

มาลาธรรม

(เรียงร้อยด้วยธรรม ๓)

❁ บทพิจารณาธรรม ❁

โดย มาลาธรรม



มาลาธรรม 3

ควรดับเหตุ

มิควรก่อ

ต่อวิญญูะ

สังสาร ฌ

นานนั้ก

จักหลุดพ้น

มิควรต่อ

ก่อวิญญูะ

สัตว์บุคคล

จิตหลุดพ้น

ใจหลุดตน

พ้นเกิดตาย

โดย มาลาธรรม

ชื่อหนังสือ	มาลาธรรม 3
จำนวนหน้า	160 หน้า
ผู้เขียน	สามเณรวิมาลา (มาลาธรรม)
ออกแบบรูปเล่ม	ภาคิน บัญประกอบ
ผู้เรียบเรียง	วนิดา ปลื้มภิรมย์
ปีที่พิมพ์	๒๕๕๔
จำนวน	๑๐,๐๐๐ เล่ม
กราฟฟิก	ใจสิณี คิดอ่าน
	หจก.ลานนามีเดียแอนด์โปรดักชั่น
	โทรศัพท์ ๐๕๓-๙๔๔-๙๔๗
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์กูดปริ้นท์พริ้นท์ติ้ง
	โทรศัพท์ ๐๕๓-๔๑๒-๕๕๖
ISBN	๙๗๘-๖๑๖-๙๐๘๑๗-๐-๘

พิมพ์เป็นธรรมทาน
ด้วยแรงศรัทธาพุทธศาสนิกชน
ขอสงวนสิทธิ์ในการพิมพ์
ห้ามจำหน่าย



คำนำ

จากคำกล่าวที่ว่า “เกิดมาเป็นคนนั้นแสนยาก เกิดมาเป็นคนพุทธกลับยากยิ่งกว่านั้น แต่การได้เกิดมาเป็นคนพุทธแล้ว ได้มีโอกาสมาพบธรรมะที่เป็นสุดยอดแห่งธรรมนั้น กลับยากยิ่งกว่าหลายเท่าตัว” ย่อมเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลใดก็ตาม ที่ได้เกิดมาในภพนี้ชาตินี้ แล้วได้มีโอกาสมาพบกับธรรมอันเป็นสุดยอดแห่งธรรมนี้ นับว่าเป็นพรอันประเสริฐ เป็นมงคลอย่างยิ่ง

หนังสือธรรมะเล่มนี้ จะเกิดสัมฤทธิ์ผลต่อผู้อ่านอย่างสูงสุด เมื่อท่านใช้ปัญญาในการพิจารณาธรรม ประกอบกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

ขอให้คุณประโยชน์อันสูงสุดแห่งธรรมนี้ จงบังเกิดแก่ผู้อ่านทุกท่านที่ตั้งจิตอธิษฐานในการบรรลุที่สุดแห่งธรรม

ภาคิน บุญประกอบ

บทพิจารณาธรรมเล่มนี้ ถ่ายทอดจากสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตา ดังนั้น การสื่อสารเพียงตัวอักษรจึงไม่สามารถเข้าถึงธรรมะอนัตตาได้ เนื่องจากธรรมะอนัตตาเป็นธรรมที่ละเอียด ผู้ที่ต้องการเข้าใจธรรม ควรผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตามาแล้ว พร้อมพิจารณาธรรม โดยไม่ติดเพียงตัวอักษร แต่ให้สามารถเข้าถึงธรรมระหว่างตัวอักษร โดยการเทียบเคียงจากสภาวะที่เราผ่านการภาวนามา

การปฏิบัติมาก จะเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น จนเข้าถึงธรรมะอนัตตา



วนิดา ปลื้มภิมภย์



ขอน้อมเคารพแต่ผู้เป็นอาจารย์

หลวงพ่อธี วิจิตฺตมฺโม





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3



ด้วยศรัทธา	ธรรมปัญญา	พาหุลุดพัน
ธรรมะดล	พบผลธรรม	คำสุขศรี
บุญคุณพ่อ	ธรรมประสพ	นบฤดี
ตราบชีวี	มีมีหมด	จรดคุณ
ดวงนิพพาน	ดวงธรรม	ดวงปัญญา
อนัตตา	ญาณวิชา	ปัญญาใส
สว่างจิต	สะอาดตัว	สงบใจ
สว่างไป	สะอาดโลก	สงบองค์





อภิธรรม ล้ำในตน

ภีธรรมา	ธรรมคุณค่า	ล้ำในตน
ลิ่งลิ่งสม	ทุกข์ขังจม	จอมใจหาญ
สอดซึ่มลึก	มีดครีมีหม่น	ทนครางครวญ
รู้ลึกตรวน	รวนรัตจน	วนใจ กาย
วิญญาณรู้	เวทนาเร้า	เคล้าคละรูป
แปรปรวนสูบ	คุกธาตุลี	ซึ่ลุดสาย
กว้างแค่คอก	ออกแค่ว่า	ทำอันตราย
ลวงหลอกหลาย	ทำถ่างตาย	ว่ายวนกัน
ชั้นห้าเอย	ขอเฉลย	เอ่ยถึงเจ้า
เพียงแค่งะ	เหล่าอากาศ	ธาตุหลอกหลอน
รูป เวทนา	ลัญญาเก่า	อากาศจร
สังขารขอน	ก้อนปรุงแต่ง	แห่งลมรวน



เกิดธรรมปรมัตถ์

เปิดใจให้เป็นปรมัตถ์

เห็นความเป็น เห็น ได้ ในใจปรมัตถ์

จากรูป จิต เจตสิก เป็นปรมัตถ์อนัตตา

จากรูป วิญญาณ เวทนา เป็นอนัตตา ปรมัตถ์ธรรม

ที่ลึกล้ำ กว้าง ไม่มีประมาณ

อนัตตาธรรม ธรรมะที่เดินทาง ลัด ตรง ตัด

ไม่อ้อม ไม่อวด ไม่แครง ไม่หย่อนไป กลางๆ

เกิดปัญญาเห็นเหตุ มีปัญญาแก้ไข ใช้ปัญญาดับเหตุ

เห็น หา ได้ เป็น อริยะ

หา เห็น ตัด ถึง อนัตตา

ขัด ตัด ตัด วัด อัตตา





ภาระที่หนักบ่งบ่วงที่ร้อยรัดมัดใจอยู่ตลอด ยิ่งเหยียด
วุ่นวายอยู่กับยินดี ยินร้าย ย่อมเป็นทุกข์ทนได้ยาก ต้องอาดูร
หม่นหมอง ปัญญาเห็นว่า ภาระที่ต้องทนแบกอยู่นี้ ทุกข์ที่ประกอบ
อยู่นี้ **แสนหนัก** หากไม่มีการพิจารณาปลดออก ก็จะประกอบทุกข์
อยู่ **ถูกทุกข์ขังตลอดไป**

ผู้ที่เกิดปัญญาธรรม เทียบเคียงธรรม เกิดศรัทธาในการ
ปฏิบัติธรรมเท่านั้น จึงจะหยุดประกอบทุกข์ บำรุงใจให้เกิดสุข
ตัดรากเหง้าของทุกข์นั้น ได้ด้วยปัญญาที่ถูกต้อง

รูป จิต เจตสิก เป็นธรรมให้ทุกคนค้นหาเหตุ เห็นเหตุ ดับเหตุได้
รูป วิญญาณ เวทนา ธรรมที่ควรปฏิบัติเข้าถึง อนัตตา
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ธรรมะแห่งปัญญาหลุดพ้น
จากเหตุแห่งการเวียนว่าย ตาย เกิด จากชาติ ชรา พยาธิ มรณะ





ตื่นขึ้น พบ จาก พราก ลา
สายมา ร้างพา พัน หาย
บ่ายคล้อย ห่างหาย เลื่อนย้าย
เย็นหน่าย ตาย คล้าย เคลื่อน เลื่อนลับ
ชีวิตพร้อมเดินทางอยู่ตลอดเวลา

เส้นทางเดินชาติสุดท้าย ทุกคน ทุกชีวิต จึงต้องถูกล้าง
ขัด ดัดใจ สู่ใจเดิมแท้ที่บริสุทธิ์ทุกคน การกระทำที่สะอาด ผลการ
ปฏิบัติตัวคือสว่าง เส้นทางเดินไปที่สงบเย็น เพราะฉะนั้นก็ชาติ
ที่ภพที่ผ่านมา ยังไม่ผ่านการถูกล้าง ขัด ดัด อัดตา ให้เกิดปัญญา
หาเห็นให้ถูกต้อง

จึงต้องพาดนหลงเพลิดเพลिन เกินขั้นธของตน แแบกทุกข์
ไปจนวันตาย สู้อบบายว่ายเวียนกลับมารับใช้อัดตา มาเป็น หมู
หมา ม้า แมวอีก มีให้เลือกอยู่แค่นี้ เวียนว่ายอยู่แค่นี้ และเป็น
อยู่อย่างนี้มีจบสิ้น





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

เร่งตัว	เร่งตน	ภาวนา
ชะตา	ลิขิตมา	เร็วด่วนยิ่ง
ประมาท	ขาดเวลา	ฆ่าตนจริง
วันเดือนยี่	สลายจริง	มีย้อนแล

ความหนักหนาของโลก ความร้ายกาจของอิตตา มานะ ทิฐิ กิเลส

ดิน	๒๔๐,๐๐๐	โยชน์
น้ำ	๔๘๐,๐๐๐	โยชน์
ลม	๙๖๐,๐๐๐	โยชน์
รวม	๑,๖๘๐,๐๐๐	โยชน์

ปุถุชน อิตตาทนา กิเลสหนา ๑,๖๘๐,๐๐๐ โยชน์

มีที่ไปของชาติหน้า คือ

ทุกติ ตั้งแต่ อบายภูมิสี่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
สุคติเหตุ ตั้งแต่ คนอวิชา คนไม่รู้ ตาหูไม่มีธรรม คือ คน เทวดา
ต้อยเหตุ ตั้งแต่ คนไม่มีปัญญา จิตมิจณาเห็นผิด ธรรมมีไม่รู้
 ธรรมเกิดไม่เห็น

ติเหตุ ตั้งแต่ คนพรหม มีปัญญา แต่ไม่เห็นธรรมอนัตตา



อิตตาประกอบด้วย โลภะ มานะ ทิฐิ ผู้หนาด้วยกิเลส ไม่มี
ปัญญาเห็นธรรม เห็นอาการทุกข์ เห็นจิต เจตสิก รูป หรือนิพพาน
จึงไม่รู้ตื่น ไม่เห็นแจ้ง ไม่เห็นธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า คนโง่

ทำความดี	ควรเริ่มต้น	ที่ตนก่อน
ทำตนก่อน	สอนบอกศิษย์	จิตคิดค้น
เห็นตนก่อน	โทษตนก่อน	ก่อนบอกคน
มีกวน	กล่เล่นงาน	ระรานตัว
หมาแมว	แคล้วใจ	ใสซื่อ
คิลหรือ	แมวหมา	ว่าใส
ตาแมว	หมาซื่อ	ฤาไซรั
สัตว์ล้วน	ไซไร	อิตตา
คนหรือ	ปากซื่อ	ใจคด
คิลหรือ	พูดปด	ลตใส
ตาหรือ	แข่งคม	ข่มใจ
ล้วนไซรั	ใจใหม่	อิตตา



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

แม้จะเดิน	ทางมา	ว่าต่างทิศ
ทุกชีวิต	ต่างหลงผิด	กับจิตหนา
เพราะไม่รู้	จักจิต	อวิชชา
ต้องตามหา	ยอดธรรม	นำยอดคน
เดินทางมา	หาธรรม	จำต่างจิต
สถานธรรม	ต่างความคิด	อึดตาใช้
ได้มาพบ	นบคน	ต่างจิตใจ
ต่างขัดใจ	ให้กัน	คันละวาง
ยอมตัวตน	คันอึดตา	ว่ายอดจิต
หากพิชิต	คิดตัดใจ	อภัยหนา
ตัดมานะ	ละทิวี่	ความเคยมา
อึดตาหนา	พานอกคอก	พอกรุงรัง
จิตต่างคน	รนต่างเดิน	เรียงความคิด
เผชิญจิต	คิดต่างเดิน	เชิงต่างให้





บ้างเดินหลง	งกับจิต	ติดกับใจ
บ้างหลงไป	ใคร่อดีต	ประหม่าตน
บ้างหลงว่า	ข้ามีกรรม	วิบากใช้
บ้างหลงใจ	ขอใช้กรรม	กระทำหนา
บ้างหลงจิต	ติดในทาน	สร้างสรรค์มา
บ้างหลงว่า	งานแล้วเสร็จ	สำเร็จธรรม
คนเอ๋ยคน	หลงทาง	ต่างกิเลส
ถูกหลอกล่อ	โดยเหตุ	กิเลสหลาย
วนนั่นนี่	ขึ้นนั่น	รันเกิดตาย
ดินหลากหลาย	ร้ายบังคับ	ลับธรรมจริง
เดินทางมา	พบธรรม	ล้ำตายเกิด
ทางประเสริฐ	ผลประสพ	จบถูกหมาย
ปิดหนทาง	งานตายเกิด	อึดตายตาย
ปัญญาหมาย	ลัมมาถูก	หลุดพ้นตน





การที่เราได้พบพระพุทธศาสนา มีปัญญาเทียบเคียงธรรม และน้อมนำมาปฏิบัติ ให้ถูกต้องนั้น โดยเฉพาะธรรมวิปัสสนา อนัตตา จะต้องถูกตรวจสอบ พิสูจน์ ตรวจสอบ จากการทํางาน ของอตฺตาทังหลาย เหตุสืบเนื่องมาจากสัตว์ บุคคล เรา เขา ที่ได้ คลุกเคล้าเหตุด้วยกันมาจากอดีต ส่งมาพบผลปัจจุบัน ผลที่เกิด กระทบมาก พิสูจน์น้อย ก็ตามเหตุตามปัจจัยที่เกิดขึ้น จากอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพราะทุกคนต้องมาขัด ตัด ตัด อตฺตา ออกจาก อารมณ์ ความรู้สึกทั้งหลาย ออกจากใจทั้งหมดทุกคน

จนถูกตรวจตราว่าความสะอาด สว่าง สงบ ของคนที่จะ เดินทางสู่พระนิพพานนั้น ต้องสำเร็จอยู่ท่ามกลางใจเท่านั้น เห็น ทุกข์ที่สะสมที่ใจ เห็นเหตุที่มาของทุกข์ นั่นคือ สมุทัยที่ใจ นิโรธ ที่กลางใจ เกิดมรรคที่ท่ามกลางใจ ผลของมรรคปกป้องคุ้มครอง โดยธรรม ที่บริสุทธิ์หรือไม่ ทุกคนจะรู้จากการปฏิบัติเอง หากถูก ขัดเกลา ตัดจนเกลี้ยง ตัดจนตาย วัตฺจนเป็น นี่คือผลที่เดินทาง สู่ความสงบเย็นแน่นอน





การได้พบและเข้าสู่การปฏิบัติธรรมวิปัสสนา ธรรมแห่งการปฏิบัติสู่การหลุดพ้น จากทุกข์ภัย เหตุแห่งการตายเกิด หรือวิภวณแห่งจิต เจตสิก รูป เห็นได้ชัดแจ้งเลยว่า เหตุที่มา ผลที่ไปแล้ว จะเป็นการให้เห็นเหตุและผลของธรรมแห่งการปฏิบัติวิปัสสนา เหตุที่มาของความเป็น **กฎของไตรลักษณ์** เท่านั้นเอง โดยเฉพาะวิปัสสนาธรรม คือการเดินทางสู่ความเป็นอนัตตาโดยใช้ปัญญาหาเห็นเส้นทางเดินไปเท่านั้น

การเดินทางเริ่มต้นตั้งแต่ **เห็นเหตุเกิดทุกข์ที่ประกอบถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ถึงจะปล่อยวาง มีปัญญาไปห้ามปราม หลีกเลี้ยง แก้ไข** หยุดประกอบทุกข์หรือดับทุกข์ได้ หรือวางใจ ยอมรับ ยอมฟัง ยอมหยุด **ดับมานะ ถือดี ถือตน ถือตัวว่าเป็น** นั่นเป็นนี้ หรือสมมติทั้งหลายสิ้นไปก็สิ้นทุกข์แล้ว





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ชีวิตคน	คลสมุด	หยุดสุดท้าย
เมื่อความตาย	หมายติด	นิมิตผล
เกิดประสพ	อาเพศ	ขีดเขตตน
ต้องรารน	วนวาย	เหน้อยหน่ายตัว
จิตเจ็บป่วย	ม้วยแท้	ระทมทัว
ครางระรัว	ตัวกลับ	สลับลอน
กายก็ป่วย	จิตก็เจ็บ	ใจก็ตรมตรอม
มาถอดถอน	ลาล้างลอน	ตะวันก็แรม
ทุกชีวิต	ติดชั้นตอน	ขอนตนนี้
คล้ายใช้หนี้	ที่ทุกคน	ตรมทุกข์หนอ
ทุกข์ว่าสุข	รุมคลุกเคล้า	เฝ้าพะนอน
ที่แท้พอ	รอสมุด	สุดท้ายจริง





**กิเลส ตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยากทั้งหลาย อัดตา ตัว
ตน วนอยู่กับสิ่งที่เราเป็น เป็นเรา นั้นเป็นทุกข์ ทิฐียึดว่าเรามี มีเรา
มีนั่นนี่ เป็นเหตุยึดไว้ ตรึงไว้จึงเป็นสิ่งที่ไปจากไม่ได้ ทำให้สภาวะ
จิตเก็บเกี่ยวแต่อารมณ์ ที่เป็นสิ่งที่ทำให้ยินดี มีโมหะ เข้าไปหลง
แต่ความอยากได้ อยากดี เห็นเอา ตลอดเวลา**

ทวนกระแสแห่งการปฏิบัติเป็นอย่างมาก ที่ไม่เป็น เห็นเอา
ครอบครองเป็นเจ้าของ เพราะไม่มีนั่นแหละ จึงต้องเข้าใจเสียใหม่
ทำอะไรถึงเบาภาระ ทำอย่างไรถึงจะทำใจให้เกิดการวางภาระ
แห่งธาตุขันธ์ได้ ไม่สะสมทุกข์ ประกอบให้ตนเป็นทุกข์ เก็บทุกข์
มาทนไว้

ธรรมะแห่งการปฏิบัติ พิจารณาเทียบเคียงธรรม สะสาง
การกระทำความคิด เหตุแห่งธาตุขันธ์ สลัดรู้หรือ วงจรซึ่งเป็นเหตุ
แห่งการให้ได้เกิดมาและเตรียมตายอีก เวียนแล้ววนเล่า มิรู้จบสิ้น





กิเลสลับตัวในอัตตาตัวตนนี้

ความว่า	อึดตา	ตัวตน
วังวน	มานะ	ยึดถือ
มั่นหมาย	ร้ายชนะ	มัดมือ
ร้อนรน	จนกระพือ	ลือลั่นตน

ความว่า	ลักกายะ	ธรรมปิด
คิดผิด	จิตไม่เห็น	เล่นกัน
ธรรมเกิด	จริงแท้	แต่แปรผัน
ธรรมมี	แต่กรรมบัง	ให้หวั่นใจ

ลังเล	วิจิกิจฉา	
ห้ำหั่นหา	ภิชรรมา	ว่าสงสัย
ปิดกั้นธรรม	ให้เจริญ	ก้าวผ่านไป
เพราะสงสัย	ใจอิจฉา	ถ้าเกลียดธรรม





ความว่า	ศีลพรต	วัตรมาน้อย
วัดศีลมาก	ยากศีลน้อย	ด้อยค่าขึ้น
เอาศีลวัด	คัดข่มเหง	กันและกัน
สืบตามกัน	ประชันแข่ง	แบ่งตัวตน

ความว่า	กามาคะ	โลภะหนัก
กิเลสหมัก	จักหลากหลาย	ละอายมั่ง
ละเล็กลด	งดมัวหมอง	ตนกองนั้น
ครั้นรูปรส	ปลดตัวปลอม	จอมใจวัน
วัตถุอัน	รูปนามนั้น	ปั้นทุกขใจ

ความว่า	ปฏิมะ	เรื่องขัดข้อง
สิ่งเศร้าหมอง	ดองเราเขา	เศร้าใจหนา
เคืองขุ่นความ	นามใจเหตุ	ผองจิตพา
หาเรื่องทำ	ต่าว่ากัน	ปั้นจิตใจ





ความว่า	รูปราคะ	ณ ฌาณหนัก
หรือรูปลักษณ์	อันประณีต	จิตเพื่อหา
อารมณ์ลึก	ตริกตำตีม	รินพรรณนา
ปรารถนา	กามภพ	นบกระบวน

ความว่า	อรูปราคะ	ณ ว่าพรหม
อรูปรธรรม	นำสุขสม	อารมณ์ยิ่ง
อรูปไร้	ไม่มีตัว	ปรารถนาจริง
ยังไม่พ้น	ความสุขจริง	ติงปัญญา

ความว่า	มานะ	ราคะยิ่ง
ลบหลู่จริง	ยิ่งสำคัญ	ระวังหนา
สำคัญตน	รนนันนี้	ดีร้ายนา
คล้ายปากกล้า	ข้ามีตัว	โ้อวดกัน





ความว่า	อุทัจจะ	คละฟุ้งชาน
เกิดรำคาญ	งานจิตใจ	ให้คิดชน
จุดชนวน	กวนชีวิต	อดีตจม
ทุกข์ทวน	รนไปติด	ผิดกลางแคลง

ความว่า	อวิชา	ล่าเห็นผิด
แค่ความคิด	ปิดโมหะ	ขวางปิดกั้น
ทุกข์ชาติสี่	เรียกไปดู	รู้ไม่ทัน
ชั้นห้าบ้าน	รันเวียนวัน	ธรรมไม่แล

กิเลสสิบ	ชี้ปรตติบ	หยาบถ่างทำ
เร่งรีบหนา	ขัดดับสู้	ถูบดเสียด
อึดตาก่อ	อนัตตาตัด	ให้พ้นเพลี่ย
ค้นใจเสียด	เพื่อใจขาว	โน้มน้าวตน





หลักการปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่งานปฏิบัติวิปัสสนา หา เห็น ธรรมอนัตตา ตามความเป็นจริง เห็นจริง รู้จริง ในความเป็นปรมาตม์ หาได้จาก รูป จิต เจตสิก สภาวะสภาวะอารมณ์ ทุกข์ ทรมาน หา เห็น ได้จาก รูป จิต เจตสิก ที่เกิดขึ้นที่ **มโนวิญญาณธาตุ (หทัยวัตถุ)** รู้สภาวะตามความเป็นจริง รู้ได้จากการปฏิบัติ ศึกษาปฏิบัติ รูป จิต เจตสิก เป็นอนัตตา

เมื่อปฏิบัติถูกต้องแล้ว งานวิปัสสนากวนอนัตตานั้น จะเกิดปัญญา ถอดถอนตัวตน หรือบัญญัติ สะสางสิ่งที่เคยพอกพูน คือ อารมณ์ ดี ร้าย ภายในใจ นอกตัว ไม่เมาเมา กับสิ่งสมมติทั้งหลาย ที่เกิดดับ เกิดขึ้นกับจิตใจอยู่นั้น สลัดรู้ความนึกคิดที่ไม่ดี ไม่งามออกจากจิตใจ พ้นสภาพทุกข์โศก ตรมเสรำ ไร่ร้าง

จึงขอย้ำเรื่องการปฏิบัติ การใช้ปัญญา หา เห็น สภาวะปรมาตม์ที่เกิดขึ้น นั่นคืออาการหรือสภาวะเจตสิกที่เกิดขึ้นที่ใจรู้สึก จิต เป็นใจที่รู้สึกถึงอาการได้เร็ว และรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนกว่า แจ่มแจ้ง บอกถึงอาการ อารมณ์ทางวิญญาณธาตุที่รับรู้ทุกข์



อย่างสาหัส ทรมาน กับสภาพทุกข์ ยินดียินร้ายได้ถูกต้องทาง ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เจตสิก กลุ่มอาการ อารมณ์รับความเจ็บปวด เย็นร้อน
อ่อนแข็ง เอบอบ ทูรณทูราย รู้สึก แต่จับต้องไม่ได้ บอกความ
รู้สึกไม่ถูก ทนอด ทรมาน หยุกหยิก ชัดส่าย ซึ่งตาเนื่อมองไม่เห็น
นอกจาก ตาปัญญาของพระพุทธเจ้า หรือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ
เท่านั้นที่เห็น

สภาพสภาวะเป็นปรมัตถ์ อารมณ์ที่จับต้องไม่ได้ บอกไม่
ถูก รู้สึกยินดีก็สุข ยินร้ายก็ทุกข์ อ่อนล้าเมื่อยเหนื่อยมากๆ ท้อแท้
ก็มีอาการร้องไห้ เสียใจ ได้ตั้งต้องการก็เกิดอาการ เพลิดเพลิน
มิได้ตั้งใจก็เกิดอาการเครียดขึง ตึง โกรธขึ้นมาเสียตื้อๆ ใจรู้สึกนี้
(เรียกอุปหทย หรือมนโณวิญญานธาตุ รับรู้สึก ทุกข์ สุข เฉย)

ศูนย์รวมใจที่มีอาการ อารมณ์รู้สึกเวทนา ทรมาน ทูรณ
ทูราย ดิ้นรน ทนอดอารมณ์ อาการเจตสิกทั้งหลาย ถูกเก็บสะสม
ไว้ที่มนโณวิญญานแห่งเดียว สังเกตดูเวลาเกิดอารมณ์ อาการขึ้น



มากระทบ ก็กระทบเทือน สั่นคลอน ตามเหตุการณ์ที่กระทบนั้น
กระทบมากก็ทุกข์มาก กระทบน้อยก็ทุกข์น้อย ขึ้นอยู่กับ
อารมณ์รับรู้สีกนั้น

สภาพนามใจปรมัตถ์ ลึกล้ำ ยากที่จะเกิดปัญญาหยั่งถึง
พึงเกิดภายใต้จิตสำนึกผิดชอบ **ชั่วดี** เรียกอีกอย่างคือ ใจกู ใจ
อัตตานั่นเอง ใจดวงนี้เป็นใจที่หลอกลวง เหลาะแหละเอาแน่ไม่ได้
ดีก็ดีสุดๆ ร้ายก็ร้ายสุดๆ นี่คือ การทำงานของใจดวงนี้ เมื่อใจ
เป็นปรมัตถ์ พระธรรมจึงอยู่ที่ใจเป็นปรมัตถ์นั้น คุณค่าธรรมดา ไม่
เสื่อมคลาย ไม่ถดถอย ไม่ลั้งเลงสงสัย

<i>ปรมัตถ์ธรรม</i>	<i>สุดลึกล้ำ</i>	<i>ย้าหยั่งถึง</i>
<i>ใจสุดซึ้ง</i>	<i>ปวงซึ่งทุกข์</i>	<i>ยากสุดหนา</i>
<i>ล้ำสุดลึก</i>	<i>ตรึกหาเห็น</i>	<i>เค้นปัญญา</i>
<i>เมื่อสัมผัส</i>	<i>เกิดเห็นหา</i>	<i>ค่ายอดธรรม</i>





จิต	เจตสิก รูป	ธรรมปรมัตถ์
เห็นหา ตัด	ถึงปรมัตถ์	สุดซัดยั้ง
หาที่รูป	เห็นที่ใจ	ปรมัตถ์จริง
เจตสิกตึง	ยั้งปัญญา	อนัตตาพอ

ขอกุศล อัตตา ที่เคยเดินหลง หลงผิด หลงทางเกิดตาย
 มาแล้ว ขณะนี้จึงขอกลับตัว กลับใจ ซัด ตัด ตัวตนอัตตานี้ มิให้เกิด
 เห็นผิดเป็นเขา เป็นเรา ขอยอมรับ ยอมกล่าวลตโทษต่อบุคคล ที่
 ร่วมมีเหตุ ทั้งดี และไม่ดีทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย สถานที่ทั้ง
 หลายที่มีเหตุร่วมภพร่วมชาติกันมาแล้ว ณ หลายภพ ส่งผลมา ณ
 ปัจจุบันภพ ที่เป็นเหตุและผลของธรรมทั้งสิ้น

ทุกชีวิตมีสิทธิ์เดินหลงทาง หลงใจ หลงตน วนการกระทำ
 เพราะอัตตา เป็นผู้สั่งการสั่งทำ ผู้ยั้ง ผู้อยาก จึงเกิดอาการกระทำ
 ให้สมตั้งใจอยาก อัตตา ยึดตัว ยึดตน มัดใจจึงเดินลุ่ม เดินหลง
 ติดหล่ม จมเลน เชิญใจ กลับตัวกลับใจได้ยาก





หากมิได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา หากมิได้มีบิดา มารดา เป็นผู้สอน มิมีครูอาจารย์บอกกล่าวธรรมแห่งการปฏิบัติหลุดพ้น ยากแท้ที่จะเจอเส้นทางเดินสู่จิตเดิมแท้นั้น ชีวิตก็จะถูกทิ่มแทง เพราะอตตตาเป็นเหตุให้เกิดความวิบัติแห่งธาตุอยู่ตลอดเวลา ชั้นการทำงานอยู่ตลอดเวลา ณ ปัจจุบันจิต จึงขออน้อมธรรมแห่งการปฏิบัตินั้นโดยธรรม อยู่โดยธรรม อยู่ตามธรรม ไปตามธรรม อุทิศตัว อุทิศให้กับธรรม

โลกะ เหตุของอตตตา เหมือนหมาที่ถูกข้อมสี่ อตตตา เมื่อถูกล้าง ฟอก ลอก ขัด ตัด ตัด วัด ด้วยสัมมาปฏิบัติแล้วการกระทำอะไรก็ดี ด้วยจิต เจตนา พุท คิด ทำ สิ่งใด จิตใจย่อมเกิดสุข

สะอาด	ด้วยใจ
สดใส	ด้วยธรรม
เลิศล้ำ	ด้วยปัญญา
ควรค่า	ด้วยคุณประโยชน์
มาฝึก มาตัด	ขุด ขัด อตตตา
ตัวตนที่หนา	คละคลากามทั่ว
ฝึกแกะปมรัด	หัดปลดเหตุชั่ว



ทุกข์ถมหมองมัว	คิ้วใจวิญญาน
นามรูปที่เห็น	เคঁใจเดรัจฉาน
สี่ซันต์ ประณาม	เย้ยเยาะ เคาะใจ
อนัตตารู้ทัน	ผันรับชูดไซ
วางเหตุเชยใจ	ไร้ทุกข์ทรมาน
ไม่ทุกข์ ไม่สุข	ไม่ปลุกคัตค่าน
ใจที่เป็นกลาง	ไม่ไหวหวั่นเคื่อง
นามรูปวิญญาน	ขานเรียกต่อเนื่อง
ปัญญาปราดเปรี๊อง	ดับเรื่องเร็วพลัน

เมื่อประตูลมเปิดให้ การเดินทางไม่ควรรั้งรอ อยู่นิ่งๆ อิง
 กลางใจ สงบเงียบเมื่อถูกพิสุจน์ แก่ไข ให้ผ่อนเบา เยือกเย็นด้วย
 ความบริสุทธิ์ หยุดด้วยการขอปินทบาตร

ผู้อิ่มแล้ว	ย่อมหยุดบ่อน
ผู้กำลังเดินทาง	ต่างยอมกลับใจ
ผู้เดินไปไกล	ย่อมไม่กลับคืน
ผู้ที่ฝืนอยู่	ย่อมทุกข์ต่อไป



เมื่ออัตรตา พาไปหา เหตุเกิดทุกข์

เหตุเกิดทุกข์ คือการกระทำ ของอัตรตา

อัตรตา จึงได้รับผล ของเหตุที่กระทำไว้

ผลของอัตรตาที่กระทำไว้ จึงเป็นเหตุที่ต้องเดินไปสู่ อบายภูมิ

เมื่ออัตรตา พาจิตเก่า ไร้กำเริบ

ต้นกำเนิด เกิดตัวตน วนตายหนอ

ยิ่งคลุกเคล้า เข้ากองคุก ขุดรากกอ

ขุดต้นตอ ก่อรากต่อ ข้อตัวตน

คนอัตรตา พามานะ คละทิจู

ติดกับจิต คิดเราเป็น เค้นนั่นนี่

ยึดมีเรา เรามียึด คือกั้งปี

ปิดบัญญัติ ลืมียึด หมึกอัตรตา





การที่จะตัดภพ ตัดชาติ ตัดชาติวิภูษะ ต้นเหตุ ปฏิจสมุปบาท
 ออกจากสังสารวัฏ ตัดเหตุรากเหง้าของอัตตา จึงต้องเข้มแข็งแกร่ง
 ด้วยพลังปัญญา ตัดจิตมิจณาเห็นผิดที่จมติดอยู่กับกระแสทุกข์ ออก
 จากวังวน ต้องอดทนด้วยศรัทธาธรรม เห็นด้วยปัญญาถูกต้อง
 ต้านใจ อุตตามานะทั้งหลายด้วยพลังแห่งธรรม แห่งปัญญามรรค
 สามารถต้านใจดำริชอบแห่งธรรมที่เกิดจากการใช้ปัญญา หา เห็น
 เหตุเกิดทุกข์ พิจารณาเหตุเกิดทุกข์ ดับเหตุทุกข์นั้นได้

อารมณฺ์ โทสะ โมหะ โลภะ กรรมกิเลสที่ติดค้างอยู่ในจิต
 ปุถุชน ยังไม่สดับธรรม ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ชาตินี้ จึงต้องสะสม
 อารมณฺ์ สามภพ สามขุม สามตอนนีต่อไป

ควรดับเหตุ	มิควรก่อ	ต่อวิภูษะ
สังสาร ณ	นานนํก	จักหลุดพ้น
มิควรต่อ	ก่อวิภูษะ	สัตว์บุคคล
จิตหลุดพ้น	ใจหลุดตน	พ้นเกิดตาย



เหตุที่มาของทุกข์ คือ อัตตา หรือฉันท์ห้า

เหตุเกิดทุกข์ ก็คือ ฉันท์ห้า

พิจารณาเหตุที่มาของทุกข์ ทั้งหมดคือ พิจารณาฉันท์ห้า

ทั้งสัตว์บุคคล ตน เขา อย่างปลดปลง ปล่อยวางลงตรงฉันท์ห้า

จิตใจจม	กระวนวาย	ร้ายดีพลัน
ดูจรมควัน	ปั่นพิษให้	ใจมืดหมอง
จิตกลุ่มกล้วย	ระรัวฉันท์	ปั่นครอบครอง
คล้ายละออง	ฟองอากาศ	ซีมิซาบใจ
ปลุกกรุกเร้า	เข้าพอกพูน	สุขทรวงอก
ให้รินรด	ระทมท่วม	ป่วนหวนให้
ทุกข์โคกแท้	ชีวิตท้อ	ห่อเหี่ยวใจ
ฉันท์ห้าไซร์	รันบรรลัย	ไฟโลกัณฑ์





ผู้รู้ ผู้ตื่น จากสังสารวัฏนี้แล้ว ย่อมไม่ทำหรือเอา หยุต
แสวง หยุตหา**ผู้ตื่นแล้ว** ย่อมหายหลง งง ปลดวาง ปล่อย ถอดถอน
สะสางเดินออกไป จากสิ่งที่ยึดอยากนั้น อย่างเข้าใจเหตุผลของ
ธรรม ผู้แจ่มใสเบิกบานแล้ว ย่อมยินดีในธรรม ที่บรรลुरू เห็น
ยินยอมมันอย่างเจียบๆ ผู้หยุตประกอบทุกข์ หยุตกระทำผิด ไม่
วุ่นวาย สงบเย็นภายในธรรมที่เกิดดับนั้นอย่างแท้จริง โดยล้าพัง
ใจที่ปลดวาง เป็นอุเบกขาเป็นกลาง ไม่ขึ้นลง เป็นอนัตตา ยากสุด
บังคับ

คิด ทำ พุด ผิด ควรให้เกิดความละอายบาปให้มาก

คิด ทำ พุด ถูก บริสุทธิ์แห่งใจ พลิกกลับใจที่เห็นผิวนั้นเสีย เร็วพลัน

การไม่ทำ พุด คิดร้าย เบียดเบียน สัตว์ บุคคล ตน เขา การ
เข้าถึงทุกข์ที่เห็นแจ้งใจรู้สึก เช็ดหลาบกับทุกข์ที่เคยยินดี ยินร้ายจึง
พาตนหยุตประกอบทุกข์ ขำระตนพ้นจากการกระทำ สะสางตนเอง
ออกจากบ่วงร้อยรัด ชัดเกล้าออตตาที่หนาหนัก กับกิเลสตัณหาทั้ง
หลาย





หัดยอมรับ สำนึกผิด ระวังใจ กับเรื่องราวทั้งหลายที่มีเหตุ
ร่วมกันมา ล้ำใจที่มีมุมมองตรอมเศร้าให้ชาวไส จนเห็นความจริง
ที่เกิดขึ้นของทุกข์ เทียบเคียงในทุกข์ที่ขังใจอยู่นั้น ให้ธรรมเจริญ
จากการพิจารณาเจริญขึ้นอย่างยิ่ง

นี่เป็นคำสอนของพระธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ ผู้ใด
ฟังประพฤติ ชัด คัด ตัด ตน ย่อมเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สิ่งสมมติ
ก็อันตรธานหายไป รู้ตื่นในความจริงอันประเสริฐเปิดปัญญาญาณ
วิชาอันถูกต้องให้กับตน อย่างยอมรับ ยอมละ ยอมตัดกระแสทุกข์
ออกจากใจรู้สึก นึกคิด ของสังขารชั้นนั้นให้มาก

กว่าจะได้	คนหนึ่งคน	อุทิศธรรม
กว่าจะย่ำ	คนหนึ่งนั้น	เพียรทำได้
กว่าจะทำ	หนึ่งคนนั้น	รู้ธรรมตาย
กว่าจะได้	หนึ่งคนนั้น	รู้ธรรมเป็น
เมื่อรู้เหตุ	ควรดับเหตุ	จึงจบเหตุ
ดับอาเพศ	กาลก่อน	หลอมร้อนหา



ดับความคิด	ตนลืขิต	ก่อขึ้นมา
ดับขันธห้ำ	ที่ถ้ำทำ	ล่ำกลางใจ
ดับตัวตน	คนเราเขา	ที่เคล้าอู่
ดับความคู้	ที่สมสู่	ลวงจิตให้
ยื้อยัดติด	ขิดร้ง	ฝงกลางใจ
ไฉนใย	ไม่แ่งไข	ใจหยาบคำ
อย่ามัวเพลิน	เดินหลง	งมน่นนี้
ธรรมที่ชี้	มีให้เห็น	เส้นทุกข้ง
ธำตุลี้ทุกข์	รุกรุมเร้า	เคล้าคลุกจ้ง
ลี้ธำตุข้ง	ทับถมใจ	ให้ไปคุด
กฎไตรลัษณ์	เห็นไตรลัษณ์	ขัดแจ่มแจ้ง
ยังเคลือบแคลง	แฝงใจ	ให้สงลัย
ไตรลัษณ์ลั้วน	บัวนแสดง	แทรกแซงใจ
วกรวนให้	ใจไม่เที่ยง	เลียงตัวตน



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

อนิจจัง	ธรรมไม่เที่ยง	แปรปรวนเปลี่ยน
เหลื่อมสลับ	กลับซ่อนเงื่อน	เลื่อนสลาย
รูปธาตุ	นามธาตุ	สลับคลาย
เสื่อมสลาย	มลายเห็น	เป็นอนิจจัง

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม กระทำกรรมสิ่งใดได้
 ย่อมรับ พื้บตน พรหมอภัย อุเบกขาเหนือสมมติใด เมื่อค้นพบใจ
 อนัตตา

ขอพุดถึง	ซึ่งกิเลส	แปรตกรรมชั่ว
รัมเร้ารัว	มั่วจิต	คิดทუნหัน
กระสันจิต	รุกรน	ทนยากกั้น
ใจกามขันธ์	รั้นรุนแรง	แทรกแซงใจ
จะขอพุด	ผู้มาถึง	จึงปฏิบัติ
ธรรมปรมัตถ์	ดับกิเลส	เหตุตัวร้าย
ธรรมดับตัว	เหตุดับตน	ค้นตัดตาย
ทุกข์สลาย	คลายตัวตน	พ้นหลุดจริง



คนอึดตา	คือที่มา	เหตุผลทุกข์
จมวังคูก	ถูกขี้ใจ	ใช้กรรมหลง
หนทางมืด	มิดมัวหมอง	คลองวังวน
ให้เดินหลง	วงอึดตา	ทำถ่างใจ
ชนธรรมดา	ใจธรรมชาติ	นั่นเป็นงานจริง

บางคนบอกว่า ตัวตนนี้ มีใช้ธรรมดากันทั้งนั้น มียศมีตำแหน่ง หน้าที่ยิ่งสำคัญ และยิ่งใหญ่มากมาย ยิ่งใจที่ธรรมดาธรรมชาตินั้น จะเป็นกันไต่ยากเสียจริงๆ

หากมิได้พาตนเองเข้าสู่การปฏิบัติธรรมด้วยแล้ว การพิจารณาธรรมดับเหตุดับผลของธรรมนั้นมีได้เลย แล้วจะมีปัญญา คิดถอดถอน สะสางทุกข์นั้นได้อย่างไร เพราะใจอึดตาตนนี้ มีแต่ความทะยานอยาก ความดิ้นรนของกิเลส ความทะยานอยากทั้งหลาย สับสนอลหม่านไปกับสภาพแวดล้อมสมมติทั้งหลายนั้น

หากมีการพิจารณาธรรม สภาวะอารมณ์ จะถูกปัญญา ถอดถอน สะสาง ยอมรับรู้ สภาพเราเป็น เป็นเรา นั่นคือ มานะ



มีเราทั้งหลายก็ไม่มี จนเจอสภาพใจที่ยอมรับ ปลดปล่อย และ
วางได้ แล้วจะพบใจที่เป็นกลาง แล้วจะพบใจที่ธรรมดา ไร้การ
ปรุงแต่ง ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ทั้งที่นั่นนี่ก็ไม่มี

ผู้ค้นพบธรรม	ย่อมได้สัมผัส
ผู้ก้าวเดิน	ย่อมใกล้เป้าหมาย
ขณะผู้ลงเสงสัย	ยังหมกมุ่นอยู่กับที่
ทั้งยังจมอยู่กับ	ความเร่าร้อนอยู่ตลอดเวลา

จิตมานะ	ใจโลภะ	คละความอยาก
ทิวฐิมาก	ตัณหาอยาก	อัตรตาหนา
วนเห็นผิด	คิดผิด	จิตอัตรตา
ใจมีจฉา	ปิดสั้มา	ทำเกิดตาย
เพราะมีตัว	มีตน	ใจตนเกิด
ตัวพลายเกิด	เปิดใจร้าย	ละอายหนอ
ประจານตน	วนอัตรตา	ตายเกิดคลอ
ปิดตันตอ	ถอนติดตาม	นามอัตรตา



กว่าจะเกิด	คนหนึ่งคน	อุทิศธรรม
กว่าจะย่ำ	คนหนึ่งนั้น	เพียรธรรมได้
กว่าจะให้	คนหนึ่งนั้น	เพียรธรรมตาย
กว่าจะได้	คนหนึ่งนั้น	อุทิศธรรม

ผู้ปลดปล่อย การยึดติด ความผูกพัน ความแสวงหา
 ผู้ปล่อยวาง ความเป็นตัวตน วนอยู่กับสมมติ อยู่กันอย่างยินยอม
 ผู้ไม่กระทำการเบียดเบียน กลัวบาป หยุดกระทำผิด ปิดจิตมิจฉา
 ผู้รู้ตื่น จาก รูป จิต เจตสิก ที่เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นโทษ
 ผู้ถอดถอน จากความเป็นนั้นนี่ ธรรมตา ธรรมชาติ คินหัวโชนครอบ
 เป็นผู้ตื่น ฟันธรรมชาติ ที่ถูกปกปิด อุทิศตัว อุทิศธรรม
 กลายเป็นธรรมทาน คินไปกับ ดิน น้ำ ลม ไฟ
 รู้ตื่น ธรรมทั้งปวง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
 รู้แจ้ง แห่งสภาพธาตุขันธ์ เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้
 หายหลง ไม่ตามกระแสแห่งโลกสมมติอีก เพราะเป็นธรรมอนัตตา
 (เป็นบุตรของพระพุทธเจ้ากันเถิด)



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

เมื่อใจคืนรน มีอยู่ จึงมีอึดตายอยู่
เมื่อใจอึดตายดับ ใจอนัตตาก็เกิด จึงหยุดคืนรน พบใจสงบเย็น
ชีวิตคือการคืนรน ทนอด เป็นทุกข์ทุกสิ่งอย่าง
เมื่อหยุดการคืนรน ทนอด จะพบใจกลาง ที่พอเพียง เพียงพอ
หยุดเสริมหยุดต้องการ ใจจึงเป็นสุข
จงอยู่อย่างธรรม คือไม่ประจบเหตุ ในบุคคล สัตว์ สถานที่ใด
ณ ปัจจุบัน วันไม่มีเหตุ ผลก็ไม่ได้รับ
เมื่อมีเหตุ ผลจึงต้องรับแน่นนอนไม่มากก็น้อย
อึดตา ก็เลสเป็นพญามารที่แผดเผาใจ

โทษ อารมณ์ร้าย ทำลายล้างเพื่อสิ่งที่ทำให้เกิดตั้งใจ
สามารถทำอะไรลงไป โดยถูกอารมณ์ปิดบัง พุดร้าย คิดร้าย ทำร้าย
ทั้งตนและผู้อื่น เมื่อมีอาการไม่ปรารถนานั้น เมื่อเกิดอาการจะ
ทำให้ใจสั่น ปากสั่น ตัวสั่น ลั่นวาจา ออกอาการ ตาแดง คนมี
อารมณ์โทษะ เมื่อตายไป จิตพุ่งไปสู่สัตว์นรกสี่ขุมเป็นที่ไป



โมหะ เป็นอารมณ์ที่ลุ่มหลง เพลิดเพลิน ทะยานอยาก จึงต้องแสวงหาให้ได้มาสุขุมกองตลอดเวลา ไม่ว่าวิธีไหนก็ตาม เมื่อปากพูดอยาก ใจก็รู้สึกอยาก เกิดความกำหนัดยินดีในความอยาก อารมณ์นี้หากตายไป อยู่ในสัตว์ประเภทเดรัจฉาน สืบพันธุ์ก่อภพชาติต่อไป

โลภะ อารมณ์การโหยหา จิตใจทะยานอยากได้ ไม่พอเพียงกับความต้องการ ยึดติด กำเอา จิตใจใหญ่โตบ ไม่รู้จักอิมพอ อารมณ์โลภะนี้ ตายไปอยู่ในสัตว์ประเภทเปรต เพราะเกิดอารมณ์หวง ตระหนี่

เขาหยาบเย็น	ลามให้	ใจอย่ารับ
หลุมขังมัด	รัดใจ	ใครไหลหลง
เขายืนยศ	ปกให้	ใจอย่ายล
หลุมพรางหลง	กรงขัง	รังหมักใจ
เขาเอาสุข	เปรอปรน	อย่ายลรับ
นั่นหลุมลับ	จับประจาน	กล่าวขานทั่ว
เขาสรรเสริญ	เยินยอ	ให้เกรงกลัว



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

หลุมหมองมัว	มัวใจเปรต	เหตุบาปกรรม
โลกสี่	มีหีบยื่น	ตื่นได้ดี
ธรรมสี่	มีถอนออก	บอกปล่อยวาง

สิ่งที่คิดว่ายาก ทำยากนั่นคือ การแพ้ใจ (อัสตา)
 สิ่งที่มีนไม่มี แต่กลับไปทำให้มันมี มันเกิด (จึงทุกข์)
 อยู่แต่ยากมาก กับสิ่งที่ไม่มี กลับให้มันมี (กำลังประกอบทุกข์)

ชนใด	ใฝ่จิตธรรม	ย้าใจจิต
ปิดมัจฉา	เห็นผิด	จากจิตหาย
ตัดต้นตอ	ข้อทิวี่	อวิชาตาย
จิตชั่วร้าย	จำเกิดตาย	เกิดดับตน
ชนใด	ใจเกิดธรรม	อนัตตา
จิตปัญญา	ใจล้มมา	อัสตาหาย
เลิกหาทุกข์	รูกึ้นตน	วนเกิดตาย
หยุดความร้าย	หน่ายปล่อยปลด	ลดละวาง



ชนใด	ใจยอมรับ	พับตนตัว
หยุดกระทำ	มากมั่ว	ชั่วตัญหา
หยุดมักง่าย	หน่ายมักมาก	มักได้ทำ
ดับกุช้ำ	ดับอึดตา	ชอบทำทาย
ธาตุแท้	มีทุกคน	
แต่แพ้ธาตุ	แย่ทุกขันธ์	

เกิดมาทำไม มุ่งเดินไปสู่ความตายกันทุกคนเท่านั้น
 แข่งขัน แกร่งแย่งกันไปทำไม กำไว้ยึดไว้ต้องวางลงสักวัน

หากรู้ตัว	ไม่ทัน	ระวังสาย
หลงทาง	หลงตาย	หลายคราเจ้า
หลงจิต	หลงใจ	มานานยาว
หลงรัก	รีงเร้า	เข้าเดินลง
หลงชาติ	หลงภพ	มานบกับป์
หลงตน	หลงสัตว์	มานับหลาย
หลงอดีต	หลงอนาคต	กำหนดปลาย
หลงตาย	หลงเกิด	กำเนิดตน



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

หลงเอ๋ย	หลงชั้น	มานานนบ
หลงเอ๋ย	หลงภพ	รบทำชั้น
หลงเอ๋ย	หลงทาง	ตายเกิดกัน
หลงเอ๋ย	หลงเดือนวัน	ชั้นกลับไกล

อตัตา เป็นรากเหง้าของตัวตนที่ร้ายกาจ สามารถทำให้ชีวิตวิกฤตในพริบตา ยากนักจะตัดขาดอตัตา แต่เมื่อเกิดปัญญาอันถูกต้อง ย่อมถอดถอน ยินยอมรับ สภาพสภาวะของรูป จิต เจตสิก ของทุกขีได้ อตัตา ย่อมถูกขัดเกลา เหลาเตียน เพียรปัญญา จนอตัตา บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบ เย็น

เมื่อประพาศิธรรมแล้ว	ธรรมะสอนให้
ไม่ตระหนี่น้ำใจ	อย่างไรน้ำจิต
ให้อภัยทุกชีวิต	อย่างมีจิตแล้วดีใจ

คนบางคน รีบให้ เพราะกลัวจน
 แต่บางคน กลัวจน จึงไม่ให้
 การให้ซึ่งเป็นเรื่องราวที่ยิ่งใหญ่



เทียบเท่าวิญญานของพุทธะ
หยุดได้ก็หยุดบ้างสำหรับผู้ให้
ส่วนผู้รับควรรู้จักคำว่า พอ อิ่มแล้ว

เดินทางแท้ แคว้งใจ
เดินทางใจ ไข้ทางแท้
เดินทางแท้ อย่าแพ้ใจ
สุดทางใคร ได้ใจแท้

อริยะ ผู้ปิดการกระทำมิจฉาเห็นผิด ผู้ปิดหลุมมัวเมา
ผู้ปิดความเกิดมี ผู้เดินเข้าสู่ใจที่ไม่มี

ผู้รู้ ย่อมหยุด เยี่ยงอยาก
ผู้รู้ ย่อมจาก ย่อมถอน
ผู้รู้ ย่อมดับ ลับรอน
ผู้รู้ ย่อมถอน ละวาง

ธรรมทั้งหมด ยอมรับ ย่อมเป็นอนัตตา ทุกสถานที่ ทุกตัว
ตน เป็นเหตุผลของธรรม ทุกตัวตน รนหาเหตุ



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ผู้ไม่ครั้นคร้ามแก้อเงินในที่ชุมนุม ผู้มีมรรคผลเป็นแก่นสาร
ผู้นั้นย่อมอยู่โดยธรรม มีธรรมคุ้มครอง ปกป้องเป็นใหญ่ครองใจ
เต็มธรรม

เพียรหาธรรม	พรา้เกิดดับ	จับผิดตน
เพียรฝึกฝน	ค้นหาใจ	สุกใสขาว
เพียรขัดใจ	ไร้หมองหม่น	พ้นใคร่คาว
เพียรเป็นดาว	สกาแสง	แต่งเปล่งตัว
เพียรพลิกจิต	บิดพลิกใจ	ไผ่ปัญญา
เพียรฝึกหา	ธรรมอนัตตา	บังคับไม่ได้
เพียรออกจาก	ทุกข์ที่ขัง	ฝังอยู่ใจ
เพียรผลักไส	ใจยึดถือ	ซื้อรูปร่าง
เพียรสลัด	ตัดทุกข์สุข	คุกบีบคั้น
เพียรฝึกครั้ง	ยังอึดตา	ตนตัวหนา
เพียรฝึกละ	ณ ห้าชั้นธ	ยังค้างคา
เพียรหัดหา	ฆ่าอึดตา	ท้าว่างใจ



ข้อความนี้ฝากไว้ให้ทุกคนเร่งปฏิบัติ

ทำความเพียร งานเกิดขึ้นที่ใจรู้สึก อยู่ทุกขณะจิต เร่งเร่งตัวเอง ให้ปฏิบัติเพื่อให้เจริญธรรม เกิดผล แห่งการละวางให้มาก หยุดประกอบทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์จากสัตว์ บุคคล เรา-เขา ดัดความขี้เกียจของตัวตนอึดตายี่สั่ง และยึดอยากอยู่ตลอดเวลา ด้วยการประหารอารมณ์อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ผลของการปฏิบัติธรรม

ละวางใจอึดตายี่เคยกระทำตามอยู่บ่อย วางใจ ยอมรับ เลิกพฤติกรรมที่มีชอบ ถอดถอนความอยากที่เคยได้ตั้งใจ จนเกิดปัญญาเทียบเคียง พบสภาพใจที่เป็นกลาง วางทุกข์ วางสุขได้ ผลเกิดจากการขัดเกลา กิเลส ตัณหาทั้งหลายได้ ไม่ลั้งเลงสงสัย ธรรมที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดอารมณ์ขัดเคือง ซึ่งเป็นงานที่กำลังปฏิบัติอยู่ เพราะเป็นธรรมที่ควรสะสางชำระล้างใจ ดัดกระแสมัจฉาใจจิตที่เห็นผิดทุกสิ่งอย่างในบุคคล ตน เขา ที่เป็นเหตุกันอยู่ ให้เห็นถูกต้อง อย่างบังคับไม่ได้ จนเกิดการปลดปล่อย วางใจอึดตายี่ได้ นั่นคือ ผลของการปฏิบัติ



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

รู้ตัว	มัวผิด	มิดิดซ้ำ
หยุดกระทำ	ย่ำหลง	คิดตรงหนา
จิตคิดชั่ว	ตัวผิด	ยอมรับนา
ยอมล้างหน้า	ตาเหม็น	นั่นเป็นไร
อันตนเรา	รู้ว่าผิด	ยอมรับผิด
รีบตัดจิต	พลิกกลับใจ	ไวเร็วหนา
อย่ามัวหลง	มัวเกี่ยว	เหยี่ยวอดตา
หากชักช้า	ชะล่าอยู่	ปากอู๋รอ
หลุมอบาย	ขยาขยอยู่	มีกู๋กลับ
กระทำกรรม	สิ่งใดจับ	มัดใจอยู่
ลับไม่มี	ชี้ตรงไหน	ใจยอมรู้
ปิดมือนอยู่	จิตยอมรู้	กู๋ก้องใจ

การกระทำสิ่งใด ใจยอมรู้ นรก สวรรค์ ห้วนอยู่ที่ใจ

กู๋ก้องร่ำร้อง ฟ้องอยู่ที่ใจ

ขอให้เกิดการมุ่งมั่นการประหารกิเลส อดตาของตนอย่างจริงจัง

ผู้ขาดธรรมะ คือ ผู้ขาดปัญญา



เมื่อใดจิตมีตมณ ปัญญาย่อมไม่เกิด ผู้ที่มีธรรมะ เปรียบ
 เหมือนพระอาทิตย์ ที่แสงสว่างเจิดจ้า เหมือนคนมีปัญญา รู้ผิดชอบ
 ชั่วดี จึงไม่กระทำผิดทั้งปวง หากทุกคนเกิดสมาธิปฏิบัติ พิจารณา
 ธรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้น หัดยอมรับว่าเป็นธรรมที่ ควรหรือไม่ควร
 ทำหรือมิทำ อยากหรือมิอยาก ตามหรือไม่ตามเท่านั้น ทุกคนจะ
 เข้าใจธรรม ทั้งที่มีเหตุและผลของธรรมเท่านั้น

โลกุตระ	ธรรมเจ้า	สว่างจิต
นิรมิต	ผลึกแก้ว	แวววาวใส
นิพพาน สุข	สงบเย็น	ชื่นแฉนใจ
อนัตตาใช่	ธรรมะเจ้า	เฝ้านิพพาน





ภิกษุ ภิกษุ คือ ผู้เพียรความหลุดพ้น

ผู้พยายาม	เพียรดับตน	ค้นปลีกหนี
ผู้ پاکเพียร	ดับกิเลส	ตายเกิดมี
ผู้ช่วยชี้	คลี่หนทาง	ทุกข์ถ่างใจ
ผู้พ้นภัย	ในวัฏฏะ	สังสารจริง
กุศลธรรม	พรั่งพร้อมเต็ม	
เปล่งราศี	เปี่ยมล้น	กมลหมาย
สว่างองค์	อริยะชน	ประดับกาย
เรื่องรองฉาย	พรา้พราย	ร้ายล้อมใจ
เอื้อมอาจ	เลื่อมองค์	ทรงยศ
ธรรมประณพ	น้อมนำ	ลี้กล้ำหมาย
ทรงพระธรรม	พันลี้	พรรณราย
วิจิตรกาย	รายล้วน	ชวนภิรมณ์





จิตควรค่า ว่า อริยะ

ผู้ไม่กระทำความผิดใดๆ หยุดกระทำร้ายเบียดเบียน หยุดกระทำบาป อกุศล หยุดประกอบทุกข์ทั้งกาย วาจา ใจ ผู้ปิดประตู นรก สวรรค์ ผู้หยุดการยินดียินดีร้าย ที่ท่ามกลางใจ สงบเย็นอยู่ที่ ท่ามกลางใจ ผู้อยู่ใกล้มีความสุข สงบ เพราะตัดกระแสกิเลส ตัณหา ได้ อยู่กับกาลกิริยาเท่านั้น ความเป็นอริยะ ผู้ก้าวไปสู่นิพพาน สงบ เย็นเท่านั้น

บุคคลผู้ที่จะก้าวสู่ความเป็น อริยะ

ชาวบ้านที่เกิดปัญญา ศึกษาธรรม ปฏิบัติตน ฝึกประพฤติ ชัดเกลาจิตใจตนให้พ้น เพศของชาวบ้าน กาลกิริยาที่ไม่ทำให้ตน หม่นหมอง ดัดอึดตาที่เห็นผิด ประพฤติผิด ทำผิด พุดผิดทั้งหลาย ให้ถูกต้องครองธรรม นำตนให้หลุดพ้น เพราะเกิดปัญญาเทียบเคียง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จนกระทั่งพาดนหลุดพ้นจากวังวนทุกข์ขัง แห่งภยวิญญูะ





คนทุกคนที่ได้เกิดมาในโลกนี้ มีทั้งดีและชั่ว มั่วทั้งทุกข์
และสุข หมกตม ลุ่มหลง คิดว่าโลกนี้เป็นสิ่งจริงแท้ จึงกระทำ
ปาณาติบาตกันลงไป จึงต้องได้รับโทษด้วยการ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้
ชั่ว เช่นนั้น

ธรรมอนัตตา เป็นเส้นทางธรรมที่ทุกชีวิต ต้องเดินตาม
หา และต้องมาล้างตัวตน ขูด ขัด ดัด ตัด ถึง ทบทวนตนนี้ จนเข้าสู่
สู่ทางสะอาด สว่าง สงบเย็น ด้วยธรรมชาติที่ใจ

เพราะบังคับไม่ได้ จึงยากที่จะบังคับ
ขอให้จับมาเป็นงาน พิจารณาหนา
สัตว์ บุคคล ตน เรา-เขา เหตุผลพา
จงพิจารณา ตนเองก็แล้วกัน





ฝึกกระทบธรรม มากเท่าไร ยิ่งเข้มแข็งด้วยพลอินทรีย์ มากเท่านั้น เข้าใจธรรมที่เกิดดับ พิจารณาสภาวะความเป็น ความ มี จิตรู้ใจรับทุกข์ รู้สึก ควรก้าวพ้นอยู่นืออารมณ์ อย่างเด็ดเดี่ยว นิ่งสงบ สยบมารที่อยู่ข้างใน คือ ใจนั่นเอง ทุกสภาวะอารมณ์ความรู้สึก ความมีใจเป็นกลางไม่ทุกข์ ไม่สุข นั่นคือธรรม ที่ไม่เอนเอียง กลางๆ ยินดีก็ไม่ไช่ ยินร้าย ก็มีเชิง นั่นแหละมัชฌิมา ธรรมปลดปล่อยวางทุกข์ ท่ามกลางปัญญาที่เห็นกับความเป็นจริง ละความยึดมั่นนั้นลง พบใจที่สงบ ประกอบปัญญาอย่างเด็ดเดี่ยว ตั้งมั่นในธรรมที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

ธรรมจำ	กำเนิด	บรรเจิดล้วน
ปมมีผิด	ริ แปรปรวน	กำสรรวุณเณ
พินิจตรวจ	สวนใจ	มีผิดแท้
ธรรมจริงแท้	หยุดแพ้อใจ	นั่นใช่จริง
จะเพียรคน	เข้าใจธรรม	นั่นยิ่งยาก
เพราะวิบาก	มากขวางกั้น	รันเหตุ-ผล



ยิ่งอวดดี	มีมานะ	คละเคล้าตน
ยิ่งพาจม	งมอ้ตตา	หนาต่อตัว

การเดินทางให้ผ่านพ้นอุปสรรคที่มีเหตุตกหน้าขึ้น บุคคล
 ตน เขา สถานที่สัตว์ทั้งหลายที่ติดตามก่อชาติ ก่อเหตุ นี้คือ ขวาก
 หนาม ที่สำคัญวงจรปฏิบัติสมุปปาท ที่มีแต่ทุกข์ ยาก ลำบาก เป็น
 เหตุร้ายรออยู่ หากทำเหตุ คิดหาเหตุ พุดเป็นเหตุ แน่นนอน สัตว์
 บุคคล ตน เขา **กระซวกคินแน่นนอน**

การเดินทางไปนิพพาน ควรดับเหตุ แก้ไขเหตุ มิให้เกิดเหตุ
 มาขวางเส้นทางเดินไป ไม่ประกอบเหตุทุกข์กับสัตว์ บุคคล ตน เขา
 แน่นนอนเส้นทางเดินไปนั้นปลอดภัยโปร่ง โล่งแจ้ง ไม่มีมารมาล่อหลอก
 ผ่านพ้นเหตุการณ์ สะสางรากเหง้าต้นตอที่มาของทุกข์อย่างแท้จริง
 คือ อตตตา รูป จิต เจตสิก อากาโรเวทนา ทรมานที่เกิดขึ้นจากรูป
 จิต เจตสิก เท่านั้น นี่คือนิวาสสู่ความสงบเย็น ค้นพบยอดธรรม
 ยอดใจ ยอดคน พันทุกข์ อยู่เหนืออารมณ์ เหนือโลกสมมติ เหนือ
 ใจทั้งหมดอย่างลึกล้ำ



ธรรมที่แท้จริงแล้ว นิ่ง สงบ ปลอดภัย ท่วมกลางใจ
รู้สึก เร่งกระทำกิจที่คั่งค้างให้เสร็จ สำเร็จแห่งธรรม

อันตรายแห่งคุณและโทษ คือ ความเมตตาจนเป็นเหตุให้
เกิดวิบัติ และวิบากที่ติดตามมาแต่ละบุคคล แต่ละสถานที่ แต่ละ
ภพ แต่ละชาติ เหตุแตกต่างอยู่ที่การกระทำ กรรม คือ การกระทำ
ทำสิ่งใดไว้อย่างไรได้รับผลแน่นอน

กกรรม	ลิขิตสิ้น	ปิดเส้น
ลับเร้น	เช่นจิต	คิดหนัก
วิบากซ้ำ	กระหน่ำจม	ลุ่มทะเลัก
กรรมวิบัติ	ช้อนาถ	พาดขอนคน

หากเราเข้าใจพระธรรมแล้ว ตั้งมั่นในธรรมที่สุด พวกเรา
ทั้งหลาย จะหยุดขุ่นเคืองใจ และจะไม่เอาอารมณ์ปรุงแต่งนั้น มา
ใส่ให้ก้าชกรรมชาติที่อยู่ภายใต้จิตใจของตนที่ขาวใส ให้หมองหม่น
ดำคล้ำภายใต้จิตใจนั้น หยุดกระชากลากถูใจที่บริสุทธิ์นั้นเสีย จัดให้
อยู่กับความสงบเย็น อยู่กับธรรมะที่เป็นธรรมชาติ อย่าฝืนอารมณ์



ร้ายให้มาหมกอยู่อย่างรู้แล้ว ระวังได้แล้ว ตื่นจากการจงจำชั้น
ทำ กันได้แล้ว ยอมขัดเกลา ยอมสะสาง ล้างใจที่สกปรก รกไปด้วย
ความรู้สึกนั้น ด้วยการวางอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลายเสีย คั้นความเค
มีทั้งหมด เป็นไม่มี เป็นอนัตตา ไม่เอา ไม่ยึด คั้นให้ธรรมชาติ คือ
สัตว์ บุคคล ตน เขา ที่เรียกคั้นนั้นเสีย

ความไม่รู้ เป็น อวิชชา หรือ ความโง่เขลา เบาทัญญา

ไม่ยอมตื่นจากความหลงทาง เหตุแห่งการ ตาย-เกิด หลงทางอยู่
หลายภพ หลายกัป นับอัตตา สัตว์ จนเวียนว้าย กลายจากสัตว์มาเป็น
มนุษย์ จุดกำเนิดเกิดสังขารชั้น เหตุแห่งการปรุงแต่งจิต แต่ง
ความคิด แต่งเรื่อง แต่งราว จนเกิดมีตัวมีตน ผสมผสานวิญญาณ
รับความรู้สึก ตัวตน บุคคล เขาขึ้น จนยอมรับ ยอมจำนน ในรูป
นาม กับความบัญญัติขึ้นมา จึงเกิดการยึดติดกับรูปนามบัญญัติที่
สมมติขึ้นมา

จนเกิดมีหัว ตัว เท้า เข้าไปรู้จักชื่อเสียง ภายใน ภายนอก
ของรูปนามนั้น เกิดอารมณ์ยึดติด และรู้สึกที่มาจาก ทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ ผัสสะทั้งหลายกลายเป็นเกิดยินดี ยินร้าย เวทนา (สุข



ทุกข์ เฉย) เกิดความทะยานอยากอยู่มีรู้อับ นั่นคือ ตัณหา

หลงเพลินเพลินกับการที่มีเหตุทุกข์ สุข อันนำหลงไหล
มัวเมา จนเกิดกรรมวิบาก คือ การกระทำขึ้นมา ทำดีได้ดี ทำชั่วได้
ชั่ว นี่คือตัววัดผลของการกระทำตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จนทำให้
เกิดภพชาติ ที่ต้องกำเนิดเกิดต่อตัวตน บุคคล เรา-เขาอีก เวียนชาติ
ชรา พยาธิ เหตุแห่งการ ตาย-เกิด มีรู้อับ

ด้วยเหตุนี้ เป็น วงจรปฏิจสมุปบาท

ทุกชีวิต	ถูกลีขิต	ติดกรรมกฎ
บททุกข์โศก	สุขคลุกเคล้า	เศร้าจิตหนา
แสดงจบ	ล้วนหลากรส	กฎบัญชา
อัตรภาพา	บังคับเล่น	เว้นบทดี

งานวิปัสสนา คือ เส้นทางสุดทางปฏิบัติ สุดทางตาย เกิด
ธรรมะอนัตตา เป็นปัญญายอดธรรมสุดล้ำลึก ไม่ขัดไม่ถึงธรรม
ไม่ตัดไม่ถึงแก่น ไม่ตัดไม่เข้มน้ำแข็ง กิเลสแย่งอยู่ตลอดเวลา ความ
ไม่เข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้น จะทำให้ตนลึกลงเสียตลอดไป ธรรมะ



ที่แท้ ทางสายกลางตรงปัญญา สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ทางเส้นเดียว คือ ธรรมอนัตตา ที่ทุกคนจะต้องตามหากัน และต้องปฏิบัติกันทุกคน ไม่ว่าพุทธ คริสต์ อิสลาม ก็ต้องตามหาอนัตตากันทุกคน ทุกชาติด้วย ใครบุญถึงก่อนก็พบก่อน ปฏิบัติก่อน พบซ้าก็ไปซ้า ไม่พบก็ไม่ถึงสักที เวียนตาย เวียนเกิดอยู่อย่างนี้

สัมมาทิฐิ จงหาเห็น จิตเก่าเร้ากำเริบ ก่อเกิดอัสสา หรือ ตัวตนวนทุกซ์ เหตุแห่งการตาย เกิด

สัมมาสังกัปปะ เห็นแล้ว จงใคร่ควรพิจารณา เหตุอันทำให้เกิดทุกซ์นั้น วางเป็นอนัตตา สลัดรี้อ ถอดถอน ชัดเกลากลางใจ ให้เห็นถูกต้อง สะอาด สว่างแห่งธรรม มีปัญญาฉลาด ทำให้เราไปสู่นหนทางที่ไม่เป็นทุกซ์ สามารถยืนอยู่อย่างผู้รู้จักธาตุขันธ์ ผู้ตื่น ผู้ไม่หลงหลับตาเห็นผิดไปจากธรรม ผู้เบิกบาน ในธรรม ในกาย ในใจ โดยไม่คิดหนีใจตนเองอีก ไม่แพ้กิเลส หรือมารมาหลอกล่อ ช้อเหยื่อยื่น ความทะยานอยากทั้งหลายดับไป ด้วยปัญญาถูกต้อง





จงรีบเร่ง	พวยเรือ	เพื่อขึ้นฝั่ง
จงรีบหยุด	ฉุดใจยัง	ฝั่งต้นหา
จงรีบรุด	ขุดใจกู	กู่อ้อตตา
จงถ่อมหา	อนัตตา	พานิพพาน
ได้กลับมา	คราหนนี้	ซี่ประจักษ์
เหตุเกิดดับ	ลัตว์บุคคล	ตน เรา-เขา
เข้ารายเรียง	เคียงเดิน	ขอ-คีน-เอา
ได้รับเกล้า	เป้าหมายเหตุ	เอกกลับมา
ได้กลับมา	คราหนนี้	ขอคีนใช้
ขอคีนใจ	คีนกรรม	กระทำหนา
คีนตนตัว	คีนให้ธรรม	คีนกรรมคา
คีนชะตา	พาลีขิต	จิตเลื่อนไกล
ได้กลับมา	คราหนนี้	คลี่ชะตา
มิรอช้า	ว่าชาติหน้า	หามีไม่
คีนจิตเก่า	เมาเก่าคลิ่น	คีนกลับใจ
คีนให้ไป	ใจเป็นธรรม	ล้ำใจคน



เมาเก้าคลื่น

คลื่นกิน	คลื่นกาม	คลื่นเกียรติ
คลื่นชาติ	คลื่นชรา	คลื่นพยาธิ
คลื่นทุกข์	คลื่นภัย	คลื่นอัตรตา

ปัญญาวิสุทธิเจ็ด ญาณแห่งการปฏิบัติสู่ความหลุดพ้น เห็นใจที่หลุดพ้น เป็นกลาง เบิกบาน ชุ่มเย็น สงบ เข้มแข็ง จิตใจที่ตั้งมั่น ไม่คลอนแคลนในธรรมที่เกิดขึ้น หรือสักกายะใดๆ มาปกปิด กิเลสหรือความทะยานอยากดับหาย ละวางทุกขได้ สุข ได้ มีปัญญาไม่ประกอบเหตุใดๆ เกิดปัญญาหยั่งรู้ ปัญญาเห็น ปัญญาพิจารณาเหตุเกิด ผลรับนั้นอย่างปลดวางทุกข์กลางใจได้ ด้วยธรรมที่เกิดขึ้นกลางใจกลางมัชฌิมานั้น

ปัญญาบริสุทธิ์ ศีลบริสุทธิ์ จิตบริสุทธิ์ ล่วงพ้นด้วยญาณ อริยมรรค ข้ามพ้นจิตปุถุชน จิตมีจณาเห็นผิด ที่เต็มด้วยมานะ ทิฐิ ยึดถือกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งหมด เข้าสู่ความสะอาดกาย สะอาด วาจา สะอาดใจ เข้าสู่ความเป็นอริยะ คือ มรรคสี่ ผลสี่ สู่กระแส ความสงบเย็นเป็นนิพพาน สู่ความว่าง่าง หมดกิจที่ทำหรือปฏิบัติ



ว่างอยู่ เฉยอยู่ นิ่งอยู่ กายเบา ใจเบา ซ้ำมพันอารมณ์สมมติทั้งหลาย

จงจำไว้ว่า トラบใดที่ยังไม่ข้ามพัน อริยมรรค トラบนั้น ทุกชีวิตต้องพบกับที่ขุมประชุมทั้งสิ้น สัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน หากอึดตายังไม่ดับ ซาติ ชรา พยาธิ มรณะ ความอาดูรทั้งหลาย เกิด ดับ อยู่ตลอด

การให้ เป็นเรื่องราวที่ยิ่งใหญ่ เทียบเท่าวิญญูณ ของพุทธะ ผู้ให้จงรู้จักพอในการให้เกินการความให้นั้น จะกลายเป็นเหตุวิบัติ ส่วนผู้รับ จงพอใจกับสิ่งที่ได้รับนั้น อย่าโลภกับสิ่งที่ได้ และอยากนั้น ให้รู้จักพอ

มีสมบัติ	มากมาย	มิได้ช่วย
แม้มอดม้วย	เอาไปด้วย	ก็มีได้
เมื่อชีวิต	มีอยู่	รุดชนขวาย
น้อมใจกาย	ถวายตน	ยลนิพพาน

ทุกชีวิต จงจำไว้เลยว่า ซาตินี้ได้เกิดมาเป็นคน ครบสมบูรณ์กันทุกคน ส่วนน้อยที่จะมี การพิการ พุพพลภาพ เพราะ



การกระทำมีเหตุพาไป นั่นคือ กรรมเหตุ ส่วนกรรมผลนั้น อยู่ที่
หนัก หรือเบาเท่านั้น จงจำไว้เลยว่า ชั้นห้าทุกคนทุกชีวิต แยก
รับกันอยู่ แสนเวทนา ทุกข์มากก็ปานนั้น ดำเนินชีวิตตามครรลอง
ครองธรรมเกิด ปัญญาเกิด ปัญญาก่อ ไม่ท้อ พิจารณา ปัญญานั้น
แหละจะป้องกันป้องกัน ถอดถอนออกจากบ่วงทุกข์ บ่วงแห่งการก
ระทำ สวณกระแสแห่งใจ ที่เต็มไปด้วยอวิชชา หลงผิด ซึ่งทำให้เกิด
ความโง่ หลงมงาย มาหลายภพหลายชาติแล้วทั้งสิ้น

ณ ปัจจุบันชาตินี้ ทุกชีวิตกำลังถูกอวิชชา อัตตามิจฉาทิฐิ
เผาอย่างโดยมิรู้ตัวตน เพราะรู้ผิด จึงทำผิด จึงเป็นคนผิด และพูดผิด
มาโดยตลอด รีบกลับตัวเสียเถิด หันมาเป็นคนดี ทำความดี จิตใจ
ดี ละวางจิตเก่า อตตาดัวตนเก่า เมาหมอง กำลังเครียดแค้น ชิงชัง
ประกอบด้วยกิเลส ตัณหา ร้อยรัดนั้นอยู่เสีย แล้วจิตใจใหม่

ของพวกเจ้าจะเจริญ มีธรรมปกป้อง คุ้มครอง เกิดจิตใจดี
งาม นั่นแหละจะช่วยให้ชีวิตมีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีวามอง
จงจำไว้ทุกคนว่า ภัย ภัย โโรค ชรา พยาธิ มรณะ เป็นภัยที่ทุก
ชีวิต ทุกคนต้องเจอ ทุกคนอย่าประมาท



คนคั่นคน	วนเวียน	เรียนชาย-หญิง
วิงวนจริง	เปรียบลิงโหน	ชนกรงขัง
หญิงก็ร้าย	ชายก็คั่ง	ช่างว่ากัน
เปรียบดั่งดั่ง	แย่งแข่งขัน	ประชันตัว
ทุกข์ว่าสุข	สุขว่าทุกข์	รักคลุกเคล้า
รุมรุกเอา	เศร้าคืนวัน	ขันขับขาน
เที่ยวโอ้อวด	กวดแข่งขัน	หันประจาน
ไฟเผาผลาญ	แสงสุขใจ	ให้กระเจิง
คนคั่นคน	คั่นจน	ร่นได้เหตุ
ใจจองเปรต	เหตุโลกะ	สะสมของ
ดองใจโกรธ	ผยองตน	จนคะนอง
โมหะผอง	หลอมไหลจม	หม่นหมองตัว
คนคนคน	สัปปะปน	จนลำบาก
หามามาก	ลากมากอง	ครองครอบหัว
วันพลัดพราก	ลากตนเข้า	เฝ้า่างตัว
ทุกข์ท่วมหัว	จ้วหามตน	ไม่พ้นตาย



ต้องการรู้อดีต ให้ดู ณ ปัจจุบันนี้ อยู่ทางโลก ดูปัจจุบัน
นี้ว่า บุคคล สัตว์เลี้ยง วงศาคนาญาติทั้งหลาย ได้ทำกรรมสิ่งใดไว้
ร่วมกันมา มีเหตุสร้างไว้ให้กันอย่างไร ผลที่ได้รับกัน ก็ให้ดูปัจจุบัน
ชาตินี้

อยู่ทางธรรม ก็พิจารณาได้เลยว่า มาพบปะใคร บุคคล
ใด สถานที่ไหน มีเหตุอะไร ทำต่อกันไว้อย่างไร จิตใจนั้นแหละ
รู้สึกดี หรือไม่ดี ล้วนมีเหตุร่วมสร้างกันไว้ทั้งสิ้น ขณะนี้ ชาตินี้ เรา
จะทำอย่างไร ก็ให้พิจารณากันได้แล้ว จะดับเหตุ หรือจะก่อเหตุ
ภพชาติต่อไปอีก และจงจำไว้ว่า สิ่งที่เราได้รับผล คือ เหตุที่ทำไว้
คาไว้นั้นแหละ

อย่าชังธรรม จำเกิดก่อ

อย่าท้อแท้ จนสิ้นหวัง

อย่าสะสม อารมณ์ชัง

อย่าเหนียวรั้ง ใจอึดตา





จงเร่งรู้ด	ขุดทุกข์ขัง
จงรีบเร่ง	เว้นใจดำ
จงซัดตัด	ตัดวางใจ

การที่เราจะทำบุญกุศล หรือการให้ทาน ควรทำด้วยจิต
เจตนา ศรัทธาเป็นที่ตั้ง จึงทำให้กุศลผลทานที่ทำนั้นเต็มพร้อม

วางตัว	จ้วงกลาง	ทางทุกข์
ระวังคุก	หลุมดัก	จักหล่ม
อัตราร้าย	กลายดับ	ลาลับจม
ไร้ใจตรม	ระบมทุกข์	สุขใจกลาง
อนัตตา	ธรรมพา	สงบสุข
ธรรมไร้ทุกข์	จุดสูงสุด	สว่างใส
ธรรมยอดสุด	ขุดยอดคน	พ้นทุกข์ใจ
สุขเย็นไซ้	ไร้อัตตา	ร้างลาตน





หากมีการหวังประโยชน์ คดโกง ทุจริตเช่นไร เป็นตามเหตุนี้แน่นอน

หากมีการ	หวังประโยชน์	กบฏรวม
กรรมเกิดกวม	รวมเหตุ	จะเดือดผล
หวังประโยชน์	กบฏประเทศ	เหตุลุ่มจม
ติดสินบน	ผลประโยชน์	ชานดับตน
หวังประโยชน์	โจษทุจริต	ติดสินค้า
ตราซังหนา	พาผลพวง	ดวงตนสิ้น
โลภะพ่วง	บ่วงที่หนา	ค้าที่ดิน
หมดตัวสิ้น	ไร้แผ่นดิน	อิงรองกาย
หวังประโยชน์	โมหะยศ	สลดอนาถ
ถูกอำนาจ	วาดกงเกวียน	เวียนกฏสิ้น
ไขชู้ดสี	ขยี้ปลัดตน	สินบนกิน
ปล้นทรัพย์สิน	กินลาภยศ	อดอยากกัน
หวังประโยชน์	โทษศวัต	จัดอุบาทว์
ชาวเหลื่องพาด	เดินอุ้มบาตร	อุกอาจขอ



ตระเวนปล้น	บังจ้ายี่	ผีคนท้อ
นรกรอ	ถามหยุดพอ	ท้อหรือยัง
หวังประโยชน์	โกศพระธรรม	คำพ่อสอน
กรรมตัดรอน	ถอนปัญญา	พามีटना
จึงเวียนว่าย	ตายแล้วเกิด	กำเนิดบ้า
เหตุชั่วช้า	ผลคำธรรม	กรรมจึงกวม
หวังประโยชน์	โจทย์คือหมอ	ขอแค่จ่าย
หมอทุกค่าย	พ่ายระวัง	กรรมทวงหนอ
เอาแต่ได้	ขายคุณธรรม	ผู้ป่วยพ้อ
ขონะพ้อ	ยาแพงพอ	หมอแพงตัว
หวังประโยชน์	โทษกฏลง	โกงสารพัด
โปรดช่วยขัด	ปิดตัวตน	พ้นความชั่ว
เป็นคนดี	มีคุณธรรม	คำจุนตัว
หยุดเกลือกกลัว	มั่วอบาย	หมายโลกันต์





ความหยาบ ความละเอียดของอตฺตา บ่งบอกได้ด้วยการกระทำ คำพูด คิด ด้วยจิตที่เต็มไปด้วยอารมณ์ ที่ทำให้เกิดตัวตน ค้นหาบัญญัติ ตัดในอำนาจ มานะ ทิฐิ ในความมี ความเกิดขึ้น อย่างมากมาย

สำหรับการปฏิบัติ คือ การปฏิบัติตัว ประพติตน ให้เกิดการกระทำ นึกคิด ด้วยกาย วาจา ใจ ที่ตั้งาม ถูกต้องครองธรรม ละอายบาป หยุตประกอบทุกข์ ทั้งตน และคนอื่น หยุตตามกระแส การกระทำแบบเห็นผิด การไม่กระทำตาม อตฺตา เป็นสิ่งที่นำมา เพื่อความขัดเกลา การไม่กระทำ มัวเมา มีเมหะ เป็นสิ่งที่ถูกนำไปหลงทางกับการกระทำอันเลวทราม ตามกระแสแห่งตัณหา จึงจำไว้เลยว่า รากเหง้าของทุกข์ทั้งหลายเป็นกิเลสทั้งสิ้น

การปฏิบัติเพียรตัดกิเลส คือ ตัดความทะยานอยากออกจากใจ พิจารณาถอดถอนตัวตนออกจากสิ่งสมมติทั้งหลาย คนที่เป็นชาวบ้าน ควรละ ควรลด กาลกิริยาแบบชาวบ้าน ยกจิตใจสู่ การประพติจริธรรม จึงจะนำพาพ้น



บุดูชน	วนตาย	รายเกิด
เดินทำ	เกิดตาย	หลายเจ้า
ประมาทแท้	แม่ตายเกิด	ครานานยาว
แม่ เด็ก แก่	แล หนุ่มสาว	ถึงคราวตาย

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกท่าน เรื่องบางเรื่องของคนทางโลกที่
 วุ่นวาย ด้วยเหตุที่เกิดจากอัตตา ตัวตน คนชื่อนั้น ชื่อนี้ จึงยอมมี
 เหตุกันอยู่ประจำ ทุกสถานที่พบปะเจอกัน เกิดการสัมพันธ์ทุกเรื่อง
 ราวจึงเกิดขึ้นประจำ นี่คือ คนทางโลกที่เป็นอยู่กัน ณ ปัจจุบันนี้

อารมณ์ที่ยึดติด ถือมัน ร้อยรัด สลัดกันยากนักที่จะถ่าย
 ถอนซึ่งกันและกัน แม้กระทั่ง โกรธ เกลียด เกรียดแค้น เป็นเหตุ
 ให้ได้มาชำระหนี้กันอย่างไม่ละอายบาป บุญ คุณ โทษ ซึ่งต้องเกิด
 การให้ได้ตั้งใจ คือ ที่มาของอัตตา ตัวตน กู เป็นกู อยู่แบบนี้





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ด้วยเหตุนั้นมี	ผลนั้นจึงมี
ด้วยเหตุนี้เกิด	ผลนั้นจึงเกิด
ด้วยเหตุนี้ดับ	ผลนั้นจึงดับ
ยากสุดบังคับ	หลีกเลี่ยงไม่ได้
ด้วยเหตุสร้างไว้	ผลจึงต้องรับ
รู้ว่าเหตุมี	ผลนั้นจึงมี
ควรดับเหตุเสีย	ไม่ว่ากรณีใด
เหตุดับผลดับ	ถูกต้องกฎธรรม

ความหยาบหนาของอัตตา หรือพอกพูนอารมณ์ไว้ในจิตใจ
ฝังรากลึกลงก้นบึ้งของใจนั้น จนอารมณ์รู้สึกเกิดความหม่นหมอง
เศร้าสร้อยเก็บสะสมไว้ มีการกระทำ เมื่อเกิดอารมณ์





มิได้ตั้งใจ ประชดตนเอง ประจานตนเอง ออกมาจากจิตใจ
ที่เคียดแค้น นึกคิดปรุงแต่งให้จิตใจร้ายร้อนแรงเข้าไปอีก จนถูกใจ
โทสะครอบงำ นำไปพบกับเหตุ บุคคล ตน เขา เป็นเรื่องมากขึ้นไป
อีก ยากที่จะเยียวยารักษา หรือขัดเกลา ออกจากใจอัตโนมัติ อารมณ์
ที่แข็ง คือ กระต้าง ต่อต้าน นี่คือ อัตตาคอยให้ร้าย เห็นผิด คิดผิด
ทำผิด สะสมผิด กระทำลงไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นสิ่งที่เคยชิน ถอน
ออกไม่ได้ นักปฏิบัติธรรม ควรพิจารณาให้มาก

ใจที่อิสระ ไร้บ่วง ไร้สิ่งผูกมัด ผูกพัน ร้อยรัด มัดใจ ไม่
แสวงหา ปราศจากทุกข์ เปรียบเหมือนนกที่ไม่ติดบ่วงนายพราน
บินอยู่ท่ามกลางเวหา มีพลังกำลังไต่ลมแรง เหนือท้องฟ้าที่ชาว
สะอาดนั้น

ชนใด มนุษย์ใด มีใจที่อยู่กับธรรมแล้ว วางใจยอมรับ
ขัดใจได้ ตัดใจได้ อยู่อย่างอิสระ พอเพียง ไม่ดิ้นรนจิต หลงไหล
ไปกับเหตุสมมติที่ร้อนระอุ ทะยานอยาก ขลาดเขลา เบาปัญญา
ละความดีอัน สุขก็จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อิสระกับจิตตน
ยืนอยู่บนโลกสมมติอย่างใจเด็ดเดี่ยว สะอาด ปราศจากมัวหมอง



อดีตเหตุ ชีตเขตกรรม	(ของแต่ละชีวิตที่สร้าง)
กรรม การกระทำเป็นที่พาไป	(ดีและชั่ว)
แจ้งหรือจบ ปัญญาบอก	(คนนั้นที่จะทำ)
จึงเป็นไปตามเหตุและผล	(ควรหรือไม่ควร)
ทุกชีวิต ถูกลิขิต บิดไปตามกรรมจริงๆ	



การปฏิบัติวิปัสสนา อย่าให้เกิดความโลภ หวัง อยาก ทั้งหลาย เพราะสภาวะอารมณ์นั้น มิแค่การเกิดความได้ตั้งใจ และมีได้ตั้งใจเท่านั้น ธรรมที่พระพุทธตรัสไว้ว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ มีศรัทธามั่น ถือมั่น สิ่งที่เกิดให้ยินดี สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์คือยินร้าย นี่คือปัญญา ถอดถอน สิ่งสะสมที่พอกพูนมากับกิเลส ตัณหา และความทะยานอยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นที่ใจทั้งนั้น

การปฏิบัติควรที่จะต้องขัดเกลา-หักดิบ กับกิเลสทั้งหลายเท่านั้น จึงจะได้ผลการปฏิบัติ หรือทำให้เกิดมรรค เกิดผล แห่งการบรรลुธรรม ที่เกิดจากการปฏิบัติ ถอดถอน สะสาง ต้นเหตุของ



อตัตา กิเลส ตัณหาทั้งหลาย คลายความยินดี ยินร้าย กับบุคคล
ตน เรา-เขา หรือบัญญัติทั้งหลายทั้งปวง

ค้นพบใจที่ไม่ทุกข์ สงบสุข มีปัญญาหาทางออกจากทุกข์
ออกจากวัฏฏะสงสาร ในโลกสมมตินี้ พิจารณาสภาพสภาวะธรรม
ที่ลึกล้ำ หนา-บาง ของอตัตา ขึ้นอยู่กับปัญญาธรรมที่ละเอียดต่อไป

นักปฏิบัติควรที่จะต้องนั่งดูตนเองให้มาก พิจารณา เหตุผล
ของธรรม เพราะเป็นที่มาของเหตุกับผล

ธรรมะมิได้เกิดขึ้นที่วัด ป่าช้า ถ้ำ หรือสถานปฏิบัติ
ธรรมที่ใดที่หนึ่ง ธรรมเกิดขึ้นที่รูป จิต เจตสิกนี้เอง เกิดอยู่ตลอดเวลา
ธาตุสี่แสดงให้เห็น สภาวะอยู่ตลอด อยู่ที่ปัญญาจะพิจารณา
ทันหรือไม่ ยิ่งสลัดรื้อ สะสาง รากเหง้าที่มากับ โลภะ โทสะ โมหะ
แก่นแท้ของอตัตามากเท่าไร การเดินทาง จะถึงที่หมายได้เร็ว ผู้
มีปัญญาย่อมไม่ประกอบทุกข์ ไม่เก็บเกี่ยวทุกข์ ไม่สะสมทุกข์ ข้าม
พ้นอุปสรรคนั้นไปอย่างสบาย สงบ





ปัญญา หา เห็นสภาวะเจตสิกที่เกิดขึ้นที่มโนวิญญาณ
สังขารชั้นธ ความคิด ฟุ้งซ่าน ปปรุงแต่งที่เกิดขึ้น ชาติสี่ที่เรียกร้อง
ไปพิจารณา

ศีล รongรับ สภาพบริสุทธิ สะอาด สงบ

สมาธิ ตั้งมั่น ฟันฝ่า อุปสรรคที่ขวางทางที่แข็งต้าน พร้อม
เดินทางอย่างผู้ตื่น หายหลง หายจากอาการทุกข์ ฟันสภาพใจที่
ดิ้นรน สับสน วุ่นวาย กระจาย นี่คือ การปฏิบัติธรรม

ถาม เกิดมาทำไม?

ตอบ เพื่อเดินเข้าไปสู่ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เท่านั้น

จิต รู้สึกอาการที่ร่าร้องของทุกข์

มโนวิญญาณ ใจที่รับทุกข์ทรมานนั้น

เจตสิก สภาวะอารมณ์ที่จับต้องไม่ได้ บอกกล่าวไม่ถูก
ศูนย์รวมสภาวะ เวทนา ทน อต ปลอดความทุกข์ การสิ้นสุดอยู่ที่
ปัญญาตัด



หากมีการยอมรับกับสภาพธรรม ในบุคคล ตน-เรา-เขา
ยอมรับกับเหตุผลของธรรมที่เกิดขึ้นกับสภาวะเจตสิก ขาดใช้การ
กระทำที่สืบเนื่องกับกรรมอดีต ส่งผลปัจจุบันให้ได้รับ เหตุผลของ
ธรรมทั้งหมด ยอมดับ ยอมรับ ยอมจำนน อยู่ที่ปัญญาอันถูกต้อง
เท่านั้น

สภาพเจตสิก

สภาพสภาวะที่ทนทุกข์ บังคับไม่ได้ จับต้องไม่ได้ เป็น
อารมณ์ความรู้สึกของสภาพ ทุกขเวทนา เจ็บปวด เย็นร้อน อ่อนแข็ง
หนักเบา ของสภาวะธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่แสบ-ร้อน-ทรมาน-ทรมาย
ที่มโนวิญญาณู้สึก-ตรึก-ตรึง ชิงใจที่รู้สึกทรมาน เผาผลาญอัตตาให้
ออกอาการตื่นรน ทนอดหาทางออกจากทุกข์ ไม่เอาทุกข์ หลบทุกข์

เจตสิก	พิษร้อน	ต้อนไฟร้าย
รุมแสดง	แผงกาย	ทรมายเหลือ
อาการเจ้า	เร้ากระทบ	กระแทกเจ็บ
อารมณ์เหลือ	เกลือกกลบแผล	แพ้ยาทา



ธาตุสะท้อน	เคลื่อนรูปธาตุ	อารมณ์สะท้อน
ค้ววิญญาน	นามรู้สึก	ตริกขุมชน
กระทบธาตุ	กระทบรูป	คุคคุต้น
ใจระบม	ปมธรรมธาตุ	วาดเจตสิก

(อึดตาหรือจะใหญ่เท่า เจ้าเจตสิก)

การปฏิบัติวิปัสสนาที่แท้จริง เป็นตามความเป็นจริง
 ดับทุกข์ได้จริงนั้น เห็นเหตุเกิดทุกข์ ก็คือ เห็นอาการสภาวะ
 เจตสิก ทำงานอย่างแรงกล้า เข้าถึงเหตุเกิดทุกข์ นั่นคือ การเอา
 ปัญญา สัมมาทิฐิ คือ เห็นอย่างถูกต้อง ว่าเป็นอาการเจตสิกเกิด
 สัมมาสังกัปปะ ปัญญาแห่งการพิจารณา วางสภาพทุกข์ทั้งหมด
 ที่กลางใจรู้สึกทรมาณดิ้นรนนั้น เป็นอนัตตา ที่มีใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

สภาพทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดนั้น ต้องเป็นปัญญาแห่งการ
 พิจารณา สลัดหรือ ถอดถอน วางอย่างเดียว จดจ่อต่อเนื่องอยู่ การ
 เห็นสภาพทุกข์ ปล่อยวางสภาพทุกข์ที่ดิ้นรน จากการยึดมั่นนั้น
 เสีย ที่กลางความรู้สึกนั้นทุกระยะจนกว่าอาการเจตสิกนั้นดับไป



สภาพทุกข์ทั้งหมด จะหมดไปก็อยู่ที่นักปฏิบัติจะพิจารณา ต่อเนื่องหรือไม่ บางท่านก็ไม่อดทนกับอาการทุกข์ บางท่านก็ไปกดขี่ ช่มทุกข์ บางท่านก็พิจารณาสภาพทุกข์ไม่ทัน บางท่านก็ไปเร่งเร็ว พิจารณามากเกินไป ไม่กลาง ควรปรับสภาพทุกข์นั้นอย่างปัญญา สัมมาทิวะ ไม่ควรเร่ง เพราะการทำงานของอตตายังเร่ง ยิ่งแรง ยิ่ง แข็งกระด้างก็บอรรถ ความรู้สึก สังเกตได้จากการปฏิบัติ เพราะ ฆานะว่าเรามี ยังทำงานอยู่ ยังไม่อ่อนตัว ยังคงดื้อ แข็ง หยาบ เพราะเอาสัมมาสังกัปปะ ไปแสดงร่วมกับอตตาทา ไปเร่งเร็วให้หาย เจ็บ หายปวดเร็วๆ ทั้งที่อตตากับอนัตตาทากำลังต่อสู้กัน ทำให้ นักปฏิบัติเผลอออกจากสมาธิโดยไม่รู้ตัว โดนสั่งให้ออกกลางคัน เพราะแพ้อตตานั้นเอง

ตราบาได้อตตาทาไม่ตาย กำลังของอนัตตาทามีไม่มากนัก ก็ ยังทำงานพิจารณาน้อย ต้านทานกำลังของอตตาทาไม่ได้ กำลังของ อตตาทาเป็นร้อย กำลังของอนัตตาทาแค่สิบเท่านั้น ต่างกันมาก สังเกต ได้จากการปฏิบัติ จากการเดินร่น ทะยานอยากจะหลุดพ้น เมื่อเจอ เจ็บปวด หรืออาการเจตสิกอย่างแรงกล้า



อตัตจะมีกำลังต้านทานอนัตตาเป็นอย่างมาก สามารถ
ยังมีให้เกิดการพิจารณาทัน บางคนบางท่าน มัวแต่หา-เห็นอนัตตา
บางท่านบางคนกึ่งๆ กับอตัตที่ทำงานอยู่ บางคนบางท่าน ก็ไม่ไหว
ไม่ยอมนั่งหา-เห็นอนัตตา เกิดอาการกลัว อาการเจตสิก ขึ้นมาตื้อๆ
จึงหลบ จึงหลีก จึงหนี อยู่ตลอดจนอตัตได้ใจ พอถึงเวลาก็ถูกสั่ง
ให้ออก ให้พอ ให้เลิก

นี่คือการทำงานของอตัต อตัตไม่เอาทุกข์ หลบทุกข์
กลัวทุกข์ จะเอาแต่สุข แต่ได้ตั้งใจอตัต พอมาเจอการพิจารณา
ชัดขึ้นเข้า อาการหงุดหงิด งุ่นง่าน รำคาญ ก็จะแสดงรูกเร้าเข้าไป
หาเห็น ใจโทสะ โกรธเคือง เนื่องด้วยเหตุการณ์เก่า อยากเอามา
ขุดคุ้ยใหม่ หาทางระบายออกทางอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ ผัสสะในการกระทบธาตกระทบธรรม





ผู้กำลังปฏิบัติอนัตตาทอยู่

จงรีบตื่นก่อนไก่ขัน	จงระวังขันธห้าหาม
จงรีบเร่งสะสางทาง	จงรีบล้างวางใจตน
จงเร่งตนเดินนำหน้า	จงอย่าทำอุปสรรคทั้งหลาย
จงปิดเหตุลับสนวนวาย	จงดับความร้ายสิ่งสมใจตัว
จงรีบขัด ดัด ตัด ดับวาง	จงรีบล้างใจไร้หมองคล้ำ
จงรีบยกใจที่มันตกต่ำ	จงรีบต่อย้ำคำธรรมพิจารณา
บังคับไม่ได้ ไม่ใช่เรา	มิใช่ของเรา เป็นอนัตตา

ขัด ดัด ตัด วิต อัตตา

การที่เราได้เกิดมาเป็นคนในชาตินี้ เป็นสิ่งหาได้ยาก ที่ทุกคนมิได้เป็นบุคคลทุกสภาพ บำไ้ พุดไม่รู้เรื่อง จึงเป็นสิ่งที่ได้พบบุญเก่าหนุน ด้วยเหตุและผลของการกระทำ อกเก่า ชาติเก่า จิตเก่า ขันธ์เก่า ที่ประสพ ณ ปัจจุบัน นั่นคือการกระทำที่เคยทำไว้นั่นเอง (ลองทบทวนดู)

ณ ปัจจุบัน บางคนได้เข้าสู่การปฏิบัติธรรม จึงได้รับรู้ศึกษา



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ในเรื่องเหตุและผลของธรรมที่เกิดขึ้นได้พาตนนุ่มธรรม ศรัทธา ธรรม ปฏิบัติหาทางพาตนเองหลุดพ้น ด้วยการยอมขัดใจของตน ที่หมองคล้ำ ด้วยกิเลส-ตัณหา ความอยากทั้งหลาย

ขัดสีใจที่เห็นผิด ที่ติดมาแต่ภพชาติเก่า ฟอกล้างขัดให้ใส เงามาม ขัดการกระทำ ขัดวาจา ขัดใจที่คิดผิด พุดผิด ทำผิดนั้น ให้เกิดความถูกต้อง ครองธรรมะในการปฏิบัตินั้นอย่างจริงจัง แน่วแน่ และไม่ต้องการกลับมาเกิดอีก

เร่งขัดใจ ไร่หมองเศร้า เร่งขัดเรา ให้เงาใส

เร่งขัดปัด รากเหง้าใจ เร่งขัดให้ใจ ไร่อัสตา

การตัดอัสตา ตัดกาย ตัดวาจา ตัดใจ ที่เคยกระทำผิด หยาบการกิริยา ให้สำรวมระวัง ตัดวาจา ให้อ่อนโยน ไพเราะ อ่อนน้อม ตัดใจที่เคยก้าวร้าว แข็งแรงด้วยตัวตน กระจ่าง สร้างแต่เรื่องพอกพูน จนกลายเป็นคนโรคจิต หลอกหลอน รุ่มเร้า จนเกิดความคิดว่าตนเป็นนั่นนี่ ตัดความเห็นผิดนั้นเสีย ตัดกระแสที่เคยตามติด จนเกิดการยึดมั่นถือมั่นวางไม่ได้ ไม่ยอมรับเหตุผล



ของธรรมที่แสดงอยู่นั้น ผู้ที่ยอมตั้งใจ ลูกศรแห่งใจผู้นั้นย่อมรู้ธรรม
ยอมวาง ยอมรับ ยอมปลดปล่อย ภาระที่หนักหน่วง จึงจะพ้นทุกข์

*ยอมรับเหตุ-ผล ของธรรม ยอมตัดการกระทำต่ำช้า
ยอมจิตย่อใจให้ใสตา ยอมตัดมิจฉา ออกจากใจ*

การตัดอึดตา อึดตา แปลว่า ตัวตน มียางเหนียวเคี้ยวด้วย
มานะ ทิฐิ แห่งการยึดเพราะเข้าไป รู้จัก เหตุรู้จักเกิดขึ้นโดยบัญญัติ
จึงเห็นบัญญัติ รู้จักบัญญัติ จนเกิดยึดความจริง ยึดบัญญัติให้เป็น
ของจริง

*ควรตัด ควรตัด อึดตา จึงตัด มิจฉา เห็นผิด
จากแข็ง เป็นอ่อน น้อมคิด จัดจิต จัดใจ ไขอึดตา*

การปฏิบัติธรรมวิปัสสนา หา เห็น ความเป็นอนัตตา
ยากที่ทุกคนจะปฏิบัติให้เข้าถึงที่สุดแห่งการปลดปล่อย ถอยลด
หัดวางกันได้ และการที่จะตัดอึดตาได้ ควรฝึกจากการยึด เข้าสู่
การละวางจากใจ ก่อนฝึกพิจารณา ผลักใส ไส่ส่ง สภาพสภาวะ
การทำงานของอึดตาที่ยึดอยากนั้นให้ได้



โดยเฉพาะจิต เจตสิก รูป ที่แสดงอยู่ เห็นสภาวะนั้นอยู่ ฝึกทวนพิจารณาเป็นอนัตตาบ่อยๆ อัตตาที่แข็งกล้า ก็จะยอมอ่อนตัว อ่อนตนลง เพราะเข้าใจในธรรมยิ่งขึ้น สามารถละวางสภาพ สภาวะทุกขรื้อน ออกจากใจได้

การตัดอัตตาก็จะไม่ยาก ให้พ้นสภาพจากแข็งเป็นอ่อน จากรื้อนเป็นเย็น สิ่งที่เห็นโดยสมมติเอา ก็จะกลับกลายเป็นไม่ยึด ไม่ต้องการ มีแต่พอเพียงเท่าที่มีอยู่ไม่สะสม แต่ยอมสะสางอัตตาที่เคยพอกพูน กลับเห็นตามความเป็นจริง ยอมรื้อ ยอมวาง ยอมรับ อย่างไม่ขัดไม่เคือง ไม่ใส่อารมณ์ หรือความรู้สึกใดใดอีก เพราะเข้าใจ ธรรมแห่งการปฏิบัติ ตัดวางอัตตาลงได้ สิ่งที่เคยยึดติดก็ถดถอย ละวาง ถอดถอนออกไปจากใจได้ อย่างไม่ลังเลและสงสัยอีกต่อไป

การวัดใจอัตตา อัตตา ตัวตนที่เป็นเราอยู่ ณ ขณะนี้ ไม่ชอบทุกข์ ชอบแต่สุข อันไหน สิ่งไหนที่เป็นสุข อัตตาจะชอบมาก สั่งได้กับความทะยานอยากนั้น หากให้ได้มาแบบเห็นผิด ทำผิด พุดผิด ซึ่งเป็นจิตของปุถุชน อัตตาจึงก่อตัวก่อตนโดยมีรู้ตัว



การที่เราได้มารู้จักธรรมอนัตตาโดยแท้แล้ว จะมีการวัดใจ ตั้งแต่แรกเริ่มเลยทีเดียว ได้เดินทางด้วยความเห็นถูกต้อง ซึ่งต้อง ทวนกระแสแห่งการกระทำ ความคิด ความเห็นวาทาใจ ที่เคยเห็น ผิดมามาก และพอกพูนมามากมายจนแทบกระอัก ต้องมาเริ่มต้น ล้าง ฟอก ลอก ไร่หมองคล้ำ ทำให้ใส่นั่นแหละจึงจะเห็นสิ่งที่เคย ทำอย่างผิดๆ กลายเป็นทำถูก เพราะ สัมมาปฏิบัตินั่นเอง

การปฏิบัติธรรมฆ่าอัตตา จนพบอนัตตา คือ การพิจารณา ตัดกระแสสัทธิกายะที่ขวางกั้น คือ ธรรมจริงก็ไม่รู้ ธรรมเกิดก็ไม่เห็น ปิดกั้นไว้หมด มานะว่าเรา เป็นนั่นนี่ ซื่อนั้น ซื่อนี้ ใหญ่หัวโขนอย่าง นั้น อย่างนี้ มียศ มีตำแหน่ง อย่างนั้น อย่างนี้ วางเป็นอนัตตา ที่ ไม่เป็น ไม่เห็น ไม่เอา ทิฐิ ว่ามีเรา เรามี นั่นนี่มากมายกายกองนั้น ไม่ยึดติดว่าเป็นของเรา ไปจากวันไหนก็ได้ ตายจากวันไหนก็ได้ไม่ เสียตาย ให้เขาไปก็ไม่คิดเอาคืน

วัดใจ วัดตัว วัดตน ขัดพัน ตัดวน พันจิต
ล้างนอก ล้างใน ใสจิต วัดจิต วัดใจ วัดเป็น



ขัดอ้อตัดา ตัดอ้อตัดา ตัดอ้อตัดา วัดอ้อตัดา
ขัดตัวตน ตัดความคิดที่เห็นผิด
ตัดรากเหง้าของกิเลส วัดความเป็นอริยชน



ขอฝากไว้กับการที่ทุกคน จะมาบอกว่าจะมาเอาธรรม มาปฏิบัติธรรม เพื่อการหลุดพ้น มีอยากกลับมายุ่งยาก มีอยากกลับมาลำบากกันอีกนั้น

คนทุกคนมีแต่ความคิดเมื่อเห็นทุกข์ เจอทุกข์ พอจบทุกข์ มาพบสุข ทุกคนก็ลืมทุกข์ ขวนขวายเอาแต่สุขที่ได้ตั้งใจ ที่เป็นดั่งที่ตนอยากยึดไว้นานๆ บางทีการมาปฏิบัติธรรมก็มาเจอสิ่งที่ทำให้เราผูกพัน ไกล่ชิด สนิทกัน จนยึดกัน และบอกว่า อติตที่ติดตามกันมาอย่างนั้นอย่างนี้ จนพากันไปคลุกอยู่กับกิเลสที่เข้ามา หลอกล่อ หลอนจิตนั้น จนเกิดวิภูฏะสังสารวิภูฏกันอีก มันจึงมิใช่การปฏิบัติธรรม



ธรรมะที่ปฏิบัติควรหายหลง หายยึด หายประกอบทุกข์
สวนกระแสแห่งธรรมให้มาก แห่งใจใคร่ นั้นให้จงได้ หยุดคร่ำครวญ
รำไร รำพัน ธรรมแห่งการปฏิบัตินี้ บุคคลคนนั้นต้องตั้งมั่นแห่งใจใน
ธรรมะปฏิบัติ เพราะเป็นธรรมที่รู้สึก จึงเกิดปะทะ กระทบ ระเบิด
อารมณ์ ความรู้สึกมีตัวมีตน มีเรา มีเขา เข้าใจธรรม ศรัทธาธรรม
ตั้งมั่นในธรรม จึงจะยอมรับ ยอมขัด ยอมตัด ยอมตัด ยอม
วัด ใจรู้สึกนั้น อย่างจริงจังเท่านั้น ผู้ นั้นจึงจะชนะใจและเข้าใจ
และสอบถามอารมณ์ความเป็นจริงนั้นๆ

อีกอย่างหนึ่ง ธรรมแห่งปัญญานี้ ผู้มีความเห็นถูกต้อง และ
พิจารณายอมรับเท่านั้น จึงจะหยุดพันทุกข์ทางใจ ไม่ยึดมั่นตัวตน
บุคคล เรา-เขา หรือสมมติ กับสิ่งทั้งหลายอีก ยึดบัญญัติจึงเป็น
ทุกข์ ยึดสมมติจึงเจอวิบาก ยึดวิบากจึงเกิดกรรม กรรมคืออาการ
ระทำของอัตตา อัตตาจึงพาให้เกิดทุกข์ รุมเร้า เศร้าสร้อย รำไร
รำพัน จนเกิด ขาติ ขรา พยาธิ มรณะ มิรู้จบ





สภาวะที่ทุกคนเจอเจ็บปวดอย่างบอกไม่ถูก

ทำให้เซ็ดหลาบกับความเจ็บ ทนความเจ็บไม่ได้ กลัวเจ็บ จึงไม่ผ่านเจ็บ ก็ครั้งๆก็เจ็บ จนอึดตามันรู้เวลาที่ ถึงเวลาเจ็บมาก ก็ถอย ก็ออกจากการนั่งสมาธิ ทำให้ตัวเอง คิดว่า ปฏิบัติไม่ถึงไหน ตามคนอื่นไม่ทัน จึงมีจิตคิดไปต่างๆนาๆ โดยมีรู้ว่าตัวเองมีงานทำ อยู่ตลอด

ในสภาวะที่บังคับบัญชามิได้ แม้แต่ความคิด นั่นก็เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะมันเพลินไปกับความคิดปรุงแต่งของอึดตา จึงเกิดสภาวะอยากออกจากกรปฏิบัติ กลับบ้าน หารู้ไม่ว่าตัวเอง กำลังมีงานวิปัสสนาเข้ามาให้ทำอยู่ตลอดที่ใจรู้สึก ใจรู้เจ็บ ใจรู้คิด อย่างเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ทำงานหา เห็น แต่ก็แพ้อึดตาทุกราย

จึงบ่นกันว่า ปฏิบัติอนัตตามีได้อะไร ไม่เห็นอะไร แล้วจะ เอาอะไร ในเมื่อเรารู้จักอนัตตาว่าไม่มี ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มี แต่คืน คืนอะไร ก็คืนความมี ความเป็นให้ธรรม ธรรมที่อยู่ในตัว



เรา ก็ธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ คึนให้ธรรมชาติก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วจะเอาอะไร อยากรู้ได้อะไร

อารมณ์การปฏิบัติ วิปัสสนา อนัตตา

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ครั้งแรกปรับเปลี่ยนสภาวะอารมณ์ทั้งหมดที่บรรจุสมณะสมาธิกันขวาง เพราะสมาธิกดข่มความรู้สึกหมดให้เกิดอาการนี้ ติง ว่าง อย่างเดียวกับงานบริการ จึงต้องวางสมณะนั้นก่อน

เปลี่ยนมาเป็นให้เห็นแต่สภาวะของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีอาการเจ็บ ปวด เต็น ตอด เหน็บ ชาน (ธาตุลม) เย็น ร้อน อุ่น หนาว (ธาตุไฟ) หนัก แฉ้ง เบา นุ่ม (ธาตุดิน) เอบอบ ซึ่มซั่ม เกาะกุม แดกแยก (ธาตุน้ำ) ติดตามดูสภาวะอารมณ์ความรู้สึกนี้ ตามเป็นจริงก่อน เรียกว่าอาการ(เจตสิก) ทุกข์ทรมานสับเปลี่ยน ดึนรนกระวนกระวาย

แล้วนักปฏิบัติจะรู้จักวิปัสสนา ดู รู้ เห็น และเข้าใจงานที่กำลังปฏิบัติอยู่ก่อน แล้วจึงจะเข้าสู่การพิจารณาได้ และจะทำได้



ดีทีเดียว แค่เห็นใจรู้สึกเจ็บปวด ก็พิจารณาปล่อยวาง เป็นอนัตตา เหมือนจับหนุออกจากกรูที่คับแคบ ฝึกทำบ่อยๆก็จะง่ายขึ้น จิตตื่น อยู่กับการพิจารณายิ่งขึ้น ฝึกวางให้คล่องเป็นอนัตตาที่ใจรู้สึกนั้น อย่างจดจ่อ ต่อเนื่องอยู่กับธรรมที่เกิด-ดับนั้น

วิปัสสนา คือ งานหาทุกข์ เห็นทุกข์ ดับทุกข์ได้ สู้สงบเย็น

ผู้ปฏิบัติที่กำลังคล่องแคล่ว อยู่กับการพิจารณา อาจจะมีมารมาทดสอบทางอายะตะนะหกอยู่บ่อยครั้ง บางทีก็ทันพิจารณา บางทีก็ไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร ฝึกหัดกระทบให้แรงบ้าง ไม่แรงบ้าง เพราะกิเลสที่แสดงอยู่มันพองอยู่ที่ใจ มิใช่ที่ไหน ตัวอยาก หรือไม่อยาก มันยอมพองอยู่ เห็นการแสดงของมันอยู่ หลอกล่ออยู่ จดจ่อต่อเนื่องทำงานที่ใจรู้นั้น อย่างอดทน ต่อเนื่อง ตาเห็นหูได้ยิน ใจพิจารณาอยู่ตลอด อย่าให้ออกอาการประทุษร้าย ภายวาทะ ใจ ควรพิจารณาอย่างสุขุม รอบคอบ ประกอบสัมมาเห็น ถูกต้อง ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกนั้นเสีย ปลดปล่อยไปด้วยการพิจารณาความเป็นอนัตตาเรื่อยๆ



บางทีกิเลสตัณหาพวกนั้น มาหลอกล่ออย่างแรงกล้า แต่อย่าแพ้ใจเท่านั้น ควรฝึกกระทบบ่อยๆ ยิ่งขัดเกลาอึดตามากเท่าไร อารมณ์ความรู้สึกจะลดลงมาก จากเคยโกรธเป็นพินเป็นไฟ



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

กลายเป็นสงบเย็นลง เพราะยอมรับ ยอมวาง กับสภาวะบังคับไม่ได้จริงแท้ขึ้น ข้อควรจำสำหรับผู้กำลังขะมักเขม้นอยู่กับปัญหา หาเห็น อนัตตาทออยู่นี้ ควรอย่าแพ้อใจ แพ้กำลังของอัตตา ที่ทำงานรุกรูเร้า เพราะอัตตาไม่เคยยอมแพ้อะไรเลย

ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน

สำหรับผู้ปฏิบัติที่รู้จักกำลังของอัตตาว่าแรงเร็วขนาดแล้ว เมื่อเวลาถูกรวมกระทบ พละกำลังอัตตาที่กระทบกับบุคคลเขา เกิดขึ้น สังเกตดูอารมณ์นั้นปะทุขึ้นมามากหรือน้อย สั่นคลอน หรือเฉยๆ หรือฟุ้งๆ ฟองอยู่

ดูกำลังของอัตตาตัวนี้ หากรู้สึกอยู่ ก็ยังมีอยู่ เกิดตัวรู้สึกอยู่ ยินดี ยินร้าย มีอยู่ จึงกำจัดด้วยการพิจารณา ตัด ตัวยินดีที่มีอยู่ ยินร้ายที่ทำงานอยู่นั้นอย่างรวดเร็ว ปัญญาที่จะคมยิ่งขึ้น จิตใจก็จะเข้าสู่การพิจารณาเร็ว มากเรื่อง เขา-เรา และวาง เขา-เรา ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ก็คือสภาพจิตจะยอมรับความเบื่อหน่าย คลายความปลดปล่อยวางได้ ไม่ต้องการแบกรับภาระธาตุขันธ์ในสัตว์ บุคคล



เรา-เขาอีก จิตใจจะถดถอย จากการยึดมั่นถือมั่น เดินออกมาหา
ทางที่จะทำให้ตนหลุดพ้นเหตุแห่งการเวียนว่ายและไม่หลงอีก

ข้อควรจำ ระยะเวลาที่กำลังเดินสู่ความละเอียดของธรรม
อนัตตา ระว่างกิเลสล่อหลอก กิณ กาม เกียรติทั้งหลาย นี่คือ ต้นเหตุ
ที่จะเข้ามาพิสูจน์จิตใจ ทุกระยะเวลา ปัญญาต้องเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว
เดินทางตรง อย่าเหลียวหลังกับมารที่หลอกล่อ

ผู้อุทิศตัว อุทิศให้กับธรรม

ธรรมะยังมีการวัดผลของความเป็นอริยมรรค ควรระวัง
อย่าหวังว่าตนได้มรรคนั้นมรรคนี้ ในขณะที่ได้เข้าสอบอารมณ์
กับครูบาอาจารย์ ฟังให้ดีๆ อารมณ์นี้เป็นมรรคนี้ มิใช่คน คนนี้
ได้มรรคนี้ ต้องไปตรวจสอบเช็คดูการที่มรรคเกิด สภาวะที่เกิด และ
ผลของมรรคเป็นอย่างไร ต้องรู้ด้วยตนเอง

ควรหรือที่จะยินดีอยู่กับมรรค เพราะธรรมแห่งการยินดีก็
ไม่มี ยินร้ายก็ไม่เอา เพราะไร้ตัวไร้ตน ไร้รู้สีกว่ามิตัว หากมีอยู่ก็ยังมี
มีเราอยู่ ตัดขาดอารมณ์ของมรรคไม่ได้ ผลก็ไม่เกิด อย่าหวังว่าเป็น



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

มรรค ควรที่จะทำเหตุอย่างเดียว คือ พิจารณาธรรมที่เกิดขึ้น ตัดการยึด การเห็นผิดออกจากใจให้ได้มากที่สุด นั่นคือเหตุผลที่เกิดขึ้นเอง

เมื่ออึดตาดับลง และยอมรับ สัมมาเห็นถูกต้องครองธรรม อยู่กับสภาวะสงบเย็นอยู่ตามลำพัง เพราะกิเลส หรือความทะยานอยาก เห็นวเฉาลงเรื่อยๆ เริ่มมีการถอดถอนอารมณ์ที่ยึดหรืออยาก แต่ก่อนเก่า จนเกิดปัญหาเห็นตามความจริง ต้นรากของการสะสม ต้นเหตุที่มาของธาตุขันธ์ วิบากกรรม รวมทั้งการพิจารณาต้นสายปลายเหตุของการเกิดธรรมะ

อึดตาที่มาจากทุกข์เทียบเคียงในธรรม ตัดกระแสความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เขา เริ่มสะสางตัวเองให้บางเบา ความเกิดภาวะผูกพันที่แบกรับธาตุขันธ์ของคนอื่นอีก เริ่มเบื่อหน่ายคลายความยินดี ยินร้าย กับสิ่งที่หามาจนเจือ หรือเพื่อให้ก่อตัวยึดอีก

เริ่มหาทางออกให้ตัวเอง มีโอกาสได้มีชีวิตที่อิสระ ไร้กรอบ ไร้รูปแบบที่ถูกยึดเยียดให้ เกิดตัว เกิดตน จนพ้นสภาพทุกข์ที่บีบคั้น และปลดปล่อยวางได้กับอารมณ์รู้สึกหลายประการ



ดำเนินตามธรรมที่ปฏิบัติเพื่อพาดน หลุดพ้นจากทุกข์ กลายเป็น
คนธรรมดาที่ไม่สวมหัวโขน หรือเกิดรูปแบบมาขวางอย่างนั้น
อย่างนี้เรียบง่าย สบายไม่ทุกข์ ไม่ดิ้นรน ไม่แสวงหา ไม่กอบโกย
อุทิศตัว อุทิศให้กับธรรมอย่างสิ้นเชิง

คืนธรรมะให้ธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้หายหลง ผู้ปลดเปลื้อง ปลดปลงกับธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป เข้าสู่สภาวะใจที่ดับกิเลส ตัณหา ความทะยานอยากทั้งหลาย
คลายใจ ว่างใจ วางใจ รู้ที่ใจ ดับที่ใจ คืนใจให้กับธรรม คืนกรรม
ให้บุคคล ตน-เขา ที่เรียกร้อง คืนของให้ธรรมชาติ คืนธาตุให้ธรรม
นี่คือ อริยะ ผู้หยุดกระทำผิด ผู้ไม่คิดทำเอา ผู้รู้แจ้งแห่งธรรม นี่เป็น
องค์ของอริยมรรคสี่ ผลสี่ ดับกิเลส ดับความเห็นผิด สวางกระแสน
จิตถูกต้อง อยู่กับสภาวะลำพัง สงบเย็น เร็นหลีก ปลีกผลสมาบัติ
นิโรธสมาบัติ ผลของอรหันต์มรรค





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

อันผู้คน	ทุกวันนี้	มีหน้าหลัง
หลอกข้างหลัง	หวังข้างหน้า	หยาบหนาลิ้น
โก่งกินกัน	ดันกันเล่น	เว้นหน้าจริง
ใส่หน้าลิง	วังหลอกเจ้า	เข้าตำรา
อันวัวควาย	หมายหมาแมว	แคล้วว่าสัตว์
เป็นบัญญัติ	คิดขึ้นมา	ขัดสัตว์หนา
ความจริงแท้	แม้เป็นสัตว์	วัดหน้าตา
จิตใจหมา	แมววัวควาย	พันช่วยคน
ทุกอาชีพ	รีบถอดถอน	ก่อนธรรมชาติ
คืนอกอาจ	ถอนกระชาก	พรากตนสิ้น
ความรวยจน	ชนไม่ได้	ตายฝากดิน
ลมน้ำไฟ	ใช้หนี้สิ้น	กินเขามา
ทุกชีวิต	คิดรีบคืน	คืนธรรมชาติ
ภ ย หน้า	ทำถ่างรอ	ขอคืนท่าน
คนอิมแล้ว	รีบเร่งมา	พาขึ้นฝั่ง
คนที่ยัง	หวังสะดุ้ง	มุงมันตน



ฝากไว้ทุกคนพิจารณา

วิบากกรรม คือ การกระทำทั้งหมด ที่ออกมาจากความ
คิด การพูด แสดงกิริยา นั่นคือ การกระทำ วิบากอันตรายต่างๆ
อย่าโทษผู้อื่น หรือเพ่งโทษผู้อื่น การกระทำในสิ่งที่ดี ย่อมเดินทาง
ไม่มีอุปสรรคขวากหนามแน่นอน การกระทำไม่ดี ย่อมเจอการเดินทาง
ทางที่ลุ่มที่ตื้นอยู่ตลอด เจอไฟเผาใจอยู่ตลอดเวลา

ธรรมะทุกข์	สุขล้วน	พิจารณา
ทวนกระแส	แม่ธรรมมา	หยุดกระแส
ควรดับเหตุ	นั่นก่อน	ขอนติดคว้น
ถอดถอนฉัน	ที่เป็นฉัน	นั่นเป็นดี

พระพุทธองค์สอนว่า

อย่าเชื่ออะไรที่ฟังกันมา อย่าเชื่ออะไรที่ดูกันมา
ต้องใคร่ครวญพิจารณา ด้วยปัญญาเสียก่อน





แม่ใจจิต	ของตน	ยังเชื่อยาก
จึงลำบาก	ยากจะเชื่อ	คนอื่นยิ่ง
ความเชื่อนี้	ซี้ต่นอยู่	คู่รูปจริง
ลีลาตุง	ห้าชั้นแบก	แหกรกรุงรัง

อตตทา พาให้เห็นผิด พุดผิด จึงแก้ตัวเพื่อให้เกิดความ
ต้องการสิ่งเหล่านี้กลับคืน อตตทาจึงต้องดิ้นรนก่อเหตุ ยื้อยุด คุก
กระชากลากถู เพื่อให้ได้แค่สิ่งต้องการตั้งใจเท่านั้น

สุดท้าย ลาม ยศ สุข สรรเสริญ จึงต้องอันตรธานหายไป
จากตน ตัวตนจึงหายสาบสูญไปกับสิ่งที่ต้องการนั้น เพราะเห็น
บัญญัติ จึงเกิดตัวตน จึงแพ้ใจตนที่เดียว แพ้กิเลสที่เป็น มารใจ มา
ล่อหลอก พอมารไม่ได้ตั้งใจ จึงแพ้มารใจ ครอบคลุม ลงหลุมไปกับ
มารเลยที่เดียว

ปฏิบัติธรรม	ล้ำปัญญา	ล้มมาถูกต้อง
พละอินทรีย์	มีกำลัง	ย่ำปัญญา
เพียรนั้นหา	ตัดอวิชชา	เห็นถูกต้อง



แรงต้านทาน	กุศลกรรม	เจตนาพร้อม
จิตอ่อนนุ่ม	ออมหอมผล	ดล บาบ บุญ
ดับเหตุ	ดับผล	ดลไม่มี
ดับความมี	ที่เกิดตน	หยุดบ่นเขา
ดับที่ใจ	ใครรู้สึก	ลีกรุมเร้า
ดับมีเขา	ดับที่เรา	เอาเป็นธรรม
ความลืมตัว	ลืมตน	ของมนุษย์ผู้ไม่รู้
มาอย่างไร	ไปอย่างนั้น	คือสิ่งที่ไม่ยั่งยืน

ความจน คนจน ย่อมทำอะไรอย่างดีนรณ ทนอดกับ
 ทุกสิ่งอย่าง เพื่อที่จะพอกพูน สะสม กับคำว่า มี เพื่อให้ตนสบาย
 แต่ก็ยังแพ้อัตตา โลภะ สุขสิ่งให้เกิดตัวตนเป็นใหญ่อีก มานะหัวโขน
 ใหญ่ ทิฐิข่าวของใหญ่ ยึดมั่น สำคัญตน จึงลืมตน ลืมที่มาของตน
 ว่า เเดินมากก็ไม่มีอะไร เเดินจากไปก็ไม่มีความนั้นแน่นอน





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ธรรมสอนให้	ไม่ติด	ค้างสิ่งใด
รีบกำจัด	ออกไป	อย่าไปจับ
เสียเวลา	เดินทาง	เนิ่นนานนัก
เร่งสลับ	ตัดกิเลส	เหตุดับไป

มีเรือนหนึ่งซึ่งหยาบแท้	(อตัตา หรือขันธห้า)
เสาคลอนแครงแพ้ที่ใจ	(มโนวิญญาน)
นึกคิดติดซ่อนไว้	(จิตรู้สึก สำนึกรู้)
มุงอาลัยไว้ชื่อคา	(อารมณ์ดีร้าย)
เรือนแท้แนขันธห้า	= รูป นาม
ตรึงตราท่าธาตุสี่	= ดิน น้ำ ลม ไฟ (เรือนสำราญ)
ผนึ้กจิตรู้สึกซี้	= (จิตรู้สึก) นึก, คิด, วิญญาน
ทรมานซี้ตลอดเวลา	= (เจตสิก) อาการ, สภาวะ





สุดสงสาร	คนพาล	รณรานทุกข์
เอ็นดูสุด	ฉุดคนพาล	หยุดหยามหนา
เมตตาแท้	แต่คนพาล	ยังทรมาท้า
อุเบกขา	ดีกว่า	คนพาลกลัว
นรก สวรรค์	หวั่นอยู่	ที่ใจ
กระทำความ	สิ่งใด	ใจเท่านั้นที่รู้
คิดชอกไหน	ถ้าไหน	เมื่อใจนั้นรู้อยู่
ลับก็รู้	ไม่ลับก็รู้	เห็นอยู่ที่ใจ

ในวิภวณนี้ สิ่งที่น่ากลัวที่สุด คือการทำงานของอตฺตา เกิด
 ตัว เกิดตน พาให้เกิดการกระทำ กรรมวิบาก ทำให้เกิด ภาวะ
 ที่จะเป็นเส้นทางเดินไปสู่ความหายนะของชีวิต แต่ละชีวิต

จึงทำให้เกิดการดิ้นรน ทนอด กตชีวิตตกต่ำ กระทำความ
 อันน่าบัดสี จะมีใครที่รู้ตื่น จากอตฺตาตนนี้บ้าง





อัตตามิจฉาทิฐิ จึงทำให้เกิดการชังธรรมที่เกิดขึ้น มีสักกา
ยะปิดกั้น ธรรมเกิดก็ไม่เห็น ธรรมมีก็ไม่รู้

สัมมาทิฐิ ธรรมฝ่ายบริสุทธิ์ ทำให้พลิกจิตเทียบเคียงธรรม
แจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นแย้งธรรม ปฏิบัติธรรมก็เจริญยิ่ง

บุคคลใดมีเหตุให้เกิดชังธรรม บุคคล สัตว์ สถานที่ ที่ถูก
ต้อง คนถูกต้อง ไม่มีอัตตาทิฐิ เป็นคนอนัตตา (เพราะแพ้จิตภาวะ
เก่า) หรืออัตตา โทสะ โมหะ โลภะ หรือจิตอิจฉาริษยา ที่ผูกติดกับ
จิตของตน เรียกอีกอย่างว่า (ธาตุไม่ถูกต้องกับธรรม)

บุคคลใดมีเหตุอันเป็นที่รัก เมตตาท่อสถานที่ บุคคล สัตว์
ที่ประพฤติผิด สถานที่ผิด ทำผิด อัตตาทิฐิ เพราะภพภาวะจิตเก่า
เช่นกัน (ธาตุถูกต้องกับธาตุ) หยุดประกอบทุกข์ ในสัตว์ บุคคล
เขา มีปัญญาหล่อหลอมจิตให้เข้มแข็งแกร่ง ด้วยแรงศรัทธา ต้าน
ใจที่คิดกระทำ พุดในสิ่งที่ถูกต้อง ถูกบุคคล ถูกธรรม ด้วยปัญญา
ผ่านอุปสรรคขวากหนามทั้งปวง ลุ่ล่งด้วยเหตุและผลของธรรม
จากเหตุแห่งการตายเกิด ประเสริฐตุน ดลความสุข สงบเย็น



อวิชา	พาไม่รู้	อยู่ทำบาป
กรรมไม่ทราบ	ติดทราบ	กราบขอนผี
ติดหลงเชื่อ	พิธีกรรม	จ้ำน้ำเกลือ
ไหลหลงเสีย	เพื่อลาภยศ	กบฏหลวง

หากรู้ว่า	กระทำผิด	อย่าคิดซ้ำ
เพิ่มบาปกรรม	ซ้ำแล้ว	จำแจวอีก
วางอวดตา	ตัวมานะ	เราเป็นนี่
ปิดจิตที่	ขวางนั้นนี่	คลี่วางลง

อนัตตา	ธรรมยอดค่า	ทำยอดคน
ประจักษ์จน	คั่นจริง	สิ่งสิ่งสุข
รูปนามธาตุ	ผงาดทำ	ล่าซุ่มนุ้ม
ชุดทุกขุม	ล้วนประขุม	กลุ่มอาการ



อนัตตา	ธรรมยอดคน	พันยอดทุกซ์
ปัญญาฉุด	หลุดจิตใจ	ไร้รู้สึก
ขัดใจเหนียว	เกี่ยวใจยาง	ร่างเรียวลึก
เหนียวผนึก	ใจดำลึก	ศึกตัวตน

อนัตตา	ธรรมยอดใจ	ไร้หลุดพัน
ดลกุศล	พันกระทำ	กรรมหลากหลาย
วางตนแล้ว	ว่างทุกสิ่ง	เว้นความร้าย
บริสุทธิ์กาย	บริสุทธิ์ใจ	บริสุทธิ์ธรรม

อนัตตา	ธรรมยอดค่า	ว่าไม่มี
ปัญญาชี้	ทวนมากมี	หนีมากหลาย
ปิดมีสิ่ง	พังผูกมัด	มัดมากมาย
ธรรมเปื้อนคลาย	หายกำหนด	ตัดได้จริง





ชนมนุษย์ส่วนมาก ชอบพอใจกับสิ่งที่ดีๆ ส่วนสิ่งที่ไม่ดี
ไม่มีใครคิดถึงพูดถึง พอเจอสภาพธรรมทดสอบตน จึงเห็นถูกเป็น
ผิด เห็นผิดเป็นถูก

สิ่งไม่ดันทันแหละเป็นธรรม (ให้แก่ใจ) ส่วนสิ่งที่ดีนั้น บางที
ขาดการพิจารณาแล้ว ย้อนให้เกิดเรื่องที่หลัง จึงพิจารณาให้ดี
ก็เป็นธรรม

สิ่งที่ไม่ดี เป็นธรรมที่เสื่อมไปจากธรรม
ส่วนที่ดีเป็นธรรมฝ่ายเจริญ ยิ่งดียิ่งเจริญ

ระวังอัสวะกิเลส มารที่พิสุจน์ ตรวจสอบ ตรวจตรา อย่า
ประมาทกับมารที่ทดสอบผลาญใจ สามารถแทรกแซง ซึมลึกตลอด
เวลา

เมตตาแท้	แต่วิบัติ	ขาดเมตตา
กรุณา	ว่าเสแสร้ง	คล้ายแกล้งให้
มุทิตา	แจ้งจบจิต	กลับคิดไซ้
อุเบกขา	ตัดต้อใจ	ไว้ช้อกลาง



ธรรมแห่งการปฏิบัติ ประพฤติขัดเกลา สลัดรื้อ สะสาง
ต้นรากของกิเลสต้นหาทั้งหลาย คือ งานวิปัสสนาภาวนา ธรรม
แห่งปัญญา หา เห็น รูป จิต เจตสิก เป็นอนัตตา (ธรรมที่เป็นฝ่าย
ตรงกันข้าม อัตตา)

การทำงานของอารมณ์ ความรู้สึก ดี-ร้าย เกิดตัวตน วน
ยึดถือ หมายถึง สัตว์ บุคคล ที่เป็นปุถุชน ที่มีอัตตาท่อตัวก่อตน วน
อยู่กับกิเลส มานะ ทิฐิทั้งหลาย ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด ของชั้นห้า
หรืออารมณ์ที่มาจากอัตตา ซากเก่า จิตเก่าอยู่นี้

ณ ปัจจุบัน ติดตามบรรวาคอก หรือรับใช้เกื้อกูล กอบกู้
ตามติดมารับใช้กันอีกนี่ บางคนบางท่าน ไม่ทันพิจารณา ก็พัวพัน
รัดรั้ง หน่วงเหนี่ยว เกี่ยวเกาะกัน ติดกับटक แห่งวังวนสมมติ ลุ่ม
ลึกกันอยู่นี้ จะเกาะ จะพอก จะลอก จะล้าง กันอย่างไร หากยังไม่
เกิดปัญญาเทียบเคียงธรรมแห่งการปฏิบัติ จึงหลุดพ้นยาก





คนค้นคน

เป็นเหตุ ได้มา พบคน วกวน ลับสน อลหม่าน
พบคน คั่งค้าง การงาน บ้างค้าง ทรัพย์สิน เงินทอง
บางที พบคน เคยรวย เจ็บป่วย เรื่องราว เต็มที่
รักษา ตนเอง ไม่ได้ จมจืด ตระหนี่ กลัวจน

มาพบ รบปะ คนโกรธ ช่างโทษ โกรธเคือง เต็มที่
มีพบ คนที่ จิตดี น้ำใจ ไมตรี อนันต์
มาพบ รบปะ คนดิบใจจิต บิดเบียน เปื่อนลี
จิตสุข ใจขาว ไม่มี บ่งชี้ ติความ ว่าอวดตา
ให้มา พบปะ คนเอียง เกียงนั้น เกียงนี้ ที่เหลือ
ยากยอม ถ่อมตน คลุมเครือ หลงเชื่อ ลังเล เทใจ
ยิ่งมา พบปะ คนพาล อารมณ์ ระราน เต็มที่
หาเรื่อง สร้างเรื่อง ไม่ได้ ช่างชี้ เรื่องมี ติตัว





นี่เหตุ ที่พบ เจอคน ผลหรือ คือช่วย หน่ายด้าน
ทำผิด รู้ผิด ปิดงาน ทำถูก รู้ถูก ชุุดตน
ขัดตน ดัดตน พันทุกข์ ผลสุข เกิดสุข เต็มที่
ค้นจิต ปัดจิต ไม่ได้ ค้นที่ ใจตน พบตน

อัตร่า ทำให้เกิดความไม่เข้าใจธรรม ในพระธรรมที่อบรม
สั่งสอน จึงเกิดวิจิภิภจณา สงสัยในธรรม สงสัยผู้สอนบอกกล่าว มาขัด
ขวางการปฏิบัติ การขัดเกลาอัตร่า ที่ทำให้เกิดตัวตน วนติดอยู่กับ
สิ่งสมมติทั้งหลายที่ติดพันห่วงเหนี่ยวเกี่ยวรัด เพราะยึดสิ่งสมมติ
ทั้งปวง เป็นเหตุให้เกิดแก่งแย่งช่วงชิง นี่คือจุดที่ทำให้ต้องเข้ามาสู่
การปฏิบัติธรรม

หากมีคำถาม ถ้ามว่า ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน ทุกคน
จะตอบว่าที่ใจ แต่ทุกคนก็ยังไม่เข้าใจทุกข์ไม่เจอกันเลย ยิ่งการปฏิบัติ
พูดเรื่องความเป็นปรมัตถ์ด้วยแล้ว ไม่รู้เรื่องไปกันใหญ่ ยังไม่รู้จัก
กันเลย สภาพจิต เจตสิกที่เกิดขึ้น ยังหากันไม่เจอเลย เพราะยังไม่
มานั่งหาเห็น จะหาเห็นกันได้อย่างไร นี่คือจุดแห่งเหตุผลที่ทุกคน
ต้องมาฝึกปฏิบัติ นั่งหาเห็น



งานวิปัสสนา ทำให้เห็นอนัตตา ที่นามใจปรมาตม์ ที่รู้สึก แต่
จับต้องไม่ได้ บอกอาการไม่ถูก กับความรู้สึกนั้นว่าเป็นอนัตตา ทุก
คนต้องเข้ามาฝึกละวางกับธรรมที่เรียกร้องให้เข้าไปดู เกิดปัญญา
หาเห็นธรรมะแห่งการถอดถอน สลัดรื้อ ปล่อยปลด ลดวง อัน
เนื่องมาจากอารมณ์ที่ขุ่นข้อง ชัดเคืองความรู้สึกที่ทำให้เกิดตัวตน
เพราะเห็นผิดทั้งหลายนั้นเสีย

จิต-เจตนา-ดี-ร้าย

เจตนาดี	ผลพวงมี	จิตดีแท้
คิดนึกแค'	แม่ผลพวง	ปวงหลากหลาย
เจตนาดี	ได้ผลดี	มีกลับกลาย
เจตนาร้าย	ข่ายวงจร	ยกย่อนกรรม
อันว่าจิต	เจตนา	ว่าดีแล้ว
สำเร็จเหตุ	เฉกมนต์แก้ว	แวววาวใส
จิตอิมเอิบ	เกิดชุ่มเย็น	ล้อมรอบใจ
จึงมอบให้	กับคำว่า	เจตนา



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

จิตเจตนา	ธรรมคุณค่า	มหาศาล
ผลพบบาน	งานจบจิต	คิดกุศล
เจตนาใด	บังเกิดสุข	สมจิตตน
เจตนาผล	ล้นวิหาร	ลานเจตนา

หากกลัวก็จะไม่กล้า
หากทำก็เป็นอวดตาบ่งชี้
หากหนีก็ต้องหนีทุกทุกที่
หากดีต้องไม่เด่นจะเป็นภัย
หากรู้ที่ใจธรรมดาก็เพียงพอ

จงครองใจ	ใฝ่พระธรรม	จำให้ลึก
ปฏิภาณใจ	มิใช่บัญญัติ	ที่ฝืนก็
ปัญญาตรีก	ตรองชัด	ชัดที่ใจ





อัตตานี้ชื่อว่าป็นมาหมดแล้ว

ฉันเคยทำ	อย่างที	พวกเธอทำมาหมดแล้ว
ฉันเคยแจว	อย่างที	พวกเธอแจวจนเต็มที
ฉันเคยตก	อย่างที	พวกเธอรันทศอยู่ตอนนี้
ฉันเคยชี้	อย่างที	พวกเธอนั้นลี้กั้นมา
ฉันเคยทำ	อย่างที	พวกเธอกำลังทำอึดตาอยู่
ฉันเคยรู้	อย่างที	พวกเธอนั้นรู้มาอย่างนี้
ฉันเคยดู	อย่างที	พวกเธอดูกันทั้งวันปี
ฉันเคยมี	อย่างที	พวกเธอนั้นวิ่งหากัน
ฉันเคยได้	อย่างที	พวกเธอต้องการได้
ฉันเคยว่า	อย่างที	พวกเธอนั้นตะกายหนี
ฉันเคยสุข	อย่างที	พวกเธอนั้นรักกันดี
ฉันจึงหนี	อย่างที	พวกเธอกำลังหนีกัน

คำขอโทษ จงติดปาก

คนฉลาด จึงรีบขอโทษ





อตฺตา เป็นรากเหง้าของความทุกข์ยากลำบากใจทั้งหมด สามารถทำลายล้างวางเพลิงด้วยไฟโทสะที่สุ่มใจด้วยอารมณ์อัน เครียดรุมล้อมด้วยความคิดยึดติด สำคัญผิดในตนเอง ภัยพิบัติที่มา จาก อตฺตาทิลฺลิตฺติ เป็นภัยอันใหญ่หลวงนัก สามารถเสริมสร้าง อารมณ์ อันร้ายกาจแฝงแสดงการทำงานที่ใจทั้งหมด คล้ายเป็นปริศนา ธรรมทั้งหมด หากขาดการปฏิบัติวิปัสสนา หา เห็น สภาพตาม ความเป็นจริง ที่เกิดในรูป นาม กับการเรียนรู้เรื่องจิต เจตสิก รูป ด้วยแล้ว จะไม่มีการเห็นปัญหาธรรมข้อนี้เลย แสดงหลอกล่อ ลึกล้ำ มีดมน ตรมตริก งามเศร้ากันมาแต่ภพภาวะเก่าๆ ผสมผสานความ พอกพูนอตฺตาถ่างทำอยู่ตลอดนี้

ข้อธรรมที่ควรประพตปฏิบัติอยู่นี้ ควรขัด ขูดคัน ตน อตฺตา ควรตัดกระแสของความลึกลงเสีย ธรรมที่เกิดขึ้นอย่าง แจ่มแจ้ง อย่างตั้งมั่น ควร ตัด ขัด ตัด อตฺตา ที่ถ่างทำมฤตยูอยู่ บ่อย มานะทิลฺลิตฺติ ความเกิดตัวตน วนบัญญัติ รู้จักนั่นนี่ ซึ่งสมมติขึ้น มาเท่านั้น ปัญญาแห่งการพิจารณา จะให้ความถูกต้อง ชอบธรรม เป็นกลาง วางใจ จนเห็น ความสกรปรกของจิตใจ ที่ร้องแรงแกร่ง



ด้วยอารมณ์ที่ไม่ดีไม่งาม ทำความเข้าใจของควมมีแต่ทุกข์ จึงหยุดประกอบทุกข์ ด้วยอตตาที่จะเกิดขึ้นนั้นเสีย พลิกกลับใจ เกิดการเอ็นดู และอภัยให้สัตว์โลก ให้เกิดประโยชน์สุข ปลดทุกข์ได้สิ้นเชิง

จงพิจารณา สภาพสภาวะที่เป็นอยู่นี้ ยิ่งเจริญการถอดถอน ปลดปล่อย วางทุกข์ สุข อย่างเป็นทางการ เป็นกลาง วางที่ใจรู้สึกนั้น

มีแต่ความรู้สึกที่ดีๆ ให้แก่กัน อภัยกัน เพราะวันหนึ่งต้องจากกัน **แน่นอน** เมื่อมีเหตุค้างไว้ ต้องกลับมารับใช้กันอีก **แน่นอน** เมื่อมีเหตุ ผลย่อมได้รับ **แน่นอน**

ให้ย້อนมอง	กองปิฎก	ปกคลุมกาย
สลั้บลาย	แสดงแทรก	แสดงเหลือ
สี่ธาตุนุ่ม	สู่มหำขันธ์	ข้งเชื่อนเครือ
รากหย้งเนื้อ	เชื่อหย้งจิต	บิตย่างใจ
ปิฎกธรรม	พรั้เต็มกาย	ป้ายเต็มจิต
เรียงรายติด	ชิดขุมขน	รนซอนหลาย



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ค้นหาติด	กิเลสตาม	ยามดีร้าย
อึดดาหมาย	สิงเต็มกาย	รายเต็มตัว
ปฏิภานนี้	ซึ้งอยู่ใจ	ให้ตรองตรึก
ธรรมอยู่ลึก	ผนึกใจ	รำไรทวน
คร่ำครวญจิต	ติดเคঁร่าสร้อย	เล่าหรือตรวน
ขัดตัดล้วน	ม้วนมวลมัด	วัดที่ใจ

เดินทางแท้ แคว้งใจ (ว่างจากชั้นห้า)

เดินทางใจ ไซ่ทางแท้

(เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ใจ พิจารณาใจทุกข์แล้ววางได้)

เดินทางแท้ อย่าแพ้ใจ

(เห็นชั้นห้าก่อนทุกข์แล้ว พิจารณาตัดทุกข์ได้)

สุดทางใคร พบใจแท้

(การพิจารณาธรรม อย่าให้เกิดอุปสรรค มีเหตุมาขวางกั้น)

ให้ผ่านการพิจารณา เป็นธรรมเป็นอนัตตา

หยุดก่อนทุกข์ ก่อนเหตุ ก่อนตัวตน ก่อนมานะ ก่อนวิถีสัก



ธรรมใด	ไร้ทุกข์	เกษมศานต์
ธรรมนิพพาน	อนัตตา	ค่าธรรมใช้
ไร้ฤทธิ์เดช	เล่ห์หลอกมนต์	เล่นกลไซร์
สะอาดใจ	ไร้รู้สึก	ตริกตรองตน
ดับกิเลส	อาเพศกาม	นามก่อเก๋า
ตัดต้นเหง้า	เผาต้นตอ	ช่อดับหาย
ไร้ตัวเป็น	เร้นตัวกลับ	ลับตัวตาย
อัตรตาย	มานะตาย	สลายจม

พลังจิต มากน้อยแค่ไหน ดูได้จากการพบปะบุคคล สัตว์
สถานที่ รู้สึกอย่างไรนั้นแหละ คือ พลังจิต ดีหรือไม่ดี แรงหรือ
ไม่แรง นั่นคือพลังที่เกิดจากความรู้สึกหนักหนา สาหัส มากน้อย
สะสมมาแล้ว พร้อมจะล้างหรือยัง

ล้างจิต	พอกใจ	ให้ขาว
ล้างคาว	ป่าวใจ	ให้ใส



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ล้างตัว	ล้างตน	คันใจ
ล้างนอก	ล้างใน	ใจตัว
อันว่าชาติ	ชรา	พยาธิ
ถูกตามติด	ลิขิตตน	ลนลามหลาย
จิตวิบัติ	กระหน่ำซัด	ซัดถึงตาย
ใจใคร่ร้าย	ละลายทรัพย์	นับเจียมจม
อันคนเรา	เซาวันนี้	ซู้ประมาณ
ชราภาพ	ทุลพล	ทนสู้หมาย
ซู้ตัดตา	ข้ามานะ	บังคับกาย
ลงแข่งร้าย	ย้ายแข่งแรง	แกร่งแข็งลง
เกิดชรา	ล้ำชะแล	แย່พยาธิ
ตัวอเน็จ	เต็ดตอนาถ	ฉลาดเหลือ
เร้ารุ่มรุก	คลุกหยุกยา	นำเนาเปื้อ
ละเลงเมื่อ	เชื้อลอยแล	มรณาภา
อันคนเรา	จะทำดี	นี้แสนยาก



มีวิบาก	อึดตาตน	ล้นเหลือที่
ปิดเส้นทาง	งานสร้างสรรค์	สิ่งดีดี
จิตตระหนี่	มีขวากัน	รับบรลัย
คนเรานี้	ต่อหน้าดี	ลับหลังร้าย
จิตกลับกลาย	ใจกลับกลอก	รอบหน้าหลัง
แม่พ่อแม่	พี่น้องวงศ์	ไม่วางกัน
จึงปิดกัน	เส้นทางธรรม	นำทางไป
เราทุกคน	วนมาพบ	ประสบเหตุ
ขีดเขตดี	รับผลดี	บุญหนุนให้
เขตขีดชั่ว	รับผลชั่ว	มัวกันไป
เขตขีดใคร	ใจย่อมรู้	ดูชั่วดี
ชั้นห้า	แปรปรวน	ป่วนทุกซ์
ชั้นห้า	ป่วนคุก	ชุดให้
รูป วิญญาณ	เวทนา	ล่าเร้าใจ
รูกให้	ครรวญคราง	ลามลวงแล



เดินทางมาเข้าโรงแรมแห่งชั้นห้า ยึดกัน พลันในสิ่ง
สมมติ ล้วนแต่หลงทางกันมาชั่วกัลป์แล้ว ยังไม่แคล้วกลับมาพบ
กันอีก มายึดกันอีก มาสู้รบแก่งแย่งกันอีก ไม่เบื่อกันหรือยัง
ปลดปล่อยกันได้แล้ว ต่างคนต่างเดินทางได้แล้ว

ณ ที่หนึ่งทีใด ใครทุกข์นั้น ทุกข์แสนหนัก จงอุดช่วยเขา
ให้พ้นจากทุกข์นั้น ด้วยปัญญา เพราะเราเกิดมาทุกคน ร่วมโลก
กันแล้ว อดช่วยเวไนยสัตว์ เมื่อเขาต้องการให้ช่วยนี่คือธรรม

ขอฝากธรรม	คำบัญญัติ	ตรัสไตรลักษณ์
ธรรมประจักษ์	หลักปัญญา	ตาหาเห็น
ทุกข์ทำร้าย	เปรยแปรเปลี่ยน	เวียนตามจริง
วนวิ้งตึง	ผิงเผากาย	ย้ายแยกกลัว
ใจร้อนรน	วนทุกข์ซัง	ดั่งเข็มแทง
ต่อต้านแรง	แข็งสะท้อน	ประจານทั่ว
ทุกอณู	สู่ชุมชน	จนกล้ากลัว
ไตรลักษณ์พัว	พันห้าพัน	หวั่นไหวใจ



ทุกข์หนอทุกข์ ดุจไตรลักษณ์ ประจักษ์ตน
 แค่นั่งลง คงนั่งนิ่ง ยิ่งเห็นทั่ว
 ภู่เรียกกร้อง ใ้ให้ไปคู ดีร้ายตัว
 ประจักษ์ทั่ว ประจानตัว ดี ชั่ว จริง

ใจดิบ หรือใจอึดตา มียางเหนียวคือ ทิฐิ มานะ ยึดตัวตน
นี้ ว่าซื่อนั้นซื่อนี้ มีหัวโขน เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อวดอ้างสรรพคุณ
ยินดีเมื่อถูกชม ยินร้ายเมื่อไม่พอใจ ใจอึดตานี้ จะทำงานควบคู่กับ
เจตสิก รุ่มร่า เร่งอาการออกมาทางกิริยา วาจา คิด กระทำ ต่างๆ
นาๆ และประทุษร้าย คือ ทะเลาะวิวาท ถกเถียง เสี่ยงความทั้งสิ้น
ใจดิบ ใจอึดตานี้ เป็นอารมณ์ที่ลึกละเอียด ไม่ถูกกระทบ จะถูกกลบ
ไว้ กักไว้ พร้อมที่จะพอกพูนไว้ และเมื่อถูกกระทบอารมณ์ทั้งหมด
ที่ว่ามานี้จะออกมา พร้อมประจาน ตนเอง และผู้อื่นด้วยอารมณ์
โทสะ

ใจดิบ ใจกิเลส ตัณหาทั้งหลาย อาการทะยานอยาก มีอยู่
หลายประการ เช่น อยากกิน อยากได้ อยากเก็บ พอกพูน สะสม
ทุกสิ่งอย่าง นี่คือการ ทำงานของอึดตา ตัณหา กิเลสทั้งสิ้น



ตรงกันข้ามกับธรรมที่ปฏิบัติ คือ หักใจดิบ บิดใจกิเลส ไม่
 อยากรไม่ต้องการ มีแต่ผลักไสออกไป หลุดความวุ่นวาย ไม่กระหาย
 สิ่งสมมติ ล้างฟอก ลอกขจัด ตัดออก จากใจอัตโนมัติ เปลี่ยนแปลง
 สภาพใจรู้สึก ผีกตนเป็นคนดี มีปัญญา อันถูกต้อง ไม่ประกอบ
 ทุกข์ ให้ตนเดือดร้อน นอบน้อมตน ให้สิ่งที่ดีๆ ช่วยเหลือสัตว์โลก
 ผู้ตกทุกข์ๆ นี้คือ ผู้หยุดกระทำผิด ผู้ปิดตน ไม่ประกอบทุกข์ ผู้หลุด
 พันจากซากตัวตน กลักลับกลายเป็นคนธรรมดา สู่ธรรมชาติ สู่จิตเต็ม
 แท้ ที่ชาวไส ได้ใจบริสุทธิ์ คุณธรรมตามมา

อันธรรมะ	เกิดในตน	ค้นในตัว
รู้ให้แล้ว	ตัวเข็ดหลาบ	กำหลาบให้
เข็ดทุกข์แล้ว	แคล้วชาตินี้	เดินทางไป
รีบตัดล้าง	ตานอกใน	ใจเป็นธรรม
อันคำคน	บ่นบอกว่า	ระอาทุกข์
พอเกิดสุข	ก็ลืมทุกข์	ปลุกรุกเร็ว
เมื่อเข็ดหลาบ	ปากก็บอก	หลอกไม่เอา
พอนานเข้า	กลับเชื่อเขา	เอาเป็นดี



กลอนกำเมืองเดือนลูกหลานจาวเหนือ

คนชี้ฮ้าย	หมายชี้ลัก	หนักชี้คร้าน
เบี้ยวกำงาน	วานชี้อ้าง	ต่างขอกัน
คนเจนนี	ผีบเอา	เฝ้าแผ่นดิน
หนักเหมือนหิน	ลิงก์หน่วย	จายญิงคน
คนปากนี้	ลู้กลักหนา	นกก่าบ่น
คนคั่นคน	หยั่งลับสน	ลอนแต่ว่า
ฮ้องคำวัน	ชั้นคำเจ้า	เล่านิบทา
สองฮิมผา	ว่าหื้อกัน	บั้นบ่วง
ญิงจายเฮย	เกยว่ากำ	ห้าฮ้องตัก
กำปากนี้	จั่งฮ้องตัก	ลักคนต่าย
คุณประโยชน์	โสดกำฮ้อง	จ่องทำนาย
คนบ່อาย	ฮ้ายนกก่า	ว่าแต่เนอ
คนป่ตี	ผีจ่างฮัก	กวิ๊กไปอยู่
ต่ายกันนี้	ลักไปอยู่	กั๊ฝีส่าง



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

หญิงนางฮ้าย	จ่ายช่างเฟรต	เหตุฮ่วมสร้าง
ตายกัวมตาง	ความปดี	ดี๊ญิงจ่าย
ญิงจ่ายหู้	อู้บ่ตาย	หน่วยแต้วว่า
กำอู้จำ	ตำสร้างบาป	กำบหู้หัน
ผ่อหน้าตำ	มีตหมองเคร้า	เจ้าค้ำวัน
สุดตุ้กตำ	กรรมสุดตุ้ก	คุกญิงจ่าย
ฮู้คิงเตื่อะ	หมู่ญิงจ่าย	ฮ้ายหน่มสาว
ความไคร่คาว	ฮาวห้อยรัต	มักกู่ล้อง
จ่ายมีจู้	ญิงมีกู่	อู้สำรอง
คี้กคะนอง	กองผีเฟรต	เหตุตำตน
ได้เป็นคน	วนจาคนี้	ดีเป้อเลอะ
ใจตัวพอะ	เปอะทาตัว	มั่วกรรมหนา
ปะธรรมแล้ว	ญิงฮู้คิง	จ่ายเข้ามา
หู้หันหา	เปิดลัมมา	บ้ญญาดี
เข้ามาฟัง	ฝังตัวเก่า	เข้าคี้กษา



ธรรมอนัตตา	อภิธรรมา	ค่าธรรมเจ้า
ธรรมหลุดพ้น	วนตายเกิด	ประเสริฐเฮา
ฝึกตัวเก่า	บ่เข้าไผ่	ไร้เพื่อนมี
ขอบอกกล่าว	จาวปี่น่อง	จงจาวเหนือ
เมื่อหื้อหัน	ธรรมศึกษา	อนัตตาเจ้า
เหตุเกิดตุ๊ก	เข้าถึงตุ๊ก	ดับตุ๊กเฮา
ผ่อตัวเก่า	เฝ้าธรรมเกิด	เปิดธรรมมี
ธรรมะนี้	มีอยู่ใน	ใจตัวต้น
แคฝึกค้น	วนทำหัน	บั้นใดได้
อยู่ในต้น	ค้นในตัว	หัวใจใน
เจ็บตีไห่	ใจไปนใด	ไปผ่อมัน
เอาปัญญา	ล้มมาดี	พิจารณาออก
ใจซี้คอก	ฟอกปดี	ตีมันเหี้ย
ถูกมันล้ง	หลายเงินจาด	ป่าดปดี
หนีจาดนี้	จี้สะปะ	ละจ่างมัน



ไม่เห็นธรรม	อนัตตา	ว่าตัวมัน
ป่ต่ายวน	คันจ้ำดเกิด	ประเสริฐหนา
หลัดป็นตุ๊ก	จุกจี้กคน	ป็นตุ๊กดา
ธรรมอนัตตา	ว่าปมี	ตี้ใจเฮฮา

ชนใดที่ประมาทอยู่ หลงตัวหลงตนอยู่ แขน้อยกับการกระทำตามอัตตาอยู่ ไม่คิดหยุดการกระทำตามอัตตา ที่สั่งอยู่ อยากรอยู่ ย้อยู่ ชนผู้นั้นย่อมมีเหตุทุกข์รออยู่ข้างหน้า สภาพทุกขเวทนา ขวางอยู่ข้างหน้า ไม่มีวันเดินหน้าผ่านพ้นทุกข์แน่นอน ผู้ที่หยุดกระแสความคิด หยุดการกระทำตามอัตตา หยุดเห็นผิดจิตมิจฉายอมอยู่โดยธรรม ยอมรับการกระทำ อันเป็นกรรมวิบากที่เป็นเหตุผลของตน แล้วยอมดับเหตุ ยอมสำนึกผิด ยอมรับกับเหตุที่เกิดขึ้นในบุคคล ตนเขา ให้สิ้น ย่อมเดินทางไปสู่นิพพานแน่นอน

หากติดค้าง ความว่ามี ก็จะมีอยู่ตลอดไป หากมิตัดขาดออกจากใจ ความว่ามีนั้นนี้ ซ้ำอยู่ที่ใจรู้สึกอยู่ตลอดเวลา ในคำว่าเรา เขา เหตุเกิดทุกข์ ก็จะเกิดขึ้นต่อไปไม่รู้จบ กลับมาใช้เหตุกันอีก (ดับเหตุ) คือ แก้ไข ยอมรับ ยอมวาง ซึ่งกันและกันไป



จิตจอมเอ๋ย	เปรยว่าแรง	แกร่งรุ่มร้อน
ย่ำแทรกซ้อน	ย่อนใจยิ่ง	ต่อนิ่งไหว
จับให้หยุด	ฉุดให้นิ่ง	ยิ่งแรงไร้
วนหวั่นไหว	ตื่นรนใจ	ใช้จิตธรรม
เจตสิก	พิษเจ็บปวด	รวดร้าวร้าย
บังคับไม่ได้	ว้ายวิ้งวุ่น	ล้นใจหนอ
รูกปลุกปั่น	ลั่นสะท้าน	ครวญครางท้อ
เจตสิกช่อ	ธรรมล้างตอ	อภิธรรมตน
อภิธรรม	ย่ำหมวดหมู่	อยู่คู่รูป
แปรปรวนสับสน	มุกคูดเนา	รีงเร้าแท้
ดิน น้ำ ลม	ไฟ ผสม	ถมทับแล
เกิดธรรมแท้	ชะแลรูป	รูป อภิธรรม

จิต เจตสิก รูป ธรรมแห่งการปฏิบัติสู่
 ความสงบเย็น พันทุกข์แน่นอน





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

สิ่งที่ควรเป็น เห็นได้ จากการปฏิบัติธรรม

จงเป็นไป เพื่อ ความพรากออก

จงเป็นไป เพื่อ ไม่สะสม

จงเป็นไป เพื่อ มกน้อย

จงเป็นไป เพื่อ สันโดษ

จงเป็นไป เพื่อ สงัด

จงเป็นไป เพื่อ ความเพียรอย่างตั้งมั่น

จงเป็นไป เพื่อ เลี้ยงง่าย

ธรรมที่ควรเป็น เห็นได้ จากการปฏิบัติ

หากการปฏิบัติเจริญในธรรม จะเห็นอารมณ์เกิด ดับ รู้สึกแจ่มแจ้ง

บังคับได้ยากนั้น





ปัญญาแห่งความฉลาด ไหวพริบ ดับเหตุด้วยการพิจารณาเร็ว ทนรู้ตัวทั่วพร้อม ก็จะไม่ก่อเหตุกับสัตว์ บุคคล ตนเขา หรือรับรู้เหตุที่มานั้น อย่างปลดปล่อย วาง อารมณ์ความรู้สึกนั้นเสีย ว่าแค่ลมแล้ง เป็นอากาศที่พัดผ่าน ดี หรือไม่ดี ไม่ควรยึดมาพอกพูน จิตใจให้เกิดอวิชา ทุกคนจะมีจิตใจที่ขึ้นบาน ผีกจิตใจไว้ความรู้สึก ว่ามีบุคคล ตัวตน เรา เขา

ขอให้มีการปลง พลังปัญญาเห็นถูกต้อง ต่อสู้กับอารมณ์นั้นทุกคน เลิกมีกู ก็จะไม่มีตน หรือมานะแข่งดี แข่งเด่น หรืออวดแบ่งแย่งหัวโขนที่สวมอยู่ ชัดเกลากู จึงเลิกยึดมั่น สิ่งสมมติ ปลดปล่อยวางลงธรรมดา ธรรมดาติ ของมันเอง

ตนตัว ตัวตน คราบเนา ควรเข้าใจ

ธาตุสี่ไชรั จงผีกวาง





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

รูป วิญญาณ	เวทนา	อตฺตาทุกขํ
เปรียบคล้ายคูก	ขุคฺขัง	ฝงฺจมเสา
มีเจ้านาย	ชื่อโลภะ	จ้องจับเอา
มานะเกล้า	เราเป็นเรา	เอารำไป
ใช้ทิฐิ	จิตของตน	วนกองฟาง
ยากหรือล้าง	ฟางกอง	ร้อนทรวงให้
เพราะอตฺตา	พามานะ	ยึดเราไว้
นั่งกองไฟ	สุขกองฟาง	วางกองเพลิง
ความเที่ยงตรง	คงมีอยู่	คู่ไม่เที่ยง
บ้างแปรเปลี่ยน	เพี้ยนจนแปร	แพ้ใจได้
ของเคยคู่	คู่ไม่ดี	ไร้จริงใจ
ของจริงไซ้	ให้เดียวดาย	นั่นแหละดี
อุปสรรค	ขวากหนาม	สยบราบ
ญาณฉลาด	ปราดเปรื่อง	เรื่องรองหมาย
ล้มมาป้อง	ปัญญาปิด	สลัดคลาย
อตฺตาร้าย	มลายถอย	ปล่อยปลดวาง



สภาพใจก้าวเข้าสู่ใจอริยะ ตั้งมั่นอยู่ในธรรมที่ปฏิบัติ ปิด
กระแสความเห็นผิดทั้งหลาย มิลังเลสงสัย ธรรมะที่เกิดขึ้น ไม่
กระทำผิดเด็ดขาด ตัดขาด ตั้วตน อุดหนุน เต็ดเดี่ยว สงบ ระเบียบญา
ญาณ อาจหาญ ต่อการเดินทาง ไม่ติดอุปสรรคใดๆ ในตัวตนนั้น

เดินทางสามขุม สามลุ่ม สามตอน

นรก	โลกันต์	อเวจี
อตตพาไป	คลังไคล้	เมืองนี้
เดินทางสามตอน	สามพร	สามภพ
พรหม	อรุปรหม	นิพพาน
มีอนัตตพาไป	วางใจ	ไปทางนี้
ทุกข์ลุ่มไม่มี	หมดหนี้	เดินทางไป

จิตเก่าเร้ากำเริบ	ก่อเกิดความเคียดแค้น
ชิงชังร้นเหลือแสน	คล้ายต่อแดนแรงราวี
ก็ภพรบชาติเกิด	ว้ายเวียนเปิดเหมือนใช้หนี้
วาดเวียนก่อต่ออีกที	ชดใช้หนี้คลี่จบกัน



คนมีปัญญา	หาหนทาง	ปลดวางทุกข์
ความคนเจ้าทุกข์	ปลุกจิต	คิดแต่หนี
คนฉลาด	คิดตัดขาด	สิ่งไม่ดี
คนสร้างหนี	คิดต่อหนี	ตลอดเวลา

ขอเตือนทุกชีวิตทุกสรรพสัตว์

ให้เร่งเร็ว ชัดเกลตาตน ให้หลุดพ้น สภาพใจทุกข์ รุกเราไป
 ด้วยกิเลส มานะ โลภะทั้งหลายเสีย จงกระทำตน ปฏิบัติกายใจ ของ
 ตนให้สะอาดใส ไร้อึดตา ไร้สิ่งยึดอยาก ไร้อึดภาพกับไร้รู้สึก มีเขา มี
 เรา มีทุกข์นั่นเอง หยุดประกอบทุกข์ ชัดเกลตาใจทุกข์ออกไป

โบราณ	วานไก่อ	ใช้ชานชั้น
วนวัน	ทันเวลา	ไม่พาสาย
ปัจจุบัน	นาฬิกา	เตือนข้างกาย
ยังเหนื่อยหน่าย	พายซีเกียจ	เสนียดจมน





หากมีการคืน อุทิศ เสียสละก่อน ธรรมะก็จะคืนปัญญาให้
เกิดผลปลดปล่อย การปฏิบัติธรรม คือ การที่เราเกิดปัญญานำพา
ตนเองหลุดพ้น วงจรเหตุหมุนวนแห่งการตายเกิด อย่างไม่กลับ
วนเวียน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรม คือ การทดแทนคืนสภาพ
สภาวะ คือ รับใช้ ยอมรับ หากเป็นบุตร ควรที่จะต้องคืนให้พ่อแม่
ท่านเลี้ยงเรามา เราจึงเลี้ยงท่านตอบ คือ เลี้ยงใจให้อบอุ่น มิให้
เกิดทุกข์สุขุมใจตราบเท่าอายุคืนให้ บุคคลที่เรียกร้องขอคืน ขึ้นอยู่
ที่ปัญญาถูกต้อง ควรจะใช้คืนให้อย่างไร คืนให้กับธรรม ธรรมะ คือ
ธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้เป็นธรรม การปฏิบัติธรรม เพื่อนำพา
พ้น คือ การพิจารณาธรรม คือ รูป วิญญาณ เวทนา เป็นอนัตตา
นั่นแหละ คือ เป็นการคืนให้ธรรม

ก้าวต่อไป กลางใจนิ่ง

ฆ่าตัวปลิง ที่เกาะติด

েলাจิตร้าย หน่ายคือจิต

จำอุทิศ นั่นคือใจ





งานปฏิบัติธรรมวิปัสสนา

สัมมาทิฐิ เห็นอะไร เห็นสภาวะที่บังคับไม่ได้ เห็นอนัตตาที่เกิดขึ้น
ภายในรูป นาม กาย ใจ นั้น

สัมมาสังกัปปะ หาอะไร หาอนัตตา หาสภาวะทุกซ์ที่บังคับบัญชา
ไม่ได้ เกิด ดับ อยู่ตลอดเวลา พิจารณาว่างอึดอึดที่ยึดนั้น ไม่ควร
ยึดถืออารมณ์ ความรู้สึก ในรูป นาม กาย ใจ นั้น เพราะเป็นอนัตตา

สติ ระลึกรู้ทั่วถ้วนพร้อม หนุนปัญญา หาเห็นนั้นอยู่อย่างจดจ่อ

สมาธิ จิตตั้งมั่น ประหารทุกซ์ ด้วยการพิจารณา ว่างสภาพทุกซ์เป็น
อนัตตา จดจ่อต่อเนื่องอยู่กับงานพิจารณา สภาวะทุกซ์ อยากลัว
เพราะอุปาทาน ชนธ์จะหาทางเล่นงาน ตลอดเวลาหากมีช่องว่าง





ฆ่าจิตร้าย	คิดร้าย	คลายวางกลัว
ไม่หลงมัว	กลัวมัว	อึดตาร้าย
จงปัดมัน	หมั่นพิจารณา	ปลดวางคลาย
อย่างเหนียวหนำ	อารมณ์ตาย	สลายลง

สัมมาทิฐิ ทวนกระแส มิจฉาทิฐิ อนัตตา ตัตตัตตา นั่นเอง

ปลีก	หลีก	ไปไกลพ้น
ห่างผู้คน	จมนมมตี	ยุ่งใจหนอ
คุณทั้งโทษ	โจษขานไกล	รำไรพอ
ขอหยุดพอ	จ่อใจกลาง	วางใจตน

การปฏิบัติ เป็นงานพิจารณาตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง หลุดพ้นด้วยตนเอง ช่วยตนเองได้แล้ว จุดช่วยคนอื่นได้เมื่อเขาต้องการ
อัตตาหิ อตตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน





อาจหาญ	ต่อความ	ถูกต้อง
ปกป้อง	ครองธรรม	ด้วยใจ
ให้ยุติ	การกระทำ	โดยมิชอบ
หยุดส่อเสียด	เพื่อเจ้า	ทั้งหลาย
ละอายใจ	การกิริยา	อวดตาทำ
ปิดชั่วช้า	มิจฉาจิต	ผิดค้ำตน

ชีวิตคน วนอยู่กับสิ่งเนาเหม็น

เวียนอยู่กับคราบที่เนา คลุกเคล้าอยู่กับกลิ่นสาบสาบ
 แห่งสังขารชั้นนี้ มานานหลายกัปป์ ปลดแล้วดับออก
 จากสังสารวัฏฏะนั้นเสียโดยเร็ว

จะเป็นคน	ธรรมดา	นั้นแสนยาก
แม้วิบาก	หากหัวโชน	โจรขวางกั้น
มานะฉันท	จึงเป็นฉันท	รันเวียนวัน
ทริฉันท	นั้นเป็นฉันท	หันวันคืน
ธรรมดา	ธรรมดา	นั้นเป็นยาก



เพราะอำนาจ	จอมหัวโชน	จมกดขี้
วางหัวโชน	ลงเสียด	ตนเบาพลัน
หมดตัวฉนั้น	เป็นฉนั้น	นั่นสบาย
วนวิญญะ	สังสาร	มานานเนิ่น
หลงผลิตเพลิน	เดิมกัปป์	มานับหลาย
หลงเวียนวิญญ์	ตายเกิด	มามากมาย
เวียนเกิดตาย	หน่ายนัก	ชะงักแล

ปรับเปลี่ยนทางโลก ให้กลางทางธรรม ปรับกระทำ
ยอมรับผิดชอบ มีชีวิตดีดัง เห็น้อยหน่ายกับทุกข์ สุข ที่แปรปรวน
นั้น หุตุยิตตติต ถือมันกับอารมณ์ทุกข์ สุข จนเกินไป พยายาม
ปรับจิตที่ตื่นรนไปกับเหตุนั้นอย่างมั่นคง ครวญคิดพิจารณาเหตุผล
ของธรรม ที่พิสูจน์ตน หรือตรวจสอบว่า อารมณ์ ความรู้สึกนั้น
อย่างวางใจ มีชีวิตดีขึ้น หรือกดข่ม หุตุส่งจิตออกไป หาเรื่องราว
ที่มีใช้เรื่องของตน อย่าหาเหตุ อย่าสนใจ เรื่องที่ทำให้เปลืองสมอง
ที่ทำให้คิดมาก เรื่องมาก มากความคน หุตุคลุกคลี หรือสนทนา
เรื่องไร้สาระ และมีควรพอกพูนจิตอกุศล เพราะทำให้สภาพอารมณ์
ความรู้สึก หม่นหมอง จิตเศร้า ท้อแท้ ไร้ใจตั้งมั่น



อารมณ์ที่มีได้ตั้งใจ จะทำให้ประจางตน ผู้อื่น อารมณ์ที่
ได้ตั้งใจทำให้หลงเพลิดเพลिन ติดใจ มัดติด ยากถอดถอน พิจารณา
อารมณ์ธรรมข้อนี้เป็นอย่างมาก

ยอมรับ	นับเขา	เอาเป็นครู
สู้รู้	อยู่ใจ	รู้ลึก
รับเอา	อารมณ์	สุดลึก
เป็นศึก	ตรึกคิด	พิจารณา
สี่ธาตุ	สี่ธรรม	สี่ทุกข์
สี่คุก	สี่โลก	สี่ชาติ
สี่ภพ	สี่คั่น	สี่เวทนา
ยากบังคับ	สุดปัญญา	ล้ำเสียที่

ฝากบอกบุคคลที่ได้พบกัน และได้มารู้จักกัน ในภพชาติ
นี้ และต่างที่มาและที่ไป ของบุคคลนั้นๆ ทุกชีวิตทุกอาชีพ
ที่ชวนชวายกันอยู่ในสังสารวัฏฏะแห่งการไม่อยากหลุดพ้น จึงหลง
อยู่ในวังวน รัก โลภ โกรธ หลง กันอยู่อย่างเพลิดเพลिनกันต่อไป
หลงกันต่อไป ลากกันต่อไป จมกับอบายภูมิต่อไปมีรู้จบสิ้น



บุคคลใด ที่ติดพัน	ยึดมั่น	รั้งความรัก
ควรยั้งนัก	ให้เขาหนัก	ด้วยการเกลียด
บุคคลใด	ใจเกลียดชัง	รั้งความเคียด
ควรเสี้ยม	เจียมสงบ	สยบความ

ธรรมะแห่งปัญญาที่ละเอียดที่สุด
 รู้ด้วยตนเอง ละวางที่ตนเอง ดับที่ตนเอง

จิตใจ	ใคร่ธรรม	ย่ำเหมือนหิน
หนักนึ่ง	แข็งคม	คงดินจึก
โอนอ่อน	เอนเอียง	เสี่ยงลมพัด
หนาวร้อน	ผ่นพัก	ไฟละลาย

สุญญตา ธรรมะสุดสงบเย็น เป็นที่ใจธรรม
 สงบเย็น เป็นที่กลางใจ
 สว่างใส ด้วยญาณหลุดพ้น
 สะอาดใน ด้วยศีลอรยมรรค ปัญญาญาณรู้แจ้ง
 สงบสง่า ด้วยญาณโลกุตระ



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

จิต เจตสิก รูป

ทางเส้นเดิน สู่พระนิพพาน

ความบาดหมาง ความกล่าวต่อ มีได้ตั้งใจในอารมณ์

ย่อมเป็นศัตรู ที่ขวางกั้น การปฏิบัติธรรม

คนทางธรรม ให้คนทางธรรม นั้น ตีอยู่

(งดการเบียดเบียน)

คนทางโลก ให้คนทางโลก นั้น ตีอยู่

(ช่วยเหลือสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน)

คนทางธรรม ให้คนทางโลก ซึ่งตีอยู่ และตียิ่ง

(ทดแทน-แบ่งสุข-ทุกข์ บำรุง)

คนทางโลก ให้คนทางธรรม ไม่ตี ให้พิจารณา

(คือการให้แบบพอกพูน หรือให้เพื่อเกิดความหวัง อยากร-ยึด)





การเดินทางสู่ความเป็นอนัตตา สู่สูญญตา ของนักปฏิบัติธรรม จึงต้องเดินอย่างระวังหน้า (คือความสะอาดใจ) ระวังหลัง (คือมารที่ล่อหลอก) อุปสรรคแห่งการเดินทางนี้ ไม่ว่า สัตว์บุคคล ตน เขา สถานที่ที่ทำให้มีเหตุทำไว้หนหลัง ผิงหน้ากันมาแล้ว ปัญญาแห่งการปฏิบัติ ฉลาดคมของปัญญาถูกต้อง มองเห็นปัญหา แก้ไขปัญหา ดับปัญหา เพราะการเดินทางสู่ความสงบเย็นนั้น ต้องสะอาดจริง สว่างใจ สงบตน ปราศจากสิ่งเศร้าหมองต้องเกี่ยว ซึ่งดักหน้า ทำหลัง อยู่ตลอดเวลา ปัญญาเท่านั้นที่จะแก้ไขเป็นกลาง มัชฌิมา อย่างเด็ดเดี่ยว ใคร่ครวญ เทียบเคียงจริงแท้จ โลกกับธรรมทางโลก จมสมมติ เพื่อให้ได้ตั้งใจ (จึงหาวิธีการ) ทางธรรมผลักไส ไม่ทำตาม ไม่เอาความสัตว์โลก เพราะเมตตา จึงต้องสยบความ ยอมรับ ปล่อยปลด ลด ละวาง ทุกข์ สุข เดินจากไป รู้ตื่น หายหลงกับมิจฉาเห็นผิดทั้งหลาย ที่จมอยู่ ดิ่งลึก คีตกะนองพองจิตใจตลอดเวลา

การปฏิบัติธรรม จึงทำให้ประพตติปรับเปลี่ยน มุมมองของปัญญาให้เกิดสัมมาปฏิบัติถูกต้อง ครองธรรม ครองบุคคล ครองใจ ซึ่งเป็นธรรมที่ประเสริฐที่สุด



เมตตารธรรมค้ำจุนโลก

คืนสุข	ให้ด้วยใจ	ที่สงบ
คืนภาคภพ	สุขสงบ	สยบขวัญ
คืนชาติ	สุขสะอาด	วิบากขึ้น
คืนนรก	คืนสวรรค์	คืนอึดตา
คืนตัว	คืนใจ	ให้กับธรรม
คืนกรรม	คืนกระทำ	ให้ธรรมชาติ
คืนจิต	คืนวิญญาณ	คืนเหตุการณ์
คืนพาล	คืนให้มาร	คืนอึดตา

ดับ รูป จิต เจตสิก เส้นทางเดินสู่นิพพาน ปัญญาญาณนำ
 ตน เพียรพยายาม เปี่ยมคุณภาพนำตน ค้นหาความสะอาด สว่าง
 สงบ ด้วยการกระทำ สู่ความสงบเย็น หมดจด

รูป จิต เจตสิก	เป็นอนัตตา
รูป วิญญาณ เวทนา	เป็นอนัตตา
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค	เป็นอนัตตา สุธัญญา นิพพาน



จะบอกกล่าว	คนกระด้าง	ให้โอนอ่อน
ต้องอ่อนโอน	โยนก่อน	บอกสอนหนา
จะสอนคน	ที่พูดแข็ง	แรงวาจา
ควรสอนพูด	คะ ขา	ก่อนบทไกล
จะสอนโจร	เป็นคนดี	สอนดีจาก
(เพราะ)โจรมีมาก	กว่าหนึ่งคน	วนแบ่งของ
จะสอนคน	เดนจัญไร	ควรไต่ตรง
คือความเขลา	เมาจองหอม	ร้อนใจตัว
จะสอนคน	พลร่ำรวย	นั้นม้วยยาก
ความตระหนี่	นั้นมียาก	ลำบากให้
จะสอนคนจน	ลนขยัน	จึงฝันไป
เพราะสิ้นไร้	ปัญญา	หาเลี้ยงตน
วายน้ำเชี่ยว	เคี้ยวกลาง	วานว้ายยาก
น้ำเชี่ยวหลาก	ยิ่งว้ายยาก	ลำบากยิ่ง
ติดชุงใหญ่	ตะไคร่น้ำ	เหม็นเคล้าจริง
พักแอบอิง	น้ำไหลนิ่ง	วิ่งออกแรง



เปรียบถึงการปฏิบัติธรรม ยิ่งธรรมส่ง ยิ่งแรง ยิ่งได้ลม
หนาว ยิ่งสูง ยิ่งเย็น ถูกพิสูจน์ ตรวจสอบ ตรวจตรา ผู้มีกำลังปัญญา
อันถูกต้อง พลังแห่งปัญญา จะมีกำลังต้านลมแรง มิให้ปลิว ต้าน
ใจไร้รู้สึกกับบทพิสูจน์ธรรม แห่งการยินดี ยินร้าย ในลาภยศ สุข
สรรเสริญด้วยจิตศรัทธาธรรมปฏิบัติ ใจที่เห็นผิดเป็นถูกนั้นไม่มี
ใจที่เห็นถูกเป็นผิดก็ไม่ทำ จิตใจลึกลับเล่ห์เหลี่ยมต่างๆในธรรมเป็นธรรม
งดเว้น ผู้นั้นสามารถพาตนเอง สู่เส้นทางสงบเย็นแน่นอน พ้นจาก
สภาพบุคคล ตน เขา สภาพทุกข์ที่ถูกบีบคั้น เข็ดหลาบกับสภาพ
ธรรมที่เข้ามาตรวจสอบ พิสูจน์ ตรวจตรา ของบุคคล มีตัว มีตน
มีอัตตา มานะ ทิฐิ มากน้อย สามารถดับเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ทัน
ท่วงที นี่คือ หลักธรรมที่ปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรม จะเกิดการเข้าใจธรรมะ พิจารณา
ไตร่ตรองเหตุผลที่มาที่ไป จนเกิดปัญญา สลัดรื้อ ถอดถอนทุกข์
แล้วให้อภัยทุกสิ่งไม่ว่า สัตว์ บุคคล ตน เขา สถานที่ อย่างผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้หายหลง หายยึด เพราะพระธรรมที่เกิดขึ้นในใจเรานั้นเอง นี่คือการ
การเดินทางไปสู่ความเป็นคนดี มีคุณธรรม คั้นตัวตนให้ธรรมชาติ
เพราะเป็นธรรมดาแห่งธรรม



กว่าจะเกิด	คนหนึ่งคน	อุทิศธรรม
กว่าจะย่ำ	คนหนึ่งนั้น	เพียรธรรมได้
กว่าจะทำ	ให้หนึ่งคน	พ้นธรรมตาย
กว่าจะได้	หนึ่งใจกาย	ถวายเป็นธรรม
กว่าจะค้น	บุตรพระองค์	ดลมาช่วย
อุทิศด้วย	ช่วยตรากตรำ	กำลังสาน
จิตเข้มแข็ง	ใจเต็มแกร่ง	แรงต้านทาน
สานธรรมกาล	ล้านลูกหลาน	ลานธรรมไกล
สายธรรมนี้	ชี้สายกลาง	ทางผ่านเดียว
คด ลด เลี้ยว	เหลียวหันหลัง	หวังไม่ถึง
ผ่านทางนี้	ชี้ปัญญา	ทำใจซึ่ง
เดินไม่ถึง	กิเลสตั้ง	ต้นหารุม
จึงฝากบอก	ออกทางเดียว	คนเดียวบอก
ธรรมฝากบอก	ออกที่ตน	หยุดข่มหนอ
ยิ่งคนเดียว	เดี่ยวยิ่งดี	ธรรมยิ่งพอ
พ้นคุกตอ	ข้อปัญญา	ละวางเอย



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

รูป จิต เจตสิก ธรรมที่เข้าสู่ความเป็นอริยะ

รูป วิญญาณ เวทนา ธรรมที่พิจารณา เกิดปัญญา หลุดพ้นทุกข์

อารมณ์หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธ ฉุนเฉียว ไม่ได้ตั้งใจ ข้อ
ธรรมที่ค้นพบ ใจโทสะ

อารมณ์ลุ่มหลง เพลิดเพลิน ยินดี ในสิ่งที่ทำให้ได้ตั้งใจ ข้อ
ธรรมที่ค้นพบ ใจโมหะ

อารมณ์เกิดอยาก ยึด ติด ข้อธรรมที่ค้นพบ ใจโลภะ

นักปฏิบัติธรรมวิปัสสนาทั้งหลาย ควรพิจารณา สภาวะ
ธรรมนี้อย่างละเอียด สลัดรื้อ เหตุที่มาของการทำงานอัตโนมัติ ไปที่
ละเรื่อง ให้เบาบางลง





ทางเดินสู่พระนิพพาน

ล้างตัว	ล้างตน	กมลใส
ล้างนอกใน	ใจกลาง	ละวางผล
ตัดต้นราก	มากอঁตตา	บ้ำตัวตน
จม้วงวน	คนอঁตตา	มาช้านาน
วนอঁตตา	บ้ำกิเลส	เหตุกรรมชั่ว
มั่วตัมหา	พาเดินหลง	วงรกหลาย
ตัวมานะ	เป็นนั่นนี่	ซี้มากมาย
ทิวี่ร้าย	มียึดได้	คล้ายมัดตน
เส้นทางเดิน	สู่นิพพาน	งานสยบ
รบกิเลส	ดับสงบ	จบสลาย
ตัดตัมหา	มารล่อหลอก	สำรอกลาย
เผาต้นตาย	ตออঁตตา	ลาล้างจม
ทางเส้นเดิน	เพลินอย่าหลง	ดงเกาะเกี่ยว
ไปคนเดียว	เคี่ยวปัญญา	หา เห็น ที่



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

จิต เจตสิก	รูปได้ดเดี่ยว	เคี้ยวใจมี
จีใจที่	ชี้รู้ลึก	ศึกมัดตน

ควรหรือที่จะยินดีในชื่อเสียงนั้น

เสียงชื่อ	เสียงสิน	ลุ่มญาติ
ลืออำนาจ	คณาญาติ	นับยิ่ง
สินทรัพย์	นับเป็นญาติ	พี่น้องจริง
ทรัพย์สิ้น	สิ้นนับ	ญาติกา
คนทางโลก	ทำสิ่งใด	ติดใครรัก
สวนทางธรรม	ตัดใครรัก	พักสังสาร
คนทางโลก	โลกติดรัก	มักทรมาน
ทางธรรมสาง	ตัดเส้นทาง	วางจากไป
ถึงที่แพ้	แคใจ	ให้ยอมรับ
สงบนัก	พักเหตุใจ	ให้ใครแพ้
เบาใจจิต	พิชิตตน	อึดตาแล



เข้าสู่ใจ	อนัตตาแท้	แผ่ใจธรรม
อนัตตา	เป็นงานสาง	ทางทุกข์ยาก
งานลำบาก	ยากยุ่งจิต	คิดออกได้
อนัตตา	ว่าไม่มี	ชี้ช่องใจ
แกะออกได้	พ่ายปลดวง	ล้างใจตน
อนัตตา	งานปัญญา	ล้มมาถูก
ใคร่ครวญถูก	ชุดขัดจิต	ปิดหน่วยหนี
ปัญญาธรรม	นำไปให้คิด	ไม่ตีตม
ธรรมไม่มี	ขึ้นันแหละ	อนัตตา

ธรรมะแห่งการปฏิบัติ ธรรมะแห่งความเป็นปรมาตม์ มิใช่
 ขึ้นอยู่ที่ต้องเป็นพระหรือนักบวช หรือผู้ที่เรียนมาก เรียนน้อย หรือ
 ศึกษาปริยัติ ธรรมปรมาตม์นั้น รู้จาก จิต เจตสิก รูป นิพพาน เท่านั้น
 ชุดสี่ก็มีไซ้ ไร่ชื่อ ไร่บุญญัตติ

ขอหยุดพัก	ลับชั้นธ	พลันดับหาย
ธรรมค้ำกาย	ตายดับ	จับล่องหน



เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

ขอหยุดแพ้	แม่ชนะ	มารในตน
ขอจบคน	วนอดีตตา	หนักหนาใจ
จะขอหลบ	จบชั้นธ	รันจิตคน
ขอจบตน	พันไร่ใจ	หลีกไกลหนอ
ปลีกวิเวก	สุดเว้งว่าง	กลางป่าพอ
สุขใจหนอ	พ้ออนัตตา	ค่ายอดธรรม

จิต เจตสิก รูป นิพพาน
 ธรรมะวิปัสสนา ธรรมเลิศล้ำ
 ยอดธรรมเกิด ยอดตนก่อ ข้อพันกรรม
 คนยอดธรรม นำรอดพ้น วนเกิด ตาย

สำนึกผิด จิตยอมรับ ระวังใจ
 “ นี่คือ ธรรมะขัดเกลาอัตตา ”





การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานัตตา

ทำน่งปฏิบัติ นิ่งให้ได้ฐานหลังตรง ขาขวาทับขาซ้าย หรือ ขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ มีอยู่ฐานที่ต้องการ จะประสานกันบนตัก หรือวางเหนือเข่า หายหรือคว่ำมือก็ได้ ตามแต่ถนัดแล้วหลับตา

วิธีปฏิบัติ หายใจอย่างเป็นปกติ เข้าและออก แล้วตามดู ลมหายใจ เข้า-ออก อย่างธรรมชาติ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่งไม่จ้องลม หายใจ ปล่อยตามธรรมชาติ ตามดูลมหายใจสักระยะ อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง จนกว่าใจทรمانแห่งการตามดูลมหายใจ เกิดอาการ อึดอัดยัดแน่น และขณะที่มีใจรับความรู้สึกถึงความอึดอัด ยัดแน่น นั้น ใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ (เป็นผู้เห็น) ใจที่เหนื่อยหน่ายอึดอัดยัดแน่น นั้น เห็นการทำงานของอัตตาที่ไม่อยากดูลมหายใจแล้ว ปัญญา สัมมาสังกัปปะ (เป็นผู้หา) เข้าไปพิจารณา สภาวะที่เหนื่อยหน่าย นั้น อย่างบังคับบัญชาไม่ได้ ปล่อยวางความรู้สึกนั้นเป็นอนัตตา

สังเกตและพิจารณาเป็นอนัตตาไปเรื่อยๆ ไม่รุนแรง ไม่เร่งเร็ว ไม่ปะทะกับอัตตา จนสภาวะความเบื่อหน่ายนั้นจะดับ



ไป ระหว่างนั้นจะมีสภาวะอารมณ์ ความนึกคิดฟุ้งซ่านเข้ามา การทำงานของอตฺตา จะเกิดอารมณ์กระวนกระวาย อึดอัด ยึดแน่น มีอาการอุปาทานสั่งขึ้นมาจากใจ เพื่อให้ออกจากทุกข์ไม่เอาทุกข์หนีทุกข์ อตฺตาจะเกิดสภาวะอารมณ์ความรู้สึกทรมันทุราย อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ สั่งให้ล้มตา สั่งให้ขยับร่างกาย ให้ใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่องว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับไม่ได้ ปล่อยวางเป็นอนัตตาไปเรื่อยๆ

ใจที่รับรู้สักรว่าเป็นทุกข์ ให้เห็นสภาวะความจริง เห็นการคืนรนของอตฺตาที่เกิดขึ้นกับสภาวะเจตสิก ในลักษณะอาการร่วมกับมโนวิญญาณ (หทัยวัตถุ) จนกว่าสภาวะทุกข์ที่ใจรับรู้สักรนั้นดับไปเป็นเรื่องๆ

สภาวะทุกข์ทางกาย (อาการเจตสิก) อันเกิดจากธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้นพอจะอนุโลมอาการเหล่านั้นได้ดังนี้

เจ็บ ปวด เต้น ตอด เหน็บ ซ่าน นี้คือสภาวะอาการของ **ธาตุลม**
หนัก แห้ง เบา นุ่ม นี้คือสภาวะอาการของ **ธาตุดิน**



เอิบอาบซึ่มซັบ เกาะกุ่ม แตกแยก นี้คือสภาวะอาการของธาตุน้ำ
เย็น ร้อน อุ่น หนาว นี้คือสภาวะอาการของ ธาตุไฟ

สภาวะอาการเวทนาทางกายต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นต่อ
เนื่องกับอารมณ์ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เกิดขึ้นเองเป็น
ธรรมชาติ เป็นธรรมดา ดับไปตามธรรมชาติ ดับไปตามธรรมดา
แต่ละสภาวะอารมณ์ที่เกิดเวทนาขึ้น ให้ใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะ
พิจารณาอย่างต่อเนื่องกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อย่างมี
สติหนุณปัญญาสัมมาสังกัปปะ พิจารณาสภาวะบังคับบัญชาไม่ได้
เป็นอนัตตา จนกว่าสภาวะทุกข์ที่อึดตายึดนั้นคลายดับไป มีความ
รู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ยินดี ยินร้าย

ฝึกใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และละเอียด
ขึ้นไป งานวิปัสสนาเป็นงานตามหา ตามเห็น ตามพิจารณาสภาพ
ทุกข์ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและดับทุกข์นั้นได้ ไม่ประกอบ
ทุกข์ วางใจกับทุกข์ที่เกิดดับนั้น ด้วยปัญญาอันถูกต้องและชอบ
ธรรม ควรค่าแห่งการงานที่เกิดขึ้น ตามสภาวะนั้นๆ ได้ดีทีเดียว



การพิจารณาโดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิและปัญญาสัมมาสังกัปปะ

ทุกขเวทนา ยิ่งแรง ยิ่งเห็นแก่นแท้ของอารมณ์โทสะ โกรธ
แค้น ชุ่นเคืองใจของอัตตาอย่างแท้จริง เห็นอารมณ์รู้สึกไม่ได้ตั้งใจ
คือกระด้าง เอาแต่ใจตัว ขึ้นอยู่กับใจจะยอมรับ กับการเทียบเคียง
ในธรรมะอนัตตาได้หรือไม่ การนั่งพิจารณาเพียรทำอย่างนี้ตลอด
9 วัน การดับอัตตาจะเร็วยิ่งขึ้น ปัญญาจะไวกับการพิจารณายิ่งขึ้น
สติรู้จะระลึกทั่วพร้อมเร็วขึ้น สมาธิตั้งมั่นอดทนกับการพิจารณา
สภาพทุกข์ยิ่งขึ้น

ระยะแรก ทุกข์เกิดขึ้นที่นามใจ คือ อารมณ์ฟุ้งซ่าน นึกคิด
ปรุงแต่ง จนกระทั่งเห็นสภาพสภาวะใจราคาญเกิดขึ้น ให้พิจารณา
ปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ระยะที่สอง ทุกข์เกิดขึ้นที่รูป คือ อากาการเจ็บปวด แสบ
ร้อน อ่อนแข็ง หนักเบา เอบอบ (สภาวะเจตสิก ของธาตุสี่) เข้าไป
ประทุร่วมกับอารมณ์นามใจรู้ทุกข์ อย่างทुरนทुरาย ชัดเคือง ชุ่น
ข้องในอารมณ์ นั่นคือใจโทสะ ให้พิจารณาปล่อยวางเป็นอนัตตา



อย่างปลดปล่อยวาง อารมณ์ อากาเร ของทุกข์ได้

ระยะที่สาม ศูนย์รวมใจเวทนาคือที่สุดแห่งทุกข์ เข้าไปพิจารณา สภาพใจอัตโนมัติที่ดิ้นรน หาทางออกจากทุกข์ทรมาณนั้นอีก จนกระทั่งวางอารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้นได้อย่างวางเฉย แต่อย่าพึ่งยินดีกับอารมณ์ที่ดับนั้น เพราะทุกข์ที่วางเฉย ยังไม่ดับ สภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้น จะเกิดขึ้นอีกครั้ง ปัญญาทำหน้าที่เดินเข้าไปพิจารณาอีก ให้พิจารณาปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง จนจบงานฯ

สภาวะอารมณ์อากาเรเจตสิก สามารถที่จะพิจารณาต่อ เนื่องกับการขัดเกลาลัตตา จนถอดถอนกิเลส สะสางตัณหา ให้เบาบางลง จนดับอัตตา ทิฐิ มานะ ที่เห็นผิคนั้น อย่างยอมรับ สำนึก ผิด ระวังใจ วางอัตตาตัวตนเป็นอนัตตาได้





ข้อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตา โดยหลวงพ่อธี วิจิตรธมโม

1. ให้สอบถาม ฟัง สภาวะอนัตตา ให้เข้าใจดีๆ ชัดๆ แจ่มแจ้ง
2. ก่อนปฏิบัติทุกครั้ง ให้กล่าวถวายตัว พร้อมถวายขันธบัญญัติ กับพระพุทธเจ้า ดังนี้

พุทธัง ปูเชมิ (กราบ)

ธัมมัง ปูเชมิ (กราบ)

สังฆัง ปูเชมิ (กราบ)

อหังกันเต อันโต นวะเวเห ปฏิปทา อธิฐานมิ (3 รอบ)

กันเต ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า

อะหัง ขันธ บัญญัติ

อันโต ต่อถึงที่สุด

นวะเวเห ภายใน 9 วันนี่

ปฏิบัติ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติ หา เห็น ธรรมะอนัตตา

อธิฐานมิ หากไม่พร้อม 9 วันนี่ ก็จะไม่ถึงธรรมะสุดยอด

วางอัตตภาพ ชาติขันธไม่ได้



3. ในระหว่าง 9 วัน ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- 1) 9 วันนี้ จะปิดหู ไม่มีการฟังธรรมะ หรือเรื่องใดๆ
ในสถานที่
- 2) ปิดตา ไม่อ่านหรือดูหนังสือใดๆ
- 3) ปิดปาก ไม่พูดคุยกัน ตลอด 9 วัน
- 4) ในระหว่างที่เข้ามาปฏิบัติ ห้ามเข้า-ออก (ไป-กลับ)
จากสถานปฏิบัติ (ยกเว้นกรณี พ่อ-แม่ เสียชีวิต)
- 5) ระยะเวลาการปฏิบัติ ให้นั่งวันละ 4 ครั้งๆละ
2 ชั่วโมงขึ้นไป
- 6) ตลอดระยะเวลา 9 วัน ไม่ว่าจะทำธุระสิ่งใด เช่น
การกินข้าว อาบน้ำ
จงอยู่กับงานพิจารณาเป็นอนัตตาเท่านั้น
- 7) นั่งปฏิบัติจนเกิดสัมมาทิฐิ (เห็นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ
(หาพิจารณาทุกข์) อย่างเดียว และให้วางปลิโพธ
10 ประการ





4. ปลิวโธ 10 ประการ ที่เป็นเหตุให้ไม่สามารถบรรลุมรรคผล

- 1) อวาโส ความหวังการงานที่คั่งค้าง ห่วงที่อยู่อาศัยหรือความห่วงกังวลในทุกเรื่อง
- 2) กุลัง มีกิจต้องเกี่ยวข้องกับสามี ภรรยา ลูก หลาน
- 3) ลาโภ ติดในลาภสักการะ ทรัพย์สิน มรดก
- 4) คโน ติดหมุ่นคณะ โดยฐานเป็นบริวารหรือหัวหน้า
- 5) กัมมัง ความห่วงกังวลในกิจกรรม หรืองานด้านอื่นๆทางโลก
- 6) อัทธานัง เดินทางบ่อย ท่องเที่ยว ปฏิบัติธรรมหลายที่
- 7) อาพาธา เกิดโรคร้ายไข้เจ็บเมื่อปฏิบัติธรรม มีกิจต้องไปหาหมอ กินยา เพื่อหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ
- 8) ญาตี ความที่ต้องเกี่ยวข้องกับญาติพี่น้อง ไกล-ไกล



9) คันโถ ศึกษาเล่าเรียน อบรมสั่งสอนผู้อื่น
ในฐานะเป็นเจ้าบ้าน เจ้าเมือง
เจ้าอาวาส พ่อ แม่

10) อิติ ความที่ต้องดูแลรักษาอุทธี เดช
โลกียฉาน งานสมณะ 40 ประการ
ควรวางให้ได้ ให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
หา เห็น อนัตตาให้พบ





เรียงร้อยถ้อยธรรม 3

เดินตาม	รอยพ่อ	บอกกล่าวธรรม
พร้าจำ	บทพระธรรม	คำพ่อสอน
น้อมนำ	จำพิจารณา	ทุกขั้นตอน
ให้ถอดถอน	xonกิเลส	สมเภทตน
ใครฉลาด	ปราดเปรื่อง	เรื่องธรรมเจ้า
จงรับเอา	ญาณวิชา	อาจารย์สอน
บรรลุนิยาม	สายธรรม	จำทุกตอน
ตัดลูกศร	ถอนอึดตา	ลาหลิกไกล
xonน้อมนำ	ธรรมคำสอน	พระองค์ท่าน
เผยแผ่ธรรม	สาธุชน	บรรลุนิยาม
ขอถวายธาตุขันธ์ ใช้คืน		ถึงวันตาย
ท้ายที่สุด	ของความหมาย	มาลาธรรม
เห็นแก่นแท้	แพ้กิเลส	เหตุน่ากลัว
ให้หมองมัว	มุงหมก	วิหกหา
วิบัติจิม	หล่มเลน	เช่นกามา



อนิจจา	ล่าช้า ^{นั้น}	ผันโลกันต์
เรียงราย	พากันเดิน	เพลินตกหล่น
จมวังวน	รมอบาย	ตะกายหนี
ครวญครางจม	ข่มวิบาก	สลัดหนี
ทุกชีวิต	ถูกชี้ ^{กฎ}	วิหกรรม

ท้ายสุด ทุกชีวิตจึงต้องถูกกฎธรรมชาติ คือ ชั้นห้า
ลงโทษอย่างมหันต์ เพราะจมวังวนกับ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็น
เหตุภัยธรรมชาติ ที่ทุกคนต้องยอมรับจริงๆ สถานที่ บุคคล สัตว์
พาราดีป





ดวงธรรม ดวงนันทพาน ธรรมอนัตตา



เจตนาได้ร่วมทำหนังสือ ด้วยจิตเป็นที่ตั้งของทุกคน ดีแล้ว
จึงเกิดดวงตาเห็นธรรม พันทุกข์ พบแสงธรรม อันเป็นโลกุตระธรรม
แก้ประการ กับความสงบเย็น ทุกท่านเทอญ



คำขอขมา หลวงพ่ออี วิจิตรธรมโม่ ผู้เป็นอาจารย์

อาจารย์เย ขมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะ
ปะราทัง ขมะทะเมกัันเต

ด้วยมโนกรรมใดที่ข้าพเจ้าพึงกระทำเจตนาไว้ดีแล้ว หรือ
ไม่ดีก็ตาม รู้เท่าทันก็ตาม ไม่รู้เท่าทันก็ตาม ต่อครูบาอาจารย์ ต่อ
พ่อ แม่ ต่อผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอหลวงพ่ผู้เป็นอาจารย์ เป็น
ตัวแทนองค์ริยะ โปรตยโกโทษ เป็นอโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้าทั้ง
หลาย เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนา หา เห็น ธรรมอนัตตาที่เกิดขึ้น
ในกาย ในใจ มิให้เกิดกรรมใด มาขัดขวาง กั้นกลาง ขอหลวงพ่ผู้
เป็นอาจารย์ เปิดปัญญาญาณ เห็นเหตุแจ่มแจ้ง แห่งการหลุดพ้น
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ด้วยเทอญ

อิติง อธิปุกุญยัง อาสะวะคะยัง วหังโหตุ

มะมะปุกุญเะ พากัง สัพเพสัพพา ฉะมัง รักขันตุ (3 จบ)



ข้าพเจ้า ขออุทิศผลบุญ แห่งการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนาอนัตตา ธรรมยอดเยี่ยมแห่งการปฏิบัตินี้
ให้แก่ สรรพสัตว์ อันมี รูปวิญญาณ เวทนา ทั้งหลาย
จงได้รับส่วนบุญนี้ แห่งการปฏิบัตินี้ ด้วยเทอญ



อนัตตา ล้ายอดธรรม นายอดคน
พันวังวน รนตายเกิด เปิดทุกข์ขัง
ปิดเส้นทาง ไตรลักษณ์ล้วน อนิจจัง
ทุกข์ที่ขัง ใจผิดพัง ยิ่งอวิชชา
อนัตตา ธรรมเหตุผล ดลต่อยอด
ธรรมสุดยอด ลอดหลุดพ้น ดลกรรมหาย
ใครได้ธรรม ย้ำหลุดตน พันเกิดตาย
พันทุกข์คลายเหนื่อยหน่ายตัวพัวพันตน
อนัตตา บุญหนุนพาค่าอริยะ
จิตผลพระ ใจผลพุทธ หยุดผลที่
ผลยอดธรรม นำเป็นหนึ่งใน ซึ่งดับมี
ปัญญาชี้ สุดเส้นมี ที่อนัตตา

สำนักวิปัสสนากาวานอนัตตาราม (ถ้า้ว)
สำนักวิปัสสนาอนัตตาจิตตวิสุทธีกาวัน (อ.ปาย)
สถานวิปัสสนาอนัตตาสุญญตาวัน (ถ้าประตูเมือง)