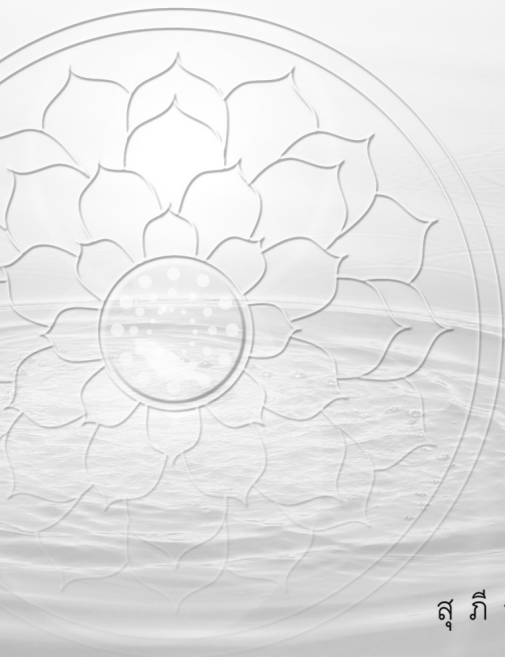


# สัมมาทิฏฐิ พาไปนิพพาน

จุดกระแส น้ำพาขอนไม้ไปมหาสมุทร



สุวิทย์ ทุมทอง



# คำนำ



หนังสือ “สัมมาทิฏฐิพาไปนิพพาน  
ดูกระแสน้ำพาขอนไม้ไปมหาสมุทร” นี้  
เรียบเรียงจากคำบรรยายในหัวข้อ “ศึกษาและ  
ปฏิบัติธรรม” ที่ไอ้รูมเบ็นซ์ทองหล่อ กรุงเทพฯ  
เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา  
๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น. คุณชัชฌาภักดิ์ พงศ์ชยกร  
และคุณธนกร ต่อศรี เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยาย  
ได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้นกล่าวถึง การมีสัมมา  
ทิฏฐิจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่พระนิพพานได้โดย  
สะดวก ดูขอนไม้ที่ลอยไปตามน้ำ วันหนึ่งก็  
จะถึงมหาสมุทรอย่างแน่นอน หากไม่เกิด  
เหตุการ์ณ ๘ ประการ คือ (๑) ไม่ติดฝั่งนี้  
(๒) ไม่ติดฝั่งโน้น (๓) ไม่จมลงในท่ามกลาง

(๔) ไม่เกยตื้น (๕) ไม่ถูกมนุษย์จับเอาไว้  
(๖) ไม่ถูกอมนุษย์จับเอาไว้ (๗) ไม่ถูกเกลียว  
น้ำวนดูดเอาไว้ (๘) ไม่เนาในภายใน และได้นำ  
**ปฐมทารุณขันธปมสูตร** ซึ่งเป็นที่มาของ  
คำบรรยายนี้มารวมไว้ด้วย

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำ  
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลาย  
ที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาด  
ประการใด อันเกิดจากความด้อยสติ  
ปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัย  
และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรม  
จากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๙ สิงหาคม ๒๕๕๓


# สารบัญ



ข้อที่ ๑	ไม่ติดฝั่งนี้	๔๓
ข้อที่ ๒	ไม่ติดฝั่งโน้น	๔๗
ข้อที่ ๓	ไม่จมลงในท่ามกลาง	๕๑
ข้อที่ ๔	ไม่เกยตื้น	๕๗
ข้อที่ ๕	ไม่ถูกมนุษย์จับเอาไว้	๖๗
ข้อที่ ๖	ไม่ถูกอมมนุษย์จับเอาไว้	๗๑
ข้อที่ ๗	ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดเอาไว้	๗๕
ข้อที่ ๘	ไม่เนาในภายใน	๘๑

ภาคผนวก ปฐมทารุกขันโธปมสูตร แปล ๑๐๖





สัมมาทิฏฐิพาไปนิพพาน  
 ดุจกระแสน้ำพาขอนไม้ไปมหาสมุทร  
 บรรยายวันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๓  
 ที่ไร่ธรรมเบญจรงค์ทองหล่อ



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
 สวัสดิ์ครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

ในการปฏิบัติธรรมนั้น สิ่งที่จะช่วย  
 ให้การปฏิบัติราบรื่น ไม่มีเรื่องทุกข์มาก ไม่มี  
 เรื่องกังวลมาก ต้องมีความเห็นที่ถูกต้อง

นำหน้า คือ มีสัมมาทิฏฐินำหน้าไว้ **ถ้ามีความเห็นถูกต้อง เข้าใจถูกต้องในการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติก็จะเรียบง่าย เบาสบาย เป็นสุขไปเรื่อย ๆ ไม่มีเรื่องยุ่งยากมากนัก และไม่ไปหลงติดข้องจุดนั้นจุดนี้ให้วุ่นวาย**

พระพุทธเจ้าตรัสบอกเอาไว้เหมือนกัน ทรงอุปมาให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า เหมือนกับขอนไม้ที่ลอยไปในแม่น้ำคงคานั้น ขอนไม้นั้นจะลอยไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่ไปติดฝั่งนี้ ไม่ไปติดฝั่งโน้น ไม่จมลงในท่ามกลาง ไม่เกยตื้น ไม่ถูกมนุษย์จับเอาไว้ ไม่ถูกอมมนุษย์จับเอาไว้ ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดเอาไว้ หรือไม่เนาในภายในแล้วก็สลายตัวจมลงไปใต้น้ำเสียก่อน ขอนไม้นั้นก็จะลอยถึงมหาสมุทรอย่างแน่นอน



และไปได้โดยสบายไม่ต้องใช้ความพยายาม  
อะไร เพราะเป็นธรรมชาติของแม่น้ำคงคาที่  
ไหลไปสู่มหาสมุทร

ผู้ปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน ถ้ามี  
สัมมาทิฏฐินำหน้าไว้ แล้วไม่ไปติดฝั่งนี้ ไม่ไป  
ติดฝั่งโน้น ไม่จมลงในท่ามกลาง ไม่เกยตื้น  
ไม่ถูกมนุษย์จับเอาไว้ ไม่ถูกอมมนุษย์จับเอาไว้  
ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดเอาไว้ และไม่เฝ้าใน  
ภายใน บุคคลที่มีสัมมาทิฏฐินำหน้านั้น ก็จะ  
ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งถึงมหาสมุทรคือพระ  
นิพพานได้โดยสะดวกสบาย ไม่ต้องใช้ความ  
พยายามอะไรมาก ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์ หรือ  
ไม่มีเรื่องวิตกกังวลอะไรมาก

เหมือนกับขอนไม้ลอยไปตามน้ำ ไม่  
ต้องใช้แรงพยายามอะไรมาก แค่ลอยไป  
เท่านั้นเอง แค่เลื่อนไหลไปเรื่อย ๆ เพราะ  
แม่น้ำคงคานี้ลาดเอียง ไหลลงไปสู่มหาสมุทร  
โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติของ  
แม่น้ำคงคา

**สัมมาทิฎฐิ** ก็ทำนองเดียวกัน ถ้ามีความ  
เห็นโดยถูกต้อง ลักษณะธรรมชาติของสัมมา  
ทิฎฐิ คือ ลาดลุ่ม เอนเอียง ไหลไปสู่  
มหาสมุทรคือพระนิพพาน คือความสิ้นไป  
แห่งทุกข์ทั้งปวง ตรงกันข้ามกับมิจฉาทิฎฐิ

**มิจฉาทิฎฐิ** จะชอบหาเรื่องมาใส่ตนเอง  
ตัวเองไม่เป็นทุกข์อะไรมากหรอก พอไม่เป็น  
ทุกข์แล้วอยู่ไม่ได้ ไม่ได้บ่น ไม่ได้เครียด

ก็หาเรื่องมาบ่นซักหน่อย นี่เป็นลักษณะของ  
 มิจฉาทิฐิ คือ หาเรื่องมาใส่ตนเอง ตนเอง  
 นี่เป็นมนุษย์อยู่ ก็ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร  
 เป็นทุกข์กับชีวิตแบบมนุษย์นี้แหละ บ่นนั้น  
 บ่นนี้ ยึดนั้น ยึดนี้ เป็นทุกข์กับเรื่องเล็ก ๆ  
 น้อย ๆ แล้วก็พากันไปบាយ

มิจฉาทิฐิจะหาความทุกข์ที่ไม่น่าจะมี  
 นั้นมาใส่ตนเอง คนอื่นทำไม่ดีบ้าง คนอื่นพูด  
 ไม่ดีบ้าง ทำไม่ได้ตั้งใจบ้าง เราไม่น่าจะเป็น  
 ทุกข์อะไร เพราะเขาก็เป็นเขานั้นแหละ เขา  
 ทำไม่ดีก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา  
 ซักหน่อย แต่พวกมิจฉาทิฐินี้ ไปทุกข์กับ  
 การกระทำของคนอื่น คนอื่นด่าเรา ก็เป็น  
 ทุกข์กับคำด่าของคนอื่น ทั้ง ๆ ที่เวลาคนอื่น

ด่านี่มันบอกอะไรในตัวเองไม่ได้ มันบอกตัว  
 เขานั้นได้ว่า อ้อ.. คนที่ดำเรานี้ เขาไม่รู้  
 ขาดสติสัมปชัญญะ ควบคุมตนเองไม่ได้  
 ที่นี้ พวกมิฉนาคทิฏฐิไม่เข้าใจ ก็เอาเรื่องที่ไม่  
 น่าเป็นทุกข์นั้นมาเป็นทุกข์ จนกระทั่งไปคาด  
 หวังสิ่งนั้นสิ่งนี้มากมายเหลือเกิน **ไปคาดหวัง  
 กับทุกข์ว่ามันจะไม่ทุกข์ มันก็เลยเป็นทุกข์  
 วนเวียนมากมาย**

**ร่างกายนี้มันเป็นทุกข์** เขาคาดหวังว่า  
 ร่างกายมันจะไม่ทุกข์ แล้วเป็นยังไง เขาก็ยิ่ง  
 ทุกข์หนักไปเรื่อย ๆ เพราะร่างกายนี้มันเป็น  
 ทุกข์ คาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์ ก็มีเรื่องให้  
 ทุกข์วนเวียนไปเรื่อย ๆ **จิตใจนี้มันเป็นทุกข์**  
 มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เราไป

คาดหวังว่า ใจมันจะไม่ทุกข์ เป็นยังไงบ้าง  
มันก็ยิ่งทุกข์หนักไปเรื่อย ๆ หาเรื่องมาใส่  
ตนเองแท้ ๆ

แท้ที่จริง กายนี้มันเป็นทุกข์ หากเรารู้  
ความจริง มีสัมมาทิฏฐิว่า โอ... กายนี้มัน  
เป็นทุกข์ เราก็ไม่คาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์  
พอไม่คาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์ มันก็ไม่ใช่ไร  
กายมันแข็งแรงดีเราก็ใช้ให้เกิดประโยชน์  
มันเจ็บมันป่วยไป เราก็ไม่ได้เป็นทุกข์อะไร  
หาทุกข์ยามากิน หาหมอตตามสมควรไป

ใจก็เหมือนกันนะ ใจโดยธรรมชาติของ  
ตัวมันเองนี้ มันเป็นตัวทุกข์ เราไปคาดหวัง  
ว่ามันจะไม่ทุกข์ มันก็เลยทุกข์หนักไปเรื่อย ๆ

ใจนี้มันเป็นตัวทุกข์นะ เป็นของบังคับควบคุมไม่ได้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราไปคาดหวังว่ามันจะเที่ยง เราก็อทุกข์ เราไปคาดหวังว่ามันจะคงทนถาวร คาดหวังว่าจะควบคุมได้ เราก็อทุกข์หนักพอดี นี่เห็นมั๊ย มิจฉาทิฏฐิมันหาเรื่องที่ไม่น่าจะทุกข์มาใส่ตนเอง

ส่วนสัมมาทิฏฐินั้นตรงกันข้าม มีแต่เรื่องเบาสบาย ผ่อนคลาย และเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง พระพุทธเจ้าจึงบอกให้ภิกษุทั้งหลายทราบว่า การมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้านั้น ทำให้การดำเนินชีวิตเรียบง่าย การปฏิบัติธรรมก็เรียบง่าย เบาสบาย และทำให้ถึงมหาสมุทร คือพระนิพพานได้

## ถ้าเราไม่ไปติดข้องที่ใดที่หนึ่ง หรือไม่เกิด เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๘ ประการ นั้นเสียก่อน

ท่านทั้งหลายมาศึกษาธรรมะ นำไปปฏิบัติ ก็ขอให้มีสัมมาทิฏฐินำหน้าไว้ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ฟังให้เกิดความเข้าใจไว้ ถึงจะยังไม่เห็นจริงตามนั้น เรามีพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว เราเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็ฟังให้เข้าใจว่า สัมมาทิฏฐิคือความเห็นที่ถูกต้องมันเป็นอย่างไร ยังไม่เข้าใจ ก็ฟังไว้บ่อย ๆ ปฏิบัติธรรมไป ฟังไป การปฏิบัติธรรมก็จะเรียบง่าย ไม่มีเรื่องให้กังวล ไม่มีเรื่องให้เป็นทุกข์มาก

ชีวิตเรานี้แหละ กายกับใจมันเป็นตัวทุกข์ เป็นภาระให้เราต้องดูแล อันนี้ก็หนักจะแยะอยู่แล้ว ใจมันยี่ สามี่เรา ลูกเรา เป็นตัวทุกข์นะ เป็นภาระที่เราต้องดูแล หน้าที่การงานก็เป็นสิ่งที่ต้องบริหารจัดการให้มันพอเป็นไปได้ แค่นี้ก็หนักจะแยะอยู่แล้ว เป็นภาระพออยู่แล้ว บางคนยังมีมิจฉาทิฏฐิเพิ่มขึ้นมาด้วย ของที่มันไม่เที่ยง คาดหวังว่ามันจะเที่ยง โอ้โห... ตายพอดี ของที่มันเป็นทุกข์ คาดหวังว่ามันจะสุข คาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์ โอ้โห... แยะเหลือเกิน **สิ่งที่มันบังคับควบคุมไม่ได้จริงไปคาดหวังว่ามันจะบังคับควบคุมได้พยายามทำให้มันคาดการณ์ได้ตามแผนการที่วางเอาไว้** อย่างนี้ก็หาเรื่องทุกข์มาใส่ตนเอง แทนที่



จะเข้าไปตามเหตุตามปัจจัย ปล่อยวางผลลัพธ์  
เอาไว้ ทำไปตามเหตุ ผลก็ปล่อยมันไปตาม  
เหตุของมันไป

ดังนั้น การมีสัมมาทิฏฐินำหน้า จึงเป็น  
เรื่องที่สำคัญมาก จะทำให้ชีวิตของเรา  
ดำเนินไปโดยไม่ทุกข์มากนัก แต่จะไม่ให้ทุกข์  
เลยนี่มันเป็นไปไม่ได้ เพราะธรรมชาติมันเป็น  
ตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้แล้ว  
ถ้าเรายังไม่เห็น เราก็ฟังไว้ก่อน เรายังไม่เห็น  
กายกับใจมันเป็นทุกข์ สังขารทั้งหลายทั้งปวง  
มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ามันจะไม่ทุกข์ มันก็ยัง  
เป็นทุกข์อย่างเดิมนั้นแหละ เพียงแต่เรา  
ยังไม่ปัญญาเท่านั้นเอง เราฝึกฝนก็เพื่อเห็น  
ความจริงอันนี้เท่านั้นแหละ

**สัมมาทิฏฐิ** ก็คือความรู้ในเรื่องอริยสัจ  
 รู้ตามจริงว่า **นี่คือทุกข์** **นี่คือทุกขสมุทัย** **นี่คือ**  
**ทุกขนิโรธ** **นี่คือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา**  
 ท่านทั้งหลายก็ฟังให้รู้อย่างนี้ละ พระพุทธเจ้า  
 ทรงสรุปรวบยอดเอาไว้ให้แล้วว่า **อุปาทาน**  
**ชั้นที่ ๕ คือกายกับใจอันเป็นที่ตั้งของ**  
**ความยึดมั่นถือมั่น** กายกับใจที่ถูกค้นหา  
**อุปาทาน** จูงจมูกไปทำนั่นทำนี่นั่นแหละ เป็น  
**ตัวทุกข์** เห็นหรือยังว่ากายกับใจเป็นตัวทุกข์  
 ถ้ายังไม่เห็นก็แสดงว่ายังไม่มีสติปัญญาพอ  
 ยังไม่มี**สัมมาทิฏฐิ** เราก็กังขาไว้ก่อน แล้วก็  
 ฝึกฝนเพื่อจะเห็นอย่างนั้นบ้าง

คำว่า **ตัวทุกข์** นี้หมายความว่า มันเป็น  
 สิ่งของมันไม่มีตัวตนอะไร มันเป็นสิ่งไร้แก่นสาร  
 ไม่สามารถจะจับยึดเอามาเป็นที่พึ่งอันถาวรได้  
 คือ มันมีธรรมชาติที่มันเกิดเพราะเหตุเพราะ  
 ปัจจัย เกิดมาแล้ว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
 และเป็นอนัตตา

ถ้าเราไม่รู้ว่ ากายกับใจเรานี้มันเป็นตัว  
 ทุกข์ตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว สิ่งที่เราได้มา ทุกสิ่ง  
 ทุกอย่างก็ล้วนเป็นตัวทุกข์ เป็นภาระที่ต้อง  
 บริหาร ต้องดูแลจัดการให้มันพอเป็นไปได้  
 ถ้าไม่รู้อย่างนี้ ก็จะเกิดความคาดหวัง กายกับ  
 ใจมันเป็นทุกข์ เราคาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์  
 นี้ก็ผิดพลาดไปไกลมากแล้ว เมื่อผิดพลาดไป  
 ไกลมาก ก็หาเรื่องทุกข์มาใส่ตนเอง ของที่

มันไม่เที่ยง เราคาดหวังว่ามันจะเที่ยง แล้วมันจะเที่ยงดังที่คาดหวังไว้มั๊ย ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะธรรมชาติคือไม่เที่ยง โดยธรรมชาติของมันไม่คงทนถาวร เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง เราไปคาดหวังว่า มันจะคงทนถาวร มันจะเป็นที่พึ่งได้ สามิเราจะเป็นที่พึ่งได้ ลูกเราจะเป็นที่พึ่งได้ เราเลี้ยงเค้ามาอย่างดี โตแล้วจะเป็นที่พึ่งได้ ไปคาดหวังอย่างนี้ เป็นยังไงกันบ้าง ก็กลายเป็นคนแก่ชั้บ่นไป

แท้ที่จริง ตัวเราเองนี่ก็เป็นที่พึ่งของตนเองยังไม่ได้ เพราะยังไม่รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง ไปคาดหวังเอากับคนนั้นคนนี้ก็ มีแต่วนเวียนกันไปเท่านั้นแหละ แล้วก็กลายเป็นคนแก่ชั้บ่น เราทั้งหลายเป็นยังไง

กันบ้าง อายุมากแล้ว แก่แล้ว ไม้รู้บ่นกัน  
หรือเปล่า โดยส่วนใหญ่ก็บ่นกันแต่เรื่องพวก  
นี้แหละ บ่นแต่เรื่อง โอ้ย.. ไม่เที่ยง โอ้ย..  
เป็นทุกข์ โอ้ย.. ควบคุมไม่ได้ หมดความหวัง  
นั่งตาละห้อยทีเดียว ไปคาดหวังว่ามันจะ  
เที่ยง ไปคาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์ ก็เลยมี  
เรื่องให้บ่น บ่นจนเป็นทุกข์ หาเรื่องใส่ตนเอง  
แท้ ๆ ไม่มีทุกข์ ไม่มีเรื่องให้บ่นก็จะอยู่ไม่ได้  
แล้ว อะไรทำนองนั้น

**สังขารทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงแท้  
ไม่คงทน** เพราะมันเกิดจากเหตุปัจจัย เหตุ  
ปัจจัยที่ทำให้มันเกิดล้วนแต่ไม่เที่ยง ตัวมันที่  
เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง มันก็เลยไม่อาจ  
จะคงทนอยู่ได้ ไม่อาจจะเป็นที่พึ่งอันถาวรได้

มันอยู่<sup>๑</sup>ได้ชั่วคราวเท่านั้นเอง ถ้ารู้ความจริง  
 อย่างนี้ ไม่คาดหวังให้มันเป็นอย่างอื่นที่มัน  
 ไม่ได้เป็น เราก็ไม่ได้เป็นทุกข้ออะไร ถ้าเราไป  
 คาดหวังปึบ ก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ทรมานใจ  
 ทำให้ใจรู้สึกเจ็บปวดเมื่อไม่สมดังปรารถนา  
 ซึ่งมันก็ต้องไม่สมดังปรารถนาอยู่แล้ว เพราะ  
 ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น พุดง่าย ๆ ก็คือ  
 หาเรื่องใส่ตนเองนั่นแหละ

**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันไม่ใช่ตัว  
 ไม่ใช่ตน เราไม่ใช่เจ้าของ เราไม่สามารถ  
 ครอบครองมันได้จริง เราไม่สามารถมีอำนาจ  
 บังคับควบคุมสิ่งใด ๆ ได้จริง แม้แต่กายใจ  
 ของเรานี้ ก็เป็นอย่างนี้ คือเราไม่สามารถ  
 ควบคุมมันได้จริง บังคับไม่ให้มันเจ็บมันป่วย**

ก็ไม่ได้ มันอยากจะไต่ บังคับไม่ให้มันไต่ได้มัย  
 ก็ไม่ได้ ถ้าเราไปคาดหวังว่า มันจะควบคุมได้  
 จะให้มันเป็นไปตามใจปรารถนา นี่ก็เป็นเหตุ  
 ทำให้เกิดทุกข์ เป็นที่ตั้งให้เกิดความทุกข์อีก  
 หลาย ๆ อย่างที่ไม่จำเป็น จะเห็นว่า มิจฉาทิฎฐิ  
 นั้นเป็นตัวนำทุกข์มาให้เยอะมากเหลือเกิน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลที่เป็นพระ  
 โสดาบันแล้ว ละสักกายทิฎฐิได้แล้ว ทุกข์ที่  
 หายไปนี้เหมือนกับภูเขาค้างคาวที่หมดไป ส่วนทุกข์  
 ที่เหลืออยู่ เหมือนกับก้อนหินเพียง ๗ ก้อน  
 เท่านั้น ท่านลองเทียบดูซิว่า ทุกข์ที่เกิดจาก  
 ความเห็นผิดนี้ เยอะขนาดไหน เยอะเป็นภูเขา  
 พอหมดมิจฉาทิฎฐิชนิดที่เป็นสักกายทิฎฐิ  
 หมดความเห็นผิดที่เห็นว่ากายใจเป็นตัวเรา

เท่านั้นแหละ ทุกข์หายไปเหมือนกับภูเขาหายไป เหมือนนกภูเขาออกจากอกทีเดียว ทุกข์ที่เหลืออยู่จากกิเลสตัวอื่น ๆ นี่มันน้อยมาก แต่เวลาปฏิบัติธรรมนี้ ท่านชอบไปละอะไร ละราคะ ละโทสะ ทั้ง ๆ ที่ทุกข์ที่เกิดมาจากกิเลสอื่น ๆ นี่มันน้อยมาก แต่ทุกข์ที่มีมากมันมาจากความเห็นผิด

ผู้ที่เป็น**พระโสดาบัน**นั้นท่านฝึกฝนจนละความเห็นผิดได้ เมื่อละความเห็นผิดได้แล้ว ก็มี**สัมมาทิฏฐิ**นำหน้าอย่างแน่นอน พอมี**สัมมาทิฏฐิ**นำหน้าแล้ว ชีวิตท่านเป็นอย่างไรบ้าง โอ้.. สบาย ไหลไปเรื่อย เป็นผู้ถึงกระแสของพระนิพพานแล้ว **เป็นผู้แน่นอนแล้ว** จะต้องถึงความเป็น**พระอรหันต์**อย่าง



## แน่นอน ชีวิตก็จะดำเนินไปด้วยความเบา สบาย และปลอดภัย

เราทั้งหลายพอทราบอย่างนี้แล้วว่า สัมมาทิฏฐินี้มันสำคัญมาก มีประโยชน์มาก อย่างนี้ และมิจฉาทิฏฐิมีโทษมากอย่างนี้ ก็ควรจะศึกษาต่อไปว่า สิ่งไหนเป็นมิจฉาทิฏฐิ แล้วก็ค่อย ๆ ละมันไป สิ่งไหนเป็นสัมมาทิฏฐิ ก็ฝึกฝนให้มีขึ้น ถึงจะยังไม่เป็นพระโสดาบัน ภูเขายังไม่หายหมดไป แต่อย่างน้อยก็ครึ่ง ภูเขาหรือหนึ่งส่วนของภูเขาก็ยังดี

สัมมาทิฏฐินั้นก็คือความรู้ในอริยสัจทั้ง ๔

**ข้อที่ ๑** รู้ตามเป็นจริงว่า **นี่คือทุกข์**  
กายกับใจนี้มันเป็นทุกข์ ให้รู้กายรู้ใจ รู้ตาม

ความเป็นจริง รู้ว่ามันเป็นทุกข์ ถ้ารู้กายรู้ใจ  
แล้ว แต่รู้ว่ามันเป็นอย่างอื่น ก็ยังไม่จริง  
**ต้องรู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์** รู้กายรู้ใจนี้ว่ามัน  
เป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน เป็นของไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกข์  
ตามความเป็นจริง คือรู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์  
นั่นเอง ไม่ใช่รู้ว่ามันเป็นอย่างอื่น ไม่ใช่รู้ว่า  
กายเรานี้มันสุขบ้างมันทุกข์บ้าง ไม่ใช่อย่างนั้น  
แบบนี้ก็หนีอันหนึ่งไปเอาอีกอันหนึ่งพอดี

ไม่ใช่รู้เวทนาว่า มันสุขบ้างมันทุกข์บ้าง  
อย่างนี้มันไม่ใช่ **แม้สุขเวทนามก็เป็นทุกข์** คือ  
เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสาร  
**แม้ทุกขเวทนามก็เป็นทุกข์** เป็นของเกิดดับ  
ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสาร **เมื่อทุกขมสุขเวทนา**

**ก็เป็นทุกข์** เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน  
ไร้แก่นสาร **แม่กุศลก็เป็นทุกข์** เพราะเป็น  
ของเกิดดับ เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นของ  
บังคับบัญชาไม่ได้ **แม้อกุศลก็เป็นทุกข์** เพราะ  
เป็นของเกิดดับ เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็น  
ของบังคับบัญชาไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกข์  
ตามที่มันเป็นจริง คือรู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์  
นั้นแหละ

พระพุทธเจ้าทรงสอนความจริง ให้รู้ว่า  
ธรรมชาติจริง ๆ ของมันเป็นอย่างนั้นะ เราก็  
มารู้ความจริงของมัน ถ้าเรายังไม่รู้ เราก็  
ฝึกฝนให้รู้ เราฟังเอาไว้ก่อน เราจะได้ไม่หลง  
ไปรู้ในแง่มุมอื่นที่มันผิด ๆ พลาด ๆ แล้วก็  
ออกนอกทางไปเรื่อย เราทั้งหลายมักเป็นกัน

อย่างนั้น บางทีรู้กายรู้ใจก็จริงอยู่ แต่รู้แล้ว  
เข้ารกเข้าฟงไปไหนก็ไม่รู้ พระพุทธเจ้าทรง  
สอนให้รู้ รู้กายรู้ใจตามที่มันเป็นจริง ก็คือรู้  
ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ ถ้ายังไม่เห็นว่ามันเป็น  
ทุกข์ เราก็ฝึกฝนให้มีปัญญาเพิ่มขึ้นเท่านั้น  
แหละ จนกว่าจะเห็นจริงอย่างนั้น

**ข้อที่ ๒ รู้ตามเป็นจริงว่า นี่คือ**  
**ทุกข์สมุทัย** รู้เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์  
คือตัณหา **ตัณความอยากได้ ความต้องการ**  
**ความคาดหวังด้วยความไม่รู้** เราไม่รู้ความ  
จริงก็เกิดความคาดหวัง ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ก็  
คาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์ คาดหวังว่ามันจะสุข  
ไม่รู้ว่่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ก็คาดหวังว่ามัน  
จะเที่ยง อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดย

ธรรมชาติแท้จริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันให้ความสุขไม่ได้จริง แต่เราไปคาดหวังว่า มันจะให้ความสุขได้จริง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชื่อเสียง เงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง หรือการยอมรับของสังคม ที่เราไป หามา เราไปคาดหวังว่ามันจะให้ความสุขได้จริง อันนี้เป็นตัณหา

สังขารทั้งหลายล้วนไม่คงทน ฉะนั้น มันจึงให้ความสุขอันแท้จริงไม่ได้ มันเป็น ธรรมชาติของมันอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งนั้น ๆ โดยธรรมชาติมันให้ความสุขไม่ได้จริง เราไป คาดหวังว่ามันจะให้ความสุขได้จริง เป็นยังไง ก็เตรียมตัวทุกข์ได้เลย ความอยากด้วยความ ไม่รู้อย่างนี้ เรียกว่า **กามตัณหา** ความอยาก

ชนิดที่เราไปคาดหวังว่า สิ่งต่าง ๆ มันจะให้  
ความสุขแก่เราได้จริง

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง  
ชื่อเสียง หรืออะไรต่าง ๆ มันให้ความสุขไม่  
ได้จริง ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น ท่าน  
ทั้งหลายก็คงผ่านประสบการณ์มาเยอะแล้ว  
แต่ก่อนเคยคิดว่ามีสิ่งนี้แล้วจะมีความสุข  
พอมีแล้วเป็นยังไง ก็สุขได้แป๊บเดียว แล้วก็  
รู้สึกทำให้ความสุขไม่ได้จริง **การให้ความสุข  
ไม่ได้จริงนั้น ไม่ใช่ความผิดของมัน แต่เป็น  
ธรรมชาติของมัน**

เรามีสามีขึ้นมาคนหนึ่ง คิดว่า เอ้อ..  
จะช่วยให้เราหายเบื่อ ช่วยให้เรามีความสุขได้  
ช่วยเติมเต็มส่วนที่ขาด อะไรก็คิดวนเวียน

ไปเรื่อย พอคิดอย่างนั้นก็หาสามีมาคนหนึ่ง  
 พอมีมาแล้วเป็นยังไงบ้าง ก็ให้ความสุขได้  
 นิดหน่อย แล้วก็ให้ความสุขไม่ได้จริง ซึ่งการ  
 ให้ความสุขไม่ได้จริงนั้น ไม่ใช่ความผิดของ  
 สามี เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เราไม่  
 เข้าใจอย่างนี้ พอไม่เข้าใจอย่างนี้ก็ไปคาดหวัง  
 ว่า เอ้อ.. เขาจะให้ความสุขแก่เราได้จริง ๆ นะ  
 อย่างนี้ตายเปล่า ๆ กลายเป็นโคมบुरुขไปแล้ว

ความอยาก ความคาดหวังด้วยความ  
 ไม่รู้ แล้วไปเพลิดเพลिनินตี ทำนั่นทำนี่  
 วนเวียนอยู่ อยากได้อันหนึ่ง ไม่อยากได้อัน  
 หนึ่ง นินตีจะเอาแต่อันหนึ่ง หนีอีกอันหนึ่งไป  
 เรื่อย ๆ อย่างนี้ไม่มีทางสิ้นสุดได้ มีแต่เกิด  
 ทุกข์วนเวียนไปเรื่อย ๆ

พอเกิดความทุกข์ขึ้น อยู่กับความทุกข์  
 ไม่ได้ ปฏิเสธมัน หาทางออกไม่ได้ ไปนอน  
 กอดสุขไว้ แต่โดยธรรมชาติของสุข ก็ให้  
 ความสุขไม่ได้จริง ความสุขดับไปมันก็เปลี่ยน  
 เป็นทุกข์เกิดขึ้น พอทุกข์เกิดขึ้นอีกก็อยู่  
 ไม่ได้อีก ไปนอนกอดสุขอันใหม่ บางคนแค่  
 เฉย ๆ ก็อยู่ไม่ได้แล้ว อทุกข์มสุขนี้ก็อยู่ไม่  
 ได้อีกเหมือนกัน หางานทำให้มีความสุข ให้  
 ชีวิตได้รับการเติมเต็ม หางานทำให้มีความสุข  
 แล้วมันสุขได้จริงมั๊ย สุขไม่ได้จริง ก็ต้องไป  
 หาสิ่งใหม่ทำไปเรื่อย ๆ จนวนวายไปหมด  
 ยังหาความสุขไม่ได้ อย่างนี้เป็นเพราะว่า  
 ไม่รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง **ไม่รู้จักสิ่ง**  
**ทั้งหลายทั้งปวงว่า มันให้ความสุขไม่ได้จริง**  
**แล้วเกิดความอยาก**



ถ้าเห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ให้ความสุขไม่ได้จริง  
อันนั้นไม่ใช่ความผิดของมัน แต่เป็นธรรมชาติ  
ของมัน เพื่อนท่านให้ความสุขกับท่านไม่ได้จริง  
อันนั้นไม่ใช่ความผิดของเพื่อน เป็นความจริง  
ของเพื่อน ร่างกายจิตใจก็เหมือนกัน ท่านจะ  
หาความสุขกับร่างกายตนเอง หาความสุขกับ  
จิตใจตนเอง แล้วท่านก็จะเห็นว่า มันให้  
ความสุขไม่ได้จริง อย่างนี้ไม่ใช่ความผิด  
ของมัน ไม่ใช่ให้ท่านไปหาอันอื่น แต่ให้รู้ว่าเป็น  
คือธรรมชาติของมัน พอรู้ว่าธรรมชาติของมัน  
เป็นอย่างนี้ ท่านก็เข้าใจ อ้อ.. มันให้ความสุข  
ไม่ได้จริง ประสบการณ์สอนท่านแล้ว  
ท่านเลิกคาดหวัง มันก็จบแล้ว เลิกอยากได้อีก  
มันก็จบแล้ว เลิกมีกามตัณหา ภวตัณหา  
วิภวตัณหา เรื่องมันก็จบ

ทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ คือตัณหา  
อันทำให้เกิดการกระทำวนเวียน ซ้ำ ๆ ซาก ๆ  
ทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
ยินดีอยากได้อันหนึ่ง ไม่อยากได้อันหนึ่ง  
เป็นกามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง

**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันเกิดเมื่อมีเหตุ  
แล้วมันจะดับไปเมื่อหมดเหตุ** เราทั้งหลาย  
ไม่รู้ข้อเท็จจริงอันนี้ เราก็คิดว่าบางสิ่งจะไม่  
ให้มันมีเลย ไม่ให้มันเกิดขึ้นเลย คนที่เรา  
ไม่ชอบ ทำยังไงจะไม่ไพล่หน้ามาเลย หาวิธีอยู่  
พอเดินไป อ้าว... เจอหน้าคนที่เราไม่ชอบ  
ก็หลบไปสังคมอื่น พอไปสังคมอื่น เจอแต่  
คนที่ชอบม๊ยะ เจอคนไม่ชอบอีกแล้ว จะทำยังไง  
คนที่ไม่ชอบจึงจะไม่ไพล่ออกมา หาวิธีอยู่

คิดแต่ว่าทำยังไงจึงจะได้แต่สิ่งที่เราชอบตลอด  
 ไปสังคมนี้ถูกด่าถูกนินทา ก็หนีไป ทำยังไง  
 หนอ จะไม่มีคนด่า ทำยังไงจะไม่มีคนนินทา  
 ไปอีกสังคมหนึ่งก็มีคนด่าคนนินทาอีก เอ้..  
 ทำยังไงหนอ คิดหาวิธีหลบหลีกไปเรื่อย ๆ  
 ไม่จบไม่สิ้น

**สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ** เขาไม่รู้  
 ความจริงอันนี้ ไปหลงคิดว่า มันจะไม่มี  
 มันไม่น่าจะมี ไม่ควรจะมี ไม่ควรจะเกิด  
**สิ่งทั้งหลายหมดไปเมื่อหมดเหตุ** เขาไม่รู้  
 ความจริงอันนี้อีก ก็หลงคิดว่า ได้มาแล้วมัน  
 จะเที่ยง สุขแล้วมันจะคงทนตลอดไป มีทั้ง  
 เห็นผิดว่า มันจะไม่มีเลย มันขาดสูญไปเลย  
 เป็น**อุจเฉททิฎฐิ**ก็มี มีทั้งเห็นผิดว่ามันจะ  
 เที่ยง มันจะคงทนถาวร เป็น**ัสสสตทิฎฐิ**ก็มี

สังขารทั้งหลายมันเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ  
จะดับไปเมื่อมันหมดเหตุ ถ้ารู้อย่างนี้ ปัญญา  
ต่าง ๆ ก็ไม่มีอะไร ถ้ารู้ว่ามันให้ความสุขไม่ได้  
จริง มันเป็นตัวทุกข์ เป็นภาระ เราก็ไม่คาด  
หวังกับมันแล้ว ไม่เกิดกามตัณหา ไม่เกิด  
ภวตัณหา ไม่เกิดวิภวตัณหาขึ้นมา นี่ก็เป็น  
สัมมาทิฏฐิ ข้อที่ ๒

**ข้อที่ ๓ รู้ตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์**  
**นิโรธ** ความดับสนิทของทุกข์ ความไม่มีทุกข์  
ความอิสระจากทุกข์ คือความไม่มีตัณหานั่น  
แหละ ตัณหาเป็นความคาดหวัง อยากให้มัน  
เป็นอย่างนั้น อยากให้มันเป็นอย่างนี้ พอเรา  
เลิกคาดหวังกับสิ่งต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มี  
อิทธิพลต่อจิตใจอีกต่อไป จิตใจก็อยู่เหนือสิ่ง

ปรุ่่งแต้่งท้ั้งปว่่ง จจะ่ได้่เห็นธรรมะอีกอย่างหนึ่ง  
ซึ่งไม่้ใช่่ทุกข์ เป็นความล้ินไปแห่งทุกข์ คือ  
พระนิพพาน **ทุกขนิโรธะ คือ ความล้ินไป**  
**ของตั้ณหา ความหมดไปของตั้ณหา ความ**  
**สละค้ิน ความปล่อยวาง ความไม่้อาลัย**  
**ไม่่คาดหวังว่ามันจะเป็นอย่่างนั้นอย่่างนี้**

**ข้อที่ ๔ รู้ตามเป็นจริงว่า นี้คือทุกข**  
**นิโรธคามินีปฏิปทา** ข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึง  
ทุกขนิโรธ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ  
มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า

จะนั้น เราทั้งหลายปฏิบัติธรรมก็ให้  
ปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ  
นี้แหละ สิ่งนี้ควรทำให้มีขึ้น ให้มีสัมมาทิฏฐิ

เป็นหัวหน้า สัมมาทิฏฐิจะเพิ่มพูนจนเต็ม  
สมบูรณ์ได้ก็ต้องอาศัยพื้นฐานที่ดีคือศีล  
อาศัยจิตใจที่มีความพร้อมสำหรับงานเจริญ  
วิปัสสนาคือสมาธิ เมื่อมีศีล มีสมาธิแล้ว  
ก็มาเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญา มีเท่านี้แหละ

อริยมรรคนี้มีสัมมาทิฏฐินำหน้า ถ้ามี  
สัมมาทิฏฐินำหน้าอย่างนี้ ชีวิตก็จะเป็นไปโดย  
สบาย โดยไม่เป็นทุกข์มากนัก เราก็บริหาร  
ชีวิตให้มันพอเป็นไปได้ การปฏิบัติธรรมจะ  
เป็นไปโดยสะดวก และค่อย ๆ ลื่นไหลไป  
เรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงมหาสมุทรคือพระนิพพาน  
พระพุทธเจ้าท่านแสดงอุปมาด้วยเรื่องขอน  
ไม้ลอยไปตามน้ำ

เราทั้งหลายนั้นมีสัมมาทิฏฐิที่เป็นชั้น  
การฟังบ้าง ชั้นการปฏิบัติยังไม่ครบถ้วน  
สมบูรณ์ ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ รู้เล็ก ๆ น้อย ๆ  
อย่างท่านฟังผมพูดนี้ อาจจะเข้าใจชั้นการฟัง  
บางคนก็เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง แต่ละคนก็ไม่  
เท่ากัน บางคนไปปฏิบัติก็เข้าใจส่วนนั้นบ้าง  
ส่วนนี้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อยังไม่รู้แจ้ง  
อริยสัจ ก็ยังสามารถไปติดข้องที่นั่นที่นี้ได้

เพื่อให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปได้โดย  
สะดวก จนถึงการรู้แจ้งอริยสัจ มีสัมมาทิฏฐิ  
สมบูรณ์ที่สุด กระทำให้แจ้งพระนิพพาน  
เป็นพระอรหันต์ไป พระพุทธเจ้าก็ตรัสบอก  
วิธีสังเกตไว้ ให้เราไม่หลงไปติดจุดนั้นจุดนี้  
ซึ่งมีอยู่ ๘ ประการ เปรียบเหมือนกับขอน

ไม่ลอยไปตามแม่น้ำคงคา ไม่ไปติดฝั่งนี้  
ไม่ไปติดฝั่งโน้น ไม่จมลงไปในท่ามกลาง  
ไม่เกยตื้น ไม่ถูกพวกมนุษย์จับเอาไป ไม่ถูก  
พวกอมนุษย์จับเอาไป ไม่ถูกเกลี้ยวบน้ำวนดูด  
เอาไว้ และไม่เนาในภายใน

เราทั้งหลายก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติ  
ธรรมก็ให้มีสัมมาทิฏฐินำหน้า คือเข้าใจใน  
เรื่องอริยสัจ **ปฏิบัติให้สอดคล้องกับอริยสัจ**  
**ให้รู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์แล้ว จะละสมุทัย ละ**  
**ตัณหา ละความอยาก เมื่อละตัณหาได้**  
**จะกระทำให้แจ้งพระนิพพาน นั่นแหละคือ**  
**อริยมรรค**



ถ้าไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์นี่ มันปล่อยไม่ได้ ปล่อยไม่ลง ถ้าไม่รู้ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เราก็คาดหวังว่ามันจะเที่ยงอยู่เรื่อย ถ้ารู้ความจริงว่า อ้อ... มันไม่เที่ยง ก็เลิกคาดหวังว่ามันจะเที่ยง นี่ต้องรู้ทุกข์จึงละสมุทัยได้ จึงจะแจ้งนิโรธ อริยมรรคจึงจะสมบูรณ์เกิดขึ้นได้ พอเรารู้แบบนี้แล้ว ก็ให้ปฏิบัติธรรมได้ ระหว่างการเดินทาง พระองค์ก็เตือนเอาไว้ในเรื่อง ๘ อย่าง คือ

ฝั่งนี้ คือ ชื่อของอายตนะภายใน ๖  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ



## ข้อที่ ๑

### ไม้ตัดฟุ้งนี้



ฝั่งนี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
คือ ฝั่งตัวเอง เพราะตัวเองนี้มันเป็นทุกข์  
ถ้าติดอยู่ในตาตัวเอง เพลิดเพลินในการเอา  
ตาไปดู เป็นยังไง เพลิดเพลินในตา ก็คือ  
**เพลิดเพลินอยู่ในทุกข์** เพลิดเพลินอยู่ในทุกข์  
ก็ไม่อาจจะพ้นไปจากทุกข์ได้ เพลิดเพลินใน  
หู ชอบเอาหูไปฟังนั่นฟังนี่ ฟังแล้วมีความสุข  
เหลือเกิน **เพลิดเพลินอยู่ในหู** ก็คือเพลิดเพลิน  
**อยู่ในทุกข์** เพลิดเพลินอยู่ในทุกข์แล้วมันจะ

พันทุข์มั้ย มันก็ไม่พันทุข์ **เพลิดเพลินอยู่**  
**ในจมูก ลิ่น กาย และใจ** ไปเรียนทัศนคติ  
 นั้น อุดมคตินี้ แหม... เรียนแล้วมันสนุก  
 เหลือเกิน แหม... ดีเหลือเกิน แหม...  
 สนุกมาก ได้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพลิดเพลิน  
 อยู่กับการคิด ก็เพลิดเพลินอยู่กับทุข์ แล้ว  
 จะพันทุข์มั้ย ก็ไม่พันทุข์ **อย่างนี้เรียกว่า**  
**ติดฝั่งนี้ คือฝั่งตัวเอง**

เราทั้งหลายเป็นยังไงกันบ้าง ได้ตามมาแล้ว  
 เห็นหรือยังว่าตามันเป็นทุข์ เป็นภาระให้เรา  
 ต้องมองเห็น ต้องมาเห็นคนที่น่ารัก ๆ เป็น  
 ภาระมากนะ แต่เราพากันหลงผิดว่า แหม...  
 ได้ตามาก็ดีแล้ว จะได้เห็นคนน่ารัก ๆ อย่างนี้  
 ยังเพลิดเพลินอยู่กับทุข์ ก็ไม่อาจจะพ้นไป

จากทุกซ์ได้ เพลิดเพลินกับการได้นั้นได้นี้  
 ได้สัมผัสนั้นสัมผัสนี้ เตียงนอนก็ออกแบบ  
 ใ้หนุ่ม ๆ ไว้ เดียวจะนอนไม่หลับ เดียวจะ  
 ปวดหลัง ทำให้มันยวบยาบจนจะเป็นเตียง  
 ของเท้าสักกะอยู่แล้ว นุ่มเหลือเกิน นอน  
 สบายเหลือเกิน พากันเพลิดเพลินอยู่กับทุกซ์  
 ไม่ผันไปจากทุกซ์หรอก

เราทั้งหลายติดฝั่งนี้กันมาก มีแต่กิเลส  
 เอาไปกินหมด แล้วก็ยังมาพูดว่าอยากจะ  
 พ้นทุกซ์ พุดไปก็ไม่มีใครฟังหรอก บ่นเพื่อ  
 ไปเท่านั้นแหละ เพลิดเพลินอยู่กับทุกซ์แล้ว  
 ยังคิดว่าจะพ้นทุกซ์ มันเป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น  
 ต้องไม่ติดฝั่งนี้ เมื่อไม่เพลิดเพลินอยู่กับทุกซ์  
 จึงจะพ้นจากทุกซ์ได้



ผังโน้่น คือ ชื่อของอายตนะภายนอก ๖  
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส  
และธรรมารมณ์

# ข้อที่ ๒

## ไมติดฟังโน้น



ฟังโน้น คือ อารมณ์ที่จิตไปรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ดิจรูป สวย ๆ มั้ย เห็นรูปสวย ๆ จะมีความสุข ฟังเสียงเพราะ ๆ จะมีความสุข เพลิดเพลินกับการดู ลายเส้นขีด ๆ โคนง ๆ มันสวย เหลือเกิน เพลิดเพลินกับการฟังเสียงเพราะ ๆ

ตัวอารมณ์นั้นเป็นทุกข์ใช้มัย เพลิดเพลินอยู่กับรูป รูปมันเป็นทุกข์ ก็คือเพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ก็ไม่พ้นไปจากทุกข์ เพลิดเพลินอยู่กับการฟังเสียง เสียงเพราะเหลือเกิน หามาฟังอยู่เรื่อย ๆ ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ ไปเพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ ก็ไม่อาจพ้นไปจากทุกข์

กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจนั้น มันเป็นทุกข์ เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ แล้วมันจะพ้นจากทุกข์มัย ไม่พ้น เราเพลิดเพลินอยู่กับอะไรละ เยอะเหลือเกิน ลองไปดูก็แล้วกัน มีทั้งฝั่งนี้ มีทั้งฝั่งโน้น



ฝั่งนี้คือตัวเราเอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ  
ฝั่งโน้น คืออารมณ์ หรือบุคคลอื่น รูป เสียง  
กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

จมลงในท่ามกลาง คือ นันทิราคะ  
ความกำหนัดด้วยอำนาจ  
ความเพลิดเพลिन



## ข้อที่ ๓

### โมจมองในท่ามกลาง



จมองในท่ามกลางนี้ เป็นชื่อของ**นันทิ**  
**ราคะ** ความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิตเพลิน  
นอนกอดมันเอาไว้เช่นนั้น ได้สิ่งใด ๆ มาแล้ว  
ก็เพลิตเพลินกับมัน ตาไปมองดู ดูสิ่งที่น่า  
เพลิตเพลิน ติดข้องในตา ก็ติดข้องในทุกข์  
เพลิตเพลินในทุกข์ ติดข้องกับรูปที่มองเห็น  
ทางตา ก็ติดข้องในทุกข์ เพลิตเพลินในทุกข์  
ก็ไม่อาจพ้นไปจากความทุกข์

บางคนยังไม่เท่านั้น ตาไปเห็นรูป ได้เห็นรูปที่น่าพอใจแล้ว ก็เกิดความติดข้องอย่างหนัก กอดรูปชนิดนี้เอาไว้ ทาวิธีสังสมรูปชนิดนี้ ขวนขวายหาวิธีให้ได้รูปชนิดนี้ อันนี้หนักไปใหญ่ อาศัยตาไปเห็นรูป แล้วก็เกิดการสะสมรูปที่น่าพอใจ เราเป็นอย่างนั้นมัย เต็มบ้านแล้ว ตาไปเห็นโศราเอมอน ก็เอาโศราเอมอนมาอยู่บนเตียง ไปเห็นนั่นเห็นนี่ แล้วก็หามาสะสม **ติดข้องเพลิดเพลิด** **สิ่งที่ได้มา เรียกว่านันทิราคะ** ไม่ปล่อยมันเอาไว้อย่างที่มีมันเป็น โศราเอมอนมันอยู่ตรงนั้น เราไม่ปล่อยมันไว้ตรงนั้น ไปเอามันมากอดแล้ว แท้ที่จริง ตาที่เห็นน้ำมันก็เป็นทุกข์ สิ่งที่ถูกเห็นมันก็เป็นทุกข์ เรายังเอาสองอันมาผสมกันแล้วก็ได้ทุกข์อันใหม่ ไปนอนกอด

ทุกข์ไว้ สบายใจเมื่อได้นอนกอดทุกข์ เราได้  
ทุกข์มาเป็นของเราแล้ว

ชื่อเสียง ลาก ยศ ตำแหน่ง การยอมรับ  
อะไรต่าง ๆ ก็เหมือนกันทั้งหมดนั้นแหละ  
เราทั้งหลายเอามากอดไว้เยอะเหลือเกิน ชื่อ  
เสียงหรือการชื่นชมของสังคม คืออะไรละ  
อาศัยหูไปฟังเสียง เสียงแบบนี้แหละน่าพอใจ  
หูก็เป็นทุกข์ เสียงก็เป็นทุกข์ เพลิดเพลินใน  
หูก็ชั้นหนึ่งแล้ว เพลิดเพลินในเสียงก็อีกชั้นหนึ่ง  
หลงคิดว่าเสียงนั้นเป็นคำชื่นชม ความกำหนด  
ด้วยความเพลิดเพลินอย่างนี้เรียกว่านันทิราคะ

เรามีเยอะม้าย ไปดูในบ้านนะ สิ่งที  
ประดับตกแต่ง รูปภาพต่าง ๆ ห้อยแล้ว  
ห้อยอีก รูปประดับประดาดี รูปแต่งงาน รูป

ครอบครัวยุคนั้นรูปร่างนี้ เดินผ่านบันไดจะได้  
 มองดู เห็นบ่อย ๆ แหม... ชื่นชมเหลือเกิน  
 เอาไว้ปลอบใจตนเอง มองดูแล้ว รู้สึกมีตัว  
 ตนขึ้นมา ปลอบใจตนเองว่ามีนั่นมีนี่ เป็นนั่น  
 เป็นนี่ เคยมี เคยเป็น นี่มันเพลิดเพลินอยู่  
 กับทุกข์ การจะพ้นจากทุกข์มันเป็นไปไม่ได้  
 พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า **ต้องรู้ทุกข์จึงจะ  
 ละตัณหาได้** ถ้าเรายังไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์  
 เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ **นี่ไม่ต้องมาพรวดเพื่อ  
 ถึงว่าจะพ้นทุกข์ มันเป็นไปไม่ได้** ต้องรู้ก่อน  
 ต้องยอมรับตนเองก่อนว่า เรายังติดข้องอยู่  
 มากนะ ไปมองดู พิจารณาดูที่ตั้งของมัน  
 มันเที่ยงหรือเปล่า คงทนหรือเปล่า บังคับได้  
 หรือเปล่า ดูให้เห็นความจริง

ความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่นความ  
สำคัญตน กิเลสต่าง ๆ อาศัยสิ่งใดเกิด ก็ไป  
ดูสิ่งนั้นให้เห็นความจริงว่า มันเที่ยงมั๊ย มัน  
ให้ความสุขได้จริงหรือเปล่า มันบังคับบัญชา  
ได้หรือเปล่า

นี่แหละลักษณะการจมลงในท่ามกลาง  
อาศัยตาไปมองรูป พอได้รูปที่หน้าพอใจ ก็กอด  
รูปนั้นไว้ไม่ปล่อยไป แสวงหารูปชนิดนั้น ๆ  
ที่ตัวเองพอใจ อาศัยหูไปฟังเสียง ได้เสียงที่  
หน้าพอใจแล้วก็สะสมเสียง เพลิดเพลินกับ  
เสียงชนิดนั้น ท่านเรียกว่า**นันทิราคะ**

เกยตื้น คือ อัสมิมานะ

การสำคัญตนผิดว่าบรรลุแล้ว ทำให้  
หยุดปฏิบัติ





# ข้อที่ ๔

## โมกษตัน



ท่อนไม้นี้ลอยไปเรื่อย ๆ ไปเจอที่ตื้น ๆ ก็ค้างเต็งอยู่อย่างนั้น ไม่ลอยไปต่อแล้ว เหมือนกับผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความสำคัญตนว่าตนได้บรรลุแล้วหรือถึงที่สุดแล้ว ก็หยุดอยู่ ไม่ทำอะไรต่อแล้ว พอแล้ว ไม่ฟังคนอื่นหรือ ไม่ยอมพิจารณาที่ตนเอง ไม่หาอะไรมาทดสอบตนเองว่าได้บรรลุจริงหรือบรรลุปลอมพอใจแล้ว ไปอยู่บนหิ้งเรียบร้อยแล้ว ไปได้

ไกลแล้ว แต่ที่จริง ไปไม่ถึงไหนหรือก็คือไป  
 เกยอยู่เท่านั้นเอง บางคนก็มีจิตสงบบ้าง  
 นิ่งสมาธิได้นาน ๆ บ้าง ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นวัน  
 สองวัน ก็รู้สึกว่ เราไปไกลแล้ว บางคนเค้า  
 ไปเกยอยู่ตั้งนาน ไม่มีเครื่องทดสอบ ฉะนั้น  
 เราทั้งหลายถ้ารู้สึกว่ เออ... เราสงสัยจะ  
 บรรลุธรรมเสียแล้วมั้ง ไม่มีกิเลสเสียแล้ว  
 อะไรอย่างนี้ ก็หาอะไรมาพิสูจน์ตนเองหน่อย  
 อย่าไปเกยให้มันนานนัก มีเรื่องเล่าให้ฟัง  
 อันนี้ท่านเขียนเอาไว้ในคัมภีร์

มีพระเถระอยู่รูปหนึ่ง พระเถระรูปนี้  
 ท่านเป็นผู้ชำนาญด้านสมณะวิปัสสนา ท่าน  
 ปฏิบัติธรรมจนได้ได้อภิญญา ได้ปัญญาภาวะ  
 ดับหนึ่ง แล้วไม่มีกิเลสเกิดขึ้นเลย พอไม่มี

กิเลสเกิดขึ้นเลย ท่านก็สำคัญตนะว่า นี่เรา  
 บรรลุธรรมแล้ว โอ้... เราเสร็จกิจแล้ว เป็น  
 อรหันต์แล้ว ไม่ต้องทำอะไรแล้ว ท่านก็ใช้  
 ชีวิตอยู่อย่างนั้นมาเป็นเวลา ๖๐ ปี กิเลส  
 ไม่เกิด ๖๐ ปี ก็น่าจะคิดว่าเป็นอรหันต์  
 เหมือนกันนะ ที่นี้ลูกศิษย์มาหา ลูกศิษย์เป็น  
 พระอรหันต์ พอลูกศิษย์มาเจออาจารย์ อ้าว...  
 อาจารย์เรา ยังเป็นปุถุชนอยู่เลย แต่สำคัญ  
 ตนะว่าเป็นอรหันต์ **ความสำคัญตนะนี้เรียกว่า**  
**เกยต้น** ไปติดค้างเต็งอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ที่นี้ลูก  
 ศิษย์ก็พยายามจะช่วยอาจารย์ คิดว่า เอ้...  
 เราจะช่วยอาจารย์ยังไงนะ อาจารย์เป็นผู้ชำนาญ  
 ด้านฤทธิ์ เลยถามอาจารย์ว่า “อาจารย์ครับ  
 ยังเล่นฤทธิ์อยู่หรือเปล่าครับ” อาจารย์ตอบ  
 ว่า “เล่นอยู่” บอกอาจารย์ว่า “อาจารย์ครับ

ท่านช่วยเนรมิตข้างขึ้นมาเชือกหนึ่งหน่อยนะ  
 ครับ” อาจารย์เนรมิตข้างขึ้นมาเชือกหนึ่ง  
 ลูกศิษย์บอกอาจารย์ต่อว่า “อาจารย์ช่วยเนรมิต  
 ให้ข้างตัวนั้นตกมัน แล้ววิ่งมาหาทางพวกเรา  
 หน่อยนะครับ” อาจารย์ก็เนรมิตตามนั้น  
 ข้างตกมันก็วิ่งมาหาท่านสองรูปนั้น พอวิ่งเข้า  
 มาหาใกล้ ๆ อาจารย์ก็ตกใจ ลูกศิษย์เลย  
 กระตุกจีวรอาจารย์ “อาจารย์ครับ พระอรหันต์  
 ไม่ตกใจนะครับ” เท่านั้นแหละ ท่านเลยได้รู้  
 ว่า โอ้.. เราค้างมา ๖๐ ปีแล้ว เพราะสำคัญ  
 ผิดว่าตนเป็นพระอรหันต์

ดังนั้น เวลาที่เกิดเหตุการณ์ เจอคนด่า  
 คนนินทา เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้ว่าเรามี  
 กิเลส อันนี้ต้องขอบคุณเขา เพราะทำให้เรา

ได้รู้ว่า เรายังไปไม่ถึงไหน ไม่ใช่หลบนั้น หลบนี้ แล้วก็ไปเกยตื้นค้างเต็งอยู่อย่างนั้น โดยคิดว่า ตนเองนั้นดีเหลือประมาณแล้ว เราไม่ได้ฝึกฝนเพื่อเอาดีอะไร แต่เราฝึกฝน เพื่อเห็นความจริง เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นทุกข์ แล้วก็พ้นจากทุกข์ไป ถ้าสำคัญว่าดีแล้ว ไม่ทำอะไรต่อ ก็ค้างอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ

นี่แหละข้อที่ ๔ ไม่เกยตื้น ไม่มานะ สำคัญตกว่า เราได้นั้นได้นี้แล้ว กุศลเท่านั้น พอแล้วสำหรับเรา พอใจแล้ว ยินดีพอใจใน กุศลบางประการ เป็นคนมักน้อยสันโดษใน กุศลอย่างนี้ไม่ดี พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ทรงเห็นคุณของธรรมะ ๒ ประการที่ทำให้ บรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้า

เราโดยส่วนใหญ่่มักคิดว่า พระองค์ได้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะทำกรรมเก่ามาดี สร้างบารมีมาตั้ง ๓๐ ทศ เลยได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เราว่าอย่างนี้ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **พระองค์เห็นคุณของธรรมะ ๒ ประการที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้า คือ**

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย
๒. ความพากเพียร ไม่ท้อแท้ ไม่ท้อถอย  
ก้าวไปข้างหน้าไม่หยุดอยู่กับที่

*ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย*  
อันนี้ก็สำคัญมาก ถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ออกบวชแล้ว ไปปฏิบัติกับอาจารย์ได้ฉานระดับต่าง ๆ อาจารย์นั้นก็

ว่าสำเร็จแล้ว อาจารย์นี้ก็ว่าสำเร็จแล้ว ได้  
ดีแล้ว ประเสริฐแล้ว เชิญให้มาเป็นอาจารย์  
สอนลูกศิษย์ด้วยกัน หากพอใจอย่างนี้คงไม่  
ได้เป็นพระพุทธรูปเจ้า แต่อาศัยความไม่สิ้นโทษ  
ในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่พอใจในความดี  
เล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านั้น ไม่พอใจในความสุข  
ชั้นฉานที่มีอารมณ์เป็นรูป ชั้นการเข้าอยู่อย่าง  
สงบกับอรุณ ไม่พอใจแค่จะได้เป็นเจ้าของสำนัก  
เป็นอาจารย์สอนคนอื่น ไม่หยุดอยู่เท่านี้  
พระองค์ไปค้นคว้าแสวงหาต่อไป จนกระทั่ง  
ได้มีปัญญาถึงสูงที่สุด จนรู้แจ้งอริยสัจครบ  
ถ้วนสมบูรณ์ จึงได้ปฏิญาณว่าเป็นพระอรหันต  
สัมมาสัมพุทธเจ้าในโลกพร้อมทั้งเทวโลก

เราทั้งหลายปฏิบัติธรรมแล้ว เป็นยังไงบ้าง จิตสงบแล้วเป็นยังไง แหม.. ดีจัง ถือว่าปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จแล้ว ถ้าฟังชาน รู้สึกว่าไม่ประสบความสำเร็จ ล้มเหลวในการปฏิบัติธรรม ได้ความสุข ความสงบ แค่นี้ก็พอใจแล้ว อย่างนี้ยังห่างไกลความเจริญ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ว่า โลกมันเป็นทุกข์ ไม่ได้ให้มาเอาอะไรเล็กน้อย ๆ อย่างนี้

และอีกข้อหนึ่ง มีความพากเพียร ไม่ท้อแท้ ไม่ท้อถอย ก้าวไปข้างหน้าไม่หยุดอยู่กับที่ แม้จะมีอุปสรรคขวากหนาม ก็ไม่ท้อแท้ ไปเรื่อย ๆ ถ้ายังไม่บรรลุถึงสิ่งที่สูงที่สุด สิ่งทีประเสริฐที่สุด ที่มนุษย์จะไปถึงได้



ก็จะไม่มีการหยุด ต่อให้เนื้อและเลือดเหือดแห้ง  
ไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที

พระองค์เตือนสาวกทั้งหลายว่า ฟังเห็น  
คุณของธรรมะ ๒ ประการอย่างนี้นั้นแหละ  
จะทำให้ถึงความเป็นพุทธะได้ ไม่ใช่รอนั้น  
รอนี้ ได้อะไรนิดหน่อยแล้วก็หยุดอยู่ หรือ  
เจออุปสรรคหน่อยก็ท้อแท้ หมดอาลัยตาย  
อยากแล้วก็เลิกทำไป ต้องเพียรไปเรื่อย ๆ  
จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ให้ได้ ที่สุดแห่งทุกข์นั้น  
ถึงได้ด้วยความเพียรของคน ดังที่พระองค์  
ตรัสว่า **บุคคลย่อมล่วงทุกข์ได้เพราะความ  
เพียร**

ถูกมนุษย์จับเอาไว้ คือ การเป็นผู้อยู่อย่างคลุกคลี  
เพลีนเพลีน โศกเศร้า  
ด้วยกันกับหมู่คณะ



## ข้อที่ ๕

### ไม่ถูกมนุษย์จับเอาไว้



ถูกพวกมนุษย์ด้วยกันนี้จับเอาไป คือ  
ห่วงใยพรรคพวก ห่วงคนนั้น ห่วงคนนี้  
ห่วงสามี ห่วงลูก ห่วงพรรคพวกปฏิบัติธรรม  
เวลาจะไปปฏิบัติธรรมก็ต้องหาพรรคพวก  
หาสหายธรรม สหายของเขานี้ก็คือพวกช่วย  
กันเพื่อแจ้อ หาเพื่อนคุย กลัวจะเหงา กลัว  
การอยู่คนเดียว ปฏิบัติธรรมก็ไม่กล้าจะฟัน  
ทุกข์จริง ๆ ต้องไปกันหลาย ๆ คน จะได้อบอุ่น  
จะได้มานั่งพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์  
กัน อย่างนี้ถูกพวกมนุษย์จับเอาไป ติดข้อง

อยู่กับพวกมนุษย์ด้วยกัน ติดข้องอยู่กับ  
เพื่อนฝูง ติดข้องอยู่กับลูกกับหลาน ติดข้อง  
อยู่กับคนนั้นคนนี้ ไม่กล้าที่จะทิ้งไป

**แต่การปฏิบัติธรรมนี้ ต้องตัวใครตัวมัน**  
**แล้วก็ต้องใจเด็ด ต้องไม่ห่วงหน้าพะวงหลัง**  
**วิธีช่วยคนอื่นที่ดีที่สุด ก็คือช่วยไปไกล ๆ**  
**เขาเหนื่อย ไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไปได้** อย่า  
ห่วงเขาเลย คนที่อยู่เบื้องหลังเขาจะได้มอง  
โอ... คนนั้นไปไกลลิบแล้วนี่ จะได้มีกำลังใจ  
เดินตามไป แต่เราไม่เป็นอย่างนั้น เอ..  
เราชักจะไปไกลเกินไปแล้ว เดินกลับไปหา  
เพื่อนเหนื่อยก็แล้วกัน **กรรมฐานแตกหมด**  
**บางคนไปปฏิบัติธรรม ไม่ได้คุยตั้งหลายวัน**  
**แล้ว เพื่อนเราไปถึงไหนแล้ว โทรคุยเหนื่อย**  
**การที่จิตจะมีสมาธิ มีความตั้งมั่น มาพิจารณา**

ให้เห็นความจริง หายหมดแล้ว มัวแต่ห่วง  
คนอื่น อยากจะช่วยแต่คนอื่นเขา

วิธีช่วยคนอื่นนะ คือช่วยไปไกล ๆ เขา  
หน่อย ถ้าเราไปได้ ไปให้ไกลที่สุดเลย แต่ไป  
ให้ถูกทางนะ ถ้าไปไม่ถูกทาง อย่าเพิ่งไป  
ไปตั้งไกลแต่ไปไม่ถึงไหน อย่างนี้ก็ถอยหลัง  
กลับน่าจะดีกว่า ถ้าถูกทางแล้วก็ไปให้ไกล ๆ  
เลย ไปจนกระทั่งเพื่อนมองไม่เห็นเพื่อน  
เขามองดู โอ้โห... เพื่อนเราไปได้ไกล เขาจะ  
ได้เดินตาม เราทั้งหลายไม่ใช่อย่างนั้นหรอก  
เดินไปซักหน่อยหนึ่ง หันมามองแล้ว เดินไป  
ซักหน่อยอีก หันมามองอีก มันก็เป็นอย่างนี้  
วนเวียนกันไป ห่วงลูก ห่วงหลาน เป็นสุข  
เป็นทุกข์ไปกับเขา อย่างนี้โดนพวกมนุษย์จับ  
ไว้แล้ว

ฌูกอมมนุษย์จับเอาไว้ คือ การประพฤติพรหมจรรยั  
เพราะปรารธนาเป็น  
เทวดา หรือพรหมโดย  
การทำให้จิตนิ่ง จิตสงบ



## ข้อที่ ๖

### ไม่ถูกอมนุษย์จับเอาไว้



ไม่ถูกพวกเทวดาหรือพวกพรหมจับเอาไว้  
เทวดาหรือพรหมนี้เป็นพวกอมนุษย์ เรา  
ปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่เพื่อให้จิตดี หรือเพื่อให้  
จิตสงบ แต่เพื่อให้เกิดความรู้ว่าจิตมันเป็น  
ทุกข์ บางคนเขาถูกเทวดาจับไปแล้วพยายาม  
ฝึกฝนให้จิตมันดี จะได้ไปเป็นเทวดา ปฏิบัติ  
ธรรมเพื่อให้จิตดีจะได้เป็นเทวดา บางคนก็  
ปฏิบัติธรรมให้จิตมันนิ่ง ให้จิตมันสงบ อย่าง

นี้พรหมจับเอาไปแล้ว ฤกษ์อมนุษย์จับไป  
 การทำจิตให้ดี ทำจิตให้สงบนิ่ง มันก็คืออยู่  
 แต่เหมือนถูกเทวดา ฤกษ์พรหมจับไป

บางคนก็หนักไปกว่านั้นอีก ทำบุญหรือ  
 ปฏิบัติธรรมก็เพื่อไปเกิดในภพภูมิดี ๆ นี้ก็ยิ่ง  
 หนักเข้าไปใหญ่ กลายเป็น**สีลัพพตปรามาส**  
 ไปไกลทีเดียว แค่ว่ามาฝึกฝนทำให้จิตให้ดี  
 มีความคิดว่าจะพยายามบังคับให้จิตดี นี้ก็  
 พลาดไปไกลแล้วนะ เพราะพระพุทธเจ้าท่าน  
 สอนว่า จิตมันเป็นทุกข์ ฉะนั้น **เรา**มาฝึก  
**ปฏิบัติ**นี้ก็เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้มันเป็นทุกข์  
**ไม่ใช่**มาฝึกให้จิตมันดี **ไม่ใช่**มาฝึกให้จิตมัน  
 สงบแน่หนึ่งไป พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า **จิตไม่**  
**เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** เรามาฝึกเพื่อ



**ให้เห็นอย่างนี้ต่างหาก** บางคนก็ถูกพรหมจับ  
ไปแล้ว ยังไม่รู้ตัวเองอีก

ดังนั้น เราอย่าไปหวังแค่ความดี แค่  
ความสงบ หรือปฏิบัติธรรมเพื่อไปเป็นเทวดา  
เพื่อไปเป็นพรหม ต้องรู้จักนับถือคนที่ควร  
นับถือนะ คนที่ควรนับถือคือใครล่ะ คือพระ  
รัตนตรัย **เราฝึกฝนตนเอง ให้เป็นพุทธะ  
ให้เป็นผู้รู้ รู้อะไร รู้แจ้งอริยสัจ** ถ้าเป็นความ  
ดีทั่วไป เป็นชั้นเทวดา จิตสงบเป็นชั้นพรหม  
แต่การรู้แจ้งความจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วน  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ทิ้งมันได้  
อยู่เหนือโลก อันนี้เป็นชั้นพุทธะ เราไม่ต้องขึ้น  
พุทธะนะ ไม่ใช่ชั้นเทวดา ไม่ใช่ชั้นพรหม

ถูกเกลียวน้ำวนดูดเอาไว้ คือ ติดอยู่ในการคุณทั้ง ๕

## ข้อที่ ๓

### ไม่ถูกเกลียดน้ำวนดูเอาไว้



ท่านคงเคยเห็นเกลียดน้ำวนนะ มันดู  
ทำให้หวั่นหรือเศษไม้หมุนวนเป็นวงกลม  
เกลียดน้ำวนนี่คือกามคุณทั้ง ๕ เรามองเห็น  
คุณประโยชน์ของกาม มันให้ความสุข ให้  
ความน่ารื่นรมย์ได้ แต่ลืมมองโทษของมัน  
มองแง่มุมเดียว ให้น้ำหนักไปฝ่ายหนึ่ง มันก็  
เลววน

กามมันมีคุณก็จริง แต่มันมีโทษด้วย  
**เราต้องมองให้เห็นความเกิด ความดับ คุณ  
 โทษ และวิธีที่จะอยู่เหนือมัน** มองครบ ๕  
 มุมนี่จึงจะครบสมบูรณ์ มองเห็นว่า มันเป็น  
 ของเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ มองเห็นว่ามันเป็นของ  
 ดับเมื่อหมดเหตุ มองเห็นว่ามันมีคุณ มี  
 ประโยชน์อย่างนี้ ๆ ก็เอามาใช้ให้สมกับ  
 วัตถุประสงค์ อาหารมีประโยชน์ก็ทานให้  
 อิ่มท้อง เงินทอง เลื่อผ้า ตำแหน่ง ชื่อเสียง  
 มีประโยชน์ก็ใช้มันไปตามวัตถุประสงค์ อันนี้  
 เป็นคุณของมัน โทษของมัน คือ มันเป็น  
 ของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน ให้ความสุข  
 อันแท้จริงไม่ได้ ไม่แน่ไม่นอน เป็นภาวะ  
 ต้องแบกต้องหามกันไป และวิธีการสลัดออก  
 จากมัน คือ ไม่ติดข้องมัน ต้องมองให้ครบ

ถ้าวิ่งจะสมดุล ใช้มันตามวัตถุประสงค์ ตามคุณประโยชน์ที่สมควรไป แต่ไม่ติดข้อง กับมัน อยู่เหนือมันได้

มีเงินเราก็ใช้เงินไป แต่เรารู้อยู่แก่ใจว่า อ้อ... มันเป็นที่ชาวโลกเขาสมมติกันขึ้น มันเป็นเรื่องเปลี่ยนแปลง มันมีคุณอย่างนี้ เค้าใช้ประโยชน์อย่างนี้ ๆ แลกเปลี่ยนอย่างนี้ ๆ มันมีโทษ คือ เป็นของไม่แน่ไม่นอน เป็นของแปรปรวน วิธีที่จะอยู่เหนือมันเป็นอย่างนี้ ๆ ก็ไม่มีการติดข้องอะไร แต่เราทั้งหลายนี้ไป ติดอยู่ในกามคุณ มองแต่แง่ที่มันให้ความ สนุกสนาน ให้รสอร่อย มันหนักข้างเดียว ท่านเคยเห็นของหนักข้างเดียวมั๊ย พอหนัก ข้างเดียว มันก็เลววน เหมือนเกลียวน้ำวน

รูปมันมีคุณนะ เห็นแล้วสบายตา ทำให้เราสบายใจก็ได้ ถ้ามองแต่คุณอย่างเดียว มันก็วนเวียนเป็นวงกลม ออกจากมันไม่ได้ เสียงก็มีคุณเหมือนกันนะ ฟังแล้วสบายหู ทำให้สบายใจได้ ถ้ามองคุณอย่างเดียว มันก็วน **สังขารทั้งหลายมีคุณ มันให้ความเอร็ดอร่อย ให้ความเพลิดเพลินได้ก็จริงอยู่ แต่มันมีโทษติดมาด้วย** มันเป็นของเกิดดับเปลี่ยนแปลง หากเรามองไม่เห็นมันตามที่เป็นจริง ให้นำหนักมันข้างหนึ่ง ทำให้จิตใจนั้นวนไปเรื่อย ๆ อย่างนี้เรียกว่าถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้

เราทั้งหลายเป็นยังงั้นบ้าง คงวนกันมานานแล้ว ไปไหนไม่ได้ ติดข้องอยู่กับรูป

เสียง กลิ่น รส สัมผัส ติดข้องอยู่กับกาม  
ติดข้องอยู่กับความเป็นหญิงเป็นชาย จึงมา  
เกิดอยู่ในกามภูมิอยู่เรื่อย ๆ ยิ่งพากันเป็น  
หญิงเป็นชายอยู่เรื่อย ๆ เพราะว่ายังติดข้อง  
แล้วก็ยึดถืออยู่ข้างใดข้างหนึ่งในแง่ที่มันเป็น  
คุณอยู่เสมอ อย่างนี้ก็ออกจากกามภูมิไม่ได้

วิธีที่จะไม่ถูกมันดูเอาไว้ ต้องเห็น  
มันตามที่เป็นจริง มองเห็นความเกิด  
มองเห็นความดับ มองเห็นคุณ มองเห็นโทษ  
และมองเห็นวิธีที่จะสลัดมันออก รู้วิธีที่จะอยู่  
เหนือมันได้ ไม่ตกเป็นทาสของมัน อิศระไป  
จากมัน

หน้าภายใน คือ ไม่มีศีล มีธรรมอันเลวทราม  
ไม่สะอาด มีความประพฤติน่า  
รังเกียจ มีการกระทำที่ปกปิด  
 ฯลฯ



## ข้อที่ ๘

### ไม่เนาในภายใน



ขอนไม้ที่ลอยไปตามน้ำนั้น ถ้าไม่มันผุ  
ในภายใน ซักหน่อยมันก็ผุเปื่อยไปเรื่อย ๆ  
จนกระทั่งและ จมน้ำลงไปเลย เราทั้งหลายก็  
เหมือนกันนะ เป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่เป็นผู้  
เนาในภายใน **เนาภายในคือไม่มีศีล** ขาดศีล  
ไม่ซื่อตรง มาयाสาไทย หัวรั้น ไม่ยอม  
ฟังใคร ภายนอกอาจจะดูดี แต่ข้างในนั้นอย่า  
ให้พูดเลย มันไม่ตรง ใจไม่อ่อน ไม่ควรต่อ

การงาน เป็นพวกขาดศีล มีความเฝ้าในภายใน  
ลักหน้อยก็ลั่นออกมาด้านกายด้านวาจา

คนไม่มีศีลนั้น เป็นพวกหลอกลวง  
ไม่ได้ปฏิบัติธรรมอะไรหรอก แต่อยากให้เรา  
รู้ว่าเป็นนักปฏิบัติธรรม ไม่มีศรัทธาก็อยาก  
ให้เรารู้ว่ามีศรัทธา เอาหน้าไปโผล่วัดนั้นวัดนี้  
อยาก让别人อื่นเขารู้เขาเห็น เป็นคนไม่มีศีล  
อะไรหรอก ไม่ได้เป็นคนดีอะไร ถูกเหยียด  
นิดหน่อยก็ด่าคนอื่นคืนแล้ว แต่อยากให้เรา  
รู้ว่ามีศีล เป็นคนไม่มีสติ อยากให้เรา  
รู้ว่ามีสติ เป็นคนไม่มีปัญญา  
อยากให้เรารู้ว่ามีปัญญา  
ทำอะไรดี ๆ ขึ้นมาหน่อย มองหาว่าจะมีใคร  
เห็นเราหรือเปล่า เวลาทำชั่วนั้นหลบที่เดียว  
ทำเป็นเงียบ ๆ ไป ทำตอนที่ไม่มีคนเห็น

เวลาคนอื่นเห็นทำดีเข้าใจ คนที่ใจคด ไม่ซื่อตรง มีความประพฤติไม่เหมาะสมด้านกาย วาจา อย่างนี้เรียกว่าเนาในภายใน ดูภายนอกเหมือนจะดีนะ แต่ข้างในมันเนา เราทั้งหลายส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างนี้กัน พวกมนุษย์นี้เป็นพวกใจคิดอย่างหนึ่งพูดอีกอย่างหนึ่ง ใจคิดอย่างหนึ่งทำอย่างหนึ่ง เป็นพวกที่มีมายามาก

มีนายควาญช้างคนหนึ่งชื่อว่านายเปสสะ มหาพระพุทธรเจ้า บอกว่า เขาอัศจรรย์ใจ พระพุทธรเจ้ามาก เขาเป็นนายควาญช้าง เป็นคนฝึกช้าง มาเห็นพระพุทธรเจ้านั่งอยู่ มีภิกษุแวดล้อมประมาณ ๕๐๐ รูป ทุกรูป นั้นหนึ่งทั้งหมด เงียบกริบเลย ไม่มีเสียงแม้กระทั่งไอจาม พวกเราไม่ต้องถึง ๕๐๐ คน

นึ่งก็กระดุกกระดิก ง้อกเง็ก ๆ อะไรก็ไม่รู้  
 นายเปสสะมาเห็นก็อัศจรรย์ใจมาก โอ้โห...  
 ฝึกได้ยังไง ๕๐๐ รูป นึ่งเจียบเลย ช้างมัน  
 ตัวใหญ่ใช้ม้าย คนฝึกช้างได้ก็ถือว่าเป็นคน  
 เก่งละ แต่การฝึกสัตว์มันไม่ได้ยากอะไรมาก  
 เพราะสัตว์นั้นมันไม่ค่อยลึกซึ้งมาก มันดื้อ  
 บ้าง ก็ดื้อตรง ๆ ไม่ซับซ้อนอะไร แต่มนุษย์  
 นี้ลึกซึ้งซับซ้อนกว่า ปากพูดอย่างหนึ่ง ใจคิด  
 อย่างหนึ่ง กายทำอย่างหนึ่ง ใจคิดอย่างหนึ่ง  
 เขาก็เลยมาถามพระพุทธเจ้าว่าฝึกได้ยังไง

พระพุทธเจ้าก็บอกว่า ฝึกด้วยสติปัญญา  
 ทั้ง ๔ คือ ให้ตามรู้กายในกาย ตามรู้เวทนา  
 ในเวทนา ตามรู้จิตในจิต ตามรู้ธรรมใน  
 ธรรม นี่เป็นเครื่องฝึกของพระพุทธเจ้า ให้

มาทำอย่างนี้ คือให้มาดูตนเองนั่นแหละ พอดูตนเองจนกระทั่งเข้าใจตนเองแล้ว ก็ไม่ไปยุ่งกับชาวบ้านเขา ไม่ไปอยากรู้เรื่องคนอื่น เพราะการอยากรู้เรื่องคนอื่นแสดงว่าไม่รู้จักตนเอง พอเข้าใจตนเองแล้วก็เข้าใจคนอื่นไปด้วย เข้าใจทุก ๆ คน พอเข้าใจแล้ว จิตก็สงบระงับลง ไม่เที่ยวอยากไปรู้เรื่องชาวบ้านเขา ไม่เที่ยวสอดส่ายไปนั่นไปนี่ สติปัญญา ๔ นี้แหละเป็นเครื่องมือสำหรับฝึกคนของพระพุทธเจ้า

เราทั้งหลายก็ลองสังเกตดู ถ้าไม่ได้ฝึกด้วยสติปัญญา ไม่ตามรู้อยู่ในภายในใจของตัวเอง ตาเรามันไปไหนบ้าง สอดส่ายไปทั่ว มีเสียงก๊อ ก ๆ แก๊ก ๆ ขึ้นมา ถ้าไม่ได้หันไป

ดูมันจะตายแล้ว หูก็สอดสายไปนั้นไปนี้  
จมูก ลื่น กาย และใจก็กระโดดไปนั้นไปนี้  
อยู่กับตนเองไม่ได้

สำหรับคนที่ไม่ได้ฝึกฝนตนเอง จะมี  
เรื่องหลอกลวง ไม่ซื่อตรงอยู่เยอะ เป็นพวก  
เนาในภายใน วิธีที่จะทำให้ตรงขึ้น คือ ดู  
ตนเอง ฝึกสติปัญญาตนเอง ให้มีสติสัมป  
ชัญญะไว้ ไม่ได้ฝึกเอาหนึ่ง เอาสองบ หนึ่ง  
อย่างเดียวไม่เห็นอะไรเลย อย่างนี้แสดงว่า  
ไม่ถูก ให้ฝึกเพื่อรู้จักตนเองตามความเป็นจริง

คำว่า **ปุถุชน** นี้หมายถึง คนมีกิเลส  
เยอะ มีกิเลสหนาแน่น กระทบอะไรก็เป็น  
เหตุให้กิเลสเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ผู้ที่เป็นปุถุชนก็  
ยังมีกิเลสกันครบทั้งนั้นแหละ อะไรเราเคย

ไปว่าคนอื่นไว้ เราก็มีเหมือนกับเขานั้นแหละ  
 ว่าอะไรบ้าง คนนี้ซิ้งก คนนี้ซีโกธร คนนี้  
 ซีอิจฉา คนนี้เห็นแก่ตัว นั้นแหละมีในเรา  
 หหมด เรามาฝึกให้มีสติสัมปชัญญะก็เพื่อรู้จัก  
 ตนเอง ตนเองเป็นปุถุชน เป็นพวกมีกิเลสเยอะ  
 ฝึกสติสัมปชัญญะจะได้รู้ว่า เรามันพวกกิเลส  
 มาก ไปรับรู้เรื่องอะไรแล้ว สิ่งดี ๆ นี่ไม่ค่อย  
 เกิดหรอก กุศลไม่ค่อยเกิด อกุศลเกิดบ่อย  
 เห็นคนทำบุญ ก็ยังอิจฉาเขา จะให้อนุโมทนา  
 กับเขา นี่มันยากเต็มที ลักษณะของปุถุชน  
 มันเป็นอย่างนี้ เมื่อกระทบอารมณ์ใด ๆ แล้ว  
 ถูกกระตุ้นนิดเดียวเท่านั้นเอง กิเลสเกิดขึ้น  
 มาเพียบเลย ทั้งความพอใจ ไม่พอใจ โลภะ  
 โทสะ อิจฉาทาร้อน กิเลสอื่น ๆ เกิดขึ้นมา  
 มากมาย

เราฝึกให้มีสติสัมปชัญญะก็เพื่อรู้จักตนเอง **พอรู้จักตนเองว่ามีกิเลสเยอะ จึงจะสามารถละกิเลสได้แล้ว** หากรู้เท่าทันว่ามีกิเลสยังงบบ้าง ก็จะทำให้เกิดความระวังไม่ให้มันล้นออกมาด้านกายด้านวาจา ไม่ไปช่วยคิดต่อทางใจ อาจจะหงุดหงิด ไม่พอใจเขาบ้าง แต่ไม่ไปคิดหาวิธีเอาคืนคนอื่น อาจจะอยากได้บ้าง แต่ไม่ช่วยคิดต่อ กายทุจริตก็หมดไปได้ วจีทุจริตก็หมดไปได้ มโนทุจริตก็หมดไปได้ **มีจิตที่เป็นปกติ สะอาด ไม่มีมายา ชื่อตรง ไม่แข็งกระด้าง เป็นคนที่มีใจเปิดกว้าง รับฟังความเห็นของคนอื่น ยอมรับคนอื่นได้โดยง่าย นี้เรียกว่าเป็นคนมีศีล คนมีศีลนี้จะไม่เนาในภายใน ส่วนพวกไม่มี**



คือ ภายนอกนั้นอาจจะดูดี แต่ภายในไม่ดี  
ถ้าเน้นมาจากภายในแล้ว เป็นยังไง โอ้..  
เตรียมตัวละอย่างเดียวกันนะ เพียงแต่จะละ  
เมื่อไหร่เท่านั้นเอง

เราทั้งหลายก็เหมือนกันนะ ถ้าไม่มีศีล  
เน้นในภายใน ก็ไม่ต้องคิดถึงเรื่องการมีสมาธิ  
ไม่ต้องคิดถึงเรื่องการมีปัญญาอะไรเลย  
เพราะมันเป็นไปไม่ได้ บางคนก็ไม่ค่อยเห็น  
ความสำคัญของการมีศีล ไม่ค่อยเห็นความ  
สำคัญของการรู้จักกิเลสของตนเอง มัวแต่ไป  
ทำสมาธิให้จิตมันสงบ โดยคิดว่า จิตสงบ  
เยอะ ๆ แล้วจะเกิดปัญญา แบบนี้มันไม่ได้  
ผลหรอก

เรามาฝึกเพื่อให้มีสติ เมื่อมีสติแล้วก็จะ  
 รู้จักตนเองมากขึ้น รู้จักว่าเรามีกิเลสเยอะ  
 เมื่อรู้จักว่าตนเองมีกิเลสเยอะ ก็ไม่ถูกกิเลส  
 หลอก ไม่ลั่นออกมาด้านกายวาจา ละเว้น  
 กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตได้ก็เป็นศีล  
 ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อมี  
 สติสัมปชัญญะมากขึ้น ชำระของที่ไม่สะอาด  
 ออกไป จิตสะอาดขึ้น มีความปลอดโปร่ง  
 เบาสบายขึ้น มีความสุขขึ้น ใจสงบ ผ่อน  
 คลาย มีความสุข **เป็นสมาธิ**

บางคนไม่เข้าใจ ชอบไปทำให้จิตหนึ่ง  
 อย่างเดียว อย่างนี้มันก็ไม่ได้ผลอะไร เพราะ  
 กิเลสมันยังอยู่ มันยังไม่ได้ละ ยังไม่ได้  
 ถอดถอนออกไป เมื่อมีโอกาสมันเกิดฟุ้ง

ขั้นอีก เราฝึกฝนนี้เพื่อละกิเลส เป็นไปตามลำดับของสิกขา เริ่มจากศีล **ศีลละหุจริต** ต่อมาสมาธิ **สมาธิละนิวรรณ** ต่อมาปัญญา **ปัญญาละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น ละสังโยชน์ ละอนุสัยต่าง ๆ**

ที่นี้ ถ้าไม่รู้จักกิเลส จะละได้มั้ย ละไม่ได้ ต้องเห็นมันก่อน รู้จักมันก่อน จึงจะปลอดภัยจากมัน แล้วก็ละมันได้ เหมือนกับเราเดินไปบนถนนนะ ถนนมันมืด มองไม่เห็นอะไรเลย อย่าไปคิดว่าปลอดภัยก็แล้วกัน เราเป็นปุถุชนนี้ มองไม่เห็นกิเลสของตนเอง อย่าไปคิดว่าปลอดภัยเลย มันเป็นไปไม่ได้หรอก เหมือนเราเดินไปในความมืด มองไม่เห็นงู หนาม หรือตะปู ก็มีโอกาสที่จะถูกงู

กัณฑ์หรือถูกหนามตำเอา เดินอยู่ในความมืด  
ไม่เห็นงูสักตัว ปลอดภัยจากงูหรือยัง ไม่  
ปลอดภัย ถ้ามีแสงไฟ ถึงจะเป็นดวงน้อย ๆ  
มองเห็นงู ก็จะได้หลบเลี่ยงมันได้ ไม่ถูกมัน  
กัดเอา ดังนั้น ต้องรู้วิธีการฝึกฝนให้ดี ๆ  
ธรรมะชนิดไหนที่ขัดเกลากิเลสได้ ธรรมะ  
ชนิดไหนที่ขัดเกลาไม่ได้ ต้องรู้จัก

โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายชอบคิดว่า  
การปฏิบัติธรรมคือการไปทำจิตให้มันนิ่ง ๆ  
ทำให้มีความสุข ให้เบิกบานไว้ อะไรอย่างนี้  
พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น การทำ  
สมาธิท่านก็ไม่ได้ห้าม การทำให้จิตมีความ  
สุขท่านก็ไม่ได้ห้าม เพียงแต่อันนั้นเป็น  
ทิฏฐิธัมมสุขวิหารไม่ใช่สัลเลขธรรม ไม่ใช่

ธรรมะเครื่องขัดเกลากิเลส แต่เป็นเครื่องอยู่  
 เป็นสุขในปัจจุบัน เราก็ทำได้ แต่ทำเพื่ออยู่  
 เป็นสุขในปัจจุบัน **เมื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน**  
**แล้ว เราต้องมามีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน**  
**ตนเอง ฝึกฝนตนเอง ให้มีศีล สมาธิ**  
**ปัญญา ให้เห็นความจริง ไม่ใช่ว่า** แหม...  
 มีความสุขในปัจจุบันแล้ว จิตนิ่งสบายแล้ว  
 กิเลสจะหมด ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่  
 ได้บอกอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าบอกสัลเลขธรรมนั้นเป็น  
 อย่างหนึ่ง ทิฏฐธัมมสุขวิหารนั้นเป็นอีกอย่าง  
 หนึ่ง ทิฏฐธัมมสุขวิหาร คือสิ่งที่เราชอบนี้  
 แหละ ทำสมาธิแล้วทำให้จิตสงบ เดินจงกรม  
 แล้วทำให้จิตสงบ ให้มันนิ่ง นี้เราชอบกัน

พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้ห้าม เพียงแต่อันนี้มันไม่ใช่ลัทธิเลขาธรรม มันละกิเลสไม่ได้ แต่มันทำให้เป็นสุขในปัจจุบันเรียกว่าทิฏฐิธรรมสุขวิหาร

ส่วนลัทธิเลขาธรรม คืออะไรละ คือการเห็นกิเลสของตนเอง แล้วทำความขัดเกลาเห็นว่า เอ้อ... นี้เรายังมีความเบียดเบียนอยู่นะ พอเห็นแล้วก็ให้ทำความขัดเกลาว่า ต่อไปเราจะไม่เบียดเบียน เอ้อ... นี้เรายังมีเจตนาที่จะทำร้ายคนอื่นอยู่นะ เห็นแล้วก็ให้ละเว้นเจตนานี้ไป เห็นกิเลสหนึ่งกิเลสนี้ ให้ละเว้นไปเห็นคนอื่นเขาทำไม่ดี คนอื่นเขาทำอย่างนั้น เราจะไม่ทำอย่างเขานั้น แต่เดิมเคยมีกิเลสต่อไปเราจะได้ฝึกฝนเพื่อละกิเลส อย่างนี้เรียกว่าลัทธิเลขาธรรม

ธรรมะที่ขัดเกลากิเลสได้จริง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้นแหละ ศีลก็จะได้ระดับหนึ่ง สมาธิก็ได้ระดับหนึ่ง ปัญญาก็จะได้อีกระดับหนึ่ง ไม่ใช่มาทำนิ่ง ๆ ไว้ ไม่ใช่มาทำเฉย ๆ ซา ๆ ไว้ ไม่ใช่อย่างนั้น เราที่ชอบนิ่ง ๆ กัน ชอบมีความสุขกัน แบบ นั้นท่านเรียกว่าทิวฐัมมสุขวิหาร คือการอยู่ เป็นสุขในปัจจุบัน

ส่วนการมาทำให้จิตนิ่ง ๆ ไว้ เพิกเฉย ต่ออารมณ์ฝ่ายรูป ไปสนใจความว่าง สนใจ จิตที่ไม่มีที่สุด สนใจความไม่มีอะไร ใจไม่ หวั่นไหวเลย นี้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า **สันตวิหาร** เป็นเครื่องอยู่อย่างสงบมาก แต่ไม่ได้ขัดเกลากิเลสอะไรเหมือนกัน

ความสงบก็ดี ความทำให้จิตนิ่ง ๆ ไม่  
หวั่นไหวก็ดี เขาทำกันมานานแล้ว พระพุทธเจ้า  
ก็ไม่ได้ห้าม ให้ทำได้เหมือนกัน เพียงแต่ให้รู้  
ว่าอันนั้นมันยังไม่ใช่ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุข  
ได้พักผ่อน **เมื่อพักผ่อน มีกำลังแล้ว ก็ต้อง  
มาฝึกฝนเพื่อขัดเกลากิเลส ต้องมาฝึกให้  
เกิดศีล สมาธิ ปัญญา กิเลสจึงจะหมด** ไม่ใช่  
หนึ่ง ๆ แล้วจะเกิดปัญญา ไม่ใช่อยู่เฉย ๆ ไม่  
หวั่นไหวแล้วจะเกิดปัญญา

ที่บรรยายมานี้ ก็พูดให้ท่านฟังถึงการมี  
สัมมาทิฏฐินำหน้า การปฏิบัติธรรมจึงจะ  
สบาย ปลอดภัย ไม่เป็นทุกข์มากนัก  
ส่วนจะไม่ให้เป็นทุกข์เลย คงเป็นไปได้  
**ในโลกนี้มันมีแต่ทุกข์ ตัวท่านเองนี่ก็เป็น**



**ทุกข์ด้วย ก็ต้องยอมรับแล้วก็บริหารกันไป ตามสมควร** ใครมีความเห็นถูกต้องเยอะขึ้น ๆ ความทุกข์ก็จะน้อยลงเรื่อย ๆ ลักษณะของ สัมมาทิฐิ เป็นความเห็นชนิดที่ถูกต้อง ตรง ตามความเป็นจริง แล้วก็จะนำไปเพื่อความ พ้นทุกข์ ตรงข้ามกับมิจฉาทิฐิ มันหาเรื่องมา ใส่ตนเอง ตนเองอยู่ในโลกมนุษย์นี้ มันไม่ค่อยชอบ ไม่ค่อยพอใจ ไปเที่ยวหาวิธีที่จะ ทำให้ตนเองเป็นสุข แต่ผิดทาง พาตัวเองไป อบาย

เราทั้งหลายเกิดมาเป็นมนุษย์ยุคนี้แล้ว พอใจมั้ยน้า ถ้าพอใจก็ดีแล้วนะ พออยู่ได้ ไม่เป็นทุกข์กับโลกมากนัก บางคนไม่ค่อย พอใจนะ หงุดหงิดกับความ เป็นมนุษย์ ได้รับ วิบากอย่างนั้นอย่างนี้ก็เป็นทุกข์ หงุดหงิด

กังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เป็นทุกข์  
กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

ตามหลักท่านก็แสดงเอาไว้แล้ว มนุษย์นี้  
มันเป็นสุคติภูมิ เป็นคติสมบัติ กรรมชั่วแรง ๆ  
นี่ให้ผลไม่ได้ ให้ผลได้เฉพาะเศษของกรรม  
เท่านั้น ฉะนั้น ถ้าท่านได้รับเศษของกรรม  
แล้วยังเป็นทุกข์อยู่ แสดงว่าท่านไม่ชอบ  
มนุษย์แล้ว ท่านคงชอบอบาย ชอบหนักกว่า  
นี้ไซ้มี

โดยส่วนใหญ่เราจะเป็นกันอย่างนั้นนะ  
คือว่า อยู่ในโลกมนุษย์ ก็ใช้ชีวิตอย่างเป็น  
ทุกข์ เครียด หงุดหงิดใจกับเรื่องเล็ก ๆ  
น้อย ๆ ถูกคนด่าก็หงุดหงิด ถูกคนนินทาก็  
หงุดหงิด ทั้ง ๆ ที่คนด่านี้มันเป็นแค่เศษ

**กรรมเล็กน้อยเท่านั้นเอง ถ้าท่านอยากเจอแรงกว่านี้ ท่านต้องไปเกิดในนรกนะ กรรมชั่วให้ผลได้เต็มที่ทีเดียว**

ถ้ากรรมที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ ผลโดยตรงก็จะถูกทิ่มถูกแทงในนรก ถ้าประพฤติผิดในกาม ก็มีต้นงิ้วจริง ๆ ให้ปีนอยู่ในนรก ถ้าไม่ปีนก็จะมีนายนิรยบาลเอาหอกทิ่มเอาแต่ในมนุษย์นี่ กรรมชั่วแรง ๆ อย่างนั้นให้ผลไม่ได้ เพราะคติสมบัติห้ามไว้ ในเมื่อคติสมบัติห้ามไว้ ท่านยังรู้สึกเป็นทุกข์กับมันอยู่ ก็แสดงว่ามีมิจฉาทิฐิแรงมาก ยังเป็นทุกข์กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าเป็นทุกข์กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ โอกาสที่บาปกรรมที่เคยทำไว้ จะมาให้ผลนำไปอบายก็เป็นไปได้มาก

พระพุทธเจ้าจึงเตือนเอาไว้ว่า คนที่ไม่เห็นธรรมะ ไม่เห็นปฏิจสุมุขบาท ชีวิตของเขา ก็จะยุ่งเหยิงเหมือนด้ายของช่างทูก เป็นปมเหมือนกระจุกด้าย เขาก็จะไม่พ้นจากอบาย ทுகติ วินิบาต และสังสารไปได้ มีอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ เขาก็เป็นทูกข์ เห็นคนอื่นทำไม่ดี ก็เป็นทูกข์ไปเพราะความผิดของคนอื่น ใช้ชีวิตอย่างเป็นทูกข์ พอใช้ชีวิตอย่างเป็นทูกข์ เขาก็มีโอกาสไปเกิดในภพภูมิที่เต็มไปด้วยความทูกข์ คืออบายนั่นเอง

โดยส่วนใหญ่ ชาวโลกใช้ชีวิตอย่างเป็นทูกข์แล้วก็พากันไปอบาย ซึ่งก็เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว โดยส่วนมากตายแล้วไปเกิดในอบาย เพราะมีความหลงและมีความเห็นผิดๆ

ให้เราทั้งหลายเห็นความสำคัญของการมีสัมมาทิฏฐิ มีความเข้าใจที่ถูกต้องนำหน้าทีนี้ เมื่อมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนำหน้ารู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือทุกข์สมุทัย อะไรคือทุกข์นิโรธ อะไรคือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาแล้ว ต้องเตือนตนเองเอาไว้ อย่าไปติดที่นั่นทีนี้ ตามที่พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ก็จะไหลไปเรื่อย เอนเอียงไปสู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน อันเป็นที่สุดแห่งทุกข์ในสักวันหนึ่ง

ดังนั้น ทำอะไรให้ตรง ๆ ชื่อ ๆ เอาไว้ พระอริยเจ้านั้นท่านเป็นคนตรง ๆ ชื่อ ๆ นะ มีแต่พวกปุถุชนเท่านั้นแหละ ที่ยกยก ไม่ชื่อ ไม่ตรง จิตใจคดงอ มีลูกเล่นเยอะเยอะ ทำให้หัวหมุนวนเวียนไปหมด พระพุทธเจ้าสอนให้

เห็นความจริง สอนให้มาฝึกฝนตนเอง จนกระทั่งมีปัญญา เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระองค์บอกว่า พระองค์ตรัสรู้ความจริงแล้วก็นำมาบอก ธรรมะเป็นของกลาง ๆ พระตถาคตเป็นเพียงคนบอกทาง การเดินทางต้องทำเอาเอง ไม่มีใครบันดาลให้ได้ ต้องมีความเพียรทำเอา

เราไปอุปโลกน์ให้ท่านเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นของขลัง คอยเสกบันดาลอะไรให้เรา เราเป็นฝ่ายขอ ขอแล้วขออีก ขออยู่เรื่อย ๆ ขอให้มีความสุข ขอให้ปลอดภัย ขอให้มีความก้าวหน้าในการทำงาน ขอให้เจอเนื้อคู่ที่ดี ขอให้เขาจริงใจกับเรา ทำไม่ได้ขออยู่เรื่อย ๆ เพราะท่านให้ไม่ได้ก็เลยได้ขอ เรามีสิ่งที่ศักดิ์

สิทธิ์เยอะเยอะ แล้วก็ขอนั้นขอนี่ ทำไม่ได้  
ขอยู่เรื่อย ๆ ละ ก็เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้สิ่ง  
ที่ขอไม่ได้ เราก็เลยได้ขอไปเรื่อย ๆ โดยหวัง  
ว่าวันหนึ่งจะได้

พระพุทธเจ้าตรัสบอกตรง ๆ อยู่แล้วว่า  
บอกแต่ทางให้ ส่วนการเดินทางนั้นต้อง  
ทำเอง ด้วยความพากเพียร เพราะเรื่องนี้  
เป็นเรื่องของกฎเกณฑ์ธรรมชาติ พระพุทธเจ้า  
ไม่ได้สร้างกฎอะไรขึ้นมา พระองค์รู้ความจริง  
แล้วก็มาบอกให้ **หน้าที่บอกความจริงที่  
ถูกต้องที่สุด ชัดเจน ไม่ผิดพลาด อันนั้น  
เป็นกิจของพระศาสดา ผู้อนุเคราะห์เกื้อกูล  
แก่เหล่าสาวก พระองค์ทำหน้าที่เสร็จแล้ว  
หน้าที่ของเราที่สมควรแก่เหตุ คือ ต้อง**

**ทำเหตุด้วยความเพียรของตน** ไม่ต้องเสียเวลาไปอ่อนนวนลิ่งคักดีลิตีธิ์ อย่างนี้เรียกว่า ทำด้วยปัญญา ทำด้วยความรู้ความเข้าใจ มีสัมมาทิฏฐินำหน้า

ที่เหล่าปุถุชนทั้งหลายเป็นคนไม่ซื่อ ไม่ตรง หลอกกันเพราะอะไร เพราะกิเลส อยากได้นั้นได้นี้เพราะอะไร เพราะกิเลส รู้สึกตัวเองเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะอะไร เพราะกิเลส อิจฉาทาร้อนคนอื่นเพราะอะไร เพราะกิเลส เห็นว่าอันนั้นขลังอันนี้คักดีลิตีธิ์เพราะอะไร เพราะกิเลส พระอริยเจ้าท่านไม่มีกิเลส จึงไม่มีลักษณะเช่นนั้นแล้ว



วิธีการฝึกฝนนะ ต้องมีสติ มีสัมป  
ชัญญะ รู้เท่าทันจิตใจตนเอง ฝึกฝนให้เป็น  
คนมีศีล มีสมาธิ ละสิ่งที่ไม่ดี เป็นคนซื่อตรง  
มีจิตใจอ่อนโยน นิมนวล ควรต่อการใช้งาน  
อย่างนี้ก็จะได้เป็นผู้ที่ไม่เน้นในภายใน เมื่อไม่  
เน้นในภายในแล้ว เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ให้เห็น  
ตามความเป็นจริง ให้เกิดสัมมาทิฐิที่สมบูรณ์  
ต่อไป

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ  
ขออนุโมทนาทุกท่าน

# ກາດພນວກ



## ปฐมการุขขันโธปมสูตร

พระสูตรแสดงอุปมาว่าด้วยขอนไม้ สูตรที่ ๑  
สุภีร์ ทุมทอง - แปล

ในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับ  
อยู่ริมฝั่งของแม่น้ำคงคา ใกล้เมืองโกสัมพี  
พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นขอนไม้  
ใหญ่ท่อนหนึ่ง อันถูกกระแสแห่งแม่น้ำคงคา  
พัดลอยไปอยู่ ครั้นทรงเห็นแล้วจึงตรัสถาม  
ภิกษุทั้งหลายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอ  
ทั้งหลายเห็นหรือไม่ ท่อนไม้ใหญ่โน้น อันถูก  
กระแสแห่งแม่น้ำคงคาพัดลอยไปอยู่”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เห็น พระเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่า ขอนไม้ นั้นจักไม่เข้าไปติดฝั่งนี้ จักไม่เข้าไปติดฝั่งโน้น จักไม่จมลงในท่ามกลาง จักไม่เกยตื้น จักไม่ถูกมนุษย์จับไว้ จักไม่ถูกอมนุษย์จับไว้ จักไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้ จักไม่เน่าในภายใน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ขอนไม้ นั้นจักลอยไปสู่สมุทรได้ จักไหลไปสู่สมุทรได้ จักเลื่อนไปสู่สมุทรได้ ด้วยประการอย่างนี้แล ข้อนี้เป็นเพราะเหตุไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะว่า กระแสน้ำแห่งแม่น้ำคงคา ย่อมลุ่มไปสู่สมุทร ลาดไปสู่สมุทร ไหลไปสู่สมุทร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันทันเหมือนกัน  
แล หากว่า เธอทั้งหลายจักเข้าไปไม่ติดฝั่งนี้  
จักไม่เข้าไปติดฝั่งโน้น จักไม่จมลงในท่ามกลาง  
จักไม่เกยตื้น จักไม่ถูกมนุษย์จับไว้ จักไม่  
ถูกอมนุษย์จับไว้ จักไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้  
จักไม่เป็นผู้เฝ้าในภายใน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
เธอทั้งหลายจักโน้มไปสู่พระนิพพาน จักโน้ม  
ไปสู่พระนิพพาน จักโอนไปสู่พระนิพพาน  
ด้วยประการอย่างนี้แล ข้อนี้เป็นเพราะเหตุไร  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะว่า สัมมาทิฏฐิ  
ย่อมโน้มไปสู่พระนิพพาน ย่อมโน้มไปสู่  
พระนิพพาน ย่อมโอนไปสู่พระนิพพาน”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว  
ภิกษुरुูปหนึ่งได้ทูลถามพระผู้มีพระภาค

อย่างนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ฟังนี่คือ  
 อะไร ฟังโน้นคืออะไร การจมลงในท่ามกลาง  
 คืออะไร การเกยตื้นคืออะไร การถูกมนุษย์  
 จับไว้คืออะไร การถูกอมนุษย์จับไว้คืออะไร  
 เกลียวน้ำวนดูดไว้คืออะไร ความเป็นผู้เฒ่าใน  
 ภายในคืออะไร”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุ  
 คำว่า **ฟังนี่** เป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖  
 คำว่า **ฟังโน้น** เป็นชื่อของอายตนะภายนอก  
 ๖ คำว่า **จมลงในท่ามกลาง** เป็นชื่อของนันทิ  
 ราชะ คำว่า **เกยตื้น** เป็นชื่อของอัสมิมานะ

ดูก่อนภิกษุ **การถูกมนุษย์จับไว้** เป็น  
 โฉน ดูก่อนภิกษุ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้  
 อยู่อย่างคลุกคลี เพลิดเพลินด้วยกัน โศกเศร้า

ด้วยกัน กับคฤหัสถ์ทั้งหลาย เมื่อเขาสุขก็  
สุขด้วย เมื่อเขาทุกข์ก็ทุกข์ด้วย เมื่อมีกิจที่  
ควรทำเกิดขึ้น ย่อมช่วยทำกิจนั้นด้วยตนเอง  
ดูก่อนภิกษุ นี้เรียกว่าการอุททมนุชยจับไว้

ดูก่อนภิกษุ **การอุททมนุชยจับไว้** เป็น  
โชน ดูก่อนภิกษุ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้  
ย่อมประพฤติพรหมจรรย์ เพราะปรารถนา  
เป็นเทพนิกายหมู่ใดหมู่หนึ่งว่า เราจักได้เป็น  
เทวดาหรือเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง ด้วยศีล  
ด้วยวัตร ด้วยตบะ หรือด้วยพรหมจรรย์เช่นนี้  
ดูก่อนภิกษุ นี้เรียกว่าการอุททมนุชยจับไว้

ดูก่อนภิกษุ คำว่า **เกลี้ยวน้ำวนดูตไว้**  
เป็นชื่อของกามคุณ ๕

ดูก่อนภิกษุ **ความเป็นผู้เฒ่าในภายใน**  
เป็นโชน ดูก่อนภิกษุ ภิกษุบางรูปในธรรม  
วินัยนี้ เป็นคนไม่มีศีล มีกรรมอันเลวทราม  
ไม่สะอาด มีความประพฤติน่ารังเกียจ มีการ  
กระทำที่ปกปิด ไม่เป็นสมณะก็ปฏิญาณว่า  
เป็นสมณะ ไม่เป็นพรหมจารีก็ปฏิญาณว่าเป็น  
พรหมจารี เป็นผู้เฒ่าในภายใน มีใจชุ่มด้วย  
กาม เป็นดุจหยากเยื่อ ดูก่อนภิกษุ นี้เรียกว่า  
ความเป็นผู้เฒ่าในภายใน”

ในสมัยนั้นแล นายหนันทโคบาลยืนอยู่  
ในที่ที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาคเจ้า ลำดับนั้น  
นายหนันทโคบาลได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค  
อย่างนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์  
จักเข้าไปไม่ติดฝั่งนี้ จักไม่เข้าไปติดฝั่งโน้น



จักไม่จมลงในท่ามกลาง จักไม่เกยตื้น จักไม่  
ถูกมนุษย์จับไว้ จักไม่ถูกอมมนุษย์จับไว้ จัก  
ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้ จักไม่เป็นผู้เฝ้าใน  
ภายใน ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์พึง  
ได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มี  
พระภาคเถิด”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดูก่อน  
นันทะ ถ้าอย่างนั้น เธอจงมอบพวกโคให้แก่  
เจ้าของเขาเถิด”

นายนันทโคบาลกราบทูลว่า “ข้าแต่  
พระองค์ผู้เจริญ พวกโคที่เป็นลูกแห่งจักไปเอง”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูก่อนนันทะ  
เธอจงมอบพวกโคให้แก่เจ้าของเขาเถิด”

ลำดับนั้น นายหนันทโคบาลมอบพวกโคให้แก่เจ้าของเขาแล้ว เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โคทั้งหลายอันข้าพระองค์มอบให้แก่เจ้าของเขาแล้ว ข้าพระองค์พึงได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค” นายหนันทโคบาลได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว

ท่านพระนันทะอุปสมบทแล้วไม่นานเป็นผู้อยู่รูปเดียว หลีกออกจากหมู่ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่ ไม่นานนักก็ทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม ซึ่งเป็นสิ่งที่กุลบุตรทั้งหลายผู้ออกบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ด้วยตนเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ รู้ชัดว่า “ชาติ  
สิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควร  
ทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่าง  
นี้มิได้มี”

ท่านพระนันทะได้เป็นพระอรหันต์องค์  
หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

จบปฐมสารกษัตริย์ปฐมสูตร



แปลจากพระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย  
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๑๘  
ข้อ ๒๔๑

โก นู หาโส กิมานนุโท

นิจจํ ปชชลิเต สติ

อนธกาเรน โอนทธา

ปทีปํ น คเวสถ

เมื่อโลกถูกเพลิงอยู่เป็นนิตย์

จะมัวหัวเราะรำเรงกันอยู่ทำไมเล่า

เธอทั้งหลายถูกความมืดปกคลุมแล้ว

ไหน จึงไม่แสวงหาดวงประทีป

อดุดตนา ว กตํ ปาปํ

อดุดตนา สงฺกิลิสฺสตี

อดุดตนา อกตํ ปาปํ

อดุดตนา ว วิสุทฺถมตี

สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ

นาณฺโณ อณฺณํ วิโสธเย

บาปอันตนกระทำแล้ว ก็ย่อมนคร้าหมองด้วยตนเอง  
บาปอันตนไม่ได้กระทำแล้ว ก็ย่อมนบริสุทธิ์ด้วยตนเอง  
ความบริสุทธิ์ และไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตน  
บุคคลอื่นจะทำบุคคลอื่นให้บริสุทธิ์ไม่ได้

พ.ศ. ๒๕๕/๑๖๕



มรณนปี ตํ ปหิยยติ

ยํ ปริโส มมยิหนฺติ มณฺยติ

เอตมฺปิ วิหิตฺวา ปณฺทิต

น มมตฺตาย นเมถ มามโก

บุรุษยอมสำคัญเบญจขันธ์ได้ว่า นี่ของเรา  
เบญจขันธ์นั้นอันเขาย่อมละไปเพราะความตาย  
บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะรู้ชัดโทษนี้แล้ว  
ไม่พึงห้อมไปเพื่อยึดถือว่า เป็นของเรา

โสภปริเทวมัจฉร์

น ชนฺหติ คิฑฺธา มมายิเต

ตสฺมา มฺนโย ปริคฺคหํ

หิตฺวา อจฺริสฺสุ เขมทสฺสิโน

ชนทั้งหลายผู้ติดข้องในวัตถุที่ยึดถือว่าเป็นของเรา

ย่อมลະความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ และความตระหนี่ไม่ได้

เพราะฉะนั้น มุนี้ผู้เห็นแดนเกษม

ละความยึดถือได้แล้ว ท่องเที่ยวไป

พ.ศ. ๒๕/๘๑๖



สหพุดถ มุณี อนิสฺสลิโต  
น ปิยํ กุพฺพติ โนปิ อปฺปิยํ  
ตสฺมี ปริเทวมจฺจรํ  
ปณฺเณ วาริ ยถา น ลิมฺปติ

มุณีเป็นผู้ไม่อาศัยในสิ่งทั้งปวง  
ไม่ทำอะไรใด ๆ ให้เป็นที่รัก  
และไม่ทำอะไรใด ๆ ให้เป็นที่ไม่รัก  
ความคร่ำครวญและความตระหนี่ย่อมนำมาติดอยู่ในมุณีนั้น  
เหมือนหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว ฉะนั้น

โธโน น หิ เตน มณฺณติ

ยทิทํ ทิฏฺฐสฺสํ มุเตสฺ วา

นายุเยน วิสุทฺธิมิจฺฉติ

น หิ โส รชชติ โน วิรชชติ

บุคคลผู้มีปัญญาเครื่องกำจัดกิเลส

ย่อมไม่สำคัญมั่นหมายรูปที่เห็น

เสียงที่ได้ยินและอารมณ์ที่รับรู้

บุคคลนั้นย่อมไม่ปรารถนาความหมดจดด้วยมรรคอื่น

ย่อมไม่กำหนด และย่อมไม่ต้องคลายกำหนด

อปฺปมาทรโต ภิกขุ  
ปมาเท ภายทสฺสี วา  
อภพฺโพ ปริหานาย  
นิพพานสฺเสว สนฺติเก

ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาท  
และมีปกติเห็นภัยในความประมาท  
จะเป็นผู้ไม่เสื่อม  
ชื่อว่าอยู่ในใกล้พระนิพพานทีเดียว

## รายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑.	คุณพรภณี กาญจนสุธรรม	๒,๐๐๐
๒.	ครอบครัวอุดมศักดิ์ ไพบูลย์	๑๐๐
๓.	คุณกัลยารัตน์ เพชรพิพัฒน์	๑,๐๐๐
๔.	คุณสุทธินี เครือรัตนกุล	๑,๐๐๐
๕.	คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๕๐๐
๖.	ผู้ฟังธรรมมูลนิธิเผยแพร่พระสัทธรรม	๒,๓๘๓
	๘ กันยายน ๒๕๕๓	
๗.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมยุวพุทธิกสมาคมฯ	๑๖,๗๗๗
	๑๐-๑๒ กันยายน ๒๕๕๓	
๘.	ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์	๒,๐๐๐
๙.	รศ.ดร. วิไล เทียนรุ่งโรจน์ หนูนงักดี	๑,๐๐๐
๑๐.	ผู้ฟังธรรมชมรมคนรู้ใจ	๕,๑๕๐
	๑๔ กันยายน ๒๕๕๓	
๑๑.	คุณอรรรัตน์ เขียวจรัสวงศ์	๕๐๐
๑๒.	คุณวิโรจน์ ชมพูทอง	๓๐๐
๑๓.	คุณน้ำทิพย์ บุรพพงษ์ชานนท์	๕๐๐

๑๔.	มูลนิธิจิตตานุเคราะห์	๓,๐๐๐
๑๕.	คุณบุญเรือง จันทร์รุ่งสกุล	๑๐๐
๑๖.	คุณถกล คุณมณีโชค ตติยไทรรงค์	๓๐๐
๑๗.	คุณสุจิตร จันทร์สัจจา	๑๐๐
๑๘.	คุณขวัญทิพย์ คุณชมนภัส มีชัยสกุล คุณสิริพร คุณรัตนา ประยูรนาค	๓๒๐
๑๙.	คุณสุทธิพร คุณวีรนุช อัครก้องเกียรติ และครอบครัว	๒๐๐
๒๐.	น.อ.หญิง อารีศรี กำเนิดศิริ	๑๐๐
๒๑.	คุณอารีรัตน์ วสนธสาวิวัฒน์	๑๐๐
๒๒.	คุณมณีรัตน์ ธรรมสิงคาล	๑๐๐
๒๓.	คุณวารภรณ์ บรรพลา	๑๐๐
๒๔.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดพุทธปัญญา ๑๙ กันยายน ๒๕๕๓	๒,๘๕๐
๒๕.	อาจารย์ธนพร เอี่ยมสมุทร คุณวรพงศ์ พัฒนะเอนก คณะผู้บริหารและครูโรงเรียนสุพิชญา	๑๐,๐๐๐
๒๖.	คุณชুমพล คุณอภิญา คุณชัญญาหนู คุณชณิชา บุษราตระกุล	๑,๑๐๐


คุณอนัญญา พ.ต.ท. ฤทธิพันธ์ ปุ้ยพันชวงศ์  
คุณลักขมีนันท์ คล้ายเขียว

๒๗.	คุณนถมล มีลาภ	๑,๐๐๐
๒๘.	คุณดารณี เลาศรีวิจิตร	๑,๐๐๐
๒๙.	คุณสุวรรณา วิศาลเรืองเดช	๒,๐๐๐
๓๐.	คุณนิตย วิศาลเรืองเดช	๒,๐๐๐
๓๑.	คุณสุดา วิศาลเรืองเดช	๒,๐๐๐
๓๒.	คุณสุชาติ กรุณายาวงค์	๒,๐๐๐
๓๓.	ด.ช. วสุธร กรุณายาวงค์	๒,๐๐๐
๓๔.	คุณดวงใจ ตั้งสง่า	๒,๐๐๐
๓๕.	คุณชุติมา พงษ์เลื่องธรรม	๑,๐๐๐
๓๖.	คุณสุนทรา สว่างวงศากุล	๕๐๐
๓๗.	คุณอุตมพร ประภารัตน์	๑,๑๐๐
๓๘.	คุณสงศรี นียมมาภา	๕๐๐
๓๙.	คุณอมราพร ผลากุล	๑,๐๐๐
๔๐.	คุณผ่องแผ้ว บุลกุล	๑,๐๐๐
๔๑.	คุณหญิงวิจิันทรา บุนนาค	๑,๐๐๐
๔๒.	คุณนลินี คณิชิชาภรณ์	๕๐๐
๔๓.	คุณบุญทริ สว่างวงศากุล	๕๐๐

๔๔.	คุณสุภาภรณ์ เอื้องพุลสวัสดิ์	๑,๐๐๐
๔๕.	คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยู่ธยา	๒,๐๐๐
๔๖.	คุณช่อพิภพ โอสธานุเคราะห์	๒,๐๐๐
๔๗.	คุณนิภา เสดสุวรรณ	๕๐๐
๔๘.	คุณยาจิตร ยวบูรณ์	๕๐๐
๔๙.	คุณรัชนีย์ จอห์น เลสเตอร์	๕๐๐
๕๐.	คุณสินีภา คุณสมชาย จันทร	๒๐๐
๕๑.	พล.ร.ท. จตุพร ทญ. ไบว์ พุกกะเวส	๑,๐๐๐
๕๒.	คุณเพียรผดิต แก้วมณี	๓๐๐
๕๓.	คุณวารินทร์ สุขชม	๕๐๐
๕๔.	คุณอัญชูลี ผ่องศรีนวล	๒๐๐
๕๕.	คุณวารภรณ์ นวลสงค์	๒๐๐
๕๖.	คุณอุทัยวรรณ ผ่องศรีนวล	๓๐๐
๕๗.	คุณดิศทัต คุณชนิษฐา โรจนาลักษณ์	๒,๐๐๐
๕๘.	ผู้ฟังธรรมชมรมคนรู้ใจ	๒,๓๕๐
	๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๓	
๕๙.	อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง	๑๖,๐๘๐
๖๐.	ไม่ออกนามรวมทั้งสิ้น	๑๗,๗๐๐

รวม

๑๒๐,๐๐๐



**ประวัติ**  
**อาจารย์สุกัร ทุมทอง**

**วันเดือนปีเกิด**

- วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. ลำโรงทาบ  
จ. สุรินทร์

**การศึกษา**

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)**

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ  
บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ  
และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)