

สารบัญ

คำนำ

ประวัติหลวงพ่อดี วิจิตรธรรมะ 1

ตอน 1

- พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทรงสอนอะไร 24
- นิทานสำคัญ 3 เรื่อง ประกอบการพิจารณา
ในการปฏิบัติธรรมที่ได้ผล 25
- ทางเดินของสัตว์โลก 30
- อริยสัจ 4 คือหลักแห่งการใช้ปัญญาหน้าหน้า 32
- “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็น
อนัตตา บังคับไม่ได้ 34
- แบบฝึกหัดเพื่อให้เห็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ (อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา) 36
- ปัญญา คือล สมภาณี 39
- โลกียะคือสมบัติของโลก 45
- โลกุตระคือสมบัติของพระพุทธเจ้า 46
- แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 47

- ความแตกต่างระหว่างสมณะภาวนาและวิปัสสนา
ภาวนา 50
- วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 53

ตอน 2

- พระสูตรและคำสอนของสมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า เพื่อประกอบพิจารณาในการปฏิบัติ
วิปัสสนาภาวนา 57
- อัมมาภิกษิตัง คุณค่าแห่งพระธรรมหากเข้าใจ
ก็ปฏิบัติได้ผล 58
- ความหมายแห่งคุณพระธรรมที่บ่งชัด 59
- คำสอนที่สั้นและเรียบง่ายของพระพุทธเจ้า 60
- สติปัญญาฐานสูตรคือพระสูตรอันเป็นฐานแห่งการไม่ลืม
ใช้ปัญญา 63
- ตีลักษณะที่คาถา 67
- สิ่งเสพติดกับพระพุทธศาสนา 69

ประวัติ

หลวงพ่อดี วิจิตตธัมมะ หรือราชวังสะ (ภาษาไทย)

ชาติภูมิ

เดิมชื่อ โยย ต่อมาได้ชื่อว่า จเรดี บิดาชื่อ นายแกง มารดาชื่อนางทอน นามสกุล กอนเจิง เกิดเมื่อจุลศักราช 1283 ตรงกับ พ.ศ.2465 ณ บ้านฮายแสง ตำบลหินแฮ่ อำเภอเมืองหนอง จังหวัดตองกี่ รัฐฉานตอนใต้ หลังการคลอตใหม่ๆ ทั้งแม่และลูกไม่สมบูรณ์นัก จึงเกิดอาการเจ็บป่วยอยู่ตลอด และไม่ได้ทำบุญฉลองอายุครบหนึ่งเดือนตามประเพณีไทใหญ่ พ่อแม่จึงแก้เคล็ดโดยการนำไปให้เพื่อนบ้านแล้วซื้อกลับบ้าน มีพี่น้อง 9 คน คือ พี่ชาย 3 คน พี่สาว 2 คน น้องสาว 1 คน และน้องชาย 2 คน หลวงพ่อเป็นบุตรคนที่ 6

การศึกษาและเหตุการณ์สำคัญในชีวิต

พ.ศ. 2478 ถูกควายชน หมดสติสลบไป 1 วัน

พ.ศ. 2478-2483 เข้าเป็นศิษย์วัดหินแฮ่ เมืองหนอง

พ.ศ. 2486 บรรพชาเป็นสามเณร ได้ชื่อว่า “วิเจยยะ”

พ.ศ. 2487 ไปเรียนภาษาพม่าที่เมืองเหม่เมี้ยว

พ.ศ.2488 อุปสมบทเป็นพระภิกษุ แล้วไปศึกษาธรรมะ

กับหลวงพ่อบ้านนทะเล วัดส่วยฉิน เมืองเหม
เมียว (เวียงปางอุ) ได้ฉายาว่า “ราชวังโส”
ศึกษาพระสูตร 1 ฉบับ สัตตะใหญ่ 1 ฉบับ
สังคหะ 9 ตอน และวินัย 3 ฉบับ

พ.ศ. 2491 เกิดเหตุการณ์พลิกผันทางการเมือง จึงเข้ามา
ยังเมืองไทย โดยเข้ามาอยู่ที่วัดกาญจน
นันทาราม (ไทใหญ่) อำเภอเชียงคำ
จ.พะเยา

พ.ศ. 2492 กลับรัฐฉานแล้วศึกษาต่อที่ประเทศพม่า
ไปอยู่ที่วัดตอยะ เมืองหย่องลิเบน ได้ศึกษา
พระอภิธรรม ณ ที่นี้

พ.ศ. 2493-2496 ไปอยู่เมืองย่างกุ้ง เรียนพระปฎิฐาน
เรียนพระอภิธรรมทั้ง 5 ได้เข้าฝึกปฏิบัติ
ธรรมกับอาจารย์ญาณสำกี 1 เดือน และไป
ปฏิบัติธรรมกับฤาษีอูเหม่น 7 วัน

พ.ศ. 2496 กลับมาจากรัฐฉาน(ไทใหญ่)ไปอยู่เมืองแสน
หวิได้ ทำหน้าที่เป็นครูสอนหนังสือ

พ.ศ. 2498 กลับไปอยู่ที่วัดหินแฮ่ เมืองหนอง ได้รับ
ตำแหน่งเป็นเจ้าของอาวาส ได้สร้างวัดหินแฮ่
จนสำเร็จ

พ.ศ. 2499 ย้ายไปอยู่บ้านนาसान เมืองลายค่า ไปทำ
หน้าที่ครูสอนหนังสือ ได้สร้างวัดนาसान
จนเสร็จ เริ่มปฏิบัติธรรมเข้มข้นขึ้น โดยได้
ไปฝึกอานาปานสติที่ถ้ำเปียงกลาง และ
นำไปฝึกปฏิบัติต่อเนื่องถึง 12 เดือน

พ.ศ.2501 หลวงพ่อปัญญาโกคะ (อดีตพระสังฆราช
ไทใหญ่) แห่งวัดยุมปอง เมืองสุ่ รัฐฉาน
เหนือ เป็นประธานจัดทำพระไตรปิฎก
ฉบับภาษาไทใหญ่ โดยมีเจ้าส่วยแต๊ก
เจ้าฟ้าแห่งเมืองยองห้วย เป็นผู้อุปถัมภ์
หลวงพ่อดีถูกทาบทามให้ไปช่วยงานนี้ โดย
ไปช่วยงานอยู่ ณ วัดจ๊อกมอ เมืองย่างกุ้ง
สำหรับการทำงานเกี่ยวกับพระไตรปิฎก ใน
ครั้งนี้ ได้ทำหน้าที่เป็นผู้ตรวจชำระพระ
สูตร และพระวินัย ในช่วงเวลาดังกล่าวก็ได้
เข้าฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ที่สำนักเปียนปะ
โก เมืองย่างกุ้ง 17 วัน

พ.ศ.2501-2504 ไปรับหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองนาง
ได้ไปฝึกกรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4
ณ สำนักจ๊อกแม ฝึกที่สำนักม้งกุ้ง อีก 7 วัน

และสำนักโฆหมักกำแพงเมืองนาย 7 วัน

พ.ศ. 2505 เกิดเหตุความพลิกผันทางการเมือง ในรัฐ
ฉาน และพม่า จึงลาสิกขาบทมาร่วมงาน
กับขบวนการกู้ชาติไทใหญ่ สมัยหนุ่มศึก
หาญ โดยมีเจ้าน้อยซอหยั่นตะเป็นผู้นำ ได้
แต่งงานกับนางจิ่ง อยู่ด้วยกันได้ 5 ปี นาง
จิ่งถึงแก่กรรม มีบุตรชาย 1 คน

พ.ศ.2506-2508 ช่วยสร้างวัดบ้านซาง เมืองลายคำ
สร้างเจดีย์ 9 องค์ และเพราะได้ถวาย
ฉัตรยอดพระเจดีย์ จึงได้นามว่า “จเรธิ”
นอกจากนี้ช่วงเวลาที่อยู่มืองทา (รัฐฉาน
ใต้) ก็ได้สร้างพระเจดีย์ไว้ที่เมืองทาและที่
บ้านห้วยยาวปางยาง 3 องค์

พ.ศ. 2509 จัดงานบวชลูกแก้ว (สำอาง) 128 องค์
ริเริ่มเครื่องแต่งกายสำอางเป็นแบบ
ฉบับของไทใหญ่เป็นคนแรกของเมือง
ไทใหญ่ เดิมใช้แบบของพม่ามาตลอด

พ.ศ.2510-2539 มาช่วยงานกองทัพกู้ชาติไทใหญ่
ภายใต้การนำของเจ้ากอนเจิง (นายพล
กอนเจิง ชนะศึก)

ช่วยงานกองทัพ อยู่ถึง 29 ปี โดยทำ
หน้าที่ฝ่ายศาสนาเป็นอนุศาสนาจารย์
ประจำกองทัพได้นำสร้างเจดีย์ถึง 14 องค์
ในที่ต่างๆ ทั่วเมืองไทใหญ่

ในช่วงเวลา 29 ปี ได้เดินทางเข้าออกเมืองไทย ตั้งรกราก
อยู่บ้านหลักแตง และบ้านเปียงหลวง อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่
เมื่อมีโอกาสก็เดินทางไปศึกษาและปฏิบัติธรรมในเมืองไทยหลาย
ที่หลายแห่ง ดังต่อไปนี้

1. สำนักจิตตภาวันวิทยาลัย จ.ชลบุรี เป็นเวลา 1 เดือน
เรียนสติปัฏฐาน 4 (พองหนอ ยุบหนอ)
2. สำนักวัดธรรมนิมิต จ.ชลบุรี เป็นเวลา 7 วัน
เรียนสติปัฏฐาน 4
3. สำนักสุญญตาราม จ.กาญจนบุรี 20 วัน
เรียนภาวนา พุทโธ
4. สำนักไทรงาม จ.สุพรรณบุรี 7 วัน เรียนสติ
ปัฏฐาน 4
5. วัดสวนแก้ว อ.บางใหญ่ จ.ปทุมธานี 10 วัน เรียน
สติปัฏฐาน 4 ในช่วงเวลา 29 ปีนี้ ได้ตั้งครอบครัวอยู่ที่

บ้านหลักแตง ต.เปียงหลวง อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่
มีภรรยาชื่อนางเม็ยะทวย

ชาวเมืองต้อ บ้านปางก้าก่อ ตำบลปางยาง รัฐฉาน อยู่ห่างจาก
ชายแดนไทย ตรงบ้านหลักแตง ต.เปียงหลวง ประมาณ 1
กิโลเมตร มีลูกสาว 2 คน ชาย 1 คน ได้แก่ นางคำน้อย นาง
เปาหอม และนายเกียงวัน

ความทุกข์เจียนตายในชีวิตเกิดขึ้น 5 ครั้ง

- 1.อายุ 29 ปี ถูกทหารกระฉินจับตัวไปขัง เตรียมประหาร
แต่หนีรอดมาได้
- 2.ถูกทหารจีนฮ่อ กองทัพนายพลเลาลี จับที่เมืองกว่าว
โหลง แล้วถูกปล่อยตัวในเวลาต่อมา
- 3.เมื่ออายุ 40 ปี เจ้าน้อย (ซอหย่นต๊ะ) ผู้นำกองทัพหนุ่ม
ศึกษาญจับจะประหารชีวิต แต่มีผู้สูงอายุเกิน 60 ปี
จำนวน 40 คนมารับรองค้ำประกันจึงถูกปล่อยตัว
- 4.ถูกจับโดยทหารรัฐบาลพม่า 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ถูก
ตัดสินจำคุก 3 ปี แต่ขังได้ 1 เดือน 18 วัน ก็ปล่อยตัว
ครั้งที่สองถูกจับจำคุก 13 เดือน
- 5.ถูกยิงที่โคนขา 1 ครั้ง

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมครั้งสำคัญ

พ.ศ.2543 เดือนสิงหาคม ตรงกับวันแรม 4 ค่ำ เกิดธรรมสังเวช โดยได้นั่งพิจารณาลูกแมวที่ถูกกัดมาติดันตายต่อหน้า ท่านได้นั่งดูอาการตั้งแต่เริ่มถูกกัด ดิ้นทุรนทุรายด้วยความเจ็บปวดทรมาน อุจจาระ ปัสสาวะเรี่ยราด จนสิ้นลมขาดใจตายไปต่อหน้าต่อตาแล้ว เกิดธรรมสังเวช พิจารณาเข้าไปในตัวตนจนเกิดความกลัวตาย นอนไม่หลับตลอดเวลา 5-6 คืน จนเกิดแรงบันดาลใจขึ้น ในคืนวันแรม 9 ค่ำ เดือน 8 (สิงหาคม) ในเวลาประมาณ 23 นาฬิกา ได้ลุกขึ้น แต่งกายชุดขาวเตรียมสิ่งของนำกลดออกมาเพื่อจะหนีออกไปบวชเป็นฤาษีปฏิบัติธรรม เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งทันก่อนตาย ภรรยาได้ยินเสียงเข้าจึงลุกขึ้นมาสอบถามและร้องให้ห้ามมิให้ออกบวช ท่านก็ได้ชี้แจงให้ทราบความประสงค์และบอกว่า จะขอไปปฏิบัติธรรมอย่างเข้มขันต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือน ภรรยาจึงยินยอม ขณะนั้น ภรรยา อายุ 45 ปี ตัวท่าน อายุ 75 ย่าง 76 ปี เวลาประมาณตีหนึ่งจึงได้ออกเดินเท้าจากบ้านปางก้าก่อ รัฐฉาน ตรงข้ามฝั่งไทย ผ่านด่านพม่า ด่านไทย เข้ามาที่บ้านหลักแต่ง บ้านเปียงหลวงเดินขึ้นไปบนพระธาตุดอยแสง อยู่ทางทิศตะวันตกของบ้านเปียงหลวง ซึ่งเป็นที่ตั้งของสำนักปฏิบัติธรรมที่ท่านได้ร่วมก่อตั้งและเป็นวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานมาเป็นหลายปี โดย

ระยะทางจากบ้านมาถึงสำนักปฏิบัติธรรมนี้ ประมาณ 7 กิโลเมตร ท่านเดินทางถึงยอดดอยพระธาตุแสงขาว เมื่อเวลาประมาณตีสาม เมื่อถึงแล้วก็นั่งลงทำสมาธิภาวนาเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วจึงลืมตาขึ้นมาตั้งจิตอธิษฐานว่า “ตั้งแต่นี้เป็นต้นไปจนถึงวันเพ็ญเดือน 9 (กันยายน) ข้าพเจ้าจะขอบวชเป็นฤาษี ค้นหาธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบที่ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ แล้วนำมาสั่งสอนเวไนยสัตว์ให้รู้และปฏิบัติตาม ข้าพเจ้าจะปฏิบัติ ดังนี้

1. จะรับประทานอาหารเป็นขมนเพียงวันละ 3 ก้อน กับนม 1 แก้ว จนกว่าจะออกพรรษา

2. ถ้าออกพรรษาแล้วยังไม่บรรลุธรรม จะนำข้าวสาร 1 ถัง กับเกลือ 3 กิโล ติดตัวแล้วเดินทางขึ้นเขาเข้าป่าลึกไปสู่ดอยไม้ยมเหมีน หัวห้วยฝักเลน (ห่างจากบ้านเปียงหลวงไปทางทิศตะวันตก) ข้าวสาร 1 กระป๋องนมจะหุงกิน 3 วัน ถ้าหากข้าวสารหมด 1 ถังแล้ว จะปลงสังขารกินเปลือกไม้ ใบไม้ หัวเผือก หัวมัน เป็นอาหารแทนข้าว ประพฤติปฏิบัติธรรมไปจนกว่าจะบรรลุธรรมหรือตายไป

การอธิษฐานดังกล่าวได้ประกาศให้ลูกศิษย์ลูกหาเดิมที่รู้ข่าว และตามขึ้นไปส่งบนเขาประมาณ 14-15 คน ได้ทราบด้วยในวันนั้นเอง บรรดาลูกศิษย์ต่างพากันขนไม้ สังกะสี วัสดุที่พอหา

ได้ขึ้นไปสร้างกุฏิชั่วคราวแบบเร่งด่วนให้ 1 หลัง บนยอดเขาอยู่ทางทิศใต้ของพระธาตุแสงขาว เย็นวันนั้น (แรม 9 ค่ำ เดือน 8 สิงหาคม) ท่านจึงปลงผมแล้วนุ่งผ้าขาวย้อมน้ำฝาด อธิษฐานบวชเป็นฤาษี รักษาศีล 8 ประพฤติธรรมปฏิบัติสมาธิภาวนา วิปัสสนาภาวนา ตามแนวทางที่เคยศึกษาและฝึกปฏิบัติมาจากหลายๆ สำนัก โดยยึดเอาอานาปานสติภาวนาพิจารณาลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ที่การพองยุบของท้อง เอาสติสมาธินำหน้า เอาคำสอนทุกอย่างทุกสำนักที่ได้ ฝึกหัดรำเรียนมา มาพิจารณา ค้นคว้า ปฏิบัติ หาสัจธรรม โดยไม่หลับไม่นอนตลอดเวลา อยู่ในอิริยาบถเพียง 3 คือ นั่ง ยืน เดินจนถึงวันขึ้น 7 ค่ำ เดือน 9 (กันยายน) รวมเวลา 14 วัน

พอถึงวันขึ้น 7 ค่ำ เดือน 9 ท่านเรียกนายตานหลู ซึ่ง เป็นลูกศิษย์และเคยเป็นอาจารย์ช่วยสอนกรรมฐานของท่านมา พบแล้วบอกว่า “วิธีปฏิบัติที่เราได้ตั้งใจปฏิบัติมาหลาย 10 ปี และมาปฏิบัติอย่างจริงจังตลอดระยะเวลา 14 วันนี้ ถ้าเป็นวิธีที่จะทำให้เข้าถึงมรรคผล นิพพานได้จริง เราก็น่าจะจะได้พบเห็นมรรค ผล นิพพาน บ้างแล้ว แต่นี้ยังไม่สามารถทำพระนิพพานให้แจ้งได้ แสดงว่าวิธีปฏิบัติที่เล่าเรียนฝึกหัดมาทั้งหมดนั้น อาจมีอะไรที่ไม่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามประสบความสำเร็จ”

“ตั้งนั้น นับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เราจะทิ้งปริยัติ และรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่เคยทำมาทั้งหมด” จากนั้นจึงกรวดน้ำทิ้งของเก่าที่เคยร่ำเรียนมาให้หมด พร้อมกับเสียใจร้องไห้ออกมา ลูกศิษย์และญาติโยมที่เห็นท่านร้องไห้กรวดน้ำ ก็กล่าวกันว่า “อาชีท่านนี้ เป็นบ้าไปแล้ว” นายตานหลู่จึงถามว่า “ท่านจะเอาอสุภกรรมฐานหรือ” อาชีจึงเรีตตอบว่า “ไม่เอาอสุภกรรมฐาน” “ที่เราต้องการคือ พระนิพพาน เราจะเอาธรรมะที่ทำให้ถึงพระนิพพาน” นายตานหลู่ก็ถามว่า “ธรรมอันใดหรือที่จะทำให้ถึงพระนิพพาน” ท่านจึงว่า “เมื่อสามารถทำได้แล้วค่อยบอก ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ถ้าเราได้พบธรรมแล้ว ก็จะมาแสดงให้พวกเขาทั้งหลายฟัง ถ้ายังไม่พบธรรม เราจะไม่พูดอะไรอีกต่อไป ธรรมที่เราปฏิบัติมาอย่างเข้มข้นตลอด 14 วัน โดยไม่หลับไม่นอน ไม่สามารถทำพระนิพพานให้แจ้งแก่เราได้”

จากนั้นอาชีจึงกลับมาใคร่ครวญในพระสูตรต่างๆ เพื่อหาแนวทางเข้าถึงพุทธธรรม เมื่อทบทวนแล้วจึงเข้าใจว่า ที่เราปฏิบัติมาโดยตลอดหลายสิบปี และตลอดทั้ง 14 วันที่ผ่านมา นี้ เราเอาสติและสมาธิหน้าหน้าจึงไม่สามารถเห็นถึงปรมาัตถ์ธรรม ที่พบเห็นเป็นได้ก็เป็นเพียงอุกหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเท่านั้น มรรคผลนิพพานนั้นไม่มีนิมิต เราจะต้องเอาปัญญาหน้าหน้า เพื่อให้บรรลุถึงพระนิพพานซึ่งเป็นอนิมิตตะ อปนิหิตะ

และสัญญาตะ แล้วปฏิบัติตามอนัตตลักษณะสูตรที่พระองค์ทรง แสดงแก้ปัญหาวิคคีย์

การปฏิบัติในเวลาที่เหลือต่อมา เป็นเวลาอีกประมาณ 62 ชั่วโมง ภาฬงเรณี ได้เอามรรคข้อที่ 1 และข้อที่ 2 นำหน้า คือ เอาปัญญาสัมมาสังกัปปะอันเป็นปรมัตถ์นำหน้า ดำริ คิดค้น เสาะแสวงหาธรรมจนละบัญญัติได้เหลือแต่สภาวะอันเป็นปรมัตถ์ล้วนๆ สติอยู่กับปรมัตถ์ล้วนๆ ณ ปัจจุบันขณะ จึงเป็นสัมมาทิวฐิที่สมบูรณ์ วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นทันที เป็นสังขารูปกขาญาณ (ความสงบรำงับไปจนวางเฉยหยุดความนึกคิดปรุงแต่ง) พ้นจากสมมติบัญญัติเข้าสู่สภาวะที่เป็นปรมัตถ์ล้วนๆ ตัดทิ้งอนิจจะ ทุกขะ เหลือแต่สภาวะที่เป็นอนัตตาธรรม สมดังพุทธดำรัสที่ว่า

“สัพเพ สังขารา อนิจจา, สัพเพ สังขารา ทุกขา, สัพเพ ธัมมาอนัตตา” สังขารคือร่างกาย จิตใจ หรือรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ธรรมทั้งปวงทั้งที่เป็นสังขารและมีสังขารทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ถือเอาเป็นของเราไม่ได้ ตอนที่ความปรุงแต่งเป็นอุเบกขาไปแล้วนั้น หลวงพ่อเล่าอาการให้ฟังว่า “เวลานั้นได้ยินและรู้สึกแต่เสียงหัวใจที่เต้นดังต๊อกๆ ๆ เป็นจังหวัดซ่าๆ ไม่มี ความนึกคิดปรุงแต่ง (สังขาร) หรือเวทนาใดๆ ปรากฏเหลืออยู่

แต่ผู้รู้อันบริสุทธิ์กับสภาวะเด่นตอดของหัวใจที่กำลังดำเนินไปเท่านั้น เมื่อจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับสภาวะอันเป็นปรมาตม์ อนัตตาธรรมนี้ไปไม่นาน

ณ เวลา 21.00 น. ตรงกับเดือน 9 ขึ้น 9 ค่ำ ปราภฏ
อาการดุจดั่งฟ้าฟ้าซ้อต ตั้งแต่หัวจรดเท้าบังเกิดขึ้น โดยเกิด
และดับลงไปในช่วงพริบตาเดียว หลังจากนั้นแล้ว ทรพัสสิ
ศฤงคาร สมบัติพิศฐาน ลูก ภรรยา ญาติ บริวาร ทุกสิ่งทุก
ประการก็ขาดสะบั้น ความเป็นฉันท์พลันหายตายขาดไปจาก
กมลสันดาน บังเกิดความสุขเย็นดุจการปลดแอก วางของหนัก
พักผ่อนเพราะถึงบ้านที่แท้จริงแล้ว สิ้นสุดการเดินทางแล้ว
หลังจากเสวยความสุขสงบเย็นเช่นนั้นอยู่เป็นเวลาพอสมควร
จิตยินดียินร้ายอย่างละเอียดอ่อน ในสัมผัสต่างๆ กลับปราภฏ
ผุดขึ้นมา ทำให้รู้ว่ายังไม่ถึงความหมดจด ท่านจึงเจริญสมา
สังกับปะ และเข้าถึงสัมมาทิฐิอันสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง อาการ
ครั้งที่สองเกิดขึ้น เมื่อเวลา 05.00 น. โดยได้ยินเสียงคล้ายรถ
แล้วเกิดอาการไฟร้อนที่ท้องแล้ว ปะทุร้อนไปทั่วทั้งตัวแล้วก็
หายไปอย่างรวดเร็ว เกิดความสงบเย็นขึ้นมา

จากครั้งที่สอง มาเป็นเวลาพอสมควรจึงได้บำเพ็ญต่อ มี
อาการอย่างนี้เกิดขึ้นมาอีกหนึ่งครั้ง จึงเกิดความคิดว่า จาก
ปัญญาความรู้ที่ได้มา ฉันจะขึ้นธรรมมาสน์แสดงธรรมโปรดผู้คน

ให้ได้รู้ธรรม (มานะ) เกิดขึ้น โอ้... ความคิดอย่างนี้ยังมีอยู่หนอ ท่านจึงทำความพิจารณาด้วยสัมมาสังกัปปะต่อไปอีก ต่อจากนั้นมาอีก 4 วัน คือวันแรม 14 ค่ำ เดือน 9 เวลา 05.00 น. มีอาการดุจมีของแหลมทิ่มแทงตรงหัวใจ เจ็บแปลบชั่วพริบตาเดียวชานไปทั้งตัวแล้วก็ดับไป หลังจากนั้นท่านก็ได้รู้ประจักษ์ชัดโดยสมบูรณ์ในคำสอนของพระพุทธบิดา ท่านได้รับผลอันพระองค์ทรงตรัสไว้โดยสมบูรณ์ จนเปล่งวาจาออกมาว่า “ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้น่าอัศจรรย์จริงๆ หนอ พระปัญญาธิคุณ พระกรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่างเลิศล้ำยิ่ง พระเมตตามอันเอกของพระองค์ที่ทรงสั่งสอนแจ่มแจ้งธรรม ซึ่งเข้าพระองค์ได้ทำให้แจ้งประจักษ์แก่ใจตนเองแล้ว”

พิสุจน์ธรรม

เรื่องพิสุจน์ความเข้าถึงสัจธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงแนะนำไว้มีอยู่ คือผลสมาบัติและนิโรธสมาบัติ ผลสมาบัติการเสวยผลของผู้ทำกิจเสร็จสิ้นแล้วท่านจึงพิสุจน์ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้และก็เป็นไปแจ่มแจ้งประจักษ์จริงตามนั้น หลวงพ่อบอกว่าครั้งแรกจะทำยากหน่อยเพราะไม่ชำนาญ แต่เมื่อรู้ทางแล้ว เขาก็เป็นไปเองโดยธรรมชาติ ทุกครั้งหรือ

แม้กระทั่งหากไม่มีกิจเกี่ยวข้องใดๆ กับโลก ภาวะนั้นก็บังเกิดขึ้นเองเป็นปกติวิสัย

ภาวะที่เกิดขึ้นจริง และหลวงพ่อดีได้แสดงเป็นธรรมะให้ลูกศิษย์ ฟังเพื่อให้รู้ว่า ผู้เอาปัญญามรรค คือ สัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐินำหน้า แทนการเอาสติและสมาธิ นำหน้าได้ชื่อว่าเป็นลูกศิษย์ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพุทธบิดา คือปฏิบัติธรรมตามลำดับที่ถูกต้อง โดยเอาปัญ्यानำหน้า ให้ปัญญาอบรม ศีลมรรค และสมาธิมรรค ให้ศีลและสมาธิเป็นกองหนุนคอยค้ำจุนปัญญาสัมมาสังกัปปะ คั่นคว่ำเสาะแสวงหาจนพบต้นเหตุแห่งทุกข์ คือ อตตอ อันอวิชชาหรือโมหะครอบงำไว้ เมื่อเห็นอัตตาชัดด้วยอำนาจสัมมาสังกัปปะ สติก็จับอัตตาตัวจริงได้ ณ ปัจจุบันขณะเป็นสัมมาทิฐิ อนุโลมญาณก็จะปรากฏขึ้นมาทำหน้าที่ รั้งจับตัวอัตตานั้นส่งให้มรรคญาณประหาร ความเป็นตัวเป็นตนก็ขาดสะบั้นลง เกิดผลขึ้นรองรับในชั่วพริบตาเดียวกันนั่นเอง คือ นิพพาน ธาตุอมตะธาตุ ที่สุดแห่งการเวียนว่าย ไม่เกิด ไม่ตายอีกต่อไป เมื่อสังขารยังไม่ดับทำลายก็ได้เสวยสุขอยู่กับ สอุปาทิเสสนิพพาน มีอุเบกขาญาณและพละสมาบัติให้เสวยอยู่เป็นนิจ โดยธรรมชาติเป็นปกติวิสัยของอเสชบุคคล トラบจนเมื่อสังขารร่างกายอันนี้หมดอายุขัย ตั้งอยู่ต่อไปไม่ได้ ก็จักถึง

วาระแห่งการดับสูญ สุธรรมธาตุอันเรียกว่าอนุปาติเสสะ นิพพาน หมตงาน หมตกิจ โดยสิ้นเชิงและบริบูรณ์ ปราภฏการณังดังที่กล่าวนี้ท่านอาจสามารถพิสูจน์ความจริงได้ ทุกเมื่อ เมื่อท่านได้ไปพบปะกับหลวงพ่อดีแล้วลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ตามคำแนะนำของหลวงพ่อ ผู้มีปัญญาที่ อุตตามานะเบาบางและมีความตั้งใจจริงที่จะทำพระนิพพาน ให้แจ้งในปัจจุบันชาตินี้

เมื่อธรรมทุกอย่างประจักษ์ชัดแก่ตนสิ้นหมดแล้ว หลวงพ่อดีก็มาพิจารณาว่าเครื่องครองถาสนีนี้มีอาจแบกรับน้ำหนักอัน ยิ่งใหญ่นี้ได้ หากไม่เปลี่ยนสู่เพศอันอุดมแล้วยากที่จะรักษารูป ษันธน์นี้ไว้ได้ จึงได้ไปพบกับพระครูธีรภิรกิจโกศล เจ้าคณะตำบล เมืองแหง เจ้าอาวาสวัดห้วยไคร้ ต.เปียงหลวง อ.เวียงแหง เล่า เรื่องราวต่างๆ ให้ท่านฟัง ท่านเจ้าคณะตำบลซึ่งก็เป็นผู้ประพฤติ ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัญญาอันสืออยู่เป็นประจำ ได้ทราบก็ พลอยกราบอนุโมทนายินดีแล้ว จึงประสานนิมนต์หลวงพ่ออายุ 82 ปี พรรษา 62 อ้าเภอเชียงดาว พร้อมหมู่สงฆ์อีก 4 รูป มาทำ การบอกสมมติให้ถูกต้องตามแบบธรรมเนียมของคณะสงฆ์ รับรองหลวงพ่อเป็นพระสงฆ์องค์หนึ่งของเมืองไทย ที่วัดเจ้า คณะอ้าเภอเวียงแหง

เผยแผ่ธรรมและสร้างสำนักวิปัสสนาภาวนา

จากนั้นหลวงพ่อดีจาริกไปโปรดญาติโยมที่บ้านหมอกจำม อ.แม่สาย จ.เชียงใหม่ 7 เดือน ไปช่วยงานเขียนธรรมที่วัดป่าเป้า อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ประมาณ 1 เดือน ไปโปรดที่วัดเมืองนะ ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว ระยะเวลาหนึ่งก็กลับมาพำนักอยู่กับท่านเจ้าคณะตำบลเวียงแหง ที่วัดห้วยไคร้ จนกระทั่งมีคณะปลัดอำเภอหลายอำเภอและท่านนายอำเภอเวียงแหง ได้มาพบปะ สนทนาธรรมกับท่านจนเกิดศรัทธา จึงนิมนต์ท่านอยู่จำพรรษาที่พระธาตุเวียงแหง อยู่บนเนินกลางหมู่บ้านเวียงแหงไม่ไกลจากที่ว่าการอำเภอเวียงแหงมากนัก หลักจากนั้นมีโยมจากอำเภอฝาง ชื่อ วีระ สุริวงศ์ ได้มากราบสนทนาธรรมกับหลวงพ่อดีแล้วเรียบเรียงเรื่องที่สนทนาทำเป็นหนังสือแจกไปในที่ต่างๆ จนมีนายแพทย์ทิพย์กับภรรยาเกิดศรัทธานิมนต์หลวงพ่อดีไปแสดงธรรม โปรดญาติโยมในตัวเมืองเชียงใหม่อยู่เป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ จนเกิดดำริกันว่าจะทำอย่างไรให้หลวงพ่อดีออกไปจำพรรษาอยู่ในเมือง เพื่อให้ญาติโยมได้มาฟังธรรมสะดวกกว่าการเดินทางไปหาหลวงพ่อดีที่ อ.เวียงแหง ปรึกษาลองพ่อดีแล้วหลวงพ่อดีบอกว่าเรื่องนี้ต้องพูดกับท่านนายอำเภอเวียงแหง เพราะหลวงพ่อดีรับคำนิมนต์ของท่านไว้ก่อนแล้ว คณะญาติโยมจึงไปเรียนขอร้องท่านนายอำเภอฯ

ด้วยเล็งเห็นประโยชน์เพื่อชนหมู่มาก ท่านนายอำเภอฯ จึงกรุณาถอนนิมนต์ คณะญาติโยมจึงได้นิมนต์ท่านมาจำพรรษา อยู่ที่วัดร้างชื่อพระธาตุห้วยบอนเก่า เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2545 พระธาตุห้วยบอนเก่า และบ้านห้วยบอน ตั้งอยู่ที่ หมู่ 13 ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ อยู่ห่างจากตัวอำเภอฝางไปทาง ตะวันตกประมาณ 4 กม.

ต่อมาก่อนเข้าพรรษาปี 2549 หลวงพ่อดีมาสร้างสำนัก วิปัสสนาอนัตตารามขึ้นอีกแห่งที่บ้าน เจียจันท์ ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว เนื่องจากในบริเวณนี้มีคนท้องถิ่นที่เป็นชาวไทยใหญ่ จำนวนมาก และมีสถานที่เป็นถ้ำเหมาะสำหรับใช้เป็นสถานที่ในการปฏิบัติธรรม พร้อมกันนี้หลวงพ่อดีเองก็มีวัตถุประสงค์เพื่อโปรดญาติโยมชาวไทยใหญ่ในบริเวณนี้ด้วย

หลวงพ่อดี วิจิตตัมมะ เป็นนักคิดนักเขียนมีความรู้ ทางพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมมากจนได้รับนามว่า “จเร” คำว่า จเรในภาษาไทยใหญ่ ก็คือผู้ทรงความรู้ หรือเป็นบัณฑิต นั้นเอง ก่อนหน้านี้หลวงพ่อดีได้เขียนหนังสือไว้มากมาย และมี นามปากกาหลายชื่อ เช่น จายสามแหลม จเรสามมอง จเรลั่น ผีก จเรกอนเฮื่อง หลาวเมือง จเรสานคัต แขวลั่นเถื่อน เพอเถื่อน ตาแหลวเมือง ขวานวโร กำจักจำ อ้ายเฒ่าปากปี เขียวคำ เจ้ามหอ

ตั้งแต่หลวงพ่อดีออกมาจากป่าแล้ว ก็ได้เปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานทั้ง 2 แห่ง คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานพระธาตุห้วยบอนเก่า สำนักวิปัสสนาภาวนาอนัตตาราม และเดินทางไปเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามสถานที่ต่างๆ มาโดยตลอด และได้เขียนหนังสือจากประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา คือหนังสือ “รีดนมจากเขาวัว” ในปี 2545 “โพธิปักขิยธรรม 37” (ภาษาไทยใหญ่) และหนังสือ “ทางเดินสู่พระนิพพาน” (สองภาษา) ในปี 2550

หันจื่อใจ	เห็นถูกต้อง
วันจื่อใจ	คิดถูกต้อง
เฮ็ดจื่อใจ	ทำถูกต้อง
ไล่จื่อใจ	ได้ถูกต้อง
เป่นจื่อใจ	เป่นถูกต้อง

ต่างลาดต่างเฮ็ดก็เป่นอันจื่อใจมัด
คำพูดและพฤติกรรมถูกต้อง

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ 1

และทรงสอนอะไร

สิ่งสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและเป็นสาระแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ “อริยสัจ 4” แปลว่า “ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ” อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งแปลเป็นไทยว่า ความทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีทำให้เหตุทุกข์ดับ พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วจึงนำมาสั่งสอนให้แก่มวลมนุษย์ทั้งหลาย ให้ได้รู้วิธีการดับเหตุทุกข์แล้วเสวยบรมสุข

หลวงพ่อดี ได้นำมาทำให้ง่าย และนำมาสอนว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนมีเหตุกับผล 2 อย่างเท่านั้นเอง อริยสัจ 4 ก็คือ ธรรมสองชั่วหรือธรรมสองคู่ที่มีอยู่ในรูปนาม ได้แก่ ผลทุกข์กับเหตุทุกข์คู่หนึ่ง และผลสุขกับเหตุสุขคู่หนึ่ง ความจริง 4 ประการนี้เป็นปรมัตถ์ การที่จะเข้าถึงได้ก็ต้องเจริญปัญญาปรมัตถ์ หรือวิปัสสนาภาวนา

นิทานสำคัญ 3 เรื่อง

ประกอบการศึกษาในการปฏิบัติธรรมที่ได้ผล

หลวงพ่อดี ได้ลงมือปฏิบัติธรรมอย่างพากเพียรและจริงจังตามสำนักครูบาอาจารย์ต่างๆ ทั้งในพม่าและไทยมากกว่า 40 ปี แต่ไม่สามารถปฏิบัติให้ถึงที่สุดได้ ในท้ายที่สุดแล้วหลวงพ่อดีได้สรุปวิธีการปฏิบัติธรรมให้เข้าใจอย่างง่ายๆ เปรียบเหมือนนิทาน 3 เรื่อง แล้วนำมาสั่งสอนศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย เพื่อประกอบการศึกษาให้เข้าใจในการปฏิบัติธรรมว่าตนกำลังเดินอยู่บนหนทางใดกันแน่

1. การรีดนมจากเขาวัว

“ความเพียรทั้งหมด
ที่เขาทุ่มเทลงไป
ในการรีดเอานม
จากเขาวัว ถึงจะเป็น
ความเพียรที่เยี่ยมยอด
สักแค่ไหนก็จะเป็น
ความเพียรที่สูญเปล่า”

เรื่องมีอยู่ว่า มีชายผู้หนึ่งเลี้ยง
แม่วัวที่กำลังให้นม เขารู้ชัด
ว่าแม่วัวตัวนี้มีน้ำนมแน่นอน
เพราะกำลังคลอดลูกใหม่ๆ แต่
การรีดเอาน้ำมนั้น เขากลับไป
ทำความเพียรรีดเอาตรงเขาของ
วัว เพราะความไม่รู้ หรือสำคัญ
ผิดด้วย ความเห็นที่ผิดๆ (อวิชชา
มิจฉาทิฐิ)

ของตนเอง นมวัวจะไปออกที่เขาวัวได้อย่างไร เพราะมันผิดธรรมชาติ หากชายผู้นั้นยังถือดี ไม่เปลี่ยนความเห็นของตนให้เป็นความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ความเพียรทั้งหมดที่เขาทุ่มเทลงไปในการรีดเอานมจากเขาวัว ถึงจะเป็นความเพียรที่เยี่ยมยอดสักแค่ไหน ก็จะเป็นความเพียรที่สูญเปล่า เวลาชีวิตที่ใช้ไปทั้งหมดก็จักสูญเปล่าไปด้วย เพราะเขาไปทำความเพียรไม่ถูกที่อุปมัยก็ดุจดังผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่รู้จักใช้ปัญญาแยกแยะค้นหา เหตุและผล ยึดบุคคล ยึดตำรา ยึดแนวสาย จึงมีดมัวสำคัญผิดจนวันตาย ดุจดังชายรีดนมจากเขาวัว ตัวอย่างจริงในการปฏิบัติก็ดังเช่น ผู้ที่ภาวนาที่ทำสมณะภาวนาเพื่อดับทุกข์เฝ้ากำหนดบริกรรมตามองค์ภาวนา ฟังกสิณ กำหนดความรู้สึกรู้สีกด้วยการบริกรรม อันเป็นบัญญัติเป็นอัตตา สู้อยู่ที่ผลทุกข์อันดุจเขาวัว ไม่ค้นหาเหตุทุกข์อันดุจนมวัว เขาจึงไม่พบ ไม่ได้ดื่มนมวัว ถ้าฉลาดใช้ปัญญาพิจารณาที่ตัวผลทุกข์แล้ว สาวไปหาเหตุให้พบ ดับเหตุ นั้นเสียก็จักถึงสุขแล การปฏิบัติสมณะเปรียบเหมือนกับการรีดนมที่เขาวัว จึงเรียกว่าเป็นการปฏิบัติโดยใช้บัญญัติหาบัญญัติ แต่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเปรียบเหมือนกับการรีดนมจากเต้านมวัว ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้ปรมัตถ์หาปรมัตถ์เพราะ

อันที่จริงแล้ว พระนิพพานเป็นเรื่องปรมาตม์จึงต้องใช้ปรมาตม์หา
ปรมาตม์นั่นเอง

2. เรื่องสุนัขกับค้อน

หลวงพ่อดีอุปมาการปฏิบัติ
ธรรมที่ไม่ตรงกับตัวเหตุหรือต้นเหตุ
ว่า เหมือนสุนัขที่เมื่อถูกค้อนขว้าง
กระทบตัว เกิดความเจ็บปวด สุนัขตัว
นั้นจะกระโจนกัดค้อนที่กระทบตัว
ด้วยความโกรธแค้นที่ทำให้เจ็บ
มันจะกัดพืดค้อนอันนั้นจนสะใจ
หายเจ็บ แล้วจึงจะปล่อยค้อนนั้นไป

“เมื่อถูกค้อนขว้าง
กระทบตน
เพราะสำคัญผิดว่า
ค้อนคือต้นเหตุ
ทำให้มันเจ็บ อุปมัย
ก็ดูผู้ปฏิบัติที่ไป
กำหนดเอาผลว่าเป็นเหตุ”

เป็นอย่างนี้อยู่เสมอเมื่อถูกค้อนขว้าง กระทบตนเพราะสำคัญผิด
ว่าค้อนคือต้นเหตุทำให้มันเจ็บ อุปมัยก็ดูผู้ปฏิบัติที่ไปกำหนด
เอาผลว่าเป็นเหตุ เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนด
ความรู้สึก(เวทนา)ต่างๆ กำหนดกิริยาอาการท่าทางต่างๆ โดยไม่
มีความแยบคาย ไม่พิจารณาให้ลึกลงไปจากรูปบัญญัติเหล่านั้น
ให้ถึงรูปปรมาตม์ คือสภาวะหรือความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใน และ
ความจริงที่สำคัญที่สุดและเป็นเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ
ธรรม คือ ใครเป็นผู้หายใจเข้าออก ใครเป็นผู้รับความรู้สึกต่างๆ
ใครในที่นี้หมายถึงอตตาคือความเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง อตตาคือ

นิทานเรื่องนี้จึงหมายถึงผู้ที่ขี้ขางค้อนมากกระทบตัวสุนัข ซึ่งเป็นต้นเหตุที่แท้จริง การปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้จึงเป็นการต่อสู้ที่ผลโดยขาดการพิจารณาหาต้นเหตุ

3.ราชสีห์กับธนูและนายพราน

“เมื่อถูกลูกศรยิง	ธรรมดาของราชสีห์นั้น
มาต้องกาย ราชสีห์ตัวนั้น	ลูกลูกศรยิงมาต้องกายราชสีห์ตัวนั้น
จะไม่สนใจลูกศร	จะไม่สนใจลูกศรหรือความเจ็บปวด
หรือความเจ็บปวด	ที่เกิดกับกาย แต่มันจะกวาดสายตา
ที่เกิดกับกาย	มองหาผู้ยิงศรมาถูกตัวคือนายพราน
แต่มันจะกวาดสายตา	ผู้ยิงศรมาต้องกายทำให้มันเจ็บ เมื่อ
มองหาผู้ยิงศรมาถูกตัว”	เห็นแล้ว มันจะกระโจนเข้าไปใส่หรือไล่
	กวาดให้ทันเพื่อตะครุบและฆ่า
	นายพรานผู้นั้นเสียให้ตาย

เมื่อนายพรานตายแล้ว ก็จะไม่มีการยิงศรมาถูกตัวให้ต้องเจ็บอีก อุปมาราชสีห์คือจิต ศรที่มาต้องกายคือผัสสะต่างๆ ความเจ็บจากคมศรคือ เวทนา หรือความทุกข์ ความสุข ความยินดียินร้ายทั้งหลาย อันทำให้เกิดตัณหา ความทะยานอยาก หากปล่อยวางไม่ได้ นายพรานคืออัตตา ตามที่สอดส่ายหาและกระโจนไล่ล่าคือสัมมาสังกัปปะ สัมมาสติ คือความจรรู้อยู่กับปัจจุบันเป็นแรงหนุน (ไม่ลืมหา) อุเบกขา ที่สมบูรณ์

(สังขารุเบกขาญาณ) จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องว่าอรรถาความยึดถือเป็นตัวตนคือต้นเหตุ มีกิเลสทั้งหลายเป็นลูกหลานคอยช่วย การตะครุบจับตัวนายพรานได้ (อนุโลมญาณ) คือกรงเล็บราชสีห์ที่ส่งตัวนายพรานสู่ปากและฟันของราชสีห์ ปากและฟันของราชสีห์ที่ขบกัดจนนายพรานตายคือมรรค ความสงบเย็นเป็นปกติสุขเพราะปลอดจากลูกศร คือ ผลความสงบเย็นหมดสิ้นจากตัวตนและกิเลสตัณหาทั้งปวงคือนิพพาน

ทางเดินของสัตว์โลก

พระบาลีว่า **กัมมณา วัตตติ โลโก** สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมายความว่าผู้ใดสร้างเหตุใดก็จะได้รับผลแห่งเหตุ นั้นเป็นแน่แท้ คำว่าสัตว์โลกนั้นรวมไปหมดตั้งแต่พรหมลงมาถึง เทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก สัตว์โลกทุกตัวตนจึงเดินย่ำอยู่บนทางเดิน 5 สายนี้ ตามเหตุปัจจัยที่ตนก่อ

- 1.เจริญวิปัสสนาภาวนากล่าวคือ ปัญญาสัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะเป็นเหตุ ผลคือพระนิพพาน (พ้นโลก)
- 2.เจริญสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิที่เป็นเหตุ แห่งการได้รูปาวจรกุศล ผลคือเกิดเป็นอรุปรหม (วถวนอยู่ในโลก)
- 3.เจริญสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิที่เป็นเหตุ แห่งการได้รูปาวจรกุศล ผลคือเกิดเป็นรูปปรหม (วถวนอยู่ในโลก)
- 4.ประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นเหตุ ผลคือ เกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา (วถวนอยู่ในโลก)

5.ประกอบด้วยมิจฉาทิฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวายามะ
มิจฉาสติ เป็นเหตุ ผลคือเกิดในอบายภูมิ 4 ได้แก่ นรก เปรต
อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน (วกวนอยู่ในโลก)

อริยสัจ 4

คือหลักแห่งการใช้ปัญญาหน้า

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสอนทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์นั้น เมื่อสรุปแล้วมีเหตุกับผล 2 อย่างเท่านั้นเอง คือผลทุกข์กับเหตุทุกข์คู่หนึ่งและผลสุขกับเหตุสุขอีกคู่หนึ่ง (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

ผลทุกข์ ได้แก่ ความได้มาเกิดมีชั้น 5 – 4 หรือ 1 ชั้น

เหตุทุกข์ ได้แก่ ความเห็นผิดคือ เห็นเป็นอัตตาตัวตน (มิจฉาทิฐิ)

ผลสุข ได้แก่ ความดับกิเลส นิโรธ หรือนิพพาน

เหตุสุข ได้แก่ ความเห็นถูกต้อง คือเห็นเป็นอนัตตา (สัมมาทิฐิ) กระบวนการค้นหาอนัตตา เรียกว่า “มรรค”

เอาเหตุสุขไปต่อสู้อกับเหตุทุกข์ (มรรคต่อสู้อกับสมุทัย) ถ้าเหตุทุกข์ดับผลทุกข์ก็ดับ (เมื่อสมุทัยดับทุกข์ก็ดับ) สิ่งที่เหลือคือผลสุขกับเหตุสุข แต่เมื่อการปฏิบัติให้ผลสูงสุดเป็นพระอรหันต์แล้ว คงเหลือแต่สุขล้วนๆ

“สัพเพ ธัมมา อนัตตา”

สรรพสิ่งเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้”

อัตตา คือความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) ว่าเป็นตัวตน เป็นกู เป็นเราเป็นของกู อนัตตา คือความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) คือเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เพราะธรรมชาติทั้งหลายในกายใจ นั้นสั่งบังคับบัญชาอะไรไม่ได้ ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า **“สัพเพ ธัมมา อนัตตา”** กระบวนการต่อสู้ที่เหตุทุกข์หรือเอา อัตตาออกกับกระบวนการค้นหาอนัตตานั้นเป็นอันเดียวกัน อัตตาความเป็นตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง แต่อนัตตาความไม่ใช่ตัวตน นั้นมีอยู่จริง ค้นหาได้ทุกแห่งพิสูจน์ได้ทุกเมื่อ

การปฏิบัติธรรม “วิปัสสนาภาวนา” วิปัสสนาคือเห็น หรือดู ภาวนา คือเจริญหรือการพิจารณาจนกว่าจะเห็นความจริง คืออนัตตา ฉะนั้นจึงเรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” วิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการแก้ทุกข์ ซึ่งต้องแก้ที่เหตุทุกข์คืออัตตา โดยการ ค้นหาให้พบอนัตตา เมื่อพบอนัตตา อัตตาก็ดับ

จงค้นหาสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ที่มีอยู่ในกายใจของเรา เมื่อค้นพบก็เรียกว่า “เห็นอนัตตา” เมื่อเห็นอนัตตาก็เห็นธรรม” อนัตตานั้นเป็นสะพานหรือทางเดินพาข้ามไปสู่นิพพานอันเป็น

บรมสุขค้นพบอนัตตา เดินไปบนถนนหรือเส้นทางอนัตตาก็จะไปถึงนิพพานคือที่ๆ เหตุทุกข์ คืออัตตาและมานะ พร้อมทั้งกิเลส ตัณหาทั้งปวงดับเย็นนั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการพิจารณาลมหายใจ (อานาปานสติภาวนา) ถ้าเราเฝ้าดูลมหายใจจนเห็นชัดแล้ว (การเฝ้าดูเป็นหน้าที่ของสัมมาทิฐิ) เพิ่มการพิจารณาลมหายใจว่าเป็นอนัตตา (การพิจารณาเป็นหน้าที่ของสัมมาสังกัปปะ) เมื่อทำอย่างนี้แล้วเราจะพบความจริง 3 อย่าง คือ

อนิจจัง = ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่เสมอ

ทุกขัง = ความทนอยู่ไม่ได้ (เป็นทุกข์)

อนัตตา = ความไม่ใช่ตัวตน หรือความบังคับบัญชาไม่ได้

อันเป็นยอดแห่งธรรม และเป็นที่รวมของคำสอนทั้งหมดของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แบบฝึกหัด

เพื่อให้เห็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จงนั่งลงบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรงคอศีรษะ ตั้งตรงทอดสายตาดำลงข้างหน้า หลับตา ปิดตาเนื้อ เปิดตาใจ คือ ตาปัญญาสัมมาทิฐิ (ดู เห็น) และตาปัญญาสัมมาสังกัปปะ (พิจารณา) ฝ้าคลุมหายไป เมื่อเห็นชัดแล้ว จงพิจารณา

1. ลมหายใจเข้าเกิดขึ้น หายใจเข้าสุดแล้ว ลมหายใจเข้าก็ดับไปเปลี่ยนเป็นลมหายใจออก

ลมหายใจออกเกิดขึ้น หายใจออกสุดแล้ว ลมหายใจออกก็ดับไปเปลี่ยนเป็นลมหายใจเข้า

เข้า เกิด-ดับ ออก เกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงไปมาอยู่ตลอดเวลา ภาวะของลมหายใจเป็นอย่างนี้จริงหรือไม่ ถ้าเห็นจริงเรียกว่า “เห็นอนิจจัง”

2. ลองเอาความเห็นว่าเป็นกุ(อัตตา) สั่งลมหายใจ หายใจเข้าหรือออกจนสุดแล้ว บังคับให้หยุดหรือกลับลมหายใจไว้ บังคับไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ขณะเดียวกันให้ใช้ปัญญาพิจารณา (สัมมาสังกัปปะ) ตามไปด้วย ลองสังเกตดูให้ดีทุกระยะดูว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจบ้าง ท่านจะเห็นหรือรู้จัก “ทุกขัง” คือความทุกข์ทนอยู่ไม่ได้

ซึ่งจะเกิดขึ้นที่กาย (รูป) ก่อน เป็นความอึดอัดในอกกลั่นลมหายใจต่อไปอีกท่านก็จะได้เห็น (รู้) ว่าความทุกข์ที่แท้จริงนั้นมันไปเกิดขึ้นที่จิตใจ (นาม เวทนา) เป็นความกระสับกระส่าย ชัดเคือง หงุดหงิด งุ่นง่าน ไม่อยากได้ความทุกข์นี้ อยากจะให้ความทุกข์นี้หายไป อยากหายใจออกตามธรรมดา ผู้ที่เห็นความทุกข์ที่กายและที่ใจ เรียงลึกเข้าไปตามลำดับนี้ คือตาปัญญา (สัมมาทิฐิ) (นาม ปัญญา) ผู้ที่ชี้ให้เห็นความจริงเหล่านี้ คือ ตาปัญญา (สัมมาสังกัปปะ) ตัวจิตที่เฝ้าสังเกตพิจารณาอยู่กับสภาวะธรรมนั่นเอง ทั้งหมดนี้คือกระบวนการที่ทำให้เห็นทุกข์เห็นความจริงในอริยสัจ 4 ข้อที่ 1

3. เมื่อทุกข์ที่เป็นผลจากการเอาดู (อตตตา) ไปบังคับธาตุลม คือลมหายใจที่เข้าออกตามธรรมชาติ มันแรงมากขึ้นๆ จนถึงจุดสุดขีด สุดที่จิตใจจะทนได้แล้วจนปล่อยคำสั่งปล่อยให้หายใจตามปกติ จงใช้ตาปัญญา (สัมมาสังกัปปะ) พิจารณาดูให้ดี ท่านจะเห็น(รู้) ความจริง อันสำคัญยิ่ง 2 อย่างขึ้นมาพร้อมกัน คือ สมุทัย และมรรค

3.1 เห็นอตตตา คือ จิตโง่ ที่ไปพยายามบังคับลมหายใจ

3.2 เห็นอนัตตตา คือ ปัญญา เห็นว่าลมหายใจ บังคับไม่ได้

3.3 เห็นนิโรธะ ความเป็นปกติสุข เมื่อไม่มีกู (อตัตา) ไป
บังคับลมหายใจ จงหมั่นทำแบบฝึกหัดนี้ แล้วน้อม
สู่การปฏิบัติจริง นี่คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ปัญญา ศีล สมาธิ

คำสอนของพระพุทธเจ้าหากไม่ศึกษาโดยแยกคายอาจ ทำให้หลงทางกับหัวเป็นหาง เอาหน้าเป็นหลังในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานที่สงบเย็น เพราะการแปลความหมาย และการหยิบยกเอาข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มาใช้โดยไม่ถูกตามความหมายในเชิงปฏิบัติ ความบรรลุดุธรรมความได้เข้าถึงมรรคผล นิพพาน อันเป็นของง่ายก็กลายเป็นของยากไปด้วยเหตุนี้

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นคำสอนที่อรรถกถาจารย์และครูอาจารย์ทางพุทธศาสนาในยุค 3-4 ร้อยปี ย้อนหลังไปจากปัจจุบันนี้ ได้นำมาเน้นย้ำเผยแพร่กันอย่างมากมาย โดยการไปตีความในสติปัฏฐานสูตรและโอวาทปาติโมกข์และนำมาสอนว่าเป็นวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงมรรค ผล นิพพานจนทำให้ผู้คนมีความเห็นว่าเอาสตินำหน้า แล้วสมาธิปัญญาจึงจะเกิดขึ้นมาตามลำดับ ศีลต้องบริสุทธ์ก่อนแล้ว สมาธิและปัญญาจึงจะบริสุทธ์ เมื่อทั้ง 3 อย่างนี้บริสุทธ์แล้ว จึงจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้

โอวาทปาติโมกข์ เป็นสรุปหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังมีใช้วิธีปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคผลนิพพาน การตีความและใช้ข้อ

ธรรมผิดที่มีผลเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายต่อพระพุทธศาสนา ในช่วงกึ่งพุทธกาล คือทำให้จำนวนพระอริยเจ้าและพระอรหันต์ลดน้อยลงอย่างมาก จิตใจผู้คนก็เสื่อมถอยลงจากการปฏิบัติมาเหลือแค่การเป็นชาวพุทธตามประเพณีพิธีกรรมต่างๆ อันไม่ใช่พุทธก็แทรกซึมเข้ามาครอบครองใจชาวพุทธในไทย พม่า ลาว เขมร และที่อื่นๆ จนเห็นผิดเป็นชอบตามกันไปหมด

การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ (เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง) นี้คือสรุปลำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายทุกพระองค์ที่อุบัติขึ้นมาสอนชาวโลก พระพุทธองค์ตรัสโอวาทปาติโมกข์ให้เป็นวิธีปฏิบัติตนในการเผยแผ่พระศาสนาเท่านั้น เรียกว่าเป็นวินวินัย มิใช่วิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพาน เพราะพระองค์ตรัสให้แก่พระอรหันต์ล้วนที่จะไปประกาศพระศาสนา และหลังการตรัสก็ไม่ปรากฏว่ามีใครบรรลุธรรม แต่คำสอนอันเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ชัดเจนในทุกพระสูตร หรือแม้แต่ที่ปรากฏแทรกในพระวินัยว่า “อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञังคิโก มัคโค” มรรคมืองค์ 8 นี้แหละ คือทางเดินอันเอกยิ่งกว่าทางใดๆ ไปสู่มรรคผลนิพพานความสงบเย็นอันพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายทุกพระองค์ได้เดินนำไป

แล้ว และยังทรงประกาศซ้ำเมื่อใกล้จะปรินิพพานอีกว่า “**สัมมาวิหะเรยุง อะสุญโญ โลโก อะระหันเตหิ**” “ตราบใดที่ยังมีผู้ปฏิบัติตามสัมมาทั้ง 8 หรือมรรคมืองค์ 8 นี้ ยังไม่สูญหายไปจากโลก ตราบนั่นโลกนี้จักไม่ว่างจากพระอรหันต์”

มรรคมืองค์ 8 เป็นเทคนิคการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานที่พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจน มรรคมืองค์ 8 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม เรียงตามลำดับ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ปัญญา มรรคมี 2 ข้อ คือสัมมาทิฐิ = ความเห็นชอบความเห็นถูกต้อง คือปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เห็นว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกขังทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นปรมาตยะไม่เปลี่ยนแปลง สัมมาสังกัปปะ = ความดำริชอบ คือดำริออกจากกาม คือ ความยินดีในสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดำริออกจากความพยาบาท คือความยินร้าย โกรธแค้น ดำริในการไม่เบียดเบียน คือ อุเบกขา ความวางเฉย โดยความหมายในทางปฏิบัติแล้วสัมมาสังกัปปะ คือ ตัวปัญญาพิจารณาถึงความเห็นผิดอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) คือเห็นเป็นอัตตาอันเริ่มมาจากความยินดียินร้าย และเพิ่มพูน (โอปนยิโก) เหตุสุขคือความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) อันจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีอุเบกขาที่สมบูรณ์ (สังขารุเบกขาญาณ)

กลุ่มที่ 2 เรียกว่า “ศีลมรรค” มี 3 ข้อ คือ สัมมาวาจา คือการพูดจาชอบ คือการเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้อ เหลวไหล สัมมากรรมันตะ การทำกรงานถูกต้อง คือการทำกรงานที่ไม่ผิดศีลทั้ง 5 ข้อ ได้แก่ ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่หลอกลวง ไม่เสพสุราเหล้าที่กลั่นแล้ว เมรัยเหล้าที่ยังไม่ได้กลั่น มัชชะของเมา ได้แก่ บุหรี่ ักขุชา ยาบ้า ยาฝิ่น เฮโรอีน สิ่งมอมเมาประสาททั้งหลาย สัมมาอาชีวะคือการประกอบ อาชีพถูกต้อง คือการทำมาากินในทางที่ไม่ผิดและไม่สนับสนุนการทำผิดศีลทั้ง 5 ข้อ

กลุ่มที่ 3 เรียกว่า “สมาธิมรรค” มี 3 ข้อ คือ สัมมาวายามะ = ความเพียรถูกต้อง ซึ่งเป็นความเพียรในลักษณะ 4 ประการ ดังนี้

1. บำปอกุศลเก่าที่ได้ทำมาแล้วเพียรละ ปล่อยวางเสีย เพราะเป็นอดีตแก้ไขไม่ได้

2. บำปอกุศลใหม่ที่ยังไม่เกิด เพียรระวังมิให้เกิด

3. กุศลเก่าที่เคยสร้างเพียรรักษาไว้และทำให้เจริญอกงามมากยิ่งขึ้น ได้แก่ ทาน ศีล สมณะภาวนาที่เคยทำ

4. กุศลใหม่ที่ยังไม่เกิด ในที่นี้หมายถึงมรรคทั้ง 4 คือ โสดาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตมรรค

เพียรทำให้เกิดด้วยการเจริญปัญญาบรรค หรือวิปัสสนาภาวนา

สัมมาสติ = ความระลึกชอบ คือ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน
ธรรมอันเป็นธรรมที่แก้ไขได้ สัมมาสมาธิ = ความตั้งใจมั่นชอบ
คือ ความที่มีจิตจดจ่อต่อเนืองอยู่กับความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)
อย่างไม่ขาดสาย จนกว่าโอปนยโกธรรมจะส่งให้เข้าถึงมรรคผล
นิพพาน

**เมื่อพิจารณาโดยมรรคมืองค์ 8 แล้วจะเห็นได้ชัดเจน
ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้เอาปัญญานำหน้า คือ ปัญญา ศีล
สมาธิ พระพุทธองค์ก็ได้พระนามว่า พุทธะก็คือเจ้าแห่งปัญญา
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้นปัญญาจึงมีความสำคัญมากทั้ง
ในทางโลกและทางธรรม**

ปัญญาคือปริยัติศาสนาสันตมยปัญญา และจันทมย
ปัญญา ปัญญา คือ ปฏิบัติศาสนาสันตมยปัญญาและ
ภาวนามยปัญญา ร่วมกันทำงาน ปัญญาคือปฏิเวธศาสนาเพราะ
ปัญญาเป็นผู้ตัดเป็นผู้วางอหัตตทิฐิ วิจิกิจฉา และกิเลสตัณหาทั้ง
ปวงขาดสิ้นจนเป็น สมุจเฉตพหุทาน

ท่านไม่เอาปัญญามาหน้าพิจารณา ไม่ศึกษาเรียนรู้
ปริยัติให้ดีแล้วท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าประพตศีลอย่างไร ทำ
สมาธิอย่างไร ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไร จึงจะถูกต้องหรือไม่ถูก
เมื่อปัญญาทำให้เกิดทิฐิวิสูทธิแล้ว ศีลและสมาธิ ก็จะเป็น

วิสุทธิตาม

โดยทางปฏิบัติ หรือโดยสภาวะธรรมแล้ว **ปัญญา ศีล
สมาธิ** หรือมรรคมีองค์ 8 จะทำงานร่วมกันไปพร้อมๆ กันเป็น
หนึ่งเดียว โดยมีปัญญานำหน้า ส่วนศีลและสมาธิตามมาเป็น
กองหนุนอย่างนี้ มรรคผล นิพพานจึงจักไม่เป็นของยาก

โลกิยะ คือ สมบัติของโลก

ทาน = การให้ปันสิ่งของจะทำมากเพียงใดก็ตาม มีผลเพียงทำให้ได้ความสะอาดกสบายในชีวิตเป็นที่สุด

ศีล = ปกติ เว้นจากการทำชั่ว ที่สุดแห่งการรักษาศีล คือ ผลที่จักไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ คือ เปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน จักได้เกิดในกามภูมิ คือ มนุษย์และสวรรค์ 6 ชั้น เปรียบการตัดกิ่งและใบของต้นกิลีส

สมณะภาวนา = การทำใจให้สงบจากนิเวรทั้ง 5 โดยการสวดมนต์ ท่องคาถา บริกรรมภาวนา เฟงรูปนิมิตต่างๆ ตามองค์กรรมฐาน 40 ที่สุดแห่งการทำสมณะ คือ ได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และอัปนาถานสงบกิลีสนิเวรไว้ เหมือนเอาขี้เถ้ากลบไฟ ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหม รูปพรหม และอรุปรหม ติดค้างอยู่หลายล้านปี เปรียบการตัดต้นของต้นกิลีส

วิธีการปฏิบัติทั้ง 3 ประการดังกล่าวมานี้ เป็นสมบัติที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับโลก หมายความว่ามนุษย์ทุกคนชาติศาสนาก็มีการปฏิบัติเฉกเช่นเดียวกันนี้ด้วยกันทั้งนั้น จึงเรียกว่าเป็นสมบัติประจำโลก

โลกุตระ คือ สมบัติของพระพุทธเจ้า

วิปัสสนาภาวนา = การเฝ้าดูเฝ้าพิจารณาเข้าไปในกาย และจิตดูที่เอหิปัสสิโกธรรม (ธรรมที่เรียกให้เฝ้าดู) ดูสิ่งที่ตามนุษย์ ตาเหวดตา ตาพรหม และตาสัตว์ทั้งหลายมองไม่เห็น แต่ ตาญาณปัญญาสัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐิมองเห็น คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาปรมาตถธรรมความจริงที่ซ่อนอยู่ในรูปธาตุ นามธาตุ เมื่อรู้ชัดถึงความจริงสูงสุดแล้วว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ก็จักละอัตตาและวิจิกิจฉา ดับ ขาด แล้วเข้าสู่พระนิพพานเปรียบการขูดรากถอนโคนของต้นกิเลส นี่คือวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโลกุตระ หลุดพ้นไปจากวิภวัญญะสงสาร

ปัญญาที่พาให้ข้ามจากโลกียะ เข้าสู่โลกุตระดังกล่าวมานี้เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา (สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ) ปัญญาทั้งสองประการนี้แหละเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับพระพุทธเจ้า จึงเรียกว่าเป็นสมบัติประจำพระพุทธเจ้า หากแม้พระพุทธเจ้าไม่เสด็จอุบัติขึ้นมาในโลกปัญญาทั้งสองนี้ก็ไม่เกิด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง หากแม้ว่าเจ้าชายสิทธัตถะไม่ทรงค้นพบปัญญาทั้งสองนี้ก็ยังไม่มีตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้นปัญญาทั้งสองนี้จึงเป็นยอดแห่งปัญญาทั้งปวงที่ทรงค้นพบโดยพระพุทธเจ้า

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อดีได้นำเอาคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาอธิบายแจ่มแจ้งแสดงสอนแก่ผู้ที่เป็นฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้รับรู้ถึงหลักและเกร็ดเคล็ดลับสำคัญต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแบบอย่างທີ່พระพุทธองค์และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ประพจน์ปฏิบัติเป็นแบบอย่างสืบต่อกันมาทั้งภาคทฤษฎี (ปริยัติศาสนา) ภาคปฏิบัติ (ปฏิบัติศาสนา) ผลของการปฏิบัติ (ปฏิบัติศาสนา) ตามลำดับ ดังมีบันทึกและแสดงไว้ในพระไตรปิฎกคือพระสูตร พระวินัยและพระอภิธรรมปิฎก

หัวใจของคำสอนนั้นหลวงพ่อดีเน้นลงไปทีอริยสัจทั้งสี่ ซึ่งชัดที่ทุกข์สังและตัวอัตตา ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน วิจิจจณา ความเชื่อผิดคือเชื่อและสนับสนุนให้เห็นว่าเป็นตัวตนเราเขาอยู่ตลอดเวลา นั่นคือต้นเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) นิโรธความดับสนิทแห่งทุกข์ มรรคทางดำเนินไปให้ถึงความดับทุกข์ สรุปลงย่อลงไปอีกหลวงพ่อดีได้บอกว่าในรูปนามกายใจของเรานี้ มีเหตุกับผลเพียง 2 อย่าง 2 คู่ คือ เหตุทุกข์กับผลทุกข์ และเหตุสุขกับผลสุข วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก็คือการเอาเหตุสุขไปต่อสู้อกับ

ทำลายเหตุทุกข์ เมื่อเหตุทุกข์ดับผลทุกข์ก็ดับ ทุกข์ดับ สุขก็เกิดตามมาเป็นผล

เหตุทุกข์ คือ อตฺตา ความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) คือเห็นว่าเป็นตัวตน สิ่งที่จะมาต่อสู้อยู่และทำลายอัตตาลงไปได้ คือมรรคมีองค์ 8 มรรคกลุ่มแรก คือปัญญามรรค อันได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง และสัมมาสังกัปปะ ความดำริถูกต้อง สัมมาสังกัปปะเป็นตัวปัญญาที่ไปพิจารณาค้นหาจนพบเห็นเหตุแห่งทุกข์คือตัวอัตตาเมื่อพบแล้วปล่อยวางอัตตาลงเสียได้ก็จะเกิดสัมมาทิฐิความเห็นถูกต้อง คือเห็นอนัตตาเห็นว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา บังคับบัญชาไม่ได้ ขณะที่มรรค 2 ตัวแรกทำงานอยู่นั้น มรรคอีก 2 กลุ่ม 6 ตัวหลัง คือกลุ่มที่ 2 คือมรรค อันได้แก่ สัมมาวาจา การพูดจาถูกต้อง สัมมากัมมันตะ การทำการทำงานถูกต้อง สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพถูกต้อง กลุ่มที่ 3 สมาธิมรรค มีสัมมาวายามะ ความพากเพียรถูกต้อง สัมมาสติ ความระลึกถูกต้อง สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นถูกต้อง ก็จะเป็นบริวารตามมาสนับสนุนการทำงานของปัญญามรรค 2 ตัวแรก จนทำงานสำเร็จ

การปฏิบัติธรรมหรือวิปัสสนากรรมฐานนั้นคือการเจริญมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง สิ่งที่จะต้องเจริญ หรืองานที่ต้องทำ สำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน มีเพียงการทำเหตุสุขคือการเอา

ปัญญา ไปเฝ้าพิจารณาค้นหาให้พบ “อนัตตา” ตัวอัตตา
 ต้นเหตุแห่งทุกข์ก็จะดับลงไปทุกๆ ขณะจิต มีเท่านี้เอง สิ่งที
 เหลือทั้งหมด คือ การเห็นอนัตตาโดยสมบูรณ์ มรรคผล
 นิพพาน การเข้าถึงความสงบเย็นพ้นจากทุกข์และความเวียน
 วายตายเกิดนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาเอง
 ทั้งสิ้น ไม่ต้องไปคิดห่วงกังวลถึง

ไฉ่ฮู้ให้ถาม อยากรู้ให้ศึกษา
 ไฉ่หลี่ให้ถ่อม อยากรดีให้ฟัง
 ไฉ่ลักให้ถาม อยากรฉลาดให้ไถ่ถาม
 ไฉ่งามให้วุ่น อยากรงามให้พิจารณา
 ไฉ่ปุ่นให้กำ อยากรหลุดพ้นให้ปฏิบัติ

ความแตกต่างระหว่างสมณะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

เรื่องสำคัญอันดับที่สอง ที่หลวงพ่อดีมักจะเน้นอยู่ตลอดเวลา ก็คือ เรื่องของสมณะภาวนากับวิปัสสนาภาวนา สมณะภาวนาเป็นวิธีการสู้ทุกข์ โดยการเอาสมาธิ คือความสงบของจิต ไปสยบกิเลสนิวรณ์หรือตัณหา (อัตตา) ไว้ให้หลับไปชั่วขณะหรือนานๆ นาน จนกระทั่งนับได้เป็นล้านๆ ปี เพราะผลที่สุดแห่งสมณะคือการได้ไปเกิดในพรหมโลก 15 ชั้น ตามกำลังแห่งฌานของตนวิธีปฏิบัตินี้มีมาคู่กับโลก มีอยู่ในทุกศาสนาและชนชาติ ผลคือทำให้มีอายุยืนยาวแต่ไม่พ้นจากทุกข์และความเวียนว่ายตายเกิดได้ พระพุทธเจ้าของเราเมื่อครั้งยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะก็ได้ทรงดำเนินมาตามเส้นทางสายนี้แต่ที่สุดทรงพบว่าวิธีนี้ดับทุกข์ไม่ได้โดยสิ้นเชิง จึงทรงใช้ปัญญาคิดค้นด้วยพระองค์เอง จนพบว่าเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริงคืออัตตาทำลายอัตตาลงเสียได้ก็พ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิงวิธีค้นหา “อนัตตา” และทำลายอัตตานี้เรียกว่า “วิปัสสนา ภาวนา” เป็นการต่อสู้ที่เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ไม่ใช่การต่อสู้ทุกข์อย่าง “สมณะภาวนา” เมื่อทรงค้นพบสัจธรรมจนได้ความเป็นสัมมาสัมพุทธะ แล้วพระองค์ยังได้

ตรัสสอนในการแสดงปฐมเทศนาอีกว่า ธรรมสวดโอง 2 ข้าง 2 อย่างนี้ไม่พึงปฏิบัติ กล่าวคืออัตตะกิลมถานุโยค (สมณะ ภาวนา) การทรมานกายตนและกามสุขัลลิกานุโยค (ทาน ศีล) การบำรุงบำเรอตนให้หลงสุขอยู่ในกาม ผู้หวังเข้าถึงความสงบเย็น คือ มรรค ผล นิพพาน พึงปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง คือเจริญมรรค มืองค์ 8 ซึ่งมีปัญญานำหน้าศีลและสมาธิกันเกิด เพราะเมื่อปัญญาบริสุทธิ์แล้ว (อัสสาธาตบแล้ว) ศีลและสมาธิก็จะบริสุทธิ์ตามมา

“วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน” จึงเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา ซึ่งทำให้พุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่นๆ ดังนั้น ผู้ที่กล่าวว่าตนเองเป็นชาวพุทธ หากยังไม่รู้จักวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และยังไม่ได้รับผลสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังจะนับว่าเป็นชาวพุทธที่แท้จริงถูกต้องสมบูรณ์ไม่ได้ เพราะยังไม่ได้เดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำและตรัสสอนไว้

จงมาสร้างความเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ และเข้าถึงความเป็นพุทธะให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ให้ทันในปัจจุบันชาตินี้กันเถิด ด้วยการลงมือศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

เพราะเมื่อสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องถูกทาง
แล้วทุกท่านก็จะค้นพบสันติสุขได้โดยทั่วหน้ากัน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานหมายถึง การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 โดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ ปัญญาสัมมาสังกัปปะ นำหน้า เพื่อพิสูจน์ให้เห็นความจริงที่เรียกว่าอริยสัจ 4 ซึ่งมีทุกข์ (ผลทุกข์) สมุทัย (เหตุทุกข์) นิโรธ (ผลสุข) และมรรค (เหตุสุข) มรรคหรือเหตุสุขนี้เอง เป็นผู้ดับเหตุทุกข์และสร้างเหตุสุขให้ เพราะฉะนั้นปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญามรรค 2 ประการ นำหน้า คือด้วยการเอาปัญญา สัมมาทิฐิ(หรือจิตตัวรู้) เข้าไป ฝ้าดูในรูปนาม (กายใจ) และปัญญาที่ทำหน้าที่พิจารณาคือ ปัญญาสัมมาสังกัปปะ โดยมีสัมมาสติคือการระลึกได้อยู่กับปัจจุบันขณะเป็นตัวหนุน คือไม่ลืมการพิจารณา เมื่อพิจารณาค้นหาแล้วก็จะเห็นตัวเห็นนั้นคือ ปัญญาสัมมาทิฐิ โดยมีสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบเป็นตัวหนุน คือตั้งมั่นอยู่ที่การเห็นรูปนาม

ในอริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน นั้น อริยาบถนั่ง จะมั่นคงกว่าทำอื่นๆ ช่วยให้การพิจารณาธรรม ทำได้ละเอียด ลึกซึ้งได้ง่าย จงใช้ทำนั่งเป็นหลักใหญ่ ทำอื่นๆ นั้นเอาไว้ใช้เป็นเครื่องช่วยเปลี่ยนอริยาบถเป็นครั้งคราว ตามความชอบและ จิตนิสัยของแต่ละคนการนั่งในท่าขัดสมาธิจะดีที่สุด ตั้งกายให้ตรงศีรษะตั้งตรง หลับตากำหนดจิตผู้รู้ (ปัญญา) มาตั้งไว้ที่

บริเวณหัวใจ แล้วเฝ้าพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ ซึ่งหลังจากมีการกระทบสัมผัสเกิดขึ้นกับกาย (รูป) โดยทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจรู้ (วิญญูณ) จะเกิดขึ้นก่อนแล้ว จบไปดับไป ความรู้สึก (เวทนา) เป็นสุขทุกข์ ยินดี ยินร้าย หรือเฉยๆ จะเกิดถัดมาแล้วดับไป ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) เกิดขึ้นแล้วดับไป จิตตะสังขารความนึกคิดปรุงแต่ง หรือมโนกรรมก็เกิดขึ้นแล้วดับไป หากสังขารทางใจมีกำลังมากขึ้นก็จะเกิดการกระทำทางวาจา (วจีกรรม) การกระทำทางการ (กายกรรม)เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา จงเฝ้าพิจารณาเฉพาะที่ปัจจุบันขณะ คือสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้น ที่จบแล้ว รู้แล้ว ดับไปแล้ว เป็นอดีตแล้วก็ปล่อยไป ที่ยังไม่มาเกิดก็ไม่ต้องสนใจไปเสาะแสวงหา เฝ้าอยู่อย่างนี้สักระยะหนึ่ง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาให้รู้ ไม่ยอมแล้ว ไม่ยอมดับ จะเกิดขึ้นมาให้รู้ให้เห็นเหตุที่จิตรู้ ไม่ยอมแล้วก็เพราะมีเรา-กู-อัตตาเกิดขึ้นมาแทรกในระหว่างกลางธรรมชาติที่ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา นั้นจงสังเกตดูให้ดี ถ้ามีเรา กู อัตตาขึ้นมาเมื่อไร ความรู้สึก (เวทนา) นึกคิด ปรุง ปรุงแต่งจะเกิดขึ้นตามมาทันที โดยอัตโนมัติ เป็นสัญญาให้รู้ เป็นจิต เป็นอารมณ์รู้ทันตรงไหนที่กาย ที่ความรู้สึก (เวทนา) ที่จิต ความรับรู้อารมณ์ ที่ธรรม ความเสวยอารมณ์ ก็จงสาวกลับย้อนเข้าไปก็จะพบต้นตอของ

สังขารเรื่องราวทั้งหมดว่าเกิดขึ้นมาจากอตฺตา ความยินดี ยินร้าย
ที่ปล่อยวางไม่ได้ นั้นเป็นสำคัญ ถ้าวางความยินดี ยินร้าย ได้เป็น
อุเบกขา วางเฉย นี่คือการฝึกปล่อยวางอตฺตา หรือการละเหตุ
ทุกข์

จะใช้วิธีง่ายๆ ก็ได้ โดยเมื่อมีการกระทบสัมผัสมีความ
รู้สึกเกิดขึ้นก็ใช้บทว่า โอ้ เจ็บ ปวด เต้น ตอด โยก คลอน ไหว
นึ่ง (สภาวะธาตุลม) ที่เกิดขึ้น บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรา
เขา เป็นอนัตตา ปล่อยวางเสีย หนักๆ เบา หนา บาง แข็งอ่อน
(สภาวะธาตุดิน) เย็น ร้อน อุ่น หนาว (สภาวะธาตุไฟ) ซึม ชับ
เอิบอาบ แดก ย้าย เกาะกุม รวมตัวกันเข้า (สภาวะธาตุน้ำ) และ
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนี้บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา
เป็นอนัตตา ปล่อยวางเสีย เรื่องราวต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น จิตก็จะ
สงบละเอียดลึกลงไปเป็นลำดับๆ จนปล่อยวางความรู้สึก ความ
เชื่อผิด(วิจิกิจฉนา) ความเห็นผิด (มิจฉนาทิจฺฐิ) เกิดความเห็นถูกต้อง
(สัมมาทิจฺฐิ)อยู่ตลอดเวลา สะสมความเห็นถูกต้องนั้น ให้เพิ่มพูน
พอกพูนมากขึ้น (โอปนยิโก) นี่คือการสร้างเหตุสุขส่งผลให้มรรค
ญาณตัดอตฺตาเหตุทุกข์ขาดสิ้น ผลญาณ ความเข้าถึงที่สงบเย็น
คือ นิพพานที่ไม่เกิดไม่ตายก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้เห็นและเสวยผล
กระบวนการทั้งหมดนี้เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

เคล็ดลับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ในตักขณีสสูตร สติปัฏฐานสูตร อริยสัจ 4 มรรคมีองค์ 8 และที่สำคัญอันพระอริยเจ้าอรหันต์สาวกได้รจนาไว้ในบทสวดสวัทขาโต (บทสวดพรรณนาคุณพระธรรม) ซึ่งถ้าแปลบาลีให้ถูกต้องตามความหมายในเชิงปฏิบัติแล้ว จะเป็นเคล็ดสำคัญที่เรียบง่าย ลัด สั้น เข้าสู่ธรรมแล้วที่ว่าสมณะภาวาและวิปัสสนาภาวาเป็นอย่างไร จะรู้ชัดในบทนี้ ส่วนในรายละเอียดพร้อมคำแปล และความหมายของสูตรต่างๆ ที่สำคัญและจำเป็นใช้ในการปฏิบัตินั้น ขอให้ท่านได้โปรดอ่านไปพิจารณาไปในบทที่ 2 เพื่อความเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอันเรียบง่าย เข้าใจง่ายและปฏิบัติให้ผลโดยไม่ง่าย

พระสูตรและคำสอน 2

ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพื่อประกอบพิจารณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ธัมมาภิกษิติง บทพรรณนาคุณพระธรรม

ในบทสวดพรรณนาถึงคุณพระธรรมนั้น หากแปลให้
ถูกต้องตามหลักแล้ว จะทำให้เห็นความสำคัญของพระธรรม
แล้วเข้าใจในพระธรรมได้อย่างลึกลับ และสามารถนำมาเป็น
แนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดประโยชน์ได้เป็น
อย่างยิ่ง

ธัมมาภิกษิติง

คุณค่าแห่งพระธรรมหากเข้าใจก็ปฏิบัติได้ผล

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้วนั้น

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้มีความเห็นถูกต้อง จึงจักรู้ได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาลเวลา

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่เรียกร้องให้เราเข้าไปดูอยู่เสมอ

โอปะนะยิโก

(ความเห็นธรรมนั้น) เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้นในตัวเองๆ ขึ้นไป

(แล้วจะส่งไปถึงความสงบเย็น คือ มรรค ผล นิพพาน)

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

ความหมายแห่งคุณพระธรรมที่บ่งชี้

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้วนั้น
(พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นปรมัตถ์)

เป็นสิ่งที่ผู้มีความเห็นถูกต้องจึงจักรู้ได้ด้วยตนเอง (องค์
แห่งมรรคหนึ่งคู่ของพระอริยเจ้าคือปัญญาสัมมาทิฐิ และสัมมา
สังกัปปะ 2 ประการ)

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาลเวลา (เป็นสิ่งที่
ไม่รอคอยวันเวลาที่จะส่งผลให้แก่พระอาจารย์มรรค 4 องค์
(พระอาจารย์มรรคคือผู้กำลังปฏิบัติ โสดาปัตติมรรค สกทาคามี
มรรค อนาคามีมรรค))

เป็นสิ่งที่เรียกร้องให้เราเข้าไปดูอยู่เสมอ (เป็นธรรมที่กวักร
้องเรียกให้เฝ้าดูเฝ้าพิจารณารูปธาตุ นามธาตุ ที่เกิดขึ้น
กลายเป็นเวทนา)

(ความเห็นธรรมนั้น) เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้นในตัว
อื่นๆ ขึ้นไป(แล้วจะส่งให้ถึงความสงบเย็น คือ มรรค ผล นิพพาน)
(จิต เจตสิก รูป เป็นเวทนายื่นส่งให้มรรคสี่รับเอา)

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน (มรรคสี่รับเอาแล้วตัดกิเลส
อยู่กันตามลำพัง เป็นผลอริยะทั้งสิ้น)

คำสอนที่สั้นและเรียบง่ายของพระพุทธเจ้า

The Easy and Simple Teaching of The Buddha

ภิกขเว (Bhikave)

ดูกรท่านผู้เห็นภัยคือความทุกข์ในวัฏฏะสงสาร
ความเวียนว่าย ตายเกิดทั้งหลาย

Look here the person who fear about Dhukka or unsatisfactory

อนัตตาโต (Anattato)

ที่สภาวะอันเกิดขึ้นเอง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ของเรานั้น

At soullessness or non-self or the condition that naturally rising up.

Can not control, can not own and can not name.

อะนุปัสสีโต (Anupassito)

จงตามเฝ้าดู / Keep watching and observing.

ภาวีโต (Pavito)

จงเจริญให้มาก / Devilloped it further.

พะหุลีกะโต (Pahuleegato)

จงทำให้มาก / Do it constantly.

อะภิญญาเย (Apinyaya)

มรรคญาณ (ปัญญารู้ถึงว่าอัตตทวิฐิ-ความเห็นผิด
คือเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนและวิจิกิจฉา-ความเชื่อผิด ลังเลสงสัย
ไม่รู้ตามความเป็นจริงได้ถูกตัดทำลายลงแล้ว ย่อมเกิดขึ้น)
Makka Yanna is a known wisdom which enables the absence of
Atman, Atta, Echo, wrong viewing (Atta Titti) and Wrong Believing
(Vijikijcha).

สัมโพธายะ (Sampotaya)

ผลญาณ (ปัญญาที่รู้ว่าได้เข้าถึงความสงบเย็นจากกิเลส
หรือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ย่อมเกิดขึ้น)
Col Yanna is a known wisdom which purifies thoughts.
Once followed knowledge, awareness and enlighten will happen.

นิพพานายะ (Nibbanaya)

ความได้เสวยนิพพาน
Nibbana once achieved it forever.

สังวัตตะติ (Sangwattati)

ย่อมเกิดขึ้น / It is for eternity.

“ดูรท่านผู้เห็นภัยคือความทุกข์ในวัฏฏะสงสาร
ความเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลาย
ตรงที่สภาวะอันเกิดขึ้นเอง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ของเรานั้น
จงตามเฝ้าดู จงเจริญให้มาก จงทำให้มาก
มรรคญาณ (ปัญญาารู้ถึงว่าอัตตทิฐิ-ความเห็นผิด
คือเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนและวิจิกิจฉา-ความเชื่อผิด ลังเลสงสัย
ไม่รู้ตามความเป็นจริงได้ถูกตัดทำลายลงแล้ว ย่อมเกิดขึ้น)
ผลญาณ (ปัญญาที่รู้ว่าได้เข้าถึงความสงบเย็นจากกิเลส
หรือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ย่อมเกิดขึ้น)
ความได้เสวยนิพพานย่อมเกิดขึ้น”

สติปัฏฐานสูตร

คือ พระสูตรอันเป็นฐานแห่งการไม่ลืมใช้ปัญญา

กะตะมานิ จะ ภิกขเว สะติปัฏฐานานิ อีระ ภิกขเว ภิกขุ
คูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานนั้นเป็นอย่างไรรเล่า

กาเย กายานุปัสสี วิหระระติ

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นกาย ในกาย

(ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ आयตนะ กลาปะ) อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุทุกซ์
เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วิเนยยะ โลเก อภิชชาโทมนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหระระติ

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็น เวทนา ในเวทนา

(ความรู้สึกลงใน ความรู้สึกสุข ทุกซ์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา)
อยู่เป็นประจำ

อาตาศิ สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละ เหตุทุกข์
เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วิเนยยะ โลก อะภิชชาโทมะนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิต

(จิตสังขาร ความคิดนึก ประุ้งแต่ง กุศล อกุศล อภัยากฤต)

อยู่เป็นประจำ

อาตาศิ สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละ
เหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วิเนยยะ โลก อะภิชชาโทมะนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้

ธัมเม ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธรรมารมณฺ์ นิรวณฺ์)

อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละ
เหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วินยยะ โลเก อะภิชชาโทมะนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้

สติปัญฐานสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัญฐานนั้นเป็นอย่างไรรู้แล้ว เธอพึง
 ฝ่่าพิจารณาเห็นภายในกาย (ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ อายตนะ
 กลาปะ) อยู่เป็นประจำ มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ละละมี
 ปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุทุกข์ เจริญเหตุสุขไม่ลืมการพิจารณา
 ปัจจุบันธรรม ปล่อยวางความยินดียินร้ายในโลกออก เสียให้ได้

เธอพึงฝ่่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (ความรู้สึกลงใน
 ความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา) อยู่เป็นประจำมี
 ความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุ
 ทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม ปล่อยวาง
 ความยินดียินร้ายในโลกออกเสียให้ได้

เธอพึงฝ่่าพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตสังขาร ความคิดนึก
 ปรงแต่่ง กุศล อกุศล อภัยกถต) อยู่เป็นประจำ มีความเพียรจด
 จ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุทุกข์ เจริญเหตุ
 สุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม ปล่อยวางความยินดียินร้าย
 ในโลกออกเสียให้ได้

เธอพึงฝ่่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธรรมารมณ
 นีวรณ) อยู่เป็นประจำมีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มี
 ปัญญารู้ตัวที่จะละ เหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณา
 ปัจจุบันธรรม ปล่อยวางความยินดียินร้ายในโลกออกเสียให้ได้

ติลักขณาทีคาถา

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อรู้ชัดแล้วย่อมนำเข้าถึงพระนิพพาน

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็น้อยหน่าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลงนั้นแหละ

เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็น้อยหน่าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลงนั้นแหละ

เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็น้อยหน่าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลงนั้นแหละ

เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มนะสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน
 ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก
 อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ
 หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง
 เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน
 ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว
 เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุกุตตะรัง
 ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุ
 ที่ข้ามได้ยากนัก
 กัณ्हัง ธัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาเวชะ ปณฺทิตโต
 จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว
 โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง
 ตตราภีระติมิจเฉยยะ หิตวา กามะ อะภิกุจะโน
 จงมาถึงที่ไม่มีน้ำจากที่มีน้ำ จงละกามเสีย เป็นผู้ไม่มีความกังวล
 จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดี
 ได้โดยยาก

สิ่งเสพติดกับพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษอันเกิดจากสิ่งเสพติด ที่จะพึงเกิดมีต่อผู้เสพ จึงทรงสอนให้งดเว้นสิ่งเสพติดทุกชนิด ซึ่งประกอบด้วยบุหรี่ กัญชา ยาบ้า กระท่อม ฟีน เฮโรอีน มอร์ฟีน ยาไอซ์ ยาอี และสิ่งเสพติด ทั้งหลายล่วงหน้านามากว่า 2500 ปี

คำว่า “สมาทานเรื่องการงดเว้นจากสิ่งเสพติด” ในศีลข้อที่ห้า นั้นมีความหมายที่กินความถึงสิ่งเสพติดทุกชนิด โดยรายละเอียด ดังนี้

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวรมะณี ลิกขาปะทัง สมาทิยามิ คำแปล

- สุรา** เหล้าที่กลั่นแล้ว
- เมระยะ** เหล้าที่ยังไม่ได้กลั่น เช่น พวกไวน์ เบียร์ กระแช่น้ำขาว
- มัชชะ** ของเมาทุกชนิด ที่เสพ สูบ ต้ม กิน แล้วทำให้ประสาทมึนงง เมา ใจสั่น เสพติด นับตั้งแต่บุหรี่ กัญชา ยาบ้า กระท่อม ฟีน มอร์ฟีน เฮโรอีน ยาอี ยาไอซ์ ตมกาว (อาจรวมถึงหมาก เมียง น้ำชา กาแฟ) สิ่งเสพติดทั้งปวง อันนอกเหนือจากอาหารตามธรรมชาติ ที่มนุษย์พึงบริโภค เพื่อความอยู่รอดของสังขาร ร่างกาย
- ปะมาทัฏฐานา** เป็นที่ตั้งแห่งเหตุอันทำให้หลงลืม ขาดสติสัมปะชัญญะ (ขาดความรู้ทันอารมณ์ หย่อน

ความสามารถในการแยกแยะถูกผิดดีชั่ว)

เวระมะณี งตเว้น ไม่กระทำ

สิกขาปะทัง ถือเป็นข้อปฏิบัติ

สมาธิยามิ ขอตตั้งใจทำ

คำแปลในความหมายที่เข้าใจง่ายก็คือ “ข้าพเจ้าขอตตั้งใจที่จะยึดถือปฏิบัติ ในการงดเว้นจากการดื่มเหล้าที่กลั่นแล้ว เหล้าที่ไม่ได้กลั่นและสิ่งเสพติดของเมาทั้งปวง”

ศีลคือพื้นฐานของชีวิต

ศีล มีความหมายว่า “อยู่เป็นปกติสุข”

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นพระสัพพัญญู คือรู้ทุกสิ่งที่พระองค์ประสงค์จะรู้ไม่ว่าจะในปัจจุบันอดีตหรืออนาคต พระองค์ทรงเล็งเห็นด้วยพระญาณ และเห็นโดยธรรมแล้ว จึงทรงบัญญัติศีลทั้ง 5 ข้อ ออกมาให้ชาวโลกทั้งหลายได้ศึกษาเรียนรู้แล้วนำไปยึดถือปฏิบัติ

ศีลทั้ง 5 ข้อเป็นรากฐานของการละเว้นเหตุทำความชั่ว (บาปอกุศล) และเป็นเหตุให้เกิดการทำความดี (บุญ กุศล) แล้วพระองค์ก็ได้ทรงรับรองไว้ว่า

**“สี่เลนะ สุคะตัง ยันติ สี่เลนะ โภคะสัมปะทา สี่เลนะ
นิพพุตังยันติ ตัสมา สีสัง วิโสระเย”**

อันแปลความหมายได้ว่า

1. ศิละนั้นจักเป็นเหตุให้ถึงความสุข
2. ศิละนั้นจักเป็นเหตุให้ได้มาซึ่งโภคทรัพย์
3. ศิละนั้นจักเป็นเหตุให้ได้ไปถึงพระนิพพานคือความดับ

เย็นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

เพราะฉะนั้น ศิลจึงเป็นสิ่งที่วิเศษนักที่เธอทั้งหลายพึง
ยึดถือเป็นหลักประจำชีวิต ประจำจิตใจปฏิบัติให้ได้ ดังนี้แลฯ

ถ้าเราปฏิบัติศิลปทั้งห้าข้อได้ดี ครบถ้วนสมบูรณ์อยู่เสมอ
จักเป็นเหตุให้ได้รับผลดีอันนี้อย่างมาก คือจักไม่ต้องตกไปสู่
อบาย 4 คือ ภพภูมิ หรือสภาวะที่ไม่มีความสุขสบายเลย ได้แก่
เปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน ทั้งในชีวิตปัจจุบัน และ
ชีวิตหลังความตายในชาตินี้ไปแล้ว

ศิลปข้อ 1 งดเว้นจากการฆ่า หรือเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นสัตว์อื่น (โกรธ)

ศิลปข้อ 2 งดเว้นจากการลักทรัพย์ (โลภ)

ศิลปข้อ 3 งดเว้นจากการประพฤตินิดในการมีเพศสัมพันธ์ (หลง)

ศิลปข้อ 4 งดเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด

พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล (หลง)

เพราะทำผิดพลาดข้อที่ 1 เป็นเหตุ ผลจึงต้องไปอยู่ใน
สภาวะของสัตว์นรก หรือตายไปเกิดเป็นสัตว์นรก

เพราะทำผิดพลาดข้อที่ 2 เป็นเหตุ ผลต้องไปอยู่ใน
สภาวะของเปรต หรือตายแล้วต้องไปเกิดเป็นเปรต

เพราะทำผิดพลาดข้อที่ 3 เป็นเหตุ ผลคือตายไปแล้ว
ต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉาน

เพราะทำผิดพลาดข้อที่ 4 เป็นเหตุ ผลคือตายไปแล้ว ต้อง
ไปเกิดเป็นอสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉาน

เพราะทำผิดพลาดข้อที่ 5 เป็นเหตุ ผลคือตายแล้ว ต้อง
ไปเกิดเป็นอสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉาน

คำอธิบายแผนภาพที่ 5

ทางหมุนเวียนอยู่ในทุกข์และทางพ้นจากทุกข์

เพราะความที่มีศีลห้าอันรักษาไว้ดีแล้วในอดีตชาติ จึงได้โอกาสมาเกิดเป็นมนุษย์ ความได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นคุณสมบัติที่สามารถจะเข้าถึงพระนิพพานได้ คล้ายดังได้พาสปอร์ตหรือบัตรผ่านประตูเพื่อจะเข้าสู่พระนิพพานติดตัวมาด้วย แต่มนุษย์หรือคนผู้นั้นจะใช้สิทธิของตนเองหรือไม่เท่านั้นเกิดมาเป็นคนแล้ว ได้พบกัลยาณมิตรคือ เพื่อนดี สหายดี หรือครูอาจารย์ที่ดี นำข่าวสารพุทธะมาบอกกล่าวให้ได้ทราบ ข่าวสารพุทธะเหมือนข่าวของสถานที่ ที่คนส่วนใหญ่ยังไม่เคยไปถึง แต่มีคนบางกลุ่มได้ไปถึงมาแล้ว ได้รับความสุขสงบเย็นเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นสภาวะที่หมดทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ต้องเหนี่ยวหมุนวนอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ (วัฏฏะสงสาร) อีกจึงนำมาบอกเล่า สืบต่อกันมาและชักชวนเพื่อนฝูงมิตรสหายเดินทางไปสู่สถานที่แห่งนั้น โดยได้บอกแผนที่และวิธีการเดินทางไปสู่สถานที่นั้นให้ทราบโดยละเอียด เมื่อได้ฟังข่าวแล้วเกิดความสนใจ จึงศึกษาหาความรู้ในข่าวสารนั้นด้วยการฟัง คิด ถาม ชักใช้ไล่เลียงศึกษาจนเข้าใจถ่องแท้ในทางเดินไปสู่พระนิพพานแล้วเกิดศรัทธาจึงลงมือปฏิบัติ

บัดนี้ได้พบกัลยาณมิตรมาชี้ทางนำแสงสว่างมาส่องให้ แล้วเกิดศรัทธาแล้ว จึงมุ่งหน้าเดินทางไปตามแผนที่ที่ศึกษามาดี แล้วนั้นเกิด การเดินทางหรือการปฏิบัตินั้น เรียกว่า “ภาวนา” แปลว่า “ทำให้เจริญ” หรือทำให้ก้าวหน้าไปอยู่เรื่อยๆ อย่างมุ่งมั่น และมีเป้าหมายนั่นเอง การภาวนามีอยู่ 2 วิธีการใหญ่ๆ คือ สมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา “สมถะ” แปลว่า ความสงบ ของจิตจากสิ่งรบกวน คือ นิเวศน์ทั้งห้าเป็นวิธีภาวนาที่มีมาแต่ ดึกดำบรรพ์ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะมาประสูติเป็นการเอา ความสงบมาสยบทุกข์ไว้ เพื่อให้เกิดความสุข แต่ไม่อาจดับ ต้นเหตุแห่งทุกข์ วิธีปฏิบัติสมถะภาวนาก็ดำเนินการด้วยกรรมฐาน คือ กำหนดสิ่งที่จะเป็นที่เพ่งรู้และรวมจิตใจให้เข้ามา เป็นหนึ่งเดียว จนสงบนิ่งอยู่กับที่ เช่น เพ่งรูป หรือบริการรม คาถาต่างๆ มีกรรมฐาน 40 อนุสสติ 10 เป็นต้น ผลที่จะได้รับคือ “อุคคหนิमित” แปลว่า จิตนิ่งอยู่กับรูปที่เพ่ง หรือคาถาคำ บริการรมที่ท่องบ่น “ปฏิภาคนิमित” ความสามารถเห็นรูปที่เพ่ง และย่อยขยายใหญ่เล็กได้ตามประสงค์ “อัปปนาฌาน” ความ สงบ นิ่งเป็นหนึ่งเดียวอยู่กับที่ของจิต คือฌาน 4 และฌาน 8 (ซึ่งต้องแยกศึกษาไปต่างหากถ้าสนใจ) ที่สุดแห่งสมถะคือตาย

แล้วไปเกิดในพรหมโลก เป็นที่อันสงบเย็น แต่ทุกข์ยังไม่ดับ เพราะเมื่อหมดกำลังแห่งฌานแล้วยังต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

หากมีปัญหาประสงค์จะให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ณ จุดที่ถึงอุคคหนิमित และปฏิภาคนิมิตนั้น ต้องทำความเข้าใจใหม่ให้ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) แล้วเปลี่ยนไปเจริญวิปัสสนาจึงจักพ้นทุกข์

วิปัสสนา วิ = ค้นคว้าให้ลึกซึ่งเข้าไป **ปัสสนา** = เผ่าดู (ให้เห็นความจริง ให้เห็นสิ่งที่ตามนุษย์ เทวดา พรหม มองไม่เห็น คือปรมาตต์ธรรม) วิปัสสนาจึงมีความหมายว่า “เผ่าดูให้ลึกซึ่งเข้าไปเพื่อให้เห็นความจริง” การทำวิปัสสนาภาวนามีศีลห้าและอานาปานสติคือการเผ่าดูลมหายใจเป็นกำลังหนุนที่สำคัญ มีปัญญา (ผู้รู้) เป็นกองหน้า ปัญญาที่นำมาใช้ทำงานมี 2 อย่าง คือ สัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบหมายถึง การค้นหาทางออกจากความยินดี (กามฉันทะ) ความยินร้าย (พยาบาท) และดำริในความไม่เบียดเบียน ความหมายในทางปฏิบัตินั้น สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ปัญญา ค้นหาเหตุแห่งทุกข์ การค้นหาเหตุแห่งทุกข์มี “สัมปะชัญญะ” (ความรู้ ตัวทำแต่เหตุดีและเหตุชั่วเป็นกองหนุน) เมื่อพบปัจจุบันธรรมแล้วจึงค้นเจาะลึกเข้าไปในสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะนั้น เรียกว่า “สัมมาสังกัปปะ” (ค้นลึก) ตัวความที่ระลึกอยู่

กับปัจจุบันขณะเรียกว่า “สัมมาสติ” เป็นกำลังหนุนสัมมาสังกัปปะ เมื่อทั้งสองมารวมกันจึงหมายความว่า “ไม่ลืมพิจารณาปัจจุบันธรรม”

การค้นหาเหตุแห่งทุกข์(สมุทัย)ต้องค้นลงไปในตัวทุกขสังขที่ที่ทุกขสังขแสดงตัวชัดคือ การกระทบ (ผัสสะ) ของประสาทรับรู้ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดความรู้สึก (เวทนา) ความรู้สึกเกิดขึ้นได้สองทางคือ กายกัปปจิต เวทนาทางกายมีสุขกับทุกข์เวทนาทางจิตมีโสมนัส (ชอบใจ) กับโทมนัส (ไม่ชอบใจ) แปลให้ง่ายว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายและจิต จะมีความยินดีกับความยินดีร้าย 2 อย่างนี้ ซึ่งคือมูลเหตุสำคัญที่เป็นต้นกำเนิดแห่งความเวียนว่ายตายเกิด หรือความสิ้นสุดแห่งความเวียนว่ายตายเกิด แต่ยังไม่ใช่ตัวตนเหตุจริงๆ เพราะถ้าค้นหาหรือถามต่อไปว่า ใครคือผู้ที่รับรู้ความยินดียินดีร้ายก็จะพบต้นเหตุแห่งทุกข์ ความยินดียินดีร้ายถ้าละได้ก็จะเกิดความวางเฉย (อุเบกขา) อันเป็นต้นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ (วิวิฏฐะ) ถ้าละไม่ได้ก็จะเกิดความอยาก (ตัณหา) อันเป็นต้นทางหมุนไปสู่ความเวียนว่ายตายเกิดในทุกข์ (วิฏฐะสงสาร) ละความยินดียินดีร้ายเสียได้ก็จะเกิดความวางเฉย (อุเบกขา)

การเฝ้าดูหรือเฝ้าสังเกตความรู้สึกทั้งทางกายและทางจิตอยู่เป็นประจำ แล้วฝึกเพียรปล่อยวางความยินดียินดีร้ายในโลก

ออกเสียได้ นี่คือเส้นทางออกจากทุกข์เป็นงานสำคัญของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน เพราะเมื่อฝึกปล่อยวางไปในทุกผัสสะและเวทนา ไม่ซ้าก็จะถึงสภาวะที่เรียกว่า “สังขารุเบกขาญาณ” คือสังขารความปรุงแต่งอันเป็นผลจากเวทนาทางจิต และเวทนาทางกายทั้งหมดจะสงบระงับ เข้าถึงภาวะอันนิ่งสนิทแต่มีปัญญา รู้อยู่ เรียกว่านึ่งรู้ ก็จะได้เห็นความจริงของชีวิต (สัมมาทิฐิ) คือความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมที่ยังเหลืออยู่ เช่น ลมหายใจ หรือหัวใจเต้น ความเกิดขึ้นและดับลงไปเป็น อนิจจัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็นทุกขัง ความเกิด-ดับๆ และความทุกข์นี้บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีตัวตน คืออนัตตา มีเพียง 3 สิ่งนี้เท่านั้น (มีสัมมาสมาธิเป็นตัวหนุน) ความพยายามเข้าไปควบคุมบังคับธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ปรวนแปรเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาให้อยู่กับที่ หรือเป็นไปตามความต้องการของอัตตา คือทุกข์สัง

ผู้ปฏิบัติจะทำความรู้ชัดเฉพาะธรรมอันใดอันหนึ่งใน 3 อันนี้ เริ่มจากทุกขัง ไปหาอนิจจัง และอนัตตา จากหยาบเข้าไปหาละเอียดเอาความรู้ชัดอันนั้นเป็นแรงส่งให้อนุโลมญาณ คือการแก้เหตุ เมื่อแก้เหตุเสร็จก็เกิดมรรคญาณ การดับเหตุ คือดับอัตตา ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เข้าสู่ผลญาณ คือเข้าไปรู้จัก

และเสวยนิพพาน ในธรรมทั้ง 3 อย่าง คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตานั้น ธรรมที่เป็นคู่ปรับของอตตาคืออนัตตา

พึงค้นหาให้เห็นอนัตตาชัดเจนเกิด อตตาคือความเห็นเป็น เราเป็นตัวเป็นตน จักดับลงได้โดยง่าย ดับอตตาก็คือดับต้นเหตุ แห่งทุกข์ทั้งปวงทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นนิ้วมือเดียว แล้วจบลง ประตูดบายก็จะปิดสนิท พร้อมกับเปิดประตูพระ นิพพานไว้ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ทุกข์ก็สิ้นสุดเป็นนิโรธด้วยเหตุนี้แล

ขั้นตอนการปฏิบัติวิปีสสนา 4

1. คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

พุทัง ปุเชมิ (กราบ)

ธัมมัง ปุเชมิ (กราบ)

สังฆัง ปุเชมิ (กราบ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต อเนตตะวาทีโน
โคตะโม สมะณะัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต อเนตตะวาทีโน
โคตะโม สมะณะัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต อเนตตะวาทีโน
โคตะโม สมะณะัสสะ

2. คำกล่าวถวายอัฐภาพบูชาพระรัตนตรัย

อิมาหัง อตตะภาวัง พุทธัสสะ ปะริจจะขามิ
ข้าพเจ้า ขอมอบถวายอัฐภาพนี้ของข้าพเจ้า แต่
พระพุทเจ้า

อิมาหัง อັตะภาวัง ธัมมัสสะ ปะริจจะขามิ

ข้าพเจ้า ขอมอบถวายอัฐภาพนี้ของข้าพเจ้า

แต่พระธรรม

อิมาหัง อັตะภาวัง สังข์สสะ ปะริจจะขามิ

ข้าพเจ้า ขอมอบถวายอัฐภาพนี้ของข้าพเจ้า แต่พระสงฆ์

3. คำแผ่เมตตา

อิหัง เม ปุญญัง, อาสะวัคชะยาวะหัง โทตุ, มะมะ

ปุญญะภาคัง, สัพเพ สัตตา, สัมมา ละกันตุ ฯ

บุญที่เกิดจากการบำเพ็ญวิปัสสนากาวานานี้ ของข้าพเจ้า
จงเป็นปัจจัยเครื่องนำมา ซึ่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน ขอให้
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีส่วนได้ในส่วนกุศลผลบุญของข้าพเจ้า
โดยชอบโดยถ้วนหน้ากัน ด้วยเทอญ ฯ

4. คำขอขมาพระอริยเจ้า

**อะริเยสุ, ปะมาเทนะ, ทะวารัตตะเยนะ, กะตัง สัพพัง,
อะปะราธัง, ชะมะเถเม กันเต ฯ**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าอาจได้ประมาท กระทำผิด
พลั้งไป ด้วยมโนกรรม 3 วจีกรรม 4 กายกรรม 3 ในพระอริย
เจ้า ในกาลไหนๆ ก็ตาม ขอท่านอาจารย์โปรดเป็นตัวแทน ช่วย
ยกโทษให้เป็นอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้า เพื่อมิให้เป็นอุปสรรคขวาง
กั้นการบรรลุมรรคผลนิพพานของข้าพเจ้า ด้วยเทอญ ฯ

5. วิธีการปฏิบัติ

คำว่า“วิปัสสนาภาวนา” ประกอบด้วยคำว่า “วิปัสสนา” กับคำว่า“ภาวนา” วิปัสสนาก็คือ “สัมมาทิฐิ” ความเห็นถูกต้อง ภาวนาก็คือ “สัมมาสังกัปปะ” ความพิจารณาถูกต้อง เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาภาวนา จึงหมายถึงการเจริญปัญญาสองประการ กล่าวคือ สัมมาทิฐิกับสัมมาสังกัปปะนั้นเอง สัมมาทิฐิเป็นผู้เห็นจิต เจตสิก รูปที่เกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่ในอำนาจของใคร หรือบังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ เรียกว่า “เห็นสภาวะปรมาตม์” สัมมาสังกัปปะ เป็นผู้พิจารณาหรือชี้บอก ว่า สิ่งที่สัมมาทิฐิเห็นอยู่นั้นเป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาจึงเป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาสองประการนี้ โดยเพียรอย่างต่อเนื่องยาวนาน ปัญญาสองประการเป็นผู้เห็นผู้พิจารณา จิต เจตสิก รูป (เน้นหนักลงไปที่จิต เพราะจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน) จิต เจตสิก รูป เป็นผู้ถูกเห็นถูกพิจารณา (ปัญญาสองประการเป็นผู้กระทำ จิต เจตสิกเป็นฝ่ายถูกกระทำ ถูกเห็นถูกพิจารณา) วิปัสสนาภาวนาดังกล่าวนี้เป็นเหตุแห่งมรรคผลนิพพาน

กล่าวคือเมื่อปฏิบัติไปอย่างนี้จนปัญญาทั้งสองมีกำลังเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว (อกาลิโก) จะก่อให้เกิดมรรคญาณขึ้นมาตัด

กิเลส เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสแล้วก็เกิดผลคือ ความสงบเย็นแห่งกิเลสเป็นนิพพาน

วิธีการปฏิบัติมี 5 ขั้นตอน

- 1.หลับตาเนื้อ
- 2.เปิดตาปัญญา (ปัญญาสัมมาทิฐิทำงาน)
- 3.คลงในชั้นรชของตน โดยดูและพิจารณาตรงที่วิญญาณเป็นหลัก (วิญญาณ คือ ใจรู้)
- 4.ในขณะที่อารมณ์ภายนอก เช่น รูป เสียง ฯลฯ หรืออารมณ์ภายใน เช่น อាកารเจ็บปวด ร้อน หนาว หนัก แห้ง เบา อ่อน นิม หรือ จิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมา
- 5.ให้พิจารณาว่ามีใช่ตัวตนเป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ (ปัญญาสัมมาสังกัปปะทำงาน)

กล่าวให้สั้นเข้าใจง่าย คือ ให้เจริญปัญญาสองประการเท่านั้นนั่นเอง โดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ เห็นรูปธาตุนามธาตุที่เป็นอนัตตาและใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะพิจารณารูปธาตุนามธาตุกายใจที่สัมมาทิฐิเห็นนั้นว่า มิใช่ตัวตนเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ปฏิบัติอยู่อย่างนี้เรื่อยไป