



หนีนรกแบบเบาๆ

จากหนังสือเรื่อง "หนีนรก"

โดย พระราชพรหมยาน

วัดจันทาราม (ท่าซุง) อ. เมือง จ.อุทัยธานี

ผู้จัดทำได้คัดลอกเพียงบางบทความมาให้ศึกษากัน หากท่านใดต้องการรายละเอียดคำสอนที่ครบถ้วน รบกวนให้ติดต่อไปยัง

วัดท่าซุง อ.เมือง จ.อุทัยธานี

ปฏิบัติตนเพื่อหนีนรก หนังสือปฏิบัติตนเพื่อหนีนรกนี้ ยึดสังโยชน์ 3 ประการเป็นพื้นฐาน
สังโยชน์ 3 ประการ คือ

1. สักกายทิฏฐิ
2. วิจิกิจจา
3. สิลัพพตปรามาส

สังโยชน์ 3 ประการนี้ สำหรับข้อที่ 1 คือ สักกายทิฏฐิ ตามแบบท่านอธิบายไว้ในหลักสูตร
นักรธรรม ชั้นโท เป็นคำอธิบายถึงอารมณ์พระอรหันต์ ถ้าจะปฏิบัติกันตามลำดับแล้ว ต้องใช้
อารมณ์ตามลำดับคือ ใช้ อารมณ์ **ขั้นต้น** **ขั้นกลาง** และ **ขั้นสูงสุด**

อารมณ์ขั้นต้น นั้น ให้ใช้อารมณ์แบบเบาๆ คือ มีความรู้สึกตามธรรมดาว่า **ชีวิตนี้ต้องตาย** ไม่มี
ใครเลยในโลกนี้ที่จะทรงชีวิตได้ตลอดกาลไปคู่กับฟ้าดิน ในที่สุดก็ต้องตายเหมือนกันหมด แต่ท่าน
ให้ใช้อารมณ์ ให้สั้นเข้า คือ มีความรู้สึกไว้เสมอว่า ความตายไม่ใช่จะมาถึงเราในวันพรุ่งนี้ ให้คิดว่า
เราอาจจะตายวันนี้ไว้เสมอ จะได้ไม่ประมาทในชีวิต จะได้รับรางวัลปฏิบัติความดีไว้ การทำความ
ดีหมายถึง พุทธดี ทำดี คิดดี รวม 3 ดีนี้ถ้ามีเป็นปกติประจำวัน เมื่อยังไม่ตาม ยังอยู่เป็นคน ก็เป็นคน
ดี ถ้าตายเมื่อไร ตายแล้วท่านเรียกว่า **เป็นผี** ก็เป็น **ผีดี** คือทิ้งความดีไว้ให้คนที่อยู่ข้างหลังยังบูชา
อารมณ์ขั้นกลาง ท่านให้ทำความรู้สึกเป็นปกติว่า ร่างกายของคนและสัตว์ตลอดจนวัตถุทุกชนิด
เป็นของสกปรกทั้งหมด ร่างกายคนและสัตว์ มีสิ่งที่น่ารังเกียจฝังอยู่ก็คือ อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด
น้ำเหลือง น้ำหนอง เป็นต้น ทั้งหมดนี้ไม่มีใครบอกว่าเป็นของ สะอาด แต่ก็มีประจำร่างกายทุกคน
ถ้าไม่ค่อยทำความสะอาด เช็ด ล้าง มันก็เกิดอาการสกปรก มีแต่ความมัวหมอง เป็นของที่ไม่พึง

ปรารถนา เมื่อมีความรู้สึกตามนี้ ก็พยายามทำอารมณ์ให้ทรงตัวจนเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายทั้งหมด ไม่ยึดถือว่าร่างกายใดเป็นที่น่ารักน่าปรารถนา

อารมณ์สูงสุด มีความรู้สึกตามนี้ คือมีความรู้สึกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย และร่างกายไม่มีในเรา มีอาการ วาดเฉยในร่างกายทุกประเภทเป็นอารมณ์ของพระอรหันต์ที่เขียนมานี้ เขียนเพื่อบอกให้รู้ถึงลักษณะของสัทธิกายทิฐิเท่านั้น ความมุ่งหมายของหนังสือนี้ ต้องการความรู้สึกเพียงแค่อารมณ์ขั้นต้นเท่านั้น เพราะมีอารมณ์เพียงขั้นต้นทุกคนก็พ้นอบายภูมิแล้ว คือถ้าจะมีการเกิดอีก อย่างช้าก็เป็นมนุษย์อีก 7 ชาติ อารมณ์เข้มแข็งอย่างกลาง เกิดเป็นมนุษย์อีก 3 ชาติ ถ้าอารมณ์เข้มแข็งมาก เกิดเป็นมนุษย์อีกชาติเดียว ต่างก็ไปนิพพานหมด จะมีการเกิดได้เพียงมนุษย์สลับกับเทวดาหรือ พรหมเท่านั้น ไม่มีการลงอบายภูมิ 4 มี นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน 4 ภูมินี้ไม่ลงไปอีก แม้บาปเก่าจะสั่งสมไว้ทำไรก็ตามที บาปไม่มีโอกาส จะถึงลงอบายภูมิได้ เพราะ บุญคือความดี มีกำลังเข้มแข็งกว่า แต่ต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนทั้ง 3 ข้อของสังโยชน์ ความจริงก็ไม่มีอะไรหนัก ถ้าตั้งใจทำจริงและคอยระวังไม่ให้พลั้งพลาด ใหม่ๆ อารมณ์เก่ายังเกาะใจ ก็อาจจะมีการพลั้งพลาดบ้างเป็นธรรมดา แต่ถ้า ระวังไว้เป็นปกติ ไม่เกิน 3 เดือน อารมณ์ก็ทรงตัว ต่อไปนี้ก็เยี่ยมเยาะอบายภูมิได้สบาย บาปหมดหวังที่จะทวงหนี้ เอาไปชดใช้หนี้สินในอบายภูมิอีกต่อไป มีทางเดียวคือ เดินทางตรงไปนิพพาน

ปฏิบัติสังโยชน์ 3 ประการครบ

สังโยชน์ 3 ประการนี้มีการปฏิบัติอยู่ 2 ระดับ คือ ระดับอ่อน กับ ระดับเข้มข้น จะพูดถึงการปฏิบัติระดับอ่อนก่อน ระดับอ่อนนี้ พ้นอำนาจบาปแล้วไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะ ไปนรก เป็นต้น อีกท่านปฏิบัติกันอย่างไร

1. ตื่นขึ้นเช้ามีจิต มีความรู้สึกประจำอารมณ์ว่า เราอาจจะตายวันนี้ก็ได้ เราต้องรวบรัดปฏิบัติ เฉพาะความดี ทำตนหนีความชั่ว คือ
2. พิจารณาความดีของ พระพุทธเจ้า พระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ด้วยปัญญา พิจารณาว่าท่านดีพอที่เราจะยอมรับนับถือไหม ถ้ามีปัญหา พิจารณาแล้วว่าดีพอที่จะยอมรับนับถือได้ ก็ตัดสินใจยอมรับนับถือ ด้วยความจริงใจ และปฏิบัติตามคำแนะนำของท่าน สิ่งใดที่ท่านให้เราละ เราไม่ทำ สิ่งใดที่ท่านแนะนำให้เราทำตามด้วยความเต็มใจ

หมายเหตุ สำหรับพระสงฆ์นั้น อาตมาจัดให้ยอมรับนับถือเฉพาะพระอริยสงฆ์นั้น ความจริงปกติสงฆ์ก็ยอมรับนับถือได้ ถ้าท่านผู้นั้น ปฏิบัติตนสมควรแก่ผ้ากาสาวพัสตร์ แต่นักบวชท่านใด

ปฏิบัติตนไว้แม้แต่ศีลห้าบางข้อ ก็ไม่ควรให้แม้แต่ข้าวบุดกิน เพราะเลวเกินไป เลวกว่า ชาวบ้านที่
ท่านทรงความดี ส่วนใหญ่นักบวชพวกนี้ ความเลวจะไหลออกทางปากก่อน ให้สังเกตที่ปากเป็น
อันดับแรก เมื่อปากเลว ก็ไม่มี อะไรเหลือ ทั้งนี้เพราะปากหรือกายจะพูดจะทำอะไร ใจเป็นผู้สั่ง
เมื่อใจเลวแล้ว ปากและกายก็เลวไปด้วย เป็นอันว่าเลวหมดทั้งตัว

สำหรับพระอริยสงฆ์นั้น ท่านปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ตรงไปตรงมา ใจไว้ได้ตลอดเวลา ยอมรับนับถือได้

3. สังโยชน์ข้อที่ 3 พยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์ สำหรับฆราวาส ก็มีศีล **5** เป็นหลักที่จะปฏิบัติ
แต่หนังสือนี้ไม่มุ่งเฉพาะสอนพระ สอนเณร เพราะเป็นนักบวชอยู่แล้ว คิดว่าคงมีอารมณ์ความดีติด
สังโยชน์ **3** ได้เป็นอย่างดี แต่ถ้ายังเอิญไม่ได้ก็ไม่เกณฑให้ตัด สุดแล้วแต่ ความพอใจของแต่ละ
ท่าน

เรื่องการทรงอารมณ์ในศีล **5** เคยได้รับคำแนะนำจาก สมเด็จพระพุฒาจารย์ วัดอนงคาราม ท่าน
เคยแนะนำ เมื่อสมัยที่ผู้เขียนยังเป็น นักเทศน์ ท่านเคยถามว่า

"ไปเทศน์ สอนชาวบ้าน มีความรู้สึกที่ชาวบ้านทรงศีล **5** ได้ครบเป็นปกติไหม"

ได้กราบเรียนท่านว่า "เทศน์แนะนำทำไรก็ไม่ผล เคยไปเทศน์แล้วครั้งหนึ่ง ปีต่อไปไปเทศน์อีก
พวกท่านเหล่านั้นก็ยังกั๊กเหล้ากันตามเคย"

ท่านก็พูดว่า "ที่เป็นอย่างนั้นไม่ใช่ชาวบ้าน โง่ ฉะนั้นนักเทศน์โง่มากกว่า"

ท่านแนะนำต่อไปว่า "คนที่จะให้เขารักษาศีล **5** ครบทุกคนนั้นไม่ได้ ทั้งนี้ต้องสุดแล้วแต่กำลังใจ
ของคน คนฟังเทศน์ทั้งศาลา ต้องมีคนดี มีกำลังใจ เต็มผลสมอยู่ นักเทศน์เทศน์แนะนำให้เขาละ
ไม่ได้ ก็แสดงว่านักเทศน์องค์นั้นโง่กว่าคนฟังเทศน์"

ได้กราบเรียนถามท่านว่า "จะแนะนำแบบไหน ให้เขารักษาศีล **5** ครบได้"

ท่านก็แนะนำว่า "จงอย่าหวังว่าเขาจะเชื่อเราทุกคน จงดูพระพุทธเจ้า เวลาท่านไปเทศน์โปรด ท่าน
มุ่งเจาะเฉพาะคนที่ถึงเวลาบรรลุผลเท่านั้น ท่านไม่ห่วงคนอื่น เพราะถ้าห่วงคนอื่น ก็จะพา
กันไม่ได้อะไรทั้งหมด นักเทศน์ก็เหมือนกัน เมื่อไปเทศน์ให้สังเกตคนฟัง ถ้าทำทางดีพอที่จะ
แนะนำ ได้ จึงควรแนะนำ ถ้าทำทางไม่ดี ไม่มีทำว่าจะเอาจริง ก็จงเทศน์หวานไปแบบธรรมดาๆ
การแนะนำควรใช้วิธี **2** วิธี เพราะความเข้มแข็งของกำลังใจ คนไม่เท่ากัน"

แนะนำคนที่มีกำลังใจเข้มแข็ง

คนที่มีกำลังใจเข้มแข็ง แนะนำให้ตั้งใจรักษาศีลให้ครบ **5** ข้อ วันละ **3** ชั่วโมง คือตั้งแต่ **6** โมงเช้า
ถึง **9** โมงเช้า ในเวลาเท่านั้น จะอย่างไรก็ตามจะไม่ ยอมละเมิดศีลเด็ดขาด ถ้าเธอปฏิบัติตามนี้ได้ ไม่
เกิน **3** เดือน เธอมีหวังรักษาศีล **5** ครบทุกสิกขาบทได้ตลอด **24** ชั่วโมง เพราะการระมัดระวัง

คิดทั้ง 5 ข้อวันละ 3 ชั่วโมงนั้น เป็นการทรงฌานในสีลาอนุสสติวันละ 3 ชั่วโมง เพราะเป็นอนุสสติ ไม่ต้องไปนั่งหลับตาภาวนา เอาใจคอยระวังไม่ให้พลังพลาด เท่านั้นก็เป็นฌานแล้ว ท่านผู้อ่านโปรดทราบ คำว่า ฌาน นั้น ความหมายจริงๆก็คือ อารมณ์ชิน คือมีอารมณ์ทรงอย่างนั้น เป็นปกติ อย่างพวกเรา ชินกับความทุกข์จนไม่เข้าใจว่ามันเป็นความทุกข์ นั่นก็คือ ความทิว ปวด อุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นต้น มีทุกวันจนชิน เลยไม่เข้าใจว่าเป็นทุกข์ เห็นเป็นของธรรมดาไป คำว่า ฌาน ก็เหมือนกัน มีอารมณ์เป็นปกติจนไม่มีอะไรต้องระวัง หรือมีความหนักใจ

แนะผู้มีอารมณ์ใจเข้มแข็งน้อย

คนที่มีอารมณ์เข้มแข็งน้อย หรือที่เรียกว่า มีกำลังใจค่อนข้างอ่อนแอ แต่มีเวทีพอจะทำได้ ให้เลือกปฏิบัติเอาจริงเอาจังเป็นข้อๆ ที่พอจะทำได้ ให้เอาชนะจริงๆ ข้อใดข้อหนึ่งไปเลย เมื่อชนะข้อใดข้อหนึ่งแน่นอนแล้ว ก็ค่อยๆ เลือกเอาข้อที่เห็นว่าง่าย ไม่นานเท่าไรก็จะชนะหมดทุกข้อ

สรุปอารมณ์หีนรค

สรุปแล้ว อารมณ์ หรือการปฏิบัติหีนรค จนรคตามไม่ทันต่อไปทุกชาติ นั้น มีอารมณ์โดยย่อดังนี้

1. มีความรู้สึกว่าชีวิตนี้ต้องตายแน่
2. ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า
3. ฌราวาสมึศีล 5 ทรงอารมณ์เป็นปกติ

ทั้ง 3 ประการนี้ เป็นอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติ เมื่ออารมณ์ทรงตัวแล้ว อารมณ์ที่ปักหลักมั่นคงอยู่กับใจจริงๆ ก็เหลือ เพียงสอง ที่ท่านเรียกว่า องค์ ก็คือ

1. ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้ามั่นคงจริง
2. มีศีล 5 บริสุทธิ์ผุดผ่องจริง

เพียงเท่านั้น นรคก็ตี เปรด อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เราผ่านได้ ไม่ต้องไปอยู่หรือเกิดในเขตนี้อีกต่อไป ถ้าจะถามว่า บาป กรรมที่ทำแล้วไปอยู่ไหน ก็ต้องตอบว่ายังอยู่ครบ แต่เอื้อมมือมาจุดกระซาดตกลงไม่ถึง เพราะกำลังบุญเพียงเท่านี้ มีกำลังสูงกว่าบาป บาปหมดโอกาสที่จะลงโทษต่อไป