

เรื่องร้อย ถ้อยธรรม ๗

บทพิจารณาธรรม

“ อนัตตา ปิณณาธรรม ”



โดย มาลาธรรม



ชื่อหนังสือ	<i>เรียงร้อยถ้อยธรรม ๗</i>
จำนวนหน้า	164 หน้า
ผู้เขียน	<i>มาลาธรรม (แม่วี)</i>
ออกแบบรูปเล่ม	ลูกศิษย์
ปีที่พิมพ์	2556
จำนวน	10,000 เล่ม
พิมพ์ที่	พงศ์พัฒนการพิมพ์
	โทร. 02-682-0337-8

สงวนลิขสิทธิ์

**ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจาก**

**“ลานธรรม อนัตตวิสุทธิตัสสณะราม กังนา เมืองแม่ฮ่องสอน”
(E-mail: suvaleeprom@hotmail.com)**

โทรศัพท์. 089 838 2332

ขอน้อมเคารพหลวงปู่ผู้เป็นอาจารย์
หลวงปู่ธี วิจิตรตมโม



บุญคุณพ่อ	ห่อธรรมยื่น	ตื่นบุตรหมาย
ศิษย์ทั้งหลาย	ถ่ายทอดธรรม	นำตามพ่อ
พระคุณนี้	ชี้สมุทร	มิกว้างพอ
ฟากฟ้าหนอ	มิเท่าข้อ	พ่อเมตตา

“หลวงพ่อเอกค่าสอนข้าพเจ้าอย่างไร
ข้าพเจ้าจะบอกค่าผู้คนอย่างนั้น
หลวงพ่อเมตตาข้าพเจ้าอย่างไร
ข้าพเจ้าจะเมตตาผู้คนอย่างนั้น
นี่คือพระธรรมอันตาทา”

คำนำ

หนังสือเรียงร้อยถ้อยธรรม (บทพิจารณาธรรม) เล่มนี้ เป็นอีก ความพยายามหนึ่งของแม่วิ ในอันที่จะบอกกล่าว ชักจูง ให้เราเกิด ปัญญาเห็นความสำคัญของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไตรลักษณ์ที่ควร พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ของการหาเห็นอนัตตา โดยความคิด พิจารณา เราอาจเข้าใจอนิจจัง (ความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ) หรือทุกขัง (ความที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) ได้พอเลา ๆ แต่ในมุมของ อนัตตา เป็นสิ่งที่ยากจะจินตนาการถึง ด้วยอัตตา (ซึ่งแม่วิท่านจะย้ำ เสมอว่าทั้งหนาและเหนียว) ที่อยู่ลึก ๆ บอกว่า มีเรา เป็นเรา ของเรา เป็นเรื่องที่อยู่ต่อหน้าต่อตา และช่างเป็นจริงเป็นจัง จนยากจะทำใจ ยอมรับว่ามันไม่มีอยู่จริง แต่ถ้าได้พิจารณาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน อย่างลึกซึ้ง จะเข้าใจได้ไม่ยากว่า ด้วยความมีเรา เป็นเรา ของเรานี้แหละ ที่นำไปสู่ทุกข์โดยแท้ ทำอย่างไร จึงจะมองเห็นอนัตตาได้ เราทำน ทั้งหลายต้องทำความเพียรด้วยปัญญาสัมมาทิฐิสัมมาสังกัปปะ หา เห็น อย่างถูกต้อง พิจารณาอย่างถูกต้องกันเอาเอง ครูบาอาจารย์ท่าน เพียงแต่ชี้ทางเท่านั้น สมดังพุทธพจน์

...ความเพียรทำนทั้งหลายต้องทำเอาเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ บอทาง...

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงใช้พระอรหันตมรรคกำจัดตัดฆ่ากิเลส
จำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการหมดสิ้นแล้วทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
ด้วยปัญญาสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
(กราบพระพุทธ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระปรมาตถธรรม อันมีรูป จิต เจตสิก นิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบังซ่อนเร้นใด ๆ

ธัมมัง ณะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม
(กราบพระธรรม ๑ ครั้ง)

สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งศีลอรियมรรค
๓ องค์ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สังฆัง ณะ मामิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมหมู่สงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า
(กราบพระสงฆ์ ๑ ครั้ง)

พุทธธานุสสติ

อิติปิโส ณะคะวา อะระหัง	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ทรงใช้พระอรหันต์มรรค กำจัดตัดฆ่า กิเลสจำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการ หมดสิ้นแล้ว
สัมมาสัมพุทธโธ	ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยปัญญา สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ
วิชชาจะระณะสัมปันโน	ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชา ๓ ประการ และทรงไว้ซึ่งศีลวิสุทธิติ จิตตวิสุทธิติ
สุคะโต	ทรงบรรลุถึงพระนิพพานอันสุขสงบเย็น ปราศจากอนิจจังและทุกขัง
โลกะวิทู	ทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ อากาศโลก สังขารโลก และสัตตโลก
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ	ทรงเป็นผู้นำที่สามารถในการอบรม ฝึกสอนเทวดา มนุษย์ พรหม และ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เจริญก้าวหน้า โดยฝ่ายเดียว โดยไม่มีใครอื่นยิ่งกว่า
สัตถา เทวะมะนุสสาหนัง	ทรงเป็นผู้ทำคุณประโยชน์อันใหญ่หลวง แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย
พุทธโธ	ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ณะคะวา	ผู้ทรงไว้ซึ่งอานุภาพ ๖ ประการ

ธัมมานุสสติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระปรมาัตถธรรม อันมีรูป จิต เจตสิก นิพพาน
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นใด ๆ

สันทิฏฐิโก องค์แห่งอริยมรรคข้อที่หนึ่งคือ ปัญญาสัมมาทิฐิ
เป็นผู้เห็น

อะกาลิโก ไม่รอวันเวลาในการให้ผล แก่มัคคอาจาระ
๔ องค์

เอหิปัสสิโก รูปธาตุนามธาตุเกิดขึ้นกลายเป็นเวทนา
แล้วยื่นส่งให้มรรค ๔ รับเอา

โอปะนะยิโก ความเห็นธรรมนั้น เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้น
ในตัวอย่าง ๆ ขึ้นไป แล้วจะส่งผลให้ถึงความสงบเย็น
คือ มรรค ผล นิพพาน

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพวิญญูหิ

มรรค ๔ รับเอาแล้วตัดกิเลสสงบเย็นอยู่ตามลำพัง
ผู้เข้าถึงจะรู้ได้ด้วยเฉพาะตน

สังฆานุสสติ

สุปะฏิปัณโณ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้

ซึ่งศีลอรियมรรค ๓ องค์ คือ สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

อุชุปฎิปัณโณ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้สงบเย็นด้วย

มัคคอาจาระ ๔ องค์

ญายะปะฏิปัณโณ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่ง

ปัญญามรรค ๒ ประการ คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

สามิจิปะฏิปัณโณ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เจริญปัญญา

จนมรรค ๔ เกิดขึ้นมาตัดกิเลสแล้วเสวยอริยะผลทั้ง ๔

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะบุคคละ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้แก่

มัคคอาจาระ ๔ องค์ และผลอริยะ ๔ องค์

รวมเรียกว่า พระอริยบุคคล ๘ จำพวก

เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระอริยบุคคล ๘ จำพวกนี้แหละ คือ

หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย เป็นผู้ควรแก่ของค้ำับ

ปาหุเนยโย เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ

ทักขิณเวยโย เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ

อัญชสิกะระณียโย เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้บูชา

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก

คำกราบไหว้

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พุทธานุ บูเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอขอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยเศียรเกล้าฯ
(กราบ)

ธัมมานุ บูเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอขอบน้อมบูชาพระธรรม ด้วยเศียรเกล้าฯ
(กราบ)

สังฆานุ บูเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอขอบน้อมบูชาหมู่สงฆ์ของพระพุทธเจ้า ด้วยเศียรเกล้าฯ
(กราบ)

ปิฎกธรรม	นำตะกร้า	มาใส่ธรรม
ธรรมสัพเพ	เอโกธรรม	จำปิฎก
หมีนพระธรรม	ชั้น์พันธาตุ	พาดล้ารบ
ห้าชั้น์ปก	ปิฎกธาตุ	รากแก่นธรรม
ปิฎกธรรม	จำแปดหมีน	สี่พันชั้น์
พระสูตรนั้น	สองหมีนพัน	คัมภีร์สาม
พระวินัย	สองหมีนพัน	ห้าคัมภีร์ตาม
อภิธรรมผ่าน	สี่หมีนสองพัน	เจ็ดคัมภีร์
รวมคัมภีร์	มีสิบห้า	ว่าปิฎก
บรรจุธรรม	จำตะกร้า	มาขุ่นย่อ
โพธิปัก	ชิ-ยะธรรม	สามสิบเจ็ดพอ
สรุပ္ย่อ	อริยมรรคแปด	แยกมาทำ
มีสัมมา	ค่าหนึ่งเดียว	อนัตตา
บาลีว่า	ธรรมเอโก	อนัตตาใช่
ความหมายว่า	จิต เจตสิก รูป	นิพพานใจ
สี่ประการ	ญาณนี้ใช่	โลกุตระธรรม

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

หนึ่งเดียว คือ ยอดธรรมผู้เกิดปัญญา หา เห็นธรรมยอดสุด

ปัญญาธรรมที่เหนือโลก

อนัตตา	มิใช่ตัว มิใช่ตน ไร้ชื่อ มิใช่เรา มิใช่ของของเรา
นิพพาน	ดับ สงบเย็น แห่งกิเลส เหตุอัสสาคาที่หนาพอก
อสังขตะ	ไม่ปรุงแต่งให้เกิดเรื่องราว มีตัว มีตน อารมณ์ยึดถือ
ปรมาตม์	ไม่เปลี่ยนแปลง ไหมโยกย้าย ไมกลับคืน
อมตะ	ไม่ตาย
ลัจจะ	ความจริง ที่ปุถุชนยอมรับไม่ได้กัน

ธรรมควรรค่าแห่งปัญญาตัดฆ่า

เริ่มเดินทาง ตัด ล้าง อัดตาที่หยาบหนาด้วยอารมณ์ที่พอกพูนเหตุไว้ ทำความเข้าใจสภาพสภาวะใจ ประมัตถธรรมที่เกิดขึ้นที่ความรู้สึก โดยมีโทษสมมติข้อบัญญัติ เฟงโทษตนเองให้มากกับสภาพสภาวะที่เข้ามาพิสูจน์ ตรวจสอบ กรรมวิบาก ด้วยเหตุและผลของตนเท่านั้น อย่าโทษสิ่งใด สำนึกผิดต่อการกระทำของตน ฝ่ายเดียว

เดินทางศึกษาธรรมที่เกิดขึ้นภายในใจอีก ซึ่งจะเป็นธรรมที่ละเอียดโดยถูกพิสูจน์จากสภาพ สภาวะสิ่งแวดล้อม สัตว์ บุคคล ตน เขา สถานที่ ขึ้นไปอีก ซึ่งการเดินทางขั้นตอนนี้จะพบสภาพสภาวะที่มี ความกังขาลังเล สงสัยในธรรมที่มาแสดงให้เห็นตัวตนที่นอนหลับพักผ่อนอยู่นั้น มาขวางอารมณ์มิให้ผ่านคือกิเลส ตัณหาทั้งหลาย คือเครื่องปิดกั้นมิให้ทำงานใจที่เป็นกุศล ให้อยอมรับด้วยเหตุและผลเท่านั้น ให้เอาเป็นธรรม จึงจะพ้นการยึดถืออารมณ์บัญญัติ โทษนั้นโทษนี้

เดินทางเข้าสู่สภาพใจที่เห็นถูกต้องด้วยสัมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแห่งการพิจารณาธรรม ที่ตรวจตรา ที่ใจรู้ทุกซอก เห็นสภาพสภาวะละเอียดอ่อนของอารมณ์ยึดถือมากน้อยนั้นเข้าไปอีก เห็นใจรู้สึกเหน้อยหน่าย พ่ายแพ้ แก้อารมณ์ที่มีตัวตนนั้นอีก จนปลดปล่อยธรรมที่ละเอียดที่ใจได้ วางใจได้ กับความรู้สึกที่เกิดจากผัสสะรับกระทบนั้นอย่างตั้งมั่นในธรรม อย่างรู้ตื่นถึงกิเลสที่ล่อหลอก ปัญญาจะเห็นการทำงานได้เร็ว ตัดได้เร็วขึ้นกับสภาพธรรมนั้น ๆ ต่อไป

อิตตา อนัตตา ปัญญาธรรม

เหตุอิตตาพาไปหาเหตุทำให้รับเหตุ มีเหตุ เป็นทุกข์
หา อนัตตา เข้าไปพิจารณาทุกข์ให้เห็นทุกข์จนเข็ดหลาบ
เกิด ปัญญา หยุดประกอบทุกข์ ไม่ประกอบอิตตา เรา-เขา
พบธรรมที่ต้องเดินเข้าไปสู่ความดับเหตุ ดับทุกข์
จากเหตุแห่งการเกิดตาย วายเวียนกับกลับ

ควรเข็ดหลาบ	กับอิตตา	หนาตัวตน
หยุดลับสน	รณลั้งเล	เกสงลัย
ธรรมบ่งบอก	ออกจากตรวน	พิจารณาใจ
อิตตาใน	ขันธห้าใช้	ไพลนจริง
อิตตานอก	คอกบัญญัติ	มัดใจยิ่ง
ห้าขันธลึง	วังอารมณ์	อาการหาม
จิตร้อนร้าย	ป้ายหาความ	หยามชั่วช้า
เจตสิกห้า	ล่าทุราย	กายครางเครือ

ธรรมอนัตตาเมื่อปฏิบัติเข้าถึง

ถูกปัญญา	ขัดเกลา	เอาเจ้าสะอาด
ปราบกิเลส	เหตุหมักดอง	กล่องใจขาว
ตัดตัณหา	มารร่านรณ	วนใจเจ้า
ล้มมาเฝ้า	เข้าพิจารณา	อึดตาใจ
ถูกปัญญา	ขัดเกลา	เอาฉลาด
ฆ่ากิเลส	เหตุอึดตา	ตัวตนเจ้า
ตัดตัณหา	พาลในตัว	มัว-ยึด-เอา
ดับเหตุเจ้า	เอา-คึน-เขา	เจ้าได้ธรรม
เกิดปัญญา	เห็นทาง	ญาณสว่าง
แจ่มแจ้งตาม	เหตุ - ผล	พันกรรมหมาย
เหตุ เกิด ทุกข์	ปลุกคึนวัน	มิเว้นวาย
อึดตากาย	ป่ายพันรบ	กลบคึนคน
เกิดปัญญา	หา เห็น	เต็ม-สว่าง
จิตหลงทาง	ตามตาย เกิด	เกิด ตาย หมายถึง
เห็น ทุกข์ เหตุ	เล่าห์ มาร พาล	อึดตาร้าย
ชาติคนตาย	อริยะได้	ปลายแก่นธรรม
ค้นพบ	หนปัญญา	พาดนดับ
ห้าชั้นจับ	ปลดวางคึก	หมึกห้าชั้นธ
สงบตน	เสงี่ยมจิต	ชิดอิงธรรม
สะอาดชั้นธ	สว่างธรรม	สงบองค์
ค้นจบ	หนปัญญา	พาชั้นธลับ
จิตสัจด์	ผลสงบ	สยบชั้นธ
ปัญญาจบ	พบสว่าง	กระจ่างพลัน
สว่างชั้นธ	สะอาดตัว	สงบใจ

เหตุ ผล ของกรรม

เมื่อทำเหตุอยู่ ผลย่อมเกิดอยู่

เมื่อมีเหตุอยู่ จึงเป็นเหตุอยู่ จึงรับเหตุอยู่

เมื่อไม่มีเหตุ ผลจึงไม่มี

เหตุเกิด	ผลเกิด	} ถูกด้วยปัญญา ครองธรรม ครองตน ด้วยธรรมอนัตตา
เหตุดับ	ผลดับ	

จะข้ามพ้น	อารมณ์ร้าย	ปายละชั้น
แต่ละชั้น	วังภาพภูมิ	สุขใจหนา
ติดกับดัก	ฝึกอารมณ์	ถมใจคา
ทางปัญญา	ล้มมาทวน	ล้วนเป็นธรรม
จะข้ามพ้น	ตัวตนร้าย	พรายคลุ่มคลั่ง
ฝังใจจิต	ติดภูมิวัง	รังใจหนอ
ยี่สิบหกภูมิ	สุขใจจิต	ปิดให้ท้อ
ปัญญาพอ	ถ่อถึงทาง	ข้ามถึงธรรม
จึงจะพ้น	ให้ทุกคน	ค้นหาทาง
เดินสะสาง	อาการสิงห์	อารมณ์เสื่อ
ล้มมาเตือน	ปัญญาตัด	ตัดใจเพื่อ
ขึ้นบนเรือ	เหนือทุกสิ่ง	อิงกลางธรรม

วิปัสสนาธรรม อนัตตา

เสมือน เทียนที่ส่องทางแห่งการเดินทาง ปัญญา
เป็นธรรมที่สะอาด สว่างใจ ดวงนิพพาน
บริสุทธิ์ สะอาด ด้วย ญาณวิเศษ
ขัดล้างด้วย สัมมาปฏิบัติ
เจริญตามอริยมรรคมีองค์แปด สู่ทางหลุดพ้น

ญาณปัญญา	ตา หา เห็น	เค้น ตัดฆ่า
ฉลาดล้ำ	ล้างจิตใจ	ใคร่ติดสุข
อารมณ์ร้าย	พรายตันทหา	กิเลสรุ่ม
มิจฉาพุ่ม	อวิชชาคลุ่ม	ตุ่มอึดตา
ปัญญาญาณ	ทานสัมมา	ตาเห็นถูก
ตัด ตัด ขุด	รูดทวน	สวนญาณให้
มารใจปลด	อนัตตาตัด	วางให้ไว
ดับทวนใจ	ใช้ปัญญา	ล้างสากลง

ปัญญาสัมมา อยายอมแพ้กับใจให้ถดถอย

ต่อเมื่อ	สำนึกผิด	จิตชาตินี้
จะยอมพลี	ซีวีซันธ์	กรรมกฏหาย
ขอใช้คืน	ซันธ์ธาตุ	ตราบวันตาย
ซึ่งความหมาย	ปลายมาลา	มาคีนธรรม

คืนให้ธรรม เอาเป็นธรรม จึงเป็นธรรม

ธรรมน้อม	ย่อมน้อม	หยิ่งปัญญา
ธรรมสัมมา	ปาฎุ	ชูดัดหาย
ธรรมล้างตน	ทนเดินตาม	นามดับกาย
ธรรมตัดตาย	หน่ายเกิดตัว	ชั่วพันตน

ธรรมตัดฆ่า อัตตา มานะ ทิฐิ

จะบอกศิษย์	ชิตทุกคน	พันข้อธรรม
จงน้อมนำ	ธรรมในตน	คั้นให้หนัก
ให้ย้อมใจ	ไชย้อมจิต	ผิตตนรับ
ธรรมคือน้ำ	วัดคือน้ำใจ	ไปพ่นกัน
จึงเตือนศิษย์	จิตกังขา	พาสงสัย
จงเตือนใจ	ใฝ่เตือนตน	พันกังขา
ให้พิณิจ	ติตรองกรรม	กระทำพา
วชิหนา	มโนเหนียว	เหนียวให้ทำ
ขออย่าเตือน	ธรรมปฏิบัติ	ดัดขัดล้าง
ข้อธรรมวาง	สางสะสม	อารมณฺ์เสี่ย
เพียรหาเห็น	เค้นอวดตา	อาการเพ็ลี่ย
ลงทนต์เจีย	เพื่อแจ้งข่าว	แก้บุตรธรรม*

***แก้บุตรธรรม** คือ อริยมรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง

มาก็มามีมือเปล่า ใจเปล่า ชาวสะอาดเท่านั้น
มีใจมาดวงเดียว ใจที่มา ใจที่ไป ขอให้เหมือนกันเท่านั้น
สำคัญที่ว่า จะล้างใจกันหรือเปล่า ล้างทันหรือไม่เท่านั้น
การเดินทางมิควรรั้งรอ ต่อเมื่อทุกคนเรียนรู้

วางใจจนว่างใจเท่านั้น

หา เห็น	ถึงเข็ดหลาบ
เด็ดขาด	ถึงคั่นพบ
ปลดลด	ถึงหนทาง
ปล่อยวาง	ถึงพันทุกข์
เห็นคุณ	ถึงเว้นทำ
หาธรรม	ถึงพันทุกข์

เมื่อพ้นคุณ พ้นทุกข์ พบทางแล้ว จะเดินออก เดินเข้า เขาอยู่
สุดถึงที่ปัญญาจะละวาง

ผู้ฉลาดย่อมไม่ประกอบทุกข์

จึงดับเหตุ	ไม่ควรต่อ	ก่อวิญญะ
ตัดวางละ	ณ ผ่านภพ	จบว่างหาย
ธรรมอนัตตา	ฆ่าตัวตน	จนพ้นตาย
กรรมดับหาย	จิตว่างคลาย	หน่ายจากไกล
จะดับเหตุ	เด็ดใจโกรธ	ไม่ก่อนจาก
จะเข็ดหลาบ	ไม่พรากก่อน	ต้อนผลจบ
จะหลบเมื่อ	ใจเปื้อนหน่าย	พ่ายไร้รบ
จะขอจบ	สงบขั้นธ	ตั้งดังไพร

จิตที่บริสุทธิ์

ย่อมปราศจากอารมณ์ จึงไม่มีการปรุงแต่ง

ธรรมอนัตตา

เป็นปัญญาธรรมที่ผู้ใดปฏิบัติด้วยจิตที่ตั้งมั่น
แห่งดวงพระนิพพานแล้ว จะได้ปัญญาที่บริสุทธิ์
ศีลที่มีในตน ก็บริสุทธิ์ จิตก็บริสุทธิ์

นิพพาน

ไม่มีอะไรในดวงจิตนั้น ซึ่งเหนือความจำกัดนั้นคือ

สงบเย็น

ท่ามกลางใจที่บริสุทธิ์นั้น



ธรรมบวชกาย

สลัดรื้อ

จ้องตัดดับ

บวชให้คล้อง

ธรรมวัดใจ

ให้คั่นตน

ไม่หันหลัง

ธรรมล้างลา

ธรรมบวชจิต

ล้างลานใจ

ลับถูกผิด

ครองสัมมา

ใครพันจอม

จนพันใจ

ฟังประตุ

ชื่ออนัตตา

ธรรมบวชใจ

ให้ขัดข้อง

จิตจงหอง

ค่ายอดธรรม

ยอมยอมตน

ไปเดินหน้า

กู่ปัญญา

ค่าไม่มี

หนึ่งจิต	ที่คิดให้มัน	คือคุณ
กุศลหนุน	พูนจิตหนึ่ง	พึงแต่ให้
เจตนา	เป็นจิตหนึ่ง	ยากยิ่งไซ้
หนึ่งคนใด	ไว้จิตหนึ่ง	พึงประสงค์

ทุกสิ่งสำเร็จที่ใจ งดงามหมดจดที่ใจ

การเดินทางสู่พระนิพพาน

เริ่มต้นด้วยถูกปัญญา ล้าง ชัด ดัด ตัด ดับ

ตัวตนจนเห็นผิด ทำผิด พุตผิด คิดผิด เป็นคนผิด

กลายกลับเป็นเห็นถูก ทำถูก พุตถูก คิดถูก เป็นคนถูก

ผู้มีปัญญาเห็นถูกต้องนั้น จะต้องทวนกระแสของความเห็นผิดได้

จากอารมณ์ อากาโร จมเป็น อากาศ

ลม ๆ แล้ง ๆ หรืออากาศธาตุ ที่เป็นทาสแห่งอารมณ์

จนออกอาการต่าง ๆ แห่งสัตว์ บุคคล ตน เขา สถานที่เหตุนั้น ๆ

ด้วยเฉพาะตน

ธรรมปฏิบัติอนัตตา

คุณประโยชน์สูงสุด เมื่อปฏิบัติได้
โทษมหันต์กับอารมณ์อัตตาที่ขัดเคืองมิได้ตั้งใจ
จึงถูกระดมประทุษร้าย หรือประทุษร้ายธรรมต่อไป
จึงเดินหลงทาง หลงใจ พบหนทางตัน อุปสรรคขัดขวางต่อไป

ข้อแท้แก่นธรรม

บ่วงตรวน	ห่วงใจ	ใคร่ร้อยรัด
ปมสลัก	ปักอก	ยกออกยาก
ห้อยผูกแข็ง	แน่นแขนง	แรงแย้งคา
อนิจจา	คามัดขม	ปมจิตจริง
คิดจะออก	คอกที่คา	หาอิสระ
ตัดภาระ	ณ ภาพเก่า	เอาหมองคล้ำ
ยังภาระ	ให้ภาพใหม่	ยางไยยำ
ห่วงจองจำ	กรรมให้เกี่ยว	เหนียวใจแท้

ถึงจะถูก

พิสูจน์ธรรม

ล้ำบริสุทธิ์

จะขอเดิน

ไปถึงจุด

จุดเป้าหมาย

แม้จะเจอ

อัตรากวาง

มาร ลัทธิร้าย

พร้อมยอมตาย

กายธรรม

มีย้ำค้ำ

ขอปกป้อง ครอบธรรม ถึงที่สุด



สะอาดใจ สว่างธรรม สงบกาย
เสถียรมกาล สดับธรรม ประดับตน
สงบตน สะอาดทาง สว่างไป

ปัญญาโลกุตระ ล้าง ชัด ดัด ตัด วัตถุประสงค์แล้ว
ควรสะอาดธรรม สว่างปัญญา สงบเย็น
ด้วยปัญญาหา เห็น ถูกต้อง

จิงจบรรณอนัตตา



น้อมธรรมพ่อ ย่อธรรม พรำゃักล่าว
ธรรมล้างควา ชาวขันธใจ ไว้บอกสอน
ธรรมพ่อลึก ตรีกหนิดใจ ให้ตัด ย้อม
ธรรมพ่อสอน ขอนใครรับ* นับหนึ่งองค์

* ขอนเปรียบเหมือนขันธห้า

คนตายเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง ขอนไม้ขอนหนึ่ง



หนึ่งปัญญา	หาทางออก	คอกอึดตา
ปัญญาสอง	คล้องเวทนา	ตัดดับหาย
สำคัญสุด	ดับเวทนาได้	ใจพ้นตาย
ปิดเวียนว่าย	กายหายคลั่ง	ฝั่งเย็นใจ

เมื่อเกิดความศรัทธาแล้วด้วยธรรม อนัตตา
จงรีบน้อมรับเพื่อหาทางเห็นธรรม อนัตตา

เมื่อเกิดเห็นธรรมแล้วจงรีบล้างอัตตา
เมื่อล้างได้แล้ว รีบเร่งเดินไปให้ไกลสุด
สู่ใจดวงสุญญตา สงบเย็น
หลุดออกจากบ่วงกรรมเมื่อใด นั่นแหละปัญญา

1. ปัญญาแห่งการหลุดพ้น
2. ปัญญาเทียบเคียงธรรมได้

คนธรรมดา ใจธรรมดา

นี่คือ

คนฉลาดธรรมดา เพราะธรรมดา

เป็นธรรมดา เป็นธรรมดาเช่นนั้น

คนไหนอยู่กับธรรมดา เป็นคนธรรมดา ธรรมดาได้
ถึงจะอยู่กับธรรมดาได้ เพราะธรรมสอนให้เราไม่มีอะไร
ไม่ยึดสิ่งใด ในสิ่งที่ธรรมดา ใจธรรมดาที่ไม่มีอะไรที่ใจนั้น

เมื่อสภาพสภาวะว่างและวางลงได้ วางสบายใจ

เบากาย เบาใจ โล่งใจ สงบเย็น เพราะเป็นอนัตตา

ยอดธรรม ยอดคน เพราะพ้นเวทณาที่ใจอัตโนมัติ นั่นเอง





ใจที่ธรรมตา บริสุทธิ์ดูจหน้าทีสะอาดเย็น
สัตวใด มนุษยใด ทีได้สัมผัส ได้อยู่ใกล้จึงชุ่มเย็น
เพราะได้รับกระแสอารมณที่ชุ่มเย็น บริสุทธิ์สะอาดนั้น

ศิษย์หนึ่ง	ฟังย้าน่า	ธรรมข้อ
บุตรพ่อ	ห่อข้อธรรม	จำบรรลุ
ศิษย์แท้	บุตรพ่อ	ทองบริสุทธิ์
ธรรมบรรลุ	มรรคผล	ยลนิพพาน

ธรรมอนัตตา อนัตตาธรรม

ยอมปลด ลด ละ เลิก วาง
สำนึกที่ใจ หยุดแล้ว ยั้งแล้ว
ล้างแล้ว ชัดแล้ว ตัดแล้ว ตัดแล้ว
ดับแล้ว คินแล้ว ใช้แล้ว

ไม่เอาอีกแล้ว

ไม่มีอีกแล้ว

ไม่เป็นอีกแล้ว

อัตตา มานะ โลภะ ทิฐิ กรรมกิเลสเหตุปุถุชน

เมื่อ...ชีวิตของทุกคนอิมแล้ว สุขแล้ว-ทุกข์แล้ว คละเคล้ากับชีวิตมามากแล้ว หยิบยื่นให้คนอื่นมามากแล้ว และโดนคนอื่นเอาคืนไปมากก็มากแล้ว ขณะนี้ถึงเวลาที่จะต้องให้ตนเองเพื่อตนเอง รู้ด้วยตนเอง ปฏิบัติเพื่อตนเอง ไปสู่ที่ ๆ ตนเองเดินทางมาเสียที การที่เราทุกชีวิตได้เกิดมาเป็นคน แสดงว่าเราได้เคยให้ทาน รักษาศีล เพื่อตนมาแล้วทั้งนั้น ถึงได้เกิดมาเป็นคนกับการที่เราจะได้เดินทางกลับ ก็ต้องมีทางกลับกันทุกชีวิต ทุกคนอยู่แล้ว และมีทางให้เลือกอยู่หลายเส้นทางเลยทีเดียวนะ ให้พิจารณาเลือกทางเดินกลับของแต่ละคนได้เลย

เริ่มต้น...เดินทางมาได้เกิดมาเป็นคน แต่ก่อนที่จะมาเป็นคนได้ ต้องมาจากที่ต่ำสุด คือ หมู หมา ม้า แมว มาหมดแล้ว แล้วจะกลับไปมีทางเดิน เห็นทางเดินไปหรือยังว่าจะไปไหน ที่แห่งใด หากคำตอบได้จากการปฏิบัติวิปัสสนา หา เห็น เส้นทางเดินไป ตัดให้ถึงเส้นทางที่จะไปนั้น ตัดอะไร ต้องมานั่งดูตนเอง หาดตนเอง ปฏิบัติที่ตนเอง เพื่อให้พบตนเองเท่านั้น และพบเส้นทางที่จะเดินไปสำหรับตนเองเสียที

เหตุอดีตที่ทำมา ผลค้างคาพาทำไว้
เห็นเหตุแล้วเร่งใช้ให้ไว ผลจะไขมิให้ค้างคา
สัตว์ บุคคล ตน เขา สถานที่ มาทางซี รีบคืน สะสาง
สะสมคาไว้ต้องใช้อีกนาน ดับเหตุ สำราญ นิพพานสุขเย็น

ธรรมอนัตตา

เป็นธรรมที่ทำให้เกิดพลังปัญญา
เห็นถูกต้อง เป็นอย่างมาก สามารถทวนกระแส
แห่งนึกคิด การกระทำอย่างที่สุด สามารถตัดฆ่า
กิเลสที่มัลล่อหลอก ให้เกิดยินดี ยินร้ายนั้น
ได้แก่การวางอารมณ์ที่ยึดนั้นเสียอย่างสิ้นเชิง พลังปัญญานี้
ใครสามารถลับให้คมกริบ สามารถตัดฆ่ากำลังอัตตาได้
ก็จะพ้นข้ามอารมณ์เวทนาได้
โดยการพิจารณาเทียบเคียงธรรมที่เกิดขึ้น เกิดและดับ
ปล่อยวางอารมณ์ที่กระเทือนนั้นได้

อยากรู้ชาติอดีตให้ดู ณ ชาติปัจจุบัน อยากเห็นอนาคตให้ดู ณ ปัจจุบันนี้ บุญ วาสนา อยู่ที่ความนึกคิด	}	ดีแล้ว อยู่ที่บุคคล
--	---	------------------------

ธรรมที่ควรล้าง

สำคัญตน	วนบัญญัติ	ตัดใจหงส์
ทะนงตน	จนเย่อหยิ่ง	หมิ่นใจเขา
วางตัวตน	คนธรรมดา	พิสุจน์เรา
ไม่สูงเขา	ไม่ต่ำเรา	เอาธรรมดา
ธรรมสี่ข้อ *	ย่อให้เห็น	อนัตตา
วางบัญญัติ	ตัดอัตตา	มานะเจ้า
ว่างบังคับ	วางบัญญัติ	ไม่มีเรา
ว่างใจเป่า	เบาใจเหิน	เห็นอนัตตา

* ธรรมสี่ข้อคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ธรรมอนัตตา

ธรรมที่ต้องละ ต้องปลด ต้องลด ต้องล้าง ต้องถอดถอน ตัวตนที่เห่อเหิม
เต็มแต่สิ่งที่ได้ตั้งใจอัตตา คนใดคนหนึ่ง ฟังเกิดธรรมปรมาตม์แล้ว ยอมสละ
ยอมสิ้น ยอมลด ยอมล้าง วางใจที่เป็นตัวเป็นตน อารมณ์ที่ยึดถือ รื้อถอน
อันจอมปลอม ประจักษ์แจ้งเสมอจิต สู่ธรรมตาธรรมชาติ รากเดิมแท้แล้ว
ผู้นั้นจักหลุดพ้นเหตุที่วนวัฏฏะแห่งการเกิด **"ดับ"**

การเดินทางไปสู่ที่สูงสุดยอดเหนือใจ

มุ่งหน้า	ว่าด้วย	ปัญญาจิต
ยิ่งล้ำ	ปราชญ์ปัญญา	วิชาหมาย
ยิ่งลด	ปลดวาง	เว้นว่างได้
ยิ่งคลาย	หน่ายจริง	ยิ่งเหนือใจ

บทพิสูจน์ธรรม

ถึงแม้จะถูกพิสูจน์ ตรวจสอบ ตรวจตรา กับการกระเทือนทุกข์เพียงไร
ในขณะที่อ่อนแรง อ่อนล้า แก่อารมณ์ ก็ควรที่จะยอมรับ ยอมอดโทษ
ยอมให้ธาตุน้ำระบายออกมา เพื่อปลดปล่อยทุกข์ที่อัดอั้นนั้นเสีย พิจารณา
ใคร่ครวญ เช็ดหลาบกับทุกข์สมมติบัญญัติทั้งหลายได้ ยอมละยอมคืน
ยอมล้างปลดปล่อยวาง จนว่าง ท่ามกลางความรู้สึกที่เกิดดับ
ขึ้นลงนั้นอย่างสิ้นเชิง ธรรมะแห่งการปฏิบัติ หา เห็น ทุกข์ที่ตนประกอบขึ้น
โดยที่มีและทั้งที่มีได้รับรู้ และเดินทางโดยสะเปะสะปะนั้น กลับตัว กลับใจ
ให้เห็นถูกต้องโดยไม่หลงทางอีก พิจารณาเหตุที่ตนประกอบ
เห็นต้นตอของเหตุ รากเหง้าของทุกข์ "คือแก่นแท้ของธรรม"

หนึ่งบุตร	ดูจหนึ่งธรรม	นำประเสริฐ
บุตรหนึ่งเกิด	ประเสริฐธรรม	ล้ำจิตยิ่ง
จุดหนึ่งใจ	ไม่ตาย-เกิด	ในภพนี้
ยอดบุตรชี้	นี่เป็นหนึ่งใน	ถึงยอดคน
หนึ่งบุตรธรรม	นำเป็นหนึ่งใน	เดินถึงยอด
ยอดธรรมรอด	คลอดหนึ่งบุตร	จุดธรรมยิ่ง
บุตรหนึ่งคน	ดลธรรมยอด	ปลอดกรรมจริง
ทองแท้ยิ่ง	อิงธรรมมุ่ง	รุ่งยอดธรรม

ธรรมล้ำมา	ว่าขัดใจ	ให้ล้างตน
ธรรมดัดตน	คั้นที่ตัว	หยุดกลัวเขา
ธรรมเพ่งโทษ	โจทก์ที่ตน	ทนฆ่าเอา
ธรรมปลดเขา	ไม่มีเรา	เข้าใจทำ
กรรมอวดตา	ว่ามีตน	รณโทษเขา
กรรมดับเรา	เอาเป็นธรรม	กรรมหมดซึ่ง
กรรมเหตุทำ	ผลควรรับ	พับดื้อดิ่ง
กรรมใครถึง	พึงปัญญา	ตัดฆ่าไว

ธรรมอนัตตา

ธรรมะ แห่งปัญญา รู้แจ้ง แห่งเหตุครองธรรม ครองตน
จนถึงที่สุดแห่งใจที่ต้อง วาง ต้องละปลด ลด เลิก สู่ความว่าง
วางเหตุที่กลางใจ ยอมรับกับเหตุ ให้รู้สึกตรึกการถอดถอนทุกข์ สุข
ออกจากใจ ละวางรกรากของอัตตามีอารมณ์ยึดติด
ล้มมาแห่งการปฏิบัติด้วยปัญญาอันถูกต้อง ล้างใจให้สะอาด
ถอนโคนตัวตน ที่ติดรากเหง้าของกิเลส
ตัณหาที่ปิดกั้นมิให้ค้นพบใจ ที่สะอาดนั้นได้

อัตตา กรรมกิเลสที่ปิดกั้นงานกุศลมิให้เกิด

อนัตตา ล้างกรรมกิเลสด้วยปัญญาให้ตายเตียน เพียรที่ใจเท่านั้น

ปัญญาให้เข้าถึงจิตบริสุทธิ์

พาดนหยุดประกอบทุกซ์ ปิดการก่อเกิดสังขาร วิญญาณ เวทนา
พาดน เลิกเปียดเปียน หาเหตุ ปิดการก่อเกิดรูป วิญญาณ เวทนา
พาดนชำระจิต ล้างใจ ให้สะอาด สว่าง สงบ ยุติเหตุ
อันทำให้ก่อเกิดอตตตา มีตัว มีตน วนอารมณ์ให้เกิด
แล้วจะพบจิตใจที่สงบเย็น

เมื่อปัญญาเห็นทุกซ์เกิด ทุกซ์ดับ อย่างนี้แล้ว จึงปิดจึงหยุด
จึงยอมจึงดับ ไปตามกระแสสมมติทั้งหลาย เสียโดยเร็ว

รู้ตัวตนเป็นคนมีปัญญา มีสัมมา แต่ปัญญาที่เกิดขึ้น
เห็นถูกต้อง ที่ต้องทวนกระแสต่อการกระทำที่ไม่ดี ใฝ่งามที่เกิดขึ้นที่ใจ
หรือเห็นผิดตามกระแสของสมมติ บัญญัติที่เกิดตัวเกิดตน ทนเห็นผิดนั้น

สัมมาถูกต้อง สัมมาทิจู
มีจกเห็นผิด เห็นผิด มีตัวมีตน
ค้นหาไปจากธรรม

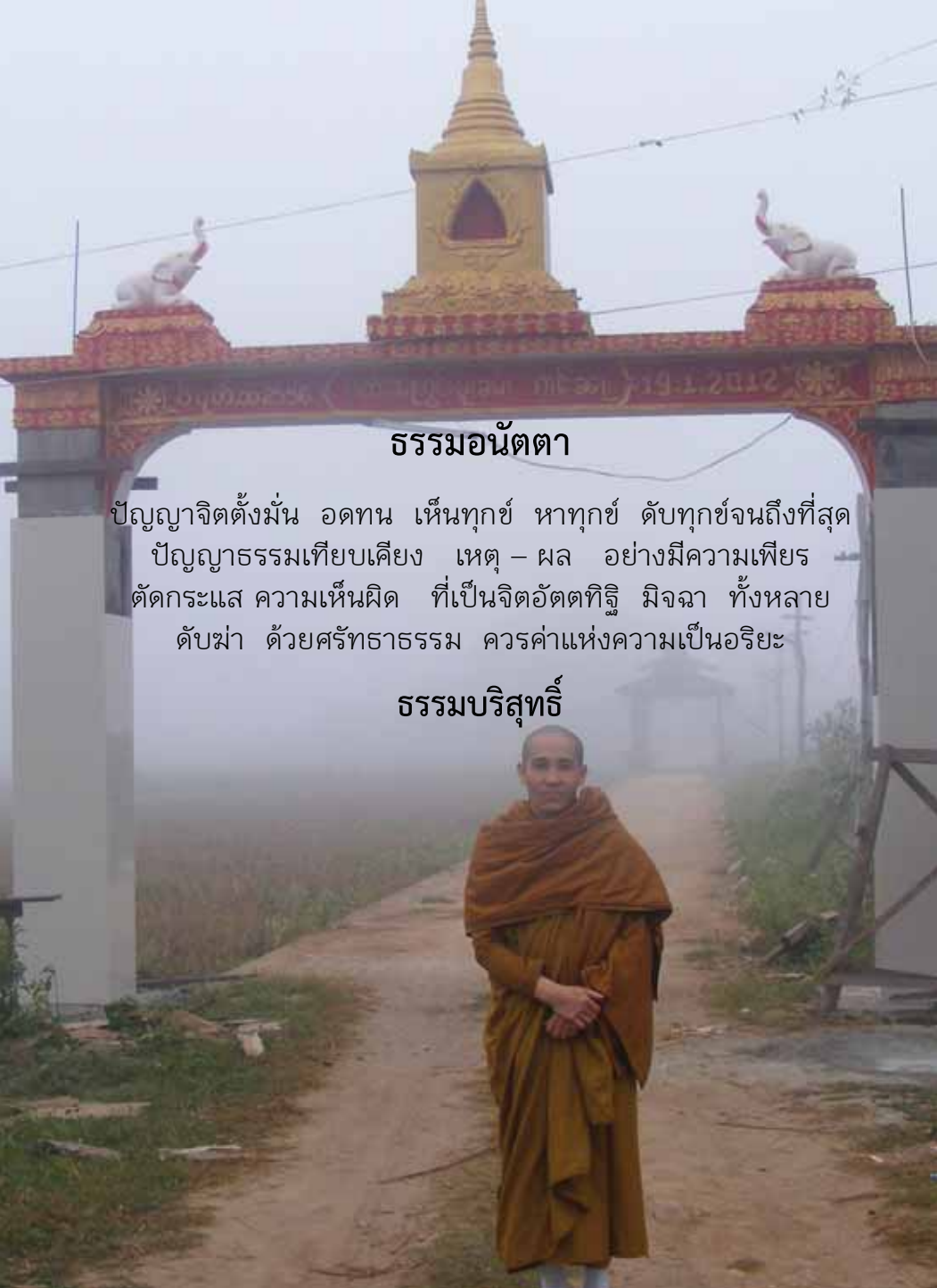
ผู้ใดเกิดปัญญาเห็นถูกต้อง
ฉลาดแล้วจึงหยุดประกอบทุกขให้ตนเองเดือดร้อน
เข็ดหลาบต่อการกระทำวาจาใจ อยู่พอเพียง
ต่อเหตุทุกข เหตุสุขนั้นที่กลางใจ
ผู้ใดเห็นผิดว่าตนถูกต้องต่อการกระทำ คิด พุดไปจากนี้
ไม่แก้ไข ไม่ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงไปจากนี้ ก็เป็นคนเห็นผิด

ญาณปัญญา	จิตวิชชา	สัมมาถูก
ธรรม ชัด ชูด	จุดให้ตน	พ้นวังขัง
ญาณปัญญา	หาเห็นทุกข	สุขค้ำวัน
สัมมานั้น	ค้นให้ถูก	หยุดที่ใจ

ปัญญาบริสุทธิ์ เหตุผลของธรรม พุทธบุตรผู้ดับปัญญาธรรม
ศีลบริสุทธิ์ วาจา ถูกต้อง สัมมาครองตน คั่นใจขาวใส
เหตุ-ผลของธรรม สมาธิ บริสุทธิ์ ปิดกังขา
ตั้งมั่น เหตุ - ผลของธรรมอนัตตา

จบธรรม }
จบกรรม } หา เห็น ตัด ถึง ธรรมอนัตตา
จบอัตตา } สำนึกผิด จิตยอมรับ ระวังการกระทำ ของอัตตา
 } ไม่โกรธก่อนจาก ไม่พราวก่อนจบ ไม่หลบเมื่อพบ

ปัญญาธรรมที่เดินเข้าสู่มรรคผล



ธรรมอนัตตา

ปัญญาจิตตั้งมั่น อดทน เห็นทุกข์ หาทุกข์ ดับทุกข์จนถึงที่สุด
ปัญญาธรรมเทียบเคียง เหตุ - ผล อย่างมีความเพียร
ตัดกระแส ความเห็นผิด ที่เป็นจิตอัตตทิฐิ มิจฉา ทั้งหลาย
ดับฆ่า ด้วยศรัทธาธรรม ควรค่าแห่งความเป็นอริยะ

ธรรมปริสุทธิ์



ปัญญาเกิด	สัมมาตุก	บริสุทธิ์ป้อง
ศีลใสครอง	รองรับผล	ดลถูกหมาย
สติหนุน	ระลึกพร้อม	ไม่หวั่นย้าย
สมาธิได้	จงตั้งมั่น	พ้นฝ่าวาง

ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
ธรรมปัญญาแห่งการละวาง

ตาปัญญา องค์อริยมรรค

เกิดดวงตา	ปัญญาธรรม	ล้ำเลิศสุด
บริสุทธิ์	ประดุจแก้ว	แวววาวผลึก
เปรียบอวรุธ	ชุดใจดีบ	อวิชชาลึกลับ
พรายผืนฟ้า	ตริกธาตุล่วน	ปวงปัญญา
มนุษย์ใด	ได้ปัญญา	ค่าธรรมสุด
แจ่มแจ้งหลุด	สุดผลมรรค	กษัตริย์ใจได้
หนึ่งในพล	ชนในภูติ	หลุดพ้นตาย
ทุกข์สี่หาย*	ปิดอบาย	ย้ายภพภูมิ

*ทุกข์สี่ คือ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ
ทุกข์สี่จสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ต่อเมื่อได้ปัญญาค้นพบใจกึ่งกลาง**ธรรมอนัตตา**

ก็เกือบให้ธรรมวิบัติ โดยเฉพาะอารมณ์ธรรม คือ การเมตตา
เหตุแห่งเมตตาอันสูงสุด เป็นอารมณ์ที่อ่อนโยนที่สุด หวั่นไหวมากที่สุด
ตราบใดปัญญาไม่เกิดเห็นอารมณ์ อากาโรเปื้อนหาย คลายใจ
ก็จะเกิดใจพรหมวิหารนี้อย่างสูงสุด และจะแช่อยู่กับอารมณ์อย่างนี้อยู่

หากไม่เจออารมณ์ที่ทำให้เกิด เห็น วุ่นวาย
กับสภาพทุกข์ สุขของคนในหมู่มาก ก็จะไม่พบใจยุ่ง
มาตัดกับอารมณ์ต้องการวิเวกอยู่ลำพัง

ที่เรียกร้องต้องการอยู่ที่เจียบ ๆ

ธรรมอนัตตา เป็นธรรมแห่งการปฏิบัติเพื่อปลดออก
วางลง ปลงปล่อย ลอยล้ากับใจที่เกิดสัมมา ตัดฆ่า ประหาร
สมมติ ยุติเรื่องราวผู้คนจริง ๆ ยิ่งยุ่งมาก เรื่องมาก
ผู้คนมาก เกิดอารมณ์ทุกข์มากเท่าไรยิ่งดี
จะค้นพบใจที่ปลดปล่อยวางลง ตรงกลางใจนั้นจริง ๆ
ปัญญายิ่งคมกับการประหารอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย
ที่มาล่อหลอกเท่านั้น...

ธรรมแห่งการพิจารณา มิใช่ธรรมที่จะมาเอาอก ยกใจ
ให้มีการเห็นนอกเห็นใจ...ในใครดีนั้น
มีแต่เพียงว่าจะทำอะไรให้ตนเองเป็นทุกข์
ไม่ประกอบเหตุทุกข์ มาสู่ตนและไม่ก่อเหตุใหม่อีก
การเดินทางนี้ย่อมไม่มีอุปสรรคมาขัดขวาง ด้วยปัญญาตัดขาดปิดออก
รื้อล้าง สะสางต้นตอ ที่มาที่ไปของเหตุที่ได้รับ ของใครของมันจริง ๆ
ใครฉลาดย่อมไม่ประกอบทุกข์ใด ๆ อีก
ในสัตว์ บุคคล เรา เขา สถานที่
ให้พิจารณาตนเอง เพราะเป็นงาน ตัด ฆ่า อัตตาที่เกิดตัว เกิดตน
วนแต่ความรู้สึที่ดีและไม่ดีนั้นเสีย เจริญตามปัญญาของตน
ที่คิด กระทำ คำพูด ถูกต้อง ถูกตามครรลองของธรรมนั้น ๆ

มีครู อาจารย์ อบรมกล่าวสอนในเมืองมนุษย์ไม่เอา
จะต้องเดินไปหาอบาย มียมมุตที่เมืองนรก ดี ลงโทษ ถึงจะเข็ดหลาบ

ต่อเมื่อฉันค้นหาทางเดินใจได้แล้ว
ฉันจึงหยุด กระทำ คำพูด คิดทุกสิ่ง
ฉันจึงนิ่ง ต่อการกระทำ คำพูดของคน
ฉันจึงค้นหาสถานที่ สงบเย็น
หลีกเลี่ยงเว้นผู้คน ออกไปให้ไกลสุดลี้ ลั่นโดย
ตามความต้องการกับสิ่งหาได้มา

ธรรมอนัตตา ควรค่าแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจริง ๆ เท่านั้น

จะไม่รอ	ถ่วงเวลา	พาช้าเนิ่น
จะเร่งเดิน	เหินห่าง	ต่างสหาย
จะรีบลัด	ตัดตรง	วางใจกาย
จะเพียรหมาย	พ่ายเขาเรา	เหล่าสิ่งใด
จะไม่เลี้ยว	เกี่ยวจิต	ติดสมมติ
จะไม่หยุด	เดินหลงเพลิน	เชิงหลากหลาย
จะไม่ท้อ	ย่อหย่อนเกิน	ธรรมอันตราย
จะวางคลาย	หน่ายเหตุ	เขตของคน

พิจารณากันทุกคน

ฉันเห็นผู้คน.....ที่มีทุกข์ ประกอบทุกข์ ไม่คิดจะออกจากทุกข์

ฉันเห็นผู้คน.....ติดคุก ถูกขังคุก เดินวนอยู่ในคุก หมุดของชั้นห้า

ฉันเห็นผู้คน.....ลัษณ คันทา พอกพูน ละสมอารมณ์ ทุกเวลา

ฉันเห็นผู้คน.....แต่งหน้า ทาตา หน้าแห้งทุกข์ทน

ฉันหาผู้คน.....เป็นทุกข์ ขยาดทุกข์ เช็ดหลาบทุกข์ หาทางออกจากทุกข์

ฉันหาคน.....เดินออกคุก ไม่ติดคุก ปิดประตูคุก ไม่แบกทุกข์แล้ว

ฉันหาคน.....ไม่รณรงค์ ปลูกชะตา มีสัมมา เกิดปัญญา ออกมา ไม่คาแจว

ฉันหาคน.....ต่างหน้าต่างตา เดินหาเห็นทาง ตัด ดับ เร็วก็ทัน

ล้างตัว	พอกใจ	ให้สะอาด
มีปัญญา	ตาฉลาด	พิฆาตชั่ว
สิ่งสั่งสม	จมคาคูก	ทุกข์หมองมัว
หมกจิตตัว	หมองใจตน	วนมานาน
ลดอารมณ์	ละอาการ	รานราบคาบ
เกิดสัมมา	พาฉลาด	ตัดฆ่า หาย
เจ้าอตตตา	พาจิตจม	วน ดี – ร้าย
จิตหมองตาย	ใจหมางจาง	วางตัวตน

เมื่อมีการวางอตตตา ย่อมใจ ยอมรับ
 รากโคนแก่นทุกข์ของอารมณ์ทั้งหลายแล้ว
 ทุกคนจะเข้าถึงธรรม เข้าใจธรรม ถึงใจธรรม
 ที่เป็นธรรมชาติในตัวธรรมนี้

เมื่อใดที่เราเกิดปัญญาเทียบเคียงในธรรมได้แล้ว
ปัญญาจิตก็จะสว่าง กาย วาจา ก็ถูกล้าง
ก็จะเห็นถูกต้อง พุดถูกต้อง ทำถูกต้อง คิดถูกต้อง
ไม่กระทำผิด ปัญญาที่เป็นเลิศ จะปรับเปลี่ยนมุมมอง
แก้ไขให้จนกระทั่ง สง่างาม สะอาด สงบ

ปัญญา	พาจิต	ปราดเปรื่อง
ปัญญา	รุ่งเรือง	ล้อมฉาย
ปัญญา	ล้อมองค์	ประดับกาย
ปัญญา	ปราชัญหามาย	ปลายภพ



ข้าพเจ้าได้สะสมงานธรรม เหตุธรรม ผลธรรม
ที่ค้างคาไว้กับสถานที่นี้ ด้วยเหตุแห่งมีวัตถุกาน
โดยเหตุศรัทธาธรรม จากคุณโยมสุวริย์ พร้อมกิติพงศ์
ได้ถวายวัตถุกานสร้างให้เป็นสถานปฏิบัติ
ลานธรรมอนัตตาวิสูทธิตัสสณะราม

น้อมถวายหลวงพ่อดี วิจิตรตมโม
เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2554
ขออนุโมทนาบุญกุศล ที่เป็นเหตุผลของธรรมอนัตตา
โดยธรรมอนัตตา ทานอนัตตา บุคคลอนัตตา
สถานทีอนัตตา ด้วยกันทุกท่านเทอญ



เมื่อปัญญา เห็น หา เจ็บ เหตุของอตต
เห็นทุกข์ หารธรรม ได้อนัตตา
เห็นธรรม หาทุกข์ เป็นอนัตตา
ดับทุกข์ พบสุข ได้สุญญตา
ถึงนิพพาน รากเหง้า เจ้าทุกข์ เป็นอตต
ดับรากเหง้า ก็ตัดทุกข์
เห็นแล้วไม่หา ก็เป็นอตตต่อไป
เกิดอตตาก็ประกอบทุกข์จนถึงที่สุด

เมื่อธรรมมี	รีบรีทำ	จำเร่งขัด
เมื่อธรรมปึก	รีบตัดจำ	ย้ำตัดหนา
เมื่อเห็นธรรม	จำให้ดี	ชี้ปัญญา
พิจารณาหา	หยุดบัญชา	อนัตตาพอ
ธรรมเกิดก่อน	จ่อเจ็บอยู่	ผู้รู้ยิ่ง
ปัญญาถึง	ยิ่งเจ็บกว่า	อย่าสับสน
ควรอ่อนโยน	โอนัตตา	ปลดวงคลาย
พิจารณาธรรม	บังคับไม่ได้	วางอนัตตา
ธรรมทวนธรรม	จำทวนใจ	ให้สุดยิ่ง
มีอ้อยอิ่ง	ควรย้อนยิ่ง	ดึงแข็งไข
เมื่อแรงกว่า	ขัดถูจน	โอนออกใจ
ตัดตรงกลาง	วางเหตุไว้	ไม่ขึ้นลง
หากวางได้	ใจจะคลาย	ร้ายยอมรับ
จะยอมปรับ	ไม่จับเหตุ	เข็ดแล้วไซ้
หยุดประกอบ	เหตุ ทุกข์ สุข	เข้าสู่ใจ
ว่างแล้วให้	วางที่ใจ	ยอมรับจริง

สภาพธรรม การพิจารณาธรรม จรดที่ปัญญา ปรับเปลี่ยน
 แก้ไข ยอมรับ เอาเป็นธรรมขัดเกลา จำดับที่ตัวเรา
 เพราะเราเท่านั้น ที่รู้เรื่องและรับเรื่องราวมาทั้งหมดด้วยตัวเอง

ธรรมอนัตตา	ควรค่ารู้	เฉพาะตน
ซึ่งอารมณ์	ใจสะสม	บ่มเพาะหลาย
เกิดนึกคิด	ผสมรวม	ท่วมมากมาย
ฟุ้งซ่านกาย	ปรุงแต่งได้	ร้าย รูป นาม
มีธรรมะ	ณ เกิดขึ้น	ทั้งนามรูป
เจตสิกปฏิบัติ	คุณธาตุสี่	ดีใจแท้
จิตคร่ำครวญ	หวนให้	ใจแพ้อแล
เห็นธรรมแท้	แต่ถดถอย	ลอยใจตน
ธรรมถดถอย	ขอล้าง	ทางทุกข์ยาก
เกิดพยาธิ	รากทุกข์เร้า	เข้าไม่ถึง
โทษใจแก่	แลเจ็บป่วย	ม้วยคำหนึ่ง
ไปไม่ถึง	จึงถูกตั้ง	กึ่งเส้นทาง
ธรรมปัญญา	ลัมมาบอก	ออกทางทุกข์
เวทนาสุด	ปลุกใจรุก	ไร้ยากถอน
มีอัสตา	ขวางคอยเฝ้า	เร้าเรื่องตอม
จึงยากถอด	ลอกใจถอน	ขอน ตัวตน

ปิดสมมติ

สมมติฐาน	งานการใด	ใช้บัญญัติ
ปิดปรมาตม์	จัดปกไว้	ใจถูกห้าม
มีอตตดา	ห่มอนัตตดา	ปรมาตม์จม
ใจถูกห้าม	จิตถูกถม	จมอตตดา
เอาสมมติ	วุตมิบัตร์	กำจัตตออก
ล้างขัดลอก	ปอกอตตดา	อารมณคฺลิ่ง
ร้นยินดี	มียินร้าย	ขัดสายกัน
พิจารณาเกิน	ตัดดับพลัน	สงบเย็น

ไม่มีอะไรที่จะบอกกล่าวอีก

ธรรมดา	ธรรมชาติ	รากลึกใจ
ไม่ติดดี	มีทุกข์ใด	ให้ช่องขัด
อย่าคิดฝัน	ขึ้นกดข่ม	อารมณ์รัด
ธรรมชาติจัด	ธรรมดานัก	วัดที่ใจ
ใจธรรมดา	คนธรรมดา	หาธรรมชาติ
หยุดอุกอาจ	รูกอำนาจ	วาดตนใหญ่
คนธรรมดา	ใจธรรมชาติ	ไร้ทุกข์ใด
ธรรมชาติใจ	ใครธรรมดา	พานิพพาน

เห็นทุกข์	หาอนัตตา	พาไปตัด
เห็นเวทนา	หาอัตตา	เหตุให้แจ้ง
เห็นอัตตา	หาอนัตตา	อย่ากลางแกลง
ธรรมเห็นแก่น	แค้นแรงกล้า	อนัตตาธรรม
เห็นเหตุเกิด	ปัญญาตบ	ลบถูกต้อง
ควรยินยอม	หรือปิดป้อง	ตรองเหตุหมาย
ยอมแก้ไข	รับปรับปรุง	ย้อนศร คลาย
เหตุที่ร้าย	จักคลายดี	ชี้ปัญญา

ธรรมทณ	คั้นวาง	ทางใจ
วางไป	ใจธรรม	นำแท้
ทางทณ	คั้นตาม	นามแล
ธรรมแท้	แคว่วาง	ทางจริง
ธรรมใด	ใจธรรม	ล้ำทาง
ตณวาง	ทางไป	ใจแน่
วางตณ	จนกลาง	นามแท้
คนแท้	ใจแน่	แคว่วาง

วางยินดี ยินร้าย ทุกข์สุขของโลกปุ่ถุชน
วางอารมณ์ที่ยึดไว้ จะเข้าใจตนเอง

หาบัญญัติ	เห็นบัญญัติ	เป็นสมมติ
มีสิ้นสุด	หาสมมติ	บัญญัติหลาย
ได้แต่ชื่อ	คัดหนังสือ	สื่อมากมาย
อัตราร้าย	ป้ายบัญญัติ	จัดขึ้นมา
หาปรมัตถ์	เห็นปรมัตถ์	ชัดแจ่มแจ้ง
มีเคลือบแคลง	แหล่งธรรม	ย้ำจริงหมาย
เป็นจุดเกิด	เปิดหน้าตา	ปรมัตถ์คล้าย
ปล่อยวางได้	อัตราดาย	อริยะจริง

รู้ฉลาด	บางที่อาจ	ยอมโง่บ้าง
นิ่ง ๆ ยัง	ยังเห็นภัย	ให้มาถึง
ปัญญาหา	เห็นมาแก้	แม้ทุกข์ตั้ง
ล้มมาถึง	ตั้งมาใช้	ให้ถูกทาง

เมื่อใคร่ครวญด้วยปัญญาธรรมถูกต้องแล้ว
ควรดับเหตุ อิงธรรมอนัตตา จนพ้นทุกข์
สภาพใจรู้สึคนั้น

บุตรพระพุทธรู้จัก	อนัตตา
มีปัญญา	พินิตตมา
ตัดดับฆ่า	เหตุตณราย
พันเครือข่าย	มียอนคิน
เดินออกจาก	ระตุ
มียอมกลายเป็น	วายกลับ
บุตรลูกพ่อ	ขอหนึ่งองค์
ปิ่นขึ้นฝั่ง	พันวงวัง
	พังยักษ์ใจ

การกระทำ	รังเหตุเก่า	เขม่าค้าง
พิชิตทาง	วางอึดตา	ปัญญาได้
กรรมคั่งค้าง	สาगหลุดบ่วง	ห้วงเหนียวใจ
ธรรมค้ำใคร	ใจล้างกรรม	ธรรมพันทาง

ไม่ว่าอารมณ์อะไรเป็นเหตุที่ค้างไว้เก่ามา
 ลัตว์ พารา* คน เรา – เขา มีเหตุกันมาทั้งนั้น
 ควรแยกแยะเหตุดี เหตุชั่วนั้นให้จงดี
 เป็นสัมมาปฏิบัติที่ปราบตัวตน ให้พ้นทางวิญญะ

* พารา หมายถึง ดินแดน

ผู้เกิดปัญญา พิจารณาธรรม
รูป จิต เจตสิก เป็นอนัตตา
เป็นผู้ค้นพบ ชุมสมบัติ
ผู้ที่มีจิตตั้งมั่น อดทน ขุดชุมสมบัติได้
เป็นผู้สามารถอยู่เหนือโลกธรรม
ผู้ที่มีปกติ วิริยะธรรม คือ เพียร ละ-วาง
ปลด-ปล่อย สภาพ สภาวะ สมมติทั้งปวง
จึงเป็นผู้สมควรอยู่ ปกติโดยธรรมชาติ
ผู้ที่มีพลังปิดประตูอบายได้
จึงเป็นผู้ที่สมควรยกย่องกราบไหว้บูชา
คือ เนื้อนาบุญของโลก
เป็นปกติสาวกของพระพุทธองค์

การปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา หาเห็น อนัตตา หรือสภาวะที่บังคับบัญชาไม่ได้

1. ปัญญา กล้าเดินเข้าไปเห็นให้ถูกต้อง ยอมรับกับสภาพ สภาวะ
เกิด-ดับ ของเจตสิก วางอัตตาที่เกิดอาการนั้น เป็นอนัตตา
2. ปัญญาสัมผัสกับปะ เข้าจู่โจม พิจารณาวางสภาพทุกข์ของ
อัตรานั้น วางเป็นอนัตตา
3. สติระลึกรู้ ตื่นตัว เตรียมตัดสภาวะเวทนาที่ทรมาณ ด้วยการ
พิจารณาว่าบังคับไม่ได้ วางเป็นอนัตตา
4. สมาธิตั้งมั่น จดจ่อ วางอัตรตาทุกข์ เป็นอนัตตา

อยากพ้นเจ็บ ต้องพิจารณาให้ผ่านเจ็บ วางเจ็บได้เป็นอนัตตา
เจ็บ รู้เจ็บ รับเจ็บ วางเจ็บเป็นอนัตตา
เจ็บเป็นงานทุกข์เป็นอัตรตา พ้นเจ็บเป็นอนัตตาสงบเย็น



บุตรพ่อแท้

จิตวิมุติ

ใจปรมาตถ์

ปัญญาดล

แลข้อธรรม

ผลปัตติมรรค

ตัดสะอาด

สัมมาส่ง

ย้าบริสุทธิ์

คัดปัตติผล

สว่างองค์

นิพพานเย็น

บุตรหนึ่ง
ปัญญาว่า
หนึ่งนาบุญ
หนึ่งบุตรนี้

หนึ่งบุตร
ตัดดับอึดตา
ยอดธรรมหนึ่ง
บุตรหนึ่ง

ถึงธรรมใจ
สัมมาตุก
คุณของโลก
มีคุณค่า

เพียรธรรม
ฟังปัญญา
อึดตา
ฟังตั้งมั่น

ให้โลกหล้า
ปลุกธรรมชี้
สาวกดี
กล้าแจ้งธรรม

นำหนึ่งปัญญา
หาหนึ่งธรรม
คุณค่านอกอึด
เห็นหนึ่งธรรมฝังสัมมา

บุตรพระพุทฺธ	จุดปัญญา	ดาวุฒิ
เป็นญาณจิต	ที่วิเศษ	สำเร็จผล
เส้นทางเดิน	มุ่งนิพพาน	ไม่ไกลตน
เกิดใจผล	พ้นเกิดตาย	มีกายคืน
สำเร็จธรรม	สำเร็จกิจ	ปิดกระแส
ผลพวงแผ่	กุศลธรรม	ล้ำไพศาล
องค์อริยะ	พุทฺธบุตร	ผู้พ้นมาร
ปัญญาญาณ	หาญฉลาด	ปราบพาลตน

เดินทาง	มาพบธรรม	ที่สะอาด
ปัญญาญาณ	หาญฉลาด	รีบตัดล้าง
ล้างนอกใน	ใจมีดมัว	ตัวอันธพาล
ดับละวาง	ทางสกปรก	รกรุงรัง
เดินทาง	ตามธรรม	ใจสว่าง
ปัญญาวาง	ว่างสลด	หมดทุกข์สิ้น
อัตรานอก	อัตรานใน	ใจดับทิ้ง
ดับกุสลิน	หिनปิดถ้ำ	ธรรมว่างวาง
ตามทางเดิน	เหิรเป็นธรรม	จำสงบ
ปัญญาลบ	พบทางเดิน	สัมมาหมาย
นิ่งสงบ	จบใจสูญ	จุนว่างวาย
อนัตตาได้	อัตราทาย	วายนิพพาน

จิต เจตสิก รูป ธรรม อนัตตา
อัตรา - อนัตตา - สูญญตา นิพพาน

ปัญญา ประหารใจที่เต็มไปด้วยอารมณ์ที่ทำให้เกิดมีตัว มีตน มานะ ทิฐิ
ทั้งหลายยึดมั่น สำคัญตน รนหาเหตุอยู่รำไป ไหลไปตามกระแส
กระแสสมมติไม่มีที่สิ้นสุด จุดจบของตนเอง จึงไม่เห็น ว่ามีที่มา
ที่จะไป ติดกับटकแห่งกจักร ที่ร้อนรุ่มคลุมใจตนเองมียังหยุด
มีผู้ให้หนทางก็ไม่เห็น จึงไม่มีทางหลุดพ้นทุกข์ คุกขังใจอยู่
ตลอดเวลา กับการเดินทางอันยาวนานนี้

มีปัญญา	ล่าล้างใจ	ใยมืดหมอง
ชอบหมักดอง	ของเน่าเหม็น	เข็นออกเสีย
ชำระทิ้ง	สิ่งสมมติ	คุกค้ำเคียง
วางเสียบึง	เกี่ยวข้ออ้าง	ทางอัตตา

ธรรมปัญญาอนัตตา ไม่ศรัทธาไม่เกิดประโยชน์
กลายเป็นโทษจิตเคืองโกรธ จึงมีมา
ธรรมอนัตตาสวนกรรมอนัตตา ดับกิเลสตัณหา อนัตตาไม่ดี

จงเอาปัญญาสัมมาทิฐิ เห็น ให้ถูกต้อง
สัมมาสังกัปปะ หา ให้ถูกต้อง
สติระลึกรู้ รู้ตัว หนุ่น ปัญญา พิจารณาให้ถูกต้อง
สมาธิตั้งมั่น ตัดอารมณ์ วาง อนัตตา เป็นอนัตตาได้ถูกต้อง

สิ่งที่ยอดเยี่ยมที่สุด

มีความยินดีในมรรคผลแห่งวิปัสสนาเท่านั้น

ที่สุดในการให้ทั้งปวง

คือการถวายธาตุขันธ์แก่พระพุทธเจ้า

รส.....ที่ได้รับ คือรสของการปฏิบัติวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ
ผลญาณ เป็นรสที่ยอดเยียมกว่ารสใดที่สุด

กลิ่น....ของวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ เท่านั้น
หอมหวาน ที่สุด

ลาภ....ที่มีได้แสวงหา คือลาภของวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ
ผลญาณ เป็นลาภที่บริสุทธิ์แห่งธรรมที่สุด

มิตร.....ที่เกิดศรัทธาต้อนรับ เป็นมิตรที่แท้แห่งวิปัสสนาญาณ
มรรคญาณ ผลญาณ คือมิตรแท้ที่เยี่ยมสุด

ทุกข์ทั้งปวง เป็นเหตุให้บริหารขันธ์ เป็นทุกข์ที่หนักหน่วงแห่งงาน
วิปัสสนาที่สุด สุขทั้งปวง เป็นสุขแห่งนิพพาน สงบเย็น
เป็นความสุขที่สุด

ธรรมะปฏิบัติเมื่อเข้าถึงแล้ว

หมดอารมณ์ยึดมั่นสำคัญตนว่าเป็นกู มีกู
ซึ่งเป็นอารมณ์กดขี่ม ทนทุกข์ ปลุกเร้าตัวตน ให้ มีกู เป็นกู
หมดอารมณ์ โทษสิ่งใด ต่อเมื่อมิได้ตั้งใจกายใต้อารมณ์ที่ถือ
ปรุงแต่ง เอาเป็น เอาตายนั้นเสียทีเดียว

ค้นพบสภาพ สภาวะธรรมตาแห่งใจ ไร้ตัวตนนี้ ไร้อารมณ์ยึดถือ
สมมติบัญญัติ ที่เกิด-ดับ ด้วยผัสสะที่หลอกหลอนสภาพจิต
ธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นเพียงกาลกิริยา หมดอาการยึดถือ
ในความเป็นสมมติ ในสัตว์ บุคคล ตน เขา สถานที่

ควรค่าบริสุทธิ์ ด้วยธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจเท่านั้น

การเดินทางสู่งานมรรคผล หากแช่อยู่กับกับดักแห่งใจ
ที่ใคร่ขวางหนามขัดขวางทางที่ถูกหลอกล่ออยู่นั้นแน่นอน
จะทำให้กาลเวลาเชิงช้าทำความกำบังใจอยู่
กิเลสทั้งหลายเป็นอันตรายต่อการเดินทาง
หากพละอินทรีย์ โภชณงค์ อริยมรรคไม่เกิด
ไม่เข้มแข็ง ปัญญาจะอ่อนแรง ใจจะถูกลากจูงได้ง่าย
จะเกิดเหนื่อยหน่าย พ่ายแพ้แก่อารมณ์นั้นทีเดียว
ต่อเมื่อปัญญาสัมมาปฏิบัติถูกต้อง
ครองธรรม อย่างเด็ดเดี่ยวแล้ว
ตัดหน้าที่เชี่ยวชาญหรืออุปสรรคที่เป็นอารมณ์คาใจเสีย

**ปัญญาถูกต้องครองธรรม ตรองธาตุ
สัมมาที่ฉลาดเห็นธาตุ ได้ครองธรรม**

การกระทำ เป็นเหตุของกรรม เป็นผลของเหตุที่ต้องได้รับ
เหตุที่ต้องได้รับ คือ ผลที่ได้กระทำมาแล้ว ควรยอมรับ

กระทำเหตุดี ผลดี มีตอบแทน

กระทำเหตุชั่ว ผลชั่ว มีสนอง

กระทำความดีสิ่งใดไว้ ย่อมได้รับผลแน่นอน

บาปบุญ หนุนให้ เมื่อไผ่ทำ

ชอกช้ำ ลำพูน คือ เหตุ ผล

กระทำดี เหตุดี มีตอบแทน

กระทำชั่ว ผลโดน สสนองแทน

ธรรมควรรค่าแห่งปัญญาตัดฆ่า

เริ่ม...เดินทางตัด ล้าง อดตาที่หยาบหนา
ด้วยอารมณ์ที่พอกพูนเหตุไว้ ทำความเข้าใจสภาพสภาวะ
ปรมัตถธรรมที่เกิดขึ้นที่ความรู้สึก
โดยมีโทษสมมติ ชื่อ บัญญัติ เพ่งโทษตนเองให้มาก
กับสภาพสภาวะที่เข้ามากระทบ พิสูจน์ ตรวจสอบ
กรรม วิบาก ด้วยเหตุผลของตนเท่านั้น อย่าโทษสิ่งใด
สำนึกผิดต่อการกระทำของตนฝ่ายเดียว
เดินทางศึกษาธรรมที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจอีก
ซึ่งจะเป็นธรรมที่ละเอียด โดยถูกพิสูจน์จากสภาพ สภาวะ
เกิดการหลง สงสัย ธรรมที่แสดงออกมาให้ตัวตน
อารมณ์ที่นอนหลับพักผ่อนอยู่ เข้าขวางอารมณ์มิให้ผ่านงานกิเลส
ตัณหาทั้งหลาย เป็นเครื่องปิดกั้นมิให้ทำงานใจฝ่ายกุศล
ควรยอมรับด้วยเหตุ - ผลเท่านั้น เอาเป็นธรรม
จึงจะพ้นการยึดถืออารมณ์ บัญญัติ โทษนั้น โทษนี้

เดินทางเข้าสู่สภาพใจที่มองเห็นถูกต้องด้วยสัมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
แห่งการพิจารณาธรรมที่ตรงตามที่ใจรู้ทุกข์ เห็นสภาพสภาวะละเอียดอ่อน
ของอารมณ์ยึดถือตัวตนมาน้อยนั้นเข้าไปอีก เห็นสภาพใจรู้สึกเหนียว
หนาย พ่ายแพ้ แก่อารมณ์ที่เกิดตัว เกิดตนนั้นอีก ปลดปล่อยธรรมที่
ละเอียดที่ใจ วางทุกข์ได้ วางใจได้กับความรู้สึกที่เกิดจากรับผัสสะกระทบนั้น
อย่างตั้งมั่นในธรรม อย่างรู้ตื่นถึงกิเลสที่ล่อหลอก ปัญญาจะเห็นการ
ทำงานได้เร็วขึ้นกับสภาพธรรมนั้นต่อไป

ปัญญาธรรม	ธรรมวิชา	สัมมาญก
ถึงวิมุติ	จตุตมรรค	อริยผล
ธรรมปัญญา	หา เห็น เป็น	เค้น ดัดตน
เหตุ ทุกข์ ทน	คั่นถูกนาม	ความอวิชา
ธรรมปัญญา	ปัญญาธรรม	นำอริยะ
ผู้ วาง ละ	ลด ปลด ถอน	ขอน นามนี้
หยุดลุ่มหลง	ปลงสังขาร	พาลไม่ดี
ธรรมล้างลี้	ชี้ ล้างชั้นธ	พลันดับตน
ปัญญานำ	ธรรมสัมมา	วิชาเลิศ
ธรรมประเสริฐ	ผลประสบ	จบถูกที่
ธรรมพ้นตาย	หน่ายเกิดแล้ว	แคล้วชาตินี้
ผลจบหนี	คลี่ชัดใช้	ใจไร้กัน
ธรรมปัญญา	ปัญญาธรรม	นำพาพ้น
ยอมรับตน	กล เล่ห์กรรม	จำพาหาย
ย້อองค์ธรรม	จำอนัตตา	ตัด วาง คลาย
ทุกข์จะหน่าย	ตาย ดับลง	วงจรจาง

วิปัสสนาธรรม อนัตตา

ธรรมแห่งการทวนกระแสใจ
กระแสอัตตา กิเลส ตัณหา อุปาทาน
ล้างด้วยปัญญาเห็นธรรมอย่างถูกต้อง
ทำถูกต้อง พิจารณาถูกต้อง
ต้านทานการเห็นผิดของอัตตา
มิจจกิตที่เห็นผิด ทำผิด พิจารณาผิด
จนเป็นคนผิด มือบายเป็นจตุติ
ล้างด้วยปัญญา หาถูกต้อง หาอนัตตา
หาสภาวะที่บังคับไม่ได้นั้น ที่เกิดขึ้นที่ใจปรมัตถ์
ขึ้นชื่อว่า ผู้ทวนกระแสอัตตา
ล้างอัตตา ชัดอัตตา วางอัตตาได้
เหตุที่อัตตาท่อทุกข์โทษ ดับได้ วางเป็นอนัตตา
สภาวะก็เบาว่าง วาง เว้น หลีก ปลีกออกได้ที่ใจ
เพราะธรรมที่ไม่มี คือธรรมอนัตตานั่นเอง ก็จะสงบเย็นที่ใจแล้ว

ธรรมอนัตตา	ธรรมปัญญา	ค่าวิมุตติ
ธรรมถึงจุด	หลุดพ้นทุกข์	วิมุตติ
ธรรมสงบ	พบปัญญา	สัมมาคิด
ธรรมลิขิต	เดินตามที่	ผู้มีปัญญา
อนัตตาธรรม	อย่าไม่มี	ซึ้งลงสูญ
สูญสงบ	จบปัญญา	อนัตตาเห็น
เป็นว่างเปล่า	ใจเบา-เบา	เคล้าเย็นเย็น
ธรรมพำเป็น	เว้น-ไม่หนี	ซื่อสัตตา

ธรรมอนัตตาตัดฆ่าอัตตา
กรรมกิเลสที่อัตตาพอกพูนที่ไม่รู้ตัว


วิปัสสนา	ธรรมพันใจ	ไปพันโลก
วิปัสสนา	ธรรมปลดโคก	ยก - คีน - ให้
วิปัสสนา	ธรรมล้างตน	ทนล้างใจ
วิปัสสนา	ธรรมครวญใคร่	ใช้พิจารณา
วิปัสสนา	ธรรมอุทิศ	จิตสละ
วิปัสสนา	ธรรมวาง ละ	อภัยยก
วิปัสสนา	ธรรมตรงกฎ	ปลดวางตน
วิปัสสนา	ธรรมหนึ่งคน	พันหนึ่งเดียว

อนิจจัง	ทุกขัง	อนัตตา
ปริศนา	ค่ายอดธรรม	จำพิสูจน์
ให้เกิดดับ	กับใจ	ไว้เวียนทุกข์
ใจเสียรुक	ปลุกเร้า	เคล้าคืนวัน
เขื่อนทุกขัง	ผังรูปนาม	ลามใจแท้
บ่มทุกข์แช่	แพนามรูป	ธูปธรรมหนา
กว้าง คอก ยาว	ร้าวทรุด	ทุกเวลา
พิพากษา	อาญาตั้ง	รังเรื่อนรอ
ดวงเทียนธรรม	นำมาพบ	อนัตตา
ลี้กล้ำค่า	ว่าปิฎก	โกศธรรมยิ่ง
นามรูปไซ้	ใส่ธาตูลี้	วิ่งอยู่จริง
วิญญาณสิง	อิงรู้ลี้	ตริกวันคืน
ความไม่เที่ยง	เอียงอ่า	อนิจจังเจ้า
ทุกข์คอยเฝ้า	เอาศึก	ตริกให้หวล
อนัตตา	บังคับไม่ได้	ยากหลุดตรวน
ให้กำสรวล	ยวงในธรรม	ไตรลักษณ์จริง

ทำไมจิตใจของพระพุทธเจ้าจึงมีแต่ให้
ก็เพราะพระองค์ท่านเข้าสู่ใจอนัตตา
ใจที่เป็นสุญญตา ใจที่ปราศจากพริกที่เผ็ดร้อน
สุขด้วยเพลิง ที่เป็นกู-ของกู นั้นไม่มี
ในการที่เรา มา นั่ง หา-เห็น ธรรม
ที่ไม่มีเรา มิใช่เรานั้น

หากเข้าใจเทียบเคียงธรรมอนัตตาแล้ว
ทุกคนก็จะอยู่อย่าง เป็นสุญญตา
สงบเย็น ไม่ทำใจของตนให้วุ่นวาย
สิงสุขอารมณ์อัตตา มีตัวตน เป็นกู เกิดกู
อยู่บ่อยๆ ใครว่าเรา สอนเราไม่ได้
เกิดขัดเคือง ขุ่นข้อง ยึดอารมณ์
อาการใส่ใจให้กับตน จนร้อนรุ่ม
คลุ้มคลั่ง ให้ได้ตั้งใจอัตตา

เมื่อมารู้จักธรรมอนัตตา จงพิจารณาจนเกิดหิริโอตัมปะ
ความละอายบาป ต่อการกระทำ คำพูด ความคิด ทั้งที่ติดดี
ติดไม่ดี นั้นเสียโดยเร็ว ด้วยปัญญาสัมมาที่ถูกต้อง



เมื่อปัญญาเกิดเห็นธรรมที่ถูกต้องแล้ว
ใจที่เกิดสัมมา จะปรับเปลี่ยน แก้ไขให้พิจารณาสภาพ
สภาวะเหตุเมื่อเกิดเหตุนั้น วางเหตุ คลายเหตุ ดับเหตุได้หรือมีได้
ก็อยู่ที่อารมณ์ ร้าย-ดี ที่เข้ามาผสมผสาน หากมีตัวตน มีกู
ก็จะเกิดอารมณ์ยึดและหาเรื่องต่อไป ก่อเหตุต่อไป
ก่อตัวตนต่อไป ก่อภพ ก่อชาติ ต่อไป หากมีปัญญา
พิจารณาแล้ว วางเหตุ วางอารมณ์ ยอมรับ แก้ไข
สามารถหลุดตรวนที่ม้วนมัด รัตรู้สึก นั้นได้
ก็ดับทุกข์นั้นได้ และเมื่อเกิดปัญญา สัมมา ถูกต้องแล้ว
จึงหยุดประกอบทุกข์กับทุกสิ่ง ทุกอย่างคือ...ธรรมอนัตตา...

เพราะบังคับไม่ได้ จึงยากที่จะบังคับ
ขอให้จับมาเป็นงาน พิจารณาหา
หากบังคับมักเจอทุกข์ รุกค้ำคา
หยุดบัญชา พาปลดปล่อย ลอยวางใจ

ด้วยพลัง	ปัญญาธรรม	สัมมาตุก
ศิลปะบริสุทธิ์	สงบนำ	ธรรมเย็นหมาย
สมาธิ	บริสุทธิ์	ธรรมล้างตาย
สามธรรมหมาย	ปัญญา	ศีล - สมาธิ
ปัญญาญาณ	วานชี้บอก	คอกขังทุกข์
ศิลปะบริสุทธิ์	สงบเย็น	เร้นลึกหมาย
สมาธิ	ตั้งมั่น	ตนพิจารณาได้
ธรรมสี่หมาย*	ได้สี่ผล*	ดลนิพพาน

* **ธรรมสี่** หมายถึง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

* **สี่ผล** หมายถึง โสดาปัตตติผล สกิทาคามิผล

อนาคามิผล อรหัตตผล



ธรรมคนโลก

ควรรู้

ค่าศรัทธา

คุณธรรมะ

อนัตตา

บริสุทธิ์

จิตผู้เห็น

ถูกตาม

ข้ามพ้นทุกข์

พุทธบุตร

ดุจนามบุญ

คุณโลกจริง

กว่าจะย่ำ	ธรรมพ้อ	ข้อปัญญา
ตัดปัญหา	คาข้อ	ป้องขาดวิน
กว่าจะยั้ง	หยิ่งระงับ	ลับจิตจริง
ทุกซ์ดับสิ้น	หมิ่นกรรมสิ้น*	ฝั่งสุขเย็น

* หมิ่นกรรมสิ้น หมายถึง การกระทำที่ประมาทพลาดพลั้งไปที่ยาวนาน ให้ตัดรอนย่นระยะให้สิ้น

ปัญญาญาณสี่

ญาณที่หนึ่ง	ตาปัญญา	หาให้เห็น รูป จิต เจตสิก เป็นอนัตตา
ญาณที่สอง	ตาปัญญา	ตัด ผ่า ความเป็นมิจฉาทิฐิ (เห็นผิด)
ญาณที่สาม	ตาปัญญา	ได้มรรคญาณ ผลญาณ เกิดขึ้นที่ใจ
ญาณที่สี่	ตาปัญญา	เป็นสัมมา (ถูกต้อง) ล้างความกังขา ลังเล

ธรรม ศิลป ไจขาว เข้าสู่ใจที่บริสุทธิ์

ปัญญา ศิลป สมาธิ โลกุตระธรรมที่ สะอาด สว่าง สงบ
ค้นพบที่ใจ ที่ไม่มีอะไรเลย สงบเย็น
บริสุทธิ์ บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง โดยธรรมัยการปฏิบัติ

ได้มาพบ	ค้นหาธรรม	อนัตตา
เกิดปัญญา	ตาเห็นเคঁน	เว้นหลีกลี่
เหตุเกิดทุกข์	คุกอตัตา	ติดบ้ำ – ดี
บังคับได้	บัญญัติ	คดีใจ
จึงขอจบ	หลบพัก	ลับตาคน
สมมติชน	วนบัญญัติ	ตัดเห็นหา
ยากเรือพื้น	คืนธรรมยอด	สอดลัมมา
เพราะอตัตา	หนาเหนียว	เหนียวใจนัก

แม่หนึ่งคน ดลอยากพ้นฉันจะช่วย

ยึดสิ่งไหนอยู่ จะเป็นทุกข์กับสิ่งนั้น
ละวางเป็นอนัตตาเสีย ติดพันอารมณ์สิ่งใดอยู่
พิจารณาใจที่หลงเพลिनนั้น ละวางเป็นอนัตตาเสีย
ใจจิตที่ไม่ตั้งงามมีหม่นหมอง ตรมเศร้า
ควรล้าง ควรวาง ควรละ เป็นอนัตตาเสีย
รูป วิญญาณ เวทนา แห่งรูปขันธ์จิต
หยุดปรุง หยุดประกอบ ละวาง
สะสางอารมณ์เหล่านี้ เหตุแห่งการฟุ้งจิต
ติดต่างต่าง นานา ให้วาง ให้ละ

หาใจเจ็บ	เป็นอนัตตา
เจ็บปวดเข้ามา	เป็นอนัตตาสั้น
วิปัสสนา	หาเหตุทุกข์ตามเป็นจริง
อัสตาสั้น	อกุศลสุญญ จุณนิพพาน

มีความว่า	อนัตตา	สูญญตา
ว่ากลวงเปล่า*	เบาว่างวาง	กลางใจสูญ
สะอาดใส	กลางใจ	ไร้ปฏิกุศล
ใจกลวงสูญ	จูนญตา*	ว่างกลางใจ
อนัตตา	ธรรมยอดเยี่ยม	ล้ำล้ำใจ
ชัดตัดใส	ค้นที่ใจ	ให้ใสขาว
สว่างใจ	สะอาดตน	สงบเบา
อนัตตาเจ้า	เฝ้าบรรล	จุนิพพาน

เมื่อปัญญาเห็นถูกต้อง อตตาทอก ชัด ตัด เป็นสิ่งที่ถูกต้อง
 วางโดยธรรมแล้ว เป็น อนัตตา ย่อมรู้ด้วยเฉพาะตน
 วางว่าง อย่างไร ที่กลางใจนั้น

*เปล่า หมายถึง กลวง ว่างเปล่า ไม่อะไรในนั้น

*จูนญตา หมายถึง สภาวะของจิตที่กลวงใส เชื่อมโยงจนบริสุทธิ์

เมื่อปัญญา	ญาณวิชา	ศีลไสขาว
จบเรื่องราว	เปล่ากรรม	นำถอดถอน
วิบากเก่า	เจ้าอัตตา	ตัดฆ่าตอน
ปิดย่อนยอม	ถอนละวาง	ดับร้างไป
เกิดล้มมา	ค่าถูกต้อง	ตัดถอนยิ่ง
ล้างทุกสิ่ง	ดึงขวางตน	จนขาวใส
ตัดอารมณ์	ตรมย่อนยอม	ทดสอบใจ
ความดับไร้	ไขว้ เรา-เขา	เป่าว่างตน
เมื่อวางตน	ว่างตน	หยุดบ่มทุกข์
ปิดประตู	ถูกขังคุก	ทุกข์เราเขา
เดินออกมา	ปลดวางออก	ว่างที่เรา
รีบเดินเข้า	พ้นทุกข์เอา	เข้านิพพาน

จงรีบล้างสะสางตน

เมื่อคิดผิด	ปิดคิดถูก	ปลุกใช้ได้
เมื่อปากร้าย	คลายกลับ	รับอ่อนหาย
ครั้นกายแข็ง	แรงต้าน	พาลต่อตาย
ให้ตัดแปลง	แรงร้าย	หน่ายน้อมนา
เมื่อทำผิด	จึงพูดผิด	จึงเห็นผิด
จึงพอกจิต	พอกกรรม	ผิดย่ำสิ้น
จิตระกำ	ซ้ำชอก	วิบากจริง
จึงไม่สิ้น	กฏอาญา	ว่าโลกันต์
เมื่อคิดถูก	ทำถูก	สัมมาถูก
จึงถึงจุด	พ้นกรรม	ปิดนำสิ้น
จิตสงบ	พบพระธรรม	ล้ำพ้นจริง
ปิดอบาย	ร้ายสูญสิ้น	พร้อมนิพพาน

ผู้ที่เกิดปัญญาพิจารณาธรรม
ผู้ที่เกิดการตั้งมั่นอดทนธรรมที่พิสูจน์
ผู้ที่มีปกติธรรม วิริยะคือ ความเพียร
ผู้ปิดสมมติ อาจเกิดล้างเลสสังขธรรมได้

หากปัญญาเทียบเคียงในธรรมแล้ว
ก็จงเฝ้าเพียรพยายามตัดกระแสอารมณ์
ที่ผูกจิตให้เกิดการเห็นผิดทุกสิ่งทุกอย่าง
ว่าที่ผ่านมาขอให้จดจำไว้เป็นบทเรียน
ว่าครั้งนั้น **ฉันทเคยโง่**

รู้ตัวตน	วนผิด	ให้ปิดถูก
เร่งหมั่นขุด	หุดจิต*	ติดมืดหมอง
รีบ ตัด ดับ	กับอารมณ์	ไม่สมยอม
รับยอมขอน	ต่อนตน	ให้พ้นเวร
รู้ตนตัว	กลัวผิด	ไม่ติดแล้ว
เร่งตนแฉ่ว	แจวผ่าน	พาลมืดหมอง
รีบเดินไป	ไกลสุด	อย่าหยุดมอง
รับวางจร	ล้อมเย็น	เป็นนิพพาน

***หุดจิต** หมายถึง ใจโทษะ

เดินตามธรรม	सानธรรมพอ	ต่อให้สุด
เร่งรีบรุด	सानให้สุด	อภิธรรมหวน
ต่อยอดตน	ดลยอดธรรม	ล้ำยอดตรวน
ไม่กลับหวน	ตรวนวิญญะ	สังสารปลาย
ในบรรดา	ว่าสมมติ	รุกรานแท้
บัญญัติแปล	ปรับปรวน	ม้วนมัดหมาย
ปกหมัธรรม	จำทุกข์ผิด	ปิดรูปกาย
บัญญัติป้าย	ปรมัตถ์ปัก	ดับนิ่งจม
ตามเป็นจริง	ทุกขลัจ	หลักชั้นร้ห้า
ติดตามทำ	ทุกข์อัดตา	ล่าหลอกหลอน
เปิดอภิธรรม	พรั่าที่รูป	เจตสิกคร่อม
ปรมัตถ์ต้อน	ปัญญาตัด	นิพพานใจ
เห็นปรมัตถ์	หาปรมัตถ์	ชัดแจ่มแจ้ง
ยังเคลือบแคลง	แฝงใจ	ไล่สงสัย
หาบัญญัติ	เห็นบัญญัติ	ทุกข์พาไป
ติดสงสัย	จึงเข้าไป	ในโลกันต์

ต่อเมื่อถูกอารมณ์สักกายะปิดกั้น
แม้ข้อธรรมหนึ่งข้อ จะถูกปิดมิให้เห็น
มิให้เข้าใจข้อธรรมแม้แต่่ง่ายสุด ๆ บรรลุได้
แต่ก็ยากสำหรับผู้นั้นจริง ๆ

สักกายะ

ธรรมเกิด	ไม่ให้เห็น	} ตีเหตุ
ธรรมมีอยู่	เกิดอยู่ พิจารณาไม่ได้	
ธรรมตาย	ก็ไม่รู้ ถูกปิดกั้น	

อภิธรรมสี่ประการที่ย้ำอยู่ในตน

สัจจะสี่ย่อ

- ทุกข์ ทุกขสัจจะ ชนร์ห้า เป็นทุกข์
- สะ สมุทัยสัจจะ เหตุที่ทำให้เป็นทุกข์ หาเหตุที่มาของทุกข์ เกิดทุกข์
- นิ นิโรธสัจจะ เมื่อทุกข์ดับไป
- มะ มรรคสัจจะ องค์อริยมรรคคือธรรมที่คุ้มครอง

เนื่อนาบุญของโลก เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า

- ผู้ใด.....หาเห็นทุกขสัจจะสี่ มีให้เห็น
 - ผู้ใด.....เข็นทุกขสัจจะ ปัญญาหา
 - ผู้ใด.....วางเหตุแห่งทุกข์ จุดค้างคา
- ชื่อว่ามิปัญญา ปิดอบาย**

จิตใจ	เข้มแข็ง	แกร่งเหมือนหิน
จักคล้ายดิน	ผืนใหญ่	แต่ไร้หนาม
ถูกเหยียบย่ำ	ต่ำทรุด	ดุกคล้ายบ้า
พลังทาง	แห่งปัญญา	ทำจิตใจ

ธรรมที่บริสุทธิ์ ควรที่คนนั้นจะต้องถูกล้างใจ
ล้างคราบเนาเหม็นของอารมณ์ที่บ่มทุกข์ หมดที่จิตใจนั้น
สว่างใสรกเรือเลื้อยอาการ ดุกคล้ายบ่วง ตรวน
รู้สึกตรึกตรมที่ใจนั้นจนสะอาด

ใจกลาง ๆ	วางยินดี	มีอินร้าย
กลาง ๆ ใจ	ไม่ซัดสาย	หลีก्लीหนี
ใจกลาง ๆ	วางสมมติ	จุดให้มี
กลาง ๆ นี้	ชี้ที่ใจ	ไม่ขึ้นลง
วาง ๆ ไป	กับใจนี้	จี้ให้สุด
วางกลางจุด	หยุดขึ้นลง	ให้ตรงแน่
วางว่างไป	กลางใจจุด	หยุดลงแล
ตรงกลางแท้	แต่ต้องวาง	กลางให้ตรง

อนัตตาธรรมแห่งปัญญา ที่ควรอย่างยิ่งที่ทั้งตัวตนนี้
ยอมละ ยอมล้างตัวตน ที่วนแต่อารมณ์รู้สึกที่ดี และไม่
เคยได้ตั้งใจ ทั้งที่มีได้ตั้งใจ มีอารมณ์ อากาเร ทั้งหยาบ
และละเอียดในตัวตนอันเดียวกัน
อนัตตาธรรม ธรรมแห่งปัญญา
ธรรมที่ควรปฏิบัติเข้าถึงแก่นแท้ของงานวิปัสสนา
จึงต้องควรหา เห็น ดับที่ตน
วางทุกข์- สุข วางที่ใจตน
วางอัตตาที่รับรู้รู้สึก ก็ที่ใจตน
วางทุกข์สภาวะ อากาเร อารมณ์รู้สึกที่กลางใจตน
จนพบกับคำว่าว่าง ท่ามกลางใจตนเท่านั้น
จึงจะเข้าใจธรรมะที่รู้ด้วยเฉพาะตน

จะมีใครบ้างที่ทำความเข้าใจ จนได้ใจ จนถึงใจ
ธรรมชาติกับคำว่าคีน ตื่น ฟุ้ง ตน ให้เข้าใจธรรม
มีเท่ากับคำว่า คีนให้ด้วยใจธรรม

ข้าพเจ้าฟังตระหนักในพระธรรมคำสอนพระพุทธองค์
ซึ่งยิ่งใหญ่ ใจมหาศาลในทานธรรม กับการได้คีนสภาพสภาวะจิต
เจตสิก เป็นอนัตตา เข้าไปสู่ความไม่มีใจอัตตา
มีตัวอารมณ์แฝงอยู่ในตัวตน อยู่ภายในจิตตนนี้
หากทุกคนเข้าใจธรรมชาติ ธรรมชาติก็ต้องการคีนให้เป็นธรรม
คีนเป็นอนัตตานั้นเอง สูญเปล่า แต่หากทุกคนมีตัวมีตน
วนอารมณ์ ยึดถือในตัวตนอยู่ ก็เท่ากับว่ายังไม่ได้คีนให้ธรรมอย่างแท้จริง
แล้วจะทำความเข้าใจธรรมอนัตตาได้อย่างไร
ว่า ไม่มีเรา ไม่ใช่ของเรา สภาพสภาวะทุกอย่างอย่างบังคับบัญชาไม่ได้
โดยเฉพาะ รูป จิต เจตสิก จึงยากที่ทุกคนจะเข้ามาคีนให้กับธรรม
วางเป็นธรรม ด้วยเหตุของคำว่า ไม่มีเราได้อย่างไร

คำว่าคีน	ต้องตื่นฟุ้ง	ยื่นด้วยใจ
ทำที่ใจ	ให้ที่ตน	หยุดบ่นเขา
ธรรมว่าใจ	ไปกับตน	คนนั้นเขา
คำว่าเอา	จะไม่มี	ที่ใจใคร

ทำเหตุไว้อย่างไร แบบไหน กับคนคนใด
 สัตว์ใด สถานที่ไหน ย่อมได้ใช้คืนเสมอ
 ใช้ - ไม่ใช่ ก็ต้องได้คืน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง
 เหตุมี ผลมี เหตุเกิด ผลเกิด เหตุดับ ผลดับ
 ทำเหตุใดไว้อย่อมได้รับผลนั้น
 สิ่งที่ได้รับ คือสิ่งที่ทำไว้

ทำเหตุใด	ผลนั้น	จะบังเกิด
เหตุประเสริฐ	ผลประสพ	จบถูกต้อง
เหตุสลด	ผลสลับ	มัดจิตตรอม
เหตุสลอน	ผลสลับ	จบค้างตน

พืงรีบพะาะ	เมล็ดพันธุ์	มรรคผลไว้
พืงรีบล้าง	วางใจ	ใส่มรรคผล
พืงประกอบ	สุจริต	ให้จิตตน
หาทางพ้น	วิญญะคน	วนยาวนาน
พืงเร่งเพียร	เตียนทาง	วางตาย เกิด
พืงบรรเจิด	เกิดปัญญา	สัมมาหมาย
พืงประสงค์	องค์พระธรรม	นำตนป่วย
ปิดอบาย	ซ้ายสังสาร	นานนับกัลป์

ปัญญา

ประหารใจที่เต็มไปด้วยอารมณ์ที่ทำให้เกิดมีตัวมีตน มานะ ทิฐิ
ทั้งหลาย ยึด มั่น สำคัญตน รนหาเหตุอยู่รำไป ไหลไปตามกระแสสมมติ
ไม่มีที่สิ้นสุด จุดจบของตนเองจึงไม่เห็นว่ามีที่มา ที่จะไป ติดกับดักแห่งกงจักร
ที่ร้อนรุ่ม คลุมใจตนเองมียิ่งหยุด มีผู้ชี้หนทางให้ไม่เห็น จึงไม่มีทางหลุด
พ้นทุกข์ คุกขังใจอยู่ตลอดเวลากับการเดินทาง อันยาวนานนี้

มีปัญญา	ล่าล้างใจ	โยม็ดหมอง
ชอบหมักดอง	ของเหม็น	เข็นออกเสีย
ชำระทิ้ง	สิ่งสมมติ	คุกค้ำเคียง
วางเสปียง	เกียงข้ออ้าง	ทางอึดตา



แสงสว่างที่ล้ำค่า คือ ปัญญา แสงแห่งปัญญา
สิ่งทีควรมียอยู่ในใจ คือ คุณธรรม
พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ พลังปัญญาเห็นหาธรรม
บุคคลที่ประเสริฐที่สุด คือ พ่อแม่ ครู อาจารย์
พระธรรมเกิดที่ใจ เพียรรู้ที่ใจ ดับวางที่ใจ
อย่ายึดติดสิ่งใด ไม่มี ดี เลว แล้วแต่บุคคล
บาป บุญ สถาพทุกข์ เกิดที่ใจ ดับ วางที่ใจ

ทำบุญแล้วหวังได้บุญ จะไม่ได้บุญ
ผู้สำเร็จธรรมที่สะอาดบริสุทธิ์เท่านั้น ถึงจะได้บุญ
หากทุกคนทำความเข้าใจปัจจุบัน เกิดวันนี้ ตายวันนี้

ถึงจะวางทุกสิ่งได้ วางจากความรู้สึกเป็นผู้บำเพ็ญเพียร
ละ วาง ด้วยปัญญา ถึงจะหลุดพ้นมารผจญได้ จิตใจต้องแน่วแน่
ละดี วางชั่ว จึงจะหลุดพ้น อย่าดูถูก ดูผิด ผู้ที่ไม่รู้ ไม่มีปัญญา

จงหาเห็นสิ่งที่มองด้วยตาเนื้อไม่เห็น
จงฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน
จงรู้สิ่งที่ไม่ได้รู้นั้น

นี่คือสัจธรรม

ปัญญาตัดข่านามอรรถาที่ขอบใหญ่

ตนอรรถา	พามาณะ	โลภะใหญ่
เสียงชื่อใหญ่	ตำแหน่งใหญ่	ให้ใหญ่ยิ่ง
โชนบัญญัติ	ยึดให้ใหญ่	ได้ใจจริง
ดินเหมือนลึง	วังอารมณ์	บมอรรถา
จิตล้มมา	พาดัดฆ่า	พิจารณาได้
ฆ่าใจร้าย	ย้ายใจดี	จีเป็นสูญ
นามอรรถา	อารมณ์ล่า	อากาศมูล
วางโชนขุน	หุ่บัญญัติ	จับติดกาย
ใจธรรมดา	จิตธรรมชาติ	เป็นธาตุแท้
เต็มแท้ ๆ	แค่สะอาด	สมองค์หมาย
คนธรรมดา	มีคุณธรรม	อนัตตาได้
ล้มมาหมาย	ตนตัวตาย	ว่านิพพาน

ปัญญาตัดฆ่าอารมณ์ โมหะ

นามอัตตา	พาหลงตน	รณโ้อวอด
เพลินยั้งยวด	บวกลงทาง	ตาย เกิด หนอ
หลงเพลินกิน	เลอเลิศกาม	หยามใจพอ
อารมณ์คลอ	พ่ออัตตา	ปรามาสตน
อารมณ์หลง	สมด้วภู	กุนันนี้
ดูสั่งชี้	หาที่ภู	ดูจิตนั่น
ภูได้มา	หลงเพลิดเพลิน	มัดใจกัน
โมหะคลั่ง	พังออกยาก	ทากด้วภู
โมหะยศ	โมหะอยาก	โมหะยึด
โทสะลึก	หมึกอัตตา	ลักกายะกัน
หลงหลุดยาก	กากอัตตา	มานะรัน
ทิจฐิรัง	โลภะคลั่ง	ฝั่งอัตตา
ปิดมีด้ว	ตัดหลงตน	จนปิดกัน
ฆ่าด้วรัน	คั่นด้วมี	ชี้ันนี้
ดัด ด้วตน	จนธรรมดา	ไม่ติดดี
หยุดสั่งชี้	พิจารณาหลง	กรงขังด้ว

มนุษย์หนึ่ง ฟังสืบทอด เจตนาธรรม
หนึ่งชนนำ ภีธรรมมา กว้างไกลลัด
ชนหนึ่งนั้น มั่นหมาย วายขึ้นจัก
หนึ่งชนนัก ชั้นพุทธบุตร ขุดรากตาย
ชนหนึ่งได้ ป่ายถึง หนึ่งอริยะ
จิตเหตุพระ ใจผลพุทธ บุตรสุดที่
ล้างเหตุกรรม นำเหตุผล ดลธรรมดี
หนึ่งชนชี้ พลีอริยะ ณ เกิดตาย



ความหนักหนาของโลก ความร้ายกาจของอิตตา มานะ ทิฐิ กรรมกิเลส

ธาตุดิน สองแสนสี่หมื่นโยชน์
ธาตุน้ำ สี่แสนแปดหมื่นโยชน์
ธาตุลม เก้าแสนหกหมื่นโยชน์
รวมสภาพธรรมธาตุ หนึ่งล้านหกแสนแปดหมื่นโยชน์

ปุณฺชน อิตฺตาทนา กิเลสหนา 1,680,000 โยชน์ ที่มีไปของชาติหน้าคือ

ทุกฺคิเหตุ ตั้งแต่ อบายภูมิลี สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
สุคฺคิเหตุ ตั้งแต่ คนอวิชชา คนไม่รู้ ตาหูไม่มีธรรม คือ คน เทวดา
คฺคฺยเหตุ ตั้งแต่ คนไม่มีปัญญา จิตมีจลาเหินผิด ธรรมมีไม่รู้ ธรรมเกิดไม่เห็น
ติเหตุ ตั้งแต่ คนพรหม มีปัญญา แต่ไม่เห็นธรรมอนัตตา

อิตฺตา มานะ โลกะ ทิฐิ กรรมกิเลสที่ติดอยู่คู่ปุณฺชน

ไม่มีปัญญา เห็นธรรม หาธรรม เห็นสภาพเหตุเกิดทุกซ์ จากรูป จิต เจตสิก
หาทางเดินไม่พบ จึงไม่รู้ตื่น ไม่เห็นแสงสว่าง เรียกอีกอย่างว่า กูโง่

ขอกล่าวธรรม	จำเรียงร้อย	ถ้อยกลอนขาน
ธรรมย่อมนาม	หนามตัวตน	บุถุชน หนา
ธรรมยอมล้าง	ถางวางลด	ปลดถอนพา
จบ ดับ ลา	มานะเหนียว	เหนียวจิตนาน
ธรรมเรียงร้อย	คล้อยใจถาม	ตามกลอนเกริ่น
หยุดหลงเพลิน	เกินหลงใจ	ปิดใคร่หลง
มาลาธรรม	จึงเรียงร้อย	ย่อยบรรจง
ใจธรรมส่ง	ดลเรียงถ้อย	ร้อยเรียงธรรม
เรียงร้อยธรรม	กรรมวิบาก	รากอึดตา
กู-มึง-ล่า	ตนตัวร้าย	ละอายทั่ว
ธรรมฝึกหัด	ขัดจิตหน่าย	ล้างลายพั่ว
ธรรมมอบตัว	ชั่วถอนไป	ใจถึงธรรม
ธรรมมาลา	มาลาธรรม	ย้ายกลอนสร้อย
บรรจงร้อย	ย่อยเรียงธรรม	นำแจ้งพอ
สานสืบธรรม	พำเรียงสร้อย	ร้อยธรรมรอ
ศิษย์ใดต่อ	ข้อแก่นธรรม	นำนิพพาน

สัมมาปฏิบัติ เจริญเข้มแข็ง กล่าวหาญต่อความเห็นผิด
เป็นถูกต้องแล้ว การเจริญธรรม ย่อมเหนือใจอย่างหาญกล้า
ด้วยปัญญา และสัมมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ครองตน ครอง
ธรรมะ เดินตามอริยมรรคมีองค์แปด ปัญญา คีล สมาธิ
ทางสายกลางมัชฌิมา ด้วยองค์มรรคอาจาระนั้น



ธรรมทางใจ
ทางปิดเพลिन
เดินทางใจ
มีสหาย
ตามทางเดิน
เส้นสามทาง
เดินตามทาง
โลภะร้าย

ไปทางเดียว
เหिरใจนำ
ไร่เพื่อนเกี่ยว
แค่ใจ - กาย
เหिरใจธรรม
โทสะหยาม
นามสดุด
พรายตอแน่น

เปลี่ยวคนเดิน
ธรรมสุดหมาย
พาเดียวตาย
ได้ปลายธรรม
จำดัดล้าง
โมหะหลาย
หมุดใจกาย
แก่นรากใจ



อกุศลสาม

เมื่อไม่พูด จิตอกุศลทางวจี จึงไม่เกิด

เมื่อไม่กระทำ จิตอกุศลทางกาย จึงไม่มี

เมื่อหยุดนึกคิด ปรงแต่งตั้งแห่งจิตอกุศล ผล-เหตุ จึงดับ

เหตุที่มาของอัตตา เหตุ ผล นำพาให้เป็นทุกข์
ปัญญาแยกแยะ ดี ชั่ว ภายใต้ออกุศลสำนึกที่ดีให้ถ่องแท้



จึงขอหยุด	เรื่องราว	ข่าวทางโลก
หยุดทุกข์โศก	โยกเค้าร้า	ปิดเจ้าหนอ
หยุดความเหตุ	คนเรา-เขา	เจ้าต้นตอ
หยุดหยอกล้อ	ท้อกรรม	เย้ยยำใคร
อันอึดตา	มีที่มา	เหตุชั้นร้ห้า
น่ากลัวหนา	ว่าที่ไป	อบายผี
รีบปิดตน	รนปิดเหตุ	สิ่งไม่ดี
ตัดตนหนี	ซัดนพัน	คั้นปิดทาง
ทางเดินมา	ว่าเป็นคน	พันภพสัตว์
จะเดินกลับ	เร่งรีบขัด	อึดตาหนา
รีบล้างตน	คั้นล้างใจ	ใคร-ชั่ว หนา
ดับอึดตา	ดับชั้นร้ห้า	ทำที่ใจ

.....จงรีบเร่งกันทุกคน เวลาเหลือน้อยแล้ว.....

รูปขันธ์ ขันธรูป

รูปขันธ์	ขันธรูป	สอุปขัง
ตาหูรู้ง	หยิ่งวิญญาณ	ขานรับสาน
กลิ่นลิ้มรส	ยกสัมผัส	มัดใจมาร
หลงรณราน	พาลสมมติ	ทุกข์ขันธ์ใจ

ผัสสะห้าไม่เกิด วิญญาณรู้สึกไม่เกิด
วิญญาณรู้สึกไม่เกิด อารมณ์ไม่เกิดรวม
อารมณ์ยินดียินร้ายไม่เกิด ประสาทสัมผัสไม่เกิด
ประสาทสัมผัสไม่เกิด เวทนาเกิด – ดับ ไม่มี

จึงยังทุกข์ใดให้ใจขึ้นลงนั้น
เมื่อใจไร้ทุกข์ ไร้สุข ค้นพบใจกลางแน่นอน

มาฝึก ขัด ตัด สัมมาตัด ดับ อัตตา
ด้วยปัญญา หา – เห็น สภาพสภาวะครองใจตนเอง
ครองธรรมด้วยตนเอง ประเสริฐกับตนด้วยธรรม
พ้นทุกข์–สุข ที่ตนเอง หาทางออกด้วยตนเอง

จุดของผู้ที่อ้อมแล้ว พอแล้ว หยุดแล้ว ปิดประกอบทุกขให้ตนแล้ว
 ผู้อื่นแล้ว ย่อมอยู่หนึ่งไม่วิงวาทเหตุ ด้วยการเห็นอย่างถูกต้อง หาถูกต้อง
 ทำถูกต้อง ประคองเหตุผลด้วยธรรมที่ปฏิบัติอยู่นั้นด้วยปัญญา
 หาเห็นธรรมอนัตตา เดินเข้าไปกับใจที่ไม่ติดกระแสของกิเลสเหตุใด ๆ
 ของการทำงานที่มีตัวตน ยึดถือในความเป็นเราเป็นเรา นั้นนี้ เดินออกจากใจ
 ที่ยอมปลดปล่อย วางละ โดยมีประกอบเหตุใด ๆ ให้เป็นทุกขังอีก
 นี้คือ จุดของคนทางโลกที่เกิดปัญญาหาทางพ้นทุกข์ ด้วยตนเอง

ควรอ้อมกิน	หมิ่นกาม	หนามเกียรติเกี่ยว
ใจคดเคี้ยว	เลี้ยวหลงทาง	สำราญหลาย
ตณหาล่อ	กิเลสรุ่ม	สุขมสิงร้าย
พญาพราย	หมายล่าเหยื่อ	เมื่อหิวโซ
ให้พอกิน	จะอ้อมกาม	หนามไม่เกี่ยว
ทางเส้นเคี้ยว	เคี้ยวใจกลาง	จนจางหาย
กิเลสดับ	ตณหาจบ	ไม่รบร้าย
อวดตาย	หน่วยตัวตน	พ้นทุกข์ได้

ปัญญาเดินทางทางสู่ความสงบเย็นให้ตนได้หรือยัง?

เดินขึ้นฝั่งพ่นวณวังทุกขลัจ กับดักตน ได้หรือยัง
เดินเต็ดใจทุกข์ – สุข เหตุให้ยินดี ยินร้าย วางคลาย ได้หรือยัง
เดินทางทางแก้ไขจุดบกพร่องกับการเดินทางของตัวตน ได้หรือยัง
ตั้งมั่น อดทน ล้างใจที่หลงผิด กระทำผิด คิดผิด พุดผิด ได้หรือยัง
อภัยให้ตนเอง และผู้อื่นที่เป็นเหตุกันมาได้หรือยัง
ต่อเมื่อปัญญาเกิดสัมมาปฏิบัติจะปรับเปลี่ยนแก้ไข
ใจที่เห็นผิด เป็น เห็นถูก ประคองตนให้หยุด-ปิด-ดับเหตุทุกเมื่อ

ม้วนมัดใจ ให้เห็นผิด
ปิดกระแสน้ำไหล ตามนามเหตุนั้น
ดับตัวตนคั่นธรรมธาตุ ในตัวกัน
อัตราค้าง ธาตุสี่ขี้ ธรรมทุกข์ตรม

ปัญญาหาฉลาดกับธรรมที่เกิดขึ้นภายในกายใจ
นี่เป็นเรียกว่าคนฉลาดธรรม
ปัญญาเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นมาในรูป นาม กาย ใจ
พิจารณาสภาวะทุกข์ ปลดปล่อย วางทางได้
นี่เรียกว่าคนฉลาดที่มีปัญญา ไม่ประกอบทุกข์ใดอีก
พอเพียงต่อเหตุผลที่เป็นเหตุนั้น ๆ อย่างกลาง ๆ

คนมีปัญญาหาทางออกจากทุกข์ ไม่คิดประกอบทุกข์อีก
จึงเดินอย่างระวัง ไม่ประมาทเส้นทางที่พิสุจน์
ตรวจสอบ ตรวจตรา นั้น

หลักปฏิบัติธรรมที่กำลังเดินทางออกด้วยปัญญา

เด็ดเดี่ยวใจ ไว้ตั้งมั่น สำคัญยิ่ง
วาง ละ ทิ้ง สิ่งเหนียวใจ ให้ทุกซัซง
ปิดสมมติ วุฒิบัญญัติ ชัดช้องกัน
ตัดมีฉันท เป็นฉันท ฝังติดใจ

จงเด็ดใจ ไยยางจิต ติดปลีโพธ
หยุดหลงโลก หลงโกรธ โมหะยัง
เป็นอาญา พิพากษา ภพภูมิจริง
ตายเกิดวิ่ง ไป กลับ สลับพา

จิตทิฐิ จริตชอบ มิชอบ-กัน
ยึดติดรั้ง สำคัญตัว กลัวนั่นนี่
เห็นผิดใจ ใคร่หนาเหนียว เหนียวหน่วงนี้
ติดบัญญัติ มีปวงห้อย ร้อยรายทาง

แสงปัญญา สัมมาส่อง น้อมใจจิต
มณีพิศ ทิศสว่าง ทางเฉิดฉาย
บริสุทธิ์ใส สะอาดสม ภิรมย์กาย
ทองประกาย ฉายสถิตย์ ประดิษฐ์องค์

หาทางออกที่ใจเท่านั้น

เมื่อถูกปัญญาธรรมพิสูจน์ ตรวจสอบ ตรวจตราใจแล้ว
ย่อมรู้ด้วยตนเอง จะประกอบทุกข์ หรือ ยึดถือกำทุกข์อยู่
หรือจะปลดเปลื้องทุกข์นั้น

เดินด้วยปัญญาธรรม

ธรรมเดินหน้า ปิดทำหลัง ยิ่งอย่างไร
เดินออกใจ ในถอนทุกข์ คุกปิดให้
นำใจจิต ปิดอบาย คลายเหตุไว
หยุดติดใคร่ ใฝ่สมมติ ทุกข์ไร้จริง

เดินหน้าไป ใจอดทน ปลงปลดสิ้น
เลิกละสิ่ง สิ่งตนตัว ยั่วจิตคลั่ง
โมหะหลง โลภะอยาก โทสะพั่ง
กิเลสดำ วัตตาดิบ มิจฉาเดน

ใจเต็มธรรม ธรรมเต็มใจ ไปมุ่งหน้า
เป็นผู้กล้า ว่าแจ้งธรรม ล้ำค่ายิ่ง
ธรรมไปหน้า ล้าไม่ถอย ปล่อย-วาง-ทิ้ง
ยอดสุดจริง วิ่งปัญญา ตาละวาง

เมื่อหา เห็น เต็มธรรมแล้ว
จงแนวแน่ ตั้งมั่น เส้นทางเดินไป
เป็นสุข สงบเย็นแท้จริง

เมื่อปัญญาสัมมาปฏิบัติถูกต้อง
หา เห็นทุกข์ได้แล้ว รับรู้ลึกได้แล้ว
นั่นคือ ที่มาของจิต

กว่าจะ...

กว่าจะรู้	ดูเวลากี่พาเนิ่น
กว่าจะเชิญ	เพลินอ์ตตาที่พาคลั้ง
กว่าจะรู้	ตัวว่าแกแ่รุ่งรัง
กว่าจะหวัง	กำลมแล้งจนแห้งตาย
กว่าจะฟัง	ธรรมสั่งสอนต้อใจถึง
กว่าจะตั้ง	ซึ่งผลักใส่ใจหลายหน
กว่าจะยอม	จอมอ์ตตาดื้อคาคตน
กว่าจะค้น	ตนอ์ตตาคาหนานาน
กว่าจะล้าง	ล้างอ์ตตาวา่ชาวไส
กว่าจะใช้	ญาณวิชาตากล้าหาญ
กว่าจะรบ	ตบอ์ตตาจนอ่อนตาม
กว่าจะผลาญ	มารอ์ตตาดกตายเตียน
กว่าจะเพียร	เจียมอ์ตตาดธรรมดาใจ
กว่าจะให้	ใจอ์ตตาดธรรมชาติจริง

การปฏิบัติธรรม แค่ปิดประตูห้า เปิดประตูใจ
รับรู้ ดับวาง กลางตรงใจ

ธรรมไม่มีเช่นนั้น เป็นเช่นนั้น

ไม่ติดดี มีเด่นเด่นแข่งเขา
ไม่มีเรา เอาขึ้นเทียบเปรียบเสมอ
ไม่ปรามาส พาดลบหลู่ตู่กล่าวเพื่อ
ไม่เสนอ เผลอใจลาม หยามหมิ่นคน
ไม่ใฝ่ต่ำ ย่ำใจจิต คิดหยาบแค้น
ไม่แอบแฝง แรงเหลือมล้ำ อวดตัวตั้ง
ไม่ไปหยั่ง รังเขย่ง แบ่งให้ตั้ง
ไม่มีหวัง หน้า-หลัง-ลับ คับขึ้นลง

ธรรมค่าไม่มี ใจจิตมัน ท่านให้ละ
คำชนะ จะไม่มีในจิตท่าน
จงทำตามข้อธรรมเถิด ประเสริฐนำ
ครูอาจารย์ ท่านสอนบอกสอบผ่านจริง

รีบกลับตัว

ตนตัวนี้ มีผิดธรรมเข้ามามาก
ติดวิบาก พลาดกระทำ กรรมชั่วแท้
คนหนอคน ทนทำผิด ชั่วจิตแล
อนาถแยะ รันทดย่ำ กระหน่ำจริง
เวียนกลับภพ นบชาตินี้ มีธรรมล้าง
แต่ดันอ้าง ขวางทางออก มิชอบใหม่
กลับลงหลุม พุ่มกับดัก ยักข์กินใจ
วนกลับไป ใจผิดธรรม ชั่วจิตจม
คนหนอคน ถมใจแท้ แยะชั้นธี่ง
ลัจจะจริง วิ่งหนีจ้ง ชังตนแยะ
ทุกขลัจ มีให้หา ระอาแล
ปัญญาแท้ แค่อนตัว ชั่วล้างตน
รีบกลับตัว อย่ามัวอาย จะวายชาติ
เหตุผลหลาก หากไปกลับ สลับที่
ภพชาติคน วนเกิด-กลับ ภพสัตว์มี
ติดบัญญัติ ใช้นี้กัน ชั้นค่างคา

อย่าชักช้า เวลาที่เหลือน้อย
เร่งรีบ ถอดถอน สิ่งที่ยึดติดนั้น

อยู่นิ่งๆ อิงเงียบๆ เฝ้ายใจยิ่ง
ดูอย่าตื่น วิ่งให้หยุด จุดใจยุ่ง
มุงมันผ่าน ญาณอย่าหย่อน ผ่อนใจคุม
มรสุมรุมพัดผ่าน เหตุการณ์คล้าย

เมื่อเหตุเกิด ทั้งดี ทั้งไม่ดี จงพิจารณาอารมณ์อยู่นิ่งๆ
เมื่อเหตุเกิด อย่าเข้าไปร่วมกับเหตุ พิจารณาแก้ไขเหตุให้ลงตัว
สมดุล พอเหมาะพอควร แก่เหตุและผลนั้นๆ ต่อไป

ทุกสิ่งอย่างจงวางเป็นธรรม
วางที่ตรงใจธรรม เป็นบุคคลธรรม
อย่าบังคับบัญชา ไม่ได้ที่อารมณ์เกิดดับ ขึ้นลงนั้น
จึงต้องพิจารณาปลดปล่อยวางที่ใจเท่านั้น



ต่อเมื่อปัญญาหา – เห็น จนฉลาดปราศรัยธรรมะในรูป จิต เจตสิก
เป็นอนัตตาแล้ว ปลอดภัยวางทุกขันธ์ได้ ย่อมวิมุตติ
คนหนึ่งนั้น ได้ปัญญาหา เห็น จนใจบริสุทธิ์สะอาด
คนหนึ่งนั้น จะรู้ซึ่งถึงใจว่าให้และอภัย กับทุกสิ่งที่ผ่านมา
ให้พานพบประสพนั้น
ใจที่ติดดี ติดมัน สำคัญแล้วยึด เป็นอารมณ์ที่ได้ตั้งใจ
ก่อเพิ่มอวดตา มีตัวตน ทนไม่ได้เมื่อจะเกิดอารมณ์มิได้ตั้งใจนั้น
ใจที่ไม่ติดดี ไม่ขึ้น ลง กับอารมณ์ที่เกิด ดับ
สามารถปลดปล่อยอวดตาได้

หนึ่งคนทนหาเห็น ทุกขสังข
ได้ข้อวัตร พุทธบุตร บริสุทธิ์ใส
หาต้นกล้า เห็นกลางแก่น แท่นกลางใจ
เป็นธรรมใน ไปทางรอด สอบบ้างธรรม



เหตุของปัจจัยสี่

ผู้ครองผ้า กาสาวพัสตร์
แจ้งธรรมดับ ตัดกระแส แท้หยุด – ปิด
เหตุผลธรรม นำไปแจ้ง แจงกล่าวมิตร
สิ่งเห็นผิด ปิดเห็นถูก จุดครองธรรม

ผู้ถือบาตร หากบอกขอ ช้อผิดถูก
จงโปรดปลูก ลูก-พิน-ตึน คิน-ธรรม-ให้
ผู้สงบ คั่นพบตน พันวังไกล
ผู้ดับไฟ ใจเร้าร้อน ย่อมคลายเย็น

จงสันโดษ กลด กุฎิ จิตสงบ
ธรรมข้อวัตร จัดปัญญา หา เห็น ไช
ไม่คลุกคลี มี หา เห็น ธรรมต่อนใจ
เพียงพอใน ใจสันโดษ ปลอดโทษจริง

ผู้รักษา หมอจัดยา พาทุกข์ไข
หยุดยาให้ ธรรมย่อมใจ ไม่ทุกข์เข็ญ
เมื่อพยาธิ พาดรมเร้า เอาล่าเค็ญ
ทั้งธรรมเย็น เป็นยาหาย ปลายปองธรรม

ธรรมปรมัตถ์

หทัย

จิต-ใจ รูปขันธ์ วิญญูณ ลัญญา สังขารขันธ์
ขันธ์ห้า เป็นปรมัตถธรรม เป็นอนัตตา
ใจจิต เป็นปรมัตถธาตุ ปรมัตถธรรม เป็นอนัตตา

ต่อเมื่อปัญญาค้นพบใจที่ถอดถอน สะสาง สภาพสภาวะ
เจตสิกเหตุแห่งทุกข์เรื่องอาหารชรูป หรือการกินเพื่ออะไร
กินเพื่อเกิดปัญญาให้ประหารกิเลส อยากกิน จนค้นพบ
ใจที่ปฏิบัติ กินก็ดี ไม่กินก็ดีอยู่ กับสภาพที่คงอยู่แห่งรูป
มีก็ดีอยู่ ไม่มีก็ดีอยู่ ซึ่งเป็นใจกลางๆ ที่ไม่มากไม่น้อย

สภาวะทุกข์ที่เกิดดับ ยากสุดบังคับจับบัญชาไม่ได้ ปัญญาเท่านั้น
ที่เข้าไปพิจารณา ถอดถอน ยอมรับ ยอมปลดตัวตนที่ยึดลงเท่านั้น
อนัตตาเป็นสภาวะที่บังคับไม่ได้ มิใช่ของเรา ไซ้เราไหม ปัญญาสัมมาทิฐิ
เข้าไปพิจารณาละวางสภาพสภาวะ นี่คือการปฏิบัติธรรม หรือวิปัสสนาธรรม
หา เห็นธรรมให้แจ่มแจ้ง แอบแฝงด้วยแรงที่เกิดตัว เกิดตนวนด้วยอารมณ์
ยึด ถือ ยื้อ ขวากัน รัง หยั่งไว้ ใจที่เก้งก้าง นั้น

ผู้ใดเห็นทุกข์แห่ง รูป จิต เจตสิก ผู้นั้นเห็นอนัตตาธรรม
ผู้ใดเห็นรูป วิญญาณ เวทนา ผู้นั้นเกิดปัญญา หาทางผ่านทุกข์
ผู้ใดเห็นเวทนาเป็นทุกข์ เป็นธรรม ผู้นั้นหลุดพ้น
ผู้ใดเห็นใจที่หลุดพ้น ขึ้นชื่อว่า ภิกขุสัมภีทา พ้นทุกข์ได้แล้ว

สภาวะ ยากบังคับ บัญชายาก
เป็นธรรมราก ลึกแก่นใจ ไยยางเหี่ยว
เรียวแรงยื้อ เป็นศึกมัด ดัดยากเขี้ยว
สุดแรงเหยี้ยว ปินโฉบเฉี่ยว เคี้ยวขบกิน
แรงแสงใด ไว่ส่อง ปล่องปัญญา
แรงสัมมา ตาเห็นถูก ขูด ตัด ได้
ธรรมลึกกว้าง ถางว่างวาง ล้างตรงใจ
วิชาให้ พาตัวไว้ ไปนิพพาน

ผู้พันทุกข์ หลุดพ้นตนด้วยปัญญาสัมมาปฏิบัติ

- (1) ผู้พันทุกข์ จุดถึงธรรม นำถึงแก่น
- (2) ตัดแขนง แหว่งราก ก่อเนื้อสาย
- (3) เปลือกกระพี้ ชี้กิ่งก้าน สานร้อยทาง
- (4) เกิดต้นบาน ลานใบรม ห่มตนจริง

เสมือน

- (1) ผู้หา เห็น ได้เป็นแล้ว พันแล้ว บอกกล่าวการเดินทางได้ พันได้ กับเหตุ และผลแห่งการเดินทางไปสู่ความสงบเย็นนั้น
- (2) ผู้กำลังหา เห็น ทางเดินไปอยู่ จึงพยายามว่่ายพาดนอดทนต่อการเดินทางนั้น ให้ถึงเส้นทางเดินที่แท้จริง
- (3) ผู้ที่ติดพันกับการงานปลิโพธิที่เคร่งครัด ยึด ติด การงานเก่าที่ค้างอยู่ จงเร่งทำให้เต็ม ให้เสร็จ แต่อย่าแช่ติดกับดักกับงานที่ทำอยู่ จนพลาดการเดินทาง
- (4) ผู้หาเห็น ได้เป็นแล้วยอมอยู่เป็นสุข สงบตน พันแล้ว หยุดแล้ว ยิ่งแล้ว เป็นผู้ไม่คืนกลับหลัง

ต่อเมื่อ หา เห็น จนถึงใจแล้ว จะถึงธรรม

จึงอยู่ตามธรรม

จงไปตามธรรม

จงมาตามธรรม

ได้มาโดยธรรม

สันโดษแห่งเหตุปัจจัย แห่งธรรม

จงดำเนินไปตามธรรม

จึงเพียร ละวางอารมณ์สมมติที่ยึดถือ

ท้ายที่สุด ตายตามธรรม ถึงที่สุดแห่งธรรม

ดับไปตามเหตุ – ผลธรรม

ลัจจะลี้ทำให้แจ้ง

1. ลัจจะลี้อย่าง สอน ฟัง ถาม กันทุกคนให้เข้าใจ แจ่มแจ้ง ไปข้างหน้า
ไม่หยุดถอยหลัง
2. เมื่อเรารู้ลัจจะลี้ เราเป็นคนศาสนาพุทธ
3. ถ้าไม่รู้ลัจจะลี้ ไม่รู้เป็นคนมีทิวี่ ไม่รู้ทางผ่านทุกข์
4. ลัจจะลี้ ถ้าไม่รู้ เราเป็นคนนอกศาสนา
5. ลัจจะลี้ ไม่เห็น เป็นคนตาบอด ไม่เห็น มรรค ผล อริยะ
6. ลัจจะลี้ ถ้าไม่เข้าใจ อัตตาโง่ เป็นคนตาฟาง เห็นทางผิดเป็นถูก เห็นถูก
เป็นผิดไม่เห็นเหตุดี เหตุร้าย เป็นคนสับสนไม่เห็นทางไปนิพพาน
7. ลัจจะลี้ ไม่สอน ตายไปนอนกองทับถมกัน ก็เป็นปุ๋ยอันโอชะ
8. ลัจจะลี้ ไม่แจ้ง ก็แวเวียนว้าย ตาย เกิด เหมือนวัว ควาย กินหญ้าในป่า
9. ลัจจะลี้ ไม่ฟัง ผิดทางไปอบายภูมิจึงหลงทาง
10. ลัจจะลี้ ไม่พบ ไม่ใช่คนศาสนาพุทธ เป็นคนมิจฉาทิวี่ เช่น
 - อย่างหนอๆ เดินหนอๆ ไม่รู้ทุกข์ลัจจะเป็นอนัตตา เป็นวัว ควาย
กินหญ้าอยู่ในป่า
 - ลมหายใจ เข้าออก ออกเข้า ไม่รู้ว่าทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนแมว
นั่งหายใจ
 - ยวบpongอยู่ไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนวัว ควาย ที่นอน หายใจ
 - เคี้ยว กลืน แต่ไม่รู้ว่าเป็นอาหารเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือน วัว ควาย
กินหญ้า กินลมเปลา่ เคี้ยวเอื่อยๆ
11. พระพุทธเจ้า สิทธัตถะกุมาร ทำทุกขกิริยา หาให้เห็นลัจจะลี้
12. พระพุทธเจ้า หา เห็น ลัจจะ แล้ว จึงได้ชื่อว่า สัมมาสัมพุทธะ

13. สัจจะสี่ แจ้ง สว่าง พอแจ้งสว่างแล้ว เป็นสัจธรรม จะสามารถไปนิพพาน
เป็นผู้บอกกล่าวทางไปนิพพาน
14. สอน ถ่อม ถาม ให้เข้าใจ ไม่ต้องขอกี่ได้ไปนิพพาน
15. คำสอนของหลวงพ่อดี ให้มีกับศาสนาพุทธ
16. ความนำ สัจจะสี่ แจ้ง สว่าง ไสว

สัจจะสี่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ หา เห็น ทุกข์สัจ จาก รูป จิต เจตสิก เป็นอนัตตา

สมุทัย เกิดปัญญา พิจารณาเหตุเกิดทุกข์ ปล่อยวางเป็นอนัตตา

นิโรธ ดับทุกข์ ชัดเกลออัตตา ดับอตัตาลงได้ จนสงบเย็น

มรรค ผลอริยะ ผู้ไม่กระทำผิด ผู้ปิดประตูอบาย

ทุกข์

สารพัดทุกข์สัง เหตุเกิดทุกข์ เห็นเหตุเป็นทุกข์

สารพัด ทุกข์สังสังจะสี่
สิ่งสมที่ รูปนามขานธาตุนหา
ทุกข์โรคภัย ให้ตายเกิด ร้ายชรา
ย่ำทุกข์นา หาชื่อใจ ไว้ทุกข์จริง

สังจะทุกข์ ลูกลืมตา มาหาเห็น
ชอกลับเร้น เห็นเป็นคูก รุกคืบขัง
เด็กหนุ่มสาว เฒ่าแก่ แม่เวียนวัน
กิน-ขี้ ก้น ก็ยังทุกข์ คูกของคน

สารพัด ทุกข์สังสังจะสี่
ล้วนมากมี แม่เศรษฐี ยาจากทาส
เวียนตายเกิด ไปกลับสลับพา
วนอาญา คาสังจะ ทุกข์สังจริง

จิต เจตสิก รูป เป็นสภาวะทุกข์ เป็นสิ่งจริง
รูป วิญญาณ เวทนา ทุกข์ของขันธห้าที่แท้จริง
กว้าง ลึกล้ำ มีมีประมาณ

สมุทัย

สมุทัยสัจจะ ปัญญาหาเหตุที่มาของทุกข์

อันขันธทุกข์ คุกของคน วนกันนั้น
ชั่วดีฝัง ห้าขันธกัน นั้นเหตุแห่ง
ธาตุสี่ทุกข์ ปลุกเจตสิก หยั่งยั้งแล
เป็นเรื้อนแพ แคร่เชื่อมขันธ วังทุกข์ทน

ขันธห้าทุกข์ ปัญญาปลุก หากจุดท่า
อึดตาว่า บ้ายึดกุ อยู่ถืออิง
หากกุมหมด ปลดตัวกุ ผោกูทิ้ง
ห้าขันธนี้ ingsตัวกุ อยู่เป่าใจ

อันขันธห้า ขอบต่างท่า มฤตยู
จึงหมนหม่ม อัดตา คาสต์รหมาย
ให้วนเวียน ตายเกิด เกิดแล้วตาย
หาเห็นได้ ชาตือบาย หน่ายตัวตน

ได้เห็นหา ตาเหตุ เต็ดขาดแน่
ปัญญาแก้ สัมมาเกา เผาดับสิ้น
อึดตาหนา ตัณหาเหนียว เหนียวตัดทิ้ง
มิจฉาลิ้น ทุกข์สิงดับ ลัดเมืองคน

ธรรมเป็นขันธห้า = ขันธห้าเป็นทุกข์

ขันธห้าชีวิตที่เป็นทุกข์ = ทุกข์นั้นคือธรรมของขันธห้า

นิโรธ

นิโรธธรรมสัจจะ ดับทุกข์ด้วยปัญญา

ปัญญาธรรม ธรรมสัมมา ตาวิมุตติ
สุข ดับทุกข์ สงบเย็น เป็นใจสุข
ทุกข์สงบ จบอนัตตา วางกลางจูน
กิเลสมูล สุขญญาตา พานิชพาน

นิโรธธรรม ล้ากว้าง วางกลวงสุข
ปัญญาหนูน สัมมาเหนือ เจือจางใส
รากบริสุทธิ์ จุดสะอาด สว่างให้
เห็นธรรมใน ใจธรรมรอบ มอบธรรมเย็น

ธรรมนิโรธ นิโรธธรรม ย้ำให้แจ้ง
มณีแสง แห่งปัญญา อริยผล
ขั้นธนิโรธ สงบญาณ งานจบตน
อนัตตาสม สุขญญาตาใส ใจนิพพาน

สัจจะสี่มีให้เห็น เป็นทุกข์ขัง หาไม่เป็น
สัจจะสี่มีให้หา เป็นปัญญา แต่ไม่เอา
สัจจะสี่แสดงทุกเวลาไม่เห็น จึงเป็นเช่น กุโง่

มรรค

มรรคสี่ ผลสี่ ชี้อันใจ

ธรรมหมาย มรรคผล องค์อริยะ
มรรคสี่จะ จัดคัตผล ชนประเสริฐ
ปัญญาหา สัมมาเห็น ธรรมล้ำเลิศ
มรรคผลเปิด อบายปิด จิตเลื่อนธรรม

อริยะองค์ ผู้ทรงหมด กระทำผิด
มิใส่ร้าย ไม่ป้ายผิด จิตอิฉฉา
มรรคสี่มรรค ผลสี่ผล ดลใจพา
เห็นเหตุคา ทุกข์ที่มา สุขที่ไป

ได้ทางแล้ว ล้างทางหลง สมมติสง
วางว่างงาน ผลาญเผาตัว ยั่วจิตหมอง
มรรคตัดใจ ผลวัดจิต มิติดข้อง
ชั่วถอดกอง หมองถอดไป ใจงามจริง

ธรรมยอดหมาย ปลายยอดผล ดลอริยะ
มรรคสี่จะ ผลสี่จริง ยิ่งทุกขัง
ปัญญามรรค สัมมาผล พันฝั่งวัง
โสดาชั้น อรหันต์สุด หลุดพ้นใจ

มรรค โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล
สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล
อนาคามีมรรค อนาคามีผล
อรหัตตมรรค อรหัตตผล

มรรคสี่ ผลสี่ ใจธรรมล้วน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหน้าตา

ทำนั่งปฏิบัติ นั่งให้ได้ฐานตรง ขาขวาทับขาซ้าย หรือขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ มืออยู่ฐานที่ต้องการ จะประสานกันบนตักหรือวางเหนือเข่า หายหรือคว่ำมือก็ได้ ตามแต่ถนัดแล้วหลับตา

วิธีปฏิบัติ หายใจอย่างเป็นปกติ เข้าและออก แล้วตามดูลมหายใจเข้า-ออก อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ลมหายใจปล่อยตามธรรมชาติ ตามดูลมหายใจสักระยะ อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง จนกว่าใจทรمانแห่งการตามดูลมหายใจ เกิดอาการอึดอัด ยัดแน่น และขณะที่มีใจรับความรู้สึกถึงความอึดอัด ยัดแน่นนั้นใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ เป็นผู้เห็น ใจที่เหนื่อยหน่ายอึดอัดยัดแน่นนั้น เห็นการทำงานของอึดอัดที่ไม่อยากดูลมหายใจแล้ว ปัญญาสัมมาสังกัปปะ เป็นผู้หา เข้าไปพิจารณา สภาวะที่เหนื่อยหน่ายนั้น อย่างบังคับบัญชาไม่ได้ ปล่อยวางความรู้สึกนั้นเป็นอนัตตา

สังเกตและพิจารณาเป็นอันดับต่อไปเรื่อย ๆ ไม่รุนแรง ไม่เร่งเร้า ไม่ปะทะกับอตตตา จนสภาวะความเบื่อหน่ายนั้นจะดับไป ระหว่างนั้น จะมีสภาวะอารมณ์ ความนึกคิดฟุ้งซ่านเข้ามา การทำงานของอตตตา จะเกิดอารมณ์กระวนกระวาย อึดอัด ยึดแน่น มีอาการอุปาทาน ลังขึ้นมาจากใจเพื่อให้ออกจากทุกข์ ไม่เอาทุกข์ หหนีทุกข์ อตตตา จะเกิดสภาวะอารมณ์ความรู้สึกทรมนทรมาย อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ลังให้ล้มตา ลังให้ขยับร่างกาย ให้ใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับไม่ได้ ปล่อยวางเป็นอันดับต่อไปเรื่อย ๆ

ใจที่รับรู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์ ให้เห็นสภาวะความจริง เห็นการดีนทรน ของอตตตาที่เกิดขึ้นกับสภาวะเจตสิก ในลักษณะอาการร่วมกับมโน วิญญาณหทัยวัตถุจนกว่าสภาวะทุกข์ที่ใจรับรู้สึกรู้สึคนั้นดับไปเป็นเรื่อง ๆ

สภาวะทุกข์ทางกาย อาการเจตสิก อันเกิดจากธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้นพอจะอนุโลมอาการเหล่านั้นได้ ดังนี้

เจ็บ	ปวด	ตื้น	ตอด	เหน็บ	ซ่าน	นี่คือสภาวะอาการของ	ธาตุลม
หนัก	แข็ง	เบา	นุ่ม			นี่คือสภาวะอาการของ	ธาตุดิน
เอิบอาบ	ซึ่มซับ	เกาะกุม	แตกแยก			นี่คือสภาวะอาการของ	ธาตุน้ำ
เย็น	ร้อน	อุ่น	หนาว			นี่คือสภาวะอาการของ	ธาตุไฟ

สภาวะอาการเวทนาทางกายต่าง ๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นต่อเนื่อง กับอารมณ์ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เกิดขึ้นเองเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา ดับไปตามธรรมชาติ เป็นธรรมดา แต่ละสภาวะอารมณ์ ที่เกิดเวทนาขึ้น ให้ใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะพิจารณาอย่างต่อเนื่อง กับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อย่างมีสติหนนปัญญาสัมมาสังกัปปะ พิจารณาสภาวะบังคับบัญชาไม่ได้เป็นอนัตตา จนกว่า สภาวะทุกข์ที่อึดตายึดนั้นคลายดับไป มีความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไมยินดี ยินร้าย

ฝึกใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และละเอียดขึ้นไป งานวิปัสสนาเป็นงานตามหา ตามเห็น ตามพิจารณาสภาพทุกข์ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและดับทุกข์นั้นได้ ไม่ประกอบทุกข์ วางใจ กับทุกข์ที่เกิดดับนั้น ด้วยปัญญาอันถูกต้องและชอบธรรม ควรค่า แห่งการงานที่เกิดขึ้นตามสภาวะนั้น ๆ ได้ดีทีเดียว

การพิจารณาโดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ และปัญญาสัมมาสังกัปปะ

ทุกขเวทนายิ่งแรง ยิ่งเห็นแก่นแท้ของอารมณ์โทสะ โกรธแค้น
ขุนเคืองใจของอัตตาอย่างแท้จริง เห็นอารมณ์รู้สึกไม่ได้ตั้งใจ คือ กระจ่าง
เอาแต่ใจตัว ขึ้นอยู่กับใจจะยอมรับ กับการเทียบเคียงในธรรมะอนัตตา
ได้หรือไม่ การนั่งพิจารณาเพียรทำอย่างนี้ตลอด 9 วัน การดับอัตตา
จะเร็วยิ่งขึ้น ปัญญาจะไวกับการพิจารณายิ่งขึ้น สติรู้จะระลึกรู้ทั่วพร้อม
เร็วขึ้น สมาธิตั้งมั่นอดทนกับการพิจารณาสภาพทุกขยิ่งขึ้น

ระยะแรก ทุกข์เกิดขึ้นที่นามใจ คือ อารมณ์ฟุ้งซ่าน นึกคิด
ปรุงแต่งจนกระทั่งเห็นสภาพสภาวะใจรำคาญเกิดขึ้น ให้พิจารณาปล่อยวาง
เป็นอนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ระยะที่สอง ทุกข์เกิดขึ้นที่รูป คือ อากาศเจ็บปวด แสบร้อน
อ่อนแข็ง หนักเบา เอิบอาบ สภาวะเจตสิกของธาตุสี่ เข้าไปปะทะร่วมกับ
อารมณ์นามใจ

รู้ทุกข์ อย่างทรมนทรมาย ชัดเคือง ขุ่นข้องในอารมณ์ นั่นคือใจโทสะ
ให้พิจารณา ปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างปลดปล่อยวาง อารมณ์ อากาศ
ของทุกข์ได้

ระยะที่สาม ศุภณ์รวมใจเวทนาคือที่สุดแห่งทุกข์ เข้าไปพิจารณาสภาพใจอัตโนมัติที่ดิ้นรน หาทางออกจากทุกข์ทรมาณนั้นอีก จนกระทั่งวางอารมณ์เวทนาที่เกิดดับได้อย่างวางเฉย แต่อย่าเพิ่งยินดีกับอารมณ์ที่ดับนั้น เพราะทุกข์ที่วางเฉยยังไม่ดับ สภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้นจะเกิดขึ้นอีกครั้ง

ปัญญานำหน้าที่เดินเข้าไปพิจารณาอีก ให้พิจารณาปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนจบงานฯ

สภาวะอารมณ์อาการเจตสิก สามารถที่จะพิจารณาต่อเนื่องกับการขัดเกลาอัตตาจนถอดถอนกิเลส สะสางตัณหาให้เบาบางลงจนดับอัตตา ทิฐิ มานะ ที่เห็นผิดนั้น อย่างยอมรับ สำนึกผิด ระวังใจวางอัตตาตัวตน เป็นอนัตตาได้

ข้อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตา โดยหลวงพ่อดี วิจิตรธัมมะ

ให้สอบถาม ฟัง สภาวะอนัตตา ให้เข้าใจดี ๆ ชัด ๆ แจ่มแจ้ง

1. ก่อนปฏิบัติทุกครั้ง ให้กล่าวถวายตัว พร้อมถวายขันธบัญญัติ

กับพระพุทธเจ้า ดังนี้

พุทฺธัง ปุเชมิ (กราบ)

ธัมมํ ปุเชมิ (กราบ)

สังฆัง ปุเชมิ (กราบ)

อะหังภันเต อนโต นะวะเห ปฏิปทา อธิฐานมิ

ภันเต ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า

อะหัง ชันธห้าอันชื่อว่าสมมติบัญญัติ

อนโต ต่อกว้างที่สุด แห่งรูปขันธนี้

นะวะเห ภายในการแห่งการปฏิบัติธรรม
วิปัสสนา ภาวนานี้

ปฏิบัติ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติ หา เห็น ธรรมะอนัตตา
สภาวะธรรมปรมัตถ์ แห่งธรรมธาตุ เกิด ดับ
ในรูปนามนี้ ปลดปล่อย ละวางเป็นอนัตตา
ให้ถึงที่สุดแห่งทุกขนั้น อย่างตั้งมั่น

อธิฐานมิ หากยังไม่พร้อมปฏิบัติ ก็เป็นเหตุให้ค้างคา
มิให้ถึงธรรมสุดยอด วางอัตภาพ ธาตุขันธไม่ได้

2. 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 การกินข้าว อาบน้ำ จงอยู่กับงานพิจารณาเป็นอนัตตาเท่านั้น
 - 7) นั่งปฏิบัติจนเกิดสัมมาทิฐิ (เห็นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ (หาพิจารณาทุกข์) อย่างเดียว และให้วางปลีโพธ
- 10 ประการ

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

คำขอขมาพระอริยเจ้า

อะริเยสุ ปะมาเทนะ ทะวารัตตะเยนะ

กะดัง สัพพัง อะปะราธัง ชะมะถะเม ภันเต ฯ

พระอริยเจ้าทุกๆ องค์ ในกาลไหนๆ ก็ตาม สิ่งที่ข้าพเจ้าได้กระทำผิด โดยรู้เท่าทันก็ตาม ไม่รู้เท่าทันก็ตาม ในกรรม 3 ประการ โดยมโนกรรมคิด วจีกรรมพูด กายกรรมทำผิดมาแล้วนั้น ณ ขณะนี้ ขอให้พระอริยเจ้าโปรดสงสาร ยกโทษ เป็นอโหสิกรรม เพื่อมิให้เป็นอันตราย เพื่อมิให้เป็นอุปสรรคขวางกั้น การเดินทาง สู่มรรคผลนิพพาน แก่ข้าพเจ้า ด้วยเทอญฯ

คำแม่เมตตา

อิหัง เม ปุญญัง อาสะวัคชะยาระหัง โหตุ มะมะ
ปุญญะภาคัง สัพเพ สัตตา สัมมา ละภันตุ ฯ

บุญที่เกิดจากการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนานี้ ของข้าพเจ้า
จงเป็นปัจจัยเครื่องนำมาซึ่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน ขอให้สัตว์
ทั้งหลายทั้งปวง จงมีส่วนได้ในส่วนกุศลผลบุญของข้าพเจ้า
โดยชอบ โดยถ้วนหน้ากัน ด้วยเทอญ



ขอน้อมจิต อานุโมธรรม นำเผยแผ่
ธรรมทานแปล แพร์บัญญัติ อักษรกล้ำ
วิ ทานธรรม นำหนทาง นิพพานชั้น
ยกให้ท่าน ธรรมประสพ หมดทุกขี้ใด

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



เล่มที่ 1 เรียงร้อยถ้อยธรรม
(บทพิจารณาธรรม)



บทพิจารณาธรรม 1



เล่มที่ 2 เรียงร้อยถ้อยธรรม
(บันทึก) (บทพิจารณาธรรม)



บทพิจารณาธรรม 2



เล่มที่ 3 เรียงร้อยถ้อยธรรม
(บทพิจารณาธรรม)



บทพิจารณาธรรม 3



เล่มที่ 4 เรื่องร้อยถ้อยธรรม
(บทพิจารณาธรรม)



เล่มที่ 5 เรื่องร้อยถ้อยธรรม
(รูป จิต เจตสิก ธรรมอนัตตา)



บทพิจารณาธรรม 4-5



เล่มที่ 6 เรื่องร้อยถ้อยธรรม
(อิตตา พาไปหาเหตุเกิดทุกข์)



บทพิจารณาธรรม 6



เล่มที่ 7 เรื่องร้อยถ้อยธรรม
(อนัตตา ปัญญาธรรม)



บทพิจารณาธรรม 7



วิธีฝึกปฏิบัติวิปัสสนากาวนา 2 ชั่วโมง
พร้อมข้อคิดข้อปฏิบัติธรรม
พ.ศ. 2556 (3 ตอน)



วิธีฝึกปฏิบัติวิปัสสนากาวนา 3 ชั่วโมง
พร้อมข้อคิดข้อปฏิบัติธรรม
พ.ศ. 2556 (3 ตอน)



มาลาธรรม ชุดสอนธรรมเด็ก
เมษายน 2555



สภาวะธรรมจากการปฏิบัติ
วิปัสสนากาวนาอนัตตา



สอนปฏิบัติและสันทนาธรรม



อบรมและสันทนาธรรม 2554



แม่วิมาลาภาษาไต้สิบสองปันนา