

អង្គការសហប្រតិបត្តិការស្រុកស្រែចម្រុះ



គិតអនុវត្តដោយមេត្តាស្រឡាតូច

អគ្គនាយកស្រុកស្រែចម្រុះ

( អង្គការសហប្រតិបត្តិការស្រុកស្រែចម្រុះ )

ផ្តល់ជូនការងារស្រែចម្រុះ ៨១ រូប និង ២០ អគ្គនាយក  
ស្រុកស្រែចម្រុះ ២៤៨៧

# พระบรมโอรสาธิราชฯ

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๑ ธันวาคม ๒๕๖๐ เสด็จ

ทรงปฏิบัติราชการ

พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗๕ พรรษา (๒๕๖๐-๒๕๖๕)

โดย

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

โดย

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

“วิสุทธิธรรมปิฎก”

วิชา หมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ พระปริยัติธรรมนั่นเอง ปฏิบัติคือ ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ผลของการปฏิบัติ ได้แก่ ปฏิกิริยาอันเกิดขึ้นแก่ใจ ปัจจัต คือ รู้โดยเฉพาะใจของตน ในไตรภพนี้อันใดเป็นใหญ่ จากพระดำริของพระองค์ได้ความว่า พระธรรมเป็นใหญ่จะเห็นได้ว่า ครั้นหนึ่งพระองค์ทรงเหนี่ยวพระวรกาย พระองค์ทรงรับสั่งให้พระจันทนทรแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง, ต่อแสดงพระองค์เคารพพระธรรม แม้จะเป็นพระราชแห่งธรรม พระองค์ก็เคารพพระธรรม

ฉะนั้น พระธรรมของพระองค์ผู้ใดจะแสดงเราต้องเคารพพระธรรม หนังสือที่อยู่ในมือของท่านชื่อว่า ธรรมของหลวงปู่ ๖ ขอให้ผู้ท่านทำใจเสียว่านี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเองนำมาตั้งสอน จากอรรถกถานำใจอันงามของบุคคลนั้นเองให้คำและชื่อหนังสือนี้ว่า ธรรมของหลวงปู่ ๖ ดังนี้

ขอเชิญโมทนาเจตนาอันเป็นมหากุศลต่ออุทิศภัยทั้งหลาย ที่ได้ช่วยกัน ขวนขวายบำเพ็ญกุศล ทำบุญอายุของข้าพเจ้า ขอให้กุศลทั้งหลาย ประกอบด้วยพรทั้ง ๔ ประการคืออายุ วรรณะ สุขะ พละ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

พระราชพรหมจารีย์

เจ้าคณะอำเภอหาดใหญ่ เจ้าอาวาสและเจ้าสำนักวิปัสสนา

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

# คำปฐาธา

## ธรรมะจากหลวงปู่ ๖

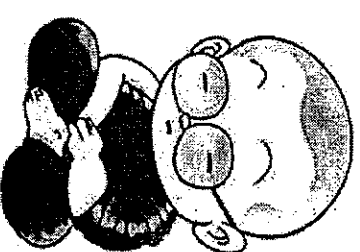
หนังสือธรรมะจากหลวงปู่ ๖ นี้เป็นธรรมะที่ตัวกรรมเฒ่าได้ติดตามพระเดชพระคุณพระราชพรหมจาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมุงคโล) ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ของเจ้ากรรมมาเป็นเวลา ๖ ปี ท่านก็ได้ให้ธรรมะในที่แตกต่างกัน ตามที่กรรมเฒ่าได้บันทึกไว้ หรือบางครั้งก็ได้อัดเทปไว้ และค่อยนำมาอ่านและฟังอยู่เสมอ แล้วคิดว่านี่เป็นธรรมะที่ควรแก่การศึกษา และนำไปปฏิบัติ จะทำให้เกิดประโยชน์กับบุคคลอื่นที่ยังไม่ได้อ่าน ไม่ได้ฟัง ได้คิด ภาวนาจึงได้คิดนำธรรมะนี้มาพิมพ์เป็นหนังสือ ซึ่งได้ขออนุญาตพระเดชพระคุณพระอาจารย์พิมพ์แจกให้กับญาติโยม เนื่องในวันทำบุญ อายุๆ ของพระเดชพระคุณท่านอาจารย์ที่ครบ ๘๑ ปี ๖๐ พรรษา ในวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๗ นี้

ในเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้จะเป็นการสอดนปฎิบัติดีปฏิฐาน ๔ หากหนังสือเล่มนี้มีชื่อผิดพลาดบกพร่องประการใด ข้าพเจ้าขออภัยในสิ่งนั้น และนำไปแก้ไขในโอกาสต่อไป หรือว่าท่านผู้อ่านจะรับประโยชน์จากหนังสือ "ธรรมะจากหลวงปู่ ๖" เล่มที่ท่านถืออยู่นี้ ขอความสุข ความเจริญ จงบังเกิดแก่ทุกท่านด้วยเทอญๆ

พระ ป. ปญญาวาโร

# สารบัญ

ทางผู้ความสุข	๑
อริยสัจ ๔	๑๓
การเจริญสติปฏิฐาน ๔	๒๓
เรื่อง ถามหนอ	๓๑
เตือนสติผู้ปฏิบัติธรรม	๓๘



## ทางสู่ความสุข

คนเราทุกคนต้องการมีความสุข จะต้องทำอะไร และควร  
ดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะมีความสุข? เรื่องนี้ทุกคนควรรู้พระพุทธเจ้า  
ทรงมีพระกรุณาต่อปวงประชาสัตว์ จึงตรัสสอน “ทางแห่งความสุข”  
ไว้แก่เราทั้งหลาย

ความสุขมี ๒ ชนิด คือ ๑.ความสุขในชีวิตนี้

๒.ความสุขในชีวิตภายหน้า

### ความสุขในชีวิตนี้

ความสุขในชีวิตนี้ อาจหาได้ด้วยสัมปทา ๔ คือ

๑. อุฏฐานะสัมปทา มีความขยันหาทรัพย์
๒. อารักขะสัมปทา มีความระวังรักษาทรัพย์
๓. กัลยาณะมิตรตะตา มีเพื่อนดี
๔. สมะชวิตา ประกอบอาชีพโดยชอบ ใน ๔ อย่างนี้

๑. อุฏฐานะสัมปทา หมายถึง มีความกระตือรือร้น  
ขยันหมั่นเพียรในการทำธุรกิจกิจการงาน งานอะไรๆ ที่ท่านทำอยู่เป็น  
กิจกรรม พาณิชยกรรม รัฐบาลการ งานรับจ้างอื่นๆ อย่งใดอยู่อย่างหนึ่ง  
หรือ งานการศึกษา ก็ตามท่านควรใช้ความสามารถของท่านทำงานนั้น  
ด้วยความขยันหมั่นเพียร ถ้าท่านทำงานการเช่นกล่าวนี้ ด้วยความ  
ขยันหมั่นเพียร ท่านจะได้รับการผลตอบแทนโดยสมควรแก่งาน เรื่องนี้ก็  
เป็นที่รู้จักกันดีพอสมควรอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องบรรยาย

๒. อารักขสัมปทา หมายถึง การระมัดระวังคอยดูแลรักษา เพื่อให้ทรัพย์สินสมบัติทางโลกของเราที่มีอยู่ ต้องสูญหายไป เรื่องนี้ ก็เป็นที่รู้จักกันดีพอสมควรแล้วเช่นกัน

๓. กัลยาณมิตตะตา มีเพื่อนดี หมายถึง การคบหาสมาคมกับเพื่อนดี คือ เพื่อนซึ่งสามารถช่วยเหลือท่านในการทำธุระการงานเพื่อความดีเป็นที่อยู่ดีของท่าน การที่มีเพื่อนดีเช่นนี้ เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะว่าการที่ท่านมีความเกี่ยวข้องกับคนทั้งหลายอื่นนั้นควรดำเนินไป ด้วยความเมตตา คือความรัก - ความปรารถนาดี ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อนที่ดีจะต้องเป็นผู้มีคุณธรรม คือ ศรัทธา ความเชื่อ ๑, ศีล ความประพฤติดี ๑, และจาคะ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ๑ รวมทั้งปัญญา - ความรู้ ๑ เพราะฉะนั้นเพื่อบกพร่องศรัทธา ศรัทธาของท่านอาจบกพร่องไปด้วยถ้าเพื่อนย่อหย่อนในศีล คือความประพฤติดีศีลของท่านอาจย่อหย่อนลงไปด้วย ถ้าเพื่อนผู้นั้นไม่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และไม่ฉลาดในธรรมะ ท่านก็อาจบกพร่องในความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีปัญญาบกพร่องได้

๔. สมะชิวิตา ประกอบอาชีพโดยชอบ หมายถึง การดำเนินชีวิตโดยสุจริต หรือดำรงชีวิตภายในวิถีทางที่ชอบ ท่านควรใช้จ่ายน้อย ให้น้อยกว่ารายได้ โดยไม่ใช้จ่ายให้มากกว่ารายได้ที่หาได้ และถ้าเป็นไปได้ ท่านควรกำหนดแบ่งรายได้ออกเป็น ๔ ส่วน แล้วเก็บส่วนที่ ๔ ไว้ ใช้แต่ส่วนนอกนั้น มีตัวอย่างบุคคลมากมายหลายคนที่ดำเนินชีวิตโดยวิธีนี้ แล้วกลายเป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินสมบัติ

มีบุคคลหลายคนที่กลายเป็นเศรษฐีไป โดยดำเนินชีวิตตามสัมปทา ๔ ดังกล่าวมาข้างต้นนี้ เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นคนมั่งคั่ง และมีความสุขสบาย คนเราจะต้องพยายามดำเนินชีวิตตามสัมปทา คือสัมปทา ๔ ที่กล่าวมานี้

### ความสุขในชีวิตภายหลัง

แต่การมีความสุขในชีวิตภายหลังตลอดไปในสังสารวัฏ คือ การเวียนเกิดเวียนตาย เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าการมีความสุขในชีวิตปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้น เพื่อให้ท่านจะได้เป็นผู้มีความสุขไปตลอดการเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอน สัมปทาอีก ๔ อย่างไว้แก่เรา

สัมปทา ๔ อย่างนั้น คือ

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| ๑. สัทธาสัมปทา | มีความเชื่อ              |
| ๒. สิละสัมปทา  | มีศีล                    |
| ๓. จาคะสัมปทา  | มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ |
| ๔. ปัญญาสัมปทา | มีปัญญา                  |

ใน ๔ อย่างนั้น (ขออธิบายเฉพาะ) สัทธาสัมปทา คือ ความเชื่อในสิ่งที่ดีคนเราควรเชื่อ

ถามว่า คนเราควรมีความเชื่อในสิ่งใด

ตอบว่า คนเราควรมีความเชื่อในพระพุทธเจ้าที่แท้จริง ในพระธรรมที่แท้จริง ในพระสงฆ์ที่แท้จริง และในกัรรวมและผลของกรรม

พระพุทธเจ้าที่แท้จริงมีพระคุณ ๕ อย่าง คือ ๑. อดทน อดระหอง อดระเหี่ย เป็นพระอรหันต์ ๒. อดทน อดระหอง อดระเหี่ย เป็นผู้ละอายต่อคนชั่ว ๓. อดทน อดระหอง อดระเหี่ย เป็นผู้ละอายต่อคนดี ๔. อดทน อดระหอง อดระเหี่ย เป็นผู้ละอายต่อคนทั้งปวง ๕. อดทน อดระหอง อดระเหี่ย เป็นผู้ละอายต่อคนทั้งปวง

เมื่อทรงประกอบด้วยพระคุณ ๓ ประการนี้แล้ว พระคุณอื่นอีก ๖ ประการก็มีตามมา การทำความดีในพระพุทธเจ้าผู้ทรงพระคุณเหล่านี้ เป็นศรัทธาที่แท้จริง และการมีศรัทธาที่เช่นว่านี้ เป็น ศักดิ์สิทธิ์

พระธรรมที่แท้จริง คือ โลกุตตรธรรม ๕ ประการซึ่งประกอบด้วยพระอริยมรรค ๔ และพระอริยผล ๔ กับพระนิพพาน ๑ และรวมเอาคำสอน (คือ พระปริยัติ) ซึ่งชี้ทางให้เราทั้งหลายได้ตรัสรู้พระธรรม ๕ เหล่านี้ด้วย รวมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นพระธรรมที่แท้จริง พระสงฆ์ที่แท้จริง คือ หมู่ของพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ดำเนินตามข้อปฏิบัติ เป็นความเชื่อที่แท้จริง การมีความเชื่อเช่นกล่าวมานี้ ก็เป็น ศักดิ์สิทธิ์พาด้วยเหมือนกัน

ความเชื่อกรรมและผลของกรรม คือเชื่อว่าการทำความดี นำมาซึ่งผลดี และกรรมชั่ว นำมาซึ่งผลชั่ว คือการทำความดี นำมาซึ่งผลดี และกรรมชั่ว นำมาซึ่งผลชั่ว การมีความเชื่อเช่นนี้ก็เป็น ศักดิ์สิทธิ์พาเหมือนกัน การมีความเชื่อในกรรมและผลของกรรม เป็นความเชื่อที่สำคัญมาก ถ้าคนเราไม่เชื่อในกรรมและผลของกรรมและไปเชื่ออย่างผิดๆ ว่า มีผู้หนึ่งผู้ใดมาคอยช่วยเหลือเรา หรือ เชื่ออย่างผิดๆ ว่า คนเราจะไม่ทำ

กรรมดีและกรรมชั่วด้วยตัวเองก็ได้ เพราะผู้มีเมตตาภาพเป็นผู้คอยจัดแจงผลดีผลชั่วสำหรับสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวงอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อไม่ทำกรรมดีเขาก็จะไม่ได้รับความสุขในสุข และจะประสบกับความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งความทุกข์นั้นๆ เป็นผลของกรรมชั่ว เช่นเดียวกับบุคคลบางคน แทนที่จะบริโภคอาหารดีๆ ที่เหมาะสม แต่กลับบริโภคอาหารเสียบุญแต่เขา ก็ต้องรับความทุกข์ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ

ในเรื่องของผลดีและผลชั่วของกรรมนี้ ข้าพเจ้า (พระอาจารย์มหาสิริสะยาตอ) จะเล่าเรื่องจริงให้ท่านทราบเรื่องมีอยู่ว่า ในสมัยพุทธกาล มีพราหมณ์ผู้หนึ่งซึ่งคนหนึ่งชื่อว่า โตะโทยะ เป็นบุโณหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล อยู่ในเมืองสาวัตถี โตะโทยะพราหมณ์ผู้นี้เป็นผู้ร่ำรวยมาก มีทรัพย์สมบัติถึง ๘๗ โกฏิ (ประมาณ ๘๗๐ ล้านบาท) ถ้าใครใคร่รักหรือ ๒๐,๐๐๐ ล้านบาท) ท่านพราหมณ์ผู้นี้ไม่เคยทำอะไรๆ แก่ใครเลย ซ้ำยังพูดแก่ผู้ให้ทานว่า “ถ้าท่านให้ ทานก็บุญเสียสิ่งที่ท่านมีอยู่ เพราะฉะนั้นอย่าให้” ครั้นตายลง ด้วยความห่วงใยเป็นอย่างยิ่งในทรัพย์สมบัติของตน พราหมณ์ผู้นี้มาก็คือเป็นต้นอยู่ในบ้านตนเอง

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จศึกษารามายังบ้านนั้น ทรงมีพระพุทธรูปประดิษฐานอยู่หน้าประตูพระอารามที่แท้จริงแก่ชายหนุ่มชื่อ สุภะ (หรือเรียกชื่อตามพระสุรว่า สุภะมาลาพ) ซึ่งเป็นบุตรชายของ โตะโทยะพราหมณ์ ผู้หนึ่งซึ่งเป็นโตะโทยะพราหมณ์ในชาติก่อนนั้น ก็จึงเข้ามาหาพระพุทธเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงพูดกับมันว่า “นี่เจ้าโตะโทยะ ในชาติก่อนเจ้าไม่เคยแสดงความเคารพต่อเรามาแล้ว เจ้าจึงมาเกิด เป็น

ศูนย์และบัดนี้ก็ยังมาหาเราอีก เพราะกรรมชั่วอันนี้ จะเข้าไปเกิดใน  
 ออจินรก” ครั้นได้ยินดังนั้น ศูนย์นั้นก็คิดว่า “พระสมณโคตมรู้จักรา  
 รู้ลึกไม่สบายใจมาก มันจึงหนีไปนอนบนยี่เก้านครี่วไฟ ตามธรรมดา  
 ศูนย์ตัวนี้เป็นที่โปรดปรานของสุกษะมาณพ มันจะต้องนอนบนที่นอน  
 อันสุขสบายของมันเอง ซึ่งเขาจัดไว้ให้มัน ครั้นสุกษะมาณพเห็นมัน  
 นอนอยู่บนกองยี่เก้านั้นจึงถามคนในบ้าน ก็ทราบเรื่องทั้งหมด

สุกษะมาณพ จึงรำพึงแก่ตนว่า “ตามหลักปฏิบัติในศาสนา  
 พราหมณ์นั้น พ่อของเราร้องไปเกิดเป็นพราหมณ์ แต่เมื่อพระสมณ  
 โคตมเรียกร้องศูนย์ขนี้ว่า โศกเขยยะ ก็เท่ากับว่าเขากล่าวว่า บัดนี้พ่อของ  
 เรามาเกิดเป็นศูนย์ข เขาคงพูดคำพูดติดปาก”

สุกษะมาณพรู้สึกขุ่นเคืองใจ จึงไปพบพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะกล่าว  
 คำหาว่า พระพุทธเจ้าพูดเท็จ เขาถามถึงคำที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส และ  
 พระพุทธเจ้าก็ตรัสบอกเขาตามที่ทรงพูดกับศูนย์ขตัวนั้น ครั้นแล้วทรงมี  
 พระพุทธรูประสังคเฑาะท์จะให้มาณพนั้นรู้ความจริง พระพุทธรูปของสัง  
 ทรงตรัสถามว่า “ ยี่งมีทรัพย์สินใดๆ ที่บิดาของท่านมิได้เปิดเผยให้  
 ทราบ บ้างหรือไม่ ” สุกษะมาณพจึงทูลว่า “ยังมีอยู่อีกทั้งหมด ๔ แสน  
 เป็นตัวเงิน ๑ แสน ของมีค่า ๓ แสน สูญหายไป” พระพุทธเจ้าทรงตรัส  
 บอกเขาว่า “ท่านจงกลับไปเลี้ยงอาหารอย่างดีแก่ศูนย์ขตัวนั้น และเมื่อ  
 มันนอนก่อนจะหลับ จงถามมันดู มันจะบอกท่านทุกอย่าง” สุกษะ  
 มาณพก็คิดว่า “ถ้าสมณะโคตมพูดจริง เราก็จะได้ทรัพย์ แต่ถ้าไม่ได้  
 จริง เราจะสามารถกล่าวหาโทษได้ว่า พระสมณะโคตมพูดเท็จ”

พระสมณะนั้นสุกษะมาณพจึงเลี้ยงอาหารศูนย์ขนั้นอย่างดีแล้วถาม  
 มันตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ศูนย์ขนั้นก็นำสุกษะมาณพนั้นไปยัง  
 สถานที่ซึ่งพระพี่ไว้ ครั้นได้ทรัพย์นั้นแล้ว สุกษะมาณพจึงรำพึงแก่ตนเอง  
 ว่า “พระสมณโคตมนี้ รู้ตลอดถึงสิ่งลึกลับที่ถูกปกปิดไว้ด้วยชาติด้วยภพ  
 พระองค์ทรงเป็นพระสัมพันธัญญ์ผู้ธรรมทั้งปวงโดยแท้จริง” แต่ขึ้นมา  
 เขาได้รวบรวมปัญญาที่ยากๆ ขึ้น ๑๔ ข้อ แล้วคำมานั้นเล่าพระพุทธเจ้า  
 กราบขูลตามปัญหา ๑๔ ข้อนั้น

ปัญหา ๑๔ ข้อ ของสุกษะมาณพนั้น กล่าวโดยย่อ มีดังนี้ “ใน  
 บรรดาหมู่มนุษย์ทั้งหลายนั้น เพราะเหตุใด บางพวกจึงมีอายุสั้น บางพวก  
 จึงมีอายุยืน บางพวกมีโรคภัยไข้เจ็บมาก บางพวกมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย  
 บางพวกก็ห่ม บางพวกก็มีรูปร่างสวยงาม บางพวกเป็นคนไม่มีเพื่อน  
 บางคนมีเพื่อนมาก บางพวกเกิดในตระกูลต่ำ บางพวกเกิดในตระกูลสูง  
 บางพวกเป็นคนโง่ บางพวกเป็นคนฉลาด บางพวกยากจน บางพวก  
 ร่ำรวย เพราะเหตุไร มนุษย์ทั้งหลายจึงมีฐานะ คำสูง ต่างกัน?”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเหล่านี้ (เป็นคำรวมว่า)

“ กम्मมเสถกา มาณเว สุตตา กम्मทายาทา กम्मโยนิ กम्मพณฐ  
 กम्मปฐิสธนา กम्म สุตต วิภชติ ยทิท หินปปลิตตาย ”  
 แปลความว่า

“ ก่อนมาณพ สัตว์ทั้งหลาย เป็นเจ้าแห่งการกระทำของตนเอง  
 เป็นทายาทแห่งการกระทำของตนเอง การชมของตนเองเป็นผู้ให้เกิดมา  
 มีกรรมของตนเป็นฝ่ายพันธุ์ มีกรรมทั้งหลายเป็นที่พึง การกระทำของ  
 ตนเองจำแนกสัตว์ทั้งหลาย ในฐานะ คำ และ สูง ต่างกัน ”

นี่เป็นพระพุทธดำรัสที่ตรัสถึงวิธีการที่กรมทำงานโดยย่อ ซึ่ง  
ศกษามาพบไม่เข้าใจพระพุทธดำรัสโดยย่อ จึงกราบทูลพระพุทธเจ้า  
ขอให้ทรงอธิบายโดยพิสดาร ซึ่งพระองค์ก็ตรัสประทานแต่ ณ ที่นี้เรา  
จำต้องกล่าวถึงโดยพิสดารเหมือนกัน แต่เป็นความพิสดารโดยย่อ  
ดังต่อไปนี้

๑-๒ อายุสั้น และ อายุยืน

ถ้าหญิงหรือชาย ฆ่าสัตว์มีชีวิต ด้วยผลของกรรมกรฆ่าสัตว์นี้  
หญิง หรือ ชาย ฆ่าสัตว์วันนั้น เมื่อตายแล้วจะเกิดในอบายภูมิ ถ้ามาเกิด  
เป็นมนุษย์หรือมนุษย์ชายอีกเขาจะมีอายุสั้น

ส่วนผู้ที่งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ภายหลังจากที่ตายแล้วเกิดใน  
สวรรค์ของทวดา ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นผู้มีอายุยืน

๓-๔ ความเจ็บป่วย และ สุขภาพดี

ผู้ซึ่งทำร้ายคนและสัตว์อื่น จะเกิดในอบาย ถ้าเกิดเป็นมนุษย์  
เขาจะเป็นคนมีโรค เจ็บป่วยมาก

ถ้าเป็นผู้มีเมตตา ไม่ทำร้ายผู้อื่น เขาจะไปเกิดเป็นทวดา และ  
ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสุขภาพดี

๕-๖ รูปสี่แห่ง และ สวयงาม

ผู้ซึ่งมีความโกรธชมาก จะไปเกิดในอบาย ถ้าเขาเกิดเป็นมนุษย์  
จะเป็นคนมีรูปร่างสี่แห่ง

ส่วนผู้ที่อดกลั้นความโกรธ และมีความอดทน จะไปเกิดเป็น  
ทวดา ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นคนมีรูปร่างสวยงาม

๗-๘ มีเพื่อนน้อย และ มีเพื่อนมาก

ถ้าคนเรารู้ความริษยาในความสุขสมบูรณ์ และมีความมีลาภ  
สักการะ ความเคารพนับถือของท่านผู้อื่น เขาจะไปเกิดในอบาย และ  
ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นคนมีริษยาศหา

แต่ถ้าเป็นคนไม่มีความริษยา และความรู้สึกชื่นชมยินดีด้วยความ  
ความสุขสมบูรณ์ของผู้อื่น เขาจะไปเกิดเป็นทวดา ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์  
เขาจะมีเพื่อนฝูงมาก

๙-๑๐ ความยากจน และ ร่ำรวย

ถ้าคนเรามีใจให้ทานการบริจาคและห้ามคนอื่นมิให้บริจาคด้วย  
เขาจะไปเกิดในอบาย ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นคนยากจน

แต่ถ้าเป็นผู้ให้ทานการบริจาค เขาจะไปเกิดเป็นทวดาเมื่อเกิด  
เป็นมนุษย์ ก็จะเป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์ทรัพย์

๑๑-๑๒ เกิดในตระกูลต่ำ และ ตระกูลสูง

ถ้าเป็นคนเยอหยิ่ง ไม่แสดงความเคารพอ่อนน้อมต่อท่านผู้ควร  
เคารพอ่อนน้อม เขาจะไปเกิดในอบาย ถ้าเป็นมนุษย์ จะเกิดในตระกูลต่ำ  
ถ้าเขาแสดงความเคารพอ่อนน้อม ต่อท่านผู้ควรเคารพอ่อนน้อม  
เขาจะไปเกิดเป็นทวดา ถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์เขาจะเกิดในตระกูลสูง

๑๓-๑๔ ความโง่ และ ความฉลาด

ถ้าเขาไม่เคยศึกษาแต่ตามปัญญาเพื่อให้อู่ว่า “อะไรเป็นความดี  
และอะไรเป็นความชั่ว” ( โดยผลของการทำความชั่วเมื่อทำหรือพูดสิ่ง  
ที่ไม่ควรทำ หรือคำไม่ควรพูดออกไป ) เขาจะไปเกิดในอบาย ถ้ามา  
เกิดเป็นมนุษย์ เขาเป็นคนโง่



แต่ถ้าหากศึกษาไปตามรู้ความว่า “อะไรเป็นความดี อะไรเป็นความชั่ว อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ การทำชนิดใดจะนำโทษและความทุกข์มาให้ตลอดกาลนาน การทำชนิดใด จะนำประโยชน์และความสุขมาให้ตลอดกาลนาน ” เช่นนี้ (แล้วทำและพูดแต่สิ่งที่ควรทำและควรพูด ) เขาจะไปเกิดเป็นเทวดา และถ้าเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นคนฉลาดและมีปัญญา

ทั้งหมดนี้ จัดเป็นการทำชั่ว ๘ ประการ ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์มาให้ และเป็นการทำดี ๘ ประการ ซึ่งจะนำมาซึ่งความสุขมาให้แก่ผู้ทำ คนที่นี้ ควรทราบว่า เมื่อไม่มีเมตตาคือความรัก – ปรารถนาดี และเมื่อใดมีโทสะและเกลียดชังเข้าครอบงำ การทำชั่ว ๘ ประการก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ถ้าท่านปฏิบัติเมตตา คือความรัก – ความห่วงใยจึงต้องการจะพูดถึงการปฏิบัติเมตตา คือความรัก – ความปรารถนาดีไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

### เมตตากาถา

คนเราทุกคนล้วนปรารถนาให้ตนเองมีความสุขและความปราสาทุกทุกข์ ในเวลาเดียวกันก็ปรารถนาให้คนอื่น ๆ มีความสงบและอยู่เป็นสุขด้วย เรื่อนี้เป็นสิ่งที่ดีมากโดยแท้ และไม่มีใครสามารถพบเห็นว่าเป็นเช่นนั้นเป็นความชั่วร้าย การปฏิบัติเมตตาคือ คิดถึงคนและทวยเทพทั้งหลาย หรือคิดถึงสัตว์ทั้งหลาย โดยเฉพาะสัตว์หรือโดยส่วนร่วม

แล้วถ้าอยู่ในใจว่า “ขอให้ความสุข” หรือว่า “ขอให้เขาทั้งหลายพึงปวงจงมีความสุข”

ท่านอาจคิดถึงคน คนใดคนหนึ่งหรือหลายคน ที่ท่านพบเห็นอยู่รอบๆ ตัวท่าน แล้วปฏิบัติต่อเขาเหล่านั้นโดยคิดในใจว่า “ขอจงมีความสุข” วิธีนี้ท่านทำเพียงในใจของท่านนั้น และถ้าเป็นไปได้ ท่านพึงพูดจาช่วยเหลือเขาทั้งหลายด้วยถ้อยคำที่น่ายรัก ถ้ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งท่านสามารถทำได้ ท่านควรทำสิ่งนั้น ช่วยเหลือเขาด้วยตัวท่านเอง ถ้าท่านมีสามารถช่วยเหลือเขาได้ด้วยวิธีการกระทำทางกาย หรือทางถ้อยคำวาจา ท่านควรตรวจเว้นจากการกระทำสิ่งที่มีควรกระทำ หรือความพูดที่ไม่ควรพูด วิธีนี้เป็นการปฏิบัติเมตตาขึ้นในการกระทำและในคำพูด

ถึงแม้ว่า ท่านไม่สามารถพบเห็นเขาทั้งหลายเหล่านั้นๆ ท่านก็สามารถคิดนึกรำลึกถึงสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง... คิดถึงมนุษย์ทั้งหลาย คิดถึงเทวดาทั้งหลาย คิดถึงสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย และตั้งความปรารถนาไว้ว่า “ขอจงมีความสุข” หรือ “ขอเขาทั้งหลายเหล่านั้นจงมีความสุขเถิด” ท่านพึงปฏิบัติเมตตาขึ้นเฉพาะในใจท่านเท่านั้น ขอให้ท่านทำดังนี้สัก ๕ นาที สัก ๑๐ นาที ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง หรือนานกว่านั้น ให้ท่านทำที่ท่านสามารถทำได้ ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปด้วยดีท่านอาจจะเกิดในพรหมโลก และมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายในพรหมโลกนั้นตลอดเวลานานหลายกัป

แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงมีพุทธประสงค์ให้พวกเราชนิดพอใจในสวรรค์ชั้นพรหมโลกเท่านั้น มีอยู่ครั้งหนึ่ง ท่านพราหมณ์ผู้ผ่านามว่า

ชนัญชานี ขณะกำลังนอนบนเตียงนอนก่อนมรณะ รอคอยตายอยู่  
 ปรากฏว่าจะฟังธรรม ได้ตั้งคนไปนิมนต์ท่านพระสารีบุตรเถระมา  
 แสดงธรรม ท่านพระสารีบุตรก็แสดงถึงวิธีปฏิภมตตามและกฎธมมาเป็น  
 ต้น ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติสามารถไปเกิดในพรหมโลกได้ ครั้นแสดง  
 แล้ว พระเถระก็คืนทางกลับพระวิหารวพวัน ท่านชนัญชานีพราหมณ์  
 ก็กำหนดเจริญมตตภาวนา แล้วสิ้นชีวิตลงในปัจจุบันทันด่วน และ  
 ด้วยผลของมตตภาวนานั้น เขายืนไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลก เวลา  
 ตั่งแต่เขาดับจิตแล้วไปเกิดในพรหมโลกนั้น อาจไม่ถึง ๑ ช่วงโมฆ  
 เพราะว่าเขาไปเกิดเป็นพรหม ก่อนท่านพระสารีบุตรกลับถึงพระเวฬุวัน  
 ครั้นท่านพระสารีบุตรและเจ้าพระพุทฺธเจ้าพระพุทฺธเจ้ากัทรังศาหนิ  
 ท่านพระสารีบุตรว่า ไม่สอนวิธีสันทภาวนาให้แก่พราหมณ์ ไปสอน  
 ให้แต่เพียงมตตภาวนา ซึ่งสามารถนำไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลก  
 เท่านั้น ท่านพระสารีบุตรเถระจึงรีบไปพบชนัญชานีพรหมในพรหม  
 โลกทันที แล้วแสดงธรรมสอนวิธีสันทภาวนา ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติ  
 ให้บรรลุมรรค ผล นิพพานเองได้ ชนัญชานีพรหมก็กำหนดภาวนา  
 ด้วยตนเองแล้วได้เห็นแจ้งในพระอริยมรรคและบรรลุมรรคนิพพาน  
 เพราะฉะนั้น จึงเป็นการไม่ควรที่เรา (พระอาจารย์มหาเถรสมาคม) จะ  
 หยุดการบรรยายของเราไว้แต่เพียงกล่าวถึงมตตภาวนา คือ การปฏิบัติ  
 ให้บรรลุมรรคแล้วไปเกิดพรหมโลกเท่านั้นแต่เราจะพูดถึง วิธีสันทา คือ  
 การปฏิบัติซึ่งจะนำไปปฏิบัติให้บรรลุมรรค ผล และพระนิพพานด้วย.

### อริยสัจ ๔

(ธรรมะหลัก ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้)

ทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลาย เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเศร้า  
 โศก พิษุพิร่ำพ่น ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับ  
 แค้นใจ ความที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ไม่ชอบใจ ความ  
 พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ปรากฏมาตั้งแต่แล้วไม่ได้สิ่งนั้น  
 สมุทัย เหตุแห่งทุกข์

กามตัณหา ความอยากได้ ความคิดใจในกามคุณ ๕

ภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น อยากเกิด

วิจิตตัณหา ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น ความหลงผิด ตามแล้วสูญ

นิโรธ ความดับทุกข์ หรือความสุข ในระดับต่างๆ

มรรค ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

เห็นถูก คิดถูก มีวาจาถูกต้อง ประพฤติตนถูก เลี้ยงชีพถูก

เพียรถูก มีสติถูก ฝึกสมาธิถูก

ความทุกข์ที่ทุกคนต้องพบ

การเกิดเป็นทุกข์ เพราะกว่าจะเกิดได้ คุณแม่ต้องอุ้มท้องอยู่ถึง

๕ เดือน ต้องทุกข์ทั้งคุณแม่ ทั้งตัวอ่อนที่ทนอยู่ในสภาพอุดอู้อยู่เป็น

เวลานาน ขณะคลอดต้องพบกับสภาวะที่คลอเคลีย ต้องสืบสิริระ ต้อง

ผ่าท้องคุณแม่ และเมื่อผ่าพ้นออกมาแล้ว ต้องงอเงอะงะกับสภาวะอากาศ

ร้อนเย็นไม่เหมือนเดิม ดึงกับต้องร้อง อูแหว่ๆ ทุกคนไป

ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ต้องหิว ต้องเจ็บป่วย เป็นไข้ ตัวร้อน ท้องเสีย ท้องเดิน อาหารไม่ย่อย หรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ ตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ เป็นผู้ใหญ่จนแก่เฒ่า ล้วนต้องได้รับความทุกข์เพราะความเจ็บป่วยทั้งสิ้น

ความเศร้าโศก เป็นทุกข์

ความพิรืพิไรรำพัน เป็นทุกข์

ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นทุกข์

ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

ความที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นทุกข์

ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์

ความแก่ เป็นทุกข์ คนแก่ต้องมีร่างกายที่ช่วยไม่ได้ช่วยงาน อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อม หรือหมดสมรรถภาพ ไม่ว่าจะป่วย อวัยวะภายในหรือภายนอก มักมีความเจ็บป่วย ไม่กระฉับกระเฉง ไม่แข็งแรง รอความตายในที่สุด

ความตายเป็นทุกข์ คนส่วนใหญ่ ไม่อยากตาย กลัวความตายมาเยือน จึงศรัทธาในความตายแต่ก็หนีไม่พ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ใด

เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ (สมุทัย)

กามตัณหา ๒๓แก่ ความอยากความติดใจในกามคุณ ๕ คือ ติดใจในรูปสวขงาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสทางกาย (ทาง

เพศ) อันเป็นสิ่งที่ทำให้น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก ยิวานชวนคิดใจ

กามตัณหา นี้ สามารถตัดชั่วคราวได้ด้วย ฌานสมาบัติ ตั้งแต่ปฐมฌาน ขึ้นไป

ภวตัณหา ความอยากมี เช่น อยากมีทรัพย์ อยากที่ที่คืน อยากมีบ้าน อยากมีเครื่องใช้ไม่ใช่อื่นต่าง ๆ ถึงแก่ทำให้คิดว่า มีความอยากเมื่อไร มีทุกข์เมื่อมัน

ความอยากเป็น เช่น อยากเป็น จ.ส. อยากเป็นรัฐมนตรี อยากเป็นปลัดกระทรวง อยากเป็นอธิบดี อยากเป็นผู้อำนวยการกอง อยากเป็นนายร้อย นายพัน นายพล อยากเป็นอาลักษณ์

ความอยากเกิด เช่น อยากเกิดเป็นมนุษย์ที่สวย ๆ รวย อยากเป็นเทพบุตรนางฟ้าบนสวรรค์ อยากเป็นพรหม หรือ แม้แต่ความอยากเกิดเป็นสัตว์ที่นำรัศมีดี เช่น เป็นหมุด เป็นแมว เป็นต้น

ภิกขตัณหา ความอยากในความไม่มี เช่น ไม่อยากมีบ้านช่อง เป็นอนาคาริก (คนไร้บ้าน ที่ท่องเที่ยวไปทั่ว)

ความอยากในความไม่เป็น เช่น ไม่อยากเป็นคนรูปไม่สวย ไม่อยากเป็นคนขี้โรค ไม่อยากเป็นหัวหน้า ไม่อยากเป็น จ.ส. ไม่อยากเป็นนักการเมือง

ความอยากในความไม่เกิด โดยเห็นผิดไปว่า “สัตว์เกิดเพียงชาติเดียว ตายแล้วก็ดับสูญไป”

ความสุข หรือความดีในทุกๆระดับต่าง ๆ

ความสุขจากกามคุณ ๕ สัตว์ทั้งหลายย่อมพึงพอใจและติดใจในความสุขที่เกิดจากการที่ตาได้เห็น รูปสวยงาม เป็นสิ่งที่ตนปรารถนา พอใจ ได้ฟัง เสียง ไพเราะ ๆ ได้ยินคำสรรเสริญยินยอม ยกย่อง ได้สัมผัสกลิ่นหอม ๆ อันนำขามดม ได้รับประทานอาหารอร่อย ๆ อาหารชั้นเลิศอาหารเกตุเสียงเพลงและสัมผัสทางการอันอ่อนนุ่ม ละมุนละไม รวมทั้ง การสัมผัส ทางเพศระหว่างชายหญิง ตลอดจนความสุขจากการมีทรัพย์ ร่ำรวย มีที่ดิน มีบ้านช่องสวยงาม มีรถยนต์ เครื่องใช้ที่มีสอยสมบูรณ์

ความสุขจากการให้ทาน เรามักภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือ หรือให้ทานผู้อื่น หรือสัตว์อื่น และจะได้รับความสุข อันเป็นความสุขที่ได้จากการกระทำใหม่เพื่อตัว ตัว คนให้มักเป็นที่รักแก่คนทั่วไป และยังเป็นการลดความตระหนี่เหนียวออกจากจิตใจ เมื่อลดความหวงแหน ความโลภออกไปเสียบ้าง ความสุขแห่งจิตใจ ย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความสุขล้ำยิ่งกว่าความสุขที่เกิดจากกามคุณ ๕

ความสุขจากกามศีล การฝึกศีล เป็นการก่อเวร คนฝึกศีลมาก ผิดศีลบ่อย ๆ ก็มีเจ้ากรรมนายเวรมาก ต้องใช้หนี้ ใช้เวรเขาไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ระหว่างที่ต้องใช้เวร ไม่ไปก่อเวร หรือไปฝึกศีลขึ้นอีก หนี้หรือเวรเก่าก็ค่อย ๆ หายไป หนี้เวรใหม่ก็ไม่มีความจะตายเป็นหนี้หรือตาย เพราะไม่มีเจ้ากรรมนายเวรมาตัดรอน ก็จะทำให้มีความสุขสงบมาก ๆ ขึ้น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการมีศีล ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ หรือศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗

ความสุขจากสมาธิ มีศีลดี ทำให้จิตไม่รุ่มร้อน จิตสงบเยือกเย็น เป็นพื้นฐานแก่การฝึกสมาธิได้อย่างดี จิตสงบเร็วขึ้นเมื่อจิตรวมเป็นสมาธิในระดับฌาน ก็สามารถดับความทุกข์ต่าง ๆ ในระหว่างเข้าฌานได้ เข้าฌาน ๑ ได้ ก็ได้รับความสุขในระดับฌาน ๑ เข้าฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ ก็ได้รับความสุขตามระดับชั้นของฌานนั้น ๆ

ความสุขจากการทำวิปัสสนา การทำวิปัสสนา ก็คือการพิจารณาธรรมะ พิจารณาอริยสัจ ๔ ให้รู้แจ้งเห็นจริง จนจิตสามารถละกิเลสต่าง ๆ ได้ ความสุขที่เกิดจากการละกิเลสต่าง ๆ ได้ เป็นความสุขขั้นสุดยอด ไม่มีความสุขใดเสมอเหมือน ซึ่งสามารถแบ่งได้ตามระดับคือ ความสุขระดับโสดาบัน ความสุขระดับสกิทาคามี ความสุขระดับอนาคามี ความสุขระดับอรหันต์

วิธีปฏิบัติเพื่อความสุข หรือดับทุกข์ (มรรค ๘)

๑. มีความเห็นถูกต้อง เห็นอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นว่าทำดี ได้ผลดี ทำชั่ว ได้ผลชั่ว เห็นว่า มนุษย์ สัตว์ เวียนว่ายตายเกิด มานับชาติไม่ถ้วน เห็นว่า ชันธ์ ๕ ไม่เที่ยง ต้องสลาย ยึดเป็นของตนไม่ได้

๒. คิดให้ถูกต้อง คัดออกจากกามคุณ ๕ จากความโลภ คิดไม่ยึดแต่เต็ม พยายาม โกรธ คิด ไม่เบียดเบียนตน และผู้อื่น

๓. พุทให้ถูกต้อง ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ คำผิดร้อน คำรุนแรง พูดประชด พุคนิมิตา ไม่พูดล้อเสียดให้คนเขาแยกกัน ไม่พูดเพื่อเชื้อร้ายสาระประโยชน์ พูดพาล

๔. ประพฤตติเนให้ถูกต้อง ไม่ฆ่าสัตว์ ทำร้ายและทรมาณ ไม่ม  
ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตติผิดในกาม

๕. ประกอบอาชีพที่ถูกต้อง ไม่ฉ้อโกง หลอกลวง เอารัดเอา  
เปรียบ ไม่ค้าขายสัตว์ที่ต้อนนำไปฆ่า ไม่ค้าขายอาวุธ ไม่ค้าขายยาพิษ  
ยาเสพติด เหล้า บุหรี่ ไม่ค้าขายคน ค่าประเวณี ค่าแรงงาน

๖. มีความเพียรถูก เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในจิตใจ  
เพียรละ เมื่อมีบาปอกุศลเกิดขึ้นในจิตใจเพียรบำเพ็ญกุศลผลบุญ ที่  
บังเกิดขึ้นแล้วให้ยู่ต่อไป

๗. ฝึกสติให้ถูกต้อง มีสติทางกาย มีสติรู้เวทนา ทุกข์ สุข  
มีสติในจิต ว่ามีกิเลสมากน้อยเพียงไร มีสติในธรรม มีธรรมอยู่  
ตลอดเวลา

๘. ฝึกจิตให้ตั้งมั่นอย่างถูกต้อง

ฌาน ๑ อันเป็นภูมิจิต ที่ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌาน ๒ จิตที่ประกอบด้วย ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌาน ๓ จิตสงบประกอบด้วย สุข เอกัคคตา

ฌาน ๔ จิตสงบ เป็น เอกัคคตา และอุเบกขา

จะนำไปปฏิบัติและใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตของตนอย่างไร

เมื่อได้ศึกษา อริยสัจ ๔ จนเข้าใจแล้ว ก็นำตนเองเข้าทดลอง  
ปฏิบัติตามมรรค ๘ พยายามทำตนเอง ปฏิบัติตนเอง ให้เข้ามรรคให้  
ครบมรรค ๘ จะค่อย ๆ ทั่วไปทีละข้อ หรือจะทำไปพร้อม ๆ กันทั้ง ๘  
ข้อก็ได้

เมื่อเราได้สำรวจหรือทบทวนการปฏิบัติ ก็จะพบด้วยตนเองว่า

มรรค ข้อไหน เรายังปฏิบัติไม่ได้ มรรค ข้อไหน เราได้ผ่านแล้ว

ข้อไหน ยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ต้องตั้งใจพยายาม เอาให้ได้ ข้อใดที่  
ปฏิบัติได้แล้ว ก็พยายามรักษาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อย่างให้ถอยหลัง

ต้องมีการทบทวนมรรค ๘ ทุกวัน ข้อใดที่ไม่ได้ปฏิบัติ ก็  
พยายามตั้งใจปฏิบัติให้ได้ในวันรุ่งขึ้น

เราลองมาสำรวจตนเองกันดู

๑. เรามีความเห็นถูกต้อง ตามมรรคหรือยัง

- เรามีความเห็นความเข้าใจ ในกฎแห่งกรรม ดีหรือยัง ยังมี  
ความสงสัยอยู่ไหม

- มีความเห็นความเข้าใจ ในสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด  
กฎภูมิทั้งหลาย นรก สวรรค์ พรหม นิพพาน ยังมีความสงสัยว่ามิจริง  
หรือไม่ อยู่ไหม

- มีความเห็นความเข้าใจว่า เมื่อปฏิบัติกรรมตามมรรค ๘ แล้ว  
สามารถบรรลุมรรค ตามระดับต่าง ๆ จนสำเร็จอรหันต์ได้ ยังมีความ  
สงสัยอยู่ไหม

- เห็นว่าขั้นที่ ๕ และสรรพสิ่งทั้งมวลในโลกนี้ ไม่เที่ยง ไม่  
คงที่ เป็นทุกข์ หนออยู่ไม่ได้ ต้องสลายไปในที่สุด ชิดเอาไปเป็นของตน  
ไม่ได้

๒. มีความคิดที่ปฏิบัติตามตามมรรคหรือยัง

- คิดออกจากกามคุณ ความติดใจในสุขระดับต่าง ๆ หรือยัง

- คัดออกจากการเบียดเบียนผู้อื่น ออกจากความโกรธ ความพยาบาทหรือยัง

- คัดออกจากการเบียดเบียนตนเองหรือยัง
- ๓. พุทธจากฎกต้อง ตามมรรคหรือยัง
  - ยังพูดโกหก อยู่ไหม
  - ยังพูดคำหยาบ พูดประชด อยู่ไหม
  - ยังพูดคำส่อเสียด นินทา อยู่ไหม
  - ยังพูดคำเพ้อเจ้อ ไร้สาระ อยู่ไหม
  - ยังพูดให้ร้ายผู้อื่น อยู่ไหม
- ๔. ประพฤติตนถูกต้องตามมรรคหรือยัง
  - ยังฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ทำร้าย ตบยุง ตบแมลง มด ปลาก อยู่ไหม
  - ยังลักทรัพย์ ฆ้อ โกง เอารัดเอาเปรียบ ผู้อื่นอยู่ไหม
  - ยังเจ้าชู้ นอกใจภรรยา สามี ของตนเอง หรือเปล่า รวมทั้ง

โศกณัตถ์ด้วย

๕. มีอาชีพถูกต้อง ตามมรรค หรือยัง

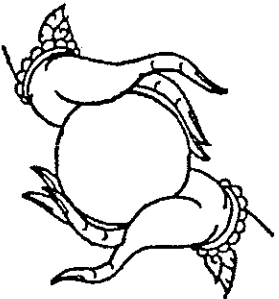
- ยังมีอาชีพที่หลอกลวงโลก อยู่ไหม เช่น ทำอย่างนี้ แต่มีเจตนาอย่างอื่น เพราะถ้าประกาศตามเจตนาแล้ว ผู้คนจะไม่ให้ความร่วมมือ หรือติดต่อด้วย เป็นอาชีพฆ้อฉลทุจริต คอร์ปชั่น

- ยังค้าขายสัตว์ที่จะนำไปฆ่าอยู่หรือเปล่า
- ยังค้าขายอาวุธ ที่ใช้ประหัตประหารผู้อื่น อยู่อีกหรือเปล่า
- ยังค้าขายยาพิษ ยาเสพติด เหล้า บุหรี่ อยู่หรือไม่
- ยังค้าคน กำประเวณี กำแรงงาน อยู่หรือไม่

๖. มีความพิชชพรพยายามถูกต้อง ตามมรรคหรือยัง

- ได้เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นไหม ยังเข้าบารมี เข้าในหลักสิบ ยังดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ คบหากับคนพาล คนบาป อยู่ไหม
- ได้เพียรละ เมื่อบาปอกุศลเกิดขึ้นหรือเปล่า ตอนโกรธทำยังไง ตอนโลภ ตอนไม่พอใจ ซัดใจ ยังคำ ยังว่า ยังเถียงอยู่ หรือเข้าห้องทำสมาธิ
- ได้เพียรบำเพ็ญกุศลผลบุญอยู่เสมอหรือไม่ ใครเข้ามาบอกให้ทำทาน ทอดผ้าป่า ทอดกฐิน ปฏิเสธหรือไม่ บ่นหรือไม่ ได้พยายามถือศีลให้ครบหรือไม่ ได้ฝึกสมาธิภาวนา และพิชฌางามธรรมะ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ทุก ๆ วันหรือไม่ อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมงก็ขังดี แต่ขอให้ได้ทุกวัน
- ได้เพียรรักษาบุญกุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้คงอยู่ต่อไป อย่างไรบ้าง
- ๗. ฝึกสติ มีสติ ถูกต้อง ตามมรรคแค่ไหน
  - ยืน เดิน นั่ง นอน จะทำอะไร จะทำงาน พุทธ มีสติรู้แต่ไหน
  - เมื่อยามสุข หรือทุกข์ หรือเฉย มีสติรู้อยู่ไหม
  - เวลาจิตโกรธ จิตไม่พอใจ จิตพยาบาท เลียดแค้น จิตโลก มีสติรู้หรือไม่
- เวลาธรรมะเกิดขึ้นกับจิต รู้ไหมว่าเป็นธรรมะ มองสิ่งต่างๆ ที่พบ เป็นธรรมะได้หรือยัง
- ๘. ฝึกสมาธิ ทุกวันหรือยัง นานเท่าใดในแต่ละวัน ในอิริยาบถใด ยืน เดิน นั่ง นอน

- เกิดอาการผิดปกติขึ้นบ้างเพียงใด
- เกิดอาการเย็น สงบเยือกเย็น หรือยัง เร่าร้อน นิ่งไม่ได้นาน
- นุ่งสมาธิแต่ละคราว ได้เกิดครึ่งชั่วโมง และ ได้พิจารณาอะไรบ้าง
- ตอนนอน ได้กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ไหม
- ตอนตื่นนอนนับ จิตกำหนดที่ลมหายใจ เข้า-ออก เลยไหม ฯลฯ
- เมื่อได้ปฏิบัติจนจบ มรรค ๘ แล้ว ก็สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แต่ตนเองได้
- สามารถนำจิตที่มีพลังนี้ ไปป้องกัน และกำจัดสรรพทุกข์สรรพภัย สรรพโรคต่างๆ ได้
- มีความสุข เพราะกิเลสลดน้อย ทยอยลงไป
- จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ค่อยมีอุปสรรคเจริญก้าวหน้า ในกิจการงานต่างๆ



## การเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง  
อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ คือ

๑. ขั้น ๕
๒. อาชตนะ ๑๒
๓. ธาตุ ๑๘
๔. อินทรีย์ ๒๒
๕. อริยสัจ ๔
๖. ปฏิจตตมุปบาท ๑๒

ย่อให้สั้น ได้แก่รูป กับ นาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น  
กาย และกิลตที่เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปกับนามเกิดแล้ว สี  
เป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจ เป็นโลกะ เห็นรูปไม่ดี ไม่ชอบ  
ใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็น โมหะ

ทางหูก็เหมือนกัน เช่นเสียงเป็นรูป หู (หมายเอาโสตประสาท)  
เป็นรูป ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงเพราะชอบใจเป็นโลกะ ได้ยินเสียงไม่  
เพราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้วใจเฉยๆและไม่มีสติกำหนดรู้  
เป็น โมหะ

ทางจมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นรูปนาม และเป็นเหตุให้โลกะ โทสะ  
โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้

ตามธรรมชาติของโลกทั่วไปแล้ว เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไป  
สาดหรือเทลงตรงที่ไฟไหม้มัน จึงดับไฟได้ เช่น ไฟกัถถึงไหม้บ้าน ต้องเอา

นำไปพรศที่บ้านนั้นไปจึงจะคับได้ฉันใด ผู้ที่จะคับกิเลสก็ฉันนั้น  
กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้คับกิเลสตรงที่ตา หู เป็นต้น  
นั้นเช่นกัน

วิธีที่จะคับได้ฉันนี้ ต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ

๑. อาตมาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่หมั่นขยันทำ  
กรรมฐานมิให้ขาด

๒. สติมา มีสติกำหนดรูปนามอยู่เสมอ

๓. สมปะชาโน มีสัมปะชัญญะ คือ รูปนามอยู่ทุกๆขณะ เมื่อปฏิบัติ  
ถูกต้องตามองค์เช่นนี้ คิดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒  
เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความ  
หลงได้

**ภาคปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ นั้น ทำดังนี้ คือ**

๑. ให้เดินจงกรม ใช้สติจับอยู่ที่เท้า เวลายกเท้าทำให้ภาวนาใน  
ใจว่า “ขวย่างหนอ” ให้สติความรู้ตัวแต่

เริ่มยก กลางยก สูดยก มิให้ผลอประมาณสัก ๑๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

๒. เดินแล้วให้นั่งลง นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือ  
ซ้าย ตั้งตัวให้ตรงพอสมควร หลังตาให้อาตติจับอยู่ที่ช่องเวลาท้อง  
พองขึ้น ให้ภาวนาตามว่า “พองหนอ ” เวลาท้องยุบให้ภาวนาว่า  
“ยุบหนอ ”

๓. ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนามาเกิดขึ้น เช่น เเสบ ปวด เมื่อย  
คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆ คือ ให้ทิ้งพอง ยุบ ก้อน แล้วกำหนด

อาการเจ็บว่า เจ็บหนอๆ จนกว่าจะหายไป ถ้าอาการปวดเกิดขึ้น ก็ให้  
กำหนดว่า ปวดหนอๆ ถ้าอาการเมื่อยเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า เมื่อยหนอๆ  
ถ้าอาการคันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า คันหนอๆ จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนา  
หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป นั่งให้ได้  
ประมาณ สัก ๑๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง แรกทำจะนั่งเพียงวันละ ๕ นาที ก็ได้

๔. เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น นึกถึงบ้าน นึกถึงการงาน  
ลูกหลาน เป็นต้น ให้ใช้สติปลงใจไปให้ว่าง พร้อมกับภาวนาว่า “คิด  
หนอๆ” จนกว่าจะหยุดคิด เวลาโกรธ ก็ให้กำหนดว่า โกรธหนอๆ  
จนกว่าจะหายไป เวลาสติใจให้กำหนดว่า สติใจหนอๆ เวลาเสียใจก็ให้  
กำหนดว่า เสียใจหนอๆ เช่นกัน

๕. เวลารอน ให้เอาสติจับอยู่ที่ท้อง ภาวนาว่า พองหนอ ยุบ  
หนอ จนหลับไปตัวก้นให้คอยสังเกตดูให้ตัวจะหลับไปตอนพอง  
หรือ จะหลับไปตอนยุบ ถ้าใครจับได้นับว่าดีมาก

**แสดงเหตุแห่งการปฏิบัติเป็นข้อๆ ดังนี้คือ**

๑. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า ได้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามพระบาลี  
ในพระไตรปิฎก

๒. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ได้ชื่อว่า ปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน

๓. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท เพราะไม่อยู่  
ปราศจากสติ

๔. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติตรง และถูกต้องครบทั้ง  
๓ ปฏิบัติทั้งหลักฐานเป็นเครื่องสาธก มีสาธก มีอยู่ว่า



สถลปิ หิ เตปิฏกํ พุทฺธวงนํ อหริตฺวา กถิมานํ อปฺปมาทํ

เอว โอตฺตริติ.

จริงอยู่ พระพุทธพระองค์บ่งทั้งพระปฏิภูก แม้ทั้งสิ้นที่พระนิกเทศน์ พระธรรมกถึก นำมาซึ่งแจ่มเสดงอยู่นั้น ย่อมรวมลงสู่ที่แห่งเดียวคือ ความไม่ประมาทเท่านั้น

๕. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า ได้บำเพ็ญ อัญญสังกรรมรททั้ง ๘ อัน เป็นมัจฉฌิมาปฏิบัติทา คือ ทางสายกลาง

๖. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า ได้บำเพ็ญ ไตรสิกขาครบบริบูรณ์ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ขณะเคื่องกรมหรือนั่งกำหนดอยู่นั้น กายกรรม ๓ วจกรรม ๔ มโนกรรม ๓ บริสุทฺธิจัดเป็นศีล ใจ ไม่ผลออกจากรูปนาม จัดเป็นสมาธิ เห็นรูปนาม เห็นพระไตรปิฎกจัดเป็นปัญญา

๗. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยปฏิบัติบูชา ดังที่ไตรสแก้พระอะนันทเถระ ในคราวจะปรินิพพาน ซึ่งปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ มหาปรินิพพานสูตร ว่า

โย โข อานนท ภิกขุ วา ภิกขุณฺสี วา อุปาเสโก วา อุปาเสิกา วา  
ธมฺมาธุสมฺมปฏฺิปนํ วิหฺรติ เป็นต้นแปลเป็นใจความว่า

“ดูกรอานนท บุคคลใด แปลเป็นภิกษุก็ตาม เป็นภิกษุณีก็ตาม เป็นอุบาสกก็ตาม เป็นอุบาสิกาก็ตาม ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ โลกอุทฺตธรรมทั้ง ๘ ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรม คือ เจริญสติปฏิญาณ ๔ ได้แก่เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นเองจนได้บรรลุสมรค ผลนิพพานแล้ว บุคคลนั้นชื่อว่า ได้สักการะ ได้เคารพ ได้นับถือ และได้บูชาเรา ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด” ดังนี้

๘. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า ได้เป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อพระองค์มาก ดังที่ไตรสแก้ภิกษุทั้งหลายในเมืองไพศาลีว่า

ภิกขเว มยิ สติณโฬ ทิสฺสทิวสว เป็นต้นใจความว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีความรักใคร่ในเรา ผู้นั้นจงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่นกับพระตีสละนี้เถิด ถึงแม้พุทธบริษัทจะทำการบูชาด้วยของหอม และดอกไม้มิฐปเทยเป็นต้น ก็ยังไม่ชื่อว่า ได้บูชาเรา อย่างแท้จริงเฉพาะผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานสมควรแก่สมรคผลนิพพานเท่านั้น จึงจะชื่อว่า ได้บูชาเราอย่างแท้จริงดังนี้

**แสดงผลแห่งการปฏิบัติเป็นข้อๆดังนี้ คือ**

๑. ถ้าปฏิบัติถูกต้องตามที่บรรยายมานั้น จะทันปัจจุบันธรรม คือ สติทันรูปนาม มีการเคลื่อนไหว ขณะใดมีสติอยู่ขณะนั้นโลก โกรธ หลง เกิดขึ้นไม่ได้ โลก โกรธ หลง เปรียบเหมือนความมืด สติเปรียบเหมือน ไฟฟ้าเมื่อเราดับไฟ ความมืดก็มา เมื่อเราเปิดไฟ ความมืดก็หายไป ฉะนั้น

๒. เมื่อกำหนดตนปัจจุบันคิดแล้ว จะรู้ลักษณะของรูปนาม ได้ดี ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

๓. เมื่อรู้รูปกับนามแล้ว จึงจะรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ เพราะพระไตรลักษณ์นี้ก่ออยู่กัปรูป นาม อุปมาเหมือนตัวเสื้อกับ ฉายเสื้อ

รูปนาม เปรียบเหมือนตัวเสื้อ  
พระไตรลักษณ์ เปรียบเหมือนฉายเสื้อ

ตัวสื่อ จะไปหากินว่าอยู่กลางทุ่งส่วน ภายหลังจะไปอยู่ในป่า เช่นนั้นย่อมเป็นไปได้ฉันใด ข้อนี้ก็ฉันนั้น เมื่อเห็นตัวสื่อก็ต้องเห็น ภายหลังเมื่อเห็นรูปนามก็เห็นไตรลักษณ์ อันนี้เป็นหลักของสภาวะธรรม เกิดแก่ภพเหตุผู้ปฏิบัติเท่านั้น จะเกิดแก่ผู้ไม่ปฏิบัติไม่ได้เป็นอันขาด ดูจอาหารจะกินแทนกินจะอิมแทนกินไม่ได้ ใครกินใครอิม ใครกินใคร อ้วน โบราณท่านว่า กินเองจึงอ้วน

๔. เมื่อรู้พระไตรลักษณ์แล้ว จึงจะได้บรรลุสมรรถผล นิพพาน ที่แสดงมานี้ แสดงผลโดยย่อ ถ้าจะแสดงผลโดยส่วนกลาง ผู้ปฏิบัติจะได้รู้แจ้งทางตลอดจิตวิสุทธิทั้ง ๗ คือ

- ๑. ตีฬวิสุทธิ มีศีลอันบริสุทธิหมดจดดี
- ๒. จิตวิสุทธิ มีจิตอันบริสุทธิ์หมดจดดี
- ๓. ทิณฺณวิสุทธิ มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ดี คือ เห็นรูปนาม ได้แก่ญาณที่ ๑
- ๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ มีความรู้ความเห็นอันข้ามพ้นจากความสงสัยเสียได้ คือ หายความข้องใจสงสัยในรูปนาม และหายความข้องใจสงสัยในปัจจัยของรูปนาม ได้แก่ญาณที่ ๒
- ๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือรู้ทางถูกและทางผิด ละทางผิดและยึดทางถูกต้องไป ได้แก่เห็นความ เกิดดับของรูปนาม ถึง อุทัยัพพญาณอย่างอ่อน

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ ดำเนินไปโดยลำดับๆ คือเห็นความคิดดับของรูปนามเห็นผลพระความดับไปของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เห็นทุกข์โทษของรูปนาม

เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม อยากรอก อยากรหนี อยากรหลุดพ้นจากรูปนามมีความเข้มแข็งตั้งใจจริงปฏิบัติจริง มีใจเฉยๆ คือมีอุเบกขาตรียมตัวเข้าสู่สมรรถ ผล นิพพานเมื่อสรุปความแล้ว ได้แก่ญาณที่ ๔ อย่างแก่จนถึงญาณที่ ๑๒

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือ ถึงพระนิพพานแล้ว ตัวเกิดเสเป็นสมุจเฉทปหารเรยีกว่าญาณที่ ๑๔ คือญาณที่ ๑๔ คือ มัคคญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

เรื่องทาง ๕ สาย คือ

- สายที่ ๑ ทางไปอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน
- ความโลภ พาไปเป็นเปรต อสุรกาย
- ความโกรธ พาไปนรก
- ความหลง พาไปเป็นสัตว์ดิรัจฉาน
- สายที่ ๒ ทางไปมนุษย์ ได้แก่มนุษย์ธรรม คือ ศีล ๕ เป็นต้น
- สายที่ ๓ ทางไปสวรรค์ ได้แก่มหาภูตลมิให้ทานฟังธรรม จัดงานฉลองพื้ด ฉลอง สมณศักดิ์ เป็นต้น
- สายที่ ๔ ทางไปพรหมโลก ได้แก่ อารมณ ๕๐ มกิลิน ๑๐ เป็นต้น
- สายที่ ๕ ทางไปนิพพาน ได้แก่ สติปัญญา ๘ มี กายาธุปัสสนา

เป็นต้น เรียกว่า ๖ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ซึ่งเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา จุดหมายปลายทางแห่งพระพุทธศาสนา

อยู่ที่ตรงนี้ พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกในอดีตกาลก็ในปัจจุบันก็  
ดี ในอนาคตกาลก็ย่อมเดินตามทางสายนี้สายเดียวเท่านั้น ดังบาลีที่ได้  
ตั้งไว้เป็นหัวข้อเบื้องต้นนี้ว่า

เยเนว ยมุตฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สวากา เอกายเนน

มยฺเตน สติปฏิฐานธญฺญินา

ผู้พระนิพพานด้วยหนทางเส้นใด ทางเส้นนั้นเป็นทางสายออก  
อันนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า สติปฏิฐานทั้ง ๔ ดังนี้

เพราะฉะนั้น ขอให้สำหรับพุทธบริษัททั้งหลายจงพากันรับลง  
มือปฏิบัติเสียแต่บัดนี้เถิด จะไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา  
อันสรโรรงกายและทรมณ์สมบัติของเรานี้ไม่มีสาระอะไรเลย ในเมื่อ  
แตกตายสลายชีวิตลงไปแล้ว แม้ถูกๆ หลาน จะเอาไปฝากให้คาบไป ก็  
เอาไปใส่กระเป๋าเท่านั้น เราทั้งหลายควรจะถือเอาสาระแก่นสารจากสากล  
กาลอันนี้เสียโดยเร็วพลัน อย่าประมาทอยู่อย่างมวลสัตว์นประกัมพรุ่งอยู่  
ตามท่านนั้นที่ขึ้นที่ขึ้นแห่งตน คนอื่นใครเล่าจะมาเป็นพี่เลี้ยงแก่เราได้ จง  
พากันรีบถือรีบพ่ายเถิด ประเดี๋ยวตะวันจะสายตลาคจะวาย สายบัวของเรา  
เราจะเน่า

อุปมาขาน สมปาทถ

ท่านทั้งหลาย จงยังไม่ประมาทให้ถึงพร้อม คือ จงพากันเจริญ  
วิปัสสนากรรมฐาน เสียแต่บัดนี้เถิด



### เรื่อง ถามหนอ

ถาม เวลาถามจะไม่ว่าหนอต่อท้าย ถามนาเพียงว่า “พองยุบ  
พองยุบ” เท่านั้นจะได้หรือไม่? เพราะเหตุใด?

ตอบ ได้แต่ไม่มีดี เพราะเหตุว่าระยะสั้นเกินไป สมาธิมีกำลัง  
อ่อน รูปอ่อน รูปนามไม่ปรากฏชัด ได้ผลช้า จะถามนาเพียง โดยไม่  
เอาหนอมาต่อท้ายก็ได้อยู่ ชื่อนี้ไม่สำคัญมากมายนัก สำคัญอยู่ที่ผลของการ  
ปฏิบัติ ถ้าเราเอาหนอไปต่อท้ายได้สมาธิ เกิดผลดี ก็ใช้ได้ทั้งนั้น  
ถูกทั้งนั้น ไม่น่าจะสงสัย และเถียงกัน ให้เสียเวลาเลย ทางที่ดี ถ้าใคร  
สงสัยรีบลงมือพิสูจน์ทันที อย่าแต่พูดเฉยๆ ถ้าพูดเฉยๆ ไม่ลองชิมดู ก็  
ไม่รู้รส รสไม่ปรากฏแก่ผู้ไม่ชิม ไม่รับประทาน จะมามีรสถึงกับว่า  
อย่างนั้นทำผิด อย่างนั้นทำถูก อย่างนั้นดี อย่างนั้นไม่ดี อย่างนั้นอร่อย  
อย่างนั้นไม่อร่อย ปล่อยให้ตายกันทั้ง ๒ ฝ่ายก็ไม่มีโอกาสจะรู้เลย

ถาม หนออยู่กับคนละแห่ง แต่ทำไมจึงเอามาต่อกันได้?

ตอบ ทางธรรม คือ คำตั้งสอนของพระพุทธเจ้ามี ๘๔,๐๐๐  
พระธรรมขันธ์ เราเลือกเอาบทไหน ตอนไหน ช้อยไหนมาปฏิบัติก็ได้  
ขอให้เกิดผลแก่ปฏิบัติก็พอแล้วถ้าตั้งอยู่ที่ผลของการปฏิบัติเท่านั้น

ถาม เราจะถามนา ขึ้น-ลง ขึ้น-ลง ได้ไหม?

ตอบ ได้, ไม่ขัดข้องเลย ตามอัชฌาศัยของผู้ปฏิบัติ

ถาม เราจะถามว่า โป่ง-แฟบ โป่ง-แฟบ ได้ไหม?

ตอบ ได้ สุดแต่แต่จะชอบโบราณท่านว่า “ถามเนื้อชอบกลางยา”

ถาม จะถามว่า รู้หนอ รู้หนอ ได้ไหม?

ตอบ ใช่, ข้อสำคัญนั้น ใครงจะภาวนาว่าอย่างไรก็ได้ แต่ต้อง  
แต่ครบองค์ ๓ คือ

๑. อาตมาปี มีความเพียรเพียรเถิดให้ร้อนหัว
  ๒. สติมา มีสติไม่ผลลจากรูปนาม
  ๓. สมุทธานัน รู้รูปนามอยู่ทุกๆขณะ
- ถาม สำนักปฏิบัติธรรมในเมืองไทยมีมาก บางสำนักก็สอนให้  
ต่างๆกันใครถูกใครผิดขอให้วินิจฉัยมาดู คือ

๑. เวลาภาวนาบางสำนักสอนว่า “พุทโธฯ” ก็มี
๒. บางสำนักสอนว่า “สมมา อรหังฯ” ก็มี
๓. บางสำนักสอนว่า “สมพุทโธฯ” ก็มี
๔. บางสำนักสอนว่า “อิติปิโส ภควา” ก็ดี
๕. บางสำนักสอนว่า หายใจเข้าว่า “พุท” หายใจออกว่า “โธ” ก็มี
๖. บางสำนักสอนว่า หายใจเข้าว่า “ พุทโธ ” หายใจออกว่า  
“ พุทโธ ” ก็มี
๗. บางสำนักว่า “อุบหนอ พองหนอ” ก็มี
๘. บางสำนักว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ” ก็มี
๙. บางสำนักว่า “รู้หนอฯ” ก็มี
๑๐. บางสำนักว่า “ให้กำหนดรู้เฉยๆ ไม่ต้องภาวนาอะไร” ก็มี
๑๑. บางสำนักว่า “กระทบหนอฯ” ก็มี
๑๒. บางสำนักว่า “ถูกหนอฯ” ก็มี คือลมถูกประสาททางถูก
๑๓. บางสำนักว่า “นั่งหนอฯ” ก็มี

ตอบ ทั้ง ๑๓ สำนัก นี้ ถูกต้องด้วยกันทั้งนั้น แต่ถูกคนละ  
แบบ คือ ข้อที่ ๑-๖ ถูกแบบสมถกัมมัฏฐาน ข้อที่ ๗- ๑๓ ถูกแบบ  
วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ๖ ข้อเบื้องต้นเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน  
๗ ข้อเบื้องต้นอารมณ์ของวิปัสสนา เรียกว่า ทางหนึ่งเป็นสมถะ  
อีกทางเป็นวิปัสสนา เจริญสมถะก็ได้บุญ เจริญวิปัสสนาได้บุญ  
ขอให้เจริญไปและสติว่าไม่ได้เจริญเป็นแน่ๆ โบราณท่านสอนว่า “แม้  
เจริญเพียงชั่วกระตักหู ชั่ววงเล็บลิ้น ชั่วไป่รอบปีก็” ก็ยังดี เพราะ  
ถ้าไม่ทำเรื่องมรค ผล นิพพาน ในชาตินี้ ก็จะเป็นอุบัติภัยภัยในชีวิต  
ต่างๆต่อไปอีก เช่นอุบั่นตกเป็นตัวอ่วย

ถาม บางคนสงสัยในวิมติเนจกรรม แต่ละสำนักแต่ละแห่งสอน  
ไม่เหมือนกัน เช่น

๑. บางสำนักสอนว่า “ขวาข้างหนอ ซ้ายข้างหนอ” ก็มี
๒. บางสำนักสอนว่า “ก้าวหนอ ก้าวหนอ” ก็มี
๓. บางสำนักสอนว่า “ก้าวเป็นรูป ฐึเป็นนาม” ก็มี
๔. บางสำนักสอนว่า “ข้างหนอ อย่างหนอ” ก็มี
๕. บางสำนักสอนว่า “ยก อย่างเหยียบ” ก็มี

อยากทราบว่าจะ สำนักไหน สำนักไหนถูก สำนักไหนผิด ?

ตอบ ถูกทุกสำนัก และผิดทุกสำนัก

ถาม เพราะเหตุไรจึงตอบเช่นนั้น ขอทราบเหตุผล

ตอบ ที่ตอบเช่นนั้นเพราะเหตุผลดังนี้ คือ

๑. ที่ว่าถูกทุกสำนักนั้น เพราะว่าการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ต้องกำหนดตามสติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ใครงจะ

ถามว่าอย่างไรก็ตาม ขอให้เข้าใจอยู่กับสติปัญญา ๔ และให้มองค  
๓ คือความเพียร ๑ สติ ๑ สัมปชัญญะ ๑ เป็นอันถูกตั้งด้วยกันทั้งนั้น

๒. ที่ว่าผิดทุกตำานั้น เพราะว่าจะเป็นสำนักไหนๆก็ตาม ถ้า  
ถามว่ามาจาก สติปัญญา ๔ และองค์ ๓ คือความเพียร สติ  
สัมปชัญญะ กิเลสทั้งนั้น

ถาม การปฏิบัติวิปัสสนา สำคัญอยู่ที่ไหน ?

ตอบ สำคัญอยู่ที่อารมณ์และผลเท่านั้น คือ

๑. อารมณ์นั้น ต้องเป็นอารมณ์ปรารถ คือขันธ์ ๕ ย่อลงมา  
ได้แก่ รูปนาม สติปัญญา ๔ ก็ปรุปรามเป็นอันเดียวกันแต่ชื่อ  
เรียกว่าเจริญสติปัญญา ๔ ก็ได้ เจริญวิปัสสนาก็ได้ โดยใจความเป็นอัน  
เดียวกันแต่ต่างกันแต่หัวหน้า

๒. ผลนั้นย่อมเกิดมาจากเหตุ เมื่อเหตุถูกผลก็ถูกเพราะผลเกิด  
ขึ้นมาลอยๆ โดยปราศจากเหตุไม่ได้ผลตามที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์  
และถามที่เราต้องการแล้วเป็นใช่ใช่ คือสติทั้งนั้น

ถาม ผลในที่นี้ได้แก่อะไร ?

ตอบ ได้แก่วิชยเหตุเกิดขึ้น เหตุคือการลงมือปฏิบัติ ผล  
คือปฏิหาร แปลว่า ทางตลอด

ถาม ทางทางตลอดในที่นี้ได้แก่อะไร ?

ตอบ ได้แก่ ทางทางตลอดปัจจุบันธรรม ทางตลอดรูปนาม  
ทางตลอดพระไตรลักษณ์ ทางตลอดมรรค ผล นิพพาน

ถาม การทางตลอดตามที่บรรยายมานี้ยังย่อมนั่งไม่แจ่มแจ้งดี  
ขอให้ตอบพิสดารกว่านี้จะได้ไหม?

ตอบ ได้ ถ้าจะตอบโดยพิสดารคำว่า “ทางตลอด” ได้แก่

ทางตลอดวิปัสสนา ๑๖ นั้นเอง คือ

นามรูปปริกษทญาณ ทางตลอดนามรูป คือ รู้เหตุผล

ปัจจัยปริกษทญาณ ทางตลอดเหตุผลของรูปนาม คือ รู้เหตุผล

สัมมตญาณ ทางตลอด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ รู้พระ

ไตรลักษณ์

อุทยัพพญาณ ทางตลอดเหตุผลของนามรูป คือ รู้เหตุผล

กัจจญาณ ทางตลอดเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว คือรู้

เฉพาะความรู้

ภยญาณ ทางตลอด รูปนามว่าเป็นของน่ากลัว

อาทีนวญาณ ทางตลอดทุกข์ โทษของรูปนาม คือ เห็นรูป

นามว่าเป็นทุกข์ เป็นโทษ

นิพพิทาญาณ ทางตลอดรูปว่าเป็นของน่าเบื่อหน่าย แล้วเบื่อ

หน่ายจริงๆ

มูญวิตุกัมมตาญาณ ทางตลอดรูปนามว่าไม่ใช่ของดีเพราะเป็น

ทุกข์เป็นโทษแล้วอยากหนีออก อยากหลุดพ้นจากรูปนามนั้นไปเสีย

ปฏิสังขตาญาณ ทางตลอดรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

และตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่เพื่อให้หลุดพ้นจากรูปนามและอกองทุกข์

สังขารูปกขาญาณ ทางตลอดรูปนามโดยอาการต่างๆ ดังกล่าว

มาแล้วมี ใจวางเฉย มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่กับรูปนาม

ตั้งจากบุลลิกญาณ แห่งตลอด อริยสัง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจนแจ่มแจ้งกว่าทุกาญาณ

โคตรกญาณ แห่งตลอด โคตรของปฏุชนแล้วเข้าสู่โคตรของ พระอริยเจ้า มีนิพพานเป็นอารมณ์ อยู่ในระหว่างโลกิยะและโลกุตตระ ต่อกัน

มรรคญาณ แห่งตลอดพระนิพพาน คือ ถึงพระนิพพาน ละ กิเลส ทำกิเลส ปหานกิเลส คือตีกายวิภูฐ วิจิกิจฉา สัตัพพตปรามาต ุได้เด็ดขาด มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตตระล้วน

ผลญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตตระล้วน  
ปัจจัยจากขณญาณ ย้อนกลับไปพิจารณาภิเลสที่เหลือ ผล นิพพาน ญาณนี้เป็นโลกิยะ

เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้น โดย ส่วนใหญ่ๆ มีอยู่ ๗ ประการ คือ สมณะกรรมฐาน ๑ วิปัสสนา กรรมฐาน ๑ กรรมฐานทั้ง ๒ นี้เป็นอมตมรรคอันล้ำค่าของชาวพุทธ เป็นของคนทำให้บริสุทธิ์ มีปรากฏอยู่ในพระพุทธรศาสนา องค์สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงไว้ว่าเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งในทางพระศาสนา เช่นในคราวจะบวชเป็นพระ เป็นสามเณร เวลาเอาผ้าเหลืองคล้องคอให้ต้องให้เรียนกรรมฐาน คือ เกสา, โทมา, นขา, ทันทา, ตโป, ตโจ, ทันทา, นขา, โทมา, เกสา เสียก่อนจึงจะยอมให้ห่มผ้าเหลือง

ส่วนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมีหมอต่อย้ายหรือไม่มีก็ได้ ขอสำคัญอยู่ที่ผลเมื่อเราใส่หมอตกลงไปในสำกรี้ควรรู้ใส่ ถ้าใส่แล้วไม่ไ้ผลลดี เราตีค้อออกได้ ทั้งนี้แล้วแต่ชยาศัยขอให้ผู้ปฏิบัติ

ทดลองเอาเองเถิดจึงจะรู้ได้อย่างแน่นอน ถ้ามานัวพูดถกเถียงกันด้วย วาจาอุเบชชฯ จะไม่มีวันเข้าถึงพระวินัยเลย เพราะพระธรรมไม่ใช่ที่อยู่ การพูดมาก เรียนมาก อยู่กับการปฏิบัติที่ถูก แม้จะเรียนมาน้อยๆ เพียง คำ สองคำ แต่ทำถูกบ่อยๆ ทำเสมอๆก็ได้ผลดี ขอให้มีพระบาสิรับรองว่า

น คาวตา ชมมชโร ยาวตา พหุ ภาสติ  
โย จ อปป์ปิตี สุตฺวาน ชมมํ กายน ปสฺสติ  
ส เ ว ชมมชโร โหติ โย ชมมํ นปป์มชฺชติ

บุคคลไม่เป็นผู้ทรงธรรมด้วยการเรียนมาก จำได้มากพูดมาก ส่วนผู้ใ้คิดพิงธรรมแม้คิดเดียว แต่เห็นธรรมคือ อริยสัง ๔ ด้วยนาม กาย ผู้นั้นแหละชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรมโดยแท้ ผู้ใดไม่ประมาทธรรม คือ ลงมือเจริญกรรมฐานอยู่นั้น ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม ดังนี้ ุ้ได้บรรยายเรื่อง “หนอ” และปกิณกรรมอันๆมากนี้ว่าสมควรแก่ เวลาแล้ว จึงขอขุติเพียงเท่านั้น

อิทํ เม ชมมทานํ  
อาสวักขาหํ โหตุ  
อิทํ เม ชมมทานํ  
นิพพานสฺส ปจจโย โหตุ  
อิทํ เม ปุญญภาคํ  
สพฺพสฺสตาณํ เทมิ



ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้ผ่านการปฏิบัติไปพอสมควรแล้วสามารถก้าวข้ามอารมณ์ของตนแล้ว ควรประพฤติปฏิบัติตนต่อไปอย่างไรบ้าง? ขอถือโอกาสเตือนสติให้ย่อย่างดังต่อไปนี้คือ

### ๑. ห้ามไม่ให้อธิกถิน

การอดกถินนั้น ถ้าเป็นสมเด็จพระเจ้าทรงวางวางหลักสิกขาบทวินัยไว้แล้ว ถ้าภิกษุใดอดอุตฺตริมฺมุสฺสธรรม ซึ่งไม่มีในตน ภิกษุนั้นต้องอาบัติปาราชิก คือขาดจากการเป็นพระ ถ้าตนได้จริงถึงจริงพูดอวดก็ปรับอาบัติปาจิตตีย์ ทั้งนี้ มิใช่พระองค์หลวงธรรมเพราะว่าธรรมไม่ใช่ของที่จะต้องไปอวดกัน ใกรปฏิบัติก็ได้ผลเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น เหมือนกันกับการรับประทานอาหาร ใกรรับประทานผู้ไม่นั่งกิน จะรับประทานแทนกัน และอ้อมแทนกันไม่ได้ การอดกถิน จึงถือว่าเป็นการกล่าวอันร้ายแรงต่อพระพุทธศาสนา

## ๒. ผู้ปฏิบัติธรรมมักจะถูกลกนถาม๓ แบบ คือ

### ๒.๑ ถามเพื่อคอยจับผิด

การถามเพื่อคอยจับผิดนั้น โดยมากผู้ถามเป็นคนไม่มีศรัทธา ไม่มีศรัทธาเชื่อ ไม่มีศรัทธาเลื่อมใส จึงได้ถามเพื่อคอยจับผิด เช่น เราไม่ได้เรียนปริยัติ เขาก็เอาปริยัติมาถาม เมื่อเราตอบ ไม่ถูกต้องความ

ประสงค์ของผู้ถาม หรือตอบไม่ได้ก็จะเป็นผู้ถามนั้นเข้าใจผิด และคอยจับผิด เช่น ถามว่า ในเวลาปฏิบัตินั้นรู้จักปฏิสังขมบาทไหม. เมื่อเราตอบว่า ไม่รู้ เขาก็จะพูด การปฏิบัตินี้ไม่ถูก ไม่จริง เป็นต้น บางคนที่ปริยัติมาก ย่อมจะถามว่านั่งฟังท่อง พอง ขุบ อยู่หลายๆ จะเกิดปัญญาได้อย่างไร พระพุทธเจ้าท่านทรงพิจารณา บุปผพนิวาสาธุสติญาณ จุฑุปปาตญาณ อาสวักขยญาณ คัวยัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นต้องการไม่ใช่หรือ คั้งนี้เป็นต้น ผู้ที่อ่อนปริยัติก็จะยอมจำนน คือ ตอบไม่ได้ ถ้าผู้มีปริยัติดี ปัญหาเช่นนี้เป็นของง่ายที่สุด และจะรู้เจตนาของผู้ถามนั้นมิใช่ใจอันขุ่นมัวหรือบริสุทธิ์ ผู้ที่ไม่เก่งปริยัติก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะตอบไม่ได้ แม้ผู้ถามเป็นผู้ดี ผู้ตอบเป็นพระอรหันต์ก็ยังไม่เป็นไม่ได้ เรื่องนี้เคยมีมาแล้วแต่ครั้งพุทธกาล คือ พระยามลทินทรเป็นปูถุชน ถามพระอรหันต์ตั้งสองหมื่นองค์ ก็ตอบไม่ได้จำต้องหนีเข้าไปไป พระอรหันต์ต้องอาราธนาภาคเสนเทพบุตรบนสวรรค์มาเกิด แล้วให้บวชในพระพุทธศาสนา ศึกษาถำเรียนพระปริยัติจนแตกถานในพระไตรปิฎก ได้ถึงมัจฉริยญาณกกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ดีบรรลุมรรคผลนิพพาน แล้วจึงสามารถโต้ตอบกับพระยามลทินทรผู้เป็นปูถุชน

### ๒.๒ ถามเพื่อยั่วกิลเลส

ถามเพื่อยั่วกิลเลสนั้น เช่น หาอุบายให้ผู้ปฏิบัติโกรธ เพื่อจะแสดงกิลลสหยาบออกมาให้เขาเห็น สุดท้ายแต่กุสโลบายของผู้นั้น ฉะนั้นนักปฏิบัติต้องเป็นผู้อดทนไม่โกรธง่าย ไม่หุนหันพลันแล่นต้องหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อฉันทา สรรเสริญ สุข ทุกข์

### ๒.๓ ถามเพื่อเอาอย่าง

ถามเพื่อเอาอย่างนั้น คือ ผู้นั้นมีศรัทธาอยากจะทำปฏิบัติ แต่อยากรู้ว่าอะไรจะถึงมรรคผลนิพพานนั้นเป็นอย่างไร ? เพื่อจะได้จำไว้เวลาตัวเองไปปฏิบัติจะได้ผลเร็วขึ้น อันนี้ก็เป็นที่เกี่ยวเพราะการจำหรือการเรียนรู้แบบนั้น เป็นเพียงความรู้ขั้นต้นขั้นปฐมกับขั้นต้นขั้นปฐมเท่านั้น ยังไม่ใช่ภาวนามยปัญญา ภาวนามยปัญญานั้นจะพึงจากคนอื่นจากคนอื่น เรียนแบบคนอื่นก็ได้ ไม่ใช่ จะนึกคิดค้นเอาเองก็ได้ไม่ได้ ถ้าเพียงจำแบบของผู้เรียนแบบผู้อื่น หรือนึกคิดเอาเองก็เป็น “วิปัสสนิก” คือ นึกค้นเอาเอง มิใช่ วิปัสสนา วิปัสสนาต้องรู้แจ้งเห็นจริงเฉพาะตัวของแท้ ท่านเรียกว่า “ปจฺจตฺตํ” รู้เฉพาะตัวคือ ตัวเองต้องกำหนดทันปัจจุบัน เห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ได้บรรลุมรรคผลนิพพานจึงจะถูก

### ๓. พระโสดาบัน ๓ จำพวก คือ



๓.๑ มหาลโสดาบัน คือ ผู้ที่มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคจริง ได้ผ่านญาณ ๑๖ ไปจริงๆ เป็นมหาโสดาบันจริงๆ

### ๓.๒ อุลลปนโสดาบัน

อุลลปนโสดาบันนั้น คือ เป็นโสดาบันปลอม ได้แก่ตัวไม่ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพานจริง แต่ไปอวดหลอกลวงผู้อื่นให้เขาเชื่อและเลื่อมใส เมื่อได้โอกาสก็ถอยโกหกหลอกลวงผู้อื่นอย่างนี้เรียกว่า

โสดาบันปลอม เพราะตนไม่ได้จริง ไม่ได้จริง เป็นมหาโจรปลิ้นพระศาสนาบาป

### ๓.๓ อธิมานิกโสดาบัน

อธิมานิกโสดาบันนั้น คือ บุคคลผู้ซึ่งด้วยมานะทิฐิ ถือตัวว่ามีปริยัตติ ก็เอาปริยัตติไปพุดอวดผู้อื่น โดยอาศัยทิฐิฐิลามาก ยกตนข่มท่านตัวไม่ต่ำไม่ถึง ก็อวดอ้างว่าตัวได้ตัวถึง มรรค ผล นิพพานอย่างนี้ที่เรียกว่าโสดาบันปลอม และเป็นมหาโจรปลิ้นพระศาสนาเช่นกัน

### ๔. วิธีตอบแก่ผู้สนใจในมอญูกถาม

คนส่วนมากเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ จะต้องถูกถามว่าไปปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร , ได้สำเร็จขั้นไหน ? ดีไหม คืออย่างไร , นรค สวรรค์ มีไหม ? เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องตอบให้เป็นอย่างดี เป็นการกระทบกระเทือนผู้อื่นและตนเอง พุดแต่บ่อย อย่างพุดมาก โบราณท่านสอนไว้ว่า “ปิปเปลาตัสติ ปิปเตมตติไม่ตั้ง” เราอาจจะตอบแต่บ่อยๆ เช่นถูกเขา ถามว่าไปปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไรบ้าง ?

ตอบ ดีทำให้ใจสบาย  
ถามว่า ได้สำเร็จขั้นไหน ?

ตอบ การสำเร็จขั้นไหน หรือไม่สำเร็จนั้นเป็นเรื่องเฉพาะตัวเหมือนรับประทานอาหาร ใทรับประทานคนนั้นก็อิ่ม โบราณท่านว่า “กินเองจึงจะอิ่ม”

ถามว่า ดีไหม ?



ตอบว่า คิมาก

ถามว่า คอยังไร ?

ตอบว่า สิ่งที่ไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น เราก็คงได้รู้ได้เห็น

ถามว่า นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพานมีจริงไหม ?

ตอบว่า จะมีจริงหรือไม่ นั่น เจริญไปปฏิบัติคุณก็แล้วกัน เพราะ  
เป็นของรู้ได้เฉพาะตัว

### ๕. ให้ช่วยกันเผยแพร่กองทัพรธรรมของพระพุทธเจ้า

กองทัพทางโลก อันประกอบด้วยแสนยานุภาพอย่างมากมานั้น สำหรับป้องกันและปราบปรามข้าศึกที่จะสามารถปราบปรามได้ บ้านเมือง ส่วนแสนขาดภาพแห่งกองทัพรธรรมสำหรับให้พุทธบริษัทพากันนำระบิศปรมานูไปทั้งที่กายนกร ป้องกันและปราบปรามข้าศึกภายในคือ กิลเลส ทั้ง ๑๐ มี โลก โกรธ หลง มานะ ทิฎฐิ ความไม่ละอาย บาบ ความไม่กลัวบาป เป็นต้น ปฏิบัติ คนไม่ดี ให้กลับเป็นคนดี ทำคนดี อยู่แล้ว ให้ดียิ่งๆ ขึ้น ไปเป็นทวีคูณ ถ้ากองทัพธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ยากขวางไปถึงไหน จะมีความชุ่มชื้นเยือกเย็นไปทุกหย่อมหญ้า แม้ในคุกในตะรางก็ไม่เลือกที่รักไม่เลือกที่ชัง ถ้าบ้านใดพากันเข้าปฏิบัติทั้งพ่อ แม่ ลูกหลาน แล้วบ้านนั้นจะได้ตามใหม่ว่า “บ้านแสนสุข” เป็นแน่



### ๖ ช่วยแนะนำมารดาบิดาญาติมิตร

บิดามารดาเป็นผู้ที่มีบุญคุณต่อลูกมาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหาได้ตรัสไว้ว่า บิดามารดาเป็น เป็นพระพรหมของลูก เพราะประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นบุรพจารย์ คือเป็นอาจารย์ก่อนใครทั้งหมดยกเป็นบุพเพทวาร คือ เป็นเทวดาของลูกก่อนทวารทั้งหลาย เป็นอาหุเนยยบุคคลของลูกคือ เป็นผู้ควรแก่เครื่องสักการบูชาของลูกจนกระทั่งถึงนิมยบุคคลผู้ควรแก่ทักษิณาทานของชาวบ้านละนั้น

การที่ถูกไล่พากันชักนำบิดามารดาให้มาตีมรณะธรรมอันแสนเยือกเย็น แสนสบาย หายทุกข์โรครภัยได้นี้ นับว่าเป็นการตอบแทนบุญคุณของท่านสูงที่สุดถ้าลูกคนใดได้ชักนำพ่อแม่ ให้ท่านได้ทำทาน รักษาศีลฟังธรรมเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ลูกคนนั้นชื่อว่า ได้ตอบบุญแทนคุณค่าข้าวป้อนน้ำนม ที่พ่อแม่ได้ถนอมถนอมเกลี้ยงเลี้ยงรามาตั้งแต่อ่อนแอแต่อก จนเจริญเติบโตอย่างสูงสุด และถูกต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างดีที่สุดด้วย

แม้การที่ได้ชักนำญาติมิตรสหายนมาประพฤติปฏิบัติ ก็เป็นมหากุศลอันล้ำเลิศอยู่ เพราะฉะนั้นท่านนักปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องที่จะพยายามแนะนำมารดาบิดา และญาติมิตร ให้ได้มาปฏิบัติธรรมตามทำนองคลองธรรมดังกล่าวมานั้น

### ๓. ให้มีความสามัคคีกัน

ความสามัคคีกันนั้น เป็นของสำคัญมาก มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียวราทุกคนได้ปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธคือเป็นลูกของพระพุทธเจ้า มีสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ มหาเถรญาณมหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี แห่งวัดบวรนิเวศราชวรวิหาร กรุงเทพฯ ได้กล่าวถึงสามัคคีกัน การเกลียดกัน ชังกัน เบียดเบียนกัน เอร็ดอื้อเปรียบกัน แยกแยกกันทะเลาะวิวาทกัน ไม่มีประโยชน์อะไรเลย มีแต่ความต้อคร้อนฝ่ายเดียว อาชญาของคนๆหนึ่งไม่เกิน ๑๐๐ ปี ไม่มีใครอยู่ค่าฟ้า ค่าแผ่นดินหรืออก ไม่กี่วันก็พาทันกลับบ้านเก่าแล้ว ฉะนั้น เรารักกัน สามัคคี ประองคองกันดีกว่าไม่ประองคองกัน เป็นรอยเท้าพันหรือองค์สมเด็จพระชินศรีจึงมีพระวาจาตรัสเทศนาไว้ว่า

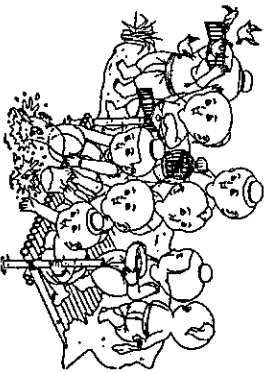
อุชา สงฆสฺส สามคฺคี

ความสามัคคีของหมู่ คือ ผู้อยู่ร่วมกัน

นำมาแต่ความอุชฝ้ายเดียว

สามัคคี อุชฝ้ายเดียว

ความสามัคคี มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว



### ๔. อย่าพูดว่า ทำกรรมฐานแล้วไม่ต้องทำบุญทำ

#### ทานอะไรก็

การทำบุญทำทานเป็นการสร้างความดี ไม่ใช่สร้างความชั่ว ผู้ที่มีใจถึงธรรมแล้วจะมีใจเปี่ยมด้วยปสาทศรัทธาอันแนกกล้าอยู่เสมอ ย่อมจะบำเพ็ญทานศีลภาวนาเป็นประจำแม้โบราณท่านก็สอนไว้ว่า “อย่ากรวยอย่ากรวย อย่ากต”

อย่ากรวย ให้พากันทำทาน

อย่ากรวย ให้พากันรักษาศีล

อย่ากต ให้พากันเจริญภาวนา

เกิดเป็นคนต้องทำทานให้ได้อีก ๓ จึงจะไม่เสียชาติเกิด บางคนเกิดมาร่ำรวย แต่รูปซีเหเหร่ เพราะชาติปางก่อนทำแต่ทาน แต่ไม่รักษาศีล บางคนรูปสวยแต่ปากจนเพราะชาติก่อนรักษาศีลแต่ไม่ทำทาน บางคนมีปัญญาแต่ปากจน และไม่ช่วยเพราะชาติก่อนบำเพ็ญภาวนาแต่ไม่ได้ทานและรักษาศีลเป็นคู่กันไป เพราะฉะนั้น ต้องบำเพ็ญให้มั่งคั่ง ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา จึงจะถูกหลัก

เรื่องนี้เคยมีนางสุมนาไปทูลถาม พระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าข้า มีคน ๒ คน ในเวลาปฏิบัติธรรมมีศีล สมบัติ ปัญญาเท่าๆกัน แต่อีกคนหนึ่งชอบทำทานบ่อยๆ คนหนึ่งไม่ทำเลย เวลาตายไปแล้ว ๒ คนนี้จะแตกต่างกันอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า

พระพุทธองค์ตอบว่า ดูก่อนนางสุมนา คนที่ทำทานนั้นตายไปแล้ว ถ้าไปเกิดในสวรรค์คู่คุณสมบรูณ์ดีทุกอย่าง ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ก็



## ๑๐. ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรเล่นการพนัน

การพนัน เป็นอบายมุขคือ เหตุแห่งความฉิบหายอย่างหนึ่ง ในบรรดาอบายมุขทั้ง ๖ ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑ ปฏิภากรทศนิกายว่า อบายมุขนั้นมี ๖ อย่างคือ

๑. คึมน้ำเมา
๒. เที่ยวกลางคืน
๓. เที่ยวคูการเต้น
๔. เล่นการพนัน
๕. คบคนชั่วเป็นมิตร
๖. เกียจคร้านทำการงาน

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทราบแล้วว่า การพนันเป็นอบายมุขประเภทหนึ่ง นำมาแต่ความเสียแก่ตัวเองและหมู่คณะตลอดแก่พระศาสนา นำมาแต่ภัยวรนำมาแต่ความประมาท เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเล่นการพนัน จนขั้นที่สุด แม้บุหรื หมากถึงตได้ยังเป็นการตี เชิญทานทั้งหลายคิดดูให้คิดเถิด กิลสทั้งหลายอยู่ในห้วงแห่งดวงจิตลึกซึ้ง เราก็ยังอุตสาหพยายามจะขับไล่ออกไปให้หมดเพียงเหว้า — ปาก — คอก — คือ แต่ริมฝีปากแก่มือนั้น เราจะละไม่ได้หรือถ้าละกิลสหายๆ เพียงเท่านั้นยังไม่เด็ดถูกระไรอยู่ ช่างไม่เป็นตัวของตัวเสียเลย ช่างน่าสงสารและน่าสังเวชเสียจริงหนอ ชื่อนี้ขอฝากนักปฏิบัติไว้ให้คิดสะกิดไว้ให้รู้เพื่อดูของท่านเองมิได้บังคับใครทั้งสิ้น โบราณท่านสอนไว้ว่า

“อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น ” “อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวพัง ”

## ๑๑. อย่าตีตนผู้อื่น ถ้านักอื่น

การตีตนพวคนอื่น ถ้านักอื่นนั่นคือการทำลายเกียรติของตัวเองคือการตำตัวเอง คือการดูถูกดูหมิ่นตัวเอง ผู้ปฏิบัติต้องสำรวจ ตัวเองเท่านั้นไม่ควรไปใส่ใจในเรื่องของผู้อื่น เพราะทุกๆ ถ้านักก็ล้วนแต่สอนคนให้ทำความดีด้วยกันเท่านั้น สุดแต่แต่ความฉลาด ความสามารถ คือ กุสโลบายของผู้สอนต่างก็มีได้สอนคนให้คนเป็น โจร ผู้ร้ายมุ่งแต่จะสอนคนให้ตำรัง มัน อยู่แต่ใจศีลธรรม วัฒนธรรมอันดีงาม เมื่อเป็นเช่นนี้เราควรส่งเสริมกัน ไม่ควรดูถูกดูหมิ่นกัน ไม่ควรตำหนิติเตียนกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

น ปรัส วิโลกmani  
 อย่านไปใส่ใจถึงคำเสียงชนคำตำ คำติเตียนของผู้อื่น  
 น ปรัส กตาคตံ  
 อย่านไปดูกิจของผู้อื่นที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ

อตตนา ว อวภุชชย กตานิ อตตานิ จ  
 จงตรวจดูกิจการที่ทำแล้วและยังไม่ทำนั้น เช่นทาน ศีล ภาวนา  
 ของเรามีหรือยัง ถ้ายังไม่มาก็อย่าประมาทและอย่าอนใจ จงรีบถ้อริบ  
 พายเข้าประเศศเดชะวันจะสายคือ การของท่านจะแก่ ตลลจจะวาย คือ  
 ท่านจะตายก่อน สายบัวจะเน่า คือร่างกายจะเน่าเอ๋ยไปเป่าๆ โดยยังมีได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

### ๑๒. ให้รักษาชื่อเสียง

คนเราจะอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ และจะมีคนเดียวก็ไม่ได้ ต่างต้องพึ่งกัน อาศัยกันและกัน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ คนต้องรักษาชื่อเสียงของตัวเองของครูบาอาจารย์ ของหมู่คณะ และของพระศาสนา ให้ดี อย่างง่ายๆ อย่างใจเร็วว่าไม่ได้ อย่างหุนหันพลันแล่น เพราะผู้ปฏิบัติธรรมนั้นชาวโลกยกย่องให้แล้วว่าเป็นคนดีแม้จะเป็นเด็กตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ เป็นต้นไปก็ตามเถิด ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ชาวโลกถือว่าผู้นั้นเป็นผู้หลักผู้ใหญ่เพราะได้ปฏิบัติธรรมได้ประเสริฐธรรม ได้อบรมตน ให้มีศีลธรรมดีแล้ว แม้หัวหงอกแล้วก็ตาม ถ้าไม่มีศรัทธา ไม่มีธรรมแล้วเขาเรียกว่า เป็นเด็ก “ เพราะแก่เปล่า ”

### ๑๓. ให้พากันปฏิบัติต่อไปอย่าประมาท

การปฏิบัติที่เราได้ทำมานั้น เป็นเพียงบันไดขั้นต้นเท่านั้น ทางที่จะเดินต่อไปยังมีอยู่อีกไกลมากต้องพยายามทำทุกๆ วันอย่าให้ขาดอย่างน้อยที่สุดวันละ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ถ้าได้มากกว่านั้นยิ่งเป็นการดีเพราะภาวชาติยังมีอยู่ กิเลสตัณหาซึ่งมีอยู่เต็มดวงตลอดแต่ในวันว่า

“ ภิกษุ วิสุทธสมาปatti อปุปัตโต อาสาถกขณฺธิ ”

“ ผู้ที่เห็นภัยในสงสาร ถัดมาซึ่งไม่ถึง มรรค ผล นิพพานอย่างเห็นจนใจ ”

### ๑๔. นักปฏิบัติธรรมเสื่อม

นักปฏิบัติธรรม ย่อมเสื่อมจากคุณธรรมเบื้องสูงเพราะเหตุ ๕ ประการคือ

๑. มีกิจการงานแล้วเลิกปฏิบัติ
  ๒. กังวลอยู่กับกิจการงานเล็กๆ น้อยๆ แล้วเลิกปฏิบัติ
  ๓. คดุกคดอยู่กับหมู่คนเกินไป แล้วเลิกปฏิบัติ
  ๔. เห็นอุทหนัง ติเก ติสคร แล้วเลิกปฏิบัติ
  ๕. สนทนากันแต่ถ้อยคำที่ไม่มีประโยชน์แต่แต่เรื่องคนอื่น
- สนใจแต่เรื่องคนอื่น ไม่อ่านตัวเอง ไม่แก้ตัวเอง เว้นถ้อยคำอันเป็นประโยชน์ ๑๐ ประการ คือ

๑. อับปริงถกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย
  ๒. สันตุฎฐิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสันโดษ
  ๓. ปวีถกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สังคายสังคใจ
  ๔. อสังสัคถกถา ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคนด้วยหมู่
  ๕. วิริยารัมภกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนารวมเพียร
  ๖. สิลกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล
  ๗. สมาริกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ใจสงบ
  ๘. ปญญาถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา
  ๙. วิมุตติถกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลส
  ๑๐. วิมุตติญาณทัสสนกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้
- ความเห็นในความหลุดพ้นจากกิเลส

### ๑๕ นักปฏิบัติธรรม ควรดำเนินรอยตามตัวอย่างนี้

มหานาม ได้ทูลถามสมเด็จพระผู้มีพระภาค ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ หน้าที่ ๑๖๗ ใจความว่า

ข้างแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว จะพึงเป็นอยู่โดยมาก  
อย่างไร? สมเด็จพระจอมไตรตรัสตอบว่า ต้องประกอบด้วยองค์ ๖ ดัง  
ใจความต่อไปนี้คือ

๑. ระลึกถึงคุณพระพุทธรูปจึ่งมีชื่อว่า “ อิติปิโส ภควา ฯลฯ ”
๒. ระลึกถึงคุณพระธรรมเบื้องขวา “ สุวากขาโต ภคเวทนา ธมฺโม ฯลฯ ”
๓. ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เบื้องขวา “ สุปฏิปันโน ภควโต ฯลฯ ”
๔. ระลึกถึงศีลของตนเรื่อยๆว่า “ อญฺเฐทานิ อจฺฉิทฺทานิ  
อสพทานิ อกมฺมาทานิ กุชฺชิสทานิ วิญญูปสฺสุจฺจานิ อปฺรามฺภูจฺจานิ  
สมฺมาธิสังฺกตนิทานิ ”
- ศีลของเราไม่ขาด ไม่หะรุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไทย นักปราชญ์  
สรรเสริญ อันภิลลสสันหาไม่ถูกต้องเป็นไปพร้อมเพื่อสมภา
๕. ระลึกถึงท่านที่ตนได้บริจาคแล้วเรื่อยๆว่า “ ทาภา วต เม  
ตุลฺหรั วต เม ” เป็นต้น ใจความว่า

การที่เรามีใจปราศจากความตระหนี่ยินดีในการจำแนกแจกทาน  
นี้เป็นภพของเราหนอ เราได้เต็มแล้วหนอ

๖. ระลึกถึงเทวดาและคุณธรรม ที่ทำให้เป็นเทวดาว่า เทวดา  
ทั้งหลายคือ

- สมมติเทวดา เทวดาโดยสมมติ คือ กษัตริย์กิต
- วิสุทธิเทวดา เทวดาผู้บริสุทธิ์ ได้แก่พระอรหันต์กิต

อุปปีติเทวดา เทวดาโดยกำเนิด ได้แก่เทวดาชั้นจาตุมหาราชิก  
กา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต เป็นต้นกิต เทวดาเหล่านั้นมีอยู่แน่นอน  
ท่านได้เป็นเทวดาก็เพราะบำเพ็ญคุณงามความดี คือ ทานกุศล ศีลกุศล

และภาวนากุศล ถ้าเราบำเพ็ญกุศลเหล่านั้น ก็จะได้เป็นอย่างท่าน  
เพราะฉะนั้นเราจะบำเพ็ญเราจะบำเพ็ญทุกอย่างไป จนสุดความสามารถ  
ของตน

นอกจากนี้ ให้พากันปฏิบัติตาม เสนอปฏิปทาตุศตรคือ

๑. มั่นอยู่ในศีล ๕, ๘, ๑๐, ๒๒๗ ตามสมควรแต่เพศ
๒. สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้อยู่ในกรอบแห่ง  
ศีล สมภา ปฏิญญา

๓. รู้จักประมาณในการบริโภค

๔. ประกอบด้วยกรรมของดีเต็มุรุษ คือ คนดี ๗ ประการ ได้แก่

๑. มีศรัทธา
๒. มีหิริ คือ ความละอายต่อบาป
๓. มีโอตตปัปะ คือ ความละอายกลัวต่อบาป

๔. เป็นพหูสูต คือ ให้หมั่นสดับตบฟังพระธรรมเทศนาบ่อยๆ

๕. มีวิริยะ คือ ความเพียรในที่ ๔ สถาน ได้แก่ เพียรระวังไม่ให้  
บาปเกิดขึ้นในสันดาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เสื่อมไป เพียรบำเพ็ญ  
กุศลให้เพิ่มขึ้นในตน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

๖. มีสติ ระลึกไว้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิดและหมั่นเจริญสติปัฏ  
ฐาน คือ กายาภาสติฐานา เวทนาภาสติฐานา จิตตภาสติฐานา และธรรมา  
ภาสติฐานา อยู่เบื้องนิตย์

๗. มีปัญญา คือ มีสุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามย  
ปัญญา

๔. หมั่นเจริญสมณะ และวิปัสสนาเป็นประจำ คือ มิให้ขาด มีค  
ที่หมั่นสนธิบ สนธิมย่อมเข้าจับได้ง่ายฉันใด ใจก็ฉันนั้น ถ้าไม่หมั่นสนธิบ ไม่  
หมั่นฝึกฝนอบรม ไม่หมั่นปฏิบัติสนธิม คือ กิเลสย่อมเข้าจับได้เช่นกัน

ได้เขียนเตือนสติ ผู้ปฏิบัติธรรมมาช้านาน พอสมควรแล้วขออยู่ที่  
ไว้เพียงเท่านี้

ขอท่านทั้งหลาย จงถึงแต่ความเจริญงอกงามไปบุญลย์ ใน  
พระพุทธศาสนาตลอดการเป็นนิตย์ สถิตมั่นในศีลธรรม นำคนให้พ้น  
ทุกข์ ประสบสุขอันไพบุลย์กล่าวคือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่าน  
เทอญ.

