีความแปรปรวนในท่ามกลาง และมีความตายไปในที่สุด”
๓. “บุคคลผู้ยังเกาะติดร่างกาย ต่างก็เป็นผู้นำสงสาร เพราะหลงงมอยู่ในความทุกข์”
๔. “การมีอารมณ์ไม่พอใจ หรือพอใจเขา นั่นคือการพอใจหรือไม่พอใจในร่างกาย หรือติดอยู่ในสัkkายทิฏฐินั่นเอง”
๕. “จงเห็นตามความเป็นจริงว่า คนทุกคน สัตว์ทุกตัว รักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกัน แม้แต่ตัวเจ้าเองก็เป็นอยู่ เพราะฉะนั้นจงอย่าตำหนิใครว่าเลว ให้เห็นใจซึ่งกันและกัน และอย่าแบกเอากรรมของใคร ๆ มาเป็นที่หนักใจ แต่กรรมของเจ้าเองก็หนักข้อยู่แล้ว”

อย่าติดอดีต และอนาคตธรรม จิตจักไม่มีความสุข

สมเด็จพระปฐม ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จงอย่ามีอาการโมโหหุนหัน เมื่อพูดคุยถึงเรื่องเก่า ๆ ให้รู้ว่านั้นเป็นอดีตธรรมที่ผ่านไปแล้ว อย่านำมาชุ่นเคืองผูกใจจ้ำอยู่ในปัจจุบัน จิตจักไม่มีความสุข”
๒. “กรรมใดยังไม่เกิด เป็นเรื่องของอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อเจ้านำมากล่าวขึ้นในปัจจุบัน ก็เป็นจุดซึ่งนำมาแห่งความทุกข์ ทำไมเจ้าจึงไม่คิดว่า บางทีชีวิตของเจ้าอาจสิ้นสุดในวินาทีข้างหน้านี้ สู้เอาเวลามาเตรียมตัวเตรียมใจ ซ่อมตายให้พร้อมเพื่อความได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ให้มันคงทุก ๆ ขณะจิตมิดีกว่าหรือ” (ก็ยอมรับว่าดีกว่า แต่จิตอดคิดเลยไม่ได้)
๓. ทรงตรัสว่า “ก็เลยเป็นปกติ เพราะผู้ใดยังมีสังโยชน์ ๑๐ ประการร้อยรัดใจอยู่ จงอย่าได้ลืมนึกคิดว่าเป็นคนดีเป็นอันขาด”
๔. “จงเตือนจิตตนเองไว้เสมอ อย่าไปดูอารมณ์ของใคร และอย่าติดใจในอารมณ์ของบุคคลอื่น ให้หมั่นดูอารมณ์จิตของตนเป็นสำคัญ เรียนให้มันรู้ว่า จิตที่เสวยอารมณ์อยู่นี้มันสุขหรือมันทุกข์ มีความถูกต้องหรือบกพร่องในอารมณ์พระกรรมฐานหรือไม่ จับตามองอารมณ์ดี ๆ ผิดแล้วก็เริ่มต้นใหม่ ๆ ให้ใช้ความเพียรอยู่อย่างนี้ อย่าทำถ้อยอุปสรรคยอมมีมาขัดขวาง เป็นครูที่เข้ามาทดสอบอารมณ์ของจิต นั้นเป็นของดี”
๕. “ไม่มีศัตรูก็ยอมไม่มีการต่อสู้ ชนะโดยปราศจากอุปสรรคนั้นดีไม่จริง จักต้องต่อสู้ฟันฝ่าในทุกด้านของกิเลสที่สิงอยู่ในอารมณ์ ถ้าสู้เียงนี้แล้วชนะศัตรูได้ นั้นแหละจึงจะเป็นของจริง”
๖. “แต่ถ้าหากทำถ้อยอย่างไม่ทันตั้งท่าสู้ ก็จงอย่าหวังว่าจักได้เข้าสู่พระนิพพานตามที่องค์สมเด็จพระบรมครูทุก ๆ องค์ต้องการให้เข้าสู่ได้ เพราะนั่นเป็นการแพ่ตั้งแต่นอนอยู่ในมุ้งแล้ว ใช้ไม่ได้”
๗. “พยายามอยู่ในธรรมปัจจุบันให้มาก อย่าให้อดีต-อนาคตเข้ามาเป็นพิษ ทำร้ายจิตของตนเอง เตือนกันไว้แค่นี้”

หาดีใส่ตัวนั้นสมควร แต่อย่าเอาชั่วใส่คนอื่น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าเอาความชั่วของเขามาใส่ใจเรา และจงอย่าเอาความชั่วของใจเราไปใส่ใจใคร ระวังระวังอารมณ์ให้ดี ๆ หากรู้ไม่เท่าทันก็จักพันทุกข์ไม่ได้”
๒. “อึ้งอยู่ในคนหมู่มาก การที่จักกล่าววาจาใด ๆ ออกมาจึงหมั่นกลั่นกรองเสียก่อน แล้วจึงพูด จักได้ไม่ต้องเสียใจในภายหลัง”
๓. “การจักละอารมณ์ชั่วได้ ก็อยู่ที่กำลังใจ คือ ไม่ทอดยต่อความผิด ความเลว รู้ว่าผิดก็ตั้งต้นต่อสู้ใหม่ ไม่มีคำว่าสายเกินไปในพระพุทธศาสนา จักไม่ยอมให้ความชั่ว ความผิดมันครอบงำจิตได้นาน ตั้งหน้าตั้งตาเดินรุดหน้า ทำแต่ความดี”
๔. “ดีในที่นี้ คือ ดีอยู่ในศีล-สมาธิ-ปัญญา อันเป็นหนทางนำไปสู่พระนิพพานเท่านั้น”
๕. “อย่าลืม วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเราเอง ทำร้ายจิตเราเอง”

อุปาทาน และ อคติ ๔ (ตัวเดียวกัน)

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “กฎของกรรมนั้นเที่ยงอยู่เสมอ ไม่ว่าจักเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่ว การมีชีวิตอยู่ในวิภวภาวะสงสารย่อมไม่พ้นกฎของกรรมตามส่งผล”
๒. “จิตของบุคคลผู้ไม่หมัดจากกิเลส ย่อมหวั่นไหวไปตามผลของกฎของกรรมนั้น ๆ ที่มากระทบ กรรมดีปรากฏแก่ตน ก็ย่อมจักดีใจ กรรมชั่วปรากฏแก่ตน ก็ย่อมจักเสียใจ จัดเป็นความหวั่นไหว อันเป็นธรรมดาของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงพระอรหัตผล เรียกว่ายังไม่พ้นอุปาทาน และอคติ ๔ นั้นแหละเจ้า ตัวเดียวกัน”
๓. “เพราะฉะนั้นจง ศึกษากฎของกรรม อย่าตำหนิกรรม เพราะพวกเจ้าเองก็ยังไม่หมัดอุปาทาน เมื่ออุปาทานมี อคติ ๔ ก็ยังหมัดไปไม่ได้เช่นกัน ดูอารมณ์จิตของตนเองเข้าไว้ให้ดี ๆ อย่าหลงอารมณ์ของตนเอง トラบใดที่ยังมีอารมณ์พอใจกับไม่พอใจอยู่ ก็ยังเป็นแค่อนาคามีมรรค ยังไม่ถึงผล สังโยชน์เบื้องสูงอีก ๕ ข้อ ก็ยังไม่หมัด ดังนั้น อย่าพึงคิดว่าตนเองดี อย่าพึงตำหนิใคร จักเป็นเหตุให้ตนเองสิ้นความดี เพราะมีความประมาทในกรรมทั้งปวง”

๔. การที่จักให้เข้าถึงความหมดอุปาทาน หรืออคติ ๔ นั้น จักต้องไม่วางอารมณ์ กำหนดรู้ในอริยสัจ ๔ หรือกำหนดรู้กฎของกรรมทั้งปวง คือ รู้ทั้งกรรมที่เป็นกุศล-อกุศลและอัปยากฤต รู้ผลของกรรมทั้ง ๓ ประการ ที่ส่งผลแก่มนุษย์โลก พรหมโลก เทวโลก และอบายภูมิ ๔ อยู่เนื่อง ๆ”
๕. แม้ในขณะที่พวกเจ้าเองก็ยังมีอยู่ในกฎของกรรมทั้ง ๓ ประการส่งผลอยู่ให้มัน ตรวจสอบอารมณ์จิตอยู่เสมอ ก็จักรู้ว่ากรรมดีส่งผล จิตพวกเจ้าก็ยังมียินดีมีความพอใจ อยู่ กรรมชั่วส่งผล จิตของพวกเจ้าก็ยังเศร้าหมองมีความไม่พอใจอยู่ และในบางขณะ กรรมไม่ชั่ว-ไม่ดีส่งผล จิตของพวกเจ้ามีความสบายไม่สุข-ไม่ทุกข์ แต่ก็ยังมีความประมาทอยู่ เพราะกรรมหรือธรรมอัปยากฤต ยังมีกำลังอ่อน ไม่ใช้ชั้นของพระอนาคามี หรือเต็มระดับอย่างพระอรหันต์ เป็นสังขารุเบกขาญาณยังไม่ได้ เพราะยังเฉยไม่จริง”
๖. “อย่ามองใครว่าผิดหรือถูก อย่ามองใครว่าชั่วหรือว่าดี จงมองให้ทะลุถึงกฎของกรรมทั้ง ๓ ประการนั้น ๆ และคำนึงถึงความจริงเอาไว้เสมอ กรรมใดใครก่อผลแห่งกรรมนั้นย่อมตกอยู่กับบุคคลนั้น ๆ และกรรมใครกรรมมัน เตือนจิตตนเองให้ยอมรับอยู่อย่างนี้เสมอ ให้ยอมรับจริง ๆ มิใช่สักเพียงแต่ว่าคิด ยอมรับเพียงชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์ยอมรับหลอก ๆ อย่างนั้นใช้ไม่ได้ ผลของการปฏิบัติจักไม่ปรากฏ มีผลไม่ทรงตัว ต้องใช้ความเพียรให้เป็น อย่าให้ความเกียจคร้านเข้ามาบั่นทอนความดี ปลดปล่อยให้ความเลวมั่นขยันทำกรรมชั่วอยู่เรื่อย ก็ใช้ไม่ได้ ไม่ต้องดูอารมณ์จิตของบุคคลอื่น ให้มุ่งดูอารมณ์จิตของตนเองเป็นสำคัญ”
๗. “หากรู้อารมณ์จิตของตนเองได้ มีความยับยั้งชั่งใจ ไตร่ตรองใคร่ครวญกรรมให้รอบคอบ การแก้ไขอารมณ์จิตให้ตั้งมั่นอยู่ในความดี เป็นของไม่ยาก แต่ทุกวันนี้พวกเจ้ามักจักปล่อยให้กิเลสมันจูงจุมูกไปก่อนเป็นประจำ นี่เพราะไม่คล่องในอานาปานัสสติกรรมฐาน และอ่อนในการใช้จริต ๖ ประการ ที่จักแก้กรรมของจิตในขณะหนึ่ง ๆ ส่วนใหญ่จับจด พิจารณาหลวง ๆ ตรงเป่าบ้าง ไม่ตรงเป่าบ้าง แล้วด่วนปลดปล่อยกิเลสให้ผ่านไป จุดนี้ต้องแก้ไขให้ดี ถ้ายังดีไม่ได้ ก็แก้ไขจุดอ่อนไม่ได้เช่นกัน”

โลกทั้งโลกไม่มีอะไรสุข มีแต่ทุกข์ นี่คืออริยสัจ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “พิจารณาไปเกิด วงจรชีวิตของบุคคลทั่วไป จักเห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง โลกทั้งโลกไม่มีอะไรสุข มีแต่ความทุกข์เป็นที่รับรอง นี่คืออริยสัจ เห็นกรรมภายนอก แล้วจึงน้อมเข้ามาถึงกรรมภายใน แม้จักวางจิตให้คลายจากการเกาะติดอกุศลกรรม ยังไม่ได้สนิทเลยทีเดียว ก็จักเข้าใจในกฎของกรรมของเการกระทำทั้งความดีและความชั่ว”
๒. “การพิจารณาจักมีเหตุ มีผลให้เห็นกฎของกรรม ก็จักเป็นปัจจัยให้เกิดเบื่อหน่ายการมีร่างกายได้เช่นกัน และเข้าใจในกรรมไครกรรมมันได้ชัดเจนจนลงตัวธรรมดาหรือเข้าหาอริยสัจหรือกฎของกรรมได้ดีขึ้น แต่จักให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ก็พึงศึกษากฎของกรรมของตนเองเป็นดีที่สุด เช่นสัทธรรม ๕, โลกธรรม ๘ เป็นต้น”
๓. “หากศึกษากรรมของตนจนเป็นที่เข้าใจ จิตจักมีหิริโอตตปปะสูงขึ้นไป ละอายและเกรงกลัวผลของกรรมชั่ว จักไม่กล้ากระทำความทั้ง ๓ ประการ คือ มโนกรรม-วจีกรรม-กายกรรมสืบต่อไป อีกทั้งทำให้พรหมวิหาร ๔ ทรงตัว”
๔. “เมื่อเข้าใจกฎของกรรม ก็จักเมตตา-กรุณา รักและสงสารจิตของเราที่โง่มาหานแล้ว เพราะตกอยู่ภายใต้อกุศลกรรม ทำให้ต้องมาเกิดมีร่างกายให้พบกับกฎของกรรมอยู่ทุกวันนี้ ความรักและสงสารนี้ หากมีกำลังให้ตนเองทรงตัวแล้ว ก็จักแผ่แผ่ไปยังบุคคลอื่นด้วย ยิ่งเห็นใครทำชั่วมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งสงสารมากขึ้นเท่านั้น เพราะจิตมีเมตตา กรุณา เห็นโทษเห็นทุกข์อันจักเบียดเบียนแก่ผู้กระทำความนั้นในที่สุด” สำหรับตัวมูทิตาก็มีกำลังมากขึ้น เพราะจิตระงับกรรมที่เป็นอกุศลได้ คือ โกรธ-โลภ-หลง จิตจึงสงบเยือกเย็น ตัวมูทิตาที่มีในจิตตนย่อมแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วย จิตมีแต่ความหวังดี ความหวังร้ายหมดไป เพราะเห็นกฎของกรรม เห็นอริยสัจ เห็นเป็นธรรมดาไปหมด ในที่สุดอุเบกขา เห็นกรรมไครกรรมมันว่า กรรมนั้นไม่ผูกพันหรือผูกพันกับเรา จิตมีปัญญาเป็นผู้รู้ จักเห็นกฎของกรรมได้เด่นชัดมาก”
๕. “คำว่า ผู้รู้ มิได้หมายถึง มีแต่เฉพาะพระตถาคตเจ้าทั้งหลายเท่านั้น ที่ตรัสนี้รวมไปถึงพระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันต์ผู้รู้ตามพระพุทธเจ้าด้วย อุเบกขาขั้นสูง มีกำลังสูงเป็นสังขารุเบกขาญาณ จึงแผ่ไปถึงผู้อื่นที่ประสบกฎของกรรมที่เขา

กระทำนั้น ๆ ผู้รู้ในขั้นสูงนี้ ย่อมไม่ฝืนกฎของกรรม และจรรู้ว่าควรสงเคราะห์หรือไม่ควร มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์กับการสงเคราะห์นั้น ๆ”

๖. “การประพฤติปฏิบัติในพรหมวิหาร ๔ ของท่านผู้รู้ ย่อมไม่เสียเปล่า เพราะท่านรู้แจ้งในกฎของกรรม และอริยสัจนั่นเอง คือ เห็นโลกทั้งโลก ชีวิตทุกชีวิตหนีกฎของกรรมไปไม่พ้น ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว ไม่มีเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นไปได้เลย”
๗. “ถ้าเข้าใจธรรมในธรรมเหล่านี้ จิตจักเคารพในกฎของกรรม สามารถเข้าใจและพิจารณาให้เข้ากับพระธรรมคำสั่งสอนได้อย่างดี จักเห็นผลของการละเมิดพระธรรมวินัย หรือศีล ๕, กรรมบถ ๑๐ ชัดขึ้น ๆ จนหมดความสงสัยในเรื่องของกฎของกรรมว่าเที่ยงเสมอและให้ผลไม่ผิดตัวด้วย เพราะจิตมันกลัวบาปเสียอย่างเดียว (หิริ-โอตตปปะหรือเทวธรรมมีกำลังสูง) จักหยุดกรรมทั้ง ๓ ประการได้หมด หากทำได้อำนาจของอริยสัจก็เต็มกำลังเข้าถึงใจ ปัญญาขั้นสูงก็พิจารณาทุกขได้จนถึงที่สุด”
๘. สำหรับพวกเจ้า ย่อมยังมีอารมณ์ผลอยู่บ้างเป็นธรรมดา เพราะหากไม่ผลอเลยเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ จึงมิใช่ของแปลกเมื่อผลอ แต่จงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียว หมายถึงในทางที่ถูก อย่าเพียรทำกรรมชั่ว ให้เพียรละกรรมชั่ว โดยมีศีล-สมาธิ-ปัญญาเป็นบรรทัดฐาน และที่ไม่ได้ผลเพราะบารมี ๑๐ ไม่ทรงตัว พรหมวิหาร ๔ ก็ไม่ทรงตัว อิทธิบาท ๔ หย่อนยาน จิตไปเกาะกรรมที่ร่างกายต้องประสบมากไป รวมทั้งไม่วางกรรมของผู้อื่นที่เข้ามากระทบด้วย จึงเท่ากับไม่ยอมรับกฎของกรรม และอริยสัจอย่างจริงจัง นี่ก็เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมของพวกเจ้าจุดใหญ่”
๙. “หากอยากเป็นคนฉลาด ก็จงอย่าทิ้งอริยสัจ หรือกฎของกรรม จักได้เป็นผู้รู้เต็มกำลัง คือ จบกิจในชาติปัจจุบัน ถ้าอยากเป็นคนโง่ ก็จงคิดสะเปะสะปะ เกาะโน่น คำนี้นี้ ไม่ปล่อยวางกรรม ก็จงอยู่เกิดอยู่ตายกันต่อไป ดังนั้น เวลาจักพูดถึงกฎของกรรม หรืออริยสัจ ๔ ในระดับนี้ จักต้องเลือกผู้ฟัง และจักต้องรู้ถึงภูมิฐานของการปฏิบัติธรรมของผู้นั้นด้วย จักเสียเวลาเปล่า จงอย่าลืมการวัดกำลังจิตของบุคคล จักต้องใช้หลักตัดสังโยชน์ ๑๐ เป็นหลักสำคัญ การเข้าถึงมรรคผลมี ๘ ระดับ คือมรรค ๔ ผล ๔ อย่าพูดโดยการเหวี่ยงแหคลุมเอา เพราะจักไม่ได้ปลาเลย ต้องเห็นระดับจิตของผู้ฟังหรือคู่สนทนาก่อน คือ เห็นตัวปลา ก่อน จึงจักเหวี่ยงแหลงไป”
๑๐. “ถ้าจิตเราสงบมากเท่าใด คือ อย่าให้อุपाทานครอบงำจิต มีศีล-สมาธิ-ปัญญาแจ่มใสระดับนิรอรณ ๕ ได้ดี เห็นภาพพระแจ่มใส ขอบารมีพระพุทธองค์คุ้มครองจิตใน

ขณะนั้น ให้จิตใสเหมือนกระจกเงา ภาพอะไรผ่านมาก็เห็นได้ชัด การขอบารมีพระคฤศน์จิตอยู่นั้น การสนทนาธรรมก็จักมีผลดี และจงอย่าตำหนิกรรมของผู้ที่เข้ามาร่วมสนทนา เมื่อทราบระดับจิตของผู้นั้นแล้ว จงพิจารณาว่าเป็นกรรมตาของเขา ตำหนิกรรมเข้าเมื่อใด อุปาทานจักเกิดขึ้นเมื่อนั้น อคติจักเกิดขึ้นในจิตเราเอง เป็นการไม่เคารพกฎของกรรม ไม่เคารพอริยสัจ คำว่า อคติไม่เอียงซ้าย-ไม่เอียงขวา คือ ราคะกับปฏิกัมมะ หากทำได้จิตจักสงบในขณะที่สนทนาธรรม ไม่หวั่นไหวในธรรม มีความมั่นคงในธรรม คือ ยอมรับกฎของกรรม หรือธรรมในธรรมของแต่ละบุคคล ยอมรับธรรมในธรรมของตนเอง จึงจักได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติในมัชฌิมาปฏิปทา”

พรหมวิหาร ๔ อัปปมัญญา-อุเบกขา

อาจารย์เทศก์ เทศรังสี ท่านเมตตาสอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “พรหมวิหาร ๔ มีได้ในคนทั่วไป เช่น บิดา-มารดามีแก่บุตร แต่ไม่ถึงอุเบกขา จึงไม่ครบ ๔ เห็นชัดในตอนโกธ ๓ ข้อแรกหายไปหมด เพราะอุเบกขาไม่มี และเพราะขาดปัญญา”
๒. “ส่วนอัปปมัญญา ย่อมมีแก่นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดจนสติ-ปัญญา (สติ-สัมปชัญญะ) สมบูรณ์แล้วเท่านั้น ถ้ายังไม่สมบูรณ์ จะมีพรหมวิหาร ๔ เฉพาะตอนอารมณ์สงบอยู่เท่านั้น”
๓. “อัปปมัญญาวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของท่านที่ได้รูปฌานแล้ว คือ ท่านพิจารณาเห็นมนุษย์-สัตว์เป็นอันเดียวกัน เห็นเป็นธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ ไม่เที่ยงเสมอ กัน คน-สัตว์ก็หายไป มีอารมณ์เกลียดทุกข์ รักสุขเสมอ กัน จิตวางเสมอภาค (หมายความว่า หมดมานะ หมดอคติ ๔ หมดอุปาทาน)”
๔. “เพราะฉะนั้น อัปปมัญญาต้องเกิดจากจิตที่เป็นรูปฌาน คือ ปรารถนารูปเป็นอารมณ์ จนจิตแน่วแน่อยู่กับรูปนั้น เห็นรูปภายในคือตัวเอง กับรูปภายนอก (ผู้อื่น) มีสภาพเหมือนกัน เป็นธาตุ ๔ หมด เป็นอกาลิโก จึงเกิดอุเบกขาในรูปนั้น ๆ ขึ้น จิตที่วางเฉยแบบนี้ จึงจะเรียกว่า อัปปมัญญา”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๗

อย่าเอาใบตองไปห่อสุนัขเนา

เรื่องเดิมมีโดยย่อว่า มีภิกษุพาณิชย์เกิดขึ้นในวัดท่าซุง สร้างปัญหาให้กับวัดมากมาย และยังปรามาสพระรัตนตรัยด้วย คีล ๕ ก็ยังไม่มี ปัจจุบันได้สึกไปจากวัดแล้ว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าสนใจคำรำลือไปในทางลบ อย่าให้ความชั่วของใครมาทำลายความดีของเจ้า ที่ประพฤติปฏิบัติอยู่ได้ และอย่าเข้าไปใกล้ หรือข้องแวะกับความชั่วความเลวของใคร ซึ่งไม่ต่างกับเอาใบตองไปห่อสุนัขเนา ขึ้นชื่อว่าสุนัขเนา ใคร ๆ เขาก็ไม่อยากเข้าใกล้ เพราะฉะนั้น จงดูอารมณ์จิตของตนเองว่ายังขัดข้องข้องเคืองในปฏิภนของบุคคลที่เข้ามากระทบหรือไม่”
๒. “ระมัดระวังอารมณ์เอาไว้มาก หากยังมีความขัดข้องข้องเคือง ก็แสดงว่านี่เจ้ายังรับเอาความเลวเข้ามาใส่ใจ ยังชอบเป็นใบตองที่ห่อสุนัขเนาอยู่ ยังใช้ไม่ได้” (ก็ยอมรับว่าตนเองยังใช้ไม่ได้ ในบางขณะก็ยังไม่ได้ออก)
๓. “นั่นแหละ แสดงว่าอารมณ์จิตของเจ้ายังเลวอยู่ กฎของกรรมแสดงให้เห็นชัด ๆ ยังจักไม่ยอมรับอีกหรือ อย่างนี้จักเรียกว่าเข้าถึงอริยสัจอย่างไรได้ จงพิจารณาไปซิว่านี่เป็นผลแห่งความทุกข์ ซึ่งเจ้าเคยทำเอาไว้มานาน มันเป็นเศษกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว หากวางอารมณ์ตัดกรรมมันไปเสีย ไม่ขัดข้องข้องเคือง ไม่ต่อกรรมเอาความเลวของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มองไปให้ซึ่งถึงกฎของกรรม ใครทำคนนั้นย่อมได้รับผลแน่นอน คิดให้ลึกซึ่งกฎของกรรมมันเที่ยงอยู่เสมอ ที่เจ้าได้รับผลอยู่นี้ เป็นเพียงแค่เศษกรรม การเสวยผลโดยตรงอย่างแสนสาหัส เจ้าก็ให้เห็นแล้ว คือ ต่อกอยู่ไหนเวจีมหานรกอยู่สิ้นกาลนาน เห็นอยู่อย่างนี้แล้วเจ้ายังไม่ตัดกรรมอีกหรือ จักมีอารมณ์ขัดข้องข้องเคือง เพื่อประโยชน์อันใด” (ก็ยอมรับว่าตนเองโง่)
๔. ทรงแยมพระโอษฐ์ ตรัสว่า “ผู้ไม่ถึงพระอรหันต์นั้นโง่ทุกคน เพราะยังมีวิชา รู้ตัวเอาไว้แหละดี อย่าคิดว่าตนเองฉลาดก็แล้วกัน จักถึงความโง่อย่างแท้จริง”
๕. “วางใจให้สบาย ๆ รักษาอารมณ์ของความดีให้ตั้งมั่น ธรรมะย่อมชนะอธรรม ไม่ใช่มุ่งหวังชนะความชั่วของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นอธรรมภายนอก ให้มุ่งหวังชนะความชั่วของตนเอง ซึ่งเป็นอธรรมภายใน ดำรงจิตให้ผ่องใสเข้าไว้ พยายามทำ

ความเพียรให้พร้อม ทั้งศีล-สมาธิ-ปัญญา สักวันหนึ่งข้างหน้า ธรรมะก็ย่อมชนะ
อธรรม หมดความโง่ ตัดอวิชชาได้ก็คือเป็นพระอรหันต์”

๖. “จะให้หมดโง่ หรือหมดอวิชชา ก็จักต้องหมั่นค้นคว้าศึกษาความชั่วที่มีอยู่ใน
อารมณ์จิตของตน จักต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นรู้แจ้งตามความเป็นจริง ใน
อริยสัจ ๔ ประการ ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค มิใช่จักอยู่ไปวัน ๆ เฉย ๆ ถึงก็ช่าง ไม่
ถึงก็ช่าง มีหวังตายเปล่า ตัดอวิชชาไม่ได้ จำตรงนี้อาไปปฏิบัติให้ดี ๆ ความเป็นพระ
อรหันต์เป็นของไม่ยาก” (ก็คิดในใจว่า พวกเขี้ยวลากดิน หรือพวกเกิดตาย ๆ มา
นานนั้นยาก)
๗. ทรงแยมพระโอรุทธ์ตรัสว่า “หากเจ้าคิดว่ายาก ก็เลยพาลหมดความเพียร จักต้อง
คิดเอาไว้เสมอว่า ทำกำลังใจให้เต็ม ปฏิบัติความดีทุกอย่างเพื่อความ เป็นพระ
อรหันต์ คิดและทำให้ได้เพียงเท่านี้ จักเป็นการยากที่ตรงไหน อย่าลืมการเข้าสู่
พระนิพพาน มีแต่บุคคลที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน เป็นพระอรหันต์เท่านั้น
นะจึงจักเข้าได้”
๘. “ค่อย ๆ ทำไปซิ คนเดินไม่ถอยจักถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งเอาไว้ได้ฉันใด
บุคคลที่ปรารถนาเข้าสู่พระนิพพาน ปฏิบัติความดีทุกอย่างโดยไม่หวัง
ผลตอบแทนใด ๆ นอกจากเพื่อเข้าสู่พระนิพพานโดยไม่หยุด ก็ย่อมจักถึงพระ
นิพพานได้ฉันนั้น”
๙. “ทำอะไรรีดทำอะไรหน่อย ตั้งใจเอาไว้เลยว่าเพื่อพระนิพพาน ไม่ว่าจะงานทางโลกหรือ
งานทางธรรม การทำเพื่อพระนิพพานก็คือ ทำไปก็คิดถึงอุปสมานุสสติไป ทำ
อะไรไม่หวังผลตอบแทนเป็นอย่างอื่น คิดไว้เสมอว่าอาจจักทำเป็นครั้งสุดท้าย
ตายวันนี้เดี๋ยวนี้ก็ไปพระนิพพาน โดยเอามรณานุสสติควบเข้าไปได้เลย ทำ
อย่างนี้ไว้เสมอ ก็ได้ขึ้นชื่อว่าทำเพื่อพระนิพพาน”

พระธาตุรวมตัว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าสนใจที่จักไปละกิเลสให้บุคคลอื่น ให้สนใจละกิเลสของตนเองไปจากจิตให้มาก ๆ”
๒. “จงอย่ามีความประมาทในชีวิต ให้คิดเอาไว้เสมอว่าขณะจิตนี้เรากำลังจักตาย ตายเมื่อไหร่ขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น”
๓. “จิตจงหมั่นทำงานทางธรรมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะร่างกายจักทำอะไรอยู่ก็ตาม
๔. “เรื่องพระธาตุรวมตัว ที่พระ... ท่านสัมผัสได้ว่า แต่ละองค์มีรัศมีป้องกันเขตพื้นที่ไปในระยะ ๑๐ กิโลเมตร นั้น เป็นความจริง และสมควรที่จักได้กระจัดกระจายไปตามวัดและสถานที่ต่าง ๆ ตามที่สมควร อย่าพะวงว่าเขาทำไม่ได้ ทุกอย่างเป็นไปได้ตามที่พระธาตุเหล่านั้นได้เสด็จมา ตามจุดประสงค์เพื่อรักษาเขตประเทศไทย ในยามเกิดสงครามใหญ่โดยเฉพาะ”
๕. “แต่อย่าคิดเชียวนะว่ามีพระธาตุบูชาจักไม่ตาย เพราะที่สุตโลกนี้ก็ไม่มีอะไรเหลือ คนหรือสัตว์ วัตถุธาตุ พังหมด จักมายึดว่ามีพระธาตุบูชาแล้วจักพ้นความตายไปนั้นไม่ได้ ท่านเพียงแต่ป้องกันอันตรายจากภัยสงคราม ชีวิตหรือทรัพย์สิน หากไม่พ้นกฎของกรรม ท่านก็ช่วยได้เท่านั้น แต่ถ้าหากจักต้องชดใช้กฎของกรรม ท่านก็ช่วยไม่ได้เหมือนกัน”
๖. “ภิกษุใด นักบวชใด ที่ไม่เชื่อในพุทธคุณ จงอย่าให้ เพราะเขาไม่เชื่อหรือถือว่าเป็นพระธาตุ พวกนี้คิดว่าตนเองมีความรู้ดี ทั้ง ๆ ที่สังโยชน์ ๑๐ ยังอยู่ครบ จะเป็นเหตุให้เขาต้องโทษปรามาสพระรัตนตรัยได้โดยไม่รู้ตัว”
๗. “สำหรับฆราวาสที่เชื่อถือในพุทธคุณ ก็ให้เขาไปบูชาได้ บอกว่ามีอานุภาพป้องกันภัยสงครามเท่านั้นก็พอ”

**สิงติดั่ง ยิงดั้นยิงรัดตนเอง
ยิงเพิ่มทุกข์ (คือ อารมณ์ฟุ้งซ่าน)**

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าทำจิตให้เหลวไหล คอยดูอารมณ์เอาไว้ให้ดี ๆ อารมณ์แข็งหดหู่ เป็นอารมณ์อันตราย และจงอย่าคำนึงถึงอนาคตในแง่ร้าย ให้ระลึกนึกถึงความตายเอาไว้เสมอ ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง อารมณ์เศร้าหมอง แม้แต่นิดเดียว ขอให้คิดดูตายแล้วจักไปไหน เข้าถึงพระนิพพานได้สมเจตนาที่ตั้งใจได้หรือไม่”
๒. “เวลานี้ผลของอกุศลกรรมเล่นงานเจ้าหนัก อย่าลืมน้ำเหตุเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เป็นกฎของกรรม” (ทรงหมายถึงเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกับผม)
๓. “เจ้าจักเห็นได้ว่า การมีขันธ์ ๕ ทรงอยู่นั้น เป็นทุกข์ที่เจ้าต้องประสบกับความทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะความมัวเมาในขันธ์ ๕ เป็นเหตุ เห็นร่างกายของเรา เห็นร่างกายของเขา ก็มีความยึดมั่นถือมั่นว่ามีในเรา มีในเขา ทำให้เกิดอารมณ์พอใจและไม่พอใจในร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกอยู่ตลอดเวลา เป็นอารมณ์โง่ ๆ ที่หลงอยู่ในร่างกาย และจิตมั่นก็หลอกอยู่ตลอดเวลาว่า ร่างกายนี้มันทรงตัวอยู่อย่างนั้น มันเสื่อมก็ไม่ยอมรับว่ามันเสื่อม มันแก่ก็ไม่ยอมรับว่ามันแก่ อารมณ์จิตมั่นหลอกตัวเองว่า ร่างกายนี้ทั้งภายนอกและภายใน จักอยู่กับเราตลอดกาลตลอดสมัย ทั้ง ๆ ที่ความจริงทุกสิ่งอยู่อย่างมันไม่เที่ยง ร่างกายเราก็คือ ร่างกายเขาก็คือ มันไม่เที่ยง”
๔. “ตั้งแต่เกิดมานี้ เจ้าก็ประสบกับความพลัดพรากจากร่างกายของบุคคลอื่นก็มากแล้ว ไม่จากกันตอนเป็น ก็จากกันตอนตาย บุคคลใดเล่าที่จักสามารถอยู่ช่วยกิจการงานของเจ้าได้ตลอดกาลตลอดสมัย” (ก็ยอมรับว่า ไม่มี)
๕. “เพราะฉะนั้น จงอย่าหนักใจ เพราะนี่เป็นกฎของกรรม (กฎของธรรมชาติ) จงปลงสังขารร่างกายทั้งภายในและภายนอกลงเสีย เห็นมันเกิดขึ้นแล้วต้องเสื่อมไปในท่ามกลาง มีความสลายตัวไปในที่สุด กิจการงานก็เช่นกัน ทำได้แต่เฉพาะที่มีขันธ์ ๕ อยู่เท่านั้น ถ้าหมดร่างกายเจ้ายิ่งปรารถนาอยากจักกลับมาทำกิจการงานเช่นนี้อีกหรือไม่” (ก็ตอบว่า ไม่ปรารถนา)

๖. “ก็จงตั้งใจไว้ว่า ภาระของร่างกายอันมีกิจการงานอย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากข้าพเจ้าตายจากชาตินี้แล้ว จักไม่ขอกลับมา มีร่างกายอีกต่อไป คิดเอาไว้แบบนี้ให้เป็นประจำ ตั้งจิตตรงพระนิพพานเอาไว้เสมอ ๆ จักทำได้ไหม” (ก็รับว่าทำได้)
๗. “อย่าเพิ่งเบื่อหน่ายในกิจการงาน トラบไตที่ยังมีร่างกายทรงอยู่ ก็จงทำงานไปตามหน้าที่ อย่าให้บกพร่อง คำว่าไม่บกพร่องในที่นี้ คือ ตั้งใจทำเป็นชาติสุดท้าย รักษากำลังใจให้เต็ม เพราะกิจการงานทุกอย่าง เจ้าจงทำโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ นอกจากพระนิพพานจุดเดียว”
๘. “คำว่ากิจการงาน เมื่อทำแล้ว คำว่าไม่เหน็ดเหนื่อยนั้นย่อมไม่มี แต่คนฉลาดเขาจักนำความเหน็ดเหนื่อยในการทำกิจการงานมาพิจารณาเข้าหาไตรลักษณ์ เข้าหาอริยสัจ หาประโยชน์จากการงาน เป็นวิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดเวลา เรียกว่า รู้จักหาผลกำไรจากกิจการงาน” (ก็ขออาราธนาบารมีของพระองค์ได้โปรดเมตตาคุมจิตให้คิดได้ตามนี้ด้วยเถิด”
๙. “ก่อนอื่นเจ้าจักต้องกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ควบคุมภาวณาไว้เสมอ ๆ เป็นการระงับอารมณ์ฟุ้งซ่านไว้ก่อนเจริญอานาปานัสสติให้จิตทรงตัว มีกำลังเข้าไว้ก่อน แล้วหมั่นกำหนดภาพพระเข้าไว้ อย่างที่ภาพพระท่าน จักเป็นองค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ ทำจุดนี้ให้ได้ก่อน แล้วพระท่านก็จักมาสงเคราะห์เจ้าเองตามลำดับ อย่าเหลวไหลเที่ยวปล่อยอารมณ์ฟุ้งซ่านตามเหตุที่เกิดผ่านไปแล้ว (เป็นอดีตแล้ว) จักขาดทุนเสียเปล่า ๆ เรื่องมันผ่านไปแล้ว ยังแก้ไขอันใดไม่ได้ ก็จงอย่าเอาจิตไปผูกพันให้มากหนัก เหตุเหล่านั้นเป็นความทุกข์ แต่การทรงจิตให้อยู่ในกรรมฐานนั้น เป็นเหตุแห่งการพ้นทุกข์”
๑๐. “ก็สุดแต่เจ้าจักเลือกเอา จักปฏิบัติทางไหนดี หวังว่าไม่ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งหาความโง่เข้าใส่ตัวนะ เพราะเจ้าไม่เห็นธรรมดา ไม่ยอมรับความไม่เที่ยง จิตก็เลยทุกข์เพราะความไม่เที่ยงนั้น พิจารณาให้ดี ๆ วางอารมณ์จิตเสียใหม่ อย่าให้ขาดทุน คิดให้เป็นทุกอย่างหนีกฎธรรมดาไปไม่พ้น ตั้งอารมณ์เสียใหม่ให้ได้ตามที่แนะนำมานี้ แล้วเจ้าจักบรรเทาทุกข์ทั้งปวงลงได้มาก”

ธัมมวิจยจากพระธรรมคำสอนเรื่องนี้ ขอแยกเป็นข้อ ๆ เพื่อจดจำได้ง่ายดังนี้

๑. “อารมณ์ฟุ้งซ่านหรือฟุ้งเลว ออกนอกโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ข้อ คือให้ละกรรมชั่ว ให้ทำแต่กรรมดี ให้ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ หากขัดแม้ข้อใดข้อหนึ่ง จัดเป็นฟุ้งเลวทั้งสิ้น”
๒. “การมีร่างกายหรือขันธ ๕ เป็นทุกข์อยู่แล้วด้วยกันทุกคน แต่ยังไม่เห็น เช่น
 - ๒.๑ ภารา หะเว ปัญจักขันธา ภาระที่มีอยู่กับร่างกายเป็นภาระอันหนักยิ่ง มีภาระที่จะต้องเลี้ยงดูตลอดเวลา เหมือนคนเลี้ยงลูกอ่อน หรือคนติดคุกที่แสนจะสกปรกและไม่เที่ยง
 - ๒.๒ สัทธรรม ๕ คือ เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องป่วย ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบ มีความปรารถนาไม่สมหวัง และในที่สุดก็ต้องตาย ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ล้วนแต่เป็นทุกข์
 - ๒.๓ พระธรรมท่านแสดงธรรมให้เราเห็นตลอดเวลา
 - ก) เรื่องทุกข์ เพราะความไม่เที่ยงของขันธ ๕ หรือร่างกายทั้งภายนอก คือร่างกายคนอื่น และทั้งภายใน คือร่างกายตนเอง
 - ข) เรื่องไตรลักษณ์ คน สัตว์ วัตถุธาตุใด ๆ ในโลกมนุษย์ แม้เทวโลกและพรหมโลก และชั้นธโลก (ร่างกายหรือขันธ ๕) ก็ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง ใครยึดถือก็เป็นทุกข์ เพราะในที่สุดล้วนเป็นอนัตตาหรือตาย หรือพัง หรือสลายตัวไปในที่สุด เหมือนกับจริง ๆ แล้วมันไม่มีตัวตนนั่นเอง
๓. คนฉลาดเมื่อพบความจริง หรืออริยสัจที่พระองค์ทรงตรัสไว้ ก็สามารถจะเอาทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามากระทบทางอายตนะสัมผัสทั้งหก มาเป็นพระธรรมได้หมด โดยการพิจารณาเข้าหาทุกข์ หาไตรลักษณ์ หาวิปัสสนาญาณ ๘ โดยใช้อริยสัจ (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ) เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหาได้ทั้งทางโลกและทางธรรม
๔. หลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ อานาปานัสสติ ซึ่งเป็นฐานใหญ่ที่ทำให้จิตมีสติ สงบเป็นสุข (มีสมาธิหรือฌาน) และเกิดปัญญา พิจารณาตัดกิเลสให้ขาดได้ในที่สุด
๕. ทรงเห็นอานาปานัสสติควบคำภาวนา เพื่อระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน และกำหนดภาพพระไว้เสมอ ด้วยความไม่ประมาทในความตาย จะคิด จะทำอะไร ให้คิดว่า อาจจะเป็นครั้งสุดท้ายทั้งสิ้น คือ มีอานาปาควบมรณา ควบอุปสมานุสสติไว้

เสมอ หรือรู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน เป็นอุบายสั้น ๆ ย่อ ๆ แต่เป็นทางเข้าสู่พระนิพพานได้ง่าย ๆ

๖. ไม่มีใครสามารถทำงานทางโลกเสร็จ เพราะงานของโลกเป็นไตรลักษณ์ คนฉลาดเขาคิดว่าเขาทำเป็นครั้งสุดท้าย หากกายพังก็ขอไปพระนิพพานจุดเดียว
๗. จิตเป็นทุกข์เพราะไม่ยอมรับกฎของกรรม ไม่เห็นตัวกรรมดาของโลกภายนอก (กายผู้อื่น) และโลกภายใน (กายของเราเอง) ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จิตที่ฟุ้งซ่านยิ่งตื่นก็ยิ่งทุกข์ เหมือนกับลิงติดตั้ง

อานิสงส์ของทานบารมี

เรื่องทานบารมีนี้มีรายละเอียดอยู่มาก หากพระท่านไม่เมตตาสอนให้รู้ ก็คงรู้ไม่ได้ หลวงพ่อฤๅษี ท่านจึงเมตตาตามาสอนให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “จงอย่าไปบังคับใครเขาให้ทำบุญ งานกวาดวัดก็เป็นบุญ ใครทำใครได้ อย่าไปบังคับเขา จะเป็นการทำบุญผสมบาป คือ ทำอย่างไม่เต็มใจ จะได้ผลอย่างนางปัญจะปาปา”
๒. “ให้ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ท่านไม่เคยบังคับใครใส่บาตร ให้ใครทำบุญหรือบังคับใครให้ปฏิบัติตาม ให้ดูใจของเราเองดีกว่า ทำกำลังใจให้เต็ม ทำได้เท่าไหนเอาเท่านั้น รักษากำลังใจในการทำความดีให้มั่นคง แล้วจะรู้ผลความดีที่เราทำไว้ในเขตพระพุทธศาสนานั้น มีอานิสงส์ขนาดไหน ถ้าขั้น ๕ ฟัง จิตเข้าสู่พระนิพพานแล้วจะเห็นผลชัด” (ก็นึกสงสัยว่า เป็นพระอรหันต์แล้ว ทำไมจึงติดอานิสงส์กันอีก)
๓. “ท่านไม่คิด ไม่ติดแล้วก็จริงอยู่ แต่ความจริงอานิสงส์แต่ละองค์ต่างกันตรงที่ท่านบำเพ็ญบารมีมาไม่เท่ากัน จงดุวิมานของพ่อชิตี มี ๓ หลัง บำเพ็ญบารมีมา ๑๖ อสงไขยกำไรแสนกัป รวมกันแล้วยังไม่เท่าวิมานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพียงคนเดียว อย่าลืม พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ยังบำเพ็ญบารมีมาไม่เท่ากัน ๔-๘-๑๖ อสงไขยกำไรแสนกัป ดังนั้นอานิสงส์ของการบำเพ็ญบารมีจะเห็นได้ชัดที่บนพระนิพพาน พระอรหันต์สาวกแต่ละองค์ก็เช่นกัน เมื่อบำเพ็ญบารมีมาไม่เท่ากัน วิมานและความเป็นทิพย์ก็ยังต่างกัน ที่เท่ากันคือกิเลสหมดเหมือนกัน แต่ผลของบารมีที่บำเพ็ญมาไม่เท่ากัน ผลที่ได้รับก็ต่างกัน” (นี่หลวงพ่อบอกอธิบายเรื่องทานบารมีเท่าที่บารมีอื่น ๆ อีก ๘ บารมีก็แบบเดียวกัน)

๔. “เวลาพวกเอ็งมโนมยิทธิขึ้นไปบนพระนิพพาน จะเห็นรัศมีฉัพพรรณรังสีของพระพุทธรเจ้า ของพระปัจเจกพุทธรเจ้าก็ต่างกันชัดเจน นั่นแหละคืออานิสงส์ของการบำเพ็ญบารมีที่ต่างกัน”
๕. “เพราะฉะนั้น จงอย่าบังคับใครให้เขาทำงานบุญหรือทำบุญ เพราะการบังคับให้เขาทำ กำลังใจจะเขาไม่เต็มใจทำบุญ มันก็ได้ไม่เต็ม”

อานิสงส์ของอานาปานัสสติ คือนิพพานสมบัติ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าทิ้งอานาปานัสสติที่แนะนำไว้เป็นอันขาด ถ้าพวกเจ้าจักหวังพ้นทุกข์ได้ในชาติปัจจุบันนี้ ก็จงหมั่นรักษากำลังใจให้เต็มในด้านการปฏิบัติจุดนี้เข้าไว้ การเข้าถึงพระนิพพานพวกเจ้าจักได้อย่างแน่นอน” (คือ นิพพานสมบัติ)
๒. “ที่บอกมิใช่เป็นการบังคับนะ แต่เป็นการเตือน เพราะแต่ละคนปล่อยกรรมฐานที่สำคัญนี้ ให้หย่อนยานกันไปแล้ว เริ่มจักใช้ไม่ได้ แต่ละคนพอถูกกฎของกรรมเล่นงานเข้า จิตก็ไปมีอารมณ์เกาะกรรม ลืมกรรมฐานเหล่านี้ไปเสียสนิทก็มี เจ้าจักแย้งหรืออย่างไร” (เพื่อนของผมท่านตอบว่าไม่แย้ง)
๓. “มิใช่แต่ตัวเจ้าหรอก คุณหมอก็เป็น ก็ลองสนทนาสอบจิตกันดูซิ เป็นนักปฏิบัติจักต้องยอมรับความเป็นจริงของอารมณ์ ไม่รู้อารมณ์ของตนเอง ปฏิบัติไปให้ตายอีกหลายแสนโกฏิตาก็ไม่มีผล จักต้องยอมรับความเป็นจริงของอารมณ์ แล้วก็ศึกษาเรียนรู้อารมณ์แก้ไขอยู่ที่ตรงนั้น เอาให้จริงซิแล้วผลมันจักได้จริง ไม่ใช่มัวแต่หย่อนยาน จริงบ้างไม่จริงบ้าง แล้วผลมันจะออกมาจริงได้อย่างไรกัน”
๔. “แล้วอย่าไปสนใจจรรยาของบุคคลอื่นให้มากนัก ใครจักทำงานในเขตพระพุทธรศาสนา แม้เขาจักอยู่ในเขตพระพุทธรศาสนาก็ตามใจเขา อย่าเอาจิตไปผูกพันสร้างความเลวให้เกิดแก่จิตตนเองทำไม คนโง่ที่คิดบังคับจิตของผู้อื่นให้มีความเห็นคล้อยตามเรา คนฉลาดเขาไม่คิดกันหรอก เพราะว่ายิ่งเป็นโลกียชนที่ยังเข้าไม่ถึงความเป็นพระอรียเจ้า จักให้คิดไปในทางเดียวกันไม่ได้”
๕. “อย่าลืมพระตถาคตเจ้าทั้งหลายไม่เคยบังคับใคร ยกเว้นเมื่อสั่งสอนแล้วเวไนยสัตว์ทั้งหลายที่มีจิตอันเป็นกุศล ย่อมปฏิบัติเดินตามทางมาเป็นเส้นสายเดียวกัน คือหนทางอรียมรรค อริยผล ๘ ประการ หรือย่อลงเหลือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเวไนย

สัตว์เหล่านั้นเดินทางตรงมาในเส้นทางเดียวกันนี้ ความคิดความเห็นในเส้นทางของความเป็นโลกุตระชน จักมีอารมณ์คล้ายคลึงกัน คือ สวयงามด้วยศีล จารวัตรเสมอกัน ในแต่ระดับของพระโสดาบัน หรือพระสกิทาคามี มีความสวयงามในอธิจิตสิกขาเสมอกัน คล้ายคลึงกันในระดับพระอนาคามี มีความสวयงามในอธิปัญญาสิกขาเสมอกัน คล้ายคลึงกันในระดับพระอรหันต์”

๖. “พระอริยบุคคล แม้จักไม่เสมอกันด้วยหลักวิชาที่บรรลุต่างกัน คือ สุขขวิปัสสโก เตวิชโช ฉพภิญโญ ปฏิสัมภีทตปัตโต แต่การตัดกิเลสได้เสมอกันในหลักสังโยชน์ ๑๐ ประการนี้เท่ากัน ต่างรู้สภาวะของการตัดกิเลสได้เป็นขั้น ๆ เท่ากัน จึงสนทนากันและมีปฏิปทาไม่ขัดแย้งกัน เพราะสวयงามไปในทางสายเดียวกัน จึงเหมือนกับที่พระตถาคตเจ้าทั้งหลายตรัสว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนเข็มที่มีด้ายร้อยดอกไม้หลายพันธุ์ ต่างกลิ่น ต่างสี มาไว้ในที่เดียวกัน จึงดูสวयงามฉันใดก็ฉันนั้น ไม่มีใครบังคับใคร”
๗. “แต่บุคคลผู้ตั้งใจเข้ามาปฏิบัติจริง ศีล สมาธิ ปัญญา จักบังคับให้จิตห่อมไปในสายเดียวกัน จิตกับจิตแห่งโลกุตระชน จึงตรงกันได้ สื่อสัมพันธ์กันได้ เพราะร้อยรัดกันไปเป็นเส้นสายเดียวกัน พระพุทธเจ้าไม่สูญญ พระธรรมไม่สูญญ พระอริยเจ้าไม่สูญญ ร่างกายอยู่ ร่างกายตายไม่สำคัญ จิตถึงจิต สื่อสารทางธรรมถึงกันและกันได้ตลอดไป โดยอาศัยหลักการปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา”
๘. “อวิชาสุญเมื่อใด ใจเป็นทิพย์เมื่อนั้น กิเลสคือนิวรรณ์ ๕ แม้จักรงับได้ชั่วคราว ปะทังคะวิมุติ จิตก็เป็นทิพย์ชั่วคราว อวิชาสุญชั่วคราว จิตถึงจิตก็สื่อกันได้ พระธรรมเปิดกว้างเสมอ ถ้าหมั่นรักษาอารมณ์จิตให้ว่างจากกิเลสได้อยู่เสมอ เข้าใจนะ” (ก็รับว่า เข้าใจ)
๙. ทรงตรัสว่า “อย่าให้เข้าใจแล้วทำไม่ได้ตามที่สั่งสอนมา จงทำความเข้าใจด้วย และต้องทำให้ได้ด้วยตามที่สั่งสอนมา ทำให้จริงตามที่เข้าใจนั้น แล้วผลที่ได้ก็จักเป็นผลจริง ๆ”

ไม่รู้จักทุกข์ ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ หรือไม่รู้จักกฎของกรรม ก็พ้นกรรมไม่ได้

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อารมณ์น้อยใจเป็นอารมณ์อะไร” ตอบว่า เป็นอารมณ์ไม่พอใจ เพราะมีความปรารถนาไม่สมหวัง “แล้วเป็นธรรมดาของโลกไหม” ตอบว่า เป็นธรรมดาของโลก
๒. “นั่นซิ เจ้าเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ นี่เป็นธรรมดาของโลก แล้วเจ้าจักดีหนีหนีไปไยกัน” (เพื่อนของผม ท่านรู้สึกว่าคุณไม่ได้รับความยุติธรรมจากบุคคลผู้อื่น)
๓. “ใครบอกเจ้าว่าไม่ยุติธรรม นี่เป็นกฎของกรรมนะ ถ้าเจ้าไม่ทำเอาไว้ก่อนกรรมนี้มีหรือจักตกทอดถึงเจ้าได้เยี่ยงนี้ จักว่าไม่ยุติธรรมได้อย่างไร กรรมในอดีตเป็นเช่นไร กรรมปัจจุบันก็เป็นเช่นนั้น ใครใช้เจ้าอยากทำกรรมเอาไว้เยี่ยงนี้ในชาติก่อนทำไมกัน”
๔. “ภิกษุพาศิษย์โลกหรือ เจ้าก็โลกมาก่อนในอดีต เขาอดีตมีฝีมือเป็นเลิศในการทำงานหรือ เจ้าก็เคยอดีตเยี่ยงนี้มาก่อนในอดีต แล้วบัดนี้เป็นอย่างไร กฎของกรรมมันตามมาสนอง ชาตินี้เจ้าถึงจักมีการศึกษาในด้านศิลป์ดีเลิศไม่ได้เพราะเยี่ยงนี้ ความทะนงถือตนว่าดีเด่น ทำให้คนลืมนามามากแล้ว ความโลภก็ฆ่าคนตายมามากแล้ว เวลานี้เจ้าเข้าถึงธรรมะบรรเทาแล้วซึ่งความโกรธ โลก หลง แม้จักยังไม่หมด ก็เห็นโทษของความโกรธ โลก หลง เห็นอดีตชาติอันเคยทำกรรมลามกไว้ เยี่ยงภิกษุพาศิษย์รูปนี้ กรรมนั้นเคยพาเจ้าลงสู่เวจิมหานรกมาแล้ว เมื่อเห็นโทษอยู่เยี่ยงนี้ ก็ยอมไม่กล้ากระทำเยี่ยงนี้อีก ในบุคคลที่หลงผิดจึงนำสงสารเป็นอย่างยิ่ง สิ่งที่ได้รับอยู่ในขณะนี้ ก็เป็นเพียงเศษของกรรม จักน้อยใจไปทำไมกัน” (ก็ยอมรับว่า ตนยังระงับอารมณ์น้อยใจไม่อยู่)
๕. “ก็เป็นธรรมดา หากเรื่องขนาดนี้เจ้าระงับอยู่ก็เป็นพระอรหันต์ได้สบาย ๆ ไปแล้ว”
๖. “คิดบ้าง ระงับบ้าง อย่าสร้างความโศกเศร้าเสียใจให้มากนัก เตือนใจของตนเอง เข้าไว้อย่าประมาทในอารมณ์ก็แล้วกัน อย่าปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งซ่านจนเกินไป จักห้ามไม่ให้เจ้าคิดเลย มันก็ผิดธรรมดา”

๗. “พยายามระลึกถึงความตายเอาไว้ อย่าประมาทในอารมณ์ก็แล้วกัน ปัญหาเหล่านี้เจ้าแก้ไขอะไรไม่ได้ สู้หยุดอยู่ให้สบาย ๆ ดีกว่า หารธรรมปฏิบัติมาใส่ใจดีกว่า อย่าไปดิ้นรน เพราะวาระกรรมยังไม่หมดที่จักส่งผล อดทนไปอีกสักกระยะหนึ่ง นี่เป็นกรรมฐานทดลองจิตเจ้าล่ะ”
๘. “แม้ทนไม่ไหว ก็ต้องทนไหวบ้าง ทนไม่ไหวบ้าง เป็นธรรมดา สอบตกก็ตั้งต้นใหม่ อดทนตรงที่อารมณ์ใจของตนนี่แหละเป็นสำคัญ ให้รู้อารมณ์ของตนเอาไว้ มันอยากร้องไห้ก็ร้องไห้ไป มันอยากหยุดก็หยุด จิตมันเป็นอย่างไร ดุชี่ร้องไห้ เศร้า โศกเสียใจ มันเป็นคนหรือเป็นโทษ ดุชี่ มันหยุด ไม่เสวยอารมณ์ใด ๆ อยู่เฉย ๆ มันเป็นคนหรือเป็นโทษ อันไหนมันจักสบายใจกว่ากัน ดูไป คิดไป ให้จิตมันยอมรับเองด้วยปัญญา ใช้อุปสรรคเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์แก่ผลของการปฏิบัติธรรม”
๙. “อย่าโง่ เอาแต่เกาะทุกข์ลูกเดียว ไม่มีประโยชน์อันใด ตถาคตไม่ต้องการสอนคนที่ไม่รู้จักอารมณ์ จึงจักพ้นทุกข์ได้ อย่าไปรบกับใคร ให้รบกับอารมณ์กิเลสที่เกิดขึ้นในจิตของตนเอง รบกับบุคคลอื่น ชนาก็ชนะเพียงชั่วคราว ไม่ยั่งยืนถาวร ต้องรบกับอารมณ์กิเลสของตนเอง โดยยึดหลักสังโยชน์เอาไว้ ชนะให้ได้ตามนั้น ถ้าชนะได้ก็ชนะตลอดไป จีรังยั่งยืนถาวรเสมอ ขอเพียงสักแต่ทำให้รู้อารมณ์ของตนเอง รบ ๑๐๐ ครั้งก็ชนะทั้ง ๑๐๐ ครา นี่เป็นประโยชน์แก่เจ้าแล้วนะที่มีอุปสรรคให้เกิดขึ้น จนรู้จักทุกข์ถึงขนาดนี้ ก็จงอย่าพึงปล่อยโอกาสดีให้ผ่านไป”
๑๐. “ใช้ทุกข์ให้เป็นประโยชน์ จักได้เข้าถึงอริยสัจอันจริง ๆ เสียที คนโง่เท่านั้นที่กอดทุกข์เอาไว้ เหมือนอุปมา คนจกจมน้ำตาย ยังกอดคอผู้อื่นให้จมน้ำตายไปด้วย ทั้ง ๆ ที่คนผู้นั้นจักช่วยให้พ้นจากการจมน้ำตาย คนฉลาดเขาคลายทุกข์ เหมือนกับคนจกจมน้ำตาย รู้ว่าอีกคนเขจักช่วยเรา ปล่อยให้เขาคว่ำ จิตก็พิจารณาไปตามนั้นรู้ว่าเขาช่วยเรา เราจักไม่กอดคอเขาไว้ ปล่อยวางให้เขาทำหน้าที่ตามสบาย ๆ ตามกำหนดรู้ พิจารณาตามหลักความเป็นจริงอย่างเดียว ทุกข์กอดทุกข์ ก็จกจกอยู่ย่นนั่นแหละ”
๑๑. “ทุกข์คลายทุกข์ พิจารณาตามกำหนดรู้ทุกข์ เมื่อเข้าถึงทุกข์ก็เข้าถึงอริยสัจ ปล่อยวางทุกข์ ก็เท่ากับช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ใช้ประโยชน์ให้เป็นสิ”
๑๒. “ในทุกข์ตัวเดียวกันนี้แหละ จักพ้นทุกข์ก็ได้ จักจกทุกข์ก็ได้ คนไม่รู้จักตัดค้นหาไม่ได้อันใด คนไม่รู้จักทุกข์ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ นักปฏิบัติจักสอบได้หรือสอบตก หากไม่มีอารมณ์กระทบนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ พวกเจ้าต้องคำนึงถึงความเป็นจริงของจุดนี้ให้ดี ๆ”

สัพเพ สังขารา อนิจจา
สังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง

หลวงพ่อสิม พุทธาจาโร (พระครูสันติวรญาณ) ท่านเมตตามาสอนลูกของท่านในอดีตชาติ มีความสำคัญดังนี้

(ลูกของท่านนึกบ่นในใจว่า เรื่องที่สมเด็จพระสังฆราชสอน ๑๒ ข้อนี้ มันเป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเร็วเกินไป จนตนเองทำใจหรือตั้งตัวไม่ทัน) หลวงพ่อสิม ท่านก็มีเมตตามาสอนว่า

๑. “ช้าเกินไปต่างหาก ถ้าหากเทียบกับความตาย สมมุติว่า เอ็งตายในขณะที่จิตเดียว จะทำใจได้ทันไหม” (ก็ตอบว่า ไม่ทันแน่) (ลูกของท่านเห็นแพโบสถ์น้ำถูกรื้อ เพราะเห็นความเสื่อม และตัวอนัตตาไปไม่พ้น จิตยังอาลัยอยู่)
๒. หลวงพ่อสิมท่านก็สอนว่า “ก็ไม่พ้นนะซิ เอ็งจะเกาะติดวิหารหลังนี้อยู่ทำไม มันจะเสื่อมช้า เสื่อมเร็ว มันก็ต้องเสื่อมสลายตัวไปในที่สุด แม้จะติดบุญก็ตามเถอะ แต่ก็ เป็นทุกข์ หากไม่ได้บูรณะต่อนี้เป็นบาปนะ จิตมันเกาะทุกข์เป็นความเศร้าหมองของจิตที่มีกิเลส ตายแล้วไปนิพพานได้เมื่อไหร่กัน ต้องกลับมาซ่อมมาสร้างวิหารกันใหม่อีกก็ภพก็ชาติไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักปล่อยวาง ก็เพราะมีอารมณ์แบบนี้แหละ”
๓. “จิตอย่างนี้ เป็นอารมณ์อันเดิม ที่ผูกพันอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบมันดีตรงไหน”
๔. “ทำใจเสียใหม่ซิ อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน เขาให้เราทำอะไรก็ทำต่อ เขาไม่ให้เราทำอะไรก็เลิก จะทำหรือไม่ทำก็จงอย่าเอาจิตไปผูกพัน ต้องรู้อยู่ในใจนี้เสมอ จะทำหรือไม่ทำ ไม่ช้าวิหารหลังนี้ก็พัง และอนัตตาไปในที่สุด ถ้าหากเขาให้ทำอะไรก็ทำต่อ ถือว่าเป็นเพียงหน้าที่ ถ้าเขาไม่ให้ทำก็ถือว่าหมดหน้าที่ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ตลอดเวลา ทำใจให้ระลึกให้ได้แบบนี้ตลอดเวลา อย่าวางอารมณ์ กำหนดรู้ไว้แบบนี้ให้ชื่นใจ”
๕. “โลกนี้ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ยึดถืออะไรไม่ได้ ยึดเมื่อไหร่เป็นทุกข์เมื่อไหร่ จดจำเอาไว้ แล้วอย่าลืมนึกถึงความตาย อะไรมันจะเร็วเท่าขณะจิตของความตายมาเยือนไม่มี มัวแต่ประมาท ไม่เตรียมตัว เตรียมใจไว้ก่อน มันจะช้าเกินไป เตรียมตัว เตรียมใจไม่ทัน สลัดความยึดถือ มันเกาะติดในวิหารไม่ทัน จิตเศร้าหมองอยู่อย่างนี้ไปนิพพานได้อย่างไรกัน”
๖. “ไม่รู้สอนกันมาเท่าไร จำกันไม่ค่อยได้ แกรมทำไม่ได้ก็ต่างหาก อย่างนี้มันน่าจะปล่อยให้เกิดอีกให้เข็ดดีไหม” (ก็ตอบว่า ไม่ดี ไม่เอา)

๗. “ไม่ดี ไม่เอาแล้วทำไมไม่จำ ทำไมได้อีกต่างหาก สอนจนครูเหนื่อย เพราะลูกศิษย์ไม่รักคืออยู่ที่ ใช้ไม่ได้ เอาเสียใหม่ละ คิดตรงนี้ให้มาก ๆ ทำความดีแข่งกับความตายเข้าไว้ ตัดเสียให้ได้เรื่องความเศร้าหมองของจิต ต้องคิดให้ได้ คิดให้รู้เท่าทันความเป็นจริง หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย เดือนจิตของตนเองให้ระลึกถึงความไวความเร็วของความตายตามความเป็นจริงเข้าไว้ มัวแต่ปล่อยอารมณ์ให้จิตเศร้าหมองอยู่อย่างนี้ มันจะหนีความตายไหม อย่าวว่าแต่ ๑๐ วันจะรวม ๒๐ วันที่ผ่านมาเลย การปล่อยให้จิตเศร้าหมองเกินกว่าเสี้ยววินาทีเดียว ก็ประมาทจนเกินไปแล้ว”
๘. “จิตเอ็งหลงไหลเกินไป กำลังใจมันไม่เข้มแข็งพอ ชอบทิ้งคำภาวนาให้นิเวศน์มันแทรกอยู่เรื่อย ๆ ต้องเอาใหม่รักษากำลังใจให้เข้มแข็ง เอามันให้มันคง ทั้งสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สอบจิตให้มันคงอยู่ตลอดเวลา ให้กำหนดรู้ นิเวศน์แทรกเมื่อไหร่ รู้ตัวก็ตัดทิ้งไป ตั้งต้นภาวนาใหม่เมื่อนั้น เดือนถึงขนาดนี้แล้ว จะทำได้หรือไม่ได้ หรือไม่ทำก็ตามใจ”
๙. “อยากพ้นทุกข์ก็ทำตามนี้ ถ้าไม่อยากพ้นทุกข์ก็ไม่ต้องทำ กอดทุกข์ให้มันทุกข์อยู่นั้นแหละ จะได้เกิดใหม่ให้มันทุกข์ต่อไปอีก ทุกข์แล้วทุกข์อีก ทุกข์ไม่รู้จักพอ เพราะไม่รู้จักปล่อยวางทุกข์ นี่แหละเอ็งรู้จักเข้าไว้ ถ้าวางไม่ได้ก็แก้ไขอะไรไม่ได้ นี่มันเป็นอารมณ์ติดของจิตดวงเดิม ที่ทำให้เอ็งต้องเกิดมาซ่อมโบสถ์วิหารอยู่นี้แหละ เป็นอารมณ์ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักการปล่อยวาง ต้องต่อสู้กับมัน เรียนรู้และจะต้องแก้ไขอารมณ์นี้ให้ได้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ มาซ่อมโบสถ์วิหารอยู่อย่างนี้ให้พบทุกข์ พบอุปสรรคอยู่อย่างนี้อีก เอาใหม่” (ก็ตอบท่านว่า ไม่เอา)
๑๐. “ไม่เอาก็ต้องแก้ไขให้ได้ตามนี้” (ตอบว่า ลูกจะพยายาม) หลวงปู่ดี้อ ท่านก็มาสอนต่อ “เออ เอ็งจะพยายามมาอีกหนแล้ววะ”

ขออนุญาตให้ชื่อเรื่องว่า “ฉลาดไม่เป็น เพราะชอบลืมปล่อยวางคำสอน”

หลวงปู่ดี้อ ท่านเมตตาตามาสอนต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เมื่อไหร่เอ็งจะฉลาดเสียทีวะ ยิ่งสอนยิ่งโง่นะนี่” (ก็ยอมรับตามนั้น) เอ็งมันไม่ค่อยรู้จักคิดให้มันฉลาดนี้หว่า ฟังครูบาอาจารย์สอน แทนที่จะเอาไปคิดให้ฉลาดขึ้น จะได้มีปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง เอ็งก็เสือกปล่อยวางคำสอนเสียเกือบ

หมด นี่ถ้าปล่อยวางหมด จ้างให้ก็ไม่มีใครมาสอนเอ็งต่อ เอ็ง ใช้ไม่ได้นะ อารมณ์ปล่อยวางคำสอนนี้”

๒. “ต้องพยายามจำเอาไว้ อย่าปล่อยให้มันรั่วไหลชิวะ ที่ความทุกข์ที่ครูบาอาจารย์สอนให้ปล่อยวาง ดันทุรังกอดมันเอาไว้เสียแน่น จำทุกข์เอาไว้เสียแน่นด้วย อย่างนี้ชิมันก็เป็นศิษย์นอกครู ใช้ไม่ได้” (ก๊วยมรับตามที่ท่านว่า แต่เกิดปวดท้องขึ้นในขณะที่นั้น ก็วิ่งเข้าส้วม)
๓. ท่านก็ถามต่อ ทั้ง ๆ ที่อยู่ในส้วม
- “ปวดท้องนี้ ทุกข์ไหม” ตอบ ทุกข์ค่ะ
- “แล้วมันทนไหวไหม ถ้าไม่ถ่าย” ตอบ ทนไม่ไหวค่ะ
- “ถ่ายทิ้งแล้วเป็นอย่างไร” ตอบ โลงไปค่ะ
- “แล้วหายทุกข์ไหม” ตอบ หายค่ะ
๔. “อ้ายทุกข์ใจมันก็เหมือนกัน มัวแต่อัดอั้นเอาไว้ ไม่ปล่อยวาง ไม่ถ่ายทิ้งไป มันก็ทุกข์ เอ็งก็จำเอาไว้ชิ เหมือนปวดท้องขึ้นี่แหละ อย่าอัดอั้นมันเอาไว้ ถ่ายทุกข์ทิ้งไป จะได้โล่งใจ” (ก็คิดว่ามันโล่งแค่ชั่วคราว ประเดี๋ยวมันก็อดคิดไม่ได้ ทุกข์ก็เข้ามาเกาะใจอีก)
๕. “ก็กิเลสมันยังไม่หมด จะตัดให้มันดับสนิทได้อย่างไร เหมือนอย่างกับเอ็งยังมีร่างกายอยู่นี้ ต้องกินอาหารเลี้ยงร่างกายอยู่ มันก็ต้องปวดท้องชื้ออยู่นี้ มันก็ทุกข์ชื้ออยู่นี้ ปวดท้องชื้อแล้วก็ต้องถ่ายชื้อทิ้งไป ทุกข์เกิดแล้วก็ระบายทุกข์ทิ้งไป มันซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่ตลอดเวลาที่ยังมีร่างกาย กิเลสก็เหมือนกัน มันจรเข้ามาในจิต ใจ จิตมันชั่วคราวกิเลสอยู่วันยังค่ำ คึนยันรุ่ง มันก็ทุกข์แต่เมื่อรู้ว่าทุกข์ เหมือนเรารู้ว่ากำลังปวดท้องชื้อ จิตมีกิเลสแล้ว ก็ระบายทุกข์มันทิ้งไป ขอแต่เพียงให้รู้เท่าทันความทุกข์อันเกิดจากกิเลสเท่านั้น ถ้าไม่โง่งจนเกินไป ก็จ้ะรู้ว่าทุกข์มันเกิดแล้วจากกิเลส จิตมีอารมณ์เศร้าหมอง อันเกิดจากความโกรธ-โลภ-หลงเข้าครอบงำจิต มันเป็นทุกข์ อาการมันบอกเหมือนกับเรากำลังมีอาการปวดท้องชื้อนี้แหละ เมื่อรู้เท่าทันก็ระบายมันออกไป ของเหม็นจะเก็บเอาไว้ทำไม ความเศร้าหมองของจิตจะเก็บเอาไว้ทำไม”
๖. “ร่างกายยังมีก็ย้งต้องชื้อบ่อย ๆ กินอาหารมากเท่าไรก็ชื้อมากเท่านั้น กิเลสยังมีก็เช่นกัน มีมากเท่าไร ก็ต้องระบายมันทิ้งไปเท่านั้น”
๗. “คนหมดร่างกายเลิกชื้อได้ คนหมดกิเลสก็หมดทุกข์ เลิกชื้อเลิกละได้เหมือนกัน คิดให้เป็นชิไว้ย เด็กโง่คบกิเลสมาตั้งก็แสนอสงไขยกับแล้วเรา อยู่ ๆ จะให้ตัดกิเลส

ลงในขณะจิตเดียวได้หรือ ถ้ากำหนดจิตตัดกิเลสได้ในทุก ๆ ขณะจิต ไม่มีการเผลอ
 เอ็งก็เป็นพระอรหันต์ไปแล้วซิ แล้วเวลานี้เอ็งได้เป็นหรือเปล่า ก็เปล่าอีกนั่นแหละ
 คิดถึงความจริงเอาไว้ให้มาก อย่าท้อถอย เป็นนักมวยที่ไม่ทันขึ้นเวทีชก ยกมือยอม
 แพ้เขาตั้งแต่นอนอยู่ในมุ้ง อย่างนี้มันใช้ไม่ได้นะ” (ก็ตอบว่าลูกจะพยายาม) “เอาให้
 มันจริง ไม่ใช่จะพยายาม”

(หมายเหตุ คำสอนทั้ง ๓ ตอนนี้ ท่านเมตตาสอนไว้ตั้งแต่เมื่อวันที่ ๑๘ พ.ค. ๒๕๓๗
 คือ ๑๔ ปีมาแล้ว)

ธรรมะที่ได้จากการไปเยี่ยม พี่นอ ที่รพ.แม่และเด็กวัดท่าซุง

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พ.ค. ๒๕๓๗ ผมและเพื่อนของผมได้ไปเยี่ยมพี่นอ ซึ่งกำลัง
 นอนป่วยอยู่ที่ รพ.แม่และเด็ก วัดท่าซุง ด้วยโรคความดันโลหิตสูง ๒๑๐ มิลลิเมตรปรอท
 ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ ร่างกายซีกหนึ่งอ่อนเพลียหมดแรง ปากก็เปื่อยไปข้างหนึ่ง วันนั้นไม่มี
 ใครนอกจากผมและเพื่อนผมเท่านั้น นิสัยของผมทุกคนที่รู้จักผมดี ก็จะทราบที่ผมชอบพูด
 แต่ธรรมะที่นำไปสู่ความหลุดพ้น หรือพ้นทุกข์เท่านั้น (ธัมมวิโมกข์) อย่างอื่นไม่ชอบพูด
 เมื่อไปถึงผมก็เริ่มพูดสอนพี่นอทันที ขออนุญาตเขียนเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกในการจดจำ
 และนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผลต่อไปถ้าเห็นว่าดี ถ้าไม่ศรัทธาก็จงอย่าปฏิบัติตาม มี
 ความสำคัญโดยย่อดังนี้

๑. การเจ็บป่วยเป็นของดี ทำให้เราไม่ประมาทในความตาย พระพุทธเจ้าท่านสอน
 พวกเรามากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ สรุปแล้วก็เหลือแค่ประโยคเดียวว่า “จงอย่า
 ประมาท” โดยเฉพาะในความตาย ซึ่งเที่ยงเสมอ แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตาย
 อาจเกิดกับเราได้เร็วมากเพียงแค่วินาทีเดียว”
๒. “เพื่อความไม่ประมาท เราจึงต้องซ้อมตายและพร้อมที่จะตายไว้ก่อนที่ร่างกาย
 มันจะตาย เพราะอย่างไรเสีย กายนี้มันก็ตายแน่ ๆ มันเป็นสมบัติของโลก จึงต้องอยู่
 กับโลก ตัวเราคือจิตที่อาศัยมันอยู่ชั่วคราวเท่านั้น เราจึงต้องเอาตัวรอด หรือเอาจิต
 รอดให้ได้ ผมหมายถึงรอดจากการตกนรกไว้ก่อนเป็นอย่างน้อย รอดจากการที่
 จะต้องกลับมาเกิดมีร่างกายอีก โดยการซ้อมตายเสียก่อนที่จะตาย ให้ชำนาญ ตามวิธี
 ที่หลวงพ่อบ้านสอนไว้”

๓. “ซ้อมตลอดเวลาก็ยิ่งดี เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายจะเกิดกับเราเมื่อไหร่เราไม่รู้ แต่มันตายแน่ ๆ”
๔. “การเจ็บป่วยจึงเป็นของดี เหมือนเขามาช่วยเตือนเรา ไม่ให้ประมาทในความตาย เพราะในขณะนี้พี่ก็แก่ กำลังป่วยจนต้องเข้ารักษาที่ รพ. ในที่สุดความตายก็อาจมาถึงเราได้ตลอดเวลา ให้ดูตัวอย่างหลวงพ่อกำนัน ท่านแสดงธรรมเรื่องสังขาร ๕ บ่อย ๆ ให้เราดู (เกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบ มีความปรารถนาไม่สมหวัง) และท่านแสดงครั้งสุดท้ายไปเมื่อ ๓๐ ต.ค. ๒๕๓๕ นี้เอง”
๕. “ท่านสั่งผมว่า หากเราประมาทเราต้องเกิดแล้วเกิดอีก แล้วก็ต้องพลัดพรากจากกันอยู่เช่นนี้ หากเราต้องการไม่ให้ต้องพลัดพรากจากกันอีก ก็ต้องซ้อมตายเข้าไว้แบบเบา ๆ ก็คือ แบบปฏิบัติของพระโสดาบัน คือ
- ก) ให้คิดถึงความตาย อย่างน้อยวันละ ๗ วัน ตามแบบที่พระอานนท์ท่านตอบคำถามเกี่ยวกับการนึกถึงความตายกับพระพุทธเจ้าท่าน
 - ข) จิตนึกถึงความดีของ พระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ไม่ให้สงสัยในความดีของท่านและคำสอนของท่านไว้เสมอ ๆ
 - ค) ศีล ๕ ของเราครบและบริสุทธิ์ กรรมบถ ๑๐ เราก็ครบ หากเกิดตายขึ้นตอนนี้ก็เห็นเป็นของธรรมดา แต่เราจะขอตายครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย เราไม่ขอเกิดอีก เพราะเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัย จากการเกิดมีร่างกายชัดเจนแล้ว เราขอไปพระนิพพานจุดเดียว
๖. “หากพี่ซ้อมตายไว้เสมอ ๆ และพร้อมอยู่เสมอที่จะตายตลอดเวลา อย่างนี้ซืหากายมันตายจริง ๆ เราก็ไปพระนิพพานได้จริง ให้พี่นึกเอาใช้วิชาหมโนมยิตีให้เป็นประโยชน์ จะเห็นอาทิสมาณกายของเรา หรือไม่เห็นไม่สำคัญ ให้นึกเอาด้วยความมั่นใจว่า ขณะนี้เราหมอบกราบอยู่แทบพระบาทของพระพุทธเจ้า ให้เชื่อและมั่นใจจิตตนเอง อย่าสนใจเรื่องภาพจะชัดหรือไม่ชัด หากพี่ซ้อมไว้แบบนี้ ชันธ ๕ ตายเมื่อไหร่ พี่ก็ไปพระนิพพานได้แน่นอน แล้วเรากับหลวงพ่อก็น่าจะมีวันพลัดพรากจากกันอีกต่อไป หลวงพ่อกำนันก็รอเราอยู่บนนั้นแล้ว”
๗. “หากพี่ทำจิตให้เศร้าหมอง ไม่ยอมคิดและปฏิบัติตามนี้ ตายไปก็จะไปคนละทางกับท่าน ไม่ได้พบท่าน (วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตของเราเอง) ดังนั้น พี่ต้องซ้อมตายและพร้อมตายอยู่เสมอ เหมือนผมซ้อมตายและพร้อมตายมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว จนจิตผมเป็นฌานชั้นในมรณานุสสติ

ควบอุปสมานุสสติ แม้ในขณะที่ผมคุยอยู่กับพี่นี้ จิตผมก็อยู่บนพระนิพพาน ตลอดเวลา”

๘. “เมื่อพูดถึงตอนนี้ พี่หน้าตาไหล เพราะเกิดปีติมาก ความจริงท่านมีปีติน้ำตาไหลไปแล้ว ๑ ครั้ง ตอนที่ผมพูดเรื่องหลวงพ่อก่อนแสดงสังฆกรรม ๕ ครั้งสุดท้าย แล้วท่านก็ไปอยู่บนพระนิพพานตลอดกาล”
๙. “รายละเอียดอื่น ๆ ที่พูดประกอบ คือ
- ๙.๑ พี่งออย่าเครียดกับงานให้มากนัก การเจ็บป่วยครั้งนี้ก็มาจากความเครียดของจิต จึงมีผลทำให้ร่างกายเครียดตาม ความดันโลหิตสูง และเป็นอัมพฤกษ์ ความดันขึ้นสูงเร็ว ๆ แบบนี้มีอันตรายมาก พี่ต้องวางภาระและพันธะทางโลกให้ได้
- ๙.๒ งานทางโลกไม่มีใครทำเสร็จหรือทำได้หมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ มันไม่เที่ยง ใครหลงไปยึดมันเข้าก็เป็นทุกข์ เพราะในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอนัตตาหมด
- ๙.๓ หากจิตเกาะงานของโลก ตายแล้วตายอีกก็ต้องกลับมาทำงานนั้นใหม่ อย่างไม่รู้จัก ดีไม่ดีพี่ต้องมาเป็นเทวดา เป็นนางฟ้าเฝ้าวัด เฝ้ากุฏิริมน้ำอยู่จะดีหรือ
- ๙.๔ อย่าเอางานสงฆ์มาเป็นงานของเราเสียคนเดียว เราเองก็แก่มาแล้ว และก็ป่วยด้วยในขณะนี้ ต้องฝึกคนมาแทนเรา อย่าทำตนเป็นคนเก่งเสียคนเดียว ถ้าเก่งคนเดียวก็เหนียวคนเดียว ค่อย ๆ วางงานให้คนใหม่เขา อย่าวางทันที เขาจะไม่รู้งานของเรา ค่อย ๆ จำงานออกไปโดยเราเป็นคนคุม พูดถึงตอนนี้ หน้าตาพี่นอก็ไหลมีปีติออกมาอีก
๑๐. เมื่อผมเองเป็นผู้พูด พูดมาถึงข้อที่ ๙ นี้ ผมเองก็ชักสงสัยตนเองว่า เอ๊ะ นี่เราพูดหรือเปล่านี่ ทำไมมันจึงพูดละเอียดไปจนถึงเรื่องงานสงฆ์ งานวัด งานของพี่น้อง เมื่อกำหนดจิตมีสติกำหนดรู้ก็ถึงบางอ้อ เพราะผู้พูดไม่ใช่ผม หากแต่เป็นหลวงพ่อก่อนจับปากผมพูดแทนท่านต่างหาก ความสงสัยก็หมดไป
๑๑. พอพูดจบ เห็นหน้าตาพี่น้องเปลี่ยนแปลงไปโดยฉับพลัน คือ หน้าตาสดชื่นแจ่มใส ปากที่เปี้ยวก็หายไปหมด ร่างกายที่เป็นอัมพฤกษ์ก็กลับมามีแรงเหมือนเดิม นับว่าเป็นสิ่งอัศจรรย์ ซึ่งความจริงพี่น้อง หายด้วยธรรมโอสธ จากหลวงพ่อก่อนมาเมตตาสงเคราะห์

๑๒. เพื่อนผมเองท่านก็บอกผมว่า ท่านเองก็มีนิสัยชอบเกาะงานจนแกะไม่
ออกแบบบ้านอ ก็นึกขอบคุณหลวงพ่อบ้านที่ช่วยสอนเราไปด้วย จึงพลอยได้รับ
ประโยชน์จากการไปเยี่ยมคุณบ้านอในครั้งนี้ด้วยเป็นอย่างมาก

พระปัจเจกพุทธเจ้า

เมื่อผมและเพื่อนของผมสนทนากันถึงเรื่อง พระปัจเจกพุทธเจ้า ท่านบรรลุธรรม
๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นหรือเปล่า สมเด็จพระสังฆราช ก็มีพระเมตตามาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้
ดังนี้

๑. “พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ก็บรรลุธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น
เหมือนกัน พันทุกซ์ด้วยอริสัจ ๔ เหมือนกัน จึงจัดว่าเป็นพระพุทธเจ้าประเภท
หนึ่ง ต่างแต่ว่า ท่านไม่ค่อยมีบริวารที่ร่วมบำเพ็ญบารมีธรรมกันมา ต่างกับ
พระพุทธรูปที่ตรงนี้ ท่านจึงไม่มีกรรมผูกพันที่จักสอนใคร ๆ ให้บรรลุผลได้
เพียงพระพุทธรูปเจ้า”
๒. “จากการที่พวกเจ้าศึกษาจากพระสูตร จะเห็นว่าสาวกของพระพุทธรูปองค์ใด ก็
จะได้บรรลุธรรมต่อเมื่อพระพุทธรูปองค์นั้นบรรลุพระอภิเสกสัมมาสัมโพธิญาณ
แล้ว มาสั่งสอนให้ท่านนั้นจึงจะได้ผล เพราะมีกรรมผูกพันกันอยู่ หรือบำเพ็ญบารมีมา
ด้วยกัน โดยมีธรรมาภิธานเป็นสิ่งที่ผูกพันกันโดยกรรม”

(เมื่อฟังแล้วทำให้เข้าใจว่า เพราะเหตุใดพวกเราไปฟังพระอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หลวง
พ่อฤๅษีท่านสอน จึงฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง และไม่อยากจะสนใจฟังต่อ แต่พอมาฟังหลวงพ่อบ้าน
ฤๅษีท่านสอน จึงเข้าใจดี ดิดอกดีใจ ตามฟังคำสอนของท่านมาจนถึงปัจจุบัน บางคน
เพียงแค่อ่านหนังสือประวัติหลวงพ่อบ้าน วัดบางนมโค ที่หลวงพ่อบ้านเขียนเท่านั้น
ก็ดิดอกดีใจ พวกเราพบท่านที่วัดท่าซุงบ้าง ที่ซอยสายลมบ้าง แม้ท่านจะถึงขั้น ๕ เอา
จิตไปพระนิพพานนาน ๑๕-๑๖ ปีแล้ว พวกเราก็มียังอยากฟังคำสอนของท่านอยู่ ซึ่งมีอยู่ใน
เทปหลายพันม้วน และหนังสือที่รวบรวมคำสอนของท่านอีกมากมาย)

โลกธรรม ๘ และวิธีที่จะพ้นจากโลกธรรม ๘

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “หนีไม่พ้นหรือ ๓ ราบไตที่พวกเจ้ายังมีขันธ ๕ อยู่ในโลกนี้ โลกธรรม ๘ ย่อมเป็นธรรมดาที่ผู้มีขันธ ๕ อยู่ในโลกนี้ จักต้องได้ประสบ มิใช่จักประสบมากหรือน้อย หากแต่ต้องประสบทุก ๆ คน แต่จักรู้ตัวกันหรือไม่เท่านั้นเองว่า โลกธรรม ๘ กระทบในขณะใดบ้าง”
๒. “ทุกข์หรือสุข เกิดแก่อารมณ์ที่ถูกโลกธรรม ๘ กระทบอยู่ที่ จักพ้นโลกธรรม ๘ ได้ ก็จักต้องรู้จักหน้าค่าตาของโลกธรรม ๘ ด้วย ต้องใช้ศีล-สมาธิ-ปัญญาเป็นเครื่องพ้น”
๓. “สังโยชน์หมด แต่ขันธ ๕ ยังอยู่ หรือยังไม่หมด โลกธรรมก็ยังกระทบแต่ไม่หวั่นไหว”
๔. “สังโยชน์ไม่หมด แต่ขันธ ๕ หมด (ตาย) ก็ยังต้องจุติมากระทบกับโลกธรรมใหม่
๕. “ไม่วันใดวันหนึ่งข้างหน้าไหน สังโยชน์หมด ขันธ ๕ หมด จิตวิมุตติถึงซึ่งพระนิพพาน ดินแดนนั้นไม่กระทบกับโลกธรรมเลย มีแต่สุขเอกกันตะถายเดียว ที่นั่นทุกท่านไม่มีกิเลสแล้ว นินทา-สรรเสริญ สุข-ทุกข์, มียศ-เสื่อมยศ, มีลาภ-เสื่อมลาภ ไม่มี”
๖. “พวกเจ้าจักมาเอาสาระอันใดกับปากชาวโลก พระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระอริยเจ้า ที่เข้าพระนิพพานแล้ว เขายังนำเอามา นินทา-สรรเสริญได้”
๗. “คำว่าสรรเสริญของชาวโลก ส่วนใหญ่สรรเสริญเพื่อหวังสิ่งตอบแทน มิใช่สรรเสริญอย่างจริงใจ ยกพระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระอริยสงฆ์ขึ้นบังหน้า หวังชื่อเสียง หวังลาภสักการะ หวังยศ แต่มิได้หวังปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน จึงเป็นการสรรเสริญเพื่อหากิเลสใส่ตัว สรรเสริญอย่างนี้มีเยอะในสมัยนี้ ซึ่งไม่ต่างกับคำนิทานที่ว่า พระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระอริยเจ้าดีไม่จริง คนส่วนใหญ่ในโลกนี้เป็นอย่างนี้ อันเป็นปกติธรรมชาติของเขา พวกเจ้าจงอย่าไปสนใจ เพราะหาสาระมิได้”

ถ้าอยากพ้นทุกข์ ก็จงหมั่นปริจฉา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อุเทศ แปลว่าเรื่อง ปรี แปลว่ารวม หรืออุปสรรค ปุจฉา แปลว่าคำถาม เหมือนกับที่คุณหมอบเคยพูดว่า ให้ลองถามตนเองดูซิว่า
 - ก) กินอาหารทำไม ตอบ เพราะความหิวเป็นทุกข์
 - ข) กินเพื่ออะไร ตอบ เพื่อบรรเทาทุกข์ กันตาย
 - ค) กินแล้วเป็นอย่างไร ตอบ อิ่ม แต่อิ่มชั่วคราว หรือพ้นทุกข์ชั่วคราว เพราะความอิ่มไม่เที่ยง เหตุเพราะโลกไม่เที่ยง, ชนฺธโลกก็ไม่เที่ยง
๒. “หากเข้าใจหลัก ก็ถามตนเองไปเรื่อย ๆ ปัญญาเกิดจากการพิจารณา จากอายตนะสัมผัสทั้ง ๖ (นอก ๖ และใน ๖) กระทบกัน”
๓. “ผู้ฉลาดจึงมองทุกสิ่งในโลกเป็นธรรมได้หมด พิจารณาเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา”
๔. “อารมณ์ใดเกิดขึ้นกับจิต จงหมั่นสอบจิต คือตั้งคำถามแก่จิต ให้ค้นคว้าหาคำตอบว่า อารมณ์นั้นเป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นธรรมในศีล-สมาธิ-ปัญญา หรือธรรมในโลกธรรม หากพวกเจ้าเข้าใจปริจฉาจริงและทำให้ได้ตามนั้น ก็จักได้ประโยชน์มหาศาลจากหลักของธรรมปฏิบัตินี้ และจักสามารถแยกแยะสาระทางธรรมออกมาได้จากสาระทางโลก
๕. “สาระทางธรรม คือ แก่นสารอันสามารถนำจิตของตนให้พ้นจากความทุกข์ได้ สาระทางโลก คือความไม่เที่ยงทั้งมวล ประโยชน์ทางโลกที่แท้จริงไม่มี (เพราะมันไม่เที่ยง) ยึดถืออันใดมาเป็นแก่นสารไม่ได้ แต่นั่นแหละจักพ้นโลกได้ก็จักต้องพิจารณาโลกให้เห็นตามความเป็นจริง จึงจักเข้าถึงธรรมได้”
๖. “โลกที่อยู่กับตัวเรา (เราคือจิต) คือ ชนฺธโลกนี้แหละ (คือ ร่างกาย หรือชั้น ๕) โลกภายในนี้ ถ้าหากศึกษาได้ถ่องแท้แล้ว จักเข้าใจโลกภายนอกได้แจ่มเช่นเดียวกัน”

ธรรมคืออารมณ์ที่เกิดแก่จิต จิตนั้นคือตัวเรา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ต่อจากเรื่องปริပ္พจนาวัว ดังนี้

๑. “ธรรมคืออารมณ์ที่เกิดแก่จิต จิตรู้จักโลกพอ ธรรมที่เป็นสภาวะย่อมเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง ธรรมที่เกิดจักไม่เจืออารมณ์ติดโลก ความหวั่นไหวในโลกธรรม ๘ ก็จักลดน้อยลงไปตามลำดับ จนในที่สุดหมดเชื้อ คือ ธรรมนั้นพ้นโลกไปได้อย่างถาวร เป็นโลกุตระธรรมเบื้องต้น คือ ถึงธรรมวิมุตติอยู่ในจิต คือตัวเราที่แท้จริงนี่แหละ”
๒. “เปลือกของโลกที่ห่อหุ้มหมดไป เปลือกเทวดา เปลือกนางฟ้า เปลือกพรหมก็ไม่มีสำหรับจิตดวงนี้ เพราะอวิชชาหมด สักกายทิฏฐิหมด จิตนั้นคือตัวเรา ก็ถึงซึ่งความเป็นสุข คือ พระวิสุทธิเทพ ผู้พ้นวิภวัญจะสงสารอย่างถาวร”
๓. “อหังที่เจ้า (เพื่อห้อม) ลังเล ไม่แน่ใจว่า ก่อนเกิดเข้ามาจากไหนนั้น เมื่อคุณหมอดถาม จิตแรกที่เจ้าตอบว่า “ดุสิต ไฉนจึงไม่เชื่อตามนั้นเล่า” (ตอบพระองค์ว่า ต้องกราบขอขมา เพราะไปจำสัญญาเก่า ๆ จากครุฑมีกมโนมยทิวา ได้ไปเจอท่านปู่ท่านย่าพระอินทร์ เลยเหมาคิดเอาเองว่าตนมาจากดาวดึงส์)
๔. “เจ้าเป็นเทวดาอยู่ชั้นดุสิต หาใช้ดาวดึงส์ไม่ เทวดา-นางฟ้าทุกชั้นต่างมีสิทธิ์พบกับพระอินทร์ท่านได้ ทีหลังอย่าลังเลอย่างนี้อีกนะ” (ก็นึกสงสัยต่อไปว่า เมื่อลงมาจากชั้นดุสิต ทำไมจึงเกิดมาเป็นผู้หญิง)
๕. “นั่นเป็นกฎของกรรมอย่างหนึ่ง และเป็นเกณฑ์บังคับอย่างหนึ่ง ถ้าเจ้าลงมาเป็นผู้ชายนิสัยเยี่ยงนี้หรือ จักมีโอกาสบำเพ็ญเพียรเข้าถึงพระนิพพานได้ อย่างไรก็ดีแต่สวรรค์เลย มุทะลุจุดด้อยอย่างนี้ ถ้าเป็นผู้ชายก็ฆ่าคนตาย จักต้องลงนรกเสียมากกว่า”
๖. “เจ้าดูแต่พระสูตร มนุษย์ผู้หญิงยังขึ้นไปเป็นเทวดาชั้นดุสิตได้ (เปสการีธิดา) แล้วไฉนเทวดาชั้นดุสิตจักจุติลงมาเป็นมนุษย์ผู้หญิงไม่ได้ เทวดาชั้นดุสิตนั้นส่วนใหญ่บำเพ็ญเพียรเพื่อพระโพธิญาณ หรือเพื่อเป็นพระพุทธรูปดา หรือพระพุทธรูปมารดา หรือเพื่อต่อภารมีอันจักให้ถึงซึ่งความเป็นพระอริยเจ้าที่ยังไม่ถึงจุดสูงสุด คือ พระอรหันต์ เทวดาชั้นนั้นจึงมีสิทธิ์เลือกเพศ เลือกสถานที่ลงมาจุติ เพื่อความเหมาะสมในการบำเพ็ญบุญบารมี ตามที่ตนตั้งจิตอธิษฐานไว้นั้น ๆ ซึ่งก็ต่างกับมุขของความชั่ว คือ กฎของกรรมในด้านอกุศล ซึ่งบังคับให้สัตว์ผู้ทำชั่วละเมียดศีล ละเมียดธรรม ต้องไปจุติในอบายภูมิ ๔ ตามวาระกฎของกรรมนั้น ๆ”

กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ ใครทำเช่นใด ย่อมได้เช่นนั้น พวกเจ้าได้ศึกษาครบบรวงจร เห็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ย่อมรู้ว่ากฎของกรรมทั้งดี-ทั้งเลวเกิดขึ้นแก่ชีวิตได้ เพราะการจุติมานับอเนกชาติที่นับไม่ถ้วน แล้วความมีวิชาเข้าครอบงำจิตให้มีความประพฤติผิด หลงผิดก่อกรรมทางด้านกาย-วาจา-ใจมานับครั้งไม่ถ้วนเช่นกัน”
๒. “โหมะ-โทสะ-ราคะครอบงำจิตอยู่ มั่นบงการอยู่อย่างนี้ จนมาถึงบัดนี้ยังหาที่สิ้นสุดแห่งการหมดกรรมมิได้ นี่เพราะอันใด จักโทษใครได้เล่า กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุบุคคลใดยังไม่รู้จักเหตุของกรรม ก็รังแต่จักโทษคนอื่นเขาอยู่รำไป ลืมโทษจิตของตนเอง ที่สร้างกรรมทางกาย-วาจา-ใจมานับครั้งไม่ถ้วน อันผ่านมา (ในอดีต) นี้ช่างเป็นผู้โง่เสียนี้กระไร”
๓. “อยากเรียนรู้อริยสัจ ก็จงศึกษากฎของกรรมเข้าไว้ กรรมเป็นของเที่ยง ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว ใครทำใครได้ทั้งนั้น ถ้าเข้าใจได้ จิตก็จักสงบได้ ไม่ฝืนกฎของกรรม และจักไม่เดือดร้อนกับกรรมของใคร หรือแม้กระทั่งกฎของกรรมที่เข้ามาเล่นงานตนเองก็จักไม่เดือดร้อน”
๔. “ถ้าไม่ฝืนความจริงเสียอย่างเดียว จิตก็สงบ วางอารมณ์ยอมรับกฎของกรรมได้ หากทำได้ก็เรียกว่าเข้าถึงอริยสัจ จักพ้นทุกข์ได้ก็ทีตรงนี้ ลองซ้อม ๆ ดู ได้บ้างชั่วขณะก็ยังมี ดีกว่ามานั่งหนักใจในกรรมของชาวบ้าน และมานั่งหนักใจในกรรมของตนเอง”
๕. “กฎของกรรม หรือของอริยสัจนั้นแหละตัวเดียวกัน ให้รู้ว่าโลกนี้เป็นทุกข์ โลกนี้ไม่เที่ยงยึดถืออันใดมิได้ ให้รู้ว่ากฎของกรรมเกิดขึ้นมาได้ เพราะเรายึดถือทุกข์”
๖. “ไฟโหมะ-โทสะ-ราคะมันเผาเผาจิตของเราให้เกิดทุกข์ เราติดอยู่ในทุกข์นั้นด้วยอวิชา คือ ไม่รู้จริง ก็ทำกรรมให้เกิดขึ้นด้วยอารมณ์ที่เกาะยึดนั้น ๆ”
๗. “นั่นเพราะเหตุในอดีตไม่รู้จักปล่อยวาง จึงทำความเดือดร้อนให้กับตนเองและบุคคลอื่น ๆ ทั่วไปรอบด้าน จึงเป็นกรรมให้ตัวเราเองต้องชดใช้ในปัจจุบันนี้”
๘. “พวกเจ้าจักต้องใช้ปัญญา พิจารณากฎของกรรมตามความเป็นจริง จักได้เห็นอารมณ์ของการเกาะเกี่ยวสังโยชน์ทุกตัว เป็นเหตุให้เกิดกรรมทั้งกาย-วาจา-ใจ และเป็นเหตุนำมาแห่งความทุกข์”

๙. “บุคคลใดใช้ปัญญา พิจารณากฎของกรรมตามความเป็นจริงแล้ว จักได้ชื่อว่า เข้าถึงอริยสัจ สามารถตัดสังโยชน์ได้ง่าย ด้วยรู้เท่าทันความเป็นจริงแห่งทุกข์นั้น ๆ”
๑๐. “มโนกรรม วชิกรรม กายกรรม อันเกิดแต่การเกาะติดสังโยชน์นั้น ๆ ล้วนแต่ สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองทั้งสิ้น พิจารณาจุดนี้ให้ดี ๆ แล้วจักวางอารมณ์ให้ เป็นสังขารุเบกขาญาณได้”

พ้นทุกข์ได้หรือไม่ อยู่ที่อารมณ์จิตของตนนี้แหละ

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าสนใจในกรรมของบุคคลอื่น ให้มากไปกว่าการที่จักพยายามละกิเลสให้หมด ไปจากจิตของตนเอง”
๒. “ให้เห็นตามความเห็นจริงว่า การอยู่ในโลกนี้เป็นทุกข์ หาสุขจริง ๆ มิได้ ไม่ว่า ชีวิตของเรา หรือชีวิตของใคร หากชีวิตนั้นทรงอยู่ในโลกทั้ง ๓ นี้ไซ้ไร หาสุขจริง ๆ ยัง มิได้”
๓. “อย่าให้อารมณ์จิตของตนเองหลอกตนเองได้ เพราะการจักพ้นทุกข์ได้หรือไม่ ให้ ดูสังโยชน์เป็นเครื่องร้อยรัดดวงจิตเป็นสำคัญ อย่าปฏิบัติโดยไม่รู้จักเครื่องกำหนด”
๔. “ไม่ต้องไปติดสถานที่-เวลา-บุคคลทั่วไป ให้กำหนดรู้อารมณ์ของจิตตนสถาน เดียวเท่านั้นเป็นพอ เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งสำเร็จที่ใจ พ้นทุกข์ ได้หรือไม่ ก็อยู่ที่รู้อารมณ์จิตของตนนี้แหละ”
๕. “อย่าไปตำหนิการปฏิบัติของใคร เพราะบำเพ็ญบารมีธรรมได้ถึงไหน ก็รู้ได้แค่นั้น ธรรมเป็นปัจเจกตั้ง พวกเจ้าก็รู้อยู่แล้ว เพียงแค่อย่าเผลอใจเผลอปากไปตำหนิใคร เท่านั้นเป็นพอ”
๖. “การติหลวงพี่ “วอ” ว่าเลว เพราะท่านพูดว่า อยู่วัดใหญ่โต แต่ท่านไม่ได้อะไร เลย ทั้ง ๆ ที่หลวงพ่อกำหนดให้พระธรรมวันละ ๔ เวลาทุกวัน ควรคิดในแง่ดีว่าท่าน ไม่หลงตนเอง เพราะท่านยังตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการยังไม่ได้หมด จะคิดว่าตนดีหรือ ได้ดีได้อย่างไร หากไปติท่านก็แสดงว่าเจ้าลืมหูลืมตา คิดว่าตนเองดีแล้ว ทางที่ดีเจ้าควรติ ตนเองที่ไปสนใจจรรยาของผู้อื่น โดยลืมหูลืมตาว่าตนเองก็ยังตัดสังโยชน์ได้ไม่หมด”

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

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนมิถุนายน ๒๕๓๗
**จงรู้จักประมาณเรื่องอาหาร
 ว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ**

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ได้ดังนี้

๑. ทรงตรัสสอนเพื่อนผมว่า “อาหารอืดเสียที่เจ้าเป็นอยู่เพราะกรดในกระเพาะอาหารกำเริบขึ้น เป็นเพราะเจ้าไม่รู้จักประมาณเรื่องอาหารว่า เป็นคุณหรือเป็นโทษ อย่าเอาแต่ความคิดที่ว่ากินอะไรก็ได้ เอาง่าย ๆ เข้าว่า มันก็เป็นเหตุให้เบียดเบียนร่างกายจนเกินไป เวทนาเกิดเป็นทุกข์ก็พลอยทำให้การปฏิบัติพระกรรมฐาน พลอยได้ผลไม่ดีเท่าที่ควรไปด้วย
๒. “อาหารบางประเภทที่ทำให้กรดในกระเพาะเพิ่มขึ้น เช่นผักหรือแกงต้มหลาย ๆ วัน ควรงดได้แล้ว นั่นเป็นความมั่งง่ายจนกลายเป็นขี้เกียจไปแล้ว ผลไม้ เช่น ทุเรียน ก็ไม่ควรกินให้มากนัก เลี่ยงได้เป็นดี”
๓. “คำว่ากินอะไรก็ได้ของดีของเลว ถูกหรือแพงไม่ว่า ควรจักคำนึงถึงคุณและโทษ ที่เป็นผลกระทบต่อร่างกายด้วย เพราะเวลานี้เจ้ายังต้องอาศัยร่างกายทำความดีอยู่ อย่าไปเบียดเบียนให้มันทรุดโทรมมากนัก ทรมาณร่างกายเกินไป มรรคผลจากการปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ผล”
๔. “เรื่องธาตุ ๔ ท่านฤๅษีก็ได้สอนพวกเจ้ามาแล้วตามสมควร การบริโภคตามธาตุที่เสื่อมไปนั้นเป็นการสมควร เวลานี้ธาตุลมของเจ้าเสื่อม มันเสื่อมอยู่ภายในกระเพาะเป็นจุดสำคัญ มันเปรียบเหมือนลมบูดเน่าที่เสื่อม แต่ไม่ยอมระบายออกมาภายนอกจุดนี้ทำให้เกิดอาการอืด เสียด หายใจไม่สะดวก จนมีอาการคล้ายหายใจไม่ออกได้ปานนั้น อย่างนี้เจ้าไม่ควรปล่อยอารมณ์ให้เหลวไหลไปทางอื่น ๆ นอกเหนือจากพระนิพพาน”
๕. “ปรับปรุงเรื่องอาหารให้ได้แล้ว อาการของการป่วยจักดีขึ้นเอง อย่างกลัวความลำบากในการปรุงอาหารรับประทานเพื่อเลี้ยงชีวิต นั่นเพราะพวกเจ้าเคยลำบากมาอย่างนี้ทุกชาติ ทุกขอย่างนี้หนีไม่พ้น ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังมีร่างกายที่ต้องการอาหารเลี้ยงชีพอยู่”

๖. “ให้กำหนดรู้และวางเฉย ทำอาหารเลี้ยงร่างกายตามหน้าที่ไปจนกว่ามันจักตาย ตั้งใจเอาไว้เลย ภาระอย่างนี้จักมีแก่เราเป็นครั้งสุดท้าย ร่างกายตายเมื่อไหร่ก็เลิกกันไปเมื่อนั้น”

ธัมมวิจย ตัวของพระองค์เคยประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้มาก่อน ในสมัยที่หลวงพ่อกุญชรท่านยังอยู่ ผมมาอยู่วัดมากกว่าอยู่กม. ต้องหาอาหารกินเองเป็นประจำ มีเครื่องครัวครบ ทำกับข้าวกินเองบ่อย ๆ แต่ผมโชคดีที่เป็นคนช่างสังเกตดูสภาพของอาหารที่ผมต้องอ่อนอยู่เสมอเมื่อกินไม่หมด ยิ่งในฤดูร้อนในฐานะที่เป็นหมดก็วิตกว่าอากาศร้อน ๆ จะทำให้อาหารเสียเร็ว เลยบางครั้งอุ่นมัน ๓ เวลา เช้า กลางวัน และก่อนนอน ผมสังเกตว่ายิ่งขยับอุ่น อาหารยิ่งเปลี่ยนแปลงสภาวะจากของเดิมไปเร็วขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะพวกผักต่าง ๆ เปลี่ยนทั้งสี กลิ่น รส แค่ ๒ วันไม่เกิน ๓ วัน เมื่อทดลองชิมดูก่อนจะบริโภค รสเปลี่ยนไปมากจนไม่กล้ากิน ต้องเททิ้งทิ้ง ๆ ที่จิตขณะนั้นยังอารมณ์เสียตายของอยู่ (โลภะ) ส่วนพวกเนื้อสัตว์ก็เช่นกัน แต่เปลี่ยนแปลงช้ากว่าผัก ยิ่งอุ่นบ่อย ยิ่งเปลี่ยนแปลงเร็วเช่นกัน จิตว่าได้เห็นธรรมในธรรม เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกแสดงไตรลักษณ์ให้เราเห็นอยู่เป็นปกติธรรมดา แต่ส่วนใหญ่มักขาดปัญญา จึงไม่เห็นสันตติของธรรมทั้งภายนอกตัวเรา ซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวเรากำลังแสดงไตรลักษณ์อยู่เป็นสันตติภายนอกและไม่เห็นสันตติภายในร่างกายของเราเอง โดยเฉพาะอารมณ์จิตของเราที่ไหวไปกับอายตนะสัมผัสนั้น ๆ อารมณ์เหล่านี้ยังไม่มีในขณะนี้ (ปี พ.ศ.๒๕๓๗) ยังรู้อารมณ์จิตของตนได้หยาบ ๆ ไม่เหมือนในปัจจุบัน

โรคกลัวตายหรือโรคปอดแหก

หลวงพ่อกุญชร ท่านเมตตาสาธยายเพื่อนผมไว้ดังนี้

๑. เพื่อนผมจะเดินทางคนเดียวไปหาหลวงปู่วีย์ ที่จังหวัดสระบุรี ในวันเสาร์ แต่เกิดอารมณ์กลัวตายขึ้นมาว่า รถอาจเกิดอุบัติเหตุ หลวงพ่อกุญชรท่านก็เมตตาสาธยายว่า “เอ็งกลัวตายใช่ไหม ไอ้ขี้หมา” (ก็รับสารภาพว่า กลัว)
๒. “มันก็เรื่องธรรมดา จะไม่ให้กลัวเลย ก็ต้องใจเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ก็ไม่ใช่เป็นไรหรอก คิดเอาไว้ชีวิตชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง ถ้าตายคราวนี้เราก็จอกไปพระนิพพาน” (ก็จะพยายามคิดตามนั้น)

๓. “โธ่เอ๊ย ! ใ้ปอดแหก ไหนว่าอยากไปพระนิพพาน ะ แล้วทำไมถึงกลัวตาย คนจะไปพระนิพพานได้อย่างถาวร ก็เพราะไ้ร่างกายตัวนี้มันตายแล้วต่างหาก แล้วเอ็งจะมานั่งกลัวตายทำไม (ก็ต้องยิ้มแหย ะ ไว้ก่อน เพราะจริงของท่าน)
๔. “จริงซิ ไม่จริงไ้ได้อย่างไร ไม่ตายแล้ว จิตจะไปอยู่พระนิพพานไ้ถาวรไ้ได้อย่างไร ไ้ตรงนี้แหละ คนกลัวตายก็คือ คนหลง มีอวิชชา คือห้วงร่างกาย กลัวว่ามันจะตายทั้ง ะที่รู้ว่ามันต้องตายอยู่วันยังค่ำ คือยืนรุ่ง อย่างนี้ไ้หรือไม่ไ้ละ” (ก็ยอมรับว่า ไ้)
๕. เออ ! ไ้ก็ไ้ ยอมรับเสีย ก่อนออกเดินทางไ้บอกท่านท้าวธรรมฐ ท้าววิรูปักษ์ ท้าววิรุพหก ท้าวเวสสุวัณ อินทกะ และบริวาร ช่วยเปิดทางโคจรไ้สะดวกปลอดภัยในทุกเส้นทางที่ไปและกลับ ก่อนบอกไ้ขอบารมีพระพุทเจ้าเสียก่อน อย่าใช้บารมีของตนเอง ขอบารมีพระพุทเจ้า กรุณาไ้ท่านท้าวมหาราชทั้งสี่ อินทกะ และบริวาร ช่วยสงเคราะห์ เพราะการไปกึ่งกิจส่วนตัว กึ่งกิจพระพุทศาสนา ขอไ้ท่านเมตตาตลอดทุกเส้นทางด้วย ถ้าใช้บารมีตนเองไ้ไ้ผลหรือก มันจืดจ๋อย”

อภัยทานจักเกิดไ้ด้วย อาศัยพรหมวิหารทั้ง ๔ ประการ

สมเด็จพระค้ปฐม ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนีไ้ดังนี้

๑. “ตั้งใจไ้เกิดเจ้าหากไ้ต้องการจุดอีก หวังพระนิพพานในชาติปัจจุบัน ก็จงทำกำลังใจไ้เต็ม อย่าท้อถอยต่ออุปสรรคทั้งปวง”
๒. “เจ้าไ้รู้เวลา ๗ ชาติ รวมตัวมาเหลือชาติเดียว อุปสรรคยอมมีมากทั้งกิจทางโลก และกิจทางธรรม เจ้ากรรมและนายเวรยอมทวงหนี้หนักกว่าคนธรรมดาทั่วไป แต่เจ้าก็พึ่งจักอดทนเข้าไ้ด้วยขันติบารมี และพิจารณาไ้รู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนีแหละ”
๓. “และจักไ้ดี จงเลิกสนใจกับจริยาของบุคคลอื่นไ้เด็ดขาด ยกเว้นผูกพันโดยกรรม ซึ่งมีอันจักต้องสนทนาโดยธรรมหรือผูกพันทางกาย วาจา ใจ นั้นก็ไ้สนใจแต่ในกรรมเท่านั้น”
๔. “อย่าตำหนิว่าใครเลว ถ้าเขารู้ตัว ไ้ไม่มีใครหรือกที่อยากจักทำตัวเป็นคนเลว ไ้ใครเขาประณามหยามหยัน ไ้หมองทุกอย่างไ้เป็นกฎของกรรม กรรมมันบังคับเขาไ้เป็นเช่นนั้น คิดไ้หลงจุดนี้ไ้ไ้ได้ จักมีความเมตตาและสงสาร บุคคลผู้หลงผิดเหล่านั้น

แทนที่จักไปประณามการกระทำของเขา กลับมีความสงสารที่เขาหลงผิดกระทำความ
 เหล่านั้นขึ้นมา ให้เป็นกฎของอกุศลกรรม อันจักนำไปสู่อบายภูมิ ๔ ตั้ง
 ต้นกันใหม่อีกยาวนานกว่าจักกลับมาเป็นมนุษย์ ให้คิดอย่างนี้ด้วยจิตเมตตา
 กรุณา แต่มิใช่คิดอย่างสาสมใจในกฎของกรรมชั่วของเขา ถ้าเป็นเยี่ยงนั้น เจ้าก็ตั้ง
 อารมณ์ผิด จิตขาดอภัยทานเป็นการไม่ถูกต้องของการตั้งอารมณ์นั้น”

๕. “อภัยทานจักเกิดได้ด้วยอาศัยพรหมวิหารทั้ง ๔ ประการ ผู้อภัยทานแล้วก็ยอม
 ไม่พูดจาซ้ำเติมหรือทัณฑ์บุคคลที่ถูกกฎของกรรมอันเป็นอกุศลเข้าเล่นงาน ผู้
 อภัยทานมีจิตอ่อนโยน คือ มุกิตา ไม่สร้างอารมณ์รุ่มร้อนหรือฉาจรึษา หรือ
 ส่อเสียด นินทา ยุยงส่งเสริมให้เขาแตกร้างกัน และผู้อภัยทานยอมมีอุเบกขา
 คือ การวางเฉยไม่ทุกข์ไม่ร้อนไปกับบุคคลอื่นที่ต้องเสวยผลตามกฎของกรรม
 ชั่วที่ทำเอาไว้แล้ว ๗ จิตของผู้มีอภัยทาน จึงมีความสุขเยือกเย็นสงบถึงที่สุด ไม่ว่า
 ต่อหน้าหรือลับหลัง คือ สงบจริงทั้งกาย วาจา ใจ”
๖. “ความเข้าใจของเจ้า หมายถึง เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่นก็สงบ และเมื่ออยู่คนเดียวก็
 สงบ อย่างนี้จึงจะสงบจริง เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้ว ก็จงพยายามปฏิบัติให้ได้ด้วยนะ”

อารมณ์ไม่เกาะงาน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอน โดยให้หลักไว้ดังนี้

๑. “ให้สังเกตอารมณ์จริง ๆ ในขณะที่ทำงานอยู่ คือ จิตกระทบกับงาน”
๒. “จุดนี้แหละจักรู้ว่าเกาะหรือไม่เกาะ”
๓. “ทุกอย่างทำไปตามหน้าที่ รับผิดชอบกับผลของงาน แต่ต้องไม่หงุดหงิด หรือ
 อารมณ์เสียเพราะงาน”
๔. “หรือให้ละเอียดลงไป คือ ไม่ติดความสวยงามของงาน คือ ไม่มีโทสะด้วย ก็จัก
 ต้องไม่มีราคะด้วย” (หมายถึงไม่มีอารมณ์ ๒ พอใจกับไม่พอใจ)
๕. “สังเกตอารมณ์ตรงนี้ให้ดี ๆ จึงจักรู้ว่าจิตเกาะงานหรือไม่ ไม่ใช่สังเกตแต่เพียง
 ว่าเลิกทำงานแล้วหรือยังไม่ทำงาน แต่คิดเรื่องงานไปแล้วล่วงหน้า หรือคิดต่อทำไม่
 ยอมหยุด ต้องรู้อารมณ์ในขณะที่ทำงานด้วย นั่นแหละจึงจักเป็นของจริง”

ธัมมวิจย

๑. ทรงให้ดูอารมณ์จริง ๆ ในขณะที่จิตที่กระทบงาน หากมันหวั่นไหวไปกับงานนั้น โดยที่ยังไม่ได้ทำงาน นั่นคือจิตเกาะงาน เองานมาแบก เองานมาเป็นนายของเรา (ของจิต) แทนที่เรา (จิต) จะเป็นนายของงาน เริ่มต้นก็ผิดแล้ว ถ้าจิตแบกงาน
๒. จิตเราต้องรู้ความจริงว่า งานทุกอย่างในโลก เป็นไตรลักษณ์ จึงไม่มีใครทำงานของโลกได้เสร็จจริง ๆ
๓. คนทุกคนเกิดมา ก็ต้องมีงานหนัก งานหลักอยู่แล้วทุกคน คือ งานที่จะต้องเลี้ยงดูชั้น ๕ หรือร่างกาย ซึ่งไม่เที่ยง สกปรก มันหิวทั้งวัน มันเสื่อมตลอดเวลา คือ มีเวทนาตลอดเวลา เดียวปวดท้องขึ้น ปวดท้องเยี้ยว หิวเดี๋ยวปวดเมื่อยตรงโน้น ตรงนี้ ทำความไม่สบายกายให้เกิด มีผลทำให้ใจไม่สบายไปด้วยตลอดเวลา คือ สร้างความทุกข์ให้กับใจตลอดเวลา
๔. หากจิตโง่ รู้ไม่เท่าทันเรื่องของกาย (กายสังขาร) ว่าปกติธรรมดาของกายทุกกายที่เกิดขึ้นในโลก มันก็เป็นอย่างนี้เอง ไม่มีใครจะไปห้ามมันได้ คือ ทุกขสัจ เป็นทุกข์ของกาย ห้ามฝืน ยิ่งฝืนยิ่งทุกข์ เพราะธรรมดาของมันก็เป็นของมันอย่างนั้นเอง
๕. ผู้ฉลาดย่อมเอาจิตเป็นนาย เอากายเป็นบ่าว หรือเอาจิตคุมกาย ไม่ใช่เอากายคุมจิต
๖. การทำงานในโลกซึ่งเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ใครยึดเข้าก็เป็นทุกข์ทันทีที่ยึด ผู้ฉลาดจึงรู้ว่าจิตต้องอาศัยกายเป็นทำงาน แต่ทำอย่างผู้มีปัญญา คือ ทำตามหน้าที่ ทำให้ดีที่สุด ไม่เบียดเบียน รับผิดชอบงานที่ตนทำ แต่จิตไม่เกาะติดทุกข์ ทำดีที่สุด ได้แค่ไหนก็พอใจแค่นั้น จิตไม่ทุกข์ไม่สุขไปกับงาน เพราะรู้ว่าสุขทุกข์ล้วนไม่เที่ยง จะเอาแต่สุขอย่างเดี๋ยวยอมไม่ได้ ยิ่งเกาะสุขเท่าใด ทุกข์ก็เกิดตามมาเท่านั้น
๗. ผู้มีปัญญาจึงเอางานที่ตนทำนั้นมาเป็นกรรมฐานได้อย่างดี เพราะพระธรรมท่านแสดงธรรมเรื่องไม่เที่ยงหรือแสดงพระไตรลักษณ์ให้เห็นอยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิต ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่เห็นได้
๘. ผู้มีปัญญาท่านเอาอายตนะ ๑๒ มาเป็นพระธรรมสอนใจท่าน คือ อายตนะภายใน ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับอายตนะภายนอก ๖ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ซึ่งโดยปกติเขาก็กระทบกันอยู่แล้วเป็นคู่ ๆ เรียกว่า อายตนะสัมผัส ท่านเข้าใจจุดนี้ด้วยปัญญาว่า เมื่ออายตนะในกับอายตนะนอกกระทบกัน ย่อมทำให้เกิดอารมณ์ ๓ ได้ คือ ความโลภ โกรธ หลง หรือเกิดเป็นธรรมได้ ๓ อย่าง

เช่นกัน คือ ธรรมที่เป็นกุศล (บุญ) ธรรมที่เป็นอกุศล (บาป) และธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นทั้งบุญและบาป จุดนี้ละเอียดมากขอเขียนไว้แค่หลักเท่านั้น

ผมก็ขอเขียนเป็นแค่ตัวอย่างไว้เท่านั้น เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจว่า การใคร่ครวญ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อยู่เสมอ ๆ หรือธัมมวิจย ย่อมทำให้เกิด ปัญญาที่นำไปสู่ความหลุดพ้น หรือพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ ใครทำใครได้ ขอทุกท่านจง อย่าทิ้งความเพียรเสียอย่างเดียวในการหมั่นใคร่ครวญพระธรรมอยู่เสมอ พระธรรมเป็น ตัวกลาง จิตของท่านจะอยู่กับจิตพระพุทธเจ้าตลอดเวลา พุทโธอัปปมาโณเกิดที่จุด นี้ ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามก็ยอมไม่ทราบได้ เพราะของจริงต้องเกิดกับจิตของเราก่อนเสมอ ผู้อื่น จะมาบอกให้เรารู้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็สู้เรารู้ด้วยจิตของตนเองครั้งเดียวไม่ได้ ก็ต้อง ขอจบไว้ก่อนแต่เพียงเท่านี้

กิจภายนอกกับกิจภายใน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “สำหรับการสังเกตอารมณ์ที่กระทบงาน พึงแยกงานออกเป็น ๒ ประเภท คือ
 - ก) กิจภายนอก อันเป็นหน้าที่ของงานภายนอก
 - ข) กิจภายใน คือ งานอันเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องบริหารเพื่อขั้น ๕ คือ งานที่ จำเป็นต้องทำให้แก่ร่างกาย (ภารา หะเว ปัญจักขันธา) เช่น ตื่นมาต้องอาบน้ำ แปรงฟัน บริโภคอาหาร ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น”
๒. “ดูงานกระทบจิตเหล่านี้ด้วย คือ ดูทั้งงานทางโลกและชั้นโลกด้วยว่า อารมณ์ ในขณะนั้นเป็นอย่างไร เรียกว่าตรวจสอบอารมณ์จิตอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยาม หลับ ยามตื่น ยืนอยู่ ทำภารกิจใด ๆ อยู่ รู้ให้ตลอดเวลา เป็นโอกาสเฝ้าในการรู้ อารมณ์ แล้วจักแก้ไขอารมณ์ได้ง่ายในวาระต่อ ๆ ไป”
๓. “จุดนี้บอกให้พวกเจ้าทำกันไปก่อน อย่าคิดว่าง่ายนะ และอย่าคิดว่ายากด้วย ให้ ถือว่าเป็นคำสั่งที่ต้องทำให้ได้ด้วย”
๔. (ขณะที่เพื่อนของผมกำลังถ่ายหนังอยู่) ทรงตรัสว่า “งานทางกาย (กิจภายใน หรือ โลกภายใน หรือชั้นโลก) ให้สังเกตอารมณ์กระทบ อย่างกำลังถ่ายอยู่นี้ ก็สังเกต อารมณ์จิตว่าเกาะทุกขเวทนาของร่างกายหรือเปล้า หรือสักแต่ว่าดูร่างกายถ่ายของ

ทั้งตามธรรมชาติ หรือ ดังกับกำลังกินอาหารอยู่ ลึ้นทำหน้าที่ตามธรรมชาติ บ่งบอกรสอาหาร ก็ดูอารมณ์ของจิตไปเกาะอยู่กับรสของอาหารหรือไม่ มีอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจหรือไม่ หรืองานนั้นเป็นหน้าที่ของร่างกาย จิตไปเกาะติดงานนั้นหรือไม่ นี่คือตัวอย่างของการสังเกตจิตเกาะงานภายใน คือ หน้าที่อันเป็นภาระของร่างกาย”

ขอสรุปว่า พระองค์ตรัสสอนเรื่องนี้ก็คือ อินทรีย์สังวรหรือการสำรวมอายตนะ ๖ นั้นเอง และให้ทำอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นจริยาของพระอริยเจ้าชั้นสูงท่านปฏิบัติอยู่เป็นปกติ เป็น ๑ ในจรณะ ๑๕ ที่ท่านทำอยู่เป็นจริยาวัตรของท่าน คือ

- ก) ศีลสังวร, อินทรีย์สังวร, โภชเนมัตตัญญูตา, ชาคริยานุโยค (๔ หมวด)
- ข) ศรัทธา, หิริ, โอตตปปะ, พาหุสัจจะ, วิริยะ, สติ, ปัญญา (๗ หมวด)
- ค) ปฐมฌาน, ทุตติยฌาน, ตติยฌาน, จตุตถฌาน (คือฌานที่ ๑-๔) (๔ หมวด)

การอยู่วัดได้ทำบุญ การอยู่บ้านได้บำเพ็ญจริงหรือ

เรื่องนี้ หลวงปู่วัย จัตตลโย ท่านเมตตาสอนไว้มีความสำคัญดังนี้

๑. มีหญิงผู้หนึ่งอยู่กับท่าน คุยกับเพื่อนผมว่าเขาอยากเป็นผู้ชาย จะได้ไปนวดหลวงปู่ได้ เพื่อนผมก็บอกว่า ทำไมไม่เอากายใน (อาทิสมานกาย) ไปนวดเล่า หลวงปู่ท่านก็สอนว่า “กายในมันปวดเมื่อยได้หรือเปล่า” ก็ตอบว่าเปล่า
๒. “นั่นสิ แล้วจะมานวดมันทำไม อย่าไปแนะนำใครเขาให้ทำอย่างนั้นนะ มันไม่ถูก กายในไม่ปวดเมื่อย ไม่ป่วย ไม่ตาย จึงไม่จำเป็นต้องปฐมพยาบาลมันอีก ใครทำอย่างนี้ หลวงปู่ไม่ชอบ สู้เอาจิตถึงจิตมาศึกษาธรรมปฏิบัติดีกว่า พันทุกข์ได้ดี ถ้ายังเกาะร่างกายอยู่ก็ไม่พันทุกข์”
๓. “บางคนคิดว่าอยู่วัดได้บุญ อยู่บ้านได้บาป ซึ่งความจริงก็ไม่ใช่ เพราะบุญอยู่ที่ใจ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ธรรมทั้งหลายสำเร็จที่ใจ ธรรมจึงไม่ขึ้นอยู่กับสถานที่ บุคคล เวลา เพศ วัย”

๔. คนบางคนอยู่วัดได้บุญเหมือนกัน แต่หิดเดียว แต่ได้บาปมากมาย เพราะมาทำบาปในเขตพระพุทธศาสนา เช่น เต็ดดอกไม้ เก็บผลไม้ เก็บของสงฆ์ไปใช้ส่วนตัว คิดว่าเป็นของเล็ก ๆ น้อย ๆ”
๕. “บางคนทำของสงฆ์เสียหาย แล้วไม่แก้ไขหรือชดใช้ของสงฆ์”
๖. “บางคนมานอนวัด แต่ไม่ยอมปฏิบัติธรรม นอนตื่นสาย เป็นการปรามาสพระรัตนตรัย ยิ่งพวกปากมาก ปากมอม ปากไม่มีหูรูด ชาติกรรมบถ ๑๐ หมวดวาจา ๔ ตัวก็อาจลงเวจีมหานรกไปเลย”
๗. “ดังนั้น พวกมาอยู่วัดนาน ๆ อยู่วัดบ่อย ๆ แต่ไม่ยอมละความชั่วที่ตนเอง ไม่ยอมทำความดี และไม่ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ การอยู่วัดก็คือการอยู่ปากเหวนรกก้นเอง”
๘. “บางคนแม้เทพธรรมะของหลวงพ่อกำหนดออกอากาศก็ไม่สนใจฟัง จัดว่าเป็นผู้ประมาทในธรรม ประมาทในความตาย จึงเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ จึงเท่ากับอยู่วัดเพื่อจองนรก กลัวนรกจะไม่มีที่ว่างนั่นเอง”

ศึกษารธรรมที่เป็นคุณ ดีกว่าศึกษารธรรมที่เป็นโทษ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ศึกษารธรรมที่เป็นคุณดีกว่าศึกษารธรรมที่เป็นโทษ อย่าคิดค้นหาความชั่วที่คนอื่น ให้คิดค้นหาความชั่วที่จิตตนเอง ละวางเสียที สำหรับบทความที่เป็นโทษ อันเป็นบาปกรรมที่ผู้ใดทำไว้ ผู้นั้นย่อมได้รับผลตอบแทนอย่างแน่นอน”
๒. “พวกเจ้าใฝ่ดีต้องการจักไปพระนิพพาน จักมานั่งค้นหาธรรมอันเป็นอกุศลนั้นอยู่ทำไม ขณะที่พบบทความชั่วนั้น จิตก็จืดจางอยู่กับความชั่วนั้น เกิดตายตอนนั้นขึ้นมา จักไปพระนิพพานได้หรือ”
๓. “จงอย่าค้นหาความชั่วที่ผู้อื่น ให้ศึกษาแต่ความดีตามพุทธบัญญัติเท่านั้นจักดีเสียกว่า แล้วเพียรค้นหาความชั่วที่จิตตนเองให้สิ้นซากไปเสียยังจักดีกว่า มัวแต่ไปค้นหาความชั่วของบุคคลอื่น ก็ได้ชื่อว่าจิตของพวกเจ้าไปติดความชั่วของบุคคลอื่น จึงเท่ากับนำเอาความชั่วของบุคคลอื่นมาใส่ใจตนแล้วนะ”

๔. “ให้ตัดกรรม การติดตามขุดค้ำความชั่วของผู้อื่นเป็นการต่อกรรม และจงอย่าไปคิดตำหนิจริยาของผู้อื่น เพราะจิตเขาเจริญในธรรมระดับไหน ย่อมรู้และเข้าใจในธรรมได้แค่ระดับนั้นเป็นธรรมดา เอาเขาเป็นครูทดสอบจิตของเราดีกว่า เวลานี้พวกเจ้าก็สอบตกทั้งสองคน”
๕. “ให้รู้จักคำว่าอภัยทาน คำว่าอภัย คือ ไม่เอากรรมชั่วของเขาไปเก็บไว้ในใจของเรา ปล่อยวาทกรรมของเขาไปเสียจากอารมณ์ของเรา”
๖. “คำว่าอภัยทาน มิใช่จักต้องเข้าไปนอนน้อม พูตดี ทำดีกับเขา เพียงแต่ปล่อยวาทกรรมชั่วของเขาให้หลุดออกไปจากใจ อุเบกขาหรือวางเฉยในกรรมชั่วของเขา เพราะกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย”
๗. “พวกเจ้าพึงมีจิตอ่อนโยน มีมูติตาไม่ไปซ้ำเติม คือ ไม่ไปสืบเสาะความชั่วของเขา แล้วนำมาเป็นการทำร้ายซ้ำเติมเขาอีก จงมีความเมตตากรุณาเข้าไว้ สงสารเขา เพราะที่เขาสร้างกรรมขึ้นมาทำร้ายตนเองให้ต้องรับทุกข์ทรมานต่อไปในภายหน้าหนับอเนกชาติ”
๘. “ให้พวกเจ้ารู้จักใคร่ครวญถึงพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้ให้เข้าใจ จะได้วางเฉยหรืออุเบกขา ไม่ไปเดือดร้อนกับกรรมของใคร ให้ศึกษาจุดนี้เข้าไว้ จะได้เคารพกฎของกรรม จักคิด จักพูด จักทำอะไร ให้ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญเสียก่อนแล้วจึงทำ เพราะกรรมในกรรม หรือ กฎของกรรมนั้นลึกซึ้งยิ่งนัก”
๙. “เรื่องของสงฆ์จงอย่าไปยุ่ง สงฆ์ย่อมระบอบาบัติของสงฆ์ให้คณะสงฆ์กรรมการสงฆ์ทราบได้”

อย่าเอาความเลวไปแก้ความเลว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าเอาความเลวไปแก้ความเลว จงเอาความดีเข้าไปชนะความเลวของจิตตนเอง ไม่ใช่เอาความเลวของเราไปชนะความเลวของบุคคลอื่น เพราะนั้นไม่ใช่วิสัยของอริยชน”
๒. “ที่พวกเจ้าต้องผจญอยู่กับกฎของกรรมเยี่ยงนี้ ก็เพราะเป็นผลแห่งความเลวที่พวกเจ้าได้กระทำกันมาก่อน จึงพึงสร้างความดีลบล้างอารมณ์จิตเลว ที่ยอมรับผลแห่งกฎของกรรม มัวแต่ไปโทษบุคคลอื่นเยี่ยงนี้มันก็ไม่ถูกต้อง”

๓. “วางอารมณ์เสียใหม่ อยากระยะผลนิพพาน จักต้องเคารพกฎของกรรมให้มาก ๆ ให้จิตมีความอดทนต่อกฎของกรรมเข้าไว้ โลกนี้ไม่มีใครผิดใครถูก มีแต่กฎของกรรมแสดงอยู่ไม่เว้นตลอดกาลตลอดสมัย”
๔. “อยากพ้นกฎของกรรม ก็จงเพียรทำความดีเพื่อชนะความเลวอันเป็นกิเลสแห่งจิตของตนให้สิ้นซากไปเท่านั้น จึงจักพ้นได้จงหมั่นตรวจสอบสังโยชน์ดูให้ดี ๆ อย่าลืมหาว่า เวลานี้พวกเจ้าต้องการอะไร” (ก็ตอบว่า ต้องการพระนิพพาน)
๕. “แล้วการมีอารมณ์ไม่พอใจอยู่ในขณะนี้ จักเข้าถึงพระนิพพานได้ไหม” (ตอบว่า เข้าไม่ได้)
๖. “แล้วจักเกาะทุกข์เหล่านี้อยู่ทำไม ให้จิตเศร้าหมองอยู่อย่างนั้นหรือ อย่างนี้เป็นคุณหรือเป็นโทษ (ตอบว่า เป็นโทษ)
๗. “เมื่อเป็นโทษก็พึงอย่าทำ ละวางอารมณ์นี้ลงไปเสีย จงเลือกเอาแต่อารมณ์ที่เป็นคุณมากระทำ จึงจักถูกต้องเพื่อมรรคผลนิพพาน”
๘. “เมื่อเข้าใจแล้วก็ต้องทำให้ได้ด้วย ทำได้หรือไม่ได้ก็ต้องทำ”

วิธีพ้นภัยตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนไว้ดังนี้

๑. “อยู่ที่การหมั่นตรวจสอบจิต ให้มีอารมณ์ผ่องใสอยู่ในธรรมให้เสมอ ตั้งแต่เช้า ลืมตาขึ้นมาพยายามตั้งอารมณ์ให้อยู่ในพรหมวิหาร ๔ และพยายามตั้งอยู่ให้มั่นคง ตั้งแต่เช้าจนกระทั่งหลับตานอนหลับไป หากทำได้จิตจักผ่องใส เจริญอยู่ในธรรมตลอดเวลา เพราะอำนาจของพรหมวิหาร ๔ จักบังคับจิตไม่ให้เบียดเบียนตนเอง เมื่อสิ้นความเบียดเบียนตนเองแล้ว คำว่าจักไปเบียดเบียนบุคคลอื่นนั้นย่อมไม่มี”
๒. “ภัยร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ก็คือ ภัยจากอารมณ์จิตของตัวเองทำร้ายจิตของตัวเอง ดังนั้น หากเราทรงอารมณ์ให้อยู่ในพรหมวิหาร ๔ ได้ครบทั้ง ๔ ประการได้มั่นคงตลอดเวลา จิตเราก็ผ่องใสตลอดเวลา เท่ากับสิ้นความเบียดเบียนตนเองแล้ว หรือพ้นภัยตนเองแล้วอย่างถาวร”
๓. “ในการปฏิบัติหากจิตมีอารมณ์คิด ก็ให้คิดใคร่ครวญอยู่ในธรรม แม้จักไม่มีคู่สนทนา ก็จงสนทนากับจิตตนเอง คือ ใคร่ครวญในพระธรรมวินัย หรือใคร่ครวญ

ในพระสูตรให้จิตตนเองฟัง และเจริญอยู่ในธรรมนั้น ๆ ทำได้เยี่ยงนี้จิตเจ้าจักผ่องใส อยู่ตลอดเวลา ศีล สมาธิ ปัญญาจักเกิดขึ้นได้ด้วยการใคร่ครวญในธรรมนั้น ๆ และจัก ทำให้จิตจำพระธรรมคำสั่งสอนได้ดีพอสมควร ธรรมเหล่านี้จักเป็นผลพลอยได้ ซึ่ง กาลต่อไปเจ้าจักมีโอกาสนำไปสงเคราะห์บอกต่อให้แก่ผู้อื่นได้ศึกษาและเข้าใจถึง ธรรมนั้น ๆ ไปด้วย

๔. “แต่อย่าลืมหักสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ อย่าปฏิบัติเลื่อนลอยจักไม่ได้ผล แม้การ แนะนำผู้อื่นก็เช่นกัน อย่างหักสังโยชน์ ๓
๕. ประการเบื้องต้นเป็นอันขาด”
๖. “การแนะนำอย่ากระทำตนเป็นผู้รู้ ให้ถ่อมตนเข้าไว้ว่า ที่รู้นั้นรู้ตามพระพุทธเจ้าท่าน สอน ท่านสอนให้ตัดสังโยชน์ ๓ ประการเบื้องต้น เพื่อกันอบายภูมิ ๔ ไว้ก่อน เพราะ การไปละเมิดศีล ๕ เข้าข้อใดข้อหนึ่ง กรรมนั้นก็จักถึงให้ตกนรก”
๗. “นรกขุมแรก สัญชีพนรก ๙ ล้านปีของมนุษย์เท่ากับนรกขุมนี้ ๑ วัน ให้เกรงกลัว บาบเข้าไว้ แต่มีใช้คิดประมาทว่าเป็นไร เราจะพยายามไม่ละเมิดศีล แต่ไม่ต้องรักษา ศีลก็แล้วกัน ถ้าบุคคลใดคิดเช่นนั้น ให้ดูตัวอย่าง **อาหันทเศรษฐี** ผู้ไม่มีทั้งกรรมดี คือ ไม่ยอมให้ทานเลย แต่ก็ไม่มีกรรมชั่ว เพราะเขาไม่ได้รับการศึกษา แต่ก็ได้ละเมิด ศีล ผลของการไม่ให้ทานทำให้เกิดเป็นลูกขอทาน ผลที่เขาไม่ได้รับการศึกษา ทำให้ รูปร่างเขาเหมือนปีศาจคลุกฝุ่น กฎของกรรมมันเป็นเป็นอย่างนี้”
๘. “และอย่าลืมนะเรามีใช้เกิดมาแต่เพียงชาตินี้ คือปัจจุบันชาติเท่านั้น หากใช้ปัญญา พิจารณาถอยหลังไป คนแต่ละคนเกิดมาแล้วนับอสงไขยไม่ถ้วนในอดีตชาติที่ผ่านมา อย่างนับไม่ถ้วนนั้น ทุก ๆ คน ทำกรรมชั่วละเมิดศีล ๕ มาแล้วมากกว่าทำกรรม ดีนี้เป็นสังฆธรรม เพราะฉะนั้นทุก ๆ คนย่อมมีบาปเก่า ๆ ท่วมทับใจอยู่ บาบเก่า ๆ เหล่านี้แหละที่จักสามารถดึงทุกท่านลงนรกได้ ถ้าหากจิตไม่เข้าถึงความเป็นพระอริย เจ้า คือพระโสดาบันขึ้นไปเป็นอันดับเบื้องต้น เพราะฉะนั้น จุดนี้ทุกคนจึงไม่ควรจัก ประมาท ให้พยายามตัดสังโยชน์ ๓ เอาไว้ให้ดี ๆ เพื่อป้องกันการไปจุดยิ่ง อบายภูมิ ๔ อย่างเด็ดขาด”
๙. “การพูดต้องพูดตามนี้ การปฏิบัติของพวกเขาเจ้า จักต้องกำหนดรู้อยู่ที่สังโยชน์

๔-๕ จักได้มีการระงับอารมณ์อันเป็นเหตุให้เกิดความพอใจ และไม่พอใจ นี่จักต้องมีสติกำหนดรู้ไว้ มิใช่ปล่อยให้กระเจิดกระเจิงไปตามอายตนะสัมผัส เหมือนดังที่ผ่านมา นั้นใช้ไม่ได้”

๑๐. “เมื่อรู้ว่าพลาดก็จงตั้งต้นใหม่ เพียรต่อสู้เรื่อยไป อย่าท้อถอย มีกำลังใจตั้งมั่นไว้เสมอว่า บุคคลใดจักเข้าถึงพระนิพพานได้ บุคคลนั้นต้องตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการได้ จึงจักเข้าถึงได้ เราเองก็จักต้องกระทำตามนั้น จักเดินทางอื่นเพื่อเข้าถึงพระนิพพานไม่ได้เลย”
๑๑. “การเอาชนะอารมณ์ที่เป็นกิเลสนี้ นี่แหละคืองานประจำ คืองานสำคัญที่เราจักต้องทำให้ได้ ถ้าปราศจากการกระทำงานนี้แล้ว การเข้าถึงพระนิพพานนั้นย่อมเป็นไปได้ เดือนจิตตนเองไว้เยี่ยงนี้ให้ดี ๆ ปฏิบัติใดที่ครูบาอาจารย์สอนแล้ว จงหมั่นเดินตามทางนั้นด้วยกำลังใจที่ตั้งมั่นในความเพียร หนทางใดเป็นทางพ้นทุกข์ จงเดินตามทางนั้น หนทางใดที่ท่านสอนไว้ว่าเป็นทุกข์ ก็จงละอย่าเดินซึ่งทางนั้น”
๑๒. “ความโกรธ โลก หลง นั้นไม่ดี ทางนี้ทำให้จิตมีอารมณ์ของความทุกข์ จักต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า อเนกชาติแล้วนะที่เราเดินมาตามทางแห่งความทุกข์นั้น ทุกข์เพราะความโกรธ โลก หลง ทำให้จิตต้องเสวยทุกข์จุมุติไปตามอารมณ์เกาะทุกข์เพราะความโกรธ โลก หลงนั้น ๆ”
๑๓. “เพลานี้พวกเจ้าได้พบแล้วซึ่งธรรมพ้นทุกข์ จงเดินตามมาเพื่อจักได้พ้นจากการจุมุติในวิภวสงสารให้ได้ก่อนตาย ร่างกายนี้ต้องตายแน่ จึงไม่ควรที่จักประมาทยอมแพ้ เดินตามกิเลสอยู่ร่ำไป ขณะจิตนี้แพ้แล้วก็แพ้ไป ตั้งสติกำหนดรู้ แล้วรีบตั้งใจต่อสู้กับกิเลสใหม่ อย่าปล่อยเวลาให้เสียไปโดยไร้ประโยชน์ ขอให้หมั่นเพียรจริง ๆ เกิด คำว่าเกินวิสัยที่จักชนะกิเลสได้ย่อมไม่มี”

ธัมมวิจยะหรือธัมมวิจย

(บุคคลใดที่ใคร่ครวญพระธรรมวินัยอยู่เสมอ บุคคลนั้นจักไม่เสื่อมจากพระธรรม หรือไม่เสื่อมจากสังฆธรรม บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเราตถาคต ความเป็นพระพุทธเจ้าอยู่ที่พระธรรม หรือจิตที่ทรงธรรม มิใช่อยู่ที่ร่างกาย ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นพระพุทธรูปทั้งสิ้น)

จากการศึกษาพระไตรปิฎกว่าด้วยพระธรรมวินัย แล้วนำมาธัมมวิจยะ พอสรุปได้ดังนี้

๑. ภิกษุอาทิกัมมิกะ (ภิกษุประพฤติชั่วโดยไม่รู้ก่อนที่จะบัญญัติศีล) เป็นผู้ทำให้เกิดศีล ๒๒๗ เพราะเหตุใด ต้นเหตุทั้งหมดเกิดจากอารมณ์โลภ โกรธ หลง และโลกธรรม ๘
๒. โลภธรรม ๘ กับศีล เกี่ยวข้องกันอย่างไร
๓. โลภธรรม ๘ กับอารมณ์ ๓ คือ โลภ-โกรธ-หลง ก็เกี่ยวเนื่องกันหมด
๔. ธรรมหรือกรรมทั้งหลาย ล้วนมาแต่เหตุทั้งสิ้น
๕. กฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย
๖. พระองค์สอนหรือแสดงธรรมไปในทางเดียวกัน เกี่ยวเนื่องกัน เดินไปในทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกันเลย ถ้าผู้รับฟัง ฟังแล้วเข้าใจ
๗. ที่เกิดการขัดแย้งกัน มีความเห็นแตกต่างกัน (มีทิวฐิตต่างกัน) เพราะจิตของบุคคลผู้นั้นยังเจริญไม่ถึงจุดนี้ จึงเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์พอใจ และไม่พอใจขึ้น หมายความว่ามีการมีธรรมแค่นั้น ย่อมรู้ธรรมได้แค่นั้น เมื่อการมีธรรมถึงแล้ว ก็จะเข้าใจ และไม่ขัดแย้งกันอีกต่อไป
๘. ในการปฏิบัติทั้ง ๆ ที่รู้ ๆ อยู่นี้แหละ ก็ยังอดเปลืองไม่ได้ เหตุจากโมหะ ความหลง หลงใหญ่ที่สุด คือ หลงคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา เป็นตัวสักรายทิวฐิต (ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับร่างกาย เรียกว่าสักรายทิวฐิต) เมื่อหลงคิดว่าตัวกูเป็นของกู แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับร่างกาย จึงเหมาเอาว่าเป็นของกูทั้งหมด
๙. ในการปฏิบัติสำหรับคนฉลาด มีปัญญาสูง พระองค์ทรงให้ตัดหลงใหญ่ตัวเดียวคือ สักรายทิวฐิตข้อเดียว หลงเล็ก ๆ ก็หลุดจากจิตหมด สามารถจบกิจในพระพุทธศาสนาได้
๑๐. กฎของกรรมคืออริยสัจตัวเดียวกัน กรรมใดที่เราไม่เคยก่อไว้ทำไว้ในอดีต วิบากกรรมหรือผลของกรรมย่อมไม่เกิดกับเราในปัจจุบัน ทั้งฝ่ายดี (กุศลกรรม) และฝ่ายชั่ว (อกุศลกรรม)
๑๑. ใครหมดความหลงจึงจบกิจในพุทธศาสนา เพราะหลงเป็นเหตุ จึงทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ (ปฏิฆะหรือโทสะ) และพอใจ (ราคะหรือโลภะ)

ที่เขียนมาทั้งหมดนี้เป็นเพียงแค่ว่าอย่าง เพื่อให้เห็นประโยชน์อันหาประมาณมิได้ของธัมมวิจยะ ซึ่งทำให้เกิดปัญญาในทางพุทธ ใครทำใครได้ ใครเพียรมากพักน้อย เดินทางสายกลางก็จบเร็ว แต่ส่วนใหญ่มักเพียรน้อย พักมาก ยังหาทางสายกลางไม่พบก็จบช้า

วิญญานธาตุเป็นอย่างไร คืออะไร

หลวงพ่อกุญชร ท่านเมตตาสาสนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “วิญญานธาตุ หมายถึง ระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๖ อายุตนะ ๖ หรือประตูทั้ง ๖ ของร่างกาย อันมีระบบประสาทรับรู้ของตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย โดยมีใจหรือจิตเป็นผู้รับรู้” (สมองเป็นหนึ่งในอาการ ๓๒ ของร่างกาย เป็นศูนย์รับระบบประสาทสัมผัสของร่างกาย ซึ่งทำงานของมันอยู่เป็นปกติ เกิดดับ ๆ อยู่เป็นสันตติธรรม ผู้ที่ไปรับรู้เรื่องของสมองก็คือจิต จะเห็นได้ชัดเจนตอนร่างกายถูกดมยาให้สลบ หรือใช้ยาสลบ ร่างกายทุกส่วนก็สลบ รวมทั้งสมองด้วย แต่จิตไม่สลบ ยังคงรู้ที่อยู่เป็นปกติมิได้สลบตามร่างกาย จุดนี้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ขั้นสูงเท่านั้น จึงจะรู้และเข้าใจได้)
๒. “วิญญานธาตุตัวนี้แหละเป็นตัวสร้างอารมณ์สุข (พอใจ) สร้างอารมณ์ทุกข์ (ไม่พอใจ) ให้เกิดแก่ร่างกาย”
๓. “บุคคลใดเอาจิตไปเกาะอารมณ์ทั้งสองแล้วหลงคิดว่า สุข-ทุกข์เวทนาของกายนี้มีในเรา เป็นของเรา (เราคือจิตไม่ใช่กาย) มีในเขา เป็นของเขา แต่พอร่างกายมันตายอารมณ์เหล่านี้ซึ่งเกิดจากวิญญานธาตุ ก็ตายไปพร้อมกับกาย”
๔. “แต่จิตไม่เคยตาย จิตเป็นอมตะ ผู้ตายคือร่างกาย พร้อมวิญญานธาตุ อันตรายอันใหญ่ยิ่งอยู่ที่จิตไปยึดเกาะติดวิญญานธาตุ เกาะอารมณ์สุข-ทุกข์ว่าเป็นเราเป็นของเรา เอาเวทนาของกายมาเป็นเวทนาของจิต นี่แหละคือตัวสักกายทิฏฐิตัวอวิชชา”
๕. “เพราะแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรม ให้ออกจากจิตไม่ได้สักกายทิฏฐิก็ตัดไม่ได้เช่นกัน

(ขออธิบายสั้น ๆ ว่า กาย-เวทนา ๒ ตัวแรก เป็นเรื่องของร่างกาย กายหรือรูปกาย ปกติของมันก็เกิดดับ ๆ ๆ ๆ เป็นสันตติธรรม เป็นปกติของมัน เวทนาอาศัยกายอยู่ เมื่อกายเกิดดับ ๆ เวทนาจี่ย่อมเกิด-ดับ ๆ ตามกาย ๒ ตัวนี้ต้องมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ หากไม่กำหนดรู้ มันก็ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ของกายไม่เกี่ยวกับจิต ต้องกำหนดรู้ตลอดเวลา

ส่วนจิต หมายถึง เจตสิก คือ อารมณ์ของจิต ซึ่งปกติไม่เที่ยงเกิด-ดับ ๆ ๆ อยู่ เป็นสันตติธรรมเช่นกัน สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่ควรยึดว่ามันเป็นเราเป็นของเรา

ส่วนธรรมก็เกิด-ดับ ๆ ๆ ไม่เที่ยง ใครยึดเข้าก็เป็นทุกข์ทันที แบบเดียวกันกับเจตสิก

สำหรับจิต คือ เรานั้นเป็นผู้รู้ เป็นผู้รับรู้เรื่องของธรรม ๔ ตัวนั้น คือ กาย-เวทนา-จิต-ธรรม มันเกิด-ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลาคนละส่วนกับเราคือจิต ในการปฏิบัติที่ถูกต้องรู้สึกเพียงแต่ว่ารู้ รู้แล้ววาง ๆ ๆ ไม่ยึด-ไม่เกาะ-ไม่ปรุงแต่งไปตามสิ่งที่ตนรู้ นั้น ๆ ขอเขียนไว้สั้น ๆ แค่นี้)

พุทธโธอัปปมาโณ

ธัมโมอัปปมาโณ-สังโฆอัปปมาโณ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การคิดถึงเรื่องราวในพระสูตร หรือในพระธรรมวินัยก็ดี จงคิดให้ได้สาระ ธรรมคือธรรมในธรรม แห่งเรื่องราวในบทนั้น ๆ อย่ามุ่งหวังเอาแต่เพียงความจำได้ ให้วกเข้าสู่สัจธรรม ธรรมคือของจริงอยู่เสมอ แล้วพวกเจ้าจักได้ประโยชน์ และเพิลิตเพลินอยู่ในธรรมนั้น ๆ อย่างหาที่สุดมิได้ นี่แหละเจ้าที่เขาเรียกว่า ธัมโมอัปปมาโณ”
๒. “ในนั้นมีพระอริยสงฆ์ หรือพระอริยเจ้าเป็นตัวดำเนินเรื่อง ชี้ให้เห็นชัดในกฎของกรรมของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน ให้เห็นอริยสัจคือทุกข์ อันสืบเนื่องมาจากกฎของกรรมนั้น ๆ ให้เห็นอริยมรรค คือ การบำเพ็ญเพียรเพื่อพ้นทุกข์ที่ติดอยู่ในสัkkายาทิฏฐินั้น ๆ จนในที่สุดให้เห็นว่าท่านทำอย่างไร จึงได้ซึ่งอริยผลในการแสวงหาความพ้นทุกข์ได้ นี่ก็เป็นสังโฆอัปปมาโณ”
๓. “เรื่องราวที่เกิดมาเป็นพระสูตรก็ดี พระธรรมวินัยก็ดี พระอภิธรรมก็ดี มาจากคำสั่งสอนของพระตถาคตเจ้า ซึ่งประกาศซึ่งพระธรรม อันเป็นหนทางพ้นทุกข์ อันเป็นแนวทางให้พระอริยสงฆ์เดินตามทางปฏิบัตินี้มาแล้วพ้นทุกข์ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ตรัสเหมือนกันหมด ให้ดับที่เหตุแห่งธรรมนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้แสดงธรรมในปางทั้ง ๓ กาล อาทิกัลยาณัง (งามเบื้องต้น คือ งามด้วยศีล มีอริศีล-มีกรรมบถ ๑๐ พ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔) มัชฌกัลยาณัง (งามท่ามกลาง คือ งามด้วยสมาธิจิต มีอริจิต หมดอารมณ์ ๒ พ้นจากการเกิดมีขันธ ๕) ปาริโยसानะกัลยาณัง (งามที่สุด คือ งามด้วยปัญญา มีอริปัญญาตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหวน ไปนิพพานได้) ยังบุคคล-พรหม-เทวดา ในปางด้วย

ศีล-สมาธิ-ปัญญา ได้เข้าถึงอริยมรรค อริยผล หมดจดแล้วจากกิเลสตามลำดับ นี้ก็เป็นพุทธโธอัปปมาโณนะ”

๔. “เพราะฉะนั้นการใคร่ครวญในพระธรรมวินัยก็ดี ในพระสูตรก็ดี ในพระอภิธรรมก็ดี เป็นการระลึกถึงพุทธรัตนะ ธรรมะรัตนะ สังฆะรัตนะ เป็นธรรมพันโลกที่เจริญอยู่ในจิตของพวกเขาเจ้าอยู่ตลอดเวลา ที่ยังระลึกนึกถึงอยู่นั้น”
๕. “แต่จงอย่าลืม พระในพระสูตรก็ดี ในพระธรรมก็ดี ชั้นที่ ๕ ของท่านไปไหน ตายหมดแล้วใช่ไหม (ก็รับว่าใช่) ก็จงคิดให้ลงที่ตนเองว่า ในไม่ช้าร่างกายของเรา ก็ตาย อย่างหลงลืมความตาย ให้ระลึกนึกถึงเอาไว้เสมอ”
๖. “แล้วจงคิดว่า ท่านแต่ละองค์นั้นตายแล้ว จิตของท่านไปไหนกันบ้าง พันทุกข์ถาวรก็มี พันทุกข์ชั่วคราวก็มี กลับลงสู่อบายภูมิ ๔ ให้เกิดทุกข์หนักก็มี ให้ธรรมของท่านสอนในธรรมของเรา พิจารณาและถ้ามจิตของตนเองอยู่เหนือ ๆ ปรารถนาภพชาติใดเป็นที่ไป ปรารถนาพันทุกข์อย่างถาวร ปรารถนาพันทุกข์ชั่วคราว ปรารถนากลับมาจุติใหม่ให้เกิดทุกข์ หรือปรารถนาอบายภูมิ ๔ เป็นที่ไป ท่านทั้งหลายเป็นครู เป็นบทเรียนสอนเรา สอนธรรมหรือกรรมอันเป็นการกระทำอันเกิดจากกาย-วาจา-ใจ ของตนเองเป็นที่ตั้ง สอนให้รู้ว่าธรรมที่เบียดเบียนทำให้ทุกข์ในสถานไหนบ้าง ธรรมที่ไม่เบียดเบียนทำให้สุขในสถานไหนบ้าง”
๗. “พวกเจ้ายังเป็นเสขะบุคคลอยู่ (บุคคลที่ยังต้องตัดกิเลสอยู่) ศึกษาจุดนี้ให้ดี ๆ แม้แต่พระตถาคตเจ้าทั้งหลายก็เป็นครู ร่างกายของพระตถาคตเจ้าพันโลกไม่ได้ ในที่สุดก็ดับขั้นนี้ เข้าสู่พระปรินิพพาน แต่จิตของพระตถาคตเจ้าสอนธรรมพันโลก ผลของการออกสู่อภินิษกรรมณ์บรรลุอภินิษกพระสัมมาสัมโพธิญาณ จิตตถาคตพันโลกแล้ว มีศีล-สมาธิ-ปัญญา ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานแล้ว จึงออกประกาศพระธรรมคำสั่งสอน รื้อขนเวไนยสัตว์ให้พันทุกข์ หลุดพ้นจากห้วงวิภวภูตสังสาร ทำหน้าที่พระบรมศาสดา ประกาศพระพุทธศาสนา ตามวาระที่ได้บำเพ็ญบารมีมาตามสมควรแล้ว พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ก็ต้องทิ้งร่างกาย”
๘. “เจ้าจงอย่าลืมจุดนี้ ที่ครูทุกท่านสอน มรณานุสสติควบคู่กับลมหายใจเข้า-ออก เหมือนตั้งองค์สมเด็จพระบรมครูองค์ปัจจุบันตรัสสอนพระอานนท์ว่า ตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก หรือนัยหนึ่งยืนยันกับพระสารีบุตรว่า ตถาคตมากด้วยอานาปานัสสติ”

๙. “ถ้าหากพวกเจ้าอยากได้ดี จงอย่าลืม ๒ จุดนี้ อานาปาทำให้มีสติแจ่มใสระลึกได้ อยู่ตลอดเวลา จิตมีกำลังตั้งมั่น การรู้ลมเข้าออก คือ รู้ความไม่เที่ยง หรือหยั่ง หนึ่งความเที่ยงว่า จักต้องตายแน่หนอน ในความไม่เที่ยงแห่งลมเข้าหรือลม ออกนั้น ๒ จุดนี้จักต้องควบกันไว้เสมอ เชื่อมโยงเข้าไว้ให้ได้เป็นน้ำหนึ่งอัน เดียวกัน ความประมาทจักไม่มี” (ทรงหมายความว่า การรู้ลมหรืออานาปาอยู่เสมอ หากลมหยุดความตายก็มาถึง)
๑๐. “เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของลม เห็นความตาย ก็ย่อมเห็นร่างกายไม่เที่ยงไป ด้วย เห็นธาตุ ๔ หรือแม้แต่วิญญาณธาตุ ก็เห็นหมดว่าไม่เที่ยง ความหลงไหลใฝ่ฝัน ในร่างกายก็จักน้อยลงไปตามลำดับ เห็นไปทั้งเมื่อธาตุ ๔ ไม่เที่ยง บกพร่องอยู่ ตลอดเวลา ความเสื่อมของธาตุ ๔ มีความสกปรกเป็นที่รองรับ ไหลเข้า-ไหลออกอยู่ ตลอดเวลา เป็นของน่าเบื่อหน่าย เป็นของน่ามาซึ่งความทุกข์ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าเข้าถึงครู คือ ได้วิชชามาจริง แล้วนำมาปฏิบัติให้จริง ผลที่ได้ก็จัก เป็นผลจริงในทุก ๆ ประการ”

อย่ามุ่งเอาชนะใครให้มุ่งเอาชนะใจตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “ปัญหาหรืออุปสรรคอะไรจักเกิดขึ้น จงอย่าเสียใจ ให้ถือว่านั่นคือข้อสอบอารมณ์ จิตเป็นสำคัญ ทุกอย่างสำคัญที่กำลังใจ ตั้งมั่นเข้าไว้ให้อยู่ในธรรมพ้นโลก”
๒. “ธรรมทางโลกจักกระทบเท่าใด นั่นแหละคือไม้เรียวของครูที่ขับเคี่ยวจิตใจ ให้ มีกำลังเข้มแข็งยิ่งขึ้น เราไม่หวังจักรบชนะใคร เราหวังรบเพื่อชนะใจของตนเอง”
๓. “ให้คิดเสียใหม่ว่า ขณะนี้เป็นโอกาสดีแล้ว ที่ได้พบกับการทดสอบกับอารมณ์เยี่ยงนี้ อย่าทำกำลังใจให้ขาดทุน ถ้าจักสอบผ่านก็ต้องตรวจบารมี ๑๐ ให้ครบ มันจัก บกพร่องบ้าง ก็รีบดึงกำลังใจเข้มแข็งต่อสู้ใหม่ ไม่ใช่สู้กับเขา แต่สู้กับอารมณ์ใจของ เราที่ถูกกระทบนั้น อย่าได้หวั่นไหว”
๔. “ตรวจสอบวาระจิตเข้าไว้ อย่ามุ่งเอาชนะใคร ให้มุ่งเอาชนะความไม่พอใจ หรือพอใจในอารมณ์ของจิตตนเป็นสำคัญ และให้ไตร่ตรองใคร่ครวญเข้าไว้ รู้ กระจ่างธรรมในจิตของตนอยู่ตลอดเวลาว่า นี่ดำรงอารมณ์ไว้เยี่ยงนี้ ในขณะที่จิตนี้อยู่ใน

ศีล อยู่ในธรรมอันเพื่อโลกุตรวิสัยหรือเปล้า อย่าให้อารมณ์จิตแฉลบออกนอกทาง
 ธรรมเนียมปฏิบัติเป็นอันขาด เผลอบ้างก็ดึงเข้ามาสู่ทางธรรมใหม่ ต่อสู้เรื่อยไป”

๕. “อิทธิบาท ๔ จงรักษาไว้ให้เต็ม เหนื่อยหน่อย แต่ก็สมควรทำ ทำให้จริงแล้วผลที่ได้
 จักจริงเป็นที่น่าพอใจ”

อย่าเฉยอย่างลิง ที่กลัวไม้เรียว

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ขอให้พวกเจ้ายุติกรรมที่จักจองเวรกับบุคคลที่มาก่อความทำงานให้กับ
 พระพุทธศาสนา ในวัดทำซุงของพวกเจ้าลงเสียให้ได้ จงให้อภัยแก่เขา เพราะในไม่
 ช้าผลของกรรมที่เขาทำเอาไว้ จักสนองเขาเองในภายหน้า เพลานี้จิตของเขาไม่มี
 ความสุข เป็นทุกข์ เพราะไฟโมหะ-โทสะ-โลภะเผาผลาญ”
๒. “พวกเจ้าจงยังจิต ให้สงบอยู่ในธัมมวิจยะต่อไปเถิด อริยสังหรือกฎของกรรม
 เทียงแท้อยู่เสมอ ขอให้ไตร่ตรองจุดนี้ให้ดี ๆ สร้างอภัยทานให้เกิด จิตจักมีความ
 สงบเยือกเย็นและจักยอมรับนับถือในกฎของกรรม จิตจักไม่เป็นเวรเป็นภัยแก่
 ตนเอง คือ รักษาอารมณ์ของตนไว้ให้สงบสุขด้วยพรหมวิหาร ๔ ไม่เบียดเบียน
 ตนเอง ทั้งทางกาย-วาจา-ใจ ก็จักพลอยไม่เบียดเบียนกาย-วาจา-ใจของผู้อื่นด้วย”
๓. “รักษาพรหมวิหาร ๔ เอาไว้ให้ดี ๆ ที่ให้พวกเจ้าวางเฉยกันใน ๒-๓ วันนี้ เพื่อให้
 รู้จักข่มใจอยู่ในตัวอุเบกขาบ้าง ถ้าไม่สั่งอย่างนั้น ก็จักไม่รู้จักอุเบกขากันเลย” (ก็
 ยอมรับว่าเฉยได้ตามคำสั่งเท่านั้น แค่นี้ชั่วคราว)
๔. “นั่นเป็นเพียงระงับชั่วคราว ยังไม่ใช่ของจริง เพราะยังไม่ถูกกระทบกระทั่ง
 เพียงแต่ให้รู้ว่า ระงับให้สงบแล้ว แล้วเป็นสุขอย่างนี้แหละ” (ก็นึกถึงลิงที่ถูกฝึกให้อยู่
 นิ่ง ๆ เพราะกลัวไม้เรียว สภาพจิตในขณะนี้ก็เป็นอย่างนั้น)
๕. ทรงตรัสว่า “ถูกต้อง ใหม่ ๆ ลิงจักไม่ยอมเฉย ที่ต้องยืนเฉย ๆ เพราะกลัวไม้
 เรียว แต่พอนาน ๆ ไปถูกขนานเข้าบ่อย ๆ ลิงก็รู้ว่า นี่เขาสั่งให้ยืนเฉย ๆ แต่พวกเจ้า
 เป็นมนุษย์ ต้องรู้จักใช้ปัญญา มีใช้จักมายืนเฉย ๆ อย่างลิงกลัวไม้เรียวไม่ได้ คือ เมื่อ
 ถูกสั่งให้เฉยเพื่อจักได้รู้จักตัวอุเบกขาเอาไว้ คือ การรู้จักระงับอารมณ์ไม่ให้ดิ้นรนไป
 ในเรื่องต่าง ๆ ใหม่ ๆ ก็ไม่รู้ว่าเฉยจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร (อย่างลิง) เมื่อถูกสั่งให้เฉย

ควรจักพิจารณาตามไปว่า อารมณ์เจยนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์” (ให้รู้ด้วยตนเอง และยอมรับว่าเป็นสุข)

๖. “เมื่อเป็นสุข ควรจักเจยต่อไปใหม่ ให้ถามตนเองอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ทำตัวเหมือนลิง คิดแต่กลัวไม้เรียวอย่างเดียว ต้องใช้ความเพียรบวกปัญญา ให้จิตมันยอมรับความจริงจนวางเจยได้ในทุก ๆ กรณี นี่เรียกว่าอุเบกขา ทั้งกาย-วาจา-ใจ โดยยอมรับกฎของกรรม อภัยทานเกิดที่ตรงนี้”
๗. “บุคคลหากพรหมวิหาร ๔ ทรงได้ไม่เต็มทั้ง ๔ ตัว คำว่าจักอภัยทานให้แก่ผู้ใดนั้นเป็นของไม่จริง เพราะยังเป็นผู้ไม่รู้จักอภัยทานให้แก่กาย-วาจา-ใจของตนเองก่อน ขอให้พวกเจ้ารู้จักดูนี้ให้ดี ๆ”

รู้ธรรมพันโลกดีกว่ารู้ธรรมในโลก

หลวงพ่อกุญชร ท่านเมตตามาสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

(สาเหตุมาจากเพื่อนของผม ท่านชอบสนใจเรื่องของคนโน้นคนนี้ แล้วนำมาคิดฟุ้งซ่าน เป็นนิเวศน์ทำปัญญาของตนเองให้ถอยหลังอยู่บ่อย ๆ)

๑. “จะสนใจประวัติของเสือโน่น เสือนี่ไปทำไม ไม่เห็นจะมีประโยชน์ ให้มาสนใจปฏิบัติ การปฏิบัติให้เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ไม่ดีกว่าหรือ”
๒. “คนเราที่แปลก อยากรู้โน้นรู้หนึ่งในสิ่งที่ป็นธรรมอยู่ในโลก ธรรมที่พันโลกกลับไม่ค่อยจะสนใจกัน เรื่องของชาวบ้านที่ผ่านไปแล้ว เป็นธรรมของชาวโลก หาสาระอะไรไม่ได้ สู้เอาเวลามาปฏิบัติธรรมกันดีกว่า”
๓. “ธรรมของพระพุทธเจ้าท่าน ล้วนเป็นธรรมพันโลก อยากรู้ได้มรรคผลทางธรรมระดับไหน พระองค์มีสอนไว้หมดแล้ว อยู่ที่ว่าจะทำได้จริงจังสักแค่ไหนเท่านั้น พระองค์เป็นเพียงผู้ชี้แนะหัวข้อธรรม บอกวิธีปฏิบัติให้เกิดผลไว้โดยละเอียด แต่การปฏิบัติให้เกิดผลอยู่ที่ตัวเรา จะทำจริงจังแค่ไหนเท่านั้น”

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “รู้ธรรมพันโลกดีกว่ารู้ธรรมในโลก ศึกษาสาระจุดนี้เข้าใจ เพื่อรู้ประโยชน์อันพึงจักเกิดแก่จิตสืบไปในภายหน้า อย่าสนใจพรั้าเพรื่อ”
๒. “ให้รู้ไว้ด้วยว่า สิ่งใดควรรู้ สิ่งใดไม่ควรรู้ สิ่งใดควรละ สิ่งใดควรยึด นี่เจ้าจักต้องรู้ไว้ และนำเอาไปปฏิบัติด้วย”
๓. “การรู้เรื่องของบุคคลอื่น อันเป็นกรรมของโลก ช่วยให้พ้นโลกไม่ได้ แล้วจักไปตามรู้ เพื่อประโยชน์อันใด”
๔. “จักเป็นการดี ที่เจ้านำเทพท่านฤๅษีไปเปิดฟังในขณะที่ทำงาน จักได้มีทั้งการปฏิบัติธรรมไปในตัวเสร็จ และเป็นการระงับอารมณ์ฟุ้งซ่านของจิตได้เป็นอย่างดี”
๕. “อย่าเพิ่งไปคิดว่า งานจักออกมาในลักษณะไหน การคาดการณ์ล่วงหน้าเป็นการสร้างความทุกข์ให้แก่จิต สู้ทำงานไปเรื่อย ๆ ดีกว่า ทำโดยเต็มความตั้งใจที่จักทำเพื่อพระนิพพาน งานจักออกมาในรูปเช่นใดก็ตาม ก็ขอให้มีความพอใจ เพราะเจ้ามีความตั้งใจทำเต็มที่แล้ว”
๖. “กลับมากล่าวถึงเรื่องการฟังเทพธรรมะ ฟังแล้วต้องนำคำสอนนั้น ๆ มาพิจารณาคิด-ใคร่ครวญให้เกิดปัญญาด้วย”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ร ม

- อย่าอยู่คนเดียว อย่าไปไหนคนเดียว ให้อยู่กับพระ เพราะคุณของพระทั้ง ๓ คือ พระรัตนตรัย นั้นหาประมาณมิได้

พระธรรม : ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๗

การกำหนดรู้อารมณ์ คือผลของการปฏิบัติ (คือ จิตตานุสสติ)

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การรู้ว่าตนสงบตกก็ยังมี ดีกว่าคนที่สงบตกแล้วยังไม่รู้ตัวเองว่าสงบตก แถมยังคิดเข้าข้างตนเองว่า ตนเองสงบได้เสียอีก นี่ชี้แย้ง”
๒. “การกำหนดรู้อารมณ์พึงทำไว้ให้ตลอดเวลา ไม่พึงเอาเวลาไปทำอย่างอื่น การกำหนดรู้อารมณ์ คือ ผลของการปฏิบัติ หรือนัยหนึ่งคือจิตตานุสสติ”
๓. “จุดนี้เป็นหลักใหญ่ ให้เข้าถึงพระนิพพานได้โดยง่าย ถ้าไม่ทิ้งการกำหนดรู้อารมณ์ การเอาพระกรรมฐานมาแก้จริตย่อมใช้ได้ผล และจักเป็นผลทรงตัวที่มั่นคงอยู่ตลอดเวลา”
๔. “ปฏิบัติจุดนี้ให้ดี ๆ การสงบตกเป็นของธรรมดา ตกแล้วก็ตั้งต้นใหม่ เพราะหลักการของธรรมปฏิบัติ จักต้องรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา ได้บ้างตกบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าพึงท้อใจเสียก่อนก็แล้วกัน และผลการสงบจักเป็นของจริงเมื่ออารมณ์ถูกระทบกระทั่งอยู่แล้วนั่นเอง มิใช่อยู่เฉย ๆ อย่างจิตสงบ ปราศจากการกระทบกระทั่งแล้วจักมานั่งคิดว่าเป็นของจริงนั้นไม่ได้”
๕. “แล้วอย่าลืมนพิจารณาตรงจุดที่ว่ามันทุกข์ อะไรเกิดขึ้นเป็นที่ขัดข้องล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งสิ้น นี่คืออริยสัจหรือกฎของกรรม จุดนี้อย่างที่จากการพิจารณา”

บุญบารมีเต็มเป็นอย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การทำงานทางโลกต้องใจเย็น ๆ ค่อยเป็นค่อยไป การเจริญกรรมฐานก็เช่นกัน ค่อย ๆ ทำอย่าหนักใจ สะสมบุญบารมีไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งข้างหน้าจักเต็มได้”

๒. “คำว่าบุญบารมีเต็ม คือ รักษาไว้ซึ่งกำลังใจให้เต็มอยู่ในการตัดสังโยชน์เป็นปกติ การทำงานทุกอย่างก็เพื่อพระนิพพานจุดเดียว มุ่งเอาทุกอย่างเป็นกรรมฐานเพื่อตัดสังโยชน์ได้ตามที่ปรารถนา อย่าไปมุ่งหวังสิ่งอื่นใดนอกเหนือไปจากนี้”
๓. “คนฉลาดเขาเอาทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกรรมฐานหมด อย่างเจ้าทำงานซ่อมแซมบูรณะวิหารอยู่ก็พึงคิดว่า ที่เราต้องมาทำงานอยู่นี้ เพราะของเก่าที่คนในอดีตทำเอาไว้ดีแล้วมันพังลงตามกฎของธรรมดา งานที่เราทำก็เหมือนกัน ไม่ซำมันก็ก้าวไปสู่ความเสื่อมและพังไปตามกฎธรรมดาเหมือนกัน นี่คือสังขธรรม ธรรมของโลกเป็นอย่างนี้ แม้แต่ร่างกายของเราก็เป็นอย่างนี้”
๔. “เราจักหลงเกาะสังโยชน์อยู่เพื่อประโยชน์อันใด พอใจหรือไม่พอใจในตัวบุคคลหรือไม่ช้าไม่นานร่างกายต่างคนต่างก็พังไป การยึดถือกายเขากายเราก็ไม่เกิดประโยชน์อันใดได้ นี่เป็นสักกายทิฏฐิทั้งนั้น พิจารณาให้ดี ๆ เกิด อุปมาอุปไมยเข้าไปให้จิตยอมรับสภาพความเป็นจริง อันเป็นกฎธรรมดาเสียให้ได้แล้ว จิตของเจ้าจักมีความสุข เข้าถึงพระนิพพานได้โดยง่าย”

บุคคลส่วนใหญ่มักชอบอารมณ์เดือดร้อนใจ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าสนใจกับจริยาของผู้อื่น ใครจักว่าอย่างไรก็เรื่องของเขา เขาจักคิดอย่างไรก็เรื่องของเขา ให้รู้ว่าเรื่องของเรา คือ การปฏิบัติอย่างไร ให้สามารถละซึ่งอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจให้หมดสิ้นไปเท่านั้น”
๒. “ไม่ต้องสนใจกับอารมณ์ความคิดของใคร ให้สนใจกับอารมณ์ความคิดของตนเอง” (หลักการปฏิบัติธรรม จักต้องรู้อารมณ์ของตนอยู่ตลอดเวลา)
๓. “จักพึงต้องกำหนดรู้เอาไว้เสมอ ๆ ว่า เวลานี้จิตกำลังคิดอะไรอยู่ ดีหรือเลว เป็นโลกียธรรมหรือโลกุตระธรรม นี่จักต้องกำหนดรู้”
๔. “อย่าเที่ยวปล่อยอารมณ์ให้พุ่งไปตามใจชอบ (นิเวศน์ครองจิต) จนวัน ๆ ไม่รู้ว่าขณะนี้จิตมีอารมณ์อะไร สุขหรือทุกข์สบายใจหรือเดือดร้อนใจ”
๕. “บุคคลส่วนใหญ่มักจักชมชอบอารมณ์เดือดร้อนใจ ทั้ง ๆ ที่เป็นอารมณ์ของความทุกข์ แต่ก็หาคนรู้หรือดูอารมณ์ของตนเองออกยาก เมื่อไม่รู้ว่าทุกข์เดือดร้อนใจจึงเกาะทุกข์เกาะความเดือดร้อนใจอยู่ร่ำไป”

๖. “แต่ถ้าผู้รู้ก็จักพยายามละและปล่อยวางอารมณ์นั้นอยู่ตลอดเวลา ขอพวกเจ้าจงพยายามปฏิบัติให้ได้ตามนี้”

ภรรหะเวปัญจักขันธา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนผม ซึ่งยังเป็นโสดไม่มีคู่ครองไว้ดังนี้

๑. “เจ้าหนักใจใจใหม่ที่ไม่มีคู่ครองหรือครอบครัว ให้เป็นปัญหาเช่นบุคคลอื่น” (ก็รับว่าใช่)
๒. “ภรรหะเวปัญจักขันธา ทุกข์อันใดจักมาเกินกว่าภาวะที่มีต่อขันธ ๕ นั้นไม่มี อยู่คนเดียวก็ทุกข์คนเดียว ยิ่งอยู่หลายคนยิ่งเพิ่มทุกข์มากขึ้นเท่านั้น”
๓. “การกอบปรกิจ กาเมสุขุมิจจาจารย์ยังเป็นทุกข์หนัก เพราะทุกข์เนื่องด้วยปัญหาครอบครัวแตกร้างกันยังไม่พอ ต่อเมื่อตายกายแตกดับลงไปในภพหน้า จิตหรืออาทิสมานกายจักต้องไปเสวยทุกข์อันแสนสาหัสในยมโลกียรกต่อไป ซึ่งจักต้องลงนรกขุมใหญ่ก่อนแล้วผ่านนรกบริวาร ตามกฎของกรรมแห่งการละเมิดศีลนั้น”
๔. “ปฤชณหลงอยู่ในสัฏกายทิฏฐิอย่างหนาแน่น หลงร่างกายว่าเป็นเราเป็นของเรา จึงเป็นเหตุให้มีการละเมิดศีลเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งในชาติปัจจุบันและสัมปรายภพ แต่อย่าตำหนิเขาเลยนะ ที่เขาทำเช่นนี้เพราะอกุศลกรรมเข้าไปบังคับ เห็นกรรมชั่วคิดว่าดี จึงทำกรรมเช่นนั้นไป นี่เป็นธรรมดาของโลกียชน”
๕. “เมื่อเห็นโทษของกาม เจ้าก็ยังจิตให้ออกจากกามโดยไว ที่ตรัสมานี้มิใช่กาเมเพียงสถานเดียว ตถาคตหมายถึง การติดยุบ รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ตัวสุดท้ายคือตัวที่จักต้องติดตามอย่างใกล้ชิด เพราะอารมณ์ของจิตนี้แหละตัวสำคัญ แปรปรวนทุกวัน หาความเที่ยงไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เจ้าปรารถนาอยากจักคิดแต่สิ่งที่ดี มีธรรมที่เป็นสาระเป็นต้น แต่ธรรมารมณ์ก็ไม่วายเปลวไปเกาะติดธรรมที่ไร้สาระ คือ ความคิดชั่วเข้าจนได้”
๖. “กิเลสไม่ต้องไปละที่ตรงไหน ให้ละกันตรงที่จิต หรือควบคุมอารมณ์ความคิดให้ไปในทางที่ถูกที่ควรเท่านั้นเป็นพอ โจทย์จิตตนเองตลอดเวลาว่า นี่เจ้าอยู่ในศีลสมาธิ ปัญญาหรือเปล่า กำหนดรู้อยู่ตามนี้ให้ตลอดเวลา การพลั้งเผลอย่อมมีอยู่บ้างเป็นธรรมดา แต่ถ้าเจ้าไม่ละความเพียร กรรมฐานแก่จริตใช้ให้ถูก ก็ไม่มีอะไร

ยาก สำคัญที่ไม่ค่อยจักเอาจริงกัน ปล่อยจิตให้มีอารมณ์พลั้งเผลอ ไม่ได้กำหนดรู้ อารมณ์อยู่รำไป”

๗. “ถ้าแก้จุดนี้ไม่ได้ เจ้าก็ยังจักเอาดีในทางด้านการละอารมณ์ กามฉันทะและ ปฏิฆะไม่ได้ ฟังจักรู้ตัวเข้าไว้ ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง เวลา นานที่ผ่านไป ชีวิตก็ใกล้ความตายเข้าไปทุกที ยังมัวแต่จักประมาทกันอยู่อีก หรือ เตือนใจเสียใหม่ละ”
๘. “ลมหายใจเข้าแล้ว ไม่หายใจออกก็ตาย ลมหายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย ที่ เจ้าจักต้องทำความเพียรละกิเลสแข่งกับความตายที่ใกล้เข้ามาทุก ๆ ขณะจิต คิด เอาไว้ตามนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง ใช้ปัญญาพิจารณาไปด้วย ก่อนที่จักสลาย เกินไป”
๙. “เมื่อร่างกายตายแล้ว หากไม่จบกิจ ก็ไม่สามารถยับยั้งการไปสู่ภพสู่ชาติได้ การยังมีอารมณ์เกาะติดกามคุณ ๕ อยู่ จักไปพระนิพพานได้หรือ จักพ้นเกิดพ้นตาย ได้หรือ” (ก็รับว่าย่อมไม่ได้)

การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ อโรคยา ปรมา ลาภา หมายความว่าอย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ในกรณีร่างกายของคุณหมอ ที่ต้องการซักถามว่า พ้นจากโรคหรือยังนั้น ตถาคตก็ใคร่จักย้อนถามกลับไปว่า การเป็นโรคนั้นเป็นปกติธรรมของการมีร่างกายใช่หรือไม่” (ก็ยอมรับว่า ใช่)
๒. ทรงตรัสว่า “ตราบไตที่ยังมีร่างกาย คำว่าปราศจากโรคนั้นย่อมไม่มี สักเพียงแต่ ว่า บุคคลผู้มีปัญญาจักเห็นโรคอันเกิดจากธาตุ ๔ เสื่อมได้สักแค่ไหน แม้ความหิวก็ นับว่าเป็นโรค ร่างกายเป็นรังของโรค เชื่อหรือไม่” (ก็รับว่าเชื่อ)
๓. “สำหรับโรคลำไส้ของคุณหมอที่เป็นแผล เวลานี้เนื้อนั้นได้สมานกันเข้าแล้ว แต่ก็ยังเป็นเนื้ออ่อน ๆ ฟังระมัดระวังอาหารรสจัด ๆ อย่าได้รับประทาน เพราะว่าจักเป็นที่แสดงแก่แผลเนื้ออ่อนนั้น จักร้อนจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด ก็ให้งดไว้ก่อน ฟังงดไว้ให้แผลหายสนิท อย่างน้อยก็เป็นแรมเดือน” (เพื่อนของผมก็คิดว่าทำไมนานนัก)

๔. ทรงตรัสว่า “แผลภายในนี้ะ มันหายยากยิ่งกว่าแผลภายนอก เรื่องนี้คุณหมอเป็นหมอย่อมทราบดีอยู่แล้ว”
๕. “สำหรับการปฏิบัติ เวลานี้จักไม่ย่ำอะไรมาก ให้มันดูอารมณ์จิตอย่างเดียวก็พอ”
๖. “ความดี ความชั่วของจิต ต่างก็ได้ศึกษากันมาพอสมควรแล้ว ต่างก็ย่อมสามารถจับความดี-ความชั่วของตนเองเอาไว้ได้ ให้ตั้งใจกำหนดรู้กันเอาเองก็แล้วกัน ขอเพียงอย่างเดียวให้ชื่อตรงต่ออารมณ์ อย่าโก่งเข้าข้างตนเองว่าดีอยู่รำไปก็แล้วกัน กล่าวคืออย่าให้อารมณ์มันหลอก คนอื่นหลอกเราหันไม่เจ็บใจเท่าตัวเอง หลอกตัวเองนะ เพราะนั่นคืออารมณ์โมหะชัด ๆ ดูจุดนี้เอาไว้ให้ดี ๆ”
๗. “มีโรคก็เป็นทุกข์ ไม่มีโรคก็เป็นสุข อโรคยา ปรมา ลาภา แต่จริง ๆ แล้ว สำหรับนักปฏิบัติ คำว่าไม่มีโรคนั้นไม่มี การมีชั้น ๕ จึงมีทุกข์อย่างยิ่ง ในอดีตความโง่งทำให้ไม่เห็นทุกข์ คิดว่าการมีชั้น ๕ เป็นสุข เห็นกามัตถะเป็นของดี ทั้ง ๆ เป็นตัวทำให้เกิดชั้น ๕ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของทุกข์ทั้งปวง”

ธัมมวิจย เรื่องการไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ขอเขียนแยกเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกแก่การจำและความเข้าใจ เพราะบุคคลจะรู้และเข้าใจธรรมได้ตามระดับจิตในจิต และธรรมในธรรม คือ จิตตานุสสติ และธัมมานุสสติ

๑. ตราบใดที่กายยังอยู่ คำว่าปราศจากโรคนั้นย่อมไม่มี เพราะกายนี้เป็นรังของโรค
๒. ในฐานะของหมอ ย่อมรู้ว่าอาการ ๓๒ กิติ ธาตุ ๔ กิติ ล้วนไม่เที่ยง ตัวไม่เที่ยงนี้แหละคือต้นเหตุที่เกิดทุกข์
๓. ทุกอาการ ๓๒ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายนี้ ล้วนเป็นโรค หรือเป็นรังของโรคได้ทั้งสิ้น สูงที่สุดคือผม ต่ำสุดคือเท้าหรือตีน ล้วนเป็นโรคได้ทั้งสิ้น หรือมีอะไรก็ทุกข์ เพราะสิ่งนั้น
๔. เรื่องกายประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟเป็นหลัก บวกอากาศธาตุและวิญญาณธาตุ มาร่วมประกอบด้วย ก็ล้วนไม่เที่ยง แม้ธาตุใดธาตุหนึ่งใน ๔ ธาตุหลักเปลี่ยนแปลงไป มากเกินไปก็เป็นโรค น้อยเกินไปก็เป็นโรคได้ตลอดเวลา
๕. โรคที่มีทุกคนมีเป็นประจำ ก็คือโรคหิว (ชิตักขา ปรมา โรคา) ไม่ได้รับยกเว้นเลย แม้แต่รายเดียว

๖. โรคะ พระองค์ทรงตรัสว่า คือ ความเสียดแทงที่เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถจะทนได้ เพราะร่างกายนี้มันหาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ เราจึงบังคับมันไม่ได้ ยิ่งฝืนยิ่งทุกข์ ให้ใช้ปัญญารู้เท่าทันมัน (รู้ทันกองสังขารแห่งกายและจิต) ว่าธรรมชาติของมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ผู้รู้จึงไม่มีใครไปขัดขวางมัน พิจารณาด้วยปัญญาลงเป็นตัว ธรรมชาติหมด คือ ลงตัวข้างมัน หมายความว่า ข้างเรื่องของร่างกายมันนั่นเอง ผู้ใดมีอาการข้างมันได้ทรงตัว ก็คือมีอุเบกขาธรรมณ์เกี่ยวกับกายและเวทนาของ กายได้เป็นปกติ เท่ากับเป็นอุเบกขาจิต อุเบกขาธรรมชาติตามลำดับ หากทรงตัวเป็น อัตโนมัตติเมื่อไหร่ อุเบกขาบามีในบารมี ๑๐ ก็เต็มจิตดวงนั้นก็พ้นทุกข์จากกอง สังขารแห่งกาย และกองสังขารแห่งจิตได้เป็นอัตโนมัตติ ถึงจุดนี้สังขารุเบกขา ญาณก็เกิด ก็จบกิจในพระพุทธศาสนา ผมยังไม่กล้าเขียนให้มากไปกว่านี้ เพราะเขียนตามจิตนหมยปัญญาเท่านั้น ยังไม่ใช่ของจริง เพราะมีสัญญาปหนอยู่ มาก หากเขียนมากโอกาสที่จะผิดก็มากเท่านั้น ก็ขอเขียนพอเป็นแนวคิดพิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญาเท่านั้นเช่นกัน
๗. หากจะให้เขียนต่อไปก็คงเขียนได้อีกมาก ขอเขียนพอเป็นแค่ตัวอย่างเท่านั้น จึงขอสรุปเอาชด ๆ ผู้รู้ย่อมทราบว่า ธาตุลมเป็นธาตุที่แสดงธรรมชาติของความไม่เที่ยง ฝืนเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อไหร่ คือ พร่องอยู่เป็นนิจ หายใจเข้าแล้วหายใจออกไม่ได้ก็ ตาย หายใจออกแล้วหายใจเข้าไม่ได้ก็ตาย เราจึงต้องบริโภค หรือกินลม หรือหิว ลม (ผัสสาหาร ลมหายใจคืออาหารของกาย) ตลอดเวลาจุดนี้หากไม่มีสติกำหนดรู้ อารมณ์จิตของตนเองอยู่เสมอ ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ เพราะทุกข์สัง หรือทุกข์ของ กายนี้ หากไม่กำหนดก็ไม่รู้ว่ามันทุกข์ และต้นเหตุที่ทำให้เราขาดสติ ก็เพราะ ลืมอาหนูปาหุสสติ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ทั้งสิ้น นี่คือตัวอริยสัง ซึ่งแปลว่าความจริงที่พระพุทธเจ้าท่านทรงรู้ก่อนผู้อื่นทุกคนใน โลก ทรงทดลองปฏิบัติจนเกิดผลจริงที่จิตของพระองค์เองก่อน แล้วจึงนำมาสั่งสอน ให้ผู้อื่นรู้ตามพระองค์ ยิ่งเขียนยิ่งยาว จบยาก จึงจำต้องจบไว้เพียงแค่นี้
๘. คำตอบที่ถูกต้องเรื่องการไม่มีโรค หมายถึง โรคทางใจ ๑๐ ประการ หรือ สังโยชน์ ๑๐ ประการ ที่เป็นกิเลสร้อยรัดใจเราไว้ให้ต้องมาเกิดอยู่ในวิภวภูมิจนสังสาร ต่างหาก มิใช่หมายถึงโรคทางกายแต่อย่างใด

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก หนีไม่พ้นกฎกรรมตาไปได้

- สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้
๑. “จักมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ว่าหนีไม่พ้นกฎกรรมตาไปได้ เบื่อหน่ายก็ลงกฎกรรมตา พยายามตั้งใจให้เข้าสู่อารมณ์วางเฉยเข้าไว้”
 ๒. “อย่าไปสนใจกับเหตุการณ์ของโลกที่ไม่เที่ยงอยู่นี้ ไม่ว่าจะมาเป็นชั้นโลก หรือโลกทั่วไปภายนอก จงอย่ายึดถือเอามาเป็นสาระ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่”
 ๓. “พระองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับโลกไว้ ๔ ข้อว่า
 - ก) โลกไม่เที่ยงหมายถึงชั้นโลก และโลกทั่วไปภายนอก
 - ข) ไม่มีใครใหญ่ได้ในโลก เพราะมีความตายเป็นที่สุด
 - ค) ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ เมื่อกายแตกตายแล้ว
 - ง) โลกพร่องอยู่เป็นนิจ เพราะตกเป็นทาสของตัณหา
 ๔. “อย่าลืมน แยกให้ออกระหว่างโลกียธรรมกับโลกุตระธรรม เลือกให้เป็น จิตจักได้รับความสุขจากธรรมปฏิบัติอย่างแท้จริง”
 ๕. “ต้องรู้สิ่งที่เป็นสาระ หรือไม่เป็นสาระด้วย จึงจักได้รับความสุขที่แท้จริงได้”
 ๖. “พยายามมองดูอารมณ์ของจิตตนเองไว้เสมอ และจักต้องรู้ว่าเวลานี้กำลังคิดอะไรอยู่ ธรรมนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล หรือเป็นอภัยกถา ก็จักต้องกำหนดรู้ไว้ด้วย”
 ๗. “อย่าปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน จนกำหนดไม่ได้ว่า ขณะนี้อยู่ในอารมณ์อะไร เพราะนิรณ ๕ หากกระทบมันไม่ได้ มันก็ทำปัญญาให้ถอยหลัง คือ ว่างทุกครั้งที่นิรณครองจิต”
 ๘. “จงพยายามขจัดความเศร้าหมองของจิต ให้ได้อย่างรวดเร็ว ใช้เวลาให้น้อยที่สุด สำหรับการเอาความเศร้าหมองทิ้งไป จักเป็นอารมณ์ระคะหรือปฏิบัติตาม เป็นโทษสำหรับจิตทั้งสิ้น”
 ๙. “ทำกันให้จริง ๆ เสียที จักได้เห็นผลของจิตสงบ เป็นสุขอย่างยิ่งนั้นเป็นอย่างไร ในชาติปัจจุบันนี้แหละ รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน รู้เพียงแค่นี้ จิตก็เข้าสู่พระนิพพานได้แบบง่าย ๆ ของจงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียว”

๑๐. “อย่าสนใจในกรรมของบุคคลอื่นให้มากนัก แต่พึงดูเอาไว้เป็นธรรมศึกษาว่า ปกติของบุคคลที่มีศีล ๕ ไม่ครบเป็นอย่างไร ศึกษากรรม แต่จงอย่าตำหนิกรรม เพราะทุกอย่างเป็นกฎของธรรมดา
๑๑. “เมื่อยังละสังโยชน์ ๔-๕ ไม่ได้ ก็ต้องมีอารมณ์ ๒ คือ พอใจกับไม่พอใจเป็น ธรรมดา จงเอาทุกสิ่งเข้ามากระทบใจเป็นครู ทดสอบอารมณ์ทั้งสองนี้ถูกสอบบ่อย ๆ ก็จักชำนาญ”
๑๒. “สอบตกก็เป็นของธรรมดา อย่าท้อใจเสียก่อนก็แล้วกัน จับพรหมวิหาร ๔ เอาไว้ ให้มั่นคง หากจิตยังหวั่นไหวอยู่เมื่อถูกกระทบ ก็ให้นึกว่านี่เราขาดเมตตา-กรุณาจิต ตนเองอีกแล้วนะ เตือนตนไว้เสมอ ๆ การเผลอจะน้อยลง แล้วจงพยายามกำหนด ภาพพระเอาไว้เป็นปกติ” (อย่าอยู่คนเดียว อย่าไปไหนคนเดียว ให้อยู่กับพระให้ไป กับพระ เพราะคุณของพระทั้ง ๓ คือ พระรัตนตรัยนั้นหาประมาณมิได้)

ทำงานรอความตาย แต่อย่าตายเปล่า ขอตายเป็นครั้งสุดท้าย

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าหนักใจเรื่องงาน เพราะงานทางโลกเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีใครทำเสร็จสมบูรณ์ ได้ งานทางโลกที่ทุกคนต้องทำอยู่แล้ว คือ ภาระที่จะต้องเลี้ยงดูชั้น ๕ หรือร่างกาย นั้นทุกข์หนักอยู่แล้ว”
๒. “ให้พิจารณาเข้าหากฎของธรรมดา เพราะไม่มีงานไหนที่จักไม่มีอุปสรรค ไม่มี ปัญหา ซึ่งเป็นธรรมดาของโลก” (อุปสรรคหรือปัญหาคือทุกข์ คนฉลาดเขาพิจารณา ทุกข์เป็นอริยสัจ ซึ่งเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะพุทธศาสนา เท่านั้น)
๓. “อย่าลืมนำว่างานนี้ (งานทางโลก) ที่นอกเหนือจากภาระที่ต้องดูแลเลี้ยงดูชั้น ๕) เป็นงานอดิเรก ทำไปวันหนึ่ง ๆ ก็เป็นการทำเพื่อพระนิพพาน โดยไม่หวัง ผลตอบแทน ทำงานรอความตาย ตายเมื่อไหร่ต้องพร้อมที่จักทิ้งไปได้ ตลอดเวลา หมายความว่า เป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย พร้อมตาย และซ้อมตายไว้ เป็นปกติธรรม มีมรรณาควบอุปสมานุสสติอยู่เสมอ”

๔. “เรื่องการเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุก็เป็นธรรมดา ถึงคราวเคราะห์ก็กุศลกรรมให้ผล ก็ต้องเจ็บ พวกปุถุชนจักมีความประมาทในชีวิตมาก ถ้าหากจักถึงตายก็ตาย เปล่า เพราะตั้งตัวตั้งใจกันไม่ทัน โดยส่วนใหญ่ไม่ยอมรับนับถือความตาย ไม่เคยคิดว่าตนเองจักตาย ทั้ง ๆ ที่คนอื่นเขาตายให้เห็นอยู่เป็นประจำทุกวัน”
๕. “จริง ๆ การเกิดขึ้นมาก็ก้าวไปหาความตายทุกวัน ขณะจิตใดขณะจิตหนึ่ง มีความตายรออยู่ได้ทุก ๆ โอกาส ไม่ขณะจิตใดก็ขณะจิตหนึ่งต้องตายแน่ ๆ จักต้องยอมรับอย่างนี้ จึงจักเข้าถึงความเป็นจริงได้”
๖. “ปกติจิตปุถุชนนี้ฝืนความเป็นจริง หลักกรรมปฏิบัตินี้จักต้องปฏิบัติเข้าหาความเป็นจริง ให้แน่ใจว่าร่างกายนี้ต้องตายแน่ ๆ ในขณะจิตใดก็ขณะจิตหนึ่ง ยอมรับนับถือกฎธรรมชาติของร่างกายเอาไว้ และปักหลักไว้อย่างมั่นคง เราตายในขณะจิตใด ขณะจิตหนึ่งก็ตามที่ เราพร้อมที่จักไปพระนิพพาน” (ด้วยอุบายง่าย ๆ ว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน)
๗. “แต่ในขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้ พยายามตรวจดูศีล-สมาธิ-ปัญญา อย่าให้พร่องไปจากจิตหรืออารมณ์ได้แม้แต่ขณะจิตหนึ่ง อย่าลืมนะ คำว่าเปลอจักต้องมีเปลอแล้วก็ตั้งต้นใหม่ ทำอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจิตจักชินอยู่ในความดีของหลักกรรมปฏิบัติเหล่านี้ เมื่อนั้นอารมณ์ศีล-สมาธิ-ปัญญา จักทรงตัว คำว่าจิตชั่วมันจักไม่ยอมคิดเลย”
๘. “พวกเจ้าลองทำดู เมื่อแน่ใจว่าจิตนี้ชินแล้วกับความดีของศีล-สมาธิ-ปัญญา ก็ลองให้จิตคิดชั่วดู จิตมันจักคิดได้ไม่นาน มันก็จักตัดอารมณ์นั้นทิ้งไป แล้วหันมาคว้าอารมณ์ศีล-สมาธิ-ปัญญาอันทรงตัวตามเดิมเข้าไว้ ตามความเป็นจริง”

ไม่ต้องไปห้ามใคร ให้ห้ามใจตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “ให้เก็บแต่สิ่งที่ดี สำหรับสิ่งเลว ๆ จงตัดทิ้งไป วางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมดา”
๒. “กระทบกับสิ่งใด แล้วรู้ว่าไม่เที่ยง-เป็นทุกข์ ก็จงอย่ายึดสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์”
๓. “ไม่เพียงแต่วัตถุเท่านั้น แม้คนหรือสัตว์มาแสดงความโกรธ-โลภ-หลง แสดงอารมณ์ให้เห็นว่ามีความพอใจหรือไม่พอใจออกมาทางกาย-วาจา-ใจ ก็จงเห็นเป็น

ธรรมดาของคนและสัตว์นั้น ๆ ซึ่งเขาก็แสดงออกมาถึงความไม่เที่ยงแห่งจิตที่ยังตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการไม่ได้หมดสิ้น”

๔. “จงอย่ายึดการแสดงออกแห่งอารมณ์นั้น ๆ ของเขามาเป็นสาระ เพราะอารมณ์เขานั้นยังไม่เที่ยง เราไปเกาะติดอยู่กับการแสดงออกของเขา จึงได้ชื่อว่าเกาะทุกข์”
๕. “จงเห็นเป็นธรรมดา เจ้าเองยังไม่สามารถจับบังคับจิตของตนเองได้ ห้ามไม่ให้มีอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจยังไม่ได้ หรือใจจึงจักไปห้ามคนอื่นหรือสัตว์อื่นไม่ให้มีอารมณ์ได้เล่า”
๖. “เพราะฉะนั้น จึงพึงลงความเห็นเป็นตัวธรรมดาให้มาก ๆ ใครจักนึกทาหรือสรรเสริญ ก็เป็นเรื่องธรรมดา เราไปห้ามปากเขาใจเขาได้อย่างไรกัน เมื่อห้ามไม่ได้ เพราะเป็นกฎธรรมดา เจ้าก็จงอย่าฝืนกฎธรรมดา ไม่ต้องไปห้ามใคร ให้ห้ามใจของเราเองดีกว่า นั่นแหละเป็นของจริงของแท้”
๗. “อย่าไปห้ามคนอื่นให้ฝืนกฎธรรมดาของชาวโลก พวกเจ้าปรารถนาอยากจักเข้าพระนิพพาน จักต้องห้ามกาย-วาจา-ใจของตนเอง ไม่ให้เข้าไปในสังโยชน์ ๑๐ ประการค่อย ๆ ทำไป ถ้าตั้งใจทำจริง ๆ ไม่มีอะไรที่จักยาก ขอให้ทำให้จริงก็แล้วกัน

ให้ดูอารมณ์จิตตัวเดียว ดูแต่ความเลวของตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “กิจ ๒ ประการที่ต้องจำไว้ให้ดี ๆ คือ เรื่องกิจของงานทางโลก ให้ทำไปเรื่อย ๆ ในทางสายกลาง ใครจักว่าอย่างไรก็ช่างเขา ให้ถือเอาเจตนาบริสุทธิ์เป็นหลักสำคัญ กับเรื่องกิจของงานทางธรรม ซึ่งทำที่จิตเพื่อพระนิพพานจุดเดียว ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนเพื่อความหลุดพ้นหรือพ้นทุกข์เป็นครั้งสุดท้าย เป็นชาติสุดท้าย ในทางสายกลางเช่นกัน”
๒. “เวลานี้ให้ดูที่อารมณ์ของจิตตัวเดียว ดูความเลวของตนเอง มิใช่ให้ดูความดี ถ้าระมัดระวังความเลวไม่ให้เกิดขึ้นในจิตได้เพียงประการเดียว ความดีก็จักเกิดขึ้นได้โดยง่ายเพียงแต่บังคับจิตให้คิดอยู่ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง หรือ มหาสติปัฏฐาน ๔ กองใดกองหนึ่ง ก็ย่อมได้ตลอดเวลา สำคัญคือต้องใช้อารมณ์ให้เป็นมวย ต้องรู้เท่าทัน มีชั้นเชิงชกให้เป็น”

๓. “การต่อสู้กับกิเลส มิใช่จักมานั่งประมาทเฉย ๆ นั่นก็ชนะกิเลสไม่ได้ จักต้องรู้วิธีต่อสู้ด้วย โดยใช้จริตหกนั้นแหละเป็นอาวุธ หากใช้เป็น ผลที่ได้รับก็คือมีแต่ชัยชนะลูกเดียว”
๔. “อย่าสนใจร่างกายจนเกินพอดี บางคนห่วงกาย ปรนเปรอร่างกายจนเกินพอดี เป็นการเพิ่มสักกายทิฏฐิ มิใช่ลดสักกายทิฏฐิ แต่บางคนก็ไร้ปัญญา เบียดเบียนร่างกายจนเกินไป แม้กายจักหิว-กระหายก็ไม่ให้กิน ไม่ให้ดื่ม ทั้ง ๆ ที่ พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ อนุญาตให้บริโภคเภสัชทั้ง ๕ ได้ในยามวิกาล รวมทั้งน้ำปานะด้วย” (เภสัชทั้ง ๕ มีนมสด, นมส้มหรือนมเปรี้ยว, เนยแข็ง, เนยเหลว คือพวกน้ำมันจากพืชและสัตว์, น้ำผึ้ง-น้ำอ้อย-น้ำผลไม้ที่ลูกเล็กกว่ากำปั้นมือคนโบราณ)
๕. “บางคนป่วยแต่ไม่ยอมรับการรักษา คิดว่าตนเองทนสู้โรคได้ ทั้ง ๆ ที่เป็นความโง่หลงผิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์ นี่ตถาคตมิได้ตรัสเพื่อให้พวกเจ้าไปตำหนิพระ เพียงแต่ตรัสเพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนใจแก่พวกเจ้า ให้รู้เท่าทันสภาวะของร่างกายตามปกติ อย่าฝืนโรคจนเกิดเป็นภัยเบียดเบียนตนเอง ในขณะที่ร่างกายมันยังทรงชีวิตอยู่ ให้รู้จักรักษาร่างกายไว้ เพื่อไม่เป็นที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้มากจนเกินไป”
๖. “การรู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริงของร่างกาย เสมือนหนึ่งเราได้เรียนรู้สภาวะของอักษร พยัญชนะของตัวหนังสือ เราเข้าใจตามความเป็นจริงก็อ่านออกเขียนได้ มีความเข้าใจไม่ผิดพลาดฉันใด ร่างกายนั้นก็เช่นเดียวกัน เราเรียนรู้ว่ามันเสื่อมมันพร่องลงไปทุกวัน มันอยู่ได้ด้วยสันตติ เราก็เรียนรู้สันตตินั้น เห็นความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นของธรรมดา”
๗. “เมื่อยังไม่ตาย ร่างกายมันก็มีเวทนาทุกวัน เราก็มีหน้าที่บรรเทาทุกเวทนาให้มันทุกวัน แต่เพียงพอดี นี่ก็เข้าหลักมัชฌิมาปฏิปทาเหมือนกัน พระตถาคตเจ้าทุก ๆ พระองค์ สอนเหมือนกันหมด เรื่องทางสายกลางคือความพอดีไม่เบียดเบียนทั้งกาย วาจา ใจ ของตนเองและผู้อื่น ศีล สมาธิ ปัญญา กำหนดลงอยู่ตรงนี้เช่นกัน บุคคลผู้สิ้นความเบียดเบียนทั้งกาย วาจา ใจ คือ ผู้เข้าถึงอรหัตผล”
๘. “ตัวอย่างธรรมะมิให้พวกเจ้าเห็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ วัตถุธาตุ สุดแล้วแต่พวกเจ้าจักเห็น หรือสามารถนำมาพิจารณาลงในแง่ไหนได้เท่านั้นเอง พยายามเลิกเบียดเบียนตนเองเสียให้ได้ โดยใช้สังโยชน์เป็นหลักปฏิบัติ หมั่นถามจิตตนเองว่า การคิด การพูด การกระทำในทุก ๆ ขณะจิตนั้น เบียดเบียนตนเองหรือไม่ จักต้องศึกษาให้ได้โดยละเอียด”

๙. “อย่าลืมธรรมชาติทุกข้อจักต้องเกิดขึ้นกับตนเองก่อน จึงจักเป็นของแท้ ตนเองจักต้องเลิกเบียดเบียนตนเองก่อน จึงจักเลิกเบียดเบียนบุคคลอื่นได้ พรรษาที่จักทำความเพียรได้สักแค่ไหน พวกเจ้าทั้งสองจงถามจิตตนเองดู อายุล่วงไปใกล้ความตาย เจ้าไปทุกที ยังจักประมาทกันอยู่อีกหรือ มีสติไม่ตั้งมั่น สัมปชัญญะไม่แจ่มใส จำได้บ้าง เพียรได้บ้าง ลืมเสียบ้าง เผลอปล่อยความเพียรเสียมาก เพราะอ่อนไหวอาหาปาสัสสติกันทั้ง ๒ คน ชอบให้อารมณ์อื่น ๆ มาแย่งเวลาของการเจริญพระกรรมฐานไปเสียมากต่อมาก เหมือนคนไม่ตั้งใจทำจริง จึงดูคล้ายกำลังใจไม่เต็มกระนั้น นี่จงอย่าโทษใครให้โทษใจตนเองที่ไม่ใครจักเตือนตนให้เดินตรงทาง”
๑๐. “พวกเจ้ายังมีอารมณ์ขี้เกียจ ชอบเกียจทุกข์เอาไว้ไม่ยอมวาง จิตคนช่างจดจำอยู่แต่ความชั่วดีแท้ ๆ คำด่า คำนิทา ใครว่ามาหลายสิบปียังอุตส่าห์เกียจเอามาจำได้ ไม่ใคร่จักลืม ต่างกับคำสอนของตถาคตเจ้า พวกเจ้าฟังแล้วไม่ใคร่จักจำ นี่แต่ละรายไม่ได้พบพระพุทธเจ้ามากันน้อย ๆ นะ พบกันมาแล้ว ฟังพระธรรมคำสั่งสอนมาแล้วเป็นแสน ๆ องค์ แต่ก็ไม่ค่อยจักจำไม่นำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลอย่างนี้กันมาโดยตลอด พวกเจ้าไม่เสียดายกาลเวลากันบ้างหรือ เกิดตาย ๆ ทนทุกข์อยู่ในวิภวภูตสงสารอย่างนี้ดีหรือ” (ก็ยอมรับว่าไม่ดี) “รู้ว่าไม่ดี ก็จงพยายามทำให้พ้นจากความไม่ดีนี้ ไม่มีใครช่วยพวกเจ้าได้ พวกเจ้าแต่ละคนจักต้องช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ คิดถึงจุดนี้เอาไว้ให้ดี ๆ”

วิธีรักษาโรคเหนื่อยใจ

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “ขณะใดจิตเหนื่อยใจ มีความอ่อนใจ ไร้กำลังต่อต้านกิเลส ขณะนั้นไม่สมควรใช้อารมณ์คิด ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นกรณีสำคัญ จักช่วยให้หายเหนื่อยใจได้”
๒. “อย่าลืมอาหาปาสตินอกจากระงับกายสังขาร คือ ระงับทุกขเวทนาแล้ว ก็ยังระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน นិเวรณทั้ง ๕ ประการ ก็สามารถระงับได้ชั่วคราว”
๓. “จงหมั่นเรียนรู้ประโยชน์ของอาหาปาสติให้มาก และจงหมั่นทำหาความชำนาญในอาหาปาสติให้มาก เพราะจักทำให้จิตมีกำลัง เมื่อถอนออกมาจากถ่านแล้ว จักใช้กำลังมาทำวิปัสสนาญาณ จักมีปัญญาคมกล้ามาก”

อากาศธาตุกับธาตุลมต่างกันอย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อากาศก็คือลมที่เคลื่อนไหวน้อยหรือไม่เคลื่อนไหวเลย ถ้าหากมองด้วยตาเปล่า เหมือนกับเรามองสภาพท้องฟ้าที่เว้งว่าง ไม่มีเมฆหมอก สภาพที่เราเห็นโล่ง ๆ เว้งว่างนั้นคืออากาศ” (ทางโลกเขาพยากรณ์อากาศกันทุกวัน ว่าวันนี้อากาศดี เลว ก็โดยอาศัยดูเมฆและหมอกเป็นหลัก)
๒. “แต่ถ้ามีเมฆหมอกถูกลมพัดกระจัดกระจาย เราก็ว่ามีลมบนพัดอยู่ในอากาศหรือท้องฟ้าส่วนนั้น คำว่าธาตุลมก็คือลมที่พัดไหว ๆ ลมหายใจที่ไหลเข้าไหลออกตามปกติของร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ มีการเคลื่อนไหวที่เห็นได้ชัด จึงกำหนดเรียกว่าธาตุลม”

ภัยอันตรายอันเกิดจากการเดินทาง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การเดินทางไปไหนในทางโลก เต็มไปด้วยภัยอันตราย จิตมีกังวลอยู่กับความปลอดภัยของร่างกาย เกรงกลัวอุบัติเหตุ ต่างกับการใช้จิตเดินทางไปพระนิพพาน มีแต่ความปลอดภัยหาอันตรายไม่ได้ เพราะไม่ต้องนำร่างกายมาใช้ให้เป็นห่วง”
๒. “การเดินทางทางโลก トラบไตที่ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง จิตจักมีกังวลเรื่องอุบัติเหตุ อย่างนี้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์” (ก็ตอบว่า เป็นทุกข์)
๓. “เมื่อรู้ว่าเป็นทุกข์ ก็จงอย่าได้เบียดเบียนตนเองอีก”
๔. “การใช้จิตไปไหน ๆ สามารถใช้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าในขณะนั้นร่างกายจะอยู่ที่ไหน กำลังทำอะไรอยู่ก็ไปได้หมด”

สาเหตุ : ที่พระพุทธองค์ทรงมีพระเมตตาตามาตรัสสอน ก็เพราะมีหญิงชราอายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว อยากจะเอากายไปกราบพระพุทธรูป ๔ รอย ที่จังหวัด...ซึ่งอยู่บนเขา การเดินทางลำบากมาก ระยะทางประมาณ ๑ ก.ม. ต้องใช้เวลาเดินทางหลายชั่วโมง ความอยากไปบุญจากการเอากายซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์อยู่แล้ว ไปกราบพระพุทธรูปจำลอง

หรือเป็นของสมมุติและไม่เที่ยง จึงเท่ากับเอาเปลือกของปลอม ของสมมุติ ของไม่จริง (ร่างกายนี้มันหาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ จิตเรามาอาศัยกายอยู่ชั่วคราว แล้วหลงยึดติดคิดว่า กายนี้เป็นของเรา) ไปกราบของสมมุติเช่นกัน จึงเท่ากับเอาตัวปลอมไปกราบของปลอม เพราะขาดปัญญานั่นเอง บุคคลผู้ฉลาดเขาใช้ของจริง คือเอาจิตหรืออามิสมากราบไปกราบของจริง คือพระพุทธเจ้าทั้ง ๔ พระองค์ที่แทบพระบาทของพระพุทธเจ้าทั้ง ๔ พระองค์ที่บนพระนิพพาน เขาสามารถไปกราบได้ในขณะจิตเดียว ทั้งไปทั้งกลับ โดยใช้วิชชาสมาธิให้เกิดประโยชน์ กายมิได้เห็น้อยเลย ส่วนจิตนั้นเห็น้อยไม่เป็นอยู่แล้ว คนโง่ขาดปัญญาไม่เห็นทุกข์และภัยจากการเดินทาง คนฉลาดรู้ว่ากรรมหรือธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่หรือใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่ใจ คนโง่ได้บุญน้อยแต่ทำมากเห็น้อยมากเพราะทำด้วยกาย หากกายตอนนั้นเกิดตายก็ไปได้แค่สวรรค์ คนฉลาดทำน้อยแต่ได้บุญมาก เพราะเอาจิตไปกราบพระ หากกายเกิดตายขณะนั้น จิตก็อยู่บนพระนิพพานแล้ว ผมก็ขอเขียนไว้แค่เป็นตัวอย่างให้ผู้อ่านได้ใช้ปัญญา คือ ธรรมวิจยะนั้นแหละ คือต้นเหตุที่ทำให้เกิดปัญญา

โทษของกามข้อที่ว่า เหมือนโอดลงหลุมถ่านเพลิง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้อย่างละเอียดดังนี้

๑. “ขั้น ๕ ของเราคนเดียว ตั้งแต่วันเกิดยันวันตาย มีจุดไหนบ้างที่ทำให้มีความสุขแก่เรา มันมีแต่สร้างความทุกข์ให้อยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุชาติ ๔ มันพร่องอยู่เป็นนิจแกมยังมีวิญญาณธาตุ (ประสาทรับสัมผัสทั้ง ๖ หรืออายตนะ ๖ ของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สร้างเวทนาให้เกิดอยู่ตลอดเวลา มันเคยมีอะไรตามใจเราบ้างไหม”
๒. “นอกจากจักไม่ตามใจเราแล้ว มันยังขัดใจเราอยู่ตลอดเวลา สร้างความทุกข์เดือดร้อนใจให้ไม่เป็นที่สิ้นสุดจนกว่าจักตาย ในเมื่ออยู่คนเดียวก็ทุกข์ การไปดิ้นรนหาคู่ครองก็เพิ่มทุกข์ยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อเกิดอารมณ์พอใจเขา ไฟราคะก็เผาจิตเป็นอันดับแรก กลัวความปรารถนาไม่สมหวัง เมื่อรักแล้วก็เกรงเขาจักหน่าย หากมีการแต่งงานกันได้ ก็เชื่อว่าจักมีความสุข เป็นการเพิ่มทุกข์ เพราะจักต้องหารายได้เพิ่มขึ้นให้พอกับรายจ่าย นี่ก็ร้อนรุ่มอีกแล้ว”

๓. “สิ่งสำคัญที่สุด คือ ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์ อุดที่จกกระทบกระทั่งกันไม่ได้ ตามประสาปุถุชนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไม่มีศีลมากขึ้นเท่าไร ทุกข์มากขึ้นเท่านั้น คู่ครองตัวอย่างอันเป็นเหตุละเมิดศีล ๕ มีให้เห็นมากในปัจจุบันสมัย เกิดหึงหวงฆ่ากันตาย นี่ก็ละเมิดปาณาติบาตแล้ว เกิดความไม่พอใจพอจะขึ้นในครอบครัว ก็มีการลักขโมยขึ้นได้ง่าย คงเห็นข่าวกันมากในหน้าหนังสือพิมพ์ แม่ขโมยทรัพย์สินของบุคคลอื่น เพื่อมาประทังชีวิตลูกและครอบครัว พ่อฉกชิงวิ่งราวทรัพย์สินเพื่อเลี้ยงครอบครัว คุณแม่แต่ตัวอย่างคนอยากมีเงินแต่งงาน ขโมยเงินสังฆทานวัดทำซุงก็ยังมี นี่ไม่เกรงกลัวนรก ผิดศีลข้ออื่นหาทานกัน เพราะโทษของกามเป็นเหตุ สำหรับข้อกามเมสุมิจนจาร สังคมโลกวิสัยมิให้เห็นเกือบทั่วโลก การผิดผิดเมีย หรือผิดในบุตร-ธิดา-สตรี ที่ผู้ปกครองไม่อนุญาต มีมากจนน่าสะพรึงกลัว ศีลธรรมข้อนี้เสื่อมโทรมลงไปตามลำดับ ถ้าใครอยากมีคู่ครองก็จงถามดูว่า แน่ใจแล้วหรือว่าคู่ครองของคุณจักไม่นอกใจ”
๔. “มาศีลข้อมุสาวาท เรียกว่า ก่อนแต่งงานก็หลงหลอกกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อแต่งงานแล้วฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจจกถูกควบคุมการเงิน ส่วนใหญ่ชายถูกเมียยึดอำนาจ ก็จกต้องพยายามโกหก และแอบเก็บงำเงินนั้นอยู่ตลอดเวลา หรือฝ่ายหญิงมีลูกก็หลอกลูก หลอกผีบ้าง หลอกสัตว์ร้ายบ้าง เพื่อเป็นการให้ลูกกลัว จักได้หลับได้”
๕. “สำหรับข้อดื่มสุราเมรัย ก็จกเห็นได้ชัดว่า คนมีครอบครัวดื่มเหล้ามากกว่าเด็กหนุ่มที่ไม่มีครอบครัว คนผิดหวังในชีวิตคู่ก็ดื่มสุรา ดั่งนั้น จึงเหมือนกระโดดลงไปในหลุมถ่านเพลิงกันจะนี่”
๖. “ขั้น ๕ ของเราคนเดียว เราก็ยังต้องทุกข์ มีคู่ครองก็ทุกข์เพิ่มขึ้น มีบุตรมีธิดาก็ทุกข์อีกอย่างหาที่สิ้นสุดมิได้ ยิ่งมีคนมากเท่าไร ยิ่งมีการกระทบกระทั่งอารมณ์กันมากเท่านั้น แล้วคู่ของแต่ละฝ่าย หรือบุตร-ธิดา ไซ้ว่าจกทรงขั้น ๕ อยู่ได้ตลอดเวลาตลอดสมัยเสียที่ไหน ในที่สุดต่างคนต่างก็ตาย ขั้น ๕ นั้นมันพังไปในที่สุด ร่างกายพัง แต่จิตยังมีความผูกพัน ก็ต้องไปเกิดตามกรรมผูกพันกันอีกต่อไปอย่างหาที่สิ้นสุดมิได้ พิจารณาให้ครบวงจรซิ พวกเจ้าจกเห็นได้ว่า จิตของผู้เสพกาม ร้อนร้อนอยู่ด้วยไฟไหมะ-โทสะ-ราคะ อยู่ตลอดเวลา ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย จมห้วงอยู่ในหลุมถ่านเพลิงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด”
๗. “โทษของกาม จกละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อ สถานที่ไปเมื่อร่างกายแตกดับก็คือ มหานรกขุมใดขุมหนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น”

โทษของกาม เหมือนสุนัขแย่งชิ้นกระดูกที่ไม่มีเนื้อติด

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้อย่างละเอียดไว้ดังนี้

๑. “ร่างกายของคนเราไม่ว่าหญิงหรือชาย ให้มองลึกลงไปถึงเนื้อ ตับไต ไข้ปอด ลึกลงสุดคือกระดูก ซึ่งเป็นโครงร่างกายที่แท้จริง มันเหมือนผีที่คอยหลอกหลอนกัน อยู่ตลอดเวลา นี่เอากายคตาและอสุภมาประกอบพิจารณากันเข้าไว้ ในที่สุดกระดูกนี้ ก็ต้องตาย ไม่มีใครจักหนีความตายของร่างกายนี้ไปได้”
๒. “การพอใจในกาม ก็คือการพอใจในซากศพ แย่งซากศพ หวงแหวนซากศพว่าเป็น เรา เป็นของเรา ปรารถนาร่างกายซึ่งกันและกัน ทะเลาะเบาะแว้งแย่งชิงกัน ไม่ต่าง กับสุนัขแย่งกระดูกที่ไม่มีเนื้อติดอยู่เลย ชาวสารมิกันอยู่ประจำ ฆ่ากันตายเพราะศึก ชิงนาง หรือศึกชิงนาย นี่แหละคือโทษของกามล่ะ”
๓. “พฤติการณ์อย่างนี้เป็นความทุกข์ หรือความสุข” (ก็รับว่าเป็นทุกข์) “เป็นความโง่ หรือความฉลาด” (ก็รับว่าเป็นความโง่)
๔. “แย่งซากผีมาเป็นคู่ครอง ไม่ช้าไม่นาน ต่างคนก็ต่างแก่ต่างกายกันไปหมด นี่ เพราะความหลงในร่างกายว่ามีในเขา มีในเรา ร่างกายนี้เป็นของเขา ร่างกายนี้เป็น ของเรานั้นเอง หลงอย่างนี้แหละจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้มากด้วยกิเลสราคะ”
๕. “จดจำเอาไว้ให้ดี ๆ มิใช่จำเพื่อไปพูดอวดพูดสอนผู้อื่น จักต้องจำเอาไว้สอนใจ ตนเองเป็นสำคัญ อย่าลืมของจริงจักต้องมีที่จิตของเราก่อน จึงจักเอาความจริงนั้น ไปแนะนำผู้อื่นเขาให้รู้จริงตามได้ สรุปว่าศีล ๕ ข้อ เป็นตัวปิดกั้นอบายภูมิทั้ง ๔ ได้อย่างแท้จริง ผิดศีลแม้ข้อใดข้อหนึ่ง ก็ลงนรกได้ทั้งสิ้น โทษของกามมีส่วนเป็น ต้นเหตุอยู่มาก ที่ทำให้เกิดการละเมิดศีล มิให้เห็นอยู่เป็นปกติประจำวัน ทั้งทาง จอทีวี-ฟังวิทยุและจากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนสิงหาคม ๒๕๓๗

เบียดเบียนผู้อื่นเห็นง่าย

เบียดเบียนตนเองเห็นยาก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เรื่องการเบียดเบียนจัดเป็นธรรมขั้นสูงในพรหมวิหาร ๔ ข้อแรก คือ เมตตา ความรักจักต้องรักตนเองก่อนอื่น เพราะสิ่งที่เรารักที่สุดในโลกนี้ก็คือตัวเราเอง ปุถุชนหลงคิดว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเรา จึงเอาอกเอาใจร่างกายตนเอง ประนเปรอตนเองจนเกินพอดี แต่กลับไม่ค่อยสนใจจิต ซึ่งความจริงก็คือตัวเราที่อาศัยร่างกายอยู่ชั่วคราวเท่านั้น”
๒. “ขนาดสิ่งที่เรารักที่สุด เราก็กังเบียดเบียนมันได้ แล้วผู้อื่น คนอื่น ทำไมเราจักเบียดเบียนเขาไม่ได้ ดังนั้นการเบียดเบียนผู้อื่นจึงทำได้ง่าย เห็นง่าย แต่ที่จะเห็นการเบียดเบียนตนเองนั้นเห็นยาก รู้ตนเองยาก เพราะชอบเข้าข้างตนเองอยู่แล้ว”
๓. “จึงเป็นของธรรมดา เพราะการเห็นความเบียดเบียนของผู้อื่น นั้นเป็นการเห็นของปุถุชน ซึ่งผู้เห็นก็มักจักโทษบุคคลผู้มากระทำความเบียดเบียนต่อตนเองนั้น แต่การเห็นความเบียดเบียนตนเอง คือ การรู้จักของกรรม รู้อารมณ์ที่เบียดเบียนตนเอง รู้กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุเป็นการรู้ของอริยชน จึงต่างกันที่ตรงนี้ จักให้เห็นเหมือน ๆ กันหมดนั้น ย่อมเป็นไปได้”

ขอสรุปว่า ผู้ใดพิจารณาธรรมในธรรมเรื่องนี้ได้ด้วยตนเองแล้ว ก็จะมีธรรมในระดับเดียวกันได้หมด เช่น เรื่องตำหนิผู้อื่นนั้นง่าย แต่ตำหนิตตนเองนั้นยาก, เรื่องทำชั่วนั้นทำง่าย แต่ทำดีนั้นทำยาก, เรื่องขี้เกียจนั้นทำง่าย ขยันนั้นทำยาก, เรื่องผู้อื่นมาบอกให้เรา รู้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็สู้เรารู้ด้วยตนเองครั้งเดียวไม่ได้ เป็นต้น

ร่างกายมีสภาพเหมือนผีหลอก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การมีร่างกายก็เป็นทุกข์อย่างนี้แหละ มองหาความสุขของร่างกายจักไม่มีเลย ไม่ว่าร่างกายตนเองหรือผู้อื่น จักเห็นสภาพของความทุกข์ อันพึงมีได้จากร่างกายทุกเมื่อเชื่อกัน เพียงแต่ธาตุลมที่หายใจเข้าออกก็ไม่เที่ยง หากยึดถือเอาไว้ก็เป็นทุกข์ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ แม้แต่อากาศธาตุ หรือแม้ที่สุดวิญญูณธาตุก็ไม่เที่ยง ร่างกายมีเวทนาไปต่าง ๆ นานา อิมก็ไม่เที่ยง บัดเดี๋ยวหิวใหม่ หิวก็ไม่เที่ยง บรรเทาทุกข์แล้วก็อิมใหม่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยมีอยู่กับร่างกาย เพราะความไม่เที่ยงนี้เป็นปกติธรรมดาของร่างกาย”
๒. “เมื่อร่างกายมันมีความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ ร่างกายจึงมีสภาพเหมือนผีหลอก หลอกให้ตนเอง คือ จิตหลงยึดในความไม่เที่ยงนั้นว่าเป็นเราเป็นเขา จึงทำความเกาะติดในร่างกายอย่างไม่มีวันที่สิ้นสุด”
๓. “เมื่อพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแล้ว ก็พึงดูธรรมที่เที่ยงของร่างกาย อันเมื่อร่างกายนี้มีความเกิดขึ้นมาในเบื้องต้น มีความเที่ยงที่จักต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีความปรารถนาไม่สมหวัง มีความกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ มีความตายเป็นที่สุด ล้วนแต่เที่ยงทั้งสิ้น”
๔. “พิจารณาอย่างนี้แล้ว ให้จิตพึงยอมรับกฎธรรมดา อย่าวางอารมณ์พิจารณาให้เสีย ทำให้ได้เป็นปกติ แล้วที่สุดจิตจักวางร่างกายลงได้ด้วยอุบายนี้ ให้ถามตนเองว่า ทำไมจึงต้องเกิดมามีร่างกาย? ทำไมร่างกายจึงต้องแก่? ทำไมร่างกายจึงต้องเจ็บ? ทำไมจึงต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ? ทำไมจึงต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง? ทำไมจึงมีอารมณ์กระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ? และทำไมร่างกายจึงต้องมีความตายไปในที่สุด? นี่เป็นเพราะอะไร หากคำตอบมาคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาด้วยสังขธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ค่อย ๆ คิด แล้วค่อย ๆ หากคำตอบที่แท้จริงให้พบ แล้วพวกเจ้าจักเห็นแจ้งในธรรมของร่างกาย อันชื่อว่า สักกายทิฏฐินี้ตามความเป็นจริง”

อะไรทำให้คุณศีลสมาธิปัญญา กับการบวชเนกขัมมะบารมี

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เนกขัมมะบารมีจักสมบูรณ์ เมื่อบุคคลนั้นเข้าถึงพร้อมซึ่งศีล-สมาธิ-ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ เป็นต้น”
๒. “การบวชมิใช่อยู่ว่าโกนหัวห่มผ้าเหลือง ห่มผ้าขาว อย่างนั้นยังจัดไม่ได้ว่าเป็นเนกขัมมะบารมีในพุทธศาสนา เพราะสักแต่ว่าบวชกายเท่านั้น ยังไม่ได้ชื่อว่าบวชใจ”
๓. “การบวชขั้นต้น คือ จักต้องมีศีลพร้อมสมบูรณ์เป็นปกติ จักเป็นศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ ก็ต้องให้สมบูรณ์ตามกำลังศีลของตน เจ้ารู้ไหมอะไรทำให้คุณศีลสมาธิปัญญาได้” (ตอบว่า เมตตา-กรุณา และหิริ-โอตตปปะ)
๔. “นั่นว่าด้วยศีลเบื้องต้น อย่างพวกเจ้านี้ ต้องว่าด้วยศีลเบื้องต้น จักให้ศีลสมาธิปัญญา แต่พรหมวิหาร ๔ จักต้องมีพร้อมครบทั้ง ๔ ตัวด้วย ศีลจึงจักสมบูรณ์ได้”
๕. “อ้อหนึ่ง จักต้องใช้ปัญญาบารมีเป็นที่ตั้งของการพิจารณาธรรมโดยธรรมด้วย ทุกอย่างต้องอิงกัน อาศัยซึ่งกันและกัน ศีล-สมาธิ-ปัญญา จึงจักสมบูรณ์ได้”
๖. “อย่าลืม เนกขัมมะบารมี บวชเพื่อความดับไม่มีเชื้อ เชื้อในที่นี้คืออารมณ์เลวของจิต ๓ ประการ คือโมหะ-โทสะ-ราคะ การบวชก็จักต้องกำหนดรู้ไว้เพื่อระงับหรือตัดอารมณ์เหล่านี้ให้สิ้นซากไป”
๗. “กิเลสเหล่านี้ พระตถาคตเจ้าได้แจกแจงแบ่งออกเป็นรายละเอียดแล้ว ก็คือสังโยชน์ ๑๐ ประการนั่นเอง เพราะฉะนั้น จงอย่าทำสะเปะสะปะจักไร้ผล”
๘. “สมาธิ คือ ความตั้งใจ กำหนดรู้อารมณ์ให้ทรงอยู่ในความดีตลอดเวลาเป็นปกติ”
๙. “สำหรับปัญญา คือ รอบรู้ในความเป็นจริงของขั้น ๕ โดยกำหนดรู้ทุกขในอริยสัจเป็นหลักสำคัญ เพราะนั่นคือปัญญาในหลักของพระพุทธศาสนา”
๑๐. “เจ้าฟังแล้วจงนำไปคิด และพิจารณาให้ลึกซึ้งในเนกขัมมะบารมี ให้ยิ่งขั้นกว่านี้ อย่าสักเพียงแต่ว่าฟังแล้วไม่จำ ปล่อยวางไป ก็ไม่เกิดผลประโยชน์อันใด”

หลงใหญ่ คือหลงร่างกายหรือหลงสักกายทิฏฐิ ว่าการเกิดเป็นของดี

- สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนของผมถึงเรื่องนี้ไว้ ดังนี้
๑. “ให้พิจารณาความจริงของขันธ ๕ ว่ามีทุกอย่างนี้อยู่เป็นปกติ ไล่สอบอารมณ์ของจิตว่า เกาะติดอยู่ในขันธ ๕ ขนาดไหน และให้พิจารณาว่าทำไมเจ้าถึงต้องมีกรรมใดที่ทำให้ต้องเจ็บป่วยอย่างนี้”
 ๒. “เหตุเพราะเกิดจากกรรมปาณาติบาตในชาติก่อน ซึ่งเจ้าทำเอาไว้เอง เมื่อความเจ็บป่วยปรากฏ ก็จงอย่าโทษใคร โทษใจตนเองที่สร้างกรรมนี้ให้เกิด และจุดที่โง่งที่สุดคือ ความปรารถนาอยากจักมีร่างกายเยี่ยงนี้ในกาลก่อน จึงทำให้เจ้าเกิดมามีร่างกายเยี่ยงนี้อีก”
 ๓. “การป่วยมันมีทุก ๆ ชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เข็ดในการมีร่างกาย การแก่มันก็มีทุก ๆ ชาติ แม้บางชาติอาจจกตายตั้งแต่เด็ก หรือเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ยังมีคนอื่นแก่ให้เห็นอยู่ทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เข็ดในการมีร่างกาย การพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็มีทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เข็ด ในการมีร่างกาย การกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ความปรารถนาไม่สมหวังก็มีทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ความตายก็มีทุกชาติ แต่เจ้าก็ไม่จำ ไม่เข็ดในการมีร่างกาย”
 ๔. “จำอยู่แต่อย่างเดียวว่า การเกิดเป็นของดี ร่างกายมันจะไม่เจ็บ-ไม่แก่-ไม่ตาย กินอิ่มนอนหลับแล้วมันไม่ตาย ได้คน-สัตว์-วัตถุธาตุมาครอบครองก็สมหวัง โดยไม่คิดว่ามันจักพรากจากเราไป หลงอยู่ในลาภ-ยศ-สรรเสริญ-สุข ลืมทุกสิ่งทุกอย่างว่ามันจักต้องเสื่อมไป นี่ภัยใหญ่”
 ๕. “หลงใหญ่ คือหลงร่างกาย หรือหลงในสักกายทิฏฐินี้ จึงทำให้เจ้าไม่รู้จักจำ ไม่รู้จักเข็ดจากความเกิดมีร่างกายเหล่านี้ จึงพึงมีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของร่างกาย ให้เห็นกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ และจงพยายามระงับเพราะยังตัดกันไม่ได้ ก็พึงระงับไว้ชั่วคราว ด้วยการพิจารณาดับเหตุแห่งกรรมนั้น” (เพื่อผมก็คิดในใจว่า หากตายตอนนี้ก็ขอไปพระนิพพาน)
 ๖. ทรงตรัสว่า “แต่หนักยังไปไม่ได้ จักต้องชำระอารมณ์ของจิตให้ผ่องใสเอาไว้ด้วย เกาะเวทนาอยู่อย่างนี้ ก็ยังได้ชื่อว่า เกาะในขันธ ๕ อยู่ จักไปได้อย่างไร”
 ๗. “ก็ให้พึงคิดอย่างท่านพระอัสชิต เมื่อท่านได้รับคำยืนยันจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า เมื่อรูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ นั้นไม่ใช่เธอ เธอจึงยังทรงความดีในพุทธ

ศาสนาอยู่ เจ้าก็จ้งหมั้นไล่พิจารณาไปว่า ชั้น ๕ ตัวไหนบ้างที่เป็นของเจ้า มันใช่เจ้า หรือ”

๘. “ในเมื่อเจ้าไม่ต้องการเกิดอีก ก็ต้องพิจารณาไปให้ถึงที่สุด โดยไม่ต้องกลัวตาย ทุกขเวทนาที่บีบคั้นทางร่างกายอยู่ในเวลานี้ ก็จักเป็นทุกขเวทนาครั้งสุดท้ายในชาตินี้ ชาติต่อ ๆ ไป เราจักไม่ต้องกลับมา มีร่างกายอย่างนี้ ให้ได้รับทุกขเวทนาอีก”
๙. “ดูอารมณ์ของจิตเข้าไว้ อย่าให้มันเกาะทุกขเวทนาของร่างกายให้มากนัก พิจารณาไปให้ถึงตัวธรรมดา แล้วจิตจกวางทุกขเวทนานั้น จักไม่หนักใจไปกับอาการของร่างกายเลย นี่เป็นการเข้าสู่อารมณ์สังขารุเบกขาญาณอย่างอ่อน ๆ นะ และพึงปฏิบัติให้ได้ด้วย”

โลกธรรมภายนอก และโลกธรรมภายใน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เพลาที่พวกเจ้าต้องการที่จักพ้นโลก ก็จงพิจารณาโลกธรรม ๔ ตัวเท่าที่ติดอยู่ นี้ให้เห็นว่าเป็นคุณ หรือเป็นโทษเกิด ไข้ปัญญาค่อย ๆ พิจารณาว่าโลกธรรม ๔ ตัวนี้มันดีหรือไม่ อะไรมันเป็นเหตุทำให้จิตของเราติดมันได้ เมื่อพิจารณาจนรู้ถึงต้นเหตุ ก็จงดับต้นเหตุแห่งธรรมนั้นด้วยปัญญา อันเกิดจากการพิจารณานั้น ๆ ก็จักตัดการติดโลกธรรม ๔ นี้ลงไปได้ง่าย”
๒. “โลกธรรมนั้นมีทั้งภายนอกและภายใน
 - ก) โลกธรรมภายนอก คนอื่นเขาให้ลาภ-ยศ-สรรเสริญ-สุขแก่เรา นี่ภายนอก
 - ข) โลกธรรมภายใน เช่น เวลาเรานำทรัพย์ไปซื้ออาหารมา นี่เอาแต่หยาบ ๆ เรียกว่าลาภปาก เราทำลาภให้เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง เราติดในลาภนั้นไหม
 ยศ สมมุติคุณหมอบเป็นนายพล ยังไม่ออกจากราชการ ได้รับการแต่งตั้งมาแล้ว เคยไหมที่จักปลื้มใจ เวลานี้เราได้พลโท ต่อไปเราจักได้พลเอก นี่แต่งตั้งยศให้ตัวเองเสร็จ นี่ก็ปลื้มใจในยศว่า ต้องได้ตำแหน่งสูงขึ้น ให้ยศกับตัวเอง เอาตำแหน่งล่อจิตของตนเองให้พัวเข้าไว้ก่อน หรือเหมือนกับคนที่ไม่มีความรู้ในพระพุทธศาสนาดีพอ ก็ชอบให้ยศตัวเอง ตั้งตนเองเป็นคณาจารย์ใหญ่ เทียวสอนคนให้ประพฤตินิด ๆ ไป อุปมาอย่างนี้ชัดไหม (ก็รับว่า ชัด)

๓. “หรืออย่างที่เราศึกษาพระไตรปิฎก ภิกษุณีอยากมีชื่อเสียงเลื่องลือ เอาของกำหนัดไปเป็นสินจ้างให้เล่านักฟ้อน-ร้องรำแต่งเพลงเชียร์-สรรเสริญชื่อเสียงของตน ให้เลื่องลือขจรไปไกล นี่เป็นการให้ยศ และให้สรรเสริญแก่ตนเองเสร็จสรรพในตัว”
๔. “อหนึ่งการสรรเสริญตนเอง คือ การสรรเสริญชั้น ๕ นี้ซิเห็นชัด บางขณะอาบน้ำอยู่ ชมตนเองว่าร่างกายนี้มันสวยดีนะ ผิวดีนะ มันไม่สกปรกเท่าชาวบ้านเขา หรือบางขณะหิวผอมอยู่ ผมนี้มันดีนะ ยังไม่ขาวหงอกเท่ากับคนในวัยเดียวกัน หน้าตาเราก็ยังเข้าท่าอยู่ ไม่แก่เท่ากับคนวัยเดียวกัน นี่ตัวสรรเสริญที่ให้กับตัวเอง มันร้ายยิ่งกว่าคำสรรเสริญที่มาจากภายนอกเสียอีก”
๕. “สุขก็เช่นกัน การบริโภคอาหารให้กับตนเอง มีรสอร่อยคิดว่าเป็นสุข การนอนอย่างสบาย ไม่คิดว่าร่างกายจะตาย เพลิดเพลินในการนอน ก็คิดว่าสุข ร่างกายนี้แข็งแรง ไม่เจ็บ-ไม่ไข้ ก็คิดว่าสุข หรือในบุคคลผู้ยังเสพเมถุนธรรมอยู่ ได้เสพเมถุนธรรม ก็คิดว่าสุข”
๖. “โลกธรรมภายนอกเขาหลอกเรา แต่โลกธรรมภายในเราหลอกเราเอง โลกธรรมภายนอกเราก็โง่ที่มีความเชื่อให้เขาหลอก โลกธรรมภายใน เรายิ่งโง่หนัก มีความหลงเชื่อให้เราหลอกเราเองอย่างสนิทใจ จึงปลดโลกธรรมไม่ออกสักที ดูให้ดี ๆ ว่าต้นเหตุมันติดที่ตรงไหน ติดที่ร่างกายตัวเดียว พิจารณาให้ดี ดูให้ออกว่าติดอย่างไร ติดตรงไหน ปลดตรงนั้น เหมือนคนปวดอุจจาระ แต่ไปปลดกระดุมเสื้อ ถ่ายทุกข์ได้ไหม ต้องปลดกางเกงจึงจักถ่ายได้ ทำให้มันตรงจุดก็ไม่มีอะไรจักไม่ตรง”
๗. “พวกเจ้าที่ยังปฏิบัติกันไม่ได้ผล เพราะติดอยู่ที่ตรงนี้ ไม่ทำให้ตรง สะเปะสะปะกันไปเรื่อย ดูให้ดี ๆ ซิ ใช้ปัญญาว่ากัน ดีอารมณ์ไปเป็นจุด ๆ แล้วจักพันทุกข์ของอารมณ์ ๒ กันไปได้เอง ดีไม่ดีมีสิทธิ์ว่ากันไปถึงพระอรหันต์เลยนะ ถ้าไม่โง่จนเกินไป”

ศัตรูของโลกธรรม ๘ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ต่อดังนี้

๑. “ศัตรูของโลกธรรม ๘ คือศีล-สมาธิ-ปัญญา ที่ตถาคตยกอุปมาเพียงโลกธรรม ๔ เพราะจุดนี้ติดมาก และเป็นการถูกต้องที่นำมาพิจารณาจนครบ ๘ ทั้งโลกธรรม

ภายนอกและภายใน ดูอารมณ์จิตของตนเองเอาไว้ให้ดี มันหวั่นไหวกลับไปกลับมา อยู่ในอารมณ์ทั้ง ๘ ประการนี้ จักพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี ไม่ถูกทั้งคู่ ครั้นจักให้จิตอยู่ใน อารมณ์อัพยาภฤต ทรงความเฉย ๆ อยู่โดยไม่มีฐานรองรับก็เป็นของยาก มันอยู่ได้ไม่นาน เพราะฉะนั้น จึงต้องหาหลักปักไว้เป็นเครื่องยึดให้อารมณ์เฉยนั้นทรงตัวเข้าไว้”

๒. “เบื้องต้นเป็นอันดับแรก คือ สมณะภาวนาในอานาปานัสสติกรรมฐาน รู้ลมเข้า ออกเข้าไว้ เป็นการบังคับจิตให้อยู่ในความสงบของอารมณ์ฌานได้ระยะหนึ่ง แล้ว อันดับนี้ต้องเรียกว่ามีสมาธิกำหนดรู้คือกำหนดรู้คือตั้งใจทำกันให้จริง ๆ มิใช่ทำ บ้างหยุดบ้าง ชี้เกียจก็เลิก ขยับก็ทำ อย่างนี้ก็ไม่ใช่เรื่องเหมือนคนมีตุ่มใส่น้ำใช้ เห็น มันพร่องอยู่ก่อนตุ่ม ทั้ง ๆ ที่จักต้องตักน้ำเต็มอยู่แล้ว แต่ชี้เกียจทำ ไม่เอาวะ ยังพอมิ ใช้ วันหลังค่อยตักก็ได้ นี่สภาพจิตมันบิดตะกรุดอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา จึงหาความ เพียรจริง ๆ ไม่ได้สักที”
๓. “เมื่อรู้ลมเข้าลมออก จักควบกับคำภาวนาได้ด้วยยิ่งดี หรือจักบวกภาพพระอัน เป็นกสิณให้จิตทรงตัวได้ก็ยิ่งดี เมื่อจิตมีกำลังก็ถอนจากสมาธิมาพิจารณาหรือ วิปัสสนา สภาพของขั้นที่ ๕ หรือสภาพของอารมณ์ที่เกาะติดขั้นที่ ๕ จุดไหนด้วยการ ใช้ปัญญาเกาะจุดนั้น”
๔. “หากเกิดอารมณ์เมื่อร่างกาย ให้พยายามวางเฉยลงในกฎธรรมดาของ ร่างกาย กำหนดพิจารณารู้ลมหายใจเข้าออกให้เป็นวิปัสสนาญาณ เห็นลม หายใจเข้าออกก็ไม่เที่ยง สักวันหนึ่งเมื่อมันหยุดหายใจ ร่างกายนี้ก็จักต้องตาย ไปตามกฎของธรรมดา ไตรลักษณ์ญาณคลุมหมด ธรรมดาของมันเป็นอย่าง นั้น”
๕. “ถ้าเรายังมีความเบื่อหน่าย มีอารมณ์หดหู่ก็ถือว่าเป็นอารมณ์เศร้าหมองมีความ ไม่พอใจ ผีนกกฎธรรมดา ควรจักปล่อยวางไม่ใช่ไปเศร้าใจกับกฎธรรมดานั้น นี่มัน ทุทุกข์กับไตรลักษณ์เสียแล้วหรือ ความทุกข์ของร่างกาย หรือไตรลักษณ์นี้ผิน ไม่ได้ จักเศร้าโศกเสียใจไปกับมันทำไม เพราะธรรมดาของมัน มันเที่ยงอยู่อย่าง นั้น มันมีเกิด แล้วก็แก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา เราก็ค วางเฉยในมัน เพราะรู้ด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวตนของเรา หรือของ ใคร มันเป็นกฎไตรลักษณ์ คือ ธรรมดาของมันเป็นอย่างนี้เอง พิจารณาไปให้จิต มันสงบ จนกระทั่งยอมรับนับถือกฎธรรมดา จิตก็จักเป็นสุข คือ วางเฉยในไตร ลักษณ์ได้ ทำให้ดี ๆ นะ จักได้ถึงพระอรหันต์ไม่ยากนัก”

โทษหรืออันตรายจากการฝังเข็ม (เจ้าหญิง-เจ้าชายนิทรา)

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เรื่องหลวงปู่ชาถูกฝังเข็มจนเป็นอัมพาต และพูดไม่ได้จนกระทั่งตาย นั้นคนฝังเจตนาให้ตาย แต่ในบางกรณี หมอฝังเข็มจับตำแหน่งพลาด ฝังผิดที่ คนไข้ก็มีสิทธิ์รับกรรมไปเหมือนกัน เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของร่างกายได้มาก”
๒. “ความผิดพลาดของหมอ มิใช่อยู่ที่เจตนาจะให้พลาด แต่บางครั้งกฎของกรรมก็บีบยั้งคับให้เกิดความผิดพลาดได้ เหมือนกรณีหมอผ่าตัดให้ยาคนไข้ดมจนเกินเวลาไป อันไปทำให้กตระบบประสาทของคนไข้หยุดทำงานตามปกติไป จนในที่สุดต้องตัดสินใจเอาออกซิเจนช่วยหายใจ แต่ระบบประสาทที่แปรปรวนไปก็ไม่สามารถจะทำงานให้กลับมาเป็นปกติได้ คนไข้จึงมีสภาพเหมือนเจ้าหญิงนิทรา แต่แก้ไขเท่าไรก็ไม่ฟื้น เอาเครื่องช่วยหายใจออกเมื่อไรก็ตายเมื่อนั้น”
๓. “ข้อนี้อุปมาฉันใด การไปฝังเข็มก็ฉันนั้น เพราะเขาใช้ฝังกับระบบวิญญูณธาตุ หรือเส้นสายของระบบประสาทโดยตรง ผลที่ได้ไม่คุ้มกับผลที่เสีย คือ เสี่ยงอันตรายค่อนข้างสูง ซึ่งคนไข้ถ้าหากมีทางเลือกก็ไม่พึงเสี่ยงเข้าไปรับการรักษาด้วยวิธีนี้ ใคร ๆ ที่เล่าลือว่าได้ผลดี ขอให้ดูผลของการรักษาต่อไปเรื่อย ๆ ก็แล้วกัน”
๔. “หมอทุกราย ต่างก็คิดว่าตนเองมีการรักษาเป็นยอดทุกราย ยกเว้นหมอที่เป็นพระ (ทรงหมายถึงท่านเป็นพระทั้งกายและใจ ท่านตัดสังโยชน์ได้หมดแล้ว) เลิกหวังผลของการมีชื่อเสียงตอบแทนแล้ว (ทรงหมายถึงพระที่ไม่ติดในโลภกรรม ๘ แล้วหรือพระอรหันต์นั่นเอง) นั่นท่านไม่จำเป็นจักต้องโฆษณาตนเอง ใครไปหาหมอกรรมผูกพันกับท่าน ท่านก็รักษาได้ ยังมีศรัทธาในฐานะลูกศิษย์ขององค์สมเด็จพระชินสีห์ด้วยกัน ท่านยังมีเมตตาสงเคราะห์ให้มาก”
๕. “เรื่องนี้พระองค์ทรงหมายถึง หลวงปู่ไวย นั้นเอง เพราะท่านจบกิจในพุทธศาสนา มาหลายสิบปีแล้ว (หลวงปู่ฤาษีท่านบอก) ก่อนบวชท่านก็เป็นหมอแผนปัจจุบัน เป็นหมอศัลยกรรมแพทย์ มีความรู้เรื่องระบบประสาทของร่างกายมนุษย์เป็นอย่างดี ท่านเล่าให้ผมฟังเป็นส่วนตัวว่า ท่านคิดว่าท่านรู้เรื่องระบบประสาทตามตำราแพทย์เป็น

อย่างดี แต่พอไปพบพระพุทธเจ้า ๆ ท่านรู้มากกว่าท่านสุดประมาณ ในเรื่องระบบประสาทสัมผัสของร่างกายนี้ ผมขอเขียนไว้เท่านี้”

๖. “ทรงตรัสเห็นว่า เส้นปลายระบบประสาทบางอันเล็กยิ่งกว่าเส้นผม ถ้าแทงพลาดนิดเดียวจักมีอันตรายเกิดขึ้นได้ เอาเข็มจิ้มหลายครั้งความบอบช้ำของเส้นประสาทก็มีมาก อาจจักขาดไปเลยก็เป็นได้ หากชำรุดเสียหายแล้ว มันไม่มีตัวใหม่เกิดขึ้นมาทดแทนได้เลย นี้ว่ากันด้วยเหตุผล”
๗. “สมัยท่านฤๅษีอยู่ นอกจากนักบวชที่ฝังเข็มให้หลวงปู่ชาเป็นอัมพาต จักมาขอฝังเข็มให้ท่านแล้ว ก็ยังมีหมอจีนแสจีนต่าง ๆ โดยลูกศิษย์หามาบ้าง เสนอตัวเข้ามาเองบ้าง เพื่อขอฝังเข็มให้ท่านฤๅษี แต่ถูกปฏิเสธทุกราย เพราะท่านฤๅษีทราบผลเสียหายที่จักเกิดแก่วิญญูณธาตุนี้ และเรื่องนี้ท่านก็ได้ถามพระพุทธเจ้า มีอธิบายชัดมาตามข้างต้นนี้ ท่านฤๅษีจึงไม่ยอมให้ใครมาฝังเข็มให้เป็นอันตราย”
๘. “พระอรหันต์ไม่มีใครอยากอยู่ เพราะร่างกายเป็นทุกข์ก็จริงอยู่ แต่พระอรหันต์ก็จำเป็นต้องอยู่ เพื่อเป็นหลักให้แก่พระพุทธศาสนา การทรงชั้น ๕ เอาไว้ ก็เพื่อเป็นประโยชน์แก่สาธารณชนให้เข้าซึ่งถึงธรรมะ การมีร่างกายท่านจึงรักษาร่างกายไว้เท่าที่พึงจักทำได้ ไม่เบียดเบียนร่างกาย รักษาโรคให้ร่างกายตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ท่านมีพระคอบอกให้รู้ว่า ควรหรือไม่ควรที่จักรักษาโรคให้เป็นไปอย่างนี้ และท่านมีสติปัญญารอบรู้ด้วยเหตุผล เพราะท่านทราบดีในอาการ ๓๒ ของร่างกาย ว่ากอบปรุขึ้นด้วยประการใด มีสภาพอย่างไร”

การไปสนใจกายผู้อื่น ยังไม่ร้ายเท่าการสนใจกายตนเอง ซึ่งเป็นกามสัญญาตัวจริง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การไปสนใจกายคนอื่น คือ ไปมีจิตกำหนดอยากได้ในร่างกายของคนอื่นนั้น ยังไม่ร้ายแรงเท่ากับการสนใจกายของตนเอง มีจิตกำหนดคือรัก อยากให้ร่างกายตนเองมีสภาพมั่นคง แข็งแรง ไม่เสื่อมมอยู่อย่างนั้น จุดนี้สำคัญ เพราะจักต้องรบกับกามสัญญาตัวจริง ที่ดึงให้จิตของเราต้องกลับมาเกิดอยู่ในโลกทั้งสามนี้ได้อีก”

๒. “ที่สำคัญ เพราะจิตดวงเดิมมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นมานานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วน ว่า ร่างกายนี้มีในเรา เมื่อมีเราเกิดขึ้น อัตตาตัวตนก็เกิดขึ้น ตัวเราเกิดขึ้นตัวเดียว ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดตาม นีญาติเรา นั่นของเรา ผัวเรา เมียเรา ยึดมั่นถือมั่นไปหมด นี่เป็นกามตัณหา เป็นอารมณ์พอใจในรูป หรือร่างกายของตนเป็นต้นเหตุ”
๓. “เมื่อมีเรา ก็ต้องมีเขา มีพวกเราก็มีพวกเขา ถ้ากรรมผูกพันกันมาทางดี กุศล นำหน้าก็ถูกชะตากัน เป็นผู้มีใจพอใจกัน แต่ถ้าหากมีกรรมผูกพันกันมาทางร้าย อกุศลนำหน้าก็ไม่ถูกชะตากัน เป็นผู้มีใจไม่พอใจซึ่งกันและกัน นี่ศัตรูเรา นี่ไม่ใช่พวกเรา มันพวกของเขา นี่แหละเมื่ออัตตาเกิดขึ้นตัวเดียว ทำให้จิตผูกพันยึดมั่นถือมั่นในอัตตานี้”
๔. หากพวกเจ้าขยันหมั่นเพียรทำลายตัวยึดมั่นถือมั่นอยู่ในอัตตานี้ กล่าวคือ ไม่เห็นว่าร่างกายมีเรา มีเขา แต่ที่สำคัญจักต้องทำอสุภกรรมฐานภายใน ให้เกิดแก่ร่างกายของตนเอง จนกระทั่งหมดความรู้สึกว่าร่างกายนี้มีในเรา ถ้าถึงจุดนั้น ความรักในร่างกายของตนเองนั้นไม่มี เราก็หมดความกำหนดอยากได้ แล้วร่างกายของใครเล่าที่จักทำให้เราเกิดความกำหนดอยากได้”
๕. “สภาพของร่างกายเหมือน ๆ กันหมด เมื่อลอกเนื้อลอกหนังออก อวัยวะภายในก็สกรปรก ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ สกรปรกเหมือนกันหมด พิจารณาไปเกิด ดีให้มันแตก ทั้งท่อง ทั้งจงอย่าละความเพียร ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของได้ไม่ยาก ให้เข้าใจ ทำก็แล้วกัน”
๖. “ทบทวนให้ซ้ำของ ไม่ใช่อ่านครั้งเดียวแล้วคิดว่าจำได้ อย่างนั้นเป็นเพียงแค่สัญญา แต่หากนำมาทบทวนธรรมให้ซ้ำของ ปัญญาจักเกิดได้ที่ตรงนี้”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนกันยายน ๒๕๓๗

ต้องอาบัติปาราชิกแล้ว

แต่ยังอยู่ในคราบผ้าเหลือง หากกลับใจได้จะพ้นโทษไหม

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เจ้าก็รู้ว่า ไม่มีอะไรจักเที่ยงเท่ากฎของกรรมใช้ไหม (ก็รับว่าใช่) เพราะฉะนั้น ให้ดูเยี่ยงอย่างของพระเทวทัตในพุทธันดรนี้ สุดท้ายเขากลับใจ สำนึกในบาปที่ตนทำมา กล่าวขอโอสถกรรมก่อนตาย แล้วพระเทวทัตลงอเวจีมหานรกใช้ไหม” (ก็รับว่า ใช่)
๒. “กรณีภิกษุผู้ต้องอาบัติปาราชิกในปัจจุบันก็เช่นกัน กฎของกรรมก็เป็นกฎของกรรม ดีก็ส่วนดี ชั่วก็ส่วนชั่ว แต่ถ้ากรรมที่เป็นกุศลกรรมหนุนอยู่บ้าง กลับใจได้ กรรมที่เป็นอกุศลก็จักส่งผลไม่ยาวนาน อย่างเช่นพระเทวทัต เป็นต้น
๓. “ดูตัวอย่างพระเจ้าอชาตศัตรู ประหารบิดาก็จัดเป็นอนันตริยกรรม แต่กรรมดีที่สำนึกตัวกลับใจได้ ขอขมาพระรัตนตรัย และเป็นประธานจัดให้มีการปฐมสังคายนา ทำบุญทำทานหนีบาปกันอย่างมากมาย จัดว่าท่านได้เข้าถึงพระไตรสรณคมน์แล้ว และมีศรัทธาแรงกล้าในพระพุทธศาสนา แต่กฎของกรรมก็คือกฎของกรรม จักต้องชดใช้วาระแห่งกฎของกรรมนั้น เพียงแต่ความสำนึกที่กลับใจได้ทำกรรมดี ได้ช่วยให้กฎของกรรมชั่วผ่อนหนักให้กลับเป็นเบา แทนที่พระเจ้าอชาตศัตรูจักลงอเวจีมหานรก กลับไปลงแค่วิวาตกุฎมหานรกเท่านั้น”
๔. “เนื่องจากกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ กรรมใครก็กรรมมัน ดังนั้น การจะให้หมดวาระกรรม ก็จะต้องหมดที่ใจของตนเอง โดยอาศัยหลักกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ หาดันเหตุแห่งกรรมนั้นให้พบแล้วแก้ไขเสีย กรรมทุกชนิดเกิดที่ใจก่อนทั้งสิ้น”
๕. “ในทางปฏิบัติก็อาศัยหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา รักษาศีลจนกระทั่งศีลรักษาจิต เราไม่ให้กระทำผิดศีลอีก เป็นอธิศีล ใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัด ก็ตัดข้อที่ ๑-๒-๓ ได้ ก็พ้นกรรมที่ต้องตกอบายภูมิ ๔ ได้ถาวร ต่อไปก็รักษาอารมณ์จิตของเราให้เป็นสมาธิ หรือทรงฌาน จนกระทั่งสมาธิรักษาจิตของเราไม่ให้เกิดอารมณ์ ๒ คือ พอใจ (ราคะ, โลภะ) กับไม่พอใจ (ปฏิฆะและโทสะ) เป็นอธิจิต ตัดสังโยชน์ข้อที่ ๔-๕ ได้ ก็พ้นจากการเกิดมีร่างกายในโลกมนุษย์ได้อย่างถาวร ชั้นสุดท้าย ก็ตัดสังโยชน์ที่เหลืออยู่อีก ๕ ข้อ ซึ่งเป็นอารมณ์หลงละเอียดทั้งสิ้น ทั้งหมดรวมลงใน

ข้อที่ ๑๐ คืออวิชา จุดนี้ต้องอาศัยอธิปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องกองสังขารแห่งกายและแห่งจิต ก็พ้นจากการเกิดเป็นนางฟ้า เทวดา และพรหมอย่างถาวร จุดที่ต้องไปก็คือพระนิพพานเท่านั้น”

๖. “ให้ใช้พรหมวิหาร ๔ ให้จงหนัก ใคร่ครวญดูตามที่ตถาคตเคยตรัสสอนมา จงอย่าสนใจจรรยาของผู้อื่น กรรมของผู้อื่น ใครเขาทำกรรมชั่วเขาก็ตกเป็นทาสของกิเลสที่นำสงสารอยู่แล้ว จงอย่าไปซ้ำเติมเขา จักเข้าตนเอง เพราะจิตเราไปยินดีในร้ายกับกรรมชั่วของเขา เป็นการเบียดเบียนตัวเราเอง สร้างกรรมต่อกรรมให้เกิด มิใช่ตัดกรรม หากเข้าใจจุดนี้ การตัดกรรมก็เร็วขึ้น จึงต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น เอาพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักวางอารมณ์ของจิตให้ถูก ถ้ามีความเพียรให้ถูกทางจริง ๆ ไม่ช้าก็หลุดได้ อย่างตอนที่เจ้าเพียรรักษาศีลนั้นแหละ แม้แต่ยุงตัวเล็ก ๆ เจ้าก็ตีเขาไม่ลง ทำร้ายเขาไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ยุงทำประโยชน์อะไรไม่ได้ นี่เขาเป็นคนนะ ยังทำประโยชน์ได้ ถ้าวาระกรรมที่เป็นกุศลให้ผลกับเขา หรือว่ายุงมันดำไม่เป็นเหมือนคน พวกเจ้าเลยไม่โกรธยุงหนานเหมือนโกรธคน คิดทบทวนให้ดี ๆ เพราะอารมณ์ปฏิบัติหรือไม่พอใจ ไม่ช่วยให้จิตของพวกเจ้าผ่องใสได้หรอก พยายามคิดเสียให้เข้าใจในธรรมะจุดนี้ แล้วพวกเจ้าจักเข้าถึงธรรมตาแห่งธรรมนี้”

ผลบุญจากธรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวง เพราะสร้างปัญญาให้เกิด

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “การให้ธรรมเป็นทาน คือ การให้เขาอ่านหรือฟัง หรือดูแล้วเกิดปัญญา เป็นการเพิ่มปัญญาบารมีให้กับตนเองด้วยและกับผู้อื่นด้วย จักทำให้มีปัญญาตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตพหานได้ เข้าถึงพระนิพพานเร็วเข้า”
๒. “อย่าลืมหาให้ทานอันใด เราย่อมได้ทานอันนั้นตอบสนอง จักหวังผลหรือไม่หวังผลตอบแทนก็ตาม แต่กฎของกรรมก็เที่ยงอยู่อย่างนี้แหละ”
๓. “อหนึ่ง แม้เรื่องภาพจิตรกรรมฝาผนังที่เจ้าเขียนนั้น การเขียนบรรยายธรรมไว้ใต้ภาพ ก็อย่าให้ย่อมากไปจนเสียใจความของธรรมะ ความใดควรยาวก็ให้ยาวเข้าไว้ ความใดควรสั้นก็สั้นตามนั้น ต้องให้ผู้อ่านทั่วไปเข้าใจในธรรมปฏิบัติได้เป็นสำคัญ นั่นแหละจึงจักมีอานิสงส์ที่สมบูรณ์”

จงอย่าติดกาลเวลา

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “คนเรามักจักติดกาลเวลา เมื่อตื่นแล้ว หากยังไม่ได้ตามเวลาที่เคยตื่น จิตก็มักจักมีอุปาทานว่า ยังหลับไม่พอ ทำให้นอกจากติดกาลเวลาแล้ว ก็ยังติดในการนอนอีกต่างหาก ในบางขณะจึงนอนมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ด้วยจิตที่ติดอุปาทานตัวนี้”
๒. “แต่ร่างกายที่มีอยู่ก็จำเป็นต้องนอน เนื่องด้วยธาตุ ๔ ที่เข้ามาประชุมกันมันเกิดอาการเสื่อมขึ้นมา จำเป็นต้องนอน ก็นอนตามที่ร่างกายต้องการ มิใช่ว่าจักต้องฝืน นั่นเป็นอึดตึกลมถาญโยค ก็ไม่ถูกต้องเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จงอย่าทำจิตเป็นคนเมาทั้งยามหลับและยามตื่น เมาอะไร เมาในกิเลสมารและขันธมารทั้งปวง”
๓. “จงพยายามทำจิตให้ตื่นอยู่ในความดี คือ ทรงจิตไว้ในสมณะและวิปัสสนา ให้จิตอยู่ในฐานของความดี อันนี้สมควรทำทั้งยามหลับและยามตื่น เพื่อความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมตัวเดียวเท่านั้น จึงจักเป็นการสมควร”
๔. “เป็นการดีแล้ว ที่เจ้าไม่เลือกเวลา จังหวะใดที่ยังมีสติสัมปชัญญะแจ่มใสและรู้สึกตัวว่าตื่นอยู่ เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ทุกลมหายใจเข้าและออกล้วนมีความตายแฝงอยู่ทั้งสิ้น เจ้าจงถือโอกาสนั้นขึ้นมาเฝ้าตภาคตได้ตลอดเวลา”
๕. “ผู้ใดประมาทในความตาย จึงเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่งสอนของตภาคตทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ หรือนิพพานสมบัติย่อมไม่มีกับจิตผู้ประมาทในความตายนั่นเอง”

เพราะเหตุใดพระองค์จึงสอนแต่อริยสัจ

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “อริยสัจ คือ ความจริงที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เหมือนกันหมด เพราะอริยสัจเป็นตัวบัญญัติสูงสุดในพระพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่น ๆ ไม่มี”

๒. “พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ล้วนแต่ตรัสรู้ด้วยอริยสังด้วยกันทั้งสิ้น แม้แต่พระสาวกของพระพุทธองค์ทุกท่าน ก็ล้วนจบกิจเป็นพระอรหันต์ได้ด้วยอริยสัง มีทางนี้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี”
๓. “ที่พวกเจ้าสงสัยว่า เพราะเหตุใดพระองค์จึงสอนอริยสังกับพรหมและเทวดา ซึ่งไม่มีชั้น ๕ ก็เท่ากับท่านไม่มีทุกข์ในขณะนี้ คำตอบก็คือ เพราะพรหม-เทวดา-นางฟ้า ยังมีอารมณ์ไม่ถึงที่จะจบกิจได้ จึงเรียกว่ายังมีทุกข์อยู่”
๔. “ที่พวกเจ้าสงสัยว่าขึ้นมาครั้งใด ก็ทรงเทศน์อยู่เรื่องเดียว คือ อริยสัง คำตอบก็คือ นอกจากอริยสังแล้ว ก็ไม่มีอันใดจักสอนอีกในพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นตถาคตเจ้าจักตรัสสอนก็แสนครั้ง ก็ยอมไม่พ้นจากอริยสัง”
๕. “อริยสังแปลว่าความจริง หรือของจริงที่พระพุทธเจ้าท่านพิสูจน์แล้ว ดังนั้น ทุกสิ่งทีพระองค์ทรงตรัสสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ จึงล้วนเป็นอริยสังทั้งหมด หรือเป็นหนทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น”
๖. “พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์มีความดีเสมอกันหมด ทรงมีพุทธญาณหรือสัมปัญญญาณ แต่พระองค์เดียวในโลก จึงสามารถรู้จิต-นิสัย (นิสสัย) และกรรมของแต่ละคนที่เกิดมามีแตกต่างกัน ไม่เสมอกันในแต่ละคน จึงต้องมีคำสั่งสอนให้เหมาะแก่จิต-นิสัยและกรรมของแต่ละคน ซึ่งไม่เสมอกัน ด้วยอุบายมากถึง ๘๔,๐๐๐ วิธี ทุกวิธีก็ล้วนเป็นอริยสัง”
๗. “ที่พวกเจ้าสงสัยว่า มีพรหม-เทวดา-นางฟ้า บรรลุมรรคผลบ้างไหม คำตอบก็คือ มีอยู่ไม่น้อย และมีอยู่ทุกวันที่บรรลุมรรคผล แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็มีไม่น้อยที่จุติเคลื่อนไปสู่เบื้องต่ำทุกวันเช่นกัน เพราะธรรมของตถาคตเป็นปัจเจกตั้ง ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก ทำได้หรือไม่ได้ก็เรื่องของผู้นั้น”
๘. “อย่าลืม อัมปะมาเทนะ สัมมาเทนะ ผู้เข้าถึงความไม่ประมาทเท่านั้น จึงจักยับยั้งการจุติเคลื่อนไปสู่สภาพเบื้องต่ำได้ ดังนั้น トラบิตที่ยังไม่มีบารมีธรรมถึงพระอนาคามีผลแล้ว การจุติเคลื่อนไปสู่เบื้องต่ำก็ยังคงมีอยู่ ยกเว้นบุคคลที่ตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกได้แล้วเท่านั้น”

เวทนาไม่มีวันพัก เพราะความหิวเป็นโรคร้ายยิ่ง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. ทรงทบทวนคำสอนที่เคยตรัสสอนไว้ดังนี้
 - ก) “อย่าสนใจในจริยาของผู้อื่น ให้ตรวจสอบอารมณ์จิตของตนเป็นสำคัญ ใครจักว่าเราอย่างไรก็ช่าง หากอารมณ์จิตของเราไม่เป็นไปตามคำของเขาว่า ก็ไม่รู้จักไปเดือดร้อนด้วยเหตุประการใด ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของกรรม”
 - ข) อย่าไปคิดห้ามคำนิทานและสรรเสริญ เพราะเป็นสภาวะปกติของชาวโลก ใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าถึงอริยสัจ คือ กฎของกรรม จิตจึงจักวางอารมณ์พอใจและไม่พอใจลงได้
 - ค) อย่าไปคิดที่จักรบกับใคร ให้รบกับอารมณ์จิตของตนเองเท่านั้นเป็นพอ
 - ง) สังโยชน์คือกิเลสที่ร้อยรัด มิใช่ร้อยรัดผู้อื่น จริง ๆ แล้วจิตของเราเองนั้นแหละเกาะสังโยชน์ร้อยรัดตนเองเข้าไว้อย่างแน่นหนา
 - จ) อย่าไปคิดตำหนิใคร ให้ตำหนิใจของตนเองก่อน และอย่าไปคิดแก้ไขกิเลสของใคร ให้คิดแก้ไขกิเลสของตนเองก่อน”
๒. “การกระทำของพวกเจ้าในขณะนี้ คือ ความประมาท เพราะพวกเจ้าก็รู้ว่าการป่วยไข้ไม่สบาย เป็นกฎของกรรมปาณาติบาต และพวกเจ้าก็ยอมรับ แต่พวกเจ้าวางอารมณ์ไม่ถึงสังขารุเบกขาญาณ คือ ไม่ใช่จิตพิจารณาให้ถึงตัวธรรมดาของขันธ์ ๕ แต่ละคนยังอดบ่นอยู่ในใจถึงอาการทุกข์ที่เบียดเบียนอยู่นี้ แต่ไม่รู้จักวางให้มันสนิทใจ สักระยะหนึ่งก็ยังดี จิตเกาะเวทนา คิดว่ามันทุกข์-มันปวด-มันป่วยไข้-ตัวร้อน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเวทนานี้มันไม่เที่ยง”
๓. “เวทนามันมีวันพักให้ มันไม่ใช่จักไม่สบายทุกวันไข้ไหม” (ก็ตกหลุมพรางของพระองค์ ตอบว่าใช่) ทรงตรัสว่า “เจ้าตอบไม่ถูก เวทนาไม่มีวันพัก ยิ่งบุคคลเกาะขันธ์ ๕ มากเท่าไรยิ่งมีเวทนามากขึ้นเท่านั้น กล่าวคือ อาการป่วยไข้ไม่สบายเป็นทุกขเวทนานั้นประการหนึ่ง แต่ทุกขเวทนาอันมาจากชิตัจฉา ปรมาโรคา นั้นเป็นเรื่องที่คนทั่วไปไม่ได้นึกถึง แต่ในบุคคลผู้ปฏิบัติจักต้องนึกถึง”
๔. “เวทนามีวันพักไหม (ก็ตอบว่า ไม่มี) ทรงตรัสว่า “ก็ยังไม่ถูก เพราะในบุคคลที่เข้าถึงฉานสมาบัติ หรือผู้ที่เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้า ท่านพัก

เวทนาได้ด้วยสมณะและวิปัสสนา ยิ่งในระดับที่เข้านิโรธสมบัติได้ ท่านสามารถพักเวทนาของกายได้ ครั้งหนึ่งรวม ๑๕ วันก็ยังมี”

๕. “ที่ตถาคตเจ้าทั้งหลายตรัสว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง ก็พึงดูทุกขเวทนาและสุขเวทนา ไม่สุข-ไม่ทุกขเวทนา ดูให้ครบวงจร ตามจุดตลอดเวลาอยู่อย่างนี้จึงจรรู้เท่าทัน อารมณ์ของจิต สุขเวทนาดูง่าย เช่น ยามที่ได้รูป-รส-กลิ่น-เสียง-สัมผัสที่ถูกต้อง สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ทุกขเวทนาจึงดูง่าย เช่น ยามที่ได้รูป-รส-กลิ่น-เสียง-สัมผัสไม่ถูกต้อง ทุกขเวทนาจึงเกิด”
๖. “คำว่ารูปนั้น หมายถึง รูปภายนอกด้วย รูปภายในคือร่างกายของเราเองด้วย อาการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นคือรูปไม่ถูกต้อง สังเกตให้ดี ๆ นั้นเป็นอารมณ์ยึดอัดขัดข้อง คืออารมณ์ไม่ถูกต้อง เมื่อธรรมชาติของรูปมันเป็นอย่างนั้น อึดอัดขัดข้องไป ก็ไม่มีประโยชน์ จิตเป็นทุกข์ นี่อารมณ์เที่ยงนี้โล่เบียดกันบ้างหรือเปล่า อย่าเอาแต่จมอยู่กับทุกขเวทนาของร่างกายนะ”
๗. “อึ่ง พวกเจ้าจักไปพระนิพพาน งานที่ทำก็มุ่งให้คนอื่นเขาได้บุญ ทำกุศลเพื่อมรรคผลนิพพาน ชนธมมามันก็ต้องเล่นงานหนักเป็นธรรมดา สร้างเจ้าหนีไว้ เยอะ ลูกหนีจักหนีหนีแล้ว เจ้าหนีเขาถูกเราติดหนี้เอาไว้มาก ทั้งดอกทั้งต้น ไม่รู้จักอสงไขยกับนับไม่ไหว ที่เกิดกันมาทุก ๆ ชาตินี้”
๘. “เอาเป็นว่า นับการเกิดไม่ไหวก็แล้วกัน เมื่อเกิดแล้วก็ต้องตายทุกชาติ อย่างนี้ก็นับการตายไม่ไหวเหมือนกัน เพราะฉะนั้น พวกเจ้าตั้งใจไว้เกิด เลิกเกิด-เลิกตายกันเสียที ขอตายชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ก่อนตายลูกหนี้ที่ดี ก็จงใช้หนี้เจ้าหนีเขาไปด้วยปัญญา ใครตามทันก็จ่ายเขาไป ไม่ช้าไม่นานร่างกายนี้มันก็พังแล้ว ตั้งใจไว้เลยเราจักไม่กลับมาสร้างกายเที่ยงนี้อีก”

การเจ็บป่วยได้กำไร หรือขาดทุน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “การป่วยของร่างกาย ทำให้ได้กำไรหรือขาดทุนล่ะ” (ก็ตอบว่า ขาดทุนมากกว่าได้กำไร)
๒. “อย่างไรหนเรียกว่ากำไร อย่างไรหนเรียกว่าขาดทุน” (ตอบว่า กำไร คือ ใช้เวทนาของร่างกายมาพิจารณาให้เกิดประโยชน์ในการเจริญพระกรรมฐาน ส่วน

ขาดทุนก็คือ ถ้าจิตมีอารมณ์ไปเกาะทุกขเวทนาของร่างกาย ทำให้จิตเศร้าหมอง)

๓. “ก็เป็นธรรมดา ถ้าหากเจ้าจักให้ได้กำไร ๑๐๐% เจ้าก็เป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อเจ้ายังไม่ใช้พระอรหันต์ ก็ต้องได้กำไรบ้าง ขาดทุนบ้างเป็นธรรมดา พิจารณาไปเถิดให้เกิดความเข้าใจของ สักวันหนึ่งเจ้าก็จักได้กำไรตลอดกาล”
๔. “พยายามดูอารมณ์ที่เกาะติดร่างกายให้มาก ต้องหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า มันไม่มีในเราให้จงหนัก (หมายถึงเวทนาของร่างกายไม่มีในเรา) ยกกายคตา-อสุภะ-มรณานุสติ ขึ้นมาควบคุมเข้าไว้กับอาการเวทนาของร่างกาย จักเห็นได้ชัดว่า คำว่าสุขจริง ๆ ไม่มีเลยสำหรับร่างกายนี้”
๕. “เมื่อพิจารณาจนเห็นได้ชัดเจน ร่างกายของเรามันไม่มีสุข ร่างกายของคนอื่นก็ไม่มีสุขเหมือนกัน จุดนั้นเจ้าจักเกิดความสงสารตนเองเป็นอันมาก เกิดมีพรหมวิหาร ๔ เข้ามาเต็มในใจ รักสงสารจิตของตนเอง รักสงสารจิตของคนอื่นที่มันต้องมาทุกข์อยู่กับร่างกายนี้ เวลานั้นความอ่อนโยนของจิตจักเกิดขึ้นมาก มุทิตามีกำลังสูง และมีอุเบกขาวางเฉยกับกฎของกรรมที่อันจะเกิดขึ้นได้อย่างไม่ยากเย็น มีกำลังสูง ค่อย ๆ พิจารณากันไปนะ คิดจนกว่าจิตจักยอมรับกฎของกรรมโดยความสงบ”

ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากใจก่อนทั้งสิ้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “ทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมิใช่เกิดที่ภายนอก แต่เป็นการเกิดขึ้นที่ภายใน คือ อารมณ์ของจิตของเรานั้นแหละที่ไปเกาะทุกข์ ถ้าปล่อยวางเสียอย่างเดียวจิตก็ไม่ทุกข์ ในเมื่อจิตของเราไม่มีทุกข์เสียอย่างเดียว ทุกข์ภายนอกจักสำคัญแค่นั้น ก็ไม่สามารถจักทำให้จิตของเราทุกข์ได้”
๒. “แม้แต่ชั้นนรกก็เป็นทุกข์ภายนอกพระเจ้า มันทุกข์ก็เรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องทุกข์ของเรา ปล่อยมันไปลงกับตัวธรรมดา โลกนี้ทั้งโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ถ้าจิตเราไม่เกาะทุกข์ของภายนอก เราก็ไม่ทุกข์ไปกับมันได้”

๓. “มาหาทุกข์ภายในตัวจริง ที่เราสมควรจักขจัดมันออกไปเสียจากจิต ก็คือสังโยชน์ ๑๐ ตัวไหนที่ค้างค้ำอยู่ จงรีบขจัดให้มันออกไป เรื่องกิจภายนอกไม่สำคัญ เรื่องกิจภายในนี่สำคัญกว่า”
๔. “ตั้งใจระลึกถึงสังโยชน์ที่ค้างค้ำเอาไว้ให้ดี ๆ เพราะเหตุอันที่จักพ้นทุกข์ได้จริง ๆ อยู่ที่ตรงนี้ คิดทบทวนคำตรัสนี้เอาไว้ให้ดี ๆ แล้วจิตของพวกเจ้าจักสงบได้ด้วยธรรมนี้เป็นระยะ ๆ จนในที่สุดจิตเป็นฌาน จักชินในความคิดนั้น แล้วจักเห็นความไม่เที่ยง คือ ทุกข์ภายนอกเป็นของน่าเบื่อหน่าย ไม่พึงสนใจ แล้วจักเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ของจิตตนเอง น่าเบื่อหน่าย พึงสนใจที่จักตัดทิ้งไป”
๕. “ทำให้ตามนี้วิปัสสนาญาณก็จักเกิดขึ้นได้ ให้ทำกันไปพิจารณาไป ก็สลับกันไปกันมา ทั้งสมถะและวิปัสสนาญาณ ในที่สุดอภิญญาธรรมก็จักเกิดขึ้นแก่พวกเจ้าในระดับหนึ่ง จากจุดอ่อน ๆ แล้วจักเข้มข้นขึ้นตามลำดับจนกระทั่งเป็นปรมัตถบารมี เมื่อถึงจุดนั้นพวกเจ้าก็จักหมดทุกข์ ถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ได้โดยไม่มียากเย็น”

อะไรคือธรรมปัจจุบัน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. ทรงตรัสถามว่า “อะไรคือธรรมปัจจุบัน (เพื่อนผมตอบว่า คือเรื่องที่เกิดอยู่ในปัจจุบัน)
๒. “ไม่ใช่ นั่นเป็นปัจจุบันของโลกภายนอก แต่ธรรมปัจจุบันจริง ๆ ก็คืออารมณ์จิตที่เกิดขึ้นในขณะจิตหนึ่ง ๆ”
๓. “ขณะจิตหนึ่งคืออะไร” (ตอบว่า คือ หายใจเข้าไม่ทันหายใจออก หรือขณะภาวนาพุท ยังไม่ถึงโธ)
๔. “ถูกต้อง นั่นแหละคือธรรมปัจจุบัน บุคคลใดที่จักศึกษาอารมณ์ของจิตของตน ให้ถ่องแท้จักต้องจับที่จุดนี้ จักรู้กระแสของจิต คือ อารมณ์ของความคิดว่าอยู่ในจิตใด ๆ คิดดีหรือคิดเลว พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ สอนให้แก้ตัณหา ๓ (กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา) อยู่ที่จิตจุดเดียว ถ้าไม่ทิ้งการกำหนดรู้

ธรรมปัจจุบันของขณะจิตได้ทุก ๆ ขณะ มรรคผลนิพพานเกิดขึ้นได้ไม่ยาก” (ก็นึกก็ว่า ยากอยู่ที่การกำหนดรู้)

๕. “ถ้าเจ้าคิดว่ายากก็ยังไม่ถึงพระนิพพาน แต่ถ้าคิดว่าง่ายก็จักประมาทเกินไป ไปไม่ถึงพระนิพพานเช่นกัน จักต้องใช้ความเพียรเป็นที่ตั้งในการกำหนดรู้ธรรมปัจจุบันไว้เสมอ การพลั้งเผลอใหม่ ๆ ย่อมมีบ้างเป็นธรรมดา แต่จงอย่าละความเพียรเสียอย่างเดียวเท่านั้น”
๖. “หากทำได้ สติสัมปชัญญะก็จักทรงตัว ของจงอย่าลืมหาหนาน้ำสสติ อันเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งที่ทำให้จิตให้สงบอยู่ในธรรมปัจจุบันได้อย่างดี งานนี้ไม่มียากไม่มีง่าย มีแต่พึงทำให้จงได้ก่อนที่จักสายเกินไป เพราะความตายมาเยือนร่างกายของพวกเจ้านี้ เนื่องเพราะความประมาทเป็นเหตุ ถ้าไม่ประมาทเสียอย่างเดียว คำว่ายากจักไม่มี”
๗. “ให้พวกเจ้าคุยกันถึงเรื่องนี้ ให้เห็นสันตติของอารมณ์ของจิตที่ไม่เที่ยง มีการเคลื่อนไปทุก ๆ ขณะจิต ถ้าพวกเจ้ารู้เท่าทันอารมณ์ของจิตในขณะหนึ่ง ๆ การแก้ไขหรือระงับ หรือตัดต้นหาสาม ก็เป็นของทำกันได้ไม่ยาก ตลอดเวลาที่สนทนากันให้ดูอารมณ์ของจิตด้วย และจักต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่กำลังพูดอะไรอยู่ จำแล้วนำมาจดบันทึกกันเอาไว้เช่นเคย”

ศีล ๓ ระดับ และอานาปานัสสติกรรมฐาน

หลวงปู่ไวย (ไวย) ท่านมีเมตตาสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. ศีล ๕ หรือจลศีล เน้นคุมกายให้เรียบร้อย จนเป็นอธิศีล
 ศีล ๘ หรือมัชฌิมาศีล เน้นคุมจิตให้เรียบร้อย เรื่องกามราคะและปฏิฆะ จนเป็นอธิจิต
 ศีล ๒๒๗ หรือมหาศีล เป็นการควบคุมอารมณ์ของจิตให้เรียบร้อย โดยทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอด้วยปัญญา จนเป็นอธิปัญญา
๒. “เมื่อกาย วาจา ใจ ถูกคุมด้วยศีลทั้ง ๓ ระดับเป็นปกติ จนรวมเป็นหนึ่งแล้ว คือ มศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่งแล้ว (เอโกธัมโม) จะอยู่ที่ไหนก็เป็นสุข”

๓. “บางคนคุยว่าเห็นนิพพาน โดยไม่รู้จักหน้าตาของศีล รู้แค่ชื่อของศีล แต่ไม่รู้การปฏิบัติในศีล”
๔. “ทุกสำนักสอนให้ทำอานาปานัสสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก แต่ไม่สอนรายละเอียดให้ รู้ลม ดุลม กำหนดลม ท่านอธิบายว่า เมื่อเราสูดลมหายใจเข้า ต้องกำหนดรู้ลมจากปลายจมูก ๒ ข้างตลอดโพรงจมูกเป็นจุดที่ ๑ จุดที่ ๒ ให้รู้ต่อไปว่าลมเข้าไปถึงหน้าท้องมีอาการอย่างไร กล้ามเนื้อหน้าท้อง กระบังลม กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ จะมีผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อหัวใจ เพราะท่านเป็นหมอ จึงรู้ละเอียดในเรื่องนี้”
๕. “การกำหนดลม ๓ ฐาน รู้ลม ดุลม กำหนดลม ท่านให้เห็นอนุสสุกรรมฐานไปด้วยในเวลาเดียวกัน หมายความว่าเมื่อลมผ่านอวัยวะของกายส่วนไหน ก็ให้กำหนดรู้เห็นความสกรปรกของมันไปพร้อมกันเลย เช่น ผ่านโพรงจมูก ก็เห็นขี้มูก ผ่านหลอดลม ล้ำคอ ก็เห็นเสลดน้ำลาย เมื่อกต่าง ๆ กลืนก็เหม็น ผ่านกระเพาะ ลำไส้เล็กก็เห็นอาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำย่อย น้ำดี ถึงลำไส้ใหญ่ ก็เห็นสิ่งสกรปรกคือ อุจจาระ ล้วนแต่สิ่งปฏิกูลทั้งสิ้น เป็นต้น”
๖. “การจรรู้ของสังขารแห่งกายและแห่งจิต ต้องรู้ตามความเป็นจริง โดยรู้จากกายเราและจิตของเราซึ่งเป็นตู้พระธรรม ตู้พระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระองค์สอนอยู่แค่กายกับจิตซึ่งอยู่ที่ตัวเราจิตเราทั้งสิ้น”
๗. “หลวงปู่แนะนำให้ปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐาน เรื่องกายในกายรู้จริงตามนั้นเสียก่อน”
๘. “บางคนปฏิบัติแล้วมาคุยให้ท่านฟังว่า ได้ญาณโน่น ญาณนี้ ท่านว่าล้วนเป็นญาณต่อแหลคือรู้ไม่จริง บางคนมาวัดแล้วก็มาคุยอวดกับท่าน ท่านก็สอนว่า เขามาวัดไม่ใช่มาวัดที่พระสงฆ์อยู่ แต่เขามาวัดใจกัน คือ วัดอารมณ์จิตของตนเอง โดยอาศัยศีลเป็นฐานที่สำคัญในการวัดใจว่าใครจะละกิเลสได้แค่ไหน เพราะศีลเป็นพื้นฐานสำคัญในการรับพระธรรม ศีลเป็นแม่หรือมารดาของพระธรรม ต่อไปเขาก็วัดอารมณ์โกรธ-โลภ-หลง ว่ามากขึ้นหรือน้อยลง เช่น เมื่อก่อนใครด่าเรา เราด่าตอบทันที แต่หากดีขึ้น แม่โกรธยังมีอยู่แต่มันผลัดได้ ยับยั้งได้ คือ ไม่โต้ตอบทันที เช่น ขอผลัดให้เขียนหนังสือจบก่อน ขอผลัดทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จก่อน จึงจะมาโต้ตอบ เวลาช่วยได้เพราะอารมณ์จิตก็ไม่เที่ยง หากทำได้ก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง”
๙. “ปฏิบัติไป ๆ ในที่สุด ใครว่าและใครด่า คำพูดมันเข้าหูซ้ายก็ทะลุหูขวาไปเอง เหมือนไม่ได้ยิน พระอยู่ป่า ไม่เคยถูกรบกวนกับโลกธรรม ก็หลงคิดว่าตนแน่ พอเข้า

เมืองโลกรธรรมก็มาหา โดยเฉพาะตัวลาม-ยศ-สรรเสริญ ถูกยกให้เป็น หลวงพี-หลวงพ่อ-หลวงลุง-หลวงปู่ เป็นท่านอาจารย์ หากใครรับแล้วหลงตามก็เสร็จ แต่ผู้ที่ถูกโลกรธรรมกระทบแล้วไม่หันเหก็มีอยู่ แม้เขาจะตั้งให้อุปโลกน์ให้เป็นอะไร ก็ไม่หลงไปตามคำสรรเสริญนั้น ๆ ก็ไม่ฟัง”

๑๐. “สำหรับตัวท่านไม่ยอมสะสมเงินทอง มีเท่าไรก็นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์หมด เช่น ช่วยชาวเขา-กระเหรี่ยง-ตั้งโรงเรียน-สอนพื้นฐานของธรรม-แจกสมุดดินสอ-รักษาโรค-ส่งเสริมให้เขามีอาชีพ ประมาณ ๔๐ แห่ง เป็นการช่วยชาติ-ศาสนา-พระมหากษัตริย์ครบ แบบหลวงพ่อฤษีท่านทำ อุปมาเหมือนปิดทองหลังพระ หากท่านไม่เล่าให้ฟัง เราก็ไม่มีทางจะทราบได้ ไปหาท่านบ่อย ๆ เมื่อคุ้นเคยแล้ว ท่านรู้วาระจิตของเราได้ดี แม้แต่คิดก็รู้ท่านเห็นว่าเล่าแล้วไม่เป็นภัยมีประโยชน์ ท่านจึงเล่าให้ฟังยังมีเรื่องอื่น ๆ อีกมาก แต่ขอเขียนไว้เพียงแค่นี้ก่อน”

หลวงปู่ไวย เป็นพระแท้ ๆ ที่ยังมีขันธ ๕ อยู่

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จำคำแนะนำของหลวงปู่ไวยเอาไว้ให้ดี ๆ ท่านสอนตามพระพุทธเจ้า ฟังแล้วนำมาคิด นำมาปฏิบัติด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาณานิคมสติกรรมฐานกอนั้น หากทำตามที่ท่านแนะนำ จักเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ทำให้ถึงที่สุดกองเดียวได้ ทั้งกายคตาวอกสุภกรรมฐาน พวกเจ้าก็เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ได้โดยง่าย ขอให้คิดให้เป็นทำให้เป็นเท่านั้น ใจความเพียรเป็นที่ตั้ง ก็ไม่เห็นจักมีอะไรยาก ขอให้ตั้งใจให้จริง ๆ เท่านั้นแหละ”
๒. “การไปหาหลวงปู่ไวย สมควรที่พวกเจ้าจักนัดกันไปทุกเดือน เวลานั้นอย่าไปคิดว่าจักไปเพื่อรักษาโรคเท่านั้น ท่านให้ธรรมโอสธ เป็นการไปรับการรักษาโรคทางใจอย่างแท้จริงต่างหาก”
๓. “เวลานี้พวกเจ้าจักหาพระแท้ ๆ อันยังมีขันธ ๕ อยู่ จักแสดงธรรมให้ประจักษ์กับหู-กับตา-กับใจ ให้ได้ยิน-ได้เห็น-ได้ทราบอย่างนี้ นั่น นับวันจักหาได้ยากเต็มทีแล้ว พวกเจ้าจักปล่อยโอกาสเหล่านี้ให้ทิ้งไปหรือ หลวงปู่ไวย จักอยู่ได้สักกี่ปี ร่างกายของท่านกร่อนลงไปทุกที ซึ่งเป็นธรรมดาของร่างกาย เวลานี้ยังมีโอกาสแสดงธรรมให้พวกเจ้าได้ยิน-ได้เห็น-ได้ทราบได้ ก็จงไปหาท่านทุกเดือนเถิดอย่างน้อยเดือนละครั้ง

เช่นนี้เป็นของดี ไปแล้วให้ได้ธรรมกลับมา นำมาปฏิบัติตามนั้นด้วย พวกเจ้าก็จักเจริญสมถธรรมได้ก้าวหน้าไปอีกจุดหนึ่ง”

๔. “ที่แนะนำให้ไปนี้ มิใช่แนะนำให้ไปติดขั้น ๕ ของท่านนะ ให้ไปรับพระธรรมมาจากท่านส่วนหนึ่ง ซึ่งประมวลกันแล้วเข้าได้กับคำสอนของท่านฤๅษี ซึ่งล้วนแต่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกเจ้าจักได้เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไปว่าธรรมอันเป็นสายเดียวกันนั้นเป็นไปได้อย่างไร เอโกธัมโม ก็มีความหยาบและความละเอียดเป็นชั้น ๆ ไปตามนี้เช่นกัน ลงทุนไปกราบท่านหน่อย แต่ธรรมที่ได้รับนั้น หากนำมาปฏิบัติก็จักมีคุณค่ามหาศาล”
๕. “มีอะไรไม่เข้าใจก็ถามท่านได้ ท่านจักแจ้งให้ฟังจนแจ่มแจ้ง จุดนี้พึงสนใจ มิใช่จักพึงคิดว่า เรารู้แล้วไม่เห็นจักต้องถาม ที่พวกเจ้ารู้นั้นยังรู้ไม่ละเอียด ไม่ลึกซึ้ง เพราะยังไม่ผ่านสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ ให้เข้าใจตนเอง วาระจิตของตนเองเอาไว้เป็นสำคัญ อย่าทะนงตนว่ารู้ดีแล้วเป็นอันขาด เพราะจักเป็นหนทางของความงมงายขึ้นมากปิดกั้นจิตของตนเอง หากความก้าวหน้าในมรรคผลของการปฏิบัติไม่ได้”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

- จงอย่าฝืนกฎธรรมชาติ ดูแต่ความเลวของตนเอง เพราะจะละความชั่วได้ ต้องเห็นความชั่วที่ตัวเราเองก่อนเสมอ

พระธรรม : ในเดือนตุลาคม ๒๕๓๗

การเบื้อขันธุ์ ๕

ให้เบื้อให้เป็น และการละสักายทิฎฐิ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าทำจิตให้เศร้าหมอง เบื้อขันธุ์ ๕ ได้ แต่มิใช่เบื้อจนมีอารมณ์หดหู่ ทำจิตเยี่ยงนี้ไม่ถูก ให้หมั่นลงตัวธรรมดาเข้าไว้ซิ เห็นปกติของขันธุ์ ๕ ว่ามันมีทุกข์อย่างนี้เป็นปกติของมัน คนไม่เจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีในโลก จริงหรือไม่จริง” (ก็รับว่าจริง)
๒. “แล้วการเกิดมามีขันธุ์ ๕ ได้นี้ เราจักโทษใครที่เหน็ดไม่ได้ จักต้องโทษตัวเราเองที่มันโง่มาแต่กาลก่อน อยากรู้ขันธุ์ ๕ โดยคิดว่าเป็นของดี มาบัดนี้เมื่อปฏิบัติธรรมเข้าจริง ๆ แล้ว เห็นขันธุ์ ๕ เป็นของเลว หาดิไม่ได้เลย มีแต่สร้างความทุกข์ให้กับเราอยู่ตลอดเวลา แต่ในเมื่อมันมีขึ้นมาแล้ว ก็ทนมันเป็นชาติสุดท้าย ขอทนโง่อยู่แต่เพียงชาตินี้ ชาติต่อไปขึ้นชื่อว่า การมีขันธุ์ ๕ จักไม่มีกับเราอีกต่อไป เป็นอันขาด”
๓. “ให้ตั้งใจไว้อย่างนี้แล้ว พยายามทรงอารมณ์สังขารุเบกขาญาณเข้าไว้ ไม่ให้ความเบื้อหน้ายมันเข้ามาบีบคั้นอารมณ์จิตให้มากจนเกินไป พยายามรักษาอารมณ์เข้าไว้ เจยด้วยเบื้อด้วย แต่ไม่หดหู่ นี้ก็จักต้องใช้ขันฑิबारมี คือ จักต้องอดทนด้วยกำลังจิตที่แน่วแน่ไม่ทอดยอยู่ตลอดเวลา ทนโง่มา นานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วน แต่ชาตินี้เจ้าจักทนไม่ได้ก็ให้มันรู้ไป ให้ทบทวนบ่อย ๆ มีตจักคมก็ต้องหมั่นลับ ปัญญาที่เช่นกัน ถ้าไม่หมั่นคิด ไม่หมั่นใช้ ไม่หมั่นลับ ไม่ซ้ำสี่สนิมก็กินหมด”
๔. “ให้จิตยอมรับความเป็นจริงเข้าไว้ว่า การเกิดมามีขันธุ์ ๕ แล้ว จักต้องพบกับความเจ็บ ความแก่ ความตายเป็นธรรมดา และจักต้องมีการกระทบกระทั่งกับอารมณ์ มีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และมีความปรารถนาไม่สมหวังเป็นธรรมดา จักต้องฝึกซ้อมอารมณ์ของจิตอย่าให้ฝืนความเป็นจริงเหล่านี้เข้าไว้ เพราะไม่มีใครที่เกิดมาแล้วในโลกนี้ จักหนีพ้นจากกฎธรรมดานี้ได้ ที่พวกเจ้าทุกข์อยู่ เพราะจิตไม่ยอมรับความเป็นจริง ตามที่กล่าวมาแล้วนี้ทั้งหมดนั่นเอง”
๕. “และการฝืนกฎของความเป็นจริงเหล่านี้ เกี่ยวเนื่องกับสักายทิฎฐิทั้งหมด เพราะหลงยึดขันธุ์ ๕ ว่า มีในเรา มีในเขา มีในวัตถุธาตุทรัพย์สินต่าง ๆ ยึดมันถือมัน

ว่าเป็นของเรา เป็นของเขา **นี่เพราะสักกายทิฏฐิตัวเดียว ทำให้หลงหมดทุกอย่าง** ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง ความเจ็บเกิดขึ้นไม่ยอมรับความเจ็บ คิดอยู่แต่ว่าเรา จักต้องแข็งแรงอยู่วันยังค่ำ คีนยันรุ่ง ความแก่เกิดขึ้นก็หาว่าเรายังไม่แก่ หลายคน พยายามหลอกตัวเรา หายาให้มันกินเพื่อประทังความแก่บ้าง แม้แต่ความตายก็ไม่ ยอยากให้มันมาถึง **ใครตายก็ช่าง แต่เราไม่เคยคิดว่าตัวเราจักตาย”**

๖. **“การกระทบกระทั่งกับอารมณ์ปกติธรรมของชาวโลก ย่อมหนีการสรรเสริญ นินทาไปไม่พ้น** แต่พอใครมาด่าขันธ์ ๕ เราก็กังขังใจ ทั้ง ๆ ที่บางครั้งเขาด่าตรง ตามความเป็นจริง **แต่จิตของเราไม่ยอมรับความเป็นจริง** ก็พาลไปโกรธเขา การ สรรเสริญก็เช่นกัน บางครั้งเราเลว แต่เขาแกล้งสรรเสริญว่าดี เราแม้จักรู้ว่าไม่ดีจริง ตามนั้น แต่จิตมันก็ฟู พอใจในคำสรรเสริญทุกที การพลัดพรากจากของรักของชอบ ใจ การมีทรัพย์สินหรือคนอยู่ในความปกครองของเรา เราก็กังขังใจอยู่แต่ว่าทรัพย์สินหรือ คนนั้นจักต้องอยู่กับเราตลอดกาลตลอดสมัย ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ากฎไตรลักษณ์ **ครอบครองโลก ไม่ว่าทรัพย์สินหรือคน หรือแม้แต่ร่างกายของเราเอง ก็หนีกฎ ไตรลักษณ์ไปไม่พ้น** ในที่สุดไม่ทรัพย์สินหรือคนก็ถึงอนัตตา หรือไม่ขันธ์ ๕ ของเรา ก็ถึงแก่ความตาย เหตุนี้โลกจึงมีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา และมีความปรารถนาไม่สมหวัง ด้วยเหตุสภาวะของโลกไม่เที่ยง เป็นสันตติ หมุน ไปหาความเสื่อมและความสลายตัวไปในที่สุด จักหาความสมหวัง สมความ ปรารถนาได้อย่างไรกัน”
๗. **“จิตไม่ยอมรับความเป็นจริงมากเท่าไร สักกายทิฏฐิก็มากขึ้นเท่านั้น** ดู อารมณ์จิตนี้แหละ เป็นเครื่องวัดสังโยชน์ ทบทวนอารมณ์จิตเอาไว้เสมอ ให้ มันยอมรับกฎของความเป็นจริงให้ได้ เพราะจักฝืนอย่างไรก็จักหนีสภาพอย่าง นี้ไปไม่พ้น **ตราบใดที่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่”**
๘. **“ยอมรับความเป็นจริงมากเท่าไร สักกายทิฏฐิลดลงไปเท่านั้น** ฝืนมาก เท่าไรทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าจิตมีอารมณ์ไม่ฝืน ทุกข์ก็จักลดลง จนในที่สุด ไม่ฝืนเลยอะไรจักเกิดขึ้นยอมรับตามความเป็นจริง ว่า อ้อ! นี่มันเป็นธรรมดาณะ ทุกข์ ก็จักไม่เกิดขึ้นกับจิตเลย เวลานั้นสังขารุเบกขาญาณก็จักทรงตัว ความเป็นพระ อรหันต์ก็เข้ามาถึงได้ไม่ยาก”

จกวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมดาได้อย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “ใครจักมีความเห็นในการปฏิบัติเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา เจ้าจงอย่าไปขัดคอใคร เพราะจากที่พวกเขาได้ศึกษาธรรมในธรรม หรือบารมีธรรมของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน คิดเท่านี้ พวกเขาก็จกวางอารมณ์ให้ลงตัวธรรมดาได้”
๒. “และให้คิดว่าทุก ๆ คนตั้งใจจักเป็นคนดี ไม่มีใครหรอกที่อยากเป็นคนเลว แต่ที่เขาทำไปอย่างนั้นโดยคิดว่าเป็นของดี”
๓. “เวลานี้พวกเขาตั้งใจปฏิบัติ เพื่อให้จิตของตนได้พ้นทุกข์ก่อนเป็นสำคัญ ใครจักสะเปะสะปะก็ช่าง พวกเจ้าอย่าทำจิตให้เป็นอย่างนั้นก็แล้วกัน”
๔. “อนึ่ง การที่เอางานทุกอย่างมาพิจารณาเป็นกรรมฐาน ถ้าหากทำได้ คือ ถ้าตั้งใจจริง พยายามไม่ให้เผลอคิดพิจารณาเรื่อยไป ถ้าเหนื่อยก็เอาเป็นแค่สมถะภาวนาก็ใช้ได้ หากทำไม่ได้ไม่เผลอ อกาลิโกก็เกิดขึ้นได้ง่าย ไม่ว่าจักกิน อยู่ หลับนอน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ นั่ง เดิน ทำอะไรอยู่ ก็มีกรรมฐานอยู่เป็นปกติ จักได้ชื่อว่าเจริญสมถะวิปัสสนากรรมฐานจนเป็นฌาน คือ ชินอยู่พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ ถ้าทำได้ดีก็ถึงความเป็นพระอนาคามีได้ไม่ยาก หรือแม้แต่ต้องการความเป็นพระอรหันต์ก็เป็นได้ไม่ยากนัก ถ้าขยันตั้งใจกำหนดรู้ริยสัจอยู่ตลอดเวลาได้”

ประวัติของหลวงพ่อบราโหมและหลวงพ่อดามวาสี

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “สำหรับที่พวกเขาสงสัยว่า หลวงพ่อบราโหมและหลวงพ่อดามวาสี คือ พระพุทธเจ้าองค์ใดนั้น ตถาคตจักบอกให้ แต่ความนี้ไม่ใช่ธรรมสาธณะ เอาแค่รู้ไว้เฉพาะพวกเขา ๒ คนเท่านั้นเป็นพอ”
๒. “องค์สมเด็จพระพุทธวิปัสสี คือ หลวงพ่อบราโหม องค์สมเด็จพระพุทธโกนาคม คือ หลวงพ่อดามวาสี”
๓. “ที่ไม่ต้องการให้รู้เป็นสาธณะ เพราะต้องการให้ชื่อของหลวงพ่อบราโหมและหลวงพ่อดามวาสีอยู่ติดปากสาธณะชนสืบไปเบื้องหน้านั้นจักมีประโยชน์กว่า”

๔. “อนึ่ง การระบุชื่อพระพุทธเจ้าโดยตรง หากมีใครมาตำหนิพระพุทธรูปที่เจ้าปั้น แทนองค์ท่านนั้น จักมีโทษเท่ากับปราชญ์พระรัตนตรัยเลยเชียวนะ เพราะกล่าวถึงชื่อท่านโดยตรง อย่างดีเทียบแค่หลวงพ่อบราโหมและหลวงพ่อกามวาสี อย่างนี้มีโทษเหมือนกัน แต่น้อยกว่าเอ่ยถึงพระนามของพระพุทธเจ้ามาก”

ธัมมวิจย ขอบเขียนเป็นข้อ ๆ เพื่อผู้อ่านจะได้จำง่ายดังนี้

๑. “ที่พระองค์ทรงตรัสว่า ความนี้ไม่ใช่ธรรมสาธณะนั้น ทรงตรัสไว้เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๓๗ มาถึงปัจจุบันก็จะถึงต้นปี ๒๕๕๒ แล้ว ก็ประมาณ ๑๕ ปีเต็ม ผู้รวบรวมพระธรรมของพระองค์ก็อายุ ๘๑ ปีแล้ว กำลังเดินเข้าหาความตายทุก ๆ ลมหายใจเข้าและออก เพราะความตายนั้นเกิดได้ทุก ๆ ขณะจิต ผู้ใดที่ประมาทในความตายจึงเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์”
๒. “พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า นิพพานสมบัติจะไม่เกิดกับจิตผู้มีความประมาทในความตาย หรือผู้ใดประมาทในความตาย ผู้นั้นจะไม่มีนิพพานสมบัตินั่นเอง”
๓. ในเมื่อผมรู้ตนเองอยู่เสมอว่า เราจะตายได้ทุกเวลา หากปล่อยความจริงที่พระองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับความจริง ในเรื่องหลวงพ่อบราโหม กับหลวงพ่อกามวาสีก็จะหายไป ด้วย จึงขออนุญาตพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้เปิดเผยได้
๔. ในการปั้นรูปสมมติของหลวงพ่อกั๊ง ๒ องค์ ก็ทรงมาควบคุมให้ผู้ปั้นปั้นตามนั้น
๕. คนส่วนใหญ่มักจะติดความสวยงาม จึงมักจะติดติบางคนพูดโดยตรง กรรมจากการตำหนิกรรมของผู้อื่นนั้นมีโทษร้ายแรงมาก เพราะไปติพระพุทธเจ้าสองพระองค์ และหากบังเอิญผู้นั้นท่านเป็นพระอริยเจ้าด้วยแล้ว โทษมีสูงมากชั้นลงอเวจีมหานรกทันทีเดียว
๖. ข้อเท็จจริงในโลกนี้มีใครบ้าง ที่ปั้นรูปสมมติของพระองค์ได้เหมือนพระองค์บ้าง พระพุทธรูปแต่ละสมัย จากเชียงแสน-สุโขทัย-อยุธยามาถึงปัจจุบันเหมือนกันไหม ความจริงเขาก็ปั้นตามอุปาทานของช่างปั้นเท่านั้นเอง ที่เห็นชัดคือช่างชาวพม่าปั้นพระพุทธรูปคล้าย ๆ กันหมด ดูทีเดียวก็รู้ว่าช่างพม่าปั้น มีใครคิดอย่างนี้กันบ้างหรือเปล่า
๗. พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า รูปปั้น-รูปถ่าย-ภาพเขียนต่าง ๆ มิใช่ตถาคต ขันธ์ ๕ หรือร่างกาย ก็มีใช่ตถาคตหรือมิใช่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าคือพระธรรม

- หรือจิตผู้ทรงธรรม กรุณาอ่านเอกสารที่แจกให้เป็นธรรมเนียมประกอบ ก็จะเข้าใจได้ดี ในเล่ม ๔ หน้า ๑๔๑-๑๔๔
๘. **บนพระเศียรทั้ง ๒ พระองค์ มีพระบรมสารีริกธาตุบรรจุอยู่** การกราบไหว้จึงได้บุญสูง หากผู้กราบทราบว่าตนได้กราบพระบรมสารีริกธาตุ ไม่ต้องเอาร่างกายไปกราบพระบรมสารีริกธาตุ ถึงจังหวัดเชียงราย ที่จังหวัดลำพูน จังหวัดนครพนม เป็นต้น
๙. **หลวงพ่อปราโม เป็นพระที่ให้ลาภมาก** ประเดี๋ยวจะหาว่าหมอไม่บอก อุบเอาไว้คนเดียว หลวงพ่อคามวาสีเป็นพระที่ออกโปรดชาวบ้าน ใครมีปัญหาเดือดร้อนเกี่ยวกับทางบ้าน ก็ให้มาอธิษฐานให้ท่านช่วยสงเคราะห์ได้
๑๐. **พระพุทธรเจ้าทุก ๆ พระองค์ ท่านมีพุทธานุภาพเหมือนกันหมด** และที่ใดที่พระพุทธรเจ้าเสด็จ ที่นั้นย่อมเป็นอุดมมงคล หลวงพ่อคามวาสี คือ พระที่เสด็จไปโปรดชาวบ้าน หลวงพ่อปราโมก็ให้ลาภแก่ชาวบ้าน การโปรดนั้นจะให้โปรดเป็นโลกียทรัพย์ก็ได้ เป็นโลกุตระทรัพย์ก็ได้ สุดแต่ผู้อธิษฐานจักต้องการทรัพย์ชนิดใด
๑๑. **ผมขอบอกความจริงแก่กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกันมา ๑๖ ปีแล้ว** บางคนมาที่หลังก็ยังไม่ถึง ๑๖ ปี แต่ก็จัดว่าอยู่ในกลุ่มเดียวกันว่า เงินบริจาคของพวกท่านใน ๑๐ ปีแรกผมนำไปเป็นวิหารทานที่วัดท่าซุงวัดเดียวเท่านั้น วัดอื่นไม่เคยทำ เพราะทุกคนได้ดีจากหลวงพ่อกุญชรวัดท่าซุงทั้งสิ้น **วัดอุทยานที่ให้บุญสูงสุดก็คือ วิหารทาน** ถวายสังฆทาน ๑๐๐ ครั้ง บุญก็ยังสู้ถวายวิหารทานครั้งเดียวไม่ได้ วิมานของพวกเราจึงสวยสดงดงามหาที่เปรียบมิได้ทุกคน แต่ปัญญาส่วนใหญ่ยังหิมหรือยังจู่อยู่ใน ๕-๖ ปีหลังผมจึงเห็นเอามาเป็นธรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวง มีผลทำให้เกิดปัญญาตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุทานได้ เพราะธรรมทานตัดได้ทั้งโลก-โกธ-หลง ผมจึงสร้างวิหารทานเป็นส่วนน้อย ตรงข้ามกับ ๑๐ ปีที่แล้ว
๑๒. **ขอให้ทุกท่านกรุณาไปดูผลบุญของพวกท่านที่วัดท่าซุง โบสถ์และวิหาร-เจดีย์ซุ้มพระพุทธรบาทจำลอง** ล้วนเป็นผลบุญของพวกท่านทุก ๆ คน และอย่าลืมแวะไปกราบหลวงพ่อปราโม และหลวงพ่อกามวาสีด้วยก็แล้วกัน

เกี่ยวกับหลวงปู่สมเด็จโต พระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณ

- หลวงปู่สมเด็จโต ท่านเมตตาแสดงธรรมเรื่องนี้ไว้ให้คนรุ่นหลังได้คิด ดังนี้
๑. ท่านเล่าว่า ครั้งหนึ่งท่านไปเทศน์ที่บางนกแขวก ขากลับลงเรือสองมาตามน้ำ โดยใช้คนแจว ด้วยความอ่อนเพลียของร่างกาย ทำให้ท่านหลับไป ตื่นเอาบ่าย ๒ โมง
 ๒. ท่านขอร้องคนแจวเรือช่วยพายเรือกลับที่วัดล่าง เพราะคนแจวบอกท่านว่า คนเพลวัดเขาตีกลอง จึงเพลที่วัดล่าง แต่ไม่ได้ปลุกท่าน
 ๓. ท่านก็ขอร้องคนแจวว่า “นึกว่าช่วยชีวิตของฉัน ช่วยแจวเรือกลับไปวัดที่ตีกลองเพลหน่อยเถิด”
 ๔. เมื่อถึงวัดนั้น คนแจวก็นำอาหารถวายท่าน ชาวบ้านแถวนั้นที่รู้จักท่านก็นำอาหารมาถวาย มีคนแอบดูท่าน โดยคิดว่าพระฉันข้าวเย็น
 ๕. ความจริงมีอยู่ว่า ท่านรู้สภาวะของร่างกายซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ มันพร่องอยู่เป็นนิจ จึงจำเป็นต้องบริโภคให้กับร่างกาย บุญ-บาปอยู่ที่เจตนาของใจ คำว่าไม่รู้เวลาย่อมไม่มีในท่าน เพราะท่านมีสติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว
 ๖. ท่านบอกว่า “ปฏิสัมภิทาญาณมีหรือที่ไม่รู้เวลา ที่ท่านแสดงธรรมนี้ก็เพื่อให้คนรุ่นหลังได้คิดและพิจารณา ผู้พ้นทุกข์จริงย่อมไม่เบียดเบียนทั้งกาย-วาจา-ใจของตนเอง ตราบใดที่ยังมีขันธ ๕ อยู่ คำว่าพอของร่างกายนั้นย่อมไม่มีเสื่อมตลอดเวลา ธาตุ ๔ ต้องคอยเติมให้มันเรื่อย ๆ จาก ชีคัจฉา ปรมา โรคา”

ความหลงผิด เกี่ยวกับพระอนาคามี

- สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ เมื่อ ๑๐ ต.ค. ๓๗ ดังนี้
๑. “ฆราวาสเป็นพระอนาคามีได้ยังไม่ถึงตายหรือ และท่านเป็นแล้ว คำว่ามีความโกรธสักนิดหนึ่งก็ไม่มี”
 ๒. “แต่อนาคามีมรรคนั้นยังมีความโกรธอยู่ แต่เล็กน้อยกระทบปุบหายปั๊บ ไม่ถึง ๑ วินาที คำว่าโกรธนานนั้นไม่มี”

๓. “อย่างพวกเจ้านี้ ยังอยู่ในขั้นกำลังศึกษาปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความเป็นพระอนาคามี มรรค ความเข้มข้นของจิตก็ยังมีระดับแตกต่างกันไป ไม่ใช่เข้าถึงมรรคแล้วจักต้องเข้มข้นเสมอกันไปหมดเลยทีเดียวนั้นไม่ได้”
๔. “ให้ดูพระโสดาบัน ๓ ระดับนั้น มาเป็นตัวอย่าง แล้วจักเข้าใจในระดับจิตที่มีบารมี ธรรมต่าง ๆ กันนั้น พระอนาคามีมรรคก็เหมือนกัน”
๕. “เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จึงไม่พึงตำหนิใคร ธรรมดาเขาเป็นอย่างไรเอง”

หมดโง่ คือ หมดอวิชา หรือหมดสังโยชน์ ๑๐ ก็หมดจุด

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “พระพุทธเจ้าทั้งสองพระองค์ก็เป็นพ่อของคุณหมอนะ (ทรงหมายถึงพระพุทธ วิปัสสี หรือหลวงพ่อปราโภ กับพระพุทธโกนาคมน หรือหลวงพ่อกามวาสี) แล้วคนในโลกนี้มีใครบ้างที่ไม่ใช่ญาติกันมีไหม” (ก็รับว่า ไม่มี)
๒. “ทุกคนล้วนแต่เป็นญาติกัน แต่ผูกพันมากน้อย ไกลชิดหรือห่างไกล นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คนเราแต่ละคนเกิดกันมานับแสนอสงไขยกัป เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ จุดกันมาอย่างนับไม่ถ้วน มีหรือที่จักหนีความเป็นญาติไปได้พ้น”
๓. “แต่การที่ต้องจุดนั้นเป็นการจุดเพราะความโง่ คือ จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของอวิชา ถ้าไม่โง่เสียอย่างเดี๋ยวก็ไปพระนิพพานกันนานแล้ว ตัวที่โง่หนักคือ อารมณ์จิตที่คิดว่าตนเองดีแล้ว นี่แหละเป็นสำคัญ”
๔. “เจ้ายังมีอารมณ์นี้อยู่หรือเปล่าในจิตของตน (รับว่าบางขณะมี บางขณะไม่มี) ทรงตรัสว่า “ก็ยังไม่หมดโง่ละซี” (รับว่า ยังไม่หมด)
๕. “นั่นแหละเป็นความประมาทอย่างยิ่ง เพราะตราบไตที่ยังมีอารมณ์คิดว่าตนเองดีแล้ว ก็จักนิ่งนอนใจ ไม่ทำความดีเพิ่มขึ้นอีกต่อไป จึงเป็นการหมดดีหรือดีไปหมด เหลือแต่ความเลวในขณะที่มีความคิดนั้น เท่ากับประมาท เพราะยังตัดสังโยชน์ได้ไม่ถึงที่สุด จักดีขึ้นมาได้อย่างไร ให้ปราชญ์ตนเองอยู่อย่างนี้ อารมณ์นี้ใช้จักเป็นอยู่แต่เพียงเจ้าเท่านั้น หนักปฏิบัติทุกคนมักจักมีอารมณ์เปลอ คิดอยู่เช่นนี้ทุกราย ให้สำรวจจิตของตนให้ถี่เถอะ ถ้าหากไม่เข้าข้างตนเองแล้ว รับรองว่าพบทุกคนไม่มากก็น้อย”

๖. “ให้วัดอารมณ์จิตของตนเองดูทุก ๆ ขณะจิต แล้วจ้กว่าอารมณ์นี้ของตนเองนั้น มีอยู่ ยิ่งจิตปุ่ชุน ยิ่งคิดว่าตนเองดีมาก ขนาดได้แสดงออกซึ่งความโกรธ-โลภ-หลง ยังคิดว่าเป็นของดีเลย ไม่ต้องอะไรมาก อย่างกรณีถูกคนอื่นเขาด่า ก็มี ความคิดว่าตนเองดีแล้ว นี่มาด่าคนด้อย่างฉันท่าไม นี่เมื่อคิดว่าตนเองดีก็เลยไม่ ยอม ต้องไปด่าเขาตอบ เพราะคิดว่าเป็นของดี คนเรารู้ว่าไม่ดี ก็จ้กไม่ทำ แต่นี้ จิตมันคิดว่าดีจึงทำ ให้หาอารมณ์นี้ให้เจอ แล้วหาเหตุผลที่จิตมีอารมณ์ยึดมั่นถือ มั่นอารมณ์นี้ให้พบ เมื่อพบแล้วก็เพียรละที่ต้นเหตุแห่งอารมณ์นั้น เมื่อนั้นแหละจิตจ้ก รู้สึกหมดดีได้ทันที”
(ขออนุญาต เรียกอารมณ์นี้ว่า อารมณ์ดีไปหมด จึงเหลือแต่อารมณ์เลว หรือ ความไม่ดี)

พระ ๒ องค์ชอบทำบุญนอกวัดท่าซุง

หลวงพ่อกฤษั ทานเมตตามาสอนหมอในเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เรื่องปฏิบัติทาพระอนาคามีนั้น จะต้องย่อนดูอารมณ์พระโสดาบันก่อนเสมอ เพราะการจะขึ้นบันไดไปชั้นบนทุกเทียว ไม่เริ่มก้าวตั้งแต่ชั้นที่ ๑-๒-๓ จะก้าว กระโดดไปถึงชั้นที่ ๔-๕ เลยนั้น ย่อมไม่ได้ การปฏิบัติธรรม ละสังโยชน์ก็ต้องก้าว ขึ้นก้าวลงไปตามลำดับสังโยชน์ตามปกติ เพื่อเป็นกำลังมั่นคงของอารมณ์จิตก่อนทุก ครั้ง”
๒. “เรื่องจริงของพระ ๒ องค์ที่ชอบทำบุญนอกวัดนั้น มันเป็นมานานแล้วตามปกติ ของเขา ตอนที่อาตมาอยู่ก็เป็นมาแล้วแต่ไม่ถึ เวลานั้นจะออกนอกวัดที่ก็เกรงใจ ต้อง มาขออนุญาตอาตมามาก่อน เวลานั้นสะดวกก็เลยถึหน่อย นี่มันเป็นของธรรมดาช่างเขา เถอะ” (ที่นี้ถึถามหลวงพ่อกฤษัเพราะนี้ถึเสียตายนที่ถึถึถึออกป็นอกวัด แทนที่ จะอยู่ในวัดท่าซุง มันเพราะอะไรกันแน)
๓. “ในเรื่องนี้ไม่ใช่แต่เฉพาะฆราวาสบางราย ที่คิดว่าวัดท่าซุงรวย พระในวัดของ เราเองนี้แหละก็คิดว่าวัดท่าซุงรวยเหมือนกัน จึงเที่ยวชักชวนคนที่มีฐานะออก ทำบุญไปเผื่อวัดอื่น”
๔. “พวกนี้เขาถึมคิดไปว่า ค่าใช้จ่ายของวัด ไม่ต้องอะไรมาก แค่น้ำ ค่าไฟ เดือน หนึ่ง ๆ ตกเท่าไรเขาก็ไม่รู้ หรือบางคนรู้แต่ก็ทำเป็นไม่รู้ ไม่สนใจก็มี นี่เป็นปกติ

ธรรมของเขา จงอย่าเอามาคิดให้ปวดหัวเปล่า ๆ ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะจะทำให้จิตตนเองให้เศร้าหมอง เหตุการณ์ทั้งหลายมันเป็นกฎของกรรม” (ผมขออนุญาตเพิ่มเติมอีกจุดหนึ่งคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนไม่เที่ยง ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น วัดสร้างอะไรไว้ในที่สุดมันก็ต้องเสื่อมทรุดโทรมและพังได้ ท่านเจ้าอาวาสท่านรู้ก็กันไว้ดีกว่าแก้ คือ ต้องคอยซ่อมแซมบูรณะไว้ไม่ให้มันเสื่อมเร็วกว่าปกติ สิ่งใดเสื่อมจนซ่อมก็ไม่คุ้ม ก็ต้องรื้อออกแล้วจัดสร้างใหม่ หากไม่มีเงินแล้วจะทำไฉน หากคิดถึงจุดนี้แล้วทุกคนก็คงจะฉลาดขึ้น อีกจุดหนึ่งเป็นรายจ่ายก้อนใหญ่มากของวัด ก็คือค่าใช้จ่ายของโรงเรียนพระสุธรรมยาน มีใครคิดกันบ้างหรือเปล่า ขอให้ทุกท่านมีสติกำหนดรู้เรื่องของวัดทำซุงด้วย อย่าอาศัยวัดอยู่โดยขาดปัญญา ไม่เห็นปัญหาของวัดตามความจริง จุดนี้หากไม่มีสติกำหนดรู้ก็รู้ไม่ได้ เช่นเดียวกับทุกขสัจ ใครไม่กำหนดก็ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์)

นึกว่าดีเมื่อไหร่จักถูกลองดีเมื่อนั้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ติตรูปให้แก่ที่รูป ติตนามให้แก่ที่นาม ติตกามสัญญา ให้แก่ที่กามสัญญาที่เป็นอริยสัจ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ตถาคตตรัสเหตุ และตรัสหนทางดับเหตุแห่งกรรมนั้น” (ต้นเหตุเกิดจากบุคคลท่านหนึ่งคิดหลงตนเองว่าตนดีแล้ว ท่านคุยว่าท่านสามารถจับภาพพระและภาพอสุภะได้ในเวลาเดียวกัน เวลาศัตรูส่งภาพนิมิตเข้ามาในจิต ท่านก็สามารถทำลายภาพศัตรูนั้น ๆ ได้ด้วยอสุภะนิมิต เพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมของท่านก็เตือนว่า จงอย่าคิดว่าตนดีแล้วเป็นอันขาด จะเป็นการประมาทเกินไป ประเดี๋ยวโดยท่านผู้มีฤทธิ์เหนือกว่าเราทดลองเอา เช่น เทวดา เป็นต้น)
๒. ทรงตรัสว่า “ถูกต้องแล้วเจ้า トラบิตที่จิตยังไม่อยู่เหนือสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ผู้มีอำนาจเหนือกว่าจิตของเรา ย่อมมีความสามารถยึดเหยียดความพ่ายแพ้แก่อารมณ์เราได้ นึกว่าเราแน่เมื่อไหร่จักถูกลองดีเมื่อนั้น”
๓. “นี่เป็นเรื่องจริง หากยังไม่มีความดีหมดจดก็จักถูกทดสอบให้พังได้เมื่อนั้น แต่เมื่อถูกทดสอบแล้วหากบุคคลผู้นั้นมีสติตั้งมั่น พิจารณาหาทางแก้ไขตามอริยสัจก็จักแก้ไขกรรมนั้นได้”

๔. “กรรมบางอย่างแก้ไขได้ แต่กรรมบางอย่างก็แก้ไขไม่ได้ อย่างกรรมปาณาติบาต ในอดีตชาติ ที่ส่งผลให้ได้รับในปัจจุบัน ร่างกายมีความเกิดเป็นเบื้องต้น แล้วก็แก้เจ็บ ตาย ไปในที่สุด กรรมอย่างนี้แก้ไขไม่ได้”
๕. “กรรมที่เกิดกับร่างกายนั้นแก้ไขไม่ได้ หรือได้ก็น้อยเต็มที แต่กรรมที่เกิดแก่จิตคือ อารมณ์แก้ไขได้ ถ้ามีศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาตามจริตหรือธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็จักแก้ไขได้ตลอดเวลา”
๖. “คำว่าแก้ไขได้น้อยเต็มทีของกรรมอันเกิดแก่ร่างกาย คือ แค่ช่วยบรรเทาทุกข์หนัก ให้เป็นทุกข์น้อยในช่วงขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น แต่ธรรมารมณ์หรือกรรมอันเกิดขึ้นแก่จิต ถ้าแก้ไขถูกวิธี ก็แก้ไขได้ตามกำลังตัดสังโยชน์นั้น”

โลกียชนทำงานเพื่อโลกนี้กันเป็นส่วนใหญ่

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “โลกียชนทำงานเพื่อโลกนี้กันเป็นส่วนใหญ่ เขาไม่คิดถึงโลกหน้าเสียด้วยซ้ำไป ประมาททั้งเวลา ประมาททั้งความตาย ทำงานเพื่อให้ร่างกายอันพึงคิดว่าเป็นเรา อยู่สุขสบายมีกิน มีใช้ในชาติปัจจุบันเท่านั้นเป็นพอ ใครจักว่าอย่างไรก็ช่าง เขา ตักตวงเอาไว้ก่อนก็แล้วกัน ที่ไหนได้เงินดีเขาขอมไปที่นั่นก่อน นั่นเป็นธรรมดา”
๒. “สำหรับคนทำบุญเพื่อโลกหน้า คือ บุคคลที่ปรารถนาในการเกิดอยู่ ทำบุญหวังผลตอบแทน ส่วนใหญ่ไปเป็นพรหม เทวดา นางฟ้า ตามกำลังของบุญก็จริงอยู่ แต่ผู้ อธิษฐานทุกรายมิได้อธิษฐานอย่างนั้น โดยมากขอให้กลับมาเกิดใหม่ หวังร่ำรวย หวังรูปสวยเป็นสำคัญ”
๓. “ในกรณีที่ทำบุญทำทาน ก็จักมีทรัพย์ร่ำรวยได้ หากบุคคลผู้อธิษฐานรักษาศีล ด้วยก็จักมีรูปสวย แต่คำว่า รวยก็ดี รูปสวยก็ดี คำว่าทรงตัวในสภาวะนั้น จริง ๆ ไม่มี รวยแค่ไหน ในที่สุดเมื่อร่างกายถึงกาลแตกดับ ความพลัดพรากจากทรัพย์ก็ ปรากฏ สวยแค่ไหนความเสื่อม ความตายก็ปรากฏแก่รูป ทุกสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่ เที่ยง”
๔. “โลกุตรธรรมเท่านั้นที่เที่ยง แต่คนที่รักษาศีล จนศีลรักษาคนนั้นมีน้อย นี้ระดับ หนึ่ง อีกระดับหนึ่ง คนรักษาสมาธิมีมาก แต่ทำจนสมาธิรักษาคนนั้นมีน้อย สำนักปฏิบัติไหน ๆ ต่างก็มีการนั่งสมาธิกัน แต่ก็ได้เท่าแต่ที่นั่น ลูกแล้วลืมนเลขก็มีมาก

ความเป็นพระอริยเจ้าเบื้องสูงจึงมีน้อย เพราะเหตุคนไม่เข้าใจสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการดีพอ จึงเป็นเรื่องยากที่จักได้บรรลุมรรคผล”

๕. “เพราะฉะนั้น การพูดทุกครั้งของคุณหมอกี้ดี ของเจ้ายกี้ดี อย่าลืมสรุปสังโยชน์ ๓ เพื่อเป็นประโยชน์แก่คนฟังได้นำไปปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าไว้ ด้วย จุดนี้สำคัญมาก อย่าลืม”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๗

ธรรมของพระองค์เป็นปัจจัยตั้ง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “ธรรมของตถาคตเป็นปัจจัยตั้ง ใครปฏิบัติถึงแล้วย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง เฉพาะตนของใครของมัน กรรมใครกรรมมัน ธรรมของใครก็ของผู้นั้น ทำแทนกันไม่ได้”
๒. “เมื่อเข้าใจธรรมในข้อแรกแล้ว ก็จะเข้าใจคำสอนที่ว่า ธรรมของตถาคต ผู้ใดปฏิบัติจนเกิดความเข้าใจ หรือรู้ได้ด้วยตนเองเพียงครั้งเดียว ดีกว่ามีผู้อื่นมาบอกให้รู้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง”
๓. “ธรรมของตถาคต ไม่มีอะไรขัดแย้งกัน ผู้ที่ยังปฏิบัติไม่ถึงจึงต้องมีการขัดแย้งกันเป็นธรรมดา เพราะรู้-เห็นไม่เหมือนกัน ตามบารมีธรรมของแต่ละคน ให้จับหลักข้อนี้ไว้ ก็จะเข้าถึงตัวธรรมตาได้ไม่ยาก”
๔. “ใครยังไม่เข้าใจจุดนี้ ก็ยังมีอภิมรรณ ๒ (พอใจกับไม่พอใจ) ยังมีการตำหนิกรรมของผู้อื่น ยังยึดผิด-ถูก ดี-เลว อยู่เป็นธรรมดา เพราะสังโยชน์ ๔-๕ ยังไม่ขาด เป็นการเห็นกันต่างมุม-ต่างทิศ-ต่างความเห็น เป็นสงครามทางความคิด”
๕. “ธรรมของตถาคตต้องจำให้ได้เป็นประการแรก แล้วนำไปปฏิบัติตามให้เกิดผลเป็นขั้นที่ ๒ โดยนำไปใคร่ครวญให้เกิดปัญญา (ธัมมวิจยะ) ธรรมนั้น ๆ จะเดินไปในทางเดียวกันหมด จนที่สุตรรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกธัมโม”
๖. “ธรรมทุกข้อทุกขั้นตอนของพระองค์ จะเกิดขึ้นได้จากความเพียรชอบเท่านั้น มิใช่เพียรขออิच्छฐาน อ้อนวอน แต่ไม่ยอมปฏิบัติ พระองค์จะสงเคราะห์เราได้ เราจะต้องช่วยจิตของเราให้สงบปราศจากนิวรณ์ก่อน โดยเจริญอานาปานัสสติ ควบคำภาวนา ยิ่งจับภสิณภาพพระ หรือภาพพระนิพพานได้ก็ยิ่งดี ส่วนใหญ่พวกเรามักผลอ จิตทึงพระ จึงยังเอาดีกันไม่ได้”
๗. “ส่วนใหญ่ประมาณและขาดความเพียรชอบ พอทำได้หรือพอสัมผัสธรรมได้ แต่ยังไม่ชำนาญ ก็วางธรรมนั้นไปสนใจธรรมอื่น ๆ ต่อไป จะต้องเพียรปฏิบัติต่อไปให้เกิดความชำนาญจนจิตชิน กลายเป็นฉาน ชินในอภิมรรณนั้น ๆ แบบเพียรรักษาศีล จนศีลรักษาเราไม่ได้ผิดศีลอีก เป็นสีลานุสสติ เพียรทำทาน โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากเพื่อพระนิพพานจุดเดียว เป็นจาคานุสสติ เพียรระวังจิตอย่าให้

มันคิดชั่ว เพราะกลัวผลของกรรมชั่วจะเกิดกับจิตตน เป็นเทวดานุสสติ และ
ยากที่สุด คือ เพียรรักษาพรหมวิหาร ๔ จนกระทั่งพ้นภัยจากอารมณ์จิตของเรา
ทำร้ายจิตเราเอง ได้ทรงตัว ใครทำได้ก็พ้นภัยตนเอง ต้องทำให้ชินจนเป็นฉาน”

๘. ทรงตรัสว่า “การกำหนดรู้วาระจิตในทุก ๆ ขณะจิตนั้นแหละ คือ จิตตานุสสติปัฏ
ฐาน ซึ่งตามปกติถ้าจิตยังเจริญไม่ถึง จักพึงสักเท่าไร ก็ครั้งก็หน ก็รู้ไม่ได้อยู่ดี
จนกว่าถึงแล้วก็รู้เอง นี่คือการศึกษปฏิบัติในหลักสูตรของพระพุทธศาสนา ซึ่งฟังแต่
ปริยัติจักเข้าใจไม่ได้ จนกว่าจักปฏิบัติถึงแล้ว จึงจักเข้าใจ เพราะธรรมเป็นปัจเจกตั้ง
ถึงแล้วรู้เอง”
๙. “และการสอนให้ปฏิบัติมาตามนี้ ก็เป็นอยู่ในหลักสูตรของพระพุทธศาสนา การสอน
ให้เข้าถึงธรรมปัจจุบันอย่างนี้ เขาเรียกว่าสอนโดยพิสดาร สอนแล้วปฏิบัติมาก็ตรง
แนวคำสอนเดิมอยู่ดี แตกต่างกันไปตามศัพท์แสง คำอธิบายเท่านั้น ซึ่ง ถ้าใช้ภาษา
ในอดีตคือต้นพุทธกาล พวกเจ้าก็จักเข้าใจยาก หรือยากที่จักเข้าใจ” (จัดเป็น
พระเมตตาของพระองค์อย่างหาประมาณมิได้)
๑๐. “หนักปฏิบัติพระกรรมฐาน ถ้าไม่รู้จุดนี้ จักปฏิบัติให้เข้าถึงอริยมรรค
อริยผลเบื้องสูงได้ยาก แต่เมื่อรู้แล้วยังจักต้องปฏิบัติให้คล่องแคล่วชำนาญยิ่ง ๆ ขึ้น
ด้วย จึงจักมีมรรคผลเกิดขึ้นได้”

ทุกข์ อยู่ที่การเกาะร่างกายเป็นประการสำคัญ

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เจ้าจักเห็นได้ว่า ทุกชีวิตที่อยู่ในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่ว่าเราหรือเขา
หรือใคร ๆ ต่างก็อยู่กับความทุกข์ แม้สภาพต่างกัน สภาวะต่างกัน แต่ก็รวม
ความเป็นทุกข์เหมือนกันหมด”
๒. “คนจักตาย ไม่อยากให้ตายก็ทุกข์ คนไม่มีที่ทำกินก็ทุกข์ ถ้าปรารถนาไม่สมหวังก็
ทุกข์ ทุกคนที่ยังมีสภาวะร่างกายอยู่ ทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก มันอยู่กับความ
ทุกข์ และความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด มันสืบเนื่องมาจากการมีร่างกายทั้งสิ้น”
๓. “คนถ้าไม่มีร่างกาย จักตายได้ไหม?” (ตอบว่า ไม่ได้)
๔. “ยกเว้นพรหม-เทวดา-นางฟ้าที่เป็นกายทิพย์ ท่านยังมีการจุติ แต่กายนั้นก็ยังมี
มีการถูกยึดมั่นว่ามีในตน เป็นของตน จึงยังจัดว่ายังไม่หมดสักกายทิฏฐิอยู่ ทุกข์
จึงอยู่ที่การเกาะร่างกายเป็นประการสำคัญ”

๕. “ไม่มีร่างกาย ก็ไม่จำเป็นต้องทำมาหากิน จึงเท่ากับการมีร่างกายทำให้เกิดทุกข์
ขึ้นทุกอย่าง ต้องกิน-ต้องอยู่-ต้องทำงาน มีความปรารถนาไม่สมหวัง มีความ
กระทบกระทั่งใจ มีแก-มีเจ็บ-มีตายอยู่อย่างนี้ แล้วพวกเจ้ายังหลงความมีร่างกายอยู่
อีกหรือ หรือยังคิดว่าการมีร่างกายเป็นของดี (ตอบว่า ไม่ดี)
๖. “แล้วยังหลงอยู่อีกหรือ” (ยอมรับว่ายังหลงอยู่) “ใช่ จักต้องตอบว่ายังหลง เพราะขึ้น
ชื่อว่าสังโยชน์ ๑๐ ประการยังตัดไม่หมด จักปรารถนาว่าตัดความหลงได้หมด
ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้”
๗. “อย่าหลงลืมตัวเป็นอันขาด คิดอะไร-พูดอะไร-ทำอะไรให้มีสติกำหนดรู้อยู่ทุก ๆ
ขณะจิต พยายามเข้าใจ อย่าทิ้งอารมณ์ให้ห่างจากคำภาวนา และพิจารณาเป็น
อันขาด ถ้าหากอยากได้ดี ก็จงทำให้ได้เป็นปกติ”

เมตตาคุ้มครองโลก

เท่ากับเมตตาอัปมาโน เท่ากับธัมโมอัปมาโน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ ดังนี้

เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกับผม ท่านธัมมวิจยว่า อภัยทานตัวจริง จะต้องทรงพรหม
วิหาร ๔ ได้ครบทั้ง ๔ ตัว และทรงตัวเป็นปกติ และบุคคลที่ยังมีอารมณ์ ๒ อยู่ ก็เพราะ
ยังตัดสังโยชน์ ๔ และ ๕ ไม่ขาด สมเด็จพระสังฆราชก็มีพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “จริงของเจ้าที่ว่าอภัยทานจักเกิดแก่จิตของผู้ใด บุคคลผู้นั้นจักต้องทรงพรหม
วิหาร ๔ ได้ครบ ๔ ตัวอยู่ตามปกติ แต่จักทำได้ในเผลอ นี่แหละคือเหตุที่ตถาคตจัก
ต้องนำมากล่าวในที่นี้
๒. “พรหมวิหาร ๔ เป็นสมบัติของพรหมธรรมชาติ นอกเหนือจากพรหมที่เกิดด้วยกำลัง
ฌาน พรหมวิหาร ๔ เป็นพีเลียงของศีล-สมาธิ-ปัญญาให้ตั้งมั่น พรหมวิหาร ๔ เป็นตัว
ปัญญาอันเกิดขึ้นได้ด้วยการพิจารณา ไคร่ครวญถึงเหตุผลของที่ตั้งได้ของพรหม
วิหาร ๔ ทั้ง ๔ ตัวนี้ การไคร่ครวญทำดังนี้

๓. “จริง ๆ แล้วการปฏิบัติในศีลได้เป็นปกติ เพราะอำนาจhiri-โอดตปปะ กลัวบาปเกรงผลของบาปจักให้ผล เป็นเทวธรรมที่ทำให้สงบจิต เว้นจากการทำบาป **กลัวตกนรกและจัดว่าเป็นอำนาจของพรหมวิหาร ๒ ประการเบื้องต้น**”
๔. “การงดเว้นจากการกระทำความชั่ว ๕ อย่าง ก็เป็นเมตตา-กรุณาอยู่ในตัวเสร็จสรรพ เหมือนคนกินแกงส้ม แต่ไม่รู้จักชื้อแกงส้ม นี้ก็เช่นกัน ประพฤติปฏิบัติตามแบบฉบับของเมตตา-กรุณา แต่ไม่เคยคิดถึงชื้อเมตตา-กรุณาเลย คือ ปฏิบัติโดยไม่คิดถึงชื้อสมมุติบัญญัติ ให้ลงพิจารณาไล่ดู หากขาดเมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา ทีละข้อ ๆ ว่า ขาดแล้ว การกระทำ (กรรม) ของกาย-วาจา-ใจจักออกมาในรูปใด คิดให้ออก คิดให้บ่อย ๆ แล้วจักเข้าใจได้เอง”
๕. “เมื่อเข้าใจแล้ว ให้คิดกลับกันว่า หากมีเมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา ทีละข้อ ๆ แล้ว การกระทำทางกาย-วาจา-ใจ จักออกมาในรูปใด”
๖. “ขั้นต่อไป ก็ให้พิจารณาคิดเทียบไปกับอารมณ์กระทบของอายตนะภายนอกและภายใน เริ่มจากพบตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย และธรรมารมณ์ตามลำดับ ทีละข้อ ๆ โดยตั้งคำถามกับจิตว่า **ตาเห็นรูป รูปดีหรือรูปไม่ดี หากมีพรหมวิหาร ๔ กับไม่มีพรหมวิหาร ๔ กาย-วาจา-ใจจักเป็นอย่างไร** ซึ่งคนฉลาดพิจารณาเพียงอย่างเดียว หากได้คำตอบแล้วอีก ๕ ข้อก็จะมีอารมณ์เหมือน ๆ กันทั้งสิ้น”
๗. “เรื่องสัมผัสทางกาย ตถาคตหมายถึงทุกอย่างที่เข้ามาสัมผัสด้วยกาย แม้กระทั่งร่างกายกระทบอากาศร้อน-หนาว กระทบเสื้อผ้าอาภรณ์ และสิ่งอื่น ๆ ที่มากระทบร่างกาย ก็ให้ปฏิบัติแบบในข้อ ๖ ทั้งสิ้น เช่น เสียงจากโลกธรรม ๘ คือ เสียงนินทา-สรรเสริญ, เสียงผู้ไม่มีศีล-เสียงผู้ไม่มีกรรมบถ ๑๐ ก็ให้พิจารณาโดยใช้หลักเดียวกัน”
๘. “หากจิตพิจารณาตามหลักเหล่านี้ดีแล้ว **พรหมวิหาร ๔ ก็จะเริ่มทรงตัวอยู่กับจิต** เมื่อกระทบกับเสียงที่ไม่ดีทั้งหลาย เมตตา-กรุณาจักรักและสงสารว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย การผิตศีล, ละเมิดกรรมบถ ๑๐ จะต้องตกเป็นเหยื่อของอบายภูมิ มีมุทิตาคือจิตอ่อนโยน อภัยในความชั่วของเขา คือ ไม่เก็บความชั่วของเขามาไว้ในจิตของเรา หากเตือนได้ก็เตือนด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเตือนไม่ได้ก็เรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าเก็บเอามาให้กาย-วาจา-ใจเราเดือดร้อน อุเบกขา คือ มีจิตปล่อยวางในเสียงนั้น เพราะพิจารณาเห็นเป็นธรรมดาของเขา เป็นปกติของผู้ไม่มีศีล ไม่มีกรรมบถ ๑๐ มันก็เป็นธรรมดาอย่างนี้แหละ”

๙. “นี่แหละคือการใคร่ครวญถึงพรหมวิหาร ๔ ทั้ง ๔ ประการ จักต้องคิดไว้ใคร่ครวญไว้ ใช้ปัญญาตามรู้เข้าใจ จุดนี้เป็นวิปัสสนาญาณ และให้คิดจบลงตอนท้ายทุก ๆ ข้อว่า หากเราตายตอนนี้จิตเราจักไปไหน หากมีพรหมวิหาร ๔ กับ ไม่มีพรหมวิหาร ๔ ให้ปริพฺจจาทม-ตอบในจิตตนเองให้เป็นปกติ”
๑๐. “พวกเจ้าจงอย่าละความเพียร ใช้ฌานเป็นกำลังของจิตควบกับคำภาวนา สลับกับการพิจารณาอยู่อย่างนี้อย่าให้ขาด เช่นเดียวกับในอดีตธรรมที่ใคร่ครวญเรื่องของศีลทำได้เมื่อใด เมื่อนั้นแหละจิตของพวกเจ้าจักรู้ว่ามีพรหมวิหาร ๔ ครบทั้ง ๔ ประการ เจริญอยู่ในจิตตราบนั้น และจักเป็นของแท้ พระอริยเจ้าท่านได้แล้วได้เลย เข้าถึงแล้วก็รู้ว่าเข้าถึง ไม่มีอันใดที่จักมาโยกคลอน เปลี่ยนแปลงจิตของท่านได้อีก ขอให้โชคดีนะ”

ธรรมในโลกเที่ยงมีไหม

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. ทรงตรัสถามว่า “ธรรมในโลกเที่ยงมีไหม” (ตอบว่า ไม่มี)
๒. ทรงตรัสว่า มี ความเที่ยงในโลกก็คือธรรมไม่เที่ยงนั้นเป็นปกติธรรม เช่น ชั้นของโลกของคน ซึ่งมีความแปรปรวนอยู่เป็นปกติธรรมตามนั้น เราไม่ยากเจ็บ ไม่ยากป่วย แต่มันก็ต้องเจ็บ ต้องป่วยอยู่ตามธรรมนั้น ธาตุ ๔ ที่ประชุมกันขึ้นมาเป็นร่างกายนี้ มันก็ต้องมีการแปรปรวนอยู่เป็นธรรมดา การเจ็บป่วยก็เพราะกรรม ปาณาติบาตอันตนทำไว้เองแต่ในอดีตหนหลัง บางท่านไม่เจ็บ ไม่ป่วยเพราะกรรม ปาณาติบาตน้อย อย่างท่านพระสีวลีในภพนี้ แต่ท่านก็เป็นโรคธาตุ ๔ พร่องอยู่เป็นนิจ ให้เป็นภาระที่ต้องรักษาทุกวันเหมือนกัน คือ โรคชคิจฉา ปรมารโรค (โรคหิว) จึงจักเห็นได้ว่า ทุกคนที่มีร่างกายหนีโรคกันไปไม่พ้น ตั้งแต่พระบรมศาสดาลงมายันนยาจกเข็ญใจ มีโรคเนื่องด้วยกายเหมือนกันหมด (ดังนั้น อโรคยา ปรมารากา การไม่มีโรคทางร่างกายจึงไม่มีใครหนีพ้น เพราะเป็นสัจธรรม ทรงหมายถึงโรคทางใจเป็นสำคัญ)
๓. “เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น กรรมเหล่านี้ใครทำ เราต่างเป็นผู้กระทำเอาไว้เอง กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เหตุที่ทำให้เกิดกรรมตัวนี้ คือ จิตของตนมีความทะยานอยากอยากในการมีร่างกาย นิวรณ์ ๕ คือ กิเลสหยาบที่ทำปัญญาให้ถอยหลัง จิตโง่

หลงผิดคิดอยากในการมีร่างกาย กามคุณ ๕ จึงเกิดขึ้นได้ตามอายตนะสัมผัส จิตติดในสัมผัสอันเป็นกามคุณนั้น ๆ รูปดี เสียงดี รสดี กลิ่นดี สัมผัสระหว่างเพศ ดี จุดนี้เป็นเหตุให้จิตมีกามเป็นเครื่องนำโคจรจุติหาภพหาชาติไม่มีที่สิ้นสุด และขณะเดียวกัน รูปไม่ดี รสไม่ดี กลิ่นไม่ดี เสียงไม่ดี สัมผัสระหว่างเพศไม่ดี จุดนี้เป็นเหตุให้จิตมีปฏิฆะ เป็นเครื่องนำโคจรจุติหาภพหาชาติไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน”

๔. “ถีนมิทระ เกิดขึ้นก็เนื่องด้วยร่างกายเช่นกัน นั้นเป็นกรรมเบื้องสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง จึงยังไม่ขอกล่าวให้ละเอียดในที่นี้ อุทธัจจะอารมณฺ์ฟุํงก็เช่นกัน ความสงสัย (วิจิกิจฉา) ในธรรมก็เช่นกัน จักยังไม่กล่าวในที่นี้ จะเอาแค่นิเวรณฺ์เบื้องต้น ๒ ข้อเป็นเกณฑ์ที่พวกเขาจักต้องพิจารณา พยายามนำจิตให้หลุดจากนิเวรณฺ์ (กามคุณ ๕) คือหลุดจากราคะและปฏิฆะ อันเป็นตัวนำจิตให้ต้องจุดนั้น”
๕. “และเป็นการถูกต้อง ที่เจ้าคิดว่า การสอนให้พิจารณาพรหมวิหาร ๔ ควบกับอายตนะสัมผัสภายในและภายนอก ก็คือการสอนเทียบเคียงกับมหาสติปัฏฐานสูตร ว่ากันตั้งแต่อานาปายบรรพ, กายบรรพ การรู้ทุก ๆ อายตนะสัมผัส ก็รวมหมายถึงรู้อิริยาบถบรรพไปด้วย และรู้เวทนาบรรพ คือ สัมผัสภายในทั้งหมด ไม่ว่าอะไรเกิดแก่ร่างกาย จิตจักต้องรู้ธรรมนั้น รู้สัมผัสภายนอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณฺ์ก็รู้ด้วย”
๖. “การเห็นปกติธรรมในธรรม คือจิตตานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน เมื่อรู้ทั้งธรรมภายในและธรรมภายนอก รู้อย่างมีสติสัมปชัญญะพร้อม ก็เป็นธรรมานุปัสสนามหาสติปัฏฐาน สอนไปสอนมากี่วันอยู่ตรงนี้ เป็นกรรมฐาน ๔๐ ด้วย เป็นมหาสติปัฏฐานสูตรด้วย ก็ธรรมอันเดียวกันนั้นแหละ”
๗. “เมื่อเจ้าเข้าใจแล้ว ทำได้หรือยัง” (ตอบว่ายังทำไม่ได้) “ก็ใช่ เพราะถ้าทำได้ครบและตลอดเวลา พวกเจ้าก็เป็นพระอรหันต์ เลยไม่ต้องสอนกันอีก นี่แหละทำกันยังไม่จบ ก็ต้องสอนกันอยู่ต่อไปจนกว่าจักจบ แต่ถ้าผู้รับฟังแล้วไม่นำไปปฏิบัติ ผู้สอนก็จักไม่สอนอีก เพราะสอนเท่าไรก็ไม่มีผล อย่าลืมนะฟังแล้วจำ จำแล้วนำไปปฏิบัติด้วย”

ทำไมพระอรหันต์คิดถึงความตายแล้วจิตเป็นสุข

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เพราะท่านเห็นว่านั่นเป็นวันที่มีความสุขที่สุดในชีวิต เพราะเป็นวันที่ท่านได้ทิ้งขันธ์ ๕ อันเต็มไปด้วยภาระและความทุกข์นี้ลงได้อย่างเด็ดขาด ท่านมีความสุขที่สุดในชีวิต เมื่อจิตท่านได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานอย่างแท้จริง จุดนี้แหละพระอรหันต์ท่านจึงไม่กลัวตาย”
๒. “คนธรรมดาเห็นความตายแล้วลนลาน แต่พระอรหันต์ท่านเห็นความตายแล้วจิตเป็นสุข คำว่าดิ้นรนของจิตนั้นไม่มี เพราะท่านรู้ว่าความตายสำหรับร่างกายนั้นเป็นของจริง และตายชาตินี้เป็นครั้งสุดท้าย ท่านจึงมีความสุขอย่างยิ่งเมื่อนึกถึงความตาย ท่านควบคุมอุปสมานุสสติกรรมฐานอยู่ในจุดเดียนั้น รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก ควบด้วยในขณะนั้น ๆ (รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน) ดุจพุทธพจน์ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ในพุทธันดรนี้ว่า อานนท์ เธอคิดถึงความตายยังห่างมากเกินไป ตถาคตคิดถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก เข้าใจหรือยัง”

อารมณ์สันโดษจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “คำว่าสันโดษนี้ ยังคนให้เข้าใจความหมายพลาดไปเป็นอันมาก มักจักเข้าใจว่าการอยู่ในที่สงบตามลำพัง ปราศจากคนพูดหรือสิ่งกระทบรบกวนเป็นสันโดษ นั้นเป็นเพียงกายวิเวก แต่จุดมุ่งหมายจริง ๆ ของพระตถาคตเจ้าทั้งหลายที่ได้อบรมให้พระสาวกรู้จักคำว่าสันโดษนั้น คือ วิเวกทั้งกาย วาจา ใจ”
๒. “การมีศีลคุมกายให้วิเวก ไม่ว่าจะอยู่ในถิ่นที่ทุรกันดาร ถิ่นที่เจริญรุ่งเรืองด้วยบ้านและผู้คนร้านค้า อาคารใหญ่โต ถิ่นที่ลับตาคนเช่นป่าเขาลำเนาไพร ในถ้ำ ในคูหาของพระสาวกจักสงบ ไม่มีการล่วงละเมิดศีล ไม่ทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายผู้อื่น ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ วัตถุธาตุต่าง ๆ ด้วยเหตุแห่งการละเมิดศีลนั้น นี่คือกายสันโดษเป็นลำดับต้น ไม่ว่าจะในที่ลับหรือที่แจ้ง พระสาวกย่อมมีกายวิเวกเป็นปกติ”
๓. “ลำดับกลาง คือ วจีวิเวกนี้วาจาสันโดษ คำพูดในที่นี้คือ สงบทั้งทางปากและเสียงพูดทางใจด้วย คือ ไม่ละเมิดทั้งวจีกรรม ๔ สถาน ในกรรมบททั้ง ๑๐ ประการ คือ สงบจากการไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียดนินทา และไม่พูด

เพื่อเจ้า ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ไม่ว่าจะอยู่คนเดียวหรืออยู่ในที่สาธารณะชน ในหมู่สัตว์ที่ไม่มีคน พระสาวกที่รักสันโดษ จักสงบปากคำ อันเป็นนวิเวกอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะจักเป็นยามหลับหรือยามตื่น วชิกรรมจักไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น คน สัตว์ วัตถุ ชาติต่าง ๆ เป็นอันขาด”

๔. “สงบในอันดับสูงสุด คือ จิตสันโดษ อารมณ์วิเวกโดยแท้ ไม่ต่อกรรมกับอารมณ์ เลวร้ายที่เข้ามากระทบทั้งปวง เห็นธรรมดาในธรรมดา จนจิตชินในธรรมดา นั้น ๆ อยู่เป็นปกติ จิตสันโดษแม้ไปอยู่ในหมู่คนมาก ก็เห็นธรรมดาในหมู่คนมาก นั้น คนไม่มีศีลก็เป็นคนไม่มีศีลอยู่ตามปกติ คนไม่มีธรรมก็ไม่มีการประพฤติธรรมอยู่ตามปกติ เห็นหมดตลอดในธรรมทั้ง ๓ ประการ คือ อกุศล กุศล อภัยกฤต เป็นปกติ ธรรมจิตก็สงบ ไม่มีอารมณ์ดีหรือผิดของธรรมดา นี้แหละคือจิตสันโดษ สงบได้จริง ๆ จักต้องพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา”

ธัมมวิจยะเรื่องสันโดษ

๑. การสนทนาธรรม คุณ ๆ กันแล้วหากไม่พึงจดบันทึกไว้ด้วย ก็ลืมได้ บางคนไม่กินาที่ก็ลืมได้ ลืมดี ให้ถามตนเองว่าที่คุย ๆ กันมานั้นมีอะไรบ้าง เมื่อกลับถึงบ้านจำได้หรือเปล่า ถ้ายังจำได้ ก็ไม่ใช่ความจำเสื่อม หากจำไม่ได้แสดงว่าโรคความจำเสื่อมเริ่มเกิดขึ้นแล้ว
๒. โรคความจำเสื่อม ไม่จำเป็นจะต้องมีอาการปวดหัวด้วยเสมอไป และการปวดหัวก็มีใช้จะต้องเป็นโรคประสาทเสมอไป สาเหตุจากโรคหวัด-โพรงจมูกอักเสบ-เคี้ยวก็ปวดหัวได้ ความดันเลือดสูงหรือเปลี่ยนแปลงกะทันหันก็เป็นได้ เป็นต้น
๓. บางคนที่มีอุปมาในตน ชอบทรงอารมณ์อาภิญญาจัญญาตจนญาณ คือ เห็นโลกทั้งโลกไม่มีอะไรเหลือ จิตปล่อยวางหมด มีปัญหาอะไรเข้ามากระทบ ก็ปล่อยวางหมด ไม่ใช่อริยสัจ คือ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ คือ หนีปัญหาไม่คิดสู้ปัญหา ซึ่งไม่ใช่วิธีปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องทางพุทธศาสนา คือ มีเรื่องอะไรเข้ามา ก็วางเฉยช่างมัน โดยไม่คิดพิจารณา ใช้อารมณ์ตัดให้ลืมไปเลย ทำบ่อย ๆ เลยชินกลายเป็นถาวรในการลืม ซึ่งคิดว่าดีแต่จริง ๆ ไม่ดี เพราะไม่ได้สร้างปัญญาให้เกิด หนีปัญหาหลบเข้าไปอยู่ในอุปมาหลุกเดียว

๔. หลักที่พระพุทธองค์ให้ไว้คือ กิเลสของคนอื่นไม่ต้องแก้ เพราะแก้ไม่ได้ ให้แก้ กิเลสของเรา เหตุการณ์บางอย่างเป็นวิสัยกฎของกรรม แก้ไขไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องของคนภายนอก ก็ไม่ต้องแก้ ให้พิจารณาให้เห็นเป็นธรรมดา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่พ้นกฎของกรรม ไม่พ้นกฎของธรรมดาไปได้ ถ้าพิจารณาให้ลงตัวได้ จิตก็จักเป็นสุขมาก มิใช่คิดแล้วฝันธรรมดา จิตยังสงบไม่หลง ก็ยังไม่ใช้สันโดษอย่างแท้จริง
๕. พระองค์ให้ดูตัวอย่างพระสันโดษ ที่ท่านแสดงธรรมนี้ได้อย่างชัดเจน ก็คือ หลวงปู่บุดดา ถาวโร ท่านแสดงธรรมสันโดษไปทั่วทุก ๆ สถานที่ ทุก ๆ บุคคล และทุก ๆ เหตุการณ์ ท่านมีความพอดีหมด ทั้งกาย-วจี-จิตวิเวกอยู่ในธรรมนี้เป็นปกติ ซึ่งก็คือตัวมัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง”
๖. การสนทนาธรรมกัน จึงมีประโยชน์สุดประมาณ หากรู้จัก และเข้าใจเรื่อง อารมณ์สันโดษได้ตามความเป็นจริง ธรรมทั้งหมดที่ทรงตรัสสอนนั้นมีความพิสดาร มีความละเอียดลึกซึ้งอยู่ในธรรมมาก ขอให้ทุกคนสนใจในการสนทนาธรรมกัน ซึ่งล้วนเป็นธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้นหรือพ้นทุกข์ทั้งสิ้น ทุกคนล้วนมีเวลาเหลือน้อย ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง อาจตายได้ในขณะจิตเดียว หากประมาทในความตาย นิพพานสมบัติหรือทางไปพระนิพพานก็หลุดพ้นในบุคคลผู้นั้น แคว้ล้ม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ก็สามารถเข้าสู่พระนิพพานได้แล้ว โดยไม่ยาก อยู่ที่ความเพียรของเราเท่านั้น จุดนี้ไม่มีใครช่วยใครได้ กรรมใครกรรมมัน เพราะที่พึ่งอันสุดท้ายก็คือจิตหรือตัวเราเอง”

ครุภายนอกกับครุภายใน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ครุภายใน คือ อายตนะภายใน มีตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย และใจ ครุภายนอก คือ อายตนะภายนอก มีรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส และธรรมารมณ์”
๒. “เมื่อครุภายนอกและครุภายในกระทบกัน ย่อมเกิดเป็นพระธรรมได้ ทั้งอกุศลธรรมา-กุศลธรรมา และอัพยากตาธรรมา คือ ธรรมที่อกุศล (บาป) ธรรมที่เป็นกุศล (บุญ) และธรรมที่เป็นกลาง ๆ (ไม่เป็นทั้งบุญและบาป)”
๓. “ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์จิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา เป็นการสอบอารมณ์จิตของตนเอง ได้ผลอย่างไร อารมณ์ใจจักบอกแก่พวกเจ้าเอง มองให้ดี อย่าลำเอียง

เข้าข้างกิเลสก็แล้วกัน สอบตกก็รู้ว่าสอบตก สอบได้ก็จึงรู้ว่าสอบได้ สอบคาบเส้น เกือบได้ เกือบตกก็ต้องรู้ อย่าใช้คำว่าไม่รู้ เพราะอย่างนั้นไม่ใช่หนักปฏิบัติพระกรรมฐาน”

๔. “และอย่าปล่อยอารมณ์ให้เพลิดเพลिनไปกับงานทางโลกเกินไป นั้นเป็นเพียงทำไปตามหน้าที่ซึ่งยังมีร่างกายก็ทำไป คิดเรื่องงานเท่าที่จำเป็นจักต้องคิด พยายามใช้จิตมาทำงานทางธรรมให้มาก ตัวนี้จักต้องมีสติ-สัมปชัญญะกำหนดรู้ที่อยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้นจิตมันก็จักมีอารมณ์เกาะงานตามความเคยชิน”
๓. “ถ้าแยกจิตออกจากงานทางธรรมได้ ก็เข้าหลักของการปฏิบัติพระกรรมฐานได้อย่างแท้จริง คือ การแยกกาย แยกเวทนา (อันเป็นเรื่องของกายหรือกายสังขาร) และแยกจิต แยกธรรม (อันเป็นเรื่องของจิต หรือจิตสังขาร) อันเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติของมหาสติปัฏฐานนั่นเอง ถ้าทำได้อย่างนั้น จิตจักเบา มีอารมณ์โปร่งใสตลอดทั้งวัน”

อารมณ์นี้สำคัญมาก คิดอย่างไรก็ไปตามนั้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “การปฏิบัติธรรมอย่าทำแบบรวบรัดเร่งเดชะ จักต้องรู้จุดหมายปลายทางของอริยสังข์ด้วย เพราะทุกอย่างมีเหตุมีผลรองรับอยู่ในตัวเสร็จ อย่าทำแบบผักชีโรยหน้า การเจริญสมณะวิปัสสนาก็เช่นกัน ต้องตั้งใจภาวนา ตั้งใจคิดให้จบลงเป็นตอน ๆ เกาะหลักอริยสังข์เข้าไว้ จิตก็จักสงบลงเป็นระยะ ๆ มีเวลาก็คิดยาว ไม่มีเวลาก็คิดสั้น ๆ สรุปลงในอริยสังข์เสมอ ๆ”
๒. “พยายามหาสนามบินลงทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เครื่องบินมันค้างอยู่บนอากาศ ส่วนใหญ่พอความคิดของวิปัสสนาขาดตอน ก็ขาดตอนไปเลย คือ ลืมไปเลยว่าตะก็คิดอะไรอยู่ ทำอะไรอยู่ หรือไม่ก็ปล่อยให้เครื่องดับ เครื่องบินก็ตกไปเสียแล้ว ภูไม่ขึ้นอย่างนี้เป็นต้น”
๓. “เมื่อจิตทำงานทางธรรมได้ไม่สม่ำเสมอ เพราะจิตขาดสันตติธรรมนั่นเอง คือ จิตที่เกียจติดตามความดี แต่จิตกลับขยันติดตามความชั่วมีมาก ไม่ยอมปล่อยวางอดีต มีอารมณ์ขี้เก็บ (ของดีไม่-ของเหม็น ๆ ชอบ) หรือเก็บขี้”

๔. “การปฏิบัติทำที่เดียวถึงกันหมด มิใช่จักอานาปาพอเริ่มคล่องก็ทิ้งไปจับอิริยาบถพอเริ่มคล่องก็ทิ้งไปจับนิวาสี เป็นการทำทิ้งทำขว้าง เหมือนคนเปลี่ยนงานอยู่เรื่อย ทำอะไรไม่เสร็จสักที”
๕. “อารมณ์นี้สำคัญมาก คิดอย่างไรก็ไปตามนั้น หากเป็นผู้ไม่ประมาทในความตายก็ต้องมีสติกำหนดรู้อารมณ์ของตนไว้เสมอว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ก็เข้าสู่พระนิพพานได้แบบง่าย ๆ เหตุก็เพราะจิตมีสภาพจำ เมื่อให้เขาทำอะไร เขาก็เร็วไปตามนั้น เพราะจิตไม่มีเวลา เป็นอกาลิโก ความตายนั้นเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ก่อนตายก็ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย อาจตายได้ทุก ๆ ขณะจิต ผู้ไม่ประมาทในความตาย จึงซ้อมตายและพร้อมตายอยู่เสมอ ด้วยอุบายสั้น ๆ ว่า รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน ซ้อมจนจิตเป็นฌาน เอาจิตเข้าสู่พระนิพพานได้ ทุก ๆ ขณะจิตเช่นกัน”
๖. “เพราะฉะนั้น จงอย่าประมาทในอารมณ์ ธรรมใดที่ไม่ใช่เพื่อมรรคผลนิพพาน ก็จงหมั่นตัดสลัดทิ้งไปจากอารมณ์ขณะจิตของธรรมปัจจุบัน”

(หมายเหตุ : ผู้ใดที่เลี้ยงสัตว์ จิตย่อมรักสัตว์ที่ตนเลี้ยงเป็นธรรมดา จงอย่าประมาทในอารมณ์ เพราะก่อนตายจิตเกาะอะไรก็ไปตามนั้น จิตเกาะสัตว์ที่เลี้ยงก็ไปเกิดเป็นสัตว์ที่เลี้ยง ประมาทที่จุดนี้ ต้องปิดนรกหรืออบายภูมิ ๔ ให้ได้ก่อน)

เพราะอะไรถึงป่วย

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. ทรงตรัสถามว่า “เพราะอะไรถึงป่วย” (ตอบว่า เพราะธาตุ ๔ ที่เข้ามาประชุมกันเป็นร่างกายไม่เที่ยง จึงป่วย)
๒. “ถูกเหมือนกัน แต่ถูกไม่หมดจด ตัวที่ทำให้ป่วยจริง ๆ คือ กฎของกรรมที่ละเมิดศีล และกรรมบท ๑๐ ประการต่างหากละ ใครเป็นคนทำกรรมนั้น ก็ตัวเราเองย่อมเป็นผู้กระทำกรรมนั้นไว้ในอดีต จึงไม่ควรจักโทษใครว่าทำให้เราป่วย”
๓. “เพราะอาศัยความโง่ในกาลก่อน ไม่รู้จักทำแต่กรรมดี มีจิตหลงผิดคิดว่า อกุศลกรรมเป็นของดี จึงทำไปตามนั้น ร่างกายไม่ดียังหลงคิดว่าดี ไม่ทรงตัวยังหลง

คิดว่าทรงตัว มัวเมาร่างกายตลอดทั้งคืน เมื่อดั้งแต่วันเกิดยันวันตาย เพราะไป
หลงอยู่ในร่างกาย ที่กิเลส-ตัณหา-อุปาทาน-อกุศลกรรมสร้างขึ้น”

๔. “เมื่อกฎของกรรมมาถึงก็หนีไม่พ้น สำหรับผู้มีร่างกายจำจักต้องรับ แต่ผู้ฉลาดเอา
ทุกข์ของร่างกายมาพิจารณาเป็นกรรมฐาน สร้างนิพพิทาญาณให้เกิดกับจิต”
๕. “การเห็นทุกข์ของการเกิดมีร่างกาย ก็เข้าสู่อริยสัจ ในที่สุดจิตเกิดปัญญาเห็นตัว
ธรรมดา จิตก็ไม่ทุกข์ตามกาย มีอารมณ์ช่างมัน คือ ช่างเรื่องของร่างกายมัน และ
ตัวอารมณ์สังขารเบกขาญาณที่แท้จริงเกิด”
๖. “ที่ยังทำกันไม่ได้ เพราะเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกาย ก็ขาดความอดทนอดบ่น
ไม่ได้ ซึ่งเป็นอารมณ์ปฏิบัติ ขาดพรหมวิหาร ๔ สองข้อแรก คือ เมตตาและกรุณา
แทนที่จักเอาเวทนามาใช้ให้เป็นประโยชน์ กลับทำให้มันเป็นโทษขึ้นมาซ้ำซ้อนเสีย
อีก ให้พิจารณาเข้าหาสัจธรรม ๕ มีเกิด-แก่-เจ็บ-ตายเป็นของธรรมดา ขอจงอย่า
ประมาทในชีวิตก็แล้วกัน”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ว ม

พระธรรม : ในเดือนธันวาคม ๒๕๓๗

อย่าติดคนติดฤทธิ์

เพราะการมีฤทธิ์เป็นของดี

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เห็นคนติดฤทธิ์ จงอย่าตำหนิเขา เพราะจิตของบุคคลผู้ยังเข้าไม่ถึงพระอรหันต์ ย่อมจักติดฤทธิ์เป็นธรรมดา สอบสวนอารมณ์ของจิตให้ดี ๆ พวกเจ้าในอดีตก็ติดฤทธิ์อยู่เช่นกัน พอหนักเข้าเห็นทุกข์ ก็เริ่มปล่อยจากการต้องการฤทธิ์ กำลังของฤทธิ์เป็นกำลังของอภิญญา เป็นส่วนหนึ่งของพระธรรม ในหลักสูตรของคำสอนของพระพุทธศาสนานี้ หากมีแล้วใช้ไปในด้านสัมมาทิฏฐิ ก็เป็นของดี มีโทษของกรรม แต่ถ้าใช้ไปในทางด้านมิจฉาทิฏฐิ ก็จักเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ จิตมักหลงทะนงตนว่าเป็นผู้ประเสริฐ”
๒. “แต่ถ้าอภิญญาสมบัตินั้นเป็นโลกุตระวิสัยของผู้ใช้ ก็ย่อมไม่เป็นโทษแก่ตนเอง และผู้อื่น อภิญญาเป็นของดี นี้ถ้าหากใช้ให้เป็นก็มีประโยชน์ จึงไม่พึงไปกล่าวตำหนิติเตียนเรื่องฤทธิ์ให้มากนัก เพราะตั้งแต่เทววิโช จนภิกษุ โย โภจิสัมภิตตปัตโต เป็นหมวดของอภิญญาทั้งหมด หากพูดตำหนิไปก็ไม่ต่างกับการปรามาสพระธรรม เพราะฉะนั้นจุดนี้ตั้งใจให้ดี ๆ พิจารณาคำพูดก่อนจักพูดเรื่องฤทธิ์ทุกครั้ง อย่าสักแต่ว่าพูดโดยมิได้คิด”
๓. “เพราะฉะนั้น การมีฤทธิ์เป็นของดี แต่ดีให้จริงคือดีในสัมมาทิฏฐิเป็นที่ตั้ง การฝึกฝนอภิญญา เพราะฉะนั้นคนใดที่ติดฤทธิ์ จักกล่าวว่าไม่ดีก็ไม่ได้ จักต้องคิดว่าเขาติดดี เพียงแต่เวลาคุณหมอมอคุย ก็พึงให้เขาติดด้วยความเป็นสัมมาทิฏฐิ คือ มีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่ไปตำหนิเขา แต่พูดเสริมให้เขาไปในทางที่ถูก ยึดหลักพระตถาคตเจ้าเอาไว้ ท่านไม่ตำหนิใคร จักกล่าวเสริมแนะนำในสิ่งที่บุคคลนั้น ๆ ได้ทำอยู่แล้ว ให้ทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป”
๔. “อย่างคน ๆ หนึ่งนั้น ชอบบริโภคน้ำพริกกะปิอยู่เป็นปกติ เราจักไปเปลี่ยนแปลงเขาไม่ให้บริโภคได้อย่างนั้นหรือ แต่ถ้าแนะนำเขาให้หาผักมาแกล้้มด้วยเอาอย่างนั้นมาเสริม ก็ย่อมจักดีกว่าไปบอกเขาให้เลิกกินน้ำพริกกะปิ”
๕. “อย่างคนติดฤทธิ์ก็คือคนติดดี ฤทธิ์เป็นของดีในพระพุทธศาสนา เราก็ก็น่าจำเป็นต้องคัดค้าน เพียงแต่แนะนำส่งเสริมให้เขาดำเนินอยู่ในศีล จิตเขาก็อยู่ในฌาน

สมบัติได้ทรงตัว เป็นการป้อนสังโยชน์ ๓ เพิ่มให้ไม่ขาดใจใคร เชิญตามอัธยาศัย เยี่ยงนี้จักมีประโยชน์มากกว่า”

๖. “อหิง ถ้าจักเตือนเรื่องพระเทวทัตติดฤทธิ์ ก็พึงย้าว่า เป็นอภิญญาโลกีย์ คือ ท่านไม่มีศีล ฤทธิ์จึงเสื่อม แต่ในที่นี้ทุกคนไม่อยากจะพบกับความเสื่อม ก็พึงต้องมีศีล อย่างต่ำคือศีล ๕ ให้เป็นปกติ รับรองว่าฤทธิ์หรืออภิญญาสมบัติก็จักไม่เสื่อม เน้นตรงนี้ให้เข้าใจกันจักดีกว่า”

คุณไสยไม่มีหมดไปจากโลกนี้ได้หรอก

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “เรื่องคุณไสยไม่มีหมดไปจากโลกนี้ได้หรอก เพราะเป็นกีฬาสมาธิที่คนมีมานะ ศึกษาคิดว่า ตนเองถ้าทำได้ ผลก็เป็นคนเก่ง เมื่อคิดว่าเก่ง คิดว่าดี อวิชชาจึงยาก ที่จักหมดไปเสียจากโลก นี่เป็นกฎของธรรมดาอีกนั่นแหละ”
๒. “เป็นธรรมดาของคนมีจิตปฏิญญาเขาชอบทำกัน อย่าเอาจิตไปจับปฏิญญาของพวกเขา นี้ก็แล้วกัน เพราะไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่สมรรถผลนิพพาน”
๓. “จงอย่าวิตกในเรื่องนี้ เพราะท่านผู้เจริญพระกรรมฐาน จักไม่มีเทวดาคุมเลยนั้น เป็นไปไม่ได้ มีทุกคน ถ้าบุคคลผู้เจริญพระกรรมฐานอยู่ในสัมมาปฏิญญา (รักษาศีล ด้วยในระหว่างเจริญพระกรรมฐาน) อย่างน้อย ๆ ก็มีเทวดาคุม ๑ องค์ แต่จักเป็น เทวดาชั้นไหนนั้น สุดแล้วแต่กรรมที่ผูกพันกับท่านแค่นั้น”
๔. “เรื่องคุณไสย จึงเป็นกฎของกรรม ซึ่งต่างคนต่างทำกันเอาไว้ในอดีตทั้งสิ้น เพราะเรื่องกฎของกรรมดีเป็นเรื่องคนชื่นชอบ อย่างอันประสงค์ของการทำบุญ ทุกคน ยอมรับแต่กฎของกรรมชั่ว ไม่ใคร่จักมีใครยอมรับ (เมื่อวิบากกรรมที่เกิดขึ้นกับตน) และเข้าใจตามกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย จิตของคนทั่วไป เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น จักพูดอะไรเกี่ยวกับกฎของกรรม จักต้องคิดให้ดีเสียก่อน ให้ดูระดับจิตของผู้รับฟังเอาไว้ด้วย”
๕. “บางคนทำบุญไว้กับวัดทำชุงมาก ขากลับจากวัดถูกคนทำร้าย มักจักคิดว่า ทำบุญแล้วไม่ได้ผล พระไม่เห็นจักช่วยคุ้มครอง แต่จริง ๆ แล้วเป็นกฎของ กรรม ให้ดูตัวอย่างพระโมคคัลลานะ ท่านเป็นอัครสาวกผู้มีฤทธิ์ กฎของกรรมยัง

พาให้ท่านถูกโจรทุบตามวาระกฎของกรรมนั้น ๆ แต่ก็ก็เป็นเพียงเศษผลของกรรมในอดีตเท่านั้น นี่เป็นตัวอย่าง”

๖. “ท่านดีขนาดไหน ทำบุญมามากหรือไม่ ทำมานานเท่าไร บุญ-บารมีจึงมาเป็นพระอัครสาวกฝ่ายซ้ายได้ ท่านยังหนีกฎของกรรมไม่พ้น แล้วเรา ๆ ท่าน ๆ จักหนีพ้นได้อย่างไร ให้เอาเรื่องของท่านเป็นเครื่องเตือนสติ ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง และความตายไม่มีนิมิตเครื่องหมาย จักได้ไม่ประมาทในชีวิต”
๗. “เรื่องบุคคลที่โดนคุณไสยก็เช่นกัน ล้วนเป็นกฎของกรรมที่ต่างทำกันมาในอดีตทั้งสิ้น ขอให้ใคร่ครวญด้วยปัญญา พิจารณาลงหาตัวกรรมตา หรือกฎของกรรมตาให้ได้ จิตก็จักเป็นสุข”

ทุกอย่างจักสำเร็จได้ ด้วยกำลังใจของตนเอง

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “บางคนฟังหลวงพ่อบุญเตือนแต่ขาดสติ มิได้เอาจิตกำหนดรู้ตามพระธรรม เลยไม่ทราบที่ท่านเทศน์เรื่องอะไร การฟังเทศน์-ฟังธรรมจะให้เกิดผล ต้องใช้อินทรีย์ ๕ พละ ๕ คือ ศรัทธา-วิริยะ ซึ่งบุคคลผู้นี้มีแต่ขาดสติ จึงทำให้ไม่เกิดสมาธิและปัญญา จึงมีผลดังกล่าว จำอะไรไม่ได้ เหมือนคนยังมีลมหายใจอยู่แต่ลืมเอาจิตตามรู้กงกลม จึงไม่รู้ว่าตลอดเวลาที่มีธรรมเกิด-ดับอยู่กับร่างกายตลอดเวลา เพราะเป็นอย่างนี้ คนเราจึงมากด้วยความประมาท เพราะสาเหตุแห่งการลืมกำหนดรู้การเกิด-ดับนั้น”
๒. “บางคนไปติดขั้น ๕ ของท่านฤาษี แทนที่จะติดพระธรรมที่ท่านสอน จุดนี้ต้องจำกันเอาไว้ให้ดี ๆ ถ้าหากจักไม่ติดขั้น ๕ ของบุคคลอื่นได้ จักต้องละขั้น ๕ ของตนเองก่อนเป็นสำคัญ มองอสุภะและกายคตยา มองทุกขให้เห็นตามอริยสัจเข้าใจ ถ้าขยันจริง ประเดี๋ยวจิตก็วางได้”
๓. “คณะชาวหาดใหญ่ไปขอพรจากพระพุทธรเจ้าทั้ง ๒ พระองค์ (หลวงพ่อบราโวและหลวงพ่อกามวาสี) ในโบสถ์เก่า แล้วต่างคนต่างได้พรที่ต่างกัน เพราะจริต-นิสัยและกรรมของแต่ละคนไม่เสมอกัน เช่น บางคนขอพระนิพพานในชาติปัจจุบัน ทรงให้ใช้ความเพียรแล้วจะสำเร็จได้ทุกอย่าง บางคนอยากได้อภิญญา ทรงให้พรว่า

อย่าละความพยายาม ให้ใช้ความเพียรแล้วต่อไป แล้วกำลังใจจะค่อย ๆ รวมตัวเข้ามา ๆ แล้วจะสำเร็จได้ในที่สุด”

๔. ทรงตรัสตัวอย่างแก่ ๒ คนที่อธิษฐานขอพร แล้วตรัสถามว่า “ถ้าได้พรแล้วพวกเขาไม่ทำตามนั้น จักได้ตามนั้นหรือไม่ (ตอบว่า ย่อมไม่ได้)
๕. “นั่นซิ ทุกอย่างจักสำเร็จได้ด้วยกำลังใจของตนเอง ประดุจพระตถาคตเจ้ามีอาหารอันโอชะปรุงเสร็จ แล้วยื่นให้ แต่บุคคลผู้รับไม่นำไปบริโภค ก็หาประโยชน์อันใดมิได้”
๖. “แม้เจ้าเองก็ได้พรจากท่าน ที่ว่าทำบุญอย่าหวังผลตอบแทน หลุก จุดนี้ก็เช่นกัน การไม่หวังผลตอบแทนจากการทำบุญ คือ อารมณ์จิตตัดความโลภอันเป็นอนุสัยละเอียด (โลภขั้นละเอียด) ทำบุญโดยไม่หวังผลตอบแทนเพื่อเกิดเป็นคนเป็นเทวดา เป็นพรหม ไม่หวังทรัพย์สินตอบแทนทั้งทางโลกนี้และโลกหน้า ถ้าหากกำลังใจของเจ้าไม่ตัดอารมณ์โลภตามนี้ ความสำเร็จจักเกิดขึ้นตามพรนั้นได้ไหม” (ตอบว่า ไม่ได้)
๗. “จุดนี้ก็เช่นกัน ทุกอย่างที่ทำทรงตรัสก็จักลุล่วงด้วยความเพียรแห่งตนเองทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น จงอย่าละความเพียร”
๘. ทรงตรัสแถมว่า “จงอย่าดูถูกรูดงค์ เพราะอาณิสงส์ของรูดงค์มีมาก เป็นพระธรรมที่ตถาคตเจ้าตรัสสอนไว้ ธรรมทุกหมวดห้ามตี หากเจ้าและคุณหมอเคยนึกล่วงเกินก็จงขึ้นไปกราบขอขมาพระข้างบนเสีย”

ประโยชน์ของอรุปรมาณ และกฎของกรรม

สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงมีพระเมตตาทรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อรุปรมาณใช้ให้เป็นจักมีประโยชน์มาก คือ มีไว้แต่ไม่ติดอยู่ตามนั้น”
๒. “มีอรุปรมาณไว้ มีอาวุธต่อสู้กับเวทนาของร่างกาย ถ้ารู้จักเพิ่มเติมวิปัสสนาญาณอีกเล็กน้อย ปัญญาจักแหลมคม ห้าหั้นกิเลสได้อย่างมีกำลัง”
๓. “อย่าทิ้งอารมณ์อรุปรมาณ ทุกอย่างรู้จักใช้ก็เป็นของดีหมด มีประโยชน์ทั้งหมดในทุกอย่างที่ตถาคตเจ้าได้บัญญัติเอาไว้”

๔. “ผู้ที่ยังเข้าไม่ถึงบัญญัตินั้น ๆ ก็ย่อมยังไม่เห็นประโยชน์ของบัญญัตินั้น ๆ จึงไม่สมควรอย่างยิ่งที่จักไปวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ว่ารูปฌานก็ดี อรูปฌานก็ดี หรือแม้แต่ธรรมในหมวดต่าง ๆ หากยังไม่รู้คือยังเข้าไม่ถึง ก็ยังไม่พึงติเตียนธรรมนั้น”
๕. “เช่นเรื่องธุดงค์ก็เหมือนกัน พระบัญญัติเกี่ยวกับธวัชวาสี ธุดงค์วัตรมีมาในพระพุทธศาสนาทุก ๆ พุทธันดรเป็นของดี เป็นของประเสริฐ สามารถนำไปปฏิบัติแล้วตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานได้เป็นอย่างดี แต่ธุดงค์นี้ก็เหมาะสมกับผู้ชอบบำเพ็ญเพียรประกอบกิจสมถธรรมอยู่ในป่า เป็นบารมีธรรมของผู้รักสงบสันโดษ”
๖. “อุปนิสัยของคนมีปกติอยู่ ๒ อย่าง บางคนชอบอยู่เมือง บางคนชอบอยู่ป่า ดังนั้น เมื่อบวชเป็นภิกษุเข้ามาในพระพุทธศาสนา ใครใคร่อยู่ในเมืองก็อยู่ ใครใคร่อยู่ป่าก็อยู่ ทำได้ตามอัธยาศัย ประโยชน์เกิดที่ตรงว่า เมื่ออยู่ตามที่ชอบใจ จิตย่อมมีความสุขสบาย มีอารมณ์แจ่มใส ปฏิบัติธรรมก็ได้ผล”
๗. “อย่าลืมนะ ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนมีประโยชน์ ที่ว่าไม่มีประโยชน์ เพราะยังไม่เห็นประโยชน์ของเขาต่างหาก”
๘. ทรงตรัสสอนธรรมแกมทำย เรื่องกฎของกรรม
- ๘.๑ “เห็นกฎของกรรมแล้ว ให้เคารพกฎของกรรมด้วย แล้วจงหมั่นพิจารณาเห็นทุกข์อันสืบเนื่องมาจากกฎของกรรมนั้น จงเพียรเป็นผู้ตัดกรรม อย่ากระทำตนเป็นผู้ชอบต่อกรรม”
- ๘.๒ “การต่อกรรมมี ๓ ประเภท คือ ต่อด้วยมโนกรรม-วจีกรรม-กายกรรม ยิ่งต่อยิ่งทุกข์ ทุกข์เพราะอุปาทานปรุงแต่ง คิดว่าสิ่งที่ต่อกรรมนั้นเป็นของดี ทั้ง ๆ ที่เป็นความเลว ความเลวนั้นใครไม่จำเป็นต้องสร้างให้ เราผู้เดียวเป็นผู้สร้างให้เกิดขึ้น ถ้าหากหมดการต่อกรรมเสียแล้ว กฎของกรรมนี้ก็จักไม่เกิดขึ้นแก่เรา”
- ๘.๓ “พระอรหันต์ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ต่อกรรมด้วยเหตุอันนี้”

จิตถึงจิตนี้แหละเป็นของจริงในพระพุทธศาสนา

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “เรื่องที่ท่านฤๅษีบอกกับลูก ๆ หลาน ๆ ว่า ผู้ใดที่ไม่ทิ้งอภิญญาสมาบัติ หรือมโนมยิทธิ แม้ท่านเองจะทิ้งชั้น ๕ ไปแล้ว ก็ยังเหมือนท่านอยู่ใกล้ ๆ เพราะเมื่อท่านฤๅษีละชั้น ๕ ไปแล้ว กายจริง ๆ ก็คือจิต หรืออาทิสมานกาย ซึ่งลูก ๆ หลาน ๆ ศิษย์ทุกคน จักเห็นท่านได้ด้วยกำลังอภิญญาสมาบัติหรือมโนมยิทธิ นั้น กำหนดจิตที่ใดก็เห็นท่านอยู่ทุกที่ ดั่งนั้น จึงได้ชื่อว่าท่านอยู่ใกล้ ๆ”
๒. “จิตถึงจิตนี้แหละเป็นของจริง ในพระพุทธศาสนา นี้ กำลังของจิตมีอำนาจมหาศาล อยู่คนละภพคนละชาติ หรืออีกฝ่ายหนึ่งอยู่ในดินแดนอมตะ ก็ยังสื่อสารเชื่อมโยงถึงกันได้ด้วยอำนาจแห่งจิตที่มีกำลังนั้น”
๓. “บุคคลผู้เข้าถึงศีล-สมาธิ-ปัญญาพร้อม ความมั่นคงของจิตก็จักเกิดขึ้นได้มาก ยิ่งกว่าปุถุชน ที่ทรงฌานโลกีย์ อำนาจกำลังของจิตที่จักรู้ในภพต่าง ๆ ชาติต่าง ๆ หรือดินแดนอมตะ ก็จักไม่เสื่อม รู้จริง-เห็นจริง-ทราบจริงอยู่ในจิตของบุคคลผู้นั้น มีความมั่นใจในตนเองทุก ๆ เมื่อ คำว่าหลงตายไม่มีสำหรับบุคคลผู้นั้น ขอเพียงแต่อย่าติดเปลือก คือ ร่างกายของคนหรือสัตว์ ให้มองทะลุเปลือกเข้าไปถึงภายในแล้ว จิตก็จักเชื่อมโยงถึงกันและกันได้ สื่อสารเป็นความรู้ ความเข้าใจถึงกันและกันได้ด้วยภาษาของจิต นั้นแหละเป็นของจริงในพระพุทธศาสนา”
๔. เพื่อนของผมก็เห็นหลวงพ่อบุญมาบ ท่านนั่งยิ้มอยู่ ท่านมองใสเป็นสุขอย่างยิ่ง ท่านพูดว่า “ก็เพราะไม่มีชั้น ๕ นะซี จึงได้สุขอย่างนี้ การไม่เกิดมีชั้น ๕ หรือร่างกายอีกจึงเป็นยอดของความสุข เตสังวู (สังโหว่) ปะสะโม สุขโข อันเดียวกัน”
๕. ทรงตรัสว่า “ถ้าต้องการจะเป็นสุขอย่างท่านฤๅษี ก็จงตั้งจิตให้มั่นคงเข้าไว้ เพียรละสังโยชน์ทั้ง ๗ ประการที่คั่งค้างอยู่ในจิต อย่าท้อแท้ กำหนดรู้ทั้งวิธีตัดสังโยชน์ใช้กรรมฐานให้ถูกกอง แก่จริตที่ยังละไม่ได้อย่างไม่หยุดยั้ง วันหนึ่งข้างหน้าคำนี้ ก็จักเกิดแก่เจ้าเอง นิพพานัง ปรมัง สุขัง หรือ เตสังวู ปะสะโม สุขโข นั้นแหละเหมือนกัน”

จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ พิจารณาให้ได้ทั้งคุณและโทษของกาม ใคร่ครวญอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ อย่าเอาจิตไปสนใจอย่างอื่นให้มากไปกว่าพระธรรม”
๒. “เห็นธรรมในธรรมแล้ว ตั้งหน้าศึกษาเรียนรู้ธรรมในธรรมนี้ต่อ ๆ ไป ให้เกิดความละเอียดลึกซึ้งในอารมณ์ แล้วสักวันหนึ่งเมื่อจิตไม่ละจากความพยายามผลสำเร็จในการชนะกามคุณทั้ง ๕ หลุดจากนิเวศน์ ๒ ข้อต้น จักเป็นของพวกเจ้าได้ในที่สุด”
๓. “แล้วอย่าลืมนิโครครวญพรหมวิหาร ๔ เพื่อความอยู่เป็นสุขของจิต และเป็นกำลังของจิตให้มีสติตั้งมั่นอยู่ในความดี เป็นกำลังให้เกิดปัญญาตัดกิเลสได้อย่างไม่หยุดยั้ง จงพยายามทรงอารมณ์นี้เอาไว้ให้ดี ๆ”

อย่าให้ความเบื่อสิ่งใจอยู่นาน

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

๑. “อย่าให้ความเบื่อสิ่งใจอยู่นาน เพราะอารมณ์นี้มันหดหู่ ทำลายความสุขของจิต พยายามดึงอารมณ์ให้เหนือขึ้นไป คือ ลงตัวสังขารุเบกขาญาณเข้าไป”
๒. “เมื่อมันทำไม ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นกฎของธรรมดา สภาวะทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ไม่มีอะไรดี-ไม่มีอะไรเลว มันเป็นเรื่องของกฎธรรมดา เกิด-เสื่อม-ดับอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ”
๓. “ถ้าหากจิตเรารู้เท่าทันอริยสัจ ก็ไม่จำเป็นที่จักต้องไปเบื่อมัน เห็นทุกสิ่งทุกอย่างลงตัวธรรมดาหมด ถ้าหากจักเบื่อ ก็ให้เบื่อกำลังใจของตนเอง”
๔. “นี่เพราะจิตของเราไปยุ่งเอง เพราะฉะนั้นจักต้องหมั่นรักษากำลังใจของตนเองเข้าไป มีอะไรเกิดขึ้นให้แก้ไขที่ใจของตนเองเป็นสำคัญ หาเหตุ-หาผลให้พบในจิตของตนเองนั้นแหละ แก้ที่ตรงนั้น แล้วเจ้าจักพบชัยชนะของจิตเป็นลำดับไป”

การซ้อมตาย

ก่อนที่จะตายจริง ๆ นั้นเป็นมัจฉาทิฎฐิหรือเปล่า

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเพื่อนของผมไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ทุกคนหรือทุกองค์ที่ในขณะที่นั้น เวลาใกล้จักตาย มีใครบ้างที่คิดว่าตนเอง กำลังซ้อมตาย หรือเป็นการลองตาย ทุกคนทุกองค์ต่างมีความคิดว่า กำลังจะตายจริง ตัดได้หรือไม่ได้ ก็สุดแต่กำลังใจของแต่ละคน”
๒. “ในขณะที่นั้นไม่มีใครคิดว่ากำลังตายไม่จริง ทุกคนต่างคิดว่ากำลังจะตายจริง ๆ จุดนี้แหละที่ผิดกับกำลังใจของเจ้า เพราะในเมื่อเจ้าตั้งใจว่าจะลองตายดู แต่จิตมันยังฝังอยู่ว่าตายไม่จริง วาระนี้ยังไม่ถึงคราว เป็นการลองซ้อมตาย เจ้าก็เลยประมาทยังตายไม่จริง เกิดคิดอย่างนั้นเข้า แต่วาระนั้นเกิดตายขึ้นมาจริง ๆ แล้วเจ้าจักเสียใจ นี้จุดนี้เจ้าคิดผิดใหม่ เป็นมัจฉาทิฎฐิใหม่” (ก็ยอมรับว่าเป็นมัจฉาทิฎฐิ)
๓. “มีหรือจักไม่จริง จิตคิดแต่ผลได้ ไม่รู้จักคิดถึงผลเสียบ้างเลย ตถาคตมิได้สอนให้คิดว่าความตายเป็นของไม่จริง ทดลองประมาทกับความตายได้ แต่ความจริงแล้วความตายเป็นของจริง ให้ทุกคนอย่าประมาทกับความตาย อย่าล้อเล่นกับความตาย”
๔. “ให้ดูตัวอย่างพี่สาวของ...ที่ชอบกินยาตายประท้วงสามีหนักเที่ยว เธอประมาทมากเกินไป รู้ว่าสามีจักกลับมาถึงบ้านเวลาไหน เธอก็กินยาในเวลาไหน สามีกลับมาถึงพอเธอไปส่งโรงพยาบาล ล้างท้องได้ทันถึง ๒ ครั้ง แต่เมื่อชะตาถึงฆาต ครั้งล่าสุดเธอก็คิดประท้วงสามีด้วยลีลาเดิม เธอกินยาในเวลาไหน คิดว่าจักอย่างไรสามีก็กลับบ้านมาทัน นำเธอไปล้างท้องเหมือนเช่นเคย แต่เปล่า กฎของกรรมมันบังคับ สามีกลับผิดเวลา เธอเลยต้องสังเวชชีวิต เพราะความประมาทในการประท้วงโดยไม่เข้าท่าของเธอ จุดนี้เจ้าจักเห็นได้ว่า คนคิดว่าไม่ตายหรือ พอเกิดตายขึ้นมาจริง ๆ แล้ว ก็ต้องไปสู่อบายภูมิอย่างไม่มีใครช่วยได้ นี้เพราะความคิดเห็นผิด ๆ ของตนเองเป็นสำคัญ” (เพื่อนผมขอขมาต่อพระองค์ ยอมรับความโง่ของตนเอง)
๕. “ถ้าเจ้าประมาทคิดโง่ ๆ แบบนี้ เจ้าเกิดตายตอนนี้จริง ๆ กำลังจิตก็ยังไม่เข้าถึงพระนิพพานได้ จงอย่าหวังในทางลัดให้มากนัก วัดกำลังใจที่ตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการ ดูว่าไปได้แค่ไหน เข้าพระนิพพานได้หรือยัง” (ก็รับว่า ยัง)
๖. “แล้วอารมณ์อยากลองตาย ก็คืออารมณ์อยากตายเร็วนั้นแหละ มันเป็นอารมณ์หยาบของจิต พิจารณาดูให้ดี ๆ เกิด”

๗. “สู้วางอารมณ์จิตให้พร้อมรับกับความตายในทุก ๆ ขณะจิต ในทุก ๆ อิริยาบถ ในทุก ๆ สถานที่ และรักษากำลังใจตั้งมั่นตัดตรงสู่พระนิพพานเข้าไว้เสมอ จักยังดีเสียกว่า เพราะจักได้ไม่ประมาทในชีวิต”
๘. “ให้ดูตัวอย่างของผู้ที่ได้ลองตายไปได้ หรือไปไม่ได้เพราะเหตุใด (๒๘ ธ.ค. ๒๕๓๗) คุณหมอไปได้ ท่านพระ...ไปไม่ได้ คุณหมอพอ คุณหมอไปไม่ได้ ทุกท่านทุกองค์มีอะไรเป็นสาเหตุ เอาจุดนี้มาศึกษาให้ได้เป็นประโยชน์แก่การวางอารมณ์จิตของตนเอง คุณหมอตัดตรง ท่านพระ....ตัดเหมือนกัน แต่เวลานั้นจิตไม่ได้เกาะพระนิพพาน ซึ่งเวลานี้ท่านหันมาแก้ไขจุดนี้อย่างจริงจังแล้ว ถ้าตายอีกที่ท่านไปได้นั้น คุณหมอพอห่วงศพ นอนไม่สวย คุณหมอห่วงศพจะไปไม่ถึงที่รับบริจาค คือ มหาวิทยาลัยสงขลลา”
๙. “สรุปลงท้ายถึงสาเหตุที่ยังไปไม่ได้ ๒ แห่ง คือ
ก) ท่านพระ...ไปไม่ได้ เพราะจิตมิได้เกาะพระนิพพานอย่างจริงจัง
ข) อีก ๒ ท่านห่วงขันธ์ ๕
เจ้าก็ต้องสรุปลง ๒ จุดนี้ นำมาเป็นประโยชน์สอนจิต แก้ไขอารมณ์ไม่ให้เป็นอย่างเขาทิ้งหลาย
๑๐. “วางอารมณ์จิตเสียใหม่ด้วย คิดไว้เสมอตายเมื่อไหร่-ที่ไหน ให้จิตมีอารมณ์ตัดการจตุอยู่เสมอ รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน”

เวลาของนักปฏิบัติมีค่ามาก จริง ๆ แล้วมีแค่ชั่วขณะจิตหนึ่งเท่านั้น

สมเด็จพระสังฆราช ทรงมีพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “นักปฏิบัติธรรมมีเวลาเดียว คือ แค่วุ่ชขณะจิตหนึ่ง ๆ พร้อมตาย-พร้อมดับกิเลส อันเป็นข้าศึกของจิตอยู่เสมอ (รู้ลม-รู้ตาย-รู้นิพพาน) ปีใหม่ ปีเก่าไม่สำคัญ รู้อยู่เสมอว่าจักทำอะไร ให้ถึงความไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา เวลายิ่งล่วงไป ความตายก็ใกล้เข้ามาทุกที”
๒. “ชีวิตของร่างกายมันเกิดขึ้นแล้ว ก็เดินทางเข้าสู่ความเสื่อมตลอดเวลา ในที่สุดก็ถึงความเป็นอนัตตา ผู้ปฏิบัติจักต้องรู้หนทางโคจรของจิต อย่าปล่อยอารมณ์ตามใจมากเกินไป จุดนี้หมายถึงจิตที่มีกิเลสครอบงำ จักต้องหมั่นดูเอาไว้ หาเหตุหาผลให้พบ จุดไหนที่จิตบกพร่องอยู่ โดยมีสังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัด มีบารมี ๑๐ เป็นเครื่องช่วย ไม่ทิ้งหลักอริยสัจ กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุเป็นหลักสำคัญ”

๓. “ที่เจ้าว่ายังมีอารมณ์หนัก ๆ อยู่ นั่น เพราะใช้อารมณ์เบื่อบ้างเกินไป จิตเกาะงานทางโลกมากเกินไป มันเป็นปกติของชาวโลก อุปสรรคของงานมันก็เป็นของธรรมดา หนักใจไปก็ไร้ประโยชน์ ร่างกายอ่อนเพลียก็เป็นธรรมดา สักวันตื่นแล้วอาจลุกไม่ไหว แม้อาจเป็นศพอยู่คาที่ ก็ยังเป็นธรรมดา ให้กำหนดรู้ไว้เสมออยู่อย่างนี้ เห็นความไม่เที่ยงของร่างกายนี้เป็นปกติธรรมดา จิตจักได้ไม่ดิ้นรน”
๔. “อย่าปล่อยใจให้เบื่อบ้างเดียว ใช้ปัญญาหาเหตุให้พบ แล้วรีบแก้ไขที่ต้นเหตุ หากตายในขณะที่จิตนั้น จักต้องเสียใจตนเองที่โง่ขาดปัญญา ที่จิตเกาะทุกข์ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทุกข์ เลยมจมอยู่กับทุกข์นั้น ๆ เพราะขาดพรหมวิหาร ๔ ๒ ข้อแรก คือ เมตตา กรุณา เคยสอนไว้แล้วไม่เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ พิจารณาอะไรให้พิจารณาว่า หากมีพรหมวิหาร ๔ จักเป็นเช่นไร และหากไม่มีพรหมวิหาร ๔ จักเป็นอย่างไร หากปฏิบัติตามนั้น จิตก็จะทรงอารมณ์วางเฉยได้ (มุทิตาและอุเบกขาได้) เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นธรรมดาไปหมด จิตก็เบา”
๕. “จริง ๆ แล้ว ในขณะที่จิตหนักก็เพราะนิรวรณ ๕ กวนจิต ทำปัญญาให้ถอยหลัง คือ โง่ขาดปัญญาในขณะที่นั้น หากระงับนิรวรณได้ จิตก็ฉลาด จิตมีปัญญา จิตบริสุทธิ์ ชั่วคราว จิตเป็นทิพย์ชั่วคราว จิตหลุดพ้นจากกรรมชั่วทั้งมวลชั่วคราว เรียกว่า ปัทมวิมุติ วิมุติหรือหลุดพ้นชั่วคราว ทุกอย่างเคยสอนไว้แล้วทั้งสิ้น ต้องหมั่น ทบทวนไว้เสมอ มิฉะนั้นจักประมาทเกินไป อย่าลืมนผู้ใดที่ประมาทในความตาย ผู้ นั้นเท่ากับประมาทในพระธรรมคำสั่งสอนของตถาคตทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์”
๖. “คนโง่เท่านั้นที่คิดจักเอาชนะร่างกาย ซึ่งหาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ เริ่มต้นก็เป็น มิจฉาทิฏฐิแล้ว ยิ่งคิดยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเข้าป่าเข้ารกไป หาดีไม่พบ อย่าลืมหุขสัจ ตถาคตสอนให้มีสติกำหนดรู้อยู่เสมอว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์ของกายหากไม่ กำหนดก็ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ และให้รู้ว่าธรรมดามันก็ทุกข์ของมันอยู่อย่างนั้นเป็น ธรรมดา ไม่มีใครจักไปขวางมันได้ เพราะมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราจึงบังคับมัน ไม่ได้ ส่วนสมุทัย ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือตัณหา ๓ นั้นเป็นทุกข์ของใจ ใจ เป็นของเรา เราจึงต้องอบรมมันให้ได้ด้วยศีล-สมาธิ-ปัญญา อันเป็นทางที่นำไปสู่ ความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ จนถึงพระนิพาน ต้องหมั่นทบทวนเข้าไว้ด้วยความไม่ ประมาทในความตายที่อาจเกิดขึ้นกับเราได้ทุก ๆ ขณะจิต”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน

ผู้ ร ว บ ร ร ม

๑๓. ธรรมะเขาเจริญกันที่จิต มิใช่เลือกเวลาและสถานที่ ให้เอาการกระทบกระทั่งกับหน้าที่การงานนั้นแหละมาเป็นกรรมฐาน สอบได้หรือสอบตกก็รู้กันตรงนั้น
๑๔. ให้เอาอายตนะ ๑๒ นอก ๖ ใน ๖ ซึ่งต้องกระทบกันอยู่เป็นธรรมดา นั้น มาเป็นกรรมฐานได้อย่างดี ผู้มีปัญญาจะเห็นธรรมที่เกิดขึ้น แยกเป็น ๓ พวก คือ กุศล อกุศล และอัปยากฤต เกิดดับ ๆ อยู่เป็นปกติ เห็นเป็นสันตติภายนอก และสันตติภายในเกิดดับ ๆ ติดต่อกันอยู่อย่างนั้น จุดนี้จิตต้องละเอียดจึงจะเห็นได้
๑๕. ให้ยอมรับว่า กาย เวทนา จิต ธรรม นี่หาใช่เรา หาใช่ของเราไม่ เราคือจิตเป็นผู้รู้ อากาการเกิดดับ ๆ ของธรรม ๔ ตัวนี้อยู่เป็นธรรมดา
๑๖. การมุ่งหวังชนะความชั่วของผู้อื่นเป็นนอธรรมภายนอก ให้มุ่งหวังชนะความชั่วของตนเอง ซึ่งเป็นนอธรรมภายใน
๑๗. จงจำเอาไว้เสมอว่า ร่างกายจักตายในขณะจิตนี้แล้ว จักมาเกาะยึดอันใดกับงานภายนอกเล่า คิดให้จิตมันยอมรับว่าติดอันใดอันหนึ่ง ย่อมไปถึงพระนิพพานไม่ได้

ปกหลัง

๖. นินทาและสรรเสริญ เหมือนสาदनํ้าใส่กัน แต่การมีกายอยู่ในโลก ย่อมหนีโลกธรรมไม่พ้นเป็นธรรมดา จึงต้องข้อมารมณฺ์ลงตัวธรรมดาเข้าไว้เสมอ เพื่อกันมิให้อารมณฺ์ ๒ เกิด คือ ราคะกับปฏิฆะ ซึ่งเกิดแล้วจะปิดกั้นทางเข้าสู่พระนิพพานไว้สนิท เพราะเป็นนิวรณฺ์ ๒ ข้อแรก ทำปัญญาให้ถอยหลัง คือ ว่างตลอดกาล
๗. ปัญหาทางโลก ไม่มีใครแก้ได้หมดหรอก คิดให้ลงตัวธรรมดาเข้าไว้ จิตจักได้เป็นสุข
๘. อย่าตำหนิใครที่ยังติดอดีตชาติ เพราะบางขณะ บางอารมณฺ์ บางคน ติดแล้วเขารู้สึกเป็นกันเองกับเรา สร้างศรัทธาให้เขาร่วมทำบุญ ทำทาน และร่วมปฏิบัติธรรมได้
๙. อย่าหวังผลงานก่อนที่จักลงมือทำ เพราะอนาคตไม่เที่ยง จักว่าเป็นอารมณฺ์ประมาทในธรรมทั้งหมด (๘๔,๐๐๐ บท)
๑๐. อย่าสนใจอารมณฺ์จิตของผู้อื่น ซึ่งแก้ไขไม่ได้ ให้สนใจแต่อารมณฺ์จิตของเรา ซึ่งแก้ไขได้ด้วยกรรมฐาน แก่จริต ๖
๑๑. จงพยายามอย่าสรรเสริญ หรือนินทาใคร โดยไม่จำเป็น เพราะดี-เลวของปุถุชนคนทั่วไปยังไม่ทรงตัว ยกเว้นแต่พระอรียเจ้าเท่านั้นที่ทรงตัวแล้ว ยิ่งท่านดีเท่าไร ท่านยิ่งไม่สนใจในคำสรรเสริญและนินทาเท่านั้น
๑๒. ที่ยังอึดอัด เพราะไม่ยอมรับกฎธรรมดาของโลก โลกเขาอยู่กันด้วยสังคม ยิ่งหนียิ่งทุกข์ ต้องใช้ปัญญาพ้นจากโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ด้วยอรียสัจ เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา

จัดทำโดย : คณะชุมชนมโนมยิทธิ ศิษย์หลวงพ่อดุสิตดํ