

เรียงร้อยถ้อยธรรม ๕



บทพิจารณาธรรม



รูป จิต เจตสิก ธรรมอนัตตา



โดย มาลาธรรม



ชื่อหนังสือ *เรียงร้อยถ้อยธรรม ๕*

จำนวนหน้า ๑๒๘ หน้า

ผู้เขียน มาลาธรรม (แม่วิ)

ออกแบบรูปเล่ม ลูกศิษย์

ปีที่พิมพ์ ๒๕๕๕

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN



สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็น
ธรรมทาน

โปรดติดต่อขออนุญาตจาก

“ลานธรรม อนัตตาวิสูทธิตัสสณะราม
กัณหา เมืองแม่ฮ่องสอน”

(E-mail: suvaleeprom@hotmail.com)



คำนำ

บทความแห่งการพิจารณาธรรมเล่มนี้ ล้วนแต่เป็นสาระแก่นธรรมที่เป็นสิ่งสำคัญ เส้นทางแห่งการเดินทางที่ต้องเร่งค้นหาธรรมแห่งการปฏิบัติ ด้วยปัญญาอันถูกต้องอย่างแท้จริงให้กับตัวเอง ที่ต้องการหลุดพ้นไปจากวงจรเหตุที่มา ที่ไปของทุกข์ ที่ขังอยู่ที่รูป จิต เจตสิกนี้เท่านั้น ถึงจะหลุดพ้นวงจรเหตุแห่งการตาย – เกิด หรือคำว่ามนุษย์

การปฏิบัติวิปัสสนาธรรม ธรรมแห่งการหลุดพ้นจากรูป วิทยุณ เวทนา ทุกข์ที่ขังอยู่คู่รูปและนาม พ้นจากสภาพจิตที่ถูกหลอกหลอน นอนเนื่องจากหลายภพมากภูมิ พ้นจากสภาพสภาวะเวทนา ทุกข์ – สุขที่รู้มเร็ว มาหมกหมอบอยู่ พ้นจากเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์พิจารณาถอดถอนสภาพสภาวะทุกข์ ซึ่งเป็นเหตุผลของธรรมทั้งสิ้น ที่ต้องละ ต้องวาง พ้นจากการดับทุกข์นั้นได้ จากการเกิดปัญญาสัมมาปฏิบัติ หา เห็นธรรมที่เกิดขึ้น ในรูป จิต เจตสิกได้ ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

สุวรีย์ พร้อมกิตติพงศ์



คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงใช้พระอรหันตมรรคกำจัดตัดฆ่ากิเลส จำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการหมดสิ้นแล้วทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า ด้วยปัญญาสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน
(กราบพระพุทธร ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระปรมาัตถธรรม คือ รูป จิต เจตสิก นิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบังซ่อนเร้นใด ๆ

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม
(กราบพระธรรม ๑ ครั้ง)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่งศีล อริยมรรค ๓ องค์ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์
(กราบพระสงฆ์ ๑ ครั้ง)



พทธานสลด

อิติปิโส ณะคะวา
อะระหัง

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ทรงใช้พระอรหันตมรรค กำจัดตัดฆ่า
กิเลสจำนวนหนึ่งพันห้าร้อยประการ
หมดสิ้นแล้ว

สัมมาสัมพุทธโธ

ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยปัญญา
สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ

วิชาจะระณะสัมปันโน

ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชา ๓
ประการและทรงไว้ซึ่งศีลวิสุทธิ
จิตตวิสุทธิ

สุคะโต

ทรงบรรลุถึงพระนิพพานอันสุขสงบเย็น
ปราศจากอนิจจังและทุกขัง

โลกะวิทู

ทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ อากาศโลก
สังขารโลก และสัจตโลก

อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

ทรงเป็นผู้เป็นที่สามารถในการอบรม
ฝึกสอนเทวดา มนุษย์ พรหม และ
สรรพสัตว์ทั้งหลายให้เจริญก้าวหน้า
โดยถ่ายเดียว โดยไม่มีใครอื่นยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

ทรงเป็นผู้ทำคุณประโยชน์อย่าง
ใหญ่หลวงแก่เทวดา และมนุษย์
ทั้งหลาย

พุทธโธ

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ณะคะวา

ผู้ทรงไว้ซึ่งอานุกาพ ๖ ประการฯ



สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระปรมาัตถธรรม คือ รูป จิต เจตสิก นิพพาน
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว โดยไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นใด ๆ

สันทิฏฐิโก องค์แห่งอริยมรรคข้อที่หนึ่งคือ ปัญญาสัมมาทิฐิ
เป็นผู้เห็น

อะกาลิโก ไม่รอวันเวลาในการให้ผล แก่มัคคอาจารย์
๔ องค์

เอหิปปัสสิโก รูปชาตุนามธาตุเกิดขึ้นกลายเป็นเวทนา
แล้วยื่นส่งให้มรรค ๔ รับเอา

โอปะนะยิโก
(ความเห็นธรรมนั้น) เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้น
ในตัวยิ่งๆ ขึ้นไป แล้วส่งให้ถึงความสงบเย็น คือ
มรรค ผล นิพพาน

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพวัญญาหิ

มรรค ๔ รับเอาแล้วตัดกิเลสสงบเย็นอยู่ตาม
ลำพังผู้เข้าถึงจะรู้ได้เฉพาะตน



สังฆานุสสติ

อุปัชฌีปนโน ณะกะวะโต ตาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้
ซึ่งศีลอรियมรรค ๓ องค์ คือ สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

อุชุปัณณโน ณะกะวะโต ตาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้สงบเย็นด้วย
มัคคอาจารย์ ๔ องค์

อุยยะปณณโน ณะกะวะโต ตาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงไว้ซึ่ง
ปัญญามรรค ๒ ประการ คือ สัมมาทิฐิ และสัมมา
สังกัปปะ

ตามีจิปะณณโน ณะกะวะโต ตาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เจริญ
ปัญญาจนมรรค ๔ เกิดขึ้นมาตัดกิเลสแล้วเสวย
อริยะผลทั้ง ๔

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะบุคคละ

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



เอสะ ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระอริยบุคคล ๘ จำพวกนี้แหละ คือ พระสงฆ์
สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นผู้ควรแก่ของค่านับ

ปาหุเนยโย

เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ

ทักขิณียโย

เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ

อัญชลีกะระณียโย

เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้บูชา

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก



คำกราบไหว้

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พุทธานุ เชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยเศียรเกล้าฯ

(กราบ)

ธัมมานุ เชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยเศียรเกล้าฯ

(กราบ)

สังฆานุ เชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยเศียรเกล้าฯ

(กราบ)



ขอน้อมเคารพหลวงปู่ผู้เป็นอาจารย์
หลวงปู่ธี วิจิตฺตธมฺโม



ธรรมพ่อ	ข้อธรรม	ย่าบุตร
ผิด — ถูก	ผูกธรรม	ลำหมาย
บุตรพ่อ	ข้อธรรม	ประคับได้
ธรรมหมาย	ประกายผล	ชนอริยะ



วิปัสสนา	ธรรมพันใจ	ไปพันโลก
วิปัสสนา	ธรรมปลดไค้	ยก—คืน—ให้
วิปัสสนา	ธรรมล้างตน	ทนล้างใจ
วิปัสสนา	ธรรมครวญไค้	ไขปัญญา
วิปัสสนา	ธรรมอุทิศ	จิตอิสระ
วิปัสสนา	ธรรมวางละ	อภัยยก
วิปัสสนา	ธรรม ตรงกฎ	ลด วาง ตน
วิปัสสนา	ธรรมหนึ่งคน	พันหนึ่งเดียว





แก่นแท้แห่งธรรม

จิต เจตสิก รูป เป็น นิพพาน

จิต เจตสิก รูป เป็น อนัตตา

รูป วิญญาณ เวทนา เป็น สุนฺณุตตา

รากเหง้าของทุกข์

อิตตา มิจา อวิชา

มานะ โลภะ ทิฐิ

โทสะ โลภะ โมหะ

วางเหตุแห่งทุกข์ คือ อิตตา

เหตุดับ ทุกข์ดับ สุขก็เกิดเป็นอนัตตา เป็น สุนฺณุตตา





ภาวะจิต	ขวิดละดวง	บ่วงเกิดดับ
ยากบังคับ	จับกุม	รวมเกลียวก้อน
ชักย้าย	ขัดสาย	ขึ้นลงสะเทือนจอม
จะแรงร้อน	ย้อมผ่นเย็น	เห็นเหตุใจ
ภาวะจิต	บิดคิด	นามรู้ลึก
ตรึงใจนี้	ศึกสัญญา	กาลนานร่วม
อดีตเหตุ	ปัจจุบัน	อนาคตกรรม
เป็นผลท่วม	ทรวงใจ	ไขทุกขจริง
มีพยาธิ	พาดภิธรรม	ย้าอัตตา
เป็นพญา	พยุงรูป	ภูธราตุแท้
มรณะ	อุกอาจผูก	รุกรมาตแน
ขราแล	แปรเปลี่ยนรูป	ทุกขรูปนาม

บังคับไม่ได้เป็นอนัตตา





เม็คพริก	จิตเผ็ด	เหตุเกิดทุกข์
จึงเป็นหมุด	จุดอึดตา	ทำเราร้อน
อารมณ์แรง	แข่งเผ็ด	เมลิ็ดคอง
พอกอาการ	เจตสิกพอง	คองหมักใจ
ตัวตนกู	เป็นกู	ดูเหมือนพริก
คินรนจิต	ขวิดหาเหตุ	แจกเรา – เขา
พริกเผ็ดร้อน	อึดตาแรง	เผ่งแรงเร้า
กูจะเอา	กูจะเป็น	เห็นเป็นกู
วางตัวกู	วางตัวตน	พ้นพริกเผ็ด
หวานเมลิ็ด	หอมกลืนเผ็ด	เด็ดต้นกล้า
ล้างเห็นผิด	ล้างจิตแรง	ล้างอึดตา
วางตัวข้า	ธรรมดา ๆ	อนัตตาพอ





รูป จิต

ย้าย อยู่ ยัง

เจ็บปวดล้า

ทรมานใจ

เจตสิก

ฝังขอน

กล้ำกลืน

ซัดสายจิต

นี่เป็นกรรม

ต้อนขันธุ์หมาย

ฝืนจิตให้

บิดรื้อนรณ

จิต เจตสิก

แฝงลึกล้ำ

ให้คร่ำครวญ

กล้ายน้ำท่วม

รูป

กล้ำอารมณ์

ทรวงจิต

กวมใจจิต

รูปแห่งกรรม

ผสมรวม

บิดแปรปรวน

ติดบาปกรรม

เอาปัญญา

ปิดด้านทาน

พิจารณา

ยินยอมนิ่ง

พาถอดถอน

ลานน้ำท่วม

ยอมปลดวาง

อิงธรรมว่า

ขอนทรมาน

ทวนใจทิ่ม

อาการทิ้ง

อนัตตาแท้





หาให้เห็น สภาวะบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นธรรมอนัตตา
ทั้งสิ้น หาได้จากรูป จิต เจตสิกที่เป็นอตตะ มี่อารมณ์ผูกยึด
ติด บิดแน่นตรึงไว้ที่ใจ ทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ควรดับที่ใจ ใจที่รับ
รู้สึก ใจที่นึกคิด ใจที่ทรมาน หยุกหยิก ชัดสาย จงหาให้
เห็น เค้นสิ่งเป็นจริง ที่สิ่งอยู่คู่รูป – นาม ปรมัตถ์ ที่จับ
ต้องไม่ได้ บอกไม่ถูก นั่นคือ อารมณ์ที่เข้าไปยึดเป็นอตตะ





วางดี	ไม่ติดดี	ไม่มีทุกข์
วางชั่ว	ไม่ติดชั่ว	ไม่กลัวทุกข์
วางทั้งดี	ดีทั้งชั่ว	ไม่มีวัฏทุกข์

จึงไม่ประกอบ
เหตุทุกข์

ใจที่ว่าง	กลางรู้ลึก	ลึก ดี – ร้าย
เป็นใจได้	คลายอุเบก	เหตุขานไข
ใจที่กลาง	ทางขึ้นลง	ตรง ๆ ใจ
วางดีไซ่	วางชั่วไฉ	ใจนิพพาน





โคลงสามัคคี

สมมติฐาน	งานการใด	ไข่บัญญัติ
ปิดปรมัตถ์	มัดไว้	ใจถูกห่ม
เอาอิตตา	ห่มอนัตตา	ปรมัตถ์จัม
จิตถูกห่ม	ใจปิดถม	บ่มอิตตา
เอาสมมติ	วุฒิบัตร	กำจัดออก
คัด ล้างลอก	ปอกตัวตน	อารมณ์คลั่ง
ร้นยินดี	มียินร้าย	ซัดสายกัน
พิจารณาขึ้น	ดับตัดพลัน	สงบลง





จงนั่งดูปัญญาเห็นเจตสิก
จงพิจารณาหาถ้อยคำ
ธรรมสี่ธาตุซึ่งบ่งบอกที่
กายนี้มีกฎปลดวางใจ



จิตเจตสิกรูป

เป็นอนัตตา

รูป วิญญาณ เวทนา

เป็นอนัตตา

พิจารณาหาเห็นสภาวะนี้

เป็นอนัตตา

ควรหลับตา

หาดู

ที่ใจทุกข์

เห็นเจตสิก

เป็นทุกข์

ปลุกยออดยิ่ง

พิจารณา

เห็นเหตุ

ตามเป็นจริง

ใจที่คืน

จนนิ่งหยุด

บุกสี่ทาง

นั่งยืนนอน

เดิน

เผชิญทุกข์

ให้ถึงสุด

จุดทุกข์ใจ

นั่นใช่ยิ่ง

เหตุอัสสา

พาเป็นทุกข์

คลุกเคล้าจริง

ปัญญาวิ่ง

ยิงใจยุ่ง

จบวุ่นวาย



สภาวะ รูปที่เปลี่ยนแปลง แปรปรวน ป่วนทุกข์สุข

สภาพ จิตที่รับรู้สีกตริกเวทนาอาการเจตสิก

สภาวะ เจตสิกอาการที่จับต้องไม่ได้ บอกกล่าวไม่ถูก

โอคครวญ

สภาพใจ (มโนวิญญาน) (หทัยวัตถุ) ที่รับทุกข์ทรมาน รำไรทุกข์

คร่ำครวญทุกข์ ต้องการพ้นไปจากทุกข์



อภิธรรม

กล้ำล้น

มวนรูป

จิตยัง

เวทนาเข้า

เขม่าจันทร์

ติดยึด

หมึกตรวน

ป่วนวัง

ห้ำจันทร์

ธรรมล้น

ไตรลักษณ์

จิต เจตสิก

รูป

ธรรมล้น

บ่อบ่วง

ไตรลักษณ์

จักพัน

ปิดตาย

หน้าเกิด

เลิกตน

หลุดพ้น

จบกิจ

อภิธรรม



ทุกสภาวะ	อาการเจตสิก	ล้วนเป็นธรรม
ธรรมทั้งหมด	เกิดขึ้นนำ	รูปนามนี้
เกิดแล้วดับ	ดับแล้วเกิด	ทุก ๆ ที่
ปัญญามี	จีเกลาคุด	หมุดอึดตา

อึดตา	เพราะมีเรา	จึงรู้สึก
อนัตตา	ไม่มีเรา	จึงไร้รู้สึก

สภาพอารมณ์เจตสิก ที่เกิดดับจากทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจศูนย์รวมเวทนาที่ยินดี ยินร้ายนั้น เกิดจากการที่พละ
อินทรีย์ไม่แข็งแรง ปัญญาไม่คมพอ ที่จะประหารกิเลสนิรณได้
จึงอ่อนแอในอารมณ์ที่รู้สึก

มิ พ้นชาติที่มีอึดตาเป็นตัวตน

มิ พ้นชาติที่มีใจเกิด - ตาย

มิ พ้นชาติที่เป็น แก่ เจ็บ

มิ พ้นชาติที่มีอบายเป็นที่รองรับ

มิ พ้นชาติที่มีสักกายะปิดกั้นมิเห็นธรรม

ไม่พ้นใจอบายภูมิสี่



เจตสิก	พิษร้อน	ต้อนไฟร้าย
รุ่มแสบ	แผ่กาย	ทुरายเหลือ
อาการเจ้า	เร้ากระทบ	กระแทกเจือ
อารมณ์เหลือ	เกลื่อนราดแผล	แพ้ยาพา

ธาตุสะท้อน	เคลื่อนรูปธาตุ	อารมณ์สะท้อน
ควัณญฺณ	นามรู้สึก	ตริกขุมขน
กระทบธาตุ	กระทบรูป	คุคู้ตุน
โจระบม	ปมธรรมชาติ	วาดเจตสิก

อิตตาหรือจะใหญ่เท่าเจ้าเจตสิก

สภาวะเจตสิกใดเกิดขึ้นที่รู้สึก

เป็นการทำงานของอิตตามีตัวมีตน มีอารมณ์ยึดถือ มีบุคคล
เรา-เขา มีชื่อ มีบัญญัติ ยึดติดในอารมณ์รู้สึกนั้น เป็นอิตตา
ทั้งสิ้น พิจารณาวางอิตตานั้นเสีย ความเห็นผิดก็จะลบลงไป





อันธรรมะ

มิได้มี

ขึ้นที่วัด

มิได้คัด

ที่บุคคล

สิ้นธรรมพอง

ธรรมะมี

ที่ในตัว

ใจแผ่ครอง

ตรึกรำร้อง

ข้องกรวญ

หวนรวนแล

จิตเจตสิก

รูป

แท้เป็นแพธรรม

สุดลึกล้ำ

หยั่งไม่ถึง

พึงมิได้

ตาปัญญา

สัมมาเกิด

ปลดวางคลาย

อิตตาตาย

เวทนาดับ

รับอิทธิธรรม





ผัสสะเปิด	เกิดบ่วง	หน่วงอารมณ์
สัญญาจม	ถมพอก	กรอกเรื่องเก่า
เอามาแย้ง	ผิดเป็นถูก	จุดเขาเรา
สังขารเฝ้า	เอาปรุงใหม่	ให้ใจจม
มียินดี	ติดยินร้าย	พรายร้อนล่า
วิญญาณทำ	พาถมทำย	ร้ายทางยิ่ง
นามรู้สึก	ตรึกตรึงหนา	น่าอายจริง
ปิดทางวัง	พึงแพ้ใจ	ให้ธรรมลา
มิจนาพา	ตาเห็นผิด	ติดนำไป
มีปัญญา	สัมมาบอก	ريبลอกล้าง
สะสางทาง	ปัญหาใจ	จมใคร่หมอง
ยอมรับเหตุ	แจกเราเขา	เอาข้อมยอม
ฆ่าใจปลอม	หลอมสมมติ	จุจรรากตน





ท่อนรูปกาย

แบ่งไบบาน

เปลือกเป็นผิว

กระพืปน

หมายลำตัน

งานคือจิต

รื้ออาการ

บ่มอารมณ์

วนกึ่งก้าน

สัมฤทธิ์ผล

พาลตัวตน

ถมรูปกาย

จิต เจตสิก

ยากสัมผัส

ต้นแก่นแท้

ธรรมจริงหมาย

รูป

จับต้อง

แพ้แก่นตน

กายใจแท้

ธรรมปรมัตถ์

ร้องเรียกหลาย

อึดตาร้าย

แพแก่นธรรม





รูปธาตุ

กว่าจะรู้	จักรูป	รูปหนักหน่วง
มีบ่วงรัด	มัดไว้	ใส่เจตสิก
รูกเผาไหม้	สุ่มไฟ	ใจความคิด
ควั่นใจจิต	ให้ร้อน	ทุนราย
กายเจ็บปวด	รวดร้าว	สาวอารมณ์
ผสมสาน	อาการม	ผงาดเจ้า
ยากอ่อนโยน	นบนอบ	พินอบเนา
อนาถเจ้า	เฝ้าอดตา	ข้าทำใจ
กว่าจะยอม	รอมราบ	พิราบรบ
กว่าสยบ	มารที่พบ	กลบใจหลาย
กว่าจะรู้	กว่าจะยอม	รับวางได้
ป่วยใจกาย	รวดร้าวใน	รำไรกัน





อารมณ์แห่งการปฏิบัติ

อารมณ์ อากาโรเจตสิก นามใจรู้สึกทุกข์ (จิต)

ฟังชาน นึกคิด ประจักษ์

อากาโร อารมณ์เจตสิก ชาติสี่

ดิน หักแข็ง เบา นุ่ม

น้ำ เอิบ อาบ ชุ่ม ชับ

ลม เจ็บ ปวด เต็ม ตอดเหน็บชาน

ไฟ เยิน ร้อน อุ่น หนาว

อารมณ์อดีต

รำคาญ หงุดหงิด งุ่นง่าน กระสับกระส่าย

คืนรน ทนทุกข์ ลูกลี้ลูกกลน สับสน กระวนกระวาย

ซัดส่าย ป้ายอารมณ์ อากาโรออกมาจากทางตา หู

จมูก ลิ้น กายใจ ธรรมปรมาตม์





มรรคผล

นิพพาน

จึงอยู่ไม่ไกล

สำเร็จที่ใจ

ชุ่มเย็น

เท่านั้น

เดินหน้า

อย่าถอยหลัง

ถึงฝั่งแน่นอน

อุปสรรค

ขวากหนาม

แห่งใจรู้สึก

พญามารที่ฝึกลึก

ฝึกศึกษด้วย

เจตสิก

สภาพสภาวะจิต ใจที่นิ่งแล้ว จึงสงบ ต่อเมื่อสงบแล้ว จะ
พบกับอารมณ์ที่เย็นใจ ปลดปล่อยวางยอมรับ เหมือนปลดวาง
ของที่หนักลง อาการที่ยึดถือ ยอมลดถอย ห่างจากสภาพที่
คั่นร่น ทน ทุกข์ นั้น

ท่ามกลางใจที่รู้สึก

ธรรมลึกสุด หยุดที่กลางใจ

ตราบไคพบกับธรรมว่าวาง

ตราบนั่นจะได้ธรรมว่าว่าง





ใจธรรมควาธรรมชาติ เป็นที่ใจวางบัญญัติ สมมติ พิธี
รูปแบบ หัวใจน มาปรุงแต่งที่ทำให้เกิดตัวเกิดตน เป็นนั้นนี้
ฝืนความรู้สึก หรือบังคับ กดข่มจนไม่พบใจที่เดิมแท้ ที่มีแต่
ความบริสุทธิ์ กิริยาที่บริสุทธิ์ ตัวรูปที่บริสุทธิ์ ในธรรมชาติ
ธรรมดานั้นจึงไม่ค้นพบตัวเองเสียที จึงถูกอึดตาครอบงำ บัญญัติ
ปิดกั้น สมมติทั้งหลายคลุมใจ คลุมตัว จนหลงทาง เวียนว่ายมีรูจิบ

เห็นสภาพ สภาวะ ปรมาัตถ์ที่เกิดขึ้นเห็นได้จาก รูปจิต
เจตสิก ปรมาตตธาตุ หาสภาวะเป็นปรมาัตถ์ที่เกิดขึ้นหาได้จาก รูป
วิญญาณ เวทนาเป็นอนัตตาได้สะสางสภาพ สภาวะที่อึดตายึด
เป็นทุกข์ปล่อยวาง ดับอึดตาได้ จากรูปปรมาตตธรรมเป็น
อนัตตาได้นิพพาน สงบเย็นเป็นหมู่คณะสาวก สันรูขุ แผลงจำพวก
เป็นอริยะบุคคลผู้เลิศปัญญา

(เนื้อหานาบุญของโลก)





ธรรมทั้งหมดทั้งปวง

ต้นเหตุของทุกข์ รูป จิต เจตสิก
ที่มาของเหตุทุกข์ อัตตทิจฺฐิ ยึดมั่น ถือมั่นอารมณ์ที่
 เกิดตัวเกิดตน
มีปัญญาพิจารณาทุกข์ ด้วยปัญญาสัมมาถูกต้อง
ตัดแก่น ตัดราก เผาโคน จิตมีจนาทิจฺฐิเห็นผิดทั้งหลายนั้นเสีย

เหตุทุกข์สืบประการ

ความเจ็บป่วย	มัววจิต	ระทมทว่ม
อารมณ์ล้วน	ตรวนปรุ้งแต่ง	มีสิ้นสุด
ภัยเกิดแก่	เจ็บตาย	เปรียบดังคุก
เปลี่ยนชาติทุกข์	มนุษย์บ้าง	เทวดาบ้าง

เจริญจนอยู่เนื่อง ๆ

ทุกข์ที่แสนสาหัส ผลมาจากอึดตา มานะ โลภะ ทิฐิ
ผู้ใดเกิดปัญญา พิจารณาเทียบเคียงทุกข์ จนพ้นสภาพ
 ทุกข์ได้
หลุดออกจากตรวนวัฏฏะ สามารถพ้นกระแสสมมติชาตินี้ได้



เจตสิก	บิดกระเทือน	เตือนรู้สึก
เสียดแทงลึก	ผนึกรบ	กระทบหลาย
จิตขรุขระ	อุตุขรุขระ	วิบากกาย
รูปแสง	แรงสลาย	พรายระราน

รูป จิต	เจตสิก	ธาตุแห่งธรรม
สุตลึกล้ำ	ธรรมจำยอม	ฟอกล้างหาย
ใจยอมธรรม	ธรรมยอมใจ	ตายย้อนตาย
ธรรมกลางใจ	ใจกลางธรรม	นำกลางใจ



ข้าวก้นบาตร	กินแล้วทราบ	กราบให้ซึ่ง
ระลึกถึง	บุญและบาป	หากทำได้
ข้าวก้นบาตร	กินแล้วกราบ	ซึ่งถึงใจ
ระลึกให้	ธรรมคาใจ	เหตุค้างจม

ข้าวก้นบาตร	กินแล้วกราบ	ทราบถึงพ่อ
คุณธรรมก่อ	ห่อให้คน	พันทุกข์หนา
ข้าวก้นบาตร	ทราบถึงพ่อ	โคดมพา
พิจารณาว่า	อย่าก่อกิน	จนเกิดกาม ลามเกลียดกัน



อันตรายต่อมรรคผลนิพพาน ตัดขาดทางเดินไปนิพพาน

พุทธรังษีอันตราย

กรรมอันตราย

ธรรมอันตราย

วิบากอันตราย

อายุอันตราย

อนาติกะอันตราย

ครุกรรม





1. พุทธะอันตราย อยู่สูงกว่าพระพุทธเจ้า ตัดหน้า
พระพุทธเจ้า ตีทุบพระพุทธเจ้าหือเลือด
ค้าขายพระพุทธเจ้า ตายแล้วไปนรก ใช้
กรรมหมดแล้ว กลับมาเป็นคน
ถึงแม้มีพระพุทธเจ้า เกิดมาหลายหมื่น
หลายแสนกัปป์ ก็ไม่พบพระพุทธเจ้า
2. ธรรมอันตราย อัตตาเป็นอนัตตา อนัตตาเป็นอัตตา
ตายแล้วไปนรก เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูก
เป็นผิด พอใช้กรรมหมดแล้ว กลับมา
เป็นคน ไม่ได้มรรคผล ไม่ได้เป็นอริยะ
3. กรรมอันตราย ตีฆ่าอรหันต์ตาย ขายชื่อเสียงพระพุทธ
ข่มขืนพระอนาคามี (หญิง)
ครุกรรม ฆ่าพ่อแม่ตาย เมื่อตายไป ตกนรก ใช้
กรรมหมดแล้ว กลับมาเป็นคน ไม่พบ
พระพุทธศาสนา
ฆ่าพ่อแม่ตายนั้น กลับมาเป็นคนพบ
พระพุทธเจ้า พบศาสนาอยู่เอาปัญญานำ
หน้าในการปฏิบัติ ก็จะเป็นอริยะ
เป็นอรหันต์ได้



- ฆ่าอรหันต์ตาย, ข่ายข่มจีนพระอนาคามี
(ผู้หญิง) ตกนรก ครุกรรมหมดแล้ว
กลับมาเกิดเป็นคน จะไม่พบศาสนา
ไม่ได้ปัญญาพระพุทธรเจ้า ไม่ได้นิพพาน
4. วิบากอันตราย เกิดมาเป็นคนตาบอด หูหนวก พิกการ
ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ พบพระพุทธรศาสนา
ปฏิบัติอย่างไร ก็ไม่ได้มรรคผล
- อายุวอันตราย คำว่าร้าย พระอริยะ , ใช้พระอริยะ
ทำงาน , ให้พระอริยะไหว้ตน
พอตายไปตกนรก พอกรรมหมดแล้ว
กลับมาเป็นคน พบพระพุทธรเจ้า พบ
ศาสนา แต่ไม่ได้ขอมาพระอริยะเจ้า
ปฏิบัติธรรม วิปัสสนาภาวนา ปฏิบัติเท่า
ไหนก็ไม่ได้เป็นอริยะ
- อนาติกะอันตราย ไม่ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้า ห้ามไม่
ให้ทำก็ทำอยู่ เกิดมาพบศาสนา ปฏิบัติ
ธรรม เอาสัมมาทิฐินำหน้า
ปฏิบัติเท่าไรก็จะมิได้มรรคผล ตาย
แล้วตกนรก



พุทธรักษาอันตราย

ธรรมอันตราย

กรรมอันตราย

วิบากอันตราย

อายุวอันตราย

อนาติกะอันตราย

ครุกรรม

ตกนรก

ตกนรก

ตกนรก

ตกนรก

ตกนรก

ตกนรก

ตกนรก





พุทธะอันตราย

ตัดขาดตน

ดี ทบ

ยืนสูง ย้าย

ค้าขายธรรม

ใช้กรรมหมด

หมั่นแสนล้าน

ตายแล้วเกิด

ร้ายกรรม

พินิจพพาน

พระหื้อเลือด

ได้ตัดหน้า

กรรมส่ง

กฎกลับคน

ชาติมิพบ

เกิดแล้วตาย

ธรรมมรรคผล

ทางสุดหมาย

ลบหลู่ร้าย

อาญาจม

ลงนรก

คั่นธรรมหาย

พระธรรมได้

คล้ายทาบทปลิง





กรรมอันตราย

กรรมอันตราย	ขายชื่อเสียง	เหวี่ยงพระพุทธร
ดี ฆ่า บุตร	อรหนต์ตาย	ขายองค์ท่าน
ข่มขืนพระ	หญิงมีธรรม	อนาคามีนั้น
ตกอบาย	หมายโลกันต์	ขังอเวจี

อันตรายธรรม	กรรมอันตราย	ฆ่าพ่อ แม่
เวรสุดแท้	กรรมเยี่ยงลาญ	มารมัดหมาย
หมดชาติกลับ	ลับชาติคน	จมอบาย
อนันตริยกรรมได้	กระหน่ำตน	





วิบากกรรมอันตราย

ได้เกิดมา	ว่าพิจารณา	งานคันตน
วิบากจม	ผลกระทำ	กรรมลิขิต
หยาบร้างคน	งมตาบอด	หุ้ดบัมิด
ธรรมกันปิด	จิตบังใจ	ไร่่มรรคผล





อายุวอน์ตราย

อายุวอน์ตราย

ร้าย

คำ ว่า

ผลเขตว่า

อริยะ

พระสูงชัน

ใช้ทำงาน

วานรับไหว

นินทานั้น

นรกล้ำ

กรรมจรด

ตกอบาย

หมายได้กลับ

มาเป็นคน

วนธรรมะ

มิได้ขอ

ขมาพระ

อริยะให้

ถูกปิดกั้น

ธรรมบังจิต

ติดกรรมใจ

ปฏิบัติไว้

ไม่มรรคผล

จมบาปเวร





อนาถิกะอันตราย

ไม่เชื่อธรรม	ไม่ฟังเรื่อง	เคื่องกรรมลุ่ม
ทนคื้อตน	วนยึดมั่น	สำคัญหมาย
ธรรมสอนห้าม	หยาบมิเชื่อ	กระทำไป
ดึงลากไว้	มิให้ทำ	คื้อทำทน
ผลพาให้	ปิดกั้นธรรม	นำอริยะ
ไม่พบพระ	ศาสนาธรรม	ปัญญามืด
อันตราย	ร้ายมรรคผล	วนกรรมปิด
ตายแล้วปิด	ติดอบาย	ขายโลกกันต์





ครุกรรม	ธรรมทั้งหมด	กฎเข้มแข็ง
แผ่แสง	อยู่ทุกกลุ่ม	พุ่มสังสาร
พระพุทธองค์	ทรงปฏิบัติ	จัดบริวาร
ให้เลิกผลาญ	การกระทำ	กรรมไต่ตน

หกข้อธรรม	กรรมวิบาก	วิบัติตัว
จมลงมัว	ชั่วหมดเมือง	เคืองคาหัว
พุทธองค์	ทรงประกาศ	จงเกรงกลัว
รีบล้างชั่ว	มัวหมกไว้	ใจอึดตา





ครองธรรมใจ ใจครองธรรม นำอริยะ

ไม่คิดบ่วง ยวงกิเลส หยุดเป็นเปรต เหตุ กิณ กาม เกียรติ

พึงสำเหนียก ตัวตน จงเจ็ดหลาบ
ตัดฆ่าอัสตา ขำระล้างใจที่หยาบดำ
พึงหยุดกระทำ คูหมั่น หยามเหยียด
ลบหลู่ สำคัญตน คุกผู้อื่น
เดินทาง ล้างใจ ให้บริสุทธิ์ สะอาด ของตน
ข้ามพ้นอารมณ์ที่ติดพันทั้งหลาย คลายความ ละ วาง
ทุกข์ สุข เหย นั่นเสียเถิด





ภยัธรรม

ภ ย ภยั ในมหาภูติ ดิน น้ำ ไฟ ลม
อิตตา มิจฉา อวิชา กรรมกิเลสทั้งหลาย

ภยัธรรมชาต

อัคคัภยั วาตภยั อุทกภยั ปฐวีภยั

ทุกขภยั

ภยั ภ-ย คือ จันธัห่า จันธัห่า เปันภยั (รูป วิญญาน เวทนา)
เปันภยั แห่ง ภ-ย ชาติ ขรา พยาธิ มรณะ





ติดใจกาม

ขามรำนรณ

ผลเป็นทุกข์

เสนอสุข

สนองทุกข์

ปลุกรุกเร้า

ติดใจกาม

ถามหาเกียรติ

เรียกร้องเอา

กิน กาม เมฆ

เกาเกียรติกัน

ทั้งวันคืน

ติดใจเกียรติ

เสนียศสุข

ปลุกชุมเร้า

เสนอเอา

สนองอีก

มิหลีกพ้น

ทั้งใจกิน

ทั้งใจเกียรติ

กามคุณจริง

ทุกข์จะสิ้น

กรรมจะสิ้น

ปิดค้นความ





วันนี้	ไม่ยินยอม	ไม่พร้อมใจ
วันหน้า	เริ่มต้นใหม่	กับใจนี้
วันนี้	ชี้อารมณ์	มีผู้ดี
วันหน้านี้	จงเปรมปรีดิ์	ใจนี้เทอญ

ธรรมทุกข้อย่อที่ห่มใจ





แม่วิขอให้ทุกคนมีความตั้งมั่น แห่งธรรมที่พิสูจน์จิตใจ
อยู่ ณ ขณะนี้โดยที่จะต้องลับปัญญาให้คม พิจารณาสภาพ
ธรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นโดยยอมรับ อยู่นิ่งๆ อิงธรรมที่จะทำให้
ตนเองผ่านความรู้สึก มิใช่กดข่มอารมณ์ตนเองแล้ว ประกาศ
ให้คนอื่นรับรู้เรื่องราวของตน ของคนอื่นอีก

ธรรมแห่งการปฏิบัติ เพียรดับกระแสมารมณ์ กระทบ
กระทั่ง กระเทือนถึงความรู้สึกนั้นคือใจเวทนาที่ขึ้นลงเท่านั้น
มิใช่คือคิดกับอารมณ์ร่วม หากคนอื่นให้มารับรู้รู้สึกด้วย และ
อึดอัดเมื่อร่วมสนทนา สภาพธรรมแต่ละคนไม่เหมือนกัน ยิ่ง
สภาวะบางเรื่องยิ่งแรง ด้วยอารมณ์ ที่มีได้ตั้งใจ เป็นมานะที่
แรงมาก และมีอยู่ในตัวตนของทุกคน ถึงยากที่จะถอดถอน
จึงต้องอยู่กับตนเอง พิจารณาตนเอง ไม่ลังเลสงสัยธรรม หรือ
ต้องการอยากได้ และ พอกพูนอารมณ์บางอย่างที่เคยได้รับ ได้
ตั้งใจนั้น

ธรรมะย่อมรู้ด้วยเฉพาะตน เป็นของตน ที่ประกอบเหตุ
มาด้วยเหตุผลก็จะต้องยอมรับอย่างเดียวนั่น – มิใช่ต่อ



ด้าน – ผลักไส - ไม่เอาหรือ โทษคนอื่น

ธรรมะแห่งการพิจารณานี้หากใครเกิดปัญญาสัมมาทิฐิ
เห็นถูกต้องแล้วไม่คือสิ่ง อารมณ์ตนเอง ให้เป็นทุกข์เดือดร้อน
ควรที่อยู่นิ่งๆอิงธรรม ที่เกิด-ดับๆ นั้น อย่างบังคับไม่ได้
ควรพิจารณาเอาเป็นธรรมดาเลยที่เดียว

ดับเหตุบุคคลตนเขา

เร่งเร้าขัดเกลาตนเอง เป็นธรรมที่ควรละวาง





ให้รู้ซึ่ง	ถึงบาปบุญ	คุณ กรรม โทษ
มนุษย์โลก	โพกจองเวร	เข็ญใจสิ้น
ธรรมมีไว้	ให้ครองตน	ครองใจจริง
ใยถึงทั้ง	วังนอกทาง	ตามโลกปลอม

รู้ให้ซึ่ง	ถึงกฎกรรม	ตอกย้ำจริง
ธรรมทุกสิ่ง	สัจจะจริง	ยิ่งทุกขัง
สมมติโลก	สมมติคน	วนอนิจจัง
ธรรมเท่านั้น	ค้นให้เห็น	แก่นทุกข์จริง





เวียนว่าย	กลายกลับ	มีรูป
เวียนวก	คนสัตว์	หลากหลาย
เวียนวัฏฏ์	ตาย เกิด	มามากมาย
เวียนว่าย	วนกลับ	สลับตัว (มีรูปร่าง)
วนตาย	ว่ายเกิด	มากลับชาติ
เวียนเร่ง	ญาณฉลาด	ปราชญ์กล้าหาญ
ตัดบ่วงใจ	ให้ร้อยรัด	ฟีกอยู่นาน
ดับภัยมาร	พาลต่อหลอก	หอกปักจม (มีกลับภาพ)





ให้สำนึก	ศีกุณโทษ	ปลิโพธล้วน
ธรรมคาตรวน	ม้วนหมายเหตุ	เขตจีดหลัง
รู้คุณโทษ	วิหกรรม	กระทำกัน
จิตเคื่องคั่น	ทับบาปกรรม	ฝังจับใจ
มโนคิด	วจิพุด	ภูติบอกเหตุ
ไปเป็นเปรต	เหตุใช้กรรม	ย้าก็หลาย
ธรรมแจ้งโทษ	กฏแจ้งเหตุ	เจ็ดลี้พราย
ทุกสิ่งหมาย	ปลายสุดธรรม	กรรมล้างคน





เดินตามคน	คลพา	ว่าห้วนน้ำ
เป็นพ่อค้า	เขาก็อพา	เร่ค้าขาย
ตามคนหาปู ปลา	จิ้งพา	ไปดักจ่าย
เดินตามใคร	วนเช่นไร	เป็นนั่นจริง

* คบคนเช่นไร ย่อมเป็นเหมือนเช่นนั้น
เดินตามอริยะ ก็เป็นอริยะ ไม่กระทำผิด
ผู้ปิดความชั่ว มิให้ตนเองตกอบาย
ผู้ไม่ติดข้อง ภาระสมมติใดๆ
เดินตามใครก็เป็นเช่นนั้นแล*





ปัญญาแจ่มแจ้ง แสงสว่าง กระจ่างใส
บริสุทธิ์ ขาวนวลเย็นสี
สมาธิ พิง สงบองค์ สะอาดล้วน

ผู้รู้ จิต เจตสิก รูป ธรรมปรมาตม
ผู้ตื่น รูป จิต เจตสิก ธรรมอนัตตา
ผู้ปลดปล่อยวาง คือ ผู้เบิกบานอย่างแท้จริง

อตฺตา-ตัวตน	วนอวิชา	พาเห็นผิด
เจตสิก	ชี้เห็นเหตุ	เข็ดทุกขัง
อารมณ์	ข่มอาการ	ถานคลุ้มคลั่ง
ผูกจิตรั้ง	ฝึงบึงคิด	ปิดตรอมตรม





ใจที่ตัดกระแสความเห็นผิดแล้ว ย่อมไม่คืนกลับหลัง
ใจที่พิจารณาเห็นถูกต้องดีแล้ว จึงต้องเร่งเดินหน้าต่อการ
เดินทาง อย่างยิ่งยวด

อุปสรรค

แห่งใจ

โยคังคา

รู้สึกล้น

ทำข้างหลัง

ระวังไว้

การเดินทาง

หากเห็นผิด

ยึดติดใจ

เดินทางไกล

ใจเห็นถูก

จุดถึงธรรม





ทุกชีวิต จิตควรคืนให้ธรรมชาติมาก ๆ อยู่กับธรรมชาติ
เท่ากับอยู่กับธรรม ธรรมคู่ธรรมชาติ ธรรมชาติคู่กับธรรม
อย่าฝืนธรรมชาติ อย่ากดขี่ธรรม

ใจเป็นใหญ่	เหนือสิ่งใด	
รู้สึกใช้	รองใจใหญ่	สิ่งใดแน่
ซึ้งจดจำ	นำสัญญา	ยิ่งใหญ่แท้
สำคัญแน่	อย่าแพ้ใจ	นั่นใช่จริง





อุปสรรค

ขวากหนาม

ขวางทางเดิน

ต้องเผชิญ

เดินเห็นเหตุ

ดับเหตุกัน

หา เห็น เหตุ

เจอรีบรุด

จุดแก้กัน

รีบปิดกัน

ดับเหตุกัน

กันเขตไว

อุปสรรค

ทางเดิน

เพลینگจักร

ควรรีบลัด

ขจัดไไข

ใจไม่หลง

เห็นเหตุใด

ไม่ไล่ทุกข์

ไม่ติดตรม

เร่งตัดตรง

ร่นแก้ไข

ไม่ไปเอา





อารมณ์ใจ	ใคร่อาการ	มารขวางจิต
ให้นึกคิด	แต่งปรุง	ฟังเรื่องไว้
มารพาถูบ	จับเนื้อเชื่อ	เครือคาใจ
พิจารณาได้	ใคร่อาภาส	วาดอารมณ์

ปัญญา หา เห็น

อาการ - อารมณ์ - สังขารนึกคิด

ผัสสะ เวทนา อาภาส ลม ๆ แล้ง ๆ เป็นอนัตตา

รู้แล้วให้เร่งค้น
ตื่นแล้วแคล้วควรวาง
ว่างแล้วให้จบตน

เหตุเกิดทุกข์ → เห็นเหตุเกิดทุกข์ → ดับเหตุทุกข์นั้นเสีย
เห็นเหตุ → พิจารณาเหตุนั้น → วางเหตุหรือดับเหตุนั้นเสีย
อัตตา → เหตุเกิดเพราะอัตตา → ดับอัตตาเสียเป็นสุข



หากติดสุขอยู่ในกินนอน เทียวอยู่ มักจะลืมเรื่องการเจ็บป่วย
และกำลังเดินไปสู่ความตายที่กำลังมาถึง หากเมื่อนึกถึงเรื่องนี้ขึ้น
มาครั้งใด จงรีบทำใจเพราะล่าช้าไปเสียแล้ว กับการกระทำทุกสิ่งที
กระทำลงไปนั้น

เพราะบังคับไม่ได้จึงยากที่จะบังคับ จึงต้องจับมาเป็นงาน
พิจารณาหนามัวหลงกิน หลงเที่ยว เหลียวอวดตา จึงต้องมานั่ง
พิจารณา ล้าคนเดียว





เกิดเพราะมีเหตุ

กระทำเหตุ	สิ่งใดไว้	นั่นใช่กรรม
ผลตกย่ำ	ซ้ำเติมหนัก	หรือน้อยหนา
กรรมเกิดใด	ให้เป็นเหตุ	ผลย่อมตาม
ถึงน้อยหนา	หนักหน่วง	ย่อมตวงกรรม

กระทำเหตุ	เขตชั้นใด	ใจน้อมรับ
ทั้งคนสัตว์	สถานใด	ทวง – ให้ – ไซ้
ทั้งอดีต	จิตปัจจุบัน	กรรมเหตุใคร
จนน้อมไซ้	ให้คืนเขา	เอาเป็นธรรม





วิภูฏะภย

ที่เนิ่นนาน

สังสารกาล

ที่เวียนว่าย

วนเวียน

มิรู้หน่าย

มิว่างวาย

คล้ายปล่อยลง

รู้ตัวว่า

ซ้ำซักร

รักใจไว้

รู้ว่าไย

ใคร่สาน

รกรบ้านอยู่

รู้ตนว่า

ค้ำคาใคร

จิตใจดู

รู้ตนว่า

วนสิ่งไหนอยู่

รู้ปลดลง

วัน-เวลา หากซักรซ้ำมิทันการ

จงพยายาม สาง แกะปมที่รัดมัดใจนั้นเสียโดยเร็ว





ข้อธรรมหนึ่ง

ดังมาอ้าง

ขวางคนโลก

เอามาโพก

ยกขึ้นเกียจ

เหี้ยมดมาอ้าง

ข้อธรรมให้

ใจข้องขัด

คัด ฟอก ล้าง

ต่าง ขู่อ้าง

ตามมาอู้

คู่ตัวตน

มีผลให้

ใจสุ่มอ้าง

लगออกไซ้

เหตุบอกใคร

ใจมันอ่อน

ย่อนพาอ้าง

ยอมอึดตา

ทำอึดตรม

จมใจตาม

มาอู้อ้าง

ตามด้วยแต่

แลที่คน





รู้ว่าทุกข์

เข้าแซ่คุก

สมมติเกล้า

เห็นอยู่เจ้า

กลับเอาทุกข์

มารุกนี้

หาทางออก

ขอบคุณคิด

จิตเหตุชี้

หากเป็นหนี้

มีแรงให้

ใช้ถอนคืน

เห็นเป็นทุกข์

ดึงออกคุก

ปิดหมุดให้

หาเห็นใจ

ไม่รับรุก

ปลุกจิตผี

ตนอึดตา

พามานะ

ทิจินี้

สุขใจผี

ตีติดคุก

ทุกข์อึดตา





เมื่อหลงทาง

ต่างท่า

เรือค้าขันธุ์

ติดดวงรัง

ห้าขันธุ์

พันบัวงอน

ต่างเดินเลาะ

เกาะเลน

เงินก้อนทอง

ตอมบัวงอน

ต้อนใคร

ใส่เรือกัน

ต่างเดินทาง

กลางเกาะ

กอดกอบขันธุ์

วงสาถิ่น

วิบากถิ่น

ตันเหลือแสน

คิดจะเรือ

ขอให้หลุด

สุดแพ้วแรง

จัดตะแลง

ตะแกงเรือ

เปื้อนขันธุ์ลง





ใจเมื่อยึดสิ่งไหนไว้ จะเกิดความรู้สึกกระลึก อึดอัด ยึด
แน่น ตรึงจึงกับสภาพใจรู้ ทูรณทูรายนั้น ดิ้นรนนั้น เป็น
ทุกข์ทนได้ยากกับสภาพความรู้สึกนั้น อย่างบังคับบัญชาไม่ได้

ใจจอม

ย้อมเล่ห์

เพทุบาย

สลักลาย

ซ่อนเร้น

ตระเวนทั่ว

จอมเอ้ย

จอมใจ

จอมขลาดกลัว

จอมขั่ว

จอมยวน

ป่วนปั่นใจ





อันคนเรา	จะเซาทุกข์	สุขเยี่ยงนี้
มิเห็นมี	ที่สำคัญ	ตลอดหนา
สุขกับทุกข์	รุกทุกวัน	หวั่นไม่ว่า
ขอให้ช้า	บ้าสุข – ทุกข์	มุดวันคืน
สุขเป็นทุกข์	ทุกข์ว่าสุข	ลูกที่ว่า
คนรณหา	สุขที่ว่า	ถ้าทนได้
กว่าจะสุข	ตอกล้ม	ถมทุกราย
กว่าจะได้	สุขพินตาย	ขายหนึ่งคน
ทุกข์หนอทุกข์	สุขเอ๋ยสุข	ลูกที่บอก
กว้างแค่ออก	หอกแควา	หนาห้าจันท์
ลูกขังนอก	คอกขังใน	ใจนวัง
ทุกข์ห้าจันท์	จันท์ห้าลูก	ทุกข์ที่ตัว





กินแบบไหน

กินง่าย ๆ

กินอย่างไร

มียากแถม

กินอะไร

ได้ทั้งนั้น

กินไม่ทุกข์

แค่พิจารณา

กินอย่างไร

หวังใหญ่แน่

ไม่ปลุกแพะ

ว่าควรกิน

กินอะไร

ไม่เป็นโทษ

กินอย่างไร

จิตลดคืน

กินรสไหน

โหดเบียดเบียน

ใช้ปัญญา

สิ้นใจงาม

ให้ประโยชน์

เวียนบาปสิ้น

ถอดถอนกิน

ตามใจตน





การเดินทาง	กลางธรรม	อย่าล้าเอียง
จะเพี้ยนพล้า	ต่ำ เคียง	ให้ เอียงหาง
จงเดินทาง	อย่าล้าเอียง	จะเหวี่ยงได้
ทางเดินสาย	เพราะง่ายใจ	ให้เลี้ยวเดิน

เทียบเคียงธรรม นำกลางใจ วางสมมติใดใดเสีย

การเดินทาง	ควรระวัง	เหตุข้างหน้า
ข้างหลังทำ	ว่าอบาย	กายเกาะหลัง
เดินทางใจ	ให้มุ่งมั่น	เอาเป็นธรรม
อยู่กับธรรม	ไปตามธรรม	เท่านั้นจริง
เดินทางธรรม	ใจเป็นธรรม	นำไปหน้า
มิรอช้า	วันเวลา	ผ่านเร็วยิ่ง
หมั่นคนสัตว์	ตวัดตรวน	ม้วนม้วยจริง
สรรพสิ่ง	ล้วนสลาย	รายเรียงจม



หากจะมา	ขอน้อมธรรม	จะนำไป
หากเอาใจ	จะขอบอก	มิชอบหนา
ธรรมยอดสุด	หยุดที่ตน	พันคำนาคา
ข้อธรรมว่า	อนัตตา	มิใช่เรา
หากจะมา	ย่อมอิตตา	คัด คัด ล้าง
ขอบอกทาง	สาวอิตตา	อวิชาเสีย
ถ้าจะมา	ยึดอิตตา	ให้ครูเพี้ยน
บอกว่าเสีย	เวลา	กราเดินทาง





กรรมใด	ใครก่อ	หน่อเนื้อยัง
พันธกรรม	ต่อเนื่อง	มิสุดสิ้น
กรรมใด	ดียัง	ชั่วลงดิน
กลับเวียน	กฏสิ้น	จนสิ้นใจ
กรรมก่อ	ต่อเกี่ยว	รางเวียนลื้อ
หลานเหลน	หลินต่อ	ข้อดื้อ
กรรมดี	ดีเกื้อ	ชั่วบั่นทอน
ให้ล้างถอน	ดื้อนปัญญา	ละวางไป





ความใจร้อน	ยั้งใจผ่อน	หย่อนใจเย็น
อย่ารีบเร่ง	เขย่งรั้ง	จะพึงร้อน
เพราะไม่รู้	ต้องระวัง	จึงรั้งผ่อน
เจียมตนก่อน	ตรงอยู่นิ่ง	ยิ่งอิงธรรม

ความใจร้อน	จึงร้อนใจ	ให้ภายหลัง
เดือดร้อนคลัง	กลางวันฝัน	กลางคืนฝัน
คนใจร้อน	มักร้อนใจ	ไฟเผาคลัง
จิตผูกพัน	ข้างต้อนคุก	ทุกข์ร้อนใจ

ทำอะไร	พูดอย่างไร	ใครคิดก่อน
ฟังดูก่อน	ยั้งผ่อนใจ	ไม่หน่ายแหนด
จงพิจารณา	ตรงจิต	มีร้อนแรง
ธรรมที่แฝง	จะแจ้งจบ	จนพบใจ





เห็นทุกข์	รู้ทุกข์	หยุดหาทุกข์
เห็นแล้วหลุด	ออกจากคุก	ที่คุมขัง
จิตกับใจ	เท่านั้น	ควรวางกัน
สิ่งอื่นนั้น	แค่รางวัล	สมมติปลอม
จงเอาทุกข์	รักเป็นธรรม	นำไปพบ
สัมมารบ	ปัญญาล้าง	สะสางเสีย
อาการหลง	อารมณ์หลาก	กิเลสเพี้ยน
มิจฉาเสีย	สัมมาไธ	ใจพ้นกรรม





กับการได้อยู่แซ่กับวิญญะเก่า ชันธุ์ห้าเก่า จิตดวงเก่า
ผู้คนเก่า สังขารเก่า ๆ สิ่งต่าง ๆ เก่า อารมณ์เก่าในภพปัจจุบัน
นี้ แน่นอนทีเดียวที่ต้องชดใช้สิ่งเก่าเหล่านี้ คิดตามอยู่ในภพ
ชาติต่อไป เมื่อมีเหตุต่างคาถากันไว้ในภพนี้ จึงมีเหตุใช้กันอีกมิ
จบสิ้น

วนวิญญะ	สังสาร	ผ่านนานนับ
วนมารับ	กับสิ่งเก่า	เหล่านั้นอีก
มีใครบ้าง	หาทางออก	คอกขาวรี
หนีสิ่งมี	ที่ติดมา	ซ้ายขวานาน
วิญญะนี้	ชี้ทางออก	คอกทุกข์หนัก
เวทนานัก	วงจรจักร	ตาย เกิด หนา
ประเสริฐสุด	ปัญญาบอก	ออกเวทนา
ใครพินมา	ลาวงจร	ถอนรากตน





จงอภัยให้กับจิตใจของตนและผู้อื่นเถิด คุณธรรมอัน
ประเสริฐ จะเกิดขึ้นกับจิตใจ ทุกชีวิตเกิดมาเพราะไม่รู้ จึง
มีวิชาครอบคลุมจิตใจ เคน หลงไหล ไกลทาง ไปกับ
อารมณ์สมมติ ที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมากันเอง ก่อตัว ก่อตน วน
แต่ความรู้สึก (จิต) ทั้งดี ทั้งไม่ดี เดี่ยวมืด เดี่ยวสว่าง จึงทำให้
การเดินทางล่าช้า เพราะมัวแต่เสียเวลา กับจิตใจที่แวะเวียน
เปลี่ยนแปลง แฝงเกิด – ดับ ๆ อยู่บ่อย ๆ

กับจิตใจขอให้อ่อนโยน จนค้นพบสภาวะที่ให้อภัย

นอกตัว ทั้งจิตใจ อภัยให้จนหมดจำ





อันลาภยศ	กบฏหลวง
บ่วงพวง	ยวงกิเลส
จิตปฤ ๆ ไม่อ้อม	ยิ่งให้เหตุ
ดวงค้นหา คากิเลส	เปรตค้างใจ

เมื่อใจ สมอง คิดจะก้าวไปข้างหน้า จงอย่าค้ำขวางงานการ
ข้างหลังจะเป็นสิ่งเหนี่ยวรั้ง บ่วงรัด มัดใจไว้กับการที่จะก้าว
ต่อไป ปล่อยจิตใจให้อิสระ ธรรมชาติ-ธรรมดา ที่ไม่มีอะไร
ในใจนั้น

ความเมตตา	ที่ไม่ถดถอย
ไม่เกลียดชัง	รังกรุณา
มุทิตา	ควรยอมวางใจยอมรับ
ไม่เสียใจ	ที่ต้องอุเบกขา

จงเอามาเป็นธรรมแห่งการพิจารณา





จอมองคน	คงมัน	อันหัวหน้า
ทางโลกว่า	น่าคนรวย	ด้วยมีขึ้น
ทางธรรมบอก	ยิ่งการโรง	คนสำคัญ
ทนบากบั่น	ทันมันคง	ตรงออกแรง

จะมีคน	พลไหนบ้าง	ต่างคนแท้
เป็นคนแน่	แค่ธรรมดา	ค่าคงยัง
เป็นคนนิ่ง	อิงใจแท้	แนใจจริง
หนึ่งคนดัง	พึงใจธรรม	ถ้าใจคน

คนที่จะเป็นหัวหน้าคน ควรเป็นภารโรงมาก่อน
เป็นคนตั้งมั่น รู้ขั้นตอน ถอนถอดได้เมื่อร้ายมา





กรรมกิเลสที่ต้องตัดฆ่า

จิตอกุศลที่เห็นผิด

อารมณ์ อาการ	ที่ต้องการนั้นนี้ (โลภะ)
อันตราย	ที่สุดหลง (โมหะ)
อหิริกะ	ความไม่เกรงกลัวบาป
อนัตตตัปปะ	ความไม่ละอายต่อการกระทำ ผลชั่ว
อุทธัจจะ	ฟุ้งซ่าน ธรรมสี่ประการนี้

ธรรมถูกไม่รู้ ธรรมมีไม่เห็น

จึงเป็นอวิชชา (สัkkายะ) ธรรมปิด





พระ 6 คน

ต้องการปัญญาของพระพุทธเจ้า	มาบวช
อยากอยู่สบาย กินดี มีความซื่อเกียจ จีโรค	มาบวช
มาค้าขาย ต้องการเงินทอง ลาภ สักการะ	มาบวช
ต้องการพาตนหลุดพ้นทุกข์	มาบวช
หนีคดี – แก๊บน	มาบวช
อยากได้ อยากดี	มาบวช

ให้พิจารณาอย่างถ่องแท้





การให้ทาน

ทานอนัตตา

หมายถึง ทานที่ไม่ปรารถน ที่ไม่หวัง
ผลตอบแทน ทานที่เป็นบุญ กระทำไป
โดยมีจิตเจตนา ที่เป็นที่ตั้ง ตั้งแต่คิด
กระทำ พุศ โดยมีจิตสัมมาเห็นถูกต้อง
ในการให้ทาน

ทานอัตตา

หมายถึง ทานที่ทำให้เกิดความหวังได้
คืน ปรารถนาดี ทวงคืน โดยมีจิตมีจนา
เห็นผิดในการให้ทาน

พร

หมายถึง ผู้ให้ด้วยจิตเจตนาที่จะให้
ผู้รับ รับด้วยจิตเจตนาที่พร้อมรับ มีสุข
ทั้งผู้ให้ ดีใจทั้งผู้รับทาน

ผู้ให้พร – ผู้รับพร เป็นอัตตา

คน – เทวดาให้พร ไม่มีเป็นอนัตตา





อารมณ์	บ่มทุกข์	ปลุกเร้า
ยินดีเข้า	ยินดีร้ายเกล้า	โศกเศร้าหนา
มีวิญญาน	ถามรู้สีก	เกิด ภู ข้ำ
อึดตาทำ	อาการแท้	แพอารมณ์
อารมณ์เอย	เผยลมแล้ง	แรงสมมติ
บัญญัติห่ม	จมสมมติ	อึดตาแท้
ปีดรากรเหง้า	เงาแก่นทุกข์	ถม มิด แล
ปีด หลีก แพ้	แพอารมณ์	ผลสมลง

วางเหตุทุกข์ได้ คือการวางอึดตา
วางเหตุที่มาของอึดตาได้ คือวางเหตุทุกข์
วางอารมณ์อึดตาที่แรงทำได้ คือวางเป็น
อนัตตานั่นเอง





อารมณ์ทั้งหลาย ย่อมเกิดจากอตฺตา หาเหตุเกิดทุกข์
ตลอดภายใต้ภาวะจิต จนเกิดวิปริตเห็นผิด จนเกิดตัว เกิดตน
วนยึดถือ อารมณ์ที่เกิด ดับ นั้น

จิตที่ให้ร้ายตนเอง เป็นจิตที่ขัดเคือง พอกพูนอารมณ์
ใจ บ่ม ทับถม ข่มความรู้สึกไว้เพื่อประทุษร้ายตน และผู้อื่น
ให้เกิดทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นอตฺตา





ยุติเหตุ	เล่ห์ทุกกรรม	หยุดยั้งใจ
มิโทษใคร	ให้โทษตน	ที่ร้นเขา
ใจรู้สึก	ดี ร้าย	หมายมั่นเอา
โทษตัวเรา	เท่านั้น	อย่าร้นใคร
การก่อภพ	ก่อชาติ	ภาคมิดี
ต้องกลับมา	เวียนหนี	จี๋ก้นหลาย
มโนคิด	วชิหยาบ	กระทำร้าย
กรรมรัดกาย	อารมณ์มัดใจ	อบายจริง





อันสังสาร

น่านนัก

มิจักพ้น

วิญญะวน

วงจรรัน

ผันมานัก

ชีวิตคน

ต่างหมุนวน

จิตเกิดดับ

วิบากนัก

จักหลุด

หมดหลักตรวน

หนึ่งภพภูมิ

ยากพ้น

คนที่รอด

หากใจบอด

ลอดหลุดยาก

ด้วยมากแค้น

ยี่สิบหกภูมิ

รายเรียงจิต

ติดเหลือแสน

ติดใจเล็ง

แข่งใจร้าย

มิวายกลัว





ให้มีเหตุ	เขตคาไว้	ใช้รับคืน
อย่ามัวฝัน	จีนรับไว้	คาใจหนา
ใครมาทวง	บ่วงมาคล้อย	ปล่อยคืนคา
ให้รู้หนา	เหตุค้างคา	ว่าคืนใคร

คืนวันนี้	อย่าให้มี	เหตุคาไว้
จะต้องกลับ	มารับใช้	ในวันหน้า
คืนชาตินี้	ณ ภพนี้	ชั่วเวลา
หากขึ้นช้า	ต้องกลับมา	ว่าหนี่คืน





เหตุธรรมเก่า	กรรมเก่า	เงาค้างคา
ทางผ่านมา	พาประสพ	จบพรากเว้น
ล้างจิตเก่า	คัดชั้นเก่า	เสร้ล้าเค็ญ
เกิดธรรมเห็น	เค้นธรรมหา	พาพ้นจริง

อดีตเหตุ	เขตของคน	ทนทุกข์นี้
ติดบัญชี	ค้างหนี้เก่า	เอาหนหลัง
สัตว์บุคคล	ตนเขา	กรรมเก่าร้าง
เอาคืนธรรม	นำเป็นครู	รู้ละวาง

เมื่อธรรมมี	ชีบ่งบอก	ออกดับเหตุ
ตัดอาเพศ	เหตุทุกรรม	ย้ำใจหา
เกิดตัวกู	กูตัวตน	วนอวิชชา
เร่งภาวนา	เหตุที่มา	หาที่ไป





อย่าปิดกั้	บังกรรมไว้	ให้คนอื่น
ให้ธรรมพื้	ต้นตน	คนคนนั้น
อย่ายัดตน	ร่นเหตุเขา	เอาขวางกั้
อย่าสำคัญ	ตนผิคนั้	ปิดบังใคร
อย่าทำเหตุ	หาเหตุ	จี๊ดเขตหน้า
วิตกว่า	วิจารณ์มู่	ยุ่งจิตเขา
อย่าตระหนก	ตกใจตน	ร่นความเอา
เหตุของเขา	มีที่เรา	เอาเป็นธรรม
อย่าก่อเหตุ	ทำเหตุ	ใส่ความเขา
มีที่เรา	เป็นเรา	รู้สึกลั้
วางที่เรา	วางคนเขา	เอาเป็นธรรม
หยุดก่อกรรม	นำไปเกิด	เบิกอบาย





งานการใด	ให้ภาระ	หนาหนักทุกซ์
บางคนรู้ด	จุดภาระ	ณ ห้ำขันธ์
การงานใด	ใช้ปัญญา	พิจารณากัน
มีห้ำขันธ์	มันเป็นทุกซ์	คุณมใจ

งานการใด	ไร้ภาระ	จะไม่ทุกซ์
ล้มมารุก	ปัญญารับ	นับแก้ไข
การงานทุกซ์	ปลุกไร้จับ	รับทุกซ์ใด
ยิ่งงานใจ	ไม่ไปรับ	จักไม่ตรม





- ฝึก จิตใจให้ยอมรับกับสภาพสภาวะเหตุกับผลของกรรม
- ฝึก สำนึกผิดกับการกระทำที่ตนเองทำไว้ กับจิตใจที่
ก่อนมา
- ฝึก ระวังจิตใจที่ฟุ้งทะยาน พาลหาเรื่อง พอกพูนสุข
จิตใจให้มีเรื่องราว
- ฝึก เกิดคุณธรรมอันประเสริฐให้แก่จิตใจ การให้
อภัยทานธรรมกับทุกชีวิต
- ฝึก จิตให้มีแต่ให้- คั้น - ถอน - สลัดรู้ - สะสาง - กับ
สมมติที่สะสมไว้ทั้งนอกตัว-ในใจ
- ฝึก อดทนกับสภาพธรรมที่เข้ามาพิสูจน์ ตรวจสอบ
ความสะอาดภายใต้จิตใจที่สกปรก สว่างจิตใจที่เป็น
ทางเดินไปที่ๆ สงบเย็น สงบภายใต้จิตใจที่มีปัญญา
ไปประกอบให้หยุด-ให้นิ่ง-ไม่วิ่งตามสมมติ-อารมณ์
ที่ขึ้น - ลง เกิด ดับกับสภาพสภาวะธรรมทั้งหมด





หยุดอวดตน	วนเป็นฉันทัน	ร้นนั่นนี่
หยุดติดดี	หนีออกยาก	ลำบากหนา
ตำแหน่งใหญ่	ใจจึงใหญ่	ไผ่บัญชา
ฉันทันเป็นข้า	ว่าเป็นฉันทัน	ร้นบรรลัษ

อวดตา มานะ โลภะ ทิฐิ กรรมกิเลสที่ติดใจในปฏุชน

ไม่สำนึก	จะไม่รู้
ไม่ยอมรับ	จึงไม่วาง
ไม่ระงับ	จึงมีเหตุต่อไป





เมื่อเหตุนั้นได้ก่อขึ้นย่อมได้รับผล ผลที่มีเหตุอยู่จึงเกิด
อยู่ ตั้งอยู่ และทนอยู่ จึงทุกข์ทนอยู่ เมื่อเหตุนั้นดับไป ผล
ย่อมดับไปเช่นกัน

ผู้เกิดปัญญากลับทุกข์แล้ว จึงหยุดประกอบทุกข์ บำรุง
ตนเป็นสุข อิงธรรมที่เกิด - ดับ ที่บังคับไม่ได้ ย่อมอยู่ตาม
ธรรม ย่อมเป็นไปตามธรรม ตามกรรมที่ส่งผลนั้น ย่อมดับ
ย่อมกลับ ไปกับเหตุผลของธรรม





เหตุเพราะอ่อนแอ ธรรมที่สั่งสอน ความไม่ตั้งใจฝึกฝ
ธรรมโดนความคิดปรุงแต่ง ล่อหลอก สัญญาที่เกิดขึ้นด้วย
อารมณ์ พอกพูนไว้วิญญูณความรู้สึกละเอียด ยินร้ายที่สะสม
ซึ่งเป็นอันตรายแห่งธรรมที่ปฏิบัติ

เมื่อปัญญาต้านกระแสความคิด ด้านการกระทำอกุศล
มูลทั้งหลายแล้ว ปราศจากอึดอัดที่เห็นผิวนั้นแล้ว ความถูก
ต้องทั้งหลายจะช่วยให้การพิจารณา เป็นธรรมทั้งหมดเอง





เมื่อทุกคนมีธรรมชาติดูในตัว อย่างบังคับธรรมชาติ จงอย่า
ฝืน อย่ากดขี่ อย่ารังแกธรรมชาติ นั้น ที่มีเหตุเกิดนั้นเพราะ
ธรรมชาติแห่งธรรมดานั้นจะทำให้เราพบกระแสของธรรมะ
โดยมีรู้ตัว เกิดอยู่ ตลอดเวลา บริสุทธิ์หาที่เปรียบมิได้ หากผู้
นั้นหาเจอ พบแล้ว

ธรรมะ คือ มหาภูติสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ (ธรรมชาติ)
อนัตตา ธรรมชาติก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็พบธรรมที่บริสุทธิ์
ในท่ามกลางธรรมแล้วสงบแล้ว ธรรมชาติแล้ว ตามปกติของ
ธรรมแล้ว





ทางโลก เมื่อเหตุ^๑นั้นเกิดผล^๒นั้นย่อมเกิด, จึงมี, จึงเป็น,
ย่อมเดือดร้อนทางธรรม เมื่อเหตุ^๑นั้นไม่มี ผล^๒นั้นย่อมไม่เกิด
เช่นกัน จึงสงบ ด้วยการดับเหตุ^๑ไม่ว่ากรณีใดๆ

ทางโลก	หมกจิต	กินกามเกียรติ
ทางธรรมเปรียบ	กิน กาม เกียรติ	เฉียบผลักไส
ทางโลก	โพกจิตร้อน	ต้อนแรงพราย
ทางธรรมหมาย	คลายสงบ	จบทวนลม
ทางโลก	วิปโยค	โยกวิบัติ
ทางธรรม	จักสาน	ขานแก้ไข
ทางโลก	ติดโศกทุกข์	คลุกกับไฟ
ทางธรรมตัด	ดับไฟ	ไหม้ไหม้คลั่ง





พิสูจน์คน

แจ้งจบผล

คณานา ๆ

จะไม่พาล

ผลาญคนดี

มีใจแน

จะไม่ทำ

คนดี ๆ

เกิดท้อแท้

คนใจแน

นั่นแหละแท้

แต่ทำดี

คนใจแน

แค่ใจตรง

คงใจแท้

เป็นคนแน

แต่ตรง ๆ

ปลงใจได้

เป็นคนแท้

แผ่ใจจริง

ยังแจ้งใจ

จบที่ใคร

ใจคนจริง

คนดีจัง





จะมาจากไหน
ทางเดินซึ่ง
มาที่ต่ำ
มาเบิกบาน

จะไปไหน
จะถึงไหน
ล้าไปสูง
รานไปต่ำ

ใครจะถึง
มีใครถาม
บุญคุ้มทาน
กรรมมากมาย

ได้เป็นคน
สัตว์ใจคน
มาจากไหน
ทางเดินสั้น

ปล้นใจสัตว์
คนใจสัตว์
จะไปไหน
เว้น-ได้-เป็น

พลัดกันอยู่
วัดให้เห็น
จัดไว้เป็น
เข่นถึงใคร





ทุกชีวิต

ถูกลิขิต

จิตตามวาสนา

กุศลส่ง

นำพาผล

คลกรรมหมาย

มีบาป – บุญ

หนุนครอบ

รอบวงว้าย

ต้องปิ่นปาย

ข่ายชะตา

พาพ้นจอง

ต้องมาพบ

ประสพคล่อง

กองเวรก่อ

บ้างต้องท้อ

ต่อวิบาก

พาดตนนั้น

บ้างก่อเหตุ

ตอกย้ำ

กระทำกัน

บ้างก็พึง

ขึ้นจองเวร

เข่นขังใจ

ทุกชีวิต

ถูกตรวนติด

ขีดบ่วงหนัก

อยากสลัด

รากรื้อ

ซื้อคากัน

ตัดค้ำกัน

พินกลางแก่น

แหวกกลางคัน

ทุกข์ทั้งนั้น

ที่ผันพบ

จบที่ใจ





อวิชชา

อันตราย	หมายโมหะ	โลภะโลภ
กระทำโหด	โนตตัปปะ	ใจบาปคลั่ง
อหิริกะ	จะละอาย	มิมิกัน
ธรรมถูกกัน	ทำผิดรัง	หยิ่งใจกาย
ธรรมมีเห็น	เร้นให้ผิด	ปิดบังหมด
เพราะกรรมกด	ปดตนเอง	เต็มเศร้าหมอง
อุทริจจะ	กละฟุ้งซ่าน	ปรุ่งแต่งคล่อง
ธรรมสี่ช่อง	ต้องสี่ครั้ง	พังอวิชชา

(รูปจิต เจตสิก นิพพาน) (โสดาปัตติผล ถึง อรหัต)





อารมณ์อาการกิเลส อุตธัจจะ

อารมณ์ท้อแท้ เหนงา เชื่องซึม หดหู่ ถดถอย น้อยใจ
เพราะเกิดอารมณ์ถอนถอดมิได้ตั้งใจ ปฏิฆะธรรมเมื่อถูก
กระทบ จนถดถอยการปฏิบัติ ปิดปัญญา หยุดการพิจารณานั้น
กิเลสอารมณ์อุทธัจจะนี้ หากไม่ผ่านการพิจารณา ตัด
ฆ่าอย่างจริงจัง จะทำให้นอนเนื่อง แะอารมณ์ ฌมอาการ ทำให้
ประทุษร้ายด้วยจิตกิเลสนี้ ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น





อดีตกรรม	ทำก่อนเก่า	เร้าอย่างไร
ผลปัจจุบัน	มีไว้ ตราไว้	ให้จำจด
เร่ร่อนล้าง	เหตุผล	ยอดธรรมนบ
หลุมพื่นจบ	บ่วงกรรมรก	พันภพไป
อดีตเหตุ	จิตเขต	การกระทำ
ผลปัจจุบัน	ยอมรับ	นับยอมใช้
อนาคต	จงหยุดทำ	จำยอมใจ
มิหวนคืน	ชาติใหม่	ให้นิพพาน





เมื่อสภาพ	สภาวะธรรมชาติ	พิโรธ
ทรงโกรธกริ้ว	ริ้วร้าย	สลายทั่ว
เกาทัณฑ์	สรรพสัตว์	วิบัติตัว
ล้วนสนอง	ผยองกลัว	วิบากภัย

เมื่อสภาพ	สภาวะ	ต้องยำคิน
อย่าไปฝืน	จันตระหนี่	หามิไม้
จิตโลภะ	แสวงหา	อย่ากรำไป
เสนอให้	สนองใช้	ใคร่ติดจม

พาดนให้ข้ามพ้น บ่วงกามโกละเสียด





พบธรรม	พ้นตาย – เกิด	ประเสริฐหมาย
คลายอ้าง	ล้างกายหยาบ	ภาคพื้นหนา
อันมนุษย์	ขุดรากเหง้า	เงาปัญญา
พิพากษา	วิบากพา	ปรามาสน
ธรรมภพ	จบชาตินี้	พลี ตาย – เกิด
หยุดหลงเกิด	ปิด เกิด – ตาย	เรียงรายหนี
อันชีวิต	ลิขิตรวน	บ่วงเหตุนี้
พิจารณาที่	หนีร่ายทาง	นานแสนกลับ





ไม่ดูผิดเขา ไม่เอาผิดเรา
ไม่ต่ำกว่าเขา ไม่สูงกว่าเรา
ไม่เลวกับเขา กับดีที่เรา
ด้วยเหตุมีเขา จึงวางที่เรา

ธรรมปัญญาแห่งการละวางสิ่งทั้งปวง ไร้ห่วง บ่วง ตรวน
ครองธรรม ไม่มีเรา ล่วงพ้นด้วยพลังปัญญาอันบริสุทธิ์ เร็ว
พลัน

บุคคลใดที่บอกกล่าวธรรมยังไม่เคยรู้ ให้รับรู้เหตุข้อธรรมนั้นได้
บรรลुธรรมที่เข้าใจแล้วกระจำ บุญคุณท่านยิ่งใหญ่มาก
มารดา บิดา ปิฎกธรรมอย่างแท้จริง





กรรมของกรรม	ย้าของเวร
เวรของเวร	มีพินกรรม
เสนอกรรมไม่สนองกรรม	เลิกของเวร
เวรไม่ของเวร	ปิดไม่กระทำกรรม

เหตุผลของกรรม

เหตุกรรมของใคร ขอให้พิจารณากัน

การกระทำ เป็นเหตุของกรรม เป็นผลของเหตุที่ต้องได้รับ
รับ เหตุที่ต้องได้รับคือผลที่ได้กระทำมาแล้ว ควรยอมรับ

กระทำเหตุดี	ผลดี (ตอบแทน)
กระทำเหตุชั่ว	ผลชั่ว (สนอง)
กระทำกรรมสิ่งใดไว้	ย่อมได้รับผลแน่นอน

บาป บุญ หนุนให้	เมื่อไผ่ทำ
ชอกช้า – ลำพูน	คือ เหตุ – ผล
กระทำดี เหตุดี	มีตอบตน
กระทำชั่ว ผลโดน	สนองแทน





อยากรู้ชาติอดีต

จิตสังเกตุ

เหตุปัจจุบัน

ชาตินี้ นั้นสำคัญ

จะพลิกผัน

ผลต่อไป

เวียนแล้ว แคล้ววนให้

ชาติภพไกล

ไร้กัปกลับ

เกิดมา คราภพนี้

เห็นเหตุนี้

สุข ทุกข์ นั้น

ทั้งอดีต ถึงปัจจุบัน

ทุกข์สุขคลั่ง

หวนใจใคร





ใจกามา	พาดิ๊ดสัตว์	ลัดเดรัจฉาน
ให้พิการ	ยานหย่อนธรรม	นำไม่พิน
ใจกามา	หนากับดัก	ให้ตกหล่น
จมวังวน	มีพินเปรต	เหตุติดตัว
ใจกามา	ว่าไม่พิน	คนกับสัตว์
กิเลสจัด	ตัณหาเกา	เข้าสู่มจิต
ให้โยยหา	ล่าครวญ	หลวมใจจิต
ใครได้ติด	จิตได้กรรม	ต่ำใจตรม





เมตตา กลายกลับ วัชระแห่งธรรม

เมตตาใจ	กรุณาจิต	สัมฤทธิ์ธรรม
จึงจะนำ	พาพ้น	ย่นกรรมหาย
มุทิตา	อุเบกขา	ธรรมวางคลาย
สำเร็จหมาย	ปลายทางเดิน	เต็มกลางใจ
เมตตาให้	กรุณาติด	จิตจิตมาก
จะลำบาก	วิบากมาก	วิบัติหลาย
มุทิตา	อุเบกขา	ธรรมอันตราย
พรหมวิหารหาย	กิเลสร้าย	นรกคืน





จิตใจที่ชอบกระทำกับสิ่งที่ผิด ๆ (อวิชชา)

อิจฉา เกลียดชัง รังแก ทำร้าย พุดร้าย ให้ความผิ
ปายอารมณ์ร้าย คือคิด กระด้าง มีสันดานอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ

ค้นพบ	อึดตา	ตัวตน
สับสน	วกวน	เวียนว้าย
ยังค้น	ยังพบ	ตัวอันตราย
รีบตัดเป็น	ตัดตาย	พรายสามตัว

(อารมณ์โทสะ อารมณ์โลภะอารมณ์โมหะ)





อวิชา	พาเป็นเหตุ	เขตสังสาร
จนวิญญาณ	นามรูป	ตายเกิดหนอ
เหตุก่อกรรม	ย่ำตาหู	คูฟังกล่อ
ผัสสะต่อ	วิญญะหมาย	กลายเวทนา
ค้นหาซ้ำ	พร้าอุปทาน	ตามล่าติด
สัญญาบิค	ผูกติดตาม	หยามทุกข์หนา
ภาวะจิต	กลับเรียกร้อง	เกิดกลับมา
ชาติ ขรา	พยาธิ	มรณัง
เหตุรำไร	รำพัน	มีรู้จบ
ตรมเศร้าโศก	วิหกกรรม	ระกำร่วม
เพราะไม่รู้	อวิชา	อึดตาสวม
เป็นเหตุท่วม	ผลรับรวม	สวมวิญญาณ
เห็นทุกข์ตาย	หน่ายทุกข์เกิด	ประเสริฐนัก
ให้หยุดพัก	วิญญ์เกิดตาย	มากมายนั้น
มนุษย์เอ๋ย	มิเคยจัก	หยุดไปกัน
สังสารอัน	ชั้นยาวนาน	วิญญะไกล



ตัวอยู่ใกล้

ใจให้ธรรม

จำดีอยู่

อยู่ใกล้ตัว

ใจไกลธรรม

กรรมใจแน่น

ตัวใกล้ธรรม

ธรรมใกล้ใจ

สุขใกล้แท้

สิ่งดีแน่น

แค่ใกล้ธรรม

อย่าใกล้ตัว





การปฏิบัติวิปัสสนาธรรมอนัตตา

จึงเป็นงานหา เห็น ทุกข์ สภาพสภาวะเหตุที่มาของ
ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะอตฺตา งานที่ปฏิบัติเข้าไปพิจารณาสภาพ
ทุกข์ให้ถึงที่สุดของภัยทุกข์ที่เกิดขึ้นของอตฺตา งานที่ปฏิบัติ
แล้วผู้นั้นย่อมรู้ แล้วล้างได้ด้วยเฉพาะตน ด้วยการเห็นให้ถูกต้อง
ด้วยปัญญาสัมมาปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ควรละ วาง สภาพทุกข์ – สุข ที่
เกิดดับนั้นเสียด้วยการเกิดปัญญาเห็นหาถูกต้อง ทำถูกต้อง,
คิด,พูด,ปฏิบัติ, ถูกต้องตามอริยมรรคมีองค์แปดนั้นได้อย่างถูก
ต้อง ไม่กระทำผิด เห็นผิด เป็นอย่างอื่นแน่แท้ เห็นเหตุเกิดทุกข์
ไม่ประกอบเหตุทุกข์ ดับเหตุทุกข์นั้นได้ จึงค้นพบธรรมะข้อนี้
ด้วยปัญญาของบุคคลคนนั้น





การเจริญวิปัสสนาธรรมอนัตตา เมื่อปฏิบัติถูกต้องแล้ว
จะเกิดปัญญาใคร่ครวญพิจารณาธรรม ถอนออก ปลดปล่อยปลด
ลดวางใจ กับเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์โทษ ยินดี-ยินร้ายกับเหตุนั้น ๆ
จนกระทั่งสภาพเหตุเกิดนั้นดับไป คงที่ ธรรมดาเช่นเดิมแล้ว
นักปฏิบัติจะเข้าใจธรรมที่เข้าถึงนั้น สภาพเกิดดับของใจ ของ
ธรรมเท่านั้น ถึงจะยอมถอนใจยอมรับ เหตุทำให้สุขเพราะ
ยินดี เหตุทำให้ทุกข์เพราะยินร้าย นั่นเอง

การเจริญวิปัสสนาธรรมอนัตตา จึงเป็นงานที่ปฏิบัติ
เพื่อเข้าถึงเหตุเกิดทุกข์ ถึงที่สุดแห่งทุกข์ แห่งการหา เห็น
สภาพสภาวะจิต เจตสิก รูป โดยเฉพาะตนเท่านั้น จึงจะดับ
ทุกข์โทษนั้นได้ โดยการพิจารณาสภาวธรรม สภาวะทุกข์ จาก
รูป วิญญาณ เวทนา เป็นอนัตตาเท่านั้น ปัญญาถึงจะมอบ
ความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ โดยสิ้นเชิง เมื่อถูก ขัด คัด ตัด วัด และ
อรรถาทำหน้าที่ยับลง





งานปฏิบัติวิปัสสนา

เมื่อปฏิบัติถึงธรรมที่ละเอียดแห่งใจ กิเลสจะถูกปัญญา
เผา โดยอารมณ์ยึด อายกทั้งหลาย ลด ละ วาง ถอดถอน สลัด
รื้อ ปลดเปลื้อง สะสางให้เบาบาง จนปัญญาแห่งการพิจารณา
คม สามารถต้านใจ ตัด ดับใจ กิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งหลาย
ได้ โดยจิตตั้งมั่นในการหา เห็น ภาวนา ประหาร ตั้งมั่นด้วยจิต
สัมมา ศรัทธาธรรม ที่เห็นเหตุเกิดทุกข์ในตัวในตน อย่างไม่
ง่อนแง่นคลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ





ธรรมแห่งการปฏิบัติ

สลักรื้อ ถอดถอน สะสาง รากเหง้าที่คลุกเคล้ากิเลส
อึดตาทุกข์ทั้งหลาย

อะไร อย่างไร เรียกว่า สลักรื้อ ความมีตัวมีตน มีความรู้สึกลึก
เป็นนั่นเป็นนี่ อย่างนั้น แบบนี้เกิดความวุ่นวาย
ยุ่งเหยิง เกินธรรมดา เพราะมีรูป มีแผน มีแบบ
ในความมี ความเป็นนั้น

อะไร อย่างไร เรียกว่า ถอดถอน ถอนออกจากสิ่งสมมติทั้งหลาย
ที่ติดพัน ยึดมั่นสำคัญอย่างนั้น อย่างนี้ ถอดออก
จากสิ่งที่ร้อยรัด มัดไว้ติดอยู่กับอารมณ์ห้วง
ห้วง กั้น มีขอบเขต ถอนถอดออกจากตัวตน
อารมณ์ต่าง ๆ เป็นการเป็นงาน ผูกมัด ยึด
ติดไว้ เขา เรา

อะไร อย่างไร เรียกว่า สะสาง สิ่งกีดขวางกั้น นั่นคือ ปลิตโธ
10 ประการ ที่ทำให้เป็น อุปสรรคต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะ วิปัสสนา ภาวนา
หา เห็น ตัด ดับ กับสิ่งสมมติบัญญัติทั้งหลาย
นี่คือธรรม เรียกว่าเกิดปัญญาสะสาง นี่เป็นธรรม จำมาขัด คัด
ตัด ดับ อึดตาทุกข์ ทุกสิ่ง เดินออกจากไป

“ว่าง วางตัวตน วางเขา วางเรา”



ต่อเมื่อ หาเห็นจนถึงใจแล้ว จะถึงธรรม

จึงอยู่ตามธรรม

จึงไปตามธรรม

จึงมาตามธรรม

ได้มาโดยธรรม

สันโดษแห่งเหตุ ปัจจัย แห่งธรรม

จึงดำเนินไปตามธรรม

จึงเพียร ละวางอารมณ์สมมติที่ยึดถือ

ท้ายที่สุด ตายตามธรรม ถึงที่สุดแห่งธรรม ดับไป

ตามเหตุ – ผลธรรม







การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตา

ทำนั้งปฏิบัติ นั่งให้ได้ฐานหลังตรง ขาขวาทับขาซ้าย หรือขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ มืออยู่ฐานที่ต้องการ จะประสาน กันบนตักหรือวางเหนือเข่า หงายหรือคว่ำมือก็ได้ ตามแต่ ถนัดแล้วหลับตา

วิธีปฏิบัติ หายใจอย่างเป็นปกติ เข้าและออก แล้วตาม คูลมหายใจ เข้า-ออก อย่างธรรมชาติ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่ จ้องลมหายใจ ปล่อยตามธรรมชาติ ตามคูลมหายใจสักระยะ อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าใจทรمانแห่งการตามคูลมหายใจ เกิดขึ้น เกิดอาการอึดอัดขัดแย้ง และขณะที่มีใจรับความรู้สึก ถึงความอึดอัด ขัดแย้งนั้นใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ (เป็นผู้เห็น) ใจ ที่เหนื่อยหน่ายอึดอัดขัดแย้งนั้นเห็นการทำงานของอัตตาที่ไม่ อยากรูคูลมหายใจแล้ว ปัญญาสัมมาสังกัปปะ (เป็นผู้หา) เข้าไป พิจารณา สภาวะที่เหนื่อยหน่ายนั้น อย่างบังคับบัญชา ไม่ได้ ปล่อยวางความรู้สึกนั้นเป็นอนัตตา





สังเกตและพิจารณาเป็นอันดับต่อไปเรื่อย ๆ ไม่รุนแรง ไม่
เรงเร้าไม่ปะทะกับอึดตา จนสภาวะความเบื่อก่อนหน้านั้นจะดับไป
ระหว่างนั้นจะมีสภาวะอารมณ์ ความนึกคิดฟุ้งซ่านเข้ามา การ
ทำงานของอึดตา จะเกิดอารมณ์กระวนกระวาย อึดอัด ชัดแน่น มี
อาการอุปาทานสั่งขึ้นมาจากใจเพื่อให้ออกจากทุกข์ ไม่เอาทุกข์
หนีทุกข์ อึดตาจะเกิดสภาวะอารมณ์ความรู้สึกทรมันทรมาน อยาก
จะเปลี่ยนอิริยาบถ สั่งให้ลืมตา สั่งให้ขยับร่างกายให้ใช้ปัญญา
เข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา บังคับไม่
ได้ปล่อยวางเป็นอันดับต่อไปเรื่อย ๆ

ใจที่รับรู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์ ให้เห็นสภาวะความจริง เห็นการ
คืนรนของอึดตาที่เกิดขึ้นกับสภาวะเจตสิก ในลักษณะอาการ
ร่วมกับมนโณวิญญาณ (หทัยวัตถุ) จนกว่าสภาวะทุกข์ที่ใจรับรู้สึกรู้
นั้นดับไปเป็นเรื่อง ๆ

สภาวะทุกข์ทางกาย (อาการเจตสิก) อันเกิดจากธาตุทั้งสี่
ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้นพอจะอนุโลมอาการเหล่านั้นได้ ดังนี้



เจ็บ ปวด เต้น ตอค เหน็บ ช่าน

นี่คือสภาวะอาการของ

ธาตุลม

หนัก แข็ง เบา นุ่ม

นี่คือสภาวะอาการของ

ธาตุดิน

เอิบอาบ ชุ่มชื้น เกาะกุ่ม แตกแยก

นี่คือสภาวะอาการของ

ธาตุน้ำ

เย็น ร้อน อุ่น หนาว

นี่คือสภาวะอาการของ

ธาตุไฟ





สภาวะอาการเวทนาทางกายต่าง ๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้น
ต่อเนื่องกับอารมณ์ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เกิดขึ้น
เองเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา ดับไปตามธรรมชาติ เป็น
ธรรมดา แต่ละสภาวะอารมณ์ที่เกิดเวทนาขึ้น ให้ใช้ปัญญา
สัมมาสังกัปปะพิจารณาอย่างต่อเนื่องกับอารมณ์ความรู้สึกที่
เกิดขึ้นนั้น อย่างมีสติหนึ่่นปัญญาสัมมาสังกัปปะ พิจารณา
สภาวะบังคับบัญชาไม่ได้เป็นอนัตตา จนกว่าสภาวะทุกข์ที่
อตัตยัตินั้นคลายดับไป มีความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดี
ยินร้าย

ฝึกใช้ปัญญาเข้าไปพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และละเอียด
ขึ้นไป งานวิปัสสนาเป็นงานตามหา ตามเห็น ตามพิจารณา
สภาพทุกข์ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและดับทุกข์นั้นได้ ไม่
ประกอบทุกข์ วางใจกับทุกข์ที่เกิดดับนั้น ด้วยปัญญาอันถูก
ต้องและชอบธรรม ควรค่าแห่งการงานที่เกิดขึ้น ตามสภาวะ
นั้น ๆ ได้ดีทีเดียว





การพิจารณาโดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ และปัญญาสัมมาสังกัปปะ

ทุกขเวทนายังแรง ยิ่งเห็นแก่นแท้ของอารมณ์โทสะ
โกรธแค้นขุ่นเคืองใจของอัตตาทิ้งแท้จริง เห็นอารมณ์รู้สึก
ไม่ได้ตั้งใจ คือกระด้างเอาแต่ใจตัว ขึ้นอยู่กับใจจะยอมรับ กับ
การเทียบเคียงในธรรมะอนัตตาได้หรือไม่ การนั่งพิจารณา
เพียรทำอย่างนี้ตลอด 9 วัน การดับอัตตาจะเร็วยิ่งขึ้น ปัญญา
จะไวกับการพิจารณายิ่งขึ้น สติระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมเร็วขึ้น
สมาธิตั้งมั่นอดทนกับการพิจารณาสภาพทุกขยิ่งขึ้น

ระยะแรก ทุกข์เกิดขึ้นที่นามใจ คือ อารมณ์ฟังชาน
นึกคิดปรุงแต่งจนกระทั่งเห็นสภาพสภาวะใจรำคาญเกิดขึ้น
ให้พิจารณาปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ระยะที่สอง ทุกข์เกิดขึ้นที่รูป คือ อาการเจ็บปวด
แสบร้อน อ่อนแอหนักเบา เอิบอาบ (สภาวะเจตสิกของธาตุ
สี่) เข้าไปประทุรร่วมกับอารมณ์นามใจ รู้ทุกข์ อย่างทรมนทรมาย
ขัดเคือง ขุ่นข้องในอารมณ์ นั่นคือใจโทสะ ให้พิจารณาปล่อย
วางเป็นอนัตตาอย่างปลดปล่อยวาง อารมณ์ อาการของทุกข์ได้



ระยะที่สาม ศูนย์รวมใจเวทนาคือที่สุดแห่งทุกข์ เข้าไปพิจารณาสภาพใจอัสสาที่คืนรน หาทาทางออกจากทุกข์ธรรมดา นั้นอีก จนกระทั่งวางอารมณ์เวทนาที่เกิดขึ้นได้อย่างวางเฉย แต่อย่าพึงยินดีกับอารมณ์ที่ดับนั้นเพราะทุกข์ที่วางเฉยยังไม่ดับ สภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้น จะเกิดขึ้นอีกครั้ง ปัญญาทำหน้าที่เดินเข้าไปพิจารณาอีก ให้พิจารณาปล่อยวางเป็นอนัตตา อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนจบงานๆ

สภาวะอารมณ์อาการเจตสิก สามารถที่จะพิจารณาต่อเนื่องกับการขัดเกลากอตาจนถอดถอนกิเลส สะสางค้นหาให้เบาบางลง จนดับอัสสาทิฐิ มานะ ที่เห็นผิคนั้น อย่างยอมรับ สำนึกผิด ระวังใจ วางอัสสาตัวตนเป็นอนัตตาได้





ข้อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอนัตตา โดยหลวงพ่อธี วิจิตฺตมฺโม

1. ให้สอบถาม ฟัง สภาวะอนัตตา ให้เข้าใจดี ๆ ชัด ๆ
แจ่มแจ้ง
2. ก่อนปฏิบัติทุกครั้ง ให้กล่าวถวายตัว พร้อมถวายจันทร์
บัญญัติกับพระพุทธเจ้า ดังนี้

พุทธัง ปูเชมิ (กราบ)

ธัมมัง ปูเชมิ (กราบ)

สังฆัง ปูเชมิ (กราบ)

อะหังคันเต อันโต นะวะเห ปฏิปทา อธิฐานมิ (3 รอบ)

กันเต ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า

อะหัง ฉันท์ บัญญัติ

อันโต ต่อถึงที่สุด

นะวะเห ภายใน 9 วันนี้

ปฏิบัติ ข้าพเจ้าจะปฏิบัติ หาเห็น ธรรมะ
อนัตตา

อธิฐานมิ หากไม่พร้อม 9 วันนี้ ก็จะไม่ถึงธรรม
สุดยอด วางอัตตภาพ ชาติฉันท์ไม่ได้



3. ในระหว่าง 9 วัน ให้ปฏิบัติ ดังนี้

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





4. ปลិโพธ 10 ประการ ที่เป็นเหตุให้ไม่สามารถบรรลุมรรคผล

- 1) อวาโส ความห่วยการงานที่คั่งค้าง ห่วงที่อยู่อาศัย หรือความห่วงกังวลในทุกเรื่อง
- 2) กุลัง มีกิจต้องเกี่ยวข้องกับสามี ภรรยา ลูก หลาน
- 3) ลาโภ ติดในลาภสักการะ ทรัพย์สิน มรดก
- 4) คโณ ติดหมุ่นคณะ โดยฐานเป็นบริวารหรือหัวหน้า
- 5) กัมมัง ความห่วงกังวลในกิจกรรม หรืองานด้านอื่นๆ ทางโลก
- 6) อัธธานัง เดินทางบ่อย ท่องเที่ยว ปฏิบัติธรรมหลายที่
- 7) อาพาธา เกิดโรคภัยไข้เจ็บเมื่อปฏิบัติธรรม
- 8) ญาติ ความที่ต้องเกี่ยวข้องกับญาติพี่น้อง ไกล – ใกล้
- 9) คันโถ ศึกษาเล่าเรียน อบรมสั่งสอนผู้อื่นในฐานะเป็นเจ้าบ้าน เจ้าเมือง เจ้าอาวาส พ่อ แม่
- 10) อิทธิ ความที่ต้องดูแลรักษาฤทธิ์เดช โลภียฉฉานงานสมณะ 40 ประการ ควรวางให้ได้ ให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หา เห็น อนัตตาให้พบ





คำขอขมา หลวงพ่ออี๋ วิจิตรธรรมโม ผู้เป็นอาจารย์

อาจารย์เย ขมาแทนะ ทวาระตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะ
ราทั้ง ขมะทะเมกันตะ

ด้วยมโนกรรมใดที่ข้าพเจ้าพึงกระทำให้ผิดแล้ว หรือ
ไม่ดีก็ตาม รู้เท่าทันก็ตาม ไม่รู้เท่าทันก็ตาม ต่อครูบาอาจารย์
ต่อพ่อ แม่ ต่อผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอหลวงพ่อบุญเป็นอาจารย์
เป็นตัวแทนองค์อริยะ โปรคยโกโธษ เป็นอธิศีลกรรม ให้แก่
ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนา หา เห็น ธรรม
อนัตตาที่เกิดขึ้น ในกาย ในใจ มิให้เกิดกรรมใด มาขัดขวาง
กั้นกลาง ขอหลวงพ่อบุญเป็นอาจารย์ เปิดปัญญาญาณ เห็นเหตุ
แจ่มแจ้งแห่งการหลุดพ้น แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ด้วยเทอญ

อิตัง อธิปญญยัง อาสะวะคะยัง วหังโกตุ
มะมะปญญะ พากัง สัพเพสัพธา ฉะมัง รักขันตุ (3 จบ)





อันสมบัติ
ที่ดินถม
ทั้งทองแท่ง
คู่แล้วหรร

ทองหยอง
หลงบ้านสวຍ
แหล่งตู้เซฟ
ภูขนของ

ของสะสม
ด้วยรถหรร
เข็มนาตุ
พองขนกัน

อันคนเรา
เนรมิต
แต่งปรุงตน
ปรุงแต่งมี

เฝ้าหลง
คิดปรุงแต่ง
คนยาก
ดียาก

งจกรจิต
แฝงแสงสี
หมกผู้ดี
ปกขทาน

อันตัวตน
วันหนึ่งมี
ริบสะสาง
ให้ริบออก

คนเรา
ครุมาชี
สิ่งสะสม
คอกอบาย

เมากันนี้
ฝึมบอ
ขนภูพอก
ขายทุกขัทน





มีมารดา บิดา คอยดูแลอยู่ใกล้ชิด ได้ค้ำนํ้านมมารดาอยู่
กลับไม่เชื่อฟัง ประทุษร้ายท่าน บุตรคนนั้นชื่อว่า ลูกไม้ตก
ไกลต้น อยู่ใกล้ๆ แต่ไม่มองหน้าแม่ไม่เห็นตนเองสักที จึงไม่
เจริญ

เปรียบเทียบปฏิบัติ เมื่อรู้ว่าท่าน ครู อาจารย์ ได้อยู่รับใช้
ใกล้ชิด คอยดูแลท่านแต่ไม่ถามข้อสอบที่จะทำให้สอบผ่านได้
ไม่คิดปรับปรุงการเรียน ไม่สนใจการเรียนรู้

ไม่ถาม - ไม่ล้าง ไม่รู้ - ไม่ถาม อยากฉลาด - กลับโง่



เมื่อล้าง - จะถาม เมื่อถาม - จะรู้ยิ่ง เมื่อโง่ - จะฉลาดเพราะได้รับความรู้





การทำสิ่งใดให้ดูจริง ๆ นั่นคือการสอนให้ปฏิบัติตามอย่างจริงจัง
แทนการสอนด้วยปาก หรือคำพูด

เดินตาม	นามใจ	ใครครู
ผู้รู้	ผู้อบรม	ผลการสอน
ให้สังเกต	ด้วยปัญญา	ตามขั้นตอน
ท่านพึงสอน	ด้วยการทำ	อย่าให้ดู

พึงเดินตาม	นามใจตน	คันใจดู
เป็นผู้รู้	ดูตามจริง	ดิ่งคำสอน
จนย้อนถาม	นามตนให้	ใจอมชอม
จะยอมขอน	ตอนใจลด	ปลดใจลง





ธรรมที่กำลังเดินทางสู่จุดมุ่งหมายปลายทางเดิน ทุก
ระยะทางที่ต้องใช้พลังปัญญาตัดฆ่ากระแสที่ร้อนแรงของ
อตฺตา สมมติทั้งหลาย อย่างเด็ดเดี่ยวเกี่ยวใจให้ถึงที่สุดแห่ง
ธรรม

ธรรมะ มิใช่จะมาถูกเอาออกเอาใจ ซึ่งอยู่ในข้อสรรเสริญ

ธรรมะ มิใช่จะมาถกเถียงกัน หรือแย้งชิงแข่งขันกัน

ธรรมะ มิใช่จะโทษสิ่งนั้น สิ่งนี้แล้ว ได้อารมณ์ดั่งใจ





โดย มาลาธรรม



เจตนาได้ร่วมทำหนังสือ ด้วยจิตเป็นที่ตั้งของทุกคนดีแล้ว
จงเกิดดวงตาเห็นธรรม พ้นทุกข์ พบแสงธรรม
อันเป็นโลกุตระธรรม
แก่ประการ กับความสงบเย็น ทุกท่านเทอญ



“รู้จักดับเหตุ ผลจะไม่เกิด”



ลานธรรมอนัตตาวิสุทธิตัสสณัณนรณ ก้งนณ (เมืองแม่ฮ่องสอน)
บ้านชุมชนัณนธรรมอนัตตณ (ท้งชี้เหล็ก)



9 786169 064893

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษดษกนอมสยตณ
เรียงร้อยถ้อยธรรม ๕