

ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่ม ๔)

พระราชพรหมยานมหาเถระ
(หลวงพ่อกุญชรวัดท่าซุง)



ธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ (เล่ม ๔)

พระราชพรหมยานมหาเถระ (หลวงพ่อกุญชรวัดท่าซุง)

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

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

คำนำในการจัดพิมพ์ ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่ม ๔)

ในการรวบรวมธรรมะที่นำไปสู่ความหลุดพ้นทุกชิ้นนั้น เป็นหน้าที่ของผมโดยตรงตามที่ หลวงพ่อฤๅษีท่านมอบหมายหน้าที่ให้ผม ก่อนที่ท่านจะถึงขั้น ๕ อันเป็นเปลือกของท่าน เพื่อเข้าสู่ความพ้นทุกข์อย่างถาวร (พระนิพพาน) ท่านให้เหตุผลกับผมสั้น ๆ ว่า พระท่านสั่ง ผมก็ทำหน้าที่ของผมมาเป็นเวลา ๑๖ ปีเต็ม หากนับถึงวันที่ ๓๐ ต.ค. ๒๕๕๑ พวกเราได้ เกาะกลุ่มสนทนาธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ มาเป็นเวลาประมาณ ๑๖ ปีเต็มแล้ว

เมื่อ ประมาณเดือน ต.ค. ๒๕๕๐ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณฯ “กลุ่มสนทนาธรรมของ คุณหมอนี้ นับว่าหาได้ยากยิ่งในโลกนี้ เพราะพูดกันแต่ธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ เท่านั้น” มาเป็นเวลา ๑๕ ปีแล้ว ผมก็นำคำตรัสของพระองค์ไปพิจารณา ก็พบความจริงว่า ในโลกนี้คนที่เกาะกลุ่มสนทนากันนั้นเกือบ ๑๐๐% ที่พูดหรือสนทนากันแต่เรื่องของบุคคลที่ สาม หรือนินทาปสังสา หรือนินทาสโมสรร เพราะจิตของเขาไม่เข้าใจว่าการกระทำเช่นนั้น (กรรมนั้น) เป็นการจุดไฟเผาใจตนเอง เบียดเบียนจิตตนเองก่อน หรือขาดเมตตาตนเอง นั้นเอง หรือขาดพรหมวิหาร ๔ ข้อที่หนึ่ง ซึ่งเป็นกรรมของเขา ไม่ใช่กรรมของเรา จงอย่าไป มีอารมณ์ยินดี ยินร้ายกับกรรมของผู้อื่น ประเดี๋ยวเราเองนั้นแหละจะติดโรคนินทาสโมสรร จากเขาโดยไม่รู้ตัว ซึ่งตรงกับคำตรัสของพระองค์ที่ว่า “วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้าย เธอ ได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเธอเองทำร้ายจิตของเธอเอง” และ “ภัยที่ร้ายแรง ที่สุดในโลกก็คือภัยจากอารมณ์จิตของเราเอง ทำร้ายจิตของเราเอง” เป็นต้น

ในเมื่อกลุ่มการสนทนาธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ใช้เวลา ๑๕ ปีเต็มมาแล้ว เป็น เหตุ หรือเป็นมรรคก็ทำให้เกิดผลขึ้นตามสมควร คือ จิตที่ได้รับการอบรมดีแล้ว ย่อม นำสุขมาให้ นิพพานอันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติก็มีใกล้เข้ามาทุกที (มรรค-ผล-นิพพาน)

ดังนั้น พระธรรมที่รวบรวมในเล่มนี้จึงสูงขึ้น ตามบารมีธรรมที่สะสมกันมาตามลำดับ หมายความว่า จิตเจริญขึ้นแค่นี้ย่อมรู้ธรรมได้ละเอียดขึ้นเพียงนั้น พระธรรมในเล่ม ๔ นี้ จึงเป็นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ขั้นสูงเกือบทั้งสิ้น คือ พระอนาคามีมรรค และอรหัตมรรค ส่วนผลนั้นเป็นเรื่องที่เราจะต้องใช้ความเพียรเร่งรีบปฏิบัติตามเอาเอง ตัว ใครตัวมัน กรรมใครกรรมมัน ไม่มีใครช่วยใครได้ เพราะธรรมที่ฟังอันสุดท้ายคือตัวเราเอง (จิต) พระธรรมคำสั่งสอนนั้นเป็นเพียงอริยมรรคเท่านั้น (ศีล-สมาธิ-ปัญญา หรือทาน-ศีล-ภาวนา หรือให้ละความชั่ว-ให้ทำแต่ความดี-ให้ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ หรือสังโยชน์ ๑๐ หรือบารมี ๑๐ ซึ่งเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกันทั้งสิ้น ผู้มีปัญญาย่อมทราบดีว่า พระธรรมคำสั่งสอน

ของพระองค์นั้นไปทางเดียวกันหมดไม่มีอะไรขัดกัน และที่สุดก็จะรวมเป็นหนึ่งเสมอ คือ เอโกธัมโม ถึงแล้วจึงจะได้เอง และรู้ได้เฉพาะตน) ผมขอสรุปว่า เพียรมากพักน้อยก็จบเร็ว เพียรน้อยพักมากก็จบช้า

หนังสือซึ่งแจกเป็นธรรมทานทุกเล่มตั้งแต่เล่ม ๓ เป็นต้นไปจึงไม่มีรายชื่อผู้บริจาค เหมือนหนังสือธรรมทานอื่น ๆ เหตุผลก็เพราะทุกคนในกลุ่มนี้มีศรัทธาที่จะบริจาคเงินเป็นธรรมทาน เพื่อพระนิพพานเท่านั้น เป้าหมายทางโลกธรรม ๘ ไม่มี (กรุณาอ่านธรรมะเล่ม ๓ หน้า ๙๒-๙๖ โดยเฉพาะข้อที่ ๒๑ และ ๒๒ ประกอบ ท่านก็จะเข้าใจได้ดี) ทุกท่านที่มีศรัทธาบริจาคเงินเพื่อเป็นธรรมทานจึงมีความเข้าใจดีว่า ทรัพย์ในโลกนี้เป็นโลกียทรัพย์ ซึ่งไม่เที่ยง ไม่มีใครเอาไปได้เมื่อร่างกายตายแล้ว แต่ผู้มีปัญญาเหล่านี้ท่านทราบดีว่า หากเอาโลกียทรัพย์ซึ่งไม่เที่ยงนี้ ไปทำบุญทำทาน ผลของบุญและทานนั้นเป็นอริยทรัพย์ที่สามารถเอาติดตัว(จิต) ไปได้ และรู้ละเอียดขึ้นไปอีกว่า “ธัมมะทานัง สัพพะทานัง ชินาติ” การให้ธรรมทานชนะทานทั้งปวง ท่านจึงเลือกเอาทางประเสริฐสุด ซึ่งสามารถนำจิตของท่านไปสู่พระนิพพานได้เป็นทางปฏิบัติ จะทำอะไรก็ตามท่านทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว

ในที่สุดนี้ ผมไม่อยากจะให้พรใคร เพราะรู้ว่า การทำความดี ดีกว่าขอพร ทางโลก ท่านก็ให้พรกันเป็นประเพณีนิยม แต่พรที่ท่านให้มีได้มีผลตามพรที่ท่านให้ เช่น อายุวัฒโก วรรณวัฒโก... ซึ่งบางรายรับพรของท่านเสร็จ ออกจากวัดยังกลับไปไม่ถึงบ้านก็ถูกรถชนตายเสียแล้ว เป็นต้น พรเหล่านี้จะมีผลต่อเมื่อท่านปฏิบัติตามศีล-สมาธิ-ปัญญาเท่านั้น จึงจะมีผล ๕-๖ อย่าง ตามที่พระท่านให้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าจึงมิได้ให้พรใครง่าย ๆ เพราะคำตรัสของพระองค์เป็นหนึ่งเสมอ ตรัสอย่างไรก็เป็นไปตามนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น ทรงทำได้ตามที่ตรัสเสมอ ไม่จริง ก็ไม่ตรัส ทุก ๆ คำตรัสของพระองค์ ล้วนเป็นอริยสัจ ซึ่งแปลว่าความจริงที่พระองค์ทรงพิสูจน์แล้วด้วยตนเอง และจะเป็นจริงตลอดไป ไม่เป็นอย่างอื่น เช่นเรื่องอายุวัฒนกุมาร เป็นต้น ผมไม่ขอเขียนรายละเอียด

ก่อนจะจบ ผมขอให้ท่านผู้อ่านระลึกถึงพรที่สมเด็จพระองค์ปัจจุบันทรงตรัสให้พรกับพวกผม ที่เฝ้าหลวงพ่อกุญชรอยู่ที่ศาลา ๑๒ ไร่ ๓๐ ไร่ ๕๐ ไร่ ว่า “ขอให้พ้นภัยตนเอง” ซึ่งมีความหมายลึกซึ้งมาก เป็นการบ้านให้เอาไปคิดพิจารณา ด้วยปัญญาของตน ว่าพระองค์ทรงหมายถึงอะไร และจงอย่าลืมว่า “ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลกนี้ ก็คือภัยที่เกิดจากอารมณ์ของจิตเราเอง ทำร้ายจิตเราเอง”

□□□□□

สารบัญในเล่ม
 ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น (เล่ม ๔)



๘ พ.ศ. ๒๕๓๕	- การสอนของพระพุทธองค์ กับกาลามสูตร	๘
๑๑ พ.ศ. ๒๕๓๖	- เรื่อง ศิล สมาธิ ปัญญา (สมเด็จพระสังฆราช)	๑๘
๑๓ พ.ศ. ๒๕๓๖	- วิธีแก้ง่วงโดยหากิเลสเข้าตัว	๑๙
	- หลวงพ่อจง “สิ่งไหนไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์”	๑๙
	- อารมณ์หว่าดระวาง	๒๑
	- เรื่อง คำว่าหากิเลสเข้าตัว	๒๒
๑๔ พ.ศ. ๒๕๓๖	- การพิจารณาอสุภะต้องพิจารณาให้ครบวงจร	๒๔
	- อารมณ์พระอนาคามีและอารมณ์พระอรหันต์ (ครูบาพรหมจักร)	๒๕
	- อย่าประมาทกาลเวลา (ครูบาศรีวิชัย)	๒๗
๑๖ พ.ศ. ๒๕๓๖	- พรหมวิหาร ๔ (สมเด็จพระสังฆราช)	๒๙
	- พรหมวิหาร ๔ กับบารมี ๑๐ (สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน)	๓๑
๒๔ พ.ศ. ๒๕๓๖	- บารมีเต็มเป็นอย่างไร	๓๓
	- อย่างกลัวทุกข์เพราะทุกข์เป็นของจริง	๓๓
	- อารมณ์เบื่อง่าย หน่ายเร็ว	๓๔
	- บ่อเกิดของอารมณ์คือตัณหา	๓๔
	- ทุกข์นั้นมีอยู่จริง	
	แต่คนที่เห็นทุกข์นั้นหายากเต็มทน	๓๖
	- เรื่อง กำลังใจกับอภิญญา (สมเด็จพระสังฆราช)	๓๗
	- เรื่อง อารมณ์หนักใจ กับอาณาปานัสสติ (สมเด็จพระสังฆราช)	๓๗

๒๙ พ.ค. ๒๕๓๖	- อารมณ์ปฏิมะและโทสะ (สมเด็จพระสังฆราช)	๔๐
	- ต้องหาความพอดีหรือทางสายกลางให้พบ	๔๐
	- ธรรมวิจย เรื่องทุกข์	๔๒
๓๐ พ.ค. ๒๕๓๖	- การแก้กรรมหนักหน่วง หรือ โมหะจริตกับวิตกจริต (สมเด็จพระสังฆราช)	๔๔
	- พยายามตัดกรรมเอาไว้ (สมเด็จพระสังฆราช)	๔๕
	- คาถากันคุณไสย (สมเด็จพระสังฆราช)	๔๖
	- ธรรมวิจย	๔๖
๒ มิ.ย. ๒๕๓๖	- อารมณ์พระอนาคามีผล (หลวงพ่อกุญชร)	๔๙
	- ทรัพย์ภายนอกกับทรัพย์ภายใน (สมเด็จพระสังฆราช)	๕๑
๔ มิ.ย. ๒๕๓๖	- วันวิสาขบูชากับการปฏิบัติบูชา (สมเด็จพระสังฆราช)	๕๒
	- เรื่องฟังให้ถูกทาง	๕๔
๕ มิ.ย. ๒๕๓๖	- ปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ	๕๖
	- เรื่องจิตต้องการพักแต่กายไม่ยอมพัก	๕๙
	- เรื่องภาษาปากกับภาษาใจ	๖๐
๗ มิ.ย. ๒๕๓๖	- ทำกรรมฐานอย่าทวนจริตจักไม่ไ้ผล (สมเด็จพระสังฆราช)	๖๒
	- เรื่องที่เกี่ยวจะด้วยความขยัน	๖๓
๘ มิ.ย. ๒๕๓๖	- ธรรมใดที่ยังไม่เกิด ก็จงปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคต (สมเด็จพระสังฆราช)	๖๕
	- ปกิณกะธรรมที่ควรรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม	๖๗
	- โทษของทุเรียน	๖๗
	- เป็นแผลห้ามกินของแสลง	๖๗
	- แผลจากกินของสงฆ์	๖๘
	- วิธีชำระหนี้สงฆ์	๖๘
	- ละในสิ่งที่ควรละ เก็บในสิ่งที่ควรเก็บ	๖๘
	- กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ	๖๙

๙ มิ.ย. ๒๕๓๖	- อารมณฺ์พระอนาคามี (สมเด็จพระสังฆราช)	๗๑
๑๕ ก.ค. ๒๕๓๖	- อารมณฺ์ EGO หรืออุปทาน (สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน)	๗๓
	- การวัดผลของอารมณฺ์ EGO หรืออุปทาน (สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน)	๗๔
	- EGO มีอยู่ในตัวของจิตทุก ๆ คน (สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน)	๗๖
	- อารมณฺ์ EGO จึงมีทั้ง ๒ ด้าน (สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน)	๗๗
๒๗ ต.ค. ๒๕๔๙	- น้ำท่วมวันทำบุญเดือน ก.ย. และ ต.ค. ๒๕๔๙	๗๘
	- ธรรมะของสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (วิน ธรรมสารมหาเถระ ป.ธ.๙. วัดราชผาติการาม)	๗๘
	- มงคลภายใน กับมงคลภายนอก	๗๘
	- โลกียะมงคลเจือโลกุตระมงคล	๘๐
	- เป็นโลกุตระมงคลส่วนเดียว	๘๒
	- โรคแพแตกเพราะเกาะขันธุ์ ๕ หลวงพ่อกะเกะพระธรรม	๘๔
ส.ค. ๒๕๓๕	- ทำไมพระอรหันต์เบื้องสูงจึงต้องผ่านกรรมปฏิบัติ เกี่ยวกับกามกำหนด และกามสัญญา	๘๖
	- โทษของกาม ๖ อย่าง (สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน)	๘๗
๒๓ ส.ค. ๒๕๓๖	- เรื่องทางพันธุกรรม (สมเด็จพระสังฆราช)	๙๑
๒๕ ส.ค. ๒๕๓๖	- เฉลยปัญหาภาพหน้าปกของหนังสือธรรมมะเล่ม ๔ นี้	๙๓
	- เรื่องภาพพระพุทธเจ้ามีภาพหลวงพ่อกะเกะซ่อนอยู่ (สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน)	๙๓
	- ธรรมสมมุติ กับธรรมวิมุติ	๙๔
๒๖ ส.ค. ๒๕๓๖	- เรื่องรักเป็นกับรักไม่เป็น (หลวงพ่อกะเกะและสมเด็จพระสังฆราช)	๙๖

๒๗ ส.ค. ๒๕๓๖ - การวางอารมณ์ของจิต (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)	๙๘
๒๙ ส.ค. ๒๕๓๖ - อารมณ์ฟุ้งซ่าน (สมเด็จพระปฐม)	๑๐๐
- ธรรมวิชัย	๑๐๑
- พระแม่ทั้ง ๕ เสมือนหนึ่งมารดาทางธรรม (สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน)	๑๐๓
- ธรรมวิชัย	๑๐๔

การสอนของพระพุทธองค์

กับ กาลามสูตร



๐ บันทึกไว้เมื่อวันศุกร์ที่ ๘ พ.ค. ๒๕๓๕ มีความสำคัญว่า....

คนในปัจจุบันนี้มักจะเอาความเห็น (ทิฏฐิ) ของตนเอง หรือเอาปัญญาของตนเอง เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา เพราะคิดว่าตนเองฉลาด เป็นนักปราชญ์ทางพุทธ อ้างเหตุผลของตนเองหลายแง่หลายมุม ชักแม่น้ำทั้ง ๕ เพื่อให้ผู้ฟังหรือผู้อ่านคล้อยตามตน ที่เห็นชัด ๆ ก็คือ กาลามสูตร พุตกัมมาหลายร้อยครั้ง รวมทั้งพวกนักวิชาการทางโลก ก็นำมาพูดอ้างตามให้ประชาชนชาวพุทธฟัง

ผมจึงขออนุญาตให้แนวคิดไว้เป็นส่วนตัวดังนี้

(ส่วนตัวหมายถึง จะเชื่อก็ได้ ไม่เชื่อก็ได้ มิได้บังคับ)

๑. พระพุทธองค์ทรงสอนพุทธบริษัท เฉพาะผู้มีศรัทธาในพระองค์เท่านั้น ไม่เคยสอนใครที่เขาไม่ศรัทธาในพระองค์ แม้แต่พระพุทธบิดาในขณะที่ยังไม่ศรัทธาในความเป็นพระพุทธเจ้าของพระองค์
๒. ทรงสอนตามจริต นิสัย และกรรมของคน ซึ่งแตกต่างกัน ไม่สอนมั่ว ๆ แบบในปัจจุบัน ขอยกตัวอย่าง สัก ๒ จริต คือ
 - ๒.๑ **พวกพุทธจจริต** คือ ฉลาดมาก หรือ อุกติตัณญญ (พวกดอกบัวพั้นน้ำ กำลังจะบานอยู่แล้ว) พระสารีบุตรทรงสอนเวทนานุปัสสนา มหาสติปัฏฐาน, พระโมคคัลลาน์ ทรงสอนเรื่องธาตุ ๔ และท่านภากิยะทรงสอนให้ตัดรูปตัวเดียว ก็จบกิจในพุทธศาสนา สิ่งใดที่เขาถืออยู่แล้วในตนแล้ว พระองค์จะไม่สอน สอนตรงจุดที่เขายังติดอยู่เท่านั้น ทุกคนก็มีดวงตาเห็นธรรมตามลำดับ จนจบกิจในพุทธศาสนาทุกราย สำหรับพวกพุทธจจริตนี้ส่วนใหญ่ จะมีโทษะจจริตควบคู่ไปด้วย ทรงให้ใช้กรรมฐาน ๔ กอง คือ ธาตุ ๔ , อาหารปฏิภูลสังขยา มรณานุสสติ และ อุปสामานุสสติ.
 - ๒.๒ **พวกศรัทธาจจริต** ซึ่งส่วนใหญ่มีโมหะจจริตและวิตกจจริตควบคู่ไปด้วย ทรงให้ใช้กรรมฐาน ๖ กอง คือ พุทธา-ธัมมา-สังฆา-สีลา-จาคา และเทวดานุสสติ เป็นหลัก เพราะทั้ง ๖ ข้อ ล้วนแต่ให้ยึดความดีหรือบุญไว้เป็นหลักใหญ่ กันนรกไว้ก่อน

ทั้งสิ้น พวกศรัทธาจาริตมักเชื่อง่าย จึงถูกต้ม-ตุ๋นง่าย ถ้าไปพบอาจารย์ที่เป็น
มิจฉาทิฎฐิตัวดี ก็มีผลลงนรกหมด ถ้าไปพบอาจารย์ที่เป็นสัมมาทิฎฐิกี่โชคดี ท่าน
จะสอนให้ยี่ดบญู เกาะบญูหรือความดีไว้เป็นหลัก จึงกั้นนรกได้อย่างดี

๓. จากเหตุผลในข้อที่ ๒ ทำให้วันนี้จิตของผมเข้าใจชัดเจนว่าพระองค์ทราบด้วยพุทธ
ญาณว่า พวกชาวกาลามะมีศรัทธาจาริตและมีโมหะจาริตควบคู่ด้วย คือ เชื่อง่ายเพราะ
โง่หรือขาดปัญญา จึงให้หลักไว้ ๑๐ ประการ คือ

- ๓.๑ อย่าฟังยี่ดถือ เพราะได้ยินได้ฟังมา (อย่าเชื่อโดยขาดการพิจารณาด้วยปัญญา
ก่อน)
- ๓.๒ อย่าฟังยี่ดถือ เพราะถ้อยคำที่สืบ ๆ กันมา (เขาเล่าว่าโดยตนไม่ได้เห็นกับตา
ไม่ได้ยินกับหูของตนเอง)
- ๓.๓ อย่าฟังยี่ดถือเพราะตื่นข่าว (หลงเชื่อโดยขาดสติ-ปัญญา แบบกระต่ายตื่นตูม มี
มงคลตื่นข่าว)
- ๓.๔ อย่าฟังยี่ดถือโดยอ้างตำรา (ตำราที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ มีอยู่มากมายในปัจจุบัน)
- ๓.๕ อย่าฟังยี่ดถือโดยการเดา (การเดาส่ง เดาสุ่ม คือความโง่ พุทธศาสนาห้ามเดา
เพราะมีโทษสูง)
- ๓.๖ อย่าฟังยี่ดถือโดยการคาดคะเน (คือ คิดเอาเองโดยไม่รับผิดชอบ แบบพวกโหร
พวกหยอหยงทั้งหลาย)
- ๓.๗ อย่าฟังยี่ดถือโดยตรึกตามอาการ (คือ คิดเอาด้วยเหตุผล ด้วยโลกีย์ปัญญา ซึ่ง
เป็นสัญญาล้วน ๆ)
- ๓.๘ อย่าฟังยี่ดถือโดยถูกกับทิฎฐิของตน (เพราะว่าเป็นอุปาทานที่ตนยังไม่หมด
อารมณ์ ๒ คือ ราคะกับปฏิมะ)
- ๓.๙ อย่าฟังยี่ดถือผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ (เพราะมีศรัทธาจาริตขาดปัญญาจึงมีความ
ลำเอียงหรืออคติ)
- ๓.๑๐ อย่าฟังยี่ดถือสมณะนั้นเป็นครูของตน
(เพราะมีอุปาทานยึดติดในบุคคล ไม่ยี่ดพระธรรม)

มีความโดยย่อ ๆ ว่า พราหมณ์ ๒ พวก ประกาศวาตะของตน แล้วตีเตียนพูด
กระทบฝ่ายตรงข้าม แต่พูดยกย่องพวกตนเอง จึงเกิดปัญหา ชาวกาลามะจึงนำ
ความสงสัยหรือปัญหานี้มาทูลถามพระพุทธองค์

๔. ทรงให้หลักเป็นกลาง ๆ ไว้ ๑๐ ประการ แต่ในตอนท้ายทรงเน้นให้ใช้ปัญญาใคร่ครวญเสียก่อน อะไรดีก็ควรคงไว้ อะไรไม่ดีก็ให้ละวางเสีย ทรงแนะนำให้เอาสิ่งเหล่านั้นมาทดลองปฏิบัติด้วยตนเองก่อนจนเกิดผล เมื่อเกิดผลจริงแล้วจึงค่อยเชื่อ โดยปกติพระองค์จะสอนบุคคลตามจริตนิสัยและกรรมของแต่ละคนเป็นหลักสำคัญ แต่พวกกาลามะขณะนั้นยังมีใช้พุทธบริษัทของพระองค์ เพียงแค่ศรัทธามาให้พระองค์ช่วยตัดสินใจปัญหาของพวกเขาเหล่านั้น เมื่อสอนจบแล้ว จึงมีศรัทธาเต็ม ขอเอาพระองค์เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต จึงขอสรุปว่า ชาวกาลามะ ซึ่งมีศรัทธาจริตบวกลโมหะจริต (เชื่อง่ายและโง่ขาดปัญญา) แต่ก็ยอมรับว่าตนเองยังโง่ขาดปัญญาอยู่ จึงยังเอาดีได้ พระองค์จึงให้หลัก ๑๐ ประการไว้ และสอนให้พบความจริงในพุทธศาสนาเป็นอย่างไร เขาจึงศรัทธาในศาสนาของพระองค์แทน
๕. พวกที่อ้างกาลามสูตร ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ล้วนมีแนวความคิดว่า เทวดา พรหม สวรรค์ นรกไม่มี และนิพพานสูญ คนตายแล้วไม่เกิดทั้งสิ้น ซึ่งเป็นความคิดที่คัดค้านคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง อันเป็นมิจฉาทิฎฐิ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ความว่า “ไม่มีโทษใดที่จะร้ายแรงเท่ากับมิจฉาทิฎฐิ เพราะหากเขาเริ่มต้นผิดแล้วก็จะผิดตลอด ซึ่งตรงข้ามกับสัมมาทิฎฐิ ซึ่งหากเขาเริ่มต้นถูกก็จะถูกตลอด”
๖. พระองค์ทรงทราบความจริงทั้ง ๓ โลก (ยมโลกหรืออบายภูมิ ๔, มนุษย์โลก และ เทวโลก ซึ่งรวมพรหมโลกอยู่ด้วย) ก่อนผู้อื่นทั้งหมด ทรงพระเมตตารวบรวมคำสั่งสอนของพระองค์ขึ้นมาตามจริตนิสัยและกรรมของแต่ละคน ซึ่งทำกรรมกันมาไม่เสมอกัน จึงมีคำสั่งสอนจำนวนมากถึง ๘๔,๐๐๐ วิธีหรืออุบาย หรือพระธรรมชั้นตรี ทุก ๆ บทล้วนเป็นอริยสัจทั้งสิ้น อริยสัจ แปลว่า ความจริงซึ่งพระองค์ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ไม่จริงก็ไม่ตรัส (ไม่พูด) ตรัสอย่างไรก็ได้ตามนั้น ตรัสแล้วไม่เคยคืนคำ คำตรัสของพระองค์ไม่เคยเป็นสอง เป็นเจ้าของพุทธศาสนา จึงเป็นพีใหญ่ในพุทธศาสนา ไม่จำเป็นต้องก้มศีรษะให้กับผู้ใดอีก และใช้คำสรรพนามเรียกพระองค์ว่า **ตถาคต** แต่พระองค์เดียวในโลก ทรงตรัสรู้ด้วยตนเองจึงไม่มีครู บุคคลใดที่ปรามาสคำสั่งสอนของพระองค์ พระองค์เรียกบุคคลนั้นว่า **เดียรถีย์** เป็นคนนอกศาสนาของพระองค์ ตั้งตนเป็นศัตรูกับพระองค์อย่างเปิดเผย มีเจตนาไม่บริสุทธิ์เขียนบทความเรื่อง กาลามสูตร โดยใช้พระองค์บังหน้าในตอนต้น แต่ไม่ยอมเขียนตอนท้าย ซึ่งมีความสำคัญมาก อันเป็นอริยสัจ หรือความจริงที่เห็นสอนพวกชาวกาลามะให้ใช้ปัญญา ให้เป็นคนมีเหตุ มีผล ไม่หุเบา ใจเบา เชื่ออะไรง่าย ๆ แบบคนโง่ พวก

เหล่านี้สรุปเอาด้วยปัญญาตนเองว่า **แม้คำสอนของพระองค์ก็ยังเชื่อไม่ได้ ต้องปฏิบัติให้เกิดผลตามนั้นเสียก่อนจึงค่อยเชื่อ**

๗. บุคคลกลุ่มนี้คิดว่า ร่างกายเป็นตัวเขา เป็นของเขา เมื่อร่างกายของเขาตาย มันก็สูญ ไม่เกิดอีกแล้ว จบกันแค่นั้นเขาไม่รู้เลยเรื่องจิต ว่าร่างกายประกอบด้วยกายกับใจหรือจิต กายเป็นเปลือกที่จิตมาอาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ถึงเวลากายก็ต้องตายไปเป็นธรรมชาติ ส่วนจิตนั้นไม่เคยตาย เป็นอมตะตลอดกาล จิตสร้างกรรมอะไรไว้ (กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม) ก็ต้องเป็นไปตามกรรมที่ตนทำไว้เองทั้งสิ้น เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ชัดว่า **“หนีภัยในโลกนี้ หนีไม่พ้นหรอก เพราะเป็นกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย”** บุคคลเหล่านี้เมื่อเขาเข้าใจผิด เริ่มเป็นมิจฉาทิฎฐิต ความคิดเห็นของเขาก็ผิดตลอด ผลหรือโทษมีสูง เพราะเป็นการปรามาสพระรัตนตรัยโดยตรง จึงมีนรกเป็นที่ไป สมเด็จพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ทรงตรัสไว้ในคิริमानนทสูตร ในหลักคำสอนที่ ๕ ว่า **“ผู้รู้กับผู้ไม่รู้ ได้รับทุกข์เหมือนกัน หากทำบาป...ทุกข์ในนรกจักรู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม ถ้าทำกรรมที่เป็นบาปแล้ว ผู้ที่รู้หรือไม่รู้ก็ตกนรกเหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักนรก ก็ยิ่งไม่มีทางพ้นนรกได้”**
๘. บุคคลเหล่านี้ เมื่อเขาไม่รู้เรื่อง **กายกับจิตตามความเป็นจริง** เขาก็พยายามเอาลูกตาของเขาดูให้เห็นเทวดา พรหม ดุสสวรรค์ ดุนรก และพระนิพพาน เมื่อลูกตาไม่เห็นก็ว่าไม่มี แต่พวกสัมมาทิฎฐิเขาเอาจิตเห็น เห็นด้วยจิต หรือสัมผัสเห็น สัมผัสรู้ได้ด้วยจิต ซึ่งเป็นเรา เป็นของเราโดยตรง ยกเว้นพวกสุขขวิปัสสโก ซึ่งไม่เห็นด้วยจิต แต่จิตสัมผัสรู้ได้ด้วยศรัทธาในพระพุทธเจ้า **ศรัทธานั้น** หมายความว่า **เชื่อโดยปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ด้วย (ไม่ใช่พวกพุทธตามสามะโนครวั)** เขาปฏิบัติบูชา โดยการทำทาน รักษาศีลและเจริญภาวนา เพื่อตัดความโลภ โกรธ หลง หรือ ปฏิบัติตามศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งย่อมาจากอริยมรรค ๘ นั้นเอง เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ จากอริศีล อริจิต และอริปัญญา ตามลำดับ **อริศีล** มีผลทำให้เขาพ้นอบายภูมิ ๔ เป็นพระโสดาบันและพระสกิทาคามี **อริจิต** ทำให้พ้นการเกิดมาเป็นมนุษย์ในโลกมนุษย์ และพ้นจากการเกิดเป็นเทวดาและพรหมด้วย **อริปัญญา** ตามลำดับ
๙. คำพูดของพวกมิจฉาทิฎฐิที่ว่า **แม้แต่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ยังเชื่อไม่ได้ ต้องปฏิบัติจนเกิดผลตามนั้นเสียก่อน จึงค่อยเชื่อ** ก็หมายความว่าบุคคลเหล่านี้จะต้องปฏิบัติจนเป็นพระพุทธเจ้าเสียก่อน จึงจะเชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้

ความจริงแล้วพระองค์สอนตามจิต นิสัยและกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีมาไม่เสมอกัน ให้ท่านย้อนไปดูข้อ ๒ และ ๓ ใหม่อีกครั้ง แล้วท่านจะเข้าใจได้ดี

๑๐. กาลามสูตร หรือ เกสปุตตสูตร หากผู้ใดได้อ่านด้วยตนเองแล้ว จะพบว่าทรงเมตตาให้ชาวกาลามะใช้ที่ฟังอันสุดท้าย คือ ให้ฟังตนเอง อันเป็นที่ฟังที่ประเสริฐสุด โดยทรงแนะนำให้เขาฟังรู้ด้วยตนเองว่า

- ก) ธรรมเหล่านั้นเป็นกุศล หรือเป็นอกุศล
- ข) ธรรมเหล่านั้นเป็นบุญ หรือเป็นบาป (ดีหรือชั่ว)
- ค) ธรรมเหล่านั้นเป็นคุณ หรือเป็นโทษ
- ง) ธรรมเหล่านั้นผู้รู้ไม่ติเตียน หรือติเตียน
- จ) ธรรมเหล่านั้นมีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์
- ฉ) ธรรมเหล่านั้นเป็นสุข (ไม่เกิดทุกข์) หรือทำให้เกิดทุกข์

หากเป็นไปได้ในทางลบ คือ เป็นอกุศล เป็นบาป มีโทษ ผู้รู้ติเตียน ไม่มีประโยชน์ และทำให้เกิดทุกข์ ก็จงละธรรมเหล่านั้นเสีย นี่คือนำความคิดที่พระองค์แนะนำให้ใช้ตนเองเป็นที่ฟัง ให้พิจารณาด้วยปัญญาของตนเองก่อน ทรงตรัสไว้ชัดแจ้ง แต่พวกเขาตนคล้ายเตี๋ยรี้ย ไม่ยอมนำมากล่าว ส่อเจตนาที่จะหลอกหลวงบิดเบือนให้ผู้ฟัง ผู้อ่านเข้าใจผิด ๆ หลงผิด และเชื่อพวกเขาอย่างผิด ๆ ด้วยเจตนาชั่วช้าเท่ากับมีเจตนามุสาวาทหรือโกหกโดยตรง เพราะเขาคิดชั่วเป็นประการแรก คิดแล้วทำตามที่คิด คือ พูดชั่วและทำชั่ว ตามที่คิด เป็นประการที่สอง เมื่อผู้ฟังหรือผู้อ่านเชื่อตามการกระทำของเขา ก็เท่ากับมีผลสมบูรณ์ครบ ๓ ประการ คือสมดังเจตนาของตนครบ ๓ วาระ ศีลข้อ ๔ (มุสาวาท) จึงขาด ๑๐๐ %

๑๑. พระองค์ยกตัวอย่าง ธรรมที่เป็นอกุศล ๓ ตัว คือ โลก โกรธ หลง ว่าหากมีขึ้นกับจิตใจของใครแล้ว ก็จะมีผลทำให้ศีลขาดได้ทุกข้อ เพราะเป็นธรรมที่ไม่มีประโยชน์ เป็นทุกข์ เป็นอกุศล มีโทษ มีผู้ติเตียน หากรู้ได้ด้วยใจตนเองแล้ว ก็ควรละธรรมเหล่านั้นเสีย คือ อย่าเชื่อ และอย่าปฏิบัติตามให้ละธรรมนั้นเสีย

สรุปว่า พระองค์ชี้ให้เห็นโทษของความโลภ โกรธ หลง ด้วยธรรมะ หรือธรรมชาติของคนทั่ว ๆ ไป ซึ่งควรจะได้ด้วยปัญญาตื่น ๆ คือ ยกเอาศีล ๕ เป็นข้อชี้ให้เห็นโทษ หรือเห็นผลแห่งการมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ในจิต จิตมันจะสร้างกรรมที่เป็นอกุศลออกมาอย่างชัดแจ้ง

๑๒. พระองค์ชี้ให้เห็นคุณของการละ โลก โกรธ หลง แล้วจะมีผลทำให้ศีล ๕ บริสุทธิ์ได้ ดังนั้น การละโลก โกรธ หลงจึงเป็นธรรมที่เป็นกุศล มีประโยชน์ มีความสุข ไม่มีโทษ ไม่มีผู้ตีเตียน เป็นธรรมที่ควรเชื่อถือและปฏิบัติตามได้
๑๓. เมื่อชาวกาลามโคตร หรือชาวนิคมนกสप्तตะ ได้ฟังคำสอนของพระองค์จนหายสงสัยแล้ว ก็สามารถไขปัญหาของตนหรือใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ถูกต้องแล้ว พระองค์จึงสอนเพิ่มเติมในธรรมที่สูงกว่าศีล (ศีล เป็นธรรมที่ทำคน ซึ่งแปลว่ายุง ให้เป็นมนุษย์ ซึ่งแปลว่าประเสริฐได้) ทรงยกเอาอริยสาวกของพระองค์เป็นตัวอย่างว่า เป็นผู้ปราศจากความโลภ โกรธ หลงแล้ว เพราะมีสติสัมปชัญญะมั่นคง ประกอบด้วยพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พร้อมทำให้จิตไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จึงทำให้จิตใจผ่องใสอยู่เสมอ (เพราะละความชั่ว คิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ จึงทำให้จิตใจผ่องใสอยู่เสมอ) จึงมีจิตมั่นคงอยู่เสมอทั้งในปัจจุบันและอนาคต คือ
- ก) ถ้าชาติหน้ามีจริง ผลของกรรมหรือวิบากของกรรมทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วมีจริง **ผู้ทำกรรมดี วิบากย่อมดี** ตายไปก็ไปสู่สุคติโลกสวรรค์แน่
 - ข) ถ้าชาติหน้าไม่มี ผลของกรรมหรือวิบากของกรรมทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วไม่มี ในปัจจุบันเราก็ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน(ทั้งตนเองแล้วผู้อื่น) ไม่มีทุกข์ มีแต่สุข ก็มีผลเป็นสุขในปัจจุบัน
 - ค) ในปัจจุบัน เมื่อเราไม่ได้คิดชั่วแก่ใคร ๆ ใจเราก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะบุญ บาป, ดี ชั่ว, กุศล, อกุศล ล้วนเกิดจากความคิดของเราเองทั้งสิ้น เราเป็นผู้ก่อ เป็นผู้สร้าง เป็นผู้กระทำการขึ้นเอง **กรรมทั้งหลายล้วนเกิดที่ใจก่อนทั้งสิ้น** เพราะธรรมหรือกรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ (ใจประเสริฐสุด) ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่ใจ พระอริยสาวกทุกท่านจึงบำเพ็ญเพียรปฏิบัติที่ใจเป็นหลักโดยใช้สติคุมจิตของตนเอง อย่าให้คิดชั่ว ผลทำให้จิตใจผ่องใสอยู่เสมอ และเป็นสุข
 - ง) พระอริยสาวก เมื่อท่านไม่ทำชั่วแม้แต่คิด ท่านกระทำแต่กรรมดี จิตของท่านจึงผ่องใสอยู่เสมอ
๑๔. พวกกาลามโคตร เมื่อฟังธรรมของพระองค์จบแล้ว ก็เกิดศรัทธาในธรรมของพระองค์ เพราะใจหมดสงสัยในธรรมที่พระองค์ได้แสดงแล้ว ต่างก็ขอเป็นอุบาสก อุบาสิกา ขออยู่ในไตรสรณคมณ์ตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

วิจารณ์ :

เพื่อสะดวกและง่ายต่อการจดจำ ผมขอแยกออกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. ผู้อ่านหากอ่านแล้วใช้ปัญญาพิจารณาตาม ก็จะทราบได้ชัดว่า ชาวกาลามโคตร เป็นบุคคลที่มีพื้นฐานธรรมทางพุทธศาสนาต่ำ **ชั้นเหนยยะ** หรือดอกบัวชั้น ๓ ระดับปรimumน้ำ เท่านั้น ไม่สามารถจะรับธรรมชั้นสูงไปพระนิพพานได้ในชาติปัจจุบันนี้ พระองค์จึงไม่ใช้อริยสังขลนทำยในการสอน เพราะอริยสังขลนเป็นวิปัสสนาญาณสูงสุดหรือตัวปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่น ๆ ไม่มี พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างก็บรรลุนเป็นพระพุทธรอริยสังขลน และพระสาวกของพระองค์ทุก ๆ องค์ ก็จบกิจเป็นพระอรหันต์ด้วยอริยสังขลนทั้งสิ้น มีทางนี้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี (ข้อความนี้เป็นพุทธพจน์)

หากสถานที่ใดที่พระองค์เทศน์สอน ถ้ามีบุคคลหรือคนหมู่ใดมีจิตสูง มีพื้นฐานของธรรมเดิมอยู่ในตนสูงพอ พระองค์จะสอนให้เขาหมดความสงสัย ในสิ่งที่เขายังติดอยู่ได้ด้วยพุทธานุญาหรือสัพพัญญูญาณ ให้เขาเป็นพระอริยเจ้าได้ พระองค์จะลงทำยคำสอนด้วยอริยสังขลนเสมอ และเมื่อพระองค์ทรงใช้อริยสังขลน ที่ใด ณ ที่นั้นจะต้องมีผู้บรรลุนมีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระอริยเจ้าได้อย่างน้อย ๑ คนเสมอ

หากมีบุคคลกลุ่มใหญ่ไปเฝ้าพระองค์ พระองค์มักจะใช้ออนุภุกถา ๕ สอนเสมอ (เริ่มด้วย ทานกถา , ศิลกถา, สักกะกถา หมายถึง ธรรมที่ห้ามมนุษย์ให้เป็นเทวดา คือ หิริ โอตตปปะ กามกถา หมายถึง ธรรมที่ชี้ให้เห็นโทษของกาม และ เนกขัมมะ หมายถึง ธรรมที่ชี้ให้เห็นคุณของการออกจากกาม แล้วจบลงที่ อริยสังขลน ๔) ผลก็คือมักจะมีผู้บรรลุนมีดวงตาเห็นธรรมเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่อรหันต์ผลลงมาถึงพระโสดาปัตติผล อย่างต่ำที่สุดก็ถึง ไตรสรณาคมณมาถึงตลอดชีวิต สาเหตุก็เพราะพระองค์ทรงมีพุทธานุญา หรือสัพพัญญูญาณแต่พระองค์เดียว ย่อมสามารถรู้ได้ทุกอย่าง จึงสอนให้เหมาะสมกับผู้รับฟังทุกประการ

๒. ผู้มีปัญญาทางพุทธ จะเห็นได้ชัดว่า **พระสูตรนี้พระองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักในการตัดสินคำสอนหรือธรรมของผู้อื่น ซึ่งไม่ใช่ธรรมของพระองค์** หรือพวกศรัทธาจริตแต่ขาดปัญญา เพราะมีโมหะจริตควบอยู่ด้วย

๓. ผู้มีปัญญาทางพุทธ จะทราบได้ว่า พระองค์ทรงใช้พุทธานุญา จึงรู้จริต นิสัย และกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งสร้างกรรมกันมาไม่เสมอกัน จึงสอนให้เหมาะสมตามกรรมของเขา และรู้ล่วงหน้าด้วยว่า เมื่อสอนจบแล้วเขาจะได้รับผลอย่างไร โดยไม่มีคำว่าผิดพลาดแม้แต่ครั้งเดียว

๔. คำสอนของพระองค์ พระองค์ได้พิสูจน์มาแล้ว ด้วยพระองค์เองก่อนจนเกิดผล คือมีธรรมนั้น ๆ จริงในพระองค์ก่อนแล้ว จึงเอาของจริงนั้นมาสอน ไม่ใช่คิดเอา ตรีกเอา คาคคเน อ้างเอาตำรารวม ๑๐ ข้อในกาลามสูตร พระองค์ตรัสรู้ได้ด้วยตนเอง ไม่มีครู ไม่มี

ต้องอาศัยครู (กรุณาอ่านบทความนี้ในข้อที่ ๖ ประกอบ เรื่องทรงใช้สรรพนามเรียกพระองค์ ว่า ตถาคต)

๕. ผู้มีปัญญาทางพุทธ ใช้คำแปลบทสวดมนต์ สรรเสริญ พระธรรม สวากขาโต ภาวะตา รัมโม...มาอ้างได้ทั้งบท

๖. เป็นความเห็นต่อจากข้อที่ ๒ พระองค์ให้หลัก ๑๐ ข้อ นี้ไว้ เพื่อตัดสินธรรมของบุคคลทั่ว ๆ ไป ให้ใช้หลัก ๑๐ ข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา เพื่อมุ่งไปสู่ผล ให้ถือเอาผลเป็นเครื่องตัดสิน ทั้งนี้มิได้เอาหลัก ๑๐ ข้อนี้มาใช้กับคำสอนของพระองค์ เพราะเพียงแค่อริยสาวกของพระองค์ ซึ่งหมดความโลภ โกรธ หลงแล้วเป็นตัวอย่างในการแสดงธรรม หรือประกอบคำสอน ก็ทำให้ชาวกาลามโคตรหมดสงสัย เกิดศรัทธาในคำสอนของพระองค์ จึงพากันถือเอาไตรสรณาคมน์เป็นพึ่งตลอดชีวิต แต่ในปัจจุบันนี้มีพวกที่ชอบตีเสมอพระองค์ พยายามวัดรอยเท้า (พระบาท) ของพระองค์ ยกเอากาลามสูตรขึ้นมาอ้าง แล้วสรุปว่า แม้คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ยังเชื่อไม่ได้ เป็นต้น ผมจึงขอให้ผู้มีปัญญาทางพุทธได้อ่านแกสปัญตสูตร (กาลามสูตร) เสียก่อน ก็จะพบความจริงว่า พระองค์ให้หลัก ๑๐ ข้อไว้สำหรับใช้พิจารณาคำสอนของพวกที่ยังมีความโลภ โกรธ หลง อยู่ต่างหาก หรือใช้กับพวกที่เขียนกาลามสูตร แล้วสรุปว่าแม้คำสอนของพระองค์ก็ยังเชื่อไม่ได้ ต้องใช้หลัก ๑๐ ข้อนี้ก่อน

๗. โปรดสังเกตว่า

- ก) พวกที่ชอบอ้างกาลามสูตรบ่อย ๆ ก็คือพวกที่คัดค้านคำสอนของพระองค์ โดยตรงว่า นรก สวรรค์ เทวดา พรหมไม่มี นิพพานสูญ คนตายแล้วสูญไม่เกิดอีก
- ข) พวกเหล่านี้ แม้ตัวหัวหน้าเองซึ่งเป็นคนแรกที่เขียนและแสดงธรรมเรื่องกาลามสูตร ยังเลี้ยงปลาตู้และยังซ่อนลูกน้ำให้ปลากิน แสดงว่าเขาไม่สนใจเรื่องพระวินัย หรือศีลแม้แต่น้อย
- ค) บางคนก็ยังฆ่ามด ฆ่ายุงอยู่เป็นประจำ โดยให้เหตุผลว่า ยุง มด เป็นสัตว์ไม่มีประโยชน์ นำเชื้อโรคมาสู่คน ทำความรำคาญให้กับมนุษย์ฆ่าได้ ไม่ผิดศีล
- ง) บางคนสอนธรรมทางวิทย์ ทางทีวี และอัดเทปแจกรถทัวร์ทั่วประเทศ มีความตอหนหนึ่งว่า วิธีอดบุหรี่ง่ายมาก เพียงแค่อ้าปากก็อดบุหรี่ได้แล้ว การดื่มสุราไม่มีประโยชน์ กินอุจจาระ (ขี้) เสียยิ่งดีกว่า เพราะในอุจจาระยังมีวิตามินอยู่

จ) บางคนสอนธรรมว่า การไหว้เทวดา ไหว้หมาดีกว่า และผู้นี้แหละสอนว่า หากพระภูมิเฝ้าได้ก็จะไหว้ เป็นต้น พวกเหล่านี้แหละที่ชอบอ้างกาลามสูตรอยู่เป็นประจำ ผมจึงให้ผู้อ่านกรุณาพิจารณาว่า คำสอนของพวกเหล่านี้แหละ ที่จะต้องใช้กาลามสูตร ๑๐ ข้อเป็นเครื่องตัดสิน

๘. เหตุผลอีกข้อหนึ่งที่ชาวพุทธแท้ควรรู้ไว้ คือ ข้อห้ามหรือคำสอนบางอย่างของพระองค์ พระองค์มุ่งหรือมีเจตนาห้ามแต่เฉพาะสาวกของพระองค์เท่านั้น แต่มิได้มุ่งห้ามตัวของพระองค์เอง ตัวอย่างเช่น พระองค์ห้ามสาวกของพระองค์แสดงฤทธิ์ ใครแสดงจะมีโทษถูกปรับอาบัติ ใครจะแสดงฤทธิ์จึงต้องมาขออนุญาตจากพระองค์ก่อนเสมอ แต่พระองค์เองกลับแสดงฤทธิ์ได้ ด้วยเหตุจึงทำให้พระเจ้าปเสนทิโกศลสงสัย ทูลถามพระองค์ขึ้นว่า “เพราะเหตุใด” พระองค์กลับถามพระเจ้าปเสนทิโกศลบ้าง ความว่า “มหาบพิตร มีสวนผลไม้และดอกไม้ แล้วออกกฎห้ามผู้อื่นมาเก็บผลไม้และดอกไม้ไว้ว่า หากใครมาเก็บมีโทษใช้หรือไม” พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ตอบว่า ใช่ พระพุทธเจ้าข้า เพราะตัวท่านเป็นเจ้าของสวน จึงสามารถเก็บผลไม้และดอกไม้เหล่านั้นได้ พระองค์ก็ตรัสว่า “ฉันใดก็ฉันนั้น พระองค์เองก็เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนาเป็นผู้ตั้งพุทธศาสนาขึ้น กฎระเบียบต่างๆ ที่พระองค์บัญญัติไว้ พระองค์มุ่งเพื่อห้ามสาวกมิให้กระทำผิดส่วนเดียว มิได้หมายถึงห้ามตัวพระองค์ไม่ให้ทำเช่นกัน”

๙. อีกข้อหนึ่งก็คือ หากคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ยังเชื่อไม่ได้แล้ว เราจะยึดอะไรเป็นหลักปฏิบัติในทางพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง ดังนั้น คนที่อ้างกาลามสูตรแล้วสรุปเอาเองว่า แม้คำสอนของพระองค์ก็ยังเชื่อไม่ได้ นั้น จึงเป็นการเข้าใจผิดโดยตรง การเข้าใจผิดเพราะความงัดด้วยความหลงผิด ก็ควรให้อภัย เพราะเจตนาร้ายไม่มี แต่หากผู้เขียนผู้พูดรู้ดีอยู่แล้ว แต่มีเจตนาร้าย ตั้งใจจะให้ผู้อื่นเข้าใจผิด เพราะหวังทำลายพระพุทธศาสนา ก็ให้อภัยกันไม่ได้ เพราะเขาเป็นเดิรถีย์ พฤติกรรมเช่นนี้มีมานานแล้ว ตั้งแต่พวกพราหมณ์หวังจะยึดเอาคำสอนของพระองค์มาเป็นคำสอนของตน คำสอนใดดีถูกใจตน ก็โมเมว่านั่นแหละคือคำสอนของพราหมณ์ โดยค่อย ๆ เปลี่ยนความคิดของคนตามลำดับ ซึ่งต้องใช้เวลานานหลายปี เช่นเดียวกันในปัจจุบันนี้ พวกเดิรถีย์หรือคนนอกศาสนา ก็กำลังคิดและทำการเปลี่ยนคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ถูกใจเขาให้เป็นคำสอนของพระเจ้า และมีบุคคลกลุ่มหนึ่งแต่งตัวคล้ายพระ คือ โจนหัว โจนคิ้ว ห่มผ้าเหลือง อยู่วัด หรือสำนักสงฆ์ กำลังเบียด คำสอนของพระองค์ให้เป็นอย่างอื่น เช่น อ้างว่าพุทธศาสนาไม่มีนรก สวรรค์ นิพพาน ไม่มีพรหม ไม่มีเทวดา ตายแล้วสูญ ไม่เกิดอีก เป็นต้น

ซึ่งขัดกับคำสั่งสอนของพระองค์โดยตรงอย่างชัดแจ้ง มีผลทำให้พวกศรัทธาจิตตวามโมหะจริต ซึ่งขาดปัญญาและเชื่ออะไรง่าย ๆ คล้อยตาม เห็นผิดเป็นชอบ เชื่อพวกเขาอย่างสนิทใจเป็นจำนวนมาก ทำให้องค์กรสงฆ์มีความเห็นแตกแยกเป็น ๒ ฝ่าย คือ พวกหนึ่งเชื่อว่า เทวดา พรหม นรก สวรรค์มีจริง พระนิพพานมีจริงไม่สูญ และตายแล้วเกิดตามกฎของกรรมที่ตนเป็นผู้ทำเอาไว้เองทั้งสิ้น ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

อีกพวกหนึ่งเชื่อว่าไม่มี มีความเห็นตรงกับพวกแรก ขัดต่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ๑๐๐% เกิดการแบ่งแยกความเห็นขัดแย้งกัน ๒ พวกอย่างชัดเจน แบบคริสต์ที่ประเทศสกอตแลนด์ เมืองเบลฟาสท์ ระหว่างคริสต์นิกายคริสตัง กับคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ทะเลาะกันถึงขั้นฆ่ากันเอง เป็นเวลากว่า ๘๐ ปีแล้วก็ยังไม่สงบ

ผมหวังว่าพวกเราซึ่งสนทนารวมกัน เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นทุกข์อย่างถาวร (เพื่อพระนิพพาน) มาเป็นเวลากว่า ๑๕ ปีแล้ว คงจะเข้าใจดี และสามารถอธิบายให้ผู้หลงผิดทั้งหลายกลับมาสู่หนทางที่ถูกต้องได้ เพราะไม่มีอะไรสายเกินแก้ในพุทธศาสนา

ในที่สุดนี้ ผมขออาราธนาบารมีของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระธรรม บารมีของพระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ บารมีของพระอรหันต์ทุก ๆ พุทธันดร จงดลบันดาลเป็นกำลังใจให้พวกเราชาวพุทธที่ตั้งใจมั่นปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา จงประสพแต่ความสุข ความเจริญทั้งกายใจในยามที่ยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน และได้เข้าสู่พระนิพพานในอนาคต เมื่อร่างกายหรือขันธ์ ๕ พังแล้วทุกท่านเทอญ

ศีล : สมาธิ : ปัญญา

- วันอังคารที่ ๑๑ พ.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงเมตตาสอนไว้มีความสำคัญดังนี้
๑. “อย่าทิ้งศีล-สมาธิ-ปัญญา ให้ขาดออกจากจิตเป็นอันขาด การรักษาศีล ยิ่งละเอียดขึ้นเท่าไร จะทำให้สมาธิและปัญญาละเอียดมากขึ้นเท่านั้น”
 ๒. “การปฏิบัติทุกข้อ เพื่อให้จิตพ้นจากการเบียดเบียนจากอารมณ์ของกิเลส มรรค ๘ ซึ่งย่อลงมาเหลือศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ต้องไปด้วยกันเสมอ ในขณะที่จิตเจริญ พระกรรมฐาน พระอริยเจ้าทุกองค์ ไม่มีใครทิ้งศีล สมาธิ ปัญญา ให้ขาดจากกัน”
 ๓. “คำว่า อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ต้องมีครบถ้วนในพระอริยเจ้าทุกระดับ สักแต่ว่า กำลังย่อมแตกต่างกันตามระดับบารมีธรรมนั้น ๆ จำไว้พวกเจ้าอย่าทิ้งศีล และตราบไถที่ยังไม่ถึงพระอรหันต์ คำว่าศีลบริสุทธิ์หมดจดยังไม่มีในจิตของพวกเจ้า ซึ่งพระอรหันต์ท่านมีศีลบริสุทธิ์ถึงที่สุด คือ มโนกรรมบริสุทธิ์ แต่ก็มีได้หมายความว่าท่านทิ้งศีล เพียงแต่อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ทรงตัวอยู่ในจิตของท่าน โดยไม่ต้องระมัดระวังในการรักษา จิตของท่านทรงตัวอยู่ในโลกุตระธรรมเบื้องสูง คำว่าโทษ อันเกิดจากการละเมิดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ไม่มีในจิตของท่าน อาบัติทั้งปวงจึงไม่มีสำหรับท่านอีกต่อไป”
 ๔. “จงศึกษาจรณะ ๑๕ ให้ดี ๆ หากทรงได้ครบ ก็ได้ชื่อว่าเดินตามรอยบาทของตถาคต ศีล สมาธิ ปัญญา จักไม่มีวันบกพร่อง และอาศัยอิทธิบาท ๔ ปฏิบัติธรรมทุกข้อให้ทรงตัว มีพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาจิต ของตนเองเป็นหลักสำคัญเข้าไว้ วิชชา ๘ ประการคือ ญาณทั้ง ๘ อย่างก็จักทรงตัว เมื่อศีลมี สมาธิมี ปัญญาก็เกิด การเจริญพระกรรมฐานหมวดไหน ก็ย่อมได้ผลทุกเมื่อ การเข้าถึงพระอริยเจ้าเบื้องสูงก็มีใช่เป็นของยาก”
 ๕. “จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ คำว่าเจริญพระกรรมฐาน จงจำไว้คือการที่เจริญจิตให้ทรงอยู่ในธรรม หรือกรรมซึ่งมีฐานแห่งความดี ดีในที่นี้คือโลกุตระธรรมยังอารมณ์จิตให้พ้นโลก วิสัยโลก ก็คืออารมณ์จิตที่เต็มไปด้วย โมหะ โทสะ ราคะนั้นนั่นเอง”
 ๖. “อย่าลืม ศีลทุกข้อละเมิดแล้ว ทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นวิสัยโลกียะทั้งสิ้น ศึกษากันให้ดี ๆ”

□□□□□

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

วิธีแก้ง่วงโดยหากิเลสเข้าตัว

ที่มาของพระธรรมจตุนี้ เกิดจากการสนทนาธรรมกันระหว่างผมกับเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดท่าซุง เมื่อวันที่พฤหัสบดี ที่ ๑๓ พ.ค. ๒๕๓๖ มีความสำคัญดังนี้

- ก) บางครั้งกายมันง่วงตาจะหลับ พยายามอย่างไรก็ไม่ชนะมัน ต้องหากิเลสเข้าตัว แต่เราต้องมีสติตามรู้ ปล่อยให้กิเลสมันแสดงจนตาสว่าง พอกายหายง่วงก็ใช้กรรมฐานแก้จริตพิฆาตกิเลส นั้น โดยหากิเลสมันจะเก่งไปได้ไม่นาน หากเรามีสติตามรู้อยู่ตลอดพักเดียวมันก็หมดฤทธิ์
- ข) เพื่อนผมท่านว่า ท่านเพิ่งจะเข้าใจคำสั่งสอนของหลวงพ่อก่อน ในปี พ.ศ.๒๕๒๑ เรื่องสรุปคำสอนประจำพรรษา ที่หลวงพ่อก่อนว่า **คนฉลาดต้องรู้จักหากิเลสที่สิ่งอยู่ในจิตให้พบ แล้วใช้กรรมฐานแก้จริตพิฆาตกิเลส** หมายความว่า ผู้ใดก็ตามที่จะละกิเลสได้ ต้องรู้ ต้องเห็นความชั่วที่อยู่ในใจของตนเองก่อน หรือเราจะจับผู้ร้ายก็ต้องรู้จักผู้ร้ายก่อน โดยรู้ว่ามันอยู่ที่ไหน หน้าตาเป็นอย่างไร นิสัยเป็นอย่างไร และเราควรจะใช้วิธีไหนปราบมัน เป็นต้น
- ค) เพื่อนผม **จิตสัมผัสรูปหลวงพ่อก่อน** ก็กำหนดจิตกราบท่าน และขอความเมตตาให้ท่านช่วยสอน ท่านก็บอกว่า “ข้าสอนพ่อก่อนแล้ว ต้องมาสอนลูกอีกหรือ” แต่ในที่สุดหลวงพ่อก่อน ก็เมตตาช่วยสอนให้ มีความสำคัญดังนี้
๑. **สิ่งไหนที่เป็นความทุกข์ เอ็งก็อย่าเอาสิ่งนั้นมาแบก** จิตมันจะได้เบา และต้องรู้ด้วยว่า สิ่งที่เราเรียกว่าทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “**สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์**” นั้นแหละห้ามเอามาแบก (ขณะนั้นก็คิดว่า ถ้าเช่นนั้นโลกนี้ทั้งโลก ก็ยึดอะไรไม่ได้เลย)
 ๒. ท่านก็ว่า **เออชิวะ ไม่ใช่แต่โลกมนุษย์เท่านั้นนะ พรหมโลก เทวโลกก็แบกไม่ได้** เพราะมันไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่สุขจริงเลิกแบก จิตมันจะได้เบาสบาย
 ๓. **วางทุกข์เสียให้ได้ เอาโลกุตรธรรมมาใส่แทน** สบาย ๆ ไม่หนัก **อารมณ์พระอรหันต์ท่านยังลงสู่พระนิพพานจุดเดียว** ที่อื่น ๆ ยึดไม่ได้ หากความเที่ยงไม่เจอท่านเจออยู่จุดเดียว คือ พระนิพพาน อารมณ์ของท่านนิพพาน ๆ อยู่ทุกขณะจิต
 ๔. **อย่าลืม นิพพะ แปลว่าดับ อะไรมันดับ คือ อารมณ์ของท่านดับจากกิเลส** ตัณหาราคะ โทสะ โมหะพร้อม ๆ กันทีเดียว พวกเจ้านี้ทำอะไรท่านไม่ได้ อารมณ์จิตของท่าน

- จึงเบาสบาย แม้ยังทรงชั้น ๕ อยู่ในโลก ธรรมใด ๆ ของโลกมากกระทบจิตท่าน ท่านก็วางไม่แบกธรรมนั้น คำว่าทุกข์ไม่มีในจิตของพระอรหันต์
๕. เอ็งเข้าใจแล้วก็ค่อย ๆ ใต้อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละ วางธรรมที่ไม่เที่ยงลงเสียให้ได้ภายในจิตของตนนั้นแหละ หมั่นทำจิตของตนให้เที่ยงอยู่ในพระนิพพาน คือ ดับกิเลสด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อจิตสงบแล้ว ธรรมภายนอกก็ไม่มี ความหมาย ความสงบถึงจุดนิพพะ คือดับกิเลส พระพุทธเจ้าทรงเน้นสอนให้สงบภายใน คือที่จิตตนเองนี่แหละเป็นสำคัญ
 ๖. ฝึกฝนตนเองให้ดีเสียก่อน จึงจะได้ชื่อว่า มีที่พึ่งอันประเสริฐ แต่คนจะเอาดีได้ ต้องตั้งจิตไว้ตรงจุด จงอย่าประมาทตัวเดียว กล่าวคือ ต้องคิดถึงมรณานุสสติไว้เสมอ ๆ กรรมฐานกองนี้ทั้งไม่ได้ และต้องแน่วจริง ๆ คือ ถึงจุด คิดถึงความตายทุกลมหายใจเข้าและออก ถ้าใครทิ้งมรณานุสสติกรรมฐาน ทำให้ตายอีกหลายแสนชาติอสงไขยกัป มันก็เอาดีกันไม่ได้
 ๗. อย่าลืมนิยัต พระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ไว้เป็นสรณะ แล้วก็ต้องไม่ลืมจิตของตนเองไว้เป็นสรณะ ทำมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นกับจิตด้วย เอาละ จบคำสอนของหลวงปู่จาง วัดหน้าต่างนอก จ.อยุธยาแค่นี้ แต่เอ็งจงจำเอาไว้นะ คำสอนทั้งหมดของหลวงปู่นี้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ซึ่งพระอริยสงฆ์รุ่นแรก ภรรณารวบรวมถ่ายทอดมา แล้วพระอริยสงฆ์รุ่นหลัง ท่านนำมาถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา เอ็งก็ต้องหมั่นระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เข้าไว้ ซึ่งต่างก็ทำหน้าที่สืบทอดพระพุทธศาสนาต่อ ๆ กันมาทุก ๆ พุทธันดร
 ๘. บุคคลใดมีความกตัญญู กตเวทีในครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ บุคคลนั้นย่อมหาความอับจนมิได้ ทั้งในชาติปัจจุบันและสัมปรายภพ ทางโลกจัดไว้เป็นมงคลอันประเสริฐ แต่ทางนี้เป็นทางธรรมโลกุตระ ยิ่งทำได้ประจำจิต ยิ่งจัดได้ว่าเป็นมหาอุดมมงคลที่ยิ่งประเสริฐใหญ่
 ๙. จากนั้นท่านก็กลายเป็นพระวิสุทธิเทพที่สวยงาม ไม่แก่อย่างกายสังข (กายเนื้อ) “เออ กายแก่ของคนี่พ้นโลกจิตนิพพะแล้ว มันสวยกันอย่างนี้ทุกคน จำเอาไว้ให้ดี อย่าท้อสว่ายบ้างก็รีบทำตามมา”
 ๑๐. เพื่อนของผมก็จับมรณา ทำร่างกายให้เป็นนอสุกะ หลวงปู่ท่านก็บอกว่า เอ็งข้ามขั้นตอน เอาใหม่คิดถึงธาตุ ๔ ธาตุ ลมหยุดก่อนจึงจะเหมือนของจริง ก็ปฏิบัติตามท่าน ก็เห็นภาพของคนตอนใกล้ตาย เป็นภาพนิมิตชัดเจน ธาตุลมหมดหรือหยุดก่อน คือ ไม่มีลมหายใจเข้าแล้ว เห็นแค่ลมภายในตีออก มีลักษณะเหมือนคนกำลัง

อาเจียนเอาอาหารออก แต่ในนิมิตนี้มีแต่ลมออกมา คล้ายลูกคลื่นเป็นระลอก ๆ อวัยวะภายในโดยเฉพาะหัวใจ เกิดอาการถูกบีบรัดอย่างแรง ปอด ๒ ข้างก็บีบรัดเข้ามาเรื่อย ๆ คือ ลมถูกระบายหรือถูกรีดออกจนต้องอ้าปากให้ลมออกเป็นห้วง ๆ จนหมดห้วงสุดท้าย ร่างกายกระตุกหนึ่งครั้งแล้วแน่นิ่งไป รุทวารเปิด น้ำปัสสาวะไหลออกมา เหงื่อท่วมตัว พอธาตุลมสลาย ธาตุไฟก็ดับตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา เนื้อตัวเย็นเฉียบ จากนั้นอาการแข็งเหมือนท่อนไม้ก็เริ่มเกิดขึ้น (หมายเหตุในทางแพทย์หรือทางโลกเวลาเด็กเกิดจากครรภ์มารดา เด็กจะหายใจเข้า เพื่อให้ปอดพองตัวออก เพราะขณะเด็กอยู่ในครรภ์มารดา ปอดยังไม่ทำงาน ยังแฟบอยู่ เด็กต้องการธาตุลมหรือกินลม แพทย์หรือพยาบาลกระตุ้นให้เด็กร้อง พอร้องเสียงดัง ปอดก็พองออก โดยดูดลมเข้ามาทางจมูก ซึ่งตรงกันข้ามกับตอนตาย จะหายใจออกหรือลมออกอย่างเดียว ผมขออธิบายไว้สั้น ๆ แค่นี้)

๑๑. หลวงพ่อฤๅษีท่านมาเสริมว่า นี่แหละตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “อจิรัง วัตตะ ยังกาโย อธิเสสสะติ จุกโท อะเปตะ วิญญานโน นิรัถังวะ กะลิงกะรัง” ร่างกายนี้เมื่อมีวิญญาณไปปราศแล้ว ก็เสมือนหนึ่งท่อนไม้ที่ถูกเขาทอดทิ้ง (หมายความว่าเมื่อจิตทิ้งกายไปแล้ว ร่างกายก็เหมือนกับท่อนไม้ที่ไร้ค่า)
๑๒. จากนั้นก็เห็นภาพของร่างกายเริ่มนุ่ม เพราะพอรูทวารดับธาตุน้ำก็ละลายธาตุดิน สิ่งสกปรกทั้งหลายก็ไหลออกมาตามรูทวารต่าง ๆ มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ขี้ เยี่ยว น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น ศพเริ่มส่งกลิ่นเหม็น เพราะกลิ่นนี้จึงพาให้แมลงมาตอม และวางไข่ไว้บนร่างกาย โดยเฉพาะแมลงวัน ธาตุน้ำที่ละลายธาตุดิน ก็ดันให้กายเริ่มบวม อืด ตาบลัน ลิ้นจุกปาก หน้หน้าท้องเริ่มบวมเป่งขึ้นตามลำดับ ต่อมาก็เห็นหนอนตัวเล็ก ๆ แล้วก็โตขึ้น ๆ ซอนไชไปทั่วกาย ที่สุดสภาพกายคนก็หายไป เพราะถูกหนอนกินหมด เหลือแต่กระดูกกับตัวหนอนเต็มไปหมด เมื่ออาหารของหนอนหมด หนอนก็เริ่มตายไป บางตัวก็กลายเป็นแมลงเกาะแทะกระดูกต่อไป ที่สุดแม้กระดูกก็ผุกร่อนสลายตัวไปหมดไม่มีอะไรเหลือเลย ไม่มีอะไรที่จะยึดได้ว่า อะไรคือร่างกาย ก็ขอจบไว้เพียงแค่นี้

กรรมฐานตอนเย็น พระท่านเมตตาถามสอน เรื่องอารมณ์หวาดระแวง มีความสำคัญดังนี้

๑. พระท่านมาถามว่า “มีผลอะไรกับจิตเพิ่มเติมหรือไม่ ในกรรมฐานเย็นนี้” ก็ตอบท่านว่ามี เพราะเกิดอารมณ์หวาดระแวงบุคคล ๒ คน ที่มาร่วมปฏิบัติกรรมฐานเย็น ซึ่งมานั่ง

อยู่ข้าง ๆ ตนว่า เขาเป็นพวกเดียรฉัตรที่เข้ามาทำลายวัดหรือเปล่านั้น เพราะเขามีได้สนใจ การปฏิบัติ แต่มาหนึ่งคุยกัน จิตเลยไหวไปตามเสียงที่เขาคุยกัน นិเวรณิกินจิต ทั้ง ๆ ที่ พยายามจับภาพพระไว้กับจิต แต่ก็ไม่ได้ผล กรรมฐานตอนเย็นเลยไม่ได้อะไร

๒. พระท่านก็สอนว่า “**อารมณ์หว่าดระแวง คือ อารมณ์กลัวก็เท่ากับอารมณ์หลงนั้นแหละ** จุดนี้เจ้าจักต้องพยายามละวางทิ้งไป ในเมื่อรู้แล้วว่าสักวันหนึ่งข้างหน้าเราจักต้องทิ้งร่างกายนี้ไป จักเกาะเกี่ยวอารมณ์อันสืบเนื่องมาจากร่างกาย เพื่อประโยชน์อันใด”
๓. “จงมองจุดเกิดอารมณ์ให้พบ (หาต้นเหตุหรือสมุทัยให้พบ) เหตุเกิดมาจากการมีร่างกาย แล้วยึดมั่นว่าเป็นเขา เป็นเรานั้นเอง”
๔. “เจ้าจงหมั่นพยายามแก้ไขอารมณ์ให้ลุล่วงไปตามลำดับเถิด” (ทรงหมายถึงให้ใช้วิธีสังข เป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุทั้งสิ้น)

หลวงพ่อกุญชร ท่านเมตตาถามสอน **เรื่องคำว่าหากิเลสเข้าตัว** มีความสำคัญดังนี้

๑. “**คำว่าหากิเลสเข้าตัว** อย่าคิดว่าจะหาแต่รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศเท่านั้นที่เป็นกิเลส นั้นเป็นอารมณ์ที่ชอบใจ แต่ต้องหารูปไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่อร่อย สัมผัสระหว่างเพศที่ไม่สมหวังด้วย อันเป็นอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เพราะนี่ก็เป็นกิเลสถ้าจะหาก็ต้องกระทบหมดทั้ง ๒ อารมณ์”
๒. “**กิเลสมี ๓ ตัว** คือ ราคะ ปฏิฆะ และโมหะ ต้องเรียนรู้ธรรมให้ทั่วว่า กุศลเป็นอย่างไร อกุศลเป็นอย่างไร”
๓. “**ตัวธรรมล้วน ๆ ไม่มีอารมณ์ปรุงแต่ง** อย่างกระทบคนรูปสวย รู้ว่าธรรมอะไรเป็นปัจจัย กระทบคนรูปไม่สวย ก็รู้ว่าธรรมอะไรเป็นปัจจัย แล้วก็ต้องดูว่าอารมณ์ของเรา ไหวไปกับความชอบใจ-ไม่ชอบใจหรือเปล่านั้น ถ้าไหวกิเลสก็เอาไปกิน เพราะไม่ยอมรับความจริงของร่างกายว่า เป็นธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ ไม่เที่ยง เกิดแล้วเสื่อมดับ ๆ เป็น สันตติเหมือน ๆ กัน ธรรมที่แท้จริงเป็นอยู่อย่างนี้เป็นปกติ”
๔. “**อย่างรสก็เหมือนกัน** มะม่วงรสมันก็เป็นอย่างนั้น หมู เห็ด เป็ด ไก่ มันก็มีรสของมันประจำตัว (เฉพาะตัว) ถ้าเราเข้าใจธรรม มันก็เป็นของมันอย่างนั้นปกติ กลิ่นก็เหมือนกัน น้ำหอมกลิ่นมันก็เป็นปกติอยู่อย่างนั้น ขยะมันก็มีกลิ่นปกติเหมือนอยู่อย่างนั้น เสียงสรรเสริญ-นินทา มันก็เป็นธรรมปกติอยู่อย่างนั้น สัมผัสระหว่างเพศมันก็เป็นปกติอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมดาของชาวโลก ยิ่งชาวโลกที่ไม่รู้เท่าทันธรรมปกตินั้น ก็ติดข้อง อยู่ในดวงกิเลส คือ ยังจิตให้ไหวไปในความชอบใจไม่ชอบใจ สร้างทุกข์-สุขแบบอิงร่างกายให้เกิดอยู่ตลอดเวลา”

๕. “แต่ชาวธรรมต้องทำจิตให้เข้าถึงธรรม รู้ธรรมแท้ ๆ ที่ไม่ปรุงแต่ง เห็นทุกข์ เห็นโทษของกามคุณ ๕ อย่างชัดเจน จิตก็ไม่ติดข้องอยู่ในที่สุดจิตก็เข้าถึงธรรมอัพยาทุกต คือ เข้าถึงพระนิพพานนั่นเอง เอ็งว่าง่ายไหม? (ตอบว่ายาก) ยากหรือยากไม่สำคัญ สำคัญที่กำลังใจ ทำให้มันจริงแล้วกัน”
๖. “จำไว้ ถ้ากายมันยังไม่หมดกามกำหนัด จิตมันยังไม่หมดอารมณ์กามกำหนัด ห้ามทั้งอสุภะ และมรณา และกายคตาออกไปจากจิตเป็นอันขาด กรรมฐาน เหล่านี้ พระอรหันต์ท่านก็ยังไม่ถึง หนีร่วมไปถึงอาณาปากับอุปสมาดด้วย จิตท่านทรงอยู่เป็นปกติ เพราะฉะนั้นจิตท่านจึงมีสติไม่หลงลืมความจริง คือ รู้แจ้งในธรรมทั้งปวง จิตท่านจึงมีความไม่ประมาท ด้วยรู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิต และรู้เท่าทันกองสังขารแห่งกายตลอดเวลา”
๗. “จิตมีปัญญา โดยอาศัยศีลกับสมาธิวิสุทธิ-บริบูรณ์เป็นพื้นฐาน เพราะฉะนั้น เอ็งอย่าทรงกรรมฐานกองสำคัญเหล่านี้แค่สัญญา คือ จำได้เท่านั้น มันก็ใช้ไม่ได้ ต้องพิจารณาด้วยปัญญาอยู่เนื่อง ๆ จนกระทั่งกาย วาจา ใจ มันสงบจากอารมณ์ ชอบใจ-ไม่ชอบใจจริง ๆ มันจึงจะเป็นของแท้ เรามุ่งเอาดีกัน เอาปัญญาทางธรรม อย่าเอาแค่สัญญาทางโลก คือ ความจำซึ่งหยาบเกินไปใช้ไม่ได้”

การพิจารณาอสุภะ

ต้องพิจารณาให้ครบวงจร

เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๔ พ.ค.๒๕๓๖ เพื่อนผู้มาร่วมปฏิบัติธรรมของผมได้ยกเอาคำพูดของผมที่ว่า “เมื่อพิจารณาอสุภะแล้วก็ให้พิจารณากลับมาเป็นอสุภะใหม่” มาพิจารณาหาเหตุผลเพื่อให้เกิดปัญญา ท่านบอกว่า ท่านพยายามดูร่างกายของตนเองซึ่งมันไม่มีส่วนไหนที่สวยงามนั้น ให้มันสวยงาม จะดูอย่างไรมันก็ไม่สวย หรือกลับมาสวยได้อีก นี่คือเรื่องที่เรา ๒ คนจะสนทนาธรรมกันในวันนี้

ผมขออนุญาตชี้แจงความสำคัญในการสนทนาธรรมกันในวันนั้นไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. เพื่อนผมท่านเข้าใจผิดในเจตนาของผม ที่ผมพูดเช่นนั้นผมหมายถึง การพิจารณาอาหารเรปฏิกูลสัญญา มิใช่พิจารณาความสกปรกของร่างกาย ซึ่งถูกของท่านแล้ว ที่มองร่างกายส่วนไหนมันก็สกปรกทั้งสิ้น จะให้มันสะอาดนั้นก็เป็นไปได้
๒. ต้นเหตุ ที่ผมพูดธรรมประโยคนั้นออกไป ก็เพราะเธอแล้วว่า ก่อนจะกินข้าวได้ปลงอาหารให้เป็นอาหารเรปฏิกูลสัญญา จนเห็นอาหารมันสกปรกไปหมด เลยกินอะไรไม่ค่อยลง ของบางชนิดเลยกินไม่ได้เลย เช่น เนื้อหมูเป็นต้น เพราะมันจะอาเจียน (คิดเหมือนพวกแขกที่อินเดีย ซึ่งไม่ยอมกินเนื้อหมู เพราะเห็นหมูมันมากินซี่ของตนเองทุกวัน)
๓. ผมให้ใช้ปัญญา คือ ธรรมหรือกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ซึ่งเป็นอริยสัจอันเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ พระพุทธองค์ทรงรู้ถึงต้นเหตุแห่งกรรมนั้น และรู้วิธีดับกรรมนั้นด้วย)
๔. เมื่อปลงหรือพิจารณาอาหารจนเป็นอสุภะ แล้วจิตเราไปยึดว่ามันเป็นอสุภะ ทุกข์ใจก็เกิดขึ้นตรงนั้น(เกิดอึดตาเป็นตัวตนขึ้นทันที) มีใครบ้างที่พิจารณาอาหารจนเห็นเป็นสิ่งที่ปฏิกลมีหอนขึ้นเต็มไปหมด แล้วกินสิ่งเหล่านั้นเข้าไปได้ ใหม่ ๆ จะเหมือนกันหมด คือ มีความรู้สึกรังเกียจ บางคนคลื่นไส้จะอาเจียน เพราะไม่พิจารณาต่อไปให้ครบวงจรว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนมีวงจร หรือมีวิฏฐะของมันทั้งสิ้น (สสารไม่มีวันสูญหายไปจากโลก วัตถุธาตุใด ๆ ในโลกล้วนประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป วงเวียนกันอยู่อย่างนี้แหละ ไม่สูญหายไปไหนหรอก)

๕. ให้ใช้ปัญญาพิจารณาต่อไป ว่าโดยธรรมชาติหรือธรรมดาทุกสิ่งในโลกนี้มันก็วนเวียน เป็นวิฏฐะของมันอยู่อย่างนี้แหละ หมูกินซี่คน ซี่เป็นอาหารของหมู หมูชอบมาก แต่เมื่อเข้าท้องหมูแล้ว อาหารนั้นก็เคลื่อนหรือเปลี่ยนสภาวะไปตามลำดับ เครื่องจักรของ หมูสามารถเปลี่ยนซี่คน หรือสิ่งปฏิภูลทั้งหลายให้กลายเป็นเนื้อหมู คือเปลี่ยนจาก สภาวะหนึ่งมาสู่อีกสภาวะหนึ่งอย่างอัศจรรย์ แต่ผู้ที่มีความจริงแล้ว ก็ไม่อัศจรรย์ เห็นเป็นของธรรมดาหมด
๖. หากดึงโลกมาหาธรรม ด้วยปัญญาทางพุทธ ท่านให้มองทุกสิ่งในโลกเป็น สภาวะธรรมหรือกรรมหมด ผมขอไม่อธิบายรายละเอียด เพราะธรรมในพุทธศาสนานั้นเป็นปัจเจกตั้ง ปฏิบัติถึงแล้วจะรู้ได้ด้วยจิตของตนเอง เฉพาะตนของใครก็ของมัน และที่สุดของโลกก็ไม่มีอะไรเหลือ เพราะโลกทั้งโลก แม้เทวโลกและพรหมโลกก็ล้วนตก อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ผมขอสรุปว่า พระองค์ทรงให้ยึดตัวปัจจุบันเป็น หลักสำคัญ (ธรรมของตถาคตจริงในปัจจุบันเท่านั้น) เวลาเรากินอาหารในปัจจุบัน เรากินเนื้อหมูมิได้กินซี่ มันเป็นคนละสภาวะกัน อย่าเอาอดีตธรรมมาเป็นปัจจุบัน ธรรม
๗. เพราะอุปาทานของจิตเราเป็นเหตุ จึงต้องแก้ที่อารมณ์จิตของเรา โดยใช้วิธีสัจเป็น หลักสำคัญในการแก้ปัญหา เมื่อเราปลงอาหารให้เป็นนอสุกะได้ เราก็ปลงอาหาร นั้นให้เป็นสุกะได้เช่นกัน ด้วยปัญญาทางพุทธ และจบลงที่ตัวธรรมดาให้ได้ มิฉะนั้นเราก็ต้องเป็นโรคเบื่ออาหาร ผอมลง ๆ หัวโต ตัวผอมเหมือนกุ่มแห้ง จิตก็เศร้า หมอง หากตายในขณะนั้น ก็มีทุกคิดเป็นที่ไป เป็นการเบียดเบียนจิตตนเอง แล้วมีผลทำ ให้ไปเบียดเบียนผู้อื่น คือ ร่างกายที่เรา หรือจิตมาอาศัยอยู่ชั่วคราวนั้นด้วย ขาดเมตตา กรุณา หรือพรหมวิหาร ๔ ผมขออธิบายสั้น ๆ แค่นี้

เมื่อเพื่อนของผมท่านเกิดอารมณ์สงสัยขึ้น หลวงปู่ครูบาพรหมจักร ท่านก็เมตตาสอน เรื่องอารมณ์พระอนาคามีและอารมณ์พระอรหันต์ให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. ในสายตาของพระอรหันต์นั้น ท่านเห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่สวยไม่งามมาแล้ว ในสมัยที่ ผ่านอารมณ์พระอนาคามีมาแล้ว เห็นรูป รูปก็ไม่เที่ยง แม้เสียง กลิ่น รส สัมผัสก็ไม่ เที่ยง สิ่งเหล่านี้อาศัยร่างกายมีอายตนะสัมผัส จึงรับรู้ได้ว่าสิ่งกระทบภายนอกเข้ามา เป็นอย่างไร เช่น ตาเห็นรูป เป็นต้น แต่รูปก็ไม่เที่ยง สวยก็สวยไม่จริง รูปเคลื่อนไปทุก ขณะ หูก็ได้ยินเสียง เสียงก็เสื่อมลงไปทุกขณะ จมูกได้กลิ่น กลิ่นก็ไม่คงที่ ลิ้นสัมผัสรส รสก็ไม่เที่ยง หลุดจากโคนลิ้นไปก็หมดรส สัมผัสระหว่างเพศก็ไม่เที่ยง ล่วงเข้ารูทวาร ไปน้ำกามหลังก็หมดสัมผัส สิ่งเหล่านี้อาศัยร่างกายเป็นอายตนะสัมผัสทั้งสิ้น”

๒. ทวารทั้ง ๖ ของร่างกาย มันก็เสื่อมอยู่ตลอดเวลา ตาก็เดินเข้าไปหาความเสื่อม หูก็เดินเข้าไปหาความดับ จมูกก็เช่นกัน เต็มเป็นหวัด หายใจไม่สะดวก อายุยิ่งมากยิ่งขึ้น หายใจได้น้อยเข้า ลึนก็เสื่อมความรู้สึมน้อยลง ร่างกายยิ่งไม่ต้องพูดถึง ปัญญามีอยู่แล้วมันเสื่อมลงทุกวัน”
๓. สายตาที่ท่านผ่านพระอนาคามีมาแล้วมองเท่าไร ๆ ก็ไม่สวยขึ้นมาได้ จึงตัดกามฉันทะในกามคุณ ๕ ได้ตรงกับความพอใจและไม่พอใจก็เกิด เพราะท่านเห็นธรรมซ้อนธรรม คือ ความสวยก็สวยไม่จริง ความไม่สวยก็ไม่จริง ในธรรมของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสระหว่างเพศหาสาระไม่ได้ เพราะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสมีทั้งดีและเลว เช่นคนด่าอยู่หยก ๆ ประเดี๋ยวก็มาสรรเสริญเสียแล้ว หรือชมอยู่ดี ๆ ประเดี๋ยวก็ด่าแล้ว อารมณ์ท่านจึงว่าง เพราะยอมรับกฎของธรรมดา คือ โลกนี้มีธรรมอยู่ ๒ ตัว กุสลาธัมมา กับ อकुสลาธัมมา ท่านเห็นปกติของธรรมซึ่งซ่อนอยู่ในธรรมดีก็ไม่จริง เลวก็ไม่จริง มันมีแต่ธรรมดา”
๔. มาอารมณ์พระอรหันต์ ท่านเห็นทุกสิ่งเป็นสมมุติหมดเห็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสระหว่างเพศ เป็นเหตุสมมุติอันเกิดจากกิเลส ตัณหา อุปาทานและอกุศลกรรม จิตท่านพ้นสมมุติอันเหล่านั้น การทรงขันธ์ ๕ อยู่ ก็แค่อาศัยปัจจัย ๔ อันพึ่งมีความจำเป็นที่จะไม่เปียดเบียนร่างกายเท่านั้น จิตท่านพร้อมที่จะทิ้งร่างกาย อันเป็นเหยื่อสมมุติของกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรมนี้อยู่ตลอดเวลา ท่านเห็นสมมุติที่ไม่เที่ยง แม้กระทั่งลมหายใจ เข้า – ออก จิตพร้อมที่จะไปเมื่อร่างกายหยุดลมหายใจทุก ๆ ขณะจิต”
๕. การทรงชีวิตอยู่ในสายตาของพระอรหันต์ ของสวยไม่มี ไม่ว่าคน สัตว์ วัตถุ ท่านมองเห็นเป็นธาตุหมด อะไรจะมาติดใจท่านไม่มีเลย ไม่ติดใจแม้กระทั่งขันธ์ ๕ ของท่านเอง เห็นอะไรเป็นธรรมดาไปหมด”
๖. ศัพท์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายเมื่อเธอแยกกายออกเป็นอาการ ๓๒ แล้ว พิจารณาเห็นความเสื่อม ความสกปรกของร่างกายได้ตามนั้น ในเมื่อชีวิตอินทรีย์ไม่สิ้นไป ก็จงรวมอาการ ๓๒ นั้น กลับเข้ามาใหม่ ทรงหมายถึงเมื่อรู้ว่ามันเสื่อมสกปรก แต่เมื่อมันยังไม่ตาย ก็อย่าไปทำลายมัน อยู่ทำความเพียรไปตามปกติ โดยยอมรับนับถือกฎธรรมดาของร่างกาย เหมือนตอนลงท้ายในมหาสติปัญญาฐานสูตร คือ เธอจงอย่าสนใจในกายตนเองและในกายผู้อื่น และวัตถุธาตุใด ๆ ในโลกนี้ว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีในเรา เราไม่มีในร่างกาย จึงทรงสอนให้เคารพในสัทธรรม ๕ อันพึงเกิดแก่ร่างกายว่าเป็นปกติ

และทรงสอนให้เราพันทุกข์กันที่จิต คือ พันเสียจากการเกาะร่างกายเสียได้ก็พันทุกข์”

๗. สุขที่อิงอายตนะสัมผัสมันไม่สุขจริง ทุกข์ที่อิงอายตนะสัมผัสก็ไม่ทุกข์จริง อากาการที่ร่างกายรับสัมผัสนั้น มันมีวิญญานบอกให้รู้ สัมผัสเป็นปกติธรรมดาของร่างกายยึดไม่ได้ เพราะมันมีแต่ความไม่เที่ยงเป็นปกติ แล้วในที่สุด ร่างกายมันก็ต้องตาย จิตมันออกจากร่างกายไปแล้ว อายตนะทั้งปวงก็หยุดทำงาน เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว จะไปติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทำไมกัน ติดอายตนะภายนอกเท่าไร ก็ติดร่างกายมากเท่านั้น
๘. ขอให้คิดใคร่ครวญดู ทำความเบื่อหน่ายให้เกิดจริง ๆ ทำจิตให้ยอมรับกฎธรรมดา เห็นทุกข์อันเกิดจากการเกาะยึดของอายตนะสัมผัสนั้น ๆ เห็นจนให้เห็นเป็นปกติ ของสวยของดีไม่มี ของไม่สวยไม่ดีก็ไม่มี มีแต่สันตติเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่อย่างนั้นเป็นปกติ จิตมันก็จักคลายกำหนดคือ หมดอารมณ์ชอบใจและไม่ชอบใจลงได้ เมื่อนั้นแหละจิตเองก็จะวางจากอารมณ์คู่นี้ หรือธรรมคู่นี้ลงได้ (หมายเหตุ วิญญานบอกให้รับรู้ในข้อ ๗ ท่านหมายถึงระบบประสาทรับสัมผัสของร่างกาย อันมีประสาทของตา หู จมูก ลิ้น และกาย ศูนย์รวมของประสาทอยู่ที่สมอง แต่ผู้ที่ไม่รับรู้เรื่องของสมอง ก็คือจิต ซึ่งเป็นตัวของเราและเป็นของเราตัวจริง)

จากนั้นท่านพระครูบาศรีวิชัยก็เมตตา มาช่วยสอนต่อ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “รู้แล้วก็หมั่นทำความเพียรละสังโยชนให้ได้ ก่อนที่ลมหายใจจะหมดด้วย อย่าประมาท กาลเวลา ไนโลกมนุษย์นี้สั้นนิดเดียว พยายามใช้ทุกขณะจิตให้มีค่า ไม่ว่าจะอยู่คนเดียวหรืออยู่หลายคนรวมเป็นหมู่ จงหมั่นรักษาอารมณ์ของจิตให้วิเวกสงบอยู่กับศีลสมาธิ ปัญญา มุ่งพระนิพพานให้มากที่สุด”
๒. “โอกาสที่จะทำความเพียรอยู่ที่กำลังใจของเราเอง อย่าเลือกหมู่เหล่า อย่าเลือกสถานที่ หากทำไม่ได้ก็จงอย่าโทษใคร โทษจิตของตนเองที่โง่ ไม่ฉลาดหาความวิเวกไม่เป็น”
๓. “จำไว้ คนที่ปฏิบัติธรรมจะต้องเอาจิตรู้ลมทุกขณะจิต”
๔. “ค่อย ๆ ทำไป ระเบียบก็ต้องเป็นระเบียบ จะเอาสงบสงบต้องทำให้ได้เป็นนอกกาลิกชิ มันถึงจะเป็นของแท้ ชยันมาก ๆ ก็แล้วกัน มรรคผลมันไม่หนีไปไหนหรอก”

๕. “เรื่องการกล่าวโทษโทษความผิดของผู้อื่น เลิกกันเสียที่ทุกอย่างเป็นกฎของกรรมทั้งสิ้น ใครจะว่าอะไร อะไรมันจะเกิดก็เรื่องของกฎของกรรม เอ็งทำจิตใจยอมรับเข้าไว้ เห็นกรรมดาของกฎของกรรม ให้เข้าถึงใจ แล้วมันก็จะสบายไปเอง”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

เรื่องพรหมวิหาร ๔

เมื่ออาทิตย์ที่ ๑๖ พ.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องพรหมวิหาร ๔ ให้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “จงมองหาความพอดีของร่างกายให้พบ และประการสำคัญ มองหาความพอดีของจิตให้พบเช่นกัน โดยอาศัยมัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางสายกลาง อันไม่เบียดเบียนทั้งกายและจิตของตนเองเป็นหลัก”
๒. “จงมีพรหมวิหาร ๔ เป็นพื้นฐานของศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นในจิตของตน เจริญพรหมวิหาร ๔ อยู่เนื่อง ๆ เพื่อเป็นกำลังเลี้ยงศีล สมาธิ ปัญญา ให้ทรงตัว ที่เจ้าอึดอัดขัดข้องกายและจิตอยู่นี้ เพราะพรหมวิหาร ๔ อ่อนเกินไป ขอให้ศึกษาทบทวนพรหมวิหาร ๔ ให้เป็นที่เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย”
๓. “บุคคลใดขาดพรหมวิหาร ๔ ในจิตและกายของตน บุคคลนั้นยากที่จะทำความเพียรให้บรรลุผลขั้นสูงสุดได้ยาก”
๔. “ขาดพรหมวิหาร ๔ ในจิตและกายของตน อารมณ์ก็จักมีแต่ความเร่าร้อน หากความสงบระงับมิได้ ให้หมั่นศึกษาพรหมวิหาร ๔ ดุ และให้คิดพิจารณาทบทวนถึงเหตุผลของการมีและไม่มีพรหมวิหาร ๔ ด้วย อย่าศึกษาเพียงแค่อ่านและใช้สัญญาจำเพียงแค่ว่าหนังสือหายากเกินไป ผลไม่เกิด”
๕. “อ่านทบทวนแล้วพิจารณาได้ผลอย่างไร เข้าใจว่าอย่างไรในพรหมวิหาร ๔ นี้ ก็ให้ลงบันทึกไว้ด้วย ชักซ้อมจิตให้มีอารมณ์เกาะพรหมวิหาร ๔ เข้าไว้”
๖. “พรหมวิหาร ๔ มีหลายระดับ จากกำลังอ่อน ๆ มาตรฐานปานกลาง จนกระทั่งถึงขั้นปรমัตตะ อย่าคิดว่าพรหมวิหาร ๔ ไม่สำคัญ เอาเพียงแค่ศึกษาพื้น ๆ ก็พอ ถ้ารู้เพียงแค่นั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จะเข้าถึงขั้นอธิจิตสิกขากับอธิปัญญาสิกขาได้ยาก”

ธัมมวิจย ขออนุญาตเขียนไว้เป็นตัวอย่าง ตามคำสั่งของสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องพรหมวิหาร ๔ ให้ ทบทวน ให้หมั่นศึกษา ให้หมั่นพิจารณาได้ผลอย่างไรให้บันทึกไว้ด้วย จึงขอเขียนเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. **พรหมวิหาร ๔ เป็นอารมณ์คิด** พิจารณาทั้ง ๔ ข้อ การคิดพิจารณา เป็นต้นเหตุทำให้ปัญญาเกิด ใครไม่ทำตามท่านก็เป็นกรรมของผู้นั้น

๒. พรหมวิหาร ๔ เป็นทั้งอาหารและกำลังของ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ใฝ่อยากรู้รายละเอียดให้อ่านหรือฟังเทศที่หลวงพ่อกฤษีท่านสอนไว้ มีรายละเอียดอยู่มากมาย
๓. เมตตา ความรัก ท่านให้หลักไว้ ๓ ข้อ คือ การกระทำนั้น (กรรม) ต้องไม่เบียดเบียนตนเอง (จิต) เป็นข้อแรก กรรมนั้นต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น (ร่างกาย) และกรรมนั้นต้องไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น หากขัดกับข้อใดข้อหนึ่งใน ๓ ข้อนี้แล้ว การกระทำนั้นมิใช่เมตตาในพุทธศาสนา
๔. ปัญญาทางพุทธ ท่านให้ใช้ถามและตอบจิตของตนเองด้วยเหตุด้วยผล โดยไม่ขัดต่อศีล สมาธิ ปัญญา อย่าไปถามคนอื่น บางคนยังไม่ทันใช้ความเพียรของตน หรือยังไม่ได้ปฏิบัติก็ถามผู้อื่นเสียก่อนแล้ว สงสัยเสียก่อนทำ ให้เลิกนิสัยนี้เสีย
๕. ธรรมทุกอย่างในพุทธศาสนา ต้องได้ด้วยความเพียรที่จิตและกายของตนเท่านั้น จึงจะเป็นของแท้ ของจริง คือ เพียรมากพักน้อยก็ได้เร็ว เพียรน้อยพักมากก็ได้ช้า
๖. พรหมวิหาร ๔ มี ๓ ระดับ เช่น ใครไม่มีเมตตา ก็ให้ท่านทำท่านไม่ได้ ถ้ามีเมตตาขั้นต่ำ สามารถทำท่านได้ และทำแล้วยังมีอารมณ์เสียตายในท่านอยู่ และยังหวังผลตอบแทนจากการทำท่านของตน ยังไม่สนใจการรักษาศีล ถ้ามีเมตตาขั้นกลาง ทำท่านแล้วจิตยังนึกอธิษฐานขอนั้นขื่อนี้อยู่ (หวังผลตอบแทน) ขอบอกกิเลสก็ยังมีมาก ขอบอกกิเลสก็บางลง พวกนี้ยอมรักษาศีล เริ่มเจริญภาวนาด้วย ถ้ามีเมตตาสูงไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น จิตไม่อธิษฐานขออะไรทั้งหมดใน ๓ โลก คือ มนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก จิตทำเพื่อพระนิพพานจุดเดียว พวกนี้มี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปกติอยู่กับจิต
๗. พรหมวิหาร ๔ นี้ละเอียดมาก จึงขอเขียนไว้แค่เป็นตัวอย่าง หากผู้ใดมีพรหมวิหาร ๔ เต็มและทรงตัว ผู้นั้นก็จบกิจในพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อหมดอารมณ์เบียดเบียนตนเอง (จิต) ได้ถาวรแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะไปเบียดเบียนผู้อื่นได้ จิตพ้นภัยตนเองแล้ว เพราะภัยที่ร้ายแรงที่สุดของการปฏิบัติธรรมก็คือ ภัยจากอารมณ์จิตของตนเองทำร้ายจิตตนเอง กรรมหมดตรงนี้ เพราะจิตดวงนี้ไม่สร้างกรรมอีก ไม่ต่อกรรมอีก
๘. มัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง ก็คือพรหมวิหาร ๔ นี้เอง (ไม่ขอเขียนรายละเอียด)

๙. แค่มืดตาความรักข้อแรกในพรหมวิหาร ๔ หากผู้ใดเข้าใจและนำไปปฏิบัติจะเห็น จะรู้ อารมณ์จิตของตนเองได้อย่างดีและจะอุทานว่า **พรหมวิหาร ๔ นี้จริง ๆ แล้ว มันง่าย นิดเดียว**
๑๐. **คนส่วนใหญ่มักจะมืดตามืดตัว** คือ ไปมืดตากายมากกว่าจิต และบางคนหลงคิดว่า กายคือตัวเขา เพราะเขาไม่รู้จักจิต มีรายละเอียดอยู่มากไม่ขอเขียน การกระทำของเขา จึงเพิ่มสักกายทิฏฐิแทนที่จะลดสักกายทิฏฐิ **เพราะสักกายทิฏฐิ พระท่านแปลว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย**
๑๑. พรหมวิหาร ๔ ของชาวโลก กับพรหมวิหาร ๔ ของชาวธรรม จึงแตกต่างกันชนิด ตรงกันข้าม
๑๒. หากเอาพรหมวิหาร ๔ พิจารณาควบคู่กันไปกับบารมี ๑๐ แล้ว จะทำให้เกิดผลดี ทั้งสองฝ่าย เพราะธรรม ๒ หมวดนี้ ต่างก็อาศัยกันและกัน ช่วยเสริมกำลังให้แก่กัน เพราะบารมี ๑๐ ก็มาจากศีล สมาธิ ปัญญา และพรหมวิหาร ๔ ก็เป็นอาหารของศีล สมาธิ ปัญญา หากเข้าใจดีแล้ว การพิจารณาคุณของพรหมวิหาร ๔ จึงมีมากที่สุด ประมาณ ยากที่จะพิจารณาหลงให้จบได้อย่างบริบูรณ์ เพราะจะต้องอาศัย **บารมีธรรม หรือบารมี ๑๐** ซึ่งก็มีตั้งแต่หยาบ กลาง และละเอียดเช่นกัน ในข้อนี้เป็นการแนะนำ ขององค์สมเด็จพระท่าน

เมื่อพิจารณามาได้จนถึงจุดนี้ สมเด็จพระองค์ปัจจุบันท่านก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนว่า

๑. “ถ้าจะให้พรหมวิหาร ๔ เต็ม ต้องอาศัยบารมี ๑๐ เป็นพื้นฐาน”
๒. “พยายามรักษาอารมณ์จิตให้เบา ๆ เข้าไว้ การเดินมรรคด้วยจิตจึงจักได้ผล”
๓. “การเอาจริงมิใช่การทำด้วยความเครียด การเอาจริง คือการรู้วาระของจิตถ้า จิตต้องการพัก เราก็พักในสมณะภาวนา ถ้าจิตต้องการคิด เราก็วิปัสสนาสลับ ไปสลับมาเรื่อย ๆ ตามอารมณ์ของจิต พยายามให้สบาย ๆ อย่าเคร่งเครียด จิต จะเป็นสุขอยู่ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา

เมื่อปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงเมตตาแนะนำ ก็เริ่มปฏิบัติตามนั้น การพิจารณาก็เกิด ความสงสัยขึ้นมาว่า บารมี ๑๐ อิงพรหมวิหาร ๔ หรือพรหมวิหาร ๔ อิงบารมี ๑๐ กันแน่ สมเด็จพระองค์ปัจจุบันก็ทรงตรัสว่า

๑. “อิงด้วยกันและกัน เพราะในที่สุดธรรมะถ้ารู้แจ้งอย่างแท้จริงแล้ว ธรรมะนั้นก็จัก ไปในทางเดียวกัน ชื่อเรียกธรรมต่าง ๆ เวลาที่ พวกเขายังศึกษาอยู่ เรียกว่า **สมมุติธรรม**”

๒. “เมื่อพวกเจ้าศึกษาจนเป็นอเสขะบุคคลแล้ว เมื่อนั้นก็ถึง วิมุตติธรรม ธรรมล้วน ๆ ไม่มีชื่อ อย่าไปเถียงหรือขัดแย้งกันว่าอะไรมันผิด เหมือนกับบางท่านจับสมณะก่อนแล้วจับวิปัสสนา บางท่านจับวิปัสสนาก่อนแล้วจับสมณะ ไม่มีอะไรผิด”
๓. “ที่ทบทวนเพียงแค่นี้ยังใช้ไม่ได้ หยาบเกินไป ต้องนำมาคิดพิจารณาใหม่อยู่เนือง ๆ มิฉะนั้นพรหมวิหาร ๔ บารมี ๑๐ จักเต็มได้ยาก”
๔. “อย่าทิ้งอิทธิบาท ๔ เป็นอันขาด ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยความเพียร”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

บารมีเต็มเป็นอย่างไร

เมื่อวันจันทร์ที่ ๒๔ พ.ค. ๒๕๓๖ หลวงพ่อฤๅษีท่านเมตตามาสอนมีความสำคัญ ดังนี้

๑. “บารมีเต็ม คือ การทำกรรมฐานทุกครั้งด้วยความตั้งใจและเต็มใจ ทำจริง หรือการทำงานเพื่อศาสนกิจก็เช่นกัน เองงานนั้นมาเป็นกรรมฐาน ทำด้วยความเต็มใจและตั้งใจทำจริง สลัดตัดความเบื่อบ่าเหนื่อยเกียดคร้านทิ้งไป”
๒. “มีความเจตนาตั้งใจจริง เพื่อพระนิพพานจุดเดียว เหนื่อย หนักเหนื่อยแน่ เพราะเรายังมีขั้น ๕ ก็ต้องทำจิตยอมรับความเบื่อบ่าเหนื่อยนั้นว่าเป็นธรรมดา”
๓. “ที่เราเหน็ดเหนื่อยเพลิดเพลินอยู่ในกามโลกียวิสัยมาก็แสนอสงไขยกัปแล้ว เราเกิดตายอยู่กับความเหนื่อยของขั้น ๕ นี้มานานเท่าไร ความเหนื่อยเหล่านั้นมันหาสาระไม่ได้ ขอให้ตั้งใจจริง เต็มใจจริง เหนื่อยเพื่อทำกรรมฐานให้พ้นโลก ช่วยศาสนกิจเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิตที่ทรงขั้น ๕ อยู่นี้ อดทนไปเถิด ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว”
๔. “สลัดตัดความเบื่อบ่าเหนื่อยทิ้งไป รู้ทุกข์นั้นดีกว่าไม่รู้ทุกข์ รู้เหน็ดเหนื่อยดีกว่าไม่รู้เหน็ดเหนื่อย รู้ธรรมดีกว่าไม่รู้ธรรม จิตจะได้ชำระความมัวเมาในกามโลกียวิสัยทิ้งไป จากอารมณ์เสียที่”

○ อย่างกลัวทุกข์ เพราะทุกเป็นของจริง

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงพระเมตตามาตรัสสอนต่อ ดังนี้

๑. “อย่างกลัวทุกข์ เพราะทุกข์นั้นเป็นของจริง อันเป็นของคู่กันมากับขั้น ๕ มีชาติทุกข์เป็นต้น”
๒. “เมื่อประสบกับความทุกข์ ก็จงอย่ากลัวโทษผู้อื่น กฎของกรรมเกิดได้ เพราะตัวของเราทำเอาไว้อย่างงั้น จงหมั่นทำจิตให้ยอมรับ ชดใช้กฎของกรรมนั้นไปโดยสงบ”
๓. “มองด้วยตาปัญญา ให้เห็นโทษของกรรมมาจากสาเหตุอันใด มองแล้วจงยอมรับว่า เหตุมาจากการล่วงละเมิดบัญญัติทั้ง ๕ หรือกรรมบถ ๑๐ ข้อใดข้อหนึ่ง อันมีเราเป็นผู้กระทำผิดด้วยความหลงมาแต่กาลก่อน”

๔. “จิตมีความหลงผิด จึงใช้กาย-วาจา กระทำอย่างผิด ๆ กาลนั้นจิตเรายังไม่มีปัญญา จึงเห็นผิดเป็นชอบ เพลานี้พวกเจ้าได้รับการอบรมทางปัญญามาพอสมควร อย่าให้อารมณ์มีฉันทิฏฐิมน์เข้าครอบงำจิต ให้เกิดความโง่เขลาเบาปัญญาขึ้นอีก”
๕. “พยายามพยุ่งกำลังของจิตเอาไว้ ด้วยอานาปานัสสติกรรมฐานให้ดี ๆ ใช้วิปัสสนาภาวนาพิจารณาถึงกฎของความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ ใช้ความพยายามดูอารมณ์ที่ฟอกจิตอยู่ให้เห็นว่า ขณะใดมีโมหะ-โทสะ-ราคะ เข้าครอบงำอยู่บ้าง แล้วพยายามใช้กรรมฐานแก้จิตเข้าทำลายอารมณ์เศร้าหมองเหล่านั้น จนกว่าจิตจะผ่อนคลายขึ้นมาได้ ทำให้เป็นปกติ พยายามดูอารมณ์ของจิตอยู่ตลอดเวลา ให้นำไปใคร่ครวญพิจารณาและปฏิบัติด้วย จักให้ได้ผลดีก็ไม่ต้องไม่ทิ้งอิทธิบาท ๔

ในวันต่อมา ลูกสาวในอดีตชาติของหลวงพ่อก็ดำเนินการอย่างง่ายดาย หน่ายเร็วกำเริบ หลวงพ่อฤๅษี ท่านก็เมตตาตามาสอนให้มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “เอ็งต้องหาสาเหตุที่ทำให้จิตมันเบื่อง่าย หน่ายเร็วให้พบ อารมณ์ผิด ๆ อย่างนี้ ทั้งไว้นานไม่ดี สภาพจิตมันชอบของใหม่ ๆ ก็ต้องคอยหาของใหม่ป้อนมันไปเรื่อย ๆ” (ลูกสาวของท่านก็บอกว่าหาไม่พบ)
๒. หลวงพ่อท่านก็ว่า “เอ็งอย่าโง่ซิ กรรมฐาน ๔๐ มหาสติปัฏฐานสูตรมันไม่มีทางตัน ต้องฉลาดกว่าอารมณ์ของจิตซิ เอาของเก่ามันแหละย่นไปย่นมาทบทวนเข้าเป็นของใหม่ ประเดี๋ยวจิตมันก็จะเกิดความเพลิดเพลिनไปเอง”
๓. “อย่าให้อารมณ์มันหลอก เราต้องหลอกอารมณ์ ขึ้นปล่อยให้มันเหนื่อเราอยู่เรื่อย ๆ ก็มีหวังเจ็ง เอาใหม่ตั้งต้นย่นปลาย จากปลายย่นหาต้น ทำให้มันเบา ๆ สนุก ๆ อย่ามีอารมณ์เครียด ถ้าคิดแล้วหนักก็เลิก หันมาจับอานาปานาก่อน รู้ลมพวจิตสบาย ๆ ก็หันกลับมาคิดใหม่”

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราชทรงพระเมตตาตามาตรัสสอนต่อให้ว่า

๑. “เจ้ายังอ่อนการพิจารณาหาต้นเหตุของทุกข์ในอริยสัจ เพราะฉะนั้นจงหมั่นใช้ความเพียร เร่งหาสมุทัยในทุกขอริยสัจให้พบ”
๒. “บ่อเกิดของอารมณ์คือตัณหา จงพยายามหาต้นเหตุให้พบ แล้วจักละอารมณ์ตัณหาเหล่านั้นได้ที่ต้นเหตุนั้น”

๓. “จำไว้เพราะพวกเจ้าศึกษาวิชาครู จึงต้องผ่านขั้นตอนโดยละเอียด ไม่มีโอกาสได้เรียนลัดเช่นบุคคลอื่น จงตั้งใจทำกันให้ดี ๆ เหนื่อยยากเท่าไรก็ขอให้อดทน ถือว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ที่พวกเจ้าจักต้องเร่งความเพียร สั่งสมบารมีเพื่อเข้าถึงพระนิพพานให้จงได้”
๔. “อย่าท้อถอย เพราะหนทางเหล่านี้เป็นพวกเจ้าเลือกเอาไว้เองทั้งสิ้น มีพระสงเคราะห์มากมายมาถึงขนาดนี้แล้ว จักท้อถอยเพื่อประโยชน์อันใด จงหมั่นอดทนฟันฝ่าอุปสรรคให้เพิ่มความตั้งใจ เพื่อทำจริงตามหลักธรรมปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน”
๕. “พยายามรักษากำลังใจให้เต็มเอาไว้ ควบกับการรู้ลมหายใจเข้า-ออก ควบกับมรณานุสสติอยู่เสมอ ๆ จิตจักได้มีกำลังใจ”
๖. “ก่อนคิดพิจารณาอันใด ก็จงระลึกนึกถึงความตายเตือนจิตตนเองไว้เสมอ ๆ ถ้าหากละจากความดีขณะจิตข้างหน้าหรือขณะจิตนี้ ลมหายใจอาจจักพลาดจากร่างกายนี้ไป เตือนจิตตนเองไว้เถียงนี้ และตรวจจิตว่า คิดหรือทำอันใดอยู่ในขณะนี้เป็นการไม่ประมาท และอัตโนมัติ จิตยัตตนาตั้งไปด้วย”

ในวันต่อมาก็ทรงพระเมตตาตรัสสอนต่อให้ดังนี้

๑. “เมื่อก็ให้รู้ว่าเมื่อ แต่อย่าให้จิตฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยจนลึ้มจุดหมายปลายทางว่าที่สุดของความต้องการ คือ พระนิพพาน”
๒. “พิจารณาให้เห็นทุกข์และโทษของร่างกาย มีความเบื่อหน่าย แล้วก็จงยอมรับความทุกข์ และโทษของร่างกายนี้ว่า เป็นธรรมดา トラบใดที่เจ้ายังทรงชั้น ๕ อยู่ พยายามลงตัวธรรมดาให้จงได้ วางจิตให้ยอมรับกฎธรรมดาของชั้น ๕ นั้น จิตเจ้าจักได้คลายความเกาะติดชั้น ๕ ลงได้ในที่สุด”
๓. “ค่อย ๆ วางอารมณ์ อย่าเคร่งเครียดจนเกินไป จิตจักมีความกลัดกลุ้ม เบียดเบียนตนเองก็เป็นความไม่ถูกต้อง หมั่นรู้ลมให้มากในระยะนี้ อารมณ์ของจิตจักไม่ซ่านจนเกินไป”
๔. “แล้วจงหมั่นวางอารมณ์กระทบจากภายนอกลงด้วย อย่าหุนหันพลันแล่นด้วยอารมณ์ฉุนเฉียว ทำจิตให้ชุ่มช้อง ปฏิภาณเกิดขึ้นได้ง่าย จักพูดสิ่งใดขอให้ใคร่ครวญให้ดี ๆ”
๕. (ก็ยอมรับว่าเวลาที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว ทำให้กล่าววาจาไม่ดี) ทรงตรัสว่า “มันเป็นผลเสียทั้งคำพูดและจิตใจของเจ้าเองและผู้ถูกกระทบด้วย”

ในวันรุ่งขึ้นเพื่อนของผมท่านก็ปฏิบัติพระกรรมฐาน เรื่องทุกข์ โดยยกเอาทุกข์ของ
ขั้น ๕ หรือการมีร่างกายนั้นเป็นทุกข์อย่างไร เป็นธัมมวิจย มีความสำคัญว่า **ทุกข์นั้นมีอยู่**
จริง แต่คนที่เห็นทุกข์นั้นหายากเต็มทน (แต่พอตาไปเห็นเด็ก ๒ คน ขึ้นไปเดินเล่นอยู่
บนดาดฟ้า เห็นพระชราะหน้สงฆ์ จิตก็นึกตำหนิกรรมของเด็ก ๒ คนนั้นว่าไม่สมควร)
หลวงพ่อกุญชรท่านก็เมตตาสาสนะรายละเอียดให้ มีความสำคัญ ดังนี้

๑. “การที่จะรู้ว่าควรหรือไม่สมควรนั้น ต้องรู้ที่จิตของตนเอง ไม่ใช่ไปรู้ที่จิตของผู้อื่น
(ก็คิดว่าท่านมาเตือนเราเรื่องจงอย่าไปสนใจกรรมของผู้อื่น ให้รู้วาระจิตของตนเอง
เท่านั้นเป็นพอ)
๒. หลวงพ่อก็สอนต่อไปว่า “ใช่ เอ็งคิดถูก แต่ควรจะทำให้ถูกด้วยจึงจะดี **เพราะ**
พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้รู้ตนเองไม่ใช่ไปรู้ที่คนอื่น โลกภายนอกมันกว้าง
เกินไปจนยาก รู้แค่โลกแคบ ๆ ภายในของตนเองนี่ ใล่มันให้จน จนจริง ๆ นะ คือรู้หมด
จนมันเดินไปไม่ได้ ด้วยกิเลสทั้งปวง อย่างนั้นจบแน่”
๓. “ธรรมภายนอกนั้นมันเห็นนะเห็นแน่ เพราะเรายังมีอายตนะสัมผัส แต่เห็นแล้วก็
ห้อมเข้ามาเป็นธรรมภายใน สัมผัสให้มันเกิดประโยชน์ เห็นและเข้าใจในธรรมนั้น ๆ
ไม่ตำหนิธรรม **ดูให้เป็น คือ เห็นธรรมดาของธรรมนั้น ๆ จิตมันก็จะสบายไม่รุ่ม**
ร้อน ไม่ปรุงแต่งธรรม แต่เห็นในธรรมอารมณ์มันก็จะสบาย” (ก็นึกว่า ท่านพูดง่าย
เหลือเกิน)
๔. หลวงพ่อก็ตอบว่า “ก็ง่ายสิ มันจะยากอะไร **ตั้งใจมีสติกำหนดรู้ทุกข์เสียอย่างเดียว**
เห็นกฎของกรรมชัด จิตมันก็จะยอมรับปล่อยวางอารมณ์ปรุงแต่งอันที่จะทำให้
เกิดทุกข์ เกิดการกระทำของกาย วาจา ใจให้เป็นกรรมเกิดขึ้น แค่นี้เองง่าย ๆ” (ก็นึก
บ่นอยู่ในใจว่า เหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา)
๕. หลวงพ่อกับท่านก็บอกว่า “ห้ามบ่น **พอไม่ชอบคนปากเปียกปากแฉะ เพราะบ่นไปมัน**
ก็ไม่มีประโยชน์อะไร เสียเวลา เอาเวลาที่บ่นนั้นไปปฏิบัติธรรมให้เกิดประโยชน์
ดีกว่า” ก็รับปากท่าน
๖. “เอ็งอย่ารับปากส่งเดช ต้องทำให้ได้ด้วย เลิกบ่นท้อใจเสียที **อาการบ่นคืออาการเสีย**
กำลังใจ อย่าทำให้พ่อได้ยินหรือได้เห็นอีก

หลังจากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องกำลังใจกับอภิญญาว่า

๑. “อยากได้อภิญญาไหม ?” (ตอบว่าอยากได้ แต่กำลังใจมันไม่สู้) ทรงตรัสว่า “ทุกอย่างต้องอาศัยกำลังใจ การจักได้อภิญญาใหญ่ ก็ต้องอาศัยกำลังใจ การจักมาพระนิพพานก็ต้องอาศัยกำลังใจ แต่เจ้าจงอย่าสนใจอภิญญาให้มากจนเกินไป อย่าเพิ่งคิดเอากายเนื้อไปไหน ๆ จงซักซ้อมเอากายใจมาพระนิพพานในช่วงขณะจิตดีกว่า”
๒. “สนใจกับการชำระจิตให้ปลอดสังโยชน์ อันเป็นหนทางพ้นทุกข์ได้ดีกว่า อภิญญาใหญ่จักได้หรือไม่ได้อย่าเพิ่งสนใจ”
๓. “เอาความขยันไปตัดสังโยชน์ดีกว่า เพราะเล่นฤทธิ์ก็จักเป็นการถ่วงการบรรลุมรรคผล อย่างวันนี้ที่พิจารณาถึงทุกข์ทั้งภายนอกและภายใน ก็จัดได้ว่าพอใช้ จงหมั่นทบทวนอยู่เสมอ ๆ พยายามให้จิตทรงตัว พิจารณาจนยอมรับทุกข์นั้นอย่างจริงจัง”
๔. “หลังจากนั้นก็พิจารณาถึงสมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ด้วยค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ทำจิตจักยอมรับความจริงของกฎธรรมดาดังขึ้น พิจารณาให้สม่ำเสมอ อย่าคิดทิ้งคิดขว้างรวดเร็วเกินไป จิตมันก็ไม่ยอมรับ”
๕. “โทษและทุกข์ของกาม และกามสัญญา ต้องหมั่นคิดทบทวน ใคร่ครวญอยู่เสมอ”
๖. “เช่นเดียวกันกับอารมณ์ปฏิฆะ ทำให้เกิดโทษและทุกข์อย่างไร ก็ต้องหมั่นคิดทบทวนเช่นกัน”
๗. “การตัดราคะและปฏิฆะต้องตัดพร้อม ๆ กัน ตัวหนึ่งเบาอีกตัวหนึ่งก็ต้องเบาไปด้วย เพราะทุกข์และโทษของปฏิฆะและราคะ ล้วนทำให้ต้องกลับมาเกิดทั้งสิ้น”
๘. “หมั่นดูอารมณ์จิตให้ดี ๆ ดูด้วยอารมณ์เบา ๆ จิตจักสบาย อย่าดูด้วยอารมณ์หนัก จิตจักกลุ้มเกิดอารมณ์เครียด และมีอารมณ์หลุดได้ง่าย ข้อนี้พึงระมัดระวังให้จงหนักด้วย”

ในวันต่อมาพระพุทธรองค์ที่ทรงพระเมตตา ช่วยตรัสสอนต่อ เรื่องอารมณ์หนักใจ คือความเครียดจากลืมหาณาว่า

๑. “จักอยู่ที่ใดก็ตาม จักทำงานประเภทใดก็ตาม ต้องกำหนดจิตจับเป็นกรรมฐาน รู้ยู่ตลอดเวลา”
๒. “พยายามทำให้จิตเกิดความเคยชินในอารมณ์ สมณะและวิปัสสนา นั้น ๆ”

๓. “รู้ด้วยอารมณ์เบา ๆ ทำจิตให้สบาย ๆ เวลาที่อารมณ์จิตของเจ้ายังค่อนข้างหนักอยู่ เกาะเวทนาของร่างกายมากเกินไป เวทนาเกิดก็ย่อมรู้ แต่รู้แล้วจงหมั่นวางจิตให้สบาย อย่าไปยึดเกาะเวทนานั้น ๆ”
๔. “และจงอย่าลืมน้อมใจให้มาก ๆ เพราะอานาปานัสสติกรรมฐานนี้ สามารถระงับ เวทนาของร่างกายได้อยู่แล้ว อย่าปล่อยจิตให้เกาะเวทนามากเกินไป เพราะอาการ เวทนาจักตั้งจิตให้ฟุ้งซ่าน ก็พึงยังต้องน้อม เพราะอานาปานัสสติระงับความฟุ้งซ่าน ได้อย่างดี”
๕. “อนึ่ง เป็นปกติของคนเรา เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย อารมณ์วิตกกังวลมันเกิดขึ้น ก็ต้อง หมั่นน้อมใจให้มากขึ้น เพราะอานาปานัสสติแก้วิตกกังวลได้เป็นอย่างดีเช่นกัน”
๖. “อนึ่ง ควรคิดพิจารณาให้จิตยอมรับกฎของธรรมดา ว่าสภาพที่แท้จริงของร่างกาย ย่อมเป็นไปเพื่ออาหาร (ป่วย) เป็นธรรมดา”
๗. “ไม่มีร่างกายของผู้ใดที่เกิดมาแล้ว จักไม่มีโรคภัยเข้าเบียดเบียน ชีตัจฉา ปรมา โรคา แม้ความหิวก็ได้ชื่อว่าเป็นโรคที่เบียดเบียนอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นขึ้นชื่อว่า มี ร่างกายย่อมหนีอาหารไปไม่พ้น หนีความเบียดเบียนไปไม่พ้น”
๘. “เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จงอย่าหนี ทำจิตให้ยอมรับความเป็นจริงของร่างกาย เบื่อหน่าย ร่างกายด้วยเห็นทุกข์ เห็นโทษของร่างกาย ทำจิตให้คลายกำหนดในการอยากมี ร่างกายนี้เสีย ด้วยเห็นสภาพธาตุ ๔ มาประชุมกันเป็นอาการ ๓๒ เป็นของสกปรกและ ไม่เที่ยง มีความเสื่อม และสลายตัวไปในที่สุด”
๙. “เมื่อไม่อยากมีร่างกายเกิดขึ้นในอารมณ์จิตแล้ว ก็จงอย่าทำอารมณ์จิตให้เครียด จง ปล่อยวางอารมณ์ที่หนักใจนั้นเสีย ทำอารมณ์จิตให้ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของ ร่างกายนั้นเสีย จิตก็จักเป็นสุข มีอารมณ์เบาได้” (ก็รับคำสั่งสอนนั้น แต่ก็ยังมีความ หนักใจ เพราะวางอารมณ์เบื่อนี้ไม่ได้)
๑๐. ทรงตรัสว่า “ที่ยังวางไม่ลง เพราะจิตไร้กำลังตัดสักกายทิฏฐิ การพิจารณายังไม่ถึง ที่สุด คือจิตยังยึดเกาะร่างกายอยู่ เจ้าก็ต้องอาศัยลมรู้ ทำอานาปานัสสติให้จิตมี กำลัง”
๑๑. “การเข้าถึงฌาน จิตจักสงบได้เป็นระยะ ๆ ตามที่ต้องการ ตราบนั้นจิตจักมีกำลัง พิจารณาร่างกายนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเราได้ จนถึงที่สุด เมื่อนั้นจิตจักยอมรับกฎของธรรมดา และวางอารมณ์หนักใจลงได้”
๑๒. “เจ้าเห็นความสำคัญของอานาปานัสสติหรือยัง เห็นแล้วก็จงหมั่นให้มาก ๆ กรรมฐาน ทุกกอง จักเป็นผลขึ้นมาได้ ก็ต้องอิงอานาปานัสสตินี้ พยายามน้อมใจให้มากใน

ระยะนี้ จักอยู่ในอิริยาบถไหนก็ตาม จักทำงานอะไรอยู่ก็ตาม ให้จิตกำหนดรู้ลม ให้มาก ๆ ”

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

อารมณ์ปฏิเสธและโทษ

เมื่อวันที่ ๒๙ พ.ค.๒๕๓๖ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระเมตตาตรัสสอน มีต้นเหตุมาจากเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมของผมท่านเลี้ยงแมวไว้ พอปล่อยให้มันออกไปซี้-เยี้ยว มันก็ไปกัดกับแมวตัวอื่น และถูกเขากัดเอาที่แผลเก่า ซึ่งเคยถูกเขากัดมาแล้ว เมื่อวานนี้ จึงเกิดอารมณ์ปฏิเสธว่ามันโง่ และคิดจะปรุงแต่งสร้างอกุศลกรรมต่อ พระองค์ก็ทรงพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “แมวมันโง่เหมือนเจ้าของนั่นแหละ ที่คิดว่าตัวเองเก่งไปเรื่อย เทียวโกรธระรานคนอื่นไปเรื่อย ๆ ใครจะห้ามว่าอย่าโกรธ ก็ไม่ฟัง ผลมันก็ออกมาเหมือนแมวที่ถูกเขาทำร้ายจนบาดเจ็บ”
๒. “จิตคนโกรธก็เช่นกัน ถูกทำร้ายด้วยอารมณ์ของตนเอง จนบาดเจ็บก่อนใครอื่น ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดี โกรธแล้วโง่ก็ยิ่งขึ้นทำลงไป”
๓. “เจ้าเห็นไหมว่า ที่แมวมันออกไปตีกับตัวอื่นนั่น มันทำไปเพราะความโกรธ จึงทำให้ขาดสติ เจ้าก็เช่นกัน พยายามคุมสติให้ดี ๆ มองโทษของการรัก-การโกรธเอาไว้ให้ดี ๆ”

จากนั้นก็กวาดลานวัดกับเพื่อน แล้วช่วยกันขนขยะใส่รถเข็น แต่ใส่ขยะมากเกินไป เวลาเข็นรถ ทำให้รถเสียสมดุล รถเข็นกระดกไปข้างหน้าบ้าง กระดกไปข้างหลังบ้าง ทำให้ขยะตกเรียราดไปตลอดทาง พระองค์ก็ทรงพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “จิตคนก็เช่นกันต้องหาความสมดุลให้พบ อย่าหนักไปทางกามฉันทะหรือปฏิเสธข้างใดข้างหนึ่ง จิตก็จะเอียงคว่ำเหมือนรถขยະนี้ได้”
๒. “ต้องหาความพอดี หรือทางสายกลางให้พบ ไม่ตั้งไม่หย่อนจนเกินไป ต้องมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ของจิตอยู่เสมอว่าเวลานี้มีตัณหาเกิดขึ้นกับจิตหรือไม่ ดูวาระของจิตไหวไปด้วยกิเลสประการใดหรือไม่ ควบคุมเอาไว้ให้ดี ๆ จิตจึงจักมีความพอดีมีความสบายในอารมณ์”

จากนั้นก็มารับประทานอาหารเช้า พออาหารคาวเสร็จ ก็จับลงที่ของหวาน คือ มะม่วง ทุกครั้งไป กินอยู่อย่างนี้มาเป็นแรมเดือน รู้สึกเบื่อแต่ก็ยังต้องกินต่อไปเรื่อย ๆ พระองค์ก็ทรงพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “ให้กำหนดรู้ว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นของร่างกาย อย่าติดยึด รส กลิ่นของอาหาร ขอเพียงให้พิจารณาแล้วว่า อาหารชนิดนี้ไม่เป็นโทษแก่ร่างกาย”
๒. “เรากินเพื่อระงับเวทนาของร่างกายเท่านั้นเป็นพอ และเจ้าจงทำการกำหนดรู้ว่า อาหารชนิดใดก็ตาม คำว่า ไม่เคยบริโภคผ่านมาก่อนนั้นไม่มี การเกิดมานับอเนกชาตินี้ ล้วนผ่านการบริโภคอาหารมาแล้วทุกชนิด อาหารทั้งปวงก็เกิดดับอยู่ในโลกนี้เป็นปกติ”
๓. “ทรงเมตตาให้เห็นภาพในอดีตชาติ ชาติหนึ่งขณะนั้นเป็นฤๅษีอยู่ป่า ถึงหน้ามะม่วงก็กินแต่มะม่วง ถึงหน้าทุเรียนก็กินแต่ทุเรียน กินซ้ำ ๆ อยู่เช่นนั้นจนหมดอยากในชาติ นั้น ๆ แต่เพราะสัญญาเป็นอนิจจา พอมานาชาตินี้กลับอยากกินทุเรียน มะม่วงอีกจนได้ เพราะเวลานั้นเชื่ออยากมันไม่หมดจริง มันเป็นความเบื่อบริโภคจำเจ มิใช่ระงับตัดได้ที่ตัณหา ความทะยานอยาก สัญญาอันนี้ก็เช่นกัน มันเกิดมาคู่กับร่างกาย ในชาตินั้นร่างกายตายไป สัญญาก็ตายไป เกิดมีร่างกายใหม่ ก็ไปตามกรรม ตามวาระ”
๔. “อย่างฤๅษีชีไพรไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานสัก ๒-๓ ชาติ กลับมาเกิดเป็นคนยากจน เข็ญใจ ขัดสน ไม่ค่อยจักมีอาหารดี ๆ บริโภค ไปเห็นทุเรียน มะม่วงเข้า ซึ่งคนอื่น ๆ เขานิยมชมชอบบริโภคกัน จนเป็นที่เล้าลือ แต่ไม่มีปัญญาซื้อกิน ความอยากมันก็เกิดขึ้นกับจิตนะซี สัญญาเดิมที่กินจนเบื่อไม่มีความหมาย เหตุมันเป็นอย่างนี้ เพราะตัณหา ความทะยานอยาก มันไม่หมดจริง”
๕. “เพราะฉะนั้นเมื่อจิตอยากบริโภคอาหารชนิดใดจนเกินไป เจ้าจงอาศัยอดีตตั้งสัญญา ทบทวนดูว่า อดีตชาติเราเคยผ่านการบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ มาแล้วนับอเนกชาติ แต่อาหารที่เราคิดว่าดีนั้น ไม่เคยช่วยให้ร่างกายไม่เสื่อม ไม่แก่ ไม่ตายได้เลย รวมความว่าจะติดในรูป รส กลิ่นของอาหารไปเพื่อประโยชน์อันใด การบริโภคอาหารก็เพื่อระงับทุกข์เวทนาของร่างกายเท่านั้น ยิ่งติดรูป รส กลิ่น สีของอาหารมากเท่าไร จิตก็ถูกเบียดเบียนด้วยความทะยานอยากมากขึ้นเท่านั้น”
๖. “เจ้าจงทำความเบื่อบรรเทาในรูป รส กลิ่น ของอาหารด้วยอริยสัจทั้งปวงนี้เถิด”
๗. “บริโภคอย่างมีสติเท่าที่ร่างกายมีความต้องการอาหาร เห็นทุกข์ เห็นความเสื่อม ความสกปรกของอาหารทุกชนิด และจงหมั่นกำหนดรู้ทุกข์นั้น ว่าเกิดกับเรา ได้เพราะสืบเนื่องจากการมีร่างกาย ทำความยอมรับกฎธรรมดาของร่างกาย จักบริโภคอาหารดีเลิศ หรือ บริโภคเภสัชดีเลิศเท่าไร ในที่สุดร่างกายมันก็ทรงตัวอยู่ไม่ได้ มีแต่ความเสื่อม ความแก่ และในที่สุดร่างกายมันก็ตาย”

๘. “ทำความเบื่อหน่าย ตัดความทะยานอยากในรูป กลิ่น รส ของอาหารลงเสีย รวมทั้งตัดความทะยานอยากในการอยากมีร่างกายลงเสียด้วย จิตยอมรับนับถือกฎธรรมดา ตั้งใจไว้เลยว่า เราจักมีร่างกายอันเต็มไปด้วยความทุกข์นี้เป็นชาติสุดท้าย ขึ้นชื่อว่าร่างกายนี้จักไม่มีกับเราอีกต่อไป ร่างกายนี้ตายเมื่อไหร่ ขอไปพระนิพพานจุดเดียว”

ธัมมวิชัย เกี่ยวกับเรื่องทุกข์ ที่พระองค์ทรงตรัสไว้ มีความสำคัญว่า

๑. “ทุกข์ในโลกนี้มีอยู่จริง แต่หาคนที่เห็นทุกข์ตามความเป็นจริงได้น้อยเต็มที
๒. “ผู้ใดเห็นทุกข์ได้ตามความจริง ผู้นั้นเห็นอริยสัจ หรือผู้นั้นเห็นธรรม อันเป็นปัญญาวิปัสสนาสูงสุดในพระพุทธศาสนา และมีแต่เฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นไม่มี”
๓. ในการปฏิบัติพระท่านเห็นว่า
 - ๓.๑ ทุกข์ของกายนั้นละไม่ได้ หนีอย่างไรก็ไม่พ้น ก็จงอย่าพยายามคิดหนี เพราะร่างกายมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่สามารถจะบังคับมันได้ ให้กำหนดรู้ว่ามันเป็นของธรรมดาที่มีอยู่คู่กับการเกิดมีร่างกาย
 - ๓.๒ ทุกข์ของใจ ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์หรือสมุทัย อยู่ที่ใจ (ความทะยานอยาก) ใจเป็นของเราคือตัวเรา เราจึงต้องบังคับอบรมมันให้ได้
๔. ทรงตรัสไว้เกี่ยวกับความอยากความว่า
 - ๔.๑ ขึ้นชื่อว่าความอยากนั้น ย่อมมีกันอยู่ทุกคนเป็นธรรมดา แต่อย่าให้มันอยากจนเกินพอดี เรียกว่าความทะยานอยากหรือสมุทัย
 - ๔.๒ ความอยากนั้น ทรงหมายถึง อยากเลว อยากทำเลว คือ คิดชั่ว พูดชั่วและทำชั่ว เป็นสมุทัย ส่วนอยากดี อยากทำดี เช่น อยากทำทาน อยากรักษาศีล อยากเจริญภาวนา หรือคิดดี พูดดี ทำดี ไม่ใช่สมุทัย หากแต่เป็นผู้เจริญ ทรงตรัสว่า ธัมมกาโก ภาวะวัง โหติ
๕. “ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลกนี้คือ ภัยที่เกิดจากอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตของเราเอง” หรือ “วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเธอได้มากเท่ากับ อารมณ์จิตของเธอเองทำร้ายตัวเธอเอง”
๖. “ทุกข์กายเป็นสิ่งที่ต้องกำหนด ถ้าไม่กำหนดก็ไม่รู้ว่ากายมันทุกข์ เพราะทุกคนที่เกิดมาก็เกิดมาพร้อมกับความทุกข์ ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย แต่คนขาดปัญญาจึงมองไม่เห็นทุกข์ ต้องเป็นขี้ขำมัน ล้างขี้ ล้างเยี่ยว ล้างเยี่ยว ล้างสิ่งสกปรกตั้งแต่หัวลงมาถึงเท้าทุกวัน ต้องทำงานหาเลี้ยงมันทุกวันตลอดชีวิต แต่ก็มองไม่เห็น เพราะไม่

กำหนดจึงไม่รู้” “ทุกข์ใจเป็นสิ่งที่ต้องละ หรือสมุทัยเป็นธรรมที่ต้องละ เพราะใจคือเรา เป็นของเรา เราจึงต้องบังคับและอบรมมันให้ได้”

๗. หรือจะพูดสั้น ๆ ว่า ทุกข์ เป็นธรรมที่ต้องกำหนด (รู้) สมุทัย เป็นธรรมที่ต้องละ นิโรธ เป็นธรรมที่ต้องทำให้แจ้ง มรรค เป็นธรรมที่ต้องเจริญให้มาก ทำให้มาก หรือ ทำตลอดเวลา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

การแก้อาวมณ์หุดหู่ หรือโม่หะจริตกับทิตกจริต

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓๐ พ.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชมีพระเมตตาตรัสสอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เจ้าจงหมั่นตั้งอาวมณ์ให้ซำลงด้วยอานาปานัสสติ ควบคู่กับจับภาพพระใสอก”
๒. “ที่ยังหุนหันพลันแล่น เพราะอาวมณ์จิตมันร้อน ใจเร็วเกินไปหน่อย ซัดความยับยั้งชั่งใจ ไม่มีอาวมณ์ใคร่ครวญกามฉันทะ ปฏิฆะกระทบที่ไร อาวมณ์จึงเตลิดไปก่อนทุกที”
๓. “นิสั่มมะ ภาระณัง เสยโย ยังอ่อนเกินไป สติไม่ไว รู้ไม่เท่าทันความคิด ต้องพยายามรู้ลมจับภาพพระ ใจทโยจิตตนเองไว้เสมอ ๆ”
๔. “เพ่งโทษความรักชัันธ์และความโกรธเข้าไว้เหือง ๆ แต่รู้ด้วยอาวมณ์เบา ๆ สบาย ๆ”
๕. “ให้พิจารณาชัันธ์ ๕ ของตน และบุคคลอื่น ว่าในที่สุดก็ต้องตาย ชัันธ์ ๕ มีแต่ความเสื่อม สกปรกหมด ถ้าหากไม่ชำระจิตให้สะอาดดีแล้ว ก็ต้องจุดสู่ภพสู่ชาติกันอีกต่อไป จักมานั่งรัก นั่งโกรธชัันธ์ ๕ ของตนและบุคคลอื่น เพื่อประโยชน์อันใด เพราะขึ้นชื่อว่าชัันธ์ ๕ มันไม่เที่ยง เป็นเพียงธาตุ ๔ มีอาการ ๓๒ เข้ามาประชุมกันชั่วครั้งชั่วคราว ชัันธ์ ๕ ทุกรูปทุกนามเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยโทษ ยิ่งมัวเมาอยู่ในอาวมณ์ราคะ ปฏิฆะมากเท่าไร ก็ยิ่งต้องกลับมาเกิดพบกับชัันธ์ ๕ ที่เต็มไปด้วยโทษและทุกข์เช่นนี้อีก”
๖. “การมีชัันธ์ ๕ กรรมที่ล่วงปัญญาเวรทั้ง ๕ (ละเมิดศีล ๕) มาแต่อดีตชาติ ก็เข้ามาเล่นงานได้ตามวาระ ไม่มีใครอยากได้ชัันธ์ ๕ ที่เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะกฎของกรรมเยี่ยงนั้น แต่สภาพจริง ๆ ของชัันธ์ ๕ ก็เป็นเยี่ยงนี้อยู่ตามปกติ เกิดเป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ มีชีวิตอยู่ก็พลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีการกระทบกระทั่งของอาวมณ์เป็นต้นเหตุ”
๗. “รวมความว่า ในเมื่อเจ้าเบื่อไม่ยอมมีชัันธ์ ๕ เจ้าก็สมควรเบื่ออาวมณ์ราคะกับปฏิฆะ ที่ทำให้ต้องกลับมามีชัันธ์ ๕ ด้วย มองดูทุกข์ มองดูโทษของอาวมณ์ทั้ง ๒ นี้ด้วยตาปัญญาเถิด”
๘. “กำหนดอานาปานัสสติให้จิตมีกำลัง มีสติทรงตัว แล้วกำหนดพิจารณาทุกข์นั้นซ้ำ ๆ”

๙. “จงหมั่นกระทำประดุจเดียวกันกับการพิจารณาชั้น ๕ คือ หมั่นแยกแยะอารมณ์ให้ละเอียดลงไปตามลำดับ หามูลเหตุให้ได้ว่า อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ”
๑๐. “อย่าคิดว่าง่าย รู้แล้วเป็นอันขาด เพราะกิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม มันครอบงำบดบังจิตได้ง่าย ๆ นិเวรณเข้าแทรกเมื่อไหร่ ปัญญาที่จักเห็นต้นเหตุที่เกิดอารมณ์นั้นมันก็หมดไป มองไม่เห็น และมักจักเกิดอารมณ์โง่ คือเข้าข้างตนเอง ปล่อยให้จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ถูกกิเลสเหล่านั้น ๆ เข้าครอบงำ ตัวอย่างที่เจ้าตกอยู่ในสภาพหดหู่ เศร้าหมองคิดถึงท่านฤาษี ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดี แต่จิตก็ไม่มีปัญญาที่จักแก้ไข อารมณ์หลงนี้ให้หลุดไปจากจิตได้ แต่ถ้าเจ้าทำตามขั้นตอนนี้ ที่தாகตได้กล่าวมาแล้วนั้น ใช้อาปานัสสติคุมจิตให้มีสติแล้วมีกำลังดึงอารมณ์จิตให้เข้า พิจารณา กำหนดรู้ทุกข์รัฐโทษของอารมณ์ หมั่นแยกแยะอารมณ์ให้ละเอียดลงไปตามลำดับ ในที่สุดเจ้าก็จักละจากอารมณ์หดหู่เศร้าหมองนั้นได้ อารมณ์ใดเกิดก็ให้พิจารณาอารมณ์นั้น ด้วยจิตที่มีสติมีกำลัง ในที่สุดก็จักละอารมณ์เหล่านั้นลงได้ตามลำดับ”
๑๑. “กำหนดรู้ให้มาก แต่อย่าทำอารมณ์จิตให้เครียด จงหมั่นอาศัยอาปานัสสติ ยังจิตให้เข้าถึงฌาน อารมณ์จักเบา”
๑๒. “สำหรับการพิจารณา ก็พยายามรักษาอารมณ์ให้อยู่ในขั้นปฐมฌานเข้าไว้ จิตจักมีกำลังระงับนิเวรณ ๕ และจักทำวิปัสสนาญาณไปด้วยดี” “ให้ใคร่ครวญคำสอนเรื่องอารมณ์นี้ให้มาก ๆ”

ในวันต่อมา พระองค์ก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. “พยายามตัดกรรมเข้าไว้ ใครจักทำอะไรก็ช่างเขา เจ้าอย่าเอาอารมณ์จิตไปผูกกรรมนั้นเข้าไว้ก็แล้วกัน” (สาเหตุก็เพราะเพื่อนของผมถูกกระหนาบจากพวกที่ไม่ปรารถนาดี จิตก็ยังหวั่นไหวอยู่มาก)
๒. “มันเป็นธรรมดา เพราะเจ้ายังไม่ใช้พระอรหันต์ เมื่อใดที่อารมณ์จิตมันไหว จักเป็นโมหะ วิตก หรือราคะ ปฏิฆะก็ตาม จงมองเห็นโทษของการไหวไปในอารมณ์นั้น เพราะเวลานี้จิตของเจ้าก็ถูกความทุกข์เข้าครอบงำ”
๓. “อย่างการร่วมเพศเสพกาม เจ้าก็ได้เห็นแล้วว่า ร่างกายมีทุกข์ เพราะความเจ็บปวดเข้าเบียดเบียน แต่กามสัญญาเป็นธรรมารมณ์ที่เข้ามาเบียดเบียนจิต ให้เกิดความทุกข์เข้าครอบงำ”

๔. การกระทบกระทั่งทางกายเป็นความทุกข์ของร่างกาย การกระทบกระทั่งของจิตก็เป็นความทุกข์ของจิต มีความเจ็บปวดพอกัน เพราะเวทนาของกายไม่เที่ยง เวทนาของจิตก็ไม่เที่ยงเช่นกัน แต่อารมณ์หลงยึดเวทนาทั้งทางกายและเวทนาของจิตมันไม่ยอมละ ไม่ยอมปล่อยวางเวทนานั้น จึงเป็นเหตุให้เวทนานั้น หวนกลับมาทำร้ายจิตได้เสมอ ๆ”
๕. “จิตเกาะกรรมไม่ยอมปล่อย จึงตกเป็นทาสของอารมณ์ โมหะ โทสะ ราคะ อยู่เสมอ ๆ เจ้าเห็นทุกข์ เห็นโทษของอารมณ์ของตนที่เบียดเบียนตนเองอยู่หรือไม่” (ก็ยอมรับว่าเห็น)
๖. “อย่าโทษบุคคลอื่นที่ทำให้เหตุมากระทบ กระทั่งร่างกายและอารมณ์จิตของเรา วินาทีนั้นผ่านไป ทุกอย่างก็อันธพาลแล้ว อย่ายึดถือเอามาเป็นธรรมารมณ์ทำร้ายจิตของตนให้บาดเจ็บต่อไปอีกเลย เคารพกฎของกรรมให้มาก ๆ”
๗. “เอาคาถาว่ากันคุณไสย ไว้บทหนึ่ง เป็นการเตือนจิตของตนไว้ อย่าไปยึดการกระทบกระทั่งทางร่างกายและจิตเอาไว้ด้วยคาถานั้น คือ “พุทโธ ธัมโม สังฆโม อัมปมาโน ปัด-ตัด ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” แล้วระลึกถึงความอนัตตาเข้าไว้ เจ้าก็จักปลอดภัยจากคุณไสย และเตือนจิตให้ปลอดภัยจากการกระทบกระทั่งทั้งทางร่างกายและจิตใจ “ขอให้ใคร่ครวญให้ดี ๆ”

เมื่อพระองค์ทรงให้ใคร่ครวญให้ดี ๆ จึงยกคาถาป้องกันคุณไสย ขึ้นมาเป็น
ธัมมวิจย ดังนี้

พุทโธ ธัมโม สังฆโม อัมปมาโน คุณของ พระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ นั้นหา
ประมาณมิได้ ข้อนี้ทุกคนทราบดีอยู่แล้ว แต่ขออนุญาตเพื่อเติมดังนี้

๑. ในโลกทั้ง ๓ คือ มนุษย์โลก เทวโลกและพรหมโลก ไม่มีอะไรเหนือกว่าคุณธรรมข้อนี้ จึงสามารถปัดและตัดอำนาจอันมิชอบ หรือเป็นมิจฉาทิฎฐิของเหล่ามนุษย์ อมนุษย์ เทวดา ที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ พรหมที่เป็นมิจฉาทิฎฐิได้โดยสิ้นเชิง
๒. คุณธรรมทั้งสามนี้เที่ยงแล้ว หมายความว่า เป็นความดีที่ทรงตัว ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีก จึงใช้เป็นเครื่องยึดถือได้ ไม่เป็นโทษ เป็นทุกข์ และเป็นภัยกับผู้ยึด
๓. คุณธรรมทั้งสามนี้อยู่เหนือกฎของไตรลักษณ์แล้ว คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนโลกทั้ง ๓ นั้นยังตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์

๔. กฎของไตรลักษณ์คุมได้แค่ ๓ โลกนี้ แต่คุมไปไม่ถึงแดนพระนิพพาน ซึ่งจิตของบุคคลผู้มีคุณธรรมของ พระพุทธ พระธรรม และพระอริยสงฆ์สมบุรณ์แล้วเท่านั้น จึงจะเข้าสู่แดนพระนิพพานได้อย่างถาวร
๕. พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้นที่ท่านไม่ยึด ไม่เกาะ ไม่ติดทุกสิ่งทุกอย่างในโลกทั้งสามแล้วอย่างเด็ดขาด ท่านเห็นโลกทั้งภายนอกและภายใน เป็นแค่สภาวะของกรรมหรือกรรม ซึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอยู่เช่นนั้นเป็นธรรมดา (เห็นไตรลักษณ์ขึ้นละเอียดสูงสุด) ไม่มีอะไรทรงตัวหรือเที่ยงเลย ท่านจึงวางสมมุติธรรมเพื่อเข้าสู่วิมุติธรรมได้
๖. พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้นที่มีอารมณ์เดียว คือสังขารุเบกขาญาณทรงตัวเป็นอัตโนมัติ ในทางโลกเรียกว่า อารมณ์ช่างมัน อารมณ์สักแต่ว่า อุเบกขารมณ์ อารมณ์อาภิกขุญญาตนะฌาน (โลกทั้งโลกที่สุดแล้วไม่มีอะไรเหลือ พังหมด อนัตตาหมด ใช้ยึดถืออะไรไม่ได้) บางท่านก็เรียกว่า อารมณ์อนัตตา อารมณ์เหล่านี้ล้วนเป็นอารมณ์ดับความเกิด ซึ่งในทางปฏิบัติเริ่มมีตั้งแต่พระโสดาบัน แต่ยังไม่หายาบและยังไม่ทรงตัว แล้วเจริญขึ้นตามลำดับ จนถึงละเอียดสุดและทรงตัว จึงจะเกิดอารมณ์สังขารุเบกขาญาณที่สมบุรณ์ และถาวร เป็นอัตโนมัติตอนที่เป็นพระอรหันต์
๗. จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วนั้น คุณไสยทุกชนิดจึงไม่สามารถจะทำร้ายจิตท่านได้
๘. สำหรับพวกเรา ซึ่งยังเป็นเสขะบุคคล ยังเป็นบุคคลที่ยังมีกิจที่จะต้องตัด ละ วางกิเลส ตัณหา อุปาทานและอกุศลกรรมอยู่ จึงต้องใช้คาถาที่พระองค์ทรงเมตตาตามอบไว้ให้ป้องกันตัว (จิต) เมื่อว่าคาถาแล้ว ให้วางอารมณ์อยู่ในอารมณ์อนัตตาตามข้อที่ ๖ เป็นการชั่วคราว เพื่อให้จิตว่าง หรือพ้นจากอำนาจของมารหรือกิเลสทั้งมวลได้ชั่วคราวเช่นกัน หากเราเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม หรือในความตาย หมั่นว่าคาถาป้องกันคุณไสยไว้ ก็เท่ากับเราซ้อมจิตของเราให้ทรงอยู่ในอารมณ์อนัตตา ในที่สุดจิตเราก็จะทรงตัว กลายเป็นฌานสมาบัติได้ เมื่อนั้นแหละอารมณ์สังขารุเบกขาญาณที่สมบุรณ์ก็จะเกิดขึ้นกับเราได้โดยมิต้องสงสัย
๙. พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า “วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเรา ทำร้ายจิตของเราเอง” พระธรรมประโยคนี้สามารถนำมาอธิบายผลของคาถาบทนี้ได้อย่างดีที่สุด เพราะหากใจของเราไม่ยึด ไม่ติด ไม่เกาะ ทุกสิ่งในโลก โดยเฉพาะขันธโลก หรือร่างกาย หรือขันท์ ๕ และทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยร่างกายแล้ว ทุกอย่างก็เป็นอนัตตาหมด เพียงแค่ขณะจิตเดียวที่ผ่านไปก็เป็นอนัตตาแล้วหรือเป็นอดีตธรรมแล้ว

ผมก็เพียงแต่แค่คิดพิจารณาไปตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เท่านั้น ของจริง
ยังไม่มีในหัวผม ผมจึงพูดง่าย เขียนและอธิบายได้ง่าย ๆ แต่พอนำไปปฏิบัติจริง ๆ ปรากฏ
ว่ามันง่ายนิดเดียว

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

อารมณ์พระอนาคามีผล

เมื่อวันพุธที่ ๒ มิ.ย. ๒๕๓๖ หลวงพ่อฤๅษีท่านเมตตาไปโปรดลูกสาวในอดีตชาติของท่าน ๒ เรื่อง คือ เรื่องอารมณ์พระอนาคามีผล กับเรื่องไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้ มีความสำคัญดังนี้

ขณะที่ลูกสาวในอดีตของท่านกำลังทำกรรมฐานตอนเที่ยง เมื่อจิตสงบดีแล้วก็ยกเอาเวทนาของอารมณ์ขึ้นมาพิจารณาว่า ถ้าหากเราไม่สามารถสงบกาย-วาจา-ใจของเราเองให้ได้ ตามที่พระท่าน-หลวงปู่-หลวงพ่อบอกมาสอนให้แล้ว โทษหรือผลไม่ดีย่อมเกิดกับตัวเราเอง หากเราเกิดคิดไม่ดีครั้งใด ท่านย่อมทราบแน่ เมื่อคิดได้ถึงจุดนี้ จิตก็ปล้นรวมตัวกาย-วาจา-ใจสงบขึ้นมาเองอย่างประหลาด (มีรายละเอียดของอารมณ์ที่เกิดขึ้นดังนี้) เป็นอารมณ์เบา ๆ สบาย ๆ เฉย ๆ ไม่สุข-ไม่ทุกข์ ไม่มีอารมณ์เบื้อเจือปน สามารถจะพิจารณาไปด้วย รู้ลมไปด้วย แต่ไม่มีการภาวนา อารมณ์เบาอย่างประหลาด หลวงพ่อฤๅษีท่านก็มาสอนว่า “นี่เป็นตัวอย่างของอารมณ์พระอนาคามีผล” แค่อตัวอย่างเท่านั้นนะ ยังไม่ใช่ของจริง ถ้าจริง ๆ อารมณ์นี้จะทรงตัว ท่านถามว่าสบายไหม ก็ตอบว่า สบายอย่างบอกไม่ถูก

เมื่อกลับจากกรรมฐานแล้ว อารมณ์นั้นก็ยังคงได้อยู่จนถึงเย็น แล้วก็มาฟังเอาตอนก่อนกรรมฐานเย็น สาเหตุจากคำพูดที่มากกระทบหู เข้าสู่จิต จิตหวั่นไหวไปกับสิ่งที่มากกระทบทางหูนั้น แล้วเกิดอุปาทานคืออารมณ์ปรุงแต่งขึ้น จิตสร้างอกุศลกรรมต่อไป (หมายความว่า จิตถูกกระทบ จิตหวั่นไหวไปยึดติดกับคำพูดเหล่านั้นมาเป็นเราเป็นของเรา สักกายทิฏฐิก็เกิดคือ เกิดเป็นอัตตา เป็นตัวตนขึ้นมา ทุกข์ก็เกิดตรงนั้น อุปาทานหรืออารมณ์ ๒ พอใจกับไม่พอใจ หรือระคายกับปฏิฆะก็เกิด เพราะจิตไปยึดกับอดีตธรรม คือคำพูดของเขาไว้ มาเป็นปัจจุบันธรรม เพราะคำพูดทุกคำที่เข้ามากกระทบหูแล้ว ก็เป็นอดีตทันที ในทางที่ถูกเมื่อถูกกระทบหู หูรับรู้ แต่รู้แล้ว รับทราบแล้ว จิตแยกโดยฉับพลันว่ามีสาระหรือไม่มีสาระ แล้วปล่อยวาง โดยไม่ปรุงแต่งต่อ เพราะจิตเห็นว่าเป็นธรรมดา จะเห็นได้ว่ามันง่ายนิดเดียว หากใครทำได้อย่างต่ำก็ต้องเป็นพระอนาคามีผลหรือพระอรหันต์เท่านั้น)

ส่วนรายละเอียด ผมจะขอผ่านไป เพราะรู้แล้วไม่เกิดประโยชน์ บุคคลส่วนใหญ่อ่านแล้วมีผลทางลบมากกว่าทางบวก อ่านแล้วเดี๋ยวไฟลุกเผาใจตนเอง คือ สอobotk เพราะขาดเมตตาเบียดเบียนจิตตนเอง จุดไฟเผาตนเอง จิตกลับมาโง่ใหม่ เพราะนิวรณ์ข้อ ๑-๒ เกิด

ทำปัญญาให้ถอยหลังทุกครั้ง ปิดกั้นมรรคผลนิพพานของตนเอง ทิ้งอริยทรัพย์ ซึ่งเพิ่งสัมผัสได้เมื่อตอนกลางวันเสีย กลับมาเก็บโลกียะทรัพย์แทน ผมขออธิบายไว้สั้น ๆ เพียงแค่นี้

ผมขอวิจารณ์ธรรมจุดนี้ไว้ดังนี้

๑. ให้ใช้หลักของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสสอนพระไว้ ๔ ข้อ เป็นตัวพิจารณา ดังนี้
 - ก) โลกไม่เที่ยง ทั้งโลกภายนอกและโลกภายใน คือ ร่างกายหรือขันธโลก (ขันธ ๕)
 - ข) ไม่มีใครเอาสมบัติของโลกไปได้
 - ค) ไม่มีใครเป็นใหญ่ได้ในโลก เพราะมีความตายเป็นที่สุด
 - ง) โลกพร่องอยู่เป็นนิจ เพราะตกเป็นทาสของตัณหา (ความทะยานอยาก)
๒. วัตถุประสงค์ใด ๆ ในโลกไม่เที่ยง ทรงตรัสสอนไว้มีความสำคัญที่ต้องจำตติใจเสมอไว้ดังนี้

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ควรยึดถือ ว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ขอทุกท่านถ้าหากจะเอาดีในการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ จงจำพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์จุดนี้ไว้ตลอดชีวิต
๓. สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกนี้ เช่น แก้วจักรพรรดิ , พระบรมสารีริกธาตุ , พระธาตุ , พระเครื่องต่าง ๆ เป็นต้น ล้วนยังเป็นวัตถุประจำโลกทั้งสิ้น ไม่มีใครสามารถจะเอาติดตัวไปได้ เมื่อร่างกายหรือขันธ ๕ พังไปแล้ว จจริงอยู่ หากร่างกายตายไปตอนนั้น จิตที่อาศัยกายอยู่จะไม่ตกนรก แต่ก็เป็นที่หวาดระทึกสำหรับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นไว้เท่านั้น ไม่สามารถจะไปถึงพระนิพพานได้ อ่านแล้วกรุณาใช้ปัญญาพิจารณาด้วย เพราะแดนพระนิพพานนั้น หากจิตเกาะติดอะไรแม้แต่นิดเดียวก็ไปไม่ถึง การที่จิตยังเกาะติดวัตถุ ซึ่งจัดว่าเป็นของหยาบอยู่ แล้วจะไปพระนิพพานได้อย่างไร ยังจัดว่าล้วนเป็นโลกีย์ทรัพย์ทั้งสิ้น
๔. สิ่งที่เรายึดถือ แล้วนำไปปฏิบัติให้เกิด มรรค ผล นิพพาน ก็คือพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ซึ่งไม่ใช่วัตถุและเที่ยงเสมอ จึงยึดถือได้ เป็นสมบัติที่คุณค่าสูงที่สุดในโลกนี้ จัดเป็นอริยทรัพย์ที่ทุกคนจะต้องสนใจ และยึดถือเพื่อนำไปปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับจนถึงพระนิพพาน ทุกสิ่งจึงอยู่ที่วิริยะหรือความเพียรของตัวเอง ใครเพียรมากพักน้อยก็ถึงเร็ว ใครเพียรน้อยพักมากก็ถึงช้า

เรื่องทรัพย์ภายนอกกับทรัพย์ภายใน

ก่อนที่สมเด็จพระสังฆราชจะทรงพระเมตตาตามาสอนเรื่องนี้ให้หลวงพ่อกุญชรท่านมาสอนว่า “เอ็งอย่าไปห่วงสมบัตินอกกายเลย ห่วงสมบัติในกายคือจิตของเอ็งดีกว่า” ทรัพย์สมบัตินอกกายมันเคลื่อนไปเป็นปกติ ไม่มีอะไรมันจะจริงยั่งยืนได้หรอก รักษาสมบัติภายในคืออริยทรัพย์เอาไว้ดีกว่า ทรัพย์นี้ถ้ารักษาได้จนมั่นคงแล้ว มันไม่เคลื่อนไปไหน มีความจริงยั่งยืนตลอดกาล ตลอดสมัย”

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราชทรงตรัสสอนเรื่องทรัพย์ภายนอกกับทรัพย์ภายในต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. “เพียงเจ้ากระทบเรื่องราวทรัพย์ภายนอกเคลื่อนไป ยังทำความหวั่นไหวให้ทรัพย์ภายในเคลื่อนไปอีกด้วย จดจำอารมณ์สงบระงับกาย-วาจา-ใจ เมื่อตอนกลางวันเอาไว้ให้ดี ๆ พยายามเข้าถึงอารมณ์นี้ไว้ให้มาก ๆ” (ก็รู้สึกเสียดายอารมณ์นั้น)
๒. “อย่ามีจิตเสียดาย เพราะเป็นเพียงอารมณ์ตัวอย่างเท่านั้น ที่ให้เจ้าได้รับทราบอารมณ์แท้จริงของพระอนาคามีผล และให้เห็นตัวอย่างของปฏิบัติกรรมที่มอดตัดต่ออารมณ์สุขสงบระงับนั้นด้วย กิเลสมันเข้าได้ทางทวารทั้ง ๖ ตัวอย่างเช่นนี้คือเสียงที่กระทบหู จิตไม่รู้เท่าทัน ก็ไหวไปในอารมณ์ปฏิฆะ เป็นตัวลบล้างความดีที่กำลังรักษาอยู่ให้เคลื่อนไป นี่ด้วยเหตุที่ไม่สำรวจอายตนนะ”
๓. “หมั่นพิจารณาถึงกฎธรรมดามาก ๆ เห็นทุกข์ เห็นโทษของอารมณ์กระทบ ค่อย ๆ คิดพิจารณาให้ละเอียด จนกระทั่งจิตยอมรับทุกข์และโทษนั้น จิตจักยอมรับและปล่อยวางอารมณ์กระทบนั้นลงได้ในที่สุด”
๔. “ความสงบระงับจักเกิดขึ้นได้อย่างถาวร เมื่อจิตได้รับการฝึกฝนให้พ้นจากการกระทบของอารมณ์ อันเกิดจากอายตนนะสัมผัสนั้น ๆ”
๕. “พิจารณาให้ดี ๆ ทบทวนธรรมที่กระทบนั้นไป ๆ มา ๆ แยกทุกข์ แยกโทษให้กระจ่าง เป็นการใคร่ครวญในธรรมอันเป็นที่ควรละเสียจากจิต หาสาระธรรมให้พบ ว่าควรยึดหรือควรละ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เลือกเอานำมาเก็บเป็นอริยทรัพย์ได้หรือไม่ ได้ควบคุมอารมณ์จิตเอาไว้ให้ดี ๆ ธรรมกระทบยังมีให้พวกเจ้าได้ศึกษาอีกมากมาย

พล.ต.ท.นพ.สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

วันวิสาขบูชากับการปฏิบัติบูชา

เมื่อวันศุกร์ที่ ๔ มิ.ย. ๒๕๓๖ ซึ่งเป็นวันวิสาขบูชา ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ แต่ชาวโลกเขาเรียกว่าเดือน ๗ (ในปีพ.ศ. ๒๕๓๖) ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง แม้ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ นี้ ชาวโลก ก็เขียนไว้ว่าเป็นเดือน ๕ (๑๙ พ.ค. ๒๕๕๑) ซึ่งก็ไม่จริงตามความเป็นจริงเช่นกัน เพราะโลก (ภายนอก) ไม่เที่ยงและชั้นของโลกก็ไม่เที่ยง แต่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นเที่ยงเสมอ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง แม้วันวิสาขบูชาที่ ก็เที่ยง พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ในทุก ๆ พุทธันตร พระองค์ท่านก็จะประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานตรงกันในวันนี้ ตรงกันทั้ง ๓ สภาวะ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ เหมือนกันหมด จัดว่าเป็นสิ่งอัศจรรย์อย่างยิ่ง เมื่อคิดพิจารณามาถึงจุดนี้ สมเด็จพระสังฆราชก็ทรงพระเมตตาตรัสสอนว่า

๑. “รู้แล้วก็ไม่อัศจรรย์ ดูแล้วกลายเป็นความบังเอิญ แต่มิใช่บังเอิญ เป็นพุทธปาฏิหาริย์ที่มีปรากฏการณ์เช่นนี้เป็นปกติ และเพื่อให้พุทธบริษัทได้น้อมจิตระลึกนึกถึงได้ง่าย ทำบุญทำทานบูชาพระพุทธเจ้า ในวันสำคัญนี้ในคราวเดียวกัน”
๒. “เจ้าจงอย่าลืม บุญใหญ่ที่สุดคือการมอบกายถวายชีวิตน้อมจิตเข้ามาปฏิบัติบูชา นั่นแหละเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ทรงต้องการ พระองค์ต้องการให้พระองค์เองพ้นทุกข์จากวิภวภูมิจนได้ พระองค์ก็อยากจักให้พุทธบริษัทของท่านพ้นทุกข์จันนั้น”
๓. “อย่าลืมเห็นปฏิบัติบูชา เพื่อเข้าถึงซึ่งพระนิพพานเข้าไว้เป็นหลักใหญ่ หาความสุขสงบ ระวังเข้าสู่จิตให้มาก ๆ พิจารณาใคร่ครวญถึงการตัดสังโยชน์ให้มันคง”
๔. “เวลาทุกขณะจิตมีค่า อย่าทำใจให้เศร้าหมอง จิตจักได้มีกำลังคิดและพิจารณาสามารถจักปฏิบัติบูชาได้อย่างมีประสิทธิภาพ”
๕. “อย่าลืมคำว่า อิม่าหัง ภาคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจิตถามิ ซึ่งแปลว่า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตแก่พระพุทธองค์ และศาสนาของพระพุทธองค์ตลอดชีวิต หมายถึง ปฏิบัติบูชาโดยไม่คิดชีวิต โดยมีจุดหมายแห่งเดียวคือพระนิพพาน”
๖. “หลักธรรม ๓ ประการอย่าลืม จักทำอะไร คิดอะไร พุดอะไรก็แล้วแต่ หมั่นทบทวนใคร่ครวญอยู่เสมอว่า ผิดไปจากศีล-สมาธิ-ปัญญาหรือไม่ ผิดไปจาก

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ คือ ละจากความชั่วทำแต่ความดี มีจิตผ่องใสหรือไม่ เพียงมีอารมณ์จิตเศร้าหมองหุดหู่ ก็จงคิดว่าเราผิดไปจากคำสั่งของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์แล้ว ไม่ควรยังจิตให้เป็นเช่นนั้น จงรีบหาทางแก้ไขอารมณ์นั้นให้หมดไปจากจิตเป็นการด่วน ละเสียจากความเศร้าหมองโดยเร็ว”

๗. “ปฏิบัติบูชาควรที่จักใคร่ครวญ หลักธรรม ๓ ประการนี้อยู่เหนืออื่นใด ๑. ตื่นเช้ามาก็ควรจัดตั้งอารมณ์ไว้เลย เราจักไม่ละเมียดศีล-สมาธิ-ปัญญา เราจักไม่ละเมียดหลักธรรมที่เป็นพระโอวาทปาฏิโมกข์ขอพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ (ละชั่ว-ทำดี-ทำจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ) แล้วหมั่นพิจารณาอยู่เยี่ยงนั้นตลอดทั้งวันจนกว่าจะหลับ
๘. “ธรรมารมณ์ใด ๆ มากกระทบ ก็ดูอารมณ์จิตให้ทรงอยู่ในหลักธรรม ๓ ประการนี้อย่างมั่นคง ใหม่ ๆ ก็จักผลอหลงลืมไปบ้าง แต่ควรจักทำให้บ่อย ๆ ศีล-สมาธิ-ปัญญาก็จักทรงตัว ยังจิตให้ละชั่ว-ทำดี-ยังจิตให้ผ่องใสตามลำดับ”

เรื่องฟุ้งให้ถูกทาง

ในวันต่อมา เพื่อนของผมท่านเล่าให้ผมฟังมีความสำคัญว่า ท่านถูกทดสอบอารมณ์ ขณะที่ท่านกำลังกวาดวัดอยู่ในตอนเช้า ตาไปเห็นรถคันหนึ่ง จอดขวางทางเข้า-ออก ศาลา ๒ ไร่ ทั้ง ๆ ที่บริเวณนั้นมีที่ว่างอยู่มาก และจุดนั้นก็มีย้ายห้ามจอดติดอยู่ชัดเจน ท่านสังเกตเห็นว่า บุคคลผู้เป็นเจ้าของรถคันนี้ เวลามาวัดครั้งใด ก็จอดรถขวางทางแบบนี้ทุกที เมื่อตาเห็นภาพนี้ทุกครั้ง จิตก็อดตำหนิกรรมของเขาไม่ได้ทุกครั้งเช่นกัน คือสอบตกทุกครั้ง

พระท่านก็เมตตาไปโปรด ทรงตรัสว่า “เป็นปกติธรรมดาของผู้ไม่มีหิริ-โอตตปปะ เจ้าอย่าไปเห็นว่าผิดปกติ” ก็รับทราบ เลิกคิดทันที แต่สักครู่เดียวจิตก็เริ่มปนเรื่องอื่น ๆ ต่อไป เป็นอยู่อย่างนี้สักพักหนึ่ง จึงรู้ตัวว่าสอบตกอีกแล้ว เมื่อมีสติ จิตก็สงบ ปัญญาาก็เกิด รู้เห็นอารมณ์จิตของตนเองว่า คิดผิดอย่างไร เช่นรู้ว่า อารมณ์กังวลคืออารมณ์ปฏิฆะ อารมณ์วิตกคือโมหะจิต ต้องใช้ورىสัจเป็นหลักสำคัญในการแก้ปัญหา (กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ) ทุกสิ่งเกิดที่ใจเรา จึงต้องแก้ที่ใจเรา ต้องใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนจึงจะถูกต้อง เวลาเอากายทำงาน ก็ให้เอางานนั้นแหละเป็นพระกรรมฐาน คือ ใจปฏิบัติธรรมไปด้วยพร้อม ๆ กัน ก็เริ่มจับอานาปานัสสติ จิตก็สงบ รู้อารมณ์ของตนเอง แล้ววกเข้าสู่หลักธรรม ๓ ข้อ ในโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งพระองค์ตรัสสอนไว้เมื่อวานนี้ เพื่อความไม่ประมาทในธรรมจึงยกเอาอนุสติสุดท้าย ขึ้นพิจารณาว่า การกวาดวัดครั้งนี้อาจเป็นครั้งสุดท้าย เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง หากกายเกิดพังในขณะที่ จิตของเราพร้อมที่จะไปพระนิพพานอยู่ตลอดเวลา เป็นการซ้อมตาย และพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ ด้วยความไม่ประมาท มองทุกสิ่งรอบตัวล้วนแต่ไม่เที่ยงเข้าไว้ เพราะในที่สุดโลกทั้งโลกนี้ก็ไม่มีอะไรเหลือ ก็ใช้สัญญาบวกปัญญาพิจารณาไปทำงานทางโลก จิตทำงานทางธรรมไปด้วยพร้อม ๆ กัน เป็นการฟุ้งดีตลอด ใช้พรหมวิหาร ๔ ให้มากขึ้น เพราะเป็นอาหาร และเป็นกำลังใจให้กับศีล-สมาธิ-ปัญญาได้อย่างดี วันหนึ่ง ๆ ไม่มีใครมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับอารมณ์จิตของเราเองทำร้ายจิตเราเอง ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลกก็คือภัยที่เกิดจากอารมณ์จิตของตนเองทำร้ายตนเอง ทุกอย่างพระองค์ทรงตรัสสอนเราไว้แล้วทั้งสิ้น ทุกอย่างจึงอยู่ที่ความเพียรของเราเอง หากเราเพียรมากพักน้อย เราก็จบกิจเร็ว หากเราเพียรน้อยพักมาก เราก็จบกิจช้า ทุกอย่างอยู่ที่กายเรากับจิตเราเท่านั้น อย่างนี้แหละที่เรียกว่าฟุ้งถูกทาง

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

ปัญหาเรื่องนอนไม่หลับ

เมื่อวันเสาร์ที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๓๖ ผมและเพื่อนได้ยกปัญหาเรื่องนี้มาคุยกัน เพื่อนของผม ท่านเล่าว่าเพื่อนของท่านคนหนึ่งมาบ่นให้ฟังว่า นอนไม่ค่อยหลับ การสนทนาธรรมกันในเรื่องนี้มีความสำคัญทางธรรม ดังนี้

- ก) ในพระสูตรมีอยู่ครั้งหนึ่ง ประชาชนมาเข้าเฝ้าพระองค์เป็นจำนวนมาก แต่กายของพระองค์ต้องการจะพักผ่อน พระองค์จึงให้พระอานนท์เทศน์แทนท่าน พระอานนท์ก็เทศน์โปรดชาวบ้านไป ส่วนพระองค์ก็ทรงพุทธานุสยไสยาสน์อยู่ตรงนั้น เพื่อให้กายได้พัก (หลับ) แต่จิตยังคงทำงานตลอดเวลา เมื่อพระอานนท์เทศน์จบ พระองค์ทรงตื่นจากพระบรรทม แล้วรับรองการเทศน์ของพระอานนท์นั้นถูกต้องทุกประการ แสดงว่าจิตของพระองค์นั้นมิได้หลับ คงทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์เหมือนปกติ เพราะพระองค์สามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้เด็ดขาดตลอดเวลา กายของพระองค์ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ เกิดเสื่อมดับตลอดเวลา จึงต้องพักเป็นปกติธรรมดาของผู้มีร่างกาย ส่วนจิตของพระองค์นั้นไม่เหนื่อย ไม่มีเวลา เพราะเวลาของจิตไม่มี เป็นอกาลโก ผมขอสรุปสั้น ๆ ว่าเป็นเรื่องของมหาสติปัญญา จิตนั้นมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรมออกจากผู้รู้ คือตัวจิต ซึ่งคือตัวเราได้ตลอดเวลา แม้ในขณะที่กายหลับ
- ข) ในทางโลก บางคนก็นอนข้าง ๆ เรา เราได้ยินเสียงกรนของเขาตั้งเป็นระยะ ๆ เกือบทั้งคืน แต่เจ้าตัวกลับบ่นว่านอนไม่ค่อยหลับ ซึ่งก็อธิบายได้ว่าเขานอนแบบปุถุชน ไม่สามารถจะแยกกายกับจิตออกจากกันได้ และไม่ทราบความจริงว่า กายย่อมเหนื่อยเป็นธรรมดา แต่จิตนั้นไม่เหนื่อย ไม่มีเวลาด้วย เรื่องนี้ปฏิบัติถึงแล้วจะรู้ได้เองเฉพะาตนเอง
- ค) พระอรหันต์ทุกองค์ ท่านแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรมออกจากผู้รู้คือตัวท่าน หรือจิตของท่านได้เด็ดขาด ท่านมีจิตเหนือกาย ท่านจึงชนะนิเวรณข้อ ๓ ได้เด็ดขาดคือหมดอารมณ์หลง (ตัวขี้เกียจ)
- ง) พวกที่ว่านอนไม่ค่อยหลับนั้น เพราะเขายังยึดขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของเราอยู่ หรือยังมีสักกายทิฏฐิอยู่ (สักกายทิฏฐิ ท่านแปลว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย) พอพูดกันถึงจุดนี้ก็เกิดสงสัยตนเองว่า มันถูกหรือเปล่านั้นก็ไม่ทราบ

หลวงพ่อกฤษี ท่านก็เมตตามาสอนว่า

๑. “ถูก หากเอ็งทำได้ก็เป็นพระอรหันต์ (ก็คิดว่ามันทำได้ยาก) ท่านก็บอกว่า มันจะยากอะไร แยกกาย แยกเวทนา ให้ออกจากอารมณ์ของจิตอยู่เรื่อย ๆ ประเดี๋ยวเดียวมันก็ได้เอง บอกกับกายมันว่า ช่างมัน ๆ ไปเรื่อย ๆ ง่ายจะตาย (ก็คิดในใจว่า ตายคงง่ายกว่า) ท่านก็หัวเราะแล้วสอนว่า
๒. “ก็เพราะอย่างนั้นซิ ถึงตายแล้วตายอีก เอาดีกันไม่ได้สักที มัวแต่ท้ออยู่อย่างนี้ ตายเกิด-เกิดตาย กระดูกฟุ่ทับถมพื้นดินไปตั้งเท่าไรแล้ว หรือเอ็งยังอยากเกิดอีก (ก็ตอบว่าไม่อยากเกิด)
๓. “อยากมาพระนิพพานก็ต้องขยัน ห้ามคิดว่ายากเป็นอันขาด ให้ตั้งใจทำไปตามที่ท่านสอนมานั้นแหละ ประเดี๋ยวก็ได้เอง”
๔. “อย่าคิดว่ายากประเดี๋ยวจะท้อถอย อย่าคิดว่าง่าย เพราะประเดี๋ยวจะประมาทเกินไป ทางที่ดีควรคิดว่ายากหรือง่ายไม่สำคัญ หนทางนี้เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ เราต้องทำให้ได้ก็แล้วกัน ตั้งใจทำให้เต็มความสามารถเพื่อพระนิพพาน คิดอย่างนี้ เข้าใจแล้วค่อย ๆ เดินมาอย่างมั่นคง อย่าริข้ามขั้น ไต่มาตามดับเรื่อย ๆ ด้วยใจ ยินดีว่า การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อนำจิตให้พ้นทุกข์ เราได้ทำแล้ว ทำไปก็ยินดีไปในทางธรรมนั้นด้วย และมีความพร้อมที่จะไปพระนิพพานอยู่เสมอ”

จากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตามาสอนต่อดังนี้

๕. “มรรคผลจบหรือไม่ก็ตาม ตั้งมรณานัสสติบวกอุปสมานัสสติเอาไว้ควบคู่อยู่เสมอ โชคดีร่างกายมันพังลงในระหว่างทางเมื่อไหร่ จิตมันก็วิ่งลัดตัดตรงไปพระนิพพานเลย”
๖. “มาคิดถึงอารมณ์ยินดีในธรรม คือ ยินดีเมื่อได้ปฏิบัติธรรม เพราะพระธรรมคือ อริยทรัพย์ที่ใครศึกษา ปฏิบัติจนเกินผลแล้ว ผลของธรรมนั้น ๆ จะเกาะติดไปกับจิตดวงนั้นไปตลอดกาล ทั้งนี้จักต้องมีศีลเป็นพื้นฐานประจำจิตอยู่แล้วเป็นปกติ”
๗. “เพราะฉะนั้น ใครที่ได้ปฏิบัติธรรม แม้จะได้ผลเพียงเล็กน้อยก็ควรจะได้ใจ ภูมิใจเหมือนได้ของที่มีค่าแบบทางโลก หากคิดได้แบบนี้ ความรื่นเริงในธรรมก็จักเกิดขึ้น จะได้มากได้น้อยก็พอใจ”

๘. “สะสมความยินดีในธรรม สะสมอริยทรัพย์เป็นอารมณ์สันโดษ เพราะมักน้อยไม่โลภ ไม่มีอารมณ์ร้อนเป็นปฏิฆะ อารมณ์ยินดีในธรรมก็จักค่อย ๆ เกิดขึ้น ๆ ทีละน้อย แบบต่อเนื่องไม่ขาดสาย กลายเป็นสันตติทางธรรม จนจิตชินกลายเป็นฉานไปเองโดยอัตโนมัติ และทรงตัวได้ตลอดกาลในที่สุด”

(หมายเหตุ ธรรมในข้อ ๕ – ๘ นั้น เป็นคำสอนของสมเด็จพระสังฆราช)

และในวันนั้น พระพุทธองค์ทรงพระเมตตา มาตรัสสอนต่อดังนี้ (สาเหตุเพราะพระองค์ทรงรู้ความคิดของพวกเรา จิตเรานึกอะไรมันก็ไปดังข้างบนหมด จึงไม่มีความลับหรือกรรมอะไรที่พวกเราทำแล้วพระองค์ไม่ทราบ)

๑. “ที่คิดว่าควรอย่างนั้น ก็ควรที่จักทำให้ได้อย่างนั้นด้วย จักได้เลิกค้าขายขาดทุนเสียที”
๒. “การแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรมนั้นสำคัญ พึงทำให้บ่อย ๆ เพราะคือการศึกษา รูป-เวทนา-สังขาร-สัญญา-วิญญาณให้ลึกซึ้งนั่นเอง”
๓. “จำไว้กรรมฐานทุกกอง สรุปลงที่กายกับจิตเท่านั้น ยึดหลักนี้เอาไว้ อย่าทำสะเปะสะปะ ออกไปนอกกลุ่มนอกทาง จักเสียเวลาไปโดยใช่เหตุ”
๔. “พิจารณาให้ลงตัวนี้ให้ได้ จิตจักยอมรับในกฎธรรมดาของกายกับจิต แล้วจักมีอารมณ์ปล่อยวางสักกายทิฏฐิลงได้ในที่สุด”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

เรื่องจิตต้องการพัก แต่กายไม่ยอมพัก

ธรรมะจุดนี้ต่อจากธรรมเมื่อวานนี้ (๕ มิ.ย.๒๕๓๖) มีความสำคัญดังนี้

เมื่อยกเอาพระธรรมที่พระองค์และหลวงพ่อกำหนด มาคิดพิจารณาเพื่อให้เข้าใจ และเกิดปัญญาเรื่องการแยกกาย-เวทนา-จิต-ธรรมออกจากกัน โดยอาศัยกำลังฌาน และใช้ปัญญาเป็นตัวกำหนดแยกกายกับจิตออกจากกัน ที่สุดก็พิจารณาถึงเรื่องปัญหาของการนอนไม่หลับ แล้วจบลงที่ว่ากายต้องการพักหรือหลับ แต่จิตไม่จำเป็นต้องหลับตามกาย เออ มันก็ดีเหมือนกันนะ เราจะได้เอาจิตทำงานแบบพักกับเพียร หมายความว่าพักก็ให้พักอยู่ในฌาน เพียรก็เพียรอยู่ในวิปัสสนาญาณ จิตจะได้ทรงฌานบ้าง วิปัสสนาบ้าง หลวงพ่อฤๅษีท่านก็เมตตาสาธยายว่า

๑. “เฮ้ย บางทีจิตจะหลับ (พัก) แต่ระบบประสาทของตาหรือร่างกาย มันไม่ยอมหลับก็เป็นไปได้เหมือนกัน อย่างเช่นคนเครียด คนกินอาหาร กินยาบางชนิดเข้าไป แล้วทำให้ระบบประสาทตื่นตัว หรือโรคบางชนิดก็ทำให้หลับไม่ลงทั้ง ๆ ที่อยากจะหลับได้เหมือนกัน” (ก็คิดว่า อย่างที่หลวงพ่อกเคยเป็นอยู่ระยะหนึ่งใช้ไหม)
๒. “ใช่ ๆ อย่างนั้นแหละ ธรรมดาดีจริง ๆ ถ้าไม่ทรงอารมณ์สังขารุเบกขาญาณ มีหวังจอดไปนานแล้ว”

เรื่องภาษาปากกับภาษาใจ

เพื่อนของผมท่านเล่าให้ผมฟังว่า ขณะกำลังกวาดวัด จิตนึกไปถึงหลวงพ่อกับหลวงปู่ดูดาวว่า ในอดีตทั้งสองท่านเทศน์เสียงดังมาก โดยไม่ต้องใช้เครื่องขยายเสียง แต่ปัจจุบันเสียงของท่านไม่ค่อยมี เพราะกล่องเสียงท่านเสื่อม พอคิดถึงจุดนี้ หลวงปู่ดูดาวท่านก็มาสอน “เรื่องอย่าสนใจภาษาปาก (กาย) ให้มาสนใจภาษาใจดีกว่า”

๑. “กล่องเสียงไม่เสื่อม แต่ประสาทและขากรรไกรมันเสื่อม บังคับให้ปากพูดดัง ๆ ไม่ไหวแล้ว มันเหนื่อยจนไม่อยากออกเสียง” (ก็นึกว่าอยากได้ยินเสียงตอนนั้น)
๒. “อย่าไปสนใจภาษาที่ออกจากปากในเวลานี้เลยนะ มันออกมานานจนเดี๋ยวนี้มันออกไม่ไหว บังคับให้มันพูด มันก็แทบไม่ไหวแล้ว เอ็งมาสนใจภาษาที่ออกจากใจของข้าดีกว่า ภาษาที่เป็นธรรมชาติล้วน ๆ จากจิตที่เป็นธรรมแล้วเอ็งเข้าใจใหม่”
๓. “พระพุทธ-พระธรรม-พระอริยสงฆ์ เป็นภาษาธรรมที่ไม่ตาย สัมผัสด้วยจิตถึงจิต ดีกว่า กายถึงกาย ภาษาที่ออกจากเปลือก บางทีก็เจอไปด้วยเปลือก แต่ภาษาที่ออกจากจิตที่เป็นธรรมแท้ เป็นภาษาธรรมแท้ ๆ ซึ่งสัมผัสกันได้ด้วยใจ”
๔. “พระพุทธ-พระธรรม-พระอริยสงฆ์ คนที่ติดเปลือกก็ไม่เชื่อว่ามีตัวตน ก็เลสมันหนากว้างเป็นคืบยาวเป็นศอกเพราะเปลือกมันบังตา แต่ในคนที่ไม่ติดเปลือก ลอกคราบเปลือกที่บังตาทิ้งไป จิตมันเป็นตาปัญญา เห็น พระพุทธ-พระธรรม-พระอริยสงฆ์ อยู่ครบถ้วนทุกประการ พระนฤพานไม่สูญ เอ็งเอาตามนี้ดีกว่า อย่าไปสนใจภาษาปากนะ สนใจภาษาใจซึ่งเป็นภาษาธรรมแท้ ๆ ดีกว่า”

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระเมตตาตามาสอนเรื่องขันธมารและกิเลสमारให้มีความสำคัญดังนี้

๑. “อย่าใจร้อน การปฏิบัติธรรมจกต้องรักษาความศรัทธา คือ ความเชื่อถือเลื่อมใสในธรรมนั้น ๆ เข้าไว้ และอย่าใจร้อนเรื่องขันธมารเข้ารกบกวุ่นในระยะนี้”
๒. “จงหมั่นทำความยอมรับและนับถือ ในกฎธรรมดาของร่างกายเข้าไว้ เห็นสภาพเหล่านี้ เป็นปกติธรรมดาของร่างกาย”

๓. “บุคคลที่ปฏิบัติเพื่อพ้นจากร่างกาย คือ ต้องการพ้นเกิดนั้น จักไม่ถูกขันธมารรบกวนเลยนั้นไม่มี”
๔. “เพราะฉะนั้น จงมองขันธมาร และกิเลสมารที่เข้ามารบกวนอยู่ให้ให้เป็นวิปัสสนาญาณ ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทำการเสียดแทงให้เกิดขึ้นกับจิตอยู่เหื่อง ๆ อุปสรรคเหล่านี้อยู่ขวางกั้นเรามากเท่าใด จงหมั่นทำใจให้เข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น เพื่อจักพ้นไปเสียจากร่างกาย อันเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมารและขันธมารนี้”
๕. “สภาพเวทนาใด ๆ เกิดขึ้นกับขันธ ๕ หรือร่างกายนี้ จงยอมรับว่าเป็นธรรมดาอย่าเอาจิตไปสงสัยว่าเป็นความผิดปกติ จริง ๆ แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ เกิดขึ้นเป็นปกติมาแล้วกับเราทุกชาติที่ร่างกายปรากฏ จิตของเราจักดิ้นรนไม่ยอมรับความจริงอันเป็นปกตินี้มาแล้วทุกชาติ ฝืนธรรมอยู่เป็นนิจ ยังอารมณ์ให้ตกอยู่ในกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่ยอมรับกฎธรรมดาของขันธ ๕ หรือร่างกายนี้ จิตจึงมีความกำหนัดอยากมีขันธ ๕ ที่ฝืนธรรมอยู่เหื่อง ๆ”
๖. “จิตติดกามจึงเกิดแล้วเกิดอีก มาพบกับขันธ ๕ หรือร่างกาย ที่เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง สกปรก ทรุคโทรมอยู่อย่างนี้ ด้วยเหตุที่ไม่ยอมรับธรรมอันเป็นปกติของขันธ ๕ หรือร่างกายนั้น ๆ จักไปเกิดเป็นคนประเภทใด หรือสัตว์เดรัจฉานประเภทไหน ก็มีจิตฝืนธรรมหลงติดอยู่ในขันธ ๕ หรือร่างกายนั้น ๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา มีความดี มีความเที่ยงสวยสดงดงามอยู่เสมอ ยังเกาะยึดอารมณ์ สักกายทิฏฐิอยู่ไว้อย่างเหนียวแน่น ยังอารมณ์จิตให้หนักหน่วงอยู่ในไฟโมหะ-โทสะ-ราคะ เพิ่มความเร้าร้อนอยู่ในอารมณ์มิได้ขาด จึงมีความขยันเกิดขยันตาย หาที่สิ้นสุดของความทุกข์ อันสืบเนื่องจากขันธมารและกิเลสไม่ได้”
๗. “พวกเจ้าจงหมั่นพิจารณาธรรมของขันธมาร และกิเลสมารให้ดี ๆ ศึกษาให้รู้เท่าทันความเป็นจริงในธรรมนั้น ๆ ก็จักยังจิตให้หลุดพ้นได้”

ทำกรรมฐานอย่างทวนจรตจกไม่ได้ผล

เมื่อวันจันทร์ที่ ๗ มิ.ย. ๒๕๓๖ เพื่อนผมท่านฝันว่า มีคนสั่งซื้อน้ำตาลทรายที่ร้านของท่าน ๖ กิโล เดี่ยวจะมาเอา ท่านก็เอาน้ำตาล ๖ กิโลใส่ถุงไว้ให้เขา (แต่ ๖ กิโลใส่ถุงเดียว) พอเขากลับมาเอาน้ำตาล เขาก็บอกว่า ๖ กิโลนั้น ฉันต้องการแบ่งเป็น ๖ ถุง ถุงละ ๑ กิโล ท่านก็รู้สึกไม่พอใจ จิตไปโทษลูกค้าว่าสั่งของไม่บอกให้ละเอียด แต่ก็นิ่งไว้ เพราะการค้าขายต้องเอาใจลูกค้าเป็นธรรมดา เมื่อตื่นขึ้นมาก็เอาความฝันมาพิจารณาเป็นธรรม แต่คิดเท่าไรก็คิดไม่ออก สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบันก็ทรงพระเมตตามาสอนให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “จกทำกรรมฐานให้ได้ผลนั้น ต้องทำตามอารมณ์ของจิตและต้องแยกดูกามฉันทะ และปฏิฆะ ว่าเกิดขึ้นด้วยสาเหตุอันใดให้ละเอียด อย่าทำกรรมฐานทวนจรตจกไม่ได้ผล”
๒. “ตามที่คุณหมอกล่าวถึง ท่านสัมมะเกสีสอนว่า อย่าให้อารมณ์มันหลอกเรา เราต้องหลอกอารมณ์นั้น มันก็ถูก แต่จกให้ถูกจริง ๆ แล้ว ตัวเราต้องหมั่นรู้เท่าทันอารมณ์ในขณะที่จิตนั้นด้วย เหมือนอุปมาธรรมชาวลูกโลก รู้ลูกค้าต้องการซื้อสินค้าประเภทนั้นอยู่ แต่จกต้องรู้ความต้องการใช้สินค้าครั้งละเท่าไรของลูกค้าไปด้วยโดยละเอียด จึงจกขายสินค้าได้ตามความต้องการของลูกค้า”
๓. “ทางโลก การค้าขายต้องตามใจลูกค้าผู้ซื้อฉันใด ทางธรรมการปฏิบัติก็เช่นกัน กามฉันทะและปฏิฆะเข้ามาในจิต เจ้ารู้อยู่ว่ากามฉันทะและปฏิฆะ แต่จกต้องรู้ต่อไปว่าสาเหตุที่เกิดกามฉันทะและปฏิฆะนั้นเพราะเหตุใด เกิดขึ้นมากน้อยเท่าไร ก็ต้องรู้ ศึกษาแยกแยะอารมณ์ ๒ (พอใจกับไม่พอใจ) กล่าวคือศึกษาจรต ๖ ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์จิตโดยรู้เท่าทันในแรงหรือในกำลังจรต ที่เกิดขึ้นในขณะที่นั้น (โกรธมากหรือน้อย พอใจมากหรือน้อย) แล้วใช้กำลังกรรมฐานเข้าแก้จรต ๖ ไปตามกำลังของจรตที่เกิดขึ้นขณะนั้นจึงจกได้ผล”
๔. “ดูความต้องการของลูกค้าฉันใด ก็ดูความต้องการของจิตฉันนั้น อย่าแก้อารมณ์พรวดเพื่อ จกมากไปหรือน้อยไปก็ไม่ได้ผล ต้องแก้ให้พอดีกับกำลังของอารมณ์ด้วย”
๕. “อุปมาเหมือนกำลังไฟมี ๑๐๐ แรงเทียน เจ้าจกใช้หลอด ๒๐๐ แรงเทียนมาใส่ มันก็ช็อตได้ฉันใด อารมณ์จิตที่ได้รับการป้อนพระกรรมฐานไม่ตรงกำลังของ

จริต ก็ไม่ได้ผลฉันนั้น อารมณ์บ่นคือไม่ตรงกับความพอใจคนขายก็เกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่เป็นความโง่ของคนขายเอง ที่ไม่ศึกษา ไม่ซักถาม หรือใคร่ครวญถึงความต้องการของคนซื้อ รู้แต่ว่าต้องการน้ำตาล แต่ไม่ฉลาดที่รู้จักความว่า ต้องการใช้น้ำตาลอย่างไร อารมณ์จิตก็ฉันนั้น ถ้าเรารู้ไม่เท่าทันตามจริตที่เกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อย ใในแต่ละครั้ง แก่อย่างไรก็ไม่พอดีมากไป น้อยไป ก็ไม่ได้ผลฉันนั้น”

๖. “ศึกษาความต้องการของจิตให้ดี ๆ อย่างตามใจคนขายต้องตามใจคนซื้อ ทำกรรมฐานอย่าทวนจริต จักไม่ได้ผล”
๗. “เหมือนกับหมอรักษาคนไข้ จักต้องรู้อาการของคนไข้ รู้ต้นเหตุของการเป็นไข้ รู้กำลังของการเป็นไข่นั้น จึงจักรักษาโรคตามที่คนไข้เป็นได้ การให้ยาก็ต้องตรงกับโรคที่คนไข้เป็นอยู่ ให้อย่างไรจึงจักพอดีกับกำลังโรคนั้นให้มากเกินไป คนไข้ก็อาการหนักเพราะยาเกินกำลัง ให้น้อยเกินไป อาการก็ไม่หาย เพราะได้ยาไม่เท่าที่โรคต้องการ”
๘. “การปฏิบัติพระกรรมฐานให้ได้ผลก็เช่นกัน จักต้องรู้กำลังของจริตที่เกิดขึ้นกับจิต รู้โรคอย่างเดียวไม่พอ ต้องรู้กำลังของจริตที่เกิดขึ้นกับอารมณ์นั้น ๆ ด้วย ตถาคตอุปมาอุปมัยมาประการนี้ ขอให้พวกเจ้าสนใจนำไปปฏิบัติให้พันทุกข์ จากจริตที่ครอบงำอารมณ์อยู่ทั้ง ๖ประการ ตามวาระ ตามสัมผัสที่เข้ามากระทบจิต อย่างรู้เท่าทัน พวกเจ้าก็จักเห็นผลได้ตรงนั้น”

เรื่องซีเกียจละด้วยความขยัน

ในคืนวันนั้น สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงพระเมตตาตามาสอนเรื่องซีเกียจละด้วยความขยัน ให้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “อย่าทำร้ายจิตใจตนเองด้วยการกล่าวโทษนิสัยตนเองไปในทางที่ผิด คือ ทำความเจ็บใจให้เกิดแล้ว อารมณ์จิตก็จักเศร้าหมอง จักมีประโยชน์อันใด ทางที่ถูกเมื่อเห็นโทษนิสัยของตนแล้ว ก็ต้องหมั่นแก้ไขนิสัยนั้นจึงจักถูก ไม่ใช่มานั่งบ่นแล้ว ไม่คิดแก้ไขอย่างนี้ ในเมื่อจิตไม่ขยันก็ต้องเอาความขยันเข้ามาแก้ไขกรรมตรงข้ามมาแก้ไขเข้าไว้อยู่เสมอ”

๒. “ขี้เกียจจะด้วยความขยัน เหมือนสวยจะด้วยความไม่สวย ฉันใดฉันนั้น ความร้อนใจก็ต้องละด้วยความใจเย็น เตือนจิตตนเองไว้เสมอว่า ใจร้อนก็ไม่ผิดกับจุดไฟสูมอก เผาจิตตนเองอยู่ดี”
๓. “ต้องหมั่นเอาพรหมวิหารสี่ เข้ามาพิจารณาสร้างความเย็นให้กับจิตอยู่เนือง ๆ ค่อย ๆ ทำไป อย่างเจ้าห้ามทั้งพรหมวิหาร ๔ อีกกองหนึ่ง เพราะชอบเป็นมือเพลิง วางเพลิงเผาตัวเองอยู่เสมอ”
๔. “หมั่นรัก สงสาร มีจิตอ่อนโยน มีอุเบกขาให้แก่กายกับจิตของตนเองให้มาก ๆ ระวังนึกถึงเอาไว้เสมอ ๆ ว่า การเผาจิตตนเองด้วยอารมณ์ โมหะ โทสะ ราคะก็ ดี เป็นหนทางทำจิตให้เศร้าหมอง โง่งม ไปขวางกั้นมรรคผลนิพพานอย่างสิ้นเชิง”
๕. “จงอย่าประมาทในอารมณ์ เพราะมันเป็นอุบายหลอกจิตให้หลงไปได้โดยง่าย หมั่นศึกษาอารมณ์จิตให้ดี ๆ แยกแยะให้ออกว่า เวลานี้มีอะไรมาปรุงแต่งอารมณ์หรือเปล่า ค่อย ๆ ดูอย่าใจร้อนเป็นอันขาด”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

ธรรมใดที่ยังไม่เกิด ก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคต

เมื่อวันอังคารที่ ๘ มิ.ย. ๒๕๓๖ ตอนกลางคืนสมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (สว.) ทรงพระเมตตาสอนเรื่องธรรมใดที่ยังไม่เกิดก็จงปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคต มีความสำคัญดังนี้

๑. “เจ้าระงับความสงสัยเรื่องท่านฤๅษีลงได้บ้าง ก็จักเป็นการดี เพราะที่ยังอารมณ์จิตให้เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน ไร้ความสงบ เพราะเรื่องนี้เป็นสำคัญ”
๒. “ไม่มีประโยชน์อันใด เพราะเจ้ายังเข้าไม่ถึงพระอนาคามีผล จักมาสงสัยธรรมของท่านฤๅษี ซึ่งเป็นพระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณนั้น เป็นการไม่ถูกต้องยิ่งนัก ธรรมใดที่เกิดผ่านมาแล้ว จงปล่อยให้เป็นเรื่องอดีตไป ธรรมใดที่ยังไม่เกิด ก็จงปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคต เจ้าจงหมั่นอยู่ในธรรมปัจจุบัน อยู่ในการแสวงหา มรรคผลนิพพาน ตามกำลังบารมีธรรมของตนเองยังจักดีกว่า อารมณ์ในจิตจักได้สงบ การปฏิบัติธรรมก็จักได้ผล”
๓. “ความสงบระงับของจิตมีค่ามาก สำหรับผู้หวังเจริญในสมณะธรรม อริยทรัพย์ เกิดได้ก็ตรงที่มีความสงบระงับของจิตเท่านั้น จิตทรงกำลังได้เต็มที่ จักสมณะภาวนาก็สงบ จักพิจารณาวิปัสสนาก็สงบ คือ ยอมรับนับถือกฎของความเป็นจริง อารมณ์สบาย ๆ ก็จักเกิดขึ้นได้ที่ตรงนี้ กล่าวคือ ไม่มีอารมณ์ฝืนกฎธรรมชาติ จิตสงบเป็นสุขเมื่อพบกับธรรมอันเป็นธรรมดานั้น ไม่ดีไหนไรว่าฝืนธรรมอันเป็นธรรมดานั้น เนื่องจากเห็นความไม่เป็นสาระของโลกธรรมดานี้ทั้งหมด”
๔. “เวลามีค่า หมั่นใช้เวลาพิจารณาธรรมให้เกิดประโยชน์ด้วย เมื่อเจ้าเข้าใจ จักเห็นโลกนี้คือธรรม กระทบสัมผัสอะไรก็เป็นธรรม แยกแยะออกได้ เห็นธรรมดาในธรรมที่กระทบนั้น”
๕. “ควบคุมอารมณ์จิตนี้ไว้ให้ดี ๆ พิจารณาธรรม คือ ธัมมะวิจยะ แต่ไม่ตำหนิธรรมหรือใช้อารมณ์ปรุงแต่งธรรม รู้เท่าทันอารมณ์เข้าไว้ รู้เท่าทันธรรมอันเป็นธรรมดาเข้าไว้ สงบกาย-วาจา ใช้จิตพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ไม่ว่าจะกรรมภายในหรือกรรมภายนอกก็ดี”
๖. “เจ้าอย่าได้หยุดใคร่ครวญ ธรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ ทำให้เป็นสันตติ แล้วจิตของเจ้าก็จักเจริญในธรรม เห็นธรรมที่เป็นไปนั้นอย่างชัดเจน”

๗. “จับหลักธรรมดาเอาไว้ แยกพิจารณาเป็นธรรมโลกุตระ หรือธรรมโลกียะ แล้ว
เห็นความธรรมดาในธรรมนั้น ๆ ปรรณานอยากได้อริยทรัพย์ ก็จักต้องเลือกเก็บ
ธรรมให้เป็นด้วย”

ปกิณกะธรรมที่ควรรู้ ทั้งทางโลกและทางธรรม

อังคารที่ ๘ มิ.ย.๒๕๓๖ ความสำคัญโดยย่อ ดังนี้

๑. “พิจารณาโทษของทุเรียน ผู้ไม่ประมาทในธรรมทุกคน ควรพิจารณาถึงคุณและโทษของอาหารก่อนจะบริโภคก่อนเสมอว่า หากกินเข้าไปแล้วมันเหมาะกับร่างกายเราไหม เราเคยแพ้อาหารประเภทใดบ้าง เช่น กินแล้วท้องเสีย , ท้องผูก,อาหารไม่ย่อย, ลมพิษขึ้น เป็นต้น อย่าเห็นแก่กินโดยขาดการพิจารณาเสียก่อน ส่วนอาหารปฏิภูลัญญา นั้น ค่อยว่ากันภายหลัง เพราะผู้รู้ทุกคนย่อมทราบดีว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ความสกปรกไปได้ ทุกสิ่งของอาหารมาจากสิ่งสกปรกหรือสิ่งปฏิภูลัญญา ทั้งสิ้น อาหารปฏิภูลัญญา เป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระท่าน โดยเฉพาะจรรยา ๑๕ ข้อที่ ๓ โภชนมัญญัตถุญตา

วันนี้เรามาพิจารณา เรื่องโทษของการกินทุเรียนกัน ทุกคนหากไม่โง่งจนเกินไป ย่อมรู้ดีว่า กินทุเรียนแล้วร้อนใน ทั้ง ๆ ที่รู้ก็ยังกินกันโดยขาดสติสัมปชัญญะ กินมากเท่าใด ทุกข์มากเท่านั้น ยิ่งกินฟรีหรือทุเรียนราคาถูก เขาลดราคาให้เพราะมันงอมหรือสุกมาก มีกลิ่นฉุนจัด เนื้อละเอียด เป็นปลาร้า ส่งกลิ่นเหม็นเหมือนอุจจาระยิ่งชอบ สมมุติสงฆ์ท่านหนึ่ง เล่าว่า อาตมาฉันเข้าไป ๔ -๕ ลูก นอนไม่ได้เลย เพราะมันร้อนมากทั้งกายและใจ ต้องลงไปแช่อยู่ในน้ำเกือบทั้งวัน เช็ดจนตาย ดังนั้น ทุเรียนที่กลิ่นไม่จัด เช่น หมอนทองจึงเป็นที่นิยมของผู้บริโภค เพราะสุกช้า เนื้อแข็ง ไม่ละเอียด และกลิ่นไม่แรง ปัจจุบันมีผู้ผสมพันธุ์ทุเรียนที่เกือบไม่มีกลิ่น(กลิ่นน้อยมาก) ออกขายแต่ราคายังแพงอยู่ ก็ขอจบไว้แค่นี้ เพราะหากจะให้เขียนเรื่องทุเรียนจริง ๆ คงจบยาก

๒. เรื่องเป็นแผลห้ามกินของแสลง พระองค์ทรงตรัสสอนไว้ความว่า “ยามป่วยไข้ไม่สบาย ควรงดของแสลง เพราะจะทำให้หายช้า” หรือคนไข้ที่ดีควรงดของแสลง ในทางโลกผมไม่ได้ยินกับหูผมเอง แต่มีผู้มาบอกอ้างว่า หลวงพ่อฤๅษีท่านว่า
 - ก) เวลาเป็นแผล ห้ามกินพริกทองเด็ดขาด เพราะจะทำให้แผลเน่าได้
 - ข) หมอจีนที่ภาคใต้ว่า คนเป็นแผลห้ามกินปลาทุ แผลจะเน่าเป็นน้ำเหลืองเยิ้มหายช้า

เรื่องเหล่านี้มีได้บอกเหตุผลไว้ว่าเพราะอะไร และคนอ่านแล้วอ่านได้ ยกเว้นของ พระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ เพราะบอกเหตุผลไว้ และสิ่งใดไม่จริง พระองค์จะไม่ตรัส ตรัสอย่างไรย่อมเป็นไปอย่างนั้น ไม่เป็นอื่น คำตรัสของตถาคตไม่เคยเป็นสอง

๓. เรื่องแผลจากกินของสงฆ์ ในอดีตหลวงพ่อบ้านเคยอนุญาตไว้กับพี่น้องท้าวความว่า อนุญาตให้คนที่มาอาศัยวัดอยู่ แล้วช่วยทำงานให้กับวัด มาเบิกนมชั้น กาแฟได้ที่ตึก ริมน้ำ (ที่พักของหลวงพ่อบ้าน) ผมรู้และรับทราบจากหลวงพ่อบ้านโดยตรงว่าหลวงพ่อบ้านเป็นผู้ ไม่ประมาท ท่านจึงชำระหนี้สงฆ์ไว้ล่วงหน้าก่อนทุก ๆ ปี ด้วยเงินจำนวนหนึ่งเพื่อ ป้องกันคนที่มาวัดตกนรก เพราะเที่ยวเก็บของวัดไป จะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาที่ดี ล้วนแต่มีโทษทั้งสิ้น เช่น เก็บดอกไม้, ผลไม้ ที่มีอยู่ในวัด เป็นต้น ท่านทำตามอาจารย์ ของท่าน คือ หลวงพ่อบ้าน วัดบางนมโค (ในประวัติหลวงพ่อบ้าน วัดบางนมโคก็มี กรุณาหาอ่านได้) แต่ในปัจจุบันหลวงพ่อบ้านไม่อยู่แล้ว เป็นอดีตธรรมไปแล้ว และใน ปัจจุบันไม่มีทราบว่ามีเจ้าอาวาสองค์ใหม่พระครูปลัดอนันต์ฯ ท่านปฏิบัติตาม หลวงพ่อบ้านหรือเปล่า จึงไม่ควรจะเสี่ยงกับนรก ครั้งหนึ่งหน้ามะม่วง มะม่วงของวัด ออกลูกเต็มต้น หลวงพี่องค์หนึ่งท่านก็ขยันนำลูกน้องของท่านมาคอย เอามาเป็น ประโยชน์ด้วยความปรารถนาดี แล้วท่านก็นำมาแจกคนในวัดรวมทั้งผมด้วย ผมก็ต้อง รับความปรารถนาดีของท่าน แต่ผมก็ไม่แน่ใจเรื่องการกินของสงฆ์ ซึ่งกินแล้ว เป็นแผลที่ใจ หากปล่อยไว้นานจะรักษายาก จึงนำเงินไปชำระหนี้สงฆ์เสีย แผล ที่ใจก็หายได้สนิท คนที่มองไม่เห็น เพราะความโลภบังตา (ตาปัญญา) ยิ่งมานะสูง คิด ว่าตนเองแน่ แผลที่ใจก็เป็นเรื้อรัง รักษาได้ยาก
๔. วิธีชำระหนี้สงฆ์ ผมจำมาจากเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมมากกว่า ๒๐ ปีแล้ว ท่าน ทำดังนี้คือ วาง ๆ ท่านก็นำเงินไปใส่ตู้ชำระหนี้สงฆ์ของวัด แล้วอธิษฐานว่าข้าพเจ้าขอ ชำระหนี้สงฆ์ไว้ล่วงหน้าจนกว่าจะเข้าถึงพระนิพพาน เพราะความตายไม่มีนิมิต เครื่องหมาย ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ซึ่งนับว่าเป็นอุบายที่ดี ใครเห็นด้วยก็นำไปใช้ได้ท่าน ไม่หวง การชำระหนี้สงฆ์จึงเป็นการรักษาแผลที่ใจได้ดี
๕. ละในสิ่งที่ควรละ เก็บในสิ่งที่ควรเก็บ มิฉะนั้น จิตมันจะมีอารมณ์ขี้เก็บหรือเก็บขี้ เห็นของดีว่าเลว เห็นของเลวว่าดี เหมือนเพลงลูกทุ่งที่เขาร้องว่า มันแปลกจริงหนอ สิ่งที่ดีควรจะทำกลับเลว สิ่งที่ดีควรจะทำกลับเลว หรือเหมือนกับหลวงพ่อบ้านพูดสอนลูก สาวในอดีตชาติของท่านคนหนึ่งมีความว่า “หากใครเขามาตำเึงแล้ว เ็งลิ้มได้เร็ว อย่างนี้ก็ดีไม่น้อย ที่พระธรรมคำสอนที่มีคุณค่าสูงสุดในโลกนี้เ็งกลับลิ้มได้ลิ้ม ดี” เพราะตอนตี ๔ จะมีเทพคำสอนของหลวงพ่อบ้านออกอากาศตามสายดังไปทั่ววัด

ลูกสาวตื่นมาฟังก็จริงอยู่ แต่ตอนเช้าประมาณ ๗.๐๐น. ท่านถามก็ตอบว่า หนูลืมไปแล้วค่ะ สรุปว่ายิ่งเก็บซั้มมากเท่าใด โรคแผลที่ใจก็ยิ่งกำเริบมากขึ้นเท่านั้น ในทางปฏิบัติ เราจะต้องแยกกรรมของชาวโลก เช่น โลกธรรม ๘ ซึ่งไม่เที่ยง เป็นโลกียะ ทรัพย์ ออกจากโลกุตระทรัพย์ หรืออริยทรัพย์ให้ได้ เพราะโลกุตระทรัพย์นั้น เที่ยง ใครทำใครได้ และเอาดีใจเราไปได้ (เราคือจิต หรืออาทิสมานกาย ซึ่งมาอาศัยร่างกายหรือขันธ์ ๕ อยู่ชั่วคราวเท่านั้น) ขอเขียนไว้สั้น ๆ เท่านั้น

๖. กรรมทั้งหลายมาแต่เหตุ นี่คือคำย่อของอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นตัวบัญญัติหรือวิปัสสนาสูงสุดในพุทธศาสนา และมีแต่พุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่น ๆ ไม่มี พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ต่างก็บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าด้วยอริยสัจ ๔ ทั้งสิ้น ที่ยกจุดนี้มาก็เพราะปัจจุบันนี้มีพระพุทธเจ้ามาแสนกว่าองค์แล้ว แต่เพราะเหตุใด พระพุทธเจ้าองค์แรก (พระพุทธสิขีทศพล) หรือเรียกย่อ ๆ ว่าสมเด็จจอมค์ปฐม จึงมาสอนพวกเรา ซึ่งหัวข้อ หัวรั้นชี้เกียจทุกคน มีคำสอนตอนหนึ่งที่พระองค์ตรัสว่า “เวลาไปไหนอย่าไปคนเดียว ให้ไปกับพระ ๔ องค์”

องค์ที่ ๑ คือ ตถาคตหรือสมเด็จจอมค์ปฐม ให้ครอบคลุมร่างกายเอาไว้

องค์ที่ ๒ คือ สมเด็จจอมค์ปัจจุบัน เพราะพวกเธอต้องการเป็นสาวกของท่าน ให้เอาไว้ที่ศีรษะ

องค์ที่ ๓ คือ หลวงพ่อปาน วัดบางโคนม ให้เอาไว้ที่หน้าอก

องค์ที่ ๔ คือ ท่านฤาษี (หลวงพ่อก) ให้เอาไว้ที่ฐานเหนือสะดือ

ทรงตรัสว่า...

๑. ลูกศิษย์ท่านฤาษีนั้นส่วนใหญ่ ล้วนเป็นลูก-หลานของท่านมาก่อนทั้งสิ้น และส่วนใหญ่ก็เป็นลูกหลานของหลวงพ่อก วัดบางโคนม ทั้งสิ้น
๒. ตถาคตเป็นพระพุทธเจ้าองค์แรกในโลก จึงต้องบำเพ็ญ บารมีมานานกว่า ๔๐ อสงไขย กำไรแสนกัป เพื่อวางหลักสูตรของพระพุทธเจ้าไว้ ๓ พวก
 - ก) บัญญัติกัะ ต้องใช้เวลา ๔ อสงไขยกำไรแสนกัป
 - ข) ศรัทธากัะ ต้องใช้เวลา ๘ อสงไขยกำไรแสนกัป
 - ค) วิริยากัะ ต้องใช้เวลา ๑๖ อสงไขยกำไรแสนกัป

ผมไม่ขออธิบายรายละเอียด แต่เน้นให้พวกเรารู้ว่าพวกเราส่วนใหญ่เป็นลูกหลานของพระองค์ท่าน (สมเด็จจอมค์ปฐม) ปัจจุบันนี้มีพระพุทธเจ้ามาแสนกว่าองค์แล้ว มันเป็น

เวลาเท่าไรแล้วนับไม่ถ้วนหรือนับไม่ได้เลย พวกเรายังเป็นพาลเกเรอยู่จนถึงปัจจุบัน ไม่รู้จักไปพระนิพพานกันเสียที เพราะกฎของกรรมซึ่งเที่ยงเสมอและให้ผลไม่มีผิดด้วยกฎของกรรมทรงตรัสไว้ว่าเป็นอริยสัจขั้นสูง ก็คือกรรมทั้งหลายมาแต่เหตุนี้แหละ ถึงเวลาแล้วที่ควรจะริบเร่งปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจังเสียที เพื่อไปพระนิพพานกันให้หมด เพราะเหตุนี้แหละพระองค์จึงเมตตาพวกเรา ตามมาแนะนำสั่งสอนวิธีปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งผมได้รวบรวมพิมพ์แจกให้เป็นธรรมทาน พวกเราที่เข้าใจจุดประสงค์ของพระองค์ ต่างก็ช่วยกันทำบุญเป็นธรรมทาน ซึ่งชนะทานทั้งปวง เพื่อทำให้เกิดปัญญาตัดกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม ให้หมดไปโดยเร็วที่สุด คือภายในชาตินี้ทุกคน (ถ้าเอาจริงเอาจัง)

ผมก็ขออธิบายไว้แต่เพียงเท่านี้ หวังว่าท่านอ่านแล้วคงจะเข้าใจ หายจากโรคไข้เกียจเสียด

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

เรื่องอารมณ์พระอนาคามี

วันพุธที่ ๙ มิ.ย. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงพระเมตตามาสอนต่อ เรื่องอารมณ์พระอนาคามี มีความสำคัญดังนี้

๑. “พยายามรักษาอารมณ์จิตให้สม่ำเสมอ ตรวจสอบดูเมื่อระลึกได้ว่า ขณะนี้จิตทรงอารมณ์อะไรอยู่ ถ้าเศร้าหมองหดหู่ไป จงหมั่นแก้ไขเช่นอย่างเวลานี้ จิตเกาะขันธ ๕ ก็ จงหมั่นพิจารณาธาตุ ๔ อากาโร ๓๒ ว่ามีความไม่เที่ยงเป็นปกติ หากเจ้าจักมายึดถือขันธ ๕ ทรงตัว ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิเกนไป”
๒. “พยายามพิจารณาเวทนาอันเกิดจากการเกาะขันธ ๕ นั้น เวทนาที่แสดงออกมาเป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยงเช่นกัน มันก็เป็นปกติ จักมายึดถือเวทนานี้ ทำความไม่พอใจให้เกิดแก่จิตได้อย่างไร อารมณ์นี้เป็นอารมณ์หนัก ควรจักสลัดทิ้งไปเสียจากจิต เห็นอารมณ์มีความเที่ยงเป็นปกติ อย่าหนักใจ ปล่อยวางอารมณ์นี้ไปเสีย อย่ายึดความกระทบกระทั่งอารมณ์ อันเกิดจากขันธ์มารและกิเลสมารเสีย จิตจักได้เป็นสุข”
๓. “พยายามชักซ้อมการปล่อยวางอารมณ์ราคะ และปฏิฆะเอาไว้เสมอ ใหม่ ๆ อาจจะทำนานช้า สำหรับการปล่อยวางหรือระงับอารมณ์เหล่านี้ แต่นานไปทำบ่อย ๆ ก็จักเกิดความเคยชิน”
๔. “วาระแรกที่ถูกกระทบกระทั่งอารมณ์ อย่าเพิ่งคิดพิจารณาทุกข์หรือโทษ เพราะขณะนั้น แรงราคะหรือปฏิฆะ จักจุดจิตให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านต่อไป ทางที่ควรจักต้องจับสมณะภาวนาไว้ก่อน ราคะ ก็พึงจับอานาปาควบอสุภะบวกกายคตาและมรณานุสสติ กองใดกองหนึ่ง ปฏิฆะ ก็พึงจับอานาปาควบภาพกสิณพระใน ๔ วรรณะกสิณกองใดกองหนึ่ง คือ มีความรู้สึกว่ แรงราคะหรือปฏิฆะลดน้อย เจือจางไปจากอารมณ์ของจิต จนมีความรู้สึกสบายใจขึ้นบ้างหลังจากนั้น จึงมาพิจารณาให้เห็นทุกข์เห็นโทษของอารมณ์นั้น ๆ และพิจารณาถึงต้นเหตุแห่งการเกิดอารมณ์นั้น ๆ จิตจักต้องมีกำลังสูงหน่อย อย่าท้อถอยปล่อยวางชั้นตอนนี้เสียกลางคัน ค่อย ๆ ทำค่อย ๆ พิจารณา ต้องใช้ความเพียรสูง เพราะอารมณ์นี้เป็นของละเอียด เป็นต้นเหตุให้เกิดร่างกาย ที่ต้องไปขึ้นสวรรค์เป็นพรหม-เทวดา-นางฟ้า วนเวียนลงมาเป็นคน ไปตกนรกเป็นเปรต-อสุรกาย-สัตว์เดรัจฉาน ก็เนื่องจากการเกิดอารมณ์นี้ (สรูป พระองค์ทรงแนะนำให้ระงับนิวรณ์โดยเฉพาะข้อ ๑ และ ๒ ให้ได้ก่อน ด้วย

อาหาปาควกับกรรมฐานแก้จริตก่อน จนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยใช้อริยสัจเข้าพิจารณาต่อไป”

๕. “การพันเกิด พันตายไม่ใช่ของง่าย แต่การเกิดการตายนั้นเป็นของง่าย เพียงชั่วขณะจิตเดียวที่เกิดอารมณ์ จักเป็นโมหะ โทสะ ราคะก็ตาม ล้วนเป็นชนวนให้เกิดให้ตายได้ทั้งสิ้น ศีกษากันมาถึงระดับนี้แล้ว ขอพวกเจ้าจงอย่าประมาทในธรรมเวลาทุกขณะจิตมีค่า เพราะพวกเจ้าไม่ต้องการเกิด ไม่ต้องการตายอีก ระมัดระวังจิตกันให้ดี ๆ ถ้าหากพลาดพลั้งไป ก็จักเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง”
๖. “เอาไปคิดพิจารณาใคร่ครวญให้ดี ๆ หนทางนี้เป็นทางสายเอก จักต้องปฏิบัติให้เกิดผลด้วยตนเอง จิตดวงเดียวท่องเที่ยวไป หรือหยุดโคจรเมื่อเข้าถึงอมตะนิพพานก็อยู่ที่พวกเจ้าจักเลือกปฏิบัติเอา” (ก็นึกว่าลูกต้องการพระนิพพาน)
๗. “ก็จงหมั่นละอารมณ์ตามที่ตถาคตตรัสมานี้ ฝึกจิตจนเที่ยงเมื่อไหร่ จิตเจ้าก็หยุดโคจรเมื่อนั้น อมตะนิพพานก็ปรากฏแก่จิตเจ้าตลอดไป”
๘. “อย่าลืมว่าเจ้ายังเป็นเสขะบุคคลอยู่ การห่วงไหวของอารมณ์ย่อมยังมีอยู่เป็นธรรมดา อย่าหุดหู่เศร้าหมองเพราะเป็นเรื่องปกติ จงหมั่นระงับอารมณ์ให้ห่วงไหวน้อยเข้า ๆ ตามลำดับ ขั้นตอนของการปฏิบัติ ต้องเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวเอาจริงเอาจัง เพราะอารมณ์เหล่านี้เกาะจิตเจ้ามานาน จู้ ๆ จักระงับได้โดยง่ายนั้น ย่อมเป็นไปได้”
๙. “การต่อสู้กับอารมณ์ที่เป็นกิเลส ซึ่งทำปัญญาให้ถอยหลัง (นิวรรณ์ ๕) จักต้องใช้สติปัญญาอยู่สูง มีความอดทนมีความเพียรเหมือนพายเรือทวนน้ำ ฉันทใดก็ฉันทนั้น คำว่าหยุดพาย หรือหยุดการต่อสู้กับอารมณ์ อย่าน่ามีเพราะเรือล่มได้ฉันทใด การต่อสู้ที่ถอยถอยล่มได้ฉันทนั้น มาถึงระดับนี้แล้ว ถ้าขาดการอดทน อริจิตก็จักเกิดได้ยาก”
๑๐. “แต่ห้ามทำอารมณ์ให้เครียด สู้ด้วยความเบาของอารมณ์ คือ ยึดเอาอาหาปนัสสติไว้เป็นฐานกำลังของจิตอยู่เสมอ ๆ หวังว่าเจ้าเข้าใจ

อารมณ์อีโก้ (EGO) หรืออุปาทาน (โดย สมเด็จพระสังฆราช)

พระธรรมคำสอนของพระองค์ ทรงเมตตาตรัสสอนไว้เมื่อ ๑๕ ก.ค. ๓๖ ให้ผมและเพื่อนของผม (คุณ สุวีร์พร (จำ) สงวนมานะศักดิ์) ฟัง ผมได้อ่านทบทวนดูแล้ว เห็นว่ามีประโยชน์ เพราะเหมาะกับเหตุการณ์บ้านเมืองของประเทศไทย ซึ่งกำลังวุ่นวายอยู่ในขณะนี้ เกี่ยวกับอารมณ์อีโก้หรืออุปาทานของนักการเมืองทั้งหลาย มีผลทำให้เศรษฐกิจของประเทศผันผวนไม่แน่นอน ซึ่งสมเด็จพระสังฆราชก็ทรงตรัสไว้ว่า “ให้พิจารณาเห็นเป็นธรรมดาเพราะดวงของเมืองไทยเป็นอย่างนี้เอง จักต้องทำใจให้ยอมรับสถานการณ์ให้ได้ทุก ๆ สภาพ เพราะล้วนเป็นกฎของกรรมทั้งสิ้น”

เรื่องนี้สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบันก็ทรงตรัสไว้เมื่อ ๑๕ ปีก่อน ก็เพราะมีนักการเมืองเป็นต้นเหตุเช่นกัน มีผลทำให้คนไทยฆ่ากันตายไปเป็นจำนวนมาก จนในหลวงต้องออกมาห้ามทัพ เรื่องจึงสงบลงได้เกือบทันที ในปัจจุบันนี้ก็เช่นกัน ในหลวงก็ต้องออกมาปราบประชาชนของท่าน ซึ่งกำลังสร้างกรรมให้นำไปสู่ความฉิบหายไว้ก่อนที่จะสายเกินแก้ ให้รักความสามัคคี ให้เห็นประโยชน์ของประเทศชาติและประชาชนเป็นหลักสำคัญ ให้ใช้นโยบายสมานฉันท์เป็นหลัก อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่ทุกครั้งที่พระองค์ออกมาห้ามปราม หรือขอร้องก็มีผลดีทุกครั้ง ผมจึงหวังว่าในครั้งนี้นี้ก็คงจะ หรือน่าจะมีผลดีเช่นเคย ผมขอเขียนคำนำไว้ย่อ ๆ แค่นี้

เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจและจดจำได้ง่าย ๆ จึงขอเขียนแยกออกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. “ผู้มีอารมณ์นี้ คือ บุคคลผู้มีอุดมคติ หรืออุดมการณ์เป็นของตนเอง แต่อารมณ์นี้หากบุคคลผู้มีความเชื่อมั่น และนำไปใช้ให้ถูกจริตของบุคคลทั่ว ๆ ไป ก็สามารถปลุกใจให้บุคคลทั่วไปเหล่านั้นมาร่วมแสดงอารมณ์ร่วมด้วย อย่างเช่นนักการเมืองท่านหนึ่ง เขาเอาอุดมการณ์ของเขาามาเน้นในเรื่องประท้วงเรียกร้องประชาธิปไตย ชักชวนให้บุคคลอื่น ๆ มาแสดงอารมณ์ร่วมกับเขาได้ก็ด้วยตัวนี้”
๒. “อย่าไปตำหนิใคร ๆ ว่าเขาโง่ ที่มีอารมณ์ร่วมกับนักการเมืองนั้น ๆ เพราะผู้ที่จะไม่มามีอารมณ์ร่วมกับนักการเมืองนั้น ก็มีแต่พระอนาคามีผลขึ้นไป เจ้ามักจะมองด้านเดียวว่า ผู้ที่ร่วมชุมนุมสนับสนุนประท้วงกับนักการเมืองนั้น เป็นบุคคลกลุ่มผู้โง่เขลา แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ ในทางธรรมนั้นก็ต้องถือว่าบุคคลกลุ่มนั้นเป็นผู้มีกรรมอันเกี่ยวเนื่องกัน ถ้ามีแต่อารมณ์ความคิดต่อเนื่องกัน เรียกว่า มโนกรรม ผู้ไปพูด

แสดงความคิดต่อเนื่องกันเรียกว่า วชิกรรม ผู้ไปแสดงการกระทำต่อเนื่องกันเรียกว่า กายกรรม”

๓. “เจ้ามองอะไรเพียงด้านเดียว กล่าวคือ มักจะมีอารมณ์หลงเยี่ยงปฤชุนธรรมดา ๆ อยู่มาก เห็นบุคคลกลุ่มใดเลื่อมใสเข้าข้างนักการเมืองคนนั้น เจ้ามักตำหนิบุคคลกลุ่มนั้นว่าโง่งที่ไม่รู้ หลังจากที่แท้จริงของนักการเมืองคนนั้น แต่อีกด้านหนึ่งหากมีบุคคลกลุ่มใดตำหนินักการเมืองคนนั้น เจ้าก็คิดว่าเขาเป็นคนดี เป็นคนฉลาด กรรมทั้งสามประการจึงเกิดขึ้นด้วยความไม่เข้าใจในกฎแห่งกรรมของเจ้านี้ ตถาคตตรัสอยู่เสมอ ๆ ว่า มนุษย์มีกรรม กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ คือ กรรมเป็นตัวส่งผลทำให้ต้องมาเกิด และเกิดแล้วย่อมจะหลีกเลี่ยงกรรมไปไม่พ้น ตามจริง ๆ เกิดว่า ในเมื่อกรรมเก่ายังหนีไม่พ้น เราจักไปสร้างกรรมใหม่กับนักการเมืองคนนั้นทำไม การมีอารมณ์ต่อเนื่องกัน จะพอใจหรือไม่พอใจ ก็ล้วนแต่เป็นการต่อกรรมกันทั้งสิ้นเข้าใจไหม”
๔. (เมื่อเราคิดว่า ที่เราพูดก็เพื่อโน้มน้าใจคนที่เข้าใจผิด ให้มาเข้าใจถูก หลวงพ่อฤๅษีท่านยังคงพูดบ้างในบางโอกาส) พระองค์ทรงตรัสว่า “พูดเหมือนกัน แต่อารมณ์ไม่เหมือนกัน สัมผัสเกสที่ท่านพูดแบบรักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี ท่านจะพูดหรือกระทำใด ๆ แบบดูเหมือนจะตักเตือน ดุด่า หรือแถมพรายเรื่องนักการเมืองคนนั้น ก็ด้วยอารมณ์สงเคราะห์ไม่ต้องการให้ลูก ๆ หลงผิด ตกนรกไปตามเขา การกระทำใด ๆ เกี่ยวกับระเบียบวินัย เกี่ยวกับธรรมะปฏิบัติพระทุก ๆ องค์ ซึ่งเป็นพระจริง ๆ แล้วท่านต้องใช้ไม้แข็งดุด่าเพื่อจะกันไม่ให้ลูกศิษย์ต้องตกนรก”
๕. “การมีอารมณ์ร่วม ต่อเนื่องกรรมกับบุคคลที่ทำความจิตให้เศร้าหมอง มีแหล่งอธิบายกัมม ๔ เป็นไปที่นั่น จะยินดีหรือไม่ยินดีด้วยก็ตาม จัดได้ว่าเป็นอารมณ์อันตราย มิพึงที่จะให้อารมณ์ทั้ง ๒ ประเภทนี้เกิด จะเป็นเหตุให้สูญเสียความดีในการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง”
๖. “อิตตนา โจทยัต ตานัง เอาไว้นะ ถ้าอยากทรงอารมณ์อุเบกขาให้ได้ดี จะต้องละการตำหนิติ เลว ให้ออกไปจากจิต” (หมายเหตุ หมายความว่า ให้คอยจับผิดตนเอง ให้คอยแก้ไขตนเอง ที่ใจของตนเอง อย่าไปยุ่งกับกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น หรือจรรยาของผู้อื่น ภาษาไทยเป็นคำโดด ๆ จำง่าย ๆ ดีก็คืออย่าเสือกนั่นเอง)

ต่อมาพระองค์ทรงพระเมตตาสาธอน การวัดผลของอารมณ์ อีโก้ หรืออุปาทาน มีความสำคัญดังนี้

๑. “จะวัดผลไต่จากการกระทบของบุคคลที่มีอารมณ์ร่วม อย่างกับนักการเมืองคนนั้น ที่อึดติดปากทั้งประเทศ จะด้านดีหรือเลวก็ตาม นับได้ว่าเป็นผลต่อเนื่องจากอารมณ์นี้ ยกตัวอย่างการปลุกต้นไม้ของชาวสวน จะสมบูรณ์ งามก็ดี จะแคระแกรนไปก็ดี จะเป็นโรคก็ดี นับว่าล้วนเกิดผลแล้วทั้งสิ้น ต่างกับถ้าหากต้นไม้ที่ตาย อันนั้นแหละจึงจะเรียกว่าได้ว่าไม่มีผล”
๒. “โลกนี้จึงเต็มไปด้วยอุปาทาน เพราะคนในโลกยึดถืออุดมการณ์ เกาะโลกว่าสามารถผันแปรได้ตามกระแสอุดมการณ์ของตน ๆ”
๓. “เจ้าจงอย่าฟังดูแต่นักการเมือง แม้นแต่นักการเมือง นักดนตรี ก็แสดงอุดมการณ์ของตน ๆ เพื่อมุ่งหวังหลงยึดว่าโลกเที่ยงทั้งสิ้น ต่างคนต่างแสดงอุดมการณ์ของตน ๆ เพื่อจะยังให้เกิดแนวร่วมของบุคคลภายนอกมาร่วมกันแสดงอารมณ์เห็นด้วยกับอุดมการณ์นั้น ๆ คนในโลกจึงว่ายวนร่วมกันอยู่ในกระแสอารมณ์อีโก้ (อุปาทานหรืออุดมการณ์) ติดทุกข์ สุข นินทา สรรเสริญ ลาก ยศ ตามอุดมการณ์ของตน ๆ ไปโดยไม่มีที่สิ้นสุด”
๔. “ต่างกับชาวโลกุตระ (ชาวโลกที่ต้องการพ้นโลก) เขาจะอยู่อย่างมีจิตสำนึกว่า กิจที่ปฏิบัติตามธรรมศาสตร์แห่งตถาคตนี้ยังไม่สิ้น เขาก็จะใช้ความเพียรละซึ่งกิเลสแห่ง ลาก ยศ สรรเสริญ นินทา ทุกข์ สุข ระมัดระวังอารมณ์ไม่ให้ไหลไปในทางต่ำ เขาใช้อารมณ์อีโก้ไปในทางแสวงหา มรรค ผล นิพพาน และกิจการใดอันเป็นแนวทางสัมมาปฏิบัติ เขาก็จะกระทำตามนั้นด้วยจิตแน่วแน่”
๕. “อารมณ์เดียวกันแต่เปลี่ยนจากดำเป็นขาว จากเกาะโลกกลายเป็นละโลก เห็นโลกรวมทั้งชั้นธโลกหรือร่างกาย หาคความเที่ยงมิได้เลยอยู่เป็นนิจ มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้เป็นปกติ อารมณ์นี้จึงสร้างโลกได้ ทำลายโลกได้และถ้าหากใช้ให้ถูกต้องตามหลักธรรมปฏิบัติ ก็จะทำลายโลกก็ยะ สร้างโลกุตระได้”
๖. “ที่ตถาคตตรัสมาทั้งหมดนี้ หวังว่าพวกเจ้าคงเข้าใจ อย่าหลงไปในกระแสอารมณ์ทุกข์-สุขแห่งอารมณ์อีโก้ของชาวโลกก็ยะอีก”

หมายเหตุ ผมไปเปิดดู Dictionary คำแปล Ego มีข้อความแปลไว้ดังนี้

Ego คืออัตตา, อาตมา, ตัวของตัวเอง (ก็คืออุปาทานที่ยึดว่าตัวกูเป็นของกูนั่นเอง)

Egoism คือ การถือการกระทำของตนเอง, ของมนุษย์ก็เพื่อตนเองทั้งสิ้น, การเชื่อดตนเอง, การเห็นแก่ตน, ความอวดดี (พระองค์จึงตรัสว่า ทุกคนล้วนมี Ego อยู่ในตนทั้งสิ้น แต่ Ego ในทางไหนดีหรือเลว)

ในวันต่อมา พระองค์ทรงพระเมตตามาสอนต่อ มีความสำคัญดังนี้

๑. “Ego มีอยู่ในตัวของจิตทุก ๆ คน เป็นอารมณ์อุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น”
๒. “คนเราจะได้ดีหรือเลวก็อยู่ที่ตัวนี้ เช่น ก.สอบได้ที่ ๑ ในสาขาเคมีมาตลอด ใคร ๆ ก็รู้ว่า ก.เก่ง ก.ก็ยึดมั่นความเก่งนั้นไว้ตามสัญญาและตามตำรามาโดยตลอด ใครจะคัดค้านความเก่งของ ก.ก็ไม่ได้ ก.จึงยึดและปฏิบัติตามสัญญาในความรู้(ความเก่ง) ของตนไว้จนได้ผลดี เพราะการยึดมั่นถือมั่นในความดีของตน นี่เป็นอุปมาทางโลก ทางธรรมก็เช่นกัน พระอริยเจ้าทั้งหลายที่พระองค์สอนจนเกิดมรรคผลนั้น พระองค์ก็ต้องสอนตามอุปาทานเดิมทั้งสิ้น เขายึดมั่นสิ่งใดก็จะมีผลใน การทำสิ่งนั้น ๆ ให้ปรากฏ”
๓. “ถ้าหากคุณหมอมไม่มีอารมณ์นี้ โฉนสัมภะเกสีท่านจักให้หน้าที่นี้เล่า (หมายเหตุ สัมภะเกสีเป็นชื่อของหลวงพ่อกฤษิที่สมเด็จพระสังฆราชปัจจุบัน ทรงตรัสเรียกอยู่เสมอ ส่วน หน้าที่นี้ทรงหมายถึง หลวงพ่อกฤษิมอบหน้าที่ตอบปัญหาธรรมะแทนท่านเมื่อท่านไม่ อยู่)
๔. “ถึงจะรอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างท่านเจ้ากรมเสริม เหตุไฉนจึงมิได้ทำหน้าที่นี้เล่า นั่น เป็นเพราะอารมณ์ยึดมั่นในจุดนี้ไม่มี”
๕. “Ego ในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ถ้า Ego เต็มในจุดนั้น ๆ ก็จะกระทำจุดนั้น ๆ ได้ผลดี ๑๐๐%”
๖. “อหนึ่ง หน้าที่ทางธรรมนั้น เป็นสัตยาธิษฐานมาแต่ชาติก่อนด้วย เป็นการตั้งความปรารถนาจักรื้อชนสัตว์ให้พ้นทุกข์ แม้จะลาพุทธภูมิแล้ว ก็ยังต้องทำหน้าที่เดิม จนกว่าธาตุขันธ์จะหมดสิ้น เช่น พระมหากัจฉายนะ อสีตีสาวก เป็นต้น หรืออย่าง สัมภะเกสี ท่านผู้ซึ่งบารมีเต็มแล้ว และลาแล้ว ก็ยังทำหน้าที่ชนสรรพสัตว์เข้าพระ นิพพาน”
๗. “แต่อารมณ์ Ego ทำอะไรจิตท่านไม่ได้ กายของท่านทำหน้าที่ไปต่างหาก จึงดูเด่น เสมือนหนึ่งหาใครเปรียบเทียบไม่ได้ ดูอารมณ์ของท่านเกิด เคยสักครั้งใหม่ที่ปรารถนา ธรรมแล้วจักบอกว่า ธรรมนั้นเป็นของตน มีแต่จักบอกว่า ธรรมนั้นเป็นของตถาคตตรัส ไว้แบบนี้ จิตของท่านหาได้ความคะนองในตน มีแต่เพิลิตเพิลินและปฏิบัติหน้าที่อย่าง เป็นสุขในธรรมนั้น ๆ”
๘. “อารมณ์ Ego เกิดได้เพราะไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิตและกองสังขารแห่งกาย เช่น เหยียบขี้หมา หากเราเหยียบตอนที่มันเก่ามาก จนกลายเป็นดินแล้ว

อุปาทานยึดมั่นว่ามันเป็นข้า้หมาก็หมดไป จิตสังขารไม่ปรุงแต่งว่าข้า้หมามันเหม็น-สกปรก และกล้าเหยียบย่ำได้ แต่หากมันยังทรงอยู่ในสภาพเดิมของข้า้หมา อุปาทานก็ยึดมั่นว่า มันเหม็น-สกปรก และไม่กล้าจะเหยียบ นี่แหละคืออารมณ์ที่ไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิตและกายว่าหลงไปในอารมณ์ Ego”

๙. “อารมณ์ Ego จึงมีทั้งสองด้าน คือ ด้านดีซึ่งเป็นสัมมาทิฏฐิ และด้านเลวซึ่งเป็นมิฉนาทิฏฐิ ซึ่งตรงกับคำสอนของพระองค์ที่ตรัสสอนไว้ว่า “ธรรมในโลกล้วนมีอยู่เป็นคู่ทั้งสิ้น” ทุกอย่างมีเกิดแล้วก็ต้องมีดับ เช่น หลงคิดว่าคำสรรเสริญเป็นของดี แต่แท้จริงแล้วเป็นของเลว (เพราะสรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน จะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ หรือเหมือนสุขกับทุกข์ก็เป็นของคู่กัน จะเลือกเอาอย่างเดียวไม่ได้ และทุกสิ่งในโลกล้วนเกิด-ดับ ๆ ทั้งสิ้น หรือเกิดกับตายเป็นของคู่กันอย่างแยกไม่ออก)
๑๐. “ทราบเมื่อจิตรู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิต เห็นธรรมไตรลักษณ์ปรากฏเป็นปกติ ก็จะไม่ปล่อยวางอุปาทานนั้นได้ และเหยียบข้า้หมาแห่งหรือดินนั้นได้อย่างสนิททั้งกายและใจ การยึดคำสรรเสริญก็เช่นกัน หากเห็นไตรลักษณ์แล้วโลกธรรม ๘ จักทำอะไรจิตของเราไม่ได้เลย ทุกสิ่งในโลกล้วนเกิด-ดับ ๆ อยู่อย่างนี้เป็นปกติ และทำนองเดียวกัน หากจิตไม่รู้เท่าทันกองสังขารแห่งจิต ก็จะไม่รู้ว่าโลกธรรมก็เป็นไตรลักษณ์เกิด-ดับ ๆ อยู่เป็นปกติ จิตจึงปรุงแต่งเป็นอุปาทานยึดติดอยู่กับธรรมโลกนั้น ๆ”
๑๑. “การทำหน้าที่ทางธรรม จึงต้องมีสติปัญญาหมั่นบกร่อง ต้องสมบูรณ์รู้เท่าทันโลกธรรมทั้ง ๘ อย่าง ด้วยเคารพกฎไตรลักษณ์ญาณ จึงจะทำหน้าที่นั้น ๆ ได้อย่างเป็นสุข”
๑๒. “จิตที่ไม่ติดข้องในธรรมก็เหมือนกระจกเงาใส ๆ มีภาพอะไรผ่านมาก็ส่องติดได้หมด เมื่อภาพผ่านไปหรือสภาพนั้นผ่านไป ภาพต่าง ๆ ก็หาได้ติดอยู่ในกระจกเงาใส ๆ นั้นไม่ จิตที่วิมุติก็มีอุปมาคล้าย ๆ ดังกระจกนี้ ธรรมทั้งหลาย จึงมีอาจจะทำร้ายดวงจิตของท่านได้เลย”

และทรงพระเมตตาตรัสสอนแถมท้ายไว้ความว่า

“หากจะให้เข้าใจในกฎไตรลักษณ์ญาณได้จริงจัง ๆ จักต้องทบทวนวิปัสสนาญาณ ๘ ที่พระองค์สอนไว้เสมอ ๆ ด้วยความไม่ประมาท”

มงคลภายในกับโรคแพแตก

เรื่องเดิม มีโดยย่อดังนี้

น้ำท่วมวัดท่าซุง จ.อุทัยธานี เมื่อเดือนกันยายนและตุลาคม ๒๕๔๙ ที่ผ่านมานี้ ยังความเสียหายให้กับวัดมากพอสมควร ทำให้กำหนดการที่วัดวางไว้ต้องเปลี่ยนไป งานวัดส่วนใหญ่อยู่ในเดือนนี้ ก็จำเป็นต้องเลื่อนไปด้วย มีผลทำให้คนไปในงานน้อยลงกว่าที่ควรมาก สิ่งของที่ถูกน้ำท่วมอย่างหนึ่งก็คือ หนังสือธรรมะ ที่เก็บไว้ที่ตึกเสริมศรี สุขสวัสดิ์ ซึ่งอยู่ริมน้ำสะแกกรัง หลังน้ำท่วมเจ้าหน้าที่ของวัดและพระท่านก็ช่วยกันทำความสะอาดและซ่อมสิ่งที่เสียหาย ที่เห็นชัดเจนก็คือประตูทุกบาน ซึ่งถูกน้ำแช่อยู่หลายวัน ต้องเปลี่ยนใหม่หมด และมีขยะซึ่งหมายถึงของที่ทางวัดพิจารณาแล้วว่าไม่ควรเก็บเอาไว้ คือ หนังสือธรรมะส่วนหนึ่งเสียหายจนต้องทิ้ง

ผมและคณะได้ไปวัดเมื่อวันศุกร์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๙ เพื่อไปทำบุญในงานประจำปีของหลวงพ่อกุญชร ๑๔ ปี ที่ท่านถึงขั้น ๕ ไป ขณะนั้นพื้นกระดานและพื้นห้องที่พังกยังไม่ทันจะแห้งดี เมื่อเปิดห้องพังกก็พบของในห้องเสียหายไปพอสมควร ทั้ง ๆ ที่โทรศัพท์บอกกับแม่บ้านประจำตึกเสริมศรี ให้ช่วยเก็บของหนีน้ำแล้ว แต่ก็หนีได้ส่วนเดียว บางส่วนหนีไม่พ้น ก็ต้องทำใจยอมรับกฎของกรรม ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **“หนีภัยในโลกนี้หนีไม่พ้นหรอก เพราะเป็นกฎของกรรม ซึ่งเที่ยงเสมอและให้ผลไม่ผิดตัวด้วย”** คำตรัสทุกคำพูดล้วนเป็นอริยสัจซึ่งแปลว่า ความจริงที่พระองค์พิสูจน์แล้ว ไม่จริงก็ไม่ตรัส ตรัสอย่างไรก็จริงตามนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น ธรรมะประโยคนี้ หากจะพิจารณากันแล้วจะเขียนได้ละเอียดลึกซึ้งและยาวมาก จึงขออธิบายสั้น ๆ แค่นี้

ผมและคณะได้ช่วยกันทำความสะอาดตึก ห้องพังก และเก็บของที่เสียหายใช้การไม่ได้แล้วทั้งเป็นขยะไป ที่กองขยะของวัด ผมบังเอิญไปเห็นกองหนังสือที่ถูกน้ำท่วม แล้วเขาก็เป็นขยะอยู่ ก็เข้าไปตรวจสอบดู ก็โชคดีไปพบสิ่งล้ำค่า คือ หนังสือแจกงานศพ **สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (วิน ธรรมสารมหาเถร ที่ปานุเคราะห์ป.ธ. ๙)** วัดราชผาติการาม ซึ่งหลวงพ่อกุญชรท่านเคยบอกผมว่า ท่านจบกิจแล้ว ก็พยายามทำความสะอาดหนังสือเล่มนั้น จนได้บางส่วนมาเป็นสาระธรรมในพระธรรมเทศนาที่ท่านเคยเทศน์ไว้ในอดีต หนึ่งในนั้นก็คือ เรื่องมงคลภายใน มีความสำคัญโดยย่อดังนี้

วันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ทำให้เบิกบานใจที่ได้อยู่รอดปลอดภัยมาตลอดปี นับเป็นอุคมงคล คำว่า **มงคล** หมายถึง **เหตุที่จะทำให้เกิดถึงความสุข ความเจริญ** จำแนกเป็นสองประการคือ มงคลภายนอกและมงคลภายใน

๑. มงคลภายนอก เป็นความสุขไม่จริง มีสุขชั่วคราว เป็นสุขที่เจอทุกข์ แต่มองไม่เห็น เพราะขาดปัญญา ยิ่งติดมากก็ยิ่งทุกข์ เช่น พวกพราหมณ์ติดของใช้ในพิธี ที่เป็นวัตถุ เช่น ไบเงิน ไบทอง ไบนาก หมายถึง ความมั่นคง , ไบพรหมจรรย์ หมายถึง ความบริสุทธิ์ , หญ้าแพรก หมายถึง ความเจริญงอกงาม , ฝักส้มป่อย หมายถึง เป็นเครื่องล้างโรค เป็นต้น หรือใช้ผ้าถุงห่มมีสีตามวัน ก็ถือว่าเป็นมงคล แต่ในพุทธศาสนาสอนไม่ให้ยึดถือในเบื้องปลายของการปฏิบัติ แต่**ในเบื้องต้น** สอนให้ยึดถือก่อนเพราะหากไม่มีอะไรยึดถือก็ไม่มีอะไรจะวาง ดังคำสอนพระอานนท์ เพื่อให้พระอานนท์ไปสอนท่านผู้หนึ่งความว่า “ร่างกายนี้มีขึ้นมาได้ก็เพราะตัณหา ฟังอาศัยตัณหา แล้วละตัณหาเสีย เหมือนเราจะข้ามฟากก็ต้องอาศัยเรือ เมื่อเรือพาเราไปถึงฝั่งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องแบกเรือไปด้วย”

พระองค์ทรงทราบความจริงว่า จิตมีสภาพเกาะเป็นเรื่องราวของจิต จะให้จิตว่างตลอดเวลาไม่ได้ จึงสอนให้ยึดก่อน แต่ยึดสิ่งที่ดีเป็นบุญ เป็นกุศล สิ่งที่เป็นมงคล ซึ่งดีกว่าให้ยึดสิ่งไม่ดี-เป็นบาป-เป็นอกุศล-เป็นอัปมงคล ต่อเมื่อจิตนั้นเจริญขึ้นในระดับหนึ่ง ที่ควรแก่การ (มีปัญญามากพอที่จะตัดกิเลสได้) พระองค์จึงจะสอนธรรมะระดับสูงขึ้น คือ สอนให้เห็นโทษของการยึดติด และสอนให้เห็นคุณของการละ-ปล่อย-วาง พระองค์ทรงรู้วาระจิตของผู้รับฟังตลอดเวลา เมื่อผู้ฟังตามทัน (เข้าใจหรือเกิดปัญญาธรรมนั้น ๆ ถูกต้อง) ก็ทรงจบลงด้วยอริยสัจ ๔ ผู้ฟังก็จะจบกิจในพระพุทธรูปเหมือนกันเป็นจำนวนมาก

หมายเหตุ หากมีคนกลุ่มใหญ่มาฟังเทศน์ของพระองค์ พระองค์จะใช้อนุพุทธานุสา ๕ คือ (ทาน-ศีล-สัจจะ (หิริ-โอตตปปะ)-โทษของกาม (กามกถา)-คุณของการออกจากกาม (เนกขัมมกถา) สอนแล้วจบลงด้วยอริยสัจ ๔ ผู้ฟังก็จะบรรลุมีดวงตาเห็นธรรมกันเป็นจำนวนมาก จากพระอรหันต์ลงมาตามลำดับ จนถึงพระโสดาบัน

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้าทรงดำริว่า ท่านยกคำกลอนว่า

อยากได้สุข	ก็ต้องทุกข์เป็นทุนก่อน
อยากเป็นก่อน	ทีละน้อยค่อยประสม
อยากเป็นพระ	ก็ต้องละกามารมณ์
อยากเป็นพรหม	ก็ต้องเพียรเรียนทำฌาน

คำกลอนนี้สอนให้ยึดก่อน แล้วปล่อยวางภายหลังทั้งสิ้น อากาที่จะทำให้เป็นมงคลนั้น เช่น

ก) การกราบพระ ก็ต้องกราบให้ถูกต้อง เป็นเบญจางคประดิษฐ์ ผู้อื่นเห็นก็พลอยชื่นใจเป็นมงคลไปด้วย

ข) การจัดสถานที่ ในพิธีต่าง ๆ ก็จัดให้เป็นระเบียบ สะอาดเรียบร้อย มองแล้วสบายใจเป็นมงคล

ค) การทำบุญบ้าน จัดที่บูชาให้ถูกต้อง สง่า เรียบร้อย ไม่จัดแบบขอไปที ในงานกึ่งดสุรา การพนัน อย่าให้มีในพิธีแล้วสบายใจเป็นมงคล

สรุปว่า มงคลภายนอกเป็นของหยาบ ซึ่งเหมาะแก่ผู้ที่ยังมีกำลังใจหรือบารมีน้อยอยู่ เพราะทำได้ง่าย และปฏิบัติได้ง่าย

๒. มงคลภายใน ต้องอาศัยกำลังใจสูง จึงจะปฏิบัติได้ แต่เมื่อปฏิบัติได้แล้ว จะคงทนถาวร เป็นหนทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ตามลำดับจนถึงพระนิพพาน พระองค์ทรงตรัสไว้เป็นหมวดเป็นสูตรมี ๓๘ ประการ เป็นมงคลภายใน ซึ่งอาจจะจัดระดับได้เป็น ๓ ชั้น คือ

ก) โลกียมงคล ข้อที่ ๑-๕ เป็นมงคลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องอยู่ในโลก ยังครองเรือนอยู่ ยังต้องการความสุขในโลกอยู่ คือ ไม่คบคนพาล คบแต่บัณฑิต บูชาคนที่ควรบูชา อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (มีสิ่งแวดล้อมที่ดี) และเคยสะสมบุญไว้ในกาลก่อน ผู้ใดที่ปฏิบัติได้ตามนี้ ผู้นั้นก็จะได้มงคล คือ อยู่เย็นเป็นสุขแบบชาวโลก

ข) โลกียมงคล เจือโลกุตระมงคล หรือโลกียมงคลเพื่อนำเข้าสู่โลกุตระมงคล เริ่มตั้งแต่ข้อที่ ๖-๓๒ ผมขออนุญาตเขียนคำอธิบายประกอบด้วย เพราะเป็นเรื่องของการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนี้

- มงคลข้อที่ ๖ การตั้งตนไว้ชอบธรรม ทรงหมายถึง ในการปฏิบัติธรรม ต้องเริ่มจากสัมมาทิฏฐิอันเป็นตัวปัญญา, ในอริยมรรค ๘ ก็ทรงเอาสัมมาทิฏฐิ (ตัวปัญญา) ขึ้นนำหน้า เพราะหากเริ่มต้นปฏิบัติผิดก็จะผิดตลอด หากเริ่มต้นถูกก็จะถูกตลอด เช่น พระองค์คูลีมาเถระ ได้ได้ครูเป็นมัจฉาทิฏฐิ ผลกลายเป็นมหาโจรฆ่าคนตายนับด้วยพัน เมื่อได้พบพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสัมมาทิฏฐิ ผลก็จบกิจเป็นพระอรหันต์ได้ หรือตั้งตนไว้ในศีล-สมาธิ-ปัญญา การกระทำใด ๆ ทั้งกาย-วาจา-ใจ หากขัดต่อศีล-สมาธิ-ปัญญาแล้ว จงอย่าทำ เท่ากับเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งไม่ยึดติดในตัวบุคคล เวลา สถานที่ และวัตถุภายนอก ซึ่งล้วนไม่เที่ยงทั้งสิ้น

- มงคลข้อที่ ๗ ศึกษาหาความรู้ ให้เพิ่มขึ้นตามลำดับ ด้วยการฟัง (เทศน์ , พระธรรม) , การอ่านสิ่งที่มีประโยชน์ ต้องจำให้ได้แล้วนำไปตามปฏิบัติให้เกิดผล ผลคือของจริง

- มงคลข้อที่ ๘ เป็นผู้มึนศีลปะ คือ คิดดี พูดดี ทำดี อยู่ในศีล-สมาธิ-ปัญญาตลอด

- มงคลข้อที่ ๙ ระเบียบวินัยที่เคร่งครัด ก็คือมีศีลสังวรนั่นเอง เพราะศีลเป็นแม่ของพระธรรม ศีลเป็นมารดาของพระพุทธานุชาสนา , ศีลเป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา เป็นต้น

- มงคลข้อที่ ๑๐ กล่าววาจาสัตย์เป็นสุภาสิต ก็คือสัมมาวาจาตนเอง

- มงคลข้อที่ ๑๑ บำรุงบิดา-มารดา

- มงคลข้อที่ ๑๒ สงเคราะห์บุตร

- มงคลข้อที่ ๑๓ สงเคราะห์ภรรยา

- มงคลข้อที่ ๑๑-๑๓ ล้วนเป็นเรื่องของกตัญญูกับกตเวทิตา อันมีทิวธรรม (หิริ-โอตตปปะ) กับ (พรหมวิหาร ๔) เป็นหลักปฏิบัติ

- มงคลข้อที่ ๑๔ การไม่มิงานคั่งค้าง ไม่ทำให้เกิดความกังวล (ทุกข์ใจ) หากอารมณ์นี้เกิดก็เป็นนิรวณ อันเป็นความชั่วของจิตที่ทาบัญญาถอยหลัง (โง่) ผู้ใดทำได้ก็เป็นมงคล

- มงคลข้อที่ ๑๕ ให้ทานด้วยปัญญา ทานการให้ เป็นการตัดความโลภโดยตรง แต่ต้องใช้ปัญญาคุม หากให้แล้วทำตนเองให้เดือดร้อน ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ก็จงอย่าทำ

- มงคลข้อที่ ๑๖ บากบั่นในการประพฤติธรรม ก็คือมีวิริยะบารมีนั่นเอง

- มงคลข้อที่ ๑๗ การสงเคราะห์ญาติ ต้องมีบารมีหรือกำลังใจสูงขึ้น เพราะเป็นเรื่องนอกตัว , นอกครอบครัวแล้ว

- มงคลข้อที่ ๑๘ มีการงานที่ไม่มีโทษ ก็คือสัมมาอาชีพะนั่นเอง

- มงคลข้อที่ ๑๙ เว้นจากความชั่ว หรือบาป-อกุศลทั้งปวง ก็คืออยู่ในศีล-สมาธิ - ปัญญาตนเอง

- มงคลข้อที่ ๒๐ งดเว้นจากการดื่มหน้าเมา คือ งดสุราและเมรัยนั่นเอง มีบางแห่งแปลผิด ๆ ว่า การสำรวมในการดื่มหน้าเมา จัดเป็นมงคล ซึ่งแสดงว่าผู้แปลยังติดเครื่องดองของเมาอยู่ จึงแปลเข้าข้างตนเอง เป็นการตู่ธรรมโดยเจตนา

- มงคลข้อที่ ๒๑ ไม่ประมาทในการทำความดี คำสอนของพระองค์ ๘๔,๐๐๐ บท ย่อแล้วก็เหลือเพียง “จงอย่าประมาท”

- มงคลข้อที่ ๒๒ มีความเคารพ เพราะการเคารพเป็นการลดมานะกิเลสโดยตรง (เด็ก ๆ สมัยใหม่นี้มีแข็ง ไม่ค่อยจะแสดงความเคารพ)

- มงคลข้อที่ ๒๓ การอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่จองหอง ทรงตรัสไว้ความว่า “ผู้ที่มีความดีจริง ๆ จักถ่อมตนอยู่เสมอ”

- มงคลข้อที่ ๒๔ **มีความสันโดษ** หมายความว่า ยินดีในการปฏิบัติ , ในลาภ , ในกิจที่ตนทำได้โดยสุจริต ได้แค่ไหนก็พอใจแค่นั้น
- มงคลข้อที่ ๒๕ **มีกตัญญู** การรู้บุญคุณของผู้อื่นอย่างเดี่ยวไม่พอ ต้องรู้จักตอบแทนบุญคุณท่านด้วย คือ มีกตเวทิตา
- มงคลข้อที่ ๒๖ **มีจิตไม่วางจากกุศลธรรม** คือ จิตเกาะบุญ-กุศล-กรรมฐานตลอดเวลา เช่น ขณะกำลังทำงาน ทางโลกอยู่ แต่จิตอยู่กับพระธรรม หรือปฏิบัติธรรมไปด้วย
- มงคลข้อที่ ๒๗ **มีความอดทนหรือขันติ** คือ มีสติระวังจิตไม่ให้หวั่นไหว เมื่อถูกกระทบจากสิ่งภายนอก
- มงคลข้อที่ ๒๘ **เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย** คือ มีศรัทธาเป็นต้นนำ (พระองค์ทรงตรัสไว้ว่าศาสนาของพระองค์ ทุกคนเข้ามาด้วยศรัทธาก่อนทั้งสิ้น)
- มงคลข้อที่ ๒๙ **การได้เห็นพระอรียเจ้า** (ซึ่งเห็นได้ยาก เพราะจิตต้องละเอียด ประกอบกับกรรมที่เป็นกุศลกำลังให้ผล เช่น พระสารีบุตรได้พบพระอัสสชิ หรือองคุลีมาลเถระได้พบพระพุทธเจ้า)
- มงคลข้อที่ ๓๐ **การสนทนาธรรมกันเมื่อมีโอกาส** หมายความว่า เมื่อมีเวลาว่างคุยกันแต่ธรรมะที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือธัมมวิโมกข์ จึงจะเป็นมงคล
- มงคลข้อที่ ๓๑ **การมีความเพียรเพื่อละกรรมชั่ว (กิเลส) ให้หมดไป** เพราะความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตเป็นของเที่ยง เป็นผู้ไม่ประมาทในความตาย
- มงคลข้อที่ ๓๒ **เพียรทำจิตให้บริสุทธิ์จุดุจพรหม(ตลอดเวลา)** ก็คือทำจิตให้เป็นฌานตลอดเวลา

ค) เป็นโลกุตตระมงคลส่วนเดียว หมายความว่าปฏิบัติได้แล้ว คือ จากข้อที่ ๑- ๓๒ ผลที่เกิดกับจิตก็เกิดมงคลขึ้นตามลำดับ ดังนี้

- มงคลข้อที่ ๓๓ **จิตเห็นอริยสัง** (ตามความเป็นจริง) เพราะการเห็นอริยสังมี ๓ ระดับ คือ หยาบ-กลาง-ละเอียด
- มงคลข้อที่ ๓๔ **การทำพระนิพพานให้แจ้งในจิต** เพราะพระอรียเจ้ามีในพระพุทธศาสนามี ๘ ระดับ จากพระโสดาปัตติมรรค-พระโสดาปัตติผล ตามลำดับจนถึงพระอรหันตผล (ให้ศึกษาบทสวดมนต์ สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ แล้วจะเข้าใจได้ดีขึ้น)
- มงคลข้อที่ ๓๕ **จิตไม่หวั่นไหวเมื่อถูกกระทบด้วยโลกธรรม** ซึ่งปฏิบัติได้ยาก เพราะสังคมโลกเขาอยู่ด้วยกันด้วยโลกธรรม

- มงคลข้อที่ ๓๖ **จิตไม่เสร้างโศก** ก็คือจิตผ่องใสนั่นเอง (จิตหมดจากอารมณ์ ๒ คือ รากะหรือโลภะ กับปฏิฆะหรือโทสะ)

- มงคลข้อที่ ๓๗ **จิตปราศจากกิเลสทั้งหมด** คือปราศจากกิเลส-ตัณหา-อุปาทาน และ อกุศลกรรม ชาวโลกว่ากิเลสมี ๑,๕๐๐ ตัณหามี ๑๐๘

- มงคลข้อที่ ๓๘ **จิตเกษมปลอดภัย** หมายความว่า **พ้นภัยตนเอง** ภัยที่ร้ายแรงที่สุดใน การปฏิบัติธรรม ก็คืออารมณ์จิตของตนเอง ทำร้ายจิตตนเอง ซึ่งเป็นมโนกรรม กฎของ กรรมนั้นเที่ยงเสมอ และให้ผลไม่ผิดตัวด้วย ดังนั้นจิตเกษมจึงเป็นจิตที่พ้นจากกฎของกรรม อยู่เหนือกฎของไตรลักษณ์แล้ว แต่ร่างกายไม่มีทางพ้น

สรุป พระพุทธองค์ทรงสอนมงคลภายใน ๓๘ ประการ จากง่ายไปหายาก เพื่อนำจิตให้ พ้นทุกข์ได้ตามระดับของจิตในจิตและธรรมในธรรม มีผลทำให้จิตเป็นพระอรียเจ้าได้ ตามลำดับจากพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์

นักปฏิบัติธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ จำนวนไม่น้อยที่ยังไม่เข้าใจเรื่อง**มงคล ภายนอกกับภายใน** ซึ่งมีอานิสงส์แตกต่างกันราวฟ้ากับดิน จึงพากันสร้างวัตถุมงคล , สะสมวัตถุมงคลไว้มากมายจนเกินพอดี เช่น สร้างพระพุทธรูปไว้ในพระพุทธรศาสนา จนเกิด ปัญหา (ความทุกข์) ให้กับวัด ที่จะต้องดูแลรักษา, ต้องคอยซ่อมแซม, ต้องสร้างสถานที่ที่ เหมาะสมให้พระพุทธรูปท่านอยู่ และดูแลรักษาไปตลอดกาล หรือรับทุกข์ไปจนกว่าจะตาย (ถ้าหากสร้างกันจนเกินพอดี)

ผมขอสรุปสั้น ๆ ว่า การสร้างพระไว้ในพระพุทธรศาสนาเป็นเพียงแค่มงคลภายนอก ซึ่ง ไม่มั่นคงถาวร เพราะเป็น**พระภายนอก**ผู้สร้าง**พระภายใน** อันเป็น**โลกุตระมงคล**ไม่ได้ เพราะใครสร้างพระภายในให้เกิดขึ้นกับใจตนเองแล้ว จะมั่นคงถาวร ไม่มีคำว่าเสื่อมอีกตลอด กาล เป็นบุญใหญ่ที่สุด คือ จิตจะพ้นนรกหรืออบายภูมิ ๔ ได้อย่างถาวร พระใน พระพุทธรศาสนามี ๔ ระดับ จัดเป็น ๔ คู่ หรือ ๘ ชั้น จากพระโสดาปัตติมรรค>พระโสดาปัตติ ผล พระสัททาคามีมรรคตามลำดับ จนถึงพระอรหันต์ตผล

วิธีปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงเน้นให้ใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องวัดอารมณ์ (ในพระมหา ปรินิพานสูตร) หลวงพ่อฤาษีท่านก็เน้นสอนวิธีปิดนรกแบบง่าย ๆ ด้วยอุบายต่าง ๆ เพื่อตัด สังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อแรกให้ได้ ตามที่พระพุทธเจ้าแนะนำตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๑๙ จนถึง ๒๕๓๕ รวม ๑๖ ปี เพื่อต้องการให้ศิษย์ของท่านพ้นนรกไว้ก่อน หรือปิดนรกให้ได้ก่อน เพราะเวลาและความตายไม่คอยใคร และความตายไม่มีนิมิตเครื่องหมาย ท่านจึงพยายามให้ ทุกคนปฏิบัติธรรม เพื่อปิดนรกให้ได้ก่อนอื่น หรือให้รีบเร่งสร้างพระภายในให้ได้ก่อน (พระ โสดาบัน) ที่ความตายจะมาถึง (**ตายนั้นตายแน่ แต่ไม่รู้ว่าจะเมื่อไหร่**) ผู้ใฝ่ดีไม่ควรประมาท

ในความตาย และปฏิบัติตามท่าน เพราะพระโสดาบันแปลว่าผู้ที่มีจิตเข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้ว ผมไม่ขอเขียนรายละเอียด

หลวงพ่อกุญชร (พระราชพรหมยานมหาเถระ) ท่านเพียรสอนธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรืออัมมวิโมกข์ไว้ละเอียดมาก รวบรวมเป็นหนังสือเล่มขนาดใหญ่ได้ ๑๔ เล่ม (ซึ่งความจริงมากกว่านั้นมาก) ก่อนที่ท่านจะถึงขั้น ๕ หรือร่างกายอันเป็นเปลือกของท่านไปพระนิพพาน เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๓๕ ท่านเน้นคำสอนของท่านอยู่เสมอว่า “จงอย่าเกาะร่างกายของท่าน ซึ่งไม่ใช่ของจริงและเที่ยง ให้เกาะพระธรรม ซึ่งเป็นของเที่ยงและเที่ยงเสมอตลอดกาล” หากจะนำมาพิจารณาเป็นมงคล ก็จัดเป็นมงคลภายในในระดับต้น คือ โลภียมงคล (ข้อ ๑-๕) เท่านั้น (หากไปเกาะขั้น ๕ ท่าน)

เมื่อหลวงพ่อกุญชรท่านถึงขั้น ๕ ไป ศิษย์ของท่านมีจิตไม่เสมอกัน เพราะมีจริตนิสัย และกรรมที่ทำกันมาในอดีตไม่เสมอกัน ผลก็คือศิษย์ของท่านจำนวนไม่น้อยที่ยังติด หรือเกาะขั้น ๕ ของท่านมากกว่าเกาะพระธรรม โรคแพแตกก็เกิดขึ้น

ขอสรุปโดยย่อว่า มีพระของวัดท่าซุง ที่ไม่ยึดหรือเกาะพระธรรม ที่ท่านสอนเป็นหลักสำคัญ พวกนี้สึกจากพระไปเป็นฆราวาสจำนวนหนึ่ง , บางท่านขอออกจากวัดไปอยู่ที่อื่น , บางท่านไปหาอาจารย์ใหม่ ไปเกาะขั้น ๕ ของอาจารย์ใหม่ต่อไป บางท่านบอกว่า ท่านต้องการไปหาที่สงบ (ทั้ง ๆ ที่ความสงบนั้นอยู่ที่จิตของท่าน หากจิตของท่านไม่สงบ ท่านจะไปอยู่ที่ไหนก็ตาม มันหาความสงบไม่ได้หรือไม่พบ) เป็นต้น

จนมาถึงปัจจุบัน ๑๔ ปีแล้ว ที่หลวงพ่อกุญชรท่านถึงขั้นไป องค์สุดท้ายที่ออกจากวัดไประยะหนึ่ง แล้วกลับมาอยู่วัดอีก สร้างความยินดีให้กับพระรุ่นเก่ามาก แต่ท่านกลับมาได้ชั่วระยะหนึ่งท่านก็ขอย้ายออกจากวัดอีก และทราบว่าท่านได้สึกจากพระไปเป็นฆราวาสอีกเช่นกัน เหตุผลก็เพราะท่านไม่เกาะพระธรรมตามที่หลวงพ่อกุญชรท่านเน้นสอนในวันนั้นเอง ผมจึงขอจบเรื่องโรคแพแตกไว้สั้น ๆ แค่นี้ เพราะอาจจะไปกระทบกับบางท่านได้ แต่อย่างไรก็ตามผมก็ต้องขอภัยต่อท่านที่ป่วยเป็นโรคนี้ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วยว่า เจตนาของผมมิได้คิดทำร้ายใคร แต่มีเจตนาเขียนเป็นพระธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น คือ ดิ่งโลกียธรรม (เกาะขั้น ๕ ของครู) ให้ไปเป็นโลกุตระธรรม (เกาะพระธรรมหรือความดีของครู)

ผู้ที่ได้อ่านเรื่องโรคแพแตกนี้แล้ว นำไปคิดพิจารณาตาม ก็จะได้ประโยชน์บ้างไม่มากนักน้อย ณ โอกาสนี้ปัจจุบันนี้ ผมขออาราธนาบารมีของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง แล้วอธิษฐานว่า

“ในปัจจุบันนี้ ข้าพระพุทธเจ้าได้มอบกายถวายชีวิตให้กับพระพุทธองค์และศาสนาของพระพุทธองค์ เต็มตามกำลังใจหรือบารมีของข้าพระพุทธเจ้าแล้ว โดยสังขารวาจาของ

ข้าพระพุทธเจ้านี้ ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ท่านผู้อ่านเรื่องมงคลภายในและโรคแพแตกแล้ว
ด้วยความศรัทธา จงมีดวงตาเห็นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ตามลำดับ จนถึงพระ
นิพพานได้ ในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

ทำไมพระอริยะเบื่องสูง จึงต้องผ่านธรรมเนียมปฏิบัติเกี่ยวกับกามกำหนดและกามสัญญา

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงพระเมตตาสาสนไว้เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ที่วัดท่าซุง มีความสำคัญดังนี้

๑. “ขนาดเจ้าผู้มันคงแล้วในอริศีลสิกขา ยังถูกเวทนาแห่งกามรุกร้า จนรักษาความดีไม่ได้ในบางขณะจิต แล้วในบุคคลที่ไร้ศีลเล่า จะหาความดีได้อย่างไร ในขณะที่ถูกเหตุแห่งกามเข้าครอบงำ เพราะเหตุนี้พระอริยะเจ้าเบื่องสูง จึงต้องมีธรรมเนียมปฏิบัติเกี่ยวกับการศึกษากามนี้ เจ้าจงตามตถาคตมาดูเถิดว่า กามนี้ยังจิตบุคคลผู้ลุ่มหลงแล้ว มีจุดหมายปลายทางไปยังที่ใดบ้าง”
๒. “กาม แปลว่าความทะยานอยาก บิดา-มารดาอยากสมสู่ วิญญาณสัตว์ก็อยากจุกอกบั้นมาด้วยน้ำกามเป็นเลือดเนื้อ เป็นอัตตาให้ใต้ควรแก่การยึดถือ จนกระทั่งออกจากกรรมมารดาด้วยเนื้อกายเปล่าเปลือย ในวินาทีแรกที่ออกมาดูโลก ก็จักต้องมีปัจจัย ๔ เป็นเครื่องรองรับ ดีหรือเลวก็สุดแล้ว แต่ความอยากของบิดา-มารดาจะปรนเปรอให้ตามความคิดเห็นของตน อันจะพึงมีแก่บุตรตามหน้าที่ ยัดเหยียดสิ่งที่พึงมีให้แก่บุตรได้ยึดเอาไว้เป็นอัตรา ตามประสาของผู้ซึ่งไม่รู้ถึงกามภัย ซึ่งแยกออกได้ ๒ กรณี คือความทะยานอยากของกาย และความทะยานอยากของใจ”
๓. “การศึกษาจึงเริ่มจาก ๒ จุดนี้ ซึ่งล้วนแล้วแต่นำจิตวิญญาณของสัตว์ให้ล่องลอยอยู่ในกามาวจรภพ อย่างมีรู้จักสิ้น ด้วยเหตุยึดกามนี้ว่าเป็นของดี เป็นของประเสริฐ อันเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นตามทิวแห่งตน ต่อภพ ต่อชาติ ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด”
๔. “การเกิดในเทวโลก พรหมโลก ก็เพราะความทะยานอยากของจิต ด้วยติดอยู่ในความดีก่อนจะตาย บารมีธรรมทำไว้อย่างไรก็ไปตามนั้น ตถาคตจึงเรียกสถานที่เหล่านั้นว่ากามาวจรสวรรค์ หากจิตไม่ชอบสถานที่นั้น ก็จะไปเกิด ณ ที่นั้นมิได้เลย การเกิดในหมู่สัตว์ก็เช่นกัน ล้วนแล้วแต่ติดบ่วงกามทั้งสิ้น โดยมิรู้เท่าทันความทะยานอยากของจิตและกาย”
๕. “การเกิดในอบายภูมิ ๔ จากดวงจิตของผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส ก็ก่อให้เกิดความทะยานอยากของกายและจิต หลงติดบ่วงกาม ประุนต์แต่งดีแล้วให้เกิด เช่น อยากจะกินเต่า เกิดตายขณะนั้นก็ไปเกิดเป็นเต่าได้ กำลังครุ่นคิดถึงกลิ่นเหม็นเน่าของอสุภะ แม้

จิตจะรังเกียจ แต่ขณะนั้นจิตเศร้าหมอง หากตายตอนนั้นก็เกิดเป็นหนอนเป็นแมลงที่เกาะกินซากเนาได้ บุคคลที่คิดละเมียดศีล แล้วนำกายไปทำให้เกิดผลตามที่ตนคิด ตายไปก็ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ เป็นสัตว์นรก เป็นต้น ความยินดียินร้ายแห่งกาม มีอยู่เป็นปกติในปุถุชนที่มากอยู่ด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม มีภพ-ชาติเป็นเครื่องยึดผูกมัดเหล่าสัตว์ ให้เวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่สิ้นสุด”

๖. “โลกนี้ไม่เที่ยงเพราะมันพร่องอยู่เป็นนิจ ชันชโลลกก็เช่นกัน เราต้องเติมธาตุ ถ้ายาธาตุให้กับมันตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย ชันชโลลกมีความทะยานอยากอยู่เป็นปกติ อากาพร่องของชันชโลลกมีแต่ทุกขเวทนา และบังคับให้เราต้องระงับทุกขเวทนาแก้มันทุกครั้งอย่างมิรู้จบสิ้น เหตุเพราะจิตคนพร่องอยู่เป็นนิจจากตัณหา ไม่รู้เท่าทันเวทนาแห่งกาย”
๗. “การรู้สัมผัสในอายตนะกำหนด ก่อให้เป็นตัณหาปรุงแต่งขึ้นในจิต ทำให้เกิดความทะยานอยากไปกับสัมผัสในอายตนะกำหนดนั้น ๆ กำหนดดีเลวขึ้นในสัมผัสนั้น ๆ สร้างความพอใจและไม่พอใจให้เกิด เมื่อยามชันชโลลกแตกดับ ก็จะไปตามคตินั้น ๆ การมีกายจึงต้องเสพกามคุณ ๕ ให้เป็นไปตามปกติของอายตนะสัมผัส แต่ในบุคคลผู้มุ่งรักษาศีล สมาธิ ปัญญาอันตั้งมั่นแล้ว จักไม่มัวเมาในการเสพกาม ต้องการพ้นจากการเสพกาม เพื่อยังจิตให้ถึงพระนิพพานจุดเดียว”
๘. “อายตนะสัมผัสแห่งพระอริยเจ้า จักไม่มีการเกิดดับอีก ต่อไปในภพภาคหน้าทั้งปวง ด้วยตากระทบรูป สรรวมจิตและกายมิให้ติดบ่วงกามอัน คือ ความทะยานอยากให้เกิดปรุงแต่งได้ ทำนองเดียวกัน หูกระทบเสียง จมูกได้กลิ่น จนถึงจิตกระทบธรรมารมณ์ (ดีหรือเลว) ก็สรรวมจิตและกายมิให้ติดบ่วงกาม คือ ความทะยานอยากให้เกิดปรุงแต่งได้”
๙. “สภาพแห่งเมถุนธรรม คือ ความทะยานอยากของกาย (กายหิวกาม) ตามวิยปกติของกายที่ผลิตน้ำกาม การกระตุ้นของฮอร์โมน ทำให้อากาพร่องกำหนดกำเริบ บุคคลผู้ไม่รู้เท่าทันกองสังขารนี้ ก็ถูกอากาพร่องให้เกิดอารมณ์ จิตกระสันทะยานอยากปรุงแต่งไปในการกระทบสัมผัสนั้น ๆ กามเมถุนจึงเสมือนม่านกั้นหนาทึบและกว้างไกล หากจิตผู้ใดหลงไหลติดบ่วงแล้ว ย่อมเหมือนหนึ่งอยู่คนละฝั่งกับพระนิพพาน”

จากนั้น พระพุทธองค์ทรงพระเมตตาสาสน์โทษของกาม ๖ อย่าง มีความสำคัญ ดังนี้

๑. เหมือนสุนัขแย่งชิ้นกระดูกที่ไม่มีเนื้อติด ในสมัยที่ร่างกายสร้างความกำหนดแล้ว เนื้อ-นมก็แตกพาน รูปร่างก็เปลี่ยนไปจากวัยเด็ก เข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว ตาเห็นรูป

จิตก็เกิดความทะยานอยาก เกิดความอยากในกามกำหนด จุติจิตให้ลุ่มหลงในกาม
อยากได้บุคคลผู้ต้องตาต้องใจนั้นมาเป็นสมบัติของตน **อันปุถุชนทั่ว ๆ ไปย่อมมี
ทัศนคติเดียวกัน คือนิยมความสวยงาม แต่ชั้นโลกมันสวยไม่จริง สภาพของ
มันคือ ฤๅไถ้ที่หุ้มขี้** แต่ไม่มีใครเห็น จึงมีการรุมทึ้งแย่งชิงกัน เป็นเจ้าของแห่งฤๅหุ้มขี้
นั้น มิได้ผิดกับสุนัขแย่งชิงกระดูกที่ไม่มีเนื้อติดนั้นเลย

๒. **เหมือนเหยี่ยวที่คาบชิ้นเนื้อไว้ในปาก แต่ยังมีเหยี่ยวตัวอื่นคอยมาแย่งชิงเนื้อ
นั้น** หมายถึง บุคคลที่ก้าวล่วงล้ำเสพเมถุนธรรมแล้ว ย่อมยึดในอัตตาของคู่เสพกามว่า
เป็นของตน แต่ก็มีโอกาสลื่นกินคู่เสพกามให้เข้าไปอยู่ในท้องของตนได้ จึงมีสภาพ
ประดุจเหยี่ยวที่คาบเอาชิ้นเนื้ออยู่คาปาก จึงล่อตาล่อใจให้บุคคลอื่นที่ต้องการในชิ้น
เนื้อนั้น มาทำการยื้อแย่งไปได้ สังคมแห่งกามมันเป็นเช่นนี้อยู่เป็นปกติ เนื่องด้วย
ปุถุชนส่วนใหญ่ ไร้ซึ่งศีล-ธรรมคุมจิต จึงกล้าที่จะล่วงละเมิดในกามเมสุมิจนจาร ด้วย
หลงอยู่ในบ่วงแห่งความทะยานอยากของจิตและกายเป็นที่ตั้ง”
๓. **เหมือนถือคบเพลิงวิ่งทวนลม** กล่าวคือ หลังจากจุดไฟในกามราคะให้เกิดขึ้นแล้ว
องศาติลวงไปในอวัยะเพศหญิงแล้ว ก็ยังความเกิดขึ้นต่อเนื่องไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
เปลวไฟถ้าทวนลม ความร้อนก็แผดเผาผู้ซึ่งยึดมั่นในอัตตา การเกิดนั้นอย่างหนัก ต่อ
ลูก หลาน เหลน ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด จิตของปุถุชนยึดมั่นชั้นโลกว่าเป็นอัตตา จึงไม่
ยอมปล่อยวางภาระแห่งชั้นโลกนั้น เสมือนหนึ่งผู้ถือคบเพลิงวิ่งทวนลมนั่นเอง แต่
ความทุกข์นั้นปุถุชนย่อมไม่รู้เท่าทัน ยังคงหลงในรสกามสัมผัสว่าเป็นสุขทุก ๆ ครั้งที่
ร่วมประเวณีกัน จึงเป็นสันตติผูกสัตว์ให้เกิดต่อเนื่องไปในกามาวจรภพอย่างไม่สิ้นสุด
จึงยากที่จะหลุดจากการกำถือคบเพลิงนั้นได้
๔. **เหมือนโดดลงไปในหลุมถ่านเพลิง** กล่าวคือ ไฟราคะเป็นของร้อน แต่บุคคลที่ยังหนา
อยู่กับกิเลสเข้าใจว่าเป็นของเย็น จึงเสพกามกับหญิงนั้น ก็เหมือนโดดลงไปในหลุมถ่าน
เพลิงมีพันธะทางกายสัมผัส มีครอบครัวเกิดอย่างต่อเนื่องกันไป ครอบครัวใหญ่ขึ้น ๆ
เท่ากับมีภาระแบกชั้นโลกไว้มาก การกระทบกับสังขาร ๕ อันมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย
พลัดพรากจากของรักของชอบ มีความปรารถนาไม่สมหวังก็ย่อมมีมาก จึงยังความ
เศร้าใจไม่พอใจให้เกิด บางคราวบางขณะลูกหลานเกิดหลงเข้าใจผิด คิดว่าไฟราคะเป็น
ความสุข ก็สร้างความดีใจให้เกิดขึ้น จิตของปุถุชนก็ลวงไปในเมถุนธรรม จึงติดบ่วงของ
ความทะยานอยากอย่างแท้จริง เตียวยินดี เตียวยินร้ายหาความสงบไม่ได้ ร้อนรุ่มอยู่
ในอารมณ์ต้นเหตุตลอดเวลา ถ้าหากดับขันธ์ในตอนนั้น ย่อมไปเสวยกรรมตามอารมณ์
สุขหรือทุกข์ ซึ่งก็ยังไม่เที่ยง เป็นของร้อนอยู่ดี

๕. ยืมของเขามาใช้แล้วเขามาตามทวงคืน หมายถึงร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ บวก อากาศธาตุและวิญญาณธาตุ โดยมีจิตเป็นเครื่องรักษา การยึดมั่นว่าเป็นเขา เป็นเรา ตามอุปาทานปรุงแต่งจิต (ยึดว่าร่างกายเป็นเรา) เมื่อมีการร่วมประเวณีกันแล้ว ต่างฝ่ายต่างก็ยึดว่าชั้นโลกนี้มันเป็นเราเป็นของเรา จนทำให้เกิดลูก หลาน เหลนสืบไป แล้วก็ยึดชั้นโลกเหล่านั้นว่าเป็นของตน ๆ แต่ที่สูดอากาศพร่างกายนี้เสมือนยืมเขามาใช้ วาระกรรมมาถึงก็ต้องคืนเขาไป กลับไปสู่ธาตุ ๔ ดั้งเดิม เสพกามมากเท่าใด อัดตาเพิ่มมากเท่านั้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น ให้รู้ถึงความจริงที่ตถาคตตรัสไว้เป็นสัจธรรมว่า เกิดมาเท่าใด ตายหมดเท่านั้น ธาตุ ๔ เกิดในที่ใด ย่อมดับในที่นั้น
๖. เหมือนคนที่เก็บผลไม้ที่น่ากินไว้อย่างทะนุถนอม ติดตามติดใจ แต่ก็เฝ้าในที่สุด กล่าวคือ โดยอาศัยความทะยานอยากในกามเป็นต้นเหตุ คนจึงมีการร่วมประเวณีกัน แล้วต่างก็ยึดชั้นโลกของกันและกันว่าเป็นของเรา แต่ก็มีสามารถจะกลืนกินเข้าไปอยู่ในท้องของตนได้ จึงมีสภาพเหมือนเก็บผลไม้ที่ตนชอบไว้อย่างทะนุถนอม แต่ทุกสิ่งในโลกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ญาณ มีทุกขัง อนิจจัง อนัตตาเป็นที่ตั้ง จะถนอมอย่างไรก็เจ็บป่วย ก็แก่ ก็ตายเป็นธรรมดาฟันไม้ไม่ได้ ยิ่งฝืนก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น

จากนั้นทรงสรุปเป็นคำสั่ง ดังนี้

๑. เพราะฉะนั้น หากเจ้าอยากล่วงพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็จงหมั่นศึกษาโทษของกามให้ประจักษ์เถิด จุดนี้หมดไปจากจิตที่หลงปรุงแต่งคิดว่าเป็นสุขเมื่อใด เท่ากับตัดความทะยานอยาก (ตัณหา) ในการเกิดอีกต่อไป ขอให้หมั่นใจในมรรคผลแห่งการปฏิบัติเถิด
๒. จงหมั่นศึกษาทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดผล โดยทบทวนธรรมที่ตถาคตแนะนำนั้น ๆ ให้เข้าใจ สิ้นความสงสัยแล้ว จึงนำเอาธรรมนั้นไปปฏิบัติให้เกิดผลที่ตนเอง
๓. ศึกษาอาการของกายได้ที่กาย ศึกษาอาการของจิตได้ที่จิต โดยให้ศีล สมาธิ ปัญญา คุมสติของจิต อย่าให้ลุ่มหลงเข้าไปในอายตนะนั้น ๆ
๔. ข้อที่ ๕ และข้อที่ ๖ (ยืมของเขามาใช้ แล้วเขามาตามทวงคืนและเหมือนคนที่เก็บผลไม้ที่น่ากินไว้อย่างทะนุถนอม ติดตาม ติดใจ แต่ก็เฝ้าในที่สุด) ให้หมั่นพิจารณาถึงสภาพ

ของชั้นโลกให้มาก ๆ เวทนากายและจิตจะระงับได้ด้วยสัทธรรม ๕ และไตรลักษณ์
ญาณ จักชำระจิตมิให้หลงไหล

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

ทางพันทุกข์

วันจันทร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมุนี สมนฺโต เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศราชวรวิหาร ได้มีคำสั่งให้

๑. “กาลเวลาที่ล่วงไป อย่าลืมความตายยิ่งใกล้เข้ามา เวลานี้พวกเจ้าโจททย์จิตเรื่อง อารมณ์เข้าไว้ให้เต็มที กำหนดรู้สภาวะธรรมที่มากกระทบจิตให้ชัดเจนแจ่มใส จักได้ไม่หลงไหลไปในสภาวะของธรรมนั้น ๆ หาความจริงของต้นเหตุแห่งทุกข์ในธรรมนั้น ๆ ให้พบ แล้วพิจารณาละสังโยชน์อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ในธรรมนั้น ๆ” (ในขณะนั้นได้เกิดปวดท้องขึ้นมาพระองค์ทรงตรัสว่า...)
๒. “เจ้าจักเห็นได้ว่า ทุกข์อันเกิดจากโรคของร่างกายที่เข้ามาเบียดเบียนอารมณ์จิต นั้นมันมีอยู่ ตราบใดที่ยังมีร่างกายอันเต็มไปด้วยรังของโรคนี้ เวทนาอันเกิดจากการเบียดเบียนก็ไม่เที่ยง บัดเดี๋ยวเกิด บัดเดี๋ยวดับ ร่างกายนี้ไม่ได้สร้างความสุขที่แท้จริงให้กับจิตเลย”
๓. “ในเมื่อร่างกายเบียดเบียนอารมณ์ของจิตอยู่เยี่ยงนี้ พวกเจ้าก็จงทำความเบื่อหน่ายในการอยากมีร่างกายเยี่ยงนี้ลงเสีย ด้วยการพิจารณาทุกข์อันเกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่ว่าทุกข์อันเป็นนิพัตถทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตย เช่น อากาศหิวกระหาย ร้อน หนาว ปวด อุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น และทุกข์อันเกิดจากการเสวยอารมณ์แห่งอายตนะ ๑๒ นอกกับในกระทบกันให้รู้อยู่ตลอดเวลา”
๔. “อาการเสื่อมไปของอิริยาบถก็เป็นทุกข์ที่พึงกำหนดรู้ ให้เห็นว่านี่ก็เป็นโรคะ นิตถังอย่างหนึ่งของร่างกายเช่นกัน ตลอดอาการ ๓๒ ของร่างกายเป็นโรคทั้งสิ้น พิจารณาไปอย่าให้จิตออกนอกทาง ดูอารมณ์เอาไว้ให้ดี ๆ”
๕. “จงยอมรับกฎธรรมดา ทำความเบื่อหน่ายร่างกายที่เต็มไปด้วยโรคนี้เสีย และเห็นความไม่เที่ยง ซึ่งมีแต่การเกิด-เสื่อม-ดับของธรรมแห่งการมีร่างกายนี้ เห็นธรรมใด ๆ ในโลกที่เข้ามากระทบอารมณ์ตามสภาพความเป็นจริง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ยึดถือเข้ามาในอารมณ์เมื่อไหร่ก็ทุกข์บังเกิดขึ้นเมื่อนั้น”
๖. “จงหมั่นกำหนดรู้ แล้ววางอารมณ์ให้หลุดพ้นจากการเกาะติดในธรรมแห่งโลกนั้น ๆ ตั้งจิตไว้มั่นคงจับจุดหมายปลายทางแห่งความต้องการที่จักพ้นทุกข์เข้าไว้ ทำกำลังใจให้เต็ม ใช้ความเพียรรักษาอารมณ์ของจิตที่จักทำเพื่อพระนิพพานเข้าไว้”

๗. “การละสังโยชน์เป็นของไม่ยาก หากทำกำลังใจในบารมี ๑๐ ให้เต็มอยู่เสมอ พร้อมทั้งจักทำจริงอยู่เสมอ ก้าวเข้าไปใกล้พระนิพพานแล้ว รักษาอารมณ์อย่าให้บังเกิดความท้อแท้เป็นอันขาด อย่าหมดกำลังใจ การหมดกำลังใจ คือ อารมณ์หลง จัดเป็นนิวรณ์คือถีนมิทธะ จำเอาไว้ให้ดี อารมณ์ใดเป็นนิวรณ์ให้พยายามระงับ ตัดทิ้งไปเสียจากจิต”
๘. “พวกเจ้าจักต้องรู้อารมณ์เข้าไว้ทุก ๆ ขณะจิต ต้องหมั่นใช้สติตามกำหนดรู้เข้าไว้อย่าให้คลาดสายตาจากจิต การทรงอาณาปานุสสติกรรมฐาน แม้เพียงปฐมฌานก็จักทำให้มีสติมั่นคงได้ ทุกอย่างต้องมีขั้นตอน ต้องทำตามขั้นตอนนั้น จิตจึงจักทรงตัวอยู่ได้ในการกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ”
๙. “การมีศีล สมาธิ ปัญญา นั้น จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักปฏิบัติ เพื่อละอารมณ์แห่งทุกข์นั้น ๆ พวกเจ้าจงหมั่นตรวจตราอย่าให้ชั่ววัตรปฏิบัติเหล่านี้ ขาดตกบกพร่องไปจากจิตของตนไปเป็นอันขาด จึงจักสามารถเป็นกำลังตัดสังโยชน์ให้หมดจดลงได้”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

ภาพพระพุทธเจ้า มีภาพหลวงพ่อกุญชรน้อยอยู่

วันพุธที่ ๒๕ ส.ค. ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมุนี สอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

เรื่องเดิม มีบุคคลท่านหนึ่งเอาภาพนี้มาให้ผมดู เธออ้างว่ามีคนถ่ายภาพนี้ที่ตีกรับแขก (ตีกริมน้ำ) มีคนอื่นได้ดูอีกหลายคน ทุกคนต่างก็วิจารณ์ไปตามอุปาทาน ตามทิวหรือตามความคิดเห็นของตนทั้งทางดีและทางไม่ดี หรือต่างสร้างวจีกรรมให้เกิดและได้ผลเป็นทั้งบุญและบาป ตามกรรมที่ตนแสดงออกมาทางวาจาเพราะทุกคนยังมีอารมณ์ โมหะ โทสะ ราคะ อยู่ครบ จึงมีจิตนิสัยและกรรมไม่เสมอกัน สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมุนี สอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ไม่จำเป็นต้องสงสัยว่าเป็นภาพอัศจรรย์จริงหรือไม่จริงเพราะภาพเหล่านี้เป็นสมมุติของโลก ภาพวาด ภาพถ่ายของตถาคตก็แทนองค์จริงของตถาคต ภาพจันทร์ ๕ ของท่านสัมภเวสีก็เป็นสมมุติของโลก”
๒. “เสมือนหนึ่งเขาปั้นพระพุทธรูปปางต่าง ๆ แทนองค์จริงของตถาคตก็เป็นสมมุติ แต่ในบุคคลใดที่กราบไหว้สักการะจักเป็นพระพุทธรูปก็ดี เป็นภาพก็ตาม เขาเหล่านั้นตั้งใจกราบด้วยความเข้าถึงธรรมวิมุติ ก็เสมือนหนึ่งกราบตรงไปที่แทบเบื้องพระบาทของตถาคต และแทบเท้าของท่านสัมภเวสีแล้วนั่นเอง”
๓. “พวกเจ้าจึงพึงหมดสงสัยด้วยประการฉะนี้ ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ รังแต่จักเป็นโทษ ด้วยล่วงล้ำคุณพระรัตนตรัยเสียเปล่า ๆ ใครจักว่าเช่นไรก็ตามใจเขาเถิด”
๔. “พวกเจ้าเข้าใจแล้ว ก็จงหมั่นสำรวมกาย วาจา ใจ อย่าให้เกิดกรรมที่จาบจ้วงคุณพระศรีรัตนตรัยเข้าไว้จักดีกว่า”
๕. “เมื่อเข้าใจแล้ว จงนำคำสอนไปปฏิบัติ เปลี่ยนธรรมสมมุติของโลกให้เป็นธรรมวิมุติ โดยตั้งใจกราบพระประธาน พระพุทธรูป ภาพพระด้วยจิต เสมือนเราได้กราบอยู่แทบพระบาทของพระองค์ทุกครั้ง กราบหลวงพ่อกุญชรก็เหมือนกราบที่แทบเท้าท่าน กราบได้แบบนี้แหละจึงจักเข้าถึงธรรมวิมุติ”
๖. “แม้จะจับอาณาปา เอาตาจ้องภาพหรือรูป เอาจิตห้อมเข้าไปกราบท่านแทบพระบาทก็ย่อมทำได้ และพวกได้มโนมยิทธิ ก็เอาของจริง คือ เอาอาทิสสมานกายไปกราบท่าน คือ เอาจิตถึงจิต กราบแบบนี้ยิ่งมั่นใจ แต่ความจริงแล้ว ทุกคนที่เอา

จิตห้อมไปกราบพระแทบพระบาทด้วยความเคารพ โดยไม่สงสัย แม้จะไม่เห็นภาพก็มีผลเท่ากัน”

๗. “อย่าลืมหำหนดจิต กราบผ่านสิ่งสมมุติถึงธรรมวิมุติ เพราะธรรมหรือกรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ที่ใจ ขอจงอย่าสงสัยในธรรมที่ตนเองปฏิบัติเท่านั้น”

หลังจากนั้น สมเด็จพระสังฆราช ทรงเมตตาสอนต่อ มีความสำคัญดังนี้

เรื่อง ธรรมสมมุติ กับ ธรรมวิมุติ

๑. “ธรรมสมมุติกับธรรมวิมุติ หากจักพูดกับผู้ใด ขอจงทำความเข้าใจในสภาพอารมณ์ของบุคคลผู้นั้นก่อน หากเขายังไม่เข้าใจธรรมสมมุติ ก็จักพูดเรื่องธรรมวิมุติไม่ได้ เพราะสภาพจิตของเขายังติดอยู่ในธรรมสมมุติมาก เขาเห็นเป็นของเที่ยง แต่พวกเจ้าบอกว่าไม่เที่ยง จุดนี้ระมัดระวังเอาไว้มิให้ดี ๆ สภาพะธรรมย่อมครอบงำบุคคลที่หลงติดอยู่ในสภาวะนั้น ๆ”
๒. “พวกเจ้าเองก็ใช้จักหลุดพ้น กาลนี้ก็เพียงแต่เข้าใจในธรรมสมมุตินั้น ๆ แต่ยังไม่หลุดพ้นอย่างจริงจัง ดังตัวอย่างที่พวกเจ้ายังติดอยู่ในชั้นโลกของตนเอง และของท่านฤาษี เพราะตราบไถที่เรายังติดชั้น ๕ ของเราอยู่เพียงใด ก็ย่อมยังติดชั้น ๕ ของผู้อื่นอยู่เพียงนั้น และผู้ที่ไม่ติดชั้น ๕ ทั้งของตนเองและผู้อื่นจริง ๆ ก็คือพระอรหันต์ จึงเท่ากับพวกเจ้ายังติดอยู่ในธรรมสมมุตินั้นเอง”
๓. “อารมณ์ คือ ครุททดสอบจิตถึงเรื่องนี้อย่างดีที่สุดใน หากขณะใดจิตของพวกเจ้าเข้าถึงธรรมวิมุติ อารมณ์ในขณะนั้นจักต้องว่างจากกิเลส คือ ปราศจากอารมณ์หลง อารมณ์ราคะและปฏิฆะ จึงจักเรียกว่าหลุดพ้นจากธรรมสมมุติได้”
๔. “เพราะฉะนั้น หมั่นตรวจสอบอารมณ์ไว้ให้ดี ๆ และจะพูด จะทำอะไรให้คิดถึงผลเสียที่จักเป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่นด้วย ธรรมส่วนใดหากจิตมีบารมีเข้าไม่ถึง พุดไปให้เขาคิดหรือคิดเองก็ดี จักหลงเข้าใจผิดในธรรมนั้น ๆ อารมณ์มิฉฉาภิภูฏิกิจักครอบงำได้ง่าย ๆ อย่าทำตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน ด้วยการพูดการคิดในธรรมที่ยังเข้าไม่ถึงนั้น ๆ”
๕. “ดูตัวอย่างที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสถามบรรดาพระอริยสาวกถึงบารมีธรรมในสมัยเสด็จลงจากสวรรค์ดาวดึงส์เทวโลกให้ดี ๆ นั่นคือการตรัสยืนยันเกี่ยวกับขั้นตอน

ทางธรรมอันที่ประจักษ์ได้แน่ชัดว่า ผู้มีบารมีธรรมต่างกันจักรู้แจ้งในธรรมที่สูงกว่า
มิได้เลย”

๖. “เมื่อเข้าใจตามนี้ ก็จงอย่านำโทษปรามาสพระรัตนตรัยให้เกิดแก่ตนเอง และอย่าให้เกิด
แก่บุคคลผู้อื่นด้วย”

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

รักเป็นกับรักไม่เป็น

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ ส.ค. ๒๕๓๖ เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมของผม ได้เล่าให้ผมฟังถึง การปฏิบัติธรรมของท่าน มีความสำคัญดังนี้

ในการปฏิบัติกรรมฐานตอนเย็น เมื่อทำจิตให้สงบด้วยอานาปานัสสติแล้ว ได้ยกเรื่อง จริต ๖ ซึ่งหลวงพ่อกุญชรท่านสอนมีธรรมตอนหนึ่งว่า “ความโศกเศร้าเสียใจเกิดจากความ รัก ถ้าเราไม่รักเสียอย่างเดียว คนตายก็แสนคนก็ไม่เศร้า” ท่านยกเอาธรรมจุดนี้มา โคร่ครวญหรืออัมมิวจะ เพื่อให้เกิดปัญญาทางพุทธศาสนาที่แท้จริง ท่านคิดว่า เพราะเรารัก และเคารพหลวงพ่อกุญชรเท่ากับเรารักชั้น ๕ ท่าน ถ้าหลวงพ่อกุญชรไม่มีตัวตน เราจะรักท่านได้ อย่างไร นี่เพราะอาศัยรูปเป็นปัจจัย จึงทำให้เกิดความรัก คิดได้แค่นี้หลวงพ่อกุญชรท่านก็มา สอนว่า

๑. “การรักอย่างนั้นเรียกว่าเจือด้วยกิเลส โดยเหตุหลงรูปอันไม่ใช่ตัวจริง” ก็ถามหลวงพ่อกุญชรว่า แล้วเมื่อไม่เห็นรูปจะรักได้อย่างไรท่านก็ตอบว่า
๒. “รูปมันมีแค่ชั้น ๕ หรือ ฟังแล้วถึง เพราะไม่เข้าใจ ท่านก็บอกว่า
๓. “อย่างเอ็งเห็นพระพุทธรูป พระอริยสงฆ์ในพุทธกาลนั้น จัดว่าเป็นรูปหรือเปล่า” ก็รับว่าเป็น
๔. “นั่นสิ รูปในนามอย่างนั้น เอ็งเห็นแล้ว เอ็งรักเคารพท่านหรือเปล่า” ก็รับว่าเคารพ
๕. “แล้วในความรักเคารพนั้น มันมีความโศกเศร้าเสียใจเจือปนอยู่ด้วยหรือเปล่า” ตอบว่า
เปล่า
๖. “นั่นแหละ เป็นความรักเคารพ ที่ไม่ได้เจือปนไปด้วยกิเลส เพราะไม่มีความเศร้า โศกเสียใจ” ก็คิดว่าก็เมื่อท่านไม่มีร่างกาย แล้วจะไปเศร้าโศกเสียใจกับกายท่านได้
อย่างไร
๗. “แล้วอย่างนั้นจะเรียกว่าท่านตายได้หรือเปล่า” ก็รับว่า เปล่าตาย
๘. “นั่นสิที่ตายนั้นเป็นร่างกาย เป็นธาตุ ๔ ไม่ใช่ท่านตายเอ็งก็ยังพบท่านเห็นท่าน
ได้ในสภาวะจิตพบจิต”
๙. “ถ้าอารมณ์ในขณะนั้นมีกิเลส เอ็งก็พบท่านไม่ได้ ความรักเคารพอย่างนี้จึงจะ
เป็นของดี จิตไม่เศร้าหมอง มีสิทธิ์ที่จะไปพระนิพพานได้ แต่ความรักเคารพ
อาลัยโศกเศร้าเสียใจในชั้น ๕ ของพ่อนั้นเป็นของไม่ดี เป็นกิเลส มีความเศร้า
หมองของจิต ตายแล้วไปพระนิพพานไม่ได้”

๑๐. “พยายามเข้าซิ ตัดความอาลัยเศร้าโศกเสียใจในชั้น ๕ ของพ่อลงเสียให้ได้ พ่อในสมัยที่ยังทรงชีวิตอยู่ เป็นผู้ไม่หวังในชั้น ๕ เพียงใด ขอให้แจ้งจงหมั่นทำจิตให้เป็นผู้ไม่หวังในชั้น ๕ เพียงนั้น ไม่ว่าชั้น ๕ ของพ่อหรือชั้น ๕ ของใคร หรือแม่แต่ชั้น ๕ ตัวเอง เพราะในที่สุดของชั้น ๕ คือความตายทุกรูปทุกนาม ความจริงมันเป็นอย่างนี้ แล้วจะไปหวังชั้น ๕ ทำไมกัน”
๑๑. “รัก รักให้เป็น รักพ่ออย่างพระพุทธเจ้าซิ รักอย่างพระอรียสงฆ์ในพุทธกาลซิ จิตจะได้่องใส ขอให้คิดดี ๆ” (ธรรมจुดนี้ ผมขอให้หัวเรื่องว่า รักเป็นกับรักไม่เป็น)

หลังจากนั้น สมเด็จพระคัมภีร์ ได้ทรงพระเมตตาตรัสสอนต่อมีความสำคัญดังนี้

๑. “หากเจ้าต้องการจักเป็นผู้ไม่หวังในร่างกาย ก็จักต้องหมั่นพิจารณาให้ถึงที่สุดของร่างกายนั้นว่า ธรรมภายในเป็นเพียงไร เมื่อกำหนดรู้จนถึงที่สุดของร่างกาย ร่างกายบุคคลอื่นอันเป็นธรรมภายนอกก็เพียงนั้น”
๒. “จงกำหนดรู้อารมณ์แห่งจิตด้วย กำหนดรู้สภาวะของร่างกายด้วย การพิจารณาจักต้องควบคู่กันไป อย่างที่จตุตถะจุดหนึ่ง โดยยอมรับนับถือกฎของธรรมตาเข้าไว้เสมอ อารมณ์จิตหากยังเศร้าหมองอยู่ การปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานก็จักสำเร็จได้ยาก จิตหากยังเป็นผู้หวังในร่างกายอยู่ ก็ยากที่จักบรรลุมรรคผลนิพพานได้เช่นกัน”
๓. “เจ้าได้เห็นสภาพของการมีร่างกาย ที่กลายมาจากปัสสาพรหมแล้ว ทุกชั้นตอนมีแต่ความทุกข์ ขนาดมีต้องจตุตถะจตุตถะจตุตถะแล้ว ยังจักปรารถนามุ่งหวังในการมีร่างกายอีกหรือ (ก็รับว่าไม่ต้องการ) จิตเจ้าบอกไม่ต้องการ แต่ในขณะที่เกิดกระทบกระทั่ง จักด้วยอายตนะภายนอกก็ดี อายตนะภายในก็ดี เจ้าก็ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในอาการของร่างกายอยู่ ว่านั่นเป็นเขา นี่เป็นเรา จึงยังไม่ปฏิบัติได้ตามต้องการที่จักไม่มุ่งหวังในการมีร่างกาย”
๔. “สังโยชน์ ๔- ๕ คือ การละและตัดซึ่งอารมณ์กามฉันทะและปฏิฆะ ทำได้เมื่อไร การที่ต้องจตุตถะมา มีร่างกายก็สิ้นสุดเมื่อนั้น การกำหนดรู้อารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในขณะนี้ พยายามอย่าประมาทอารมณ์ของจิต หมั่นสำรวจตรวจดูให้รู้แน่ชัดว่า ในขณะจิตหนึ่ง ๆ นั้นมีอารมณ์อะไร ตั้งใจกำหนดรู้ตั้งแต่เข้ายันหลับไปเลย”
๕. “ถ้ารู้ก็แก้ไขอารมณ์ได้ ถ้าไม่รู้ก็แก้ไขอารมณ์ไม่ได้ จริตหก อย่าสักเพียงแต่ว่าท่องจำ พรหมวิหาร ๔ ก็อย่าสักแต่ว่าหนักได้ จักต้องนำมาประพฤติปฏิบัติได้ด้วย”

การวางอารมณ์ของจิต

พระพุทธองค์ทรงเมตตาตรัสสอนไว้ เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๗ ส.ค. ๒๕๓๖ มีความสำคัญดังนี้

๑. “จงวางอารมณ์ของจิตให้ดี ๆ อย่าร้อนรนเกินไป และอย่าเฉื่อยชาจนเกินไป อย่าฝืนอารมณ์ ดูอำนาจของกิเลสที่จูงอารมณ์ของจิตเอาไว้ให้ดี ๆ จักด้วยโมหะ-โทสะ-ราคะ เจ้าจักต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ แล้วหมั่นยกกรรมฐานแก้จริต มาใช้ให้เกิดความชำนาญขึ้นตามลำดับ ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป ประคองบรูษผู้ทำงาน ช่างกลึงเหล็ก ใหม่ ๆ ก็หาความชำนาญมิได้ ต้องอดต้องทนฝึกฝนทำไปจนกระทั่งได้ เหล็กตามขนาดที่ต้องการ ตถาคตกกล่าวถึงช่างกลึงเหล็กโบราณ ที่ต้องหลอมเหล็กในเตาเผา แล้วนำมาตีให้ได้ขนาด ซึ่งมีแต่ความร้อนอบอวลอยู่หน้าเตา ทำให้ต้องมีความอดทนสูง พวกเจ้าต่อสู้กับอารมณ์ที่เป็นกิเลสก็เช่นกัน โมหะ-โทสะ-ราคะ ล้วนเป็นไฟที่เผาไหม้อารมณ์จิตอยู่เฉพาะหน้าเช่นกัน ถ้าหากไม่ใช้ความอดทนแล้วไซ้ไร การต่อสู้ กับอารมณ์ย่อมยากที่จักสำเร็จได้” (เห็นภาพชายเปลือยอกยืนอยู่หน้าเตาเผา ใช้คีมคีบเหล็กออกมาตี เหนือไหล่โคลงหยด ตีแล้วพอเหล็กเย็น ก็แห่เข้าไปในเตาไฟใหม่ พอเหล็กแดงสุกก็นำออกมาตีใหม่) ทรงตรัสว่า
๒. “เจ้าเห็นอะไรหรือ” ตอบว่า เห็นความแดงของเหล็ก ทรงตรัสว่า “ต้องแดงโชนถึงปานนั้น เขาจึงตีได้ในแต่ละครั้ง กิเลสก็เช่นกัน ต้องดูให้รู้ว่ามีกำลังกล้า กล่าวคือ รู้ทุกครั้ง ที่ไฟโมหะ-โทสะ-ราคะ เข้ามากวนจิตให้เกิดอารมณ์ร้อนแรงก็กำหนดเอากรรมฐานแก้ตีอารมณ์กิเลสให้เยือกเย็นลง ต้องอดทนต่อสู้ไปเรื่อย ๆ เหมือนช่างกลึงตีเหล็กด้วยความอดทน จนกว่าจะได้ขนาด”
๓. “ใจร้อนก็ไม่ได้ ใจเย็นมากเกินไป คือ ประมาทกิเลสมากเกินไปก็ไม่ได้ ต้องวัดกำลังใจ ปฏิบัติให้ได้ระดับมัชฌิมาปฏิปทา จึงจักพอดี”
๔. “หมั่นตรวจตราศีลให้ดี ๆ ศีลมีกำลังเท่าไรสมาธิ-ปัญญา ก็มีกำลังเท่านั้น
 - ๔.๑ การคิดล่วงละเมิดศีล เป็นอารมณ์ที่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ จักให้เข้าใจศีลและรักษา ศีลให้บริสุทธิ์มากขึ้น ก็จงหมั่นพิจารณาหากรรมฐานที่คุ้มครองการคิดละเมิดศีลนั้น ๆ ยกตัวอย่างง่าย ๆ ในกรณี อยากล่วงละเมิดเสพกาม ต้นเหตุมาจากราคะจริต ก็ยกเอากายคตา-อสุภะ และมรณานัสสติขึ้นมาคุมศีลข้อนี้
 - ๔.๒ อยากฆ่าสัตว์ให้ตายหรือมนุษย์ให้ตาย ต้นเหตุมาจากโทสะจริต ก็ยกเอา พรหมวิหาร ๔ ขึ้นมาคุมศีลข้อนี้

๔.๓ **อยากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้** ต้นเหตุจากความโลภหรือราคะ อยากได้ตัวเดียวกัน ก็คุมพรหมวิหาร ๔ เมตตาจิตตนเองเป็นหลักใหญ่ พิจารณาให้เห็นโทษของจิตที่ได้รับผลกระทบ อันจักตอบสนองต่อไปในอนาคตชาติ และนึกถึงทานการให้ อันซึ่งจักสละความโลภเหล่านี้ลงเสีย มรณานัสสติกำหนดไว้ให้มั่นคง กายคตาและอสุภะพิจารณาเข้าไว้ ร่างกายหวังอะไรมิได้ มีความตายไปในที่สุด จักไปโลภมุงหวังเอาทรัพย์สินของบุคคลอื่นซึ่งได้มาโดยมิชอบธรรม เพื่อประโยชน์อันใด คิดถึงร่างกายจักตายเสียอย่างเดียว ตัวโลภหรือราคะก็จักเบาบาง คุมศีลข้อนี้ได้ไม่ยากเย็น

๔.๔ **การพูดปดโอ้อวดก็ดี คำทอด้วยคำหยาบก็ดี เสียชื่อเสียงเพื่อเจ้าก็ดี จัดว่าเป็น อารมณ์หลง คือ ล่วงละเมิด วจีกรรม มโนกรรม ยังยึดผิดคิดว่าดี เป็น มิจฉาทิฏฐิที่ขาดปัญญาใคร่ครวญ**

จุดนี้ต้องตั้งมั่นในอานาปานัสสติ กับกรรมบถสิบ ข้อวจีกรรม เพื่อให้สติตั้งมั่นทรงตัว มีสัมปชัญญะ กำหนดรู้เข้าไว้จักพูดจาอันใดออกไป ต้องใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียที่จักกระทบบุคคลภายนอก หรือทำให้สะท้อนกลับเข้ามาเป็นผลดีผลเสียให้กับตนเองเสียก่อน อานาปานัสสติเป็นหลักใหญ่ที่จักทำให้จิตมีกำลัง ทำให้สติสัมปชัญญะทรงตัวสามารถรู้อารมณ์ของจิตให้ถ่องแท้ตามความเป็นจริงได้

๕. เมื่อการรักษาศีลมีกำลังสูง อารมณ์โมหะ-โทสะ-ราคะที่เป็นต้นเหตุให้อยากละเมิดศีลทั้ง ๓ ระดับ คือไม่ล่วงละเมิดตนเองด้วย ไม่ชักชวนให้ผู้อื่นล่วงละเมิดด้วย และไม่ยินดียินดีด้วยเมื่อมีการละเมิดศีลแล้ว การไม่ละเมิดนี้หมายถึง การรักษาศีลโดยละเอียด คือ ทางด้านวาจาและมโนกรรม อันหมดความเบียดเบียนทั้งตนเองด้วย ทั้งบุคคลอื่นด้วย เป็นวิมุติศีลอันเข้าถึงกำลังของพระอรหันต์ผลในที่สุด

๖. “อย่าทิ้งการใคร่ครวญศีล ย้อนไปย้อนมา พิจารณาให้ละเอียดตามลำดับ สมาธิ – ปัญญา ก็จักละเอียดขึ้นตามไปด้วย มรรคผลนิพพานก็ได้ไม่ยาก

อารมณ์ฟุ้งซ่าน

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๓๖ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่อง อารมณ์ฟุ้งซ่าน มีความสำคัญดังนี้

๑. “จงอย่าทำให้ออกของความเพียร ที่จักเรียนรู้อารมณ์ของจิตฟุ้งซ่านไปด้วยจิตอัน ใด ก็ให้รู้ว่าคุณความฟุ้งซ่านนั้นมีจริง เนื่องด้วยเจ้ายังไม่ใช้พระอนาคตามีผล จักตัด อารมณ์ฟุ้งซ่านเกี่ยวกับกามฉันทะ ความพอใจในขั้น ๕ ของท่านฤาษีลงได้หรือตัด ปฏิฆะ ความไม่ชอบใจในอารมณ์วิตกกังวลเหล่านี้ลงได้ อารมณ์เหล่านี้จึงเป็นเหตุให้ จิตของเจ้าฟุ้งซ่านเป็นปกติ อย่างคิดว่าเป็นเรื่องผิดปกติ เพราะการคิดหักห้ามอารมณ์ เช่นนั้นจักทำให้จิตเกิดความกลัดกลุ้ม ต้องค่อย ๆ ล้อหลอกอารมณ์ มันอยากฟุ้งซ่านก็ ปล่อยมันไปบ้าง บางขณะเมื่อมันคิดจนพอ เจ้าก็จงจับเข้ามาสู่อานาปานัสสติกรรมฐาน ได้มากได้น้อยจงพอใจเท่าที่ได้ อย่างบังคับเอาหนานเป็นสำคัญ ต้องยึดเอาแต่จิต สบายไม่ดิ้นรนเป็นสุขเป็นสำคัญ จึงจักกล่าวได้ว่าการแก้จิตพอมีผล หมั่นทำไปเรื่อย ๆ เป็นการสะสมกำลังภายในอานาปานัสสติกรรมฐาน ให้ทรงตัวที่ละเล็กทีละ น้อย นานเข้าก็จักเป็นกำลังใหญ่ได้”
๒. “อย่าใจร้อนเป็นอันขาด อานาปานัสสติเป็นของเย็น ยังอารมณ์ของจิตให้สงบ หากใจร้อนเร่งด่วนเข้า ก็ขัดกับหลักการปฏิบัติในอานาปานัสสตินี้
๓. “อย่าลืมพรหมวิหาร ๔ กิติ อานาปานัสสติ ล้วนเป็นกรรมฐานเย็น หากเจ้าเข้าใจ พระธรรม หรือกรรมฐานทุกหมวด ไม่ว่าจักเป็นสมณะหรือวิปัสสนาก็ตาม ทั้งหมดล้วน มุ่งสอนให้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติสงบ-เยือกเย็นจากกิเลสทั้งสิ้น ซึ่งหมายความว่า เพื่อให้ จิตเป็นสุข ทั้งในปัจจุบันชาติ และในสัมปรายภพ ดังนั้นการมีอารมณ์ใจร้อน จึงขัด กับหลักการปฏิบัติพระธรรมคำสั่งสอนของตถาคตอย่างยิ่ง จุดนี้ต้องคิดและ นำไปปฏิบัติให้ได้ด้วย การปฏิบัติกรรมฐานจึงจักมีผลตามที่ต้องการได้”
๔. “เพราะฉะนั้น เจ้าจึงพึงรู้จักจุดประสงค์ของการเจริญพระกรรมฐานด้วย เพื่อ ความสุขสงบเยือกเย็นของจิต ถ้าทำแล้วจิตร้อนก็ผิดหลักการปฏิบัติ ดู อารมณ์ของตนเองไว้ให้ดี ๆ อย่าโทษอายตนะสัมผัสภายนอกว่าทำให้เราชั่ว ตัว สำคัญอยู่ที่จิตของเราตัวเดียว เพราะมันท่องเที่ยวอยู่ในอารมณ์โมหะ-โทสะ-ราคะมา นาน จู ๆ จักให้รู้เท่าทันมันเลยก็แสนยาก ดูตัวอย่างการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า แต่ละองค์ก็แล้วกัน จักเป็นวิริยาริยะ ศรัทธาริยะ ปัญญาริยะก็ตาม ต้องบำเพ็ญบารมี มาจนานเท่าไร จึงจักพบกับความชนะอารมณ์ได้”

๕. “การบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือ การบรรลุพระอรหันต์ ขณะอารมณ์ของตนเองโดยไม่มีครูผู้สอนนั่นเอง เพราะฉะนั้น ก่อนที่จักบรรลุผลในชาติสุดท้ายนั้น จิตก็ต้องท่องเที่ยวไปในภพชาติต่าง ๆ มาอย่างครบถ้วน เพราะจักได้นำไปสั่งสอนโปรดเวไนยสัตว์ได้อย่างแท้จริง การไปในภพชาติต่าง ๆ นั้นได้ ก็อารมณ์โมหะ-โทสะ-ราคะของจิตพาไป”
๖. “ดังนั้น จุดนี้ขอให้พวกเจ้าคิดให้ดี ๆ อาศัยจิตที่เคยปรารถนาพุทธภูมิเก่า ไยเลยจักไม่เกลือกกลั้วไปด้วยกิเลส ๓ กองนี้อย่างหนาแน่น จู้ ๆ จักใจร้อนตัดกิเลส ให้พินาศไปในปริวิตา ย่อมเป็นไปไม่ได้ ขอให้พิจารณาจุดนี้ให้ดี ๆ ระวังอารมณ์ใจร้อนให้ลดน้อยลงไปบ้าง เมื่อเข้าใจก็จักเตือนเอาไว้แค่นี้”

ธัมมวิจย เมื่อเอาพระธรรมคำสั่งสอนจุดนี้มาใคร่ครวญ ก็เกิดความเข้าใจหรือปัญญา ดังนี้

๑. พระธรรมเป็นของเย็น โดยเฉพาะอาณาปากับพรหมวิหาร ๔ อาณาปาเป็นสมณะ ทำให้จิตสงบเป็นสุข พรหมวิหาร ๔ เป็นอารมณ์คิด ทำให้เกิดปัญญาเป็นวิปัสสนา
๒. การปฏิบัติให้เกิดผล ทั้งอาณาปาและพรหมวิหาร ๔ ดูแล้วเหมือนทำได้ง่าย ๆ แต่พอปฏิบัติจริง ๆ แล้วมันง่ายนิดเดียวแต่ยากมาก ๆ ที่จะให้เกิดผลทรงตัว
๓. อุปมาอาณาปาเหมือนพระอานนท์ และพรหมวิหาร ๔ เหมือนพระพุทธเจ้า เพราะในสมัยพระพุทธกาล ผู้ใดจะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จะต้องผ่านหรือพบพระอานนท์ก่อนเสมอ ในการปฏิบัติหากใครจิตไม่สงบ จิตก็ไม่สามารสมผัสสภาพพระพุทธเจ้า หรือเห็นพระองค์ได้ หากจิตสงบเป็นฌานจึงจะเห็นพระพุทธเจ้าได้
๔. หากใครทิ้งหรือไม่สนใจอาณาปาแล้ว ยากยิ่งนักที่จะเอาดีได้ หรือไม่มีทางเอาดีได้ และผู้ใดทิ้งพรหมวิหาร ๔ ปัญญาในการตัดสินกิเลสก็ไม่มีความเกิด เพราะพรหมวิหาร ๔ เป็นอาหารของศีล-สมาธิ-ปัญญา ซึ่งเป็นทางไปสู่พระนิพพาน
๕. ผู้ใดเจริญอาณาปาได้ทรงตัว ผู้นั้นเท่ากับได้กรรมฐานอีก ๒๙ กองไว้ในจิตด้วย (ในกรรมฐาน ๔๐)
๖. สมณะ ๓ กองที่ทิ้งไม่ได้ตลอดชีวิต คือ ก)อาณาปา ข) กายคตาและอสุภะ และ ค) มรณาและอุปमानุสสติ พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ และพระอรหันต์ทุกท่านก็ไม่ทิ้งตลอดชีวิต
๗. หากพรหมวิหาร ๔ เต็มและทรงตัว ก็จบกิจในพุทธศาสนา เพราะหมดอารมณ์เบียดเบียนตนเองแล้ว จึงไม่มีทางที่จะเบียดเบียนผู้อื่นได้ เท่ากับพ้นภัยตนเอง

แล้วเพราะภัยร้ายที่สุดของการปฏิบัติธรรม ก็คือ ภัยจากอารมณ์ของจิตตนเอง ทำร้ายจิตตนเอง เมื่อพระองค์บรรลุธรรมเป็นของพระพุทธเจ้า หนึ่งในสี่ที่พระองค์ อุทาน (พุทธุกอุทาน) ก็คือสุขจริงหนอ เพราะหมดการเบียดเบียนตนเองแล้ว ซึ่ง หมายถึง พรหมวิหาร ๔ เต็มนั่นเอง

๘. **ความเย็นอันเกิดจากอานาปาและพรหมวิหาร ๔ มีผล ๓ระดับ คือ**

- ก) **ระดับต้นได้ อธิศีล** เพียรรักษาศีล จนกระทั่งศีลรักษาจิตไม่ให้เกิดศีลอีกเป็น อัตโนมัตติ หรือตัดสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อแรกได้ ทำให้พ้นความร้อน หรือพ้นทุกข์ จากอบายภูมิจ ๔ อย่างถาวร
- ข) **ระดับกลางได้ อธิจิต** เพียรรักษาอารมณ์ ๒ ของจิตคือราคะกับภริชฌะ มิให้เกิด เมื่อถูกกระทบด้วยอายตนะสัมผัสทั้งภายนอก ๖ และภายใน ๖ ทรงตัวเป็นอัตโนมัตติ แบบตอนเพียรรักษาศีล มีผลทำให้พ้นความร้อนหรือพ้นทุกข์จากการเกิดมีร่างกาย หรือมีขันธ ๕ ในโลกมนุษย์ได้อย่างถาวร (ตัดสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ข้อแรกได้)
- ค) **ระดับสูงได้ อธิปัญญา** เพียรรักษาอารมณ์ ๓ คือ โมหะ-โทสะ-ราคะ มิให้เกิดเมื่อ ถูกกระทบด้วยอายตนะสัมผัส ๑๒ คือ ทั้งภายนอก ๖ และภายใน ๖ ทรงตัวเป็น อัตโนมัตติ มีผลทำให้พ้นความร้อน หรือพ้นทุกข์จากการเกิดในโลกทั้ง ๓ คือ มนุษย์ โลก เทวโลก และพรหมโลกอย่างถาวร (ตัดสังโยชน์ได้ครบทั้ง ๑๐ ข้อ)

จิตในระดับนี้จะเย็นดีมาก จึงขอยกเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์มาอ้าง เพราะ ผมยังปฏิบัติไม่ถึง รู้เพียงแค่อธิปัญญา อันเป็นอนิจจาหรือไม่เที่ยง-ไม่ทรงตัวอยู่เป็นปกติ จึงขอสรุปสั้น ๆ ว่า

- แคตัดสังกายทิฏฐิวาร่างกายหรือขันธ ๕ มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ก็จบกิจ
- แคตัดอุปาทานขันธ ๕ ได้ทรงตัวว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ก็จบกิจ
- แคละมานะทิฏฐิ หมดอารมณ์ถือตัวถือตน หรือติดสมมุติในโลก ก็จบกิจ
- แคละอารมณ์ฟุ้งซ่านหรือวิตกกังวลทุกสิ่งในโลกได้ทรงตัว ก็จบกิจ
- หมดสงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ได้ทรงตัว ก็จบกิจ

ผมก็ขอจบแค่นี้ เพราะยิ่งเขียนมากยิ่งมีโอกาสผิดพลาดได้มาก เนื่องจากอารมณ์จิตยังไม่ถึง จิตในจิต (จิตตานุปัตสสนามหาสติ) และธรรมในธรรม (ธัมมานุปัตสนามหาสติ) หมายความว่า จิตเจริญแค่ไหน ย่อมรู้ธรรมได้แค่ระดับนั้น

แม่พระทั้ง ๕

เสมือนหนึ่งมารดาทางธรรม

สมเด็จพระองค์ปัจจุบัน ทรงพระเมตตาสาสน์ไว้ เมื่อ ๒๙ ส.ค. ๒๕๓๕ ที่วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี เพื่อสะดวกในการจดจำและความเข้าใจของผู้อ่าน จึงขอเขียนแยกเป็นข้อ ๆ มีความสำคัญดังนี้

๑. “ในทางโลก บิดา-มารดาท่านเสพกามกัน ดวงจิตของเราก็มารู้ได้ มารดาอุ้มท้องเลี้ยงดูเรามาตราบกระทั่งชีวิตของท่านหาไม่ พระคุณแห่งบุพการีทั้งสอง ขอจงจดจำไว้ อย่าตำหนิหรือลบหลู่เป็นอันขาด”
๒. “ในทางธรรม กายเกิดธรรมก็เกิด เกิดด้วยธาตุ ๔ เข้ามาประกอบกันโดยมีแม่พระโพสพ (ข้าว) เป็นอาหารหลักที่เลี้ยงกาย แม่พระทั้ง ๕ จึงเสมือนหนึ่งมารดาทางธรรมที่อยู่กับเราตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย”
๓. “บุตร บิดา มารดา ช่างกันในทางโลก หากมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดตั้งจิตสร้างอภัยทานให้เกิด กล่าวขออโหสิกรรม และเป็นฝ่ายยอมรับผลของกรรมที่ตนได้ก่อไว้ในอดีตชาติอย่างสงบ กรรมนั้น ๆ ก็จะลุล่วงเลิกแล้วต่อกันไปได้ เช่น อย่างตถาคตตรัสอโหสิกรรมให้พระเทวทัต หรือ พระอรหันต์สาวกทั้งหลายทุก ๆ พระองค์ ที่เคารพในกฎแห่งกรรม สำแดงปฏิบัติให้ปรากฏ ตั้งแต่ต้นพุทธันดรมาจนถึงปัจจุบัน และลุล่วงเลยไปในอนาคตปลายแห่งพุทธันดร ผลแห่งอภัยทานกล่าวคือ อโหสิกรรม และรับในผลแห่งกรรมยอมมีอยู่ให้เห็นเป็นตัวอย่างสืบเนื่องตลอดไป”
๔. “ต่างกับผู้ที่ฆ่าตัวตาย ทำร้ายแม่พระทั้ง ๔ โทษของกรรมนั้นยากนักที่จะพ้นได้ จะอย่างไรก็ต้องฆ่าตัวตายไปอีกตั้ง ๕๐๐ ชาติ เพราะเหรคุณไม่รู้คุณแห่งแม่พระธรรมทั้งปวง”
๕. “เรามาจุติ (เกิด) เราก็ต้องอาศัยเขาสร้างพระบารมี จะไปนรก สวรรค์ นิพพานได้ก็ด้วยชาติที่เป็นมนุษย์ส่งผลนี้แหละ เพราะฉะนั้นอย่าเนรคุณ เวลาป่วยไข้ก็จงหมั่นดูกฎของกรรมเป็นต้นเหตุ”
๖. “ตัวเวทนาของกาย คือ วิญญาณธาตุ (ระบบประสาทรับสัมผัสของกาย) จงรู้เท่าทันมันให้ดี ๆ เพราะตัวนี้เป็นตัวผสมทำสุข ทุกข์ให้เกิด ถ้าแยกจิตไม่เป็น เวทนาของ

กายก็จะทำให้เวทนาของจิตเกิดขึ้นด้วย ขอให้ศึกษาธรรมนี้ให้ดี ๆ จะได้แยกจิต แยกกาย แยกเวทนาออกจากกันได้”

๗. “การทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นทางกาย ด้วยโทสะก็ดี ด้วยโลภะก็ดี ด้วยความหลงก็ดี เช่น คนฆ่าตัวเองตาย เท่ากับทำร้ายดิน น้ำ ลม ไฟ ผู้มีพระคุณ ในเมื่อตัวเองยังไม่รู้จักคุณค่าของตัวเอง จึงปล่อยให้จิตเศร้าหมองทำร้ายตนเองได้”
๘. “คนไม่รู้จักพระคุณของแม่ทั้ง ๕ จึงมีโทษหนัก เกิดภพใดชาติใด ก็ต้องฆ่าตัวไป ถึง ๕๐๐ ชาติ ด้วยเหตุผลดังกล่าว บุคคลประเภทนี้หาความเจริญได้ยาก เพราะมักจะชอบทำร้ายบุคคลผู้อื่นอยู่เนือง ๆ ด้วยเหตุมิละเว้น แม้การทำร้ายตนเองได้ (ทรงหมายความว่า สิ่งที่เขารักที่สุดในโลกนี้ก็คือร่างกายที่เขาอาศัยอยู่ เขาก็ยังทำร้ายฆ่ามันให้ตายได้ ดังนั้น เขาผู้นี้จึงสามารถทำร้ายและฆ่าผู้อื่นได้ทุกคนในโลกนี้) เจ้าจงหมั่นระวังจิต อย่าให้คิดทำร้ายตนเองและทำร้ายผู้อื่น เห็นโทษเห็นทุกข์ ตามนี้ด้วยเถิด”

วิจารณ์ (ธัมมวิจารย์) เนื่องจากพระธรรมจุดนี้ละเอียดอ่อนมาก พระองค์จึงสอนแต่เฉพาะพวกพุทธจริตเท่านั้น ผมจึงขออนุญาตอธิบายเพิ่มเติมให้เป็นประโยชน์แก่พวกจริตอื่น ๆ

๑. บุคคลส่วนใหญ่ ยังไม่รู้จักบุญคุณของพระแม่ทั้ง ๕ และยังไม่ทราบว่า ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และพระแม่โพสพ หรือข้าว ก็คือ ธาตุ ๔ หรือประกอบด้วยธาตุ ๔ ครบ ในเมื่อคนในโลกนี้ต่างก็เติบโตและมีชีวิตอยู่ได้ด้วยข้าว อันเป็นอาหารหลัก และต้องบริโภคอยู่ทุกวัน แต่จิตยังหยาบเกินไป จึงไม่รู้จักบุญคุณของพระแม่ทั้ง ๕ ยิ่งมองเห็นแก่พระทั้ง ๕ เป็นพระธรรมเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ด้วยแล้ว ก็ยิ่งห่างไกลสุดประมาณ
๒. ผมจึงเห็นเอาแต่พวกที่มีศรัทธาอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา และตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นทุกข์จากเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างถาวร ในชาติปัจจุบันนี้เป็นหลักสำคัญ ท่านเหล่านี้สะสมบารมีมามาก เข้าใจและยอมรับเรื่องบุญ บาป เรื่องนรก สวรรค์ นิพพาน และกฎของกรรม อันเป็นอริยสัจขั้นสูง โดยจิตหมดความสงสัย (วิจิกิจฉา) ในธรรมเหล่านี้แล้ว
๓. คำสอนของพระองค์เกี่ยวกับพระแม่ทั้ง ๕ ทั้งคุณและโทษที่ทรงตรัสสอนไว้ พอสรุปมีความสำคัญดังนี้
 - ๓.๑ พระแม่ธรณี (แผ่นดิน , ธาตุดิน) พวกทำลายชาติไม่รู้คุณค่าของมาตุภูมิที่เลี้ยงดูได้อาศัยอยู่มาจนถึงปัจจุบันว่าท่านมีพระคุณอย่างใหญ่หลวง จงอย่าเหยียบย่ำและ

ลบล้างพระคุณของท่าน กรรมของพวกชายชาติจึงต้องลงนรกชั้นโลกันตะมหานรก (นรกขุมที่ ๙)

- ๓.๒ **พระแม่โพสพ** (ข้าว) พระองค์เน้นให้พวกที่มีโทษะจริตสูง เวลาบริโภคอาหาร มิได้สำรวม ตถาคตรวมไปถึงพวกสมมุติสงฆ์ด้วย จะกินอาหารอย่างกระหายก็ดี ขยี้มข้าวสุกลงมาจากยอดก็ดี หรือป้อนคน เมียปรุงอาหารไม่ถูกปาก สาดข้าวสุก เททิ้งก็ดี พอกายแตกดับก็มาเสวยกรรมแห่งโทษะนั้น ในนรกอีกรูปแบบหนึ่ง ทรงเมตตาให้เห็นภาพสัตว์นรก หิวกระหายจะกินข้าว ข้าวก็กลายเป็นเมล็ดทรายร้อนแรงด้วยเปลวไฟบาดปากบาดคอให้พังเป็นแถบ ๆ แล้วล้มตัวลงนอน ดิ้นจนตัวละลายไป เพราะพอทรายร้อนไปถึงส่วนไหนส่วนนั้นก็พัง ดังนั้นเมื่อพระแม่โพสพมีพระคุณแก่เรามากนัก เจ้าจงอย่าลบล้างหรือเหยียบย่ำพระคุณท่าน
- ๓.๓ **แม่พระคงคา** (พระแม่คงคาหรือแม่น้ำ) สมมุติสงฆ์บัวน้าลาย ถ่ายของเสีย ออกจากทวารหนัก-เบา คนธรรมดาที่เช่นกัน ทิ้งของขยะลงไปบ้าง ถ่ายของเสีย ลงไปบ้าง บางรายอยากได้ปลาที่ไฉยาเมื่อละลายลงไปบ้าง บุคคลเหล่านี้เมื่อตายไปก็ไปเสวยกรรมในนรก มีที่ทำหิวกระหายน้ำจัด เห็นแม่น้ำอยู่ใกล้ ๆ ก็วิ่งกระโจนลงไป วกน้ำขึ้นมาดื่ม น้ำก็กลายเป็นทรายร้อนจัด ถูกปาก-คอ-ท้องก็พังละลายไปเป็นแถบ ๆ เพราะผลกรรมที่เหยียบย่ำพระแม่คงคา
- ๓.๔ **แม่พระพาย** สัตว์นรกบางเหล่า ไม่รู้บุญคุณของลมหรืออากาศ ทำกรรมบ่-ด่า ว่า พายุที่พัดให้เสียหายทั้งข้าวของ-ทรัพย์สิน-ชีวิต บ้างบ่นว่าร้อนหาลมพัดไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็ยังมีอากาศหายใจอยู่ โมหะเข้าครอบงำจิต คิดแต่จะเอาความเย็นมาบำเรอร่างกาย จึงสร้างโทษให้เกิด กล่าวโทษแม่พระพายว่าไม่เอาความเย็นมาให้ ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็มีพระพายหรือลมบริโภคนอยู่ทางจมูก ทั้งลมภายนอกและภายในอย่างสมบูรณ์ พอลมหยุดพัดเพียงชั่วขณะ จิตก็วุ่นวาย เพราะความโง่งทำจิตให้เศร้าหมอง พวกเหล่านี้เมื่อตายไป ต้องไปเสวยกรรมในห้องเปลวไฟที่ร้อนแรง อันหาอากาศหายใจมิได้ พอบ่นมาก ๆ ว่าต้องการลม ศาสตร์ราฐมากมายก็ตกลงมาทิ่มแทงกายแทนลมที่ต้องการ นี่คือผลจากการลบล้างพระคุณของท่านแม่พระพาย โดยเฉพาะการเจริญอานาปานุสสติ จักต้องพึงท่านโดยตลอด อย่าเหยียบย่ำหรือลบล้างเป็นอันขาด ตถาคตเองก็ยังต้องพึงท่านในขณะที่ยังทรงชั้นที่ ๕ อยู่
- ๓.๕ **แม่พระเพลิง** ไฟเป็นของร้อน หากรู้จักนำมาใช้ก็มีประโยชน์มหาศาล พลังงานต่าง ๆ ในโลกล้วนต้องอาศัยความร้อนทั้งสิ้น แม้ชั้นโลกก็เช่นกัน ถ้าไม่มีไฟ

(Energy) ภายก็เคลื่อนไหวไม่ได้ แม้สิ่งอุปโลก บริโลก รวมทั้งอาหารเครื่องใช้
 ทั้งหมดล้วนอาศัยไฟทั้งสิ้น นอกจากนั้นทุกสิ่งในโลกล้วนประกอบจากธาตุ ๔
 ทั้งสิ้น สรรุปแล้ว จงอย่าลืมนพระคุณของไฟ อย่าลบลู่เหยียบย่ำไฟ เพราะท่านมี
 พระคุณแก่โลกและสัตว์โลกอย่างมาก โมหะชนที่เอาแต่โทษะเป็นที่ตั้ง จึงตำหนิ
 ไฟเวลาไฟไหม้ ทั้ง ๆ ที่คนประมาทเป็นผู้ก่อขึ้น สร้างกรรมขึ้นเองทั้งสิ้น แม้แต่
 คนป่วยไข้ขึ้นสูง ก็เพราะกรรมที่ตนเองทำไว้ทั้งสิ้น แต่ก็อดตำหนิไฟไม่ได้ จิต
 ของคนพวกนี้จึงเศร้าหมอง หากตายตอนนั้นก็ไปสู่ทุกคติ ถูกไฟนรกเผาไหม้ตาม
 กรรมที่ตนทำไว้

๔. พระองค์ทรงสรุปว่า ธาตุทั้งหลายจงหมั่นบูชา ระลึกถึงบุญคุณของแม่พระทุก ๆ
 ท่าน ถ้าเจ้าไม่ลืมนพระคุณของแม่พระทั้ง ๕ ท่าน แม่ทั้ง ๕ ก็จะช่วยให้ธาตุทั้งปวง
 สามัคคีกันได้จนวันตาย และจงหมั่นอุทิศกุศลผลบุญให้กับแม่พระทั้ง ๕ ไว้ตั้งแต่บัดนี้
 จนถึงพระนิพพาน
๕. กรรมเรื่องการลบลู่บุญคุณ ของแม่พระทั้ง ๕ นี้อัศจรรย์มาก หากพระองค์ไม่ทรง
 เมตตาตามาสอนให้ ก็ไม่มีทางรู้และเข้าใจได้ ในอดีตผู้ใหญ๋ท่านเคยสอนว่า อย่าดูถูกดูหมิ่น
 หรือลบลู่พระแม่โพสพ (ข้าว) บ่อย ๆ แต่มิได้อธิบายเหตุผลให้ทราบ จึงจำกันต่อ ๆ มา
 เป็นสัญญา ความสงสัยหรือวิจิจจจจายังมีอยู่กับจิต เมื่อพระองค์ทรงเมตตาให้รู้เห็น
 ตามความเป็นจริงแล้ว ความสงสัยก็หมดไป
๖. โดยปกติของพระพุทธองค์ ธรรมใดที่ไม่จริง พระองค์จะไม่ตรัส ตรัสอย่างไรก็
 เป็นอย่างไรไม่เป็นอื่น คำสอนของพระองค์จึงเป็นหนึ่งเสมอ ไม่มีการ
 เปลี่ยนแปลง เพราะเป็นอริยสัจหรือความจริงทุกคำพูด จัดเป็นพระมหา
 กรุณาธิคุณอย่างไม่รู้จะเอาอะไรมาเปรียบได้ พวกเราจึงควรตอบแทนพระคุณของท่าน
 โดยใช้ขันท์ ๕ หรือร่างกายของเรานี้รับใช้พระพุทธศาสนาไปจนกว่าจะพัง โดยไม่บ่น
 แม้แต่ทางใจ (มโนกรรม) คำสอนใด ๆ ที่พระองค์ว่าดี ก็ควรริบปฏิบัติให้เกิดผลโดยเร็ว
 ธรรมใดที่พระองค์ห้ามไว้ พยายามละให้เด็ดขาดในเวลาอันสั้นที่สุด
๗. เรื่องกรรมบถสิบหมวดวาจา ๔ (ไม่พูดโกหก-คำหยาบ-ส่อเสียด-และเรื่องไร้สาระ)
 บุคคลที่ขาดความดีในหมวดนี้ จึงหลงลืมพูดวาจาบลู่ดูหมิ่นพระแม่ทั้ง ๕
 เพราะมีโมหะ-โทสะ-ราคะ เป็นเหตุ ใช้คำพูดว่าดินมันแข็ง , น้ำมันท่วม , ลมมันพัดหรือ
 มันร้อน , ไฟมันไหม้ , ข้าวมันแข็ง มันเหนียว มันแฉะ มันไหม้ มันบูด เป็นต้น ล้วนแต่
 เป็นคำหยาบที่ใช้กับผู้มิพระคุณทั้งสิ้น จะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาที่ดี ล้วนแต่ยัง
 มีจิตหยาบขาดกรรมบถสิบ หมวดวาจา ๔ ทั้งสิ้น หากไม่ระวังและแก้ไขจิต

ตนเอง จิตก็จะชินในความชั่วเรื่องวชิกรรม ในที่สุดกลายเป็นนิสัย เป็นสันดาน ประจำจิต และที่สุดก็อาจปรามาสพระรัตนตรัยโดยไม่ตั้งใจ โดยเอาคำว่ามัน นำหน้า เช่น พระมัน , ครูมัน , แม่มัน ผลเมื่อกายพังก็ต้องตกนรกไปตามกรรมที่ตนเองทำไว้ทั้งสิ้น

๘. พระพุทธองค์เคยเมตตาให้ดูตัวอย่างของจริง ตอนที่หลวงพ่อกุญชรยังมีชีวิตอยู่ มีความสำคัญสั้น ๆ ดังนี้ ทรงบอกล่วงหน้าว่า ให้สังเกตบุคคลท่านหนึ่งซึ่งจะร่วมวงกินข้าวด้วยในวันนี้ ซึ่งมีนิสัยกินไปบ่นไป ว่าข้าวมันแฉะ ข้าวมันไหม้ ข้าวมัน...แล้ว จะเห็นผลปรากฏ ผลก็จริงตามนั้น เขาผู้นั้นกินไปติกรรมของพระแม่โพสพไป ทำให้เกิดอาการสำลักข้าว และอาหารที่กินจนเกือบจะหายใจไม่ออกตาย และทรงเมตตาตรัสสอนต่อไปว่า บุคคลเหล่านี้มักจะมีอาการธาตุ ๔ ไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรือเป็นโรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหารเสมอ (โรคกระเพาะและลำไส้) จึงขอเตือนผู้อ่านบทความนี้ไว้ ให้ระมัดระวังเรื่องการดำเนินกรรมของพระแม่ทั้ง ๕ เพราะไม่มีคำว่าสายเกินแก้ในพระพุทธศาสนา เมื่อรู้ว่าผิดรู้ว่าไม่ดี รู้ได้ที่ใจเราก่อนทั้งสิ้น กรุณาอ่านเรื่องอุบายละความชั่วที่ใจเราประกอบจะมีประโยชน์มาก

ด้วยพระคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอันหาประมาณมิได้เป็นที่ตั้ง ผมขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านจงโชคดี อ่านแล้วจำได้ก่อน จึงค่อยนำไปคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจหรือตัวรู้ อันเป็นตัวปัญญาที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดผล มีดวงตา (ใจ) เห็นธรรมได้ตามลำดับ จนถึงพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ

“ ภัยที่ร้ายแรงที่สุดในการปฏิบัติธรรม
ก็คือ ภัยที่เกิดจาก อารมณ์จิตเรา
ทำร้ายจิตเราเอง ผู้ใดปฏิบัติได้ตรงตัว
ก็ดับภัยตนเอง ”

□□□□□

พล.ต.ท.นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน ผู้รวบรวม

จัดทำโดย : คณะชุมชนมโนมยิทธิ ศิษย์หลวงพ่อกุญชรลิ่งดำ