

## ตอนที่ ๕ ผลที่ได้จากมโนมยิทธิ

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย และบรรดาเพื่อนภิกษุสามเณรทั้งหลาย วันนี้ตรงกับวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๑๕๑๗ ที่บอกนี้หมายความถึงว่าเป็นวันที่ทำงาน ที่คุยกัน เมื่อวานนี้เรื่องมาหยุดอยู่ตอนถึงปุพเพนิวาसानุสสติญาณ

สำหรับ **ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ**นี้ความจริงมีประโยชน์มาก ช่วยในการตัดกิเลส เพราะว่าคนเราส่วนมากเป็นผู้เมาในชีวิต ไม่ได้คิดว่าชีวิตนี้มันจะตาย ถ้าใช้กำลังของปุพเพนิวาसानุสสติญาณ คือการระลึกชาติถอยหลังว่า ชาติไหนเราเกิดเป็นอะไร มีทรัพย์สมบัติแบบไหน มีพ่อชื่ออะไร มีแม่ชื่ออะไร ชีวิตของเราเป็นยังไง มีความสุขหรือความทุกข์ การเกิดแต่ละครั้ง บางครั้งเรามีชีวิตรุ่งเรืองมากในการเป็นมนุษย์ แต่บางครั้งเราก็ท้อทรมานมาก ต่ำต้อยน้อยวาสนา แต่ก็มาเทียบเคียงกันว่าชีวิตแห่งการรุ่งเรืองก็ดี การต่ำต้อยน้อยวาสนาก็ดี มาดูที่ชื่อว่า **ชีวิตไหนพ้นจากความแก่ พ้นจากความป่วย พ้นจากการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ พ้นจากความตายมีไหม**

เป็นอันว่าดูไปแล้วเราก็จะเห็นได้ว่า ไม่พ้นจริง ๆ แล้วก็ลองถอยหลังดูว่ามีชาติใดบ้างที่เราไปเสวยทุกขเวทนาในอบายภูมิ ๔ คือ เกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน แล้วก็ถอยหลังไปดูอีกว่า การที่เราเสวยทุกขเวทนาแบบนั้น เราทำความชั่วอะไรไว้ และนรกแต่ละขุมเราไม่ได้ไปครั้งเดียว การเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็เหมือนกัน เป็นกันหลายประเภท

ในเมื่อพิสูจน์แบบนี้ ความเมาในชีวิตมันก็ไม่มี จะมีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า การเกิดเป็นมนุษย์นี้มันไม่ดี ถ้ายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ความทุกข์แห่งการเป็นมนุษย์ก็มีมากอยู่แล้ว แต่ว่าสิ่งที่เราจะแสวงหาจากความเป็นมนุษย์นั่นก็คือ **ความร่ำรวยในทรัพย์สิน ความเป็นผู้มีอำนาจวาสนาบารมี แต่ในที่สุดเมื่อเราตายแล้วนำอะไรไปได้บ้าง**

บางชาติเราเป็นมนุษย์ที่มีความรุ่งเรือง มีอำนาจวาสนาบารมีมาก แต่ว่าพอตายจากความเป็นคน เราก็ไปเสวยทุกขเวทนาในนรก

บางชาติเราเต็มไปด้วยความทุกข์ยาก มีความยากจนเข็ญใจ ต่ำต้อยน้อยวาสนา แต่อาศัยการเจียมตนเจียมใจ ประพฤติอยู่ในความดี ตายจากความเป็นคนเราก็ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม

เราน่าจะมาพิจารณาดูการเกิดเป็นอะไรก็ตาม มันดีตรงไหนบ้าง เป็น  
เทวดาหรือพรหมมีความสุข ทุกอย่างเป็นทิพย์ แต่ความสุขในการเป็นเทวดาหรือพรหม  
เราทรงอยู่ได้ตลอดไปไหม ถ้าทรงได้ตลอดไปเราก็ไม่ต้องมาเกิดเป็นคนอีก รวมความว่า  
การเป็นเทวดาก็ดี เป็นพรหมก็ดี เราก็เป็นกันคนละหลายชาติ อาจจะเป็นแสน ๆ ชาติ

ถ้าเราจะวัดกันจริง ๆ แล้ว ผมว่าสุคติกับทุกคติเราเสวยผลอย่างไร  
มากกว่า ถอยหลังไปจริง ๆ จะเห็นว่าทุกคติมากกว่าสุคติ คือเกิดในอบายภูมิมากกว่าเกิด  
ในสวรรค์หรือพรหม เราเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานมากกว่าการเกิดเป็นมนุษย์ ตอนนี่เราก็  
จะรู้ถึงความไม่แน่นอนของชีวิต ความจริงชีวิตนี้เป็นของแน่นอนว่ามันไม่เที่ยง ดังที่  
พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง" สิ่งที่ไม่  
แน่นอน คืออารมณ์ใจของเรา อารมณ์ใจของเรามันเลว มันไม่ยอมรับนับถือความเป็น  
จริง

ก็เป็นอันว่า การใช้ปุพเพนิวาสานุสสติญาณมีประโยชน์ สำหรับปุพเพ  
นิวาสานุสสติญาณนี้ขอบรรดาเพื่อนภิกษุสามเณรทั้งหมดจงทำให้คล่อง การทำ  
ให้คล่องนั้นก็หมายความว่า ถ้าใช้อารมณ์ต้องการเมื่อไรรู้ได้ทันทีเมื่อนั้น แต่  
ทั้งนี้เวลาฝึกต้องฝึกการทรงตัวของสมาธิ การทรงตัวหรือการตั้งเวลานี้มี  
ความสำคัญ ให้ใช้เวลาบ่อย ๆ ในระยะเวลาแรก ๆ โดยจับนิมิตคือกสิณ ซึ่งเรา  
จะใช้อะไรก็ได้ สมัยนี้ก็ใช่ง่าย ๆ เรามีพระพุทธปฏิมากร คือพระพุทธรูป เป็น  
ประธานอยู่แล้ว เป็นการแทนองค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ถ้าเราต้องการความ  
แจ่มใสของทิพจักขุญาณ อันนี้มีความสำคัญ ให้ใช้พระพุทธรูปที่เป็นแก้วสีใส  
เพราะแก้วสีใสนี้เป็นได้ ๒ อย่าง ถ้าเรามีความรู้สึกว่าขาว ก็เป็นโอทาทกสิณ ถ้าเรามี  
ความรู้สึกว่าใส เป็นอาโลกกสิณ กสิณทั้งสองอย่างนี้เป็นพื้นฐานแห่งทิพจักขุญาณ  
เหมือนกัน เป็นปัจจัยให้เกิดทิพจักขุญาณและทำทิพจักขุญาณให้แจ่มใส

เวลาที่เราจะจับภาพพระพุทธรูป ก็จงอย่างยอมขาดทุน นั่นก็หมายความว่า  
ว่า เราเอาทั้งกสิณ เอาทั้งภาพพระพุทธรูป ถ้าเรามีความรู้สึกว่าท่านเป็นพระพุทธรูป  
หรือเป็นพระพุทธเจ้า อันนี้เป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน ถ้าเห็นพระพุทธรูปเป็นแก้ว เราก็  
เข้าใจว่าขาวเป็นโอทาทกสิณ ถ้ามีความรู้สึกที่ใสเป็นอาโลกกสิณ แต่จะเป็นกสิณ  
อะไรนะไม่สำคัญ สำคัญที่เราต้องจับรูปพระพุทธรูปกับความใสให้ปรากฏ

วิธีจับภาพพระพุทธรูปเจ้ากับความใส อันนี้ขอแนะนำไว้หน่อยหนึ่ง คือว่าอย่าหลงกายเกินไป จงอย่าบังคับกายว่าต้องนั่งแบบนี้ ต้องนั่งแบบนี้ ห้ามนอน ห้ามยืน ห้ามเดิน อันนี้ไม่ถูก เรื่องทางกายนี้ ต้องคิดว่าเรายังไม่ใช่พระอรหันต์ แต่ความจริงพระอรหันต์ท่านก็ต้องการความสุขของร่างกายเหมือนกัน อย่าฝืนกาย ถ้าฝืนมันจะปวดเมื่อยขึ้นมาแล้วสมาธิจะไม่ทรงตัว

ถ้าเราทำอยู่ที่กุฏิของเราเอง หรือว่าทำที่บ้านของเราละก็ นั่งตามสบาย นอนตามสบาย จะนั่งก็ได้ จะนอนก็ได้ จะยืน จะเดินก็ได้ การนั่งจะนั่งในลักษณะไหนก็ได้ แต่โปรดอย่าเหยียดเท้าไปทางพระพุทธรูปก็แล้วกัน จะนั่งเก้าอี้ก็ได้ นั่งห้อยขา เอนกายก็ได้ อันนี้ไม่เลือกวิธี วิธีปฏิบัติจงอย่าให้เครียด ถ้าเครียด ผลจะเสีย

หลังจากนั้นเอาตาดูพระพุทธรูป จำทั้งองค์ ไม่ต้องจำมาตั้งแต่เศียร หน้าผาก คอบ้าง อันนี้ไม่ต้องทำตามที่เขาอธิบายกัน เคยได้ยินว่าให้จับส่วนบนมานิดหนึ่งก่อน ดูเศียร จับเศียรได้เลยลงมาถึงหน้าผาก อันนี้ไม่จำเป็น องค์ท่านไม่กว้างเกินวงตาของเรา แสงสว่างของวงตาของเรากว้างกว่าพระพุทธรูป ฉะนั้นจับทีเดียวเต็มองค์เลยลืมตาดูให้ชัด ตั้งใจจำภาพแล้วก็หลับตา พร้อมกับนั้นก็ใช้คำภาวนา

คำภาวนาว่าอย่างไรเป็นเรื่องของท่าน เพราะในที่นี้พูดเป็นกลาง ๆ จะภาวนาว่า พุทโธ สัมมาอรหัง หรือ อิติสุคโต อะไรได้ทั้งหมด หรือจะภาวนา นะโม พุทธายะนะมะพะธะ รู้ลมหายใจเข้าออกไปด้วย รู้คำภาวนาไปด้วยในตัวเสร็จ และจิตก็จำภาพเมื่อจับภาพได้ นึกถึงภาพให้มีความสว่างตามควร ต่อมาถ้ารู้สึกภาพเลือนไปจากใจก็ลืมตาดูใหม่ จำได้แล้วก็หลับตานึกถึงภาพพร้อมกับภาวนากับรู้ลมหายใจเข้าออก

ถ้าหลับ ๆ ลืม ๆ เข้าใจว่าทำได้แน่แล้ว ก็เข้าที่พัก เข้าที่นอนก็ได้ นอนแบบสบาย จิตใจนุ่มถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและนึกถึงภาพที่เราจำได้จนกว่าเราจะหลับไป ที่ใช้คำว่า "จนกว่าจะหลับไป" นี้มีประโยชน์ แต่บังเอิญถ้าเกิดอารมณ์ก่อกวน มีอารมณ์ฟุ้งซ่านมากเกินไป ทำไป ๆ ไม่นานนัก จับภาพได้ไม่ทรงตัว จิตมันฟุ้งซ่านจนคุมไม่อยู่ อย่าฝืน เลิกเสียเลย ถือว่าระยะนั้นเอาเท่านั้น แต่ว่าถ้าเวลาไหนใจสบายก็นึกถึงภาพพระพุทธรูปที่เราต้องการ จับภาพอย่างนี้ฝึกไว้ทุกวันจะมีการทรงตัว ถ้าจับภาพได้ชัดเจนตามกำลัง ครั้งหนึ่งสัก

๓ นาที หรือ ๕ นาที เป็นที่น่าพอใจ และต่อ ๆ ไปนาน ๆ ก็อาจจะขยายเวลาไปถึงครึ่ง ชั่วโมง ถ้าทรงอารมณ์ จับภาพได้ถึงครึ่งชั่วโมงจะเก่งมาก ถ้าจับพระพุทธรูป ปรุฎิมากรได้

ต่อไปนี่นึกถึงภาพองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรง ขอ ภาพพระองค์มาปรากฏเฉพาะหน้าของเรา ให้เห็นภาพขององค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าชัดเจนแจ่มใส เรียกว่าชัดเจนแจ่มใสตามกำลัง ยิ่งชัดแพรวพราว เท่าไรยิ่งดี อย่าลืมว่า การเห็นพระพุทธรูปก็ดี การนึกถึงภาพพระพุทธรูปก็ดี ชัดเจนขนาดไหน นั่นแสดงว่าจิตเราสะอาดขนาดนั้น แล้วเวลาที่เราจะดูเทวดา หรือดูพรหม เราจะเห็นขนาดนั้น เวลาที่ใช้กำลังของปุพเพนิวาสานุสสติญาณดูภาพ ถอยหลังในชาติก่อน ๆ ของเรา เราจะเห็นชัดเจนแจ่มใสเท่าภาพพระพุทธรูป หรือภาพพระพุทธรูปที่เราเห็น

ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านต้องทำอย่างนี้เป็นประจำ ไม่ใช่ มาฝึกวันสองวันก็บอกว่า "หลวงพ่อ ยังไม่ชัดเจนแจ่มใสเลย" ที่ฝึกให้เป็นการ เริ่มต้นให้รู้จักการปฏิบัติ การจะคล่องตัวหรือไม่คล่องตัว ความแจ่มใส ความ เป็นทิพย์ จะดีหรือไม่ดี ทุกคนต้องฝึกเอาเอง ไม่ใช่จะมาทำเป็นเด็กอ่อนอ่อน แบบนั้นอ่อนแบบนี้ อย่างนี้ไม่มีใครเขาคบ

ถ้ารวมความว่า คนที่ต้องการเกาะ ต้องการสูง ต้องการอุ้ม ที่นี้ไม่มี ใครเขาเอาใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งเอาใจใครเรื่องนี้ ถ้ากำลังใจไม่ดีพอ ก็จงอย่าทำ ที่ทำนี้ไม่ได้รับจ้าง ที่แนะนำนี้ไม่ได้รับจ้าง แนะนำด้วยการ สงเคราะห์แต่บางคนก็อ่อนเกินไป อันนี้ใช้ไม่ได้

โปรดทราบถึงกำลังใจของอาณาตมาด้วยว่า อาตมานะไม่ต้องการคนมีใจ อ่อนแอแบบนั้น เราต้องดูคนอื่น เขากินข้าว เขาก็กินข้าว เขามีมือ ๆ ละ ๕ นิ้ว เขาก็มีนิ้ว มือ ๆ ละ ๕ นิ้ว เขามีอาการ ๓๒ เขาก็เช่นเดียวกับเขา ถ้าทำไม่ได้ก็จงรู้ตัวว่า เราเลว เกินไป ความเลวมาจากไหน มาจากการย่อหย่อน ไม่ยอมต่อสู้กับกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์ที่มีมาจาก

๑. มีจิตกังวล
๒. ศิลไม่บริสุทธิ์
๓. นีวรณเข้าครอบงำจิต
๔. อารมณ์ขาดจากพรหมวิหาร ๔

ถ้าอารมณ์ทั้ง ๔ ประการนี้ยังมีอยู่ในใจก็แสดงว่าเราเลวเกินไป ขอทุก ท่านจงเข้าใจตามนี้นะ จงอย่าไปโทษใคร อย่าไปโทษครู บางคนก็โทษครูสอนไม่

เหมือนกันบ้าง นั่นเป็นความเลวของตัวเอง ถ้าไปโทษเขามาก เราก็เลวมาก  
พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "อัตตนา โจทยัตตมานัง" จงกล่าวโทษใจความผิดตนเองไว้  
เสมอ

"อัตตา हि อัตตโน นาโถ" ตนแลย่อมเป็นที่พึ่งของตน

"โก हि นาโถ ปโร สียา" บุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้

"อัตตนา हि สุตันเตนะ" เมื่อเราฝึกฝนตนดีแล้วใคร

"นางัง ละคระติ ทูลละภัง" เราย่อมได้ที่พึ่งที่บุคคลอื่นได้โดยยาก

ฉะนั้นทุกคนจงทราบไว้ เราเท่านั้นที่จะดีหรือไม่ดี เราต้องทำเอง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "อักขาตาโร ตถาคตา" ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก

ฉะนั้นขอทุกคนที่ปฏิบัติ อย่าทำใจเหมือนเด็กอ่อน ถ้าทำใจ  
เหมือนเด็กอ่อน แทนที่จะได้รับความเมตตาปราณี ขอประทานโทษ ขอพูดตาม  
ศัพท์ชาวบ้านคือ แทนที่จะมีความเมตตาปราณีกลับจะคลื่นไส้มากเกินไป  
เพราะว่าการทำอะไรไม่จริงจัง อันนี้ไม่ต้องการ ไม่ต้องการคบหาสมาคม กับบุคคล  
ประเภทนั้นด้วย เพราะว่าคนประเภทนี้มีอย่างเดียวคือ ถ่วงความดีของบุคคลอื่น

จงจำไว้ว่า จริยาที่เราจะต้องทรงใจมีดังนี้

๑. ยามปกติ เราจะไม่สนใจในจริยาของบุคคลอื่น ใครเขาจะดี  
ใครเขาจะเลว มันเรื่องของเขา

๒. อย่ายกตนข่มท่าน

๓. อย่าถือตัวเกินไป

นี่อย่างย่อ ความดีขนาดนี้เป็น "สะเก็ดความดีในพระพุทธศาสนา"

ถ้าจะดีถึงเปลือกก็คือ

๑. ไม่มีกังวล

๒. ไม่ทำลายศีลด้วยตนเอง ไม่ยุยงส่งเสริมให้บุคคลอื่นทำลายศีล  
ไม่ยินดีเมื่อบุคคลอื่นทำลายศีลแล้ว

๓. ระวังนิวรณ์ได้โดยฉับพลัน เมื่อเราต้องการความเป็นทิพย์ของ  
จิต ขณะใดที่จิตต้องการสมาธิ ให้ความเป็นทิพย์นี้มาจากสมาธิ มีความตั้งใจ จิต

สะดวก ถ้าต้องการจิตไม่เป็นทุกข์ หรือต้องการสมาธิ ต้องระงับนิเวรณได้ทันทีทันใด

๔. จิตทรงพรหมวิหาร ๔ ตลอดเวลา คือเป็นปกติตลอดวัน

ถ้ากำลังใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททำได้อย่างนี้ ฌานสมาบัติจะทรงตัว คำว่าเศร้าหมอง ไม่มองใส กำลังใจไม่เสมอกัน สว่างบ้างมืดบ้างจะไม่มี จะมีแต่คำว่ามองใสเรื่อยๆขึ้นไปตามลำดับ

ความดีขนาดนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นความดีขั้นเปลือกของ  
ความดีในพระพุทธศาสนา

เรื่องอุปเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเข้าถึงกระพี้ของพระพุทธศาสนา อย่างที่เราปฏิบัตินี้เข้าถึงกระพี้

ถ้าจตุปปาตญาณที่ผ่านมาแล้ว เห็นคน ได้ยินชื่อคนหรือสัตว์ ทราบได้ทันทีว่าท่านผู้นี้ก่อนเกิดมาจากไหน ได้ยินชื่อคนตาย ก็ทราบได้ทันทีว่าท่านผู้นี้ตายแล้วไปไหน อันนี้เข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนา แต่แก่นนี้ก็เป็นฌานโลกีย์ ยังไม่ดีพอเวลานี้เรามาพูดถึงกระพี้กัน

มาว่ากันถึงการชักซ้อม ต้องทำให้คล่อง เห็นคนที่เขามีความรำรวยมีความสุข แต่ความจริงคนเราไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ แต่เราถือว่า ฐานะเขาดีก็แล้วกัน เราก็ลองคิดว่าชาติไหนบ้างที่เราเคยมีฐานะอย่างนี้ พอนึกปั๊บให้ทราบทันที เห็นภาพทันทีว่า อ้อ ความรำรวยอย่างนี้เราก็มีเหมือนกัน ถอยหลังไปดูตอนที่รำรวยตลอดชีวิตนั้นเราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ และทรัพย์สมบัติเหล่านั้นมันอยู่ที่ไหน เห็นคนจน นึกถึงภาพ จับจิตทันทีว่า เอ๊...เราเคยจนแบบนี้ไหม ภาพนั้นจะปรากฏ นึกถึงสุขนะ เราเคยเกิดเป็นสุขบ้างไหม เห็นอะไรนึกตามทุกที ให้มันได้ทันทีทันใด ต้องซ้อมให้คล่อง เห็นปั๊บ นึกปั๊บ เห็นปั๊บนึกปั๊บ

แต่อย่าลืมนอนเข้ามิด ตอนเข้ามิดเป็นเวลาที่มีความสำคัญมาก เราตื่นจากนอน หลุดจากความเหน็ดเหนื่อย เพราะได้พักผ่อนจากการหลับ ตื่นมาแล้วจิตสะดวก ตั้งใจนมัสการพระรัตนตรัยให้ดี และระงับนิเวรณทันทีทันใด จิตไม่มีกังวล คือ บริสุทธิ อารมณ์ทรงพรหมวิหาร ๔ ครบถ้วน ให้จิตเป็นสุข หลังจากนั้นก็พิจารณาตามความเป็นจริงว่า

การเกิดมันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ความแก่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ความป่วยไข้ไม่สบายเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

การพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ความตายเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

อันนี้ก็ไม่ต้องคิดมาก ถ้าต้องคิดมากก็ไม่ต้องทำความดี ไม่ต้องเจริญ

พระกรรมฐาน เห็นแล้วว่ามันเป็นทุกข์ เมื่อความทุกข์มีอยู่ สภาพความเป็นจริงของความทุกข์ก็รู้ เราก็ตัดสินใจว่า

"ขึ้นชื่อว่าความเกิดอย่างนี้ มีร่างกายอย่างนี้ จะมีกับเราชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ชาติต่อไปไม่มีอีก"

หลังจากนั้นก็กำหนดจิตคิดว่า

การเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเทวดาก็ดี เป็นพรหมก็ดี จะไม่มีสำหรับเรา

เราจะไม่เป็นคนโลกโมโหโงกอยากได้ทรัพย์สมบัติของบุคคลใด โดยไม่ชอบธรรมมาเป็นของเรา

เราจะไม่คิดประทุษร้ายใคร จะเป็นมิตรที่ดีของคนและสัตว์ทั่วไป

เราจะไม่หลงใหลใฝ่ฝันในร่างกาย คิดว่าร่างกายของใครดี เห็นความสกปรกของร่างกาย เห็นความเสื่อมของร่างกาย เห็นการสลายตัวของร่างกาย มีความเข้าใจว่าทุกข์ทั้งหลายที่มีขึ้นมาได้ ก็เพราะอาศัยร่างกายเป็นเหตุ ตัดสินใจว่าร่างกายแล้ว ๆ อย่างนี้ จะไม่มีสำหรับเราอีกต่อไป

หลังจากนั้นทำกำลังใจให้สะอาดตามสมควร ภาวนากำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออก จับภาพพระรูปพระโสมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แจ่มใส มุ่งไปนิพพานเลย ไปอยู่ที่นิพพาน จะไปอยู่ตรงไหนก็ได้ วิมานของเราก็ได้ วิมานของพระพุทธเจ้าก็ได้ ให้มันไปตามความพอใจ อยู่ให้ใจเป็นสุข เมื่อใจเป็นสุขดีแล้ว เป็นการพิสูจน์ว่าชีวิตนี้มันจะมีสุขหรือทุกข์ ญาณหรือฌานที่เราได้ ความรู้ที่เราได้ จะตรงหรือไม่ตรง ตอนนั้นกราบทูลถามตรงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่แรก ๆ เอน้อย ๆ คิดว่า

วันนี้จากที่เราตื่นจนถึงกว่าจะหลับ จะมีใครบ้างไหมที่ทำให้เรามีความสุข หรือทำให้เรามีความทุกข์ ถ้ามี คนนั้นรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แต่งตัวด้วยเครื่องแต่งตัวอะไร จดจำไว้

พอกลับลงมาก็บันทึกไว้ เขียนไว้กันลืม เขาแต่งตัวอะไร ลักษณะแบบไหน ใส่เสื้ออะไร และทำกำลังใจของเราให้สบายหรือไม่สบาย เพราะอะไร เป็นเหตุ เขาจะมาพูดแบบไหน เขาจะมาทำแบบไหน

พอรู้แบบนี้แล้วเราก็ดู วันทั้งวันมันถูกหรือไม่ถูก บางวันจะถูกทั้งหมด บางวันถูกบ้างไม่ถูกบ้าง อันนี้ก็ต้องจำอารมณ์ว่า อารมณ์ของเราที่เราารู้ได้ ที่ถูกทั้งหมดเราทรงอารมณ์แบบไหนก่อนขึ้นไป และเวลาที่มันถูกบ้างไม่ถูกบ้าง ทรงอารมณ์แบบไหน ก่อนที่จะขึ้น และก่อนที่จะรู้จึ่งทั้งอารมณ์อื่นเสียให้หมด ทำจิตให้เป็นอุเบกขาให้สบาย ๆ นี่ก็หมายความว่า ใครเขาว่า ใครดี ใครชั่ว เราไม่สนใจ สนใจอย่างเดียว คือ อารมณ์กลาง ๆ

อันนี้แหละบรรดาเพื่อนภิกษุสามเณรและบรรดาญาติโยมพุทธบริษัท ปุพเพนิวาสานุสสติญาณนี้มีประโยชน์มาก ทำให้คล่อง ถ้าทางที่ดีนะ พระก็ได้ ฆราวาสก็ได้เราก็ฝึกการเป็นหมอดูตัวเอง อย่างวันนี้แหละเราเป็นหมอดูตัวเองทุก ๆ วัน อย่างนี้ อารมณ์จะขึ้น และเวลาสบาย ๆ เราก็ทบทวนถอยหลังของเราไปตามเรื่อง มองดูความไม่แน่นอนของชีวิต มองดูความไม่ทรงตัวของร่างกาย มองดูการพลัดพรากจากทรัพย์สมบัติทั้งหลาย รวมถึงคนและสัตว์ที่ตายแล้ว นิพพิทาญาณ คือความเบื่อหน่ายจะปรากฏ

เมื่อนิพพิทาญาณปรากฏ อะไรจะเกิดขึ้น

นั่นคืออันดับแรก อารมณ์ของพระอนาคามีจะปรากฏ มันก็จะเบื่อทุกอย่าง เบื่อความรัก เบื่อความโลภ เบื่อความโกรธ เบื่อความหลง อารมณ์ใจก็จะเป็นสุข และก็จะมองเห็นนิพพานได้ชัด กำลังปุพเพนิวาสานุสสติญาณนี้ช่วยตัดกิเลสทุกประเภทได้ทั้งหมด

และขอบรรดาสาวกขององค์สมเด็จพระบรมสุขตทุกท่านที่รับฟังว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณที่เราจะพึงได้ คือการระลึกชาติ ถึงแม้ว่ามันจะกระจุกกระจิม ๆ ไม่แจ่มใสชัดเจนเท่าพระอรหันต์ เราก็ควรจะพอใจ พอใจว่าเราก็ไม่สงสัยเรื่องการตาย



แล้วเกิด เกิดแล้วตาย จะไม่ต้องไม่นิ่งโพนทนาบอกใครว่า ตายแล้วจะไม่เกิด ตายแล้วมีสภาพสูญ หรือว่า ตายแล้วเกิดหรือไม่เกิดก็ช่าง แต่ใครเขามาถามก็จะไม่กล้าพูดถ้าไม่รู้จริง เรามีความรู้แบบนี้เรากล้าพูดทุกอย่าง เพราะทุกอย่างเราสัมผัสมา

**ฉะนั้นข้ออุปเพนิวาसानุสสติญาณ คือการปฏิบัติเข้าถึงกระทั่งความดีในพระพุทธศาสนา ขอทุกท่านทำให้คล่อง และทรงตัวให้ดี ฝึกการทรงสมาธิจากการจับภาพพระพุทธรูปที่เป็นแก้วใส กำลังใจจะส่องใส ความเป็นทิพย์จะสะอาด**

เอาละบรรดาท่านพุทธบริษัท สำหรับเทปสัณญาณบอกหมดเวลาแล้ว ขอลาก่อน ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนามงคลสมบุญพรคุณผลจงมีแต่บรรดาพุทธศาสนิกชน ผู้รับฟังทุกท่าน

**สวัสดิ์**