

กิ่งใบ ไร้สาขา ต่อกัน
เปลือกसान กระทบสาย ร่ายแก่น
ลำต้น ปนพุ่มกว้าง รากแก้วแห้ง
แก่นแขนง แข็งแรงต้าน ระหว่างกอ

เรื่องร้อย ก้อยธรรม ๕

บทพิจารณาธรรม



คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงใช้พระอรหันต์มรรค กำจัดตัดฆ่ากิเลส

จำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการหมดสิ้นแล้ว ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทเจ้า

ด้วยปัญญาสัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ

พุทธี ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบพระพุท ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระปรมาัตถธรรม คือ รูป จิต เจตสิก นิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้า

ตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบังซ่อนเร้นใด ๆ

ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

(กราบพระธรรม ๑ ครั้ง)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งศีลอรियมรรค ๓ องค์

คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

(กราบพระสงฆ์ ๑ ครั้ง)

พุทธานุสสติ

อิติปิโส ภาวะวา	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
อะระหัง	ทรงใช้พระอรหันต์มรรค กำจัดตัดฆ่ากิเลส จำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการหมดสิ้นแล้ว
สัมมาสัมพุทธโ	ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยปัญญา สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ
วิชาจะระณะสัมปันโน	ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชา ๓ ประการ และทรงไว้ซึ่งศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ
สุคะโต	ทรงบรรลุถึงพระนิพพานอันสุขสงบเย็น ปราศจากอนิจจังและทุกขัง
โลกะวิทู	ทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ อากาศโลก สังขารโลก และสัจตโลก
อนุตตะโร บุริสะทัมมะสาระถิ	ทรงเป็นผู้หน้าที่สามารถในการอบรม ฝึกสอนเทวดา มนุษย์ พรหม และสรรพ สัตว์ทั้งหลายให้เจริญก้าวหน้าโดยถ่ายเดียว โดยไม่มีใครอื่นยิ่งกว่า
สัตถา เทวะมะนุสสานัง	ทรงเป็นผู้ทำคุณประโยชน์อย่างใหญ่หลวง แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย
พุทธโ	ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ภาวะวา	ผู้ทรงไว้ซึ่งอานุภาพ ๖ ประการฯ

ธัมมานุสสติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระปรมาัตถธรรม คือ รูป จิต เจตสิก นิพพาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นใด ๆ

สันติภูจฺฉิโก

องค์แห่งอริยมรรคข้อที่หนึ่งคือ ปัญญาสัมมาทิฐิ เป็นผู้เห็น

อะกาลิโก

ไม่รอวันเวลาในการให้ผล แก่มัคคอาจารย์ ๔ องค์

เอหิปัสสึโก

รูปธาตุนามธาตุเกิดขึ้นกลายเป็นเวทนา แล้วยื่นส่งให้มรรค ๔ รับเอา

โอปะนะยิโก

(ความเห็นธรรมนั้น) เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้นในตัวเอง ๆ ขึ้นไป
แล้วจะส่งให้ถึงความสงบเย็นคือ มรรค ผล นิพพาน

ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพวญฺญูหิ

มรรค ๔ รับเอาแล้วตัดกิเลสสงบเย็นอยู่ตามลำพัง ผู้เข้าถึงจะรู้ได้เฉพาะตน

สังฆานุสสติ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งศีลอรियมรรค ๓ องค์
คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

อุชุปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้สงบเย็นด้วยมัคคอาจาระ ๓๔ องค์

ญายะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งปัญญามรรค ๒ ประการ
คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เจริญปัญญาจนมรรค ๔
เกิดขึ้นมาตัดกิเลสแล้วเสวยอริยะผลทั้ง ๔

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะบุคคะลา

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้แก่ มัคคอาจาระ ๔ องค์
และผลอริยะ ๔ องค์ รวมเรียกว่า พระอริยบุคคล ๘ จำพวก

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระอริยบุคคล ๘ จำพวกนี้แหละ คือ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่ของค้ำับ
ปาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ
ทักษิณโย	เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ
อัญชลีกระณีโย	เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้บูชา
อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสะ	เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก

คำกราบไหว้

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พุทธัง ปุเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยเศียรเกล้าฯ

(กราบ)

ธัมมัง ปุเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยเศียรเกล้าฯ

(กราบ)

สังฆัง ปุเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยเศียรเกล้าฯ

(กราบ)

เรื่องร้อย
ถ้อยธรรม ๔

บทพิจารณารธรรม

โดย มาลาธรรม

ชื่อหนังสือ	เรียงร้อยถ้อยธรรม ๔ (บทพิจารณาธรรม)
จำนวนหน้า	๑๒๕ หน้า
ผู้เขียน	มาลาธรรม (แม่วิ)
ออกแบบรูปเล่ม	ลานนามีเดีย
ปีที่พิมพ์	๒๕๕๔
จำนวน พิมพ์ที่	๑๐,๐๐๐ เล่ม โรงพิมพ์กูดปริ้นท์พริ้นท์ติ้ง
ISBN	978-616-91234-0-8

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจาก
“ลานธรรม อนาคตวิสุทธิตัสสมระราม กังหา เมืองแม่ฮ่องสอน”
(E-mail: suvaleeprom@hotmail.com)

คำนำ

หนังสือธรรมะเล่มนี้ตั้งใจให้รูปเล่มออกมากะทัดรัดอ่านง่ายและเต็มไปด้วยเนื้อหาสาระสำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรม และต้องการหนทางหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิด (สังสารวัฏ) หลักสำคัญ ๒ ประการในการปฏิบัติ คือ สัมมาทิฐิ (เห็นถูกต้อง) และสัมมาสังกัปปะ (พิจารณาถูกต้อง) กับธรรมที่เกิดขึ้นภายในกายใจ ใช้สภาวะอนัตตาทั้งสิ้น หวังว่าทุกท่านคงพิจารณาเทียบเคียงธรรม เข้าใจการปฏิบัติก็ถึงใจได้สภาวะอนัตตาที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับบัญชาไม่ได้ ปลด ปล่อย วางอัตตาที่ยึดถือนั้นเป็นอนัตตา.

มาลาธรรม

ขอน้อมเคารพแด่ผู้เป็นอาจารย์
หลวงพ่อธี วิจิตฺตมโฆ



“หลวงพ่อให้ความเมตตาข้าพเจ้าอย่างไร
ข้าพเจ้าจะเมตตาผู้คนเช่นนั้น
หลวงพ่อสอนกล่าวข้าพเจ้าเช่นไร
ข้าพเจ้าจะบอกกล่าวผู้คนเช่นนั้น”

จะ...ไม่ทำ ให้พระธรรม หมองคล้ำเสื่อม
จะ...อย่าเตือน เลื่อนธรรมพ่อ ล้อปลายสุด
จะ...มุ่งมั่น ตัดใจตัด มิ้มอุมด
จะ...ดับหลุด หลุดใจ ใครนึพพาน





๑

“ธรรมอนัตตา ธรรมที่รู้ด้วยตนเอง ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง”

ธรรมะอนัตตา

จึงเป็นธรรมที่ยินยอมรับพับใจ

ล้างด้วยการสดับปัญญาของตน

ธรรมะอนัตตา

จึงเป็นธรรมที่ปฏิบัติแล้ว จะเป็นธรรมที่

หยุดอ่อนวอน งอนง้อเอาอกเอาใจผู้ใด

เพราะชาติหนึ่ง ภพใด

ต้องมาตัดอัสสา ด้วยการพึ่งตนเองอย่างแท้จริง.

เมื่อบุคคลได้มาพบธรรมแห่งการปฏิบัตินี้แล้ว

จงเอาให้หลุดพ้นชาตินี้เสีย.

๒

ค้นพบ	ทางเดิน	หยุดเพลีนแล้ว
เร่งแจว	แคล้วปัด	ผัสสะนั้น
หยุดเดินเข้า	เขาเดินออก	พอกพัลวัน
ตัดให้พัน	พันธุกรรม	ขันธห้าไป
คนใด	ใจหนึ่ง	พึงเกิดธรรม
ยังกระทำ	จำสลด	ปัดเอาสิ้น
ยินยอมลด	ยอมล้าง	วางใจจริง
ปล่อยปลดสิ้น	สิ่งยึดถือ	รื้อถอนลง.

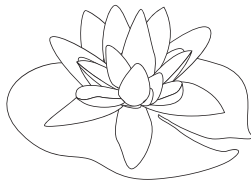
๓

ธรรม เกิด ไม่รู้ (สักกายะ) มีกรรมบังเหตุแห่งการกระทำ
ธรรม มี ไม่เห็น (อตตาทิฐิ) มีอตตายึดปิดกั้น
ธรรม ตาย ไม่เป็น (มิจฉาเห็นผิด) มีวิชชาทัน.





ขอนจอมปลอม หลอมสมมติ ปรงแต่ง
เสมอจิต สู่ธรรมดา
จนเป็นธรรมชาติของธรรม แห่งรากเดิมแท้
ผู้นั้นจักหลุดพ้นตรวนที่ร้อยรัด
วิญญะแห่งการ....ตายเกิด.



๕

วิญญู๑ะภ๑ย	ใคร่เหิ๑นนาน
สังสารกาล	วานเว๑ียนว๑าย
วิ๑งวนเว๑ียน	มิรู้หน๑าย
ล้างว๑างว๑าย	คลายปล๑ดลง

ละอ๑งหม๑อก	หล๑อกใจ	ใคร๑คนน๑ัน
เหิ๑นเท่า๑ัน	เข๑มา๑คว๑น	ที่๑คล๑้าหม๑อง
จะ๑เป็น๑ใคร	เข๑ญ๑ทุก๑ข๑ใจ	ไฟ๑โหม๑ตร๑อม
อา๑ร๑มณ๑์หล๑อน	อา๑การ๑ล๑วง	ตร๑วน๑อ๑ต๑ตา.

๖

จงยอมรับเสียทั้งชีวิต....

เหน็ดเหนื่อย	เปรยใจ	ให้อย่างมาก
เป็นกาฝาก	ของอัตตา	มาก็หลาย
อาการบ้า	อารมณ์วุ่น	ทนรร้าย
ให้เหนื่อยหน่าย	พ่ายแพ้	กันหรือยัง.

๗

วิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ
ธรรมมหาเห็น “อนัตตา” นักปฏิบัติทุกท่าน ย่อมรู้
ด้วยตนเองว่ากำลังเดินทางข้ามพ้น สังสาร วัฏฏะ
เหตุแห่งการตาย-เกิด หรือสมมติเหตุแห่งความมี
ความเป็น เห็นเอา สู่ความไม่มีอะไรให้ติดข้อง ค้าง
ค้างสิ่งใดในโลกสมมตินั้น นั่นเอง.

๒

“...เมื่อเหตุเกิดทุกข์ดับลง
ทุกสิ่งอย่างจึงจมสิ้น
หากเมื่อใดพบใจหยุดตื่น
ถึงธรรมสิ้นจิตล้ำพรหม..”



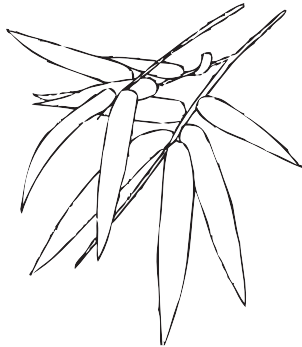


เมื่อ..ได้พบ
เงียบมิดชิด
เมื่อ..ได้พบ
มิหลงทาง
เมื่อ..ได้พบ
ปิดข้อมูล
ว่าง..ใจสูญ
ธรรมอนัตตา

จบธรรมพักผ่อนจิต
กับใจที่ว่างท่า
ทางเดินธรรมเส้นกลาง
แวะด้านข้างหรือหลังไป
ใจเส้นกลางเว้นว่างสูญ
ร่ายทางวางไปหน้า
หมุน คน-สัตว์ หัดศรัทธา
ว่าไม่มี คือ จิตอริยชน.

๑๐

ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ธรรมบริสุทธิ์ บุคคลบริสุทธิ์
เปี่ยมด้วยศรัทธาอริยะ ทวนอรรถา ด้วยปัญญาบริสุทธิ์
สัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปะปัญญาบริสุทธิ์ ควรค่า อริยะ.



๑๑

“เหตุทุกสิ่งทีเข้าไรร่วม เป็นเหตุ มีเหตุ
ผลทีตามมาให้ได้รับ เหตุดีย่อผลดี
เหตุชั่วย่อผลชั่ว มีเหตุเกิดกับสิ่งใด
ผลย่อมได้รับกับสิ่งนั้นแน่นอน”.

๑๒

ธรรมเกิดแต่เหตุ	เขตผลย่อมยลรับ
ธรรมเกิดเข้าไปจับ	ผลรับย่อมตามมา
ธรรมเหตุเขตขีดทุกข์	เหตุผลทุกข์บุกเข้าหา
ธรรมเหตุขีดเขตสุข	เหตุผลสุขรุกตามมา
ธรรมเหตุผลปัญญา	เหตุผลพาว่าเป็น “ธรรม”.

๑๓

วิบากกรรม	จำข้อยหนึ่ง	พึงบอกว่
ผรุสวาท	พาดวาจา	ว่าร้ายเขา
แข่งดุด่า	ล่ากรรม	กระทำเอา
คล้ายแมงเม่า	บินเข้าตอม	ล้อมไพลน
เพื่อจ้อฝัน	ปั่นความให้	ใจแรงล่า
อาการบ้า	ทำต่อยตี	มีให้เห็น
ยิงนิินทา	ว่าที่ลับ	จับใจเค้น
ทุกซ์ชอกเร้น	เด่นประจาน	พาลราดตน.

๑๔

เพราะอัสดา
ไม่สิ้นสุด
พิพากษา
จึงทำให้
จนเดินหลง
จึงสะดุด
อนิจจา
อวิชาสง

ตัวตน
สิ้นกรรม
การกระทำ
หลงทาง
ดงเหยี่ยว
ผิดวิบาก
กระหน่ำซัด
เดินงเข้า

พาวนทุกข์
ย้าไหน
วิบากไว้
ตามอาญา
เกาะเกี่ยวทุกข์
ลากตนหลง
วิบัติจม
เล่ากรงกา.

๑๕

น่าเสียดาย	ชีวิต	จิตตึ้นตึ้น
เที่ยวออกคััน	ปนปะ	อตัตาทั่ว
ย่ำหาเห็น	คัันมานะ	ข้ามิกลัว
ชีวิตตััว	มั่วตึ้นรณ	คัันหาธรรม
น่าเสียดาย	หมายจิตมา	ค่าชีวิต
ใช้ทางผิด	จิตมิจฉา	อวิชชาหลาย
ทำร้ายตััว	มิกลัวบาป	สาปมากมาย
น่าเสียดาย	กายชีวิต	จิตบางคน.

๑๖

กิเลสหนา

อวิชชาคละ

โทสะคลั่ง

ยึดอยากหลง

อัตตาเหณีียว

ตัณหารบ

โลภะหลัง

ทิจูรั้ง

เคี้ยวมานะ

โมหะหลง

คลั่งตนจม

หวังวนเวียน.



๑๗

“เมื่อวางได้จึงว่างทุกสิ่ง”
ก่อนที่จะนิ่ง ต้องเลิกตั้งใจนั้น.

เหตุเกิดขึ้น เหตุตั้งอยู่
ผลดับหรือไม่ อยู่ที่พิจารณา
จะนานแค่ไหนอยู่ที่ทุกคนประกอบ
หรือยึดเหตุไหนไว้.

๑๘

ค้น จพบ	อารมณ์	จนว่าวาง
หัดยอมรับ	ธรรมว่าวาง	ว่างเสียนี้
จงวางใจ	ที่คั่งค้าง	ธรรมว่ามี
ว่างกับธรรม	ที่ไม่มี	ไม่ค้างคา.

“ธรรมรู้มาก ธาตุรู้น้อย”

กรรมฐานไม่เอาคน
คนจึงต้องตามหากรรมฐาน

อุเบกขา
หนึ่งที่สุด
อุเบกขา
ถึงสุดที่

ธรรมว่า
เจียบที่สุด
ธรรมวางใจ
กลางใจมี

วางสุด ๆ
จุดถึงที่
ว่างสิ่งมี
วางใจธรรม.

๒๐

การบอกกล่าวธรรม ซึ่งเป็นข้อธรรม ที่ทำให้ตน รู้ตื่น แจ่มแจ้ง แห่งปัญญา จากการถูกจองจำจากการทำงานของอตฺตา ตัวตน มีมานะว่าเป็นนั่นนี่ ก็ควรที่จะต้องเก็บมา พิจารณาตน และจะไม่บอกกล่าวธรรม กับบุคคลที่ยังไม่พร้อมที่จะรับ หรือ ยอม กับธรรมอนัตตา ยิ่งทวนกระแสอารมณ์ รู้ลึก เป็นอย่างมากกับอตฺตา ซึ่งควรระวัง.



๒๑

เมื่อมีทุกข์ ควรรีบคืนธรรม
ไม่เห็นทุกข์ จึงไม่เห็นธรรม
ไม่เห็นธรรม จึงไม่รับอนัตตา.

*ควรอยู่หนึ่ง ๆ อิงธรรมเงียบ ๆ
เย็น ๆ เรียบ ๆ พับเพียบ เจียมตน.*

*ไม่พูด ไม่ทำ
จึงไม่มีเหตุ
....จึงไม่ประกอบทุกข์....*

๒๒

หากมีเกิด

จงอย่ารณ

จงเร่งออก

ควรยอมรับ

ทุกข์ใด

บ่นรับทุกข์

บอกกับใจ

ตามกรรมเขา

จิตใจตน

คนอื่นเขา

ไม่รับเอา

เท่านั้นเอง.

๒๓

ชั้นห้าชั้น	หั่นคน	รนวนคุณ
ห้าชั้น	รักคน	วนทุกข์ชั้น
ชั้นนอกใน	ใส่วนคุณ	มาขังกัน
ชั้นห้าชั้น	หั่นใจ	ใส่ทุกข์จริง.

๒๔

จงอย่าประกอบเหตุให้ตนหรือผู้อื่นเป็น
ทุกข์ ด้วยเหตุผลข้ออ้างต่าง ๆ จนเกิด อารมณ์
อารมณ์ วิตก วิจารณ์ แห่งสังขารชั้นนี้ นึกคิด
ปรุงแต่ง เพราะเป็นอารมณ์ ประทุษร้ายตน และ
ผู้อื่นให้เกิดทุกข์ เมื่อเหตุยังไม่เกิด ยังไม่มีมาให้
เห็น อย่าปรุงแต่งว่าจะเป็นอย่างนั้นนี่ อย่างนั้นอย่างนี้
เมื่อตนไม่มีเหตุ จงอย่าสร้างเหตุจากการบอกเล่า
สืบ ๆ ฟังตาม ๆ กันมาหรือเห็นมาอย่างนั้นนี่ ตา
เนื้อ คือ ตาหลอกมองให้ดีก็ดี มองไม่ดีก็จะพบแต่
สิ่งไม่ดี ผังอยู่กลางใจรู้สึกอีก เมื่อเหตุดีผลก็จะเป็นดี
ไม่มีเหตุ ผลก็ไม่เป็น.

๒๕

วันหนึ่งครั้งใด เมื่อใจรู้ธรรม บุคคลคนนั้น
จะละลายแก้ไข กระทำกรรมสิ่งใด จะย้อนให้
ลดปลดทำ อุตตาควรถูกล้าง เมื่อเจอครูสอน
หากมีครูมาบอกกล่าว ควรยินยอมพร้อมรับ
เอาเป็นธรรม อนัตตา
ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่นในอารมณ์ ทิฐิ์นั้น.

๒๒

การถูกเอาอกเอาใจ หรือพูดให้ตนได้รับการ
เอาอกเอาใจ หรือต้องการให้เขาได้รับรู้สึก เอ็นดู
สงสารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์ผสมอาการ หรือ
การทำงานของอัตตาทั้งสิ้น เกิดจากการที่บุคคลคน
นั้น หากอยู่ทางโลก เรียกว่าขาดความอบอุ่นทางใจ
ต้องการมีคนมาเอาอกเอาใจ เอ็นดูตนเอง สงสารตน
ให้มากขึ้น บางที่ต้องแสดงตัวตนออกมาอย่างมาก
กับกิเลสตัวนี้ ซึ่งเปรียบเหมือนทารกที่เดียว หากขาด
ปัญญาไปพิจารณา จะทำให้ตนเอง ประทุษร้ายตนเอง
ด้วยการกระทำต่าง ๆ ออกมาจนทำให้คนที่อยู่ด้วย
เอือมระอาต่อการกระทำนั้น ๆ.

๒๗

เด็กน้อยคล้อยผิด จิตนารักอยู่
ผู้ใหญ่รู้ยำกระทำ คลั่งทารก
กิเลสเร้ากระทำเอา อดตาปก
ควรอายลดปลดตน พ้นการกระทำ.

๒๘

อารมณ์ ที่เกิดจากการเปิดผัสสะ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
อาการ ที่รับรู้สีก จากการศึกษาผัสสะ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
เวทนา ที่รับรู้ จากการศึกษาผัสสะ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

อารมณ์ ที่ทำให้เกิดได้ตั้งใจ ทำให้ไหลหลง
เพลิดเพลิน สนุกสนาน สำราญตน จะทำให้ติดอยู่ในสุข
แห่งอารมณ์ยินดี
อารมณ์ ที่มีได้ตั้งใจ ทำให้เกิด อาการประทุษร้าย
ป้ายจิตผูกติดกับการมีจิตที่เคื่องแค้น อิจฉา ชิงดีกันอยู่
ตลอด จึงติดอยู่ในอารมณ์อาการ. ยินร้าย.

๒๙

หากไม่เคยคิด ให้อภัยใจตนเอง
จึงยากที่จะให้อภัย คนอื่นเขา.



๓๐

“กับการเดินทาง
อย่าหวั่นไหว
ก้าวเดินทางใจ
อย่าได้ไหวหวั่น
ฟันฝ่าอุปสรรค
ที่ดักขวางกั้น
ก้าวเดินไม่หยุดยั้ง
พร้อมพลัง มิจฉาใจ”

๓๑

มองดูใจ.....ว่าดี้นหรือเปล่า
ให้บอกกล่าว ป่าวไรดี้น.

เพราะทุกชีวิต	ที่เกิดมา	ต่างไม่รู้
ต่างจึงอยู่	คู่ใจจิต	อนาถา
ต่างจึงเก็บ	สะสม	อารมณ์ศา
ต่างต้องมา	ลาล้าง	อาการลง.

๓๒

การเดินทางสู่พระนิพพาน มิใช่เรื่องยาก หากมีการ ขุด ขัด ดัด ใจ ที่เคยเห็นผิด เช่นการกระทำที่ไม่ดีงาม วาจาคำพูด มโนกรรมคิด หรือ ความมักง่าย มักได้ มักมาก จอจใจอัตตการกระทำ อย่างนี้ทำให้พอกพูนจิต อิจฉาริษยา ประทุษร้าย ใจตน ใจผู้อื่น ควรพิจารณาตนเองให้เกิดสัมมาทิฐิ เท่านั้น จึงจะล้างตัวตน อารมณ์ หรือคราบเนา แห่งละอองใจ เท่านั้น ก็ถึงเส้นทางที่เดินไป.

๓๓

ก่อนที่จะเข้าใจคนอื่นเขา
ควรที่จะทำความเข้าใจกับสถานภาพตนเองก่อน
ถึงจะเป็นการงานที่ถูกต้อง

คนถูกต้อง...จะเข้าใจอย่างถูกต้อง
คนสะอาด...ควรดูการงานที่เขาทำ
คนลึกล้ำ...ควรดูธรรมที่เขาปฏิบัติ.

๓๔

“อันธรรมะ มีในตน คั่นในตัว
กรรมหมองมัว ชั่วดี ชี้หาเห็น
มีอึดตา พาไปก่อ ทุกข์ลำเค็ญ
จิตยากเข็ญ เคঁ้นไปตุ ทุกเวลา”

“เกิดอาการ เจตสิก บิดเข้าร่วม
รัดแปรปรวน ม้วนมัด ยัดให้เห็น
วิบากทวง บ่วงกระทำ กรรมซ่อนเร้น
ทุกซอกเส้น ไม่วายเว้น เคঁ้นที่ใจ”

๓๕

เกิดขึ้น พบจาก รับไซ้

ได้...กลับมา	พบกัน	ปัจจุบันชาติ
มิแคล้วคลาด	พาดรั้นไว้	ภัยอันตราย
มีรับไซ้	ภัยพี่น้อง	ร้องติดตาม
รับวงศ์วาน	خانลูกหลาน	ตามติดไป
ได้มาพบ	รบศัตรู	คู่ความแค้น
กรรมถูกสาป	ดาบแท่น	แลนับหลาย
จึงมาจบ	บุญบาป	พรากันไป
แล้วกลับมา	รับไซ้ใหม่	ภัยค้ำกัน.

๓๖

ตัดบ่วงตรวน	ห่วงใจคล้อย
สาบพวงร้อย	เรื่องความไร้
ปิดสะสม	อารมณ์ร้ายได้ตั้งใจ
ดับตนไป	ใจร่มเย็นเป็นสุขจริง.



๓๗

ธรรมอนัตตา เมื่อได้ปฏิบัติแล้ว เป็น

ธรรมที่ ควรได้ ธรรมที่รู้เหตุด้วยเฉพาะตน
ซึ่งควรพิจารณา ตัดให้ถึงที่สุดของเหตุนั้น ดับเหตุ
นั้นได้โดยเฉพาะตน

ธรรมที่ เป็นไข้ที่ดับหาย สารพัดทุกข์ที่ เกิด
แก่ เจ็บ ตาย เมื่อได้ปฏิบัติธรรมอนัตตา

วิปัสสนา หาเห็น สภาพทุกข์ นั้นแล้ว ปล่อย
วางสภาพทุกข์ได้ จากการเทียบเคียงในธรรม ที่เป็น
เหตุทุกข์ เหตุสุขนั้นได้ จึงเห็นด้วยตนเองว่า เป็นไข้ที่
ควรหายจริง

ธรรมที่ ถึงคราวตาย แต่ก็รอด หากอัสติ
ตายเสียแล้ว ทุกข์ สภาพแห่งทุกข์ดับหมด ผลสุขก็
เกิดขึ้น คั่นพบใจสุญญตา

อัตตาทายใจจิตเป็นอริยะหับพลัน ไร้ตัวตน ไร้มานะ ถือดี
ถือตัว ถือตน ยึดตัว ยึดทุกข์เป็นอัตตา ก่อตัวตนวนทุกข์
อยู่ ตลอดเวลานั้นดับลง หยุดประกอบทุกข์ ให้รู้ลึกตน
เป็นทุกข์ ดับทุกข์นั้นได้

ธรรมที่ สุดยอดแล้วอิสระ อิสระจากอะไรบ้าง
อิสระจิตใจ อย่างอิสระจากการถูกจองจำในชั้นร้ห้า
อิสระจากบ่วงตรวน ที่ร้อยรัดจากบุคคลตัวตน เราเขา
หรือบัญญัติ สมมติถูกผูกมัด มิรู้จบ อิสระแห่งใจที่ยึดมั่น
ถือมั่นในสิ่งที่มี เข้าสู่ใจที่ไม่มี.

ธรรมอนัตตา

ควรค่า แห่งธรรม จำปฏิบัติ

ธรรมะที่ควรรู้ เฉพาะตน เป็นเฉพาะตน

เป็นธรรมที่ควรได้ เป็นใช้ที่ต้องหาย

ถึงตายแต่กลับรอด สุดยอดแล้วอิสระ.

๓๘

เหตุเกิด เพราะอัสตา พาเสนอ
ก่อเกิด มีอารมณ์ ร่วมสนอง
อาการหรือ ชื่อเร้า เข้าคะนอง
ทิวจ้อง ยึดติดมั่น คาคั่นแล.

ทุกข์เพราะอัสตา
หนาเพราะอารมณ์
รนเพราะมานะ
เอาชนะเพราะทิว.

๓๗

ธรรมชาติ มีอยู่ในตัวทุกคน แต่ทุกคน
ไปฝืนธรรมชาติ ฝืนจนเกิดอาการอึดอัด ฝืนใจ
ฝืนความรู้สึก ฝืนนึกคิด จนเกิดอาการ ร้อนรน
กระวนกระวายไปหมด จนเกิดการปิดกั้นอารมณ์ที่
เป็นธรรมชาติ ธรรมดาไปเสียหมด จนเกิดอาการ
เครียด ทำให้ตนรับทุกข์ ประกอบทุกข์มาขังตนจึง
ต้องดิ้นรน ทนอด กดข่ม ตรมเศร้า เหงาใจ รำไร
หวน อยู่ตลอดเวลา โทษคนอื่นอยู่ตลอด และหา
เรื่องมิหย่อนหยุดให้แก้ไขจิตตน บ่มพอกพูน ชึ่ง
เครียด ต่อไปอีก ดิ้นรนหาเหตุ มาเก็บพอกพูน
เข้าไปอีก

ถึงเวลาที่เราควรแก้ไข ปรับปรุงตนเอง
พิจารณาอัตตานุภาพ ให้ออกจากใจ สะสางบาง
เรื่องราวที่หนาหนักที่ทำให้เกิดอารมณ์ อากา
รเครียดขึ้น วางภาระงานนั้นเสีย เคยบ่น เคยพูด
มาก ก็จงพูดน้อย ควรอยู่นิ่งอิงธรรมที่ไม่มี เป็น
อนัตตานุภาพ เห็นอะไรแล้วเก็บเอามาเป็นทุกข์ ก็
จงพิจารณาตัด ทำภาระงานอะไรที่ทำแล้วเหนื่อย
ก็จงวางลง ให้คนอื่นเขาทำบ้าง มิใช่คอยจู้จี้
เขา และบังคับตนเองเขาให้เข้าไป ทำให้ไปยึด
ติด ให้ปลดปล่อยเป็นธรรมที่บังคับไม่ได้บ้าง
จะดี วางตัวตนที่มีเรา เป็นเขา เป็นเรา อารมณ์
อาการทั้งหลายก็จะกลับกลายเป็นธรรมชาติ.

๕๐

“เห็นทุกข์ที่ประกอบ ว่าทุกข์
เป็นทุกข์ ทนได้ยาก
ผู้ฉลาดแล้ว ย่อมไม่ประกอบทุกข์อีก
ผู้เกิดปัญญาแล้ว
ย่อมพาดนหาทางออกจากทุกข์
จากเหตุทั้งหลายในสัตว์ บุคคล
ตน เรา เขา สถานที่”



๔๑

ขอชะล้าง	สะสางใจ	ให้นางหนึ่ง
ซึ่งขิงทุกซ์	รुकเครียด	เบียดตนหนอ
รับรู้สึก	ตริกไปหมด	กายใจท้อ
งานมากพอ	ธาตุดทุกซ์หนอ	ย่อหย่อนใจ
ปากก็บ่น	มโนก็คิด	จิตก็พอก
กายก็ออก	บอกดีนรณ	ทนไม่ได้
ทุกซ์หนอทุกซ์	รुकไปหมด	อกวุ่นวาย
ไม่วางคลาย	หน่ายปล่อยมือ	ถือลดลง
อยู่หนึ่ง ๆ	พึงเปื้อน ๆ	เผื่อไปก่อน
จงหน่ายถอน	ขอนหมดแรง	แข็งลงบ้าง
พักเย็น ๆ	เค้นปัญญา	มาสะสาง
ควรละวาง	งานลดบ้าง	เร่งล้างใจ.

๔๒

บุตรพระพุทธรูป	รุद्धัจฉก	อนัตตา
มีปัญญา	ตาทอง	พิฆาตหมาย
ตัดดับฆ่า	มารกิเลส	เหตุตนร้าย
พันเครือข่าย	ปายวงจร	มีย้อนคืน
เดินออกจาก	ประตุ	รือบาย
มีย้อนกลายเป็น	ว่ายกลับ	จักคืนหลัง
บุตรลูกพ่อ	ขอหนึ่งองค์	ทรงพลัง
ปิ่นขึ้นฝั่ง	พันวนวัง	พลังหัวใจ.

๔๓

การเดินทางอย่างรุ่งโร
เดินต่อไปมิหยุดยั้ง
ฟังประตู่ อุปสรรคใจ
อย่าติดสิ่งใดในกำแพง.

ถูก พิสูจน์ ตรวจสอบ ลอกสะอาด
พิชิตมาร หาญถูกต้อง มีช่องซัด
ปิดสลัด หลักตรวน ล้วนร้อยรัด
ตัดและดับ ลับความ ยามดีร้าย.



ครั้นหลุดตรวน	มवलมัด	หักใจมาร
เช็ดหลาบลาบ	มารหมด	จบธรรมหมาย
ใจพันมาร	พาลพันตน	จมพันไกล
มารพันไป	ใจพันพาล	สำราญตน
ครั้นหม่นหมอง	มารหมาย	ป้ายร้ายเข็ญ
ครั้นเมื่อเหม็น	มารมุง	มัดจับขัง
ครั้นเมื่อหมด	มารบัญชา	จงระวัง
ครั้นเมื่อพัง	มารเข้ารุม	สุขเผาใจ.

ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ

อิตตา พญามาร จอมอหังการ.

๔๕

มีคนไหน	ใครบ้างหนา	ว่าอยากพ้น
จึงคิดค้น	หาทาง	ล้างทุกข์หนา
ล้างเหตุเก่า	ปิดเหตุใหม่	มีค้ำคา
ใครบ้างหา	เหตุที่มา	ผลมีไป
มีคนไหน	ใครบ้างหนอ	พอตัดข้าย้ำ
ดับทุกข์กรรม	ตามรายทาง	ที่ขวางหลาย
ยอมรับสิ่ง	ที่ตนก่อ	รอรับปลาย
ใครบ้างหมาย	คลายยอมล้าง	วางธรรมวน
มีคนไหน	ใครบ้างคิด	จะปิดคุก
ยอมดับหลุด	ยอมปิดคุก	ตายเกิดนี้
ยอมดับกุ	ดับอัตตา	ปัญญาชี้
ล้างกุมี	ดับกุเป็น	เว้นเกิดตาย
มีคนไหน	ใจเป็นหนึ่ง	ใจพึงเปิด
ใจประเสริฐ	ผลประสพ	จบธรรมหมาย
ทวนกระแส	แผ่ปัญญา	อนัตตาได้
ร้อยคนร้าย	อวดตาหาย	คลายข่มเย็น.



หากถูกกระทบธรรม จงจำไว้ว่าคุณครู
เจอะเจอครู พิสูจน์ธรรมคราใด
ให้ผ่านที่ใจ ควรต้องหลาบจำ
ย้ำการพิจารณาว่า.....

“ขอบคุณคุณครู
ที่ให้หนูล้างใจที่รู้สึกเป็นอนัตตา”
จะได้นิพพานเร็ว ๆ .

๔๗

ต่อเมื่อจิตรับรู้รู้สึกเรียกว่าวิญญูณ ส่องผล คือ อารมณ์ สุ่มนามใจ (เรียกว่าปรมัตถ์) รู้สึกอยู่แต่จับ ต้องไม่ได้ บอกไม่ถูก ถึงอาการนั้น เรียกอีกอย่างว่า “จิต” จิตรับรู้รู้สึกถึงอาการเจตสิก เจ็บ ปวด เย็น ร้อน อ่อน แข็ง จนเกิดอารมณ์ อาการเวทนาหน้านิ้วคือขมวด ทุรนทุราย ใน ขณะเกิดอาการเจตสิก

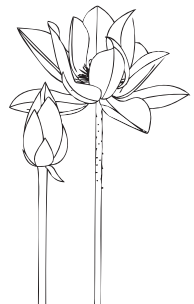
รูปธรรมรูปธาตุ คือ กองก้อน ดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมผสานจนเป็นรูปร่างกายคน-สัตว์ อ้วน-ผอม เล็ก-ใหญ่ หญิง-ชาย เมื่อสภาวะอาการเจตสิกอารมณ์รู้สึก เกิดขึ้นที่รูป ให้สังเกตสุขภาพสภาวะทุกขันธ์นั้นด้วยปัญญา นั่นคือ จิตสัมมาทิจฺฐิตา เห็นสุขภาพสภาวะทุกข้อย่างแจ่มแจ้ง แทะด้วยอารมณ์เวทนาอย่างสาหัส ปัญญาจิต จะเข้าไปเห็นการทำงานของอตตาสั่งให้เปลี่ยน ให้รับตาม อารมณ์ที่เห็นนั้นอย่างบังคับไม่ได้.

๔๗

ตัวตนนี้มีไม่ธรรมดา
ตนอวดตามีที่มาชั่วทั้งสิ้น
ดีสิ่งนั้นดีสิ่งนี้ดีกันจริง
ยึดติดสิ่งวิ่งอวดตามาชั่วกลับ
ตัวตนนี้ชั่วแต่ไม่ธรรมดา
ตนอวดตาชอบที่มาใส่สุขสิ้น
ได้สิ่งนั้นทำสิ่งนี้ดีจริง ๆ
ยึดติดสิ่งเอาใจไม่ธรรมดา.

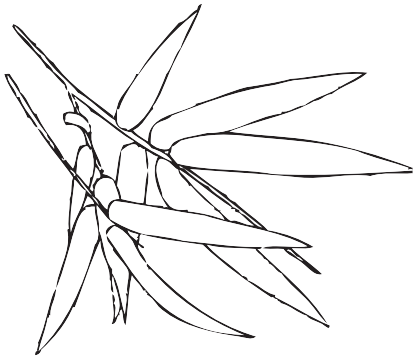
๕๗

ฉันพร้อมที่จะหยิบยื่นหลักธรรมปฏิบัติ
ให้ทุกชีวิตหลุดพ้นออกจากตรวนวิญญูะสงสาร
หากผู้นั้นต้องการหลุดพ้น
พร้อมที่จะล้างใจอัตตาที่ร้ายกาจนั้น.



๕๐

“วิปัสสนา งานปฏิบัติที่สูงสุด
ธรรมสะอาดสว่างสงบแล้ว”



๕๑

การเดินทางตามธรรมอนัตตา

งานปฏิบัติล้างภัยวัฏฏะอัตตา

๑. ควรพิจารณาวางอารมณ์ที่ทำให้เกิดตัวตน เป็นนั่นนี่ อันเป็นบัญญัติที่มีชื่อ นั่นนี่ ไม่ควรยึดถือเก็บมาใส่อารมณ์ให้เกิดตนใด ๆ ให้พิจารณาตัดละวางที่ใจรู้สึก

๒. เมื่อใดสภาพใจรู้สึกอยากให้ร้ายป้ายสี เหยียดหยาม ลบหลู่ อิจฉา ริษยา นี่คือใจอัตตา อารมณ์มานะชอบเอาความดี ความไม่ดีมาขุดคุ้ย เพื่อเอาชนะจนเกิดเหตุทุกข์ขึ้น ให้พิจารณาตัดอารมณ์ อาการไม่พอใจนั้นเสีย เป็นธรรมอนัตตาทั้งสิ้น

๓. ธรรมที่แฝง อารมณ์ความรู้สึกมากับบุคคล ที่เข้ามา พิสูจน์ ตรวจสอบ ตรวจสอบตราจนเห็นอารมณ์รู้สึกขัดเคือง ยุ่งเหยิง วุ่นวาย จงเอาเป็นธรรมที่บังคับบัญชาไม่ได้

พิจารณาฝึกละวางอารมณ์ อากาศนั้นอย่างหนึ่งๆ ทำงาน
ปฏิบัติ ที่ใจรู้สึกอย่างต่อเนื่อง จดจ่อปฏิบัติให้ดับ อย่า
เถียง อย่าอ้าง อย่าอวด พิจารณาจนพ้นสภาพใจรู้สึก
จนยอมรับกับอารมณ์เกิดดับนั้นได้

๔. ให้อยู่กับสภาพแห่งใจที่อยู่กับธรรมอนัตตา เข้า
สู่สภาพใจที่บริสุทธิ์ของตนให้มาก อย่าฝืนอารมณ์
อาการ พอใจ ไม่พอใจนั้น ให้อยู่กลาง ๆ สงบ ๆ

๕. ไม่ว่าสัตว์บุคคล ตนเขา สถานที่ใดที่มีเหตุ เป็นเหตุ
ควร ดับเหตุเสีย ควรพิจารณาว่าไม่มีเหตุ ผลก็ไม่ได้รับ
เมื่อเกิดเหตุนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรยอมรับ ใช้คืน
อย่าให้คั่งค้าง เหตุ บุคคล ตน เขา

๖. การที่มีบุคคล เขา มาแสดงอดีตตาให้เราเกิดอารมณ์
หรืออาการ จงจำไว้เลยว่า *ไม่โกรธก่อนจาก ไม่พราก
ก่อนจบ ไม่หลบเมื่อเจอ* ให้เป็นไปตามธรรม กับสถาน
ที่เกิด ดับเร็ว หรือช้า เท่านั้น.

๗. ไม่ควรชังธรรมที่เกิดขึ้น ควรพิจารณา ก้าวผ่าน
อารมณ์ อากาารที่เกิดขึ้นที่ใจรู้สึกนั้นให้มาก (เรียกว่า
อาการเจตสิก) จงจำไว้เลยว่า เมื่อใจสงบเย็นเมื่อใด
ความแจ่มแจ้ง แห่งปัญญาจะเกิดสัมมาถูกต้อง ครอง
ธรรม ครองบุคคล ครองใจ ของตนให้สงบสุข ไม่หลง
กับใจที่ยินดี ยินร้าย นั้นอีก

๘. ควรปฏิบัติ ตัดขาด อัตตานอก คือ ปรีโธ ๑๐
ประการ ออกจากใจ หรือพิจารณาให้มาก

๙. สภาพใจรู้ ใจเวทนาดับ สงบเย็นไม่วุ่นวาย ไม่ร้อนรน
ไม่รับทุกข์ใดในอารมณ์ที่เกิดตัวตน ไร้รู้สึก ไร้ชื่อเขา เรา
หรือไร้ใจรับทุกข์

“ความอ่อนโยนของจิตใจที่เกิดธรรม
จะทำให้เกิดจิตที่ให้อภัยต่ออุปสรรคและสรรพสัตว์”

๕๓

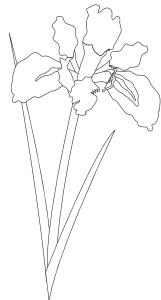
เมื่อไม่มีเหตุ กับ สัตว์ บุคคล ตน เขา หรือสถานที่
เมื่อไม่ทำเหตุกันไว้ กับ สัตว์ บุคคล ตน เขา หรือสถานที่
เมื่อไม่เข้าไปหาเหตุ กับ สัตว์ บุคคล ตน เขา หรือสถานที่

ผลจึงไม่มีรับ

จงอยู่กับสภาพที่นิ่ง สงบ ด้วยกาลเวลา
ไม่ประกอบเหตุทุกขใด ๆ
ให้ประกอบแต่เหตุที่ถูกต้อง-ถูกต้องธรรม
ไม่ว่ากรณีใด ๆ

๕๓

บาปบุญพูนวิบากชาติมีจริง
คนบาปสัตว์บาปคาดมิพ้น
จึงกระทำลงไปใจมืดมน
หลงตัวตนลงไปอยู่ใต้น้ำคร่ำ.



๕๔

ควรดับเหตุ	มิควรก่อ	ต่อวิญญะ
สังสาร ฌ	นานนัก	จักหลุดพ้น
มิควรต่อ	ก่อวิญญะ	สัตว์บุคคล
จิตหลุดพ้น	ใจหลุดตน	พ้นเกิดตาย
จากกันแล้ว	แคล้วชาตินี้	ปิดมีภพ
จึงขอจบ	หยุดปิดรบ	พบห้าชั้น
จึงขอหน่าย	ข่ายวางละ	ชั้นห้ากัน
ปิดทางตัน	จำธรรมตัด	ดับทางไป.

เมื่อประตูลิขธรรมเปิดให้ มิควรรังไร....

๕๕

คราใดใจ

รีบเร่งพิน

เพียรล้างใจ

ตัดให้เกลี้ยง

หากรู้ตัว

รบชนะ

วางอวดตา

สั่งท้าตาย

หายหลง

ตื่นหลง

โยรก

เสปียงงก

รู้ตน

วางสงบ

ฆ่ากิเลส

มาหลายชาติ

ปลง จงตื่น

หายงงเสีย

ปลดให้เตียน

พภพนาจม

พิน คือละ

สยบได้

มารจิตร้าย

วิบากกลับ.

๕๖

เหตุแห่งธรรม

สิ่งสมมติ

วิบากจม

นำรูปกาย

จำละวาง

ปลุกฝังจิต

วิบัติจริง

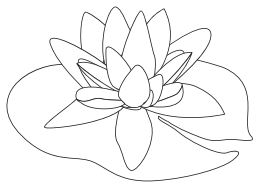
พรายใจจิต

ทางทุกข์สุข

ติดกลางร้าย

สิ่งอันตราย

ชวิตอารมณ์.



๕๗

มีเหตุให้เห็นทุกข์
ปลุกปัญญาให้หาธรรม
ดับเหตุสมมติกรรม
เอาเป็นธรรมจำชัดใจ
เจ็บปวดรวดร้าวทุกข์
เร่งย่ำรุดหยุดยั้งใจ
ใส่ธรรมถูกผิดให้
ใจยินยอม
น้อมกราบธรรม.

๕๘

จิตสันดร

ขอนแก่น

พาลอรรถา

พอกพูนหนา

ทำอารมณ์

ผสมผสาน

ร้านกิเลส

เล่าวิบาก

ร้ายติดตาม

ติดสันดาน

จิตสันดอน

ขอนแก่น.

๕๗

โดน กิเลส ตัณหา มาทำทนาย
หลอกปล่อยสาย ร้ายรำ ย้ำหลอกปล่อย
ปิดข้างหน้า ทำข้างหลัง มียั้งรอ
เร่งตัดต่อ ตนต้ว ปิดมัวเมา.

แก่นแท้ แพ้ กิเลส
ก่อเหตุ แม่ มีสิ้นสุด....

๒๐

ธรรมถึงใจ ใครถึงธรรม ล้ำเดินไกล
ธรรมถึงใจ ใครถึงธรรม ย้ำทางไซ้
ธรรมกลางใจ ใครได้ธรรม นำหน้าไฉน
ธรรมถึงใคร ใจถึงธรรม พร่ำนิพพาน.



๖๑

จิต..มนุษย์	รูกฆาตเกิน	เจริญสมมติ
จุดมนุษย์	มุดเพลิดเพลิน	เกินใจหลาย
เป็นหลายหลาก	มากตัวตน	วนหลายราย
อันตราย	ใจเฆกาย	ว่ายกลับกัน
จิตมนุษย์	สิ่งสมมติ	บุกใจแท้
กายรูปแย้	แปรเปลี่ยนปลอม	ย่อมปริศนา
ไปบังคับ	มัดมั่น	คั่นชื่อคา
แม้ชะตา	ฟ้าลิขิต	ติดฝืนกัน
มนุษย์ยุ่ง	สมมติยุ่ง	รังใจรอบ
ติดขัดออก	หลอกซังตน	จมทุกซัง
ยิ่งมนุษย์	ยุ่งสมมติ	จิตใจพัง
มีพันฝั่ง	มีพันวัง	ไม่พัน..ตาย.

๖๓

บาป น้อยลงเมื่อใด บุญย่อมมากขึ้น
บุญ น้อยลงเมื่อใด บาปย่อมมากขึ้น
เหตุไม่มี จงอย่าสร้างเหตุ
เมื่อเหตุมีอยู่ ค้ำคางอยู่
จงหยุดประกอบเหตุ ผลย่อมไม่มี
ผู้ฉลาดธรรมแล้ว ตื่นแล้ว
ย่อมไม่หาเหตุใด ๆ มาให้ตนเป็นทุกข์
จึงหยุด จึงปิด จึงดับ เท่านั้น.

๒๓

ธรรมแห่งการเจริญปฏิบัติแล้ว
เป็นธรรมค้ำครอง มีกรอบค้ำกัน
เป็นวังค้ำภัย มีใจค้ำธรรม
ค้ำครอง ค้ำกัน
ค้ำภัย เป็นที่ใจธรรมอนัตตา.

๖๔

สภาพสภาวะเจตสิก หรือ เวทนา ทุกข์ สุข
หากไม่ถึงใจนี้ ยากแท้จะเข้าใจหลักธรรมอนัตตา
เมื่อสอบถาม ความซื่อ ตอบบอกเข้าใจ
ธรรมถึงใจ ตอบเข้าใจ ถึงบอกใช้
เข้าใจก่อน หย่อนใจถึง ยังอีกไกล
ธรรมถึงใจ ใครถึงก่อน ย่อมใช่จริง

* พระธรรมบำเพ็ญภาวนาที่ใจ
ปลดปล่อยยละวางที่ใจนั้น
บังคับไม่ได้ บัญชาไม่ได้*

๖๕

ศิษย์ดี มีอาจารย์ วานสอนสั่ง
ศิษย์ดีอรหัน คั่นอาจารย์ งานการเสีย
ศิษย์คนไหน ทำเหตุใด ผลข้างเคียง
ศิษย์ที่เพียร เตรียมสิ่งใด ใช้-จะพ้นกาล.

๖๖

เมื่อประกอบเหตุทุกซ์
ย่อมนติดคูกใจ ตลอดไป.



๒๗

ระยะทาง...พิสูจน์คนมีปัญญา
กาลเวลา...ย่อมตรวจสอบจิตใจคน.

“ธรรมอนัตตา” เส้นธรรมที่ยาวไกล
เร่งรัด ชัดจิตใจ เดินเข้าสู่กระแสธรรม.

๖๘

ไปรู้ แต่ จิตเขา
ไม่เคยรู้ ความเคย เรา.

บุญ ทาน คีล
กินมาหลาย ภพชาติแล้ว
เต็มปัญญา เต็มบ่อแก้ว
หลุดพ้นแล้ว แน่วนิพาน.

๖๗

อย่า...วิตก วิचारณ์
ในอารมณ์ ของตนจนเกินไป
จนทำให้เกิดการปรุงแต่ง
ในเรื่องนั้น จนเป็นเหตุ
เมื่อไม่มีเหตุ ผลย่อมไม่มี
เมื่ออัสตา ไม่ถูกขัดเกลาให้ดับ
ตราบนั้น ต้องมีเหตุ ให้เกิดทุกข้อยู่รำไป.

๗๐

มนุษย์ ผู้หลงผิด
ติดอยู่ในกระแสอารมณ์
จมดิ่งติดอยู่กับกัณฑ์
กับอาการหลง
งงววยปวยจิตใจ
ที่เป็นอัตตา
มิเกิดปัญญา
ตัดฆ่าอารมณ์
จึงติดจมอยู่กับกองทุกข์.

๗๑

เป็นทุกข์ จึงเกิดปัญญา
เห็นหาปัญญาจึงเห็นธรรม
เห็นหาธรรม จึงพบพระพุทธเจ้า.

ธรรมะ อยู่ภายใต้จิตใจคนทุกคน ทุกสรรพสัตว์
ที่มีจิตวิญญาณรับรู้สีก เมื่อเกิด รูป วิญญาณ
เวทนา ครั่งใด สภาพธรรมทั้งหมด จะเป็นจุดศูนย์
รวมของจิต ๘๙ ดวง รูป ๒๘ ดวง เจตสิก ๕๒ ดวง
นี่คืออารมณ์ใจที่เกิดเวทนา ธรรมก็เกิดขึ้น.

๗๒

ล้างขัด	ตัดอวดตา	ทำว่ากู
พอกถู	กูอวดตา	ที่หนานั่น
ตัดขาด	อากาศกู	อารมณ์กัน
ลมแล้งร้อน	ยึดถือมั่น	สำคัญ.

๗๓

รีบเร่งตน	อดทนคั้น	ปฏิบัติ
เร่งกำจัด	ใจอึดตา	ว่าหนาสุด
ล้างสะสาง	มิสะสม	ระบมทุกซ์
หลุดพ้นคุก	จุดพ้นตน	วน เกิด ตาย.



๓๔

อารมณ์ที่สะสมไว้ คือ อารมณ์ที่ขาดความซื่อสัตย์
ไม่ตัดให้ตรงของแต่ละบุคคล
จึงถูก ลักกายะ ปิดกั้น บังใจที่ถูกต้อง
มิเห็นธรรมที่เกิดขึ้น
จึงเรียกว่า “มิจฉาเห็นผิด”.

๗๕

ธรรมเกิด	มีให้เห็น	เป็นทุกข์ขัง
ธรรมมี	แต่ปิดกั้น	เป็นตัณหา
ธรรมที่แท้	แปรปรวนอยู่	ตลอดเวลา
ซี้จืดตา	เกิดบังหนา	พามีดมัว
หากยอมล้าง	ยอมลา	ธรรมลดละ
ยอมสละ	ยอมปลด	กบฏสิ้น
ตัดจิตปลอม	ยอมใจคด	ปลดหนี้สิน
เลิกสู้ตื่น	ดีอรรนรก	ยกใจตัว.

๓๒

การขัดเกลา...ใจที่เป็นออตตานั่น
จิตตั้งมั่น...พิจารณาธรรม
เข้มแข็งแห่ง...พลังปัญญาถูกต้อง
ฉลาดกับ...ใจที่หลงผิด
ใคร่ครวญ...พิจารณาอย่างสุดเคี้ยว
เดินมาออตตา...ทำอารมณ์รู้สึก
ตริกตรอง...เทียบเคียง
ธรรมที่เกิดดับนั้น...อย่างยอมรับ
ปลดปล่อย...วางลง
ของออตตา...ที่สุดนั้น แห่งทุกขนั้น.

๗๗

หัตถ์ยอมรับผิดชอบ
กับใจที่หาแต่เรื่องให้นึกคิดให้เป็นทุกข์
ทุกชีวิต จะมีจิตที่อ่อนโยน
อภัยให้เขา – ให้เรา
จนพบใจ อุเบกขา.



๓๘

จิตใจที่ปรามาสธรรม
ประทุษร้ายธรรม
ปรามาสบุคคลธรรม
เป็นผู้ประมาททุกซ์
ยึดมั่นสำคัญตน
รบนั่นนี้ กับอารมณ์
ที่กดข่มบังคับอยู่บ่อยนั้น.

๗๔

ทุกขีไค
มีพิขคััน
รัตเวทนา
ลัญญาแมน

ทุกขีไค
เกิดถ่างท้ำ
ทุกขัที่รูป
ท้ำถ่างยั้ง

ให้มิเท้ำ
ป้ันธาตุสี่
ท้ำรุมเร้า
ม้ันหมาย

มิเท้ำทุกขั
ตลอดเวลา
สุขที่ใจ
ดิงขัันธัห้า

ทุกขัรูปขัันธั
ขั้สุดแสน
อารมณัแค้น
ระคายเคื่อง
คุกขัันธัห้า
อนาถลััน
กระไรจริง
หนัักหนาจม.

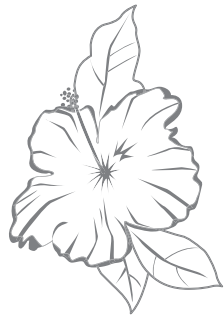
๘๐

ธรรมใจ ที่ไร้ อัตตา
ธรรมนั้น ควรค่าว่า...ปฏิบัติ.

อ่อนโยน โอนใจ ในธรรมปรมาตม์
คุณค่า ธรรมจัด วัตถุประสงค์ จริยธรรม.

๘๑

ผู้ปิดประตูอบาย
ปิดป้ายใจ มิกระทำผิด
ธรรมป้องใจ ครองให้ ไร้มีพิษ
อริยะผู้ป้องปิด “*นรกใจ*”.



๗๒

อนัตตา ธรรมควรค่าแห่งการปฏิบัติ
ตัดฆ่ากิเลส ประหารอัตตาได้แล้ว เข้าใจแล้ว
จึงเป็นธรรมที่ควรละวางด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์
จิตที่สะอาดหากถูกขัดล้างแล้วยินยอมแล้ว ปลด
วางแล้ว คือจะบริสุทธิ์ สงบเย็น.

ปัญญาบริสุทธิ์ คือใส ใจงาม
บุญประเสริฐ กุศลประสพ ภาพชาติสว่าง
องค์สะอาด สงบเย็น
วิมุติมรรค วิมุติผล นิพพาน.

๘๓

สมมติทุกสิ่ง	เป็นกิเลส	มารหลอกล่อ
หนาบางพอ	ล่อเล่นหลอก	กุ่มหยุกหลาย
หลากรายจิต	บิดตวัด	จัดตามกาย
ตัณหาพราย	รายหลากจิต	บิดขวิดจม
กิเลสอยาก	กากมารหลอก	หอกอัตตา
ตัณหาหนา	พาล่อหลอก	พอกเหยื่อยื่น
มีอตตา	เกิดตัวตน	ติดรัตรึง
มีพินคีน	ตีนอนัตตา	น้ำกล้วจม.

๗๕

ปิฎกธรรม ย้ำที่รูป
กว้างศอก ยาววา หนาคืบ สิบร้น คลั่ง
อัตตานี้ ชี้ ให้ เป็น ปิฎกธรรม
รูป นาม นั้น บั่น ปิฎก วิหค ใจ
รูป จิต เจตสิก ปิฎกธรรม ที่ลี้กล้ำ.



๘๕

สงฆ์หกอย่าง

สงฆ์หกคน	คั่นหกทาง	ต่างเหตุธรรม
หนึ่งคนว่าง	ต่างมาบวช	อวดพ่อแม่
อวดวัดวา	แลอวดศิษย์	ติดฉันได้
อย่างที่สอง	ลองมาบวช	กลัวงานบ้าย
ชี้เกียจหลาย	ฉายทีวี	มีกิจจม
อย่างที่สาม	ถามมาบวช	ตรวจปัญญา
เกิดล้มมา	พาปฏิบัติ	ดัดผลได้
อย่างที่สี่	หนีมาบวช	ปัญหาร้าย
อุตรีได้	ฤทธิ์เดชพลาญ	ข้ายโลเกีย
อย่างที่ห้า	ว่ามาบวช	บวkbอกทุกซ์
ปัญญาปลุก	จิตพันทุกซ์	หลุดคุกได้
อย่างที่หก	ตกมาบวช	อวดอวิชาร้าย
มีรายได้	ข้ายฆ่าคน	ปล้นเขากิน
พระหกสิ่ง	วังหกทาง	ต่างเหตุกรรม.



ใจ...อึดตา หากถูกพอก ชัด ดัด ล้าง วางตนได้แล้ว
ใจ...ที่อ่อนโยน ยอมรับ ดับอภัย ใคร่อบุเบกษา
จะไม่ให้ร้าย กับอารมณ์ที่ไม่ถูกต้องให้กับตน
จนเกิดอาการ ไม่ได้ตั้งใจ เหมือนที่เคยได้ตั้งใจนั้น
เป็นจิตใจที่อิสระ จากอารมณ์ที่รัดรั้ง มีกรอบบัญญัติ
เป็นกำแพงกั้นขวาง ภายใต้อิสรภาพ เรา-เขา.

๘๗

หากไม่ก้าวผ่านพันธใจ ที่เป็นอุปสรรค
ขวางกั้น กับอารมณ์ที่ร้าย อาการลวง ที่ยินดี
ยินร้ายนั้น แฝงด้วยจิตอกุศล ย่อมไม่ก้าวพ้น
ใจอัสตาที่ชอบ เกิดตัว เกิดตน มีรู้สึก นั่นนี่
ขวางนั้น ขวางนี้ ชัดสายวุ่นวาย พาลหาเรื่องให้
เกิดอารมณ์ มีอาการเข้าร่วม ภายใต้อัจฉใจที่ลึกลับ
หนานั้น.

๘๘

อารมณ์พาล
สันดานหยาบ
ควรตัดขาด
ที่ตน หยุดคั่นเขา
ตัดที่ตน ดับที่ใจ
ไร้เขา-เรา
หยุด มัวเมา
เจ้าอัตตา
พอกหนาใจ.

๗๗

สถานที่ใด มีธรรมจัดสรร การเดินทาง
ย่อมน้อมไม่มีเหตุ อุปสรรค นานาใด
จึงราบรื่น ในการเดินทาง

.....

สถานที่ใด มีการจัดสรร การเดินทาง
ย่อมน้อมมีเหตุ อุปสรรค ขวางกั้นเสมอ
จึงยังเหตุ ให้อุ่นวาย ไม่ราบรื่น ในการเดินทาง.

๗๐

ใจเกิดกาม

นามก่อเกิด

อารมณ์กร่าง

โมหะตาม

โลภะต่อ

ล่อจิตหลาย

กามกินเกียรติ

นามต่อกรรม

อาการร้าย

เกียรติ์กามหน่าย

อัสตาหาย

กามตายเดียน.



๙๑

ผู้ที่จะเดินไปนิพพาน ๑

ต้องตัดฆ่า	ตัวอัตตา	มานะหาย
วิจิกลายน	ลึงเลเสียด	ตัดสงสัย
ลักกายะ	ธรรมปกปิด	ตัดทิ้งไป
ต้องล้างใจ	ไร้หมองคล้ำ	ย่ำตนตัว
ต้องตัดฆ่า	ว่ากิเลส	เหตุกรรมชั่ว
หมดหมองมัว	ตัวเหตุ	เปรตดิบนั่น
ต้องตัดฆ่า	ว่าตัณหา	อย่าพัวพัน
กรรมสำคัญ	จะปิดกั้น	ทางเดินไป.

๔๓

ผู้ที่จะเดินไปพระนิพพาน ๒

ต้องตัดฆ่า	ใจโมหะ	ว่าพาหลง
เดินงวยงง	หลงทาง	ให้งานสาย
ใจโทสะ	เป็นใจร้าย	บ่อนทำลาย
ให้พาลสาย	ร้ายทางเดิน	เมินนิพพาน
ให้ตัดฆ่า	ว่าใจโลก	โฉบยึดติด
ปิดความอยาก	เป็นวิบาก	ขวางปิดกั้น
ติดร้อยรัด	ยึดมัดบ่วง	ห้วงติดกัน
ตัดสัมพันธ์	ปริโพธ	กฏมณฑีเยธ.

.....ถึงพระนิพพานแน่นอน.

๙๓

ผู้ที่ศรัทธา พระพุทธเจ้า
ศรัทธาพระธรรมปฏิบัติ
ศรัทธาพระอริยเจ้า
ย่อมมีเส้นทางเดินไปสู่
แสงสว่างที่กว้างไกล
ผู้ที่ลบล้างธรรม ชังธรรม
ปรามาสธรรม ไม่น้อมปฏิบัติธรรม
ย่อมเป็นเส้นทางที่ตัน คับแคบ
มีหนามหน้ำทิ่มแทง
เกิดอุปสรรคขวางกั้นอยู่ตลอด
รายทางเดินของใจ.



อาการ อารมณ์ ตัณหา

ชิงช้า ชุ่นเคื่อง วุ่นวาย

พาลหาเหตุ รนอาการร้อน ปัดรุนแรง

จึงต้องถูกทดสอบกระตุ้นอารมณ์ให้มาก

ฝึกปฏิบัติ ให้ถึง อารมณ์ที่ลึก

ทุกข์ที่สุด ของทุกข์นั้น

ผู้ที่จะเดินทางสู่นิพพาน ควรฝึกกระทบ
ควรมีครุ ทดสอบอารมณ์ที่ค้างคา คือ
กิเลสที่ละเอียด กระเทือน ย้ำอยู่ข้างในใจ
หรืออาการ ภายใต้อารมณ์ที่รู้สึกที่อยู่นั้น.

๗๕

เมื่อรู้สึก	ถึงธรรม	ย้าใจเกิด
เลยละเมิด	เกิดอารมณ์	ผสมร่วม
แท้ที่ธรรม	จำต้องล้าง	วางที่ตัว
แต่เมามัว	ไม่กลัวกรรม	จำไม่วาง.

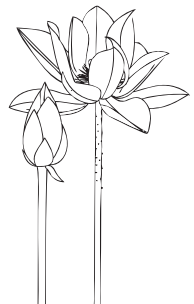


ใจ ที่ตื่นธรรม ย่อมพินสภาพ
ทุกข์ตรม อมทุกข์
พ้นจากชาติ แห่งการตาย - เกิด
ยอมหยุดตน
งดเบียดเบียนผู้อื่น
เพ่งโทษผู้อื่น
ไม่หาเรื่องให้ตนเอง
มีอารมณ์ที่ร้อนร้าย
ป้ายตนให้เป็นทุกข์....ขังใจ.

๗๗

อารมณ์ มาณะ ยึดมั่น ถือตัว ถือตน
ลบล้าง ดูถูก ข่มท่าน สำคัญตน
เพราะ เป็นเรานั้นนี่ เราเป็นนี่นั่น

อารมณ์ทีฐิ ยึดติด กำเอา
มีเรา เรามี นั่นนี่ อย่างนั้น-นี้
ยึดติดในอารมณ์ “มี”.





จิตที่ให้อภัย
เป็นใจที่ยอดเยียม
เปี่ยมด้วยพลังเมตตา
คุณค่ามหาศาล
ต่อมวลมนุษย์ สรรพสัตว์
วัดผล ตรงใจ
ที่...ให้อภัย.

จงอย่าดูหมิ่นผู้หลงงมงาย
ทุกคนเป็นคนดีได้ในพริบตา.



ธรรมะเมื่อปฏิบัติแล้ว
หมดอารมณ์ยึดมั่นสำคัญตน
ว่าเป็นนั่นนี่ มี ทนทุกข์
ด้วยการกดข่มใจ
หมดอารมณ์โทษนั่นนี่ ของผลที่ไม่ได้ตั้งใจนั้น
จิตใจจะธรรมดา เสมอต้น-ปลาย
ปราศจากอารมณ์ที่ยึดถือ
เป็นธรรมชาติที่การกิริยา
ควรค่าด้วยธรรมที่บริสุทธิ์
เกิดขึ้นที่ใจ.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานัตตา

ทำนั่งปฏิบัติ นั่งให้ได้ฐานตรง ขาขวาทับขาซ้าย หรือ
ขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ มีอยู่ฐานที่ต้องการ จะประสานกันบนตัก
หรือวางเหนือเข่า หงายหรือคว่ำมือก็ได้ ตามแต่ถนัดแล้วหลับตา

วิธีปฏิบัติ หายใจอย่างเป็นปกติ เข้าและออก แล้วตามดู
ลมหายใจ เข้า-ออก อย่างธรรมชาติ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง
ลมหายใจ ปล่อยตามธรรมชาติ ตามดูลมหายใจสักระยะ อย่าง
จดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าใจทรมาณแห่งการตามดูลมหายใจ เกิด
อาการอึดอัดยัดแน่น และขณะที่มีใจรับความรู้สึกถึงความอึดอัด
ยัดแน่นนั้น ใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ (เป็นผู้เห็น) ใจที่เหนื่อยหน่าย
อึดอัดยัดแน่นนั้น เห็นการทำงานของอัตตาที่ไม่อยากดูลมหายใจ
แล้ว ปัญญาสัมมาสังกัปปะ (เป็นผู้หา) เข้าไปพิจารณา สภาวะที่
เหนื่อยหน่ายนั้น อย่างบังคับบัญชาไม่ได้ ปล่อยวางความรู้สึกนั้น
เป็นอนัตตา

สังเกตและพิจารณาเป็นอนัตตาไปเรื่อย ๆ ไม่รุนแรง ไม่
เร่งเร้า ไม่ปะทะกับอัตตา จนสภาวะความเบื่อหน่ายนั้นจะดับไป
ระหว่างนั้นจะมี สภาวะอารมณ์ ความนึกคิดฟุ้งซ่านเข้ามา การ

ทำงานของอึดตา จะเกิดอาการกระวนกระวาย อึดอึด ยึดแน่น มีอาการอุปาทานสั่งขึ้นมาจากใจ เพื่อให้ออกจากทุกข์ ไม่เอาทุกข์ หนีทุกข์ อึดตาจะเกิดสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกทรมานทรมาย อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ สั่งให้ล้มตา สั่งให้ขยับร่างกาย ให้ใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับไม่ได้ ปล่อยวางเป็นอนัตตาไปเรื่อย ๆ

ใจที่รับรู้สักรู้ว่าเป็นทุกข์ ให้เห็นสภาวะความจริง เห็นการคืนรนของอึดตาที่เกิดขึ้นกับสภาวะเจตสิก ในลักษณะอาการร่วมกับมโนวิญญาณ (หทัยวัตถุ) จนกว่าสภาวะทุกข์ที่ใจรับรู้สักรู้ นั้นดับไปเป็นเรื่อง ๆ

สภาวะทุกข์ทางกาย (อาการเจตสิก) อันเกิดจากธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟที่เกิดขึ้นพอจะอนุโลมอาการเหล่านั้นได้ ดังนี้

เจ็บ ปวด เต้น ตอด เหน็บ ชาน	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุลม
หนัก แข็ง เบา นุ่ม	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุดิน
เอิบอาบ ซึมซับ เกาะกุ่ม แดกแยก	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุน้ำ
เย็น ร้อน อุ่น หนาว	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุไฟ

สภาวะอาการเวทนาทางกายต่าง ๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นต่อ
เนื่องกับอารมณ์ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เกิดขึ้นเองเป็น
ธรรมดา เป็นธรรมดา ดับไปตามธรรมดา แต่ละสภาวะอารมณ์ที่
เกิดเวทนาขึ้น ให้ใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะพิจารณาอย่างต่อเนื่องกับ
อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อย่างมีสติหนุญปัญญาสัมมาสังกัปปะ
พิจารณาสภาวะบังคับบัญชาไม่ได้เป็นอนัตตา จนกว่าสภาวะทุกซ์ที่
อตัตยัตินั้นคลายดับไป มีความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ยินดี ยินร้าย

ฝึกใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และละเอียดขึ้นไป
งานวิปัสสนาเป็นงานตามหา ตามเห็น ตามพิจารณาสภาพทุกซ์
ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและดับทุกซ์นั้นได้ ไม่ประกอบทุกซ์ วางใจ
กับทุกซ์ที่เกิดดับนั้น ด้วยปัญญาอันถูกต้องและชอบธรรม ควรค่า
แห่งการงานที่เกิดขึ้น ตามสภาวะนั้น ๆ ได้ดีทีเดียว.



การพิจารณาโดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ และปัญญาสัมมาสังกัปปะ

ทุกขเวทนา ยิ่งแรง ยิ่งเห็นแก่นแท้ของอารมณ์โทสะ โกรธ
แค้น ขุ่นเคืองใจของอัตตาอย่างแท้จริง เห็นอารมณ์รู้สึกไม่ได้ตั้งใจ
คือกระด้าง เอาแต่ใจตัว ขึ้นอยู่กับใจจะยอมรับ กับการเทียบเคียง
ในธรรมะอนัตตา ได้หรือไม่ การนั่งพิจารณาเพียรทำอย่างนี้ตลอด
9 วัน การดับอัตตา จะเร็วยิ่งขึ้น ปัญญาจะไวกับการพิจารณา
ยิ่งขึ้น สติรู้จะระลึกทั่วพร้อม เร็วขึ้น สมาธิตั้งมั่นอดทนกับการ
พิจารณาสภาพทุกข์ยิ่งขึ้น

ระยะแรก ทุกข์เกิดขึ้นที่นามใจ คือ อารมณ์ฟุ้งซ่าน นึกคิด
ปรุงแต่ง จนกระทั่งเห็นสภาพสภาวะใจรำคาญเกิดขึ้น ให้พิจารณา
ปล่อยวางเป็น อนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ระยะที่สอง ทุกข์เกิดขึ้นที่รูป คือ อากาการเจ็บปวด แสบ
ร้อน อ่อนแข็ง หนักเบา เอิบอาบ (สภาวะเจตสิก ของธาตุสี่) เข้าไป
ประทุร่วมกับอารมณ์นามใจ รู้ทุกข์ อย่างทรมันทรมาย ชัดเคือง ขุ่น
ข้องในอารมณ์ นั่นคือใจโทสะ ให้พิจารณา ปล่อยวางเป็นอนัตตา
อย่างปลดปล่อยวาง อารมณ์ อากาการของทุกข์ได้

ระยะที่สาม ศูนย์รวมใจเวทนาคือที่สุดแห่งทุกข์ เข้าไป
พิจารณา สภาพใจอัตโนมัติที่ดิ้นรน หาทางออกจากทุกข์ทรمانั้น
อีก จนกระทั่งวาง อารมณ์เวทนาที่เกิดดับได้อย่างวางเฉย แต่อย่า
เพ็งยินดีกับอารมณ์ที่ดับนั้น เพราะทุกข์ที่วางเฉย ยังไม่ดับสภาวะ
อารมณ์ความรู้สึกนั้น จะเกิดขึ้นอีกครั้ง ปัญญาทำหน้าที่เดินเข้าไป
พิจารณาอีก ให้พิจารณาปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างจดจ่อต่อ
เนื่อง จนจบงานๆ

สภาวะอารมณ์อาการเจตสิก สามารถที่จะพิจารณาต่อเนื่อง
กับการ ขัดเกลารัตตตวจนถอดถอนกิเลส สะสางค้นหาให้เบาบาง
ลง จนดับอัตตา ทิฐิ มานะ ที่เห็นผิคนั้น อย่างยอมรับ สำนึกผิด
ระงับใจ วางอัตตาตัวตน เป็นอนัตตาได้



ข้อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตา โดยหลวงพ่อธี วิจิตตธมโม

1. ให้สอบถาม ฟัง สภาวะอนัตตา ให้เข้าใจชัดเจนและแจ่มแจ้ง
2. ก่อนปฏิบัติทุกครั้ง ให้กล่าวถวายตัว พร้อมถวายขันธบัญญัติ กับพระพุทธเจ้า ดังนี้

พุทฺธัง ปุเชมิ (กราบ)

ธัมมํ ปุเชมิ (กราบ)

สังฆัง ปุเชมิ (กราบ)

อะหัง กันเต อันโต นะวะเห ปฏิปทา อธิฐานมิ (3 รอบ)

กันเต ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า

อะหัง ขันธ 5 อันชื่อว่าสมมติบัญญัติ

อันโต ต่อวาทที่สุดแห่งรูปขันธนี้

นะวะเห ภายในการแห่งงานปฏิบัติธรรมวิปัสสนาภาวนานี้

ปฏิบัติ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติ หา เห็น ธรรมอนัตตา สภาวะ
ธรรมปรมาตถ์แห่งธรรมธาตุเกิดดับ ในรูปนามนี้
ปลดปล่อยละวางเป็นอนัตตาให้ถึงที่สุดแห่งทุกขันธ์
อย่างตั้งมั่น

อธิฐานมิ หากยังไม่พร้อมปฏิบัติจะเป็นเหตุให้ค้างคา มิให้ถึง
ธรรมสุดยอด วางอัตภาพ ธาตุขันธไม่ได้

(กราบ 3 ครั้ง)

3. ในระหว่าง 9 วัน ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- 1) 9 วันนี้ จะปิดหู ไม่มีการฟังธรรมะ หรือเรื่องใด ๆ ในสถานที่
- 2) ปิดตา ไม่อ่านหรือดูหนังสือใด ๆ
- 3) ปิดปาก ไม่พูดคุยกัน ตลอด 9 วัน
- 4) ในระหว่างที่เข้ามาปฏิบัติ ห้ามเข้า – ออก (ไป-กลับ) จากสถานที่ปฏิบัติ (ยกเว้นกรณี พ่อ – แม่ เสียชีวิต)
- 5) ระยะเวลาการปฏิบัติ ให้นั่งวันละ 4 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมงขึ้นไป
- 6) ตลอดระยะเวลา 9 วัน ไม่ว่าจะทำธุระสิ่งใด เช่น กินข้าว อาบน้ำ จงอยู่กับงานพิจารณาเป็นอนัตตาเท่านั้น
- 7) นั่งปฏิบัติจนเกิดสัมมาทิฐิ (เห็นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ (หาพิจารณาทุกข์) อย่างเดียว และให้วางปليโพธ 10 ประการ



4. ปลิวโธ 10 ประการ ที่เป็นเหตุให้ไม่สามารถบรรลุมรรคผล

- 1) อวาโส ความห่วงการงานที่คั่งค้าง ห่วงที่อยู่อาศัย หรือความห่วงกังวลในทุกเรื่อง
- 2) กุลัง มีกิจต้องเกี่ยวข้องกับสามี ภรรยา ลูก หลาน
- 3) ลาโภ ติดในลาภสักการะ ทรัพย์สิน มรดก
- 4) คโณ ติดหมุ่คณะ โดยฐานเป็นบริวารหรือหัวหน้า
- 5) กัมมัง ความห่วงกังวลในกิจกรรม หรืองานด้านอื่น ๆ ทางโลก
- 6) อัทธานัง เดินทางบ่อย ท่องเที่ยว ปฏิบัติธรรมหลายที่
- 7) อาพาธา เกิดโรคร้ายไข้เจ็บเมื่อปฏิบัติธรรม
- 8) ญาติ ความที่ต้องเกี่ยวข้องกับญาติพี่น้อง ไกล - ใกล้
- 9) คันโถ ศึกษาเล่าเรียน อบรมสั่งสอนผู้อื่นในฐานะ เป็นเจ้าบ้าน เจ้าเมือง เจ้าอาวาส พ่อ แม่
- 10) อิทธิ ความที่ต้องดูแลรักษาฤทธิเดช โลกียฉนวน งานสมณะ 40 ประการ ควรวางให้ได้ ให้ปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา หา เห็น อนัตตาให้พบ



คำขอขมา หลวงพ่อธี วิจิตรธรมโม ผู้เป็นอาจารย์



อาจารย์เย ขมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตั้ง สัพพัง
อะปะราทัง ขมะทะเมภันเต

ด้วยมโนกรรมใดที่ข้าพเจ้าพึงกระทำเจตนาไว้ดีแล้ว หรือไม่ดีก็ตาม รู้เท่าทันก็ตาม ไม่รู้เท่าทันก็ตาม ต่อครูบาอาจารย์ ต่อพ่อ แม่ ต่อผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอหลวงพ่ผู้เป็นอาจารย์ เป็นตัวแทนแห่งองค์ อริยะ ไปรดยกโทษเป็นอโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนา หา เห็น ธรรมอนัตตาที่เกิดขึ้น ในกาย ในใจ มิให้เกิดกรรมใด มาขัดขวาง กั้นกลาง ขอหลวงพ่ผู้เป็นอาจารย์ เปิดปัญญาญาณ เห็นเหตุแจ่มแจ้งแห่งการหลุดพ้นแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ด้วยเทอญ

คำแผ่เมตตา

อิตัง อธิပ္ပญยัง อาสะวะคะยัง วหังโหตุ
มะมะปฺปญฺญะ พากัง สัพเพสัพทา ฉะมัง รักขันตุ (3 จบ)

ข้าพเจ้า ขออุทิศผลบุญ แห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อนัตตา ธรรมยอดสุดแห่งการปฏิบัตินี้ ให้แก่ สรรพสัตว์ อันมี รูปวิญญาณ เวทนา ทั้งหลาย จงได้รับส่วนบุญนี้ แห่งการปฏิบัตินี้ ด้วยเทอญ

“ขออนุโมทนาบุญกับญาติโยมทุกท่าน
ที่ได้ถวายพระปัจฉิมสัมพัจฉรฉัง
ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้
เพื่อเป็นเสบียงบุญ เสบียงธรรม
เข้าสู่การประพาศติ ปฏิบัติ มุ่งพระนิพพาน
ในภพชาติปัจจุบันนี้ด้วยเทอญ”



คำอธิบายคำกลอนหน้าปก

กึ่งใบ ไร่สาขา ต่อก้าน

หมายความว่า ครู อาจารย์ ให้ความรู้หลักการ
ปฏิบัติธรรม เจริญธรรม เดินทางสู่ความสงบเย็น

เปลือกसान กระพี๋ส่าย ร่ายแก่น

หมายความว่า ธรรมแห่งการได้มาจากปฏิบัติ ปรียัติ สอน ถาม
ต่อนั้น จงสืบสานต่อญาติกาธรรม ต่อไป

ลำตัน ปนพุ่มกว้าง รากแก้วแห้ง

ความหมายว่า อาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้
จงรับตั้งมั่น มั่นคงกับธรรมะที่ปฏิบัติ ลงมือทำเอา แดกแยกแขนง
ออกด้วยปัญญา ญาติกาธรรม
ผู้เดินตาม มิให้ คลอนแคลน

แก่นแขนง แข็งแรงต้าน ระหว่างกอ

ความหมายว่า ธรรมแห่งการปฏิบัตินี้ เป็นแก่นแท้
ซึ่งผู้นั้น รู้ด้วยตนเอง ปฏิบัติด้วยตนเอง
โดยมีครูอาจารย์คอยบอกกล่าว

“รู้จักดับเหตุ ผลจะไม่เกิด”

สถานวิปัสสนาอนัตตาวิสุขธิดัสสณระราม.ท่างนา (เมืองแม่ฮ่องสอน)
บ้านซุ่มพุ่มธรรมอนัตตา (ท่าชีเหล็ก)