

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ตอนที่ ๔

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย เวลานี้ท่านทั้งหลายได้พากันสมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐานแล้ว ต่อนี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัทตั้งใจสดับเรื่องของ **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ตอนจบ

ความจริงเรื่องนี้ถ้าจะพูดกันไปตามที่ไม่จบ แต่จะขอรวบรัดตัดใจความเพราะว่ามันเยิ่นเย้อเกินไป ด้วยการศึกษาศาสนาพระกรรมฐานของท่านทั้งหลาย ได้ศึกษากันมามากแล้วตั้งแต่ **"อานาปานัสสติกรรมฐาน"**

สำหรับเมื่อคืนนี้ได้พูดถึงว่าอาหารคำหนึ่ง ที่เราบริโภคเข้าไปก็ถือว่าเป็นอาหารทุกข์ เพราะว่าเราได้มาจากทุกข์ ตอนนี้เป็นเรื่องของ **"อริยสังข์"** คือเอาเรื่องอาหารเขามาหาความจริง

"อริยสังข์" นี้แปลว่า **ความจริงที่พระอริยเจ้ายอมรับนับถือ** หรือว่า **การยอมรับนับถืออริยสังข์เป็นปัจจัยให้ได้เป็นพระอริยเจ้า** จะแปลให้มันยังงี้ก็ได้ แปลให้ได้ความก็แล้วกัน หมายความว่าใครทำได้ในด้านของ **"อริยสังข์"** จะได้เป็นพระอริยเจ้า เป็นอันว่า **อาหารเป็นปัจจัยของความทุกข์** หรือว่าเราอยากจะได้ความทุกข์มา

เพราะอาหารเป็นเหตุ ที่เราต้องการอาหารมาก็เพราะว่าเราต้องการให้ร่างกายของเราทรงอยู่ การทรงอยู่ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่าง ปุถุชนยังมีความรู้สึกว่าจะคิดว่าร่างกายนี้ไม่มีคำว่าตาย ต้องการจะฟังอย่างเดียวหรือคิดอย่างเดียวว่าเราไม่ตาย อันนี้เป็นความประสงค์ของบรรดาปุถุชนทั้งหมด

แต่ทว่าขอบรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระบรมสุคต อารมณ์อย่างนั้นเป็นอารมณ์ของอุปาทานคือกิเลสความจริงอาหารที่ได้มาด้วยความทุกข์เข้ามาเกื้อกูลร่างกาย ต้องการให้ร่างกายทรงอยู่ คนคิดถึงความตายไม่มี หรือว่าเราจะมีอาหารดีขนาดไหนก็ตามที่ ดูคนที่เขามีฐานะดีกว่าเรา เขาบริโภคอาหารในบ้านบ้าง บริโภคอาหารนอกบ้านบ้าง ที่ถือว่าเป็นอาหารชั้นเลิศ ลังเกตดูว่าในคนทั้งหลายเหล่านั้นเขาแก่หรือเปล่า และเขาก็กินอาหารดีขนาดไหนก็ตาม เขาป่วยหรือเปล่า และคนที่กินอาหารชั้นดีที่เรียกว่าดีทั้งหมด ตายไหม

เป็นอันว่าเรายอมรับว่า จะกินอาหารดีก็ตาย กินอาหารเลวก็ตาย ฉะนั้นเราจะมัวเมาเรื่องอาหารเรื่องอะไรกัน เป็นอันว่าการที่เราไปหลงในอาหารคิดว่าอาหารอย่างนั้นเลิศ อาหารอย่างนี้เลิศ เพราะว่าเราเมาในชีวิต ไม่ได้

คิดถึงในความเป็นจริง อาหารมาจากความทุกข์ ทุกข์ เพราะค้นหา **ค้นหา** แปลว่า **ความอยาก** อยากอะไร อยากให้ร่างกายทรงอยู่

ในอันดับแรก ถ้ายังเป็นหนุ่มเป็นสาว สมมติว่าเราเป็นเด็กก่อน ตอนเป็นเด็กกินอาหารอยากเป็นหนุ่ม เป็นสาว พอเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วกินอาหารไม่ยอมให้มันแก่ ไม่อยากให้มันป่วย ไม่อยากให้มันตาย ใ้หนี่เป็นค้นหา และความปรารถนาในการบริโภคอาหารสำเร็จผลกับเราหรือไม่ **เป็นอันว่าเราจะกินอาหารแบบไหนก็ตาม เราก็ต้องตาย เราก็ต้องแก่ เราก็ต้องป่วย เราก็ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเหมือนกันหมด**

อันนี้องค์สมเด็จพระบรมสุคต นอกจากจะให้พิจารณาอาหารว่าเป็นของสกปรก และก็ต้องถือว่าอาหารเราได้มาเพราะความทุกข์ เราจะต้องมีทุกข์เพราะอาหาร เพราะว่าเรามีความโง่ โง่ตั้งแต่ชาติก่อนโน้น ไม่ใช่โง่ตั้งแต่ชาตินี้ ชาติก่อนเราก็โง่มานับชาติไม่ถ้วน มาชาตินี้เราก็ยังโง่กันอีก โง่เพราะว่าอะไร โง่เพราะว่าถ้าเรามีกินเราก็อไม่ตาย เรามีกินเราก็อไม่แก่ เรามีกินเราก็อไม่ป่วย ทรัพย์สินทั้งหลายที่ใดๆ ที่เรามีอยู่ แม้แต่ชีวิตเราก็อคิดว่า จะไม่ต้องพลัดพรากจากกัน และความปรารถนาอย่างนี้

มันสมหวังกับทุกคนหรือเปล่า เป็นอันว่าไม่สมหวัง เมื่อ ๒-๓ วัน ได้ยินข่าวว่า **พระสุชัยมุนี** หรือ **เจ้าคุณสุชัยมุนี** เจ้าคณะจังหวัดชัยนาท ท่านมรณภาพสำหรับพระองค์นี้อาตมาขอยอมรับนับถือ ว่าเป็นพระดีท่านหนึ่งเพราะว่าเป็นคนดีจริงๆ เป็นพระก็พระดีจริงๆ ไปอยู่ที่ไหนวัดเจริญที่นั่น สำหรับนักบวชที่จะทรงศีลบริสุทธิ์ มีสมาธิทรงตัว มีวิปัสสนาญาณพอใช้ได้ อยู่ที่ไหนก็มีแต่ความเจริญ อยู่ **วัดทางน้ำสาคร** มีสภาพผู้ฟังเกือบจะไม่มีอะไรเหลือหรือ

ท่านมาอยู่เพียงไม่กี่ปีก็ปรากฏว่าวัดนั้นรุ่งเรืองมาอยู่ที่ **วัดศรีวิชัย** ในสมัยก่อนหน้านั้นเต็มไปด้วยความยุ่งและยาก มีทั้งยุ่งและก็มีทั้งยาก แต่ว่าพอท่านเป็นเจ้าคณะจังหวัด เขาเกณฑ์ให้ท่านมาอยู่จังหวัด ที่ **วัดศรีวิชัย** เพียงระยะต้นนับตั้งแต่เขายังยุ่งกันอยู่ พอท่านมาความยุ่งก็สงบไป ความยากใดๆ ทั้งหลายมันก็ไม่มี

นี่ขึ้นชื่อว่าคนดีเสียอย่าง ถ้าคนดีไปอยู่ที่ไหนสถานที่ก็ดีขึ้น และคนที่อยู่ในบริเวณนั้นก็ดีขึ้นเพราะอะไร เพราะว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่า

"อเสวนา จ พาลานัง ปณฺทิตานํญจ เสวนา ปุชฺชา จ ปุชฺชนียนํ เอตมมํจกฺลุมตมมํ"

การไม่คบคนชั่วคือคนพาลอย่างหนึ่ง การคบ
บัณฑิตคือคนดีอย่างหนึ่ง การบูชาบุคคลที่ควรบูชา องค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากลายเป็นอุดมมงคล

เจ้าคุณสุชัยมุนี ท่านไม่คบความชั่ว คนชั่วท่านก็
ไม่คบ อารมณ์ชั่วท่านก็ไม่คบ ท่านคบแต่อารมณ์ดีหรือ
ว่าคบแต่คนดี คือคนที่เข้าไปหาท่าน ท่านไม่เคยคิดว่า
ใครจะเลว เห็นว่าดี เจอะหน้ากันคราวไรก็บ่น ว่าผมมา
ทันท่านไม่มีโอกาสไปจังหวัดอุทัยธานี เป็นอันว่าพระองค์
นี้หนักไปทั้งศีล หนักทั้งสมาธิ หนักทั้งวิปัสสนาญาณ

ขอประทานโทษถ้าพูดไปนี้ ถ้าหากว่าท่านทั้งหลาย
จะเห็นว่าเป็นอวดอุตตริมนุสสธรรม ผมก็ไม่ขอจะตีท่าน
แต่ขอพูดตามภาพนิมิต เมื่อวันเสาร์หรือวันอาทิตย์จำไม่
ได้ถนัด กำลังฝึกพระกรรมฐานอยู่ ปรากฏว่า **พระสุชัย
มุนี** มาหาแสดงตนเป็นพรหม ถามว่า "เป็นพรหมชั้นไหน?"
บอกว่า "เป็นพรหมชั้นที่ ๗" ถามว่า "ทำไมจึงเป็นพรหม
ทำไมไม่ไปให้มันสูงกว่านั้น?" ท่านบอกว่า "ผมไม่ทันท่าน
เสียแล้ว แต่ว่าไม่เป็นไรผมก็มีความสุขพอ" พอขยับ
ปากจะถามว่า "จะกลับลงมาเกิดอีกไหม?" ก็ปรากฏว่า
ท่านไปเสียก่อน ก็แสดงว่าท่านไม่อยากจะตอบคำนั้น

นี่เห็นไหมถึงว่าท่านเป็นเจ้าคณะจังหวัด อากา

ป่วยของท่านมันมีอยู่เป็นของธรรมดา ร่างกายเป็น
"โรคนี้ทั้ง" มันเป็นเรื่องของโรค ขึ้นชื่อว่าโรคมันมีอยู่ใน
ร่างกายของคนทุกคน แต่ก็ไม่มีใครคาดฝันว่าท่านจะ
ตายง่ายตายตาย เป็นอันว่าท่านตายแบบสงบ ถ้าลอง
ตายเป็นพรหมก็แสดงว่าขณะที่ท่านตายนั้นท่านเข้าฌาน
ตาย คนที่ตายด้วยกำลังฌานอย่างเร็วที่สุด ท่านก็เป็น
พรหม แต่ว่าท่านจะเป็นพระอริยเจ้าหรือไม่ อันนี้ไม่
ทราบเพราะไม่เคยถามท่าน

แต่ว่าสงสัย คำว่าสงสัย ก็สงสัยที่ว่าท่านไม่สะสม
เงินทองใดๆ ใครจะนิทนาบว่าร้ายอย่างไรก็ตาม ท่านไม่
เคยสนใจกับวาจาของบุคคลอื่น เมื่อพบกันคราวไรก็
ปรารภอย่างเดียวถึงธรรมวินัย และทำตนเป็นกันเอง
เสมอ สมัยที่ไม่เป็นเจ้าคณะจังหวัด เคยพบกันแสดง
อาการอย่างไร เป็นเจ้าคณะจังหวัดก็เป็นอย่างนั้น ไม่
เคยคิดว่าท่านมีฐานะสูงส่งอะไร เห็นหน้ากันคราวใดก็
คุยกับแบบเพื่อนเหมือนเดิม

ฉะนั้น ขอบรรดาท่านทั้งหลาย ที่ท่านคิดว่าท่าน
จะไม่ตายนะ ดู **ท่านเจ้าคุณสุชัยมุนี** เจ้าคณะจังหวัดชัย
นาท อยู่ดีๆ ท่านก็ตาย ฉะนั้นในการเจริญอาหาเรปภิกกุล
สัญญาตอนท้าย ก็ขอให้ท่านทั้งหลายตัดต้นเหตุคือความ

อยาก ที่อยากว่าจะมีชีวิตทรงตลอดไป อยากจะไม่ต้อง
การมีความแก่ อยากเป็นคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อยาก
เป็นคนไม่พลัดพรากจากของรักของชอบใจ อยากไม่
ตายจงอย่าคิด สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่ติดมากับ
ความชั่วของเรา ที่กล่าวว่าความชั่วก็เพราะว่าเรามัวเมา
ในอาหาร มัวเมาในชีวิตในร่างกาย มัวเมาในทรัพย์
สินทั้งหลาย มัวเมาในความทรงอยู่ ความจริงพวกเรา
ทั้งหมดเคยพบองค์สมเด็จพระบรมครู ที่เรียกกันว่าพระ
พุทธเจ้ามาหลายพระองค์ ถ้าหากว่าเราไม่โง่เสียอย่าง
เดียว เราก็ไปนิพพานนานแล้ว

มาคราวนี้เรามาตัดสินใจกันว่าองค์สมเด็จพระ
ประทีปแก้วอยู่ที่ไหน เราจะไปที่นั่น ถ้าจะถือว่ามันเกิน
วิสัยเกินไปก็เห็นจะต้องตำหนิใจเสียชนิดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้า
กล่าวว่า **"วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ"** บุคคลจะล่วงทุกข์ได้
เพราะความเพียร และประการที่สอง บุคคลใดถ้ามี
"อิทธิบาท ๔" ครบถ้วน บุคคลนั้นจะปรารถนาอะไรก็ได้
จะเป็นพระพุทธเจ้าก็ได้ จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ได้
จะเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้ายเบื้องขวาก็ได้ จะเป็นพระ
อรหันต์ก็ได้

อิทธิบาท ๔ มีอะไร มี

(๑) **ฉันทะ** ความพอใจ

(๒) **วิริยะ** ความเพียร

(๓) **จิตตะ** ใจจดจ่อในสิ่งนั้น

(๔) **วิมังสา** ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลหาความจริง
ไว้เสมอ

ที่นี่เรามาใช้ **"อิทธิบาท ๔"** จุดไหนละดี ตอนนี
เราก็มานั่งไต่เบียด **"สังโยชน์ ๑๐"** **"สังโยชน์ ๑๐"** มีอะไร
บ้าง **"สังโยชน์ ๑๐"** นี้ต้องนึกทุกวัน ลืมตาขึ้นมาใช้
จิตใจของเราพิจารณาอารมณ์ใจ ว่าอารมณ์ใจของเรายัง
ข้องยังติดอยู่ใน **"สังโยชน์ ๑๐"** ประการข้อใดข้อหนึ่ง
หรือไม่ ถ้ายังมีข้อหนึ่งข้อใดที่เรายังพอใจ ก็แสดงว่า
ยังเลวเกินไป ไม่สมควรกับที่เป็นศากยบุตรพุทธชินโอรส
มาไต่เบียด **"สังโยชน์ ๑๐"**

(๑) **สักกายทิฏฐิ** ท่านบอกว่าจงหาความจริงด้วย
อำนาจของปัญญาว่าอัฐภาพร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่
ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา มันมีความ
เกิดขึ้นในเบื้องต้น มีการเสื่อมไปทุกขณะ แล้วก็สลาย
คือตายไปในที่สุด จะกินอาหารดีประเภทไหนก็ตายหมด

(๒) **วิจิกิจฉา** เราจะไม่สงสัยในคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยใช้ปัญญาพิจารณาหา

ความจริง

(๓) **ลิลัพตปราชิต** เราจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ พุดกันอย่างง่าย ๆ อันดับ ๓ ชั้นนี้ เป็นอันดับของ **"พระโสดาบัน"** กับ **"พระสภิกาคามี"** เอาอย่างพูดภาษาไทยกันก็คิดว่า ร่างกายของเราเนี่ยมันแก่งไปทุกวัน มันสึกหรือไปทุกวัน มีการป่วยไข้เป็นปกติ ไม่ซำก็ตาย ถ้าเราจะตายเราจะหาที่พึ่งไว้ก่อน โดยจะไม่ยอมลง อบายภูมิ คือไม่เกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ถ้าบังเอิญจะเป็นคนก็เป็นให้มันน้อยชาติที่สุด แล้วก็เป็นคนอันดับดี เราจะทำได้อย่างนี้ก็เพราะว่า เคารพในองค์สมเด็จพระชินสีห์ เคารพในคำสอนของพระองค์ด้วยปัญญา

ธรรมะควรที่จะเคารพอันดับแรกนั้นก็คือ **"ศีล ๕ ประการ"** คือเราไม่โหดร้าย ไม่มีมือไว ไม่ใจเร็ว ไม่พูดปด ไม่หมดสติ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ทำร้ายเขา ด้วยเมตตาจิต ไม่ลักไม่ขโมยเขา ด้วยอารมณฺ์กรุณาสงสาร แล้วก็ ถ่อมให้ท่านเป็นกำลัง เราไม่ยึดแย้งความรักของบุคคลอื่นเพราะจิตสันโดษ พอใจเฉพาะคู่ตัวผู้เมีย เราไม่พูดปดมดเท็จ ไม่ทำลายประโยชน์ของคนอื่นด้วยวาจา เพราะเราไม่สร้างความเป็นคนบ้า เพราะเราไม่ดื่มสุรา

เมรัย กำลังใจของเราปรารถนาพระนิพพานเป็นอารมณ์ คิดว่าการเกิดเป็นทุกข์ เลิกกันเสียที่การเป็นมनुษย์มันก็ทุกข์แบบนี้ เป็นเทวดาหรือพรหมก็สุขชั่วคราว สู้อูไป พระนิพพานไม่ได้ ถ้าอารมณ์ใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายทรงอยู่ได้อย่างนี้ท่านเรียกว่า **"พระโสดาบัน"** หรือ **"พระสภิกาคามี"**

ถ้าพูดให้ย่อลงมาก็คือหนึ่งให้มันเข้าใจง่าย ๆ ที่เรียกว่า

(๑) **นึกถึงความตายเป็นปกติ ไม่ประมาทในชีวิต คิดว่าจะตายวันนี้เสมอ**

(๒) **มีความเคารพในพระพุทธเจ้า มีความเคารพในพระธรรม มีความเคารพในพระอริยสงฆ์**

(๓) **มีศีล ๕ บริสุทธิ์**

(๔) **รักพระนิพพานเป็นอารมณ์**

ที่นี้การที่จะเคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้เขาจะดูกันตรงศีล ถ้าศีลเรายังบกพร่อง ก็แสดงว่าเราไม่ได้เคารพในพระพุทธเจ้าจริง ไม่ได้เคารพในพระธรรมจริง ไม่ได้เคารพในพระสงฆ์จริง ถ้าเราเคารพจริงๆ พระท่านแนะนำว่าหากมีความเคารพในท่าน ต้องการให้ท่านเป็นที่พึ่งจงทรงศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ นี่อันดับนี้ **"สังโยชน์ ๓"**

ประการเปลี่ยนได้แบบเบาๆ

รวมความว่า **"พระโสดาบัน"** กับ **"พระสัทธาตา มี"** สมาธิแค่ปฐมฌาน คือใจสบายๆ ปัญญาไม่นึกมากอะไร นึกว่าความตายมาถึงมันเป็นทุกข์ เราไปนิพพานดีกว่า สิ่งที่มีจริงจริงๆ ก็คือ **"ศีล ๕"** บริสุทธิ์

ต่อไปถ้ากำลังใจดีแล้วคล้ำต่อไปอีก ใจ ๓ อย่างนี้ มันทรงตัว ทำลายได้หรือยัง ทรงจิตทรงมันย่ออยู่อย่างนี้แหละให้มันขึ้นใจ ถ้ากำลังใจทรงตัวดีแล้ว สมาธิมีกำลัง ปัญญามีกำลัง มันก็หันเข้าไปจับ **กามฉันทะ** ร่างกายของคนมาจากพื้นฐานแห่งความสกปรก เราจะสนใจร่างกายเขา ร่างกายเราด้วยเรื่องอะไร ความรู้สึกในกามารมณ์ มันก็ตกไป

ความโกรธ ความพยาบาท เป็นปัจจัยของความทุกข์ ความสุขมันอยู่ที่การรักกันเกื้อกูลกัน ไม่อิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน วางเฉยในเมื่อสิ่งที่เราไม่สามารถจะแก้ไขได้ มันเข้ามาถึงตัวเรา กำลังใจของเราตั้งอยู่ในความรักเป็นเหตุ และก็มีคำสั่งสอนตามคำแนะนำขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ มีอารมณ์พลอยยินดีในความดีของบุคคลอื่น ไม่อิจฉาริษยา มีอุเบกขาวางเฉยคือกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่เราไม่ถูกใจ เพียงเท่านั้น

ท่านทั้งหลายก็เป็น **"พระอนาคามี"** พอถึงอนาคามีนี้ตายจากคนไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม ก็นิพพานเลย

ต่อไปสังโยชน์อีก ๕ ประการข้างท้าย เป็นเรื่องของ **"อรหัตมรรค"** และ **"อรหัตผล"** นั่นก็คือ **รูปราคะ** อย่าหลงในรูปฌานเกินไป แต่รูปฌาน ฌานต้องทรงเข้าไว้ อย่าทิ้ง! แต่ก็จงอย่าคิดว่าความดีมันถึงที่สุดแค่รูปฌาน รูปฌานถือว่าเป็นบันไดก้าวเข้าไปสู่พระนิพพานเท่านั้น ฌานต้องคบเป็นปกติ แต่ก็ใช้ปัญญาเข้ามาทำนั่น คิดว่าฌานนี้เป็นกำลังตัดกิเลส ช่วยปัญญาตัดกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุพหานด้วย

ประการต่อไปก็ไม่หลงใน **อรูปรฌาน** มีอารมณ์อย่างเดียวกับในรูปฌานคือไม่หลง อรูปรฌานมีอารมณ์ละเอียดคล้ายพระอรหันต์ แต่ยังไม่สมเด็จพระเจ้าชินวร ทรงกล่าวว่า แค่อรูปรฌานนี้ยังไม่เป็นอรหันต์

ต่อไปท่านก็ให้ตัด **มานะ** ความถือตัวถือตน จงอย่าคิดว่าเราดีกว่าเขา อย่าคิดว่าเราเสมอเขา อย่าคิดว่าเราเลวกว่าเขา ต้องคิดแบบไหนล่ะ! ก็คิดว่าเราเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน ใครจะมายังไง ใครจะมีฐานะเช่นใด ดีกว่าเรา เลวกว่าเรา เสมอเรา มีความรู้เท่าเรา เสมอเรา เลวกว่าเรา มีศักดิ์ศรีเสมอกับเรา หรือดีกว่าเรา หรือเลว

กว่าเราก็ช่าง เมื่อมาแล้วก็โอภาปราศรัยด้วยสัมโมทนีย
คาถา คือวาจาเป็นที่น่ารัก จิตใจก็มีปกติ คิดว่าเรากับ
เขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน คำว่าดีเด่น
ในฐานะ ดีเด่นในความรู้ ดีเด่นในศักดิ์ศรี ไม่ได้มี
ประโยชน์ ต่างคนต่างตาย ใจก็วางเสียได้

คนมือกุดแขนด้วน เป็นโรคซีเรื้อนกุญแจ เรา
คบได้ ถือว่าไม่มีใครต้องการในอาการอย่างนั้น ที่เป็น
มาก็เพราะกฎของกรรม เขาเองเขาก็มีจิตใจเหมือนเรา
เราก็มีจิตใจเหมือนเขา ถ้าเรามีสภาพเป็นอย่างนั้นบ้าง
เล่า ถ้าใครเขารังเกียจเราก็อย่าเสียใจ เราก็คิดว่าเราจะ
คบกับคนประเภทไหนก็ตาม เราก็ตาย เขาก็ตายหมด
เรื่อง แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน เราก็สามารถเป็นเพื่อนได้
ใช้ได้ ถ้าเป็นเพื่อนกับสัตว์เดรัจฉานยังไม่ได้ ก็ยังใช้ไม่
ได้ ยังรังเกียจสุนัข รังเกียจแมว รังเกียจเบ็ด ไก่ หมู วัว
ควาย อันนี้ใช้ไม่ได้ คำว่ารังเกียจ แม้ในคนหรือสัตว์ไม่มี
สำหรับเรา พอแล้วขอพุดยอๆ เวลาเหลือ ๓ นาที

ต่อไปก็ **อุทัจจะ** อุทัจจะตัวนี้ที่พุดมานี้ตั้งแต่
รูปราคะ อรูปราคะ นี้เป็นอหัตมรรค อหัตมรรคก็
พยายามตัด ต่อไปก็ **"อุทัจจะ"** คือ**อารมณ์ฟุ้ง** ฟุ้งตัวไหน
อารมณ์ฟุ้งของอหัตมรรค บางทีก็เห็นยิ่งขึ้นมา เอ๊ะ! จะ

ทำไปทำไมหนอ เราเป็นอนาคามีผลแล้วนี้ ตายจาก
ความเป็นคนไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม เราไปฝึกฝน
บนนั้น เราก็ไปนิพพานได้ นี่จะฟุ้งไปนิตตรงนี้ ฟุ้งเรื่อง
กิเลสไม่มี แต่เราก็มาตัดใจเสียว่าถ้าเวลามันยังมี

ถ้าสามารถจะเป็นอรหันต์ได้ก็เป็นมันเสียเลย เรา
ไม่ต้องการไปพักที่เทวดาหรือพรหม ถ้าบังเอิญมันไปไม่
ไหว ไปพักที่นั่นก็เป็นเรื่องของมัน ถ้าไปไหวจากชาตินี้
จะไปถึงนิพพานได้เราก็ไปเลย เพราะจิตใจของเราจับจด
จ่ออยู่เฉพาะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ มีที่เดียวที่เรา
ต้องการจะไป

หลังจากนั้นองค์สมเด็จพระจอมไตรทรงแนะนำให้
ตัด **"อวิชชา" คือความโง่** อวิชชานี้ก็แปลว่าไม่รู้ ชาติมาไม่
เห็นด้วย คนเราเกิดมามันต้องรู้ รู้จักพ่อ รู้จักแม่ รู้จักพี่
รู้จักน้อง รู้จักตัวเอง รู้จักหิว รู้จักกระหาย รู้จักปวดอุจจาระ
รู้จักปวดปัสสาวะ ไม่รู้ได้ยังไง รู้แต่ว่ารู้ไม่ทั่วแปลว่าโง่

ตอนนี้ท่านให้ตัดด้วยอารมณ์ ๒ คือ **ฉันทะ** ความ
พอใจ **ราคะ** ความยินดี ความพอใจในการเกิด ยินดีใน
การเกิดใหม่ไม่มีสำหรับเรา พอใจในรูปโฉมโฉมพรรณ
ของคนอื่นไม่มีสำหรับเรา ยินดีในรูปโฉมโฉมพรรณของ
คนอื่นในโลกไม่มีสำหรับเรา พอใจยินดีในทรัพย์สินทั้ง

หลายในโลกไม่มีสำหรับเรา เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็น
"อนิจจัง" หาความเที่ยงไม่ได้ ทุกอย่างเป็นปัจจัยของ
 ความทุกข์ และทุกอย่างเป็น **"อนัตตา"** ในที่สุดก็สลาย
 ไป เราต้องการแดนที่เป็นอมตะ คือไม่มีการเคลื่อนไหว
 ได้แก่... **"พระนิพพาน"**

ถ้าจิตใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน นี่ขอ
 พุดโดยย่อนะ ยาวนักก็น่ารำคาญ ทำกำลังใจได้อย่างนี้
 เป็นอันว่าท่านเข้าถึงความเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระชิน
 สีห์บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเต็มตัว คือเป็นพระอรหันต์

เออละ บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน สำหรับ
"อาหาเรปฏิกูลสัญญา" ก็ขอแนะนำแต่เพียงโดยย่อ พอ
 ได้ความเพียงเท่านั้น การปฏิบัติต้องใช้ปัญญาประกอบ
 ด้วย ช่วยให้มีความสุขสำเร็จมรรคผล ถ้าหากว่าบรรดา
 ท่านพุทธศาสนิกชนมี **"อิทธิบาท ๔"** ประจําใจ เรื่องการ
 ปฏิบัติทุกอย่างในศาสนาขององค์สมเด็จพระจอมไตร
 ไม่มีอะไรที่จะยาก

ต่อจากนี้ไป ขอบรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระ
 ผู้มีพระภาค จงพากันตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น
 กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ใช้คำภาวนาและ
 พิจารณาตามอรรถาถก จนนกว่าจะถึงเวลาที่ท่านเห็นว่าสม
 ควร **สวัสดี***