

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 2

ลำดับนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทฟังคำแนะนำสักครูหนึ่ง สำหรับท่านที่ปฏิบัติได้แล้วๆ ก็กำลังที่ครูจะนำทองเที่ยวไปตามภพต่างๆ หรือว่าฝึกญาณแปดความจริงการทองเที่ยวไปในภพต่างๆ ก็ดี ญาณแปดก็ดี ก็เป็นของเก่าที่เราฝึกได้นั่นเอง คือว่าเอาความรู้เดิมหรือความสามารถที่ฝึกได้ในวันต้นมาใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เรียกว่า ญาณแปด ใช้คำว่า ญาณ นี้มันเป็นภาษาบาลี ฟังแล้วก็รู้สึกว่ามันจะยากแต่ความจริงไม่ยาก ญาณ นี้เขาแปลว่าความรู้ รู้ด้วยกำลังของจิตที่เป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีอารมณ์เป็นทิพย์ เมื่อมีอารมณ์เป็นทิพย์ ก็สามารถจะใช้จิตได้แปดอย่างคือ

หนึ่งทิพจักขุญาณ สามารถเห็นสิ่งของในที่ลับ หรือสิ่งที่เราไม่เคยเห็นเช่น ผี เทวดา นรก สวรรค์ เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า **ทิพจักขุญาณ** แล้วก็ใช้อารมณ์ความจริงทิพจักขุญาณนี้เราได้ตั้งแต่ตอนที่ครูเขาพานิพพานให้สามารถจะเห็นจะรู้ภาพต่างๆ ได้อย่างนี้เรียกว่าทิพจักขุญาณ ต่อมาก็ให้นำเอาทิพจักขุญาณนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อไป

อันดับที่สองเรียกว่า **จตุรปapatญาณ** คือถ้าจิตมีอารมณ์ทิพจักขุญาณคล่องเห็นคนและเห็นสัตว์ พอเห็นเข้าแล้ว ก็รู้เข้าทันทีว่าคนพวกนี้หรือสัตว์พวกนี้ก่อนจะเกิดมามีรูปร่างแบบนี้ มาจากไหน พอได้ยินข่าวคนตายหรือสัตว์ตาย ก็รู้ได้ทันทีว่าผู้ตายนี้ไปอยู่ที่ไหน อย่างนี้ ถ้าใช้อย่างนี้ท่านเรียกว่า **จตุรปapatญาณ** ความจริงก็ทิพจักขุญาณนั่นเอง

ถอยหลังชาติการเกิดของเรา ว่าก่อนที่จะมาเกิดที่นี่เรามาจากไหน แล้วก็สภาวะชาติต่าง ๆ เรามีรูปร่างหน้าตา บิดา มารดา มีพี่มีน้อง มีสามี มีภรรยา มีทรัพย์สินอย่างไรบ้าง มีความสุขมีความทุกข์แบบไหน เราก็รู้ได้หมด อย่างนี้เรียก **ปุปเพนิวาสานุสสติญาณ**

ต่อไปก็ใช้กำลังทิพจักขุญาณรู้เหตุการณ์ในอดีต คือในอดีตที่ล่วงมาแล้วของคนก็ดี ของสัตว์ก็ดี ของวัตถุก็ดี ของพื้นที่ก็ดี ถ้ารู้เป็นเรื่องของคนอื่นเขาเรียก **อดีตังสญาณ** ถ้ารู้เรื่องของเราเองเขาเรียก **ปุปเพนิวาสานุสสติญาณ** ก็เป็นอันเดียวกัน

ต่อมาก็เป็น **อนาคตังสญาณ** รู้เหตุการณ์ข้างหน้า รู้เรื่องของเราที่มีขึ้นเบื้องหน้าก็ดี รู้เรื่องของคนอื่นก็ดี ของสัตว์ก็ดี ของวัตถุก็ดี ว่าข้างหน้าจะเป็นมาอย่างไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง อย่างนี้ท่านเรียกว่า **อนาคตังสญาณ** ต่อมาที่เราจะรู้ได้อีกก็ **ปัจจุปปันนังสญาณ** ปัจจุปปันนังสญาณก็ทราบๆ ว่า ปัจจุบันในเวลานี้คนที่มียศอยู่ สัตว์ที่มีชีวิตอยู่ วัตถุธาตุที่มีอยู่ในโลก หรือว่าคนหรือสัตว์ที่ตายไปแล้ว เวลานี้เขาอยู่ที่ไหน เขาทำอะไรอยู่ เขามีความสุขหรือมีความทุกข์ อย่างนี้เรียกว่า **ปัจจุปปันนังสญาณ** คือรู้ปัจจุบัน

ต่อไปก็เป็น **ยถากัมมตาญาณ** มีรู้เหตุของความทุกข์หรือความทุกข์ เราก็ดีคนอื่นก็ดี สัตว์อื่นก็ดี ที่มีความทุกข์อยู่ในปัจจุบัน หรือว่าคนหรือสัตว์ที่ตายแล้วไปลงนรก ตายแล้วไปเป็นเทวดา ไปเป็นพรหม หรือไปนิพพาน เพราะผลของกรรมอะไรเป็นเหตุ อันนี้เรารู้ได้ทันทีโดยไม่ต้องถามเจ้าของไม่ต้องบอกให้ใครอธิบายให้ฟัง

รวมความว่าการฝึกที่บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายฝึกวันนี้ นอกจากจะสมาธิแล้ว ถ้ามีความสนใจจริงก็จะได้ประโยชน์อีกแปดประการ นอกจากว่าเราจะไปเที่ยวสวรรค์ เที่ยวพรหมโลก ไปนิพพาน ไปนรก ไปสูแดนเปรต แดนสุรกายแล้ว ก็ยังมีสมบัติติดตัวอีกคือ

1. **ทิพจักขุญาณ** สามารถเห็นในสิ่งที่ไม่ควรเห็นได้
2. **จตุปปาตญาณ** รู้ว่าสัตว์และคนที่เกิดขึ้นก่อนเกิดมาจากไหน พอได้ยินข่าวคนตายรู้ทันทีว่าเขาไปอยู่ที่ไหน แล้วก็เมื่อใกล้มี **เจโตปริยญาณ** แล้วก็จะมี
3. **เจโตปริยญาณ** สามารถรู้อารมณ์จิตของตัวเอง ว่ามีกิเลสอะไรอยู่บ้างหนาหรือบาง และสามารถรู้อารมณ์ใจของบุคคลอื่นว่าใจนั้นมีกิเลสอะไรอยู่บ้าง ใจนี้ดีหรือว่านึกชั่ว ใจมีสุขหรือว่าทุกข์ ก็นี้เรียก **เจโตปริยญาณ** ต่อมาก็คือเป็น
4. **ปุปเพนิวาสานุสสติญาณ** สามารถถอยหลังชาติของตนเองได้ ที่เรียกว่าระลึกชาติได้ก็มี
5. **อดีตังสญาณ** รู้เหตุการณ์ถอยหลังเข้าไปได้ในอดีต
6. **อนาคตังสญาณ** รู้เหตุการณ์ข้างหน้าได้
7. **ปัจจุปัณณังสญาณ** รู้เหตุการณ์ปัจจุบันได้ทุกอย่าง
8. **ยถากัมมุตตาญาณ** ความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดกับเราหรือเกิดกับคนอื่นมีอะไรเป็นเหตุเราทราบ ทำให้ใจสบาย

เป็นอันว่าการฝึกแบบนี้มีกำไรสำหรับบรรดาท่านพุทธบริษัท และคุณสมบัติที่ฝึกได้อย่างนี้ ถ้าได้จริงๆ ก็บรรดาพุทธบริษัทชายหญิง ถ้าไม่ซี้เกียจ คำว่าวาสนาบารมีนี้มีที่ซี้เกียจหรือขยัน ถ้าไม่ซี้เกียจพระพุทธเจ้าบอกว่าถ้ามุ่งหมายจะเอาจริงๆจะเป็นอรหันต์ภายในเจ็ดวัน ถ้ามีกำลังใจทราวมไปนิดหนึ่ง จะเป็นอรหันต์ภายในเจ็ดเดือน ถ้าอย่างเลวที่สุด ตั้งใจจริงแต่ว่าย้อหย่อนมากไปหน่อยหนึ่งก็จะเป็นอรหันต์ภายในเจ็ดปี **แต่คนที่ทำได้แบบนี้ภายในเจ็ดปีไม่ได้อรหันต์ก็คือว่าไม่ใช่เป็นพวกที่มีบารมีเป็นปรมัตถบารมี อาจจะเป็นพวกอุปบารมี แต่บารมีต้นนั้นทำไม่ได้** แต่อย่างน้อยต้องเป็นอุปบารมี

อันนี้สำหรับท่านที่ทำได้แล้ว การจะทรงอารมณ์ให้มันดีอย่าประมาท ก็มีหลายท่านเหมือนกัน พอทำได้แล้วก็กลับไปบ้านก็สูญหายเสีย อันนี้ก็ไม่รู้จะสงสารตรงไหน ก็เป็นเรื่องของตนเอง จะทรงได้หรือไม่ได้ก็เป็นเรื่องของตัวผู้รักษา คือว่าทำได้แล้วนี่ ต้องรักษาอย่างนี้ คือ

1. ทรงศีลให้บริสุทธิ์เป็นปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือศีลห้า ถ้าศีลห้าบกพร่องมีทางลงนรกแน่ แม้จะทำอย่างนี้ได้ก็วิ้งหนึนรกไม่ทัน แล้ว

ประการที่ 2 พยายามรักษาอารมณ์ให้ทรงตัว คือใช้เวลาว่างๆ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดินก็ได้ เอาสบายๆ นั่งท่าไหนก็ได้ รักษาอารมณ์ใจให้ทรงตัวโดยไม่เที่ยวไปไหน คือกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** เวลาหายใจออกนึกว่า **พะ ณะ** ให้จิตมันทรงอยู่เฉยๆ อย่างนี้ ไม่ต้องให้มันแน่นสนิทักให้รู้เข้ารู้ออกพอจิตสบายๆ อย่างนี้ พอจะมีเวลาสักวันหนึ่ง หรือวาระหนึ่งสักสิบนาทีหรือว่าห้านาที ให้จิตมันทรงตัวหรือว่าจะให้มันดีจริงๆ ก็เวลาก่อนจะหลับ นอนลงไปแล้วจับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** หายใจออกนึกว่า **พะ ณะ** ปล่อยให้มันหลับไปเลย พอตื่นขึ้นมาใหม่ๆ ก็จับแบบนั้นยังไม่ต้องลุกขึ้นนั่ง นอนนั่นแหละ นอนอย่างนั้นแหละ พอรู้สึกตัวมาเวลาหายใจเข้าก็นึก **นะ มะ** เวลาหายใจออกนึกว่า **พะ ณะ** ให้จิตมันสบายที่สุด ถึงวาระที่เราจะทำงานก็ลุกไป ถ้าทรงกำลังใจได้อย่างนี้ทุกวันล่ะก็ ญาณที่ได้ไม่เสื่อมดี มีแต่จะเจริญขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

3. อารมณ์ที่มีความสำคัญจะมีความแจ่มใสอยู่ที่อารมณ์ อารมณ์อันดับแรกก็คือมีความเคารพในพระพุทธเจ้าจริง ในพระธรรมจริง ในพระอริยสงฆ์จริง และก็มีศีลบริสุทธิ์จริง จิตมุ่งมั่นเฉพาะพระนิพพานจริง อารมณ์ของท่านทรงอารมณ์ได้อย่างนี้ทั้งสามประการ ญาณที่ได้เน่มนั้นไม่เสื่อม ใจเสื่อมไม่เสื่อมใช้ได้ตลอดเวลาจะมัวไปบ้าง แจ่มใสไปบ้างเป็นของธรรมดาสำหรับร่างกาย ถ้าร่างกายมันไม่ดีก็มัวไปนิดหนึ่งเป็นธรรมดา ถ้าร่างกายดีก็แจ่มใสขึ้นมา นี่เป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่ควรไปคิด คิดแต่เพียงว่าอารมณ์ทรงตัวอยู่เสมอ จิตไม่พลาดจากความเสื่อมใสในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระอริยสงฆ์ อันนี้ใช้ได้ นี่สำหรับท่านผู้ปฏิบัติได้แล้ว

ตอนนี้สำหรับท่านผู้มาใหม่ ท่านผู้มาใหม่ให้ตั้งใจปฏิบัติแบบนี้ อันดับแรกทุกคนต้องมั่นใจว่าตัวเองเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ แล้วก็เรื่องศีลนี้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ถ้าศีลของเราไม่ดี สมาธิมันก็ไม่เกิด ถ้าสมาธิไม่ดี ญาณคือความแจ่มใส เห็นนั่นเห็นนี่ ไปโน่นไปนี่ ก็ไปไม่ได้ นี่เบื้องต้นจริงๆ ต้องตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์วันนี้ด้วย และก็บริสุทธิ์ไปทุกวันจนกว่าจะตาย สำหรับก่อนหน้าจะมาที่นี่ จะบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์เดี๋ยวนี้ไม่สำคัญ มันถือว่าเป็นเวลานั้น ให้ตั้งใจไว้ว่านับตั้งแต่วันที่เป็นต้นไป เราจะทรงศีลทำให้บริสุทธิ์ บางครั้งมันอาจจะเผลอไปบ้างอะไรไปบ้าง ขยับขยับใจ อันนี้ก็ของธรรมดา ไม่เข้าอารมณ์มันก็ชิน เรื่องสมาธิที่ขึ้นอยู่กับศีล ถ้าศีลไม่ดีสมาธิมันก็ทรงตัวไม่ได้ เมื่อตั้งใจอย่างนั้นแล้ว ขึ้นชื่อว่าเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเทวดาก็ดี เป็นพรหมก็ดี มันไม่พ้นความทุกข์ สิ่งของมันจะเป็นสุขจริงๆ ก็ได้แต่พระนิพพาน จิตจะต้องคิดว่าเราต้องการพระนิพพาน และต้องการพระนิพพานจริงๆ อันนี้ผลที่พจกขุ ญาณที่เราจะพึงได้มันจึงจะแจ่มใส

ถ้าอารมณ์ใจไม่ยึดพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้ว มันก็ไม่มีความหวังจะได้หรือมันไม่ได้แน่ เพราะธรรมนั้นมันเป็นธรรมส่วนสูงไม่ใช่เบื้องต้น นี่ต่อไปก็ประเดี๋ยวก็จะพังกุด ตอนนั้นให้บรรดาท่านพุทธบริษัทกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้านี้ว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนี้ว่า พะ ฐะ แต่ว่าเวลาที่ภาวนาอยู่ไม่ต้องปล่อยอารมณ์ให้มันแนบนิ่งให้มันเครียด ปล่อยใจให้สบายๆ หูยังได้ยินเสียงอยู่ บางทีก็เผลอไปบ้างอะไรไปบ้าง อันนี้เป็นของธรรมดา อันนี้เพราะว่าการฝึกแบบนี้ไม่ต้องการสมาธิสูง ขึ้นจากสมาธิต่ำเป็นทิพจักขุญาณ แล้วเวลาภาวนาจิตใจให้อยู่แค่คำภาวนาอย่างเดียว อย่าไปอยากรู้อยากเห็นเข้า ถ้าอยากรู้อยากเห็นจิตมันส่าย เรียกอุทธัจจกุกกุจจะ เป็นนิรวรณีย์ใช้ไม่ได้ หายใจเข้านี้ว่า นะ มะ หายใจออกนี้ว่า พะ ฐะ เอาแค่นั้นแหละคือต้องการให้จิตมีกำลัง และก็จิตเป็นทิพย์ไม่ต้องตั้งใจให้มันเครียดเกินไป

ต่อมาได้ยินเสียงสัญญาณกริ่งอย่าเพิ่งลืมตา จะมีคนไปแนะนำท่านถึงตัวถ้าบุคคลใดถ้ายังไม่มีความแนะนำไปที่ท่านก็ภาวนาไปก่อน ใครมีผู้แนะนำไปนั่งข้างหน้าหยุดภาวนาเสีย แล้วก็ไม่สนใจกับลมหายใจเข้าออก ปล่อยใจให้สบายๆ ฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ

ตอนนี้ละจิตจะเริ่มเป็นทิพย์นี้ให้เข้าใจคำว่าเห็น คำว่า เห็น เนี่ยไม่ได้ หมายความว่าเห็นเหมือนลูกตาสัมผัส มันเป็นความรู้สึกทางใจ ถ้าจิตของเราเลวมันก็ไม่เห็นภาพ แต่รู้ว่ามี ไม่เห็นภาพ ถ้าเขาถามเห็นอะไรไหม มีความรู้สึกมีใครมายืนข้างหน้าไหม ถ้าจิตมันตอบมีต้องตอบมีเลย อย่าไปสงสัยว่าแน่หรือไม่แน่ อย่างนี้จึง เขาถามยืนหรือนั่ง ถ้าจิตมันบอกว่านั่งก็นั่ง ยืนก็ยืน นุ่งผ้าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายผ้าสีอะไร ถ้าจิตมันนึกยังไม่ตอบทันทีอย่าอ้างถ้าว่าเขาตอบๆ แล้วเขายืนยัน 2-3 ครั้ง กำลังใจจะดีขึ้น เริ่มเป็นฌานสนธิ ตอนนี้ใช้ความรู้สึกเฉยๆ ที่ไม่เห็นภาพ

มันปรากฏมีภาพขึ้นมาในใจ อันนี้ถือว่าเป็นอารมณ์จิตชั้นเลวที่สุดนะ ถ้าชั้นดีละก็เขาเห็นภาพชัดเจนแจ่มใส ลวดลายเสื้อผ้าเขาเห็นชัด ใส่น้ำมันมีสองชั้น ชั้นดีกับชั้นเลว

ต่อแต่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก สำหรับท่านใหม่ให้หายใจเข้านี้กว่า นะ มะ หายใจออก นี้กว่า พะ ะ เออแค่นั้นนะ ไม่จำเป็นต้องไปนึกอะไรทั้งหมด ว่าร่างกายไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ถ้าร่างกายนี้พังเมื่อไร เราต้องการพระนิพพาน เป็นที่ไป หลังจากนั้นก็กำหนดใจ จับพระรูปพระโคมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นชัดเจนแจ่มใส ให้จิตทรงอยู่อย่างนั้น ถ้าได้แล้วอาจารย์ผู้แนะนำเขาก็เข้าไปแนะนำท่าน จะมีความรู้แจ่มใสเห็นทุกอย่าง เห็นทุกอย่าง ชัดเจน แล้วก็มีการคล่องตัวอย่างยิ่ง ต่อไปนี้ทุกท่านเริ่มปฏิบัติได้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 3

อันดับต่อไปนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งใจฟังคำแนะนำการปฏิบัติสักครูหนึ่ง การเจริญพระกรรมฐานของบรรดาพุทธบริษัท โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่มาจากใหม่ ก็อาจจะสงสัยว่าการเจริญพระกรรมฐานวันนี้ทำไมจึงไม่ให้ใช้คำภาวนาแบบเก่าๆ ตามที่ปฏิบัติกันมาแล้ว ทั้งนี้ก็ขอได้โปรดทราบ ว่า คำภาวนาที่ภาวนาอย่างไหนก็ได้ไม่จำกัด นั่นเป็นการปฏิบัติในขั้นของสุขวิปัสสนา ในการเจริญพระกรรมฐานนี้มีทั้งหมดสี่หมวด คือหนึ่งสุขวิปัสสนา บทที่ภาวนาอย่างใดก็ได้ ตามอรรถาธิบาย ถ้าไม่หวังกรรมฐาน 40 หวังว่าทำอะไรได้อย่างหนึ่งให้ถึงฉานสมาบัติแล้วก็ใช้วิปัสสนาญาณ ทำวิปัสสนาญาณตัดกิเลส ตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานอย่างนี้ไม่จำกัดคำภาวนา แต่ว่าด้านสุขวิปัสสนาภาวนานั้นแหละ แต่ว่าถ้าหวังการทรงกรรมฐาน 40 ก็ต้องเปลี่ยนคำภาวนาเป็น 40 อย่างตามกฎที่วางไว้ สำหรับอีกสามขั้นคือ เตวิชโช ฉัพพัญญู ปฏิสัมภิทูปัตโต มีคำภาวนาอย่างละหลายๆ แบบหลายๆ ชนิด แต่ทว่าที่จะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

เฉพาะวันนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทที่มาจากใหม่โปรดทราบว่า คำภาวนานี้ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ คือศัพท์ว่า นะ มะ พะ ะ ที่ย้านี้ก็เกรงว่าจะฟังไม่ถนัด เวลาภาวนาใช้แบบนี้ เวลาหายใจเข้านี้กว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนี้กว่า พะ แล้วก็เวลาภาวนาก็ รู้ลมหายใจเข้าออกก็ดี ปล่อยลมหายใจไปตามสบายอย่าบังคับลมหายใจให้แรงๆ หรือหนักหน่วงจะได้รู้ง่าย อันนี้ไม่ถูกต้อง ต้องปล่อยลมหายใจไปตามปกติ เอาจิตเข้าไปรับทราบว่า เวลานี้หายใจเข้าเราก็นึกว่านะ มะ เวลาลมหายใจออกเราก็นึกว่า พะ ะ ปล่อยลมหายใจไปตามสบายแล้วก็ว่าเบาๆ ซ้ำๆ ไม่ต้องว่าออกเสียง นึกตามจะได้ไม่เหนื่อย

แล้วก็ประการที่สอง การภาวนานี้ไม่ต้องใช้สมาธิสูง ไม่ต้องทำอารมณ์ให้สงบจนไม่ได้ยินเสียงอะไรทั้งหมด ปล่อยลมไปตามอารมณ์สบายๆ มันทรงจิตได้แค่นั้นก็ปล่อยไปแค่นั้น หูยังได้ยินเสียงอยู่ก็ช่าง ไม่ต้องไปบังคับให้ไม่ได้ยินเสียงในบางวาระภาวนาไป ภาวนาไปอาจจะเผลอไปบ้างก็ปล่อย พอนึกขึ้นมาได้ว่าเผลอไปก็จับเริ่มต้นใหม่ หายใจเข้านี้กว่า นะ มะ หายใจออกนี้กว่า พะ ะ ไปอีกสักครูหนึ่งมันอาจจะเผลอไปบ้าง รู้ตัวก็ดึงกลับมาใหม่ อย่างนี้ใช้ได้

ไม่ใช่ว่าในช่วงภาวนามันจะไม่นึกอะไรเสียเลย นี่เราห้ามมันไม่ได้ แต่ความจริงเราไม่อยากจะให้มันนึกอย่างอื่น เราอาศัยที่จิตมันชิน แล้วเวลาที่ภาวนาอยู่นี้เขาต้องการให้จิตเป็นสมาธิ คำว่าสมาธินี้ก็ไม่ต้องห่วงไม่ได้ยิน

อะไรเลย เดียวจิตมันจะไปหลงไปคว่าอย่างอื่นมาบ้าง ก็ไม่จำเป็น หูได้ยินอะไรก็ช่าง จิตจะไปคว่าอะไร อย่างอื่นมาบ้างก็ช่าง รู้ตัวก็ตัดมันไป เริ่มภาวนาใหม่ เมื่อทำได้แบบนี้ ทานก็เรียกว่าจิตเป็นสมาธิ เขาเรียกว่าอุปัชฌายสมาธิ

ถ้าจิตของท่านตั้งอยู่ในอุปัชฌายสมาธิ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นจิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่เป็นทิพย์พอดีๆ หมายความว่าจิตเป็นฌาน ก็เลยไปเลยความเป็นทิพย์ถ้าต่ำกว่าอุปัชฌายสมาธิ คิดมากเกินไปก็จิตไม่เป็นทิพย์อีกเหมือนกัน ต้องว่าไปแบบสบายๆ เผลอบ้างดึงมาได้บ้าง แต่ว่าดึงมาได้มากกว่าเผลอ ทรงอยู่ได้มากกว่าเผลออย่างนี้เรียกว่าอุปัชฌายสมาธิ แต่ในขณะที่ภาวนาอยู่นี้ จงอย่านึกอยากรู้อยากเห็นเข้า จิตก็เลยหมดกำลัง ใช้งานเสียก่อน อย่าพึ่งใช้งานจิตเอาตั้งใจรู้ลมเข้าออก กับคำภาวนาเท่านั้น เมื่อจิตมีกำลังพอสมควร ก็เรียกว่า อุปัชฌายสมาธิ อารมณ์เป็นทิพย์

ตอนนั้นเมื่อเวลาได้สัญญาณ จะมีคนเข้าไปแนะนำท่าน ตอนที่คนเข้าไปแนะนำนี้ ตอนนั้นก็ให้หยุดคำภาวนาเสียให้หมด แล้วก็ไม่ต้องสนใจกับลมหายใจเข้าออกฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ ผู้แนะนำบอกอย่างไรตัดสติใจไปตามนั้น นี่สำหรับท่านผู้ใหม่ นะ สำหรับท่านผู้ใหม่วิธีปฏิบัติก็มีแค่นั้นเป็นวิธีปฏิบัติ แต่การใช้อำนาจใจนี้ต้องฟังต่อไปนี้ด้วย การใช้อำนาจใจของท่านถ้าไม่ถูกต้องมันก็ไม่เป็นผล ถ้าใช้อำนาจใจถูกต้องตามที่บอกต่อไปนี้จะดี คั้นนี้มีผลแน่นอน สวรรค์อยู่ที่ไป ท่านจะไปสวรรค์ได้ พรหมอยู่ที่ไหน ท่านจะไปพรหมได้ นิพพานอยู่ที่ไหนท่านจะไปนิพพานก็ได้ ถ้ามีเวลาครูเขาอาจจะพาไปนรก ไปดูนรกบ้าง ไปดูเปรตบ้าง ดูสุรกายบ้าง ดูสัตว์เดรัจฉานบ้าง

สำหรับท่านที่ได้ผ่านมาแล้ว ก็วันนี้ก็มีการฝึกญาณ 8 นอกจากจะฝึกอารมณ์ให้เป็นทิพย์ รู้สวรรค์ รู้นรก รู้นิพพาน แล้วก็มีญาณ 8 คือพิเศษอีกสำหรับญาณ 8 นี้ ก็

1. **ทิพจักขุญาณ** การเห็นผีเห็นเทวดา เห็นนรก เห็นสวรรค์ รู้อารมณ์รู้ของที่ลึกลับ เรียกว่าทิพจักขุญาณ สำหรับผู้ที่ได้มาแล้วก็ได้มาแล้วแล้วก็ได้มาแล้วตั้งแต่เมื่อคืนทั้งคืนเวลานี้ อันนี้เป็นอันดับต้น แต่ว่าอย่าทิ้งชะนะ ทิพจักขุญาณนี้ทิ้งไม่ได้ ต้องให้คล่องตัว ต่อไปก็เป็นการฝึกญาณที่สอง แต่การฝึกความจริงไม่ถือว่าฝึกเพราะเราได้มโนมยิทธิแล้วมันมีกำลังสูงกว่า เป็นแต่เพียงว่ารู้จักเอาสิ่งนี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์เท่านั้น ของที่เราได้อยู่แล้วเราไม่รู้จักใช้ ถ้าฝึกจริงๆ ยากมาก แต่คนที่ได้มโนมยิทธิแล้ว ของเหล่านี้ก็ติดตามมาเลย หากว่าไม่แนะนำกัน ไม่รู้วิธีใช้ ก็ไปบอกเฉยๆ ไม่ได้ใช้เอง

อันดับที่สอง ญาณที่สองก็เป็น **จตุปปาตญาณ** จตุปปาตญาณนี้ถ้าเราฝึกจนคล่อง เห็นคนเห็นสัตว์ เราจะได้รู้ได้ทันที่ว่าคนนี้หรือสัตว์ตัวนี้ ก่อนจะมาเกิดนี้เขามาจากไหน ถ้าได้ยินข่าวคนตาย ไม่ต้องเห็นหน้า ไม่ต้องรู้ประวัติ เราก็จะรู้ได้ทันที ว่าคนตายที่ตายแล้วไปไหน อย่างนี้เขาเรียกว่า **จตุปปาตญาณ**

3. ต่อไปก็เป็น **เจโตปริยญาณ** เราได้ยินชื่อคนเราจะรู้ได้ทันทีว่าจิตใจของบุคคลนี้เป็นใจดีหรือว่าใจเลว เป็นปุณฺชนคนธรรมดา หรือว่าเป็นผู้ทรงฌานโลกีย์หรือว่าเป็นพระอริยเจ้า เราทำได้

4. ทำต่อไปอีกอันก็เป็น **ปคฺคพเพนิวาसानุสสติญาณ** เราสามารถจะระลึกชาติถอยหลังชาติของเราได้ตามลำดับไม่ขัดข้อง เราเคยเกิดเป็นอะไรมาบ้างเรารู้หมด พ่อชื่ออะไร แม่ชื่ออะไร ตัวเราชื่ออะไร มีอาชีพเป็นอย่างไร มีความดีความเด่นความลำบากยากแค้นเป็นอย่างไร เรารู้ประวัติเดิมเราหมดทุกชาติ แลก็ต่อไปก็มี

5. **อติตังสญาณ** สามารถรู้เหตุการณ์ในอดีตที่ล่วงมาแล้วของเราเอง ของคนอื่น ของสัตว์ ของสถานที่

6. **อนาคตังสญาณ** รู้อนาคตข้างหน้าของเราด้วย ของเขาด้วย ของสถานที่ด้วย

7. **ปัจจุบันนังสญาณ** เวลานี้ใครอยู่ไกลแสนไกล มีชีวิตอยู่หรือตายไปแล้ว เขามีความสุขหรือมีความสุข ทุกข์ อยู่ที่ไหนทำอะไรอยู่ เรารู้ได้ แล้ว

8. **ยถากัมมตาญาณ** ญาณตัวนี้ถ้าเรามีความสุขหรือว่ามีความสุข มีคนกลั่นแกล้งหรือมีคนส่งเสริม เราจะรู้ว่าชาติก่อนเราทำอะไรไว้จึงให้ผลเป็นอย่างนี้ นี่เห็นใครๆ เขามีความสุข เขามีความทุกข์ เราจะรู้ได้ทันทีว่าคนที่มีความสุข ความทุกข์นั้นเพราะอาศัยกรรมอะไรช่วย และอาศัยกรรมอะไรบันดาลซ้ำเติม ญาณทั้งหมดนี้ถ้าฝึกได้ทำให้คล่องจะมีความสุขสบายใจมาก จิตจะเป็นสุข

ก็เป็นอันว่า ท่านที่ปฏิบัติใหม่วันนี้ยังไม่ได้กับเขา ถ้าปฏิบัติได้แล้ววันนี้ พรุ่งนี้เขาจะสอนญาณ 8 ให้สำหรับท่านได้แล้ว ชักซ้อมไว้เสมอๆ เพื่อการทรงตัวของญาณ 8 เพื่อความคล่องแคล่ว แล้วก็จงอย่าทิ้ง ทว่าสิ่งทั้งหมดทั้งหลายหมั่นนี้ ถ้าจะให้ทรงจริงๆ จะมีผลจริงๆ ท่านที่มาปฏิบัติใหม่ เพื่อต้องการให้ได้ในวันนี้และท่านที่ปฏิบัติเก่า ต้องการให้ญาณต่างๆ ที่ได้แล้วไม่เสื่อม แล้วก็ดียิ่งๆ ขึ้นไปทุกวันจะต้องรักษาอารมณ์ใจของเราต่อไปนี้เป็นปกติ

ก็รวมความว่าการปฏิบัติวันนี้ ให้ตัดสิ้นใจโดยเฉพาะ ว่าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน อย่าไปตีตัวก่อนใช้ว่าเราไปนิพพานไม่ได้ เขาจะบอกไว้ให้ ที่พระพุทธเจ้าบอกว่า **บุพเพกตปุญญตา** คนทุกคนถ้าต้องการในการเจริญสมณธรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน โดยที่ไม่มีใครจ้าง โดยที่ไม่มีใครบังคับ และไม่ได้สักแต่จะมาดูเขาทำ ตั้งใจไว้เลยว่าไปคราวนี้ฉันอยากจะได้ฌานต่างๆ ที่เขาได้กันมาด้วยความสนใจ มาด้วยความเต็มใจ อย่างนี้เรียกว่ามาด้วยศรัทธาแท้

พระพุทธเจ้าท่านเรียกคนประเภทนี้ ท่านเรียกว่า **บุพเพกตปุญญตา** คำว่าบุพเพกตปุญญตา หมายความว่าคนพวกนี้สั่งสมบุญบารมีมามหาศาล นับเป็นอสงไขยกัป ไม่ใช่อสงไขยกัปเดียว นับเป็นอสงไขยกัป ถ้าว่าถึงโดยปฏิบัติ ท่านเรียกว่าเป็นนักปฏิบัติถึงขั้น **ปรมัตถปฏิบัต** ใจปรมัตถ เขาแปลว่าอย่างยิ่ง ถ้าเรียกเป็นบารมีเขาเรียกเป็น **ปรมัตถบารมี** เป็นบารมีที่มีความสูงส่งมาก แล้วคนใดที่มีบารมีเป็นปรมัตถบารมี คนทุกคนประเภทนั้นมีหวังนิพพานในชาตินี้ทุกคน เว้นไว้แต่ว่า ถ้าหากท่านผู้ใดไม่รู้จักใช้บารมีให้เป็นประโยชน์ มันก็จุดบอดเหมือนกัน แทนที่จะไปนิพพานได้ก็ไม่ได้ไป ก็เหมือนกับคนที่มีความโง่ มีเงินอยู่ในกระเป๋ามากมาย แต่ไม่รู้จักใช้เงินเดินหิวเกือบตาย เสื้อขาด กางเกงขาด หมวกขาด รองเท้าขาด นุ่งขาดรุ่งริ่งๆ ไม่มีอาหารกิน ก็หิวโซๆ แต่เนื้อแท้จริงๆ เงินในกระเป๋ามันใช้ได้ ซื้อเสื้อ ซื้อกางเกง ซื้อหมวก ซื้อรองเท้า ซื้ออาหารกินได้ แต่มันใช้ไม่เป็นเพราะว่าความโง่ก็ต้องหิวแบบนั้นอด ดีไม่ดีอดตายไปเลย ไม่รู้จักความสุขในการมีทรัพย์ ทั้งนี้เพราะอะไร

เหมือนกับคนที่มียศบารมี มีบารมีเต็มสั่งสมมาดีแล้ว อย่างกับคนที่พอใจในการเจริญพระกรรมฐานด้วยศรัทธาแท้ ถ้าปล่อยบารมีไม่สั่งสมอีกชนิดหนึ่ง ไม่หวังนิพพาน ไม่หวังนิพพาน ชาตินี้ก็ได้ไปนิพพาน ถ้าต่อไปถ้าไม่หวังอีก ก็ไม่มีโอกาสจะไปนิพพาน ถ้าหวังตั้งใจไปนิพพานชาติไหน ก็ได้ไปชาตินั้น

ฉะนั้นขอทุกคนที่มีชีวิตอยู่ด้วย ที่ท่านมาด้วยความตั้งใจจริง ไม่ได้สักแต่จะมา ต้องการปฏิบัติจริง เวลานี้ก็ตัดสิ้นใจจริง รู้ตัวว่าเราเป็นคนปฏิบัติแบบนี้มาหลายอสงไขยกัป เราเป็นคนที่มีบารมีเต็มทีเรียกว่าปรมัตถบารมี เรามีสิทธิ์ที่จะไปนิพพานได้ชาตินี้ แล้วเราจะเกิดมาทำไมอีก เกิดเป็นมนุษย์ก็ลำบาก เป็นเทวดาหรือพรหมก็ไม่เป็นเรื่อง เราไปนิพพานดีกว่า ที่นี้ที่จะไปนิพพานจะต้องกันนรกเสียก่อนอันดับแรกต้องกันนรกเสียก่อน

วิธีกันนรกก็คือให้ตัดสิ้นใจแบบนี้ละ ว่าต่อไปถ้าบังเอิญจะเกิดอีกก็ชาติก็ตามทำบาปอกุศลมาเท่าไรก็ตาม เราไม่มีโอกาสลงนรกแน่นอน เพราะบาปพวกนั้นรบกวนเราไม่ได้ตามเราไม่ทัน ต้องทำใจแบบนี้ละ ทำตั้งแต่บัดนี้เดี๋ยวนี้ไปตั้งใจไว้เลยจนกว่าจะตาย ทำใจแบบนี้ทำอย่างไร คือหนึ่งเราใช้ปัญญาพิจารณาว่าพระพุทธเจ้าดีมีชัย พระอริยสงฆ์ดีมีชัย พระอริยสงฆ์จะไปดูพระทั่วๆ ไปนี่ไม่ได้ละ พระที่บวชมาละละนั้นไม่ใช่อริยสงฆ์ พระอริยสงฆ์หมายความว่าตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ทั้งสามท่านถ้าดี เราก็มอบกายถวายชีวิตเลย

เมื่อก็เราบอกว่าขอมองกายถวายชีวิต แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าการมอบกายถวายชีวิตก็หมายถึง ยอมรับนับถือพระองค์ด้วยความจริงใจ และก็จะปฏิบัติตามคำสั่งและคำสอนของพระองค์ พระองค์สั่งมาอย่างไร สอนมายังไงจะปฏิบัติตามทุกอย่าง ตั้งใจเสียเดี๋ยวนี้ละ แบบนี้ นี่คำสั่งอันดับแรกที่พระพุทธเจ้าทรงสั่ง ทุกท่านจะมีศีล สำหรับฆราวาสอันดับแรกก็คือศีลห้า พระศีล 227 ศีลทุกสิกขาบททั้งห่อข้อนี้ มันจะเป็นจะตายยังไงก็ตามเราไม่ยอมละเมิดแน่

ศีลนั้นมันขาดยาก มันจะต้องขาดด้วยเจตนา ถ้าเราได้ตั้งใจ เราไม่เห็น เราผลไปถูกสัตว์ตาย มันก็ไม่บาป ของเขาหล่นอยู่มีเจ้าของ เราไม่รู้ว่ามันเจ้าของ เราหยิบไปไม่ถือว่าเป็นการลักขโมย ถ้าเจตนาเจ้าของเขามาทวง เราถามเขาให้เขา เราไม่รู้ว่ามันเจ้าของ อย่างนี้เป็นต้น ตั้งใจรักษาศีลห้าให้บริสุทธิ์สำหรับฆราวาส ศีลห้าเป็นศีลของพระโสดาบันและพระสกิทาคามี ถ้าบุคคลใดมีจิตรักศีลแปดเป็นปกติ นั่นจิตเริ่มเข้าเป็นพระอนาคามี อันดับแรกตั้งใจไว้เลยว่า เดี่ยวตั้งแต่เวลานี้ไปจะเป็นจะตายยังไงก็ตาม ไม่ละเมิดศีลห้าแน่ เว้นไว้แต่ผลอกๆ เขาไม่ถือว่าทำลายศีล

เมื่อจิตแน่วแน่ๆ ก็ตั้งใจไว้อีกจุดหนึ่ง ว่าเราเกิดมามาก เราบำเพ็ญบารมีมาดีถึงขนาดนี้แล้ว เวลานี้เราเป็นคนที่มีบารมีเป็นปรมาตบารมี ถ้าเรามัวคิดแต่จะเกิดเป็นคน เป็นเทวดา หรือเป็นพรหม เราก็โง่เต็มที่ คนอย่างเราเคยเกิดเป็นเทวดามาเยอะ เกิดเป็นพรหมมาเยอะ มันก็อยู่ไม่ได้ ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ บางชาติก็ผลอลงนรกไป ต่อนี้ไปเราไม่เอา เทวดาหรือพรหม เกิดแล้วไม่อยู่ปกติไม่อยู่ตลอดเราไปอยู่ที่ตลอดๆ กันเลย อยู่ให้สบาย มีความสุข ไม่มีแก่ ไม่มีป่วย ไม่มีหนาว ไม่มีร้อน มีแต่ความสุขอย่างเดียว ที่นั่นเขาเรียกกันว่า **นิพพาน**

เราก็ ตัดสิ้นใจเลยว่า วันนี้ตั้งแต่วันนี้ไปจนกว่าจะตาย ฉันเอาจุดเดียวคือต้องการ **พระนิพพาน** แต่การที่จะไปพระนิพพานได้ ต้องกันนรกเสียก่อน คือมันคงในการเคารพพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เอาศีล 5 เป็นกำแพงกันนรก กันนรกด้วยศีล 5 คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ดี ศีล 5 ประการก็ดี ถ้าทั้งสองอย่างมีครบ เคารพพระพุทธเจ้าด้วย พระธรรมด้วย พระสงฆ์ด้วย มีศีล 5 บริสุทธิ์ด้วย กันนรกได้เด็ดขาด แล้วก็พ้นจากกันนรก อานาจพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และอานาจศีลจะพาเราไปนิพพาน

ฉะนั้นในเมื่อกำลังพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะพาเราไปนิพพาน ถ้าเราไม่ตั้งใจไป เราต้องทำนรกก็พาเราไปไม่ได้ เราต้องไม่ดื้อ ไม่ดื้อทำไม ดัดสิ้นใจเลย ตั้งแต่นี้ไปฉันไม่ต้องการอะไรทั้งหมด ทำความดีทุกอย่าง ตั้งแต่นี้ไป ฉันต้องการพระนิพพาน ร่างกายนี้มันตายเมื่อไรฉันไปนิพพานทันที ถ้าทุกคนคิดอย่างนี้วันนี้นั่นที่ยังไม่ได้ ได้แจ่มใสชัดเจน คนที่ได้อยู่แล้วจะได้ดียิ่งไปทุกวันๆ จะคล่องทุกอย่าง ญาณที่ได้ทุกอย่างไม่มีการเสื่อม ตายเมื่อไรไปนิพพานเมื่อนั้น

เวลานี้ก็หมดเวลา ต่อนี้ขอบรรดาญาติโยมทั้งหลายทุกถ้วนหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มาใหม่ให้เริ่มภาวนา **นะ มะ พะ ณะ** จะให้เวลา 15 นาที เวลาหายใจนึกว่า **นะ มะ** เวลาหายใจออกนึกว่า **พะ ณะ** ถ้าเวลาที่มีคน

เข้าไปนั่งข้างหน้า เขาจะแนะนำ ตอนนั้นหยุดภาวนาเสีย ไม่สนใจกับลมหายใจเข้าออก ฟังคำแนะนำเขา เขาแนะนำไปอย่างไรตัดสติใจไปอย่างนั้น ถ้าเขาถามว่าเห็นอะไรไหม ความจริงมันยังไม่เห็น แต่ว่าจิตมันรู้ ทิพจักขุญาณ จิตมันเป็นทิพย์ มันรู้ถูกต้อง ถ้าว่าเวลานี้เห็น พระพุทธเจ้าใหม่ จิตมันบอกมี ตอบเลยว่ามี พระพุทธเจ้า แต่งตัวยังไง จิตมันนึกว่าเขี้ยวก็เขี้ยว แดงก็แดง มันนึกเองไม่ได้ สมาธิบังคับ ความเป็นทิพย์บังคับ พอครูเขายืนยัน 2-3 คำ ตอนนั้นความสว่างเริ่มเห็นภาพ ที่แรกมันรู้ทางใจ จะเห็นภาพชัด ต่อไปเขาจะพาไปพระจุฬามณี พอถึงพระจุฬามณีจะสว่างชัดเจนดีกว่าเก่า ไม่มากนักหรอก แต่เห็นชัดเจนขึ้น ต่อไปเขาจะพาไปนิพพาน คนใดไปนิพพานวันนี้ได้เมื่อนั้นต่อไปนี้ ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านเริ่มปฏิบัติได้

คำสอนก่อนฝึกมโนมยิทธิ 4

เ้า ต่อไปนี้ ขอบรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายฟังคำอธิบายสักสิบนาที สำหรับการเจริญพระกรรมฐานที่บรรดาท่านพุทธบริษัทมาเจริญในวันนี้ ก็ให้เจริญในหมวดที่ 3 ของกรรมฐาน (การฟังไม่ต้องพนมมือนะ โยมนะ เดี่ยวจะเมื่อย)

กรรมฐานจริงๆ หลักใหญ่มี 40 แต่ว่าจัดเป็นหมวดมีสี่หมวด คือ **หมวดที่หนึ่ง** เรียกว่า **สุขวิปัสสโก** หมวดนี้ที่ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายชอบทำกันทั่วๆ ไป เพราะหมวดนี้อาจจะมีฉานสมาบัติได้ เป็นอรหัตต์ได้ แต่ไม่มีทิพจักขุญาณไม่สามารถจะเห็นผี เห็นนรก เห็นสวรรค์ได้

หมวดที่สอง เรียกว่า **วิชิโซ** หรือวิชาสาม หมวดนี้ก่อนที่จะเป็นพระอริยเจ้าก็ได้ทิพจักขุญาณกับระลึกชาติได้

สำหรับ **หมวดที่สาม** เรียกว่า **อภิญญา** หรือว่า อภิญญาหก หมวดนี้แสดงฤทธิ์ได้

หมวดที่สี่ เรียกว่า ปฏัสสัมกัตถาญาณ หรือปฏัสสัมกัตถ์ปัดโต หมวดนี้มีความสามารถเป็นพิเศษ เขาความสามารถของวิชาสามกับอภิญญาหกเข้าไว้ในตัว และก็มีความฉลาดมาก

แต่ว่าบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ที่ปฏิบัติกันในวันนี้เป็นหมวดที่สาม เป็นเรื่องของอภิญญาหก แต่ว่าการปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่ของอภิญญาหก เป็นการเตรียมตัวเพื่ออภิญญาหก ท่านจึงเรียกว่า มโนมยิทธิ เพราะว่าอภิญญาจริงๆ ถ้าเราจะไปนรกสวรรค์ เอาตัวไปเลย ต้องการจะไปไหนในภพนั้นก็ยกเอาตัวไป ที่เรียกว่าเหาะไปและก็สามารถจะระลึกเรื่องราวต่างๆ ได้ จึงเป็นตัวอภิญญาหกจริง

การจะปฏิบัติในวันนี้ใช้เฉพาะใจไป ที่เรียกว่า อภิสสมานกาย จะไปสวรรค์ ไปนรก ไปพรหมโลก ถ้ามีกำลังใจสะอาดพอ ถ้ากำลังใจของบรรดาท่านพุทธบริษัทเวลานี้มีความสะอาด เอาเฉพาะเวลานะ ถ้าจิตของท่านสะอาดเท่ากับพระโสดาบันและสกิทาคามี ก็สามารถจะเห็นนิพพานได้ ไปถึงนิพพานได้ ถ้าเวลานี้จิตใจของท่านบรรดาพุทธบริษัทสะอาดเท่ากับพระอนาคามีขึ้นไป ความเป็นทิพย์ การเห็นเทวดา เห็นพรหม เห็นนิพพานจะแจ่มใสเหมือนกลางวัน ฉะนั้นการที่จิตของท่านจะแจ่มใสหรือไม่ อยู่ที่นั่นปฏิบัติเอง

และก็สำหรับวันนี้ญาติโยมมาก ครูน้อย การเตรียมตัวของท่านน้อย ให้รู้ว่าผลอาจจะให้หน่อยไปหน่อย หากว่าท่านผู้ใดยังไม่ได้ ก็ให้ทราบระเบียบไว้ว่าเราเคยปฏิบัติอย่างไร ถ้ากลับไปบ้านแล้วก็ไปซักซ้อมไว้เสมอๆ ที่มีโอกาสมาใหม่ก็มีหลายคน ไม่แน่นอน สำหรับผลของการปฏิบัติที่เวลาท่านพุทธบริษัทจะทำในวันนี้ก็ขอพูดแต่โดยย่อเพื่อความเข้าใจง่าย

ในอันดับแรกให้พุทธบริษัททั้งหลายตัดความห่วงใยให้หมด อันว่าความห่วงใยนั้นก็หมายความว่า เราจะตัดเฉพาะที่ทำสมาธิ ถ้าเลิกไปแล้วก็จะลืมความห่วงใยนั้นไม่ได้ และเวลานี้ อันดับแรกก็ให้ตัดความห่วงใยเสียให้หมด การห่วงบ้าน ห่วงคนที่บ้านห่วงทรัพย์ ตัดไปเสียให้หมดเพราะว่าถ้าไม่ตัด จิตจะเป็นสมาธิไม่ได้

และประการที่สอง ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายมีความมั่นใจในศีลที่ท่านสมาทานแล้ว เพราะเรื่องนี้มีความสำคัญมาก บางท่านมีความสนใจพอสมควร สามารถจะไปถึงพระจุฬามณีได้ เพราะพอเวลาบกร่องในศีลหน่อยเดียวเขาไม่ให้เข้าเวลานี้ขอให้ถือว่า แต่กาลก่อนนี้เป็นอย่างไรก็ช่างเถอะ เวลานี้ขอให้ทุกคนมีความมั่นใจว่า เราสมาทานศีลแล้ว และเราก็เป็นผู้มีศีล เท่านั้นพอ

และก็ต่อไปขอให้พุทธบริษัททั้งหลาย อย่าได้มีนิรวรณหำประการเข้ามาอยู่กับจิต เฉพาะในเวลานี้ นิรวรณหำประการที่เราจะต้องเว้นไม่นึกถึงมันก็คือ

หนึ่ง กามฉันทะ ความพอใจในระหว่างเพศ

สอง ความไม่พอใจ ที่ได้แก่ความโกรธหรือความพยาบาท

และสาม ความง่วงเหงาหาวนอน

สี่ อารมณ์ฟุ้งซ่านหรือรำคาญ

ห้า ความสงสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสองตัวท้ายมีความสำคัญมาก คือตัดความฟุ้งซ่านและตัดความสงสัย

และในการเจริญพระกรรมฐาน ถ้าเราไม่ฟุ้งซ่านจิตก็เป็นสมาธิ ที่นี้พูดถึงการปฏิบัติตั้งแต่วิชาสามชั้นไป ตัวท้ายสำคัญที่สุด เพราะว่าอารมณ์ที่เราจะพึงได้ มันไม่เหมือนอารมณ์ปกติ เพราะอันดับแรกจะต้องให้ได้ ทิพจักขุญาณก่อน

และขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัทเข้าใจในคำว่า **ทิพจักขุญาณ** และคำว่า ทิพจักขุญาณนี้ไม่ได้แปลว่า ลูกตาเป็นทิพย์ เพราะญาณท่านแปลว่ารู้ ญาณตัวนี้ไม่ได้แปลว่าเห็น ถ้าแปลเต็มศัพท์ก็ควรจะแปลว่า **มีความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์** เวลาเห็นทุกอย่างแลเห็นด้วยกำลังของใจ ไม่ใช่กำลังของตา และการเห็นการรู้สึกของบรรดาท่านพุทธบริษัทเท่าที่ผ่านมา มีความรู้สึกไม่เสมอกัน บางท่านเคารพในศีลดี การตัดสิ้นใจไม่ห่วงใยในการร่างกายดี จิตสะอาดมาก เมื่อครูผู้สอนเขาถามว่า “เวลานี้มีความรู้สึกกว่าเห็นผู้ใดมาอยู่เบื้องหน้าบ้าง” ที่เขาถามหมายถึงเทวดา หรือพรหม หรือพระอริยเจ้าที่ท่านสงเคราะห์ ท่านประเภทนี้จะมีความรู้สึกว่า “มี” พร้อมด้วยจิตเห็นภาพชัดเจนแจ่มใสมาก เพราะว่าจะเห็นชัดเจนตีราวกับนั่งกันอยู่ในห้องในเวลานี้

บางท่านศีลดี สมาธิพอสมควรด้วย การตัดสิ้นใจในการร่างกายน้อยเกินไป และมีความกังวลอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก จัดเป็นอารมณ์ของฌานโลกีย์ อย่างนี้มีความรู้สึกที่จิตเห็นภาพมัวๆ ไม่ชัดเจน

และบางท่านมีกำลังจิตอ่อน มีความเคารพในศีลดี กำลังจิตมีสมาธิเทียบเท่าอุปปจารสมาธิ เพราะที่อุปปจารสมาธิยังน้อยๆนะ ไม่ใช่มาก อย่างนี้มีความรู้สึกถูกต้อง แต่ไม่เห็นภาพ ที่นี้การปฏิบัติในวันนี้ญาติโยมมาก อาตมาก็หนักใจเหมือนกัน

และประการที่สอง การพักผ่อนของพุทธบริษัทก็ไม่มี การปฏิบัติแบบนี้ควรจะมีการพักผ่อนบ้างพอสมควร แต่ถึงอย่างไรก็ดี จะเห็นท่านที่มาทั้งหมดนี้ไม่ไร้ผลเสียทุกคน เข้าใจว่าอย่างน้อยๆ สามสิบเปอร์เซ็นต์ได้แน่ ที่นี้การปฏิบัติของบรรดาท่านพุทธบริษัทปฏิบัติตามนี้ ควรใช้คำภาวนาว่า **นะ มะ พะ ธะ** ความจริงการปฏิบัติมโนมยิทธินี้ มิใช่ว่ามีคำภาวนาเพียงอย่างเดียว มีคำภาวนาจริงๆ เป็นร้อยอย่าง แต่ที่เลือกอย่างนี้มาแนะนำบรรดาท่านพุทธ

บริษัท เพราะว่าเป็นบทที่พิเศษแล้ว เป็นบทที่ได้ผลเร็วกว่าทุกบท แล้วมีความชัดเจนแจ่มใสกว่า ตามปกติเท่าที่มาปฏิบัติกัน อย่างไม่เกินสี่วันได้แน่

คำว่าได้ หมายถึงว่าได้ไปถึงฉนวนโลกีย์ คือเราจะไม่สงสัยในเรื่องสวรรค์ เรื่องพรหมโลก สวรรค์ทุกชั้น เปรต อสุรกาย ถ้าวินแรกได้ ครูเขาจะสอนอีกสองวัน

วันที่สองจะแนะนำให้ท่านรู้จักสภาวะของนิพพาน เรื่อยลงมาถึงรูปพรหม อรูปพรหม สวรรค์ทุกชั้น รุกขเทวดา ภูมิเทวดา นรก เปรต อสุรกาย เป็นต้น

แล้ววันที่สาม จะสอนญาณแปด คือการระลึกรู้ชาติเป็นสำคัญ ถ้าทุกท่านปฏิบัติได้ตามสามอันตอนนี้ คือ เชื่อว่าจิตใจไม่สงสัย สามารถจะใช้กำลังใจได้ทุกอย่าง แม้ว่าในการใช้ ไม่ใช่ใช้ในผลของนิพพานอย่างเดียว ถ้าทำได้ ท่านเองแม้แต่ในการทำมาหากิน เราอยากจะทำว่า การค้าขายหรือทำอะไรไหนมันจะมีผลดีหรือไม่ดีขาดทุนหรือกำไร เราทราบได้ล่วงหน้า คือสิ่งใดที่มันจะขาดทุนเราไม่ทำ สิ่งไหนจะ **นะ มะ พะ ณะ** เวลาหายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** เวลาหายใจออกนึกว่า **พะ ณะ** แต่ว่าเวลาหายใจเข้าหรือออกก็ดี ขอ.ให้บรรดาท่านพุทธบริษัททำอารมณ์ใจให้สบายๆ อย่าทำใจให้เครียด คือไม่ต้องใช้สมาธิให้สูงจงใช้กำลังใจตามปกติ

เวลาที่พัฒนาไปเดี๋ยวหยุด คือภาวนาไปเรื่อยๆ สิบนาที เพราะในเวลาที่ภาวนาไปนั้น บางทีมีจิตฟุ้งซ่านบ้างเป็นของธรรมดา ขณะที่เราหายใจเข้า หายใจออก เวลาหายใจเข้าให้นึกว่า **นะ มะ** หายใจออกนึกว่า **พะ ณะ** บางทีจิตผลออกไปคิดอย่างนั้น อันนี้อย่าพึ่งตำหนิตัวว่าเหลว เป็นธรรมดาธรรมชาติของจิตที่เราฝึกใหม่ ยังไม่ถือว่าเป็นความผิด ถ้านึกได้ว่าผลออกไปก็เริ่มต้นใหม่ หายใจเข้าก็นึกว่า **นะ มะ** หายใจออกก็นึกว่า **พะ ณะ** แต่พอได้สติญาณบางชนิดขึ้น อย่าพึ่งลืมตาให้ภาวนาไว้เรื่อยๆ ถ้าเป็นสติญาณ บอกว่าจะมีคนเข้าไปแนะนำ ถ้าตรงไหนปรากฏว่าจะมีคนไปนั้นข้างหน้าและนั่งกลางวง ให้ทราบว่าท่านผู้นั้นจะเข้าไปแนะนำในการปฏิบัติ เพราะความเป็นทิพย์จะเกิดตอนนั้น

ถ้ามีคนไปนั่งข้างหน้าเขาไปแนะนำ ขอให้ทุกคนที่มีคนแนะนำทุกวงนะ ให้หยุดภาวนาเลย ไม่ต้องสนใจลมหายใจเข้าออก ตั้งใจฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ ผู้แนะนำเขาจะแนะนำในการตัดกิเลส ให้ญาติโยมพุทธบริษัท น้อมใจไปละกิเลสได้ชั่วขณะหนึ่ง ความเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นกับจิต

หลังจากนั้น ถ้าผู้แนะนำเขาเห็นว่า จิตสะอาดพอสมควร เขาก็จะถามว่า เวลานี้มีความรู้สึกว่ามีท่านผู้ใดอยู่ข้างหน้าบ้าง อย่าลืมนะตอนนี้ เขาจะถามความรู้สึกไม่ใช่ด้วยตาเห็น ถ้าท่านได้ทิพจักขุญาณแจ่มใส ท่านจะมีความรู้สึกว่ามี ขอให้เห็นภาพนั้นแจ่มใส ให้ตอบตามนั้นทันทีอย่าสงสัย อย่ากลัวผิด ถ้าญาติโยมที่ได้ทิพจักขุญาณอย่างกลาง จะมีความรู้สึกว่ามี เห็นภาพนั้นไม่ชัดเจน ก็ขอให้ตอบตามที่มีความรู้สึก ท่านที่ได้ทิพจักขุญาณอย่างอ่อน จะมีความรู้สึกว่ามี “มี” แต่ไม่เห็นภาพก็ให้ตอบว่า “มี” ถ้าเขาถามว่าท่านที่อยู่เบื้องหน้าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย อันนี้ต้องระวังนะ เทวดาก็ดี พระพรหมก็ดี พระอริยเจ้าก็ดี ท่านองค์เดียวสามารถเปลี่ยนสีสังวรฐานะของท่านนะ

ฉะนั้นทุกคนตอบต่างกันได้ ถ้าอยู่ในวงเดียวกัน ในขณะที่เดียวกันเพราะความเป็นทิพย์ ถ้าเขาถามว่าท่านผู้นั้นเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เราก็ตอบตามความรู้สึกของเรา อย่าตามคนข้างๆ เขาบอกว่าเป็นผู้ชาย แต่ของเราเป็นผู้หญิง ก็ตอบว่าเป็นผู้หญิง ถ้าเขาถามว่าท่านผู้นั้นแต่งตัวสีอะไร ก็ตอบตามความรู้สึก อันนี้ก็ขออธิบายแต่เพียงอย่างแค่นี้

ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่ง อันดับแรก ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัทให้ความเคารพในศีลจริง และข้อสองจิตจงอย่าคบนิวรรณ์ อย่าสงสัยในผลของการปฏิบัติ และประการที่สาม หายใจเข้าให้ลึกว่า **นะ มะ** หายใจออกนี้กันว่า **พะ ณะ** และก็เวลาภาวนาไม่ต้องทำอารมณ์ให้เครียด ทำใจสบายๆ ทำอารมณ์ให้ปกติ และเวลามีคนเข้าไปสอน น้อมจิตไปตามคำแนะนำของผู้แนะนำ ซึ่งเขาจะแนะนำในการตัดกิเลส ถ้าผู้นำเขาถามว่า มีความรู้สึกว่ามีผู้ใดอยู่ข้างหน้าบ้าง ถ้ามีความรู้สึกให้ตอบว่ามี ถ้าไม่มีความรู้สึกให้ตอบตามความเป็นจริงว่าไม่รู้สึกตามนั้น

ต่อไปนี้ขอให้บรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้านี้กันว่า **นะ มะ** หายใจออกนี้กันว่า **พะ ณะ** เชิญปฏิบัติได้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนยิทธิ 5

ต่อไปนี้ขอให้ทุกท่านตั้งใจฟังคำอธิบายสักครู่หนึ่ง การเจริญพระกรรมฐานที่บรรดาท่านพุทธบริษัทกำลังเจริญอยู่นี้ ตามศัพท์บาลีท่านเรียกว่า เป็นการเจริญมโนยิทธิ สำหรับมโนยิทธินี้เป็นหนึ่งในอภิญญาห้า หรือว่าหนึ่งในอภิญญาหก แต่ว่าการปฏิบัติแบบนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัทส่วนมาก ก็เคยปฏิบัติกันมาแล้ว ให้ฟังเข้าใจว่าการเริ่มต้นด้วยการทรงสมาธิของมโนยิทธิ วันนี้ใช้อารมณ์เบาๆ คือว่า ถ้าบังเอิญจิตขณะที่ภาวนาอยู่ ถ้าหากว่าจะใช้กำลังให้เป็นทิพจักขุญาณจริงๆ ก็ต้องถอยหลังไปถึงอุปปจารสมาธิ หรือถ้าจะให้ดีแล้วก็ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัททรงอารมณ์ใจแบบเบาๆ คือทำแบบสบายๆ จงเว้นจากความตั้งใจ คิดว่าเราจะทรงจิตให้แนบสนิทเกินไปคือทำอย่างนี้ เวลาท่านเข้านี้กันว่า “นะ มะ” เวลาหายใจออกนี้กันว่า “พะ ณะ” ปล่อยจิตสบายๆ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกปล่อยไปตามปกติ อย่าบังคับลมหายใจเข้าหรืออย่าบังคับลมหายใจออก ให้หนักหรือให้เบา ให้อาวหรือให้สั้น ต้องปล่อยลมหายใจไปตามปกติจริงๆ เพราะว่าการปล่อยลมหายใจ หายใจตามปกติ แล้วเอาจิตเข้าไปรับทราบ ตอนนี้เป็นเหตุทำให้จิตมีสมาธิ ให้จิตมีสมาธิพอเบาๆ แบบสบายๆ

จิตเป็นสมาธิแบบเบาๆ นี้ก็อันหนึ่ง ที่บรรดาญาติโยมพุทธบริษัทอาจจะสงสัย ว่าการทรงสมาธิจริงๆ ความจริงบางคนคิดว่ามันจะต้องไม่คิดอะไรเลย จะต้องทรงอารมณ์อยู่ตามปกติ คือจิตไม่วอกแวกอันนี้ไม่ใช่ ถ้าเรายังไม่ถึงอรหัตต์เพียงใด หรือว่าขณะนั้น ถ้าจิตยังไม่ทรงตัวอยู่ในนามสี่เพียงใด วอกแวกเป็นของธรรมดาบางทีขณะที่ภาวนาไปด้วย พิจารณาลมหายใจเข้าออกไปด้วยสักครู่หนึ่ง หรือนาทีสองนาที อาศัยที่อารมณ์จิตเคยคิดอะไรต่ออะไรของมันอยู่ เราก็เผลอนิดเดียวมันก็คิดนอกเรื่องนอกราวไป ถ้าเป็นอย่างนี้ พอนึกขึ้นมาได้ว่า เอ้า นี่เราเผลอไปแล้ว เราภาวนาอยู่นี้จิตซ่านเกินไป เราก็จับดึงเข้ามาใหม่ จับกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกใหม่ แล้วก็ภาวนาตามเดิมของเราไปใหม่ อย่างนี้ก็ต้องถือว่าใช้ได้อย่าไปคิดว่า ขณะที่เราภาวนาอยู่นะมันจะต้องไม่คิดอะไรเลย ไม่ใช่อย่างนั้น เป็นไปไม่ได้การที่ไม่คิดอะไรเลย

ถ้าจะถามว่าถ้าอย่างนั้นจิตจะเป็นสมาธิได้อย่างไร ก็ต้องตอบว่า คำว่าสมาธินี้แปลว่าตั้งใจ เราตั้งใจอยู่แล้วว่าจะทำความดี คือตั้งสติสัมปชัญญะให้สมบุรณ์เราต้องการรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อันนี้เป็นอารมณ์ละเอียด และเราก็ตั้งใจภาวนาอยู่แล้ว แต่มันเผลอก็ก็นั่นของธรรมดา คำว่าตั้งใจเป็นสมาธิขณะใดที่รู้ลมหายใจเข้า หายใจออก และภาวนาอยู่ด้วย ขณะนั้นชื่อว่าจิตมีสมาธิ แต่เมื่อสมาธิอยู่ในขั้นของอุปปจารสมาธิ มันก็ต้องโดดไปโดดมาบ้างเป็นของธรรมดา

แต่นี้ถ้าจิตอยู่ในระดับนี้ ถ้าจิตทรงอารมณ์พอสบายๆ อารมณ์ก็เริ่มเป็นทิพย์ถ้าอารมณ์เริ่มเป็นทิพย์เราก็สามารถจะเห็นภาพที่เป็นทิพย์ได้โดยทางใจ แล้วก็จะได้ยินเสียงที่เป็นทิพย์ได้โดยทางใจเหมือนกัน แต่ว่าการจะรู้หรือจะเห็นก็ก็ต้องเป็นตอนที่มิได้เข้าไปแนะนำท่าน เพราะความจริงการฝึกแบบนี้เป็นของหนักมากในพระพุทธศาสนา แต่ก็ได้อาศัยพระมหากรุณาธิคุณจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงประทานวิชานี้ไว้ในพระพุทธศาสนา ถ้าจะปล่อยให้ทำแต่ผู้เดียวโดยไม่มีใครเข้าไปแนะนำ อันนี้ไม่มีผล เพราะเคยทำมาแล้ว ต้องให้บุคคลที่เคยได้มาแล้วเข้าไปแนะนำท่าน

สำหรับอารมณ์จิตก่อนที่จะเริ่มทำสมาธิจริงๆ จังๆ ในตอนนี้ต้องขอให้ท่านพุทธบริษัทมีความหลังเสียให้หมด คำว่าล้มความหลังหมายความว่า บาป อุกุศลใดๆ ทั้งหมด ที่เราเคยทำไว้แล้วในกาลก่อน ในตอนนี้เราไม่นึกถึง เรายืนอยู่อย่างเดียวแต่ความดีที่เราทรงอยู่

และอีกประการหนึ่ง เวลานี้เราจะไม่ห่วงอะไรทั้งหมด บ้านก็ไม่ห่วง คนที่บ้านก็ไม่ห่วง ทรัพย์สินก็ไม่ห่วง ถ้าเราไปห่วงเข้า จิตมันก็ไม่เป็นสมาธิอีก มันกระโดดหน้า กระโดดหลัง ไม่ทรงตัว และนอกจากนั้นหันมาหาถึงกายของเรา เราก็ต้องพิจารณาว่า ถ้าเราห่วงอะไรทั้งหมด ถ้าบังเอิญร่างกายของเราจะตายเวลานี้ ถ้าเราตายไปเวลานี้แล้วข้างหลังเขาจะอย่างไร ถ้าเราคิดว่าถ้าเราห่วง ถ้าเราตายไปแล้วเราจะช่วยเขาได้ไหม เคยมีคนตายอยู่ที่ไหนบ้างมาช่วยหุงข้าวหุงปลา ตักน้ำตักท่า ทำงานทำการ มันไม่มี แต่ถ้าชีวิตเราถึงวาระแห่งความตายจริงๆ มีใครบ้างห้ามความตายได้ ก็ไม่มี

ฉะนั้นเวลานี้ ให้เราห่วงอยู่จุดเดียวคือปัจจุบัน เพราะเวลาปัจจุบันเวลานี้เราทำอะไร เราห่วงอยู่เพราะสิ่งนั้น ถ้าเราจะห่วงบ้าน ห่วงทรัพย์ ห่วงสิน ห่วงคนที่บ้าน มันก็ไม่มีประโยชน์ เรายังอยู่ตรงนี้ บ้านอยู่ตรงไหน ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเราก็ช่วยอะไรไม่ได้

ฉะนั้นขอให้ท่านบรรดาพุทธบริษัทให้ถือว่า เวลานี้เราเป็นบุคคลผู้เดียวไม่มีอะไรทั้งนั้น เวลานี้หรือที่เวลาก็ตาม จะเป็นเวลาไหนก็ตามถือว่า เราเป็นบุคคลคนเดียวที่ถืออย่างนี้ ไม่ใช่ลืมคนอื่น ถือตามความจริงอีกอย่างหนึ่ง คนที่เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นบิดา มารดา เป็นลูกเป็นหลาน เป็นเพื่อนนั้นเนื่องถึงกันจริง แต่ว่าสิ่งที่เนื่องถึงกันไม่ได้คือ

หนึ่ง เมื่อเราเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าความป่วยไข้ไม่สบายมันจะเกิดกับเรา คนที่เรารัก คนที่เรานับถือ คนที่หวังดีต่อเรา ทุกคนไม่ยอมให้เราทุกข์เวทนาสักแต่ว่าไม่มีใครจะสามารถแบ่งเบาจากความป่วยทุกข์เวทนา จากร่างกายของเราไปได้หมอมีหน้าที่รักษาก็ให้ยา ถ้ามันจะปวดเสียดจริงๆ หมอก็ไม่สามารถจะจับได้ อันนี้เป็นจุดหนึ่งที่เราเป็นบุคคลคนเดียว คือถ้าเราป่วยก็ป่วยคนเดียว ถ้าเราปวดมาก เมื่อยมากมีทุกข์ทรมานมาก จะมีคนที่รักหรือมีคนที่ดีหวังดี จะมาแบ่งเอาความเจ็บป่วยไปไว้คนละนิดคนละหน่อย ก็ไม่สามารถจะทำได้ ตอนนี้เป็นบุคคลคนเดียวจริง

และประการที่ 2 ชีวิตล่วงไป ความแก่มันก็ปรากฏขึ้น ถ้ามีคนทีปรารถนาดีว่าเราเป็นหัวหน้าบ้านหรือเราเป็นผู้นำ เราเป็นผู้ให้การแนะนำ เราเป็นผู้ให้สงเคราะห์ถ้าเราแก่มากเกินไป แล้วก็สุขภาพร่างกายไม่ดี มันสมองไม่ทำงานการที่ทำอยู่นั้นมันก็เสื่อม และมันจะทรุดตัวลง ถ้าจะมีใครบ้างใหม่ที่เขาไม่ต้องการให้เราแก่ ไม่ให้ความแก่มาถึงเรา เขาจะมาแบ่งความแก่ไปคนละนิดคนละหน่อย เพื่อไม่ต้องการให้เราแก่ อันนี้มันเป็นไปได้ไหม ถ้าทำอย่างนี้ก็ทำ

ไม่ได้ นี่ก็เป็นจุดหนึ่งที่เราเป็นบุคคลคนเดียว ถึงเวลาแก่เราก็แก่คนเดียว ไม่มีใครมาช่วยแบ่งความแก่ของเราไปได้

และก็ในขั้นสุดท้าย วาสุที่ความตายเข้ามาถึงจริง มีใครบ้างไหมที่คิดว่า ถ้าเราตายไปแล้วมันไร้ประโยชน์มาก สิ่งที่เราอยู่มันจะหลุดร่วงลง เมื่อความตายจะเข้าถึง เขาไม่ต้องกรอให้เราตาย มาแบ่งความตายไปไว้ชะคนละหน่อยๆ เขาก็ไม่ตายและเราก็ปลอดภัยจากความตาย อย่างนี้ทำได้ไหม ถ้าทำไม่ได้ เราจำเป็นจะต้องตายก็แสดงว่าเราเป็นคนคนเดียว ขอให้คิดตามนี้นะ

คำว่าคนคนเดียวไม่ได้หมายความว่าให้ลืมคนอื่น ให้คิดถึงความเป็นจริงว่าสิ่งที่เราจะต้องรับและไม่มีใครแบ่งปันไปได้ นั่น เราจะต้องรับแต่เพียงผู้เดียว เมื่อเวลาเราป่วย เราก็ป่วยคนเดียว เราแก่เราก็แก่คนเดียว เราตายเราก็ตายคนเดียว เมื่อเราคิดว่าเราเป็นคนเดียวอย่างนี้ เมื่อเวลาเราจะอบรมธรรมเพื่อความไม่ตาย เราก็ต้องไม่หวั่นอะไรทั้งหมด แม้แต่ร่างกายของเราที่ทรงอยู่ เราก็ไม่หวั่น คิดว่าถ้ามันจะตายเสียได้เวลานี้ก็ดี เพราะ เวลานี้เราอยู่ระหว่างพระรัตนตรัยเป็น 3 ประการ คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลานี้เราเป็นคนมีศีล เวลานี้จิตเราเป็นจิตทรงธรรม ถ้าอารมณ์อย่างนี้มีอยู่กับเรา ตายเวลานั้นอย่างเร็วที่สุด เราไปเป็นเทวดา หรือพรหมถ้าหากเราไม่หวั่นใยในชีวิตจริงๆ ก็อาจไปนิพพานก็ได้

ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทตัดสินใจตามนี้ แล้วต่อไปก็ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ ในเวลาที่เลิกอธิบายแล้วนะ เวลาหายใจเข้าให้นึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกให้นึกว่า พะ ะ ถึงตอนนี้มาพูดถึงว่าเห็นกันสักหน่อย การฝึกแบบนี้เป็นการฝึกควบระหว่างทิพจักขุญาณกับมโนยทิ ทิพจักขุญาณแปลว่ามีความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์ มโนยทิแปลว่ามีฤทธิ์ทางใจ อันนี้ไม่ใช่เป็นอภิญาณ์แท้ ถ้าจิตเป็นอภิญาณ์ก็เป็นอภิญาณ์อ่อน ถ้าจะจัดสอนอภิญาณ์จริงๆ ละก็ มันไม่มีใครรับได้ ก็ต้องสอนกันแบบนี้ก่อน ถ้าได้แล้วถ้าไปฝึกฝนกันจริงๆ ก็จะทรงอภิญาณ์ได้จริง

สำหรับทิพจักขุญาณนี้ ขอบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ต้องทราบว่าเป็นความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์ เพราะญาณนี้แปลว่ารู้ ทิพย์ก็แปลทับศัพท์ แปลว่าทิพย์ เหมือนว่าการเห็นด้วยการรู้ทางใจ มันรู้ถูก รู้ต้อง คล้ายตาทิพย์ เหมือนกับท่านทั้งหลาย นึกถึงบ้านท่านเวลานี้ รูปร่างมันเป็นอย่างไร นึกถึงลูกถึงหลานคนนั้นคนนี้ เราสามารถบอกถูกลักษณะเป็นอย่างไร ผิวพรรณเป็นอย่างไร ทรวดทรงเป็นอย่างไร แต่ว่าเวลานี้เราไม่ได้เห็น มันรู้ทางใจ คำว่าทิพจักขุญาณยังอ่อนอยู่ก็มีความรู้สึกอย่างนี้

หลังจากพูดแล้วก็พักให้ท่านภาวนาสัก 15 นาที ตอนภาวนานี้ขอให้ท่านตั้งใจภาวนาเฉยๆ ตัดอารมณ์อยากรู้ อยากเห็นเสีย ถ้าไปนึกอยากรู้ อยากเห็น วันนี้ไม่รู้ไม่เห็น ถ้าหากว่าถึงเวลา เสียงสัญญาณดังกริ่ง เป็นเวลาที่บอกว่าจะมีบุคคลเข้าไปแนะนำท่าน

ตอนที่คนเข้าไปแนะนำ ขอให้ท่านหยุดคำภาวนาเสีย และก็ไม่สนใจกับลมหายใจเข้าออก ตั้งใจฟังคำอธิบายของบุคคลที่แนะนำ หรือตัดสินใจไปตามนั้นต่อมา ถ้าเขาเห็นว่ากำลังใจเราพอใช้ได้ เขาจะถามว่า เวลาที่ท่านเห็นอะไรไหม มีความรู้สึกว่ามีพระพุทธเจ้า หรือมีใครมาอยู่ข้างหน้าบ้าง ถ้าความรู้สึกมันไม่เห็นแต่ความรู้สึกคิดว่ามี ก็ตอบว่ามีทันที เขาถามว่าสีเขียวหรือสีแดง แต่ความรู้สึกว่าสีแดง ก็ตอบแดงเลย อย่าไปคิดว่าแน่หรือไม่แน่ เพราะว่าถ้าหากสมาธิอ่อนวิปัสสนาญาณอ่อนมันยังไม่เห็น แต่ความรู้สึกทางใจมันตรง ถ้าสมาธิหรือปัญญาดีขึ้น สิ่ง

ที่เราไม่เห็นจากความรู้สึกปรากฏนั้นจะเกิดเป็นภาพจริงๆ ถ้าวิปัสสนาญาณหรือสมาธิดีถึงที่สุด ภาพนั้นจะเห็นชัดเจนแจ่มใส ลวดลายของภาพนั้นก็รู้จัก เห็นได้ชัดตอบได้ถูกทันที

แล้วก็ต่อไป ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเขา ออก คือเวลาหายใจเข้านี้กว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนี้กว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนี้กว่า พะ ณะ และสำหรับท่านที่ปฏิบัติไปแล้วให้ใช้อารมณ์เป็นทิพย์ให้ถึงที่สุด

อันดับแรกของจิต เอาจิตไปจับอยู่ที่วิมานขององค์สมเด็จพระพุทธเจ้าที่นิพพาน ทำให้สบาย หลังจากนั้นก็เป็นไปตามอริยาศัยของท่าน ต่อไปเริ่มปฏิบัติได้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 6

ลำดับต่อไป ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งใจฟังคำแนะนำสักครูหนึ่ง วนนี้พอดีเป็นวันพระ การที่บรรดาท่านพุทธบริษัทมาเจริญพระกรรมฐานก็เหมาะ ก็ฟังคำว่าวันพระ คือว่านักเจริญพระกรรมฐานทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงเรียก 2 อย่าง คืออย่างแรกเรียกว่า “พระโยคาวจร” หมายความว่า เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติในด้านของความดี หรืออีกนัยหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “ทรงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพระโสดาปัตติมรรค” โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับท่านที่ยังไม่ถึงพระโสดาบัน

เป็นอันว่าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย นำจะภูมิใจในตัวเอง ทั้งภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ที่ท่านทั้งหลายได้เข้ามาอยู่ในเขตของความดี คือในเขตของพุทธศาสนา การเกิดมานี้จะเกิดมาเพื่อพบพระพุทธศาสนา เป็นของยาก ที่ว่ายากนั้นก็เพราะว่านานๆ จะมีพระพุทธเจ้าสักครั้งหนึ่ง และกับนี่ก็เป็นกับที่ท่านทั้งหลายมีบุญมาก เพราะว่าไม่มีพระพุทเจ้าถึง 10 องค์ ไม่มีกับไหนที่มีพระพุทเจ้ามากอย่างนี้ บางกับก็มีองค์เดียวบ้าง มี 2 องค์บ้าง บางกับที่เป็นสูญญกัปป หรือเป็นอันตรากัปปก็ไม่มีเลย แต่ว่ากับนี้ถ้าหากมีพระพุทเจ้าถึง 10 องค์ก็ตามที่ ถ้าเราพลาดนิดเดียวเราก็ไม่เจอพระพุทเจ้าอีก จะเจออีกก็ต้องใช้เวลาเป็นแสนกับ นั่นก็คือ ถ้าเราพลาดลงไปนรกสักวันเดียว เราก็ชวดไม่พบพระพุทเจ้าอีกต่อไป

ฉะนั้นการที่ท่านทั้งหลายตั้งใจมาเจริญพระกรรมฐานวันนี้ และก็ในวันพระท่านเองก็ทำใจเป็นพระ พระจริงๆ นะไม่ใช่พระหุ้มผ้าเหลืองโกนหัวเฉยๆ การห่มผ้าเหลืองโกนหัวเฉยๆ เขาถือว่าเป็นการถือเพศแห่งบรรพชิต คำว่าบรรพชิตแปลว่า ผู้ชนะการทั้งปวง ชนะอำนาจของความรักในเพศ ชนะอำนาจของความโกรธ ชนะอำนาจของความโลภ ชนะอำนาจของความรักในเพศ ชนะอำนาจของความโกรธ ชนะอำนาจของความโลภ ชนะอำนาจของความหลง จึงมีนามว่า “บรรพชิต” แต่ถ้าว่าท่านผู้ใดยังพ้ออยู่จากโลก ความโกรธ ความหลงก็ดี และราคะก็ดี ยังไม่ถือว่าเป็นบรรพชิต ถือว่าเป็นสมมุติสงฆ์ ถ้าหากว่าปฏิบัติตามพระธรรมวินัยดี ก็ชื่อว่าอยู่ในขอบเขตของสมมุติสงฆ์ ถ้าหากว่าฝ่าฝืนพระธรรมวินัย ท่านก็เลยเรียกว่าเปรตไปเลย ใช้อะไรไม่ได้เลย คำว่าเปรต เปรตหมายความว่ามีความเป็นอยู่ เพราะอาศัยชาวบ้าน คือโมทนา

ถ้าหากว่าพระเณรบวชเข้ามาอยู่ในพุทธศาสนาปฏิบัติชั่ว มีสภาพเหมือนเปรต คือขอข้าวเขากิน หลอกหลวงทรัพย์สินเขามาใช้ อันนี้ไม่ถูก แต่เวลานี้พวกท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีนามว่า บรรพชิต หรือมีนามว่า “ภิกษุ” บรรพชิตแปลว่า ผู้ชนะทั้งหมด ภิกษุแปลว่าเห็นภัยในสงสาร คำว่าเห็นภัยในสงสารก็หมายความว่า ไม่

ต้องการเกิดในวิภวภูสงสารต่อไป การเวียนว่ายตายเกิดเป็นพรหมก็ดีเป็นเทวดาก็ดี เป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเปรตก็ดี อสุรกายก็ดี สัตว์เดรัจฉานก็ดี เป็นสัตว์นรกก็ดี มนุษย์ก็ดี การวนไปวนมาอย่างนี้ท่านเรียกว่า วิภวภู มันไม่มีที่สิ้นสุด

ฉะนั้นเวลานี้ท่านเป็นผู้ปฏิบัติถูก หมายความว่า หนึ่ง เป็นผู้ทรงศีลดี และประการที่สอง เวลานี้เข้ามาเป็นผู้บำเพ็ญตบะ เป็นการเข้ามาห้าห้านักเลส ให้ขาดสิ้นเป็นสมุจเฉตพหุทาน ฉะนั้นขอทุกท่านทั้งหมดที่นั่งในที่นี้ ให้ตัดสินใจไว้เลยว่าชีวิตนี้ในอนาคตอันสั้น เราจะไปพระโสดาบันให้ได้ภายในหนึ่งเดือน ความจริงพระโสดาบันนั้นเป็นไม่ยาก ถ้าเป็นพระโสดาบันเสียอย่างเดียว ขึ้นชื่อว่าบาปอกุศลเก่าๆ ทั้งหมดที่เราทำแล้ว ไม่มีโอกาสให้ผล มีทางเดียวที่เราไปคือ ก้าวเข้าไปใกล้พระนิพพานทุกขณะ เพราะว่าพระโสดาบันท่านแปลว่า เป็นผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพานสำหรับพระท่านให้ระมัดระวังศีลให้มากที่สุด มีความรู้สึกอยู่เสมอว่าเราจะต้องตายถึงบางท่านที่มีความจำเป็น ต้องลี้ภัยออกไปเป็นฆราวาส เรื่องบรรพชาเป็นของหนักพระพุทธรูปเจ้าไม่ทรงกักขังใคร ถ้ากำลังใจทรงอยู่ไม่ไหวหรืองานบังคับเรา เราก็ต้องลาสิกขาบท เมื่อลาสิกขาบทไปแล้ว ก็ทรงศีลห้าให้บริสุทธิ์

พระโสดาบันกับพระสกิทาคามี มีความสำคัญอยู่ที่ศีลห้า สำหรับฆราวาสพระ เณร ก็มีความสำคัญอยู่ที่ศีลของตน กำลังจิตของพระโสดาบันมีใช้เบาๆ ไม่หนัก คือ 1. มีความรู้สึกที่เราจะต้องตาย นี่เป็นเรื่องจริง ที่เราจะปฏิเสธไม่ได้ เราจะนึกถึงความตายเป็นสำคัญ แล้วก็ควรคิดว่าความตายมันอาจจะมีกับเราในเวลานี้เพื่อความไม่ประมาทของจิต ถ้าเราคิดว่าความตายอาจจะมาอีกในเวลาอีก 1 ปี 10 ปี 30 ปี 100 ปี มันก็ประมาทเกินไป นี่พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า **ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงแต่ความตายเป็นของเที่ยง** หรือตอนที่ไปสการีกราบทูลกับพระพุทธรูปเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าไม่ทราบพระเจ้าค่ะ ว่าความตายของข้าพระพุทธเจ้าจะมีเวลาไหน จะมีเช้า มีสายมีบ่าย มีเที่ยง มีกลางวัน มีกลางคืน และอาการตายจะตายแบบไหน หม่อมฉันไม่ทราบ พระพุทธรูปเจ้าก็ทรงยอมรับว่าใช่ ว่าเธอตอบดีแล้ว

ฉะนั้นขอบรรดาพุทธบริษัททุกท่านจงคิดไว้เสมอว่า เราอาจจะตายเดี๋ยวนี้ตามที่องค์สมเด็จพระชินสีห์ตรัสกับพระอนันท์ว่า **อนันนะ ตูก่อนอนันท์ ตถาคตนี้นึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก** ในเมื่อเรานึกถึงความตายอยู่ เราก็ไม่ประมาทในชีวิต คิดว่าขึ้นชื่อว่าบาปอกุศลต่างๆ ที่ทำมาแล้วก็ชาติก็ดี แม้แต่ชาตินี้ก็ดีก็ต้องไม่มีโอกาสให้ผลกับเราต่อไปอีก เราจะต้องพันกำลังของบาปอกุศลกรรมทั้งหมดที่จะพันได้ก็คือ

1. เราจะต้องเคารพพระพุทธรูปเจ้าจริง เคารพพระธรรมจริง เคารพพระอริยสงฆ์จริง

2. และก็มีศีลบริสุทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฆราวาสถือศีลห้า ถ้าเป็นศีลแปดถ้าจิตรักศีลแปดเป็นปกติ

รักษาทุกวัน แล้วก็ทำจิตสบายๆ นั่นเป็นจิตของพระอนาคามี คือศีลแปดเป็นศีลของพระอนาคามี แสดงว่าผู้นั้นจิตก้าวเข้าไปสู่ความเป็นพระอนาคามี นี่สำหรับพระโสดาบัน สกิทาคามีก็มีศีลห้าเป็นสำคัญ เมื่อเคารพพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์จริง มีศีล 5 บริสุทธิ์แน่นอน คำว่าศีลนี้ ไม่ผลอนี้ไม่ขาด มันต้องตั้งใจทำ และ

จิตอีกดวงหนึ่ง ตัดสินใจโดยเฉพาะว่า ทำความดีทั้งหมดเราต้องการพระนิพพานจุดเดียว การให้ข้าวให้ของช่วยเหลือใครก็ตาม ไม่หวังผลตอบแทนในปัจจุบัน และไม่หวังเกิดเป็นมนุษย์ ไม่หวังเกิดเป็นเทวดา ไม่หวังเกิดเป็นพรหม หวังอย่างเดียวว่า อุตภาพคือร่างกายนี้ สลายเมื่อไรเราไปนิพพานเมื่อนั้น ตัดสินใจได้อย่างนี้เป็นปกติ อย่างนี้ที่ว่าอารมณ์ของท่านเป็นพระโสดาบัน พระโสดาบันยังไม่ต้องแยกผิวแยกเมียบ พระโสดาบันยังมีการแต่งงาน พระโสดาบันยังมีความรักในเพศแต่ไม่ทำกาเมสุมิจฉาจาร เพราะมีศีล 5 บริสุทธิ์ พระโสดาบันยังมีความโกรธ แต่

ไม่ฆ่าใคร เพราะมีศีล 5 บริสุทธิ์ พระโศดบันยังมีความหลงอยู่บ้างแต่หลงไม่มากนัก เพราะว่ายังต้องการความรัก ยังต้องการความรวย ยังมีความโกรธแต่ว่าศีลไม่ขาด ความจริงพระโศดบันได้แก่ชาวบ้านชั้นดีนั่นเอง

ฉะนั้นขอทุกท่านทั้งหมด การเจริญพระกรรมฐานหรือการทำบุญ ถ้าหากว่าเราไม่หาจุดพักหรือจุดหยุดที่ใดที่หนึ่งไว้ การทำไปก็ได้น้อยเต็มที ที่ได้ผลน้อยเต็มที มันควรจะมาหยุดตรงพระโศดบันบ้าง เข้าจุดพักมันก็ไม่พัก ทำไปเจริญพระกรรมฐานกันเรื่อยไป เขาบอกว่าทำอย่างนั้นฉันก็ทำไป ทำไป ทำไปแบบนั้นมันหาจุดลงไม่ได้ มันเป็นพระอริยะไม่ได้ และเมื่อไรมันจะใกล้พระนิพพานที่นี้ความเป็นพระอริยะที่เป็นกันไม่ได้เพราะไม่รู้จักพระอริยะไม่รู้ว่่าพระโศดบันกับสัทธาคามินะของง่าย ๆ เป็นหญ้าปากคอก แต่สำคัญครูผู้สอนไม่ได้เป็นพระอริยะ

แต่ทั้งนี้ยกย่องว่า อาตมาเป็นพระอริยะเจ้าชะด้วย ทาไม่เป็นพระอริยะเจ้าแล้วทานก็ไม่ดูพระพุทธเจ้าสอนซะด้วย อย่างอาตมามาสอนนี้ มาจากพระพุทธเจ้าที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สำหรับพระโศดบันกับสัทธาคามินะเป็นผู้ทรงอธิศีล พระอนาคามินะเป็นผู้ทรงอธิจิต พระอรหันต์เป็นผู้ทรงอธิปัญญา และในสังโยชน์ท่านก็มีบอกไว้ว่า พระโศดบันกับสัทธาคามินะตัดสังโยชน์ได้ คือ

1. สักกายทิฏฐิ
2. วิจิกิจฉาทิฏฐิ
3. สีลัพพตปรามาส

มีตอนหนึ่งท่านบอกว่า สำหรับพระโศดบันกับพระสัทธาคามินะเป็นผู้มีปัญญาเล็กน้อย มีสมาธิเล็กน้อย แต่ทรงศีลบริสุทธิ์ แล้วต่อไปก็ต้องดูองค์ของพระโศดบันอีก องค์พระโศดบันคือคนที่พระโศดบันแล้วมีกำลังใจอย่างไร เขาวางอารมณ์แบบไหน องค์พระโศดบันคือ เคารพในพระพุทธเจ้าจริง เคารพในพระธรรมจริง เคารพในพระสงฆ์จริง มีศีล 5 บริสุทธิ์จริง มีจิตใจมุ่งพระนิพพานเป็นอารมณ์จริงมันก็เท่านั้น ถ้าหากว่าจิตใจของท่านทั้งหลายทรงอารมณ์ของพระโศดบันไว้ได้ ฆานสมาบัติต่างๆ ที่ท่านได้นี้ไม่มีการเสื่อม มีแต่การดีขึ้น

และเมื่อได้เป็นพระโศดบัน มันก็ตัดจุดยอดเลย ไม่ต้องไล่พระสัทธาคามินะอนาคามินะ ไม่ต้องไปไล่สังโยชน์อื่น ตัดตัวอวิชชาทันที นั่นก็ได้แก่ตัดขั้นทะกับราคะซึ่งก็ได้เคยบอกว่า จงคิดไว้เสมอว่า ร่างกายมันตายคราวนี้ เราไม่ต้องการการเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดาหรือพรหม เราต้องการจุดเดียวคือ พระนิพพาน ทำให้มันแน่นๆ ทำจิตให้มันมั่นคง เอาให้มันแน่นนอน อย่าไปคิดว่าสิ่งนี้มันเกินความสามารถของเราไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องสามารถ ถ้าเราไม่มีความสามารถจริง เราก็ไม่เหยียบย่างเข้าไปในขอบเขตของพระศาสนา นี่เป็นจุดแรกที่เราจะพิสูจน์นั่นเอง เมื่อเหยียบย่างเข้ามาในเขตของพระศาสนา ถ้าเราไม่ดีจริงเราก็ไม่ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้า แล้วต่อไปถ้าเราไม่แน่นนอนจริงๆ ถาจิตใจของเราไม่เข้าถึงปรมาตถบารมีจริง เราก็ไม่พอใจในการเจริญพระกรรมฐาน จุดนี้เป็นจุดสำคัญที่พวกท่านทั้งหลายจะสร้างความมั่นใจในตัวเอง ว่าขึ้นชื่อว่าพระนิพพานนี้ ไม่เกินวิสัยของท่าน

สำหรับต่อไป ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ถ้าภาวนาให้ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ธะ แล้วรวบรวมกำลังใจไม่สนใจคำภาวนาก็ได้ รวบรวมกำลังจิตตัดกิเลสคือมุ่งคิดว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา โลกนี้ไม่มีความหมายสำหรับเรา เราต้องการนิพพานอย่างเดียว ส่งกระแสจิตไปนมัสการที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระนิพพาน และจะอยู่ที่นั่นหรือจะกลับไปไหนก็ได้ อยู่ที่นั่นตลอดเวลาจนกระทั่งหมดเวลาที่ยังดี ต่อนี้ไปเริ่มปฏิบัติได้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยทิ 7

ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย จงตั้งใจฟังคำอธิบายสักครูหนึ่ง เป็นอันว่าสำหรับท่านนักปฏิบัติใหม่ให้ตั้งใจตามนั้นะ อันดับแรกขอให้เปลื้องความสงสัยของตนเองเสียก่อน ว่าการปฏิบัติพระกรรมฐานนี้ มันมีอารมณ์ไม่เหมือนกับอารมณ์ธรรมดา อันนี้จะต้องรู้ เพราะเวลานี้เราตั้งใจปฏิบัติในด้านของทิพจักขุญาณ และก็มีมโนมยทิ ก็จงเข้าใจว่า คำว่าทิพจักขุญาณนี้ แปลว่ามีความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์ เขาไม่ได้หมายความว่า ลูกตาเป็นทิพย์ เพราะตาของเราหลับไม่สามารถจะเห็นอะไรได้ แต่ที่รู้สึกออกมาได้ คือใจเป็นทิพย์ คำว่าญาณนี้ เขาแปลว่าความรู้ ที่นี้คำว่าทิพจักขุญาณก็หมายความว่า ถ้าหากว่าสมาธิของเราเลวจัด แต่ว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีพอจะมีทิพย์ได้ มันก็เป็นแค่มีความรู้สึกถูกต้อง ยังไม่เห็น ถ้าสมาธิของเราดีขึ้นมานิดหนึ่ง ใจความรู้สึกลึกซึ้งมันก็กลายเป็นภาพปรากฏขึ้นในใจ เห็นภาพ ถ้าสมาธิดีมากวิปัสสนาญาณดีมาก มันจะเห็นภาพชัดเจนแจ่มใส มีเห็นทางใจ ไม่ได้เห็นทางตา นี้คำว่าเห็นในที่นี้ก็ต้องอาศัยอารมณ์ดี

ตอนนี้ก็ควรจะรับฟัง ทั้งนักปฏิบัติเก่า และนักปฏิบัติใหม่ คือว่าอารมณ์ดีที่เราจะเห็นชัดเจนแจ่มใส นั้นก็ต้องอาศัยเหตุนี้เหมือนกันหมดทั้งเก่าและทั้งใหม่ ก็ต้องคุมอารมณ์เหมือนกัน คือ หนึ่ง จงตั้งอุปกิเลสเสียให้หมด คำว่าอุปกิเลสนี้ก็หมายถึงจิตยุ่ง มีความทะนงตนว่าเราดี คิดว่านี่เรามันดีแล้ว เลิศแล้ว คนอื่นสู้ไม่ได้และก็มีมองดูคนอื่นทำผิด เห็นว่าเขาชั่ว คอยตำหนิติเตียนคนโน้น ตีเตียนคนนี้ ว่าตนนั้น ต่าคอนี้ แต่ว่าใจตัวที่ทำมันดี อย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า อุปกิเลส อุป แปลว่าเข้าไป เข้าไปหรือใกล้กิเลส คือความชั่วของจิต คือจิตเดินเข้าไปหาความชั่วนั่นเอง

นี่เราจะเห็นได้ว่า ถ้าเราดีจริงๆ เราก็ไม่ตีคนอื่น ถ้าเราตีคนอื่นก็แสดงว่าเรายังเลว ดูตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชาวบ้านชาวเมืองเขาตำพระองค์ทั้งเมือง ไปที่ไหนก็ถูกตำที่นั่น ถูกนิทนาที่นั่น การตำการนิทนาเขาว่ากันต่อหน้าแต่ว่าองค์สมเด็จพระบรมศาสดาก็ไม่ทรงโต้ตอบ กลับสอนบรรดาพระสงฆ์ทั้งหลายว่าเธอจงอย่าสนใจในคำนิทนาและสรรเสริญ ท่านถือว่าคำนิทนาที่ดี คำสรรเสริญที่ดีเป็นโลกธรรม คือหมายความว่า ถ้าเราเกิดมาในโลกนี้ เราไม่พินคำนิทนา และก็ไม่พินคำสรรเสริญ และเราก็ไม่ตีเพราะคำสรรเสริญ เราก็ไม่ชั่วเพราะคำนิทนา ถ้าเราตีเขาตีว่าชั่ว เราก็ไม่ชั่วไปตามปากเขาพูด ถ้าเราประพฤติเลว เขาสรรเสริญว่าดี เราก็ไม่ตีไปตามคำเขาพูด เราจะดีหรือเราจะชั่วอยู่ที่ใจตัวเอง อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติ นี่คนที่ดีจริงๆ ทานไม่ดีใคร แต่ว่าการยกย่องให้กำลังใจแก่คนยอมมีอยู่ เพราะว่าใจการที่เขาทำชั่ว เขาทำเลวนี้ คนทุกคนมันไม่อยากจะชั่ว คนทุกคนมันมันอยากจะทำดี แต่ที่ทำชั่วเพราะกฎที่เป็นอกุศลกรรม กรรมเดิมมันให้ผล ฉะนั้นจึงไม่มีอะไรจะนำตำหนิติเตียนกัน

อันดับแรกขอทุกท่านจงตั้งใจคิดว่า ขึ้นชื่อว่าตำหนิติเตียนซึ่งกันและกันเห็นว่าคนนั้นไม่ดี คนนี้เลว จงให้พ้นไปจากจิต ถ้าอารมณ์จิตยังมีอยู่อย่างนี้ จงคิดว่าเรายังเลวอยู่ ก็พยายามระงับเสีย ชื่อว่าทุกคนเขาต้องการดี แต่ที่ตีไม่ได้ เพราะกรรมที่เป็นอกุศลมันขึ้นมา มันชักนำ มันบังคับ เขามีกรรมที่เป็นอกุศลมันบังคับให้ทำชั่ว เราก็

อย่าพลอยชั่วไปกับเขาด้วย มันเป็นการไม่สมควร นี้อย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าถือว่าเป็นอุปกิเลส รวมความว่าจงอย่าสนใจกับจริยาของบุคคลอื่น เขาจะดีมันเรื่องเขาดี เขาจะชั่วมันเรื่องเขาชั่ว แต่เราบังคับใจของเราให้อยู่ในด้านของความดีเป็นปกติก็แล้วกัน นี้อารมณ์อย่างนี้ ขอบรรดาทุกท่านต้องทรงอารมณ์ให้ได้

แล้วประการที่สอง ทุกคนจงละ **ปลิโพ** ภาษาบาลีเขาเรียก ปลิโพ คำปลิโพ คือการกังวลด้วยการห่วงใยต่างๆ ทั้งหมด ในขณะที่เจริญสมาธิ จงอย่ามีกับเราเลย และเวลาที่ตั้งใจเจริญสมาธิ จงคิดว่าเวลานี้ เราไม่มีอะไรทั้งหมด ทรัพย์สินบุคคลภายนอกตัวเราที่เองถึงเราไม่มีแล้ว แม้แต่ร่างกายของเรามันยังจะพัง เรายังไม่ห่วงนี้ มันตายเสียเวลานี้ก็ช่างมัน ขึ้นชื่อว่าความตายเราห้ามไม่ได้ เกิดมาเพื่อตาย ถ้าพร้อมที่จะตายเวลานี้ก็เชิญอย่างเร็วที่สุด ตายเวลานี้ไปสวรรค์ คือไปเป็นเทวดานี้ชั้นต่ำที่สุด อารมณ์อย่างกลางไปเป็นพรหม ตัวจิตไม่นิยมโลกก็ไปนิพพานเลย ตัดสินใจตัวนี้ให้ได้ ให้มันจริงๆ แล้วประการต่อไป ตั้งใจทรงศีลให้มันดี เรื่องศีลนี้มีความสำคัญมาก ถ้าศีลไม่ดีเอาอะไรมันก็ได้ คือ

1. ตั้งใจรักษาศีล จะไม่ยุ่งส่งเสริมให้บุคคลอื่นทำร้ายชีวิตกัน และก็เราจะไม่ทำลายชีวิตของบุคคลอื่น ไม่กลั่นแกล้งบุคคลอื่น และไม่ยุให้ชาวบ้านเขาทำลายชีวิตกัน และก็ไม่นินดีเมื่อบุคคลอื่นทำลายชีวิตกันแล้ว ทั้งคนและสัตว์นะ

2. จะไม่ยึดถือทรัพย์สมบัติของบุคคลอื่นมาเป็นของตนด้วยตนเอง และก็จะไม่ยุให้ชาวบ้านแย่งทรัพย์สมบัติของบุคคลอื่น และก็จะไม่นินดีเมื่อชาวบ้านแย่งทรัพย์สมบัติกันแล้ว และก็

3. เราจะไม่กล่าววาจาไม่จริงด้วยตนเอง และก็จะไม่ยุให้ใครกล่าววาจาไม่จริง และก็จะไม่นินดีเมื่อเขากล่าววาจาไม่จริงแล้ว และก็

4. เราไม่ประพฤตินอกใจ หรือว่าทำลายความรักของบุคคลอื่นด้วยตนเองที่เรียกว่ากามารมณ์ และก็มิใช่ยุ่งส่งเสริมให้บุคคลอื่นเขาทำกามารมณ์เรียกว่าเป็นการละเมิดจริยาของความรัก และก็ไม่นินดีเมื่อเขาละเมิดจริยาของความรักแล้ว

รวมความว่า การรักษาศีลทุกสิกขาบทตามหน้าที่ของเรา นั้น จะระมัดระวังศีล ไม่ทำลายศีลด้วยตนเองทุกข้อ และก็สอง ไม่ยุ่งส่งเสริมให้บุคคลอื่นทำลายศีล และก็ไม่นินดีเมื่อบุคคลอื่นทำลายศีลแล้ว นีการรักษาศีลต้องรักษา 3 ชั้นแบบนี้

สำหรับนักปฏิบัติที่เรียกกันว่า พระโยคาวจร และหลังจากนั้นไป องค์สมเด็จพระชินวรก็ทรงแนะนำว่าต้องระงับนิวรรณ์ห้า อย่าให้เป็นเจ้าฝั่งใจของเราได้ ในขณะที่ทรงสมาธินี้ จะต้องเป็นผู้ชนะนิวรรณ์ห้า ถ้าชนะนิวรรณ์ห้าได้เมื่อไหร่ ใจความไม่ผ่องใส การทำอะไรไม่ได้ เพราะมันเป็นทาสของนิวรรณ์ห้า นิวรรณ์ห้าคือ

หนึ่ง รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ ใจนี้ในขณะที่เจริญสมาธิจะต้องไม่มีในจิตของเราเป็นอันขาด มันชั่วระยะเวลาเล็กน้อยมันจะตายก็ให้มันรู้ไป แต่พระอริยะที่ท่านเป็นพระอรหันต์ หรือพระอนาคามี เขาตัดได้ตลอดชีวิตไม่เห็นเป็นไร ทุกวินาทีไม่กวนใจเขา นี้เราจะใช้เวลาสั้นๆ ในขณะที่เจริญสมาธินี้คือไม่สนใจกับรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ นี้ต้องไม่มีในเวลาที่จะเจริญสมาธิ

แล้วประการที่สอง อารมณ์ความโกรธ ความพยาบาทที่มีอยู่แล้ว ต้องทิ้งไปเสียเลยในระหว่างนี้ อย่าให้มันมีให้มันเป็นพระอริยะเสียชั่วคราว มันไม่เป็นจริงถ้าทำวางใจอย่างพระอริยะ หมายความว่าเราไม่โกรธใครมันละ แต่ความโกรธมันปรากฏขึ้นมา เราก็ เออ กุให้ภัยมันพักหนึ่ง

แล้วต่อไปในขณะที่ทำสมาธิ ตัดความง่วงอย่าให้มีในใจ มันจะง่วง มันจะตาย ให้มันรู้ไป ชั่วระยะเวลา
ประเดี๋ยวเดียวจะตายก็ให้มันเซียว มันอยากตายก็ให้มันตายชะเวลานี้ จะไม่ยอมแพ้ความง่วง ถ้าจิตคิดอย่างนี้ได้
ชนะแน่

แล้วข้อที่สี่ อุทธัจจกุกกุจจะ อารมณฺจะตังฺทรวงตัว คือเรารักษาอารมณ์อย่างไร ให้มันทรงอย่างนั้น
ภาวนาว่าอย่างไรให้จิตมันอยู่อย่างนั้น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกแบบไหน ต้องทำอย่างนั้น อย่าให้มันคลาด

และข้อที่ห้า จงอย่าสงสัยผลของการปฏิบัติ คืออารมณ์ที่เป็นทิพย์นี้มันมีอารมณ์ที่ไม่เหมือนอารมณ์เดิม
มันจะมีความรู้สึกขึ้นมา โดยที่เราไม่รู้เรื่องมาก่อนจงอย่าคิดว่าเป็นอุปาทาน ใ้คำว่าอุปาทานนี้ใช้กันให้มันถูก ไม่
รู้จักประสีประสาใ้ใช้นั้นก็อุปาทาน นี้ก็อุปาทาน ถ้าจิตอยู่ในสมาธินี้ คำว่าอุปาทานมันไม่มี เพราะว่าอารมณ์สมาธิ
มันยังคับ ในขณะที่ทรงสมาธิจิตอยู่ จิตจะไปนึกเอาเองไม่ได้นอกจากสมาธิมันจะบอกจริงๆ ตามความเป็นจริง
ต้องมันใจในความรู้สึกที่เราเกิดขึ้นในเวลานั้น แต่ว่าใ้ความรู้สึกของเราจะเกิดขึ้น จิตเวลานั้นของเราเป็นทาสของ
นิรวรณหรือว่าเอาชนะนิรวรณ

ทีนี้ต่อไป สำหรับนักปฏิบัติใหม่ที่ยังไม่ได้ ก็คือใ้รู้จักคำภาวนาคำภาวนานี้ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ
ระ เวลาหายใจเข้านี้กันว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนี้กันว่า พะ ระ ให้มันอยู่แค่นี้นะ อย่าเอาจิตไปสนใจอะไรอื่น
ทั้งหมดไม่ต้อง ไปคิด อย่าไปคิดอยากรู้อยากเห็น ใ้ตัวอยากรู้อยากเห็นนี้เป็นนิรวรณคืออุทธัจจกุกกุจจะ ทีนี้ตัวที่จะ
รู้จะเห็นจริงๆ มันเป็นเวลาที่มีคนเขาเข้าไปแนะนำเวลาที่ไ้ยินเสียงกริ่งขึ้นมา ปรากฏว่ามีคนไปนั่งข้างหน้านี้
ตอนนั้นทุกคนหยุดคำภาวนาเสีย และก็ไ้สนใจกับลมหายใจเข้าออก ปล่อยใจสบายๆ ถ้าผู้แนะนำเขาแนะนำว่า
อย่างไร ตัดสินใจไปตามนั้นทันที แล้วก็ถ้ามีรู้สึก ความรู้สึกเป็นไปตามนั้นเลยนะ และหลังจากนั้นผู้แนะนำเขาเห็น
ว่าอารมณ์ ใจเราเริ่มเป็นทิพย์ เขาจะถามว่าเวลานี้มีความรู้สึกว่ามีอะไรข้างหน้าท่านบ้าง ถ้าจิตมันนึกว่ามีอะไร
ตอบทันที อย่างไ้ถ้ายังละก็ ถ้าสงสัยนิดเดียว เป็นนิรวรณตัวที่ห้า ถ้าจิตมันว่ามีก็มี

เขาถามว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย จิตมันนึกว่าผู้หญิงก็ผู้หญิง จิตมันมีความรู้สึกว่าผู้ชายก็ผู้ชาย ทั้งๆ ที่ไม่เห็น
ก็ตอบเลย แต่ว่าบางท่านที่ทรงอารมณ์ดี ท่านเห็นทันทีนะ แล้วก็ชัดเจนแจ่มใส คนที่ทรงอารมณ์เอาไ้ไม่ได้ตลอด
เขาเรียกว่าเอาไ้ได้บ้างเรียกว่ามีความรู้สึกถูกต้อง ถ้ามีความรู้สึกถูกต้อง ถ้าผู้สอนเขายืนยันสองสามคำว่าถูกต้อง
เวลานี้จิตจะเริ่มเป็นฌานขึ้นมาร ใ้สิ่งที่เราไ้รู้แต่มันไม่เห็น มันเกิดเป็นภาพใ้เราเห็นขึ้นมา อาจจะไม่ชัดเจน
แจ่มใสนัก ตอนนี้เรียกว่าทิพจักขุญาณ เป็นวิชชาสาม ต่อมาก็แนะนำใ้ขึ้นพระจุฬามณีเจดีย์สถาน ก็ขึ้นไปไ้
ตอนนี้เป็นฌาน 4 และเป็นอภิญญาที่เรียกกันว่า มโนมยิทธิ จะมีความแจ่มใสสว่างไสวมากขึ้นหลังจากนั้นเขาจะ
พาไปสู่นิพพาน ตอนนี้มีอารมณ์สูงสุดในพุทธศาสนา

ตอนต่อไป เวลาทั้งหมดแล้วนะ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ตั้งกายให้ตรงดำรงจิตใ้มัน กำหนดรู้
ลมหายใจเข้าออก สำหรับผู้มาใหม่ใ้ภาวนาว่า นะ มะ พะ ระ เวลาหายใจเข้านี้กันว่า นะ มะ เวลาหายใจออก
นี้กันว่า พะ ระ สำหรับ ท่านที่ไ้แล้ว รวบรวมกำลังใจตัดขั้นนี้ใ้ให้เด็ดขาด ใ้เห็นพระรูปพระโคมขององค์สมเด็จพระ
พระบรมโลกนาถชัดเจนแจ่มใส หลังจากนั้น จะรู้อะไรก็ตามใจ ถ้ามององค์สมเด็จพระจอมไตรบรรดาศาสดาเอาเอง ถ้า
จะไปที่ไหนสงสัยอะไรไ้ ก็ไปถามท่านไ้ท่านตอบอย่างไรเชื่อถือตามนั้น มันจะตรงทุกอย่าง ตอนนีไปทุกคนเริ่ม
ปฏิบัติไ้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยทิ 8

ลำดับต่อไปนี้ขอท่านทั้งหลายตั้งใจฟังคำอธิบาย เพื่อเจริญพระกรรมฐานสักครูหนึ่ง การเจริญพระกรรมฐาน อันดับแรก ขอให้ทรงวาระจิตตามนี้ คือตัดสิ้นใจเสียตั้งแต่เบื้องต้นในด้านของอริยสัจ คือว่าเอาง่ายๆ ก็ตัดสิ้นใจไปในด้านของไตรสรณคมน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง ในเมื่อมันไม่เที่ยง ถ้าเอาจิตมันเข้าไปเกาะมันก็เป็นทุกข์ และในที่สุดมันก็เป็นอนัตตา การเจริญพระกรรมฐานจริงๆ ความมุ่งหมายขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต้องการให้บรรดาท่านพุทธบริษัทใช้ปัญญายอมรับนับถือกฎของความเป็นจริง ใ้การมีปัญญายอมรับนับถือกฎของความเป็นจริง ใ้การมีปัญญายอมรับนับถือกฎของความเป็นจริงนี้ เขาเรียกกันว่า วิปัสสนาญาณ แต่ว่าการรู้แจ้งเห็นจริง ความเป็นจริงที่ปรากฏกับตา ปรากฏกับกาย ปรากฏกับจิตของเรามีอยู่

แต่ว่าที่องค์สมเด็จพระบรมครูต้องแนะนำก็เพราะว่า คนที่เกิดมาในโลกเป็นคนมีตาทราวม เป็นคนมีกายทราวม และก็เป็นคนมีจิตทราวม คือว่าชอบเอาอารมณ์นี้เข้าไปฝันความเป็นจริง อย่างคนก็ดี สัตว์ก็ดี วัตถุธาตุก็ดี ที่มันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็เดินเข้าไปหาความเสื่อม คนเกิดมาจากความเป็นเด็ก จากเด็กมันเข้าไปหาเด็กโต นี่มันแสดงถึงอนิจจัง มันไม่เที่ยง ถ้ามันเที่ยงมันก็เล็กอยู่ตามนั้น จากเด็กโตเดินเข้าไปหาความเป็นหนุ่มเป็นสาว มันก็ปรากฏความไม่เที่ยงอีก จากคนเป็นหนุ่มเป็นสาวไปหาวัยกลางคน นี่เดินลงแล้ว จากวัยกลางคนไปถึงคนแก่ จากแก่ไปถึงตาย นี่เราจะเห็นว่าคนก็ดี สัตว์ก็ดี มีสภาพเหมือนกัน มันไม่มีใครจะเที่ยง ตัวของเราเองนี่มันก็ได้เที่ยงมาตลอดเวลา

แล้วเราเคยคิดหรือเปล่านั้นเราเที่ยงหรือไม่เที่ยง ที่ไม่คิดก็เพราะอาศัยอวิชชาคือความโง่เข้าบังใจ เมื่อมีความโง่เข้าบังใจ แล้วก็มีตัวหลงเข้าบังใจอีก ใ้ร่างกายนี้มันเกิดมาเพื่อตาย ใ้ตัวหลงเข้ามาบังใจ ก็หมายความว่าจิตมันเข้ายึดว่า ร่างกายนี้จะต้องทรงอยู่ตลอดไป เห็นชาวบ้านเขาแก่ไม่นึกว่าเราจะแก่ เห็นชาวบ้านเขาป่วยไม่นึกว่าเราจะป่วยเห็นชาวบ้านเขาตายไม่คิดว่ารเราจะตาย นี่มันเป็นความหลง และก็เป็นความโง่ควบกัน เพราะความโง่เข้ามาบังจิต มันจึงหลง เราก็กลับจิตเสียใหม่ ยอมรับนับถือตามความเป็นจริงซะ อย่าเอาจิตเข้าไปฝัน มีความเข้าใจว่าร่างกายนี้มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนิจจัง หาความเที่ยงไม่ได้

และที่ที่บอกว่า ตัวที่สองเป็นทุกข์ ทุกข์ตัวนี้เป็นเรื่องของอริยสัจ คือตัวที่สองที่บอกว่าเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร เพราะว่าสภาวะของร่างกายจริงๆ มันไม่เที่ยง แต่เราไปดึงให้มันเที่ยง ตามปกติเราเป็นเด็ก เราอยากหาความเป็นหนุ่มเป็นสาว อันนี้ไม่ยาก มันเดินเข้าไปหาความเป็นหนุ่มเป็นสาว ตามความพอใจของเรา ตอนนี้อาชอบใจ นึกว่ามันดี แต่ก็ลึมนึกว่ามันจะเดินเข้าไปหาความเป็นคนแก่ ความเป็นคนตาย นี่เราไม่นึกว่า พอถึงความ เป็นคนแก่ ความเป็นคนตาย นี่เราไม่นึก พอถึงความ เป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลงสวดสดงตาม ร่างกายมีกำลังคล่องแคล่วเราชอบ

แต่พอเริ่มความแก่เข้ามา เราไม่ชอบ ใจมันนึกว่าไม่ต้องการให้มันแก่ อยากจะหาทุกสิ่งทุกอย่างมาแก้ความแก่ แล้วมีใครเขาแก้ได้ที่ไหน แม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านก็แก้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านก็แก้ ในเมื่อเราเข้าไปยึดถือ ต้องการให้มันหนุ่มมันสาว มันทรงกายดีอยู่ ไม่ต้องการให้มันทรุดโทรม แต่เมื่อสภาวะมันทรุดโทรมจริงๆ เราไม่ต้องการมัน ก็ใช้สิ่งที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น อารมณใจมันก็เป็นทุกข์ที่ทุกข์ก็เพราะว่าดึงมันเข้าไว้นั่นเอง มันดึงไม่อยู่ก็เลยทุกข์ นี่เป็นความโง่

ถ้าเราปล่อยใจไปตามสบาย ยอมรับนับถือกฎของธรรมชาติ ให้รู้ตัวไว้เสมอว่าเราเกิดมาเกิดเพื่อแก่ เราเกิดมาเกิดเพื่อเพื่อความป่วยไข้ไม่สบาย อย่าไปนึกว่าคนอื่นเขาป่วย แต่เราไม่ป่วย และเราก็เกิดมาเพื่อปลดพราวจากของรักของชอบใจ จำไว้ชื่อว่า ใจของที่เรารัก คนที่เรารัก สัตว์ที่เรารักนี้ มันกับเราต้องจากกันแน่สักวันหนึ่งข้างหน้า นึกไว้ทุกวันว่า สิ่งนี้มันต้องจากกับเรา ร่างกายเป็นที่รักที่สุดที่เราต้องการทะนุถนอมมัน ไม่เข้ามันก็พัง และร่างกายนี้มันเกิดมามันต้องป่วย เวลานี้มันไม่ป่วย สักวันหนึ่งข้างหน้ามันต้องป่วย พร้อมรับไว้ และก็ในที่สุดร่างกายนี้มันต้องตาย ถ้าจิตเราคิดไว้อย่างนี้เสมอ ความที่ต้องหวาดหวั่นมันก็ไม่มี และใช้ตัวที่เมาที่ไปเกาะติดร่างกายมันก็ไม่มี จิตมันก็โปร่ง และก็การเกาะร่างกายเราไม่มี การเกาะร่างกายของบุคคลอื่นมันก็ไม่มี จิตเข้าไปเกาะวัตถุธาตุใดๆ มันก็ไม่มี ดังนั้นก็เลยเป็นจิตของพระอรหันต์ นีวัปปสนาญาณตัวปลายนี้มีเท่านั้น

เพราะฉะนั้นการเจริญพระกรรมฐานขั้นต้นนะ ต้องขึ้นปลายเลย ไม่ใช่ไปจับไม่ใช่ไปจับต้นตะาะตะวะมาตั้งแต่ไหนก็ไม่ทราบ อันนี้เขาไม่ได้ใช้กัน คือไตรสรณคมน์ มันต้องฝึกจิตมาตั้งแต่เริ่มต้น นี่จำไว้ด้วยนะ แต่ใช้การที่มีจิตของเราไม่ผ่องใส บางคนที่ได้ฌานสมาบัติ ได้โนนมิทธิแล้ว อารมณมันผ่องใสไม่ได้นี่เพราะจิตมันมีตัวอวิชชาเข้าไปบัง มีตัวโมหะความหลงเข้าไปบัง คือไม่พยายามปล่อยอุปทาน ใจตัวยึดมันถือมันในสิ่งที่มันไม่ทรงตัว เราคิดจะให้มันทรงตัว ในเมื่อมันไม่ทรง อารมณจิตมันก็ไม่สบาย มีความเป็นทุกข์ มันไม่ยากอะไร คือว่าเราไม่ฝืนกฎธรรมชาติมันชะหมดเรื่อง และใช้ที่มันทำอะไรกันไม่ได้มันติดโนนก็ไม่ได้ ตัดนี้ก็ไม่ได้ จิตใจมันวุ่นวาย เพราะจิตมันฝืนธรรมชาติ ของที่มันไม่มี ต้องการให้มันมีขึ้น ที่มันมีขึ้นแล้วต้องการให้มันหมดไป มันจะเป็นไปได้ที่ไหน

นี้รวมความว่า การเจริญพระกรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าต้องการอย่างเดียว คืออารมณ์จิตที่ไม่วุ่น คือไม่ติดต่อความเป็นจริง และต่อกรรมฐาน เอาจิตเข้าไปยอมรับนับถือกรรมฐานเสีย และจงอย่าไปหลงใจของที่มันไม่ดีว่ามันดี ร่างกายของเรานี้ ดูซิว่ามันดีตรงไหนบ้าง มันมีทั้งขี้ ทั้งเยี่ยว ทั้งอุจจาระ ทั้งปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ยามปกติก็ต้องเลี้ยงมัน หาสุดไม่ได้ หาของกินให้มันกินเข้ามันก็จะกินกลางวัน กินกลางวันก็จะกินเย็น กินเท่าไรมันไม่อิ่ม มันดื่มน้ำก็จะต้องประคับประคองมัน หาของกิน หาการรักษาโรค บังคับไม่ให้มันมีโรคแล้วก็ห้ามมันได้ไหม แล้วก็ห้ามมันไม่ได้ ประคับประคองเท่าไรก็ตามที่ ห้ามความแก่ได้หรือเปล่าละ มันก็ห้ามไม่ได้ และก็ห้ามความแก่ไม่ได้ ห้ามความตายได้ไหมมันก็ได้ ในเมื่อมันไม่ได้ ร่างกายเป็นอย่างนี้มันดีสำหรับเรา ก็แสดงว่าร่างกายนี้มันเลวสำหรับเรา เราคือจิต

จำให้ดี คำว่าเรานี้ ภาษาหนังสือเขาเรียกว่าจิต แต่พวกที่ได้ญาณพิเศษ ได้ทิพจักขุญาณขึ้นไปท่านเรียกว่า อภิสสมาณกาย คือกายที่ไม่สามารถจะเห็นได้ด้วยตาเปล่า ใจเราจริงๆ นะ คืออภิสสมาณกาย มันเป็นกายเป็นนามธรรมที่เข้ามาสิงอยู่ในกายเนื้อ กายเนื้อนี้มันเป็นเรือนร่างที่อาศัยชั่วคราว กายเนื้อนี้พังเมื่อไร กายที่เราไม่เห็นตัวก็จะไปสู่ภพสู่ชาติ ถ้าเราดีไม่พอ นี่การเวียนว่ายตายเกิด ชาตินี้เป็นคนชาติต่อไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เลวกว่านั้นเป็นอสุรกาย เลวไปอีกเป็นเปรต เลวกว่านั้นอีกเป็นสัตว์นรก ไล่ลงข้างล่างนี้มันมากกว่าขึ้นข้างบน การจะมา

เกิดเป็นมนุษย์นี่มันแสนยาก โดยมากก็ไปป่วนเปื้อน อยู่那儿สัตว์เดรัจฉาน ไม่ก็อบายภูมิ หรือเปรตตสุรกาย สัตว์นรก ยิ่งการจะไปเป็นเทวดา หรือพรหมยิ่งยากกว่าความเป็นมนุษย์

นี่เราต้องการอะไรอีก เราต้องการใหม่ความเป็นมนุษย์ แค่นี้มันก็ยาก มันก็ลำบาก ทุกข์เข็ญพอแค่นี้แล้ว ถ้าเราต้องการเกิดเป็นมนุษย์อีกนี่มันไม่ได้เป็นแน่ เพราะใจมันทรมาน ใจจะเป็นมนุษย์ได้ต้องมีเทวธรรม หรือว่าพรหมธรรม หรือว่าอารมณฺ์พระนิพพาน ถ้ามีอารมณฺ์พระนิพพานแน่นอน คือทรงจิตเป็นพระโสดาบันได้ อันนี้เป็นมนุษย์แน่นอน เป็นมนุษย์กับเทวดาแน่ พระโสดาบันมีอะไร ไม่เห็นยาก

สักกายทิฎฐิ ท่านมีความรู้สึกอยู่เสมอว่า เราจะต้องตาย ในเมื่อรู้ตัวว่าจะตายก็มีความไม่ประมาทในชีวิต ไม่ต้องการอบายภูมิ คือจิตเคารพในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมจริง ในพระอริยสงฆ์จริง ที่เรียกกันว่า วิจิกิจฉา ตตฺตวิจิกิจฉา คือเคารพในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์จริง

ต่อมา **ศีลพัทฺตปรามาส** ในคฤกคฤหมินศีล คือไม่เหยียดหยามศีลหมายความว่าทรงศีลให้บริสุทธิ์ตามเพศ ศีลทุกสิกขาบท ถ้าเป็นพระ เป็นเณร เป็นฆราวาส ฆราวาสทรงศีล 5 บริสุทธิ เณรศีล 10 และก็ต้องมีเสขียวัตตร 75 สำหรับพระมีศีล 227 ที่สำคัญ 220 และก็ต้องมีอภิสมจารด้วย ถ้าจิตเราไม่ประมาทในความตาย คิดรู้ว่าจะตาย มีความมั่นคงในคุณพระรัตนตรัย มีศีลบริสุทธิ์ และดวงจิตยึดเหนี่ยวพระนิพพานเป็นอารมณฺ์ เห็นว่ามนุษย์โลกมันเป็นทุกข์ เทวโลกและพรหมโลกไม่มีความหมาย เราต้องการพระนิพพานเท่านั้นเท่านั้นแหละ ถ้าอย่างเลวที่สุดเราเป็นพระโสดาบัน แล้วเกิดเป็นมนุษย์อีกไม่ก็ชาติก็ไปพระนิพพาน

นี่ต่อแต่นี้ไปขอบรรดาท่านที่ยังไม่ได้ ประเดี๋ยวก็จะหยุดการแนะนำ ให้ตั้งใจภาวนาน่า นะ มะ พะ ณะ เวลาหายใจเข้านึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะ ณะ อันนี้เพื่อทิวจักชุกญาณ หรือเพื่อบริกรรมนิมิตติ แต่ว่าเวลาหายใจเข้า หายใจออกก็ดี ภาวนาก็ดี จงอย่าอยากรู้ อยากเห็นอะไรทั้งหมด ทำใจให้อยู่สบายๆ หายใจเบาๆ คือหายใจปล่อยไปตามเรื่อง หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้านึกว่า นะ มะ หายใจออกนึกว่า พะ ณะ

ทีนี้ถ้าเวลาที่มีพระท่านเข้าไปแนะนำ วันนี้มีแต่พระอย่างเดียว มีพระกับเณรมีแต่พระกับเณร ฆราวาสเขาคงไม่เข้าไปสอน มีพระเข้าไปแนะนำท่าน และเวลาพระเข้าไปนั่งข้างหน้าทุกองค์ให้หยุดภาวนาเสีย และไม่สนใจกับลมหายใจเข้าออกฟังคำแนะนำผู้แนะนำ และก็ตัดสัจใจไปตามนั้น

คำว่า **ทิวจักชุกญาณ** ก็คือ มีความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์ อันนี้ต้องฉลาดนะอย่าโง่งนะ ถ้าโง่งมันไม่ได้หรอก ใ้ที่ได้อ่านๆ เพราะอาศัยความโง่งเป็นสำคัญทิวจักชุกญาณนี้แปลว่ากำลังความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์ ไม่ใช่ลูกตาเป็นทิพย์ ถ้าสมาธิของท่านเลว มันรู้สึกถูกต้อง เมื่อเขาถามว่าเห็นอะไรไหม ท่านมีความรู้สึกอย่างไร ตอบทันที ถ้าสมาธิดีขึ้น ความรู้สึกที่ไม่เห็นตัวมันจะปรากฏภาพ เห็นจากใจ ถ้าสมาธิดี วิปัสสนาญาณดี ตัดได้ตามที่พูดเมื่อกี้ มันจะแจ่มใสทุกอย่าง เหมือนกับเห็นภาพในเดือนหงาย อันนี้ต้องจำได้ดี โดยมากพวกพระเณรมา รู้สึกจะได้ช้าๆ สักหน่อย ผู้ฆราวาสเขาไม่ได้ ฆราวาสเขารวดเร็วกว่า

ต่อ่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก สำหรับท่านผู้ใหม่ หายใจเข้านึกว่า นะ มะ หายใจออกนึกว่า พะ ณะ สำหรับท่านที่ได้แล้วก็รวบรวมกำลังใจ ปลงขันธห้าตัดให้ขาด ให้จิตไม่เกาะ เห็นพระรูปพระโณมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้่องใส ต่อจากนี้ไปท่านจะไปภพไหนก็เป็นเรื่องของท่าน เอาละ เริ่มปฏิบัติได้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 9

การปฏิบัติของทุกทาน อันดับแรกขอให้ตัดกังวล คือความห่วงใยในวัตถุ ในสิ่งที่มีชีวิต จะเป็นญาติพี่น้อง เป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ทรัพย์สินทั้งหลายของเราก็ดี เวลานี้ที่เรา นั่งอยู่ที่นี่ เราถือว่าทุกอย่างไม่มีภาระที่เราต้องห่วงใย เพราะว่าเราอยู่ใกล้กันหรืออยู่ไกลกันก็ตาม แต่เราจากมา อาจจะถูกผีฝังโน้น หรือถูกผีฝังนี้ได้ แต่เวลานี้เราไม่ได้นั่งอยู่ด้วยกัน ถ้าสิ่งที่เราจะห่วงหรือควรจะห่วง จะต้องมีอันเป็นอะไรขึ้นมา เราก็ช่วยเหลือไม่ทัน หรือโดยอีกนัยหนึ่ง แม้แต่คนที่อยู่ด้วยกัน ถ้าเผชิญเขาจะป่วย เผชิญเขาจะตาย เราห้ามได้ไหม เป็นอันว่า เราก็ห้ามเขาป่วย ห้ามเขาตายไม่ได้ นี่เวลานี้เราถือว่าเป็นเวลาชั่วคราวของจิต ที่เราจะมานั่งพักจากอารมณ์ความวุ่นวายของจิตชั่วขณะหนึ่ง

ฉะนั้นช่วงระยะเวลาหนึ่งชั่วโมงต่อไป พวกเราทั้งหมดจะไม่สนใจอะไรทั้งหมด คือสามี ภรรยา บุตรธิดา ข้าทาสหญิงชาย เพื่อนฝูง หรือว่าทรัพย์สินอะไรต่างๆ ถือว่าเวลานี้ไม่มีสำหรับเรา **เอกายโนอัยัง ภิกขเว มัคโค สัตตานิัง วิสุทฺธิยา** พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทางของบุคคลผู้เดียวเป็นทางเอก เป็นทางนำมาซึ่งความบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นทางนำมาซึ่งความหมดทุกข์ ความเสียใจ ความกังวลใจ เวลานี้เราถือว่าเราเป็นบุคคลคนเดียว ไม่มีใครอื่นเป็นสอง เราไม่ห่วงใคร เพราะว่าถึงห่วงมันก็ไม่มีความหมาย อยู่ๆ เขาจะรวยขึ้นมา จะไปห้ามความรวยเขาก็ไม่ได้ เรา นั่งอยู่ตรงนี้เขาจะตายขึ้นมาเราไปห้ามความตายไม่ได้ ก็นั่งนึกไปถึงกฎของความเป็นจริง ว่าคนที่อยู่ร่วมกันจริงๆ นั่งคุยอยู่ด้วยกัน คนหนึ่งจะตาย อีกคนหนึ่งจะห้ามได้ไหม ก็ห้ามไม่ได้ เป็นอันว่าความเกิดแก่เจ็บตายเป็นของธรรมดา

ความเกิดขึ้นของขึ้นของทรัพย์ ความเสื่อมไปของทรัพย์ การขึ้นของยศ ความเสื่อมไปของยศ การเกิดขึ้นแห่งการนิทานและการสรรเสริญ กับความสุขและความทุกข์จัดเป็นโลกธรรม ไม่มีการจ้งย้งยืน ไม่มีการทรงตัว เรา พักตัดความสนใจเสียให้หมด และก็หันเข้ามาดูตัวของเรา ว่าตัวของเรานี้มันเป็นเราหรือมันเป็นใคร นั่งนึกดูว่าตัวเรานี้ ร่างกายของเราที่หระกอบไปด้วยธาตุ 4 คือ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ มันเป็นเราจริงหรือเปล่า เป็นเราหรือไม่ใช่เรา

สมบัติๆ ที่เป็นสิทธิของเรา เรามีอำนาจจะบังคับ บ้านเขาปลูกไว้ตรงนี้จะที่บ้านของเรา เขายกให้เราแล้ว เราไม่ชอบใจตรงนี้ เราจะไปปลูกที่อื่นก็ได้มันเก่าแล้ว เราจะขัดสีฉวีวรรณทาสีเสียใหม่ ทาน้ำมันเสียใหม่ให้มันใหม่ก็ยิ่งได้มันใหญ่เกินไป เราจะบังคับเปลี่ยนแปลงให้เล็กลงก็ได้ หรือว่ามันเล็กเกินไปเราจะขยับขยายให้โตก็ได้ บ้านของเราเสียอย่าง ใครจะว่าอะไร นั่นถือว่ามันเป็นของของเรา

ทีนี้เราก็มานั่งดูกายของเรากันบ้าง กายของเราว่าเป็นร่างกายเรา เป็นของเรา เราบังคับมันได้ไหม มันตามใจเราไหม เหมือนกับบ้านใหม่ สมมุติว่ามันจะแก่เราไม่ต้องการความแก่ เราห้ามความแก่ได้ไหม ถ้ามันจะป่วย เราไม่ยอมป่วย เราห้ามความป่วยได้ไหม และถ้ามันจะตาย เราไม่ยอมตาย เราห้ามความตายได้ไหมรวมความแล้ว เราห้ามอะไรไม่ได้เลย เรากินอาหารทุกวันนี้เราไม่ยอมตาย เราจึงกินอาหาร เอาเครื่องบำรุงกายทุก

อย่างมากก็เพราะเราไม่อยากตาย แต่ว่าคนตายทุกคนเขาก็ทำเหมือนเราทั้งหมด ในที่สุดเขาก็ตาย ในเมื่อเขาจะต้องตาย เพราะการที่เขาทำอย่างเรา เราทำเหมือนเขา เราจะตายหรือไม่ตาย ดูซิว่าเขาห้ามความแก่ได้ไหม มันก็ไม่ได้ ห้ามความป่วยได้ไหม มันก็ห้ามไม่ได้ ห้ามความตายได้ไหม มันยังไม่ตายคิดว่าจะห้ามได้ แต่มันห้ามไม่ได้ มันก็ตาย

อันนี้แสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายเป็นแต่เพียงเรือนร่างที่อาศัยชั่วคราวของจิต ในเมื่อหมดอายุขัยของมัน มันก็พังมันก็ทลาย จิตที่ยังมีกิเลสก็ต้องท่องเที่ยวไปในภพต่างๆ ตามความดีและความชั่วที่เราทำ รวมความว่าได้ว่าร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราก็เลิกคบมัน ไม่ยึดถือมันว่าใครเป็นใครร่างกายเรา ร่างกายเขาไม่รู้ ถือว่าร่างกายที่ประกอบไปด้วยธาตุ 4 นี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ถือตามความเป็นจริง ไม่ซ้ามันก็พัง พังแล้วเราก็คือจิตมันอยู่ เราก็ต้องไปหาภพหาชาติใหม่ ถ้ายังมีกิเลส ถ้าหมดกิเลส เราก็ไปนิพพานได้ **นิพพานัง ปรมังสุขัง** ท่านกล่าวว่ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง **นิพพานัง ปรมังสุขญญัง** นิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง คือถึงพระนิพพานแล้ว ว่างจากภพภพทั้งหมด ขึ้นชื่อว่าภพใดๆ ที่ต้องทำอีกไม่มี ภพระภายนอก คือกิจการงานที่เราทำ เลี้ยงอาชีพไม่มีในพระนิพพานกิจการภายในที่จะบำรุง บำรุงร่างกายให้มันดีขึ้นมันเลวลงนี้ไม่มี มีแต่สภาพทรงตัว ท่านกล่าวว่านิพพานเป็นแดนอมตฺ ไม่มีการเคลื่อน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง มีการทรงตัวเป็นปกติ หากความตายไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องการอย่างเดียวคือพระนิพพาน เราจะไปนิพพานได้เพราะทำอะไร

หนึ่ง **ทานมัย** ความสำเร็จในการบริจาดทาน ในเมื่อเรายังไม่มั่งจะให้ เราก็คิดว่าจะให้ คิดว่าเราจะต้องให้อยู่เสมอ ถ้าหากว่าโอกาสจะมีเพียงใด เราจะทำคนเรารัก เราจะทำคนเราสงสาร เจอสัตว์ก็เหมือนกัน คิดว่าจะเกื้อกูลนี้ก็มีความสุข ถ้าเราสามารถจะทำได้ ถ้ามันเป็นวิสัยของเรา นี่จิตอย่างนี้เราเรียกว่า **จาคานุสสติกรรมฐาน** จิตแบบนี้จะเป็นการตัดโลภะ ความโลภ นี่พระนิพพานต้องตัดตัวที่หนึ่ง

ประการที่สอง **ศีลมัย** ต้องมีศีลบริสุทธิ์ ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ ฆานโลกียะจะไม่เกิด ฆานจะทรงตัวอยู่ได้เพราะศีลดี ศีลจะเกิดได้เพราะอะไร ศีลจะทรงตัวอยู่ได้เพราะเมตตาอย่างหนึ่ง สันโดษอย่างหนึ่ง เมตตาคือความรัก กรุณาความสงสาร และสันโดษการยินดีในของที่เราหามาได้โดยชอบธรรม ไม่ลักไม่ขโมยใคร ไม่คดโกงใคร เป็นอันว่าศีลมาจากเมตตากรุณาทั้งสองประการ ก็แสดงว่าคุณธรรมสองอย่างนี้เป็นตัวตัดโทสะความโกรธ

เป็นอันว่าถ้าศีลบริสุทธิ์ ศีลนี้เป็นฆานใน **ศีลानุสสติกรรมฐาน** และเป็น **โลกุตตรฆาน** เป็นอันว่าเราก็สามารถตัดความโกรธด้วยกำลังของศีล ต่เนื้อแท้จริงตัดกำลังของความโกรธด้วยกำลังของเมตตากรุณาทั้งสองประการโน่น ที่ควบคุมให้ศีลมีอยู่ เป็นอันว่าเราต้องมีศีลบริสุทธิ์ จะบอกว่าไม่รู้ไม่ได้

สาม จะไปนิพพานได้ต้องอาศัยการไม่มัวเมาในชีวิต เห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่สนใจในร่างการของเรา ไม่สนใจในร่างการของบุคคลอื่นและไม่สนใจในวัตถุใดๆ ทั้งหมด ถือว่าแม้แต่ร่างกายของเรา ก็ยังจะตายส่ามะหาอะไรกับประโยชน์ที่เราจะพึงคบหาสมาคมกับของอย่างอื่น ไม่มีอีกแล้วจิตใจเราคิดอย่างเดียว คือว่าต้องการพระนิพพานอย่างยิ่ง จิตใจที่ต้องการพระนิพพานก็คือ

- 1.ต้องมีจาคะอยู่เสมอ
- 2.ต้องมีเมตตากรุณาอยู่เสมอ
- 3.ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในทรัพย์สิน มีความรู้ว่เราจะต้องตาย ตายแล้วถ้าไม่หมดกิเลสเพียงใด เราก็ต้องกลับไปเกิดถือชาติถือภพต่อไป เราไม่เอา

ฉะนั้นขอบรรดาทานุพุทธบริษัททั้งหลาย การเจริญมโนยัตินี้เขาเรียกกันว่าเป็นการฝึกอกิญญา ใจของท่านจะต้องทรงอารมณ์นี้ครบถ้วน ใจของท่านทรงอารมณ์ไม่ครบถ้วน ท่านก็ไปดับเขาไม่ได้ นี่เป็นเครื่องวัด การเจริญกรรมฐานแบบนี้ดี ก็คือเป็นเครื่องวัดกำลังใจ

แต่ว่าประการที่สอง ขณะฝึกอย่างตั้งใจเกินไป คืออย่าเครียด คิดอยากจะเห็นนั่น อยากจะเห็นนี่อยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ อย่าคิด หรืออย่าซีก็เกียจเกินไปจงทำให้สบายๆ เวลาภาวนานว่า นะ มะ พะ ธะ อยู่ในขั้นแห่งการภาวนา อย่าไปคิดว่าอยากจะได้อย่างนั้น อยากจะได้อย่างนี้ ให้จิตมันอยู่กับคำภาวนา ให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออก และจิตก็พร้อมไม่เกาะอยู่กับร่างกาย ไม่เกาะอยู่กับทุกอย่างเวลาที่ครูผู้สอนหรือผู้แนะนำเข้าไปถึงท่าน ท่านวางอารมณ์เสีย หยุดคำภาวนา แล้วพิจารณาทำให้สบาย รักษาอารมณ์ให้ปกติ คอยกำหนดจิต คิดฟัง ฟังว่าเขาจะพูดว่ายังไง เขาแนะนำให้ตัดยังไง จากปากเขาว่ายังไง ใจเรานึกตามไปตามนั้น แล้วตัดอารมณ์ให้พ้น ตัดให้ขาดจากความข้องในจิต ความข้องในวัตถุ ความข้องในร่างกาย รักษากำลังใจให้สบาย อย่าติดในโลภะความโลภ อยากดีอยากเด่น อย่าติดในโทสะความโกรธ โมโหจนเสียว่าทำไมชาวบ้านเขาได้เราจึงไม่ได้ อย่าติดอยู่ในคมหะความหลงคิดว่าเราดีเกินไป ทำให้ใจให้ปราศจากอาการทั้งสามอย่าง ฟังคำเขาแนะนำ ทำให้เป็นสุข นี่สำหรับท่านที่ฝึกใหม่

สำหรับท่านที่ฝึกเก่าได้แล้ว ต้องพยายามทำไว้เสมอ ก็มีหลายรายการ ปล่อยให้เสียสลายตัวไปน่าเสียดายมาก แต่ว่าอาตมาาก็ไม่สงสัยคนประเภทนั้น เพราะว่าท่านเอาแก้วไปให้ลิง การเอาเพชรไปให้ไก่ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร อกิญญาเขายังหาмаได้กันด้วยชีวิต สมัยก่อนสามสิบสี่สิบปีเขายังไม่ได้ นี่เรามาพบแนวทางที่มันได้โดยง่าย มันได้แล้วเราไม่รู้จักรักษา มันก็เป็นเรื่องของคนนั้น

ครูมีหน้าที่แต่เพียงการสอน พระพุทธเจ้าตรัสว่า **อักษาตาโร ตถาคตา** ตถาคตมีหน้าที่ในการบอก จะได้ดีหรือไม่ได้ดีเป็นเรื่องของท่าน เมื่อได้แล้วจะรักษาไว้หรือไม่รักษา ก็เป็นเรื่องของท่าน ไม่ได้หนักใจสำหรับครูผู้สอน ครูผู้สอนมีหน้าที่สอนก็สอน แล้วทุกอย่าง ไม่มีอะไรปิดบัง ไม่มีอะไรเป็นเครื่องลี้ลับ ให้ทุกอย่างตามที่ สามารถจะให้ได้ ให้แล้วท่านได้ไปยังไม่รู้จักรักษา ก็เป็นกรรมของสัตว์คือท่านเอง

เอาละ ต่อแต่นี้ไปขอบรรดาทุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ใช้คำภาวนาแล้วพิจารณาตามอัธยาศัย จนกว่าจะถึงวาระที่ครูผู้ฝึกจะเข้าไปแนะนำท่าน

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 10

ต่อไปนี้ไปก็ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย และภิกษุสามเณรทั้งหลาย ฟังคำแนะนำสักสิบนาทีเศษๆ หรือสับห้านาที สำหรับคำแนะนำนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนด้วยกัน คือท่านที่ปฏิบัติได้แล้ว และยังปฏิบัติไม่ได้ หรือปฏิบัติได้ใหม่รวมความว่าท่านทั้งเก่าและใหม่ ได้แล้วหรือยังไม่ได้ก็ตาม ก็ต้องใช้อารมณ์เสมอกันอารมณ์อันนี้จะต้องใช้ตลอดไป ตั้งแต่บัดนี้ไปต่อจนถึงวันตาย และยิ่งใกล้จะตายเข้ามาเท่าไร เราก็ต้องใช้อารมณ์ละเอียดมากขึ้น

เมื่อพูดคำว่าตาย ก็อย่าเพิ่งหนักใจว่าเราจะต้องตาย แล้วก็จงอย่าประมาทคิดว่าเราจะยังไม่ตาย เพราะว่าความตายไม่มีนิมิต ไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีสัญลักษณ์เป็นเครื่องบอกเหตุว่าจะตายเมื่อไรแน่ ถึงแม้ว่าคนใดจะรู้วันตาย ถ้ายังรู้กำหนดของการตาย เห็นว่าเวลาตายยังไกลอยู่ ถ้ายังประมาทอยู่ที่ถือว่าจิตทราวมเต็มที ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่ากาเกิดของชีวิต มันมีความตายในที่สุดเหมือนกัน

ที่นี้การมาฝึกพระกรรมฐาน แบบนี้ชื่อว่าเป็นการฝึกอภิญญากับวิชาสามร่วมกัน ก็ฝึกประเภทตายดี ไม่ใช่ตายส่งเดช คำว่าตายส่งเดช หมายถึงว่าตายแบบประเภทไม่ได้ทาง มันหมดอายุของมันไปเอง และก็ไม่ได้มีการเตรียมตัวว่าจะไปทางไหน เหมือนกับคนรู้ตัวว่าจะออกจากบ้านหลังนี้แน่นอน แต่ว่าไม่รู้เวลา หรือว่ารู้เวลาก็ตาม ถ้ารู้เวลาก็คิดว่ายังอีกนานนักจึงจะถึงเวลาตาย ยังอีกนานเกินไป อีกสามวันอีกห้าวัน อีกเจ็ดวัน ไม่เป็นไร ใกล้จะตายแล้วก็เตรียมตัวได้ เมื่อถึงวันเวลาเข้าจริงๆ ไม่เตรียมตัวไว้ก่อน วันจะไปก็หีบอะไรไม่ถูก การตายแบบนั้นเขาแน่นอนไม่ได้ เขาเรียกว่ามีคติไม่แน่นอน คือหมายความว่า เราจะไปนรกก็ได้ จะไปสวรรค์ก็ได้ จะไปพรหมโลกก็ได้ จะไปนิพพานก็ได้ แต่มันไม่แน่ ถ้าตายแบบนั้นส่วนใหญ่ไปอบายภูมิ ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

ที่นี้เราก่อนที่จะตาย เราก็มารู้จักเตรียมตัวการตายกันเสียก่อนแบบนี้ ก็เหมือนกับคนที่รู้ตัวเวลาจะออกจากบ้านหลังนี้ แต่เวลาที่ออกไม่แน่นอน หรือว่ารู้เวลาแน่นอน แล้วก็เตรียมการไว้แต่เนิ่นๆ กันลิ้ม นี้เรามาฝึกเตรียมตัวการตายกัน จะได้รู้ว่าตายแล้วมันไปไหน และการที่ตายแล้วสภาพความจริงของร่างกายพังไปแล้วมันดับไปเลยหรือ หรือว่ายังมีอะไรเหลืออยู่ สำหรับร่างกายนั้นมันดับแน่ แต่จิตหรืออภิสสมาณาย คือเราจริงๆ มันดับหรือไม่ดับ เรามาศึกษากันตอนนี้ ไม่จั่งนั้นก็ไปนั่งงงกันหมด เวลาตายหรือว่าจะตาย ตายแล้วไปไหนก็ไม่รู้ นี่ละเตรียมตัว

วิธีเตรียมตัวที่ดีที่สุด อันดับแรกก็คือตัดกังวลเสียให้หมด ขึ้นชื่อว่าความกังวลใดๆ ในทรัพย์สินก็ดี ในชีวิตอินทรีย์ก็ตาม ในบุตรธิดาสามีก็ตาม เลิก ไม่มีกัณเวลานี้เราถือว่าเราเป็นตัวผู้เดียวเท่านั้น เราไม่มีใครอีก และกัณนอกจากตัวผู้เดียวเท่านั้น เราไม่มีใครอีก และกัณนอกจากตัวผู้เดียว ใจตัวคือร่างกายนี้มันก็ไม่ใช่ว่า ไม่ใช่ของเรากลับมันเป็นเราจริง เป็นของเราจริง มันต้องไม่หักไม่พัง ไม่แกไม่เฒ่าไม่ตาย แต่ไม่ข้ามมันก็พัง พังแล้วเราไม่ได้ตายไปด้วย เราคือใคร เราคือจิต ตามที่สภาพเขาเรียกกัน เขาชอบเรียกกัน แต่เนื้อหาจริงๆ เราคืออภิสสมาณาย ที่เข้ามาแฝงอยู่ในกายเนื้อที่ประกอบไปด้วยธาตุ 4 การตายของเรานี้ เราจะตายดีหรือว่าตายเลว ตายไปสู่ที่ดีหรือตาย

ไปสู่ที่เลว ถ้าตายไปสู่ที่เลว เราก็ไม่เคารพในศีล ไม่เคารพในธรรม ไม่เคารพในระเบียบวินัย ไม่เคารพในประเพณี
คนประเภทนี้ตายแล้วไปสู่อบายภูมิหมด

คนที่มีการตายดีนี้ มันตายดีเป็นขั้นๆ ตายดีแค่กามาวจรสวรรค์ เราก็บำเพ็ญประโยชน์ให้มาก มีเมตตา
บารมี และมีศีลบริสุทธิ์ สร้างความดี มีการให้ทานเป็นต้น เรามีศีลเป็นปริโยสาน ตายอย่างนี้ ตายแล้วไปเกิดใน
กามาวจรสวรรค์ มีชั้นจตุมหาราช ชั้นดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี พรนิมมิตวสวัตตี หรือว่าบุญน้อยไปนิด
หนึ่ง ก็ไปเกิดเป็นรุกขเทวดาหรือภูมิเทวดา นี่ตายดีหน่อยหนึ่ง หรือถ้าดีขึ้นไปกว่านั้นอีก เราก็มีอารมณจิตเป็นฌาน
ตั้งอยู่ในพรหมวิหาร 4 คือเมตตาบารมีเป็นต้น ความดีทรงได้ก็มีพรหมวิหาร 4 เป็นพื้นฐาน มีความดีจะตั้งอยู่ใน
ใจ ทรงอารมณ์ไว้ว่าเราจะไม่เป็นศัตรูกับใคร เราจะไม่มีมิตรที่ดีของคนทุกคน เราจะถือคุณคนทุกคนให้มีความสุข
ถ้าสิ่งนั้นไม่เกิดวิสัยของเรา เราจะไม่มีอิจฉาริษยาใคร เห็นใครได้ดีพลอยได้ดีกับความดีของท่านคนนั้น แล้วลอก
ความดีมาประพฤติปฏิบัติ เห็นใครพลีเลี้ยงปล้ำเราไม่ช้าเติม เราจะทรงอุเบกขา ความวางเฉย ถ้าช่วยไม่ได้ก็เฉยไว้
ไม่ช้าเติม ช่วยได้ก็จะช่วยอีก

ถ้าทรงอารมณ์อย่างนี้เป็นฌานเป็นสมาบัติ หรือว่านึกถึงการให้ทานเป็นปกติ จนกระทั่งจิตมีอารมณ์ชินว่า
เมื่อนี้จะให้ทาน เมื่อนั้นจะให้ทานเขาเรียกว่ามีฌานใน **จาคานุสสติกรรมฐาน** มีอารมณ์ระมัดระวังศีลเป็นปกติ
ไม่ยอมให้พลีเลี้ยงปล้ำในการรักษาศีล อันนี้เขาเรียกว่า **ศีลानุสสติ** มีอารมณ์อย่างนี้ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหม

ถ้าโดยนิยามแล้ว ถ้าเราไม่กังวลใดๆ ทั้งหมด สภาวะการณต่างๆ ร่างกายของเราไม่กังวล ร่างกาย
คนอื่น เราก็ไม่กังวล สัตว์และวัตถุทั้งหลายในโลก เราก็ไม่กังวล เห็นว่า **ชาติปิทุกขา** ความเกิดเป็นทุกข์ **ชราปิ
ทุกขา** ความแก่เป็นทุกข์ **มรณัมปิทุกขัง** ความตายเป็นทุกข์ **โสภปริเทวทุกขโทมนัสสุปายาสापิทุกขา** ความ
เศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ รวมความว่า การเกิดขึ้นเพียงใด เราก็
นำความทุกข์คือความป่วยไข้ไม่สบายหนึ่ง ความแก่หนึ่ง ความตายหนึ่ง การพลัดพรากจากของรักของชอบใจหนึ่ง
ความเศร้าโศกเสียใจเกิดจากความรักที่พลัดพรากกันนี้ เป็นอันว่าทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ทั้งหมดจะมีได้เพราะอาศัย
การเกิด ในเมื่อเกิดมันเป็นทุกข์ ทำไมเราต้องเกิดกัน ถ้าเราเคยเกิดกันไม่รู้นับแสนครั้งไม่ถ้วนแล้ว ทำไมจึงไม่จำ
ทำไมจึงไม่หาทางหลีกเลี่ยงจากความเกิด ได้แก้ค้นหา อุปาทาน และอกุศลกรรม

มาระดับนี้เราจะทอดทิ้งความเกิด ทั้งต้นเหตุคือความอยากเกิด อยากมีผิว อยากมีเมีย อยากรวย อยาก
มียศถาบรรดาศักดิ์ อยากมีอายุยืนยาว อยากไม่ตาย เลิกเอาจิตมาน้อมยอมรับนับถือกฎของธรรมชาติ ไม่ต้องไปหา
ไกล หาмаที่ตัวเรา ไปหาที่ชาวบ้านชาวเมืองเขาหาลำบาก หาที่ตัวเรานี้ได้แล้วก็หาอื่นได้ มันไม่ยาก นั่นก็คือมานั่ง
ดูตัวของเรา ร่างกายของเราที่เกิดมาแล้วนี้ มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ การป่วยไข้ไม่สบาย เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ การ
หิวกระหายในอาหาร เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ การ
กระทบกระทั่งกับอารมณ์ใจ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เวลากายมันจะพึงเต็มไปด้วยทุกข์เวทนา ปีบคั้นอย่างสาหัส มัน
เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ รวมความว่ามันเป็นทุกข์

ของในโลกนี้ช่วยอะไรให้เราเป็นสุขบ้าง มีชิ้นไหนใหม่ที่เป็นสมบัติของโลกให้เราเป็นสุข ไม่มีเลย เราไม่เคย
มีบ้าน ก็อยากจะมีบ้าน พออยากมีบ้าน ก็หาเงินต้องเร่งรัดตัวเอง มันเหนื่อยอยากมากขึ้น มีบ้านขึ้นมาแล้วก็ต้องทำ
ความสะอาดบ้านบ้านทรุดโทรมก็ต้องซ่อมแซมบูรณะปฏิสังขรณ์ และในที่สุดบ้านมันก็พัง มีแก้วแหวนเงินทอง ไม่มี

เครื่องเพชรเครื่องประดับอยากจะมี พอมีเข้าแล้วก็ต้องระมัดระวังเกรงว่าจะเสร้างอมอง เกรงว่าจะหาย เกรงว่าใจ
ผู้ร้ายจะทำอันตราย รวมความว่าสมบัติของโลกทั้งหมดเป็นทุกข์หมด ตั้งแต่ร่างกายเราเป็นต้นไป

ฉะนั้นเราจึงมาตัดอาลัยในร่างกายนี้เสีย พิจารณาเห็นว่าทุกข์ทั้งหลายมันมาจากการเกิด ทำให้เกิด
เกิดเพราะ หนึ่ง เราบกพร่องใน **จาคานุสสติกรรมฐาน** คือมีอารมณ์ของความโลภ ความโลภในที่นี้ก็ได้แก่ การ
คดการโกง การใช้ของปลอมแทนว่าเป็นคนดี อารมณ์อย่างนี้เราจะไม่เอา ถือว่าทรัพย์สินที่มีอยู่ทั้งหมดเมื่อมีชีวิต
ต้องใช้เราต้องหา แต่ว่าจะหาด้วยความบริสุทธิ์ มันตายแล้วก็เลิกกัน ไม่เอามันแล้วโลกนี้ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่
ต้องการ โทสะความโกรธเป็นเหตุให้เกิด เราก็มาละโทสะด้วยการมีเมตตาพรหมวิหาร 4 เมตตาความรัก กรุณา
ความสงสาร มุทิตาไม่อิจฉาริษยาใคร อุเบกขาเฉยเสียเมื่อเราไม่ชอบใจ อารมณ์ที่ชอบใจหรือคนที่ไม่ชอบใจมาเราก็
เฉย แล้วต่อไปเราก็เข้ามาเฉยกับขันธห้า คือร่างกายของเรามันจะเป็นสุขเป็นทุกข์ จะแก่จะป่วยไข้ไม่สบายก็ตาม
ใจถึว่ามันเรื่องธรรมดาของร่างกายเราห้ามไม่ได้ มันไม่เป็นเท่านั้น ไม่ซำมันก็ตาย แต่ตายก็ตายเสียชาตินี้ชาติ
เดียว ชาติหน้าความตายไม่มีสำหรับเรา นั่นคือเราต้องการพระนิพพาน

เรื่องพระนิพพาน สวรรค์ หรือพรหมนี้ เราจะรู้เราจะเห็น เราจะได้พบด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ว่าตายแล้ว
เราจะไปไหน ถ้าปฏิบัติได้เอาใจไปจับที่นั่น ถ้าอยากไปเกิดเมืองมนุษย์ก็เที่ยวมันแค่เมืองมนุษย์นี้แหละ ตั้งใจเกิด
เป็นกษัตริย์ ตั้งใจเกิดเป็นมหาเศรษฐี ถ้าอยากเกิดบนสวรรค์ อยากจะเกิดเป็นพรหมก็ไปยินดีกับพรหม อยากจะไป
พระนิพพานให้มันหมดทุกข์ก็ไปจมอยู่ที่นิพพาน ขึ้นไปที่ไหนมากตัวอยู่ที่พระนิพพาน ต่อหน้าองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า เท่านั้น ตาย เมื่อไหร่ไปนิพพานเมื่อนั้น

เอาละสำหรับการปฏิบัติ และต่อไปบรรดาท่านพุทธบริษัทที่ได้แล้วหรือยังไม่ได้ก็ตาม ให้พยายามรักษา
กำลังใจของท่านไว้ คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ณะ นี้เขาบังคับเพราะว่าเป็นอภิญา ถ้าเจริญกรรมฐานธรรมดา
ใครจะภาวนาว่ายังงี้ก็ไม่ว่า ถ้าปฏิบัติแบบนี้ก็ต้องใช้คำว่า นะ มะ พะ ณะ ไม่งั้นมันก็ไปไม่ได้ ที่นี้การปฏิบัติจง
อย่าใช้ความโลภ คืออย่ามีอารมณ์อยาก อยากจะไปโน่นอยากจะไปนี่เวลาภาวนาให้อารมณ์มันอยู่แค่ภาวนา
จริงๆ และขณะภาวนาอยู่ ถ้าจิตมันอ่อนนึกลงไปถึงขั้นห้าว่ามันเป็นทุกข์อย่างนี้ เราไม่ต้องการหรอก เพียงเท่านั้น
จิตใจมันจะเป็นสุข อารมณ์มันก็จะว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม

ต่อแต่นั้นไปก็ท่องเที่ยวไปต่างๆ ได้ นี่เราฝึกตายกัน ไม่ใช่ตายส่งเดชตายแบบดี ถ้าทำได้อย่างนี้อารมณ์ที่
เราต้องการคือสวรรค์ก็ดี พรหมโลกก็ดี พระนิพพานก็ดี ไม่เคยมีภัยสำหรับเรา และต่อแต่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธ
บริษัททุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มัน กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ใช้คำภาวนาแล้วพิจารณาตาม
อริยาธัยจนกว่าจะถึงเวลาที่ครูผู้ฝึกจะไปสอบถาม

คำแนะนำก่อนฝึกมโนยัติ 11

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย และบรรดาเพื่อนภิกษุสามเณร ก่อนถึงเวลาปฏิบัติพระกรรมฐาน ตอนนี่ก็มาคุยกันเพื่อความเข้าใจเสียก่อน สำหรับกรรมฐานที่ท่านทั้งหลายปฏิบัติได้ คือทุกคนที่ขึ้นมาที่นี่ก็เป็นคนที่ครูรุ่นต้นชั้นต้นเขาส่งมาแล้ว ก็แสดงว่าทุกคนปฏิบัติได้มาแล้ว การปฏิบัติที่ได้มาแล้วยังเป็นขั้นต้นอยู่ความจริงขั้นต้นขั้นปลายก็เหมือนกัน ถ้าได้มโนยัติคือได้ทิพพญาณแล้วก็หมดเรื่องกัน แต่ว่าต้องเอาขึ้นมาซักซ้อมกันเวลานี้ ก็เพราะว่าทุกคนส่วนใหญ่ขาดกำลังใจ

ในสมัยก่อนๆ นะ วิชานี้ไม่มีใครเขาสอนกัน ตอนเริ่มต้นรู้จักรู้ลมหายใจเข้าออก การภาวนาเป็นสมาธิ ด้านสุขวิปัสสนา ตอนนี่ก็ต้องทำกันเอง ครูบาอาจารย์ท่านจะแนะนำแค่เล็กน้อย คือให้เข้าใจเบื้องต้นเท่านั้น ต่อมาก็ระดับของวิชาสาม อภิญญาหก ปฏิสัมภิทาญาณ นี่ก็ต้องเป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติจะต้องค้นคว้ากันเอง โดยใช้หนังสือ วิสุทธิมรรคเป็นครู และเวลานี้ท่านทั้งหลายเป็นคนมีโชคดี นั่นก็หมายความว่ามีความรู้สอนให้ได้อย่างนี้ แต่เป็นที่น่าเสียใจบางอย่าง ที่บางคนมีความรู้สอนให้ยังไม่รู้จักจะใช้ปัญญา มีอะไรก็ไปตามโน้นตามนี้ ตามนี้ตามนั้น อันนี้ไม่ถูกต้องเขาต้องการให้รู้เอง วิธีที่รู้เองก็หมายความว่าต้องจำลีลาของครูเขาสอน ในช่วงนี้เป็นช่วงซ้อมเพื่อความคล่องตัวและความเข้าใจ

จะนั่นอันดับแรก ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านภิกษุสามเณรก็ดี เป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดี จงอย่าทิ้งความดีที่เราทำมาได้แล้ว ความดีที่เราทำมาได้แล้วก็คือหนึ่งศรัทธา ความเชื่อในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระอริยสงฆ์ และก็มีความมั่นคงในศีล ทั้งหมดนั้นท่านจะต้องรักษาของท่านให้ทรงตัวตั้งแต่บัดนี้ไปจนกว่าจะตาย นั่นหมายความว่าคนดี ถ้าคนเลวเขารักษาไม่ได้ นี่จะต้องกลับเป็นสัตว์นรกเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานใหม่ที่เขา รักษาไม่ได้ ถ้าคนจะดีต่อไปเรื่องศรัทธาต้องไม่ทอดทิ้ง เชื่อด้วยปัญญา ว่าพระพุทธเจ้ามีความดีอย่างไร เราจึงเชื่อท่าน พระธรรมคำสั่งสอนของท่านดีแบบไหนจึงควรเชื่อ พระอริยสงฆ์สาวกก็ดีแบบไหนจึงควรเชื่อ

แล้วก็ประการต่อไป อิทธิบาท 4 ทุกคนจะทั้งไม่ได้เด็ดขาด ถ้าคนไหนทั้งอิทธิบาท 4 ธรรมะที่ได้ไปย่อมเสื่อมคนไหนที่ได้ไปแล้วเสื่อม แสดงว่าไม่สามารถจะทรงอิทธิบาท 4 ได้ ถ้าคนที่ไม่ทรงอิทธิบาท 4 ได้ หมายถึงว่าคนนั้นจะต้องกลับย้อนไปอบายภูมิใหม่

อิทธิบาท 4 ก็คือ หนึ่ง **ฉันทะ** มีความพอใจในศรัทธา มีความพอใจในศีลมีความพอใจในการระงับนิวรณ์ชั่วควราว มีความพอใจในการชำระจิตให้สะอาดจากกิเลส คือยอมรับความจริงว่าการเกิดมามันเป็นทุกข์ เกิดแล้วต้องมีความแก่ ต้องมีการป่วยไข้ไม่สบาย มีความปรารถนาไม่คอยจะสมหวัง มีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีความตายในที่สุด และกิกรรมตาของชาวโลกที่เกิดก็คือ หนึ่ง มีลาภและกิลาภสลายตัวไป มียศถูกถอดยศตาบรรดาศักดิ์ มีความสุข มีความทุกข์ มีนิทานมีสรรเสริญ อាកารของโลกทั้งหมดนี้เราต้องไม่สนใจเลย มันอยากจะทำก็เจริญแก่ มันอยากจะทำป่วยก็เจริญป่วย มันอยากจะทำตายก็เจริญตาย เราก็ห้ามไม่ได้ ลาภเกิดขึ้นลาภหมดไป ได้ยศมายศหมดไป นิทานมาสรรเสริญไป สุขมาทุกข์ไป อะไรก็ตามเถอะไม่สนใจมันเลย ให้ตัดสินใจอย่างเดียวว่าการเกิดเป็นมนุษย์มันเป็นทุกข์เกิดเกิดก็ชาติก็มีสภาพแบบนี้เราไม่ต้องการมันอีก เทวดาหรือพรหมมีสุขจริงแลแต่ทว่ามีสุขไม่นานเราไม่ต้องการอีก เราต้องการจริงๆ คือนิพพาน แล้วพยายามวิตรอนความชั่วของจิตคือความโลภ

จงอย่าอยากได้ทรัพย์สินของบุคคลอื่นมาโดยไม่ชอบธรรม ทำลายความโกรธ จงอย่าคิดประทุษร้ายคนอื่น ทำลายความหลงคือไม่เมาในชีวิต คิดว่ามันจะต้องตาย คิดไว้อย่างนี้เป็นปกตินะ

และเราก็มีความต้องการพระนิพพาน จิตคิดไว้อย่างนี้เสมอ ต่อจากนั้นไปเราก็ไม่ยอมให้นิเวรทั้ง 5 ประการเข้ามาครอบงำใจ เวลาที่ต้องการให้จิตเป็นสมาธินิเวรทั้ง 5 ประการนี้ถ้ายังไม่เป็นพระอนาคามี ตัด 2 ข้อ ตันไม่ได้ ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ตัด 3 ข้อหลังไม่ได้ มันยังตัดไม่ได้ก็จริงแท้ แต่ทว่าเราจะต้องระงับไม่ยอมให้มันเข้ามาครอบงำใจขณะทำสมาธิจิต และอารมณ์ที่เราจะต้องทรงตัวไว้เป็นปกติก็คือ

ไม่ลืมน่าชีวิตนี้มันจะต้องตาย ไม่สงสัยในความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ยอมรับนับถือด้วยความจริงใจ และก็ทรงศีล 5 ให้บริสุทธิ์สำหรับฆราวาส ถ้าได้ศีล 8 ก ยิ่งดี ศีล 8 ไม่ได้ไม่เป็นไร ทรงศีล 5 พอ สำหรับพระเถระทรงศีลของท่านให้บริสุทธิ์ จิตคิดไว้อย่างนี้เป็นปกติว่า ขึ้นชื่อว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นเทวดาหรือพรหม เราไม่ต้องการ เราต้องการจุดเดียวคือพระนิพพาน ถ้าทรงอารมณ์ 4 ประการนี้ได้ครบถ้วน คือไม่ลืมนความตาย ไม่สงสัยในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ มีศีลบริสุทธิ์ จิตมุ่งพระนิพพานเป็นที่ไปอย่างนี้บาปกรรมทั้งหมดมาแล้วจะไม่มีโอกาสให้ผล เราไปอบายภูมิ เราจะเดินก้าวหน้าจากมนุษย์ไปสวรรค์ ไปพรหมโลก แล้วก็ไปนิพพาน แต่คนที่มือทิบาท 4 ครบถ้วนไปนิพพานแน่นอน

อันนี้การปฏิบัติของบรรดาท่านพุทธบริษัทข้างบนนี้ ต้องทำให้สะอาดมีความเข้มข้น อย่าทำเป็นคนนับแก่นับสืบไม่ถ้วน ต้องใช้ปัญญา ปัญญาก็มี ความเข้าใจว่าคำว่า ทิพจักขุญาณนี้ไม่ใช่ภาพเห็นเสมอไป ใช้ความรู้สึกของจิตเป็นสำคัญถ้าจิตมีความรู้อันดับแรก ให้เชื่อทันทีว่าถูกต้อง ถ้าเผชิญจิตสะอาดน้อย มันจะไม่เห็นภาพก็ถือว่าเลวเกินไปเพราะไม่สนใจ จิตไม่สะอาดพอ ต้องพูดกันแบบนี้ เราจะเอาดีกันต้องเห็น จิตต้องเห็นยังงี้คือจิตต้องสะอาด ศีลบริสุทธิ์ ไม่มีความห่วงใย นิเวรไม่ครอบงำใจ จิตไม่ติดในร่างกายไม่ติดในเทวโลก ไม่ติดในพรหมโลก จิตต้องการเฉพาะนิพพาน

ถ้าอารมณ์ตั้งใจอย่างนี้จริงๆ อารมณ์ใสสะอาด กิเลสไม่ควบคุมใจ ทิพจักขุญาณก็มีสภาพแจ่มใส ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ก่อนที่จะภาวนานะตัดสินใจให้แน่นอนเสียก่อน อันดับแรกรวบรวมกำลังใจ ไม่คิดถึงเรื่องอื่นมันเลยคำภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ เราผ่านมาแล้ว เวลานี้ก็ยังใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ อยู่คือเวลาหายใจเข้านึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะ ะ

เมื่อจะเริ่มภาวนาให้ตัดสินใจดังกล่าวมาแล้ว ให้จับพระรูปพระโคมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ชัดเจนแจ่มใสตามปกติ คำว่าแจ่มใส จังได้เท่าไรพอใจเท่านั้น ให้เห็นพระนิพพานให้ได้ ให้เห็นภาพพระพุทธเจ้าให้ได้ เห็นภาพนิพพานได้เห็นภาพพระพุทธเจ้าให้ได้ เห็นภาพพระพุทธรูปได้ชัดเจนเท่าไร อย่างอื่นชัดเจนหมด หลังจากนั้นครูก็จะพาท่องเที่ยวไปในสวรรค์ ในพรหมโลก ในนิพพาน และแดนนรก เปรต อสุรกายพร้อมทั้งการสอระลึกชาติ ทิพจักขุญาณเป็นปัจจัยใหญ่สำคัญ จะต้องฝึกฝนกันทุกวัน อย่างที่

คนที่ได้ไปแล้วไปทำให้สูญเสีย เป็นที่น่าเสียดายไปถึงความดี แต่ว่าคนจะตกนรกชะอย่าง พระพุทธเจ้าก็ยังห้ามไม่ได้ ดูแต่เทวทัต ได้อภิญญาห้ายังตานรกฉะนั้นบรรดาท่านพุทธบริษัทที่มาปฏิบัตินี้ ถ้ายังพอใจในนรกอาตมาก็ไม่สามารถจะค้าน ต้องตามใจท่าน การสอนนี้เป็นหน้าที่ของครู ครูก็สอนตามแนวของพระพุทธเจ้า ถ้ามีความต้องการรู้อะไร ให้จดหมายเขียนถึงครูก่อน ก่อนที่เวลาครูจะลงมือฝึกครูจะได้มีความเข้าใจ เรื่องไปเที่ยววภต่าง ๆ เป็นของไม่ยาก

ต่อไปที่มีความสำคัญต้องใช้ญาณ 8 ให้แคล้วคล่อง นั่นคือทิพจักขุญาณต้องการรู้อะไรู้ได้ทันทีทันใด แต่วิธีที่ถูกต้องนั่นคือต้องถามพระพุทธเจ้าตรง หรือว่าถ้าใครเป็นลูกแม่ ให้ถามแม่ตรง อย่างนี้ใช้ได้

ประการที่สอง **จตุปบาทญาณ** ต้องฝึกให้คล่อง อย่างนี้ต้องทำทุกวัน อย่างนี้เข้ามิดลูกขึ้นมาซึกซอม ต้องจากรู้การเกิดของคนและสัตว์ คนนั้นก่อนจะเกิดมาจากไหน คนนี้ก่อนจะเกิดมาจากไหน อันนี้ฝึกให้มันคล่อง และเวลาได้ยินข่าวคนตายสัตว์ตาย จับภาพคนตายไปเกิดที่ไหน ใครเป็นอะไร และวิธีรู้ให้ถามพระพุทธเจ้าตรง

ต่อมาก็ **เจโตปริยญาณ** นี้ถ้ารู้ถูกต้องก็ถามพระพุทธเจ้าเหมือนกัน ว่าคนนี้เขาได้ฌานสมาบัติ เขาได้จริงไหม เขาเป็นพระอรหันต์ เขาเป็นจริงหรือเปล่า คนนี้กำลังใจดี หรือกำลังใจเลว มีความสุขหรือมีความทุกข์ จิตดีหรือจิตชั่ว เวลานี้เขาคิดอะไรอยู่ เราต้องการทราบจะทราบได้ที่ และก็แม้ถ้านักเรียนอยากจะทำอะไรจะออกอะไร จะตอบว่ายังไง ถ้าฝึกคล่องแล้วรู้ได้ทันที การประกอบอาชีพก็เหมือนกัน วันนี้ทำอย่างนี้ วันต่อไปทำอะไรดี จะขาดทุนหรือจะกำไร รู้ได้นี่คนที่เขาทำคล่องเขาทำอย่างนี้ เราจะตายเมื่อไร ตายด้วยอาการแบบไหน ตายแล้วไปอยู่ที่ไหนเราทำให้ ต้องทำให้ได้แบบนี้ทุกอย่างที่เราต้องการจะรู้ ถ้าอะไรไม่เข้าใจให้ถามครูเขา เขาจะแนะนำทั้งหมด การท่องเที่ยวไปดวงดาวต่างๆ ไปประเทศต่างๆ นี้ไปได้ ไปง่ายกว่าไปสวรรค์ไปนรก

ต่อไปก็ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** คือระลึกชาติ ระลึกชาตินี้ก็เป็นของไม่ยากถ้าเรามีความฉลาด มันเป็นเรื่องของไม่ยากสำหรับคนฉลาด แต่ว่าถ้าเรื่องของคนโง่ก็ไม่ทราบจะทำยังไง ต้องขอประทานอภัย ท่านที่มีอายุมากๆ ส่วนมากจะลางความโง่มาไว้ อืดอาด ยืดอาดไม่มั่นใจในตนเอง ทั้งนี้ก็ต้องดูเด็ก เด็กนักเรียนรุ่นหนุ่มรุ่นสาวที่เป็นเป็นวัยคะนอง ยังเกี่ยวกับกามารมณ์ อันนี้เขาทำประเดี๋ยวเดียววันเดียวเขาได้แล้ว ไปกันพริบพริบๆ คล่องตัว ต้องดูเด็ก อย่าให้อายุเด็ก ตัดสินใจให้เด็ดขาด เราเป็นปู่ย่าตายาย เป็นพ่อแม่คนแล้ว

โดยเฉพาะพระภิกษุสามเณรนี่สำคัญมาก เราเป็นปู่ชนีบุคคล อย่าให้แพ้เด็ก ถ้าแพ้เด็กนี่เลวมาก เราเป็นคนที่ยาวบ้านเขาไหว ควรจะอาจฝ่ากาสาวพัตร์ ถ้าปฏิบัติได้ ปฏิบัติไม่คล่องนี่มันเลวเต็มที่ อวดสะสมกิเลสนี้ใช้อะไรไม่ได้ ลงนรกหนักมาก ต้องมีความมั่นใจในตัวเอง เรามีเวลาปฏิบัติมากกว่าฆราวาส ถ้าสู้เข้าไม่ได้ต้องมีความเข้าใจว่าเรานี้ดีไม่พอหรือเลวมาก

ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกคนตั้งใจให้ดี แต่ว่าการตั้งใจนี้ต้องตั้งใจพอดี อย่าทำสมาธิให้แน่น ใช้กำลังเบาๆ แบบสบายๆ เวลาภาวนา และก็เวลาอยู่ปกติให้ตั้งอารมณ์ทรงสมาธิ เราจะภาวนารู้ลมหายใจเข้าออกแบบสบายๆ โดยไม่นึกถึงอะไรเลย อย่าตั้งเวลาให้มาก เขาก็รอบของลมหายใจ มันคุมได้แค่นั้นพอใจแค่นั้น ไม่คิดถึงอะไรทั้งหมด นี่เป็นวิธีปฏิบัติของบุคคลที่ต้องพึงทำ เราทำส่วนหนึ่งของอกิถุญาเพื่อต้องการรู้ความเป็นจริง เราก็ต้องเป็นคนดีจริงๆ ไม่ใช่คนดีปลอมๆ

ไอ้คนดีปลอมๆ มันดีแต่ทำแต่ทาง ดีแต่เครื่องแบบนุ่งขาวห่มขาว ทำทางไปไหนก็ต้องปูฝารองรับ และหมั่นฝ่ากาสาวพัตร์ทำทางเหมือนเทวดาเหมือนพรหมแต่น้ำใจจริงๆ จิตของตนเองนิยมกิเลส นี่เป็นความชั่ว อันนี้ใช้ไม่ได้ เรื่องสี่สันวรรณะไม่มีความสำคัญ มีความสำคัญที่ตัวปฏิบัติ จิตสะอาด หรือจิตสกปรก ตัวนี้เอาให้หนัก ต้องควบคุมกำลังใจ

อย่าลืมว่า หนึ่งใน **ฉันทะ** เราจะต้องไม่มีความห่วงใย คือพอใจในความไม่ห่วง พพอใจในการทรงศีล พพอใจในการระงับนิวรณ์ 5 ประการ พพอใจในการตัดกิเลสคือไม่เมา ไม่ติดในร่างกาย

สอง **วิริยะ** ถ้าความหวังเกิดขึ้นต้องห้ามนั้นไว้ด้วยความเพียร ถ้าศีลจะบกพร่องต้องห้ามนั้นด้วยความเพียร นิเวศน์จะเข้ามาทวงใจต้องห้ามนั้นด้วยความเพียรต่อผู้กับมัน ยอมตายดีกว่าแพ้มัน ถ้ามันจะหลงไหลใฝ่ฝันในร่างกาย ต้องสู้กับมันด้วยการยอมตาย คิดว่าโลกนี้ไม่มีความหมายสำหรับเรา

สาม **จิตตะ** เอาจิตจดจ่ออย่าวางอารมณ์ สิ่งที่ถูกปฏิบัติมาได้ต้องทำให้ครบถ้วนเสมอ มีการคล่องแคล่วเสมอ

สี่ **วิมังสา** ยกความโง่งทิ้งไป อย่าแบกความหยาบ หรืออย่าแบกความโง่งเข้าวัด วิมังสาท่านบอกใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตามความเป็นจริง ปัญญาที่มันก็ใช่ง่ายๆ ครูเขาสอนมาแล้ว

รวมความว่าทุกอย่างถ้ามีอิทธิบาท 4 ครบถ้วน ทุกคนสามารถทำได้ทุกแบบก็รวมความว่าต่อไปนี้ขอทุกท่านนักศึกษากำลังใจให้ทรงตัว อย่าลืมนึกว่าครูนี้มีหน้าที่เฉพาะบอกเท่านั้น ไม่มีหน้าที่จะยกยอปอขึ้นใครจะไปสวรรค์ ไปนรก ไปพรหมโลก ครูไม่สามารถทำได้อย่างนั้น ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าพระพุทธเจ้าเองก็ตรัสว่า **อักษาตาโร ตถาคต** ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก เราจะรู้กฎของกรรมทุกอย่างที่เราต้องการ

วันนี้ถ้าคนขึ้นมาครั้งแรกครูก็จะนำไปในภพต่างๆ วันต่อไปถ้าสงสัยอะไรที่จะพึงรู้ จดมาอย่างๆ บอกครู เขาก่อนว่าต้องการพบคนนั้นที่ตายไปแล้ว ต้องการพบญาติคนโน้นที่ตายไปแล้ว ต้องการรู้วิถีชีวิตจะเป็นอย่างไร อาชีพจะเป็นอย่างไรทำไปถึงจะดี จะรวยหรือจะจน ในเมื่อมีชีวิตอยู่มันต้องกิน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราต้องการรู้ได้ เพื่อนของเราที่คบหาสมาคมจะดีไหม งานทำจะดีไหม คนประกอบกิจการงานร่วมกับเราจะดีหรือไม่ดี ถามครูเขาได้ ถามเขาก่อนที่จะลงมือฝึก ไปฝึกมาแล้วเราก็จะรู้ทุกอย่าง จำลึลาที่ครูสอน เอาไปใช้ทุกวันเป็นปกติ

วิธีใช้เมื่อกลับไปบ้าน ตื่นขึ้นมาเข้ามิดรวบรวมกำลังใจฟุ้งไปนิพพานก่อน ถ้าถึงนิพพานแล้วตัดสินใจว่า ถ้าร่างกายตายเมื่อไหร่ขอมาที่นี่แห่งเดียว หลังจากนั้นเมื่อจิตเป็นสุข ก็ทูลถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรง หรือใครทรงใจพระพุทธเจ้า ใครเป็นลูกแม่ถามแม่ได้ ว่าวันนี้จะมีใครมาหาเราบ้าง เราจะพบใครบ้าง ใครจะทำให้เรามีความสุข ใครจะทำให้เรามีความทุกข์ กิจการงานที่เราจะทำงานมันจะดีหรือเลว จะขาดทุกหรือได้กำไร ถามได้ทุกอย่าง ทดสอบทุกวัน และก็สังเกตว่าอารมณ์วันไหน ถ้าดูมาแล้ว ถามมาแล้ว รู้เรื่องมาแล้ว ลงมาตอนกลางวันทุกสิ่งทุกอย่างตรงตามรู้ ให้จำอารมณ์นั้นไว้ และในวันต่อไป ถ้าต้องการรู้อะไรให้รู้ตามนั้น

นี่แหละบรรดาท่านพุทธบริษัท มโนเมยิทธินี้มีคุณมีประโยชน์อย่างนี้ และเราก็จะรู้วาระแห่งความตาย ต้องการอยากจะทำอะไรตายเมื่อไหร่ มันก็รู้ และตายด้วยอาการอย่างไรเรารู้ ตายแล้วจะไปอยู่ที่ไหนเราก็รู้ คือรวมความว่าความรู้ทั้งหมดจะพึงได้จากอันนี้ อย่าลืมนึกว่านักเรียนนักศึกษา ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร มีจิตละเอียด มีอิทธิบาท 4 ครบถ้วน เรื่องการสอบไม่มีคำว่าตก และคนที่ทำงานจะรู้งานล่วงหน้า ว่าวันพรุ่งนี้จะมึงงานอะไรมา บุคคลได้บังคับบัญชาของเราใครจะดีใครจะเลว หรือว่าเราเป็นผู้บังคับบัญชาเขา อยากจะทราบว่ามีผู้บังคับบัญชาคนไหนจะดีหรือจะเลว ใครจะกลั่นแกล้งเราบ้าง วางแผนที่ไหน เราจะรู้ล่วงหน้าหมด กำหนดไปทุกวัน และให้ตั้งใจตามความเป็นจริงว่าโลกนี้มันเลวอย่างนี้ เพื่อนของเราต่อหน้าซม ลับหลังนินทา อย่าไปโกรธเขา เพราะว่าอะไร เพราะว่ามันเป็นธรรมชาติของโลกให้จำไว้ว่าเพื่อนหรือใครก็ตาม เราจะคบก็เพียงแค่ว่า จะไม่ยอมรับนับถือ คือไม่ยอมปฏิบัติตามถ้าเขาเลว

เราต้องการยอมรับนับถือ โดยเฉพาะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ และพระอริยสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์ธรรมดา พระสงฆ์เวลานี้ก็คบบากเต็มที ที่เลวก็มีมาก ที่ดีก็มีน้อย แม้แต่

อาตมาเอง ท่านทั้งหลายก็จงเลือกคบ วันไหนหลวงจงอย่าคบ วันไหนดีจงค่อยคบ ก็รวมความว่า นี่เวลามันใกล้จะหมด หมดเวลาลงไป 25 นาที ต่อไปไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อสมาทานพระกรรมฐานและสมาทานศีล และเริ่มปฏิบัติตามแบบฉบับของท่านต่อไป

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 12

ลำดับต่อไปนี้ไป ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ฟังคำแนะนำสักครู่หนึ่งสำหรับท่านที่ปฏิบัติได้แล้ว ให้พยายามรักษาอารมณ์เดิม คือว่าอารมณ์เดิมที่ครูเขาแนะนำให้เราสามารถ ให้เราสูทิพจักขุญาณ เห็นเทวดา เห็นพระ เห็นนิพพานได้ด้วยอาการอย่างไร อารมณ์อย่างนี้ขอให้บรรดาท่านพุทธบริษัทจงรักษาไว้ตลอดชีวิต ถ้าหากว่าไปเปลี่ยนแปลงเข้าเมื่อใด ก็หมายความว่ากรรมฐานของท่านสลายตัว

และประการที่มีความสำคัญ ทั้งนักปฏิบัติเก่าและปฏิบัติใหม่นั้นคือ อันดับแรกที่จะเจริญสมาธิจิต ขอให้ทุกคนตัดสินใจไม่หวั่นไหวอะไรทั้งหมดเสียก่อน เพราะว่าในเวลาที่เราเจริญสมาธิจิต ตอนนั้นเราจะต้องไม่หวั่นไหวอย่าง แม้แต่ชีวิตของเราถ้าหากว่าอยู่ที่บ้านของท่าน ก็ให้ทำการงานอะไรทุกอย่าง ให้มันเรียบร้อยเสียก่อนคือไม่มีภาระที่เราจะต้องห่วง เวลาเจริญสมาธิจิตจะได้ไม่กังวล ประตุ หน้าต่างควรจะปิดก็ปิด ของทุกอย่างควรจะเก็บจะง่าก็ทำเสียก่อนให้มันหมด เวลาเราทำสมาธิจิต มันจะมีอะไรเกิดขึ้น เสียงก็อกแกกที่น่าสงสัยก็จะได้ไม่สงสัยว่าเวลานี้ประตูหน้าต่างเราก็ปิดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราควรจะเก็บง่า เราก็เก็บแล้ว จะได้ไม่มีความสงสัยขณะทำสมาธิ

ถ้าจิตยังหวั่นอารมณ์ภายนอก ห่วงคน ห่วงทรัพย์ ห่วงสิน แม้แต่ห่วงชีวิตของตัวเอง อย่างวันนี้โยมท่านหนึ่งแถบอกให้ฟังว่า เวลาที่เจริญกรรมฐานอยู่นั้น มีใครเข้ามาแยกเขี้ยวยกคิ้วหัวตาดลอกหลอน อาการอย่างนี้ถ้ามันมีขึ้นกับเรา ก็จงคิดว่า ถ้าเราจะตายเสียเวลานั้นนะมันดี ว่าตายขณะที่เจริญสมาธิ เวลานั้นจิตของเราเข้าถึงพระไตรสรณคมน์ เรามีสีล จิตเรามีสมาธิ อย่างเวลาที่เรากลับเป็นเทวดาอยู่ในชั้นกามาวจรสวรรค์ ถ้ากำลังใจเรามั่นคง เคราก็ไปถึงพรหม ถ้าบังเอิญเกิดภพอย่างนั้นขึ้น เราก็คิดว่าชีวิตไม่มีความหมาย ถ้าตายคราวนี้ด้วยภาพนี้ ถ้าตายจริงมันไปนิพพาน มันก็ไม่สนใจในภพอื่น ไม่สนใจว่าใครจะมาทำร้ายร่างกาย นี่ความหมายว่า ถ้าภาพที่ปรากฏเกิดขึ้น มันต้องตัดสินใจอย่างนี้ การเจริญสมาธิจึงจะได้ผล

อ้ายภาพที่เกิดขึ้นนั้น ถ้าเราจะพูดกันอย่างภาษาต่างๆ ไม่พิจารณาอะไรมากอย่างน้อยที่สุดก็จะเป็นภาพของเทวดาหรือพรหม ว่ากำลังจิตของเราสูงจริงๆ ก็อาจจะเป็นภาพของพระอรหันต์ เพราะว่าเราสมาทานด้วย **อิมานัง ภควา อุตตภาวัง ตุมหากัง ปริจจขามิ** ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ข้าพเจ้าขอมองกายถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นแสดงว่าเราไม่หวั่นไหวอะไรในร่างกายแล้ว เราต้องการอยู่กับพระพุทธเจ้า นั่นแสดงว่าเราไม่หวั่นไหวอะไรในร่างกายแล้ว เราต้องการอยู่กับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าอยู่ที่นิพพาน ในเมื่อเราสมาทานอย่างนี้ เขาก็ต้องซักซ้อมทดลองเรา ว่าเราจะกลัวหรือไม่กลัว เรายังจะห่วงใยชีวิตไหม ถ้าเราห่วงใยในชีวิต การเจริญพระกรรมฐานทั้งหมดไม่มีผล ฉะนั้นต้องตัดสินใจว่า ขณะที่เราเจริญพระกรรมฐานอยู่นี้ มันจะเป็นอย่างไรกับร่างกายก็ช่างมันร่างกายนี้ถ้ามันไม่ตายเวลานี้ มันก็ตายเวลาอื่น ต้องตายเป็นแน่

ก็ตัดสินใจว่าถ้าตายเวลานี้เราจะไปไหน ควรจะตัดสินใจไว้เลยว่า ถ้าตายเวลานี้เราจะไปไฟพาน ขึ้นชื่อว่าการเกิดเป็นมนุษย์มันยุ่งแบบนี้ ถ้าหากแบบนี้ มีทุกข์แบบนี้ เราจะไม่เกิดต่อไป เราจะไม่เกิดเป็นเทวดาหรือพรหมต่อไป เรายุ่งไปนิพพาน และถ้าอาการอย่างใดก็ตามที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญกรรมฐาน ก็วางเฉยช่างมันเสีย ถ้าเรา

ข้างมัน มันจะเกิด เตี้ยว่ามันก็หายไป เป็นอันว่าก่อนจะเริ่มเจริญภาวนาใดๆ ต้องพยายามตัดกำลังใจ ไม่ห้วงอะไร ทั้งหมดแม้แต่ชีวิต คิดว่าถ้าตายเวลานี้อย่างไรมันก็เป็นเทวดา อย่างกลางเราเป็นพรหม ถ้าเราตัดสิ้นใจแน่นอนไม่ต้องต้องการความเกิดอีก เราก็ไปนิพพาน ถ้าตัดสิ้นใจได้อย่างนี้จริงๆ ทำประเดี่ยมันก็สำเร็จผล

หลังจากนั้นทุกคนต้องระวังเรื่องศีล ต้องมีความมั่นใจในศีล เรื่องศีลนี้สำคัญมาก ถ้าศีลไม่ดี สมาธิมันเกิดไม่ได้ เรื่องศีลนี้ก่อนที่จะปฏิบัติพระกรรมฐานต้องสมาทานศีล และทำใจให้มั่นคง ไม่ใช่สักแต่ว่าสมาทาน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับศีลห้า ควรที่จะตัดสิ้นใจเสียตั้งแต่เวลานั้นเป็นต้นไปว่า นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป จนกว่าจะตายเราจะไม่ละเมิดศีลห้า ว่าการเจริญพระกรรมฐานนี้ เราต้องการไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่เป็นสัตว์เดรัจฉาน สิ่งที่เราต้องการจริงๆ คือนิพพาน ถ้าเราละเมิดศีลห้าข้อใดข้อหนึ่ง ก็หมายความว่า เราเปิดประตูนรกให้เราเดินลงไป ฉะนั้นศีลห้าประการต้องไม่ละเมิด แม้แต่สิกขาบทใดสิกขาบทหนึ่ง ถ้ามันจะมีการพลั้งเผลอขึ้นมาบ้าง ก็ต้องพยายามยับยั้งไม่ละเมิดต่อไป เรื่องศีลนี้เป็นเรื่องสำคัญหลัก หลังจากนั้นก็ตัดสิ้นใจว่าเราจะทรงอารมณ์ให้ทรงตัว โดยเฉพาะที่เราปฏิบัติในเวลานี้ก็เรียกกันว่ามโนมยิทธิ แปลว่ามีฤทธิ์ทางใจ

มโนมยิทธินี้จริงๆ เป็นอภิญญา ถ้าเป็นอภิญญาจริงๆ ถ้าฝึกสายอภิญญาจริงๆ รับรองว่า หกสิบปีไม่มีใครได้ ฉะนั้นการฝึกขึ้นในสายอภิญญาตรงมันลำบากจึงฝึกควบกับวิชาสาม อันดับแรกก็ขึ้นอยู่กับอุปจารสมาธิ หรือทิพจักขุญาณก่อน ถ้าขึ้นต้นตามแบบฉบับของอภิญญาต้องขึ้นต้นด้วยฌาน 4 รับรองไม่มีผล เมื่อขึ้นต้นด้วยวิชาสามมันง่าย คือขึ้นต้นด้วยกำลังสมาธิเล็กน้อย เวลาทำสมาธิอย่าเร่งรัดใจให้มันเครียดเกินไป อย่าต้องคิดว่าต้องทำสมาธิดีแบบนั้น ดีแบบนี้ ดิ่งแบบนี้ ดิ่งแบบนี้ ถ้าแบบนี้ก็ไม่มีทางได้ เพราะกำลังมันเครียด

วิธีทรงสมาธิคือทำใจเบาๆ ทำใจสบายๆ เวลาหายใจเข้านึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะ ะ ละ ปล่อยความรู้สึกตามสบาย จะไปยังคับให้ลมหายใจหนักหรือเบา แรงหรือเบาอันนี้ไม่ได้ มันหายใจแบบไหนปล่อยเป็นเรื่องของร่างกายเอาใจเข้าไปรับทราบ เวลาหายใจเข้านึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะ ะ ละ เอาเองแค่นี้ไม่ต้องให้มันดิ่งเกินไป และก็บางที่มันก็มีการผลอ เวลาสืบทานาที่ที่จะให้สงบ มันอาจจะคิดโน่นคิดนี่เรื่อยเปื่อยไป ก็จงถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเรานึกได้ว่าใจมันหลงไป ก็กลับดึงเข้ามาใหม่ ก็สลับกันมาสลับกันไปแบบนี้ การทำแบบนี้จิตยังอยู่ในช่วงของอุปจารสมาธิ ยังไม่ถึงฌานสมาบัติ และจิตที่อยู่ในช่วงแหละที่เป็นจิตมีอารมณ์เป็นทิพย์ เมื่อจิตมีอารมณ์เป็นทิพย์แล้ว ก็สามารถจะเห็นภาพที่เป็นทิพย์ได้ ได้ยินเสียงที่เป็นทิพย์ได้ และเวลาที่ภาวนาอยู่นี้ อย่าไปคิดอยากรู้อยากเห็นอะไรเป็นอันขาด

ในตอนนั้นถ้าไปอยากรู้อยากเห็นเขาก็ไม่ต้องได้กันละ จิตมันฟุ้งซ่าน ตอนที่รู้จะเห็นจริงๆ เป็นจิตที่อาจารย์เขาจะเข้าไปแนะนำท่านถึงตัว ฉะนั้นคำว่าเห็นในที่นี้มันไม่ได้เห็นที่ตา เป็นความรู้สึกทางใจเป็นอันดับแรกที่เราเรียกว่า ทิพจักขุญาณนี่แปลว่า ความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์ หมายความว่ารู้ตรงตามความเป็นจริง

เหมือนกับบรรดาท่านพุทธบริษัทมานั่งอยู่ที่นี้ ถ้าเขาจะถามว่า บ้านของท่านมีลักษณะเป็นอย่างไร พ่อของท่านมีรูปร่างแบบไหน แม่ของท่านรูปร่างแบบไหน ลูกของท่านมีลักษณะเป็นอย่างไร เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ซึ่งเขาไม่มาด้วยนี้ทุกคนตอบได้หมด อ้ายที่ตอบได้หมดนะ ตาทำเห็นหรือเปล่า ความจริงเวลานี้ท่านได้เห็น แต่ใจเห็นมันมีความรู้สึกทางใจจำได้ เป็นลักษณะของทิพจักขุญาณที่มีสภาพแบบนี้

ถ้าอารมณ์ของท่านอ่อนน เรียกว่าศีลพอไปได้ สมาธิเล็กน้อย ปัญญาก็ไม่สะอาด ปัญญาไม่สะอาดนัก ก็คือว่ารู้ รู้สึก แต่ทว่าไม่เห็น

ถ้าศีลดีจริงๆ สมาธิดีจริงๆ ปัญญาดีพอสมควร อ้ายสิ่งๆที่รู้ มันจะเห็นว่ามาทางไกล มีภาพแต่มองไม่ชัดนัก

ถ้ามีปัญหา ตัดสินใจได้แน่ คือไม่หวั่นไหวในร่างกาย คือมุ่งพระนิพพาน อันนี้ภาพนั้นจะปรากฏขึ้นกับใจ คล้ายกับเดือนหงาย คือสามารถจะเห็นลวดลายเสื้อผ้าได้อย่างถนัด อาการที่จะเห็นอย่างนี้จะปรากฏว่าไม่จริงก็ไม่ได้

ในอันดับแรกถ้าปรากฏว่าไม่เห็น ถ้าครูเขาถามว่าท่านรู้สึกว่ามีใครมายืนอยู่ข้างห้าไหม แต่ความจริงเราไม่เห็น แต่ความรู้สึกมันบอกว่ามี ก็ตอบทันทีว่ามี ก็ตอบทันทีว่ามี อย่าลืมนะว่าขณะนี้จิตทรงเป็นสมาธิ มันจะตรงทุกอย่างไม่มีอะไรผิด อย่างที่เราเรียกว่ารู้ทางใจ ถ้าเขาถามผู้หญิงหรือผู้ชาย ถ้าจิตมันบอกว่าคุณหญิงก็ผู้หญิง ถ้าจิตมันบอกว่าคุณหญิงก็ผู้หญิง ถ้าจิตมันบอกว่าคุณชายก็ผู้ชาย อย่าไปสงสัย ถ้ามีความรู้สึกว่า เอ๊ะ มันใช่หรือไม่ใช่ แน่หรือไม่แน่นอนอย่างนี้ก็ไม่มีความได้ ตัวสงสัยเกิดขึ้นไม่มีทางได้ ถือว่าตัวสงสัยเป็นอุปสรรค ถ้ามีความรู้สึกอย่างไรตอบได้ทันที ถ้าครูเขายืนยันถึงสองสามครั้ง ตอนนี่จิตก็จะสบายขึ้นอารมณ์จะดีขึ้น ตอนนี่ภาพที่ไม่สามารถจะเห็น มันจะเห็นเป็นภาพ พอเขานำท่านขึ้นไปยังจุฬามณี มันจะเห็นสว่างไสวดีขึ้นแต่ไม่มากนัก พอถึงนิพพานความสว่างจะปรากฏชัดตอนนี่

ขอบรรดาทุกท่านจำไว้ ต่อไปนี้จะหยุดคำแนะนำ จะให้ท่านทำสมาธิโดยใช้คำว่า นะ มะ พะ ะ เวลาหายใจเข้านึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะ ะ สักสิบห้านาที พอได้ยินเสียงสัญญาณกริ่ง อย่าเพิ่งลืมตาขึ้น เวลานั้นเป็นเวลาที่คุณแนะนำจะไปแนะนำจนถึงตัวท่าน ถ้ามีคนเขานั่งอยู่ข้างหน้าก็หยุดภาวนาเสีย ไม่สนได้กับลมหายใจเข้าออก ฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ เขาแนะนำอย่างไรตัดสินใจไปตามนั้น ถ้าเขาถามว่าเห็นอะไรไหม ถาจิตมันเห็นก็ตอบว่าเห็นทันที ถ้าท่านที่ไม่พยายามตอบ ทำเข้าไปแค่สามวาระที่เขาถาม เขาจะไม่ถามอีกต่อไป โปรดรับทราบตามนั้นนะ ต่อไปนี้ให้บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น ตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ภาวนานะว่า นะ มะ พะ ะ

สำหรับท่านที่จะสวดบ่งเที่ยวในภพต่างๆ ขอให้ตัดสินใจรวบรวมกำลังใจขอให้เห็นพระรูปพระโฉมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ชัดเจน ต่อไปขอให้ปฏิบัติตาม

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 13

ลำดับนี้ไป ให้บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ฟังคำแนะนำสักสิบห้าหน้าที่ในการปฏิบัติมโนมยิทธิ สำหรับท่านที่ยังไม่ได้ ให้พยายามรักษากำลังใจตามนี้จงอย่าคิดห้วงอะไรทั้งหมดในเวลานี้ ให้ทรงสมาธิจิตที่ว่าเราจะทรงสมาธิจิตตามสมควร ที่ว่าทรงสมาธิตามสมควรก็หมายถึงว่า ไม่ต้องทำให้มันเครียดนัก ถ้าเครียดก็ตั้งเกินไป จิตเข้าถึงฌานสมาบัติแล้วถอนออกมาไม่เป็น อันนี้ทิพจักขุญาณไม่เกิดคือทรงอารมณ์สบายๆ ใช้สมาธิปานกลาง คือว่าไม่ถึงอุปจารสมาธิ ไม่ถึงฌานสมาบัติ คำว่าอุปจารสมาธิหมายถึงเฉียดฌาน นั่นก็หมายความว่า เวลาหายใจเข้าเรายังรู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ที่อยู่ว่าหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้นก็รู้ที่อยู่และเวลาภาวนาก็รู้ที่อยู่ ทำใจสบายๆ ก็รู้ที่อยู่

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คำว่าทิพจักขุญาณได้อธิบายมาแล้วเมื่อคืนนี้ว่า เป็นความรู้สึกทางใจ ถ้าหากว่ากำลังใจของท่านต่ำ กำลังใจปานกลางก็จะเห็นภาพทางใจเหมือนกัน แต่ว่ามันเห็นไม่ชัด ถ้ากำลังใจสูงขึ้นก็จะเห็นได้ชัด วันนี้เราขึ้นด้วยวิชาสาม แต่ความจริงการปฏิบัติแบบนี้จะขึ้นได้สองอย่าง จะขึ้นด้วยอภิญาเลยก็ได้ ถ้าขึ้นด้วยอภิญาเลย การเคลื่อนออกจากตัว จะมีความรู้สึกเหมือนกับออกจากกระบอกเหมือนเทน้ำออกจากกระบอก จะมีความรู้สึกตามนี้ ถ้าออกไปแล้วจะมีความสว่างไสวมาก เหมือนกับเราเดินไปในอากาศ แต่ว่าวิธีของอภิญาโดยตรงนี้รับรองว่าปฏิบัติกันไม่ได้ แคะขึ้นขึ้นต้นด้วยวิชาสาม ก็รู้สึกว่ายังขลุกขลักกันอยู่มาก ฉะนั้นให้รักษากำลังใจตามนี้ วันนี้ขอพูดต่อ

เมื่อที่ได้มาสมาทานว่ามีทิพจักขุญาณ จตุปปาตญาณ เจโตปริยญาณปฐพีนิวาสานุสสติญาณ เป็นต้น ที่กล่าวอย่างนี้ ความจริงวันนี้มีญาติโยมสองกลุ่มกลุ่มเมื่อคืนนี้ วันนี้ครูเขาก็จะนำเที่ยวตั้งแต่นิพพาน แล้วก็พรหม อรูปพรหม สวรรค์ทุกชั้น แล้วก็ลงมาถึงสำนักของพระยายม ไปนรก ไปแดนเปรต แดนอสุรกาย ถ้าเวลามีพอ ถ้าคล่องนะ ถ้าหากว่าไม่คล่องละก็ไปไม่ได้ไกล สำหรับญาติโยมที่ปฏิบัติเป็นคืนที่สาม ครูเขาอาจจะแนะนำในด้านทิพจักขุญาณ แต่ความจริงทิพจักขุญาณนะทุกคนได้แล้ว คือที่เราเคยสามารถเห็นภาพพระ เห็นพระจุฬามณี เห็นนิพพานได้เรียกว่าทิพจักขุญาณ

แต่ทิพจักขุญาณนี้มีประโยชน์ เราจะเห็นนิพพานก็ได้ เห็นพรหมก็ได้ เห็นอรูปพรหมก็ได้ เห็นเทวดาก็ได้ เห็นเปรตก็ได้ เห็นอสุรกายก็ได้ ท่านใช้ในทางธรรมะ แต่ใช้ในทางปฏิบัติ หมายความว่าสามารถจะรู้ในสิ่งที่ลึกลับ แม้จะอยู่ในสิ่งที่ปิดบัง เราต้องการจะรู้ก็รู้ได้

ทีนี้สำหรับ **จตุปปาตญาณ** จตุปปาตญาณก็คือของเก่า เอาทิพจักขุญาณไปใช้ หมายความว่าเห็นหน้าคน เห็นหน้าสัตว์ รู้ชื่อคน รู้ชื่อสัตว์ ถ้าเราอยากทราบว่าคนนี้หรือสัตว์ตัวนี้ก่อนจะเกิดเป็นคนมาจากไหน อันนี้จตุปปาตญาณจะบอก ถารู้ข่าวคนตายหรือสัตว์ตาย และเราอยากจะทำว่าคนตายหรือสัตว์ตายแล้วไปเกิดที่ไหนอันนี้จตุปปาตญาณจะบอกได้ เราจะรู้เราจะเห็นภาพคนนั้นอยู่ทีนั้น

ต่อมาก็ **เจโตปริยญาณ** สำหรับเจโตปริยญาณนี้สามารถจะรู้ตามวารุจิตของคนอื่น หมายความว่าเขาจะมีกิเลสมาก เขาจะมีกิเลสน้อย เขาจะมีความสุขหรือจะมีความสุข ถ้าใช้ให้คล่อง ถ้าคนนั้นจะมีความรู้สึกอย่างไรแล้ว สามารถรู้ได้ทันที

แล้วก็มา **ปุพฺพเพนิวาसानุสสติญาณ** อันนี้เป็นการแนะนำในการระลึกชาติถอยหลังอดีตชาติไปตามลำดับ
ทั้งหมดนี้ต้องไปฝึกฝนกันเองให้คล่องนะ ครูเขาจะแนะนำแต่หัวข้อ เขาแนะนำพอให้รู้แนวทาง

ต่อไปก็ **อดีตังสญาณ** ว่าในเหตุการณ์ที่ล่วงมาแล้วของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดีของสัตว์ก็ดีเป็นอย่างไรบ้าง

อนาคตังสญาณ ก็จะมีเหตุการณ์ล่วงไปข้างหน้า

ปัจจุปฺบันนังสญาณ รู้เวลากาลปัจจุบัน เวลานี้ใครอยู่ที่ไหน ใกล้หรือไกลตายแล้วหรืออยู่โลกนี้ หรืออยู่
โลกไหนเราทราบ

ยถากัมมุตตาญาณ รู้เหตุแห่งความสุขหรือความทุกข์ ว่าเราที่มีความสุขหรือเป็นเครื่องมือคู่กับวิปัสสนา
ญาณ เราจะได้ทราบว่าเราเกิดมาแล้วก็ชาติ เกิดมาแล้วมีความสุข มีความทุกข์แค่ไหน เกิดมาแล้วแต่ละชาติทรัพย์
สมบัติเราทำไว้มาก พอตายแล้วแบกไปได้ไหม เคยเกิดเป็นมนุษย์เราก็เกิดแล้ว เทวดาและพรหมเราก็เกิดแล้ว เป็น
สัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เราก็เคยเกิดแล้ว เทวดาและพรหมเราก็เกิดแล้ว เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็น
อสุรกาย เราก็เคยเกิดแล้ว สัตว์เดรัจฉานเราก็เกิดแล้ว มันก็วนกันไปวนกันมา ตายแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ตาย เอา
ตำแหน่งหน้าที่แน่นอนไม่ได้ และทางที่มันจะมีความสุขจริงๆ มีที่ไหน นั่นคือนิพพาน เขาก็พาเราไปแล้ว เราจะได้
ตั้งหน้าตั้งตาทำจนเชื้ออดีตที่ผ่านมา และการทำทั้งหมดหลายได้ปฏิบัติอย่างนี้ สามารถจะได้ทิพจักขุญาณ ได้
มโนมยิทธีคือมีฤทธิ์ทางใจ

อ้อ เมื่อคืนนี้ สำหรับพวกเมื่อคืนไปสวรรค์มาแล้ว แล้วเขาก็มาตรงไปนิพพาน แล้วก็อาจจะไปที่อื่นบ้าง
สำหรับคืนนี้เขาจะพาท่องเที่ยวในภพต่างๆสำหรับท่านที่ได้แล้วเมื่อคืน เขาก็จะสอนญาณต่างๆ แปรประการ ความ
จริงอย่างนี้ก็เรียกว่า อภิญญา คือหนึ่งในอภิญญาหก อภิญญา แปลว่ารู้ยิ่งกว่าอารมณ์ผู้ธรรมดาไม่ใช่ว่าต้องเหาะ
เหินเดินอากาศได้นะ นี่ก็เป็นอภิญญา อารมณ์ตามปกติเรารู้ไม่ได้ที่นี้พอเราฝึกทำสมาธิได้ขนาดนี้ เรารู้ได้

แต่ว่าจงอย่าเอาอภิญญานี้ไปอวดชาวบ้าน เราจงอย่าได้มีความเข้าใจว่า ทำได้อย่างนี้แล้วมันจะไม่ตกนรก
จงอย่าเข้าใจอย่างนั้นนะ ได้อย่างนั้นจนคล่องแล้ว เขาก็ยังมีสิทธิ์ตกนรกสมบุรณ์บริบูรณ์เต็มที่อยู่พระเทวทัต พระ
เทวทัตท่านได้อภิญญาหกแล้ว ในที่สุดก็ผลอเป็นฉานโลกีย์ ก็ลงนรกไป ฉะนั้นการที่รู้แบบนี้ก็เพื่อจะให้กลัว จะ
ได้ไม่ประมาทว่า อายการเกิดมาแล้ว มันเกิดมาแล้วไม่รู้เท่าไร เกิดมาแล้วก็ตาย ตายแล้วก็ไม่คงที่ ไม่ใช่ตายแล้ว
กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ก็ห้ามไม่ดีไม่ตีกลับไปอยู่เป็นสัตว์นรกเสียตั้งนาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์
เดรัจฉานเสียตั้งนาน กว่าจะกลับมาเป็นมนุษย์ใหม่ ฐานะก็ไม่คงเดิม ทรัพย์สินเก่าที่มีอยู่ก็ไม่มีแล้ว ก็มาทำกัน
ใหม่แล้วก็ตาย

สิ่งที่ต้องการก็คือให้ฝึกกรรมฐานแบบนี้ ตามความต้องการขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็
ต้องการให้ทุกคนถึงพระนิพพาน ถ้าบังเอิญท่านมีเครื่องมือครบถ้วนแบบนี้ ท่านไปนิพพานไม่ได้ก็ไปนรกเถอะ เป็น
ทางสุดวิสัยที่จะช่วยกันต่อไป

ที่นี้เวลาเราต้องการไปนิพพาน ความจริงการไปนิพพานเป็นของไม่หนัก มันทำง่ายกว่าไปเป็นสัตว์นรก
มาก เราจะเป็นสัตว์นรกก็ต้อง **ปาณาติบาต** จะไปฆ่าสัตว์ต้องตั้งท่า ต้องลงแรงลงทุน **อทินนาทาน** จะลักขโมย
เขาต้องหาทาง ก่อนอื่นต้องมีการระมัดระวัง **กาเมสุมิฉฉาจาร** จะเยื้องย่างความรักเขาก็ลำบาก **มุสาวาท** จะ
โกหก โกหกดีไม่ได้เขาจับได้ก็หนักใจ **การดื่มสุราเมรัย** ก็ต้องดื่มไปซื้อหามาดื่ม

การไปนิพพานไม่ต้องลงทุน ใช้กำลังใจแบบสบายๆ ใช้อารมณ์จิตจับพระนิพพานไว้เป็นอารมณ์ เราได้มโนมยิตีแล้วนี่ เราเคยไปนิพพาน ภาวะนิพพานเราต้องไปเป็นปกติให้จิตมันชิน เวลาหลับลมมากก็สังเกตกำลังใจไว้ว่า ที่เราอยู่ที่นิพพานนะ อารมณ์จิตมันเป็นอย่างไร กลับลงมาสังเกตกำลังใจไว้ว่า ที่เราอยู่ที่นิพพานนะ อารมณ์จิตมันเป็นอย่างไร กลับลงมาเข้าร่างกายเดิมก็รักษาอารมณ์จิตนั้นไว้ พยายามทำจิตให้ตรงตัวตามนั้น นั่นก็คืออระคะ ความรักในระหว่างเพศหรือว่าในวัตถุธาตุต่างๆ ไม่มีในขณะที่เราอยู่ที่นิพพาน โลกะความโลภ อยากได้ต่างๆ ขณะที่เรานั่งอยู่ที่นิพพานอารมณ์ก็ไม่มี โทสะความโกรธมันก็ไม่มี โทหะความหลงมันก็ไม่มี ขณะที่เรานั่งอยู่ที่นิพพาน พอกลับเข้ามาสู่ร่างกายก็ขอให้พยายามรักษากำลังใจให้เป็นไปตามนั้น ใหม่ๆ มันยังทำได้ไม่เต็มที่ ถ้าเป็นไปได้ ยี่สิบนาที สามสิบนาทีก็ยิ่งดี

นี่เพื่อความมั่นใจของบรรดาพุทธบริษัท ให้ขึ้นบันไดก้าวแรกเสียก่อนบันไดก้าวแรกที่จะไปถึงพระนิพพาน ท่านเรียกว่าพระโสดาบัน ถ้าถึงพระโสดาบันแล้ว ฌานที่ท่านได้ทั้งหมดจะไม่ทางเสื่อม มีแต่จะแจ่มใสยิ่งขึ้น ถ้าเป็นพระโสดาบันแล้วก็ไม่ถอยหลัง หลังจากนั้นไปขึ้นชื่อว่าบาปกรรมและอกุศลเก่าๆ จะไม่สามารถให้ผลแก่ท่านได้เลย คือท่านไม่ต้องตกนรก ไม่ต้องเกิดเป็นเปรต ไม่ต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย ไม่ต้องเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่ใช่ชาตินี้ชาติเดียว

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยทธิ 14

ต่อไปนี้ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายตั้งใจฟังคำแนะนำสักครูหนึ่งสำหรับท่านที่ปฏิบัติได้แล้ว ให้พยายามรักษาอารมณ์ของท่านให้ทรงตัว วิธีการรักษาอารมณ์ให้ทรงตัวให้ปฏิบัติตามนี้ อันดับแรกขอให้ทุกคนระมัดระวังสติให้มาก เพราะว่าสมาธิจะทรงตัวหรือไม่ทรงตัวมีความสำคัญ อันดับแรกก็คือสติ ถ้าสติของท่านบกพร่อง สมาธิก็บกพร่องไปด้วย ถ้าสติดีสมาธิก็ทรงตัว

อันนี้คำว่าสติบกพร่องนี้ก็อาจจะมีบ้างเป็นของธรรมดา เพราะว่าบางท่านเป็นของใหม่ ขอให้ตั้งใจระมัดระวังสติให้มากที่สุด ถ้าบังเอิญวันใดพลังแคลงทำให้สติมัวหมอง เวลากลางคืนก็ตั้งใจอธิษฐานใหม่คือสมาทานสติใหม่ คิดว่านับแต่เวลานี้เป็นต้นไป เราจะทรงสติทำให้บริสุทธิ์ จะไม่ยอมให้สติบกพร่อง และในโอกาสต่อไป อาจจะมีพร่องบ้าง ก็ให้ระมัดระวังแบบนั้น พอพร่องไปก็สมาทานใหม่ ทำอย่างนี้ไม่กี่ครั้ง จิตก็จะชินกับการรักษาสติ

จะถือว่ารับไปครั้งแรก จะไม่บกพร่องเลยก็เป็นไปไม่ได้ เพราะจิตมันไม่ชินในเมื่อจิตมันไม่ชินก็อดมีกรบกพร่องไม่ได้ แต่ว่าถ้าหากเราทำการระมัดระวังให้มันชินซะอีก ในไม่ช้าความบกพร่องของสติก็ไม่มี เมื่อสติสมบูรณ์บริบูรณ์เป็นปกติสมาธิของท่านไม่เสื่อม เป็นอันว่าสมาธิ มาแล้วนี้ไม่ถอยหลัง ฌานไม่เสื่อม

และยังมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้สมาธิดีขึ้นตามลำดับ นั่นก็คือว่า ใช้เวลา เวลาใดเวลาหนึ่ง จะเป็นกลางวันก็ได้ จะเป็นกลางคืนก็ได้ เวลาไหนก็ได้ตามสบายใช้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และใช้คำภาวนานว่า นะ มะ พะ ะ คือว่าถ้าจิตสามารถจับภาพพระรูปพระโสม ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ชัดเจนเป็นปกติ บางวันก็ชัด บางวันไม่ชัดก็เป็นเรื่องธรรมดาของจิต หรือว่าบางที่ร่างกายของเรามันไม่ตื่นหนึ่งก็มัวบ้างไม่เป็นไร รักษากำลังใจ คือทรงคำภาวนากับรู้ลมหายใจเข้าออก

ถ้าสามารถจับพระรูปพระโสมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ใจจับอยู่ที่พระรูปของพระพุทธเจ้า หายใจเข้านี้กันว่า นะ มะ หายใจออกนี้กันว่า พะ ะ ทำอย่างนี้เรื่อยๆ โดยไม่ยอมเคลื่อนจิตไปไหนเลย เป็นการรักษาอารมณ์ ทำครั้งหนึ่งจะใช้เวลาามากก็ได้ น้อยก็ได้ หรือว่าจิตมันฟุ้งซ่านมันจะเคลื่อนไป ก็เลิกซะ อย่าไปทนมัน จะนั่งก็ได้จะนอนก็ได้ หรือว่าถ้าจะให้ดีใช้เวลาอน นอนลงไปแล้วเอาจิตจับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้านี้กันว่า นะ มะ หายใจออกนี้กันว่า พะ ะ ถ้าทำเวลานอน ถ้ามันจะหลับก็ปล่อยหลับเลยอย่าไปฝืนไว้ ถ้าภาวนาไม่กี่คำจะหลับก็

ปล่อยไป หรือว่าถ้าจิตไม่เข้าถึงฌานสมาบัติ จิตจะหลับไม่ได้ ถ้าจิตเข้าถึงฌานเร็วมันอยากหลับเร็วก็ยิ่งดี เพราะต้องการฌานได้เร็ว

และเวลาที่ตื่นจากนอนมาใหม่ๆ ก็ทำแบบนั้น ยังไม่ลุกจากที่ขังไม่ต้องนั่งก็ได้ตื่นขึ้นมาใหม่ๆ พอรู้สึกตัวก็กำหนดลมหายใจเข้านี้กันว่า นะ มะ หายใจออกนี้กันว่า พะ ะ พอใจสบาย โดยไม่ต้องคิดจะไปไหนเลย อย่างนี้สมาธิของท่านจะทรงตัวและทิพจักขุญาณจะแจ่มใส นี้จุดหนึ่ง

และอีกจุดหนึ่งสำหรับท่านที่ปฏิบัติได้ ได้ทิพจักขุญาณก็ดี ได้มโนมยทธิก็ดี ของทั้งสองรายการนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่าต้องใช้บ่อยๆ ให้ชิน คือใช้ทุกวันดี ถ้าเป็นวันละหลายครั้ง ได้ยิ่งดีจิตจะได้คล่อง ถ้าทิ้งไปนาน ไม่เข้าอารมณ์ก็ฝืด ดีไม่ดีก็เผลอ วิธีใช้ก็จงอย่าไปรู้ความดี ความชั่วของบุคคลอื่น วิธีใช้ก็มีว่า

หนึ่ง ตั้งใจไปพระจุฬามณีเจดีย์สถาน สอง บัดงูกัมพลศิลาอาสน์ และสามนิพพานจุดใดจุดหนึ่ง ต้องการนิพพาน ก็เอา จะไปอยู่เฉพาะพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดี หรือว่าไปถึงแล้วเราต้องการจะไปสู่วิมานของเราก็ดีก็ดีทั้งหมด จะใช้ครั้งหนึ่งใช้เวลาสัก 2 นาที 5 นาที 10 นาทีหรือมากกว่าก็ตามแต่ความสบาย ต่อๆ ไปก็นึกทำอะไรอยู่ หรือจิตว่างนิตหนึ่งจากการงาน สงจิตไปนิพพานทันที แค่นาทีสองนาทีก็ช่าง ทำให้คล่องแบบนี้ ในไม่ช้าอารมณ์จิตก็คล่องถ้าต้องการจะรู้อะไรจะรู้ได้ทันที และก็ได้ถูกต้องชัดเจนแจ่มใส

แต่ขอเตือนไว้หน่อยว่า ถ้าต้องการจะรู้อะไรจริงๆ นี่จงอย่าใช้กำลังของตนเอง ถ้าความรู้สึกมันบอกขึ้นมา ก่อนแล้วก็จะอย่าเชื่อ ตัดอารมณ์นั้นทิ้งไป ถ้าต้องการจะรู้อะไรจริงๆ ให้เข้าไปหาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เห็นพระองค์ให้ชัดเจนแจ่มใสเมื่อใจสบายจิตเป็นอุเบกขาแล้วคอยถาม ถามตรงจากพระองค์ และถามอย่าถามซ้ำในเมื่อพระองค์บอกแบบไหนเชื่อทันทีและไม่มีย่ออะไรผิด นี่สำหรับการรักษาอารมณ์และการทรงอารมณ์หรือเพิ่มอารมณ์ให้มันดีขึ้น เขาทำกันอย่างนี้นะ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกคนทั้งใหม่และเก่า ควรจะหวังนิพพานเป็นเวลานี้ถึงเวลาแล้วก็กำลังใจของบรรดา ท่านพุทธบริษัททุกท่านมีความมาเข้มแข็งพอ หรือว่ามีบารมีพอที่จะไปนิพพานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องบารมีนี่เป็นเครื่องวัดใจกันเพราะว่าการสอนนี้ วิธีสอนแบบนี้ความจริงเป็นแบบที่ยากที่สุดในพระพุทธานุศาสนการฝึกหรือการปฏิบัติในพุทธศาสนาไม่มีอะไรยากไปกว่าวิชชาสาม หรืออภิญญาความจริงถ้าทำสายสุขขวิปัสสโก การเข้าถึงพระโสดาบัน สกิทาคามี ง่ายกว่า วิชชาสามหรืออภิญญา

แต่ที่ว่าของที่ยาก แต่บรรดาท่านพุทธบริษัท สามารถจะฝึกกันได้ภายในวันเดียวสองวัน อันนี้ก็คิดว่าถ้าเราตีไม่พอ ทุบเดิมไม่มีก็ตีไม่ได้แน่ และการฝึกแบบนี้ไม่ใช่ฝึกบุคคลผู้เริ่มต้นในการฝึก ถ้าบุคคลที่เริ่มต้นในการฝึกไม่เคยได้มาก่อนฝึกอย่างนี้ร้อยปีก็ไม่ได้ วิธีฝึกบุคคลผู้เริ่มต้นใหม่ นี่ก็หมายความว่า คนฝึกได้นี่จะต้องเคยบำเพ็ญบารมีแบบนี้มา และก็ได้อ่านในชาติก่อนๆ แล้ว บางทีก็ได้มาเป็นแสนๆ ชาติ ได้มานานแล้ว แต่เกิดมาชาตินี้มันล้มต้น ไม่รู้ต้นก็เลยไม่ได้นำมาใช้ที่นี้การฝึกเพียงแค่นี้ก็เลยสามารถทำได้

และประการที่สองที่ว่ากำลังบารมีของท่านพุทธบริษัทพอ ก็เพราะว่าคำว่านิพพานนี้เป็นของที่เห็นได้ยาก คนที่ได้มานิสมาปฏิบัติแต่บารมีไม่ถึงปรมาตบารมีอย่างว่าแต่ไปถึงนิพพาน แค่นี้เห็นนิพพานก็ยังเห็นไม่ได้ กำลังใจของคนเห็นนิพพานได้ อย่างต่ำจิตต้องเข้าถึงโคตรภูญาณ โคตรภูญาณนี้อยู่ระหว่างโลกีย์กับโลกุตระ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป จิตอยู่ในขั้นของพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี จึงจะเห็นนิพพานได้

และการที่ท่านพุทธบริษัทฝึกกันมาแล้วสมควรไปถึงนิพพานได้ นี่จึงภูมิใจในความคิดของท่าน ว่าความคิดประเภทนี้ท่านสั่งสมมานาน และมีกำลังใจพอจะถึงนิพพานได้ การจะถึงนิพพานนี้มีเครื่องวัดอยู่อย่างหนึ่ง คือว่าถ้าไปถึงวิมานของเรา ในวิมานนั้น มันมีเตียงหรือมีเตียงสำหรับนั่ง ถ้ากำลังวาสนาบารมีเราจะไปถึงนิพพานในชาตินี้ไม่ได้ ถ้าไปนั่งบนเตียงหรือเตียงมันจะลั่นหล่น ถ้านั่งบนเตียงมันจะลั่นหล่นลงมาทันทีที่นั่งไม่ติด ถ้าคนใดไปถึงนิพพานของตนที่นิพพานและก็นั่งได้ตามสบาย ก็แสดงว่ากำลังกายคือกำลังใจคือบารมีจะต้องสมบูรณ์แล้ว คนนั้นไปนิพพานได้ในชาตินี้ แต่ที่ว่าท่านจะรักษาความคิดให้ทรงถึงนิพพานหรือไม่เป็นของของท่าน

ฉะนั้นขอทุกคนที่ปฏิบัติได้แล้วจงอย่านำไปทิ้งเสีย ถ้าหากว่าท่านนำไปทิ้ง ชาตินี้ก็พลาดนิพพาน เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย

ต่อไปนี้เหลือเวลาอีก 5 นาที ก็ขอพูดกับบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่มาปฏิบัติใหม่ สำหรับท่านที่มาปฏิบัติใหม่ การฝึกพระกรรมฐานแบบนี้รู้สึกจะหนักใจไปนิดหนึ่ง ที่นี้เขาใช้คำว่าเป็นการฝึกอภิปัญญา หรือว่ามโนมยิทธิเป็นหนึ่งในอภิปัญญาหก และกัทธิพจักขุญาณก็เป็นหนึ่งในวิชชาสาม แต่ความจริงฟังชื่อแล้วก็น่าหนักใจ แต่การปฏิบัติไม่น่าหนักใจ และการฝึกแบบนี้ฝึกควกระหว่างวิชชาสามกับอภิปัญญา ใช้อภิปัญญาตรงลำบากมาก ต้องใช้มานี่เป็นพื้นฐาน ฉะนั้นจึงได้นำวิชชาสามเข้ามาบวกคือกัทธิพจักขุญาณ

สำหรับขั้นต้นเป็นการขึ้นด้วยวิชชาสาม การขึ้นด้วยวิชชาสาม ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทที่ยังไม่ได้จงทราบว่าการทรงสมาธิอันดับแรกในตอนต้นนี้ ยังไม่ต้องให้มันแนบนัก คือทำใจแบบสบายๆ เวลาภาวนาใช้คำภาวนาว่า **นะ มะ พะ ะ** เวลาหายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** เวลาหายใจออกนึกว่า **พะ ะ** ลมหายใจก็ปล่อยไปตามสบายๆ อย่าไปบังคับลมหายใจ และก็ภาวนาไปตามสบายๆ อารมณ์ใจใหม่ๆ มันก็มีบ้างเป็นธรรมดา บางทีภาวนาไปๆ ก็ลืมหน้าลืมหลัง นึกเรื่องอื่นเข้ามาแทน อันนี้ก็ไม่เป็นไร พอรู้สึกตัวว่ามันพลาดไป ก็จับเข้ามาตั้งใหม่ เริ่มต้นกันใหม่ หายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** หายใจออกนึกว่า **พะ ะ** การภาวนาพอจิตสบายๆ แบบนี้เขาเรียกว่าอุปะจารสมาธิ ไม่ถึงฌานสมาบัติ

และเวลาที่ภาวนาอยู่ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทจง อย่าคิดอยากรู้ อยากเห็นเป็นอันขาด ถ้าไปอยากรู้ อยากเห็นเข้าจะไม่รู้ไม่เห็นเลย เพราะจิตมันข่าน ถ้าจิตมันจะคิดอย่างอื่นก็เป็นเรื่องของมัน รู้ตัวก็ดึงกลับมา เวลาภาวนาก็ต้องการให้จิตมีกำลังเพราะกำลังให้จิตเป็นทิพย์ การจะรู้จะเห็นได้ ก็ต้องอาศัยมีผู้แนะนำโดยตรง ถ้าเวลาใดถ้าสติญาณกริ่งขึ้นมาก็อย่าเพิ่งลืมตา เป็นเวลาว่าจะมีบุคคลเข้าไปแนะนำท่าน และเมื่อมีใครเข้าไปแนะนำตอนนั้นทุกคนเลิกภาวนา และไม่สนใจกับลมหายใจเข้าออก ตั้งใจฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ เขาแนะนำว่าอย่างไรตัดสินใจไปตามนั้น ถ้าเขาถามว่าเวลานี้มีความรู้สึกว่ามีใครมาอยู่ข้างหน้าบ้าง ถ้าเขาถามจบถ้าจิตมันบอกว่ามีก็บอกว่ามีเลย ถ้าเขาถามว่าพระหรือคนหรือเทวดา จิตมันบอกว่าพระก็พระ จิตบอกว่าคนก็คน อย่าไปอึ้ง คือว่าจิตมีความรู้สึกก็ตอบทันที ไม่ต้องกลัวผิด เพราะเวลานั้นจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิอารมณ์มันเป็นทิพย์ มันมีความรู้สึกถูกต้องตามความเป็นจริง

เมื่อผู้แนะนำ เขาให้สัญญาว่า เขารับรองว่าท่านตอบถูกแค่สองสามครั้งกำลังใจของท่านจะติดเป็นฌานสมาบัติ ตอนนีภาพที่ท่านไม่เห็นมันเป็นแต่ความรู้สึกมันจะปรากฏเป็นภาพขึ้นมา หลังจากนั้น เมื่อเขาพาไปพระจุฬามณีเจดีย์สถานภาพที่เห็นไม่ชัดก็จะแจ่มใสมากขึ้น จากพระจุฬามณีเจดีย์สถานเขาจะพาไปนิพพานตอนนี้ อารมณ์จะมีความสุขมาก และภาพจะชัดเจนแจ่มใสมาก

ขอให้จำตามนั้นนะ ในตอนต้นนี้ก็จำแต่เพียงว่า อีกประเดี๋ยวหนึ่งจะบอกให้ภาวนา ขอให้ตั้งใจภาวนาว่า **นะ มะ พะ ะ** ขอให้จำคำคู่ เวลาหายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** หายใจออกนึกออกนึกว่า **พะ ะ** ปล่อยลมหายใจตามสบายๆ นะ ไม่ต้องทำอารมณ์ให้เครียด ไม่ต้องนึกว่าต้องเข้าฌานสูง ปล่อยธรรมดาๆ พอจิตเป็นสุข

ต่อไปนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นสำหรับท่านฝึกใหม่ รักษากำลังให้ทรงคัว หายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** หายใจออกนึกว่า **พะ ะ** สำหรับท่านที่ได้แล้วจะซักซ้อม พยายามรักษาอารมณ์ตามนั้น และจับพระรูปพระโสมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ทรงตัวอยู่ และประเดี๋ยวครู่เขาจะพาไปเที่ยว จะได้ไม่มีการขลุกขลักในการท่องเที่ยวไปตามภพต่างๆ ต่อไปขอทุกท่านเริ่มปฏิบัติได้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 15

ต่อไปนี้ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ตั้งใจฟังคำแนะนำสัก 10 นาทีเศษๆ การที่ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติพระกรรมฐานวันนี้ การปฏิบัติแบบนี้ท่านเรียกกันว่ามโนมยิทธิ ซึ่งแปลว่า มีฤทธิ์ทางใจ คือว่าวันนี้เราจะใช้ใจของเรา หรือที่เรียกว่าทิสสมานกาย ไปท่องเที่ยวในสวรรค์ ในพรหมโลก ในแดนของพระนิพพานแดนนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

การปฏิบัติแบบนี้ เป็นการพิสูจน์ความดี ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ที่พระพุทธเจ้า บอกว่าตายไม่สูญจริงไหม เวลานี้ก็มีคนหลายท่านมีมาก มากหน้าขึ้นมากทุกที ว่าตายแล้วมีสภาพไม่เกิด มีสภาพสูญ สวรรค์ไม่มี นรกไม่มี อันนี้เป็นเรื่องของท่าน เราอย่าไปสนใจ อย่าไปคิดว่าท่านดี อย่าไปคิดว่าท่านเลว ให้มีความรู้สึกที่นั่นเป็น คนเห็นของบุคคลแต่ละคนที่ยังค้นไม่พบ แต่ว่าวันนี้บรรดาท่านพุทธบริษัทจะค้นตามความเป็นจริง

การปฏิบัติวันนี้ นอกจากจะไปเที่ยวสวรรค์ จะไปเที่ยวพรหมโลก จะไปเที่ยวนิพพาน แดนนรก เปรต อสุรกายแล้ว เรายังสามารถระลึกชาติได้ เราเกิดมาแล้วก็ชาติสามารถจะรู้แต่ละชาติ เรามีความสุขหรือมีความทุกข์ เราเคยเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมมาแล้วทำไร เคย พลลาดปลั่งลงอบายภูมิมีนรกเป็นต้นมาแล้วทำไร เคยเกิดเป็น สัตว์เดรัจฉาน เป็นคนมาแล้วก็ชาติ เราสามารถจะรู้ได้ นอกจากนั้น การปฏิบัติแบบนี้ ถ้าเป็นนิสิต นักศึกษา นักเรียน จะช่วยให้ความจำดี มีความฉลาดในการเรียน การพลาดปลั่งในการสอบหาได้ยาก จะสอบไม่ตก สำหรับ บรรดาท่านพุทธบริษัทที่ประกอบอาชีพ อยากรับทราบว่าอาชีพข้างหน้าทำอะไรถึงจะดี ไม่พลาดปลั่ง ก็สามารถทราบได้ สามารถรู้ได้ด้วยอดีตตั้งสัจญาณ อือ! อนาคตตั้งสัจญาณคือญาณในอนาคตว่าข้างหน้าจะทำอะไรดีหรือไม่ดี อันนี้ความจริงความรู้นี้ สมเด็จพระชินสีห์ไม่ได้ให้ไว้เฉพาะสวรรค์หรือพรหมโลกอย่างเดียว ให้ไว้ช่วยประกอบอาชีพ ในปัจจุบันด้วยจะได้มีความสุข

วิธีปฏิบัติที่บรรดาท่านพุทธบริษัทจะทำ ทำแบบไม่ต้องอยาก วิธีนี้ไม่ต้องทำแบบยาก ทำแบบง่ายๆ รักษา กำลังใจไว้เป็นปกติ ไม่ต้องใช้อารมณ์ให้เครียด ใช้อารมณ์ใจสบายๆ ธรรมดาๆ ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ณะ วิธีปฏิบัติทำอย่างนี้เวลาหายใจเข้านึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะ ณะ ฟังอีกครั้งหนึ่ง เวลาหายใจเข้านึกว่า นะ มะ เวลาหายใจออกนึกว่า พะ ณะ การหายใจของบรรดาท่านพุทธบริษัทให้ปล่อยไปตามปกติ อย่าทำ อารมณ์เครียด ทำใจสบายๆ ไม่ต้องใช้สมาธิสูง ถ้าใช้กำลังสมาธิหนักเกินไป เราไม่สามารถจะสร้างทิพจักขุญาณ ให้เกิดได้ และก็ไม่สามารถจะท่องเที่ยวไปสวรรค์ พรหมโลก ไปนิพพานได้ ฟังครูผู้สอน

เริ่มต้นใหม่ นะ หายใจเข้านึกว่า นะ มะ หายใจออกนึกว่า พะ ณะ การภาวนาไม่ใช่เวลานี้ ฟังกันก่อน ประเดี๋ยวจะหยุดให้ภาวนาจริงๆ สัก 10 นาที จะมีคนเข้าไปสอน ระหว่างนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทตัดสัจใจตามนี้ ตัดสัจใจตามความเป็นจริงว่าชีวิตนี้มันต้องตาย ความตายนี้เป็นของธรรมดาหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องตายแน่ เมื่อความตายจะมีอยู่ เราเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระบรมครู เราจะไม่ยอมไปอบายภูมิ อย่างเร็วที่สุดไปสวรรค์ และเดินทางต่อไปพรหมโลก แล้วไปนิพพาน ถ้ากำลังใจแน่นแนบไปนิพพานชาตินี้ มีหวังไปได้แน่ ถ้ากำลังใจแน่นแนบแล้วทำอย่างไร เราก็ตัดสัจใจนับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เราจะเคารพพระพุทธเจ้าพระธรรม พระอริยสงฆ์แน่นอน ใช้

ปัญญาพิจารณาความดีของท่าน สำหรับฆราวาสจะทรงศีล 5 แม้แต่ชีวิต และคิดไว้เสมอว่าตายเมื่อไหร่ขอไปนิพพานเมื่อนั้น

วันนี้ก็เหมือนกันให้ตั้งใจว่า เราจะไปถึงพระนิพพานให้ได้ หลังจากนั้นค่อยคิดใคร่ครวญไป หลังจากนั้นถ้าหากได้ยินสัญญาตั้งกริ่งขึ้น อย่าเพิ่งล้มตา เพราะไม่ใช่เวลาเลิก เป็นเวลาที่จะมีครูเข้าไปสอน มีพระ หรือฆราวาสก็ตามเข้าไปนั่งข้างหน้า ขอทุกท่านโปรดทราบว่า ผู้นั้นจะเข้าไปสอน ถ้ามีคนไปนั่งข้างหน้าตอนนั้น ให้หยุดภาวนาเสียเลย ภาวนาไม่ต้องภาวนา หยุดเลย แล้วลมหายใจก็เหมือนกันไม่ต้องสนใจ ฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ

เราจะแนะนำในการตัดกิเลส เขาแนะนำอย่างไร ตัดสินใจไปตามนั้นทันทีคือว่าจะไร่ว่าตามกัน ถ้าทำใจอย่างนี้ทุกท่านได้แน่ ถ้าเขาถามว่าเวลานี้ท่านมีความรู้สึกว่ามีท่านผู้ใดมาอยู่ข้างหน้าบ้าง เขาถามถึงความรู้สึก คือทิพจักขุญาณจะเกิดตอนไหน ตอนที่เขาแนะนำในการตัดกิเลสที่นั่นแหละ จิตจะสะอาดขึ้น จิตสะอาดดีมากทิพจักขุญาณแจ่มใส มีความรู้สึกเห็นชัดเจน จิตสะอาดน้อยมีความรู้สึกเห็นภาพมัวไม่ตาเห็นนะใจเห็น จิตสะอาดน้อยมีความรู้สึกตรงแต่ไม่เห็นภาพ

ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัทตัดสินใจตามครูผู้สอนไปเลย สภาพของจิตจะแจ่มใส มีความสะอาด ทิพจักขุญาณจะชัดเจน ชัดมาก ให้ตัดสินใจตามนี้ถ้าครูเขาถามว่า เวลานี้มีความรู้สึกว่ามีท่านผู้ใดมาอยู่ข้างหน้าบ้าง ถ้าความรู้สึกมีขึ้นว่ามีแต่ไม่เห็นภาพ ให้เชื่อมั่นว่าความรู้สึกถูกต้องตอบทันทีว่ามี อย่ายัง อย่ากลังผิดถ้าเขาถามว่าท่านผู้นั้นเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย ให้ถือความรู้สึกของตนเองเป็นสำคัญคนข้างๆ เขาว่าผู้หญิง ผู้ชายข้างเขา เขาไม่เหมือนของเขาก็ข้างเขา เราตอบตามความรู้สึกของเรา เพราะอาจจะเห็นกันคนละคน หรือเห็นคนเดียวกันทำให้เห็นภาพต่างกันได้ ถ้าเขาถามว่า ท่านผู้นั้นแต่งตัวสีอะไร ก็ตอบตามความรู้สึก ถ้าเราไม่เห็นภาพ มีความรู้สึกครูยืนยัน ให้บอกกับครูว่า เวลานี้ยังไม่เห็นภาพ ครูจะแนะนำในการตัดกิเลสอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ให้มั่นใจตัดสินใจแน่นอนว่า เราจะตัดกิเลสตามนี้แน่ จะตัดตามนั้นจริงทำให้จิตสะอาด ถ้าท่านมั่นใจในการตัด และตัดสินใจตรงตามที่ครูแนะนำ ภาพที่ไม่เคยปรากฏจะมีขึ้นกับใจ และตอนนี้เขาจะพาท่านไปพระจุฬามณีเจดีย์สถาน นมัสการพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พรหม และ เทวดา พระเขียวแก้วของพระพุทธเจ้า พระเมลิของพระพุทธเจ้า จะมีที่นั่นจะพบกับความสุขสดดงามบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เทวโลก หลังจากนั้นก็จะแนะนำให้ไปนิพพาน

จะพบพระนิพพานว่าสภาพไม่สูญ เราสามารถจะพิสูจน์บุญของเราได้ว่าวิมานของเรามีที่ไหน เราทำบุญไว้มาก วิมานมีที่สวรรค์เราเกิดบนสวรรค์แน่ ถ้าวิมานของเรามีที่พรหม เราก็เกิดเป็นพรหมแน่ถ้าตาย ถ้ามีวิมานเฉพาะที่นิพพานจุดเดียวนั้นแสดงว่าตายเมื่อไร ไปนิพพานเมื่อนั้น

เออละ บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ท่านที่คอยครูผู้สอนจะแนะนำให้ท่องเที่ยวไปในภาพต่างๆ ก็ดี ในด้านญาณแปดก็ดี ขอให้รวบรวมกำลังใจ ตัดสินใจคิดว่าขึ้นชื่อว่ามนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก เราไม่ต้องการ ถ้าชีวิตวายปรารถนาเมื่อไรเราขอไปพระนิพพานจุดเดียว แล้วเอาจิตไปตั้งไว้ที่พระนิพพาน รอครูผู้สอนขณะที่จิตไปตั้งนิพพานไว้ คิดว่าเวลานี้ องค์สมเด็จพระพิชิตมารคือพระพุทธเจ้าอยู่ข้างหน้าของเรา เรานมัสการท่านด้วยความเคารพ เพียงแค่นี้บรรดาท่านพุทธบริษัทถ้าครูเข้าไปแนะนำ จิตใจจะผ่องใสจะมีการคล่องตัวมาก เออละ บรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค สัญญาณบอกรวมเวลาแนะนำหมดมาแล้ว

ต่อไปนี้ ขอสาวกขององค์สมเด็จพระประทับแก้วทุกคน หายใจเข้านึกว่า นะ มะ หายใจออกนึกว่า พะ
ธะ ปล่อยใจสบายๆ อย่าให้เครียด ขอทุกท่านเริ่มปฏิบัติได้

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 16

ต่อไปนี้ขอให้ทุกท่านดับไฟข้างหน้าเสียนะ แล้วฟังคำแนะนำสักเล็กน้อย การเจริญพระกรรมฐานของทุก
ท่าน ขอให้ทุกคนรวบรวมกำลังใจ คำว่าสมาธิจิตก็หมายความว่า ตั้งใจอยู่เฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ
สมาธินี้เขาแปลว่าตั้งใจนะ แล้วเวลานี้เราตั้งใจไปไหนกัน ก็คือเจริญสมาธิ ตั้งใจไปพระนิพพานจะนั่นในเวลา
นี้พวกเราทั้งหมดก็ให้สวางค์ความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ความเกิดนี่มันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความหิว ความกระหาย ความ
หนาว ความร้อน การป่วยไข้ไม่สบาย การกระทบกระทั่งกับวาจาที่ไม่ชอบใจ มีความแก่ แล้วก็ความตายไปในที่สุด
เป็นอันว่าชีวิตคือร่างกายของเรานี้ไม่มีความหมาย ไม่มีการคงทน ไม่มีการทรงตัวอยู่ตลอดกาลตลอดสมัย ขณะที่
ทรงตัวอยู่ก็มีแต่ความเหนื่อย ความยาก ความทุกข์ ความลำบาก จุดที่พ้นจากความลำบากนั้นก็คือพระนิพพาน
ที่นี้เราจะไปพระนิพพานกันได้ยังไง การที่จะไปนิพพานได้ดี

ประการที่ 2 องค์สมเด็จพระพิชิตมาร ทรงแนะนำให้บริจาครทรัพย์แก่กกุลคน และสัตว์ที่มีความทุกข์ ตาม
กำลังที่เราจะพึงให้ได้ด้วยความเต็มใจ และ

ประการต่อไป องค์สมเด็จพระจอมไตร ทรงแนะนำว่าทุกคนจงเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ
ศีล 5 แต่ว่าถ้าใครรักษาศีล 8 ได้ก็เร็ว เพราะศีล 8 เป็นศีลของพรหมจรรย์ เป็นศีลของพระอนาคามี ทั้งนี้ผู้ฝึก
ใหม่ก็ยังไม่ถือว่าจำเป็น ในเมื่อจิตใจเข้าถึงพระอนาคามีจริงๆ ใจมันก็รักษาศีล 8 เองเป็นปกติ ในอันดับแรกขอให้
ทรงศีล 5 ให้บริสุทธิ์ เรื่องศีลมีความสำคัญมาก ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์จิตมันก็ไม่บริสุทธิ์แล้ว ต่อไปก็ตั้งใจ

วันนี้เราสมาทานศีลแล้ว วันนี้เราสมาทานศีล 8 เป็นศีลพรหมจรรย์ จักว่าเป็นศีลสูงสุดของฆราวาส และ
อำนาจของศีลพรหมจรรย์นี้แหละ ทำให้จิตใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายใส สะอาด สามารถจะยกจิตออก
จากกายไปสู่สภาพต่างๆ ได้ แต่ขอให้ถือว่าเวลาสมาทานศีล ให้ตั้งใจสมาทานด้วยความจริงใจ ถ้าหากว่าเพียงสักแต่
ว่า ว่าตามไป ก็จะไม่เกิดประโยชน์ เมื่อตัวเปล่า เวลานี้เราถือว่าเราสมาทานศีล 8 เราจะทรงศีล 8 ให้บริสุทธิ์
ตามกาลเวลาที่เรากำหนดไว้ว่าจะกำหนดกันตลอดชีวิตไม่ได้ เพราะยังไม่ใช้พระอนาคามี ปกติต้องรักษาศีล 5

ต่อไปนี้กำลังที่เราสามารถเคลื่อนไปได้ นั่นก็คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้พยายามรู้
ลมหายใจเข้า และรู้ลมหายใจออก เวลาหายใจเข้าสั้นหรือยาว ออกสั้นหรือยาวก็รู้นี้ จุดหนึ่ง และขณะที่รู้ลม
หายใจเข้าลมหายใจออกให้ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ธะ คำภาวนานี้รู้สึกว่าจะมากไปหน่อยหนึ่ง แต่ก็เรื่องของ
อภิญญาสมาบัติ เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เวลานี้พวกเราทั้งหมดฝึกอภิญญา เป็นแบบฉบับกรรมฐานที่มีความสำคัญ
ที่สุดในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนาท่านถือว่า ท่านผู้ใดเป็นผู้ทรงอภิญญา ท่านผู้นั้นเป็นบุคคล เป็นพระที่มีความสำคัญ
ถ้าเป็นพระ ถ้าเป็นฆราวาสถือว่าท่านเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีความสำคัญที่สุด แต่ว่า
อภิญญาที่สามารถจะเห็นนรก เห็นเปรต เห็นสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน และท่องเที่ยวไปได้ เทวดา พรหมแม้แต่นิพพานเราก็ไปได้

และยิ่งไปกว่านั้นถ้าเราอยากจะทำอารมณ์จิตของบุคคลใด ว่าใครพูดไว้ที่ไหนว่ายังไง คิดว่ายังไง เราก็รู้ได้ ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากจิตใจของเราเข้าถึงอารมณ์ของอภิญญาจริงๆ ไม่มีอะไรที่ใช้คำว่า “ไม่รู้” ญา แปลว่ารู้ อภิญญา แปลว่า ยิ่งอภิญญา แปลว่า มีความรู้หรือมีความสามารถในการรู้ ยิ่งกว่าอารมณ์ของบุคคลธรรมดา บุคคลธรรมดาจะมีความรู้เสมอไม่ได้ จะเห็นได้ว่าเรื่องผีนี้ เขาคุย เขาพูดกันมาไม่รู้วากับไหนบ้าง ก็ยังมีคนเถียงกัน ผีมีหรือไม่มี เทวดามีหรือไม่มี พรหมมีหรือไม่มี ถ้าเรามานั่งเถียงกันโดยไม่ฝึกอภิญญา สักก็โกฏฐาติมันก็ไม่รู้ นี่เราจะรู้ผีหรือรู้เทวดา หรือรู้พรหมได้ ก็เพราะอาศัยอภิญญาเป็นเรื่องสำคัญ อภิญญาที่เราจะได้นั้นก็อาศัยสมาธิจิต

อันดับแรกขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ตั้งใจนึกถึงความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ตั้งจิตขอขมาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดี พระอริยสาวกทั้งหมดก็ดี เทวดาหรือพรหมที่เป็นพระอริยเจ้าก็ดี ขอท่านทั้งหมดนี้จงช่วยกำลังใจของข้าพเจ้านี้ สามารถยกอธิสสมานกายคือจิตก็ได้ ความจริงมันไม่ใช่จิตมันเป็นตัว ยกจิตภายในจิตของข้าพเจ้าไปสู่สวรรค์ สุพรหม สุนิพพาน หรือไปเที่ยวในนรก ในแดนเปรต แดนอสุรกายตามความปรารถนา ขอขมาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย โปรดให้ข้าพเจ้าไปได้ตามความประสงค์ ตั้งใจตามนี้ แล้วต่อไปขอทุกท่านที่ตั้งใจภาวนา แต่ว่าเวลาภาวนานี้จะตั้งอารมณ์เดิมซะนะ

เวลาภาวนานี้อย่าไปนึกว่าอยากจะไปนิพพาน อยากจะไปพรหม อยากจะไปสวรรค์ อยากจะไปนรก อารมณ์นี้ตัดทิ้งเสีย ตั้งใจไว้ก่อนแล้วก็เริ่มภาวนา เวลาภาวนานี้ให้จิตอยู่กับคำภาวนาเฉยๆ รู้ลมหายใจเข้า หายใจออก รู้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ธะ คำภาวนากับลมหายใจเข้า หายใจออก อย่าให้มันขัดกัน ปล่อยอารมณ์ตามสบายๆ อย่าให้มันเหนื่อย เแรงมากเกินไปก็เหนื่อยจังหวะไหนมันไม่เหมาะก็เปลี่ยนจังหวะซะใหม่ ให้รู้ลมหายใจเข้า หายใจออก ทำแบบสบายๆ อารมณ์ไม่ต้องการู้ ไม่ต้องการเห็นอะไรทั้งหมด แต่ว่าการรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก รู้คำภาวนาเป็นการรวบรวมกำลังใจที่เป็นสมาธิให้เกิดอภิญญาขึ้นมาในใจ เมื่อกำลังสมาธิมีความมั่นคงแล้ว กำลังของอภิญญาที่บังเกิดขึ้นมาในจิต

ตอนนี้ก็เป็นหน้าที่ของครูผู้สอนจะเข้าไปหาลูกศิษย์ เข้าไปซักถามนะ ไม่ใช่ถามเพื่อจะไล่ให้จน ถามดูรู้แล้วก็แนะนำให้ เวลาที่ครูแนะนำยังไง ขอบรรดาผู้รับการฝึกใช้ใจตามไปตามคำพูด วาจาพูดทันทีเช่นครูแนะนำว่า ชั้นนี้ 5 นี่มันสกปรกใช้ไหม เราก็เอาความจริงเข้ามาพูด ใช้ชั้น 5 คือร่างกายของเรานี้ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ ไม่มีอะไรสะอาด แม้แต่ข้างนอกผิวหนังก็ต้องชำระล้างกันทุกวัน แสดงว่ามันสกปรก เราก็รับรองว่าใช่ และใจก็ยอมรับนับถือว่าร่างกายเรานี้ดี ร่างกายคนอื่นก็ดี ก็เต็มไปด้วยความสกปรก เพราะของเห็นได้ง่าย

ถ้าเขาถามว่าร่างกายนี้มันไม่เที่ยงใช้ไหม เราก็ต้องนั่งดูสิ ถ้ามันเที่ยงจริงๆ ออกมาจากท้องแม่มันก็ต้องไม่โต นี่มันไม่เที่ยง มันโตขึ้นมาทุกวันๆ โตเป็นหนุ่มสาวเต็มที่แล้วก็แก่ลงไป เขาทำให้เราดู ถ้าบอกว่าร่างกายเป็นอนัตตา จะพังสลายไปในที่สุดใช้ไหม เราก็ยอมรับว่าเป็นความจริง

ตอนนั้นจิตถ้าตัดสินใจตามความเป็นจริงทุกอย่าง ถ้าจิตยอมรับนับถือตามความเป็นจริงว่าร่างกายนี้มันสกปรก ร่างกายไม่เที่ยง มันเดินเข้าไปหาความเสื่อมทุกวัน ร่างกายของเรามีความทุกข์ ในที่สุดมันก็พังคืออนัตตา ฉะนั้นการมีร่างกายเป็นของไม่ดี ถ้าเราไม่มีร่างกายอย่างเทวดาหรือพรหมท่านมี ท่านไม่ปวดท่านไม่เมื่อย ท่านไม่แก่ ท่านไม่เฉา ท่านไม่มีโรค ท่านไม่มีความหิว ไม่มี ความกระหาย มีแต่ความสบาย ก็มีดีไม่จริง มีไม่นานหมด

บุญวาสนาบารมีก็กลับเป็นคนใหม่ ถ้าจะดีจริงๆ นั่นก็คือนิพพาน เราตั้งใจเฉพาะพระนิพพาน มีพระนิพพานเป็น
อารมณ์

เวลาครูชักข้อถามจิตใจเราให้น้อมตามไปหาความเป็นจริง ถ้าอารมณ์ของเราตัดไม่ออก อภิญญาที่ตั้งใจ
เราออกไม่ได้ ถ้าเราตัดได้ว่าร่างกายนี้ไม่มีความหมายหรือโลกนี้ไม่มีความหมาย เทวโลกและพรหมโลกไม่มี
ความหมาย ไม่เป็นแดนของความทุกข์ แดนขึ้นชื่อว่าหมดทุกข์ มีจุดเดียวคือพระนิพพาน เราต้องการว่า ถ้าตาย
เวลานี้หรือตายเมื่อไหร่ก็ตาม ขึ้นชื่อว่าความเกิดเป็นมนุษย์ การเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมไม่มีสำหรับเรา เรา
ต้องการอย่างเดียวคือพระนิพพาน ถ้าอารมณ์จิตของท่านตั้งมั่นอยู่อย่างนั้นะ

เอาตั้งแต่บัดนี้ไปนี้ได้ แล้วต่อไปก็ภาวนา นะ มะ พะ ณะ นี่ในใจนะไม่ต้องเอาปากมาว่า และก็ไม่ต้อง
เร่งให้มันเร็ว ไม่ต้องดึงให้มันช้า ปล่อยตามสบายๆ รู้ลมหายใจตามสบาย ภาวนาตามสบาย ครูหนึ่งจะให้โอกาสว่า
สัก 20 นาที แล้วหลังจากนั้นจะให้พระกิติ ญาติโยมที่ได้แล้วก็ ผู้ได้แล้วเข้าไปสอบสวนถ้าเขาถามว่ายังไง มี
ความรู้ยังงั้นตอบอย่างนั้น เราไม่เห็นอย่าใช้ลูกตา ตาไม่มี อภิญญาไม่ลูกตา อภิญญาออกไปด้วยกายเป็นทิพย์

ถ้าเขาถามว่าเวลานี้มีความรู้สึกที่พระพุทธรูปเจ้าอยู่ใกล้ๆ หรือเปล่า เอาความรู้สึกสัมผัส ถ้าความรู้สึกมัน
บอกยังไงตอบเลย อย่าไปนั่งอึ้งสงสัยว่าใช่หรือไม่ใช่ ถ้าแบบนี้แล้วก็เสร็จ ถ้าสงสัยมีอยู่เมื่อไร ไม่มีทางได้อภิญญา
หรือสมาธิ เป็นอันว่าเขาถามว่าเขียวหรือแดง คนข้างๆ เขาบอกว่าแดง แต่จิตเราบอกว่าเขียว เราก็เขียวเขาจะดำ
เขาจะขาวข้างเขา ถ้าเราเขียวก็เขียว ถ้าเขาถามว่าเห็นพระจุฬามณีไหมมีความรู้สึกที่พระจุฬามณีรูปร่างเป็นยังไง
ถ้าจิตมันบอกแบบไหน ตอบไปเลย จิตมันเป็นทิพย์ แล้วก็ถ้ามีความกล้าอย่างนี้ คึนนี้คึนเดียวผู้ฝึกใหม่ก็สามารถ
ไปได้ถึงพระนิพพาน

ตอนนี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่นกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก
ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ณะ จนกว่าจะถึงเวลาที่ครูผู้สอนจะเข้าไปชักถาม

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 17

ตอนนี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งใจฟังคำแนะนำสักเล็กน้อยเขียนข้างหน้าดับชะก่อนนะ ก่อนที่จะเจริญพระกรรมฐานก็ฟังเรื่องราวสักนิดหนึ่ง การเจริญพระกรรมฐานแบบนี้เป็นการเจริญพระกรรมฐาน 2 แบบควบกัน คือวิชชาสามและอภิญญา ฉะนั้นการปฏิบัติจึงแปลกกว่าวิธีที่เคยปฏิบัติกันมาในกาลก่อน ทั้งนี้ก็เพราะว่าการฝึกวิชชาสามก็ดี อภิญญาที่ดีเป็นของยาก แต่อาศัยพระมหากรุณาธิคุณที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงมีพระเมตตาสอนไว้ในวิสุทธิมรรค จึงได้พยายามเอาของทั้งสองประการเข้ามาผสมผสานกันโดยใช้สมาธิต่ำๆ ขึ้นด้วยกำลังของสมาธิต่ำ และก็ไปจบด้วยสมาธิสูง รู้สึกว่ามีผลดีสำหรับนักปฏิบัติ คือปฏิบัติได้ง่าย

ก่อนที่จะปฏิบัติอย่างอื่น ก็ขอให้ตั้งใจฟังคำนี้ซะก่อน อันดับแรก เราจะต้องปูพื้นฐานจิตของเรา ให้อันุฐานจิตเนี่ย มันก็เหมือนกับการเจริญพระกรรมฐานก็เหมือนกับการปลุกบ้าน ถ้าพื้นมันไม่เรียบ มันก็ไม่สามารถจะทรงตัวได้ ถ้าพื้นมันเรียบดีก็สามารถจะทรงตัวได้ จะปลุกบ้านปลุกช่อง จะวางอะไรมันก็อยู่ดี ข้อนี้มีอุปมาฉันใดแม้การเจริญพระกรรมฐานก็เหมือนกัน ก็มีพื้นฐานของใจ พื้นฐานของใจที่มีความสำคัญอันดับแรกก็คือ ศีล ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ โอกาสที่ท่านจะได้มานสมาบัติในการเจริญพระกรรมฐานย่อมไม่มีสำหรับท่าน เพราะว่าสมาธิจะมีขึ้นมาได้ก็เพราะอาศัยศีลเป็นกฎสำคัญ แต่วันนี้ให้สมาทานศีล 8 ไปถึงที่บ้านท่านไม่จำเป็น ใช้ศีล 5 ก็ได้ไม่มีเกณฑ์บังคับให้สมาทานศีล 8 ก็เพราะว่า คนที่พักอยู่ที่วัดนี้ส่วนใหญ่รักษาศีล 8 จึงให้สมาทานศีล 8 ศีลที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับท่านก็คือศีล 5 แต่ศีล 5 นี้ไม่ใช่เราจะมานั่งรักษากันเฉพาะเวลาที่จะเจริญพระกรรมฐาน จะต้องรักษาเป็นปกติให้จิตมันบริสุทธิ์ นี่ประการที่หนึ่ง

ประการที่สอง ขณะที่ภาวนาอยู่ หรือว่าพิจารณาอยู่ ต้องตัดกังวล ความห่วงใยให้หมด แม้แต่ชีวิต ให้คิดว่าเวลานี้เราเป็นตัวคนเดียวไม่มีใคร ถ้าเรานึกถึงความจริงว่า เวลาที่ท่านกำลังนั่งอยู่เนี่ย ท่านนั่งอยู่กับใคร คู่รักของท่านมานั่งอยู่หรือเปล่า สามีภรรยามานั่งร่วมกันหรือเปล่า มีลูกมีหลานหรือเปล่า มันก็ไม่มี เวลานี้จริงๆ คือเราคนเดียว คำว่าคิดว่าเราคนเดียวก็หมายความว่า ชีวิตนี้มันทุกสิ่งทุกอย่างมันเรื่องของเราคนเดียว ถ้าเราจะป่วยเราก็ป่วยคนเดียว คนที่รักแสนรักพ่อแม่พี่น้องเขาไม่ได้มานั่งป่วยด้วย จริงเขามีเมตตา เขารักษาพยาบาลให้ แต่เขาไม่ได้มาป่วยกับเรา เราต้องนั่งป่วยคนเดียว ถึงคราวจะแก่เราก็ต้องแก่คนเดียว ยามหนาวเกิดขึ้น ยามร้อนเกิดขึ้น ความหิวกระหายเกิดขึ้น ความกลัวใจเกิดขึ้น เราก็เป็นคนเดียว เมื่อเวลาจะตายจริงๆ เราก็ตายคนเดียว เคยเห็นว่า ใครเขาเป็นเพื่อนสองครองคู่กันตายมีไหม ไม่มี รักกันปานจะกลืนกิน แต่เวลาจะตายให้ตายคนเดียว

นี่เป็นอันว่า เราคิดถึงนี่ว่าเป็นตัวบุคคลคนเดียว เราไม่ได้อยู่ที่บ้าน เราไม่ได้อยู่ที่ทรัพย์สินต่างๆ อะไรมันจะเป็นอะไรเวลานี้เราก็ช่วยเหลือไม่ได้ ฉะนั้นให้ตัดความห่วงใยอื่นๆ เสียให้หมด กำหนดจิตเฉพาะหลักสูตรที่เขา

สอน เขาให้ทำยังไง ตั้งใจเฉพาะอย่างนั้น นี่เป็นจุดหนึ่งในการที่จะเจริญพระกรรมฐาน ให้มีผลตามความต้องการ คือตามพระพุทธประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

และก็มีประการที่สาม ขอทุกท่านจงตัดนิวรณ์เสียให้หมด นิวรณ์แปลว่าคุณชาติ เครื่องกันความดี เมื่อคืนนี้มีโยมผู้หญิงมาถามโยมหนึ่ง ถามว่าภาพที่เห็นว่ามันจะจริงหรือไม่จริง ตัวนี้มีมันตัวพัง เขาเรียกว่านิวรณ์ๆ คือคุณชาติ เครื่องกันความดี สร้างความชั่วให้เกิดกับจิต มี 5 อย่าง

1. กามฉันทะ พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ อាកารอย่างนี้จึงอย่ามีในจิต ในขณะที่เราเจริญพระกรรมฐาน

ประการที่ 2 โทสะ ความโกรธ ความพยาบาท เราจะโกรธใคร เราจะพยาบาทใคร คิดจ้องล้างจ้องผลาญใครก็ตาม เวลานี้เรายกประโยชน์ให้ไป เลิก จัดเป็นอภัยทาน ให้อภัยกับคนๆนั้น ถือว่าเราเลิก เราให้อภัยกับท่าน จะด่าจะว่ามาในกาลก่อนเพียงใดก็ตาม ไม่มีประโยชน์สำหรับเรา เราไม่ถือโทษโกรธท่าน

3. ความง่วงเหงาหาวนอน อย่าให้เกิดมีแก่จิตในขณะที่เจริญพระกรรมฐานแล้ว

ประการที่ 4 อารมณ์ฟุ้งซ่านและรำคาญ คำว่าฟุ้งซ่านนี้ต้องตัด เขาสอนให้ภาวนาว่าอย่างไร หรือพิจารณาว่ายังไง ทำเฉพาะจุดนั้น ทำเฉพาะที่จุดนั้นก็หมายความว่าเขาสอนให้ภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ เราก็ นะ มะ พะ ะ สอนว่าพิจารณาลมหายใจเข้าออก แต่ความจริงจิตมันต้องคิด มันห้ามไม่ได้ ภาวนาไปอย่างเดียวนั้น หรือพิจารณาไปอย่างเดียวนั้นมันก็ต้องไป ถ้าไปแล้วเรานึกขึ้นมาได้ เราก็ดึงกลับมาใหม่ เป็นอันว่าเราให้มันสลบกันไป สลบบันมา

ข้อที่ 5 วิวิจิจา ความสงสัย สงสัยในผลแห่งการปฏิบัติ อันนี้ขออย่าได้มีในจิต ก็อย่าลืมว่าผลปฏิบัติอันนี้ขณะที่จิตเป็นสมาธิ ย่อมตัดกังวลทั้งหมดเสียแล้วเราตัดนิวรณ์หมด เราตัดอุปาทานของกำลังของสมาธิ เมื่ออารมณ์มันตัดทั้งหมดอย่างนี้ ภาพที่ปรากฏหรือสิ่งที่เห็นว่าเป็นจริง อย่างญาติโยมเมื่อคืนนี้มาถามว่า ภาพที่เห็นจริงหรือไม่จริงนั้น ตัวนั้นแหละตัววิวิจิจา นี้ เป็นอันว่านิวรณ์ 5 ประการ ขณะที่เราเจริญสมาธิจิตอย่าให้มีขึ้น เราจะรักษารูปสวย เสียงเพราะกลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ เมื่อไหร่ก็ตาม แต่ว่าเวลาที่เรทำสมาธิหยุดพักไว้ชั่วครู่ เราจะโกรธ จะพยาบาท จะจ้องล้างจ้องผลาญใคร ใครเขาทำร้ายไว้เมื่อไหร่ก็ตาม ตอนนี้อยู่ชั่วครู่ ตัดความง่วงเหงาหาวนอน ตัดอารมณ์ฟุ้งซ่านคืออารมณ์อย่างอื่น นอกจากคำภาวนาหรือคำพิจารณา ถ้าบังเอิญมันแลบขึ้นมารู้สึกตัวก็ดึงกลับมาภาวนาใหม่ ดึงคำภาวนาหรือคำพิจารณาเข้ามาใหม่ และ

ประการที่ 5 ไม่สงสัยผลที่เกิดจากจิต นี่เป็นจุดๆ หนึ่ง และก็เป็นจุดสำคัญในการเจริญพระกรรมฐาน ถ้าอารมณ์ 5 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งมีในจิตของท่าน วันนั้นจิตของท่านจะเป็นสมาธิไม่ได้

แล้วก็ข้อต่อไป วิธีฝึกแบบนี้เป็นวิธีพิเศษ นอกจากที่เราเคยปฏิบัติกันมาเพราะนำเอาวิชาสามกับอภิญญามารวมกัน ใช้อย่างละนิด จิตเพียงแค่อุปจารสมาธิเป็นเบื้องต้น ฉะนั้นอารมณ์สัมผัสที่บรรดาท่านทั้งหลายจะพึงรู้ แต่ว่ามันไม่เหมือนกันนะ มีบางคนก็เห็นได้ชัดเจนแจ่มใส ขณะที่จิตเคลื่อนที่ อันนี้ก็ไม่มีอะไรสงสัย บางท่านก็มีกำลังจิตอ่อนเพราะว่าคนที่นั่งอยู่ที่จะมีบุญวาสนาบารมีไม่เสมอกัน มีกำลังจิต มีความเข้มข้นของจิตไม่เสมอกัน คนที่มีความเข้มข้นของจิตดี ทรงอารมณ์จิตได้ดี อันนี้เวลาเห็นจะแจ่มใสทันที ไม่ใช่ภาพสัมผัส เป็นภาพที่มีอารมณ์จิตเห็น อย่าลืมว่าการเห็นนี้ไม่ใช่ใช้ลูกตาเห็น เพราะว่าเราหลับตาซะแล้ว เราไม่ใช่ แต่ใช้อารมณ์ของ

จิต สำหรับท่านที่มีกำลังสมาธิอ่อน ท่านที่มีสมาธิอ่อน อันนี้จะต้องใช้อารมณ์สัมผัส ก็ต้องเอาคำว่าทิพจักขุญาณ มาใช้

คำว่าทิพจักขุญาณ แปลว่า มีความรู้คล้ายตาทิพย์ ทิพจักขุญาณไม่ใช่ลูกตาเป็นทิพย์ มีความรู้สึกคล้ายตาทิพย์ เหมือนกับบรรดาท่านทั้งหลายที่มาจากบ้านเวลานี้มานั่งอยู่ที่นี้ ถ้าท่านจะหวนนึกถึงบ้านว่าอะไร รูปร่างบ้านของท่านเป็นยังไง มีสีอะไร อะไรวางไว้ที่ไหน ม่านจะมีความรู้สึกนี้รู้ได้หมด และเห็นทั้งแสงสีเสริจคือไม่ได้เห็นด้วยลูกตา รู้ด้วยกำลังของจิต ข้อนี้มีอุปมาตามอันใด ทิพจักขุญาณก็มีสภาพเช่นเดียวกัน นี่ในเบื้องต้นจะมีความรู้สึกทางจิตว่ามันขาว มันเขียว มันแดง มีความรู้สึกเฉยๆไม่ใช่เห็นจริง แต่ทว่าถ้ากำลังภายในวิปัสสนาของท่านมีความเข้มข้น จิตเป็นฌานชั้นสูง ตั้งแต่ทุติยฌานขึ้นไป ก็จะเริ่มเห็นเป็นภาพจริงๆ ขึ้นมาแต่เลื่อนกลาง ถ้าจิตของท่านเข้าถึงฌานที่ 4 มีวิปัสสนาญาณดี ปลอดอารมณ์ได้ การเห็นทั้งหมดจะมีสภาพแจ่มใส ดีกว่าแสงสว่างที่เรานั่งในศาลาเวลานี้ นี่ขอได้โปรดทราบไว้ด้วยนะ

เวลาที่ครูผู้สอนเข้าไปซักซ้อมหรือไปชักนำ ขอได้โปรดทราบ ให้ถือความรู้สึกของจิตเป็นสำคัญ เขาถามว่ามีความรู้สึกหรือว่าเห็นอะไรมาอยู่ใกล้ๆ บ้างไหม เป็นผู้หญิงหรือผู้ชายแต่งตัวอย่างไร เราตอบตามความรู้สึกแรกคือว่าอย่าไปมีความรู้สึกหลัง พอเขาถามว่าสีอะไรนะ ความรู้สึกมันบอกว่าสีแดง ก็ตอบแดงทันที ความรู้สึกมันเขียวทันที

ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะอารมณ์แรกเป็นอารมณ์เป็นทิพย์แท้ ถ้าเราคิดว่าแน่หรือไม่แน่ ตัวแน่หรือไม่แน่เข้ามานี่ คือตัวสงสัยที่บอกไว้แล้ว ว่ามันจะทำลายความดี ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน โปรดจำไว้ด้วย

และต่อจากนี้ไป ขอทุกท่านโปรดตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ใช้คำภาวนาว่า นะ มะ พะ ธะ ใช้ควบคู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก เวลาหายใจเข้านี้คำว่า มะ นะ เวลาหายใจออกนี้คำว่า พะ ธะ หรือว่าจะว่าอย่างไร มันคล่องตัวดี มันไม่ขัดกับอารมณ์ก็ใช้ได้

ต่อไปนี้ขอทุกท่านพยายามตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาและพิจารณาตามอรรถาภัย จนกว่าจะถึงวาระที่ครูผู้แนะนำเข้าไปสอบสวนหรือสอบถามแนะนำกับท่าน

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 18

ขอบรรดาท่านเพื่อนภิกษุสามเณร ฟังคำแนะนำสักเล็กน้อย วันนี้จะมาพูดสิ่งละอันพันละน้อย สำหรับอันดับต้นในการเจริญพระกรรมฐาน ความจริงต้นและปลายมันเหมือนกัน วาระแรกขอให้ทุกท่านจำบทพระบาลี ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า เอกายโน อัง กิขเว มัคโค สัตตานิัง วิสุทฺธิยา เป็นต้น ท่านบอกว่าทางของบุคคลผู้เดียวเป็นทางเอก เป็นทางนำมาซึ่งความบริสุทธิ์ เป็นหนทางที่นำไปซึ่งคลายจากความเศร้าโศกเสียใจ ข้อความสั้นๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถ้าเราฟังกันแล้ว เมื่อเทียบกับสังโยชน์ 10 ก็ได้แก่ สักกายทิฏฐิ ถ้าไปเทียบกับวิปัสสนาญาณ 9 ก็ได้แก่ นิพพิทาญาณ กับสังขารูปกชาญาณ รวมความว่า พระพุทธเจ้าให้มีความรู้สึกไว้เสมอว่า เราคือบุคคลคนเดียว บางทีท่านทั้งหลายจะมาแก้บอกว่า ไม่ใช่คนเดียว ฉันมีตัว ฉันมีเมีย ฉันมีพ่อ ฉันมีแม่ ฉันมีลูก ข้อนั้นพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ปฏิเสธ

แต่สิ่งที่เราเป็นบุคคลคนๆ เดียวก็คือ หนึ่ง เมื่อยามหิวเกิดขึ้น เราหิวคนเดียว หรือคนอื่นเข้าช่วยหิวด้วย ถ้าไม่ใช่กาลที่เคยกินพร้อมกัน สอง เวลาป่วยไข้ไม่สบาย เรามีสามี เรามีภรรยา เรามีบิดามารดา เรามีลูกหลาน เรามีเพื่อนที่รัก เวลาป่วยเขาป่วยพร้อมกับเราไหม ราวป่วยเขาป่วยพร้อมกับเราไหม เราหาย เราสบาย เขาสบาย พร้อมกับเราไหม นึกดู

และอีกประการหนึ่ง ความแค้นเคืองเคลื่อนไหวหาเรา หูฝ้า ตาฟาง ฟันโยก ฟันหัก ร่างกายไม่มีกำลัง วังชาไม่เป็นปกติ อាកกรงๆ เงินๆ อย่างนี้ เป็นอาการของความทุกข์ และก็ถูกเรา หลานเรา เหลนเรา และเพื่อนเรา ที่เขาไม่แก่เท่าเรา เขาช่วยเราแก้บ้างหรือเปล่า หรือว่าเราแก่แต่ผู้เดียว ในที่สุดความป่วยไข้ไม่สบาย เกิดขึ้น คนอื่นเขามาช่วยเราป่วยไหม มาแบ่งทุกข์ทเวตาไปจากเราบ้างหรือเปล่าสุดท้ายที่สุด ภายหลังก็ได้แก่ความตาย เมื่อความตายเข้ามาถึง คนที่รักกันแสนรักปานจะกลืนกิน ก็ไม่มีใครยอมตายร่วมด้วย ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **เอกายโน อยยัง ภิกขเว มัคโค สัตตานัง วิสุทฺธิยา** หมายความว่า ให้บรรดาสัตว์ทั้งหลาย คือ มวลหมู่มนุษย์ ทั้งหมด มีความรู้สึกว่าร่างกายของเรามันเป็นคนเดียว มันไม่เนื่องกับร่างกายของบุคคลอื่น มันจะแก่ก็แก่คนเดียว มันจะป่วยก็ป่วยคนเดียว มันจะตายก็ตายคนเดียว

ถ้าเราทำความรู้สึกว่า โลกนี้ไม่มีใครเลย มีแต่เราแต่ผู้เดียว วัตถุประสงค์ต่างๆ ไม่มีใครเป็นสหายที่เรารัก ไม่มีใครมาช่วยเราป่วย ไม่มีใครมาช่วยเราตาย ก็แสดงว่า ถ้าจิตของเราลดกำลังความยึดถือภายนอกเข้ามาได้อย่างนี้ ใจมันก็เป็นสุขแต่ทั้งนี้พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สอนให้เป็นคนใจจัด ให้มีจิตเมตตาคือความรัก คนและสัตว์ทั่วไป มีจิตคิด สงสาร หมายถึงจะเกื้อกูลคนและสัตว์ทั่วไป ไม่อิจฉาวิชาใคร คือทำจิตยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้ดี และก็วางเฉย เมื่ออาการเหตุร้ายเกิดขึ้นตามกฎของกรรมที่ความแก่เข้ามาถึง เราก็เฉยไม่เดือดร้อน ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาความป่วยไข้ไม่สบายเกิดขึ้นมาก็เฉยไม่เดือดร้อน ความตายมันจะเข้ามาถึงก็เฉยอีกเหมือนกัน เฉยเพราะอะไร เฉยเพราะยอมรับนับถือแล้ว เราเชื่อว่าเราเกิดมาแล้วกันก็ต้องตาย ไม่ว่าใครทั้งหมด

อันดับแรก องค์สมเด็จพระบรมสุคตทรงแนะนำว่า ขณะที่เรานั่งเจริญพระกรรมฐานอยู่ที่นั่นก็ดี อยู่ที่นั่นก็ดี ที่กลางทุ่งกลางป่าก็ดี จงตัดความห่วงใยบุคคลภายนอกและวัตถุประสงค์เสียให้หมด ให้ถือว่าเวลานี้เราไม่มีอะไรเลย มีแต่ร่างกายที่ประกอบไปด้วยขันธ์ 5 เท่านั้น ที่มากับเรา และก็น้อมจิตลงไปนิตหนึ่งว่า ใช้อวัยวะที่ประกอบไปด้วยธาตุ 4 ที่เรียกกันว่าขันธ์ 5 นี้ มันเป็นเรา มันเป็นของเราหรือเปล่า ถ้าเป็นเรา เป็นของเราจริง เวลาเราตายแล้ว ไปสวรรค์ ไปเมืองนรก มันก็ต้องไปด้วย แต่ที่เราเห็นคนตายไป ส่วนมากไม่มีใครเขาแบกร่างกายไป เราก็คิดว่า ร่างกายนี้มันคล้ายกับเสื้อหรือกางเกงเท่านั้น เหมือนกับเสื้อกางเกงที่เราสวม ถ้าดีเราพอใจก็ใส่สวมไป ถ้าไม่ดีเราไม่พอใจก็ถอดทิ้งมันไป แต่ว่าเรายังพอใจอยู่ ถ้ามันขาดรุ่งริ่งเต็มที่ใช้ไม่ได้ เราก็ต้องทิ้งมันไป

เหมือนกับร่างกายนี้เหมือนกัน ถึงแม้ว่า เราจะรักมันแสนรัก เราจะพอใจมันแสนพอใจ แต่ที่ว่าถ้าเวลาที่มันจะพังเราก็ห้ามไม่ได้ ฉะนั้นองค์สมเด็จพระจอมไตรจึงได้ทรงแนะนำว่า จงอย่าสนใจกายในกาย หมายถึง ร่างกายของเรา อย่าอยากสนใจร่างกายของบุคคลอื่น แล้วก็อย่าอยากสนใจวัตถุประสงค์ทั้งหมด ที่องค์สมเด็จพระบรมสุคตให้วางเสีย ว่าทุกอย่างนี้มันพังแน่ ร่างกายของเราก็ไม่ช้ามันก็ต้องหายไปมัวเมาว่าร่างกายว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา ไม่ช้ามันก็เล็กเป็นเรา เป็นของเราถ้าตอนนั้นเข้ามาถึง เราจะทำจิตยังไงให้เตรียมตัวไว้ ทำจิตไว้เสียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ค ถ้าความตายมันเข้ามาถึงเราก็นั่งนิ่งๆ เกิดเป็นมนุษย์นี้มันสุขหรือมันทุกข์คิดเอาเองจะไม่อธิบาย เป็นเทวดาหรือพรหมเป็นสุขชั่วคร่าว หมดบุญวาสนาบารมีก็มาเกิดเป็นคนบ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง เป็นเปรตบ้าง

เป็นอสุรกายบ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง มันคือยูรี ถ้าตายจากความเป็นมนุษย์ เกิดเป็นมนุษย์อีกมันก็ไม่ดี มันเป็นทุกข์ ถ้ามาเป็นเทวดาหรือพรหม มันก็ทุกข์ชั่วครวญ สู้อไปนิพพานไม่ได้

นิพพานไม่ใช่แดนสุขภูมิ นิพพานนี้เขาถือว่าเป็นทิพย์พิเศษคือ ตบอารมณ์ความทุกข์ทั้งหมด ดับขั้น 5 ที่มีความทุกข์ทั้งหมด มีร่างกายเป็นสุขอย่างยิ่ง **นิพพานัง ปรมัง สุขญัง** นิพพานเป็นธรรมว่างอย่างยิ่ง คือว่างจากอารมณ์ที่เป็นทุกข์มีแต่อารมณ์ที่เป็นสุข นี่ท่านที่เจริญพระกรรมฐานตั้งใจแบบนี้ว่า เรามุ่งพระนิพพานถ้ามีใครเขามาบอกว่ามันไม่เกินไปหรือ เราก็ต้องถามเขาว่า พระพุทธเจ้าท่านมีกัณฐ์พระอรหันต์ทั้งหลายท่านมีอวัยวะเท่าใด ท่านมีกัณฐ์ เรากับท่านก็เหมือนกัน ก่อนที่ท่านจะเป็นพระอรหันต์ ท่านก็เป็นเหมือนเราๆ นี่แหละ อีโหลกโหลกเขลกเหมือนเราแต่อาศัยที่รวบรวมกำลังกายกำลังใจ

1. มีการให้ท่านเป็นปกติ ให้มากหรือให้น้อยตามกำลังของทรัพย์ แต่ก่อนที่จะให้เราเต็มใจให้ เมื่อให้ก็มี ความเลื่อมใส เมื่อให้แล้วก็มี ความยินดีว่า เราได้ตัดโลภะ ความโลภไปแล้ว

ประการที่ 2 เราควรจะต้องมีศีลบริสุทธิ์ เป็นปกติ ไม่อย่างนั้นฉนสมาบัติท่านไม่มีผล เมื่อมีศีลแล้ว ศีล เป็นภาคพื้นแห่งพระนิพพาน หลังจากนั้นแล้วก็ทำจิตของเราตัดนิวรณ์ 5 ประการคือ ไม่ยุ่งกับอารมณ์ของความชั่ว ใ้อการตัดไม่ต้องไปนั่งนึกตัด นึกอารมณ์อย่างเดียว คือนึกภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ ละม เข้ารู้ว่าเข้าลอมออกรู้ว่าออก หายใจเข้านึกว่า นะ มะ หายใจออกนึกว่า พะ ะ ขณะที่ยาใจเข้าหายใจออก ภาวนาคอยครุผู้ฝึก

จงอย่าไปคิดว่าเราอยากจะเป็นโน้นอยากจะเป็นนี้ อยากจะไปโน้นอยากจะไปนี่ ถ้าตัวอยากมันมีอยู่ มันไปไม่ได้ มันเป็นตัวหา มันเป็นตัวกิเลสใหญ่ ที่เราทำเพื่อละกิเลสตัณหา ต้องทรงอารมณ์ให้สบายๆ ภาวนาเฉยๆ รู้ ลมหายใจเข้า หายใจออกแล้วก็จงเข้าใจไว้ชนิดหนึ่ง เวลาที่ครูเข้าไปสอบถาม อย่าโกหกครูนะ ความรู้สึกเป็นยังงัย บอกตามนั้น เพราะว่ากำลังใจของคนไม่เท่ากัน ถ้ากำลังสมาธิสูงเต็มที่มีโนมยิทธิที่ท่านได้จะปรากฏผ่องใส กายจะ หลุดออกไปจากตัวเฉยๆ เหมือนกับหญ้าปล้องที่เขาตัด แล้วดึงเอาไส้ออกก็เหลือแต่เปลือก เหลือแต่เนื้ออย่างนั้น ถ้ากำลังใจสมาธิต่ำก็ต้องใช้ครูช่วย

ที่นี้ตอนครูช่วยเราที่ต้องอาศัยทิพจักขุญาณ คำว่า ทิพจักขุญาณแปลว่ามีความรู้สึกในใจเหมือนตาทิพย์ เพราะตาเราหลับไปแล้วนี้ ภาพต่างๆ มันจะเกิดจากจิต จิตจะบอกว่านี่เป็นพระ นี่เป็นเทวดา นี่เป็นพรหม แต่งตัว สีขาว สีเขียว สีเหลืองก็ตาม นี่ยังมีสมาธิอ่อนๆ ถ้าครูถามออกไป ถ้าความรู้สึกต้นมันบอกว่าอะไรพูดตาม ความรู้สึกนั้น ถามว่ามีพระไหม อยู่ใกล้ๆ ไหม หรือเห็นพระไหม ความจริงตาเราไม่เห็น แต่จิตมันบอกมี พระพุทธเจ้าอยู่ใกล้ๆ ไหม หรือเห็นพระไหม ความจริงตามเราไม่เห็น แต่จิตมันบอกมี พระพุทธเจ้าอยู่ใกล้ๆ ถามว่าทรงสีอะไร ความรู้สึกแรกมันบอก สีอะไรก็บอกไปเลย พอมีกำลังดีแล้ว ครูก็จะประคองขึ้นบันทุกัมพลศิลาอาสน์ หรือว่าพระจุฬามณีเจดีย์สถาน ที่เราเรียกว่าชั้นดาวดึงส์

พอจิตเคลื่อนเข้าไปสู่อดาวดึงส์ จิตจะมีอารมณ์เป็นฉนสูงชัน ความผ่องใสความมีกำลังมันก็เกิดขึ้น พอที่ นั้นมีความผ่องใสดีแล้ว ครูก็แนะนำให้ตัดขั้น 5 อากาญทุกอย่างจะมีความผ่องใสแล้วก็ขึ้นสู่นิพพานได้ นี่เป็น ข้อแนะนำสำหรับครู ถ้าเขาถามอะไรท่านต้องบอกตามความเป็นจริง เรื่องโกหกครูไม่มีผล เขาจับกันได้หลายคน แล้ว และคนประเภทนี้ก็เป็นคนประเภทเหลว เข้ามาเพราะหวังทำลายสถานที่

ฉะนั้นขอบรรดาพุทธบริษัททุกท่าน จงจำคำนี้ไว้ และก็เวลาภาวนาก็ภาวนาตามสบาย อย่าไปคิดอยากได้นอนอยากได้นี้ อยากเห็นโน้นอยากเห็นนี้ เวลาครูถามบอกตามความรู้สึก เห็นก็เห็น ไม่เห็นก็ไม่เห็น รู้ก็รู้ ไม่รู้ก็ไม่รู้ เขาไม่ว่าอะไร

ต่อจากนี้ไป ขอทุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ใช้คำภาวนาและพิจารณาตามอรรถาจารย์ จนกว่าจะถึงเวลาที่ครูเขาไปสอบ

คำแนะนำก่อนฝึกมโนมยิทธิ 19

ขอทุกท่านตั้งใจฟังคำแนะนำสักเล็กน้อยก่อน การปฏิบัติแบบนี้ถ้าจะถามว่าเป็นสมณะหรือวิปัสสนา อันนี้แก้คน 2 หัวนะ คน 2 หัวหมายความว่า คนหนึ่งนี่ติดสมณะ คนหนึ่งนี่วิปัสสนา แต่ความจริงเขารวมเรียกกันว่า พระกรรมฐาน คำว่าพระกรรมฐานรวมเรียกทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และการปฏิบัติแบบนี้ต้องปฏิบัติครบทั้ง 3 ประการคือ ศีล สมาธิ ปัญญา มีทั้งศีลด้วย มีทั้งสมถกรรมฐานด้วย มีทั้งวิปัสสนากรรมฐานด้วย และก็แกมอีก 2 อย่างคืออภิญาญกับวิชาสาม เป็นการปฏิบัติแบบพิเศษ คำว่าพิเศษไม่ได้หมายความว่าดีกว่าที่อื่นถ้าที่อื่นเขาสอนได้เขาก็ดีเหมือนกัน

เพราะหลักสูตรในพระพุทธศาสนา ในการปฏิบัติมีอยู่ 4 อย่างคือสุขขวิปัสสโก เดวิชโช แพภิกญญ ปฏิสัมภิกะปตโต สุขขวิปัสสโกถึงอรหนต์ไม่เห็นผี ไม่เห็นเทวดา ไม่เห็นนรก ไม่เห็นสวรรค์ เดวิชโชมีทิพจักขุญาณ สามารถเห็นภาพที่เป็นทิพย์ต่างๆ ได้หมดตั้งแต่นิพพานลงมาถึงอเวจี แล้วก็ปุพเพนิวาสานุสสติญาณสามารถระลึกชาติได้ อาสวักขยญาณ ทำลายกิเลสให้หมดไปเป็นอรหนต์

สำหรับภพิกญญก็หมายถึงว่าแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เนมิตอะไรต่ออะไรมีทิพจักขุญาณ มีหูเป็นทิพย์ แล้วก็มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ นอกนั้นก็มทิพจักขุญาณ สามารถเห็นภาพต่างๆ ได้ จตุปปาตาญาณ รู้จักสัตว์ที่ตายแล้วเกิดมาจากไหน สัตว์ตายแล้วไปเกิดที่ไหน เจตปรัตติญาณ รู้จักวาระน้ำจิตของบุคคลอื่นเหมือนวิชาสาม ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้เช่นนี้เป็นต้น

แล้วก็ตามไปอีกที่ปฏิสัมภิกาทาญาณ มีความรู้ครอบวิชาสามและอภิญาญหกและสามารถจะรู้ภาษาสัตว์ ภาษามนุษย์ ภาษาทุกภาษาได้ไม่ต้องเรียน สามารถขยายเนื้อความที่ย่อให้กว้างได้ ย่อเนื้อความที่กว้างให้แคบลงมาได้ พอได้ใจความเรียกว่าปฏิสัมภิกาทาญาณ คือท่านผู้ใดได้ปฏิสัมภิกาทาญาณ แม้แต่จะไม่เคยเรียนอย่างอื่นมาในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเรียกท่านผู้นั้นเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก

นี่จำไว้ด้วยนะ ถ้าใครเขาถามว่าไปเรียนสมณะหรือวิปัสสนา บอกเขาเลยเรียนหมดทั้งศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็เรียนทั้งวิชาสามและอภิญาญร่วมด้วย วิธีปฏิบัติความจริงวิธีปฏิบัตินี้ไม่อะไรยาก เป็นแบบที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้ไว้เป็นพิเศษใหม่ท่านก็ทำแบบง่าย ๆ แต่ทว่าอย่าทำใจดีก็แล้วกัน ถ้าทำใจดี เรียนที่ไหนมันก็ได้อย่าถือว่าคุณเคยทำมาอย่างนั้น คุณเคยทำมาอย่างนี้ ถ้าถือเคยตามเดิม เราก็ไม่ต้องมาที่นี่ ไปทำที่โน่นก็แล้วกัน

ที่นี้อ่าลืมว่าเขาสอนอภิญาญกัน เป็นความรู้พิเศษ อภิญาญนี้คนทรงฉาน 4 หนึ่งในนั้นคน จะได้อภิญาญสัก 1 คนก็แสนยาก สำหรับทิพจักขุญาณ และวิชาสามก็เหมือนกัน คนทรงฉาน 4 หนึ่งในนั้นคน จะได้

ทิพจักขุญาณสัก 1 คนก็แสนยาก ฉะนั้นทุกคนที่ปฏิบัติได้แล้วควรจะภูมิใจว่า สมบัติที่ได้ยากอย่างยิ่งใน พระพุทธศาสนา เราได้แล้ว และก็จงอย่าทำตัวให้มันเลวจนกระทั่งเสื่อม ถ้าลงเสื่อม ถ้าลงนรกก็ขึ้นยากหน่อย เพราะความเลวมันมาก

คนเมื่อมีร่างกายสะอาด ประดับไปด้วยเพชรพลอย สวยสดงดงามด้วยของมีค่า ถ้าใจมันจับไปได้ มันก็ เรียกค่าได้ราคาแพง หรือมิฉะนั้นมันก็จะฆ่าตาย ก็เหมือนกับพวกเราเหมือนกัน นี่เราได้เครื่องประดับอันเป็นทิพย์ จากพระพุทธศาสนาคือเราได้ทิพจักขุญาณ ได้มโนมยิทธิ หรือได้อภิญญา แต่คนทรงอภิญญาได้ มีทิพจักขุญาณได้ ถ้าลงเลวมันเลวเกินคนธรรมดา

ก็รู้แล้วเห็นแล้วว่าความสุขมีที่ไหน ความทุกข์อยู่ที่ไหน นรกมีสภาพเป็นยังไง สวรรค์มีสภาพเป็นยังไง เรายังจะทำตัวของเราให้เลวลงนรกไปอีก ก็แสดงว่าเรา พอใจนรกมาก ฉะนั้นทางนรกก็รับแก้ไว้นานๆ

วิธีปฏิบัติอันดับแรก ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทนึกตามไปเลย ให้พิจารณาร่างกายของเขา เขาตัวเราเอง เรื่องของชาวบ้านไม่ต้องไปห่วงเขา ว่าร่างกายของเรามีมันสะอาดหรือสกปรก ช่วยกันนั่งนึกอย่าฟังแต่เสียงส่วนใดบ้าง ในร่างกายของเราสะอาด เป็นอันว่าร่างกายทุกส่วน แม้แต่เท้าปลายผมเขี้ยวก็ไม่มีส่วนใดสะอาด เต็มไปด้วยความ สกปรก

ผิวหนังที่เรามองเห็นกันมองเห็นผิวขาว ผิวดำ ผิวเหลือง ผิวแดง ดูแค่ผิวหนังกำพร้าบางนิดเดียว แต่ใช้ ผิวที่ว่าสวยนี้ มันสวยสะอาดจริงๆ หรือ ลองไม่อาบน้ำสัก 5 วันเป็นยังไง ฤดูร้อน จะรู้สึกตัวเราเองก็รังเกียจตัวเอง แสดงว่าร่างกายมันสกปรก ถ้าเลยลอกหนังไปสักนิดเดียว คนที่ว่าสวยสดงดงามเป็นที่น่ารักน่าพอใจ ติดอกติดใจ มาก เอน้ำร้อนอาดพรวดไป หนังกำพร้าถลอกให้หมดครวณายังไงล่ะ ไม่อยากดูแล้วสิ หมดสวยก็เห็นแต่เนื้อ ถ้า ลอกเนื้อเข้าไปแล้วเป็นยังไง ตับ ไต ไล้ ปอด กระเพาะ อูจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เกรอะไป หมดข้างใน รวมความว่าร่างกายเรา ร่างกายคนอื่นก็สกปรกเหมือนกัน

ที่นี้ความต้องการของเรา เราต้องการความสะอาด ของดีหรือของเลว เราต้องการของดีของสะอาด กาม ฉันทะที่มันเกิดขึ้น พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอมรสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ แล้วไปดูรูปไหนสวยจริงบ้าง ที่มีการสวยทรงตัวความสวยของคนไม่มีที่ไหน นอกจากใจของเราจะหลอกใจเราเองเท่านั้น

คือคนที่เป็นเด็กก็ยังสวยไม่เต็มที่ พอเป็นหนุ่มเป็นสาวก็เริ่มสวย แล้วเป็นหนุ่มเป็นสาวไม่กี่วัน ความแก่ มันก็เข้ามาถึง ที่นี้อาศัยความงมงายมันบังคับใจ ไม่มองต้นไม่มองปลาย มองเฉพาะจุดเฉพาะหน้า เวลาปัจจุบันว่าคน นั้นสาว คนนี้หนุ่ม แต่เนื้อแท้จริงๆ ไม่ซำก็แก่หมด ถ้าแก่คร่ำคร่าหาอะไรสวย ความสวยมันก็ไม่มีเลย ในเมื่อ ร่างกายของเราไม่สะอาด ร่างกายของเราไม่สวย ร่างกายของคนอื่นไม่สะอาดร่างกายของคนอื่นไม่สวย แต่มันไม่ สวยไม่สะอาดเท่านั้นแหละหรือ มีอะไรอีกไหมมองหาความจริงต่อไปนี้ ความไม่ดีของร่างกายมันมีอะไรอยู่บ้าง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ชาติปิ ทุกขา** ความเกิดเป็นทุกข์ เมื่อก่อนที่จะเกิดจากท้องแม่ก็ไปคูดคู้อยู่ในท้อง มัน เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ตอนนั้นเราไม่รู้จำไม่ได้ต้องนั่งงอเข้าอยู่ในท้องแม่ แขนก็เหยียดไม่ได้ เป็นอันว่าถ้าเรายังนึกไม่ ออกว่า ใช้นั่งคูดคู้แบบนี้มันสุขหรือทุกข์ ก็ลองนั่งสัก 2 ชั่วโมงเป็นยังไง เนื้อแท้จริงๆ อยู่ในท้องแม่ 10 เดือน ตามพระบาลีท่านนับ 10 เดือน แต่ว่าคนไทยเรานับ 9 เดือนผลออกไปเดือนหนึ่ง ไม่ต้องเอาถึงเดือน เอาสักวันเดือน เอาสักวันเดียวก็ทนไม่ไหว มันเป็นทุกข์ ออกมาจากท้องแม่ อยู่ในความอบอุ่นของท้องแม่ กระทบอากาศมีความ แสบตัว หนาวร้อนจ้ำ ติไม่ตีหมดตำแยชอบ คนร้องเสียงดังมีแรงดี นี่มันทุกข์

ว่ากันถึงตอนโต เข้าตื่นขึ้นมันก็มีแต่ความทุกข์อันเย็น ตื่นขึ้นต้องล้างหน้าแปรงฟัน ถ้าเราไม่ล้างหน้าไม่แปรงฟัน มันไม่สบายกายไม่สบายใจ มันเหนอะหนะไปหมด ใจตัวไม่สบายกายไม่สบายใจนี่เป็นทุกข์ 去ทำงาน อย่างนั้นมันทุกข์ ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ มันก็ทุกข์ หิว ใจตัวหิวมันก็ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ก็ไม่ต้องกินมัน ใครเห็นว่าทุกข์ไม่หิวก็ไม่ต้องกิน ลองดูซิว่าจะทนไหวไหม มันเป็นทุกข์ ความหิวความกระหาย ความป่วยไข้ไม่สบาย อารมณ์ที่ไม่ถูก ใจเรามันก็ทุกข์ทั้งหมด

แล้วถ้าร่างกายเรามีหนังใหม่ พระพุทธเจ้ากล่าวว่าร่างกายเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเดินเข้าไปหาความตายทุกวัน จากเด็กถึงความเป็นหนุ่มเป็นสาว ถึงวัยกลางคนเป็นคนแก่ตาย บางที่ไม่ทันจะแก่ก็ตาย บางคนไม่ทันจะถึงหนุ่มถึงสาวก็ตายนี่เป็นอันว่ามันไม่เที่ยง มันก็เป็นทุกข์ ทุกข์แล้วก็ตายในที่สุด

รวมความว่าการเกิดของเราตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ ถึงวันตายไม่มีอะไรเป็นสุข ถ้าทุกข์เพราะกิน เรากินทุกวัน กินก็ครั้งก็ทุกข์ครั้ง การกินเราจะหาว่ามีกินก็ต้องหาด้วยความเหนื่อยยาก นี่มันเป็นทุกข์ ในที่สุดก็เป็นอนาคตคือสลายตัวหมด พ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ เราต้องากรเป็นที่พึ่ง ไม่ช้าท่านก็ตาย แต่คนที่เรารักไม่ช้าก็พลัดพรากจากกันตาย ของที่เราชอบใจไม่ช้าพลัดพรากจากกันตาย ตายหมด ไม่มีอะไรเหลือ แม้ตัวเราเองก็ตาย

ในเมื่อเราเกิดมาเพื่อทุกข์ เกิดมาเพื่อตาย เราจะเกิดทำไมกัน ที่เราปฏิบัติอยู่อย่างนี้ เราปฏิบัติเพื่อไม่ตายต่อไป แต่การเกิดที่มีขั้น 5 อย่างนี้ไม่มีสำหรับเราจิตที่เราต้องการคือพระนิพพาน นั่นเอาไว้พิจารณาเวลาที่ครูเขาแนะนำ

นี่ต่อไปก็จะพูดถึงการปฏิบัติ การปฏิบัติแบบนี้ให้ตั้งใจภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ ถ้าใครเคยภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ อะไรมาก่อนก็ตาม ไม่ห้าม ขึ้นในบทนั้น พออารมณ์เรียบก็ต่อด้วย นะ มะ พะ ะ ถ้าไม่ต่อด้วย นะ มะ พะ ะ ก็ไปกับเขาไม่ได้นะ ถือว่าถ้าพอจะทนไหว แก้ไขกำลังใจได้ก็ใช้จับลมหายใจเข้าออกแล้วก็ภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ ระหว่างที่ภาวนานี้ จงอย่าคิดอยากเห็นอะไร อย่าคิดอยากรู้ อะไรทั้งหมด ให้รู้แต่คำภาวนากับลมหายใจเข้าออก ถ้าบังเอิญมันภาวนาไปๆ ลมหายใจหายไปเฉยๆ ก็ปล่อยมันไม่ต้องกลัวตาย นั่นเป็นฌาน 4 แต่ว่าภาวนาไปๆ เกิดปรากฏว่าคำภาวนาหายไป จิตนิ่งเจียบ มีความสุข ก็ปล่อยไปเป็นไรถ้ามันกลับรู้สึกตัวใหม่ก็ภาวนาใหม่

เพราะถ้าการภาวนานี้ มันจะทรงตัวได้ตั้งแต่ฌานสมาธิ สมาธิเล็กน้อยอุปจารสมาธิ และปฐมฌาน ถ้าถึงขั้นปฐมฌาน เราจะรู้ ขณะที่เราภาวนากับ รู้ ลมหายใจเข้าออกนี้ หูจะไม่รำคาญเสียง นี่เป็นปฐมฌาน พอถึงฌานที่ 2 จะปรากฏว่าคำภาวนามันหายไปเฉยๆ มีจิตสบายอย่างเดียว

เป็นอันว่าต่อไปนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน สำหรับท่านที่ยังไม่ได้มันที่ได้แล้วก็ไม่ต้องใช้กระดาษปิดหน้า ถ้ายังไม่ได้ใช้กระดาษที่เขาเขียนตัวหนังสือ เอาตัวหนังสือออก จับ 2 ปลายข้างๆ แปะเข้ากับข้างหน้าภาวนาว่า นะ มะ พะ ะ ไปจนกว่าจะถึงเวลาที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายจะเข้าไปชักซ้อมให้ความเข้าใจ แนะนำในการเคลื่อนไปในภพต่างๆ

พระธรรมเทศนา

โดย

พระเดชพระคุณพระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรดมเถร)

การฟังธรรมเป็นของยาก

แสดงเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2527

อิทานิ ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ ปรีนิพพานโต ปฏฐายะ สัตตวีสุตตรปัญญาสตาธิกา
เทวสังวัจจรสหัสสานิ อติกัณฺธานิ ปัจจุปปีนกาลวเสนะ กุมภัพณฺธมาสฺสัสสะ จตุวีสตินัง ทินนัง วารวเสนะ ปนะ
สุกกว่าโร โหติ เอวังตัสสะ ภควโต ปรีนิพพานา สาสนายุกาลคณนา สัลลิกเขตต์พชาติฯ

ศุภมัสดุ พระพุทธศาสนายุกาล จำเดิมแต่ปรินิพพานแห่งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัม
พุทธเจ้า นั้น บัดนี้ ล่วงแล้วได้ 2527 พรรษาปัจจุบันสมัย กุมภัพณฺธมาส สุรทินที่ 24 วันศุกร์วันนี้เป็นปัจจุบันวาร
พระพุทธศาสนายุกาลจำเดิมแต่วันปรินิพพาน แห่งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า นั้น มีนัยอันพุทธบริษัทจะพึง
กำหนดนับด้วยประการฉะนี้

นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

บุญญาภิ ปโรโลกัสมิง ปติฏฐา โหนติ ปาณินังติ

ณ โอกาสบัดนี้ อาตมภาพจะแสดงพระสัทธรรมเทศนา ในกุศลกาลบำเพ็ญกุศลในพระพุทธศาสนา เพื่อ
เป็นเครื่องไสรจสงของศรัทธาบาปมี ที่บรรดาท่านนริสรวาทานบดีทั้งหลาย ได้พร้อมใจกันมาบำเพ็ญกุศลประจำปักษ์
คือวันพระ แรม 8 ค่ำ เดือน 3 วันนี้ การที่บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายมีความเคารพ ในองค์สมเด็จพระชินศรี
บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านนั้นถือว่าเป็นมหากุศลใหญ่ เพราะว่าการบำเพ็ญ
กุศล ในพระศาสนาขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา ไม่ใช่ของง่ายนัก เป็นของยากสำหรับบุคคลบางพวก
และเป็นของง่ายสำหรับบุคคลบางพวก เรื่องนี้จะขอพูดไว้ก่อน

อัคราของอานิสส ที่บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลายกระทำในวันนี้ในตอนต้น บรรดาท่านพุทธบริษัททั้ง
หลายเข้ามาในเขตพระไตรสรณคมน์ ทุกคนนิยมนมัสการพระรัตนตรัยคือให้ว้พระพุทธเจ้า และก็นึกถึงพระธรรม นึก
ถึงพระสงฆ์การนึกถึงด้วยจิตบริสุทธิ์อย่างนี้นั้น และไม่ใช่นึกเพียงชั่วขณะจิตเดียว หมายความว่าเวลาที่เรานึกอยู่
จิตว่าจากกิเลส เวลากราบ กราบจากข้างนอก ใจนึกถึงองค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐคือพระพุทธเจ้า ต้องการให้

ด้วยความเคารพในท่าน ไหว้ครั้งที่สอง จิตเคารพในพระธรรม ไหว้ครั้งที่สาม จิตเคารพในพระอริยสงฆ์ แต่ทำจิตของเราให้ตรงในช่วงขณะจิตเดียวเท่านั้น สมเด็จพระมหาสมณเจ้าคือพระพุทธเจ้า กล่าวว่ามีอานิสงส์ใหญ่ยิ่ง ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าพระองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า **อานันท์นะ ดูก่อนอานันท์ บุคคลใดทำจิตให้ว่างจากกิเลส วันหนึ่งขณะจิตหนึ่งเรากล่าวว่า บุคคลผู้นั้นเป็นผู้มีจิตไม่ว่างจากฉาน**

และเวลาที่พุทธบริษัททุกท่านไหว้พระพุทธเจ้าคือกราบพระพุทธรูป เวลานั้นจิตท่านนึกถึงเฉพาะพระพุทธรูป เวลากราบอีกครั้งหนึ่ง จิตอาจจะนึกถึงพระธรรมและนึกถึงพระพุทธรูปก็ได้ และกราบอีกครั้งหนึ่ง จิตนึกถึงพระสงฆ์ และนึกถึงพระพุทธรูปก็ได้ ถ้านึกถึงพระพุทธรูปอย่างเดียว จัดเป็นพุทธานุสติกรรมฐาน ขณะที่จิตเรานึกถึงพระพุทธรูปนั้น จิตไม่ได้คิดถึงความโลภ จิตไม่ได้คิดถึงความโกรธ จิตไม่ได้คิดถึงความหลง

ก็เป็นอันว่า เวลานั้นจิตได้ว่างจากกิเลส ที่องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐผู้ถือว่าเป็นผู้มีจิตว่างจากกิเลส ช่วงขณะหนึ่ง อย่างนี้มีอานิสงส์มาก และสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงสรรเสริญว่า บุคคลผู้ใดทำจิตให้ว่างจากกิเลสวันหนึ่ง ช่วงขณะจิตหนึ่ง มีอานิสงส์ดีกว่าพระสงฆ์ที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา ใช้บวชจริงๆ หนึ่งร้อยปี ไม่ใช่เกิดอายุร้อยปี มีศีลบริสุทธิ์ผุดผ่องไม่เศร้าหมองด้วยศีล แต่ไม่เคยเจริญสมาธิจิต กับบุคคลที่ทำจิตให้ว่างจากกิเลสวันหนึ่งช่วงขณะจิตหนึ่งมีอานิสงส์มากกว่า

ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าศีลให้ผลกับเราได้โดยเฉพาะ คือกามาวจรสวรรค์ถ้าใครเกิดเป็นมนุษย์ ศีลนี้โดยเฉพาะไปถึงพรหมไม่ได้แล้วก็ตามบังเกิดเป็นมนุษย์เท่านั้น จากเทวดาก็บังเกิดสลับกันไปกันมา แต่ว่าคนที่มียุติเป็นสมาธิคือ ทำจิตให้ว่างจากกิเลส ได้กำลังใจอย่างเบา คือเกิดเป็นพรหมได้ แต่ถ้าว่างบ่อยๆ จิตมีความเคยชินในการว่างจากกิเลส และเวลาใกล้จะตาย กลับนึกถึงคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระจอมไตรว่า การเกิดเป็นทุกข์ เพราะว่าการเจ็บป่วยไข้ไม่สบาย ก่อนจะตายนี้มันเป็นทุกข์มาก มีทุกข์เวทนาอย่างสาหัส เกิดเป็นความเบื่อหน่าย คิดว่าการเกิดเป็นของไม่ดี เราไม่ต้องการร่างกายอย่างนี้อีก เพียงเท่านี้ทุกคนก็ไปนิพพาน

นี่แหละบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ด้วยนิพพานเป็นของไม่ยาก เพราะตัดกิเลสตัวเดียวคือที่ว่างกาย นอกจากนั้นบรรดาพุทธบริษัททั้งหลายที่ตั้งใจสมาทานศีล ถวายทานแก่พระสงฆ์ อ้อ ตอนนั้นก็ฟังกันมากแล้ว

ต่อไปก็จะนำเอาคำสั่งสอนของสมเด็จพระพุทธองค์ ที่ตรัสไว้ในเรื่องของอุบาสกห้าคนมาแสดงแก่บรรดาท่านพุทธบริษัท เพราะว่าเทศน์แต่ธรรมะนี้รู้สึกรู้ว่าจะเข้าฉานกับครอก-ครอก-ครอก ฟังธรรมะอย่างเดียวกันมันเมื่อยลำตามพระสูตรจะเป็นอันว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เสด็จประทับอยู่ในเขตวัดมหาวิหารเวลานั้น องค์สมเด็จพระพิชิตมาร แสดงพระธรรมเทศนาแก่บรรดาพระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกา แต่ว่าในกลุ่มคนที่ฟังเทศน์วันนั้นมีคนแปลคประหลาดมาห้าคนที่ว่าคนแปลคประหลาด มิใช่ว่ารูปร่างประหลาด มิใช่กิริยาประหลาด คือ

คนหนึ่ง เล่าฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้า แก้กือเอมือเขี่ยแผ่นดินไช้ใหม่อีกคนหนึ่งกำลังฟังเทศน์อยู่ หลับกรนครอก-ครอก-ครอกๆ ท่านเทศน์ก็หลับ อีกคนหนึ่งเวลาฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าก็เอามือเขย่าต้นไม้ พระพุทธเจ้าก็เทศน์ในป่าในดงอีกคนหนึ่งกำลังฟังเทศน์อยู่แหงนดูดาว แต่อีกคนหนึ่งตั้งใจฟัง ฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความเคารพ

แต่ว่าคนอื่นมีมาก เขาก็ตั้งใจฟัง เมื่อพระพุทธเจ้าเทศน์เขาต่างก็บรรลุมรรคผลไปตามๆ กัน แต่คนที่ตั้งใจฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระจอมไตรคนสุดท้ายในจำนวนห้าคน ได้เป็นพระโสดาบัน อีกสี่คนฟังไม่รู้เรื่อง เมื่อพระ

อานนท์เห็นอาการอย่างนั้น เมื่อท่านเทศน์จบจึงกราบทูลถามองค์สมเด็จพระภควันต์ว่า ภัณฑะกัฏฐะ ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าสงสัยคนห้าคนที่ฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระทศพล มีจริยาไม่เหมือนกัน เป็นด้วยเหตุใดพระเจ้าข้า

สมเด็จพระบรมศาสดาจึงได้มีพระพุทธปฏิภาตรัสประกาศขึ้นว่า อานันท์ะ ดูก่อนอานนท์ อานนท์ที่ไม่รู้จักบุคคลห้าคนนี้หรือ

พระพุทธเจ้าท่านหมายความว่า อ้ายคนห้าคนนี้ ก่อนจะเกิดมันมาจากไหน ท่านถามหมายความว่าอย่างนั้น

พระอานนท์ก็กราบทูลว่า ไม่รู้จักพระเจ้าข้า

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้มีพระพุทธปฏิภาตรัสว่า อานันท์ะ ดูก่อนอานนท์คนห้าคนนี้มีอดีตไม่เหมือนกัน แล้วพระองค์จึงถามอีกว่า ดูก่อนอานนท์ เธอคิดว่าเทศน์ของตถาคตนี้ฟังง่ายหรือ

พระอานนท์ก็ทูลตอบว่า เห็นทุกคนเขาบอกว่าฟังง่าย ข้าพระพุทธเจ้าฟังเทศน์ของพระองค์เดียวเป็นพระโสดาบัน แล้วคนทั้งหลายส่วนมากที่ฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระจอมไตรเป็นพระอรหันต์แค่จบเดียวเยาะเย้ยเพราะฟังง่าย

ที่นี้ขอย้อนไปถึงอดีตของบุคคลห้าคน คนหนึ่งที่ฟังเทศน์แล้วนั่งหลับตาเขาบอกว่าคนนี้เคยเกิดเป็นนวมมาก่อนห้าร้อยชาติ คำว่า นวมในที่นี้หมายถึง นวมใหญ่ คือพญานาค พญานาคจริงๆ พญานาคมีสองประเภท ประเภทที่มีสภาพเป็นทิพย์ประเภทหนึ่ง ประเภทที่มีสภาพเป็นนุรธรรมดาอีกประการหนึ่ง เป็นพญานาคมาห้าร้อยชาติ เวลาที่เป็นพญานาค เขาก็ม้วนตัวขดลงไป เอาหัววางบนขนดแล้วก็นอนหลับสบาย เกิดติดต่อกันอย่างนี้ห้าร้อยชาติ ครั้นมาเกิดเป็นคนในเวลานี้ยังไม่ลืมในความหลับ ที่นี้การฟังเทศน์ของตถาคตเธอจึงหลับ เสียงของตถาคตไม่กระทบโสตรประสาทของเธอเลย คือไม่กระทบแก้วหูเลย อย่างนี้เป็นฉานใหม่ หลับไม่ฉานเป็นฉานหลับ เวลาตายต้องตกนรก

ที่นี้พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนที่สอง เวลาที่ตถาคตเทศน์ก็เอามือเชียดิน เชียไปเชียมา เชียมาเชียไป พระพุทธเจ้าไม่ค่อยได้เทศน์ในเมือง หรือในสถานที่เสมอไปเทศน์ตามโคนไม้บ้าง ไปนั่งตามตอไม้บ้าง เวลานั้นเทศน์ในป่า เพราะที่มันแคบคนมันมาก ก็ต้องนั่งเทศน์กันในสวนดอกไม้ ต้นไม้ มีดิน แกกนั่งเชียไปเชียมาเชียมา เชียไป เชียดิน พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนนี้ก็ก่อนจะมาเป็นคน เคยเป็นไส้เดือนมาห้าร้อยชาติติดต่อกัน อ้ายไส้เดือนนี้มันไชดินเป็นปกติ เกิดมาในชาตินี้ นิสัยที่เคยไชดินก็เลยต้องเอามือเชียดินปกติ เทศน์ของตถาคตไม่สามารถจะเข้าถึงโสตรประสาทของเขาได้ คือเขาไม่ได้ยินเลย เพราะเพลินในการเชียดิน

นายคนที่สาม ขณะที่ฟังเทศน์อยู่เอามือเขย่าต้นไม้ องค์สมเด็จพระจอมไตรตรัสว่า คนนี้เคยเกิดเป็นลิงติดต่อกันมาห้าร้อยชาติ และท่านบอกว่าอาศัยในการเคยเป็นลิงมาห้าร้อยชาติ นิสัยความเป็นลิงก็คงอยู่ เวลาฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระบรมครูไม่รู้เรื่องอีก เสียงของพระพุทธเจ้าไม่กระทบโสตรประสาทเลย เพลินในการเขย่าต้นไม้

คนที่สี่ องค์สมเด็จพระจอมไตรตรัสว่า เวลานั้นฟังเทศน์หงอนหน้าขึ้นบนฟ้าเสมอ ทรงบอกว่าคนๆ นี้เคยเป็นหมอดูมาห้าร้อยชาติ แต่เป็นหมอดูประเภทยกเมฆจริงๆ ตามตำราจริงๆ เขาต้องมองเมฆ ใช้คำภาวนาและใช้จิตทำสมาธิแล้วก็มองเมฆ มองเมฆแล้ว ใ้สภาพของเมฆก็จะเกิดจะขึ้นกับจิตเป็นรูปต่างๆ แล้วเขาพยากรณ์ตามรูปนั้นๆ แต่ความจริงการยกเมฆนี้ถูกต้อง เขาเคยพยากรณ์กันให้ทราบถ้าจิตไม่มีกิเลส ก็หมายความว่าจิตไม่หวังใน

ความโลภ ถูกต้องจริงๆ เป็นสมาธิอันหนึ่ง เวลานั้นเกิดมาเป็นคนในชาตินี้ การฟังเทศน์ของตถาคตเขาไม่ได้ยินเลย
นั่งใจลอยตาลอยจ้องอากาศอยู่เป็นปกติ เทศน์ของพระพุทธเจ้าซึ่งมีความสำคัญมากเขาก็ยังไม่ได้ยิน

องค์สมเด็จพระมหาสมณเจ้าตรัสขึ้นว่า คนที่ห้าเธอตั้งใจฟังโดยเคารพ เมื่อเทศน์จบเป็นพระโสดาบัน คือ
พราหมณ์คนนั้นเคยเกิดเป็นพราหมณ์จบไตรภพ เคยจบไตรภพของพราหมณ์มาห้าร้อยชาติติดต่อกันเหมือนกัน ทีนี้
บรรดาผู้ที่ฟังเทศน์ของตถาคตนั้นเขาตั้งใจฟัง คิดตามแล้วเขาก็เป็นพระโสดาบัน องค์สมเด็จพระภควันต์บรม
ศาสดาจึงย้อนถามพระอานนท์ว่า อานนท์ ดูก่อนอานนท์ เธอเข้าใจหรือว่า เทศน์ของตถาคตนี้ฟังง่าย ความจริง
การเทศน์ของตถาคตนี้ฟังยากสำหรับบุคคลบางพวก และก็ง่ายสำหรับคนบางพวก

คนสี่คนที่กล่าวมาแล้วนั้น ท่านบอกว่า ไม่เคยรู้จักถ้อยคำสามคำนี้ของไชยกัป หลายอสงไขยกัปนะ
ไม่ใช่อสงไขยกัปเดียวนะ หลายอสงไขยกัป คำสามคำคือคำว่า พุทโธ ัมโม สังโฆ คนประเภทนี้ไม่เคยสนใจเลย
เคยเกิดพบพระพุทธเจ้าแต่ไม่เคยสนใจในพระพุทธเจ้า เคยได้ยินเสียงธรรม เขาฟังธรรมกันก็ไม่เคยใส่ใจในการฟัง
ธรรม เคยเห็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ก็ไม่เคยใส่ใจในพระสงฆ์ การปฏิบัติตนอย่างนี้ เขาจะหาที่ใดที่หนึ่งเกิด
ปกติของเขาไม่ได้ พอเกิดขึ้นมาแล้วการสนใจในการทำบุญ ในการให้ทาน รักษาศีล ฟังพระธรรมเทศนา ปฏิบัติ
พระกัมมัฏฐาน วิปัสสนาเขาทำไม่ได้ คนพวกนี้ชอบอย่างเดียวกันคือเดินบ้าง รับประทานอาหารบ้าง โรงเบียร์บ้าง เช่นนี้
เป็นต้น ท่านว่าอย่างนั้นนะ ตามบาลีท่านว่าอย่างนั้น

และสถานที่ใดที่ไม่เป็นบุญเป็นกุศล คนประเภทนี้ชอบนะ เมื่อตายจากความเป็นคนเขาจะกลับไป
อบายภูมิใหม่ ฉะนั้นองค์สมเด็จพระจอมไตรจึงตรัสว่า อานนท์ดูก่อนอานนท์ ตถาคตจึงบอกว่า เทศน์ของตถาคต
คือธรรมที่ตถาคตแสดงนั้น ฟังไม่ถนัด ฟังยาก ที่ว่าฟังยากก็เพราะว่า คนที่ไม่เคยเคารพในไตรสรณคมณ์มาก่อน
ไม่มีผลในการฟัง ซึ่งมีอาการตรงกันข้ามกับที่พระพุทธเจ้าตรัส ตัวอย่างของบุคคลที่มีความสำคัญที่ฟังง่ายก็คือ
นางชุชชุตตรา ที่เป็นสาวใช้ของพระนางสามาวดี

ชุชชุตตราคนนี้ การที่จะฟังเทศน์ง่าย ฟังจบเดียวเป็นพระโสดาบันความจริงเธอเป็นหญิงค่อม หลังค่อมมัน
ไม่ค่อยสวย ใครเขาก็ไม่อยากจะได้ มันเป็นกฎของกรรมเดิม แต่กรรมที่มีความสำคัญมีอยู่กรรมหนึ่ง ที่ทำให้เป็น
พระอริยเจ้าง่ายและมีความฉลาดมากและมีความทรงจำดี องค์สมเด็จพระชินศรีตรัสว่า ชุชชุตตราคนนี้ ในสมัยหนึ่ง
เป็นข้าราชการบริพารของพระมหากษัตริย์ เธอจึงเป็นคนชาววังวันหนึ่งเธอออกมาจากวังไปธุระข้างนอก ไปเห็นพระ
ปัจเจกพุทธเจ้าที่พระราชามีความเคารพ ท่านมาบิณฑบาตในเมือง ก็ไม่ทราบว่ามีศรัทธาดีประเภทไหน ใครก็ไม่
ทราบ ดันเอาข้าวต้มร้อนๆ ใส่บาตรพระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นใจ เอ้า นั่งนึกดูสิ ข้าวต้มกำลังร้อนมากๆ เทใส่ลงไปใน
บาตรพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งศรัทธาแรงอีกคนนี่ถ้าไม่ลงนรกก็บุญตัวแล้ว พระปัจเจกพุทธเจ้าท่านก็ร้อนนะสิ เอามือ
ซ้ายจับปากบาตรข้าง เปลี่ยนมือขวาจับปากบาตรข้าง เปลี่ยนกันไปเปลี่ยนกันมา มันร้อนนี่

พอดีชุชชุตตราไปเห็นเข้า นั่งยกมือไหว้กล่าววาทว่า **เอวัง ฐิตัตตะกันเต** ซึ่งแปลว่า ขอพระคุณเจ้ายืน
อยู่ก่อนพระเจ้าข้า แล้วนางก็ปลดกำไลมือของนาง กำไลมือราคาเท่าไรก็ไม่ทราบ สองอัน ส่งให้พระปัจเจกพุทธเจ้า
พลันเธอก็บอกว่า ขอให้พระผู้เป็นเจ้าเอารองมือ แล้วเอาบาตรเทินไว้บนกำไล เอามือรองมันจะร้อน

พระผู้เป็นเจ้ายืนมองหน้าเธอ คำว่ามองหน้านั้นหมายความว่า ถ้าฉันเอาไปแล้วส่งคืนเมื่อไรจะ เจ้าของ
เขาไม่ได้บอกมาให้เลยนะ ท่านถามในจรียา นางบอกว่าสำหรับกำไลนี้หม่อมฉันถวายเลยเจ้าค่ะ พระปัจเจกพุทธ

เจ้าก็รับ ท่านก็นำไปผลที่สุดท่านเอามือรองไปได้ ในที่สุดก็เหาะไปถึงเขาคันธมาทน์ เมื่อเลิกใช้แล้วก็เก็บไว้ที่ยอดเขาคันธมาทน์ อันเป็นที่อยู่ของพระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อนางชุชชุตตราถวายกำไลมือกับพระปัจเจกพุทธเจ้าท่านรองกันร้อนแล้ว พระปัจเจกพุทธเจ้ายังไม่เดินไปก่อน พระปัจเจกพุทธเจ้าทรงมีภริยากลับพระพุทธรูปเจ้ามาก ท่านบรรลุนิพพานวิเศษจริงเหมือนกัน เพราะว่าต้องการจะให้พร แต่ว่าเขายังไม่ได้รับ ยังไม่ได้ขอพร ท่านก็ยืนเฉย นางชุชชุตตราจึงกล่าววาจาขอพรว่า **ธรรมใดที่พระผู้เป็นเจ้าเห็นแล้ว ขอหม่อมฉันได้มีส่วนเห็นธรรมนั้นด้วยเถิดพระเจ้าข้า** เพียงเท่านี้ความหมายมันกว้างมาก พระปัจเจกพุทธเจ้าก็ให้พรว่า “เอวัง โหตุ” ซึ่งแปลเป็นใจความว่า เจ้าปรารถนาสิ่งใดขอให้สิ่งนั้นสมความปรารถนา

หลังจากนั้นนางชุชชุตตราตายจากชาติที่แล้ว ก็ไปเกิดเป็นนางฟ้าบนสวรรค์ ชั้นดาวดึงส์เทวโลก ชาติหลังลงมาเกิดเป็นคนหลังค่อม เพราะล้อเลียนพระปัจเจกพุทธเจ้า อันนี้ไม่ขอกล่าว ต่อมาเมื่อเป็นข้าราชการบริพารของพระราชินี เป็นคนรับใช้ใกล้ชิดพระนางสามาวดี เป็นคนที่พระนางสามาวดีใช้มากที่สุด เพราะเธอคล่องมากและก็มีปัญญาฉลาดมาก อ้ายความฉลาดตัวนี้ก็อาศัยที่ได้พรจากพระปัจเจกพุทธเจ้าว่า ขอผลบุญที่หม่อมฉันทำนี้ ธรรมใดที่พระผู้เป็นเจ้าเห็นแล้วขอให้หม่อมฉันได้เห็นธรรมนั้นด้วยเถิดพระเจ้าข้า ท่านบอกว่า “เอวัง โหตุ” ผู้รับก็รับด้วยความเคารพ พระปัจเจกพุทธเจ้าให้ ท่านตั้งใจให้ จึงกลายเป็นคนฉลาดมากแต่ตัวก็มีติดมา

พระเจ้าอุเทน พระราชทานทรัพย์ให้พระนางสามาวดีซื้อดอกไม้ อย่างน้อยวันละแปดตำลึง ชุชชุตตราเธอเป็นคนฉลาด เธอก็นกนินเสียสี่ตำลึง ไปซื้อให้เจ้านายวันละสี่ตำลึง คิดค่าเดินไป 2 ตำลึง มา 2 ตำลึง ยังใจละหว่า ไม่มีผิดนะ คือซื้อให้วันละสี่ตำลึง มาวันหนึ่งนางชุชชุตตราไปซื้อดอกไม้ถึงบ้านนายมาลาการ

วันนั้น นายมาลาการขอพระราชทานพระมหากษัตริย์เลี้ยงพระ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน และมีพระอรหันต์ติดตามห้าร้อยรูป โอกาสหายาก เลี้ยงพระด้วยกันก่อนเถอะ นางก็ตกลง เรื่องดอกไม้ไม่เป็นไรฉันจัดไว้แล้ว หลังจากถวายทานแล้ววงศ์สมเด็จพระประทีปแก้วก็ทรงโมทนา การโมทนาสมัยนั้นก็คือเทศน์ เทศน์ก็คือพูด ท่านกล่าวถึงอนาถสงฆ์แห่งการมีความเคารพในพระไตรสรณคมน์ว่า เธอทั้งหลายชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง จงอย่าคิดว่าความตายจะมาถึงเราในวันพรุ่งนี้ จงคิดว่าความตายอาจจะมาถึงเราในวันนี้ อยู่เสมอ ให้คิดว่าเราจะตายจะได้ทำความดี เมื่อตายแล้วเราจึงจะหนีบาปกรรม คือยึดเอาความดีของพระพุทธเจ้าพระธรรม และศีลห้าประการให้ครบถ้วน และนอกจากนั้น จงคิดว่า ถ้าการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารเองใดเราก็ไม่พ้นจากทุกข์ ความสุขที่มีจริงๆ คือ นิพพานต้องการไปถึงพระนิพพาน ตั้งใจไว้เพื่อพระนิพพาน

การที่พระพุทธเจ้าเทศน์อย่างนี้ เป็นหลักสูตรพระโสดาบัน พระโสดาบันไม่มีอะไรมาก หนึ่งคิดว่าตาย สองเคารพพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระอริยสงฆ์ด้วยความจริงใจ สามมีศีลห้าบริสุทธิ์ คือคิดว่าตายแล้วขอไปนิพพานมีเท่านี้ เมื่อพระพุทธเจ้าเทศน์จบ นายมาลาการและนางชุชชุตตราก็เป็นพระโสดาบัน เมื่อเป็นพระโสดาบันแล้วศีลก็ขาดไม่ได้ วันนั้นเลยซื้อดอกไม้แปดตำลึง กัดไม่เข้าวันนี้ พันไม้ตีเสียแล้ว พระพุทธเจ้าตัดพ้อเสียเห็นหมอดกัณขโมย พันขโมยเห็นไป

กลับไปถึงวัง พระนางสามาวดีเห็นดอกไม้มากอีกเท่าตัว ก็ตกใจถามว่าแม่ชุชชุตตรา พระราชทานพระราชทานดอกไม้เพิ่มขึ้นหรืออย่างไร นางก็บอกตรงไปตรงมาเพราะเป็นพระโสดาบัน บอกว่า ไม่เพิ่มเจ้าข้า ทุกวันก็ให้เงินเท่านั้นคือ ให้มาวันละแปดตำลึง หม่อมฉันคิดค่าเดินไปและเดินมาเสียวันละสี่ตำลึง ซื้อให้พระแม่เจ้าสี่

ตำลึง พระนางสามาวดีเลยถามว่า วันนี้ทำไมไม่เอาไข่แล้ว ความจริงสีตำลึงก็พอใช้เธอก็บอกว่าไม่ได้หรอก วันนี้ได้พบพระพุทธเจ้า ท่านบอกว่าตกนรก ฟังเทศน์จบเลยไม่ไหว โกงไม่ได้ วันนี้ ฉันเลิกโกงตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

พระนางสามาวดีกับหญิงห้าร้อย อาศัยที่เป็นคนสร้างความดีไว้ในกาลก่อนเมื่อฟังคำว่า องค์สมเด็จพระชินวร คือพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นก็ดีใจ ถามขุขุตตรว่าพระพุทธเจ้าเทศน์ว่าอย่างไร เทศน์ให้ฟังได้ไหม เธอก็บอกว่าเทศน์ได้ แต่ต้องอาบน้ำก่อน เขาก็เอาน้ำหอมมาให้อาบสับทกหม้อ เราต้องแต่งตัวก่อน เขาก็เอาผ้าแต่งตัวมาให้ผ้าสาฎก เธอก็บอกว่าต้องนั่งธรรมาสน์สูงบงกว่าคนฟัง เขาก็ทำ พระนางสามาวดีก็ทำ ทำแล้ว เธอก็จำคำพูดของพระพุทธเจ้าได้หมด เทศน์ลีลาเหมือนพระพุทธเจ้าทุกอย่าง พอนางเทศน์จบ หญิงห้าร้อยมีพระนางสามาวดีเป็นประธานก็เป็นพระโสดาบันทั้งหมด

นี่แหละบรรดาท่านพุทธบริษัท เหลือเวลาอีก 3 นาที เผลอไปเที่ยวจบ อีกสิบห้านาที อย่างคราวที่แล้วเป็นอันว่า การฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระประทีปแก้วถึงเข้าใจนะ ความจริงพระพุทธเจ้าว่า “ฟังยาก” การฟังเป็นของยาก บุคคลที่จะฟังง่ายต้องอาศัยบำเพ็ญบารมีดีมาในชาติก่อน ถ้าไม่เคยมีความเคารพในองค์สมเด็จพระชินวร พระธรรม และพระอริยสงฆ์ จะฟังไม่รู้เรื่องดังคนสี่คนที่ได้กล่าวมา ซึ่งตรงกันข้ามกับชายคนที่ห้า เธอได้ฟังเทศน์โดยเคารพในพระธรรม ฟังคราวเดียวจบจึงได้โสดาบัน

นี่แหละบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ขอทุกท่านจงภูมิใจในความดีของตนซึ่งทุกคนตั้งใจมาบำเพ็ญกุศล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิงได้คุณธรรมพิเศษ นั่นคือการปฏิบัติพระกรรมฐานด้านมโนมยิทธิ ความจริงกรรมฐานนะดีทั้งหมด แต่ว่าถ้าดีเป็นพิเศษเพราะว่าสิ่งที่เราสงสัยหมดไป เรื่องเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด หรือไม่เกิด สวรรค์มีจริงไหม พรหมโลกมีจริงไหม นิพพานมีจริงไหม นรก เปอต อสุรกายมีจริงไหม เราทวาทสามารถระลึกชาติได้ด้วย อันนี้ไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญสุดก็หมายถึงสามารถจะรู้ได้ว่า ถ้าตายจากชาติที่แล้วเราไปอยู่ที่ไหน นี่มีความสำคัญมาก องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า มีความต้องการอย่างนี้มาก ถ้าเราคิดจะอยู่ได้แค่สวรรค์

เราต้องการเป็นพรหม ก็ปรับปรุงกำลังใจนิดหน่อยให้ทรงความสุข เราก็ไปเป็นพรหมได้ ถ้าบารมีของเราแค่พรหม

ถ้าต้องการพระนิพพาน และต้องการด้วยใจจริงแล้ว ก็ถามองค์สมเด็จพระพิชิตมาร ปรับปรุงตามกำลังเล็กน้อย ชั่วโมงประเดี๋ยวเดียวก็จะมีกำลังถึงพระนิพพานโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิงสามารถไปถึงพระนิพพานได้เป็นปกติให้ไปทุกคน อย่างน้อยที่สุดตอนเช้ามีตเมื่อตื่นขึ้นมา ไม่ต้องลุกนั่งก็ได้ ท่านนอนก็ได้ นอนแล้วรวบรวมกำลังใจส่งไปนิพพานก่อน จะใช้เวลามากก็ได้ น้อยก็ได้ ตามกำลังเวลา ทำจิตให้สบายที่ตรงนั้น คือให้สบายที่สุด ไปถึงนิพพานมันก็สบายและที่ตั้งใจคิดว่า วันนี้ถ้าตายเมื่อไร ขอมาที่นี้เมื่อนั้น คือมานิพพานเมื่อนั้น เท่านั้นแหละบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน

การที่จิตไปอยู่ที่นิพพาน จิตว่างจากกิเลสทั้งหมด เวลานั้น ถ้ามีกิเลสชนิดเดียวที่จิต มันจะไปถึงนิพพานไม่ได้ และความจริงในการชัดจิตให้ว่างจากกิเลสถึงสะอาดขนาดนั้น ไปทุกวันมันจะเกิดความเคยชิน ในที่สุดยามปกติ จิตของเราจะมีแต่ความสงบ มีแต่ความสุข ถ้าตายเมื่อไร บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายที่ตรงนั้นเป็นที่ไปของเรา คือนิพพาน

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน การแสดงพระธรรมเทศนาที่ได้พระศรีรัตนตรัย มีพระพุทธรัตนธรรมรัตน และสังฆรัตน เป็นสามประการของจงดลบันดาลให้บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน มีแต่ความสุขสวัสดิ์พิพัฒนามงคลสมบุญพูนผล และจงเจริญไปด้วยจตุรพิธพรชัยทั้งสี่ประการ มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ หากทุกท่านพึงประสงค์สิ่งใด ขอให้ได้สิ่งนั้นสมความปรารถนาทุกประการ

อาตมาภาพรับประทานวิสัยขมา ก็ขอยุติพระธรรมเทศนาลง คงไว้แต่เพียงเท่านี้ เหวี่ยง ก็มีด้วยประการฉะนี้

นิพพานคาถา

แสดงเมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2527

อิทานิ ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ ปรีนิพพานโต ปฏฐายะ สัตตวีสุตตรปญฺจสตาริกานิ เทวสังวัจจรสหัสสานิ อติกัณฺฏานิ ปัจจุปันนกาลเสนะ ปรีนิพพานา สาสนายุกาลคณนา สัลลิกเขตต์พพาติฯ

ศุภมัสดุ พระพุทธศาสนายุกาล จำเดิมแต่วันปรีนิพพานแห่งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น บัดนี้ ล่วงแล้วได้ 2527 พรรษา ปัจจุบันสมัย มีนาคมมาส สุรทินที่ 1 วันพฤหัสบดีวันนี้เป็นปัจจะบันวารพระพุทธศาสนายุกาลจำเดิมแต่วันปรีนิพพาน แห่งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า นั้น มีนัยอันพุทธบริษัทจะพึงกำหนดนับด้วยประการฉะนี้

นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นิพพานัง ปรมัง สุขังติ

ณ โอกาสบัดนี้ อาตมาภาพจะแสดงพระสังฆธรรมเทศนา ในนิพพานคาถาเพื่อเป็นเครื่องไสรจสรของศีลรัทธาปัญญาบารมี ที่บรรดาท่านนริสราทานบตีทั้งหลายได้พร้อมใจกันมาบำเพ็ญกุศลประจำปักษ์ คือวันพระแรม 14 ค่ำ เดือน 3 เรื่องบุญกุศลต่างๆ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายทราบแล้ว แต่ว่าความมุ่งหมายขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ที่ทรงสอนบรรดาท่านพุทธบริษัทก็คือ ต้องการให้ทุกคนไปนิพพาน

คำว่านิพพานนี้บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย เราถูกอันทพาลกล่าวไว้ว่าไปไม่ยากเลยสำหรับคนดี คนใดที่มีความดีอยู่ คนนั้นองค์สมเด็จพระบรมครูทรงบอกว่าไปนิพพานไม่ยาก ตามที่เราจะเห็นว่า องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนามีไหนเมื่อจบลงแล้ว คนฟังเทศน์ขององค์สมเด็จพระจอมไตรได้อริยมรรคอริยผลไปตามๆ กัน คำว่านิพพานในที่นี้ท่านกล่าวว่า เป็นธรรมว่างตามพระบาลีว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง** แปลว่านิพพานเป็นธรรมว่างอย่างยิ่งคำว่าว่างในที่นี้หมายความว่า ว่างจากความชั่วของจิต จิตไม่ติดอยู่ในภาวะความรักระหว่างเพศ จิตไม่ติดอยู่ในความโลก จิตไม่ติดอยู่ในความโกรธ จิตไม่ติดอยู่ในความหลง

แต่หากว่า บรรดาท่านพุทธบริษัท จะตัดสินใจจะไปตามนี้ก็แสนยากจะต้องก้าวไปตามลำดับ การไปพระนิพพาน ถ้าจุ่มแล้ว มันก็ไปไม่ถึง ถ้าค่อยๆ ไป จะไปถึงเร็ว ตามที่บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายปฏิบัติพระ

กรรมฐาน สำหรับกรรมฐานที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน สอนให้ทุกคนจิตมีความสุข พื้นฐานกรรมฐานจริงๆ ที่บรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิงจะทำได้ให้ทรงตัวก็เป็นของไม่ยาก ถ้าเราเป็นคนดี ก็คือ

หนึ่งอันดับแรก ตั้งใจตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้องทำตนให้เข้าถึงสะกิดความดีในพระพุทธศาสนาเสียก่อน ตามที่ตรัสไว้ในอุทุมพริกสูตร ในพระไตรปิฎกเล่ม 11 ประมาณ หน้า 27 ท่านกล่าวไว้หลายสิบข้อด้วยกัน แต่โดยย่อคือ

1. จงอย่าสนใจในจริยาของบุคคลอื่น ใครเขาจะดีเขาจะเลว เป็นเรื่องของเขา ไม่เกี่ยวข้องกับหัวของเรา คือความดีความเลวของชาวบ้าน มันไม่หนักหัวเราเลยอย่าไปยุ่งกับเขา

ประการที่ 2 อย่ายกตนข่มท่าน

ประการที่ 3 อย่าแสดงตัวโอ้อวด อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าจิตใจของบรรดาท่านพุทธศาสนิกชนทำได้อย่างนี้ องค์สมเด็จพระชินศรีถือว่าเข้าถึงสะกิดความดีที่พระองค์ทรงสอน ถ้ายังเอาจิตใจไปยุ่งกับจริยาของชาวบ้านคนนั้นดีบ้าง คนนี้เลวบ้าง ประราภชาวบ้าน หรือนินทาชาวบ้าน ข่มขี้ชาวบ้านกล่าวยกตนข่มท่าน อย่างนี้ยังไม่เข้าถึงสะกิดความดีในทางศาสนา ก็รวมความว่ายังไม่มีความดีเลย ยิ่งเลวร้ายเปอร์เซ็นต์

ต่อมา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสกับนิโครธปริพาชกเช่นเดียวกัน เมื่อนิโครธปริพาชกถามว่า ทำอย่างไรถึงจะเข้าถึงสาระแก่นสารแห่งความดี สมเด็จพระชินศรีกล่าวว่า เมื่อทำใจได้อย่างนั้นแล้ว ต่อนี้ไปรักษาศีล คือ

1. ไม่ทำลายศีลด้วยตนเอง ไม่ยุยงส่งเสริมให้บุคคลอื่นทำลายศีล ไม่ยินดีเมื่อบุคคลอื่นทำลายศีลแล้ว และ

2. ระวังนิรณัมให้ได้ตามกำลังตามเวลาพอสมควร

3. จิตทรงพรหมวิหารสี่เป็นปกติ

อย่างนี้องค์สมเด็จพระมหาสมณเจ้าทรงกล่าวว่า เป็นผู้เข้าถึงเปลือกความดีที่พระองค์ทรงสอน หลังจากนั้นองค์สมเด็จพระชินวรกล่าวถึงกระพี้ว่า รักษาความดีขึ้นสะกิดขึ้นเปลือกดีแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วที่ไปแก้วตรัสว่า จงทำปุพเพนิวาสานุสสติญาณให้เกิดขึ้น นั่นก็คือฝึกจิต ความดีของจิตระลอกชาติได้โดยไม่จำกัด เราผู้เคยเกิดเป็นอะไรมาบ้าง พ่อชื่อไร แม่ชื่อไร ผัวชื่อไร เมียชื่อไร ลูกชื่อไร มีจริยามีความลำบาก มีความทุกข์ มีความสุขประการใดเรารู้ อย่างนี้องค์สมเด็จพระบรมครูกล่าวว่า เป็นผู้เข้าถึงกระพี้ความดีที่พระองค์ทรงสอน

หลังจากนั้น องค์สมเด็จพระชินวรตรัสถึงแก่นความดีที่พระองค์ทรงสอนว่าทรงสอนดี 3 ประการครบถ้วน ก็ทำทิพจักขุญาณให้เกิดขึ้น เห็นคนหรือสัตว์รู้ได้ทันที ว่าท่านผู้นี้ก่อนจะเกิดมาจากไหน มีชาวคนตายก็รู้ได้ทันทีว่าท่านผู้ตายไปอยู่ที่ไหน อย่างนี้องค์สมเด็จพระจอมไตรตรัสว่า เข้าถึงแก่นความดีที่พระองค์ทรงสอนแต่อย่าลืมนึกว่าคำว่าแก่นในที่นี้ยังเป็นฉนวนโลกียอยู่

ต่อมาองค์สมเด็จพระทวงธรรมบรมศาสดาก็ตรัสว่า การเข้าถึงแก่นนี้ไม่ใช่จบกิจในพระพุทธศาสนา เพียงแต่เห็นว่า จิตมีความมั่นคงในพระพุทธศาสนาเท่านั้นหลังจากนั้นองค์สมเด็จพระพิชิตมารก็ตรัสว่า บุคคลใดทรงกำลังจิตเข้าถึงแก่นความดีอย่างนี้แล้ว ถ้าเจริญอริยสังคคือด้านวิปัสสนาญาณ ถ้ามีกำลังบารมีแก่กล้า จะเป็น

อรหันต์ภายใน 7 วัน ถ้ามีบารมีอย่างกลางจะเป็นอรหันต์ภายใน 7 เดือน ถ้ามีบารมีอย่างอ่อนจะเป็นอรหันต์ภายใน 7 ปี แสดงว่าไม่เสียผลเลย

อันนี้เราก็มานำพิจารณาคำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลานี้บรรดาท่านพุทธบริษัทที่เจริญกรรมฐานในด้านมโนมยิทธิ นี้ความจริงเราเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาแล้ว แต่ก็ต้องระวังสะเก็ด เปลือก และ กระพี้ให้มันทรงอยู่ ถ้าสะเก็ดหลุด แก่นมันก็หลุด กระพี้หลุด แก่นมันก็หลุด เปลือกหลุด แก่นมันก็หลุดต้องทรงทั้งสะเก็ด ทั้งเปลือก ทั้งกระพี้ ทั้งแก่นไว้ให้อยู่ ในเมื่อเรามาพบศาสนาขององค์สมเด็จพระบรมครูอย่างนี้แสดงว่า เราบำเพ็ญบารมีในชาติก่อนมามาก จึงได้มีความเข้าใจในคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างง่ายดาย ตามที่ครูเขาแนะนำไว้แล้วว่า ทุกคนที่ทำได้ เขาสอนกันระลึกรชาติถอยหลัง ว่ากรรมอย่างนี้ผลอย่างนี้เราได้มากี่แสนชาติ เราได้มาเป็นแสนๆ ชาติแล้ว ต่อไปเราก็จะปฏิบัติตามคำแนะนำขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว คือความเป็นพระอรหันต์เป็นของไม่ยาก ใ้อที่ยากก็เพราะไม่เข้าใจ ถ้าเข้าใจเสียไม่ยาก

ความยากจริงๆ อยู่ที่พระโสดาบัน ไม่ใช่ที่พระสกิทาคามี อนาคามี หรือพระอรหันต์ ก็เหมือนกับคนทั้งหลายที่ไม่เคยรู้หนังสือมาเลย มันจะยากจริงๆ ต่อเมื่อพยายามเรียนให้รู้ได้ เขียนได้ อ่านออกให้ได้ ถ้าเขียนได้อ่านออกแล้ว เรื่องราวต่อไปเป็นของไม่ยาก เหลือแต่ความจำ

ข้อนี้ฉันใด ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ให้มีความเข้าใจในความเป็นพระอรหันต์ เวลาที่พระเทศน์กัน ชอบเทศน์ให้มันยากแสนยาก อย่างนี้ควรจะกล่าวว่าเป็นผู้ทำลายความดี ขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ามากกว่า คือตัวอย่างบุคคลมีเยอะ อย่างคนที่จะเป็นพระโสดาบันที่ยากเพราะจิตเรามันเคยเลว เคยทำลายศีลเป็นปกติ เวลาสมาทานศีลบางทีก็เคารพบ้าง ไม่เคารพบ้าง ฟังแต่เพียงเขาว่า เขาว่าปาณา ก็ปาณาด้วย เขาว่าอทินนา ก็อทินนาด้วย แต่ไม่รู้ว่าเป็นปาณา อทินนา มันมีความหมายอย่างไร รวมความว่า ว่ากันไปกลายเป็นคนไม่มีศีล ศีลจริงๆ มันอยู่ที่ตัวปฏิบัติ อยู่ที่ตัวละ ตัวเว้น ไม่ใช่ตัวว่า เรามาศึกษากับพระ มาว่าตามพระเพียงศึกษาว่าศีลนะมีอะไรบ้าง จะต้องปฏิบัติกันอย่างไร

ถ้าโอกาสที่เราจะฆ่าสัตว์มี เราไม่ฆ่า นี่มีศีลข้อที่หนึ่งแน่ โอกาสที่เราจะขโมยเขาได้มีอยู่ เราไม่ขโมย ใจเว้น อันนี้ก็มีศีลข้อที่สองแน่ โอกาสที่จะทำกาเมสุมิฉฉาจารมีอยู่ เรานึกว่าเราเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระบรมครู เราไม่ทำอย่างนี้มีศีลข้อที่สามแน่ โอกาสที่เราจะโทมนต์เห็นได้มีอยู่ เราไม่ทำ อย่างนี้มีศีลข้อที่สี่แน่ โอกาสที่ดื่มสุราเมรัยมีอยู่ แต่เราก็ไม่ดื่ม อย่างนี้มีศีลข้อที่ห้าแน่

ศีลมันก็กันตรงนี้ จะสมาทานกับพระ หรือไม่สมาทานก็ตาม ถ้าเราเว้นได้ห้าข้อจริงๆ ก็ถือว่าเป็นคนมีศีลห้า และก็ศีลห้านี้ คือกำลังใจคนไปตั้งแต่เป็นสาธุชนกัลยาณชน อริยชนเบื้องต้น อริยชนเบื้องต้นก็คือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระโสดาบัน พระสกิทาคามี มีความสำคัญที่ศีลห้าเท่านั้น

ถ้าจะกล่าวกันไปตามสังโยชน์ ท่านบอกคนที่จะเป็นพระโสดาบัน สกิทาคามีตัดสังโยชน์ได้สามคือ หนึ่ง ลักกายทิฏฐิ เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา สอง วิจิกิจฉา มีความไม่สงสัยในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ สาม สลัปปตปราคาส มีศีลครบถ้วน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งบรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิง และเพื่อนภิกษุสามเณรแค่พระโสดาบันนี้ ผมบวชใหม่ ๆ ผมคิดว่าเทวดาที่ไหน มันก็เป็นไม่ได้ เพราะพระเทศน์ก็ดี คนพูดให้ฟังก็ดี พูดเลยเถิดไป เอาคุณความดีของพระ

โสดาบันที่เขาเข้าใจ แม้แต่พระอรหันต์ก็ทำไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะคนพูดมันไม่ได้อะไรเลยมันก็เหมือนกับคนที่ไม่เคยกินน้ำ ถ้าจะกล่าวถึงน้ำ เขาก็บอกว่า น้ำนี้มันแข็งเหมือนหินบนภูเขา หรือแข็งเหมือนแร่ต่างๆ เพราะไม่เคยเจอ น้ำเลย ข้อนี้ฉันใด

คนไม่เคยเข้าถึงพระรัตนตรัย คือไม่เข้าถึงพระพุทธศาสนาจริง ก็ไม่เข้าใจในความเป็นพระอริยะฉันนั้น แม้แต่ตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงยกไว้ยะอะยะก็ไม่จำอ่านแล้วจำแต่เรื่อง แต่ไม่ได้คิด ตัวอย่างในสมัยขององค์สมเด็จพระธรรมสามมีสจะเอาเฉพาะพระโสดาบันก่อน วันนั้น ถ้าเป็นพระโสดาบันแล้วพระอรหันต์เป็นไม่ยาก ความเป็นพระอรหันต์นี่เป็นง่ายกว่าพระโสดาบัน เพราะพระโสดาบันทำลายความชั่วขั้นต้นได้เสียแล้ว ต่อไปจะเป็นพระสกิทาคามี อนาคามี อรหันต์เป็นเพียงแคผลเท่านั้น สำคัญทำลายความชั่วขั้นต้น ต่อไปก็เก็บผลของความดี

สำหรับพระโสดาบันในสมัยพระพุทธเจ้า ฟังกันให้ดี อย่างท่านวิสาขามหาอุบาสิกา ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าสมัยอายุเจ็ดปีเป็นพระโสดาบัน เมียทานพรานกุกกุมิตร ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้า ในสมัยอายุเจ็ดปีเป็นพระโสดาบัน และท่านทั้งสองนี้พอเป็นสาวก็แต่งงาน สำหรับท่านวิสาขามหาอุบาสิกาเป็นคนรวยมาก รวยทั้งทรัพย์ รวยทั้งความสวยสดงดงาม รวมทั้งความดี ต่อไปเมื่อมีสามีก็เลยรวยลูกด้วย รวยหลานมีลูกผู้ชาย 10 คน มีลูกผู้หญิง 10 คน ลูกก็มีลูกมาอีกคนละ 20 คน บวกกันแล้วคูณกันแล้วได้ 400 เศษ

สำหรับเมียของทานพรานกุกกุมิตร เป็นสาวอายุ 16 ปี เป็นลูกมหาเศรษฐียืนอยู่บนบ้านชั้นที่ 7 มองไปทางหน้าต่าง เห็นคู่เกาคู่เดิมในชาติก่อนเป็นพรานนำเนื้อมาขายในตลาด เกิดความรักทนมไม่ไหวปลอมตัวเป็นสาวใช้ ออกจากไปดักทางผู้ชายอยู่ข้างหน้า เมื่อพรานป่าขับเกวียนไปถึงก็ขออนุญาตโดยสารเกวียน ทีแรกเขาไม่ยอมให้ อ่อนวอนหนักๆ เข้าทีหลังก็ยอม ผลที่สุดไปก็เป็นสามีภรรยา กัน ก็ไปอยู่กับพรานป่า แล้วก็พรานป่านี้ก็จำเป็นต้องฆ่าสัตว์ บางวันเขาบอกเธอ หยิบหอกให้ที่หยิบแล้วให้ที่ หยิบธนูให้ที่ หน้าไม้ ฉันจะไปฆ่าสัตว์ ในฐานะที่เป็นภรรยาท่านก็ต้องหยิบ จะเห็นว่าคนที่พระโสดาบันเขาเป็นกันแค่นั้น

ไปดูกันในด้านสังโยชน์ สังโยชน์ที่แปลไว้ในหนังสือมันไม่ผิด แต่ว่าสักกายทิฏฐิแปลไว้สูงมากเกินไป เป็นอารมณ์ของพระอรหันต์ ถ้าตัดสังโยชน์สามคือเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา อันนี้ไม่ใช่พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี เป็นอารมณ์ของพระอรหันต์

จะเห็นได้ว่า ถ้าเป็นไปตามนั้นจริงๆ ถ้าเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา นางวิสาขาก็ต้องไม่แต่งงาน เมียพรานกุกกุมิตรก็ต้องไม่แต่งงาน นี่เขาแต่งงานเขามีลูก ก็แสดงว่ายังมีความรู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา

ต่อไปก็ไปดูคำแนะนำขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกจุดหนึ่งที่ท่านบอกว่าพระโสดาบันก็ดี พระสกิทาคามีก็ดี มีสมาธิเล็กน้อย มีปัญญาเล็กน้อยแต่มีศีลบริสุทธิ์ มีสำคัญที่ศีล จะต้องแยกสักกายทิฏฐิลงมาให้เข้าใจชัด สักกายทิฏฐิตัวเดียว ตัดตัวเดียวเป็นถึงอรหันต์ เขาไม่ได้ตัดตั้งสอบตัวหรือสังโยชน์ เราตัดกันตัวเดียว

ดูตามคำแนะนำของพระสารีบุตร ที่แนะนำไปกับพระที่จะเข้าในป่า เมื่อพระถามว่าพวกผมเป็นปุถุชน จะทำตนให้เป็นพระโสดาบันจะทำอย่างไร ท่านบอกว่าให้ตัดขั้นห้า ให้มีความเข้าใจว่าขั้นห้ามันไม่เป็นเรื่อง กำลังจิตของเขาได้อย่างอ่อนก็เป็นพระสกิทาคามี ถ้าจิตใจเบือหน่ายเรื่องร่างกายเต็มที่ว่ามันสกปรก ระวังความโกรธได้ เพราะอาศัยร่างกายเป็นปัจจัยก็เป็นพระอนาคามี เห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราเสียเลย ก็เป็นพระอรหันต์ รวมความว่าพระโสดาบันจริงๆ เขาตัดสักกายทิฏฐิทำให้สิ้น

นี่การที่พระพุทธเจ้าบอกว่า มีปัญญาเล็กน้อย มีความรู้สึกว่าร่างกายมันต้องตายเท่านั้น ยังไม่ถึงกับเบื่อหน่ายในร่างกาย ถ้าเบื่อหน่ายในร่างกายนี้ต้องเป็นอารมณ์ของพระอนาคามี ไล่สังโยชน์ดูให้ดี ถ้าหากว่านางวิสาขา ก็ดี เมียพรานกุกกุฎมิตรก็ดี ท่านเบื่อหน่ายในร่างกาย เห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แต่งงานทำไม เห็นว่าร่างกายของไม่ดี ร่างกายคนอื่นมันก็ไม่ดี จะต้องไม่แต่งงานกัน รวมความว่าพระโศดาลัยนี่

1. มีความรู้สึกที่ชีวิตนี้มันต้องตาย แต่ว่าเป็นคนที่ไม่มีความประมาท ถ้าตายแล้วไม่ยอมไปอบายภูมิ
2. ยึดคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ มั่นใจไม่ปรามาส การที่ไม่เรามาสาในคุณพระรัตนตรัยนี้ ก็ต้องดูท่านสุปปพุทธภูฏิสู้ ท่านเป็นโรคเรื้อน เมื่อได้พระโศดาลัยแล้ว จะไปเฝ้าองค์สมเด็จพระประทีปแก้ว พระอินทร์ทรงมาทดลองกำลังใจ ว่าสุปปพุทธเธอเป็นโรคเรื้อน เราเป็นพระอินทร์ เธอเป็นคนจนเราเป็นพระอินทร์ เราสามารถบันดาลได้ทุกอย่าง ถ้าเธอพูดถ้อยคำแบบนี้แม้ไม่ได้ตั้งใจก็ไม่เป็นไร เราจะบันดาลให้ร่างกายเธอหายจากโรคเรื้อนเป็นคนสวย จะบันดาลทรัพย์ให้เป็นมหาเศรษฐี ให้กล่าวแต่เพียงว่าจ้าวว่า พระพุทธเจ้าไม่ใช่พระพุทธเจ้า พระธรรมไม่ใช่พระธรรม พระสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์ ไม่ได้ตั้งใจก็ไม่เป็นไร กล่าวเล่นๆ ก็ได้ล้อยๆ ท่านสุปปพุทธภูฏิสู้เห็นว่า พระอินทร์ถ้อยจถอยไป ท่านว่าเราเป็นคนจน เราจนแต่โลกีย์ทรัพย์ แต่อริยทรัพย์เราไม่จน เห็นไหม พระโศดาลัยไม่ปรามาสพระรัตนตรัยขนาดนี้ กำลังใจมีขนาดนี้

3. สำหรับเรื่องศีลก็ดูขุขุตตรา กับพระนางสามาวดี และหญิงห้าร้อยพระนางสามาวดีท่านมีผัว น่ากลัว จะเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ท่านเป็นพระโศดาลัยท่านยังไม่ได้เลิกกัน ยังมีความรักในระหว่างเพศ ยังสมสู่กันอยู่ในฐานะสามีภรรยาแต่เวลาที่พระนางมาคณทียาแกล้งให้ฆ่าสัตว์ ฆ่าไก่เป็นมาเลี้ยงพระราชา ทั้งห้าร้อยคนบอกว่า พวกฉันเป็นคนรักษาศีล รักษาศีลห้าฉันไม่ฆ่าสัตว์ การขัดคำสั่ง พระราชา ดีไม่ดีมันตาย แต่ท่านทั้งหลายก็พร้อมยอมตายเพื่อรักษาศีล

นี่แหละบรรดาท่านพุทธบริษัท ความจริงพระโศดาลัยพูดกันอย่างๆ เดียวจะหมดเวลา เดียวก็เลยเกิดไปอีก พระโศดาลัยจริงๆ เขาทรงอารมณ์ตามนี้ คือ

1. เคารพในพระพุทธเจ้า
2. เคารพในพระธรรม
3. เคารพในพระสงฆ์

แต่ว่าพระสงฆ์ห่วยๆ นะ พระโศดาลัยเขาไม่เลี้ยง เขาไม่ให้กิน อย่าไปนึกว่าหม้อผ้าเหลืองแล้วพระโศดาลัยเขาจะเลี้ยง เขาไม่เลี้ยง ตัวอย่างพระ คูภิกษุชาวเมืองโกสัมพีที่ทะเลาะกัน แล้วพระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ฟัง พระพุทธเจ้าหลีกไปที่อื่นบรรดาพระอริยเจ้าซึ่งเป็นฆราวาส พระโศดาลัยก็ดี พระสัทธาคามีก็ดี อนาคามีก็ดี มากกว่าปุถุชนที่เมืองนั้น ทุกคนไม่ยอมใส่บาตรให้พระเลย พวกนั้นกินเลย พระพวกนั้นจะได้กินแต่คนใจ คือเป็นปุถุชนเท่านั้น คิดว่าชั่วช่างชี ดีช่างสงฆ์ เป็นอันว่าอดหัวโตไปตามๆ กัน นี่เห็นไหม

อย่าคิดว่าคนที่เห็นพระโศดาลัยเห็นพระเขาก็ให้กิน ข้าวเขาก็ให้กิน ไม่ใช่ถ้าพระเป็นสัตว์นรก มีสภาพเป็นเปรตเขาไม่เลี้ยง เขาเกรงว่า เขาจะเป็นสัตว์นรกหรือเป็นเปรตไปด้วยนั้น พระโศดาลัยมีความมั่นคงในทางพระไตรสรณคมน์ก็จริงแท้แต่เขาเลือกเฉพาะพระที่มีคุณประโยชน์เท่านั้น เขาถึงจะให้กิน พระที่เลวๆ จะนำตนเองไปลงอบายภูมินั้นเขาไม่ให้ เขาเกรงเขาจะตามไป นี่ประการที่หนึ่ง

ประการที่สองพระโสดาบันมั่นคงในศีล สำหรับศีลก็พูดแล้วเมื่อกี้ พระนางสามาวดียอมตายเพราะขัดคำสั่งพระราชชา แล้วพระราชชาท่านก็ดี ท่านฉลาด ท่านก็ไม่ฆ่า ท่านไม่ตำหนิ ฉะนั้นคนที่จะเป็นพระโสดาบัน ถ้าเป็นพระต้องรักษาศีลพระให้ครบถ้วน ถ้าเป็นเณรต้องรักษาศีลเณรให้ครบถ้วนไม่ใช่ศีลห้า ถ้าฆราวาส สำคัญที่ศีลห้าครบถ้วนและคนที่รักษาศีลเณรให้ครบถ้วนไม่ใช่ศีลห้า ถ้าฆราวาส สำคัญที่ศีลห้าครบถ้วนและคนที่จะเป็นพระโสดาบันได้ ดูกำลังใจของตน ในตอนต้นยังเป็นปุถุชน และทำตนให้เข้าถึงสาธุชนคือคนมีศีล ต่อไปเป็นกัลยาณชนคือ คนมีฉันทสมาบัติพอจะเข้าถึงความเป็นอริยชน คือเข้าถึงโคตรภูญาณของพระโสดาบัน ในตอนนั้นกำลังใจของบุคคลนั้นต้องการจริงๆ คือพระนิพพานกำลังใจไม่หวังอย่างอื่น การเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี เทวดาก็ดี พรหมก็ดี ไม่มีความหมายสำหรับคนประเภทนี้ เขาต้องการจริงๆ คือพระโสดาบัน

ถ้าหากว่า ได้ทิพจักขุญาณตอนนั้นจะเห็นนิพพาน ถ้ากำลังใจไม่เข้าถึงโคตรภูญาณแม้แต่เงาของนิพพานก็ไม่ได้เห็น สำหรับท่านที่เจริญมโนมยทธิได้กำลังใจเวลานั้นต้องสะอาดถึงพระโสดาบันขึ้นไป ถึงจะเห็นนิพพาน ถ้าเข้าไปนั่งเล่นนอนเล่นในนิพพาน เวลานั้นกับจิตสะอาดเท่าพระอรหันต์เฉพะเวลา ลงมาสนิมก็เกาะใหม่ ช่างปะไรขึ้นไปบ่อยๆ สนิมมันหลุดเอง ฉะนั้นกำลังใจของคนเข้าถึงโคตรภูญาณตอนนั้นจะมีความรู้สึกว่า ต้องการนิพพานอย่างยิ่ง ถ้าได้ทิพจักขุญาณจะเริ่มเห็นนิพพานในตอนนั้น ฉันทโลกียะไม่มีทางเห็น และถ้าได้มโนมยทธิ จะเข้าใจเรื่องนิพพานจะไปถึงนิพพานได้ จะนั่งเล่นนอนเล่นได้ ถ้าเข้าไปนั่งเล่นนอนเล่นในวิมาน นั่งตึงนั่งตั้งไม่หล่น เวลานั้นกำลังใจสะอาดเท่าพระอรหันต์

ต่อมา เมท้อจิตเข้าถึงความเป็นพระโสดาบันจริงๆ อารมณ์มันหย่อนลงหย่อนจากความชั่วคือ ยังมีอยู่ ความรักในระหว่างเพศยังมี แต่ความดิ้นรนน้อย ความต้องการความรำรวยยังมีอยู่ แต่ดิ้นรนน้อย ความไม่พอใจยังมีอยู่ แต่ความดิ้นรนน้อย รู้สึกว่ากฎธรรมดามันเข้ามาแย่งใจอีกชนิดหนึ่ง ใครเขาตำเขาวามันโกรธเข้าไปนิดหนึ่ง ในเริ่มต้นๆ จะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ถือว่า **นัตถิโลก อนินทิตโต** นึกไว้เสมอว่า คนที่ไม่ถูกนิทานเลยไม่มีในโลก แต่ว่ามันก็ทนนานไม่ได้ ด่านานๆ เขาก็ต้องคืนให้เจ้าของ มันแบกไม่ไหว ตอนต้นเป็นพระโสดาบัน ถ้าบ่อยๆ เดี่ยวเป็นพระโสดาบันได้

แต่ว่าพระโสดาบัน อย่าลืมนะเขาไม่ละเมิดศีลห้าเท่านั้น ด่านี้ ศีลห้ามันยังไม่ขาด ดียังไม่ตาย ศีลห้ายังไม่ขาด ความโลภอยากได้ทรัพย์สินสมบัติของคนอื่นไม่มีแน่ ต้องการรำรวยอยู่ในขอบเขตของศีล เขาโกรธแต่ศีลห้ามันยังไม่ขาด เขียนตีสูกเขียนตีหลาน เพื่อหวังความดี ศีลห้ามันยังไม่ขาด ที่นี้การพูดมุสาวาทถ้ารักษาประโยชน์ ไม่ถือว่าเป็นมุสาวาท และโดยเฉพาอย่างยิ่งสุราเมรัย ไม่ไหลเข้าปากของพระโสดาบัน แม้แต่กระสายยา

ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยถ้วนหน้า ให้เข้าใจว่าถ้าเราเป็นพระโสดาบันเวลาไหน ท่านพระพุทโธโฆษจารย์ท่านรจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านเป็นพระอรหันต์ปฏิสัมภิทาญาณ ท่านบอกว่า ทำใจให้เข้าถึงอรหันต์ในที่นั้น ฉะนั้นกำลังใจพระโสดาบันจริงๆ คือมีความสำคัญที่ศีล รวมความว่า ขออย่าออกที่หนึ่งเพื่อจางาย เทศน์มากจำไม่ได้หรอก คนที่จะเป็นพระโสดาบันจริงๆ คือ

14. มีความรู้สึกว่าชีวิตมันต้องตาย
15. เคารพในพระพุทโธ ในพระธรรม ในพระอริยสงฆ์จริง
16. มีศีลบริสุทธิ์
17. จิตต้องการจุดเดียว คือพระนิพพาน

ถ้าความมั่นคงอย่างนี้เป็นพระโสดาบันแน่ ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ที่ท่านมีความเคารพ ในพระไตรสรณคมน์ มีพระพุทธเจ้า เป็นต้น อุทิศตนถึงพระพุทธศาสนา ถ้าเอากันแค่วัน แค่วัน ท่านก็ยัง ไม่พ้นอบายภูมิแต่บุคคลใดถ้าเข้าถึงพระโสดาบัน บาบเก่าๆ ทั้งหมดที่ทำมาแล้วไม่มีโอกาสให้ผลที่จะนำไป อบายภูมิ มีทางเดียวตายจากคนไปเป็นเทวดา หรือพรหม วนไปวนมานิดหน่อยก็ไปพระนิพพาน

ถ้ายังสมัยนี้ท่านขึ้นไปเป็นเทวดาหรือพรหม ไม่มีโอกาสได้กลับ ก็เพราะว่าพระศรีอาริยมตไตรยใกล้จะมา จะมาข้างหน้าอีก 6 องค์ จากพระศรีอาริย์ไปแล้วพระศรีอาริย์หนึ่ง ช้างหลังอีกห้า ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าจบ เดียวในสมัยที่เป็นเทวดาหรือพรหม เป็นอรหันต์ไปนิพพานทันที

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยถ้วนหน้า ว่าไปว่ามาเลย 30 นาทีไป 3 นาที ขอยุติพระธรรมะ เทศนาลงไว้แต่เพียงเท่านี้

ในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนานี้ อาตมภาพขอตั้งสัตยาธิษฐาน ข้างคุณพระศรีรัตนตรัย มีพระพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ ทั้งสามประการจงอภิบาลบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ให้มีแต่ความสุขสวัสดิ์พิพัฒ นมงคลสมบุญรณิพูนผล และจงเจริญในจตุรพิธพรชัยทั้งสี่ประการ มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ ธรรมใด ที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วขอบรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ทุกท่าน จงบรรลุธรรมนั้นโดยฉับพลันเถิด เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

มรณานุสสติ

แสดงเมื่อวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2527

อิทานิ ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ ปรีนิพพานโต ปฏฺฐายะ สัตตวีสุตตรปญฺจสตธาภิธานิ เทวสังวัจจรสทฺถสทานิ อติกกันตานิ ปัจจุปฺปนกาลวเสนะ มีนาคมมาสฺสสสะ นวมัง ทินนัง วารวเสนะ ปนะ ครูวาคร โหติ เอวํตัสสะ ภควโต ปรีนิพพานา สาสนายุกาลคณนา สัลลักเขตฺตพพาติฯ

ศุภมัสดุ พระพุทธศาสนายุกาล จำเดิมแต่วันปรีนิพพานแห่งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น บัดนี้ ล่วงแล้วได้ 2527 พรรษาปัจจุบันสมัย มีนาคมมาส สุรทินที่ 9 วันพฤหัสบดีวันนี้เป็นปัจจุบันวารพระพุทธศาสนายุกาลจำเดิมแต่วันปรีนิพพาน แห่งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น มีนัยอันพุทธบริษัทกำหนดนับด้วยประการนี้

นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นโมตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

สัพเพ สัตตา มริตฺสันติ มรณันตัง हि ชีวิตังติ

ณ โอกาสบัดนี้ อาตมภาพผู้แสดงพระธรรมเทศนานคัมภีร์ภาถาอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องโสรจสรององค์ศรัทธาบารมีที่บรรดาท่านนริสราทานบดีทั้งหลายที่พร้อมใจกันมาบำเพ็ญกุศลขึ้น 8 ค่ำ เดือน 4 ซึ่งเป็นการบำเพ็ญกุศลประจำปักษ์ ซึ่งตรงกับวันที่ 9 มีนาคม 2527 เป็นวันศุกร์ การที่บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายได้ตั้งใจกันบำเพ็ญกุศลบุญราศี ในโอกาสนี้แสดงว่าบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ทุกท่านมีความเคารพในองค์สมเด็จพระทวงธรรมบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเหตุ จึงได้พากันมาปฏิบัติความดีตามคำแนะนำขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ เป็นอันว่า วันพระหนึ่ง พระ เณร เขาก็ทำกันครั้งหนึ่ง สำหรับชาวบ้านปกติ เพราะว่ามิมีบรรดาท่านพุทธบริษัท ซึ่งมีข้อธรรมที่มีเวลาพอมาเจริญพระกรรมฐานกัน ในวันนี้เป็นความดีพิเศษ การบำเพ็ญกุศลของบรรดาท่านพุทธศาสนิกชน ตามคำแนะนำขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ์ อันนี้มีอยู่ 3 ประการด้วยกัน ตามที่พระพุทธเจ้าตรัส

1. **ทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน
2. **ศีลมัย** คือสำเร็จด้วยการรักษาศีล
3. **ภาวนามัย** คือสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา

การบริจาคทานเป็นปัจจัยตัดโลภะความโลภ การสมาทานศีล มีพรหมวิหาร 4 นำหน้าเป็นการตัดโทสะ บางตัว ภาวนามัย ตัวทำปัญญา เกิดรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของขันธห้า อันนี้ทำให้เกิดปัญญา รวมความว่าในพระพุทธศาสนาการปฏิบัติจริงๆ มีอยู่ 3 ประการ ทั้ง 3 ประการนี้องค์สมเด็จพระพิชิตมารกล่าวว่าเป็นการตัดรากแก้วของความชั่วคือกิเลส มีโลภะเป็นรากเหง้า ความชั่วที่มีความสำคัญ โทสะเป็นความชั่วอย่างหนึ่ง โมหะเป็นความชั่วอย่างหนึ่ง กิเลสทั้งหลายที่เข้าไปรื้อยแปดพันเก้ามาจากโลกะ โทสะ โมหะ ทั้งนั้น

เปรียบเสมือนกับต้นไม้ ถ้าหากเราตัดกิ่งตัดก้าน แดกใหม่ได้ ตัดโคนตัดต้นก็แตกใหม่ได้ มันเหลือต่อ ยังไม่หมดไป ถ้าหากเราขุดราก ขุดเหล่าทิ้งไปต้นไม้มันก็สลายตัวทันที เกิดใหม่ไม่ได้ ข้อนี้อุปมาฉันใด องค์สมเด็จพระ

พระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัทที่มีความประสงค์ด้านของความสุขจริง ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิงตัดรากเหง้ากิเลสทั้ง 3 ประการให้หมดไป เมื่อตัดได้แล้วถือว่าเข้าถึงพระนิพพาน แต่วันนี้บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านก็มาบำเพ็ญกุศลทั้ง 3 ประการครบถ้วน

1. ทานมัย บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายถวายข้าวปลาอาหาร ถวายพระสงฆ์ในพุทธศาสนา จัดว่าเป็นทานมัย คือเป็นเรื่องของการบริจาคทาน ท่านทำแล้ว

2. ศีลมัย บรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ก็สมาทานแล้วด้วยความเคารพ

3. ภาวนามัย เป็นการเจริญปัญญา คือการปฏิบัติบรรสพระพุทธานุสสติ

ต่อไปนี้ จะว่าถึงกิริยาที่ฟังจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าต้องการ บุคคลที่เข้าถึงพระนิพพาน ได้นั้น ความจริงเข้าไม่ยาก ทั้งนี้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ความดีคนดีทำง่าย และความชั่วคนดีทำยาก ความชั่วคนชั่วทำง่าย คนดีทำยาก

บรรดาพุทธบริษัท ที่เป็นสาวกขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าที่นั้งอยู่ ณ ที่นี้เป็นคนดี ขอนำเอาความดีของท่านทั้งหลายในเวลานี้ ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัยทำแล้ว ต่อไปก็มาภาวนากันต่อไป ตามคำแนะนำขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว

วันนี้จะเทศน์เรื่องมรณานุสสติกรรมฐานเป็นสำคัญ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **สัพเพ สัตตา มริตสันติ มรณันตัง हि ชีวิตัง** แปลเป็นใจความว่า คนและสัตว์เกิดมาเท่าไร ตายหมดทั้งนั้น แปลเป็นภาษาไทยง่ายๆ คือเกิดมาเท่าไร ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า ค้ำสวรรค์ เมื่อสิ้นเวลา ชันธมันท์ก็พัง ชันธห้าตาย ความตายมีกับเราได้ เฉพาะชันธห้ามันตาย มีส่วนหนึ่งที่มันไม่ตายคือ สภาพของจิตใจ จิตใจจะตายจิตใจของความชั่ว ความชั่วจะนำไปสู่ทุกคติ ไปหาร่างกายเกิดใหม่ ถ้าชั่วมากไปหาร่างกายในนรก ชั่วน้อยหน่อยก็ไปหาร่างกายในสัตว์เดรัจฉาน ถ้าความชั่วมีอยู่บ้างนั้นก็มีความทุกข์

ถ้าจิตใจของความดีคือทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย กำลังใจตั้งอยู่ในกุศล มีความดีของจิตใจของบรรดาท่านพุทธศาสนิกชน ตายไปก็ไปเกิดบนสวรรค์ ถ้ามีกุศลเป็นกำลังไปพรหมโลก จิตสะอาดที่สุดเกิดในพระนิพพาน

รวมความว่าความดีความชั่ว บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ความตายไม่ต้องคิด ความตายจริงๆ มันตายแต่กาย จิตไม่ได้ตาย เราเรียกว่าทิสสมานกาย ทำอย่างไรเราจะนำทิสสมานกายเราพ้นจากความทุกข์ แดนของความทุกข์คืออบายภูมิมันทุกข์ และมนุษย์โลกก็ทุกข์ ไม่มีใครสุขจริง เทวโลก พรหมโลกมีความสุขจริง แต่ทว่าอยู่ได้ ไม่ได้นาน เมื่อหมดบุญวาสนาบารมีก็กลับมาใหม่

อันนี้จะนำเรื่องราวของสาวกขององค์สมเด็จพระจอมไตร ที่เป็นผู้หญิง ที่มีนามว่ารูปนันทา คำว่ารูปนันทา ในที่นี้ไม่ใช่พระนางรูปนันทา เป็นรูปนันทาเถรีคนหนึ่ง สำหรับรูปนันทเถรีก็ชื่อว่ารูปนันทาเหมือนกัน ไม่ใช่ภรรยาของพระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นชาวบ้าน ท่านรูปนันทาบวชเป็นภิกษุณีในพุทธศาสนา วันหนึ่งได้เข้าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฟังเทศน์กับบุคคลโดยมากร่วมกัน ในขณะที่ฟังเทศน์อยู่นั้น องค์สมเด็จพระทรมตรองแสดงพระธรรมเทศนาถึงลักษณะความจริงของร่างกายนั้นคือ ร่างกายมีความน่าเกลียดเป็นเบื้องต้น และจะมีความแปรปรวนเป็นท่ามกลาง มีการแตกสลายไปในที่สุด

คำว่ามีความเกิดเป็นเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลาง มีการแตกสลายไปในที่สุด หมายถึงวัยเกิดเป็นเด็กเป็นเบื้องต้น และเป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นท่ามกลางและมีความแก่เป็นไปในที่สุด ไม่ใช่อย่างนั้น หมายความว่า มี

ความเกิดขึ้นมาแล้ว จะมีความเปลี่ยนแปลงปรากฏ ความตายเป็นที่สูงไม่ใช่หมายถึงแก่โดยกล่าวว่าคุณชีวิตของเรา
เราแน่นอนไม่ได้ ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง

แต่ที่ว่าเวลาที่จะตายจริงๆ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิงพึงทราบไม่ใช่แก่แล้วตายเสมอไป บางคน
แก่หน่อยตาย บางคนหนุ่มขึ้นไปนิดตาย บางคนเป็นรุ่นหนุ่มรุ่นสาวตาย บางคนเป็นเด็กตาย บางคนตายตั้งแต่ใน
ท้อง รวมความว่าความตายมีจริง เอาเวลาแน่นอนไม่ได้ ฉะนั้นองค์สมเด็จพระจอมไตรจึงได้ทรงแนะนำว่า ขอทุก
คนจงอย่าคิดว่า ความตายจะเข้ามาถึงเราในวันพรุ่งนี้ ให้คิดว่าความตายจะมาถึงเราในวันนี้เสมอ เมื่อตื่นขึ้นมา
ตอนเช้า คิดว่ามีความตายจะมาถึงเราในวันนี้ เราจะได้ไม่ประมาทในชีวิต คิดกำจัดความชั่ว รวบรวมใจให้กระทำ
แต่ความดี อย่างนี้จิตไม่พลาดหลัง หมายความว่า ตายเมื่อไหร่ ไปนิพพานเมื่อนั้นไปสวรรค์เมื่อนั้น

สำหรับท่านรูปนันทาเถรี พึงคำแนะนำขององค์สมเด็จพระชินศรี ที่เรียกว่าเทศน์ ความจริงเทศน์ก็คือ
คำแนะนำนั่นเอง พอฟังเทศน์จบ มีหลายคนบรรลุอรหัตตผลบ้าง เป็นพรณาคามีบ้าง เป็นพระสกิทาคามีบ้าง เป็น
พระโสดาบันบ้าง แต่ว่าท่านรูปนันทาเถรีไม่ได้อะไรกับเขาได้แต่ไตรสรณคมน์ คือมีความเคารพพระพุทธเจ้า พระ
ธรรม พระอริยสงฆ์ และมีศีลบริสุทธิ

พอท่านกลับมาถึงถ้ำอันเป็นที่พัก เดินมาไม่ได้ใส่รองเท้า เท้ามันก็เปื้อน เท้าเปื้อน ก่อนที่จะขึ้นกระท่อมไป
ที่ล้างเท้าก่อน เอากระบวยตักน้ำมาราดลงไปที่เท้าพอราดลงไปแล้วก็ไหลลงหน่อยๆ แล้วก็หยุด แล้วก็ซึมลงไป
ในดิน ท่านก็มองแล้วคิดว่ากระบวยที่แรกไปหยุดตรงนี้ ไปตักมาอีกกระบวยหนึ่งเราลงไปเทที่เท้าดินก็มีความชุ่มอยู่แล้ว
ก็ซึมลงไปไม่มาก แล้วก็แห้งลงไป ซึมลงไปดินหมดตักน้ำกระบวยที่สามแล้วก็มองดู ก็ลามไปอีกหน่อย แล้วก็ซึม
ลงไปดินหมดรวมความว่า น้ำที่ราดในวันนี้มันไม่ได้ไหลไปไกลเลย ไหลไปจุดแรกใกล้ได้หน่อยจุดที่สองทับ
ความชื้นก็ไหลไปอีกหน่อย จุดที่สามไกลไปอีกหน่อย แล้วก็มาพิจารณาร่างกายว่า ชีวิตของคนและสัตว์ ย่อมมี
สภาพเหมือนกับน้ำที่เรารดเท้ากระบวยแรกที่ราดมันใกล้ มันจมดินใกล้มากแล้วก็ซึมไปเหมือนกับคนและสัตว์ที่เกิด
มาในโลกนี้ตายตั้งแต่ปฐมวัย เพราะกรรมที่เคยสะสมเข้ามาดลใจ ตายตั้งแต่ปฐมวัย ตายตั้งแต่เด็กๆ กระบวยที่
สองที่สามเลยไปหน่อยหนึ่งเป็นท่ามกลางหมายความว่าคนที่เกิดมาตอนวัยหนุ่มวัยสามก็ตาย กระบวยที่สามยามไป
หน่อยหนึ่งอายุชัยมาถึงแล้วก็ตาย

ท่านพิจารณาต่อไปว่า ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง ที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่าความตายเป็นของเที่ยง
ชีวิตของเราตั้งแต่เกิดมาจนถึงทุกวันนี้และก็ยังมียังมีต่อไปอีกจนตาย มันก็จะพบกับความทุกข์ ความทุกข์ที่เราจะพึงได้
คือ การเป็นนางภิกษุณี จะต้องปฏิบัติตนอยู่ในขอบเขต ถึงแม้จะเป็นพระผู้หญิง พระผู้ชายก็ตามอาการที่จะเข้า
มาถึงคือการป่วยไข้ไม่สบาย เข้ามาทรมานร่างกาย มันมีอยู่ ความหิวความกระหาย มันมีอยู่ ในตอนเช้าร่างกาย
ของเราต้องการอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า **สัพเพ สัตตา มริตสันติ มรณังตัง हि ชีวิตัง** สัตว์ทั้งหมดถ้าไม่ได้
อาหารก็ตายไปทั้งหมด รวมความว่า คำแนะนำขององค์สมเด็จพระภาคันต์คือ ร่างกายจะทรงชีวิตได้ด้วยอาหาร
การที่จะได้อาหารขึ้นมาต้องประกอบกิจการงานหนัก จะต้องไปบิณฑบาตรรอกำลังใจของบรรดาท่านพุทธบริษัทที่มี
จิตศรัทธา หรือมีความเมตตาปราณี จึงจะได้อาหารมา กว่าจะได้อาหารมาก็เหนื่อย เดินก็เหนื่อย บางครั้งมาถึงก็
หน้ามือ จะเป็นลม

การที่เราจะได้อาหารมา อยู่บนความทุกข์ กินเข้าไปแล้วก็ไม่ได้พบความสุขจริงจัง กินเข้าไปแล้ว อาหารใหม่เข้าไป อาหารเก่าก็จะออก ปวดอุจจาระ บัสสาวะก็เป็นทุกข์ กินเข้าไปแล้วไม่ได้อิ่มตลอดไป ไม่ตลอดสมัย เมื่อหมดสภาพของอาหารเมื่อไร ก็เกิดความหิวใหม่ก็จะเป็นทุกข์ ในที่สุดเราก็จะต้องตาย

รวมความว่าท่านรูปนั้นทาเถรี พิจารณารอยน้ำที่อยู่นี้ ชีวิตของเราไม่ตายในวัยเด็กก็บุญตัวแล้ว ประการที่ 2 ชีวิตของเราไม่ตายวัยหนุ่มสาวเริ่มวัยกลางคนก็บุญตัวแล้ว ถ้าตายแล้วปานนี้เราก็ไม่พบองค์สมเด็จพระประทีปแก้ว คือพระพุทธเจ้าจะไม่ได้รู้ความจริง อย่างนี้เวลานี้เราเป็นคนโชคดีที่มีชีวิตอยู่ พบองค์สมเด็จพระชินศรีพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเป็นกษัตริย์ ทรงเห็นว่าการเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นทุกข์ การครองชีพเป็นทุกข์ พระองค์แสวงหาความสุขที่อยู่เป็นสุข พิจารณาแบบนี้ พิจารณาไป พิจารณาไป ยืนอยู่ตรงนั้นแหละ ยังไม่ได้ก้าวขึ้นกระหม่อม จิตใจคิดว่า ขึ้นชื่อว่าร่างกายมีสภาพไม่คงทนแน่นอน ถ้าเรายังมีความต้องการร่างกายอยู่เพียงใด ขณะนั้นเราจะมีทุกข์ สุขของเราจริงๆ นั่นคือไม่ต้องการมีร่างกาย คิดต่อไป

ท่านว่าร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุ 4 ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ สิ่งที่แสดงอาการเป็นเนื้อก็คือกระดูกก็ดี เป็นธาตุดิน อาการพัดไปมาในร่างกาย มีลมหายใจ เป็นต้น เรียกว่าธาตุลม ความอบอุ่นในร่างกาย เรียกว่าธาตุไฟ ความเปียกชุ่มในร่างกายไหลมา ไหลไป ในร่างกายเป็นธาตุน้ำ เมื่อธาตุทั้ง 4 ยังมีความสามัคคีกันอยู่ ในเมื่อร่างกายคงอยู่มันก็ได้อยู่ดียังมีความทุกข์ ยังจะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ พอธาตุทั้ง 4 นี้ลดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่ถึงกับหมดลดตัวลงไป รวมธาตุไฟลดตัวลงไปหน่อยหนึ่ง ธาตุน้ำก็เข้ามาทำลายธาตุดิน มีกำลังขึ้น ร่างกายมีความอ่อนแอที่เรียกว่าร่างกายเย็น จะเป็นโรคเหน็บชา ก้นบ้าง เป็นโรคขาดอาหาร ก้นบ้าง ธาตุน้ำหย่อนไป ร่างกายมีแต่ความร้อน รวมความว่าธาตุทั้ง 4 ไม่มีอะไรทรงตัว ในที่สุดก็พัง เขาตายเป็นตัวอย่างมากมาย คนอย่างเรามีความตายเพียงครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ขึ้นชื่อว่าร่างกายแล้วๆ ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 อย่างนี้จะไม่สำหรับเราอีก

พอนางคิดอย่างนี้แล้ว ก็ปรากฏว่าเวลานั้นจิตใจตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานจิตไม่เกี่ยวข้องกับร่างกายของตัวเอง คือไม่สงสัย มันจะเกิด มันจะแก่ มันจะตายเป็นเรื่องของมัน นึกแล้วและเชื่อกับองค์พระประทีปแก้ว คือไม่สนใจในร่างกาย ไม่สนใจผู้คนใดๆ เป็นอันว่าเวลาที่เย็นล้างทำอยู่นั่นเอง หลังจากล้างทำน้ำหมดไป 3 กระบอบ ในช่วงเวลาชาเดียวก็สำเร็จอรหัตตผลเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

บรรดาพุทธบริษัททั้งหลายโดยถ้วนหน้า ตามที่เราจะปฏิบัติเอาความดีกันจะต้องฟังคำแนะนำขององค์สมเด็จพระทรงแสดงธรรมตาม จึ่งจะตัดกิเลสได้จริงๆ จะต้องไม่ติดอารมณ์ทั้ง 3 ประการคือ

อารมณ์โลกะ ความโลกต้องไม่มีในจิต การตัดโลกะ ความโลกใช้จากานุสสติกรรมฐานเป็นอารมณ์ สำหรับจากานุสสติกรรมฐาน จิตคิดจะให้ จิตตั้งใจจะสงเคราะห์ ถ้าเราคิดว่า คนก็ดี สัตว์ก็ดี ที่มีความทุกข์ ที่มีความเดือดร้อนเพราะโอกาสที่เราจะพึงมีทรัพย์สินสมบัติ มีที่เราจะสงเคราะห์ได้เราจะให้ ตั้งใจไว้เป็นปกติ ถ้าใครเดือดร้อนเมื่อไร ถ้าไม่เกินวิสัยที่จะให้ได้จะให้ด้วยความ เป็นกาไรให้เหมือนกันถ้าร่างกายไม่มีที่เหมาะสม เราก็ให้ด้วยปัญญาเป็นการแนะนำ

กำลังใจของบรรดาท่านพุทธบริษัทตั้งไว้แบบนี้ จัดเป็นจากานุสสติกรรมฐานถ้าถึงมีโอกาสที่จะให้ได้ เราก็ให้ทันที นี่เป็นทานบารมี กำลังใจถ้าตั้งไว้แบบนี้คิดว่าจะให้ โอกาสมาก็ให้ กำลังใจส่วนหนึ่งไม่ปรากฏก็คือว่า จิตคิดว่าอยากได้ทรัพย์สินสมบัติของคนอื่นมาเป็นของเราโดยไม่ชอบธรรม ด้วยการโกงบ้าง ลักบ้าง แยมบ้าง ขโมยบ้าง

ปล้นเขาบ้าง อันนี้ไม่มีในเรา เราคิดอย่างเดียว ต้องการให้ โอกาสที่เราให้อย่างนี้ ยิ่งกำลังบารมีตรงนี้บรรดาท่าน พุทธบริษัทเต็ม จัดว่าเป็นทานบารมีขจัดโลภะความโลภสลายตัวไปจากจิต ความโลภต้องคิดแต่เพียงอย่างเดียวว่า อยากรับทรัพย์สมบัติของคนอื่นได้โดยไม่ชอบธรรมหรือเปล่า อยากร่ง อยากรองเขา อันนี้เป็นความโลภ จะหากิน ด้วยความขยันหมั่นเพียร สัมมาอาชีพะ ไม่ใช่ความโลภแล้วจิตคิดจะให้ยังมีอยู่ โอกาสมีเราก็ให้ อย่างนี้ถือว่าความ โลภหมดไปจากใจเป็นก้าวที่หนึ่งที่เราเข้าถึงพระนิพพาน

ก้าวที่สองของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายคือ การทำลายโทสะความโกรธถ้าเราเจริญพรหมวิหาร 4 อย่างเดียวก็ดี ตัดความโกรธได้ง่าย อย่างว่ากำลังใจของท่านพุทธบริษัทอาจจะเข้มแข็งไม่พอ อย่างนั้นพระพุทเจ้า จึงให้มีศีลเป็นเครื่องบังคับใจ เพราะศีล 5 ก็ดี ศีล 8 ประการก็ดี จะมีได้คือ

1. เมตตา ความรัก ถ้าเราไม่มีเมตตาความรัก ศีลก็มีไม่ได้
2. กรุณา ความสงสาร ความสงสารไม่มี ศีลก็มีไม่ได้
3. สันโดษ ยินดีเฉพาะทรัพย์สินที่เราหามาได้โดยชอบธรรม สิ่งใดที่ไม่ได้หามาเอง จะไม่ได้มาโดยชอบ

ธรรมเราไม่ต้องการ

แต่บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายมีศีลเป็นเครื่องค้ำประกัน จำเป็นต้องมีเมตตา กรุณา สันโดษ ประจำ ใจ ถ้าเมตตา กรุณา สันโดษไม่มีประจำใจแล้วก็ไม่มีความดี การรักษาศีลคือการเจริญกรุณา มีทั้งเมตตา กรุณา สันโดษ เข้าประจำใจ ตัวเมตตา กรุณา สันโดษก็ดี บรรดาท่านพุทธบริษัทเป็นปัจจัยตัดความโกรธ บุคคลใดที่มี ศีลบริสุทธิ์ก็ดี บรรดาท่านพุทธบริษัทเป็นปัจจัยตัดความโกรธ บุคคลใดที่มีศีลบริสุทธิ์ก็ดี ความโกรธ ย่อมกระเจาย ตัวลงทีละน้อย ในที่สุดความโกรธก็สลายตัวไป เพราะกำลังใจที่ระมัดระวังในศีลหมายความว่า ทุกคนต้องการมีศีล และต้องให้บริสุทธิ์ ศีลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยเมตตาความรัก เมตตาแล้วก็ไม่ฆ่าใคร ไม่ทำลายใคร จะรักก็ดี จะสงสาร ก็ดี ไม่ฆ่าเขาไม่ทำลายเขา คนที่เรารัก เราสงสาร ไม่ลัก ไม่ขโมยเขา ไม่คิด ไม่โกงเขา คนที่เรารัก เราสงสาร เรา ก็ไม่แย่งความรักเขา คนที่เรารัก เราสงสาร ไม่โกหกมดเท็จ เรามีคนที่เรารัก เราสงสาร เราก็ไม่ดื่มสุราเมรัย ทรัพย์สินมันจะหมดไป

รวมความว่า กำลังใจของบรรดาท่านพุทธบริษัทที่ทรงศีลด้วยความบริสุทธิ์ก็มีเมตตา กรุณา และสันโดษ ด้วยกัน

ประการที่ 3 ตัดโทสะ ความโกรธ ความโกรธก็สลายตัว ตัวความโกรธสลายตัวไป มีการให้อภัยเกิดขึ้น จัดเป็นก้าวที่ 2 ที่เข้าถึงพระนิพพาน

ก้าวที่ 3 ที่องค์พิชิตมารกล่าวว่า ภาวนามัย การภาวนาคือการเจริญสมถภาวนาและการเจริญวิปัสสนา เขาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ศีลบริสุทธิ์แล้ว สมานิมันก็เกิด ตัวภาวนาก็เกิดขึ้น ภาวนาขั้นต้นมีกำลัง มีปัญหาน้อยๆ มีสมาธิเป็นสำคัญเมื่อสมาธิตั้งมั่น ปัญญามากขึ้น มีวิปัสสนาญาณเป็นเครื่องต่อท้าย เป็นตัวตัดกิเลส

การที่องค์พระบรมโลกเชษฐ ตรีสไว้ตามที่ท่านรูปนั้นทาคิดว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง มันจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ บางคนตายในวัยเด็กบางคนตายในวัยกลางคน บางคนตายในวัยแก่ รวมความว่าทุกคน จะต้องตายร่างกายที่เราทรงอยู่นี้ไม่มีอะไรดีกันเลย ทรงอยู่ก็เป็นทุกข์ ทรงอยู่แล้วมีแต่ความเวทนาถ้าแข็ง คือเสี่ยง ต่อความทุกข์เวทนามีมาก มีความตายเป็นที่สุด จงคิดตามพระพุทเจ้าตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตร บอกว่าเธอ

ทั้งหลายจงอย่าคิดว่าความตายจะถึงเราในวันพรุ่งนี้ ความตายจะถึงเราในวันนี้เราก็ตาย คนอื่นก็ตาย ความตายมีแล้ว ถ้าเราต้องการความเกิดต่อไป ก็เป็นปัจจัยของความทุกข์

เราต้องการหนีให้พ้นทุกข์ คือหนีความตาย คือไม่ต้องการอะไรทั้งหมดได้แก่ ไม่ต้องการร่างกายของเรากต่อไป จงคิดว่าร่างกายอย่างนี้เราไม่ต้องการมีต่อไปเราไม่ต้องการร่างกาย เราไม่ปรารถนาในวัตถุใดๆ ที่เกิดภายหลัง ถ้าคิดอย่างนี้เป็นประจำ บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเป็นอารมณ์ของพระนิพพาน ตายเมื่อไรไปพระนิพพานเมื่อนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิง คิดอย่างนี้แล้วถ้าได้มโนมยทธิให้รวบรวมกำลังใจคิดตามที่กล่าวมาเมื่อไหร่ ย้อนแล้วมันจะเสียเวลามาก จิตใจกำลังใจจะผ่องใส อารมณ์จะว่างจากกิเลส หลังจากนั้นขึ้นไปเฝ้าองค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐาที่นิพพาน ไปนั่งอยู่ตรงนั้นให้สุขสบายใจ ไปจนกว่าจะหมดเวลา ตัดสอใจว่าในวันนี้ถ้าร่างกาย มันพังเมื่อไร ขอไปพระนิพพาน อย่างนี้บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ตายเมื่อไหร่ไปนิพพานเมื่อนั้น มันง่ายดี

ท่านบรรดาพุทธบริษัททั้งหลายพรรณนาประมาณ 30 นาทีพอดี ขอยุติพระธรรมเทศนาลง ลงไว้แต่เพียงเท่านี้ หากทุกท่านประสงค์สิ่งใดขอให้สิ่งนั้นสมตามความปรารถนาทุกประการ อาตมาภาพรับประธานวิสาขนาในมรณานุสสติกรรมฐานมา ก็ขอยุติลงเพียงเท่านี้