

# คำนำ

พุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 13 เป็นพระไตรปิฎกกึ่งพุทธกาล ที่พระยาธรรมิกราช ได้น้อมสือพระธรรมจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยหมวดของสมาธิ ธรรมเนียมอาหารเร ปฎิกฎสัญญา พิจารณาอาหาร จตุธาตุวัญฐาน พิจารณากายให้เห็นเป็นธาตุทั้งสี่ พิจารณา พรหมวิหารสี่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ธรรมเนียมแต่ละกอง แนะนำให้พิจารณา 3 แบบ

ฉะนั้น หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นคำสอนในกึ่งพุทธกาล ที่จะช่วยลดดวงจิตทั้งหลาย ให้เข้าถึงความสงบของจิตได้อย่างง่ายดาย และคลายความยึดติดในสิ่งสมมุติ นำจิตหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ตอนที่ 190 อาหารแปรรูปผักผลไม้แบบที่ 1	1
ตอนที่ 191 อาหารแปรรูปผักผลไม้แบบที่ 2	8
ตอนที่ 192 อาหารแปรรูปผักผลไม้แบบที่ 3	16
ตอนที่ 193 จตุรธาตุววัฏฐาน แบบที่ 1	23
ตอนที่ 194 จตุรธาตุววัฏฐาน แบบที่ 2	27
ตอนที่ 195 จตุรธาตุววัฏฐาน แบบที่ 3	32
ตอนที่ 196 เมตตา แบบที่ 1	38
ตอนที่ 197 เมตตา แบบที่ 2	44
ตอนที่ 198 เมตตา แบบที่ 3	49
ตอนที่ 199 กรุณา แบบที่ 1	53
ตอนที่ 200 กรุณา แบบที่ 2	58
ตอนที่ 201 กรุณา แบบที่ 3	63
ตอนที่ 202 มุทิตาแบบที่ 1	69
ตอนที่ 203 มุทิตาแบบที่ 2	73
ตอนที่ 204 มุทิตาแบบที่ 3	78
ตอนที่ 205 อุเบกขาแบบที่ 1	83
ตอนที่ 206 อุเบกขาแบบที่ 2	88
ตอนที่ 207 อุเบกขาแบบที่ 3	93
รายนามผู้พิมพ์หนังสือ	97



## ตอนที่ 190 \*\*อาหาเรปฏิกูลสัญญา แบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธรูปบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูปบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 31 แบบที่ 1 นะเจ้าคะ ในกรรมฐานกองนี้ ได้บันทึกเอาไว้ว่าให้เราพิจารณาอาหารที่เรากิน เราขบฉัน ให้พิจารณาให้เห็นความไม่สวยไม่งาม ความสกปรกในอาหารเหล่านั้น นะเจ้าคะ ให้เราพิจารณาอาหารเหล่านั้นเป็นอารมณ์ เพื่อเข้าสู่สมาธิ เราจะมีวิธีการพิจารณาแบบไหน ยังไงดีละเจ้าคะ”

**พระยาธรรมเยย..** ถ้าเกิดว่าเรานี้ ปฏิบัติบำเพ็ญ จนทะลุแจ่มแจ้งหรือว่าบรรลุในธรรม สามารถมีธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อยู่เสมอ เราก็จะมีวิธีในการพิจารณาได้มากมาย หลากหลายรูปแบบ ตามจิตของเรา ตามความนึกคิด ธรรมที่เราแตกฉาน นะลูก แต่วันนี้คือการฝึกฝน ฝึกฝนจิต เพื่อที่จะให้ลูกทั้งหลาย เข้าสู่สมาธิ ด้วยการพิจารณา

สิ่งไม่สวยไม่งาม

สิ่งที่เป็นทุกข์

สิ่งที่มันซ่อนอยู่ในความลุ่มหลงในการขบฉันอาหาร หรือว่า ติดในรูปรสของอาหารนั้น เพื่อถอดถอนความลุ่มหลงในรสชาติอาหารการกิน จะยกตัวอย่างให้ฝึกฝนสัก 3 รูปแบบ

ที่นี้ เรามาเข้าในแบบที่ 1 ก็แล้วกันนะ พระยาธรรม.. เอาละลูก นั่งลงตรงนี้ ขยับมานั่งดีๆ แล้วก็ตั้งใจฟังนะ

**พระยาธรรม..** นั่งภาวนา หลับตาลง วางมือทั้ง 2 ข้าง เอาไว้ที่หัวเข่า แล้วตั้งใจฟังนะลูก วันนี้เราจะเดินทางเข้าสู่สมาธิ ด้วยการพิจารณาความเป็นจริงที่ซ่อนอยู่ในอาหารการกิน นะลูก ภาวนา หลับตา เตรียมจิตเตรียมใจของลูกนั้นให้พร้อม พร้อมทั้งจะเข้าไปสู่โลกแห่งการพิจารณาอาหารทั้งหลาย

**พระยาธรรมเอย..** ลูกทั้งหลาย จงพิจารณาเช่นนี้เถิดว่าอาหารทั้งหลายที่เราได้  
ขบฉัน หล่อเลี้ยงร่างกายของเราทุกวันๆ เหล่านี้ มันเป็นแค่ “ธาตุของธรรมชาติ” ที่จะต้อง  
หล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ดำรงชีวิตอยู่ ให้สามารถประกอบชีวิตนี้ไป เพื่อที่จะประกอบกิจใน  
สิ่งที่กายนี้ควรจะทำ เช่น..

การชดใช้กรรมให้จบให้สิ้น ในการเกิดมาราวนี้

สร้างสิ่งสมบุญและบารมี ให้เต็มที ในการเกิดมาราวนี้

ทำหน้าที่แห่งตนให้สมบูรณ์

ทำในสิ่งที่เกิดประโยชน์ในร่างกายนี้ ให้เสร็จเรียบร้อย ก่อนที่จะคืนกายนี้สู่  
ธรรมชาติไป

กายนี้ ถูกสร้างมาด้วยระบบต่างๆของธรรมชาติ ที่ก่อเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ และ  
ทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกายนี้ มันก็มีเครื่องจักรทำงาน มีการหมุนเวียน มีการทำงานของร่างกาย  
เป็นปกติของธรรมชาติของมนุษย์นั้น เราก็เห็นว่ามันเป็นธรรมดา

อาหารทั้งหลาย ย่อมต้องกินเข้าไป เป็นธรรมดา และมันต้องย่อยสลาย และต้อง  
ขับถ่ายออกมาเป็นธรรมดา ร่างกายของเรา มันถูกสร้างด้วยระบบของธรรมชาติ ซึ่งอาจ  
จะต้องการอาหารมาก น้อย อาหารรสชาติเปรี้ยว ขม หวาน รสจืด ต้องการรสชาติต่างๆ  
เป็นธรรมดา ตามระบบของร่างกายนี้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นเรื่องปกติ

ในเรื่องกิน

ในเรื่องขับถ่าย

ในเรื่องที่อาหารจะต้องย่อยสลายไป

ในเรื่องรสชาติ ที่เราจะกินเปรี้ยวบ้าง ขมบ้าง หวานบ้าง เผ็ดบ้าง เป็นธรรมดา  
ของร่างกาย

เราเรียนรู้ศึกษาในสิ่งที่มันเป็นธรรมดาของร่างกาย ทีนี้ เมื่อเราเห็นแล้วว่า เขาก็  
เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของเขาอย่างนั้น แต่แล้วอะไรเล่า ที่มันจะเกินคำว่า “ธรรมดา  
ธรรมชาติ”

เราได้กินเกินคำว่า ธรรมดา ธรรมชาติ หรือเปล่า กิน ประดูแต่ง มันมีในเรื่องของ  
กิเลสตัณหา เข้ามาบวกความเป็นธรรมชาติด้วยหรือเปล่า

อันนี้ เราต้องพิจารณา เราอยากกินสิ่งนั้น อยากกินสิ่งนี้ ที่มันมีแต่กิเลส และตัณหา  
เข้ามาประดูแต่งเกินธรรมชาติหรือเปล่า

เราอยากกินแบบมีเกียรติ อยากจะกินแบบตามใจกิเลสและตัณหาที่มันครอบงำ  
ตัวของเรา กินมากเกินความต้องการของร่างกาย อย่างนั้นหรือเปล่า



เราก็มาพิจารณา สิ่งที่มีมันเป็นส่วนเกิน นอกเหนือจากธรรมชาติ ธรรมชาติสร้างมาให้ต้องกิน ถูกต้องแล้วล่ะลูก เราก็กินไปตามเหตุและปัจจัยที่มีอยู่

ธรรมชาติสร้างให้กินเผ็ด กินเปรี้ยว กินหวาน ความต้องการในร่างกายก็มี โดยที่ไม่ใช่กิเลส และตัณหา แต่ว่าเราต้องการที่จะกินอย่างนั้นตามธรรมชาติของกายสั่งมา แต่ถ้ามันมี เราก็กินไป ถ้ามันไม่มีเราจะต้องดิ้นรนชวนขวย จนเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพื่อให้มีหรือเปล่า

อันนั้นเป็นเรื่องของตัณหาบวกเข้าไป เป็นความอยาก ที่บวกเข้าไปในธรรมชาติ ที่มีมันเกิดขึ้นอยู่แล้ว ถ้าเกิดว่าเป็นเช่นนั้น ก็คือ การหลงอยู่ในรสของอาหาร บวกเข้าไปแล้ว เรามาพิจารณาถึง 2 ข้อนี้ให้ชัดเจนในเราก่อนลูก

เกิดมาต้องกิน กินแล้วก็ต้องหล่อเลี้ยงร่างกาย ร่างกายนี้อาจจะมีความต้องการรสชาติต่างๆ เป็นธรรมชาติ แต่ว่าเรามีความหลงในรสชาติอาหาร ความอยากกินอย่างนั้น ไม่อยากกินอย่างนี้ เข้ามาปรุงแต่งเคลือบด้วยหรือเปล่า

**พระยาธรรมเมย..** เมื่อพิจารณาถึงจุดตรงนี้แล้ว เราก็เริ่มเห็นแล้วว่า ความลุ่มหลงของเรานั้นมีมาก จะต้องกิน เพื่อให้สมเกียรติ จะต้องกินตามใจกิเลส มากขนาดไหน ก็กิน จะต้องวิ่ง ดิ้นรนชวนขวย เพื่อให้ได้สิ่งโน้น สิ่งนั้น มากิน เราไม่ได้สักแต่ว่ากินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย แต่ว่าเรากินเพื่อหล่อเลี้ยงกิเลสตัณหาด้วย

ทีนี้ เมื่อรู้ชัดเจนเช่นนี้แล้ว เราก็มาพิจารณาลึกเข้าไปอีกว่า ทำไมเรา

จะต้องไปลุ่มหลงอยู่กับอาหารการกิน

จะต้องไปยึดติดว่า ต้องกินสิ่งนั้น กินแบบนี้รสชาติแบบนี้

จะต้องไปจำกัด ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ก็ในเมื่ออาหารทั้งหลาย กินเข้าไปแล้วมันก็ต้องย่อยสลายออกมาอยู่ดี ในเมื่อกินอะไรเข้าไปก็ได้ที่เป็นอาหาร มันก็อึด ท้องเหมือนกัน มันก็ช่วยให้ร่างกายของเราไม่หิว ไม่อดตายเหมือนกัน แล้วเหตุใดเล่า เราจึงจะต้องไปปรุงแต่งให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้

ความจริงอร่อยขนาดไหน ก็ย่อยสลาย ขับถ่ายออกมา เป็นสิ่งที่เราไม่ยอมมอง ไม่อยากเห็น ไม่อยากจับต้อง และอาหารทั้งหลาย มันก็ไม่ได้มีอะไรเลย ที่มีมันน่าลุ่มหลง เราติดในรสชาติที่อร่อยเลยดิ้นรนชวนขวยไปเท่านั้นเอง แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาหารที่มาจากพืช พืชนั้นก็เกิดจากดิน ดินนั้นก็มิใช่สิ่งสกปรกมากมายบนโลกนี้

บนผืนดินนี้ มีผู้คนและสัตว์ เกิดและตายมากมายจนกระดุก ความเนาเหม็น เรียกรายแผ่นดินนี้อยู่ในทุกยุคทุกสมัย ไม่มีผืนดิน หรือว่าดินที่ใดสักจุดหนึ่ง ที่จะว่างเว้นไปจากการตาย ซากศพ ซากกระดูกแห่งสัตว์ และมนุษย์ทั้งหลายเลย แม้แต่คืบเดียว วาเดียว

ฉะนั้น.. ผืนดินที่สร้างให้เกิดพืชมา ให้เราได้กินนี้ มันก็เป็นผืนดินที่มีซากศพอยู่ เศษไม้เน่าบ้างมันก็ยังมิไส้เดือน มีตัวแมลงเล็กแมลงน้อย และไส้เดือน แมลงเล็กแมลงน้อย เหล่านั้น มันก็มีการขับถ่ายออกมาทุกวันๆ ทุกสิ่งทุกอย่าง มันรวมกันมาเป็นปุ๋ย เป็นความอุดมสมบูรณ์ของดิน ในแต่ละที่ ที่ปลูกพืชแล้วเจริญ งอกงาม สวยงาม

เห็นมัยลูก ที่เกิดของพืชที่เรากิน และสุดแสนจะอร่อย ที่เราจะต้องดิ้นรนชวนขวาย เพื่อได้มากินนั้น ก็เกิดมาจากที่ที่สกปรก ที่ที่ถ้าเรามองให้เห็นความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไร สะอาด สวยงาม

พืชนั้นเกิดขึ้นมา เติบโตตามธรรมชาติ และเราก็นำมาทำอาหาร จากพืชที่สวยงาม และมีรสชาติอร่อย กินเข้าไป เคี้ยวเข้าไปในปาก คายออกมา ก็ไม่มีใครกินได้อีกแล้ว มันสกปรกไม่มีใครกินอาหารที่คายออกมาจากปากหรือกลืน แม้แต่ตัวเราเอง เรายังไม่กินของตัวเองเลย

เห็นมัยละลูก พืชที่สุตแสนอร่อย ผักที่อร่อยมาก ที่เราคิดว่าล้างสะอาดแล้ว ดีแล้ว จะต้องได้พืชชนิดนั้น ชนิดนั้นมากิน ประดูแต่งไป ท้ายที่สุด เมื่อเข้าปากแค่นั้นแหละก็กลายเป็นของสกปรก สกปรกแล้วมันสกปรกอยู่ตรงไหน มันก็สกปรกอยู่ในร่างกายของเรานี่ละ อยู่ในปากเรานี่ละ กลืนลงคอ ลงท้องไป มันก็ไปย่อย ตามระบบของมัน วิ่งตามลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ แล้วก็กลายเป็นอาหารเก่า อาหารใหม่ แล้วท้ายที่สุด มันก็ขับถ่ายออกมา

ถ้ากินไปแล้ว ไม่ขับถ่ายออกมา มันก็จะปวดท้อง จะกลายเป็นปัญหาหนักอยู่ในท้องของเราเบียดเบียนกายนี้อีก

ฉะนั้น เนี่ยลูก เราอย่าคิดว่ามันดีนัก มันสะอาดนัก มันอร่อยนัก ไม่ต้องนึกอย่างนั้นหรือลูกเราจงนึกว่า มันเป็นธรรมชาติ เราเกิดมาก็ต้องกิน มีอะไรก็กินไปเถอะไม่มีอะไร ดีกว่าอะไรหรือ มันก็เหมือนกันทั้งนั้นละ

มีของดี ที่สมมุติว่าดี ในกิเลสตัณหา เราก็กินไปเถอะ เพราะว่ามันมีอยู่ ไม่ต้องไปเลือกมัน จะกลายเป็นติดไปในทางที่ยึดดี ว่าไม่กินของรสชาติแบบนี้จะไม่กิน จะกินของเฉพาะของที่เป็นแบบนี้เพื่อดับกิเลส อย่างนั้นก็ไม่ได้ลูก มันจะติดกิเลส หลงดีไปอีก คือเราเจออะไร พืชแบบไหน ยังไง พอมีกินแบบไหน เราก็กินไป

อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ เราก็กินไป

ไม่อุดมสมบูรณ์ มีแต่ข้าวกับพริก เราก็กินไป อย่างนั้นละลูก

สักว่ากิน แคเป็นธาตุหล่อเลี้ยงร่างกายไป

มีสิ่งที่ดี ก็เราไม่ได้สนใจว่าดีหรือไม่ดี กินเข้าไป

มีสิ่งที่ไม่ค่อยจะดี ไม่ค่อยจะอร่อย ถ้าเรียกตามกิเลสและตัณหา เราก็กินมันไป





เถิดลูก

กินเป็นธาตุหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้มีชีวิตอยู่ ให้ชีวิตของเราสามารถสร้างคุณ สร้างประโยชน์ ให้กับตัวของเรา ให้กับผู้อื่น กินแบบไม่เบียดเบียนใคร นะลูก

ทำแบบนั้นล่ะ จะถือว่าเป็นการกินแบบปราศจากกิเลส และตัณหา และผู้ที่กินเช่นนี้ ก็จะช่วยให้..

ลดความโกรธ ความหลง

ลดความโลภ ความรัก ความลุ่มหลงในกาย ลุ่มหลงในยศ ในรสอาหารต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนี้

ลดกิเลส ดับตัณหาได้ลูก

รวมถึง ถ้าเกิดว่าเราได้เห็น ได้กิน สิ่งที่เป็นเนื้อสัตว์ เราก็ลองพิจารณาดูว่าเนื้อเหล่านี้ เมื่ออยู่ในกายของสัตว์ มันก็มีหนังหุ้มห่อ มีเลือด มันก็มีชีวิต มีความทุกข์ ความเจ็บ ความปวด ความทรมาน มีคำว่า “ชีวิต” เป็นรูปแบบของมัน เมื่อฆ่ามันมากิน หรือมีคนฆ่ามันเพื่อทำอาหาร มันก็ทุกข์ทรมาน เป็นทุกข์กับชีวิตของมันเหมือนกัน

และกาย หรือว่าซากสัตว์เหล่านี้ มันก็แฝงด้วยความเน่าเหม็น ถ้าไม่มีใครกิน หรือว่า เอามาทำอาหารก่อนที่มันจะเน่า มันก็จะเหม็นเน่า และมีตัวหนอน เป็นธรรมดา ซากสัตว์ทั้งหลายก็มาจากของสกปรกทั้งนั้นล่ะ

เนื้อหมูนี้ ก็มาจากหมูตัวหนึ่ง ที่นอนคลุกอยู่กับสิ่งขับถ่ายของหมู หรือว่าอุจจาระของหมู ที่คลุกกันอยู่ในเล้าหมู ซึ่งมีกลิ่นเหม็น เรายังไม่ยากที่จะไปเข้าไปใกล้เลย

เนื้อของวัว ก็เหมือนกัน มันก็นอนคลุกอยู่กับอุจจาระของมัน

เนื้อไก่ ก็เหมือนกัน มันก็นอนคลุกอยู่กับอุจจาระของมันเหมือนกัน

สัตว์ต่างๆ มันก็มีสกปรกอยู่ในตัวของมัน เป็นธรรมดา มันก็กินสิ่งที่สกปรกเข้าไปหล่อเลี้ยงกายของมันมา ถึงเวลาเรามากินมันเข้า ทำไมเราจะต้องคิดว่าอร่อย ทำไมเราจะต้องปรุงแต่งให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ให้บ้าง ให้เฝ้า แล้วค่อยมาแกง สารพัดที่จะปรุงแต่งกับมัน ทั้งที่ในความเป็นจริง มันก็มาจากที่สกปรก กิเลสเราสั่งให้ปรุงแต่ง เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

แต่ในความเป็นจริง มันก็ไม่มีอะไรน่าสนใจ พอมันเข้าท้องเราไป มันก็กลายเป็นอุจจาระของเราถ่ายออกมาอีก แม้ที่จริงแล้ว ไม่มีอะไรน่าลุ่มหลงเลย มันก็จะต้องขับถ่ายออกมา เป็นสิ่งสกปรกโสโครก เลี้ยงร่างกายเราไป

ร่างกายเราก็เหมือนกัน ร่างกายของเรา ก็มีแต่สกปรกเน่าเหม็นอยู่เต็มในกายนี้ ถ้าเกิดวันนี้ เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็กินพืชที่มาจากของสกปรก แล้วก็กลับสู่ของสกปรก

กินเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่มาจากของสกปรก แล้วก็จะย่อยสลายไปเป็นของสกปรก ตัวเราก็เหมือนกัน เลี้ยงร่างกายอันสกปรกนี้ แล้วก็กลับคืนสู่สิ่งสกปรก เมื่อมีชีวิตอยู่ เรากินเขา

เมื่อชีวิตเราดับลง สิ้นสุดลง เขาก็กินเรา

ตัวหนอน ตัวแมลง แมลงวัน สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่างๆ ก็มากินเราเหมือนกัน

ชีวิตมันก็แค่นี้ยะ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เกิดจากสิ่งสกปรกรวมถึงกายเราด้วย และท้ายที่สุด มันก็ดับตามสิ่งสกปรกทั้งหลาย แล้วทำไมเล่า เราจะปรุงแต่งให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อร่างกายนี้ แล้วก็เบียดเบียนผู้อื่นอย่างโน้น อย่างนั้น เพื่อร่างกายนี้ เพื่ออะไร

หากว่า เราทำอย่างนั้น วันหนึ่งเราก็ต้องวนมาเวียนมา ให้เขากินเราไป และเราก็กินเขามากินไป กินมา ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ต่างกันเลย

เราโยกจิตของเรา ออกจากสิ่งสกปรกทั้งคน ทั้งสัตว์ ทั้งอาหารที่มาจากพืช มาจากสัตว์ และเข้าสู่คน และทั้งคนที่กลับไปเป็นอาหารของสัตว์ สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ไม่มีสาระอะไรเลย

ต่อจากนี้ไป เราเห็นแล้วว่า สิ่งที่เราปรุงแต่งในการกิน ลุ่มหลงในการกินต่างๆ มันเป็นเพียงแค่เรื่องของกิเลสตัณหา มันเป็นเรื่องของความเนาเหมีน ในกายเรา กายเขา ในสิ่งสมมุติทั้งหลาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดมาจากสิ่งสกปรก ตั้งอยู่ดูเหมือนสวยงาม เพื่อให้ลุ่มหลง แต่ในความเป็นจริง มันก็ดับลงด้วยสิ่งสกปรกอยู่ดี ทั้งพืช ทั้งคน และสัตว์ มันเป็นอย่างนั้น

เราจะไม่ลุ่มหลงกับรสชาติของอาหาร

เราจะไม่ปรุงแต่ง

เราจะไม่ดีนรรนชวนขวย

ไม่เบียดเบียนใคร เพื่อให้เราได้กินสิ่งนั้น สิ่งนี้ สิ่งโน้น อีกต่อไป

เราจะสักแต่ว่า กินเพื่ออยู่

เราจะสักแต่ว่า กินทุกอย่างให้มันเป็นธาตุหล่อเลี้ยงกายนี้ไป เพื่อประพฤติปฏิบัติธรรม ดับกิเลสตัณหาในเราให้ได้

เราจะไม่ปรุงแต่งตามกิเลสตัณหาอีกแล้ว

กินอะไรก็ได้ เพื่ออิ่ม

กินอะไรก็ได้ที่มีอยู่ และไม่เบียดเบียนใคร

อยู่ไปแบบนี้แหละ จนกว่าเราจะประพฤติปฏิบัติสำเร็จ บรรลุธรรม

เมื่อเราเห็นแจ้งเช่นนี้แล้ว **พระยาธรรมเอย..** จิตของเราก็จะมองเห็นได้ว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เป็นของนอกจิตเรา จิตเราจะหลุดออกจากสิ่งที่เคลือบอยู่ครอบงำจิตเราอยู่





ทั้งกายเรา ทั้งพืช ทั้งรสชาติของอาหาร ทั้งซากสัตว์ต่างๆ ก็จะอยู่นอกกายเราแล้วลูก  
ที่นี้ เราก็กาวนาในรูปแบบของเรา กาย ความลุ่มหลง จิตการปรุงแต่งต่างๆ หลุด  
ไปแล้ว จิตของเรา ก็เบาสบาย ทำสมาธิ อยู่ในที่ที่สงบ อยู่ในคลื่นของสิ่งที่ดี รับพลังบารมี  
จากดินแดนพระนิพพาน ที่ที่อยู่เหนือกิเลสและตัณหา ไม่ปรุงแต่ง ไม่วิ่งตามมันอีกต่อไป  
เช่นนี้ อย่างนี้ละ **พระยาธรรม..** ทำตนให้  
เข้าใจ ในระบบของร่างกาย  
เข้าใจ ในระบบของกิเลสและตัณหา  
แล้วพิจารณาความเป็นจริงของอาหารทุกอย่าง ที่มันซ่อนด้วยสิ่งสกปรก  
ที่มันซ่อนด้วยความทุกข์ยากลำบาก  
ที่มันซ่อนด้วยการเบียดเบียนตนและผู้อื่น  
ที่มันซ่อนด้วย การเวียนว่ายตายเกิด  
ที่มันไม่สำคัญอะไร แม้แต่กายของเรา  
แล้วถอดถอนจิตแห่งตน ให้อยู่เหนือความรู้สึกในการปรุงแต่ง ในการกินทั้งหลาย  
ให้เราเป็นผู้ดำรงชีวิตแบบกินไปตามเหตุ กินไป เพื่อเลี้ยงกายนี้ ให้ได้ประพฤติปฏิบัติ ให้  
บรรลुरुธรรม เท่านั้นไม่ได้กินเพราะปรุงแต่งอีกต่อไป จิตเราเข้าใจแล้ว เราย่อมสงบสุข เข้า  
ถึงสมาธิได้ ลูก ให้ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ **พระยาธรรม..** ในแบบที่ 1 ของกรรมฐานกองที่ 31

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้พิจารณา  
ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ ว่าสิ่งทั้งหลาย เกิดขึ้นจากสิ่งสกปรก ตั้งอยู่ เพื่อหลอกลวงเราให้เห็น  
ว่ามันดีงาม แล้วมันก็ดับไปคืนสู่สิ่งสกปรก ทั้งกายคน กายสัตว์ และพืชทั้งหลาย มันก็เป็น  
อย่างนั้นของมันเอง และมันเป็นสิ่งที่อยู่กับกิเลสตัณหา เราต้องโยกจิตของเรา ให้อยู่เหนือ  
สิ่งเหล่านั้น สักแต่ว่ากิน เพื่อบำเพ็ญ บรรลुरुธรรม ในที่สุด เราก็จะไม่ตกเป็นทาสของสิ่งเหล่า  
นั้น อีกต่อไป ลูกเข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 191 \*\*อาหาเรปฏิกูลสัญญา แบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะขอเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 31 แบบที่ 2 การพิจารณาถึงอาหาร พิจารณาดูความไม่สวยไม่งาม สิ่งสกปรก สิ่งไม่ดีที่ซ่อนอยู่ในอาหารเป็นอารมณ์ นะเจ้าคะ เราจะพิจารณาอย่างไรดีละ เจ้าคะ ในแบบที่ 2 นี้”

**พระพุทธองค์ :** เอาละนะ พระยาธรรม.. มากี่ดีแล้ว ถ้าอย่างนั้นนั่งลงตรงนี้ ขยับมานั่งตรงนี้แล้วตั้งใจฟังนะลูก ฟังให้ดี จำให้ได้ เมื่อถ่ายทอดธรรมไปจะได้ไม่ผิดพลาดไปจากความเป็นจริง ลูกนั้น ก็จะมองเห็นได้ด้วยจิตใจของลูก ตามธรรมที่ปรากฏขึ้น ตามเสียงที่บอกลูกไป ลูกจะได้ยิน และเห็นภาพไปด้วย จิตของลูกจะสัมผัส และเข้าถึง จะทำให้ลูกเข้าใจความรู้สึกในธรรมที่กล่าวไปเข้าถึงในธรรมที่กล่าวไป ลูกก็จะสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตามได้ เมื่อนำไปเผยแผ่ ลูกนั้นก็จะสามารถเผยแผ่ได้

**ลูกเอ๋ย..** เป็นอย่างนี้นะลูกนะ การพิจารณาอาหารเป็นอารมณ์ เพื่อเข้าสู่กรรมฐานในแบบที่ 2 ตามที่ลูกปรารถนาจะรู้ และลูกนั้นถามมาให้ทำอย่างนี้ก็แล้วกัน กลับตาลปัตรจิต ปรับกาย ปรับใจของเราให้พร้อม พร้อมที่จะ..

เข้าไปสู่โลกแห่งอาหาร

เข้าไปสู่โลกแห่งของกิน

เข้าไปสู่โลกของความเป็นจริง ในเรื่องของอาหารการกิน

ปรับจิตปรับใจของตน ทั้งทุกสิ่ง ลืมทุกอย่างไป ไม่ต้องไปดึงเอาเรื่องอื่นมายุ่งเกี่ยว ตอนนี้เรามีหน้าที่พิจารณาอาหาร ตามเสียงธรรมไปเรื่อยๆ ให้ทำอย่างนี้ทุกคน

**พระยาธรรมเอ๋ย..** จิตของลูกนั้น สงบ นิ่ง

ดูลมหายใจเข้า หายใจออก

ผ่อนคลายความคิด และจิตให้ว่างๆ ก่อนลูก

ให้ร่างกายนั้นพร้อม จิตใจนั้นพร้อม ผ่อนคลายให้ว่างๆ ก่อนลูก ยังมีคลื่นกระแส  
วุ่นๆ อยู่ในตัวอยู่ อย่าเพิ่งไปคิดเรื่องธรรมดา คิดไม่ออก นึกไม่ออกหรือลูก

นึกถึงพลังเย็นๆ หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยจิตปล่อยใจให้ว่างๆ อย่าเร่งรีบลูก อย่าเร่ง  
รีบ ถ้าเกิดว่าเราเร่งรีบ ที่จะฟัง รีบที่จะทำตาม จิตใจของเราก็จะไปติดอยู่ตรง เร่ง จิตใจ  
ของเรา ก็จะไม่สงบ นะลูกนะ ค่อยๆ ปรับจิตของเราให้นิ่ง ให้เบา ให้สบาย ให้มันพร้อม  
อย่างแท้จริงเอาละ ใจของลูกใสแล้ว จิตของลูก เบาแล้ว กายของลูกนั้นว่างๆ แล้ว

ทีนี้ให้นึกถึงก๋วยเตี๋ยวสักชามหนึ่งขึ้นมา นึกถึงก๋วยเตี๋ยวสักชามไว้ตรงหน้าของลูก  
ก๋วยเตี๋ยวชามนี้ รสชาติถูกปากดี มีน้ำซุปรที่อร่อย มีกลิ่นที่หอม มีเนื้อหมู หั่นใส่สัก 3-4 ชิ้น  
มีลูกชิ้นลูกใหญ่ๆ มีเครื่องปรุงต่างๆ นำมาปรุง ปรุงรสให้เปรี้ยว ให้หวานให้เค็ม ตามใจของ  
เรา อร่อยดี กลิ่นหอม น่ากินจริงๆ

เราก็เลยกินก๋วยเตี๋ยวชามนั้นเข้าไป เอาความสมมุติของลูก ตอนที่เราจะกิน เราก็  
เห็นว่ามันน่ากิน มันอร่อย มันหอม แค่ว่าพูดถึง น้ำลายก็ไหลแล้ว ซดน้ำซุปรเข้าไป อร่อยจริงๆ  
กินเส้นของมันก็นุ่มนวล กินเข้าไปๆ กินจนหมดชามใหญ่ๆ ชามหนึ่ง ท้องของเราก็อึด  
เมื่อท้องของเราอึดแล้วเอามาอีกสักชามหนึ่งดูซิ เป็นยังไง

ทีนี้เราอึดแล้ว ยกก๋วยเตี๋ยวมาอีกชาม แค่นี้ได้กลิ่นเท่านั้นละ รู้สึกอยากจะอาเจียน  
ไม่อยากจะกินเข้าไปแล้ว ลองผืนกินดู สักคำหนึ่งดูซิ มันจะเหมือนจะอาเจียนออกมา

อึดแล้ว กินไม่ไหวแล้ว ลูกชิ้นลูกใหญ่ๆ เมื่อกี้ที่แค่เห็นแล้ว น้ำลายก็ไหล  
แล้วนั้นนะกินไม่ไหวแล้ว ไม่อยากจะกินแล้ว กินไม่ลงแล้ว เราก็พิจารณาดูลูก เห็นอะไรอยู่  
ในชามแรก กับชามที่ 2

**ลูกเอ๋ย..** จะอร่อยยังไงก็ช่างลูก มันก็แค่กินเข้าไป แล้วก็อึด เมื่อร่างกายอึดแล้ว  
ความต้องการที่จะกินต่อนั้น มันก็หายไป ความอร่อยมันก็หายไป น้ำซุปรที่สดแสนอร่อย  
ก็หายไป ทุกอย่างหายไปหมดเลย

ฉะนั้น.. เราก็เห็นแล้วว่า การที่เรากิน ก็แค่กินเข้าไปเพื่ออยู่ กินเข้าไปเพื่ออึด ส่วน  
เรื่องของรสชาตินั้น มันเป็นเรื่องที่ไม่ได้สำคัญอะไร เพราะว่าเมื่อท้องเราอึดแล้ว ของจะอร่อย  
ขนาดไหน ก็ไม่อร่อย ความอร่อยมันหายไป

ฉะนั้น.. การที่เราจะไปลุ่มหลงอยู่กับรสชาติของอาหาร ไปปรุงแต่งว่าจะต้องมี  
รสชาติแบบนั้น แบบนี้ มันจำเป็นมั้ย มันไม่จำเป็นเลย ขอเพียงแค่ให้เราไม่กิน กินเข้าไป

จนอิมท้อง พอเลี้ยงชีวิตอยู่รอดต่อไป แค่นั้น ก็ดีแล้ว

ฉะนั้น.. เราจะไม่ติดกับรสชาติของอาหาร เพราะมันเป็นของหลอกเรา

หลอกว่า อร่อย

หลอกว่า ดีอย่างนั้นอย่างนี้

รสชาติกลมกล่อม อร่อยดีนะ

หลอกเราทั้งนั้น

เปลอแป็บเดียว ของอร่อยมันก็เลิกอร่อยแล้ว เมื่อท้องอิม ไม่เห็นว่าจะกินเข้าไป  
ได้อีกถ้ามันอร่อยจริง มันต้องกินเข้าไปเท่าไร ก็กินเข้าไปได้สิลูก หรือไม่ เรากินก้วยเดี่ยว  
บ่อยๆ เดี่ยวเราก็เบื่อรสชาติมันไป

**ลูกเอ๊ย..** เราพิจารณา ให้เห็นความเป็นจริงในความอร่อย ตัดความอร่อย  
กลมกล่อม ทิ้งไป ไม่จำเป็นต้องเน้นกินของอร่อย ก็ได้

มีของอร่อย.. ก็กินไป

ไม่อร่อย.. ก็กินไป

อร่อย กับไม่อร่อย มีค่าเสมอเหมือนกัน เพราะเมื่อกินเข้าไปแล้ว มันก็ทำให้อิม  
เหมือนกัน ทีนี้ เมื่อพิจารณาถึงความเป็นจริง ของรสชาติอาหาร แล้วก็ชี้ทางบอกทาง ให้  
กับจิตของตนไม่ให้หลงเข้าไปในรสชาติของอาหารแล้ว

ทีนี้ เราก็ไปนึกถึงว่า เมื่อเรากินก้วยเดี่ยวชามนั้นลงท้องไปแล้ว เกิดว่า เรานั้นอิม  
เกินไปก็เลยรู้สึกเหมือนอยากจะทำอ้วกออกมา อาเจียนออกมา เราก็ไม่สบายท้องเลย เพราะ  
ว่าอิมเกินไป ทีนี้เราก็เลยอาเจียนออกมาใส่ถ้วยก้วยเดี่ยวชามเดิมนั้นละ ที่เรากินไปนะ  
แหละ อ้วกออกมาเต็มชามเลย ของที่กินเข้าไปเมื่อก็ ไหลออกมาหมดแล้ว

ดูซิ เส้นก้วยเดี่ยว ก็ยังเป็นเส้นก้วยเดี่ยวอยู่ เศษของลูกชิ้นที่กินไปก็ยังเป็นลูกชิ้น  
อยู่ เนื้อหมู ก็ยังเป็นเศษเนื้อหมูอยู่ แต่ทีนี้เป็นไง เมื่ออ้วกออกมา เราเห็นแล้วขยะแขยง  
น่าดูเลย กินเข้าไปอีก กินลงมัย กินไม่ลงแล้ว ทั้งที่มันออกมาจากตัวเราแท้ๆ เลยเราก็กิน  
เข้าไปไม่ลงแล้ว เห็นมันยังแทบยังอยากจะอวกอีก

แล้วถ้วยชามใบที่เราใส่ชามนั้นนะ เราไม่เอามันแล้ว ไม่ใช่มันแล้ว อยากจะโยน  
ทิ้งไปเราดูถ้วยอ้วกของเรา เลอะปนเปื้อนด้วยน้ำลาย เสดด ดูแล้วมันน่าเกลียดเหลือเกิน  
ยิ่งถ้าเป็นอ้วกของคนอื่น นะลูกนะ ร้านก้วยเดี่ยวทั้งร้าน ไม่มีใครนั่งกินแล้ว สกปรกเกิน  
บางคนเห็นว่าเอาถ้วยมาใส่อ้วก เลิกมากินเลย ร้านนั้น ไม่กินแล้ว สกปรก

ก็กลัวเดียวกลัวเมื่อก็ ที่อร่อยมาก ที่กินเข้าไปเมื่อกินนั้นละ ก็กลัวเดียวกันนั้นละ  
มันแค่กินเข้าไป เมื่อออกมา ก็เป็นเช่นนี้ มันก็เป็นอย่างนี้ละลูก อาหารไม่ว่าลูกนั้น จะกิน  
ของที่อร่อย ละเอียดประณีตเพียงใดลูก จะมีรสชาติอร่อยเพียงใด เมื่อกินเข้าไป กินเข้าไป  
กายออกมา อ้วก มันก็มีสภาพเป็นอย่างนี้ แหะลูก ไม่มีใครยอมรับอ้วกของตนเองได้เลย  
ว่ามันไม่สกปรก

มัน สกปรก

มันเป็นของไม่น่าพอใจ ไม่น่ามองเห็น ไม่น่าได้กลิ่น

มันเป็นของน่าขยะแขยง

อาหารมันก็เป็นอย่างนี้แหละลูก

ฉะนั้น.. เราไม่จำเป็นหอรอกลูก ที่จะต้องตื่นรนชวนขวย แสวงหาให้ได้

สิ่งที่เอร็ดอร่อย มากิน

สิ่งที่แพงๆ

สิ่งที่กินแล้ว รู้สึกว่าดี

สิ่งปรุงแต่งต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น

มันหลอกเราลูก ในความเป็นจริงแล้ว มันก็เหมือนกันนั้นแหละลูก มันมาจากที่ที่  
สกปรก และมันก็มาปรุงแต่ง ตกแต่งหน้าตา หลอกเราว่าอร่อย ดีย่างนั้นอย่างนี้ จานละ  
แพง เท่านั้นเท่านั้น เราก็ไปหลงในการหลอกของมัน แล้วเราก็ไปเชิดชูบูชารสชาติอาหาร

ร้านโน้นหรือหรืออร่อยยิ่งนัก ราคาแพง วันนี้ได้มากินข้าว ร้านราคาแพง เราก็ไป  
เชิดชูมัน ไปตามการหลอกของของมัน ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว กินหูลาม กับกินผักลวก  
กินเข้าไปแป๊บหนึ่ง พออ้วกออกมา ก็ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ อยากมอง อยากดูทั้งนั้นละลูก  
ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงสรุปได้ว่า

มันอยู่ที่จิตปรุงแต่งของเรา ความลุ่มหลงของเรา

การยกย่องบูชา ในสิ่งที่ไม่ควรยกย่อง ไม่ควรบูชา

เป็นสิ่งที่เราลุ่มหลงเชิดชู วังวนตื่นรนชวนขวย เพื่อได้สิ่งเหล่านั้นมา

เป็นสิ่งที่เราลุ่มหลงเข้าไปในรสชาติของอาหารเท่านั้น

ที่นี่ เรามาพิจารณาอีกชั้นหนึ่งดู นึกว่าถ้าเกิดกลัวเดียวขามนั้น เรากินเข้าไปแล้ว  
มันไม่ได้อ้วกออกมา อิ่มเหลือเกิน กินเข้าไปแล้ว อิ่มท้อง สบายใจ

กาลเวลาผ่านไป สัก 2-3 ชั่วโมง ที่นี้เริ่มปวดท้อง เพราะกระเพาะอาหารนั้นย่อยอาหารของเราจนมันถึงรอบที่จะต้องขับถ่ายออกมาแล้ว

ที่นี้ ปวดท้อง เลยไปเข้าห้องน้ำ ขับถ่ายออกมา ลองพิจารณาถึงอุจจาระ ที่ตนนั้น ขับถ่ายออกมาดูซิลูก ถ่ายออกมาเต็มโถส้วมเลยเชียว อย่างสมัยทุกวันนี้มีโถส้วม ก็ขับถ่ายใส่โถส้วม มองกลับไปดูซิ กวดยเดี่ยวขามเมื่อก็ ที่อร่อยมาก มันมีสภาพเป็นอย่างนี้เอง ถ้าติดมือสักหน่อยหนึ่ง คงจะล้าง ฟอกน้ำยาอย่างดี มันเป็นอย่างนี้เอง เรายังไม่อยากจะกลิ่น ไม่อยากมองเห็น มองเห็นแล้ว มันจะอ้วกแตก อาเจียนแตกออกมา ได้กลิ่นแล้ว มันน่าขยะแขยง น่าเกลียดน่ากลัว

แต่จริงๆ มันก็คือ อาหารเมื่อก็ ที่เรากินเข้าไป ที่เราคิดว่าอร่อยที่สุด จะต้องดี รน ขวนขวายให้มีเงินมีทองมากๆ จะได้ไปซื้อของแพงๆมากิน อย่างนั้น มันเป็นความลุ่มหลงเท่านั้น

แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาหารมันก็เหมือนกัน มันก็มาจากสิ่งสกปรก แล้วก็ตกแต่งหน้าตา ฉาบทำให้มันดูสวยงาม ประูรสปรงชาติเข้าไป ให้มันน่ากิน น่าทาน ดูแล้วน่าลุ่มหลง หลงใหลให้เราหลงในรูป ในรส ในกลิ่น ในสัมผัส ให้เรานั้น ติดอยู่ในมัน แต่ในความเป็นจริง ทำยที่สุดแล้ว มันก็กลับคืนเช่นนี้ละ เป็นอย่างนี้ละ ไม่น่าลุ่มหลงเลย

**พระยารธรรมเอย..** นึกถึงกวดยเดี่ยวขามแรก ที่มีลูกชิ้นลูกใหญ่ๆ ที่มีกลิ่นหอมๆ น้ำซุขที่เอร็ดอร่อย นึกถึงเช่นนั้น แล้วก็นึกถึงถ้วย ที่เราอ้วกใส่ ของที่เราอาเจียนออกมา แล้วก็นึกถึงชักโครก ที่มันมีอุจจาระของเราอยู่เต็มเลย

มันก็คือ อันเดียวกันนั้นแหละลูก 3 สิ่งนี้ ก็คือสิ่งเดียวกัน สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จึงไม่น่าหลง

เมื่อเราเจอกวดยเดี่ยวขามใหญ่ สุดแสนอร่อย กลิ่นหอม เราทำไมต้องหลงในมัน

เมื่อเราเจอขามอ้วก กับอุจจาระในชักโครก ทำไมเราต้องร้องอึ แล้วก็ปิดจมูก แล้วก็อ้วก ไม่อยากจับ ไม่อยากต้อง ไม่อยากมอง ไม่อยากได้กลิ่น ทำไมต้องเป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันก็คือของชิ้นเดียวกันนะลูก

ฉะนั้น.. เมื่อเราไม่หลงในสิ่งสกปรก เราก็ต้องอย่าหลงในรสชาติของอาหาร สิ่งปรุงแต่งภายนอกทั้งหลาย เราทำอย่างนี้ดีกว่า..

สักว่ากินไปตามมีตามเกิด

มีของที่ดี ก็กินไป



มีของที่ไม่อร่อย ไม่ประณีต ก็กินไปเพื่ออยู่  
เรานั้น กินอย่างมีสติ  
กินไปตามเหตุและปัจจัย เหตุที่มี  
แล้วเรานี้ ก็ไม่ได้เอาเรื่องกินมาเป็นใหญ่ มาสำคัญยิ่งกว่าเรื่องอื่น  
ไม่ได้เอาเรื่องของการกิน มายึดมาถือ มาแบก มาลุ่มหลงเอาไว้  
เมื่อนักบวชเราทำได้เช่นนี้ลูก เราก็จะเข้าถึง การสักแต่ว่าอยู่ จะไม่โลภในการ  
กิน ไม่หลงในรสชาติของอาหาร

**พระยารธรรมเอย..** เมื่อเราไม่หลงในรสชาติของอาหารนะลูก ความหลงในรูป  
รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ต่างๆ มันก็เบาบางลงไปด้วย ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ

**พระยารธรรม..** เราเอาอาหารอะไรก็ได้สักขามหนึ่ง ที่สุดแสนอร่อย ยกขึ้นมาเป็น  
ที่ตั้ง พิจารณาถึง สิ่งที่มีมันผ่านไปหลังจากที่เราได้กิน

คือ ถ้วยอาเจียนบ้าง

คือ อุจจาระที่เราขับถ่ายออกมา หลังจากกินแล้วบ้าง

ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ **พระยารธรรม..** เพื่อดับความลุ่มหลงในรสชาติอาหารของเรา  
ทั้งหลาย ผู้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เพื่อ..

ดับกิเลสตัณหา

ดับความลุ่มหลงในกามคุณต่างๆ

ดับความหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ ลูก ทำเช่นนี้ละ

เมื่อเราเข้าใจแล้ว พิจารณาแจ่มแจ้งแล้ว อารมณ์อยากกิน มีมัยลูก หายไปแล้ว  
อารมณ์ของน้ำลายที่มันไหลตอนเมื่อกี้ ที่นึกถึงถ้วยเดี่ยวชามนั้น น้ำลายไหลหยดย้อยเขียว  
อารมณ์นั้นหายไปแล้ว ว่าง ไม่มี

จิตปรุงแต่งในการกิน ฟุ้งซ่านต่างๆ โลกในการกิน หายไปหมด

จิตเร่ว่าง จิตเราเบาสบาย และสงบ

จิตเราเป็นสุข ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปรุงแต่ง

บางคนนะลูก นั่งสมาธิไป ก็นึกถึงของกินไป กินสิ่งนั้นสิ่งนี้ นึกไปเรื่อยๆ จนทำให้  
ตนนั้นฟุ้งซ่านแต่เรื่องกิน เป็นอย่างนั้นไป ลูก

เมื่อเราดับความลุ่มหลงในการกินได้ จิตใจของเราเข้าถึงความเป็นจริง เราก็สงบ  
ลูก และใครที่ชอบลุ่มหลงในอาหารการกิน จนทำให้ตนนั้น

ต้องทุกข์เพราะเรื่องกินอยู่บ่อยๆ

ต้องทุกข์เพราะกินเยอะไป

ต้องทุกข์เพราะตื่นนอนขวนขวาย เพื่อได้มากิน

ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อได้กินสิ่งนั้นสิ่งนี้

ต้องโง่มากในการกิน กักตุนเอาไว้

เมื่อทำสมาธิอยู่ ก็ฟุ้งนึกถึงแต่เรื่องกิน จนไม่เป็นสมาธิ สวดมนต์อยู่ ก็นึกถึงแต่ของกิน ใครที่เป็นเช่นนั้น หรือว่าเกิดภavnนั้นบ่อยๆ ก็ให้ทำกรรมฐานกอนี้ ทำบ่อยๆ ลูกแล้วมันก็จะซึมเข้าไปในจิต แล้วมันก็จะเลิกอยากกินไปเอง ลูก มันก็สักแต่ว่ากินเพื่ออยู่ไปอย่างนั่นเอง

วันหนึ่งได้กินอาหารเพียงมือเดียวก็อยู่ได้ เพราะไม่ได้อยากกิน ขอเพียงแค่นี้ ภาระของเรา ร่างกายของเรา พอมีธาตุอาหารเลี้ยงมันไว้บ้าง

ไม่ให้มันหิวเกินไป

ไม่ให้มันเจ็บ มันป่วย มันตาย เพื่อการปฏิบัติ เราก็คืออยู่ได้ ไม่ได้สนใจมัน

เมื่อทำกรรมฐานกอนี้บ่อยๆ เห็นอาหารชิ้นนั้นชิ้นนี้ ชิ้นโน้น ที่ดูแล้วมันน่ากิน น่าทานเห็นแล้ว ก็เห็นมันเป็นของสกปรก ไม่น่ากิน น่าทาน ไม่ได้น่าปรุงแต่งอะไร แค่สักว่ากินๆ เข้าไป ให้มันอิ่ม ให้มันอยู่ได้ เมื่อท้องเราไม่หิวจริงๆ ก็ไม่ได้นึกอยากกินสิ่งนั้น สิ่งนี้ ไม่ได้สนใจเรื่องกินก็จะกลายเป็นเช่นนี้ไป ลูก เมื่อเราทำบ่อยๆ ก็จะกลายเป็นเช่นนี้ไป

เหมือนพระที่ท่านบำเพ็ญ จนบรรลุธรรมในระดับสูง ที่ท่านอยู่ในป่าในเขา ท่านอยู่ได้ยังไง ท่านก็..

อยู่ได้ ด้วยกรรมฐานแบบนี้ละลูก

อยู่ได้ ด้วยจิตที่ไม่ปรุงแต่งในการกิน

อยู่ได้ ด้วยจิตที่อยู่เหนือรสชาติของอาหาร

อยู่ได้ ถ้าได้อะไรกินสักนิดสักหน่อย รongท้องไม่ให้หิวเกินไป

ไม่ได้เอาเรื่องกินมาเป็นใหญ่ สำคัญกว่าสิ่งอื่น ไม่สนใจ ทำเช่นนั้นละลูก ท่านก็อยู่ได้

**พระยารธรรมเอย..** ในเรื่องของอาหาร นะลูก ถ้าจิตเราไม่ชนะมัน มันก็จะพาเราปรุงแต่งไปอยากกินสิ่งนั้น สิ่งนี้ สิ่งโน้น หิวนิดหน่อย ก็อยากกินมาก ไม่หิว ก็อยากกิน อยากกินสิ่งนั้น สิ่งนี้

นอนไปก็คิดแล้ว พรุ่งนี้เช้าจะกินสิ่งนั้น จะกินสิ่งนี้ ฟุ้งซ่านไปเรื่อย  
แต่ถ้าเกิดว่าเราหมั่นทำสมาธิ ทำกรรมฐานกงนี้ จิตใจของเราทะลุแจ่มแจ้งใน  
คำว่า รสชาติของอาหาร และอาหาร  
เห็นสิ่งที่ดี กับไม่ดี เหมือนกัน  
เห็นอุจจาระ กับขี้จางานที่หอมๆนั้น เหมือนกัน  
เมื่อนั้นแหละลูก เราจะเอาชนะความอยากกิน จิตปรุงแต่งเหล่านี้ได้ทั้งหมด  
จิตเราจะมีสมาธิ ตั้งมั่นในความดีลูก ทำบ่อยๆ กันนะ ฝึกทำกันเอา ถึงเวลาที่ลูกนั้นฝึกฝน  
จนเต็มแล้ว ลูกจะเข้าใจ จะเข้าถึง ดังที่กล่าวมานี้ละ

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูก ได้ฟัง  
เป็นประโยชน์กับลูกมากเลยเจ้าค่ะ แต่ว่าลูกนั้นไม่รู้ว่า จะทำได้เมื่อไหร่ แต่จะพยายาม  
ทำนะ เจ้าค่ะ เพื่อลูกจะได้ไม่ต้องถูกเบียดเบียนจากการกิน ลูกฉลาดขึ้นนิดนึงแล้วเจ้าค่ะ  
ลูกจะน้อมประพฤติปฏิบัติตาม และจะนำธรรมนี้ไปเผยแผ่ เพื่อเป็นประโยชน์กับ  
ทุกๆ คน เจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 192 \*\*อาหาเรปฏิกูลสัญญา แบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ สวนธรรมนิกรราช

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดาองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 31 แบบที่ 3 การพิจารณาความไม่สวยงามไม่งามของอาหาร เพื่อให้เรานั้น จะได้ไม่ลุ่มหลงในรสอาหารเป็นอารมณ์เพื่อเข้าสู่สมาธิ นะเจ้าคะ เราจะมี การพิจารณาแบบไหน ยังไงดีหรือเจ้าคะ ในแบบที่ 3 นี้เจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟัง ได้นำไปพิจารณาด้วยเถิด เจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ถ้าอย่างนั้น ก็จงตั้งใจฟังให้ดี นั่งขัดสมาธิ วางมือทั้ง 2 ข้าง เอาไว้ที่หัวเข่า และพิจารณาตามไปเรื่อยๆ นะลูก จนกว่าจิตของลูกนั้นจะถูกเสียดธรรมที่ลูกนั้นได้ฟัง ได้ยิน นำพาเข้าสู่สมาธิ

**พระยารธรรมเอย..** การพิจารณาอาหาร หรือว่าหยิบยกเอาอาหาร ขึ้นมาเป็น อารมณ์ของสมาธิ ในแบบที่ 3 นี้ก็ลองทำเช่นนี้ อย่างนี้ดู ก็แล้วกันนะ

เราลองพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อเราจะได้ดับความ ลุ่มหลงในเรา ลุ่มหลงในรสชาติอาหาร เมื่อดับความลุ่มหลงได้ เรานั้นย่อมพบแสงสว่าง เข้าสู่สมาธิ และพบพระนิพพานได้

**พระยารธรรมเอย..** ลองพิจารณาตามเถิดลูก

ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ ล้วนแล้วแต่มีเหตุให้มันเกิดขึ้นมา คือ เมล็ดพืช เมล็ดพันธุ์ ของมันที่เป็นเหตุให้มันเกิด มันก็เกิดมาเป็นพืชผักต่างๆ นานาชนิด หลายชนิดมากมาย จน นับแทบจะไม่ถ้วน หรือว่า จนนับไม่ถ้วนด้วยซ้ำไป เพราะแต่ละที่ แต่ละทวีป แต่ละประเทศ ในโลกใบนี้ มันก็ยังมีของกินที่เป็นพืชที่แตกต่างกันมากมาย แต่สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ก็ล้วน แล้วแต่มีเหตุเกิด เกิดมาจากพืช ที่มันมีเชื้อในพืชแบบนั้น เกิดมาจากเมล็ดของมัน พันธุ์ของมัน เชื้อของมัน ก่อให้เกิดเป็นต้นพืชขึ้นมา แล้วก็ไปเป็นอาหารเลี้ยงทั้งสัตว์ และ

มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ตัวเล็กตัวน้อย ก็อาศัยอยู่กับพืชเหล่านั้น

มนุษย์เราเองก็เหมือนกัน อาศัยพืชต่างๆ เอาไว้หล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อภายนี้จะได้ดำเนินชีวิตต่อไป เพื่อประกอบกิจแห่งตน บนโลกมนุษย์ใบนี้

อาหารที่มาจากซากสัตว์ต่างๆที่เราพากันกิน แล้วเรียกว่าเป็นอาหาร เช่น ไก่ ปลา หมู นก สารพัดเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่เราเอามาทำกินกัน แล้วเราทั้งหลาย ก็พากันคิดว่า นั่นคืออาหารของเรา มีอร่อย เรา ก็พากันกินร่างกาย ซากของสัตว์ตัวอื่นๆ และสัตว์ตัวอื่นๆ นั่น เขาก็มีเหตุเกิดของเขา คือ ผลของกรรมแห่งดวงจิตดวงนั้น

เมื่อครั้งก่อน เขาได้ทำกรรม ในรูปแบบที่จะต้องเกิดไปเป็นสัตว์ เขาเลยต้องมาอยู่ในกายของสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ สุนัข ปลา หมู วัว หรือว่าควาย ช้างหรือว่า ม้า อย่างนั้นไป

ผลของเขาที่ปรากฏจากเหตุ ที่ส่งผลมาให้เราเห็น ก็คือ การมีร่างกายเป็นสัตว์ และมนุษย์เราก็คิดว่า นั่นละ คืออาหารมีอร่อยของเรา ก็เลยพากันกิน พากันเบียดเบียน สัตว์ตัวอื่น เพื่อตนจะได้กินเนื้อของเขาเป็นอาหาร

เราก็คิดไปเช่นนี้ ก็เลยยกย่องตน ว่าตนนั้นมีค่า ตนนั้นประเสริฐ ตนนั้นดี เลยมุ่มหลงในตนแล้วก็แสวงหาสิ่งของ ข้าวของต่างๆ ที่เอร็ดอร่อย มาเป็นอาหารมีโปรตุอยู่รำไป เลยไม่เคยได้ถอดถอนความลุ่มหลง ออกจากจิตจากใจ จากตัวของเราเลย

**ลูกทั้งหลายเอ๋ย..** ที่นี้ มาพิจารณาคูตัวของเราคูชิลูก เราเองก็เช่นเดียวกัน

เกิดมาครอบครองกายนี้ คิดว่าเป็นเรา เป็นของเรา

เกิดมาจากเหตุที่มันมีอยู่ ก็เลยส่งผลมาให้เป็นผล

แล้วเราละ เราคือผลของสิ่งใด ลูกเอ๋ย เราก็คือ ผลของกรรมที่ส่งผลมา มีเชื้อกิเลส และตัณหา

คือ ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ

คือ ความอยาก และความไม่อยาก

สิ่งเหล่านั้น รวมตัวกันมาเป็นเชื้อ แล้วก็สั่งให้ทำกรรม กรรมนั้นก็เลยส่งผลมาให้ เป็นเรา เราก็คือผลของกรรม และกิเลสตัณหา ส่งผลมา เป็นเมล็ดแห่งความหลง ความโลภ ความโกรธ ความรัก กรรมวิบากต่างๆ ที่ตนได้ก่อได้ทำส่งผลมาให้ เป็นเรา เราเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็

เป็นทาสแห่งธรรมชาติ

เป็นทาสของ ความรัก ความโลภ และความโกรธ และความลุ่มหลง ความอยาก

ความไม่อยาก สิ่งเหล่านี้เขาก็เป็นนายของเรา ที่นี้ เขาก็สั่งให้เรา เป็นโง่ลูก

สั่งให้เราเกิด แก่ เจ็บ และตายไป

เราก็ไม่ต่างจากพืช จากสัตว์ต่างๆทั้งหลายเลย

ท้ายที่สุด เราก็แค่ กลายเป็นอาหารของแร้ง กา หมาต่างๆ

ท้ายที่สุด เราก็แค่เน่า และกลับคืนสู่พื้นดิน เป็นอาหารให้ตัวหนอน ตัวแมลงต่างๆ  
ไป หรือบางคน ก็เป็นอาหารให้สัตว์ใหญ่ เมื่อตายอยู่ในป่า หรือตายเพราะสัตว์ใหญ่ ได้ทำ  
อันตรายถึงแก่ชีวิต ให้กับบุคคลผู้นั้น

มนุษย์เราก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีเหตุเกิด และเหตุดับ เหมือนกันกับพืชและ  
สัตว์ เขาเป็นอาหารของเรา เราก็คืออาหารของเขา

เรายังดิ้นรนขวนขวายเบียดเบียนฆ่าผู้อื่น เพื่อให้ได้อาหารที่เราลุ่มหลง และคิดว่า  
อร่อยเหล่านั้น มาปรุงแต่งร่างกายของเรา ให้ดูเป็นคนมีชั้นระดับ ชั้นวรรณะที่ดี ให้เรารู้สึก  
มีคุณค่า ในชีวิต

ได้กินเนื้อกวาง ได้กินเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่หาได้ยาก ได้กินในสิ่งที่ไม่เคยคิดเลยว่า  
จะได้กิน เชิดชูบูชาตน ด้วยความลุ่มหลง หลงว่าตนดีแล้ว จึงเบียดเบียนกายของผู้อื่น

ท้ายที่สุดแล้ว **ลูกเอ๋ย..** ตนก็เลยต้องวนเวียน กลับมาเป็นสัตว์ตัวนั้นๆ ที่เราเคย  
ไปฆ่า ไปเบียดเบียนเขาเพื่อได้มากิน เราก็กลายเป็นสัตว์ต่างๆ เหล่านั้น และเวียนวน  
เวียนวายตายเกิด อยู่บนโลกนี้ อยู่ในวัฏสงสารนี้ ไม่รู้จบ

**ลูกทั้งหลายเอ๋ย..** ฉะนั้น จงพิจารณาเถิดลูก

พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง

พิจารณาให้เห็นความไม่แตกต่าง ระหว่างผู้อื่น และตนเอง

พิจารณาให้เห็น กิเลสและตัณหา ที่มันครอบงำอยู่ในจิตในใจของลูกนั้น  
เพื่อลูก..

จะได้ถอดถอนความลุ่มหลง ในรสชาติอาหารต่างๆ ออกไป

จะได้ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อได้มากิน

จะได้ไม่ลุ่มหลง ปรุงแต่ง ดิ้นรนขวนขวาย เบียดเบียนตนเอง ในการกระทำ  
ต่างๆ เพื่อที่จะได้ของเอร็ดอร่อยต่างๆมากิน มันอร่อยตรงไหนล่ะลูก ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง  
มันมีเหตุของการเกิด และเหตุของการดับของมัน



พืชผักต่างๆ อาจจะมีรสชาติที่ต่างกัน เพราะว่ามันนั้น แบ่งแยก ว่ารสชาติแบบนี้แบบนี้เราไปให้ความสำคัญกับมัน เกินไปหรือเปล่า ในความเป็นจริง พืชทั้งหลาย มันก็มีรสชาติคล้ายกัน หรือว่ามันก็เหมือนกัน เพราะมันมีเหตุให้มันเกิด และมันก็เป็นธาตุเป็นอาหารหล่อเลี้ยงร่างกายได้เหมือนกัน มันมีเหตุเกิด และมีเหตุดับ เหมือนกัน

เนื้อสัตว์ต่างๆ เมื่อเราคิดดูให้ดี เนื้อสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น แท้ที่จริงแล้ว เขาก็ก่อเขาก็เกิด เป็นผลของกิเลสตัณหา กรรมวิบาก ส่งผลมาให้เป็นอย่างนั้น

เหมือนต้นผักสักต้นหนึ่ง ที่ดูแล้วสวยงาม น่ากิน น่าทาน แต่ว่าผักต้นนั้น มันก็ก่อเกิดมา บนกองขี้ไก่ หรือว่ากองขี้วัว ขี้ควาย เลยเป็นปุ๋ยให้มันก่อ ให้มันเกิดขึ้นมา ถ้าเราเห็นว่า ผักมันเกิดอยู่บนกองขี้ควาย เราก็คงไม่อยากจะกินมันเข้าไปเท่าไรหรอก

เหมือนกันละลูก ร่างกายหรือว่า ซากของสัตว์ต่างๆ เขาก็ก่อเกิดมาจากผลกรรมที่เขาเคยได้กระทำในกาลก่อน เขาเป็นผลของกรรม ที่ส่งผลมาให้ เป็นเปิด เป็นไก่ เป็นสุนัข เป็นหมู เป็นปลา เป็นสัตว์ต่างๆหลายชนิด ที่เราคิดว่า เนื้อของมันนั้นอร่อย แต่จริงๆแล้ว เนื้อของมันเกิดมาจาก “ความลุ่มหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ” เมื่อก่อนมันหลงในรสอาหารแบบนี้ละ มันเลยไปจับไก่มาเชือด จับเปิดมาเชือด ทำร้ายทำลายชีวิตผู้อื่น เพื่อตนได้กิน

บัดนี้ ผลของกรรมนั้นละ ก็เลยส่งผลให้มันมาเกิดเป็นเปิด เป็นไก่ เป็นนก เป็นปลา ตามกรรมของมัน แล้วเราละ จะไปเบียดเบียน ฆ่ามันเพื่อเอามากิน เพราะลุ่มหลงในความคิด ที่คิดว่ากายของมันนั้นอร่อย ร่างกายของมันนั้นคืออาหารของเรา อย่างนั้นหรือ

ในความเป็นจริง เราก็กินกิเลส กินตัณหา เข้าไป

ในความเป็นจริง เราก็กินผลของกรรมที่ดวงจิตนั้นทำเข้าไป

แล้วเชื่อเหล่านั้นก็ไปติดอยู่ในจิตของเรา ต่อไปเราก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมัน เพราะว่าจะอะไร เพราะว่าเรามีเชื่อแล้ว ย่อมมีเหตุให้เกิด เมื่อมีเหตุให้เกิด ย่อมมีผลตามมา คือร่างกายแห่งสัตว์ต่างๆ ที่ต้องเกิดขึ้นมา แล้วก็โดนมนุษย์ผู้ลุ่มหลง ในการกินนั้น เอาไปเชือดกินต่อ เพื่อล้างกรรมของเรา แล้วมนุษย์ผู้นั้น ก็รับกรรมต่อไป เป็นเช่นนี้ อย่างนี้ละ ลูก

กายของเรา ก็มีเหตุเกิดคล้ายกัน

กายของสัตว์ ก็มีเหตุเกิดคล้ายกัน

พืชต่างๆ ก็ไม่ได้แตกต่างอะไรจากชีวิตของเรามากเท่าไร แล้วเหตุใดเล่า เราจึง  
ไปปรุงแต่ง ว่า

ต้องได้รสชาตินั้น รสชาตินี้

ต้องได้กินของสิ่งนั้น หรือสิ่งนี้

ต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อได้มากิน

มีอะไร ก็กินไปเถิด

กินตามเหตุและปัจจัยที่มีอยู่

กินสักแต่ว่ากิน เพื่ออยู่ เพื่อการบำเพ็ญ ลูกเอ๋ย

ไม่ได้กิน เพราะว่าเรากลุ่มหลงในการกิน

เมื่อใดก็ตามละ ถ้ามีดวงจิตใด ที่พิจารณาการกิน การขบฉันอาหารนั้น เห็นสักแต่  
ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธาตุ

กายของเราก็เป็นธาตุอาหาร เป็นธาตุของธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ

กายนี้ก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา สักว่ากินไป เพื่อเราดำรงชีวิตอยู่ เพื่อประพฤติปฏิบัติ  
ดีการเกิดให้เรา

ซากสัตว์หรือว่า พืชต่างๆที่เราขบฉันไปนี้ ก็ไม่ได้ไปเบียดเบียนใครเขา เพื่อได้มา  
กิน แต่ว่ามันมีเหตุ มีปัจจัยที่มันมีอยู่ตรงหน้านี้ เราไม่มีเจตนาที่จะ กินไก่เลยไปฆ่า กิน  
ปลาเลยสังฆา

ฉะนั้น.. มันเป็นเหตุที่มันมีธาตุ ธาตุของอาหารมาเลี้ยงกาย และกายก็เป็นธาตุ  
กลับคืนสู่ธรรมชาติ หมุนกันไป เวียนกันมา

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นธรรมดา เราไม่กลุ่มหลง ไม่ปรุงแต่งในการกิน กินสักแต่ว่า  
กินไปเมื่อจิตของเราวางเฉยได้เช่นนี้แล้ว

**พระยารธรรมเอย..** เรานี้ก็จะหลุดพ้นจากการเวียนวนทุกอย่าง

เราก็จะถอดถอนความกลุ่มหลงในการปรุงแต่งในการกิน จะลดภาระให้เราได้  
มากมายทีเดียว

**ลูกทั้งหลายเอย..** เมื่อเราค่อยๆพิจารณา เห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ก็  
จะทำให้จิตของเรา เบาสบาย เข้าใจในร่างกายของคน เข้าใจในร่างกายของสัตว์ เข้าใจใน  
การก่อเกิดของพืชต่างๆ

เราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่ากายของเรา กายของสัตว์ หรือว่าพืช ของทุกสิ่งทุกอย่าง บนโลกนี้ มีเหตุเกิด และมีเหตุดับ มีสิ่งที่ทำให้มันเกิดขึ้นมา ไม่มีความแตกต่างกันเลย

จงวางกายนี้ทิ้งไปเถิด อย่ายึดติด ประุ่งแต่งกับมันเลย เราจะได้ ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก

เมื่อเราพิจารณาเช่นนี้ จิตของเราก็จะว่าง และสว่าง จิตของเราก็จะโล่งโปร่ง เบาสบาย อยู่ในโลกแห่งความว่างเปล่า พืช คน สัตว์ หรือสิ่งของ ท้ายที่สุดแล้ว ก็ไม่มี

ทุกอย่างว่างเปล่า

ทุกอย่างเสมอเหมือนกัน

สักแต่ได้เห็น สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่ากิน กินโดยปราศจากความหลง

หลงในการปรุงแต่ง

หลงในร่างกายของตน

หลงในรสชาติอาหาร

ปราศจากความหลง ทุกอย่างเหมือนกัน สักแต่ว่าดำรงชีวิตไป เพื่อตรัสรู้ บรรลุธรรม เพื่อเข้าสู่ นิพพาน เท่านั้น ไม่หลงในอาหารการกิน ไม่หลงในตัวของเรา

เมื่อดับความหลงในเราได้ เราก็ดับทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็น เชื้อแห่งการก่อเกิดได้ จิตของเราก็จะว่างเปล่า เบาสบายเราก็จะพ้นจากความทุกข์

หายใจเข้า และหายใจออกเบาๆ

ทำจิตให้นิ่ง ทรงพลังอยู่กับสมาธิตรงนี้ไปเรื่อยๆ

จนลูกนั้นเห็นความว่าง ความโล่ง ความสบาย ของสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่มันไม่มี

ลูกก็จะเหมือนดวงจิตที่ลอยลอยอยู่กลางอากาศ เบาสบาย เป็นสุขใจยิ่งนัก ทำเช่นนี้ล่ะ

**พระยารธรรม..** ในแบบที่ 3 นี้ ให้พิจารณาให้ไม่เห็นความแตกต่างอะไรในทุกสิ่งทุกอย่าง ให้เห็นทุกอย่างเหมือนกัน เพื่อดับตน ดับความลุ่มหลงในตน ในผู้อื่น เพื่อว่างเช่นนี้ล่ะ

**พระยารธรรม..** ก็จะสามารรถเข้าสู่ฌานได้แล้วลูก

พระยารธรรม : สารุเจ้าคะ  
กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูก ได้ฟัง ในเช้าของ  
วันนี้เจ้าคะ

สารุ

## ตอนที่ 193 \*\*จตุราตฺตวัญฐาน แบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ สวนธรรมมิกราช

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว ได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 32 แบบที่ 1 เจ้าคะ คือ การพิจารณาธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของเราเป็นอารมณ์ นะเจ้าคะ เราจะมี การพิจารณาแบบไหนยังไงหรือ เจ้าคะ เราจะได้เข้าไปสู่ฌานสมาธิได้นะเจ้าคะ”

**พระพุทธองค์ :** ก็ดีแล้วละ พระยารธรรม.. ถ้าอย่างนั้นก็จงตั้งใจฟังเถิด

นั่งขัดสมาธิให้สบาย วางมือทั้ง 2 ข้างเอาไว้ที่หัวเข่า หายใจเข้า หายใจออกดูลม หายใจเข้า ลมหายใจออก ให้จิตของลูกนั้นได้ปรับให้อยู่ในจิตที่ตั้งมั่นในการจะทำสมาธิเสียก่อน ปรับกายของลูกให้เบาสบาย ด้วยการนั่งที่ลูกนั้นถนัด และสามารถที่จะนั่งได้นานที่สุด เมื่อกายพร้อม จิตพร้อมแล้ว จึงค่อยทำตาม เช่นนี้ดู

**พระยารธรรมเอย..** ลมหายใจเข้า ลึกเข้าไป ผ่อนคลายลมออกมาให้จิตของลูกนั้นว่างเบาสบาย ผ่อนคลายร่างกายให้ไม่มีจุดยึด จุดเจ็บ จุดปวด ปล่อยกายให้เบาๆ สบายๆ ทำเช่นนั้นละ เมื่อพร้อมแล้ว จึงค่อยทำตาม พิจารณาตาม เสียงที่ได้ยินได้ฟัง ไปเรื่อยๆ นะลูก เมื่อพร้อมแล้วก็ลองพิจารณาตามนี้ดูเถิดว่า..

ร่างกายของเรา.. ก่อเกิดมาจากธรรมชาติ

และธรรมชาติก็สร้างร่างกายนี้มา ด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ

กายของเราอยู่ได้ด้วยธาตุทั้ง 4 นี้ และมีธาตุทั้ง 4 นี้ ทำงานอย่างสมบูรณ์ ในร่างกายของเรา เราจึงมีร่างกายที่แข็งแรง มีร่างกายที่ธรรมชาติสร้างมา

**พระยารธรรมเอย..** ทีนี้เราลองพิจารณาดู ธาตุทั้ง 4 ในร่างของเรา ดังนี้ว่าร่างกายนี้มีธาตุทั้ง 4 รวมกันอยู่ในกายนี้ แล้วมันเป็นแบบไหน เราแค่ได้เคยฟังคนอื่นพูดว่าร่างกายนี้ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่บางทีเราก็ไม่ได้เข้าใจว่า มัน

เป็นแบบไหน

วันนี้เราจะลองพิจารณา..

ให้เห็น **ดิน** ที่อยู่ในร่างกายของเรา

ให้เห็น **น้ำ** ที่อยู่ในร่างกายของเรา

ให้เห็น **ลม** และ**ไฟ** ที่อยู่ในร่างกายของเรา

เรามาเริ่มต้นจาก การพิจารณาธาตุดินก่อนนะ..

**พระยาธรรม..** ธาตุดิน ก็ให้ลูกนั้นนึกถึง เนื้อหนัง กระดูก ที่มันอยู่ในร่างของเรา นึกลึกเข้าไปเหมือนสัตว์ตัวเล็กตัวน้อย ที่เราเอามาตากแห้ง ไข่ลูก เหมือนปลาแห้งที่มันแห้งจนกรอบ แล้วมันสามารถนำมาทำให้เป็นผง อย่างนั้นละลูก คือ ธาตุดิน ปลาตัวหนึ่งเมื่อตากแห้งแล้วแห้งจนกรอบกระดูกของมันก็สามารถย่อยสลายเป็นผง เนื้อของมันก็สามารถย่อยสลายเป็นผงได้ ร่างกายของเรา ก็เหมือนกันละ

**พระยาธรรมเอ๋ย..** ถ้าเราลองคิดพิจารณาไปว่า ธาตุดินในร่างกายของเรา ก็คือสิ่งที่มันสามารถแห้งจนกรอบจนเป็นผงได้ เนื้อ หนัง กระดูก อวัยวะในร่างกายของเราส่วนต่างๆ ไม่ว่าจะป็นนิ้วเท้า นิ้วมือ แขน ขา ทั้งตัวของเรานั้นละลูก

เราลองนึกดูซิว่าถ้าร่างกายของเรานี้ ไม่มีธาตุน้ำ ไม่มีธาตุลม ไม่มีธาตุไฟ ร่างกายของเราคงนอนแห้งไม่ต่างจากปลาที่ถูกตากแห้ง

หัวเรา ก็แห้งกรอบ

กระดูกเรา ก็แห้งกรอบ

ลำตัวของเรา ก็แห้งกรอบ

แขนขาของเรา ก็แห้งกรอบ

เราคงเป็นมนุษย์ที่ถูกตากแห้งคงเป็นร่างกายของมนุษย์ที่ตากแห้ง ไม่ต่างจากนกหนู หรือปลา ที่โดนตากจนแห้ง ไม่ต่างกันเลย นั่นละคือ ธาตุดินที่มีอยู่ในร่างกายของเรา และเมื่อมันย่อยสลายเป็นผงก็กลับคืนสู่พื้นดิน กลับคืนสู่ความไม่มี ดับสูญ และหายไปจากคำว่า มีเรา

ร่างกายของเราเป็นคนที่ถูกตากแห้ง หรือเป็นร่างมนุษย์ที่ถูกตากแห้ง

ทีนี้เราก็ลองดู ถ้ามีธาตุน้ำเข้ามาเติม น้ำ ก็ได้แก่ น้ำไขมันบ้าง น้ำเหลือง น้ำเลือด ที่มันอยู่ในร่างกายของเรา

ทำให้ผิวหนังของเรา ชุ่มชื้นไม่แห้งไม่แตก





ทำให้เรานั้นสมบูรณ์ในร่างกาย ผิวหนังที่ยังคงดูดีอยู่ นั่นละ คือ ธาตุน้ำ

เมื่อ ธาตุดิน มี ธาตุน้ำ เติมเข้าไป เนื้อ หนัง ของเรา ผิวหนังของเราก็จะไม่แตกแห้ง ตัวของเราก็จะดีขึ้น พองขึ้นมา ไม่เป็นปลาแห้ง ไม่เป็นมนุษย์แห้ง เช่นนั้นแล้ว นี่ละลูก คือการพิจารณาให้เห็น ธาตุของน้ำที่มันอยู่ในร่างกายของเรา

ต่อไปลองพิจารณา ดู ธาตุลม เมื่อลมนั้นยังเดินผ่านในร่างกายเราอยู่ เรามีธาตุลม ให้หายใจเข้า หายใจออก และธาตุลมนั้น ก็หล่อเลี้ยงร่างกายของเรา ให้เรามีชีวิตขึ้นมา ให้เรานั้นไม่ตายจากการมีชีวิต

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว **พระยาธรรมเอย..** เรานี้ก็จะสามารถมีชีวิตอยู่ นั่นละลูก คือ ธาตุลม

เมื่อเรานั้นมีธาตุลมแล้ว ก็ลองพิจารณา ดู ธาตุไฟ ดั่งนี้ว่า การที่เรานั้นมี ธาตุไฟ ธาตุไฟ จะช่วยทำให้ร่างกายของเราอบอุ่น

ธาตุไฟ คือสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกอุ่นจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งทำให้ร่างกายของเรา สมบูรณ์

4 ธาตุนี้ ประกอบรวมกัน มาทำงานอย่างสมบูรณ์ในร่างกาย ร่างกายของเรา จึงเรียกว่า “กายมนุษย์” จึงมีชีวิตอยู่ จึงไม่ตาย 4 อย่างนี้แหละลูก คือ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มันอยู่ในร่างกายของเรา

**พระยาธรรมเอย..** เมื่อเราพิจารณาเห็นชัดเจนเช่นนี้แล้ว เราก็ค่อยไปพิจารณา ถอดถอนความเป็นเรา เรานั่งสมาธิไปเรื่อยๆ ง่ายๆ นั่งขัดสมาธิไป ก็ลองถอดถอนความเป็นเรา ทิ้งไป

กายนี้ ถ้าไม่มีธาตุไฟช่วยให้อบอุ่น เราก็คงหนาวจัด ร่างกายของเราคงเจ็บป่วย ถอดธาตุไฟทิ้งไปแล้ว ธาตุลมก็คงจะหยุดเดินเหมือนกัน เพราะเราเจ็บป่วยทรุดหนัก

เมื่อถอดธาตุลม ออกไปอีกธาตุหนึ่ง เราก็คงจะตาย คำว่า “ชีวิต” ก็คงไม่มีอีกต่อไป

เมื่อชีวิตไม่มี เราก็ คือ ศพ

เมื่อกายนี้เหลือเพียงแต่ ซากศพ ก็คงจะเริ่มเน่าเหม็น ธาตุน้ำ เริ่มไหลออกมา ธาตุน้ำ คือน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนองต่างๆ ที่อยู่ในร่างกายของเรา ก็คงจะไหลออกมาไม่เป็นท่า เมื่อธาตุน้ำ ไหลออกจากร่างกายของเราไปจนหมด เรานั้นก็จะเหลือ

เพียงแต่ ธาตุดิน

เมื่อเราเหลือเพียงแต่ธาตุดิน ผิวกองแห้ง หนังกองแห้งกรอบกระดูกของเราคงแห้งกรอบ และเมื่อธาตุดินเหล่านั้นผุพัง ย่อยสลายไป ตัวของเรา กายของเรา เราที่เรียกว่ามีชีวิตอยู่นั้น ก็คงจะสลายไป คืนสู่ความไม่มี แท้ที่จริงก็เป็นเช่นนี้เอง

การที่เราพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา ทำให้เรานั้นมองเห็นความเป็นจริง ในสิ่งที่เรียกว่า “ร่างกาย” เมื่อเรามองเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เรียกว่า ร่างกายแล้ว เราก็ค่อยๆ ถอดถอยออกมา ทีละสิ่ง ทีละอย่าง จนทำให้เรารู้แจ้งว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายของเรานั้น มันไม่มี มันประกอบขึ้นด้วย ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ และมันก็จะย่อยสลายไปตามธาตุแห่ง ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน

เมื่อรู้เช่นนี้ จิตของเราก็จะเบาสบาย ปราศจากการยึดถือในร่างกาย

กายของเรามีอยู่ ก็จะสักแต่ว่า สมมุติว่ามีอยู่

ตัวของเรา จิตของเรา ก็จะเบา และสบาย

ไม่ยึดไม่ถือ ในกายนี้ ในตัวตนของตน

เมื่อเป็นเช่นนั้น..**พระยารธรรมเอย..**ลูกนั้นย่อมได้รับความสุขอย่างหาที่ไหนไม่ได้  
อีกแล้วคือ

ความว่างโล่ง

ความปราศจากตัวตน

ความปราศจากความลุ่มหลงในตน

สิ่งอื่นใดเล่าจะทำให้ลูกนั้นลุ่มหลงได้อีก

ตัวของลูกก็จะเบาลอย เหลือเพียงแต่แค่ความรู้สึกที่ว่าง โล่ง เช่นนั้น ลูกก็จะสามารถ ทรงกำลังของฌานสมาธิ ทรงไว้ได้อย่างนั้น ด้วยจิตที่สงบ ด้วยจิตที่ปราศจากกิเลสและตัณหา ลูกนั้นย่อมเข้าถึงความสงบในอารมณ์ฌานได้ พิจารณาเช่นนี้อย่างนี้ละ

**พระยารธรรมเอย..**ในแบบที่ 1 ของกรรมฐานกองที่ 32 ซึ่งเป็นกรรมฐานของการพิจารณา ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟเป็นอารมณ์ ให้พิจารณาเช่นนี้ละ.. **พระยารธรรมเอย..** แล้วลูกทั้งหลาย ก็จะเข้าใจการมี เข้าใจการดับ ลูกนั้นก็จะสามารถเข้าสู่พระนิพพานได้ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณที่พระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา แสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง ลูกจะน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติตาม เจ้าคะ วันนี้ลูกกราบขอลาก่อนนะเจ้าคะ

สาธุ



## ตอนที่ 194 \*\*จตุราตุวัญฐาน แบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 32 แบบที่ 2 นะเจ้าคะ เราจะมีพิจารณา ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของเราให้เข้าสู่ฌานสมาธิ ได้ในแบบที่ 2 ยังไงหรือเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้เข้าใจได้รู้แจ้งด้วยเถิดพระเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** การที่เราจะพิจารณาธาตุทั้ง 4 เพื่อให้ก่อเกิดเป็นฌานสมาธิ เราสามารถทำได้ตามแบบที่ 1 คือการพิจารณาธาตุทั้ง 4 ในคราวเดียวกัน ทำอย่างนั้นก็ได้ หรือว่าเราจะทำแบบนี้

ในแบบที่ 2 คือ การหยิบยกเอาธาตุใด ธาตุหนึ่ง มาเป็นอารมณ์ เช่น ถ้าเกิดว่าเรานึกถึงธาตุไฟ เราก็หยิบยกเอาธาตุไฟ มาเป็นอารมณ์ ธาตุน้ำ ธาตุดิน หรือว่าธาตุลม เรานึกถึงธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือว่าเราสะดวกที่จะหยิบยกเอาธาตุของ ดิน น้ำ ลม หรือว่าไฟ ธาตุใดที่เราสะดวก เราก็หยิบยกขึ้นมาพิจารณาได้ลูก ทีนี้เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า เราสามารถพิจารณาได้ที่เดียวใน 4 ธาตุ หรือ ทีละธาตุอย่างนั้นก็ได้ เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว

**พระยารธรรมเอย..** ไหนลองหลับตาดู แล้วทำสมาธิ ตามที่ได้กล่าวไป ตามที่ได้บอกไปลองทำดูซิลูก จะทำได้ไหม จะทำถูกไหม ค่อยๆ หลับตาลง ค่อยๆ พิจารณาไปเอละนะ

**พระยารธรรม..** เป็นยังไงบ้างลูก เมื่อหลับตาลง หายใจเข้า- ออก ผ่อนจิตผ่อนใจ ผ่อนกายให้สบายแล้ว เป็นยังไงละ คิดว่าอยากจะหยิบยกเอาธาตุอะไรขึ้นมา เป็นอารมณ์

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ ตอนนี่.. ลูกนั่งไปๆ รู้สึกตัวเบา เย็นสบาย ลูกอยากจะนึกถึงธาตุลม เป็นอารมณ์เจ้าคะ

ก็ดีแล้ว **พระยารธรรม..** ตอนที่เรานั่งไปนะลูก ให้เราตรวจดูจิตดูใจของเรา ดูกาย

ของเรา ตัวของเรา เรานั้นมีธาตุอะไร ที่ปรากฏชัดเจนแก่เรา เราก็จับเอาธาตุนั้นหละลูก มาเป็นอารมณ์ เช่น ถ้าเกิดว่าเรานั่งหลับตาภาวนาแล้ว มันมีความรุ่มร้อน เราร้อน อยู่ในร่างกาย อยู่ในตัวของเรา เรารู้สึกถึงความร้อนเราก็

จับเอาธาตุไฟ มาเป็นอารมณ์

จับเอากระแสที่มันรุ่มร้อน เราร้อนนั้น มาเป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ให้เรา พิจารณา

ถ้าเกิดเรานั่งไปๆ รู้สึกถึงธาตุลมก่อน เราก็ยกธาตุลม มาเป็นอารมณ์ก็ได้ลูก เช่น ถ้าว่าเรานั่งไปรู้สึกถึงพลังลมที่เย็น พัดผ่านไปมา

เย็น เข้าสู่ลมหายใจ เข้า- ออก

เย็น กระทบที่กาย

เย็น เข้าไปในกาย

เราก็จับเอาธาตุลม อย่างนี้แล้วกันนะ

**พระยารธรรม..** ลองทำดู ลองฝึกดูนะลูก ค่อยๆ ฝึกเอาทีละธาตุ

**พระยารธรรมเอย..** ไหนลองทำตามเสียงธรรม ที่ได้ยินได้ฟัง พิจารณาตามไปเรื่อยๆ เพื่อทำสมาธิ ทำจิตของตน เพื่อให้เข้าไปสู่สมาธิ โดยใช้ธาตุที่ปรากฏชัดเจนแก่ลูกนั้น

**พระยารธรรมเอย..** สมมุติว่าเรานั้น นั่งขัดสมาธิอยู่ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ผ่อนคลาย แต่การทำสมาธิของเรานั้น มีพลังงานบางอย่าง ทำให้รู้สึก ร้อนบนฝ่ามือ ร้อนรุ่มตามร่างกาย รู้สึกถึงความอุ่นในกาย หรือว่าร้อนออกมาเลยทีเดียว คือ เราจับคลื่นของความรุ่มร้อน เราร้อนได้ เราสัมผัสถึง คลื่นพลังงานของธาตุไฟ ที่มันวิ่งมันทำงานอยู่ในร่างกายของเรา ที่มันอุ่น

กระแสจากความรุ่มร้อนจากภายนอก จากเชื้อของกิเลสตัณหา รัก โลภ โกรธ หลง ที่มันคลุมเราอยู่ ทำให้เรารุ่มร้อน เราร้อน เป็นกระแสไฟทั้งนั้น และมันก็แผ่ตัวอยู่ในเรา

ธาตุไฟ ก็อุ่นในร่างกาย ความโกรธ หรือว่าความลุ่มหลง ดิ้นรนขวนขวายจากเชื้อกิเลสนั้นก็คลุมใจให้รุ่มร้อน กระวน กระวาย เรามีพลังความร้อนอยู่ที่กายอยู่ที่จิต

ที่นี่.. เราหาความร้อนเจอแล้ว เราก็เอาความรู้สึก ตั้งมันอยู่กับความร้อนนั้น ดูมันไปๆ แล้วที่นี่เราก็ หายใจเข้า หายใจออก น้อมเอาพลังที่เย็น น้อมดึงเข้ามาดึงเข้ามา ใส่คลื่นไฟที่มันร้อน คลุมจิตคลุมกายของเรา

สมมุติว่าตัวของเรา ร้อนอยู่ตรงจุดใด เราเอาคลื่นที่เย็นลงมาแตะในจุดนั้น ร้อน  
 บนฝ่ามือ ร้อนคลุมหน้าอก ร้อนคลุมไปในจิต ในกายของเรานั้น เราก็โน้มเอาพลังที่เย็น  
 สบาย น้อมพลังที่เย็น แสงที่สว่างสีขาวจากข้างนอก ค่อยๆเติมลงมาๆ ในความร้อนนั้น  
 และที่นี้ความร้อนนั้น ก็จะค่อยๆ คลาย ค่อยๆ เปลี่ยนสี จากที่มันเป็นสีแดงส้ม  
 เหมือนเพลิงไฟก็จะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเหลือง เปลี่ยนเป็นสีขาว  
 เราก็ยังคงเอาจิตตั้งมั่นอยู่  
 เราก็ยังคงน้อมพลังขาวลงมา  
 เปลี่ยนสีแดงส้มให้เป็นสีเหลือง แล้วก็ขาว  
 ดูธาตุไฟ ดูมันไปเรื่อยๆ  
 น้อมเอาพลังที่เย็น มาเติมใส่มันไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ  
 จนตัวของเราใส เป็นแก้ว  
 จนความร้อน ร้อน ร้อน ความร้อนเหล่านั้น มันหายไปหมด  
 จนเรานั้นสัมผัสรับรู้ได้แต่ความเย็น  
 กายก็ไม่ร้อน จิตก็ไม่ร้อน  
 เรานั่งเย็นสบาย ไม่ร้อน ไม่หนัก ไม่เหนื่อยในกาย  
 เราก็เลยเย็นสบาย อยู่ในฌานสมาธิ  
 ที่เห็นแต่แก้วใส เป็นประกายพริกลงมา กระทบที่กายของเรา  
 เราก็ยังคงน้อมพลังที่เย็นสบาย  
 เราก็ยังคงอยู่กับแก้วที่ ใสๆ แวววาว อยู่ในตัวของเรา  
 จนตัวของเรานั้น เป็นกายแก้วใส สว่างบริสุทธิ์  
 เราก็ยังน้อมพลังเย็นๆ เข้าสู่กายของเรา จนกายของเรานั้น  
 ปราศจากความร้อนรุ่มร้อนเราร้อน  
 ปราศจากความหนัก ความเจ็บความปวด เบาสบาย ว่างสว่าง  
 ทำเช่นนี้ละ.. **พระยาธรรม..** ถ้าเกิดว่าเราจะหยิบยกเอาธาตุไฟ มาเป็นอารมณ์  
 ก็ให้ลองพิจารณาทำตามเช่นนี้ละลูก  
 ใหนักถึงความร้อน ที่มันคลุมจิตด้วยกิเลสตัณหา  
 ใหนักถึงความร้อน ที่มันคลุมกายของเราอยู่ ด้วยธาตุไฟ  
 แล้วน้อมขึ้นมาเป็นการเพ่งไฟ เป็นอารมณ์

ที่นี้ เราก็เติมพลังที่เย็นเข้าไปจนธาตุไฟ กลายเป็นแก้วใส ปรกกายพริก กลายเป็นความชุ่มเย็น ทำเช่นนี้ก็ได้ลูก ไม่ถือว่าผิดอะไร.. และสามารถปฏิบัติเข้าสู่ฌานได้ด้วย **พระยารธรรมเอย..** ต่อไปลองฝึกดูนะลูก ถ้าเกิดว่าเรานั้นหลับตาลงไป เราไม่เห็นธาตุไฟปรากฏแก่เรา ไม่ปรากฏเป็นธาตุที่ชัดเจนแก่เรา เช่น เราไม่ได้รู้สึกว่ามันร้อน ไม่ได้รู้สึกถึงความรุ่มร้อนต่างๆ แต่เรากลับรู้สึก ถึงธาตุลม ก็ให้เราหยิบยกเอา ธาตุลม มาเป็นอารมณ์ เช่นนี้แล้วกัน

นั่งหลับตาภาวนาไป หายใจเข้า หายใจออก  
เรารู้สึกถึงพลังลมที่ เย็นเข้ามา เย็นออกไป หายใจเข้า หายใจออก  
เรานึกถึงพลังลมที่เย็นเข้ามา และเย็นออกไป  
เราก็แค่เอาจิตของเราตั้งมั่นอยู่กับลมที่เย็น เย็นเข้า และเย็นออก  
อยู่อย่างนั้น ทำเช่นนั้น จนเรารู้สึกได้ หรือว่าเริ่มเกิดสภาวะของธาตุลมที่ชัดเจน ปรากฏแก่จิตของเรา เริ่มเห็นแสงสว่างระยิบระยับ ลอยลงมาอยู่ในคลื่นของลม นั้นแปลว่าจิตของเรา เข้าไปสู่ความละเอียดอ่อนของลม

จิตเรารว่าง กายเรารว่าง ตัวเราเบา

เราเห็นแต่คลื่นพลังความเย็น ความสว่างใส ระยิบระยับแวววาวของลม

เราก็ตั้งมั่น ดูลมหายใจเข้า หายใจออก

ทำอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเรานั้นเข้าสู่อารมณ์ฌาน ที่ทรงฌานอยู่กับลม

กายเบาสบาย มีคลื่นลมพัดผ่าน ลอดจากกายของเรา ผ่านไปมาได้

เราสว่างใส ดุจดวงแก้ว ดวงธรรม เบาลอยสบาย

เราก็ทรงอารมณ์ไว้เช่นนั้นละ

**พระยารธรรม..** สามารถที่จะทำกรรมฐานกองนี้ โดยพิจารณาธาตุลมเช่นนี้ก็ได้ พระยารธรรมเอย คือ เราเห็นธาตุใดที่ปรากฏชัดเจนแก่เรา เราก็หยิบจับเอาธาตุนั้น ขึ้นมาเป็นอารมณ์ เพื่อเข้าสู่ฌาน 4 คือ เป็นแก้วปรกกายพริก ทรงอารมณ์ฌานไว้เช่นนั้น ทำเช่นนี้อย่างนี้ละ

**พระยารธรรม..** แล้วธาตุดิน ธาตุน้ำ เราก็หยิบยกเอาธาตุดิน เป็นอารมณ์ หรือไม่ ก็หยิบยกเอาธาตุน้ำ เป็นอารมณ์ ทำเช่นนี้ก็ได้ พระยารธรรมเอย.. แบบที่ 2 ของกรรมฐานกองที่ 32 ให้ทำเช่นนี้ละ ลองฝึกดู



พระยารธรรม : สารุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค้ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูก ได้ฟังเจ้าคะ

สารุ

## ตอนที่ 195 \*\*จตุราตฺตวัญฐาน แบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 32 แบบที่ 3 นะเจ้าคะ เราจะมีพิจารณา ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของเราเพื่อเข้าสู่สมาธิ ในแบบที่ 3 แบบไหนยังงี้หรือเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้นำไปประพฤติปฏิบัติตามด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ในแบบที่ 3 นี้ก็ให้ลูกนั้นพิจารณาถึงธาตุต่างๆที่ลูกนั้นสัมผัสที่ลูกนั้นเข้าใจ เห็นได้ด้วยจิต ซึ่งมันเป็นธาตุที่อยู่ในร่างกายของตัวเอง

**พระยารธรรมเอย..** ลองทำสมาธิสักหน่อย ดูก่อนนะลูก..เพื่อเตรียมจิตเตรียมใจ เพื่อเตรียมตัวที่จะได้ระลึกรู้ถึง หรือว่ากำหนดจิตไปที่ ธาตุทั้ง 4 เป็นอารมณ์

**พระยารธรรมเอย..** ลองหลับตาดู หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกผ่อนคลายออกมา ตัวของเรานี้มีอยู่ 4 ธาตุ ที่หมุนเวียน อยู่ในร่างกายของเรานี้ ลองนึกตามนะลูก

กายนี้ที่ตั้งอยู่ คนนี้ที่มีชื่อว่าดอกสร้อย มีชื่อสมมุติที่ตั้งขึ้นมา ที่เรียกกัน ที่เราคิดว่าเป็นเราเรียกว่าเรานี้ คนๆ นี้ มาจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ มีธาตุของดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง 4 นี้ รวมตัวกันอยู่ในร่างกายของเรา

ธาตุลม ก็คือ ลมหายใจ ที่เราหายใจเข้าไป แล้วก็หายใจออกมา สูดอากาศบริสุทธิ์ ภายนอกเข้าไป ปล่อยอากาศที่อยู่ในกาย คลายออกมา

ลมนั้นหล่อเลี้ยงร่างกายของเรา นี่คือธาตุลม ที่ทำให้ยังมีคำว่าเรา มีร่างกาย มีตัวมีตนของเราเรานี้อาศัยอยู่ได้ ก็ด้วย ธาตุลม

ที่นี้เราก็ตอด้วย ธาตุน้ำ ในกายของเรานี้ มีความรู้สึกเย็นบ้าง ร้อนบ้าง กายของเรานี้ มีธาตุน้ำ อยู่ในร่างกาย เป็น น้ำเลือด น้ำเหลือง เป็น น้ำเหลือง น้ำลาย เป็นสิ่งที่

ทำให้ร่างกายของเรา ชุ่มชื้น ไม่แห้ง  
ทำให้ร่างกายของเรานั้น มีพลังที่เย็น  
น้ำ หรือว่า ธาตุน้ำ ก็มีอยู่ในร่างกายของเรา  
ร่างกายของเราก็ขาดน้ำไม่ได้เหมือนกัน

ถ้าเกิดว่าขาดน้ำไปไม่ได้รับน้ำเข้าไปในร่างกาย เราก็จะต้องสิ้นจากการเป็นเรา  
คำว่า ชีวิต ก็จะไม่ มี ขาดลมก็ตาย ขาดน้ำก็ตาย เอาละนะ.. ทีนี้เราก็ลองพิจารณาดู  
ธาตุไฟ

ในร่างกายของเรา มีความอบอุ่น ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ตามลำตัวของเรา ย่อมมีความ  
อบอุ่นอยู่ข้างในซึ่งเป็นธาตุของไฟ ที่ปรับทำให้ร่างกายของเรานั้น มีความอบอุ่น พออยู่  
พอที่จะทำให้ร่างกายของเราอยู่อย่างแข็งแรง ไม่กลัวหนาวเกินไป อยู่ประคองคำว่า  
เรา ชีวิตของเราเอาไว้

ธาตุไฟนี้ ถ้าขาดไป ตัวของเราคงจะหนาวเย็นมาก จนขาดใจตาย มีหลายคนเลย  
ทีเดียว ที่เจอกับอากาศที่หนาวจัด จนระบบของร่างกายนั้นรวน จนไม่สามารถยื้อชีวิตเอา  
ไว้ได้ และต้องตายไป ธาตุไฟในร่างกายของเรา จึงจำเป็นที่จะต้อง มี

ทีนี้ต่อไป ธาตุดิน ร่างกายของเราประกอบด้วย กระดูกเป็นโครงสร้าง มีเนื้อและ  
มีหนังหุ้มห่อ ก็เลยเป็นสิ่งที่ เป็นธาตุดิน ที่เป็นรูปเป็นนามออกมาว่าเป็นเรา

มีธาตุดิน คือกระดูก เนื้อ หนัง

มีธาตุน้ำ ช่วยให้เกิดความชุ่มชื้น มีธาตุไฟให้อบอุ่น มีธาตุลมให้หายใจเข้า หายใจ  
ออก หล่อเลี้ยงกันไป รวมถึงอากาศในภายนอก

เราก็ยังคงต้องการธาตุทั้ง 4 นี้ อีก ยังคงต้องการธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ดิน ก็ได้แก่ ข้าวปลาอาหาร ที่เรากินเข้าไป

ธาตุดินก็มี ธาตุน้ำก็มี ที่ต้องกินเข้าไป

ธาตุลม และธาตุไฟ ก็มาจากสายลม อากาศภายนอก มาจากความอบอุ่น  
จากแสงแดดภายนอก ทุกสิ่งและทุกอย่าง ต้องมีความสมดุลกัน จึงทำให้ คำว่า “ชีวิต”  
ของเรานั้น มีอยู่

**พระยาธรรมเมย..** เมื่อเราได้พิจารณาเห็นอย่างชัดเจนแล้วว่า กายของเรานี้มีธาตุ  
ทั้ง 4 ทีนี้ เราก็มาตั้งมั่นอยู่ในธาตุทั้ง 4 นี้ดู ถึงธาตุดิน คือ กระดูก เนื้อ และหนัง ธาตุดิน  
เรากำหนดจิตไปที่ธาตุดิน หายใจเข้า และหายใจออก นึกถึงแต่ธาตุดินในร่างกายของเรา

เห็นเป็นหนัง เป็นเนื้อแห้งๆ เป็นกระดูก นี่ละคือธาตุดิน

เราก็ฟ่งไป ดูไป ธาตุดิน ที่อยู่ในกายของเรา ที่เป็นสิ่งที่เรียกว่า เรา  
ธาตุดินนี้ แท้ที่จริงแล้ว ก็จะต้องเสื่อม ต้องสลายไป

เราก็ยังคงฟ่งมองไปที่ ธาตุดิน ไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จนเห็นได้ชัดเจนว่า ธาตุดินนั้น  
เริ่มเปลี่ยนสีจากเนื้อหนัง และกระดูกที่แห้งเหี่ยว กลายเป็นสีเหลือง เมื่อกลายเป็นสีเหลือง  
แล้ว เราก็ตั้งจิตน้อมพลังฟ่งต่อไป จนกลายเป็นสีเขียว

น้อมจิต ฟ่งต่อไป จนกระดูกเนื้อหนังที่เราฟ่งนั้นกลายเป็นสีขาวใส และสว่างไสว  
แวววาว เราก็ตั้งเอาภาพที่เรามองเห็น เป็นกระดูกนั้น ดึงกลับมาสู่ร่างกายของเรา ดึงเนื้อ  
หนังกระดูก ที่สว่างใสวั้น มาใส่ไว้ในร่างกายของเรา

ที่นี่ เราก็จะมีความรู้สึก ว่า หนัง เนื้อ กระดูก กายของเรา สว่างไสว แวววาว  
ตัวเริ่มเบา เริ่มสบาย เพราะเราได้กำหนดฟ่ง ฟ่งไปที่ธาตุดินจนเกิดแสงสว่าง  
และแสงสว่างนั้น ก็บังเกิดขึ้นในกายของเรา

เพราะว่าธาตุดินนั้น ซ่อนอยู่ในกายของเรา เราก็นั่งสว่างไสว

ธาตุดินได้เข้าสู่ การรับพลังจนเต็ม จนเปลี่ยนเป็นขาวใสประกายพริ้วแล้ว

ที่นี่ เราก็นึกถึง ธาตุน้ำ เรานึกถึงน้ำที่อยู่ในร่างกายของเรา ลูก น้ำลาย น้ำเลือด  
น้ำเหลือง น้ำมัน น้ำต่างๆ ที่อยู่ในร่างกายของเรา เราก็พิจารณาคุณ้ำ น้ำที่เราดื่มเข้าไป  
นึกถึงน้ำเป็นอารมณ์

ธาตุน้ำก็มีความชุ่มฉ่ำเย็นสบาย เราก็มองให้เห็นน้ำแก้วใหญ่ๆ แก้วหนึ่ง อยู่ตรง  
ข้างหน้าของเรา แบ่งเป็นชั้น เป็นชั้นไป อาจจะมี

ชั้นแรก ก็คือ น้ำปัสสาวะสีเหลือง

ชั้นที่ 2 อาจจะเป็นน้ำเลือด สีแดง

ชั้นที่ 3 อาจจะเป็นน้ำมันในตัวของเรา น้ำเหลือง น้ำเหลือง ซ้อนขึ้นไปๆ

เรานั้นดูสิ่งที่มันเป็นน้ำ อยู่ในร่างกายของเรา เราเห็นมันวางอยู่ตรงหน้าของเรา  
แล้ว เราก็น้อมพลังที่เย็น สบายจากภายนอก สูดลมหายใจเข้าด้วยพลังที่เย็น แล้วก็น้อม  
พลังเต็มสู่ธาตุน้ำ ที่เรามองเห็นนั้น เต็มเข้าไปๆ น้อมพลังเย็นสบาย ฟ่งสู่ธาตุน้ำ ที่มันอยู่  
ในกายของเรา จากน้ำที่มันหลากหลายสี มันก็เริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีขาว และเป็นแสงแวววาว  
สว่างไสว น้ำเหล่านั้น ได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว กลายเป็นแสงสีขาวแวววาว

เราก็โน้มเอา พลังของธาตุน้ำ เข้ามาสู่กายของเรา  
จนเห็นน้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง เห็นน้ำที่วิ่งอยู่ในร่างกายของเรา  
กลายเป็นแสงสีขาวระยิบระยับๆ แวววาว  
ที่นี้ กายของเราก็มีแสงสีขาว เกิดขึ้นจากธาตุน้ำ  
ที่นี้เมื่อธาตุน้ำได้ให้แสงสว่างเพิ่มขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งแล้ว เราก็ไปนึกถึง ธาตุลม นึกถึง  
ธาตุลม ก็ให้ทำเช่นนั้นนะ  
สูดลมหายใจเข้า ผ่อนคลายลมหายใจออก  
เอาความรู้สึกสัมผัสกับอากาศภายนอก สูดลมหายใจเข้าไป  
รู้สึกรู้ว่า..ลมออกหู ออกจากทวารต่างๆ ของเราได้  
รู้สึกรู้ว่า..ลมนั้นผ่านรูขุมขนของเรา ออกมาได้  
รู้สึกรู้ว่า..ลมนั้นผ่านกายของเรา ได้ทั้งหมด  
ที่นี้ เราเข้าไปรู้สึกสัมผัสกับลมแล้ว เราก็จะรู้สึกตัวเบาสบาย จิตของเรายังคงตั้ง  
มั่นอยู่กับลม อยู่กับความละเอียดอ่อนของลม  
หายใจเข้า หายใจออก อยู่อย่างนั้น จนเรารู้สึกว่า ลมนั้นเริ่มเป็นแสงระยิบระยับ  
แวววาว  
เรารู้สึกสัมผัสถึงความละเอียดของลม จนเรานั้นรู้สึกสัมผัส กับความสว่างไสว  
และเบาสบายได้อย่างสูงสุด เหมือนตัวเรานั้นลอยอยู่กลางอากาศ  
เราก็ค่อยๆ รวมพลังของธาตุลม รวมมาเป็นรูปลักษณ์ รูปร่างในกายของเรา ธาตุ  
ลม ก็สว่างไสวอยู่ในกายของเรา  
ต่อไปให้เรานึกถึงธาตุไฟ ที่นี้เรานึกถึงความอุ่นความร้อน ที่มันอยู่ในกายของเรา  
เราอุ่นมือ ก็นึกถึงที่มือ  
อุ่นตัว ก็นึกถึงที่ตัว  
สิ่งที่ร้อนทั้งหลายเหล่านี้ เกิดมาจากธาตุไฟ  
เราก็โน้มนึกถึง ควัน กลุ่มควันหนึ่ง ที่คล้ายคลึงกันกับไฟ ซึ่งมีลักษณะ คือสีแดง  
ส้ม  
ที่นี้ เราก็โน้มพลัง พลังที่เย็นลงมาคลุม ในรูปลักษณ์รูปร่าง ที่มีลักษณะคล้ายคลึง  
กันกับกลุ่มควัน หรือกลุ่มก้อนเมฆ แต่เป็นสีแดงส้ม  
เราก็โน้มพลังที่เย็นลงมาเติม จนกายนั้นเปลี่ยนเป็นสีเขียว และค่อยๆ กลับมาเป็น

สีขา

เราก็น้อม รวมพลังจากสีขานั้น สู่กายของเรา  
ที่นี้ เราก้จะเห็นแต่ ความเบา ความสบาย ในร่างกาย  
กายของเรา มี 4 ธาตุ และ ธาตุทั้ง 4 นี้  
เราได้เพ่ง เพ่งจนกลายเป็นสีขาประกายพริ้วแล้ว  
ได้รวมพลังธาตุทั้ง 4 นี้ มาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
ที่นี้ เราก้ นั่งสมาธิไปลูก นั่งภาวนาไป เราก้ท่องไป ดิน ท่องดิน ก็ให้นึกถึง กระจก  
หนึ่งเนื้อของเรา ที่ประกายพริ้ว ที่เป็นธาตุดินที่สว่าง ซ่อนอยู่ในกายของเรา  
น้ำ.. เราก้ นึกถึงน้ำที่เป็นแก้วประกายพริ้ว ที่ซ่อนอยู่ในกายของเรา  
ลม.. เราก้ นึกถึงธาตุลมที่เบาสบาย ที่ซ่อนอยู่ในกายของเรา  
ไฟ.. เราก้ นึกถึงธาตุไฟ ที่คลุมอยู่ในกายของเรา ที่เป็นแก้วประกายพริ้ว  
เราก้ท่องไปเรื่อยๆลูก ดิน น้ำ ลม ไฟ ดิน น้ำ ลม ไฟ ท่องในใจ บริกรรมไป  
บริกรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าเรานั้น จะทรงพลังของฌานได้มาก สว่างไสว ทำเช่นนี้ละ

**พระยารธรรม..** เมื่อเราได้พิจารณาถึงธาตุทั้ง 4 ในกายของเราให้ชัดเจน แล้วเราก้  
ก็หยิบเอาแต่ละธาตุ ขึ้นมาเพ่งให้เกิดเป็นแสงสีขา หรือเข้าสู่ฌาน 4 ในการเพ่ง แล้วรวม  
พลังของทั้ง 4 ธาตุ มาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

จิตของเรา ย่อมได้รับพลังสมาธิอันสูงสุด เราย่อมได้เข้าถึงความสุข ความสงบ  
และกลับเอา พลังของสมาธิเหล่านี้ มาพิจารณาถึง ความมีอยู่ ความไม่มีอยู่ในร่างกายของ  
เรา ร่างกายของผู้อื่น ของสรรพสิ่งทั้งหลาย

ถอดถอนความลุ่มหลง..

หลงในตน

หลงในผู้อื่น

หลงในสิ่งของข้าวของ ทั้งหมดทั้งสิ้นได้ลูก

เราย่อมมีปัญญาที่สว่างไสวเกิดขึ้นแก่เราเป็นแน่แท้

ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ **พระยารธรรม..** จะทำให้ลูกทั้งหลาย สามารถอาศัยกรรมฐาน  
นี้เข้าสู่นิพพานได้

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ กราบขอบพระคุณที่พระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาเจ้าคะ  
ลูกได้ทำความเข้าใจแล้วว่า..





กายนี้ มันเป็นของธาตุทั้ง 4 สมมติขึ้นมาว่า เป็นเรา  
ถึงเวลา เขาจะเสื่อมสลายไป  
เราต้องรีบกำหนดธาตุทั้ง 4 ให้เป็นแสง เป็นประกายพริ้ว  
ให้เข้าสู่ฌาน 4 เพื่อถอดถอนความหลงในเขา  
เมื่อเราถอดถอนได้แล้ว เราก็จะพ้นทุกข์เจ้าค่ะ  
กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาเจ้าค่ะ  
สาธุ

## ตอนที่ 196 \*\*เมตตา แบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 33 แบบที่ 1 คือ การให้เราตั้งอารมณ์ไว้กับความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดี เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ให้เราทรงอารมณ์ตั้งอารมณ์ไว้แบบนี้ตลอดทั้งวันอย่างนี้ นะเจ้าคะ แล้วเราจะมีกรทำแบบไหน ยังไง พิจารณายังไง เราจึงจะสามารถทำได้ละเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์ โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** กรรมฐานกองที่ 33 แบบที่ 1 การให้เราตั้งพิจารณาทรงอารมณ์ให้มีความรัก ความปรารถนาดี มีเมตตาสงเคราะห์ให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การที่เราตั้งพิจารณาอารมณ์ไว้เช่นนั้น

**ลูกเอ๋ย..** ในแบบที่ 1 ให้ทำเช่นนี้ลูก ลองพิจารณาตาม

**พระยารธรรมเอย..** เราทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่เป็นผู้หลงทาง เราจะมัวแต่เกลียดกัน ไม่รักกัน แก่งแย่งชิงดี แข่งขัน ตีรันชนวนขวาย เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไปเพื่ออะไร ละลูก

คนหลงทางอย่างไร เรานั้นก็เหมือนกันทั้ง

เธอนั้นก็ทุกข์

ฉันนั้นก็ทุกข์

ฉะนั้น.. ไม่ควรเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ต่างก็น่าสงสารเหมือนกันทั้งนั้น เพราะว่าการหลงทางเข้ามาอยู่ในวัฏสงสาร อยู่ในการเวียนว่าย เวียนวน

ฉะนั้น.. เราจึงไม่ควรที่จะไปเบียดเบียน คิดร้าย ทำลายใคร เราควรมีจิตใจที่เมตตา

เอื้อเพื่อซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน ช่วยกันหาวิธีออกจากที่นี้ไป จะดีกว่า พิจารณาเช่นนี้  
ก็จะทำให้เรา

เกิดจิตที่เมตตาขึ้นมา ลูก

เกิดความคิดที่ดีกับทุกคนขึ้นมา ลูก

แล้วก็เกิดอยากจะช่วยเหลือทุกคน ให้หลุดให้พ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็น  
วิถีสงสารที่เราทั้งหลายต้องเวียนวน เวียนว่ายตายเกิดอยู่นี้

เราพิจารณาเช่นนี้ **พระยารธรรมเอย..** ก็จะทำให้เราเห็นแจ้ง รู้ตามความเป็นจริง  
ว่า ที่ที่ทุกคนอยู่นี้ ไม่ว่าจะสมมุติว่าดี สมมุติว่าไม่ดี ก็ล้วนแล้วแต่เป็นผู้หลงทางทั้งนั้น หลง  
มาอยู่ได้

กำแพงแห่งความลุ่มหลง

กำแพงแห่งความรัก

กำแพงแห่งความโลภ

กำแพงแห่งความโกรธ และลุ่มหลง

อยู่ในนี้ เป็นทาสของสิ่งเหล่านี้ เราทั้งหลาย จึงเป็นผู้หลงทาง เราทั้งหลาย จึงเป็น  
ผู้ตกทาส ของความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธเหมือนกัน เราทั้งหลายก็เลย  
เป็นทุกข์แบบนี้

**พระยารธรรมเอย..** บางคน ก็หลงมาก จมมาก ก็เลยทุกข์มาก เป็นธรรมดา  
บางคน ผู้เริ่มเห็นทางแล้ว ก็เลยหลงน้อย เจอทุกข์น้อย เป็นธรรมดา ลูกเอ๊ย..  
ฉะนั้น.. เมื่อเราเป็นคน ที่ รู้จัก องค์พระพุทธรเจ้าแล้ว รู้จัก ศีล ธรรม สมาธิ และ  
ปัญญา แล้ว เราจึงควรเป็นผู้มีเมตตา คิดดี และปรารถนาดี ให้ผู้อื่นเขาก็ได้รับการพ้นทุกข์  
เป็นขั้นๆ ไป

พิจารณาถึงความเป็นจริงว่า เราทั้งหลายหลงทาง

เราทั้งหลายมีกิเลสตัณหา คือเจ้านาย

เราทั้งหลายถูกครอบงำ ด้วยการเกิด แก่ เจ็บ และตาย

เราต้องเป็นไปตามกฎแห่งวิถีสงสาร คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กฎแห่งกรรม และ  
กฎของความไม่เที่ยงแท้ ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา

แท้ที่จริงแล้วไม่ว่าจะเรา จะผู้อื่น ทุกคนก็เหมือนกันทั้งนั้น เราจึงควรช่วยเหลือ  
ดูแลซึ่งกันและกัน ไม่ควรเบียดเบียนซึ่งกันและกัน

พิจารณาเช่นนี้ละ **พระยาธรรม..** ก็จะทำให้ลูกนั้นมีความเมตตา มีการให้อภัย  
เข้าใจบุคคลผู้ประพฤติดีแล้ว ประพฤติชั่วอยู่ ลูกจะสักแต่เห็นว่าเห็นเป็นธรรมดา

ดวงจิตทั้งหลาย ผู้เวียนว่ายตายเกิด ผู้หลงทาง ผู้ตกอยู่ในทะเลทุกข์ ก็มีความ  
ปรกติ เป็นเช่นนั้น อย่างนั้นละ

อย่าหลงในตัวในตนของตน

อย่ายกตนว่าดีแล้ว เพื่อชมผู้อื่น

จงมีความเมตตาช่วยเหลือซึ่งกันและกันละดีแล้ว

พิจารณาอย่างนี้ละ **พระยาธรรม..** การที่เรานั้นจะทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ได้อยู่ตลอด  
ทั้งวัน

**ลูกเอ๋ย..** เราต้องเริ่มต้นจากการฝึกฝน การประพฤติปฏิบัติ

รู้จัก ศีล ธรรม สมาธิ ปัญญาแล้วเป็นขั้นต้น

เราต้องเข้าใจธรรมแล้วในระดับหนึ่ง

เราต้องเริ่มเห็นหนทางแห่งนิพพานแล้ว

เข้าใจแล้วว่า.. **วิถีสงสาร** คือที่เวียนวน **พระนิพพาน** ละ คือที่พ้นทุกข์

เมื่อเรานั้นมีพื้นฐานของดวงจิต ที่รู้ ที่เข้าใจคำสอนขององค์พระพุทธเจ้าอยู่บ้าง  
แล้ว เราก็ฝึก

เป็นคนที่คิดบวก คิดดี ทำดี คิดไปในทางที่บวก

มองให้แจ่ม มองให้เห็นความเป็นจริง

ฝึกจิตของตนให้คิดดี มองโลกในแง่ดี

คนไหนที่เขาทำผิดหรือว่ายังไม่ดี เราก็มองให้ความเป็นปกติของจิต ที่มีเชื้อคลุม  
อยู่ จิตที่ถูกครอบงำ ด้วยเชื้อแห่งความลุ่มหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ ครอบงำ  
จนเขาถอดถอนไม่ได้ เห็นเช่นนั้น เป็นธรรมดา

**พระยาธรรมเอ๋ย..** เมื่อเรานี้ พิจารณาให้เห็นการทำดี ทำไม่ดี เห็นแจ่มเข้าใจใน  
ทุกสิ่งว่ามันเป็นปกติเช่นนั้น แล้วพยายามมองเรื่องที่เกิดขึ้นไปในมุมที่ดี คิดบวกเอาไว้ลูก  
คือ คิดดี ทำดีไปเรื่อยๆ ไม่ต้องคิดร้าย คิดลบ คิดไม่ดี

จิตของเราเมื่อคิดดีแล้ว เราย่อมสามารถทรงอารมณ์ไว้กับความรัก ความเมตตา  
การเอื้อเพื่อ ประรณาคีกับผู้อื่น การอยากจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ด้วยความเมตตาอยู่เสมอ  
อารมณ์เหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นแก่เรา

**ลูกเอ๋ย..** เราทั้งหลายคือ “ผู้หลงทาง” เมื่อรู้เช่นนี้

เราทั้งหลาย ก็น่าสงสารเหมือนกัน

เราทั้งหลาย เป็นผู้มีกิเลสตัณหา เป็นเจ้านาย

เราตกเป็นทาสแห่งกิเลสตัณหาแค่นั้น ก็ดูน่าสงสารเหมือนกันทั้งนั้น

เราทั้งหลาย ถูกคลุมด้วยความไม่เที่ยงแท้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

เราต้องเป็นไปตามนั้น แค่นี้ก็น่าสงสาร และน่าสงสารเหมือนกันทั้งนั้น

บางคนยังไม่เห็นทาง ไม่เห็นทางออก ออกจากทะเลทุกข์ เพื่อเข้าสู่ที่ที่หลุดพ้นทุกข์

บางคนเริ่มเห็นทาง แต่ยังไม่ทำได้ พยายามทำอยู่

บางคนเห็นทางชัดเจนแล้ว และใกล้ถึงฝั่งแล้ว

**ฉะนั้นลูกเอ๋ย..** เมื่อเราเห็นเช่นนี้ เราก็จะมีแต่ความเอือมเพื่อ คิดดี ทำดี อยากจะ  
จุดดิ่งทุกคนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ คิดเช่นนี้อย่างนี้ล่ะ

**พระยารธรรม..** เราก็จะเป็นผู้ทรงอารมณ์ไว้ในความรัก ความเมตตา ความปรารถนา  
สงเคราะห์ให้เพื่อนร่วมโลกร่วมจักรวาลวิภังค์สงสารด้วยกัน หลุดพ้นทุกข์เหมือนกัน และที่  
สำคัญก็คือ เราต้องฝึกเรา ด้วยนะลูก ฝึกเรา ให้เรานั้นเข้าใจในหนทางแห่งความพ้นทุกข์  
เมื่อเราเข้าใจ แน่ใจแล้วว่าทางไหนที่จะเป็นหนทาง ที่ไม่หลงทาง ไม่พาให้ผู้อื่น  
หลงทาง เราจึงค่อยชี้ทาง บอกทาง ในทางเส้นนั้นให้กับดวงจิตต่างๆ เพื่อพ้นทุกข์ ทำเช่น  
นี้ล่ะ

**พระยารธรรม..** ทุกคนหลงทาง แต่องค์พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ เปิดหนทาง และมี  
หนทางไว้ให้ องค์พระอรหันต์เจ้าก่อเกิดขึ้นมาแต่ละยุค เพื่อสืบทอดธรรมคำสอน ปูทาง  
เอาไว้ไม่ให้เลื่อนรางจางหายไป

จนมาวันนี้เราก็มียังมีหนทางอยู่ ยังรู้จักศีล รู้จักกรรม รู้จักสมาธิ และมีปัญญา  
เมื่อเรารู้ถึงสิ่งเหล่านี้ เราประพฤติปฏิบัติตามแล้ว เราจึงสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่น  
ได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้

ตอนนี้เรายังขาดอะไรอยู่ ขาดศีล หรือว่าขาดกรรม ขาดสมาธิ หรือว่าปัญญา

ตอนนี้เราเห็นหนทางแค่ไหนแล้ว

เราพอจะจุดช่วยใครได้บ้าง

เราพอจะนำพาให้ใครเข้าถึงความดีได้บ้าง เราก็คิดดีเช่นนี้ล่ะ พระยารธรรม.. ทำดี

เช่นนี้ละ

**พระยาธรรม..** ก็แค่พิจารณาถึงความเป็นจริง มองให้เห็นสรรพสิ่งเป็นธรรมดา คนที่มีความโกรธมากอยู่ ก็สักแต่เห็นว่า มันยังมีเชื้อโกรธมากอยู่ คนที่มีความหลง ความโลภ มีความรักมากอยู่ ก็สักแต่เห็นว่ามียอยู่ เราก็มองเห็นเป็นธรรมดาเช่นนั้น

อย่าไปโกรธ

อย่าไปโทษ

อย่าไปคิดร้ายเฟ่งโทษ ว่า ไอ้คนนี่ไม่ดี คนนั้นไม่ดี เราไม่เอา ไม่พาเขาไป ไม่ชี้ทางแก่เขา เราไม่ชอบเขา อย่าไปคิดในสิ่งที่เป็นสิ่งลบ ที่จะทำให้เกิดจิตของลูกนั้น ตกต่ำไปสู่สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ลูก เราก็แค่ คิดให้ดี ทำให้ดี หวังดี เข้าใจทุกคน พยายามบำเพ็ญ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน เพื่อชี้ทางบอกทางแก่ทุกคน อย่างนั้นละ

**พระยาธรรม..** วันๆ หนึ่งก็ให้เราคิดอยู่อย่างนี้ก็แล้วกัน พิจารณาไปมา จนมองเห็นความเป็นจริง เห็นใครทำอะไรชั่วชัสดุชัสดุตา ก็มองให้เห็นความเป็นจริง เมตตา อภัย ช่วยเหลือ หวังดี รักและดูแลซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกันให้พ้นจากวิภวสังสารนี้

ด้วยการ.. ชักจูงพากันสร้างความดี

ด้วยการ.. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำอย่างนี้ละ..พระยาธรรม..

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ..

**พระพุทธองค์เจ้าขา..** ถ้าอย่างนั้น กรรมฐานกอนี้ คือให้เราพยายามคิดดี ทำดี นึกคิดแต่สิ่งที่ดีๆ คิดไปในแง่บวก เข้าใจในสรรพสิ่งเห็นเป็นธรรมดา ทำแบบนี้ตลอดทั้งวัน อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

**พระพุทธองค์ :** ลูกต้องแล้วละลูก ให้เราหมั่นฝึก หมั่นคุมอารมณ์ของตนไว้ ในคลื่นพลังงานที่ดี เช่นนี้ละลูก

จะทำให้ลูกนั้น ไม่มีความคิดร้าย ไม่ทำร้ายใคร

จะทำให้ลูกนั้น เกิดสติ เกิดปัญญา

จะทำให้ลูกนั้น แก้ไขปัญหาได้

จะทำให้ลูกนั้น ไม่สร้างกรรมสร้างเวรเพิ่ม

ลูกนั้น จะยกจิตของตนสูงยิ่งๆ ขึ้นไป จนกว่าจะเข้าสู่พระนิพพานได้

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ



กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมของกรรมฐาน ที่จะให้เรานั้นคิดดี ทำดี หวังดีกับผู้อื่น และทำดี ไม่เบียดเบียน ให้อภัยซึ่งกันและกัน ที่สอนให้ลูกทั้งหลายทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาเจ้าค่ะ แล้วลูกจะน้อมไปประพฤติปฏิบัติตาม พร้อมทั้งเผยแผ่ จะพยายามฝึกจิตของตนให้คิดบวก คิดดี ทำดี ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

## ตอนที่ 197 \*\*เมตตา แบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 33 แบบที่ 2 คือ การทรงอารมณ์ไว้ในความรัก ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีความเมตตาเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น อย่างนั้นนะเจ้าคะ เราจะทำแบบไหนยังไง ในแบบที่ 2 นี้ละเจ้าคะ เราจะได้มีความเมตตา จะได้มีอารมณ์ที่คิดดี หวังดีกับผู้อื่นได้ตลอดนะเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** จิตของมนุษย์ จิตของผู้ที่เวียนว้าย ตาย เกิด จิตทุกๆ ดวงนั้น เขาทั้งหลาย

ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจ แห่งกิเลสและตัณหา

ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจ ของความไม่เที่ยงแท้

ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจ ของกฎแห่งกรรม เป็นธรรมดา

ถ้าเกิดว่าลูกนั้นปรารถนาที่จะมีอารมณ์ของการคิดดีหวังดี หวังเพื่อที่จะช่วยผู้อื่นให้ได้ดี ลูกก็ต้องปรับพื้นฐานจิตของตนให้เป็นคนดีเสียก่อน เพราะถ้าลูกนั้นเป็นคนดีแล้ว ลูกย่อมคิดดี ทำดี การคิดดีทำดี ย่อมทำให้จิตใจของลูกเบิกบาน ในแต่ละวัน ลูกก็จะคิดแต่เรื่องที่ดีๆ

แต่ถ้าหากว่าจิตใจของลูกนั้นยังคิดชั่ว ทำชั่ว คิดไปในทางที่ไม่ดี ลูกนั้นก็ยังคงจมอยู่แต่ในมุมที่ไม่ดี ลูกจะทรงอารมณ์ไว้ใน การคิดดีหวังดีแก่ผู้อื่นนั้นไม่ได้เลย เพราะความ คิดชั่วๆ จะคอยมาขัดขวาง

ไม่ให้คิดดี

ไม่ให้หวังดี

ไม่ให้มีจิตที่มีความรัก ความปรารถนาดีกับผู้อื่น



ฉะนั้น..**พระยารธรรมเอย..** ลูกจึงควรศึกษาให้รู้ ให้เข้าใจในความทุกข์ทั้งหลาย ที่มันอยู่ในวัฏสงสารนี้เสียก่อน ลูก

เมื่อลูกนั้น.. ทำความเข้าใจจนจิตของลูกนั้น มีศีล มีธรรม มีสมาธิ มีปัญญา ได้ระดับของการคิดดี ทำดีแล้ว จิตของลูกก็จะนำพาให้ลูกนั้นคิดดี หวังดี มีความปรารถนาดี เมตตาอยากจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ ลูก

**พระยารธรรมเอย..** และเรานั้นควรจะพิจารณาให้เรานั้นรู้แจ้ง เข้าใจถึงการเวียนว่าย เวียนวนจิตทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ปรารถนาที่จะอยากได้สิ่งที่ดีที่สุด พบเจอกับสิ่งที่ดีที่สุด เรายุ่เองก็เหมือนกัน เราก็ออยากจะได้รับแต่สิ่งที่ดีๆ

เมื่อทุกคนปรารถนา ที่จะเจอกับสิ่งที่ดี จะต้องทำยังไงเล่า เราก็ต้องมาเริ่มที่เรา ก่อน เราไม่ยอมเจอสิ่งที่ไม่ดี เราก็ต้องทำความดี ความดีที่เราทำ ก็จะส่งผลให้ผู้อื่น คนที่อยู่ด้วย อยู่ร่วมกันกับเรา ได้รับความดี ความสุข ตัวเราเองก็จะได้รับความดี และความสุข

ถ้าเกิดว่าเราไม่ชอบให้ใครมาทำไม่ดีกับเรา เราก็จงอย่าทำไม่ดีกับใคร เราจะทำแต่สิ่งที่ดี พิจารณาเช่นนี้ละ

**พระยารธรรม..** เราลองเอาใจของคนอื่นมาใส่ใจของเรา คิดว่าเขาไม่ชอบในสิ่งที่ไม่ดี เราก็ไม่ชอบในสิ่งที่ไม่ดี ก็จงอย่าทำ เราเลิกทำในสิ่งที่ไม่ดีซะ

ที่นี้ จิตของเราก็จะต้องเป็นไปในทางที่ดี จิตของเรานั้นย่อมสว่างไสว

**พระยารธรรมเอย..** ให้ลองพิจารณาตาม เช่นที่กล่าวมานี้ละลูก เราฝึกจิตของเราให้ดี ให้

รู้ศีล รู้ธรรม

รู้จักความทุกข์ในจักรวาล วัฏสงสารนี้

รู้ว่า เราไม่ต้องการสิ่งที่ไม่ดี คนอื่นเขาก็ไม่ต้องการเหมือนกัน

ฉะนั้น.. เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีกับใคร เพราะเขาก็ไม่ต้องการเหมือนเรา และที่สำคัญก็คือ เมื่อเราทำไม่ดีกับใครไปแล้ว กรรมไม่ดีนั้นก็จะส่งผลกลับมาหาเราเป็นแน่แท้

ทุกคน.. ล้วนแล้วแต่ลำบาก ลำบากเพราะตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา

ทุกคน.. ล้วนแล้วแต่อยากจะทำเจอกับความสุขความเจริญ

ฉะนั้น.. เราจะเอา เราเป็นที่ตั้ง เราจะคิดดี ทำดี ให้เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นหนทางนำทางผู้อื่น ให้เข้าสู่ความดีให้ได้ เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว เราก็ต้องพยายามฝึกฝนจิตของตนให้สูงขึ้นๆ ขึ้นไป

สิ่งใดที่ทำให้จิตของเรานั้นจมอยู่ เราก็อย่า เพราะมันจะทำให้เราตกต่ำลงไป เมื่อจิตของเรา ตกต่ำลงไป เราก็จะคิดดีทำดีไม่ได้

สิ่งใดที่จะทำให้จิตของเรานั้นสูงขึ้น อยู่ในภูมิที่ดี เราจะมองเห็นรู้แจ้งตามความเป็นจริงใน สรรพสิ่งทั้งหลาย เราก็จงทำ จงสั่งสมไป

**ลูกเอ๋ย..** เราจะได้มีจิตที่มองกว้างมองไกล มองเห็นทุกสิ่ง ทุกอย่างในความเป็นจริง

เมื่อจิตของเราสูงแล้ว การที่เราจะมีอารมณ์ของความรัก รักผู้อื่นหวังดีปรารถนาดีกับผู้อื่น อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ความคิดและอารมณ์เช่นนี้ย่อมมีอยู่ในเรา ลูกเอ๋ย..

เอาตนเป็นที่ตั้ง

เอาตนนั้น ให้เข้าถึงความดี

จิตที่ดีแล้ว ย่อมคิดดี หวังดี ทำดี กับผู้อื่นได้ลูก

ฉะนั้น..ในแบบที่ 2 นี้ หากลูกปรารถนา ที่จะทรงอารมณ์ไว้ กับความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นพ้นทุกข์นั้น ลูกก็แค่..

เรียนรู้สุขทุกข์ ในจักรวาล

ค้นหาหนทางแห่งการดับทุกข์

ประพฤติปฏิบัติ ทำความดีด้วย ศีล ธรรม สมาธิ และปัญญา

ยกภูมิจิตของลูกให้สูงขึ้น

เมื่อจิตนั้นสูงแล้ว การเบียดเบียนผู้อื่น ให้ตกทุกข์ได้ยากให้ลำบากนั้น ย่อมไม่มี

ความรักความปรารถนาดี การช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์นั้น ย่อมก่อเกิดแก่ลูก

**พระยาธรรมเอ๋ย..** ทำเช่นนี้แหละลูก คนเราเมื่อตนไม่ทำดี จิตของตนยังอยู่ใต้อำนาจแห่งความชั่วร้าย ตนจะคิดดีทำดี ตนก็คิดไม่ได้ ทำไม่ได้ หรือบางคนอาจจะคิดได้บ้าง เป็นบางอารมณ์ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ก็ไม่สามารถทำได้

**ฉะนั้นลูกเอ๋ย..**บุคคลที่จะทรงอารมณ์ไว้ในความรัก ความเมตตา ปรารถนาดี แก่เพื่อนร่วมโลก ร่วมการเวียนว่ายตายเกิดได้นั้น ต้องเป็นผู้ฝึกจิตตน ให้ดีเสียก่อนลูก

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าคะ ทุกสิ่งและทุกอย่าง ขึ้นอยู่กับตัวของเรา ถ้าเราไม่ทำความดี เราก็จะคิดดีไม่ได้

ฉะนั้น.. ความคิดดีมันจะต้องมาจาก พื้นฐานของการทำความดี สั่งสมความดี

ยกระดับจิตใจให้สูง เราจึงสามารถเข้าใจ เข้าถึงความรู้สึกดีๆ เหล่านั้นได้ เราถึงจะสามารถ  
ทรงอารมณ์ไว้ในความดีนั้นได้เข้าใจแล้วเจ้าคะ

แต่ **พระพุทธองค์เจ้าข้า..** แล้วการพิจารณาละเจ้าคะ เราจะมี การพิจารณาแบบ  
ไหนนอกเหนือจากจิตของเราที่สูง คิดดี ทำดีแล้ว เราจะมี การพิจารณาถึงความรัก ความ  
เมตตา ปราบปรามดีหวังให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ จะพิจารณาแบบไหนได้บ้างละเจ้าคะ เพื่อเรานี้จะ  
ได้ฝึกฝนปัญญาของเราให้ดีขึ้น ยิ่งๆ ขึ้นไป นะเจ้าคะ

**พระยารธรรมเอย..** การที่เรานั้นจะพิจารณาในแต่ละวัน เราก็จะมีความแตกต่างกัน  
ในการพิจารณา มาจากพื้นฐานของจิตที่ดี จิตเรา คิดดีมาก เราก็จะมีการพิจารณาไปใน  
ทางที่ดีมาก จิตเรา ทำดี คิดดีน้อย มีพลังความดีน้อย เราก็จะคิดเรื่องที่ดีได้น้อย เห็นเรื่อง  
ที่ดีได้น้อยตาม

นั่นคือ สิ่งที่เป็นธรรมชาติ ที่ซ่อนอยู่ในสภาวะธรรมของการทำความดี ของภูมิจิต  
ที่อยู่ในระดับต่างๆ ตามการสร้างการทำความดีของตน

นี่คือ ความจริง ที่ไม่มีใครหนีพ้นมันได้ลูก แต่ถ้าเกิดว่าเรานั้น จะลองฟังดู ศึกษา  
ดู ในเรื่องของการพิจารณา ก็ไม่ยากอะไรหรอกลูก เราก็แค่คิดว่า..

ดวงจิตทั้งหลาย.. ล้วนแล้วแต่ตกอยู่ที่อำนาจแห่ง กิเลสตัณหา

ดวงจิตทั้งหลาย.. ล้วนแล้วแต่ปรารถนา ที่จะได้สิ่งที่ดีที่สุดให้กับตน

ตัวของเราเองก็เป็นเช่นนั้น เรายังก็ปรารถนาที่จะได้สิ่งที่ดีที่สุดให้กับชีวิตของเรา  
ให้กับตัวของเรา

**ฉะนั้น..** สิ่งใดที่เราคิดว่าถ้าเกิดขึ้นกับเรา เราคงไม่ชอบ ก็อย่าไปทำกับคนอื่น  
สิ่งใดที่เราคิดว่าถ้าเกิดขึ้นกับเรา เราคงจะชอบ ก็ค่อยทำในสิ่งนั้น คือ เอาใจเขา มาใส่ใจ  
เรา

**ลูกเอ๋ย..** ถ้ามีคนรัก คนปรารถนาดี ปรารถนาที่จะช่วยให้เรานั้นพ้นจากความทุกข์  
เราก็คงชอบสิ่งนั้นนะ

ถ้ามีคนเกลียดเรา ไม่ปรารถนาดีกับเรา และพยายามจะทำให้เราตกต่ำลงไป  
เราก็คงไม่ชอบสิ่งนั้นสินะ ง่ายๆ ก็คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา

ในแต่ละวัน เราก็คิดแต่ในเรื่องที่ดี ทำแต่สิ่งที่ดี ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี มีสติอยู่เสมอ  
ว่า สิ่งนี้ ที่เรากำลังจะคิด จะพูด จะทำ มันจะเบียดเบียนกับใครหรือเปล่า มันจะเป็นการ  
ทำสิ่งไม่ดีกับใครหรือเปล่า สิ่งนี้ที่เราคิด เราพูด เราทำ มันจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น

และตัวของเราหรือเปล่า

พิจารณาการกระทำของตนอย่างมีสติ มีปัญญาอยู่เสมอ เราก็จะเป็นผู้ที่สามารถ  
ทรงอารมณ์อยู่ในความรัก ความเมตตา ปราบปรามดี ปราบปรามที่จะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้  
แล้วละ

**พระยารธรรม..** ในแบบที่ 2 ของกรรมฐาน กองที่ 33 นี้ ก็ให้ลองคิดพิจารณา  
เช่นนี้ ลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลองฝึกฝนจิตตนให้ดี ความคิดดี สิ่งที่ดีจะอยู่ในตัวของลูก  
จะอยู่ในอารมณ์แห่งการทำความดีตลอดไป

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังเจ้าค่ะ

**สาธุ**



## ตอนที่ 198 \*\*เมตตา แบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 33 แบบที่ 3 นะเจ้าคะ เราจะมี การพิจารณาแบบไหน เพื่อให้เราตรงอารมณ์ไว้กับอารมณ์ของความรัก ความเมตตา ปรรณนาดีต่อผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ แบบนั้นนะเจ้าคะ เราจะทำแบบไหนในแบบที่ 3 นี้ละเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ในแบบที่ 3 นี้ ให้เราลองพิจารณา ดูจิต ดูใจของตน ดูว่าตัวของเรา ใจของเราในแต่ละวัน เราได้คิดดี ทำดีมากแค่ไหน มีความคิดชั่ว ทำชั่วบ้างหรือเปล่า ตัวของเรานี้มีความรัก มีความเมตตา ความปรารถนาดีกับผู้อื่นมากน้อยเพียงใด

ลองพิจารณาดูตัวของเรา ลูก หากว่าเรามีความรัก ความเมตตา ปรรณนาให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี พบกับความพ้นทุกข์ เราก็ต้องมีความเมตตาเอื้อเพื่อ ไม่เบียดเบียนต่อผู้อื่น หากว่าเราไม่มีความรักความเมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ หรือว่ามีน้อย เราก็จะ

เบียดเบียนต่อผู้อื่น ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

ทำให้ผู้อื่นต้องได้รับความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

เรายังคงอิจฉาริษยา รู้สึกอิจฉาเมื่อผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี เราก็จะมีสวาวะจิตเช่นนี้ละลูก ที่นี้ลองพิจารณาดูอย่างนี้ นะลูกนะ

เรารักบางคน ไม่รักบางคนหรือเปล่า

เราเมตตาบางคน ไม่เมตตาบางคนหรือเปล่า

เราปรารถนาดีกับบางคน ปรารถนาไม่ดีกับบางคนหรือเปล่า

ลองทบทวนดู ถ้าเกิดว่าเราเป็นเช่นนั้น แปลว่าความเมตตา แปลว่าความปรารถนาดี หวังให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ของเรา ยังไม่เต็ม ยังไม่มากพอ เราต้องปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่ไม่ดี ค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ สั่งสมบุญบารมีของเราไป

**พระยาธรรมเมย..** เมื่อเราได้พิจารณาดูแล้ว ตัวของเรามีความเอื้อเฟื้อ มีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีกับผู้อื่นมาก และมีกับทุกคน นั่นก็แปลว่าจิตของเรานั้น ก็ได้มีบารมีในส่วนตรงนี้เต็มแล้ว และที่สำคัญคือ เรายังมีความเมตตาปรารถนาดีได้ แม้กระทั่งศัตรู ผู้คิดร้ายทำลายเราด้วย ยังรู้สึกสงสารเขา ที่เขาต้องตกทุกข์ได้ยาก สงสารเมตตาอยากจะช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์เช่นนั้น ก็จะยิ่งดี ยิ่งทำให้จิตของเรา มีพลังแห่งความรักความเมตตาปรารถนาดีกับผู้อื่นอย่างเต็มกำลัง

**พระยาธรรมเมย..** ในแบบที่ 3 นี้ ก็ให้พิจารณาเช่นนี้ อย่างนี้ละลูก ดูตัวของเรานี้ ว่าเรามีความเมตตาอย่างน้อยแค่ไหน ดูตัวของเรานี้ ว่าเรามีความคิดดีหวังดี รักเพื่อนร่วมโลก รักจิตวิญญาณ ผู้ที่เวียนว่ายตายเกิด ปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์มากเพียงใด

หากเรายังทำได้ไม่ดี ยังมีจิตอิจฉา ยังมีจิตคิดร้ายเบียดเบียนต่อผู้อื่นอยู่ เราก็ค่อยๆ ปรับให้ดีขึ้น หากว่าเราไม่ได้มีจิตอิจฉา คิดร้าย ทำลายใครแล้ว เรามีจิตเมตตา หวังดีกับทุกคน เราก็ถือว่าดีแล้ว ในบารมีตัวนี้ แล้วเราก็ค่อยมาพิจารณาถึง ความเมตตาความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

**พระยาธรรมเมย..** การที่เราทรงอารมณ์จิต ไว้ในความรักต่อผู้อื่น จะทำให้เรานี้ ไม่กล้ากระทำในสิ่งที่ชั่ว ที่ไม่ดี ที่เป็นการเบียดเบียนเขา เพราะเรารักเขาทุกคน คนที่เรารัก เราย่อมปรารถนาให้เขาได้รับสิ่งที่ดี ไม่ต้องประสบพบเจอกับสิ่งไม่ดี เป็นธรรมดา

**ฉะนั้น..** เป็นเรื่องที่ดี ที่จิตของเรา มีความรัก ความเมตตา ปรารถนาดีให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ก็เป็นสิ่งที่ดีแก่เราด้วย เพราะจะทำให้เราไม่สร้างกรรม ทำในสิ่งไม่ดีต่อไป เมื่อเราไม่สร้างกรรม ทำในสิ่งไม่ดีอีกแล้ว สิ่งใดเล่า ที่จะมาขวางทางไม่ให้เรานั้นพ้นทุกข์ได้ เพราะว่าการจิตทุกดวงที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ก็เป็นเพราะว่าผลของการกระทำของตน เป็นสิ่งที่ครอบงำให้ต้องเวียน ต้องวนอยู่

แต่เมื่อเราคิดดี ทำดี ไม่สั่งสมกรรมชั่วเพิ่มอีกต่อไปแล้ว จิตใจของเรา ยกกระดับให้สูงขึ้นแล้ว ก็จะมีแต่ความห่างไกลจากกิเลสตัณหา จะมีแต่ความดี จะไม่มีสิ่งไม่ดีมาทับถม และความดีนั้นก็จะส่งผล นำพาให้เราพ้นทุกข์ได้ เช่นนี้ละ

**พระยาธรรม..** เราค่อยๆ ฝึกไปนะลูก ในแต่ละวันให้พิจารณาตามรู้อารมณ์ของเรา

อยู่เสมอ มีความคิดไม่ดี ก็เอาความคิดดีเข้าไปลบ มีการกระทำที่ไม่ดี เราก็เอาสติรู้ตาม  
อย่าไปทำในสิ่งที่ไม่ดี มีคำพูดที่ไม่ดี เราก็ต้องตามรู้ทันในคำพูดนั้น อย่าให้พูดไม่ดี กระทำ  
ในสิ่งที่ไม่ดี และพยายามตามรู้อารมณ์ของตน ว่าตนนั้น คิดดี ทำดีหวังดี ประารถนาดี  
ได้มากเท่าไร ยิ่งขาดเท่าไร ต้องทำเพิ่มไปอีกเท่าไร ทำเช่นนั้นละ

**พระยารธรรม..** ก็จะเป็นการฝึกฝนจิตของตนให้พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ คือ การฝึกฝน  
จิตของตนให้พิจารณาอยู่ในอารมณ์ที่รักเมตตา ประารถนาดีกับดวงจิตอื่น และกรรมฐาน  
กอนี้ ก็สามารถฝึกได้ตลอดเวลา ฝึกเพื่อที่จะได้ ดับความเห็นแก่ตัวของตน ดับความ  
ลุ่มหลงในตน เพื่อที่จะได้ดับการเบียดเบียนผู้อื่น ดับกรรมชั่วแห่งตนไม่ให้ก่อเกิด เพื่อให้  
ลูกนั้นได้พบกับทางพ้นทุกข์

**ลูกเอ๋ย..** บุคคลผู้ที่คิดว่าจะไปสู่พระนิพพานนั้น ต้องทำสิ่งเหล่านี้ให้ได้ลูก ต้องมี  
ความรัก ความประารถนาดีกับผู้อื่น รวมถึงศัตรูของเราด้วย ต้องผ่านบททดสอบเหล่านี้  
ต้องมีจิตเมตตาอันสูงสุด เพื่อที่จะได้ดับตัว ดับตนของเรา เพื่อที่เรานี้ จะได้ไม่ต้องมาสร้าง  
กรรมทำเวรอีกต่อไป

จึงถือว่าเป็นเรื่องสำคัญยิ่งนัก ที่ทุกๆ ดวงจิตที่ประารถนาเข้าสู่พระนิพพาน จะต้อง  
มีอารมณ์นี้ อยู่ในตัว อยู่ในจิต อยู่ในใจ อยู่ในการพิจารณา และทำจนกว่าในจิตนั้น จะฝัง  
รากลึกเข้าไปในความรัก ความเมตตา ความประารถนาดีกับผู้อื่น อยู่ตลอดเวลาทุกลมหายใจ  
เข้าออก จะไม่มีการคิดร้ายทำลายใคร จะไม่มีการอิจฉาใคร จะไม่มีการเบียดเบียนใครอีก  
ต่อไป

ในทุกลมหายใจเข้า ออก จะมีแต่ความคิดดี จะมีแต่ความรัก ต่อเพื่อนมนุษย์และ  
สรรพจิตวิญญาณสัตว์โลกทั้งหลาย ผู้เวียนว่ายตายเกิด จะมีแต่ความประารถนาให้เขาเหล่านั้น  
พ้นทุกข์

เมื่อเห็นว่าใครได้ดี ก็จะไม่มีความอิจฉาในความดีนั้น จะยินดีในความดีที่เขานั้น  
ได้ดี น้อมความดีไปพร้อมกับเขาด้วย เมื่อเราสามารถฝึกจนจิตของเรา เป็นอยู่อย่างนี้อยู่  
ตลอดเวลา และ มันเป็นมาจากข้างใน มันเป็นเอง มันทรงจิตเช่นนี้เอง โดยที่เราไม่ต้องตั้ง  
ท่า ตั้งการพิจารณาใดๆ อีกต่อไปแล้ว เราเป็นคนคิดดีทำดีอยู่เสมอ หวังดีกับผู้อื่นประารถนา  
ดีกับผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อเราทำได้เช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นเรื่องที่ดี

**พระยารธรรมเอ๋ย..** มรรคผลนิพพานนั้น ย่อมอยู่ไม่ไกลจากจิตดวงนั้นหรือลูก จิต  
ดวงที่สามารถฝึกฝนตน จนมีความเมตตา จนมีความรัก ความประารถนา มีจิตใจที่ประารถนา

ดีให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ สนับสนุนการทำดีของผู้อื่น ไม่อิจฉาผู้อื่น เมื่อได้ดี หรือได้ทำความดี จะมีแต่ความยินดีในความดีทุกสิ่งทุกอย่าง

เมื่อจิตที่เป็นเช่นนี้ โดยเป็นเอง โดยไม่ต้องฝึกต้องพิจารณาแล้ว จิตดวงนั้นย่อม ไกลฝั่งแห่งทะเลทุกข์แล้ว เข้าสู่ฝั่งแห่งนิพพานแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่ดีลูก

ฉะนั้น **พระยารธรรมเอย..** จงพากันฝึกฝน อารมณ์นี้ให้มีอยู่ในตัวของลูกทั้งหลาย อยู่บ่อยๆ ไม่ว่าจะฝึกในแบบที่ 1 ฝึกในแบบที่ 2 หรือว่าฝึกในแบบที่ 3 ก็ให้ฝึกไป ฝึกไป ลูก

ลองทำเช่นนี้เถิด **ลูกเอ๋ย..** ทำแบบนี้ไป เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำความเข้าใจกับความทุกข์ทรมานของดวงจิตทั้งหลาย ในจักรวาล วัฏสงสาร เพื่อที่จะได้เห็นเหตุของทุกข์ทั้งหลาย แล้วลองตามรู้อารมณ์แห่งตนดู ว่าตนนั้นคิดดี ทำดีมากแค่ไหน แล้วต้องฝึกฝน ทำจนกว่า ความคิดดีทำดีหวังดี ปราศรณาดีกกับผู้อื่นนั้น มันฝังรากลึกอยู่ในใจของเรา จนไม่อาจจะลบเลือนออกไปจากใจของเราได้ เพราะว่า มันเป็นสิ่งที่ดีที่อยู่ในใจของเรา มันเกิดความเที่ยงแท้มั่นคง ในความดีนั้น ในตัว ในจิตใจของเราแล้ว ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไปได้ ทำเช่นนั้นล่ะ

**พระยารธรรม..** เมื่อฝึกเช่นนั้นได้ จิตของเราย่อมเป็นเพชร เพราะว่าเราแวววาว ประกายแสงเจิดจ้า ด้วยความคิดดี ความเมตตาปราศรณาดีกกับผู้อื่น

ความดีเหล่านี้ ย่อมนำพาให้จิตของเราสว่างไสว พบพระนิพพาน กรรมชั่ว ความลุ่มหลง กิเลสตัณหาต่างๆ ย่อมไม่ครอบงำจิตเหล่านี้ได้อีก จิตของลูกย่อมเป็นอิสระ ย่อมพ้นทุกข์ จากความดีที่ลูกนั้นเต็มจนเต็ม เต็มจนเต็มกำลัง จากความดีที่ลูกนั้นได้สร้าง ได้ทำเอาไว้ สำคัญยิ่งนักนะลูก กรรมฐานกองนี้สำคัญยิ่งนัก พระยารธรรมเอย..

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังพิจารณาตาม ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ เหตุใดจึงมีกรรมฐานกองนี้ แท้ที่จริงก็..

สอนให้เรามีความเมตตา มีการให้อภัยความรักแก่ผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

สอนให้เราหมดหนี่กรรม ในกรรมชั่ว ทำความดี เราจะถึงพระนิพพาน

ลูกจะพยายามฝึกฝน คิดดีทำดี จนกว่าความดีนั้น จะฝังรากลึกอยู่ในใจ ไม่อาจแปรเปลี่ยนไปเป็นสิ่งอื่น ให้อภัยได้แม้กระทั่งศัตรูของตน กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาเจ้าค่ะ

**สาธุ**



## ตอนที่ 199 \*\*กรุณาแบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 34 แบบที่ 1 ในกรรมฐานกองนี้ได้บัญญัติเอาไว้ว่าให้เรานั้นทรงอารมณ์หรือว่าตั้งจิตให้อยู่ในอารมณ์ของความสงสาร ปราณี มีความประสงค์ ที่จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์ ให้เราทรงอารมณ์ไว้เช่นนั้นเจ้าคะ เราจะมีกรทำแบบไหนพิจารณาอย่างไร ผีกฝนตนยังงี้ ให้เราเข้าถึงอารมณ์นี้ได้ อยู่ในจิตใจของเราตลอดละเจ้าคะ ขอพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ในกรรมฐานกองที่ 34 แบบที่ 1 การให้เรานั้นมีจิตคิดสงสาร ปราณี มีจุดประสงค์ที่จะช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น ดวงจิตอื่น ทั้งกายมนุษย์ กายของสัตว์ ทั้งจิตวิญญาณต่างๆ ให้เขาเหล่านั้นได้รับสิ่งที่ดี การที่เราจะฝึกฝนจิตตามกรรมฐานกองนี้ เราต้องเริ่มต้นเช่นนี้ ลูก

ไหนลองหลับตาภาวนาดูซิ ลองทำให้จิต ให้ใจ ของลูกนั้นสงบเสียก่อน เมื่อจิตใจไม่สงบ เราอาจจะฟุ้งซ่านคิดวุ่นวายมากมาย จิตใจของเราว่าวุ่น เราย่อมไม่เข้าใจถึงความรู้สึกของทุกสิ่งและทุกอย่างอย่างแท้จริง แต่เมื่อจิตใจของเราสงบ เราย่อมรู้ ย่อมเข้าใจ เข้าถึง ในทุกความรู้สึกในทุกสิ่งทุกอย่าง

**พระยารธรรมเอย..** หลับตาภาวนา หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกผ่อนคลายเบาๆ เราต้องฝึกเริ่มแรกมาจาก ฝึกสมาธิ ฝึกคิดดี ฝึกทำดี ฝึกฝนตนนั้นดีเสียก่อนลูก ฝึกฝนจิตของเราให้สงบ ฝึกฝนจิตของเราให้สว่าง

ทำอย่างนี้ละ **พระยารธรรม..** ภาวนาไปๆ ภาวนาว่า กายของเรา ก็เกิดมาจากกรรมของตน ชีวิตของเราเกิดมา ก็ทุกข์ ก็ทน มีปัญหาหลายอย่าง ที่เราต้องเผชิญผ่านพ้น เมื่อเราเจอปัญหา เจอความทุกข์กาย หรือว่าทุกข์ใจ เราก็ปรารถนาที่จะให้มีใครก็ได้ ที่เขา



นั้นสามารถที่จะช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์และปัญหานั้น

จิตทั้งหลาย ผู้ที่เวียนว่ายตายเกิด ก็ล้วนแล้วแต่ เป็นเหมือนที่เราเป็น ทั้งนั้น เกิดมาตามกรรมของตน เกิดมาแล้วก็ต้องเผชิญผ่านพ้นกับอุปสรรคปัญหามากมาย และเขาเหล่านั้นก็เช่นเดียวกัน เขาก็ต้องการรอยคอคนที่จะมาช่วยเหลือเขา เช่นเดียวกันกับเรา เราก็ทุกข์ต้องการความช่วยเหลือในรูปแบบของเรา เขาก็ทุกข์ต้องการคนที่มาช่วยเหลือเขาได้ ในแบบของเขา ในความทุกข์ของเขา

มนุษย์และจิตทั้งหลาย ไม่ว่าจะเกิดอยู่ในภพภูมิใด เกิดอยู่ในที่ไหนก็ล้วนแล้วแต่ มีความทุกข์ของตน มีสิ่งที่ตนรอคอย เพื่อที่จะทำให้สำเร็จ ให้ดีขึ้น ทุกคน ทุกดวงจิต

ฉะนั้น.. เราจะไม่อยู่อย่างเห็นแก่ตัว

เราจะไม่อยู่อย่างเปล่าประโยชน์

เราจะฝึกฝนจิตของตนให้เป็นผู้รู้จักเป็นผู้ให้ ให้กับผู้อื่นเท่าที่เราพอจะทำได้

ถ้าเราสามารถที่จะสงเคราะห์ช่วยเหลือดวงจิตใดๆ

เราก็จะทำตามเหตุและปัจจัย ตามพลังกำลัง ความรู้ความสามารถที่เราพอจะทำได้นั้น

เราจะไม่นิ่งดูตาย เราจะทำตนให้เป็นเกิดประโยชน์ ให้เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นได้

เมื่อเรานั้นทำเช่นนั้นแล้ว กฎแห่งกรรมที่คุมอยู่ ย่อมส่งผลให้เราได้รับการช่วยเหลือเช่นเดียวกัน

เมื่อเราช่วยดวงจิตอื่นให้พ้นทุกข์ ย่อมมีดวงจิตที่เขามีความรู้ หรือว่า ความสามารถ ในแบบที่เรา ยังขาดเหลืออยู่ ยังไม่มีในเราอยู่นั้น เข้ามาช่วยเหลือเรา เราย่อมพ้นทุกข์ได้เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น.. เราจะฝึกจิตแห่งตน ให้เป็นมนุษย์ผู้เอื้อเพื่อแผ่ผู้อื่น ให้เป็นดวงจิตที่มีการช่วยเหลือ และเป็นผู้ให้

ฝึกจิตของเราเช่นนี้ จะได้ไม่เสียชาติเกิดที่เกิดมาเป็นคน เพราะเราทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้บ้างแล้ว เราไม่หมกมุ่นทำแต่ประโยชน์ให้กับตน ทุกคนล้วนแล้วแต่ลำบาก เราช่วยเขาบ้าง เขาช่วยเราบ้าง ช่วยกันไป จะได้นำพากันให้พ้นทุกข์

**พระยารธรรมเอย..** เมื่อเราระลึกนึกเช่นนี้ ก็จะเป็นการปลูกฝังจิตของตนให้เรานั้น รู้จักเอื้อเพื่อ ช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักเป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักทำคุณทำประโยชน์ให้กับสังคม ให้กับผู้อื่น



แต่ยอมแน่นอน **ลูกเอ๋ย..** ความดีใด ไม่ว่าเราจะทำเพื่อตัวเอง ทำเพื่อผู้อื่นก็ยอม ย่อมที่กลับมา ที่ตัวของเราเป็นแน่แท้ เพราะกฎแห่งกรรมคุ้มไว้เช่นนั้น ลูก

เมื่อเราพิจารณาเช่นนี้แล้ว ถ้าหากว่าเรามีโอกาสได้ช่วยเหลือสัตว์ เช่น เวลาที่มันป่วย เราได้ช่วยรักษาดูแลมัน ให้ข้าวปลาอาหารให้กับมันกิน ตามเหตุและปัจจัยที่เราพอ จะทำได้

หรือถ้าหากว่ามันนั้นไม่มีข้าวปลาอาหารกิน เราก็แบ่งให้มันได้กิน เมื่อเราเจอคนที่เขาลำบากด้วยเหตุปัจจัยภายนอก เราก็หยิบยื่นแบ่งปัน เท่าที่เราพอจะทำได้

เมื่อเรารู้จัก ศีล ธรรม สมาธิและปัญญา รู้จักในเรื่องของธรรมะ เราก็แค่แบ่งปัน ให้เขาเหล่านั้น ได้เรียน ได้รู้ได้ศึกษาบ้าง

เมื่อเจอใครที่กำลังเป็นทุกข์อยู่ เราก็แค่ให้ข้อคิดที่ดี ให้เขาเหล่านั้นคิดดี มองในแง่บวก ให้เขาเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ตรงนั้น ทำเช่นนั้นล่ะ

**พระยาธรรมเอ๋ย..** สงเคราะห์เขาไป ตามกำลังที่เราพอจะมีอยู่ ในทรัพย์สินในปัจจัยภายนอก

สงเคราะห์ช่วยเหลือเขาไป ตามกำลังสติปัญญา ความรู้ ความสามารถที่เรามีอยู่  
สงเคราะห์ช่วยเหลือเขาไป ตามที่เรานั้นพอจะมีกำลังของกาย ที่พอจะทำได้อยู่ ทำเช่นนั้นล่ะ

**พระยาธรรม..** ก็จะเป็นการฝึกจิตของเรา ให้มีความสงสารปรานีแก่ผู้อื่น ให้มีการช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งดวงจิต ที่อยู่ในกายของสัตว์ ทั้งดวงจิต ที่อยู่ในกายของมนุษย์ ก็จะทำให้เรานี้ สามารถที่จะทรงจิตไว้กับการช่วยเหลืออยู่ตลอด คือ..

พิจารณาให้เห็นทุกข์ของตน

พิจารณาให้เห็นทุกข์ของผู้อื่น

พิจารณาให้เห็นความต้องการของตน

แล้วก็ให้เห็นความต้องการของผู้อื่น

แล้วก็มาดูอีกทีหนึ่ง ว่าเรามีกำลังมากน้อยแค่ไหนที่จะช่วยบุคคลผู้อื่นได้

ด้วยปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน

ด้วยกำลังของทรัพย์สิน เงินทอง ข้าวของ

ด้วยกำลังของร่างกายที่พอจะช่วยให้

ด้วยกำลังของความรู้ ความสามารถสติปัญญา ที่เราพอจะทำได้



พิจารณาเช่นนี้ ทำเช่นนี้ ค่อยๆ ฝึกไป ฝึกทำจากเล็กไปสู่มาก แล้วค่อยๆ ฝึกไป ทำไป ตามกำลังของเรา

**ลูกเอ๋ย..** เมื่อเราฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ทำเข้าไป อย่างจริงจังจริงจัง เราย่อมรู้ดี เราย่อมเข้าถึงสัมผัสได้ว่า การที่เรานั้นมีการสงเคราะห์ผู้อื่น มีการช่วยทั้งบุคคล และสัตว์ นั้น ส่งผลอะไรให้กับตัวของเรา

**พระยารธรรมเอ๋ย..** บุคคลผู้ที่ฝึกฝนจิตของตนให้มีความรู้สึกนี้ และการกระทำนี้ เกิดขึ้นที่บุคคลผู้นั้นอยู่เสมอๆ บุคคลผู้นั้นย่อมเข้าถึงพระนิพพานได้ ลูก

เข้าถึงพระนิพพานได้อย่างไร อย่างนั้นหรือ การรู้จักคิดพิจารณาในการสงเคราะห์ผู้อื่น นั้นย่อมแปลได้ว่า จิตของเราเห็นทุกข์แล้ว ทุกข์ผู้อื่นและทุกข์ของตน แล้วว่าเราต้อง ทำแบบไหน ให้ชีวิตของเขา ดีขึ้นกว่านี้ ให้ชีวิตของเรา ดีขึ้นกว่านี้

เมื่อเห็นชัดเจนเช่นนั้น ลูก เราย่อมไม่กระทำการเบียดเบียนผู้อื่น เมื่อไม่กระทำการเบียดเบียนผู้อื่น สิ่งใดที่จะเข้ามาเบียดเบียนเรานั้นก็ย่อมไม่มี เรานั้นจะยกระดับจิตของเรา สูงขึ้นเรื่อยๆ เรื่อยๆ ด้วยการคิดดี ทำดี เช่นนี้ละ

**พระยารธรรม..** จิตของเรา จะมีความเอื้อเพื่อ มีการให้อภัย เราจะห่างไกลจากความหลง หลงในตัวของเรา ยึดมั่นถือมั่นในเรา ไม่ยอมเป็นผู้เสียสละ เป็นผู้เห็นแก่ตัว สิ่งเหล่านี้ก็จะหมดออกไปจากเรา

**ลูกเอ๋ย..** เราจะไม่เห็นแก่ตัว เมื่อเรารู้จักสงสาร ปราณี รู้จักมีความประสงค์ที่จะสงเคราะห์ผู้อื่นมากขึ้นเรื่อยๆ เราก็จะห่างไกลจากความเห็นแก่ตัวขึ้นเรื่อยๆ และเราก็จะสามารถเข้าถึง การดับความหลง ในตัวในตนของเราได้ การให้ การช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยสิ่งของ ข้าวของ ก็จะทำให้ตนนั้นไม่ลุ่มหลงในสิ่งของข้าวของ ดับความหลง ดับความโลภ

การที่เรานั้นให้อภัยแก่ผู้อื่น ไมโกรธ สามารถที่จะช่วยให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์ได้ตามสติกำลัง ความรู้ความสามารถของเรา

เราย่อมดับความโกรธของเราได้ เพราะเรามีความรู้สึกสงสารปราณี มีความประสงค์ให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์ เราย่อมไม่มีความโกรธ

เป็นเช่นนั้นอย่างนั้นละ.. **พระยารธรรม..** ความหลงไม่มี ความโลภไม่มี ความโกรธไม่มี เรานั้น ก็ยอมไถ่สู่พระนิพพานเป็นแน่แท้ ลูกเอ๋ย..และความสงสาร ปราณี ปรารถนาที่จะสงเคราะห์ให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์ ก็ยังช่วยดับ ช่วยทำให้เราห่างไกลจาก..

ความรัก ที่เป็นความรักใคร่ ที่ปรารถนาครอบครอง

ความรัก ที่เห็นแก่ตัว ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะไม่มี  
เพราะว่าเราจะมีแต่ ความปรารถนาดีให้เขาเหล่านั้นพันทุกข์  
บุคคลผู้ปฏิบัติดีประพฤดี บุคคลผู้ที่เข้าใจแล้ว รู้แจ้งแล้ว ย่อมรู้ดีว่าหนทางใดจะ  
เป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ให้กับดวงจิตทั้งหลายที่เรารัก

ดวงจิตเหล่านั้น จะมีแต่ความรักที่เป็นความรักแบบปรารถนาให้ทุกคนพ้นทุกข์  
แต่จะไม่ใช่ความรักที่ปรารถนาครอบครอง หรือยึดติด

**พระยารธรรมเอย..** ก็พยายามกันพากันฝึกฝน ให้ถึงความสงสารแก่ผู้อื่น ความ  
ปรานีแก่ผู้อื่น ปรารถนาสงเคราะห์แก่ผู้อื่นให้พ้นทุกข์

จะได้ดับความเห็นแก่ตัวของตน

จะได้ดับการเบียดเบียนสร้างกรรมทำเวรแก่ผู้อื่น

จะได้ยกระดับจิตของตนให้หลุดถอนออกจากความรัก อันเป็นเชื้อราคะที่ต้องการ  
ครอบครอง ที่เป็นความรักที่เห็นแก่ตัวนั้น

จะได้ดับตน ดับจิตของตน

จะได้ไม่ต้องมาเกิดอีก

จะได้พ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง

ฝึกฝนเช่นนี้อย่างนี้ละ พระยารธรรมเอย.. ในแบบที่ 1 นี้

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรม  
ให้ลูกนั้นได้เข้าใจ ได้รู้ว่า เราต้องฝึก ฝึกดูทุกข์ของตน แล้วดูทุกข์ของผู้อื่น ดูความต้องการ  
ของตนว่าตนก็ยังปรารถนาให้มีคนที่เขามีกำลังปัญญามากกว่าเรา ทั้งสติปัญญา ทรัพย์สิน  
เงินทอง ความรู้ความสามารถเข้ามาช่วยเหลือเราในสิ่งที่เราขัดสน

ฉะนั้น.. สิ่งใดที่เราพอที่จะเมตตา พอที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นได้ เราก็ควร  
จะทำ ไม่ควรเป็นมนุษย์ผู้เห็นแก่ตัว ควรเป็นผู้ที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน  
และกันเท่าที่เราพอจะทำได้ และสิ่งที่เราทำเหล่านี้ก็ยังช่วยขจัดกิเลสตัณหา คือความรัก  
โลก โกรธหลง ในตัวของเรานอกจากเราไปได้อีกด้วย จะนำพาจิตของเราเข้าสู่พระนิพพาน  
อีกด้วย ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ

จะพยายามฝึกฝน พิจารณาให้จิตทรงอารมณ์นี้ไว้อยู่ตลอดเจ้าค่ะ จะได้ไม่เผลอ  
ไปสร้างบาปสร้างกรรม จะได้เป็นคนดี เป็นจิตที่เข้านิพพานได้เจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 200 \*\* กรุณาแบบที่ 2 \*\*

ในเช้าของวันที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบน้อมพระพุทธรูป องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ ข้าแต่องค์พระพุทธรูป องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 34 แบบที่ 2 จะคิดพิจารณาฝึกฝนตนเช่นไรหรือเจ้าคะ เราจะได้ทรงอารมณ์อยู่ในความคิดที่มีความสงสารปราณี ปราบณาหรือว่ามีความประสงค์ที่จะสงเคราะห์ให้ผู้อื่น ทั้งสัตว์ และมนุษย์ ให้ดวงจิตอื่นๆ เขาได้รับสิ่งที่ดีและพ้นทุกข์นะเจ้าคะ ขอพระพุทธรูปโปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ ”

**พระพุทธรูป :** ดีแล้วละ พระยาธรรม.. ถ้าอย่างนั้นก็จงตั้งใจฟังเถิดลูก ตั้งใจฟังแล้วก็พิจารณาตาม ให้เข้าถึงเสียงธรรมที่ได้ฟัง จะได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ตามความรู้สึกที่เป็นจริงที่ซ่อนอยู่ในส่วนลึกของความเป็นจริงในสรรพสิ่งทั้งหลาย

**พระยาธรรมเอ๋ย..** ให้ลูกทั้งหลาย ผู้ฝึกฝน ผู้ตั้งใจที่จะศึกษา ทำจิตของตนให้ว่าง ทำใจของตนให้สบาย แล้วพิจารณาตาม เช่นนี้เถิดว่า..

สรรพสิ่งทั้งหลายบนโลกนี้ หรือว่าบนโลกไหนก็ตาม ในจักรวาลวิภังค์นี้ ก็ล้วนแล้วแต่..

ถูกคุมด้วยอำนาจของ กฎแห่งกรรม

และถูกคุมด้วยอำนาจของ ความไม่เที่ยงแท้

ในเมื่อเราทั้งหลายถูกคุมด้วยอำนาจเหล่านี้ นั้นแสดงว่าสิ่งที่เราเป็นอยู่ ก็ไม่เที่ยงแท้

ถ้าเราเป็นคนฉลาด ความฉลาดนั้นก็ไม่ใช่เที่ยงแท้

ถ้าเราเป็นคนรวย ความรวยนั้นก็ไม่ใช่เที่ยงแท้

ถ้าเราเป็นคนจน ความจนนั้นก็ไม่ใช่เที่ยงแท้

ถ้าเกิดว่าเรามีลาภ มียศ มีสรรเสริญ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ก็ไม่เที่ยงแท้ รวมถึง  
กายของเรานี้ ก็ด้วย วันหนึ่ง มันจะต้องดับ ต้องเสื่อม ต้องสลายไป ทุกสิ่งและทุกอย่างต้อง  
หายไป และที่สำคัญที่เราลืมมันไปไม่ได้เลย และต้องจด ต้องจำ ต้องจารึกมันเอาไว้ในใจ  
ก็คือ กฎแห่งกรรม

คิดดีทำดี ก็ได้ดี

คิดชั่วทำชั่ว ก็ได้ชั่ว

สิ่งนี้ คือสิ่งที่เราไม่ควรลืมมันเลย

หากสิ่งที่เราเป็นอยู่ และมีอยู่ มันไม่เที่ยงแท้ กรรมนั้นเป็นสิ่งที่ส่งผล นำพาให้  
เราก่อเกิดไปเป็นอย่างนั้นบ้างอย่างนี้บ้าง เมื่อมันเป็นเช่นนั้น เราก็ควรที่จะใช้สิ่งที่เรามีอยู่  
ณปัจจุบันนี้ คือร่างกายก็ดี คือสติปัญญาที่ดี คือลาภ คือยศ ที่มีอยู่ก็ดี คือสิ่งที่ตนนั้นครอบ  
ครองทั้งหลายเหล่านั้น ควรที่จะนำเอาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มาสร้าง มาทำกรรมที่ดี  
เอาไว้ให้เรา มาทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ ให้กับตัวของเรา

**ลูกทั้งหลายเอ๋ย..** จงพิจารณาตามเช่นนี้เถิดว่า การที่เราจะทำดีให้เรานั้น เราควร  
ที่จะสร้างกรรมดี จงจำไว้เถิดว่า..ไม่ว่าเราจะทำดีกับใครมากเท่าไร ทำดีที่ไหน ด้วยเหตุ  
ปัจจัยอะไรก็ตาม ถ้าเราได้ทำในสิ่งเหล่านั้นไปแล้ว สิ่งเหล่านั้นย่อมเป็นกรรมของเรา และ  
ย่อมจะส่งผลมาหาเรา เป็นแน่แท้

ฉะนั้น.. การที่เราจะทำให้ตนเป็นคนที่ดี ทำดี รู้จักสงสาร ปรานีแก่ผู้อื่น รู้จัก  
สงเคราะห์ผู้อื่น ทั้งคนและสัตว์ ทั้งดวงจิตต่างๆ ที่เราพอจะทำความดีเหล่านั้นได้ การที่เรา  
รู้จักทำเช่นนี้ ย่อมส่งผลที่ดีและประโยชน์อันสูงสุด กลับมาหาเรา และเราเองก็ไม่จำเป็น  
ที่จะต้องคิดยึดถือ หรือว่าเสียดายความดี เสียดายสิ่งที่เราจะให้ จะทำแก่ผู้อื่นเลย เพราะ  
ว่าการทำความดีทั้งหลายเหล่านั้น ก็ล้วนแล้วแต่จะกลับมาเป็นของเรา

**ลูกเอ๋ย..** เรารู้จักช่วยเหลือบุคคลผู้อื่นให้เขาพ้นทุกข์ ด้วยความสงสาร เรานั้นก็  
จะมีคนช่วยเรา จะมีเหตุปัจจัยต่างๆ ที่มากำหนดไม่ให้เราตกต่ำ ตกไปอยู่ในจุดที่ไม่ดี

ไม่ว่าเรานั้น จะเวียนว่ายตายเกิดไปในภพไหน ชาติใดก็ตาม หากความดีของเรา  
นั้น ยังไม่หมดไม่จบไม่สิ้น ไม่หมดจากบุญที่ได้สร้างได้ทำ ความดีนั้น ย่อมกำหนดเรา  
เอาไว้ ไม่ให้เราตกต่ำ ไม่ให้เราตกไปอยู่ในจุด ในสิ่งที่ไม่ดี

**ลูกเอ๋ย..** หากว่าฝึกฝนทำจิตของตนให้รู้จักสงสาร รู้จักสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์  
นรกนั้น ตนนั้นย่อมไม่เจอ

**ลูกเอ๋ย..** เพราะเราทำดี ไม่เบียดเบียนใคร ทำการช่วยเหลือผู้อื่น ตนก็จะพ้นจากนรกภูมิ จะไม่มีทางเลย ที่จะไปเกิดอยู่ในนรก ผลประโยชน์ก็เกิดขึ้นที่ตนอีกแล้ว

**ลูกเอ๋ย..** ทำดีกับผู้อื่น สงสาร สงเคราะห์ให้ผู้อื่นพันทุกข์ เราก็อ้อมมีคน หรือว่ามีเหตุอื่นช่วยเราเช่นนั้น ทำดีสงเคราะห์ผู้อื่นให้พันทุกข์ ไม่เบียดเบียนเขา เพราะว่าเราสงสารเขา ย่อมแน่นอนอนิจฺจุประตฺตแห่งนรกก็จะปิด ไม่มีทางหอรอกลูก ว่าเราจะเป็นสัตว์นรกเปรต อสุรกาย เห็นใหม่ละลูก ประโยชน์มันก็กลับมาเกิดที่เรา ตามกฎแห่งกรรม

ถ้าหากว่าเราทำดีสงเคราะห์ผู้อื่น ด้วยความสงสาร ด้วยการให้ การช่วยเหลือที่มาจากจิต จากใจจริงๆ

ที่เข้าไป ด้วยการสลายอัตตา และตัวตน

ทำไปจนไม่เหลือตัว เหลือตนของเรา

คืออะไรที่เราพอจะทำได้.. เราก็ทำไป ทำแบบไม่ยึดถือ ไม่ยึดติด

**ลูกเอ๋ย..** ความลุ่มหลงในกาย ในตัว ในตน ในสิ่งของข้าวของดับลง ลูกนั้นย่อมสามารถถอดถอน นำพาจิตของตนไปสู่ทางพันทุกข์ เห็นใหม่ละลูก ประโยชน์อันสูงสุดนั้นมันเกิดที่เรา

**พระยารธรรมเอ๋ย..** หากว่าลูกทั้งหลายนั้น พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง ของกฎแห่งกรรมก็ดี กฎของความไม่เที่ยงแท้ก็ดี อย่างชัดเจน ก็จะทำให้ลูกสร้างกรรมดี ทำสิ่งที่ดี เป็นแน่แท้

ก็ในเมื่อสิ่งที่มีอยู่ มันไม่เที่ยงแท้ ก็ในเมื่อกฎแห่งกรรมมันคุมเรา คุมดวงจิตทั้งหลายเอาไว้ เรานั้น จะมัวแต่ลุ่มหลงอยู่ในสิ่งที่ตนมี ตนเป็นอยู่เพื่ออะไรเล่า

มัวแต่หลงตัว หลงตน หลงในทรัพย์สิน ลาภยศ สรรเสริญต่างๆที่ตนมีอยู่ แล้วไม่สร้างความดี ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น ถ้าเกิดว่าวันหนึ่ง สิ่งเหล่านั้นสลายไปแล้ว เราจะต้องไปเกิดอยู่ในที่ไหน ถ้าเกิดสิ่งที่มีทั้งหลายเหล่านั้น มันสลายไป ใครจะช่วยเราเล่า เราก็คงไปเกิดเป็นสัตว์บ้าง เป็นจิตวิญญาณเร่ร่อนบ้าง เป็นดวงจิตที่ปราศจากบุญ คือความสุข เราย่อมต้องทุกข์ ต้องทรมาน

ก็ในเมื่อที่ที่เรายืนนี้ ไม่เที่ยงแท้ เราก็อ่าหลงในสิ่งนั้นเลย เราควรจะเอาสิ่งที่เรามีอยู่ ที่ที่เรายืนอยู่ ไปหว่านไปสร้าง ที่ที่จะทำให้เรามีจุดยืนที่แข็งแกร่งต่อไปดีกว่า ไม่ควรลุ่มหลง

เมื่อเราพิจารณาเช่นนี้ **พระยารธรรมเอ๋ย..** เราย่อมรู้จักทำคุณ ทำประโยชน์แก่ผู้

อื่น เมื่อเรารู้ชัดเจนเช่นนี้ เราย่อมเป็นผู้รู้จักให้ รู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น หรือรู้จักสั่งสม ทำความดีต่อไป

เมื่อเรารู้อีกรู้หนึ่งว่าทำดีกับใครก็ตาม ความดีนั้น ท้ายที่สุด ก็คือ ทำให้กับเรา เราก็จะไม่หลงดีในสิ่งที่เราทำ เราจะรู้อย่างแท้จริงว่า แท้ที่จริงแล้วการกระทำของบุคคลผู้ที่ทำไปแล้วย่อมเป็นของบุคคลผู้นั้น เราไม่ได้มีบุญมีคุณกับใคร เราไม่ได้สร้างความดีให้ใคร เราสร้างให้ ตัวเราเองนี่ละ และความดีที่เราสร้าง เราทำ ถ้าเราสร้าง เราทำ อย่างสูงสุด คือ ทำจนไม่มีตัวมีตนสลายอึดตายตัวตน ความยึดมั่นถือมั่นในตนได้ เราก็จะพบกับความดีอันสูงสุด คือไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในกฎแห่งกรรม อยู่ในกฎของความไม่เที่ยงแท้ อีกต่อไป

ทางเส้นนี้ที่เราเลือกเดินด้วยการทำความดี ปรารถนาที่จะสงเคราะห์ดวงจิตอื่น ให้พ้นทุกข์ด้วยความสงสารผู้อื่น ความดีอันนี้สามารถที่จะต่อยอดให้สูงที่สุด จนพ้นทุกข์ได้

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้ **พระยาธรรมเอเย..** เราย่อมมุ่งหน้าทำความดี ไม่คิดร้ายทำลายใคร เพราะ..

การที่เราทำดีกับผู้อื่นก็คือทำดีกับตัวเอง

การที่เราทำร้ายผู้อื่น ก็คือทำร้ายตัวเอง

จุดที่ตนเองยืนอยู่นั้น มันไม่เที่ยงแท้ สรรพสิ่งแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว ความลุ่มหลงย่อมไม่มี การทำดี คิดดี ย่อมเกิดขึ้น

จิตดวงนั้นที่พิจารณาจนเห็นความแจ้งเช่นนี้ ย่อมเข้าถึง เข้าใจ ถึงอารมณ์ของการมีความสงสารปรานีแก่ผู้อื่น มีความประสงค์ที่จะสงเคราะห์ให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ย่อมทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ได้เสมอตลอดไป

**ลูกเอเย..** ฉะนั้น จงคิดดี ทำดี รักษาศีล พังธรรม ทำสมาธิให้เกิดปัญญา พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ที่ถูกคุมเอาไว้ด้วย กฎแห่งกรรม และ กฎของความไม่เที่ยงแท้

ถอดถอนความลุ่มหลง รู้จักเอาสิ่งที่มีอยู่ไปสร้างไปทำในสิ่งที่เกิดผลกำไรให้กับตน แม้ยามที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ก็ให้ตนนั้นมีสิ่งที่ดีมาช่วยเหลืออยู่เสมอ ไม่ตกทุกข์ได้ยาก



แม้ยามที่ตนนั้นสร้างความคิดจนเต็ม ตนก็จะสามารถที่จะพ้นทุกข์ได้..

พระยารธรรมเอย

ทำเช่นนี้อย่างนี้ละ **พระยารธรรม..** ในแบบที่ 2 ก็ลองพิจารณาเช่นนี้ดู ทำบ่อยๆ ทำจนมันชัดเจนแก่จิตของลูก ให้อารมณ์ของลูกนั้น ทรงไว้ในความรู้สึกสงสาร ปราณี มีประสงค์ที่จะสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ทำแบบนี้ละ พระยารธรรมเอย..ก็จะสามารถเข้าถึงกรรมฐานกองนี้ได้ลูก

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าคะ กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง ลูกเข้าใจแล้วเจ้าคะว่าให้เราพิจารณาแบบไหนยังไง เราจะได้ทรงอารมณ์ไว้ในความสงสาร ปราณี ปรรณานาที่จะสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ทั้งมนุษย์และสัตว์ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาแนะเจ้าคะ

**สาธุ**



## ตอนที่ 201 \*\*กรุณา แบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้ามทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอเข้าเฝ้าฟังธรรมในวิธีการทำกรรมฐานกองที่ 34 แบบที่ 3 นะเจ้าคะ เราจะมีวิธีการทำแบบไหน ยังไงบ้างละเจ้าคะในแบบที่ 3 นี้ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังด้วยเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ถ้าอย่างนั้น ก็ลองทำแบบนี้ ดูนะลูก  
หลับตาภาวนา ผ่อนคลายจิตใจ  
หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยใจให้ว่างๆ  
น้อมพลังเข้าสู่ศูนย์กลางกาย  
แล้วก็ปล่อยความนึกคิด ความรู้สึกต่างๆที่มันวุ่นวาย  
ไม่ต้องไปนึกไปคิดอะไร ทั้งหมดทั้งสิ้น  
ทำจิตทำใจของเราให้ว่างๆ กายว่างเปล่า จิตก็ว่างเปล่า  
ตัวของเรานั้นเบา สบาย แล้วก็น้อมพลังเย็น จากภายนอกเข้าสู่ภายใน  
ดูลมหายใจเข้า ออก อย่างนี้ไปเรื่อยๆ  
หายใจเข้า น้อมเอาพลังที่เย็น เข้าสู่ศูนย์กลางกาย  
หายใจออก ผ่อนคลาย ทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่มีมันอัดแน่น อึดอัด อยู่ในตัวของเรา ให้มันคลายออกมา ทำอยู่อย่างนั้นจนกว่าเราจะรู้สึกตัวเบา รู้สึกว่าเห็นกายของตน สว่างไสว  
มีพลังงานบางอย่างที่ขาวใส คลุมลงมาที่ตัวของเรา ที่กายของเรา และเราก็น้อมรับพลังพุทธบารมีนั้น ไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ

เมื่อจิตของเราน้อมพลังพุทธบารมีจนเต็ม ภายของเรา ก็จะสว่างไสว เป็นแก้วใส  
เมื่อถึงจุดตรงนี้แล้ว เราพิจารณาธรรมใด ธรรมนั้นก็จะบังเกิด ทะลุแจ่มแจ้งสำหรับ

เรา

เมื่อเข้าสู่สมาธิในระดับนี้แล้ว เราจะแบ่งแยกส่วนต่างๆ สิ่งต่างๆ ที่เรานั้นหยาบยก  
ขึ้นมาพิจารณาได้เป็นอย่างดี

ที่นี้ **พระยาธรรมเอย..** เมื่อเรานั้นพร้อมแล้ว เราก็จงน้อมพลัง น้อมแสงสว่าง  
น้อมให้จิตของเราระลึก นึกเข้าไปในกาย ภายในของเรา ในตัวของเรา แล้วก็เอาเราเป็นที่  
ตั้งแห่งการพิจารณาธรรมนั้นๆ ลองนึกดู เช่นนี้ลูก

ร่างกายนี้มันหนัก และมันเหนียว มันเจ็บ มันป่วย มันมีภาระหน้าที่ มันมีกติกา  
ให้ต้องเป็นไป

กายนี้เป็นของหนัก จิตเมื่อครองร่างกายอยู่ ก็ต้องมีหน้าที่ต่างๆ ให้ต้องทำ  
ไม่อย่างทำก็ต้องทำบางที่อยากทำก็ไม่ได้ทำ ต้องกิน ต้องใช้ ต้องทำความสะอาด ต้องมี  
ภาระหน้าที่ความเป็นลูกความเป็นพ่อ เป็นแม่

ความเป็นเรานี้แบกภาระ หน้าที่ไว้เยอะแยะมากมายเลย

กายนี้จึงเป็นของหนัก และท้ายที่สุด กายนี้ก็ยังไม่ใช่ของเรา

เมื่อกายนี้ต้องเสื่อมต้องตายไป จิตของเราก็ไม่ได้ตายตาม

เราก็ต้องเวียนไปในภพใหม่ ชาติใหม่ เพื่อศึกษาเรียนรู้ธรรม

ที่นี้ เมื่อเราเห็นเช่นนี้ เราก็เห็นทุกข์ภายในกาย แล้วกายนี้ ก่อเกิด มาจากอะไร

หนอ

เกิดขึ้น จากสิ่งใดหนอ ทำไมมันยังต้องเกิดอยู่ เกิดแล้วเกิดอีก อยู่รำไป

ถ้าเราจะมีชีวิตอยู่กับพลังพุทธบารมี

อยู่กับแสงสว่าง

อยู่กับสิ่งที่เบาสบาย ปราศจากกายนี้

อยู่อย่างจิตที่เป็นอิสระไม่ทุกข์ไม่ร้อน ไม่หนัก ไม่เหนียว

ถ้าจะอยู่เช่นนั้นจะได้หรือเปล่านะ

ถ้าเราจะทำอย่างนั้น ให้กายของเรา หลุดออกจากเราไป ให้เราหลุดออกจากกาย  
ไปจะได้หรือเปล่านะ พิจารณาไปถ้าเราหลุดออกจากกาย ชีวิตเราตรงสภาวะอยู่ในความ  
ว่างโล่ง อยู่ในพลังที่เย็น ที่ดี ที่เบาและสบายอย่างนี้ตลอดตลอดไป ไม่มีวันกลับคืนสู่สูญสลาย

คงจะดี

เราก็พิจารณา ถึงความทุกข์ในกาย ความทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเห็นทุกข์แล้วเราก็จึงพิจารณาต่อ แบบนี้ว่า องค์พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย องค์พระปัจเจกพุทธรเจ้าทั้งหลาย องค์พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย พระองค์ท่านเหล่านั้นก็ได้ทั้งกายนี้ไปแล้ว การฝึกฝนตน ให้อยู่ในกรอบของ ศีล ธรรม สมาธิและปัญญา

**ฉะนั้น..** เมื่อเราเห็นทุกข์ในกายนี้ เราก็ต้องฝึกฝนตน ให้ดับทุกข์ในกายนี้ให้ได้ด้วย ที่นี้ เราก็มาระลึกนึกถึง คำสอนหลักๆ ขององค์พระพุทธรเจ้า คือการที่เวียนว่ายตายเกิดนั้น มันเป็นเหตุของทุกข์อยู่ในวัฏสงสารนี้ ความไม่เที่ยงแท้ ย่อมก่อเกิดขึ้นกับเรา คือสรรพสิ่งทั้งหลาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

กฎแห่งกรรม ย่อมคุมเราเอาไว้ ให้เป็นทาสของการกระทำ แห่งตน

**ฉะนั้น..** เมื่อตนอยู่ใต้กฎของสิ่งเหล่านี้..

ตนก็ต้องทำความดี เพื่อให้กฎแห่งกรรมจะได้ส่งผลดีกลับมาให้ตนนั้นได้ดี

ตนก็ต้องยอมรับกับความเป็นจริง ความจริงที่ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา

ความจริงข้อนี้ คือสิ่งที่เรานั้นไม่อาจหนีมันพ้น ไม่อาจหนีไปจากมันได้ เราต้องยอมรับความจริงเหล่านี้ แล้วนำเอาเรื่องของกฎแห่งกรรม มาทำให้ตนนั้นไปให้ถึงความพ้นทุกข์

ถ้าเราฆ่าคนอื่น คนอื่นก็ต้องฆ่าเรา หรือไม่ เราก็ไม่พ้นจากการเกิดแล้วตาย คือ โดนฆ่า โดนดับไป โดยกฎของธรรมชาติ เมื่อเราเบียดเบียนต่อผู้อื่น ผู้อื่นก็ต้องเบียดเบียนเรา เมื่อเรานั้นไม่ยอมให้กฎแห่งกรรมดีกลับมา ให้เรานั้นต้องเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อยู่ในวัฏสงสารนี้ เราก็ต้องหยุดการฆ่า เราก็ต้องหยุดการเบียดเบียนผู้อื่น

ที่นี้ กฎแห่งกรรมคุมเอาไว้ เมื่อทำอย่างไร ก็ได้อย่างนั้น เราก็จะไม่เบียดเบียนใครเลย ด้วย กาย วาจา หรือว่าใจ เราจะทำแต่สิ่งที่เป็น สิ่งที่ดี ที่เกิดประโยชน์ แก่ทั้งผู้อื่นและตนเอง

เราจะพิจารณาในเชิงลึกของความเป็นจริงว่า ถ้าเราสงสารตัวเราเอง เราก็ต้องสงสารตัวของบุคคลผู้อื่น เพราะการสงสารผู้อื่น มันก็คือการสงสารตัวเอง ถ้าเราไม่สงสารผู้อื่น การเบียดเบียนต่อผู้อื่นนั้น ก็ย่อมส่งผลมาเบียดเบียนเรา เท่ากับว่าเราไม่สงสารตัวเอง

เราต้องรู้จักทำความดี คือการปรารถนาที่จะให้สิ่งดีๆ ประสงค์ที่จะสงเคราะห์ให้ กับผู้อื่น ทั้งคนและสัตว์นั้น ให้ได้รับได้พบ สิ่งที่ดี กฎแห่งกรรม ก็ถึงจะคุมให้เรานั้น ได้รับ ได้พบสิ่งที่ดีเหมือนกัน

เมื่อเราอยากได้ดี เราก็ต้องทำดีกับผู้อื่น สงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ แล้วผลจาก การกระทำของเรานั้น ก็จะตีกลับมาให้เราเองก็พ้นทุกข์ได้เหมือนกัน

นี่คือเรื่องของ กฎแห่งกรรม คือความเป็นจริงที่คุณอยู่ในวิภวสงสารนี้ จริงอย่าง ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงมันได้เลย ทุกคนต้องยอมรับมันเท่านั้น

หรือจะมีอีกหนทางหนึ่ง ก็คือ ทุกคนต้องออกจากมันให้ได้ เท่านั้น เช่นดัง องค์ พระพุทธเจ้า องค์พระปัจเจก หรือองค์พระอรหันต์เจ้า ก็ล้วนแล้วแต่ต้องออกจากมันให้ได้ บัดนี้ จึงได้พ้นจากมัน

กฎแห่งกรรม นั้นเปลี่ยนแปลงไม่ได้ องค์พระพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์ องค์พระ ปัจเจก ผู้เข้านิพพานแล้ว จึงเลือกที่จะเอาชนะมัน เพราะมันเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ตัวเราเอง ก็ต้องทำความเข้าใจเช่นนี้ เมื่อทำความเข้าใจเช่นนี้แล้ว เราย่อมไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ดี

**พระยารธรรมเอย..** กรรมที่ดี การสงสารปรารถนาที่จะสงเคราะห์ให้บุคคลผู้อื่นพ้น ทุกข์ สิ่งเหล่านี้ อารมณ์เช่นนี้ ย่อมเกิดขึ้นกับเราได้ เป็นแน่แท้

**พระยารธรรมเอย..** เมื่อเราพิจารณาเรื่องของกฎแห่งกรรมแล้ว เราก็จงพิจารณา เรื่องของ ความไม่เที่ยงแท้ด้วย ก็ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

เหตุใดเล่า เราจึงจะต้องไปลุ่มหลง ยึดติด พัวพัน มัวเมากับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ในเมื่อวันนี้ มันสมมุติเกิด วันหนึ่งมันก็สมมุติดับ เราไม่ควรเลย ที่จะมัวแต่ ลุ่มหลง มีความ หลง หลงในตัวในตนของตน จึงยกตนข่มท่าน

จึงทำการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยกาย วาจา และใจ หลงในลาภ ในยศ ในสิ่งของข้าว ของ ก็เลยทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อได้มา ไม่ว่าจะเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นก็ตาม

จะทำอย่างนั้นเพื่ออะไรเล่า ก็ในเมื่อสิ่งทั้งหลายไม่มีความเที่ยงแท้เลย เราก็ควร ควรที่จะถอดถอนความลุ่มหลงได้แล้ว เมื่อเราถอดถอนความลุ่มหลง หลงในตัวในตน หลง ในข้าวของของตน หลงในลาภ ในยศในตำแหน่ง

เมื่อเราถอดถอนสิ่งเหล่านี้ได้ เรานั้นก็จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างกรรมทำเวร กับผู้อื่น จะมีแต่ความสงสาร ปรานี ปรารถนาสงเคราะห์ให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ คือ หลุดจากบ่วงเหล่านี้ด้วย เราย่อมที่จะเข้าถึงความดี

**พระยาธรรมเมย..** จะรักไปเพื่ออะไรเล่า รักไปก็เท่านั้น ทุกคนต่างก็ต้องสิ้นสุด ด้วยคำว่า จาก ทุกอย่างเกิดขึ้น ต้องสลายไป ความรักก็ตั้งขึ้นอยู่ เดียวก็ดับไปเหมือนกัน แล้วจะรักทำไมเล่า

ความโลภ โลภเพื่ออะไร โลภเพื่อได้มาทำไม ได้มาแล้วมันเป็นอย่างนี้ เดียวมันก็เสื่อม ก็สลายอยู่ดี ความโลภเราไม่มี

ความโกรธ เราจะไปโกรธเขาทำไม ไปว่าเขาทำไม โกรธไปก็เท่านั้นละ สร้างเวร สร้างกรรมเปล่าๆ โกรธเกิดขึ้น สร้างกรรมเสร็จแล้ว มันก็ดับไป เหมือนบางทีที่เราโกรธใคร มาก ค่าเขาเสร็จแล้วความโกรธก็หายไปอย่างนั้นละ แล้วเราจะวิ่งตามมัน เพื่อสร้างเวร สร้างกรรม สานต่อการเกิดให้กับเราอีกทำไมเล่า อย่าโกรธเขาเลย อย่าโลภเลย อย่ารัก และอย่าหลงเลย

เมื่อเราพิจารณาเห็นความเป็นจริงเหล่านี้แล้ว เราก็จะสามารถถอดถอนจิตของเรา ออกห่างจากกิเลส คือ เชื้อแห่งความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ

บุคคลผู้มีสติปัญญาเช่นนี้ ความหลงไม่มี ความรักไม่มี ความโลภ ความโกรธไม่มี ย่อมเป็นดวงจิตที่รู้แจ้ง ย่อมเป็นดวงจิตที่เข้าใจตามความเป็นจริง และรู้จักสงสารปราณี รู้จักสงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลผู้อื่น ดวงจิตอื่น ให้พ้นทุกข์ อารมณ์แห่งความสงสารปราณี สงเคราะห์ผู้อื่นทั้งคนและสัตว์ ย่อมเกิดขึ้นที่ตัวของเรา

**พระยาธรรมเมย..** และจะทรงสภาวะเช่นนั้นอยู่ในใจ ในตัวของเราตลอดเวลาด้วย เราจะเป็นคนที่ดี ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างกรรมต่อ การเกิดของเราย่อมไม่มี เพราะว่าเราหยุดสร้างกรรมชั่ว และเราก็หันมาทำความดี เพื่อปูทางให้เราเข้าถึงสิ่งที่ดี

จิตของเราย่อมสูงเป็นผู้รู้แจ้ง ย่อมไม่เบียดเบียนแก่ผู้อื่น เราย่อมรู้ว่า ต้องทำอย่างไรให้ผู้อื่นและตนพ้นทุกข์

ความสงสารปราณี ปราบปรามดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ย่อมมีอยู่ในเราเสมอตลอดไป ตามความรู้ ความสามารถของเรา พยายามพิจารณาเช่นนี้อยู่บ่อยๆ ละ

**พระยาธรรมเมย..** เมื่อพิจารณาเช่นนี้อยู่บ่อยๆ ก็จะทำให้ลูกทั้งหลายทรงอารมณ์นี้ไว้ สามารถเข้าสู่สภาวะธรรมแห่งกรรมฐานกองที่ 34 ได้เป็นอย่างดี และจะทรงอารมณ์นี้ไว้ ป้องกันความชั่ว ป้องกันเชื้อแห่งการเกิด ลูกย่อมพ้นทุกข์ได้..พระยาธรรมเมย

พระยารธรรม : สารุเจ้าค้ะ  
กราบขอบพระคุณที่พระพุทธรองค้ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง  
พระพุทธรเจ้าค้ะ  
สารุ

## ตอนที่ 202 \*\*มุกิตาแบบที่ 1\*\*

ในเช้าของวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม..เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ลูก จะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 35 ได้บัญญัติเอาไว้ว่า ให้เราทรงอารมณ์ตั้งมั่นไว้ในอารมณ์ของการมีจิตขึ้นบานพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตอิจฉาริษยาเจือปน เช่นนั้นนะเจ้าคะ ลูกจึงขอเข้าเฝ้า ขอความเมตตาพระพุทธองค์โปรดทรงแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

**พระพุทธองค์ :** ดีแล้วละ.. พระยารธรรม ถ้าอย่างนั้นก็ลองทำตาม อย่างนี้ดูนะ

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ให้หลับลงเบาๆ หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยจิตปล่อยใจให้ว่างๆ แล้วมานึกว่าเราจะฝึกฝนจิตของเรา ให้จิตของเรานั้นได้รับพลังที่ดี พลังที่บวก คิดในแง่บวก ให้รับคลื่นพลังที่ดี สิ่งที่ดี เข้ามาเติมเต็มกับจิตใจของเรา และการที่เราจะมีพลังที่บวกได้นั้น

เราต้องมีจิตใจที่ขึ้นบาน มีจิตใจที่เป็นสุข ที่สงบ

เรานั้นจึงจะสามารถรับคลื่นพลังที่ดี

และคลื่นพลังที่ดีเหล่านั้น ก็มาจากการที่เราเห็น ว่า

ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นสุข

ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดีงามกับชีวิตของเขา หรือเขาได้ทำความดี

คลื่นพลังที่ดี ก็คือ ได้รับมาจากสิ่งที่ดีๆ ก่อเกิดขึ้นเหล่านี้ ละลูก

เมื่อเราปรับจิตปรับใจของเราให้ได้รับคลื่นพลังงานที่ดี ได้เข้าถึงความปิติสุข ความยินดีในสิ่งที่ผู้อื่นได้ดี หรือได้มีโอกาสได้ทำดี ร่วมอนุโมทนาบุญกับเขา ด้วยจิตใจที่ขึ้นบานไม่เจือปนไปด้วยความริษยา ทำเช่นนี้ละ

**พระยารธรรม..** เราก็แค่น้อมจิตน้อมใจของเรานั้น ให้ว่างลง แล้วคติน้อมสิ่งที่ดีเข้าสู่ตน พลังที่ดีจากการทำดี ประสบความสำเร็จในทางที่ดีและได้ดีของบุคคลผู้อื่น ก็ยอม



ที่จะทำให้เรานั้นรู้สึกดีไปด้วย ผีภพนเช่นนี้ ทำเช่นนี้

**พระยารธรรมเอย..** และการที่เรานั้นอม พลังที่ดี สิ่งที่ดี เข้าไปสู่ตัวของเราแล้ว เราก็ภาวนาไป ตั้งจิตไป พิจารณาไป อยู่ในคุณงามความดีเหล่านั้นด้วยก็ได้ เช่น เราคิดว่า การขัดขวางโดยความคิดด้วยวาจา ด้วยกายที่จะคิดขัดขวาง พูดขัดขวาง กระทำขัดขวาง ความดีของผู้อื่นที่เขาได้รับ หรือความดีที่เขาจะทำนั้น จะส่งผล ทำให้เราทำความดีแบบไม่ราบรื่น มีอุปสรรคกีดขวาง จะทำให้เรานั้นทำความดีไม่สำเร็จ

เมื่อ กฎแห่งกรรม ก็ได้คุ้มครองเอาไว้แล้ว ฉะนั้นเรา จึงควรพิจารณา

อย่าไปคิดไม่ดี คิดกีดขวางความดีของผู้อื่น

อย่าไปพูดไม่ดี กีดขวางความดี หรือสิ่งที่ผู้อื่นได้รับที่ดีเหล่านั้น

อย่าไปกระทำในสิ่งที่จะทำให้บุคคลผู้อื่นนั้น เขาารู้สึกว่าเราต้องเป็นอุปสรรคในการทำดีของเขา

**พระยารธรรมเอย..**ไม่คิดขัดขวาง ไม่พูดขัดขวาง ไม่ทำขัดขวาง ก็จะทำให้เรานั้นไม่สร้างกรรมเพิ่ม เมื่อเราคิดดี ทำดี พูดดี และน้อมปิตินดีไปกับเขา ในสิ่งที่เขาได้ทำ ด้วยความคิด ด้วยวาจา ด้วยการกระทำ สนับสนุนความดีที่เขาทำ ที่เขานั้นได้รับ เราก็ยอมที่จะได้รับสิ่งที่ดีๆ กลับคืนมา

ตามกฎแห่งกรรมก็คือ เมื่อเรานั้นคิดดี ทำดี พูดดี สนับสนุนการทำดีของผู้อื่น พलयินดีกับเขา ก็เท่ากับเราได้ปูทางการสร้างความดีของเราเอาไว้แล้ว เมื่อเราจะทำความดี เมื่อเราจะได้ถึงรอบแล้ว ที่มีสิ่งที่ดีส่งผลมา ทุกอย่างก็จะราบรื่น เรานั้นก็จะทำได้สำเร็จ เราก็จะประสบพบกับสิ่งที่ดีเหล่านั้นด้วย

**ฉะนั้น..** เราจึงไม่ควรที่จะคิดขัดขวาง พูดขัดขวาง ทำขัดขวาง ความดีของผู้อื่น ด้วยความริษยา ความริษยามันไม่ได้ให้ก่อเกิดประโยชน์อะไรกับเราเลย นอกจากไฟที่เราร้อนที่แผดเผาเรา

**ฉะนั้น..** เราจึงไม่ควรคบกับมัน เราควรสนับสนุนความดี ควรที่จะยินดีไปกับคนที่เขาได้รับสิ่งที่ดี หรือว่าได้มีโอกาสสร้างทำในสิ่งที่ดี เราก็ควรที่จะยินดีไปกับเขาดีกว่า เพราะการพलयินดี การที่เรานั้นสนับสนุนผู้อื่นนั้น ย่อมส่งผลให้จิตใจของเรานั้นเบิกบาน ชุ่มเย็น เป็นสุข และรอโอกาสที่เราเองก็จะทำได้บ้าง

**ฉะนั้น..** เราจะคิดดี ทำดี น้อมเอาสิ่งที่ดีที่ผู้อื่นเขาทำ เราจะไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ดี ที่บกพร่องไป เราจะไม่คบความอิจฉา เราจะไม่ให้มีสิ่งเหล่านั้นเจือปนกลับมาในอารมณ์

ของเรา เมื่อรู้ เมื่อเห็นว่าผู้อื่นนั้นเขาได้รับสิ่งที่ดี ภาวนาเช่นนี้ล่ะ

**พระยาธรรม..** พิจารณาไปเรื่อยๆ ให้จิตของเรารู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริง การที่เราคิดไม่ดี ทำไม่ดี พูดไม่ดี จิตอิจฉาริษยา ทำให้เรารุ่มร้อน

การที่เราคิดดี ยินดี พูดดี ทำดี สนับสนุนความดี ทำให้เราชุ่มเย็น ปิติสุข ทำให้เรา ได้เปิดโอกาสให้สิ่งที่ดีๆ ก่อเกิดขึ้นแก่เรา

มีเพื่อนชั่ว ที่จะนำพาให้เราจมอยู่กับกองทุกข์ แน่แน่นอนว่าเราจะไม่ปล่อยจิต ปล่อยใจของเรา ให้ไปคลุกอยู่กับเพื่อนชั่วนั้น

เมื่อเรามีเพื่อนที่ดี ที่จะนำพาเรา ให้เข้าสู่ความสุขความเจริญ ก็ย่อมแน่นอนอีก ล่ะ ว่าเราจะต้องปฏิบัติตาม ตามคนที่ดี เพื่อนที่ดีนั้น เพื่อให้เราได้รับความสุข ความเจริญ

เราหลับตาไว้ พิจารณาให้ถึงแก่นลึกของความเป็นจริงในชีวิต เมื่อเราพิจารณา เช่นนี้จนเราเข้าถึงความดี ละความชั่ว เราห่างไกลจากเพลิงกิเลสตัณหา ความอิจฉาผู้อื่น นั้นไม่มี จิตของเราก็จะเลื่อนไปสู่สถานที่ ที่มีแต่พลังงานที่ดี จิตของเราก็จะเบา สว่าง

เราก็ทรงอารมณ์เช่นนั้นเอาไว้ แล้วก็หมั่นพิจารณาอยู่บ่อยๆ เช่นนี้เป็นประจำๆ ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม ให้มีสติระลึกอยู่เสมอว่า อย่าไปสร้างกรรม คิด พูด ทำ กิดขวางความดีของผู้อื่น ต้องฝึกฝนตน ให้พลอยยินดี ชื่นบาน ให้พลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ ดี หรือได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดี

ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ระลึกรู้ให้ระลึกอยู่เสมอว่า บัดนี้เรากำลังอิจฉาผู้อื่นอยู่หรือเปล่า หรือ เมื่อเราเห็นเขาทำความดี หรือได้รับสิ่งที่ดี เรารู้สึกยินดีกับเขาด้วย ให้ดูอารมณ์แห่ง ตน แล้วก็ให้รู้เท่าทันอารมณ์

**พระยาธรรมเอย..** อารมณ์เหล่านี้มันเป็นอารมณ์จิตที่ละเอียดอ่อน หากว่าเรานั้น ไม่พิจารณา หรือไม่ตั้งสติให้รู้เท่าทันอยู่เสมอๆ ก็จะทำให้เรานั้น ไม่รู้ทันมันหรือกลุก แต่หากว่าเราตั้งสติอยู่เสมอๆ ว่า เรานั้นมีความอิจฉาเจือปนอยู่ในความรู้สึก เมื่อเห็นผู้อื่น ได้ดีหรือเปล่า เมื่อเราดูพิจารณาอย่างละเอียด และฝึกฝนตนไปเรื่อยๆ จนละเอียดมาก จนรู้ เห็น ผู้อื่นได้ดี มีแต่ความปิติสุขยินดีไปกับเขา อย่างนั้นแหละ

**พระยาธรรม..** ให้ทรงอารมณ์นี้ไว้กับตนอยู่เสมอและตลอดไป จะทำให้ลูกนั้น เป็น ผู้ที่ได้รับพลังงานที่ดี คิดดี ทำดี อยู่เสมอ กรรมชั่ว ความชั่วใดๆ จะไม่งอกงามเจริญเติบโต ในดวงจิตของลูกอีก

**พระยารธรรมเอย..** ทำเช่นนี้ อย่างนี้แหละลูก พิจารณาไป ให้รู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง บุญที่จะเกิดแก่เรา อยู่ตรงไหน โทษที่จะเกิดแก่เรา อยู่ตรงไหน

ค่อยคิด ค่อยทำ ค่อยพิจารณาไป ผึกฝนไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จิตของลูกย่อมเข้าถึงความสุข ความว่าง โล่ง เบาและสบาย ความอิจฉา ความลุ่มหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง การกีดขวางการทำความดีของผู้อื่นเป็นเหตุทำให้จิตใจเร้าร้อน

การปล่อยจิต ปล่อยใจ ให่ว่าง ว่างเว้นจากความคิดที่ไม่ดี คำพูดที่ไม่ดี การกระทำที่ไม่ดี ว่างเว้นจากความลุ่มหลง เว้นจากความอิจฉา กีดขวางการทำความดีของผู้อื่น ย่อมจะทำให้เรานั้น เข้าถึงความดี สุข ความเจริญ

นั่งหลับตาไป ภาวนาไป น้อมพลังที่เย็น ที่บริสุทธิ์ วางจิตวางใจให้ว่างๆ พิจารณาไปปล่อยใจให้ว่างๆ ทำเช่นนี้ล่ะ

**พระยารธรรมเอย..** จนจิตของเราจัดปัดเป่าเชื้อแห่งความริษยาออกไปจนหมด เหลือแต่พลังที่ปิติ และยินดีกับสิ่งที่ตนนั้นเข้าถึงความสุข

ทำอย่างนี้ล่ะ ลูกก็จะสามารถทรงอารมณ์ไว้ได้ ผึกทำบ่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ จนอารมณ์นี้มันทรงอยู่ในใจของลูกไม่มีวันดับสูญ ให้มันเป็นปกติที่มีอารมณ์นี้อยู่ในดวงจิตของลูก ตลอดไป

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา แสดงธรรมให้ลูกได้พิจารณาทำความเข้าใจ ขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา ลูกทั้งหลาย ลูกจะน้อมธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 203 \*\*มุกิตา แบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์..

ข้าพระพุทธเจ้าได้น้อมจิตขึ้นเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 35 แบบที่ 2 นะเจ้าคะ เราจะมีวิธีการฝึกจิตของเราให้ทรงอยู่ในอารมณ์ของความชื่นบานพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยาเจือปน เราจะฝึกจิตของเราให้ทรงอยู่ในอารมณ์เช่นนี้ แบบไหน ยังไงดีหรือเจ้าคะ ในแบบที่ 2 นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง และนำไปเผยแผ่ให้กับญาติธรรมทั้งหลาย ผู้มีความตั้งใจดีจะฝึกฝนกรรมฐานกองนี้ด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..**ไหนลองเดินมานั่งอยู่ตรงนี้ซิ นั่งให้สบาย ผ่อนคลายจิตใจให้เบา ให้โล่ง ให้ว่าง ไม่ต้องยึดถือสิ่งใดๆ วางทุกสิ่งทุกอย่างทิ้งไปลูก แล้วพิจารณาตามนี้นะ ทุกสิ่งและทุกอย่างบนโลกนี้ มันเกิดขึ้น มีอยู่ 2 ด้าน ด้านที่ดี กับ ด้านที่ไม่ดี มันเกิดขึ้นบนโลกนี้อยู่ทุกวันๆ

**พระยารธรรมเอย..** ฉะนั้น..ลองถามใจของเราเองว่า เรามีความปรารถนาที่จะให้สิ่งไม่ดีก่อเกิดขึ้น หรือว่า ปรารถนาที่จะให้มีสิ่งที่ดีก่อเกิดขึ้น

หากว่าคำตอบนั้น ตอบได้ว่า เราปรารถนาที่จะให้มีสิ่งที่ดีก่อเกิดขึ้น

ฉะนั้น.. เราก็ควรจะพิจารณาในเชิงลึกเข้าไปอีกว่า..ความดีที่ก่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสิ่งที่ดีๆที่ก่อเกิดขึ้นแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง แท้ที่จริงแล้ว มันกำลังมีเมล็ดพันธุ์ มีพลังแห่งความดี หรือสิ่งที่ดีก่อเกิดขึ้น ในที่นั้นๆ

และเมล็ดพันธุ์นั้นก็จะเผยแพร่ เผยแผ่ความดี สิ่งที่ดีให้ก่อเกิดขึ้นในทุกที่ทุกแห่งหน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี ที่มันเกิดขึ้นกับตัวบุคคล ใครก็ได้ ถ้ามันเป็นเรื่องที่ดี ถ้ามันเป็นสิ่งที่ดีก็ดีแล้วนะ มันจะได้แพร่กระจายความดีให้ไปคลุ้มในสถานที่ตรงนั้น หรือให้แพร่กระจาย

ไปทั่วๆ

พลังแห่งความดี ก็จะก่อเกิดขึ้นอีกมากมาย เช่น ถ้าบุคคลผู้หนึ่ง เขาได้บ้านสักหลังหนึ่งสวยๆ มาอยู่ เขานั้นก็รู้สึกเป็นสุข ดีใจ ยินดีในสิ่งที่เขาได้ ความดีที่ก่อเกิดในจิตใจของเขา ความสุขที่เขานั้น รู้สึกว่าเป็นสุข คลื่นพลังแห่งความสุขนั้น ก็ย่อมส่งผล

ให้คนรอบข้าง คนใกล้ชิดตัวของเขา ก็มีความสุข

ทุกคนอารมณ์ดีไม่ทะเลาะกัน พุดคุยกันอย่างดีๆ

คนข้างบ้าน คนรอบข้าง เขาก็ได้ยินได้เห็นแต่สิ่งที่ดี เขาก็เลยรู้สึกดีไปด้วย

รู้สึกว่ามีความสุข และที่ตรงนั้นก็สงบด้วย

แต่ถ้าเกิดว่ามีสิ่งไม่ดี ก่อเกิดขึ้น ในที่ใดที่หนึ่ง ทำให้คนที่เขานั้นมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในเรื่องที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นนั้นทะเลาะกัน แยกแยกกัน มีปัญหากัน ย่อมก่อเกิดคลื่นกระแสที่ไม่ดี

ก่อเกิดสิ่งที่ไม่ดีแพร่กระจาย สู่คนรอบข้าง

คนข้างบ้าน คนรอบข้าง ก็ต้องพุดเรื่องไม่ดี ทำเรื่องไม่ดี

ทำอย่างนั้นละ **พระยารธรรมเอย..** สิ่งที่ไม่ดีก็จะแพร่กระจายออกไป เห็นไหมล่ะ ลูก ข้อนี้เป็นสิ่งสมมุติขึ้นมา ให้ลูกนั้นมองเห็นความขัดแย้ง กับ ความยินดี ร่วมแรงร่วมใจกัน เห็นไหมล่ะ พระยารธรรม.. การที่ก่อเกิดเรื่องราวที่ดี ที่ถูกต้อง ในที่ใดที่หนึ่ง ควรจะยินดีกับเขาไหมล่ะ

**พระยารธรรม..** ในความเป็นจริงแล้ว ลูกเอ๋ย.. เราอาจจะคิดว่า สิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นกับบุคคลผู้หนึ่ง แต่ว่าถ้าเรามองในเชิงลึก เรื่องราวที่ดีเรื่องนั้น มันเกิดขึ้นกับหลายๆคน และมันก็สามารถสร้างแรงบันดาลใจ หรือว่า ทำให้หลายๆคนสร้างความคิด ทำสิ่งที่ดีตามกันขึ้นมา จนทำให้หมู่บ้านนั้นน่าอยู่ ตำบล อำเภอนั้นน่าอยู่ ประเทศชาติบ้านเมืองนั้นน่าอยู่ด้วยสิ่งที่ดี ที่ก่อเกิดขึ้นนั้นไงลูก

เมื่อสิ่งที่ไม่ดีนั้นก่อเกิดขึ้น ก็จะแพร่กระจายในสิ่งที่ไม่ดีออกไป ให้ทุกคนได้รับความเดือดร้อน เช่นดังทุกวันนี้ เมื่อมีข่าวที่ดีเกิดขึ้น ทุกคนก็อาจจะรู้สึกเป็นสุข และก็มีความสุขแพร่กระจายกันไปทั่ว ถ้ามีเรื่องใดร้ายๆ เกิดขึ้นและเป็นข่าวขึ้นมา ทุกคนก็จะรุมด่า รุมว่า รุมทุบทุบไปด้วย แพร่กระจายกันไปหมด เห็นไหมล่ะ

**พระยารธรรม..** ฉะนั้น การที่เราจะไปอิจฉา จะไปคิดร้าย จะไปทำลายความดีที่มันเกิดขึ้น ด้วยความคิด ด้วยคำพุด ด้วยการกระทำ ทำเพื่ออะไร ทำแล้วได้อะไร ทำทำไม

เราสนับสนุนความดีให้ก่อเกิดขึ้นในที่ใดที่หนึ่ง ความดีนั้นก็แพร่กระจายให้บ้านให้เมือง ให้ที่ที่อยู่ให้ทุกคนมีความสุข สนับสนุนคนมากเท่าไร สุขความเจริญ ก็ก่อเกิดกับผู้คนที่มากมายได้เท่านั้น

ฉะนั้น.. ก็ดีแล้วนี่ลูก ที่มีสิ่งที่ดี ที่มีความดีบังเกิดขึ้นแล้วกับคนนั้นก็ดี กับคนโน้นก็ได้ กับเราก็ได้ กับใครก็ได้ ขอให้เป็นเรื่องที่ดีก่อเกิดขึ้นเถิด

เราฝึกฝนตัวของเราเช่นนี้ ทำความเข้าใจเช่นนี้ ให้รู้ ให้เห็น ตามความเป็นจริง ถ้าเกิดว่ามีกลิ่นเน่า กลิ่นเน่าก็จะโดนลมพัดผ่าน ให้เหม็นไปทุกที่ แล้วเราจะอยากให้มันมีกลิ่นเน่า เกิดขึ้นทำไมล่ะลูก

ถ้าเกิดว่ามีกลิ่นหอม ลมก็จะพัดพากลิ่นหอมนั้น ให้หอมกระจายทั่วไปทุกที่ แล้วทำไมเราต้องไม่ยินดีในสิ่งที่มันเกิดขึ้นด้วย

จิตของเรากำลังมีปัญหาอะไรอยู่หรือเปล่า

เรากำลังสรรหาสิ่งที่ไม่ดีเข้ามา ให้เราให้ผู้อื่นหรือเปล่า

ความอิจฉามันช่วยอะไรให้เราดีขึ้น มันไม่ช่วยอะไรให้เราดีขึ้นเลย นอกจากกลายเป็นพญามารผู้ขวางความดี

เมื่อเราเห็นผู้อื่นได้ดี ควรยินดีกับเขาต่างหากเล่า ความดีนั้นก็จะดีก่อเกิดขึ้น แก่เราบ้าง

เมื่อเรานั้นเห็นเขาทำยังไงแล้วได้ดี ประสบความสำเร็จ เราควรจะเข้าไปฝึกฝนไปถาม ไปฝึก ไปเรียน ไปลองดู ทำอย่างเขาบ้าง ความดีสิ่งที่ดีนั้น ก็จะได้ก่อเกิดแก่เราพยายามฝึกจิตของตน..

ให้อยู่ในความดี อยู่ในกรอบของสิ่งที่ดี

ให้จิตของเรานั้นเจริญเติบโตไปในทิศทางที่ดี

ให้ทุกคน มีเรื่องราวดี ๆ ก่อเกิดขึ้นดีกว่า

อย่ามัวแต่ทำตัวเป็นผู้ขวางโลก

อย่ามัวแต่ทำตัวที่ไม่ดี ให้มันก่อเกิด แพร่กระจายไปเลย

ทำความดี คิดดี พูดดีสนับสนุนความดี ละดีแล้ว ก็ในเมื่อมันมี 2 สิ่งที่เกิดขึ้น เรื่องดี กับ เรื่องชั่ว เราจะสนับสนุนเรื่องชั่ว ให้มันเกิดขึ้นอย่างนั้นหรือ

เห็นใครเขาเป็นทุกข์แล้วก็ไปสมน้ำหน้าสะใจเขา

ไปรู้สึกกว่าเรานั้นนะเป็นสุข ที่เห็นคนอื่นเป็นทุกข์ อย่างนั้นรึ



เราลองพิจารณาเชิงลึกกว่า เขาทุกข์คนหนึ่ง คนอื่นก็ทุกข์ ความทุกข์นั้นแพร่กระจายไป ในความเป็นจริง เราก็ทุกข์

คิดดี ทำดีสนับสนุนความดี ให้มีความดีก่อเกิดขึ้นมากๆ นั่นละ ดีแล้ว อย่าปล่อยให้จิตใจของเราไปจมอยู่ กับความทุกข์เลย

เราทุกคนเกิดมา ต่างก็มีความมุ่งมั่นตั้งใจ พรารถนาที่จะเจอกับสิ่งที่ดี ได้รับสิ่งที่ดีอยู่แล้ว

ฉะนั้น.. เหตุใดเล่าที่จิตใจของเรา จะไปคิดร้ายทำลายผู้อื่นด้วยความอิจฉา จะไปกลั่นแกล้ง จะไปคิด ไปพูด ไปทำ ให้ผู้อื่นตกต่ำ หรือเจอกับสิ่งที่ไม่ดีเพื่ออะไร เมื่อเราคิด และเราอิจฉาผู้อื่น ก็ทำให้จิตใจของเราตกต่ำด้วย

ฉะนั้น.. ใครเขาได้ดี เราก็ขอเกาะความดีของเขา ปีนขึ้นไปให้จิตใจของเราสูงขึ้นด้วยการสนับสนุน ปิติยินดี ชื่นใจในสิ่งที่เขาได้ ขอเกาะเขาไปสักหน่อยหนึ่ง ในทางที่ดี คนอื่นได้ดี เราก็เกาะเขาไปบ้าง จิตใจของเราก็จะเลื่อนสมภารธรรมให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เรื่อยๆ สูงขึ้นไป ยิ่งๆ ขึ้นไป

เราเข้าสู่โลกแห่งความดี โลกที่สวยงามที่มีแต่สิ่งที่ดี มองเห็นแต่สิ่งที่ดีงาม เราย่อมมีความสุข

**ลูกเอ๋ย..** จงจำไว้ แล้วพิจารณาดังนี้เถิดว่า การที่เรานั้นเห็นผู้อื่นได้ดี แล้วจิตอิจฉา ริษยาเขา จิตเป็นทุกข์ จิตรู้สึกกรุ่นร้อน ที่เขาได้ดี ทุกครั้งที่ใครเขาได้ดี จิตเรตกต่ำลงไปทุกเมื่อ

หนึ่งคนได้ดี เรตกต่ำลงไป

สองคนได้ดี เรตกต่ำลงไป

สามคนได้ดี เรตกต่ำลงไป

จิตใจของเราจะต่ำ ต่ำลงไปเรื่อยๆ จนเข้าสู่ความชั่ว

ความคิดชั่ว การกระทำชั่ว ที่จะไปกีดขวางความสำเร็จ ความดีที่เขาได้ ไปสร้างปัญหาให้เขาแตกแยกกัน ให้ทะเลาะกัน ให้เขาไม่มีความสุข อย่างนั้น จะกลายเป็นมารกีดขวางความดีของผู้อื่น กลายเป็นจิตที่ตกต่ำ เป็นเปรต อสุรกายไป

เช่นถ้าเพื่อนเขามีครอบครัวที่อบอุ่น เราดูแล้วอิจฉาเขามาก ก็เลยไปสร้างเรื่อง สร้างเหตุให้เขาแตกแยกทะเลาะกัน อย่างนั้นเป็นต้นไฉ



**พระยาธรรม..** ก็ถ้าเราเห็นเขาได้ดี แล้วเราสนับสนุนเขา ขอเกาะ ขอปีนความดีไปกับเขาด้วย เมื่อเขาสุขเราก็สุขด้วย เขาสูงยิ่งขึ้นไป เราก็สูงกับเขาด้วย แต่เมื่อเราทำตัวเป็นผู้กีดขวางความดี เราก็จะยิ่งถูกความดีของคนอื่นถล่ม ให้จมลงไปจมลงไป

ท้ายที่สุด เราก็ไปโทษเขาอีกว่าเป็นเพราะเขา มันไม่ใช่หรอกลูก มันเพราะเราต่างหาก เราเลือกที่จะอยู่ฝ่ายของมาร เลือกที่จะปล่อยให้จิตใจของเราตกต่ำลงไปทุกวันๆ ตามความดีที่คนอื่นเขาได้รับ

**ลูกเอ๋ย..** เมื่อทำชั่วก็ได้ชั่ว ทำดีก็ได้ดี ฉะนั้น เราจงเลือกทำดี โดยการสนับสนุนความดีที่มันก่อให้เกิดขึ้นในทุกที่ทุกแห่งหน เราจงเลือก เลือกที่จะทำความดี เลือกที่จะอยู่ฝ่ายดีเถิด แล้วจิตของลูกก็จะสว่าง เบา สบาย

เมื่อพิจารณาเช่นนี้บ่อยๆพิจารณาไปเรื่อยๆทุกวันๆ ทำบ่อยเข้าๆ ฝึกฝนเป็นอารมณ์เข้าไว้ จนจิตของเราตั้งมั่นในความสุขความยินดี เมื่อผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี เรานั้นไม่ปรารถนาให้ใครได้รับสิ่งที่ไม่ดี ฝึกฝนไปเรื่อยๆ จนจิตของเราทรงพลังแห่งความดี แม้แต่เห็นศัตรูนั้นตกต่ำ ก็ยังรู้สึกสงสาร รู้สึกว่าอยากให้เขาได้รับสิ่งที่ดี จิตใจของเราทรงพลังแห่งการสนับสนุนความดีให้ก่อให้เกิดขึ้น ทั้งแก่ผู้อื่น และตัวเราเอง กับโลกใบนี้นั่นละ

**พระยาธรรม..** จิงจะใช้ได้ลูก และยังเป็นพลังที่ดี ความคิดที่ดี เป็นกรรมฐานกองที่จะสนับสนุนจิตของเราให้อยู่บนความดี ให้ละ ละกิเลสของตนออกจากตนได้ ให้เลิกคิดชั่ว ทำชั่ว คิดร้าย ทำลายผู้อื่นด้วย เมื่อทำดีละเว้นการทำชั่ว เราย่อมพบมรรคผลนิพพานได้เป็นแน่แท้ เช่นนี้ อย่างนี้ละ

**พระยาธรรม..** ลองนำไปพิจารณาฝึกฝนดูกันนะลูก ฝึกบ่อยๆ ฝึกให้เข้าใจ ฝึกให้เข้าถึงสภาวะธรรมนี้อย่างแจ่มแจ้ง อย่างแท้จริง จนมันทรงอารมณ์อยู่ในจิตของลูกทั้งหลายตลอดไป จะใช้ได้ อย่างนั้นละ

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมในกรรมฐานกองที่ 35 แบบที่ 2 ให้ลูกได้ฟัง ทำความเข้าใจ พิจารณา และนำไปเผยแผ่เจ้าค่ะ

ลูกจะน้อมประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อความสุขความเจริญแก่ดวงจิตของลูกเองเจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 204 \*\*มุกุฑิตาแบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสุวรรณ์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 35 แบบที่ 3 นะเจ้าคะ คือ การทรงจิตให้มีความชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี โดยไม่มีความอิจฉาเจือปนนะเจ้าคะ ในแบบที่ 3 นี้ เราจะมีการฝึกแบบไหนยังไงละเจ้าคะ เราจะได้ทรงอารมณ์ที่ดีเช่นนี้เอาไว้ในตัวของเราในจิตของเราได้ตลอดไปนะเจ้าคะ”

ดีแล้วละพระยาธรรมเอย.. ถ้าอย่างนั้น ก็ลองตั้งใจ ตั้งใจพิจารณาตามเสียงธรรมที่ได้ยินได้ฟังนี้ดูนะ

**พระยาธรรมเอย..** ความจริงก็คือความจริง ไม่อาจมีใครฝืนความเป็นจริงไปได้เลย และความจริงที่ลูกทั้งหลาย ต้องทำความเข้าใจ ทำตนให้เข้าถึงนั่นก็คือ เรื่องของกฎแห่งกรรม ให้ลูกทั้งหลายนั้น พยายามฝึกพิจารณา ดู เรื่องของกฎแห่งกรรมให้ชัดเจนแก่ลูก เมื่อลูกนั้นได้เห็นกฎแห่งกรรมอย่างชัดเจนแล้ว ลูกก็จะเข้าใจ

ในเหตุที่ตนได้รับ ในสิ่งที่ผู้อื่นได้รับ

ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลผู้อื่น

เมื่อลูกนั้นเข้าใจกฎแห่งกรรมแล้ว ลูกก็จะหยุดการสร้างกรรมไม่ดี และจะมุ่งมั่นตั้งใจทำแต่สิ่งที่ดี จิตของลูกนั้น ย่อมยกระดับของจิต อยู่ในที่สูงขึ้น การที่จะมีจิตชื่นบาน พลอยยินดีกับผู้อื่นเมื่อเขาได้ดี อารมณ์เช่นนี้ ย่อมมีอยู่ในจิตใจของลูก เป็นปกติ

**พระยาธรรมเอย..** ฉะนั้นหากจะฝึกฝน ฝึกฝนจิตของตน ให้ทรงอารมณ์อยู่ในอารมณ์ของความชื่นบานของจิตที่ชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีเชื้อแห่งความริษยาเจือปนนั้น ลูกก็แค่ทำตามเช่นนั้นละ ที่กล่าวมานั้นละ

และการพิจารณา กฎแห่งกรรม ลูกก็แค่ลองคิด ลองตรองดูว่าทำกรรมตัวนี้ ส่งผลกรรมอะไร ลองนึกดูว่าเหตุที่เกิดขึ้นกับเราในวันนี้ เพราะกรรมอันใดที่เราทำเอาไว้ ทบพวนด้วยสติด้วยปัญญาหากเรานั้นรู้ด้วยปัญญา เราก็จะเข้าใจ ฝึกฝนสมาธิของเราให้แน่นขึ้น เพื่อเราจะได้เข้าใจมากขึ้น ทำตนให้เข้าถึงกฎแห่งกรรม ลูก เมื่อนั้นลูกก็จะเข้าใจเอง

เมื่อเราเข้าใจแล้ว เราก็จะรู้ว่า สิ่งที่คุณคนคนนั้น คนโน้น เขาได้รับในสิ่งที่ดี นั่นก็เป็นเพราะผลกรรมดีที่เขาได้ทำเอาไว้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเขามันมาจากสิ่งที่เขาได้สร้าง ได้ทำไว้แล้วในสิ่งที่ดี

**ฉะนั้น..** เราจึงควรที่จะยินดีกับเขาด้วยในสิ่งที่เขาได้รับ เราควรที่จะสร้างกรรมที่ดี ด้วยความคิด สร้างกรรมที่ดีด้วยการน้อมจิตให้ยินดีเป็นสุข กับสิ่งที่เขาได้รับ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีนั้น เราไม่ควรที่จะคิดอิจฉาผู้อื่น ไม่ควรที่จะปล่อยจิตปล่อยใจของตนให้คิดสร้างกรรมที่ไม่ดี พุดสร้างกรรมที่ไม่ดี กระทำในสิ่งที่เป็นกรรมที่ไม่ดี เพราะว่าในความเป็นจริงแล้ว ใครทำยังไงก็ยอมไม่ได้ อย่างนั้น

ถ้าเกิดว่าเราปล่อยให้จิตใจของเรา มัวแต่สร้างกรรมในสิ่งที่ไม่ดี คิดไม่ดี ทำไม่ดี พุดไม่ดี กิดขวางความดีของผู้อื่น ผลของกรรมนั้นก็ย่อมส่งผลมาที่ตัวของเรา

เมื่อชะตาชีวิตของทุกคน เป็นไปตามเหตุที่ตนได้ทำเอาไว้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงไม่ควรเอาจิตของเราไปยุ่ง ไปสร้างกรรมที่ไม่ดี เพราะว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตของผู้อื่นได้

ถ้าเขาทำดี ต่อให้เราคิดร้ายทำลายเขา เขาก็ไม่ได้รับสิ่งที่ไม่ดีหรอก เพราะว่าเขาทำความดี

ถ้าเขาทำไม่ดี ต่อให้เราคิดดี อยากให้เขาได้ดี เขาก็จะไม่ได้รับ หรือจะไม่เป็นไปตามที่เรานั้นคิด หรือ ปรารถนาให้เขาเป็นเช่นนั้น

ตัวของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราอยากได้ดี เราก็ต้องคิดดี ทำดี ต่อให้จะมีใครคิดร้ายทำลายเรา แต่ชะตาชีวิตเราก็อยู่ที่ตัวของเรายู่แล้ว เราย่อมชนะได้ด้วย ความดี สิ่งที่ดีย่อมบังเกิดขึ้นกับตัวของเรา

**ฉะนั้น..** เราจึงควรดูจิตของตน ดูว่าตนนั้น กำลังทำในสิ่งที่ไม่ดี ด้วยความคิด คำพุด การกระทำ โดยการคิดร้ายทำลายผู้อื่น เมื่อเขานั้นได้ดี ปล่อยอิจฉา เมื่อเห็นเขาได้ดีหรือเปล่า ตนกำลังทำร้ายสภาวะจิตใจของตน ให้ตกต่ำลงไปหรือเปล่า ตนกำลังนำเอา

จิตของตนไปวางไว้ในเพลิงไฟหรือเปลว

เมื่อเราดูจิตของเราแล้ว เราก็ค่อยพิจารณาไป การคิดร้ายทำลายผู้อื่น ก็เหมือนคิดร้ายทำลายตัวเอง เมื่อเรานั้นเห็นเขาได้ดี เรามีสมาธิใจเขา ก็ทำให้เรารุ่มร้อนอยู่แล้ว โดยที่ไม่ต้องมีใคร ทำอะไรเราเลย ตัวของเรา ทำเราเอง

เมื่อเราเห็นใครเขาได้ดี เรายินดี เรานั้นมีความสุขร่วมกับเขาไปด้วย สนับสนุนความดีสิ่งที่ดีที่เขาได้รับ ที่มันก่อให้เกิดเรื่องราวที่ดีขึ้นในบุคคลคนหนึ่ง

เมื่อเรายินดีกับเขา จิตของเราก็รู้สึกมีความสุข และเหมือนว่าเรานั้น ก็ได้รับความสุขไปพร้อมกันกับคนๆนั้นด้วย

จิตใจของเราย่อมสงบ ย่อมที่จะไม่เร่าร้อน รุ่มร้อน ลูกเอ๋ย..ต้องพิจารณาเช่นนี้ กฎแห่งกรรมให้ชัดเจน ทำความเข้าใจว่า กรรมของใครก็เป็นของคนนั้น

เมื่อเราคิดดี ทำดี พูดดี สิ่งที่ดีก็จะเข้ามาหาเรา

เมื่อเราคิดร้าย ทำลายผู้อื่น คิดชั่ว ทำชั่ว ความรุ่มร้อน สิ่งไม่ดีก็จะเกิดแก่เราเอง ฉะนั้น..ชะตาชีวิตของเรา ก็อยู่ที่เรา จะสุขหรือจะทุกข์ ก็อยู่ที่เรา ชะตาชีวิตของบุคคลผู้อื่น ก็อยู่ที่ตัวของเขา เขาจะทำดี ทำชั่ว ทำแบบไหนยังไง ก็อยู่ที่ตัวของเขา

ฉะนั้น..เมื่อเขาทำชั่ว เราก็อย่าไปสนับสนุนการทำชั่ว เมื่อชีวิตเขาตกต่ำลงไป เราก็อย่าไปสมน้ำหน้าในสิ่งที่เขาเจอ เขาเป็น เมื่อเขานั้นได้ดี เราก็อย่าไปอิจฉาเป็นทุกข์ เราร้อนในความดีที่เขาได้

ให้เราปรับจิตของเราให้อยู่ในความรู้สึกของความสุขอยู่เสมอ ให้เป็นคนคิดดีมีจิตเมตตาแก่ผู้อื่น นั่นก็คือการสร้างความดี ให้เป็นคนดีที่ปรารถนาดีแก่ทุกคน อยากรให้ทุกคนนั้นพ้นทุกข์ มีความสุข นั่นก็คือความคิดบวก

เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ก็พลอยยินดีไปกับเขา สนับสนุนความดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้อื่น เมื่อเราฝึกจิตของเราให้คิดดี ทำดีเช่นนี้ เราก็ย่อมพบเจอกับสิ่งที่ดี

**พระยารธรรมเอ๋ย..** พิจารณาเช่นนี้เกิดลูกทำให้กระจ่างแจ้ง ทำให้มันอยู่ในจิตใจของตน อย่างรู้แจ้งในความเป็นจริง

**พระยารธรรมเอ๋ย..** ความจริงก็คือความจริง ไม่มีใครหนีพ้นความจริงไปได้ ลูกสิ่งเหล่านี้ที่กล่าวมา ทั้งเรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องเห็นผู้อื่นได้ดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ไม่ดี เราพลอยยินดีหรือว่ามีจิตคิดร้ายทำลาย มีจิตไม่ดีเจือปน เราก็ย่อมได้รับในสิ่งเหล่านั้น

ก็ในเมื่อสิ่งที่ไม่ดีนั้น ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับเราเลย เราจะคบจะทำตามสิ่งไม่ดี

นั้นเพื่ออะไรเล่า มันไม่มีประโยชน์อะไรกับเรา ที่นี้เมื่อเรารู้ เราเข้าใจแล้ว เราก็ค่อยๆ รู้เท่าทันความคิดที่ไม่ดีนั้น

**ลูกเอ๋ย..** เมื่อความคิดที่ไม่ดีผุดขึ้นมา เราก็ขจัดมันออกไปเสีย ให้อันนั้นหายไปเสีย ปล่อยให้มันคือเพลิงไฟ แล้วให้คิดดี ทำดี คิดว่าเขาได้ดี ก็เพราะว่าเขาสร้างกรรมดีนั้นไว้ บุญบารมีของเขาถึงแล้ว เขาก็ได้รับในสิ่งนั้น เราก็ควรจะคิดดีทำดีด้วย แล้วเอาจิตของตนตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ความสุข ที่ไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาเจือปน ด้วยความคิดความรู้สึที่ดีที่ไม่ดี เราจะไม่เอามันเลย

ชีวิตของเราจะชื่นบาน พลอยยินดีกับทุกเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้น และหวังดีกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนแบบไหน เป็นใครก็ตาม พลอยยินดีด้วย กับทั้งสัตว์เมื่อเขาได้รับสิ่งที่ดี เราจึงเป็นสุขทุกครั้งที่เราเห็นสิ่งดีๆ เกิดขึ้น

เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น เราจงฝึกฝนจิตของตน อย่าให้เรานั้นต้องไปเจือปนในสิ่งที่ไม่ดีนั้นด้วย อย่าให้จิตของเราต้องไปปนเปื้อน อยู่กับสิ่งไม่ดีเหล่านั้น ต้องยกจิตของเรา ออกจากสิ่งที่ไม่ดี ต้องให้จิตของเรา อยู่ในกรอบของการ คิดดี ทำดี พุทฺดี

ที่นี้ เราก็จะมีเกราะแก้วคลุมกายคลุมจิตของเราเอาไว้ คิดดีก็จะมีดวงแก้วแห่งความคิดดี เป็นพลังงานแสงสว่าง เป็นแก้วใสประกายพริ้ว คลุมลงมาที่ตัวของเรา

พุทฺดี เราไม่มีกรรมด้วยกรรมวาจา เราก็จะมีพลังงานที่ดีด้วยคำพูดคลุมลงมา เป็นแก้วใสสว่างใส คลุมตัวของเราเอาไว้ คลุมจิตของเราไว้

เมื่อเราทำดี ไม่ปล่อยใ้กายของเราไปทำในสิ่งที่ไม่ดี

เราก็จะมีเกราะแก้วใส คลุมกายของเราเอาไว้

จิตกายและใจของเรา ก็จะมีพลังงานที่ดีอยู่รอบตัวเรา

ความสุขความปิติ ย่อมมีอยู่ในเรา

ความสงบ ย่อมมีอยู่ในเรา

ความสว่างกระจ่างแจ้งในสิ่งทุก ย่อมมีอยู่ในเรา

ความทุกข์ใดๆ ก็จะไม่เข้ามาหาเราไม่ได้

จิตใจย่อมชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีสติยกจิตของตนออกจากสิ่งไม่ดี

ทำเช่นนั้นละ **พระยารธรรมเอ๋ย..** ลูกนั้นก็จะสามารถที่จะทรงอารมณ์จิตของลูกเอาไว้ในความรู้สึกชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อยู่ตลอดเสมอไป

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณ พระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ทำความเข้าใจ  
ให้เรามองกฎแห่งกรรมให้ชัดเจน เขาได้ดี เพราะเขาทำดีเอาไว้ ถ้าเราจะได้ดีเราก็ต้องทำ  
ดีด้วย อย่าไปกีดขวางความดีของผู้อื่น ด้วยความคิด คำพูด การกระทำ ชีวิตของเรา ก็  
จะมีพลังงานที่ดีคลุม ห่อหุ้มจิตของเราเอาไว้ ให้สว่างรู้แจ้งและเป็นสุขเสมอไป

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาเจ้าค่ะ

สาธุ



## ตอนที่ 205 \*\*อุเบกขาแบบที่ 1 \*\*

ในเช้าของวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้เข้าเฝ้านอบน้อมต่อพระองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 36 แบบที่ 1 คือ การฝึกให้ตนนั้นทรงอยู่ในอารมณ์ของการวางเฉยปล่อยใจให้เป็นกลางนะเจ้าคะ เราจะมี การฝึกฝนจิตของเรา แบบไหนยังไงบ้างละเจ้าคะ ในแบบที่ 1 นี้ เราจะได้มีอารมณ์ของการวางเฉยเข้ามาช่วยให้เรานั้นไม่เป็นทุกข์ และสามารถเข้าถึงนิพพานได้นะเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ถ้าอย่างนั้นก็ลองตั้งใจฟัง และค่อยๆพิจารณาตาม ให้รู้แจ้งเข้าใจตามความเป็นจริง เมื่อคนเรานั้นรู้แจ้งเข้าใจตามความเป็นจริงแล้ว เราย่อมสามารถวางเฉยกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเรามีแต่ความไม่รู้ เราก็จะมีแต่ความสงสัย จะมีแต่คำว่าทำไม อยู่ในจิตในใจของเรา

เราก็จะรับไม่ได้กับสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับเรา ก็ดี เกิดขึ้นกับบุคคลที่เรารัก หรือรักเราก็คดี เราก็จะมีแต่ความเมตตาสงสารกรุณา จนมากเกินไป จนไม่มีขอบเขต ไม่มีเหตุมีผล

จนไม่สามารถที่จะอยู่ในในความเป็นกลาง และเข้าใจตามความเป็นจริงได้ ก็จะทำให้เรานั้น เป็นทุกข์เปล่าๆ

**พระยารธรรมเอย..** การวางเฉยนั้น เราต้องฝึกจิตของเราให้มีการวางเฉยเป็นกลาง ทั้งในเรื่องของการช่วยเหลือผู้อื่น ในเรื่องของการเมตตา อยากให้ผู้อื่นได้ดี ความหวังดีทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านหูผ่านตา เราก็ต้อง มีการวางเฉยในจิตในใจของเราบ้าง

หากมีฉะนั้นแล้ว เราก็จะติดอยู่ในความเมตตาสงสาร เราก็จะติดอยู่ในความดีเหล่านี้

จนเราไม่สามารถที่จะเข้าสู่พระนิพพานได้ เพราะมีว่แต่แต่สงสาร ห่วงใยเมตตาผู้อื่น จนกลายเป็นความห่วง กลายเป็นความหลงดีไป ในอีกรูปแบบหนึ่ง

**พระยารธรรมเอย..** ฉะนั้น วันนี้เราจะมาลองเรียนรู้ ศึกษาดู ถึงเรื่องที่จะทำอย่างไรให้เรานั้น ได้มีอารมณ์ของการวางเฉย เข้ามาอยู่ในจิตในใจของเราบ้าง เราจะได้ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่สร้างกรรมเพิ่ม จะได้ไม่ไปทุกข์กับใครๆ เขา

เมื่อเรานั้น ทำเช่นนั้นคือ การเบียดเบียนตนเอง สร้างกรรมเพิ่มด้วยความไม่รู้ ด้วยกาย วาจา ใจ หรือว่าไปสงสารเมตตาคนอื่นมากเกินไป ไปติดอยู่ตรงนั้น ย่อมแน่นอนพระยารธรรมเอย..ว่า มันจะทำให้เราติดอยู่วนอยู่ในวิภวสงสาร ในทะเลทุกข์แห่งนี้

**พระยารธรรมเอย..** จงจำไว้เช่นนี้เถิดว่า เราทุกคนนั้นเกิดมา อยู่ใต้ กฎแห่งกรรม ทุกคนและเราทุกคนก็เกิด และเป็นไปตามกรรมของตน

สิ่งใดที่มันเกิดขึ้นกับตน นั่นก็เพราะว่าตนได้ทำกรรมอันนั้นเอาไว้

สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับบุคคลผู้อื่น นั่นก็เพราะว่าเขาก็ได้สร้างได้ทำกรรมนั้นไว้

และกฎข้อนี้ ก็แข็งแกร่งยิ่งนัก และเป็นกฎที่มันเที่ยงแท้จีรังยั่งยืน คุณอยู่ในวิภวสงสารนี้ トラบิตที่ยังมีวิภวสงสารนี้อยู่ กฎข้อนี้ จะไม่เสื่อมไม่หายไปเลย แม้กาลเวลาจะผ่านไปนานเท่าไรก็ตาม

ฉะนั้น..**พระยารธรรมเอย..** เมื่อกฎข้อนี้แข็งแกร่งยิ่งนัก องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหลายพระองค์ ตั้งแต่องค์ปฐม จวบจนองค์ปัจจุบัน และองค์ในอนาคตด้วยก็ตาม ก็ยังไม่สามารถที่จะทำลายกฎข้อนี้ไปได้ เพราะมันเป็นธรรมดา ธรรมชาติของวิภวสงสารนี้

ทุกคนทุกองค์จึงได้แต่เพียงหาวิธี เพื่อที่จะได้อยู่เหนือมัน อยู่เหนือมัน ด้วยการทำความดี ละเว้นความชั่ว และให้มีการวางเฉย อยู่ในความเป็นกลางระหว่างดีกับชั่ว ปล่อยวางทุกสิ่งและทุกอย่าง สลายทั้งดีและชั่วไป เราจะได้ไม่เกาะไม่ยึดในดี ในชั่ว จะได้ อยู่เหนือมัน

องค์พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า และองค์พระอรหันต์เจ้า ก็ล้วนแล้วแต่ใช้วิธีนี้ในการชนะกฎแห่งกรรม ข้อนี้ทั้งนั้น

ฉะนั้น.. เมื่อเราไม่สามารถที่จะทำอะไรเขาได้ เราก็ควรที่จะยอมรับตามความเป็นจริง โดยการฝึกจิตของเราให้วางเฉย ให้เป็นกลาง เราจะได้ถอดถอนความดี ลุ่มหลงในความดี ถอดถอนสิ่งเหล่านี้ได้ จะได้เข้าสู่นิพพานได้

ที่นี่ เรามาดูว่า เราจะรู้ได้อย่างไร ว่ากฎแห่งกรรม มันมีจริง และมันเป็นแบบไหน

**พระยารธรรมเอย..** จิตที่โดนบดบัง ด้วยกิเลสตัณหา ที่เคลือบหนา ที่ไม่มีศีลมีธรรม จิตที่ยังอยู่ในภูมิที่ต่ำ ย่อมมองไม่เห็นความเป็นจริงหรือกลูก จะมีแต่ตัวฉัน ของฉัน จะมี

แต่เข้าข้างตัวเองว่าตนถูก เขาผิด จะมีแต่คิดว่าตนดี ผู้อื่นไม่ดี จะมีแต่คิดว่าสิ่งนี้ ทำไมต้องเกิดขึ้นกับตน ทั้งที่ตนก็ทำดี มีแต่คิดเข้าข้างตนทั้งนั้น จะมองไม่เห็นความจริง เป็นธรรมดา

ฉะนั้น.. ถ้าเราอยากจะรู้แจ้งตามความเป็นจริง เราก็ต้องฝึกฝนจิตของเรา ให้อยู่เหนือกิเลสตัณหา หรือว่าอย่างน้อย ก็ให้เบาบางจากกิเลสตัณหาให้ได้บ้าง ยกกระดับภูมิจิตของตนให้สูงขึ้น ให้ได้บ้าง เราจะได้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ชัดเกลากิเลสและตัณหา ที่มันกำลังบดบังความเป็นจริงอยู่ ให้มันจางลง ให้เรานั้นสว่างรู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริงบ้าง

เมื่อเราคิดที่จะชัดเจน คิดที่จะยกภูมิจิตระดับจิตของตนให้สูงขึ้นเพื่อเราจะได้รู้ตามความเป็นจริง เมื่อเราคิดเช่นนั้น เราก็ควรทำเช่นนี้

**พระยาธรรมเมย..** ควรที่จะรักษาศีล อย่างน้อยก็รักษาศีล 5 ให้ได้ และก็ควรที่จะฝึกสมาธิบ้าง เติม ศีล ธรรม สมาธิ และปัญญา ให้กับตน

บุคคลผู้ใด ที่เริ่มฝึกการรักษาศีล การทำสมาธิ การฟังธรรม การมีปัญญา บุคคลผู้นั้น ก็จะเริ่มเข้าใจเข้าถึง คำว่า กฎแห่งกรรม ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าเราจะเข้าใจชัดเจนถึงขนาดว่า

กรรมนี้สิ่งนี้ ที่เกิดขึ้นกับเรา เพราะกรรมวิบากตัวนั้น ที่เราไปกระทำพลาดพลั้งไป ด้วย กาย วาจา หรือว่าใจ

เมื่อมีคนดูเรา ว่าเรา เราก็รู้เข้าใจแล้วว่า มันคือกรรมตัวนั้น วันนั้น ตอนนั้น ตอนนี้ ที่เราได้สร้างได้ทำเอาไว้

เมื่อเราเห็นสุนัขสักตัวหนึ่ง ที่น่าสงสารมาก เราก็จะรู้ถึงกรรมว่าเขาก็เคยต้องไปทำกรรมของเขาเอาไว้

บัดนี้ เขาเลยต้องเป็นไปตามกรรมของเขา เราจะช่วยเขาไหม ช่วยได้ แต่ช่วย แบบไม่ทุกข์ช่วยแบบปล่อยวาง วางเฉย ทำจิตใจให้เป็นกลางๆ ช่วยเฉยๆ ไม่เป็นสุขเป็นทุกข์กับมัน เห็นเป็นธรรมดา

ถ้าเราเห็นว่าใครกำลังตกทุกข์ได้ยากอยู่ เขาอาจจะเป็นคนที่เรา ไม่เคยรู้จักเลย หรือว่าอาจจะเป็นคนที่เรา รู้จักมานานก็ตาม เราก็จะเห็นเป็นธรรมดาว่าตัวของเขาได้เคยทำกรรมนั้น นี้ เอาไว้ ก็เลยส่งผลให้ชีวิตของเขาต้องเจอกับปัญหาเหล่านี้ เจอกับปัญหาเหล่านั้น เราจะช่วยเขาไหม ช่วยเท่าที่เราจะทำได้ ตามพลังกำลังสติปัญญา ความรู้ความ

สามารถที่เราพอจะช่วยได้ แต่เราก็จะไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ไปตำฟ้า โทษดิน โทษเทวดาฟ้า ดิน ไม่ไปว่าใครเขา ไม่สร้างกรรมเพิ่ม เพราะเราเข้าใจ ช่วยเหลือ อย่างรู้จักคำว่า “วางเฉย” เป็นกลาง เข้าใจในกฎแห่งกรรม

ถ้าเกิดว่าเราเห็นคนที่เรารัก เห็นคนที่รักเรา เขาเหล่านั้นกำลังเป็นทุกข์อยู่ เราก็อาจจะรู้สึกสงสาร เมตตา ปราบปรามที่จะช่วยเหลือเขา แต่เราก็จะรู้ ก็เข้าใจอีกว่าผลที่เขา กำลังได้รับ มาจากกรรมอันใดที่เขาทำ ก็ในเมื่อคนเรานั้นตกเป็นทาสแห่งกิเลสตัณหา กิเลสตัณหาครอบงำสั่งให้ทำไป กรรมก็เลยก่อเกิด สิ่งที่ตนทำ ก็เลยก่อเกิดให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ให้เจอเช่นนั้น เช่นนี้ ก็เป็นธรรมดา ก็ช่างมันเถิด เห็นเป็นธรรมดาไป เราก็ช่วยเท่า ที่ทำได้ ช่วยแบบพอดีพอประมาณ วางเฉยกับสิ่งที่ทำอย่างนี้

**พระยารธรรมเอย..** เมื่อเราเข้าใจ รู้แจ้ง ทำตนให้เข้าถึงกฎแห่งกรรมเมื่อไหร่ เมื่อเรา มีสมาธิ มีศีล มีปัญญา เราก็จะสามารถทรงอารมณ์ของการวางเฉยได้ลูก และจะวางเฉยแบบเป็นกลางด้วย จะไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง คือ วางเฉยมากเกินไป จนไม่มีความเมตตากรุณา จนไม่รู้ที่จะสงสารช่วยเหลือใครเลย อย่างนั้นก็ไม่มีในเรา

ถ้าเรามีครบด้วย ศีลธรรม สมาธิ และปัญญา การวางเฉยที่มันเกิดขึ้นเช่นนี้ จะเป็นการวางเฉยที่เป็นกลาง เป็นการวางเฉยที่ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เป็นการวางเฉย ที่ถูกต้อง

**พระยารธรรมเอย..** ฉะนั้นหากว่าเรา จะฝึกฝนการวางเฉยที่ถูกต้อง และให้ก่อเกิด แก่เรา ให้ทรงอยู่ในอารมณ์ของเราอยู่เสมอ เราก็ควร ควรที่จะเรียนรู้ศึกษา เรื่องกฎแห่ง กรรม โดยใช้ตนนั้นเป็นที่ตั้ง โดยใช้ตนเป็นสิ่งที่เข้าไปสัมผัส เรียนรู้

เริ่มจากการ มีศีล มีธรรม มีสมาธิ มีปัญญา ให้ได้รอบ ยกระดับจิตของตนให้สูงขึ้น ด้วยการทำความดี เมื่อเราเห็นว่าใครเป็นอะไร เราก็จะเกิดปัญญา วางเฉยอย่าง เป็นกลาง และช่วยเหลือเขาได้อย่างเหมาะสม ไม่เบียดเบียนใคร

เมื่อเราทรงอารมณ์เช่นนี้ เราก็จะเหมือนผู้แตกฉานในเรื่องของกฎแห่งกรรม ก็จะมีพลังแก้ว พลังธรรม ที่สว่างไสว รู้แจ้งอยู่ในเราเสมอ เจอสิ่งนี้ปุ๊บ ก็จะมีปัญญาเกิดจากสิ่งนั้น เมื่อเราเห็นเหตุที่เกิด เราก็จะเห็นผลที่ตามมา เราเห็นผลที่กระทบมา เราก็จะรู้เหตุที่เกิด ขึ้นได้ทันที ทุกที่ ทุกแห่งหน ทุกเมื่อ ทุกคน

เมื่อเราฝึกฝนตน จนมีอารมณ์ที่ทรงพลังเช่นนี้อยู่เสมอ จึงเรียกว่าเป็นผู้ทรงอารมณ์  
ในการวางเฉยอย่างเป็นกลาง

อย่างนี้ละ พระยารธรรม.. พอจะเข้าใจบ้างแล้วหรือยัง ลองน้อมเอาไปประพฤติ  
ปฏิบัติ พิจารณาตามนะลูก แล้วลูกจะเข้าใจ และกว่าจะเข้าใจอย่างแท้จริง คือตัวของลูก  
ทั้งหลายต้องประพฤติได้ปฏิบัติตามได้ด้วย จึงจะสามารถเข้าใจได้เข้าถึงได้อย่างแท้จริง

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา แสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง ลูกเข้าใจ  
แล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ

**สาธุ**

## ตอนที่ 206 \*\*อุเบกขาแบบที่ 2\*\*

ในเช้าของวันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 36 การฝึกจิตให้เป็นอารมณ์ของการวางเฉย วางใจให้เป็นกลาง ในแบบที่ 2 นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์ โปรดทรงเมตตา แสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ จะได้ทำความเข้าใจ นำไปปฏิบัติ และเผยแผ่ให้แก่ญาติธรรมทั้งหลายได้เรียนรู้ฝึกฝนปฏิบัติ ให้เข้าถึงกรรมฐานกองนี้ได้อย่างแท้จริงนะเจ้าคะ”

**พระพุทธองค์ :** ถ้าอย่างนั้น ก็ลองนั่งให้นิ่งๆ หลับตาลง แล้วค่อยๆ ปรับจิตปรับใจของตน ให้ตั้งมั่นอยู่ในเสียงธรรม และค่อยๆ น้อมเอาธรรมที่ได้ฟัง ไปพิจารณาให้แตกฉานในธรรมนั้น เมื่อแตกฉาน ในธรรมแล้ว จึงจะเข้าใจเหตุและผลที่เป็นจริงของการฝึกจิตให้เข้าถึงอารมณ์ของการปล่อยใจให้เป็นกลาง ของการวางเฉยกับสรรพสิ่งทั้งหลายที่เราจะทำ จะช่วยพบเห็นประสบพบเจอต่างๆ ทั้งหลาย

**พระยารธรรมเอย..** เรื่องของการวางเฉยนะลูก เรื่องนี้จะเกิดขึ้น หรือว่ามีเหตุให้ทำได้ ให้เข้าใจได้ ก็ต่อเมื่อนั้น ต้องมีพลังของจิตที่เข้มแข็งพอ เมื่อเรามีพลังของจิตที่เข้มแข็งพอในความดีทั้งหลาย เราจึงสามารถเข้าถึง และเข้าใจ จะเรียกว่า เหตุต้องมีผลจึงเกิด อย่างนั้นก็ได้อ

ฉะนั้น.. เมื่อเราอยากให้เราเข้าถึงอารมณ์แห่งการวางเฉย เราก็ต้องรู้เหตุของการสร้าง การทำ ทำอย่างไรให้เราสามารถที่จะวางเฉยกับทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นได้ และการวางเฉยได้นั้น ย่อมแน่นอนละ

**พระยารธรรม..**ว่า ต้องเป็นจิตที่อยู่ในภูมิจิตที่สูงมี ศีล มีธรรม มีสมาธิ และปัญญาในระดับที่สูงแล้วเท่านั้น จึงสามารถที่จะวางเฉยได้



หากเป็นการเพ็งฝึกฝนทำความดี มีเมตตา มีการทำงาน มีการรักษาศีล เราเพ็งหัด เพ็งทำ เพ็งสั่งสมบุญและบารมี เราอาจจะกำลังมุ่งมั่นตั้งใจ ไปในทางของการทำความดี แล้วก็ทำจน อาจจะลืมนึกว่า วางเฉยไป ทำไปตั้งใจสั่งสมไป สั่งสมจนเต็ม หรือว่าความดี นั้นมีมากเมื่อไหร่ เราจะเริ่มมาเจอกับสิ่งกระทบ ที่เราทำอะไรมากไป จนโดนกระทบ กลับมา

แล้วเราจึงค่อยๆ เห็นว่า การรู้จักวางเฉยบ้าง ในสิ่งที่เห็น ที่จะทำ ก็เป็นเรื่องที่ดี เราจะโดนกระทบกลับมา จากสิ่งที่มันล้น โดยธรรมชาติของมันจะเป็นอย่างนั้น

**พระยารธรรมเอย..** ฉะนั้น ในแบบที่ 2 นี้ ก็คือ ให้ลูกทั้งหลายทำความเข้าใจ เข้าใจ ว่ากว่าเราจะเกิดอารมณ์ของการวางเฉยได้ เราต้องมีการสร้างศีล สร้างธรรม สร้างสมาธิ สร้างปัญญา และความดีอื่นๆ อีกมากมายทำความดีเข้าไป ทำความดีเข้าไป จนมันเต็ม และเมื่อไหร่ที่มันทำจนล้น ความล้นของสิ่งที่ทำนั้น..จะทำให้ลูกรู้จักกับอารมณ์ของการวางเฉย โดยธรรมชาติของมันอย่างนั้นเอง

**ฉะนั้นลูกเอ๋ย..** คนเรา เมื่อศึกษายังไม่ถึง ย่อมไม่เข้าใจ เมื่อปฏิบัติยังไม่ถึง ย่อมไม่เข้าใจ

บางคน อาจจะมองว่า ความเมตตา ต้องเมตตาอย่างที่สุด ต้องเมตตาตามาก ต้องช่วยเหลือ ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดี และดีมากที่สุด อย่างนั้นถือเป็นความเมตตา

แต่**ลูกเอ๋ย..** ความเมตตาที่ลูกต้อง ต้องอยู่บนความอุเบกขา วางเฉย ถึงจะเป็น ความเมตตา ที่ไม่ตีกลับมาทำให้ตนเป็นทุกข์

ฉะนั้น.. อาจจะมีหวังดี ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ อยากจะช่วยคนนั้นคนนี้ สิ่งเหล่านี้ ก็ต้องอยู่ บนความ มีสติมีปัญญา อยู่บนการ รู้จักวางเฉย จึงไม่มีสิ่งที่จะตีกลับมาให้ตนต้องเป็นทุกข์

**พระยารธรรมเอย..** ฉะนั้น เมื่อเราเริ่มแรก สั่งสมบารมี ก็ทำดีไปเถิด เมื่อถึงจุดหนึ่ง เราจะเข้าใจกับคำว่า วางเฉย ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยประสบการณ์จากเรียนรู้ในสิ่งที่ผิด ที่พลาดมาของเรานั้น

**ลูกเอ๋ย..** กีเลสและตัณหานั้น มันไม่มีขอบเขตของการทำดี ทำชั่ว ของสิ่งที่มันก่อตัวขึ้นมา มันไม่มีขอบเขตของมันหรือลูก

บางที ทำดีก็จริง แต่มากเกินไปจนหลงดีก็กลายเป็นกิเลส ทำชั่ว.. ถ้าทำไปแล้ว ย่อมต้องพบกับความทุกข์ และความชั่วที่ก่อที่ทำ ก็เพราะว่ามีเชื้อแห่งกิเลสสนับสนุนให้ทำ

การวางเฉย ไม่มีสิ่งทั้ง 2 นี้ ย่อมก่อเกิดขึ้นรบกวนเราอยู่เสมอ

เมื่อการวางเฉยเกิดขึ้น เราก็จะไม่ ยึดชั่ว ยึดดี หลงชั่ว หลงดี เราจะปล่อยจิตปล่อยใจของตน ให้เป็นกลางๆ เคยทำผิด ทำพลาด ทำชั่วมา ก็ปล่อยมันไป รู้ว่าเคยประพฤติผิดพลาดมา ก็ปล่อยมันไป เริ่มต้นใหม่ ทำดีมามากจนแตก จนเป็นทุกข์ เราก็จะรู้ถึงการปล่อยวางความดีนั้น วางเฉยกับมันเสีย

ทำไปตามเหตุและปัจจัย ที่พอจะทำได้ ค่อยๆ ฝึกจิตไปเรื่อยๆ อย่างนี้เราก็จะเข้าถึงการวางเฉย

**พระยาธรรมเอย..** การที่เราเรียนรู้กับสิ่งผิด สิ่งพลาด เพชฌัญผ่านพ้น ฝึกฝนทำความดี จนเรามีสติ มีปัญญาละลูก ถึงจะทำให้เราเข้าถึงอารมณ์แห่งการวางเฉยได้

ทำเช่นนี้อย่างนี้ละ **พระยาธรรม..** คือหมั่น พิจารณาตัวตน พิจารณาสิ่งที่ตนผิดตนพลาด พิจารณาการทำความดี คือการทำทาน การมีความเมตตา กรุณาแก่ผู้อื่นจนมากเกินไป จนไม่มีการวางเฉยบ้าง แล้วมันเบียดเบียนตนเองในภายหลัง แบบไหนยังไง

ฝึกไปกับชีวิตจริง **ลูกเอ๋ย..** อยู่กับความจริง ฝึกไปเรียนไปแล้วเราจะรู้ จะเข้าถึงอารมณ์ของการวางเฉย ด้วยเหตุ ด้วยผล ที่เราเจอมา ด้วยสภาวะจิตที่สูงแล้ว เข้าใจแล้วของเรา ด้วยตัวของเราเอง

บางทีเรายังทำความดีถึงแค่ระดับของการกำลังสั่งสมความดีอย่างเต็มที่ เลยไม่เข้าใจคำว่า อุเบกขา วางเฉย แต่ครูอาจารย์ท่านปฏิบัติ จนเข้าถึงอารมณ์ของการวางเฉยได้แล้ว และทรงอยู่ในอารมณ์นั้น พอช่วย ก็ช่วย พอบอก ก็บอก พอชี้ทาง ก็ชี้ทาง ไม่พอช่วย ก็ไม่ช่วย ไม่พอบอก ก็ไม่บอก ไม่พอชี้ทาง ก็ไม่ชี้ แล้วแต่เหตุปัจจัย แล้วแต่ว่ามันจะเป็นแบบไหน ยังไง ตามเหตุตามปัจจัย

เราก็เลยคิดว่า ทำไมถึงดูเหมือนครู เหมือนอาจารย์เรานั้น ท่านเหมือนจะไม่มี ความเมตตาเลยทำไมบางครั้งเหมือนเมตตามาก บางครั้งเหมือนไม่มีความเมตตาเลย ช่างเฉยชา ช่างไม่สนใจกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นเลยอาจจะคิดเช่นนี้

แต่**พระยาธรรมเอย..** ในความเป็นจริงแล้ว ก็ต้องเป็นเช่นนั้นละลูก ความเมตตา กรุณา การช่วยเหลือ หรือว่าสงเคราะห์ผู้อื่น เราก็ต้องดู ตามเหตุตามปัจจัย ช่วยตามเหตุตามปัจจัย ต้องมีอุเบกขา วางเฉย เข้ามาแตะเบรกเอาไว้บ้าง หากมีฉะนั้นแล้ว อาจจะเบียดเบียนผู้ที่เราอยากช่วยเขา เบียดเบียนตัวเราเอง จะกลายเป็นความดีที่ไม่มีขอบเขต

**พระยารธรรมเอย..** ถังน้ำที่มันมีรูรั่ว เติมน้ำเข้าไปยังไง มันก็คงไม่เต็ม ฉะนั้น.. การที่เราทำอะไรโดยไม่มีขอบเขต มีแต่รูรั่วออกไปไหลออกไป ก็ไม่มีทางที่จะพอดี ที่จะดีหรือถูก มันต้องมีอุเบกขาวางเฉยเข้ามา ช่วยให้มันมีขอบ มีเขต การที่เรานั้นจะทำอะไรก็ตามถ้าทำไปโดยไม่มีขีดจำกัด เราก็ยอมเป็นทุกข์

**พระยารธรรมเอย..** แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าเอง ก็ยังต้องสร้างความคิดในทุกๆรูปแบบ จนเต็ม เมื่อเต็มแล้ว ต้องวางความคิดเหล่านั้น และหันกลับมา ทำความเข้าใจกับ กฎแห่งกรรม ทำความเข้าใจกับ กฎของธรรมชาติ ที่มัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แล้วต้องวางเฉยกับทุกสิ่งเหล่านั้น จึงสามารถ ดับการเกิดแห่งตน ได้ลูก เห็นทุกอย่างเป็นธรรมดา ชี้ทาง บอกทาง ก็ชี้ไป บอกไป แบบที่มีอุเบกขาวางเฉยอยู่ด้วย

**ลูกเอ๋ย..** ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ ทำความดี ค่อยๆ เรียนรู้ ฝึกฝนจากประสบการณ์ที่เราทำ

ทำมาเรื่อยๆ จนลูกก็จะเข้าถึงสภาวะธรรมที่ลูกนั่นเอง จะทำความเข้าใจได้ว่า ทำไมต้องวางเฉย การวางเฉยเพื่ออะไร เพราะอะไร การวางเฉยที่ถูกต้อง แท้จริงเป็นแบบไหน ยังไง

ทุกสิ่งและทุกอย่าง มันมีความละเอียดอ่อน อยู่ในตัวของมัน มีสิ่งที่ซ่อนอยู่ในนั้น ที่ลึก ที่เราจะดูไม่ออกเลย ถ้าเราไม่มีปัญญาธรรมที่แท้จริง

จะแยกไม่ออกระหว่างใจดำ ระหว่างวางเฉย จะแยกไม่ออกเลย ระหว่างการทำความดี ที่มันดีพอดี หรือว่าดีมากเกินไป จะทำในสิ่งที่มันถูกต้องที่แท้จริงไม่ได้เลย

**พระยารธรรม..** ฉะนั้น ในแบบที่ 2 นี้ ถ้าอยากจะเข้าถึงอารมณ์แห่งการวางเฉย ก็ต้องฝึกทำความดี มีศีล มีธรรม มีสมาธิ มีปัญญา มีการทำทาน มีความเมตตาปรารถนา สงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้ดี คือ ทำความดีให้เต็ม เต็มเมื่อไหร่ จิตก็จะเรียนรู้ถึงเรื่องของการวางเฉย จะเข้าใจและทรงอารมณ์ของการวางเฉยไว้ได้ลูก

เมื่อไหร่ที่ความดีไม่เต็ม ก็ยังยิวความดี ก็จะยังอยากทำ ทำมากๆ ทำจนวางไม่เป็น ทำจนตนนั้น เป็นทุกข์ก็มี แต่ความทุกข์และการวางไม่เป็น การเบรคไม่เป็นนั้นละ มันจะกลับมาทำให้เราเบรคเป็นเองเช่นนี้แหละ

**พระยารธรรม..** ลองพิจารณาดู และนำไปตรึกตรองใช้กับชีวิตประจำวัน ฝึกฝนตนในทุกวันๆ แล้ววันหนึ่งลูกจะเข้าใจความจริงทุกอย่าง

**พระยารธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังเจ้าคะ  
ลูกเข้าใจแล้วเจ้าคะว่าอารมณ์ของการวางเฉย จะก่อเกิดขึ้นแก่เราได้ ก็ต่อเมื่อเราได้ทำความ  
ดีจนเต็ม และได้เผชิญผ่านพ้นเรื่องราวต่างๆ ที่มันล้นจากการทำความดี ที่ไม่มีขอบเขต  
ที่มันตีกลับมาหาเรา ทำให้เราเป็นทุกข์อยู่บ่อยๆ เราจะรู้จักวางเฉยเอง เข้าใจแล้วเจ้าคะ  
กราบขอพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตาลูกทั้งหลายเจ้าคะ

สาธุ

## ตอนที่ 207 \*\*อุเบกขาแบบที่ 3\*\*

ในเช้าของวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อองค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม.. เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไปดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูก จะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 36 แบบที่ 3 การฝึกให้จิตของเรานั้นทรงอยู่ในอารมณ์ของการวางเฉย นะเจ้าคะ ในแบบที่ 3 นี้ เราควรที่จะมีวิธีในการฝึกแบบไหนยังไงละเจ้าคะ เราจะได้มีวิธีเพิ่มอีก 1 วิธี ในการนำไปประพฤติปฏิบัติให้ทรงอารมณ์นี้ได้ นะเจ้าคะ”

**พระยารธรรมเอย..** ในแบบที่ 3 นี้ ก็ให้ลองทำตามเช่นนี้ดูนะ ถ้าพร้อมแล้วที่จะฟัง ก็ให้นั่งหลับตา หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลายที่จิตที่ใจ

ปรับคลื่นกระแสที่ร้อนๆ

น้อมพลังที่เย็นสบาย เข้ามาสู่ในจิต ในใจ ในกายของเรา

หายใจเข้า น้อมเอาพลังเย็นเข้ามา

หายใจออก ผ่อนคลาย พลังที่ร้อน ออกไป

ทำอยู่อย่างนี้นั้นกว่าเรานั้น จะรู้สึกถึงสัมผัสพลังที่เย็น เย็นที่ฝ่ามือซ้าย เย็นที่ฝ่ามือขวา

น้อมพลังที่เย็นเข้าสู่ศูนย์กลางกาย เย็นอยู่ในท้อง แล้วก็น้อมพลังที่เย็นไปเรื่อยๆ จนกายของเรานั้นเป็นแก้วใส เห็นแสงสว่างที่สว่างใสดูจดวงแก้วดวงธรรม คลุมมาที่กายของเรา ตัวของเราเบาๆ สบายๆ แล้ว

เมื่อถึงจุดตรงนี้ จิต ก็สงบในระดับหนึ่ง กาย ก็ปล่อยวางไปในระดับหนึ่ง สติและปัญญาที่จะพิจารณาในธรรม ก็มีมากขึ้นในระดับหนึ่ง

เราพร้อมแล้วที่จะพิจารณาความเป็นจริง ความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก พิจารณาแล้วก็เห็นบ่อยๆ ทำความเข้าใจกับมันให้มากๆ มากจนเรารู้สึกว่า เคยชินคุ้นเคยกับมันเป็นอย่างดี เห็นเรื่องราวต่างๆทั้งหลาย ที่มันเกิดขึ้นอยู่นั้นเป็นธรรมดา

ทำจนเกิดภาวะเช่นนี้

การพิจารณา ก็คือ มองให้เห็นความเป็นจริงว่า ในโลกจักรวาลวิญญูสงสารนี้ เป็นโลกแห่งสิ่งสมมุติ ทุกสิ่งทุกอย่างก่อเกิดขึ้นมา เพราะว่ามีเหตุของมัน ส่งผลให้มันก่อเกิดผลขึ้นมา

ต้นไม้ใบหญ้า ดินฟ้าอากาศ ก็แปรปรวน แปรเปลี่ยนไป ตามยุคตามสมัย บางยุคก็มีความร้อนมาก บางยุคก็มีความแห้งแล้งมาก บางยุคก็มีความอุดมสมบูรณ์ มีน้ำ มีความชุ่มชื้นอุดมสมบูรณ์ดี แล้วแต่ช่วงแล้วแต่ยุค และสิ่งที่มันเกิดขึ้นอย่างนั้น ก็ก่อเกิดมาจากผลกระทบ ยุคไหนที่มีมนุษย์ที่มีบุญมาก จิตใจที่สูง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้ศีล รู้ธรรมกำเนิดก่อเกิดขึ้น ผลของบุญของบารมี สิ่งที่ดีเหล่านั้น ก็จะส่งผลให้ทุกสิ่งทุกอย่างอุดมสมบูรณ์เหมือนกัน

และมนุษย์เหล่านั้น เขาก็รู้ศีล รู้ธรรม รู้ผิด รู้ถูก เขาก็จะไม่เบียดเบียนธรรมชาติ จนเกิดเป็นภัยร้อนขึ้นมา ที่เรียกว่าอากาศเป็นพิษบ้าง ที่เรียกว่าโลกร้อนบ้างเออ

สิ่งเหล่านั้นละ ล้วนแล้วแต่เกิดมาจากผลกระทบของมนุษย์ทั้งนั้น ดินฟ้าอากาศ ต้นไม้ ป่าไม้ธรรมชาติ ความอุดมสมบูรณ์ ก็มีเหตุเกิดขึ้นเช่นนี้ เป็นธรรมดา

สัตว์ หรือว่ามนุษย์ทุกดวงจิต ผู้ที่สมมุติว่าเป็นชนิดนั้นชนิดนี้ ระดับภูมิจิตนั้นโน้น นี้ ที่เขาก่อเกิดมา มีตัวของเขา เช่น สุนัขมันก็ทำกรรมของมันในรูปแบบที่ไม่ดี มันก็เลยส่งผลมาจากกรรม ให้มาเป็นสุนัข เป็นมนุษย์ ก็มีผลของกรรมส่งผลมา สมมุติให้เป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นเทวดา นางฟ้า ที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่ามีผลของกรรม ส่งผลให้เป็นเช่นนั้น

เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย จะเป็นจิตวิญญาณที่เร่ร่อนอยู่ในโลกทิพย์ ภูมิที่ซ้อนภูมิกันอยู่ นั่นก็เป็นเพราะผลของกรรมที่แต่ละบุคคล แต่ละดวงจิตทำไป แล้วก็ก่อตัวขึ้นมาสมมุติเป็นคนนั้น คนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้สิ่งนั้น เสียสิ่งนี้ มีคนนี้ขึ้นมา มีคนนั้นดับไป ตามกรรมของตน ตามกรรมของบุคคลนั้นๆ

ฉะนั้น.. เมื่อเราพิจารณา รู้แจ้งเห็นแจ้งเช่นนี้ว่า เหตุที่มันเกิด ก็เพราะกรรมส่งผลให้เกิด เมื่อหมดเวลาของกรรม ที่รวมตัวก่อเกิดเป็นก้อนเนื้อนั้น ก้อนเนื้อนี้ เป็นสภาวะธรรมแบบนั้น แบบนี้ แบบของเทวดา แบบของมนุษย์ หรือของธรรมชาติ ทุกสิ่งและทุกอย่าง รวมตัวก่อเกิดมาจากผลของกรรม และเมื่อถึงเวลา ก็จะสลายละลายไปพร้อมกับผลของกรรม ที่ต้องไปเปลี่ยนรูปลักษณะรูปแบบใหม่ ตามกรรมใหม่ หรือว่าตามกรรมปัจจุบันที่ ทำส่งผลไปอย่างนั้น



แต่ที่จริงแล้ว โลกใบนี้มันสมมุติขึ้นมาเฉยๆ มันเป็นเรื่องธรรมดา เห็นสิ่งทั้งหลาย เป็นธรรมดา เป็นปกติของการ งอกขึ้นมา แล้วก็ดับลงไป เกิดขึ้นมา แล้วก็ดับไป

ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรม นามธรรม เช่น เป็นผู้คน ต้นไม้ ใบหญ้า ภูเขา ต้นน้ำ ลำธาร หรือว่า จะเป็นความรู้สึก ที่รู้สึกมีความสุข หรือมีความทุกข์ ผิดหวัง หรือสมหวัง สิ่งที่เป็นนามธรรม ก็เหมือนกันทั้งนั้น ทำยที่สุดแล้ว ทุกอย่างก็แค่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

ฉะนั้น.. เราจึงเห็นความเป็นธรรมดา ที่มันเกิดขึ้น ในทุกสิ่งและทุกอย่าง พิจารณา ให้เห็นความจริงเช่นนี้ มันก็จะสามารถช่วยฝึกฝน ให้เรานั้นวางเฉยในสิ่งที่เห็นได้ เห็นใครทุกข์ ก็เห็นเป็นธรรมดา เห็นใครสุข ก็เห็นเป็นธรรมดา เห็นเหตุดี เหตุไม่ดีเกิดขึ้น ก็เห็นเป็นธรรมดา

จนเรานั้นสามารถวางเฉยกับสิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ทั้งต่อหน้า ทั้งในสิ่งที่เรารู้ เราได้ยิน ได้ฟังมา

เกิดกับคนใกล้ เกิดกับคนไกล เกิดกับคน หรือสัตว์ แม้กระทั่งเกิดกับตัวเราเอง เราก็จะสามารถวางเฉย เพราะว่าเราฝึกฝนจิตของตน จนเห็นทุกสิ่งและทุกอย่าง เป็นธรรมดา เป็นปกติ เช่นนั้น อย่างนั่นเอง

หรือว่าเราจะพิจารณาอย่างนี้ได้ **พระยาธรรม..** พิจารณาให้เห็น ความไม่เที่ยงแท้ เป็นปกติแล้ว พิจารณาเห็น กฎแห่งกรรม ให้เป็นปกติ แล้วก็พิจารณาให้เห็นธรรมชาติของวัฏสงสารนี้ว่ามันก็มีแค่เรื่อง 2 เรื่องนี้ คุณเอาไว้

ใครทำกรรมใด กรรมนั้นก็ส่งผล กรรมมันก่อตัวขึ้นมา เมื่อหมดเวลามันก็สลายตัวลงไปเป็นธรรมดา

เห็นใครทำดี นั่นก็เป็นเพราะว่าดวงจิตดวงนั้นเขาได้มีพลังงานที่ดีนำพาเขาไปในทิศทางที่ดี ก็ดีแล้ว

เห็นใครเขาทำไม่ดี ก็จึงเห็นเป็นธรรมดาว่า มันก็คือปกติของจิตที่ถูกกิเลสและตัณหาครอบงำ เขาก็เลยสร้างกรรมทำกรรมไป โดยที่เขาก็ไม่รู้ตัวว่าเขานั้นทำในสิ่งที่ไม่ดีที่ติดอยู่ในปวงกรรม เราก็เห็นเป็นธรรมดา

อย่างนี้ละ **พระยาธรรม..** เราลองตั้งใจภาวนา ทบทวนความเป็นจริงของชีวิต คือสิ่งเหล่านี้ที่กล่าวมาแล้วนั้น ที่มันซ่อน มันซ่อนอยู่ในคำว่าชีวิต พิจารณาให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริง กฎแห่งกรรม กฎของความไม่เที่ยงแท้ ธรรมชาติ ธรรมดาของ

วิภูสงสาร เห็นว่าโลก ว่าวิภูสงสารนี้ ทุกอย่างเป็นสิ่งสมมุติ

เมื่อเราทำอย่างนี้ จนเรานั้น เห็นสิ่งเหล่านี้อย่างชัดเจน ชัดเจนในความเป็นจริงของเรา ก็คือ จิตของเราสามารถสว่าง รู้แจ้ง เข้าใจทุกอย่างเช่นนี้ เราย่อมวางอุเบกขาวางเฉยได้

**พระยาธรรม..** เมื่อเราเข้าใจทุกอย่างแล้วนี่ลูก เราจะไปสุขไปทุกข์ ตามสิ่งที่มันเกิด มันดับ ทำไมเล่า จะไปสุขไปทุกข์กับเรื่องต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น ที่ส่งผลมาจากผลของกรรม และกำลังทำกรรมต่อไปด้วยทำไมเล่า

เราก็จะเกิดการอุเบกขาวางเฉย เป็หมายในโลก ในจักรวาลวิภูสงสาร ไม่มีความยึดติด ลุ่มหลงในวิภูษะนี้ และไม่มีสิ่งใดเลย ที่จะช่วยจุดดิ่งให้เราตกอยู่ในวิภูสงสารการเวียนว่ายเวียนวนนี้อีกต่อไป เราจะไม่ติดอยู่ในนี้อีก

ทำเช่นนี้ละ **พระยาธรรม..** เมื่อทำบ่อยๆทำได้แล้ว เข้าใจแล้วอย่างแท้จริง ปัญญาที่รู้แจ้งสว่างใสวกระจ่างแจ้งแก่ลูกแล้วอย่างแท้จริง ลูกนั้น ก็จะพ้นทุกข์เป็นแน่แท้ อารมณ์แห่งการวางเฉย ย่อมปรากฏชัดเจนแก่ลูกเป็นแน่แท้

แบบที่ 3 ก็ให้ลองทำเช่นนี้ดูนะ ลองฝึกฝนดูนะ..พระยาธรรม..

**พระยาธรรม :** สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมเรื่องนี้ ให้ลูกได้ฟังเจ้าค่ะ

**สาธุ**

## รายนามผู้พิมพ์หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 13

1. แม่ชีมลฤดี ปาเส	2,500 บาท
2. ด.ช.ธนพัฒน์ นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
3. ปู่ชีวกโกมารภัจจ์	25,000 บาท
4. คุณวิบูลย์จันทร์ แสดงหาญ	2,500 บาท
5. คุณวิชาญ จำนงนิตย์	2,500 บาท
6. นางสาวชัชชา วัฒนรัฐชฎานนท์	2,500 บาท
7. เด็กหญิงเพชรนภา นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
8. คุณฉลดา อมรรวคินกุล	2,500 บาท
9. แม่ชีบุญ แม่ชีเมตตา และครอบครัว	2,500 บาท
10. คุณสรรค์ไชย อมรรวคินกุล คุณใหม่ อมรรวคินกุล	2,500 บาท
11. คุณกมลนิตย์ อมรรวคินกุล	2,500 บาท
12. คุณพัสวีสิริ เตมียาเวส	2,500 บาท
13. คุณชาญชิต อมรรวคินกุล	2,500 บาท
14. แม่ชีอภิญญา	2,500 บาท
15. นายชัยรัตน์ ปรัสพันธ์ และครอบครัว อุทิศให้พ่อสมฤทธิ แม่โกศล ปรัสพันธ์	2,500 บาท
16. น.ส.ขวัญฤดี นายสมภาพ นางสุบิน น.ส.นฤทัย น.ส.สุมาพร ชัยชนะ นายสติเฟน ไมเคิล คาร์โดซ่า	2,500 บาท

หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เผยแพร่โดย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

99 ม.9 ต.ชุมพลบุรี อ.ชุมพลบุรี จ.สุรินทร์ 32190

โทร/ไลน์ 087-945-4622 เฟซบุ๊ก : สวนธรรมศาสตร์ สุรินทร์ ,

มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

ร่วมบุญเผยแพร่ธรรม ธ.กรุงไทย สาขาสตึก ชื่อบัญชี แม่ชีกชพร นาคหงษ์ฤดี

เลขบัญชี 330-0-54568-4

