



# ธรรม

ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น  
เล่มที่ ๕

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

# สารบัญ

คำนำในการจัดพิมพ์.....	6
<b>๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ .....</b>	
๐ เหตุที่ทำให้พระกรรมฐานไม่ค่อยได้ผล (สมเด็จพระองค์ปฐม).....	10
๐ เรื่องจิตไม่สงบ เพราะเกาะติดทุกข์-สุข (สมเด็จพระองค์ปฐม) .....	13
๐ เรื่องทุกข์ (หลวงพ่อดุจ)	18
๐ ควรนึกถึงความตายทุกอิริยาบถ (พระพุทธรักษา)	23
๐ อารมณ์ระคะกับปฏิมะ (สมเด็จพระองค์ปฐม).....	24
<b>๐ มิถุนายน ๒๕๓๖ .....</b>	
๐ กลัวตายไม่จริง หรืออยากตายไม่จริง (หลวงพ่อดุจ) .....	26
๐ การไม่ปรุงแต่งธรรม คือ การระงับเวทนา (สมเด็จพระองค์ปฐม) ..	29
๐ เรื่อง รูป-นาม ไม่เที่ยง (สมเด็จพระองค์ปฐม).....	31
๐ ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ (สมเด็จพระองค์ปฐม) .....	33
๐ สรุปเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔.....	35
๐ อารมณ์จิตของคนเรา มันไวยิ่งกว่าลิง (หลวงปู่บุดดา).....	38
๐ ประมาทในความตายเสียอย่างเดียว เท่ากับประมาทในธรรมทุกอย่าง (สมเด็จพระองค์ปฐม).....	42
๐ เนกขัมมบารมี (สมเด็จพระองค์ปฐมและสมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) .....	43
๐ ผลบุญจากสร้างพระภายนอก กับสร้างพระภายใน (หลวงพ่อดุจ) .....	46

๐ อย่าตำหนิกรรมของผู้บอกบุญ สร้างพระภายนอกและทานบารมี (สมเด็จพระองค์ปฐม) .....	47
๐ การขออภัยทาน ซึ่งเป็นธรรมสูงสุดในพุทธศาสนา (สมเด็จพระองค์ปฐมและสมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) .....	49
๐ อนุสติสุดท้าย คือ มรณานุสติควบอุปสมานุสติ (สมเด็จพระองค์ปฐม) .....	52
๐ อิริยาบถบรรพและอย่าฝืนอารมณ์ของจิตขณะเจริญพระกรรมฐาน .....	54
๐ พรหมวิหาร ๔ ทำให้ศีลบริสุทธิ์เต็มกำลังได้อย่างไร (สมเด็จพระองค์ปฐม).....	56
๐ อารมณ์ล้าหนักผิด เพราะเห็นความชั่วที่ใจเรา (สมเด็จพระองค์ปฐม) .....	59
๐ ชีวิตของคนเราพบอริยสัจอยู่ตลอดเวลาและโรคปากเสีย (หลวงพ่อดุจ)	62
๐ พยายามเห็นธรรมดาในธรรมดาให้มาก ๆ และเรื่องดีภายนอกกับดีภายใน (สมเด็จพระองค์ปฐม).....	67
๐ ของจริงในพุทธศาสนา ต้องถูกกระทบก่อน (สมเด็จพระองค์ปฐม).....	70
๐ อารมณ์ปรามาสพระรัตนตรัย (หลวงพ่อบานและหลวงพ่อดุจ) .....	77
๐ รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน (หลวงปู่ธีร์และหลวงปู่จง).....	80
๐ จิตวิมุตติแล้วอย่ามัวไม่คิดในสมมุติ (หลวงปู่ธีร์).....	83

๐ การนอนหลับที่ถูกต้อง ควรเป็นอย่างไร (สมเด็จพระองค์ปฐม)..... 84

๐ กรกฎาคม ๒๕๓๖ ..... 86

๐ อริยสัจ แปลว่า ของจริง (สมเด็จพระองค์ปฐม) ..... 86

๐ เวลาทางธรรมมีขณะจิตเดียว คือธรรมะปัจจุบัน (สมเด็จพระองค์ปฐม) ..... 89

๐ พรหมวิหาร ๔ ต้องเต็มทุกข้อ (สมเด็จพระองค์ปฐม) ..... 92

๐ กันยายน ๒๕๓๖ ..... 95

๐ ธรรมชาติแสดงธรรมะ เป็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา (หลวงปู่หลุย)..... 95

๐ เรื่องที่เป็นสาระ และไม่เป็นสาระ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) ..... 100

๐ อุปาทานของคนเกี่ยวกับอาหาร (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) ..... 103

๐ การดำเนินธรรม (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) ..... 105

๐ ความง่วงเป็นอารมณ์อะไร (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) ..... 110

๐ มัชฌิมาปฏิปทา (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) ..... 115

๐ อุบายละความชั่วที่ใจ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) ..... 119

๐ จิตอยู่บนพระนิพพานไม่ได้ตลอด (หลวงพ่อฤาษี) ..... 128

๐ ผลของการปฏิบัติธรรม (หลวงพ่อฤาษี) ..... 129

๐ ธาตุ ๔ ในอาหารชนิดต่างๆ (หลวงพ่อฤาษี) ..... 131

๐ ธรรมะที่ได้ขณะกินอาหาร (หลวงพ่อฤาษี)..... 133

๐ ตุลาคม ๒๕๓๖ ..... 135

๑ หลัก ๑๐ ประการในการปฏิบัติธรรมให้เร็วๆไวๆ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน) .....	135
๑ กรรมของหลวงพ่อดำหลังลาพุทธภูมิ (หลวงพ่อดำ).....	137
๑ อย่าคบคนเลว คบแต่คนดี (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน).....	142
๑ เรื่องตัดน้อยเกินไป (หลวงพ่อดำ) .....	145
๑ ปัญญาทางโลก กับปัญญาทางธรรม ในพุทธศาสนาต่างกัน อย่างไร .....	149


## คำนำในการจัดพิมพ์

“ธรรมนำไปสู่ความหลุดพ้น” (เล่ม ๕) 

พระพุทธเจ้าและหลวงพ่อกุญชร ท่านมอบหมายหน้าที่ให้ผม  
ตอบปัญหาธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ มาจนถึงปีที่ ๑๖ ปีเต็ม  
แล้ว (ตั้งแต่ ๓๐ ต.ค.๒๕๓๕-๓๐ ต.ค. ๒๕๕๑) ทรงตรัสเป็นคำ  
บาลีว่าเป็นไวยาวัจกรของวัดท่าซุง ซึ่งมีความหมายกว้างมาก  
เพราะนอกจากให้ธรรมเป็นทานแล้ว ไวยาวัจกร คือ ผู้ช่วยงาน  
สงฆ์ทุกอย่าง ช่วยให้ผู้อื่นมาทำบุญด้วย ช่วยชักชวนให้คนเข้าวัด  
ด้วย วัดนี้หมายถึงธรรมปฏิบัติ มิใช่ชวนคนเข้าวัดธรรมดา เพราะ  
การกระทำของคุณหมอมิได้หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้นนอกจาก  
แนะนำธรรมปฏิบัติป้องกันมิให้คนตกนรก (อภัยภูมิ ๔) เป็น  
ประการแรก ยังช่วยชี้ทางให้เขาพ้นทุกข์ตามลำดับจนถึงพระ  
นิพพาน โดยรวบรวมพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และ  
พระอรหันต์พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน แล้วรวบรวมเป็นเล่มแจกมา  
ตามลำดับจนถึงปัจจุบันนี้


ทานทุกอย่างเป็นเครื่องตัดความโลภ โดยเฉพาะธรรมทาน  
ตัดทั้งโลภ - โกรธ - หลง เข้าถึงความ เป็นพระอรหันต์ได้  
โดยง่าย ทุกขณะจิตร่างกายที่เราอาศัยอยู่ชั่วคราวนี้ กำลังเคลื่อน  
ไปสู่ความตาย ผู้ไม่ประมาทในความตายเท่านั้น จึงจักมีนิพพาน  
สมบัติได้ หรือผู้ประมาทในความตาย เท่ากับประมาทในธรรมของ  
ตถาคตทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

ทรงอุปมาอุปไมยเหมือนรถไฟเที่ยวสุดท้ายที่จะขนบุคคลผู้  
ไฟดี มีอารมณ์เห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัยจากการเกิดมามีร่างกาย

ซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์-ไม่เที่ยง-สกปรก ต้องมีภาระและ   
พันธะเลียงคัมมันตลอคชีวิต ไม่มีเว้นแม้แต่วันเดียว เหมือนกับกำลัง  
เลียงลูกอ่อน (ภารา หะเว ปัญจักขันธา) ทุกคนต้องเร่งรัดตนเอง  
ปิดนรกหรืออบายภูมิ ๔ ให้ได้ก่อนเป็นประการแรก โดยใช้  
สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดอารมณ์จิตของตน มีบารมี ๑๐ เป็น  
ผู้ช่วย มุ่งปฏิบัติตามศีล-สมาธิ-ปัญญา โดยใช้อิทธิบาท ๔ เป็นหลัก  
สำคัญ หากผู้ใดปฏิบัติตามนี้ ก็มีสิทธิ์ได้ที่นั่งรถไฟขบวนนี้  
แน่นอน คุณหมอ ซึ่งมีหน้าที่พาชนคนขึ้นขบวนรถไฟเที่ยว  
สุดท้ายนี้ อายุก็เกิน ๘๐ ปีแล้ว เหมือนไม้ใกล้ฝั่งเต็มที่ ร่างกายทุก  
ร่างกายไม่มีทางพ้นความตายไปได้เป็นธรรมดา ธรรมจตุนี้ไม่มี  
ใครช่วยใครได้ เพราะที่พึ่งอันสุดท้าย ก็คือตัวเราเอง อักขาตาโร  
ตถาคตา ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้แนะทางให้เท่านั้น การปฏิบัติให้  
เกิดผลอยู่ที่ตัวเราเอง ใครเพียร มากพักน้อยก็ถึงเร็ว ใครเพียรน้อย  
พักมากก็ถึงช้า ใครประมาทในธรรมปฏิบัติ ประมาทในความตาย  
จึงเท่ากับประมาทในพระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้ง  
๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่มีสิทธิ์ที่จะได้ขึ้นรถไฟขบวนสุดท้าย  
นี้ได้

ทรงตรัสว่าอย่าลืมเวลาใดที่กำหนดภาพพระนิพพานอยู่เวลานั้น  
จิตไม่ห้วงกาย จึงเท่ากับวางอุปาทานขันธ์ ๕ หรือละ  
สัkkายทิฏฐิได้ชั่วคราว จิตพ้นจากอำนาจของมารได้ชั่วคราว จึง  
เป็นจิตที่บริสุทธิ์ชั่วคราว เรียกว่า ปทังควิมุตติ หลุดพ้นจากสมมุติ  
ธรรมเข้าสู่วิมุติธรรมได้ง่าย ๆ เพราะโดยปกติจิตมีสภาพจำหรือ  
เกาะ ถ้าจิตรู้อย่างไร จิตก็เร็วไปตามนั้น จิตเกาะบาปก็ไปอบายภูมิ  
๔ จิตเกาะบุญก็ไปสวรรค์ จิตเกาะพระนิพพานก็ไปพระนิพพาน



ทรงให้อุบายปฏิบัติง่าย ๆ ว่า รู้ลม - รู้ตาย - รู้นิพพาน หมายถึง   
ความว่า รู้ลม คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก ทำจิตให้สงบ  
เป็นสุข รู้ตาย หมายความว่า เป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย เท่ากับ  
ไม่ประมาทในธรรมทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ บท รู้นิพพาน หมายความว่า  
จิตมั่นคงทุกขณะจิตว่า หากร่างกายตาย เป้าหมายมีจุดเดียว คือ  
พระนิพพาน ทำอะไรทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุดเดียว หากใคร  
ปฏิบัติได้ตามนี้ ก็มั่นใจได้ว่าท่านมีที่นั่ง ในรถไฟขบวนสุดท้าย  
อย่างแน่นอน

ทรงมีพระเมตตา ตรัสสอนปิดท้ายว่า

ก) จำไว้ พระพุทธเจ้าคือจิตผู้ทรงธรรม มิใช่ร่างกาย แม้พวก  
เจ้าเองก็คือจิตไม่ใช่ร่างกาย เมื่อรู้แล้วจะยังจิตให้ติดร่างกาย อยู่เพื่อ  
ประโยชน์อันใด ผู้ปฏิบัติธรรมให้ได้ผล ต้องเชื่อตรง มีสัจจะบารมี  
กับจิตตนเอง

ข) ให้ออดทนเข้าไว้ เพราะเป็นชาติสุดท้ายแล้ว อะไรเกิดขึ้นก็  
ต้องอดทน ทนไม่ได้ก็ต้องทน ปลดทุกข์ออกจากจิต โดยใช้วิธีสัง  
กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา

สุดท้ายนี้ ผมขอเน้นอีกครั้งว่า ผมไม่เคยออกปากบอกบุญ  
ใคร ทุกคนที่บริจาคเงินเป็นธรรมทาน ล้วนบริจาคด้วยมีเจตนา  
เหมือนกันหมดคือ ทำบุญ ทำความดีทุกอย่างเพื่อพระนิพพานจุด  
เดียว รู้ด้วยปัญญาว่าไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ เพราะเป็น  
โลกียทรัพย์ จึงบริจาคโลกียทรัพย์ให้เป็นโลกุตระทรัพย์ ใครทำใคร  
ได้ เอาไปได้ทุกคนตามกำลังใจของแต่ละคน บุญมิได้อยู่ที่จำนวน  
เงิน แต่อยู่ที่กำลังใจเต็มแค่ไหน มีมากทำมาก มีน้อยทำน้อย โดย



ใช้ปัญญาที่เกิดจากพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักสำคัญ ไม่เบียดเบียนตนเองมากเกินไป ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น (ตนเองคือจิตของเรา ผู้อื่นคือร่างกายที่จิตอาศัยอยู่ชั่วคราว) ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว สำหรับทุก ๆ คนที่ร่วมวงสนทนาธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ คนละหลาย ๆ ปีแล้ว หากไม่มีความเข้าใจธรรมจุดนี้ ก็ไม่สามารถจะยังจิตให้เข้าสู่พระนิพพานได้ ผมจึงขออาราธนาบารมีคุณของพระศรีรัตนตรัย หรือ พุทโธ - ธัมโม - สังโฆ อัมปมาโล อันหาประมาณมิได้ จงดลบันดาลให้จิตของท่านผู้อ่านพระธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิดผลอย่างจริงจังทุกท่านจงโชคดี ได้เข้าสู่พระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่าน เทอญ

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

## ๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖


### ๐ เหตุที่ทำให้พระกรรมฐานไม่ค่อยได้ผล (สมเด็จพระคัมภีร์)

พระธรรม ที่ทรงตรัสสอนในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ เหตุที่ทำให้พระกรรมฐานไม่ค่อยได้ผล เมื่อวันที่ ๒๔ ก.พ. ๒๕๓๖ สมเด็จพระคัมภีร์ได้ทรงพระเมตตา มาสอนเพื่อนที่ร่วมปฏิบัติธรรมของผม ที่ร่วมไปปฏิบัติพระกรรมฐานที่วิหารแก้ว ๑๐๐ เมตร แล้วไม่ค่อยได้ผล

มีความสำคัญดังนี้

๑. กรรมฐานที่ขี้เกียจล้มเหลวอีกแล้วหรือเจ้า เหตุก็เพราะเจ้าปล่อยใจให้ถีนะมิทระ (ความว่าง) เข้าครอบงำจิต จึงเป็นผลให้นิเวศกคณจิตให้สิ้นกำลังที่จักเจริญพระกรรมฐานให้ได้ผล จำเอาไว้ เพราะเจ้ามีความประมาทในนิเวศ ๕ มากเกินไป จึงทำให้จิตสิ้นเรี่ยวแรงที่จักต่อสู้กับนิเวศ ๕ ประการ ต่อไปห้ามคิดว่างต่อไปอีกนิดนะ ไม่เป็นไร ถ้ารู้สึกว่างเข้าแทรกเมื่อไหร่ อาการง่วงหาปรากฏ ให้รีบลุกขึ้นเดินทันที

๒. ถ้าระงับไม่ได้ก็ชนะไม่ได้ ห้ามโต้แย้งเป็นอันขาดว่า นั่นเป็นการหลับในฉาน หากกล่าวเช่นนั้นก็เป็นการเข้าข้างกิเลสมากเกินไป


๓. การหีบเอาบันทึกลุ่มีปฏิบัติพระกรรมฐานขึ้น   
มาคู้่นั้น ถ้าอารมณ์นัวรรณ์ ๕ แทรกได้แล้่ว การพิจรณาก็จ้ก  
ไม่มีผล เพราะปัญญามันไม่เกิด เพราะฉะนั้น ต้องตื่นตัวปลุก  
จิตให้ระงับนัวรรณ์ ๕ ในขณะนั้น แต่ถ้าหากระงับได้  
ตลอดเวลา ก็ควรจะระงับ เมื่อระงับได้แล้่วนั้นแหละ จึงจ้ก  
หวนกลับมาพิจรณาธรรมต่าง ๆ ได้

๔. อย่าลื้ม่แม่บทของกาการเจริญพระกรรมฐาน คือ อานา  
ปานุสสติ หมั่นเติมพลังให้แก่ดวงจิตเข้าไว้จ้กได้มีกำลัง ถ้า  
หากทำได้ก็ให้ทำจิตถึงฌาน ๔ เห็นภาพนิมิตกสิณเป็นแก้ว  
แล้่ว จิตชุ่มชื้นดีแล้่ว หวนกลับมาจับอารมณ์วิปัสสนาญาณ  
อันนั้นแหละจ้กเป็นผลดีทั้งสมณะและวิปัสสนาญาณ

๕. อย่าท้อถอยนะ ผิดแล้่วก็เริ่มต้นใหม่ หมั่นกำหนด  
จิตรู้ลมเข้าออกอยู่เนือง ๆ จิตจ้กได้เคยชิน จ้กภาวนาควบคู้  
ไปด้วยก็ได้ ไม่ภาวนาก็ได้ ให้หมั่นกำหนดรู้อยู่เสมอ สมาธิ  
จิตจ้กได้ทรงตัว

๖. รู้อย่างเบา ๆ มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้การเข้าออก  
ของลมหายใจ อย่าไปรู้แบบหนัก ๆ จิตมีวิตกกังวลแบบนั้น  
จ้กไม่เป็นผล เป็นอตตกิลมถานุโยค จิตหนักสมาธิหนัก  
เกินไป ไม่เป็นผล


วิจารณ์ :

สำหรับพวกที่ยังไม่ได้กสิณ อาจคิดว่าตนทำไม่ได้   
ผมขออนุญาตอธิบายเพิ่มเติมดังนี้

๑. ความสำคัญหรือหลักในการปฏิบัติพระกรรมฐาน ก็  
คือ การระงับนิวรณ์ ๕ ให้ได้ก่อน

๒. แม่บทที่ทำให้จิตสงบ เป็นฌาน เป็นสมาธิได้ คืออา  
นาปานุสสติ ผู้ใดไม่สนใจจุดนี้ ก็อย่าหวังที่จะทำให้จิตสงบ  
และทรงตัวได้

๓. ผู้ไม่ได้กสิณ ให้สังเกตเอาเสียงเป็นหลักสำคัญ หาก  
หูได้ยินเสียงดี แต่จิตเราไม่รำคาญในเสียง คงพิจารณาได้  
ต่อเนืองนั่นคือ จิตถึงปฐมฌาน จัดเป็นอัปปนาสมาธิ ซึ่งมี  
กำลังพอพิจารณาตัดกิเลสให้ขาดได้แล้ว หากจับรู้ลมหายใจ  
เข้าและออกควบกับคำภาวนาอยู่ แล้วคำภาวนาหายไป จิต  
สงบดี หูได้ยินเสียงเบาลง นั่นเป็นฌานที่ ๒ หากปฏิบัติต่อไป  
รู้สึกตัวแข็งขยับตัวไม่ได้ อย่าตกใจ อย่ากลัวตาย ขณะนั้น  
เสียงจะเบาลงมาก ขณะนั้นจิตเข้าสู่ฌานที่ ๓ และหากเสียง  
หายไป หูไม่ได้ยินเสียงเลย กายจะเบา จิตจะเบาสบาย  
ขณะนั้นเป็นฌานที่ ๔ อย่างหยาบ และหากรู้สึกว่ามีแต่กาย  
ก็ไม่มี หายไปด้วย จิตเบาสบาย และเป็นสุขมาก ขณะนั้นเป็น  
ฌาน ๔ อย่างละเอียด ให้ใช้หลักนี้เป็นข้อสังเกต

๔. อาการ่วงเหงาหาวนอนเกิด อย่าฝืน ให้ลุกขึ้น   
เคลื่อนไหวร่างกายโดยการเดิน ถ้าวาระจับนิรันทร์ ๕ ไม่ได้ การ  
ปฏิบัติก็ไม่มีผล

๕. อารมณ์จริงต้องเบา ๆ สบาย ๆ หากหนักและ เครียด  
ไม่ใช่อารมณ์จริง ดึงเกิน ไปก็ไม่มีผล หย่อนเกิน ไปก็ไม่มีผล  
การบรรลุต้องใช้ทางสายกลางทั้งสิ้น

### ๐ เรื่องจิตไม่สงบ เพราะเกาะติดทุกข์-สุข (สมเด็จพระองค์ปฐม)

จากนั้นสมเด็จพระองค์ปฐม ได้ทรงพระเมตตา มาสอนเพื่อน  
ที่ร่วมปฏิบัติธรรมของมตต่อ ในวันที่ ๒๕ ก.พ. ๒๕๓๖  
ขณะไปปฏิบัติพระกรรมฐานที่วิหาร ๑๐๐ เมตร ” เรื่องจิตไม่  
สงบเพราะเกาะติด ทุกข์ - สุข ” มีความสำคัญดังนี้

๑. เจ้าไม่ต้องหวังว่าอิทธิพลคุณไสย จะมีอำนาจเข้ามา  
ก่อกวนในวิหาร ๑๐๐ เมตร ตถาคตคุมอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา  
คือ พุทโธอัปปมาโน

๒. ต่อไปนี้ขอให้เจ้า หมั่นดูอารมณ์ของตนเอง อย่าไป  
มองดูอารมณ์ของคนอื่น การที่จะพ้นทุกข์แห่งอารมณ์พอใจ  
หรือไม่พอใจ ก็ต้องสังเกตที่จุดนี้ กำหนดสติสัมปชัญญะ รู้  
ให้ได้ว่าขณะนี้กำลังเสวยอารมณ์อะไรอยู่ เมื่อเรียนรู้อารมณ์  
ที่เสวยแล้ว ก็ต้องหมั่นเอาพระกรรมฐานเข้ามาแก้อารมณ์ที่  
เป็นพิษนั้น ๆ จิตไร้ความสงบ เพราะอารมณ์ของจิตดีนรณ  
เกาะติดทุกข์-สุข ถ้าหากศึกษาไม่ถ่องแท้แล้ว ก็จักแก้ไขจุดนี้

ได้ยาก ต้องรู้จริงกระทบจริงด้วยสติสัมปชัญญะที่่องไว [๔](#)  
อันตามรู้ว่ากิเลสชนิดใดได้เกิดขึ้นแล้วในขณะจิตนั้น ถ้าไม่รู้  
ก็แก้ไขไม่ได้ ต้องหลงปล่อยให้จิตเป็นทาสของอารมณ์อยู่รำ  
ไปอย่าท้อแท้ พลังบ้างเพลอบ้างเป็นธรรมดา หมั่นเพียรจิต  
เสวยอารมณ์อยู่เสมอ ๆ ใหม่ ๆ มันก็ยุ่งยากหนักใจบ้างเป็น  
ธรรมดา แต่กำหนดรู้ไปนาน ๆ ก็จักเกิดความเคยชินเอง

๓. ความทุกข์ใด ๆ จักยิ่งไปกว่าอารมณ์จิตของตนเอง  
ทำร้ายตนเองนั้นไม่มี การไปพรหมโลก เทวโลก ดิถสุขด้วย  
อารมณ์นี้ การไปอบายภูมิ ๔ อันมีสัตว์นรก เป็นต้น ดิถทุกข์  
ก็ด้วยอารมณ์จิตนี้ เพราะฉะนั้นเจ้าต้องการจะพ้นทุกข์ ก็ต้อง  
หมั่นศึกษาอารมณ์ระงับสุข ระงับทุกข์ให้เห็นเป็นตัวธรรมดา  
อันหาสาระแก่นสารไม่ได้ หมั่นคิดพิจารณา หมั่นปลด หมั่น  
ละอารมณ์จิตที่สร้างทุกข์ สร้างสุขลม ๆ แล้ง ๆ อยู่นี้ให้กลายเป็น  
ไปจากจิต และหมั่นสร้างอารมณ์สังขารุเบกขาญาณให้เกิด  
เห็นการเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์ ว่าไม่เป็นเรื่องเพราะเป็น  
อารมณ์แสวงหาความเกิด เราจักไม่ต้องการ เราต้องการจุด  
เดียวคือแดนพระนิพพาน อันดวงจิตไม่ต้องเคลื่อนและไม่  
ต้องจุกติยังแดนต่าง ๆ อีก นิพพานัง ปรมัง สุขัง นะลูก

๔. ขณะบันทึกน้ำตาก็ไหลไปด้วยความปีติในธรรม ที่  
พระพุทธองค์ทรงพระกรุณาสั่งสอนให้ ทรงตรัสว่า เจ้า  
ต้องช่วยตนเองเร่งรัดความเพียร การมาพระนิพพานได้ ต้อง  
พึ่งตนเองเท่านั้น ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกนะเจ้า แต่ไม่สามารถ

บันดาลให้ใครเข้าพระนิพพานได้ การจบกิจใน [๔](#)

พระพุทธศาสนาต้องปฏิบัติความเพียรด้วยตนเองทั้งสิ้น การ  
ชี้ การแนะ การนำให้เห็นพระนิพพาน ตถาคตย่อมทำได้ด้วย  
พุทธบารมี แต่การมาได้หรือไม่ได้นั้น เป็นหน้าที่ของเหล่า  
พุทธสาวกจักพึงทำได้เอง หวังว่าเจ้าคงจักเข้าใจ ตอบว่า  
เข้าใจพระพุทธเจ้าค่ะ เมื่อเข้าใจ ก็จงหมั่นตั้งใจปฏิบัติธรรม  
เพื่อยังมรรคผลนิพพานให้เกิดเถิด

๕. อย่าลืมเตือนสติของตนเองไว้เสมอ ๆ มรณานุสติ  
รุกเจ้าอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ในขณะที่จิตนั้นชีวิตของการ  
เป็นมนุษย์มีสิทธิ์ที่จะพลัดพรากจากเราไป

๖. การเกิดมาพบพระพุทธศาสนา พบพระธรรมคำสอน  
โดยอริยสาวกเยี่ยงท่านฤาษีนั้น นับเป็นอุดมมงคลอย่างหาได้  
ยากยิ่งนัก เพราะฉะนั้น พวกเจ้าจักมีพึงประมาทปล่อยปละ  
ละเลยให้จิตว่างจากความดี หากปล่อยยให้จิตตกอยู่ในความ  
เลว อารมณ์เลวเข้ามาสิงจิต มีความคิดในอารมณ์ทุกข์-สุข  
ตายไปก็ไปค้างอยู่พรหมโลก-เทวโลก-อบายภูมิ ๔ กลับมา  
เป็นมนุษย์ใหม่ ก็ต้องกลับมาเสวยทุกข์ เกิดดับอยู่ต่อไปอีก  
นับกาลนานมันคืนักหรือ

๗. เพราะฉะนั้น จงอย่าประมาท การปฏิบัติธรรมมาถึง  
จุดนี้แล้ว ต้องทำกำลังใจในบารมี ๑๐ ให้เข้มแข็ง อย่าแซ  
เชือน ต้องหมั่นสอบอารมณ์จิตให้จริงจัง ปฏิบัติธรรม โดย  
เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ตายเป็นตาย เพื่อยังมรรคผลนิพพาน



๘. แต่พวกเจ้านั้นยังมีทุกข์ของกายอยู่ ต่างกับพรหม 

เทวดา นางฟ้า ที่ท่านเป็นพระอริยะ ทุกข์ของกายยังจุดพวก  
เจ้าอยู่ บีบบังคับให้เสวยเวทนาทุกข์ - สุข ไม่ทุกข์ - ไม่สุข  
กับมันอยู่อย่างนั้น อารมณ์เวทนายังจุดจิตพวกเจ้าให้ขึ้น ๆ  
ลง ๆ อยู่ในภพชาติต่าง ๆ อยู่ เพราะฉะนั้น พวกเจ้าจงอย่า  
ประมาทเป็นอันขาด โอกาสได้มีน้อยกว่าพรหม เทวดา  
นางฟ้า แต่ถ้าเร่งความเพียรให้ถูกหลัก พวกเจ้าที่ยังเป็นมนุษย์  
นี้แหละ สามารถอบกิจให้รวดเร็ว มีต้องมาต่อระลอกสอง  
บนเทวโลก พรหมโลกอีก หมั่นเตือนสติของตนไว้เสมอ ๆ  
ระวังชีวิตจะปิดฉากก่อนจบกิจแล้วจักเสียใจ จงอย่าประมาท  
เป็นอันขาด

วิจารณ์ :

ขออนุญาตอธิบายเพิ่มเติมสำหรับบางท่าน ที่อ่านแล้ว  
ยังสงสัยหรือยังไม่เข้าใจในธรรมที่พระองค์สอน เพราะธรรม  
เหล่านี้ทรงเน้นสอนให้เพื่อนของผมและผมเท่านั้น


๑. ให้หมั่นดูอารมณ์ของตนเองอย่าให้เกิดอารมณ์ ๒  
คือพอใจกับไม่พอใจ หรือร่าเริงกับปฏิเสธ ต้นเหตุเพราะจิต  
ไม่สงบ ทำให้เกิดอารมณ์เกาะทุกข์เวทนา กับสุขเวทนา จึง  
ต้องรู้ตลอดเวลาว่า เมื่อถูกกระทบโดยกิเลสผ่านทวารทั้ง ๖  
แล้ว อารมณ์ใดเกิดหมายถึงจิตทั้ง ๖ ถ้าไม่รู้ก็แก้ไขไม่ได้  
เพราะต้องใช้กรรมฐานแก้จิตให้ตรงจึงจะมีผล จุดนี้คือ

หลักสูตรของพระอนาคามีผล ซึ่งผ่านยาก เพราะอดเปลอ   
ไม่ได้

๒. ความทุกข์ใด ๆ จักยิ่งไปกว่าอารมณ์จิตของตนเอง  
ทำร้ายตนเองนั้นไม่มี ดังนั้น บุคคลใดไม่คอยจับผิดตนเอง  
และคอยแก้ไขตนเองตลอดเวลา จึงไม่มีทางพินภัยตนเองได้  
ผู้มีปัญญาจึงไม่ส่งจิตออกนอกตัว ไม่หากรรมะนอกตัว ไม่  
จับผิดผู้อื่น ไม่ยุ่งกับกรรมของผู้อื่น จุดนี้ต้องใช้ปัญญาอัน  
เกิดจากพรหมวิหาร ๔ จึงหนักเรื่องการใช้สมณะและ  
วิปัสสนา แยกสิ่งที่เป็นสาระออกจากสิ่งไร้สาระ

การพิจารณาหากยังไม่ถึงตัวกรรมคาไม่เห็นกรรมคา  
ถือว่ายังไม่จบ มิฉะนั้นอารมณ์ช่างมันหรือสังขารุเบกขาญาณ  
ไม่มีทางเกิด จุดนี้คือหลักสูตรอรหัตผล เมื่อข้อแรกยังเปลอ  
อยู่เป็นปกติ ข้อ ๒ จึงห่างไกลความจริงมากขึ้น แต่พระองค์ก็  
ทรงให้กำลังใจ โดยเน้นเรื่องบารมี ๑๐ อย่างทิ้ง และให้เร่ง  
ความเพียรให้ถูกหลัก ก็สามารถจะจบกิจได้ในชาตินี้ ถ้าไม่  
ประมาทในความตาย พร้อมตาย และซ้อมตายให้จิตชินด้วย  
ความไม่ประมาทใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน พระองค์เป็นเพียงผู้  
บอกผู้ชี้แนะทางปฏิบัติให้เท่านั้น

๓. ความเพียรที่ถูกหลักคือ เพียรอยู่ในโพธิปักขิยธรรม  
๗ หมวด หรือ ๓๗ ทางเท่านั้น คือ มหาสติปัฏฐาน ๔, อิทธิ  
บาท ๔, สัมมัปปทาน ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗  
และอริยมรรค ๘ เท่านั้น

ที่สุดนี้ผมขอบารมีของ พระพุทธ พระธรรม พระ   
อริยสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ขอความเมตตาจากท่านให้ช่วยคลุจิตให้ผู้  
ที่อ่านธรรมะที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ขั้นนี้แล้ว นำไปปฏิบัติ  
ตามอย่างจริงจัง จงประสบความสำเร็จ มีดวงตาเห็นธรรมได้  
ตามลำดับจนเข้าสู่พระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ทุกคนเทอญ

### ● เรื่องทุกขัง (หลวงพ่อดำ)

พระธรรม ที่ทรงตรัสสอนในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๖  
เหตุที่ทำให้พระกรรมฐานไม่ค่อยได้ผล  
วันศุกร์ที่ ๒๖ ก.พ. ๒๕๓๖ หลวงพ่อดำที่ท่านเมตตามาสอน  
ลูกในอดีตของท่าน มีความสำคัญดังนี้

ต้นเหตุเกิดที่วิหารแก้ว ๑๐๐ เมตร ลูกในอดีตของท่าน  
ไปปฏิบัติพระกรรมฐาน โดยใช้สมถะและวิปัสสนา แต่  
นิรวณกีนจิต (ความง่วง) ต้องลุกขึ้นเดิน (จงกรม) โดยใช้คำ  
ภาวนาว่า "นิพพาน" และใช้กสิณ ๑๐ ช่วย ก็สามารถเอาจิต  
ขึ้นไปกราบพระบนพระนิพพานได้ แต่การพิจารณายังอ่อน  
อยู่ หลวงพ่อท่านจึงเมตตาช่วยสอนเรื่องทุกขังให้ เพราะ  
ตราบใดที่จิตเรายังไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้ ผมขอ  
เขียนเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกในการจดจำ แล้วนำไปพิจารณา  
ให้เข้าใจด้วยจิตของตนเอง แล้วจึงเพียรทำให้เกิดผล  
ตามลำดับ จนเกิดความชำนาญด้วยจิตของตนเอง จึงจะเป็น  
ของจริงในพุทธศาสนา มีความสำคัญตามลำดับดังนี้

๑. เอ็งจะเห็นได้ว่า การมีชั้น ๕ เต็มไปด้วยความ 


ทุกข์ ตื่นเช้าลองไม่ล้างหน้า ไม่อาบน้ำ ไม่แปรงฟัน จะทนได้ไหม ตอบว่า ย่อมทนไม่ได้ค่ะ ความทนไม่ได้นั่นแหละคือ ความทุกข์ การมีร่างกายเท่ากับมันเป็นเจ้านายบังคับเราให้ตก เป็นจี้ข้า บริการมันตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง หิวถ้าไม่กินทุกข์ไหม ตอบว่าทุกข์ค่ะ แล้วกว่าจะได้กินแต่ละครั้ง ต้องหุงหาอาหารมาเลี้ยงร่างกาย บำรุงบำเรอมันก็เต็ม ไปด้วยความทุกข์

๒. ความเหน็ดเหนื่อยดีหรือไม่ดี ตอบว่า ไม่ดีค่ะ เมื่อไม่ดีก็อย่ากินมันซิ ตอบว่า เมื่อไม่กินก็หิวทำงานไม่ไหว นั่นซิ ไม่ว่าจะหิวหรืออึดก็เป็นไปด้วยความทุกข์ กินแล้วต่อมาก็ปวดท้องจี้ ปวดท้องเขี้ยว ไม่ไปถ่ายมันออกก็ทนไม่ไหวทุกข์อีก

๓. เวลาเบ่งจี้มันทุกข์ไหม ทุกข์ค่ะ ไซ้ไซ้ ถ้ามันไม่ออกท้องผูก ปวดท้องมันก็ทุกข์ ถ้ามันไหลไม่หยุดท้องร่วงก็ทุกข์ รวมความว่ามันไม่ดีสักอย่าง แม้กระทั่งยามนอน


๔. ง่วงแทบตาย แต่ไม่ได้นอน ทุกข์ไหม ทุกข์ค่ะ นอนแล้วไม่เต็มอิม แต่กิจการงานมันบังคับให้ต้องตื่น ไม่อยากตื่นมันทุกข์หรือไม่ทุกข์ ทุกข์ค่ะ เอ็งจะเห็นได้ว่า การมีร่างกายทำให้มีทุกข์เป็นที่ตั้ง ไม่ว่าจะพระราชยานยาก็มีทุกข์เหมือนกัน และร่างกายมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน และมีความตายเป็นที่สุด

๕. สภาพของร่างกายมันหาความทรงตัวไม่ได้ ตั้งแต่ตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันตาย เอ็งเคยเห็นคนเกิดแล้วไม่ตายมีไหม ไม่

มีค่ะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า สัตว์โลกเกิดเท่าใด ก็ตาย   
หมดเท่านั้น หรือเอ็งว่าไม่จริง


๖. ในขณะที่รอความตาย ร่างกายของคนเราก็เสื่อมลง  
ทุกวัน เคยแข็งแรงทำงานว่องไว กระฉับกระเฉง แต่พออายุ  
สูงวัยขึ้นเร็วแรงกำลังวังชาก็ไม่มี บางคนเคยมีมือเท้าเป็น  
ปกติ พอกฎของกรรมเข้ามาถึง หกล้มพิการบ้าง รถชนขาหัก  
บ้าง แขนและมือใช้การไม่ได้บ้าง เลยทำให้การบริการ  
ร่างกายของตนไม่สมหวัง เคยกินข้าวได้เองก็ทำไม่ได้ เคย  
เดินได้เองก็เดินไม่ได้ เป็นต้น พอกายทุกข์พลภาพความ  
กลุ้มใจก็เกิด จิตมันก็ทุกข์เพราะคืนรนอยากให้กายมันมี  
สภาพเหมือนเดิม พยายามคืนรนรักษาจนสุดความสามารถ  
บางรายก็หาย บางรายก็ตาย หายก็หายได้ชั่วคราว ส่วนตาย  
นั้นตายแน่ทุกราย

๗. เอ็งจะเห็นได้ว่า จิตคนนั้นมันฝืนความจริงอยู่มาก มี  
อารมณ์ไหวอยู่เรื่อย ๆ ความไม่สบายกายปรากฏ จิตก็ไหวอยู่  
ในอารมณ์ของความไม่พอใจ แต่พอความสบายกายปรากฏ  
จิตก็ไหวอยู่ในอารมณ์พอใจ ทั้ง ๆ ที่กายมันไม่เที่ยง เกิดแล้ว  
ก็ต้องเจ็บ ต้องแก่ ต้องตาย แต่จิตมันไม่ยอมรับว่าสิ่งเหล่านั้น  
มันเป็นปกติของร่างกาย ไปทุกข์กับความปกติเหล่านั้น ฝืน  
ความจริง จิตไม่ยอมรับความจริง ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากแก่  
ไม่อยากตาย แต่ที่สุดท้ายมันก็ไม่ฟังเรา จิตบังคับมันก็ไม่ได้  
กายมันก็ต้องเป็นไปตามกฎธรรมดาของมัน เอ็งหมั่นดู  
อารมณ์เข้าไว้นะลูก อย่าให้มันเอียงซ้ายเอียงขวาในยามทุกข์

- สุขของกายมันเกิด ไม่ใช่หิวก็ทุกข์เกิดที่จิต พออิ่มก็สุข   
เกิดที่จิต มันใช้ไม่ได้ ต้องรู้ว่ามันเป็นปกติของร่างกาย ใจ  
ความรู้สึกมันต้องมีแน่ หิวก็รู้ว่าหิว อิ่มก็รู้ว่าอิ่ม แต่อย่าไป  
เสียใจหรือดีใจกับมันเข้า พยายามลงตัวธรรมคาให้ได้ สร้าง  
อารมณ์จิตวางเฉยให้เกิด คนจะไปพระนิพพานได้ไม่ต้อง  
กลับมาเกิด จะต้องตัดอารมณ์ ๒ ตัวนี้ให้ได้ คือพอใจกับไม่  
พอใจให้พินาศไป พยายามเข้านะ มองสัตว์ มองคน หรือวัตถุ  
ธาตุใด ๆ ก็ดี ให้เห็นทุกข์ที่ขังอยู่ภายใน จะได้วางอารมณ์  
กระทบอันพอใจและไม่พอใจทิ้งลงเสียได้

๘. การเจริญพระกรรมฐานจะต้องวางจิตให้สบาย ๆ  
สบายอย่างไร คงสบายอย่างจิตสงบค่ะ ถ้าไม่เห็นตัวธรรมคา  
มันก็สงบไม่ได้ ต้องพิจารณาให้เห็นตัวธรรมคา ยอมรับนับ  
ถือกฎของธรรมคาหรือกฎของกรรม เห็นทุกข์ เห็นสุขอันไม่  
เที่ยงเป็นปกติของร่างกาย แต่จริง ๆ แล้วมองให้ลึก ๆ สุขมัน  
ไม่มีหรือถูก อารมณ์พอใจ ไม่พอใจอันเกิดจากร่างกายเป็น  
เหตุ จริง ๆ แล้วมันเป็นทุกข์ล้วน ๆ แต่อาศัยความหลงของ  
จิตเป็นปัจจัย ได้สิ่งชอบใจ เช่น รูปสวย เสียงเพราะ รสอร่อย  
มันก็หลงผิดไปคิดว่าสิ่งเหล่านั้นมันเป็นความสุข ต้องเห็น  
ตรงนี้ก่อน จิตมันต้องยอมรับสภาพเสียก่อนว่า รูป เสียง กลิ่น  
รส สัมผัส ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไปทุกวัน และไม่ช้าไม่นานมัน  
ก็เสื่อม แล้วสลายไปในที่สุด


๙. ถ้าหากยอมรับกฎธรรมคานี้อย่างจริงใจ ความสงบ  
จึงจะเกิดได้กับจิต อะไรมากระทบอารมณ์ก็วางได้หมด นี่มัน

อารมณ์พระอรหันต์นะ หรือเอ็งทำได้ ยังไม่ได้ล่ะ ลูกยัง   
ห่วงอยู่กับเหล่าเดียรถีย์ที่เข้ามาในวัด อย่างคนอื่นกรรม  
ใครกรรมมัน พวกปล้นพระศาสนาหากิน เดียรถีย์ - อลัชชี  
มันมีอยู่เป็นปกติ ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่แล้ว  
เพราะฉะนั้นจงวางใจเสียให้ได้ บันทึกรไว้ แต่อย่าเอาจิตไป  
เกาะความเลวของเขาเข้า ตามจริง ๆ เอะ เขาทำชั่วอย่าง  
พระเทวทัต เวลาตกนรกใครตกแทนเขาได้บ้างหรือเปล่า  
เปล่าล่ะ แล้วเอ็งไปเกาะความเลวของเขา มีสิทธิ์ตกนรกด้วย  
หรือเปล่า ก็คงมีสิทธิ์ล่ะ นั่นนะซิ แล้วไปจับความเลวของเขา  
ทำไม ปากบอกว่าจะไปพระนิพพาน แต่จิตเกาะเลวอยู่อย่าง  
นั้น แล้วจะไปได้อย่างไร

๑๐. ไม่เอานะ คิดเสียใหม่ ใครดีใครเลวก็เรื่องของเขา  
เราจะไปพระนิพพานจะต้องไม่สนใจเรื่องของคนอื่น คุณาคู  
จิตของเราเข้าไว้ อย่าให้ไปดีไปเลวตามเขา เพราะนั่นไม่ใช่  
ของจริง เป็นกรรมของชาวโลก มันพันโลกไม่ได้ ต้องหมั่น  
เอาจิตมาเกาะพระธรรม ปฏิบัติธรรมให้ได้ดีที่สุด พยายาม  
อย่าเหยาะเหยะ ๆ ทำจิตไว้กังวลเสียเรื่อย เอาใหม่นะ ที่มัน  
ติดดี ติดเลวของผู้อื่น ทำไมจิตมันถึงติดได้ อยากรู้เรื่องของ  
คนอื่นเขาไปเสียหมด

๑๑. ให้เอาสภาวะจิตแบบนั้นแหละมาตี้น มาอยากรู้  
เรื่องของพระธรรมว่า ทำไมพระพุทธเจ้าถึงได้ตรัสอย่างนี้  
แล้วทำอย่างไรถึงจะได้ผลตามอย่างนั้น มาตี้นทางธรรม



ดีกว่าตื่นทางโลก เราจะไปพระนิพพานต้องเพียรรู้เรื่อง   
ของพระธรรม ไม่ใช่เพียรรู้เรื่องทางโลก เอาเสียใหม่ นะ

### ๐ ควรนึกถึงความตายทุกอิริยาบถ (พระพุทธกัสสป)

เมื่อคืนวันอาทิตย์ที่ ๓๐ พ.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระ  
พุทธกัสสป ได้มีพระเมตตามาตรัสสอนเรื่อง ควรนึกถึงความ  
ตายทุกอิริยาบถ มีความสำคัญดังนี้

๑. ควรจักระลึกถึงความตายเป็นนิจ ถ้าควบคุมกับลม  
หายใจเข้า - ออกได้ก็ควรทำ เพราะขาดมรรณานุสสติ  
กรรมฐาน อารมณ์ประมาทจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

๒. ความไหวไปในอารมณ์โมหะ โทสะ ราคะ ก็เกิดขึ้น  
ง่าย เพราะจิตลืมนึกไปว่าร่างกายนี้มันกำลังจักตาย จึงไหวไป  
กับอายตนะกระทบทั้งปวง ทำอารมณ์ร้อนรุ่มไปให้เกิดกับ  
อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ แต่ถ้าหากยึดมรรณานุสสติกรรมฐาน  
ไว้เป็นแม่บท ควบคุมกับอานาปานุสสติกรรมฐานแล้ว อารมณ์  
หลงไปในโทสะ ราคะก็จักเบาลง

๓. ร่างกายมันกำลังจักตาย ร่างกายคนอื่นก็ก้าวสู่ความ  
ตายเช่นกัน จักโกรธ โลก หลง ก็ไม่มีประโยชน์อันใด  
อารมณ์ของจิตจักเยือกเย็น มีกำลังตัดกิเลสอันเป็นอกุศลได้  
ทั้งปวง

๔. ขอให้โชคดี ขยันหาผลของการปฏิบัติเข้าไว้

## ๑ อารมณ์รักกับปฏิมะ (สมเด็จพระองค์ปฐม)

จากนั้น สมเด็จพระองค์ปฐมก็ ทรงพระเมตตาตามาตรัส   
สอนต่อ เรื่องอารมณ์ ๒ ให้ ดังนี้


๑. เจ้าจงหมั่นคิดถึงอารมณ์ให้ซ่ำลงด้วยอานาปานุสสติ  
ควบคู่กับภาพพระในอก

๒. ที่ยังหุนหันพลันแล่นเพราะอารมณ์จิตมันร้อน ใจ  
เร็วเกินไปหน่อย ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่มีอารมณ์ใคร่ครวญ  
กามฉันทะ ปฏิมะกระทบที่ไร อารมณ์จึงเตลิดไปก่อนทุกที

๓. นิสัมมะ กะระณัง เสยโย ยังอ่อนเกินไป สติไม่ไว รู้  
ไม่เท่าทันความคิด ต้องพยายามรู้ลม จับภาพพระ โจทย์จิต  
ตนเองไว้เสมอ ๆ

๔. เฟงโทษของความรัก และความโกรธเข้าไว้เนื่อง ๆ  
แต่รู้ด้วยอารมณ์เบา ๆ สบาย ๆ

๕. ให้พิจารณาขั้น ๕ ของตนเองและผู้อื่นว่าในที่สุดก็  
ต้องตาย ขั้น ๕ มีแต่ความเสื่อมสกปรกหมด ถ้าหากไม่  
ชำระจิตให้สะอาดดีแล้ว ก็ต้องจุดสุภพสุชาติกันอีกต่อไป จัก  
มานั่งรักนั่งโกรธขั้น ๕ ของตนและบุคคลอื่นเพื่อประโยชน์  
อันใด เพราะขึ้นชื่อว่าขั้น ๕ มันไม่เที่ยง เป็นเพียงธาตุ ๔ มี  
อาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกันชั่วครั้งชั่วคราว ขั้น ๕ ทุกรูป  
ทุกนามเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยโทษ ยิ่งมัวเมาอยู่ใน

อารมณ์ระคาะ ปฏิฆะมากเท่าไร ก็ยิ่งต้องกลับมาเกิดพบ   
กับขันธ ๕ ที่เต็มไปด้วยโทษและทุกข์เช่นนี้อีก

๖. การมีขันธ ๕ กรรมที่ล่วงปญฺจเวรทั้ง ๕ มาแต่  
อดีตชาติก็เข้ามาเล่นงานได้ตามวาระ ไม่มีใครอยากได้ขันธ  
๕ ที่เจ็บไข้ได้ป่วยเพราะกฎของกรรมเข็ยงนั้น แต่สภาพจริง  
ๆ ของขันธ ๕ ก็เป็นเข็ยงนี้เป็นปกติ เกิดเป็นทุกข์ เจ็บเป็น  
ทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ มีชีวิตอยู่ก็พลัดพรากจากของ  
รักของชอบใจ มีความกระทบกระทั่งของอารมณ์เป็นต้นเหตุ

๗. รวมความว่า ในเมื่อเจ้าเบื่อไม่อยากมีขันธ ๕ เจ้าก็  
สมควรเบื่ออารมณ์ระคาะกับปฏิฆะ ที่ทำให้ต้องกลับมามีขันธ  
๕ ด้วย มองดูทุกข์ มองดูโทษของอารมณ์ทั้ง ๒ นี้ด้วยตา  
ปัญญาเถิด

๘. กำหนดอานาปานุสสติให้จิตมีกำลัง มีสติทรงตัว  
แล้วกำหนดรู้ทุกข์นั้นซ้ำ ๆ

๙. จงหมั่นกระทำประคองเดียวกันกับการพิจารณาขันธ  
๕ คือ หมั่นแยกแยะอารมณ์ให้ละเอียดลงไปตามลำดับ หา  
มูลเหตุให้ได้ว่าอะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ

๑๐. อย่าคิดว่าง่าย รู้แล้วเป็นอันขาด เพราะ กิเลส ตัณหา  
อุปาทาน อกุศลกรรม มั่นครอบงำบดบังจิตได้ง่าย ๆ นิเวรณ  
เข้าแทรกเมื่อไร ปัญญาที่จักเห็นต้นเหตุที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ  
มันก็หมดไป มองไม่เห็นและมักจักเกิดอารมณ์โง่ คือเข้าข้าง

ตนเอง ปล่อยให้จิตตกเป็นทาสอารมณ์ที่ถูกกิเลสนั้น ๆ 

เข้าครอบงำ ตัวอย่างที่เจ้าตกอยู่ในสภาพหุดหู่ เศร้าหมอง เพราะคิดถึงท่านฤๅษี ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดี (ทรงเน้นสอนเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมของผม โดยเฉพาะ) แต่จิตก็ไม่มีปัญญาที่จักแก้ไขอารมณ์หลงนี้ให้หลุดไปจากจิตได้ แต่ถ้าเจ้าทำตามขั้นตอนนี้ ที่ตถาคตได้กล่าวมาแล้วนั้น ใช้อานาปานุสสติคุมจิตให้มีสติให้มีกำลัง คึงอารมณ์จิตให้ช้า พิจารณากำหนดรู้ทุกข์ รู้โทษของอารมณ์ หมั่นแยกแยะอารมณ์ให้ละเอียดลงไปตามลำดับ ในที่สุดเจ้าก็จักละอารมณ์หุดหู่ เศร้าหมองได้ อารมณ์ใดเกิดก็ให้ละอารมณ์นั้น ด้วยจิตที่มีสติ มีกำลัง ในที่สุดก็จักละอารมณ์เหล่านั้นลงได้ตามลำดับ


๑๑. กำหนดรู้ให้มาก แต่อย่าทำอารมณ์จิตให้เครียด จงหมั่นอาศัยอานาปานุสสติยังจิตให้เข้าถึงฌาน อารมณ์จักเบา

๑๒. สำหรับการพิจารณา ก็พยายามรักษาอารมณ์ให้อยู่ในขั้นปฐมฌานเข้าไว้ จิตจักมีกำลังระงับนิรณัน ๕ และจักทำวิปัสสนาญาณไปด้วยดี ใคร่ครวญคำสอนเรื่องอารมณ์นี้ให้มาก ๆ


๐ มิถุนายน ๒๕๓๖

๐ กลัวตายไม่จริง หรืออยากตายไม่จริง (หลวงพ่อฤๅษี)

เมื่อวันอังคารที่ ๑ มิ.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกับผม ท่านเล่าให้ผมฟังว่า ตอนท่านทำกรรมฐานตอนเที่ยง

ท่านเริ่มต้นได้ดี คือ ปฏิบัติอยู่ในอานาปานุสสติ ควบ   
มรณาและอุปमानุสสติ และเจริญกายคตาควบอสุภะ ๑๐  
ซึ่งล้วนเป็นกรรมฐาน ซึ่งนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่าง  
ประเสริฐ ทำให้เกิดผลมีอารมณ์เบื่อกาย เบื่อเกิด คือ นิพพิทา  
ญาณขึ้น แต่ขาดปัญญาที่จะพิจารณาต่อไปให้ลงตัวธรรมคา  
ไม่ได้ เปรียบเหมือนบินสูงเกินไป เลยหาสนามบินลงไม่ได้  
น้ำมันหมดเลยตกลงมาตาย (หลวงพ่อบุญบ่อ้อย ๆ  
ประ โยคนี่)


อารมณ์ธรรมคา หากทำได้ตรงตัวจะมีผลทำให้เกิด  
อารมณ์สังขารเบกขาญาณ ซึ่งเป็นเป้าหมายของนักปฏิบัติ  
ต้องการทุกคน ในการพิจารณาวิปัสสนาญาณ ๕ เมื่อหา  
สนามบินลงไม่ได้ นวัตกรรมก็เกิดเข้าครอบงำจิต ทำปัญญาให้  
ถอยหลัง (กลับมาโง่ใหม่) อารมณ์พุ่งเลวก็เกิดพาออกนอกถู่  
นอกทาง เข้าป่าเข้ารกไปว่า เราขอเข้าป่าไปตายแบบท่าน  
หมอโกมารภักจ (แต่มิได้ปฏิบัติแบบท่านหมอโกมารภักจ)  
โดยจิตคิดว่าเราเข้าป่าเพื่อจะ ได้ให้เสื่อมันกิน จิตจะไป  
พระนิพพาน เทวดาท่านรู้วาระจิตของเรา ท่านเลยทำให้เรา  
ไม่พบสัตว์เลยในป่า เดินป่านานเข้า ๆ กายก็เริ่มหิว โรคหิวก็  
กำเริบหนักขึ้น ๆ จนทนไม่ไหว ตายก็ไม่ตาย เวทนาของกาย  
ก็มากขึ้นตามลำดับ จิตเลยโวย นึกถึงหลวงพ่อบุญบ่อ้อยให้ท่าน  
ช่วยที หิวเหลือเกิน หลวงพ่อบุญบ่อ้อยก็มาพร้อมกับเสียงหัวเราะ  
แล้วสอนว่า

๑. ไอ้จี่หมา อยากตายแล้วทำไมกลัวหิววะ (ก็ตอบ   
ท่านว่า ความหิวมันทรมาณมากนี่)

๒. "ระยำ ไอ้กลัวหิวนั่นแหละมันคือกลัวตายละ อย่าง  
นี้เขาเรียกว่ากลัวตายไม่จริง คนไม่กลัวตายเขาต้องไม่กลัวหิว  
คิดว่าไม่มีกินก็ดี ในไม่ช้าร่างกายนี้มันก็ตายไปเสียจากเราก็  
จบเรื่องกัน แต่จิตต้องจับพระนิพพานให้มันคง ไม่ใช่หิวแล้ว  
อยากกิน ไอ้โน่นไอ้นี้ ตัวอยาก ๆ นี่แหละ ตัวพาเกิดอีกดี นัก  
แหละ" (นี่คือผลของการพิจารณาตัดขั้นที่ ๕ โดยเริ่มด้วย เมื่อ  
วิญญาณออกจากร่างกายแล้ว กายมันก็สภาพเหมือนก้อนไม้  
ที่ไร้ค่า กลายเป็นอาหารของสัตว์ป่าที่มาрумล้อม ฉีกกาย  
ออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แต่ที่สุดจบลงไปโรคหิว)  
เพื่อนของผมท่านยังไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ ก่อนนอนท่านก็กำหนด  
จิตระเบิดกายหยาบให้แตกออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เพื่อเอา  
กายในหรืออาทิสมานกายไปกราบสมเด็จพระองค์ปฐม แต่พบ  
หลวงพ่อก่อน ท่านพูดว่า

๓. สะใจหรือลูกที่ทำลายกายหยาบ ด้วยปฏิภาคนิมิตได้  
อย่างรุนแรงเช่นนั้น (ก็รับว่าคะ ลูกอยากตาย)

๔. หลวงพ่อกันก็ว่า เฮ้ย จิตยังไม่บริสุทธิ์พอ หากตาย  
ตอนนี้ เอ็งมาพระนิพพานไม่ถึง (ก็บอกท่านว่า ลูกเบื่อ  
กำลังใจตนเองที่มันไม่เอาไหน)

๕. ก็พระเตือนแจ้งแล้วว่า อย่าใจร้อน ค่อย ๆ เบื่อ   
ค่อย ๆ ปลด ใช้ปฏิภาคนิมิตระเบิดกายทิ้งก็ทำไปเถอะ อย่าง  
น้อย ๆ ก็ช่วยให้แจ้งหายกลุ่มใจได้ หายเบื่อได้ชั่วขณะก็ยังมี  
จะเห็นร่างกายมันตายในท่าไหน ในอสุภ ๑๐ ก็ทำปฏิภาคนิมิต  
เลย (ก็ทำตามที่ท่านแนะนำ)


๖. เอ็งอย่ามองแต่ซากเล็ก ๆ ตามปกติชช จะให้  
เพลิดเพลิน เอ็งต้องทำปฏิภาคนิมิต ขยายซากศพให้ใหญ่โต  
มโหฬารอย่างนี้ หลวงพ่อท่านก็เมตตาทำภาพอสุภ ๑๐ ให้  
กายที่ตายใหญ่โน อืด พอง ใหญ่โตเท่าภูเขา เหมือนซากยักษ์  
มหึมาที่นอนตายอืด ครู่หนึ่งก็เห็นหนอนตัวโต ๆ ขนาด  
ขบวนรถไฟกำลังกัดกินซากศพ เห็นน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำ  
หนองไหล พร้อมกับหนอนมันกัดกินเซาะอวัยวะภายในให้  
หมดไปอย่างรวดเร็ว ให้ทำอย่างนี้ มันจะได้สนุกหายเบื่อไป  
ได้บ้าง (ก็ทำตามที่ท่านแนะนำ มันก็สนุกดี)

### ๑. การไม่ปรุงแต่งธรรม คือ การระงับเวทนา (สมเด็จองค์ ปฐม)

เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๑ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จองค์ปฐม ทรง  
พระเมตตามาตรัสสอน เรื่องการไม่ปรุงแต่งธรรม คือ การ  
ระงับเวทนาให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. จงทำจิตให้ยอมรับเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ว่าเป็น  
ของธรรมดา แล้วพยายามลดการยึดเกาะในเวทนานั้น ด้วย




การระงับอาการของสังขาร คือ ไม่ปรุงแต่งธรรมนั้น ๆ นี้   
คือสังขารของการมีร่างกาย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมมีเจ็บ มีแสบ  
มีตายเป็นธรรมดา

๒. จงวางอารมณ์ให้สงบ ยอมรับธรรมล้วน ๆ ที่ไม่ปรุง  
แต่งนี้ เพราะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงกันไม่พ้น เมื่อมีการเกิดของ  
ร่างกายแล้ว

๓. จงกำหนดรู้เอาไว้ว่า นี่เป็นทุกข์ของการมีร่างกายอยู่  
เนื่อง ๆ พยายามทำจิตให้ยอมรับนับถือกฎของธรรมดา แยก  
จิตออกมาอย่าให้ทุกข์ตามไปด้วย พยายามทรงอารมณ์ของ  
จิตไว้ให้เป็นสังขารเบกขาญาณ แม้จักเป็นอย่างอ่อน ๆ ก็ควร  
จักพยายามชักซ้อมกันเอาไว้ อย่าให้จิตมีอารมณ์บ่นแม้แต่ใน  
ใจก็ใช้ไม่ได้ เพราะนั่นคือการเกิดอารมณ์ปฏิฆะ และเป็นการ  
คัดค้านสังขารที่ฝืนความเป็นจริงของร่างกาย

๔. ตั้งแต่นี้ต่อไป อาการสุขหรือทุกข์เวทนาอันเกิดสืบ  
เนื่องมาจากร่างกาย จักเป็นครูเข้ามาทดสอบจิตของเจ้าอยู่  
เนื่อง ๆ ขอให้เตรียมใจสอบกันให้ดี ๆ ถ้าลงธรรมดาไม่ได้ก็  
ถือว่าไม่ผ่านข้อสอบ คุณอารมณ์กระทบให้ดี ๆ จักพอใจ  
หรือไม่พอใจก็ใช้ไม่ได้ ต้องลงอุเบกขาญาณเอาไว้ อาการสุข  
หรือทุกข์เวทนานี้ ต้องนับเนื่องไปหมดทางอายตนะหก  
ขอให้คุณอารมณ์ของจิตเอาไว้ให้ดี ๆ

๕. อนึ่งการทบทวนธรรมะ (สัมมวิจยะหรือสัมมวิจย) ก็  
จงทำต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง และให้สังเกตอารมณ์ของจิต   
ในขณะทบทวนธรรมะนั้นไปด้วย จักได้รู้จุดที่ทำให้อารมณ์  
ของจิตนั้นเคลื่อนไหวไปได้อย่างไรบ้าง ทำต่อไปก็แล้วกัน

### ๐ เรื่อง รูป-นาม ไม่เที่ยง (สมเด็จพระคัมภีร์)

เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๔ มิ.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติ  
ธรรมกับผม ท่านยังไม่เข้าใจดีเรื่องรูป ๑ กับนามอีก ๔ ว่า รูป  
นั้นมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ แต่นามอีก ๔ ตัว ตาไม่เห็นแต่  
สัมผัสได้ด้วยใจ มันชอบสร้างปัญหาให้กับใจให้ไม่สงบอยู่  
เสมอ ๆ และรู้เท่าทันมันยาก หลวงพ่อฤาษี ท่านก็เมตตา  
สอนให้ ดังนี้

๑. ก็ให้คิดว่านามมันก็ไม่เที่ยงเหมือนรูปนั้นแหละ ๕  
ตัวนี้มันมาด้วยกัน สภาพมันก็เหมือนกัน เราบังคับมันไม่ได้  
ก็อย่าไปสนใจยึดมั่นถือมั่นในมัน รูปนามเกิด - เสื่อม - ดับ  
อยู่เป็นปกติ เวลาไหนมันบอกว่าดี เออ ฎุไม่เชื่อมึงหรือ  
เวลาไหนมันบอกว่าไม่ดี เออ ก็เรื่องของมึง

๒. คุณวิญญาณสัมผัส ที่มันรายงานมาให้จิตรับทราบ  
ตลอดเวลา (วิญญาณของขั้น ๕ คือ ระบบประสาทรับ  
สัมผัสของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ไม่ยึดมั่นถืออาการนั้น  
มาเป็นสาระ เพราะมันเกิดเสื่อมดับอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ มี  
เวทนาบอกให้จิตเรารู้้อยู่ตามปกติ


๓. คอยดูแลสังขารตัวปรุงแต่งเอาไว้ให้ดี ระวังอย่าให้มันหลงปรุงแต่งธรรมเข้าเท่านั้น

๔. อ้ายสัญญา ก็เหมือนกัน พยายามรู้เท่าทันมัน วิสัยโลกิยชนมันก็จะจำแต่ของเลว จำโกรธ รัก โลภ หลง เราก็พยายามลืม ๆ มัน ทำเป็นไม่จำทิ้งมันไปเสีย เอาปัญญามาพิจารณาให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของรูปนามนี้ว่า มันไม่เที่ยง เกิดเสื่อม ดับอยู่เป็นปกติทุก ๆ ขณะจิตที่ลมหายใจเข้าออกก็ว่าได้ แล้วเรื่องอะไรจะไปยึดถือในมัน

๕. มองใคร ๆ ก็เห็นว่าไม่ซำก็ตายหมด แม้ในที่สุดร่างกายของเราก็ต้องตาย พิจารณาไปว่า ไม่ว่าเราจะยึดมันถือมันในร่างกายว่าเป็นเราแค่ไหนก็ตาม ในที่สุดร่างกายหรือรูปนามมันก็ต้องตาย ตายแน่ไม่มีใครบังคับมันได้ แต่จิตนี้ซิ ถ้ามันยังไม่ปลอดจากอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง มันก็ต้องกลับมามีร่างกายที่เกิดเสื่อมดับ เต็มไปด้วยความทุกข์อย่างนี้อีก เราไม่เอาแน่ ตายเมื่อไหร่ ขอไปพระนิพพานจุดเดียว

และในวันเดียวกันนั้น สมเด็จพระสังฆราช ก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนต่อให้ ดังนี้

๑. จงหมั่นรักษาอารมณ์ยอมรับนับถือในความตายนี้ เอาไว้ให้ดีตัดเชื้อใยในร่างกายแม้ชั่วขณะหนึ่ง ก็ยังนับได้ว่าจิตของเจ้าเข้าถึงความดี คลายความเกาะยึดในร่างกายลงเสียได้ เป็นการชักซ้อมอารมณ์สังขารุเบกขาญาณเอาไว้ในตัว

๒. จำไว้ว่าอารมณ์นี้ไม่ใช่ข้อแท้ แต่เป็นอารมณ์ว่าง   
เฉย ช่างมัน จิตไม่มีอารมณ์เบื้อ แต่มีอารมณ์พร้อมที่จะละไป  
เสียจากร่างกาย จิตมีความเบา มีความสบาย รักพระนิพพาน  
เป็นอารมณ์

### ๐ ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ (สมเด็จพระองค์ปฐม)

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๓ มิ.ย. ๒๕๓๖ ตอนกรรมฐานเที่ยง  
เมื่อจิตสงบดีแล้ว เพื่อนของผมได้นำเอาเรื่อง สมเด็จพระองค์ปฐม  
ทรงตรัสสอนเมื่อวานนี้มาพิจารณา เรื่องทรัพย์ภายนอกกับ  
ทรัพย์ภายใน หรือโลกียทรัพย์กับอริยทรัพย์ มีความว่า องค์  
แก้วจักรพรรดิก็ยังเป็นทรัพย์ภายนอก เป็น โลกียทรัพย์ ซึ่งยัง  
ไม่เที่ยงจึงต้องเคลื่อน ไปอยู่เสมอ สมเด็จพระองค์ปฐม ท่านก็ทรง  
พระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. องค์แก้วจักรพรรดิยังมีที่สวยกว่านี้ และองค์ใหญ่  
กว่านี้ เป็นของตถาคตในสมัยครองบัลลังก์เป็นพระเจ้า  
จักรพรรดิมา ทรงพระเมตตาให้ได้เห็นภาพองค์แก้วขนาดใหญ่  
ใหญ่มาก ขนาดลูกฟุตบอล สีของแก้วเป็นสีแดงใสคล้าย  
ทับทิมเนื้อดี แต่มีลายสีแดงทึบสลับอกุญภายใน ปานประหนึ่ง  
สีแดงเลือดคนก


๒. ทรงตรัสถามว่า เจ้าต้องการครอบครองมันหรือไม่  
ก็ตอบความว่า ไม่ต้องการ ต้องการพระนิพพาน ทรงตรัส  
ต่อไปว่า เวลานี้องค์แก้วจักรพรรดิอยู่ใต้ดินที่... เป็นแก้ว

จักรพรรดิคูบารมีของตถาคตสมัยเสวยพระชาติเป็นพระเจ้าจักรพรรดินับชาติไม่ถ้วน แต่ในที่สุดขั้น ๕ ของพระเจ้าจักรพรรดิในแต่ละชาติ ก็ถูกภรรยากลั่นกินจนสิ้นไปทุกชาติ ไม่เหลือแม้แต่ชาติเดียว

๓. โลกนี้ไม่มีอะไรเหลือ ทรัพย์ทางโลกย่อมมีความเสื่อมอยู่เป็นปกติ ดูแต่ทองคำแม้เป็นสร้อย แหวน กำไลก็ดี สวมใส่ไปสักระยะหนึ่ง แล้วนำกลับมาชั่งตวงดูน้ำหนัก ก็จัทราบซัความันสึกกร่อน เสื่อมสลายไปอยู่ทุกขณะจิต ธาตุทุกตัวย่อมทำลายตัวมันเองเบ็ดเสร็จอยู่ในตัวอยู่แล้ว ทรัพย์ของโลกเป็นอย่างนี้เป็นปกติ

๔. วัดในพระพุทธศาสนาในทุก ๆ พุทธันดร สมัยพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ก็เช่นกัน แต่ละวัดรุ่งเรืองด้วยกำลังศรัทธาของพุทธบริษัท ตามกำลังของศีล - สมาธิ - ปัญญาของพระพุทธเจ้าและพระสาวก การทำบุญทำทานจักด้วยวิหารทานหรือสังฆทานก็มีมาก ตามกำลังจิตที่ผู้รับบริสุทธฺิ ลากสักการะมากกว่าสมัยนี้มาก ดังตัวอย่างสมเด็จพระองค์ปัจจุบัน มีวัดที่พุทธบริษัทสร้างถวายรวม ๘๔,๐๐๐ วัด สวยสดงดงามมาก แล้วเวลานี้ไปไหนหมดกาลเวลากลั่นกินทุกสิ่งทุกอย่างจนหมดสิ้น

๕. วัตถุมงคลก็เช่นกัน เคยมีมาแล้วทุก ๆ พุทธันดร แม้เปี่ยมด้วยพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ แต่วัตถุเหล่านี้ก็ขึ้นชื่อว่าอิงทรัพย์ทางโลกสร้างขึ้นมา สักวันวัตถุนั้น

ก็เสื่อมปรักหักพังตามกาลเวลา พุทธานุภาพ ชัมมานุภาพ   
สังฆานุภาพไม่เสื่อม แต่วัตรอุษาคฐิกที่นำมาทำวัตรอุมงคลเสื่อม


๖. ในบางกรณีแม้ไม่เสื่อม เช่นองค์แก้วจักรพรรดิ ก็มีการเคลื่อนไปตามกฎธรรมดา ผู้ครอบครองในที่สุดก็ต้องตาย ถึงขั้น ๕ ไปจากองค์แก้ว หรือในบางขณะทรัพย์หรือองค์แก้วก็เคลื่อนจากกายเราไปตามกฎของกรรม มีทรัพย์ ทรัพย์จากหรือจากทรัพย์ มันเป็นกฎธรรมดาของโลก เจ้าจงอย่ายึดถือมาเป็นสาระเลย

๗. พิจารณาถึงความไม่เที่ยงเข้าใจ ทำการละความไม่เที่ยงลงที่จิต อย่าติดทรัพย์ภายนอกให้มากนัก มองทรัพย์ภายในเข้าใจ อริยมรรค อริยผลเป็นสิ่งเที่ยง พระธรรมที่ตถาคตตรัสไว้นั้นเป็นสิ่งเที่ยง ขวนขวายรีบเร่งสะสมเข้าใจ เป็นอริยทรัพย์ที่ไม่เคลื่อนไปไหนอีก

๘. รักพระนิพพานให้มาก ๆ เกิด คำนึงถึงปฏิบัติของมรรค อันจักยังให้เข้าถึงพระนิพพานไว้ให้มากด้วย หมั่นกำหนดรู้อยู่เสมอว่า กิจใดจักเป็นหนทางเข้าสู่พระนิพพาน จงหมั่นทำกิจนั้น และกิจใดที่เป็นหนทางขวางกั้นมรรคผลนิพพาน ก็จงหมั่นละซึ่งกิจนั้น

### ๑๐ สรุปเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔

เรา ๒ คนต่างก็ฟังเทพเรื่องมหาสติปัฏฐาน ที่หลวงพ่อบ้านสอนมาหลายปี กว่าจะเข้าใจได้ก็ต้องใช้ความเพียรอย่าง

สูง เพราะมีภาษาเดิม หรือภาษาโบราณปนอยู่มาก ซึ่ง   
เหมาะสมกับอารมณ์ของผู้รับฟังในสมัยนั้น แต่ไม่เหมาะสม  
กับอารมณ์ของผู้รับฟังในสมัยปัจจุบัน แต่ก็ไม่ยอมละความ  
เพียร ทั้งฟังทั้งอ่านหนังสือที่ท่านสอน ขอยอมรับว่าเวียนหัว  
ต่อมาหลวงพ่อก็เมตตาอธิบายให้เป็นภาษาไทยปัจจุบัน จึงทำ  
ให้เข้าใจขึ้น ทั้ง ๒ คนต่างก็พบปัญหานี้เช่นเดียวกัน ขอสรุป  
ดังนี้

๑. หมวดกายานุสถิตินิสสยปฏิฐาน ทรงให้เห็นกายใน  
กาย ทั้งภายนอกและภายใน

๒. หมวดเวทนานุสถิตินิสสยปฏิฐาน ทรงให้เห็น  
เวทนาในเวทนา ทั้งภายนอกและภายใน


๓. หมวดจิตตานุสถิตินิสสยปฏิฐาน ทรงให้เห็นจิต  
ในจิต ทั้งภายนอกและภายใน

๔. หมวดธัมมานุสถิตินิสสยปฏิฐาน ทรงให้  
เห็นธรรมในธรรม ทั้งภายนอกภายใน

### สิ่งที่ควรจดจำ


ก) ตอนท้ายพระองค์จะลงเหมือนกันหมด ซึ่งหลวงพ่อบอก  
ท่านว่า เป็นอริยสัจทั้งหมด หรือเป็นวิปัสสนา (ปัญญา) ชั้น  
สูงสุดในพุทธศาสนา ซึ่งมีแต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น  
ศาสนาอื่น ๆ ไม่มี



ข) หลวงพ่อจง วัดหน้าต่างนอก ท่านแนะนำให้พิจารณาตามแนวมหาสติปัฏฐานไว้ดังนี้ เวลาปฏิบัติเน้นให้เห็น  ภายนอก เวทนา จิต ธรรม ไปพร้อม ๆ กัน แล้วลงที่ตัวเป็นธรรมดา คือ เกิด เลื่อม ดับอยู่เป็นปกติ ไม่ว่าหมวดใดก็ตาม ทั้งภายนอกและภายใน เป็นสันตติอยู่ตลอดเวลา

ค) ให้มีสติรู้อยู่เฉพาะหน้า หรือรู้อยู่ในธรรมปัจจุบันตลอด และให้อยู่ในอารมณ์สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าอาศัย ระลึกรู้แต่ไม่ติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ (เพราะมันไม่เที่ยง ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ทุกสิ่งในโลก ทรงให้ยอมรับความจริงในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความจริง และทรงให้กำหนดรู้ความจริงอย่างนี้อยู่เนื่อง ๆ

ง) ในการปฏิบัติเรื่องจิตในจิต และธรรมในธรรม หมายความว่า จิตในจิต ให้รู้อารมณ์ของจิตตลอดเวลา เมื่อถูกระทบด้วยอายตนะสัมผัส ๑๒ คือ ภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์) ภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ธรรมในธรรม มีหลักสำคัญว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่ใจ พระธรรมเกิดจากจิตในจิต (อายตนะนอกและในกระทบกัน) เป็นอภิธรรมได้ถึง ๔๒,๐๐๐ บท ย่อแล้วเหลือแค่ ๓ คือ ธรรมที่เป็นกุศล (กุศลลาภัมมา) ธรรมที่เป็นอกุศล (อกุศลลาภัมมา) และธรรมที่เป็นกลาง ๆ (อัพยากตาภัมมา หรืออัพยากถตธรรม) มีรายละเอียดอยู่มากตามระดับจิตในจิตและธรรมในธรรม


หมายความว่าจิตละเอียดระดับไหนก็รู้ธรรมได้ละเอียด   
ระดับนั้น ซึ่งจริง ๆ แล้วมีถึง ๘๔,๐๐๐ บท

จ) ธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ล้วน  
เกิดดับ ๆ ตลอดเวลา เป็นสันตติธรรม รู้หรือสัมผัสรู้ได้ด้วย  
ตาปัญญาเท่านั้น ว่าธรรมทั้ง ๔ ตัวนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ  
เรา ผู้ที่ไปรู้ธรรมทั้ง ๔ ตัวนี้คือจิต จิตคือตัวเรา เป็นผู้รู้อย่าง  
แท้จริง และต้องรู้อยู่ตลอดเวลา ด้วยการมีสติต่อเนื่องไม่ขาด  
สาย หรือมหาสติปัญญาฐานนั่นเอง แต่เวลานำไปปฏิบัติแล้ว  
ปรากฏว่ามันง่ายนิดเดียว เพราะหลักสูตรมหาสติปัญญาฐานนี้  
พระองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางสายเอกในการบรรลุธรรม มีผล  
๒ อย่าง คือ ขั้นต้น เป็นอนาคามีผล ขั้นสอง เป็นอรหัตผล จึง  
ถึงบางอ้อว่ามันง่ายนิดเดียว

### ๑. อารมณ์จิตของคนเรา มันไวยิ่งกว่าลิง (หลวงปู่บุดดา)

ที่มาของพระธรรมเรื่องนี้มีความสำคัญโดยย่อ ๆ ดังนี้  
เพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมของผม ๒ ท่าน สมมุติชื่อเธอ จอ กับ มอ  
ท่านมาร่วมสนทนาธรรมกับผม แล้วผมสังเกตดู  
ความสามารถของเธอทั้งสองต่างกัน มีความดีก็ต่างกัน ตาม  
จิตนิสัยและกรรมที่สะสมกันมาในอดีตชาติ โดยย่อดังนี้

๑. จอ มีสมณะภวานาดี เข้มแข็งแต่วิปัสสนาภาวนาอ่อน  
มีผลทำให้เมื่อถูกกระทบโดยอายตนะสัมผัสภายนอก (รูป -  
เสียง - กลิ่น - รส - สัมผัส และธรรมารมณ์) มากระทบกับ


อายตนะสัมผัสภายใน (ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กายและใจ)   
แล้วมักจะหวั่นไหวไม่มั่นคง จึงทำให้เกิดอารมณ์ ๒ (พอใจ  
กับไม่พอใจ หรือระคะกับปฏิเสธ) ง่าย หรือเป็นอยู่เกือบปกติ  
ธรรมดา

๒. มอ สมณะภวานาก็ดี แต่ยังสู้ จอ ไม่ได้ แต่สิ่งสำคัญ  
คือ วิปัสสนาภavana ซึ่งสามารถใช้ตัดกิเลสให้ตายได้ ท่าน  
ดีกว่าจอมาก (ตัวสมณะภavanaไม่สามารถจะฆ่ากิเลสได้ ได้  
แค่ระงับกิเลสไว้ชั่วคราวเท่านั้น)

๓. จากเหตุผลในข้อ ๒ ทำให้ มอ หวั่นไหวต่ออายตนะ  
สัมผัสที่เข้ามากระทบใจเธอน้อย เพราะกำลังของวิปัสสนา  
มีมาก เธอจึงจับทุกสิ่งที่กระทบมาพิจารณาเป็นวิปัสสนาได้  
เมื่อเธอมีปัญญาบารมีดีกว่า จึงทำให้สัจจะบารมีของเธอ  
เข้มแข็งมาก ตั้งใจจะทำสิ่งใด เธอก็ไม่พลาดในสิ่งที่เธอตั้งใจ  
ไว้

๔. มอ ใช้อริยสัจเป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา หรือ  
อุปสรรคใด ๆ ที่เข้ามากระทบอารมณ์ของเธอ (กรรม  
ทั้งหลายมาแต่เหตุ)

๕. มอ ตื่นเช้าขึ้นมาก็ใช้บารมี ๑๐ ให้เกิดประโยชน์แก่  
เธอ โดยใช้อริยฐานบารมีว่า จะทำทุกอย่างเพื่อพระนิพพาน  
จุดเดียว เป็นต้น

๖. มอ ใช้วิปัสสนาญาณ ๘ ข้อที่ ๑ - ๔ อยู่เป็นปกติ   
คือ ชั้น ๑ มองทุกสิ่งในโลกล้วนไม่เที่ยง เพราะตกอยู่ภายใต้  
กฎของไตรลักษณ์ ชั้น ๒ มองทุกสิ่งในโลกนี้ที่สุดพังหมด  
ไม่มีอะไรเหลือ ชั้น ๓ มองหาทุกข์จากความไม่เที่ยง ทั้งโลก  
ภายนอกและโลกภายใน คือ ชั้นธโลก หรือชั้น ๕ ที่จิตเธอ  
อาศัยอยู่ชั่วคราว ชั้นที่ ๔ พิจารณาถึงภัยอันเกิดจากกฎของ  
กรรม ซึ่งตามมาให้ผลกับร่างกายที่จิตเธออาศัยอยู่ ซึ่งไม่มี  
ใครจะหนีภัยตัวนี้พ้นได้ เพราะกฎของกรรมนั้นเที่ยงเสมอ  
และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย เป็นต้น

๗. ทั้ง จอ และ มอ พุดถึงหลวงปู่บุดดา มอ ว่าหลวงปู่  
ท่านเมตตาให้เห็นจิตของท่านซึ่งใสเป็นแก้ว ข้างในมีสิ่งตัว  
เล็ก ๆ สีขาว แต่ใสเป็นแก้วนั่งอยู่ ลิงขยับหน้าตาแบบลิง อยู่  
ข้าง ใน น่ารักมาก

เมื่อสนทนากันมาถึงจุดนี้ หลวงปู่บุดดา ท่านก็เมตตา  
สอน ต่อ ว่า

๑. ข้าก็ให้มันเห็นว่า อารมณ์จิตของคนเรานั้นไวยิ่งกว่า  
ลิง ปุณฺณตามจับลิงไม่ทัน บัดเดียวส่งออกนอกจิตไปโน่น  
ไปนี่ ทั้งวันทั้งปีไม่รู้เรื่อง มันออกไปตีกับชาวบ้าน กับวัตถุ  
สิ่งของ กับสัตว์ต่าง ๆ อยู่เรื่อย ลิงมันไปไว เพราะ รากะ -  
โทสะ - โมหะ มันเข้ามาจุมจุมก ทางอายตนะทั้ง ๖ ไปมีเรื่อง  
กับเขาทั้งปี ทั้งชาติ แต่อย่างพระอริยเจ้าเขาอบรมถึง จับลิงมา  
ขังไว้ในจิตได้ตามลำดับ จนในที่สุด ถ้าจิตใสเป็นแก้วอย่าง

ข้านี้ ลิงมันก็เคลื่อนไหวได้ คือมีอารมณ์รับรู้ธรรมกาย   
นอกที่มากกระทบ

๒. เอ็งอย่าว่าพระอรหันต์ไม่มีอารมณ์ไม่ได้นะ รู้แต่  
รู้อยู่ในจิต ลิงมันรับรู้ แต่ไม่มีกำลังวิ่งออกไปเต็นอยู่นอกจิต  
มันจะรับรู้อย่างสงบอยู่ในจิต อายุตนะ ๖ ยังคงมีวิญญาณ  
สัมผัส รายงานมาให้ทราบตามปกติ รูปสวย-รูปไม่สวย เสียง  
เพราะ - ไม่เพราะ กลิ่นหอม - ไม่หอม รสอร่อย - ไม่อร่อย  
กายสัมผัสดี - ไม่ดีรู้หมด ไม่ใช่ไม่รู้ มันรู้ดีเสียด้วยซิ ตาเห็น  
รูป เห็นตามปกติ เพราะตาท่านไม่บอด หูไม่หนวก จมูกไม่  
ตัน ลิ้นไม่พิการ ร่างกายก็ปกติ รู้เท่าที่อายุตนะสัมผัสยังคืออยู่  
รู้ตามกำลังของอายุตนะนั้น และรู้ด้วยจิตหมดอุปาทาน หมด  
ไฟราคะ-โทสะ-โมหะปรุงแต่ง ลิงหรืออารมณ์ของจิตมันก็  
หลอกเราไม่ได้ จึงออกไปอาละวาดไม่ได้ หมดเรื่องพอดี ๆ  
(จอกคิด อยากมีอารมณ์หมดเรื่องพอดีอย่างหลวงปู่บ้าง)

๓. ก็เอ็งก้มหน้าก้มตาขังลิงเข้าไว้ซิ อย่าปล่อยให้มันถูก  
จูงจมูกเพื่อนพ่านออกไปข้างนอกจิตให้มากนัก ขยับตามจับ  
มันกลับมาให้บ่อย ๆ อย่าปล่อยให้ลิงมันวิ่งไปตามไฟราคะ -  
โทสะ - โมหะให้มากนัก ถ้ามันคือก็ลงเส้ ลงศอกเข้ากับมัน  
ให้บ้าง หนัก ๆ เข้ามันก็จะหมดฤทธิ์ วิ่งช้าลง ๆ ตามลำดับ  
อย่าชี้แจงตามลิง สักวันหนึ่ง ถ้าเอ็งไม่ทิ้งความเพียร เอ็งก็จะ  
จับลิงขังไว้ในจิตได้อย่างข้านี้แหละ


## ๑ ประมาณในความตายเสียอย่างเดียว เท่ากับประมาณใน ธรรมทุกอย่าง (สมเด็จพระองค์ปฐม)

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตามา   
สอน ต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. เจ้าคุณตัวอย่างความเพียรของ มอ ไว้ให้ดี จงหมั่น  
คำนึงถึงอารมณ์อันเด็ดเดี่ยวของเพื่อนร่วมเส้นทางของพระ  
โยคาวจรของเธอเอาไว้ เพื่อให้เกิดหิริ-โอตตัมปะจึ้นในจิต  
ละอายในความชั่ว ความจีเกียจคือความชั่ว การทำจิตให้ไม่มี  
กำลังคือความชั่ว จึงพึงละความชั่วนี้ให้ออกไปจากจิต มี  
ความละอายที่พระท่านช่วยสงเคราะห์มากมาย

๒. เจ้ายังทำอารมณ์ใจได้ไม่เท่าเขา จึงเท่ากับเจ้ายังมี  
ความประมาณในชีวิตเป็นอย่างยิ่ง เพราะกาลเวลายิ่งล่วงเลย  
ไปมากเท่าไร ความตายก็จักยิ่งใกล้เข้ามาเท่านั้น มัวแต่มี  
อารมณ์ที่ออดอวย ทำจิตให้สิ้นความเพียรอยู่เนื่อง ๆ แล้ว  
เมื่อไหร่จักถึงจุดหมายปลายทางที่มุ่งหวังไว้

๓. ประมาณในความตายเสียอย่างเดียว เท่ากับประมาณ  
ในธรรมทุกอย่าง นักปฏิบัติที่แท้จริงเขาไม่หวังผลพวงนี้  
มะรึนนี้เขาเอามรรคเอาผลกันที่ขณะจิตนี้ กาลเวลาอื่น ๆ  
สำหรับผู้เอาจริงในธรรมปฏิบัติ เขาไม่มีเวลา มีอยู่เวลาเดียว  
คือ ขณะจิตนี้

๔. หมั่นคิดถึงขณะจิตนี้ หรือธรรมในปัจจุบันนี้ให้   
มาก ๆ อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์  
พิจารณาธรรมด้วยศีล - สมาธิ - ปัญญา ให้รู้เท่าทันความจริง  
ในธรรมสัมปัสสนั้น ๆ


### ๐ เนกขัมมบารมี (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช)

เมื่อวันอังคารที่ ๑๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติ  
ธรรมร่วมกับผม ท่านฟังเทพที่หลวงพ่อบอกท่านสอน เรื่อง ทาน  
หรือจาคะก็นำไปสู่พระนิพพานได้ หากเราทำบารมีได้ให้เต็ม  
จะมีผลทำให้บารมีอื่น ๆ อีก ๕ บารมีเต็มได้ด้วย ในการ  
ปฏิบัติบารมี ๑๐ หลวงพ่อเริ่มจากทานบารมีก่อน เพื่อนผมฟัง  
แล้วก็พิจารณาว่า สำหรับตนเอง ขอเลือกเอาเนกขัมมะบารมี  
เป็นบาทต้น เมื่อนึกถึงจุดนี้ สมเด็จพระสังฆราชก็ทรงพระ  
เมตตามาตรัสสอนว่า

๑. ถ้าจักยึดเนกขัมมะบารมีเป็นบาทแรก ก็สมควรและ  
เหมาะสมดี สำหรับข้อวัตรปฏิบัติเพื่อเนกขัมมะบารมี ขอให้  
เจ้าจดจำคำตรัสในโอวาทปาฏิโมกข์ คือ

ก) สัพพะปา ฐิตสสะ อะกะระณัง คือ ไม่ทำชั่ว ทั้ง  
กาย วาจา ใจ ให้หมั่นค่อย ๆ ละไป โดยยึดหลัก  
สังโยชน์เป็นเครื่องวัด

ข) กุ สะ ลัส สู ปะ สัมปะทา คือ พยายามทำแต่  
ความดี ทั้งกาย วาจา ใจ โดยอาศัยสังโยชน์เป็นหลัก

ก) สะ จิต ตะ ปะริโย ทะ ปะนัง คือ ทำจิตให้   
ผ่องใส เพียรใช้ปัญญาละจากสังโยชน์ ๑๐ อย่าให้เป็น  
เครื่องร้อยรัด วาจา และใจ ให้เศร้าหมอง นี่คือหลักการ  
ของเนกขัมมะบารมี ที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์  
ตั้งแต่องค์ปฐมทรงวางไว้

๒. จากนั้นสมเด็จพระองค์ปฐมทรงเสด็จมาเป็นประธาน  
ทรงตรัสว่า เราทุก ๆ พระองค์จักพอใจมาก ถ้าหากเจ้า  
สามารถปฏิบัติตามข้อวัตรของเนกขัมมะบารมีให้มีผล เพราะ  
เป็นจุดประสงค์ตรงความต้องการของเราทุก ๆ พระองค์ จัก  
ขนเหล่าสัตว์ทั้งหลายให้เข้าถึงพระนิพพาน ด้วยการบวชใน  
เนกขัมมะบารมี คือ การบวชเพื่อความดับไม่มีเชื้อ ดับกิเลส  
คือ สังโยชน์ ๑๐ ให้หลุดออกไปจากการยึดเกาะของจิต จง  
ตั้งใจไว้ในเนกขัมมะบารมี หมั่นทำตามข้อวัตรปฏิบัตินี้ให้  
เกิดขึ้นกับจิตอยู่เนื่อง ๆ ระลึกถึงหลักปฏิบัตินี้อย่าให้ขาด มี  
ศีล สมาธิ ปัญญา ตั้งอยู่เฉพาะหน้าเป็นประจำ จึงจักยังจิตให้  
ถึงพร้อมตามหลักคำตรัส พระโอวาทปาฏิโมกข์นั้น ๆ

๓. เมื่อเจ้าคิดได้โดยตั้งใจเอาเนกขัมมะบารมีเป็นบาท  
แรกแล้ว ต่อไปเมื่อทบทวนบารมี ๑๐ ก็จงเอาเนกขัมมะบารมี  
ขึ้นหน้า แล้วนำมาเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ดึงเอาบารมีอีก ๕  
ประการมาเป็นองค์ประกอบ จุดนี้จักทำให้บารมี ๑๐ ของเจ้า  
เต็มได้



๔. จงหมั่นระวังขันธมารและกิเลสมารเข้ามาขัด



ขวาง การทำความเพียรในเนกขัมมะบารมีนี้ด้วย


๕. ธรรมารมณฺ์ใดที่เป็นศัตรู ขัดกับพระโอวาทปาฏิ

โมกข์ เจ้าจงหมั่นละธรรมารมณฺ์นั้นให้ออกไปจากจิตเสียโดย  
ไว

ในวันเดียวกันนี้ พอเพื่อนของผมท่านรู้ข่าว เรื่องเปลือก  
หรือขันธ ๕ ที่หลวงพ่อบ้านเคยอาศัยอยู่ชั่วคราวนั้น มีการ  
เปลี่ยนแปลงไปบางส่วน ซึ่งมันก็เป็นของธรรมดา แต่จิตของ  
เพื่อนผมมันพุ่งออกนอกทาง มีการปรุงแต่งธรรม ซึ่งเป็น  
อุปาทานทำให้เกิดอารมณ์ ๒ คือ พอใจกับไม่พอใจ ทำจิต  
ของตนเองให้เศร้าหมอง ซึ่งขัดกับเนกขัมมะบารมี ซึ่งพึงได้  
รับคำสอนจากสมเด็จพระองค์ปฐม ก็ต้องหยุดปรุงแต่งธรรม  
ต่อไป หลวงปู่ศุขท่านก็เมตตามาสอนว่า

๑. พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ อย่างท่านฤาษี  
ตายได้รึ (ก็ตอบว่าไม่ตายค่ะ)

๒. เอ้อ แล้วไป ข้าคิดว่าเอ็งจะตอบว่าตายได้เสียอีก  
เรื่องขันธ ๕ เอ็งอย่าเพิ่งไปสนใจเลย ปล่อยไว้ให้เป็นเรื่อง  
ของพระท่าน สนใจการปฏิบัติธรรมให้ละสังโยชน์ ๔ - ๕  
ให้ได้เสียก่อน

๓. แล้วอย่าลืมจรณะ ๑๕ เสียละ พระพุทธเจ้า  พระ  
อริยสงฆ์ ท่านมีกันครบทุกข้อจึงจะถึงนฤพานได้ เนกขัมมะ  
บารมี จึงจะมีผล เข้าไปละ

## ๐ ผลบุญจากสร้างพระภายนอก กับสร้างพระภายใน (หลวง พ่อฤาษี)

เพื่อผมท่านได้ข่าวว่ามีพระองค์หนึ่งในวัดท่าซุง บอก  
บุญเพื่อจะสร้างพระ (ภายนอก) ก็เกิดอารมณ์ปฏิเสธใน  
พระองค์นั้น แต่พอรู้ก็ดับอารมณ์ไม่พอใจด้วยการกำหนดรู้  
ลมหายใจเข้า - ออก พร้อมกับจับภาพพระ จึงทำให้จิตสงบ  
ลงได้ หลวงพ่อท่านก็มาสอนว่า

๑. จงอย่าสนใจการสร้างพระภายนอก เพราะบุญไปได้  
แค่สวรรค์ ให้สนใจสร้างพระภายใน บุญนั้นเป็นตัวธรรมแท้  
ๆ ที่จะไปพระนิพพานได้

๒. การสร้างพระภายนอก จัดเป็นอามิสทาน เป็นทาน  
ภายนอก การสร้างพระภายในเป็นปฏิบัติบูชาเป็นทานภายใน  
สร้างพระให้เกิดภายในจิตของเรา ทำใจให้เป็นพระได้บุญที่  
คงทนถาวรกว่าวัตถุทานเยอะ

๓. พระภายนอกเสื่อมได้ พังได้ แต่พระภายในไม่เสื่อม  
ไม่พัง (แต่เพื่อนผมยังไม่เลิกเจตนาเดิมที่จะทำบุญ ๑๐๐ บาท  
เพื่อเป็นทานบารมี จึงถามหลวงพ่อกว่าควรทำอย่างไร)

๔. หลวงพ่อท่านก็ตอบว่า ให้สร้างพระชำระหนี้ 

สงฆ์ ๗๐๐ ไม่ต้องตั้งองค์ ทำบุญตามกำลัง มีน้อย ทำน้อย ให้เต็มความตั้งใจของเรา ซึ่งเป็นผู้ให้ทานบารมี อย่าไปคิดว่าให้เต็มความต้องการของผู้รับ

๕. วัตถุทานทำอย่างไรก็ไม่เต็มความต้องการของผู้รับ ศรัทธาเท่าไรก็ทำไปเกิดปัญญา เพราะเมื่อบารมี ๑๐ เต็ม ศีล-สมาธิ-ปัญญา ก็ย่อมเต็ม การถือบวชทางใจ เนกขัมมะ บารมีตามโอวาทปาฏิโมกข์ ก็เต็มได้ตามปัญญาที่พิจารณา ธรรมนั้น ๆ

### ๐ อย่าตำหนิกรรมของผู้บอกบุญ สร้างพระภายนอกและ ทานบารมี (สมเด็จพระองค์ปฐม)

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระองค์ปฐม ทรงพระเมตตามาตรัส สอนดังนี้

๑. อย่าถือสาระเคร่งเครียดเกินไป สำหรับทานภายนอก ถ้าหากมีโอกาสนี้บอกต่อบุคคลทั่วไป อันเห็นสมควรจะบอก ได้ แต่ให้เขาไปปรึกษากับหลวงพี่โธ เจ้าของเรื่องเอง ไม่ จำเป็นที่จักต้องเป็นธุระเก็บเงินรวบรวม บอกแล้วผ่านเลย ใครจักทำหรือไม่ก็แล้วแต่ศรัทธาของบุคคลผู้นั้น

๒. แล้วอย่าเพิ่งไปตำหนิหลวงพี่โธ ที่ทำศรัทธาของเจ้า ให้ตกไป จงมองเห็นปกติในบารมีธรรมของหลวงพี่โธ ที่หา

ได้รับการทำบุญทำทานตามกำลังศรัทธาของญาติโยม 

อย่างหลวงพ่อกับเจ้าทำ

๓. ท่านฤๅษีนั้นตัดสังโยชน์ ๑๐ ได้ขาดหมดแล้ว จึงมีจิตถึงพร้อมไปด้วยศีล-สมาธิ-ปัญญา รุ้รอบตามปฏิปทาที่ตถาคตหรือพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ได้ตรัสไว้ในบารมีของท่าน ตัวอย่างเช่น ท่านอนาถบิณฑกเศรษฐีที่ตกอับเพราะมีอุปมาตทางด้านทรัพย์สินเกิดขึ้น มีเพียงปลายข้าวหัก ต้มถวายเป็นสังฆทานปัจจุบัน กับน้ำผักคองเป็นกับ ก็ยังนับว่าเต็มด้วยทานบารมี หรือท่านเมณฑกเศรษฐีกับภรรยา ที่อศิตชาติถวายเป็นสังฆทานเพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เต็มความตั้งใจ

๔. ตถาคตและพระสาวกผู้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเศร้าหมองของจิตแล้ว ย่อมรับทานนั้นด้วยความเต็มใจ เต็มความตั้งใจของผู้ให้โดยบริสุทธิ์ทั้ง ๓ กาล หรืออีกนัยหนึ่ง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงรับแห่งจีจากนางบุญทาสี เป็นต้น

๕. จริยาของผู้รับจะบริสุทธิ์ได้ ก็ต้องรักษาปฏิปทาตามนี้ไว้ คือ รับโดยเต็มจุดประสงค์ของผู้ให้ทาน เป็นการได้บุญเต็ม คือ บริสุทธิ์ทั้ง ๒ ฝ่าย พระสาวกผู้จะกระทำตามนี้ได้ อย่างน้อยก็ต้องตัดสังโยชน์ได้ ๕ ข้อเบื้องต้นได้แล้ว อีกทั้งเป็นผู้ได้ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของตถาคต และพระสาวกที่ได้กระทำมาเป็นตัวอย่างในพระไตรปิฎกแล้ว คือ มีความเข้าใจปฏิปทาของตถาคต และพระสาวกได้ดีพอด้วยปัญญา มิใช่


สักแต่ว่าอ่านแล้วใช้สัญญาจำได้ว่า พระไตรปิฎก จารึกไว้ว่า  
ว่าอย่างไร จักต้องใช้ปัญญาพิจารณาด้วยว่า ตถาคตและพระ  
สาวกนั้นกระทำอย่างนั้นเพื่อจุดประสงค์อันใด และผู้ทำบุญ  
ด้วยจิตบริสุทธิ์เต็มกำลังทานนั้น ได้รับผลประการใด หวังว่า  
เจ้าคงจักเข้าใจในบารมีธรรมที่กล่าวมานี้

๖. ไม่ว่าบารมีธรรมของผู้ให้ทาน บารมีธรรมของผู้รับ  
ทาน ย่อมมีเป็นประการใด และแตกต่างกันไปเป็นธรรมดา  
ของระดับจิต อย่าไปตำหนิกรรมของหลวงพี่โอดอีก (เพื่อนผม  
ท่านจะฟังต่อไปว่า สมัยหลวงพ่อกำลังหนึ่งสิ่งท่านก็รับ ไม่เคย  
ทำให้ผู้ให้ทานเสียศรัทธา ทรงตรัสว่า ฟังพอหรือยัง ก็ตอบว่า  
พอแล้ว)

๗. ทรงตรัสว่า ยังไม่พอ เอาไว้เวลาต่อไปจะนำเรื่อง  
ทานบารมีนี้ไปเป็นแนวทางพิจารณาพระสูตรตามที่ท่านฤทธิ  
ได้สอนมาตามพระไตรปิฎก จักได้เกิดปัญญาเข้าใจใน  
ปฏิปทาของพระพุทธเจ้า และพระสาวกว่า ทำไปในแต่ละ  
เรื่องนั้นเพราะอะไร ทุกอย่างพระไตรปิฎกเป็นคำสอนที่มุ่ง  
เกี่ยวกับบารมี ๑๐ ให้เต็มทั้งสิ้น เจ้าจงพิจารณาให้

### ๐ การขอภัยทาน ซึ่งเป็นธรรมสูงสุดในพุทธศาสนา (สมเด็จพระกปฐมและสมเด็จพระปัจจุบัน)

เมื่อเอาคำตรัสของสมเด็จพระปัจจุบัน ที่ทรงตรัสไว้ใน  
พระไตรปิฎกว่า หากตถาคตจักเอานี้ว่าซึ่งลงที่แผ่นดินจุดใดก็

ตามในโลกมนุษย์นี้ จักไม่มีกระดูกของตถาคตปนอยู่นั้น   
ยอมเป็นไปไม่ได้ เพราะตถาคตเกิด - ตาย ๆ มานับชาติไม่  
ถ้วน เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาตามคำตรัสของพระองค์ ก็  
ยอมรับว่าจริง และพิจารณาต่อไปว่า ในปัจจุบันนี้มี  
พระพุทธเจ้ามาที่พระองค์แล้ว ก็ยิ่งชัดเจนหมดสงสัยว่า พวก  
เราไม่มีทางพ้นจากการปรามาสพระรัตนตรัยไปได้เลย  
เพราะแผ่นดินที่เราเหยียบย่ำอยู่นี้ ถ้วนแต่เป็นกระดูก หรือ  
พระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุของพระอรหันต์ทุก ๆ  
พุทธันดร รวมทั้งกระดูกของเราเองด้วยทุกวัน

ดังนั้น สมเด็จพระสังฆราช จึงทรงมีพระเมตตามาตรัส  
สอนพวกเราความว่า พวกเจ้าควรหมั่นขอมาพระรัตนตรัย  
ไว้ทุกๆ วัน เพื่อจักได้ลดโทษการปรามาสพระรัตนตรัยลงได้  
บ้าง

หลวงพ่อก่อนก็เมตตามาสอนความว่า นอกจากขอมา  
พระรัตนตรัยแล้ว ควรขอมาพ่อ - แม่ในอดีตชาติด้วย และ  
ควรขอมาให้บ่อย ๆ เพราะพวกเอ็งมันพยศกับพ่อ - แม่มา  
เกือบทุกชาติ

ส่วนรายละเอียด ผมไม่บอกเล่า เพราะทุกคนมีจิต -  
นิสัยและกรรมไม่เสมอกัน แต่ทุกคนก็มีอุบายของตนเอง  
บางคนชอบสั้น ๆ บางคนชอบยาว ๆ บางคนว่าเป็นบาลี บาง  
คนว่าเป็นภาษาไทย และบางคนก็ว่าทั้งบาลีและภาษาไทย

(คงนึกกลัวว่าพระท่านคงอาจจะไม่รู้คำบาลีกรรมัง) 

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ

๑. นี้จัดว่าเป็นขอภัยทาน ซึ่งเป็นกรรมสูงสุดใน พระพุทธศาสนาเช่นกัน หมั่นทำให้บ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้ให้ ภัยทานหรือเป็นผู้ขอภัยทาน ก็สามารถทำจิตให้เยือกเย็น ได้

๒. หมั่นมาพระนิพพานให้บ่อย ๆ จิตจักได้เคยชิน เป็น การชั่งช่อมมโนมยิตธิไปในตัวด้วย


๓. พยายามปล่อยวางอารมณ์ที่เกาะกายให้มาก ๆ ด้วย จิตมันจักได้สบายขึ้น (เพื่อนของผมท่านนี้กว่า วันนี้กายมี เวทนา มาก สภาพพระนิพพานไม่แจ่มชัดเท่าที่ควร)

๔. ทรงตรัสว่า ให้จิตรู้จักแล้วกันว่าระลึกได้อยู่กับพระ นิพพานเสมอ จักชัดหรือไม่ชัดไม่สำคัญ สำคัญที่จิตมันเคย ชินกับการมาอยู่ที่พระนิพพานนี้

๕. และที่สำคัญ คือ พยายามอย่าเกาะกายมากเกินไป รู้ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ยอมรับความเสื่อม ความสกปรก ของร่างกายนี้อยู่เสมอ ให้จิตมันรู้อยู่อย่างนี้ ก็เป็นอันว่าใช้ได้

๖. ก่อนนอน ให้จับภาวนิมิต เห็นกายจิต นอนอยู่บน พระนิพพานด้วยดียิ่งดี สมควรทำ

## ๑ อนุสติสุดท้าย คือ มรณานุสติควบอุปสมานุสติ (สมเด็จพระองค์ปฐม)

ในคืนวันที่ ๑๗ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์ปฐมทรง   
พระเมตตามาตรัสสอนว่า

๑. การระลึกนึกถึงความตาย จงอย่าทำจิตใจให้เศร้าหมอง เพราะนั่นเป็นความจริงของร่างกาย การควบอุปสมานุสติให้ทรงตัวก็เพื่อระลึกไว้เสมอถึงความสุขที่จักได้รับ เมื่อจิตผละไปจากร่างกายที่เต็มไปด้วยความทุกข์นี้แล้ว

๒. เห็นความจริงในกายคตานุสติ ควบอสุภะของร่างกายไว้เนื่อง ๆ เพื่อทำลายความหลงของร่างกาย ซึ่งเต็มไปด้วยความไม่เที่ยง และสกปรกนี้ จิตก็จักยอมรับและคลายความกำหนัดในร่างกายนี้ลงได้

๓. เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็กำหนดรู้ว่า ร่างกายทั้งภายนอกและภายในมีสภาพเหมือนกันหมด การทรงชีวิตอยู่เต็มไปด้วยความทุกข์ มีหิว - กระจาย - ร้อน - หนาวเกินไปปวดอุจจาระ และปัสสาวะ เป็นต้น ให้รู้อยู่อย่างนี้เป็นปกติ

๔. เจ้าอย่าได้ละกรรมฐานกองสำคัญเหล่านี้ ออกไปจากจิตเป็นอันขาด เพราะเป็นตัวตัดสักกายทิฏฐิตรง มั่นศึกษา พิจารณา เรียนรู้ นำมาปฏิบัติเข้าไว้ให้จิตมันชิน โดยควบคู่กับอานาปานุสติกรรมฐานทุกกอง เพื่อเป็นไม่ประมาทในชีวิต ร่างกายมันไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของ



เพียง ดั่งองค์สมเด็จพระองค์ปัจจุบันได้ตรัสไว้แล้วในเรื่อง [๔](#)  
เปสการิธิดา ขอให้เจ้านำมาคิดและพิจารณาให้ดี ๆ จักได้มี  
ปัญญาเรียนรู้ปฏิบัติธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป (ก็ติดตามที่พระองค์  
ทรงแนะ ก็พบว่านางขาดใจตายอย่างกะทันหันจากกระสวย  
เหล็กพุ่งมากระทบอก ขาดใจตายในช่วงขณะจิตเท่านั้น)


๕. ทรงตรัสว่า ผู้ประมาทไม่ระลึกนึกถึงความตาย ย่อม  
เตรียมจิตไม่ทัน แต่ผู้ที่ระลึกนึกถึงความตาย หมั่นแสวงหา  
อริยทรัพย์ไว้ด้วยจิตมั่นคง กำหนดรู้อยู่เสมอว่า จิตนี้จักต้อง  
โคจรจากร่างกายเมื่อตายแล้ว จักตรงไปยังสถานที่ใด บุคคล  
ผู้นั้นจึงได้ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทในชีวิต

๖. หมั่นตรวจสอบอารมณ์จิตให้ดี ๆ อย่าให้มีความเศร้า  
หมองค้างอยู่ในใจ ไม่ว่าจะอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง พอใจ  
หรือไม่พอใจ จักว่าเป็นกิเลสที่ทำจิตให้เศร้าหมอง ถ้าหากเจ้า  
ไม่ยากลุกพ้นสู่ชาติอีกต่อไป มองอารมณ์ของจิตเอาไว้ให้ดี  
ๆ และจงหมั่นทบทวนจุดหมายปลายทางของจิต คือ กำหนด  
อารมณ์พระนิพพานไว้เสมอ รู้หนทางโคจรของจิต หนทาง  
ใด ซึ่งไม่ใช่มรรคผลนิพพาน ก็จงหมั่นตัดอารมณ์นั้นให้หลุด  
ออกไปจากใจ

๗. ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยความเพียร นั่นแหละ วิริยะ จิตตะ  
วิมังสา เอาอิทธิบาท ๔ ทบทวนธรรมที่เกิดกับจิตอยู่เสมอ  
แล้วมรรคผลนิพพานจักได้แน่

## ๐ อิริยาบถบรรพและอย่าฝืนอารมณ์ของจิตขณะเจริญพระ

### กรรมฐาน

เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๘ มิ.ย. ๒๕๓๖ ฟังเทปเรื่องอิริยาบถ บรรพ ของหลวงพ่อท่านสอน แล้วก็นำมาพิจารณาคด้วย  ปัญญา ก็จับหลักสำคัญได้ดังนี้

๑. กรรมฐานกองใดได้ในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ กรรมฐานกองนั้นเสื่อมยาก

๒. ทุกข์ของกาย หรือทุกข์สัง ต้องกำหนดจึงจะรู้ว่า ทุกข์ ไม่กำหนดก็ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เลยไม่เห็นทุกข์ของกายได้ ตามความเป็นจริง

๓. ต้นเหตุที่ลืมกำหนดเพราะขาดสติ ที่ขาดสติก็ เพราะ ลืมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก หรืออานาปานุสสติ ทำให้ สติขาดตอนไม่ต่อเนื่องกัน

๔. หากปฏิบัติตาม ๓ ข้อแรกได้ ก็จะเข้าใจได้ว่า อิริยาบถบรรพนั้นคืออริยสังหรือทุกข์สังนั่นเอง แสดงธรรม เรื่องทุกข์สังข้อที่ ๑ ของอริยสัง ๔ ตลอดเวลา ที่ไม่เห็น เพราะไม่ได้กำหนดรู้

๕. ความตายอาจเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และแสดงไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา เพราะทุกข์ แปลว่า สิ่งที่ไม่สามารถจะทนอยู่ได้ จึงต้องขยับเปลี่ยน


อิริยาบถอยู่เกือบตลอดเวลา สมเด็จพระสังฆราชท่านก็ทรง 

พระเมตตามาตรัสสอนว่า

๕.๑ พยายามอย่าฝืนอารมณ์ของจิต ในขณะที่เจริญพระกรรมฐาน ให้เรียนรู้อารมณ์ของจิตในขณะนั้น ๆ แล้วหมั่นหากรรมฐานแก้อารมณ์ เพราะการฝืนอารมณ์ของจิต จักทำให้เจริญกรรมฐานไม่มีผล อย่างอารมณ์โทสะเกิด ก็รู้ชื่อว่าอารมณ์โทสะเกิด ก็จับอานาปาควบกสิณพระ กองใดกองหนึ่งให้จิตคลายจากอารมณ์โทสะนั้น อย่าไปกำหนดเวลาว่าจิตจักคลายอารมณ์โดยไว เพราะการไปเร่งให้ตัดโทสะโดยไวนั้น มักจักมีอารมณ์ใจร้อนเข้ามาผสม จิตสงบไม่จริง เพราะฉะนั้น ต้องใจเย็น อย่ากำหนดเวลา จับสมณะภาวนาให้จิตทรงกำลัง และคลายจากอารมณ์โทสะได้จริง ๆ จนเย็นใจแล้ว ไม่พลุ่งพล่าน เมื่อนั้นแหละจึงจะพิจารณาธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ เห็นทุกข์ เห็นโทษของการเกิดโทสะ

๕.๒ การดูทุกข์ดูโทษ ให้ดูที่จิตและกายของตนเอง ไฟโทสะมันเผาผลาญสร้างทุกข์ให้เกิดแก่จิตและกายของตนเองเท่าไร อย่าไปมองคนอื่น ให้มองตนเองเป็นสำคัญ

๕.๓ อารมณ์อื่น ๆ ก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นก็หากรรมฐานแก้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเกิดอารมณ์ชิน เกิดปุบดับปั๊บ จนกระทั่งในที่สุดถึงขั้นดับโดยไม่ทันเกิด จนกระทั่งไม่เกิดอารมณ์เลย คือถึงสังขารุเบกขาญาณ อารมณ์จิตก็จักมีแต่

สบาย อะไรกระทบรู้สึก แต่ก็วางเฉยให้หมด กล่าวคือจบ   
กิจในพระพุทธศาสนา

๕.๔ เพราะฉะนั้น เจ้าจงอย่าท้อใจ ค่อย ๆ ระวังอารมณ์  
กันไป แพ้บ้างชนะบ้างก็ถือว่าเป็นธรรมดา ให้รู้อยู่ก็แล้วกัน  
ว่าได้ต่อสู้อย่างสุดความสามารถแล้ว ในเมื่อสู้ไม่ได้ก็รามือ  
ชั่วคราว โอกาสหน้าก็สู้กันใหม่ สอบจิตตลอดเวลาที่ตื่นอยู่  
ด้วยความเพียร พลังผลออกไปบ้างก็เป็นธรรมดา อย่าเสีย  
กำลังใจ พยายามปฏิบัติเข้าไปให้ต่อเนื่องอยู่เนือง ๆ สักวันหนึ่ง  
จิตมันก็จะจักชินในการคิดพิจารณา หรือชินในการสมณะ  
ภาวนาสลับกันไป จนสมณะธรรมชนรอบได้ทุกขณะจิต ให้  
พยายามคิดใคร่ครวญ และรู้ทันอารมณ์ของจิตให้ดี ๆ

### ๐ พรหมวิหาร ๔ ทำให้ศีลบริสุทธิ์เต็มกำลังได้อย่างไร (สมเด็จพระสังฆราช)

เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๑ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรง  
พระเมตตาตรัสสอนให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. เจ้าลืมบันทึกเรื่อง หลักการของการถือศีล ศีลจัก  
บริสุทธิ์ได้ด้วยหลัก ๓ ประการ คือ

ก) ไม่ละเมิดศีลด้วยตนเอง

ข) ไม่ยุยงส่งเสริมให้ผู้อื่นละเมิดศีล

ค) ไม่ยินดีด้วยเมื่อบุคคลอื่นละเมิดศีลแล้ว

๒. เจ้าฟิ่งรู้แล้วว่า พรหมวิหาร ๔ ช่วยทำให้ศีล 

บริสุทธิ์ได้เต็มกำลัง ก็ควรจักฟิ่งรู้ต่อไปว่า หลักการรักษาศีล ๓ ประการนั้น เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร ๔ ประการใด ตถาคตจักอธิบายให้เจ้าฟิ่งสักครั้งหนึ่ง เพื่อเจ้าจักได้นำไป เป็นแนวทางของการปฏิบัติเพื่อความอยู่เป็นสุขของกายและจิต

๓. หากเจริญพรหมวิหาร ๔ ได้ถึงที่สุด ศีล สมาธิ ปัญญา ของเจ้าก็จักบริสุทธิ์ จนถึงระดับหมดความเบียดเบียน จิตและกายได้

๔. ประการแรก คือ ไม่ละเมิดศีลด้วยตนเอง เท่ากับ พรหมวิหาร ๔ ตัวต้น (เมตตา) เราจักต้องมีให้กับจิตและกาย ของตนเองก่อน มีเมตตาความรัก กรุณาความสงสาร มุทิตามี จิตอ่อนโยน มีอุเบกขา ที่จักไม่ยอมให้จิตตกเป็นทาสของ กิเลสหรืออกุศลกรรมเข้าครอบงำ ชักชวนให้ละเมิดศีล ทาง กาย วาจา ใจ อันกระทำแล้วเกิดเป็นบาป นำจิตของตนให้ไป เสวยกรรมชั่วในอบายภูมิ ๔ อันมีสัตว์นรกเป็นต้น จำไว้นะ พรหมวิหาร ๔ ลำดับต้น จงมีให้กับจิตและกายของตนเอง ก่อน

ประการที่สอง เมื่อมีพรหมวิหาร ๔ ประจำจิตของตน มั่นคงแล้ว ก็เท่ากับศีลรักษา ตัดสังโยชน์ ๓ ประการแรก เบื้องต้นได้ บุคคลผู้นั้นเป็นพระ โสคาบัน จึงมีสิทธิที่จักแจก พรหมวิหาร ๔ ตามที่ตนได้แล้ว สงเคราะห์บุคคลอื่นตาม

สังโยชน์ ๓ กล่าวคือ แนะนำให้ผู้อื่นรักษาศีลโดยปรารภ ๔  
อานิสงส์ของศีลที่ตัดอบายภูมิ ๔ ได้ ดังนั้น พระโศคาบันจึง  
ไม่ยุยงส่งเสริมให้บุคคลอื่นละเมิดศีล ดังนี้เป็นประการที่ ๒


ประการที่สาม การไม่ยินดีเมื่อบุคคลอื่นละเมิดศีลแล้ว  
จักต้องมีอุเบกขา หรือสังขารุเบกขาญาณเป็นตัวคุม คือบุคคล  
ผู้นั้นจักต้องเข้าใจในกองสังขารทั้งปวง เข้าใจในกฎของ  
กรรมในแต่ละบุคคล วางอารมณ์เห็นกฎของกรรมเป็นเรื่อง  
ปกติ เห็นในเหตุของกรรมนั้น ๆ จึงจักไม่ยินดีได้ เมื่อเห็น  
บุคคลอื่นละเมิดศีลแล้ว

ประการสุดท้ายนี้ หมายถึงไม่ยินดี ยินร้าย แม้กระทั่งใน  
มโนกรรม คือ ในความคิด (ก็นึกถามว่า อารมณ์นี้มีได้แต่  
พระอรหันต์เท่านั้นใช่หรือไม่)

๕. ก็ต้องปฏิบัติได้ตั้งแต่พระโศคาบันขึ้นไป กรรมบถ  
๑๐ เป็นข้อคุมการปฏิบัติศีลให้ละเอียดขึ้นตามลำดับ ระวัง  
กายให้สงบ ทำตั้งแต่หยาบขึ้นไปจนถึงละเอียด อย่าคิดว่าจัก  
ทำเอาทีเดียวถึงขั้นละเอียดได้เลย (ก็นึกว่าเป็นของที่ทำไม่ได้ไม่  
ง่ายเลย)

๖. เมื่อรู้วาระจิตว่าเศร้าหมอง ก็ให้ตรวจดูการรักษาศีล  
๓ ประการเยี่ยงนี้ไปตามลำดับ เห็นจิตขาดพรหมวิหาร ๔ ตัว  
ต้น (เมตตา) คือ ไม่ได้ให้กับจิตและกายของตนเอง เจ้าก็จง  
หมั่นเจริญพรหมวิหาร ๔ ตัวต้นให้เต็มเถิด

๗. และต่อ ๆ ไป ถ้าหากจักไปยุ่งเกี่ยวกับกรรมชั่วของผู้ใด

จักยินดียินร้ายก็ตาม จงหมั่นนึกถึงการไม่ยินดีเมื่อบุคคล   
อื่นละเมียดศีลแล้ว จงเตือนตนเองว่า พรหมวิหาร ๔ ประการ  
ข้อสุดท้ายบกพร่องไปเสียแล้ว จักได้ตัดใจระงับอารมณ์ยินดี  
ยินร้ายนั้นลงเสียได้ (เมื่อทรงตรัสถึงข้อนี้ ก็ทำให้เข้าใจว่า ที่  
ตนเองไปตื่นเต้นกับข่าวของใคร ๆ เขาที่ทำชั่ว ก็เพราะขาด  
พรหมวิหาร ๔ ข้อสุดท้ายนี้เอง ธรรมนี้ลึกซึ้งมาก และปฏิบัติ  
ให้จิตทรงตัวได้ยาก)

๘. เจ้าหมั่นทบทวนพรหมวิหาร ๔ คู่กับการรักษาศีล ๓  
ประการนี้ไปเนือง ๆ แล้วเจ้าจักเข้าใจ ในความลึกซึ้งยิ่ง ๆ  
ขึ้นไปมากยิ่งขึ้นกว่าเวลานี้

๑๐. อารมณ์สำนึกผิด เพราะเห็นความชั่วที่ใจเรา (สมเด็จพระองค์  
ปฐม)

เมื่อนำเอาเรื่องพรหมวิหาร ๔ ทำให้ศีลบริสุทธิ์เต็ม  
กำลังได้อย่างไรมาพิจารณา ก็พบความจริงที่พอสรุปได้ดังนี้

๑. ถ้ายังคิดว่าคนอื่นเขาเลว ก็แสดงว่าเราเลวกว่าเขา
๒. ต้องรู้อยู่เสมอว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ล้วนแต่  
เป็นเรื่องปกติธรรมดา
๓. ให้ยอมรับกฎของกรรมเข้าไว้ อย่าผลอไปตำหนิ  
ใครเข้า

๔. เมื่อรู้ว่าผิดก็ให้กำหนดจิตขึ้นมาขอมาพระ 

รัตนตรัยทุกครั้งไป

๕. และก็ยังมียารมณฺ์ปรุงแต่ง เปรียบเทียบออกนอก  
ทางไปว่า

๕.๑ อารมณฺ์นี้ก็คล้าย ๆ กับ หิริ - โอตตํปปะ หรือเทว  
ธรรมชั้นละเอียดนั่นเอง

๕.๒ อารมณฺ์นี้ก็คล้าย ๆ กับ การสารภาพบาป หรือ  
ความชั่วแบบชาวพุทธ ที่ปลงอาบัติแล้วจบลงว่า ต่อไป  
ข้าพเจ้าจะไม่คิดชั่ว-พูดชั่ว-ทำชั่วเช่นนี้อีก แต่พวกคริสต์เขาก็  
ไปสารภาพบาปกับพระเจ้าของเขาแล้ว เขากลับมาทำบาป  
เช่นนั้นต่อไป เป็นการล้างบาปแบบมิจฉาทิฎฐิ เพราะไม่  
เข้าใจเรื่องกฎของกรรมว่าเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย

สมเด็จพระสังฆราช ก็ทรงพระเมตตามาสอนต่อให้ มี  
ความสำคัญ ดังนี้

๑. เมื่อเจ้ารู้ว่าเลว ก็จงหมั่นละการกระทำนั้นเสีย เพราะ  
เป็นจิตชั่วจิตบาป หมั่นแก้ที่ตนเอง แก้ที่อามณฺ์เกาะยึด  
ร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกลงเสีย ตัวนี้เกิดขึ้นได้เพราะ  
จิตเจ้ายังยึดว่า ร่างกายมีในเขาในเรา เป็นสักกายทิฎฐิ จง  
พิจารณาทุกข์ และ โทษของอามณฺ์นี้ แล้วหมั่นละเสียให้ได้  
ซึ่งอามณฺ์เหล่านี้



๒. เมื่อพิจารณาร่างกายคนและสัตว์ว่าเสื่อมสกปรกแล้ว จงหมั่นพิจารณาทุกข์และโทษของการมีร่างกายอยู่เนื่อง ๆ ด้วย

๓. ให้หมั่นกำหนดรู้ว่า กฎของกรรมอันใด ทำให้เกิดมามีร่างกายที่เต็มไปด้วยความทุกข์และสกปรกนี้ด้วย เจ้าจักเห็นอารมณ์โมหะ-โทสะ-ราคะ ที่เป็นเหตุให้เกิดร่างกาย

๔. เจ้าจงทำการกำหนดรู้ทุกข์แห่งอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาระอารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดร่างกายนี้อยู่เนื่อง ๆ จิตเจ้าจักได้คลายจากการเห็นร่างกายนี้เป็นเขาเป็นเราลงได้

๕. และหมั่นพิจารณาการท่องเที่ยวไปในวัฏฏะอันหาที่สิ้นสุดมิได้ โดยอาศัยจิตจากความสงบเป็นปัจจัย เป็นการระงับอารมณ์ที่ขบสงจิตออกนอกกายเสีย

๖. กิจธุระของพระพุทธศาสนา สำเร็จได้ที่จิตอุปธิวิเวก อุปธิปัญญาเป็นตัวนำ กล่าวคือจิตสงบเป็นจุดแรก มโนกรรมหรือวจีกรรมก็สงบตาม กายกรรมก็ย่อมสงบด้วย จิตก็จักเกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม ยอมรับทั้งธรรมที่เป็นกุศล ยอมรับทั้งธรรมที่เป็นอกุศล ยอมรับทั้งธรรมที่เป็นอัพยากฤต ยอมรับกฎของธรรมดา

๗. จิตบริสุทธิ์มากเท่าไร ก็เห็นธรรมบริสุทธิ์ล้วน ๆ ไม่มีการปรุงแต่งมากขึ้นเท่านั้น

๘. เมื่อจิตยอมรับกฎของกรรม การจักไปตำหนิ 

กรรมก็ไม่มี กรรมใด ๆ จักเกิดแก่กาย - วาจา - ใจก็ไม่มี จิตของผู้ปฏิบัติได้ถึงกาย - วาจา - ใจบริสุทธิ์ จึงหมดกรรม ไม่มีการต่อกรรมไปในวิญญูะสงสารได้อีกต่อไป จึงพ้นสมมุติ คือจิตถึงซึ่งวิมุติแล้วอย่างแท้จริง บุคคลผู้นั้นเข้าถึงพระอรหัตผล เป็นบุคคลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนานั้นเอง

๕. เพราะฉะนั้น พวกเจ้าจงจำไว้ ธรรมทุกข้อที่ตรัสมาล้วนเป็นหนทางที่พ้นทุกข์ทั้งสิ้น จักทำได้แค่ไหน ก็อยู่ที่จิตของพวกเจ้าเอง เพราะตถาคตเป็นเพียงผู้บอก พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ก็ตรัสมาเช่นนี้ทุก ๆ พุทธันดร อักขาตาโร ตถาคตตา จงหมั่นใคร่ครวญให้มาก ๆ

## ๐ ชีวิตของคนเราพบอริยสัจอยู่ตลอดเวลาและโรคปากเสีย (หลวงพ่อดำ)

เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมของผมท่านเล่าให้ผมฟังมีความสำคัญโดยย่อ ๆ ว่า ในวันนั้นท่านเห็นห้องข้าง ๆ ที่ท่านอาศัยอยู่ เขาเปิดไฟวัดทิ้งไว้ในห้องนอนเขาตลอดคืน พอตาเห็นรูป จิตก็ไหวเกิดอารมณ์ปฏิเสธ ห้ามมันเท่าไรมันก็ไม่ยอมดับง่าย ๆ เดี่ยวเกิดเดี๋ยวดับอยู่อย่างนั้น หรือดับไม่จริง หลวงพ่อท่านก็เมตตามาสอนว่า ไปเห็นคนอื่นมีจุดบกพร่อง แต่จิตตนเองมีช่องโหว่กลับมองไม่เห็น ไปเห็นสิ่งจุกจิกภายนอกว่าสำคัญ ลืม

ความสำคัญ ที่จะรักษาอารมณ์ของใจให้อยู่ในธรรม ยังกฎ  
เขาอยู่มากเพียงใด เราก็ยังเลวมากเพียงนั้น ยังไม่รู้กาลสมัย  
เพียงใด เราก็ยังเลวมากเพียงนั้น ถ้าเห็นแล้ว รู้ตัวแล้ว ก็ต้อง  
รีบขอขมาพระในคืนวันนั้น หลวงพ่อฤๅษี ท่านก็เมตตา  
สอนให้ดังนี้


๑. ห้ามเอ็งแล้ว ระวังปากไว้ไม่อยู่หรือ (ก็รับว่า ห้ามไม่  
อยู่ เพราะมันอดห่วงผลประโยชน์ของวัดไม่ได้)

๒. ห่วงนะมันคืออยู่ แต่ว่าควรห่วงให้ถูกเรื่อง อย่าทำใจ  
ให้เดือดร้อนมากจนเกินไป อารมณ์จิตมันไม่เป็นสุข เสีย  
ผลประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม มันคืออยู่หรือ (ก็ยอมรับ  
และขอขมาท่าน)

๓. ทีหลังอย่าทำ เรื่องกฎระเบียบของวัด มีพระ  
เจ้าหน้าที่ท่านคอยดูแลอยู่แล้ว พรหม - เทวดาท่านมีอย่าง  
วางอารมณ์ใจให้สงบดีกว่า

๔. ขอให้ระวังอารมณ์จิตให้ดี ๆ จะมีเหตุการณ์หนุน  
เนื่องเข้ามาทดสอบจิตของเอ็งบ่อย ๆ ไม่ว่าจะราคะหรือ  
ปฏิบัติ


๕. แพ้มันไปบ้างอย่างวันนี้ ก็พยายามหักอารมณ์ให้ลง  
ตัวธรรมคาให้ได้ แต่พยายามอย่าให้มันแพ้บ่อยนัก ประเดี๋ยว  
จิตมันจะเคยชิน เพราะคบความชั่วมานาน ต้องอดทนต่อต้าน

คิดถึงกฎของกรรมให้มาก ๆ หน่อย เอ็งนี่มันชั้นแตกอยู่   
เรื่อย อย่าทิ้งลมหายใจบ่อยนักซิ

๖. เรื่องของคุณหมอ เอ็งไม่ต้องห่วง เสียเงินเป็นแสน  
เป็นล้าน เพราะผลของกรรม เป็นกฎของกรรมเก่า เจ้าหนี้มัน  
ตามมาทันแล้ว ก็ชดใช้มันไปนะหมอ เป็นการพิสูจน์สั่ง  
ธรรมของพระพุทธเจ้าว่าเป็นจริง มีลาภก็ต้องเสื่อมลาภเป็น  
ธรรมดา ขอให้คิดถึงหลักความจริง ไม่ว่าจะคน - สัตว์ - วัตถุ  
ธาตุใด ๆ ในโลกนี้ หรือโลกทั้งโลกก็ว่าได้ มันก็เกิด มันก็มี  
ดับไปเป็นธรรมดา มีความไม่เที่ยงเป็นปกติ ยึดไม่ได้ ยึด  
เมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น อันนี้เป็นอริยสัจ ซึ่งแปลว่า ของจริงที่  
พระอริยเจ้าท่านเคารพนับถือ เพราะเป็นกฎธรรมดา ในเมื่อ  
หมอพบความจริงแล้ว ก็ได้พิสูจน์ของหมอเองว่า ยอมรับใน  
กฎของธรรมดานี้หรือไม่

๗. จริง ๆ แล้วในชีวิตของคนเรา พบกับอริยสัจอยู่  
ตลอดเวลา แต่จิตมันยอมรับความจริงนั้นหรือเปล่า เห็นเกิด -  
เสื่อม - ดับ เห็นไตรลักษณ์ หากยอมรับนับถืออย่างจริงจังนั้น  
แหละคือ เห็นทุกข์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นอริยสัจ พระอริย  
เจ้าท่านเห็นธรรมดาที่ตรงนี้ จึงเท่ากับเห็นกฎของกรรม จน  
จิตยอมรับนับถือเป็นธรรมดา จิตจึงพ้นทุกข์ได้ เพราะไม่ต่อ  
กรรม ไม่เกาะกรรมอีกต่อไป

๘. เอ็งเข้าใจรี (ก็รับว่าเข้าใจ แต่จิตยังไม่ค่อยยอมรับ  
นับถือกฎของกรรมอย่างจริงจัง เพราะจิตยังตกเป็นทาสของ

อารมณ์อยู่) เออ ให้เข้าใจไว้ก่อนก็แล้วกัน เห็นลายแทง  เห็นเส้นทางของขุมทรัพย์ใหญ่อยู่ร่ำไร เดินไปค้ำไปก็ยังถูกทาง ดีกว่าไม่เห็น เทียวเดินเทียวคล้ำสะเปะสะปะไป จะหลงทางเสียเปล่า ๆ

๕. เอ็งอย่าท้อใจ เรื่องอุปสรรคของการปฏิบัติ มันย่อมมีเป็นธรรมดา คำว่าราบรื่นย่อมไม่มีสำหรับจิตของคนที่ยังอารมณ์กิเลสครอบงำอยู่ อย่างไรก็ตามมันคบคัณหามานาน โมหะ - โทสะ - ราคะ มันทำให้เรามีอุปสรรคมานับชาติไม่ถ้วนหรือเอ็งจะนับการเกิดไหว (ก็รับว่านับไม่ไหว)

๑๐. ก็ไม่ต้องนับ ให้คิดว่าเกิดเท่าไร ก็ตายหมดเท่านั้น จะเอาอะไรกับร่างกาย พยายามคิดถึงการเกิด การตายที่นับประมาณนั้นไม่ได้ ทำความเบื่อหน่ายลงไปว่า เราจะไม่เกิดไม่ตายอีก พอกันทีสำหรับร่างกายที่เต็มไปด้วยความทุกข์นี้ แล้วก็หันมาพยายามระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติธรรมลงเสีย แพ้ได้ แพ้ไป พยายามดึงอารมณ์จิตมาให้เป็นสมาธิใหม่ เราแพ้มันมาตั้งหลายแสนชาติอสงไขยกัปแล้ว เหตุการณ์มันผ่านไป ช่วงขณะจิตหนึ่งก็เป็นอดีตไปแล้ว อย่าไปเก็บเอามาเป็นความเศร้าหมองฝังใจ ปลดทิ้งไปตั้งหน้าสู้กับคลื่นอารมณ์ลูกใหม่อีกต่อไป

๑๑. ในเมื่อชีวิตยังทรงอยู่ เราก็จะไม่ท้อถอย ยืนหยัดสู้มันไป คิดดูที่ที่แพ้นั้น แพ้เพราะอะไร นำมาเป็นบทเรียนเตือนใจว่า เราจะไม่แพ้มันอีกแบบนั้น เหมือนคนถูกตบไปที่

หนึ่ง คราวหลังเห็นเขาเงื้อมือมาอีก เราไม่เข้าไปรับมันก็👍  
พ้นจากการถูกตบไปได้ เห็นท่าเห็นเชิง กิเลสก็เหมือนกัน  
เห็นท่าเห็นเชิงรู้เท่าทัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้

๑๒. เรื่องวิหารหลวงพ่อใหญ่ จะทำอะไรให้ปรึกษา  
ท่านก่อน ที่แข็งตั้งใจจะเขียนจิตรกรรมฝาผนัง เป็นประวัติ  
หลวงพ่อใหญ่ครั้งหนึ่ง หลวงพ่อฤๅษีครั้งหนึ่ง ให้ทำฝาผนัง  
ให้เรียบร้อยก่อน แต่ต้องซ่อมหลังคาให้ดีก่อน เพราะถ้าฝน  
ตก น้ำรั่วภาพจะเสียหายได้

๑๓. ส่วนเรื่องจะนำภาพสมเด็จพระองค์ปฐมมาขึ้นที่ฝาผนัง  
ให้ขออนุญาตท่านก่อน เมื่อขอ ท่านก็ทรงอนุญาต และตรัส  
ว่า ตถาคตอนุญาต เพราะจักเป็นผลงานประกาศให้ชาวโลก  
ทราบว่า ท่านฤๅษีเป็นผู้ดำรงล่ององค์แทนของตถาคต เป็น  
องค์แรกของโลกในพุทธันดรนี้ และเป็นการยืนยันให้  
ชาวโลกให้ทราบว่า พระพุทธเจ้ามีมากมายอย่างหาประมาณ  
มิได้ ในแต่ละพุทธันดร จักได้ยืนยันถึงพระธรรมที่มี  
เหมือนกันมาโดยตลอด มีพระอริยสงฆ์เป็นผู้ประกาศสั่ง  
ธรรมสืบต่อกันมา เป็นแนวทางให้พ้นทุกข์ได้

๑๔. เจ้าอย่าลืม จาริกลงเบื้องล่างของภาพ ถึงประวัติ  
ของการที่ท่านฤๅษีสร้างองค์สมเด็จพระปฐม และอย่าลืม  
จาริกถึงหลักธรรมคำสอน ๓ ประการในโอวาทปาฏิโมกข์  
พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ตรัสรู้ด้วยเห็นอริยสัจจใน

๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี เหมือน ๆ กันหมดทุกพระองค์ 

หลักสูตรในพุทธศาสนา สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

๐ พยายามเห็นธรรมดาในธรรมดาให้มาก ๆ และเรื่องดี

ภายนอกกับดีภายใน (สมเด็จพระองค์ปฐม)

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๖ มิ.ย.๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์ปฐม ทรง  
พระเมตตาตรัสสอนให้ไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. จงทำจิตให้ยอมรับกฎของกรรมโดยความสงบ เรื่อง  
ทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นกฎของธรรมดา

๒. ปัญหาใด ๆ เกิดขึ้นจงอย่าใช้อารมณ์แก้ปัญหา จง  
นิสัมมะ กะระณัง เสยโย ใคร่ครวญด้วยปัญญา เอาปัญญาเข้า  
แก้ไข

๓. ให้หมั่นนึกถึงความตายให้มาก ๆ อย่าลืมทุกลม  
หายใจเข้า - ออกเจ้าอาจตายได้ ร่างกายมันตาย จิตอย่าเกาะ  
งานให้มากนัก ทำไปเรื่อย ๆ โอนอ่อนผ่อนตามสถานการณ์

๔. ยึดหลักเอาจิตปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด งานอื่นไม่มี  
ความสำคัญเท่ากับงานทางธรรม ให้ทำงานการซ่อมแซมไป  
สักแต่ว่าเป็นหน้าที่ จิตระลึกนึกถึงปลายทางเพื่อพระนิพพาน  
ไว้เสมอ๕. ปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น ก็ให้พิจารณาลงตัวธรรมดา  
ให้หมด อย่าคิดว่า งานซ่อมแซมสำคัญมากกว่าการเอาจิต  
ปฏิบัติธรรม

๖. ร่างกายทำหน้าที่ของกาย จิตทำหน้าที่ของจิต 

พยายามอย่าให้จิตบกพร่องก็แล้วกัน งานซ่อมแซมก็ทำไป เพราะเป็นหลักที่เจ้าจกอยู่วัดได้ ใครจกเห็นความดีหรือไม่เห็นก็ไม่สำคัญ หรือเจ้าคิดจกทำความดีอวดใครเขา (ตอบว่า เปล่าค่ะ)

๗. ดีภายนอกก็ควรทำ ดีภายในก็ยิ่งต้องทำให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จุดหมายปลายทางที่เจ้าต้องการจกจบกิจ ก็จงหมั่นคิดถึง จุดหมายปลายทางนั้นให้ขึ้นใจ (ทรงหมายถึง ทำทุกอย่างก็เพื่อพระนิพพานจุดเดียว)

๘. พิจารณาอารมณ์ของจิตตนเองไว้เสมอว่า เวลานี้ ไปสู่ทิศทางใด ออกนอกกลุ่มนอกทางพระนิพพานหรือเปล่า อย่าดูอารมณ์ของผู้อื่น ดูอารมณ์ของเจ้าเอาไว้ให้ดี ๆ

๙. พยายามเห็นธรรมดาในธรรมดาให้มาก ๆ ทุกคนที่ยังตัดสังโยชน์ ๑๐ ไม่ได้ครบ ก็ต้องมีอารมณ์แสดงออกมาเป็นธรรมดา ปกติมันเป็นอย่างนั้น เจ้าจกยึดถืออารมณ์นั้น เพื่อประโยชน์อันใด

๑๐. หลงอารมณ์ เกาะยึดอารมณ์ทำให้จิตเศร้าหมอง นั่นแหละคือจิตหลง เดินทางผิดมรรคผลนิพพานละ

๑๑. คิดให้ดี ๆ อย่าว่าวาม จักเสียผลทั้งทางโลกและทางธรรม (อย่าใจร้อน ให้ใจเย็น ๆ)



๑๒. ตั้งใจดีแล้วก็ต้องตั้งวาจาและกายให้ดี มีความ 

เหมาะสมกับสถานการณ์ด้วย

๑๓. ทักษะส่วนตัวจักเป็นอย่างไร พยายามอย่า  
แสดงออกให้มากนัก จงหมั่นเก็บเอาไว้ในใจ อย่าให้รู้ว่ไหล  
ออกมาทางกายและวาจา จักเป็นผลเสียมากกว่าผลดี  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องกิจกรรมของวัดของสงฆ์ แม้จักไม่  
เห็นด้วยก็จงอย่าแสดงทักษะส่วนตัวออกมา

๑๔. ขอให้แต่นี้ไป เจ้าจงหมั่นสงบปากสงบกายให้มาก  
ๆ จักเป็นภัยอันตรายย่อนเข้าหาตัว

๑๕. เจ้าเยอย่างนี้มานานแล้ว นับอสงไขยกัป กลับใจ  
เสียใหม่ ถ้าแก่นิสัยอย่างนี้ไม่ได้ เห็นจักเอาดีได้ยาก (ก็รับว่า  
จะพยายาม)

๑๖. หมั่นระลึกถึงการสำรวมอายตนะให้มาก ๆ และ  
หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาปัญหาที่เข้ามากระทบทั้งปวงด้วย ฐ  
ธรรมที่เข้ามากระทบ ทุกสิ่งในโลกนี้มันมีแต่ธรรมดา จงทำ  
จิตให้ยอมรับกฎของธรรมดานั้น

๑๗. แล้วอย่าทำจิตให้เศร้าหมอง หมั่นกำหนดรู้ลม  
หายใจเข้าออก ควบกับมรณานุสติเอาไว้เสมอ ๆ

๑๘. เห็นทุกข์ เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา ในธรรมที่เข้ามา  
กระทบเสมอ ๆ และยอมรับตามนั้น

๑๙. จิตทรงฉานรักพระนิพพานเป็นอารมณ์เอาไว้  
ให้ชิน จิตก็จักมีความสุข คิดมานิดหนึ่ง ระลึกมาหน่อยหนึ่ง  
เพื่อพระนิพพานจุดเดียว แค่นั้นจิตก็จักเบาสบายใจขึ้น

๒๐. เวลานี้ปฏิฆะเริ่มเด่นขึ้นมาอีกแล้ว เจ้าก็อย่าทิ้ง  
ภาพพระเป็นอันขาด ระวังราคะแล้ว ก็ต้องระวังโทสะไปใน  
ตัว อย่าโง่เกินไป จับโน่นทิ้งนี่ ผลก็เกิดได้ยาก และขอให้คิด  
ดี ๆ ก่อนพูดด้วย

### ๐ ของจริงในพุทธศาสนา ต้องถูกกระทบก่อน (สมเด็จพระองค์ ปฐม)

เมื่อวันอังคารที่ ๒๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติ  
ธรรมของผม ท่านเล่าให้ผมฟังเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ของท่าน  
กอดไม่อยู่เมื่อถูกกระทบ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่าไม่ดี จึงถูกอุปกิเลส  
เล่นงานเอาครบเครื่อง คือ ทั้งเลือก ทั้งซ่า ทั้งหลง ทั้งเป็น  
ตำรวจ และชอบเป็นผู้แทน ผมจะไม่ขอเขียนรายละเอียด  
สรุปว่าสอบตกตลอด สมเด็จพระองค์ปฐม ท่านก็ทรงพระเมตตา  
ตรัสสอนให้ดังนี้

๑. ทรงตรัสถามว่า ระวังความฟุ้งซ่านไม่อยู่หรือ (ก็รับ  
ว่าไม่อยู่ ซ้ำร้าย บางครั้งจิตมันคัดค้าน และปรามาสพระ  
รัตนตรัยอย่างไม่มีเหตุผลด้วย) ทรงตรัสว่า ก็เป็นธรรมดา  
ของกิเลสมารแทรก เจ้าก็จงหมั่นขึ้นมากราบขอขมาพระ

รัตนตรัยให้ทุกครั้ง มีธรรมนิมิตเตือนแล้วให้เจ้าระวัง 

โทสะจริตไว้ให้ดี ๆ จักพาจิตเจ้าหลงทาง เป็นมิจฉาทิฎฐิได้

๒. รากะเบาหลง ปฏิฆะก็จักเล่นงาน เพราะฉะนั้น  
กรรมฐานแก้อารมณ์ทั้ง ๒ อย่าง ห้ามทิ้งเป็นอันขาด แล้วจง  
หมั่นนึกถึงอุปमानุสสติ อันเป็นจุดหมายปลายทางของการ  
ปฏิบัติพระกรรมฐานทั้งหมดด้วย

๓. ฟุ้งก็ให้รู้ว่าฟุ้งด้วยสาเหตุอันใด แล้วจงหมั่นระงับที่  
สาเหตุอันนั้น

๔. อย่ากลัวอารมณ์กระทบ เพราะจักเป็นเครื่องวัด  
ทดสอบจิต ว่าปฏิบัติธรรมไปได้ถึงระดับใดแล้ว หากไม่มี  
อารมณ์กระทบ โฉนเลยจักทราบอารมณ์หวั่นไหวของจิตตน  
ได้ ธรรมของตถาคตมิใช่สิ่งเน้นซ้ำ ยิ่งกระทบมากเท่าไร  
จักได้ล่วงรู้การปฏิบัติธรรมมีผลหรือไม่มากขึ้นเท่านั้น จักละ  
รากะ รากะกระทบ จักละปฏิฆะ ปฏิฆะกระทบเป็นเรื่อง  
ธรรมดา ทรงสติไว้ให้ดี ๆ กรรมฐานแก้จริตมีอยู่แล้ว ต้อง  
หมั่นใช้ให้ถูกกอง เหมือนดาบคมอยู่ในฝัก ไม่หมั่นลับ ไม่  
หมั่นซ้อม จักชักออกมาฟาดฟันศัตรู คือข้าศึกกิเลสของใจได้  
ว่องไวทันการณ์หรือโฉน มัวแต่ถือเอาดาบก็เป็นสนิมเขรอะ  
สิ้นคม สิ้นกระบวนท่าฉะนั้นและเจ้า เข้าใจไหม (ก็ยอมรับว่า  
เข้าใจ แต่ทำไมตอนนั้นทำไมเราจึงไม่คิดอย่างนี้)

๕. ทรงตรัสว่า ก็เป็นเรื่องธรรมดา จิตเจ้ายังมีกิเลส 

คบกับกิเลสมานานนับอสงไขยกัปไม่ถ้วน จู่ ๆ จักให้ออก  
จากห้วงกิเลสเหล่านี้ได้อย่างง่ายดายนั้น มันเป็นไปได้ เจ้า  
จักต้องพยายามกำหนดรู้อารมณ์ของจิต เพียรใช้กรรมฐานแก้  
อย่างหนัก ไปจนกว่าอารมณ์นั้นถูกละ ถูกวาง ถูกตัดออกไป  
จากจิตจริง ๆ มันก็ต้องใช้เวลา อย่าใจร้อนให้เสียผลของการ  
ปฏิบัติก็แล้วกัน จำไว้ ใจร้อนคืออารมณ์ปฏิบัติอันหนึ่ง  
นั่นแหละ

๖. ขอให้ระวังอารมณ์ใจร้อนเอาไว้ให้ดี ๆ มันทำให้เสีย  
ผลของการปฏิบัติธรรมมากต่อมารายแล้ว คิดมันไว แต่  
ใจมันไม่ได้มรรคผลจริงก็ไม่มีประโยชน์ ต้องใจเย็นคิด  
ใคร่ครวญด้วยปัญญาที่เห็นความจริงตามอริยสัจจนจิต  
ยอมรับ ปฏิบัติไปตามนั้นอย่างมั่นคง แน่วแน่ไม่แปรปรวน  
นั่นแหละจึงจักเป็นของแท้ ของจริง


จากนั้น หลวงพ่อปาน วัดบางนมโค ท่านก็มาขอ  
อนุญาตอบรม (ผมขออนุญาตตั้งชื่อว่า อารมณ์ปรามาสพระ  
รัตนตรัย) มีความสำคัญดังนี้

๑. เอ็งค่าพระ คำนิชธรรม ก็เพราะใจร้อนเรื่องพ่อจะ  
กลับเมื่อไหร่ใช่ไหม (ก็ยอมรับว่าใช่ แต่พอมิเรื่องอื่นมา  
กระทบจิตมันเลยพาลเป็น ๒ เท่า เกิดมิจฉาทิฐิ แต่ก็สงสัย  
ว่าไม่จริงแล้วพระท่านตรัสทำไม ธรรมอื่น ๆ จริงทุกอย่าง  
พระท่านคงไม่ทำร้ายจิตเราด้วยเรื่องหลวงพ่อไม่จริงหรอก

แล้วพาลไปตำหนิพระท่านว่าทำร้ายเรายังไม่พอ พลอยให้  
คุณหมอดูการทำร้ายไปด้วย แต่พอได้สติ ก็ทราบว่าเป็นกรรมจิต  
ของเราเองทำร้ายจิตเราเอง ขาดเมตตาตนเอง จุดไฟเผาใจ  
ตนเองตลอด ก็ขึ้นไปกราบขอขมาพระทันที แต่พอเพลอมันก็  
เอาใหม่อีก ก็กลับขึ้นไปขอขมาอีก พอลงมาที่ค้ำยัน มีงอยาก  
ลงนรกหรือไง ขนาดท่านสุปพุทธะกฤษฏิ์ ซึ่งเป็นพระ  
โสดาบัน ท่านก็เว้นขาดจากการปราสาทพระรัตนตรัย แม้  
พระอินทร์จะมาทดสอบท่าน ท่านก็สอบผ่านได้ กว่าจะสงบ  
อารมณ์ลงได้ก็แสนยาก)

๒. หลวงพ่อฤๅษีท่านก็หัวเราะ กล่าวว่า ยังรู้เรื่องอยู่ ก็  
ยังไม่เป็นไร ระวังให้ดี พ่อเคยเป็นมาแล้ว เผลอ ๆ ค่า  
พระพุทธรูปเจ้าเข้าให้ เอ็งต้องพยายามเบรกรรมของจิตตัว นี้  
ให้ดี ๆ อยู่ ๆ มันเกิดอยากค่าพระขึ้นมาเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผล  
และไม่ทันได้คิดตั้งสติด้วย (ฟังท่านแล้วช้กกลัว ถามว่าหาก  
เกิดอารมณ์แบบนี้แล้วจะแก้ไขอย่างไร)

๓. ก็ให้รีบกำหนดรู้ลมหายใจ ควบคุมอารมณ์สติ คิดว่า  
ความตายมันเข้ามาถึงแล้วในขณะนี้ คือขณะเกิดปราสาทพระ  
รัตนตรัย ถามจิตมันว่าเอ็งลงนรกแน่ตายคราวนี้ ให้จิตมัน  
เห็นภาพนรกควบคู่กันไปด้วยเลย รับรองชะงักอยู่ที่ใช้ความ  
ตายนี้แหละ จิตมันจะชะงักตีตื่นขึ้นมา ก็ให้รีบจับภาพพระ  
ขึ้นกราบขอขมาพระรัตนตรัย มันเกิดบ่อยเราก็ต้องทำบ่อยให้  
มันชิน จิตจะได้มีกำลังต่อสู้กับอารมณ์ปราสาทพระรัตนตรัย

๔. อย่าท้อถอยเพราะมันเป็นของจริง กิเลสมารมัน   
จะเข้ามาเล่นงานเองทุกอย่าง รวมทั้งขันธมารด้วย ต้องรู้จัก  
แก้ ต้องรู้จักต่อสู้กับอารมณ์

๕. ขันธมารก็เหมือนกัน ปวดตรงไหน เจ็บตรงไหน  
เอาจิตผ่าออก แยกส่วนออกให้หมด ถ้าระงับไม่ไหว ก็หลบ  
เข้ามานเสียบ้าง ตั้งใจไว้เลยขันธมารอย่างนี้ ขอทนเป็นชาติ  
สุดท้าย เองตายเมื่อไหร่ ข้าขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น

๖. อย่าไปคิดว่าสำคัญนัก ขันธมารเล่นงานเราได้ที่ตอน  
ที่เรามีร่างกายเท่านั้น ศัตรูหรือข้าศึกตัวสำคัญ คือกิเลสมาร  
ต้องขจัดมันทิ้งไปจากจิตให้ได้ ร่างกายมันเกิดแล้วก็แก่ เจ็บ  
ตาย ไปในที่สุด แต่กิเลสมารถ้าขจัดมันไม่ได้ ร่างกายตาย  
กิเลสมันไม่ได้ตายไปด้วย ตัวนี้สำคัญ มันจะพาเราไปเกิด  
ไปเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะสงสารอีกต่อ ๆ ไป

๗. เองต้องแยกให้ถูก เรื่องของจิตหรือเรื่องของกาย จิต  
เกาะกายก็ต้องใช้กายคตา, อสุภ มรณาและอุสมมา จิตเกาะ  
อารมณ์แล้วก็ต้องใช้อริยสัจ วิปัสสนาให้เห็นทุกข์ของอารมณ์  
นั้น ๆ อันจะส่งผลให้เองต้องโคจรไปตามกรรมนั้น ๆ อีก  
มโนกรรมนี่แหละ เป็นตัวส่งผลให้เกิดตามภาพตามชาติต่าง  
ๆ ระวังเอาไว้ให้ดี


๘. การระงับความคิดต้องใช้อานาปา ทำจิตให้มีสติทรง  
ตัวรู้เท่าทันความคิดหรือมโนกรรมนั้น ๆ

๕. แล้วเอ็งก็อย่าใจร้อน ความที่เอ็งใจร้อน ก็คือจิตที่ขาดสติ คือทิ้งอานาปาและมรณานุสสติ เท่ากับประมาทนั่นแหละ ขอให้คิดดี ๆ ผลร้ายของความใจร้อนมันมีมาก ถ้าเกิดตายตอนนั้น เอ็งจะต้องเสียใจ เพราะกิเลสamarยังไม่หมดจากใจ เอ็งก็ต้องจุติไปตามอารมณ์ใจร้อนนั้น

๑๐. จำเรื่องหลวงปู่<sup>†</sup>เตือนเรื่องความตาย ไม่กำหนดรู้เอาไว้มาก่อน ๆ ประเดี๋ยวเอ็งก็จะเหมือนขึ้นรถ ๒ แถว ที่ออกจากป้ายไปไม่ทันรู้ตัว ไม่รู้จุดหมายปลายทาง

จากนั้น หลวงปู่<sup>†</sup> ท่านก็มากับหลวงปู่จง และขออนุญาต สมเด็จพระสังฆราช สอนต่อดังนี้

๑. เอ็งอย่าประมาทในความตาย รู้ลมทุกครั้งให้รู้ความตายไปด้วยทุกครั้ง คนมันตายให้เห็นอยู่ทุกเมื่อเชียววันร่างกายมันมาตามกรรม มันก็ไปตามกรรม เราจะรู้มันได้อย่างไรว่าเมื่อไหร่กรรมมันจะมาถึง ทำให้ร่างกายมันตายตายเมื่อไหร่มันไม่แน่ แต่ที่แน่ ๆ คือร่างกายมันต้องตาย เพราะฉะนั้นเอ็งจะต้องพร้อมตายอยู่เสมอ รู้ลม รู้ตาย รู้พระนิพพานไปด้วย อันนี้มันจะตัดกิเลสamarทุกตัวได้ชะงักนัก ถ้าเอ็งไม่โง่งจนเกินไป

๒. หมั่นคิด หมั่นซ้อม หมั่นทำให้มันเป็นฉาน เป็น   
ได้หรือไม่ได้ไม่สำคัญ เอาแค่ให้จิตมันชิน และยอมรับความ  
พร้อมตาย พร้อมจะ ไปนิพพานก็แล้วกัน

๓. จำไว้มาถึงขั้นนี้แล้ว รบกับธรรมในจิต จะต้อง  
เข้มแข็ง ไม่ใช่ปากเปียกปากอ๋อน ไม่มีใครช่วยเอ็งได้ เอ็งต้อง  
ช่วยตัวเอง เตือนสติ เตือนใจเอาไว้เสมอ ๆ รู้ลม รู้ตาย รู้  
นิพพาน

๔. อย่าเที่ยวปล่อยจิตให้มันไหลออกไปนอกเส้นทาง  
พระนิพพานให้มากนัก หมั่นดึงจิตเข้าไว้ชั้กจะเยือกกับความ  
ชั่วของจิตด้วยความเพียร อย่าให้จิตขาดจากความดี ชนะ  
ความชั่วเข้าไว้จนความชั่วมันขาดจากจิตได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้น  
แหละ เอ็งก็ถึงเส้นชัยนิพพานเมื่อนั้น

จากนั้น หลวงปู่จง ท่านก็มาสอนว่า

๑. ความชั่วในที่นี้ คือ กิเลสอารมณ์ชั่ว การมีร่างกายมัน  
ก็ชั่ว เพราะอารมณ์จิตมันมีความทะยานอยาก อยากมีร่างกาย  
ชั้นธมามันเล่นงานเราได้ เพราะจิตเกาะในร่างกาย มันชั่ว  
เพราะสภาพของร่างกายมันมีแต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก  
จากของรักของชอบใจ ปรรณนาไม่สมหวัง มีการ  
กระทบกระทั่งอยู่ตลอดเวลา มันไม่ดี แต่จิตเรามันโง่ไปหลง  
คิดว่าดี มันมีแต่ความทุกข์ แต่จิตหลงคิดว่ามันมีความสุข



๒. เวลาที่พวกเอ็งมั่นใจกันแล้วว่า ทุกข์ของการมี   
ร่างกายมันทุกข์ขนาดไหน ขอให้รู้เอาไว้ก็แล้วกัน


๓. แยกธาตุ ๔ ให้เป็นอาการ ๓๒ อยู่เรื่อย ๆ อย่าทิ้ง  
เกาะบ้างเกาะบ้างก็ไม่ใช่ไร อย่าไปหลงยึดว่ามันเป็นเรา เป็น  
ของเราเสียสนิทก็แล้วกัน กำหนดรู้ไว้เนือง ๆ ไอ้ซากศพดิบนี้  
มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

๔. รู้ไว้เสมอว่า มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จิตพร้อม  
ที่จะไปจากมันอยู่เสมอ ถ้ามันมีอาการแสดงออกจะแก่ จะ  
เจ็บ จะตาย ก็จงยอมรับ รู้เอาไว้เสมอว่า อ้อ มึงก็เป็นอย่างนี้  
ของมึงเป็นธรรมดา อย่าไปอินั่งขังขอบมันให้มากนัก เรา  
พร้อมที่จะไปพระนิพพานอยู่เสมอ ๆ

๕. อุปमानุสติจับไว้ให้เที่ยง อย่าให้คลาดไปจากจิต  
จำทำอะ ไรก็ต้องรู้ พร้อมตาย พร้อมไปพระนิพพานอยู่  
ตลอดเวลา


## ๐ อารมณฺ์ปฺรามาสฺพระรัตนตรัย (หลวงพ่อดานและหลวง พ่อฤาษี)

จากนั้น หลวงพ่อดาน วัดบางนมโค ท่านก็มาขอ  
อนุญาตอบรม (ผมขออนุญาตตั้งชื่อว่า อารมณฺ์ปฺรามาสฺพระ  
รัตนตรัย) มีความสำคัญดังนี้

๑. เอ็งค่าพระ ดำนิชธรรม ก็เพราะใจร้อนเรื่องพ่อจะ   
กลับเมื่อไหร่ใช่ไหม (ก็ยอมรับว่าใช่ แต่พอมีเรื่องอื่นมา  
กระทบจิตมันเลยพาลเป็น ๒ เท่า เกิดมิจฉาทิฎฐิ แต่ก็สงสัย  
ว่าไม่จริงแล้วพระท่านตรัสทำไม ธรรมอื่น ๆ จริงทุกอย่าง  
พระท่านคงไม่ทำร้ายจิตเราด้วยเรื่องหลวงพ่อไม่จริงหรือ  
แล้วพาลไปตำหนิพระท่านว่าทำร้ายเรายังไม่พอ พลอยให้  
คุณหมอดูการทำร้ายไปด้วย แต่พ่อได้สติ ก็ทราบว่ายามณ์จิต  
ของเราเองทำร้ายจิตเราเอง ขาดเมตตาตนเอง จุดไฟเผาใจ  
ตนเองตลอด ก็ขึ้นไปกราบขอขมาพระทันที แต่พอเพลอมันก็  
เอาใหม่อีก ก็กลับขึ้นไปขอขมาอีก พอลงมาก็ดำมั่น มึงอยาก  
ลงนรกหรือไง ขนาดท่านสุปัพุทธะกุกุฎฐิ ซึ่งเป็นพระ  
โสดาบัน ท่านก็เว้นขาดจากการปรามาสพระรัตนตรัย แม้  
พระอินทร์จะมาทดสอบท่าน ท่านก็สอบผ่านได้ กว่าจะสงบ  
อารมณ์ลงได้ก็แสนยาก)

๒. หลวงพ่อฤาษีท่านก็หัวเราะ กล่าวว่า ยังรู้เรื่องอยู่ ก็  
ยังไม่เป็นไร ระวังให้ดี พ่อเคยเป็นมาแล้ว เผลอ ๆ ค่า  
พระพุทธรเจ้าเข้าให้ เอ็งต้องพยายามเบรกอารมณ์ของจิตตัวนี้  
ให้ดี ๆ อยู่ ๆ มันเกิดอยากค่าพระขึ้นมาเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผล  
และไม่ทันได้คิดตั้งสติด้วย (ฟังท่านแล้วช้กกลัว ถามว่าหาก  
เกิดอารมณ์แบบนี้แล้วจะแก้ไขอย่างไร)

๓. ก็ให้รีบกำหนดรู้ลมหายใจ ควบคุมรณานุสติ คิดว่า  
ความตายมันเข้ามาถึงแล้วในขณะนี้ คือขณะเกิดปรามาสพระ


รัตนตรัย ถ้ามจิตมันว่าเอ็งลงนรกแน่ตายคราวนี้ ให้จิตมัน   
เห็นภาพนรกควบคู่กันไปด้วยเลย รับรองชะงักอยู่ที่ใช้ความ  
ตายนี้แหละ จิตมันจะชะงักตีตื้นขึ้นมา ก็ให้รับจับภาพพระ  
ขึ้นกราบขอขมาพระรัตนตรัย มันเกิดบ่อยเราก็ต้องทำบ่อยให้  
มันชิน จิตจะได้มีกำลังต่อสู้กับอารมณ์ปรัมปราพระรัตนตรัย

๔. อย่าท้อถอยเพราะมันเป็นของจริง ก็เลสมารมันจะ  
เข้ามาเล่นงานเอ็งทุกอย่าง รวมทั้งขันธมารด้วย ต้องรู้จักแก้  
ต้องรู้จักต่อสู้กับอารมณ์

๕. ขันธมารก็เหมือนกัน ปวดตรงไหน เจ็บตรงไหน  
เอาจิตผ่าออก แยกส่วนออกให้หมด ถ้าระงับไม่ไหว ก็หลบ  
เข้ามานเสียบ้าง ตั้งใจไว้เลยขันธมารอย่างนี้ ขอทนเป็นชาติ  
สุดท้าย เอ็งตายเมื่อไหร่ ข้าขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น

๖. อย่าไปคิดว่าสำคัญนัก ขันธมารเล่นงานเราได้ที่  
ตอนที่เรามีร่างกายเท่านั้น ศัตรูหรือข้าศึกตัวสำคัญ คือกิเลส  
มาร ต้องขจัดมันทิ้งไปจากจิตให้ได้ ร่างกายมันเกิดแล้วก็แก่  
เจ็บตาย ไปในที่สุด แต่กิเลสมารถ้าขจัดมันไม่ได้ ร่างกายตาย  
กิเลสมันไม่ได้ตายไปด้วย ตัวนี้สำคัญ มันจะพาเราไปเกิด  
ไปเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะสงสารอีกต่อ ๆ ไป

๗. เอ็งต้องแยกให้ถูก เรื่องของจิตหรือเรื่องของกาย จิต  
เกาะกายก็ต้องใช้กายคตา, อสุภ มรณาและอุสมา จิตเกาะ  
อารมณ์แล้วก็ต้องใช้อริยสัง วิปัสสนาให้เห็นทุกข์ของอารมณ์

นั้น ๆ อันจะส่งผลให้เ็งต้องโคจรไปตามกรรมนั้น ๆ อีก   
มโนกรรมนี้แหละ เป็นตัวส่งผลให้เกิดตามภาพตามชาติต่าง ๆ ระวังเอาไว้ให้ดี

๘. การระงับความคิดต้องใช้อานาปา ทำจิตให้มีสติทรง  
ตัวรู้เท่าทันความคิดหรือมโนกรรมนั้น ๆ


๙. แล้วเ็งก็อย่าใจร้อน ความที่เ็งใจร้อน ก็คือจิตที่  
ขาดสติ คือทิ้งอานาปาและมรณานุสสติ เท่ากับประมาทนั้น  
แหละ ขอให้คิดดี ๆ ผลร้ายของความใจร้อนมันมีมาก ถ้าเกิด  
ตายตอนนั้น เ็งจะต้องเสียใจ เพราะกิเลสยังไม่หมดจาก  
ใจ เ็งก็ต้องจุติไปตามอารมณ์ใจร้อนนั้น

๑๐. จำเรื่องหลวงปู่เฒ่าเตือนเรื่องความตาย ไม่กำหนด รู้  
เอาไว้ให้ดี ๆ ประเดี้ยวเ็งก็จะเหมือนขึ้นรถ ๒ แถว ที่ออก  
จากป้ายไปไม่ทันรู้ตัว ไม่รู้จุดหมายปลายทาง

### ๐ รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน (หลวงปู่เฒ่าและหลวงปู่จง)

จากนั้น หลวงปู่เฒ่า ท่านก็มากับหลวงปู่จง และขอ  
อนุญาต สมเด็จองค์ปฐม สอนต่อดังนี้

๑. เ็งอย่าประมาทในความตาย รู้ลมทุกครั้งให้รู้ความ  
ตายไปด้วยทุกครั้ง คนมันตายให้เห็นอยู่ทุกเมื่อเชียววัน  
ร่างกายมันมาตามกรรม มันก็ไปตามกรรม เราจะรู้มันได้  
อย่างไรว่าเมื่อไหร่กรรมมันจะมาถึง ทำให้ร่างกายมันตาย

ตายเมื่อไหร่มันไม่แน่ แต่ที่แน่ ๆ คือร่างกายมันต้องตาย   
เพราะฉะนั้นเองจะต้องพร้อมตายอยู่เสมอ รู้ลม รู้ตาย รู้พระ  
นิพพาน ไปด้วย อันนี้มันจะตัดกิเลสamarทุกตัวได้ชะงักนัก ถ้า  
เองไม่โง่จนเกินไป


๒. หมั่นคิด หมั่นซ้อม หมั่นทำให้มันเป็นฉาน เป็นได้  
หรือไม่ได้ไม่สำคัญ เอาแค่ให้จิตมันชิน และยอมรับความ  
พร้อมตาย พร้อมจะ ไปนิพพานก็แล้วกัน

๓. จำไว้มาถึงขั้นนี้แล้ว รบกับธรรมในจิต จะต้อง  
เข้มแข็ง ไม่ใช่ปากเปียกปากอ่อน ไม่มีใครช่วยเองได้ เองต้อง  
ช่วยตัวเอง เตือนสติ เตือนใจเอาไว้เสมอ ๆ รู้ลม รู้ตาย รู้  
นิพพาน

๔. อย่าเที่ยวปล่อยจิตให้มันไหลออกไปนอกเส้นทาง  
พระนิพพานให้มากนัก หมั่นดึงจิตเข้าไปชักกะเย่อกับความ  
ชั่วของจิตด้วยความเพียร อย่าให้จิตขาดจากความดี ชนะ  
ความชั่วเข้าไปจนความชั่วมันขาดจากจิตได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้น  
แหละเองก็ถึงเส้นชัยนิพพานเมื่อนั้น

จากนั้น หลวงปู่จง ท่านก็มาสอนว่า

๑. ความชั่วในที่นี้ คือ กิเลสamarมันชั่ว การมีร่างกายมัน  
ก็ชั่ว เพราะอารมณ์จิตมันมีความทะยานอยาก อยากมีร่างกาย  
จันทรามันเล่นงานเราได้ เพราะจิตเกาะในร่างกาย มันชั่ว  
เพราะสภาพของร่างกายมันมีแต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก

จากของรักของชอบใจ ประารถนาไม่สมหวัง มีการ   
กระทบกระทั่งอยู่ตลอดเวลา มันไม่ดี แต่จิตเรามันโง่ไปหลง  
คิดว่าดี มันมีแต่ความทุกข์ แต่จิตหลงคิดว่ามันมีความสุข


๒. เวลาที่พวกเอ็งมันรู้จักแล้วว่า ทุกข์ของการมี  
ร่างกายมันทุกข์ขนาดไหน ขอให้รู้เอาไว้ก็แล้วกัน

๓. แยกธาตุ ๔ ให้เป็นอาการ ๓๒ อยู่เรื่อย ๆ อย่างที่  
เกาะบ้างเกาะบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าไปหลงคิดว่ามันเป็นเรา เป็น  
ของเราเสียสนิทก็แล้วกัน กำหนดรู้ไว้เนือง ๆ ไอ้ซากผีดิบนี้  
มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

๔. รู้ไว้เสมอว่า มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จิตพร้อม  
ที่จะไปจากมันอยู่เสมอ ถ้ามันมีอาการแสดงออกจะแก่ จะ  
เจ็บ จะตาย ก็จงยอมรับ รู้เอาไว้เสมอว่า อ้อ มึงก็เป็นอย่างนี้  
ของมึงเป็นธรรมดา อย่าไปอินังขังขอบมันให้มากนัก เรา  
พร้อมที่จะไปพระนิพพานอยู่เสมอ ๆ

๕. อุปสมานุสสติจับไว้ให้เที่ยง อย่าให้คลาดไปจากจิต  
จำทำอะไรก็ต้องรู้ พร้อมตาย พร้อมไปพระนิพพานอยู่  
ตลอดเวลา

## ๐ จิตวิมุตติแล้วย่อมไม่คิดในสมมุติ (หลวงปู่ตื้อ)

จากนั้นหลวงปู่ตื้อ ท่านก็มาสอนว่า ทุกขณะจิตนะ   
โวย (ก็นึกในใจว่า ต่อหน้าสมเด็จพระสังฆราช หลวงปู่ยังโวย  
เลย) หลวงปู่ท่านก็กราบองค์สมเด็จพระสังฆราชแล้วหันมาสอนว่า

๑. ภาษาเป็นสิ่งสมมุติ ในบรรดาพวกท่านที่จิตวิมุตติแล้ว  
ย่อมไม่คิดอยู่ในสิ่งสมมุตินั้น (ก็ยอมรับคำสอนของท่านแต่  
โดยดี และขอมาท่านที่คิดตำหนิท่าน)

๒. ไม่เจอกันนาน เอ็งดีขึ้นหรือเลวลง (ยอมรับว่าเลว  
ลง) เออเมื่อยังเลวอยู่ก็หาดีต่อไป ถ้าเอ็งเลิกหาเมื่อไหร่ เอ็งก็  
เลวเมื่อนั้น

๓. อย่าลืม ขยันหาให้ทุกขณะจิตนะ เวลาทางธรรมมี  
เวลาเดียว คือ ขณะจิตในธรรมปัจจุบัน ที่เอ็งยุ่งอยู่ทุกวันนี้  
เพราะเสือกเอาเวลาที่มันล่วงไปแล้ว เป็นอดีตธรรมบ้าง เอา  
เวลาที่ยังไม่ถึง เป็นอนาคตธรรมบ้าง ให้มันมาตีรวนอยู่ใน  
อารมณ์ปัจจุบัน อย่างนี้เขาเรียกว่าโง่หรือฉลาด (ก็ยอมรับ ว่า  
โง่)

๔. โง่ซิ เพราะเสือกไม่รู้ไม่เท่าทันสันตติ ขณะจิตมัน  
เคลื่อนไป ธรรมมันก็เคลื่อนไปจิตมันเสือกไปดึงมันเข้ามา  
เก็บไว้ อย่างนี้เมื่อไหร่มันจะรู้เท่าทันของจริงได้ โง่อย่างนี้  
ต้องเรียกว่าโง่บัดซบ โง่บรรลัษ (ก็ยอมรับว่าโง่จริง ๆ)

๕. ไม่ต้องบอกก็รู้ ใครในที่นี่เขารู้หมดว่า เอ็งมันโง่👉

ขนาดไหน เกิดอารมณ์ยึดอดีต ยึดอนาคต แทนที่จะรับผลัก  
ไสมันทิ้งไปจากจิต เสือกไปกอดมันเสียนั่นแน่ เสียดายชี  
อยู่นั้นแหละ เหมือนตายห่า แล้วยังไม่รู้สึก

๖. มีแต่เขาจะรีบทิ้ง รีบล้างมันออกไป นี่รู้ว่าอารมณ์มัน  
เศร้าหมองก็ยังไม่ยอมทิ้ง ไม่ยอมล้าง ปล่อยให้มันกินใจจน  
ตายหรือไง (ก็ยอมรับท่านทุกข้อหา)

๗. เอ็งไม่ต้องว่าแล้ว ให้รีบทิ้ง รีบล้างความหมั่นของจี  
ลูกเดียว มัวแต่เสียดายชี ประเดี๋ยวก็ตายเสียก่อนหรือ  
อยากจะมาพระนิพพานกับเขาบ้าง ถ้าทิ้งถ้าล้างใจไม่เป็น ก็  
เห็นจะมาได้ยาก พยายามเข้านะ (ก็รับปากท่าน)  
จากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงเยี่ยมพระ โอบอ้อม ทรงตรัสว่า เจ้า  
จงจำคำสอนนี้ไว้ให้ดี ๆ ทบทวนเสมอ ๆ จิตจักเกิดปัญญา  
รู้เท่าทันความเป็นจริงของธรรมทั้งปวง

### ๐ การนอนหลับที่ถูก ควรเป็นอย่างไร (สมเด็จพระสังฆราช)

เมื่อวันพุธที่ ๓๐ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระ  
เมตตาตรัสสอนว่า

๑. ทำกรรมฐานได้ผลดีบ้าง - เลวบ้าง อย่างกลุ่มใจ  
เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง




๒. อย่าเอาผลของการปฏิบัติในแต่ละวันแต่ละเวลา 

ไปวัดกัน มันจกทำให้ท้อถอย เพราะจิตมักจะติดดี คือยึดผลของการปฏิบัติดีมาเป็นมาตรฐานของการวัด ซึ่งมันไม่ถูก เพราะขึ้นอยู่กับสุขภาพของร่างกาย ซึ่งแปรปรวนอยู่เป็นปกติ ขึ้นอยู่กับสภาพของจิต ซึ่งมีอารมณ์แปรปรวนอยู่เป็นปกติ นี่เป็นเพราะตัวอุเบกขาที่ยังอ่อนกำลังอยู่ หรือสังขารเบกขาญาณยังอ่อนไปนั่นเอง

๓. เรื่องการพักผ่อนให้เพียงพอ เจ้าเองก็หาเวลาได้ยาก ในเมื่อเป็นเช่นนี้ การหลับจกตามปกติในเวลานอน หรือทนไม่ไหวต้องนั่งหลับ ในเวลาที่เจริญพระกรรมฐาน ก็พยายามนึกถึงมรณานุสสติควบอุปสมานุสสติ โดยการปลงอสุภะจนกายเนื้อนั้นเนาเปื่อยอนัตตาไป เห็นกายแก้ว นั่งหรือนอนหลับอยู่ในวิมานของตนเองที่พระนิพพานก่อนทุกครั้งไป เจ้าทำได้ไหม (ตอบว่า คิดว่าทำได้)

๔. ต้องทำได้ เพื่อความไม่ประมาท จงพิจารณารู้ไว้เสมอ ๆ ว่า การนั่งหลับก็ดี การนอนหลับก็ดี อิริยาบถนี้มีคนตายมาแล้วมากมาย หากไม่ตั้งเข็มทิศให้มุ่งไปยังจุดหมายปลายทางที่ต้องการ เจ้าเกิดตายลงในขณะนั้นจกว่าอย่างไร (ตอบว่าย่อมไม่ดีแน่)

๕. พยายามทำบ่อย ๆ จิตจกได้ชิน ขณะที่ก่อนจกหลับทุกครั้ง และให้กำหนดรู้ไว้ว่า ที่เจ้าต้องหลับ เพราะร่างกายมันเสื่อม ไม่หลับมันก็ทนไม่ไหว เป็นความทุกข์

๖. หลับแล้วไม่สบายใจ เพราะไม่ได้ผลของการ   
ปฏิบัติ ก็ทุกข์อีก เขาก็จึงตัดใจ อย่างลุ่ม ปลงมรณาไปเสียเลย  
ว่า ทุกข์อย่างนี้ขอมิเป็นชาติสุดท้าย ถ้าหากกายมันตายไป  
ในขณะหลับ ก็ขอไปพระนิพพานจุดเดียว (หมายความว่า การ  
นอนหลับ ก็ขอเป็นครั้งสุดท้าย เป้าหมายคือนิพพานจุดเดียว)

๗. อย่าลืม การปฏิบัติต้องพร้อมทั้ง ๔ อริยาบถ คือ ยืน  
- เดิน - นั่ง - นอน และทำกิจการงานใด ๆ ก็ยกให้เป็นพระ  
กรรมฐานหมด กายส่วนกาย จิตส่วนจิต ต่างฝ่ายต่างทำงาน  
ควบคู่กันไปทั้งทางโลกและทางธรรม

๘. อย่าลืมรักษาอารมณ์ของจิตเอาไว้ให้ดี ๆ อย่าให้ไหลขึ้น  
ไหลลงมากนัก จิตเหนียวจักพลอยทำให้กายเหนียวไปด้วย  
กล่าวคือหมดกำลังใจนั่นเอง จุดนี้ระมัดระวังเอาไว้ให้ดี ๆ  
อย่าให้เกิดแก่จิตเป็นอันขาด

๐ กรกฏาคม ๒๕๓๖

### ๐ อริยสังข์ แปลว่า ของจริง (สมเด็จพระสังฆม)

ในวันต่อมา(พฤหัสบดีที่ ๑ ก.ค. ๒๕๓๖) สมเด็จพระสังฆม  
ก็ทรงพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. ศึกษามานาน เพิ่งรู้ว่าเป็นอริยสังข์หรือ (ก็ยอมรับ  
ว่า ใช่)

๒. จอมโจง เจ้าจงรู้ไว้ว่า แม้คำสอนที่ตถาคตและ 

พระพุทธเจ้า หรือพระอริยสงฆ์ทุก ๆ องค์มาสงเคราะห์เจ้านั้นก็เป็นอริยสังข์ทั้งสิ้น (เพื่อนของผมท่านก็ตกตะลึง เพราะคาดไม่ถึง)

๓. สิ่งใดที่ตถาคตตรัส สิ่งนั้นย่อมเป็นของจริง อริยสังข์ แปลว่าของจริง พระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นนั้นก็เป็นของจริง พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างก็อาศัยอริยสังข์ บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณกันเหมือนตถาคตทั้งสิ้น จิตเมื่อเข้าถึงอริยสังข์ขั้นสูงสุด กล่าวคือ ถึงความเป็นอรหัตผล เห็นทุกข์ ยอมรับและวางทุกข์หมดทุกอย่าง จิตก้าวถึง สมุทัย - นิโรธ - มรรค แล้วก็สิ้นทุกข์ตามความเป็นจริง เพราะยอมรับ อดภาพร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วต้องแก่-เจ็บ-ตาย มีการกระทบกระทั่งอารมณ์ มีความปรารถนาไม่สมหวัง มีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

๔. เมื่อจิตท่านยอมรับตามอริยสังข์นี้ เหตุแห่งทุกข์อันเกิดแก่ร่างกายเกิดขึ้น ท่านก็เคารพในกฎของกรรมเป็นธรรมดาขณะนี้ไม่หนีแล้ว เพราะรู้อยู่แก่ใจว่าเป็นเรื่องจริง เป็นสิ่ง ปกติธรรมดา อารมณ์จิตของท่านสบาย คลายจากสังโยชน์อันเป็นเครื่องร้อยรัดอย่างสิ้นเชิง อารมณ์เป็นสุขมุ่งเฉพาะพระนิพพานจุดเดียวเท่านั้น พุคมาแค่นี้เจ้าเข้าใจ อริยสังข์หรือยัง (ก็ยอมรับว่าเข้าใจแล้ว)

๕. เข้าใจแล้ว แต่ก็ต้องศึกษาให้เข้าถึงใจต่อ ๆ ไป 

ด้วย เพราะเจ้ายังมีสังโยชน์ ๗ ประการ เป็นเครื่องร้อยรัด จง  
หมั่นรู้ทุกข์ (กำหนดรู้) ฐโทยแห่งสังโยชน์นั้น ๆ ให้พึงเห็น  
อริยสัจ วางกรรมทั้งปวงลงได้ตามลำดับเถิด

๖. ขอบใจอย่าลืมตัว ทะนงตนว่า เป็นผู้รู้ เพราะตราบใด  
ที่ยังไม่สิ้นสังโยชน์ จงสำนึกตนไว้เสมอว่า จิตเจ้ายัง เป็นผู้ชั่ว  
อยู่ เพราะจิตยังถูกสังโยชน์ร้อยรัดให้จุกติอยู่ แม้อัตภาพยังไม่  
สิ้น จิตเจ้าก็ยังคงเกิดอารมณ์อยู่เนื่อง ๆ ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิด  
ทุกข์ทั้งสิ้น

๗. อย่าคิดว่าตนเองดีแล้วเป็นอันขาด ให้หมั่นโยกโยก จิต  
เอาไว้เสมอ ๆ เมื่อยามที่เกิดอารมณ์ว่านี่แล้ว นี่ชั่วไปเสียแล้ว  
ห้ามปรามอารมณ์ข่มจิตเข้าไว้ให้รู้

๘. มีสติอยู่เสมอ ๆ ว่านี่ไม่ใช่หนทางจักไปพระนิพพาน  
(ก็คิดว่าตัวเองได้พยายามห้ามแล้ว แต่บางขณะก็ยังมียับยั้ง  
อารมณ์ของจิตตนเองไม่อยู่)

๙. ทรงตรัสว่า กรรมฐานแก้จิตยังอ่อนเกินไป อานา  
ปานุสสติหย่อนไป จิตจึงไม่มีกำลัง เจ้ามักจักพลอสීමม  
หายใจเข้า-ออกไปเป็นประจำ ก็เหมือนทหารรบแนวหน้า  
ที่ถึงฐานกำลังวิ่งออกไปเสี่ยงอาวุธข้าศึก โจมตีตามลำพัง มีแต่  
ตายกับพิการเท่านั้น เป็นของกำนัล หาประสพกับชัยชนะต่อ  
ข้าศึกไม่ ฉะนั้นก็ฉะนั้น อานาปานุสสติเป็นเกราะป้องกัน

ข้าศึกโจมตีที่ใหญ่ที่สุด ไม่ว่าจะป็นฉนวนหรือสมณะ - 

วิปัสสนาก็ต้องอาศัยการรู้ลมหายใจเข้า - ออก เป็นฐานกำลัง  
ทั้งสิ้น

๑๐. เพราะฉะนั้น จงหมั่นทรงอารมณ์อานาปานุสสติให้  
ดี ๆ เพราะเป็นกำลังใหญ่ของการปฏิบัติธรรมทั้งหมด เอาละ  
เมื่อเจ้าเข้าใจพอควรแล้ว ก็จงเพียรนำไปปฏิบัติให้เกิดผลด้วย

### ๑. เวลาทางธรรมมีขณะจิตเดียว คือธรรมะปัจจุบัน (สมเด็จพระ องค์ปฐม)

ในวันต่อมา คือ ศุกร์ที่ ๒ ก.ค. ๒๕๓๖ เพื่อนของผม  
ท่านเล่าว่า ขณะที่กวาดวัดอยู่คนเดียว ก็เอาพระธรรมคำสอน  
ของพระองค์มาปฏิบัติ คือ เอากายทำงานทางโลก แต่เอาจิต  
อยู่กับพระธรรม ใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ทำให้เห็นกฎของ  
กรรม ซึ่งเป็นอริยสัจขั้นสูง พยายามให้จิตยอมรับว่า ทุกสิ่ง  
ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้งหก พยายามให้จิตยอมรับว่า ทุกสิ่ง  
ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้งหก (อายตนะ ๖) ล้วนเป็นของ  
ธรรมดา จิตเลยไม่คืนรนและเป็นสุข การปฏิบัติในเช้าวันนั้น  
เริ่มต้นด้วยอานาปา พร้อมกับจับภาพพระ ๔ องค์ตามที่  
สมเด็จพระปฐมทรงตรัสแนะนำไว้ คือ องค์ปฐม, องค์  
ปัจจุบัน หลวงพ่อปานและหลวงพ่อดุสิต เมื่อ ๒๗ มิ.ย.  
๒๕๓๖ มีต้นเหตุมาจากเพื่อนผมท่านเจริญพระกรรมฐาน  
แล้วเกิดความกลัว เพราะตนเองโง่ จึงเกิดมานานแสนนาน จึง

เกรงว่าอารมณ์โง่หรือมิจนาทิจูฐิที่เกาะจิตมานาน จะให้ผลกับตนในชาติปัจจุบัน พระองค์จึงทรงพระเมตตามาตรัสสอนว่า

๑. ถ้าเจ้ายังกลัวเลวอยู่ ก็แสดงว่าจิตยังพอมีความดีอยู่บ้าง แต่เวลาใดที่ไม่มี ความกลัวเลว จิตคิดว่าตนเองดีเมื่อไหร่ เมื่อนั้นเจ้าจักเป็นคนเลวอย่างแท้จริง

๒. เอาอย่างนี้ซิ จับภาพพระ ๔ จุด ภาวนานิพพานไป ให้ชินจิตเห็นตถาคตคฤมกายอยู่ภายนอก เห็นองค์สมเด็จพระปัจจุบันประทับนั่งอยู่ในสมอง เห็นท่านปานนั่งอยู่ในอก เห็นท่านฤษีนั่งอยู่เหนือฐานสะดือ - ภาวนาไป จับภาพไล่จัน ไล่ลง วนไป วนมา ให้จิตทรงตัว

๓. และผมจำได้ว่า ทรงตรัสไว้อีกตอนหนึ่งความว่า ไปไหนจงอย่าไปคนเดียวให้ไปกับพระ ๔ องค์

องค์ที่ ๑ คือ ตถาคตให้คฤมกายเธอไว้ภายนอก

องค์ที่ ๒ คือ สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ให้ประทับอยู่ในสมอง หรือบนศิรษะก็ได้

องค์ที่ ๓ คือ หลวงพ่อปาน วัดบางนมโค เอาไว้ที่ฐานหน้าอก

องค์ที่ ๔ ท่านฤษี เอาไว้ที่ฐานเหนือสะดือ

ในวันนี้ หลวงพ่อปาน ท่านก็มีเมตตามาสอนว่า

๑. อย่าให้เวลาทางโลกมันมาทำลายการปฏิบัติธรรม 


เพื่อมรรคผลนิพพาน เวลาทางธรรมมีอยู่ขณะจิตเดียว คือ  
ธรรมปัจจุบัน ร่างกายจะทำอะไรอยู่ที่ช่าง อย่าร้อนใจ

๒. งานของร่างกายเปลี่ยนไปตามสภาวะของโลก ตาม  
เวลาของโลก แต่อย่าร้อนใจให้งานทางจิต คือรู้ธรรมปฏิบัติ  
นั้นเสียหายไป แยกส่วนออกมาให้ได้ อกาลิโก จึงจะเกิดขึ้น  
ได้

๓. จะพูดอยู่ จะกินอยู่ จะนอนอยู่หรือทำอะไรอยู่ที่ตาม  
นึกถึงภาพพระ กำหนดรู้ลมหายใจเอาไว้เสมอ และรู้สภาพ  
ตามความเป็นจริงของร่างกายนี้ไว้เสมอ ทำให้ชิน จิตจะได้  
เป็นสุข มรรคผลมันเกิดตรงที่เห็นของจริง เห็นอริยสัจนี้ จึง  
จะเป็นพระอริยเจ้าได้

๔. พระโศคานั้นที่ได้ชื่อว่าเข้าถึงโลกุตระธรรม เพราะมี  
ศีลบริสุทธิ์และเห็นอริยสัจของร่างกายว่าต้องตาย ยอมรับนับ  
ถือความตาย และมีความเคารพ พระพุทธ - พระธรรม - พระ  
อริยสงฆ์มั่นคงไม่คลอนแคลน เพราะธรรมของรัตนะทั้ง ๓  
นี้ พ้นโลกแล้ว

๕. พระสกิทาคามีไม่พูดถึง อย่างพระอนาคามีท่าน เห็น  
ทุกข์และโทษของอารมณ์ระคะและปฏิฆะ ซึ่งเป็นตัวนำให้  
เกิด เมื่อตัดระงับได้ท่านก็ไปเป็นพรหม ต่อบุญบนนั้นเข้าถึง  
พระนิพพานเลย

๖. สำหรับพระอรหันต์ ท่านเห็นทุกข์ว่าพรหมก็ยัง   
ไม่จบกิจ ก็ตัดตัววิชาทิ้งไปเสีย จนหมดกิจที่จะทำต่อไป  
อริยสัจมีเป็นขั้น ๆ อย่างนี้ เอ็งเห็นแล้ว แม้เป็นสัญญา ก็  
จงนำไปปฏิบัติให้เกิดปัญญา ให้เกิดความชำนาญด้วย (ก็รู้สึก  
อยากมีอารมณ์แบบนี้ และให้ทรงตัวจะได้สบายและเบา)

๗. ก็ทำจิตให้เป็นฉานฉิท ทำให้บ่อย ๆ จิตมันก็จะสงบ  
เยือกเย็นได้ แล้วใช้พรหมวิหาร ๔ คุม ที่นี้อะไร ๆ ก็จะสบาย  
ไปหมด

๘. เอ็งไปดูและศึกษาบทกรณีเมตตาสูตฺร ที่  
พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ไซ ในนั้นมีข้อคิดให้นำมาปฏิบัติ ถ้า  
ทำได้อย่างต่ำก็เป็นพระอนาคามี อย่างสูงก็เป็นพระอรหันต์


### ๐ พรหมวิหาร ๔ ต้องเต็มทุกข้อ (สมเด็จพระองค์ปฐม)

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๐ ก.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระองค์ปฐม ทรง  
พระเมตตาตรัสให้ดังนี้

๑. หมั่นเอาจิตจจ่อ พิจารณาพรหมวิหาร ๔ ให้ เนื่อง  
ๆ ด้วย พยายามให้เกิดแก่อารมณ์ของตนเองเป็นสำคัญ เมตตา  
ภายในให้เต็มเสียก่อน จึงค่อยคิดเมตตาออกภายนอก

๒. ที่จิตของเจ้ามีความวุ่นวายอยู่ในขณะนี้ เพราะ  
พรหมวิหาร ๔ อ่อน ไม่เมตตาจิตของตนเอง จึงยังอารมณ์ให้  
เบียดเบียนตนเองอยู่เสมอมิได้ขาด เจ้าจงอย่าทิ้งกรรมฐานบท



นี้ พยายามทำควบคู่ไว้กับมรณาและกายคตา และอสุภะ   
และอุปสมา โดยอาศัยอานาปานุสสติเป็นพื้นฐานยังจิตให้มี  
กำลัง

๓. การพิจารณาก็ต้องให้เห็นทุกข์ อันเกิดจากอารมณ์  
เบียดเบียนจิตของตนเอง อันมีสาเหตุมาจากพรหมวิหาร ๔  
ไม่ทรงตัว ขาดกรรมฐานบทนี้ตัวใดตัวหนึ่งใน ๔ ตัว จิตของ  
เจ้าก็ไม่พ้นจากอารมณ์ที่เบียดเบียนตนเอง และไม่พ้นจาก  
อารมณ์ที่ไปเบียดเบียนผู้อื่น แล้วไม่พ้นจากโลกธรรมที่เข้ามา  
กระทบอารมณ์ของจิต

๔. การขาดพรหมวิหาร ๔ หรือทรงพรหมวิหาร ๔ ไม่  
ครบทุกตัว ธรรมแห่งการถูกเบียดเบียน ก็จักกระทบเข้ามา  
เป็นลูกโซ่ปานฉะนี้ ขอให้พวกเจ้าใช้ปัญญาพิจารณาให้ดี ๆ  
จักได้เป็นแนวทางปฏิบัติ ทำพรหมวิหาร ๔ ให้เต็มได้

๕. แล้วอย่าทิ้งอิทธิบาท ๔ เสียละ จรณะ ๑๕ ก็ต้องทรง  
ให้ครบ ใช้วิชาทั้ง ๘ คือญาณทั้ง ๘ หรือมโนมยิทินั้น  
กำหนดรู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นเครื่องประกอบศึกษา  
ธรรมหมวดพรหมวิหาร ๔ ไปด้วย จักได้รู้ว่า ผลของการขาด  
พรหมวิหาร ๔ มีผลส่งทำให้เกิดกรรมเช่นใด และจักได้รู้ผล  
ของการรักษาพรหมวิหาร ๔ ถ้าครบอนาคตจักเป็นเช่นใด  
และรู้ผลของจิตปัจจุบันขณะที่กำลังทำความเพียรอยู่ในขณะนี้  
มีอารมณ์เช่นใด

๖. ทำไปรู้ไป อย่าทำเหมือนคนดำนํ้า หรือคนเอาผ้า 

ดํามาผูกตา ทำมันส่งไปไม่รู้ว่าจิตมีพรหมวิหาร ๔ ประจำจิตหรือไม่ และจงอย่าเข้าข้างอารมณ์กิเลสที่หลอกตัวเองว่าพรหมวิหาร ๔ ของเรามีเต็มแล้ว

๗. จำไว้ตราบใดที่จิตยังถูกสังโยชน์ ๑๐ ร้อยรัดอยู่ในอารมณ์ ตราบนั้นห้ามพวกเจ้าคิดว่าพรหมวิหาร ๔ เต็มเป็นอันขาด

๘. อารมณ์ที่เบียดเบียนจิตให้เกิดทุกข์ ไม่ว่าจะจักมีอามิสก็ดี หรือเป็นธรรมารมณ์เข้ามากระทบก็ตาม จงกำหนดรู้ และศึกษาวัดกำลังของพรหมวิหาร ๔ ตามนั้น ถ้าหากยังยินดี ยินร้าย ยึดสุข ยึดทุกข์ ทำอารมณ์จิตให้หวนไหวนานเท่าไร ก็ขาดพรหมวิหาร ๔ นานเท่านั้น จุดนี้ต้องกำหนดรู้ให้ดี ๆ

๙. และจงอย่าแก้ไขกรรมภายนอกที่เข้ามากระทบเป็นอันขาด จงหมั่นแก้ไขที่จิตของตนเอง คุณอารมณ์ของจิตตนเองให้ดี ๆ แก้ไขที่ตรงนี้จึงจักมีผลสมบูรณ์ ถูกต้องตามหลักธรรมที่ตถาคตตรัสสอนมา (เพื่อนผมท่านก็ยอมรับว่า ในอดีตตนมักชอบแก้ไขกรรมภายนอก, ชอบโทษผู้อื่น แทนที่จะโทษอารมณ์จิตตนเองว่าไม่เอาไหน เช่น ชอบยึดโลกธรรมที่มากกระทบ ไม่ยอมรับกฎของกรรม ไม่ยอมรับกฎของกรรมดา และไม่เข้าใจอริยสัจตามความเป็นจริง)

๑๐. ทรงเยี่ยมพระโอรสแล้วตรัสสอนว่า ดีแล้วที่เจ้า 

เริ่มรู้สึกตัว トラบนี้ให้หมั่นปรับปรุงอารมณ์ของจิต ให้คุณตนเองเป็นสำคัญ ให้แก่ไป กล่าวโทษโทษตนเป็นสำคัญ อย่าไปโทษบุคคล สัตว์ วัตถุธาตุภายนอก ต้องโทษจิตตนเอง เป็นสำคัญ ที่อยากมีร่างกายให้เกิดมารับภพของกรรมเหล่านี้

๑๑. รู้กฎกรรมแต่อย่าทำจิตให้เศร้าหมอง ทรงพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้ให้ครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุเบกขาตัวทำ ยักทำให้จิตยอมรับภพของกรรมได้โดยสงบ เมื่อเข้าใจแล้วก็ จงหมั่นนำไปปฏิบัติให้เกิดผลด้วย

๐ กันยายน ๒๕๓๖

๐ ธรรมชาติแสดงธรรมะ เป็นไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา  
(หลวงปู่หลุย)

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒ ก.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมของผม ท่านได้ยื่นเสียงหญิงที่อยู่ข้างห้องพักของท่าน บ่นว่า อากาศวันนี้มันร้อนมาก แต่ฝนก็ไม่ยอมตก เมื่อนำคำพูดของเขา มาพิจารณาเป็นธรรม โดยอาศัยคำสอนของ หลวงปู่หลุย ที่ว่า ความจริงธรรมชาติเขาแสดงธรรมะ เป็นไตรลักษณ์อยู่ทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดพัก แต่คนไม่เห็น เมื่อจิตเรานึกถึงท่าน ท่านก็เมตตาปรากฏให้จิตเราเห็นและสอนว่า

๑. ใช้ ธรรมะท่านแสดงอยู่ตลอดเวลา แต่คนที่เห็น 

ธรรม และเข้าใจในธรรมตามความเป็นจริงสักกี่คน

๒. ยิ่งอารมณ์จิตไม่เที่ยง ก็ยิ่งทุกข์ไปตามสิ่งที่ไม่เที่ยง นั้น ๆ ใครจะเห็นธรรมหรือไม่เห็นธรรม ก็ไม่สำคัญเท่ากับ ตัวเราจะต้องเห็นธรรมนั้น และเข้าใจธรรมนั้นด้วยตนเอง เพราะหากจิตเราไม่เที่ยงเท่าไร ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นกับจิตเรา เท่านั้น จิตมันหวั่นไหวไปกับความไม่เที่ยงด้วยไฟ ๓ กอง คือ ไฟโลภ - โกรธ - หลง เป็นการทำร้ายตนเอง เบียดเบียน ตนเอง เพิ่มทุกข์ให้กับตนเองโดยตรง

๓. อารมณ์ของใครก็ไม่สำคัญ เท่ากับอารมณ์จิตของเราเอง ที่ยังหวั่นไหวอยู่ด้วยไฟภายใน ๓ กอง ดังนั้น จึงพยายาม แก่ไขอารมณ์ที่จิตของเราเป็นสำคัญ อย่าไปพยายามแก่ไข อารมณ์ที่จิตของผู้อื่น

๔. การดับไฟที่มีเชื้อ ต้องดับที่ต้นเหตุ อย่าไปดับที่ปลายเหตุ เรื่องอื่น ๆ อย่าไปสนใจ ให้รีบแก้ไขอารมณ์ร้ายของจิตเราเองก่อน เช่น เรื่องความวิตกเกี่ยวกับเรื่องท่านพระมหาวิระ จะกลับหรือไม่ นั่น เอ็งอย่าเพิ่งเอาจิตไปจับ ปล่อยวางทิ้งไปก่อน ลืมมันเสีย คิดไปก็ทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นการบั่นทอนกำลังของจิตให้คลอนแคลน ไม่มีแรงจะต่อสู้กิเลสได้


๕. เอ็งต้องระวังตัดอารมณ์นี้ทิ้งไป ไม่เช่นนั้นการ 

ปฏิบัติธรรมก็จะไม่มีผล มาพูดถึงแนวการละอารมณ์ โกรธ - โลก - หลงที่เข้ามาสิงอยู่ในจิตดีกว่า เอ็งมันเป็นคนเกิดนาน เรียกว่ามีญาติมาก และเวลานี้ พระท่านตั้งแต่สมเด็จพระองค์ปฐม ลงมาจนถึงพระอริยสาวก ท่านตามสงเคราะห์เอ็ง เพราะความเป็นญาติอันนี้

๖. แต่ังก่อน เอ็งต้องคิดถึงหลักของความเป็นจริง การเกิดการตายทุกครั้ง คนเราไม่ได้สร้างกรรมดีเสมอไป อารมณ์ที่เป็นอกุศลมักจะเข้าสิงจิต ให้ทำกรรมชั่วเสียมากกว่ากรรมดีหลายร้อยหลายพันเท่าแน่ เพราะจิตที่ยังต้องจืดอยู่นั้น ต่างก็ยังมีอารมณ์ของไฟโมหะ - โทสะ - ราคะ เข้าครอบงำ ให้ทำกรรมอันเนื่องมาจากอารมณ์ทั้ง ๓ นั้น สร้างกรรมชั่วสืบต่อไป อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

๗. เพราะฉะนั้นจงคิดไว้เสมอว่า การมีญาติมากยังไม่สำคัญเท่ากับการมีศัตรูมาก ศัตรูมาจากไหน ก็มาจากการสร้างเวรต่อกรรมของตัวเราเองในชาติก่อน ๆ เพราะฉะนั้น เมื่อมีกรรมอันเป็นอกุศลมากระทบจิต ไม่ทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมก็ดี ก็จงรู้ไว้เถิดว่า นั่นเป็นกฎของกรรมที่ตัวเราทำเอาไว้ในอดีตเข้ามาตอบสนอง

๘. ดังนั้น การแก้ไขอารมณ์ถูกกระทบ ก็ต้องสำรวจมโนกรรม วจีกรรม กายกรรม ให้สงบเอาไว้ อย่าไปต่อกรรมกับบุคคลผู้อื่นที่เข้ามากระทบเป็นอันขาด ใหม่ ๆ อาจจะ

เปลอบ้าง แต่ต้องเพียรเอาสติคุณอารมณ์ของจิตเข้าไป เรา  จะไม่มี ศัตรูกับใครอีก ทั้งกาย วาจา ใจ และพยายามจะสงบ อารมณ์ไม่เป็นศัตรูกับจิตของตนเอง ไม่ทำร้ายจิตของตนเอง ตั้งใจมีอภัยทานเข้าไป ให้กับอารมณ์จิตของตนเองอยู่เสมอ โดยการปล่อยวาง ระวัง หรือตัดอารมณ์ร้ายที่เป็นไฟโมหะ-โทสะ-ราคะ ไปเสียจากจิต โดยความตั้งใจจริง

๕. ศัตรูภายนอกมาทวงหนี้คืน ก็ชดใช้เขาไป จิตเรามีแต่อภัยทาน ประกาศความเป็นมิตรอยู่ในจิตตลอดเวลา ศัตรูภายในคืออารมณ์ใจร้ายที่ร้อนไปด้วยไฟภายใน ๓ กองนี้ เราก็พยายามเลิกถอนความเป็นศัตรูนี้ให้ออกไปเสียจากจิต ประกาศอิสรภาพของจิตให้เป็นไทมากขึ้นตามลำดับ อารมณ์เกิดก็พยายามระงับตัดทิ้งไป เพื่อเป็นชัยชนะแก่จิตตนเอง หาความเที่ยงที่หมดทุกข์ให้แก่จิตของตนเอง

๑๐. พยายามเข้านะลูก หนีศัตรูไปอยู่กับญาติที่พระนิพพานดีกว่า เคารพในกฎของกรรมเข้าไป จิตจะไม่ต่อกรรมไป ทำนิกกรรมนอกตัวให้เป็นโทษ ให้เป็นทุกข์อีก หยุดโทษภายนอกหันมาโทษจิตของตนเอง แก้ไขตรงจิตของตนเอง มันช้ำมาก ร้ายมาก แก้ไขให้ได้ เพียงจิตสงบและเที่ยงที่ อารมณ์จะไม่เกิดอีก ด้วยไฟ ๓ กองเท่านั้น เองก็สามารถไปนิพพานได้ พบญาติอยู่กับญาติอย่างมีความสุข ดีกว่าพบศัตรูอยู่กับศัตรูมีแต่เป็นทุกข์

๑๑. อ้อ อย่าลืมศัตรูภายนอกมี ศัตรูภายในคือ 


อารมณ์ จิตร้อนไปด้วยไฟมี แต่อย่าลืมศัตรูตัวร้ายคือร่างกาย  
ตัวเอง ที่จิตมันหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่นี่จึงอย่าลืม นี่แหละตัว  
ยึดมั่นถือมั่น อะไรมากระทบร่างกายเป็นไม่ได้ ไฟ ๓ กองลุก  
ไหม้จิตทุกที อย่าลืมเอามรรณานุสสติ กายคตานุสสติ อสุภ  
กรรมฐาน ทำลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ลงด้วย ศัตรู  
ร้ายตัวนี้เปลือเมื่อไหร่ หลงมันมากทุกที คิดว่าเป็นเราเป็น  
ของเราทุกที ตัวนี้อันตรายอย่างใหญ่หลวง อย่าลืม

### ضمมวิจัย

๑. อ่านแล้วพิจารณาคำสอนของหลวงปู่หลุยแล้ว จะ  
พบว่า หลวงปู่ท่านเมตตาสอนพวกเราหลายเรื่อง อันแรกคือ  
ธรรมชาติแสดงธรรมเป็น ไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

๒. แสดงเรื่องกฎของกรรม อันเป็นอริยสัจเบื้องสูง  
พวกเราเกิดตาย ๆ กันมานับชาติไม่ถ้วน จึงมีญาติโยม (เป็น  
ผู้ยู่ ญาติโยม) เพราะกฎของกรรมที่มีกรรมผูกพันกันมาใน  
อดีต จึงมีพระตั้งแต่สมเด็จพระองค์ปฐมลงมาจนถึงพระอริย  
สาวก ตามมาสงเคราะห์ให้ เพราะความเป็นญาตินี่แหละ  
(กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งสิ้น)

๓. ในอดีตพวกเราทำกรรมชั่วมากกว่ากรรมดี ซึ่งจริง ๆ  
แล้ว มิใช่เป็นพันเท่า ท่านพูดเอาใจพวกเราเท่านั้น สมเด็จ  
องค์ปฐมทรงตรัสว่า ความดีที่พวกเจ้าทำไว้ มีประมาณเพียง

เท่าจี๊เล็บ แต่ความชั่วที่พวกเจ้าทำไว้ มีปริมาณเท่ากับขุน   
เขาที เดียว เราเคยเอามาคิดกันบ้างหรือเปล่า เพราะขณะนี้  
นี่เป็นชาติสุดท้าย เราพยายามปฏิบัติตามโอวาทปาฏิโมกข์  
คือ ละชั่ว-ทำดี-ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ เราก็ยังเพลอคิดชั่ว  
กันวันละกี่ร้อยครั้ง หรืออย่างเบา ๆ ก็กี่สิบครั้ง แล้วในอดีต  
จะขนาดไหน

๔. เรื่องศัตรูภายนอกและภายใน นาน ๆ จึงจะมีศัตรู  
ภายนอกตามมาให้ผลสักที แต่ทุกวันเราเพลอคิดชั่วอันเป็น  
ศัตรูภายใน เราเพลอกันวันละกี่หน จนพระองค์ทรงตรัสว่า  
วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเธอได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของ  
เธอเอง ทำร้ายจิตของเธอเอง เป็นต้น ผมขอธัมมวิจยไว้แค่  
ตัวอย่างเท่านั้น


### ๐ เรื่องที่เป็นสาระ และไม่เป็นสาระ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ทรงพระเมตตามาสอนให้ที่  
วัดท่าซุง เมื่อวันที่เสาร์ที่ ๒๖ ก.ย. ๓๕ มีความสำคัญดังนี้

๑. ผู้ใดเห็นสิ่งที่<sup>๑</sup>เป็นสาระว่าเป็นสาระ คือ ผู้ประเสริฐ  
ผู้ใดเห็นสิ่งที่<sup>๒</sup>ไม่เป็นสาระเป็นสาระ ผู้นั้นยังเป็นคนโง่อยู่

๒. การเลือกเฟ้นธรรมะที่เป็นเนื้อหาสาระนั้นควรทำ  
เพราะจักทำให้กำลังของวจีกรรม และมโนกรรม ควบคุมได้  
โดยรู้จัก ใช้หลัก นิสัมมะ กะระณัง เสยโย (ใคร่ครวญ  
เสียก่อนจึงทำ)




๓. การมุ่งพิจารณาโดยมุ่งเอาแต่เนื้อหาสาระ ตัด   
กรรมประกอบที่ไม่เป็นประโยชน์ทิ้งไป ทำให้จิตรู้จัก  
แยกแยะสิ่งที่ควรหรือไม่ควรออกจากกันได้

๔. สติ ปัญญาเกิดขึ้นได้ ก็ที่ตรงนี้ กล่าวคือรู้ว่า  
เป็นสาระ รู้ไม่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ เมื่อทำบ่อย ๆ  
พิจารณาบ่อย ๆ จิตก็จักชิน เลือกเอาแต่สิ่งที่เป็นสารถนั้นมา  
ประพฤติกปฏิบัติ

๕. ในที่สุคนโนกรรม หรืออารมณ์ของจิต ก็จะตัดสิ่ง  
ฟุ้งซ่าน หรือสิ่งที่ไม่เป็นสาระออกไปได้อย่างรู้เท่าทัน เมื่อ  
มโนกรรมไม่ฟุ้งซ่านแล้ว วชิกรรมก็ถูกควบคุมด้วยจิต การ  
พูดเรื่องไร้สาระก็จะไม่เกิด นิสัมมะ กระทบง เสยโย ก็จะเกิด  
ขึ้นอยู่ประจำจิต เห็นธรรมอันควรคิด ควรพูดอยู่ในจิต เห็น  
ไปจนกระทั่งธรรมนี้เหมาะสมกับผู้ใด ธรรมนี้ควรกล่าว  
หรือไม่ควรกล่าวกับผู้ใด เห็นผลของธรรมได้แจ่มชัดว่า  
ธรรมนี้หรือธรรมนั้น ถ้าให้ตกแก่ผู้ใดแล้ว จักมีผลตามธรรม  
นั้น ๆ ได้หรือไม่ วาจาที่ไม่เป็นสาระ ไม่เป็นประโยชน์ จัก  
ถูกจิตควบคุมโดยอัตโนมัติ


๖. อย่างคุณหมोजักแสดงธรรม ฟังรู้จิตของผู้ฟังธรรม  
ด้วย แม้ธรรมนั้นจักมีประโยชน์ มีสาระล้ำค่า แต่จิต-  
อุปาทานของผู้รับฟังธรรมนั้นรับไม่ได้ ก็หาได้เกิดประโยชน์  
เกิดสาระแก่ผู้รับฟังได้ อย่าสักแต่ว่าพูดโดยอุปาทานของจิต

ว่า ธรรมนี้เป็นของดี ควรให้เป็นธรรมทานแก่ผู้อื่นไป   
ปฏิบัติบ้าง

๗. อย่าลืมศึกษาจิตของผู้ฟัง ให้รู้กำลังบารมีธรรม  
เอาไว้บ้าง ถ้าสงเคราะห์ผู้ใดแล้วไม่เห็นผล ก็จงอย่าทำ  
ตถาคตไม่เคยสอนผู้ใดแล้วไม่เห็นผลมาก่อนเลย แม้ตรัสกา  
ถามสูตรก็ยังถึงเห็นผล ซึ่งตกแก่ผู้ศึกษาธรรมรุ่นหลัง ได้  
รู้จักหลักเปรียบเทียบธรรมในการฟัง การรู้ การเห็น อย่าง  
ชัดเจน

๘. คุณหมอมิควรทำการสงเคราะห์ให้เหนื่อยเปล่า ถ้า  
จักถึงเห็นประโยชน์อันใดมิได้ แม้นเจ้าก็เช่นกัน (ทรงเน้น  
สอนเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมของหมอโดยเฉพาะ) ฟังหลักเถียง  
การสนทนาอันหาสาระมิได้ให้มาก ๆ เถิด เอาเวลานั้นมา  
เกาะติดในสมณะและวิปัสสนาดีกว่าเป็นไหน ๆ สิ่งใดที่  
จำเป็นต้องพูด ก็จงพูดโดยธรรม ไม่ต่อความยาวสาวความยืด  
ไปไหน ๆ ให้วืงฟุ้งซ่าน ให้จิตฟุ้งซ่าน เพราะธรรมทั้งหลายที่  
เป็นมรรค ผล นิพพาน อุปสรรคข้างหน้ายังมีอีกยาวนาน  
กาลเวลาไม่คอยใคร ชีวิตของกายสังขารไม่คอยใคร

๙ ถ้าไม่พยายามหาเวลาให้แก่ชีวิต เพื่อศึกษาธรรม เพื่อ  
มรรคผลนิพพานด้วยตนเองแล้ว ใครที่ไหนดจักมาช่วยเจ้าได้  
พุทฺโธ-ธัมโม-สังโฆ อัปปมาโณก็จริงอยู่ ธรรมะเป็นปัจจัยตั้ง  
ไม่รู้ด้วยตนเองแล้ว ใครอื่นจักมาช่วยให้รู้ได้

๑๐. อย่ามัวเมาอยู่ในความคิด ในคำพูด เห็นสิ่งสาระ   
ภายนอกว่าเป็นแก่นสาร แทนที่จะเห็นสิ่งสาระภายในว่าเป็น  
แก่นสาร มรรคผลนิพพานเกิดขึ้นได้ด้วยสาระภายใน ที่จิต  
ของเรา ทำแก่นสารสาระภายในให้เกิดก่อน อย่าเพิ่งพะวง ทำ  
จิตให้หลงไปในสิ่งสาระภายนอก เพราะนั่นไม่ใช่ของแท้

๑๑. จงทำกรรมภายในให้เกิดก่อน กรรมภายนอกเรื่อง  
ใครเรื่องมัน พูดได้ก็ทำแต่ที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นก็จงอย่าพูด  
เอาจิตจับคำภานาไว้ดีกว่า เอามรรคผลนิพพานไว้ดีกว่า  
เข้าใจไหม

๑๒. คำว่าพูดโดยกรรม หมายถึง ถ้าจำเป็นก็ต้องพูด  
พูดอย่างมีสาระในกรรม อย่างคนที่รู้จักกัน ปะหน้ากัน ก็  
จำเป็นต้องทักทาย คือ กรรมมันผูกพัน ก็ต้องพูดโดยกรรม  
อันผูกพันนั้น ถ้าไม่จำเป็นต้องกล่าว คือ ไม่รู้จักกัน ก็ไม่มี  
กรรมผูกพันกัน กรรมที่จักพูดก็ไม่มี

### ๐ อุปาทานของคนเกี่ยวกับอาหาร (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

ทรงพระเมตตาสอนเรื่อง อุปาทานของคนเกี่ยวกับ  
อาหาร ให้กับเพื่อนปฏิบัติธรรมของผมต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. คนมักถวายอาหารที่ตนชอบให้กับพระ เพื่อฉัน เป็น  
สิ่งที่ถูกต้อง อย่าตำหนิเขา (เขาถวายอาหารตามอุปาทานของ  
เขา) หลวงพ่อต้องการสอนเจ้า ให้ได้รู้และศึกษาถึงอุปาทาน  
ของคนเกี่ยวกับอาหาร เพราะยังติดอยู่ในรูป กลิ่น รส สี เป็น

ธรรมารมณ์ของจิต จิตยังละอารมณ์ทั้งหลายในจิต ๖ 


ไม่ได้ จึงเท่ากับยังติดอุปาทานในสัมผัสทั้ง ๖ หรือยังคิดว่า  
กามคุณ ๕ เป็นของดี เมื่อคิดว่าดีเขาก็ทำตามอุปาทานนั้น ๆ  
การไปว่าเขาก็เท่ากับเราไม่รู้กรรม ไม่ยอมรับกรรม ก็เขายัง  
ไม่หมด กรรม ไม่หมดอุปาทาน เขาก็ต้องทำกรรมตามที่เขา  
คิดว่าดีนั้นเป็นธรรมดา

๒. การปรุงอาหารถวายพระก็เช่นกัน คนเราไม่สิ้น  
อุปาทาน ไม่สิ้นกรรมเรื่องที่จะวางกรรมได้นั้นไม่มี แต่กรรม  
ที่ทำอาหารถวายพระนั้นเป็นกรรมดี เราจึงไม่ควรไปตำหนิ  
เขา ต้องดูเจตนาเป็นสำคัญ เขาได้บุญ แต่เราได้บาปใน  
วจีกรรม

๓. ที่หลวงพ่อบรรณกรรมนี้บ่อย ๆ ก็เพื่อให้ได้ศึกษา  
ธรรมอันเป็นอุปาทานของคน อันเกิดแก่จิตนั้น ๆ เพื่อจะได้  
รู้เท่าทันจิต ๖

๔. คนโงธก็รู้ว่าโงธนั้นไม่ดี แต่ก็ยังโงธ เพราะ  
อุปาทาน คิดว่าโงธนั้นเป็นของดี พอไม่พอใจขึ้น ก็ว้ากไว้  
ก่อน พอบรรเทาความโงธก็ยังดี แสดงว่าเขาคิดว่าดี เขาจึง  
ทำ ผู้สิ้นอุปาทานจริง ๆ คือ พระอรหันต์ ละอุปาทาน ละ  
อารมณ์ยึดช่วยยึดดีได้ ก็คือพระอรหันต์

๕. ท่านทำได้อย่างไร ก็สังขารุเบกขาญาณตัวเดียว ที่  
ท่านวางเฉยในธรรมภายนอก และธรรมภายในได้ จิต ๖

สัมพัทธ์ ๖ आयतนะ ๖ ทำอะไรจิตของท่านไม่ได้ก็ตรงนี้   
ละได้ซึ่งอุปาทาน คือ สังขารเบกขาณญาณจุดเดียวเท่านั้น  
(แสดงว่าพระพุทธเจ้า, พระอรหันต์ ท่านมิได้เป็นผู้อยู่ไกล  
จากกิเลส หากแต่กิเลสทำอะไรจิตท่านไม่ได้)

๖. หมั่นคิด หมั่นพิจารณา จะได้ละอุปาทานได้  
อุปาทานของใครไม่สำคัญ สำคัญแต่อุปาทานของเราเอง  
เพราะถ้าจิตเรายังไม่หมดอุปาทาน ตัวยึดดี-เลวก็ต้องมี การ  
ตำหนิติ - เลวก็ต้องมี มันเกิดติดต่อกันเป็นลูกโซ่ ถ้าแม้แต่  
เห็นคนโน้นคนนี้ผิด ก็พอดีตายเสียก่อนอุปาทานของเราจะ  
หมดไปจากจิต มรรคผลนิพพานก็ไม่ต้องหวังกัน เพราะแม้  
แต่ไปดูอุปาทานของคนอื่น ติดอุปาทานของคนอื่นเพลินเลย  
แล้วจะมีประโยชน์อะไร ทีหลังอย่าคิด อย่าพูด อย่าตำหนิใน  
ธรรมอีกนะ

### ๑. การตำหนิธรรม (สมเด็จพระสังฆราช)

ทรงพระเมตตาสอน เรื่อง การตำหนิธรรม ต่อ มี  
ความสำคัญ ดังนี้

๑. บุคคลผู้ตำหนิกรรม คือ บุคคลที่ติดอยู่ในธรรมที่  
เป็นอดีต และอนาคต อีกทั้งแม้มาอยู่ในธรรมปัจจุบัน เช่น  
ในกรณีที่เขาตำหนิกรรมของผู้อื่น ที่ออกความคิดเห็นตาม  
อุปาทานของตนว่า เขาไม่ควรกล่าวแนะนำผู้อื่นให้ใส่บาตร  
พระตอเนทียวกลับ พระจะได้ไม่หนัก นี่คือการเอาจิตของเจ้า

ไปติดในอดีต (ธรรมที่เป็นอดีต) เพราะเมื่อเขากล่าวไป [๔](#)  
แล้วแม้เสี้ยววินาทีก็เป็นอดีตธรรม แต่จิตที่ติดอยู่ในธรรมนั้น  
จึงยกอุปาทานของตนขึ้นปรุงแต่ง คาคะเนให้เกิดเป็นธรรม  
ในอนาคตว่า ถ้าบุคคลใดฟังคำกล่าวของเขาแล้ว เกิดคิดปรุง  
แต่งว่า พระวัดนี้กลัวหนัก แล้วจักไม่มีใครใส่บาตร นั่นเป็น  
เพราะจิตของเจ้าคิดไปในอนาคตธรรม นี่ชี้ชัดให้เห็นว่าถ้าจิต  
คิดตำหนิธรรมแล้ว จักเฆมาธรรมแห่งอดีตและอนาคต แล้วตั้ง  
มั่นให้มาเป็นธัมมาในปัจจุบัน

๒. ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อมรรคผลนิพพาน ควรรักษา  
อารมณ์จิตให้ผ่องใส โดยการไม่ตำหนิผู้ใด ไม่ตำหนิธรรม  
ทำจิตให้อยู่ในสมณะและวิปัสสนา อันเป็นปัจจุบันธรรม  
ใช้สังขารเบกขาญาณวางเฉยในธรรมภายนอกและภายใน  
ที่มากระทบนั้น ๆ การไม่ตำหนิธรรม จึงเท่ากับละซึ่งอดีต  
และอนาคตธรรม ให้คงอยู่แต่ธรรมปัจจุบัน ซึ่งเพียบพร้อม  
ไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา รู้สัทธรรม ๕, รู้ไตรลักษณ์, รู้  
อริยสัจ, รู้กฎของกรรม, รู้สมมุติต่าง ๆ ในโลก, รู้โลกธรรม  
อันเป็นการรู้อยู่ในปัจจุบันธรรม เห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็น  
ความเสื่อมของร่างกาย เห็นการเกิด-ดับ เห็นความตายของ  
ร่างกาย เห็นอยู่ในธรรมปัจจุบัน

๓. เห็นที่ไหนด เห็นที่จิตดวงนี้ เห็นที่อาทิสสมานกาย  
ของเรา นี้ มิใช่ไปเห็นที่อื่น เห็นภายนอกนั้นสักแต่ว่าเห็น ยัง  
ไม่ใช่ของจริง จักต้องเห็นภายใน ยอมรับสัทธรรม ๕ ไตร

ลักษณะ อริยสัจ กฎของกรรมทุกอย่าง จักต้องยอมรับอยู่  
ภายในจิตดวงนี้ ถ้ายอมรับจริง ๆ อุปาทานก็หมดไป อารมณ์  
ตำหนิกรรมก็หมดไป สังขารเบกขาญาณจะเกิดได้แจ่มชัดขึ้น


๔. ทุกอย่างต้องมีขั้นตอน ครรลองของธรรมะก็มี  
ขั้นตอน เมื่อพวกเจ้ามาถึงขั้นนี้แล้ว ยังอยากปากพล่อย ใจ  
พล่อย ชอบตำหนิกรรม ติดอดีต-อนาคต-มาอยู่ในปัจจุบัน ก็  
ตามใจ (ทรงหมายถึง จิตยังติดดี ติดถูก ติดผิด ติดสมมุติต่าง  
ๆ ในโลก แต่ไม่ติดพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์)

๕. ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก ทำได้หรือไม่ได้ก็อยู่ที่พวก  
เจ้าเองว่าจักมีความเพียรสักแค่ไหน ถ้ารู้ปัจจุบันธรรมจริง ก็  
จักไม่มาไปตำหนิใคร เพราะความประมาทในธรรม

๖. ให้รู้ปัจจุบันธรรม แค่วะลึกถึงลมหายใจเข้า - ออก ถ้ามั่น  
หยุดเมื่อใด ธาตุ ๔ ก็คืนกลับเมื่อนั้น เห็นเกิดดับว่าลมมันเข้า  
ๆ ออก ๆ อยู่แต่ในปัจจุบัน มัวแต่มาในธรรมที่เป็นอดีตและ  
อนาคตอยู่ มรรคผลนิพพานก็ได้ยาก สังขารเบกขาญาณก็จัก  
เกิดขึ้นได้ยาก ขอพวกเจ้าจงอย่าประมาทในธรรมเถิด

## วิจารณ์

ผมขออนุญาตวิจารณ์เรื่องการปฏิบัติธรรม ที่พระพุทธ  
องค์ทรงพระเมตตามาแนะนำสั่งสอนไว้ เมื่อ ๑๕ ปีมาแล้ว  
คือ ๒๖ ก.ย. ๓๕ ผมยกมา ๓ เรื่อง คือ เรื่องเป็นสาระและ

ไม่ใช่สาระ, เรื่องอุปาทานของคนเกี่ยวกับอาหาร และ   
เรื่องการทำนิกรรม (กรรม) ขอสรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. ผมเพียรปฏิบัติมา ๑๕ ปีกว่าแล้ว ก็ยังไม่สามารถจะ  
ทำให้เกิดผลทรงตัวได้ ยังมีอารมณ์ผลอยู่เป็นปกติ ยิ่งถูก  
กระทบด้วยแล้ว ยังสออบตกอยู่เสมอ

๒. ผมยังมีอารมณ์ขี้เกียจอยู่มาก แต่ก็ไม่ทิ้งความเพียร  
โดยเพียรตามโพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด หรือ ๓๗ ทาง คือ  
มหาสติปัฏฐาน ๔, อิทธิบาท ๔, สัมมัปปทาน ๔, อินทรีย์ ๕,  
พละ ๕, โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรค ๘ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเพียรมาก  
พักน้อยก็จบเร็ว เพียรน้อยพักมากก็จบช้า จิตมันก็ชอบวิธี  
หลังอยู่เสมอ (ทั้งนี้มิใช่ว่าจะต้องเพียรทั้ง ๗ ทาง ใครพอใจ  
ทางไหนก็ให้เพียรทางนั้น)

๓. ผมพยายามใช้กายทำงานทางโลก แต่ขณะเดียวกันก็  
ใช้จิตทำงานทางธรรมควบไปด้วย และพยายามปฏิบัติในทุก  
ๆ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน แม้ขณะทำงาน ไม่แบ่งเวลา  
ว่า เวลานั้นเวลานี้จะทำนั้นทำนี่ คือ พยายามปฏิบัติ  
ตลอดเวลา และพยายามไม่ให้ผล แต่ก็ยังผลอยู่เป็นปกติ

๔. ผมพบความจริงว่า การปฏิบัติธรรมนี้จริง ๆ แล้ว  
มันง่ายนิดเดียว แต่มันยากมาก ทุกสิ่งไม่มีอะไรจะได้มาง่าย  
ๆ ในพุทธศาสนา จะต้องใช้ความเพียรอย่างยิ่งจึงจะได้ เพียร  
ธรรมดา ๆ ยังไม่พอ



๕. จงอยู่แต่ในอารมณ์เดียวนี้หรืออารมณ์ปัจจุบัน 


และพยายามรักษาไว้ตลอดเวลา จนจิตชินเป็นฌานเป็น  
อัตโนมัติให้ได้ หากทำได้มรรคผลนิพพานก็เกิด ความจริง  
เราจะพูด จะนึกจะคิด จะทำอะไร ๆ มันก็อยู่ในอารมณ์  
เดียวนี้ หรืออารมณ์ปัจจุบันธรรมทั้งสิ้น แต่เราไม่เข้าใจ หรือ  
ยังตามอารมณ์จิตของตนเองไม่ทัน จุดนี้หลวงพ่อกฤษีท่าน  
เมตตาแนะนำมาให้ใช้อารมณ์เดียวนี้เบา ๆ ก่อน เช่น

๕.๑ อารมณ์ในพรหมวิหาร ๔ เริ่มเอาเดียวนี้ เราจะไม่  
เป็นศัตรูกับคนและสัตว์ทั้งโลก เราจะรักคนและสัตว์ทั้งโลก  
เหมือนญาติสนิทของเรา คิดกันเดียวนี้เลย อดีตที่ผ่านมาแล้ว  
ก็แล้วกันไป อนาคตยังไม่ถึงก็อย่าไปฟุ้งถึงมัน มุ่งจับ  
เฉพาะอารมณ์เดียวนี้ ส่วนกรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็ให้ใช้  
อารมณ์เดียวนี้เหมือนกันหมด

๕.๒ การวางเฉยหรืออุเบกขา ให้เกิดเป็นอารมณ์สังขาร  
อุเบกขาญาณ ถ้าเราวางเฉยในขั้น ๕ ของเราได้แล้ว เราก็จะ  
วางเฉยทุก ๆ สิ่งในโลกได้หมด เช่น เฉยในความรัก โลก  
โกรธ หลง

๕.๓ จะเฉยได้จริง ๆ ต้องใช้ปัญญาคุมจิต คุมอารมณ์  
จิตไว้ให้ได้ตลอดเวลาด้วยอธิปัญญา

๕.๔ จิตจะเฉยจริงหรือไม่ ต้องถูกกระทบก่อน เพราะ  
ตราบไคที่ยังตัดอารมณ์ ๒ ไม่ได้ทรงตัว คือ อารมณ์ รัก


(โลก) และซัง (ปฏิมะ) ไม่ได้ โดยใช้กรรมฐานแก้จิต ๖   
เป็นตัวตัด ไม่ใช่ใช้สังขารเบกขาญาณ และต้องตัดได้ทรงตัว  
หรือตัดได้เป็นอัตโนมัติ จุดสำคัญอยู่ที่ตรงนี้ เพราะหากยังทำ  
จุดนี้ไม่ได้ หรือทำได้แต่ยังไม่ชำนาญแล้ว อารมณ์อุเบกขาใน  
ขั้น ๕ ย่อมยังไม่ใช่ของจริง ยังเป็นแค่สัญญาหรือแค่  
ความจำเท่านั้น ส่วนสังขารเบกขาญาณนั้นไม่ต้องพูดถึง  
เพราะอุเบกขาใน ขั้น ๕ ยังทำไม่ได้จริง หรือทำได้แต่ยังไม่  
ทรงตัวญาณตัวนี้ย่อมไม่เกิด จุดนี้ต้องเข้าใจ มิฉะนั้นก็จะหลง  
ทาง กลายเป็นมิจฉาทิฎฐิ ไม่มีทางจบกิจได้ในพุทธศาสนา

### ๑. ความง่วงเป็นอารมณ์อะไร (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงพระเมตตาสอนไว้ ที่วัดท่าซุง  
เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๘ ก.ย. ๑๕ มีความสำคัญดังนี้

๑. ความง่วงเป็นอารมณ์โมหะ หรืออารมณ์หลง มี ๒  
ระดับ คือ เวทนาของกายกับเวทนาของจิต เวทนาของกายคือ  
ทุกข์ของกาย แสดงบอกให้รู้ว่ากายต้องการพักผ่อน เวลานี้  
ร่างกายของเจ้าไม่ปกติ มันจึงได้มีอาการบ่งออกมาให้จิตได้  
รับทราบเป็นธรรมารมณ์ ทุกขเวทนาของกายฝืนไม่ได้ ถ้า  
ความง่วงเกิดขึ้น จริง ๆ แล้ว ก็ต้องแก้ด้วยการระงับ  
ทุกขเวทนานั้น ๆ กล่าวคือนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ


๒. การนอนของพระ ต่างกับการนอนของโลกียะชน  
กล่าวคือ เป็นการนอนอย่างไม่ประมาท รู้ว่าธาตุขันธ์นี้มัน

ไม่ใช่เรา การนอนต้องใช้จิตจับพระ กำหนดจิตให้อยู่แต่   
นิพพาน ปลงมรณานุสสติ ทิ้งขั้นธชาตุอันมีแต่ทุกขนี้ ให้นำ  
เปื่อยอยู่แต่ในโลกนี้ ยามนอนจิตจะต้องตัดความกังวลใด ๆ  
ทิ้งไปจนหมดสิ้น

๓. การจับลมภาวนาในขณะจิตวิเวกนั้น จักเห็นธาตุลม  
ทำงานได้อย่างชัดเจน เสียงลมเข้า - ออก ยาว - สั้น จักได้ยิน  
อย่างชัดเจน เพราะวชิแห่งจิตได้สงบลงแล้วอย่างราบคาบ  
เสียงอันเกิดแต่วชิแห่งจิต ถ้าไม่ระงับดับไป จักกลบเสียงการ  
เต้นของหัวใจอย่างสิ้นเชิง

๔. ตถาคตจึงเน้นให้เห็นชัดเจนว่า สมณะกับวิปัสสนา  
มิใช่จักทำพร้อม ๆ กันได้ ต้องปฏิบัติเป็นอนุโลม-ปฎิโลม  
(พักกับเพียร) เพราะยามใดที่มีอารมณ์คิด วชิแห่งจิตนั้นจัก  
ทำงานอย่างต่อเนื่องกลบเสียงใด ๆ ทั้งปวง ไม่ว่าจะเสียง  
ภายนอกหรือเสียงภายใน จิตมีสมาธิในวิปัสสนามากเพียงใด  
เสียงก็ยังไม่ได้ยินมากขึ้นเท่านั้น (จิตเป็นฉานสูงเท่าใด ยิ่ง  
ไม่ได้ยินเสียงมากเท่านั้น เพราะจิตแยกจากกายมากขึ้น  
ตามลำดับ)

๕. สมณะก็เหมือนกัน อาศัยรู้ลมได้ในขณะวชิแห่งจิต  
สงบลงแล้ว จังหวะการเต้นของหัวใจ อันเป็นตัวแปรให้เห็น  
ลมหายใจเข้า - ออกดังขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อจิตตกอยู่ใน  
สภาวะวิเวกนั้น

๖. การรับรู้เสียงลมอย่างเดียว จิตพุ่งชานได้ง่าย เมื่อ   
รู้ลมเข้า - ออกแล้ว จึงพึงใช้คำภาวนาควบคู่กันไปด้วย  
ในขณะที่จกหลับหรือยามปกติที่จิตทรงสมณะก็ดี ให้ภาวนา  
พุท-โธ หรือนิพพานไปด้วยเป็นการบังคับวาระจิต หรือ  
อารมณ์ของจิตให้ทรงตัวตามลมเข้า - ออกนั้น

๗. การภาวนาสั้น ๆ ๒ ประโยคนั้นไม่ใช่อารมณ์คิดจิต  
จับอยู่เป็นอุบายคุมจิตไม่ให้พุ่งชานไปในอารมณ์อื่น ๆ พระ  
อริยเจ้าเขานอนกันอย่างไม่ประมาทอย่างนี้

๘. พอจิตเข้าสู่ปฐมฌานก็ตัดหลับ บางคนคล่องมากก็  
จับภาพภคิณภาพพระ หรือสภาวะนิพพานไปด้วย อาจจก  
หลับไปในฌานที่ ๒ - ๓ - ๔ ก็ได้ ถ้าเกิดทิ้งชั้นธรรมาตฺถุไปขณะ  
หลับนั้น จิตก็จกไปพระนิพพานทันที

๙. ทุกข์ของกายอย่าฝืน ฝืนแล้วมรรคผลจักไม่เกิด จิต  
จักทรงได้แค่ฌานโลกีย์เกิด ๆ ดับ ๆ อารมณ์จิตจักหนัก ๆ  
เบา ๆ ตลอดเวลา หาความทรงตัวไม่ได้

๑๐. ในบุคคลที่ฝืนทุกขเวทนาของร่างกาย เช่นง่วงนอน  
นี้ ต้องตกเป็นทาสอารมณ์ปฏิกัมมะ มาแล้วนับไม่ถ้วน เพราะ  
การไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งกาย ไปฝืนมันเข้าด้วยอารมณ์  
ไม่พอใจ จึงเกิดความไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิตอีก แต่  
เป็นธรรมดาที่กายมิได้ตกอยู่ใต้อาณัติของจิต เมื่อทุกข์หนัก  
เข้ากายทนไม่ไหว แม้ถูกฝืนเต็มที่ก็หลับไป หลับไปทั้ง ๆ ที่

จิตยังมีอารมณ์ปฏิฆะอยู่เต็มเปี่ยม ถ้าเกิดตายในขณะนั้น ๔  
จิตขณะเสerahmongย่อมมีทุกติเป็นที่ไป ด้วยเหตุติด โกรธใน  
ความง่วงของกายนั้น ๆ

๑๑. ทรงเมตตาให้เห็นภาพ ชายนั่งสัปหงกตาย ตายแล้ว  
ไปนั่งสัปหงกต่ออีกที่หนึ่ง เขาต้องกลายเป็นสัมภเวสีที่อยู่ใน  
สถานะนั่งสัปหงกนี้ไปจนกว่านายนิรบาลจักมาเอาตัวไป  
สอบสวนชั่ว - ดีที่สำนักพระยาม เพื่อตัดสินชั่วดีตามกรรม  
สืบไป (ทรงให้มองเห็นสถานะที่ไร้สติ - สัมปชัญญะของชาย  
ผู้นั้น ซึ่งตายไประหว่างนั่งสัปหงก)

๑๒. เพราะฉะนั้น ผู้รู้จริงในกองสังขารแห่งกายและ  
แห่งจิต จักไม่ฝืนสถานะธรรมอันเป็นจริงของกายและจิต  
รู้เท่าทันสุข - ทุกข์ ที่มาเยือนกายและจิตอย่างชัดเจน ทำ  
ความรู้แจ้งแทงตลอดไปยังธรรมนั้น ๆ

๑๓. ในสถานะของจิตกำหนดเกี่ยวกับความง่วงนั้น  
กล่าวคือจิตติดการนอนว่าเป็นของดี ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านั้นกาย  
ได้รับการพักผ่อนแล้วอย่างเพียงพอ แต่จิตปรุงแต่งกำหนด  
การนอน ด้วยความหลงว่ายังนอนไม่เพียงพอ จิตจึงมีอาการ  
เกียจตื่นนอนต่ออยู่เรื่อย ๆ ด้วยความรู้สึกลับแล้ว  
สบาย แต่ข้อเท็จจริงร่างกายเมื่อพักผ่อนเต็มที่แล้ว ถ้าจักตื่น  
ขึ้นมาทำงาน ก็มีประสิทธิภาพสมบูรณ์ มีวิญญูณสัมผัส  
สมบูรณ์ (หมายถึงระบบประสาทรับสัมผัสทั้งหกหรือ

อายตนะหก) จิตก็พลอยตื่นตัว มีสติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์ 

ไม่ว่างานทางโลกหรือทางธรรม

๑๔. แต่ในทางกลับกัน ในขณะที่กายพักผ่อนเพียงพอแล้ว แต่จิตกำหนดอยากนอนต่อ ปรุงอารมณ์ถิ่นมิถุระให้เกิด (นิวรรณ์ข้อที่ ๓ อันเป็นอารมณ์หลง) จึงสั่งให้กายหลับต่อไป สภาวะภายในแห่งอาการ ๓๒ ซึ่งได้รับการพักผ่อนมาเต็มที่แล้ว ถูกบังคับให้ผ่อนการทำงานต่อไปอีก (มีผลทำให้เกิด) สภาวะเหนื่อยอ่อนจักยิ่งปรากฏในอาการพักของอาการ ๓๒ นั้น แทนที่ขันธธาตุจักตื่นตัว กลับลดการตื่นตัวลง ยิ่งหลับนาน ยิ่งนอนมาก ระบบวิญญูณสัมผัสก็ทำงานช้าลง – น้อยลง

๑๕. คนเมานอนจึงมีอาการอ่อนเพลียเหมือนคนไม่มีแรง เพราะอาการ ๓๒ ของร่างกายได้รับการพักผ่อนมากเกินไป พอรู้ตัวแทนที่จะปรับจิตที่ติดระคะในการหลับนั้น กลับสร้างอารมณ์ปฏิฆะให้เกิด พาลพาโลโทษกาย ตำหนิกรรมว่าจะเอาแต่นอนลูกเดียว (ทั้ง ๆ ที่ต้นเหตุอยู่ที่จิตมีอารมณ์หลงติดในการนอน) ไม่รู้จักตื่นขึ้นมาขยับขันแข็งบ้าง การตำหนิธรรมด้วยความไม่รู้เท่าทันสรีระของกายและของจิต จึงเกิดขึ้นด้วยโมหะจริตเป็นต้นเหตุ มิจฉาทิฏฐิเกิดได้ที่ตรงนี้ ด้วยเหตุที่ไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งกาย และแห่งจิต ขอให้พวกเจ้าจงหมั่นศึกษาจริต ๖ อารมณ์ของจิตอันเกิดแต่โมหะ โทสะ ระคะ เป็นที่ดั้งเกิด และจงหมั่นศึกษาความ

เป็นจริงแห่งธาตุขันธ์ให้เกิด ด้วยหลักมัชฌิมาปฏิปทาให้ [๔](#)  
โดยตลอด


### ๑. มัชฌิมาปฏิปทา (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

ทรงพระเมตตาสอน เรื่องมัชฌิมาปฏิปทา ต่อ มี  
ความสำคัญ ดังนี้

๑. การปฏิบัติทั้งทางสายกลางไม่ได้ ต้องอาศัยหลักนี้  
ไปตลอด ไม่ว่าจะต้องการรู้แจ้งแทงตลอดแห่งกายหรือแห่ง  
จิต

๒. พระกรรมฐานมุ่งสู่พระนิพพานของตถาคต สอนอยู่  
แก่กายกับจิต โดยอาศัยหลักมัชฌิมาปฏิปทาโดยตลอด การ  
ปฏิบัติถ้าหนักไปก็เป็นอัตตกิลมถานุโยค (ตึงไป) ผลก็จักไม่  
เกิด ถ้าหย่อนไปก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค (หย่อนไป) ผลก็  
จักไม่เกิด ต้องมัชฌิมาแห่งกายและจิต จึงจักทำผลของการ  
ปฏิบัติธรรมให้เกิดได้อย่างแท้จริง มั่นคง ถาวร เป็นของแท้  
โดยตลอด

๓. ถ้าอาศัยจิตเกาะสายกลางนี้โดยตลอด ตถาคตขอ  
ยืนยัน และองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์  
ไม่ว่าในอดีตหรืออนาคต ก็ตรัสยืนยันตามนี้ ขอให้พวกเจ้าจง  
หมั่นเรียนรู้ในหลักสายกลางนี้ คือ - สมาธิ - ปัญญา จักหยั่ง  
รากลึกตั้งมั่นอยู่ในอริยมรรคอริยผลอย่างแท้จริง ไม่มีวัน  
คลอนแคลนตราบเข้าสู่พระนิพพาน ขอให้จับสายกลางนี้ไว้

ให้มัน จักรู้เท่าทันกองสังขารแห่งกายและแห่งจิตได้อย่าง   
ชัดเจน ความรู้แจ้งแทงตลอดแห่งธรรมทั้งปวง จักรู้ได้โดยตรง  
นี้


๔. จงอย่าฝืนทุกข์เวทนาของกายอีก พระอรหันต์ท่าน  
ไม่ฝืน รู้ทุกข์ - สุขเวทนาของกายอย่างชัดเจน ท่านใช้สติ  
ปัญญาระงับทุกข์ - สุขทางกาย ด้วยการวางจิตอุเบกขาธรรม  
เป็นสังขารุเบกขาญาณ

๕. การฝึกกรรมฐานของพวกเจ้าเพื่อพระนิพพาน ก็เพื่อความ  
เป็นพระอรหันต์ในกาลขั้นธชาตุแตกดับ จึงควรศึกษาหลัก  
สายกลางเอาไว้เนิ่น ๆ เพราะชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความ  
ตายเป็นของเที่ยง ยังจิตให้พร้อมเอาไว้เสมอ ๆ ขั้นธชาตุ  
แตกดับเมื่อไร จิตพร้อมที่จักไปพระนิพพานเมื่อนั้น

๖. ความกังวลใด ๆ จงอย่าให้มีในจิต การล่องความคิด  
ไปสู่อดีต อนาคต จงระงับไว้ ยังจิตให้เกาะติดอยู่ใน  
สภาวะธรรมแห่งพระนิพพานอยู่ในปัจจุบัน เห็นเกิดเห็นดับ  
อยู่ในปัจจุบัน ทำจิตให้่องใสรับความตายของขั้นธชาตุอยู่  
ในปัจจุบัน เห็นกรรม เห็นโทษของการมีร่างกายอยู่ใน  
ปัจจุบัน จิตคลายกำหนดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส  
ธรรมารมณ์ในปัจจุบัน จิตมุ่งโลกุตระธรรมเพื่อพ้นโลกอยู่ใน  
ทุก ๆ ขณะจิตของปัจจุบัน

๗. ตถาคตจึงตรัสว่า ธรรมนี้จักมีเหตุอยู่แต่ในปัจจุบัน  
ธรรมดี-ชั่ว หรือธรรมไม่ดี-ไม่ชั่วก็เกิดอยู่ที่ขณะจิตแห่ง



ปัจจุบันนี้ การละกรรมจึงต้องละที่จิตปัจจุบันนี้ จึงจักละ   
ได้ซึ่งกรรมทั้งปวง สัมเพ ฐัมมา อนัตตาติ ตรงจิตปัจจุบันนี้  
(คนที่ยึดติดอดีต - อนาคต จึงไม่สามารถจะละกรรมได้ด้วย  
เหตุนี้)

วิจารณ์ :

เกี่ยวกับทางสายกลางกับอารมณ์ง่วงนอน หรือมัจฉิมากับโมหะ (หลง) ขอเขียนสั้น ๆ เพื่อสะดวกต่อการจำ (สัญญา) แล้วนำไปคิด (พิจารณา) เพื่อให้เกิดรู้ คือปัญญา


๑. การปฏิบัติให้เกิดผลทั้งทาง โลกและทางธรรม ต้องเดินสายกลาง (รัชกาลที่ ๙ ทรงแนะนำให้ใช้เศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักปฏิบัติ)

๒. ทุกข์กายห้ามฝืน เพราะกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ทุกข์ใจต้องฝืน เพราะใจเป็นเรา เป็นของเรา โดยใช้อริสัจ (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ) เป็นหลักสำคัญด้วยทางสายกลาง

๓. ง่วงเพราะกายเพื่อยต้องพัก ง่วงเพราะจิตกำหนดคิด การนอนต้องใช้ปัญญา แบบเดินสายกลาง

๔. ละกรรมทั้งหลายให้ละที่จิตปัจจุบันเสมอ โดยวางอดีตหยุดสร้างอนาคต อยู่แต่ปัจจุบันธรรมในทางสายกลาง

๕. สมณะกับวิปัสสนาเป็นธรรมอันเดียวกัน ต่างต้องอาศัยซึ่งกันและกัน แต่ทำพร้อมกันไม่ได้ ให้ใช้หลักอนุโลม (พัก) กับปฏิโลม (เพียร) ในทางสายกลาง (มัจฉิมมา)

๖. เพียรมากพักน้อยก็จบเร็ว เพียรน้อยพักมากก็จบช้า แต่ทั้งทางสายกลางไม่ได้ตลอดชีวิต 

๗. ง่วงเป็นอารมณ์หลงหรือโมหะ ทำราคะ (ติดนอน, เมานอน) ให้เกิดก่อน แล้วทำปฏิบัติให้เกิดภายหลัง ปิดกั้นมรรค ผลนิพพาน ไว้สนิท

๘. จิตนอน คือ จิตพักอยู่ในสมณะภาวนา จิตทำงาน คือ จิตคิดพิจารณาในวิปัสสนาภาวนา แต่ต้องนอนแบบพระอรียะ ไม่นอนอย่างแมว (สัตว์เดรัจฉาน) และต้องคิดในจิตปัจจุบันในทางสายกลาง ในขอบเขตของศีล - สมาธิ - ปัญญา

๙. ติดสมณะมากไป ก็คือพักมากเพียรน้อย หรือติดสุขในฉน ในความสงบ ทำให้ปัญญาไม่เกิด ทำให้จิตขี้เกียจหรือโง่เป็นโมหะจริต

๑๐. ติดวิปัสสนามากไป คือ เพียรมากพักน้อยจนเกินพอดี ไม่เดินทางสายกลาง ก็ทำให้ฟุ้งซ่านเป็นนิรณัจจ ๔ ทำปัญญาให้ถอยหลังกลับมาโง่ใหม่เป็นโมหะจริตเช่นกัน

สรุปว่า กรรมฐานจะเกิดมรรคผลนิพพานได้ ต้องอาศัยหลักมัชฌิมาหรือทางสายกลางเท่านั้น คือ ต้องพอดีทั้งทางกายและทางจิต แยกจากกันไม่ได้ หรือสมณะกับวิปัสสนา ในขอบเขตของศีล - สมาธิ - ปัญญา เท่านั้น

ในที่สุดนี้ ผมขออธิษฐานจิตโดยอาศัยพุทธา - ธรรมมา 

- สังฆานุภาพอันหาประมาณมิได้ ช่วยเมตตากรุณา


สงเคราะห์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตามทางสายกลาง จงเกิดมรรคผล  
นิพพานในชาติปัจจุบันนี้ ด้วยกันทุกท่านเทอญ

### ๑. อุบายละความชั่วที่ใจ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

พระท่านเมตตาสอนเรื่อง อุบายในการละสักกายทิฏฐิ  
ให้น้อยลงที่วัดท่าซุง เมื่อวันอังคารที่ ๒๕ ก.ย.๓๕ มี  
ความสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

๑. ถ้าเราไม่เห็นความชั่วที่ใจเรา เราก็ละความชั่ว ไม่ได้  
(หมายความว่าผู้อื่นจะมาเตือน มาแนะนำเรา มาชี้แนะเรา ให้  
เห็นความชั่วของเราสัก ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็สู้เราสู้เราเห็น  
ความชั่วที่ตัวเราด้วยใจของเราเองครั้งเดียวไม่ได้ เพราะพระ  
ธรรมในพุทธศาสนา เป็นปัจเจกัตถ์ จะต้องรู้เอง เห็นเอง ด้วย  
ใจตนเอง และรู้ได้เฉพาะตน ของใครของมัน กรรมใครกรรม  
มันทั้งสิ้น จึงจะเป็นของแท้ ของจริง)


๒. การดำเนินกรรมหรือธรรมของผู้อื่นเป็นมิจนาคติฏฐิ  
เป็นอารมณ์ปฏิฆะ (ส่วนใหญ่มักไม่รู้คิดว่าดีจึงยึดไว้ เพราะ  
ไม่เห็นความชั่วที่ใจเราตามข้อที่ ๑ หรือแม้จะรู้ ๆ อยู่แก่ใจ  
แต่มีความประมาทในธรรม หมายถึงขาดสติ-ปัญญา หรือ  
สติ-สัมปชัญญะ ยังไม่ต่อเนื่อง จึงมีอารมณ์เปลอให้กิเลส  
ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม เกิดขึ้นกับจิตก่อนแล้วจึง

ดับภายหลัง ที่ว่าประมาทในธรรมก็คือ มิได้มุดไว้ก่อน   
กิเลสจะมา สำหรับพวกโทสะจริตเด่น ก็ต้องมุดอยู่ในสมณะ  
๔ คือ กสิณ ๔ (เพ่งสีแดง, เขียว, เหลือง, ขาว) และวิปัสสนา  
๔ คือ พรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นอารมณ์พิจารณาให้เกิดปัญญา  
ทั้ง ๔ ข้อ ผมขอยกตัวอย่างแค่จริตเดียว)

๓. กรรมทุกอย่างเกิดที่ใจก่อนทั้งสิ้น จึงต้องดับที่ใจ  
โดยการระวังสำรวมที่ใจ หรืออีกประโยคหนึ่งซึ่งทรงตรัสว่า  
กรรมหรือธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ ทุก  
สิ่งสำเร็จได้ที่ใจ พระองค์ทรงแนะให้ใช้อริยสังข์เป็นหลัก  
สำคัญในการแก้ปัญหทั้งทางโลกและทางธรรม มีหลัก  
สำคัญ โดยย่อ ๆ ว่า กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ จะต้องรู้ต้นเหตุ  
ของกรรมนั้น ๆ ก่อน แล้วจึงจะดับเหตุ นั้น ๆ ได้ ในเมื่อ  
กรรมทุกชนิดเกิดที่ใจก่อนเสมอ แล้วจึงลุกลามมาที่วาจาและ  
กายตามลำดับ ธรรมะของพระองค์ล้วนมีเหตุมีผลเกี่ยว  
เนื่องกันทั้งสิ้น หากเข้าใจหรือมีปัญญา (ทางพุทธ) ในการ  
ปฏิบัติทรงให้หลักไว้ ดังนี้


๓.๑ ต้องไม่ทิ้งสมณะ ๓ กองตลอดชีวิต เพราะ  
พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์และพระอรหันต์ทุกท่าน ก็ไม่เคย  
ทิ้ง คือ

ก) อานาปานุสสติ เป็นตัวควบคุมจิตให้ใจสงบเป็นสุข  
ผู้ใดลืมอานาปาจึงเป็นผู้ขาดสติ หรือมีสติไม่ต่อเนื่อง ใช้สติ  
คุมจิตไม่ให้มันคิดชั่ว

ข) กายคตานุสสติและอสุภกรรมฐาน เป็นสมณะที่  คอยกันจิตไม่ให้หลงคิดว่า ร่างกายที่เราอาศัยอยู่นี้ มันสะอาด น่ารัก น่าชม และหลงคิดว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ทั้ง ๆ ที่ มันแสดงธรรมเรื่องความไม่เที่ยงให้เราเห็นอยู่ทุกลมหายใจ เข้าและออก เราจึงไม่สามารถบังคับมันได้ ห้ามไม่ให้มันแก่ มันป่วย มันตาย มันหิว มันกระหายไม่ได้ เป็นต้น

ค) มรณานุสสติควบอุปสมานุสสติ เพื่อป้องกันจิตไม่ให้มันหลงคิดว่า กายมันจะไม่ตาย มีความประมาทในความตายอยู่เสมอ ทั้ง ๆ ที่มันตายได้ทุกลมหายใจเข้าและออก และ ผู้ไม่ปรารถนาจะเกิดมามีร่างกายในโลกนี้ เพื่อจะต้องพบความทุกข์เช่นปัจจุบันนี้อีก จึงมีอารมณ์เบื่อกาย เบื่อเกิด เบื่อความไม่เที่ยงของร่างกาย ซึ่งแสนจะสกปรก และเต็มไปด้วยความทุกข์อีกต่อไป จึงตั้งอารมณ์ไว้ตลอดเวลาว่า หากกายพังเมื่อไหร่ ก็ขอไปพระนิพพานเมื่อนั้น ด้วยความไม่ประมาทในความตาย (หรือไม่ประมาทในธรรม) หลวงพ่อฤๅษี ท่านมาเพิ่มให้อีก ๑ กอง สำหรับพวกเรา ซึ่งปรารถนาจะเป็นสาวกของพระองค์ คือ

ง) พุทธานุสสติ อีก ๑ กอง โดยเหตุผลว่าการนึกถึง พระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ ก็เพราะคุณของพระพุทธเจ้านั้นหาประมาณมิได้ จะพูด จะเขียนกันเท่าไรก็ไม่หมด หลวงพ่อท่านเมตตาสอนไว้มีความสำคัญดังนี้

พุทธานุสสติ หรือพุทโธอัปมาโณนั้น ป้องกันได้   
ทุก ๆ จริต (จริตทั้ง ๖) ผู้ใดมีพุทโธอยู่กับใจ ก็เท่ากับมีพุทธร  
จริตอยู่แล้ว ใครภาวนาพุทโธอยู่เป็นปกติ ก็กั้นนรกได้อย่างดี  
(จุดนี้จุดเดียวก็มีคุณค่ามหาศาลแล้ว เพราะไม่มีทางจะตก  
นรกได้ หากก่อนตายภาวนาพุทโธอยู่)

๔. จิตสร้างปัญหาล่วงหน้า หรือจิตสร้างปัญหา  
เสียก่อนเกิดปัญหา เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมของผมน ท่านเล่า  
ให้ฟังมีความว่า ท่านเห็นหลวงพี่องค์หนึ่งซึ่งเคยทักทายกัน  
เสมอเดินมาแต่ไกล จิตก็ปรุงแต่ง (สังขาร) ไปก่อนว่า ถ้าท่าน  
ถามอย่างนี้ เราจะตอบอย่างไร ถ้าถามอย่างโน้น เราจะตอบ  
ว่าอย่าง นี้ (เป็นการสร้างปัญหา อารมณ์ปรุงแต่งนั้นเป็น  
อารมณ์ของจิตใด ก็ตอบว่าเป็นโมหะจริต ทรงตรัสว่า

๔.๑ ถูกต้อง โมหะจริตเกิดขึ้น เพราะหลงไปในธรรม  
อนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อ โมหะจริตเกิด จิตก็ฟุ้งซ่าน หลงปรุง  
แต่งดี - เลวให้เกิดขึ้น รากะและปฏิมะก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว

๔.๒ ทีหลังจำไว้ ธรรม ใดยังไม่เกิด อย่าเพิ่งเอาจิตไป  
หาเหตุแห่งธรรมนั้น หรือธรรมใดที่มีเหตุและผลผ่านไปแล้ว  
ในอดีต ก็อย่าเอาจิตไปเกาะปรุงแต่งในดี - เลวแห่งธรรมนั้น

๔.๓ จงยังจิตให้อยู่แต่ในปัจจุบันธรรมเท่านั้นเป็นพอ มี  
สติรู้<sup>๒</sup>ได้อยู่ตลอดทุกขณะจิตว่า ธรรมที่เราจักกอบปรออยู่ขณะนี้  
ก็เพื่อพระนิพพานจุดเดียว เราจักทำโดยไม่หวังผลตอบแทน

ในโลกียธรรมอีก เราทำเพื่อหวังจุดเดียวคือ อริยทรัพย์   
อริยผล เท่านั้น


๕. เมื่อเห็นใบไม้ร่วง ก็นึกว่าใบไม้ร่วงตอนกลางวัน  
มากกว่าตอนกลางคืน เพราะความร้อนของแสงแดดเป็นเหตุ  
พระองค์ก็ทรงพระเมตตาตามาตรัสสอนว่า

๕.๑ คนก็เหมือนกัน ที่ต่างพากันหลุดร่วงลงสู่อบายภูมิ  
๔ เพราะความร้อนแห่งไฟโมหะ โทสะ ราคะ กันมากมายจน  
นับไม่ถ้วน เพราะเหตุไม่รู้เท่าทันในอารมณ์แห่งจิตนั้น ๆ  
ตถาคตจึงได้กล่าวเอาไว้ว่าคนไปนรกมีปริมาณเท่าขนโค  
ด้วยเหตุให้ความร้อนแห่งไฟโมหะ โทสะ ราคะ เผาใจตนเอง  
นี้ ซึ่งต่างกับความเย็นของชั้นกามาวจรสวรรค์ ซึ่งคนไปน้อย  
มากแค่เขาโค

๕.๒ เรื่องของการไปสู่พระนิพพานของคนที่ยังร้อนอยู่  
ด้วยอารมณ์จริต ๖ ยังไม่ต้องกล่าวถึง เพราะไม่ใช่จักเป็นที่  
สำหรับคนร้อนจักไปได้

๕.๓ ถ้าจิตของพวกเจ้ายังร้อนอยู่ด้วยจริต ๖ ดังกล่าว  
มาแล้วนั้น ถ้าแก้จริตไม่หาย พระนิพพานก็ไม่ต้องพูดถึง  
หมดสิทธิ์ไปอย่างแน่นอน

๖. เรื่องวิตกกับกรรมของผู้อื่น มีความโดยย่อว่า เมื่อจิต  
นึกวิตกถึงเรื่องของผู้อื่นที่มาอาศัยวัดอยู่แล้วชอบนอนคิด  
โดยการชอบคุยกับเพื่อน ๆ จนเกินพอดี แทนที่จะนอน

พักผ่อนเพื่อเอาแรงไว้ทำงานให้วัด เหมือนที่เคยทำมาใน  อดีต ทำให้สุขภาพไม่ดี ทำงานตอบเข้าไม่ค่อยไหว พระองค์ก็ทรงพระเมตตามาสอนว่า


๖.๑ กรรมใครกรรมมัน อย่าเอาจริตของผู้อื่นมาใส่ใจ เรา เพราะจักเกิดอารมณ์หลงไปปรุงแต่งธรรมให้เกิดขึ้นได้ง่าย อารมณ์ปุณฺเฑาะและราคะจักเกิดขึ้นตามมาจนเป็นการตำหนิกรรม ตำหนิผู้อื่น ด้วยไม่รู้เท่าทันจริตของตนที่เกาะยึดดี-เลวมาปรุงแต่งธรรมนั้น ๆ

๖.๒ ถ้าเจ้าเกิดอารมณ์สงสารเวทนาในการตรากตรำการทำงานของเขา ก็เท่ากับโมหะจริตเกิด คิดไปว่ากายนั้นเป็นเขา เป็นเรา เกิดอารมณ์หุดหู่ด้วยความหลงผิดไปนั้น ๆ

๖.๓ ถ้าเจ้าเห็นว่าการทำงานของเขาไม่ถูก ไม่ควร ไม่รักตัวเอง ก็เท่ากับสร้างการตำหนิกรรมให้เกิด กล่าวคือความไม่พอใจเกิด ไม่อยากหรือไม่ชอบให้เขาทำงานนั้น ๆ อารมณ์ปุณฺเฑาะก็เกิด ยิ่งถ้าในยามเช้าเขาไม่มีแรงกวาดวัด มีท่าทีอิดโรยให้เจ้าเห็น เจ้าไม่พอใจ โทสะจริตก็เกิด เห็นชัดหรือยังว่า ถ้ามันแต่ไปยุ่งกรรมของผู้อื่นเขา อารมณ์ของเจ้าก็สงบได้ยาก

๖.๔ ถ้าหากให้รู้จักแยกแยะกรรม รู้จักแยกแยะจริต อารมณ์ที่จักไหวไปตามกรรมนั้น ย่อมเกิดขึ้นได้ยาก ;จากคำสอนของพระองค์ดังกล่าว ทำให้เข้าได้ได้คือว่า



ก) การดำหนิกรรมนั้น เกิดขึ้นได้ด้วยอารมณ์ปฎิฆะ   
เสียส่วนใหญ่เกือบ ๑๐๐% เต็ม เพราะถ้าไม่มีอารมณ์  
มโนกรรม วชิกรรม กายกรรมก็ไม่เกิด การดำหนิกรรมก็ไม่มี  
การไม่พอใจหรือปฎิฆะ ก็ดำหนิ การพอใจหรือราคะก็ชม  
หรือสรรเสริญ จึงทำให้เห็นจิตมันไหวไปตามอายตนะสัมผัส  
ทั้งหก ทำให้เกิดอารมณ์จริตต่าง ๆ ทั้งหกได้ชัดเจนขึ้น

ข) โทสะ เป็นอารมณ์หยาบมาก หากจะมาเปรียบกับ  
อารมณ์ ปฎิฆะ เพราะหากจิตไม่ละเอียดพอแล้ว แค่ตามรู้  
อารมณ์ของตนเองก็ยังไม่ยากแล้ว ยิ่งคิดที่จะรู้ทันอารมณ์ของ  
ตนเองก็ยิ่งแสนยาก

ค) ในการปฏิบัติธรรมเพื่อหลุดพ้น จนถึงพระนิพพาน  
นั้น หากใครไปดูถูกกิเลส หรือประมาทในธรรม โดยเฉพาะ  
อารมณ์ปฎิฆะกับราคะ (นินทา กับ สรรเสริญ ในโลกธรรม ๘)  
จะไม่มีทางจะเป็นพระอรียเจ้าเบื้องสูงได้เลย

๗. สงสัยว่าเหตุใดจิตของตน จึงอยู่บนพระนิพพาน  
ไม่ได้ตลอด เมื่อเกิดอารมณ์สงสัยในธรรมที่ตนเองปฏิบัติ  
หลวงปู่ตื้อและหลวงพ่อฤาษี ท่านก็เมตตา มาช่วยสงเคราะห์  
สอนให้ มีความสำคัญว่า ขนาดเป็นพระอรหันต์แล้วก็ยังอยู่  
ไม่ได้ตลอด ยกเว้นกายตายแล้วนั้นแหละ ถึงมีสิทธิอยู่ได้  
ตลอด ต้องพูดให้เข้าใจ ไม่งั้นพวกเอ็งจะหลงไปว่า จะยกจิต  
ขึ้นไปอยู่บนพระนิพพานได้ตลอด

๘. เพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมของผม ท่านนึกถึงครูบาชัยวงศา  
วงศ์ ที่นำแตงนำผักมาบริจาคเป็นทานกับวัดทุกครั้งที่ท่านมา  
ไม่รู้จุดประสงค์และไม่เข้าใจกรรมจุดนี้ของท่าน พระพุทธ  
องค์ก็ทรงพระเมตตาสอนให้หายสงสัย มีความสำคัญว่า

๘.๑ การบริจาคทานเป็นวิสัยของพุทธภูมิ บุคคลผู้มีความ  
ดำริเพียงชั่วขณะจิตหนึ่ง ตั้งมั่นอันที่จะปรารถนาพุทธ  
ภูมิวิสัยนั้นก็พึงควรสักการะ เพราะการตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นได้ยาก กาลนั้นเป็นอุดมมงคล  
เพราะกว่าจักบำเพ็ญบารมีให้ครบทั้ง ๓๐ ทศได้นั้น จักยาก  
กว่าบุคคลผู้ปรารถนาสาวกภูมิมาก กำลังพุทธวิสัยเป็นกำลัง  
ใหญ่ ขอให้พึงสังเกตปฏิปทาของพระอรหันต์ปฎิสัมภิตา  
ญาณ ที่มีกล่าวมาแล้วในพระสูตร ชั่วขณะจิตที่รู้ว่าสามเณรผู้  
เป็นศิษย์คิดมีความปรารถนาอยากจักเป็นพระพุทธเจ้า พระ  
อรหันต์ท่านนั้นยังจักต้องให้สามเณรเดินหน้าด้วยเพราะเหตุ  
ใด เพราะวิสัยพุทธภูมินั้นเป็นกำลังใหญ่ แม้แต่คิดริเริ่มเพียง  
ชั่วขณะจิตก็ยังมีกำลังใหญ่ บารมีธรรมจุดนี้อย่างนำไปดำเนิน  
แก่ผู้ใดที่ปรารถนาพุทธภูมิ เพราะดำเนินแล้วจักเป็นกรรมเข้า  
ตัวเอง โดยหาประโยชน์มิได้

๘.๒ อนึ่ง พุทธจริตก็คือพุทธภูมิเดิมที่ลาออกมาสู่สาวก  
ภูมิทั้งสิ้น พวกเจ้าถ้าไปดำเนินพุทธภูมิเข้า ก็เท่ากับดำเนิน  
กำลังของตนเอง ของงอย่าทำกรรมนี้ให้เกิดอีกต่อไป รู้แล้วก็


ต้องหมั่นศึกษาให้รู้จริง ควรจักโมทนาไปกับพุทธวิสัย   
ของท่านนั้น ๆ

๘.๓ หมั่นกราบขอ โหสิกรรม ต่อบรรดาผู้ปรารถนา  
พุทธภูมิด้วย เพราะกรรมอันนี้มีผลมิใช่เบา ซึ่งทำนิกกรรมไป  
ในท่านทั้งหลายแล้ว จักเป็นอุปสรรคขวางกั้นการปฏิบัติ  
ธรรมของพวกเจ้าได้ จงอย่าประมาทในธรรมทั้งปวง

๘. มีบุคคลท่านหนึ่งทีกล่าวดำเนินกรรม ๒ เรื่อง  
พระองค์ก็ทรงพระเมตตาสอนต่อให้ มีความสำคัญว่า

๘.๑ ขอให้พวกเจ้าดูไว้เป็นตัวอย่าง ในบุคคลที่ยังตัด  
สักกายทิฏฐิเบื้องต้นไม่ได้ (ทรงหมายถึงสังโยชน์ข้อที่ ๑ - ๒  
และ ๓ ยังไม่ได้) ยังไม่ได้รับการศึกษาธรรมตามขั้นตอน ยัง  
ไม่เข้าใจถึงกฎของกรรมโทษของกาม ไม่เข้าใจถึงการนำจิต  
ไปเกิดตามกรรม ไม่เข้าใจถึงตัวกรรม ผลของกรรม ก็จักไม่  
สามารถตัดความดี - เลวไปจากจิตได้ ยังมีการติดกรรมดี - เลว  
ทั้งในบุคคลอื่น ในตัวเองอยู่เป็นธรรมดา

๘.๒ ในเมื่อความจริงมันเป็นอย่างนี้ จิตของคนธรรมดา  
มันเป็นอย่างนี้ การยกเอาธรรมศึกษา ที่พวกเจ้ากำลังเรียนรู้  
และเพียรปฏิบัติอยู่ไปบอกกล่าวกับหมู่คนทั่วไป ที่ยังไม่  
เข้าใจถึงกฎของกรรม จักมีประ โยชน์อันใด มีแต่โทษ กล่าว  
ไปแล้วเขาจักยังดำเนินกรรม ในเมื่อดี-เลวยังไม่หมดไปจาก  
ใจ เขาก็ย่อมไม่ยอมรับกฎของกรรมเป็นธรรมดา

๕.๓ พวกเจ้าก็ยังละดี - เสวไม่หมดไปจากใจ ยอม   
รับกฎของกรรมไม่ได้ทั้งกาย - วาจา - ใจแล้ว ก็จงอย่าริไป  
พูดหรือสอนใครในธรรมที่ยังปฏิบัติไม่ได้นั้น ๆ จักพูดได้ก็  
แต่สังโยชน์ ๓ ที่ตัดได้แล้วเท่านั้นเอง ธรรมพรตปรามาสจัก  
ได้ไม่เกิด อาบัติปาราชิกอวดอุตริมนุษยธรรมจักได้ไม่เกิด  
เข้าใจไว้ด้วยนะ


### ๐ จิตอยู่บนพระนิพพานไม่ได้ตลอด (หลวงพ่อดำ)

หลวงพ่อบอกว่า

๑. ตัวยังไม่ตาย อยู่ตลอดไปไม่ได้หรอก แค่นึกเมื่อ  
ไหร่ถึงเมื่อนั้นก็พอแล้ว ขึ้นคิดว่าอยู่ได้ตลอด พวกเ็งก็ดีกว่า  
พระอรหันต์ซี

๒. รู้ไว้ด้วยจะได้หายโง่ อย่างหลวงพ่อนี้บางที่ขึ้น  
ไม่ได้ ก็ยกเอาภาพพระนิพพานเข้ามาไว้ในจิต วิมานมีก็หลัง  
ก็นิมิตขึ้นมาไว้ในจิต หรือในสมอง และที่ไม่ลืม คือ องค์  
สมเด็จพระชินสีห์ ประทับนั่งเป็นประธานอยู่ในวิมานหลัง  
นั้น ๆ ด้วย พวกเ็งเอาไปทำตามก็ได้ ตัวอย่างนี้หลวงพ่  
อนุญาต

(หมายเหตุ ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรม เวลาไปวัดท่าซุง  
ตอนวัดมีงาน ก็ได้ยินเทปม้วนนี้บ่อย ๆ มีความโดยย่อ ๆ ว่า  
บางครั้งร่างกายหลวงพ่ป่วยมาก จนยกจิตขึ้นไปบนพระ

นิพพานไม่ไหว จึงน้อมเอาพระนิพพานมาไว้ในจิต หรือ   
ในสมองแล้วท่านถามพระพุทธเจ้าว่า หากกายตายตอนนั้น  
จิตจะไปถึงพระนิพพานไหม พระองค์ตรัสว่า ย่อมถึงพระ  
นิพพานได้โดยไม่ต้องสงสัย เป็นต้น นี่แหละคือเหตุผล  
สำคัญที่หลวงพ่อบ้านเมตตาให้กับพวกเราอย่างหาประมาณ  
มิได้ ที่ท่านยกเอาวิมานบนพระนิพพานมาจำลองสร้างไว้บน  
โลกมนุษย์ เพื่อให้พวกสุขขวิปัสสโก แล้วพวกฝึกมโนมยิทธิ  
แล้ว จิตยังเห็นภาพพระนิพพานไม่ชัด เพราะหากความสงสัย  
เกิดขึ้นกับจิต ก็กลายเป็นนิเวศรบกวนจิต ทำปัญญาให้ถอย  
หลัง หมายความว่า โง่ทุกครั้ง ที่เกิดความสงสัยขึ้นในธรรมที่  
ตนเองปฏิบัติได้ ผมจะไม่เขียนรายละเอียด เพราะได้พูดให้  
ฟังแล้วหลายสิบ ครั้งในรอบ ๑๕ ปี ที่สนทนาธรรมกันที่ซอย  
สายลมและที่วัดท่าซุง)

### ๑. ผลของการปฏิบัติธรรม (หลวงพ่อบ้านเมตตา)

หลวงพ่อบ้านเมตตา ท่านก็เมตตาสาธยายต่อ มีความสำคัญ  
ดังนี้

๑. ผลการปฏิบัติธรรม ถ้าทำได้จริงคือต้องครบองค์ ๓  
ทั้งกาย - วาจา - ใจ อุปมาเหมือนกับคนถูกรวย แล้วมี  
สตางค์อยู่ในกระเป๋า จะให้ใครก็มีเงินให้จริง ถ้ายังไม่ถูกจริง  
ก็เหมือนกับซื้อหวยเอาไว้ หวังถูกรางวัลที่ ๒ ซึ่งถ้าถูก เงินก็  
ได้เยอะ แต่ยังไม่ถูก เพราะหวยยังไม่ออก ดันเที่ยวไปบอก  
แจก พูดแจกไปยังบุคคลผู้อื่น ยังมีเงินไม่จริงพูดแจกอย่างใด

ก็ให้ไม่ได้ ในเมื่อพวกเอ็งโง่คืด รู้ขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม ก็จงอย่าทำตนเป็นคนโง่คร้ายเสียก่อนที่จะถูกรางวัลที่ ๒ ละ

๒. ค็อกเตอร์ ท. ได้ปริญญาเอกทางเศรษฐศาสตร์จากต่างประเทศ เป็นอาจารย์สอนเศรษฐศาสตร์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ใครไม่เก่งจริงไม่ยอมให้ผ่านการสอบ จอมพล.ป.พิบูลสงคราม ท่านคิดว่าเขาเป็นคนเก่ง จึงแต่งตั้งให้เป็นรัฐมนตรีกระทรวงพาณิชย์รับผิดชอบให้กับรัฐบาล ผลปรากฏว่าค้าขายขาดทุนเป็นสิบ ๆ ล้านในสมัยนั้น ซึ่งหากคิดเป็นสมัยนี้หลายร้อยล้าน หรือถึงพันล้าน หมายความว่า การพูดกับการทำนั้นมันคนละเรื่องกัน การพูดเป็นเพียงแค่ปริยัติ แต่การทำคือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล สิ่งที่เราต้องการก็คือผล ไม่ใช่ต้องการแค่ตัวหนังสือ หรือน้ำลาย

๓. ผู้ที่จะเป็นครูสอนเขาได้นั้น ต้องรู้จริง ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติด้วย ไม่ใช่รู้แค่ตัวหนังสือ ในทางธรรมก็เช่นกัน เรารู้แค่ปริยัติแค่มรรคเท่านั้นไม่พอ เราจักต้องทำให้เกิดผลเสียก่อนจึงจะเป็นของจริง แล้วจึงนำไปสอนผู้อื่นเขาได้ อย่างเช่นพระพุทธเจ้า เป็นต้น

๔. ทางธรรมถือเอาผล ผลจะต้องได้ครบ ๓ คือ กาย - วาจา - ใจ พวกฆานโลกีย์ถึงถูกกิเลสหลอกเอาเสมอ เพราะ

สงบแค่นี้ที่ใจ แต่กายและวาจา ยังไม่ยอมสงบตามใจ 

ของจริงต้องสงบทั้ง ๓ อย่าง

๕. ดังนั้นการปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม ก็ต้องมีขั้นตอนทั้งสิ้น หากไม่ทำตามขั้นตอน ผลก็ไม่เกิด หรือเกิดไม่ได้ดีเท่าที่ควรจะเป็น หรือบางทีก็เข้าป่าเข้ารกไปเลย

### ๑๐ ธาตุ ๔ ในอาหารชนิดต่างๆ (หลวงพ่อดำ)

ในวันพุธที่ ๗ ต.ค. ปี ๒๕๓๕ หลวงพ่อดำท่านเมตตา สอนเรื่องธาตุ ๔ ในอาหารชนิดต่าง ๆ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. ผักบุ้งมีวิตามินสูง โดยเฉพาะวิตามินเอ คนตาไม่ค่อยเห็นในตอนกลางคืน เพราะขาดวิตามินเอ ผักบุ้งมีฤทธิ์เป็นยาระบาย กินมากก็เสาะท้อง ท่านไม่ได้ฉันทานาน \_ ทั้ง ๆ ที่ชอบ และยังรักษาโรคไตได้ ที่ท่านฉันทานก็เพื่อให้ท้องถ่ายง่าย แต่ถ้าเป็นผักบุ้งดองก็แสลงต่อโรคไต คนท้องผูกเพราะธาตุไฟไม่ทำงาน ในคนสูงอายุธาตุไฟอ่อนกำลังลง เพราะความเสื่อมของร่างกาย

๒. อาหารรสจัด ๆ ของเผ็ดร้อนเป็นธาตุไฟ ซึ่งพวกคนแก่จะทานได้น้อย เมื่อธาตุไฟอ่อนกำลังลงทำให้ไม่สามารถขับธาตุลมให้ไปขับธาตุน้ำ ให้ไปไล่ธาตุดิน (จี้หรืออุจจาระ) ให้ออกไปได้ ท้องคนแก่จึงผูกด้วยเหตุนี้

๓. อาหารทุกชนิดมีทั้งคุณและโทษ ชรรมะที่เกี่ยวข้อง 

กับอาหารเป็นของละเอียด เพราะเกี่ยวข้องกับธาตุ ๔

โดยตรง ซึ่งพวกพุทธจริตเท่านั้นจึงจะพูดกันเข้าใจและรู้เรื่อง

ได้ดี ยิ่งพวกที่กินอาหารโดยขาดการพิจารณาด้วยยิ่งไปกัน

ใหญ่ อาหารเร ปฏิบัติสัญญา, ปัจจเวกขณะ ๔ ซ้ำอาหาร

บางอย่างมีคุณค่าเป็นยารักษาโรค มีคุณค่าของอาหารต่าง ๆ

กันคนส่วนใหญ่กินอาหารตามสัญญาเดิม กินตามอุปาทาน

ของตน และกินเพราะติดในรูป รส กลิ่น สีของอาหาร

๔. ที่สำคัญที่สุดก็คือ ไม่ทราบว่าจะขณะนี้ร่างกายกำลัง

ขาดธาตุอะไร หรือมีธาตุอะไรเกินพอ จึงไม่สามารถเอาธาตุ

๔ ภายนอกไปเสริมได้ถูก ดีไม่ดีแทนที่จะเป็นคุณกลับเป็น

โทษก็ไม่น้อย

๕. ผักมีธาตุน้ำพอ ๆ กับธาตุดิน ข้าว เผือก มัน พัก

ทอง มีธาตุดินมากกว่าธาตุน้ำ ต้มจืดมีธาตุน้ำมาก ต้มยำมีธาตุ

ไฟและธาตุน้ำมาก ผักคองมีแก๊ส (ลม) และกรดมาก ดังนั้น

หากขาดธาตุลมต้องกินผักคอง น้ำตาลมีธาตุไฟมาก เป็น

ความหวานในขนมและผลไม้ ผลไม้มีธาตุน้ำมากกว่าธาตุดิน

ซึ่งมีแร่ธาตุหลายชนิด ความหวานเป็นธาตุไฟ ทูเรียนมีธาตุ

ลมมาก แต่พวกมีเม็ดเลือดเข้มข้นมาก อย่ากิน ความดันจะขึ้น

สูงง่าย บางรายกินและลมดันขึ้นจนหัวใจวายตายก็มี ผลไม้ที่

มีรสเปรี้ยวเป็นธาตุไฟ ฝรั่งมีธาตุดิน แดงโมมีน้ำ ๕๘%

เพราะฉะนั้นการกินจึงต้องใช้มัชฌิมา ไม่กินเพื่อให้อ้วนให้



ผอม ให้ผิวพรรณอ่อนใส แต่กินตามที่ร่างกายต้องการ 🙌  
ธาตุที่ขาด (กรรมเรื่องอาหารนี้จึงยาก เพราะละเอียดมาก  
ดังนั้นผู้ที่รู้จริงๆ ในเรื่องนี้ จึงควรจะเป็นพระอรหันต์  
ปฏิสัมภิทาญาณเท่านั้น) สัปประรดเปรี้ยวใช้รักษาโรคนิวได้  
เพราะน้ำสัปประรดเป็นกรดสามารถละลายก้อนนิวได้

๖. น้ำปัสสาวะมีธาตุดินออกมามากเหมือนกัน แต่มอง  
ด้วยตาเปล่าไม่เห็น ต้องอาศัยดูจากกล้องขยาย ถ้าต้องการ  
เห็นด้วยตาเปล่า หากปัสสาวะเป็นกรด ให้เอาด่างเติมลงไป  
จะเห็นธาตุดินที่ละลายอยู่ในกรด ตกตะกอนเป็นสีขาว ๆ ให้  
เห็นได้ชัดเจน


๗. สภาพของธาตุดินที่เห็นชัดคือกระดูก แต่ส่วนใหญ่  
อยู่ในรูปเหมือนโคลนที่อยู่ในน้ำและ ๆ เปราะบางและ  
สกปรก

### ๐ ธรรมะที่ได้ขณะกินอาหาร (หลวงพ่อดุ้ย)

พอสรุปสั้น ๆ มีความสำคัญดังนี้

๑. ก่อนจะกินอาหาร เอาจิตคิดขอถวายอาหารเพื่อบูชา  
ความดีของพระพุทธองค์ เพื่อเอาบุญเสียก่อน และเพื่อความ  
ไม่ประมาทในกรรม ควรอาราธนาคาถาป้องกันและทำลาย  
พิษที่อาจมีอยู่ในอาหารเสียก่อนทุกครั้ง

๒. พิจารณาอาหารเป็นอาหารเรปฏิภูถสัจญญา รวมทั้งคุณ  
และโทษของอาหารที่จะบริโภคด้วย เพราะบางคนแพ้  
หรือไม่ถูกกับอาหารบางชนิด ก็ต้องเว้นเสีย และต้องจำให้ได้

ด้วย (หลวงพ่อกฤษีท่านไม่ฉันทุเรียนและสัปปะรด เพราะ   
ไม่ถูกกับร่างกายของท่าน)

๓. เห็นวิญญูะ เห็นสันตติธรรม เห็นไตรลักษณ์ของธาตุ  
๔ เราจึงต้องเอาธาตุ ๔ ภายนอก (อาหาร) เข้ามาเสริมธาตุ ๔  
ภายใน (ร่างกาย) อยู่เสมอ เป็นวิญญูะ หรือสันตติ หรือไตร  
ลักษณ์ เวียนอยู่อย่างนี้ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายไม่มีวันหยุด  
หยุดเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น

๔. พิจารณาเห็นทุกข์จากการหาอาหาร, ปรุงหรือ  
ประกอบอาหาร, ระหว่างบริโภคอาหาร และหลังบริโภค  
อาหารแล้ว มีทุกข์ตลอดเวลา มีรายละเอียดอยู่มาก ตั้งแต่การ  
ถางป่า ขุดต่อไม้ ไถ ปลูก ระวัง รักษา เก็บเกี่ยวข้าว ขอเขียน  
ย่อ ๆ ไว้แค่นี้ (รวมทั้งทุกข์จากการประกอบอาหาร และทุกข์  
จากข้ออื่น ๆ จากอาหารด้วย)

๕. ทุกข์จากระเบียบ วินัย มารยาทในการบริโภค  
โดยเฉพาะพระสงฆ์มีข้อบังคับอยู่มาก จะฉัน จะนั่ง จะเอื้อม  
มือตักอาหาร จะเอาช้อนเข้าปาก จะเคี้ยวไม่ให้มีเสียงดัง ห้าม  
พูดห้ามคุยระหว่างฉัน และอีกมากมาย

๖. ทุกข์จากการติดในรูป รส กลิ่น สีของอาหาร อันเป็น  
ทุกข์ที่เกิดจากใจ จากกิเลส ตัณหา อุปาทานที่เกาะติดใจมา  
ทุก ๆ ชาติ หากเราไม่รู้ไม่ทัน

๗. ให้จบลงในอารมณ์มรณานุสสติควบอุปสมานุสสติ  
โดยคิดว่าอาหารมือนี้อาจเป็นมือสุดท้ายที่เราบริโภค ความ  
ตายอาจเกิดกับเราเมื่อไหร่ก็ได้ หากกายพังเมื่อไหร่ จิตเราก็

พร้อมจะไปพระนิพพานเมื่อนั้น นิพพาน สุขัง และจงอย่าลืมอุทิศกุศลให้กับอาทิสสมานกายของผู้บริจาคสังฆารเป็นทาน เป็นอาหารให้เรายังชีวิตอยู่ด้วยทุก ๆ ครั้ง ในข้อนี้จิตใจใครละเอียดแค่ไหน ก็คิดได้ละเอียดแค่นั้น ขอเขียนไว้เป็นแก้ตัวอย่างเท่านั้น

ผมก็ขอจบไว้สั้น ๆ แค่นี้ เพราะเรื่องอาหารปฏิบัติกุศลสัตตัญญา พระองค์สอนเฉพาะพวกพุทธจริตเท่านั้น จึงมีรายละเอียดอยู่มาก และบารมีธรรมของคนเราก็สะสมกันมาไม่เสมอกัน จิตอยู่ระดับไหน ย่อมรู้ธรรมได้แค่ระดับนั้นเป็นธรรมดา

๐ ตุลาคม ๒๕๓๖

๐ หลัก ๑๐ ประการในการปฏิบัติธรรมให้เร็ว ๆ ใจ ๆ (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

พระธรรม ที่ทรงตรัสสอนในเดือนตุลาคม ๒๕๓๖

พระพุทธองค์ทรงพระเมตตาตรัสสอนเมื่อพฤษภาคมที่ ๘ ต.ค.๒๕๓๕ ที่วัดท่าซุง มีความสำคัญว่า การปฏิบัติธรรมของตถาคตต้องเร็ว ๆ ใจ ๆ ไม่เนิ่นช้า ไม่ประมาท โดยพยายามใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุดหรือเสียเวลาน้อยที่สุด ผมขอสรุปเป็นข้อ ๆ เพื่อสะดวกในการจดจำ แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิดมรรคผล มีหลัก ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. เจ้าจงหมั่นพิจารณาสิริระให้เนาเปื่อยสกปรก 

(ให้พิจารณากายคตาและอสุภะ)

๒. เจ้าจงหมั่นพิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก (ให้พิจารณามรณาและอานาปา)


๓. เจ้าจงหมั่นพิจารณากฎของกรรม โทษของกามให้  
เกิดจนจิตยอมรับ

๔. หมั่นขึ้นไปดูวิมานของตนที่พระนิพพานเพื่อยัง  
อารมณ์จิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ

๕. หมั่นนึกถึงตถาคต และพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์,  
พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์, พระอรหันต์สาวกเจ้าทั้ง  
ปวงที่จบกิจในพุทธศาสนาแล้วว่า ท่านมาแดนพระ  
นิพพานได้อย่างไร หมั่นจดจำ และทำมรรคผลนั้น ๆ ให้เกิด

๖. ระลึกเสมอว่ามนุษย์โลก-เทวโลก-พรหมโลกมิได้สุข  
จริง แค่เพียงอาศัยพักทุกข์ชั่วคราว ไม่ช้าก็ต้องไปเกิดใหม่  
แต่ส่วนใหญ่ต้องลงอเวจีมหานรก เราจักไม่ต้องการมันอีก  
(ให้ตัดอวิชชาหรือสังโยชน์ข้อ ๑๐ หรืออุปสมานุสสติ  
นั่นเอง)

๗. เมื่อเข้าเห็นครบวงจรแล้ว จิตก็จงหมั่นพิจารณา  
ตามนั้นจนเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็น  
ภัยได้อย่างชัดเจน (เห็นกฎของกรรม โทษของกาม)

๘. กฎของกรรมใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับเจ้า เจ้าต้องยอม   
รับกรรมนั้น กำหนดจิตคิดอย่างผู้มีสติรู้สึกรู้ว่า ผลของกรรมนี้  
มีเหตุเนื่องมาจากเราเป็นผู้ก่อเอาไว้ในชาติก่อน เพราะละเมียด  
ศีล ๕ มาก่อนทั้งสิ้น ขอยอมรับกรรมนี้ โดยสงบ และขอรับ  
เป็นครั้งสุดท้าย ชาติต่อไปขึ้นชื่อว่าการเกิดมีร่างกายอันเป็น  
ที่ตั้งแห่งทุกข์จักไม่มีกับเราอีก ขอมีพระนิพพานเป็นที่ไป  
(ให้เคารพและยอมรับกฎของกรรม)

๙. จริยาใดที่ขัดต่อศีล ธรรม ขอยกเลิกการกระทำนั้น ๆ  
ด้วยการเอาชีวิตเป็นเดิมพัน คือ ยอมตายดีกว่ากระทำผิดศีล  
และธรรมนั้น ๆ (ให้ทรงอธิศีล)


๑๐. เราจักประพฤติปฏิบัติศีลและธรรมนั้นด้วยชีวิต แม้  
จะตายก็ช่าง หากตายเราก็ขอไปพระนิพพานจุดเดียว

### ๐ กรรมของหลวงพ่อดุสิตหลังลาพุทธภูมิ (หลวงพ่อดุสิต)

ผมขอสรุปเป็นข้อ ๆ มีความสำคัญดังนี้

๑. ท่านเหนื่อยมาตลอดตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มอยู่ สมัยตอน  
บวชใหม่ ๆ ท่านก็ต้องทำงานหนักด้านก่อสร้างร่วมกับเพื่อน  
สนิทของท่าน ๒ องค์ (ท่านดุสิตองค์เล็กและท่านดุสิต  
ขาว) มาโดยตลอด แต่ท่านใช้วิธีเอากายทำงานทางโลก เอา  
จิตทำงานทางธรรมเป็นพระกรรมฐาน ท่านสามารถทำได้  
พร้อมกัน โดยใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด (ข้อนี้ฟังท่าน  
พูดสอนแล้วรู้สึกอายท่าน เพราะส่วนมากพวกเราใช้เวลาไป



ของท่าน ซึ่งมีอยู่ในเทพธรรมของท่านเป็นพัน ๆ ม้วน   
บรรดาศิษย์ของท่าน ก็เมตตาถ่ายทอดออกเป็นหนังสือ  
ธรรมะของหลวงพ่อบอกพวกเราตลอด ๑๕ ปีที่ผ่านมา  
หลายสิบเล่มแล้วก็ยังไม่หมด)

๔. พวกพุทธรจิต ก็คือพวกที่ลาพุทธรูมิ นั่นเอง ดังนั้น  
การจบกิจก็ต้องเรียนรู้หมดตามจริตของตนจึงจะผ่านได้  
เพราะฉะนั้นจึงและหมอบห้ามบ่นเรื่องเหน้อยและหนักใน  
การปฏิบัติ เพราะเสือกเลือกกันมาเองทั้งนั้น อยากไปทางลัด  
ก็ต้องเร่งรัดกันอย่างนี้แหละ (ในข้อนี้ พวกเราเกือบทุกคน  
ล้วนเคยปรารถนาพุทธรูมิมาก่อนทั้งสิ้น เมื่อลาพุทธรูมิจึงมี  
พุทธรจิต จัดเป็นพวกฉลาด มีปัญญา จึงไม่มีใครอยากจะทำ  
ให้มีร่างกายให้พบกับทุกข์ โทษและภัยของการเกิดอีก  
หลักสูตรมีอยู่พร้อมแล้ว อยู่ที่ความเพียรของแต่ละคน ใคร  
เพียรมากพักน้อยก็จบเร็ว ใครเพียรน้อยพักมากก็จบช้า ขอย้ำ  
อีกครั้ง ให้อ่านคำ สอนของสมเด็จพระสังฆราชที่เขียนไว้ในข้อ  
ที่ ๒ ในเรื่องนี้ แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิดมรรคผล)

๕. ทั้งหมดล้วนเป็นกฎของกรรม ซึ่งเราทำเอาไว้เอง ถ้า  
เราไม่ยอมรับผลกรรมตามนี้ ก็ยากที่จะบรรลุมรรคผล  
นิพพานได้ (ข้อนี้ชัดเจนอยู่แล้ว)

๖. พุทธรูมิมีงาน ๓ ลำดับ คือ งานศึกษา, งานโยธา  
และก่อสร้าง, งานสอนพระกรรมฐานซึ่งหนักที่สุด เพราะ  
บริวารมีมาก เป็นกรรมที่ทำร่วมกันมา ศิษย์จึงมากตอนเร่งรัด

บารมีต้องเหนียว และหนักด้านโยธาจนกว่าจะตาย (ใน ๕  
ข้อนี้ท่านเน้นงานสอนกรรมฐาน ซึ่งหนักที่สุด ก่อนท่านจะ  
ทิ้งเปลือกหรือชั้น ๕ ที่ท่านอาศัยอยู่ชั่วคราวไปพระนิพพาน  
ท่านได้มอบหมายหน้าที่ตอบปัญหาธรรมให้กับผมไว้ ให้ผม  
ทำหน้าที่แทนท่านเมื่อท่านไม่อยู่ ท่านเคยเล่าให้ผมฟังเป็น  
การส่วนตัวว่า พอท่านกลับจากชอยสายลมมาถึงวัด วันแรก  
ท่านหมดแรง นอนแผ่หราทุกที กรรมนี้ขณะนี้มาอยู่กับผม  
แล้ว ซึ่งก็ต้องอดทนและต้องทนให้ได้ เพราะเป็นชาติสุดท้าย  
แล้ว แต่ที่สำคัญกว่านั้น ก็คือเป็นการตอบแทนพระคุณของ  
พระพุทธรองค์และของหลวงพ่อบุญคุณอันหาค่ามิได้ ผมไม่ขอ  
เขียนรายละเอียด ผู้ใดสงสัยกรุณากลับไปอ่านเรื่องอารมณ์อิ  
โก้ ซึ่งสมเด็จพระสังฆราชท่านได้สอนไว้อีกครั้ง แล้วท่านจะ  
เข้าใจดี)

๗. ขนาดจบกิจพระศาสนาแล้ว งานยิ่งหนักขึ้น เพราะ  
ท่านมีลูกหลานบริวารมาก การถวายเงินก็มีเข้ามามาก ทำให้  
การก่อสร้างยิ่งมาก เพื่อเป็นวิหารทาน อันเป็นบันไดให้เขา  
ไปสู่สวรรค์ (ทานัง สักกะโส ปานัง ทานเป็นบันไดให้ไปสู่  
สวรรค์) เป็นกำลังใจขั้นต้นของการปฏิบัติบูชาในพุทธ  
ศาสนา ขึ้นต่อไปก็รักษาศีลและเจริญภาวนาตามลำดับ ตาม  
กำลังใจของแต่ละคนเพื่อก้าวเข้าสู่พระนิพพาน (ในข้อนี้ยังมี  
ผู้ไม่เข้าใจอยู่มาก ทำให้สงสัยว่าหลวงพ่อก็อายุมากแล้ว กิจที่  
จะต้องทำเพื่อตัดกิเลส - ตัณหา - อุปาทานและอกุศลกรรมก็  
ไม่มีแล้ว ทำไมท่านถึงยังเหนียวเรื่องก่อสร้างวัดอยู่อีก ผมขอ



อธิบายว่าเงินที่ถวายเข้ามา บางคนเน้นเฉพาะเจาะจงว่า [๔](#)  
เพื่อสร้างโน่นสร้างนี่ แต่บางคนก็ไม่เน้น หลวงพ่อท่านฉลาด  
จึงเอาเงินที่ถวายท่านส่วนใหญ่ไปสร้างเป็นวิหารทาน เพราะ  
เป็นบุญสูงสุด ในวัตถุธานให้พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ ขอ  
อธิบายย่อ ๆ ว่าพระองค์ตรัสว่า อานิสงส์ผลบุญจากการถวาย  
สังฆทาน ๑๐๐ ครั้ง ยังสู้ถวายวิหารทานครั้งเดียวไม่ได้ วิหาร  
ทานจึงเป็นบุญสูงสุดในวัตถุธาน อันเป็นอริยทรัพย์ที่พวกเรา  
เอาติดตัว (ติดใจ) ไปได้ พวกเราจึงโชคดี มีวิมานที่สวยงาม  
พิศขรรณดา มิใช่มีวิมานงดงาม ซึ่งแปลว่าไม่สวย ไม่งาม  
ไม่ได้เรื่อง ไม่น่าดู วิมานพวกเราทุกคนจึงประดับ หรือสร้าง  
ด้วยเพชร ๗ ประการบ้าง ๘ ประการบ้าง มิใช่สร้างด้วย  
ทองคำหรืออย่างอื่น รายละเอียดยังมีอีกมาก ขอเขียนย่อ ๆ  
เพียงแค่นี้

จึงขอสรุปว่าหลวงพ่อท่านเหนื่อยเพื่อพวกเราโดยตรง  
ขอให้เข้าใจไว้ด้วย เพราะบุญทั้งหลายเต็มแล้วสำหรับท่าน  
จะทำบุญอีกเท่าไรก็ไม่เพิ่มยิ่งไปกว่านั้น และประการ  
สำคัญ พระอรหันต์ทุกท่าน เป็นผู้ที่พร้อมอยู่ในความไม่  
ประมาท แม้ท่านจะจบกิจแล้ว บุญเต็มแล้ว ท่านก็ไม่  
ประมาท ตราบใดที่ชีวิตหรือร่างกายยังทรงอยู่ ท่านก็ไม่เว้น  
จากการทำบุญ ทำทาน ทำความดีตลอดเวลา ขอให้พวกเรา  
ซึ่งเป็นศิษย์ของท่าน จงเอาท่านเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ  
ธรรมเพื่อไปสู่ความหลุดพ้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ตามเอกสารที่แจกให้ท่านไปแล้ว)

## ๑ อย่าคบคนเลว คบแต่คนดี (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงพระเมตตาสอนไว้ เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคมที่ ๘ ต.ค. ๒๕๓๕ มีความสำคัญดังนี้

๑. ในโลกนี้ย่อมมีกรรมอยู่เป็นคู่เสมอ ดีคู่กับเลว คนดีอยู่ปนกับคนเลว แม้นักบวชที่เลวก็ปนกับนักบวชที่ดี ดังนั้นจึงจำกริยาของตถาคตไว้ เลือกเอาแต่คนดี เก็บความดีของเขาไว้ในใจ การปฏิบัติธรรมของพระอรหันต์ทั้งหลายว่าเขาทำกันอย่างไรจึงได้ดี แล้วจำไปเพื่อเอาไปปฏิบัติให้เกิดผล

๒. สำหรับคนเลวจงอย่าคบ อย่าไปเก็บความเลวของเขามาไว้ในใจเรา ดูว่าความเลวเขาทำกันอย่างไร เราจักไม่ทำความเลวตามนั้นเป็นอันขาด เขาจะเลวอย่างไรก็ช่าง เราสู้ เราเห็น เราก็กว้างเฉย ใช้อารมณ์สังขารเบกขานญาณ ไม่เก็บความเลวของเขามา เพราะเราสู้เห็นผลกรรมอันพึงจักได้รับมาแล้วอย่างครบวงจร จักได้เพื่อเกิด เบื่อกาย ไม่ต้องมารับทุกข์ รับโทษอีก ตั้งใจไว้ละ ต่อไปนี้เราจักคบแต่คนดี คบแต่ความดี เลิกคบคนชั่วคนเลว เลิกคบความชั่วความเลว เลิกให้ได้ เลิกที่จิตของเราให้หมด ละ เลิกที่คนอื่นไม่สำเร็จหรืออก ตั้งใจเอาไว้ให้ดี ๆ

๓. อันบุคคลผู้เข้าถึงความดีในพุทธศาสนา จักต้องเข้าถึงที่จิต มิใช่เข้าถึงแค่กาย ถ้าทรงความดีไว้แค่เปลือกเพื่อหลอกชาวบ้านนั้น ตถาคตไม่นับถือหรือยอมรับว่าเป็นคนดี


๔. ตั้งแต่บัดนี้ต่อไป เจ้าจักทำกิจการงานใดก็ตาม จงทำตามแต่เพียงหน้าที่ อย่าหวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

๕. จงหมั่นตั้งอารมณ์ไว้จุดเดียว คือ ต้องการพระนิพพาน คุณธรรมทั้งหลายในโลกนี้มีแต่ความทุกข์ หาความสุขที่เที่ยงแท้ไม่ได้

๖. ความต้องการใด ๆ ในโลกนี้ไม่มี แม้แต่ร่างกายมันอยู่ได้ก็อยู่ ถ้ามันจักตายก็ปล่อยให้มันตายไม่คืนรน ทุกอย่างทำตามหน้าที่ให้กับกายเหมือนบิดา มารดาเลี้ยงดูบุตร แต่ให้จิตรู้ว่ากายนี้ไม่ใช่เรา มันมีความเกิดขึ้นเป็นที่ตั้ง มีความเสื่อมในท่ามกลาง และมีความตายในที่สุด

๗. กฎของกรรมใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย ก็จงยอมรับอย่าฝืน เพราะยิ่งฝืนก็ยิ่งทุกข์ ตั้งใจยอมรับกฎของกรรมด้วยความสงบ จักมีกรรมอะไรเกิดขึ้นกับเรา ก็ขอยอมรับเป็นชาติสุดท้าย ตั้งใจเอาไว้ว่าเราจักไม่ต่อกรรมไปในบุคคลผู้ใดอีก เพราะเห็นโทษของกายกรรม วาจากรรม อย่างชัดเจนแล้ว

๘. ถ้าจิตของเราไม่เลวเสียอย่างเดียว มโนกรรมก็จักเกิดไม่ได้ อกุศลกรรมก็ทำอะไรเราไม่ได้ เมื่อมโนกรรมไม่เกิด วาจากรรม กายกรรมก็เกิดขึ้นไม่ได้ การต่อกรรมก็จักไม่มีไปในอนาคตอีก เจ้าจงหมั่นคิด ใคร่ครวญ พิจารณาเรื่องกฎของกรรม โทษของกาม จนจิตทรงตัว การพลั้งบ้างพลอบ้าง ในขั้นต้นก็เป็นของธรรมดา

๕. การทรงจิตให้ตั้งอยู่ในความดีของพุทธศาสนา   
อาศัยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นพื้นฐานของการเจริญสมณะ  
วิปัสสนา

๑๐. จงอย่าละความเพียร นิสสัมมะ กะระณัง เสยโย ให้  
มาก ๆ

๑๑. กิจใดที่เจ้าทำทั้งปวง จงมุ่งหวังความต้องการอย่าง  
เดียวคือพระนิพพาน

๑๒. ธรรมใดที่เป็นธรรมพื้นโลก จงทำด้วยความตั้งใจ  
กิจการงาน โลกก็ทำไปตามภาระหน้าที่ ทำด้วยความต้องการ  
ให้เป็นอริยทรัพย์

ทรงตรัสถามว่า เจ้าก็มีความเข้าใจแล้วมิใช่หรือ ตอบ  
ว่า เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าข้า ที่เจ้าว่าเข้าใจนั้น เข้าใจอย่างไร  
ตอบว่า เข้าใจว่าการทำงานทางโลกนั้นเป็นหน้าที่ของกาย  
ส่วนการทำงานทางธรรมนั้นเป็นหน้าที่ของจิต ซึ่งสามารถ  
ทำไปได้พร้อม ๆ กัน พระพุทธเจ้าข้า ทรงเมตตาตรัสสอน  
ต่อไปว่า

๑๓. ถูกต้อง แต่ยังมีความพลั้งเผลอและประมาทอยู่  
มาก ขอให้เจ้าหมั่นใช้เวลาของการทำงานของจิตให้เป็น  
ประโยชน์มากกว่านี้ พยายามอย่าเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่เป็น  
สาระภายนอกให้มากนัก เพราะขึ้นชื่อว่าโลกแล้วนั้น มันก็จก  
มีอำนาจดึงดูดทุกสิ่งทุกอย่างให้ติดอยู่กับมัน เราต้องการจก

พื้นโลก ก็ต้องพยายามชำระจิตใจให้คลายความติดในโลกลง  
นั้น

๑๔. โลกภายนอกยังไม่สำคัญเท่าโลกภายใน ชั้นโลก  
นี้จุดจิตใจให้คนหลงไหลติดตรึงมาแล้วนับไม่ถ้วน ทำให้ยึด  
เป็นอึดตายการเกิดสันตติสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

๑๕. การจักได้พ้นจากชั้นโลก ต้องหมั่นมองหาความจริงให้พบ  
ว่า โรคะ นิทชัง ประภังคฺฉนัง ชั้นโลกอันมีอาการ ๓๒ นี้  
เต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ และต้องเนาเปื่อย ผุพังไปในที่สุด

หมายเหตุ ขณะทีพระองค์ทรงพระเมตตาสอนนั้น พยายามพิจารณาตามไปด้วยปัญญา จนเห็นกายที่ตนอาศัยอยู่  
มันเนาเปื่อยผุพัง จนในที่สุดไม่มีอะไรเหลือ แต่เห็นกาย ใน  
หรืออภิสสมานกายสคฺใสเป็นแก้ว ขึ้นไปกราบพระบนพระ  
นิพพาน ผู้ใดทำได้จิตใจก็จะเบาสบายและสุขอย่างยิ่ง แต่พอ  
นำไปปฏิบัติ ปรากฏว่ามันง่ายนิดเดียว

### ๐ เรื่องตัดน้อยเกินไป (หลวงพ่อดำ)

หลวงพ่อดำ ท่านเมตตาสอนลูกสาวในอดีตของท่าน เป็นปริศนาธรรม เมื่อวันเสาร์ที่ ๑๐ ต.ค. ๒๕๓๕ มีความสำคัญโดยย่อดังนี้ ลูกสาวในอดีตชาติของท่านมีจิต  
วุ่นวาย (ฟุ้งซ่าน) โดยหาสาเหตุไม่พบอยู่ ๒ - ๓ วัน ท่านจึง  
เมตตาสอนว่า ตัดน้อยเกินไป ซึ่งหมายความว่า พิจารณาตัด

ขั้น ๕ น้อยไป ยังเอาจิตไปเกาะหรือ วุ่นวายกับกายมาก   
ไป

๑. ให้ใช้สมาธิพิจารณาตัดร่างกายออกเป็นท่อน ๆ  
แบบการพิจารณาสุภะ ๑๐ คือ พิจารณาศพที่ไม่มีแขน ขา  
ศีรษะ หรือมีแต่ลำตัว หรือมันกระจัดกระจายออกไปคนละ  
ทิศทาง หรือชอยออกให้เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย จนไม่รู้ว่าเป็น  
ส่วนใดบ้าง ให้ทำบ่อย ๆ จิตจะเบาไม่เกาะร่างกาย

๒. ที่มีคอยู่ ๒ - ๓ วันนี้ เพราะอารมณ์จิตมันยึดเวทนา  
ของขั้น ๕ มากเกินไป สมองคือเป็นเวทนาของกาย ต่อไป  
หากเกิดอาการสมองต่อมिनอีก จงอย่าเอาจิตไปเกาะเวทนา  
ของกายให้เกาะพระพุทธรเจ้า อาศัยบารมีของพระองค์ช่วยตัด  
ขั้น ๕ ให้หลุดจากกันเป็นท่อน ๆ เลย

การอยู่วัดย่อมต้องมีเพื่อนที่มาปฏิบัติธรรม และ  
สนทนาธรรมกันถึงปัญหา ต่าง ๆ ที่ตนเองประสบมา  
บางครั้งก็แก้ไขได้ บางครั้งก็แก้ไขไม่ได้ เพื่อนรายนี้ท่านเล่า  
ให้ลูกสาวในอดีตชาติของหลวงพ่อดุสิตฟัง มีใจความสำคัญ  
ว่า

ปกติเธอเกลียดขี้มากที่สุด เธอเล่าว่าคืนหนึ่งเธอฝันเห็นขี้ลอย  
มา ก็เอามือคว้าขี้ไว้ ขี้ก็กระจายออกเคลือบติดนิ้วและฝ่ามือ  
แน่น ล้างเท่าใดก็ไม่ออก เมื่อนำมาคิดเป็นธรรม (ถึงโลกมา  
หาธรรม) ก็คิดไม่ค่อยจะออก สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ  
เมตตาถามสอนว่า

๑. บุคคลที่มีปัญญาดี หรือปัญญาทรามก็ตาม ย่อมมี 

ความรังเกียจใจทุกคน เพราะ همینและสกปรก แต่ในนิมิต  
ตถาคตหมายถึงจี๋ในอาการ ๓๒ ในธาตุ ๔ ในตัวเธอเอง (จี๋  
ในตัวเธอเอง) ซึ่งเป็นสั๊กกายทิฎฐิของเธอ ที่ยึดเอาไว้แน่น  
หนา

๒. นิมิตนี้เตือนถึงการละจี๋ภายใน คือ จัณฐโลกของเธอ  
ซึ่งน้ำธรรมคาย่อม ล้างไม่ออก ต้องอาศัยน้ำพระธรรม, รส  
พระธรรม, ธรรมโอสเท่านั้น จึงจะล้างออกได้

๓. ควรฟังบอกเธอว่า อาการ ๓๒ ของเธอนั้นเต็มไปด้วย  
ด้วยจี๋มากกว่าจักพูดเรื่องธาตุ ๔ ให้ผู้ไม่ยอมรับสัสน อย่าง  
ที่คุณหมอบอุปมาอุปไมยให้ฟังว่า เล็บ ก็เต็มไปด้วยจี๋เล็บ คาบ  
ไคลที่ถูออกก็คือจี๋ไคลนั้นแหละเหมาะสม ให้ไล่ไปใน  
อาการ ๓๒ เธอจักเข้าใจได้ง่ายกว่า

๔. บุคคลผู้นี้หนักไปในราคะจริต ควบคู่กับโทสะ จิต  
ถ้าจักสงเคราะห์ก็ต้องยกกายคตา กับอสุภะ ๑๐, พรหมวิหาร  
๔ กับกสิณ ๔ มาสงเคราะห์ในยามที่เธอมีกำลังใจ มีศรัทธาที่  
จะเข้ามาร่วมสนทนาเท่านั้น กรรมฐานข้ออื่นอย่าฟังแนะนำ  
เพราะไม่ตรงเป้า มรรคผลได้น้อย

๕. อนึ่ง การพูดสนทนาธรรมเพื่อสงเคราะห์คนทุกครั้ง  
อย่าลืมย้ำอานาปานุสสติ มรณานุสสติ และอุปสมานุสสติ  
เตือนทุกคนอย่าลืมหายใจให้มาก ๆ แม้เจ้าเองก็จงอย่าลืม

ลมด้วย กรรมฐานทุกกอง ขึ้นกับอานาปาและขึ้นกับศีล 

บริสุทธิในขณะที่เจริญกรรมฐานอยู่นั้น ๆ

๖. บุคคลผู้สบายอย่างแท้จริงนั้น คือ บุคคลผู้ละชั้นได้ แล้ว ยังจิตให้อยู่บนพระนิพพาน ได้แล้วอย่างถาวรนั้นแหละ จึงจักนับได้ว่าเป็นผู้สบายอย่างแท้จริง

หมายเหตุ

ก) พระองค์ทรงหมายถึง พระอรหันต์ที่นิพพาน ดับ ชั้นแล้วเท่านั้น จึงจะใช้คำว่าสบายได้ เพราะชั้น ๕ เป็น ทุกข์อย่างยิ่ง ใครยังมีชั้น ๕ อยู่ จึงไม่มีสิทธิ์ที่จะพูดได้ว่า สบาย

ข) เรื่องคำสบายนี้ มีผู้ถามผมบ่อย ๆ ว่า คุณหมอ สบายดีหรือ ในอดีตผมก็ตอบด้วยความโง่ หรือความหลงว่า สบายดี หรือ บางครั้งหลงมากก็ตอบว่าสบายมาก ซึ่งเป็นการ ตอบแบบคนโง่หรืออวิชา คือ รู้ไม่จริง, รู้ไม่หมด, รู้ไม่ตรงกับที่ พระพุทธเจ้าท่านรู้ หรือยังไม่เห็นอริยสัจนั่นเอง

ค) ผมจึงต้องขอรับผิดชอบด้วยความสงบบว่า ในอดีตนั้นผม เป็นจอมโง่ หรือหลงเอามาก ๆ เกี่ยวกับเรื่องกายกับจิต ภาษา ตลาคว่าหน้าแตกจริง ๆ ในตอนนั้น เมื่อได้รับคำสอนของ พระองค์แล้ว ก็ต้องเอาจิตขึ้นไปกราบแทบพระบาทของ พระองค์ที่ทรงเมตตาตักเตือน มิฉะนั้นก็คงยังโง่ต่อไปอีก นาน ในเรื่องคำว่า สบายดีหรือ



ง) ในเรื่องนี้ กรุณาอ่านกิริมานนทสูตร ซึ่งสมเด็จพระสังฆราชองค์ปัจจุบันตรัสสอนไว้ละเอียดมาก เกี่ยวกับนิพพานดิบกับนิพพานสุก เพราะวิธีปฏิบัติเพื่อตัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม ให้เบาบางลงได้ตามลำดับอย่างง่าย ๆ จนถึงพระนิพพาน ให้อ่าน ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น เล่มที่ ๓ หน้า ๔๒ - ๘๒ แล้วปฏิบัติตามนั้น ท่านก็จะเป็นผู้โชคดีมีชีวิตอยู่ในบัญชีของผู้ได้เข้าสู่พระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้กับเขาด้วย

### ๑) ปัญญาทางโลก กับปัญญาทางธรรม ในพุทธศาสนาต่างกันอย่างไร

ปัญญาทางโลก ไม่มีศีลเป็นตัวคุม จึงเป็นปัญญาแบบมือใครยาวสาวได้สาวเอา หรือปัญญาแบบตัวใครตัวมัน ไม่ต้องคำนึงหรือนึกถึงศีลธรรม แบบคนฉลาดที่ขาดศีลธรรมเอาเปรียบคนที่โง่กว่าตน จึงเป็นการกระทำที่เบียดเบียนผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้โลกวุ่นวาย มีปัญหาอยู่เสมอ ส่วนปัญญาทางธรรมในพระพุทธศาสนามีข้อบังคับ หรือข้อบ่งชี้ชัดเจนว่า จะต้องเป็นปัญญาที่เกิดจากสมาธิ อันมีศีลเป็นเครื่องควบคุม จึงจะเป็นสัมมาปัญญา หรือปัญญาที่ถูกต้องทางพุทธ หรือจะพูดว่าปัญญาทางโลกเป็นเพียงแค่สัญญาหรือความจำก็ได้

คำสอนของพระองค์ที่รวบรวมไว้มีอยู่ ๘๔,๐๐๐ บท (วิธี) แยกเป็นหมวดใหญ่ ๆ ๓ หมวด คือ


๑. กล่าวถึงพระวินัย หรือกฎข้อบังคับต่าง ๆ 

๒๑,๐๐๐ บท ซึ่งพระองค์ก็เริ่มต้นด้วยศีล

๒. กล่าวถึงพระสูตรต่าง ๆ ๒๑,๐๐๐ พระสูตร ซึ่ง  
พระองค์ก็เริ่มต้นด้วยศีล

๓. กล่าวถึงพระอภิธรรมต่าง ๆ ๔๒,๐๐๐ บท ซึ่ง  
พระองค์ก็เริ่มต้นด้วยศีล


ฉะนั้น ทางพุทธศาสนา จึงยกเอาศีลเป็นแม่ของพระ  
ธรรม หรือเป็นมารดาของพุทธศาสนา ดังนั้น หากใครจะเอา  
ดี, ฐิติ, เข้าใจดี, ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ทางพุทธศาสนาแล้วก็  
ต้องเริ่มต้นจากการรักษาศีล, มีศีลคุมใจไว้ก่อนเป็นอันดับ  
แรก เพื่อกันไม่ให้มันคิดชั่ว-พูดชั่ว และทำชั่ว เปรียบเหมือน  
จับเสือ ซึ่งเป็นสัตว์ร้าย ไว้ใจอะไรไม่ได้ หากจะฝีกมัน  
อบรมมันให้เชื่อ ก็จำเป็นต้องจับมันใส่กรงให้ได้ก่อน กัน  
มันออกไปอาละวาดทำร้ายผู้อื่นเขา เมื่อจับเสือใส่กรงได้ แต่  
เสือไม่ตาย ยังคุ้ยอยู่ก็ตาม แต่ก็หมดสิทธิ์จะออกไปทำร้าย  
ผู้อื่นเขา \_ใจคนที่ยังไม่ได้อบรมก็เหมือนกัน ต้องคุมไว้ด้วย  
ศีล แม้จะคิดชั่วโดยเจตนาหรือไม่เจตนา (เปลอ) ก็ตาม มันก็  
ชั่วอยู่แค่ความคิด แต่ไม่ยอมให้ความชั่วล้นออกไปนอกใจ  
ไปไหลไปสู่วาจาชั่ว และทำชั่วทางกายได้ การปฏิบัติเขาทำกัน  
เป็นขั้นเป็นตอนแบบนี้ เมื่อสามารถควบคุมกายและวาจาได้  
ดีแล้ว อากาการเปลอใจที่คิดชั่ว ก็จะน้อยลง ๆ ตามลำดับ จน  
ที่สุดอาการเปลอก็ไม่มี หรือมีก็ดับอารมณ์นั้น ๆ ไปได้ไม่ยาก

ดับได้โดยฉับพลัน ที่เขาใช้ศัพท์ว่า เกิด-ดับ ๆ เกิดอะไรก็   
เกิดอารมณ์ชั่วที่ใจนั่นเอง ดับอะไร ก็คืออารมณ์ชั่วของตน  
นั่นเอง เกิดที่ไหนก็เกิดที่ใจเรา ไม่ใช่เกิดที่ใจผู้อื่น

เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เราดับที่ใจของเราเช่นกัน  
ห้ามไม่ให้ไปดับที่ใจผู้อื่นเขา หรือเกิดที่ไหนให้ดับที่นั่น เกิด  
ที่ใจเราก็ดับที่ใจของเรา พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้อย่างนี้ แต่  
พวกที่ยังไม่เข้าใจ แต่พยายามสอนชาวบ้านหรือผู้อื่นเขาให้  
ดับไฟที่อยู่ภายนอกตน หรือแก้ไขปัญหาที่ผู้อื่น ซึ่งเป็นการ  
กระทำที่ตรงข้ามกับพระพุทธเจ้าสอน เขาเหล่านั้นจึงทำไม่  
สำเร็จ เหตุผลก็เพราะเขาก้านพระพุทธเจ้า เดินสวนทางกับ  
พระองค์ ยิ่งทำยิ่งยุ่ง ยิ่งมีปัญหา เมื่อไม่มีผลเขาก็โทษ  
ชาวบ้าน โทษผู้อื่นว่าเลว ไม่ดี โง่ พุศไม่รู้เรื่อง แต่โดยธรรม  
แล้ว ท่านลองคิดดูดี ๆ ท่านก็จะพบความจริงเองว่าใครเป็น  
คนโง่กันแน่ (ตัวอย่างปัจจุบันก็คือ พวกที่กำลังประท้วงฝ่าย  
ตรงข้ามที่มีความคิดเห็น (ทิฐฐิ) ไม่เหมือนกับตนด้วยวิธีการ  
ต่าง ๆ เป็นการทำตนเองให้เดือดร้อนก่อน แล้วจึงทำให้ผู้อื่น  
เดือดร้อน หากเขาเกิดตายในขณะนั้น ก็ไปสู่อบายภูมิ ๔ ทุก  
คน)

ฉะนั้น การดูทีวี การฟังวิทยุ การอ่านหนังสือธรรมะ จึง  
มีผลได้ ๒ อย่าง คือ


๑. ได้ประโยชน์ ได้ความสุข ได้พระธรรม หรือได้ขนม  
หวาน ไปบริโภคน ถ้าผู้แสดง ผู้พูด รู้จักพระธรรมตามความ

เป็นจริง หรือเป็นสัมมาทิฏฐิ หรือมีความคิดเห็นตรงตาม   
ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ สอนไว้

๒. ไม่ได้ประโยชน์ ได้แต่ความทุกข์ ได้แต่กรรมที่เป็น  
อกุศล หรือของปลอม หรือได้ยาพิษไปบริโภค เพิ่มทุกข์ เพิ่ม  
โทษให้กับตนทุกครั้งที่คุณ ฟัง ที่อ่าน เพราะเขาแสดงแต่สิ่งที่  
ไร้สาระ ให้ยาพิษแก่ผู้ดู ผู้ฟัง ผู้อ่านตลอด แสดงแต่สิ่งที่ไร  
สาระ ให้ยาพิษแก่ผู้ดู ผู้ฟัง ผู้อ่านตลอดเวลา

เนื่องจากเขาเป็นมิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นตรงข้ามกับที่  
พระพุทธเจ้าสอนไว้ และยังค้านคำสอนของพระองค์ด้วย  
โดยใช้คำพูดที่เต็มไปด้วยโวหาร ใช้สำนวน ใช้การมฟปาก  
กล้า ขาดความละเอียด นุ่มใจให้ผู้ดู ผู้ฟัง ผู้อ่านเชื่อตามเขา  
เพราะเขารู้ดีว่าในโลกนี้มีคนโง่มากกว่าคนฉลาด ต้นเหตุก็  
เพราะเขาคิดผิด หลงผิด หรือเป็นมิจฉาทิฏฐิ จึงยังผลให้ความ  
ชั่ว ความหลงผิดอีก ๗ อย่างเกิดขึ้นกับใจของเขา คือ มีความ  
ดำริไปในทางที่ผิด มีวาจาที่ผิด มีกิจการหรือแนะนำให้ผู้อื่น  
กระทำในทางที่ผิด หาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด ทำความเพียรไป  
ในทางที่ผิด มีสติระลึกแต่สิ่งที่ผิด และจิตเขาก็ตั้งมั่น ยึดมั่น  
อยู่กับสิ่งที่ผิด เพราะหลงผิดตั้งแต่ต้นว่าเขาทำถูก


หมายเหตุ ที่ว่าผิดนั้น หมายความว่า ผิดไปจากที่  
พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ เพราะโดยปกตินั้น พวกเราทุกคนที่  
เกิดมานี้เป็นคนโง่ ยังไม่หมด โง่ จึงต้องมาเกิดอยู่ ตราบใดที่  
เรายังไม่หมด โง่ เราก็ยังต้องเวียนมาเกิดอยู่อย่างนี้ เพื่อพิสูจน์

ความโง่ของตนเอง จนกว่าจะหมดโง่ สันดานของคนโง่   
นั้น ๑๐๐% ย่อมต้องอวดดี อวดฉลาดอยู่เป็นธรรมดา เพราะ  
ใจเรายังตกอยู่ในอำนาจของกิเลส จึงถูกกิเลสมันบังคับให้คิด  
ให้พูด ให้ทำ ตามคำสั่งของมัน

พระพุทธเจ้าท่านได้บำเพ็ญบารมีมานานแสนนาน  
จนถึงชาติสุดท้ายเมื่อบารมีเต็มแล้ว จึงได้ลงมาเกิดเป็นชาติ  
สุดท้ายเพื่อพิสูจน์ความโง่เป็นครั้งสุดท้าย พระองค์ได้พิสูจน์  
โดยการปฏิบัติด้วยพระองค์เองอยู่ ๖ ปี จึงได้พบทางที่จะ  
แก้ไขใจตนเองให้หมดโง่ หายโง่ก่อนผู้อื่นทุก ๆ คนในโลก  
เมื่อพบวิธีแก้โง่ได้ด้วยพระองค์เองแล้ว จึงได้รวบรวมวิธีแก้  
โง่ หรือพระธรรม หรือโมกขธรรม หรือธรรมปฏิบัติเพื่อ  
นำไปสู่ความพ้นทุกข์ (พ้นโง่) แล้วได้พิสูจน์พระธรรมคำ  
สอนของพระองค์ ซึ่งแสดงไว้ในปฐมเทศนา โดยสอนท่าน  
ปัญจวัคคีย์ (ฤๅษีทั้ง ๕) ให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ (ให้หาย  
โง่ได้) เมื่อพิสูจน์ได้ แล้วจึงได้ประกาศพระศาสนาของ  
พระองค์ ในวันมาฆบูชา

ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ (ธรรมที่เป็นทางนำไปสู่  
ความหลุดพ้น หรือหายโง่) ซึ่งจัดเป็นหัวใจของ  
พระพุทธศาสนา มีความย่อ ๆ จำง่าย ๆ แค่ ๓ ข้อ คือ

๑. จงละความชั่วทั้งหมด (แม้ความชั่วในอดีตก็จงอย่า  
นำมาคิด เพราะจะทำให้จิตเศร้าหมอง


๒. จงกระทำแต่ความดี (อะไรที่เป็นความดี สิ่งนั้น   
เป็นบุญ คือ ต้องไม่ขัดต่อศีลธรรม ความดีหรือชั่ว บุญหรือ  
บาป อยู่ที่ความคิดของตนเองทั้งสิ้น)

๓. จงทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ (เพื่อให้พ้นจากอำนาจ  
ของกิเลส) หรือจำสั้น ๆ ว่า ละชั่ว - ทำดี - ทำจิตให้ผ่องใสอยู่  
เสมอ แค่นี้ก็พอ


### ขอชี้แจงเพิ่มเติมในการปฏิบัติ

พระองค์ทรงเน้นหัวใจของการปฏิบัติในคำสอนของ  
พระองค์ ก็คืออริยมรรค ๘ เพราะใน ๓ เดือนสุดท้ายที่  
พระองค์จะปรินิพพาน (อายุครบ ๘๐) พระองค์ก็ปลงอายุ  
สังขารของพระองค์ในวันมาฆบูชา มีความว่า นับตั้งแต่นั้น  
เป็นต้น ไปอีก ๓ เดือนข้างหน้า (วันเพ็ญเดือนหก หรือวันวิ  
สาขบูชา) พระองค์จะเข้าสู่ปรินิพพาน (ตายหรือดับสังขาร)  
ใน ๓ เดือนสุดท้ายนี้ พระองค์หยุดสอน-หยุดแนะนำเรื่อง  
พระวินัย-พระสูตร และพระอภิธรรม คงสอนแต่เพียงศีล -  
สมาธิ - ปัญญา ๓ ข้อนี้เท่านั้น (ซึ่งย่อมาจากอริยมรรค ๘  
นั่นเอง) ซึ่งหากพิจารณาแล้ว ก็เหมือนกับปฏิบัติบูชา ซึ่ง  
พระองค์ทรงต้องการให้พวกชาวบ้าน (ฆราวาส) ปฏิบัติกันมี  
๓ ข้อเช่นกัน คือ ทาน-ศีล-ภาวนา ตัวภาวนาแยกออกเป็น ๒  
ส่วน คือ สมถะภาวนา ซึ่งก็คือสมาธินั่นเอง และวิปัสสนา  
ภาวนา ก็คือตัวปัญญานั้นเอง

## ข้อพิจารณา

เมื่อเราเอาหัวใจพระพุทธศาสนา ๓ ข้อ คือ จงละชั่ว  จงทำดี จงทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ กับหัวใจในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ๓ ข้อ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา (อริยมรรค ๘) หรือปฏิบัติบูชา ๓ ข้อ คือ ทาน ศีล ภาวนา มาพิจารณา โดยธรรม เราก็จะเห็นได้ด้วยปัญญาชัดว่า ธรรมทั้งหลายนี้ เข้ากันได้อย่างเหมาะสม

๑. จงละความชั่วทั้งหมด ในการปฏิบัติ ฝ่ายสมมุติสงฆ์ ก็คือต้องมีศีล ฝ่ายฆราวาส ก็ต้องมีทานกับศีล ถ้าเราไปหาพระที่ดีทุกองค์ ท่านจะให้เรารับศีล มีศีลก่อนทุกครั้ง, ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ, จะเริ่มพิธีอะไรก็ตามทางพระพุทธศาสนาแล้ว พระที่ดีท่านจะต้องเริ่มด้วยการให้เราทำจิตใจเราให้นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ก่อนเป็นอันดับแรก แล้วจึงให้เรารับศีล, ให้เราตั้งใจตั้งเจตนาของเราในปัจจุบันนั้นว่า ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนาที่จะงดเว้นที่จะไม่กระทำความชั่ว ๕ ประการ หากผู้ใดไม่เข้าใจพิธีทางพุทธศาสนาก็จะคุยกัน, ไม่สนใจที่จะน้อมจิตใจให้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ และตั้งเจตนาที่จะงดเว้นไม่กระทำชั่ว ๕ ประการ (รับศีล ๕) หากใครเข้าใจ เขาจะได้บุญ ๑๐๐% เต็ม เพราะจริยาหรือการตั้งใจให้เข้าถึงพระรัตนตรัย และศีล ๕ ข้อนั้น หากใจไม่ตั้งเจตนางดเว้นแล้ว มันก็ไม่เป็นศีล บุญก็

ไม่เกิดกับใจ เพราะบุญ บาป อยู่ที่ใจ เกิดที่ใจ มิได้อยู่หรือ   
เกิดนอกใจ

ผู้ใดทำตามที่ข้าพเจ้าเขียนมานี้ได้ ผู้นั้นมีโอกาสนั้น  
นรกได้ตลอดกาล เพราะทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือปฏิบัติหรือ  
จริยวัตรประจำจิตของผู้เป็นพระโสดาบัน โดยตรง ผู้ไม่  
เข้าใจก็จะทิ้งประโยชน์ที่ตนควรได้ไปเปล่า ๆ เพราะความ  
ไม่รู้ไม่เข้าใจ (ความโง่) จัดว่าเป็นผู้ประมาทในความตาย  
เพราะเวลาขอมไม่คอยใคร แต่ผมเองขอตัดแปลงว่า ความ  
ตายและเวลาไม่คอยใคร ในพุทธศาสนา พระองค์สอนอุบาย  
ในการปฏิบัติไว้ ๘๔,๐๐๐ วิธี เพื่อให้เหมาะกับจริตและนิสัย  
และกรรมของคนแต่ละคนที่มีอยู่ แต่ละคนได้สร้างกรรม  
หรือการกระทำไว้ในอดีตไม่เหมือนกัน ไม่เสมอกัน พระองค์  
เป็นพระพุทธรเจ้า ขอมรู้จริต รู้นิสัย รู้กรรมในอดีตของแต่ละ  
คน แต่ละหมู่เหล่าได้อย่างดี และรู้วิธีว่าจะสอน จะแนะนำ  
เขาอย่างไรจึงจะได้ผล และรู้ผลล่วงหน้าด้วยว่าผลจะออกมา  
เป็นอย่างไร และก็ได้ผลตามนั้นทุกครั้ง ทุกสาย คุณธรรม  
พิเศษนี้จึงมีแต่เฉพาะพระองค์ผู้เดียวเท่านั้น แต่ในปัจจุบันมีผู้  
ที่ไม่เข้าใจพระองค์ จึงไปคัดค้านคำสอนของพระองค์  
โดยตรงก็มี โดยอ้อมก็มี เช่น


ก) สอน - แนะนำ - พุค - เขียน ความว่า เทวดาไม่มี,  
พรหมไม่มี, นรกไม่มี, สวรรค์ไม่มี, นิพพานไม่มี และคนตาย  
แล้วสูญ เป็นต้น



ข) พระพุทธเจ้าไม่มีฤทธิ์อะไรหรอก ที่เขียนไว้ในพระไตรปิฎกนั้น เป็นธรรมาธิษฐาน คือตีความหมายเป็นธรรมว่า อย่างนั้นอย่างนี้ ด้วยธรรมะของตน อันเป็นธรรมที่เกิดจากจิตของคนที่ยังมีกิเลส-ตัณหา-อุปาทาน และอกุศลกรรม (อวิชา หรือความโง่) ซึ่งล้วนเป็นธรรมที่เป็นอกุศลทั้งสิ้น เพราะจิตเขาเป็นมิจฉาทิฎฐิตั้งแต่ต้น


ความคิด วาจา (คำพูด) และการกระทำของเจ้าจึงผิดหมด ตรงข้ามกับพระพุทธเจ้าทั้งหมด หากใครเชื่อเขาก็ต้องรับกรรมหรือโง่ตามเขาไปด้วย ความจริงคิดง่าย ๆ เพียงตั้งคำถามตนเองว่า ระหว่างพระพุทธเจ้า กับผู้พูดนั้น ๆ ซึ่งยังไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราควรจะเชื่อใคร หรือผู้ที่คัดค้านพระพุทธเจ้านั้น เขาก็เท่ากับคัดค้านพระธรรม ซึ่งเท่ากับเขาไม่เคารพในพระพุทธเจ้า เขาไม่ได้เคารพพระพุทธเจ้า เท่ากับเขาเป็นคนนอกศาสนาพุทธ โดยแท้ เพราะสิ่งที่เรากำลังพูด กำลังปฏิบัติกันนี้ เราพูดกันถึงพุทธศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงต้องยึดเอาคำสอน คำพูดของพระองค์เป็นหลักประพจน์และปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้น ผลหรือมรรคผลย่อมไม่เกิด)

ขอสรุปว่า ทานเป็นสิ่งที่เราทำได้ง่ายที่สุด เพราะใช้กำลังใจหรือบารมีเล็กน้อยก็ทำทานได้ ทานมีผลให้เราตัดความโลภจากใจของเรา (ละความชั่ว) ได้โดยตรง คือ ใช้กำลังใจสูงขึ้นไปกว่าทาน แต่หากเข้าใจหรือมีปัญญา ก็สามารถ

ทำได้ไม่ยาก โดยตั้งใจที่จะงดเว้นไม่กระทำความชั่วใน  ขณะนั้น ในขณะที่พระท่านให้ศีล เราจะชั่วหรือไม่มีศีลมาก่อนในอดีต ก็เป็นเรื่องของอดีต แต่พระองค์ให้ตั้งใจไว้ในปัจจุบันธรรม ตั้งใจจะมีศีลครบ ๕ ข้อในปัจจุบัน ในขณะที่ผลของบุญเกิดขึ้นที่เราตั้งใจเจตนาที่ใจเรา เราเอาบุญกันเต็ม ๑๐๐% ในขณะที่ ส่วนในอนาคตจงอย่าไปตามนึกถึง เพราะเหตุการณ์นั้นยังไม่มาถึง เพียงแค่มีศีลบริสุทธิ์ชั่วขณะหนึ่งเพียง ๕ นาที ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาที ก็ต้องนับว่าเป็นบุญใหญ่แล้ว และอย่าลืมว่าบุญจากใจเราน้อมถึง พระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ อีกในขณะที่นั้น ก็เท่ากับบุญของพระ โสคาบันหรือใกล้เคียง (ในช่วงขณะนั้น)

ประการสุดท้าย เรารู้ได้อย่างไรว่า เมื่อเราทำบุญเสร็จแล้วเราจะไม่ตาย เพราะความตายไม่มีนิमित ไม่มีเครื่องหมายบอกเราให้รู้ล่วงหน้า เราอาจถูกงูกัดตายเมื่อเดินไปยังไม่พ้นวัด, อาจหัวใจวายตาย, อาจมีอุบัติเหตุตาย คือตายได้ทุกเวลา แต่หากตายในขณะที่จิตเราบริสุทธิ์ ใกล้เคียงกับพระ โสคาบัน หรือเท่ากับพระ โสคาบัน เราก็ไม่มีทางตกนรก ผลใหญ่อยู่ที่จุดนี้ แต่หากมันไม่ตายก็ดี เราจะได้บำเพ็ญบารมีต่อไปจนกว่ามันจะหายไ้

พอออกจากวัดศีลมันจะพร่องไปก็ไม่เป็นไร เวลาเราไปไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอนก็ดี ตอนตื่นเช้าก็ดี ก็ใช้อุบายอย่างนี้แหละ คือ อย่าลืม พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ ฐัมมัง สรณัง

คำนาม สัมผัส สรณัง คำนามิ และเอาจิตตั้งเจตนาที่จะงด   
เว้นไม่กระทำความชั่ว ๕ อย่าง โดยไม่จำเป็นต้องอาราธนา  
ศีล แค่จิตตั้งเจตนาต่อหน้าพระ หรือต่อพระในจิต หรือนิมิต  
พระในจิต ก็เป็นศีลทันที (การรับศีล หรือสมาทานศีลสัก  
๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง หากจิตไม่มีเจตนาที่จะงดเว้นตามแล้ว  
รับศีลกี่ครั้งก็ไม่เป็นศีล แต่การตั้งเจตนาที่ใจเรา ที่พระในใจ  
เรา ตั้งใจที่ไหน เมื่อใด ก็เป็นศีลทันที)

ผู้ฉลาดมีปัญญา เวลาไหว้พระที่บ้านทุกครั้ง เขาก็น้อม  
เอาพระรัตนตรัยเข้าไปไว้ในใจเขา น้อมเอาพระภายนอกให้  
เข้าไปเป็นพระภายใน ทำศีลให้บริสุทธิ์ในช่วงนั้น การ  
กระทำของเขา หากทำบ่อย ๆ ทุกวัน จิตเขาก็จะชินต่อความดี  
ชินต่อจรรยาของพระ โสดาบัน หรือจิตเป็นฌาน (ฌานก็คือชิน  
นั่นเอง) ในที่สุดจิตดวงนั้นเลยกลายเป็นพระ โสดาบันไปเอง  
โดยอัตโนมัติ ผลใหญ่รางวัลอยู่ที่ตรงนี้ (ถ้าเข้าใจ) ศีลเป็นตัว  
ระงับความโกรธได้ในเบื้องต้น และ สุกท้ายก็จะตัดความ  
โกรธได้ในบั้นปลาย

## ๒. จงกระทำแต่ความดี ข้อเท็จจริงในการปฏิบัติ

พระองค์ตรัสไว้ชัดเจน ความว่า ธรรมหรือกรรมทั้งหลายมีใจ  
เป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด (มีใจเป็นใหญ่) ทุกสิ่งสำเร็จได้  
ที่ใจ ทุกอย่างอยู่ที่เจตนาของใจทั้งสิ้น หรือ บุญ บาป, ดี ชั่ว  
อยู่ที่ความคิดของเราเองทั้งสิ้น พระธรรมหรือธรรมะเป็น  
ของเย็น เป็นของสงบ หากจิตไม่สงบ พระธรรมก็ไม่เกิด

หรือไม่มีทางเห็นธรรม พระองค์จึงอบรมพวกเราให้มีสติ 


เพราะขาดสติ จิตใจก็ไม่สงบ สมาธิก็ไม่เกิด ปัญญาก็ไม่

ดังนั้น สติ - สมาธิ - ปัญญา จึงแยกจากกันไม่ได้ ขาดตัว  
ต้น ๒ ตัวทำยาก็ไม่มี คำสอนของพระองค์ ทั้งหมดจึงเป็น  
อุบายให้เรา มีสติก่อนทั้งสิ้น และเมื่อรวมคำสอนทั้ง  
๘๔,๐๐๐ บทแล้ว พระองค์ก็ทรงย่อเหลือประโยคเดียว คือ  
จงอย่าประมาท หรือ จงมีสติตลอดเวลา นั่นเอง รายละเอียด  
จึงของคไว้ สรุปว่า ข้อนี้ในทางปฏิบัติก็คือ

ก) ให้เรามีสติตลอดเวลา หรือมีสมาธินั่นเอง เพราะถ้า  
จิตดี จิตเป็นสมาธิอยู่ ความชั่วมันก็ไม่เกิดไม่ได้

ข) เมื่อเราละความชั่วของเราได้ ๑ ครั้ง เท่ากับเราทำ  
ความดี ๑ ครั้งเช่นกัน ถ้าละชั่วได้ ๑๐๐ ครั้งก็เท่ากับทำดี ๑๐๐  
หนเช่นกัน

๓. จงทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ เพราะพระองค์ทราบดีว่า  
สมาธิหรือฌาน หรือเจริญแต่สตินั้นยังไม่สามารถจะฆ่ากิเลส  
ให้ตายสนิทได้ จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล คือ ต้องรู้  
ต้นเหตุของมันเสียก่อน แล้วแก้ที่เหตุ หรือดับเหตุนั้นให้ได้  
จิตจึงจะผ่องใสอยู่เสมอ ตัวสติ-สมาธิเป็นแค่การยังยั้งกิเลส  
ไว้ชั่วคราว ต้องใช้ปัญญาหรือวิปัสสนา หรือวิปัสสนาภาวนา  
เป็นตัวตัด จึงจะทำให้กิเลสตายได้ และพระองค์เป็นองค์แรก

ที่พบอริยสังขี ซึ่งพระองค์ประกาศว่าเป็นปัญญาสูงสุดใน  พุทธศาสนา และมีแต่ในเฉพาะศาสนาของพระองค์เท่านั้น


เราจะเห็นได้ชัดว่า ศาสนาทุกศาสนาในโลก มีแนวการสอนคล้ายกันหมด คือ ให้ละความชั่ว ให้กระทำแต่ความดี แต่อุบายต่างกัน และมีทิวหรือความเห็นไม่เหมือนกัน แต่ในพุทธศาสนามีข้อที่ ๓ คือ ให้ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ เพื่อให้พ้นจากอำนาจของกิเลส หมายความว่าใช้หลักแค่ ๒ ข้อ ยังฆ่ากิเลสไม่ได้ ได้แค่ระงับไว้เท่านั้นเอง ระงับชั่วคราว จึงยังไม่พ้นใจ (อวิชชา)

รายละเอียดแห่งการเจริญปัญญามีอยู่มาก ของดไว้ จึงขอสรุปว่า

๑. จงละความชั่วทั้งหมด ด้วยการให้ทาน รักษาศีล

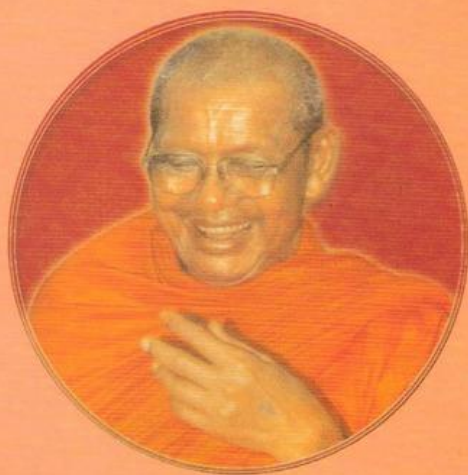
๒. จงกระทำแต่ความดี ด้วยการเจริญสติ - สมาธิ  
เพื่อให้เกิดปัญญา

๓. จงทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ ด้วยการเจริญภาวนา ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งต้องอาศัยกันและกัน เพื่อให้เกิดปัญญา ให้เห็นอริยสังขตามความเป็นจริงและในการปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว เราปฏิบัติข้อ ๑ ข้อเดียว คือ ละความชั่ว ก็เท่ากับการทำความดีนั่นเอง เมื่อเราทำความดีอยู่เสมอ เพราะไม่ยอมทำชั่ว หรือโดยการละความชั่วตลอดเวลา ทำไป \_ นาน ๆ จิตก็ชินแต่ความดี จิตก็เลยผ่องใส หรือจะพูดว่า

การละความชั่วเป็นมรรค ส่วนความดีและจิตผ่องใสนั้น  เป็นผล ใครไม่ละความชั่วที่ตน ผล ๒ ข้อหลังก็ไม่เกิด เหมือนกับคำสอนของพระองค์ทั้งหมดนั้น คือ มรรค ส่วน การกระทำ การปฏิบัติของเรานั้น เป็นตัวนำมาให้เกิดผล ถ้า เกิดผลเต็มที่เรา ก็พ้นทุกข์ พ้นโง่ พ้นอวิชา พ้นวิภูฏะ ไม่ ต้องกลับมาเกิดอีก คือ นิพพานนั่นเอง ไม่ได้สูญไปไหน หรือจะว่าสูญก็ได้ คือ สูญจากความชั่ว ความเลวทั้งหมด แต่ ความดียังอยู่ครบบริบูรณ์ทุกประการ เพราะฉะนั้น ผู้ใดที่มี มรรคอยู่ในใจของตน แล้วได้ปฏิบัติมรรคอย่างจริงจัง ผู้นั้น ย่อมเกิดผล และมีนิพพานเป็นที่สุด หรือมรรคผลนิพพานนั้น เป็นของกลุ่มกัน แยกกันไม่ออก เหมือนกับศีล - สมาธิ - ปัญญา, สติ - สมาธิ - ปัญญา ของจริงทางพุทธศาสนาก็มีโดยย่อแค่นี้

หมายเหตุ ส่งท้าย ท่านผู้ใดที่อ่านบทความนี้แล้ว นำไป ปฏิบัติตามให้เกิดผล ท่านผู้นั้นก็มีสิทธิ์จะได้ขึ้นรถไฟเที่ยว สุดท้าย ๑๐๐% เต็มในที่สุดนี้ ผมขออธิษฐานจิตต่อพระพุทธร องค์ว่า ในปัจจุบันนี้ ข้าพระพุทธเจ้าได้มอบกายถวายชีวิต ให้แก่พระพุทธองค์ และพระพุทธศาสนาของพระองค์แล้ว ๑๐๐% โดยตั้งใจว่าจะวาจาของข้าพระพุทธเจ้านี้ ขอความสวัสดิ งามมีแก่ท่านผู้อ่านบทความนี้ (แล้วนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง) ด้วยกันทุกท่าน เทอญ

รวบรวมโดย พล.ต.ท. นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน



การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นเข้าสู่พระนิพพานแบบง่ายๆ  
คือ รู้ลม รู้ตาย รู้นิพพาน หรือกำหนดลมหายใจเข้าออก  
เป็นฐานใหญ่ที่ทำให้จิตสงบ เป็นสุข  
รู้ตาย เป็นการไม่ประมาทในความตาย  
รู้นิพพาน คือรู้เป้าหมายที่แน่นอนว่า ตายแล้วจะไปไหน  
หรืออานาปา บวกมรณา บวกอุปสมานุสสตินั่นเอง