

# เรื่องร้อย ถ้อยธรรม ๑

บทพิจารณาธรรม

อตฺตา พาไปหาเหตุเกิดทุกข์

โดย มาลาธรรม



อัสตตา พาไปหาเหตุเกิดทุกข์

โดย มลาลาธรรม

ชื่อหนังสือ	เรียงร้อยถ้อยธรรม ๖
จำนวนหน้า	๑๗๒ หน้า
ผู้เขียน	มาลาธรรม (แม่วี)
ออกแบบรูปเล่ม	ลูกศิษย์
ปีที่พิมพ์	๒๕๕๕
จำนวน	๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	พงศ์พัฒนการพิมพ์ โทร. 02-682-0337

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
โปรดติดต่อขออนุญาตจาก  
“ลานธรรม อนาคตวิสุทธิตัสสณะราม กังนา เมืองแม่ฮ่องสอน”  
(E-mail: [suvaleeprom@hotmail.com](mailto:suvaleeprom@hotmail.com))

ขอน้อมเคารพหลวงพ่ผู้เป็นอาจารย์  
หลวงพ่ธี วิจิตรธมฺโม



ขอนอบน้อม	ล้อมบูชา	อาจารย์พ่อ
ได้มอบข้อ	วิชชาธรรม	ย่าบุตรพี่
แก่นข้อธรรม	จำล้างตน	พันชั่วดิ่ง
พ่อให้ถึง	ซึ่งปลายยอด	รอดปลายทาง





## คำนำ

หากหน้าที่ของครูบาอาจารย์ในทางธรรม คือ สั่งสอนศิษย์ให้เดินอย่างถูกต้อง ไปสู่ความหลุดพ้น แม่วิท่านได้ทำหน้าที่นั้นอย่างสมบูรณ์ ทั้งพูดอบรม ทั้งเขียนออกมาเป็นตัวหนังสือ เหนือสิ่งอื่นใดท่านได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างให้เหล่าศิษย์ได้เห็นว่าคุณชีวิตที่พ้นทุกข์นั้นมีอยู่จริง ดังที่แม่วีได้ผ่านมาแล้ว หนังสือของท่านนับเป็นความเพียรพยายาม ในอันที่จะจูงใจผู้คนให้ก้าวเข้าสู่ชีวิตเยี่ยงนั้น ชีวิตที่ไร้อัตตา แต่ในเรียงร้อยถ้อยธรรม (บทพิจารณาธรรม) ของท่านอาจมิสามารถเข้าใจได้ง่าย ๆ หากเพียงแค่อ่าน มีแต่ต้องลงมือปฏิบัติ จึงจะเข้าถึงความหมายเบื้องหลังของตัวหนังสือเหล่านั้นอย่างแท้จริง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นทั้งสิ่งกระตุ้นเตือนและเป็นทั้งกำลังใจให้กับผู้ที่กำลังเพียรปฏิบัติภาวนา อีกทั้งเป็นแรงชักจูงให้ผู้ที่คิดจะเข้าสู่การเจริญปัญญา ให้ก้าวเข้ามาบนเส้นทางนี้อย่างจริงจัง เพราะเวลาเหลือน้อยเต็มที

แพทย์หญิงชวนชื่น ดุษฎีประเสริฐ

## คำบูชาพระรัตนตรัย

**อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงใช้พระอรหันต์มรรคกำจัดตัดฆ่ากิเลส

จำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการหมดสิ้นแล้วทรงตรัสรู้เป็น

พระพุทธเจ้าด้วยปัญญาสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

**พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ**

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบพระพุทธ ๑ ครั้ง)

**สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม**

พระปรมาัตถธรรม คือ รูป จิต เจตสิก นิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้า

ตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบังซ่อนเร้นใด ๆ

**ธัมมัง นมะสสามิ** ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

(กราบพระธรรม ๑ ครั้ง)

**สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งศีลอรियมรรค ๓ องค์

คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

**สังฆัง นมะมามิ** ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

(กราบพระสงฆ์ ๑ ครั้ง)

## พุทธานุสสติ

อิติปิโส ภาคะวา

อะระหัง

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ทรงใช้พระอรหันตมรรค กำจัดตัดฆ่า

กิเลสจำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการ

หมดสิ้นแล้ว

สัมมาสัมพุทธโธ

ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยปัญญา

สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ

วิชาจะระณะสัมปันโน

ทรงสมบุรณ์ด้วยวิชา ๓ ประการ

และทรงไว้ซึ่งศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ

สุคะโต

ทรงบรรลุถึงพระนิพพานอันสุขสงบเย็น

ปราศจากอนิจจังและทุกขัง

โลกะวิทู

ทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ อากาศโลก

สังขารโลก และสัตตโลก

อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

ทรงเป็นผู้นำที่สามารถในการอบรม

ฝึกสอนเทวดา มนุษย์ พรหม และ

สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เจริญก้าวหน้า

โดยถ่ายเดียว โดยไม่มีใครอื่นยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

ทรงเป็นผู้ทำคุณประโยชน์อย่างใหญ่หลวง

แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโธ

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ภาคะวา

ผู้ทรงไว้ซึ่งอานุภาพ ๖ ประการฯ



## ธัมมานุสสติ

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระปรมัตถธรรม คือ รูป จิต เจตสิก นิพพาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นใด ๆ

**สันทิฏฐิโก**

องค์แห่งอริยมรรคข้อที่หนึ่งคือ ปัญญาสัมมาทิฐิ เป็นผู้เห็น

**อะกาลิโก**

ไม่รอวันเวลาในการให้ผล แก่มีคคอาจารย์ ๔ องค์

**เอหิปีสลีโก**

รูปธาตุนามธาตุเกิดขึ้นกลายเป็นเวทนาแล้วยื่นส่งให้มรรค ๔ รับเอา

**โอปะนะยิโก**

(ความเห็นธรรมนั้น) เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้นในตัวยิ่ง ๆ ขึ้นไป  
แล้วจะส่งให้ถึงความสงบเย็นคือ มรรค ผล นิพพาน

**ปัจจัดตัง เวทิตัพโพวิญญูหิ**

มรรค ๔ รับเอาแล้วตัดกิเลสสงบเย็นอยู่ตามลำพังผู้เข้าถึงจะรู้ได้

เฉพาะตน

## สังฆานุสสติ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งศีลอรियมรรค  
๓ องค์ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

อุชุปฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้สงบเย็นด้วย  
มัคคอาจารย์ ๔ องค์

ญายะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งปัญญามรรค  
๒ ประการ คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เจริญปัญญา  
จนมรรค ๔ เกิดขึ้นมาตัดกิเลสแล้วเสวยอริยะผลทั้ง ๔

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะปุริสะปุคคะลา

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้แก่

มีคณาจารย์ ๔ องค์ และผลอริยะ ๔ องค์  
รวมเรียกว่า พระอริยบุคคล ๘ จำพวก

**เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ**

พระอริยบุคคล ๘ จำพวกนี้แหละ คือ พระสงฆ์ สาวกของ  
พระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่ของค้ำับ
ปาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ
ทักษิณนโย	เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ
อัญชลิกระณินโย	เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้บูชา
อะนุตตะรัง	
ปุญญญักเขตตัง โลกัสสะ	เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก

คำกราบไหว้  
พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์

พุทธัง ปุเชมิฯ  
ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธรูปเจ้า ด้วยเศียรเกล้าฯ  
(กราบ)

ธัมมัง ปุเชมิฯ  
ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยเศียรเกล้าฯ  
(กราบ)

สังฆัง ปุเชมิฯ  
ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยเศียรเกล้าฯ  
(กราบ)

## ธรรมแห่งการพิจารณา

หากทราบข่าวแล้วบุคคลนั้น  
ควรรีบเร่งตนหาทางเดินจนพบเส้นทางเดิน  
และเมื่อรู้แล้วควรเร่งตนเดินทาง ให้ผ่านพ้นภพภาวะใจเก่า

### ขันธเก่า ๆ

เมื่อถูกปลุกให้ตื่น ตื่นแล้ว  
ก็จิ่งทิ้งเรื่องราวที่เก่า ๆ ปรับเปลี่ยนตนเอง  
ให้ตื่น ให้ตื่น ให้หายหลงที่ทำให้ตนงง เป็นคนผิคนั้นเสียใหม่

### ธรรมะแห่งการปฏิบัติ

โดยเฉพาะตน รู้เหตุเฉพาะตน ประกอบเหตุเฉพาะตน  
ดับเหตุเฉพาะตนนั้น เป็นธรรมะที่ควรปฏิบัติ  
เพื่อให้ตนเป็นที่พึ่งของตน ก้าวพ้นข้ามฝั่งแห่งตนจริง ๆ

## ยอดธรรม

ปิฎกธรรม	นำตะกร้า	มาใส่ธรรม
ธรรมสี่พเพ	เอโกธรรม	จำปิฎก
หมื่นพระธรรม	ชั้นพันชธาตุ	พาดล้ารบ
ห้าชั้นรูป	ปิฎกธาตุ	รากแก่นธรรม
ปิฎกธรรม	จำแปดหมื่น	สี่พันชั้น
พระสูตรนั้น	สองหมื่นพัน	คัมภีร์สาม
พระวินัย	สองหมื่นพัน	ห้าคัมภีร์ตาม
อภิธรรมผ่าน	สี่หมื่นสองพัน	เจ็ดคัมภีร์
รวมคัมภีร์	มีสิบห้า	ว่าปิฎก
บรรจุธรรม	จำตะกร้า	มาข่มขู่
โพธิปัก	ชิ-ยะธรรม	สามสิบเจ็ดพอ
สรุปย่อ	อริยมรรคแปด	แยกมาทำ
มีสัมมา	ค่าหนึ่งเดียว	อนัตตา
บาลีว่า	ธรรมเอโก	อนัตตาใช่
ความหมายว่า	จิต เจตสิก รูป	นิพพานใจ
สี่ประการ	ญาณนี้ใช่	โลกุตระธรรม

สี่พเพ อัมมา อนัตตา

หนึ่งเดียว คือ ยอดธรรมผู้เกิดปัญหาหาเห็นธรรมยอดสุด

## จิตยอมรับ

ต่อเมื่อปราบอารมณ์ ตัวตนได้แล้ว  
มาร มานะ โลภะ ทิฐิ หมดยึดมั่น สำคัญผิด  
ถอดถอน รากโคนจนหมดความสำคัญว่าเป็นนั่นนี่  
สำนึกผิดต่อการกระทำอันต่ำช้า ผลของการเกิดอัตตา  
จิตยอมรับ ผลที่กระทำโดยมิรู้  
อดโทษ ยกโทษ อภัยให้อย่างถึงที่สุด  
ระงับใจ ต่ออารมณ์ที่เคยยื้อแย่ง แข่งขันกัน  
เพื่อกลับมา รับใช้กันอีก แล้วประชันอารมณ์ อากา  
ระอัตตา ไหลหลงสู่อบายกันต่อไป มีสิ้นสุด  
จะมีใครบ้างที่คิดกลับตัว กลับใจ  
จะมีคนไหนที่ยอมตัดฆ่าอัตตา  
สามารถตัดฆ่ากิเลส ประหารตัณหา  
สยบสักกายะปิดบังตัวตนนี้



## นามโลเกะ

मारलोके	पाओयाकयीद	कीकयाकण्ठै
होकखंगकरै	पण्णैजैजम	ठमरुदनन
लोओयाकयीद	कीकअदता	ताअतंगकन
दुदखवंगकन	कलंगतरुहनी	दीखवंगजे
मारलोके	मारतोसे	मारमोहे
पैणदव ओ	ओवखख	मीकणरररर
पण्णुण्णै	अयैसामदव	अण्णतरर
दठण्णहकगय	कीलेसपरर	कवयसामदव
पण्णुण्णुदद	ददजेओग	कीणकणे
दीणपण्णजे	वओपण्णुण्णु	पण्णरणणपण्ण
कीणणेठररर	यैओजेण	पण्णण्णण्णण्ण
पण्ण कीण खण्ण	दुओणलेओओ	ओगलदल

## ธรรมกลางใจ

กว่าจะเห็น	รากแก่นธรรม	นำรู้ลึก
กว่าจะฝึก	ตริกปัญญา	พาหาเห็น
กว่าจะได้	ธรรมตัดวาง	ว่างทุกข์เป็น
กว่าจะเคঁน	เห็นจิตร้าย	ย้ายจิตดี
กว่าจะมี	ใครสักคน	ดลให้พบ
มีกระทบ	รบกะเทือน	เตือนรู้ลึก
ธรรมยินดี	ชี้ ยินร้าย	ชัด ล่าย ลึก
ธรรมยอดศึก	หมึกซีมลึก	ศึกอึดตา
กว่าจะเคঁน	เห็นปัญญา	หา ตัด ม่า
กว่าจะจัด	ตัดอึดตา	ทำ มิจฉา
กว่าจะพัน	ทนวิบาก	นับ นา นา
กว่าจะมา	พาใจกรรม	ย้า ตัด ตรง
ธรรมกลางใจ	ในกลางธรรม	วางแล้วว่าง
ธรรม เป่า ล้าง	สาบ กลางใจ	ให้กลวงสูญ
ธรรมสงบ	จบ วาง ใจ	ให้ เย็น ชุ่ม
สูญญตา	ธรรมกลางนุ่ม	ชุ่มกลางใจ

## ไม่รู้ให้ถาม ไม่ถามให้ล้าง

ยากสุดแท้	แค่สิ่งเป็น	เรารู้สึก
ธรรมกลางลึกลับ	เกิดรู้สึก	ตริกหวั่นไหว
ธรรมปรมาตม์	หลักลึกลับ	ดำจิตใจ
แรงไหมไฟ	อารมณ์ใช้	ใจขึ้นลง
สุดยากแท้	แพ้อัดตา	คาตรวนหมด
ลึกลับสุด	หมดบ่วงตรวน	บ่วงใจได้
ทิวียืด	มานะมัด	ตัดยากตาย
อารมณ์ร้าย	คลายยากแท้	แลอัดตา
แท้ยากสุด	หมดอัดตา	หายากแท้
ปัญญาแนว	แค่เห็นหา	อัดตาขัง
ทุกข์ที่รูป	เห็นที่ใจ	อนัตตาพัง
เขื่อนที่ขัง	ฝั่งทำนบ	จบที่ใจ

## ล้าง – ถอด - ถอน

กว่าจะได้	มาเป็นคน	จึงพ้นยาก
อเนจอนาถ	พลาดจากคน	มีพื้นผี
ได้เป็นคน	จะพ้นกลับ	ดับชาตินี้
จิตติดผี	มีวนกลับ	จับสัตว์มา
ได้เป็นสัตว์	จักหลุดพ้น	เป็นคนยาก
วิบากคาด	พาดกรรมไว้	ใช้ภพก่อน
กรรมใช้กรรม	จำเป็นเหตุ	น้อม-รับ-ยอม
ล้าง-ถอด-ถอน	ขอนท่อนนี้	ลี้โดยเร็ว
เดินทางมา	ว่าเป็นคน	จะพ้นมาก
รีบปิดฉาก	รากเหง้านี้	อวดตาผี
ชอบก่อกรรม	กระทำจิต	เห็น-ผิด-นี้
ตัด-ตัด-ที่	ใจ-ดิบ-นี้	ซี้ปัญญา
เดินทางกลับ	ดับตัวตน	พ้นทุกข์ลี้
ล้าง-จิต-ดี	มีปัญญา	ล้มมาหมาย
เดินทางถูก	ผูกปัญญา	ปิดอบาย
ล้าง-ใจ-ตาย	ที่-ร้าย-ผิด	จิตนี้จริง

## เดินตามปัญญา

เดินตาม	นามใคร	ใจครู
ผู้รู้	ผู้อบรม	ชมการสอน
ให้สังเกต	ตามปัญญา	ว่าขั้นตอน
ใจฟังสอน	ด้วยการนำ	ย้ำให้ดู
ฟังเดินตาม	นามใจตน	ค้นให้รู้
เป็นผู้ดู	รู้ตามจริง	ดึงใจสอน
จงย้อนถาม	นามตนให้	ใจอมชอม
รีบยอมขอน	ต้อนใจลด	ปลดใจวาง

\* ธรรมทุกสิ่งเป็นจริงที่ ใจ \*

## อารมณ์ธรรม

ขอให้พ้น	อารมณ์ธรรม	กรรมยาก่อ
ขุดรากต่อ	ข้อยากใจ	ยางใยสุข
อารมณ์ห้า	ว่าอากาศ	พาดหลอนรุ่ม
อาการกุม	เวทนาเร้า	ธรรมเกาใจ
ข้ามให้พ้น	อารมณ์ธรรม	นำรู้ลึก
ล้างเศษศึก	หมึกอึดตา	ตนตัวหนา
ล้างอารมณ์	ถมอากาศ	ที่ค้างคา
อาการบ้า	เวทนาปิด	ปิดที่ใจ

## เหตุผลของธรรม

สิ่งที่ค้าง	การงานใด	ใช้ให้เสร็จ
จะสำเร็จ	เหตุผลธรรม	มีน้ำอ่าง
สัตว์ บุคคล	ทนทุกข์	มาแสนนาน
หากค้างการ	งานข้างหน้า	ว่าเหมือนเดิม
เมื่อเสร็จงาน	วานเสร็จกิจ	สัมฤทธิ์ผล
จึงไม่วน	ตนกลับ	รับงานหนา
สัตว์ บุคคล	อยากหลุดพ้น	เหลือคณา
หากจากลา	อึดตาโทษ	ปิดโจทก์กัน



## อารมณ์ดี ต่อต้าน

เป็นอารมณ์ อាកารที่เกิดจากการมีได้ตั้งใจ  
ของการทำงานของอตตาท ทำให้มีตัวตน มีความรู้สึก ยินดี-ยินร้าย  
ปัญญาแห่งการหา เห็น สภาพ สภาวะต่างๆ ที่เกิดก่อนอตตาท  
ปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ ด้วยการพิจารณาทุกสภาวะอารมณ์  
ความรู้สึกวางเป็นอนัตตาท  
ตัดผ่านามใจอตตาทไปอย่างต่อเนื่อง  
ก็เห็นธรรมแล้ว เห็นทุกขันธ์นั้นคือเห็นธรรม  
ไม่เห็นธรรม ก็จะไม่หาอนัตตาทเสียที

รู้ตัวตน	เป็นคน	ดี แข็ง
รีบตัดแปลง	แก้ ขัด ดัด	ดี ให้
จนอ่อนโยน	งดงาม	วาจาใจ
มีหลักธรรม	คำพาไป	หลุดพ้นจริง

## ธรรมปฏิบัติ

ตายเกิด	เกิดตาย	มาหลายภพ
มาน้อมนบ	รบชาตินี้	ลี้ ตาย-เกิด
ธรรมปฏิบัติ	ญาณปัญญา	พาล้ำเลิศ
พ้นเหตุเกิด	เปิดเหตุตาย	มาหลายครา
วิปัสสนา	พา หา-เห็น	เคঁน-ทุกข์-ข้ง
วิบากกรรม	นำพาเหตุ	แจกคุก-ไซ
วิปัสสนา	ธรรม เหตุ-ผล	ดลพาไป
ตัด ดับใคร่	ใจกามเกียรติ	เรียกอัดตา
คนอัดตา	มีที่มา	พาตัวเกิด
เบิกมานะ	จิตโลภะ	คละมากหนา
ต้องมาล้าง	ตัวตน	คนอัดตา
ด้วยปัญญา	จิตสัมมา	ว่าอ้นัดตาเทอญ

## เหตุเกิดจากอัมตดา

เหตุเกิดเพราะ	มีอัมตดา	พาเสหนอ
ก่อเกิดมี	อารมณ์	ร่วมสหนอง
อาการหรือ	ชื่อเร้า	เข้าคะนอง
ทิจูจอง	ยึดติดมั่น	คาดคั้นแล

ทุกข์ เพราะ อัมตดา หนาเพราะอารมณ์  
รนเพราะมานะ เอาชนะเพราะทิจู

## ใจกระต่าย หน่ายใจเต่า

เดินมาก่อน	เห็นธรรมก่อน	หาธรรมก่อน
หอมกลิ่นก่อน	ชิมรสก่อน	อิมก่อนใช้
ทำไว้ก่อน	มีก่อนมา	ถอนก่อนใคร
เป็นก่อนไฉ	ได้ก่อนคน	ทนก่อนดี
เดินมาก่อน	แต่ผ่อนแรง	แฝงธรรมปิด
ใจบุญ	คดท้อแท้	แย่ธรรมหนอ
ทำก่อนไว้	ใช้ก่อนคืน	ฝืนก่อนพอ
ถูกรั้งรอ	ถ่อล้าหลัง	ฝังใจจม

## อาการใจ

อารมณ์ใคร่

ใจกลกาม

นามก่อเกิด

โมหะเลิศ

หลงเตลิด

เปิดกามใคร่

ผัสสะห้า

ทำถ่าง

กลางทางใจ

อารมณ์ใคร่

อาการใจ

ใช้ฮัตตา

## ตัณหา

ตัวสันดาน	พาลตัณหา	พาเย่อหยิ่ง
ดูถูกยิ่ง	สิงอารมณ์	ถือตนมาก
ทิวูผิต	จิตพอกพูน	โลภะมาร
เป็นกองกาม	นามเห็นผิต	ติดใจจริง

ธรรมมีไม่เห็น เป็นกามตัณหา

ธรรมเป็นไม่เห็น เป็นภวตัณหา

ธรรมเกิดไม่เห็น เป็นวิภวตัณหา

## หัวใจของธรรม

หากเมื่อปัญญาไม่ไปตัดฆ่าอัตตาหรืออารมณ์ที่รู้สึกเห็นผิดนั้น

จะไม่พบความว่า ” วางใจได้ ”

จึงไม่พบความว่างกลางกายใต้จิตใจนั้น

เมื่อไม่วางอารมณ์อัตตาได้จะพบความว่าง...

ของอารมณ์ได้อย่างไร ??

เมื่อวางได้ก็พบความว่าง หัวใจของธรรมอยู่ที่ว่าง วาง ปลดปล่อย

ที่เกิดรู้สึกเวทนาเท่านั้น ปรมัตถธรรม ล้ำที่ปัญญา



## อย่ายึด

เมื่อทำแล้ว	ให้เดินผ่าน	อย่ายึดถือ
หรือยึดติด	กับงานอื่น	ที่ถาถม
สร้างขึ้นแล้ว	แน่วแน่จิต	อย่าติดชม
เดินผ่านพ้น	ยลใจกลาง	ว่างจิตใจ

เพื่อให้ มีขอเอา  
เพื่อถอน จึงปล่อยวาง

## “ ทุกชีวิต ”

ถูกลิขิตติดตามกฎแห่งการกระทำทั้งสิ้น  
การทำความดี คุณความดี ย่อมได้เกิดผล ดลสิ่งที่ดี  
แต่จงอย่าติดดี บางทีเป็นความหลง ที่ลงมาทดสอบ  
ประกอบด้วย ความทะยานอยาก ซึ่งเป็น อารมณ์โมหะ

## คืนให้ธรรมชาติ

ภัยวิบัติจากสัตว์ บุคคล ตน เขา สถานที่  
เมื่อดับเหตุได้แล้ว จึงหมดภัย  
ควรดับเหตุ ภัยพิบัติจากธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ  
เมื่อเข้าใจธรรมชาติแล้ว  
จึงไม่ทำร้าย ทำลาย ธรรมชาติอีก  
มีแต่ต้องคืนให้ธรรมชาติเท่านั้น

## ทวนกระแส

เห็นทางสุดแห่งการเดินทาง.....มีควรรั้งรอ.....  
มีย่อท้อต่อจิตใจที่แปรปรวน ตั้งมั่น  
ด้วยพลังแห่งปัญญา  
ทวนกระแสที่ผูกติดกับสมมติทั้งหลาย  
ดุจนางพญาที่มีใจเด็ดเดี่ยว เชี่ยวพลัง อย่างถูกต้อง  
ครองธรรม โดยธรรม

## ล้างให้สะอาด

ล้างตัว	พอกใจ	ให้สะอาด
มีปัญญา	ตาฉลาด	พิฆาตชั่ว
สิ่งสั่งสม	จมคาคูก	ทุกข์หมองมัว
หมกจิตตัว	หมองใจตน	วนมานาน
ลดอารมณ์	ละอาการ	ให้ราบคาบ
เกิดสัมมา	พาฉลาด	ตัด ฆ่า หาย
เจ้าอึดตา	พาจม	วน ดี – ร้าย
จิตหมองตาย	ใจหมองจาง	วางตัวตน

เมื่อมีการวางอึดตา ย่อมใจ ย่อมรับ รากโคนแก่นทุกซ์  
(อารมณ์) ทั้งหลายแล้ว ทุกคนจะเข้าใจธรรมชาติที่เป็นธรรมในตัวเอง

## ให้รู้ตัว

รู้ตนว่า	ตา - ใจอ่อน	ยอมหยุดให้
รู้ตัวไว้	ใจมันหย่อน	จงย้อนบ้าง
รู้ว่าหนัก	พักหายเหนื่อย	เมื่อยให้วาง
รู้ตนยาน	มารใจวิ่ง	นิ่งให้เป็น
เห็นใจคน	โดนใจเจ็บ	ให้เข็ดหลาบ
เห็นใจตลาด	หลาบจนเข็ด	เด็ดขาดซี่
เห็นทุกข์ สุข	ปลุกจิต	ล้มมามี
พิจารณาดี	ที่อึดตา	มาทำใจ

## เดินกลาง ๆ

การเดินทาง	กลางธรรม	อย่าล้ำเอียง
จะเพื่องพลา	ต่ำ - เคียง	ให้เอียง - หาย
จงเดินกลาง	อย่าล้ำเอียง	จะเหวี่ยงได้
ทางเดินง่าย	เพราะสายใจ	ให้เลี้ยวเดิน

- เทียบเคียงในธรรมได้ จงวางสมมติบัญญัติเสีย \*

## แพ้ใจ

เดินปัญญา	มาครึ่งแล้ว	แคล้วย้อนกลับ
ธรรมขัดตัด	ตัดวัดใจ	ให้ทวนสุด
กลับฟ่ายแพ้	แพล้ม	ตรมใจทุกซ์
งัดถึงจุด	หยุดแค่วาง	หนามตัวตน
ยอมอึดตา	ว่าทำยึด	อารมณ์ยักษ์
ยอมล้างจัด	ตัดตัดศึก	หมึกใจเหนียว
ยอมวางกู	กูอารมณ์	อาการเกรี้ยว
ย้อนศรเลีย	เคี้ยวใจกลับ	ดับอึดตา



A Buddhist monk in orange robes is kneeling on a dirt path, blessing children. The monk is on the left, and two children are on the right. The monk is holding a small object in his hands, and the children are looking at him with interest. The background is a dirt path with some greenery on the left.

## ชื่อธรรมปิณฑบาต

ปิณฑบาต	หยาดน้ำหยด	รดแผ่นดิน
พลิกจิตผิน	คืนแผ่นดินธรรม	ค้ากายหน้า
ธรรมที่หมาย	หน่ายทุกข์	รุกปัญญา
ตัด ดับ ฆ่า	ว่าอวดตา	พาเหตุกรรม
หยาดน้ำหยด	รดแผ่นดิน	ขอปิณฑบาต
ปวงสัตว์คาด	พาดใจบาป	วิบากเพิ่ม
เดินหลงกลับ	ผืนนัยกับปี	มาใช้เต็ม
ให้หลงเพลิน	เดินหลงทาง	ต่างกลับกลาย
แผ่นดินธรรม	ค้าปิณฑบาต	หยาดน้ำชุ่ม
ทุกข์ขังรุ่ม	ขุมขังจม	พันไปหาย
ธรรมอนัตตา	ปัญญาสุด	ดับ ตัดได้
พันวังตาย	หน่ายวังเกิด	ประเสริฐตน

## ปล่อยวาง

ถึงคราวโลกใกล้จะดับล้างแล้ว  
เลื่อนไปทุกที กับจิตใจที่ไร้ธรรม  
นำชีวิตแต่ละชีวิต สาละวนอยู่ติดกินกามและ  
ต้องการเกียรติอันเกริกไกร  
ใครดีจนทำตัวชั่ว คิ้วฝ่งตามติด มิดตัวเองจมหนอง  
วนคุณเนา ไร่ร้าง  
ซึ่งโลภะ จมกับมานะเกิดกูขึ้น ตรึงติดมีของกู กูเป็น  
เป็นกู จนหลงลืมไปว่า  
กูต้องไปจากสิ่งเหล่านี้ วันใดวันหนึ่งนั้น  
อันที่ติดกันอยู่นั้น  
ต้องวางปล่อยลง ณ ที่ตรงนั้นจริงๆ

## ใจธรรม

จะมีใครบ้างที่คิดทวนกระแสอดีต ตัวตน วนออกจากมัจฉา  
เห็นผิดที่เป็นเหตุให้เดินทางไปที่ๆ เราได้เดินทางมาก่อนแล้ว  
และมีอยากเสียเวลากับภัยแห่งการ ตาย-เกิดนี้อีก  
จะมีใครบ้างที่ต้องการออกมาสู่อากาศ ธาตุ ที่บริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์  
สงบเงียบ ท่ามกลางใจที่ไม่มีอะไรในนั้นบ้าง

มีชาย-หญิง	จริงทำนไหน	ใจแท้บ้าง
สาบละทาง	งาน เกิด ตาย	มลายราบ
ตัดสมมติ	ผูกยึดติด	ปิดละวาง
พร้อมเดินทาง	ตามธรรม	นำมันคง
ธรรมไม่มี	หนีตัวตน	ทนเด็ดเดี่ยว
ย้ายคนเดียว	เปลี่ยวคนร้าง	มารขัดขวาง
หากคนนั้น	พลังเต็ม	เข็นด้านทาน
ปัญญาสาบ	เหตุ-ดับ-วาง	ฝ่าด่านไฉ
จึงฝากบอก	หน่อเนื้อ	นาบุญไว้
หญิงชายใด	สวนใจ	ใครผิดแท้
ปิดบัญญัติ	ตัดสมมติ	ดับเหง้าแล
อนัตตาแท้	แคใจธรรม	นำคุณจริง

## พลังปัญญา

“เผ่าพันธุ์ของอิตาลี” คือที่มาของทุกซ์เหตุแห่งการตายเกิด  
ที่หนาหนักแบกภาระมาหลายภพกับบ่ ไม่มีสิทธิพรากออกได้

ต่อเมื่อได้มาพบพระศาสนาแห่งปัญญานี้

บุตรคนไหนใจพร้อม พร้อม บริบูรณ์ด้วยเชื่อพันธุ์แห่งมรรคผลเดิมไว้

เดิมเชื่อพันธุ์ พลังปัญญา

หาเห็นให้ถูกต้อง พิจารณาถูกต้องเต็มที่

ผู้นั้นจะเป็นบุตรผู้หลุดตรวนอบายได้ขึ้นฝั่ง

พ้นวังวัฏฏะอันหลุดพ้นยากนั้นทีเดียว

## ขัด-ตัด-ตัด “ใจ”

มีหนุ่มสาว	กลุ่มหนึ่ง	ฟังปฏิบัติ
ธรรมปรมาตม์	ตัดรู้สีก	ตริกแจ่มแจ้ง
พิจารณาขั้น	หา เห็น ตัด	ขัดใจแรง
ฝึกหัดแจ้ง	แทงปัญญา	ตัดฆ่าตัว
ขัดใจกาม	หยามใจก่อ	ย่อใจเพิ่ม*
ตัดใจเดิม	เต็มใจดี	หนีชั่วได้
ตัดใจดิบ	ปิดใจสุข	รูดรื้อหน่าย
ถึง ดี – ร้าย	มลายราบ	คราบอึดตา

อายุมิได้บ่งบอกถึงเวลาปฏิบัติธรรม  
ที่สำคัญคือ ผู้มาก่อน ย่อมรู้ก่อน หลุดพ้นก่อน

\*ย่อใจเพิ่ม : เพิ่มสัมมาทิฐิ ให้เห็นถูกต้อง

## ว่างใจ

เมื่อปัญญาแห่งองค์ธรรมตัดขาด  
กับการเห็นผิดกับใจรู้สึกได้  
ใจถึงจะวางและว่างใจ เบาใจ กับเหตุที่เกิดขึ้นนั้น  
อยู่หนึ่ง ๆ อิงธรรมด้วยปัญญาไปเรื่อย ๆ  
อยู่หนึ่ง ๆ อิงธรรม ย้ำกับใจ เมื่อปัญญาวางได้  
เหตุใจก็จะว่าง ความเห็นผิดก็บาง  
วางใจไปเป็นธรรม

## ผูกใจ

จิตดี้อ	ถือกระด้าง	ร่างอัตตา
ถ่างทำ	หนาทิฐิ	ยึดติดให้
จิตมานะ	ตนอัตตา	พาลของใจ
ต้านแข็งไว้	เชียวผูกใจ	ไฟสุมตณ

“ อารมณ์ อาการ อัตตา มานะ ทิฐิ ”  
ที่หนาหนัก คือไฟที่ร้อนแรงของธรรมปรมัตถ์



## สืบสานธรรม

ธรรมคาไว้	ให้ตามเหตุ	ขีดเขตทำ
ค้ำน้อมนำ	ธรรมวิชา	สัมมาไว้
เหตุผลธรรม	นำเสร็จ	ละ-เขต-ไป
อย่าทำค้ำ	การงานใด	ใจแจ้งธรรม
ธรรมคืนให้	ไว้โลกใช้	ไปสืบสาน
อย่าได้ขาน	ต้านกล่าวให้	ใจสับสน
มาลาธรรม	จำน้อมบอก	ตอบ ถาม ตรง
ธรรมล้ำส่ง	คงลูกหลาน	สืบสานธรรม



## สะสาง

ภาระที่ร้อยรัด มัดให้ติดหนึ่ใจ ธิบสางใยที่กำล้งร้อยรัดอีก  
ใจที่บมทุกข์ - บมสุขนั้น เป็นลิ่งไม่แน่นอน ไม่จ็ริงย้งยึน  
วันนึ่ทุกข์- วานนึ่สุข เกิดดับให้เห่นอยุดลอลเวลา  
และเป็นอนัตตาโดยแท้

ไม่ควรติดค้าง	ภาระหน้าที่
มิควรสร้างหนี	เพื่อมีภาระ
ฝาด่านมานะ	เป็นนั่นเป็นนี่
วางตัวชั่ว - ดี	ผ่านพ้นอารมณ์
หยุดเคยสะสม	บ่มพอกใจชึ่*
สางลิ่งเคยมี	สุขตัว มากมายเสี่ย

ชึ่ มาจากภาษาไทยใหญ่ แปลว่า ทุกข์

## ข้อธรรมที่ควรผ่านใจทาน

ขอฝากข่าว	ป่าวเตือน	ศิษย์ธรรมหลาย
ธรรมเรื่องกาย	หน่วยกิเลส	เหตุร้ายนั้น
ถวายทาน	งานสิ่งใด	ใจใคร่นั้น
อย่าติดขึ้น	ชั้นวรรณะ	บัญญัติปลอม
ทานจากใจ	ไหว้ประนม	พรหมกัมกราบ
ทานพูดจา	ขานพิลาส*	โอนอ่อนใช้
ทานกายทำ	ย้าอ่อนนุ่ม	ยอมรับไว้
ทานอนัตตา	ค่าเลิศใจ	ให้ศรัทธา
ทานสิ่งใด	ใจออกมา	เจตนาจิต
ใคร่ครวญคิด	พิจารณา	สัมมาก่อน
ทานสิ่งใด	ไร้อัตตา	ปัญญาถอน
ไม่บั่นทอน	ขอนเป็นทุกข์*	รุกเร้าใจ

“อย่าให้ทานจนเป็นงานทุกข์ อย่าบุกจัดงานจนเป็นทานเสีย  
อย่าปดเรียไรรจนญาติโยมพลี อย่าบอกบุญเสียจนจิตเบียดเบียน”

\*ขานพิลาส : อ่อนนุ่ม ถ่อมตน

\*ขอน : คราบเหน้า (นอนตาย/นอนหลับ)

## อารมณ์ธรรม

หาทุกข์ เห็นทุกข์ จุดเวทนา เห็นเวทนา พิจารณาพาชั่วครู่  
เมื่อพิจารณาคราจจ่อต่อเนือง เปรื่องปัญญาตัด  
ดับเวทนาไปเรื่อย ๆ  
เห็นการเกิด ดับ ของทุกข์นั้น อารมณ์นั้น จะเข้าใจธรรม  
เทียบเคียงในธรรมได้เป็นอย่างดี  
เมื่อค้นสภาวะอารมณ์อาการนั้นแล้ว  
ปัญญาสัมมาทิฐิ  
เหตุผลของธรรมก็จะถึง การถอดถอน  
สลัดรื้อทุกข์ สะสางทุกข์  
ไม่ประกอบทุกข์ เพราะเข้าใจอารมณ์ธรรม  
แห่งการยินดี ยินร้าย นั้น  
เท่านั้น หลุดออกจากตรวน บ่วงวงจรปฏิบัติสมุปปาท

## ผู้หลงไหล

จิตปุถุชนผู้หลงไหล หลับไหล มียอมตื่นพื้นตน  
ท่ามกลางความมัวเมา ถูกเร้าหลงดงมิจฉา  
ใช้ชีวิตที่ฝืนธรรมชาติด้วยจิตอย่างสิ้นเปลือง  
จึงมีรู้คุณค่าของธรรมะที่เกิดขึ้นกับธรรมชาติ  
คนที่แยกแยะชั่ว ดีไม่ได้ จะไม่ฟังธรรม  
จะไม่ตื่นตน จะไม่มีใจเข็ดหลาบ “การกระทำ”

## ฝึกหาธรรม

ธรรมข้อใด	ให้พิสูจน์	ชุดให้ผ่าน
วางละงาน	มารขวางใจ	ให้รู้สึก
ทั้งเกลียดรัก	หนักเบา	เข้าใจลึก
เอาเป็นคឹก	ฝึกหาธรรม	จำพิจารณา
กระทำกรรม	ข้อใดไว้	ใช้ให้หมด
รีบเร่งปลด	ให้หมดตรวน	บ่วงเหนี่ยวติด
ปลืโพธใด	ใจที่ขวาง	หนามปักมิด
แคะออกจิต	บิดออกใจ	ไปถอดวาง

## รักษาใจ

หากผู้ใด	ไร้จิต	นึกคิดอาย
ใจให้ร้าย	ป่วยความ	หยามชั่วช้า
หากผู้ใด	ใจจิต	คิดเมตตา
ช่วยเยียวยา	รักษาใจ	ไร้ทุกข์จริง

กับธรรมที่คั่งค้าง

จบที่กลาง ละวางไป

แจ้งชัด ลัดที่ใจ เท่านั้นจริง

## ฟังตนเอง

มีบางคน	ทนทุกข์	คุกคนอื่น
จงรีบพิน	ตื่นตน	วนทุกข์เขา
พาตัวเรา	เอาตัวรอด	ปลอดภัยเข้า
เอาฟังตน	คนนั้นยอด	สอบได้ธรรม
คนบางคน	ทุกข์ทน	คนอื่นเขา
จึงมัวเมา	েলাทุกข์	เขาอื่นนั้น
ช่วยตนได้	คายแบ่งเขา	เข้าแบ่งธรรม
ตนรับกรรม	เขาอื่นขำ	จำพิจารณา

## ใจธรรมดา

ธรรมดาใจ	ให้ธรรมดา	พาทำยาก
เป็นส่วนมาก	ไม่ธรรมชาติ	ธรรมดาใช่
ยิ่งธรรมชาติ	ธรรมดาจิต	ยากติดใจ
ธรรมดาใจ	ธรรมชาติให้	ใจธรรมดา
จึงยากแท้	ธรรมดาใจ	ธรรมชาติจิต
ส่วนมากติด	ปิดธรรมดา	อึดตาให้
จึงยากแน่	แค่ธรรมดา	ธรรมชาติใจ
ใครต่อใคร	ชอบติดใคร	ที่ไม่ธรรมดา



## ชั้นเวทนา

เวทนาชั้น	ชงยินดี	มีอินร้าย
จิตขัดส่าย	ปายลง	ตรงใจชั้น
ทั้งเหตุทุกข์	ผลทุกข์	ปลุกเร็วพลัน
เดี่ยวเหตุสุข	ผลสุข	บุกเข้ามา
ชั้นเวทนา	พาเป็นเหตุ	แจกสุข – ทุกข์
จิตมนุษย์	เทวดา	เวทนาชง
คัมภีร์ญา	ดับเวทนา	ทุกข์สุขพัง
ขึ้นพันฝั่ง	อุเบกขา	พานิพพาน

## อารมณ์ใจในตัณหา

ใจตัณหา	งานอตัตา	ทำถามจิต
ปลุกประชิด	จิตอยากยล	วนใจหลง
กามคุณ	เวียนจิต	ติดไหลจม
ตัณหาดล	ปนใจอยาก	กาฝากกาม
จิตอตัตา	ใจตัณหา	ว่ากามจิต
บุกตามติด	ปิดใจอยาก	อุกอาจหนา
เฝ้าลูกกลน	จนลูกลาม	กามกามา
จิตกิเลส	เหตุตัณหา	พาตนจม
ตนอตัตา	ตามตัณหา	คากิเลส
จึงเป็นเหตุ	เปรตตัวหนา	หาคุกขัง
ตนอตัตา	พาเป็นเปรต	กันทุกวัน
ตัวอตัตา	คาคุกขัง	วังทุกข์ทน

## \* สุข ทุกข์ใด มีใจเป็นเหตุทั้งสิ้น \*

ผลสุข เกิดขึ้นที่ใจ

ผลทุกข์ เกิดขึ้นที่ใจ

ควรหรือที่พอกอารมณ์เป็นเหตุให้ใจเกิดเวทนามินดี ยินร้าย สุข ทุกข์นั้น

เอาปมตรมอยู่ที่ใจ ผู้ฉลาดแล้วควรหยุดพอกอารมณ์\* ทุกข์ สุข

ผู้ตื่นแล้ว ควรปลด ลด วางใจที่ขึ้นลงด้วยอารมณ์นั้น

ผู้เห็นว่าภัยทั้งหมดเกิดขึ้นที่ใจ

ควรหรือที่จะพอกพูนตัวตนที่มาของคำว่า อึดตา

และวนอยู่กับอาการดี ร้าย นั้น

พิจารณาวางใจจนเป็นกลาง

ใจที่เป็นกลางวางอารมณ์รู้สึกได้นั้น

เป็นใจที่บริสุทธิ์ ยอมรับ ดับเหตุที่ประกอบเหตุโดยดี

\*พอกอารมณ์ : พิจารณา สลัดรื้อ ถอดถอน ล้างออก

## สังขารชั้นธ

ชั้นธสัณญญา	พาอดีต	ติดเข้าย้อน
ฝังใจจอม	จำไว้	ให้คืนหลัง
อดีตทุกข์	อดีตสุข	ปลุกคืนวัน
ช่างขลุ่กัน	วันอดีต	ทั้งนั้นจริง
จิตสังขาร	พาลคิดนึก	
ซึ่งเป็นศึก	ตริกจิตฝัง	
คั้นให้ปรุ่	พุงแย่งแทงวีวัน	
สังขารชั้นธ	แต่งปรุ่กัน	คลังอารมณ์

## เป็นธรรม

ใจอ่อนโยน	สำนึกผิด
จนอ่อนใจ	จิตยอมรับ
ให้ผ่อนลง	ระงับใจ

### วิธีปฏิบัติขัดเกลาอัตตา

สมมติทุกสิ่งอย่างล้วนเอาเป็นธรรม  
ทุกอย่างอันจงพิจารณา เป็นธรรมทั้งสิ้น  
หากอัตตาไม่ยอมหยุดนิ่ง มีสิ้นสุดการกระทำเหตุต่อไป

## ใจอึดตา

ล้างอึดตาวิธีไหนที่ทำให้สะอาด  
ปราบอึดตาอย่างไรที่ทำให้ใจสว่าง  
ลดอึดตาวิธีไหนที่ทำให้ตนสงบ  
ขัดใจให้งาม ตัดความเห็นผิดที่กระทำมา  
ตัดรากเหง้าของทุกข์ วัตถุประสงค์อึดตาขัดขวาง

สำนึกผิด จิตยอมรับ ระงับใจ  
วิธีกำจัดอึดตาให้อ่อนโยน

## อารมณ์พาล

อึดตา	ตัวตน	วนใจหยาบ
จิตพิพาท	ฉาบใจ	ให้เคื่องแค้น
ตัวตนนี้	ชี้เห็น – ผิด	ติดเห็นแทน
มานะแข่ง	จิตแฝงแรง	แห่งจ้าวจอม
อหังการ	พาลอารมณ์	บ่มใจจิต
หลอมวิปริต	จิตวิกล	ผสมร่วม
ติดโทษ	โลภะเร้า	โมหะหลง
सानไยยวง	ลวงข้อยจิต	ปิดขำใจ

## ดูตนเอง

หยุดดูผิด	หมิ่นหยาม	ลามจิตคน
ดูตามเหตุ	ตามผล	ความคนใคร่
บุคคลใด	มีหิริ	จักอายุใจ
ขัดล้างให้	อ่อนโยน	ตนนั้นเอง
หยุดดูผิด	จิตดูถูก	ขุดตนใช้
เหตุของใคร	ใช้ตามผล	ยลตามค่า
บุคคลใด	ดูผิดตน	พันอัตตา
ดูถูกว่า	หาดูผิด	ปิดที่ตน



## ใจอ่อนโยน

ใจอึดตา	มีตัวตน	รณไฟดำ
มีดหมองคล้ำ	ทำเอาเศร้า	เร้าจิตบ้า
ผิดเป็นถูก	ถูกเป็นผิด	ต่าง ๆ นา
กูอึดตา	ว่ามีตัว	มัวเมาตน
ใจอึดตา	เปลี่ยนเทวดา	นำพาพัน
ใจอ่อนโยน	จนอ่อนตัว	หมองมัวไม่
ถูกเห็นถูก	ผิดเห็นผิด	ปิดเหตุไซ้
เทวดาใจ	เทวดาตัว	พัวนิพพาน

## ดงใจกาม

ใจกามา	หนากิเลส	เหตุเกิดทุกข์
วังเวียนวน	รณคุก	รูกข์จิต
กามคุณใคร่	เผ่ารุกไฟ*	ดุจยาพิษ
กบฏจิต	คิดพยศ	คดคาดตน
ใจกามา	คาจิตมี	หนียากพ้น
ปัญญาวน	คั่นแปดนาม*	กามหลอกเจ้า
กิเลสจิต	ติดอวดตา	ตัณหาเกา
โลภะเอา	เมาลุ่มหลง	ดงใจกาม

\*เผ่ารุกไฟ : เขม่าอารมณ์

\*คั่นแปดนาม : เดินทางตามอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ

## ตามธรรม

ต่อเมื่อ หาเห็นจนถึงใจแล้ว จะถึงธรรม

จึงอยู่ตามธรรม

จงไปตามธรรม

จงมาตามธรรม

ได้มาโดยธรรม

สันโดษแห่งเหตุ ปัจจัย แห่งธรรม

จงดำเนินไปตามธรรม

จึงเพียร ละวางอารมณ์สมมติที่ยึดถือ

ท้ายที่สุด ตายตามธรรม ถึงที่สุดแห่งธรรม

ดับไปตามเหตุ – ผลของธรรม

## สภาวะธรรม

“ ล้างจิตมิจฉาที่เห็นผิด พุดผิด คิดผิด ทำผิด ที่เกิดตัวตน  
ยึดอารมณ์ เป็นนั่นนี่ อย่างนั้น แบบนี้เสีย  
อาการหรืออารมณ์ ที่ทำให้เกิดตัวตน  
วนบัญญัติ ติดในรูปแบบพิธีที่ทำให้ติดดี ติดเด่น  
กับวัตถุอันจอมปลอม หลอมสมมติ  
ให้เหมือนปลาได้เหยื่อ อย่างโหยหิวเป็นกิเลสที่หลอกล่อทั้งสิ้น  
ตัวตนที่ติดอารมณ์สันดานที่เป็นกิเลสที่ละเอียด  
แต่เป็นสิ่งที่คุ้นเคยกับสิ่งทั้งดี และไม่ดีที่ได้รับกันมา  
แต่ละทิ้งไม่ลงยังคงติดค้างอยู่กับอารมณ์ อาการที่ได้ตั้งใจ  
หลายอย่างหลายประการนั้น เป็นธรรมะหรือสภาวะธรรมทั้งสิ้น ”

## กิเลสธรรม

กิเลสเป็นเครื่องปิดกั้น หยดยิ่ง มิให้เห็นธรรมฝ่ายกุศลเกิด  
กิเลสธรรมฝ่ายอกุศล กุศลเป็นธรรมที่ต่อต้านกิเลส  
กรรมกิเลสสาเหตุของอกุศล ผลของกุศลเป็นธรรมที่ไปพ้นกิเลส

ธรรมดัด	ดับกิเลส	เหตุกรรมชั่ว
ทำหมองมัว	มุงหมก	รั้นทดหนา
ติดวิบาก	รากภพภูมิ	ตายเกิดมา
กิเลสพา	มีดมนตรา	ไปอบาย



## ธรรมดาของธรรมชาติ

ทุกคนมีใจธรรมดาที่ไม่ธรรมดา  
นั่นคือ จิตเดิมแท้ที่สะอาดบริสุทธิ์  
นั่นคือ ธรรมชาติธรรมดาของจิต  
แต่ที่ไม่ธรรมดา เพราะนำเอาสมมติ  
ข้ออ้างของโลก ซึ่งเป็นบัญญัติเอามาห่ม ปรมัตถ์  
หรืออวดตาทอนัตตา ไว้นั่นเอง  
อวดตามีแต่ฝันไว้ กอดไว้ กักขังไว้  
จึงไม่พบธรรมชาติ หรือ ความเป็นธรรมดา  
ที่ใสบริสุทธิ์ ถูกปกปิดด้วยบัญญัติทั้งหลายทั้งปวง  
อนัตตา ไม่มีฝัน ไม่กอดไว้  
ปลดปล่อยออกวางท่ามกลางธรรมดา ธรรมดานั้น  
ของสภาวะนั้นที่เกิดและดับไปตามธรรมชาติ ธรรมดาของธรรมชาติ  
ที่เกิดแล้ว ย่อมดับไปตามกาลเวลานั่นเอง

ใจธรรมดา	ที่ไม่มี	อะไรปรุงแต่ง
ปราศจาก	สัญญาแฝง	ธรรมชาติใส
วิญญานรู้	เวทนาเป่า	ธรรมดาใจ
สะอาดใส	สว่างใน	สงบเย็น

## รุ่มธรรม

ควรพิจารณาเพื่อให้เกิดความเพียรอย่างตั้งมั่น

มีต้นไม้	ต้นหนึ่ง	พึงรดน้ำ
ลีปราสาท	บานรุ่มสม	เย็นลมพวน
คล้ายรุ่มธรรม	นำรุ่มเย็น	เช่ญใจด้ว
กรรมหมองมัว	ตัวหลงเพลिन	เดินหลงทาง
พบรุ่มธรรม	จำน้อมตน	ค้นปฏิบัติ
ได้ธรรมวัตร	วิปัสสนา	ค่าธรรมหมาย
จงหาเห็น	ธรรมะเกิด	นาม – รูป ร้าย
อึดตาย	อบายปิด	จิตพ้นคน



## อารมณ์โมหะ

จิตปุถุชน มีกิเลส ที่หนาติดแน่น

ย่อมมีอารมณ์ อาการจิตอกุศล พอกหนาเหนียว  
มีอึดตา ยึดตัว ยึดตน แฝงอารมณ์ มานะ เป็นนั่นนี่  
คละเคล้าเจ้าทิฐิ ยึดติด เกสียวรัตมดไว้กับโลภะ  
ทะยานอยากหาหนทางออกแสงอยู่รำไป  
เกิดไฟโทสะ เผารน อย่างแรงกล้า ถ่างทำ  
อยู่กับความหลงเพลิน เหมือนกาแรงที่โหยหิวเหยื่อ  
“ นั่นเป็นอารมณ์ โมหะ ”

ข้อผลิยีนกลิ่นหอม อย่างไม่รู้ตัวตน วนติดอยู่กับกาม

## กับดักอารมณ์

หากถูกระทบธรรมด้วยอัตตา

จนกระทั่งนอนอารมณ์ความรู้สึก

จงพิจารณาถึง เหตุ – ผลแห่งธรรมะจนถึงที่สุด

แล้ว ให้ถอนความรู้สึกยึดมั่น

กับดักแห่งตรวนอารมณ์จนอาการทั้งหมด

ปลดปล่อยวางได้ หยุดสร้างเหตุต่ออีก

เพราะเหตุเก่ายังค้างค้างคาใจอยู่ มีเหตุใหม่เกิดขึ้นอีก

เพราะความรู้สึกนั้นแหละ ที่มีเขา – เราตลอดเวลา

## ระงับใจ

ควรตรองตรึก	สำนึกผิด	จิตอึดตา
ตนตัวหนา	พาทัບถม	อารมณืทั่ว
มีวิบาก	พาดพาดิด	อดีตพั
จิตดี – ชั่ว	มั่วกระทำ	ซ้ำพอกพูน
ควรตริตรอง	ยินยอมจิต	ปิดโอนอ่อน
หมั่นดัดย่อม	อ่อนโยน	จนรับผิด
ดี-ชั่ว-ใด	ให้ยอมรับ	ไม่ดัดมิตร
ชั่วไม่ติด	ดีไม่ตาม	หยามสิ่งใด
ควรระงับ	กับใจจิต	ปิดกับดัก
มิควรรังัด	จัดอารมณื	ผสมร่วม
ละสางไย	ใจที่รัก	ปกทางลวง
จิตที่หน่วง	ดวงกอดทับ	จำรับวาง

## แรงวิบาก

กว่าได้เกิด	มาเป็นคน	พันแสนยาก
มีวิบาก	พลาดเป็นคน	วนนับแสน
อันคนสัตว์	มัตวิบาก	มากมายแหม่น
คนสัตว์แค่น	แรงวิบาก	อาฆาตจม

## ชำระล้าง

ควรฟอกล้าง	วางลด	หมดมานะ
ถูกชำระ	ปลดวาง	ทางเห็นผิด
จิตมโน	โมโหร้าย	อารมณ์คิด
อาการติด	กิเลสตรึง	ตัณหาตาม
ถูกฟอก	ถอดล้าง	ว่างทางรก
ถูกปลด	หมดตรวน	บ่วงใจจิต
ถูกถม	ล้มทาง	ร้างมีดมืด
ถูกขวิด	ปิดวัฏฏะ	ละเกิดตาย

## ข้อธรรม

ข้อธรรมหนึ่ง	ดึงมาอ้าง	ขวางคนโลก
เอามาโพก	ยกขึ้นเกียด	เสียดมาอ้าง
ข้อธรรมให้	ใจข้องขัด	ตัด ฟอกล้าง
ต่างขู่อ้าง	ตามมาอู้	คู่ตัวตน
มีผลให้	ใจสุขอ้าง	लगออกใช้
เหตุบอกใคร	ใจมันอ่อน	ย้อนพาอ้าง
ยอมอึดตา	ทำอึดตรม	จมใจตาม
มาอู้อ้าง	ตามด้วยแต่	แลที่คน

## ทุกข์

พบแต่ความทุกข์ จิงทนทุกข์ และสู้ทุกข์

จึงพบแต่ความทุกข์ “จิงทุกข์”

ชีวิตทั้งชีวิต	เหน็ดเหนื่อย	มากี่มาก
เป็นกาฝาก	ของอัตตา	มากี่หลาย
อาการบ้า	อารมณ์วุ่น	ก็มากมาย
สุดเหนื่อยหน่าย	พ่ายแพ้	กันหรือยัง

## ข้ามใจ

ปัญญาจิต	ปิดพัน	กลภูมิกฎ
วงจรปลด	หมดเหตุ	เกิด ตาย แน่
ยี่สิบหกภูมิ	ชาติทิภาพ	กลบใจแล
ภาคชาติแท้	แต่ข้ามใจ	ให้ไร้ภูมิ
เมื่อสัมมา	ฆ่าขุดขั้ด	อึดตาดิบ
ตัดพิชิต	จิตปรมัตถ์	วัดปัตติผล
วางทีฐิ	ติดมานะ	ทะนงตน
ดับใจพัน	จนตัวตน	โอนอ่อนจริง
ธรรมปัญญา	สัมมาธรรม	ธรรมคุณแท้
กำจัดแก้	แพสันดาน	ตัวพาลนั้น
ยิ่งบริสุทธิ์	หลุดพันใจ	ปรมัตถธรรม
วิมุติขั้น	ธรรมล้ำแน่	แค่ข้ามใจ



## อย่าเป็นเช่นนี้

การทำงานใด	ใจรวมกัน	นั่นสำเร็จ
งานเบ็ดเสร็จ	เหตุช่วยกัน	ฉันท์สมาน
ทุกซ์ร่วมทุกซ์	สุขร่วมสุข	ปลุกสำราญ
ผลทันการ	งานทันใจ	ใช้ทานธรรม
งานการใด	ไม่ร่วมกัน	ไม่ทันการ
ไม่เบิกบาน	สมานจิต	ติด ฏู ขึ้น
ทุกซ์กุสุข	ปลุกกุเอา	เมาเถียงกัน
การทำงานคั่ง	ค้ำกลางคั้น	ไม่ธรรมทาน

## ธรรมละวาง

กรรมผิดพ่อ	ต่อถึงแม่	แลอริยะ
แม่ข้อธรรม	นำถึงพระ	พุทธะท่าน
คนใดผิด	จิตอดีต	ถึงปัจจุบัน
เห็นเท่าทัน	ฝังที่ใจ	ไฟเผาคลุม
กระทำกรรม	สิ่งใดไว้	ให้ใช้รับ
ใจยอมพับ	รับยอมล้าง	ทางผิดนั้น
ขมาน้อม	พร้อมขอโทษ	ปลดลงทัณฑ์
ถอดถอนฉัน	ชั้น์ปลอมจริง	สิ่งปั่นจม
ใช้กรรมปลด	หมดแม่พ่อ	ต่ออริยะ
ใจล้างละ	วางว่างสูญ	จูนกลางใส*
ธรรมละวาง	ทางเห็นถูก	ขุดเส้นใจ
กรรมหมดใช้	ใจเว้นจม	ผลพ้นจริง

\* จูน หมายถึง เชื่อมโยงจนบริสุทธิ์ , กลวงใส

## มองตนเอง

จ้งย้อนมอง	ตนเอง	เพ่งโทษหนัก
ล้างสลัด	ตัดเห็นถูก	ปลุกจิตนี้
สุข – ทุกข์ทั้ง	วิ่งหาทาง	ออกคอกรี*
สิ่งไม่ดี	มีตัวตน	ถมตามตัว
จ้งนิ่งมอง	ยอมตนเอง	เต็มใจค้น
เห็นทุกข่วน	หาถูกวาง	เว้นทางเสีย
ปัญญาตัด	ดับเหตุจบ	ไม่รบเพลี้ย
อย่าให้เสีย	วันเวลา	ฆ่าใจตัว

\* คอกรี หมายความว่า คอกวงรีที่พากันเดินวนอยู่

## ธรรมอนัตตา

ธรรมปัญญาอนัตตา ไม่ศรัทธาไม่เกิดประโยชน์  
กลายกลับรับเป็นโทษจิตเคืองโกรธ จึงมีมา  
ธรรมอนัตตาสวนกรรมอัตตา ดับกิเลสตัณหา อัตตาไม่ดี

จงเอาปัญญาสัมมาทิฐิ เห็น ให้ถูกต้อง  
สัมมาสังกัปปะ หา ให้ถูกต้อง

สติระลึกรู้ รู้ตัว หุ่น ปัญญา พิจารณาให้ถูกต้อง  
สมาธิตั้งมั่น ตัดอารมณ์ วาง อัตตา เป็นอนัตตาได้ถูกต้อง

## กิเลส

กิเลส	หมายถึง	ห้าม-หยุดมิให้ทำงานฝ่ายกุศล
กิเลส		อารมณ์ฝ่ายอกุศลที่ล่องลอย
อึดตา		เป็นการทำงานของใจที่คลั่งไคล้ ด้วยกิเลสที่ล่องลอยและล่อนั่น
มานะ		อารมณ์ที่เกิด พู พอง ใจใหญ่ อาการใหญ่ สิ่งที่ใหญ่ยิ่ง
ทิฐิ		อารมณ์ที่เห็นผิด ถูก ยึดติด ตระหนี่ ถือ กำไว้
	กิเลสแปด	ใจที่ใส่คลัง
	ผิดฟังจับติด	ปิดให้หลง
	จิตกิเลสฝั่งเหตุ	ใจจิตจม
	จึงถูกถมมกกองทุกข์	ปลุกเล่น์ลวง

## ชั้นใจ

คนบางคน	หลงลืมใจ	ไผ่คักดีศรี
ติดสุขที่	มีตนอยู่	อยู่ชั้นไหน
จึงไม่เห็น	ธรรมมาเยือน	เขื่อนชั้นร่อง
อยู่ชั้นกอง	กลองชังกาย	ชายชังกรง
คนบางคน	หยุดเดินหลง	ดงเศรษฐี
ตื่นพื้นหนี	ตัวคักดีศรี	ที่มีอยู่
จึงเห็นหา	ธรรมมาเตือน	เรื่องชั้นกู่
ได้มารู้	คู่มือตัด	ดับชั้นใจ

## ไม่รู้

เมื่อไม่ตื่น	จะไม่ฝัน	ถอนคืนให้
เมื่อไม่ไหว	จะไม่เห็น	ตนเองแต่่า
เมื่อไม่เจ็บ	จะไม่คลุก	หยูกยาเร้า
เมื่อไม่เข้า	เมาไม่รู้	สู้อบาย

“ หากไม่รู้ ไม่ทราบก็ไม่ผิด  
รู้แล้ว ทราบแล้ว ทำอีก ผิดมาก ๆ ”

## หลงทาง

อันว่าลาภ ยศ สุข	สรรเสริญ	คล้ายเห็นหงส์
ค้นหาเพลินทะนง	หลงตน	เหมือนหงส์เห็น
มารล่อหลอก	หยอกให้เฝ้า	เข้ากรงเดิม
ใครมัวเพลิน	เดินหลง	ดงกรงทอง

(หากไม่พิจารณาจะถูกมารล่อ ช่อเหยื่อ\*  
ให้หลงทางตาย-เกิดอีก)

\* ช่อเหยื่อ : ค้นหาความทะยานอยาก



## ชาติสมมติ

“ สมมติทุกสิ่ง ช่างดำเนินไปเพื่อประกอบกิจ  
เพื่อแสวงหาให้ได้มาตามัตถะหา ความร่าเริง  
จึงดำเนินเพลินตามอัธยาศัยที่ถูกเสนอ ถูกสนอง  
ครองความเห็นผิดอยู่บ่อย คงไม่มีใครคิดอยากออกจาก  
วงจรเหตุ ได้อย่างแน่แท้  
จึงต้องติดบ่วงแห่งนายพราน ที่ดักแร้วล่อเหยื่อไว้  
ผสมผสานใยรกเรือ่ลื้อยติดใจต่อไป ”

ให้เข็ดหลาบ	ชาติสมมติ	ยุคสัตว์คน
มากเรื่อง	เปลืองงาน	จนยุ่งเหยิง
ยิ่งมาเห็น	โลก โกรธหลง	ปนุ่นเคื่อง
จิตใจเปลือง	เมืองนองทุกซ์	คูกของคน

## ปัญญา

ทำสิ่งใด	ให้รู้	คู่ปัญญา
อย่าทำเกิน	เพลินอัธตา	พาเกิดทุกข์
ทำสิ่งใด	ด้วยศรัทธา	จึงเป็นสุข
ไม่สร้างทุกข์	ไม่ติดสุข	ดุจเจตนา

## ละวางที่ใจ

หัดวาง ละ	ณ ที่ใจ	ไปเรื่อย ๆ
เห็นใจเมื่อย	เหนื่อยที่รูป	สุดหน่ายหนา
เหตุเกิดทุกซ์	รุกรานนี้	ซี้้อตตา
เร่ง รีบ มา	หา เห็น ตัด	ดับที่ใจ

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้หายหลงดงเหยื่อ

เครื่องรายทาง\* เหตุ ตาย - เกิด

ผู้รู้ : ผู้ศึกษาธรรม ปฏิบัติล้าจิตใจแล้วยอมหยุด ดิ้นรน  
หยุดแสวงหา อวิชา ทั้งหลาย หลุดลอดพ้นเหตุวงจร  
ปฏิจจนุปบาท เหตุเวียนว้าย ยี่สิบหกภพภูมินั้น

ผู้ตื่น : จากความไหลหลง ดงเหยื่อแห่งเหตุของอัตตา ตัวตน  
วนตายเกิด เกิดแล้วตายมานานแสนนานแล้ว ถูกฝังติด  
อยู่กับอดีตที่ลอกหลอน ต้อนเหยื่อแห่งอารมณ์ ตัณหา  
ความทะยานอยากของกิเลสทั้งหลาย กับอนาคตที่มันไม่  
เที่ยงอันแสนไกล จึงยากที่จะตื่นนั้น และยากที่จะพา  
ตนเองพ้นจากเหตุแห่งการเวียนว้าย หากเกิดมาไม่พบ  
ศาสนา ไม่ได้อยู่ ร่วมศาสนา ยากที่จะค้นพบ  
พระธรรม จึงยากที่จะตื่น

หากบุญเก่ามีเกื้อหนุน

ไม่ค้าจุน	พูนเผ่า	ศาสนา
ยากจะเห็น	แม้พระธรรม	ศาสดา
ตัวอัตตา	พาพอกจิต	ติดชัวกัน

\*เครื่องรายทาง : อดีตที่ลอกหลอน

## ชังธรรม

จิตวิตก	ปดวิจารณ์	พาลใจหนา
วิบากพา	ตากันธรรม	กรรมดีหาย
เหตุชังธรรม	ซ้ำตาหู	กู่เหตุร้าย
อวดตาข่าย	ร้ายแรงพราย	ทำลายตัว
คำว่าขันธ	จำหมายรู้	สู่สัญญา
วิญญาณล่า	พารู้สึก	ผัสสะสู่
พอกอารมณ์	ถมอาการ	พาลเกิดกุ
นึกคิดสู้	ปรุงแต่งรู้	ดูขันธธรรม

## ภัยธรรมชาติ

ธรรมชาติภัย	ให้วิปโยค	โศกเศร้าแล้ว
น้ำพังเขื่อน	เดือนแล้ง	ระวางจิต
ไฟเผาป่า	มาเยือน	เดือนเพื่อนคิด
ลมพืชิต	ปิดหนาวเหน็บ	เจ็บระอา
ดินทะเลาย	สลายหิน	บินถล่ม
ทุกสิ่งจม	ธรณี	ไร้มีล้น
คนมียศ	จะกบฏ	ปลดแผ่นดิน
เศรษฐีสิ้น	ผินยาจก	จะหมดตัว

## ทางเดิน

ค้นพบ	ทางเดิน	ของตนแล้ว
ควรเร่งแจว	ปิดฝัสสะ	เกิด ดับ นั้น
หยุดเดินเข้า	เขาเดินออก	พอกพัลวัน
ตัดพันกรรม	ทั้งหลาย	หน่วยขวางไป

## ธรรมควรค่าที่ไม่มี

มีสิ่งหนึ่ง	ฟังฝากบอก	สอบผู้คน
ที่ลับสน	หลงวทวน	ค้นชีวิต
บางคนเจ้า	เฝ้าดี้นรน	หลงตามจิต
บางชีวิต	ติดกับดัก	หลักสุ่มไฟ
ออกวิ่งวน	ปล้นใจจิต	คิด-ค่า-เช่า
จิตรบเจ้า	เฝ้าเก็บกอง	เงินทองหมาย
โกยกอบหอบ	ครอบใจจิต	ขีดขอบพราย
สมบัติหลาย	ป้ายใจหมอง	ครองครอบตัว
กว่าจะมี	คนชี้ทาง	ตามมาบอก
งานการออก	รอบเต็มแล้ว	แคล้วสุขหลาย
ภายในเจ้า	รบเจ้าอยู่	คู่ป่วนไคล้*
ป่วยเจ็บใจ	ใยมิรู้	อยู่ติดเธอ
ตามจิตเปลอ	เธอทุกวัน	ฝั่งมิรู้
รอป่วยอยู่	คู่ร้องกัน	ยังมีเห็น



แอบตามชอก	หอบตามใจ	อย่างเพ่งเล็ง
วิ่งรอบเต็ม	แข่งรัดเร็ว*	แห้วเผาไฟ*
เมื่อเห็นทาง	เร่งล้าंगแก้ว	ให้แววใส
เร่งล้าंगใจ	ไฟอึดตา	เบาบางหนา
รูดรีบเร่ง	เน้นหาเห็น	ธรรมอนัดตา
ธรรมควรค่า	ว่าไม่มี	ชี้ที่ใจ

\* *คู่ป่วนไคล้ : อารมณ์ที่ยึดไว้ บ่นป่วน เปลี่ยนแปลง  
คลั่งไคล้อารมณ์ยินดี ยินร้าย*

\* *แข่งรัดเร็ว : กัดกัด*

\* *แห้วเผาไฟ : เศร้าตรม , เหี่ยวแห้ง , ถูกไฟเผา*

## บาปกรรม

มหาวิบาก	หมายถึง	อกุศลที่มาตัดรอน
กรรมอันตราย	หมายถึง	การกระทำฝ่ายอกุศล
อนันตริยกรรม	หมายถึง	กรรมอันตรายที่ร้ายแรง
เหตุสามกรรม	หมายถึง	ผลการกระทำที่ได้รับ

“อันเป็นผล ดลให้ลงไปสู่เวจี”

## จิตอกุศล

**จิตอกุศล** ยลให้เกิดอารมณ์กุ

สู้ทุกข์ให้เป็นจิตที่ร้อน ร้าย

ป่วยอารมณ์ผิด พอกพูน จิตวิบาก

บวkdด้วย อารมณ์จิตริชยา ถาถมจิตให้แรงขึ้น

ด้วยอารมณ์จิต มหาวิบาก ติดกัbdัก จิตอวิชชาทั้งสิ้น

จึงต้องพบเส้นทางเดิน ที่ติดแต่อุปสรรค ขวากหนามต่าง ๆ

## ธรรมสามตัว

เผ่าดู	อตฺตตา	ตัวตน
ลับสน	วกวน	เวียนว่าย
ยิ่งคั้น	ยิ่งพบ	ตัวอันตราย
รีบตัดเป็น	ตัดตาย	ธรรมสามตัว

ธรรมสามตัว    อตฺตตา โลกะ ทิฐิ  
                          อตฺตตา มานะ โลกะ  
                          อตฺตตา มิจฉา ทิฐิ

นี่คือ : การทำงานของอตฺตตา เป็นธรรมฝ่ายกิเลส

## ใจเห็นผิด

“ เมื่อใดใจเห็นผิด ทำผิด พุดผิด  
คิดผิดก็ตามมาพอกอารมณ์ร้อนรุ่ม สุขด้วย  
แรงริษยา ชัดเคือง ออกอาการหาเรื่อง  
สร้างเรื่อง ร้อนความ ลามใจตนเอง  
ก่อสังขาร นึกคิด ผลิตเรื่อง สุขจิต พุดผิดโทษผู้อื่นรำไป  
ก่อตัวตน ล้นมานะ ว่าเป็น นั่นนี่  
เดินเข้าไปสู่การกระทำที่ผิดอีก  
จึงยากที่จะเห็นทางออกมาสู่ทางหลุดพ้นทุกข์  
จึงเดินไปกลับมาสู่ทาง ตาย-เกิด อีกมิรู้จบสิ้น ”

พันตรวน	ล้วนรัด	มัดตน
จมวัง	ขังตน	ซุกซอก
เดินหลง	ดงวิญญะ	เกิดก่อ
รัด ล้อม	อ้อมคอก	ซ้อคน

## ชากชั้นร้

ชากชั้นร้	ครั้นเปื่อยเน่า	เท่าปุ๋ยหมัก
ดุษชากลัศร้	เป็นปุ๋ยหมัก	ผักหลายสี
หมกโคนต้น	ไม้งอกงาม	ถามปุ๋ยดี
ลัศร้คู้ยฝี่	ปุ๋ยกลั่นดี	กินแล้วงาม
ชากชั้นร้	ครั้นตอนเป็น	เห็น-เกิด-อยาก
เกิดมัก-มาก	อยาก-ยี้ด-เอา	เฝ้า-ตาม-หนอ
ครั้นชากเน่า	เจ้า ทุกข์ ทน	รณ หวี ต่อ
นี่แหละหนอ	คนเอ๋ยคน	คั้นให้เจอ
ชากชั้นร้	เน่าทุกวัน	ต้นไม่เห็น
ยังเน่าเหม็น	เข็นทั้งวัน	ต้นไม่หา
ล้างตามชอก	พอกตรงใจ	ไยค่างคา
อชากหนา*	เหม็นเน่าไหน	ใจนั้นเอง
ชากเน่า	ใจก็เน่า	รุมเร้าอยู่

ดินลมน้ำ	ไฟป่วนกู่	กลั่นหวั่นไหว
กวนผสม	ลมม้วนคลุก	ปลุกปั่นใจ
ดิน กลบไว้	น้ำซึมไป	ไหลกองปน
เกิดรูปเนา	เจ้าเวทนา	ก็ขานรับ
สัญญาจับ	สังขารรับ	พับพร้อมหมาย
วิญญาณรู้	รีบติดตาม	ลามรัดไป
ห้าชั้นใจ	ใช้ธรรมล้วน	ม้วนม้วยจริง

\* อซาก : คนตาย

## เมื่ออัปเดตตาล้าง

เมื่ออัปเดตตาล้าง เกิดล้มมาเห็นถูกต้อง  
การยินยอม พร้อมรับ ย่อมใจที่สกปรกกรงรัง  
ฝังทุกข์ด้วยอารมณ์ ยินดี ยินร้าย ยอมละ ยอมวาง  
อ่อนโยน ถอนออกจากใจรู้สึก ว่างใจ  
เป่าใจ\* เบาใจ สุขใจ สงบใจ  
ปิดเวทนา ทุกข์ สุขใดๆ ในอารมณ์ ตน-เขา อย่างสิ้นเชิง

\*เป่าใจ : ว่าง ๆ บาง ๆ เบา ๆ



## ส่องกระจก

อัตราก่อ	ทุกข์ก็เกิด	ผลสุขไม่เกิด
อัตราดับ	ผลทุกข์ดับ	ผลสุขก็เกิด
ทุกข์เกิด	ประกอบเหตุทุกข์	สู้ทุกข์มีรู้จบสิ้น
ดับทุกข์ตรงนี้	ก่อเกิดข้างหน้าอีก	มีรู้ดับเหตุสักที
ต้องมีเหตุ	ผล-รับ-มี	มีรู้วาง
เมื่อเหตุนั้นมี	ผลนั้นจึงมี	เกิดเหตุทุกข์ตลอดไป
เหตุนี้ดับ	ผลนั้นจึงดับ	เช่นกัน

จงส่องกระจกกันเอาเอง

## แบกอ้ตตา

กับการแบกของหนัก คือ อ้ตตา  
เปรียบเหมือนกับเข็นครกขึ้นภูเขา  
ต้องตะเกียกตะกาย ปายขึ้นให้ถึง  
เมื่อถึงแล้วจึงรู้ตัวว่าหมดแรงล้า  
จึงหาที่พักเพื่อให้ตนหายเหนื่อย  
พอหายเมื่อยแล้วตะกายเข็นครก  
รกลงไปภูเขา ลุกแล้วลุกเล่า  
ตามอ้ตตาพาไปเรื่อยๆ จนหมดแรง  
ล้ม ชม นอนร้องอ้ออ้ตตามา  
ดูแลชะเง้อแล้ว ชะเง้ออีก มิเห็นมีมา  
มารู้ตัวว่าต้องพึ่งตนเองแล.....

## อึดตายัวตนวนเกิดทุกข์

อึดตาดู ผู้มากไปดว้ยกิเลส เต็ดขาดไปตามมานะ  
ชนะคละเคล้าดว้ยอารมณ์ ผสม บ่ม ช่วยตัญหา  
ทำทหาย ร้ายร่วม ทิฐิ ปลุกจิต คิดต่ำ กระทำดว้  
มากมั่วชั่วตนวน รนวิบาก ปิดฉากอึดตาดู ว่าอบาย.....

เพราะอึดตาดู	ต้วตนวน	พาวนทุกข์
มีลีนสุด	ลีนกรรม	ย้าโฉน
พิพากษา	การกระทำ	วิบากไว้
ต้องหลงใจ	หลงทาง	ตามอาญา

จะ.....มีไหม

จะ.....มีใครบ้างที่คิดกลับตัว กลับใจ

จะ.....มีคนไหนที่ยอมรับ ตัด ผ่า อัดตา สามารถตัดฆ่ากิเลส  
ประหารตัณหา สยบสักกายะ ที่ปิดบังตัวตนนี้ มิให้เห็นธรรม

จะ.....มีไหม ที่ถวายธาตุขันธ์ เพื่อให้ธรรม

## จิตหลงติด

ตนอึดตา	เป็นเหตุพา	มานรก
จิตสกปรก	ใจเคืองรก	วกเรื่องร้าย
มิให้เห็น	มิเว้นว่าง	ต่างใจกาย
ให้ร้อนร้าย	หน่ายนัก	สัตว์ อึดตา
ตนอึดตา	จิตมานะ	พานรก
ให้เวียนวก	ปกตฉมหา	ล่ารุกหลาย
ใจโทสะ	หลงโมหะ	ยึดติดกาย
โลภะป้าย	สิงใจกาย	ว่ายดงกาม

## จิตเก่า

ให้กลับมา	ครารู้จัก	ยักษ์จิตเก่า
เห็นเป็นเงา	เจ้าอารมณ์	ถมดีร้าย
รูป วิญญาณ	เวทนา	มฤตยูพราย
อึดตายาย	ใจประมาท	ดาบสองคม
อันความว่า	จิตเก่า	เจ้าอึดตา
มาพบพา	คราประสบ	จบชาตินี้
มีบางชน	จนได้คบ	นับใจดี
ที่บางคน	ทนไม่ไหว	ใจในพาล
อันว่าจิต	ติดอึดตา	มาแต่ก่อน
กรรมออกย้อน	ต้อนเข้ากรง	ดงมิจฉา
จิตบางชน	ใสสะอาด	มากวิชา
บ้างจิตหนา	อวิชา	นำพาจริง

## ธรรมเกิดรู้ ธรรมมีเห็น

เหตุธรรมเกิด	มีมาเห็น	อย่าเว้นตาม
ครู อาจารย์	วานบอก	ถอดถอนหนา
ธรรมลึกจิต	หากปิดไว้	ใจปัญญา
มีพันตรา	กรรมกบฏ	กดข่มใจ
เหตุธรรมมี	ชี้ให้เห็น	เป็นยึดไว้
ครูสอนให้	วาง ละ	ชนะผล
ใช้ปัญญา	หาให้ถูก	ขุดแยบยล
จะได้ผล	พันวิบาก	รากอัตตา
ธรรมเกิดรู้	ธรรมมีเห็น	เป็นผลแล้ว
จะคลาดแคล้ว	แน่วแนใจ	จะไปถึง
ตัด ดับ วาง	ว่าง เว้น ไป	ไม่ยึดตั้ง
ธรรมสูงขึ้น	กึ่งกลางกลวง	ล่องเป้าจริง*

\* ล่องเป้าจริง : ใจที่ผ่านเวทนามาแล้ว

## กองทุกข์แห่งชั้นห้า

“ ชั้นห้าต่างท่ามฤตยู  
หมุนหม้อัดตาสัตว์หลาย  
วนกระแสน้อเกวียนเวียนอบาย  
ว่าวนชายปากภูมินรกกลับ ”

รูป วิญญาณ เวทนา กองชั้นอันเป็นทุกข์

รูป.....ที่เปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายตามกาลเวลา  
วิญญาณ.....ที่รู้สึก แปรปรวน เกิดดับ บังคับไม่ได้  
เวทนา.....ที่รับกระทบ ยินดี ยินร้าย สุข ทุกข์  
ตามเหตุการณ์สภาพนั้น ๆ บังคับไม่ได้ บัญชาไม่ได้ เป็นทุกข์  
เป็นทาสต่อไป ตามอารมณ์นั้น ๆ



## ทุกข์ตาย - เกิด

เห็นทุกข์ตาย	ทุกข์เกิด	ประเสริฐนัก
ควรหยุดพัก	วิญเกิดตาย	ร้ายมานั้น
มนุษย์เอ๋ย	มีเคียว่าง	เว้นไปกัน
สังสารอัน	ย้งยาวนาน	วิญญะไกล
กาลเวลา	ใกล้เข้ามา	อย่าประมาท
จงฉลาด	ขาดอึดตา	พิจารณาชั้นธ
ดูตนตัว	เฟ่งโทษตัว	อึดตาฟ้ง
พึงระวัง	เหตุตัวตน	จนพ้นภัย

## มานะเหนียว

เวทนา	ทำอารมณ์	บ่มอาการ
ให้รณราน	พาลนึกคิด	กับจิตนี้
อตตะอัย	ก่อนนี้เรา เป็นเรา	มิเห็นมี
ทริฐนี้	ยึดเรามี มีเรา	มิเข้ากัน
ตัวตนนี้	ก่อนนี้เรา	เอาอยากเป็น
ต่อนี้เห็น	เว้นไม่เอา	เจ้าแล้วหนา
อตตะอัย	ล้วนบังคับ	จับบัญชา
ตัวตนหนา	มานะเหนียว	เหนียวยึดมี

## เหตุ - ผล

อดีตเหตุ	ปัจจุบันผล	ดลพินยอด
อนาคต	ลดหรือพอก	รอบเต็มให้
จิตหน้าที่	ผลัดเปลี่ยน	เวียนกันไป
วิงวนให้	วิญญะหมุน	หมุนวนกรรม
เหตุผลดี	ผลย่อมดี	ชี้เสมอ
เหตุชั่วเปลอ	ผลชั่วผลิ	ผิดมากหลาย
อดีตเหตุ	ปัจจุบันผล	อนาคตปลาย
เขตขีดข่าย	پایกรรม	ย้าที่ตน

## ตัดใจ

ปราบมารกิเลส.....เหตุเกิดที่ใจ

ตัณหาคลั่งไคล้.....เกิดที่ใจทั้งสิ้น

ตนตัวที่ตื่น.....วิ่งเกิดที่ใจ

หากปราบใจ ตัดใจ ตัดใจ ทุกสิ่งจึงสิ้น

## ไม่รู้ผิด-ถูก

ไม่รู้ผิด	ปิดรู้ผล	ตนทำไว้
ไม่รู้ใจ	รู้กระทำ	นำหลักพัน
อวดตาหนอ	ตัวตนเหนียว	มานะคน
ทิววน	รนยึดถือ	ข้อคาใจ
ไม่รู้ถูก	ตนรู้ผิด	ปิดรับถูก
ไม่รู้ชด	จุดเห็นผิด	เป็นถูกที่
มิจฉาผิด	ปิดเห็นถูก	ล้มมาดี
ล้มมาถูก	ปลุกเห็นผิด	จิตเฉาจม

## แค่คิด...

อันตราย	ของธรรม	จำควรคิด
แค่นี้ก็คิด	จิตวิบัติ	จัดธรรมหาย
จงหยุดปิด	คิดดับเหตุ	เขตกลร้าย
อันตราย	ขึ้นข่ายธรรม	นำไปเกิน
อันตรายธรรม	กรรมอันตราย	ข่ายพาคิด
ธรรมพ่ายจิต	ติดข่ายกรรม	กระทำหนา
อันตรายตน	กับคน	หลากล้นหนา
วิบัติพา	วิบากหนา	คาใจตัว
ธรรมอันตราย	ข่ายอันตรธาน	วางใจไป
เดินจากไกล	ใจกลางธรรม	นำพาพัน
วาง ดี ชั่ว	หยุดมั่วกรรม	กระทำจม
ธรรมเดินพัน	คั่นตนหน่าย	ถึงข่ายธรรม

## เข้าถึงใจ

“ เมื่อวางใจรู้สึกได้ จะว่างใจ ไร้รู้ทุกขันธ์  
เมื่อใดหมดคำว่าตัวฉัน ว่างวางเปล่า\* จะเข้าถึงใจ ”

กำจัดอุปสรรค    ขัดขวาง    ทางใจ  
อย่ายึดติดสิ่งใด    ขวางใจ    เป็นอุปสรรค  
สมมติโลก    ติดโลกสมมติ

\*ว่างวางเปล่า : สภาวะเวทนา ว่าง-วางได้ และบาง ๆ เบา ๆ



## นาดี

นาดีนดี	ต้นน้ำพ่วง	รวงผลยอด
ต้นข้าวเขียว	เรียวอ่อน	ล้อมเม็ดผล
ดินนา เสีย	ต้นน้ำเตี้ย	เพ็ลี่ยระดม
พวงลำต้น	เหี่ยวแล้ง	แห่งหญ้านา
คล้ายดูคน	ผลจะดี	ชี้ผู้สอน
แลงามอ่อน	ผ่อนโยน	สมศักดิ์ศรี
บุตรงามแท้	แม่พ่อแม่	อบรมดี
นาจะดี	คนจะเด่น	เป็นที่ใจ



## ยึดมั่น

หยุดกระทำ	ลำเดินหลง	เข้าดงเสือ
กัปกัดเหยื่อ	เจือกิเลส	ต้อนหาหาม
พลัดจิตหลง	ลงดงเหยื่อ	ติดไคร่กาม
หยากไย่หนาม	ชวานคม	จมใจตัว
ปิดยึดมั่น	ดื้อรั้น	คลังอารมณ์
สิงใจจิต	ปุกุชน	รณเหตุกัน
ลำคัญผิด	ติดตัวตน	ถมจิตกัน
เร่งรื้อร้าง	หยั่งปัญญา	ตัด -ฆ่า ไร่

## ยอม

<u>ยอม</u> ล้าง	วางอตตา	ตัวตนนี้
<u>ยอม</u> พลี	ตีอตตา	ตนตัวหนา
<u>ยอม</u> ละ	ณ ห้า <u>ชั้น</u> ร์	ชื่ออตตา
<u>ยอม</u> ลา	อริชชา	<u>ชั้น</u> ร์ <u>ห้า</u> ใจ
<u>ยอม</u> ลด	ปลด <u>มา</u> นะ	ละอตตา
<u>ยอม</u> วาง	นาม <u>อ</u> ตตา	ใจทำ <u>ได้</u>
<u>ยอม</u> ลี้	หนี <u>อ</u> ตตา	ชอบ <u>ทำ</u> ทาย
<u>ยอม</u> หน่าย	คล <u>าย</u> อตตา	ไปช <u>ั่ว</u> ก <u>ัล</u> ป์

## เร่งความเพียร

เพียรมาฝึก	หา เห็น	อวดตาคึก
เพียรมาฝึก	ตริกเห็นผิด	กับจิตหนา
มาฝึกหยุด	หลุดใจดี้น	วิ่งไปมา
มาฝึกหา	จิตอวดตา	หนักหนาทน
เพียรตั้งมั่น	กับธรรม	ที่พิสูจน์
เพียรหมั่นขุด	จุดใจจิต	แสงให้ใส
เพียรหมั่นล้าง	อวดตาดิบ	ปิดจิตใจ
เพียรตัดไป	ไล่อารมณ์	พ้นขั้นตอน
จึงระวัง	อวดตา หู	ประตู่ห้า
รู้สึกมา	พิจารณา	อนัตตาสิ้น
จงตั้งมั่น	ธรรมเกิด-ดับ	ตัดฆ่าทิ้ง
รับธรรมจริง	อิงอนัตตา	ค่าจริงพอ

## วิญญูะสังสาร

ถึงยุคชน	คนหมู่มาก	เดินพลาดหลง
กรงวังวน	ล้นสังสาร	พาลเกิดหลาย
เกิดอัดตา	ซ้ำตัวตน	วนเกิดตาย
วิญญูะหมาย	ยากกลายเป็น	จักเป็นคน
ชนถึงยุค	จุดวิบัติ	รหัสเกิด
ลิขิตจับ	วิบากเปิด	เปิกเหตุหมาย
กระทำกรรม	บาป-บุญ	หนุนแค้กาย
แต่ใจป้าย	ร้ายอัดตา	ประมาทตน
ยุคถึงชน	ตื่นปลุกตน	รณพันคุก
หาทางหลุด	ปลุกตื่นตน	พันทุกขัง
ดับอัดตา	ฆ่ามานะ	ทิจฐิรัน
ดื้อดิ่งกัน	คลั่งข่มเหง	แบ่งรังแก
คนฆ่าสัตว์	สัตว์กัดคน	ปล้นยุคแล้ว
ดั่งเป็นเร็ว	แคล้วดักตน	จมคุกขัง
สัตว์กลายเป็นคน	คนเป็นสัตว์	ผลัดกันคลั่ง
จมวังกรรม	ฝังสังสาร	วิญญูะไกล

## หลงใจ

หยุดมัวหลง	ดงดิบ	จิตอึดตา
หลงอวิชชา	พามีด	ลี้กดำหมอง
หลงอารมณ์	ชอนลี้ก	คឹกคะนอง
หลงใคร่ลอง	มีพั้นหนอง	หมองใคร่ควา
หลงใจเปรต	จะเต็ดใจ	ไปชั่วกพ
หลงใจคด	จะปดใจ	ไปคั่วชาติ*
หลงใจเลว	จะเกี้ยวตรม	จมน้ำตา
หลงใจทำ	จะบ้าตัว	จั่วใจจม*

\*ไปคั่วชาติ : เวียนไป เวียนกลับ

\*จั่วใจจม : ทำเหตุดีก็ดี ทำเหตุชั่วก็ชั่ว  
(เหตุของการกระทำ)

## เจ้านายสามกอง

ชาติ	ชรา	พยาธิ
กรรมพิชิต	ตามติด	ผูกปิดหมาย
เวียนตายเกิด	เกิดแล้วตาย	ต่างซัดส่าย
วิบากร้าย	กลายชาติ	ภาคภพตรวน
อันชรา	ว่าแก่	แลงเงิน
ยังหลงเพลิน	เต็มจิต	ติดนี่นั่น
ยีน-ย่าง-ยก	เหี่ยวย่นแย	แก่ลงทณท์
ยังคงปิ่น	เพลิดเพลินกัน	คลังพันใจ
แท้พยาธิ	รากรุก	ผูกหยากไย
คลุมครอบไว้	ใครเนาบูด	สูบฉีดกลัว
รมเร้าใจ	ไว้บัญชา	ทำนากลับ
พยาธิพั่ว	ตัวลั้ง	ระวังไว

## ให้เข็ดหลาบ

ถึงกาล	ต้องมาขัด	มาตัด
ตรงตัด	อารมณ์	มันหมาย
เอาชนะ	รานระ	มากมาย
เหน้อยหน่าย	คลายวาง	อึดตา
เข็ดหลาบ	ปราบเหตุ	เด็ดขาด
ปัญญา	ตัดขาด	ปราบใจหมาย
เดินไป	ข้างหน้า	ว่าด่านตาย
ดับเหตุว้าย	วิญญะ	อันยาวนาน
จึงเข็ดหลาบ	ตรวนวิญญะ	รากสมมติ
เข็ดให้สุด	คนสมมติ	ยุ่งยิ่งหนา
ทราบแล้วจำ	คำอึดตา	คาตัวซ้ำ
จบกุหนา	ว่างอึดตา	ล้ำเสียที

## ควร...

ควร...ล้างอวดตา ตัวตน ที่วนบัญญัติ ดิดยิดนั่นนี่

ควร...ล้างความถือดี-มีชั่ว มั่วหมก ตัณหา อวิชชาทั้งหลายเสีย

ควร...ล้างสักกายะ ที่ปิดกั้นปัญญา ชังธรรมที่เกิดอยู่ มิรู้เห็น

ควร...ล้างสังเล สงสัย ในธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ สัตว์ บุคคล สถานที่

ควร...ล้างฉาน-ฤทธิ์-เดช-เวทย์-ไสย ที่ยึดติด-บิดใจ-ให้เกิดโง่

ควร...ล้างมานะ ถือตน วนโมหะ หลงเดินทางตามอวดตา พาล้าง

เมื่อพิจารณาตนได้แล้ว-วางตน-ล้างตน-ได้แล้ว

เดินทางสงบเย็น แน่นนอน



## อวิชา

เมื่อพ้นทุกข์ พ้นสุขได้ ขึ้นชื่อว่า “พ้นเวทนาขันธ”  
สภาพสภาวะขันธเวทนาดับ พบใจ อุกุเบกขา วางใจ  
ยอมรับกับสภาวะสภาพเหตุทุกข์ สุข นั้น

อวิชา	พาโมหะ	ปิดมรรู้
ธรรมเกิดอยู่	แต่ไม่เห็น	เว้นเร้นกัน
อวิชา	พาลังเล	เล่น์บังธรรม
โมหะขึ้น	หลงทางกัน	ไปอบาย
มรรู้เหตุ	ไม่รู้ผล	จมมากมั่ว
มรรู้ตัว	ไม่กลัวเหตุ	กรรมย่ำหมาย
อวิชา	พาไปหลง	ลงอบาย
โมหะพราย	รายล้อมหลง	ดงคนเดน

## ตนพึ่งตน

เมื่อเจ็บป่วย	ม้วยม้วน	จวนมาถึง
เมื่อถูกตึง	ตึงติด	ชิดทุกซัซง
เมื่อถูกภัย	ลากจุด	กระซากรั้ง
ก็อย่าหวัง	จะมีใคร	ไว้ช่วยตน
ไม่มีใคร	จะช่วยได้	คลายด้วยตน
อย่าหวังคน	ที่พึ่งตน	รนช่วยได้
ตนพึ่งตน	อย่าคิดชน	ตนช่วยใคร
ป่วยตายไข้	คิดว่าใคร	จะแทนตน
สัจจะธรรม	มีคำหนึ่ง	ตนพึ่งตน
พุทธองค์	ดลตรัส	กวัภมาสอน
มาถึงก่อน	ช่วยตนก่อน	ผลัดตรอน
มาถึงผ่อน	ชี้เก็ยจทอน	ไม่ถอนทาง
เมื่อซำตน	ไม่ล้างตน	ไม่ลานพัน
ยอมล้ำหลง	ซังวทอน	อารมณห์หลง
พะวัทง	หลงกล	อ็ดตาลวง
ไม่พันบ่วง	ดวงตักทุกซ	คูกซังตน

## เดือนเพื่อนธรรม

ขอกล่าวเดือน	เพื่อนธรรม	วิปัสสนา
เร่งล้างลา	วางใจจิต	ติดชาตินี้
ลิ่งเห็นผิด	ปิดเป็นญก	ผูกไม่ดี
ซี้บัญญัติ	มีตรวจสอบ	ขอบที่ใจ
จิตผิดพ่อ	ต่อผิดแม่	แย้มาแล้ว
หลุมพรางเร็ว	แห้วใจทุกข์	คูกี่ชาติ
จิตผิดคน	ร่นหาเหตุ	ต่าง ๆ นา
ผิดวงศา	ตามติดมา	ครานานยาว
ยิ่งตราร้าย	ป้ายจิต	ผิดอริยะ
เอามาณะ	ระรานธรรม	คลำสงสัย
ติดหลุมพราง	ริษยา	อิจฉาใจ
จึงปิดกัน	ธรรมกลางใจ	ใคร่ขังจม
เมื่อไม่งาม	จงเร่งล้าง	สะสางใหม่
เมื่อไม่ใส	ไม่สะสม	อารมณ์เสีย
เมื่ออยากพ้น	ควรเร่งตน	ดลความเพียร
เตรียมเต็มแล้ว	จึงเร่งแจว	เดินพ้นทาง



## กว่าจะ.....

กว่าจะรู้	ว่าค้างคา	พาค้างเหตุ
กว่าจะเด็ด	เหตุทำใจ	ในสังสาร
กว่าจะปลีก	หลีกเว้นเหตุ	เขตผลนาน
กว่าจะพบ	พระนิพพาน	ท่ามกลางใจ
กว่าจะล้าง	วางอัตตา	มานะได้
กว่าจะคลาย	หายทิฐิ	ยึดติดนั้น
กว่าจะยอม	ขอนัตตา	เข็ดหลาบกัน
กว่าจะลด	ปลดวางฉัน	เป็นนั้นไป
กว่าจะได้	ศิษย์คนหนึ่ง	ตื่นพื้นธรรม
กว่าจะย่ำ	ศิษย์หนึ่งนั้น	หาธรรมได้
กว่าจะบอก	ศิษย์เห็นธรรม	หนึ่งข้อใจ
กว่าจะให้	ศิษย์นั้นไว้	ไปทางธรรม

## วิญญานอันย่อมี ๗ ดวง

- เหตุ เกิดที่ตา ความเป็นมาจากการเห็น
- เหตุ เกิดที่หู รับรู้สึกรึกรังถึงเสียง
- เหตุ เกิดที่กลิ่น หอม เหม็นลิ้น ฆานะเคียง
- เหตุ เกิดจากจิตเอียง เพียงรู้รส ชิวหาลาม
- เหตุ เกิดกายะกาย มี มั่นหมาย ได้สัมผัส
- เหตุ เกิดจ้วงจับ รับรู้สึกรึกรัง คึก มโนวิญญาน
- เหตุ เกิดเพิก ทรมาน มโนฐาน คือหัวใจ

\* รู้ถึงความเป็นมาของเหตุ จงพิจารณาให้ถึงที่สุด \*

## ยี่สิบหกภพภูมิ

จะข้ามพ้น	อารมณ์ร้าย	ป่วยละชั้น
แต่ละชั้น	วังภพภูมิ	สุขใจหนา
ติดกับटक	ฝึกอารมณ์	ถมใจคา
ทางปัญญา	สัมมาทวน	ล้วนเป็นธรรม
จะข้ามพ้น	ตัวตนร้าย	พรายคลุ้มคลั่ง
ฝังใจจิต	ติดภูมิวัง	รังใจหนอ
ยี่สิบหกภูมิ	สุขใจจิต	ปิดให้ท้อ
ปัญญาพอ	ถ่อถึงทาง	ข้ามพ้นทัน
จึงให้พ้น	ให้ทุกคน	ค้นออกทาง
เดินสะสาง	อาการสิงห์	อารมณ์เลื้อ
สัมมาก่อ	ปัญญาตัด	ตัดให้เพื่อ
ขึ้นบนเรือ	เหนือทุกสิ่ง	อิงกลางธรรม

## เหตุกรรม

กรรมจองกรรม	ย้าจองเวร
เวรจองเวร	มีพันกรรม
เสนอกกรรมไม่สนองกรรม	เล็กจองเวร
เวรไม่จองเวร	ปิดไม่กระทำกรรม

## เหตุผลของธรรม

\*เหตุกรรมของใคร ขอให้พิจารณากัน\*



## อิตตาทุกข์

เกิดปัญญา หา เห็น เทียบเคียงทุกข์ที่ยังแช่อยู่  
ทนอยู่ แต่ยังไม่เดินเข้าไปประกอบทุกข์อีก ปมทุกข์ต่อไปอีกยากที่จะ  
พิจารณา ออกจากทุกข์ได้ยาก ถอนอิตตาได้ยาก

## การปฏิบัติธรรม หาเห็น สภาวะทุกข์

การปฏิบัติ หากรู้จักปัญญาที่เห็น หาจากสภาพสภาวะใจแล้ว  
ย่อมหยุดประกอบทุกข์ เมื่อหาเห็นทุกข์ โทษ ของเหตุที่ประกอบแล้ว

ย่อมหาทางออกจากทุกข์ ย่อมแก้ไข-ปรับปรุง-เปลี่ยนแปลง

เหตุหนัก จัก เบา ด้วยสัมมาถูกต้อง

ครองตนด้วยธรรมะ ละล้างด้วยปัญญาธรรม

ความประพฤตินี่ไม่งาม ไม่ดี

กับสิ่ง

ที่เป็นอยู่ โดย ละ ลด ปลด ถอน

คราบเน่าเงาอารมณ์ต่าง ๆ ของอิตตานั่น

เอาออก ลอกจากใจนั้น

“ เมื่ออิตตา พาไปหาเหตุเกิดทุกข์  
เหตุเกิดทุกข์ คือการทำงานของอิตตา  
อิตตาจึงพอกพูนอารมณ์ทั้งดีทั้งร้ายนั้น  
ท้ายสุดอิตตาจึงถูกให้ ไปตามอบายที่ทำไว้ ”

## ข้ออ้าง....

ข้ออ้าง....ของอัตรตวจนทำใหเกิดตัวตจน วนแต่บัญญัติ  
ยึดติดกับดักแห่งการเป็นนั่นนี่ ซิงดี ซิงเด่น เช่นความ  
อยู่ตลอด

## อัตรตจต้องการแต่.....

อารมณ์ที่เกิดให้ด้ตั้งใจเท่านั้น ข้ออ้างต่างรู้สึกนั้นนี่  
สิ่งทีแ้เกิดอารมณ์ มีตัวตจนทั้งนั้น จึงเป็นงานที่ยากมาก  
กับการใช้ปัญญา ใคร่ครวญพิจารณา แยกแยะเหตุกับผล  
ของธรรมะโดยวิปัสสนา ตัดมา ลักกายะ อารมณ์การทำงาน  
ของอัตรตจได้ จึงต้องผ่านการฝึกระงับพละอินทรีย์ห้าให้เลยใจเวทนา  
อารมณ์ยินดีเมื่อได้อารมณ์ตั้งใจ ยินร้ายเป็นทุกข์เหตุทีได้รับนั้น

ถึงจะเทียบเคียงธรรมทีเกิดขึ้น ปรับสภาพจิตใจของตนเป็นกลาง  
ของอาการอารมณ์รู้สึกนั้น

## ยอมรับ

ไม่ยอมแพ้	แค่อยอมรับ	จักว่างาม
ปากอาจหาญ	แลใจงาม	ข้ามความหมาย
แข็งนอกใช้	แรงในอ่อน	นอบน้อมไว้
ภายนอกไว	แต่ใจดล	ยลดา*
ตามองผิด	จิตเห็นถูก	ขุด เห็น ชัด
จิตมองกลับ	จับเห็นถูก	ปลุกใช้ได้
มิจฉาผิด	สัมมาถูก	จุด เกิด-ตาย
เห็นถูกได้	เห็นผิดตาย	ข้าย เกิด-กรรม

สัมมาเห็นถูกต้อง พุดถูกต้อง คิดถูกต้อง  
ทำถูกต้อง พิจารณาถูกต้อง (อหัตตา)  
อหัตตามิจฉาเห็นผิด พุดผิด ทำผิด  
คิดผิด พิจารณา จิตปฏุชน ที่มี (อหัตตา)

\* ยลดา: สภาพจิตใจอ่อนโยน งดงาม ดีพร้อม

## ล้างอิตตา

แม่สันดอน	ขอนแก่น*	ใจपालกลับ
อิตตาหลับ	พับพักผ่อน	ไม่จรหนี
อิตตาตื่น	ฟื้นสันดาน	พาลลูกดี
บ่งบอกชี้	ยังไม่ตาย	ขายหน้าตน
อันสันดอน	ขอนแก่น*	ใจपालลด
อิตตาหมด	ปลดสันดอน	ยอมรับผี
อิตตาตาย	หน่ายสันดาน	พาลหลีกสี่
วางหลีกหนี	ผีไม่กลับ	ลับใจคน

ล้างอิตตา ล้างด้วยพลังปัญญา สัมมาทิฐิ ถูกต้อง

ล้างด้วยการพิจารณา สัมมาสังกัปปะ

ให้พิจารณาอย่างถูกต้อง

\* ขอนสันดาน : ตัวตนที่เป็นมิจฉา ตัณหา

## ถอดถอน

งานการสิ่งใด ที่ขวางคั่น ค้างคา  
ให้เป็นจิตของปุถุชนอยู่  
ควรก้าวพ้นผ่านใจที่ติดค้างคาเหตุนี้  
งานสมณะภาวณา โลกียะ ก็ยังมีพันทุกซ์  
ที่จะต้องกลับมา “เป็นมนุษย์อีก”

จิตปุถุชน	จิตวทวน	ล้นอึดตา
พอกอวิชา	พาเห็นผิด	จิตเศร้าหมอง
ควรข้ามพ้น	วนพิจารณา	ทุกชั้นตอน
ให้ถอดถอน	ขอนกิเลส	เหตุอึดตา

## กรรมวิบาก

คน มนุษย์ พกจิตเดิมแท้มาแต่กำเนิด  
สะอาดบริสุทธิ์ ก่อเกิดอตตตา ตั้วตน เพราะวนอยู่กับสมมติ  
บัญญัติ ผักไฟ ไคร่ กาม กิณเกียรติ เรือกสุตฯ  
จุดที่บอกว่าอิม มิรู้จักพอ ก่อเติมโลภะจิต  
ติดต่อข้อัดฉนหา ทะยานอยาก ลุ่มหลง เติงง ด้วยโมหะจิต  
ปิดรื้อนแรง แผงประทุษร้าย ทำลายล้างอาการโทสะจิต  
ปิดชีวิตตนเองด้วยการกระทำความ วิบาก ถูกตัดสิ้น  
ปิ่นปักด้วยอาญา พิพากษา ด้วยกฏมณเฑียรบาล  
นรก อสุรกาย เปรต เดรัจฉาน

สี่มุม ชุมนุมนสี่ มีที่พาไป

## ผูกจิต

อตัตา มีตัวตน เกิดอวิชา เห็นผิด

ผูกจิต ด้วยอารมณ์ ชัดเคื่อง ชุ่นข้อง หมองเศร้า เกลาริษยา  
เมื่อมิได้ตั้งใจตัว อากาโรทสะ ร้อนรุ่ม แแรงแข็ง ต้านเพลิงไฟ  
ร้อนรุ่มสุขจิตอยู่ตลอด ยากนักที่จะมีน้ำโปรดสุขเพลิงนั้นให้ดับได้

พลังของอตัตา ๑,๖๘๐,๐๐๐ โยชน์

ความหนาของกิเลส อตัตาหนา ๑,๐๕๖ ดวง

ยากนักที่พลังปัญญาสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

จะทำลายล้างได้ในฉับพลัน

## บางชีวิต

จึงไม่ผิดที่ทุกชีวิตจะลองผิด ลองถูก กับการปฏิบัติธรรม  
เพราะธรรม ย่อมรู้ด้วยเฉพาะตน ว่าแต่ละคนติดค้างอะไรอยู่บ้าง  
สิ่งไหนบ้าง

บางชีวิต	ติดค้างธรรม	จำภพก่อน
ต้องเร่ร้อน	ถ่อมธรรม	นำหลายที่
บางชีวิต	ติดค้างทาน	งานการดี
มีบัญญัติ	ตีตราอยู่	คู่กับบุญ
บางชีวิต	ติดอยู่วัด	ขัด-ปัด กวาด
ใช้กรรมทาส	ชาติก่อน	ถอนคืนเขา
บางชีวิต	อึดเต็มแล้ว	จำแจวเอา
เร่งปฏิบัติ	วัน-เย็น-เช้า	เฝ้านิพพาน
บางชีวิต	ติดภาคภพ	นบพ่อแม่
เครื่องญาติแพ	แลสมบัติ	งานการขวาง
บางชีวิต	ติดในสุข	ผูกสำราญ
จึงช้านาน	จะพานพบ	นบพระธรรม



บางชีวิต	ติดค้างคา	ว่าสร้างธาตุ
เจตีย์ลาศ	ศาลาสงฆ์	องค์พระใหญ่
บางชีวิต	หลงวทวน	ดลพาไป
ติดฤทธิ์-ไสย	บอกว่าใช่	ใกล้นิพพาน
บางชีวิต	ติดว่าตน	พ้นทุกข์แล้ว
เงินทองแก้ว	เต็มแล้ว	กินเที่ยวหนา
บางชีวิต	ทุกข์สุดสุด	รีบรรดมา
จบปัญหา	ขอล้างลา	ทางโลกกัน

เมื่อทุกคนเห็นเหตุของตนค้างคาไว้

จึงขอให้พิจารณาข้ามใจไป

แต่ผลงานของตนที่ค้างคาไว้ แล้วจะพ้นภพภาวะจิตนั้น

## คืนให้ธรรม

ความสุขทั้งหมดเกิดจากการให้ ไม่มีขัดขืน ต่อสู้ ยอมรับ  
**การให้ธรรมะ** ถวายอรรถภาพให้ธรรม คืนให้ธรรมะเอาธรรมธาตุ  
คืนให้ธรรมชาติ คืนอารมณ์, สภาวะ, อากาโร, สภาพ, ัตตดา  
คืนให้ธรรมด้วยปัญญาที่ถูกต้อง ครองธรรม ครองใจ ด้วยศรัทธา  
นี่คือธรรม – เป็นธรรม ความสุขทั้งหมดที่ทุกคนจะได้จากธรรมะ  
หลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ด้วยเหตุ-ผล ของธรรมเท่านั้น

## เพราะไม่รู้

เพราะไม่รู้	คุณค่า	ว่ามนุษย์
ยากที่สุด	คนมนุษย์	หลุดได้ชาติ
เป็นมนุษย์	หลุดอบาย	ว่ายกลับมา
ประมาทถ้า	ว่ากลับไป	รับใช้เดนม
ความไม่รู้	ดูไม่ผิด	รีบพลิกกลับ
ยอมล้างจัด	ตั้งใจ	ให้ขาวสุด
หยุดชาตินี้	ชี้จบลา	ว่าเลิกลูก
ล้างขัดจุด	ลดละปลด	ปล่อยวางใจ

ขัดอวดตา ล้างอวดตา ปลดอวดตา ปล่อยอวดตา ที่ใจยึดนั้น  
วางอวดตา ยอมรับ ใช้ใจอวดตา สงบนิ่งเย็นแฉะนอน

# กรรมกิเลส

มานะ โลกะ ตระหนี่  
กรรมกิเลส สามตัวที่พิจารณา สมควร  
คืน - ใช้ - ให้ - โดยเร็ว เมื่อถูกทวง

ทริฐิ มานะ =	กูเป็น	เป็นกู	กูมี	มีกู
	↓	↓	↓	↓
บัญญัติ	ตำแหน่ง	ของก	นั่นนี่	ยึดติด ให้ใครไม่ได้ เรียกว่า
	ชื่อ	เป็นกูทำ	อย่างนั้น	ธรรมกว้างใจเดรัจฉาน*
	เป็นหัวขोन	นั่นนี่		

โลกะ =	อยาก	ออกอาการยึด	หาทาง	แสวงหา
	↓	↓	↓	↓
(ใจเปรต)	คิดพูดทำ	อาการกิริยา	ทำทุกอย่าง	กอบโกย
	↓		เพื่อที่จะได้	ให้ได้มากๆ
ตระหนี่ =	เหนียว	อาการไม่ให้	หาทางเอาคืน	
	ยึด	ตัดบท	ประทุษร้าย	

ใจเปรต	ยึด	พูด	วจา	กาย	ใจ
	ปิด	คิด			
		กระทำ			
		โลกะ	ตัณหา	มานะ	

\*ธรรมกว้าง : ขยายความของธรรม ที่รูป จิต เจตสิก อัตตา

## ฉันทเคยโง่

ฉันทเคยโง่	เคยเขลา	เบาปัญญา
ฉันทเคยล่า	ตามอัตตา	ที่พาเขลา
ฉันทเคยจุด	ปลุกตัวคน	วนทุกข์เล่า
เพราะความเขลา	เบาปัญญา	ทำเกิด-ตาย
อย่าได้เสีย	วันเวลา	ล่าเปรยเปล่า
ฆ่าเร็วเข้า	เจ้าอัตตา	จะพาหนี
ทุกข์ที่สุด	เห็นหาเข้า	เร้านานปี
สุข-ทุกข์มี	คลี่ให้เห็น	เข็นนานวัน

## เจ้านาย

เจ้านายแท้	แปลว่าโครง	โรงห้าชั้น
ทำถ่างคั่น	ติดยึดกัน	ยากถอนหน่อ
อันมีชาติ	พยาธิ	ชราคลอ
สามกองก่อ	ต้นรากตอ	ชื่อเจ้านาย

เจ้านายที่มีอำนาจสูงสุด คือ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ

ให้เข็ดหลาบ	ปราบสงบ	เล็กรบชั้น
ปิดตมคั่น	พังโครง	โรงชั้นห้า
อุดอบาย	ว่ายสังสาร	เนิ่นนานมา
ให้ร้างลา	ห้าชั้น	พังราบไป

เมื่อไม่รู้	จึงไม่คิด
เมื่อรู้แล้ว	รีบเร่งปฏิบัติเสีย
ไม่รู้ให้ถาม	ไม่ถามให้ล้าง

## ขอล้าง

ใจ อัดตา ที่ เหงี้ยว – หนา – เคี้ยว – ขม  
ชอบบ่มอารมณ์ ชุ่มหนอง พองซ้ำ  
ล้ำหลง – ฟอก – คั่ว – สุมร้อน – ต้อนไฟ  
ร้ายให้กับใจตัวเองให้ลูกโซน อยู่ตลอด  
จรีปล้าง ความร้อนของเจ้าอัดตา ให้เย็นขึ้น  
ปลดทุกข์ทั้งหมดลง  
วางได้ก็ถือว่า ได้ล้างอัดตาได้แล้ว

ขอล้างความ	นามอัดตา	ซ้ำ-ก่อนเก่า
ขอล้างเหง้า	เจ้าอัดตา	บ้า-ทุกข์ หนา
ขอล้างรื้อ	ถอนถอด	ลอกใจเมา
ขอละ-ลา	วางว่า	ตัว-ซ้ำ-มี

## อิตตาพาหาทุกข์

แก่นแท้ของพระธรรม คือ ความทุกข์  
รากเหง้าของเจ้าทุกข์ คือ อิตตา  
อิตตาจึงพาไปหาเหตุเกิดทุกข์  
เหตุที่ประกอบด้วยทุกข์ คือ ผลกระทำของอิตตา  
อิตตา จึงชอบถ่างทำมฤตยู อยู่บ่อยๆ  
จึงถูกยื้อนรอย ร้อยทุกข์ ตลอดเวลา  
ตัดฆ่าอิตตา ดับอิตตาได้ ทุกสิ่งจึงสูญ



## ปัญญาสว่าง

กาลเวลา	เจ้าอัครตา	ลำดับลง
ธรรมจึงส่ง	ผลบริสุทธิ	ยุติให้
เกิดดวงธรรม	ดวงปัญญา	คุ้มครองใจ
สะอาดใส	สว่างใน	สงบตน
กาลเวลา	จะเคลื่อนตา	พาพิสุจน์
ธรรมบริสุทธิ	จุดสว่าง	นำทางใช้
ดวงปัญญา	พาจิตสุข	คนนั้นไป
นิพพานใจ	สว่างให้	สงบตน

## ล้าง ฟอก ตน

อย่าได้อยู่อย่างโจร ปล้นข้าววัด (กิน นอน ผ่อน เที้ยว)  
อย่าได้หัดจัดอย่างโจร ปล้นแล้วหนี (ข้ออ้างของอัครตา)  
อย่าได้โกรธ โหดอย่างโจรปล้นยิงจี้ (ลंगเล สงสัยธรรม)  
อย่าได้ดีหนีอย่างโจรปล้นได้กัน (หนีทุกขัไม่เอาธรรม)

จึงไม่เห็นทุกขั จึงไม่หาธรรม

งานปฏิบัติ วิปัสสนาธรรม เป็นธรรมที่ปฏิบัติตน

รู้เฉพาะตน รู้เห็น กระทำของตนทั้งนั้น จึงต้องกลับมา  
ล้างตน ฟอกตน จนสงบนิ่ง ดึงปัญญา หาทางให้ตนพ้นทุกขั  
ใจอัครตา พ้นใจโจรที่ติดตามมานั้นเสียโดยเร็ว

# กูโง่

ความหนักหนาของโลก ความร้ายกาจของอัตรดา  
ทิวี่มานะ กรรมกิเลส

ธาตุดิน สองแสนสี่หมื่นโยชน์

ธาตุน้ำ สี่แสนแปดหมื่นโยชน์

ธาตุลม เก้าแสนหกหมื่นโยชน์

รวมสภาพธรรมธาตุ หนึ่งล้านหกแสนแปดหมื่นโยชน์

ปุถุชน อัตรดาหนา กิเลสหนา ๑,๖๘๐,๐๐๐ โยชน์

มีที่ไปของชาติหน้าคือ

ทุกข์เดือด ตั้งแต่ อบายภูมิสี่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

สุขดีเดือด ตั้งแต่ คนอวิชา คนไม่รู้ ตาหูไม่มีธรรม คือ คน เทวดา

ดูยเดือด ตั้งแต่ คนไม่มีปัญญา จิตมีจฉาเห็นผิด ธรรมมีไม่รู้  
ธรรมเกิดไม่เห็น

ตีเดือด ตั้งแต่ คนพรหม มีปัญญา แต่ไม่เห็นธรรมอนัตตา

อัตรดา มานะ โลภะ ทิวี่ กรรมกิเลสที่ติดอยู่คู่ปุถุชน

ไม่มีปัญญา เห็นธรรม หาธรรม  
เห็นสภาพเหตุเกิดทุกข์ จากรูป จิต เจตสิก  
หาทางเดินไม่พบ จึงไม่รู้ตื่น ไม่เห็นแสงสว่าง  
เรียกอีกอย่างว่า “กูโง่”

## จากใจแม่...

อย่าให้แม่ต้องแ่ใจไปกว่านี้  
เพราะชีวิตมีท้ายสุดรูปซันต์  
พรหมวิหารที่กลางใจให้เจ้ากัณ  
อยู่ที่กรรม กระทำให้ใช้ข้างเคียง  
“อย่าให้แม่ต้องเหมือนแ่ร่แ่ร่องกับ  
เมื่อเป็นทุกข์เข้ามานับ รับให้แ่  
พอได้สุข รุกกับแ่ร่ แ่เอียงแล  
แ่ที่สุดแ่ แม่จิตขม ตรมใจด้ว”  
หยุดให้แม่ แ่พักผ่อนหย่อนใจสุด  
มองดูบุตรรดหน้าเดินเหินก่อนแม่  
แม่จะตามลามทุกข์หลัง ระวังแ่  
แม่เดินหน้า ว่าดูแลแพหลังจม\*

ว่าดูแลแพหลังจม : มองย้อนมาด้านหลังว่าผู้ตามหลังมาจะ  
ปลอดภัยหรือไม่

## อกุศลสาม

เมื่อไม่พูด อกุศลทางวจี จึงไม่เกิด

เมื่อไม่กระทำ อกุศลทางกายกรรม จึงไม่มี

เมื่อหยุดนึกคิด ปรงแต่งจิตอกุศล ผลเหตุจึงดับ

เหตุที่มาของอัตตา เหตุผลนำพาให้เกิดทุกข์

จงแยกแยะดี-ชั่ว ภายใต้อัจฉินสำนึกให้ถ่องแท้

## ละวาง

วงเวียน	เกวียนล้อ	หมุนเพราะแรง
กุศลแสง	แรงส่ง	วงทานสม
ปัญญาเลิศ	เปิดดวงจิต	ขีดธรรมคั่น
แรงธรรมล้น	คนธรรมเร่ง	เปล่งนิพพาน

“ชีวิตเราเมื่อพร้อมแล้ว อิ่มแล้วกับสมมติ

กิน กาม เกียรตินั้น

จึงจะค้นพบทางเดินที่ละวาง”

## ดับอัตตา

จึงขอหยุด	เรื่องราว	ชาวทางโลก
หยุดทุกข์โศก	โยกเศร้า	ปิดเจ้าหนอ
หยุดความเหตุ	คนเรา-เขา	เจ้าต้นตอ
หยุดหยอกล้อ	ท้อกรรม	แย่งย้าใคร
อันอัตตา	มีที่มา	เหตุชั้นร้ห้
น่ากลัวหนา	ว่าที่ไป	อบายผี
รีบปิดตน	รนปิดเหตุ	สิ่งไม่ดี
ตัดตนหนี	ชี้ตนพ้น	ค้นปิดทาง
ทางเดินมา	ว่าเป็นคน	พันภพสัตว์
จะเดินกลับ	เร่งรีบขัด	อัตตาหนา
รีบล้างตน	ค้นล้างใจ	ใคร-ชั่ว หนา
ดับอัตตา	ดับชั้นร้ห้	ทำที่ใจ

จงรีบเร่งกันทุกคน เวลาเหลือน้อยแล้ว

## แก่นธรรมแม่

จะขอยู่	อย่างผู้	ไม่มีที่
จึงขอมิ	แค่อุใจ	เป็นเใยขาว
มอบสิ่งสุข	สงบเย็น	เช่นแสงดาว
มอบเใยขาว	ใจพรั่งพราย	สกาวยล
ขอมอบธรรม	จำมอบเสียง	เพียรปฏิบัติ
มอบให้ชัด	ดัดตัวตน	พ้นหลีกหนี
เดินไกลสุด	จุดว่างวาง	กลางใจนี้
มอบธรรมจี	ชี้ตรงกลาง	ล้างตรงใจ
เดินตามธรรม	ไปตามธรรม	ย้ำธรรมที่
ปิดบัญญัติ	มีอึดตา	พาทุกข์หนอ
เกิดที่ตัว	ชั่วที่ตน	วนชาติก่อ
ดับที่ต่อ	ข้อแก่นธรรม	ย้ำทุกคน



## ลัจจะลี้ทำให้แจ้ง

- ๑ ลัจจะลี้อย่าง สอน ฟัง ถาม กันทุกคนให้เข้าใจ แจ่มแจ้ง ไปข้างหน้า ไม่หยุดถอยหลัง
- ๒ เมื่อเรารู้ลัจจะลี้ เราเป็นคนศาสนาพุทธ
- ๓ ถ้าไม่รู้ลัจจะลี้ ไม่รู้เป็นคนมีทิวี่ ไม่รู้ทางผ่านทุกข์
- ๔ ลัจจะลี้ ถ้าไม่รู้ เราเป็นคนนอกศาสนา
- ๕ ลัจจะลี้ ไม่เห็น เป็นคนตาบอด ไม่เห็น มรรค ผล อริยะ
- ๖ ลัจจะลี้ ถ้าไม่เข้าใจ อัดตาโง่ เป็นคนตาฟาง เห็นทางผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด ไม่เห็นอันดี อันร้าย เป็นคนลับสนไม่เห็นทางไปนิพพาน
- ๗ ลัจจะลี้ ไม่สอน ตายไปนอกกองทับถมกัน ก็เป็นปุ๋ยอันโอชะ
- ๘ ลัจจะลี้ ไม่แจ้ง ก็จะไม่เวียนว่าย ตาย เกิด เหมือนวัว ควาย กินหญ้าในป่า
- ๙ ลัจจะลี้ ไม่ฟัง ผิดทางไปอบายภูมิจึงหลงทาง
- ๑๐ ลัจจะลี้ ไม่พบ ไม่ใช่คนศาสนาพุทธ เป็นคนมิฉฉาทิวี่ เช่น
  - อย่างหนอๆ เดินหนอๆ ไม่รู้ทุกข์ลัจจะจะเป็นอนัตตา เป็นวัวควาย กินหญ้าอยู่ในป่า
  - ลมหายใจ เข้าออก ออกเข้า ไม่รู้ว่าทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือน แมว นั่งหายใจ

- ยุกปองอยู่ไม่รู้ว่า เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนวัว ควาย ที่นอน หายใจ
  - เคี้ยว กลืน แต่ไม่รู้ว่า อาหารเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือน วัว ควาย กินหญ้า กินลมเปล่า เคี้ยวเอื่อยๆ
- ๑๑ พระพุทธเจ้า สิทธัตถะกุมาร ทำทุกขกิริยา หาให้เห็น สัจจะสี่
  - ๑๒ พระพุทธเจ้า หา เห็น สัจจะ แล้ว จึงได้ชื่อว่า สัมมา สัมพุทธะ
  - ๑๓ สัจจะสี่ แจ้ง สว่าง พอแจ้งสว่างแล้ว เป็นสังฆธรรม จะสามารถไปนิพพาน เป็นผู้บอกกล่าวทางไปนิพพาน
  - ๑๔ สอน ถ่อม ถาม ให้เข้าใจ ไม่ต้องขอก็ได้ไปนิพพาน
  - ๑๕ คำสอนของหลวงพ่อดี ให้มีกับศาสนาพุทธ
  - ๑๖ ความนำ สัจจะสี่ แจ้ง สว่าง ไสว

### สัจจะสี่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ หา เห็น ทุกขสัจ จาก รูป จิต เจตสิก เป็นอนัตตา  
 สมุทัย เกิดปัญญา พิจารณาเหตุเกิดทุกข์ ปล่อยวางเป็นอนัตตา  
 นิโรธ ดับทุกข์ ชัดเกลียดตา ดับอึดตายได้ จนสงบเย็น  
 มรรค ผลอริยะ ผู้ไม่กระทำผิด ผู้ปิดประตูอบาย

## การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานัตตา

ทำนั่งปฏิบัติ นั่งให้ได้ฐานตรง ขาขวาทับขาซ้าย หรือ  
ขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ มีอยู่ฐานที่ต้องการ จะประสานกันบนटक  
หรือวางเหนือเข้า หงายหรือคว่ำมือก็ได้ ตามแต่ถนัดแล้วหลับตา

วิธีปฏิบัติ หายใจอย่างเป็นปกติ เข้าและออก แล้วตาม  
ดูลมหายใจ เข้า-ออก อย่างธรรมชาติ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่  
จ้องลมหายใจ ปล่อยตามธรรมชาติ ตามดูลมหายใจสักระยะ  
อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง จนกว่าใจทรมาณแห่งการตามดูลมหายใจ  
เกิดอาการอึดอัดแน่น และขณะที่มีใจรับความรู้สึกถึงความอึดอัด  
แน่นนั้น ใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ (เป็นผู้เห็น) ใจที่เหนื่อยหน่าย  
อึดอัดแน่นนั้นเห็นการทำงานของอัตตาที่ไม่อยากดูลมหายใจ  
แล้ว ปัญญาสัมมาสังกัปปะ (เป็นผู้หา) เข้าไปพิจารณา สภาวะ  
ที่เหนื่อยหน่ายนั้น อย่างบังคับบัญชา ไม่ได้ ปล่อยวางความ  
รู้สึกนั้นเป็นอนัตตา

สังเกตและพิจารณาเป็นอนัตตาไปเรื่อย ๆ ไม่รุนแรง ไม่เร่งเร้า ไม่ปะทะกับอัตตา จนสภาวะความเบื่อหน่ายนั้นจะดับไป ระหว่างนั้น จะมี สภาวะอารมณ์ ความนึกคิดฟุ้งซ่านเข้ามา การทำงานของอัตตา จะเกิดอารมณ์กระวนกระวาย อึดอัด ยึดแน่น มีอาการอุปาทานสั่ง ขึ้นมาจากใจ เพื่อให้ออกจากทุกข์ ไม่เอาทุกข์ หนีทุกข์ อัตตาจะเกิด สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกทรมันทรมาย อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ สั่งให้ ลืมตา สั่งให้ขยับร่างกาย

ให้ใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับไม่ได้ปล่อยวางเป็นอนัตตาไปเรื่อย ๆ ใจที่รับรู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์ ให้เห็นสภาวะความจริง เห็นการตื่นนอนของอัตตา ที่เกิดขึ้นกับสภาวะเจตสิก ในลักษณะอาการร่วมกับมโนวิญญาณ (หทัย วัตถุ) จนกว่าสภาวะทุกข์ที่ใจรับรู้สึกรู้สึคนั้นดับไปเป็นเรื่อง ๆ

สภาวะทุกข์ทางกาย (อาการเจตสิก) อันเกิดจากธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้นพอจะอนุโลมอาการเหล่านั้นได้ ดังนี้

เจ็บ ปวด เต้น ตอด เหน็บ ซ่าน	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุลม
หนัก แห้ง เบา นุ่ม	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุดิน
เอิบอาบซึมซับ เกาะกุม แดกแยก	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุน้ำ
เย็น ร้อน อุ่น หนาว	นี่คือสภาวะอาการของ ธาตุไฟ

สภาวะอาการเวทนาทางกายต่าง ๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นต่อ  
เนื่องกับอารมณ์ ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เกิดขึ้นเอง  
เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา ดับไป ตามธรรมชาติ เป็นธรรมดา  
แต่สภาวะอารมณ์ที่เกิดเวทนาขึ้น ให้ใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะ  
พิจารณาอย่างต่อเนื่องกับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อย่างมี  
สติ หนุญปัญญาสัมมาสังกัปปะ พิจารณาสภาวะบังคับบัญชาไม่ได้  
เป็นอนัตตา จนกว่า สภาวะทุกข์ที่อึดต้ายึดนั้นคลายดับไป มีความ  
รู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดี ยินร้าย

ฝึกใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และละเอียดขึ้น  
ไป งานวิปัสสนา เป็นงานตามหา ตามเห็น ตามพิจารณาสภาพ  
ทุกข์ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและดับทุกข์นั้นได้ ไม่ประกอบ  
ทุกข์ วางใจกับทุกข์ที่เกิดดับนั้น ด้วยปัญญาอันถูกต้องและชอบ  
ธรรม ควรค่าแห่งการงานที่เกิดขึ้น ตามสภาวะนั้น ๆ ได้ดีทีเดียว

## การพิจารณาโดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ และปัญญาสัมมาสังกัปปะ

ทุกขเวทนา ยิ่งแรง ยิ่งเห็นแก่นแท้ของอารมณ์โทสะ โกรธแค้น ขุ่นเคืองใจของอัตตาอย่างแท้จริง เห็นอารมณ์รู้สึกไม่ได้ตั้งใจ คือกระต้าง เอาแต่ใจตัว ขึ้นอยู่กับใจจะยอมรับ กับการเทียบเคียงในธรรมะอนัตตาได้หรือไม่ การนั่งพิจารณาเพียร ทำอย่างนี้ตลอด 9 วัน การดับอัตตาจะเร็วยิ่งขึ้น ปัญญาจะไว กับการพิจารณา ยิ่งขึ้น สติรู้จะระลึกรู้ทั่วพร้อม เร็วขึ้น สมาธิตั้ง มั่นอดทนกับการพิจารณาสภาพทุกขยิ่งขึ้น

ระยะแรก ทุกข์เกิดขึ้นที่นามใจ คือ อารมณ์ฟุ้งซ่าน นึกคิดปรุงแต่งจนกระทั่งเห็นสภาพสภาวะใจไร้สาเหตุเกิดขึ้น ให้พิจารณาปล่อยวางเป็น อนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ระยะที่สอง ทุกข์เกิดขึ้นที่รูป คือ อาการเจ็บปวด แสบร้อน อ่อนแข็ง หนักเบา เอิบอาบ (สภาวะเจตสิก ของธาตุสี่) เข้าไปประทุร่วมกับอารมณ์นามใจ รู้ทุกข์ อย่างทรมันทรมาย ขัดเคือง ขุ่นข้องในอารมณ์ นั่นคือใจโทสะ ให้พิจารณา ปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างปลดปล่อยวาง อารมณ์ อาการของทุกข์ได้

ระยะที่สาม ศูนย์รวมใจเวทนาคือที่สุดแห่งทุกข์ เข้าไปพิจารณาสภาพใจอัตโนมัติที่ดิ้นรน หาทางออกจากทุกข์ทรมาณนั้นอีก จนกระทั่งวางอารมณ์เวทนาที่เกิดดับได้อย่างวางเฉย แต่อย่าเพิ่งยินดีกับอารมณ์ที่ดับนั้น เพราะทุกข์ที่วางเฉย ยังไม่ดับสภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้น จะเกิดขึ้นอีกครั้ง ปัญญาทำหน้าที่เดินเข้าไปพิจารณาอีก ให้พิจารณาปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนจบงานฯ

สภาวะอารมณ์อาการเจตสิก สามารถที่จะพิจารณาต่อเนื่องกับการขัดเกลาอัตตาจนถอดถอนกิเลส สะสางตัณหาให้เบาบางลง จนดับอัตตา ทิฐิ มานะ ที่เห็นผิดนั้น อย่างยอมรับสำนึกผิด ระวังใจ วางอัตตาตัวตนเป็นอนัตตาได้

## ข้อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตา โดยหลวงพ่อดี วิจิตตธมฺโม

๑. ให้สอบถาม ฟัง สภาวะอนัตตา ให้เข้าใจชัดเจน และแจ่มแจ้ง
๒. ก่อนปฏิบัติทุกครั้ง ให้กล่าวถวายตัว พร้อมถวายชั้นรับบุญญัตติ กับพระพุทธเจ้า ดังนี้
  - พุทธัง ปุเชมิ (กราบ)
  - ธัมมัง ปุเชมิ (กราบ)
  - สังฆัง ปุเชมิ (กราบ)
- อะหังภันเต อันโต นะวะเห ปฏิปทา อธิฐานมิ (๓ รอบ)
  - ภันเต ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า
  - อะหัง ชั้นร่ำห้าอันชื่อว่า สมมติบุญญัตติ
  - อันโต ต่อวาถึงที่สุด แห่งรูปชั้นนี้
  - นะวะเห ภายในการแห่งงานปฏิบัติธรรม
  - วิปัสสนา ภาวนานี้
  - ปฏิบัติ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติ หา เห็น ธรรมอนัตตา สภาวะธรรมปรมาณู แห่งธรรมธาตุ เกิด ดับ ในรูปนามนี้ ปลดปล่อย ละวางเป็นอนัตตา ให้ถึงที่สุดแห่งทุกชั้นนั้น อย่างตั้งมั่น



อธิฐานมิ หากยังไม่พร้อมปฏิบัติ ก็เป็นเหตุให้  
ค้างคา มิให้ถึงธรรมสุดยอด วางอัตภาพ  
ธาตุขันธ์ไม่ได้

๓. ในระหว่าง ๙ วัน ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) ๙ วันนี้ จะปิดหู ไม่มีการฟังธรรมะ หรือเรื่องใด ๆ  
ในสถานที่
- ๒) ปิดตา ไม่อ่านหรือดูหนังสือใด ๆ
- ๓) ปิดปาก ไม่พูดคุยกัน ตลอด ๙ วัน
- ๔) ในระหว่างที่เข้ามาปฏิบัติ ห้ามเข้า – ออก (ไป-กลับ)  
จากสถานที่ปฏิบัติ (ยกเว้นกรณี พ่อ – แม่ เสียชีวิต)
- ๕) ระยะเวลาการปฏิบัติ ให้หนึ่งวันละ ๔ ครั้ง ๆ ละ ๒ ชั่วโมงขึ้นไป
- ๖) ตลอดระยะเวลา ๙ วัน ไม่ว่าจะทำธุระสิ่งใด เช่น  
การกินข้าว อาบน้ำ จงอยู่กับงานพิจารณาเป็นอนัตตา  
เท่านั้น
- ๗) นั่งปฏิบัติจนเกิดสัมมาทิฐิ (เห็นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ  
(หาพิจารณาทุกข์) อย่างเดียว และให้วางปลีโพธ ๑๐  
ประการ

๔. ปลีโพธ ๑๐ ประการ ที่เป็นเหตุให้ไม่สามารถบรรลุมรรคผล

- ๑) อวาโส ความหวังการงานที่ค้างค้ำ หวังที่อยู่อาศัย  
หรือความหวังกังวลในทุกเรื่อง

- ๒) กุศล มีกิจต้องเกี่ยวข้องกับสามมี ภรรยา  
ลูกหลาน
- ๓) ลาภ ติดในลาภสักการะ ทรัพย์สิน มรดก
- ๔) คณ โดยฐานเป็นบริวาร  
หรือหัวหน้า
- ๕) กัมมัง ความหวังกังวลในกิจกรรม หรือ  
งานด้านอื่น ๆ ทางโลก
- ๖) อัทธานัง เดินทางบ่อย ท่องเที่ยว ปฏิบัติธรรม  
หลายที่
- ๗) อาพาธา เกิดโรคภัยไข้เจ็บเมื่อปฏิบัติธรรม
- ๘) ญาติ ความที่ต้องเกี่ยวข้องกับญาติพี่น้อง  
ใกล้ - ไกล
- ๙) คັນโถ ศึกษาเล่าเรียน อบรมสั่งสอนผู้อื่นใน  
ฐานะเป็นเจ้าบ้าน เจ้าเมือง เจ้าอาวาส  
พ่อ แม่
- ๑๐) อิทธิ ความที่ต้องดูแลรักษาฤทธิ์เดช  
โลกียฉาน งานสมณะ ๔๐ ประการ  
ควรวางให้ได้ ให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
หา เห็น อนัตตา ให้พบ

คำขอขมา  
หลวงพ่อดี วิจิตตธมโม ผู้เป็นอาจารย์

อาจารย์เย ขมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตั้ง สัพพัง  
อะปะราทัง ขมะทะเมภันเต

ด้วยมโนกรรมใดที่ข้าพเจ้าพึงกระทำเจตนาไว้ดีแล้ว หรือไม่ดี ก็ตาม รู้เท่าทันก็ตาม ไม่รู้เท่าทันก็ตาม ต่อครูบาอาจารย์ ต่อพ่อ แม่ ต่อผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอหลวงพ่อบุญเป็นอาจารย์เป็นตัวแทนแห่งองค์อริยะ โปรดยกโทษเป็นอโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนา หา เห็นธรรมอนัตตาที่เกิดขึ้นในกาย ในใจ มิให้เกิดกรรมใด มาขัดขวาง กั้นกลาง ขอหลวงพ่อบุญเป็นอาจารย์ เปิดปัญญาญาณ เห็นเหตุแจ่มแจ้งแห่งการหลุดพ้น แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ด้วยเทอญ

## คำแผ่เมตตา

อิตัง อิติบุญยัง อาสะวะคะยัง วหังโหตุ  
มะมะบุญญะ พากัง สัพพะสัพพตา ฉะมัง รักขันตุ  
(๓ จบ)

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



ขอน้อมจิต	อนุโมธรรม	นำเผยแผ่
ธรรมทานแปล	แพร่บัญญัติ	อักษรกล้า
วิ ทานธรรม	นำหนทาง	นิพพานชั้น
ยกให้ท่าน	ธรรมประสพ	หมดทุกขไฉ

ข้าพเจ้าขออนุโมทนาบุญกุศล ผลทาน  
ด้วยกาลเหตุที่กระทำดีแล้ว  
จงส่งผลสัมฤทธิ์ สำเร็จ เหตุ ผลของธรรมทานทุกเล่ม  
เต็มต่อยอดปัญญาธรรม  
นำนิพพานทุกท่านเทอญ...





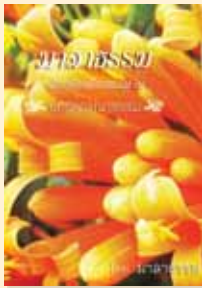
เล่มที่ ๑ เรื่องร้อยถ้อยธรรม  
(บทพิจารณาธรรม)



เล่มที่ ๒ เรื่องร้อยถ้อยธรรม (บันทึก)  
(บทพิจารณาธรรม)



เล่มที่ ๒ เรื่องร้อยถ้อยธรรม (คำกลอน)  
(บทพิจารณาธรรม)



เล่มที่ ๓ เรื่องร้อยถ้อยธรรม  
(บทพิจารณาธรรม)



เล่มที่ ๔ เรื่องร้อยถ้อยธรรม  
(บทพิจารณาธรรม)



เล่มที่ ๕ เรื่องร้อยถ้อยธรรม  
(รูป จิต เจตสิก ธรรมอนัตตา)



เล่มที่ ๖ เรื่องร้อยถ้อยธรรม  
(อวดตา พาไปหาเหตุเกิดทุกข์)

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อขออนุญาตจาก

“ลานธรรม อนัตตาวินิษยธรรมสังฆสภา กังนา เมืองแม่ฮ่องสอน”

(E-mail: suvaleeprom@hotmail.com)



๑



๒



๓



๔



๕



๖



๗

๑. สภาวะธรรมจากการปฏิบัติ  
วิปัสสนากาวอนัตตา
๒. สอนปฏิบัติและสันทนาธรรม
๓. แม่วิมาลาภาษาไตรสิบสองปันนา
๔. อบรมและสันทนาธรรม ๒๕๕๔
๕. อดีตตา อนัตตา ปัญญาธรรม
๖. วิถีฝึกปฏิบัติวิปัสสนากาวานา ๓ ชั่วโมง
๗. วิถีฝึกปฏิบัติวิปัสสนากาวานา ๒ ชั่วโมง



๘



๙



๑๐



๑๑



๑๒



๑๓



๑๔

- ๘. มาลาธรรม ชุดสอนธรรมเด็ก เมษายน ๒๕๕๕
- ๙. มาลาธรรมชุด รวมธรรม อนัตตา ปัญญาธรรม
- ๑๐. บทพิจารณาธรรม ๑
- ๑๑. บทพิจารณาธรรม ๒
- ๑๒. บทพิจารณาธรรม ๓
- ๑๓. บทพิจารณาธรรม ๔-๕
- ๑๔. บทพิจารณาธรรม ๖





“รู้จักดับเหตุ  
ผลจะไม่เกิด”

ลานธรรมอนัตตาวิสูทอติสสันระราม กางนา (เมืองแม่ฮ่องสอน)

สำนักปฏิบัติธรรมอนัตตาวิสูทธาราม อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน

บ้านคุ้มพุ่มธรรมอนัตตาว (ฝั่งท่าพี่เหล็ก)