



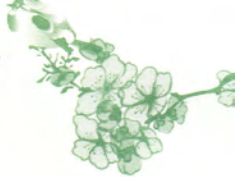
ร้อยร้อยถ้อยธรรม (บันทึก)

๒๓



โดย มาสาธรรม

เรียงร้อยถ้อยธรรม (บันทึก) โดย มาลาธรรม



เรียงร้อยถ้อยธรรม

บันทึก

โดย มาลาธรรม





เรียงร้อยถ้อยธรรม (บันทึก) โดย มาลาธรรม

ชื่อหนังสือ	เรียงร้อยถ้อยธรรม(บันทึก)
จำนวนหน้า	๙๖ หน้า
ผู้เขียน	สามเณรวิวิมาลา (มาลาธรรม)
ออกแบบรูปเล่ม	ชลธาร
ผู้เรียบเรียง	ชลธาร
ปีที่พิมพ์	๒๕๕๓
จำนวน	๖,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	สุเทพการพิมพ์
	๕๐/๑๐ ถนนหัตถิเสวี ตำบลช้างเผือก
	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๓๐๐
	โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๑ ๘๙๗๖
	โทรสาร ๐ ๕๓๔๐ ๔๓๗๒

ISBN

๙๗๘-๙๗๔-๔๐๑-๓๐๘-๘

พิมพ์เป็นธรรมทาน
ด้วยแรงศรัทธาพุทธศาสนิกชน
ขอสงวนสิทธิ์ในการพิมพ์
ห้ามจำหน่าย



คำนำ

สาสน์ สาระธรรม ที่ข้าพเจ้าเขียนขึ้นมาี้ เพื่อให้
สาธุชนทุกท่านได้อ่าน เพื่อให้เกิด สัมมาปฏิบัติ เข้าใจ และ
เกิดประโยชน์แก่ตนพาดตนเองเดินทางสู่ทางพ้นทุกข์ จาก
สังสารวัฏแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ในภพภูมิไม่รู้จักจบสิ้น
เพราะคำว่ามีตน จึงเกิดอึดตาซึ่งเป็นเงาของคราบเน่ารุมเร้า
ไปด้วยทุกข์

ข้าพเจ้าจึงขอมอบสาระธรรมที่ล่งไหลออกมา
จากใจ ไว้ให้ศึกษาปฏิบัติค้นหาแก่นแท้ของทุกข์ แล้วพา
ตนหลุดพ้นจากทุกข์ ได้ด้วยปัญญาอันถูกต้องตามธรรมที่
ปฏิบัติถูกต้อง จะเป็นการดีและเจริญในธรรมอย่างยิ่ง หาก
ว่าผู้ใดอ่านแล้วเห็นประโยชน์นำไปประพฤติปฏิบัติในธรรม
ที่ถูกต้องนี้ หวังว่าสาระธรรมที่ข้าพเจ้าเขียนขึ้นมาี้ คงได้
ช่วยปลดเปลื้องทุกข์ และนำพาท่านสาธุชนที่มีความเพียร
และตั้งมั่นพร้อม ไปถึงธรรมแท้ที่เป็นธรรมชาติทุกท่าน
ด้วยเทอญ



**ขอน้อมเคารพแด่ผู้เป็นอาจารย์
หลวงพ่อดี วิจิตรตมโม**

“หลวงพ่อดีสอนข้าพเจ้าอย่างไร
ข้าพเจ้าก็จะสอนผู้คนที่มาปฏิบัติอย่างฉัน
หลวงพ่อดีให้ความเมตตาข้าพเจ้าอย่างไร
ข้าพเจ้าก็จะมอบความเมตตาผู้คนที่มาปฏิบัติอย่างฉัน
นี่คือพระธรรมอนัตตา”



หนึ่งในล้าน	ที่จะเป็นคนอนัตตา
หนึ่งในปัญญา	ที่เยียมยอดจริง
หนึ่งใจแท้	เด็ดเดี่ยว มั่นคง
หนึ่งคนทรหด	อดทน สำคัญหมาย





.๑.

1. กิจที่ข้าพเจ้าพิจารณา(พึงกระทำ) คือสอน ตอบ ถาม ธรรมเท่านั้น ก่อนข่าวที่ข้าพเจ้าทาน เพียงหนึ่งมือ ก็เพียงพอแห่งธาตุขันธ์แล้ว
2. ไม่กระทบธรรม ควรอยู่อย่างสงบไม่ซึ่งธรรมที่เกิดขึ้น เพราะรู้เหตุ และผล ควรเชื่อและฟังธรรมนั้นฝ่ายเดียว ถึงจะถูกพิสูจน์ตรวจสอบ จนหมดเรี่ยวแรง แต่กลิ่นของ พระธรรมย่อมหอมหวานทวนลมนาน
3. เมื่อใดรูปธาตุ นามธาตุ สงบนิ่งแล้ว เมื่อนั้นต้องเด็ดขาด เมื่อใดเรียนรู้หลักปฏิบัติแล้วต้องฉลาด เมื่อฉลาดแล้ว ต้องสงบนิ่ง เมื่อใดถูกธรรมกระทบ มารพิสูจน์จริง ธรรมะนั้นต้องนิ่ง สยบด้วยปัญญา

ผู้มีปัญญาแล้ว จะไม่ประกอบทุกข์อีก

ผู้เป็นบัณฑิตแล้ว ย่อมห่างไกลคนพาล

4. ยากแท้หยั่งถึงกึ่งกลางใจ
คือ การให้อภัยคนพาล
คือ เมื่อมีจิตอกุศลเกิดยากที่จะเห็นถูก

คือ เมื่อตาเห็นแล้วฝืนความรู้สึก

คือ เมื่อถูกเขานินทาและด่าอย่างเสียหาย

คือ หาเงินเท่าไรไม่รู้จักพอ

คือ เมื่อเห็นคู่แค้นเดินสวนทางมา

คือ เมื่อเห็นภรรยาคนอื่นสวย

คือ เมื่อเก็บเงินล้านได้ในถังขยะ

คือ สิ่งที่เขียนมาทั้งหมดนี้ ยากแท้หยั่งถึงใจคนหากอยู่เหนือ
อารมณ์ อยู่เหนือกฎแห่งสมมติ เหนือใจทั้งหลาย เยี่ยมยอด
ที่สุดเมื่อ ไม่มีสิ่งใดอารมณ์ใด ให้เกิดตัวตน

อยู่ตามอัตภาพ ดิน น้ำ ลม ไฟ
พิจารณาไปกับ ชันธ์ห้า ทุกเวลา
อายตนะ หกกระทบ รบกับสักแต่ว่า...
บังคับไม่ได้กับธรรม ตลอดต่อเนื่อง
เปรียบปัญญา ด้วยสติ ระลึกทั่ว
สมาธิหนุน จงเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น
อย่างตั้งมั่น ว่า 'ไม่มีเรา ไม่มีเขา'
ปล่อยวาง อยู่กับคำว่า "ไม่มี"



.๒.

จริงๆเอาอารมณ์ธรรม มากระทำร้ายด้วยจิตของ
อตตตา จงกำจัดขัดเกลา อารมณ์ที่เกิดจากอตตตา มานะ ทิฐิ
นั้นด้วยพลังปัญญา มีใจพลังประทุษร้าย ทำลายล้าง กับ
บุคคลที่ไม่ประทุษร้าย ธรรมะมีใจมาดูกันที่มีลูกศิษย์
มากมาย พตยศ 10 อัน มีโบสถ์วิหารใหญ่ มีเงินเข้าวัด เป็น
ร้อยล้านพันล้าน ดี เด่น ดัง

อารมณ์ธรรมที่ทุกคนควรมี คือ ธรรมที่ปฏิบัติแล้ว
หายหลง หายยึด ลด ปลด วาง ตัวตน ธรรมดา สะอาด
สว่าง สงบ แห่งธรรม ซึ่งต้องถอดถอน ตัด สลัดรื้อรากเหง้า
ของความอยากนี้ต่างหากนี่คือ ธรรมปฏิบัติ





๓.

เจ้าความทุกข์ สุขสัจ จัดดูร้าย
เจ้าความตาย คล้ายฝาย หมายถึงห้า
สู่ทางปิด ต้นประตู กู่เวลา
เมื่อถึงครา ตนอึดตา ลาลดลง
เหตุ-ผล ของพระธรรม ไม่มีข้ออ้าง

กับธรรมะว่าว่าง ต้องวางด้วยอนัตตา เห็นว่า
สภาวะที่เกิดดับนั้น วางด้วยการพิจารณาและไม่ติดค้าง
ทุกข์สุข สิ่งใดที่ทำให้เกิดขุ่นเคืองใจ สัตว์ บุคคล ตน เขา
วางใจเป็นกลาง ระหว่างทุกข์สุขนั้นได้คือนิ่งสงบเย็น





.๕.

โลกสี่

ยศ ลาม สุข สรรเสริญ

คือ ของคู่บุญคุณ คู่โลก มีทุกข์กับโลก ยึดกับโลก ต้องแสวงหา
หาอยู่รำไป

ธรรมสี่

อยศ อลาม อสรรเสริญ อสุข

ไม่ทุกข์ ไม่ยึด ไม่ติด อยู่เหนืออารมณ์โลก ไม่แสวงหา
เป็นไปตามธรรม

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า

เจ้าจะเอาแต่สุข สนุกไหน

เมื่อรู้ว่ามามีมือเปล่าแล้วจะเอาอะไร

เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

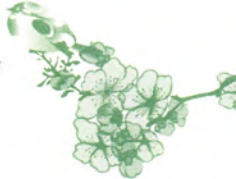




.๕.

“ สู้เจ้าทั้งหลาย จงมาดูโลกอันตระการตา
ซึ่งคนโง่ทั้งหลายหลงชอบมัวเมาอยู่
ส่วนผู้รู้หาเย็นดูอยู่ไม่เดินจากไป อย่างผู้รู้ นั้น ”





.๖.

จงรู้เหตุ และผลของกรรม เป็นมาอย่างไร
จงเข้าใจเหตุและผล ของกรรมนั้นด้วยปัญญา
แล้วดับเหตุและผลนั้นแล้ว
ย่อมจากไปอย่างผู้รู้ และปล่อยวาง





.๗.

ความลับ ไม่มีในโลก

จงอย่าปิดบัง ซ่อนเร้น จงเปิดเผย

เพราะวันใด วันหนึ่ง ความลับนั้นจะเกิดขึ้นให้ล่วงรู้





.๘.

ความมีโทษะ โลกะ โมหะ

แต่ก่อนอากาศ ลมๆแล้งๆ ยังเก็บมาปรุงแต่ง
อารมณ์ มาใส่ตัวใส่ตน อัดแก๊ส คละเคล้าด้วยกลิ่นที่
เนาเหม็น นั่นคือจิตที่อิจฉา ริษยา อวิชชา ตัณหา
โรยหน้า





.๙.

คนพาลชอบสร้างเหตุ
คอยจ้องหาเรื่องให้ตัวเองเฉา
เข้า-เย็น ชั่ง นั่งมั่วเมาท์
หาเรื่องเอาเข้าตำรา แสหาเรื่อง
เครื่องปั่นน้ำ ให้เกิดตัว กลุ้มกลัวเหตุ
ชอบสร้างเรื่องร้ายๆ ไม่อายฟ้าดิน
คนทุพพลภาพทางจิต ชอบติเขา
แสหาเรื่อง หุร่อน ตาร้อนวาว
ประจานข่าว ฉาวโฉ่ โหม่มกตন
พระพุทธองค์ตรัสว่า “อย่าเข้าใกล้คนพาล”





.๑๐.

ถอดถอน ความมี ความเป็น (อึดตา)

สะสาง ขำระล้างให้ใส (ใจ)

ขาวสะอาด ข้างนอกใน (ธรรม)

ใจใส กิริยา สงบจริง (นิพพาน)

ธรรมทั้งหมด เป็นที่ใจเท่านั้น





.๑๑.

ธรรมบังเกิด จึงแสดงให้เห็น

กระทำตามจำเป็น รู้เห็นตามเป็นจริง

นิ่งสงบ เมื่อกระทบมาร ไม่ตื่นรน กระทบกระวายเป็น

ชัดส่าย อารมณ์ความรู้สึก ยินดี ยินร้าย





.๑๒.

จงเรียนรู้ ธาตุสี่ เป็นครู
จงสอบถาม ชั้นธำห่า เป็นอาจารย์
จึงจะได้ปริญญา นิพพานใจ





.๑๓.

ธรรมดา น้อย่างหนึ่ง
ธรรมชาติ น้อย่างหนึ่ง
เด็ดเดี่ยวน้อย่างหนึ่ง
มีจิตตั้งมั่น น้อย่างหนึ่ง
มีความระลึกทั่วตัวอย่างหนึ่ง
ทั้งหมดนี้คือ ธรรม





.๑๔.

งานที่หนักที่สุด คืองานแบกรับชั้น์ห้า





.๑๕.

ปุถุชน คนยึดถือ คิดทำสิ่งใด
ต้องมีพยาน และหลักฐาน

ส่วนคนทางธรรม ไม่ปิดบัง ช้อนเร้น
เพราะมีปัญหาใคร่ครวญ ก่อนทำ
จึงไม่กลัวพยานหลักฐาน
ควรกลัวใจที่คิดกระทำ คิดพูด
เพราะรู้เห็นอยู่ตลอดเวลา ปิดบังไม่ได้





.๑๖.

ความเด็ดเดี่ยว แห่งขันติ
ความมีใจ เป็นกลาง คือธรรมชาติ
ไม่ซัดส่าย แห่งใจจิต
กรรมคือการกระทำ ลิขิต ไปเอง
สงบนิ่ง นั่นคือ ธรรมดาแห่งธรรม





.๑๗.

วิปัสสนา งานตามดู รู้ เห็น สภาวะปรมาตถ์
สภาวะอาการ อารมณฺ์ ความรู้สึกตามความเป็นจริง

กรรมฐาน เป็นงาน มรรค ผล นิพพาน

ภาวนา คือ งานพิจารณาโดยใช้ปัญญาหาเห็น
เห็นถูกต้อง พิจารณาถูกต้อง กับการเห็นสภาวะอารมณฺ์
ความรู้สึกนั้น ไม่ใช่เรา บังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา
จิต ที่เข้มแข็งด้วยปัญญา
สติ ระลึกรู้ ทั่วตัวทั่วพร้อม
บริสุทธิ์ แห่งธรรมที่ไม่เกิดไม่ตาย





.๑๘.

จบงาน จบกิจ
จบจิต จบใจ
แจ่มแจ้ง แจงธรรม
อยู่เหนือเรา - เขา
อยู่เหนืออารมณ์
อยู่เหนือความนึกคิด
เหนือจิต เหนือใจ





.๑๙.

ธรรมวิปัสสนากาวนาเป็นงานธรรมที่สมควร
นั่งปฏิบัติให้มาก ถึงที่สุดของความทุกข์ให้มาก
พิจารณามากๆ

ทำเหตุ ผลรอ

ทำต่อ ผลเกิด

จิตประเสริฐ ใจประสพสุข

พ้นทุกข์ขัง อยู่บนฝั่งพระนิพพาน

จึงรู้ว่า เหตุเกิด ผลเกิด

เหตุดับ ผลดับ

ไม่มีเหตุ ผลก็ไม่มี





.๒๐.

เหตุที่มาของธรรม คือธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ
ธาตุแห่งธรรมชาติ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธรรมธาตุ คือ ดิน น้ำ
ลม ไฟ ค้ำชูธรรมธาตุให้ธรรมชาติ ค้ำชูให้ ดิน น้ำ ลม ไฟ
ทุกคนเอาธรรมชาติมาแต่แรกเกิด ถึงเวลาที่ต้องค้ำชูให้ก่อน
ที่จะถูกกระซวกค้ำชู นั่นคือการพิจารณาตามสภาวะธรรม
ปล่อยวางแห่งปัญญาเห็นถูกต้อง พิจารณาความจริงอัน
ประเสริฐนั้นให้ถูกต้อง

ขุมทรัพย์แห่งพระนิพพาน ดิน น้ำ ลม ไฟ ชั้นห้า ธาตุ
ธรรมชาติที่ทุกชีวิตต้องแบกภาระจนกระทั่งวันตาย

สิ่งที่กำลังทำอยู่ ณ ขณะนี้ ขอให้ลูกศิษย์เข้าใจธรรม
ที่ฝึกปฏิบัติ คือ คนธรรมดาที่ละวางอัตตาค้ำชูให้ธรรมชาติ
คือละตัวตน ไร้อัตตาตน ยอมวางมานะว่าเป็นเรา ยอมวางทิฐิ
ว่ามีเรา-เรามี ต้อกระด้างถือตัวตน จนมิยอมก้มหัวให้ใคร
ยกมือไหว้ใครไม่ได้ นี่คือตัวตน!!





.๒๑.

ข้าพเจ้ารู้จักโลกสมมตินี้แคใจคน

หนึ่งคน หนึ่งเพื่อนแท้

หนึ่งใจแน่ว แคตายแทนได้

ดูเพื่อนแท้ ดูตอนแย้ แคร้องช่วย

หากจุดด้วย ช่วยหยุดจน พันคับขัน

เพื่อนที่ว่า หายากแท้ แม้ปีวัน

เพื่อนหนึ่งวัน ดันมากมาย ไม่ถึงเดือน





.๒๒.

อาการของต้นหา
เหมือน
แมวกัดจับหนู
งูจะกินเขียด

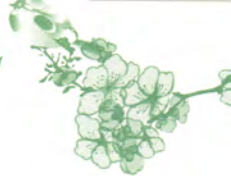




.๒๓.

ผู้รู้ผิดครั้งหนึ่งควรให้อภัย
รู้ผิดสองคราวญใคร่พิจารณา
สามผิดรู้กระทำซ้ำจำประหาร





.๒๔.

นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมแล้ว เป็นผู้รู้จักธาตุอันเป็นก้อนทุกข ผู้ตื่นออกจากภวังค์ของ ฌานห้าแล้ว ผู้เบิกบานในธรรมนี้แล้ว หากยังมีจิตปฏิฆะ ชุ่นเคือง ขัดข้องกับบุคคล-ตัวตน-เรา-เขาอยู่ ยิ่งง่อนแง่นใน ธรรม ใจไม่ตั้งมั่นในธรรมนั้นแล้ว ก็ยังถือว่าเป็นผู้ก่อเหตุอยู่ รำไป อัดตาแสดงอยู่ตลอดเวลา เราผู้รู้แล้วควรพิจารณาอยู่ ง่ายๆ ไม่ยอมไหลไปตามกระแส ควรทวนกับกระแสนั้นๆ ขัดเกลียดตัวตน





.๒๕.

การที่เราไม่คลุกคลีหรือปราศจากหมู่คณะ หรือการไม่พูด นินทาหลังหลังว่าดี หรือไม่ดีกับบุคคลอื่นๆ นี่คือการปฏิบัติข้อที่กำจัดใจปฏิฆะชุ่นข้อง หรือความฟุ้งซ่าน หรือสัญญาจำได้หมายรู้ให้เบาบาง ปิดตา ปิดหู คือการปิดผัสสะขัดเกลาการกระทบอารมณ์ ความรู้สึก จนเกิดปรุงแต่ง เกิดยินดี-ยินร้าย กลายเป็นเวทนา นักปฏิบัติควรสังเกตด้วยปัญญาอันถูกต้องว่านี่คือการเริ่มต้น การกำจัดใจที่รับอารมณ์ จำได้หมายรู้ สังขารนี้กคิดปรุงแต่งวิญญาณรับความรู้สึกออกจากใจที่ยึดว่าเป็นเรา เป็นอัตตา ข้อธรรมทั้งหมดทั้งหมดคือ **อนัตตา**





.๒๖.

ชั้นร้ห้ำทุททุข์แห่งกองรูป

กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กอง
วิญญาณ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ัมมารมณั คือที่มาของ
อารมณ์เกิดความรู้สึกยินดียินร้าย(ที่มโนวิญญาณ)ที่มาของ
อตัตา ที่ทำให้เกิดตัวตน วนอยู่กับมานะ เราเป็น เป็นเรา
มีความกำหนดยินดี ยึดมั่นสำคัญตน วนทิจฐี มีเรา เรามี

รูปชั้นร้ที่เปลี่ยนแปลงแปรปรวนอยู่ตลอด สังเกต
ได้อยู่ตลอดของสภาวะ ดิน น้ำ ลม ไฟ トラบเท่าที่รู้สึก
บางธาตุบางสภาวะก็หยุดทำงานเอาต้อๆ บางท่านไปรู้สึก
ตัวที่โรงพยาบาลก็มีขอเรียกอีกอย่างหนึ่ง(มหาภูตสี่)มีกว้าง
ศอกยาววา หนาคืบ นี้เป็นใหญ่เกิดทุททุข์ ทนได้ยากต้องแบก
รับกันทุกวัน มิได้หยุดหย่อน ถึงเวลาต้องยอมให้ยอมทน
บางท่านต้องรีบไปรักษาเพราะกลัวความตายมาขัดขวาง
การปฏิบัติธรรมจึงช่วยทำให้เกิดปัญญา ถอดถอนสลัดร้อ
คินอย่างผู้รู้ ผู้ตื่นคินธรรมชาตีก่อน ก่อนธรรมชาติจะ
กระชากคิน





.๒๗.

ใจที่เป็นกลางจริงต้องเป็นใจที่ปล่อยวางจริง ไร้การ
บังคับบัญชา กดข่ม ชัดขึ้น อันทำให้เกิดทุกข์ที่ใจ จน
เกิดอารมณ์ธรรมชาติ ธรรมดา ปราศจากสภาวะอารมณ์
ความรู้สึกลึบดอยาก





.๒๘.

ลูกหลานทุกคนเอ๋ย

เจ้าจงรักษาแผ่นดินไทยไว้นะ

เหลน หลิน โหลน จะเทิศให้วิญญูณแทน

ณ แผ่นดินนี้ยังมีบรรพบุรุษคอยดูอยู่

“อย่าอยู่อย่างคนหนักแผ่นดิน”

ขายแผ่นดินธรรมแผ่นดินทองกินแทนข้าว





.๒๙.

ธรรมะที่แท้ต้องคอย ตรวจสอบ พิสูจน์ ชัดเกล้า สะสาง

ธรรมะที่แท้แค่สะอาด สว่าง สงบ

ธรรมะที่แท้ แค่ธรรมดาสู่ธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ธรรมะที่แท้ แค่ไม่มี ไร้ความรู้สึก ไม่ยึดตัวตน

ธรรมะที่แท้จริง ต้อง รู้ ตื่น เบิกบาน





.๓๐.

สิ่งที่ทำแล้วดี สิ่งที่มีแล้วดี
สิ่งที่หวังแล้วได้ จัดอยู่ในข้อธรรมว่า มานะ
สิ่งที่เกิดแล้วยึด สิ่งที่ฝึกแล้วดี
สิ่งที่เห็นแล้วชี้-ทำ-ได้ คือ ทิฐิ

กับสิ่งที่ทำแล้วสำเร็จแล้วได้ตั้งใจ จึงทำให้เป็นสิ่งที่
น่ายินดี กับสิ่งที่ทำแล้วไม่สำเร็จไม่ได้ตั้งใจ จึงทำให้เป็นทุกข์
สิ่งนั้นคือยินร้าย สภาพของใจที่หมักหมม ยินดี ยินร้ายนั้น
คือเวทนา

ใจยินดี ซึ่งทำให้เกิดความพอกพูนอัตรตาโดยมีรู้ตัว
ใจยินร้าย ซึ่งทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง คลั่งตนเอง ทำให้
หมดสภาพ แต่ผู้รู้คิด ทำให้เกิดปัญญา ปล่อย ปลด ลด
วางลง ถอดถอนจนเข้าไปสู่ความคิดวางใจเป็นเฉย

สุข-ทุกข์-เฉย





.๓๑.

ปัญญา

การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา อบรมปัญญา
ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน
เห็นแจ้งตามเป็นจริง เห็นโลกแจ้งตามสภาวะตามเป็นจริง
ทำให้จิตใจอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์ จากกิเลสทั้งหลาย
และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก่ไขเหตุที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา
ผู้ได้เจริญปัญญาจิต บุคคลที่มีคุณประโยชน์
สมบัติครบถ้วน ย่อมเป็นพระอรหันต์





.๓๒.

ไตรลักษณ์

อันให้รู้ ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็น
อย่างนั้น เช่นนั้น บังคับไม่ได้ ตามธรรมดา ธรรมชาติของมัน
ความไม่เที่ยง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสภาวะ ตาม
ความเป็นจริงของทุกซ์ที่ขังใจ ทุกซ์ที่ทำงานในรูปอยู่ตลอด
ความเป็นอนัตตา ที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตน ไร้ความรู้สึก ตาม
ความเป็นจริง





.๓๓.

การมีใจเป็นกลาง และธรรมดา

เท่าเทียม ไม่สูง ไม่ต่ำ เสมอต้น เสมอปลาย
ไร้ความรู้สึกว่ามีตัวตน มานะทิฐิ อ่อนโยน ให้อภัย
วางอุเบกขา ด้วยใจเป็นกลาง ตามธรรมดาของมันเช่นนั้น
ไม่มีวิเศษ อะไรก็ได้ ธรรมหล่อเลี้ยงอยู่ข้างในควรค่าแห่งใจ
ที่บริสุทธิ์ เป็นธรรมชาติ แห่งธรรมทั้งหลาย





.๓๔.

บุคคลที่ควรบรรลुธรรม

เป็นคนดี หุดี ตาดี มีปัญญา สัมมาทิฐิ ได้อยู่ร่วมกับพระอริยะ ถาม สอบถาม ธรรมที่ยังไม่บรรลुให้เข้าใจ ธรรมยิ่งขึ้น มีความพากเพียรมิย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวาง ในจิตใจ ไม่ลังเล สงสัยธรรมที่เกิดขึ้น





.๓๕.

วิปัสสนา คือ การตามดูรู้เห็น สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของ
รูป จิต เจตสิก ตามความเป็นจริงหรือพินิจธรรมพิจารณา
สภาวะปล่อยวาง “เป็นอนัตตา”

มรรค ผลสำเร็จของการปฏิบัติวิปัสสนา

ปรমัตถ์ สภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ที่เป็นอยู่ในธรรมชาติ
บังคับไม่ได้ สิ่งที่เป็นจริง มีความหมายสูงสุด ซึ่งบุคคล
ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ และไม่ยอมรับ เช่น ธาตุสี่ ได้แก่ ธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ ให้
หมดสิ้นไป เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น
นิโรธ การดับสภาวะทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง(กิเลส)





.๓๖.

อยู่ใกล้จิตที่เป็นนรก แต่ไม่มองนรก เลยไม่เห็นนรก
แต่จมอยู่กับนรก หมกมุ่นนรกโดยมิรู้่านรก
บุคคลที่มีศรัทธา พร้อมกัน ย่อมเหมือนกัน
บุคคลที่มีดวงจิต พร้อมกัน ย่อมคล้ายกัน
บุคคลที่มีธาตุ ถูกกัน ย่อมเป็นมิตรกัน
บุคคลที่มีธรรม เท่ากัน ย่อมรู้ธรรมเท่ากัน





.๓๗.

ผู้ใดมีสิ่งอันเป็นที่รัก

ผู้นั้นย่อมมีทุกข์ เพราะยึดติดกับสิ่งที่รักนั้น


ผู้ใดเฝ้ามองสิ่งที่เป็นที่รักคือ บ่วงทุกข์

ผู้ใดเฝ้ามองสิ่งที่เป็นสมมติคือ บัณชิต

ผู้ใดมองแล้วใช้ปัญญาคิด คือ ผู้ที่กำลังถอน สะสาง ขึ้นอยู่

ที่ความคิดกับการเห็นเหตุนั้น





เจียบ อยู่กลางป่า
แมกไม้ไหว ร่มรื่น ชื่นใจ ยิ่งนัก
เสียงลิ่งสรรพสัตว์ ฟังพัด จัดคล้าย



๓๘.

พระศาสนา และพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า トラบไต มีผู้ค้นพบ ผู้เกิดปัญญา ผู้นั้นจะเป็นผู้สืบทอด พร้อมทั้งปฏิบัติถูกต้อง จะทำให้พระธรรมแห่งการปฏิบัติ พร้อมพระศาสนามองอยู่ยืนยาวตลอดไป

ความศรัทธาธรรมะที่เกิดจากการปฏิบัติ จะทำให้ ผู้นั้น เข้าใจธรรม เข้าใจบุคคล ธรรมะนั้นจะไม่เสื่อมถอย แต่ จะให้เกิดความเจริญแก่ตนและผู้อื่น ธรรมะแห่งการปฏิบัตินี้ เมื่อให้แก่ตนเองเต็มที่แล้วจะมีแต่ให้ผู้อื่นอีกไม่มียึดไม่มีเอา นี้คือพระธรรม ยอดธรรม ยอดคน ธรรมะไม่มีสายนั้น สายนี้ ครูบาอาจารย์นั้น ครูบาอาจารย์นี้ ธรรมะ หากใครปฏิบัติ แล้ว ทำใจเป็นกลาง มัชฌิมา ทางสายกลาง ไม่เคร่ง ไม่หย่อนต่อการปฏิบัติ ปัญญา ศีล สมาธิ จะช่วยทำให้ ปรับเปลี่ยนมุมมองเป็นสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น และตัดกระแส ความเห็นผิดและปฏิบัติอย่างมีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม





.๓๙.

สังโยชน์ 10 ธรรมที่มีมัดสัตว์ไว้กับทุกข์

1. สักกายะทิฐิ สำคัญที่มั่นหมายความเป็นตัวตน เห็น รูป เวทนา วิญญาณ เป็นตน จึงเจ็บไม่ได้ ตายไม่ได้ แก่ไม่ได้
2. วิจิกิจฉา สงสัยในธรรม ไม่แน่ใจสิ่งที่เห็น สังเลธรรมดา ทำถูกเป็นผิด ทำผิดเป็นถูก
3. สีลัพพตปรามาส ยึดมั่น ถือนั่น ในศีลที่ตนปฏิบัติ ว่า เครื่องครัด จึงทำตามกัน เห็นว่าศีลทำให้หลุดพ้น และ ข้อวัตรปฏิบัติ จึงปรามาส ลบหลู่ เสมอตน เทียมตน เทียมท่าน
4. กามราคะ กำหนดในความใคร่ ติดใจ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
5. ปฏิฆะ กระทบกระทั้ง หงุดหงิด ชัดเคือง โกรธแค้น ในอารมณ์ เรา-เขา
6. รูปราคะ ความติดใจในญาณที่ตนได้จากการปฏิบัติ ปรารถนาในภพนี้ ภพหน้า



7. อรูปราคะ ติดใจในรูปมาน อรูปธรรม อรูปภพ
8. มานะ ความสำคัญตน ถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ จนขาด
ความอ่อนโยนอ่อนน้อมถ่อมตนถือตนยึดตนไม่เสมอตน
เสมอเขา คิดว่าตนสูงกว่า เขาด้อยกว่า
9. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หดหู่ใจ ท้อแท้ใจ
ในทางปฏิบัติ
10. อวิชา ความไม่รู้จริงของธรรม ความหลงตน หลงทาง
ปฏิบัติ มีวิชาเป็นผู้พาไป ทั้งที่ธรรมเกิดก็ไม่เห็น
ธรรมจริงก็ไม่รู้ ทำถูกเป็นผิด ทำผิดเป็นถูก ความ
ไม่รู้เรื่องของธาตุขันธ์

10 ข้อ จึงเป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับทุกข์
เป็นทุกข์ทนได้ยาก





.๕๐.

พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ความประมาทความมีตัวตนเป็นเหตุแห่งการเกิด
ตายผู้ใดประพฤติธรรม ผู้นั้นอยู่ใกล้เรา แล้วธรรมจะ
คุ้มครองผู้นั้น ผู้ใดมีมรรคผลเป็นแก่นสาร ผู้นั้นอยู่ได้
โดยไม่อ่อนแอในธรรม ผู้ใดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม ผู้ใด
รักธรรมเป็นผู้เจริญฯ”





.๔๑.

อย่าประกอบทุกข์ด้วยอัตตา
สัมมาวาจาควรอ่อนน้อม อ่อนโยน
โน้มน้าว ก้มกราบ สยบราบอัตตา
ถอนถอดมานะ เราเป็น เป็นเรา
ถอดถอน ทิฐิ มีเรา เรามี ไม่ติดดีทั้งหลาย
โลภะตรอมตาย มลายล้างผลาญ
โมหันธ์ อันธพาล ถวายมารรับไป





.๔๒.

ข้าพเจ้ามีความยินดียิ่งที่ทุกคน บุคคล บุคคล มาละ
อวดตา ขัดเกลาอวดตา เพื่อให้ตน สงบเย็น อันทำให้พันทุกข์
พบสุขเพราะหลุดจากอึดตามานะทิฐิ ข้าพเจ้าพึงเห็นทุกคน
คือคนธรรมดา ไม่มีหัวโขนสวมทับเป็นนั่นนี่ มีจิตที่
ปลดปล่อยวาง มีคุณธรรม ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ เท่าเทียม
มีปัญญาเห็นถูกต้อง ว่ามีแค่รูปที่ไหลเวียนเข้าออกด้วย
ธาตุสี่ ผสมผสานด้วยของบุดเน่า ไม่แยกแยะว่าเรียนมาก
เรียนน้อย หากผู้นั้นเข้าใจหลักธรรม ศรัทธาธรรม น้อมนำ
ธรรม จนพาดนหลุดพ้นจากทุกข์กรรม ข้าพเจ้าขอแค่ทุกคน
เห็นแล้วปฏิบัติ ดัด ขัด เกลา สภาวะจิต ไม่เอนเอียง กับ
ธรรมแห่งการปฏิบัติ หรือลัทธิ สงสัยธรรม ลัทธิสงสัย
บุคคล ตัวตน เราเขา เพราะผู้ที่เดินทางมาต้องการหลุดพ้น
กันทุกคน แต่ยังไม่เข้าใจธรรมะปฏิบัติ ประมาทอยู่ ผู้ที่มี



จิตตั้งมั่นในธรรม จึงจะพ้นทุกข์ได้ ทำความเพียร ละ
ขัดเกลา อัดตา มานะทั้งหลาย ออกจากใจ กลับสู่ใจเดิมแท้
ที่สะอาดเอี่ยม วางทุกข์ที่ขังใจได้

ข้าพเจ้าขอแค่ผู้คนนักปฏิบัติทั้งหลาย เร่งทำเร่ง
ปฏิบัติ เร่งเดินทางพาดนหลุดพ้นจากภัยทั้งหลาย ที่จะเกิด
ขึ้นไปข้างหน้า ภัยธรรมชาติ ภัยโรคพยาธิ ภัยชั้นธห้า
ที่ร่ำร้องอยู่ เตือนอยู่บ่อยๆนี้ ภัยที่เกิดขึ้นจากความนึกคิด
หรือกรรมเป็นเครื่องกำหนด โดยเหตุผลภัยจากบุคคล
ตัวตน เรา เขา ดับเหตุดับผล เสียมันแหละดีเพราะทุกคน
ต้องพึ่งตนเองจริงๆ





.๔๓.

บุตรสาม

1. อภิชาติบุตร บุตรดี ยิ่งกว่าบิดามารดา ดีกว่าเลิศกว่า
พ่อแม่
2. อนุชาติบุตร บุตรที่ตามเยี่ยงบิดามารดา บุตรที่เสมอบิดา
3. อวชาติบุตร บุตรที่เร็วกว่า ทรมากว่าบิดามารดา

บุตรเอย	บ่วงเกี่ยว	เหนี่ยวอุรา
บุตรรัก	บ่วงคา	สวาทแท้
บุตรแย่ง	บ่วงยั้ง	สิงดวงแด
บุตรแท้	บุตรเทียม	สามบุตรฯ



.๕๕.

ไม่มี ความมี ความเป็น ของธรรมปรมาตม์

การที่เกิดธรรม อยู่อย่างปรมาตม์ อนัตตา นั่นคือ ปรมาตม์ธรรม
เทียบค่ามิได้ เหนือความจำกัดแล้ว ไม่มีอะไร นอกเหนือ
ธรรม อยู่โดยธรรม แห่งกาลกิริยา ภิกขุ ภิกขุ รู้แล้ว ตื่นแล้ว
ละวางสภาวะความเกิด-ดับนั้นเสีย ทั้งหลายทั้งปวง ให้ถอย
แล้วถอนความรู้สึกทั้งปวงลง พิจารณาธรรมอย่างตั้งมั่น
กับธรรมอนัตตา

จงอยู่อย่างผู้รู้ปัจจุบัน อย่างวางใจเป็นกลาง

ตริภคตรองปัญญาอย่างแยบยล สอนกระแส จิตแกร่งอย่าง
ตั้งมั่น รู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ตามกาลเวลา ตามสภาวะ



.๔๕.

สะอาดใส เปี่ยมน้ำ อมฤต ยิ่ง
สงบนิ่ง พริ้งเงาใจอกงามตน
พวงผลล้น วิหารธรรม สุขญญาตา





.๕๖.

สามตัวรู้

1. สัญญา รู้ เหมือนเด็กรู้ (จำเอา)
2. วิญญาณ รู้ คนธรรมรู้ (ผู้ใหญ่ปุถุชน) ธรรมมีเห็น
3. ปัญญา รู้ คนมีปัญญา (เหมือนช่างทำทอง ที่รู้จริงๆว่า ไหนทองแท้)





.๕๗.

สัตว์ทั้งหลายที่กระทำความดีความชั่วขึ้นอยู่กับ การ
ปรุงแต่งของสังขารชั้นนี้เป็นประการสำคัญ ปรุงแต่งไป
นรกได้ด้วยอำนาจของโทสะเจตสิก ปรุงแต่งให้ถึงพระ
นิพพานด้วยอำนาจของปัญญาเจตสิก ซึ่งล้วนเป็นสังขาร
ชั้นนี้ด้วยกัน พระพุทธองค์สรรเสริญปัญญาว่าเป็นจอมแห่ง
ธรรมทั้งปวง แม้พระพุทธศาสนาก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่ง
ปัญญาเจตสิกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า





.๕๘.

ด้วยความเพียรที่ถูกต้องแล้ว จิตย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น กุศลกรรมจึงเกิด เมื่อกุศลกรรมเกิดแล้ว กรรมคือการกระทำ จึงจะเลือกนำไป กรรมเลือกนำไปแล้ว ตีชั่ว นั่นคือสิ่งที่ต้องได้รับ เจริญในด้านทางธรรม คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ สงบเย็น

เสื่อมในทางปฏิบัติคือการเดินทางตามอัตตา สู่ความทุกข์แห่งการเวียนว่าย เป็นเหตุให้พบกับความวิบัติของการกระทำนั้นๆ

เราทั้งหลายผู้เป็นศิษย์พระพุทธเจ้า ควรดำเนินตามรอย พระองค์นี้ด้วยหลักสั้นๆ ว่าพยายามในการเรียนรู้ชำระความโง่ให้หมดไป แนะนำผู้อื่น เท่าที่จะสามารถเบิกบาน สดชื่น อยู่ด้วยความสุจริตตน ไม่มีการซ่อนเร้นความชั่วอย่างใดแม้แต่น้อย การไม่ทำร้าย การไม่พูดร้าย นี่คือกิจของบรรพชิต จะชั่ว จะดี อยู่ที่บุคคล อยู่ที่เจตนาของผู้นั้น ขอให้เข้าถึงหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกท่าน



.๔๙.

ทุกชีวิต ถูกลิขิต ชัดเส้นมาแล้ว จำต้องดำเนินไป
ตามครรลอง แห่งกรรมที่กำหนด ลิขิตบิดพลิ้วไม่ได้ บังคับ
ไม่ได้ ร้องขออ้อนวอนไม่ได้ ทุกคนทุกชีวิตต้องทำตามกรรม
ตามเหตุ ตามปัจจัย อยู่ที่ว่าทำดีมา ทำชั่วไป เคยทำชั่วมา
กระทำความดีไปต่างหากละ





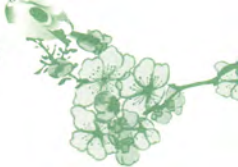
.๕๐.

อึดตา ตัวตน พาวนทุกข์
 ไม่สิ้นสุด ลี้นกรรม ย่ำโดน
 พิพากษา การกระทำ วิบากไว้
 จึงทำให้ หลงทาง ตามอาญาฯ

ทุกคนต้องถอดถอนกองไว้แม้กระทั่งหัวโขนที่ปลอม
 แปลงแฝงสมมตินั้น ความเป็นสังสารวัฏฐะ กำหนดยินดี
 ทั้งหลายล้วนแล้วมีที่มาที่ไป ตามการกระทำนั้น บางที
 ธรรมะที่แสดงหรือกำลังพิสูจน์อยู่นี้ หากไม่รื้อพิจารณา
 สามารถทำร้าย ทำลาย โดยมีรู้ตัว

รู้ว่าเป็นทุกข์เพราะยินดียินร้าย
 รู้ว่าความตายกำลังมาถึง
 รู้ว่าชั้นห้า อารมณฺ์พรัณพริง
 รู้ว่าทุกข์ซึ่ง จึงรีบตัดใจ





.๕๑.

การปฏิบัติธรรม คือ การทำหน้าที่ที่ดีงาม

รู้ว่า	สรรพสิ่งเป็นอนิจจัง
รู้แล้วว่า	ทุกสิ่งสรรพเป็นทุกขัง
จงใช้ปัญญา	พิจารณาสลัดรื้อทุกข์
สิ่งจริงนี้	เป็นอนัตตา





.๕๒.

แก่นแท้ของพระธรรมคือความทุกข์
ตัวทุกข์อยู่ในตัวตนนี้
ดับทุกข์ได้นั้นคือยอดสุด คือแก่นแท้ของพระศาสนา
ทุกข์แท้ๆ เกิดขึ้นที่ธาตุสี่
สิ่งที่รับรู้คือ ชันห้ำ
ธาตุสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เสื่อมสลาย แปรปรวน
ตามกาลเวลา บังคับบัญชามิได้
ชันห้ำคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ทุกข์เกิดขึ้นมา พิจารณาเห็นเป็นอนัตตา
สิ่งที่รับรู้เวทนาหรือใจโมโนวิญญาณธาตุ
ที่ยึดและรู้สึกว่าเป็นกู้นั่นเอง





.๕๓.

ครูบาอาจารย์ สอนผิด ลูกศิษย์ก็ทำผิด
ครูบาอาจารย์ สอนถูก ลูกศิษย์ก็ทำถูกต้อง
การเดินทางสู่พระนิพพาน ต้องเดินด้วยปัญญา
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เท่านั้น
นั่งสงบ สยบมารทั้งหลาย
ต้องประกอบด้วยปัญญา อนัตตา
ผิดเป็นครู รู้แล้วเป็นบทเรียน
คิดพรั่เตือนตนไว้ เป็นบทตำรา
ทำตนผิด พลิกแก้ไข ไร้ปัญหา
รู้ว่าผิด ไม่รีบแก้ แพ้ัดตา
เป็นมัจฉา หลงผิด จิตตนเอง





.๕๔.

ทุกคนทุกคนบนโลกนี้ควรทำเหตุดีต่อกันและกันไว้
พบกันชาติ หน ต่าบลใด ฟังรู้ไว้ บุคคลคนนั้นมีเหตุมา
ด้วยกัน แต่จะเป็นเหตุดี หรือเหตุไม่ดี อยากรู้ว่าอดีตตน
สร้างมาอย่างไร มีใครที่เกิดเหตุอยู่ ทำอะไร สิ่งใดไว้กับใคร
สถานที่ไหน แห่งหนใด ให้ดูปัจจุบัน อยู่ที่เราทำเหตุดีไว้
เหตุชั่วไว้ จะทำเหตุต่อหรือจะดับเหตุขึ้นอยู่กับบุคคลคนนั้น
ผู้ใดมีปัญหาจึงควรดับเหตุก่อน เพราะการปฏิบัติธรรมจะ
ทำให้ทางเดินไปสู่ปลายภพนั้น ไม่มีอุปสรรค ขวากหนาม
ใดๆ ให้เกิดภพชาติอีก

รู้เหตุพึงกระทำโดยเหตุ ผลจะสำเร็จพร้อมผ่านพ้น
อุปสรรคแห่งใจ





.๕๕.

อิตตา มานะ ทิฐิ เป็นเหตุให้เกิดทุกขโทษทั้งสิ้น
หากผู้ใด รักธรรม ผู้นั้นจะเจริญยิ่ง
ความเมตตา เป็นพลังธรรม ที่ยิ่งใหญ่จริงๆ





.๕๖.

คำขอโทษ การขอโทษ เป็นสิ่งที่ทุกคน ไม่ควรมองข้าม
แม้ถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง หากทุกคนขอโทษ ขอยกโทษ
ถือว่า อโหสิกรรม ไม่มีเหตุอีกต่อไป





.๕๗.

จิตที่คิดร้อน
ต้องย้อนศรพ่วนจิต
พลิกเย็น เค้นคิด
บิตร้อน คลายเบา





.๕๘.

พระธรรม ของพระพุทธเจ้า

พูดเอาใจ ไม่เป็น ไม่อ้อนวอนผู้ใด

พระธรรมของพระพุทธเจ้า

ไม่ซ่อนเร้น ไม่ปิดบัง ไม่มีลับ

พระธรรมของพระพุทธเจ้า

คนไหนปฏิบัติเข้าถึงคนนั้นจึงแจ่มแจ้ง

พระธรรมของพระพุทธเจ้า

ผู้ไม่ลังเลสงสัย ไม่งอนแง่นผู้้นจักเจริญ

พระธรรมของพระพุทธเจ้า

คนไหนชี้เกี้ยวชี้คร้าน คนนั้นเสื่อม

ผู้มีปัญญาเห็นถูกต้องเท่านั้น จึงจะบรรลุ





.๕๗.

ผู้ประพฤดิธรรมสี่ ย่อมดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ
เพราะเป็นคนผู้มีพลังในตน ย่อมข้ามพ้นภัยทั้งห้าคือ

ภัยเนื่องด้วยการครองชีพ

ภัยจากความเสื่อมเสียชื่อ

ภัยจากความครั่นคร้ามก่อเขินในที่ชุมนุมชน

ภัยจากความตาย

ภัยทุกคติ





.๖๐.

- จิต สภาวะที่คิด ภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์
 นึกคิดปรุงแต่ง
- เจตสิก สภาวะธรรมดา อาการรู้สึกจับต้องไม่ได้
- รูป สภาวะที่เป็นรูปร่าง แปรปรวนรู้มเร็ว
- นิพพาน สภาวะที่สิ้นกิเลส ทุกข์ทั้งปวง
 ไม่ติดข้องตัณหาฯ





.๖๑.

มั่นคง ในอารมณ์รับรู้สัก
ตริกตรอง ก่อนสร้างเหตุ
ดับกิเลส ก่อนเกิดตัณหา
หยุดอึดตา คือ พิจารณาวาง
เป็นอนัตตานั่นเอง





.๖๒.

เดินทางค้ำแรมกัน
ชาติก่อนนั้น ผันชาตินี้
สุขทุกข์คุกแรมปี
หยุดชาตินี้ จบहींกัน





.๖๓.

เมื่ออะไรดี... อะไรๆ ก็ดี
เมื่ออะไร ไม่ดี... อะไรๆ ก็ไม่ดี
อนัตตาอยู่ไหน ที่ไหนๆ ก็ดี เป็นธรรม
เมื่อบุคคลปล่อยวางได้ เป็นอนัตตา
...อัตตาอยู่ไหน ที่ไหนๆ ก็ไม่ดี เตือดร้อน
วุ่นวาย ยึดถือ เพราะมีอัตตา
อนัตตา ชัดเกลลาอัตตา อาจสงบเย็นลง
เพราะเกิดปัญญาธรรม ชัด ดัด วาง อัตตาได้
...อัตตากลัวอนัตตา เพราะอนัตตา ชัด ดัด ตัด วิตใจอัตตา
จนสะอาดบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ
จนสว่างด้วยญาณปัญญาแห่งธรรมวิชชา
จนสงบ หยุดประกอบทุกซ์กับสัตว์บุคคล ตน เรา เขา
และสถานที่ จนสามารถข้ามพ้นอุปสรรคขวากหนาม
สู่ความหลุดพ้นทุกซ์





.๖๔.

ปัญญา สัมมาทิฐิเห็น เวทนา

ปัญญา สัมมาสังกัปปะ พิจารณา (หา เห็น ตัด วาง อัตตา)
ปล่อยวางทุกข์เวทนา ด้วยการพิจารณาตามความเป็นจริง
ในการเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจริง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็น
อนัตตาอย่างต่อเนื่อง กับเหตุที่เกิดขึ้น จนวางใจอัตตายึดนั้น
ปล่อยวางเป็นอนัตตา

จิต ใช้เป็นตาเห็นทุกข์ สุขที่เกิดขึ้นที่ใจ หรือมโนวิญญาณ
จิตรู้สึก ใจรับทุกข์ เหตุเกิดขึ้นที่รูปเวทนาแต่ใช้ปัญญาเข้าไป
เห็นใจทรมาน พอปัญญาเห็นใจทรมานให้พิจารณาต่อเนื่อง
กับทุกข์นั้น จนกระทั่งทุกข์ดับไปตามความจริง จิตสัมมา
พูดกับใจที่ตื่นปล่านนั้น(ใจอัตตา) เป็นอนัตตา จนกระทั่ง
ใจทุกข์ยอมปล่อยวางลง และดับไปด้วยการพิจารณา



ย้ำการพิจารณาเป็นอนัตตา ถอดถอนความเห็นผิดให้มาก ความรู้สึกนั้นคือ จิตต้องตื่นอยู่ตลอดเวลา หาเห็นใจรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ดู เห็น ติดตามอยู่ พิจารณาอยู่อย่างต่อเนื่องของทุกซ์

เมื่อใดมีความสุข ทุกคนก็จะลืมความทุกข์ไปสิ้น เมื่อใดมีความสุข มักมองไม่เห็นความสุขใด... ทั้งที่สุขและทุกข์ เป็นของไม่เที่ยง ผู้มีปัญญาอ่อนเบือหน่ายยอมหลุดพ้นจากความยึดมั่น ถือมั่น ไม่วิวาท ถกเถียงกับผู้ใด แม้คำพูดระคายหู กับเสียงเกิดและดับ





.๖๕.

มีบัญญัติจึงเกิดอัตตา
มีอัตตาจึงเกิดตัวตน
มีตัวตนจึงเกิดมานะ
มีมานะจึงเกิดโลภะ
มีโลภะจึงเกิดทิฐิ
มีทิฐิจึงเกิดตัณหา
มีตัณหาจึงเกิดอุปาทาน
มีอุปาทานจึงเกิดภพหรือเหตุ
มีภพหรือเหตุ จึงเกิดชาติ
ได้เกิดชาติ ชรา พยาธิ มรณะจึงตามมา
เวียนแล้วเวียนเล่า กับวัฏฏะสงสารต่อไปฯ





.๖๖.

ควรวางธรรมะที่เกิดขึ้นที่ใจรู้สึก พิจารณาจนดับด้วย ปัญญาเห็นถูกต้อง หนึ่งอย่างผู้รู้แจ้ง ธรรมที่เกิดดับ จนสภาวะ ดับลง เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่ออะไร เกิดขึ้นอย่างไร ใจรู้สึก แบบไหน ปัญญาจะบอกเอง เราจะรู้ว่าหากเรายึดเหตุ นั้น ก็แสดงว่าผลเกิดขึ้น เหตุที่มาจากใจยึด-ผลจึงทุกข์ หาก พิจารณาวางทุกข์ เหตุเกิดดับ อย่างบังคับไม่ได้ ผลก็จะดับ

เห็นตามงานที่พิจารณา เข้าถึงธรรม คำว่าไม่มี ไม่เอา เท่านั้นเอง ผู้ที่ละวางทุกข์-สุขนั้นได้ ย่อมพ้นทุกสิ่ง





.๖๗.

เหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นมา ณ ปัจจุบัน จงจำไว้ว่า
อีกวินาทีหนึ่ง ก็จะเป็นอดีตที่ดับไปตามกาลเวลา
เพราะฉะนั้น อย่าเก็บอารมณ์รู้สึกที่ดับไปแล้ว หวนคืน
เพราะสัญญาจะคงทำงานอยู่ตลอดเวลา ทำให้พอกพูน
ความรู้สึกนั้นอยู่ อยากจะพูดให้มีความสำคัญนั้นต่อไปอีกยิ่ง
กว่า ประแต่งอารมณ์ยิ่งขึ้น จึงทำให้เกิดอาการทางรูป ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างระงับไม่ได้ บังคับไม่ได้





.๖๘.

มนุษย์คนไหน ชนผู้ใด บุคคลใด
ที่ทำให้เราเห็นธรรมสังเวช
และทำให้เราเห็นอารมณ์ความรู้สึกอันแท้จริงของอัตตา
จงยกเขาขึ้นมาเพื่อให้เขาเป็นครู ..อย่าชังครู..
หากไม่มีครู เราก็เรียนไม่เก่ง
และไม่รู้ธรรมะที่ละเอียดขึ้นไปอีก
ชังครูจะไม่รู้วิชา และปัญญาจะไม่เกิด ผู้ใดชังธรรม
จะเป็นผู้เสื่อม(มิฉฉาทิฐิ)
ผู้ใดรักธรรมผู้นั้นจะเข้าถึงธรรม (สัมมาทิฐิ)
ควรเคารพธรรม





.๖๙.

สิ่งที่สำคัญนั้น คือ การให้กำลังใจ
สิ่งที่ควรให้ ความเข้าใจนั้นสำคัญ
สิ่งที่ตั้งมั่น ความนั้น คือ ความดี
สิ่งที่บ่งชี้ คือ ทำเหตุ ย่อมได้รับผล
พลังสำคัญที่ไปถึงฝั่งนั้นอย่างสงบ





วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาชา
มุ่งสู่ทางพ้นทุกข์



ทำนั้งปฏิบัติ

นั่งให้ได้ฐานหลังตรง ขาขวาทับขาซ้าย หรือขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ มีอยู่ฐานที่ต้องการ จะประสานกันวางบนตัก หรือวางเหนือเข่า หงายหรือคว่ำมือก็ได้ ตามแต่ถนัดแล้วหลับตา

วิธีปฏิบัติ

หายใจอย่างเป็นปกติ เข้าและออก แล้วตามดูลมหายใจ เข้า-ออก อย่างธรรมชาติ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่จ้องลมหายใจ ปล่อยตามธรรมชาติ โดยตามดูลมหายใจ อากาศหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น ก็รู้ หายใจเข้ายาว-ออกยาวก็รู้ อย่างมีสติ ตามดูสักระยะ จนกว่าใจทรمانแห่งการตามดูลมหายใจอย่างต่อเนื่องนั้น จะเกิดอาการเหนื่อยหน่าย และ ขณะที่มิไจรับความรู้สึกถึงความเหนื่อยหน่ายนั้น ใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ(เป็นผู้)เห็นใจที่เหนื่อยหน่ายนั้น เห็นความรู้สึกถึงอาการที่ไม่อยากดูลมหายใจแล้ว ปัญญาสัมมาสังกัปปะ (เป็นผู้) เข้าไปพิจารณา สภาวะที่เหนื่อยหน่ายนั้น บังคับบัญชาไม่ได้เป็นอนัตตา



๘๖

สังเกตและพิจารณาเป็นอนัตตาไปเรื่อยๆ จนสภาวะ
ความเบื่อหน่ายนั้นจะดับไป ระหว่างนั้นจะมีสภาวะอารมณ์
ความนึกคิดฟุ้งซ่านเข้ามา ใจกระวนกระวาย อึดอัด แน่น
มีอาการอุปาทานสั่งขึ้นมาจากใจเพื่อให้ออกจากทุกข์ไม่เอา
ทุกข์ หนีทุกข์ จะเกิดสภาวะความรู้สึกทรมนทรมายอยากจะ
เปลี่ยนอิริยาบถ อยากขยับร่างกายไปในท่าต่างๆ ให้ใช้
ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ
เรา เป็นอนัตตาไปเรื่อยๆ ที่ใจรับรู้สึกว่าเป็นทุกข์ ให้เห็น
สภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนั้น จนกว่าสภาวะทุกข์ที่ใจ
รับรู้สึกนั้นดับไปเป็นเรื่องๆ

สภาวะทุกข์ทางกายอันเกิดจากธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม
ไฟ ที่เกิดขึ้นพอจะอนุโลมอาการเหล่านั้นได้ดังนี้

เจ็บ ปวด ตื่น ตอด เหน็บ ซ่าน

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุลม

หนัก แข็ง เบา นุ่ม

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุดิน



๘๗)

เอิบอาบ ซึมซับ เกาะกุม แดกแยก

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุน้ำ

เย็น ร้อน อุ่น หนาว

นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุไฟ

สภาวะอาการเวทนาทางกายต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้น
ต่อเนื่องกับอารมณ์ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ มัน
เกิดขึ้นเองเป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา แต่ละสภาวะอารมณ์
ที่เกิดเวทนาขึ้น ให้พิจารณาอย่างต่อเนื่องกับอารมณ์ความ
รู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอย่างมีสติ ว่าเกิดขึ้นเองเป็นอนัตตาบังคับ
บัญชาไม่ได้ จนสภาวะทุกข์ที่ยึดนั้นคลายสภาวะความรู้สึก
เป็นกลางๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ผูกใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณา
อย่างต่อเนื่องและละเอียดขึ้นไป งานวิปัสสนาเป็นงานตาม
ดู ตามรู้ ตามพิจารณาสภาวะทุกข์ ตามความเป็นจริงที่
เกิดขึ้น และดับทุกข์นั้นได้ ไม่ประกอบทุกข์ วางใจกับทุกข์
นั้นได้ด้วยปัญญาอันถูกต้องและชอบธรรม ควรค่าแห่งการ
งาน ที่เกิดขึ้น ตามสภาวะนั้นๆ ได้ดีทีเดียว



ระยะเวลาที่ปฏิบัติขัดเกลาอัตโนมัติ

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ช่วงเวลา 7 วันนั้น 3 วันแรก ควรเข้าไปรู้จักใจมโนวิญญาณธาตุ หรือหทัยวัตถุ หรือ ใจกู ใจอัตตา ตัวตนเรา เขา จนกระทั่งปัญญาเข้าสู่การพิจารณาสภาวะ ปล่อยวางอัตตาในวันที่ 4-5-6-7 และเข้าสู่สภาวะพิจารณาอัตโนมัติได้ ดับทุกข์ได้อย่างสงบเย็น

ผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อนเรียนรู้หลักการตาม ดู ตามรู้ ตามพิจารณา ด้วยปัญญา ก็ควรเข้าไปพิจารณา ขั้น 5 มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณด้วยปัญญา อันถูกต้อง และชอบธรรมต่อเนื่องต่อไป

จิตเป็นตัวรู้สึก ใช้เป็นตัวปัญญาเข้าไปเห็นสภาวะ ทุกข์ และความรู้สึกทุกขนั้นของสภาวะอาการของธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้นที่รูป เจ็บ ปวด เต็น ตอด เหน็บ ซ่าน ไหว นิ่ง โยกคลอน รู้คิดฟุ้งซ่าน สิ่งเกิดที่ใจมโนวิญญาณ ธาตุที่รำร้องอยากออกจากทุกข์ คือความรู้สึกเวทนา ให้ใช้ ปัญญา สัมมาทริฐิคือผู้เห็น สัมมาสังกัปปะเป็นผู้พิจารณา วางใจเป็นอนัตตา นี่คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา



การพิจารณา โดยใช้สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ

ทุกขเวทนา ยิ่งแรง ยิ่งเห็นแก่นแท้ของอารมณ์ ซึ่งคือโทสะ โกรธ แค้น ชุ่นเคือง ใจอึดตาแท้จริง เห็นอารมณ์รู้สึกอยาก-ไม่อยาก การนั่งพิจารณาเพียรทำอย่างนี้ตลอด 7 วัน การดับอึดตาตัวนี้จะเร็วยิ่งขึ้น ปัญญาจะไวมากยิ่งขึ้น สติรู้จะเร็วขึ้น สมาธิตั้งมั่นอดทน กับสภาพทุกข์ยิ่งขึ้น

ชั่วโมงแรก ทุกข์เกิดขึ้นที่นามใจ คือ ฟุ้งซ่าน นึกคิดปรุงแต่งจนกระทั่งเห็นใจรำคาญเกิดขึ้น ให้พิจารณาสภาวะนั้นอย่างต่อเนื่อง

ชั่วโมงที่สอง ทุกข์เกิดขึ้นที่รูป คือ เจ็บปวด แสบร้อน อ่อนแข็ง หนักเบา เอิบอาบ (สภาวะเจตสิกธาตุสี่)

ชั่วโมงที่สาม ศูนย์รวมใจเวทนาคือที่สุดแห่งทุกข์ เข้าไปพิจารณา สภาพใจรู้ทุกข์ทรمانนั้นอีก จนเลยอารมณ์เวทนานั้น อย่างวางเฉยจะทำให้การพิจารณาดับ อย่ายินดี เพราะทุกข์ที่วางเฉยนั้น ยังไม่ดับ สภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้น จะเกิดขึ้นอีกครั้ง ปัญญาทำหน้าที่เดินเข้าไปพิจารณาอีกอย่างต่อเนื่อง จนจบงานฯ(สภาวะทุกข์ที่เกิด-ดับนั้น)

เมื่อเหตุนี้จบลง สภาวะก็คงอยู่เช่นนี้เอง
 ยังคงเจ็บ ยังคงสงบแห่งใจ พิจารณาเหตุนี้ๆ
 ไปตามกระแสธรรมที่ล่องไหล ที่ยังคงมีอยู่ รู้ อยู่
 เป็น ไปเช่นนี้เอง...

เมื่อเหตุมีอยู่ ผลนี้ก็คงมีอยู่ และจะสร้างเหตุอยู่ร่ำไป
 เมื่อเหตุดับไป ผลนี้จึงดับไปเช่นกัน..
 ๑๑

ขอให้อัจฉริยะของโยมที่ได้อ่านหนังสือที่มีจิตเจตนา
 เป็นที่ตั้งทุกคน สงเกตดวงตาเห็นธรรม
 มีปัญญาเห็นธรรมที่เกิดขึ้น พ้นทุกข์ จนพบแสงธรรมอันเป็น
 โลกุตระธรรมแก่ประการ อยู่กับความสงบเย็น ทุกท่านเทอญ



“หากธัตตาไม่ถูกขัดเกลาให้ดับ
ตราบนั่นต้องมีเหตุให้ผจญกับการถูกลาก
วนเวียน อยู่กับชาติที่เกิด ภพ ชรา ที่ต้องทนทุกข์
พยาธิ ที่ต้องรุมเร้า คลุกเคล้าด้วยจิตที่เห็นผิด
มรณะสิ้น เวียนว่ายวัฏฏะไม่รู้จบสิ้น”

สำนักวิปัสสนากาชาดมัตตาราม(ถ้ำวัว)
บ้านเจ็ยจันทร์ หมู่ ๑๓
ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่