

คำนำ

พุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 12 เป็นพระไตรปิฎกกึ่งพุทธกาล ที่พระยาธรรมมิกราช ได้น้อมสือพระธรรมจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยหมวดของสมาธิ เกี่ยวกับเรื่องอนุสติ มีเทวตานุสติ มรณานุสติ กายาคตานุสติ อาณานิพานสติ อุปสมานุสติ สอนให้ได้พิจารณาปฏิบัติ 3 แบบ ในกรรมฐานแต่ละกอง แล้วแต่นักบวชจะเลือกฝึกแบบใด

ฉะนั้น หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นคำสอนในกึ่งพุทธกาล ที่สอนละเอียดมาก เหมาะสำหรับทุกคนที่ปรารถนาจะใช้เป็นแผนที่การบอกทาง ในการดำเนินเข้าสู่พระนิพพาน



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ตอนที่ 175 เทวตานุสติ แบบที่ 1	1
ตอนที่ 176 เทวตานุสติ แบบที่ 2	7
ตอนที่ 177 เทวตานุสติ แบบที่ 3	13
ตอนที่ 178 มรณานุสติ แบบที่ 1	18
ตอนที่ 179 มรณานุสติ แบบที่ 2	24
ตอนที่ 180 มรณานุสติ แบบที่ 3	31
ตอนที่ 181 กายาคตานุสติ แบบที่ 1	38
ตอนที่ 182 กายาคตานุสติ แบบที่ 2	45
ตอนที่ 183 กายาคตานุสติ แบบที่ 3	52
ตอนที่ 184 อาณาปานสติ แบบที่ 1	58
ตอนที่ 185 อาณาปานสติ แบบที่ 2	63
ตอนที่ 186 อาณาปานสติ แบบที่ 3	68
ตอนที่ 187 อุปสมานุสติ แบบที่ 1	71
ตอนที่ 188 อุปสมานุสติ แบบที่ 2	76
ตอนที่ 189 อุปสมานุสติ แบบที่ 3	83
รายนามผู้พิมพ์หนังสือ	88



ตอนที่ 175 **เทวดานุสติ แบบที่ 1**

ในเช้าของวันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสุวรรณ์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัม
พุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้เข้าเฝ้านอบน้อมต่อพระพุท
องค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามธรรมกับพระพุทองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า.. วันนี้ ลูกจะขอทูล
ถาม ถึงกรรมฐานกองที่ 26 แบบที่ 1 การระลึกนึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์
เราจะระลึกยังไง นึกยังไง จึงจะใช้ความดีของเทวดา เข้าสู่สมาธิได้แน่เจ้าคะ ขอ
พระพุทองค์โปรดทรงแสดงธรรมนี้ด้วยเถิด พระพุทเจ้าคะ”

เอาละนะ **พระยารธรรม..** ถ้าอย่างนั้น ก็นั่งให้เรียบร้อย แล้วตั้งใจฟัง ฟัง.. พิจารณา
ตาม ให้เข้าใจก่อนว่าเทวดาเกิดจากไหน เกิดจากอะไร อะไรที่ทำให้ไปเป็นเทวดาได้

เมื่อรู้และเข้าใจถึงเหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านั้นแล้ว จึงค่อยนึกถึงความดีของเทวดา
เป็นอารมณ์ จึงจะนึกถูก เข้าใจถูก

พระยารธรรมเอย.. โลก จักรวาล วัฏสงสารนี้ มีสิ่งที่คุณอยู่ กฎที่ไม่มีใครหนีพ้น
มันได้เลย คือ กฎแห่งกรรม และ กฎของความไม่เที่ยงแท้

แล้วก็มีสิ่งทดสอบดวงจิตทุกดวงที่อยู่ในวัฏสงสารนี้ ก็คือ “ความหลง ความรัก
ความโลภ และความโกรธ”

มีกติกา 2 ข้อ ที่ต้องเป็นไปตามนั้น และ มีสิ่งทดสอบเราอยู่ 4 อย่าง

ฉะนั้น.. เมื่อเราเป็นผู้ที่เวียนว่ายตายเกิด อยู่ในวัฏสงสารนี้ เราก็จะถูกสิ่งต่างๆ
เหล่านี้ ร้อนให้ขึ้นไปข้างบน ร้อนให้ลงมาข้างล่าง เช่น เรานั้นจะเปลี่ยนภพ เปลี่ยนภูมิ
ก็ตามกาลเวลา และเป็นไปตามกรรมของตน

กรรมของตน ก็มาจากเชื้อแห่งความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ ที่
สั่งให้เราทำกรรมนั้นอีกทีหนึ่ง

พระยารธรรมเอย.. สิ่งเหล่านี้แหละลูก คือ ที่มันลิขิตให้เรา นั้น เป็นแบบนี้บ้าง
เป็นแบบนี้บ้าง เมื่อเรากระทำความชั่ว ทำการเบียดเบียนผู้อื่น ทำสิ่งที่ไม่ดี เราก็จะต้องตก
ไปสู่นรกภูมิ

เมื่อเราทำกรรมที่ดี รู้จักให้ทาน รู้จักเมตตา สงสารดวงจิตอื่น ผู้อื่น รู้จักการมีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เบียดเบียนใคร เรารู้จักทำความดี ความดีนั้น ก็จะพาให้เราไปอยู่ในภุมิที่สูง ไปเกิดเป็นเทวดา

และการที่เกิดเป็นเทวดานั้น ก็ไม่ได้แปลว่าจะไม่ตกสู่ภุมิอีก บางคน เขาทำความดี เมื่อเวลาที่เขานั้นมีชีวิตอยู่ เขาก็ยังมีความคิดที่ดี ทำดีอยู่บ้าง แต่ก็ทำดีไม่ได้ทั้งหมด ยังมีสิ่งที่ไม่ดีปนเปื้อนด้วย เมื่อครั้งตายไป อาจจะถูกพิพากษาให้ไปเกิดเป็นเทวดา 200 ปี เสวยผลบุญ ความสุข ความดีที่สร้างไว้ เลยไปเกิดอยู่ในภุมิของเทวดา 200 ปีของโลกมนุษย์ เมื่อครั้งหมดบุญแล้ว หมดความดีที่ตนได้สร้างได้ทำแล้ว เทวดานั้นก็ต้องกลับไปชดใช้กรรมชั่วที่ตนก่อ

ถ้าได้ทำกรรมชั่วมาก เช่น กินเหล้า เบียดเบียนครอบครัว ทูบตีผู้อื่น กระทำในสิ่งที่ไม่ดีหรือว่านอกกลุ่มนอกทาง อาจจะไปเบียดเบียนครอบครัวตน หรือว่าไปเบียดเบียนครอบครัวผู้อื่น ผิดศีลข้อ 3 ก็อาจจะต้องตกสู่ภุมิไปเป็นเปรตอสุรกาย หลังจากที่ไปเกิดเป็นเทวดาอย่างนี้ เช่นนี้ละ

พระยารธรรมเอย.. กรรมนั้น ส่งผลให้ไปเกิดในที่ที่สูงขึ้นหน่อย

กรรมนั้น ส่งผลให้ไปเกิดในที่ที่ต่ำหน่อย

แล้วก็ส่งให้มาเวียนมาเป็นมนุษย์ มาทดสอบความดี ทดสอบความลุ่มหลงในกายหยาบนี้ แล้วก็เข้าสู่เครื่องร้อน ร้อนขึ้นด้วยความดี เมื่อความดีหมด ก็ร้อนลงมาเกิดบ้าง ร้อนลงสู่เวจีบ้าง ตามกรรมของแต่ละดวงจิต แต่ละบุคคล เป็นเช่นนี้ อย่างนี้ละ

พระยารธรรม.. แต่ที่นี้ เราก็เข้าใจแล้วว่า คนที่จะเกิดเป็นเทวดาได้ ถึงแม้ว่าจะไม่เที่ยงแท้ตลอดไปก็ตาม แต่อย่างน้อยเขาก็ต้องได้สั่งสมความดีเอาไว้ เขาจึงสามารถไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในภุมิต่างๆ ตั้งแต่ภุมิที่อยู่ซ้อนกันกับมนุษย์เรา เช่น รุกขเทวดาน้อยใหญ่ ภุมิเจ้าที่ ผู้ที่บำเพ็ญประจำอยู่ตามต้นไม้ต่างๆ จนถึงผู้ที่อยู่ในภุมิ ในมิติต่างๆ ที่สูงลอยอากาศขึ้นไป จนถึงผู้ที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงสวรรค์ ชั้น 1, 2, 3, 4 หรือ 5 หรือ 6 ขึ้นอยู่กับการสั่งสมความดีของแต่ละบุคคล

ลูกเอย.. ที่นี้ ก็เข้าใจแล้วสินะ ว่าเทวดานั้นมีความดีแบบไหน ยังไงบ้าง จึงได้เกิดเป็นเทวดา ถึงแม้ว่า ไม่เข้าสู่พระนิพพาน อย่างน้อยก็อยู่ในภุมิที่สูงห่างจากโลกมนุษย์ ห่างจากกายหยาบ ที่มันเหน็ดเหนื่อย ที่มันหนัก ที่มันทุกข์ยากลำบากนี้ ห่างจากกายหยาบ ที่มันต้องเกิดแก่เจ็บตาย ภายในช่วงเวลาสั้นๆ นี้ อย่างน้อยก็ห่างไปบ้างในช่วงเวลาหนึ่ง เหมือนจิตที่ได้ไปพักผ่อน อย่างน้อยก็มีความเป็นทิพย์ เหาะเหินเดินอากาศได้ ได้อัมทิพย์ ได้เสวยผลสุข

อย่างน้อยก็ห่างจากภูมิของสัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก ภูมิของผี จิตวิญญานต่างๆ
ที่เร่าร้อน ไม่มีที่ผิดที่เกิดเหล่านั้น

เทวดาย่อมเป็นสุขมากที่สุด เมื่อเทียบกับภูมิอื่นๆ แล้วก็เทวดา ก็ยังเป็นภูมิที่มีสุข
น้อย สุขมาก สูง ต่ำ ตามกรรมแห่งตนที่ทำ

ที่นี่ ให้ทุกคน นั่งหลับตาภาวนา

น้อมพลังที่เย็น เข้ามาแตะที่ฝ่ามือซ้าย เข้ามาแตะที่ฝ่ามือขวา

น้อมพลังที่เย็น เข้าไปสู่ศูนย์กลางกายแห่งตน

น้อมพลังที่เย็นแสงสว่างสีขาว ลงมาคลุมที่ตัวของเรา

เราก็คงน้อมพลังสว่างไสว เย็น ไว้เช่นนั้น

แล้วเราก็นึกถึงเทวดา เป็นอารมณ์ เราก็น้อมนึกถึงเทวดา แล้วก็น้อมพลังที่เย็น
เข้าสู่ศูนย์กลางกาย เราอาจจะท่องไปว่า..

นึกถึงเทวดา เป็นอารมณ์

นึกถึงเทวดา เป็นอารมณ์

หรือ อาจจะท่องว่า..

น้อมพลังความดีจากเทวดาเป็นอารมณ์

เราอาจจะท่องเช่นนี้ ไปเรื่อยๆ หรือว่าอาจจะน้อมพลังจากที่ที่บริสุทธิ์ จากองค์
พระสัมมา สัมพุทธเจ้าก็ได้ น้อมพลังจากองค์พระพุทธรูป จากดินแดนความบริสุทธิ์
เพื่อมาเติมพลังให้จิตของตน และเมื่อพลังของตนเต็มแล้ว ตนก็จะได้เห็นการเป็นอยู่ของ
เทวดาทั้งหลาย อย่างนั้น ก็ได้

เมื่อเรานี้ น้อมพลังที่เย็น ที่สบาย เข้าสู่ศูนย์กลางกายแห่งตน เราก็น้อมไปเรื่อยๆ
เย็นสบาย ขาว สว่างไสว มีพลังบริสุทธิ์ มาคลุมจิตและกายของเรา คลุมกายของเราไป
เรื่อยๆ จนจิตของเรานั้นสว่างไสว

ที่นี่ ก็ให้เรา น้อมนึกถึงเทวดาองค์ใดสักองค์หนึ่ง ที่เรานั้นรู้จัก หรือนึกออก
เราอาจจะน้อมนึกถึงพ่อพระอินทร์ ที่ทรงบำเพ็ญอยู่ ที่ทรงดูแลจักรวาลนี้อยู่ เราเอา
พระอินทร์เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์

ที่จะน้อมขึ้นไป เพื่อที่จะนึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์

เราก็น้อมพลังจากพ่อพระอินทร์ จนเห็นว่ามีแสงสีเขียวลงมากกระทบที่จิต ที่กาย
ของเราแสงสีเขียวนั้นเย็นสบาย แล้วก็เห็น เห็นได้ด้วยจิต ด้วยใจ ด้วยความคิด ด้วยปัญญา
ของตน นี่ละ เห็นกายของเทวดาองค์หนึ่งที่มีการแต่งองค์ทรงเครื่องที่แวววาว สวยงาม
แล้วก็มีแสงออกจากกาย เป็นแสงสีเขียว

เราก็ดูภาพแห่งแสงสีเขียวนั้น ที่มาจากเทวดาองค์นั้นไปเรื่อยๆ จนเทวดาองค์นั้น ที่เป็น พระอินทร์ แสงจากกายของท่าน เริ่มเปลี่ยนสี เป็นสีเหลือง แล้วก็เปลี่ยนเป็นสีขาว แล้วก็กลายเป็น แก้วใส เราก็โน้มพลังจากตรงนั้นไป

บุคคลผู้ที่จะมาดูแล ดูแลกลไกของจักรวาล วัฏสงสารนี้ได้ ย่อมต้องเป็นผู้ที่สร้าง บารมีมามากมาย สร้างความดีมากมาย จึงสามารถทำหน้าที่นี้ได้ ความดีของท่านคงมี มากมาย ไม่ว่าจะ

เป็นการทำทาน

เป็นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น

เป็นการมีจิตเมตตา รักใคร่ ช่วยเหลือ คนที่เกิดร่วมกัน อยู่ร่วมกัน

มีจิตคิดดี ทำดี

ท่านเลยได้มาเป็นพระอินทร์ เสวยสุขอยู่บนโลกสวรรค์ ท่านจึงได้ปกครองดวงจิต มากมาย และดูแลดวงจิตทั้งหลาย เราก็โน้มพลัง ที่เย็นสบาย จากพ่อพระอินทร์ โนมพลัง ที่เย็นสบายนั้นแล้ว เราก็อธิษฐานอีกว่า ขอให้เรานั้นได้พบกับ..

ดินแดนอันบริสุทธิ์ ในโลกสวรรค์

ดินแดนที่มีเหล่านักบวช ประพฤติปฏิบัติ ทำความดี

ดินแดนที่มีแต่กายของเทวดาที่สวยงาม มีจิตบำเพ็ญอย่างบริสุทธิ์

เราก็จะเห็นภาพสีขาว เกิดแสงสว่างสีขาว จนเห็นเข้าไปในที่แห่งหนึ่ง ที่มีเทวดา ทั้งหลาย ต่างก็นั่งใส่ชุดสีขาว สว่างไสว นั่งเต็มไปหมด แล้วก็มืองค์พระแก้วทรงเครื่อง ที่เป็นเครื่องทรงของ พระมหาจักรพรรดิ นั่งอยู่บนบัลลังก์ และกำลังส่งพลังแสงสว่างจาก การบำเพ็ญ ส่งแสงพลังให้กับดวงจิต ที่เป็นเทวดาเหล่านั้น เราก็จะรู้ว่า ถึงแม้มาเป็น เทวดาแล้ว ก็ยังคงทำความดีต่อ โดยการปฏิบัติบำเพ็ญ ไม่ลุ่มหลงในความละเอียดประณีต ในสิ่งสวยงามที่ตนได้รับ ยังมีกลุ่มที่ยังบำเพ็ญต่อเช่นนี้อยู่

เราก็นั่งอยู่กับเขาตรงนั้นแหละ แล้วก็โน้มพลังไป ระลึกนึกถึงความดีของเทวดา เมื่อครั้งเขาเป็นมนุษย์อยู่ เขาก็สั่งสมความดี เขาจึงเป็นเทวดาได้ พอเกิดเป็นเทวดาแล้ว ก็ยังคงมีการทำความดีต่อ เพื่อรักษาความดีของเขาเอาไว้ เมื่อเขานั้นสั่งสมความดี ทำไป มากๆ จนจิตของเขาซึมซับแต่สิ่งที่ดีเข้าไป ในชาติใดชาติหนึ่ง ที่เขาจะต้องกลับคืนสู่โลก มนุษย์ เขาก็คงมีจิตใต้สำนึกที่ดี มีพลังความดีคุ้มครองเขา ให้ไม่หลง ไม่จมอยู่กับโลกมนุษย์

การเกิดในครั้งนั้น ย่อมทำความดี สร้างสิ่งที่ดี เพื่อเติมความดีของเขา จนกว่าเขา นั้นจะเป็นพระอรหันต์บุคคลชั้นต่างๆ และเข้าสู่พระนิพพาน



วันนี้เราก็พาจิตของเรา ท่องเที่ยวในวัฏสงสาร โดยการเรียนรู้ตั้งแต่ ภูมิต่างๆ กฎที่คุมเราเอาไว้ การกระทำชั่ว ก็ทำให้จมต่ำลงไป การกระทำดี ก็ทำให้สูงขึ้นมา ผลของการทำดี พาให้สูงขึ้น และเราก็ควรรักษาความดีเหล่านี้เอาไว้ เพื่อเราจะได้ใช้ความดีเหล่านี้ พาให้เราข้ามพ้นวัฏสงสาร คือดับการเกิด เมื่อจิตของเราไปถึงภูมิของเทวดาผู้บำเพ็ญ ไปถึงเทวดาผู้สร้างความดี สม่่าเสมอ

ลูกย่อมได้รับคลื่นพลังแห่งความดี ความบริสุทธิ์ ที่ละเอียดกว่าโลกมนุษย์ขึ้นมา ลูกย่อมอ่อนนุ่มพลังตรงนั้น นำพาให้ลูกนี้สลายทุกสิ่ง และทุกอย่างทิ้งไป การทำความดีนั้น ถึงแม้ว่าเราจะทำโดยทั้งหมดในที่เดียวไม่ได้ แต่เราก็สามารถสั่งสมความดี ให้ได้มากที่สุดตามความรู้ความสามารถของเรา ไม่ว่าเรานั้นจะทำได้มากหรือน้อย เราก็ค่อยๆ ทำสั่งสมไป ถ้าตายจากกายนี้ไป ไม่ได้ไปนิพพาน

อย่างน้อย ก็มาเกิดในที่ที่มีนักรบวชบำเพ็ญ เช่นนี้

อย่างน้อย ก็ได้มาเกิดในที่ที่ดี จิตของตนก็ไม่ตกสู่ความทุกข์

ยังไงเสีย การเป็นเทวดา ย่อมดีกว่าอยู่ในภูมิอื่น เพราะเทวดาไม่เป็นทุกข์ และยังสามารถเอาบุญที่ตนสั่งสมทำมานั้น กลับคืนสู่การสั่งสมบารมีลงทุนใหม่ แล้วก็ยังมีโอกาสที่จะสั่งสมความดี ให้ดีมากๆ ให้ตนนั้นอาศัยความดีเหล่านี้ นำพาตนเข้าสู่พระนิพพาน ยิ่งงี้ก็คงดีกว่า ทำความดีละ ดีแล้ว ความดีจะได้พาเราเข้าสู่โลกที่ดี ไปอยู่ในภูมิที่ดี ย่อมมีโอกาสหลุดพ้นได้มากกว่า

ทำเช่นนี้ละ **พระยารธรรม..** เมื่อ

จิตเราเข้าถึงสิ่งที่ดี รับรู้ถึงความดีที่เทวดานั้นมี

จิตของเราก็จะเบาสบาย

ว่างเว้นจากการยึดถือ ยึดติดในร่างกาย และของหยาบทั้งหลาย

จิตของเราย่อมฉลาด สว่างไสว เข้าใจสัจธรรมของชีวิตเป็นอย่างดี

เรานั้น..

ย่อมพ้นจากความทุกข์

ย่อมเข้าใจสิ่งที่เราจะต้องทำเพื่อพ้นทุกข์ เข้าสู่นิพพานได้ดี

ลูกเอ๋ย.. จิตเบาสบายแล้ว จะทรงพลังไว้กับแสงสีขาว จะพูดจะคุยกับเทวดาที่ตรงนั้น เพื่อถามไถ่ศึกษาเรียนรู้ถึงชีวิตความเป็นเทวดา และการสั่งสมบุญมา หรือว่าจะเข้าสู่โลกที่ว่างเปล่า เพื่อบำเพ็ญต่อ ก็สุดแล้วแต่ความต้องการในตอนนั้น เพราะตอนนี้เราก็ใช้ความรู้ ความเข้าใจในการเป็นเทวดา และความดีของเทวดา พาให้เราเข้าสู่ภวนที่ละเอียดได้แล้ว

พระยารธรรม : สารุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูก ได้เข้าใจกฎแห่งกรรม กฎของความไม่เที่ยงแท้ เข้าใจกติกาในวัฏสงสารนี้

รู้ว่าการทำดีเท่านั้น ที่จะพาให้เราพ้นทุกข์ ตามลำดับต่างๆ และจะพาให้เราขึ้นสู่การทำดีสูงสุด คือการดับการเกิดแห่งตน เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าคะ

สารุ



ตอนที่ 176 **เทวดานุสติ แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านในดินแดนโลกทิพย์แห่งหนึ่ง เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้ถอดจิตกายภายใน ไปถึงในที่แห่งนั้นแล้วก็ได้พบกับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านที่ทรงประทับอยู่ ที่ใต้ต้นไม้สว่างไสว ข้าพเจ้าจึงเดินเข้าไปใกล้ๆ เมื่อนั่งลงแล้ว พระองค์ท่านก็ทรงยื่นขึ้น แล้วท่านก็ค่อยๆ เดินจงกรม ข้าพเจ้าจึงก้มกราบท่าน แล้วทูลถามท่านว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 26 คือ การทรงอารมณ์ไว้กับความดีของเทวดา หรือ ระลึกรู้ถึงเทวดา เป็นอารมณ์ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกฟังด้วยเถิดพระเจ้าค่ะ”

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กล่าวเช่นนั้นแล้ว พระพุทธองค์ท่านก็ทรงเสด็จกลับมานั่งตรงที่ประทับของพระพุทธองค์องค์ ทรงยิ้มเล็กน้อย และกล่าวกับข้าพระพุทธเจ้ามาดังนี้ว่า..

พระยารธรรมเอย.. การพิจารณานึกถึงความดี หรือว่านึกถึงเทวดาเป็นอารมณ์นั้น ลูกก็ได้เรียนรู้ ฝึกฝนไปในแบบที่ 1 โดยเข้าใจว่า พลังงานที่ดีนั้นส่งผลนำพาให้ดวงจิตทั้งหลายไปเกิดเป็นเทพ เป็นเทวดา

พระยารธรรมเอย.. ที่นี้ ในแบบที่ 2 นี้ ก็ให้ระลึกนึกถึงเทพองค์ใดองค์หนึ่ง หรือเทวดาองค์ใดองค์หนึ่ง เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ก็แล้วกัน และที่สำคัญที่ลูกทั้งหลายควรที่จะรู้ก็คือ ลูกนั้นควรระลึกนึกถึงเทวดาผู้ที่บำเพ็ญสูง ผู้ที่บำเพ็ญเข้าถึงความเป็นพระโพธิสัตว์แล้ว นั่นจะดีที่สุด

ลูกเอย.. เพราะถ้าเป็นเทวดาทัวไป ส่วนใหญ่แล้ว ความดีของเขาส่งผลให้เกิดเป็นเทวดา แต่โดยส่วนใหญ่จิตใจของเขา ก็ยังคงถูกกิเลสและตัณหาครอบงำตามรูปแบบของเขา มีกายที่สวยงามด้วยผลของการทำความดี แต่จิตนั้นยังหลง ยังรัก ยังโลภ และยังโกรธอยู่ เพียงแต่ว่าอาจจะเบาบาง หรือว่าอาจจะควบคุมตนให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของเทวดาได้

บางคนก็ไม่สามารถควบคุมความดีเอาไว้ ก็ต้องไปสร้างกรรม ทำสิ่งที่ผิดกฎในโลกนั้นๆ ด้วย
ฉะนั้น **ลูกเอ๋ย..** ถ้าจะนึกถึงเทพ ถึงเทวดาเป็นอารมณ์ จึงควรน้อมนึกถึง ผู้ที่บำเพ็ญ
จนถึงความเป็นพระโพธิสัตว์แล้ว หรือนำน้อมนึกถึง ผู้ที่เป็นพระอริยบุคคลขั้นที่ 1, 2 หรือ
ว่า 3 ก็ได้ลูก ซึ่งถือว่า เป็นผู้ที่สั่งสมบำเพ็ญความดีนั้นมีมาก ยกจิตห่างไกลจากกิเลสตัณหา
ได้มากแล้ว อาจจะไม่เหลืออยู่บ้างก็เบาบาง และสามารถที่จะควบคุมตนให้อยู่ในกรอบของ
ความดีได้

เหตุใดเล่า จึงให้น้อมนึกถึงแต่เทวดา หรือว่าโพธิสัตว์ที่สูง ที่บำเพ็ญเข้าถึงความ
เป็นพระอริยบุคคลในเทพ ในเทวดาเหล่านั้น เป็นอารมณ์

ก็เพราะว่าถ้าเกิดจิตเรานั้นไปน้อมถึงที่ที่ยังมีเชื้อแห่งกิเลสและตัณหา จิตใจเราก็
จะรับเชื่อดังนั้นมาครอบงำจิตใจของเรา ทำให้เป็นคลื่นกระแสนของสิ่งที่ยังมีความทุกข์
มีความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธอยู่

ฉะนั้น.. เป็นการที่ดีเลย ลูกเอ๋ย.. หากว่าเราน้อมนึกถึงองค์พระโพธิสัตว์ หรือว่า
ผู้ที่เป็นพระอริยบุคคล เพราะว่าดวงจิตเหล่านี้ถือเป็นผู้สูงสุด หรือว่าเป็นดวงจิตที่อยู่ใน
ระดับของการห่างจากกิเลสและตัณหา ออกมามากแล้ว แม้จะไม่ทั้งหมด และยังสามารถ
มีปัญญารู้เท่าทันเหตุต่างๆ ที่ไม่ดี สามารถควบคุมตนให้อยู่ในกติกาของความดี และชั่ว ไม่
ละเมิดต่อความชั่ว

จิตเหล่านี้ เขาจะมีพลังงานพิเศษที่จะสามารถมีพลังงานอันบริสุทธิ์ ทรงพลัง หรือ
ว่าเป็นคลื่นที่ดี ที่จะส่งคลื่นพลังที่ดีนั้น ลงมาสู่ตัวของลูก

เมื่ออธิบายเช่นนี้แล้ว ลูกก็คงจะเข้าใจกันแล้วสินะว่า เมื่อเราจะน้อมระลึกถึงเทวดา
องค์ใดองค์หนึ่ง ความดีของเทวดาองค์นั้น ให้นึกถึงผู้ที่มีสภาวะธรรมเป็นเช่นใดเป็นอารมณ์
แล้วลูกจะได้รับในสิ่งที่ดี เข้าใจแล้วหรือยังละ

พระยาธรรม.. ถ้าเข้าใจแล้ว ก็ตั้งใจทำตามเช่นนี้นะ เดี่ยวจะพาฝึกแล้วละ ที่กล่าว
มานั้น คือการอธิบาย เพื่อให้ลูกนี้ได้รับรู้ ได้เข้าใจ ถึงการหยาบยกเอาเทวดาในแบบไหนดี
ที่จะช่วยให้เรามีพลังงานบวกขึ้นมา ทำเช่นนี้แล้วกัน

พระยาธรรมเอ๋ย.. ให้ลูกทั้งหลายหลับตาลง ภาวนาไป หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลาย
ร่างกาย และจิตใจของลูก เมื่อหายใจเข้าลึก หายใจออกผ่อนคลายร่างกายแล้ว ให้ลูกนั้น
สมมุติขึ้นชื่อว่า องค์พระแม่โพธิสัตว์กวนอิมทรงนั่งอยู่ต่อหน้าของเรา ทรงนั่งอยู่บน
ดอกบัว ทรงยิ้ม มีใบหน้าที่สวยงาม ปล่อยใจ ด้วยความเมตตา ท่านนั้นนั่งอยู่ตรงหน้าของเรา

ที่นี้เราก็จับภาพนั้นเอาไว้

เพราะว่า องค์พระแม่โพธิสัตว์นั้น เป็นองค์พระแม่ที่ทุกคนรู้จักดีที่สุด จำภาพของพระแม่ได้ดีที่สุด ติดตาติดใจผู้คนทั่วไปได้มากที่สุด ที่นี้ให้นึกถึงพระแม่ เป็นอารมณ์ก็แล้วกันนะ

พระยารธรรม.. นึกถึงพระแม่สวมชุดสีขาว นั่งลอยอยู่บนดอกบัว ทรงมีผมที่ยาวสวย สีดำไบหน้าของท่านผ่องใส สว่างไสว เราก็อยู่กับลมหายใจเข้า ออก แล้วจำภาพของพระแม่เอาไว้ เรานั้น มีพระแม่เป็นที่พึ่ง พึ่งอย่างไรมันหรือ เพราะว่า..

พระแม่ท่านเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้มีความเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ยังเวียนว่ายตายเกิด

พระแม่ท่านทรงพลังด้วยความเมตตา และมีการสั่งสมความดี บำเพ็ญมามากมายหลายภพชาติ และยังคงความดีนั้นไว้ เพื่อที่จะช่วยสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้หลุดพ้นจากความทุกข์

เราก็นึกถึงความดีของพระแม่ จับภาพของพระแม่เอาไว้ ภาพนาไป หายใจเข้า หายใจออก นึกถึงพระแม่เป็นอารมณ์ พระแม่โพธิสัตว์นั้นนะ มีหลายปาง มีหลายรูปปั้น หลายรูปแบบ ที่ลูกทั้งหลายพอจะหยิบยกเอารูปนั้น ปางนั้น ขึ้นมาเป็นอารมณ์ ขึ้นมาจำภาพนั้นเป็นที่ตั้งแห่งการรวมพลังของจิต

ให้ทุกคนทรงอารมณ์เอาไว้กับพระแม่โพธิสัตว์กวนอิม เป็นอารมณ์นะลูก นึกถึงพระแม่ จำภาพพระแม่เอาไว้ จนเริ่มเห็นความแตกต่างจากภาพแรกที่เรานึกถึง กลายเป็นแสงสีขาว ดวงสว่างไสว ที่อยู่ท่ามกลางศูนย์กลางกายของพระแม่

นึกถึงภาพพระแม่ แล้วก็มีดวงแก้วใสๆ สว่างไสว อยู่ที่ศูนย์กลางกายของพระแม่ จนแสงพลังแห่งพระโพธิสัตว์นั้น ส่องสว่างไสว แสงพลังที่สว่างไสวนั้น เป็นแสงสีขาวนวลๆ ได้รับพลังงาน กลิ่นไอความบริสุทธิ์ ความเมตตา จากองค์พระแม่ท่าน จากที่ท่านนั่งอยู่ เราก็เห็นเป็นปางยืนขึ้น จากที่มีผมสีดำ แต่งกายเหมือนผู้คนทั่วไป ก็กลายเป็นแสงระยิบระยับแวววาว

ทั้งใบหน้า และกายของพระแม่ เรืองแสงสว่างไสว และเราก็ตามภาพที่สว่างไสว นั้นไปความรู้สึกคล้ายคลึงกันกับว่า พระแม่ท่านลอยสูงขึ้นๆ จากจากองค์เล็กๆ จากองค์ใหญ่ๆ กลายเป็นองค์เล็กๆ ลอยสูงขึ้นๆ เราก็เอาความรู้สึกของเรานั้น ตามความสูงขึ้นไปๆ จนเห็นพระแม่หันหลังใส่เรา และท่านยังคงลอยสูงขึ้นเรื่อยๆ

เราก็โน้มจิตวิ่งตามสิ่งที่เราเห็น ขึ้นไปให้สูงที่สุดตามที่พระแม่ท่านไป อาจจะได้เห็น การเดินทางนั้น พุ่งขึ้นไปอย่างรวดเร็ว และเส้นทางนั้นก็เป็แสงสีขาว จนไปถึงดินแดน แห่งหนึ่ง ที่มีกลิ่นไอที่หอม มีควันสีขาวเป็นดินแดนแห่งสวรรค์ และพระแม่ท่านก็ทรง ประทับอยู่บนบัลลังก์

เรานั้นเมื่อเข้าไปถึงที่นั่นแล้ว ตัวเราก็จะโล่งๆ ว่างๆ เราก็เข้าไปนั่งขัดสมาธิ หลับตา ภาวนาอยู่ในนั้น เมื่อเราหลับตาภาวนา เราก็เริ่มเห็นภาพของพระโพธิสัตว์ เป็นพันๆ พระองค์เลยทีเดียว ล้วนแล้วแต่เป็นเทพผู้ใหญ่ ที่สามารถบำเพ็ญตน จนถึงความเป็นพระ โพธิสัตว์แล้ว นั่งอยู่บนบัลลังก์บัว เป็นบัวที่สว่างไสว เป็นกายของพระโพธิสัตว์ แต่ละ พระองค์ที่มีความสว่าง แวววาว นั่งล้อมตัวเราเต็มไปหมด เป็นพันๆ พระองค์เลยทีเดียว

เรามาดังตรงนี้แล้ว ที่ที่มีแต่พระโพธิสัตว์เยอะแยะมากมายหลายพระองค์ และ ท่านทั้งหลายเหล่านี้..

ก็คือ ดวงจิตผู้มีเมตตา

คือ ดวงจิตผู้สร้างสังฆมวารมีมาก

คือ ผู้ที่ช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นทุกข์

คือ ผู้ที่บำเพ็ญมามาก

แม้ท่านจะยังไม่สามารถดับการเกิด แต่ท่านเหล่านี้ ก็สามารถบำเพ็ญตน จนถึง ความเป็นพระโพธิสัตว์ และที่ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ก็เพื่อรอรอบของการสร้างตำนาน สร้างสิ่งที่ดี เป็นแบบอย่าง เพื่ออุทิศช่วยมวลมนุษย และสัตว์หมู่เวไนยทั้งหลาย ผู้เวียนว่าย ตายเกิดให้พ้นทุกข์ ท่านทั้งหลายจึงเป็นผู้ที่มีพลังความดีมาก

ที่นี่ เราก็นั่งขัดสมาธิอยู่ ท่ามกลางพระโพธิสัตว์เยอะแยะมากมาย

จนเห็นดวงแก้วใส เกิดขึ้นที่ฝ่ามือซ้าย ดวงแก้วที่ใส สว่าง เกิดขึ้นในฝ่ามือขวา พลังงานสีขาว คล้ายคลึงกันกับละอองน้ำ ละอองฝนเล็กๆ ละเอียดอ่อน ลงมาแตะที่ตัว ของเรา จนตัวของเรานั้นเบาลง เราารู้สึกว่าตัวของเราลอยขึ้นๆ เบา เย็นสบาย

เห็นกายภายในของตัวนั้น เป็นสีขาวสว่างไสว ทรงพลังอยู่ในที่ตรงนั้น

หรืออาจจะเห็นว่า ตนทรงเครื่องที่เป็นชุดสวมใส่ของเทวดาทั้งหลายที่สว่างไสว และไม่แตกต่างจากผู้คนที่นั่นเลย

เราก็ทรงพลังบารมีเช่นนั้นเอาไว้ รับพลังที่เย็นตรงนั้นเอาไว้ จนกว่าเรานั้นจะเข้าสู่ ความสลายดับไป คือความไม่มี ความว่างเปล่า ความสงบ และความสุข เข้าถึงความไม่มี

ที่แสงสว่างที่ละเอียดเช่นนั้น หรืออาจจะทรงฉาน ไวในที่ตรงนั้น อยู่กับดวงแก้วใส สว่างไสวเหล่านั้น

ทำเช่นนี้ อยู่นี้ละ **พระยารธรรมเอย..** ในแบบที่ 2 ของการนึกถึงคุณงามความดี ของเทวดา เป็นอารมณ์ และเรานั้นก็ได้เลือกที่จะนึกถึงพระแม่โพธิสัตว์กวนอิม เป็นที่ตั้ง แห่งอารมณ์ก่อน

เมื่อยึดพระแม่เป็นหลักแห่งอารมณ์ จิตของเราก็เกิดกำลังของฉานสมาธิ ที่สามารถ รวบรวมจิตให้มีพลังพอ ที่จะโยกจิตออกจากกายตามพระแม่ไปในดินแดนแห่งโพธิสัตว์ทั้งหลาย สามารถไปอยู่ในท่ามกลางองค์พระโพธิสัตว์ น้อมพลังสว่างไสว พลังความดีจากพระ โพธิสัตว์ ที่ดูแลรักษาสรรพจิตวิญญาณทั้งหลาย ให้พ้นทุกข์

ทำเช่นนี้ อยู่นี้ละ **พระยารธรรม..** ลูกนั้น ก็จะเข้าถึงในความดี ของการบำเพ็ญ ทำความดีของเทวดา และพระโพธิสัตว์ ลูกก็จะเข้าสู่ความสุข ความสงบ ได้ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดง ธรรมนี้ ให้ลูกได้เข้าใจ ถึงสภาวะธรรมที่เรานั้นควรจะน้อมนึกถึงพระโพธิสัตว์ เป็นอารมณ์ เข้าใจแล้วพระพุทธรเจ้าค่ะ

แต่ **พระพุทธรองค์เจ้าขา..**ลูกก็ยังสงสัยว่า ถ้าเกิดว่าเราเป็นพระภิกษุละเจ้าค่ะ เห็น บอกว่า ห้ามไหว้ ห้ามแบบทำการบูชากับเทวดาทั้งหลายนะเจ้าค่ะ เพราะว่าตนเป็นพระ แบบนี้นะเจ้าค่ะ แล้วเราจะทำยังไงดีละเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอย.. การทำสมาธินั้น ไม่ได้หมายถึงการที่จะต้องให้เราไปเคารพ นอบน้อม บูชาต่อเทวดา แต่เป็นการฝึกฝนตนให้เรียนรู้ถึงการทำดี หรือว่าผลของการ ทำดี ในแต่ละระดับที่ตนนั้น ควรจะฝึกฝน และทำไป

ฉะนั้น.. จึงไม่ผิดอะไร สามารถระลึกนึกถึงได้ และสามารถทำความเข้าใจในความ เป็นจริง เพราะการที่บุคคลคนหนึ่ง ที่จะไปสู่พระนิพพานได้ ย่อมต้องทำความดี ให้จิตของ ตนเลื่อนระดับเข้าสู่ภูมิของเทวดา ภูมิของพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ จึงสามารถไปนิพพานได้

มันไม่ใช่การกราบไหว้บูชา หรือนอบน้อม แต่มันเป็นการเรียนรู้ และทำตนให้เข้า ถึงความดี ในระดับต่างๆ ต่างหากเล่า เป็นเช่นนี้ อยู่นี้ละ..พระยารธรรม จึงไม่ผิดอะไร ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ แล้วความเป็นจริง ก็คือ ถึงแม้ว่าเราจะเป็นพระภิกษุ แต่ภูมิจิตของพระภิกษุแต่ละรูป ก็แตกต่างกัน ถ้าเกิดว่า เรานั้นสมาธิเข้าไปแล้ว เราก็จะ เห็นสภาวะธรรม ในความเป็นจริง ของกายภายในเรา ตามเหตุและปัจจัย ของการบำเพ็ญ

สั่งสมบุญมา ของแต่ละบุคคล ว่าเรานั้นทำความดีถึงในระดับไหนแล้ว เพราะว่าบางที ภูมิจิตของเราอาจจะสูงกว่าเทวดาเหล่านั้น หรือว่า อาจจะยังอยู่ในที่ที่ต่ำกว่าเทวดาเหล่านั้น ก็ขึ้นอยู่กับสถานะของแต่ละดวงจิต อย่างนั้นหรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ก็เป็นอย่างนั้นละ พระยารธรรม.. อย่าไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดเลย การทำสมาธิ นะลูก ให้เรานั้นเลือกกรรมฐานกองใดก็ได้ ที่เรานั้นทำแล้วรู้สึกว่าได้ รู้สึกว่าทำได้ และการทำนะลูก ปล่อยตัว ปล่อยตน ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างทิ้งไป แค่วบรวมจิตใจของตน ให้เข้าถึงความดีที่ให้ตามระลึกนึกถึง เท่านั้นก็พอ จะสูงจะต่ำ จะมีสิ่งสมมุติว่าอย่างไร ไม่ต้องไปไปสนใจมันหรือลูก มัวแต่สนใจตัวตน ก็คงจะเข้าจานไม่ได้หรือลูก เราปล่อยตัว ปล่อยตน ปล่อยจิตปล่อยใจ ปล่อยทุกอย่างทิ้งไป นึกถึงแค่สิ่งที่เราคิดว่าเราจะหยิบขึ้นมาเป็นอารมณ์ เท่านั้นก็พอสิลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ ลูกเข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าคะ กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมให้ลูกได้ฟังในวันนี้เจ้าคะ

สาธุ

ตอนที่ 177 **เทวตานุสติ แบบที่ 3**

ในเช้าของวันที่ 16 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้า
ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอทูล
ถามถึงกรรมฐานกองที่ 26 แบบที่ 3 การระลึกนึกถึงความดี หรือว่าเทวตาเป็นอารมณ์ นะ
เจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ทำความเข้าใจ น้อมไปประพฤติ
ปฏิบัติตามด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเยย.. ถ้าอย่างนั้น ก็ตั้งใจฟังให้ดี จะได้ทำตามได้อย่างที่ชี้ทางไป

พระยารธรรมเยย.. ถ้าอย่างนั้น ก็ลองนั่งขัดสมาธิ ผ่อนจิตใจของตนให้ว่างๆโล่งๆ
ไม่ต้องนึกถึงสิ่งใดทั้งหมดทั้งสิ้น ตั้งจิตตั้งใจว่า ตอนนี้อยู่กำลังจะทำสมาธิ ปล่อยวางทุกสิ่ง
ทุกอย่างทิ้งไป ทำกายของตนให้โล่ง ให้โปร่ง ให้เบา ให้สบาย

แล้วเอาความรู้สึกคล้ายคลึงกันกับว่า ตอนนี้อยู่ในที่นั่งอยู่ในที่ๆหนึ่ง ที่เป็นดินแดน
แห่งความสงบสุข มีพลังที่เย็นสบาย ลงมาแตะที่กายของเรา เราก็มีพลังที่เย็นเหล่านั้น
น้อมไว้ที่ตัวของเรา เราไม่สนใจสิ่งใดสักสิ่งสักอย่าง กายเราก็ปล่อยวางมันทิ้งไป

พื้นที่เรานั่ง เราก็ไม่จดจำ ไม่สนใจว่ามันเป็นแบบไหน ยังไง เรานี้อยู่กับความโล่ง
ว่าง กายก็เบา จิตก็เบา ความคิดฟุ้งซ่านใดๆ ไม่มี เรานั่นโล่ง โปร่ง อยู่กับคลื่นพลัง ที่เย็น
สบาย คล้ายคลึงกันกับว่าเราอยู่ในโลกอีกโลกหนึ่ง อยู่ในที่ที่สงบ เย็น สบาย

เราก็ยังคงน้อมรับพลังที่เย็น น้อมพลังที่เย็นเข้าสู่ตัวของเรา จนเรารู้สึกว่าตัวของ
เรานั้นเบา เริ่มมีแสงสว่าง เรารู้สึกขึ้นมาว่า เรานั้นมีแสงที่สว่าง เกิดขึ้นบนฝ่ามือ เกิดขึ้นที่
ตัวของเรา ทีนี้ เมื่อถึงตรงนี้แล้ว เราก็ค่อยอธิษฐาน น้อมนึกถึงองค์พระศรีอริยเมตไตรยที่จะ
มาตรัสรู้ในอนาคตต่อไป เป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกหนึ่งพระองค์ แต่บัดนี้ ปัจจุบันนี้
ท่านก็ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ท่านก็ยังเป็นเทพ เป็นเทวดาผู้บำเพ็ญ เป็นโพธิสัตว์ ผู้บำเพ็ญ
สั่งสมบารมี ทีนี้ เราก็มีพลังถึงท่านเป็นอารมณ์

พระยารธรรมเอย.. ใครที่เคยเห็นรูปปั้น หรือว่ารูปลักษณะ ที่ผู้คนสร้างขึ้นมา เป็นองค์แทนองค์พระศรีอาริยมุตไตรย พอจะจดจำภาพนั้นได้ ก็จำภาพนั้นเอาไว้ ใครที่นึกไม่ออก ก็นึกตามนี้ก็แล้วกัน

องค์พระศรีอาริยมุตไตรย สวมชุดที่เป็นทรงของจักรพรรดิ มีหมวกแหลม ครอบไว้บนหัว เป็นเพชรแวววาว สวมชุดที่เป็นเพชรแวววาว สวมรองเท้าที่แหลม นั่งอยู่บนบัลลังก์ ซึ่งเป็นคล้ายคลึงกันกับเก้าอี้ที่สวยงาม แต่เป็นบัลลังก์เช่นนั้นแหละ

นิกภาพกายของชายคนหนึ่ง ที่มีการแต่งกายคล้ายกับกษัตริย์เก่าของโลกมนุษย์ นั้นแหละลูกเพียงแต่ชุดที่สวมใส่นั้นเป็นเพชรแวววาว เป็นแก้วแวววาว สว่างไสว นึกเช่นนั้นก็ได้ ลูก

นึกถึงองค์พระศรีอาริยมุตไตรย นึกถึงท่าน และจับภาพของท่านเอาไว้ เหมือนคล้ายคลึงกันกับว่า ท่านนั้น นั่งอยู่ตรงหน้าของเรา เรานั่งอยู่ต่อหน้าท่าน เราก็มองดูท่านไป จิตตั้งมั่นไว้กับรูปที่เป็นรูปของท่าน ที่เรานึกออก จำได้ เราก้เอาจิตตั้งมั่นไว้กับภาพนั้น

เรายังคงอยู่กับพลังที่เย็น คลื่นที่สงบ และจับตาดูภาพนั้นไปเรื่อยๆ บางทีเราอาจจะเห็นผ้าที่ท่านสวมใสเหมือนผ้าจริงๆ เหมือนชุดของกษัตริย์เก่า บางทีเราอาจจะเห็นกายของท่านเป็นเพชรแวววาว สว่างไสว คือขึ้นอยู่กับแต่ละคนว่าจะไปเห็นในรูปแบบไหนยังไง

บางที ก็เห็นที่เท้าของท่านที่วางลงมา มีดอกบัวสีชมพูอ่อนรองรับ อาจจะเห็นภาพปรากฏขึ้น เป็นแบบหนึ่ง แล้วก็กลายเป็นแก้วใสสว่าง กลายเป็นอีกแบบหนึ่ง อย่างนั้นก็ได้

ขอเพียงแค่ว่าให้เราจำภาพนั้นเอาไว้ จำภาพ จับภาพ แห่งพระศรีอาริยมุตไตรยนั้นเอาไว้ แล้วเราก้ยังคงจิตตั้งของเราให้มั่น ให้อยู่กับพระโพธิสัตว์องค์นี้ ที่จะมาตรัสรู้ในภายภาคหน้า เราก้ตั้งจิตน้อมพลัง พลังที่เย็น พลังที่สงบ ที่ที่มีแต่ความโล่ง ว่าง มีแต่แสงสว่าง ที่สว่าง มาจากกายของท่าน สว่างลงมาสู่กายของเรา

มองเห็นเช่นนั้นไปเรื่อยๆ จนเราอาจจะเห็นภาพนั้น ปรากฏภาพเปลี่ยนไปตามกำลังมานของเรา อาจจะเห็นท่านลงมาเดินอยู่กลางอากาศ เดินด้วยเท้าที่สวมใสรองเท้าที่มีปลายแหลม ชุดที่ทรงชุด ชุดที่มีเครื่องทรง คล้ายคลึงกันกับกษัตริย์ในยุคโบราณของเมืองไทย แสงแวววาว สว่างไสว

ท่านอาจจะเดินมานั่งอยู่ที่โคนต้นไม้ บนก้อนหิน ท่านก็ยังคงสว่างไสว เราก้ดูภาพนั้นไปเรื่อยๆ จับแสงสว่างนั้นไปเรื่อยๆ จนเรานั้นรับรู้ รู้สึกถึงคลื่นพลัง ที่มาแตะอยู่ในตัว

ของเรา สัมผัสอยู่ในตัวของเรา จนกลางกายของเรา ก็มีแสงสว่างสีขาว ที่สว่างไสว

เราก็สว่างจนมองเห็นพื้นที่เราอยู่ในที่ตรงนั้นเป็นแก้วใส แล้วก็เริ่มมองเห็นสิ่งที่กว้างออกไป เห็นมีเทวดาหลายๆ องค์เลย นั่งอยู่ข้างๆ เรา นั่งเรียงแถวกันเต็มไปหมด

องค์พระศรีอริยเมตไตรย พระโพธิสัตว์ท่านนี้ สว่างไสว ส่องพลังแวววาว มาที่เทวดาทั้งหลาย และตัวของเรา เทวดาทั้งหลายต่างก็แต่งตัวสวยงาม ทุกคนนั่งด้วยความนิงเงียบ มีฉัพพรรณรังสี หลายสี มีทั้งแสงสีขาว มีทั้งแสงสีม่วง มีทั้งแสงสีชมพู สีเหลือง แวววาวกันเต็มไปหมด

และแสงเหล่านั้น ก็มาจากกายของเทวดาแต่ละองค์ ที่อาจจะฉัพพรรณรังสีออกจากกาย เป็นสีต่างๆ และทุกคน ก็นิงเงียบทำสมาธิ อยู่ในที่ตรงนั้น

เราก็ยังคงเห็นภาพแห่งองค์พระศรีอริยเมตไตรย ที่สว่างไสว สวมใส่ชุดที่สวยงาม ส่องพลังที่เย็น และสว่างลงมา เห็นตัวของเรา และเหล่าเทวดาทั้งหลาย ต่างก็นั่งอยู่ตรงที่ที่คล้ายคลึงกันกับลานกว้างๆ ที่กว้างมากพอที่จะรองรับคนเยอะแยะมากมาย

เราก็นั่งทรงกำลังฉานไว้เช่นนั้น รับพลังไว้เช่นนั้น จนเรานั้นค่อยๆ เกิดแสงสว่างให้เห็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่งซ้อนอยู่กับองค์พระศรีอริยเมตไตรย ซ้อนสูง เียงขึ้นไปทางซ้ายมือ แล้วก็เห็นองค์พระพุทธรูป องค์ที่มาตรัสรู้ก่อนหน้านั้นอีก นั่งสูงเียงขึ้นไปอีกองค์หนึ่ง แล้วก็เห็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลายพระองค์เลย ปรากฏพระวรกายเป็นแก้วใส สว่าง เสด็จมาเพื่อโปรดเรา เพื่อส่องแสงสว่าง พลังความเมตตา พลังพุทธบารมี มาสู่ตัวของเรา

ที่นี้เราก็นั่งไป นั่งไปด้วยความสุข ความปิติยินดี เห็นเทวดาทั้งหลาย ต่างก็นั่งด้วยความสงบ ตัวของเราก็นั่งด้วยความสงบ

องค์พระพุทธรูปปรากฏพระวรกาย ข้างท่านพระโพธิสัตว์พระศรีอริยเมตไตรย เราเห็นภาพนั้นปรากฏขึ้น ก็ทำให้เรานึกคิดขึ้นมา พิจารณาขึ้นมา ถึงธรรม ถึงความเป็นจริงว่าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็เคยสั่งสม บำเพ็ญ สร้างบารมีมา เคยเป็นพระโพธิสัตว์ เหมือนกันกับท่านพระศรีอริยเมตไตรย

ท่านสั่งสมบารมีจนเต็มแล้วก็มาตรัสรู้ นำพาดวงจิตทั้งหลายให้หลุดพ้นจากวัฏสงสารนี้ ตัวของเรา เห็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหลายพระองค์ ทั้งองค์ในอนาคตที่ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ องค์ที่ตรัสรู้ไปแล้ว

พระองค์ท่านทั้งหลาย ต่างตั้งใจ และสร้างบารมีมา เพื่อจุดช่วยให้ดวงจิตทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด และวันนี้ ที่เราทำสมาธิ โดยการปรับจิต ปรับใจ ปรับกาย ให้เบาสบาย น้อมรับพลังแห่งคุณงามความดี น้อมพลังบารมีจากท่านพระศรีอริยเมตไตรย ก็ทำให้เรารู้ เราเห็น ในสิ่งที่สวยงามละเอียดประณีต สิ่งที่ดีที่สุด ดีมาก ถ้าเกิดว่าต้องมาเทียบกับกายหยาบ ลาก ยศ สรรเสริญ ความลุ่มหลงต่างๆ ที่เรามีอยู่ในโลก

ท่านทั้งหลาย มีแสงพลัง ที่สว่างไสว และไม่มีความทุกข์ใดปนเปื้อนเลย เราควรที่จะทำตัวของเรา ให้รู้แจ้งตามคำสอนสั่ง ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทางเส้นนี้ พระพุทธองค์ท่าน ทุกพระองค์ ก็เดินเพื่อเข้าสู่พระนิพพาน

ทางเส้นนี้ พระพุทธองค์ท่าน ก็ใช้เดิน เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน

ตัวของเราก็มีทางแล้ว เราก็ควรจะประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อให้เรานั้นเข้าสู่พระนิพพานได้เช่นเดียวกันกับพระองค์ท่าน

แล้วเราก็พิจารณาถอดถอนความลุ่มหลงต่างๆ ทิ้งไป เมื่อเราถอดถอนความลุ่มหลงต่างๆ ทิ้งไปแล้ว เรานั้นก็จะยิ่งสว่างไสว ลอยเบา แล้วก็หายเข้าไปสู่ “โลกที่ไม่มี”

ภาพแห่งองค์พระ ก็หายไป

ภาพแห่งเทวดาทั้งหลาย ก็ไม่มี

ตัวตนของเรา ก็ไม่มี เข้าสู่ความไม่มีแล้ว ทำเช่นนี้ อย่างนี้ ก็ได้

พระยาธรรม.. การที่เรานี้ จะทำกรรมฐานกองไหนสักกองหนึ่ง มีรูปแบบต่างๆ ให้เราหยิบยกขึ้นมา เพื่อที่จะทำตาม หรือว่าระลึกรู้เป็นอารมณ์มีมากมาย

ลูกเอ๋ย.. แต่ที่ยกตัวอย่างให้ในวันนี้ ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ปรับจิตปรับใจ และโยกจิตของลูกนั้น ขึ้นสู่สภาวะธรรม คลื่นที่สงบ เพื่อลูกจะได้ น้อมพลังจากองค์พระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญตั้งใจมาตรัสรู้

ซึ่งถือเป็นผู้ที่มีพลังมากที่สุดในหมู่ของพระโพธิสัตว์

ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีพลังบารมีมากที่สุดขององค์พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ในปัจจุบันนี้

และเป็นดวงจิต ที่มีพลังมากที่สุดในจักรวาล วัฏสงสารของยุคนี้

ลูกเมื่อได้ตั้งใจน้อมพลังตรงนั้นแล้ว ก็ยอมนำพาลูกให้เห็นในความเป็นจริงทั้งหลาย และเข้าสู่ฌานได้ พระยาธรรมเอ๋ย..

พระยารธรรม : สารุเจ้าคัะ
กราบขอบพระคุณพระพุทธรองคั้ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลู่กได้เข้าใจ
พระพุทธรเจ้าคัะ
สารุ

ตอนที่ 178 **มรณานุสติ แบบที่ 1**

ในเช้าของวันที่ 17 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า.. ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 27 ในแบบที่ 1 นะเจ้าคะ คือ การพิจารณาถึงความตายเป็นอารมณ์ เพื่อเข้าสู่ฌานสมาธิ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. การที่เราจะระลึกรู้ถึงความตายเป็นอารมณ์ ในแบบที่ 1 ให้ลองพิจารณาธรรมเช่นนี้ดู ก็แล้วกัน

ลูกเอ๋ย.. จงนั่งขัดสมาธิ ทำจิต ทำใจ ให้สงบ ว่าง ให้ลูกนั้นได้มีความสงบเกิดขึ้น ไม่นึกถึงสิ่งใดๆ

กาย ก็ตั้งเอาไว้ ไม่วุ่นวายกับมัน

จิต ก็ตั้งมั่นไว้ ไม่วุ่นวายกับมัน

กาย ก็ให้มันว่าง จิต ก็ให้มันว่าง

เมื่อว่างแล้ว ก็ลองค่อยๆ พิจารณาตาม เช่นนี้ดู เกิดเป็นใคร จะใหญ่ หรือว่าเล็ก จะอยู่ในระดับสังคมที่สูง หรือว่าต่ำ มนุษย์นั้นถูกธรรมชาติสร้างขึ้นมาให้อายุขัยนั้นอยู่ไม่เกิน 100 ปี ต่อให้จะอยู่ถึง 100 ปี ร่างกายนั้นก็ใช้งานอะไรไม่ได้แล้ว อยู่ไปก็เปล่าประโยชน์ อยู่ไปก็แค่รอความตาย

สิ่งนี้คือ ธรรมชาติของมนุษย์ ทุกคนเกิดมาแล้ว ต้องตายในสักวันหนึ่ง และแต่ละคน ก็จะต้องตาย เมื่อถึงเวลาของตนนั้นแล้ว

บางคน เกิดมาตาย ตั้งแต่เพิ่งเกิดได้ไม่กี่วัน

บางคน ไม่กี่เดือนก็ตาย

บางคน ก็ตายเมื่อ 2-3 ขวบ

บางคน ก็ตายตอนที่โตเป็นหนุ่มเป็นสาว

บางคน ก็ตายกลางคน

บางคน ก็แก่แล้วค่อยตาย

นี่คือธรรมชาติ ที่ได้สร้างเอาไว้ให้กับมนุษย์ด้วย

มนุษย์นั้นเกิดมาไม่เกิน 100 ปีก็ตาย คือกฎข้อที่ 1 ที่ถูกคุมเอาไว้

มนุษย์นั้นเกิดแล้วต้องตาย คือกฎข้อที่ 2 ที่คุมเอาไว้

ตายเมื่อไรก็ได้ ไม่มีข้อจำกัดในอายุว่า ถ้ายังไม่โตจะไม่ตาย ถ้ายังไม่แก่ยังไม่ตาย คือพร้อมที่จะตายได้ทุกเมื่อ นั่นก็คือกฎข้อที่ 3 ที่คุมเอาไว้

เมื่อมันมีกฎทั้ง 4 ข้อนี้ ที่คุมมนุษย์ทั้งหลายเอาไว้ แล้วเราจะยึดติดลุ่มหลงในกายนี้ จะล้มความตายไปได้อย่างไรเล่า รวมถึงการตายนั้น ก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกรูปแบบ

นอกเหนือจากเกิดขึ้นได้ในทุกวัยแล้ว มันก็ยังเกิดขึ้นได้ในทุกรูปแบบ อาจจะนอนตาย ป่วยเป็นโรคต่างๆตาย หรือว่าเกิดอุบัติเหตุตาย ล้มตาย มีเยอะแยะมากมาย ในสาเหตุที่จะทำให้ตายได้

ฉะนั้น.. มันแสดงถึง ความที่มันไม่ได้มีอะไรแข็งแรง แข็งแกร่ง ที่มันจะปกป้องความตาย ของเราได้เลย เมื่อมนุษย์นั้นก็มีกฎต่างๆ เหล่านี้คุมเอาไว้

ไม่มีใครฝืนได้ หนีมันพ้นไปได้

ไม่มีใครห้ามความตายได้

เราทุกคนเกิดมาแล้ว ก็ต้องอยู่ใต้อำนาจแห่งกฎเหล่านี้ คนที่เขารักเรามากเท่าไร เช่น พ่อแม่ ของเรา ถ้ามันถึงเวลาที่เราต้องตายจากไป เขาก็ยื้อชีวิตเราเอาไว้ไม่ได้ เขาก็ไม่สามารถเอาความรักของเขา มาห้ามความตายของเราได้

คนที่เรารักมากเท่าไร เมื่อถึงเวลาที่เขาต้องตาย เราก็ไม่สามารถเอาความรักของเราไปห้ามเขา ไม่ให้ตายได้ หรือว่ายื้อชีวิต ร้องขอชีวิตแลกเปลี่ยนชีวิต ให้เขานั้นไม่ต้องตาย ไม่ได้เลย

คนรวย ก็เอาความรวยมาห้ามความตายไม่ได้ คนจนก็ไม่สามารถเอาความจนมาอ้าง และหยุดความตายนั่นได้เลย ถ้าหากว่าต้องตายแล้วจริงๆ ในบุคคลคนนั้น

ทุกคนเกิดมาก็เหมือนกัน คือ..

มีพ่อแม่ คือผู้ให้กำเนิด

เกิดมาแล้ว ต้องเติบโต เป็นไปตามเหตุและปัจจัยของชีวิตตน

ดีก็ตาย ไม่ดีก็ตาย

รวยก็ตาย จนก็ตาย

ความตาย มันคู่อยู่กับการเกิด เป็นธรรมดา

ชีวิตของเรา มันก็เลยไม่มีอะไรแน่นอนเสมอไป มันพร้อมที่จะจบลงเมื่อไรก็ได้

ลูกเอ๋ย.. เมื่อพิจารณาความตายในมุมกว้างเช่นนี้แล้ว ก็ลองกลับมาพิจารณาถึงความตาย ในตัวของเราคู นิ่งให้สงบ น้อมพลังที่เย็น เข้ามาสู่จิตและกายของตน แล้วพิจารณาตามนี้ว่า

ร่างกายของเรานี้ ที่มันยังคงเรียกว่าเรา เรียกว่าชีวิตเรา ที่มันยังขยับเขยื้อนได้ เพราะว่าธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่อยู่ในร่างกายของเรา มันยังสมบูรณ์อยู่

ถ้าเกิดวันใดวันหนึ่ง ที่ธาตุใดธาตุหนึ่งแปรปรวน เราก็กลายเป็นคนเจ็บ คนป่วย เรานั้นก็ต้องตายไป เป็นแน่แท้ ธาตุไฟไม่ปกติ ก็ป่วยลามไปถึงธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม คือธาตุใดธาตุหนึ่งที่ไม่ปกติ ก็จะพาให้ตัวของเราเจ็บป่วย กระทบไปสู่ธาตุอื่นๆด้วย

ฉะนั้น.. ร่างกายของเรานี้ ก็ไม่ได้แข็งแรง แข็งแกร่งอะไรเลย เพียงแค่หยุดหายใจเมื่อไร ก็คือ ความตาย กายของเรานี้ไม่ได้มีอะไรปกป้องให้มันแข็งแรง แข็งแกร่ง ต้านทานต่อความตายได้เลย

ฉะนั้น.. เราอย่ามัวแต่ยึดติด และลุ่มหลงอยู่กับร่างกายนี้เลย เราจะพิจารณาถึงความตาย เป็นอารมณ์..

เกิดมาแล้ว ก็ต้องตายเป็นของคู่กัน

สิ่งทั้งหลายในโลก ย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา

เมื่อกายของเราตัวของเราที่จะต้องเสื่อมสลายไป ไม่ว่าจะรวย จะจน จะซีเห่ หรือว่าจะสวยงาม จะเป็นแบบไหนยังไง เขาก็ต้องเป็นไปตามเหตุของเขา แล้วเราจะหลงในกาย หลงในลาภยศ สรรเสริญ เงินทอง ต่างๆ หลงในความดีของตน อิจฉาในสิ่งที่ดีของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ เราจะทำไปเพื่ออะไรเล่า

เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องตาย เราก็กู้แล้วว่าอยู่ สักแต่จะทำ ดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ ตามเหตุและปัจจัยจะดีกว่า ไม่เบียดเบียนใคร ทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ ก็คือการเกิดมา แบบไม่เบียดเบียนตนให้เป็นทุกข์ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เป็นทุกข์ นั่นละ น่าจะดีที่สุด

เพราะว่าเราเกิดมาแล้ว ถ้าเกิดว่ามัวแต่ไปลุ่มหลง กับลาภยศ สรรเสริญ สิ่งของ ข้าวของ หลงในตัวในตน ก็คงมัวแต่ดิ้นรน เรา่ร้อน ขวนขวาย ให้ได้สิ่งนั้น สิ่งนี้มา ทำให้

ตัวของเรานี้ รุ่มร้อน เราร้อน อยู่ไม่เป็นสุข สิ่งเหล่านี้ มันคือความจริง ที่ตัวของเราควรจะ
รู้เอาไว้

เรานั่งไป พิจารณาไป ไม่ต้องยึดถือในกายนี้แล้ว เพราะเขาอาจตายเมื่อไหร่ก็ได้
ตัดตัวตนของเราทิ้งไป ความคิดฟุ้งซ่านใดๆ ที่มันพุ่งเข้ามา เมื่อชีวิตก็ไม่เที่ยงแท้ ปัญหา
ต่างๆ ชาวดีหรือชาวร้าย สิ่งต่างๆทั้งหลายเหล่านั้น ก็ไม่เที่ยงแท้ เมื่อชีวิตเราไม่มีอยู่จริง
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็คงไม่มีอยู่จริงเหมือนกัน

เราจะทำจิตทำใจของเราให้สงบ เบาสบาย ไม่ยุ่งไม่เกี่ยวกับสิ่งใดๆทั้งสิ้น เห็นแต่
ความว่างเปล่า เห็นแต่ความไม่มี ความตาย ก็คือการดับ ทุกสิ่งและทุกอย่าง เกิดแล้วก็
ต้องดับ ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ โลกใบนี้ จึงเป็นโลกสมมุติขึ้นมา สมมุติว่ามี สมมุติว่าไม่มี

ฉะนั้น.. วันนี้ เราจะยกจิตของเราให้อยู่เหนือสมมุติเหล่านั้น

มีกายนี้ ก็เหมือนไม่มี

มีการเกิด หรือการตาย ก็เหมือนไม่มี ไม่สนใจกับมัน

เรานั้น ทำตัวของเราให้สงบ ให้เป็นสุข ไม่ต้องยึดติดอะไรทั้งหมดทั้งสิ้น

หายใจเข้าว่าง หายใจออกว่าง ทุกอย่างว่างเปล่า

แล้วเราก็นั่งสมาธิ อยู่กับความว่างนั้นไป

เมื่อเกิดแล้วต้องตาย แปลว่าไม่มี

100 ปีนั้น มันไม่ยาวนาน

เมื่อคน ก็ต้องตาย ชื่อเสียง ลาภยศต่าง ก็ต้องตาย ทรัพย์สิน ข้าวของสิ่งต่างๆ
ทั้งหลาย ก็ต้องตาย ก็ไม่มี ไม่ต่างอะไรจากเด็กที่นั่งเล่นก่อกองทราย หรือว่าดินเหนียวขึ้น
มา ให้เป็นรูปร่าง รูปลักษณะต่างๆ แล้วก็ทุบทำลาย กลับคืนสู่ความไม่มี ของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น
เลย

ฉะนั้น.. สิ่งทั้งหลายไม่มี ว่างเปล่า

ข้างในว่าง ข้างนอกก็ว่าง

ความสุขไม่มี ความทุกข์ไม่มี

ตัวเราไม่มี สิ่งที่เกี่ยวข้องกับเราก็ไม่มี

เกิดแล้วก็ต้องตาย สิ่งทั้งหลายจึงเป็นแค่สมมุติขึ้นมา อย่ายึดติดกับสิ่งเหล่านั้นเลย

เมื่อเราพิจารณา นึกถึงความตายเป็นอารมณ์ จนเราเห็นสิ่งทั้งหลาย ดับไปที่ละ
อย่างๆ

เห็นความไม่เที่ยงแท้ของกาย
เห็นการตายที่มันเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ
เห็นความจริงที่เรามันหนีไม่พ้น คือ เกิดแล้ว ต้องตาย
เมื่อเรานั้นต้องตาย ถอดถอนความลุ่มหลง จากการยึดในตัวตน สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย
ที่เราจะเอามาวุ่นวายนั้น ก็ไม่มี จบไปแล้ว ดับไปแล้ว

ว่าง..ข้างในว่าง.. ข้างนอกก็ว่าง..ไม่มีอะไรสักสิ่งสักอย่าง เราก็ภาวนาเช่นนี้
นี่ไป รับพลังที่เย็น สัมผัสถึงความว่างเปล่า อยู่กับความว่าง ทำเช่นนี้
อย่างนี้ละ

พระยารธรรมเอย.. คนเราเมื่อไม่หลงในตัว สิ่งอื่นใดเล่าเราจะไปลุ่มหลงได้อีก
เมื่อความหลงไม่มี ความรัก ความโลภ และความโกรธ ก็ไม่มี เมื่อเชื่อเหล่านี้ได้สลัดออก
จากเราแล้ว จิตนั้นย่อมสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย เราย่อมเข้าสู่สมาธิได้

การพิจารณาถึงความตาย ก็เพื่อดับความหลงในตัวตนของตน
ในตัวตนของสิ่งของ ข้าวของ
ก็เพื่อให้เรานั้น ดับความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ
เมื่อเราสามารถดับสิ่งเหล่านี้หมด จิตเราปราศจากกิเลสและตัณหา เราย่อมพบพระ
นิพพาน หลุดพ้นจากอำนาจของการถูกควบคุมให้เวียนว่ายตายเกิด เราย่อมพบความสุข
ที่แท้จริง

เมื่อเราถึงจุดตรงนี้แล้ว ลูก จิตของเรา สว่างไสว เห็นโลกที่กว้างออกไป อย่างหา
ที่สิ้นสุดไม่ได้ ไร้ความยึดติด ในตัวตนใดๆ เจอกับความสุขที่บริสุทธิ์ และสุขอย่างแท้จริง
ถาวร ที่มันไม่มีวันดับจากความสุขนี้อีก

ฝึกบ่อยๆ ฝึกเข้าสัมผัสกับอารมณ์ตรงนี้บ่อยๆ แล้วลูกนั้น ก็เห็นแจ้งในคำว่า
ชีวิต ก็จะดับความหลงในชีวิตได้ และลูกก็จะพบความจริงที่สุดแสนจะสุข และสว่างในดิน
แดนพระนิพพาน

ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละลูก ในแบบที่ 1 ของการพิจารณาความตาย ให้ระลึกนึกถึง
สิ่งที่มีคนคุมทุกคนเอาไว้ ไม่อาจมีใครฝืนมันได้ ความเป็นจริงของชีวิต แล้วลูกก็จะพ้นทุกข์
ได้ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูก ได้ฟังและปฏิบัติ
ตาม ลูกเข้าใจและเห็นแจ้ง ตามที่พระพุทธรองค์ทรงนำทางชี้ทางแล้วเจ้าค่ะ

วันนี้ ลูกกราบขอลาไปทำหน้าที่เผยแพร่ธรรมก่อนนะเจ้าคะ ไว้ลูกจะขึ้นเข้าเฝ้าทูล
ถามในข้อธรรมต่อไป พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 179 **มรณานุสติ แบบที่ 2**

ในเย็นของวันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเพื่อเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะขอทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 27 ในแบบที่ 2 นะเจ้าคะ คือ การพิจารณาความตายเป็นอารมณ์ เพื่อเข้าสู่สมาธิ ขอพระพุทธองค์ โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้นำไปประพฤติปฏิบัติตาม ทำความเข้าใจ ด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ในแบบ ที่ 2 ของกรรมฐาน กองที่ 27 การพิจารณาความตาย ลุกลองพิจารณาเช่นนี้ ทำอย่างนี้ ก็แล้วกันนะ

พระยารธรรมเอย.. นั่งหลับตาลง ภาวนาไป หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยใจให้ว่างๆ ทำตัวของเราให้เข้ามาอยู่ในโลกแห่งธรรม พร้อมทั้งจะนำพาจิตใจของเรา น้อมนึกตามสิ่งที่เราจะได้ยิน แล้วเสียงธรรมนี้ จะนำพาจิตของลูกเข้าสู่โลกแห่งธรรม ลูกจะมองเห็นความเป็นจริง

เมื่อลูกลมองเห็นความเป็นจริงแล้ว จิตของลูกนั้นย่อมสว่าง เข้าใจคำว่า “ไม่มี” เมื่อเข้าใจคำว่า “ไม่มี” แล้ว ลูกก็จะนึกถึงความตายได้

พระยารธรรมเอย.. หรือว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถ จากการนั่งเป็นการเดิน ก็ได้ลูก เราค่อยๆ เดินจงกรมไป พิจารณาธรรมนี้ไปเรื่อยๆ ตามที่เรานั้นสะดวก

เมื่อค่อยๆ เดินไป อย่างเท้าซ้าย อย่างเท้าขวา ค่อยๆ เดินไป พิจารณา ปล่อยจิต ปล่อยใจให้ว่าง ให้โล่ง ให้เบาสบาย ผ่อนคลายจากทุกอย่าง ให้จิตนั้นเหลือเพียงความมุ่งมั่นตั้งใจ ที่จะนำพาจิตใจ ของตนเข้าสู่ธรรมะที่จะได้ฟัง คือว่านั่งก็ได้ เดินก็ได้ อยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ทั้งนั้น ขอเพียงแค่ว่า

ให้ทำจิต ทำใจ ให้เบา ให้สบาย

ให้จิตของเรานั้นตั้งมั่น พร้อมทั้งเดินไป เข้าไปสู่โลกแห่งธรรมพร้อมเสียงธรรมนี้

พระยารธรรมเอย.. ลูกทั้งหลาย เมื่อปรับจิตปรับใจจนพร้อมแล้ว ลองพิจารณา

ตามนี้ เกิดลูก ตัวของเรา ร่างกายของเรา ที่สมมุติว่าชื่อน้ำฝน หรือสมมุติว่าชื่อสมชาย สมมุติว่าชื่อนั้น ชื่อนี้ตามที่เราได้มีนามสมมุติเรียกขานกัน คนนี้ที่เป็นเรา ตอนที่ก่อเกิดมานั้น เกิดมาอย่างไร

เราเกิดมาจากน้ำ ที่เป็นน้ำเชื้อของพ่อและแม่ เราเกิดมาจากหยดน้ำ 1 หยดรวมตัวกันมา ค่อยๆ ก่อตัวเป็นตัวของเรา ตัวเล็กๆ ค่อยๆ ใหญ่ขึ้น โตขึ้น และมีอวัยวะส่วนต่างๆ ค่อยๆ โผล่ออกมา ค่อยๆ โตขึ้นตามวัย ตามกาลเวลา เมื่อถึงเวลา ก็คลอดเราออกจากท้องแม่มา เราก็ตัวเล็กๆ แดงๆ มีปาก มีหู มีจมูก มีอวัยวะทั้ง 32 ส่วน มีร่างกายนี้เกิดขึ้นมา

เมื่อเราเกิดมาแล้ว ก็มีชื่อสมมุติว่าชื่อนั้น ชื่อนี้ ชื่อที่พ่อแม่เลือกที่จะตั้งชื่อ เพื่อให้เรานั้นมีนามสมมุติในการเรียก แล้วเราก็ประกอบตัวของเราจนสำเร็จ เรียบร้อยแล้ว

ที่นี่ เราก็เจริญเติบโตตามวัย โตขึ้นร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แก่ขึ้น ร่างกายก็เปลี่ยนไป พอเมื่อเรานั้นจะต้องตายจากโลกนี้ไป เป็นอย่างไรลูก เราก็ดับจากกายนี้โดยการจบลมหายใจลง เราเกิดขึ้นจากน้ำ แล้วก็ดับลงด้วยลม กลับคืนสู่พื้นดิน คือธาตุแห่งดิน มีความชุ่มร้อน เปรี้ยวร้อน จากอากาศ ช่วยทำให้เรานั้นสลายกลับคืนสู่พื้นดิน

ตัวของเราก็แค่นี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ดับไป ในช่วงเวลาไม่เกิน 100 ปี นี่แหละนะ คือชีวิตของเรา ถ้าหากว่าในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตของเราเป็นอย่างนี้ ตามที่เราารู้ เราเห็นนี้ เราก็ไม่ต่างอะไรจากรถ สักคันหนึ่ง บ้านสักหลังหนึ่ง ที่ตั้งแต่ที่แรกเริ่มมันก็ไม่มี แต่เป็นเพราะว่า มีเหตุของมัน มันเลยนำเหตุเหล่านั้นมาประกอบให้มีขึ้นมา

บ้านนั้น เมื่อมีคนหาเงินได้ ซื้อวัสดุต่างๆ แล้วนำมาประกอบ ตั้งอยู่บนพื้นดิน ก็คือบ้านหนึ่งหลังขึ้นมา เมื่อกาลเวลาผ่านไป บ้านหลังนั้นก็กลับเสื่อมสลาย ดับสูญคืนสู่พื้นดินเหมือนเดิม มันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เหมือนกัน

รถสักคันหนึ่งก็มีชิ้นส่วนต่างๆ มาประกอบขึ้นเป็นรถ ถ้าเราค่อยๆ แกะอะไหล่ชิ้นส่วนต่างๆ ของรถออกไปทีละชิ้น สองชิ้นโยนทิ้งไปเรื่อยๆ ท้ายที่สุด รถคันนั้นก็ไม่มี

กายของเรานี้ ก็ไม่แตกต่างอะไรจาก สิ่งของ ข้าวของอื่นๆ เลย ถ้าสมมุติว่านะ เราเอามือของเราตัดทิ้งไป มือเราหายไป

ตัดแขนทิ้งไป แขนก็หายไป

ตัดท่อนขาทิ้งไป ขาก็หายไป

ตัดหัวทิ้งไป หัวก็หายไป

ตัดลำตัวของเราทิ้งไป มันก็หายไป ทั้งเรา
เราก็แค่ประกอบขึ้นมาจากธาตุที่มีอวัยวะครบ 32 ส่วน ก็เลยเรียกว่า “ร่างกาย”
แต่แท้ที่จริงแล้วเขา ก็ไม่ใช่ตัว ใจตนอะไร เขาก็ไม่ใช่ใคร
เกิดมา ก็ต้องเป็นไปตามเหตุที่มันเกิด
พอดับไป ก็ต้องเป็นไปตามเหตุที่มันดับ
ก็ไม่เห็นว่าจะมีอะไรเป็น “เรา” อยู่ตรงไหน ชื่อก็สมมุติ ทุกสิ่งทุกอย่างก็สมมุติ
ขึ้นมา

ฉะนั้น.. เราไม่มี.. ไม่มีเรา.. เรานั้นเกิดมาพร้อมกับความตาย เมื่อมีการเกิดในที่
ใด การตายย่อมต้องมีแล้วในที่นั้น นั่นคือความจริง ที่องค์พระพุทธรเจ้าทรงชี้ทาง ให้เราทั้ง
หลาย รู้แจ้ง เห็นตามความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่ว่าจะ
เป็นบุคคล ข้าวของ สิ่งของต่างๆ ทุกอย่างล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงแท้ นี่คือความจริง เราเองก็
ไม่อาจจะหนีพ้นความจริง ข้อนี้ไปได้

สิ่งที่เราควรทำ ก็คือ ควรเตือนตนตัวเองไว้เสมอว่า เกิดแล้ว ก็ต้องตาย

เรามีความตายเป็นของแท้แน่นอนที่อยู่คู่กับเรา

เมื่อมีเกิด มีเรา ก็มีตายเป็นธรรมดา

เรานั้น ไม่ต่างจากสิ่งของข้าวของทั้งหลาย ที่มัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

ฉะนั้น.. เราอย่ามัวแต่ลุ่มหลง ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ทั้งหลายเลย

ในวัฏสงสารนี้ เป็นที่ที่หลงเข้ามาอยู่ในโลกแห่งความสมมุติ สมมุติขึ้นมา ว่ามีคน
นั้น คนนี้ มีสิ่งนั้น สิ่งนี้ สมมุติขึ้นมาตามเหตุที่ตนได้สร้าง ได้ทำ แล้วก็ดับไป

มีดวงจิตเยอะแยะมากมาย ที่หลงในสิ่งสมมุติ หลงในกาย ในตัวในตนของตน
เพลิดเพลนไปกับสิ่งที่ตนมี จนลืมนึกถึงความเป็นจริงว่า เกิดคราใดตายครานั้น เมื่อมีการ
เกิดย่อมมีการตาย เมื่อมีพบก็ต้องมีจาก เป็นธรรมดา

เรานั้น.. ค้นหาความจริงดีกว่า ว่า ทำไมต้องเกิด ทำไมต้องตาย

เรานั้นไม่เกิด และไม่ตาย ไม่ได้หรือ

ค้นหาความจริง ตามองค์พระพุทธรเจ้า ดีกว่า

เมื่อเราค้นหาความจริงข้อนี้แล้ว เรานั้นก็จะารู้แจ้งตามคำสอนขององค์
พระพุทธรเจ้าว่า เราก็เลือกที่จะไม่เกิดได้ เพราะการเกิดนั้น ย่อมมีการตาย และการเกิดแล้ว
ตายนั้น ย่อมเป็นทุกข์

ฉะนั้น.. เราจะเดินตามรอยขององค์พระพุทธเจ้า ซึ่งตอนนี้ไม่มีการเกิดและการตาย กับท่าน อีกแล้ว รวมถึงยังมีองค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์เจ้าอีกมากมาย หลายพระองค์ หลายดวงจิตที่หลุดพ้นไป

กายของเรานี้เกิดขึ้นมาตามเหตุของมัน

ถ้าคูที่ร่างกาย ก็คงเกิดมาจากธาตุน้ำประกอบกายขึ้นมา

ถ้าคูที่จิต หรือว่าเหตุที่ต้องเกิดร่างกายนั้น ก็เพราะว่าจะมีจิตมาถือครองกายนั้น เลยมีการหล่อหลอมก่อเกิดเป็นตัว เป็นร่างกายขึ้นมา จิตนั้นก็มาครอบครอง แล้วกายของเรา ก็เกิดตามบุญตามบาปที่เราสร้างเราทำเอาไว้ เรานี้ก็เกิดมาตามกรรมที่ตนทำ

ที่นี่.. เมื่อเราเป็นไปตามกรรม

แล้วก็เกิดมา.. ตามกรรม

แล้วเราก็.. ทำกรรมต่อไป

เดี๋ยวเราก็ต้องเป็นไป.. ตามกรรมนั้นอีก

ฉะนั้น.. เราจะไม่เอาอีกแล้วดีกว่า กายนี้เกิดมาแล้วต้องตาย มันก็ไม่ใช่ของเรา เลือกที่จะเกิดตามใจเราก็ไม่ได้ แปลว่า มันก็ไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องทุกข์ ต้องทรมาน แปรร่างกายนี้ไว้ ทั้งที่เราไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น มันก็เป็น แปลว่ามันไม่ใช่ของเรา

ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ มันก็ทำให้เราทุกข์ เราร้อน ดิ้นรน ขวนขวายอยู่ตลอด มันไม่เคยเป็นตามที่เราสั่งให้มันเป็นเลย ฉะนั้นแปลว่ามันก็ไม่ใช่ของเรา

เราจะทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ตัวเราก็ไม่ใช่เรา เกิดแล้วก็ต้องตาย ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี เข้าใจแล้วในสิ่งที่เรียกว่า “ร่างกาย”

ที่นี่ เราก็ค่อยๆ ภาวนาๆ ไป

ตาย.. สักวันหนึ่งเราต้องตาย ทุกคนเกิดมาต้องตาย

ตาย.. ก็คือดับสูญ

ตาย.. ก็คือไม่มี ตัวของเรา จะต้องหายไปจากโลกนี้ไปในสักวันหนึ่ง

และกาลเวลาของเราที่เหลืออยู่ ถ้า 100ปี ตอนนี้เราอายุ 30 ปี เหลืออีก 70 ปี แต่ในความเป็นจริงแล้วถ้าเราอายุ 70 ปี เราก็คงไม่สามารถที่จะทำประโยชน์อะไรได้อีกต่อไปแล้ว ฉะนั้น เราก็คงตัดออกไปอีก 30 ปี ก็คงเหลือเวลาอีกแค่ 40 ปี 40 ปีนี้เราอยู่

บนโลกนี้ ไม่ว่าจะมီးอะไรขึ้นมา หรือไม่มีอะไรขึ้นมา ทำยที่สุด เราก็เอาอะไรไปด้วยไม่ได้ สักอย่าง

ก็ในเมื่อเรารู้แล้วว่า กายนี้จะไม่ไช่ของเรา สิ่งทั้งหลายก็จะไม่ไช่ของเรา เราก็เอาเวลาที่มีอยู่ สมมุติตายไปดีกว่า อยู่ก็เหมือนตาย ตายก็เหมือนอยู่ ไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง ใครจะดำ จะว่า จะชื่นชม สิ่งเหล่านั้นไม่มีค่าอะไร เราก็อยู่อย่างว่างๆ อย่างไม่มีสักสิ่ง สักอย่าง เช่นนี้ไปละ

สักว่าประกอบชีวิตไปวันๆ แบบไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น อยู่อย่างนี้ไป ไม่จำเป็นต้องไปฆ่าฟันผู้อื่น แก่งแย่งชิงดีผู้อื่น ไม่จำเป็นต้องชวนชววยดีนรรน จนทำให้ตนเป็นทุกข์ ไม่มีความจำเป็นเลย

ความตายนั้น คือสิ่งเที่ยงแท้ ที่มันจะเกิดขึ้นกับเราเป็นแน่

การตายนั้นเป็นสิ่งที่ธรรมดา แต่เราทุกคนต้องเจอหากยังมีการเกิดอยู่ ฉะนั้น เรา จะดับความทุกข์ทุกอย่าง ไปพร้อมกับการพิจารณาความตาย เห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตายไป

ความโกรธเกิด เดียวมันก็ดับ

ความโลภเกิด เดียวก็ดับ

ความหลง ความรัก ก็เหมือนกัน เกิดบ้าง ดับบ้าง อยู่อย่างนั้น ไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัวไช่ตนของเรา

ร่างกาย ก็เกิด ดับ สรรพสิ่งทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ เกิด ดับ แล้วเราจะวิ่งวนตาม ความหลง เมื่อมันเกิด ความโลภ ความโกรธ ความรัก เมื่อมันเกิดวิ่งตามมันไปทำไม วิ่งตามให้มันเหนื่อยเพื่ออะไร ร่างกายนี้ สิ่งของข้าวของ คำชื่นชม หรือว่านิินทา ดำว่า มันเกิดแล้วมันก็ดับเหมือนกัน ทุกอย่างเกิดแล้วก็ต้องตาย เกิดแล้วก็ต้องดับ

ที่นี่ เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว **พระยารธรรมเอย..** ก็ลองภาวนาไป นะลูกนะ

เกิดก็ต้องตาย

เกิด..ตาย เกิด..ตาย

ถ้าไม่เกิด ก็ไม่ต้องตาย เกิด ก็ต้องตาย

ถ้าไม่ต้องเกิด ก็ไม่ต้องตาย ถ้าเกิด ก็ต้องตาย

ถ้าไม่ต้องเกิด ก็ไม่ต้องตาย

เหมือนเช่นดังกระดางใบนั้น สិនะ ถ้าไม่ต้องสร้างมันขึ้นมา มันก็ไม่มี และมันก็ไม่
ไม่ต้องตาย ไม่ต้องหายไป ไม่มีความหมายอะไรเลย ก็กับการที่สร้างมันขึ้นมา มันก็ตั้งอยู่
และมันก็ดับไป มันก็ไม่มีมีความหมายอะไร ในตัวของมันเลย มันอาจจะทำประโยชน์ให้
กับเราได้ ให้กับคนอื่นได้ แต่มันไม่มีประโยชน์อะไรในตัวของมันเลย เพราะมันเกิด เกิดก็
ยึดในตัวและเป็นไปตามเหตุ ก็ต้องใส่ดิน ใส่ น้ำ ใส่สิ่งของ ถูกใช้งานตามเหตุที่มันเกิด
ถ้าถึงเวลาที่มันต้องเสื่อมสลายไป มันก็ต้องดับไป ก็เหมือนกันกับเรา นี่ละนะ

มีเหตุ คือ กิเลสตัณหา กรรมวิบาก ส่งผลให้เกิด ก็เกิดมา ตามที่เขาอยากให้เกิด
ที่เขาสั่งให้เกิดและเป็นไปตามที่เขาสั่ง แล้วก็ดับตามเขาไปอีก

เราได้ประโยชน์อะไรเล่า เราไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย คนที่ได้ประโยชน์

คือ กิเลส คือตัณหา

คือ รัก โลภ โกรธ หลง

คือ ความอยาก และความไม่อยาก เหล่านี้ต่างหากเล่า

เกิดคราใด ความตายก็มีอยู่ในเรานั้น เกิดที่ไร ก็ต้องแบกภาระหน้าที่มากมาย
แล้วก็ต้องตายไป ตามเหตุอีก

ไม่มีอะไร เป็นเรา

ไม่มีอะไร คือของเรา

หยุดการเกิด ด้วยการตาย

ตาย.. ด้วยสติ ด้วยปัญญา

ตาย.. ด้วยความรู้แจ้ง

ตาย.. ก่อนที่จะตายจริง

แล้วเราจะได้อยู่เหนือความตาย เราจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เช่นดัง องค์พระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะหยุดการเกิดของเราแล้ว จะไม่ให้เหลือเชื้อแห่งการเกิด ซึ่งมันก็คือ
ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ มันคือ ความอยาก และความไม่อยาก
เราจะหยุดเชื้อเหล่านี้ที่เป็นเหตุ ก่อให้มีตัวเราขึ้นมา หยุดมันซะ

ตายแล้ว.. เราต้องตายจากทุกสิ่งทุกอย่าง

ตายจากการที่ถูกครอบงำจาก รัก โลภ โกรธ หลง โยง และไม่โยง

เราต้องเอาตัวเราห่างจากมัน จะไม่เกิดในมันอีกต่อไป

ที่นี่ เราก็จะรู้สึกโล่ง ว่าง..เห็นแต่แสงสว่าง เบา สบาย

พระยาธรรมเอย.. เพราะจิตของเรา พิจารณาธรรม จนเข้าถึงความสว่าง รู้แจ้งแล้ว เรานั้นก็สามารถทรงฌานในความว่างนี้ได้ ลูก หรือว่า จะจับภาพแห่งแสงสว่างของจิตที่เกิดขึ้น เพราะเราได้บรรลุ เข้าใจในธรรม

ธรรม ได้นำพาเราเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริง ที่มีแสงสว่าง รู้แจ้ง เข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายนั้น เราก็คงทรงฌานไว้เช่นนี้ละลูก

ไม่ว่าเราจะเดินอยู่ เราก็สามารถอยู่ท่ามกลางแสงสว่าง ได้ลูก โดยไม่สนใจกายสนใจแต่สภาวะ ความสว่างไสว ความรู้แจ้ง สติปัญญาที่อยู่เหนือทุกอย่าง อยู่เหนือการเกิด และการตาย

เรานั้นก็ประคองสภาวะธรรมเช่นนี้ ก็สามารถเข้าสู่ฌานได้แล้ว พระยาธรรมเอย.. ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ ลูก

พระยาธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้เข้าใจ น้อมนำไปประพฤติ ปฏิบัติตาม ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะว่า

เรานั้น.. เกิดมาจากน้ำ แล้วก็หล่อตัวมาเป็นเรา

เรา.. ก็ไม่ต่างจากสิ่งของอื่นๆ ที่มีเหตุให้มันเกิด และมันดับไป

เรานั้น.. ก็ไม่มีค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดเลย

เรานั้น.. ก็แค่เกิดตามกิเลสตัณหา ดับตามกิเลสตัณหา

เรานั้น.. ไม่ใช่เรา ไม่มีตัวมีตนของเรา

เรานั้น.. ไม่เกิดไม่ตายละ ดีที่สุดแล้ว

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 180 **มรณานุสติ แบบที่ 3**

ในเช้าของวันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 27 แบบที่ 3 การพิจารณาความตายเป็นอารมณ์ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. สายน้ำที่มันไหลไปแล้ว มันจะไม่มีวันไหลกลับคืน พระอาทิตย์ที่มันขึ้น แล้วก็ตกดินไป มันก็จะไม่มีวันหวนกลับมาเป็นวันเก่า ถ้าพระอาทิตย์ขึ้นใหม่ในวันพรุ่งนี้ มันก็จะ เป็นของวันพรุ่งนี้

สรรพสิ่งทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ เป็นไปตามกาลเวลา เปลี่ยนแปลงหมุนเวียนไปเรื่อยๆ ตัวของเราก็เหมือนกัน อาศัยกิเลสและตัณหา เกิดมาชาตินี้ เกิดมาชาติหน้า เกิดมาในหลายแสนภพชาติ ที่ผ่านมา วนเวียนอยู่เช่นนี้ตามกาลเวลา ไม่จบไม่สิ้น

พระยารธรรมเอย.. เราก็เหมือนกันกับดวงอาทิตย์นั้นแหละลูก ที่มันโผล่ขึ้นมาจากขอบฟ้า เมื่อครบเวลา 1 วัน มันก็ต้องลับขอบฟ้าไป เราเองก็โผล่ขึ้นมา เมื่อถึงเวลา ก็ต้องดับคืนกลับไป และเมื่อโผล่ขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำหน้าที่ของตนเอง ตามเหตุที่ตนนั้นมี ที่ตนนั้นควรจะทำ

บางคน.. ก็ทำความชั่ว เพราะเหตุแห่งเชื้อกิเลสและตัณหานั้น สั่งให้ทำ

บางคน.. ก็ทำความดี เพราะว่าสามารถเอาตน อยู่ห่างจากเชื้อกิเลสตัณหามาได้บ้าง ก็เลยทำดีไป ทำชั่วไป ผลของดีและชั่วนั้น ก็เลยส่งผลให้ เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด ทำให้เรานี้ เวียนวนอยู่ในวัฏสงสารนี้ ไม่รู้จักจบ

ลูกเอ๋ย.. ดวงอาทิตย์ที่มันต้องส่องสว่าง ที่มันต้องเกิดมา เพื่อทำหน้าที่ของมันในทุกวันๆ หากว่ามันมีชีวิตเหมือนกันกับเรา มันก็คงจะเหนื่อย เบื่อหน่ายกับหน้าที่ที่มันต้องทำ

ดวงจันทร์ และดวงดาว มันก็จะต้องทำหน้าที่ในช่วงเวลาข้ามคืนในช่วงเวลาแห่ง
ความมืดมิดมันก็ต้องทำหน้าที่ของมันในความมืดนั้น ต้องทำอยู่อย่างนั้น เป็นประจำๆ
ถ้าเกิดว่ามันมีชีวิตเหมือนเรา มันก็คงเหน็ดเหนื่อยเหมือนกัน

ตัวของเรานี้ก็ไหลขึ้นมาทำหน้าที่ ดับกลับไปตามเหตุ แล้วก็ไหลขึ้นมาใหม่ มาทำ
หน้าที่หน้าที่อะไรก็ไม่รู้ ทำแล้วได้ประโยชน์อะไร หรือว่าทำเพื่ออะไร เราก็มารู้ รู้แต่ว่าต้อง
เวียนต้องวนอยู่อย่างนั้น

บางที ก็เกิดมาในวงศ์ตระกูลที่ดี ในร่างกายที่ดี

บางยุค บางสมัย ก็เกิดมาในวงศ์ตระกูลที่ยากจน ทุกข์ยากลำบาก อดอยาก ไม่มีกิน

บางชาติ หากว่าได้ทำกรรมไม่ดีไว้มาก ก็ต้องเกิดมาเป็นสัตว์เดรัจฉาน ในชนิด
ต่างๆ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น เวียนอยู่อย่างนั้น นั่นหรือที่เรียกว่า “ชีวิต”

ชีวิตให้อะไรกับเรา ลูกเอ๋ย ชีวิตเขาให้อะไรกับเราบ้าง เหตุใดเล่า เราจึงต้องวน
ต้องเวียนไป อยู่กับคำว่า “ชีวิต” อย่างไม่จบไม่สิ้น

ลูกเอ๋ย.. ลองพิจารณาตาม เช่นนี้เถิดว่า

ร่างกายของเรา ก็คืออีกส่วนหนึ่ง

จิตของเรา ก็คือ อีกส่วนหนึ่ง

เช่น ร่างกายนี้ก็คือ บ้านหลังหนึ่ง

จิตของเรา ก็คือตัวเรา ผู้ขอเข้าไปอยู่และอาศัย

ส่วนกิเลสและตัณหานั้น มันก็คืออกุฏติกา หรือว่าคืออกุฏที่ต้องทำตาม เมื่อเข้าไป
อยู่บ้านหลังนั้น เหมือนเราไปเยี่ยมบ้านใครอยู่ และเราก็ต้องทำประโยชน์ให้เขา เราต้องเป็น
ไปตามที่เขาสั่ง เราจะไม่มีสิทธิ์เป็นอย่างที่เราจะทำเลย

กายของเรา ก็สมมุติเหมือนบ้านที่เยี่ยมมา ยืมของธรรมชาติมาอยู่เพียงชั่วคราว
เมื่อกาลเวลาผ่านไป เราต้องทิ้งบ้านหลังนี้ไว้ แล้วเดินจากไป ไปเยี่ยมบ้านหลังใหม่อยู่ต่อไป
แล้วก็ไปเป็นไปตามกติกา ของบ้านหลังใหม่

เมื่อกาลเวลาผ่านไป เราก็ต้องเดินต่อไปอีก ไปเยี่ยมบ้านหลังใหม่อยู่ต่อไปอีก
แล้วก็ต้องเป็นไปกฎ ตามกติกาของบ้านใหม่นั้น

เขาสั่งให้เราหลง ยึดตัวยึดตน ยึดร่างกายนั้น ยึดชีวิต ภาระหน้าที่ของร่างกายนั้น
เราก็ต้องเป็นอย่างนั้น

เขาสั่งให้เราดิ้นรนชวนขวาย ทำทุกอย่างเพื่อบ้านหลังนั้น เราก็ทำอย่างนั้น

เขาสั่งให้ เราโลภ เรารัก เราโกรธ เราหลงยังงี้ เราก็ต้องเป็นไปตามกติกาของบ้าน
หลังนั้น เพื่อที่จะชวนชวาย ดิ้นรนทุกสิ่งทุกอย่าง ให้เป็นไปตามกติกาของบ้านหลังนั้น

เกิดเป็นคน ถ้าอยู่ในบ้านของความเป็นคน อยู่ในร่างกายของคนนะลูก เป็นไปตาม
กติกา กฎของความเป็นคน แต่คนนั้น ก็ยังมีหลายระดับ หลายแบบ หลายสิ่ง ให้เป็นไป
ตามเหตุ

เกิดเป็นสุนัข ก็ต้องเป็นไปตามกติกาในบ้านของสุนัข

เกิดเป็นนก เป็นปลา ก็ล้วนแล้วแต่มีกติกาในบ้านหลังนั้นๆ ที่เราต้องไปเกิดอยู่

ลูกเอ๋ย.. เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้ เข้าใจหรือยังลูก ว่าร่างกายของเรา ก็เหมือนบ้าน
แต่ละหลัง ซึ่งมันก็ไม่ใช่บ้านของเราด้วยสินะ เพียงแต่ชาตินี้ ขออาศัยในบ้านแบบนี้
หมดเวลาจากชาตินี้ เราก็ไปขออาศัยอยู่ในบ้านแบบนี้ หมดเวลาแล้วเราก็ไปขออาศัยอยู่
ในบ้านแบบนี้ เป็นอยู่อย่างนี้แหละลูก

เป็นทาส ของบ้านที่เราไปอาศัยอยู่

เป็นทาส ของสิ่งที่เรานั้นเข้าไปยึดถือ ว่าเขาเป็นตัวเป็นตนของเรา

ทีนี้ เราเข้าใจแล้วสินะ ว่าในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตของเรา เข้าไปยึดคนนั้นที่
คนนี่ที่ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา ทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

เราเข้าไปยึด กาลเวลาผ่านไป เราต้องละทิ้งบ้านนั้นไป แม้ว่าเราจะผูกพันทุ่มเท
กับบ้านหลังนั้นสักเพียงใด เมื่อหมดเวลาแล้ว ก็ต้องจากไปอยู่ดี

ทีนี้เรามาดูซิ เราก็คือดวงจิต ถ้าอย่างนั้น ถ้าเราไม่ต้องไปอยู่ในบ้านหลังนั้น หลัง
โน้น ไม่ต้องไปยึดบ้านใครอยู่อีกต่อไป ไม่ต้องไปทำตามกติกาของใครอีกต่อไป ถ้าเราจะ
ทำเช่นนั้นละ จะทำได้หรือเปล่า เมื่อเราทบทวนถึงจุดตรงนี้ เราก็นึกถึงองค์พระสัมมาสัม
พุทธเจ้า องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์เจ้า ที่

ไม่ต้องไปยึดบ้านหลังไหนอยู่อีกต่อไป

ไม่ต้องไปอยู่ใต้อำนาจของใคร

ไม่ต้องไปพบแล้วจาก เกิดแล้วตาย อีกต่อไป

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สว่างไสว เพราะไม่อยู่ใต้อำนาจ แห่งกายนั้น แห่งกติกา
นั้น อีกต่อไป เราก็จะเห็นองค์พระสว่างไสว องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า และองค์พระอรหันต์
เจ้า ก็เหมือนกัน ดวงจิตเหล่านั้นของทุกๆ พระองค์ ต่างก็สว่างไสว

ไม่ต้องมีบ้าน

ไม่ต้องครอบครองสิ่งใด

ไม่ต้องยึดถือ ยึดติดอะไร อีกต่อไป

สว่างไสว จิตนั้นปราศจากกตिकाใดๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น เลย์ผ่องใส สว่างไสว เป็นสุขอย่างแท้จริง และเป็นอิสระอยู่เหนือสรรพสิ่งทั้งหลาย ท่านทั้งหลายเหล่านั้นสว่างไสว ส่องพลังแสงพุทธบารมีลงมาที่ตัวของเรา

เราเห็นแล้ว เห็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรากฏขึ้นแล้ว เราก็รู้แล้วว่า กายที่มันหนักๆ กายที่มันเก่าๆ นี้ มันเป็นบ้านแห่งกิเลสตัณหาที่เราต้องมายืม มาอยู่กับมัน ต้องเป็นไปตามที่มันสั่งให้เป็น เราจะไม่หลงในมันอีกต่อไป เราจะปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุของมัน จะไม่รัก ไม่หลง ไม่โลภ ไม่โกรธ เพื่อมันอีกต่อไปแล้ว เมื่อเราไม่หลงในมัน

เราก็จะได้ไม่ต้องมาขอยืมมันอยู่ เราก็จะได้ไม่ต้องมาวนเวียนอยู่กับสิ่งที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป.. เหล่านี้

จิตของเราก็จะได้สว่างไสว

คนเรา เกิดมาแล้ว ก็ต้องตาย

สัตว์ทั้งหลาย เกิดแล้ว ก็ต้องตาย

โลกแห่งจิตวิญญาณ ก็เป็นเช่นนั้น เกิดแล้วก็ต้องตาย

โลกสวรรค์ โลกทิพย์ ที่ว่าสุขละเอียดประณีตกว่า ก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เกิดแล้วก็ต้องตายเหมือนกัน เพราะว่า มันเป็นเพียงแค่การยืมบ้าน หรือว่าการที่เราไปขออาศัยอยู่ในบ้านหลังสวย หลังไม่สวย หลังที่ดูว่าดี กับดูว่าไม่ดี แต่แท้ที่จริง มันก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา และที่สำคัญก็คือเราต้องเป็นไปตามที่เขาสั่งทุกอย่าง นั่นแหละคือการเป็นทุกข์ยิ่งนัก

เราจะพาจิตของเรา ขึ้นสู่ความบริสุทธิ์ ขึ้นไปในที่ที่ว่าง

ว่างเว้นจาก.. ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ

ว่างเว้นจาก.. การเกิด แล้วตาย

ว่างเว้นจาก.. การเวียนว่ายตายเกิด

เรานั้นจะนำพาจิตแห่งตน ห่างออกจากกองทุกข์ เพลิงไฟทั้งหลาย เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว เราก็จงพิจารณาไปว่า สิ่งทั้งหลายในโลก ในจักรวาลวัฏสงสารนี้

ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงแท้ เกิดแล้วตาย

คน ก็เกิดแล้วตาย

สัตว์ชนิดไหน ก็เกิดแล้วตาย

บ้านเรือน รถรา ก็เกิดแล้วตาย

ต่อให้เป็นอะไร ก็ต้องดับสูญไปทั้งนั้น

เรานี้ รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจตามความเป็นจริงแล้ว จากวันนี้ไป เราจะไม่วิ่งตามความหลง หลงในกายของตน หลงในกายของบุคคลผู้อื่น แล้วก็ไปดิ้นรนชวนชวาย เพื่อให้ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ลาภยศ สรรเสริญต่างๆ มาประกอบกายนี้ จะไม่ทำอีกแล้ว จะวางทุกสิ่ง เพราะนั่น คือ การก่อกอง ก่อชาติ คือ การตั้งจิตของตน เข้าไปลุ่มหลงในบ้านของผู้อื่น ที่เรานั้นต้องไปตกเป็นทาสของเขา เรานั้นจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นอีกแล้ว

ที่นี้ก็มาบริการของเราเอง บริการในจิตของเราอยู่กับองค์พระที่สว่างไสว อยู่กับที่ที่มีแต่แสงพลังพุทธบารมี แล้วก็โน้มพลังที่เย็นลงมา แต่อยู่ที่ฝ่ามือซ้าย ฝ่ามือขวาของตน ท่องไปเรื่อยๆ

เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด

เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด

ท่องอยู่อย่างนี้ ไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ

จนเราเห็นความเป็นจริงของ การเกิด การตาย ที่มันเป็นของคู่กัน ที่มันคืออันหนึ่งอันเดียวกัน จนเราเห็นละเอียดขึ้นไป เกิด ตาย เกิด ตาย จนเราเห็นมันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ เกิด หรือตายนั้น มันก็เหมือนกัน แล้วเราก็พิจารณาไปเรื่อยๆ จนเห็นความไม่มี

ก็ถ้าไม่เกิด ก็ไม่ตาย

เกิด หรือตาย ก็คือ ความไม่มี

แล้วไม่เกิด ไม่ตาย ก็คือไม่มี

สรุปแล้วทุกอย่างว่างเปล่า ทุกอย่างไม่มีอยู่จริง

เกิด..ก็สมมุติเกิด ตาย..ก็สมมุติตาย

ถ้าเรานี้ ไม่เอาตัวไปยุ่งเกี่ยวกับการเกิด เราก็จะไม่เกี่ยวกับการตาย ไม่มีเกิด ไม่มีตาย ทุกอย่างก็ว่างเปล่า

ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นเลย ทุกอย่างว่างเปล่า

ว่าง.. ข้างในว่าง.. ข้างนอกก็ว่าง..

เกิดก็ว่าง.. ตายก็ว่าง..
ความเกิดไม่มี การตายก็ไม่มี
การเกิดนั้นไม่มี การตายนั้นก็ไม่มี
..ไม่มีเรา.. ก็ไม่มีสักสิ่ง สักอย่างเลย
ไม่ต้องตกทุกข์ได้ยาก
ไม่ต้องดิ้นรนชวนขวาย
ไม่ต้องทุกข์ทรมานลำบาก อยู่ในบ้านเก่าๆ เหล่านี้อีกแล้ว
หลังนี้ที่เป็นบ้านแห่งคน ก็หนักเหนียว ด้วยภาระหน้าที่
หลังนั้นที่เป็นสัตว์ ก็เหน็ดเหนื่อย ในภาระหน้าที่ในรูปแบบของมัน ใ้อหลังโน้น
ที่ดูจะสวยหน่อย มันก็ยังมีหน้าที่อยู่ดีนะ ในบ้านของเทวดา ไม่มีใคร ไม่หลงในกายใด ไม่
สนใจอะไรอีกแล้ว

จิตของเราจะสว่าง ดุจดั่งแก้วมณี
จิตของเราจะสว่างไสว ดุจดวงแก้วในนิพพาน
เรานั้นจะสลายตัว เราก็สามารถทำได้
จะประกอบตัวขึ้นมา เราก็ทำได้
และไม่มีสุขไม่มีทุกข์ รู้แจ้งตามความเป็นจริง ไม่ต้องตกอยู่ใต้กตिकाใดๆ ทั้งนั้น
สิ่งเหล่านี้ละ คือ สิ่งที่เราควรทำ ควรนำพาจิตของตนให้เป็นอิสระเช่นนี้ เราก็โน้ม

พลังไป ทรงสภาวะจิตไว้เช่นนั้น

ให้เห็นการเกิด การตาย
ให้รู้ถึงการเกิด การเวียนวนในวัฏสงสาร
รู้ถึง การดับการเกิด
พาจิตของตน ออกจากบ้านที่มันซีเห่ทั้งหลาย
บ้านทุกหลังที่มันมีอำนาจควบคุมจิตของเรา ไม่ให้เป็นสุข ไม่ให้เป็นอิสระ
ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ

พระยารธรรมเอย.. พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ไปเรื่อยๆ ความเป็นจริงนั้น
จะทำให้ลูกรู้แจ้ง เข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลาย แล้วลูกก็จะค่อยๆ ปล่อยวาง ทิ้งไป ทีละสิ่ง ที
ละอย่าง จนเหลือแต่ความว่างเปล่า

เมื่อนั้นละ **พระยารธรรม..** ลูกก็จะเข้าสู่ความว่าง เข้าสู่ฌานได้ ฝึกทำบ่อยๆ



จิตก็จะอยู่เหนือกิเลส และตัณหา

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาให้ลูก ได้เห็นกายว่ามันมีสภาวะเป็นแบบไหน ได้เข้าใจที่เราต้องมาทนทุกข์ทรมานในกายนี้ ลูกได้รู้ว่าอย่าลุ่มหลงในกาย เราจะได้เป็นอิสระ พ้นทุกข์ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ วันนี้ ลูกขอกราบลาก่อนนะเจ้าค่ะ แล้วไว้ลูกจะมาเข้าเฝ้าทูลถามใหม่ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 181 **กายาคตานุสติ แบบที่ 1**

ในเช้าของวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ลูกจะขอทูลถามถึงวิธีการทำกรรมฐานกองที่ 28 แบบที่ 1 ในกองที่ 28 นั้น คือ การให้พิจารณาในร่างกายของเราเพื่อเห็นตามความเป็นจริงของทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกาย นะเจ้าคะ เราจะพิจารณาแบบไหน ยังไงละเจ้าคะ เราจะได้เข้าสู่ฌานสมาธิโดยการพิจารณาสิ่งเหล่านั้นนะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ ”

พระยารธรรมเอย.. ถ้าอย่างนั้น ลูกก็ลองทำตามนี้ดูกันนะ นั่งขัดสมาธิ หรือว่าอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ แต่ว่าปรับจิตปรับใจของลูกนั้น ให้ว่าง ให้โล่ง จิตใจนั้นไม่ต้องไปคิดสิ่งอื่นนะ ให้นึกถึงแต่ตัวของตน กายของตน คือ เอาจิตตั้งมั่นอยู่กับร่างกาย นะลูก

แล้วเราก็จะค่อยๆ พิจารณาในร่างกายของเราไปเรื่อยๆ เปรียบเสมือนกันกับการที่เราโยกตน หรือจิตของตนออกจากกาย แล้วก็ยืนอยู่ข้างนอก มองกลับมาที่ร่างกายของตน เหมือนคนยืนอยู่นอกบ้าน แล้วมองกลับมาพิจารณาในบ้าน นอกบ้าน หลังบ้าน ทั้งด้านบน และด้านล่าง ของบ้านหลังนั้น มองให้เห็นความเป็นจริง อย่างนั้นละลูก

ร่างกายของเราตั้งมั่นอยู่ ในอิริยาบถที่เรานั้นตั้งไว้ เราฟังทุกสิ่งทุกอย่าง ทำจิตทำใจของเราให้สว่าง ..แล้วมองกลับมาที่ตัวของเรา นะลูกนะ

กายของมนุษย์เรานั้นสามารถพิจารณาได้หลายอย่างลูก เราจะหยิบยกเอา เฉพาะอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายมาพิจารณาก็ได้ หรือว่าจะพิจารณาทั้งร่างกายก็ได้ และยังสามารถที่จะพิจารณาถึงสิ่งไม่สวยไม่งามที่อยู่ภายนอก เช่น หู ตา จมูก ปาก ฟัน เล็บ ผิวน้ำ เส้นผม ขน พิจารณาอวัยวะส่วนภายนอกที่เรามองเห็น เห็นได้อย่างชัดเจน หยิบยกเอาสิ่งเหล่านั้นมาพิจารณาก็ได้ลูก

หรือว่าเราจะเลือกที่จะพิจารณาในสิ่งที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนังของเรา

คือ เส้นเอ็น ชั้นไขมัน

คือ เนื้อที่หุ้มห่อตามกระดูกของเรา ในส่วนต่างๆ

คือ น้ำเลือด น้ำเหลือง

คือ สิ่งที่มีมันซ่อนอยู่ภายในใต้ผิวหนังของเรา เหล่านั้น

ชั้นที่ 2 ในร่างกายของเรา มีสถานะเป็นเช่นนั้น

เช่น ถ้าเราดูที่แขนของเรา ก็จะเห็นเอ็นต่างๆ ที่ยึดอยู่กับนิ้วแต่ละนิ้ว เพื่อให้มันประกอบทำงานได้ แล้วก็ยึดมาที่แขน ที่ไหล่ เส้นที่มันวิ่งไปตามศีรษะของเรา ตามลำตัวของเรา

ในใต้ผิวของเรา ก็มีชั้นไขมันต่างๆ มีเลือด มีน้ำเหลือง มีสิ่งต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบ ที่หุ้มห่อกายของเราไว้ เราจะพิจารณาสิ่งที่เป็นใต้ผิวหนัง อย่างนี้ก็ได้อีก

หรือว่า เราอาจจะพิจารณาถึงอวัยวะภายในที่เรามองไม่เห็นได้ ที่เรานั้นแค่รู้ว่ามันมีอยู่ แต่เรามองหามันไม่เจอ เพราะว่ามันโดนปกคลุมด้วยเนื้อหนัง ที่หุ้มห่อกายของเราเอาไว้ เราเลยไม่เคยเห็นมันเลย รู้แต่ว่ามันมีอยู่ในเรา

ก็อาจจะเป็น ช่องคอที่เป็นใต้ลิ้นของเราลงไปจะลูก ตรงช่องคอเป็นสีแดง ที่มันมีเลือดมีเนื้อ หรือว่าลงไปทีกระเพาะอาหาร ที่ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับ ไต ไส้ อาหารเก่า อาหารใหม่

สิ่งต่างๆ ที่มีมันเป็นอวัยวะภายในที่เรามองไม่เห็น เราสามารถที่จะยก หรือว่าพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งได้ เช่น ถ้าเกิดว่าเราจะพิจารณาไส้ ลำไส้ของเรา มันก็จะเป็นท่อนๆ ขดอยู่ในท้องของเรา ภายในลำไส้นั้นก็จะมีทั้งอาหารที่มันค้างอยู่ในลำไส้ ไม่ต่างจากการที่ผ้าทอห่มุ แล้วก็เอาไส้ของห่มุ มาแล่ มาล้าง อย่างนั้นแหละลูก

หรือว่าจะเป็นท่อน้ำ ท่อน้ำเสียที่มันมีสิ่งสกปรก ที่ไปติดอยู่ตรงท่อระบายต่างๆ อาหารเก่า อาหารใหม่ ของเรา ก็ติดอยู่ในนั้น

เราจะหยิบไส้สักเส้นหนึ่งขึ้นมาพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มีอยู่ในตัวของเรา อย่างนี้ก็ได้อีก

หรือว่าจะหยิบยกเอาปอด เอาหัวใจ เอากระเพาะอาหาร เอาอวัยวะใดๆ ก็ได้ ลูกที่เราสะดอก คุ่นเคยกับมัน รู้จักกับสภาวะธรรมของมันเป็นอย่างดี เราสามารถที่จะหยิบยกมัน ขึ้นมาได้ทั้งนั้น

ทั้งตั้งแต่ เปลือกภายนอก เปลือกภายใน และอวัยวะข้างใน รวมถึงของเน่าเหม็น
ที่มันขับออกมาจากร่างกายของเรา เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ขี้หู ขี้ตา น้ำมูก น้ำตา น้ำลาย
เสลด รวมถึงสิ่งสกปรก หรือว่า สิ่งที่มีมันออกจากผิวหนังของเราออกมา ก็คือน้ำเหลือง
ถ้าเกิดมีอะไร บาดมีอนิดหน่อยก็เป็นน้ำเลือด ถ้าเกิดว่ามันเกิดการเน่า การอักเสบ ก็เป็น
น้ำหนอง

เราจะมองสิ่งสกปรกเหล่านั้นด้วยก็ได้ ที่มันออกมาจากร่างกายของเรา เช่น
อาจจะหยิบยกเอาเน่าๆ สักเล็บหนึ่งสักนิ้วหนึ่งขึ้นมา แล้วก็ดูความเน่าของมัน มันเปื่อย
มันเจ็บ มันพุพอง มันมีน้ำหนอง น้ำเลือดไหลออกมา มันเป็นสิ่งสกปรก โสโครก ที่อยู่ใน
ร่างกายของเรา

แม้เป็นแค่เพียงแผลเล็กน้อย นิดเดียว ก็ยังสามารถที่จะทำให้เราเจ็บได้ขนาดนี้
แม้เรายังไม่ตายมันก็ยังเน่าได้ เปื่อยได้ พุพองได้

ร่างกาย ..

มันซ่อนด้วยความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน

มันซ่อนด้วยความสกปรก สิ่งสกปรกมากมาย

ซึ่งไม่มีอะไรน่าใคร่ น่ายินดี ไม่มีอะไรเลยที่น่าปรารถนา

เรานี่ มีร่างกายที่น่าเกลียด น่ากลัว น่าขยะแขยง

ทุกวันนี้ ..

คล้ายคลึงกันกับว่าเรานอนกองอยู่กับ ถูที่มันห่อหุ้มเน่าๆ ไว้ภายใน

คล้ายคลึงกันกับว่า เรานอนอยู่กับของเสีย ของเน่าเหม็น ที่มันคอยขับออกมาจาก
ภายใน ออกมาสู่ภายนอกทุกวันๆ เดียวก็ถ่ายอุจจาระ เดียวก็ปัสสาวะ เดียวก็มีน้ำลาย
บ้างละ

ไม่สบายหน่อย ก็เสลดบ้างละ เหงื่อบ้างละ สารพัดอย่าง ที่มันจะเกิดขึ้น กับร่างกาย
ของเรา

ขี้โคลตตามผิวหนังต่างๆ สิ่งสกปรก เมื่อมีฝุ่นมามาปน มาเปื้อนกับผิวหนังของเรา
ก็กลายเป็นสิ่งสกปรก คั้น ต้องอาบน้ำ ต้องล้างมัน

ฟัน ถ้าไม่แปรง 2 วัน ก็คงอยู่ไม่ได้ รู้สึกว่าขี้ฟันมันหนา มันเหม็น ปากเราแท้ๆ
เรายังได้กลิ่นเหม็น เราไปคุยกับใคร ใครก็ไม่อยากจะคุยกับเรา

หู ถ้าไม่แคะมัน ทุกทีแคะอยู่บ่อยๆ มันก็กลายเป็นสิ่งสกปรก ที่อยู่เต็มในหู



ของเรา

น้ำมูก ขี้จมูก ถ้าเรานั้นไม่ค่อยแคะ ไม่ค่อยทำความสะอาดมัน มันก็เต็มอยู่ใน
รูจมูก และก็สกปรก อยู่อย่างนั้น

ขี้ตา ตื่นเข้ามาไม่ล้างหน้า ไม่ล้างขี้ตา ขี้ตาของเราก็คงจะเต็มอยู่ตรงตาของเรา
น้ำลาย นอนตื่นมาน้ำลายก็ย่อยออกปาก แล้วก็เปื้อนคราบน้ำลายเหม็น เหม็นแม้
กระทั่งตัวเอง ก็ยังเหม็นตัวเอง ยิ่งถ้าเป็นของคนอื่นละก็ ยิ่งสกปรกเข้าไปใหญ่

เส้นผม ผมของเรานั้นก็งอกออกมา เมื่ออายุชั้ยแก่ชราลง มันก็กลายเป็นสีขาว
เห็นผมหงอกอยู่ในถ้วยข้าวสักเส้นหนึ่งก็แทบจะอ้วก กินข้าวไม่ลง เห็นผมอยู่ในถ้วยแกง
สักเส้นหนึ่งแทบจะอ้วกออก กินข้าวไม่ลง

แต่..เรายังลุ่มหลง ยังยึดติดกับสิ่งสกปรกเหล่านี้มากมาย ลูกเอ๋ย
เรานี้ก็ยังคงยึดติด ว่านี่คือของเรา นั่นคือของเรา
เราต้องบำรุง ต้องดูแลรักษามัน เช็ดสวयงาม ผ่องใส
แล้วก็มายึดติดว่า นั่นของฉัน โน่นของฉัน
เรายึดกองขยะแห่งเราไม่พอ ยังยึดกองขยะแห่งบุคคล ที่เรารัก ที่พอใจทั้งหลาย
ด้วย

เช่นนี้ละ **พระยารธรรม..** คือ สิ่งทั้งหลายที่เราควรทำความเข้าใจ และนำไปพิจารณา
และเราสามารถหยิบอะไรก็ได้มาพิจารณา ลูก

เมื่อเรานั้นได้พิจารณาเข้าไปอย่างถ่องแท้แล้ว เราก็จะเห็นความเป็นจริง
ที่ซ่อนอยู่ใน สิ่งเหล่านั้น เมื่อเราเห็นความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่เรา นั้นลุ่มหลง ยึดติดอยู่
ก็จะคลายลง

ที่นี้ ก็ได้ทำความเข้าใจกันแล้วว่า จะทำกรรมฐานกองนี้ ได้โดยแบบไหน จะหยิบ
เอาอะไรมาพิจารณา

ที่นี้ ก็พากันลองทำดูนะลูกนะ นั่งหลับตา ทำสมาธิให้สงบ ปล่อยจิต ปล่อยใจของ
ตนให้ว่างๆ แล้วก็โน้มพลังจากองค์พระพุทธรเจ้า ที่อยู่ตรงข้างหน้าของเรา ที่เป็นแก้วใส ที่
เป็นแสงสว่าง น้อมลงมา สู่กายของเรา

พร้อมด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เบาๆ

พร้อมด้วยพลัง ที่เย็นสบาย

พร้อมด้วย ความสุข ที่ว่างเบา สบาย

ตั้งจิต ตั้งใจให้มั่น นึกถึงดวงแก้ว ดวงธรรม อันสว่างไสวที่ เกิดขึ้น มีอยู่ในกายของเรา ดวงแก้วสว่างไสว เกิดขึ้นอยู่ในท้องของเรา ดวงขนาดใหญ่ เท่ากันกับลูกฟุตบอล ดวงแก้วใสๆ 2 ดวง สว่างไสว อยู่บนฝ่ามือของเรา ดวงแก้วใสๆ ที่เป็นของเล่นเด็ก นะลูกนะ

สว่างไสว ลอยอยู่ตรงหน้าผากของเรา
แล้วก็ค่อยๆ ดึงแสงสว่างนั้น เข้าสู่ศีรษะของเรา
แสงสว่างนั้นพุ่งลงไป บนไหล่ของเรา
วิ่งตามแขนลงไป สู่เท้าของเราด้วย
แสงสว่างทั้งหลาย เกิดขึ้นสว่างไสว อยู่ในกายของเรานี้
ตัวของเรา ก็เบาสบาย เย็นใส

ที่นี้ เราก็พร้อมที่จะกลับมาพิจารณาตัวของเรา ด้วยฉันทสมาธิ ด้วยกำลังแห่งสมาธิแล้ว บนศีรษะของเรานั้น มีเนื้อหนังหุ้มห่อ คลุมกะโหลกศีรษะเอาไว้ มีเส้นผมงอกออกมาตามรูขุมขนของศีรษะ ข้างบนก็เป็นเส้นผมใหญ่ ทางด้านล่างของศีรษะ ก็เป็นเส้นผมเส้นเล็กเส้นน้อย

ผมเหล่านี้ แท้ที่จริงแล้ว มันก็น่าเกลียดน่ากลัว หากว่าเรานั้นไม่ดูแลรักษามันสักเดือนหนึ่ง มันก็จะคันผิวหนัง ผิวหนังอาจจะขึ้นเป็นเชื้อรา มีสะเก็ดสีขาวเต็ม แล้วเรานั้นอาจจะพุพอง เป็นแผลตามจุดต่างๆ เส้นผมเหล่านี้ เมื่อครั้งแก่ชราลง จากที่มันเป็นสีดำ มันก็กลายเป็นสีขาว ถ้าเรานั้นไม่ดูแลมันเป็นอย่างดี มันก็จะสกปรกเน่าเหม็น ดูแล้วไม่ต่างจากกองขยะที่ถูกทิ้งไป

เรานี้สักเพียงแต่ว่า อาศัยกายนี้ เพื่อดำรงความดีของเราต่อไป สร้างความดีต่อไปเท่านั้น เราไม่ควรลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านี้เลย เพราะมันเป็นสิ่งสกปรกโสโครก เป็นสิ่งที่เรานั้นต้องคอยดูแลรักษา และไม่ว่าจะสวยงามเพียงใด วันหนึ่งมันก็ต้องเสื่อมไป สลายไป พังไป ผมก็ไม่ใช้สิ่งสะอาดสวยงาม ร่วงลงสู่พื้นดินตรงไหน เมื่อพบเห็นก็ดูสกปรกโสโครก ไม่น่าจับต้อง มันน่าเกลียดน่ากลัว มันไม่ใช่สิ่งสวยงามเลย

ภายในใต้ผิวหนังของเรา ก็มีไขมันบางๆ หุ้มห่อ มีน้ำเลือด น้ำเหลือง หุ้มห่อกะโหลกศีรษะของเราเอาไว้ ทำให้เรานั้น รู้สึกว่ามันสวยงาม แต่ความเป็นจริงแล้ว มันก็หุ้มห่อสิ่งที่ เราเรียกว่า ฝีกะโหลกเอาไว้

เนื้อ หนัง เส้นเลือด เอ็นต่างๆ เอ็นเล็ก เอ็นใหญ่ ที่คลุมอยู่บนศีรษะเรา ลงสู่ลำ

คอของเรา เส้นต่างๆ ที่อยู่ใก้โหลกของเรา สิ่งเหล่านี้ถ้าแล่ออกมา เปิดให้เห็นความจริง ออกมา คงจะน่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนัก เราคงไม่กล้าดู เราคงไม่กล้ารู้กล้าเห็น

ถ้าเกิดว่าเราแล่มันออกมาแล้ว ผมก็จะเป็อนด้วยเลือด น้ำเลือด น้ำเหลืองก็ไหล ออกมา หัวของเรา กะโหลกศีรษะโครงกะโหลกนั้น ที่อาจจะหุ้มห่อไปด้วยเยื่อเนื้อเล็กน้อย มีเอ็น มีเส้นต่างๆ เมื่อแล่สิ่งเหล่านั้นทิ้งไป มีแต่หัวกะโหลก

หูของเรา ก็เป็นเพียงแค่กระดูกอ่อน มันจะอยู่ได้ไม่นาน มันพร้อมที่จะเน่าเหม็น ไปกับเรา

ตาของเรา และนัยน์ตานั้น มันก็เป็นสิ่งที่จะอยู่ได้ไม่นาน เพราะมันเป็นเลือด เป็นเนื้อ เป็นสิ่งที่หุ้มห่อเท่านั้น

เส้นเอ็น เส้นประสาท สิ่งต่างๆ เช่น สมอ ของทุกอย่างที่อยู่ในศีรษะของเรา นี้ เมื่อครั้งเวลาผ่านไป มันก็จะเน่า แล้วเสื่อมเสียไป

หัวของเรา ที่เรากลุ่มหลงนัก ในใบหน้านี้ที่สวยงาม ที่ไม่สวยงาม และพยายามดิ้นรน ให้สวยงาม สิ่งต่างๆ ทั้งหลายเหล่านั้น มันจะเป็อยเน่าไปหมด เหลือแต่เข้าตาอันใหญ่ เหลือแต่โครงจมูกเล็กน้อย ตามกระดูกที่มันแข็งแรง เหลือแต่ฟัน

ปากอันกว้าง ที่เมื่อเรามีชีวิตอยู่ หรือว่า ไม่ได้แล่ออกนั้น มันมีเนื้อของแก้ม หุ้มห่อ เลยมองไม่เห็นว่ปากเรากว้างขนาดไหน มองไม่เห็นความเป็นจริง ลิ้นก็เน่าไป เนื้อก็เน่าไป ก็เป็นแค่ฝีกะโหลก ตาโบ้ ฟันก็กว้าง หักไปบางซี่ เป็นอยู่อย่างนั้น

ในกะโหลกก็ไม่มีอะไร และก่อนที่มันจะเน่าเหม็น เสื่อมไปนั้น มันก็ยังมีตัวหนอน ตัวแมลง สัตว์เล็กสัตว์น้อย มาเกาะกินย่อยสลายมันอีก

ซึ่งมันเป็นสิ่งที่คนเราทุกคนหนีไม่พ้นเลย ไม่ว่าจะรวยขนาดไหน จะจน จะเกิดเป็น คนชนชาติใด เผ่าพันธุ์ไหน จะเป็นใคร ก็ไม่พ้นความจริงข้อนี้

และร่างกายของเราทุกคน ต่างก็ชอบสิ่งที่เป็อยเน่าพุพองเหล่านี้เอาไว้ มันน่าปรารถนาตรงไหน อยากจะหอมแก้มกัน อยากจะรักใคร่ อยู่ใกล้ชิดกัน ต่างก็มีแต่ของสกปรกโสโครกทั้งนั้น

เหมือนขยะ 2 กอง ที่เอามาวางทับกันไว้ เอามาวางใกล้กันไว้ แล้วก็พากันไม่รู้ตาม ความเป็นจริงก็เลยกลุ่มหลง ยึดติดกันและกัน ถ้าไม่เห็นเธอแล้วจะฆ่าเธอ จะฆ่าฉัน ชาติเธอ ไปแล้ว ต้องตายแน่ ความลุ่มหลงทั้งนั้นเลย

ลูกเอ๊ย.. หลงในขยะที่เน่าเหม็น ที่หุ้มห่อด้วยเนื้อหนัง เรานั้นหลงในกายนี้ จนต้อง

ดี้นรณชนทววย สร้างบาศร้งกรรรม ด้วยกาย วาจา ใจ คิตรีาย ทำร้าย ว่าร้าย ไต้เถียง ทะเลาะเบาะแว้งใส่กัน สิ่งเหล่านี้ คือ ความหลง

ต่อจากนี้ไป เรารู้แจ้ง เข้าใจ ตามความเป็นจริงแล้ว เราจะปล่อยวางทุกสิ่งและทุกอย่าง เพื่อให้จิตของเราได้หลุดพ้นจากความลุ่มหลงในกายเหล่านี้ ตามรอยขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลุดพ้นจากกาย อันเป็นเศษขยะทั้งหลายเหล่านี้

ไม่หลงในกายของตน

ไม่หลงในกายของผู้อื่น

เมื่อเห็นแจ้งในศรัทธาในกะโหลกของเราเช่นนี้ เราก็ดูกะโหลกที่สีขาวนั้น ให้เป็นแสงสว่าง คือ การฟัง การมองดูสีขาวให้เกิดอารมณ์มาน

เราก็จะเห็นความเสื่อมสลายไปของสีขาว ที่เป็นกะโหลกสีขาวนั้น มันจะกลายเป็นแสงสีขาวระยิบระยับ เปลี่ยนแปลงรูปไปตามฉานของเรา

แล้วมันก็จะกลายเป็นเพียงแค่อากาศ หรือว่า อากาศธาตุ ที่เป็นคล้ายคลึงกันกับหยดน้ำ มันก็จะกลายเป็นเพียงแค่สิ่งที่สลาย เสื่อมไป ดับไป สู่อากาศ เราก็ไปจับอากาศ จับความว่าง ความโล่งของอากาศ ความไม่มี ตัวเราไม่มี กายนี้ไม่มี ไม่ใช่ตัวใช้ตนของเรา ว่าง จับความละเอียดของอากาศ ไปเรื่อยๆ จนเรานั้นดับเข้าสู่ “ความไม่มี”

ทำเช่นนี้อย่างนี้ละ พระยารธรรมเอย.. แล้วก็จะสามารถนำพาให้ลูกนั้นเข้าสู่สมาธิได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟังนะเจ้าคะ วันนี้กราบขอลาไปทำหน้าที่ก่อนเจ้าคะ แล้วไว้ลูกจะเฝ้าฟังธรรมใหม่ในภายหลัง เมื่อลูกนั้นสะดวกนะเจ้าคะ

สาธุ

ตอนที่ 182 **กายาคตานุสติ แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 22 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดาองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเจ้าข้า.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 28 แบบที่ 2 นะเจ้าคะ คือ การพิจารณาให้เห็นความไม่สวยไม่งามในร่างกายเป็นอารมณ์ เพื่อเข้าสู่สมาธิ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟัง และนำไปประพฤติปฏิบัติตามด้วย พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ถ้าอย่างนั้น ก็ลองนั่งขัดสมาธิ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถของตน ให้อยู่ในท่าของการพร้อมที่จะทำสมาธิ ไม่ว่าจะนั่ง จะเดิน จะยืน หรือว่าจะนอน ก็ให้ปรับจิต ปรับใจของตนให้อยู่ในลักษณะจิต ใจ กาย ที่พร้อมที่จะทำสมาธิในะลูก

ปรับจิต ปรับใจของตนให้เบา ให้สบาย ผ่อนคลาย ไม่คิด ไม่วิตกกังวล ไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น ให้จิตนั้น เบา..สบาย..

นั่งไป ภาวนาไป หายใจเข้าลึกๆ เอาจิตของตนนั้นสัมผัสกับคลื่นกระแสที่เย็นสบาย ผ่อนคลายทุกอย่างทิ้งไป แล้วก็เอาตัวของเรา ที่เรียกว่า จิต หรือกายภายใน ที่มีแต่ความรู้สึกนั้น ให้เราโยกเอาความรู้สึกออกจากกาย เหมือนสมมุติว่า เรานั่งอยู่ แต่เราเอาความรู้สึกของเรา ออกไปนั่งอยู่นอกกาย มองกลับมาที่ร่างกายนี้

แล้วก็จะพิจารณาตามเช่นนี้ นะลูก ร่างกายของเรา

ซ่อนด้วยความไม่เที่ยงแท้

ซ่อนด้วยความทุกข์ยากลำบาก

ซ่อนด้วยความเหน็ดเหนื่อย

ซ่อนด้วยภาระหน้าที่ สิ่งที่ต้องเป็นไปตามมัน มากมาย

และมันก็ยังซ่อนด้วยสิ่งสกปรกโสโครกทั้งหลาย ที่มันอยู่ใต้ผิวหนังนี้อีก

ท้ายที่สุด มันก็ยังซ่อนด้วยความน่าเหม็นน่าเกลียดน่ากลัว ก่อนที่มันจะกลับคืนสู่พื้นดิน

ภายนี้ ที่ตั้งอยู่นี้ เอาความรู้สึกจับไปที่หัวของตน เส้นผมทั้งหลาย หูที่มีกระดูกห่อเนื้อหนังรูตลงมาที่ไหล่ แขน มือ รูตลงมาที่ขา ขาทั้ง 2 ข้าง และตัวของเรานี้ มันไม่มีอะไรน่าสนใจเลย มันเกิดขึ้นตามผลของกรรมที่เราก่อเอาไว้ และมันก็ตั้งอยู่ ตามเหตุที่มาแห่งผลของกรรม ที่เราก่อเอาไว้ทั้งในอดีต และปัจจุบัน ทรงสภาวะธรรมอยู่ แต่ธรรมชาติของมัน สร้างให้มันเกิดเป็น โต้เป็น เจ็บเป็น แกร่เป็น และตายเป็น เป็นธรรมดา

ธรรมชาติของมัน สร้างอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ในตัวของมันผิวหนังหุ้มห่อชั้นไขมัน น้ำเหลือง น้ำเลือด เนื้อ หนัง ที่มันหุ้มห่อเนื้อ เอ็น สิ่งโสโครกทั้งหลายเอาไว้ สิ่งเหล่านี้ มันก็สร้างขึ้นมา และร่างกายของเรา ก็ยังมีอวัยวะต่างๆภายใน ที่มันคอยรับของกิน คอยรับอากาศ จากภายนอก เข้าไปสู่ภายใน และยังคงยับยั้งสิ่งที่อยู่ในภายใน ออกมาตามทวารต่างๆ ของเราอีก

ร่างกายของเรานี้ แท้ที่จริงมันเป็นของที่มันน่าเกลียด น่ากลัวยิ่งนัก หากว่าเราอยู่นอกเหนือจากมัน ลองมองกลับไปดู หนังที่มันหุ้ม หุ้มร่างกายของเราไว้

ถ้าสมมุติว่าเราเอามีดมา แล้วย่อยๆแล้เอาหนังที่หุ้มห่อเนื้อของเราออก ผ่าเข้าไปตรงกลางหัว แล้เอาเนื้อหนังของเราลอกดึงออกมา จากทางซ้าย หัวของเราก็มีแต่กะโหลก มีแต่เนื้อที่ติดอยู่ มีแต่ไขมัน แล้ลงมาๆ ดึงออกไป ดึงเปลือก ดึงหนังของมันออกไป เหมือนที่เราปอกกล้วย น้ะลูก เราปอกออกมาครึ่งหนึ่ง หนังนั้นก็น่ากลัว ไม่ต่างจากหนังวัวหนังควายตอนที่ถูกลม่า แล้ก็โดนแล้เนื้อแล้หนังออกจากเนื้อไป หนังของมันก็มีขนๆ แล้ก็เหี้ยวๆ ย่นๆ น่าเกลียดน่ากลัว โยนเอาไว้กองหนึ่ง

แล้ฝั่งซ้ายบ้าง ก็แล้ฝั่งขวาบ้าง ดึงลงมาๆ ค่อยๆ ลอกลงมา ตั้งแต่ศีรษะลงมาที่แขน ลงมาที่ลำตัว แล้ก็ดึงลงมาที่ขา ลอกออกไป โยนออกไป มันก็กองปนเปื้อนด้วยเลือด มันก็มีชั้นไขมัน หุ้มห่อหนังมันอยู่ มันก็มีขนๆ เหมือนกันกับหนังหมู หนังวัว หนังควาย กองเอาไว้

ถ้าเราจับทั้ง 2 ข้างมาประกอประกอ มันก็เหมือนเสื้อหนังตัวหนึ่ง ที่มันห่อหุ้มทุกอย่างของเรา ที่อยู่ภายในเอาไว้ แล้เราก็เอาหนังนั้น กองเอาไว้

มองดูไปที่ตัวของเราคูชิ ถ้าหากว่าไม่มีที่หุ้มห่อ เป็นอย่างไรเล่า ตาของเรา จมูกของเรา หูของเรา หัวของเรา คอของเรา มีแต่เลือดไหลเต็มไปหมด มีแต่เนื้อบางๆ มีหนัง

มีก้อนไขมัน ติดตามจุดต่างๆ มีเอ็นที่ยึดไว้ ทัวทั้งร่างกาย เป็นอย่างนั้นแหละนะ

ตรงท้องของเรา ก็มีอวัยวะต่างๆที่มันออกมา เพราะไม่มีเนื้อหนังหุ้มห่อ ให้มันเก็บ
สิ่งเหล่านั้นเข้าไว้อีกแล้ว ขาของเรา ก็มีกล้ามเนื้อ มีเอ็น เป็นไขมัน แล้วมันก็ยังหุ้มห่อ
กระดูกเอาไว้ เป็นอย่างนี้แหละนะ

แท้ที่จริง ร่างกายเรานั้นก็ไม่สวยไม่งามเช่นนี้เอง มันไม่ใช่ของที่ตายไปแล้ว แล้ว
ถึงค่อย ไม่สวยงาม มันเป็นของที่มีอยู่ ติดอยู่กับตัวเราเสมอ มันเป็นสิ่งที่มันต้องจับเอาสิ่ง
สกปรกโสโครกทั้งหลายออกมาอยู่เป็นประจำ มันแค่อู้อยู่ใต้ผิวหนังของเรา และเราก็แค่มอง
ไม่เห็นมันเท่านั้นเอง แต่แท้ที่จริงแล้ว มันก็เป็นเช่นนี้ละ

ถ้าเราสมมุติเอา ตับ ไต ไส้ พุง อวัยวะต่างๆ ในช่องท้อง หัวใจ สิ่งต่างๆ เหล่านั้น
ดึงออกมาวางไว้ในกะละมัง เหมือนกับที่เราฆ่าหมู หรือฆ่าวัวฆ่าควายสักตัวหนึ่ง ที่เราดึง
เอาอวัยวะในร่างกายออกมา เราเอาความรู้สึกว่ามีมัดสักมัดหนึ่งที่คม แล้วเราก็แลเนื้อ
ต่างๆ ที่มันห่อกระดูกเอาไว้ ออก แลไปเรื่อยๆ ก็จะเหลือเพียงแต่โครงกระดูก เหมือนกัน
กับวัว ควาย หรือว่าซีโครงไก่ เหมือนกันกับหมูที่โดนแลเนื้อออกไปหมด มีแต่กระดูกที่อยู่
ชั้นภายใน

กระดูกของมนุษย์ ที่มีศีรษะ ที่เป็นหัวกะโหลก มีกระดูกสันหลัง มีซี่โครง มีท่อน
กระดูกต่างๆ ที่ปะติดปะต่อกันมาเป็นร่างกาย มีท่อนกระดูกเล็บ มีท่อนกระดูกนิ้วมือ
นิ้วเท้า เป็นองค์ประกอบปะติดปะต่อกันไป เหมือนที่เขาสร้างหุ่นยนต์ ที่เขาสร้างฝึกระดูก
ของมนุษย์ขึ้นมา ให้ทุกคนได้เรียนรู้ และศึกษา เหมือนเช่นนั้นละ

ที่นี่ เราก็นั่งขัดสมาธิไป พิจารณาเนื้อที่มันออกไป ให้ที่มันเหลือแต่กระดูก เราก็
เห็นโครงสร้างของกระดูก

ที่มันนั่งขัดสมาธิ ในท่าที่นั่งที่เรานั่ง

ที่มันเดินทำสมาธิ ในท่าเดินที่เราเดิน

ท่านอน ทำยี่น

เราก็เห็นโครงกระดูกของเรา นอนสีขาว ปนเปื้อนด้วยเลือดนิดหน่อย นอนแน่นิ่ง
อยู่อย่างนั้น นี่แหละนะ ที่เรียกว่า ร่างกาย แท้ที่จริง มันก็มีแค่อวัยวะต่างๆ ประกอบกัน
มา เรียกว่า ร่างกาย เอาเนื้อมาหุ้มห่อใส่ มีเอ็นทั้งหลาย มีทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นอวัยวะต่างๆ
มาประกอบกันเข้าไว้ แล้วก็มีเนื้อ มีหนังหุ้มห่อเอาไว้ ก็เลยยึดว่าเป็นตัวเรา เป็นของ
ของเรา

เมื่อประกอบขึ้น ก็คือ เรา

เมื่อแกะออกไปแล้ว เราอยู่ไหน

ร่างกายของเรานี้ มันไม่สวยไม่งาม มันไม่มีของที่น่าลุ่มหลง มันซ่อนด้วยความทุกข์ ซ่อนด้วยภาระหน้าที่ มันซ่อนด้วยการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย ซ่อนด้วยการพลัดพรากจาก มันนั้นมีสิ่งที่ไม่ดีมากมาย อยู่ในตัวของมัน

หากเราไปหลงยึดมันว่า มันคือตัวคือตนของเรา เราก็จะจมอยู่ในกองขยะแห่งความทุกข์นี้ เกิดชาตินี้ก็เช่นนี้ละ มีเนื้อหนังหุ้มห่อ หลอกเราเอาไว้ให้เรายึดตัวยึดตน เกิดไปชาติหน้าก็เป็นเช่นนี้ละ แล้วก็มายึดตัวยึดตน ดิ้นรนขวนขวาย เบียดเบียนกันและกัน ให้ทุกข์ ให้วุ่นวายกันไป ไม่รู้จักจบสิ้น เกิดชาติหน้าใหม่อีก ก็เป็นเช่นนี้อีก

เรานี้หนอ ลุ่มหลงกับกายนี้มานานหลายแสนภพชาติ เราจึงต้องวนเวียน เวียนว้ายตายเกิด ชาติแล้วชาติเล่า พอมาในชาตินี้ เราได้รู้ ได้เห็นตามความเป็นจริง ดังที่องค์พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ทางเอาไว้ให้เราหลุดพ้นจากธาตุของขันธทั้ง 5 คือ ร่างกายนี้ ให้ความรู้ได้อย่างแท้จริงว่ามันไม่ใช่ตัว ใจตนของเราเลย

ต่อจากนี้ไป เราก็จะถอดถอนความลุ่มหลงยึดติดในกายนี้ทิ้งเสีย เราจะไม่ยึดในตัวในตนของมันอีก เราเห็นแล้วว่าในความเป็นจริง มันก็เป็นเช่นนั้นเอง

แม้แต่เด็กแรกเกิด เขาก็มีหนังหุ้มห่อ มีอวัยวะครบเหมือนกันกับเรา เขาก็มีสิ่งสกปรกโสโครกอยู่ เมื่อโตมา อวัยวะเหล่านั้นก็โตตาม แก่มา อวัยวะของร่างกายก็แก่ตาม และเมื่อแก่เอาหนังออก ก็ไม่ต่างกันเลย

เมื่อมีอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ชั้นภายใน ดึงออกมาก็ไม่ต่างอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน วรรณะใด จะเกิดเป็นเพศหญิง หรือว่าชาย จะเกิดอยู่ในทวีปใด หรือเป็นใครก็ตาม ไม่มี ความแตกต่างกันเลย ในการเกิดนี้

เพราะกายนี้ คือ กรรมทั้งหลาย ที่เราได้ก่อได้ทำเอาไว้

เพราะกายนี้เขาเกิดขึ้นตามธรรมชาติในความเป็นมนุษย์

ในร่างกายของมนุษย์เป็นเช่นไร กรรมของเราที่ก่อให้เกิดเป็นมนุษย์นั้น ก็ย่อมส่งผลให้เราเกิดอยู่ในกายของมนุษย์ และการเป็นมนุษย์นั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย และไม่มี ความสุขอะไรอย่างแท้จริง มีแต่ของหลอกลวง จอมปลอมทั้งนั้น เพราะไม่เห็นว่าเป็นใครจะเอาอะไรไปด้วยได้ สักสิ่งสักอย่างเลย แม้ว่าจะมาดิ้นรนขวนขวาย ร่ำรวยมหาศาล ใหญ่โตขนาดไหน สุดท้าย เศรษฐี กับ คนยาก ก็ไปได้แต่จิตที่ออกจากกายเท่านั้น ทั้งทุกสิ่งเอา

ไว้บนโลก

ฉะนั้น.. โลกใบนี้ จึงเป็นของที่เรายึดติดมา แล้วที่ต้องหยิบยืม ก็เพราะว่าเรายังลุ่มหลงอยู่ใน “ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ” สิ่งเหล่านี้จึงเป็นเชื้อให้เราได้ก่อกรรม

กรรมดีบ้าง ไม่ดีบ้าง

ทำดี ก็หลงดี

ทำชั่ว ก็หลงชั่วอยู่อย่างนั้น

ความหลง.. เลยพาให้เราเพลิดเพลिन เกิดแก่เจ็บตาย ในวัฏสงสารนี้ เนื้อหนังนี้เป็นสิ่งที่น่ากลัวเป็นสิ่งที่หนัก และต้องแบกเอาความทุกข์ทั้งหลายไว้อยู่กับมัน

ต่อจากนี้ไป เราสู้แล้ว เราจะไม่ปล่อยให้มันมาครอบงำเราอีกต่อไป เข้าใจเช่นนี้แล้ว

ความรู้สึกของเราก็จะเบาสบาย

จิตใจของเรา โล่ง และว่างเปล่า

เข้าใจในความไม่มี

ถอดถอนในความลุ่มหลง ยึดติดต่างๆ

จิตของลูก ก็สว่างไสว สว่างเหมือนแก้ว และลอยอยู่ในกลางอากาศ อยู่ในที่ที่โล่ง ที่ว่าง ที่เบา ที่สบาย คล้ายคลึงกันกับว่าได้ทิ้งของหนักทั้งหลายเอาไว้แล้ว

จิตล่องลอยเป็นอิสระไปในที่ที่มีแต่แสงสว่าง มีดวงแก้ว และดวงธรรม ลอยระยิบระยับ

ขึ้นสู่ดินแดนแห่งความสงบสุข พบกับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงนั่งขัดสมาธิเป็นแก้วใส ลอยอยู่ทางด้านบน

ด้านข้างของพระองค์ มีพระอรหันต์สาวก เป็นกายแก้วใส นั่งทั้ง 2 ข้าง เต็มไปหมด

ตัวของเราเมื่อไปถึงที่นั่น ก็รู้สึกสว่างไสว นั่งลง ก็กราบไปที่ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วก็มองดูที่องค์พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ดวงจิตทั้งหลายเหล่านี้ เป็นดวงจิตที่ฝึกฝนตน ถอดถอนความลุ่มหลงในกายหยาบ ของหนักนั้นแล้ว ไม่เกิด ไม่ตายอีกแล้ว

ท่านมีแต่เพียง “กายแก้ว” ที่สว่างไสว

ไม่ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

ไม่ต้องพลัดพราก

ไม่ต้องมีหน้าที่

ไม่ต้องแบกความทุกข์ใดอีกต่อไปแล้ว

ช่างสว่างไสวดุจดวงประทีป สวยงามยิ่งนัก ภายเหล่านี้ต่างหากเล่า คือกายที่เราควรปรารถนา เพราะว่าเป็นกายที่เป็นอิสระ พ้นทุกข์แล้วในวัฏสงสาร ไม่วน ไม่เวียนอีกต่อไป เราจะตั้งใจรับพลังสิ่งที่ดี เพื่อเกิดแสงสว่างกับจิตของเรา

เพื่อเรารู้แจ้งตามความเป็นจริง

ปล่อยวาง ความหลง ความรัก ความโลภ และ ความโกรธก็จะดับลงไปด้วย

เราก็จะมาอยู่ในที่นี้ ที่ที่สว่าง สงบ และสบายเพียงนี้

แล้วก็นั่งขัดสมาธิ อย่างเบาสบาย ทรงอารมณ์จิตเอาไว้ตรงนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าภาพแห่งองค์พระทั้งหลาย จะสว่างไสวชัดเจนแก่เรามาก

ความสุขจากจิตของท่านทั้งหลาย มาส่งคลื่นปล้ำความสุขให้เรา ให้เรารู้ถึงความสุข ที่อยู่ในโลกแห่งการปราศจากกิเลสตัณหา ความสุขที่ไม่ทุกข์ไม่ร้อนว่าเป็นเช่นไร จนกว่าเรานั้น จะทะลุเข้าไปในอากาศ ในที่ที่ไม่มี

องค์พระทั้งหลาย สลายหายไป ตัวของเราสว่างไสวดุจดั่งแก้ว

เรานั้นมีแสงระยิบระยับ และตัวของเราที่สลายไป เป็นอากาศธาตุไปหมด

ความมี และความไม่มี เสมอเหมือนกัน

เรานั้นสลายกลับกลายเป็นสิ่งที่ไม่มีแล้ว

ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

ไม่แบกความทุกข์ อันหนักหน้อย

ไม่ต้องพลัดพราก

ไม่ต้องมีภาระหน้าที่

ไม่ต้องแบกกายอันหนัก ที่มีน้ำหนัก ด้วยของสกปรกเน่าเหม็นต่างๆ ที่ต้องคอยดูแลรักษา ที่ต้องทำความสะอาดมัน คอยแบกความเจ็บความป่วย ต้องรักษามันไว้

ท้ายที่สุด มันก็ต้องสิ้นใจตายไป ความเน่าเหม็นก็ปรากฏ เมื่อเหลือแต่โครงกระดูกก็สลายกลับคืนสู่พื้นดิน จิตเรายังยึดติด กับกายเหล่านี้ เราก็ต้องวนกลับมา แล้วก็ต้องหมั่นเอากายมาเป็นของเรา แล้วมันก็เป็นอยู่อย่างเดิม กลับกลายสลายไปสู่พื้นดิน แล้วเราก็กลับมาต่อใหม่ เราจะทำอย่างนั้น ไปเพื่ออะไรเล่า ต่อจากนี้ไป เราจะไม่หลงในมันอีกแล้ว

ทำเช่นนี้แบบนี้ล่ะ

พระยาธรรม.. เราสามารถทำสมาธิได้ ในทุกอิริยาบถ

เราสามารถเลือกที่จะพิจารณาส่วนใด ในรูปแบบใด ของร่างกายที่ไม่สวยงาม

เราสามารถพิจารณา ได้ทั้ง ความทุกข์ สิ่งที่มีมันซ่อนเร้นอยู่ในกายทั้งหลาย ของสกปรกเน่าเหม็นทั้งหลาย จนจิตของเราว่าง

เมื่อจิตของเราว่างแล้ว เราก็ยังท่องไปที่ที่บริสุทธิ์ พบกับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปพิจารณาความเป็นจริง ความสุขที่ละเอียดประณีตในดินแดนนิพพาน สลายตัวสลายตนของเรา เข้าสู่ฌานที่ลึก เข้าสู่ฌานที่ไม่มีรูป เราสามารถทำอะไรได้เยอะแยะมากมาย ตามใจปรารถนาที่เราจะเรียนรู้

พระยาธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาให้ลูกได้ฟัง ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ แล้วไว้ลูกจะขึ้นเข้าเฝ้าฟังธรรมใหม่ นะเจ้าค่ะ วันนี้ กราบขอลาก่อนเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 183 **กายาคตานุสติ แบบที่ 3**

ในเช้าของวันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 28 แบบที่ 3 การพิจารณาให้เห็นความไม่สวยไม่งามในร่างกายเป็นอารมณ์เพื่อเข้าสู่สมาธิได้ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้นำไปประพฤติปฏิบัติตาม ด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ถ้าอย่างนั้น ลูกก็จงตั้งใจฟัง ฟังแล้วก็ทำความเข้าใจตาม นึกตาม ให้เห็นภาพตาม ลูกจะได้เห็นความเป็นจริงที่มีอยู่ ช่อนอยู่ในกายของมนุษย์

พระยารธรรมเอย.. เมื่อรู้แจ้ง เข้าใจทุกสิ่งและทุกอย่างในกายของมนุษย์นั้นแล้ว ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ปรารถนาที่จะมีการเกิดอีกต่อไป

ลูกจงนั่งขัดสมาธิ หรือว่า นั่งตามอิริยาบถที่ลูกนั้นสบายตัว ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ อย่าให้มีเรื่องอื่นเข้ามายุ่งเกี่ยว ให้เหลือเพียงใจที่เบาๆ กายที่เบาๆ แล้วเอาความรู้สึก อารมณ์นึกคิด ตามนี้นะลูก

ร่างกายของเรานี้ ในความเป็นจริงแล้ว มันเป็นสิ่งที่สมมุติ เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ และก็จะดับไป มันเกิดขึ้นมาในช่วงเวลาไม่เกิน 100 ปี มันก็ต้องเสื่อม ต้องดับไป เป็นของธรรมดา

ความไม่เที่ยงแท้ ไม่จีรังยั่งยืน ช่อนตัวอยู่ในกายนี้ คนเราจึงควรระลึกรู้ถึง การเกิด การมีอยู่ และดับไป ให้เสมอเหมือนกัน ไม่ควรยึดแต่การเกิด การมี แล้วยึดติดเอาไว้นั้น เพราะจะทำให้บุคคลผู้ยึดตัว ยึดตน ยึดในสิ่งที่มีนั้น เกิดความทุกข์ทรมาน ลำบากใจ เป็นทุกข์แก่ตน เป็นทุกข์แก่ผู้อื่น ยิ่งนัก

กายนี้ เป็นสิ่งที่ไม่น่าลุ่มหลง เปรียบเสมือนเราคบกับคนที่ไม่จริงใจกับเรา เขาแค่หลอกให้เราตายใจกับเขา แต่แล้ววันหนึ่ง เขาก็จะทิ้งจะจากเราไป

กายนี้ ช่อนด้วยความไม่เที่ยงแท้ เราอย่ายึดติด และลุ่มหลงกับมันเลย มันช่อนความเป็นจริงเอาไว้ คือการเกิดแล้วต้องตายแน่ ฉะนั้น เราไม่ควรลุ่มหลงในมันเลย

ร่างกายนี้ มันยังช่อนความทุกข์ยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย สิ่งที่ต้องทำ ต้องเป็นภาระหน้าที่ สิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่ต้องดิ้นรนชวนชวาย ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ทำให้เราหนักเหนื่อย

เมื่อครั้งเราเป็นเด็ก มันก็ให้ความทุกข์ยากลำบากแก่ผู้ที่ดูแลเรา

เมื่อครั้งเราเติบโตแล้ว มันก็ให้ภาระหน้าที่มากมายกับเรา ให้เราต้องทำและดูแลมัน

เมื่อเราแก่ชราลง มันก็ยังมีความเจ็บ ความป่วย ที่มันช่อนอยู่ในกายนี้ ให้เราต้องรักษา ต้องจมอยู่กับมัน และอดทนอยู่กับมัน

เมื่อครั้งเราต้องตายจากมันไป มันต้องตายจากเราไป ย่อมสร้างความเจ็บปวดทุกข์ทรมานให้กับตน และบุคคลที่รักตนได้มากมาย

กายนี้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าลุ่มหลงยึดติดกับมันเลย มันเป็นสิ่งที่

ช่อนด้วย ความทุกข์ทั้งนั้น

ช่อนด้วย ความยึดติด ลุ่มหลง

ช่อนด้วย ความไม่เที่ยงแท้

ช่อนด้วย การเกิด แก่ เจ็บ และตายไป

ช่อนด้วย การพลัดพราก

ช่อนด้วย ความดิ้นรน ชวนชวาย

ความทุกข์ในกายนี้มีมากมาย กายนี้เป็นของที่ไม่น่าพึงพอใจกับมันเลย เพราะบุคคลผู้ครอบครองกายนี้คราใด ต้องเป็นทุกข์ในครานั้น

เมื่อเกิดแล้ว ทุกข์ทั้งหลาย ย่อมทับถมเข้ามา เปรียบเสมือนบุคคลผู้ตกในโคลนแล้ว โคลนนั่นย่อมต้องทำให้ปนเปื้อน เหม็น สกปรก โสโครก

ฉะนั้น.. ทางที่ดี ก็คือ เราไม่ควร ลุ่มหลงในมัน ไม่ควร ยึดติดในมัน ไม่ควร แยกมันเอาไว้ ไม่ควร สร้างกรรมต่างๆมากมาย ที่ไม่ดีที่ให้กับมัน สนองความต้องการของมัน ด้วยกิเลสตัณหาต่างๆ เราไม่ควร ทำตามความต้องการของมันเลย เราควร ที่จะเอาชนะมันให้ได้

กายนี้ ไม่มีอะไรดีกับเราหรอก
เกิดมา ก็เป็นภาระให้พ่อแม่
เติบโต ก็เป็นภาระให้เรา
แก่มา ก็แบกความแก่ แบกความเจ็บ
ตายไป ก็ต้องแบกการตายนั้นเอาไว้อีก
สุดแสนจะทุกข์ทรมาน ลำบาก ในกายนี้

รวมถึงมันยังซ่อนความไม่สวย ไม่งาม เอาไว้มากมาย ให้เราต้องคอยทำความสะอาด ดูแลรักษา เด็กน้อยผู้เกิดมาใหม่ ก็มีขับปัสสาวะ อุจจาระ ขับของเสียออกจากกาย เด็กตัวแดงๆ ที่เพิ่งเกิดมา ก็ปนไปด้วยเลือด ของเน่าเหม็นต่างๆ ต้องล้าง ต้องชำระล้าง เมื่อเติบโตใหญ่ขึ้นมา ก็ต้องทำความสะอาดอยู่ดี ไม่มีใครสักคนเลย ที่ไม่เหน็ดเหนื่อย กับการดูแลรักษาร่างกายนี้ และท้ายที่สุด มันก็ไม่ใช่ของเรา มันก็จะแก่ เหี่ยวยุ่น เสื่อมไปตามกาลเวลาของมัน ไม่ว่าเราจะดูแลมันดีเท่าไรก็ตาม กายนี้มันก็เป็นเช่นนี้ละ เหนื่อยนัก หนักนัก ทุกข์ยากลำบากนัก กับกายนี้

ถ้าเกิดว่าเราไม่ต้องสระผม ไม่ต้องตัดผม ปล่อยให้มันเป็นตามเหตุของมัน ผมก็คงจะวุ่น ยุ่งวุ่นวายกันไปหมด ไม่ต่างจากรังนกรังหนู คงจะมีกลิ่นที่เหม็นไม่น่าเข้าใกล้ คงจะเปื้อย คงจะคัน และจะเน่าที่หนังศีรษะของเรา

ผิวหนังของเรานี้ ถ้าเกิดว่าเราไม่ต้องอาบน้ำเลย มันก็คงจะเต็มไปด้วยเหงื่อ ขี้ไคล ผื่น สิ่งสกปรก เน่าเหม็นต่างๆ คงจะคลุมที่กายนี้ทั่วไปหมด คงจะคัน เหม็น ไม่เป็นที่น่าพึงประสงค์ ไม่น่าอยู่ร่วม อยู่ใกล้

เล็บของเรานี้ ถ้าเราไม่ต้องตัดมันเลย มันก็คงจะงอกออกมา สกปรกโสโครก ดำติด ผื่น ติดสิ่งสกปรก ไม่สะดวกแก่การใช้งาน คงจะเป็นสิ่งที่ไม่น่าดูน่ามอง น่าเข้าใกล้เลย

ลองนึกสภาพดู หัวตน เป็นสังกะตัง เป็นสิ่งที่วุ่นวาย ยุ่งเหยิง เป็นคนที่ไม่อาบน้ำ หน้าตาผิวพรรณตน เป็นคนที่สกปรกโสโครก เลอะเทอะเปรอะเปื้อน เหม็น เล็บของตน ก็ยาว ความสวยงามมันอยู่ตรงไหน มีแต่ความน่าเกลียดน่ากลัว

ฟันของเรานี้ ถ้าเราไม่ต้องแปรงมันทุกวัน ดูแลทำความสะอาดทุกวัน ฟันคงจะเหลือง มีขี้ฟันติดอยู่ตามซอก มีกลิ่นปากที่เน่าเหม็น

ถ้าเกิดตาของเรานี้ ไม่ทำความสะอาด เช็ดขี้ตาอยู่เป็นประจำ มันก็คงมีขี้ตาอยู่เต็ม คงจะดูสกปรก โสโครก

ในจมูกของเรานี้ มีน้ำมูก และขี้มูกอยู่ ถ้าเราไม่ต้องทำความสะอาด มันก็คงจะสกปรกน่าดู ทั้งกายของเรานี้ มีแต่สิ่งสกปรกโสโครกทั้งนั้น ไม่น่าอยู่ร่วมอยู่ด้วย อยู่ใกล้เลย

กายภายในของเรา ก็มีโครงกระดูก มีเนื้อหนัง ที่หุ้มห่อกระดูกเอาไว้ มีอวัยวะ

น้อยใหญ่ ซึ่งมันก็สกปรก ทั้งอวัยวะภายนอก และอวัยวะภายใน

กายนี้เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว นึกสภาพเห็นตน

ผมเป็นสังกะตัง วุ่นวายยุ่งเหยิง

หน้าดำ ฟันไม่แปรง

เล็บยาว ไม่ตัด นั่งอยู่

ผิวสีดำ ไม่อาบน้ำ เหมือนคนบ้า

มันน่ารักตรงไหน

กายนี้ ยังซ่อนสิ่งไม่สวยไม่งาม มีแต่น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง อยู่ในตัวของเรา

ผ่าท้อง ใส่ออกมา ก็มีแต่ของเน่าเหม็น มันน่ารักน่าใคร่ตรงไหน มีทั้งอาหารเก่า อาหารใหม่

มีสิ่งสกปรก โสโครกมากมาย

กายนี้ มันซ่อนด้วยความแก่ชรา ผิวหนังที่เหี่ยวยุ่น มันน่าจับน่าต้องตรงไหน มัน

ซ่อนด้วยความทุกข์ทรมาน ยามเจ็บยามป่วย ถ้ากายนี้ เป็นโรคมะเร็ง ยังน่าจับน่าต้องอยู่

มัย กายนี้ เป็นโรคเอดส์ ยังน่าจับน่าต้องอยู่มัย

ถ้ากายนี้ เป็นโรคผิวหนัง เน่าเหม็น ถ้าเกิดว่ากายนี้ เกิดการพุพอง เน่าเหม็นไป

มันยังน่าจับ น่าต้องอยู่มัย ร่างกายที่เจ็บป่วย ก็ซ่อนความน่าเกลียด น่ากลัว

ถ้าเกิดว่ากายนี้ สิ้นจากการหายใจไป กลายเป็นศพเสียแล้ว ยังน่าจับ น่าต้องอยู่

หรือเปล่า ไม่น่าจับต้องเลย และสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้ ก็คือ ความจริงทั้งนั้น ความจริง

ที่มีอยู่ ซ่อนอยู่ในกายที่เราลุ่มหลงรัก ที่เรารักนัก ผูกพันกับมันนัก

กายนี้ มีแต่ ของไม่สวยไม่งาม มีแต่ความทุกข์ยากลำบาก ความทรมานที่ซ่อนอยู่

แล้วไยเล่า เราจึงยังห้วงหาอาลัย อารมณ์กับมันอยู่ แล้วทำไมเล่า เราจึงยังคงรักลุ่มหลงกับ

มันนัก

จงตื่นเสียเถิด ทำความเข้าใจในสภาพความเป็นจริงของร่างกาย ให้ตนรู้แจ้งเห็น

จริง จะได้หยุดลุ่มหลงในกายตนเสียที เพราะเมื่อใดก็ตามที่หยุดลุ่มหลงในกายตนแล้ว

การที่จะลุ่มหลงในกายของผู้อื่นนั้น ย่อมไม่มี

เมื่อไม่หลงในกายแล้ว สิ่งของข้าวของ หรือว่าสิ่งอื่นๆ นั้น ก็ไม่สามารถทำให้เรา

ลุ่มหลงได้

เมื่อถอดถอนความลุ่มหลงในตน ความรัก ความโลภ และความโกรธ จะมีได้อย่างไรเล่า

เมื่อเราดับจากเชื้อทั้งหมดเหล่านี้แล้ว การเกิดนั้นจะมีได้อย่างไรเล่า
เพราะเราเลิกเป็นทาสของกิเลสตัณหา เชื้อแห่งการก่อภพ ก่อชาติ นั้น ดับลง
ความหลงสั่งงานให้เราสร้างกรรมไม่ได้อีก ความรัก ความโลภ และความโกรธ
สั่งให้เราก่อกรรม ที่เป็นสิ่งยึดติดต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นกรรมดี หรือกรรมชั่ว มันสั่งให้เราไป
หลงอยู่ตรงนั้นไม่ได้อีก สิ่งยึดเหนี่ยวใดไม่มี กรรมนั้นสลายไป ตัวเราก็ไม่มี เพราะว่ามี
เชื้อแห่งกิเลสสั่งให้สร้างกรรม ไม่มีกรรมที่ก่อเกิดเป็นเรา

เรานั้นก็สลายกลับคืนสู่อากาศธาตุ ที่ที่ว่างเปล่า และไม่มี ไม่ต้องตกเป็นทาสของ
ใครอีก

การเกิด มีอยู่ในที่ใด ความทุกข์ ความทรมาน ความพลัดพรากจาก ย่อมมีอยู่ใน
ที่นั้น

เพราะการเกิด มีคู่อยู่กับการตาย
เมื่อเราไม่เกิด เราก็จะได้ไม่ต้องตาย
เหตุที่เกิดเพราะยังหลงอยู่ เลຍยังรัก ยังโลภ ยังโกรธอยู่ และสิ่งเหล่านี้ก็ยังสั่งให้
มีกรรมอยู่ เมื่อมีกรรม เลຍมีเรา

ที่นี้จะไม่มีเราอีกต่อไปแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างสลาย และดับสูญ จบลงแต่เพียงเท่านั้น
เถิด กายทั้งหลายจะไม่ถือครอง คำว่าตัวว่าตน จะให้ดับไป เสื่อมไป ไม่ว่าจะเกิดเป็นคน
หรือสัตว์ เกิดเป็นเทวดา เทพบุตร นางฟ้า เกิดในที่ที่ดี หรือไม่ดีก็ตาม เมื่อมีการเกิดย่อม
มีการตาย ต้องมีการเวียนว่ายไม่จบสิ้น

วันนี้ เราดับความหลงในตัวตนของเรา กายเบาสบาย ไม่ยึดติด
สมมุติไม่มีไป เพื่อสลายสู่ความไม่มีอย่างแท้จริง
ดับทุกสิ่งทุกอย่าง หมดรัก โลภ โกรธ หลง
กายของเราดับสูญ จิตของเราว่างเปล่า ปราศจากอัตตา และตัวตน
เชื้อใด ๆ ไม่มี สว่าง ว่าง โลง และสบาย
ทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ละ **พระยารธรรมเอย..** จงพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงต่างๆ

ของร่างกายเราลูก พิจารณาให้เห็นความจริง



เห็นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

เห็นความทุกข์ยาก ลำบาก

เห็นสิ่งสกปรก โสโครก

ภาระหน้าที่ในการเกิด

แล้วลูกนั้น ก็วางสิ่งเหล่านั้นทิ้งไป เพราะเขาไม่ใช่ตัว ใจตนของเรา เมื่อเราสลาย
เขาไปจนหมด จิตของเราย่อมเบาและว่าง สบาย อย่างที่สุดทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ
พระยารธรรม.. ก็จะสามารถเข้าสู่ฌานสมาธิได้ หากทำบ่อยๆ จนทรงอารมณ์เช่นนี้ไว้เสมอ
ลูกย่อมพบนิพพานได้

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้พิจารณาตาม
ลูกเข้าใจความทุกข์ของกายแล้วเจ้าค่ะ ต่อจากนี้ไป จะพยายามไม่ลุ่มหลงยึดติดในร่างกาย
จะได้ไม่ต้องมาเกิดอีก

เพราะการเกิดนั้นมันช่างเป็นทุกข์ กายนั้นมันช่างหนัก เหนื่อย และเป็นของสกปรก
เนาเหม็น ไม่น่ารักน่าใคร่ ไม่น่าหวังແหนเอาไว้ เข้าใจแล้วเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตา เจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 184 **อาณาปานสติ แบบที่ 1**

ในเช้าของวันที่ 27 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 29 ในแบบที่ 1 กรรมฐานกองนี้ ได้บัญญัติเอาไว้ว่าให้เราดูลมหายใจเข้า ออกของเราเป็นอารมณ์ เพื่อเข้าสู่สมาธินะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟังด้วย พระพุทธเจ้าคะ”

ก็ดีแล้วละ **พระยาธรรม..** ถ้าอย่างนั้น ก็ตั้งใจฟัง ทำตาม แล้วลูกนั้น จะเข้าถึงสิ่งที่ฟัง ด้วยจิต กาย และใจของลูกได้

พระยาธรรมเอ๋ย.. การที่จะรู้ จะเข้าใจได้ และสามารถนำไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นฟัง โดยเข้าใจอย่างแท้จริงได้นั้น เราต้องเป็นผู้ปฏิบัติได้ด้วย เราจึงสามารถจะแนะนำได้ถูกต้อง และถึงแม้ว่าจะถูกต้อง ในแต่ละคนที่ทำกรรมฐานไป ถึงแม้ว่าจะเป็นกองเดียวกัน ก็ยังมี ความแตกต่างกันเป็นธรรมดา

ตามเหตุปัจจัย

ตามกำลังอารมณ์ฌาน ของแต่ละคน

ตามเหตุ ตามสิ่งที่ตนนั้น ได้สร้าง ได้ทำเอาไว้

ลูกเอ๋ย.. การที่เราจะดูลมหายใจเข้า ออก หากว่าเรานั้นกดข่มตนเองมากเกินไป มันก็จะเป็นการเกร็ง เกร็งจนเรานั้น ไม่สามารถเข้าฌานได้ลูก หากว่าเราย่อหย่อนเกินไป กำลังใจเราก็จะไม่เข้มแข็งพอที่จะถือสมาธิของเรา เอาไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของเราลูก

ฉะนั้น ก่อนที่เราจะทำสมาธิ ควรทำเช่นนี้กันก่อน ลูกเอ๋ย.. ปรับจิตปรับใจของตน ให้ว่างก่อน นั่งในท่านั่งที่สบาย บอกตัวของเราไว้ว่า เราจะทิ้งทุกสิ่งสัมทุกอย่างไปพร้อม

กันกับการหลับตาของเรา

เมื่อเราหลับตาลงแล้ว เราไม่เห็นสิ่งใดๆ ทั้งหมดแล้ว แปลว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น มันไม่มี

ที่นี้ก็เหลือแต่ความรู้สึก ตามองไม่เห็น
พื้น ไม่มี

บุคคลด้านข้าง ด้านล่าง ด้านบน ไม่มี
สิ่งของข้าวของ สิ่งต่างๆ ไม่มี วางเปล่า
กายของเรา นี้ ก็ไม่มี

เพราะว่ามองไม่เห็นมันแล้ว มันไม่มีแล้ว

หลับตาไป ปล่อยกาย ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างภายนอกให้ว่าง โลง เบา สบาย ที่นี้เหลือแต่ความรู้สึก แล้วสินะ เราก็เอาความรู้สึกของเราสลายด้วยความคิด เช่นนี้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความรู้สึกอื่นๆ ไม่ควรมี เพราะสิ่งของข้าวของไม่มี จะไปคิดอะไรเล่า

บุคคลผู้อื่นไม่มี จะคิดทำไม เรื่องของเขาเล่า
ตัวของเรา ก็ไม่มี จะคิดทำไมเล่า เรื่องของเรา
กายนี้ไม่มี ความคิดที่เกี่ยวกับกาย จึงไม่ควรมี

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่มี ความรู้สึกที่จะไปสุขไปทุกข์ ไปวุ่นวาย ห่วงหาอาลัยอาวรณ์
สิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง ความรู้สึกเหล่านี้ ก็ไม่ควรมี

เอาความรู้สึกของเรา ค่อยๆ รวมพลังวางไว้ ที่แสงขาวๆ เหลือแต่อากาศที่ว่าง ที่มีแสงสีขาว แล้วเราก็จับเอาความรู้สึกที่ว่างนั้น พร้อมกับลมเย็นๆ

เรานั้น เหลือเพียงแค่ความรู้สึกของลมที่เย็น

หายใจ หายใจเข้าหรือหายใจออก ก็เห็นแต่เพียงแค่ลมหายใจ ไม่เห็นสิ่งอื่นใดเลย
หายใจ เห็นแต่ลมเข้า

หายใจ เห็นแต่ลมออก

ลมที่เข้านี้ ก็เย็นขาวใส เป็นเส้นสีขาวลงไปข้างล่าง เส้นสีขาวก็ขึ้นมาข้างบน
เห็นแต่ลม วิ่งเข้า วิ่งออก วิ่งลง วิ่งขึ้น

เห็นแต่แสงสว่าง เห็นแต่พลังของลม ที่สว่างใสวนั้น

คล้ายกับหลอดยาว 2 อัน ที่เป็นเส้นใสๆ หย่อนลงไป แล้วก็ออกมา ลมเข้า ลมออก
เราอาจจะมีความรู้สึกถึงร่างกายที่มันมีอยู่ แต่ว่าเราไม่สนใจมัน ใจลูก

เราไม่เอามันมาเป็นอารมณ์ ใจลูก
 เราไม่ยึด ไม่ถือ ไม่แบกมัน
 มันมีก็สมมุติไว้เท่านั้น เราไม่ได้ให้ความสำคัญกับมัน นะลูก เหมือนกันกับการ
 ที่มีใครอยู่ข้างๆ เรา แต่เราไม่ได้ให้ความสำคัญกับคนๆ นั้นว่าเขามีตัวตน มีสิ่งของข้าว
 ของอยู่ข้างเรา เราก็ไม่ได้ไปให้ความสำคัญกับเขาให้มีตัวตนในเรา อย่างนั้นนะ ลูก
 เราก็รู้้อยู่ว่ามี แต่เราไม่ได้สนใจเลย
 จิตของเราตั้งมั่น อยู่กับแสงสีขาว พลังที่เย็น
 น้อมหายใจเข้าเส้นพลังงานสีขาว ลงไปสู่ศูนย์กลางกายของเรา
 เส้นพลังงานสีขาว ออกจากกายของเรา และกายนี้ ก็โล่งๆ ว่างๆ ไม่ได้ใส่ใจมัน
 ดูแต่ลม ไปเรื่อยๆ เรื่อยๆนะ
 เส้นพลังงานสีขาว สว่างใส เย็น
 สูดลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก
 จิตตั้งมั่นอยู่กับดวงแก้วใส คลื่นพลังงานที่ขาว สว่างใส
 หายใจเข้า พร้อมกับลมเย็น... สบาย... สว่างใส
 หายใจออก พร้อมกับลมเย็น.. สบาย...
 หายใจเข้า หายใจออก
 หายใจเข้า หายใจออก
 หายใจเข้า หายใจออก
 หายใจเข้า หายใจออก
 หายใจเข้า หายใจออก
 หายใจเข้า หายใจออก
 ทำอยู่อย่างนี้ จำไว้แค่นี้ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนตัวของเรานั้นเบาสบาย
 คลื่นลมทั้งหลายที่ละเอียดอ่อน วิ่งผ่านกาย ทะลุไปทางซ้าย ทะลุไปทางขวา
 ทะลุไปด้านหน้า ด้านหลัง
 ตัวเราก็ยังเบาสบาย ลอยอยู่กับลม กับอากาศ เราก็ยังคงจับความรู้สึก อยู่กับลม
 นั้นไปเรื่อยๆ ตั้งมั่นอยู่กับลม นิ่งอยู่กับมัน หายใจ ค่อยๆ ผ่อน ค่อยๆ เบาลงๆ
 คล้ายคลึงกันกับตอนที่เรานั้นจะหลับ ค่อยๆ หายใจเบาลงๆ จนตัวเรานั้นดับไป
 กับลม สลายตัวตน ไม่มีสักสิ่ง สักอย่าง

ดับเข้าสู่ฌานไป แล้วก็ทรงฌานไว้เช่นนี้ละนะ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะสามารถทรงฌานได้นานเท่าไร อาจจะเป็นชั่วโมงหนึ่ง 2-3 ชั่วโมง ครึ่งชั่วโมง ห้านาที สิบนาที แล้วแต่กำลังฌานของเรา

ทำอย่างนี้ละ **พระยารธรรมเอย..** การที่เราจะตั้งจิตให้มั่นอยู่กับฌานนั้น เราไม่จำเป็นต้องเริ่มด้วยการกดข่ม

เราเริ่มด้วยการทำตัวทำใจ ให้สบาย

ปรับความคิดของเรา ให้มันตัดจากสิ่งอื่นไปให้หมด ให้เหลือเพียงแต่ลมหายใจ จับคลื่นพลังฌานนั้น เป็นอารมณ์

จนกว่ากายของเรา และความรู้สึก จะค่อยๆ สลายเข้าไป อยู่กับความละเอียดอ่อนของลม

ลึกเข้าไปเรื่อยๆ จนลมภายนอกกับลมภายในรวมตัวกัน

จนเราลืมไปว่า ต้องหายใจหรือไม่หายใจ แล้วก็ดับเข้าไปสู่ฌานที่เบา ที่สบายนั้น ทำเช่นนี้ละ **พระยารธรรม..** จะทำให้ลูกนั้น ได้สงบจิตใจ ได้รับความสงบ ที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ ไม่วุ่นวาย ได้ให้จิตของลูกนั้นเข้าไปนอนหลับ พักผ่อน ทั้งทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ โดยไปกับลม โดยให้ลมนั้นพาไป พาเข้าไปพักผ่อนอยู่ในสายลม อยู่ในความนุ่มนวล ในความละเอียดอ่อนนั้น

จิตของคนเรานะลูก ทุกข์ยากลำบาก ดิ้นรนขวนขวาย เหน็ดเหนื่อยตลอดทุกวินาที ของชีวิต จะมีความคิดต่างๆ เข้ามารบกวนอยู่เสมอ ทำให้จิตของเราไม่ได้พักผ่อนเลย

การที่เราทำเช่นนี้ ก็ถือเป็นการให้จิตของเราได้พักผ่อนหลับนอน ให้จิตของเราพักให้เต็มอิม เมื่อเขาได้พักแล้ว

เขากลับออกมา เขาก็จะเป็นดวงจิตที่มีพลัง

เมื่อมีพลัง เขาก็จะเหมือนจิตที่มีแบตเตอรี่

สามารถส่องให้เขานั้น เกิดสติ เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย

เราจงหมั่นเติมพลังให้จิตของเรา โดยการให้เขาพักผ่อนเช่นนี้ ก็เป็นการดี

การทำสมาธิในแต่ละกอง ก็คือการหยิบยกเรื่องนั้นๆ มาเป็นที่ตั้ง เพื่อที่เราจะได้มีจุดยึด ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้สิ่งนั้นพาจิตของเรา ไปพักผ่อน ไปให้รู้แจ้ง ไปให้เห็นตามความเป็นจริง และกรรมฐานกองนี้ ก็สอนให้ลูกทั้งหลาย ได้พักผ่อน แบบไม่ต้องคิดอะไร

ได้พักผ่อน แบบเบาสบาย อยู่กับลมกับฟ้า อยู่กับอากาศ อยู่ในที่ที่นุ่มนวล จึงควรฝึกฝนทำ
อยู่บ่อยๆ

ลูกเอ๋ย.. กรรมฐานเป็นสิ่งสำคัญยิ่งนัก ถ้าเราขาดการทำสมาธิ จิตเราก็เหมือน
คนที่หมดพลัง เมื่อคนที่หมดพลังแล้ว เขาจะทำอะไรได้ลูก นอกจากว่าต้องปล่อย ให้ผู้อื่น
มาทำร้ายตนไปเรื่อยๆ และตนก็จมอยู่ในการถูกทำร้ายนั้น ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นสู้ได้เลย

ถ้าจิตของเรา มีพลังมากเท่าไร เหมือนคนที่มีแรง มีกำลัง ทั้งสติ และปัญญา
กำลังทั้งกาย พร้อมทั้งจะสู้รบ กับคนที่เข้ามาทำร้ายตน และไม่ยอมตกเป็นทาสของเขา
เป็นแน่แท้ ลูกนั้น ย่อมเป็นอิสระ พบความสุขได้ละ

พระยารธรรม.. จงพากันปฏิบัติเช่นนี้ อย่างนี้ ที่กล่าวมาเถิด แล้วไว้วันพรุ่งนี้จะ
สอนในแบบที่ 2 ต่อไปให้ลูกได้ฝึกในหลายรูปแบบ

เชื่อว่าใครชอบแบบไหน ทำแบบไหนแล้วรู้สึกว่าง่ายกับตน ก็จะได้นำไปประพฤติก
ปฏิบัติตาม เพื่อก่อเกิดมรรคผลให้แก่จิตของลูกทั้งหลาย

พระยารธรรมเอ๋ย.. จงตั้งใจเผยแพร่ธรรมไปเถิดลูก เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จะ
อยู่เป็นที่พึ่งให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไปจนกว่าจะสิ้นสุตศาสนา ขององค์ปัจจุบันนี้

ลูกจงตั้งใจ สิ่งใดที่ควรเรียนรู้ ก็เรียนรู้ ฝึกฝนตนไปเรื่อยๆนะลูก เพราะว่าทุกสิ่ง
ทุกอย่าง มันเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องค่อยเรียน ค่อยศึกษา ค่อยสัมผัส เข้าถึงและเข้าใจ
ด้วยตัวของลูกเอง จึงสามารถถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง ตามคติปกรณธรรมนี้ละ

หากลูกไม่ได้สัมผัสเข้าใจ เข้าถึงด้วยตนเอง ลูกก็ไม่สามารถถ่ายทอดความจริง
ทั้งหมด สิ่งที่มีละเอียดอ่อน ให้แก่ผู้อื่นได้ศึกษา ทำความเข้าใจ

เมื่อไม่มีคนบอกทาง หนทางนั้นไม่มี ก็อาจจะทำให้ดวงจิตทั้งหลาย พลาดพลัง
ไปจากความดีได้ ลูก ฉะนั้น.. ให้ตั้งใจก็แล้วกันนะ

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดง
ธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟังพระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 185 **อาณาปานสติ แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 28 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 29 แบบที่ 2 นะเจ้าคะ ว่าเราจะมีกรปฏิบัติในแบบที่ 2 นี้ ยังไง ในการดูลมหายใจเข้า-ออกนะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ ”

เอาละนะ **พระยารธรรม..** ถ้าอย่างนั้น ก็ตั้งใจฟังให้ดี น้อมประพฤติ น้อมปฏิบัติ ตามนะลูก การที่เรานั้นจะฝึกฝนกรรมฐาน โดยการดูลมหายใจเข้า-ออก นั้นก็หมายความว่า ให้เราเอาจิตของเราตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ของเรา โดยที่จิตของเรานั้น จะไม่สนใจสิ่งอื่นใด นอกเหนือจากลมหายใจเข้า และลมหายใจออกของเรา เท่านั้น

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. เราต้องควบคุมอารมณ์ของเรา ให้อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ลูกเอ๋ย.. ถ้าอย่างนั้น เมื่อเข้าใจแล้ว ก็ลองทำดู
หลับตาให้สบาย ผ่อนคลายร่างกายของเราให้สงบ
ค่อยๆ ปล่อย ค่อยๆ วาง ทิ้งกายไป
ค่อยๆ ปล่อย ค่อยๆ วาง ทิ้งความคิดต่างๆ ไว้
แล้วเราก็เอาความรู้สึก ความจำ ความนึกคิดของเรา มารวมพลังเอาไว้ที่ตรงจมูก
ของเรา

หายใจเข้า.. สัมผัสกับลมที่หายใจเข้าไป ลึกเข้าไปสู่ในท้องในศูนย์กลางกาย
เราค่อยดูความละเอียดอ่อน ของลมที่เข้าไปสู่ในท้อง

หายใจออก.. เราก็ค่อยจับดูคลื่นลมที่หายใจออกมาจากท้องของเรา

หายใจเข้า.. เราก็เฝ้าดูมัน ว่ามันมีการหายใจเข้าแบบไหน ลมค่อยๆ วิ่งผ่านจมูกของเราขึ้นไป แล้วก็ลงสู่ตรงลำคอ สู้น้ในท้องของเรา อาจจะเป็นเช่นนี้ ผ่านจมูก ผ่านคอ ผ่านตัวของเรา เข้าสู่ในท้อง

ลมก็ค่อยๆ ผ่อน เบา คลาย เป็นคลื่นพลังของลม ที่ไปดันสู่ร่างกายของเรา
ลมหายใจเข้า สูดลมหายใจเข้าไป
เราก็ดูความละเอียดอ่อนของลมที่มันเข้าไปในตัวของเรา
หายใจออก เราก็ดูลมที่มันไปเรื่อยๆ

พระยารธรรมเอย.. ของทุกสิ่งทุกอย่าง มันมีความละเอียดอ่อน ที่ซ่อนอยู่ในตัวของมัน ลูกแม้แต่แค่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คลื่นกระแสของลม ที่เราหายใจเข้าไป หายใจออกมานั้น หากว่าเราตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกนี้ จินตนาการเกิดพลังของฌานสมาธิขึ้นมา เราก็จะสามารถเห็นความละเอียดอ่อน ที่อยู่ในลมนี้ได้ ลูก

หายใจเข้า หายใจออก ทำไปเรื่อยๆ
จนเรารู้สึกว่าในท้องของเรานั้น มีลมเต็มอยู่ในท้อง
ตัวของเราเริ่มโยก เบา สบาย
เราก็ยังคงดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก อยู่อย่างนั้น

อาจจะเลือกคำบริกรรม คำใดคำหนึ่ง ขึ้นมาใช้ในตอนที่เรา หายใจเข้า หายใจออก อย่างบางสำนัก ก็อาจจะใช้ “พองหนอ ยุบหนอ” หรือว่า “พุทโธ” หรือว่า “สัมมา อะระหัง” เช่นของสัมมาสัมพุทธะ ก็อาจจะใช้ “สัมมาสัมพุทธะ ปัจฉิมสัมพุทธะ” เป็นคำบริกรรมควบคุมลมหายใจเข้า หายใจออก ของเรา เราก็อาจจะเลือกคำบริกรรมที่เราถนัด แล้วก็ดูลมที่มันไปเรื่อยๆ ลูก

ถ้าเราเพิ่งฝึกทำ เราก็อาจจะทำนานหน่อย กว่าจะรวมพลังของลมได้ ถ้าเราทำบ่อยๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญแล้ว เราก็จะสามารถรวมพลังของลมได้ไว และเข้าสู่ฌาน ได้อย่างรวดเร็ว

ที่นี่ เราทำไป ฝึกไป นะลูก
หายใจเข้า ดูลมเข้า
หายใจออก ดูลมออก
หายใจเข้า หายใจออก
หายใจเข้า หายใจออก

ดูลมเช่นนี้ จนเรารู้สึกสัมผัสถึงคลื่น ของลมที่เบาสบาย ของลมที่เย็น ของลมที่สว่างไสว รู้สึกรับคลื่นพลังของลมนั้นได้ จนรู้สึกว่า กายของเรานั้นไม่มี ตัวของเรานั้น มีแต่ความเบา ความว่าง ความโล่ง

ลมนั้น ออกตามรูขุมขนของเรา ตามกายของเราแต่ละจุด จนรู้สึกว่า ลมภายนอก กับลมภายใน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เมื่อถึงตอนนั้น เราก็จะลึมไปแล้ว ว่าเราหายใจอยู่ หรือว่าไม่หายใจแล้ว เพราะลมภายนอกและลมภายใน มันสามารถที่จะรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวได้แล้ว

เมื่อถึงตอนนั้น เราก็บา สบาย อยู่ในความละเอียดอ่อนของลม

จิตของเราตั้งมั่น อยู่ในความละเอียดอ่อนของลมนั้น ไปเรื่อยๆ โดยไม่สนใจสิ่งอื่นใด ตอนนี เราก็ทรงกำลังมาได้มากแล้ว ลึกเข้าไปในฌานแล้ว แล้วก็อยู่กับลม อย่างนั้น ละลุค อยู่อย่างนั้น ไม่คิด ไม่สนใจสิ่งใด เบา และสบาย เหมือนคล้ายคลึงกันกับว่าเราอาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของเรา นี้ นำพาดวงจิตของเราเข้าไปสู่พลังแห่งลม หรือพลังแห่งธาตุลม

และย่อมแน่นอนว่า ธาตุลมนั้น ก็จะเกิดคลื่นพลังแห่งความเบา ความว่าง และความโล่ง ธาตุลม นำพาให้เราเข้าไปสู่คลื่นพลังงานของธาตุลม จนสลายตัวของเรา คือกายหยาบออกสลายตัวของเรา จนตัวของเรานั้นเข้าไปสัมผัสอยู่แต่กับลม เหมือนคล้ายคลึงกันกับว่า เราไปอยู่ในโลกที่มีแต่ลม เย็นสบาย ไม่จด ไม่จำ ไม่นึกไม่คิดถึงสิ่งใดทั้งนั้นแล้ว ทรงกำลังไว้เช่นนั้น ละลุค

ทำอย่างนี้ เช่นนี้ ไปเรื่อยๆ แล้วลูกฝึกบ่อยๆ ลูกก็จะสามารถเข้าสู่ฌานได้อย่างว่องไว ฝึกทำเช่นนี้ ปฏิบัติเช่นนี้ ผลที่ดีย่อมก่อเกิดแก่ลูก

การที่เรานั้นดูลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ เราสามารถที่จะทำในแบบที่ 1 ที่ได้สอนได้กล่าวไปแล้วในคลิปที่ผ่านมา หรือว่า จะทำในแบบที่ 2 นี้ เราสามารถเลือกที่จะทำตามที่เราถนัด และทำได้ตรงกับจริตของเรา เราก็ลองฝึกดูไปนะลูกนะ ค่อยฝึกดูลมไปเรื่อยๆ ก็ไม่ยากอะไรหรอก

ลูกเอ๋ย.. การทำสมาธิ ก็คือรวมจิตให้ตั้งมั่น การที่เราหยาบเอากรรมฐานกองใดที่มามาทำ ก็คือ ให้จิตเราตั้งมั่นอยู่กับสิ่งนั้น ให้เราอยู่กับลม ให้ลมพาเราเข้าสู่ฌาน ingsทุกอย่างเอาไว้ เท่านั้นละลุค เราก็สามารถที่จะฝึกฝนตนได้แล้ว

เริ่มต้นด้วยการปรับจิต ปรับใจ ของเราให้เบาสบาย

บอกตัวของเรานั่น ให้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก

รวมพลังของลมเข้า ลมออก จนท้องของเรานั้น เต็มไปด้วยลม ภายของเรานั้นเริ่มเบา และสบายลมที่เต็มในกายของเรา จนลมเหล่านั้น วิ่งออกตามรูขุมขนของเรา ไปรวมกับลมภายนอก ภายนอกและภายใน วิ่งผ่านเข้าหากันได้ ตัวเราก็จะสลายไป เหลือเพียงแต่ความรู้สึกที่อยู่กับความเบา ความสบาย อยู่ในโลกแห่งลมที่นั่น แล้วเราก็จะเจอกับคลื่นของความสงบสุข ในความละเอียดอ่อนของลมที่นั่น ทำเช่นนี้ล่ะ

พระยารธรรม.. การส่งจิตของเราให้ไปพักผ่อน อยู่ในพลังงานของลม หรือว่าอาณาของลม เพื่อที่จะ

ให้จิตของเรา ห่างไกลจากกิเลสตัณหา

ให้เราหยุดหลงชั่วคราว หยุดโลก หยุดรัก หยุดโกรธ ชั่วคราว

ให้เราหยุดฟุ้งซ่านหยุดยึดถือในตัวในตน ในกาย ในสิ่งของต่างๆที่เกี่ยวข้องกับกาย

ให้จิตของเราปล่อยวาง และละจากทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ทิ้งไปก่อน

ฝึกชั่วคราว ฝึกบ่อยๆ จะทำให้จิตของเรา เห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เป็นของไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของของตน

แม้กายนี้ก็มีแต่ธาตุลม ที่วิ่งเข้า วิ่งออก หล่อเลี้ยงเอาไว้ ธาตุลมของเรานั้นหยุดเดินเมื่อไร กายนี้ก็สลายไป กายของเราสลายไปกับลมได้ อย่างที่เราทำนี้ และเมื่อไรก็ตามที่หมดเวลาที่เราจะอยู่ในโลกนี้แล้ว กายของเราสลายไปตามลม คลื่นลมดับในกายไม่หล่อเลี้ยงกายแล้ว กายสลายไป ทุกอย่างก็สลายตาม

ฉะนั้น.. ไม่มีเหตุผลอะไร ที่เราจะยึดติดลุ่มหลงในกายนี้

ไม่มีเหตุผลอะไร ที่ต้องมาดิ้นรน ขวนขวาย

ให้ได้รัก ได้โลก ได้โกรธ ได้หลง

ให้ได้คนนั้นมาครอบครอง

ให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครอง

ได้แล้วก็โลก อยากจะให้ได้มากกว่านี้อีก

ได้มาแล้วไม่สมอารมณ์หมาย หรือว่าต้องสูญเสียไป ก็ต้องมาโกรธ โมโห สร้างกรรมเบียดเบียนตนและผู้อื่น ไม่มีเหตุผลอะไรเลย ที่เราจะต้องทำเช่นนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นเรื่องไร้สาระทั้งนั้นเลย

ทำไป ก็โง่หนอ

ทำไป ก็หลงหนอ

หลงยึดตัว ยึดตน ยึดกายนี้ ทั้งที่มันเป็นแค่ของจะเสื่อม จะเนาไป

มันเป็นแค่ของที่ธาตุมลห่อเลี้ยงมันเอาไว้

ท้ายที่สุด ก็เสื่อมสลายเข้าสู่ลม กลับสู่ลมเช่นนี้ล่ะ

มีสิ่งใดเล่าเป็นของเรา ไม่มีเลยสักสิ่ง สักอย่าง ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน เราก็กายไป
สิ่งของ ข้าวของ คำพูดที่ดี หรือว่าไม่ดี ลาม ยศ สรรเสริญต่างๆ บุคคลที่รักทั้งหลาย
ย่อมเสื่อมสลายไปกับลมทั้งนั้น

เมื่อเราทำกรรมฐานอยู่บ่อยๆ จนจิตของเราเกิดเป็นกำลังของสมาธิขึ้นมา เมื่อจิต
ของเรา เป็นกำลังของสมาธิขึ้นมา เราก้จะเป็นผู้รู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริงเช่นนี้ล่ะ

พระยารธรรม.. เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งขนาดนี้แล้ว ความลุ่มหลง ย่อมไม่มีในเรา การ
พันทุกข์ การดับการเกิด ย่อมมีในเรา

พระยารธรรมเอย.. ฝึกเช่นนี้ล่ะลูก ไม่ยากอะไร ฝึกทำให้ได้ ได้แล้วก็เอาสิ่งที่ได้
กำลังที่มีนั้น กลับมาตรีกตรอง ทบทวน กลับมาพิจารณา ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงใน
สรรพสิ่งทั้งหลาย ที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อลูกทำจนครบในสิ่งที่กล่าวมานี้ การ
เกิดไม่มีในลูกอีกเป็นแน่แท้

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้เข้าใจ
น้อมไปปฏิบัติตาม ลูกเข้าถึงธรรมที่ได้สั่งสอน จนลูกเห็นกายของมนุษย์นั้น เกิดเป็นเนื้อ
เป็นหนัง เป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม และไม่เที่ยงแท้ ดับความลุ่มหลงในร่างกายของเราทุกคน
ได้แล้วในช่วงเวลาสั้นๆ ลูกจะฝึกฝนให้เห็นเช่นนี้ ตลอดเวลา ลูกจะได้ดับการเกิดของตน
และชี้ทางให้กับผู้อื่นได้ เจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 186 **อาณาปานสติ แบบที่ 3**

ในเช้าของวันที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเข้าเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 29 แบบที่ 3 การดูลมหายใจเข้า ออกเป็นอารมณ์ ในแบบที่ 3 นะเจ้าคะ เราจะทำแบบไหนยังไง หรือเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงแสดงธรรมนี้เถิดเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ถ้าอย่างนั้น ก็ลองนั่งสมาธิอยู่ตรงนี้ให้หนึ่งๆ ก่อน ไหนลองนั่งให้ดูซิ นั่งแบบไหน ینگ ที่ทำให้ลูกนั้น รู้สึกสบายตัว หลับตาลงนะลูกนะ เมื่อนั่งขัดสมาธิแล้ว ให้วางมือทั้ง 2 ข้าง แปะไว้ที่หัวเข่า

หลับตาลง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ผ่อนคลาย คลายความหนัก ความเหนื่อย คลายความเจ็บความปวด ที่มันอยู่ในร่างกาย ทิ้งไปเสียลูก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก

ทิ้งทุกอย่างทุกอย่างไป ให้มันว่าง ให้มันโล่ง

หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก

จนเรารู้สึกถึงความโล่ง ว่าง ที่มันเกิดขึ้น แล้วเราค่อยๆ ผ่อนลมหายใจ จากที่เราหายใจแรงหายใจยาว ค่อยๆ ผ่อนไป ตามอารมณ์ของมันลูก บางคนอาจจะหายใจเสียงดัง บางคนอาจจะหายใจเบา หายใจยาว หายใจสั้น เราปล่อยให้มันนะลูกนะ

เริ่มแรกเราอาจจะจำกัดให้มันหายใจลึก ผ่อนออกมายาวแบบนี้ แต่พอเราทำจนตัวของเรานั้นเบาสบายแล้ว เราก็ค่อยๆ ผ่อน ค่อยปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุของมันนะลูก

ดูลมเบาๆ ที่เราหายใจออก แล้วก็ดูลมที่เราสูดหายใจเข้า เข้าไปสู่ในตัวของเรา ทีนี้ เมื่อเราหายใจออก เราก็ดูลมที่เราหายใจออกมา แผลวเบา ที่มันออกมา

เมื่อเราหายใจเข้า เราก็โน้มดุลพลังของลมที่เป็นอากาศ ที่เป็นลมที่บริสุทธิ์อยู่
ภายนอก เข้าสู่ศูนย์กลางกายของเรา

เราก็โน้มหายใจเข้าด้วยพลังลมที่เย็นจากภายนอก ด้วยอากาศที่บริสุทธิ์และสดชื่น
หายใจเข้าไป พอเราปล่อยลมหายใจออกมา เราก็สังเกตว่า ลมหายใจของเราที่ออกมานั้น
ก็เริ่มเบาสบาย ไม่ร้อน ไม่อึดอัด เหมือนตั้งแต่ที่แรก เพราะข้างในกายของเรา ก็เริ่มมีลม
อันบริสุทธิ์ เข้าไปสะสมอยู่

กายที่อึดอัด ที่แน่น เริ่มเบาตัวลงๆ ค่อยๆคลายจากแขนขาที่มันตั้งอยู่ ค่อยๆ คลาย
ผ่อน ค่อยๆ คลายผ่อน เบาลงๆ ไม่ตั้ง

เราก็ยังคงดูลมหายใจ ต่อไปเรื่อยๆ

หายใจเข้า น้อมพลังที่เย็น เข้าไปสู่กาย

หายใจออกมา ดูลมที่มันออกมา จากกายของเรา

ดูมันไปให้มันเห็นความละเอียดอ่อนในมัน หายใจเข้า หายใจออก พอเราหายใจเข้า
ดูจนกว่าเรานั้นจะเห็นคลื่นพลังระยิบระยับ เล็กๆ ที่มาจากแสงของลม มาจากพลังของลม
คือความละเอียดของลม ของอากาศ ที่เราสูดเข้าไป

น้อมลมหายใจเข้าไป เห็นแสงระยิบระยับเล็กน้อย รู้สึกถึงความว่าง ความโล่ง
ความเบา ความสบาย รู้สึกถึงคลื่นลมที่เราสูดลมหายใจขึ้นจุมูก ลงคอ วิ่งผ่านไปลงไปที่
ท้องของเรา

เราสัมผัสถึงอากาศที่เย็นภายนอก ลมที่สว่างไสว ระยิบระยับ แล้วเราก็เข้าไป
สัมผัสถึงคลื่นของลมที่วิ่งขึ้นสู่จุมูก และลงไปที่คอ ลงสู่ท้อง

เราก็สัมผัสถึงคลื่นลม ที่ขาว คล้ายคลึงกันกับก้อนเมฆ ที่เป็นอากาศ ที่เป็นพลังงาน
ทางทิพย์ ที่อยู่ในท้องของเรา เราก็โน้มพลัง น้อมลมที่เย็น

เส้นพลังงานจากลมที่ขาว ขึ้นจุมูก ลงสู่ท้อง คลื่นพลังงานในท้องก็สว่าง เต็มไป
ด้วยลมเต็มไปด้วยอากาศที่บริสุทธิ์

คลายลมหายใจออกมา ลมที่อยู่ในท้องของเรา ที่คลายออกมา ก็เป็นคลื่นพลังงาน
สีขาว มีแสงระยิบระยับเล็กน้อย ซึ่งคือความละเอียดอ่อนของลม นะลูกนะ

ถ้าเกิดว่า จิตของเราสามารถที่จะรวมพลังของจิต จนเข้าไปสู่อารมณ์ของฌานได้
เราก็จะเห็นความละเอียดของลม เช่นนี้ละลูก เห็นความละเอียดของลมที่มันเกิดขึ้น

หายใจเข้า แสงพลัง ระยิบระยับ พร้อมด้วยลมที่เย็นเข้าสู่ศูนย์กลางกาย

หายใจออกมา เห็นควันสีขาว สว่างใส ละเอียด ละเอียด คลุ่มขึ้นมาที่ใบหน้าของเรา
หายใจเข้า เห็นคลื่นพลังงานอากาศ เห็นคลื่นพลังงานของลม ลงมาคลุ่มที่รอบๆ
ตัวของเราเราก็ดูดอากาศอันบริสุทธิ์นั้น เข้าไปในกายของเรา

เราก็มหายใจออก เห็นแสงสว่าง ที่เกิดจากพลังงานแห่งลม
หายใจเข้า เห็นแสงละเอียด ละเอียด ที่คลุ่มลงมาที่ตัวของเรา
ทำอยู่อย่างนี้ ผึกฝนอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก
ลมหายใจเข้า ก็มีแสงสว่างละเอียด ละเอียด มีพลังที่เย็นคลุ่มลงมาที่กาย สัมผัสที่ผิวหนัง
ของเราสูดเข้าไปในลมหายใจของเรา ลมที่เย็น ที่เบา ที่สบาย เข้าไปอยู่ในตัวของเรา
จนเรานั้นเกิดสภาวะธรรมของกายที่สว่างละเอียด ละเอียด

ตัวที่เบาลอย คล้ายคลึงกันกับว่า เรานั้นอยู่ท่ามกลางอากาศที่บริสุทธิ์ ผุดผ่อง
ที่ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเลย ที่หนักที่เหนียว ที่เจ็บที่ปวด เราสามารถรวมพลังของจิต เข้าไปสู่
ความละเอียดอ่อนของลม และสามารถที่จะรวมพลังของลม ความละเอียดอ่อนเหล่านั้น
เข้ามาสู่อีกในกายของเรา จนกายหยาบและคลื่นพลังงานแห่งลมนั้น รวมตัวเป็นอันหนึ่งอัน
เดียวกัน

คล้ายคลึงกันกับว่า..

เราก็คือ อากาศ

เราก็คือ ลม

ลม และ อากาศภายนอก ก็คือเรา ว่าง โโล่ง เบา เหลือแต่เพียงความรู้สึก ที่..

รู้สึกสุข รู้สึกปีติยินดี

รู้สึกว่า ที่ตรงนั้น สบายมาก

รู้สึกได้ว่า ที่ตรงนั้นบริสุทธิ์เหลือเกิน ที่ตรงนั้นช่างเย็นสบาย และสงบ

รู้สึกดี รู้สึกเป็นสุข

รู้สึกว่า เรามีความปรารถนาที่จะอยู่ในที่ตรงนั้น ไม่ไปไหนอีก

เป็นเช่นนี้ละลูก ทรงพลังเอาไว้เช่นนี้

อยู่กับความว่าง โโล่ง

อยู่กับสายลม

อยู่กับสิ่งที่มัน ไม่มี อยู่กับ ความว่างเปล่า ทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้แหละลูก

ปราศจากความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ

ปราศจากความยึดติดใดๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น

จิตของเราบริสุทธิ์ ปราศจากอึดตา และตัวตน เหลือเพียงความรู้สึกอยู่กับลม กับฟ้า อยู่ในที่ที่ไม่ต้องมีภาระหน้าที่ ไม่ต้องมีตัวเรา มีของเรา ไม่ต้องมีปัญหาอะไรเกี่ยวข้องกับเรา ทรงอารมณ์ฉานไว้เช่นนี้แหละลูก

ทำเช่นนี้ ก็ถือว่าเป็น การดูลมหายใจเข้า-ออก เพื่อเข้าสู่ฌาน เราอาจจะเริ่มตั้งแต่ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ยาว สั้น ตามที่เราสะดวก แล้วค่อยๆ ปล่อย ให้มันผ่อนคลายไป ค่อยจับลมภายนอก สู่ภายใน จับความละเอียด ของลมภายในสู่ภายนอก แล้วก็จับความละเอียดของลมภายนอก รวมกับภายในของเรา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว

คลื่นพลังแห่งลม ความละเอียดอ่อนของลม จะช่วยสลายตัวตน กายหยาบของเรา ให้รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียว เมื่อรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้ว เราก็จะพบกับความสงบ ที่ที่ไม่มีอะไรอีกต่อไป

หากเราฝึกฝนทำเช่นนี้บ่อยๆ เราก็ย่อมได้ เข้าถึง สัมผัสอารมณ์แห่งนิพพาน อารมณ์ของนิพพาน ก็คือ..

ปราศจากรัก โลภ โกรธ หลง

จิตนั้น เป็นสุข อิสระ

จิตนั้น วางเว้นจากภาระหน้าที่ หรือว่า กติกาใดๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น

โล่ง ว่าง บริสุทธิ์ เป็นสุข เช่นนี้แหละลูก

เมื่ออารมณ์ของลูกนั้นเข้าไปสู่อารมณ์ฉานที่บริสุทธิ์ เช่นนี้อยู่บ่อยๆ จิตของลูก ก็จะรวมพลังงานอันดีนี้ สัมผัสเอาไว้ในกาย ในจิต ในใจของลูก และยิ่งสั่งสมมาก ลูกก็จะยิ่งรู้ ยิ่งเห็น เข้าใจตามความเป็นจริงได้มาก เช่นนั้นอย่างนั้นละ

พระยารธรรมเอย.. ลองพากันฝึกฝนดูนะลูก อย่ายึดในตัวในตน ปล่อยให้มันจริง มันจังลูก ปล่อยให้จิตใจของเรา ไปกับลม ปล่อยให้ลมพาเราไป อย่ายึดถือ อย่ากลัวสิ่งใด ลูก ทำเช่นนี้เถิด

พระยารธรรมเอย.. แล้วลูกจะเห็นตามความเป็นจริงว่า แท้ที่จริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มี

โลกแห่งความจริง คือไม่มี

โลกที่มันมีอยู่ คือไม่จริง

ไม่จริง เพราะว่ามัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นธรรมดาของมันอยู่อย่างนั้น

ฉะนั้น.. เราจะเข้าไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง คือไม่มี เหมือนของสิ่งหนึ่ง ที่มันไม่มีเมื่อก่อน พอ ณ วันหนึ่ง สร้างมันขึ้นมา มันก็มีขึ้นมา และแล้ววันหนึ่ง ของสิ่งนั้นเสื่อมสลาย หายไปจากเรา ของสิ่งนั้นก็ไม่มี

ฉะนั้น.. มันแปลได้ว่า ของทุกสิ่งทุกอย่างรวมถึงตัวเราด้วย ก็แค่สมมุติขึ้นมาว่า “มี” และก็จะดับไปตามการสมมุติของมัน เราเอาจิตเอาใจของเรา ไปอยู่ในที่ที่ไม่มี ไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริง คือความว่างเปล่าคงจะดีกว่า จะได้

ไม่ต้องหลง

ไม่ต้องยึดติด

ไม่ต้องโลภ ต้องโกรธ ต้องรัก

ไม่ต้องอยาก และไม่อยาก

ไม่ต้องเบียดเบียนใคร

ไม่ต้องให้ใครมาเบียดเบียน

จะได้ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ และตาย อีกต่อไป

เพราะสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาเหล่านี้ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสังขาร ยาวนานเหลือเกิน ที่จิตของเรานั้น หลุดเข้ามาอยู่ในโลกสมมุติใบนี้ แล้วก็เวียนวน ลุ่มหลง อยู่กับสังขารเหล่านี้ ไม่จบไม่สิ้น

บัดนี้.. เราโชคดียิ่งนักแล้ว ที่เกิดมาเป็นดวงจิตที่รู้จักองค์พระพุทธรเจ้า โชคดียิ่งนักแล้ว ที่เกิดมา ในยุคที่ยังมีธรรมคำสอนอยู่ แล้วก็โชคดียิ่งนัก ที่ฟังธรรมเข้าใจ โชคดียิ่งนัก ที่สามารถประพฤติปฏิบัติตามได้

โอกาสที่ดีเช่นนี้ ไม่มีอีกแล้ว รีบชวนชวายเป็นสิ่งที่ดีให้กับดวงจิตของตน โดยการฝึกฝนสมาธิ เช่นนี้บ่อยๆเกิด จะได้ไม่เสียโอกาส จะไม่พลัดพรากไปจากโอกาสที่ดีสุดแสนจะดี เราจะได้หลุดพ้นเสียที เราจะได้ ไม่ต้องเวียนวน เวียนวายตายเกิดเช่นนี้อีกต่อไป ทำเช่นนี้ละ พระยารธรรม.. ก็สามารถที่จะเข้าสู่ ทางแห่งความพ้นทุกข์ ได้แล้วลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้เข้าใจนำไปปฏิบัติตาม ลูกจะตั้งใจฝึกฝนตามคำสอนสั่งขององค์พระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้าค่ะ

สาธุ



ตอนที่ 187 **อุปสมานุสติ แบบที่ 1**

ในเช้าของวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าทูลถามธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..วันนี้ ลูกจะขอทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 30 แบบที่ 1 การทรงอารมณ์ไว้ในอารมณ์ของพระนิพพาน นะเจ้าคะ เราจะต้องทำยังไง แบบไหน เราจะได้เข้าไปทรงอารมณ์ในอารมณ์นิพพาน หรือเข้าถึงอารมณ์ของพระนิพพาน เป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ หรือเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ฟังด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. การที่คนเรานั้น จะเอาอารมณ์แห่งนิพพานขึ้นมาเป็นสิ่งที่จะทำให้จิตของเราตั้งมั่นในอารมณ์นั้น เพื่อก่อเกิดฌานสมาธิ เราต้องรู้จักอารมณ์ในนิพพานเสียก่อน อย่างนั้นใช่หรือเปล่าลูก

พระยารธรรม : เจ้าคะ.. แน่แน่นอนว่าเราต้องรู้จักก่อน หากมิเช่นนั้นแล้ว เราก็จะนึกไม่ได้ เช่น ถ้าเราไม่รู้จักก่อน หิน เขาบอกให้เรานึกถึงก้อนหิน เราก็คงไม่รู้ละเจ้าคะ ว่าก้อนหินมันเป็นยังไง

พระพุทธองค์ : ถ้าอย่างนั้น เรามาทำความรู้จักกับ ดินแดนพระนิพพาน กับอารมณ์ของพระนิพพาน ให้ดีเสียก่อน แล้วจึงค่อยเริ่มทำอารมณ์แห่งพระนิพพาน หรือค่อยเอาอารมณ์ของพระนิพพาน มาเป็นอารมณ์ของการทำสมาธิ นะลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ.. ขอพระพุทธองค์โปรดทรงชี้ทางด้วยเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. อารมณ์แห่งพระนิพพาน มีหลายรูปแบบ ที่เรานั้นจะใช้จิตใช้ใจของเรา สัมผัสในอารมณ์นั้นลูก เช่น แสงแสงพลังสว่างไสว จากดินแดนพระนิพพาน คลื่นพลังงานที่เย็น ที่สบาย ที่มาจากดินแดนพระนิพพาน

องค์พระพุทธเจ้า องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์เจ้า ที่อยู่ในดินแดนพระนิพพานก็สามารถเป็นคลื่น เป็นอารมณ์แห่งนิพพานได้ เช่นเดียวกัน

เพราะว่าเรา เมื่อนึกถึง หรือน้อมพลังจากที่ตรงนั้น เท่ากับว่า คลื่นพลังแห่งดวงจิตที่อยู่ในดินแดนพระนิพพานนั้น ก็เป็นอารมณ์แห่งนิพพาน หรือว่ามีคลื่นพลังแห่งอารมณ์ของนิพพานส่องมา หรือว่า เรานั้นจะพิจารณาการตัด ตัดการมีตัว มีตนของเรา สลายทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ให้เจอแต่ความว่างเปล่า ให้เหลือแต่ความไม่มี แล้วก็โยกจิตของตนไปอยู่ระหว่าง มีกับไม่มี อย่างนั้นก็ได้ หรือว่าเราจะทบทวน ชำระล้างดับความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ เพื่อที่จะได้หมดจากตัวของเราไป ในสิ่งไม่ดีทั้งหลาย หมดจากตัวของเราไป เชื้อแห่งการเกิด ก่อภพก่อชาติ นั้น หมดไป เราก็จะเข้าไปถึงอารมณ์แห่งพระนิพพานได้ เช่นเดียวกัน

พระยารธรรมเอย.. สิ่งที่ได้กล่าวมานี้แหละลูก คือ อารมณ์แห่งนิพพาน ที่เราจะหยิบจะยกขึ้นมาเป็นอารมณ์ในการพิจารณาตั้งมั่น เพื่อเข้าถึงกำลังของฌาน

และยังมีอีกเยอะแยะมากมายเลย ที่เราสามารถน้อมนึก ยกขึ้นมาเป็นอารมณ์แทนคำว่า นิพพานแล้วให้เรานั้นเข้าไปสู่ฌานได้ ลูก

เอาละนะ **พระยารธรรม..** ทีนี้ลูกก็ได้เข้าใจแล้วว่า การที่เราน้อมนึกถึงดินแดนของพระนิพพาน หรือว่า อารมณ์แห่งนิพพานเป็นอารมณ์นั้น เราต้องหยิบต้องยกอะไรมาจึงเรียกว่า อารมณ์แห่งพระนิพพาน ทีนี้ ลองเลือกมาสักสิ่งหนึ่ง ที่ลูกนั้นสะดวก พร้อมทั้งจะทำ และคิดว่าทำได้ง่าย คุณสิ ลูกลองทำดูว่าจะทำได้หรือเปล่า

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ ถ้าอย่างนั้น หนูเลือกเอาพลังแสงพุทธบารมีจากดินแดนพระนิพพาน แล้วก็เอาองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในดินแดนพระนิพพาน เป็นอารมณ์เจ้าค่ะ ขอพระพุทธองค์โปรด ทรงแสดงธรรมนี้ให้หนูได้ปฏิบัติตามด้วย หนูจะได้รู้หนทางว่า เราจะน้อมนึกแบบไหนยังไง นะเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : ก็ดีแล้ว ถ้าอย่างนั้น ก็นั่งให้สงบนะลูก หลับตาเบาๆ ไม่ต้องกดข่มลูกตาตนเองหลับตา เหมือนตอนที่เรากำลังจะหลับ

ผ่อนคลายความคิด ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี ไม่คิด ไม่สนใจกับมัน แล้วก็นั่งให้สบาย ผ่อนคลายร่างกายของตน ให้เบา ให้สบาย ไม่ต้องนึกถึงสิ่งใดทั้งหมดทั้งสิ้น

หายใจเข้าลึกๆ... หายใจออก

หายใจเข้าลึกๆ... หายใจออก

ทำอยู่อย่างนี้ จนกายของลูกนั้นผ่อนคลาย เบา

ทีนี้ให้แบมือทั้ง 2 ข้าง วางไว้ที่หัวเข่าลูก พร้อมทั้งจะน้อมเอาพลังแสงพุทธบารมี

จากดินแดนพระนิพพาน เข้ามาแตะที่ตัวของเรา สัมผัสที่กายของเรา

เราก็พร้อมน้อมพลังแล้ว หายใจเข้าเบาๆ หายใจออกเบาๆ ผ่อนคลายจิตใจของเราให้ว่างๆ แล้วเราก็มานึกถึงว่า จักรวาล วัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิด คือ สิ่งที่มี

ส่วนดินแดนพระนิพพานนั้น คือที่ที่ มีกับไม่มี เสมอเหมือนกัน และโดยส่วนใหญ่แล้ว สภาวะธรรมของที่นั่น ก็จะเปรียบเสมือนความว่าง โลง ความไม่มี ที่นั่น..

ไม่มีความหนัก ความเหน้อย

ไม่มีสิ่งที่เป็นของหยาบ

ไม่มีความคิดที่หนัก ที่เคลือบด้วยความลุ่มหลง

ทุกสิ่งและทุกอย่าง จึงสมมุติว่าว่างเปล่า ก็ได้ หรือว่าเทียบกับการไม่มี

เทียบกับสิ่งที่มันเบา ที่มันสบาย ที่มันละเอียดอ่อนมาก อย่างนั้นก็

อารมณ์ของจักรวาล วัฏสงสาร หรือ สิ่งที่อยู่ในจักรวาลนี้ คือ ความมี

คือสิ่งที่จับต้องได้ด้วยมือ ด้วยตัวของเรา

คือสิ่งที่หนัก ที่เหน้อย ที่ร้อน ที่ทุกข์ ที่ทรมาน

ส่วนอารมณ์แห่งพระนิพพาน คือ ที่ที่ว่าง โลง เบา และสบาย ปราศจากความหนัก ความเหน้อย ความทุกข์ ความร้อนใดๆ ไม่มี

สองอารมณ์นี้.. มันแตกต่างกัน เมื่อเรานี้ยังถูก ความมี คือการยึดติดลุ่มหลง ครอบงำอยู่ จิตของเราก็ถูกคลื่นพลังแห่งความมี โลกแห่งสิ่งสมมุติ ที่มันหนัก มันเหน้อย มันร้อน มันดิ้นรนชวนชวาย คลื่นนั้นคลุมเราเอาไว้

ถ้าเกิดว่าเมื่อไรที่จิตของเรานี้ ละจากความหลง ละจากการยึดตัวยึดตน ยึดสิ่งที่มี เราก็จะถูกคลื่นพลังที่ดี ครอบเอาไว้ให้เรา เบา สบาย

ปราศจากความทุกข์ทั้งปวง

ไม่มีความหนัก ความเหน้อย

ไม่มีความทุกข์ยากลำบากอะไร

นี่ละ คือ ข้อแตกต่างระหว่างวัฏสงสาร กับคลื่นพลังงานของดินแดนพระนิพพาน ตอนนี้เราจะทิ้งคลื่นแห่งความทุกข์ คลื่นแห่งวัฏสงสาร การมี เหน็ดเหน้อยต่างๆ ทิ้งไป

เราจะน้อมเอาพลังอันบริสุทธิ์ จากดินแดนพระนิพพาน

เราจะนำพาจิตของเรา เข้าไปสู่โลกแห่ง ความไม่มี

ที่นี้ เรายังคงนั่งขัดสมาธิอยู่ เพียงแต่เราแยกคลื่นไม่ต้อออกไป นำพาจิตของเรา เข้าสู่คลื่นที่ดี แล้วเราก็ตั้งจิตอธิษฐานว่า..

“อานิสงส์ผลบุญใด ที่ข้าพระพุทธเจ้าได้สร้างได้สั่งสมทำมาแล้ว ขอพลังอานิสงส์ผลบุญนั้น จงช่วยให้จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงพลังบริสุทธิ์ พลังแห่งดินแดนพระนิพพาน ด้วยเถิด”

เราอาจจะอธิษฐานเช่นนี้ หรือว่า อาจจะอธิษฐาน ว่า..

“ข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมถึงพลังพุทธบารมี พลังความสุข ความบริสุทธิ์ จากดินแดนพระนิพพาน ขอถึงพลังที่ดีนั้น จงเข้ามากระทบที่กาย ที่จิต ที่ใจของข้าพเจ้า เพื่อนำทางข้าพเจ้าเข้าสู่โลกแห่งความสงบ ในดินแดนพระนิพพาน ด้วยเถิด” ..อย่างนี้ก็ได้

หรือว่าจะอธิษฐานตามรูปแบบต่างๆ ที่เป็นสิ่งที่ดี ที่จะพาให้จิตของเรานั้น น้อมนึกถึง ดินแดนแห่งความสงบสุข เมื่อเราอธิษฐานเช่นนี้แล้ว เรายังคงนั่งนิ่งต่อไป เอาจิตเอาใจของเรา ค่อยๆ สัมผัสกับพลังที่เย็น ที่ลงมากระทบที่ฝ่ามือซ้าย และฝ่ามือขวา ค่อยเอาจิตเอาใจของตนสัมผัสกับพลังที่เย็น ที่เบา และสบาย ที่เข้ามาแตะที่กายของเรา

บางคน อาจจะเริ่มเห็นแสงสว่าง เป็นแสงสีขาวบ้าง เป็นหลากหลายสี ที่เป็นแสงส่องประกายเจิดจ้า ลงมา จิตของเรายังคงตั้งมั่น น้อมพลังพุทธบารมีอยู่เช่นนั้น จนแสงสีขาวๆ นั้นหายไป แสงที่หลากหลายสีนั้น ค่อยๆ จางหายไป จนเรารู้สึกว่าไม่ใช่แค่แสงสีขาวที่ส่องลงมาแล้ว

คล้ายคลึงกันกับว่าที่นั่น..

เป็นโลกที่มีก้อนเมฆ

เป็นโลกที่มีแต่แสงสว่างที่ระยิบระยับ อยู่ในก้อนเมฆ

เป็นพื้นดินที่สว่าง

เป็นโลกที่สว่างไสว เคลื่อนลงมา คลุมกายของเรา

คล้ายคลึงกันกับว่ากลุ่มเมฆสีขาวสว่างไสวนั้น ค่อยๆ เคลื่อนลงมา หุ้มตัวของเรารึ้นไป

เมื่อเรารู้สึกว่า เหมือนตัวเบา ลอยขึ้นไป เรายังจะรู้สึกถึงคลื่นพลังงานที่บริสุทธิ์ ที่อยู่ในดินแดนพระนิพพาน เรายังจะรับถึงคลื่นพลังงานจากองค์พระพุทธเจ้า องค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์เจ้า กายของเราเริ่มเปลี่ยน เริ่มเป็นแก้วใส ทรงพลังเอาไว้ อยู่ในดินแดนความสงบสุขแห่งนั้น

ที่นั่นสงบ ปราศจากคลื่นแห่งกิเลสตัณหา

ที่นั่น สว่างไสว

ที่นั่น เบา และสบาย ละเอียดย่อนยั้งนัก

ซึ่งทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติเอง เข้าไปเอง สัมผัสเอง เพราะบางสิ่งบางอย่างไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ว่า มันมีความรู้สึกแบบไหน ยังไง นอกจากต้องทำเองให้ถึงจุดนั้น ทำเช่นนี้ อย่างนี้ก็ได้อะ

พระยารธรรม.. น้อมสัมผัส โลกที่มี กับโลกที่ไม่มี ให้เราเห็นความแตกต่างของคลื่นพลังงานจาก โลกที่มี และโลกที่ไม่มี

แล้วเราค่อยทิ้งโลกแห่งโลกสิ่งสมมุติทั้งหลายทิ้งไป

แล้วเราค่อยน้อมจิตใจของเรา เข้าสู่โลกแห่งความไม่มี

และโลกแห่งความไม่มี ก็จะค่อยๆ พาให้เรา เข้าไปสัมผัสกับ

สิ่งที่อยู่เหนือคำว่ามี และไม่มี

สิ่งที่มันเป็นสุข สุขอย่างละเอียดประณีต ที่ไม่เหมือนสุขในโลกของเรา

สิ่งที่มันมีก็ได้ ไม่มีก็ได้

สิ่งที่สุดวิเศษ

สิ่งที่ไม่อาจอธิบาย ให้คนที่ไม่สามารถเข้าไปถึง เข้าใจได้โดยทั้งหมด

เราจะเข้าไปรู้และสัมผัสทรงอารมณ์สมาธิไว้ใน ดินแดนพระนิพพานเช่นนี้ อย่างนี้ละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ ให้ลูก ได้ฟัง พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 188 **อุปสมานุสติ แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าข้า..วันนี้ลูกจะขอทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 30 แบบที่ 2 คือ การตั้งอารมณ์ไว้กับอารมณ์ของพระนิพพาน เพื่อเข้าสู่ฌานสมาธิ นะเจ้าคะ เราจะทรงอารมณ์แบบไหนล่ะเจ้าคะ จะได้เป็นอารมณ์แห่งพระนิพพาน เราจะได้รับถึงคลื่นพลังตรงนั้น แล้วเข้าสู่ฌานสมาธิได้ นะเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. เรื่องของพระนิพพานนั้น มันเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน เป็นเรื่องที่ต้องใช้จิตใช้ใจ ที่..

ปราศจากความยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ปราศจากอัตตา และตัวตน

ปราศจากทุกสิ่งและทุกอย่าง ที่จะเป็นเหตุกีดขวาง ตัดรอน ไม่ให้จิตของตนเข้าไปสัมผัสในอารมณ์แห่งนิพพานนั้น

ถ้าเกิดว่าเรา มัวแต่คิดว่า นิพพานต้องดับสูญ หรือไม่ก็ นิพพานไม่ดับสูญ มัวแต่คิด ตามความรู้ ความเข้าใจ ตามสิ่งที่เราเคยศึกษาเรียนรู้มา ใจของเรา จิตของเรา จะไม่มีทางเข้าถึง ความรู้สึกของพระนิพพานได้เลยลูก

นิพพานนั้น..

จะว่าดับสูญ.. ก็ไม่ใช่

จะว่ามีอยู่ อย่างนั้น..ก็ไม่ใช่

เป็นสิ่งที่ละเอียดยิ่งนัก

พระยารธรรมเอย.. เอาอย่างนี้ก็แล้วกันลูก ก่อนที่จะเข้าถึงอารมณ์นิพพาน ลองทำความรู้สึกตามนี้ดู ทำตามไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่ต้องล้งเลঙ্গสั้ย ไม่ต้องติดรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แค่น้อมจิตตามไปเรื่อยๆ ก็พอ แล้วลูกทั้งหลาย ก็จะเข้าไปสัมผัสกับอารมณ์ของ

พระนิพพานได้ ลูก

หลับตาลง ปรับกายของตนให้สบาย

ไม่ต้องนึกต้องคิดอะไร

ปล่อยใจให้เบาๆ ว่างๆ

ปล่อยจิตปล่อยใจของตนนั้น ให้นุ่มแต่พลังที่เย็น อากาศที่โล่ง ว่าง จากภายนอก
เข้าไปสู่จิตสู่ใจภายใน ทำกายทำใจของตนให้ว่างๆ โล่งๆ แล้วเราก็มานึกมาคิดทบทวน ถึง
กายหยาบดังนี้ว่า

กายนี้ เป็นของที่ไม่มีอยู่จริง

เป็นสิ่งสมมุติที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และมันก็จะดับไป เมื่อถึงเวลาของมัน

ฉะนั้น.. เราจะไม่ยึดติด ไม่สนใจ กับกายนี้

กายนี้ ไม่ใช่ตัวใช้ตนของเรา มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นมา ตามกรรมที่เราได้ทำเอาไว้

และเราก็จะต้องตามมันมา เพื่อที่จะต้องเป็นไปตามกรรมที่เราทำเอาไว้

และกรรมที่ทำนั้น ก็ไม่ได้ทำขึ้นมาเพื่อตัวของเรา หรือ ไม่ใช่เราที่ทำ

แต่เป็นกิเลสตัณหา คือความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ สิ่งเหล่านี้

ครอบงำ สั่งให้เราทำ

ทำกรรม ตามความหลง

ทำกรรม ตามความโลภ และความโกรธ

ทำกรรม ตามเชื้อแห่งกิเลส

เรากระทำการใดไปแล้ว เราก็ต้องตามไปชดใช้หรือว่าเป็นไป รับผิดชอบ และไม่ติดตาม
ที่เราได้ทำ ร่างกายของเรา ก็คือผลของการกระทำ ส่งผลมา และถ้าเกิดว่าเรายังยึดตัว
ยึดตนของเราอยู่ ณ ตอนนี้ และเราก็ยังคงทำกรรมชั่ว ตามความหลงในตน ความรักในตน
รักในผู้อื่น ลุ่มหลงมัวเมาไปกับ ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ

หลงในตน หลงในสิ่งของ

หลงในผู้อื่น หลงในเสียง คำชื่นชม สรรเสริญต่างๆ ลากยศต่างๆ

หลงในสิ่งต่างๆทั้งหลาย ที่มีอยู่

เราก็ต้องวิ่งวุ่น และก็เป็นไปตามความหลงนั้น ไม่จบสิ้น เมื่อมีความหลง ความรัก
ก็มี ความโลภและความโกรธก็มี เมื่อมีสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ตัวตนของเราก็เลยต้องมีอยู่รำไป
ไม่จบไม่สิ้น

นี่ละคือเรา นี่ละคือกายหยาบนี้ ที่เรา..

ต้องแบก

ต้องเหนื่อย

ต้องมีหน้าที่

ต้องดิ้นรนชวนขวย

ต้องมีสิ่งที่ผูกพันพัวพันกับกายนี้เยอะแยะมากมาย ให้เราต้องทุกข์ ต้องร้อน

ต้องเป็นเช่นนี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นละ

และสิ่งที่กล่าวมานั้นรวมถึงร่างกายนี้ เขาก็คือ สิ่งที่มีอยู่ในวัฏสงสาร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เชื้อแห่งความหลง ความรัก ความโลภ ความโกรธ ครอบงำ ทำให้ต้องสร้างกรรม แล้วก็ไปไปตามกรรม ที่ตนสร้างตนก่อ แล้วก็มาเป็นตัวของเรา

แล้วเราก็มารู้ผลในตัวตน แล้วก็สร้างกรรมต่อ เป็นอยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น

นี่ละ คือ โลกสมมุติ

นี่ละ คือ การเวียนว่ายตายเกิด

สิ่งเหล่านี้ละ คือสิ่งที่เรียกว่า วัฏสงสาร

ส่วนพระนิพพานนั้น..

คือ ที่ที่ไม่มีกิเลส ที่ที่ไม่มีตัณหา

คือ ที่ที่ไม่มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย

คือ ที่ที่ไม่ต้องรัก ไม่ต้องหลง ไม่ต้องโลภ ไม่ต้องโกรธ

คือ ที่ที่ไม่ต้องมีกฎแห่งกรรม ไม่ต้องมีกฎของความไม่เที่ยงแท้ พระนิพพาน เป็นที่ที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้

เมื่อเราหลุดไปอยู่ในพระนิพพาน เราสามารถเข้าไปในที่นั่งได้ ตัวตนของเราไม่มี เพราะเราไม่ลุ่มหลงแล้ว เมื่อไม่หลงในตน ก็ไม่หลงในผู้อื่น เมื่อไม่มีความหลง ก็ไม่มีตัวตน

จิตของเราไม่มีตัวตน มีแต่ความรู้สึกว่างๆ มีแต่ความรู้สึกที่เหนือคำว่า มี หรือไม่มี

จิตของเราไม่มีความรักแล้ว ไม่ต้องเราร้อน กลัวเขาไม่รักเรา น้อยใจ กลัวว่าเรานั้นจะไม่ใคร่รัก ต้องมาทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อคนที่เรารัก สิ่งเหล่านี้ไม่มีในเราแล้ว ภาระเหล่านี้หมดไปแล้ว

จิตของเรา ว่างเว้นจากความทุกข์ ความเราร้อนเหล่านี้

เมื่อเราไม่มีความรัก สายใยแห่งความผูกพันผูกมัด บ่วงแห่งการครอบงำให้เรานั้น
ต้องมี ต้องดิ้นรนต่อไปก็หมดลง ความโลภ นั้นก็ดับลงไป เราไม่ต้องดิ้นรนชวนชวาย
ไม่ต้องทำอะไรเพื่ออะไร

จิตของเรา ปราศจาก จากความดิ้นรนชวนชวาย ปราศจาก จากความโลภที่ต้อง
ชวนชวายให้ได้มา

จิตของเราว่าง ไม่มีความโลภใดๆ ไม่มีความต้องการใดๆ ไม่มีอะไรทั้งนั้น ที่จะ
เกาะติดอยู่กับ

จิตของเรา ไม่มีความโกรธ ความโกรธคนอื่น คนอื่นโกรธเรา ไม่มีทั้งนั้น

จิตนั้น ว่างเว้นจากความโกรธ ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง ไม่รัก

จิตว่างจากสิ่งเหล่านี้ ใครเล่าจะเป็นหัวหน้าครอบงำจิตของเราได้อีก

จิตของเรา ย่อมสว่าง ว่าง เบา สบาย

ไม่ต้องถูกรกรรม ส่งผลให้เกิด

ไม่ต้องเป็นไปตามกฎแห่งกรรม

ไม่ต้องเกิด แล้วก็ต้องตาย

ไม่ต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร

ไม่ต้องมีอะไรอีกต่อไปแล้ว ที่ต้องทำ

นี่ละ คือ พระนิพพาน

คือ ที่ที่นอกจากวัฏสงสาร อยู่นอกเหนือจากวัฏสงสาร

คือ ที่ที่ไม่เกิด

คือ ที่ที่ดวงจิตทั้งหลาย ไม่ต้องทุกข์

ลูกเอ๋ย.. เมื่อเราทำความเข้าใจเช่นนี้กันแล้ว เรารู้แล้วว่า วัฏสงสาร

คือ ที่ ที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

คือ ที่ของกิเลสตัณหา

คือ การที่เราเป็นทาสของมัน

คือ การที่ต้องเป็นไปตามการกระทำของเรา

คือ ที่ที่เวียนว่ายตายเกิด ไม่จบสิ้น

เมื่อเรารู้เช่นนี้ เราละทิ้งตัวตนของเรา ทั้งความโกรธ ความโลภ ความหลง ความ
รักต่างๆ ทิ้งไป ภายนี้ทิ้งไป ทุกสิ่งทิ้งไป ให้เหลือแต่ความว่างเปล่า เพื่อเข้าสู่อารมณ์ของ

การไม่หลง ไม่มีตัวตน ตัวตนว่างเปล่า

การไม่รัก ไม่โลภ ไม่โกรธ ตัวของเราว่างเปล่า จิตของเราก็ไปอยู่ในจุดที่ ว่างๆ
ตอนนี้เราว่างแล้ว โลง โปรง เบา สบาย

เราได้พิจารณากาย พิจารณาความเป็นจริง สิ่งที่มี และดับสิ่งที่มี เข้าสู่ความไม่มี
แล้ว

จิตของเราว่าง ว่างจากอึดตาตัวตน

ว่างจากความรัก ความโลภ ความโกรธ และความลุ่มหลง

เหลือเพียงแค่ความรู้สึก เย็น สบาย โลง โปรง เบา สบาย

เราก็เอาความรู้สึกของเราจับความเย็น ความสบาย นั้นเอาไว้ เรายังคงอยู่กับความ
รู้สึกกว้างๆ โลงๆ เย็น และเบาสบายนั้นเอาไว้ จนเรานั้นเริ่มรู้สึกกว่า กายที่เป็นกายหยาบ
ได้ละทิ้งไป เหลือเพียงแค่ กายแก้วใสๆ

ตัวของเรา นั้น น้อมพลังของ ดินแดนพระนิพพาน จนกายของเรา กลายเป็นกาย
แห่งพระนิพพาน ซึ่งกายแห่งพระนิพพานนี้ มีลักษณะเป็นแก้วใส เป็นรูปลักษณ์ รูปร่าง
เหมือนคนเดินได้ พุดได้ สามารถทำอะไรก็ได้ ตามเหตุที่เราจะทำ แต่การกระทำเหล่านั้น
ปราศจากความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ

ตัวของเราสว่าง สวยงาม เบาลอย สบาย เราก็เดินไปตามทางเท้า อาจจะมีบ้าน
มีเมือง เป็นแก้วสวยงาม แวววาวไปหมด และที่นั่น สามารถปรากฏเป็นบ้าน เป็นเมืองขึ้น
มาในพริบตาได้ แล้วก็สลายไปในพริบตาได้

ที่นั่น มี กับไม่มี เสมอเหมือนกัน

ไม่สุข และไม่ทุกข์

อยู่ตรงกลาง ระหว่าง ความมี กับความไม่มี

ไม่มีความรู้สึกเข้าไป สุข หรือทุกข์ ในสิ่งที่มีเหล่านั้นแล้ว

กายของเรา นี้ ถ้าจะให้ปรากฏกายขึ้นมา เป็นแก้วสวยแวววาว ก็ปรากฏขึ้นมาได้
ถ้าเราจะอธิษฐาน ขอให้กายของเราสลายไปเป็นอากาศ เป็นธาตุสลายไปไม่ต้องมี กายของ
เราก็จะสลาย ระยิบระยับแวววาว เหมือนอากาศธาตุ แล้วก็หายไป หายไปในความสงบ
หายไปในที่ที่ไม่มี

ถ้าเกิดว่า เราตั้งใจที่จะรวมพลัง ให้ก่อเกิดเป็นรูปขึ้นมา ว่านี่คือกายแก้วขององค์
พระอรหันต์องค์หนึ่ง องค์พระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ที่นี้ มีองค์พระอรหันต์ มากมาย ก็สามารถ

ปรากฏกายขึ้นมาได้เป็นแก้วใส และที่นั่น ก็อยู่กันแบบ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ดี๊นรนชวนชวาย
ปราศจากทุกข์ทั้งปวง อยู่ในอารมณ์ของการวางเฉย วางเฉยกับทุกสิ่งและทุกอย่าง สักว่า
เห็นเป็นธรรมดา

จิตก็จะมีพลัง ที่อยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวง สิ่งที่มีทั้งหลาย
ไม่มีอะไรทำให้จิตดวงนั้น เศร้าหมองได้อีกต่อไปแล้ว
มี กับไม่มี เสมอเหมือนกัน
มีขึ้นมาก็ได้ ไม่มีก็ได้
และที่นั่น ก็สว่างไสว ไม่มีควมมืดมิด
ไม่มีคลื่นแห่งความทุกข์
ทุกอย่างเจียบสงบ สุขสบาย
ปราศจาก รัก โลภ โกรธ หลง เกิด แก่ เจ็บ ตาย
จึงเป็นดินแดน ที่สงบสุข จึงเป็นดินแดน ที่ไม่ทุกข์
ถามว่า ดินแดนนั้นอยู่ไกลแค่ไหน ดินแดนนั้นไม่ได้อยู่ไกล แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราจะ
เลือกมองมุมที่มี หรือมุมที่ไม่มี ใจของเราจะเลือกทางไหน ข้างแห่งวิภูสงสารโลกสิ่งสมมุติ
ทั้งหลาย หรือ เลือกข้างที่ไม่มี เพราะสิ่งที่มี ซ่อนอยู่ ซ่อนอยู่ ด้วยความไม่มี ลูกเอ๋ย.. และ
สิ่งที่ไม่มี ก็ซ่อนอยู่ ซ่อนอยู่ ในความมีนั้น

เพียงแต่ถ้าเราหลงอยู่ ยึดติดอยู่ เราก็เลยอยู่ในโลกแห่งความสมมุติว่ามีอยู่ แล้วก็
เป็นไปตามนั้น ลูก ถ้าเกิดว่าเราเลือกที่จะไม่มี อยู่ในโลกแห่งความว่างเปล่า ว่างเว้นจาก
อึดติดตัวตน เราก็เข้าสู่โลกแห่งความไม่มี

ฉะนั้น.. มันก็ซ่อนกันอยู่ อยู่ใกล้ตัวเรา อยู่ในตัวของเรา ขึ้นอยู่กับว่า เราจะเลือก
ไปในทางใดเท่านั้นเอง เป็นเช่นนี้ อยู่นี้ละ

พระยาธรรม.. ลองประพฤติปฏิบัติดู ลูก ลองทำความเข้าใจถึงสิ่งที่มี ถึงจักรวาล
วิภูสงสาร และ ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ไม่มี

มี คือ มี กิเลสตัณหา รัก โลภ โกรธ หลง

มี กฎแห่งกรรม

มี การเวียนว่ายตายเกิด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

ไม่มี หรือว่า นิพพาน ก็คือ..

ที่ที่ไม่มี รัก โลภ โกรธ หลง

ไม่มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย

ไม่มี กฎแห่งกรรม

ไม่มี เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

แตกต่างกันเช่นนี้ละ ลองทบทวน พิจารณาดูให้ดี แล้วก็นำพาจิตของตน เข้าไป อยู่ในโลภแห่งความไม่มี น้อมพลังตรงนั้น ทรงอารมณ์ฌานตรงนั้น ก็ถือว่า นี่ถึงนิพพาน เป็นอารมณ์ แล้วละลูก

ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ **พระยารธรรม..** ในแบบที่ 2 ลองนำไปปฏิบัติตามดูเถิดลูก ความสุข ความเจริญ จะก่อเกิดแก่ดวงจิตของลูกนั้น

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง พระพุทธเจ้า ค่ะ ลูกจะน้อมไปประพฤติปฏิบัติตาม เจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 189 **อุปสมานุสติ แบบที่ 3**

ในเช้าของวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่านเพื่อเฝ้าฟังธรรม เมื่อข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้ว จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองที่ 30 ในแบบที่ 3 นะเจ้าคะ การตั้งอารมณ์ไว้กับพระนิพพาน เพื่อเข้าสู่สมาธิในแบบที่ 3 นั้น เราจะต้องทำแบบไหนยังไงละเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ด้วยเถิดพระเจ้าค่ะ”

พระยารธรรมเอย.. ทำอย่างนี้ ทำตามเช่นนี้นะลูก ให้หลับตาลง หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลาย จิตและใจ ผ่อนคลายกายของลูกนั้น ให้สบาย พร้อมทั้งจะทำสมาธิ นะลูก

ปรับคลื่นของจิต ปรับคลื่นของกาย ของใจ

หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยลมหายใจออกมาเบาๆ

สูดลมหายใจเข้า ปล่อยลมหายใจออกมาเบาๆ

ทำอยู่อย่างนี้ สักพักหนึ่ง ให้ลมหายใจเข้า ช่วยขจัดปิดเป่ากวาดเอาความวุ่นวุ่นวาย ที่คั่งค้างอยู่ในจิตใจ อยู่ในกายอยู่ในความคิด ปรับคลื่นวุ่นวายต่างๆเหล่านั้น ด้วยลมหายใจเข้า ด้วยลมหายใจออก

นั่งตัวตรง วางมือทั้ง 2 ข้าง เอาไว้ที่หัวเข่า พร้อมทั้งจะทำสมาธิ เมื่อจิตและใจ กายของลูกนั้นว่างแล้ว เริ่มเบา เริ่มว่าง ลูกนั้น ก็ค่อย

เอาความรู้สึก สัมผัสกับลมที่เย็น

เอาความรู้สึก สัมผัสกับอากาศที่ว่าง

เอาความรู้สึกของเรา น้อมพลังที่เย็น สบาย

หายใจเข้า พร้อมด้วยลมเย็นๆที่สบาย

หายใจออก เราก็ผ่อน ก็คลาย

แล้วค่อยๆ นึกคิด พิจารณาเช่นนี้ว่า ชีวิตของคนเรานี้ มีอยู่ 2 หนทาง

หนทางที่ 1 คือ การเดินวนตามสิ่งที่มีอยู่ในวัฏสงสาร เวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้ จักจบสิ้น

หนทางที่ 2 ก็คือ การหยุดเดิน หยุดเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากวัฏฏะวังวน จากการเวียนวน เวียนว่ายตายเกิด

1. คือ.. เดินต่อไป

ตามเหตุ และปัจจัย

ตามกฎแห่งกรรม

ตามกิเลส และตัณหา

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วนอยู่อย่างนั้น

2. คือ.. หยุดวน

มีอยู่ 2 หนทาง ที่ให้เราเลือกเดิน ชีวิตของคนเรานั้น ก็มีอยู่เพียงเท่านั้นละ ดวงจิตของเราก็ออยู่ในวัฏฏะวังวน เวียนว่ายตายเกิด นับภพชาติไม่ถ้วนมาแล้ว

บัดนี้ มีธรรมคำสอนสั่งขององค์พระพุทธเจ้า บังเกิดขึ้น ชี้ทาง บอกทาง และพระองค์ท่านก็นำทางไปสู่ทางแห่งการดับการเกิด และพระองค์ท่านก็ทำจนสำเร็จแล้ว ท่านหยุดวนแล้ว ท่านเลือกที่จะออกไป ในทางที่ 2 แล้วตัวของเรานี้ เราจะเลือกที่จะเดินต่อ หรือว่าออกจากที่นี่ ดี

พิจารณาหนทางที่ดวงจิตทั้งหลาย จะต้องเลือกเดิน วนเวียน เวียนว่ายตายเกิด มาหลายแสนภพชาติ หรือนับชาติไม่ถ้วน ตอนนี เราได้อะไร มีอะไร มีอะไรบ้างเล่าที่อยู่กับเรา

เกิดมา ดิ้นรนชวนชวาย สร้างเนื้อสร้างตัว มีสมบัติมากมาย ก็ตายไป แล้วก็เกิดมาใหม่ ก็ต้องมาเริ่มต้นใหม่ อยู่ร่ำไป ไม่เห็นจะเอาทรัพย์สินสมบัติใด ความเหน็ดเหนื่อยใด สิ่งที่เราสร้างไว้แล้ว ทำไว้แล้วใด มาด้วยได้เลย

เราเกิดมาในชาตินี้ ณ ตอนนี ก็ยังดิ้นรนชวนชวายไม่รู้จบ แปลว่า เราวนเวียนไปก็ไม่ได้ทำอะไร ไม่เกิดประโยชน์ ทุกข์แล้วทุกข์อีก ดิ้นรนแล้วดิ้นรนอีก ก็เปล่าประโยชน์ แล้วเราจะเดินไปในวัฏสงสาร ที่วนตามเขา ไปเพื่ออะไรเล่า

วันนี้เราเลือกที่จะทิ้งหนทางแห่งการเวียนวนเวียนว่ายตายเกิด ทิ้งมันไปเสียเถิดนะ ปล่อยจิต ปล่อยใจให้ว่างๆ

น้อมนึกถึงแสงพลังสีขาว เย็นสบาย ที่ส่องสว่างไสว จากทางด้านบน เย็นลงมาแตะ

ที่ฝ่ามือซ้าย เย็นลงมาแตะที่ฝ่ามือขวา

น้อมพลังเบาสบาย ในจิตในใจ ในกายนี้ ทำจิตให้ตั้งมั่น เบาสบาย น้อมพลังพุทธบารมี นิ่งอยู่ตรงนั้น แล้วค่อยๆ พิจารณาตามนี้ว่า..

เส้นทางแห่งความหลุดพ้น ก็มีแค่ ละความหลง ละความโลภ ละความโกรธ ละความรัก เราละ 4 อย่างนี้ได้เมื่อไร เราก็พบนิพพาน หยุดเวียนวายตายเกิด เรานั้นก็ถึงความ เป็นพระอรหันต์

ถ้าเรายังมีหลง มีรัก มีโลภ และมีโกรธอยู่ เราก็จะถูกครอบงำ ให้อวนตาม สิ่งที่มีมัน จะต้องเป็นไปตามกฎแห่งกรรม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในวัฏสงสาร

แท้ที่จริง ระหว่าง นิพพาน กับ วัฏสงสาร ก็ต่างกันแค่

มี “ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ” กับ

ไม่มี “ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ” เท่านั้นเอง

แท้ที่จริงแล้ว.. มันต่างกันแค่นี้เอง

เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว เราก็ทำจิต ทำใจของเรา ให้เบา ให้อว่าง ก็ในเมื่อหนทางแห่ง พระพุทธเจ้า หนทางแห่งพระนิพพาน คือ การละ

วันนี้ เราจะน้อมพลังพุทธบารมี

น้อมถึงคุณงามความดีขององค์พระพุทธเจ้า

น้อมถึงพลังความดีขององค์พระปัจเจกพุทธเจ้า องค์พระอรหันต์เจ้า พระธรรมคำสอนสั่ง และ องค์พระอริยเจ้าทั้งหลาย

เพื่อที่จะได้น้อมเอา พลังที่ดี สิ่งที่ดีเหล่านั้นน้อมมาเติมในจิตของเรา

เพื่อที่เราจะได้ลอกเอา ความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ ทิ้งไป

ที่นี่ เราก็นั่งทำสมาธิไปเรื่อยๆ น้อมนึกถึงองค์พระพุทธเจ้า ที่เป็นแก้วใส สว่างไสว อยู่ตรงหน้าของเรา น้อมนึกถึงพลังพุทธบารมี จากองค์พระพุทธเจ้าหลายพระองค์ องค์พระปัจเจกพุทธเจ้าหลายพระองค์ องค์พระอรหันต์เจ้าหลายพระองค์ ในดินแดนพระนิพพาน

จิตเราตั้งมั่น กับองค์พระพุทธรูปแก้วใสหลายพระองค์ ที่นั่งอยู่ตรงหน้าของเรา แล้วเราก็น้อมพลังเย็น สบาย น้อมแสงสว่าง ที่สว่างไสว จากแดนทิพย์นิพพาน เข้ามาสว่างไสวในกายของเรา

น้อมพลังที่เย็นที่บริสุทธิ์ ลงมาคลุมกายของเรา จนตัวของเรานั้น รู้สึกว่าแยกกาย
ภายใน ออกจากกายภายนอกได้

กายภายในของตน เป็นดวงแก้วใส เป็นแก้วที่สว่างไสว

กายภายในของตน สวยงาม สว่างไสว แยกออกจากกายไป คล้ายคลึงกันกับว่า
จิตภายใน แยกออกไปอยู่ข้างนอก แล้วมองกลับมาที่ร่างกายของเรา

ร่างกายนี้เป็นของหนัก

เป็นของที่มีแต่การยึดถือ

เป็นสิ่งที่มีความดิ้นรน ขวนขวาย

เป็นสิ่งที่เน่าเหม็น

เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

เป็นสิ่งที่หล่อหลอม ก่อเกิดมาจากกรรม ที่มีกิเลสตัณหา คือ ความรัก โลภ โกรธ
หลง ความอยาก และความไม่อยากเหล่านั้น สั่งให้ทำให้เป็นไปตามที่เขาสั่ง

สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ใช่ตัวใช้ตนของเรา

แท้ที่จริงแล้ว เราสว่างไสว เช่นนี้

แท้ที่จริงแล้ว เราเป็นอิสระเช่นนี้ ปราศจากความทุกข์ เช่นนี้

แท้ที่จริงแล้ว เราไม่มีรัก โลภ โกรธ หลง ใดๆ เลย เป็นสุข สว่าง เช่นนี้

ต่อจากนี้ไปเราจะละซึ่งความหลง ซึ่งมันเป็นเหตุให้มีตัวมีตน

ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดเรา อยู่ร่ำไป

เราจะละอึดตา และตัวตน ละความลุ่มหลงทิ้งไปเสีย

เราจะไม่หลงในตัวของเรา อีกต่อไปแล้ว

เมื่อไม่มีความหลงในตัวของเรา ตัวเราไม่มี ความรัก ที่จะไปรักคนอื่น ให้คนอื่น
มารักเรากายของเราไม่มี กายของผู้อื่นก็ย่อมไม่มี เมื่อความรักไม่มี ความโลภ ที่จะไปโลภ
ให้ได้สิ่งนั้นมาประกอบตนให้ดูดี โลภให้มีคนเข้ามาสรรเสริญ มารักใคร่เรา ก็ไม่มี

เมื่อความโลภ ความลุ่มหลงในตัวตน ในข้าวของ สิ่งของ ในบุคคลผู้อื่น ความโลภ
ไม่มีแล้ว ความโกรธก็ไม่มี เพราะไม่มีสิ่งใด ชัดเคืองใจ

ช่างมันเถิดหนา สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่ต่างจากเชื้อโรคที่ทำให้จิตทั้งหลายป่วย
ป่วยด้วย ความทุกข์ร้อน ด้วยความขวนขวาย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พลัดพรากจากของอัน
เป็นที่รัก ที่พอใจ

ช่างมันเถิดนะ ต่อจากนี้ไป เราจะดับกายนี้ ทิ้งไปเสีย
ดับอัตตา ดับตัวตน
ดับความหลง ความรัก ความโลภ และความโกรธ ทิ้งสิ่งเหล่านี้ไปเสีย ไม่หลงแล้ว
ไม่ยึดแล้ว

กายของเรา เบาสบาย สว่างไสวยิ่งนัก อยู่ในที่ที่ว่าง โลง ที่ที่ปราศจากความทุกข์
ทั้งปวง จิตเราเบา ลอย สบาย
อยู่กับแสงพุทธบารมี
อยู่ในดินแดนแห่งความสุข ความบริสุทธิ์
อยู่กับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อยู่กับองค์พระปัจเจกพุทธเจ้า และองค์พระอรหันต์เจ้า ในดินแดนทิพย์นิพพาน
ที่สว่างไสว เย็นสบาย ตั้งจิตทรงอารมณ์ไว้เช่นนั้น แล้วก็โน้มพลังแสงสว่าง จากตรงนั้นไป
เรื่อยๆ

จนกายของเรา สว่างขึ้นเรื่อยๆ จนสว่างมาก กายของเรา ที่เป็นแก้วใส สว่างมาก
จนกายนั้นแตกสลาย เป็นอากาศธาตุ เป็นอากาศที่มีแสงระยิบระยับ เล็ก น้อย
สลาย สลายไป สู่อุณหภูมิไม่มี ดับเข้าไปสู่อุณหภูมิ ทำเช่นนี้ อย่างนี้ละ

พระยาธรรมเอย.. ก็จะสามารถทำให้ลูกนั้น เข้าสู่ฌานด้วยอารมณ์แห่งพระ
นิพพานได้ลูก เช่นนี้ อย่างนี้ละ ลูก ความแตกต่างระหว่าง พระนิพพาน กับ โลกสมมุติใบนี้
มันแตกต่างเพียงแค่ มีรัก โลภ โกรธ หลง กับ ไม่มีรัก โลภ โกรธ หลง ต่างกันเท่านั้นแหละลูก
นิพพานก็เป็นเช่นนี้ละ ที่นี้ก็เข้าใจแล้วสินะ ก็โน้มประพฤติปฏิบัติตาม เมื่อทำได้
แล้ว เข้าใจแล้ว ก็เผยแผ่ให้คนอื่นเขา ได้รู้ ได้เข้าใจด้วยนะ..พระยาธรรม..

พระยาธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมนี้ให้ลูกได้ฟัง ลูกจะโน้ม
ปฏิบัติตาม และเผยแผ่ตามพระประสงค์ขององค์พระพุทธรเจ้า เพื่อดวงจิตทั้งหลาย จะได้
หลุดพ้น เจ้าค่ะ

สาธุ

รายนามผู้พิมพ์หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 12

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 ๘.กรุงเทพฯ สาขาสตึก ชี้อัญชี แม่ชีกชพร นาคหงษ์ฤดี

เลขบัญชี 330-0-54568-4

