

เมื่อมาพิจารณาชั้น 5 พิจารณาร่างกายว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราแล้วแล้วใช้มานานต่างๆ ที่เราได้เป็นเครื่องช่วย อารมณ์มันก็ตัดความสงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเสียได้ ศีลก็บริสุทธิ์ ต่อมาก็เกิดความเบื่อหน่ายในกามคุณ มีผู้มีเมื่อยมาแล้วเท่าไรมันตายหมด แล้วก็แก้หมด รสชาติไม่เป็นเรื่อง เราก็มาระดับความโกรธ ตัดความมัวเมาในฉันทและอรุปรมาณ ตัดมานะ ความถือตัวถือตน ว่าคนและสัตว์เสีย อารมณ์มันก็ทรงอยู่ในด้านของสมาธิด้านกุศลตลอดเวลา ในที่สุด ตัดอวิชชา ความง้อออกเสียได้ไม่อยากเกิดต่อไป เพราะเห็นพระนิพพานแล้ว เห็นว่าพระนิพพานเต็มไปด้วยสภาพของความแจ่มใส

อริยสัจก็ดี วิปัสสนาญาณ 9 ก็ดี ก็คือพิจารณาชั้น 5 ได้แก่ร่างกาย ให้พิจารณาร่างกาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา เราจะไปมัวเมาร่างกายเพื่อประโยชน์อะไร นี่เพราะว่าอะไร เพราะว่าร่างกายเกิดแต่ละชาตินั้นไม่เที่ยง ไม่มีการทรงตัว แล้วก็มีความทุกข์ เพราะการงานทุกอย่างทุกข์ เพราะอารมณ์กระทบกระทั่ง แล้วในที่สุดก็พังสลายลง ทรัพย์สินต่างๆ ที่หาไว้ เราตายแล้วไม่เคยจะติดตามเราไป เราเชื่อพระพุทธเจ้าใหม่ละ ถ้าไม่เชื่อก็ลองใช้ปุพเพนิวาสานุสสติญาณดู เราก็จะรู้ว่าเราเกิดมาแล้วก็ชาติ เป็นอะไรมาบ้าง มีทรัพย์สินเท่าไร มีรูปร่างหน้าตา เป็นอย่างไร มีผู้มีเมื่อยเป็นยังไง มีลูกเป็นยังไง แล้วสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไปทางไหนหมด นี่ ญาณต่างๆ เป็นพยานได้ดี ในเมื่อเราได้ญาณต่างๆ เหล่านี้แล้ว ถ้าเราสงสัยเราใช้ญาณเป็นเครื่องพิสูจน์ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงกล่าวไว้ว่าถ้าทำได้ถึงระดับนี้แล้ว อย่างเลข 7 ปี เป็นพระอรหันต์ มีอารมณ์ดีสักนิด ไม่เกิน 7 เดือน เป็นพระอรหันต์ คำว่าเจ็ดปีนี่ ไม่เกินนะ ถ้ามีอารมณ์ดีมาก ก็ไม่เกิน 7 วัน เป็นพระอรหันต์ ก็จะไปยากยังไง มันไม่ยากเพราะเราสามารถจะสอบเรื่องต่างๆ ได้หมด

เรื่องญาณต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันเป็นของมีจริง แต่ขออย่างเดียวอย่าให้บรรดาท่าน พุทธบริษัทเอาแต่คิดกับอ่านตำรา แล้วก็พูด แค่นี้มันใช้ไม่ได้อย่าลืมนะว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ต้องใช้อารมณ์เป็นสำคัญ ให้ปรับปรุงอารมณ์ไม่ใช่ปรับปรุงวัตถุ นี่ต้องเข้าใจไว้ด้วย ถ้าปรับปรุงอารมณ์แล้วมันจะได้อะไรขึ้นมาบ้าง พิจารณากายคตานุสสติกรรมฐานตัวเดียว คือพิจารณาชั้น 5 ร่างกายว่ามันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในมัน มันไม่มีในเรา ให้เข้าใจ แล้วก็ถอยหลังไปดู ร่างกายที่เราทิ้งมาแล้วมันเป็นอะไรมาบ้าง เป็นสัตว์บ้าง เป็นคนบ้าง เท่าไหร่ ดูให้มันเข้าใจจะได้เกิด ความเชื่อในตัวเอง แล้วที่ท่านที่ไม่ต้องเกิดอีกมีบ้างไหม อันนี้ไม่ยาก ถ้าสร้างอารมณ์เข้าถึงโคตรภู ญาณ อันนี้เราจะใช้ทิพพจักขุญาณเห็นพระนิพพานได้อย่างแจ่มใส แล้วก็ชัดเจน ถ้าอารมณ์ของท่านยังไม่ถึงโคตรภูญาณเพียงใด อย่าพึ่งพูดไปนะเรื่องนิพพาน แล้วก็ยังไม่ได้ทิพพจักขุญาณด้วย

ไม่ได้โคตรภูฏานด้วย ขอเก็บใส่เซฟไว้ก่อนดีกว่า เรื่องนิพพาน ยังไม่ต้องงมงายกัน พุศเท่าไรผิดก็เท่านั้นไม่ต้องห่วง ไม่พูด ไม่ผิดดีกว่า

ความจริงการไปพระนิพพานนี้เขาเทศน์กันยาวเหยียด ที่เทศน์กันยาวเหยียด นี่มันเข้าไม่ถึงพระนิพพาน ไม่ต้องไปนั่งไล่เบียดอะไรอีก ตัดอยากเสียตัวเดียว ยอมรับนับถือกฎของธรรมดาเสียตัวเดียว ทำใจวางเฉยเมื่อกฎธรรมดามันเกิด ถือว่าธรรมดาของมัน เท่านั้นอารมณ์ก็เข้าถึงพระนิพพาน เข้าถึงอย่างไรเพราะตัววางเฉยเป็นตัวดับอารมณ์ ดับความจุ่นจ้าน ดับตัวเกาะ ไม่เห็นจะยากอะไร การไปนิพพานง่ายกว่าไปนรกตั้งเยอะ

เรื่องของพระนิพพาน นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป หากว่าท่านไม่สามารถสร้างทิพจักขุญาณให้ปรากฏ แล้วก็ไม่สามารถทำจิตของท่านให้เข้าถึงโคตรภูฏาน เรื่องของพระนิพพานเย็บปากไว้เสียก่อนดีกว่า เย็บเสียเลยนะ อย่าเผลอพูดไปเลย พุศเท่าไรผิดเท่านั้น เพราะอะไร ฟังมาเยอะแล้ว ฟังมามากแล้ว ฟังมามากแล้วที่ท่านไม่เข้าถึงจังหวัดแล้ว พุศถึงพระนิพพานไม่เห็นมีใครพูดถูกสักราย แม้แต่เพียงแค่เปรตยังพูดไม่ถูก อสุรกายยังพูดไม่ถูกแล้ว ทำไมจะไปพูดเรื่องพระนิพพาน

การปฏิบัติไม่ว่ากรรมฐานกองใดทั้งหมด อุปสรรคทางจิตย่อมปรากฏเกิดขึ้นเสมอ และอุปสรรคใดๆ เกิดจากอารมณ์ก็ดี หรือว่าเกิดจากทางกายก็ดี ถ้าเราไม่ยอมแพ้เสียอย่างเดียว เราก็ชนะอุปสรรคต่างๆ มันก็ต้องสลายตัวได้เหมือนกัน ต้องถือว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ทุกอย่างถ้าเราเอาจิตเข้าไปจับธรรมดาเสียอย่างเดียว จิตมันก็มีความสุข การเจริญพระกรรมฐาน ความมุ่งหมายขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็คือ ต้องการให้มีความสุข

ควบคุมกำลังใจของเราในด้านนิพพิทาญาณ พิจารณาดูร่างกายของเราก็คือ ร่างกายของบุคคลอื่นก็ดี ร่างกายของสัตว์ก็ดี แล้วก็วัตถุธาตุทั้งหลายในโลกก็ดี ทั้งหมดว่ามันไม่มีดีตามความเป็นจริง วิปัสสนานี้เขาเอาจิตเข้าไปจับหาความเป็นจริงกัน ไม่ใช่ฝืนความจริง ความเป็นจริงมันเป็นยังไง ร่างกายของเรามันไม่มีการทรงตัว เกิดขึ้นมาแล้วมันก็เสื่อมไปทุกวันๆ เป็นเด็กมันก็คลานเข้ามาหาความเป็นหนุ่มเป็นสาว พอเป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็คลานไปหาความเป็นคนแก่ ถึงความเป็นคนแก่มันก็คลานไปหาความตาย

บางท่านบอกว่า สุขขวิปัสสโก ไม่ต้องใช้สมณะเลย ใช้แต่วิปัสสนาญาณตัวเดียว อันนี้ผิด ถ้าพูดอย่างนั้นก็แสดงว่า ท่านผู้พูดไม่ได้อะไรเลย ความจริงศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี สามประการนี้จะแยกกันไม่ได้ อันแรกปรับปรุงศีลให้ดี เมื่อปรับปรุงศีลดีแล้วสมาธิก็ทรงตัว เมื่อสมาธิทรงตัวปัญญามันก็เกิด นี่เป็นพื้นฐานของการเจริญญาณและวิปัสสนาญาณ

การฝึกจิตให้คล่องในการเข้าสมาธิ ต้องพยายามทำ จงอย่าคิดว่าทำไม่ได้ ไม่มีใครเขาทำ
ได้มาตั้งแต่เกิด ทุกคนต้องมาฝึกเหมือนกัน พระอรหันต์ทุกองค์ที่ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ฝึกกัน
มาแบบนี้ ค่อยทำค่อยไปที่ละน้อยๆ ในที่สุดมันก็เข้าถึงจุดจบ ถ้าเราไม่ละความพยายาม

รักษากำลังใจให้มันมั่นคงจริงๆ ให้จิตมันแน่วแน่จริงๆ อย่าเอาจิตเข้าไปยุ่งกับอารมณ์
ภายนอก ทำงานทุกอย่างงเพื่อสาธารณประโยชน์ เราทำเพื่อพระนิพพาน ที่เราทำนี่เราทำเพื่อไม่ให้
เกิด ไม่ใช่ทำเพื่อเกิด ไม่เกิดทำทำไม ก็ทำเพื่อตัดอารมณ์ว่า ใ้องานที่เราทำไปแล้ว เราลงทั้งทูลง
ทั้งแรง แต่ว่าทำไปแล้วเรารู้ว่ามันเป็นอนิจจังของไม่เที่ยงนะ อนัตตาไม่ซำก็สลาย มันไม่ตายก่อน
เราก็ตายก่อน มันไม่พังก่อนเราก็ตายก่อน เราทำเพื่อจิตตัดโลภะความโลภ การทำงานอารมณ์มัน
จุกจิก ฝึกอารมณ์ใจให้มันเย็น ตัดความโกรธ การไม่สนใจว่ามันเป็นของเรา เพราะว่าเรากับมันไม่
ซำต่างก็บรรลัย เป็นการตัดความหลง ไปนิพพานเลย

การบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาที่ดี หรือว่าท่านบรรดาญาติโยมพุทธบริษัทที่มีความเคารพใน
พระพุทธเจ้า เข้ามาปฏิบัติความดีในพระพุทธศาสนาที่ดี ความจริงพระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนหมด
ทุกข์ ทุกข์ที่มีความสำคัญมากก็คืออบายภูมิ เราก็ตาดทุน ฉะนั้นในตอนนี ขอบรรดาเพื่อนพระภิกษุ
สามเณรทั้งหลาย แล้วก็ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายด้วย พวกกันป้องกันอบายภูมิเสียก่อน การที่เรา
จะหนีอบายภูมิให้พ้นก็คือ หนึ่ง มีความรู้สึกอยู่เสมอว่าชีวิตต้องตาย ก่อนจะตาย เมื่อตายเมื่อไรเรา
ไม่ยอมไปอบายภูมิ ยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์เป็นที่พึ่ง นั่นก็หมายความว่า ยอมรับ
นับถือคำสอนของท่านแล้วก็ปฏิบัติตามท่าน หลังจากนั้นทรงศีลให้บริสุทธิ์ ศีลต้องเป็นไปตามสภาพ
ของฐานะ พระมีศีลเท่าไร สามเณรที่ศีลเท่าไร สำคัญญาติโยมพุทธบริษัทสำคัญที่ศีล 5 ต้องรักษา
ให้ครบแล้วก็ทรงจิต คิดไว้เสมอว่า การเกิดเป็นมนุษย์มันเป็นทุกข์ เราไม่ต้องการมาอีก การเกิดเป็น
เทวดาหรือเป็นพรหมมันเป็นสุขชั่วคราว หมดบุญวาสนาบารมีก็ลงมา เราไม่ต้องการ ต้องการจุด
เดียวคือนิพพาน ถ้าทรงอารมณ์ไว้ได้อย่างนี้จริงๆ ตายจากชาตินี้ไม่พบกับอบายภูมิแน่ และถ้า
บังเอิญจะเกิดใหม่จะตายอีกก็ชาติก็ไม่พบกับอบายภูมิ เพราะว่าอบายภูมิกับเราเลิกเป็นญาติดีกัน
แล้ว พ้นทุกข์ไปที

ที่ชักชวนบรรดาท่านพุทธบริษัทเจริญมหาสติปัญญาสูฐานสูตร ก็เพื่อจะให้บรรดาท่านพุทธบริษัท
ทั้งหลายทำใจให้ยังอยู่ในกุศลจิต คือจิตจับในส่วนที่เป็นกุศลไว้โดยเฉพาะ ทำให้มีอารมณ์เคยชิน
เมื่ออารมณ์มันชินดีแล้ว เราจะตายจริงๆ จิตก็จับอยู่เฉพาะแต่สิ่งที่เป็นกุศล หรืออารมณ์ที่เป็นกุศล
เมื่อตายจากคนแล้ว เราจะเป็นเทวดาก็ได้ พรหมก็ได้ หรือว่าไปนิพพานก็ได้ สุดแล้วแต่กำลังของจิต
หากว่าเราจะกลับมาเกิดเป็นคน ก็เป็นคนชั้นดี เป็นคนที่มีความสุข เป็นคนที่มีบุญญาพามาก

ท่าน การบริจาค เป็นการกำจัดโลภะ ความโลภของจริง แล้วคนที่จะให้ท่านได้ก็ต้อง ประกอบไปด้วยความเมตตาและกรุณา ตกอยู่ในอำนาจของพรหมวิหาร 4 ถ้าคนใด จิตจับอยู่ใน อำนาจของพรหมวิหาร 4 วันหนึ่งสักชั่วขณะจิตเดียวพระพุทธเจ้ากล่าวว่า **“เรากล่าวว่าบุคคลผู้นั้น เป็นผู้ไม่ว่างจากฌาน”** แล้วคนใดที่มีเมตตาจิต อยู่แล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วกล่าวว่า เขาผู้นั้นเป็นผู้มีอภัยทาน มีอนิสงฆ์มาก ตกนรกไม่เป็น

เวลาศาสนาของพระพุทธเจ้ามีนามว่า พระสมณโคดมจะยังไม่หมด ยังอยู่ในระหว่างเขต ศาสนาของท่าน แล้งการที่จะมาประกาศศาสนาใหม่ บอกว่าเวลานี้เป็นยุคใหม่แล้วไม่ใช่ยุคเก่า เป็น ยุคของพระศรีอารีย์ แบบนี้ ดูท่ามันจะไม่เหมาะ อย่าทำอะไรให้มันนอกกริตนอกรอยไปเลย

ไอ้เรื่องอาการทางกายนี่เลิกถามกันเสียทีนะ มันจะเป็น มันจะตายยังไง ก็เชิญมันเถอะ ให้ มันตายไป ถ้ามันกลัวตายมานั่งเจริญกรรมฐานกันอยู่ทำไมความดีมันไม่ได้หรอก คนกลัวตาย ห่วง กายห่วงมันมากกว่าความดี มันใช้ไม่ได้แบบนี้ไม่เอาไม่ครบ

หลักสูตรในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มีแนวปฏิบัติแน่นอน ไม่ใช่สอนให้ บรรดาพุทธบริษัททำไปเพื่ออุปนิสัย อันนี้ไฉนมาก ไฉนมาเยอะ พุดกันเพียงแค่ว่าเพื่ออุปนิสัย เท่านั้น อย่างนี้รู้สึกว่าคุณขาดทุนในการปฏิบัติ

เราถ้ายังรู้สึกว่าคุณอื่นเขาชั่วก็แสดงว่าเขาชั่วมาก ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าถ้าเราดีแล้วไม่มี ใครชั่ว เพราะว่าเรายอมรับนับถือกฎของกรรม อะไรจะมีชั่ว เรายังนิทานว่าว่าร้ายบุคคลอื่นนั้นเรายัง ชั่วอยู่ อาการอย่างนี้จึงลืมหืมเสียให้หมด

ถ้าญาติของเราตาย ตายด้วยอำนาจของอุปมาตกรรม คือไม่สิ้นอายุ ฟ้าผ้าตาย สุนัขกัด ตาย มดกัดตาย ยุงกัดตาย คลอดลูกตาย ถูกฆ่าตาย ถูกยิงตาย รถชนตาย แต่ก็ไม่นั่นกะ บรรดาท่านพวกนี้ถึงอายุชั้ยก็มี แต่ก็เหื่อเหี่ยวไว้ก่อน สมมุติว่าเขาเป็นสัมภเวสี พอตายไปแล้วไม่ ต้องทำบุญมาก ทำบุญให้ได้บุญชั้ยๆ หากอาหารชนิดที่ไม่มีบาป เอาผ้าไตรมา 1 ไตร เอา พระพุทธรูปมา 1 องค์ นิมนต์พระมารับสังฆทานที่บ้าน ทำเจี๊ยบๆ อย่างมีเหล้ายาปลาปิ้ง อย่างทุบ แม้แต่ไข่ สักลูกหนึ่ง เมื่อทำบุญเสร็จ อุทิศส่วนกุศลให้เฉพาะคนที่ตาย ไม่ให้ใครทั้งหมด ถ้าทำอย่าง นี้ละท่านพวกนี้จะมีความสุข ได้รับผลบุญทันที มีความพอใจ มีความเอิบอิม เมื่อเข้าถึงอายุชั้ย เมื่อใดก็เป็นอันว่าพวกนี้จะไปถึงด้านของสวรรค์ก่อน

วัตถุที่เป็นมงคล และคนที่ชอบคิดว่าวัตถุเป็นมงคลยังมีอยู่มาก แม้แต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระ ภาคเจ้าตรัสสั่งสอนไว้แล้วในมงคลสูตร เขาก็ยังคิดว่าวัตถุเป็นมงคล แต่ความจริงองค์สมเด็จพระ บรมครูไม่ได้เคยคิดอย่างนั้น คิดว่าการกระทำความดี เท่านั้นที่เป็นมงคล

ขอบรรดาท่านพุทธบริษัท เวลาทำอะไรถวายพระ อย่าไปออกชื่อเลย มันจะทำให้ใจของพระนั้นม่กิเลส เพราะเราต้องการทำลายกิเลสกัน มีอะไรก็ว่ากันตามเรื่องดีกว่า

เวลาไปหาพระนะควรจะต้องเลือกเวลา เวลาเที่ยงวัน พระฉันข้าวใหม่ๆ ให้ท่านมีเวลาพักบ้าง เวลาเย็นพระจะทำวัตรสวดมนต์ อย่าไปหาพระ เวลาค่ำคืนควรงด อย่าถือว่าพระเป็นทาสที่ฉันจะหาเมื่อไหร่ก็ได้ ความจริงคนที่มิวิสัยรทแบบนี้มีเยอะ ไปหาพระไม่เลือกเวลาแล้วอ้างบอกว่าเคารพนับถือ แต่ความจริงจริยาที่ไปพระนะ คิดว่าพระเป็นทาส มีดคำดึกคืนก็ไป เวลาพระจะพักผ่อนก็ไป แล้วก็เลือกจะใช้เอาตามปรารถนา

ก่อนจะออกบิณฑบาต ในเวลาเช้ามีด เขาเรียกว่าพระโปรดสัตว์ ในตอนนี้ท่านเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ให้เต็มกำลังสมาธิ ที่ท่านจะพึงทำได้ จิตจะได้บริสุทธิ์ แล้วเวลาที่เดินไปก็ใช้คำภาวนาและพิจารณาตลอด ตั้งแต่เดินไปจนกระทั่งเดินกลับ แล้วเวลารับบาต หยุดจิตจากภาวนานิดหนึ่ง อธิษฐานจิตสงเคราะห์ ขอท่านผู้มีคุณ ขอท่านจงเป็นผู้มีความเป็นสุขในชีวิตของท่าน มีการคล่องตัวในการทรงชีวิต ธรรมใดที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรรลุแล้ว ขอทุกท่านจงบรรลุธรรมนั้นด้วยเถิด หลังจากนั้นเราก็ภาวนา พิจารณา

การที่ได้ถวายเพชรนิลจินดา เครื่องทองแก่พระพุทธรเจ้า พระใช้ไม่ได้แต่พระพุทธรเจ้าท่านก็ทรงรับเพราะมันเป็นอานิสงส์ อานิสงส์ที่เราจะพึงได้ต้องรับ เราใช้ไม่ได้เราก็เก็บ เก็บรักษาไว้ หรือถ้ามีใครมาซื้อของราคาเกินกว่านั้น ราคาต้องเกินกว่าของจริง เกินกว่าราคาจริงก็ยอมรับ เอาเงินนั้นไปช่วยค่าอาหารแก่พระ ช่วยค่ายาแก่พระ บำรุงสถานที่อยู่ในพระพุทธรศาสนา อย่างนี้เราทำได้ พระพุทธรเจ้าท่านนำมาแล้วทำไมเราจึงจะรับไม่ได้

การสำเร็จมรรคผล หรือได้ฌานสมาบัติ ไม่ใช่ได้มาจากปา ส่วนใหญ่จริงๆ เขาได้ในที่มวลงนมากมาย และการเจริญสมาธิจากปาในแดนสังัด ที่ว่าได้และดีนะไม่จริง ถ้าหากว่าจิตยังไม่ถึงความ เป็นพระอรหันต์เจ้าเพียงใด ถ้ากลับเข้ามาหาหมู่ชนเมื่อไร เมื่อนั้นมันเกิดการกลุ่มทันที ต้องมาฝึกกันใหม่

เคยถามพระที่มีความสำคัญท่านบอกว่า “ เราให้เรามาแล้ว อย่าให้ได้บุญอย่างเดียว คือการให้เป็นส่วนตัว ให้เขาได้บุญเป็นสังฆทาน วิหารทาน ธรรมทานด้วย สังฆทานเขาจะไม่อดตาย ธรรมดาเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาตัดกิเลสได้เร็ว”

เวลารับเงินรับทอง รับสิ่งของจากญาติโยม จงอย่าคิดว่าเป็นของเรา อันดับแรกคิดไว้เสมอว่าก่อนที่เราจะมารับ เราเป็นฆราวาสเราทำมาหากินเองอยู่แล้ว ไม่มีใครเขาให้กิน ไม่มอบเงินมอบทองให้ ไม่มอบของมีค่าให้ แต่เข้ามาบวชในพระพุทธรศาสนาเขาให้โน่นเขาให้นี่ จงคิดว่าสมบัติที่เรา

ได้ระหว่างเป็นพระ เป็นสมบัติของพระพุทธศาสนา เราจะกินเราจะใช้ตามความจำเป็น และใช้อยู่บน
ขอบเขต ของความเป็นพระ อย่างนำเงินเข้าบ้าน

การนั่งสมาธิให้คนนี้ พระพุทธเจ้าท่านทรงปรับว่าเป็นอุปกิเลส มันจะมีการใช้อวดอยู่ในตัว
เสร็จ ใช้ไม่ได้

พระนี่ชาวบ้านเขาถือว่าเป็นบุคคลที่ทรงไว้ซึ่งความเป็นมงคล องค์ได้พระพุทธศพลบธรรมศาสดา
สัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ ว่าพระต้องมีอิทธิคุณ ต้องมีศีลบริสุทธิ มีอิทธิคุณ มีจิตตั้งมั่นมีฌาน
สมาบัติ มีอธิปัญญาสิกขา คือมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของขั้น 5 ไม่หลง พระต้องไม่
โลกธรรมทั้ง 8 ประการ ปล่อยโลกธรรมทั้งหมด ไม่ต้องการลาม ไม่ต้องการยศ ไม่ต้องการ
สรรเสริญ ไม่ต้องการสุข แต่ว่าพระองค์ไหน ถ้าเมาในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ตะเกียกตะกายหา
ลาภ ตะเกียกตะกายหายศ หาคนยกย่องสรรเสริญ หาความสุขในทรัพย์สิน อย่างนี้ก็เป็นนักบวช
พาล ใช้ไม่ได้ ใหัวไม่ได้บุญ องค์นี้ใหัวไม่ได้บุญ เว้นไว้แต่ใหัวศถาบรรดาศักดิ์พระราชาถวายด้วย
ความเคารพ แล้วก็ไม่ว่าในยศนั้น อย่างนี้ได้บุญ

จริต 6 ชุดทูลถวาย

โดย

พระเดชพระคุณพระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร)

ราชาจริต

.อาตมาจะขอถวายพระพร ในจริต 6 ประการ ที่พระมหากษัตริย์มีพระราชสงค์ แต่ว่าเวลา
กาลที่เนิ่นช้ามา อาตมาไม่ได้บันทึกเสียงถวาย ทั้งนี้เพราะว่าคอไม่ดี พูดเสียงไม่ออก ไม่สามารถจะ
บันทึกได้เป็นเวลานาน มาในโอกาสนี้เสียงพอจะใช้ได้บ้าง แต่ก็ยังไม่ปกติ เห็นว่าสมควรจะบันทึก
ถวายได้แล้ว จึงบันทึกถวายมา สำหรับจริต 6 ในตอนนี้อาตมาขอปรารภ เรื่องราชาจริต ที่พระ
มหากษัตริย์เคยตรัสว่า บางคนเขาเข้าใจว่าตัวเองไม่มีราชาจริต

ความจริงคำว่าราชาจริต ไม่ได้หมายถึงว่า เป็นผู้ใคร่ในกามารมณ์เสมอไปทั้งนี้ก็หมายถึงว่า
บุคคลใดก็ตาม ยังมีความพอใจในรูปส่วย เสียเพราะ กลิ่นหอมรสอร่อย การสัมผัสเป็นที่พอใจ
อย่างนี้เป็นต้น ก็ชื่อว่าบุคคลเป็นผู้มีราชาจริตเพราะคำว่าราชาจริต หมายถึงว่าการรักสวรั้งกามเป็น
ต้น มิได้หมายความว่าเป็นผู้มักมากในกามารมณ์ ที่นี้คนส่วนใหญ่ถ้ากล่าวกันว่าราชาจริต ก็มักจะม
ความเข้าใจว่าตนเองจะเป็นผู้มักมากในกามารมณ์ จึงจัดว่าเป็นราชาจริต ความเห็นเช่นนี้ย่อมมีการ

พลาดจากความจริงไปมา ก็เป็นเหตุให้บุคคลนั้นมีความประมาท คิดว่าตนเป็นผู้ไม่มีโรค ฉะนั้น ในการที่พระมหากษัตริย์ทรงมีพระราชประสงค์ต้องการจะให้บัณฑิตเฉพาะจริตต่อจริต หรือว่าจริตหนึ่ง ต่อ 1 เทป อาตมาเห็นชอบด้วย

สำหรับโรคจริตนี้ เป็นอันว่าพอจะเข้าใจได้ว่าคนใดก็ตามถึงแม้ว่าไม่มีความรู้สึกทางเพศ ถ้ายังมีความต้องการรูปสวय ภาชนะสวय ดอกไม้มีลักษณะสวย อย่างนี้เป็นต้น ก็ยังถือว่าไม่มีโรค และอีกประการหนึ่งอารมณ์ใด ที่ปรากฏว่าอารมณ์นั้นอยู่ไม่มีความพอใจในกามารมณ์ อารมณ์นั้นยัง จะถือว่าเป็นผู้ไม่มีโรคจริตไม่ได้ต้องอาศัยการสัมผัสเป็นสำคัญ ถ้าความสัมผัสและการยั่วเข้าทำให้เกิดขึ้น ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ มีอารมณ์ด้านจากกามารมณ์จริงๆ อย่างนี้จึงจะใช้ได้ สำหรับท่านที่มีอารมณ์ด้านจากกามารมณ์โดยอำนาจของธรรมชาติ ก็จะต้องมีข้อเปรียบเทียบอีกข้อหนึ่งนั่นก็คือไม่มี อารมณ์โทสะเข้ามาเจือปน คือว่า คนที่ไม่มีโรคจริตจริงๆ ตัดความรู้สึกในเพศได้จริงๆ ก็ต้องตัด โทสะร่วมกันได้ด้วย ทั้งนี้เพราะว่าเป็นองค์ของพระอนาคามี ที่นี้ต่อไปนี้อาตมาจะขอปรารภเรื่องโรค จริต ที่องค์สมเด็จพระธรรมสามีศรได้ตรัสว่ามีกรรมฐาน 11 อย่างควบคู่กัน เป็นผู้เข้าทำลายหรือ ประหัตประหารโรคจริตสำหรับกรรมฐาน 11 อย่างนั้น อาตมาจะขอย่อลงมาเหลือเป็น 2 คือ

1. **กายคตานุสสติ** การพิจารณากายว่ามีแต่อกร 32 คือ อม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น และ

ทุกส่วนของร่างกาย องค์สมเด็จพระจอมไตรให้พิจารณาว่า เต็มไปด้วยความสกปรก คำว่าเห็น สกปรกเป็นของน่าเกลียด อย่างนี้เป็นลักษณะของ **อสุภกรรมฐาน** อีก 10 อย่าง แต่อาตมาจะไม่ จำแนกแต่ละอย่างจะขอถวายพระพรแบบรวบๆ ทั้งนี้เพราะว่าพระมหากษัตริย์ทรงมีความเข้าพระทัยดี แล้วในเรื่องนี้ แต่ว่าพระมหากษัตริย์ทรงมีความสงสัย หรือแคลงใจในด้านการพิจารณากายว่าจะทำ อย่างไร จึงจะเห็นว่าร่างกายสกปรก นี่เป็นส่วนที่มหากษัตริย์ทรงมีความสงสัยมาก แล้วก็จะรู้สึกว่าจะเห็น ด้วยไม่ได้ ที่พระองค์ทรงมีพระราชดำรัสตรัสสั่งว่าหรือว่าจริตของผมนจะไม่ตรงกัน อันนี้อาตมาก็ขอ ถวายพระพรว่าข้อนี้เป็นความจริง

เรื่องการทำลายนิรวณต์ตัวใดตัวหนึ่งก็ดี หรือจะทำลายกิเลสจุดใดจุดหนึ่งก็ดี ซึ่งเป็นจุด ใหญ่ อันนี้องค์

สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาให้มุ่งจริตเป็นสำคัญอย่างบุคคลผู้มีพุทธจริต เป็นบุคคลที่มีความ ฉลาดมาก อย่างนี้อาตมาเคยประสบมาในสมัยที่เคยฝึกกรรมฐาน ว่าเขาผู้นั้นไม่สามารถจะเจริญใน อสุภกรรมฐานได้ และไม่สามารถที่เจริญในกายคตานุสสติได้ ทั้งนี้เพราะว่า **พระเดชพระคุณหลวง พ่อบานวัดบางนมโค** เคยเตือนท่านผู้นั้นว่า เธอไม่เหมาะสมที่จะไปพิจารณาอสุภกรรมฐานทั้งนี้ก็ เพราะวาจริตของเธอไม่เหมาะสม สำหรับพระมหากษัตริย์ก็เช่นเดียวกัน อาตมาพิจารณาแล้ว เห็นว่า

พระมหากษัตริย์พระเจดีย์ไปในด้านพุทธเจดีย์เป็นสำคัญ แล้วนอกจากนั้นก็ยังมีศรัทธาเจดีย์ เจ็ดปณพสม อยู่จึงมีกำลังมาก หากว่าจะมาพิจารณาในด้านอสุภกรรมฐานและกายคตานุสสติกรรมฐานย่อมจะ เห็นยาก

หากว่าจะตรัสถามว่า ถ้าไม่สามารถจะใช้ อสุภกรรมฐานกับกายคตานุสสติกรรมฐาน อย่างนี้ อารมณ์สมาธิจะมีผลไหม อาตมาก็ต้องขอถวายพระพรว่า สมาธิมีผลแน่ ไปตามสายของโลเกียตมาน แต่ในเมื่ออารมณ์สมาธิจะก้าวเข้าสู่โลกุตระตามในชั้นพระโสดาบัน ก็ยังไม่มีผลจำเป็นที่จะต้อง ใช้ กายคตานุสสติกรรมฐาน และอสุภกรรมฐานเป็นกำลังใหญ่ ต่อเมื่อกำลังใจก้าวเข้าไปสู่สภิกาคามี ตอนนี้นักกายคตานุสสติกรรมฐานกับอสุภกรรมฐานเริ่มมีบทบาทเล็กน้อยพอสมควรไม่มากนัก ถ้ากำลัง จิตก้าวเข้าสู่พระอนาคามีมรรค ตอนนี้มีผลสำคัญ ต้องใช้กายคตานุสสติ และอสุภกรรมฐานเป็น กำลังใหญ่ ควบคู่กับพรหมวิหาร 4 ทั้งนี้ก็เพราะว่าพระอนาคามีจำเป็นต้องตัดราคะ คือความกำหนด ยินดีในเพศ และปฏิฆะ อารมณ์กระทบกระทั่งแห่งจิต

ตอนนี้ถ้าพระมหากษัตริย์จะตรัสถามว่า ถ้าไม่ฝึกฝนในด้านราคาเจดีย์ไปแล้ว คือ ไม่เจริญอสุภ กรรมฐานกับกายคตานุสสติกรรมฐานไปในตอนต้น บุคคลที่จะก้าวเข้าสู่เป็นพระอนาคามีจะมีผลไหม หรือ ทั้งนี้อาตมาภาพก็ต้องถวายพระพร ว่ากาลเวลาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะการนำอารมณ์จิตก้าว เข้าสู่ในความเป็นพระโสดาบันย่อมมีกำลังมากกับตามโลเกีย คืออารมณ์ทรงตัว ที่นี้ตอนที่จิตจะก้าว เข้าสู่พระสภิกาคามียอมเป็นของไม่ยาก เมื่อก้าวเข้าสู่เป็นพระสภิกาคามีมรรค ในตอนนี้ก็ใช้อสุภ กรรมฐานกับกายคตานุสสติกรรมฐานมากขึ้น อาศัยที่ตามเป็นตามโลกุตระ มีอาการทรงตัว จะ ทำลายความรู้สึกในเพศได้เล็กน้อยพอสมควร เมื่อทรงความเป็นพระสภิกาคามีแล้ว คราวนี้จิตมี กำลังเข้มแข็งขึ้น การจะใช้อารมณ์เข้าประหัดประหาร กามารมณ์ด้วยอำนาจกายคตานุสสติและอสุภ กรรมฐานเป็นของไม่ยาก

ทั้งนี้ขอเปรียบเทียบก็จะเหมือนกับนักเรียนที่มาตั้งแต่ชั้นอนุบาล แล้วขึ้นประถมปีที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 ที่ 4 ถ้าศึกษาตามลำดับนี้จะรู้สึกว่ามีหนัก ถ้าอยู่ๆ โตะแล้วเรียนลัดก็รู้สึกว่าจะหนักมากกว่า และก็คนที่มีความพยายาม มีวิริยะอุตสาหะจริงๆ ก็สามารถทำได้

สำหรับพระราชปราชญ์ของพระมหากษัตริย์ก็เช่นเดียวกัน ซึ่งทรงถามว่าจะทำอย่างไรจึงจะเห็นว่า ร่างกายสกปรก เหมือนกับเอามือไปหยิบของสกปรกมา แล้วก็มาล้างมันก็สะอาด ที่นี้การพิจารณา มนอสุภกรรมฐานก็ดีในกายคตานุสสติกรรมฐานก็ดี องค์สมเด็จพระชินศรีทรงปราชญ์ว่า ต้องพิจารณา กายของตนเองด้วย พิจารณากายของบุคคลอื่น และสัตว์อื่นนอกจากตัวเองด้วยพิจารณาวัตถุธาตุ ต่างๆด้วย ว่าเป็นสิ่งสกปรก

และที่ทรงตรัสว่าสมมติว่าเอามือไปหยิบอย่างอื่นมามันเป็นของสกปรก เราล้างเสียมันก็มี สะอาด ที่นี้ส่วนที่หยิบขอให้พระมหากษัตริย์ทรงพิจารณา ว่าส่วนที่หยิบมันเป็นของสกปรกนะมันเป็น อะไร เป็นวัตถุธาตุหรือว่าเป็นร่างกาย ส่วนชิ้นส่วนของร่างกายของคนและสัตว์ ถ้าเป็นวัตถุธาตุองค์ สมเด็จพระบรมโลกนาถก็กล่าวนั้นธาตุดินถ้ามันเป็นของแข็ง ธาตุดินมีสภาวะสกปรก ถ้าเป็น ของเหลวก็จัดว่าเป็นธาตุน้ำ ก็แสดงว่าน้ำสกปรก ที่นี้สำหรับธาตุดินกับธาตุน้ำนี้ ในร่างกายมีหรือ เปล่ามีดินใหม่ หรือว่ามีน้ำใหม่ เมื่อมาพิจารณาเห็นธาตุดินกับธาตุน้ำในร่างกายมี ว่าส่วนใดที่มีความ เข้มแข็ง สิ่งนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นธาตุดินถ้าส่วนใดเปื้อยของเหลวใน ร่างกาย องค์สมเด็จพระจอมไตรเรียกว่าธาตุน้ำ

ที่นี้มาพิจารณาธาตุดินกับธาตุน้ำในร่างกายของตน ว่าธาตุน้ำส่วนไหนในร่างกายที่ไม่สกปรก ถ้าจะบ้วนน้ำลายออกมา เชปะ ถ้าจะบ้วนน้ำลายสกปรก ก็ต้องถอยหลัง เข้าไปพิจารณาว่าน้ำลายว่า เป็นของอยู่ที่ไหน ถ้าเป็นของอยู่ในร่างกายก็แสดงว่าส่วนของร่างกายมีความสกปรก ถ้าจะสั่งน้ำมูก ออกมา น้ำมูกออกมาจากร่างกาย แล้วก็พิจารณาว่าน้ำมูกนี้สกปรก ต้องถอยหลังคิดว่าน้ำมูกนี้มา จากไหน ถ้าน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ไหลออกมาจากร่างกาย ทุกคนก็ทราบ ว่า น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนองสกปรกอันนี้ก็ต้องทวนคิดว่า น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนองอยู่ที่ไหน หันไปอีกที่จะ เห็นว่าอยู่ในร่างกาย นี้ส่วนย่อยแค่นี้ ถ้าพิจารณาแล้วก็เห็นว่าส่วนที่เป็นน้ำในร่างกายเป็นของสกปรก เป็นของไม่สะอาด

ที่นี้มาพิจารณาธาตุดิน ว่าธาตุดินที่อยู่ในร่างกายเป็นของสกปรกหรือว่าของสะอาด ทวน ถอยหลังถึงศีรษะร่างกายภายนอก ส่วนที่มีความสำคัญที่สุดก็คือหนังกำพวด หนังกำพวดนี้ปกติจะมี ความเก๋ยงเกลออยู่ แต่ทว่าอาศัยการซึมออกมาของเหงื่อ เมื่อเหงื่อซึมออกมาจากร่างกาย คนทุก คนก็จะต้องยอมรับว่าเวลานี้ร่างกายสกปรก แต่ว่าเมื่อร่างกายสกปรกมีความเหนียวๆ เหนอะไปด้วย เหงื่อ ทุกคนก็จะพากันอาบน้ำและเช็ดตัวชำระร่างกายให้สะอาด ความรู้สึกว่าร่างกายสกปรกก็หายไป เลย มีความเข้าใจว่าร่างกายสะอาดได้ แต่ทว่าก็ไม่สะอาดจริง เพราะต้องอาศัยการชำระล้างร่างกายเป็น สำคัญ จึงมีอาการเช่นนั้น ถ้าง่ายร่างกายสะอาดจริงๆ ตั้งแต่เกิดมาจนวันตายก็ไม่ต้องชำระล้างร่างกาย นี้การชำระล้างร่างกายมีการอาบน้ำ มีการเช็ดตัวกันตามปกติ ก็เพราะว่าร่างกายเป็นของสกปรก แต่ อาศัยความเคยชินของจิต จึงไม่มีความรู้สึกว่าร่างกายนี้สกปรก มีความรู้สึกอยู่เสมอว่าเหมือนกับ ร่างกายนี้สะอาด

แต่ความจริงการพิจารณาว่าร่างกายสกปรกหรือว่าร่างกายสะอาดนี้ต้องค่อยๆ ทำไปตามกำลัง คำว่ากำลังอันนี้อาตมาก็จะขอถวายพระพรว่า กำลังของจิตมีความไม่สม่ำเสมอ ถ้าจะใช้ในด้าน ของกำลังฌานโลกีย์ ในตอนนี้พระมหากษัตริย์ ถ้าหากว่าทรงตำรับตำราต่างๆ หรือรับฟังมาจากไหนก็

ตาม จะเห็นว่าบุคคลผู้ทรงฌานโลกีย์ ยังมีสติแห่งสมาธิไม่แน่นอน ทั้งนี้หมายถึงว่า ยังมีอาการขึ้นลงของจิต บางขณะจิตทรงฌานได้ดี บางขณะอารมณ์ของฌานก็เสื่อมตัวลง หากความทรงตัวแน่นอนไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะจิตของบุคคลผู้ทรงฌานโลกีย์ยังมีความไม่มั่นคง ยังมีความโยกโคลงจิตยังตกเป็นทาสของนิวรณ์ 5 ประการ คืออารมณ์ที่เป็นอกุศล

นอกจากนิวรณ์ 5 ประการแล้ว อารมณ์ที่เป็นอกุศลอย่างอื่นก็ยังมีอยู่มากที่ยังมีอำนาจเหนือจิต ฉะนั้น ตามที่พระมหากษัตริย์ทรงตรัส ว่าการพิจารณาร่างกายเป็นของสกปรกนี่กระผมเห็นจะทำไมได้ เพราะว่าคงจะไม่ใช่จิตของตน อันนี้อาตมาก็ขอรับรองว่าจิตของพระมหากษัตริย์ไม่ตรงกับราชาจิต ความจริงมีแต่กกำลังของราชาจิตมีเป็นกำลังส่วนน้อย กำลังส่วนใหญ่ของพระมหากษัตริย์นั่นก็คือพุทธจิตเป็นสำคัญ แล้วก็มีศรัทธาจิตเป็นกำลังหนุนใหญ่ น้ำพระทัยก็ทรงเต็มเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหาร 4 ถ้าอาการอย่างนี้มีกำลังใหญ่ ย่อมไม่สามารถจะมองเห็นราชาจิตได้ง่ายนัก แต่ก็เป็นผลดี เพราะว่าป็นปัจจัยสำคัญ พุทธจิตก็ดี ศรัทธาจิตก็ดี กำลังพรหมวิหาร 4 ก็ดี เป็นกรรณฐานที่มีกำลังใหญ่ และเป็นกุศลที่มีกำลังใหญ่ ที่สามารถจะนำกำลังใจให้เข้าสู่ความเป็นอริยมรรค อริยผลได้โดยไมยาก

นี่เป็นอันว่ากำลังของจิตของท่านที่จะพิจารณาในด้านราชาจิต คือพิจารณากายคตานุสสติ และอสุภกรรณฐาน มีความสำคัญต้องวัดระดับจิต แต่ความจริงอาตมาก็ดี ดูเหมือนว่าอาจารย์องค์อื่นก็จะมีหลายองค์เหมือนกันที่เทศน์สอนบรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เลยเขียนเป็นตำรับตำรากันออกมา ก็มักจะบอกว่าให้ทำลายอารมณ์ราชาจิตให้หมดไปในอันดับของฌาน

นี่การพูดแบบนี้ของอาตมาและการเขียนก็ตาม ตามที่พระมหากษัตริย์ทรงตรัสว่าเป็นของยาก เป็นปัจจัยให้อาตมาที่มีความรู้สึกตัวว่า การเขียนตำราก็คือ การแนะนำบรรดาคณะศิษยานุศิษย์ก็ดี ผิดจากพุทธประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งนี้ก็เพราะว่าได้พิจารณาว่าคนที่รับฟังนั้นเป็นคนอันดับไหน ทั้งนี้ก็เพราะว่า อาตมาเองก็ได้เคยถวายพระพร และกล่าวกับบุคคลทั้งหลายว่าไม่ใช่สัพพัญญูวิสัย แต่ทว่าถึงกระนั้นก็ดี ก็ยังแบกความโง่ไปสอนคนอื่น อาตมาขอขอบพระคุณในพระมหากรุณาธิคุณในข้อนี้ที่ทรงเตือน คำว่าเตือนก็หมายความว่า พระองค์ตรัสว่าเข้าใจได้ยาก เป็นการตัดได้ยากในการที่จะตัดราชา อันนี้ก็ต้องหมายถึงว่า ถ้าเป็นการสมสู่อยู่ระหว่างสามีภรรยา ยังมีความรักในเพศ ยังมีความโกรธ คิดจะประหารประหารบุคคลอื่น ยังมีความหลงในความต้องการต่างๆ ในด้านวัตถุและบุคคล เป็นอันว่าคนในระดับขั้นฌานโลกีย์ไม่อยู่ในเกณฑ์ตัดอะไรได้ทั้งหมดคำว่าตัดอารมณ์ยังไม่เลยสำหรับบุคคลผู้ทรงฌานประเภทนี้ นี่ฌานโลกีย์เป็นแต่เพียงระงับอารมณ์ได้เล็กน้อยเท่านั้น

ถ้าจะปฏิบัติในด้านฌานโลกีย์ ในราคะจริต คือใช้กายคตานุสสติกับอสุภกรรมฐาน เอาตามทีปฏิบัติกันมา ถ้าจะว่าเพื่อไปตามตำราก็เป็นของยากเพราะมองเห็นได้ยาก ตามทีปฏิบัติกันมาจริงๆ ต้องถอยหลังนี่ เพราะว่าการก้าวเลยไปนานๆอาจจะลืมหลับได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องขอขอบพระมหากรุณาธิคุณที่พระมหาพิตรทรงตั้งมาให้เข้าใจ มีความรู้สึกตัวว่าถอยหลังไปในอดีต ขณะที่ปฏิบัติกันอยู่ในขั้นกรรมฐานเบื้องต้น อันนี้จะมีความรู้สึกตนอยู่ว่า ทรงอารมณ์ดีอยู่ในด้านขณะที่คุมจิตเป็นสมาธิเท่านั้น แต่ความจริงในเวลาทีทรงสมาธิจริงๆ บางครั้งก็ไม่มีอะไรเป็นผลหรือว่ามีผลบ้างก็เล็กน้อยเท่านั้น คืออารมณ์อาจจะชานไปสูหาความสวดยสดงตามตามระหว่างเพศ หรือสี่สนวรรณะของวัตถุ ความรักในวัตถุ ในทรวดทรงของวัตถุ ในสี่สนวรรณะของวัตถุ ในกลิ่นของวัตถุก็ตามถึงแม้ว่าจะไม่ใช่คนหรือสัตว์ ก็จัดว่าเป็นราคะจริต ทีนี้ในบางครั้งทีทรงฌานโลกีย์ เวลานั้นก็เลสมันยังเข้าสิงใจได้ง่าย เป็นของไม่ยาก

บางคราวขณะที่ทรงจิตเป็นสมาธิ ทรงได้ดี ระวังตัดอารมณ์ความรู้สึกในความสวดยสดงตามของคน และสัตว์ และวัตถุทั้งหมด ใจได้ปกติก็ทรงสมาธิได้แนบสนิท เมื่อเวลาทีจิตถอนออกมาจากสมาธิ อารมณ์แห่งการรักในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส และความสัมผัสระหว่าเพศมันก็ยังเกิดขึ้นมาอีก อันนี้แสดงว่าบุคคลทีทรงจิตในด้านฌานโลกีย์ ไม่มีอะไรดีจริงๆ หาความดีทีเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ จะคุมอารมณ์ได้ ไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส คือระงับไม่ใช่ไม่พอใจ หยุดไปเฉยๆ เหมือนกับเครื่องจักรกลทีกำลังวิ่งอยู่ หรือรถทีกำลังวิ่งอยู่ แต่อยู่ๆ ก็ถอดเกียร์ก็เหยียบเบรคกดไว้เฉยๆ เครื่องยังเดินแต่ไม่ให้เพลาริ่ง ชื่อนี้ก็เปรียบเทียบได้กับคนที่กำลังทรงจิตอยู่ในฌานโลกีย์หรือขั้นพระโสดาบัน สกิทาคามี ทั้ง 3 ประเภทนี้ยังไม่สามารถจะตัดอารมณ์ของราคะจริตได้ เพราะยังอยู่ในอำนาจของราคะจริต แต่ว่ามีอารมณ์จิตยับยั้งความชั่ว

สำหรับท่านทีทรงฌานโลกีย์ ก็จะพึงยับยั้งได้แต่ชั่วขณะที่ทรงจิตเป็นสมาธิเท่านั้น เมื่อจิตไม่ทรงสมาธิ ก็สามารถจะละเมิดพรหมจรรย์ได้ หมายความว่า มีความเกือกกกลัวในกามารมณ์ ดีไม่ดีก็ทำกามเมสุมิจฉาจารย์ยังได้ เพราะท่านผู้ทรงฌานโลกีย์จริงๆ ก็ยังไม่มีการสามารถจะคุมศีลได้เป็นปกติ ฉะนั้นอารมณ์จิตของท่านผู้ทรงฌานโลกีย์จริงๆ ยังมีอาการขึ้นลงอยู่มาก ยังมีอาการขึ้นลงอยู่มาก ยังไม่มีการทรงตัว

หากว่าจะพิจารณาในขั้นฌานโลกีย์ ตามทีองค์สมเด็จพระชินศรีตรัสพิจารณาถอยหลังในด้านปฏิบัติ ก็เพียงให้มีการฝึกจิตยับยั้งว่าเวลานี้ เราจะหยุดความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ยับยั้งอารมณ์ความใคร่ในกามารมณ์เสียชั่วคราว ใจยังไม่ใช่ตัดใจ เป็นแต่เพียงขอใจเข้าไว้ พิจารณาหาความจริงเพียงแค่ว่าด้วยความลำบากๆ สักหน่อย หมายความว่า คิดว่าร่างกายเป็นของไม่ดี ร่างกายเป็นขอสกปรก จะเปรียบเทียบกับอสุภกรรมฐานคือ พิจารณาคนตายกับสัตว์ตายก็

มีสภาวะเหมือนกัน ว่าร่างกายเขาสกปรกได้ ร่างกายเราก็สกปรกได้ ต่างคนต่างก็มีความสกปรก สม่ำเสมอกัน ไม่น่าจะถึงปรารถนาซึ่งกันและกัน

การพิจารณากายว่าเป็นของสกปรก สำหรับในด้านฉานโลกีย์ องค์สมเด็จพระชินศรีให้ พิจารณาชั่วขณะ คือหมายถึงว่า ขณะที่รวบรวมกำลังใจ ให้ทรงอารมณ์เป็นสมาธิพิจารณาข่มใจ ไว้ว่าจะไม่ยอมเป็นทาสของกามารมณ์ จะไม่ยอมให้อารมณ์ของกามารมณ์มีอำนาจเหนือหัวใจ ทั้งหมด และข่มใจทรงจิตให้ทรงตัวพิจารณาตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ตับ ไต ไล่ ปอด อาหารใหม่อาหารเก่า อุจจาระ ปัสสาวะ ว่าเป็นของสกปรกโสโครก อารมณ์ในขั้นนี้ถึงแม้ว่าจะเป็นไป ได้ไม่มาก จะสามารถพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงได้เพียงชั่วระยะสักสองสามนาทีต่อหนึ่งวาระก็มี ประโยชน์ ทั้งนี้ก็เพราะว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ทรงบีบบังคับ ไม่ทรงเร่งรัด ให้ทรง ปฏิบัติเป็น **มัชฌิมาปฏิปทา** คำว่ามัชฌิมาปฏิปทาก็หมายถึงว่า ทำแบบสบายๆ กลางๆ ไม่ใช่เกี่ยว เกินไป ไม่ขยันเกินไป การเคร่งเครียดเกินไปเป็นการทำลายอารมณ์ของตัวเองให้เกิดความงุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน มีความลำบาก มีอารมณ์เครียดเกิดขึ้น เป็นปัจจัยให้เป็นโรคประสาท

แล้วถ้าหากว่าจะมีการเกียจคร้านเกินไปก็ใช้ไม่ได้ เอาดีไม่ได้ พยายามรักษาทำอารมณ์ใจให้ สบายๆ ทั้งนี้ก็เพราะว่าอารมณ์ใจของคนทั้งหมดที่เกิดขึ้นในโลกนี้ยังหมกมุ่นอยู่ในกามารมณ์ คือใน ราคะจริต จิตพอใจในความสวยสดงดงามซึ่งเป็นของตรงกันข้ามกับความเป็นจริง มานับเป็นหลายๆ อสงไขยกัป สะสมมานานสิ่งสกปรกที่สะสมมานาน อยู่ๆ ก็จะมาล้างให้หมดไปภายในพริบตาเดียว ย่อมเป็นไปได้

เหมือนกับแห่งเหล็กใหญ่ ปล่อยให้สนิมเกาะมาเป็นแสนปี อยู่ๆ ก็จะมาเคาะหนึ่งที สองทีให้ สนิมหมด อันนี้เป็นไปไม่ได้ เพราะชั้นของสนิมมันหนามาก ฉะนั้นองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึง ตรัสว่า ให้ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ คิด แต่ว่าคิดไม่หยุดพิจารณาไม่หยุด ใช้เวลาใคร่ครวญไม่หยุด เวลา พิจารณาก็ใช้ปัญญาให้ถึงความเป็นจริง ดิ่งลื่นออกมาดูว่าลื่นสกปรกหรือสะอาด เวลาถ่ายอุจจาระ ออกมาก็พิจารณาดูว่าอุจจาระสกปรกหรือสะอาด ถ่ายปัสสาวะออกมาก็พิจารณาดูว่าปัสสาวะ สกปรกหรือสะอาด น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง หลังไหลออกมาก็พิจารณาดูว่า น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง สกปรกหรือสะอาด อาหารที่กำลังบริโภคอยู่ เคี้ยวๆ เวลาที่จะบริโภค คนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ พิจารณาเป็นอาหารปฏิภูมิลัญญา มันจะมีความรู้สึกว่าอาหารนี้มีรสอร่อย อาหารนี้มีสีสวย อาหารนี้ มีกลิ่นดี มีความ มีความเรียบริ่อยเป็นกรณีพิเศษมีความพอใจ ถ้าเคี้ยวอาหารได้เล็กน้อยหรือละเอียด พอสมควร ก็บ้านออกมาบ้วนออกมาหลายๆ คราว แล้วกลับบริโภคเข้าไปใหม่ อาตมาคิดว่าหาคน ทำได้ยากทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่า ทุกคนก็จะพากันเห็นว่า อาหารนี้มันสกปรกเสียแล้ว ที่นี้การ

พิจารณาเห็นว่าสภาวะสกปรกในร่างกายของตนมีความสำคัญ พอเห็นว่าร่างกายของตนเองมีความสกปรก ก็พิจารณาเห็นร่างกายของบุคคลอื่นที่เราต้องการมีความสกปรกได้

มีเรื่องหลายเรื่องที่อาตมาจะไม่ขอถวายพระพรให้ทรงทราบ เพราะว่าพระมหากษัตริย์ทรงทราบดีแล้ว เพราะว่ามีพระราชจริยาวัตร ความสามารถในด้านนี้เป็นกรณีพิเศษ สามารถทรงวินิจฉัยได้ละเอียดยิ่งไปกว่านี้ และจะกล่าวไปก็ยาวความ กล่าวออกมาเพียงเท่านี้ก็เข้าใจว่าพระมหากษัตริย์ทรงทราบได้ตลอด ว่าการพิจารณาจิตในด้านอสุภกรรมฐานกับกายคตานุสติ ในระหว่างที่ทรงฌานโลกีย์ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่าเป็นปุถุชน ในตอนนี้เพียงแค่ว่า ใช้อารมณ์ระงับชั่วคราวเพียงเท่านั้น และก็การระงับชั่วคราวชั่วขณะหนึ่งครั้งละ 2-3 นาทีก็ตาม ถ้าทำไปบ่อยๆ อารมณ์จิตก็จะเกินความชิน เหมือนกับคนเรียนหนังสือ เรียนวันแรก ตัว ก. ก็อ่านไม่ได้ จำไม่ได้ เขียนไม่ได้ พอเรียนนานๆ ไปความเคยชินปรากฏ ก็สามารถทำอะไรได้ทุกอย่างในหลักวิชาความรู้

ที่นี้การเจริญพระกรรมฐานในด้านอสุภสัญญา ก็เช่นเดียวกัน และการปราบราคะจริตก็เช่นเดียวกัน ค่อยๆ ทำไปครั้งละเล็กครั้งละน้อย หนักเข้าๆ จิตก็สามารถจะคุมเวลาได้สักครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง สองชั่วโมง คุมอารมณ์จิตไม่ให้เข้าไปยุ่งกับกามารมณ์ด้วยประการทั้งปวง ทั้งบุคคล ทั้งสัตว์และวัตถุ คำว่ากามารมณ์ อารมณ์ประกอบไปด้วยกาม คำว่า “กาม” แปลว่าความใคร่ อยากจะได้อะไรมา ไม่ใช่หมายความว่าร่วมรักในระหว่างเพศเสมอไป การตีปัญหาความหมายเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ คนทั้งหลายที่ไม่เข้าใจก็มักจะคิดว่า ราคะจริตต้องเป็นเรื่องของเพศระหว่างเพศเสมอไป ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น แม้แต่ความพอใจในความสวยงามของวัตถุ พอใจในความเรียบร้อยของเครื่องแต่งกาย พอใจในความเรียบร้อยความสะอาดของพื้นที่ อะไรก็ดี อย่างนี้จัดว่าเป็นราคะจริตหมด

สำหรับพระมหากษัตริย์อาตมาทราบถวายว่าถวายพระพรมาเพียงเท่านี้ พอเข้าพระทัยดีมาก เพราะมีพระสติปัญญาเฉียบแหลมเป็นกรณีพิเศษ แต่คนอื่นอาจจะมีความไม่เข้าใจว่า ทำไมนะคนแต่งตัวให้เรียบร้อยจึงมีราคะจริต จัดบ้านให้สะอาดทำไมจึงเรียกว่าราคะจริต จัดความเรียบร้อยของพื้นที่หรือจริยา ทำไมจึงเรียกว่ามีราคะจริต คำว่า “จริต” แปลว่าจิตเที่ยวไป “ราคะ” เนื่องในความสวยงาม ถ้าจะถามว่าการจัดบ้านให้เรียบร้อย แต่งกายให้เรียบร้อย ทำพื้นที่ให้สะอาด ทำวัตถุให้สะอาด เป็นบาปหรือเป็นบุญ อันนี้อาตมาก็ต้องขอตอบว่า การทำความดีเป็นบุญ เพราะบุญแปลว่าความดี จัดบ้านสะอาดทำให้จิตใจสบาย ใจสะอาดไปด้วย จัดเครื่องแต่งกายให้สะอาด ใจก็สะอาดไปด้วย ใจไม่สกปรกหมายถึงใจไม่สบาย การทำจริยาให้เรียบร้อยเป็นความดีเพราะทำจิตใจให้เป็นสุข คนที่มองเห็นก็มีความสุข อย่างนี้เป็นความดี

แต่ถ้าจะถามว่า ถ้าเป็นความดีแล้วทำไมองค์สมเด็จพระชินศรีจึงเรียกว่า ราคะจริต ต้องหาทางตัดกัน อันนี้ก็ต้องถวายพระพรว่า ยังเนืองอยู่ในฐานะปุถุชนคนธรรมดา เรื่องความสะอาดนี้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงใช้และมีการบังคับให้บรรดาภิกษุสงฆ์ทั้งหลายปฏิบัติให้เคร่งครัด ถ้าพระองค์ใดไม่มีความสะอาด ปล่อยให้เล็บมือมีขี้เล็บนิตเดียวเท่านั้น องค์สมเด็จพระทรงธรรมก็ทรงปรับเป็นโทษ อันนี้จะมองเห็นว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ทรงต้องการความสะอาด แต่ความสะอาดในที่นี้องค์สมเด็จพระชินศรีตรัสเพื่ออนามัยเท่านั้น ไม่ใช่มีความผูกพันสำหรับบุคคลที่เป็นปุถุชนคนธรรมดามีความผูกพันมากเกินไป หมายความว่า มีความพอใจในความสะอาดมากเกินไป ถ้าร่างกายไม่สะอาดทุกสิ่งทุกอย่างไม่สะอาด ก็รู้สึกว่าจะมีความไม่สบายใจ ความไม่สบายเกิดขึ้น เป็นปัจจัยของความทุกข์ ฉะนั้นต้องวางอารมณ์เสีย ทำใจให้สบายว่าส่วนใดที่จะรักษาความสะอาดได้ดีก็ทำ ถ้าทรงความสะอาดได้ดีไม่ได้มันจะไม่สะอาด ก็จำเป็นต้องปล่อยมัน

นี่เป็นอันว่าของปุถุชนคนธรรมดาคนหนาแน่นไปด้วยกิเลส องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐผู้ไม่ได้คาดคิดว่าจะต้องตัดกายคตานุสสติ เมื่อเห็นว่าร่างกายเป็นของสกปรกจนกระทั่งไม่ยึดถือเอาเลย หรือว่าพิจารณาเห็นว่าร่างกายเป็นอสุภจนกระทั่งไม่ยึดถือเอาเลย เป็นแต่เพียงว่าให้ยับยั้งให้มีความรู้สึกไว้บ้างในบางขณะ ว่าเวลานี้เรามีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ร่างกายเป็นของไม่สะอาด ร่างกายของบุคคลอื่นก็เป็นของไม่สะอาด ไม่ควรที่จะมัวเมาในร่างกายของตัวเองและร่างกายของบุคคลอื่น แต่ทว่าเวลาที่ไม่ได้ควบคุมอารมณ์เช่นนี้ บางครั้งก็ทำกามารมณ์หรือทำเป็นปกติ ดีหรือไม่ดีก็ทำกามะสุมิจฉาจารไปเลย นี่สำหรับพวกฉนโลกีย์

ที่นี้กล่าวเข้ามาสู่อารมณ์ของฉนโลกุตตระ ถ้ามีอารมณ์เป็นพระโสดาบัน ในด้านกายคตานุสสติ อสุภกรรมฐานก็ยังไม่มีความหมายยังมีกำลังอ่อนมากหรือเกือบจะไม่มีเลย เพราะว่าพระโสดาบันก็ยังมีการแต่งงาน มีสามี มีภรรยา มีลูกมีเต้า ดูตัวอย่างนางวิสาขากับภรรยาของพราหมณ์ กุกกุฎมิตร หญิงทั้งสองคนนี้เป็นพระโสดาบันมาตั้งแต่อายุ 7 ปี แต่ทั้งสองคนก็มีสามี มีบุตรมีธิดาเหมือนกัน เป็นอันว่าเรื่องกามารมณ์ยังเต็มอยู่ สำหรับพระโสดาบัน และก็ยังมีความรักสวयरักงาม แต่คนที่ไม่รักสวयरักงามเขาก็ไม่แต่งงานแล้ว

อย่างนางวิสาขาก็มีเครื่องประดับราคาถึงสิบลกโกฏอย่างนี้เป็นต้น และสร้างวิหารให้องค์สมเด็จพระทศพล ผ้าแต่ละผืนหญิงผู้เป็นเพื่อนมีผ้าอยู่ผืนหนึ่ง ราคาห้าแสนหาปณะปูลงไปไม่ได้ เพราะผ้าในกฎแต่ละผืน ราคาแพงกว่านั้น ของที่จัดถวายก็จัดว่าเป็นของเลิศทุกอย่าง ต้องสวयरักงาม ต้องดีทุกอย่าง นี่แสดงว่าพระโสดาบันก็ยังมีการราคะ ยังมีราคะจริตเต็มตัว ยังไม่ยับยั้ง แต่ที่กันไว้ได้ด้วยกามะสุมิจฉาจาร เอาอำนาจศีลกันไม่ทำกามะสุมิจฉาจารเท่านั้น ความรักสวयरักงามการวางในร่างกายยังไม่ได้วางเลย

ที่นี้ต่อไปเข้าถึงพระสภิกาคามี ในตอนนี้ตามกระแสพระสังฆธรรมเทศนาขององค์สมเด็จพระชินศรีตรัสว่า พระสภิกาคามีก็ละสังโยชนได้เท่าพระโสดาบัน คือสักกายทิฏฐิ สักกายทิฏฐิของพระโสดาบันกับสภิกาคามี ยังไม่เห็นว่าร่างกายไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา มีความรู้สึกเบาๆ ที่ท่านกล่าวว่า พระโสดาบันกับสภิกาคามีเป็นด้าน **อธิศีลสิกขา** เป็นผู้มีศีลดีเท่านั้น ยังไม่ถึง **อธิจิตสิกขา** ฉะนั้นในด้านสักกายทิฏฐิจึงพิจารณาเห็นแต่เพียงว่า ร่างกายมันจะต้องตายเป็นปกติ เราไม่สามารถจะยับยั้งมันไว้ได้ แต่ว่าก็ยังเห็นว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเราอยู่ เพียงรู้ตัวดีว่าปุถุชนคนผู้หนาแน่นไปด้วยกิเลส ที่ไม่เคยคิดว่าตัวจะต้องตาย มีความเมาในร่างกายเป็นปกติคิดว่าตนจะทรงอยู่

นี่ถ้าพิจารณาตามกระแสพระสังฆธรรมเทศนาขององค์สมเด็จพระบรมครู จะมีความรู้สึกที่พระโสดาบันยังปกติในด้านกามารมณ์หรือราคะจริต ในด้านความรักสวयรักงาม ยังไม่ถอนตัว แต่ทว่าไม่ผลอไม่ละเมตศีลในด้านกามสมุจฉาจารย์ท่านนั้น มาถึงพระสภิกาคามี ท่านบอกว่า ทำโลกะ ความโลภ ทำโทสะความโกรธ ทำโมหะความหลงให้เบาบางลง ยังไม่ได้บอกว่าจะตัดกามราคะ หรือตัดความรักสวयรักงาม นี่เป็นอันว่า ถ้าถึงพระสภิกาคามีก็ทรงความดีเท่าพระโสดาบัน แต่ว่ากำลังน้ำใจของพระสภิกาคามีนั้นเต็มเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารสี่ มีความเมตตาปรานีแก่บุคคลและสัตว์ผู้มีความลำบาก บริจาคทานเป็นการสงเคราะห์อยู่เป็นปกติ ถ้าสิ่งใดไม่เกินวิสัยที่ตนจะให้ได้ก็เต็มไป ด้วยการสงเคราะห์ คนใดที่มุ่งการสงเคราะห์บุคคลอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน นั้นชื่อว่าเป็นผู้บรรเทาความโลภได้เป็นอย่างมาก เป็นอาการของพระสภิกาคามี

ที่นี้มาในด้านของความโกรธ พระสภิกาคามีก็ยังมีอาการโกรธ แต่ทว่ามีกาไรให้อภัยแก่บุคคลผู้ทำผิด และจัดเป็นอภัยทาน ทั้งนี้เว้นไว้แต่ว่าสิ่งใดที่เป็นไปตามระเบียบ ตามวินัย ตามกฎหมาย ตามกฎข้อบังคับที่วางไว้ จะให้อภัยไม่ได้ ต้องทำตามแบบฉบับทุกส่วนสัด เพราะอะไร เพราะว่าท่านผู้นี้เป็นพระอริยเจ้า ทรงเคารพในระเบียบวินัยเป็นอย่างมาก ไม่ทำลายระเบียบวินัย

ที่นี้ว่ากันถึงด้านความหลง พระสภิกาคามีก็ทำจิตให้มั่นคงในกายคตานุสสติ สักกายทิฏฐิ พิจารณาเห็นว่า ร่างกายนั้นนอกจากจะตายแล้วมันมีสภาพไม่เที่ยงอยู่ ก็มีความรู้สึกเล็กน้อย คำว่าไม่เที่ยง เห็นบ้าง และก็ไม่เห็นบ้าง ยังทำใจไม่แน่นอน ไม่ทรงอารมณ์เป็นเอกัคคตารมณ์นัก แต่มีความไม่ประมาทในชีวิตยิ่งขึ้นเพราะคิดว่าความตายอาจจะมีกับเราในวันนี้ก็ได้ จิตใจใกล้มีความรู้สึกใกล้กับมรณานุสสติมากขึ้น เป็นอารมณ์มากขึ้น นี่ความไม่ประมาทจึงมี คิดว่าถ้าจะตายชาตินี้ ถ้าเกิดไปชาติหน้าใหม่ ถ้าจะต้องเกิดก็ขอให้เป็นคนรวย จะรวยได้ก็เพราะว่าการให้ทาน ตัดโลกะความโลภไปบ้างตามสมควร คนที่ให้ทานได้แสดงว่าคนนั้นมีความโลภน้อย ที่นี้ประการหนึ่งก็ต้องการมีความสุข มีความสำราญในที่จะเกิดขึ้นใหม่มีร่างกายรูปร่างหน้าตาสะสวย มีปัญญาสมบุรณ์บริบูรณ์ จึงได้มีทรงพรหมวิหารสี่และมีอภัยทานเป็นปกติ จิตใจเป็นสุข เมื่อจิตใจเป็นสุขร่างกายก็เป็นสุข ถ้า

อารมณ์ในชาตินี้เป็นสุข อารมณ์ในชาติหน้าในการเกิดใหม่ก็เป็นสุข เพราะเป็นจิตดวงเดิมในด้าน
โมหะความหลง ท่านตั้งใจตรงเพื่อความไม่ประมาทในชีวิต

นี่จะเห็นว่า องค์สมเด็จพระธรรมสามิศรีทรงแสดงว่า พระสัทธาคามินียังไม่สามารถ
ทำลายราคะจริตลงไปได้ ที่นี้ที่อาตมาเคยเขียนไว้ในหนังสือก็ดี อธิบายไว้ก็ดี ว่าทุกคนให้ตั้งใจ
ทำลายราคะจริตให้หมดในอันดับต้นนั้นผิด อาตมาขอยอมรับว่าเป็นการผิดพลาดที่ไม่ควรแก่การให้
อภัย เพราะว่าการพูดไปไม่ได้คิดถึงกำลังใจของบุคคลอื่น คิดถึงกำลังใจของตนเองเป็นสำคัญ คิดว่า
ตนทำแบบไหนได้คนอื่นจะทำแบบนั้นได้ ลืมคิดไปว่าจริตของบุคคล จริยาของบุคคล กำลังใจของ
บุคคลย่อมไม่สม่ำเสมอ ไม่ได้เอาพระธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระทรงแสดงตามลำดับมา
พูดให้แก่บรรดาพุทธบริษัทฟัง ฉะนั้น การที่พระมหาบพิตรทรงตั้งมาจึงจัดว่าเป็นประโยชน์ใหญ่

นี่ก้าวต่อไปถึงบุคคลที่จะทำลายราคะจริตให้เด็ดขาด อันนี้องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถ
กล่าวถึงพระอนาคามี สำหรับพระอนาคามีนี้ตัดเด็ดขาดแน่ แต่ว่าถ้าพระมหาบพิตรจะสงสัย ว่า
ตอนต้นกำลังยังไม่ดีตัดไม่ขาด จะมาขาดกันได้อย่างไรในตอนนั้น อาตมาก็ต้องขอถวายพระพรว่า ถ้าจะ
ทบทวนกำลังใจกัน ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงอนาคามี จะเห็นว่ามีความเข้มแข็งของกำลังใจมากขึ้น
ตามลำดับ

เพราะในลำดับแรก คนเราที่เป็นปุถุชนคนธรรมดา ผู้หนาแน่นไปด้วยกิเลสคนประเภทนี้
เป็นคนที่มีความใจร้าย คือมีความโหดร้าย มือไว ใจเร็ว พุดปด หมดสติ โหดร้ายได้แก่ศีลข้อที่หนึ่ง
ทำลายศีลข้อปานา มือไวได้แก่การลักการขโมยแย่งชิงวิ่งราวเป็นต้น คดโกงเขา ใจเร็ว ก็หมายถึงว่า
ละเมิดในกามารมณ์ ในด้านกามะสุมิจฉาจาร พุดปดเป็นปกติ ชอบพูดคำที่ไม่จริง หมดสติ เอา
น้ำเมาเข้ามาข่มใจไว้เสมอ คือกินเข้าไปในกาย ใจมันก็ประมาท นี่คนที่จัดเป็นปุถุชนผู้หนาแน่นไป
ด้วยกิเลส ได้ทรงความชั่ว 5 ประการครบถ้วน บางคนจะดีขึ้นมาบ้าง ก็เว้นได้บางข้อ แต่บางท่าน
บอกว่า ทำไปละเมิดเพียงแค่บางข้อสองข้อเท่านั้น ข้ออื่นไม่ทำแต่บางทีก็เชื่อไม่ได้เหมือนกัน ถ้ายัง
ไม่ได้สัมผัส สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นมา จะคิดว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเราสามารถจะเว้นได้มันก็ไม่ถูก นี่
เป็นอันว่ากำลังใจของคนที่เป็นปุถุชน สร้างความชั่ว 5 ประการได้ครบ และทำมากกว่านั้นก็ได้

แต่ต่อมา มาควบคุมกำลังใจบ้างเล็กน้อยๆด้วยกำลังของฌาน ก็เป็นคนมีศีลดีบ้างมีศีล
ชั่วบ้าง คำว่าศีลชั่ว ก็หมายถึงว่าศีลขาด พอจิตใจก้าวเข้ามาถึงเป็นพระโสดาบัน คราวนี้ความมั่งคั่ง
ของจิตเกิดขึ้นคือ

1. มีความเคารพในพระพุทธรูปเจ้ามั่นคง
2. เคารพในพระธรรม
3. เคารพในพระอริยสงฆ์

4. มีศีล 5 บริสุทธบริบูรณ์
5. มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

ถ้าจะเสริมอีกนิด ก็ต้องมีพรหมวิหาร 4 เป็นปกติ และก็มีหิริและโอตตปปะเป็นปกติ นี่เป็นอันว่าสำหรับพรหมวิหาร 4 ก็เป็นอย่างแบบเบาๆ พระโสดาบันจะเห็นว่า มีจิตเข้มแข็งกว่า บรรดาปุถุชนคนหนาแน่นไปด้วยกิเลสมาก

ต่อมาถ้าก้าวไปถึงพระสกิทาคามี ก็ทำลายความโลภเสียด้วยการจาคะตามที่พระมหาบพิตรเคยพิจารณา คือวินิจฉัยมาให้ ทรงให้ทราบ ว่าใช้คำว่าละ สละ หรือว่า ละ เพื่อความสุขของบุคคลอื่น คำว่าละจริงๆ ต้องเป็นอรหัตต์ อาตมาขอให้ใช้คำว่า สละ ไม่ใช่เสียสละ เสียสละตามที่พระมหาบพิตรวินิจฉัยมาบอกว่า เป็นเรื่องของปุถุชน นี่อาตมาเห็นชอบด้วย แต่สำหรับพระสกิทาคามีนี้ใช้คำว่าสละ สละอย่างชนิดไม่มีเยื่อใยอะไรนักแต่ต้องตั้ง เพราะอารมณ์ใคร่ยังมีอยู่ในทรัพย์สิน เป็นการผ่อนปรนความโลภให้หมดไป และมีกำลังใจในด้านพรหมวิหาร 4 สูงขึ้น ละเสียตั้งจนเป็นอภัยทาน คือว่าโกรธ แต่ให้อภัยได้เป็นของหนักไม่ใช่ง่ายนัก และความหลงงมงาย คิดถึงความตายที่เข้ามา อารมณ์ที่จะทรงได้อย่างนั้นนั้นก็ต้องแสดงว่ามีความเข้มข้นของจิตมากไม่ใช่เล็กน้อย มีความเข้มข้นจัด

ที่นี้ตอนที่ก้าวเข้าไปสู่พระอนาคามีจึงเป็นของไม่ยาก การที่จะทรงอารมณ์ทำลายราคะ จริต เห็นว่าร่างกายสวย วัตถุธาตุสวยให้หมดไป ทำความรู้สึกในเพศให้สิ้นไป อันนี้จึงเป็นของไม่ยาก เพราะว่าเป็นการก้าวมาตามลำดับ เวลาเหลืออีกเล็กน้อย อาตมาก็ขอสรุป

เป็นอันว่าสำหรับราคะจริต ขอพระมหาบพิตรและบรรดาท่านพุทธบริษัทผู้รับฟัง ได้โปรดทราบว่างศ์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าให้พิจารณา ไม่ใช่กรรมฐานภาวนา พิจารณาหาความจริงในร่างกายของตน และร่างกายของบุคคลอื่น พยายามหาความสกปรกให้พบ ถ้ายังไม่พบก็แสดงว่าอารมณ์ยังมีติดอยู่ ทั้งนี้เพราะว่างศ์สมเด็จพระบรมครูทรงยืนยัน ว่าธรรมชาติที่องค์สมเด็จพระภาควันต์ตรัส ธรรมชาติอันเป็นความจริง ไม่ใช่ความเท็จ นี่ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณากัน ว่าธรรมชาติไหนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัส ว่าร่างกายเป็นของสกปรก ร่างกายเป็นขึ้นเป็นท่อนเป็นตอน เป็นสัดเป็นส่วน ไม่ใช่เป็นแท่งทึบ ซ้อนนี้เป็นความจริงหรือไม่จริง ใช้ปัญญาคลำหยิบดมดมมาดูที่ผสมกับเนื้อ ลักษณะมันเหมือนกันไหม ถ้าไม่เหมือน ผมปล่อยให้วันๆ สะอาดหรือว่าสกปรก ก็จะได้เห็นว่า เป็นของสกปรกและดูส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เสลด น้ำลาย เป็นต้น หรือว่าวัตถุธาตุต่างๆ ดอกไม้ที่เห็นว่าสวยสดงดงาม ไปหยิบไปจับเอามาไปตั้งทิ้งไว้ คลายออกมาจากต้น ตัดมาแล้วไปวางไว้เฉยๆ หรือใส่แจกันไม่มีน้ำ เพียงแค่ไม่สิ้นวันก็แสดงถึงอาการเหยียดความสกปรก กลิ่นหอมจะหายไป

อันนี้เอาตมาภาพขอถวายพระพรพระมหากษัตริย์ และก็ขอกล่าวบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน การใช้อุสสุภัญญาก็ดี การคตานุสสติกรรมฐานก็ดี เป็นการทำลายราคะจริตนั้น ก็ใช้ตามกำลังจิตของตน จะสามารถ ไม่สามารถจะระงับได้ทั้งวัน ก็ใช้เฉพาะเวลาเฉพาะ 2-3 นาทีต่อวาระ ให้จิตมีอารมณ์ขึ้น เมื่อจิตมีอารมณ์ขึ้นแล้วภายในไม่ช้านานเท่าไร ก็สามารถจะทำลายได้ตามประสงค์ สำหรับราคะจริตนี้ ก็ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้

โทสะจริต

เอาตมาขอถวายพระพรในด้านของโทสะจริต สำหรับโทสะจริตนี้ก็เห็นจะเป็นเดียวกับราคะจริต เพราะว่าท่านที่จะตัดได้จริงๆ ก็ต้องเป็นพระอนาคามี ตามที่ถวายพระพรมาแล้ว ในสมัยที่กล่าวถึงราคะจริต สำหรับโทสะจริตแปลว่าความมักโกรธ แต่ความจริง จริตทุกอย่างย่อมมีกับคนทุกคนทั้งหมด เพราะว่าไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง และก็มิหนึ่งจริต ไม่ใช่เช่นนั้น แต่ละคนๆ ก็ต่างคนต่างมีจริตด้วยกันหมดทั้งหกประการ แต่ทว่าจะมีจริตอะไร ไปมั่วสุ่มหรือไปหมกอยู่บ้างเท่านั้น มีกำลังอ่อนหรือว่ามีกำลังเข้มแข็ง

อย่างคนในโลกมามีทั้งหมด คนที่ไม่รักสวयรักงามเลยก็ไม่มี แต่ที่ท่านเรียกว่า ราคะจริตนำก็ เพราะว่า หนักไปในด้านสวयด้านงามเป็นกรณีพิเศษ อะไรทุกอย่างทุกอย่างต้องเรียบริ้อยไปหมด แม้จะไปตักน้ำ ฟันฟัน เข้าป่า ก็ต้องหิวผมให้เรียบริจัดเครื่องแต่งกายให้เรียบทั้งที่ต้องทำงานหนัก อย่างนี้เป็นต้น จัดว่าประเภทของราคะจริต ความรักสวयรักงามเป็นเรื่องใหญ่ อะไรๆก็ต้องสวย อย่างนี้เป็นราคะจริต แต่ว่าเนื้อแท้จริงๆ คนที่มีราคะจริต การต้องการความเรียบริ้อย ความสวยสดงความ มีเหมือนกันทุกคน แต่ทำไมเท่ากัน บางคนก็เรียกว่าแต่งกายเพียงแค่สุกเอาเผากินก็ใช้ได้

อย่างเอาตมาเป็นต้น ขอประทานอภัย พุดอ้างตนนี้พระพุทเจ้าท่านห้ามแต่ที่อ้างมาก็ เพราะว่า เอาตมาเองเป็นคนสุกเอาเผากินในเรื่องการแต่งกาย ไม่ค่อยจะเรียบริ้อยนักที่ไม่สนใจ ไม่ใช่ที่ไม่สนใจเมื่อแก่ เมื่อหนุ่มยังไม่สนใจมากกว่านี้ ตอนแก่เข้าดูเหมือนว่าจะดีกว่าหนุ่มนิดหน่อย ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะเกรงว่ามันจะรุ่มร่ามเกินไป ที่ว่าพระแก่รุ่มร่าม ยิ่งตอนสมัยที่เป็นหนุ่ม จีวรสีเหลืองไม่หม่ หม่แต่จีวรสีกรักร้อยเดียว เพราะมีอารมณ์ต้องการตัดราคะจริต ไม่ให้เกิดความพอใจในตัวของตัวเอง นั่นก็แสดงว่ามีราคะจริตอยู่มาก ไม่ใช่ไม่มี การทำตนเช่นนั้นเป็นการข่มขู่เป็นการบังคับความรู้สึก ไม่ให้เกิดความพอใจ และไม่ให้เกิดความผูกพัน

ที่นี้คนที่เกิดมาในดลก คนไม่รู้จักโกรธเลยก็ไม่มีเหมือนกัน เป็นอันว่ารู้จักโกรธเหมือนกัน เรียกว่าใครจะไรหนักกว่ากัน น้อยกว่ากัน ไวกว่ากัน ช้ากว่ากันเท่านั้น สำหรับโมหะจริต อารมณ์ที่คิดอะไรไม่ออกในกาลบางครั้งบางคราวเคยปลดปล่อยไปร่ง แต่บางครั้งคิดไม่ออก อย่างนี้ก็เหมือนกัน

ความผูกพันในวัตถุความผูกพันในบุคคลที่เรียกกันว่าโมหะจริต อันนี้ก็อยู่ด้วยกันทุกคน แต่ว่าใคร จะมากจะน้อยเท่านั้น ความเชื่อถือ บางครั้งก็ใช้ปัญญาน้อยไปหน่อย ความเชื่อที่แท้ที่สัมปยุตไป ด้วยปัญญา ท่านไม่เรียกว่าหนักไปด้วยศรัทธาจิตนี้เรียกว่าความเชื่อถือที่ใช้ปัญญาน้อยไปนิดหนึ่ง คือคิดน้อยไปหน่อย หรือที่เรียกกันว่า คิดไม่ทัน อย่างนี้ก็ต้องมีเหมือนกันทุกคน จะมากหรือจะน้อย กว่ากันเท่านั้น

ที่นี้ความปลอดภัย ความเฉลียวฉลาด ในกาลบางขณะที่ย่อมมีเหมือนกันทุกคน แต่ทว่า ใครจะมีเป็นปกติ หรือไม่ปกติเท่านั้น เป็นอันว่า จริตทั้งหก ทุกคนต้องยอมรับนับถือว่าตนมีพร้อมมูล บริบูรณ์ แต่ว่าบางอย่างจะยิ่งหย่อนกว่ากันบางอย่างจะเหนือกว่ากัน บางอย่างจะน้อยไปเท่านั้นเอง

คนบางคนก็บอกว่าตนไม่มีราคะจริต ตามที่องค์สมเด็จพระมหาบพิตรเคยตรัสว่า บางคนเขา บอกว่าเขาไม่มีราคะจริต พอชั่วไปชั่วมาราคะก็เกิด อันนี้อาตมาก็เห็นชอบด้วย ที่พระมหาบพิตรทรง กระทำอย่างนั้น จะได้เตือนให้ท่านผู้ที่มีความรู้สึกตัวว่า นี่ศรัทธามันแอบอยู่ในใจของท่าน แต่ท่านมอง ไม่เห็นศรัทธา การที่มองไม่เห็นศรัทธา คิดว่าศรัทธาเป็นมิตร ตัวนี้ตายง่าย นี่คำว่าตายง่ายก็เพราะว่า ราคะ จริตมันจะกินใจจนตาย ไม่สามารถพ้นจากความทุกข์ไปได้

ต่อไปนี้ก็ขอปรารภเรื่องโทสะจริต คำว่าโทสะจริต แปลว่าคนมักโกรธคนประเภทนี้ชอบโกรธ โกรธง่าย ๆ ถ้าโกรธใครได้แล้วรู้สึกว่าจะโก้ดี แสดงอาการฮึดฮัดเข้มข้ม เกรี้ยวกราด เข้าใจว่าเป็นการ กระทำความดี แล้วถ้าทำอย่างนี้ไม่ได้ก็รู้สึกว่าคุณจะไม่สบายใจ แต่ทำไปแล้วรู้สึกภูมิใจว่า ความ โกรธของตนเป็นผลอารมณ์อย่างนี้องค์สมเด็จพระมหาบพิตรทรงแนะนำไว้ว่า ควรจะใช้พรหมวิหาร 4 และกสิณ 4 อย่าง ที่เรียกกันว่า วรรณกสิณ คือกสิณสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว เพ่งเป็นการ ระวังจิต ทั้งนี้ก็เพราะว่า ถ้าทำถูกกับจริตมันเป็นของง่าย

สำหรับความโกรธ ถ้าใช้พรหมวิหาร 4 ก็จะต้องพิจารณาหาความจริงให้พบของจิต ตรวจ จิตไว้เสมอว่า เรามีอารมณ์แห่งความรัก มีความรู้สึกในความรัก ในเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย จะ เป็นคนหรือสัตว์หรือไม่ก็ตาม ปกติจิตมีความรู้สึกอย่างนี้อยู่เสมอหรือเปล่า เรามีความสงสาร ปรารถนาจะเกื้อกูลบุคคลอื่นและสัตว์อื่นให้มีความสุขตามที่เราต้องการ และคนทุกคนต้องการความ รักความเมตตาจากคนอื่นต้องการความสงสาร ความเกื้อกูลจากคนอื่น และกัมมิตา มีอารมณ์ไม่ อิจฉาริษยาบุคคลอื่นเขาทำเช่นนี้กับเรา และเราคิดทำอย่างนี้กับเขาหรือไม่ นี่เป็นการใช้ปัญญา พิจารณาเพ่งจับอารมณ์ใจของตัวเองเป็นสำคัญ

แล้วสำหรับอุเบกขา ความวางเฉยนั้นองค์สมเด็จพระภควันต์ตรัสว่า เห็นเพื่อนด้วยกัน หมายความว่า เพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน จะต้องมีการหนักอย่างใดอย่างหนึ่ง เข้ามา กระทบกระทั่ง หมายถึงว่าเรามีโทษ เรามีทุกข์ เป็นไปตามอำนาจกฎของกรรมที่เราเองไม่สามารถ

จะช่วยเหลือเขาได้ เราไม่ซ้ำเติมให้เขามีความทุกข์ยากไปกว่านั้น ตั้งใจจะทรงอารมณ์จิตให้มีความสุข หมายความว่าวางเฉยไว้ ถ้าเราคิดจะไปซ้ำเติมเขา จิตใจของเรามันจะไม่มีความสุข มันเป็นเรื่องอารมณ์โหดร้าย ความแค้นร้อน เห็นเขาพลีชีพปล้ำลงไปเขามีทุกข์ ตั้งใจจะซ้ำเติม ถ้าซ้ำเติมได้ มันก็เป็นทุกข์ ถ้าซ้ำเติมไม่ได้มันก็เป็นทุกข์ ซ้ำเติมเขาได้ เพื่อนของเขา ตัวของเขาๆ จะไม่มีความโกรธ จะกลายเป็นศัตรูของเรา ในเมื่อเรามีศัตรูมากขึ้น เราก็เป็นทุกข์ ถ้าทำเขาไม่ได้สมควรปรารถนา ก็นอนเป็นทุกข์ คิดอยากจะทำ

นี่ก็นั่งนึกถึงตัวเองว่า ถ้าเรามีความทุกข์อย่างนี้แล้ว ถ้าคนอื่นเขามาซ้ำเติมเราๆ จะมีความสุขหรือเราจะมีทุกข์ เราจะมีความต้องการหรือไม่ นี่ก็เป็นอันว่าเราก็ไม่มีความต้องการองค์สมเด็จพระพิชิตมาร ให้เอาตัวเองเข้าไปเปรียบเทียบ เอาความรู้สึกของใจของเราให้เข้าไปเปรียบเทียบ เพราะว่ากรรมมีโทษคิดประทุษร้ายบุคคลอื่น เป็นอาการของความทุกข์ ไม่ใช่อาการของความทุกข์ เพราะอะไร คนที่โกรธง่าย แก่เร็ว คนที่มีความรักโกรธ หรือมีอาการโกรธ คนนั้นเป็นคนโง่ๆ ตรงไหน ถ้าโกรธขึ้นมาเมื่อไร ปัญญามันถูกตัด ความโกรธมันตัดปัญญาไป ตอนนั้นมันคิดอะไรไม่ออก คนที่มีโทษะจริต จึงกลายเป็นคนโง่มากกว่าคนฉลาด และคนที่เขาฉลาดจริงๆ นี่เขาไม่โกรธใคร โกรธเหมือนกันแต่รู้จักยับยั้งเสียทัน แต่ที่ว่าไม่โกรธเลยนั้นไม่มี แต่ว่าไม่บูชาความโกรธ ถ้าเราบูชาความโกรธที่เอาตามกล่าววว่า คนโกรธง่ายหรือโกรธบ่อยๆ ชอบโกรธเป็นปกติ เป็นคนโง่ ก็เพราะว่าเป็นการสร้างศัตรูคนถ้ามีศัตรูมากก็มีความทุกข์มาก จะนอนอยู่ จะนั่งอยู่ จะตื่นอยู่ จะหลับอยู่ จะเดินไปธุระที่ไหน ไม่มีความสบายใจ เพราะว่าเกรงภัยอันตรายที่เราสร้างไว้ จากความโกรธจะเข้าสนองตน ทำตนให้ได้รับความลำบาก ทำตนให้เกิดความเป็นทุกข์

นี่เป็นอันว่าคนที่มักโกรธไม่ใช่คนมีความสุขเป็นคนมีความทุกข์ แต่ทว่าเราเกิดมากับความโกรธ ความโกรธมันติดตามเรามาหลายแสนชาติ นี่ทำอย่างไรจึงจะหาทางทำลายล้างมันให้สิ้นซากไปได้ การทำลายล้างความโกรธให้สิ้นซากก็ต้องเป็นพระอนาคามี แต่ถ้ายังไม่เป็นพระอนาคามี จะทำอย่างไรจึงจะยับยั้งความโกรธไว้เสียได้ ไม่ใช่ทำลายความโกรธ แต่ยับยั้งความโกรธ ไม่ปล่อยให้ความโกรธเป็นเจ้านายเกินพอดี ตอนนี่ก็ต้องมาพิจารณาถึงพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระชินศรีเป็นเครื่องปลอบใจตนเอง ใจต้องหาทางปลอบเพราะใจมันงุ่นง่าน ใจมันพลุกพล่านใจมีความโกรธ ใจเป็นทาสของความโกรธ ต้องหาทางปลอบ ถ้าไม่หาทางปลอบแล้วมันก็มันจะไม่อยู่ด้วยอารมณ์มันจะมีแต่ความดิ้นรน มันจะหาความสุขไม่ได้ จะใช้วิธีปลอบในทางไหนดี

อันดับแรกมาคิดถึงตนเองก่อน นั่งก็คิด นอนก็คิด ขณะใดถ้ายังตื่นอยู่โอกาสมีคิดไว้เสมอว่าเราต้องการอะไรหนอ เวลานี้เราต้องการคนที่มาประกาศตนเป็นศัตรูกับเราไหม ต้องการให้ใครมาพิชิตเช่นฆ่าเราไหม ต้องการให้ใครเขามาด่าเราไหม ต้องการให้ใครเขามากลั่นแกล้งเราไหม ต้องการ

กรให้ใครเขามาอีกวิชาเราใหม่ ต้องการให้ใครเขามาโนินทว่าร้ายเราใหม่ ต้องการให้ใครเขามาเสียดสีเราใหม่ ถ้าเรามีทุกข์ก็ต้องการให้ใครเขามาซ้ำเติมเราใหม่ ถ้ามใจตนเอง ว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เธอต้องการใหม่ หากว่าใจของเราเองบอกว่าต้องการก็ตามใจเถอะ จะไปทำอะไรให้ใครก็ได้ จะไปด่าใคร จะไปตีใคร จะไปทำร้ายใคร จะไปนินทว่าร้ายใคร จะไปกล่าวคำเสียดสีใครก็ได้ แต่ถ้าอารมณ์ใจของเราไม่ต้องการ ก็ต้องหาทางระงับอาการที่เราไม่ต้องการนั้นเสีย เราจะไม่ทำกับคนอื่น คิดหามุมแห่งความเป็นจริงว่าคนเรา ถ้าเราไม่ต้องการให้เขามาเป็นศัตรูกับเราแล้ว เราต้องการอาการที่คนประเภทนั้นมาทำกับเราอย่างไร

อันดับแรก เราก็ต้องการให้เขามาพูดดีในอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ อารมณ์ที่เราต้องการต้องการการให้เขาทำความดีเป็นที่ชอบใจของเรา นี่เป็นปัจจัยแห่งความรักในขั้นต้น

ประการที่สอง ถ้าเราขาดสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เราต้องการการเกื้อกูลจากบุคคลอื่นมาสนับสนุนเรา นี่เป็นอาการที่เราต้องการ

ประการที่สาม ถ้าความดีปรากฏกับเรา เราต้องการให้คนอื่นสนับสนุนความดีนั้น รับรองความดีนั้น ไม่ริตรอนความดี เรียกว่า ไม่อิจฉาริษยาด้วย และก็ส่งเสริมด้วย

ประการที่สี่ กรรมหนักมาตกถึงเราแล้ว ถ้าเพื่อนมาซ้ำเติม เราไม่เอา เราไม่ต้องการรวมความว่า เหตุสี่ประการนี้ เป็นการยับยั้งความคิดที่ไม่เป็นสุขสำหรับเราหมายความว่า เราจะมีความสุข เราจะมีความสุข ถ้าเขาทำอาการตรงกันข้าม คือคิดทำลายล้างเราด้วยประการทั้งปวง ซ้ำเติมเมื่อเรามีความทุกข์ เราขาดอยู่แล้ว ฟึ่งแก้งดึงเอาไปเสียอีก ของยิ่งไม่มีใช้ ไม่มีจะกิน พวกก็หาทางทำลายด้วยประการทั้งปวง กลั่นแกล้งด้วยประการทั้งปวง ให้ไม่มีใช้ ไม่มีกินมากขึ้น นี่เราจะเดือดร้อนนี้ก็ใช้มุมนี่เราคิด เราพอใจไปใช้กับคนอื่น เพราะว่าเราต้องการให้คนเขามีความรักในเรา พูดดี ทำดี เพื่อเรา เราก็พยายามหักห้ามความโกรธ พูดดี ทำดีเพื่อเขา ถ้าใครเขาขาดแคลนอะไร เราก็เกื้อกูลตามกำลังที่เราจะพึงมี และเกื้อกูลด้วยวัตถุไม่ได้เราไม่มี ก็เกื้อกูลด้วยกำลังกาย ถ้าสิ่งนั้นไม่สามารถจะเกื้อกูลด้วยกำลังกายและวัตถุได้ก็เกื้อกูลด้วยปัญญา แนะนำว่า ไปที่โน่นนะ ไปที่นี่ซิ คนนั้นคนนี้เขาสามารถจะช่วยท่านได้ นี่ก็เป็นอาการเกื้อกูล เห็นเขามีความดีเกิดขึ้น ไม่อิจฉาริษยาเขา พลอยยินดีในความดีที่เขาปฏิบัติ และพร้อมที่จะทำความดีตามเขา เห็นเพื่อนมีทุกข์หนักเป็นเหตุสุดวิสัยที่เราจะช่วยเหลือได้ เราก็วางเฉยไม่ซ้ำเติม จิตคิดไว้อย่างนี้ให้มันเป็นปกติอย่างนี้เราจะมีความสุข

ที่พูดในด้านเฉพาะที่เราจะทำกับเขา ให้เขามีความสุข เราก็จะมีความสุขตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ปุชโก ลภเต ปุชัง** ผู้บูชาย่อมได้รับการบูชาตอบ **วันทโก ปฏิวันทนัง** คนไหว้ย่อมได้รับการไหว้ตอบ นี่พูดเฉพาะเราทำความดีกับคนดีย่อมมีผลเช่นนี้ และก็มีคนบางจำพวก เช่นพระเทวทัต

เป็นต้น พระเทวทัตนี่องค์สมเด็จพระทศพลบรมศาสดา ทรงสงเคราะห์มาทุกชาติ ทุกสมัย แม้แต่ในชาติสุดท้ายนี่องค์สมเด็จพระจอมไตรก็ทรงเกื้อกูลเป็นกรณีพิเศษ องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐาให้บวชในพระพุทธศาสนา และก็สอนให้ได้ฉานโลกีย์ ได้อภิญญาสมบัติ เลยกะนั่งตนคิดว่าเป็นผู้วิเศษ นี่คนเลวประเภทนี้มีอยู่ กลับไม่เห็นความดีขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐา คิดขบถทรยศต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยากจะปกครองสงฆ์เสียเอง ทั้งๆ ที่ตนเองก็ไม่มีความสามารถตนเองได้ฉานโลกีย์ จัดว่าเป็นปฤชนคนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส เวลานั้นสาวกขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐามีอยู่ครบ เป็นพระอรหันต์มากมาย ทั้งอัครสาวกก็ยังอยู่ทั้ง 2 ท่าน อสีติมหาสาวกก็ยังอยู่ สาวกเบื้องต่ำขององค์สมเด็จพระบรมครู ก็มีตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปมีคุณธรรมดีกว่าพระเทวทัตมาก แต่ว่าพระเทวทัตมองไม่เห็น

คนเลวที่เราจะเมตตاپราณีอย่างไร มันก็ไม่ได้ทั้งนั้น จะคิดว่าเรามีพรหมวิหาร 4 ต่อเขา เขาก็มีต่อเรามันก็ไม่แน่นัก ในปัจจุบันนี้ ต่างคนต่างก็พบบันมาแล้วทุกคน ว่าสันดานคนเลวจริงๆ นี่จะเอาดีไม่ได้ ไม่มีการเห็นความดีของบุคคลอื่น ถ้าไม่พบอย่างนี้จะทำอย่างไร ก็เป็นอันว่าถ้าพบอย่างนี้เข้า ก็จะต้องใช้อารมณ์หนึ่ง นั่นก็คืออารมณ์คิดทบทวนหาความจริงว่า คนประเภทนี้เขาเป็นทาสของอบายภูมิ เขาไม่ใช่ไท กำลังใจของเขาเป็นทาส เป็นทาสของใคร เป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม เขาเป็นคนที่หาความสุขไม่ได้ เขามีแต่ความทุกข์ เพราะการกระทำอย่างนั้น

ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาว่า ถ้าเราจะโต้ตอบเขาทุกข์แล้วเราก็จะมีทุกข์ด้วย มันช่วยกันทุกข์ใหญ่ เราไม่ตอบเขาเพราะอะไร เพราะเขาเอาไฟไปเผาใจของเขาเสียแล้ว เขาเอาไฟเผาใจของเขาเป็นเพราะอะไร เพราะว่าเขามีใจเป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม คนทุกคนที่เกิดมาในชาตินี้ เป็นคนที่ต้องการความสุข ความสำราญด้วยกันหมด แต่ทว่าเขาไม่สร้างความสุข ไม่สร้างความดีเพราะอาศัยอะไรเป็นปัจจัย เพราะว่ากิเลส ความเศร้าหมองของจิต หุ้มห่อใจของเขามีเต็มใจ จนให้เขามองไม่เห็นด้านของความดีนี้ประการหนึ่ง ตัณหาความทะยานอยากดึงลากจิตใจของเขาให้คิดแต่ความชั่วเป็นปกตินี้ประการหนึ่ง อุปาทานความเฝ้าเข้าไปยึดมั่น คิดว่าอาการของการทำความชั่วอย่างนั้นเป็นของดีนี้ประการหนึ่ง เป็นเจ้านายของเขา และอกุศลกรรม อาศัยกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้ง 3 ประการ ดึงดันให้เขาสร้างกรรมที่เป็นอกุศล ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม

คนประเภทนี้ในชาติปัจจุบันก็มีแต่ความทุกข์ ไม่มีความสุข เขานั่งเป็นทุกข์ เขานอนเป็นทุกข์ ก็มีแต่ความเร่าร้อน ถ้าเขาเป็นคนมีปัญญาจริง เขาก็จะไม่ต้องสร้างกรรมชั่วแบบนั้น เพราะคนสร้างกรรมชั่วประเภทนี้มีแต่ความเร่าร้อนใจ จะหาความสุขกาย สุขใจไม่ได้ เราก็คิดให้อภัยเขา คิด

สงสารเขา คิดเมตตาเขา ไม่ได้ไม่ตอบ ไม่ทำคืน เขาจะทำยังไงก็ช่างเขา ปล่อยให้ตามอัธยาศัย รักษากำลังใจด้วยอำนาจของพรหมวิหาร 4 คิดว่า ใ้หนอนี่เขาเกิดมาเป็นคนแล้ว ไม่น่าจะมาทำลายความดีของคน การที่จะเกิดมาเป็นคนแต่ละคราวมันเป็นของยาก นี่เขาจะต้องกลับไปเกิดเป็นสัตว์นรก เสวยทุกข์เวทนาอย่างสาหัส ใช้เวลาหลายแสนกัป กว่าจะพ้นจากนรกได้แล้วต้องมาเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน กว่าจะมาเป็นคนบริบูรณ์สมบูรณ์ได้ก็นานแสนนาน ถ้าเกิดเป็นคนก็จะเป็นคนยากจนเข็ญใจไร้พวกมีแต่ความทุกข์ ไม่มีความสุข คนประเภทนี้เป็นบุคคลที่น่าให้อภัย ทำจิตใจของเราให้สบาย คิดเป็นอภัยทานอยู่เป็นปกติ ใหม่ ๆ ก็จะได้คิดได้ยาก แต่ว่านานๆ เข้า คิดมาก ๆ คิดบ่อย ๆ อารมณ์ก็จะชิน เช่นเดียวกับองค์สมเด็จพระมหาสมณเจ้าที่พระเทพทัตทำทุกอย่าง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงยับยั้งพระทัย ไม่ได้ตอบพระเทพทัต มาตั้งแต่ชาติไหนๆ

สำหรับการบันทึกในตอนี้ ก็ต้องขอถวายพระพร ถ้าหากว่าบังเอิญเสียงจะตะกุกตะกักไปบ้าง เพราะว่าไฟฟ้าดับในระหว่างทำมกลางการบันทึกเสียง เป็นเหตุให้เครื่องบันทึกดับไปชั่วขณะหนึ่ง ตอนนั้นเสียงอาจจะกระตุกไปก็ต้องขอพระราชทานอภัยด้วย เป็นอันว่าสำหรับระงับโทสะจริต โดยใช้ อารมณ์คิดพิจารณาในด้านพรหมวิหาร 4 เฉพาะจุดนี้อาตมาก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ สำหรับเทปหน้าที 2 จะได้พรรณนาถึงเรื่องการพิจารณาในด้านโทสะจริต ในด้านกสิณ 4 ต่อไป

จากพรหมวิหาร 4 แล้ว ก็ควรจะใช้กสิณ 4 คือ กสิณสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามอัธยาศัย เพื่อเป็นเครื่องปรับปรุงใจ ให้พ้นจากอำนาจของความเป็นคนโทสะร้ายหรือโกรธง่าย ที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาตรัสสอนอย่างนี้ อาตมาภาพเข้าใจว่า สมเด็จพระมหาสมณเจ้ามีความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นอย่างมากเพราะว่า สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นสัพพัญญูวิสัย ถ้าหากว่าพระมหากษัตริย์จะตรัสถามอาตมาว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมพระพุทธเจ้าจึงไม่ตรัสไว้แต่เพียงอย่างเดียวจะได้ปฏิบัติสบาย อันนี้ถ้าจะพิจารณาไปไม่ช้าว่าอาตมาทราบ เป็นแต่เพียงว่าเอาจิตของตนเองเป็นเครื่องวัด เมื่ออารมณ์ของบุคคลบางคนชอบ มีอารมณ์ทรงตัวมากกว่าอารมณ์คิด คือทำจิตให้สงบสงัดอยู่เฉพาะอารมณ์ทรงตัวนิ่งไม่ได้ ต้องใช้อารมณ์คิดจึงจะมีความสบาย แม้แต่บุคคลคนเดียว หรือว่าบุคคลคนเดียวกันนั้นก็เช่นเดียวกัน บางครั้งมีอารมณ์ชอบสงัด แต่บางครั้งก็มีอารมณ์ชอบคิด

นี่อาตมาพิจารณาแล้วเห็นว่า องค์สมเด็จพระธรรมสามีศรเท่าที่ตรัสสอนอย่างนั้นก็คงจะมีความหมาย ถึงบุคคลประเภทที่มีอารมณ์ชอบคิดประเภทหนึ่ง หรือบุคคลที่มีอารมณ์ ชอบใช้อารมณ์ทรงตั้งเฉพาะอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ ไม่ต้องการจะคิด เกรงว่าจะฟุ้งซ่านมากเกินไปอย่างหนึ่ง ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงให้กรรมฐานคู่ปรับกับโทสะจริต ไว้เป็น 2 ประการด้วยกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งพรหมวิหาร 4 เป็นอารมณ์คิด กสิณ 4 เป็นอารมณ์ทรงคือทรงอยู่ใน อากาศอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ แต่ความจริง กสิณมีถึง 10 อย่างถ้าพระมหากษัตริย์จะตรัสถาม ว่า ทำไมกสิณทั้ง 10 อย่างนี้จะใช้เหมือนกันหมดไม่ได้หรือ ทำไมจึงจะเฉพาะมาใช้แต่เฉพาะวรรณ กสิณ 4 อย่างเท่านั้น ถ้าตรัสถามมาอย่างนี้ อาตมาก็ต้องขอตอบ ขอถวายพระพรว่าจนด้วยเกล้า ตอบไม่ได้เหมือนกันเพราะไม่ทราบความประสงค์ขององค์สมเด็จพระทรงแสดงธรรมบรมศาสดา ถ้าจะ ถวายพระพรไปก็จะกลายเป็นการเดาเดามากเกินไป ถึงแม้ว่าจะมีใครมาจ้างให้เดา อาตมาก็ไม่ขอ ยอมเดา ยอมเชื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะว่ามีเหตุหลายประการที่ผ่านมาแล้วใน ระยะเวลาอันยาวนาน อาตมาเองไม่เข้าใจในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระทศพล แต่ก็พยายามทำตามคำสั่งสอน ก็ รู้สึกว่ามีผล

ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า อาตมาพยากรณ์ตัวเองเป็นอรหันต์ กล่าวกันแต่เพียงสั้นๆ หมายถึงว่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เป็นความดีเบื้องต้น อย่างที่องค์สมเด็จพระทศพลทรงสอนให้รักษาศีล ทรงสอนให้ให้ทาน ในตอนต้นอาตมาก็ไม่ทราบถึงอันสงฆ์ว่าจะมีผลเป็นประการใดแน่นอน ไปฟัง ท่านผู้นั้น ท่านผู้นี้ท่านพูดกัน ท่านก็พูดแต่ผลในชาติหน้า ผลในชาตินี้ไม่เคยที่จะฟัง ใครกล่าวให้ฟัง ให้ได้ยิน แต่ก็มาพบหลวงพ่อบาน วัดบางนมโคสมัยนั้น แต่ความจริงสมัยนั้นอาตมาก็สัมผัสกับท่าน ผู้รู้น้อยมาก ไม่ค่อยได้พบใคร ไม่ใช่ว่าพระทุกองค์ท่านไม่มีความรู้ แต่บังเอิญไปถามองค์ที่ไม่รู้เข้า ท่านก็ว่าชาติหน้าจะได้ไปเป็นเทวดาบนสวรรค์บ้าง จะเป็นพรหมบ้าง ก็ว่ากันไป แต่มาพบหลวงพ่อบานท่านบอกว่า ผลชาติหน้าใหญ่ แต่ว่าผลชาตินี้ก็มี นี้ก็เลยทำตามท่านดู

ก็รู้สึกที่ท่านก็ดี ศีลก็ดี ภาวนาก็ดี ไม่ใช่มีผลชาติหน้าอย่างเดียว ต้องได้รับผลตั้งแต่ชาตินี้ ไปก่อน คือความสุขใจ ได้ให้ทานแล้วๆ ก็ได้มิตรขึ้นมา มีความสุขคนชั่วก็มี คนดีก็มาก คนที่เขาไม่ รู้สึกคุณคนเป็นของธรรมดาจะต้องมีอยู่ ไม่ใช่ทำให้เขาแล้วเขาดีทุกคน แต่ชื่อว่าใจก็มีความสุข เพราะว่าได้มีโอกาส ได้เกื้อกูลเขา เห็นเขาออกตัญญูไม่รู้คุณคน ก็นึกขี้มโนใจว่า คนนี้ช่างกระไร เป็น หนักเลสมตั้งแต่ชาติก่อนไม่พอ ยังมาหนักเลสมค้นหาในชาตินี้อีก สร้างอกุศลกรรมทำขึ้น เป็นคนที่ น่าสงสารอย่างยิ่ง การรักษาศีลเป็นปัจจัยให้มีความสุข การภาวนาทำให้เยือกเย็นอันนี้ก็รู้สึก ว่า ชาตินี้มีผล การที่องค์สมเด็จพระทศพลทรงสอน ทั้งที่อาตมาไม่ทราบอันสงฆ์ก็ลองทำมาแล้ว ก็มีผล คือมีความสุขใจหรือในด้านที่องค์สมเด็จพระจอมไตรต้องใช้เฉพาะกสิณ 4 อย่างนี้ อาตมาไม่เข้าใจ ชัดเหมือนกัน

แต่ว่าผลที่องค์สมเด็จพระทศพลให้ก็มีประโยชน์ อย่างโอทาทกสิณ กสิณสีขาอ ถ้าทำกสิณ ข้อนี้เข้าจนเป็นฌานสมาบัติ ผลที่ได้ในอันดับแรกก็คือมีความสุขใจคือจิตไม่ดิ้นรนมากเกินไป แต่ว่ายังเป็นบุคคลผู้ทรงฌานโลกีย์ หรือเป็นโลกีย์ชนก็ยังมีมีความสุขทุกข์ มีความดิ้นรน แต่ความดิ้นรนมัน

น้อยลง ถ้าดี้นรน้อย มันก็เหน้อยน้อย ดี้นน้อยมันลำบากน้อย นี่เป็นอันว่าจิตถ้าทรงฌานได้อารมณ์มีความสุขความคิดความอ่านมันก็คล่องตัว นี่เป็นอันดับแรก

สำหรับโงทาทกสิดน กสิดนสิดนชวเป็นสมมุฏฐนให้เกดทพจกชฎณ เมือทกสิดนมีความเข้มข้นทพจกชฎณก็ปรกฏ ตอนนี้เป็นปัจจยให้มีผลก่าไรมากข้นมากมีความสุขใจข้นข้น มีความมั่นใจในตัวองมากข้น สมนารถพิจญ์ผลควมดี และควมช้วของตัวได้ว่ ควมดีและควมช้วของตัวที่ทกมาแล้วในกอลก่อนมีผลเป็นปรกกรโด และควมดีในกอลที่ทกในปัจจุบันมีผลเป็นปรกกรโด และกกรที่จจะก้วต่อไปจะทกอย่งไรถึงจะมีผลรวดเร็ว โงทาทกสิดนให้ผลสมรถจะรู้กกรก้วหน้าของตนได้ว่เรทกทกเข้าถึงจุดนี้ ควมจะทกแบบไหนจจะตรงจุด ไม่เปะปะๆไปเหมือกับคนตบอดคลกทงนี่เป็นอันว่กสิดน 4 ปรกกรนี้มีประโยชน์โดยเฉพะโงทาทกสิดนมีประโยชน์มาก

กกรที่องค้สมเด็จพระผู้มีพระภคเจ้าทงให้คนที่มีโทสะจจริตให้กสิดน 4 อย่งแล้วมีผล เรือ่งนี้ปรกฏมาในพระธรรมบทททกนิกาย สมัยเมือองค้สมเด็จพระจอมไตรบรมศสาดสั้มาสั้พุทธเจ้ายังทงพระชนม์อยู่ สมัยนั้นองค้สมเด็จพระบรมครกับอัครสววกก็ยังอยู่พร้อมเพรียง พระสงฆ์มีมกปรกฏว่ในกอลหนึ่งอัครสววกขององค้สมเด็จพระผู้มีพระภคเจ้าคือพระสรวิบุตร ไปได้ลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นลูกชยของนยช่งทง เธอเป็นคนหนุ่มและเป็นคนสว และก็เป็นคนรวยเรือ่งคนหนุ่ม คนสว คนรวย พระสรวิบุตรก็มีความเข้าใจว่ เธอก้คงจะมกมกไปด้วยกมมรณ จิตใจจะย่งยากไปด้วยเพือระหว่งเพศ เพราะตมที่เคยสังเกตมเป็นอย่งนั้น จึงได้ให้กรรมฐนกับพระลูกชยนยช่งทง เป็นอสุกกรรมฐนกับกยคตานุสสติ พิจรณากยเทียบกับชกคพ เพือเป็นการตตราคะจจริต ควมจริงคนที่มรัคะจจริต รักสว รักงม เจ้ระเบียบ คนที่มีโทสะจจริตนั้นจะทกอะไรเร็วๆ และทกอะไรหยบ เदनตังตังโครมครม หนักๆ ท่งนหยบๆ ทกเร็ว ทกเร็วคล้ยๆ กับคนที่มพุทธจจริต แต่คนที่มพุทธจจริต ทกเร็ว ต้องกกรเร็ว แต่มีความละเอียดมก คนที่มีโทสะจจริตท่งนเร็ว ตังตังโครมครม รวดเร็ว แต่มีความหยบมก ต้องสังเกต นี่เป็นข้อสังเกต

พระลูกชยนยช่งทงเจริญอสุกกรรมฐนมา 3 เดือน อย่งกับพระสรวิบุตรในที่สุดไม่มีผลในการปฏิบัติ เธออะไรไม่ได้เลย พออกพรชข้นมพระสรวิบุตรจึงพพระลูกชยนยช่งทง ไปเฝือองค้สมเด็จพระสั้มาสั้พุทธเจ้า ด้วยคิดว่พระองค้นี้นักล้วจะไม่ใช้วิสัยของเราเป็นผู้ใช้กจะต้องเป็นองค้สมเด็จพระสั้มาสั้พุทธเจ้าเป็นผู้ฝึก ควมจริงอการของคนที่จะต้องฝึกมีอยู่ 2 ปรกทบุคคลปรกทหนึ่ง ต้ององค้สมเด็จพระทศพล ซึ่งเคยเป็นคู่ปรับกันม สมนรถจะฝึกได้ อันนี้ตัวอย่งมีมก

ตัวอย่างเมือองค้สมเด็จพระจอมไตร จะทงดับขันธ์เข้าสู่พระปริณิพพนควมจริงจะทงนิพพนที่ปวพเจตียก็ได้ แต่องค้สมเด็จพระจอมไตรทงปรารณนในการสงเคราะห้ปริพพชก ซึ่ง

เป็นบุคคลสำคัญที่องค์สมเด็จพระภควันต์ ต้องทรงสั่งสอนเองถ้าคนอื่นสอนไม่มีผล ฉะนั้นองค์สมเด็จพระทศพลจึงได้เสด็จไปที่กุสินารามหานคร ตอนนั้นเมื่อปริพาชกเข้ามาเฝ้า พระห้าม องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสว่า ปล่อยให้เข้ามา การที่ตถาคตต้องทรมานพระกายลำบากที่นี้ก็เพราะว่า ต้องการจะสงเคราะห์ลูกชายคนสุดท้ายคนนี้

นี่เป็นอันว่า คนที่จะทรมานให้เข้าถึงความดีบางท่านต้องเป็นพระพุทธรูปเจ้าเองบางท่านพระสาวกสงเคราะห์ได้ สำหรับลูกชายนายช่างทอง ท่านพระสารีบุตรก็ดำริว่าอาจจะเป็นวิสัยของพระพุทธรูปเจ้าผู้เดียว องค์เดียวเท่านั้นที่จะทรงสั่งสอนให้คนนี้เข้าถึงมรรคถึงผลได้ ท่านไม่มีความประมาทหรือทะนงตน

ฉะนั้นเมื่อเวลาออกพรรษาแล้วจึงได้พาพระลูกศิษย์ คือลูกชายนายช่างทองไปเฝ้าองค์สมเด็จพระทศพล และกราบทูลให้ทรงทราบ ว่า ข้าพระพุทธเจ้าสอนมาแล้ว 3 เดือน เธอไม่มีผล คนๆ นี้เห็นจะต้องเป็นองค์สมเด็จพระทศพลทรงสงเคราะห์ เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบ จึงได้ตรัสกับพระสารีบุตรว่า สารีบุตรตะ ดุกรสารีบุตร เธอจงกลับไปเกิด **กุลบุตรผู้มีศรัทธาที่ชื่อว่า ตถาคตสงเคราะห์ไม่ได้มันไม่มี**

เมื่อพระสารีบุตรกลับไปแล้ว องค์สมเด็จพระชินสีห์ก็พิจารณาดูจริตว่า พระองค์นี้เธอมีจริตอะไร องค์สมเด็จพระจอมไตรทรงทราบด้วยอำนาจพระพุทธรูปญาณว่า เขาผู้นี้เป็นผู้หนักไปในด้านโทสะจริต ไม่ใช่ราคะจริต ดังนั้นองค์สมเด็จพระธรรมสามิศจึงได้ทรงเนรมิต ดอกบัวทองคำขึ้นมา ดอกหนึ่ง และเป็นดอกบัวสีแดงจัด องค์สมเด็จพระทวงสวัสดิ์สั่งให้กับพระลูกชายนายช่างทองว่า เธอจงไปนั่งด้านหน้าวิหารที่กองทราย เอากำนดอกบัวปักลงไปในกองทราย นั่งสมาธิพิจารณาจำภาพไว้ว่าสีแดง และหลับตานึกภาพ ภาวานานึกในใจว่า สีแดง สีแดง สีแดง เธอทำตามนั้น

เธอไปพูนกองทรายเข้า เอากำนบัวปัก ลืมตาจำภาพดอกบัวสีแดงและหลับตานึกถึงภาพสีแดง และนึกภาวานาในใจว่าสีแดง สีแดง สีแดง เมื่อภาพเลื่อนไปจากใจ ก็ลืมตามาดูใหม่ จำได้ก็หลับตาใหม่ ทำอย่างนั้นสลับกันไปสลับกันมาภายในไม่ช้าชั่วครู่เดียว เธอก็ได้ฉาน 4 ภาพดอกบัวที่เห็นในใจจากสีแดงกลายเป็นสีเหลืองๆ ค่อยๆ จางไปๆ จนเป็นสีขาวที่ละน้อยๆ จนกระทั่งเป็นสีประกายพริกสามารถจะนึกบังคับภาพนั้นให้สูงก็ได้ ให้ต่ำก็ได้ อยู่ข้างหน้าก็ได้ อยู่ข้างหลังก็ได้ให้ใหญ่ก็ได้ ให้เล็กก็ได้ คล่องในอารมณ์ของจิต

ตอนนี้องค์สมเด็จพระธรรมสามิศร ขณะที่พระองค์ทรงประทับอยู่ในพระมหาวิหาร สมเด็จพระพิชิตมารทรงพิจารณาว่า พระช่างทองเวลานี้ทรงฉาน 4 ในกสิณแล้ว เป็นฉานโลกีย์ แต่ว่าในขั้นต่อไป ตอนที่เข้าถึงความเป็นโลกุตระความเป็นพระอรหันต์ ถ้าเราไม่ช่วยเธอๆ สามารถจะไปได้ไหม องค์สมเด็จพระจอมไตรก็ทราบด้วยอำนาจพระพุทธรูปญาณว่า เขาผู้นั้นไม่สามารถจะทำได้

เพราะอะไร เพราะกำลังใจยังอ่อน องค์สมเด็จพระชินวรจึงได้ทรงช่วย นี่ความจริงการช่วยนี้ไม่ได้ช่วย พญใจเขา ช่วยสร้างนิมิตกสิณให้เป็นวิปัสสนาญาณ

อันนี้มีบุคคลหลายคนมาถึงก็บอกว่า ขอบารมีหลวงพ่อบรรลุผล ให้ได้ ฌานสมาบัติ ก็รู้สึกแปลกใจ ก็ไม่รู้จะทำยังไง ก็บอกได้แต่เพียงตรงว่าช่วยไม่ได้ คนทุกคนต้องช่วยตัวเอง พระพุทธเจ้ายังช่วยคนอื่นไม่ได้เรื่องกำลังใจ จะช่วยได้แต่อาการภายนอก คือให้กำลังใจนั้นได้ สนับสนุนกำลังใจได้แต่จะไปช่วยใจให้เป็นคนฉลาด ช่วยใจให้เป็นคนดี มีฌานสมาบัติ อันนี้ช่วยไม่ได้

สำหรับพระลูกนายช่างทอง พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ช่วยด้านจิตใจ แต่ก็ช่วยในสิ่งที่เนื่องด้วยใจ ภายนอกนั้นก็คือ เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเห็นว่า เธอเล่นฌาน 4 กำลังเพลิน พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ทรงเนรมิต ดอกบัวทองคำที่มีสีสวยสดงดงามนั้นให้กลายเป็นดอกบัวที่มีสีเศร้าหมอง เมื่อพระลูกชายนายช่างทอง ลืมตาขึ้นมาดูดอกบัว เห็นสีเศร้าหมองใจ ก็แปลกใจว่าเมื่อสักครู่นี้สียังสวยอยู่ เอ ทำไมสีดอกบัวจึงเศร้าหมองไปอย่างนี้ เศร้าลงไปมาก ก็เลยมาคิดเทียบในใจว่า โอหนอ จิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน ร่างกายของเราก็เหมือนกัน ต่อไปถ้าความแก่เฒ่าปรากฏ มันก็จะเศร้าเหมือนดอกบัวนี้ เธอก็หลับตา แล้วก็นั่งนึกถึงภาพของดอกบัวเศร้าหมอง และคิดถึงว่าร่างกายเราแก่ไปทุกวันๆ มันจะต้องเศร้าหมองแบบนี้ พอใจสบายดี หวังว่าจะเลิก

พอลืมตาดูอีกที ตอนนี้อองค์สมเด็จพระชินศรีเนรมิตให้กลีบดอกบัวหล่นลงไปเสียแล้ว เหลือแต่ฝัก ยิ่งเศร้าหมองใหญ่ ไกลจะหัก เหี่ยวแห้งลงไปมาก เปรียบเทียบกับตัวเอง เพราะเวลานั้นจิตเป็นฌาน 4 ปัญญายอมเกิดด้วยอำนาจของสมาธิ มีความเห็นว่า ร่างกายของเราต่อไปนี้ มันจะทรุดโทรมเหี่ยวแห้งลงไปเหมือนกับคนแก่ที่เราเคยเห็น มีหนังหุ้มกระดูก มีหลังค่อมลง เหมือนกับดอกบัวที่เหลือแต่ฝัก เกสร กลีบหล่นหมด ค่อมลงไปใกล้จะหัก คิดปลงจิตสังขารของตนว่าร่างกายสภาพของเราเป็นอย่างนี้แน่นอน ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงไปได้ มันจะต้องไม่สวยงามอย่างนี้เสมอไป ไม่หนุ่มเสมอไป มันคลานเข้าไปหาความแก่คลานเข้าไปหาความร่วงโรย เหมือนกับดอกบัวนี้เป็นธรรมดา จิตใจสบาย ลืมตามาว่าจะเลิก

ตอนนี้อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเนรมิตดอกบัวดอกนั้นให้หักไปกับพื้นปฐพี เธอมาดูดอกบัวนี้ บอก เอ้อ ดอกบัวนี้เป็นดอกบัวทองคำ แข็งแรง ในที่สุดก็มีสภาพเป็นอย่างนี้ หักเรี่ยราย กระจัดกระจาย ไม่เป็นชิ้นดี ในที่สุดก็จะจมลงไปในพื้นที่ปฐพีเป็นแผ่นดินไปหมด จึงกลับเข้ามาคิดถึงชีวิตของตนว่า เราเองก็มีความเป็นเช่นนั้น ที่องค์สมเด็จพระภาควันต์ทรงสอนว่า อนิจจัง ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง ร่างกายมีสภาพเป็นทุกข์ อนัตตา ในที่สุดมันก็ต้องสลายตน ที่องค์สมเด็จพระทศพลตรัสว่า อตภาพร่างกายคือขันธุ์ห้า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นของจริง ในที่สุด

ร่างกายก็ต้องสลายตัวไปแบบนี้ ถ้าเรายังจะยึดถือร่างกายว่าเป็นเรา เป็นของเราต่อไป คิดว่ามันมีความดี ในที่สุดความทุกข์ประเภทนี้ก็จะปรากฏเมื่อกาลสมัยเข้ามาถึงตายแล้ว ถ้าเราเกิด ก็ต้องวนมาเกิดเป็นเด็ก มาเป็นคนหนุ่มคนสาว และก็มาเป็นคนแก่ และก็มาเป็นคนตาย อาการอย่างนั้นมันจะหาที่สักไม่ได้ การเกิดแต่ละคราวก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่มีปัจจัยใดที่เป็นเหตุแห่งความสุข ในเมื่อมันเป็นความทุกข์ มันไม่เป็นความสุข เราจะยึด จะถือ จะเกาะมันไว้เพื่อประโยชน์อันใด ท่านพิจารณาไปในเรื่องนี้ ในที่สุดจิตก็พ้นจากอภิสวะกิเลส ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน เป็นอรหัตตนิขณะนั้น

นี่ขอถวายพระพรหมพระมหาบพิตร พระราชสมภาร การที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงสอนให้คนที่มิใช่โสจจริตใช้กสิณ 4 ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเครื่องประหัตประหารโสจ และในที่สุดก็ได้สำเร็จรอดพ้นอย่างนี้มีอยู่มาก ฉะนั้นการที่พระมหาบพิตรจะพิจารณาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค เป็นการทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน ก็ต้องใช้พระราชจริยาพิจารณาว่า อาการที่จะต้องใช้อารมณจิตว่า เวลานี้จิตต้องการทรงตัว หรือว่าจิตต้องการคิด ถ้าจิตต้องการคิด ก็ต้องใช้กรรมฐานที่มีอารมณ์คิด ที่เป็นเข้าศึกกับโสจจริต นั่นก็คือพรหมวิหาร 4 ถ้าหากว่าจิตต้องการอารมณ์ทรงตัว ก็ใช้กรรมฐานคือกสิณ 4 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งตามพระราชอัธยาศัย ที่เห็นว่าสมควร

การที่องค์สมเด็จพระพุทธเจ้า ทรงแนะนำบรรดาพุทธบริษัทให้ปฏิบัติอย่างนี้ก็เพราะว่า องค์สมเด็จพระชินศรีพิจารณาเห็นแล้วว่า คนเราทุกคนย่อมมีอารมณ์ไม่เสมอกันว่าจะบังคับให้ใช้อารมณ์ปักโดยเฉพาะอย่างนั้น ก็เป็นไปไม่ได้ บางคนต้องการอารมณ์คิด และบุคคลคนเดียวกันบางครั้งชอบคิด บางครั้งชอบมีอารมณ์นิ่งๆ ทรงตัว นี่การใช้พระกรรมฐานจะเข้าประหัตประหารโสจจริต ถ้าจะตรัสถามว่า แค่ฌานโลกีย์ตัดได้เด็ดขาดไหม อันนี้เอาตมาก็ต้องขอถวายพระพรว่าแค่ฌานโลกีย์ก็แค่ระงับได้ชั่วคราวเท่านั้น อย่างเก่งที่สุดในขณะที่จิตทรงเป็นสมาธิให้ยับยั้งอารมณ์ความโกรธ ความพยาบาทไว้ได้เท่านั้นก็เป็นพอ อันนี้ความจริงไม่แน่ คนได้ฌาน 4 บางครั้งเวลาจะเข้าฌาน อาการของโสจจริตเข้ามาขวางอารมณ์จิตใจคนต่างๆ มีอยู่เป็นอันว่า ฌานผู้อารมณ์ของโสจไม่ได้อันนั้นฌานพัง

บางท่านเวลาทรงฌานอารมณ์ดีแนบแน่นสนิท มีจิตแนบอยู่ในฌาน โสจมารบกวนจิตไม่ได้ แต่พอคลายอารมณ์เป็นฌานแล้วไม่นาน ชั่วขณะครู่หนึ่งอารมณ์ของโสจจริตก็เข้ามาครอบงำได้ นี่เป็นอันว่าในขณะที่ทรงฌานโลกีย์จะชื่อว่าเป็นผู้มีการชนะโสจจริตนั้นไม่เป็นความจริง เป็นแต่เพียงว่ายยับยั้งไว้ชั่วคราวเท่านั้นหากว่าปฏิบัติอารมณ์ให้เข้าถึงพระใสดาดับ อารมณ์ของโสจจริตก็ยังมี ความแรงกล้าตามปกติ แต่ทว่าไม่ประทุษร้ายใคร ด้วยอำนาจของศีล เกรงว่าศีลจะขาด

พอเข้าถึงพระสภิกษาคามี อาศัยที่มีพรหมวิหาร 4 แก่กล้า มีอภัยทานเป็นสำคัญ ในตอนนี้ รู้สึกว่า กำลังของโทสะจริตจะเพลากำลังลง มีเหมือนกันไม่มากนักและก็ยับยั้งได้รวดเร็ว โทสะจริตนี้ ถ้าจะทำลายให้หมดไปได้จริงๆ ให้สิ้นซาก ก็จะต้องเป็นพระอนาคามี

สำหรับเรื่องราวของโทสะจริตนี้ อาตมาก็ขอถวายพระพรมาเพียงเท่านี้ เพราะว่ามองดูก็เห็นว่าใกล้จะหมดเวลาเต็มที ถ้าถวายพระพรมากกว่านี้ไปก็เกรงใจว่าจะเผื่อ ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

วิตกจริตและโมหะจริต

สำหรับตอนนี้อาตมาขอถวายพระพรพระมหากษัตริย์ ในเรื่องวิตกจริตกับโมหะจริต สำหรับ วิตกจริตกับโมหะจริตทั้ง 2 ประการนี้ องค์สมเด็จพระชินศรีทรงแนะนำให้ใช้กรรมฐานข้อเดียวกัน เป็นเครื่องระงับความฟุ้งซ่าน และความไม่แน่นอนของจิต สำหรับกรรมฐานที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงประทานให้เป็นเครื่องแน่นอนของจิต สำหรับกรรมฐานที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงประทานให้เป็นเครื่องระงับ และคู่ปรับอารมณ์แห่งวิตกจริตและโมหะจริตก็ได้แก่ **อานาปานุสสติกรรมฐาน** ตอนนี้อาตมาขอถวายพระพรในลักษณะของวิตกจริตและโมหะจริตก่อน

สำหรับวิตก แปลว่าตรึก นึก คิด ไม่ตกลงใจ มีอารมณ์ที่มีความไม่แน่นอนใจ สำหรับโมหะจริตก็มีความหลงเป็นปกติ คนที่มีวิตกจริตกับโมหะจริตทั้ง 2 ประการนี้ มีอาการคล้ายคลึงกัน ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นคนที่ตัดสินใจไม่ตกลง มีอารมณ์คิดอยู่เสมอ หาความแน่นอนอะไรไม่ได้ และไม่แน่นอนว่าจะควรตัดสินใจเป็นประการใด ถ้ามีใครมาบอกเหตุสำคัญหรือไม่สำคัญ ผลประโยชน์ที่จะพึงได้หรือไม่ได้ ความไม่แน่ใจก็จะเกิดกับบุคคลประเภทนี้ ลักษณะที่จะเห็นง่ายๆ คนที่มีวิตกจริต เป็นคนที่มีอาการซึมไม่ค่อยกระปรี้กระเปร่า ไม่กล้าตัดสินใจที่มีความสำคัญใดๆ ถ้ามีเรื่องอื่นที่จะพึงเกิดขึ้นเป็นเรื่องราวที่จะต้องรับผิดชอบเกิดขึ้น มักจะชอบโยนกลองให้แก่บุคคลอื่นเป็นผู้รับผิดชอบ เป็นเรื่องใหญ่ ทั้งนี้เพราะหากำลังใจที่จะตัดสินใจแน่นอนไม่ได้

สำหรับท่านที่มีโมหะจริต โมหะแปลว่าความหลง ท่านประเภทนี้ก็มีอารมณ์คิดมาก เหมือนกัน คิดอยู่เสมอว่า นั่นเป็นเรา นี่เป็นของเรา โนนเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างแม้แต่ของเด็กของน้อยก็มีความหวงแหนเป็นปกติ มีความหลงในทรัพย์สินความหลงในชีวิต คิดอยู่เสมอว่า ตัวจะไม่ตาย และมีความคิดอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินทั้งหลายของเรานี้ที่หามาได้ด้วยความเหน็ดเหนื่อย เราจะไมยอมแบ่งปันให้ใคร จะกอบโกยไว้บำรุงความสุขฝ่ายตนแต่ผู้เดียว

อารมณ์ทั้ง 2 ประการนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถือว่า เป็นอารมณ์แห่งความฟุ้งซ่านของจิต คือจิตไม่มีการปลง ไม่สามารถจะตัดสิ้นใจ ไม่สามารถจะทำงานใดๆ ให้ลุล่วงไปได้โดยรวดเร็ว และก็มี ความหวงและมีความยึดเหนี่ยวอยู่เป็นปกติ อารมณ์ก็มีความฟุ้งซ่าน เฉพาะนักวิตกจริตก็คิดไว้เสมอ เกรงว่าความผิด เกรงความพลาดพลั้งจะเกิดขึ้น ไม่กล้าตัดสิ้นใจ สำหรับท่านที่มีโมหะจริตนั้นก็หลง ไม่รู้ความเป็นจริง ไม่แสวงหาความสุขด้วยการเกื้อกูล ไม่แสวงหาความสุขด้วยการละหรือการเสียสละ การสงเคราะห์บุคคลอื่น และก็หลงในชีวิตคิดว่าจะไม่แก่ คิดว่าจะไม่ป่วย คิดว่าจะไม่ตาย ถ้าความเร่าร้อนใจเกิดขึ้นเพราะอำนาจความแก่ก็ดี ความป่วยก็ดี ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็ดี อาการอย่างนี้เกิดขึ้นจิตก็เป็นทุกข์ หาความสุขไม่ได้ เมื่ออารมณ์ของบุคคลประเภทนี้มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในใจ

องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา จึงทรงแนะนำให้ใช้กรรมฐานที่มีความสำคัญ มีอารมณ์ละเอียด และก็เป็นพื้นฐานใหญ่ในการทรงจิตให้เป็นสมาธิ ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าต้องพยายามรักษาอารมณ์ที่ไม่เกี่ยวเนื่องกับความคิดใดๆ ทั้งหมด องค์สมเด็จพระบรมสุคตประธานให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้ารู้ที่อยู่ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกรู้ที่อยู่ว่าหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้นหายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้ที่อยู่ ไม่ต้องใช้คำภาวนาและการพิจารณาใดๆ ทั้งหมด ถ้าใช้คำภาวนาและการพิจารณาแล้ว อารมณ์จิตก็จะชวนให้เกิดความฟุ้งซ่านมากขึ้นฉะนั้น ต้องระงับการภาวนาและการพิจารณาใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ใช่ใช้อารมณ์จิต ให้คิดระงับอยู่อย่างเดียวคือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้พยายามกำหนดรู้ที่อยู่เป็นอันดับแรก

และอันดับต่อไป เมื่อจิตใจเริ่มมีความสบาย จิตใจคลายจากอารมณ์ความคิดฟุ้งซ่าน ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้ายาวหรือสั้น ออกยาวหรือสั้น นี่ทางด้าน **มหาสติปัฏฐานสูตร** และการใช้เวลากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อันนี้ตามที่เคยฝึกกันมา อาตมาเห็นว่าไม่ควรจะใช้เวลาให้มากเกินไป นี่คำว่าพอดีของแต่ละบุคคลก็อาจจะไม่สม่ำเสมอ ถ้าการควบคุมอารมณ์จิตไม่สามารถจะทรงอยู่ได้ตามความต้องการ ถ้าใช้เวลามากก็จะเกิดความงุ่มง่าม ควรจะใช้เวลาแต่เพียงน้อยๆ ทว่าตามธรรมชาติของจิตก็มีสภาพคิดฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา อาการเช่นนี้ของจิตมิใช่เป็นมาเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น ถ้าจะถอยหลังไปหลายอสงไขยกัป นับตั้งแต่เกิดมาในระยะต้น ตายแล้วเกิด เกิด

แล้วตาย ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายเป็นลำดับมา จิตก็คงทรงอยู่ คุณเคยอยู่กับความฟุ้งซ่านของจิต เป็นปกติ นี่ถ้าหากว่าจะใช้เวลาในการบังคับจิตให้ทรงอยู่ในอารมณ์ รู้ลมหายใจเข้าหายใจออก จะ กระทบเวลาให้แน่นอนว่าต้องการเวลาสัก ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง สองชั่วโมง สามชั่วโมงอย่างนี้ ก็ ไม่สามารถจะทำได้ เพราะว่าเป็นการบังคับจิตมากเกินไป

เมื่อจิตมีสภาพท่องเที่ยวเหมือนกับคนที่มีอิสรภาพ ไม่อยู่ใต้บังคับบัญชาของใครมรในกาล ก่อน เคยเป็นอิสระ จะไปไหนเมื่อไรก็ได้ จะทำงานเมื่อไรก็ได้ จะหยุดเมื่อไรก็ได้ ทำมาแบบนี้เป็น นิสัยปกติ นานแสนนาน ถ้าอยู่ๆ ก็จะมาบังคับบุคคลประเภทนี้ให้อยู่ในขอบเขต จะไปไหนอยู่ใน เกณฑ์บังคับโดยฉับพลัน ให้เขามีความพอใจหรือความเต็มใจ โดยที่มีอารมณ์ใจไม่กลุ้ม ย่อมเป็นไปได้ ถ้าถูกกักขัง ถูกบีบบังคับ จิตใจก็จะเกิดความสะทกสะท้าน มีความกลุ้มเป็นปกติ ความไม่ สบายกายไม่สบายใจก็จะบังเกิดขึ้น

ข้อนี้มีอุปมาฉันนี้ แม้การควบคุมจิตที่มีอารมณ์ฟุ้งซ่านโดยอำนาจของการตัดสินใจไม่แน่นอน หาความมั่นคงของจิตไม่ได้ อย่างหนึ่ง และจิตที่ประกอบไปด้วยความหลง คิดว่านั่นเป็นเรา เป็นของ เราไปเสียหมด โดยไม่ยอมรับนับถือกฎของธรรมดา และจะมานั่งบังคับจิตจงอยู่ในขอบเขตนี้ที่เรา ต้องการ โดยไม่ยอมรับนับถือของกฎของธรรมดา โดยใช้เวลามันบังคับคือฝึก อันดับแรกก็ใช้เวลานาน ตั้งครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง ถ้าขึ้นทำอย่างนี้ แทนที่จะได้ดีก็กลายเป็นคนอารมณ์ฟุ้งซ่าน เป็นการ บีบบังคับใจเกินไป ไม่ซำก็จะเป็นโรคประสาท

ฉะนั้นองค์สมเด็จพระบรมโลกนาถทรงแนะนำ การระงับอาการฟุ้งซ่านของจิตด้วยอานา ปานุสสติกรรมฐาน โดยที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงแนะนำว่า ลองบังคับจิตดูก่อน โดยใช้เวลา ยาวสักชนิดหนึ่ง หรืออาจจะตั้งเวลาไว้สักครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมงก็ได้ตามอัธยาศัย แต่ทว่า จะ บังคับ จะซื้อสัตย์ต่อเวลามากเกินไปให้ดูกำลังใจ สามารถจะมีความเข้มแข็งพอที่จะบังคับอารมณ์จิต ให้รู้ลมหายใจเข้าหายใจออกได้ตามความต้องการหรือไม่ ลองคิดทำไป พิจารณาไป การควบคุมจิตจะ ได้ในขณะไหน ถ้าหากว่าทำไป ควบคุมจิตได้ในเวลาครึ่งชั่วโมงตามต้องการอย่างนี้ก็ชื่อว่าคนนั้นเก่ง มาก ต้องถือว่าเป็นคนที่มีพื้นฐานเดิมมาดีมาก ถ้าจะพูดกันตามนักปฏิบัติพระกรรมฐานก็แสดงว่า คนบุคคลนั้นในชาติก่อนได้ฌานสมาบัติมาก่อน และอารมณ์ของฌานสมาบัติเข้าถึงจิต จึงสามารถ ควบคุมอารมณ์จิตได้ถึงครึ่งชั่วโมง นี่เป็นเหตุผลที่พอจะยืนยันได้

แต่ทว่าถ้ากำลังของบุคคลนั้นไม่เคยทรงฌานมาในกาลก่อน หรือว่าทรงฌานมาในกาลก่อน แต่ส่วนกุศลอันนั้นยังไม่บันดาลในปัจจุบัน ท่านผู้นั้นก็ไม่อาจจะสามารถทรงอารมณ์ให้รู้ลมหายใจเข้า ออกได้นาน แม้แต่เพียงสิบนาที ถ้าทำให้ได้เพียงนิดๆ หน่อยๆ ไม่ซำเพียงเท่านี้จิตก็เกิดอารมณ์ ฟุ้งซ่าน มีอารมณ์อื่นจรเข้ามา ดีไม่ดีก็ล้มลมหายใจเข้าหายใจออก ไม่ยอมรับรู้ลมหายใจเข้าหายใจ

ออก จิตก็จับอารมณ์อื่นเข้ามาแทนที่ หมายความว่าท่องเที่ยวไปสู่อารมณ์ต่างๆ นี้อารมณ์อย่างนี้จะมี กับนักปฏิบัติส่วนใหญ่ ตามที่เห็นมาในกาลก่อนหรือในปัจจุบัน มีสมาธิเสมอกันตลอดกาลตลอดสมัย

ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าใช้เวลามากเกินไป เกินกำลังของจิตใจที่สามารถจะควบคุม อารมณ์ให้คงที่ ถ้าความฟุ้งซ่านมีมากอย่างนี้ องค์สมเด็จพระมหาสมณเจ้าทรงแนะนำให้ใช้เวลาแต่เพียง น้อยๆ คือว่าใช้เวลาไม่มากเกินไป ตามนัยที่พระองค์ทรงแนะนำไว้ใน **วิสุทธิมรรค** ในหนังสือวิสุทธิ มรรคที่เรียกว่า ปกธรรมพิเศษ อันเป็นหนังสือที่พระพุทธโฆษาจารย์สมัยก่อนโน้น สมัย **เมืองสุพรรณ วดี** รจนาไว้ ท่านผู้นี้ทราบข่าวว่า เป็นพระไทยใหญ่ ไม่ใช่พระแขก รจนาไว้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำ ถ้าอารมณ์จิตมีความฟุ้งซ่านจริงๆ ไม่ สามารถจะบังคับในระยะยาวได้ ก็ให้พยายามฝึก โดยใช้เวลาน้อยคือว่าให้นับหนึ่ง หายใจเข้าหายใจ ออกนับเป็นหนึ่งขึ้นต้นหนึ่ง แล้วก็หายใจเข้าหายใจออกขึ้นต้นหนึ่ง และต่อมาจับอีกคู่หนึ่งเป็นสอง แล้วขึ้นต้นหนึ่ง สอง สาม ขึ้นต้นหนึ่ง สอง สาม สี่ อย่างนี้ไปจนถึงสิบ ทดลองกำลังจิตว่าจิตจะ ทรงจะได้ชั่วระยะใดแน่

แต่มีวิธีที่เขาแก้ปฏิบัติกัน รู้สึกว่าจะง่ายกว่านั้นสักชนิดหนึ่ง โดยใช้เวลานั้นๆให้พยายาม กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก นับเป็นหนึ่ง หรือจะนับเป็นคู่ บังคับจิตคิดว่าเราจะกำหนดรู้ลม หายใจเข้าออกนี้ประมาณสิบคู่ คือหนึ่งถึงสิบโดยตรง นับรวดเดียวไม่ย้อนไปย้อนมา ถ้าภายในระยะ หนึ่งถึงสิบคู่นี้ บังเอิญจิตจะคิดฟุ้งซ่านไปนอกขอบเขต ที่ต้องการจากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ก็จะต้องโทษจิต คือว่าไปพลาดจุดไหน จิตไปสู่อารมณ์อื่น คือแลบออกไป ไม่กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออกในระยะไหนก็ตาม จะต้องทรมานจิต คือคิดตั้งต้นหนึ่งกันใหม่จนกว่าจะถึงสิบ

เมื่อขณะตั้งต้น ตั้งแต่หนึ่งถึงสิบ จิตสามารถจะทรงอยู่ได้ตามความต้องการ แต่ว่าใน ระยะแรกๆ ก็รู้สึกว่าจะเป็นการทรมานจิตไม่น้อยเหมือนเดิม เพราะจิตเป็นม้าพยศ เราจะมาบังคับให้ อยู่ในขอบเขตในระยะสั้นๆ ย่อมเป็นของลำบาก แต่ถึงกระไรก็ดี ถ้านับหนึ่งถึงสิบได้ ถ้าจิตมีความ ลำบากมาก ก็พักเสีย คือว่าไม่พยายามทำต่อไป ปล่อยอารมณ์จิตให้คิดไปตามสบาย เพราะว่าการ กักขังแคเคยเที่ยว มาบังคับขู่เข็ญให้อยู่ในสถานที่เดียวในเวลานานๆ ย่อมเกิดความลำบาก ก็ปล่อย อารมณ์ให้คิดไปตามเรื่องตามราว พอมีอารมณ์จิตสบายเข้าก็เข้าเริ่มตั้งต้นใหม่ ว่าหนึ่งถึงสิบอีก ถ้า ความลำบากมากขึ้นก็ต้องทน เลิกทนเสีย เป็นการยืดหยุ่น ปล่อยให้จิตบังคับบ้าง ปล่อยให้ตาม อธิษาศัยบ้าง ถ้าทำแบบนี้บ่อยๆ ถ้าจะกำหนดเวลาอย่างง่ายๆ สมมุติว่านักปฏิบัติเป็นคนที่มีความ มากในการทำงาน วันทั้งวันไม่มีเวลาจะพักผ่อน ก็ใช้เวลานอนไม่ต้องนั่งและการปฏิบัติหรือการฝึกจิต องค์สมเด็จพระธรรมสามิศตรัสว่า จะนั่งก็ได้ นอนก็ได้ สำหรับการนั่งควรวหาที่นั่งแบบสบายๆ ไม่

จำเป็นต้องบังคับให้นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ จะนั่งในท่าไหนก็ได้ ถ้าร่างกายมันสบายท่าไหนก็นั่งทำนั่น

อันนั้นหมายถึงว่าในการฝึกว่าระยะแรก ระยะฝึกระยะแรก ไม่ควรจะทำสมาธิหรือฝืนกายเกินไป พยายามรักษากำลังใจเป็นสำคัญ ต้องมีความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า เราฝึกจิตเราไม่ได้ฝึกกาย กายจะสบายท่าไหนปล่อยไปทำนั่น การฟังแบบนี้ท่านผู้ฟังจะคิดว่า นี่มาสอนให้คนที่เกียจไม่มีระเบียบ อาตมาก็เห็นว่าเป็นผลดีต่อนักปฏิบัติ แม้แต่ผู้พูดเองก็เช่นเดียวกัน ระยะใหม่ๆ ระยะกลางๆ บางครั้งร่างกายมีความไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถจะนั่งได้นานด้วยอำนาจของการนั่งขัดสมาธิ หรือว่านั่งพับเพียบ ก็ใช้อิริยาบถที่มีความสบาย คือนั่งแบบเป็นสุข นั่งท่าไหนก็ตาม ถ้าร่างกายสบายก็นั่งทำนั่น รักษากำลังใจเป็นสบาย

มาว่ากันถึงชาวบ้านมีงานมาก กลางวันทำงานเต็มวัน หาเวลาพักผ่อนได้ยาก บางทีกลางคืนก็แถมมีงานอีก ถ้ามีงานมากประเภทนี้ ก็ควรจะตั้งเวลาไว้ 2 จุด ให้เป็นเวลาแน่นอน คือ

เวลานอนก่อนจะหลับไม่ต้องนั่งก็ได้ นอนให้สบายจะนอนท่าไหนก็เป็นไปตามอัธยาศัย นอนให้สบายและบังคับจิตว่า เราจะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกในอันดับแรกยังไม่ต้องรู้ยาวรู้สั้น ต้องการเพียงแค่ว่ารู้ลมเข้าลมออกเสียก่อนสิบครั้งเมื่อได้สิบครั้งก็เลิก ปล่อยอารมณ์ไป จิตจะคิดอย่างไรหรือจะหลับไปก็ให้เป็นไปตามอัธยาศัย ไม่บีบบังคับ

และที่ตั้งใจไว้อย่างนั้นว่า ถ้าตื่นจากนอนเมื่อไรก็จะพยายามกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอีกสิบครั้ง ก่อนจะถูกไปสู่งาน ถ้าพยายามทำอย่างนี้ได้ไม่นานเท่าที่เคยทดลองมาแล้ว ใช้เวลาเพียงหนึ่งเดือนจิตจะมีอารมณ์เรียบ สามารถจะทรงสมาธิได้แนบสนิท ไม่น้อยกว่าครึ่งชั่วโมง บางรายก็เกินกว่านั้น นี่ที่ฝึกเป็นมาจริงๆ ตามนี้มีผลจริงๆ มาฝึกการนับแบบนี้ ความจริงรู้แต่ลมเข้าลมออก ถ้าพยายามฝึกอย่างนี้เสมอๆ ไม่เกินสัปดาห์ จิตก็จะเริ่มมีสมาธิละเอียดขึ้น มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ขึ้น ก็สามารถจะรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ทั้งยาวทั้งสั้นได้ตามอัธยาศัย และจิตใจก็เริ่มสบาย ความสุขในอารมณ์ของจิตก็จะมีมากขึ้น คำว่าบังคับจะไม่มีกับจิต เพราะว่าจิตมีอารมณ์สมควรใจ รู้สึกว่ามีอารมณ์เป็นสุข

ความสุขจากอานาปานุสสติกรรมฐานนี้มีมาก เพราะว่าท่านผู้ใดสามารถทรงสมาธิจากอานาปานุสสติกรรมฐานได้ ท่านผู้นั้นจะมีความสุขกายและสุขใจมากที่สุด เพราะว่าพระกรรมฐานของนี้เป็นกรรมฐานที่ระงับกายสังขาร หรืออีกประการหนึ่งก็เป็นกรรมฐานที่มีภาคพื้นใหญ่ จะเจริญพระกรรมฐานบทใดก็ตาม หรือจะเจริญวิปัสสนาญาณก็ตาม ต้องขึ้นต้นด้วยอานาปานุสสติเสียก่อน ถ้าไม่ขึ้นต้นด้วยอานาปานุสสติเสียก่อนจิตจะคุมได้ยาก จะเป็นสมาธิยาก กรรมฐานของนั้นๆ อาจจะไม่ผล ถ้าจะมีผลก็เต็มไปด้วยการทุลักทุเล ต้องปลุกปล้ำกันเป็นอย่างมาก ถ้าใช้อานา

ปานุสสติเป็นพื้นฐาน แรกเริ่มจับอานาปานุสติก่อน จนจิตใจเป็นสุข มีอารมณ์สบายจึงน้อมจิตเข้าไปสู่กรรมฐานตามที่ต้องการ หรือว่าจะพิจารณากรรมฐานกองใดกองหนึ่งใดด้านสมถภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนาก็ได้ตามอัธยาศัยจะมีผลดี รวดเร็ว อารมณ์จิตจะสบาย นี้ว่ากันตามพื้นฐานของ **มหาสติปัฏฐานสูตร** ท่านให้ใช้แบบเบาๆ แบบนี้มีผลดี

ถ้าจะพูดตามในแบบของ **วิสุทธิมรรค** ที่พระพุทธโฆษาจารย์รจนาได้ตามบทนี้ก็ดีเหมือนกัน แต่ว่าต้องมีกำลังใจเข้มแข็งมาก ถ้ากำลังใจอ่อนแอก็รู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ได้ หรือจะทำได้ก็ต้องใช้กำลังบังคับกันมาก แต่ทว่าถ้ามีความฉลาดก็ไม่หนัก ถ้าไม่ฉลาดในการปฏิบัติ ก็รู้สึกว่าจะหนักมากพอดู ดีไม่ดีก็ต้องล้มเหลว เลิกกันไปตามๆ กัน ตามแบบฉบับของพระพุทธโฆษาจารย์ ท่านบอกไว้ว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ต้องกำหนดรู้ในจิตสามฐาน คือให้จิตรู้กองลมสามฐาน เวลาหายใจเข้า ลมจะกระทบที่จมูก และจะกระทบที่หน้าอก กระทบศูนย์เหนือสะดือนิดหน่อย ภายไม่ใช่ภายนอก เวลาลมหายใจออกมีความรู้สึกว่าลมกระทบศูนย์เหนือสะดือ กระทบหน้าอก ถ้าเป็นคนมีริมฝีปากเซิด จะกระทบริมฝีปากบน ถ้าหากเป็นคนมีริมฝีปากงุ้ม ก็จะมีความรู้สึกว่ากระทบที่จมูก ท่านว่าการกำหนดจิตฐานลมทั้งสามฐาน จะเป็นกำลังให้จิตมีสมาธิมั่นคง ทว่าจิตจะเป็นฌานได้ง่าย

แต่ทว่าวิธีนี้นักปฏิบัติใหม่ๆ ก็ขอได้โปรดทราบ อยู่ๆ ก็จะมาแบบข้างไปอาบน้ำ มันก็จะเป็นของหนัก หรือว่าจะเอาไม้ซีกไปจัดไม้ซุงก็ลำบาก จะเอาด้ามพม่าที่มีความแข็งแรงมากมาเอาเข้าดันให้หัก ก็เห็นจะไม่สะดวกนัก นักปฏิบัติที่มีความฉลาดจะต้องรู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง ให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ซ้ำๆ พม่าเล่มงามถ้าหากว่าหนักก่อนใหญ่เราจะตีให้พังที่เดียวยอมเป็นไปไม่ได้ ต้องค่อยๆ เลาะไปที่ละน้อยๆ จึงจะสำเร็จผล ข้อนี้มีอุปมาฉันใด ขอบรรดาท่านพุทธศาสนิกชนปฏิบัติในอานาปานุสสติกรรมฐาน ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุอันเปรียบเทียบกับไป

ที่พระพุทธโฆษาจารย์ท่านบอกว่า ควรกำหนดรู้ลมสามฐาน หายใจเข้ากระทบจมูก กระทบอก กระทบศูนย์เหนือสะดือ หายใจออกกระทบศูนย์เหนือสะดือกระทบอก กระทบริมฝีปากหรือจมูก ถ้าอันดับแรกจุ่มโยมทำแบบนี้ และก็สามารที่จะทรงได้สัก 2-3 นาที อันนี้รู้สึกว่าเก่งมาก ต้องขอชมเชยท่านผู้นั้นเป็นคนเก่งเพราะมีกำลังจิตเข้มแข็ง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะทรงได้ไม่เกิน 2-3 ครั้ง ก็เกิดความกุ่ม กุ่มเพราะอะไร กุ่มเพราะไม่สามารถจะรับการสัมผัสของลมหายใจเข้าออกได้ตามความต้องการ ถ้าเมื่อรับการสัมผัสตามความต้องการไม่ได้ ความกุ่มนั้นก็เกิด เหตุแห่งการกุ่มนี้เป็นปัจจัยให้คนเลิกเจริญพระกรรมฐานเสียไม่น้อย

สำหรับนักปฏิบัติ ถ้ามีความฉลาดในการเจริญอานาปานุสสติกรรมฐาน ตามแบบฉบับที่พระพุทธโฆษาจารย์รจนาไว้ก็ต้องปฏิบัติตามนี้ ในอันดับแรกพยายามกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจ

ออก เพียงแค่จุมูกกับริมฝีปากก่อน ควบคุมกำลังจิตให้กำหนดรู้เพียงแค่นี้ได้ ถือว่าเป็นการดีในอันดับแรก ต่อมาเมื่อจิตลงเอียงลง จิตเริ่มเป็นสมาธิมากขึ้น ก็จะมีความรู้สึกเองว่า ลมกระทบที่หน้าอาข้างใน เวลาลมไหลเข้าไปถึงข้างใน จะมีความรู้สึกว่าลมกระทบ และถ้ามีจิตละเอียดขึ้นไปกว่านั้น สมาธิสูงขึ้น ก็จะรู้สึกว่ากระทบทั้งสามฐาน ทั้งนี้ก็ต้องดูกำลังใจ หรือกำลังสมาธิของตนเองเป็นสำคัญ ถ้ากำลังใจยังอ่อนอยู่ ก็ใช้ฐานเดียวเป็นฐานแรก อันนี้เป็นเครื่องสังเกตอยู่อย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าสามารถรู้ลมหายใจเข้าออก กระทบได้ฐานเดียวอย่างนี้ท่านบอกว่า จิตของท่านผู้นั้นมีระดับสู่ขนิทสมาธิ เรียกว่าสมาธิเล็กน้อย แล้วก็ยังไม่สามารถจะทรงอารมณ์ได้นานนัก อารมณ์แห่งการเจริญสมาธิในด้านอานาปานุสสติกรรมฐาน ควรจะปล่อยไปตามความสบายของจิต อย่าใช้อารมณ์บังคับมากเกินไปเพราะว่าถ้าใช้อารมณ์บังคับมากเกินไป จะกลายเป็นโรคเสี้ยนประสาท ร่างกายจะกลายเป็นร่างกายทุพพลภาพ บังคับให้นั่นนานเกินไป ยืน เดิน นานเกินไป อย่างนี้ เป็นต้น เมื่อจิตจะทรงความฟุ้งซ่านก็ต้องดึงเข้าไว้ แต่การดึงระหว่างนี้จิตใจจะไม่ทรงสมาธิ จะเกิดความกลุ้ม

ถ้าอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ท่านนักปฏิบัติทุกท่านต้องระมัดระวัง รู้จักอาการยึดหยุ่นของจิต รู้จักการผ่อนสั้นผ่อนยาว ตามแบบฉบับที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำ เพราะว่าใน **วิสุทธิมรรค** เช่นเดียวกัน ท่านพระพุทโธโมชชาจารย์ได้แนะนำไว้ว่า องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาตรัสแนะนำว่า การเจริญสมาธิจิตในด้านอานาปานุสสติกรรมฐาน คือจะควบคุมอารมณ์จิตของตนนั้น ไม่ให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านในด้านของโมหะจิตและวิตกจิต พวกนี้มีอารมณ์ฟุ้งซ่านมาก ควบคุมกำลังใจไม่อยู่ อารมณ์จิตไม่มีความเข้มแข็ง ฉะนั้นจะต้องดูกำลังใจของตน

ถ้าวันไหนมีอาการพอสบาย สามารถจะทรงได้ตามเวลาที่ต้องการ อย่าให้มากนัก ในระยะต้น การทรงเวลามันเป็นเรื่องของบุคคลผู้ฝึกเวลา ใช้เวลาน้อยๆค่อยให้ทรงอยู่ แต่ว่าเวลาน้อยๆอย่างนี้ ก็อย่าเพิ่งคิดว่าจะสามารถบังคับจิตได้ทุกขณะหรือทุกคราวที่ต้องการ ในกาลบางครั้งจะใช้เวลาเพียง 3 นาที ก็ไม่สามารถจะคุมอารมณ์จิตได้แล้วก็ไม่ต้องพูดกันถึงว่า ฐานสามฐานเอาเพียงแค่ฐานเดียวฐานแรกคือที่ปลายจุมูก ก็ไม่สามารถจะบังคับได้ อารมณ์ใจของคนมีความไม่แน่นอน การเจริญสมาธิขึ้นอยู่กับร่างกายเป็นสำคัญเหมือนกัน ถ้าร่างกายไม่ดี สมาธิก็ไม่ทรงตัวถ้าร่างกายดีสมาธิทรงตัวง่าย

ทั้งนี้ก็ต้องยกเว้นพระอริยเจ้า ถ้าพระอริยเจ้าแล้ว คำว่าร่างกายดีหรือไม่ดีไม่มีความหมาย และอีกประการหนึ่ง กรรมฐานที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาทรงสอน ก็ไม่ใช่สอนแต่เฉพาะอารมณ์ทรงตัวอย่างเดียว มีกรรมฐานที่ต้องใช้ปัญญาคิด มีอยู่เหมือนกัน ฉะนั้นถ้าวันไหนหรือเวลาใดจิตต้องการคิด ก็พยายามหากรรมฐานที่มีอารมณ์คิด ซึ่งมีมากด้วยกัน เช่นในอนุสสติ 9 เว้นอา

นาปานุสสติ หรืออสุภกรรมฐาน พรหมวิหาร 4 กายคตานุสสติ จตุธาตุววัตถาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา และกัมมณานุสสติ ยังมีอุปสมานุสสติที่นึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์มีมากด้วยกัน

กรรมฐานที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงแนะนำให้ฝึก โดยใช้อารมณ์คิดในสมณภาวามีมาก หรือในมหาสติปัฏฐานทั้งหมด เว้นอานาปานุสสติ ว่าเป็นกรรมฐานใช้อารมณ์คิดทั้งหมด ถ้าจิตต้องการคิดก็คิดอยู่ในขอบเขต ในกรรมฐานที่เราพอใจ นี่เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติกรรมฐานที่จะให้ได้ดี

คือว่าจิตมีสภาพคล้ายๆ กับม้าพยศ พระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น จิตเจ้านี้มีสภาพคล้ายกับม้าพยศ การที่จะฝึกม้าพยศ ให้อยู่ในขอบเขตตามที่เราต้องการจะให้มันปฏิบัติเป็นของยาก ขณะใดถ้ากำลังใจมันดี มันมีความอ่อนโยน เรียกว่าไม่ดื้อไม่ด่า ขณะนั้นเราก็ฝึกได้ตามที่เราต้องการ แต่ขณะที่มันจะเกิดพยศขึ้นมา ความดื้อด้านปรากฏ จะทำอย่างไรก็ดี เจ้าม้านี้มันจะไม่ยอมรับฟังคำสั่ง และคำแนะนำของเราทั้งหมด มันจะต้องพยศไปตามแบบฉบับของมัน ที่นี้เราทำอย่างไร จึงจะบังคับม้าให้เข้าเส้นทาง และปฏิบัติตามที่เราต้องการได้

ตามคำแนะนำขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาทรงแนะนำไว้ว่า ถ้าจิตมีอารมณ์ฟุ้งซ่านบังคับไม่ได้จริงๆ ก็จงเลิกเสีย หยุดไปเสียเลย ไม่ทำแบบนี้ประการหนึ่ง ปล่อยไปจนกระทั่งมีอารมณ์เรียบสบายจึงเริ่มทำ นี่สำหรับท่านที่นิยมอรรถกถาญาณุโยค ถ้าฟังก็อาจจะคิดว่าวิธีนี้เป็นวิธีที่เกียจทางที่ดีก็ควรจะบังคับจิตให้ทรงตัวให้ได้ ถ้ามันไม่สามารถจะเป็นไปตามที่เราต้องการ ก็ต้องบังคับมันจะเป็นจะตายเราก็กยอม แต่อาตมาคิดว่าวิธีนี้อาจจะพอทำได้ แต่ว่าขอยืนยันว่าทำไม่ได้เพราะไม่ใช่โอกาสที่จะฟังได้ ฟังทำได้อย่างนั้นในระยะแรก การที่จะบังคับอารมณ์จิตได้อย่างนั้น ต้องเป็นเรื่องของบุคคลผู้ทรงฌาน เคยทรงฌานมาได้แล้ว เคยบังคับจิตให้อยู่ในขอบเขตได้ แต่บางวันคือบางขณะ บางโอกาสที่จิตมีอารมณ์ซ่านเกินปกติ อันนี้จะบังคับจิตได้ว่า ถ้าไม่ดีจะไม่ยอมเลิก ถ้าทำอย่างนี้ ถ้าบังคับจิตอย่างไร ตัดสินใจเด็ดขาดว่า เลือดและเนื้อจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ชีวิตจะล้มปรมาณก็ตามที่ จะไม่ยอมเลิก ในเมื่อจิตไม่ทรงอารมณ์เป็นฌานตามปกติ เท่าที่เคยได้มา

ถ้ามีอารมณ์เข้าเช่นอย่างนี้ จิตที่เคยทรงสมาธิไว้แล้ว เราก็สามารถจะบังคับให้ทรงตัวได้ภายในอย่างช้าเพียง 2 นาที จิตก็จะทรงอารมณ์เป็นฌาน จะรู้ บังคับได้ การบังคับในตามกาลตามเวลาที่ต้องการ ต้องรู้กำลังของจิต ไม่ใช่ไม่เห็นเขาทำได้ เราก็จะทำได้ มันจะเกิดความลำบากใจ

ที่นี้ตามนัยที่องค์สมเด็จพระจอมไตรท่านตรัส ที่พระพุทธโฆษาจารย์นำมาบรรณาไว้ ท่านบอกว่า ถ้าเผชิญบังคับไม่ได้จริงๆ มันฟุ้งซ่านมาก แต่เราก็ไม่ยอมเลิกถือว่าถ้าวันนี้ถ้าไม่สามารถจะบังคับจิตให้ได้ดีเพียงไรตามที่เราต้องการ เราจะยอมตายเสียดีกว่า แต่ว่าทว่าต้องใช้วิธียืดหยุ่น อย่าให้

เกณฑ์บังคับเครียด คนเราถ้าบังคับกันจริงๆไม่ว่า ก็ต้องใช้การปลอบโยน ตามใจกันบ้าง เพื่อให้เขา
นั้นมีใจอ่อนเห็นเหตุเห็นผล

ข้อนี้มีอุปมาฉันใด แม้แต่องค์สมเด็จพระจอมไตรก็ทรงแนะนำเรื่องจิตนี้เหมือนกันว่า ถ้าเห็น
ว่าจะฟุ้งซ่าน มีความดีด้านแข็งแกร่งจริงๆ พระองค์ก็ทรงแนะนำบอกว่าปล่อยไปเสีย ไม่ควบคุม
ไม่บังคับ ไม่ทรมาน ปล่อยจิตให้คิดพล่านไปตามประสงค์ แต่ต้องคอยคุมสติสัมปชัญญะเอาไว้ คุม
ไว้ว่า ถ้าเลิกคิดเมื่อไร จะจับให้ทรงสมาธิทันที ตรัสว่ามีอุปมาเหมือนกับคนตีหมา คนที่ตีหมาเห็น
ว่ามันมันพยศไม่เข้าเส้นทาง ท่านสอนให้กอดคอหมาไว้ แล้วปล่อยให้มันวิ่งไปจนสุดฤทธิ์ มันจะไปไหน
ก็ให้มันไปของมันตามอัธยาศัย ให้วิ่งไปตามบทตามเพลงของมัน วิ่งหนักๆเข้ามาก็มีสภาพ มีจิต
เหมือนคน รู้จักเหนื่อย รู้จักเมื่อย รู้จักล่าเหมือนกัน วิ่งไปนานๆเข้า ในที่สุดก็เหนื่อย เมื่อเหนื่อย
แล้วตอนนี้ เราจะบังคับให้มันเดินไปทางไหนก็ได้เพราะมันหมดฤทธิ์ จะบังคับให้เข้าเส้นทางตามที่เรา
ต้องการได้โดยง่าย

ข้อนี้มีอุปมาฉันใด องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาทรงแนะนำว่า ถ้าจิตมีอาการฟุ้งซ่าน
จริงๆ บังคับไม่อยู่ องค์สมเด็จพระบรมครูทรงแนะนำให้ปล่อยให้มันคิดไปตามอัธยาศัย และทรง
สติสัมปชัญญะคิดว่า ถ้าเลิกอารมณ์ฟุ้งซ่านเมื่อไรจะจับลมหายใจเข้าออกให้อยู่ตามความต้องการ
สำหรับข้อนี้อาตมาเคยพิสูจน์มาแล้วทำแล้ว บทที่พูดมานี้ทุกประการ ที่ถวายพระพรมา อาตมาเคย
ตีหมาทุกอย่างทดลองคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีผลจริงตามนั้น การนับลม
หายใจเข้าออกก็ดี นับหนึ่งถึงสิบเพียงแค่ 2-3 วัน อารมณ์จิตก็สบาย นับไปถึงยี่สิบ สามสิบ จิตก็
ยังไม่เลิกสบาย ยังทรงตัว ถ้านับไปถึงหนึ่งเดือนนี้จิตจะทรงเป็นสมาธิได้ อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงแบบ
สบายๆ เป็นปกติ น้อยวันนักที่จิตจะมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน อันนี้ตีหมาแล้ว ทำแล้วจึงกล้ายืนยัน

และอีกแบบฉบับหนึ่งที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารตรัสว่า จิตมีสภาพคล้ายม้าพยศ อันนี้
อาตมาก็ทดลองแล้วเหมือนกัน วิธีนี้รู้สึกว่าเป็นวิธีที่ดีมาก เพราะการนับนั้นหมายถึงว่าจิตที่มีอารมณ์
แข็งกร้าวไม่มารกนัก ยังพอกทนนับกันได้ แต่จิตบางขณะจริงๆ อย่างว่าแต่การนับหนึ่งถึงสิบเลย
หนึ่งถึงสามนี้มันก็ขมไม่ไหว มันฟุ้งซ่านเสียจริงๆ ถ้าหากว่าตกอยู่ในอารมณ์อย่างนี้ละก็ต้องใช้วิธีหลัง
คือการตีหมาพยศ

ปล่อยให้จิตคิดไปตามอัธยาศัย เท่าที่สังเกตมาไม่เคยเห็นว่าจิตจะคิดไปถึงยี่สิบนาที ไม่ถึง
แน่ ประเดี๋ยวเดียวคือชั่วครู่หนึ่งก็ทรง ไม่อยากคิด ตอนนี้นับอารมณ์ของจิต คือจับลมหายใจเข้าออก
ให้ทรงตัว จิตจะสามารถทรงอารมณ์ได้แนบสนิท มีความสุข มีความสบาย มีความเยือกเย็น อย่าง
เลขที่สุด จิตจะตั้งอยู่ในปฐมฌาน นี่เป็นอย่างแล้ว ถ้าอย่างดีจะดีกว่านั้น และก็ทรงอารมณ์แนบสนิท
มีความสุขมาก

ฉะนั้นขอพระโยคาวจรทั้งหลาย ที่เป็นนักปฏิบัติในด้านอานาปานุสสติ จงพยายามอย่าฝ่าฝืนคำสั่ง และคำแนะนำขององค์สมเด็จพระพิชิตมาร ให้มีความรู้สึกอยู่เสมอว่า เวลานี้เรากำลังเป็นผู้รับการฝึก ไม่ใช่เป็นแชมป์ และไม่ใช่ผู้ชนะเลิศ ยังเป็นผู้ที่ต้องมีการต่อสู้ หรือมีการฝึกซ้อมเท่านั้น เตรียมไว้ต่อสู้กับข้าศึกจนกว่าจะมีกำลังใหญ่ ที่นี้อานาปานุสสตินี้ ถ้าปฏิบัติได้จริงๆ เป็นกรรมฐานที่มีกำลังสูงมากสามารถทรงได้ถึงฌานสี่

แต่ตามแบบท่านบอกว่า กับบุคคลผู้ปรารถนาพุทธภูมิ สามารถทรงได้ถึงฌานห้า แต่ความจริงฌานห้ากับฌานสี่มีอะไรไม่แตกต่างกัน มีสภาวะเช่นเดียวกันแต่แยกเอาเป็นวิตกกับวิจารณ์สองประการนี้เป็นอันดับต้นเสีย เป็นปฐมฌาน

แต่สำหรับฌานสี่ที่ใช้วิตก วิจารณ์ กับปิตติสามอย่าง เป็นปฐมฌาน สำหรับฌานที่สองก็ตัดวิตก วิจารณ์ ปิตติ สุข เอกัคคตา คือนับห้าเป็นหนึ่ง ถ้าฌานที่สองเหลือสาม คือมีปิตติ สุข เอกัคคตา ถ้าฌานที่สาม ตัดปิตติทิ้งไป เหลือแต่สุขกับเอกัคคตาถ้าฌานที่สี่มีสองตัดสุขทิ้งไป เหลือเอกัคคตากับอุเบกขา

สำหรับข้อนี้เอาตามจะไม่อธิบาย เพราะตามแบบมีอยู่แล้ว จึงขอถวายพระพรมาเพียงคร่าวๆ สำหรับพระมหากษัตริย์ทรงทราบได้ดี ที่นี้วิธีขอรับมา เอาตามทราบว่าต้องการจะใช้เครื่องมือสำหรับบุคคลที่ปฏิบัติใหม่ จึงขอถวายพระพรมาเพียงย่อๆ และอาการที่จะทรงรู้จิต ทรงกำหนดรู้จิตว่า ฌานที่หนึ่งมีลักษณะเป็นอย่างไร ตอนนั้นก็กำหนดรู้แบบนี้

สำหรับปฐมฌานยังมีอารมณ์หยาบ มีความรู้สึกกลมหายใจเข้า หายใจออก รู้สั้นรู้ยาว และจิตใจมีความปลาบปล้อม มีความอิมเอบ มีความสุข จิตทรงอารมณ์ หูได้ยินเสียงภายนอกชัดเจนแจ่มใส รู้เรื่องที่เขาพูดหรือว่าเขาทำอะไร เขากล่าวอะไรหูฟังได้จำได้ทุกอย่าง แต่ว่าอารมณ์ไม่รำคาญในเสียงนั้น ขณะที่จิตทรงสภาพแบบนี้ท่านเรียกกันว่า ปฐมฌาน

สำหรับฌานที่สองและที่สาม เอาตามจะไม่ขอกล่าว ขอกล่าวเฉพาะฌานที่สี่สำหรับฌานที่สี่นั้น แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ อย่างหยาบกับอย่างละเอียด สำหรับอย่างหยาบก็พิจารณาไป ภาวณาไป พิจารณาลมหายใจเข้าออกไป จะรู้สึกว่าลมเบาลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะมีความรู้สึกเหมือนว่าไม่หายใจ แต่อารมณ์ใจจะทรงตัวจิตจะมีความสุข หูได้ยินเสียงภายนอก แม้แต่เสียงดังมากๆ อย่างเครื่องขยายเสียงอยู่ใกล้ๆ แต่จะฟังเสียงแว่วๆ นิดๆ เท่านั้น อย่างนี้เป็นฌานสี่หยาบ

ถ้าเป็นฌานสี่ละเอียด หูจะดับเสียงหมด เรียกว่ากายกับจิตแยกกันเด็ดขาดเวลานั้นยุ่งจะกิน รินจะกัด ไม่มีความรู้สึกตัว เพราะจิตไม่ยอมรับรู้เรื่องการสัมผัสทางร่างกาย ถ้าจะตรัสถามว่า จิตไปไหน ก็จะต้องขอถวายพระพรว่า จิตอยู่ที่เดิมแต่ว่าไม่รับทราบในเรื่องการสัมผัสของประสาท เรื่องกายก็เป็นเรื่องกาย เรื่องของจิตก็เป็นเรื่องของจิต จิตไม่ยอมรับรู้เรื่องของร่างกายทั้งหมด ในตอนนี้

บางท่านอาจจะคิดว่า บางทีไปเห็นท่านผู้ทรงฌานสี่ ไปเรียกไม่ได้ยิน ท่านนั่งก็ยังคงอยู่ ถ้านอนไปได้ไม่ดีก็คิดว่าท่านผู้นั้นตายไปแล้ว ถ้าบังเอิญท่านผู้นั้นตั้งเวลาอารมณ์จิตไว้ว่า จะทรงฌานสี่อยู่นี้สักประมาณ 2-3 ชั่วโมง จะนั่งก็ดี จะนอนก็ดี จะยืนก็ดี จะเดินก็ดี อารมณ์ของจิตก็จะตัดความรู้สึกของประสาท ภายในระยะเวลาที่ต้องการไว้ในขณะนั้นคนจะไปเรียก หรือจะไปสั่นกาย จะไม่มีความรู้สึก

เรื่องนี้ก็มีมามากที่เกิดการอะอะวอยวายกัน หาวว่าท่านผู้นั้นตาย แต่ถึงเวลาที่ท่านตั้งกำหนดไว้ ก็ปรากฏว่าท่านมีความรู้สึก มีความปกติของร่างกาย มีหน้าตาอิมเอิบ มีความผ่องใส มีอารมณ์ชื่นบาน มีอารมณ์จิตที่เป็นฌาน แม้แต่ปฐมฌานก็ดี หรือต่ำลงมาขั้นปิติก็ตาม จิตจะเป็นสุข หน้าตาจะชื่นบานเป็นปกติ มีความแจ่มใสจากใจ เมื่อใจแจ่มใสมีความสุข มีความชื่นใจ หน้าตาก็ผ่องใส รื่นเริงเรียกว่าเป็นหน้าที่ไม่มีอาการเศร้าหมอง เวลานั้นจิตจะมีความสุข เมื่อถอนจากฌานแล้ว วันทั้งวันอารมณ์จะมีความสุข ปัญญาจะมีความเฉลียวฉลาด สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้แบบสบาย และโดยคล่องแคล่ว

นี่ถ้าหากว่าท่านนักปฏิบัติ สามารถทรงอารมณ์จิตในอานาปานุสสติกรรมฐานได้ ตั้งแต่ฌานหนึ่งขึ้นไป จนกระทั่งถึงฌานสี่ จะเป็นตอนใดก็ดี ก็รู้สึกว่าเป็นคุณเป็นประโยชน์มาก เพราะว่าการอารมณ์แห่งปฐมฌานไม่มีความรำคาญในเสียง สามารถทรงอารมณ์ตามที่ต้องการได้ อย่างนี้ก็คือว่ามีประโยชน์ใหญ่ ถ้าหากว่าสามารถทรงอารมณ์ตามที่ต้องการได้ อย่างนี้ก็คือว่ามีประโยชน์ใหญ่ ถ้าหากว่าสามารถทรงฌานสี่ได้ ก็ดีหนัก เพราะปัญญาเกิดมาก นี้เวลาที่เจริญวิปัสสนาญาณก็ดี หรือพิจารณาในสมถะของใดกองหนึ่งก็ตาม ในด้านแห่งการเจริญภาวนาหมายถึงว่าพิจารณาให้รู้เหตุรู้ผลในอันดับแรก ถ้าหากว่าทรงอารมณ์จิตในด้านอานาปานุสสติของตน อย่างเต็มที่ที่สุดเข้าถึงปฐมฌาน แล้วก็คลายจิตชนิดหนึ่ง

แต่ความจริง คำว่าคลายนี้ไม่ต้องคลาย หมายถึงว่าถอยหลังจิตมาคิดจะใคร่ครวญมันก็มาเอง การคลายสมาธิถ้าพูดตามแบบก็รู้สึกว่ายาก แต่วิธีปฏิบัติจริงๆ ก็ไม่มีอะไร เป็นแต่เพียงว่าตั้งใจว่าจะใคร่ครวญกรรมฐานกองใดกองหนึ่ง ก็สามารถใคร่ครวญอยู่ได้นานตามความต้องการ และความรู้สึกของปัญญาก็จะมีความเฉียบแหลม มีความฉลาด สามารถวินิจฉัยได้อย่างรวดเร็ว ถ้ายังจิตทรงสมาธิถึงฌานสี่ด้วยก็ยังมีกำลังแจ่มใสมาก มีความเข้มแข็งมาก มีความคมกล้ามาก สามารถจะวินิจฉัยพิจารณาเหตุใดๆ ในสมถะก็ดี วิปัสสนาก็ดี ให้เข้าถึงจุดของความจริงได้ง่ายแสนง่าย แต่ความรู้สึกในการพิจารณาหาเหตุหาผล ปัญญาของตนที่เกิดในขณะนั้นทุกท่านที่ผ่านมาแล้ว อาตมาเคยถามทุกท่านว่าความแจ่มใสของจิต ความคมกล้าของปัญญาในตอนนั้น ใครจะสามารถนำมาอธิบาย หรือเขียนได้บ้างไหม ทุกท่านไม่มีใครตอบว่าอธิบายหรือเขียนให้คล้ายคลึงได้ แม้แต่

เหมือน คำว่าเหมือนไม่มีทางหรือจะเขียนเทียบเคียงเข้าไปหาความจริง สักสิบเปอร์เซ็นต์ ในร้อยเปอร์เซ็นต์ของความรู้สึกในขณะนั้น ก็ไม่สามารถจะทำได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า อารมณ์ในตอนนั้นละเอียดมากมีปัญญาเฉียบแหลมมาก พรรณนาด้วยตัวหนังสือหรือวาจาไม่ไหว

นี่การเจริญทานาปานุสสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ถ้าท่านผู้ใดสามารถเจริญทานาปานุสสติกรรมฐาน ทรงฌานสี่ได้ตามความต้องการ ถ้าจะใช้อารมณ์ไปพิจารณาวิปัสสนาญาณ เพื่อหวังมรรคผล อันนี้เป็นของไม่ยากเลย เป็นของง่าย ถ้าสมาธิหรือจิตตีความจริงสมาธิจิตที่จะปลุกปล้ำมาจนถึงขั้นฌานสี่ได้ มันเป็นเรื่องแสนยาก เพราะว่าเป็นการคุมกำลังใจให้ทรงตัวและมีกำลังมาก พอไปเจริญวิปัสสนาญาณเข้าจะรู้สึกว่าจะเข้าทางผล หมายถึงว่าเข้าถนนเรียบ การเจริญสมาธิก็เหมือนการเดินบุงป่า มีความสบายกว่ากันมาก มีความสะดวกมาก ผลที่จะเกิดก็เกิดง่ายกว่า ทั้งนี้เพราะกำลังของสมาธิ

และสำหรับท่านที่ทรงทานาปานุสสตินี้มีประโยชน์หลายอย่าง ถ้ามีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นกับร่างกาย จะเป็นทางใดทางหนึ่งก็ตาม เข้าฌานในทานาปานุสสติกรรมฐานสามารถระงับเวทนานั้นได้แบบสบาย เจ็บปวดมากๆ ถ้าเข้าฌานสี่ได้ ความรู้สึกเจ็บปวดจะสลายตัวไป ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าเจ็บมันก็เจ็บที่กาย ไม่ใช่เจ็บที่ใจใจไม่ยอมรับรู้อาการของกายเสียแล้ว ความรู้สึกเจ็บมันก็หมดไป เพราะตามลำพังกายมันไม่รู้สึกรู้ว่าเจ็บ ตัวที่รับรองความเจ็บปวดก็ได้แก่จิต เพราะฌานสี่นี้สามารถแยกจิตออกจากประสาทของกายได้ จึงไม่มีความรู้สึกว่ามีทุกข์เวทนาใดๆ

ที่นี้อีกประการหนึ่ง สำหรับท่านผู้ทรงฌานในทานาปานุสสติกรรมฐานได้ถึงฌานสี่ ท่านผู้นี้สามารถกำหนดรู้เวลาตายของตนได้ตามความต้องการ ไม่ใช่ว่าต้องการตาย รู้เวลาแน่นอน ว่าเราจะตายเมื่อไร อายุเท่าไร เวลาใด อาการที่จะตายนั้นจะตายด้วยอาการอย่างไร นี้รู้ได้ละเอียดลอบ จะบอกได้แม้แต่วินาทีที่จิตจะเคลื่อนออก นี่เป็นกำลังของทานาปานุสสติกรรมฐาน ย่อมมีผลอย่างนี้

เป็นอันว่าสำหรับทานาปานุสสติกรรมฐานนี้ อาตมาก็ขอถวายพระพรโดยย่อไว้แต่เพียงเท่านี้ เพราะว่าถวายพระพรมากไปกว่านี้ก็เห็นว่าเทปหมดแล้ว

ศรัทธาจริต

สำหรับในตอนนี อาตมาก็ขอถวายพระพรในเรื่องของศรัทธาจริต สำหรับศรัทธาจริตนี้ก็คือรู้สึก ว่า ถ้าจิตใจของบุคคลใดหนักในด้านศรัทธา จะมีกำไรมากแต่ที่ว่าทั้งนี้ก็เว้นไว้แต่ที่ว่า จะต้องเป็นผู้มี

ในทางที่ดี คนที่มีศรัทธาจริง องค์สมเด็จพระธรรมสามิศตรัสไว้ว่าเป็นคนเชื่อง่าย ในเมื่อท่านผู้นั้นเป็นคนที่เชื่อง่าย ถ้าใครจงไปในทางที่ผิดก็ผิดง่าย ถ้าผู้จงไปทางที่ถูกก็ถูกง่าย ถ้าจงไปหาความเลวก็เลวง่ายจงไปหาความดีก็ดีง่าย ทีนี้ถ้าหากว่า ท่านผู้ชัก ผู้จง ผู้แนะ ผู้นำ เป็นผู้ที่ทรงความดีอยู่เป็นปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าท่านผู้นั้นเป็นพระอริยเจ้า ก็จะสามารถดึงเอาบุคคลผู้มีความดีของศรัทธาจริงเป็นพระอริยเจ้าได้ง่าย

ฉะนั้น สำหรับท่านที่ทรงศรัทธาจริงอยู่ อาตมาเห็นว่า เป็นจริงที่มีกำไรมากเพราะว่าเขาสามารถจะเข้าถึงฉานสมาบัติ เข้าถึงมรรคถึงผลตั้งแต่เบื้องต้นถึงเบื้องสูงได้โดยไมยาก เพราะว่าเป็นคนเชื่ออยู่แล้ว ทีนี้ความเชื่อที่จะต้องแก้ การเชื่อในทางที่ผิด ใครแนะนำประการใดมาก็เชื่อทันที อันนี้องค์สมเด็จพระมหารามุนีกล่าวว่าเป็น **อธิโมกขศรัทธา** การน้อมใจเชื่อเป็นของไม่ดี มักจะเดินทางไปในสายที่ผิดได้ ฉะนั้นองค์สมเด็จพระจอมไตรจึงทรงแนะนำไว้ ว่าถ้าจะเชื่อก็ควรใช้ปัญญาช่วยพิจารณาด้วยที่ตามพระบาลีบอก ว่า ต้องใช้ศรัทธาสัมปยุตไปด้วยปัญญา คำว่า **สัมปยุต** ก็แปลว่า ประกอบ เอาปัญญาช่วย เชื่อด้วยใช้ปัญญาพิจารณาด้วย ตัวปัญญาตัวนี้น่าจะเป็นพุทธจริต ถ้าคนที่มีความเชื่อด้วย รู้จักใช้ปัญญาประกอบด้วย ก็ต้องถือว่าเป็นจริงบวก คือมีความเชื่ออยู่เป็นศรัทธาจริง มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาร่วมด้วยเป็นพุทธจริต ถ้าเหตุทั้ง 2 ประการนี้ มีการร่วมกันแบบนี้ บุคคลผู้นั้นก็ชื่อว่า เป็นบุคคลผู้กำไรมาก ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าท่านผู้นั้นจะเข้าถึงมรรคถึงผลได้โดยง่าย

ทีนี้ในฐานะที่เขาเป็นคนที่มีความเชื่ออยู่แล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วก็ป้องกันความเชื่อนั้น ไม่ให้หลงไปในทางที่ผิด ฉะนั้นท่านที่มีศรัทธาจริง องค์สมเด็จพระธรรมสามิศตรจึงทรงแนะนำให้ใช้กรรมฐาน 6 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่ทางที่ดีแล้วก็ควรจะใช้หมดทั้ง 6 อย่าง เพราะว่าถ้าใช้กรรมฐานครบทั้ง 6 อย่างก็เป็นพระโสดาบันขั้นดี เพราะว่าพระโสดาบันกับพระสกิทาคามี องค์สมเด็จพระชินศรีตรัสว่า ท่านทั้งสองนี้จะมีอารมณ์จิตหนักไปในด้านอิทธิศีลสิกขา ทีนี้สำหรับบุคคลที่มีศรัทธาจริง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำ กรรมฐานไว้ 6 อย่างคือ

1. **พุทธานุสสติ** นี้ถึงความดีของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
2. **ธัมมานุสสติ** นี้ถึงความดีของพระธรรมเป็นอารมณ์นี้เป็นกรรมฐานคิด
3. **สังฆานุสสติ** นี้ถึงความดีของพระอริยสงฆ์เป็นอารมณ์
4. **ศีลानุสสติ** นี้ถึงความดีของการปฏิบัติศีลเป็นอารมณ์
5. **จาคานุสสติ** นี้ถึงทานการบริจาค การสละทรัพย์สินให้เป็นประโยชน์ความสุขของส่วนรวมเป็นอารมณ์

6. **เทวดานุสสติ** นึกถึงคุณงามความดี คือคุณธรรมที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดาเป็นอารมณ
ได้แก่ หิริและโอตตปปะ

ที่นี้ถ้ามาพิจารณาในกรรมฐานทั้ง 6 ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำ ว่าท่าน
ที่มีศรัทธาจริต

ก็ควรจะมีอารมณ์จิตหนักอยู่ในกรรมฐานทั้ง 6 ประการ ที่นี้พระกรรมฐานทั้ง 6 ประการนี้ เช่น
พุทธานุสสติกรรมฐาน ที่มาสอนกันเป็น 2 แบบ แบบที่เป็นปกติก็ให้ภาวนาว่า พุทโธบ้าง สัมมา
อรหังบ้าง เป็นต้นอย่างนี้เป็นทำการทรงอารมณ์จิตให้เป็นสมาธิ แต่เนื้อแท้จริงๆ องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ทำแบบสบาย คือให้เป็นการใช้ปัญญาแทน นี่เป็นเนื้อแท้ของ
กรรมฐานของนี้ องค์สมเด็จพระชินศรีให้ใช้ปัญญาคือ ทั้งพุทธานุสสติก็ดีธัมมานุสสติก็ดี สังฆานุส
สติก็ดี สีลานุสสติก็ดี จาคานุสสติก็ดี เทวดานุสสติก็ดีเนื้อแท้จริงๆ ของกรรมฐานทั้งหมด ไม่ใช่เป็น
กรรมฐานที่ทรงอารมณ์ปัก คือไม่ได้ทรงอารมณ์แนบสนิทเหมือนกับต้องใช้ปัญญาเป็นเป็นเครื่องคิด
พิจารณาถึงความดี พิจารณาว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดีตรงไหน ทำไมเราจึงต้องยกย่อง
สรรเสริญองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าเป็นคนดีและเป็นพระดี ท่านเป็นผู้นำที่ดี ทั้งนี้ก็
เพราะว่า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้คนทั้งหลายปราศจากทุกข์ ให้พยายามแสวงหาความสุขในด้าน
ต่างๆ ทั้งในด้านโลกและด้านธรรม ดูจริยาของพระพุทธเจ้ามี 3 อย่าง

1. **พุทธานุสสติ** ทรงประพฤติในฐานะที่เป็นพระพุทธเจ้า สอนคนให้รู้จักรักษาความสุข
สร้างความสุข

ให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน ในฐานะที่เป็นชาวโลกชั้นดีสอนคนให้รู้จักความดี ทำตนให้เป็นเทวดา สอนคน
ให้ทำความดีสูงไปกว่านั้น ทำตนให้เป็นเทวดา สอนคนให้ทำความดีสูงไปกว่านั้น ทำตนให้เข้าไปถึง
ความเป็นพรหม และก็โดยที่สุด สอนให้ตัดความทุกข์เสียทั้งหมดคือ ตัดความเกิด ตัดความแก่ ตัด
ความเจ็บ ตัดความตาย ตัดความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ โดยทำใจของตนให้เข้าถึงพระ
นิพพาน นี่ความดีขององค์สมเด็จพระพิชิตมารในฐานะที่เป็นพระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญในฐานะ
พุทธานุสสติ ทำอย่างนี้ขององค์สมเด็จพระชินศรีก็มีจริยาอย่างหนึ่ง

2. **โลกัตถจริยา** ทรงประพฤติให้เป็นประโยชน์แก่ชาวโลก อันนี้พระพุทธเจ้า ถ้าพิจารณา
เห็นว่าบุคคล

ประเภทนี้ จะเริ่มแนะนำชั้นสวรรค์ ชั้นพรหมโลก ชั้นนิพพานไม่มีผล องค์สมเด็จพระทศพลก็ทรง
แนะนำให้ปฏิบัติตนให้เป็นความสุขในฐานะฆราวาสที่ดี เช่น ในคิหิปฏิบัติเป็นข้อวัตรปฏิบัติสำหรับ
ฆราวาสโดยตรง เพื่อให้มีความสุขอยู่เป็นสุข

3. **ญาติจักริยา** องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำหรือสงเคราะห์พระญาติให้เป็นสุข

นี่เป็นอันว่า พระพุทธเจ้าทรงมีจักริยา 3 ประการ เป็นประโยชน์ใหญ่แก่ชาวโลกอย่างยิ่ง พระญาติถือว่า

เป็นผู้มีความสำคัญในตระกูลแห่งการเกิด ก็ทรงสนองคุณแห่งพระบรมญาติของพระองค์ให้มีความสุข และในคราวที่ วิชุกทกะ จะเข้าไปเช่นไป เช่นฆ่าพระประยูรญาติ องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถก็เสด็จไปนั่งอยู่ข้างทาง เพื่อเป็นการห้ามปราม แต่ว่าเป็นการห้ามปรามโดยเฉพาะอาการดุขณี นิ่งเฉยๆ ไม่ได้พูดห้าม

เมื่อวิชุกทกะ ได้เห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ข้างทาง ก็เสด็จลงจากคอกข้างไปถวายนมัสการ แล้วก็พากองทัพกลับ ครั้งที่สองไปอีก ก็ทรงทำแบบนั้น วิชุกทกะก็กลับ ครั้งที่สามเขาจะยกไป องค์สมเด็จพระจอมไตรเห็นว่า เป็นกฎของกรรมที่เป็นอกุศลเดินจะให้ผลแก่หมู่พระประยูรญาติบางท่าน เรื่องกฎของกรรมนี้ องค์สมเด็จพระพิชิตมารไม่มีการต้านทาน เพราะเป็นของที่ห้ามปรามไม่ได้ต้องปล่อยไปตามกรรม

ในวาระที่สาม วิชุกทกะยกทัพไป พระองค์ก็ทรงยับยั้ง ไม่ไปประทับนั่งในที่เดิมเป็นการห้ามปราม เพราะว่าถือว่า กฎของกรรมห้ามไม่ได้ และในหมู่พระประยูรญาติทั้งหลาย ไม่มีความเลื่อมใสพระองค์ เห็นว่าพระองค์เป็นเด็กกว่าตอนที่จะไปแสดงพระธรรมเทศนาโปรดหมู่พระประยูรญาติ มีพระราชบิดาเป็นต้น องค์สมเด็จพระทศพลก็ทรงทำปาฏิหาริย์ให้ปรากฏ จนหมู่พระประยูรญาติทั้งหลายเหล่านั้นพากันละพยศ ให้ถือตัวว่าดีกว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรด

นี่เป็นอันว่า พระพุทธเจ้ามีประโยชน์แก่หมู่พระประยูรญาติ ที่มีประโยชน์แก่ชาวโลกก็ตามที่ถวายเป็นพระพรมาแล้ว ว่าสอนในด้านคิหิปฏิบัติ เพราะพวกนี้สอนชั้นสวรรค์ ชั้นพรหม ชั้นนิพพานไม่ได้ ก็ให้เขารู้จักรักษาความสุขในฐานะที่เป็นปุถุชนคนธรรมดา เป็นอันว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีประโยชน์แก่ชาวโลกมาก และคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค ถ้าจะสรุปรวมให้สั้นลงมา ก็ได้เป็น 3 อย่างคือ

1. ทรงสั่งสอนให้ละความชั่ว
 2. เมื่อละความชั่วแล้ว ก็ประพฤติความดี
 3. ทำความดีแล้ว ทำจิตให้ผ่องใส ให้มีอารมณ์ใจไม่เบียดเบียนไม่ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน
- นี่จะเห็นว่า ความดีขององค์สมเด็จพระทรงธรรม ทรงเสด็จไปสอนพุทธบริษัท โดยไม่มีค่าจ้างรางวัลใด

ๆทั้งสิ้น ต้องนอนกลางวัน กินกลางทราย ที่อยู่ไม่มีความแน่นอน มีป่าเป็นที่อาศัย มีถ้ำเป็นที่อาศัย นอนกลางแจ้ง นอนโคนต้นไม้ แม้ว่าพระวรกายจะลำบากเพียงใดก็ตามที่ องค์สมเด็จพระชินศรีไม่ ทรงทอดอโย อันนี้จัดว่าเป็นความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ควรระลึกนึกถึงว่าคนที่ ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์มีความสุขจริง มีผลสุขจริงในชาติปัจจุบัน ไม่ต้อง หมายถึงสัมปรายภพ

ที่นำมาพิจารณาความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในด้านพระธรรม พระองค์ทรง นำพระธรรม ตั้งแต่ต่ำถึงสูงมาสอนบรรดาท่านพุทธบริษัทตามความต้องการ บุคคลใดที่มีนิสัยพอจะ ไปนิพพานได้ ก็สอนสายนิพพาน บุคคลใดจะไปพรหมได้ ก็สอนธรรมระดับพรหม บุคคลใดจะไป สวรรค์ได้ก็สอนธรรมระดับสวรรค์ ถ้าบุคคลใดไม่มีวิสัยจะไปสวรรค์ได้ ก็สอนให้มีความทรงอยู่ในฐานะ ที่เป็นมนุษย์ ให้มีความสุขทั้งในชาติปัจจุบันและสัมปรายภพ ให้หลีกเลี่ยงส่วนแห่งความทุกข์ 4 ประการ คือ

1. นรก
2. เปרט
3. อสุรกาย
4. สัตว์เดรัจฉาน

นี่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระพิชิตมาร ถ้ารับแล้วปฏิบัติตามจะมีผลตามนี้ องค์ สมเด็จพระชิน

ศรีจึงให้สนใจใคร่ครวญในพระธรรมของพระองค์เป็นสำคัญ แล้วสำหรับพระอริยสงฆ์ซึ่งเป็นสาวกของ องค์สมเด็จพระพิชิตมาร ที่เรียกกันว่า **อนุพุทธะ** ก็เพราะว่า ท่านผู้นี้ตรัสรู้ตามพระพุทเจ้า เมื่อ พระพุทเจ้าทรงสอน ให้ละความชั่วท่านก็ละความชั่ว ให้ประพฤติกุศลท่านก็ประพฤติกุศลดี ให้ ทำใจให้ผ่องแผ้วใสเป็นแก้วไม่มีกิเลสเจือปน ท่านก็ปฏิบัติตามกระแสพระสังฆธรรมเทศนาขององค์ สมเด็จพระทศพล ไม่ละอโย ไม่ทอดอโย ไม่เกียจคร้าน ทำจนสำเร็จมรรคผล

แล้วก็นำพระธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระทศพล มาสอนบรรดาท่านพุทธบริษัท ไม่ สะสมทรัพย์สมบัติ ไม่มักมากไปด้วยกามารมณ์ ไม่ติดอยู่ในโลกียวิสัย ทำใจให้ปลอดจากโลกธรรม ทั้ง 8 ประการ หมายความว่า โลกธรรม 8 ประการ กระทบใจของท่านเห็นจริงแท้ แต่ทว่าท่านไม่ ยอมรับนับถือ จะมายังไงก็ช่างจะไปยังไงก็ช่าง ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชาวโลก เมื่อคนเกิดมาใน โลกแล้ว หลบโลกธรรมไม่พ้น เมื่อเขาให้ลาภก็พอใจในการให้ของผู้ให้ แต่ก็ไม่ติดใจในลาภ เมื่อลาภ เสื่อมสลายตัวไปก็ไม่เสียใจ ไม่ตกใจ เมื่อเขามอบหมายให้ยศ ท่านก็รับยศตามความพอใจ เป็นการ

เจริญศรัทธาของบุคคลผู้ให้ ถ้าเขาถอดถอนยศกลับไป ก็ไม่ตกใจถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แล้วก็ไม่เมานายศ

ถ้าหากว่าอารมณ์มีความสุขในด้านของโลกก็วิสัย ท่านก็ถือว่าเป็นอึดตา มันไม่สุขจริง ไม่ติดอยู่ในความสุขของโลก ถ้าความเบียดเบียนอันเป็นปัจจัยเกิดความทุกข์เกิดจากชาวโลก ท่านก็วางเฉยเป็นอุเบกขาที่เรียกว่า สังขารูปกชาญาณ ทำจิตสบาย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา คำนินทาเกิดขึ้น ท่านก็เฉย เพราะถือว่า **นัตถิ โลเก อนินทิโต** คนไม่ถูกนินทาเลย ไม่มีในโลก แม้แต่พระพุทธเจ้า ก็ถูกนินทาอย่างหนักท่านไม่หวั่นไหวในคำนินทา ใครจะมาสรรเสริญก็ไม่ยินดี แต่ก็ไม่ปฏิเสธ เพื่อรักษากำลังใจของบุคคลผู้กล่าว จะดีจะชั่วได้เกิดจากการกระทำของตนเองเป็นสำคัญ แล้วนำพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระภควันต์ มาสอนพุทธบริษัท ประพฤติปฏิบัติตนเป็นตัวอย่าง นี่ชื่อว่าเป็นความดีของพระสงฆ์ที่ควรจะปฏิบัติตาม

สำหรับศีล คนที่มีความเคารพในพระพุทธเจ้าก็ดี มีความเคารพในพระธรรมก็ดี มีความเคารพในพระสงฆ์ก็ดี เมื่อปรารถนาตัวว่า **พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ** เป็นต้น ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ขอถึงพระธรรมขอถึงพระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้าก็ดี พระสงฆ์ก็ดี ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าท่านต้องการเราเป็นที่พึ่ง เราขอให้ที่พึ่งอันดับแรกแก่ท่าน คือ

1. ท่านจงเป็นผู้มีจิตเมตตาปรานี มีความสงสาร คือมีความรักมีความสงสารเพื่อน เกิดแก่ เจ็บ ตาย

เหมือนกัน จะเป็นคนหรือสัตว์ก็ตาม ไม่มีความสำคัญ เรายกเขาเสมอไปด้วยเรารักชีวิตของเรา เราพอใจในการเกื้อกูลเขาเสมอด้วยการเกื้อกูลตัวเรา ถ้าไม่เก็นวิสัย ไม่ประหัตประหารไม่ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน เพราะการประหัตประหารการประทุษร้ายซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยนำมาซึ่งความทุกข์ เขาก็ทุกข์ เราก็อทุกข์ เราทำร้ายเขา เขาก็มุ่งทำร้ายเรา ไม่มีความสุข ถ้าเรามีความรักกันมีความรักกันมีความสงสารเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เจอะหน้ากันเมื่อไรความสุขใจมีเมื่อนั้น ในด้านศีลสี่ล้านุสสติกรรมฐานนี้ไว้ แล้วต่อไป

จงเคารพในสิทธิทรัพย์ สมบัติของบุคคลอื่น มีความสันโดษ คำว่าสันโดษนี้ไม่ได้แปลว่าขี้เกียจ คือยินดีในทรัพย์สินที่เราหามาได้โดยชอบธรรม ไม่ใช่ยินดีเฉพาะทรัพย์ที่พึ่งมืออยู่ ถ้าแปลอย่างนี้ไม่ตรงกับความมุ่งหมายขององค์สมเด็จพระบรมครู ให้ยินดีเฉพาะทรัพย์ที่เราหาได้เองโดยชอบธรรม ไม่ลักขโมย ไม่ยื้อไม่แย่ง ไม่ขูดไม่โกงเขา ถ้าทำอย่างนี้เราก็มีความสุข บุคคลอื่นก็มีความสุข เมื่อเราเป็นคนดีมีความซื่อสัตย์สุจริต จะไปที่ไหนก็มีแต่มิตร ศัตรูหายาก เมื่อมีมิตรมาก ศัตรูหายากเพียงใด ความสุขกายความสุขใจก็เกิดขึ้นกับเรา

ข้อที่สาม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า ถ้าต้องการท่านเป็นที่พึ่ง ก็อย่า ละเมิดในสิทธิความรัก คือสตรีหรือสามีที่เป็นที่รักของบุคคลอื่นเรียกว่า อย่าละเมิดใน กามเมสุมิจจาจาร ทำชู้ลูกเขา เมียเขา ผัวเขา คนในปกครองของเขา คำว่า กามะ นี้ไม่ได้ หมายความว่าเฉพาะภรรยาของเขา ถ้าต้องการต้องได้รับอนุญาตจากท่านผู้ปกครองเสียก่อน ถ้ายัง ไม่ได้รับอนุญาตจากท่านผู้ปกครอง ก็หมายความว่า ต้องมีโทษในฐานะกามเมสุมิจจาจาร นี้คนรัก เรายัง รัก เราไม่ต้องการให้ใครมาล่วงเกินคนที่เราปกครองฉันใด เราก็ไม่ทำกับบุคคลอื่นเช่นกัน ที่นี้เรากับ ท่านทั้งหลายเหล่านี้ต่างคนต่างก็จะเป็นมิตรกัน มีความรักซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างก็มีความสุข องค์สมเด็จพระมหามุนีตรัสแล้ว พระสงฆ์นำมาบอกแก่ท่านพุทธบริษัท ว่าจงรักษาสังขจวจา คือ ความจริงไว้ อย่าพูดคำเท็จ ทั้งนี้เพราะเราเอง เราก็ไม่ต้องการให้บุคคลอื่นพูดเท็จ เมื่อไม่พูดเท็จแล้ว ก็จงอย่าพูดคำหยาบเสียด้วย เพราะวาจาหยาบ ถึงแม้พูดจริงแต่เป็นวาจาหยาบ เป็นที่สะเพื่อนใจ เราไม่ต้องการฉันใด ท่านผู้มีการรับฟังก็ไม่ต้องการฉันใด และก็จงอย่าใช้วาจาใส่ร้ายดุด่าด่าด่าด่า ให้ เขาแตกร้างกัน ด้วยอำนาจความอิจฉาริษยาหรือปรามาสซึ่งกันและกัน เราไม่ต้องการอย่างนั้น ชาวบ้านเขาก็ไม่ต้องการ แล้วจงอย่าใช้วาจาที่ไร้ประโยชน์ เพื่อเจ้าเลวโหด หาประโยชน์อะไรมิได้ วาจาเช่นนั้นเป็นที่สะเพื่อนใจของบุคคลผู้รับฟัง เราไม่ต้องการรับฟัง ต่างคนต่างทรงวาจาในด้านของ ความดี คือพูดจริงตามความเป็นจริง ใช้วาจาอ่อนหวาน คือไม่กล่าววาจาหยาบ ใช้วาจาที่เป็น สุภาสิต ไม่มีจิตอิจฉาใส่ร้ายซึ่งกันและกัน จะไม่ใช้วาจาเลวโหดไร้ประโยชน์ อย่างนี้เรากับเขา ต่างคนต่างไม่มีโทษ รักกันจนวันตาย มีความสุข

5. องค์สมเด็จพระจอมไตรทรงแนะนำ ว่าปกติประสาทของเรามันก็ไม่ค่อยดีอยู่แล้ว องค์ สมเด็จพระ

พระทีปแก้วกล่าวว่า ถ้าเอาของมีนเมาเข้ามาใช้ผสมเข้าอีกสติสัมปชัญญะมันก็จะพินเพื่อน สามารถ จะทำความชั่วได้ทุกอย่าง แม้แต่พ่อกับแม่ก็สามารถจะฆ่าได้ทั้งๆ ที่ท่านมีคุณใหญ่ เพราะความเมา จากน้ำเมา ทำลายประสาททำให้ไร้สติสัมปชัญญะ ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรง แนะนำว่า ถ้าเจ้าต้องการให้เราเป็นที่พึ่ง จงปฏิบัติในกฎ 5 ประการนี้ ถ้าปฏิบัติได้ก็ผลที่จะพึงได้ ก็คือ **สีเลนะ สุกติง ยันติ** เมื่อปฏิบัติได้ในชาตินี้ท่านจะมีความสุข สุขเพราะเป็นคนที่ไม่มีเวรไม่มี ภัย มีมิตรมากกว่ามีศัตรู

สีเลนะ โภคสัมปทา เมื่อทรงความดีอย่างนี้ได้ ทรัพย์ทั้งหลายที่มีอยู่จะไม่สลายตัวไปด้วย เหตุที่ไม่สมควร ทรัพย์จะเยือกเย็น

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ คือจะเป็นปัจจัยให้มีน้ำใจสงบ หมัดอารมณ์ฟุ้งซ่านหมัดอารมณ์ ของความเป็นทุกข์ มีแต่ความสุขตลอดเวลา นี้พูดถึงในชาติปัจจุบัน นี้พูดถึงในชาติปัจจุบัน นี้

เป็นอันว่า องค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงแนะนำให้ปฏิบัติใน สีลानุสสติกรรมฐานศีลนี้ใช้อารมณฺคิดพิจารณาใคร่ครวญไว้เสมอ

เมื่อนักปฏิบัติทั้งหลายต่างคนต่างพิจารณาศีล ใคร่ทรงศีล แล้วก็ทรงศีลได้เป็นปกติ มีความมั่นอยู่ในศีล ไม่ทำให้ศีลขาด ศีลต่าง ศีลพร้อม เป็นอันว่าเป็นผู้ทรงศีลบริสุทธิ์ เรียกว่า **สีลानุสสติกรรมฐาน** ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับตน และในอันดับต่อไป องค์สมเด็จพระทศพลทรงแนะนำให้ตั้งอยู่ใน **จาคานุสสติกรรมฐาน**

คำว่า **จาคานุสสติกรรมฐาน** ก็ได้แก่การคิดจะบริจาคทรัพย์สินหรือว่ากำลังกาย กำลังปัญญา ให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนสาธารณชน ตอนนี่ศีลก็ดี การปฏิบัติในจาคานุสสติก็ดี ถ้าจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้ทรงอยู่ได้จริงๆ ก็ต้องมีกรรมฐานควบคุมคือกรรมฐานที่มีอารมณฺควบคุม มีอารมณฺคิดอยู่เสมอ นั่นก็คือพรหมวิหาร 4 พรหมวิหาร 4 นี้เป็นหลักใหญ่ ถ้าพรหมวิหาร 4 ไม่ทรงตัว อารมณฺไม่มั่นคงในพรหมวิหาร 4 ก็รักษาศีลให้บริสุทธิ์ตลอดกาลตลอดสมัยไม่ได้ เพราะว่าพรหมวิหาร 4 มีเมตตาความรัก กรุณาความสงสาร มุทิตา มีจิตอ่อนโยนไม่โอ้อวดริษยาเขา พลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้ดี อุเบกขา ทรงอารมณฺวางเฉย ในเมื่อกฎของกรรมเข้ามาถึงตัวหรือว่าไม่ซ้ำเติมบุคคลผู้เลวเพียงพละมีความทุกข์ ให้ได้รับความทุกข์ยิ่งขึ้นไป

นี่พระมหาบพิตรจะทรงเห็นได้ว่า พรหมวิหาร 4 เป็นหลักใหญ่ในการทรงศีล และจาคานุสสติกรรมฐาน อยู่ๆ จะมาคิดว่าเราจะให้คนนั้น จะแจกคนนี้ จะทำประโยชน์กับคนนั้น มันเป็นไปได้ ถ้าไม่มีกำลังใจเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหาร 4 ประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมตตา กรุณา มุทิตา 3 ประการ แล้วอุเบกขาก็มีความสำคัญ เพราะว่าจาคานุสสติกรรมฐานในข้อนี้ องค์สมเด็จพระมหา มุนีทรงแนะนำให้ ให้ทั้งหมด คำว่าหมด ไม่ใช่หมายถึงว่าหมดของ คือไม่เลือกบุคคลผู้ให้ หวังใจให้เป็นประโยชน์ บุคคลนั้นจะเป็นญาติหรือไม่ใช่ญาติ จะเป็นพวกหรือไม่ใช่พวกก็ตาม ถ้าเขามีความทุกข์ พอจะแบ่งปันให้มีความสุขให้ เราก็ต้องการสงเคราะห์ เต็มใจให้ ให้ด้วยความเต็มใจ หวังในการเกื้อกูลจริงๆ ไม่หวังผลตอบแทน

ตามที่พระมหาบพิตรทรงวินิจฉัยมา ว่าเพียงแค่จาคะตัวเดียว สามารถไปนิพพานได้ ข้อนี้อาตมารับรอง ว่าคนถ้าไม่มีจาคะ จะไปสวรรค์ก็ไม่ได้ จะไปพรหมโลกก็ไปไม่ได้ แล้วจะไปนิพพานได้อย่างไร แต่ถ้าจะกล่าวกันว่า คนปราศจากจาคะเสียอย่างเดียว จะเกิดเป็นมนุษย์ก็ยังไม่เกิดไม่ได้ เพราะว่าไม่มีการเสียสละในการเห็นแก่ตัว ถายังเห็นแก่ตัวเพียงใด บุคคลนั้นไม่สามารถจะกลับมากินได้แม้แต่เป็นมนุษย์ ถ้ามีจาคะเสียสละ อันนี้คำว่าเสียยังมีอยู่ตามที่ทรงวินิจฉัยไว้ อันนี้ถือว่ากำลังใจยังต่ำ ยังมีจิตตั้ง เท่าที่ทรงวินิจฉัยไว้ นั้นตรงตามความเป็นจริงทุกประการและข้อต่อไปตัดคำว่าเสียออกไป เหลือแต่สละ ที่ทรงวิจารณ์มา ที่ทรงเห็นว่าข้อนี้ก็ยังไม่ดีแท้ ถ้าใช้คำว่าตัด คำว่า

เสีย ออกใช้คำว่า สละ อย่างนี้เป็นเทวดาได้เป็นพรหมได้ ถ้ายังใช้คำว่าเสียสละ เห็นจะเกิดได้แค่ มนุษย์เท่านั้น ถ้าตัดตัด ส ออก เหลือแต่ตัว ละ ตัวเดียว คำว่า ละ ตัวนี้กินความหมายหมด คือว่าละกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุทาน ไม่มีการผูกพันใดๆ ในโลกียวิสัย กำลังใจของทุกคนถ้าทำได้อย่างนี้ ไปนิพพานได้ในชาติปัจจุบันทั้งหมด

อันดับแรกก็ละเล็ก คือละวัตถุ ต่อไปก็ละกำลังในด้านความชั่ว แล้วก็มาสร้างสมความดีในด้านโลกียวิสัยหรือกามาวจร ต่อไปก็ละความกระสับกระส่ายอารมณ์ของจิต จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ฌานเป็นพรหมได้ เมื่อทรงความเป็นฌานได้ก็ละต่อไป คือละสังโยชน์ 10 ประการ คือ

สักกายทิฏฐิ การเห็นว่าอัตภาพร่างกายเป็นเรา เป็นของเราที่ดี ข้อนี้ตามบาลีเรียกว่า ชั้นที่ 5 ละความสงสัยในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าละอารมณ์ที่เข้ามาทำลายศีล ละอารมณ์ที่มีความพอใจในกามารมณ์ ละความโกรธความพยาบาท อารมณ์ที่เข้ามากระทบกระทั่งจิต ให้ไม่พอใจ ละความยึดมั่นถือมั่นในรูปฌานและอรูปรฌาน ถือว่ารูปฌานและอรูปรฌาน เป็นบันไดก้าวเข้าไปสู่พระนิพพานเท่านั้น ไม่ใช่ดีแค่นั้น ละความถือตัวถือตน ละอารมณ์ฟุ้งซ่าน ละฉันทะกับราคะที่เห็นว่าโลกมนุษย์ เทวโลก พรหมโลก เป็นของดี มีความต้องการอย่างเดียว คือความบริสุทธิ์ของจิตเพื่อพระนิพพาน

แล้วต่อมาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติ พิจารณาไตร่ตรองและปฏิบัติใน **เทวดานุสสติกรรมฐาน** ในเทวดานุสสตินี้มีธรรมอยู่ 2 ประการคือ **หิริ** และ **โศตตปปะ**

หิริ อายเสมอเป็นคนขี้อาย อายความชั่ว เกรงว่าความชั่วจะเห็นตัวเข้า คอยหลบความชั่ว อยู่ตลอดเวลา ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ไม่ยอมให้ความชั่วเห็นหน้า หนีให้ไกลแสนไกล หลบไว้เสมอ ไม่ยอมสู้หน้ากับความชั่วเพราะความอาย

ประการที่สอง โศตตปปะ มีความหวาดหวั่นครั่นคร้ามเกรงอันตรายที่จะเกิดจากความชั่ว หลบอยู่เสมอ หนีเสมอไม่ยอมให้ความชั่วมาถึงตัวเพราะกลัวมาก นี่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแนะนำบุคคลที่มีศรัทธาจรตจิตคิดเชื่ออยู่เสมอ ปกติชอบใจในการเชื่ออยู่แล้ว ไหนๆ ก็เชื่อแล้ว ก็ให้เชื่อในด้านความดี ทีนี้ทำหากว่าท่านผู้ทรงศรัทธาจรต ยอมรับนับถือถ้อยคำ คำสอนขององค์สมเด็จพระชินศรีในข้อนี้ทั้งหมด ตามที่องค์สมเด็จพระบรมสุคตทรงแนะนำ ผลที่จะพึงได้มีอะไรบ้าง ควรที่จะพิจารณา ถ้าจะกล่าวว่าคุณคนนี้เป็น **สาธุชน** คนดีก็ใช้ได้ ถ้ากำลังใจต่ำ นี่อาตมาถือว่าคนนั้นเชื่อต่ำ ถ้าเชื่ออย่างกลางก็เรียกกันว่าเป็น **กัลยาณชน** แล้วก็เชื่ออย่างสูงก็เป็น **พระโสดาบัน**

ที่เชื่ออย่างต่ำก็เชื่อตามเขาว่า ถ้าจะทำอะไรให้ยอมรับนับถือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ให้ยอมรับรักษาศีล ให้ยอมรับให้ทาน ให้ยอมรับเกรงกลัวความชั่ว อายความชั่ว เพราะเกรงว่า

ชาวบ้านเขาจะว่าเอา เพราะอยู่ในกลุ่มของเขา เขาทำอย่างนั้น เราก็ทำจะต้องทำตาม กำลังใจไม่เต็มเปี่ยม อย่างนี้เรียกว่าเป็น **สาธุชน** เป็นคนพอมีความดีอยู่บ้างที่สามารถเอาตัวรอดไม่ลงนรก ถ้าเชื่ออย่างกัลยาณชนชั้นกลาง เชื่อในชั้นปานกลางดีขึ้นมาน้อย ทำให้ทรงตัวอยู่ด้วยอำนาจพุทธา นุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ทรงศีลเป็นอารมณ์ มีจาคะเป็นปกติ มีหิริโอตตปปะเป็นประจำ แต่กำลังใจยังเข้มเข้มน้อยมีความมั่นเหมือนกันแต่ยังไม่มั่นถึงที่สุด อย่างนี้เป็น **กัลยาณชน** สามารถจะเกิดเป็นพรหมในพรหมโลกได้ แต่ว่าอย่างต่ำก็เกิดเป็นเทวดา อย่างดีก็เกิดเป็นพรหม

ถ้าอารมณ์นิยมจริงๆ ถือว่ากฎทั้ง 6 ประการนี้ จำเป็นอย่างยิ่งต้องถือเป็นสัจจะ ตัวจะตายก็ยอมตายดีกว่าจะปล่อยให้สัจจะทั้ง 6 ประการนี้สลายตัวไป คำว่าสัจจะ ถือเอาเป็นที่พึ่ง สัจจะแปลว่าที่พึ่ง ต้องคิดไว้เสมอว่า จะต้องยึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง จริยาใดที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาทรงปฏิบัติมาแล้ว จะปฏิบัติจริยาขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ถึงแม้ว่าจะไม่ถึงก็ตาม จะพยายามทำที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ จะรักษาความดีไว้เท่าชีวิต จะไม่ยอมคิดคลายความดีนั้นแม้ว่าตัวจะตาย พระธรรมคำสั่งสอนใดๆ ที่องค์สมเด็จพระจอมไตรบอกว่าควรปฏิบัติ พร้อมทั้งจะปฏิบัติ และจะทรงทำความดีนี้ไว้ด้วยชีวิต และไม่คิดจะทำความชั่วที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ถึงแม้ว่า ใครจะบังคับว่าท่านควรดื่มสุรา ถ้าไม่ดื่มสุราเราจะฆ่าให้ตาย เราก็ยอมตายเสียดีกว่า ไม่ยอมดื่ม นี่เป็น **ประการที่สอง**

ประการที่สาม ธรรมใดที่บรรดาพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย นี้เอาตามจำกัดลงไปในคำว่าพระอริยสงฆ์ ไม่ใช่ว่าพระสงฆ์ทั้งหลาย ความจริงคำว่า พระ แปลว่าประเสริฐ แต่บางที่สงฆ์ท่านก็ไม่ประเสริฐนักก็มี ที่ปฏิบัติตัวบูญ์บูยา ไม่สมควรแก่ฐานะที่เป็นสมณะก็มีถมไป ฉะนั้น ขอพระมหากษัตริย์ทรงกำลังใจในส่วนของพระอริยสงฆ์เป็นสำคัญ ว่าท่านทั้งหลายเหล่านี้พ้นจากทุกข์มาได้ ก็เพราะปฏิบัติตามกระแสพระสัทธรรมเทศนาคำแนะนำขององค์สมเด็จพระจอมไตร เว้นข้อที่ทรงห้าม ประพฤติตามในข้อที่ทรงแนะนำให้ทำตาม จะต้องปฏิบัติตามปฏิปทาของพระอริยสงฆ์อยู่ตลอดเวลา จะไม่ยอมคลายจากความดีอันนี้ แม้ตัวจะตายก็ตามที่

มาอันดับที่ 4 ศีลห้าประการนี้จะทรงไว้ด้วยชีวิต จะไม่ยอมศีลถึงแม้ว่าตัวจะตาย ยอมตัวตายดีกว่าศีลขาด

ประการที่ 5 ที่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถทรงแนะนำ ว่าจงบริจาคทรัพย์เพื่อสาธารณประโยชน์ การกระทำอย่างนี้เป็นปัจจัยที่ให้พ้นจากโทษคือความทุกข์ การบริจาคทรัพย์เป็นปัจจัยของความ สุข คือจะมีมิตรเป็นที่รัก ทั้ๆที่เราไม่ต้องการให้เขารัก เขาก็รัก ไม่ต้องการให้เขายินดี เขาก็ยินดี ไม่ต้องการให้เขามาคุ้มภัยอันตราย เขาก็คุ้มเพราะเขามีความรัก ถ้าหลงรักเสียแล้วก็ไม่อยากจะจากกัน ไม่ต้องการให้คนรักมีความทุกข์ ต้องการส่งเสริมความรักให้มีความสุข จาคะ **จาคานุสสติ**

ถือว่าเป็นตัวสำคัญตัวหนึ่ง ที่ทำจิตใจให้ชุ่มชื้น ทำให้มีความสุข เป็นการทำลายกิเลสตัวสำคัญ คือ โภคะ สำหรับศีลเป็นการทำลายกิเลสตัวสำคัญ คือ โทสะ เพราะมีอารมณ์มั่นคง เพราะศีลต้องมีเมตตาและกรุณาเป็นเบื้องหน้า คือเมตตาและกรุณาทั้งสองเป็นต้นนำ ถ้าไม่มีเมตตากรุณาทั้งสองประการศีลทรงอยู่ไม่ได้ ถ้ามีเมตตากรุณาทั้งสองประการประจําใจ โทสะก็ต้องถูกทำลาย คือมีกำลังต่ำลงไป

เมื่อโทสะมีกำลังต่ำก็ไม่สามารถจะประหัตประหารใครได้ ความโหดร้ายของจิตไม่มีเป็นอันว่าจาคะก็ดี ศีลก็ดี จะรักษาด้วยชีวิต

และข้อสุดท้าย องค์สมเด็จพระธรรมสามีศรีให้เจริญใน **เวทนานุสสติกรรมฐาน** ข้อนี้ต้องรักษามั่นด้วยชีวิตเหมือนกัน ขึ้นชื่อว่าความชั่ว เราจะเป็นคนอายเสมอคนชั่วอาย ชั่วหลบหน้า ความชั่วอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้ว่าใครจะบังคับคิดว่าจะเช่นจะฆ่า จะบังคับไม่ปฏิบัติความชั่วจะฆ่าให้ตายก็ยอมตายดีกว่า ยังไงๆ ก็ไม่ยอมสบตากับความชั่ว ไม่ยอมคบหาสมาคม แล้วก็ทำตนเป็นคนขลาดหวาดหวั่นต่อความชั่ว กลัวความชั่วจะเข้ามาถึงตัวเขาจะทำอันตราย

นี่ถ้ากำลังใจของบุคคลทั้งหลายทรงอยู่ในทั้ง 6 ประการนี้ โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน องค์สมเด็จพระพิชิตมารกล่าวว่า ท่านผู้นั้นเป็น **พระโสดาบัน** หรือว่า **พระสกิทาคามี** การที่อาตมาถวายพระพรอย่างนี้ ก็ถือหลักที่องค์สมเด็จพระชินศรีตรัสว่า พระโสดาบันกับพระสกิทาคามี เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ คือ **อธิศีลสิกขา**

สำหรับพระอนาคามีเป็นผู้มี **อธิจิตสิกขา** คือทรงฌานยิ่ง ตอนนี้อย่าใช้กำลังสูง กำลังฌานเพราะต้องประหัตประหาร **กามราคะ** กามฉันทะกับ **ปฏิฆะ** คือความโกรธความพยาบาทให้พินาศไปจากจิต ในตอนนี้ก็ขออนุญาตพระโสดากับพระสกิทาคามี ถ้าพิจารณาให้ดี ที่พระพุทธเจ้าตรัสตามสังโยชน์ ว่าพระโสดาบันกับพระสกิทาคามีละสังโยชน์ 3 นั้นก็คือ **สักกายทิฎฐิ** พิจารณาทราบอยู่เสมอว่า สภาพร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา แต่ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า พระโสดาบันกับสกิทาคามีมีสมาธิเล็กน้อย และมีปัญญาเล็กน้อยยังไม่มากนัก เป็นของเบาๆ

ฉะนั้น การที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า พระโสดาบันกับสกิทาคามี ตัดสักกายทิฎฐิตัวนี้ก็เพียงเบาๆ คือมีความรู้สึกอยู่เสมอไม่ประมาทในชีวิต คิดว่าสักวันหนึ่งข้างหน้าเราต้องตาย และการตายนี้ไม่มีเวลาเที่ยงแท้แน่นอนอาจจะตายเดี๋ยวนี้ อาจจะตายวันนี้ อาจจะตายวันหน้า ตายเช้า ตายสาย ตายบ่าย ตายเที่ยง ตายตอนค่ำ ตอนกลางคืน ตอนดึก จะตายด้วยอาการปกติหรือจะตายด้วยอาการอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตายได้ทั้งหมด เป็นอันว่า ท่านที่มีความเคารพในองค์สมเด็จพระบรมสุขุต คิดในข้อนี้สำหรับพระโสดาบัน คือไม่ผลอกจากความตาย

ตัวอย่างที่ฟังถือเอาง่ายๆ ก็ได้แก่เปสการีธิดา ซึ่งเป็นลูกสาวของนายช่างหูกเมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง ขอเธอทั้งหลายจงอย่าประมาทในชีวิต จงประกอบกิจความดีไว้เสมอ นี่เธอคิดอย่างนี้เป็นปกติว่าถึงความตาย แล้วต่อมาเธอก็เป็นพระโสดาบัน

เป็นอันว่าพระโสดาบันตัดสักกายทิฏฐิได้แบบเบาๆ โดยคิดถึงความตายเป็นเบื้องต้น มีความไม่ประมาทในชีวิต โดยไม่ได้คิดว่าชีวิตจะอยู่นานแสนนานเหมือนองค์สมเด็จพระพิชิตมารในตอนนั้น

และสังโยชนข้อที่ 2 ท่านกล่าวว่า พระโสดาบันไม่สงสัยในคำสั่งและคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คำสั่ง หมายถึงข้อควรเว้น คำสอนหมายถึงสิ่งที่ให้ปฏิบัติตาม แนะนำให้ปฏิบัติว่าเป็นความดี

สังโยชนข้อที่สาม องค์สมเด็จพระมหามุนีตรัสว่า พระโสดาบันมีศีลบริสุทธิ

นี่ถ้าจะกล่าวโดยสังโยชนทั้ง 3 ประการ ก็จะเห็นว่า พระโสดาบันไม่ประมาทในชีวิต คิดว่าคนจะต้องตาย มีความเคารพในองค์สมเด็จพระจอมไตร คือเชื่อฟังอยู่เสมอ ไม่สงสัยในคำสอน รักษาศีลด้วยบริสุทธิด้วยชีวิต และก็ถ้าสำหรับบรรดาท่านพุทธศาสนิกชนที่มีศรัทธาจริต ทรงคุณธรรมทั้ง 6 ประการด้วยชีวิต ถ้าจะไม่กล่าวว่าเป็นพระโสดาบัน จะกล่าวอย่างไร นี่ถ้าจะมองไปอีกจุดหนึ่งที่กล่าวว่าคุณของพระโสดาบันที่กล่าวไว้แล้วเป็นสังโยชน ที่จะฟังละ เมื่อละแล้ว อารมณ์จะต้องทรงอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ที่จุดที่พระโสดาบันทรงอยู่นั้นก็คือ

1. องค์ของพระโสดาบัน มีความเคารพในพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง
2. มีความเคารพในพระธรรม
3. มีความเคารพในพระสงฆ์

รวมความว่าสรณะทั้ง 3 ประการนี้มีความมั่นคงจริงๆ และ

4. มีศีล 5 บริสุทธิ

นี่พระโสดาบันทรงคุณธรรมจริงๆ เพียงแค่ 4 ประการ ถ้าจะกล่าวกันไปอีกที ก็ดูเหมือนว่า หลงปากคอก

เป็นของที่เรามองกันเห็นอยู่เสมอ เป็นของที่ประสบพบเห็นอยู่ง่ายๆ ไม่มีอะไรเป็นของยาก ไม่ไกลนักและก็ไม่ใกล้สัก

เป็นอันว่า ตามที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส ว่าพระโสดาบันมั่นคงในพระพุทธ มั่นคงในพระธรรม มั่นคงในพระสงฆ์ มีศีล 5 บริสุทธิ อันนี้จะพิจารณาได้จากพระสูตร เช่น ท่านสุปปพุทธภูทิสฺส ที่ฟังเทศน์จากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว บรรลุพระโสดาปัตติผล เพราะ

อาศัยท่านเป็นคนจน เป็นขอทาน เมื่อจิตใจเข้าถึงพระโสดาบัน ความชุ่มชื้นก็เกิด ความปลื้มปิติปรากฏล้นพ้นคิดว่าถ้าองค์สมเด็จพระทศพลทรงทราบว่าเราเป็นพระโสดาบัน พระองค์คงจะดีใจมากในตอนเช้าจึงตั้งใจจะไปเฝ้าองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ความปรารถนาจะกราบพูลให้ทรงทราบว่า บัดนี้ข้าพระพุทธเจ้าเป็นพระโสดาบันแล้ว

ในขณะที่เดียวกันพระอินทร์ก็มาทดลองสุปปพุทธ ผู้มีใจเป็นแก้วว่า สุปปพุทธเธอเป็นคนจน แล้วก็โกรธเรื้อน เธอจงกล่าววาจาอย่างนี้ตามคำเราว่า ไม่ตั้งใจก็ไม่เป็นไร ถ้ากล่าวแล้วเราจะบันดาลให้ท่านหายจากความเป็นโรคเรื้อน แล้วจะบันดาลทรัพย์สินมาให้เป็นมหาเศรษฐี วาจาให้กล่าวตามนี้ คือว่าพระพุทธเจ้าไม่ใช่พระพุทธเจ้า พระธรรมไม่ใช่พระธรรม พระสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์ กล่าวอย่างนี้ ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม กล่าวเล่นๆ ก็ได้

ท่านสุปปพุทธ ชี้นำพระอินทร์หาว่าพระอินทร์ถ้อย ท่านมาหาว่าเราเป็นคนยากจนเข็ญใจ เราจนก็จริงแท้ แต่ท่านเป็นการจนโลกีย์ทรัพย์ สำหรับอริยทรัพย์ของเรามีมากมาย ท่านกล่าววาจาเช่นนั้น เรากล่าวไม่ได้ ท่านจงหลีกไปให้พ้น

นี่จะเห็นว่ากระแสพระสังฆธรรมเทศนาขององค์สมเด็จพระทศพล ทรงรับรองว่า คนที่เป็นพระโสดาบันนั้นมีความมั่นใจใน **คุณพระพุทธเจ้า** ใน **คุณพระธรรม** และ **คุณพระสงฆ์** และ **จิตตั้งตรงลงเฉพาะในศีล 5 บริสุทธิ** ไม่ยอมขาดสาย อันนี้อาตมาก็ขอถวายพระพร ว่าสำหรับท่านผู้ใดที่มีอารมณ์ใจหนักไปในทางศรัทธาจริตก็ขอให้ท่านทั้งหมดปฏิบัติตามคติที่องค์สมเด็จพระธรรมสามีศร ในพระกรรมฐานทั้ง 6 อย่างเป็นอารมณ์คิด ไม่ใช่อารมณ์ภาวนา เป็นอารมณ์ใคร่ครวญ ไม่ใช่ไปนั่งภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ สีโล จาโค เทวดา ไม่ใช่ทำอย่างนั้น ใช้อารมณ์คิดให้อารมณ์จับเข้าถึงจุดจริงๆ ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัทชายหญิงปฏิบัติได้แบบนี้จริงๆ ด้วยความทงตัว ท่านเป็นพระโสดาบันตามที่พระพุทธเจ้าตรัส ไม่ใช่อาตมาพยากรณ์

เอาละสำหรับในด้านของศรัทธาจริต ที่สมเด็จพระมหาปิตุรทรงมีความประสงค์ อาตมาบันทึกให้ถวาย เวลานี้มองนาฬิกาเห็นว่าเทปจะหมดแล้ว ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

พุทธจริต

อาตมาภาพจะขอถวายพระพรพระมหาปิตุรในด้านพระพุทธจริต คำว่าพระพุทธจริตแปลว่า จิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ในความฉลาด หรือว่ามีอารมณ์ในความฉลาด หรือว่ามีอารมณ์ในความฉลาด องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงให้กรรมฐานสนับสนุนไว้ 4 อย่างจริตทั้ง 2 ประการคือ

ศรัทธาจริต กับพุทธจริต โดยองค์สมเด็จพระธรรมสามิศรทรงยกย่องสรรเสริญว่าเป็นจริตที่จะพึงเข้าถึงมรรคผลได้โดยง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งศรัทธาจริต สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กรรมฐานสนับสนุนไว้ในชั้นพระโสดาบันกับสกิทาคามี

สำหรับพุทธจริตนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้กรรมฐานสนับสนุนไว้ถึงอรหัตตผล เวลาองค์สมเด็จพระทศพลเห็นว่าเป็นคนฉลาดจึงได้ให้กรรมฐานเฉพาะคนฉลาดไว้ปฏิบัติสำหรับท่านที่มีอารมณ์เป็นพุทธจริต จะสังเกตได้ง่ายว่าเป็นคนมีสมองใจ มีความเฉลียวฉลาดสามารถปฏิบัติภารกิจทั้งปวงเกือบหมดวิชาการใดๆ ที่ไม่เคยศึกษามาในกาลก่อน แต่มีนิสัยในการลอกแบบอย่าง นิสัยค้นคว้าด้วยตนเองอย่างหนึ่ง โดยการใช้การสังเกตการณ์ เรียกว่าเป็นการศึกษานอกมหาวิทยาลัย หรือว่าการศึกษานอกโรงเรียน คนประเภทนี้ที่มีจริตแบบนี้สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้เกือบทั้งหมด ถ้าสิ่งนั้นไม่เกินวิสัยของมนุษย์ธรรมดา และถ้าสามารถจะผ่านสายตาไปได้แล้ว ท่านประเภทนี้ทำได้ คำว่าไม่สามารถจะไม่มีสำหรับท่านที่มีนิสัยเป็นพุทธจริต เพราะว่ามีจิตอบรมมาแล้วด้วยดีในอดีตชาติฉะนั้นองค์สมเด็จพระบรมโลกนาถ จึงให้กรรมฐานเฉพาะคนฉลาดไว้สำหรับท่านที่มีจริตเป็นพุทธจริต ขอประทานขอใช้คำว่าเจ้าใช้คำว่าเจ้าว่าเป็นฉลาด พุทธจริตคือคนฉลาดสมเด็จพระบรมโลกนาถ ให้กรรมฐานเป็นเครื่องประกอบกับการปฏิบัติ หรือความนึกคิดไว้ 4 อย่าง คือ

1. **มรณานุสสติกรรมฐาน** นึกถึงความตายเป็นอารมณ์
2. **จตุธาติวัดถาน 4** พิจารณาขั้น 5 ว่าป็นธาตุ
3. **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** พิจารณาอาหารว่าเป็นของสกปรก ไม่ติดในรสอาหาร ไม่ติดในกลิ่นหรือในสีของอาหาร ไม่มัวเมาในเรื่องของอาหาร และ

3. **อุปสมานุสสติกรรมฐาน** นึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์

รวมความว่ากรรมฐานทั้ง 4 อย่างนี้ ถ้าคนไม่ฉลาดมีความฉลาดในชีวิตเขาจะไม่คิดถึงความตายเป็นสำคัญ เมื่อคิดถึงความตายขึ้นมาเมื่อไรก็มีแต่ความหวาดหวั่น แต่สำหรับท่านที่ทรงปัญญาสูงคือพุทธจริต จะมีอารมณ์คิดถึงว่าความ ไม่ใช่ของแปลกเพราะทราบอยู่แล้วว่าคนเราและสัตว์เกิดขึ้นมาเท่าใดตายเท่านั้น คนทุกคนต่างคนต่างเดินเข้าหาความตายทุกวันทุกเวลา จึงเห็นว่า **ความตายเป็นกีฬาของชีวิต** คำว่ากีฬาเป็นการสนุก เป็นการแสดงออกถึงการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความรื่นเริงเป็นปกติเพราะคำว่านักกีฬาจริงๆไม่ใช่อันธพาลเข้าช่วย ก็ให้เห็นได้ว่าท่านผู้นี้มีความรื่นเริงธรรมชาติตลอดเวลา เพราะหนึ่งสุขภาพทางร่างกายดี สุขภาพทางจิตใจดี มีความเสียสละจึงเรียกว่านักกีฬา

สำหรับท่านที่มีปัญญาฉลาดประเภทพุทธจริต ท่านก็มีอารมณ์จิต เห็นความตายเป็นกีฬาเป็นชีวิต เพราะนักกีฬาเมื่อพูดถึงเรื่องการแข่งขันกีฬาเมื่อไร ความกระปรี้กระเปร่าจะปรากฏแก่ใจ

ของเขาทันที มีความยินดีถึงการที่จะเข้าแข่งขันหรือแสดงกีฬา แม้ว่าเป็นกีฬาที่เขาจะพึงทำ พร้อมทั้งจะลงนามเสมอ ทั้งสนามซ้อมและสนามแข่งขัน แม้ว่าจะมีความเหนื่อยยาก มีความร้อน มีความหนาวเพียงใดก็ตาม ท่านทั้งหลายเหล่านี้ไม่ยอมต่อต้านการซ้อมหรือการแข่งขัน ข้อนี้อุปมาฉันใด สำหรับท่านที่มีน้ำใจฉลาดจัดว่าเป็นประเภทพุทธจริต มีอารมณ์คิดค้นคว้าหาความจริงอยู่เป็นปกติ จึงมีความรู้สึกที่ว่าความตายเป็นกีฬาของชีวิต ทั้งนี้เพราะว่าจะคิดว่าเป็นกีฬาหรือไม่เป็นกีฬาก็ตาม วันเวลาล่วงไปๆ ชีวิตของคนและสัตว์ก็เคลื่อนเข้าหาความตายทุกขณะ

ฉะนั้นท่านที่มีความฉลาด จะมีความรู้สึกที่ว่าความตายเป็นเรื่องปกติของชั้น 5 คือ ร่างกาย ยังไงๆ ก็ต้องตายกันแน่ จะตายเช้า ตายสาย ตายบ่าย ตายเที่ยง ตายกลางคืน ตายกลางวัน เจ็บป่วยตาย แก่ตายไปเอง หรือว่ามีอุบัติเหตุตายไม่สำคัญ ตายเหมือนกันหมด เวลากำหนดของความตายของชีวิตเป็นของไม่แน่นอน อาจจะตายเมื่อแก่ ตายเมื่อวัยกลางคน อาจจะตายเมื่อหนุ่มสาว อาจจะตายตั้งแต่เป็นเด็ก บางคนเกิดมายังไม่ทันพ้นครรภ์ของมารดา ก็ตาย

เป็นอันว่าความตายนี้นี้เป็นกีฬาประจำใจของท่านผู้เป็นพุทธจริต มีจิตที่มีอารมณ์ฉลาดจึงมีความไม่ประมาทในชีวิต คิดว่าการเกิดแล้วก็เดินเข้าไปสู่ความตายเป็นปัจจัยของความทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ชาติปิทุกขา** ความเกิดเป็นทุกข์คนกว่าจะเกิดมาได้ก็แสนลำบาก ก่อนที่จะเกิดมาจากไหนเราไม่ทราบ แต่ถ้าว่าขณะที่อยู่ในครรภ์มารดา ถ้าเราจะนึกน้อยใจเข้าไปดูภาพของเด็กในครรภ์ จะนั่งอยู่ในสภาพคุดคู้ เหยียดเท้าเหยียดมือก็ไม่ได้ มีสภาพเหมือนกับว่าคนนั่งกอดเข่า นั่งชันเข่าใช้เวลาประมาณ 10 เดือน นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิใหม่ๆ จิตเข้าสู่ครรภ์มารดาสภาวะของก้อนเลือดยังไม่ใหญ่ ยังรู้สึกมีความสุขสบาย สำหรับห้องนั้นมีอุปมาเหมือนกับคนนอนอยู่ในห้องกว้างๆ ต่อมาก้อนเลือดนั้น จับกลุ่มมากขึ้นเป็นร่างกายขึ้นมาก้อนโตเท่าไร ก็ปรากฏว่าห้องคือครรภ์ของมารดานั้น แคบลงไปทุกที ในที่สุดเมื่อร่างกายนี้มีความสมบูรณ์แบบมากขึ้นเต็มที่ ก็ปรากฏว่าห้องคับตัว ไม่สามารถจะเหยียดมือเหยียดเท้าออกไปได้ อาการอย่างนี้มันเต็มไปด้วยความทรมานกาย ทรมานใจ จะปวดจะเมื่อยประการใดก็ตามที่ ขยับเขยื้อนกายไม่ได้ เป็นการทรมานอย่างที่สุด

ขณะที่อยู่ในครรภ์ของมารดาที่แสนจะลำบาก ถ้ามารดาบริโภคอาหารร้อนเกินไป เบรี้ยวเกินไป เค็มเกินไป หรือว่าเคลื่อนไหวกายมากเกินไปที่อยู่ภายในก็มีความลำบาก มีทุกข์เวทนา ทำให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจเกิดขึ้น ความจริงการอยู่ในครรภ์ของมารดาเต็มไปด้วยความทุกข์ เรียกว่า **ชาติปิทุกขา** ความเกิดเป็นทุกข์ แต่คนมองไม่เห็น ความจริงไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเนื้อ ก็น่าจะคิดด้วยตาของปัญญา เพราะอาศัยปัญญาที่มีอยู่ควรจะรู้ได้

สำหรับท่านที่มีจริตเป็นพุทธจริต คือจิตประกอบไปด้วยความรู้ หรือจิตประกอบไปด้วยความฉลาด ย่อมเห็นโทษของการเกิดตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดาเมื่อคลอดจากครรภ์มารดา ขณะที่อยู่

ในครรภ์ของมารดา มีความอบอุ่นจากธาตุไฟของมารดา เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงทำให้ร่างกาย สบาย เวลาคลอดออกจากครรภ์มารดาออกมาใหม่ๆ กระทบความร้อน กระทบความหนาวจากอากาศ เกิดสัมผัสใหม่มีการแสบตัวจึงร้องจ้าออกมา หมอตำแยบางคน เข้าใจว่าเด็กร้องเสียงดังมีความแข็งแรงดี แต่ความจริงไม่ใช่ความแข็งแรงของเด็ก แต่อาจจะเป็นความแข็งแรงก็ได้ แต่การร้องนั้นเด็กไม่ใช่ดีใจ หรือว่ามีความพอใจใดๆ เป็นการแสบกายที่ทนไม่ไหว เพราะมากกระทบกระทั่งกับอากาศที่ไม่เคยสัมผัสมาในกาลก่อน มีความหนาวและความร้อนเป็นต้น ทนไม่ไหวจึงร้อง นี้จะเห็นได้ว่าแม้จะคลอดจากครรภ์มารดาก็เป็นทุกข์เสียแล้ว ไม่เป็นเรื่อง

ต่อมาเมื่อคลอดจากครรภ์มารดา อาหารที่เคยอยู่ในครรภ์ได้รับการสัมผัสคือหล่อเลี้ยงจากครรภ์ของมารดา บริเวณอาหารอะไรเข้าไป ร่างกายก็ผลิตอาหารส่งให้เด็กทางสมอง แต่ครั้งออกจากครรภ์ของมารดาแล้ว โอกาสนั้นไม่มี คราวนี้เกิดความลำบากใหญ่ หิวขึ้นมาเมื่อไร มารดาไม่ทราบ บุคคลผู้เลี้ยงไม่ทราบ เขาจะทราบต่อเมื่อ เด็กแสดงอาการร้องไห้ปรากฏ มันหิวจนกระทั่งทนไม่ไหว จึงร้อง นี้แสดงถึงความลำบาก พระพุทธเจ้ากล่าวว่า **ชิมัจฉา ปรมา โรคา** ความหิวเป็นโรคคือเป็นอาการเสียดแทงอย่างยิ่ง นี่เป็นปัจจัยของความลำบาก การเลี้ยงตัวเองไม่ได้เป็นทุกข์ ปวด อุจจาระ ปัสสาวะ บิดามารดา ผู้เลี้ยงยังไม่รู้ ในที่สุดก็ต้องถ่ายราดออกมาทั้งๆ ที่มีกลิ่นมีความเหม็นก็ต้องทน กว่าเขาจะทราบไ้การทุกข์ทรมานอาการเสียดแทงทั้งหลายนั้น ก็มากจนทนไม่ไหว ร้องบิดกายบ้าง กำมือกำเท้าบ้างอย่างนี้เป็นต้น

สำหรับคนผู้มีปัญญา คือมีความฉลาดมีความเข้าใจชัดเมื่อการเกิดเป็นทุกข์ความทุกข์ไม่มี แต่เพียงเท่านี้ เมื่อถึงความเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วก็มีทุกข์ เป็นการปรารถนาการแสวงหาคู่ครอง บ้าง เมื่อยังไม่ได้สมความปรารถนาเป็นทุกข์ เมื่อได้มาแล้วก็เสริมความทุกข์ให้มากขึ้น เพราะว่าลำพังตัวเอง มีความสุขพอสมควร ทุกข์บ้างก็ไม่มาก เมื่อมีคู่ครองเข้ามาก็ต้องเอาใจคนอื่นอีกพวกหนึ่ง ไม่ใช่คนเดียวและการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกันด้วยอำนาจของความรักเป็นปัจจัย เป็นเหตุนำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ เป็นเหตุนำมาถึงอันตรายที่จะพึงถึงตัว ที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า ความเศร้าโศกเสียใจมาจากความรัก ภัยอันตรายจะพึงมีมาได้จากรักเป็นปัจจัย ถ้าหากว่าเราไม่รัก ไม่พอใจเสียอย่างเดียว ใครจะป่วยจะตาย ของจะหายอะไรก็ช่าง ถ้าไม่สนใจไว้ก่อน ความเศร้าโศกเสียใจมันไม่มี ที่มีความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา นี้ ก็เพราะทุนเดิมมีความรักอยู่ก่อน

องค์สมเด็จพระชินวรทรงเห็นโทษของความรัก ความผูกพันเกินไป โดยไม่นึกถึงกฎธรรมดา นี้คนที่เกิดมาอาศัยกิเลสเป็นเครื่องนำหน้า มีความรักความพอใจมีความยึดเหนี่ยวซึ่งกันและกัน ทั้งด้านที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เมื่อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ต้องสลายไปจากไป ความเศร้าโศกเสียใจมันก็ปรากฏ เหตุแห่งความรักจะมีขึ้นมาได้ก็เพราะอาศัยความเกิดเป็นสำคัญ ถ้าไม่เกิดเสียอย่างเดียวจะ

มีอะไรมารักกัน จะมีอะไรมาหวงแหน จะมีอะไรมาเป็นเครื่องแยกตัวกัน หรือจากกันนี้ กล่าวว่าจะ ฟังเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะอาศัยความรักเป็นเหตุนี้ องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐทรงแสดงให้เห็นชัดๆ ว่า คนที่เรารักก็ดี ถ้าใครมาล้วงละเมิดสิทธิของเรา เราต้องพร้อมที่จะป้องกันสิทธิทั้งหลายเหล่านั้น ขณะที่เข้าไปป้องกันก็ต้องเกิดการต่อสู้กันประกาศตนเป็นศัตรูกับบุคคลผู้ละเมิดสิทธิ ตอนนี้อันตรายจะฟังมีได้ เพราะอาศัยความรักเป็นเหตุนี้

องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐเห็นว่า ท่านที่มีจิตเป็นพุทธจิต คือมีจิตมีความรอบรู้เป็นคนฉลาด สามารถจะพิจารณาผลของความเกิดว่าเป็นทุกข์ เรียกว่า **ชาติทุกข์า** ความเกิดเป็นทุกข์ เห็นได้อย่างนี้ องค์สมเด็จพระชินศรี จึงแสดงให้บุคคลทั้งหลายเหล่านี้ทราบชัดว่าท่านจะต้องตาย เป็นปกติ แต่ว่าก่อนที่จะตายเป็นทุกข์ก่อน ทุกข์เนื่องจากความเป็นอยู่ ทุกข์เนื่องจากความสัมพันธ์ ถึงเวลาความใกล้จะตายขึ้นมานั้น ความทุกข์จากชั้น 5 มันก็มีมากขึ้น เพราะทุกข์เวทนาบีบคั้น ประสาทจนทนไม่ไหวจึงตาย

เป็นอันว่า องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา ทรงทราบชัดว่าท่านที่มีความหมายฉลาดไม่มีความหวั่นไหวในความตาย เพราะรู้ตัวว่าการเกิดมาก่อนที่จะถึงตาย มันเต็มไปด้วยความทุกข์ และความตายนี้ก็ไม่เป็นนิमितเครื่องหมาย ฉะนั้นองค์สมเด็จพระจอมไตร จึงทรงแนะนำให้ท่านทั้งหลายเหล่านี้ ใ้ปัญญาพิจารณากรรมฐานที่มีคุณใหญ่ต่อไปเพื่อความไม่ประมาท โดยคิดว่าในเมื่อความเกิดมันเป็นทุกข์ ความแค้นเป็นทุกข์ ความตายมันเป็นทุกข์ เกิดมาเพื่อความตาย ทรัพย์สินทั้งหลายที่จะพึงหามาด้วยความไม่ลำบาก ในที่สุดก็พลัดพรากจากกัน

เมื่อความเกิดมันเป็นปัจจัยของความทุกข์ ทุกข์แล้วก็ต้องตาย ถ้าตายแล้วเกิดใหม่จะมีประโยชน์อะไร ก็ต้องกลับมาทุกข์ตามนี้ จึงได้ทรงแนะนำให้หาที่สุดของความทุกข์ให้พบ คือเดินเข้าไปหาที่สุดของความทุกข์ คำว่าที่สุดของความทุกข์ก็คือ ไม่ต้องมีความทุกข์ต่อไป สำหรับวันนี้เสียไม่ดีเหมือนกัน คอไม่ดี ขอพระราชทานอภัยถ้าฟังไม่ถนัด คือเสียไม่ชัดเพราะว่าโทษของชั้น 5 มันรบกวนกัน นี้เนื่องมาจากปาดนาติบาตในอดีตชาติมันมารบกวน ก็ขอใช้มันไปจนกว่าจะถึงวาระหมดหนี้เข้าใจว่าถ้าพยายามใช้อย่างนี้ไม่ช้าก็หมด ความสุขก็จะมาถึงในวันหน้าว่าเป็นอย่างไรก็ช่าง ในเมื่อร่างกายยังใช้งานได้ ก็จะใช้ให้เกิดประโยชน์ตลอดไป เพื่อที่จะสนองความดี ขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา ที่ทรงสั่งสอนให้จิตใจมีความสุขร่างกายจะทุกข์ก็เชิญทุกข์ แต่ใจไม่ยอมทุกข์ด้วย ชั้น 5 มันจะเป็นอย่างไร ก็เชิญเป็นไปตามอภัยของมัน ตายเมื่อไหร่สบายเมื่อนั้น เป็นอันว่า ถือว่าความตายเป็นกีฬา เอาอย่างท่านพุทธจิต คือท่านเป็นพุทธฉลาด ก็เลยขอความฉลาดของท่าน ถ้าแม้จะไม่ได้ 100 เปอร์เซ็นต์ ได้ติดมาบ้างสักเปอร์เซ็นต์สองเปอร์เซ็นต์ก็พอใจ

ต่อไปองค์สมเด็จพระจอมไตรแนะนำท่านผู้ทรงพุทธจริต จิตมีความฉลาดว่าความตายในอดีตชาติมันมีมาไม่น้อย ควรจะเกิดชาติสุดท้ายทำความตายให้ถึงที่สุดหมายถึงว่าเลิกตายกันเสียที่จบความตายไม่มีความเกิดต่อไป ถ้าไม่มีความเกิดต่อไปตัวทุกข์ที่มาจากชั้น 5 มันก็ไม่มีอีก ทำอย่างไรจึงจะก้าวต่อไปถึงความไม่เกิดตอนนี้พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่า ท่านจงพิจารณาชั้น 5 ของท่านว่ามันมีอะไรเป็นปัจจัย มีอะไรเป็นเครื่องสังสมก่อตัวขึ้นมร สมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงแนะนำว่าท่านมีความฉลาดอยู่แล้ว จงใช้ความฉลาดให้เป็นประโยชน์ และก็เห็นโทษของธาตุ 4 ชั้น 5 หรือว่าเห็นโทษของชั้น 5 ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 มงคลชั้น 5 ด้วยเจตนาดี คือเอาความฉลาดเข้ามามอง ไม่ใช่ความโง่เข้ามามอง ไม่ใช่ความโง่เข้ามามอง ว่าชั้น 5 ที่เรียกกันว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สิ่งทั้ง 5 ประการนี้มีอะไรสำคัญ ส่วนสำคัญที่สุดก็คือรูป ถ้าไม่มีรูปเสียอย่างเดียว เวทนาจะมีมาจากไหน สังขารอารมณ์ที่ปรุงแต่งใจให้คิดไปในด้านอกุศลจะมีมาจากไหน วิญญาณผัสสะคือการรับสัมผัสความหนาว ความร้อน ความเย็น ความหิว ความกระหาย ความป่วยไข้ไม่สบาย มีความเจ็บปวดจากชั้น 5 จากรูปจะมีมาจากไหน ถ้าไม่มีรูปเสียอย่างเดียว ชั้นอื่นอีก 4 ต่อไปไม่มีประโยชน์ เพราะชั้น 4 ทั้งหมดเหล่านั้นเป็นชั้นที่เกาะรูป เมื่อรูปสลายตัวเมื่อไร ชั้น 4 ก็สลายตัวเมื่อนั้น

คำว่าวิญญาณในชั้น 5 ไม่ได้หมายถึงจิต ในสมัยนี้เขาใช้ศัพท์ว่าประสาทเป็นการสมควร เห็นว่าถูกต้อง ควรจะนำศัพท์นี้มาใช้ตามศัพท์สมัยใหม่ จะได้เข้าใจกันชัด เพราะหลายท่านเอาวิญญาณกับจิตเข้าประสมประสานกัน จนไม่รู้ว่าเป็นใคร เป็นเหตุทำให้จิตฟั่นเฟือน จับจุดถึงหลักความจริงไม่ได้

องค์สมเด็จพระจอมไตรทรงชี้ชัดลงไปบอกว่า เรื่องที่จะมีความทุกข์เนื่องจากร่างกาย เพราะธาตุ 4 เป็นเหตุความสำคัญ ถ้าธาตุ 4 ไม่ก่อตัวขึ้นมา ร่างกายอีก 4 ชั้น ซึ่งเรียกกันชั้น 5 มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือตัดรูปออก รูปเป็นธาตุ 4 ว่ามันเป็นธาตุที่ควรจะบูชาหรือไม่หรือไม่ควรจะบูชา โดยเฉพาะธาตุที่มันรวมตัวเป็นกาย ธาตุ 4 มีอะไรบ้าง ของที่แข็งได้แก่ เนื้อ กระดูก ในร่างกาย ท่านเรียกกันว่าธาตุดิน ความอบอุ่นในร่างกายท่านเรียกกันว่า ธาตุไฟของเหลว มี ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำหลาย เหงื่อเป็นต้น อย่างนี้ท่านเรียกว่า ธาตุน้ำ อากาศพัดไปในร่างกายที่เรียกว่าลมหายใจบ้าง ท่านเรียกว่า ธาตุลมเป็นอันว่าส่วนใหญ่ของธาตุที่ประกอบเข้ามาเป็นร่างกายคือ ธาตุ 4

สำหรับธาตุ 4 นี้ องค์สมเด็จพระมหาสมณเจ้าให้พิจารณาตามกฎของอนิจลักษณะว่ามันมีความเที่ยงไหน มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ ที่ประกอบกันเข้ามาเป็นกาย มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันเที่ยงหรือมันทรงตัวพิจารณาไปแล้วจะเห็นว่าสภาพของธาตุ 4 นี้มันไม่เที่ยง

ถ้ามันเที่ยงจริงๆ เกิดมาเป็นเด็กก็เป็นเด็กอยู่อย่างนั้นตลอดกาลตลอดสมัย ต้องไม่เคลื่อนมาถึงความเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือถ้าว่าจะมาเที่ยงตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็ไม่แก่ หรือจะเที่ยงตอนแก่มันก็ไม่อาย เป็นอันว่า ถ้ามีการเคลื่อนไหวอยู่ได้อย่างนี้ แสดงอาการของมันว่าไม่เที่ยงนี้ การที่มันไม่เที่ยงนี้ มันเป็นปัจจัยของความสุขหรือความทุกข์ นั่งมองนั่งคิดตามความเป็นจริง ร่างกายที่ไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

สิ่งที่มองเห็นง่าย ๆ ว่าไม่เที่ยง ก็ควรดูมันตลอดวัน นั่นก็คืออาหาร ร่างกายมีความเสื่อมไปเป็นตามปกติ แต่ความเสื่อมเจ้าของร่างกายมองไม่เห็น เพราะว่าไม่ได้ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา ถ้าใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาจริงๆ แล้วจะมองเห็นชัดว่า ร่างกายมันเสื่อมทุกขณะจิตที่เคลื่อนไปวันเวลาที่เคลื่อนไปถึงขณะใดก็ตามที่ ร่างกายความเสื่อมก็เคลื่อนไปตามนั้น กายก็เสื่อมลงไปด้วย จะเห็นความเสื่อมได้ชัด ก็คือ ร่างกายต้องการอาหารนำไปปรนเปรอชดใช้กับส่วนที่เสียไป เสียบบางคำพูด ออกมาไม่ชัดทั้งนี้ก็เพราะว่า คอไม่ดี ความจริงคอมันอาจจะดี แต่ใจจะไม่ดี สภาวะของคอมันมีสภาพไม่เที่ยง แต่ใจที่เข้าไปหาว่าคอไม่ดี แสดงว่าใจเลว ไม่ยอมรับนับถือความจริงของคอ เมื่อทราบอย่างนี้ก็ปล่อยตามใจของใจปล่อยตามใจของคอ ปล่อยตามใจของกาย มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างหัวมัน ไม่สนใจทำงานสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญกว่า ไม่ซ้ามันก็ตาย ตายเมื่อไรสบายเมื่อนั้น เจ้าชั้น 5 ที่ประกอบไปด้วยความทุกข์ เจ้าชั้น 5 ที่มีอารมณ์อกตัญญูไม่รู้คุณ ไม่มี การยับยั้งการเคลื่อนไหวการทำลายตัวเอง มันจะพังเมื่อไรก็เชิญ เชิญมันพัง พังเมื่อไรเลิกคืบกันเมื่อนั้น ความสบายก็เข้ามาถึง สำหรับเทพหน้านี้ ก็มองดูเวลาก็เห็นว่าจะหมดเสียแล้วขอต่อหน้าต่อไป

ธาตุ 4 เป็นปัจจัยของความทุกข์ เพราะว่ามันมีร่อยหรือเป็นไปตามปกติ ไม่มีการทรงตัว มีการขาดแคลนอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่าธาตุ 4 ที่ร่อยหรือลงไปเสื่อมตัวลงไป สลายตัวลงไปก็เพราะว่า ธาตุ 4 ต้องการอาหารเป็นเครื่องตอบแทนในสิ่งที่ลึนไปเปลืองไปหมดไปนี้ การเพิ่มเติมอาหารของธาตุ 4 ไม่มีการทรงตัวแน่นอน ต้องเพิ่มกันทุกวัน แสดงว่ามันสลายตัวทุกวัน การที่ต้องเพิ่มอาหาร เกิดจากอะไร เกิดจากความหิว ความหิวที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ชีพัจฉาปรมาโรคา** ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง คำว่าโรคคือ อาการเสียดแทงนี้ เสียดแล้วทำให้ใจเป็นทุกข์ มีอาการเสียด มีการต้องการ มีการกระหายมากขึ้น เป็นอาการของความทุกข์นี้

เป็นอันว่าธาตุดินมันเสื่อม ทีนี้ธาตุดินมันเสื่อม แล้วธาตุน้ำมันเสื่อมด้วยไหม อาหารทุกครั้งหรือก่อนจะกินอาหารหนักทุกครั้ง ที่ร่างกายต้องการก็คือ น้ำ น้ำต้องประกอบอยู่ตลอดเวลา แสดงว่าธาตุน้ำก็เสื่อมไปด้วย เพราะว่าร่างกายใช้ให้หมดไป สำหรับธาตุลมหรือธาตุไฟ ก็มีสภาพไม่ทรงตัวหนัก บางครั้งสำหรับธาตุไฟ ถึงว่าร่างกายอบอุ่นดี บางครั้งเย็นเกินไป พอความอบอุ่นน้อยเกินไป ร่างกายก็รู้สึกว่ามันไม่สบาย ลมก็ไม่แน่นักเหมือนกัน บางทีก็ขึ้นมากกว่าลง หรือลงมากกว่าขึ้นเรียกว่า

โรคลม โรคลมนี้มีความร้ายแรงมาก โรคลมที่มีความสำคัญมากก็คือ อหิวาตกโรค อหิวาตกโรค แปลว่า โรคลมที่มีพิษเหมือนงูนี้ ลมเหมือนกัน แม้มลหายใจไม่สู้สบายนัก บางครั้งก็หายใจสะดอก บางครั้งก็หายใจไม่สะดอก เป็นอันว่าสภาพของธาตุ 4 ที่ทรงตัว ถ้าพิจารณาในด้านวิปัสสนาญาณ จะเห็นว่า มันมีความเสื่อมเป็นปกติ และก็มีสภาพนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่ใช่ นำความสุขมาให้ ในที่สุดจะประคับประคองเพียงใดก็ตามที่ มันก็สลายตัวพัง มันอยู่ไม่ได้ ถ้าจะเอาจิตใจไปเกาะร่างกาย ว่าเป็นเราเป็นของเรายอยู่ องค์สมเด็จพระบรมครูตรัสว่า นั่นมันเป็นนิสัยของคนที่มีความโง่เป็นจิตใจ เพราะว่าเป็นนิสัยของท่านที่มีจริตคือโทสะ วิตกจริตหรือโมหะจริต มีความคิดไม่ฉลาด มีการเกาะอยู่ตามปกติ ไม่คิดถึงความเป็นจริงว่าร่างกายนี้มีสภาพเกิดขึ้นและมีอาการเสื่อมไป แล้วก็มีการสลายตัวไปในที่สุด เป็นเรื่องของคนโง่ประเภทนั้น

สำหรับคนฉลาด ต้องมองเห็นความเป็นจริง โดยปัญญาของตนเอง ละเอียดลออได้ เป็นอันว่า พิจารณาในด้านของวิปัสสนาญาณเห็นว่าร่างกายไม่เป็นเรื่อง ไม่เป็นเครื่องที่ควรที่จะเกาะเข้าไป ในต้น **มหาสติปัฏฐานสูตร** องค์สมเด็จพระจอมไตรให้พิจารณาในด้านสมถะควบ คือตัดอารมณ์ยึดในร่างกาย ให้พิจารณาร่างกายเหมือนกับคนฆ่าวัว เมื่อฆ่าวัวแล้วก็เอาหนังกับเนื้อไปไว้กองหนึ่ง กระดูกเอาไปไว้กองหนึ่ง เอา ตับ ไต ไข่ ปอด ไปไว้ทางหนึ่ง เอาพวงน้ำเลือด น้ำเหลือง ไปไว้อีกกองหนึ่ง แล้วมาพิจารณาวัวทั้งร่างกาย มีส่วนไหนบ้างที่เป็นของสะอาด จะไปจับหนังจับเนื้อที่เกรอะกรังไปด้วยเลือด รู้สึกว่าสกปรกเหม็นคาว จับแล้วเบือนมือไปล้างออก ไปดูกระดูกก็สกปรก ดูตับไตไข่ปอดภายในที่นำมากองไว้ ก็ไม่น่ามอง ไปดูน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะที่นำไปกองไว้ส่วนหนึ่ง ก็แสนจะโสโครก

ก็เป็นอันว่าธาตุ 4 ที่ประกอบขึ้นมาเป็นร่างกายนี้ เต็มไปด้วยความสกปรก เป็นของที่ไม่น่ารัก มองในด้านนี้เป็นด้านสมถภาวนา มองในด้านสมถภาวนาแล้ว มองในด้านของวิปัสสนาญาณภาวนาว่าไม่น่ารัก แล้วมันก็มีความไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการสลายตัวไปในที่สุด ตามที่ถวายพระพรมาแล้วนี้

จุดนี้จุดหนึ่งที่องค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ทรงแนะนำท่านที่มีความฉลาดที่เรียกว่า พุทธจริต ให้คิดถึงความตายว่า ความเกิดมันเป็นทุกข์ ความแก่มันเป็นทุกข์ ความตายมันเป็นทุกข์ เกิดใหม่ต่อไปมันจะเป็นทุกข์ใหม่ ก้าวใหม่ต่อไปก็คือการหนีความตาย เข้ามาพิจารณาธาตุ 4 เป็นสมถภาวนา ตามที่ถวายพระพรมาแล้ว คือถ้าอารมณ์จิตทรงตัวเป็นเอกัคคตารมณ์ มีความไม่นิยมในร่างกาย ถ้าจะว่าไปจริงๆเท่านี้ก็พระอรหันต์แล้ว สบายแล้ว สักกายทิฐิ เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา ร่างกายไม่ได้เป็นที่รัก ร่างกายเป็นธาตุ 4 มาประชุมเข้าด้วยกัน มีความเกิดเป็นเบื้องต้น มีความเสื่อมไปในท่ามกลาง มีการสลายตัวไปในที่สุด ธาตุ 4 เป็นปัจจัยของความทุกข์ เท่านั้นทั้งหมด

เป็นอรหันต์ จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ปล่อย มันจะมีสภาพเป็นอย่างไรก็ช่างมัน การ
ประดับประดาของร่างกายคือกฎกรรมตา ประดับประดาไม่ไหวจะตายลงก็ปล่อย

การประดับประดา ถ้าทำเพื่อเป็นการประดับประดา เพื่อที่อาศัยเอาร่างกายเข้าใช้ให้เป็น
ประโยชน์ เป็นสาธารณประโยชน์ ความจริงเท่านั้นคือ 'ไม่ต้องพูดต่อไปอีกก็เป็นอรหันต์แล้ว' อาตมา
ปรารภกับตนเองแค่นี้แค่นี้ พระพุทธเจ้าท่านก็เทศน์ว่าต่อไป เป็นอันว่าข้อต่อไป ที่องค์สมเด็จพระ
จอมไตรเห็นว่าควรให้มันคง ไม่สะดุ้งกลัวต่อความตาย มีกำลังใจดี พิจารณาธาตุ 4 เป็นสมณะ
และวิปัสสนา อารมณ์เปลื้องจากสมณะและวิปัสสนา

ที่นี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังตรัสให้ลึกลงไปว่า ร่างกายที่เราปรนเปรอมันนั้น มันเกิด
จากสภาวะแห่งความสกปรก แล้วต่อมาเราก็เอาของสกปรกเข้าไปบำรุงบำเรอมัน ของสกปรกเหล่านี้
นั้นได้แก่อะไร ได้แก่อาหาร อาหารทุกชิ้นทุกส่วนที่เรารับประทานบริโภคกันทุกวัน เป็นของมาจาก
พื้นฐานของความสกปรก ขณะที่มันเกิดขึ้นมาก่อตัวของมันขึ้นมา มันก็มาจากพื้นฐานของความ
สกปรก การล่อเลี้ยงลำต้นหรือร่างกายให้เจริญขึ้น ก็มาจากอาหารที่เป็นของสกปรก ฉะนั้น
พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนแนะนำคนฉลาด องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถ ทรงแนะนำว่า จง
พิจารณาอาหารตามความเป็นจริง รังเกียจ อ้า....ขอถวายพระพรอาตมาจะเผลอเสมอ คิดว่าพูด
ธรรมดากับชาวบ้านอยู่เรื่อย แต่ความจริงพระมหาพิตรก็ไม่ทรงถือพระองค์ ก็มาแสดงพุทธมามกะ
เต็มพระองค์ อาตมาก็ต้องขอประทานอภัยบางครั้งเผลอไป อาจจะเป็นการเดินเสมอมากเกินไป เป็น
การไม่สมควร

ฟังมองอาหารทุกอย่างเป็นของสกปรก อาตมาปฏิญาณสัญญา ให้พิจารณาอาหารก่อนการ
บริโภคว่า สัตว์มาจากพื้นฐานอะไร อาหารที่สัตว์บริโภคเข้าไปจากพืชผักก็ดี ของที่เราปรุงมาจากเนื้อ
ก็ดี มาจากความสกปรก ร่างกายของสัตว์ก็มีน้ำเหลืองน้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ สกปรกทั้งหมด
เอาย่อยๆ พืชผักทั้งหลายที่จะทำอาหารขึ้นมาได้ มาจากผลที่เต็มไปด้วยความสกปรก อาหารของ
พืชผักสกปรก สำหรับแร่ธาตุต่างๆ จมอยู่ในโคลนในดิน ดินโคลนเต็มไปด้วยความสกปรก

เป็นอันว่า อาหาร สิ่งทั้งหลายที่นำมาประกอบเป็นอาหาร เป็นของสกปรกเมื่อมาปรุงแล้วก็
ยังสกปรก ถ้าแม่ครัวจะบอกว่าฆ่าเชื้อโรคตายหมดแล้ว ก็นั่นเป็นเรื่องของความร้อน เชื้อโรคตาย
เพราะความร้อน แต่เชื้อโรคบางอย่าง ความร้อนที่ทำอาหารยังไม่ให้เชื้อโรคตาย อันนี้ก็ไม่ขอพูดเรื่อง
มันจะมากไป เป็นอันว่า แม่ครัวบอกว่าสะอาดจากไฟ คือความร้อนเชื้อโรคตาย แต่ก็อย่าลืมหากลิ่น
ไอของอาหารคาวหวานก็เป็นของสกปรก ถ้าอาหารสะอาดจริงๆ เวลาบริโภคเข้าไปแล้วก็ไม่ต้อง ล้าง
ปากล้างมือ แต่นี่กลิ่นไอของอาหาร ทรงอยู่อย่างนั้น เพราะมันเป็นของไม่ดีแต่เนี่ยเวลาจะบริโภค
ต้องการอย่างนั้น ต้องการอย่างนี้ รสอย่างนั้น กินแบบนี้ ดีทั้งหมด แต่เวลาพอบริโภคเสร็จรีบล้าง

ปากล้างมือ เพราะอะไร เพราะเมื่อรู้สึกตัวขณะที่มีขึ้นมาแล้วรู้สึกสกปรก นี่ฟังจะรู้ ถ้าไม่หิวไม่รู้
หน้ามืดไม่มีความรู้สึก

เมื่อบริโภคของสกปรกเข้าไปในร่างกาย ชดเชยของที่เสียไปสร้างใหม่ให้มันทรงขึ้นมา เมื่อ
ร่างกายทั้งร่างจะเป็นของสะอาดหรือของสกปรก ตัวนี้เป็นตัวราคะ เมื่อถามฉันนะตัวตรงเห็นชัด องค์
สมเด็จพระทวงสวรรค์ชี้ชัดให้ว่าให้ใช้วิธีพิจารณาหาความเป็นจริง ไม่ใช่ไปโต้เถียงความเป็นจริง ใช้
ปัญญาพิจารณาไว้ฉัน เพราะว่าตรงนี้เป็นจริงของพระอรหันต์ ไม่ใช่พระอนาคามีนี้เลยไม่ต้องพูดถึง
กัน จนถึงพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี

ถอยหลังไปตอนต้นจะเห็นว่า อันดับแรกท่านให้สตาร์ท มรณานุสสติกรรมฐานมาก่อน คนที่
เห็นความตายเป็นกีฬาของชีวิต ต้องเป็นคนกล้า กล้าต่อสู้ทั้งความเป็นจริง แสดงถึงว่ามีอารมณ์
เข้มแข็ง มีความฉลาดยอมรับนับถือกฎของความเป็นจริง เรื่องนี้เรื่องใหญ่มาก ไม่ใช่เรื่องเล็ก ถ้าคน
มีปัญหาอย่างเด็กๆ ใช้อะไรไม่ได้ คำว่าผู้ใหญ่ในที่นี้ หมายถึงว่า คนที่มีบารมีตามสมควรพอสมควร
แล้วถ้ามีความอ่อนแอของบารมีในส่วนใดส่วนหนึ่ง ยังมองไม่เห็นคนที่จะเป็นพุทธจริตได้เต็มอารมณ์
จริงๆ คือเต็มจริงๆ คือท่านผู้นั้นเป็นอุคฆฏิตัญญู หรือวิปจิตัญญู เป็นอย่างน้อยว่าเป็นคนมีปัญหา
ชั้นยอด สะกิดนิดเดียวก็ไม่นิพพาน ที่เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นพุทธจริตแบบเบาๆ ก็พอจะมี
ความเข้าใจอยู่บ้าง ต้องคลำกันหน่อย ถึงจะก้าวเข้าสู่นิพพานได้

แต่ถึงอย่างไรก็ดี ถ้าพุทธจริตเต็มๆ มีเต็มๆ หมายถึงว่าเป็นพุทธจริตจริงๆ จะไปนิพพาน
ช้า ไปนิพพานเร็วก็ต้องไปกันได้ในชาตินี้แน่ ไม่ใช่รอไปชาติหน้าเพราะกรรมฐานทั้ง 4 องค์ ที่องค์
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานให้เป็นกรรมฐานเฉพาะพระนิพพานจริงๆ

กรรมฐานข้อที่ 1 มีกำลังใจไม่อ่อนไหวต่อความตาย เพราะมีความแน่ใจว่าตายแล้วมี
ความสุข มีความสุขเพราะอะไร เพราะไม่ต้องการความเกิด เพราะว่าร่างกายคนเป็นเพียงธาตุ 4
เป็นของไม่ดี เป็นของสกปรก และเป็นของไม่เที่ยง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และมีการสลายตัวไปในที่สุด
เรื่องอะไรที่จะต้องนั่งคบขันท์ 5 ที่ประกอบไปด้วยธาตุ 4 ต่อ การปล่อยขันท์ 5 ได้เมื่อใดเป็น
อรหันต์เมื่อนั้น

กรรมฐานข้อต่อไป ถ้าเป็นการส่งเสริมกำลังใจเห็นว่าร่างกายเป็นโทษเป็นทุกข์นั้นเป็นของน่า
เกลียดโสโครก เป็นการตัดกามราคะกันชัดๆ ตัดความผูกพันของร่างกายให้เด็ดขาด โดยองค์สมเด็จพระ
พระบรมโลกนาถ สอนให้เห็นเรื่องของร่างกายสิ่งที่ใช้ร่างกายมันเป็นของสกปรกได้แก่อาหาร ที่ให้
พิจารณาเป็นอาหาเราปฏิกุศลสัญญาเห็นว่าร่างกายสกปรก เห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์ เห็นว่าร่างกาย
เสื่อม เห็นว่าร่างกายพังเห็นว่าร่างกายไม่ควรคบ หมัดเรื่องตัวร่างกายตัวเดียวเป็นอรหันต์ อย่างท่าน
พระโคตมิกะ ท่านไม่เคยคิดถึงเรื่องนิพพาน แต่ว่าความไม่พอใจร่างกายนั้นมีอยู่ ในฐานะที่ท่านบวช

อยู่ในสำนักของสมเด็จพระบรมครู เพื่อนเป็นพระอริยเจ้าเป็นแถว แต่ตัวท่านเจ็บแล้วเจ็บเล่า ป่วยอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาพักผ่อน เจริญจิตได้แต่ฌานโลกียะเล็กน้อยเท่านั้น บางวันฌานก็เสื่อมไป เพราะร่างกายไม่สบาย เรื่องฌานที่มีความสำคัญที่ร่างกาย แต่ถ้าร่างกายมีกำลังดี ฌานโลกียะจึงจะลงตัว ขณะใดที่ร่างกายไม่ดี ฌานโลกียะก็ย่ำแย่ เอาดีไม่ได้

เป็นอันว่าพระโคธิกะเข้าใจ น้อยใจ จากร่างกายเป็นสำคัญ มานั่งคำนึกคิดว่าพระเพื่อนที่บวชด้วยกันนั้น เวลานี้เขาเป็นพระอรหันต์กันไปเป็นแถวๆ สำหรับเราอยู่ในสำนักขององค์สมเด็จพระบรมประทีปแก้ว คือ พระพุทธเจ้า แต่ก็ไม่มีโอกาสแม้แต่จะทรงฌานสมาบัติ เป็นฌานโลกียะให้ทรงตัว บางวันก็ดี บางวันก็ไม่ดี ร่างกายมีทุกขเวทนาเบาหน้อยฌานก็เกิด ทุกขเวทนาเกิดขึ้นมากฌานก็สลายตัว จึงมาคิดว่าเจ้าร่างกายนี้มันเป็นภัยใหญ่ ถ้าร่างกายของเรามันไม่ป่วยไข้ มันสบาย อย่างน้อยที่สุดเวลานี้เราอาจจะไปเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ก็ได้ แต่ที่เป็นไม่ได้ขณะนี้เพราะร่างกายไม่อำนวย มันช่วยทำลายจิตของเราให้เสื่อมโทรม และการจะพบองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อไรจะได้พบ ตายจากชาตินี้แล้ว เมื่อไรจะมีพระพุทธเจ้าเกิดอุบัติขึ้นมาในโลกอีก ในเมื่อร่างกายมันไม่ดีก็ขอเลิกบวช ขึ้นชื่อว่าร่างกายประกอบด้วยชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างนี้ไม่ต้องการมันอีก ขอตัดญาติขาดมิตรตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปแล้วก็เอาเลยเอามีตโกนมาเช็ดทอดให้ตาย

เพียงเท่านั้น องค์สมเด็จพระจอมไตรตรัสว่า พระโคธิกะไปนิพพาน นี่ท่านยังไม่ได้นึกถึงอุปสมานุสสติกรรมฐาน เพียงแต่ว่าไม่พอใจในร่างกายเท่านั้น ว่าร่างกายมันเป็นทุกข์ ความจริงการไม่พอใจในร่างกาย เห็นว่าร่างกายเป็นโทษเป็นทุกข์ คือขณะที่มีชีวิตอยู่ อยู่ด้วยความอึดอัด อยู่ด้วยความรำคาญ อยู่ด้วยความลำบากเพราะไม่มีโอกาสจะจากร่างกายไปด้วยความรวดเร็ว จิตเป็นอารมณ์ของพระอรหันต์พระอรหันต์ทุกองค์ มีความรู้สึกแบบนี้เหมือนกันหมด ตามที่พระสารีบุตรเคยพูดกับพระ เราอยู่ด้วยความอึดอัด เราอยู่ด้วยความรำคาญ เราอยู่ด้วยความทรมานเพราะร่างกายนี้มันยังไม่พัง แต่ว่าร่างกายยังไม่พังเพียงใด เราก็ไม่ทำอัตวินิบาตกรรม ไม่ทำลายมัน จะใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณประโยชน์ต่อไป ถ้ามันพังมันสลายตัวเมื่อไร ฉันก็สบายเมื่อนั้น

แต่ความจริงจิตท่านสบายอยู่แล้ว แต่อึดอัดในชั้น 5 มันไม่ค่อยสบาย ในเมื่อชั้น 5 มันหิวก็หาเลี้ยงมัน มันร้อนก็ต้องอาบน้ำให้มัน มันหนาวก็ต้องเอาผ้าห่มให้มัน มันป่วยไข้ไม่สบายก็ต้องรักษามัน เป็นการบรรเทาทุกขเวทนา แต่ถ้าว่าความจะพอใจในชั้น 5 ความรักในชั้น 5 ไม่มี แต่จะต้องปรนเปรอเพราะมีหน้าที่ในการบำรุงรักษาจนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายของมัน

นี่เป็นอันว่าองค์สมเด็จพระพิชิตมาร ทรงแนะนำให้ท่านผู้มีจิตทรงพุทธจริตมีอารมณ์จิตพิจารณาที่กล่าวมาแล้ว 3 จุด มี มรณานุสสติกรรมฐาน จตุรวัตถาน 4 อหาเรปฏิกูลสัญญา ก็

น่าจะเป็นอรหันต์ได้แล้ว แต่ความจริงแค่ 2 ก็พอ มรณานุสสติ กับ จตุรวัตถาน 4 ก็เป็นอรหันต์ได้แล้ว แต่องค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ยังไม่มั่นใจ เกรงว่ากำลังใจของท่านพุทธจริตยังอ่อนอยู่ ประเภทเข้มมี ประเภทอ่อนมีถ้าประเภทเข้มสะกิดนิตหนึ่งไม่ได้ เห็นว่าร่างกายมันจะตาย เป็นทุกข์ การเกิดนี้ไม่มีความหมาย ทรัพย์สินทั้งหลายที่ในโลกนี้หาไว้ไม่มีความหมาย ร่างกายนี้ไม่มีความหมาย เท่านั้นแล้ว

ถ้าแห่ไปอีกนิต คืออารมณ์เกาะว่าจิตนึกถึงนิพพาน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่าอุปสมานุสสติ กรรมฐาน เท่านั้นที่มีอารมณ์เข้มเห็นได้ชัดเจน เห็นได้ไม่ยากความจริงท่านประเภทนี้มีคนปรากฏแล้ว คือยอมรับนับถือขององค์สมเด็จพระประทีปแก้วโดยเคยเปล่งวาจาให้ได้ยินเสมอๆ ว่าทรัพย์สินไม่มีความหมาย ร่างกายไม่มีความหมาย สิ่งที่ต้องการคือพระนิพพาน อารมณ์ของท่านผู้นั้นก็เป็นอารมณ์ของศรัทธาจิตกับพุทธจริต แล้วเมื่ออารมณ์ของท่านต้องการพระนิพพาน ท่านไม่มีความสำคัญในทรัพย์สิน เห็นว่าร่างกายไม่สำคัญ เป็นการตัดสักกายทิฏฐิเด็ดขาดอันดับสูง ว่าพระโคตมโณนิกถึงพระนิพพานยังไม่ได้ ท่านนั้นนึกถึงทรัพย์สมบัติไม่มีความหมาย ร่างกายไม่มีความหมาย จิตใจต้องการพระนิพพาน ท่านจะไปไหนนี่ความจริงท่านที่มีศรัทธาจิตและพุทธจิตบวกกัน ประเภทเข้มสะกิดนิตเดียวก็ไปนิพพาน

องค์สมเด็จพระพิชิตมารต้องสอนมากไปอีกนิตหนึ่ง ไปถึงธาตุ 4 กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา ก็เป็นการสอนเพื่อเหนียวไว้ เพื่ออารมณ์ใจของผู้นั้นยังอ่อนอยู่ขององค์สมเด็จพระบรมครูจึงประดับประคองด้วยกรรมฐานทั้ง 2 ประเภท

สำหรับข้อที่ 4 นั้น เป็นกรรมฐานข้อที่ 4 ได้แก่ อุปสมานุสสติกรรมฐานคือนึกถึงนิพพาน เป็นอารมณ์ คิดว่าการเกิดคราวนี้เป็นชาติสุดท้าย การทำงานทุกอย่างเป็นสาธารณประโยชน์ ไม่ต้องการผลตอบแทน ต้องการอย่างเดียวคือให้ประชากรมีความสุขเท่าที่ความสามารถจะเป็นได้ มีน้ำใจประกอบไปด้วยพรหมวิหาร 4 มีเมตตาความรัก เป็นต้น เว้น อกติ 4 แล้วก็ทรงความดีตั้งแต่หิริโหดตปประทรวงคุณธรรมประเสริฐไว้ตามปกติ ปรารภอารมณ์ว่า **ชาติปิทุกขา** ความเกิดเป็นทุกข์ **ชราปิทุกขา** ความแก่เป็นทุกข์ **มรณัมปิทุกขัง** ความตายเป็นทุกข์ ในเมื่อเกิดเป็นทุกข์ แก่ก็ทุกข์ ตายก็ทุกข์ เป็นอันว่าเกิดขึ้นมาแล้วอยู่กับทุกข์ ตายก็ทุกข์จะมีประโยชน์อะไร ขึ้นชื่อว่าความทุกข์ไม่มีใครปรารถนา แล้วทำไมจึงมาตั้งหน้าตั้งตาผูกพันกับขันธ 5 คือ ร่างกาย ถ้าจิตใจปลดร่างกายได้เสียอย่างเดียว ก็ปลดทุกสิ่งทุกอย่างของท่านไม่มีความสำคัญ

ในด้านพุทธจริตที่อาตมาถวายพระพรพระมหาบพิตรมา อาจจะมีข้าๆ ซากๆ ถอยหน้า ถอยหลัง เสียงฟังไม่ชัด ทั้งนี้เพราะที่องค์สมเด็จพระทรงสวัสดิ์กล่าวว่าขันธ 5 เป็นของไม่เที่ยง วันเวลาที่อาตมาตั้งใจบันทึกถวายนานแล้ว แต่ทว่าร่างกายไม่ไม่อำนวย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงพูดไม่

ออกเวลานี้พอจะใช้ได้บ้าง เสียงยังไม่เป็นปกติ เห็นว่าเดือนมีนาคมที่จะผ่านไป เพราะว่าถวายพระพรไว้ว่า เพื่อมีนาคมจะบันทึกถวาย เมื่อเดือนมีนาคมจะผ่านไป เสียงจะดีหรือไม่ก็ไม่สำคัญ สัญญาต้องเป็นสัญญา ถ้าเสียงยังจะพอมีบ้างต้องทำ แต่การถวายในคราวนี้ก็ไม่ได้มุ่งหวังอย่างอื่น ไม่ใช่คิดว่ามาหาพิตรทรงใช้ อาตมากลับดีใจ ที่พระมหาพิตรมีความสามารถกรรมฐานที่มีความสำคัญ เพราะเป็นอารมณ์ใจของบุคคลทั้งหลายที่จะพึ่งหาได้ยาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระกรรมฐานขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าสอนจริตไว้ 6 ประการ อันนี้เป็นวิสัยของท่านวิฆาสาสาม อภิญญาหกและปฏิสัมภิทาญาณจะต้องพึ่งใช้ได้ครบถ้วน แต่สำหรับตามสำนวนของท่านสุกขวิปัสสโก เป็นพระอรหันต์ที่ปฏิบัติแบบสบาย คือบรรดาท่านวิฆาสาสาม อภิญญาหก ปฏิสัมภิทาญาณ ท่านมักจะพูดว่า ท่านสุกขวิปัสสโก ชอบสุขเอาเผากิน แต่ที่ว่าพอกิเลสทั้งหมดสิ้นไปแล้ว ท่านทั้งหลายเหล่านี้จะเห็นว่าท่านสุกขวิปัสสโกท่านทำถูก ท่านทำดี เพราะอะไร เพราะว่าไม่มีคนจะสามารถจะใช้ท่านได้ จะรู้ผี รู้เทวดา รู้นรก รู้สวรรค์ ท่านรู้แต่ท่านไม่เห็น ไม่ใช่เป็นหมอดู เป็นอันว่าท่านสุกขวิปัสสโกท่านสบายจริงๆ มีความสบายจริงๆ สมชื่อ

ฉะนั้น ท่านวิฆาสาสาม อภิญญาหก ปฏิสัมภิทาญาณ ในตอนต้นต้องการกีฬาสมาธิเป็นสำคัญ ต้องการรู้ในรู้นี้ ถ้าจิตจบเต็มที่ต้องการเหล่านั้นมันก็สิ้นสลายตัวหมด เพราะต้องการอย่างเดียวคือ ความอยู่เป็นสุข เช่นเดียวกับท่านสุกขวิปัสสโก

เมื่อบันทึกถวายนี้จบแล้ว คาสเซ็ทต่อไป อาตมาภาพขอถวายเป็นกรณีพิเศษจะถวายข้อความการปฏิบัติของท่านสุกขวิปัสสโกแต่โดยย่อพอได้ความ เพื่อสมเด็จพระมหาพิตรจะได้พิจารณาในการปฏิบัติและแนะนำบุคคลอื่นต่อไป สำหรับเวลานี้ปรากฏว่าเทพก็จะหมดแล้ว อาตมาภาพก็ขอถวายพระพรลา

กรรมฐาน 40 (สอนปี พ.ศ.2521)

อนุสสติ 10

โดย

พระเดชพระคุณพระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร)

1.พุทธานุสสติกรรมฐาน 2.ธัมมานุสสติกรรมฐาน

3.สังฆานุสสติกรรมฐาน (1)

สำหรับโอกาสนี้ บรรดาท่านทั้งหลายได้ร่วมกันสมาทานพระกรรมฐาน และกัสมิทธานศีลแล้ว ต่อไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งใจฟังคำแนะนำในพระกรรมฐาน 40 เพราะว่ามีมหาสติปัฏฐานได้แนะนำมาแล้ว สำหรับวันนี้จะแนะนำทั้งในด้านพุทธานุสสติกรรมฐาน ธัมมานุสสติกรรมฐาน และสังฆานุสสติกรรมฐานควบกันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวันนี้ก็จะขอแนะนำเฉพาะในด้านสมถภาวนา ในวันพรุ่งนี้ ในกรรมฐาน 3 รายการนี้ จะแนะนำในด้านวิปัสสนาภาวนา การเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน ธัมมานุสสติกรรมฐาน สังฆานุสสติกรรมฐานแล้วทั้ง 3 ประการ ถ้ามีอาการตั้งมั่นจริงๆ ก็เชื่อว่า เราได้ผลไปแล้ว 50 เปอร์เซ็นต์ ในฐานะที่จะทรงความเป็นพระโสดาบัน นี่สำหรับการเจริญพระกรรมฐานนี้ ตามแบบปฏิบัติก็รู้สึกว่าจะมีเรื่องอะไรจุกจิกไม่มาก เช่น

1. ให้พยายามตัดอุปกิเลส อารมณ์ที่เป็นอุปกิเลสอย่างหนึ่ง
2. ตัดนิรวรณอย่างหนึ่ง
3. ให้มีพรหมวิหารอย่างหนึ่ง แล้วยก
4. ตัดกังวล
5. จะต้องสนใจกับจริต

นี่เป็นเรื่องของแบบ แต่ว่าเรื่องของการปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับกำลังใจอย่างเดียว ถ้ามีอาการเข้มแข็งเสียแล้ว ก็ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งหมด แต่ทั้งนี้ขอท่านทั้งหลายได้โปรดอย่าเพิ่งคิดว่า ผมจะเข้าไปคัดค้านคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความจริงไม่มีอารมณ์ในการตั้งใจในการคัดค้าน แต่พูดกันตามผลเพราะว่าการใช้อารมณ์ตามนั้น ก็เพื่อยังผล กำลังใจมีความเข้มแข็งนั่นเอง แต่ที่ว่าถ้าเราตัดสินใจเสียเอง ใช้กำลังเข้มแข็งเสียจริงๆ เมื่อจิตคิดถึงพระพุทธรูป ก็ให้อยู่ที่พระพุทธรูปโดยเฉพาะ นิรวรณที่ไหนไม่เข้ามายุ่งใจ จริตใดๆ ก็ไม่ต้องมีความสนใจทั้งนี้เพราะอะไร เพราะจิตทรงตัวเสียแล้ว

นี่เราก็นอนไปดูคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือบรรดาพระสงฆ์ทั้งหลายที่ได้บรรลุมรรคผล ความจริงตามพระสูตรต่างๆ องค์สมเด็จพระทศพลสอนท่านพวกนั้น สอนตรง

เฉพาะจุดไม่ได้สอนอะไรมากมาย อย่างกับสอนบรรดาท่านพระสารีบุตรก็ดี พระโมคคัลลานะก็ดี ท่านก็สอนเฉพาะจุด และอีกอย่างที่พระเวรุต ท่านรับฟังคำสอนจากพระทั้งหลายที่สอนท่าน ก็สอนตัดกำลังขันธ์ 5 เป็นสำคัญ และก็ท่านได้ใช้อารมณีนั่นโดยเฉพาะ ท่านก็ได้เป็นพระอรหันต์

นี่ความจริงความรู้อันต่างๆ ที่ท่านสอนมา ถ้าเผื่อว่าเราจะมีอารมณ์อ่อนในอารมณ์ของจิต ถ้าเราเป็นคนเข้มแข็งเสียจริง ก็ไม่ต้องคิดอะไรกันมาก ตัวอย่าง อย่างที่ผมบอกท่านมาแล้ว ในสมัยตั้งแต่เป็นเด็ก ผมไม่ได้รู้อะไรเลยในเรื่องรอบๆ เป็นเพียงตั้งใจตรงโดยเฉพาะ

ฉะนั้นในการเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานธัมมานุสสติกรรมฐาน สังขานุสสติกรรมฐานในด้านสมถภาวนา ก็มีวิธีทำอยู่ 2 อย่างคือ

1. ตามแบบปฏิบัติทั่วไป ให้อำนาจการควบคุมอารมณ์ให้ทรงตัว นี่มีความสำคัญมาก และก็ยังไม่ต้องใช้ความคิด ยังไม่ต้องใช้ปัญญา ใช้อารมณ์ทรงตัวเฉยๆ อย่างที่ท่านสอนว่า จงภาวนาว่า พุทโธ อย่างลิ้มนะว่า พุทธานุสสตินี้ ไม่มีอานาปานุสสติบวก ถ้าเราตั้งใจว่าจะภาวนาว่าพุทโธ ก็ให้จิตมันอยู่แค่พุทโธอย่างเดียว อย่าให้ไปถึงธัมโมหรืออย่าให้ไปถึงสังขโม ก็เราตั้งใจไว้เฉพาะพุทโธอย่างเดียว แล้วก็ภาวนาอยู่อย่างนั้นตามสบาย อย่าไปเร่ง อย่าไปรัด อย่าไปว่า เร็วๆ หรือช้าเกินไป เร็วเกินไป ให้จิตมันเหนียว ให้จิตเป็นกังวล ทำแบบสบายๆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ นึกในใจมันเรื่อยไป จะนั่งอยู่ จะยืนอยู่ จะเดินอยู่ จะนอนอยู่ ทำได้ทั้ง 4 อริยาบถ ให้จิตมันจับอยู่ในคำว่า พุทโธอย่างเดียว หรือว่าเราจะตั้งใจจะเจริญธัมมานุสสติกรรมฐานนี้ เป็นการคุมกำลังใจนะ ก็ภาวนาว่าธัมโม หรือว่าตั้งใจจะเจริญสังขานุสสติกรรมฐาน ก็นึกในใจว่า สังขโม ถ้าขณะใดจิตยังอยู่ในคำว่า พุทโธ ก็ดี ธัมโมก็ดี สังขโมก็ดี ตามที่เราต้องการ ก็ขณะนั้นก็เชื่อว่า จิตของท่านมีสมาธิอารมณ์จิตมารวมตัวใช้ได้

คราวนี้สมมติว่า ถ้าเราอยากจะทำทั้ง 3 อย่างจะได้ใหม่ สมมติว่าท่านจะถาม ผมก็ตอบว่าได้ ภาวนาไปเลย พุทโธ ธัมโม สังขโม พุทโธ ธัมโม สังขโม ว่าเรื่อยไปไม่ต้องออกเสียง นึกในใจเป็นสำคัญ นี่เป็นการควบคุมกำลังจิตให้ทรงตัวขณะที่เรายังภาวนาว่ายังไงก็ตาม ขณะนั้นถ้าอารมณ์อื่นไม่เข้ามายุ่งกับจิต ขณะนั้นเชื่อว่าจิตของเราทรงสมาธิในอนุสสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือว่าทั้ง 3 อย่าง ตามที่เราต้องการ อันนี้เป็นผลอันหนึ่งที่เรามีความประสงค์ ต้องการให้จิตทรงตัว และการที่จิตทรงตัวอย่างนี้ สามารถทรงได้ตามอารมณ์ จะนั่งอยู่จะยืนอยู่ จะเดินอยู่ จะนอนอยู่ หรือว่ากำลังคุยกับเพื่อนอยู่ กำลังทำงานอยู่ จิตก็ทรงอยู่ในคำพุทโธ หรือว่าธัมโม หรือสังขโม หรือว่าทั้ง 3 อย่าง ก็เชื่อว่าจิตของท่านมีอารมณ์เป็นฌาน คำว่าฌาน แปลว่าเพ่ง คำว่าเพ่งก็แปลว่านึกไว้ จิตนึกไว้ จิตคุมอารมณ์ไว้เพียงเท่านี้เป็นการคุมจิต นี่การภาวนาว่าพุทโธ สังขโมนี้ ถ้าจะพูดกันตามแบบจริงๆ ที่

พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ ยังไม่ถูกต้องนัก แต่ว่าถูกเข้าไปส่วนหนึ่ง คือสามารถควบคุมอารมณ์ใจ ไม่ให้กระสับกระส่ายไปสู่อารมณ์อื่น นี่มีความสำคัญมาก ต้องพยายามทำ

เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์อย่างนี้ได้ทรงตัวตามสมควร ก็ใช้อารมณ์คิด คิดเพื่อปลูกศรัทธา ความเชื่อในพระพุทธเจ้า ความเชื่อในพระธรรม ความเชื่อในพระสงฆ์ ว่าพระพุทธเจ้าที่เราควรเคารพนับถือนะ ท่านดีแบบไหน พระธรรมที่เราควรที่จะเคารพนับถือ ท่านมีอะไรดี พระสงฆ์ที่เราควรที่จะเคารพนับถือ ท่านมีอะไรดีตอนนี้ต้องใช้ปัญญา แล้วก็หมายความว่า ยังเจริญอยู่ในอนุสสติทั้ง 3 ประการนั่นเอง ยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณ เราก็มาคลำความดีของพระพุทธเจ้าก่อนว่า พระพุทธเจ้าท่านดีตรงไหน ทำไมเราจึงต้องนับถือพระพุทธเจ้า

อันดับแรก เราก็มองไปดูประวัติของพระพุทธเจ้าเสียก่อนว่า ความจริง เดิมทีนี้ พระพุทธเจ้าเป็นลูกใคร เป็นลูกของยากจนเข็ญใจที่ไม่มีอะไรจะกิน แล้วก็มาบวชเพื่ออาศัยเลี้ยงชีวิต จากการชาวบ้านสงเคราะห์ในการให้ข้าวให้น้ำ อย่างนั้นหรือ หรือว่าพระพุทธเจ้าท่านเป็นอะไร ประวัติความจริงของพระพุทธเจ้าก็คือ เป็นลูกชายของพระมหากษัตริย์ และในเวลานั้นที่ก่อนจะออกบวช ก็ทรงเป็นกษัตริย์แทนพระราชบิดา ในเมื่อพระพุทธเจ้าท่านเป็นกษัตริย์ แล้วท่านออกบวชทำไม กษัตริย์มีเงินทองมาก มีอำนาจวาสนาบารมีมาก ก็ใคร่ครวญไปดูตามประวัติของพระองค์พระองค์ที่ออกบวช ไม่ใช่หวังความเป็นผู้เลิศ แต่ว่าต้องการจะหนีวัฏฏสงสาร คือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่ไม่รู้จักสิ้นสุด ที่มันเต็มไปด้วยความทุกข์ ต้องการจะหนีแต่การจะหนีทุกข์แบบนั้น ถ้าอยู่ในฐานะเป็นฆราวาส เป็นผู้ครองเรือนอยู่ไม่ได้ องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงหนีออกบวช บวชแล้วก็ทรงทรมานกาย ไปเป็นลูกศิษย์ลูกหาเขาหลายสำนัก ตลอดจนทั้งออกมาบำเพ็ญด้วยตัวเอง ตอนนั้นก็เห็นใจพระพุทธเจ้า ว่ามาได้บวชเพื่อหวังให้ชาวบ้านเลี้ยงท่านท่านบวชเพื่อหวังการสงเคราะห์ชาวบ้าน

ต่อมาเราก็คิดต่อไปว่า ก่อนที่องค์สมเด็จพระจอมไตรจะเป็นพระพุทธเจ้านั้นทำอย่างไรถึงได้เป็นพระพุทธเจ้า การทรมานตัวตามแบบพระองค์ ไม่ได้สำเร็จมรรคผล มาตอนหลังเมื่อองค์สมเด็จพระทศพล ตัดสินพระทัยว่าต้องใช้กำลังใจเป็นสำคัญ วันนั้นมีหญ้าคา 8 กำ ซึ่งพรหมณ์ถวายเป็นไว้ที่ได้ต้นโคนต้นอัสสัตถพฤกษ์โพธิใบ นิ่งหันหลังพิงต้นไม้ หันหน้าไปทางทิศตะวันออก ตั้งจิตอธิษฐานว่า ถ้าเราไม่ได้สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณเอยใด เราจะไม่ลุกจากที่นี่ แม้แต่เลือดและเนื้อจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ชีวิตอินทรีย์จะตายก็ช่าง ถ้าผลที่เราพึงหวังจะควรได้ยังไม่ได้เอยใด เราจะไม่ลุกจากที่นี่

นี่กำลังใจขององค์สมเด็จพระชินศรีในข้อนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัทจงจำและต้องปฏิบัติตาม เราจะทำกรรมฐานกองใดก็ตาม ให้มีความเข้มแข็งอย่างนี้ มันตายก็เชิญตาย ถ้ามั่นไม่ได้ตายเสีย ดีกว่า ถ้าจิตตองตัดกำลังใจแบบนี้ละก็ ไม่ว่าจะกองไหนได้หมด และได้ไม่ช้า

และหลังจากนั้นมา เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบรรลุอุภยนิรมิตสมาธิโพธิญาณ ได้มรรคผลแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้ว เวลาจะเทศน์โปรดใคร ไม่ได้เคยคิดถึงเรื่องกัณฑ์ ใคร จะถวายไม่ถวายไม่สำคัญ พระพุทธเจ้าเทศน์โปรด เทศน์โปรดคือ เป็นการสงเคราะห์ให้เขามีความสุขกันจริงๆ อันนี้ตอนหนึ่งเป็นความดีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราควรจะน้อมใจเข้าไปเคารพในท่านและประการที่สอง ธรรมะที่องค์สมเด็จพระทรงธรรมทรงสอน ท่านสอนเพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงสุข ไม่ได้สอนเพื่อการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน สอนให้หลีกเลี่ยงการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ถ้าใครปฏิบัติตามท่าน คนนั้นก็มีความสุข ถ้าโลกทั้งโลกนี้ปฏิบัติตามท่านได้จริงๆ โลกนี้จะเป็นแต่ความสุข

ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยย่อแล้วมี 3 อย่าง

1. ทรงสอนให้ละความชั่วทั้งหมด
2. เมื่อละความชั่วแล้ว ให้ประพฤติความดีทุกอย่าง
3. ทำจิตใจให้่องใสจากอำนาจของกิเลส 3 ประการ คือ โภคะ โทสะ โมหะ อารมณจิตจะบริสุทธิ์

ถ้าคนทุกคนตามทำแบบท่านทั้งหมด ถ้าทุกคนไม่ทำความชั่ว ทุกคนทำแต่ความดี โลกนี้จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ และทุกคนจะมีอารมณ์แจ่มใสไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่ตั้งทำพิฆาตเช่นฆ่าเข้าหากัน ทุกคนมีน้ำใจขึ้นบาน คนทั้งโลกจะมีความสุขหรือความทุกข์ เราก็จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้คนทุกคนมีความสุข ไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เลือกฐานะ ไม่เลือกความรู้ ไม่เลือกตระกูล อันนี้จัดว่าเป็นความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่สำหรับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรงไหนละ คำสอนเป็นพระธรรม อย่างที่ท่านบอกว่า จงละความชั่วเสียทั้งหมด ความชั่วนั้นมันมีหลายอย่างเอากันอย่างย่อๆ ย่อยๆ ที่เราพอจะคิดเห็นได้ง่ายๆ อย่างศีล 5 ประการท่านบอกว่าพวกท่านทั้งหลาย จงอย่าพิฆาตเช่นฆ่าซึ่งกันและกัน จงอย่าทำร้ายซึ่งกันและกัน จงมีจิตเมตตาปราณี มีความรักซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างรักกัน ต่างคนต่างไม่เป็นศัตรูกัน ต่างคนต่างไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน ลองพิจารณาดูคำสั่งสอนตรงนี้ที่ว่าดีหรือชั่ว คนทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใสเข้าหากัน เป็นมิตรเป็นที่รักสนิทซึ่งกันและกันแล้วคำสั่งสอนแบบนี้ดีหรือเขาว่าชั่ว คนรักกันไม่ฆ่ากันไม่ทำร้ายกัน ทุกคนก็มีความสุขนี่เป็นพระธรรมตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน และสอนระยะต้นเสียด้วย

ข้อที่ 2 พวกเขาทั้งหลาย จงอย่าอิจฉาแย่งทรัพย์สินซึ่งกันและกัน อย่าลักขโมยทรัพย์สินกัน ทรัพย์ของใครก็เป็นของคนนั้น ทุกคนจะมีสันโดษยินดีในทรัพย์สิน ที่ตนหามาได้โดยชอบธรรม ก็ลองนั่งนึกดูว่า คำสอนตรงนี้ ดีหรือไม่ดีเป็นปัจจัยของความสุข หรือว่าเป็นปัจจัยของความทุกข์ ที่ไม่ต้องระวังรักษาทรัพย์สินที่ตนหามาได้ หามาได้เท่าไรบ้าง ช่างไม่ต้องมีประตู ไม่ต้องมีหน้าต่าง ไม่ต้องมีที่เก็บทรัพย์ กองไว้ที่ไหนก็ได้ ไม่มีคนลัก ไม่มีคนขโมย โลกจะมีความสุข หรือว่าโลกจะมีความทุกข์

อันดับที่ 3 อย่าอิจฉาแย่งคนรักซึ่งกันและกัน คนที่เรารักไม่อยากจะให้มีใครเขาแย่งกัน ถ้าเราต่างคนต่างเคารพในสิทธิอย่างนี้ โลกจะมีความสุขหรือมีความทุกข์

แล้ว 4 ท่านทั้งหลาย จงอย่าพูดวาจาผิดเท็จ มันเป็นเรื่องสะเทือนใจทำลายประโยชน์ จงอย่าพูดคำหยาบเป็นเครื่องทำลายใจให้เราไม่สบาย อย่าส่งเสียงยุยงส่งเสริมให้เขาแตกกัน อย่าพูดวาจาสำราญที่เรียกว่าวาจาเพื่อใจ ให้เป็นเครื่องสะเทือนใจทุกคน จงมีแต่วาจาจริง มีวาจาอ่อนหวาน และมีกล่าวแต่วาจาที่เป็นประโยชน์ สร้างความสดชื่นให้แก่บุคคลได้สดับที่วาจาไพเราะ ถ้าทุกคนทำได้อย่างนี้ทั้งหมด อารมณ์ใจของคนในโลกนี้ จะมีความสุขหรือมีความทุกข์

ข้อสุดท้ายองค์สมเด็จพระจอมไตร บอกน้ำเมานะเธอกินเข้าไปแล้ว มันขาดสติสัมปชัญญะ มันทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บ ทำลายเกียรติยศ เกียรติศักดิ์ ทำลายทรัพย์สิน ร่างกายจะประกอบไปด้วยโรคภัย เธอจึงเว้นเสีย ดื่มน้ำเมาสามารถจะสร้างความชั่วได้ทุกอย่าง ถ้าทุกคนไม่ดื่มน้ำเมา ทรัพย์สินที่ต้องเสียไปเพราะน้ำเมารวันละก่บาท ถ้าวันละหนึ่งบาท ปีหนึ่งก็สามร้อยหกสิบห้าบาท ถ้าวันละสิบบาท ปีละสามพันหกร้อยห้าสิบบาท มันน้อยอยู่นักหรือ และเรื่องร้ายทั้งหมด มันก็บังเกิดขึ้นจากคนเมา นี่ถ้าคนทั้งโลกไม่เมาเสียจริงๆ โลกจะมีความสุขหรือมีความทุกข์ เราจะเห็นได้ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนย่อแล้วน้อยนิด นิดเดียวเพียงเท่านี้

ข้อต้นที่องค์สมเด็จพระทศพลเรียกว่าพระธรรม เป็นปัจจัยนำความสุขให้เกิดกำลัง ถ้าเราปฏิบัติได้นี้เป็นความดีของพระธรรมโดยย่อ

สำหรับความดีของพระสงฆ์ นี้เรามานั่งคิดหาความดีให้พบว่า พระสงฆ์นะดีตรงไหน เขาว่าพระสงฆ์นี้เป็นมารสังคม ทำลายความสุขของชาวบ้าน อิจฉาแย่งทรัพย์สมบัติของชาวบ้าน ชาวบ้านเขาจะมีกินมีใช้ พระสงฆ์ก็มาแย่งไปกินไปใช้ไปกินเสียหมดแต่เนื้อแท้จริงๆ ว่ากันให้ตรงว่า สาวกขององค์สมเด็จพระบรมสุคต เขากันที่เป็นพระอริยเจ้า สำหรับที่เป็นปุถุชน ผมยังไม่รับรอง เขากันที่เป็นพระอริยเจ้าว่าท่านดีตรงไหน

เราถอยหลังไปสักนิดหนึ่ง ว่าหลังจากนี้ถอยหลังไปที่พันปี ที่องค์สมเด็จพระชินศรีทรงปรินิพพานแล้ว ถ้าหากว่าองค์สมเด็จพระประทีปแก้วสอนไว้ครานั้นถ้าบรรดาพระสงฆ์ทุกท่านไม่

รวบรวมคำสอน ขององค์สมเด็จพระชินวรไว้ คำสอนประเภทนี้จะตกทอดมาถึงเราได้อย่างไร อันนี้เป็นปัจจัยอันหนึ่งที่เป็นความดีของพระสงฆ์ ที่พยายามรวบรวมเอาคำสั่งและคำสอน ขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าไว้เพื่อพวกเรา ที่ได้ประพฤติปฏิบัติ เมื่อรวบรวมขึ้นแล้ว ท่านเองก็ไม่ได้นั่งนอนใจ ขยายเขตกันไป แบ่งทางกันไป องค์พวกนี้ไปทางนี้ พวกนี้ไปทางโน้นพวกนั้นทางนั้น ช่วยกันนำเอา พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระทวงธรรม ไม่แจกจ่ายแก่บรรดาท่านพุทธบริษัท โดยไม่มี ค่าจ้าง รางวัลใดๆ ทั้งหมด ธรรมใดที่องค์สมเด็จพระบรมสฤตทรงสอนมาแล้ว ท่านปฏิบัติด้วยและ ได้ผลดี ก็นำเอาพระธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระชินศรีมาสอนเรา พระอริยสงฆ์ทั้งหลายเป็น ที่ชื่นใจของบุคคล ได้พบได้เห็น อันนี้เป็นความดีของพระสงฆ์

นี่เราพูดถึงพระอริยสงฆ์นะ พระอริยท่านไม่มีโลกียวิสัย ที่ทำลายจิตใจของบุคคลให้มีความ ทุกข์ จะเอาเปรียบ อันนี้ไม่มีในพระอริยเจ้า มีอย่างเดียวตั้งใจสงเคราะห์ประชาชน แล้วดีไม่ดี ประชาชน ก็ให้พระเกินพอดีเหมือนกัน พระมีหน้าที่บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่บรรดาพุทธบริษัททางใจ หมายความว่าแนะนำให้ประพฤติดี ประพฤติชอบตามพระธรรม ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งและสอน มา แต่ทว่าชาวบ้าน บางทีก็ใช้เกินไป อยู่ๆ ก็บอกหลวงพ่อดันน้ำมนต์ที่เถอะ ไม่สบาย เข้า พระสงฆ์ก็รดให้ตามใจเขา เพื่อเป็นการสร้างความสุขใจให้เกิด ดีไม่ดีก็หลวงพ่อนี้ของหายช่วยดูให้ที่ เอะ เข้า หลวงพ่อก็อทำ นี่หลวงพ่อดีขึ้นดีนะ ถาหลวงพ่อดีขึ้นเลวก็ทำ ทำสงฆ์ให้ให้ได้เสร็จ อันนี้ ไม่ใช่ หลวงพ่อดี ดีไม่ดีก็ลากหลวงพ่อบ้างไปที่นี่ ลากหลวงพ่อบ้างไปที่นี่ หลวงพ่อก็ไป ไ้ที่ไปนั้นนะ เขายังไม่ได้ตั้งราคาให้ เขาจะให้เงินให้ทองหรือเปล่า ไม่ตกลงราคากัน ไปเขาจะให้ก็ได้ ไม่ให้ก็ได้ก็ ไม่ได้ว่าอะไรไปเพื่อรักษากำลังใจ ของบรรดาท่านพุทธบริษัทให้มีความสุข แล้วนำเอาพระธรรมคำสั่ง สอนของพระพุทธเจ้า มาสอนให้โดยไม่คิดมูลค่าใดๆ เพื่อจะต้องการให้บรรดาประชาชนทั้งหลาย มี ความสุขตามที่พระพุทธเจ้าต้องการ

นี่เป็นความคิดส่วนหนึ่ง ที่บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ที่จะเจริญในอนุสสติทั้ง 3 ประการ คือทำได้ 2 อย่าง คือ ผีก็อารมณ์ทรงอารมณ์ให้ทรงตัวได้แต่ภาวนาว่า พุทโธ หรือว่าอัมโม หรือว่าสังโฆ และตอนนี้จิตยังไม่ซึ่งพอก ก็ถ้าจะให้ซึ่งพอดต้องนึกไปถึงความดีของพระพุทธเจ้าทุกด้าน ที่พูดมานี้เป็นส่วนน้อย เป็นตัวอย่างนึกถึงความดีถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นึกถึงความ ดีของบรรดาพระสงฆ์ทั้งหลาย ที่เต็มไปด้วยความเสียสละ ตั้งใจให้โลกมีความสุข ตามที่พระพุทธเจ้า ทรงสั่งสอนไว้ พยายามใคร่ครวญไปด้วยอำนาจปัญญา หาตามความเป็นจริง อย่าสร้างภาพพิเศษ ขึ้นมา มันจะเกินความจริง จะทำลายศรัทธา หากจุดให้พบ

จุดที่จะพึงหาก็คือ พระอริยสงฆ์ พระธรรม และพระพุทธเจ้า สำหรับพระสงฆ์ยังไม่ใช่พระ อริยเจ้า รับฟังก็ได้เหมือนกัน แต่ไม่แน่นัก ต้องเอาพระอริยเจ้าเป็นสำคัญ สร้างความดีให้เกิดขึ้น

ด้วยเหตุด้วยผลด้วยปัญญาจิตใจของบรรดาท่านทั้งหลาย ก็จะจับมั่นอยู่ในคุณพระรัตนตรัยทั้ง 3 ประการ คือมีความเคารพด้วยความจริงใจ ในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ก็เชื่อว่าท่าน มั่นคงในไตรสรณคมณ์ ทั้ง 3 ประการ เพียงเท่านี้ก็เพียงพอ 50 เปอร์เซ็นต์ ในผลที่ได้บรรลุพระ โสดาปัตติผล และก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะนำจิตเข้าถึงอรหัตตผลในเบื้องต้น

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่วหน้า ดูเวลาก็เกินไปนิดหนึ่งแล้ว สำหรับวันนี้ก็ ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

1. พุทธานุสสติกรรมฐาน 2. ธัมมานุสสติกรรมฐาน และ 3. สังฆานุสสติกรรมฐาน (2)

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย เวลานี้ท่านทั้งหลายได้สมาทานพระกรรมฐานแล้ว ต่อไปขอ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย โปรดตั้งใจสติในอนุสสติทั้ง 3 ประการ คือ พุทธานุสสติ ธัมมา นุสสติ สังฆานุสสติ ในอนุสสติ ในอนุสสติทั้ง 3 ประการนี้ เมื่อคืนที่แล้ว ได้แนะนำบรรดาท่านพุทธ ทั้งหลาย ในด้านของตั้งอารมณ์ไว้เฉพาะ คือหมายความทรงอารมณ์เป็นสมาธิ และก็นำในด้าน การใช้ปัญญาพิจารณาถึงความดี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริย สงฆ์ เนื้อแท้จริงๆ ในการเจริญอนุสสติทั้ง 3 ประการ หรือว่าทั้ง 10 ประการที่จะกล่าวต่อไป ข้างหน้า การปฏิบัติจริงๆ ท่านให้ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เพื่อความรู้จริง ไม่ใช่เป็นตัวภาวนา แต่การภาวนาก็มีความจำเป็นอย่างยิ่งเพราะว่าปกติจิตของเราชอบกระสับกระส่าย เพราะว่าอารมณ์ จิตอย่างนี้มาตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส คือ อุทธัจจะ กุกกุกจะมานานแล้ว คำว่าอุทธัจจะ กุก กุกจะก็หมายถึงว่าอารมณ์ฟุ้งซ่านของจิต นี่ในเมื่อที่จะใช้อารมณ์แห่งความคิด ถ้าเราไม่ควบคุม กำลั้งใจให้ทรงตัวเสียก่อน ความคิดก็จะคิดออกนอกเรื่องนอกราวต่อไป

สำหรับวันนี้ ก็จะขอแนะนำอีกจุดหนึ่ง คือในด้านการทรงตัวในการที่จะเจริญอนุสสติ 3 ประการเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธานุสสติกรรมฐาน เราก็ใช้ได้อีกอย่างหนึ่ง คือเป็นอารมณ์ ที่ควบคุมกำลั้งใจ เรียกว่ากึ่งพุทธานุสสติกรรมฐานและกึ่งถึงกสิณ เวลาเราดูรูปพระพุทธรูปก่อนที่จะ ภาวนาว่าพุทโธ ให้เพ่งดูพระพุทธรูป ลืมตาดู จำภาพพุทธรูปหายไปจากอารมณ์ของใจเราก็ลืมตามาดู ใหม่ ลืมตามาจำภาพพระพุทธรูปไว้ได้ แล้วก็หลับตาไป ภาวนาว่าพุทโธ นี่ถึงภาพพระพุทธรูป

การทำอย่างนี้ ถ้าใหม่ๆ ก็รู้สึกว่าจะหนักอยู่สักชนิดหนึ่งนี่พูดถึงอารมณ์ใหม่ หรือว่ามีอารมณ์ยังไม่ชิน ถ้าหากว่าอย่างนี้ ภาพหายบ่อยๆ คราวนี้เอาใหม่ ลืมตาไม่หลับตา แต่ทว่า อย่าไปนั่งจ้องตาเป็ง จนกระทั่งแสงตาน้ำตาไหล อันนี้ไม่ถูก ก็มีหลายคนแนะนำไปแล้ว ท่านเกิดความเข้าใจผิดไปนั่งจ้อง พระพุทธรูปไม่หลับตา จนน้ำหูน้ำตาไหลแสบตา นี่อย่างนี้เขาเรียกว่าอัตตกิลมณานุโยค เป็ส่วนสุดที่ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ว่าไม่เป็นการสมควร ไม่เข้าถึงมรรคผล

เวลาเราดู ลืมตาดูพระพุทธรูปนี่ ก็ดูสวยสดงดงามของพระพุทธรูป ดูพระพุทธรูปลักษณะ ดู อาการนั่ง ดูผิวพรรณตามใจที่เราจะชอบ ถ้ามีพระพุทธรูปหลายๆ องค์ ก็ดูองค์นั้นบ้าง ก็ไม่ได้บังคับ แต่เฉพาะว่าดูอย่างเดี่ยวขณะที่ดูก็ให้จิตมันจับอยู่ที่พระพุทธรูป จิตถ้าเราจับอยู่ที่พระพุทธรูป จัด ว่าเป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน ก็เป็นสมาธิเหมือนกัน แล้วว่าการเจริญสมาธินี้ ไม่ได้บังคับว่าให้ หลับตาเสมอไป จะลืมตาก็ได้ จะหลับตาก็ได้ เป็นแต่เพียงว่า ให้ใจจับอยู่ในจุดนั้นเท่านั้น ถ้าเราลืม ตาดูพระพุทธรูป จับพระพุทธรูปทรงตัว ชอบองค์นั้น ดูองค์นี้ ดูองค์นี้แล้วก็ดูองค์นั้น ถ้ามีหลาย องค์อย่างนี้ เป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน

สำหรับภาพที่ติดตามีผล 2 อย่าง คือในเมื่อจะนึก ถ้าหากว่าเรานึกว่าเป็นภาพพระพุทธรูป เป็นพุทธานุสสติ แต่ภาพสีที่ปรากฏเป็นกสิณ ถ้าเป็นพระพุทธรูปสีเหลือง ก็เป็นปีตกสิณ ถ้าเป็น พระพุทธรูปสีดำหรือสีเขียว ก็เป็นนิลกสิณ ถ้าเป็นพระพุทธรูปสีขาวก็เป็นโอทาดกสิณ ถ้าเป็น พระพุทธรูปแก้วใสก็เป็นอาโลกกสิณคือว่าใสมีแสงสว่างใส เทียบกับสว่างจัดว่าเป็น อาโลกกสิณ รวมความว่าได้ผลเป็น 2 อย่าง

แล้วจะทำอย่างไรให้มันสบายใจ หลับตาสบายใจก็หลับตา หลับตาคิดมันพ่วนมากก็ลืม ตา เราก็ลืมตาดู ไม่เห็นจะเป็นไร ใช้ได้ทั้ง 2 อย่าง ให้จิตจับอยู่ในเฉพาะที่นั้นก็แล้วกัน

คราวนี้มาอีกนัยหนึ่ง สำหรับพระธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน ความจริง หากว่าถนัดในการจับภาพพระพุทธรูป ก็จับแคในเฉพาะพระพุทธรูปก็ได้ ไม่ต้องไปเอาถึง พระธรรม นี่สำหรับการเจริญพระธรรม ในด้านสมาธิจัดว่าเป็นนิมิต อันนี้รู้สึกว่ายากชนิดหนึ่ง แต่ว่า อารมณ์จิตของเราชินในพระพุทธรูป ก็เอาพระพุทธรูปไปก่อน ว่าเรื่องพระพุทธรูปไปก่อนดีกว่า เป็น พุทธานุสสติกรรมฐาน อย่างเดียวก็พอ

แต่ถ้าถ้าใจเราจับพระพุทธรูปไม่อยู่ ถ้าเราชอบใจพระสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่งที่เป็นสรณะ เราจะ นึกถึงพระสงฆ์องค์นั้นก็ได้ จัดเป็นสิ่งขานุสสติกรรมฐาน ไม่จำกัดว่าจะเป็นพระสงฆ์องค์ไหน เอาที่ เราจับใจของเราที่สุด เป็นภาพติดตาที่สุด อารมณ์จับอยู่ได้ เพราะอารมณ์พอใจในองค์นั้น เราก็จับ องค์นั้น เอาจิตจับภาพพระองค์นั้นเข้าไว้ นึกไว้ในใจเพราะเห็นง่าย ถ้าสมมุติจะนึกเห็นง่าย

แต่ว่าการจับภาพของพระสงฆ์ จงอย่าไปคิดว่าท่านหนุ่ม ท่านแก่ ท่านรูปร่างอย่างนั้นอย่างนี้ มันยังไม่จำเป็นคิดจับภาพไว้ว่า อ้อ นี่พระองค์นั้นเปิดพระที่เคารพของเรา ถ้าเราจะภาวนาด้วยก็ภาวนาว่าสังโฆ นี่เป็นอันว่านี่ถึงอยู่กับที่

นี่ถ้าหากว่าสำหรับถ้าเราจะเดินไปเดินมา จะไปพระที่ไหนทำกิจการงานอยู่จิตใจห่างร่างกาย ห่างจากพระพุทธรูปองค์นั้น ร่างกายห่างจากพระสงฆ์ ก็นี่ถึงภาพพระพุทธรูปองค์นั้น ระลึกถึงภาพพระสงฆ์ไว้เป็นปกติ อย่างนี้ผมเคยปฏิบัติมาในกาลก่อน ในสมัยที่เป็นพระแล้ว จะไปไหนก็ตาม เดินอยู่ พุดอยู่ คุยอยู่ ทำงานอยู่อารมณ์มันจับจิต อามรณ์มันทรงตัว นี่ถึงภาพพระนั้นอยู่เสมอๆ เป็นปกติแล้วจิตใจมันสบาย ถ้าหากว่า ถ้าการทรงอย่างนี้เสมอๆ ผมก็จะขอบอกผลเลยไปสักชนิดหนึ่ง ก็ต้องขออภัยท่านที่ไม่มีความต้องการ หากว่าจับนึกถึงภาพพระพุทธรูปก็ดีนึกถึงภาพพระสงฆ์เป็นประจำก็ดี จะไปทางไหน นั่งที่ไหน เดินอยู่และนอนอยู่ ยืนอยู่นั่งอยู่ก็ตาม นั่งรถนั่งเรือนึกถึงภาพพระพุทธรูปองค์นั้น หรือหลายๆ องค์ก็ได้เมื่อติดอยู่ในใจ ถ้าสภาวะจิตของท่านทั้งหลาย ทรงอยู่ได้อย่างนี้เป็นปกติไม่สั่นไหวและทรงอยู่ได้นานๆ ตามสมควร แต่ว่าในสมัยที่ผมทำนั้น ดูเหมือนว่าเวลาผมคุยกับชาวบ้านนี้ ผมยังไม่ถึงภาพพระ จิตมันจับอยู่ก็เพราะมันเป็นเอกัคคตารมณ์ จะเดินไปเดินมาไปพระที่ไหน บิณฑบาตก็ตาม จิตมันก็นึกถึง เห็นนึกถึงอยู่ตลอดเวลาถ้าอารมณ์ของท่านทั้งหลาย ปรากฏเป็นอย่างนี้ละก็จะได้กำไรพิเศษ กำไรที่จะพึงได้นั้นก็คือทิพจักขุญาณ

และก็จะอย่าไปคิดว่า เราจะศึกษาในด้านทิพจักขุญาณ เราตั้งใจจะศึกษาอย่างเดียว คือจิตจับพระองค์นั้นเป็นอารมณ์ จะเป็นพระพุทธรูปหรือพระสงฆ์ก็ตามนึกขึ้นมาเมื่อไหร่ จิตว่างเมื่อไหร่ เราจะไม่อยอมวางภาพพระนั้นๆ อย่างนี้เป็นผลแห่งทิพจักขุญาณแน่ๆ เพราะอะไร เพราะว่าผมก็ฝึกมาอย่างนี้นั่นแหละ ในด้านพุทธานุสสติกรรมฐาน นี่เป็นเรื่องที่ผมรักมากที่สุด เพราะว่าพระพุทธรูปเจ้าตรัสกับพระอานนทที่ว่า

อานนทะดูก่อนอานนท บุคคลใดเกิดมาทันในสมัยที่ตถาคตมีชีวิตอยู่ บุคคลเหล่านั้น เขาแม้แต่ว่าจะเกาะชายสังฆาฏิของตถาคตอยู่ก็ตาม แต่ว่าท่านผู้นั้นไม่ได้เจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน เขาผู้นั้นก็ถือว่า ตถาคตถือว่าเขาผู้นั้นเป็นผู้ไม่เคยเห็นตถาคตเลย เพราะอะไร เพราะนั่งเกาะชายสังฆาฏิ เห็นแต่เนื้อเห็นแต่ร่างกายของท่าน ไม่ได้เห็นความเป็นพระพุทธรูปเจ้า ความเป็นพระพุทธรูปเจ้าไม่ได้อยู่ที่ชั้น 5 ความเป็นพระพุทธรูปเจ้าอยู่ที่การบรรลุมรรคผล อยู่ที่ความดีของจิต ต่อไปองค์สมเด็จพระธรรมสามีศรีได้มีพระพุทธรูปกัฏฐะว่า อานนทะดูก่อนอานนท บุคคลใดเกิดมาทันในสมัยที่ตถาคตยังมีชีวิตอยู่ก็ดี หรือว่าเมื่อตถาคตนิพพานไปแล้วก็ดี ถ้าบุคคลผู้นั้นเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานอยู่เป็นปกติ ตถาคตถือว่า เขาผู้นั้นเป็นผู้เกาะชายสังฆาฏิของตถาคตอยู่ แล้วเราจะไปไหนก็นึกเอาเอง

นี่เป็นอันว่า ผมเคยปฏิบัติมาอย่างนี้ โดยไม่ได้เคยคิดว่าจะฝึกเป็นทิพจักขุญาณ แต่ผลปรากฏในเบื้องหลัง ว่าใครเขาพูดอะไรขึ้นมา มันปรากฏอยู่ในจิตแทนภาพพระพุทธรูป บางทีไปบ้านหนึ่ง ผมก็ไม่เคยคิดว่า ใจจิตมันจะเข้าถึงจุดปฐาตญาณ เขาถามเขาปรารภถึงสามีของเขา ว่าสามีของเขาตายไปแล้ว ไม่ทราบว่าจะมีความสุขหรือความทุกข์ พอเขาพูดถึงสามีของเขา อารมณ์จิตมันเห็นสามีของเขายืนอยู่ จึงได้ถามว่า สามีของเธอของคุณนะ เป็นคนผิวเหลืองร่างโปร่งรูปร่างหน้าตาดีใช่ไหม เขาบอกว่าใช่ เขาถามว่าถามทำไม ผมก็นิ่ง บอกเปล่าอยากจะทำนั่นเอง นี่เป็นอันว่าไม่ใช่ทิพจักขุญาณ จุดปฐาตญาณปรากฏนี่ตอนที่เขาปรารภว่าสามีเขาก็บอกว่า เขามีความสุข มีความสุขเพราะอะไรเป็นปัจจัย เขาก็บอกด้วยแต่ที่ผมไม่ได้บอกเจ้าของบ้าน เพราะว่าไม่มีความประสงค์ จะทำอย่างนั้น มันเป็นภาพที่เกิดขึ้นครั้งแรก

อันนี้สมมุติว่าถ้าเราเดินไปที่ไหน ในป่าในดงก็ดี ถ้าเกิดความสงสัยว่าสถานที่นี้เดิมที่มีบ้านมีเมืองหรือเปล่า มีอะไรหรือเปล่า ถ้าเกิดอาการสงสัยขึ้นมาภาพนั้นมันก็ปรากฏ แม้แต่ภาพวัตถุคือบ้านเรือน อาคารบ้านเรือน และคนหรือสัตว์มันก็ปรากฏอย่างนี้ จัดว่าเป็นอดีตตั้งสัจญาณ เป็นอันว่าเราใช้พุทธานุสสติกรรมฐานอย่างเดียวจนมันคง

แต่ว่าขอไว้อย่างเดียวว่า เวลาที่นึกถึงภาพพระพุทธรูป พระพุทธรูปก็ตามหรือพระสงฆ์ก็ตาม จงอย่าคิดว่าเราต้องการทิพจักขุญาณ จิตมันจะชาน อารมณ์มันจะไม่ถึง อันที่ผมพูดมานี้ หมายถึงว่าผลพลอยได้

นี่ถ้าหากว่าถ้าเราจะเจริญธัมมานุสสติกรรมฐานเป็นสมาธิ หลวงพ่อปานเคยแนะนำว่า ภาพพระธัมมานุสสติกรรมฐาน เขาตั้งนิมิตไว้เป็นเหมือนดอกมะลิแก้วเห็นภาพพระพุทธรูป นึกถึงภาพดอกมะลิแล้ว พระธรรมเป็นดอกมะลิแล้วที่หลังไหลออกมาจากพระโอษฐ์ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความจริงถ้าเราได้พุทธานุสสติกรรมฐานในด้านนั้นแล้ว การที่จะมาจับภาพธัมมานุสสติกรรมฐานก็ไม่ใช่ของยาก ก็ได้ทันทีหรือว่าเราจะจับภาพสังฆานุสสติกรรมฐาน คือพระสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่งก็ได้ ได้ผลเช่นเดียวกัน ถ้าเราได้เสียอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไปจับอะไรก็ได้ทั้งหมด

นี่แนะนำท่านในผลที่ผมเคยผ่านมา และก็ปรากฏเป็นอย่างนี้ ในด้านพุทธานุสสติกรรมฐาน เมื่อเราเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานในด้านนี้ และก็พิจารณาคุณความดีของท่าน มีความจับใจ มีความเคารพในพระพุทธรูป มีความเคารพในพระธรรม มีความเคารพในพระอริยสงฆ์ อย่าลืมนะครับว่าผมจำกัดคำลงไปว่าพระอริยสงฆ์ ไม่ใช่พระสงฆ์ปะปะๆ ผมใช้คำว่าอริยสงฆ์โดยเฉพาะว่า อารมณ์จิตของเราจับอย่างนี้แล้ว อารมณ์จิตมันก็สร้างความดี จิตมันจะโน้มไปในส่วนที่กุศลอยู่ตลอดเวลา เพราะอะไร เพราะเรารักในพระพุทธรูป เราก็ดูจริยาของพระพุทธรูปว่าท่านสอนไว้อย่างไร เราก็พร้อมที่จะปฏิบัติตาม ตามความสามารถที่เราจะพึงทำได้จิตมันโน้มไปเอง เวลาที่เรานึกถึงพระอริย

สงฆ์ เมื่อเราทราบประวัติความดีของท่านทำมาแบบไหน ใจของเราโน้มไปในทางนั้น พยายามปฏิบัติตามความดีทุกอย่าง ทั้งนี้เพราะอำนาจ ความดีบังคับ ผมกล่าวว่าความดีบังคับ ไม่ใช่อารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นของบังเอิญบังคับ บังคับให้คิดขึ้นไปเอง ตัวปัญญามันเกิด

นี่เมื่อถ้าเราทรงสมาธิได้แล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วไม่ได้บังคับว่า เราจะต้องทำกรรมฐานใน 40 บทนี้หมด ทั้งหมดเน้นในด้านสมถภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าจับได้ทรงได้ อารมณ์เป็นฌาน คืออารมณ์ทรงตัว ให้เจริญวิปัสสนาญาณได้ทันที ถ้าเราจะเอาพระพุทธรูป พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระอริยสงฆ์ก็ดี มาเป็นวิปัสสนาญาณ ก็จงยึดหลักในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสำคัญ เพราะง่ายดีมาพิจารณาว่า สรีระร่างกายขององค์สมเด็จพระชินศรีบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดี ที่เรายอมรับนับถือว่าเป็นผู้เลิศ และร่างกายของพระอริยสงฆ์ก็ดี ที่ท่านเป็นผู้มีพระคุณใหญ่ ปฏิบัติตามกระแสสังขารเทศนาขององค์สมเด็จพระจอมไตรจนสำเร็จเป็นอรหันต์ตลอด แต่ว่าเวลานี้พระวรกายขององค์สมเด็จพระทศพล หรือว่าร่างกายของพระอรหันต์ทั้งหมดนั้นอยู่ที่ไหน เวลาตั้ง 2000 ปีเศษ ร่างกายของท่านก็พังไปหมดแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ทรงมีพระคุณใหญ่ มีกำลังใหญ่น่าจะทรงร่างกายอยู่ได้ตลอดกัปตลอดกัลป์ แต่ทว่าองค์สมเด็จพระทรงธรรมบรมศาสดา ก็ไม่สามารถจะทำขั้น 5 ให้ทรงอยู่ได้

แม้แต่พระอริยสงฆ์ก็เหมือนกัน ท่านก็เป็นพรอรหันต์น่าที่จะทรงกายอยู่ตลอดกาล ตลอดสมัย แต่ท่านก็ไม่สามารถจะบังคับให้ร่างกายทรงอยู่ได้ นี่ร่างกายของเราละ ร่างกายของบุคคลอื่นเล่า

และที่ทรัพย์สินทั้งหลายของพระพุทธเจ้า ที่ทรงอยู่ในสมัยที่องค์สมเด็จพระบรมครูทรงพระชนม์อยู่ มีคนถวายข้าวของเข้ามานับเป็นแสนๆ โภกวิ พระวิหารแต่ละหลัง ผ้าแต่ละชิ้น ของดีทั้งหมด อย่างพระเชตุพนมหาวิหารราคะมหาศาล คันธกุฎี ของนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ก็ราคาแพง วิหารแต่ละหลัง แต่ละหลังนับจำนวนเป็นร้อยๆ โภกวิ เป็นพันๆ โภกวิ ที่จะต้องสร้างกัน แต่ว่าวิหารทั้งหลายเหล่านั้นองค์สมเด็จพระทรงธรรมบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อนิพพานแล้ว เอาไปได้หรือเปล่า องค์สมเด็จพระจอมไตรก็เอาไปไม่ได้ ฉะนั้นองค์สมเด็จพระจอมไตรจึงได้ทรงแนะนำบรรดาท่านพุทธบริษัท ในท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ร่างกายก็ดีวัตถุทั้งหลายก็ดี ถ้าเราเห็นแล้ว ก็จงคิดแต่เพียงว่า สักแต่ได้เห็นเราไม่ยึด ไม่ถือว่าร่างกายนี้มันเป็นเราเป็นของเรา เราไม่ยึดถือว่าร่างกายของบุคคลอื่น ที่เป็นทั้งสามมีภรรยาเป็นลูกเป็นหลาน เป็นพวกเป็นพ้องว่าเป็นเราเป็นของเรา เราไม่มีอำนาจบังคับร่างกายของเราที่ดี ร่างกายของเขาก็ดี เมื่อมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น และมันก็มี ความเสื่อมไปในท่ามกลาง มีการสลายตัวไปในที่สุด

ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ทรงแนะนำว่า ท่านทั้งหลายเมื่อเห็นแล้วก็เพียง สักแต่ได้เห็น คือไม่ผูกพัน เมื่ออาศัยอยู่ที่เพียงสักแต่อาศัยอยู่และจะไม่ยึดถือร่างกายของบุคคลอื่น

ด้วย จงไม่ยึดถือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกด้วย ว่ามันเป็นเรา เป็นของเรา จงคิดไว้เสมอว่า ร่างกายเป็น
วัตถุธาตุ เป็นสมบัติของโลกและทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายทั้งหมด ก็เป็นวัตถุธาตุ เป็นสมบัติของโลก ไม่
เป็นภาวะที่เมื่อเราถึงขั้น 5 แล้ว หรือเมื่อขั้น 5 มันสลายตัวคือร่างกายมันพัง เวลาเราตายเราไม่
สามารถจะแบกร่างกายไปในชาติอื่นได้

ถ้าจำจะต้องเกิดใหม่ ก็ต้องไปสร้างร่างกายใหม่ และร่างกายประเภทนี้ จะไปเกิดในชาติใดก็
ตามที่ มันก็ต้องเต็มไปด้วยความทุกข์ ร่างกายไม่ใช่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข ร่างกายเป็นปัจจัย
ที่ทำให้เกิดความสุข โดยเฉพาะเราไม่มีความปรารถนาในร่างกายอย่างนี้อีก ขึ้นชื่อว่าร่างกาย จะ
เป็นร่างกายของมนุษย์ก็ดี จะเป็นกายของเทวดาก็ดี จะเป็นกายของพรหมก็ดี จะไม่มีสำหรับเรา เรา
ต้องการคือพระนิพพาน อารมณฺโณที่ให้เราไปนิพพานได้นั้น ก็

1. ตัดราคะ ความรักในเพศเสีย
2. ตัดโลภะ ความโลภในทรัพย์สินเสีย
3. ตัดโทสะ ความโกรธความพยาบาทเสีย
4. ตัดโมหะ ความหลง

แต่ความจริงราคะกับโลภะ ท่านจัดเป็นตัวเดียวกัน ที่ผมแยกกันก็ให้ท่านเข้าใจง่าย การตัด
ราคะก็ใช้กายคตานุสสติกรรมฐานเป็นต้นนะ ตัดโลภะความโลภ ก็ตัดอารมณ์ที่อยากจะรวยทิ้งไปเสีย
มีการให้ท่านแทน

ในการตัดโทสะ ก็ใช้พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นของง่ายดี หรือว่าจะใช้กสิณ 4 อย่าง อย่างใด
อย่างหนึ่งก็ได้ เป็นกสิณสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว ขึ้นมาทำให้เป็นเอกัคคตารมณฺ์ คือทรงฌาน

และถ้าจะตัดโมหะก็ใช้อำนาจวิปัสสนาญาณ รู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริงว่าสิ่ง
ทั้งหลายเหล่านี้ มันมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มันมีความเสื่อมไปในท่ามกลาง มีความสลายตัวไปใน
ที่สุด ทุกสิ่งจะเป็นคนก็ตาม สัตว์ก็ตาม วัตถุก็ตามเป็นปัจจัยของความทุกข์ เราไม่สามารถจะเป็น
เจ้าของตลอดกาล ถ้าหากว่าเราพิจารณาอย่างนี้นั้นอยู่เป็นปกติ จิตใจของท่านๆ ของบรรดาท่านพุทธ
บริษัทก็จะเป็นอารมณ์ปลอด คือปลอดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เกาะในอะไรทั้งหมด ในเมื่ออารมณ์ของเราไม่
เกาะในอะไรทั้งหมด และก็ไม่เดือดไม่ร้อนใดๆ สภาวะอย่างใดจะพึงเกิดขึ้นก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา
เพียงเท่านี้ก็เป็นอันว่าท่านจบกิจในพระพุทธานุสสนา ขึ้นชื่อว่าความเกิดไม่มีอีกแล้ว อง๕สมเด็จฯพระ
ประทีปแก้ว กล่าวว่ถ้าขั้น 5 ของท่านสลายตัวเมื่อไหร่ อันดับนั้นท่านเรียกว่าพระนิพพาน

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน กาลเวลาที่จะแนะนำกันก็หมดแล้วต่อแต่นี้ไปขอให้
บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย จงรักษากำลังใจของท่านตามอัยยาศัย จนกว่าจะได้เวลาอันควรของ

4. นุสสติกกรรมฐาน

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย และบรรดาพระโยคาวจรทั้งหลาย เวลานี้ท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐานแล้ว โปรดสดับข้อวัตรปฏิบัติในพระกรรมฐาน 40 ประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ในเรื่องขิงสีลานุสสติกกรรมฐาน สำหรับสีลานุสสติกกรรมฐานนี้ องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำบรรดาท่านพุทธบริษัทให้ตามนึกถึงศีลเป็นอารมณ์ คำว่าสีลานุสสติ ตามนึกถึงศีล นึกการเจริญสีลานุสสติกกรรมฐานนี้ จึงไม่ใช่คำภาวนาว่า สีสั่ง สีสั่ง สีสั่ง ถ้าหากไปภาวนาแบบนี้ก็ไม่ถูก ไม่ตรงตามจุดที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีความประสงค์ ความประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็มีอยู่ว่า ให้ท่านทั้งหลายตั้งใจใคร่ครวญอยู่เสมอ ถึงเรื่องของศีล

ให้มีความรู้สึกอยู่เป็นปกติว่า เป็นผู้ที่มีศีล และกัศีลของเรามีที่ลึกลงไปที่จะพึงรักษา สำหรับฆราวาสศีลที่มีความสำคัญก็คือ ศีล 5 ประการ สามเณรมีศีล 10 ประการ และก็ต้องมีเสขียวัตถ์อีก 75 รวมเป็น 85 สำหรับภิกษุก็มีสิกขาบท 227

เป็นอันว่าศีลแต่ละท่านที่จะพึงปฏิบัติ องค์สมเด็จพระทวงสวัสดิโสภาคย์ ให้ใช้จิตกำหนดอยู่เสมอว่า ลึกลงไป ลึกลงไป หรือว่าทั้งหมด ที่องค์สมเด็จพระบรมสุขตทวงแนะนำ เราจะประพฤติปฏิบัติให้ครบถ้วน ไม่ให้มีหมองหรือขาดทะเล ในกาปฏิบัติศีล ถ้าว่าถึงเรื่องภิกษุสามเณรก็รู้สึกว่ามีสภาวะหนัก ที่ว่าหนักก็เพราะว่า จะต้องรักษาสิกขาบทมาด้วยกัน แต่ทว่าวันนี้ก็จะขอแนะนำเฉพาะฆราวาสวิสัย เพราะว่า ภิกษุสามเณรนั้นมีกิจที่จะต้องทำอยู่โดยเฉพาะ แล้วก็มีความว่างกว่าฆราวาสวิสัยมาก ย่อมมีโอกาสที่จะใคร่ครวญ ทบทวนถึงสิกขาบทที่จะพึงปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีลนี้ องค์สมเด็จพระทวงสวัสดิโสภาคย์ ทรงแนะนำว่าถ้าจะให้ศีลบริสุทธิ์ ก็รู้สึกว่าจะไม่หนักอะไรนัก ถ้ารู้ซึ่งถึงเหตุผล นั่นก็คือองค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐุตริสว่า ถ้าเรามีพรหมวิหาร 4 ครบถ้วน เมื่อมีพรหมวิหาร 4 ครบถ้วนแล้ว ก็ยังดีไม่พอ ต้องมีสติสัมปชัญญะควบคุมกำดั่งใจแล้ว ถ้าสติสัมปชัญญะมากเกินไปก็มักจะเผลอเหมือนกัน

ดังนั้นศีลที่จะทรงได้ดีนั้น อีกด้านหนึ่งนั้น ต้องมีปัญญาเข้าไปควบคุมปัญญากับสตินี้ต้องเข้ากัน ถ้าสติมากไปก็ฟุ้งไปอีก ปัญญามากไปก็ฟุ้งไปอีก ปัญญามากไปก็ฟุ้งเข้าไป เวลาสติปัญญา

ก็ควบคุมไอ้สิ่งที่ตัวนี้ไว้ นี่ มันถูกต้องตามลักษณะ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสใหม่ เมื่อใช้สติสัมปชัญญะควบคุมอยู่

ถ้าจะให้ดีไปอีกและบริสุทธิ์จริงๆ ก็ต้องมีหิริและโอตตปปะ คือมีความละเอียดในจิตที่เราคิดว่า เราจะทำลายศีล เกรงกลัวผลของความชั่วที่จะเกิดจากศีลถูกทำลายแล้ว

ถ้าบรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระประทีปแก้วทุกท่าน ทรงกำลังใจอยู่ได้อย่างนี้คือ

1. มีพรหมวิหาร 4
2. มีสติ
3. มีสัมปชัญญะ
4. มีปัญญา
5. มีหิริโอตตปปะ เอาแค่นี้ก็ทรงตัว

เป็นอันว่าอันดับแรกให้ทรงพรหมวิหาร 4 ไว้เป็นปกติ เมตตาความรัก กรุณาความสงสาร มุทิตามีจิตอ่อนโยนไม่โอ้อวดใครๆ อุเบกขาวางเฉย เมื่อกำลังใจที่จะเข้าเหตุใดๆ ที่จะเข้ามาถึงตน นี่เป็นจุดสำคัญจุดหนึ่ง และต้องใช้สตินี้ไว้ว่า ศีลของเราที่มีลักษณะ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวว่า ลักษณะที่นั้นๆ บกพร่องบ้างหรือเปล่า นอกจากนั้นก็ต้องใช้ปัญญาว่า ศีลที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำเรา มีประโยชน์เพียงใดหรือไม่ ถ้าเราป้องกันส่วนใหญ่ไว้ นั่นก็คือใช้ หิริและโอตตปปะ ใช้ความอาย ความเกรงกลัวผลความชั่วที่เกิดจากการทำลายศีล ทั้งนี้ทั้งหมดที่จะปรากฏขึ้นมาได้ ก็เพราะอาศัยศรัทธาอันเป็นสำคัญ ที่มีความเชื่อความเคารพ ในองค์สมเด็จพระทรงแสดงธรรมบรรพชาสมาธิสมาธิสมาธิ

ถ้าทรงคุณธรรมทั้งหมดได้อย่างนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีศีลครบถ้วน ไม่ว่าจะศีลเล็ก ศีลกลาง ศีลใหญ่ ศีลเล็กหมายถึงศีล 5 ศีลกลางหมายถึงอุโบสถศีลและศีล 10 ถ้าศีลใหญ่ก็คือศีล 227 ของภิกษุทั้งหลาย เป็นอันว่าการที่จะทรงศีลให้บริสุทธิ์จริงๆ ต้องอาศัยคุณธรรมนี้ทั้งหมด เข้าประกอบจึงจะเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ครบถ้วน

นี่เป็นอันว่าเป็นการเข้าใจแล้วนะ นี้คำว่าศีล นี่แปลว่าปกติ สำหรับลักษณะ 227 จะไม่พุดถึง ลักษณะ 10 ก็จะไม่พุดถึง ลักษณะ 8 ก็จะไม่พุดถึง ลักษณะ 5 จะพุด เพราะว่าลักษณะ 5 นี้ สามารถคุมได้ถึงพระโสดาบันกับพระสกิทาคามี ถ้าเรามีจิตเมตตากรุณาทั้ง 2 อย่าง อารมณ์อย่างนี้จะทรงได้ต้องอาศัย สติสัมปชัญญะคุมจิต ว่าให้มันมีเมตตากรุณาอยู่เสมอ ประการที่จะเอาสติสัมปชัญญะเข้ามาคุม ก็ต้องมีปัญญาไว้ด้วย มีปัญญาคอยพิจารณาตามกระแสพระสังฆธรรมเทศนาในเรื่องศีล

ถ้าว่ากันจริงๆ ถ้ามีปัญญา มีสติสัมปชัญญะ มีhiriและโหดตปปะ มีศรัทธาหมด คีลสิกขาบทหนึ่งก็ไม่หาย เพราะเราไม่หน้าด้าน เราเป็นคนอาย อายความชั่วเราไม่ใช่คนกล้า เราเป็นคนกลัว กลัวผลของความชั่วที่จะให้ผลเนื่องจากการทำลายศีล นี่ในเมื่อเราสามารถทรงศีลได้ดี โดยเฉพาะศีล 5 ความจริงเป็นของไม่ยากนะ

ปาณาติบาต พระพุทธเจ้าว่าจงอย่าฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เพราะการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทำร้ายร่างกาย เขา คิดจะฆ่าเขา ผลอันนั้นมันจะสะท้อนมาถึงเรา เราจะมีปัจจัยของความทุกข์ มันจะไม่พบผลของความทุกข์ ในเมื่อเราดำเขา เขาก็ดำเรา เราตีเขา เขาก็ตีเรา เราฆ่าเขา เขาก็จะฆ่าเรา เราจะหาความสุขมาจากไหน หากว่าเรามีความเมตตาปราณี มีความรักความสงสารซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างก็มีความสุข อันนี้มาจากเมตตากรุณา นี่การจะยื้อแย่งทรัพย์สินของบุคคลอื่นก็มีเหมือนกัน เรา รักเราสงสารก็ทำไม่ได้ เมื่อเรารักเขาสงสารเขา ยอมรับนับถือในทรัพย์สินของเขา เพราะเขาหามาได้ยาก เราไม่ทำ เขาก็เป็นที่รักของเขา เขาก็มีความสุข เขาก็มีความสุข

สำหรับคนรักก็เช่นกัน ถ้าเรามีความประสงค์จะยื้อแย่งคนรัก ของบุคคลอื่นละก็ คิดถึงกำลังใจของเราบ้าง ว่าคนที่เรารัก เรามีความปรารถนา ใครจะให้ใครมาแย่งคนรักของเราไหม เรามีความไม่ต้องการฉันใด คนอื่นก็มีความรู้สึกฉันนั้น ในเมื่อเรามี เรารักในคนรัก ไม่อยากให้ใครมาแย่งแย่ง หรือไม่ต้องการให้บุคคลอื่นบุคคลใด มาทำลายจิตใจในด้านนี้ เราก็ไม่ทำเสีย เท่านั้นเราก็มีความสุข ไม่แต่กร้าวในความสามัคคี

สำหรับในด้านวาจาในที่องค์สมเด็จพระชินศรี ทรงตรัสให้ใช้วาจาจริง พูดตรง พูดเพราะ ไม่พูดหยาบ ไม่พูดวาจาสำรอกให้เป็นทีระคายเคืองใจของบุคคลอื่น ใช้วาจาจริง ใช้วาจาที่เป็นสุภาษิต เป็นคติที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้รับฟัง เป็นอันว่าถ้าใช้วาจาอย่างนี้ เราไปที่ไหน ก็เป็นที่รักของบุคคลอื่นทั่วไป เราก็มีความสุข ผู้รับฟังก็มีความสุข เพราะต่างคนต่างรักกัน ความทุกข์มันจะมีมาแต่ไหน

ข้อสุดท้ายขององค์สมเด็จพระจอมไตรทรงแนะนำว่า สุราเมรัย เป็นปัจจัยเป็นฐานะที่ตั้งของความประมาท อันนี้องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถ ทรงแนะนำว่าจงหยุดยั้งเสีย อย่าดื่มมัน ตามปกติที่เราเมาชีวิตมันก็พออยู่แล้ว ถ้าไปเมาเหล้าเข้าอีก ความเมามันเพิ่มขึ้นมาใหญ่ จะเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

นี่แหละบรรดาท่านพุทธบริษัท เป็นอันว่าศีลถ้าเราพึงรักษาได้เฉพาะสิกขาบท 5 ประการ อันนี้องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดากล่าวว่า เป็นปัจจัยแห่งความสุข โลกนี้ทั้งโลกถ้าต่างคนต่างมีศีลทั้งหมด ก็จะต้องไม่เสียเวลาในการระมัดระวังป้องกันอันตราย ที่จะพึงเกิดกับตน ไม่ต้องเสียทรัพย์สิน ที่ป้องกันทรัพย์สิน และทรัพย์สินที่พึงหาย และก็จะไม่มีภัยจากการระแวงสงสัย ในการยื้อ

แย่งความรักซึ่งกันและกัน ไม่ต้องสร้างความไม่สบายใจ ในเวลาที่ฟังวาจา เวลาที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น จิตเราก็มีความสุข

นี่เป็นอันว่า ศิลปะเป็นปัจจัยของความสุข ศิลปะเป็นที่นำมาแห่งความสุข ถ้าเราไม่ดื่มสุราเมรัย สติสัมปชัญญะเราก็สมบูรณ์ ถ้าหากว่าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย เป็นเอกัคคตารมณ์ นี่การที่จะเจริญสี่ลานุสสติกรรมฐานนี้ก็ไม่มีอะไรมาก วันหนึ่งวันหนึ่ง ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา จนกว่าจะหลับลง ไปใหม่ แล้วก็ตั้งใจนับสิกขาบท ที่เราจะพึงปฏิบัติว่า มันมีอะไรบ้าง แล้วก็ตั้งใจไว้ว่า วันนี้ทั้งวัน เราไม่ยอมทำลายศีลเด็ดขาด ถ้าบังเอิญมันพลั้งมันพลาดไปบ้างก็คอยเอาสติสัมปชัญญะเข้าไปควบคุมไว้ว่า สิกขาบททั้งหลายที่ศึกษามาจากศาสนาขององค์สมเด็จพระจอมไตร เราจะไมยอมละเมิด เพราะว่าถ้าเราขึ้นละเมิด มันจะเป็นปัจจัยของความทุกข์ ถ้าเราไม่ละเมิดก็เป็นปัจจัยของความสุข นี้ว่ากันถึงศีล

เมื่อทรงอารมณ์อยู่อย่างนี้ค่อยปรับปรุงใจ ไปวันละเล็ก วันละน้อย มันก็มีการบกพร่องบ้าง ในระยะแรกเป็นของธรรมดา เพราะเป็นของใหม่ ถ้าเราสนใจจริงๆแล้ว ในที่สุด ไม่ช้าไม่นานเท่าไร กำลังใจในการรักษาศีลก็จะทรงตัว ที่เรียกกันว่าเอกัคคตารมณ์ ความจริงของเราเนี่ย ก็มีมากนะ สำหรับฆราวาส สำหรับพระนี่ต้องระมัดระวังให้ดี ฆราวาสนี่ที่ตีก็มีมาก เรื่องศีล 5 บริสุทธินี้มีเยอะ ในการเคารพในพระไตรสรณคมณ์ก็มีเยอะ คนนี้ถ้าไม่เคารพในพระไตรสรณคมณ์ ก็มีศีลไม่ได้ คนที่จะมีศีลบริสุทธิได้ก็เพราะจิตใจเคารพในไตรสรณคมณ์คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่ความจริงในกรรมฐาน 40 นี้ เราศึกษากันมาเป็น 2 ตอน ตอนแรกก็ได้แก่ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ เหนือถึงพระพุทธเจ้า เหนือถึงพระธรรมนี่ถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระอริยสงฆ์

อันนี้เราก็จะมาว่ากันใหม่ วันนี้เรามาว่ากันถึงสี่ลานุสสติ นึกถึงศีลเป็นปกติ ระมัดระวังศีล เป็นอารมณ์ นี่ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายทรงศีลด้วยกำลังใจบริสุทธิ มีจิตใจเป็นเอกัคคตารมณ์ในกำลังของศีล ศีลจะไม่ขาดตกบกพร่อง เพราะอาศัยเจตนาเป็นสำคัญ นี่เฉพาะฆราวาสนะ

เฉพาะภิกษุสามเณรนี้มีทั้งเจตนาและไม่เจตนา บางสิกขาบทต้องตั้งใจละเมิดจึงจะเข้าถึงการบกพร่อง นี่เรียกว่าศีลจึงบกพร่อง บางสิกขาบทนี้ไม่ตั้งใจท่านก็เอาเหมือนกัน มีทั้งสุจิตตกะ เจือด้วยจิตคือตั้งใจ และอจิตตกะคือไม่มีจิตเจือปนคือไม่ได้ตั้งใจ อันนี้ต้องระมัดระวังให้ดี

นี่ถ้าหากศีลของท่านครบถ้วนบริบูรณ์ ความจริงคนมีศีลบริบูรณ์ที่สังเกตได้ง่ายนะ เพราะมีความเมตตาปราณี มีกตัญญู รู้คุณ ไม่แข่งดี ไม่แข่งเด่น มีแต่การเกื้อกูล ดูตัวอย่างที่นางวิสาขา มหาอุบาสิกา หรือว่าท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี มีแต่เพียงเป็นผู้ให้ ถ้าใครได้ดีพลอยได้ดีด้วย สันนิษฐานในความดีของผู้อื่น

ถ้าศีลบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง มีความเคารพในคุณพระพุทธรูปเจ้าจริงจังอย่างหนึ่ง อย่างนี้ท่านเรียกว่าพระโสดาบัน เพราะว่าในบาลีกล่าวไว้ว่า พระโสดาบันกับสกิทาคามี เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ พระไตรสรณคมณ์ก็ครบ เพราะว่าเรามีความเคารพในพระพุทธรูปเจ้า เรามีความเคารพในพระธรรม เรามีความเคารพในพระสงฆ์ เราจึงยอมปฏิบัติในศีล

ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย เรื่องนี้รู้สึกว่าเป็นของไม่ยาก ถ้าเราตั้งใจอยากจะทำจริง ๆ การเคารพในพระพุทธรูปเจ้า เรามีแล้ว การเคารพในพระธรรม เรามีแล้ว การเคารพในพระสงฆ์ เรามีแล้ว เหลือแต่ศีลเพื่อความบริสุทธิ์ ก็จงมีความรู้สึกไว้ว่า ศีล 5 ประการ จะขาดได้ เพราะความตั้งใจเป็นสำคัญ ถ้าเราไม่มีเจตนาจะทำ อย่างมดมันเดินไป เรามองไม่เห็น เหยียบมดตายศีลไม่ขาด จะเห็นแล้วยกยกขาไม่ทัน เอาเท้าวางลงไปยกไม่ทันทรงตัวไม่อยู่ บังเอิญทำไปเหยียบมดตายโดยไม่มีเจตนาจะฆ่า ศีลก็ไม่ขาดหรือยุ้งมันมาเกาะกาย หวังจะลอบไล่ให้มันบินไป บังเอิญไปกระทบมันตายเข้าเข้าโดยไม่มีเจตนาอย่างนี้ ศีลก็ไม่ขาด เป็นอันว่า ถ้าท่านทรงศีลบริสุทธิ์ และก็มีสรณคมณ์ครบอย่างนี้ เรียกว่าพระโสดาบัน

นี่เราพูดถึงปฏิบัติ ถ้าเราเจริญศีลानุสสติกรรมฐานมั่นคงอย่างนี้ ในเมื่อมีความมั่นคงแล้ว ก็ความมั่นคงในพระรัตนตรัยด้วย ถ้าหากว่าเราเจริญศีลानุสสติกรรมฐานนี้ กับไตรสรณคมณ์ทั้ง 3 ประการ ทำให้เป็นวิปัสสนาญาณแต่ความจริงข้อนี้ก็วิปัสสนาเหมือนกันนะ นี่เพราะว่าเราจะต้องรักษาศีลบริสุทธิ์จะเคารพพระพุทธรูปเจ้าและก็นึกถึงความตายเป็นสำคัญ แล้วคิดว่าตายจากชาตินี้แล้วนั้น เราจะไม่ไปบอบายภูมิ มีความรู้สึก มีปัญญาอยู่บ้าง

สำหรับพระโสดาบัน ท่านกล่าวว่ามิปัญญาไม่มาก มีสมาธิไม่หนัก พระโสดาบันกับพระสกิทาคามี มีปัญญาเล็กน้อย ถ้าเราไม่มีปัญญา เราก็ไม่มาเคารพในพระรัตนตรัย ถ้าเราไม่มีปัญญา รู้ผิดรู้ชอบ เราก็ไม่มีปัญญารักษาศีลและศีลที่จะบริสุทธิ์ได้เพราะอาศัยพรหมวิหาร 4 ถ้าคนเป็นคนเลว ไม่ใช่คนดี ไม่มีใครเขาเจริญพรหมวิหาร 4 ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่า คนเลวไม่ต้องการความดี เพราะการมีพรหมวิหาร 4 มีแต่การเกื้อกูล ไม่อิจฉา ไม่ขี้แค้น ไม่แข่งดี ไม่ทำอะไรทั้งหมดให้เป็นทีสะเทือนใจคน มีแต่การสนับสนุน

ถ้าหากว่าเราต้องการจะเป็นอรหันต์จะทำยังไง ตอนนี้นำใจเหี้ยบอย่างเข้าสู่โลกุตระจิต คือจิตที่เป็นโลกุตระ เลยโลกียะแล้ว อันนี้ก็ไม่ยาก อย่างนี้ไม่ยากถ้าจะเป็นพระอรหันต์ ก็กำลังใจมันเข้าเขตพระนิพพานแล้วนี่ เราก็จบตอนท้าย ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนมหาสติปัญญาสูตรทุกตอนลงเหมือนกันหมด ว่าร่างกายนี้หรือเวทนาก็ดี จิตก็ดี ธรรมก็ดี ที่เกิดกับอารมณ์ของใจ เราก็เห็นว่าเพียงแต่สักว่าเราเห็นเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางร่างกายของเรา ร่างกายของบุคคลอื่น ท่านบอกว่าจงอย่ายึดถือร่างกายของเราด้วย จงอย่ายึดถือร่างกายของบุคคลอื่นด้วย และว่าจงอย่ายึดถืออะไร

อะไรทั้งหมดในโลกนี้ด้วย ทั้งนี้ก็เพราะว่า คนที่มีศีลอย่างเรา คนที่รับสรณคมณ์อย่างเรา ทุกคนต่างก็ตายหมด อย่างองค์สมเด็จพระบรมสุคตทรงเป็นอัครวิริยะมนุษย์ แต่พระองค์ก็ไม่สามารถจะทรงกายไว้ได้ตลอดกาลตลอดสมัย ในที่สุด องค์สมเด็จพระจอมไตร ก็ต้องทิ้งสรีระร่างกายของพระองค์

ฉะนั้นในเมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องทิ้งสรีระร่างกายของพระองค์เพียงใด เราก็ต้องคิดว่าร่างกายของเรา เราก็ต้องทิ้งอย่างนั้นเหมือนกัน ร่างกายของบุคคลอื่น เขาก็ต้องทิ้งเมื่อทิ้งไปแล้วทุกคนไม่สามารถจะนำทรัพย์สินทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกติดตัวไปได้ ถ้าหากว่าเรายังเกาะกาย เกาะทรัพย์สิน เกาะบุคคลอื่นเพียงใด เราก็ต้องเกิดอีก อย่างที่ทรงแนะนำ ก็สาโคตมีว่า มัจจุราชจงคร่าชีวิตของคนนี้ลงไปสู่อบายภูมิ เพราะบุคคลนั้นมีอารมณ์ใจไม่เต็ม ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายทรงกำลังใจอย่างนี้ คืออึดภาพร่างกายนี้มันจะพังก็เชียว ร่างกายของบุคคลอื่นจะตายก็ช่างประไร เมื่อตายแล้ว ทรัพย์สินทั้งหลายเหล่านี้มันจะไปไหนก็เรื่องของมัน ไม่มีความสำคัญสำหรับเรา ร่างกายนี้เป็นปัจจัยของความทุกข์ เป็นเชื้อสายของความทุกข์ ไม่ใช่เป็นปัจจัยแห่งความสุข เราไม่มีความปรารถนามันต่อไป ถ้าชีวิตยังทรงอยู่เพียงใดเราก็พึงบริหารร่างกายตามหน้าที่ ถ้าชีวิตอินทรีย์มันจะสิ้นไปเมื่อไหร่ เราก็ไม่สะเทือนใจ ถ้าวางเสียได้เพียงเท่านี้ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายก็ชื่อว่า กำลังใจของท่านเข้าถึงอรหัตตผล เป็นพระอรหันบุคคลเบื้องสูงในพระพุทธศาสนา

เอาละ สำหรับวันนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่วหน้า กาลเวลาที่จะแนะนำก็หมดแล้ว ต่อแค่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ทรงกำลังกายกำลังใจ ให้เป็นไปตามความต้องการของบรรดาท่านพุทธบริษัท ที่ได้ศึกษามาจนกว่าจะได้เวลาที่ท่านเห็นว่าพอสมควร สวัสดิ์

5. จาคานุสสติกรรมฐาน

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย บัดนี้ท่านทั้งหลายได้สมาทานพระกรรมฐานสมาทานศีลแล้ว ต่อไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ได้พยายามรวบรวมกำลังใจของท่านเช่นเดียวกับท่านพหูบุตติกาเถรี (ที่จบไปเมื่อสักครู่นี้) เพราะว่าท่านพหูบุตติกาเถรี ท่านตัดสินใจอย่างไร คือว่าท่านถือว่าชีวิตร่างกายไม่ใช่ของท่านทรัพย์สินทั้งหลายไม่ใช่ของท่าน บุตรธิดาทั้งหลายไม่ใช่ของท่าน เวลานี้สิ่งที่ท่านต้องการ มีอย่างเดียวคือ สมณธรรม ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ ร่างกายไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา เราจะไม่มีติดถือร่างกายของเรา

ด้วย จะไม่ยึดถือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกด้วย ถ้าอารมณ์จิตของเราไม่ยึดถือทุกอย่างอย่างนี้ ท่านเรียกว่าพระอรหันต์

และก็ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน จงพยายามทำไปวันละเล็กวันละน้อยค่อยๆ ปลดไป และก็ปลดบ่อยๆ ก็สามารถจะตัดได้อย่างท่านพหูสูตติกาเถรี ทั้งนี้ที่องค์สมเด็จพระชินสีร์ทรงตรัสว่า น้ำตกมาที่หยาดที่หยาดน้อยๆ แต่ว่าตกไม่ขาดสาย ก็สามารถจะทำภาชนะใหญ่ๆ ให้เต็มได้ฉันใด แม้แต่ธรรมขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา ก็เช่นเดียวกัน ปฏิบัติทุกวัน ปฏิบัติบ่อยๆ ละไปที่ละเล็กทีละน้อย ไม่ข้ามันก็หมด

สำหรับวันนี้จะนำเอาพระธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระบรมสุคตในกรณฐาน 40 เฉพาะในอนุสสติ 10 ประการ วันนี้จะว่าถึง **จาคานุสสติกรณฐาน** เมื่อคราวที่แล้วสี่ลานุสสติผ่านมาแล้ว นี้ว่ากันถึงจาคานุสสติกรณฐาน ขอทุกท่านโปรดทราบ เพราะว่าที่จะพูดนี้ พูดในแนวของการปฏิบัติ ไม่ใช่พูดในแนวของปริยัติคำว่าปริยัติ คือการเล่าเรียนเพื่อรู้ แต่แนวปฏิบัตินี้ ปฏิบัติเพื่อการบรรลุมรรคผลขององค์สมเด็จพระทศพลบรมศาสดา ทรงแนะนำให้บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย โดยทั่วหน้า ให้มีทานการบริจาค จาคะแปลว่าบริจาค คือเสียสละ

แต่ความจริงสำหรับเรื่องจาคะนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์ปัจจุบันรัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชปรารภมา ว่าการมีจาคะตัวเดี๋ยวนี้ สามารถไปนิพพานได้และพระองค์ได้ทรงวินิจฉัยชมว่า จาคะถ้าแปลว่าเสียสละ แปลว่าจิตใจยังห่วงเหนี่ยวอยู่ในทรัพย์สินนั้นมาก ต้องมีกำลังใจแรงต้องตั้งหนัก อย่างนี้ถือว่ายังไม่ไกลต่อมรรคผล ถ้าตัดคำว่าเสียออก เหลือแต่สละอย่างเดียว อย่างนี้แสดงว่ากำลังใจเบาลงไปมากแล้ว แต่ก็ยังมีเยื่อใยติดอยู่คือ คำว่าสละ ถ้าเอาตัวส.ออกเสีย 1 ตัว เหลือแต่คำว่า ละ ตัวเดียวได้แก่ อรหันต์ตผล

นี่พระราชวินิจฉัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนี้ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย จงยึดถือเป็นเครื่องประพฤติปฏิบัติ เพราะว่าพระองค์มีพระราชวินิจฉัยตรงตามจุดของพระอริยเจ้าพอดี แต่ว่าก็อย่าคิดว่า อาตมาไปยกย่องพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นพระอริยเจ้าเข้าอีกนะ ฟังกันก็ ฟังกันให้มันเข้าใจ คือว่าไม่ได้ยกย่องท่าน ท่านจะเป็นพระอริยเจ้าหรือไม่ อันนี้ไม่ทราบ แต่ทว่าท่านวินิจฉัยตรงกับพระอริยเจ้าพอดี

เพราะว่าพระอริยเจ้าทั้งหลาย เขาใช้คำว่าละกันตัวเดียวเท่านั้น นี่เราก็มาริมละกันเลยดีกว่า ถ้าลงละได้ จาคะตัวนี้เป็นเครื่องทำลายรากเหง้าของกิเลสเป็นตัวสำคัญ ถ้ายังใช้คำว่าเสียสละ แสดงว่ายังมีความเสียดายอยู่มาก

ถ้าอารมณ์จิตยังมีความเสียดายในการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เสียดายทรัพย์สินจะให้มากก็เกรงว่าจะหมดเปลือง บางทีจะให้หน่อยก็อายชาวบ้าน จิตใจมันก็ว่าวุ่นอย่างนี้แสดงว่ากิเลสยังท่วมหัวหรือ

เลยศิระะ ยิ่งหากว่ามีจิตสภาพกอบโกยโดยไร้ประโยชน์ หมายความว่าไม่ตรงกับสภาวะของเรา ซึ่งเป็นนักปฏิบัติ มีการกอบโกยหาผลประโยชน์เข้าใส่ตัวแทนที่จะเสียสละ กลับดึงกลับเข้ามา นี่เป็นการสร้างกิเลสให้มากขึ้น ไม่ใช่เป็นการทำลายกิเลส นักปฏิบัติพระกรรมฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระเถรที่มีคำว่า **นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย** **เอตัง กาสาวัง คเหตวา** ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ข้าพเจ้าขอรับผ้ากาสาหวัดตร์ เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หรือว่านักปฏิบัติพระกรรมฐานทุกท่าน ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า พระโยคาวจร แปลว่าผู้ประกอบเพื่อความดี เพื่อความเบ็ดเสร็จ นี้คำว่าเสียสละจงอย่ามีในจิต คำว่าสละก็จงอย่ามีในจิต จงมีคำเดียวเท่านั้นนั่นคือคำว่า **ละ** เป็นอันว่าเราจะละทรัพย์สินเสียทั้งหมด เราจะละทุกสิ่งทุกอย่างให้หมด แม้แต่ร่างกายเราก็ละ ร่างกายของบุคคลอื่นที่เนื่องถึงเราเราก็ละ ทรัพย์สินทั้งหมดที่มีอยู่นี้เราก็ละ แต่คำว่าละในที่นี้ ก็ไม่ได้หมายความว่าทำลายร่างกายทิ้งไป ทำลายร่างกายของบุคคลอื่นให้หมดไป หรือทรัพย์สินมีเท่าไรโยนทิ้งไป ไม่ใช่อย่างนั้น อย่างนั้นมันผิด เป็นอรรถกถาในคัมภีร์ ไม่ถูกอารมณ์ละของเรา คือหมายความว่า ละที่เราจะไม่ผูกพัน ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระธรรมบททุกทกนิกาย ว่ากระจายออกแล้วจงรวมเข้า นี้หมายความว่าเรามาละอะไรกันดี

ในที่นี้เราก็ละทรัพย์สิน เราไม่เมาในทรัพย์สินที่พึงได้มา แต่ว่าถ้าเรายังต้องเลี้ยงชีวิตอยู่เราก็ต้องหา หากินตามหน้าที่เพราะร่างกายมันต้องการจะกิน ร่างกายมันต้องการจะนุ่งจะห่ม ร่างกายมันจำเป็นจะต้องใช้ หากินตามหน้าที่ ถือว่าร่างกายยังมีอยู่ก็ต้องบำรุงบำเรอมันเพื่อต้องการเอามันไว้เป็นพาหนะ สำหรับที่จะก้าวเข้าไปสู่พระนิพพาน แต่เราไม่ได้หวังจะหามาเพื่อความร่ำรวย เพื่อความสะสม และไม่ได้หามาเพื่อความละโมภโลกมาก ไม่ต้องตามฐานะแห่งความเป็นอยู่ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิก หรือที่เรียกว่าพระโยคาวจร คำว่าพระโยคาวจรนี้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติเพื่อพระโสดาปัตติมรรคพอถึงพระโสดาปัตติมรรค ท่านเรียกว่าพระโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติอยู่นี้ เรียกว่าพระโยคาวจร กำลังจะก้าวเข้าไปใกล้พระนิพพาน เข้าไปนี่ถ้าอารมณ์เยื่อใยในทรัพย์สินยังมีอยู่ อารมณ์เยื่อใยในชีวิตมีอยู่เกินไป ยังมีความเยื่อใยในบุคคลที่เนื่องถึงกันเกินไป อย่างนี้ชื่อว่ายังมียางเหนียว คือกิเลสติดใจอยู่ใช้ไม่ได้

แล้วควรจะทำอารมณ์ใจอย่างไร ก็ถือว่าหน้าที่ของเรา มีอะไรบ้าง ทำหน้าที่นั้นให้ครบถ้วนทุกอย่าง อย่านำบกพร่อง แต่ว่าหน้าที่ที่ทำนั้น ถือว่าทำตามปกติที่มีหน้าที่อยู่เท่านั้น เราไม่มีความเยื่อใยอะไร เพราะถือว่าทรัพย์สินทั้งหลายเหล่านั้นตายแล้วเรานำไปไม่ได้ แต่ทว่าเมื่ออยู่มันมีความจำเป็นจะต้องใช้ ก็ต้องหามาเพียงพอแก่อัตภาพ คือไม่ตะเกียกตะกายให้เหนื่อยยากเกินไป ไม่ละโมภโลกมากเกินไป หากินเพื่อกินหากินเพื่อใช้ หากินเพื่อเกื้อกูลแก่บุคคลในตระกูล หากินเพื่อ

เกือบทุกคนที่อยู่ภายในบังคับบัญชา แต่จิตใจของเราไม่ได้ติดอยู่ในทรัพย์สินทั้งหลายเหล่านี้ คิดว่า ทรัพย์สินทั้งหลายเหล่านี้ ในเมื่อเราตายแล้วก็แล้วกันไป เราไม่ได้คิดว่า เราจะมีทรัพย์สินนี้ต่อไป หรือมีความรู้สึกอยู่เสมอว่า ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่แบบนี้ ในชีวิตก็ดี หรือตายจากชาตินี้ไปแล้วก็ดี ถ้ามีสภาพการเกิดอย่างนี้ มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันก็ต้องมีความเหน็ดเหนื่อยอย่างนี้ เวลาที่เราตายไปแล้ว เราก็นำไปไม่ได้แบบนี้ เป็นอันว่าอารมณ์ในตอนนี้อย่างนี้ เราละอาการอย่างนี้เสีย เราไม่มี ความผูกพันในทรัพย์สินใดๆทั้งหมดและก็มีความรู้สึกไว้เสมอว่า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขึ้นชื่อว่า จะมีชีวิตมาเพื่อมีทรัพย์สินสมบัติอย่างนี้ จะไม่มีสำหรับเรา การที่เราไม่มีชีวิตอินทรีย์มาเพื่อมีสมบัติอย่างนี้ ได้ นั่นคือความหมายว่าเข้าพระนิพพาน

เขาทำกันอย่างไร เราก็มานั่งพิจารณาพระธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรม ศาสดา นี่ย่ำลึมนะว่าเราแนะนำกันเท่านั้นนะ ไม่ใช่มานั่งจ้ำจี้จ้ำไชจนกระทั่งท่านจะได้บรรลุมรรคผล ดูคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระทศพล ท่านสอนทีละนิด ทีละนิด ก็บรรลุมรรคผลกัน นี่สำหรับคนดี ถ้าสำหรับคนเลวอย่างพระเวททัตถกอบโกยให้เท่าไร ท่านก็ลงอเวจีมหานรก เวลาพูดเราก็ละในการ แสวงหาทรัพย์สินที่โดยไม่ชอบธรรม แต่ว่าถ้าหากทรัพย์สินมาโดยชอบธรรม เพื่อยังความเป็นอยู่ ไม่ ถือว่ามีความโลภตามนี้ การหามาได้ ก็ไม่ติดใจ คิดว่ามันกับเราจะอยู่ด้วยกันตลอดกาลตลอดสมัย มีความรู้สึกไว้เสมอว่า เรากับมันต้องจากกันแน่ นี่อารมณ์ของจาคะในข้อนี้ จะขอแนะนำไว้ เพียงแค่นี้

ทีนี้ถ้ามานั่งดูกันต่อไปว่า องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าสอน คำว่า จาคะตัดเอาแค่ละตัวเดียว คำว่าละคำสุดท้ายตัวเดียวเท่านั้น ในจิตของเราจะต้องไม่มีคำว่าเสียสละ หรือไม่มีคำว่าสละ ตามพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงวินิจฉัยมาไว้ 3 ชั้น และแต่ละชั้นพระองค์ก็ทรงอธิบายไว้ว่า มันเป็นอย่างนี้ เสียสละยังมีเยื่อใยอยู่มาก และมีความโลภอยู่มากสละความโลภยังมีอยู่ เพราะยังมีความเสียดาย ถ้าละเสียตัวเดียวไม่มีความเสียดายหมดเรื่องกัน นี่ถ้าเราละแต่วัตถุ เราจะได้อะไรขึ้นมาบ้าง อารมณ์ของเราไม่ติดในลาภสักการะทั้งหมด ไม่มีความ เยื่อใยในลาภสักการะ แต่ว่าต้องหามาตามหน้าที่

แต่ว่า การหามาตามหน้าที่นี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ทรงดำนิถ้าหามาด้วยความ สุจริตธรรม พระองค์ทรงสรรเสริญ แต่ว่าอย่าไปนั่งตำหนิชาวบ้านชาวเมืองเขา ที่เขาหากินกันวันยัง ค่ำ วันยังค่ำ ว่านี่โลกโมโหสันกันเกินไปช่างไม่รู้สึกลัวว่าตัวจะตาย ตัวจะแก่ เมื่อตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ อย่าไปคิดอย่างนั้นนะถ้าคิดอย่างนั้นเร็วมาก เขาต้องหากินตามหน้าที่ เราก็ต้องหากินตามหน้าที่ ตามภาวะของเราจะมี แต่ว่าหากินเลยหน้าที่ไปจนโลกโมโหสัน ไม่ใช่ภาวะของตัวนี้แล้วจัดไม่ใช่พุทธ สวาก

มานั่งดูกันต่อไป จิตใจเราจะในทรัพย์สิน การที่จะละได้ กำลังใจมันละอะไรได้บ้าง เพราะทรัพย์สินเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต ความโลภเป็นกิเลสยื่นสร้างความขึ้นจิตให้แก่บุคคลผู้ได้มา พอได้ทรัพย์สินมาแล้วก็เกิดความขึ้นใจโอหนอ นี่เรามีโชค เรามีเงินมาก เรามีทองมาก เรามีพาหนะมาก เรามีบิรวารมาก นี่มันเป็นกิเลสตัวยืน ถ้าเป็นไฟก็ไฟเย็น ถ้าถูกตีก็เหมือนถูกตีด้วยไม้ نرمจนกว่าจะรู้สึกตัวกระดูกแหลกหมดแล้วนี่ ไฟเย็นๆ นี่กว่าจะรู้สึกร้อน มันก็ไหม้ไปหมดแล้ว ตัวก็ตายเสียแล้ว นี่ต้องระวัง มีความรู้สึกไว้เสมอว่า เราเกิดมาเพื่อตาย ทรัพย์สินทั้งหลายเหล่านี้ ปู่ย่าตาทวดของเราสร้างไว้เป็นมรดกตกทอด ท่านทั้งหลายเหล่านี้ต่างคนต่างก็ต่างตายไปหมดแล้ว ไม่มีใครทรงชีวิตอยู่ในเมื่อชีวิตของท่านไม่ทรงอยู่แล้ว ทรัพย์สมบัติท่านก็ไม่ได้นำไปด้วย แม้แต่ร่างกายก็ไม่ได้นำไป

ฉะนั้นร่างกายก็ดี ทรัพย์สมบัติก็ดี ก็ถือว่าเป็นทรัพย์สมบัติเช่นเดียวกันทรัพย์สมบัติส่วนที่สำคัญที่สุดก็คือ ทรัพย์สมบัติได้แก่ร่างกาย ทรัพย์สมบัติส่วนนี้เรามีความเอื้อยและมีความผูกพันมาก ฉะนั้นในเมื่อเราคิดว่าเราจะละทรัพย์สินทั้งหลายให้หมดไปจากจิต จิตใจไม่มีความห่วงเหนียวในทรัพย์สินทั้งหลาย ที่ใช้คำว่าละตัวเดียว ตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระวินิจฉัยมายาเราก็ต้องหันมาละอัฐภาพร่างกายของเราด้วย ความจริงจาละตัวนี้ตัวเดียวนี้เป็นอรหันต์สบายและเป็นตัวตรงเสียด้วย เราก็มาละเสียให้หมด ละโลภะความโลภได้แล้ว ก็มานั่งละความโกรธ ความโกรธละตัวไหนละ ก็มีอารมณ์ให้อภัยแก่บุคคลผู้ผิด

แต่ทั้งนี้เว้นไว้แต่ ผิดกฎ ผิดระเบียบ ผิดวินัย ผิดกฎหมาย อันนี้ให้อภัยไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ไม่ให้อภัย เพราะเป็นระเบียบข้อบังคับของหมู่คณะ จำเป็นจะต้องประพฤติปฏิบัติ คนที่ละเมิดระเบียบ ละเมิดวินัย ละเมิดกฎหมาย เขาไม่เรียกว่าคนดี คนประเภทนี้ให้อภัยไม่ได้ ต้องลงโทษตามหน้าที่ตามระเบียบแต่คนดีนี่เขาไม่ละเมิดระเบียบวินัย และไม่ละเมิดกฎข้อบังคับ

ตานี้มาเถื่อว่า การให้อภัยท่านที่มีความผิด ก็หมายความว่า เขาหลงผิดคิดไปว่า อย่างนั้นมันดี ซึ่งไม่เป็นการทำลายระเบียบ ไม่เป็นการทำลายวินัย ไม่เป็นการทำลายกฎหมาย แต่ทว่ามีกำลังใจคิดพลาดบ้าง บางทีสิ่งนี้มันเป็นความชั่ว เป็นปัจจัยแห่งความเดือดร้อน แต่เขาหลงผิดไปและก็พูดผิดไปบ้าง ทำผิดไปบ้าง อันนี้เราก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง แค่นี้ก็ไม่พอเราก็ให้อภัยเสียเลยแล้วคิดว่าที่เขาทำไปนี่ เพราะการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถ้าเขารู้ว่าอาการอย่างนี้มันเลว เขาก็คงไม่ทำเช่นเดียวอย่างเรา ที่เราทำไปทุกอย่าง เราคิดอะไรไปทุกอย่าง และตัดสินใจทำอย่างนั้น ก็เพราะว่าเราคิดว่ามันดี ถ้าคิดถึงอารมณ์นี้เราควรให้อภัยแก่เขาผู้มีความผิด เว้นไว้แต่ผิดระเบียบวินัยและก็

กฎหมาย อันนี้ก็ว่ากันไปตามระเบียบ เราไม่โกรธ แต่ต้องลงโทษตามระเบียบเพื่อความอยู่เป็นสุข
ของบุคคลร่วมกันเป็นส่วนมาก

นี่ตัวนี้ถือเป็นพรหมวิหาร 4 ตัวใหญ่และเป็นตัวตัดความโกรธ ถ้าเมื่อเราไม่มีความโลภ ละ
ความโลภได้แล้ว แล้วก็มาละความโกรธได้อีก ตัวให้อภัยนี้ ละความชั่วใจมันก็เป็นสุข ความโกรธนี้
เป็นกิเลสตัวร้อน ทำให้เราร้อนง่าย เราละมันเสียแล้ว มันก็ร้อนยาก แล้วมันก็ไม่ร้อน

ที่นี้มาละอีกตัวหนึ่ง ละความหลง หลงคิดว่าร่างกายคือขันธ์ 5 นี้ ขอบุคคลหนึ่ง
ประเดี๋ยวบรรดาศาสตราจารย์จะหาว่า แหม ไม่ยึดบาติเสียเลย ขันธ์ 5 ก็ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ คือตัวเรานี่เอง ต่อไปไม่พูดขันธ์ 5 อีก พูดถึงตัวเราดีกว่า เข้าใจายเห็นพูดอย่าง
นี้ละก็ ญาติโยมผู้เฒ่าไปนั่งคิด ปวดหัวตาย เอาร่างกายของเราที่แหละ มันจะมีอะไรบ้างก็ช่าง มัน
มีก็อย่างก็ช่างมัน เราจะไม่หลงในชีวิต คิดว่าเราจะไม่ตาย เราจะไม่หลงในร่างกายว่ามันจะทรงอยู่
มันจะดีอยู่ จะไม่ป่วยไข้ไม่สบาย เราจะไม่หลงในร่างกายว่ามันจะไม่แก่ เรามีความรู้สึกตรงตาม
ความเป็นจริงไว้เสมอ ตัดตัวหลงนะ ว่าร่างกายนี้ประกอบไปด้วยอะไร ประกอบไปด้วยธาตุ 4 คือ
ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ มันประดับประดาเข้ามาเป็นกาย ในเมื่อเป็นกายแล้วมันมีการทรง
ตัวไหม ท่านบอกว่าร่างกายเป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยงจริงไหม มองดูให้รู้ว่ามันเป็นจริง นะะคิด
กันเอาเองนะ เวลามันมีน้อยมานั่งจ้ำจี้จ้ำไชเกินไปนะไม่เอา ใช้ปัญญาเสียบ้าง

ถ้ามันเที่ยงแล้วมันก็ไม่แก่ เที่ยงแล้วมันก็ไม่ป่วย เที่ยงแล้วมันก็ไม่ตาย นี่พูดกันแค่นี้พอ มัน
ไม่เที่ยง ถ้ามันไม่เที่ยง ถ้ามันเคลื่อนไปมันเป็นความสุขหรือความทุกข์ เราคิดว่าเราจะไม่ป่วย ถ้ามัน
ป่วยแล้ว มันเป็นความสุขหรือความทุกข์ คิดว่ามันไม่ตาย แต่บังเอิญความตายมันเข้ามาถึงนี่
เพราะอำนาจ ความหลงว่ามันจะไม่ตาย แต่ความตายมันคือคลานเข้ามา ความรู้สึกมันจะเป็นสุข
หรือเป็นทุกข์ นั่งนึกตัวเองใช้ปัญญาเอาเสียบ้าง ใช้ไม่ได้ก็แล้วไป ไม่ได้ห่วงใยใคร แนะนำกันไว้เพียง
เท่านี้ เพราะไม่ได้ค่าจ้างรางวัล ถึงแม้จะมีค่าจ้างรางวัลก็ไม่เอา มานั่งจ้ำจี้จ้ำไชกับคนที่ไม่เอาไหน
มันไม่เกิดประโยชน์ แต่ว่าถ้าคนไหนก็ตาม ถ้ามีวิสัยเป็นเชื้อสายของพระเทวทัตละก็ สอนเท่าไรก็ไม่
ได้เรื่อง ถ้าเป็นเครือพันธุ์ของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สะกิดนิดหนึ่งก็เป็นพระอรหันต์

ดูตัวอย่าง ท่านพหูสูตติกาเถรี ท่านรับฟังอะไรบ้าง และก็ก็เป็นพระอรหันต์ได้ บวชวันเดียว
เท่านั้นเป็นพระอรหันต์เลย เพราะใช้กำลังใจอย่างไร ใช้กำลังใจว่า ร่างกายนี้มันประกอบด้วยธาตุ 5
มันไม่มีความทรงตัว มันไม่มีความทรงตัวมันแก่ไปทุกวัน แล้วมันก็คลานเข้าไปหาคนตาย ในที่สุดมันก็
ตาย ยึดถือไว้ก็มีแต่ความทุกข์ จะไปยึดถือมันได้อย่างไร กฎธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น เอาใจของ
เราเข้าไปยอมรับนับถือกฎธรรมดาเสียว่า โลกนี้มันไม่มีอะไรเที่ยง จะเป็นคนก็ดี จะเป็นสัตว์ก็ดี จะ
เป็นวัตถุก็ดี ไม่มีอะไรเที่ยง ถ้าเราไม่ละ ไปยึดมันเข้า จิตใจมันก็เป็นทุกข์ ถ้าใจเราละเสียได้ ละว่า

ร่างกายมันนี่ไม่ซำก็พัง ไข่เรื่องความตายก็เหมือนกัน ขอให้คิดไว้ทุกวัน วันนี้ตื่นนอนขึ้นมาจะถึงตอนเย็นหรือเปล่านั้นไม่ทราบ มันอาจตายเสียวันนี้ และต้องคิดไว้แบบนี้เสมอ

เมื่อมันคิดอย่างนี้แล้วทำอย่างไรต่อไป ก็ทำอารมณ์ก็คิดต่อไปว่า ถ้าเราขึ้นทรงกายอย่างนี้อีกในชาติอื่นต่อไปเราก็มีทุกข์ ทุกข์มันมาจากไหน ทุกข์มันมาจากตัณหา ตัณหาคือความอยาก อยากจะรวย อยากจะมีทรัพย์สินอยากจะทำอะไรอยากจะทำลายล้างบุคคลอื่น อยากให้ร่างกายมันทรงอยู่ ไม่อยากให้ป่วย ไม่อยากให้ตาย ไม่อยากให้พลัดพรากคนที่รักของที่รักของเราไป รวมความไม่อยากจะไปนี้จึงตัดอารมณ์ตัวนี้เสีย ยอมรับนับถือตามความเป็นจริงว่า ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ แม้แต่ร่างกายเรา ร่างกายของบุคคลอื่น วัตถุธาตุใดๆ ก็ตาม เมื่อมันมีสภาพไม่เที่ยงมันมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีการเปลี่ยนแปลงท่ามกลาง มีการสลายตัวไปในที่สุด มันเป็นปัจจัยของความทุกข์ เป็นเหตุของความทุกข์ เราผู้ต้องการความสุข จะไม่ต้องการเหตุอันนี้อีกต่อไป

เราจะตัดเชื้อไปในชีวิต คือร่างกายอย่างเดียวนั้น เมื่อตัดร่างกายได้แล้ว ก็ตัดทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด คิดว่าร่างกายของเรานี้คงจะต้องตาย มันตายอยู่ทุกๆ วัน และทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายเหล่านี้มัน เมื่อตายแล้วมันมีอะไรบ้างที่จะมีประโยชน์สำหรับเรา ไม่มีอีกแล้ว ถ้าเราต้องเกิดไปชาติหน้า ต่อไปก็จะต้องมีสภาพอย่างนี้อีก ฉะนั้นขอตัดตัดสินใจไว้ว่า ขึ้นชื่อว่าร่างกายของเราก็ดี ตามที่พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ในมหาสติปัฏฐานทุกข้อ ว่าเราจะไม่มีความผูกพัน เราจะละเสียให้หมด ละทิ้งร่างกายจะไม่มีมีความผูกพันร่างกายของเรา ละร่างกายของบุคคลอื่นที่เนื่องถึงเรา ละทรัพย์สินละสิ่งเสียให้หมด มีจิตกำหนดอย่างเดียว คือ ความดับไม่มีเชื้อของกิเลส

หากบรรดาท่านพุทธบริษัทปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของ องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ์ คิดไว้แบบนี้เป็นปกติ ในไม่ช้าอารมณ์ละถึงที่สุดก็จะถึงขั้น นั้นก็คือความจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพานจะพึงมี เห็นใหม่่ว่าจาจะเพียงตัวเดียวเพียงแค่นี้ ถ้าหากว่าบรรดาพุทธบริษัทปฏิบัติได้ ก็หมายความว่าท่านมีโอกาสได้สำเร็จมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา นี่กาลเวลาที่จะแนะนำก็หมดเสียแล้ว ก็ของยุติไว้เพียงเท่านี้

6. เทวตานุสสติกรรมฐาน 1