

# มองมุมวิปัสสนา

สุภีร์ ทুমทอง



## คำนำ

หนังสือ “มองมุมวิปัสสนา” นี้  
เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรม  
ที่อาศรมมาตา อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา  
ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ ตุลาคม  
๒๕๕๔ หัวข้อนี้ บรรยายเมื่อวันที่ ๒๕  
ตุลาคม ๒๕๕๔ พ.ญ. นุสรุา อรรถศิลป์  
เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุง  
เพิ่มเติมตามสมควร

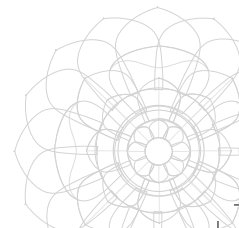
ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องข้องในการทำ  
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรม  
ทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา

หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจาก  
ความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอมา  
ต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย  
และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๗ มกราคม ๒๕๕๕





## มองมุมวิปัสสนา

บรรยายวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อคืนได้พูดถึงวิธีการพิจารณาธรรมะ และวิธีมองแบบวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญา การมองแบบวิปัสสนานั้น ก็เพื่อให้จิตมันลง กับความจริง ยอมรับความจริง ลงตัวพอดี กับความจริง วิปัสสนาทุกรูปแบบ ทุกมุมมอง

ที่ให้พิจารณาให้ถูกต้อง วัตถุประสงค์ก็ เพื่อให้จิตมันลงกับความจริง จะได้เบื่อก่อน คลายกำหนด และปล่อยวางได้ จิตนี้ มันดี๊ ยังไม่เคยหัด ไม่เคยฝึก มันก็ดี๊ ความจริงมันเป็นสิ่งไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง ดันหาเกิดขึ้นก็หลอกให้ไปหา หาอะไร หาของแน่นอน หาของเที่ยง หามาตั้งแต่ เด็กแล้ว ทุกวันนี้ไม่รู้ลงตัวกับความจริงกัน บ้างหรือยัง

บางคนก็ยังไปหาอยู่ หาของแน่นอน หาของเที่ยง หาคนที่ไว้วางใจได้ คนไหน นิสสัยแน่นอน คนไหนที่เป็นพวกเราแน่นอน ก็ไปหาเขา เข้าข้างเขา เลือกลงมาเป็นพวก รู้สึกอบอุ่นใจ คนไหนไม่ใช่ฝ่ายเรา ก็ไม่

ไปหา หาไปเรื่อยนะ หาในโลกนี้ไม่ได้ ก็ยังไปหาโลกหน้า บางคนทำบุญเยอะ ๆ เอาไว้ไปสวรรค์แล้วจะสุขแน่นอน เขาก็ว่าไป ที่ได้ไปสวรรค์ก็เพราะความไม่แน่นอนนั่นแหละ ไปแล้วจะให้มันแน่นอน ก็ไม่ได้หรอก ใจยังไม่สงบกับความจริง มันก็หาไปเรื่อย แสวงหาของแน่นอน แสวงหาของเที่ยง แสวงหาของมั่นคง อันนี้คือลักษณะค้นหา มันเกิดเพราะไม่มีปัญญา

ถ้ายังไม่มีปัญญา มันเข้าใจผิด มันอยากผิด ๆ ก็ต้องหามะ เราทุกคนก็หาเรื่อยมาตั้งแต่เด็กจนถึงทุกวันนี้ มาปฏิบัติธรรมก็ยังหาอยู่เหมือนเดิม เพราะยังไม่มีปัญญา ศึกษานี้หากยังไม่มีปัญญาก็ละไม่ได้

มันเรื่องปกติอย่างนั้น อย่าไปว่ามัน เพียงแต่ให้ควบคุมด้วยสติปัญญา ค้นหาชนิดที่หยาบ ๆ ชนิดที่จะไปทำทุจริต ทำอะไรไม่ดี ทำให้ตนหรือคนอื่นเดือดร้อน ก็ยับยั้งไว้ด้วยสติ มีสติยับยั้งมันไว้ อย่าไปทำชั่ว อย่าไปทำทุจริต งดเว้นทุจริตไป ค้นหาที่ละเอียด อยากรได้นั้นอยากรได้นี้ อยากรเป็นนั่นเป็นนี่ อยากรเป็นคนดี ปฏิบัติธรรมก็ยิ่งอยากรอยู่ อยากรให้จิตสงบ อยากรให้จิตดี อยากรบรรลุ จนกระทั่งอยากรถึงนิพพาน ก็ปล่อยให้อยากรไปก่อน มันเรื่องของมัน ห้ามไม่ได้ เราควบคุมมันด้วยปัญญา มันอยากบิ๊บ เราใส่ปัญญาเข้าไป เออ.. อยากรก็ไม่ได้ อยากรหรืออกต้องทำเหตุทำปัจจัยเอา อยากรให้จิตสงบ

อยากให้จิตเป็นสมาธิ อยากมัย่ อยาก เราก็  
ใส่ปัญญาเข้าไป ถึงอยากสงบ มันก็สงบบ้าง  
ไม่สงบบ้าง มันไม่ได้ตามใจอยาก ไม่ใช่จะ  
บังคับควบคุมเอาตามใจปรารถนาได้ ถ้าอยาก  
มีจิตสงบ อยากมีจิตที่พร้อมสำหรับการ  
ใช้งาน ก็ต้องทำเหตุปัจจัยเอง เราใส่ความรู้  
เข้าไป ใส่เรื่องเหตุปัจจัยเข้าไป ความอยากนี้  
เราห้ามมันไม่ได้ แต่ยับยั้งมันได้ด้วยสติ  
และถอนมันได้ด้วยปัญญา มีเรื่องที่  
พระพุทธเจ้าตอบปัญหามาณพคนหนึ่ง

อชิตมาณพทูลถามปัญหาว่า

กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในที่ทิ้งปวง  
อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย  
ขอพระองค์โปรดตรัสบอกธรรมเป็นเครื่อง  
ป้องกันกระแสทั้งหลาย  
อะไรปิดกั้นกระแสทั้งหลายได้

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

กระแสเหล่าใดในโลก  
สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้  
เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย  
ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้



คำถามมีเนื้อความว่า สัตว์โลกนี้ไหลไปตามกระแสตัณหา ไหลไปเรื่อย ๆ ตามความอยาก ตามความไม่อยาก ตามความพอใจ ตามความไม่พอใจ ก่อให้ความคิด ความเห็น และการกระทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ มากมาย จนเต็มโลก มันไหลไปเรื่อยในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีการหยุด อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลายเหล่านั้น และกระแสทั้งหลายเหล่านั้นถูกปิดกั้นได้ด้วยอะไร อะไรหยุดหรือยับยั้งมันได้ ทำให้มันชะงักไว้ก่อน รอไว้ก่อน ไม่เลยเกิดออกไป และอะไรที่ปิดกั้น ทำลาย ถอนให้มันหมดไปได้ ไม่ต้องไหลไปตามกระแสอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์โลกนี้เป็นไปตามกระแสตัณหา ตัณหามันไหลท่วมทับสัตว์ไป จนสัตว์โง่หัวไม่ขึ้น ถูกครอบงำด้วยความเห็นผิด ความคิด ทศนคติ อุดมคติ ที่ผิด ๆ มากมาย ไม่มีดวงตาพอที่จะมองเห็นว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ กระแสเหล่านั้นถูกกั้นด้วยสติ เรากล่าวสติว่าเป็นเครื่องปิดกระแสเหล่านั้น สติเป็นตัวกั้นกระแส ยับยั้ง หยุด งดเว้นทุจริต ไม่ทำตามความอยาก รอเวลาได้ ทำให้มีเวลาดั้งตัว ได้ใช้ปัญญา ตั้งแต่สติระดับเล็กน้อย มีความสังวรระดับพื้นฐาน ปาติโมกขสังวร ทำให้ไม่ทำผิดพลาดด้านกายวาจา ละเอียดขึ้น

อินทริยสังวร ก็เป็นสติที่ยับยั้ง ไม่ให้ไปหลงยึดในนิमितและอนุพยัญชนะ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาครอบงำจิต เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น

กระแสต้นหากันได้ด้วยสติ เราทั้งหลายฝึกให้มีสติดี ๆ ไว้ จะได้มีตัวกัน กระแสนี้ถูกปิดกัน ทำลาย ถอดถอนได้ด้วยปัญญา ถ้าถอนให้หมดนี้ต้องอาศัยปัญญา เรามีสติกันได้ระดับหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่หมดหรือกันได้เฉพาะตอนมีสติ ก็ได้เฉพาะอันที่รู้ทัน แต่พออันละเอียด ๆ รู้ไม่ทัน ก็กันไม่ได้ มันก็ยังไม่แน่ไม่นอน เดียวก็เกิดขึ้นอยู่นั่นแหละ มันถอนไม่ขึ้น ถอนไม่ได้ จะถอนได้ด้วยปัญญา ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติธรรม แล้ว

อยากได้นั้นอยากได้นี้ ไม่เป็นไร อย่าไปว่ามันมีสติ รู้ตัวไว้ จะได้ยับยั้งได้ เรามีหน้าที่ฝึกให้มีปัญญา จะได้ถอนมันได้

ในคำตอบที่พระพุทธองค์ตรัสตอบแก่อชิตมาณพนี้ ก็ทรงแสดงธรรมในภาคปฏิบัติ ที่เป็นตัวหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ สติกับ ปัญญา สติเป็นตัวกันกิเลส ไม่ทำตามกิเลส ไม่หลงตามกิเลส ยับยั้ง งดเว้นได้ ทำให้เกิดศีลและสมาธิ ปัญญาเป็นตัวถอนกิเลส ทำให้กิเลสหมดไปได้ บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นแต่สภาวะที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ ไม่มีตัวตน

สังขารทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง  
 สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลาย  
 ทั้งปวงเป็นอนัตตา ความจริงเป็นอย่างนี้  
 เราฝึกจิตให้มีความพร้อม แล้วมองดูมุม  
 นั้นบ้างมุนีบ้าง ความจริงของมันก็ปรากฏ  
 ให้เข้าใจ ยอมรับมันตามที่มันเป็นจริง  
 ยอมรับว่ามันไม่เที่ยง จิตลงกับความเป็นจริง  
 พอดี ไม่ไปหาของเที่ยง ไม่ไปหาของแน่นอน  
 ถ้าไม่ลงมันก็จะไปหาอยู่เรื่อย ให้มองดู  
 มองให้เห็น มองดูให้มันทะลุ มองบ่อย ๆ  
 มันก็ยอมรับ ลงกับความจริง การลงกับ  
 ความจริง คล้อยตามกับความจริง ท่าน  
 เรียกว่าอนุโลมมิกขันติ หรือ อนุโลมขันติ  
 ก็ได้

คำว่า อนุโลม แปลว่า คล้อยตาม  
 หรือ ลงกันพอดี ๆ จิตมันลงพอดีกับความจริง  
 ของไม่เที่ยงก็ลงพอดีว่ามันไม่เที่ยง ของไม่  
 แน่นอนก็ลงพอดีว่ามันไม่แน่นอน ของเกิด  
 ดับก็ว่าของเกิดดับ ของไม่มีตัวตนจริง ๆ  
 ก็ว่าไม่มีตัวตนจริง ๆ

ขันติ แปลว่า ความพอใจ ความ  
 ชอบใจ ความทนไหว ยอมรับ การที่จิต  
 ยอมรับสิ่งนั้นได้ ไม่เอนเอียง ถูกกับความจริง  
 อนุโลมขันติ แปลว่า ลงพอดีกับความจริง

ที่เราทั้งหลายเจริญวิปัสสนาก็เพื่อให้  
 จิตเป็นอย่างนี้นะ วิปัสสนามีหลายชั้น  
 มีญาณโน้นญาณนี้อะไรต่าง ๆ ท่านไม่ต้อง



จำก็ได้ แต่ที่จริง ญาณนั้นญาณนี้อะไรต่าง ๆ ก็เป็นความรู้ ที่ทำให้จิตคล้อยตามกับความจริง จิตลงกับความจริงเท่านั้น จึงจะหยั่งลงสู่ความแน่นอน คืออริยมรรค เรียกว่าหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม แปลว่า ความแน่นอน ถ้าจิตไม่ยอมรับความจริง จิตก็ไม่ลงสู่ความแน่นอน มันก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น

สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เราก็มาเจริญวิปัสสนา มองมุมนี้มองมุมนี้ เพื่อให้จิตมันลงกับความจริงว่า สังขารทั้งหมดเป็นทุกข์จริง ๆ ถ้าใครยังเห็นสังขารบางชนิดเป็นสุขอยู่ จิตมันไม่ลงกับความจริงอย่างนี้ ก็ไม่ลงสู่สัมมัตตนิยาม อริยมรรค

ก็ไม่เกิด การจะบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็เป็นไปได้ เราจึงต้องมาฝึกจิตแล้วก็เอามาเจริญวิปัสสนา

ขั้นต้น ฝึกจิตเป็นพื้นฐาน ศิลกับสมาธิ นั้นเป็นพื้นฐาน เป็นมูล เป็นที่ตั้ง ศิลเหมือนที่ยืนของคนทำงาน สมาธิเหมือนคนทำงานที่มีคุณสมบัติพร้อม ส่วนปัญญาเป็นตัวทำงาน เป็นตัวเดินทาง เพื่อให้จิตยอมรับ พอจิตยอมรับ คุณธรรมต่าง ๆ ก็จะรวมตัวลง หยั่งลงสู่ความแน่นอน การจะให้รวมกัน ก็ต้องอาศัยพื้นฐาน คือ ศิล สมาธิ เท่านั้นยังไม่พอ ต้องเพิ่มมาอีกตัวหนึ่ง คือ ปัญญา การมาเจริญวิปัสสนานี้

เป็นการฝึกปัญญา ถ้าสมดุลงตัว เห็นความจริง ยอมรับความจริงได้ ก็ทำให้จิตรวมลงและสัมมาทุกชนิดเกิดขึ้น โภธิปักขิยธรรมทั้งหมด ก็จะมารวมลงในจิตเดียว คนนั้นก็จะได้เป็นพระอริยเจ้า สามารถตัดกิเลสได้

ศีล กับ สมาธิ เป็นพื้นฐาน เป็นมูล เป็นราก ถ้ารากฐานไม่มีก็ต้องพุดถึงอันอื่น พุดถึงปัญญา ก็ได้แต่พุด ก็ดีกว่าไม่พุด แต่จะให้รวมลง สำเร็จประโยชน์ คือ ละกิเลสได้ ได้เปลี่ยนเป็นพระอริยเจ้า เป็นผู้แน่นอน ไม่ต้องวนเวียนไปมา ก็ทำไม่ได้ ต้องมีพื้นฐานที่ดี พอมีพื้นฐานแล้ว ก็มาเจริญวิปัสสนา มามองในแง่มุมวิปัสสนา เพื่อให้จิตมันลงกับความจริงพอดี

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ถ้ายังเห็นว่าสังขารบางชนิดเที่ยง ไว้ใจได้อยู่ ยังมีที่ปลอดภัยบางแห่งอยู่ในโลก มีที่หลบหลีกภัยอันตราย อยู่รอดได้ด้วยความสะดวกสบายใจ นี่จิตไม่รวมลง เพราะยังไม่ตรงกับความจริง ลูกเราไว้ใจได้มั๊ย ถ้ายังคิดว่า ไว้ใจได้อยู่ยังไม่ลง ถ้ายังมีสังขารบางชนิดไว้ใจได้ นี่แสดงว่ายังไม่ลงตัว อาจารย์สุภีร์นั่งอยู่นี่ ไว้ใจได้มั๊ย ถ้ายังไว้ใจอาจารย์ โอ้.. อย่างนี้ มันโง่ ใจยังไม่ลงตัว ยังไม่มีปัญญา ตัณหา มันจะหาที่ยึด หาที่ปลอดภัย เอาละ.. ยึดอาจารย์ก็แล้วกันจะได้รู้สึกปลอดภัย ตัวเองมันเวลานี้ ยึดไม่ได้ ก็มายึดคนอื่น มันหาที่ยึดของมันไปเรื่อย นี่ก็จะปลอดภัย แท้ที่จริง

ก็มีแต่ของไม่เที่ยง **สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์** สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนติดตัวอยู่ ก็ไม่ควรจะไปยึดถือว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา

ตัวศาสนาที่แท้จริง **ตัวการปฏิบัติอันแท้จริง** เราปฏิบัติกันที่ **กาย วาจา ใจ** นี้แหละ **ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตให้สะอาดหมดจด นี้แหละ เป็นตัวศาสนา** เป็นตัวการปฏิบัติ ขอให้ทำให้ถูกต้อง อานุภาพแห่งความถูกต้อง ทำให้เราไม่เป็นทุกข์ ทุกข์ไม่เกิด จนพ้นทุกข์ไป แต่เวลาไม่มีปัญญา มันจะไปยึดอันใดอันหนึ่ง เพื่อให้ตัวเองรู้สึกปลอดภัย ให้รู้สึกว่ามีที่พึ่ง

ถ้าแบบโลก ๆ เขาก็บอกว่า ยึดดี ก็ดีกว่าไปยึดชั่ว ไปยึดและเดินตามคนดี ก็ยังดีกว่ายึดคนเลว นี่แบบโลก ๆ ความจริงแม้ว่าจะยึดถือคนดี ก็ยังเป็นที่พึ่งไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง มันยังไม่แน่ ไม่มั่นคงอยู่เหมือนเดิม ถ้ายังเห็นสังขารอะไรแม้เพียงนิดหนึ่งว่า เป็นที่พึ่งได้ ยังพอไว้ใจได้ เห็นพื้นที่ในโลกสักที่หนึ่งว่า เขียบลงตรงนี้แล้วจะปลอดภัย อย่างนี้ไม่หยิ่งลงสู่ความแน่นอน เพราะเห็นผิดไปจากความจริง

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า **“สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา” “สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา” “สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา”** เราสวดกันมาหลายรอบแล้ว สวดเยอะ ๆ ไว้เถิด

จนกว่าจะแจ่มชัดในใจ จะได้ไม่หลง เป็นคน  
ไม่ประมาท เดินบนถนน กลัวงู ไม่ปลอดภัย  
พอปิดประตูبيب ปลอดภัยแล้วหรือยัง  
ปลอดภัย นอนสบายเลย นั่นเองแล้ว นอน  
สบายนี้มีมัย ไม่มีหอรอก นอนก็ไม่เที่ยง  
นอนก็เป็นทุกข์ นอนก็ไม่ปลอดภัย ไม่รู้ว่า  
พรุ่งนี้จะได้ตื่นขึ้นมาหรือเปล่า ตอนนี้อยู่ใจเข้า  
ไม่รู้ต่อไป จะหายใจออกหรือเปล่า ต้องมอง  
เห็นว่า สังขารทุกชนิด ทุกอันเลย **ไม่มี**  
**สังขารอะไรสักชนิดหน้อย ที่มันจะเที่ยงแท้**  
**ถาวร แน่นนอน ไว้วางใจได้ สถานที่ที่**  
**เหยียบเข้าไปอย่างเท้าเข้าไปแล้ว มันจะ**  
**ปลอดภัย ไม่มี** ในโลกนี้ รับรู้แล้ว มันเป็น  
ตัวสุข ตัวดี ไม่มี ในโลกมันมีแต่ทุกข์เท่านั้น  
ลงพอดีกับความจริงอย่างนี้เรียกว่า อนุโลมขันธ์

เราฝึกปฏิบัติวิปัสสนานี้ ก็เพื่อให้เห็น  
ตามความเป็นจริง สัพเพ ทุกชนิดเลยนะ  
ทุกอย่างเลย ถ้าไม่รู้ จะมีความอยากเกิดขึ้น  
ผมจึงบอกท่านทั้งหลายว่า **ไม่ต้องกลัว**  
**ค้นหา มันมีขึ้นเรื่อย ๆ อยู่แล้ว ท่านมีหน้า**  
**ที่ใส่ปัญญาเข้าไป บอกมันซิ มันยังโง่งนัก**  
**มันไม่รู้เรื่อง บอกมัน มันไม่เที่ยงหรือมันเที่ยง**  
**มันทุกข์หรือมันสุข บอกบ่อย ๆ มองบ่อย ๆ**  
**มองมุมมันบ้างมุมนี้บ้าง เพื่อให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง**  
**แทงทะลุ มุมมองเหล่านี้เรียกว่า มุมมอง**  
**แบบวิปัสสนา**

ต้องมองบ่อย ๆ ต้องเจริญและทำให้  
มาก ๆ เหมือนกับเรื่องสติหรือธรรมะหมวด  
อื่น ๆ ในภาคปฏิบัติ ต้องเจริญด้วย ต้อง

ทำให้มาก ๆ ด้วย เพื่อให้จิตมันลงพอดีกับความจริงที่ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร มันก็เป็นของมันอย่างนั้น สิ่งเหล่านั้นมันมีเหตุ มีปัจจัยหลากหลาย มันก็เป็นของมันอย่างนั้น แต่มันไม่ใช่ตัวเราของเรา

น้ำจะท่วมมันก็ท่วมของมัน มันท่วมบ้าน ก็น้ำมันท่วม บ้านถูกท่วม ไร่บ้านของเรา มี ไม่ใช่บ้านของเรานะ ต้องมองให้ทะลุ มองให้เห็น กระแสแห่งเหตุปัจจัย และสถานะที่เกิดจากเหตุปัจจัย เกิดเป็นครั้ง ๆ แล้วหายไป เป็นปรากฏการณ์ ไม่ใช่มันไม่มี

มีเหมือนกัน มีเมื่อมันมีเหตุ หหมดเหตุมันก็ไปสู่ความไม่มี มันไม่มีตัวตนจริง ๆ ไม่มีตัวนิ่ง ๆ มันคง ถาวร ไม่ใช่ของใคร มันเป็นของใช้สอย เป็นที่พัก เป็นอุปกรณ์เครื่องใช้ เป็นปัจจัย แต่ไม่ใช่ของใครนะ ไม่ใช่ของใครจริง ๆ เป็นปัจจัย เป็นเสื้อผ้า เป็นเครื่องนุ่งห่ม เป็นของเรา มี ไม่ใช่ เป็นเครื่องนุ่งห่ม ต้องให้มันเป็นเครื่องนุ่งห่ม แต่มันไม่เป็นของเรา

ไมโครโฟน นี้.. เป็นของเรา มี ไม่ใช่.. เป็นเครื่องขยายเสียง แต่ไม่เป็นของเรา แล้วเป็นของคนอื่น มี ไม่ใช่ ไม่เป็นของใคร เป็นเครื่องขยายเสียง นี่ให้มันเป็นอย่างที่มี เป็นนะ เอามาใช้ อย่าเอามาเป็นเราเสียล่ะ

นี่.. iPhone ใช้เป็นเครื่องอัดเสียง เป็นของใครมัย เป็นของผมหรือว่าเป็นของท่าน ไม่.. ไม่ได้เป็นของใคร มันเป็นเครื่องอัดเสียง เป็นเครื่องใช้อันหนึ่ง ถ้าอยากจะใช้ ท่านก็อย่ามาแย่งผม ท่านก็ไปหาซื้อเอาเอง ก็มันเป็นเครื่องใช้ ท่านอยากใช้ก็ไปหาซื้อเอาสิ ใช้อัดเสียงได้ ใช้ถ่ายรูปได้ เป็นเครื่องใช้

เงิน นี่.. มันเป็นของกลาง ๆ เป็นเครื่องแลกเปลี่ยน เอาไว้แลกเปลี่ยน มันไม่เป็นของใคร ท่านอยากได้ไปทำงานเอา ไม่ว่ากันอยากได้เท่าไรก็ไปหาเอาตามความสามารถ ตามเหตุตามปัจจัย ปล่อยมันเป็นอย่างที่มีมันเป็น อย่าให้มันเป็นของเรา อย่าให้มันเป็นของใคร อย่าให้มันเป็นเจ้านายเรา ก็มันไม่

เป็นของเรา ไม่เป็นของใครจริง ๆ นี่มองให้ทะลุ

แขน.. นี่เป็นของใคร เป็นของเราหรือเปล่า มีตัวมีตนอยู่ในนี้หรือเปล่า เปล่า.. เป็นธาตุมาประชุมกัน เป็นของเอาไปทำอะไรได้บ้าง เอามากระดิกนิ้วให้เกิดสติก็ได้ ยกน้ำดื่มแก้กระหายก็ได้ เป็นลูกน้องของจิต จิตดีก็เอาไปใช้ทำสิ่งดี จิตไม่ดีก็เอาไปใช้ทำสิ่งไม่ดี แล้วแต่ แต่ทั้งลูกพี่ลูกน้องก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน แก่และตายพอกันทั้งลูกพี่ลูกน้อง ไม่ใช่ว่าลูกพี่มันจะไม่ตาย ลูกพี่ก็ตายเหมือนลูกน้องนั่นแหละ เหมือนผมกับท่านนั่นแหละ สมมติพวกท่านเป็นลูกน้อง ผมเป็นพี่ใหญ่มีอำนาจมาก มีอำนาจสั่งพวก

ท่าน ให้ทำอะไร ท่านก็ทำตามเลย ถ้าคนอื่น มาสั่งบางครั้งไม่ทำตามนะ ถ้าผมสั่ง ไม่ต้อง สิ่งเสียงดัง พุดเบา ๆ พวกท่านช่วยจัดแถว หน่อยครับ ท่านก็จัดเลย ดูเหมือนมีอำนาจ แต่ทั้งคนมีอำนาจและคนไม่มีอำนาจ คนสั่ง และคนถูกสั่งนี้ตายมัย ตายเหมือนกัน แก่ เหมือนกัน เจ็บเหมือนกัน ไม่มีตัวไม่มีตน เหมือนกัน

ตัวใหญ่ ๆ เป็นหัวหน้าเขา เป็น ประธานเขา จิตเป็นใหญ่ เป็นประธานเขา ถามว่าตัวที่เป็นใหญ่เป็นประธานเขา มันมีตัว มีตนมัย ก็ไม่มีตัวไม่มีตนเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามีอำนาจแล้วจะมีตัวมีตนที่ไหนล่ะ

อย่างคุณแม่ ตัวเล็ก ๆ นี้ เก่งมากนะ ทำงานนั้นทำงานนี้ คนเดียวทำยังกับ ๕ คนทำ ถามว่าเก่งอย่างนี้ เก่ง แต่ไม่มีตัวตน แก่มัย แก่ ตายมัย ตาย ตายเหมือนกับพวกไม่เก่ง นั้นแหละ ดังนั้น ท่านทั้งหลายไม่ต้องเก่ง เหมือนคุณแม่ก็ได้ ตายพอ ๆ กันนั้นแหละ มันเป็นอย่างนี้ มองให้ทะลุ ถ้าไม่เข้าใจ โอ้อ.. คนนั้นเขาเก่ง อยากรู้เหมือนเขายังกับว่าเก่งอย่างเขาแล้วมันจะไม่ตายยัง นั้นแหละ อย่างนี้มันโง่ มันไม่เข้าใจ นี่เรา ต้องมองแบบฉลาด ต้องแบบพระพุทธรเจ้า อยากรู้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่ค้นหา เป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ เราใส่ปัญญาเข้าไป มีหน้าที่ เจริญปัญญานะ เราเพียรทำกิจทุกอย่าง

## ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ทำศีล ทำสมาธิ ทำปัญญา ให้มันมีขึ้น เพื่อพา จิตให้ถึงความหลุดพ้น

เดินไปเดินมา มีความสงบเกิดขึ้น  
มีปิติเกิดขึ้น แหมมันดีเหลือเกิน นั่น.. ใจอีกแล้ว  
ถ้าเห็นสังขารอะไร ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ ว่า  
ยังเป็นสุขอยู่ นี่เรียกว่าจิตไม่ลงกับความจริง  
ท่องไว้ได้เลย “สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา”  
สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้า  
สรุปถูกแล้ว ถ้ายังเห็นสังขารเป็นสุขอยู่  
อันนี้ถูกหรือผิด ถูกของเรา แต่ผิดกับ  
ความจริง



ถ้าจิตยังไม่สอดคล้องกับความจริง  
จะให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยเฉพาะ  
อริยมรรคมีองค์ ๘ รวมตัวลงเป็นไปได้มัย  
ไม่ได้ ยังไม่ครบ ศีล สมาธิ ปัญญา ยังไม่ครบ  
อาจจะมีศีลบ้าง สมาธิบ้าง เป็นพื้นฐาน  
แต่ปัญญายังไม่มี ยังไม่พอ แต่เมื่อใด  
มีพื้นฐานรองรับคือศีล มีคุณสมบัติพร้อมคือ  
สมาธิ แล้วมาฝึกวิปัสสนาปัญญา เห็นตาม  
ความเป็นจริง สังขารทั้งหลายมันเป็น  
อย่างนั้นเอง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว  
ไม่ใช่ตน สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่  
เที่ยงแท้ ไม่มีเลย ธรรมะอันใดอันหนึ่ง  
ที่จะเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา  
ไม่มีเลย ความเห็นสอดคล้องกับความจริง



แล้ว ได้อานุโลมขันติ ก็เป็นไปได้ที่หยั่งลงสู่ สัมมัตตนิยาม เป็นความแน่นอน ได้เป็น พระอริยเจ้าตามลำดับไป จากความไม่แน่นอน ก็จะกลายเป็นความแน่นอนแล้ว

เราทั้งหลายเป็นพวกไม่แน่นอน วนเวียน ไปมา ภพนั้นภพนี้ สูงบ้างต่ำบ้าง ไปทุกदिบ้าง ไปสุดดิบ้าง ไม่แน่ ไม่นอน เจริญวิปัสสนา เห็นความจริงบ่อย ๆ จะเป็นผู้แน่นอน พระโสดาบันท่านมีคุณลักษณะอย่างหนึ่งว่า นิยโต เป็นผู้แน่นอนแล้ว สมุโพธิปรายน เป็นผู้ที่จะได้บรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ ในภายหน้า

มันมีกฎเกณฑ์อย่างทีกล่าวมานี้แหละ เราทั้งหลายจึงจำเป็นต้องมาเจริญวิปัสสนา มาฝึกมองให้เห็นในแบบวิปัสสนา พุดง่าย ๆ แบบเราที่ทราบกันทั่วไปก็ว่า “ไตรลักษณ์” นั้นเอง มองแบบให้เห็นความจริงของสังขาร คือเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์นั้น แจกแจงขยายความไปได้อีกเยอะ ในคัมภีร์ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค วิปัสสนากถา ว่าด้วยเรื่องวิปัสสนา จะแสดงมุมมองไว้ ๔๐ แบบด้วยกัน ท่านลองฟังดู จำได้บ้างไม่ได้ บ้างก็ไม่ใช่ไร ให้เราจำได้ ๓ อัน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นหลักไว้ อันอื่น ๆ ก็จัดลงใน ๓ อย่างนี้แหละ

“สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา, สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา, สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา” นี้เป็นคำสรุปที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ความจริงเป็นอย่างนั้นแหละ เป็นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว พระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ก็เป็นสิ่งแน่นอนอยู่อย่างนั้น พระองค์ไปรู้แจ้งแทงตลอดเข้าแล้ว จึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย กระทำให้ง่าย แล้วบอกว่า เธอทั้งหลายจงดูเถิด ดูให้เห็น ให้ยอมรับ ทีนี้ ถ้าเรายังไม่ยอมรับ ยังไม่เห็น เราก็ต้องฝึกให้มีดวงตามาดู ดูบ่อย ๆ เจริญ และทำให้มาก ๆ คำว่า ดู เห็น พิจารณาเห็น สังเกตดูมุนั้นมุนี่ ก็ดูเหมือนตา ดู เห็นเหมือนตาเห็น แต่

เป็นตาภายใน ท่านคงจะพอเข้าใจความหมาย ไม่ใช่สักแต่ว่า นั่งนึกเอาตามความคิดฟุ้งซ่าน แต่เป็นการมอง มองด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น เป็นตัวของตัวเอง

ยกตัวอย่าง ท่านอยากรู้จักผม ก็มองดูมองด้านหน้าเป็นอย่างนี้ มองด้านหลังเป็นอย่างนี้ มองด้านซ้ายเป็นอย่างนี้ มองด้านขวาเป็นอย่างนี้ มองข้างบนเป็นอย่างนี้ มองข้างล่างเป็นอย่างนี้ มองมุมนั้นมุนี่ ชำแหละออกมาดู เห็นแต่ละชิ้นส่วน เป็นอย่างนี้ ๆ นะ ถูกดำแล้วเป็นอย่างนี้ ถูกชมแล้วเป็นอย่างนี้ ดูเข้าไป เก็บรวบรวมข้อมูลที่คุณมา แล้วได้ข้อสรุปรวม นี้แหละคือ อาจารย์สุภีร์ ดูจนเข้าใจ มองแบบวิปัสสนา

ก็คล้าย ๆ อย่างนี้ มองมุมนั้นบ้าง มองมุมนี้นั้นบ้าง มีมุมหลัก ๆ อยู่ ๓ มุม ได้แก่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มองเห็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นไปตามลำดับ

ในคัมภีร์ชุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค วิปัสสนากถา มีข้อความว่า

ข้อ ๓๖ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารบางอย่าง โดยความเที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุ

ผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๑)

เป็นไปไม่ได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๒)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณา เห็นสังขารบางอย่างโดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้ง โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๓)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงโดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ

จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้ง โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๔)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณา เห็นธรรมบางอย่างโดยความเป็นอิตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้ง โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๕)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมบางอย่างโดยความเป็นอนัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๖)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๗)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล (๘)

**ฝายเป็นไปไม่ได้** ความว่า ถ้ายังเห็นสังขารบางอย่างมันเที่ยง แน่นนอน คงที่ มันก็เป็นไปไม่ได้ ที่จะได้อนุโลมขันธ์ คือ ญาณที่เกิดจากวิปัสสนา ถ้าไม่ได้อนุโลมขันธ์ จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ การรวมกันของอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นไปไม่ได้ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ รวมลงก็เป็นไปไม่ได้ ผู้ที่ยังไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ไม่มีมรรคจิตเกิดขึ้น จะทำให้แจ้งถึงโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรือ อรหัตตผล ย่อมเป็นไปไม่ได้ เป็นพระอริยเจ้า ระดับใดระดับหนึ่ง เป็นไปไม่ได้ ในด้านเห็นสังขารบางอย่าง โดยความเป็นสุข โดยความเป็นอึดตา ก็ทำนองเดียวกัน

**ส่วนฝายเป็นไปได้** เป็นไปได้ ที่ภิกษุพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง โดยความเป็นของไม่เที่ยง เห็นสังขารทั้งหมด ไม่มีเหลือไม่เที่ยงทั้งหมด จะเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันธ์ คือได้ญาณอันเกิดจากวิปัสสนาเป็นไปได้ ที่ภิกษุประกอบด้วยอนุโลมขันธ์ จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ อริยมรรคเกิดขึ้น เกิดมรรคจิต เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จะทำให้แจ้งถึงโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรือ อรหัตตผล ในด้านเห็นสังขารทั้งปวง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ก็ทำนองเดียวกัน



เราทั้งหลายมาพิจารณาความเห็นของตนเองว่า มีส่วนใดผิดอยู่บ้าง ยังเห็นว่าอะไรบางอย่างมันเที่ยง มันแน่นอน มันเป็นที่พึ่งได้ ยังเห็นว่ามันสุข อย่างนี้อยู่บ้างหรือเปล่า ยังมีอะไรสนุกสนานน่าทำอยู่มั๊ย ถ้ายังเห็นอยู่เป็นไฉน ไม่ได้อนุโลมขันติ ต้องเห็นว่า อะไร ๆ ล้วนเป็นภาระ ต้องเหนื่อยทั้งนั้น ไม่มีอะไรน่าสนุก มันจำเป็นก็ต้องทำ ไม่มีอะไรน่ากินเลย ไม่มีการกินอะไรที่น่าสนุก จำเป็นต้องกินก็กินไป พรุ้งนี้ ออกกรรมฐานแล้ว ลองดู

ในโลกมันไม่มีอะไรน่าสนุกเลย มันเหนื่อยทั้งหมด มันจำเป็นก็ต้องทำกันไปก่อน มันมีแต่เรื่องจำเป็นต้องจัดการ มีแต่เรื่องที

ต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ เห็นความจริงอย่างนี้ จึงจะหยั่งลง ถึงจะหยั่งลงอย่างนี้เป็นพระโสดาบันแล้ว ตัณหาก็ยังไม่หมดนะ อยากใหม่อีกแล้ว แต่ในตอนปฏิบัติวิปัสสนานี้ ต้องให้เห็นจริง ๆ จึงจะลงตัวได้ ลงครั้งที่สอง ตัณหาก็ไม่หมด หมดไปแต่อันหยาบ ๆ ส่วนที่ละเอียดยังเหลืออยู่ จนเป็นพระอรหันต์ โนนแหละ จึงจะหมดสิ้นเชิง กิเลสมันลึกซึ้งนะ ต้องปฏิบัติเพื่อให้ได้อนุโลมขันติ ให้อนุโลมสอดคล้องกับความเป็นจริง แล้วจึงจะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงจะทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล กิเลสต่าง ๆ จึงจะถูกถอนขึ้นตามลำดับ

เจ้าตัวที่บอกว่า อันนี้เที่ยง อันนั้นน่า  
พอใจ อันนั้นมั่นคง อันนั้นมีสุข อันนั้นเรา  
อันนี้ของเรา นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็น  
อึดตายตัวของเรา นี่คือ กิเลสบอกทั้งนั้น  
เมื่อกิเลสมันบอกอย่างนั้น มันผิดกับความจริง  
เราทำยังไง เราก็มองดู ให้มีปัญญา เอาปัญญา  
มาบอก ให้ปัญญามันบอก บอกว่า นั่นไม่ใช่  
ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อึดตาย  
ตัวของเรา นี่ตัวปัญญามันบอก บอกตรง  
ตามความเป็นจริง ถ้ายังไม่มีปัญญาเป็นของ  
ตนเอง ก็ฟังพระพุทเจ้า แล้วก็เอามาปฏิบัติตาม

ต่อไป จะกล่าวถึง วิธีการได้อनुโลมขันธ์  
คือ วิปัสสนาญาณ ได้เห็นสังขารตามความ  
เป็นจริง ได้มาจากอะไรบ้าง ไตรลักษณ์นั้นแหละ

ขยายออกไป ท่านทั้งหลายก็จะได้มีมุมมอง  
ที่กว้างขวางขึ้น มี ๔๐ อย่างด้วยกัน

ข้อ ๓๗ ภิกษุย่อมนได้อनुโลมขันธ์  
ด้วยอาการเท่าไร หยั่งลงสู่สัมมัตต  
นิยาม ด้วยอาการเท่าไร

ภิกษุย่อมนได้อनुโลมขันธ์ ด้วย  
อาการ ๔๐ อย่าง หยั่งลงสู่สัมมัตต  
นิยาม ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง

ภิกษุย่อมนได้อनुโลมขันธ์ ด้วย  
อาการ ๔๐ อย่าง หยั่งลงสู่สัมมัตต  
นิยาม ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง เป็น  
อย่างไร



คือ ภิกษุเห็นเบญจจันท์

๑. โดยความไม่เที่ยง
๒. โดยความเป็นทุกข์
๓. โดยความเป็นโรค
๔. โดยความเป็นดังหัวผี
๕. โดยความเป็นดังลูกศร
๖. โดยเป็นความลำบาก
๗. โดยเป็นอาหาร
๘. โดยเป็นอย่างอื่น
๙. โดยเป็นของชำรุด
๑๐. โดยเป็นอัปมงคล
๑๑. โดยเป็นอันตราย
๑๒. โดยเป็นภัย
๑๓. โดยเป็นอุปสรรค

๑๔. โดยเป็นความหวั่นไหว
๑๕. โดยเป็นของฉุพัง
๑๖. โดยเป็นของไม่ยั่งยืน
๑๗. โดยเป็นของไม่มีอะไรต้านทาน
๑๘. โดยเป็นของไม่มีอะไรป้องกัน
๑๙. โดยเป็นของไม่มีที่พึ่ง
๒๐. โดยเป็นความว่างเปล่า
๒๑. โดยความเปล่า
๒๒. โดยเป็นสูญญัตตะ (ความว่าง)
๒๓. โดยเป็นอนัตตา
๒๔. โดยเป็นโทษ
๒๕. โดยเป็นของมีความแปรผันเป็น  
ธรรมดา
๒๖. โดยเป็นของไม่มีแก่นสาร

- ๒๗. โดยเป็นมูลแห่งความลำบาก
- ๒๘. โดยเป็นดังเพชรฆาต
- ๒๙. โดยเป็นความเสื่อมไป
- ๓๐. โดยเป็นของมีอาสวะ
- ๓๑. โดยเป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่ง
- ๓๒. โดยเป็นเหยื่อแห่งมาร
- ๓๓. โดยเป็นของมีความเกิดขึ้น  
ธรรมดา
- ๓๔. โดยเป็นของมีความแก่เป็น  
ธรรมดา
- ๓๕. โดยเป็นของมีความเจ็บไข้เป็น  
ธรรมดา
- ๓๖. โดยเป็นของมีความตายเป็น  
ธรรมดา

- ๓๗. โดยเป็นของมีความเศร้าโศกเป็น  
ธรรมดา
- ๓๘. โดยเป็นของมีความรำพันเป็น  
ธรรมดา
- ๓๙. โดยเป็นของมีความคับแค้นใจ  
เป็นธรรมดา
- ๔๐. โดยเป็นของมีความเศร้าหมอง  
เป็นธรรมดา

ภิกษุเห็นเบญจขันธ์ เห็นขันธ์ทั้ง ๕ คือ  
รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์  
วิญญาณขันธ์ ให้เห็นโดยลักษณะ ๔๐ อย่าง  
นี้แหละ ในการเจริญวิปัสสนา เราเอา  
เบญจขันธ์มาตั้งเป็นหลัก แล้วมองให้ถูกต้อง  
มองดูบ่อย ๆ มองให้เห็นความจริงของมัน

หลัก ๆ ก็ ๓ มุมมองเท่านั้นแหละ แต่ตอนนี้ แยกแยะรายละเอียดออกมา จะได้มีมุมมอง หลาย ๆ อย่าง บางคนหลายแบบมากไปกึ่งๆ ไม่ว่าจะกัน ถ้างก็เอาแค่ ๓ ก็พอ ถ้าฟังแล้ว เออ.. ได้มุมมองเพิ่มขึ้น มองได้บ่อยขึ้น มากขึ้น บางคนดี๊ ต้องมองให้เยอะ ๆ บางคนมาถามว่า อาจารย์ผมมองมาตั้งนานแล้ว มันยังไม่ยอมรับซักทีเลย เรื่องของคุณนี้ ช่วยไม่ได้นะ ดี๊เอง ช่วยไม่ได้ บางคนดี๊ มันไม่ลงนะ ไม่ลงทำไมล่ะ ก็ต้องตะล่อมมัน มองไปเรื่อย พิจารณาบ่อย ๆ ต้องให้มันเห็นนะ เห็นจนมันหนีไม่ออก



บางคนมาฟังแป๊บเดียว ฟังพระพุทธเจ้า ว่า “อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์” เขา เข้าใจแล้ว มีปัญญา ส่วนบางคน โอ้โห.. ไม่ลงซะที พวกเราเป็นพวกไหนก็ไม่รู้ “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา” ท่องก็พันเทียว แล้วก็ไม่รู้ ยังไม่ลงเลย ถ้ายังไม่ลงจะต้อง ทำไง ก็ต้องมาเจริญ แล้วก็มาทำให้มาก มามองมุมนั้นมุมนี่ มองไปเรื่อย จนกว่ามัน จะลง ถ้าได้วิปีสนาญาณ ยอมรับความจริง การรวมลงของอริยมรรคจึงจะมีเกิด

การพิจารณา มองดูเบญจจันท์ โดย ความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนถึง โดยเป็น ของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา นี้แหละ เป็นการเจริญวิปีสนา พอพิจารณาได้มัย

ท่านไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด พิจารณาอันที่ปรากฏชัดเจน ถูกกับใจตัวเอง ถ้ามีพื้นฐานที่ดี มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิดี มองมันก็แจ่มชัด มองลงไปใ้ในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ นี้ ภายกับใจตัวเองนี่แหละ มองได้ชัดที่สุด จะมองภายนอก ชั้นอื่นบ้าง ก็มองได้เหมือนกัน ชั้นภายใน ชั้นภายนอกก็มองได้เหมือนกัน ต่อไปจะอธิบายเฉพาะบางส่วน อันไหนที่ชัดเจนแล้วก็ไม่ต้องอธิบาย

**๑. โดยความไม่เที่ยง** ไม่คงที่ไม่อยู่นาน มาแป๊บเดียวก็ไปแล้ว เป็นของชั่วคราว จากไม่มี ก็มา มีแล้ว ก็ไปสู่ความไม่มี ก่อนจะเกิด อยู่ที่ไหนไม่รู้ มีเหตุก็เกิดขึ้น แล้วดับแล้ว ไปที่ไหนก็ไม่รู้ มาจากที่ไม่ปรากฏ ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ

**๒. โดยความเป็นทุกข์** เป็นของทนยาก ทนไม่ไหว ทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะคงอยู่ได้ ปัจจัยมันพังลง ตัวมันก็พังลงด้วย

**๓. โดยความเป็นโรค** มีโรคเยอะเยอะ ภายก็มีโรค ตาก็มีโรคตา หูก็มีโรคหู โรคที่รักษาไม่หายเพียบเลย โรคหิว โรคอุจจาระ โรคปัสสาวะ โรคถ่ายออก โรคถ่ายไม่ออก พอรักษาหาย โรคถ่ายออกรักษาไม่หาย โรคกินข้าวไม่ลง พอรักษาหาย เดี๋ยวไปกินยานั้น กินยาเจริญอาหารมันก็กินลงนะ โรคกินข้าวไม่ลงรักษาหาย กินแล้วถ่ายออกไม่หายสักที ถ่ายออกตั้งแต่เด็ก ๆ จนทุกวันนี้

ยังถ่ายออกอยู่ม้วย ถ่ายออกอยู่ จนแก่ยัง  
ถ่ายออกอยู่ พอตายไป เกิดใหม่ก็ยังถ่าย  
ออกอยู่อีก

๔. โดยความเป็นดังหัวผี รู้จักหัวผี  
ม้วย หัวผีนี้มันมีแต่พองโตขึ้น ๆ มันเจ็บม้วย  
เจ็บ หวาดเสียว แล้วถึงเวลายันแตกโพละ  
โอ้โฮ.. เจ็บปวดทรมาน พวกเราก็เหมือนกัน  
รอเวลาความเจ็บปวดต่าง ๆ ททยอยกันขึ้น ๆ  
เดียวเวลายันแตกโพละ ก็เจ็บปวดทรมาน  
ร้องไห้กันระงมทีเดียว

๕. โดยความเป็นดังลูกศร ลูกศร  
มันแทงเป็นไง เจ็บม้วย เจ็บแบบที่มเข้าไป  
บางคนนี่ไม่ใช่โดนลูกศรธรรมดา ลูกศรอาบ  
ยาพิษซะด้วย เจ็บกายยังไม่พอ ยังเจ็บใจ

ด้วย มียาพิษค้างอยู่ในตัวเพียบ แทะเข้ามา  
ทีเดียว ไปนอนเจ็บอยู่ตั้งนาน ถ้าเจอลูกศร  
ยิงแล้ว ไม่ต้องไปโทษอะไรใคร ต้องถอน  
ลูกศรอย่างเดียวเลย ไปโทษคนโน้นคนนี้  
ก็โง่เหลือเกินแล้ว บางคนเขาโง่มากนะ  
ถูกลูกศรยิง บอกว่า รอดเดี่ยว ๆ อย่าเพิ่งถอน  
ขอทราบก่อนว่า ลูกศรนี้ใครเป็นคนยิง ลูกศร  
นี้ทำด้วยอะไร นี่มันโง่แล้ว พวกเรานี่ ทุกข์  
กันเต็มที่แล้ว ต้องรีบถอน ไม่ต้องไปหาคนผิด  
ไม่ต้องไปโทษใครทั้งนั้น

๖. โดยเป็นความลำบาก ได้ร่างกาย  
ได้แขนขามานี้ เราแบกมันไปมา กว่าจะเดิน  
ไปถึงที่ ลำบากม้วย ลำบาก นั่งลงแล้ว ลุกขึ้น  
เป็นไง ลำบาก บางคนลุกไม่ขึ้น ยิ่งลำบาก

ลำบากตัวเองยังไม่พอ ทำความลำบากให้  
กับเพื่อน ๆ อีกนะ ช่วยพยุงขึ้นมา ยืนแล้ว  
นั่งไม่ลงก็ลำบาก มีแต่เรื่องลำบาก

**๗. โดยเป็นอาหาร** ความป่วยไข้  
เกิดจากหลาย ๆ สาเหตุ มีที่ตั้งให้มันเกิด  
เพียบเลยในกายนี้ แค่อากาศเปลี่ยนแปลง  
เท่านั้น ไอค้อก ๆ แค่ก ๆ เลย ร้อนมากก็  
เหงื่อออก หนาวไม่ไหว หนาวไปก็สั่น หนาวไม่ไหว

**๘. โดยความเป็นอย่างอื่น** มันไม่  
ได้เป็นอย่างที่เราคิด มันเป็นอย่างอื่นจากที่  
เราคิดเอาไว้ เราคิดว่าอย่างไร เราคิดว่า  
นี่ของเรา นี่ของดี นี้อยู่ในอำนาจ อยู่ใน  
กำมือเรา แต่มันเป็นอย่างที่คิดมัย ไม่เป็น

มันเป็นอย่างอื่น เราคิดอะไรอยู่ เจ้าสังขาร  
มันเป็นอย่างอื่นตลอด ลูกเราก็ตี สามิเราก็ตี  
นี่เป็นของเรา ทำให้เราสบายใจ มันเป็น  
อย่างที่เราคิดมัย ไม่เป็น เป็นอย่างอื่นตลอด

**๙. โดยเป็นของชำรุด** เป็นทรุดโทรม  
เก่า คร่ำคร่าลงเรื่อย ๆ ร่างกายแข็งแรงดี  
อยู่ มานั่งอยู่นี้ ก็พังลงอีกหน่อยแล้ว นั่งเฉย ๆ  
ไม่ได้ทำอะไร ก็แก่ลง ๆ ไม่ได้พยายามแก่  
แต่ก็แก่

**๑๐. โดยเป็นของอัปมงคล** เบญจ  
ณี ไม่ใช่มงคล ไม่ใช่ของดีเลย ได้มาแล้ว  
ไม่มีเรื่องดีเข้ามาเลย มีแต่เรื่องร้าย ๆ เข้ามา  
ไหนจะแก่ ไหนจะเจ็บป่วย ไหนจะเจ็บปวด

**๑๑. โดยเป็นของอันตราย** เรามักจะว่า มีอันตรายจากที่อื่นนะ อันตรายจากงูจากนั้นจากนี้ งูมันกัด กัดได้เพราะอะไร เพราะมีเบญจขันธ์ ถ้าไม่มีขา งูจะกัดที่ไหน ไม่มีที่ให้งูกัดนะ เส้นเลือดอันตรายกว่างูอีก พิษมันเข้ามาทางเส้นเลือด ถ้าไม่มีเส้นเลือด พิษจะเข้ามาทางไหน ไม่มีที่ให้เข้า งู กับเบญจขันธ์ อันไหนน่ากลัวกว่า เบญจขันธ์ เชี่ยงูออกก่อน ตีงูก่อน แทนที่จะตีตัวเอง โทษสิ่งอื่นก่อน

**๑๒. โดยเป็นอุปสรรค** ท่านทั้งหลาย มีอุปสรรคเยอะมัย่ กว่าจะได้มาปฏิบัติธรรม จัดการนั้นจัดการนี้ กว่าจะได้มา อุปสรรคเยอะ มาแล้ว ตั้งใจเดินจงกรม กิ่งวงนอน

มีอุปสรรคตลอด อดสู้าตั้งใจมาปฏิบัติ จะทำให้เต็มที สักหน้อยก็จี้เกียจ ปวดหลัง ปวดเอว ไม่สบาย นั่งสมาธิกำลังได้ที่ อ้าว.. เสียงระฆัง ถึงเวลาทานข้าวอีกแล้ว ทำอะไรมีแต่อุปสรรค

๑๓. โดยความเป็นของหวั่นไหว

๑๔. โดยเป็นของผุพัง

๑๕. โดยเป็นของไม่ยั่งยืน

**๑๖. โดยเป็นของไม่มีอะไรต้านทานได้**

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ไม่มีอะไรต้านทานมันได้เลย ไม่อยากป่วยมันก็ป่วย ไม่อยากตายมันก็ตาย จะมีอำนาจ มีทรัพย์ สิ้นเงินทองมากมาย ก็หยุดแก่ไม่ได้ ซื่อลม

หายใจตอนจะตายก็ไม่ได้ ทำความดีเยอะ  
แยะต้านทานความแก่ได้มัย ไม่ได้ บารมี  
มาก ตายมัย ตายเหมือนกัน ไม่มีอะไรช่วย  
เหลือเราได้เลย

- ๑๗. โดยเป็นของไม่มีตัวตน
- ๑๘. โดยเป็นของไม่มีอะไรป้องกัน
- ๑๙. โดยเป็นของไม่มีที่พึ่ง

**๒๐. โดยความเป็นของว่างเปล่า**  
เหมือนเป็นบ้านว่าง ไม่มีอะไรพอที่จะเอาไป  
ทำประโยชน์ได้ มองดูบ้าน บ้านสวยดี  
เหมือนจะมีอะไรให้อุ่นใจ เปิดประตูเข้าไป  
ข้างใน เอาอะไรไม่ได้เลย เป็นใจ ไม่เหมือน  
ที่คิดเลย ว่างเปล่าไปหมด ร่างกายเรา  
คิดว่ามันน่าจะมีอะไรดี ๆ บ้าง มีอะไรเป็น

ของเราบ้าง เทออกมาดู เป็นใจ มีแต่ของไม่  
สวยไม่งาม เอาอะไรไปด้วยไม่ได้เลย

**๒๑. โดยเป็นของเปล่า** เหมือนกับ  
ภาชนะเปล่า ไม่มีของกินเลย

**๒๒. โดยความเป็นสูญญัตตะ** หรือ  
สูญญตา ความว่างเปล่าจากตัวตน มีเหมือนกัน  
มีอะไรบ้าง มีรูปที่เกิดจากเหตุเป็นคราว ๆ  
รูปก็แปรปรวน ไม่เที่ยง สักหน่อยก็แตกไป  
เหมือนกลุ่มก้อนฟองน้ำ ลอยไปตามแม่น้ำ  
สักหน่อยก็แตกไป มีเวทนาที่เกิดจากการ  
กระทบผัสสะเป็นคราว ๆ ไม่มีตัวตน เหมือน  
เม็ดฝนตกลงที่หนองน้ำ เกิดต่อมน้ำเล็ก ๆ  
แป๊บเดียวก็แตกไป มีสัญญา สังขาร วิญญาณ  
ไม่มีตัวตนเลย ว่างเปล่าจากตัวตน



**๒๓. โดยความเป็นอนัตตา** ไม่มี  
อัตตา ตัวตนชนิดที่เที่ยงแท้ มั่นคง ถาวร  
มีอำนาจบันดาล บังคับ บงการ เป็นผู้สร้าง  
พระพรหมสร้าง พระเจ้าสร้าง อัตตา  
ลักษณะเช่นนี้ไม่มี ตัวตน สัตว์ บุคคล หญิง  
ชาย เป็นเพียงคำสมมติ ใช้ในการสื่อสาร  
เพราะการประจุมรรวมกันของรูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ การประชุมของ  
สภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ คำว่า สัตว์ บุคคล  
ตัวตน จึงมีขึ้น

**๒๔. โดยความเป็นโทษ** มีอาทินวะ  
มีโทษมากมาย จะดูแลดิขนาดไหน ก็ยังนำ  
ภาระ และเรื่องเดือดร้อนใจมาให้ได้อยู่เสมอ

**๒๕. โดยเป็นของมีความแปรผันไป**  
เป็นธรรมดา

**๒๖. โดยความเป็นของไม่มีแก่นสาร**  
ไม่อาจจะเอามาเป็นที่ยึดเหนี่ยวอย่างจริงจัง  
ได้ เหมือนเราต้องการแก่นไม้ จะเอาไปทำ  
เสาบ้าน ไปตัดต้นกล้วยมา ลอกกาบออก  
ก็ไม่เจอแก่น ไม่สามารถเอาไปเป็นเสาบ้านได้  
แบกไป ดูแลไป วุ่นวาย หัวหมุน อุดสำห  
ลงทุนลงแรง เสียเวลากับมันไปมาก นึกว่า  
จะมีแก่นสาร ทำยที่สุดเป็นสิ่งไร้แก่นสาร

**๒๗. โดยเป็นมูลแห่งความลำบาก**  
เป็นต้นตอ เป็นที่ตั้งให้เกิดความยากลำบาก  
มากมาย นับตั้งแต่เกิดมา แม้ก็ลำบากใน

การอุ้มท้อง ตอนคลอดก็เกือบตาย กว่าจะรอดมาได้ ไหนจะต้องกิน ต้องดื่ม เข้าโรงเรียนอนุบาล ประถม มัธยม มหาวิทยาลัย ต้องหาเงินทองมาเลี้ยงดูด้วยความยากลำบาก ไปทำงานก็เหน็ดเหนื่อย ต้องต่อสู้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีครอบครัว มีลูก ก็ยังมีเรื่องให้ลำบากหนักขึ้น ตายแล้ว ญาติพี่น้องก็ลำบาก ก็ไปหาวัดที่มีเมรุเผาทิ้ง พระก็ต้องมาสวดอภิธรรม แม้แต่กระดูกเป็นขี้เถ้าก็ต้องลำบากเอาไปลอยน้ำ

**๒๘. โดยเป็นดังเพชรฆาต** เพชรฆาตถือดาบ คอยฟันเรา เราตายเมื่อไหร่ยังไม่รู้เลย มันตามหลังเรามาไม่ได้ห่าง หนีไปไหนก็ไม่รอด จะขึ้นภูเขา ลงแม่น้ำ หรือไป

ทางอากาศ ก็ถูกฆ่าทิ้งทั้งนั้น เรายังไม่อยากจะตาย ยังใช้ชีวิตไม่เต็มที่ ยังมีเรื่องจะทำอยู่เยอะแยะ ยังไม่หมดเรื่องทำเลย แต่ก็ต้องตายก่อนทุกที

**๒๙. โดยเป็นความเสื่อมไป** ขณะที่ตั้งอยู่ ความเสื่อมก็ปรากฏ ท่านทั้งหลายนั่งอยู่นี้ ก็เสื่อมไปเหมือนกัน นี่เป็นลักษณะของสังขารทั่วไป ความเกิดขึ้นปรากฏ ความดับไปปรากฏ ขณะตั้งอยู่ ความเสื่อมก็ปรากฏอะไร ๆ ที่เป็นสังขาร ล้วนกำลังเสื่อมไป ๆ

**๓๐. โดยเป็นของมีอาสวะ** เป็นที่ไหลออกของกิเลส ไหลไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ กิเลสก็ไหลไปทั่ว และเป็นอารมณ์ของกิเลส อำนาจ

ของกิเลสติดตามไปถึง กิเลสไหลตามไป  
เรื่อย ไปเกิดเป็นเทวดา พรหม ก็ไม่พ้น

๓๑. โดยเป็นของมีปัจจัยปรุงแต่ง  
เหตุปัจจัยเป็นตัวบีบบังคับให้มันเป็นไป มัน  
ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีตัวของตัวเอง

๓๒. โดยเป็นเหยื่อของมาร เบญจขันธ์  
นี่เป็นเหยื่อของมาร มีเบ็ดอยู่ข้างใน เป็น  
เหยื่อล่อปลา พวกเราเป็นปลา พญามารนี้  
ทำให้เราเกิด แก่ เจ็บ ตาย มานานมาก  
ทำให้วนเวียนอยู่กับโลก พญามารเขามีเบ็ด  
เราเห็นเบ็ดคงไม่กินนะ เขาก็มีเหยื่อมาล่อ  
เหยื่อล่อคือเบญจขันธ์ เราเห็นบิ๊ป ก็กินเหยื่อ  
นั้นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตน

ของเรา ก็เสร็จเลย กินเหยื่อเข้าไป ติดเบ็ด  
ติดอยู่กับโลก

๓๓. โดยเป็นของมีความเกิดเป็น  
ธรรมดา

๓๔. โดยเป็นของมีความแก่เป็น  
ธรรมดา

๓๕. โดยเป็นของมีความเจ็บไข้เป็น  
ธรรมดา

๓๖. โดยเป็นของมีความตายเป็น  
ธรรมดา

๓๗. โดยเป็นของมีความเศร้าโศก  
เป็นธรรมดา

๓๘. โดยเป็นของมีความรำพันเป็น  
ธรรมดา

๓๙. โดยเป็นของมีความคับแค้นใจ  
เป็นธรรมดา

๔๐. โดยเป็นของมีความเศร้าหมอง  
เป็นธรรมดา

ทั้ง ๔๐ อย่างนี้เป็นการพิจารณา มอง  
ดูเบญจขันธ์ มองดูขันธ์ทั้ง ๕ ทั้งของตนและ  
ของคนอื่น ในมุมมองแบบวิปัสสนา มองแล้ว  
เกิดปัญญา เห็นความจริง ลงกับความจริง  
ได้ เรียกว่าได้อโนโลมขันธ์ ผู้ที่ได้อโนโลมขันธ์  
เป็นไปได้อย่างที่ยังลงสู่สัมมัตตนิยาม ผู้ที่  
ยังลงสู่สัมมัตตนิยาม ก็เป็นไปได้อย่างที่จะ

ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล  
อนาคามีผล อรหัตตผล

ท่านทั้งหลายฟังถึงตอนนี้ คงจะรู้ว่า  
ท่านยังขาดอะไรอยู่บ้าง ใครขาดเรื่องไหนก็  
ไปทำเพิ่มเอานะ ยังขาดเรื่องสติก็ไปใส่สติ  
ขาดศีลก็ใส่ศีล ขาดสมาธิก็ไปใส่สมาธิ  
ขาดปัญญาก็มาฝึกเอา บางคนว่า อาจารย์..  
ขาดทุกอันเลย ทำไงดี อย่างนี้ช่วยไม่ได้นะ  
ตัวใครตัวมันละครับ ต้องฝึกเอาเอง  
พระพุทธเจ้าบอกให้เจริญ ให้ทำมาก ๆ สิ่ง  
ไหนไม่มีก็ทำให้มี ถ้ามีแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูน  
ไปบุญยิ่งขึ้น

การพิจารณาความจริงของชั้นที่ ๕ ทั้ง ๔๐ อย่างนี้ ถ้าพูดแบบรวม ๆ แล้วก็คือ มองแบบไตรลักษณ์นั่นเอง ท่านพระสารีบุตรรวบรวมมาจากพระสูตรต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ตรัสแก่คนนั้นบ้างคนนี้บ้าง นำมารวมไว้ในที่เดียวกันเป็น ๔๐ อย่าง เพื่อให้เรามีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น เช่น โดยเป็นของผุพัง โดยเป็นความหวั่นไหว โดยเป็นของไม่ยั่งยืน โดยเป็นความเสื่อมไป โดยเป็นของชำรุด นี่เป็นการมองในแง่ **ไม่เที่ยง** โดยความเป็นโรค โดยความเป็นดังหัวผี โดยความเป็นดังลูกศร โดยเป็นความลำบาก โดยเป็นอาพาธ นี่เป็นการมองในแง่เป็น**ทุกข์** โดยเป็นอย่างอื่น โดยเป็น

ความว่างเปล่า โดยเป็นของไม่มีแก่นสาร นี่เป็นการมองในแง่**อนัตตา**

เอาละ จะให้โอกาสท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ โดยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้ตัว ให้จิตสะอาดปลอดโปร่ง ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว หากมีสภาวะใดเกิดขึ้นก็ให้มองอยู่ในแง่เหล่านี้ ถ้าใครไม่ค่อยมีสติ ก็ฝึกสติไปก่อน ให้ละนิวรณ์ได้ก่อน

การบรรยายวันนี้ ก็คงสมควรแก่เวลาเท่านี้ละครับ อนุโมทนาทุกท่าน



## บาลีแสดงอาการ ๔๐

(๑) อนิจฺจโต	(๑๗) อตถาณโต	(๓๓) ชาตัทธมมโต
(๒) ทุกขโต	(๑๘) อเลณโต	(๓๔) ชราธมมโต
(๓) โรคโต	(๑๙) อสรณโต	(๓๕) พยาธิตมมโต
(๔) คณฺหโต	(๒๐) ริดตโต	(๓๖) มรณธมมโต
(๕) สลฺลโต	(๒๑) ตฺวจฺฉโต	(๓๗) โสภณธมมโต
(๖) อฆโต	(๒๒) สฺยุณโต	(๓๘) ปรีเทวธมมโต
(๗) อาพาธโต	(๒๓) อนตตโต	(๓๙) อุปายาสธมมโต
(๘) ปรีโต	(๒๔) อาทินฺวโต	(๔๐) สงฺกิลฺลิตฺถธมมโต
(๙) บัณฑิตโต	(๒๕) วิปริณามธมมโต	
(๑๐) อิติโต	(๒๖) อสารถโต	
(๑๑) อุปททวโต	(๒๗) อหฺมุสโต	
(๑๒) ภัยโต	(๒๘) วรฺกโต	
(๑๓) อุปสคฺคโต	(๒๙) วิภาโต	
(๑๔) จลโต	(๓๐) สาสวโต	
(๑๕) ปภงฺคโต	(๓๑) สงฺขตโต	
(๑๖) อทฺฐวโต	(๓๒) มาราณีสโต	

อ้างอิง พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นนทิสถุโยชโน โลโก      วิตกฺกุสฺส วิจาร์ณํ  
ตณฺหาย วิปฺปหาเนน      นิพฺพานํ อิติ วุจฺจติ

สัตว์โลกมีความเพลิดเพลินเป็นเครื่องประกอบไว้  
วิตกเป็นเครื่องเที่ยวไปของสัตว์โลกนั้น  
เพราะละตัณหาได้ เราจึงเรียกว่านิพพาน

พ.ศ. ๒๕/๑๑๑๖

สุนทรโวท โลกั อเวกขสุสุ โมฆราช สทา สโต  
อตตานุทิกฺขิ อูหจจ เหว มจจุตโร ลียา  
เอว โลกั อเวกขนตฺ มจจุราชา น ปสฺสติ

ดูก่อนโมฆราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความ  
เป็นของว่าง

จงมีสติทุกเมื่อ ถอนอัตตานุทิกฺขิเสีย

พึงเป็นผู้ข้ามมัจจุราชเสียได้ด้วยอาการอย่างนี้  
บุคคลพิจารณาเห็นโลกอย่างนี้ มัจจุราชจึงไม่เห็น

พ.ศ. ๒๔/๑๑๒๖

โย จ วสุสสตี ชิเว อปฺสฺสี อุทยพฺพยํ  
เอกาหํ ชิวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ

ชีวิตแม้เพียงวันเดียว

ของผู้เห็นความเกิดและความดับ

ประเสริฐกว่าบุคคลผู้มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

แต่ไม่เห็นความเกิดและความดับ

พ.ศ. ๒๔/๑๑๓

## รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน		จำนวนเงิน
๑.	คุณวิภาวี สุขเกษม	๒๐๐	๑๘.	คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์ ๑,๐๐๐
๒.	คุณมณีนรัตน์ อาชีพโกศล	๑,๐๐๐	๑๙.	คุณกรรณิดา นิธิอุทัย ๑,๐๐๐
๓.	ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐	๒๐.	คุณจินตนา วอสเบียน ๑,๐๐๐
๔.	ไม่ออกนาม	๕๐๐	๒๑.	คุณพรทิพย์ สุริยสัตย์ ๒,๐๐๐
๕.	คุณกัญชริญา กาญจนกุล	๔๐๐	๒๒.	คุณจิตพิพย์ อัมปรีดี ๒,๐๐๐
๖.	บ้านขนมมันน์ทวัน	๑๐,๐๐๐	๒๓.	คุณอัจฉรา อังศิริสนันท์ ๕๐๐
๗.	กองทุนวิปัสสนาบ้านขนมมันน์ทวัน	๑๐,๐๐๐	๒๔.	ผู้พึงธรรมชมรมคนรู้ใจ ๒๗ มิ.ย. ๕๕ ๕,๐๑๐
๘.	ผู้พึงธรรมบ้านขนมมันน์ทวัน ๑๓ มิ.ย. ๕๕	๑๒,๕๑๐	๒๕.	ผู้เข้าปฏิบัติกนกรัตน์รีสอร์ท ๒ ก.ค. ๕๕ ๑๙,๖๐๐
๙.	คุณวรรรัตน์ อิมสงวน	๑,๐๐๐	๒๖.	ไม่ออกนามรวม (ผู้เข้าปฏิบัติธรรมาภิบาลรีสอร์ท ๓ - ๕ ก.ค. ๕๕) ๓,๔๐๐
๑๐.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมมูลนิธิมาโยโคตมี ๑๘ - ๒๒ มิ.ย. ๕๕	๒,๐๐๐	๒๗.	กองทุนปฏิบัติธรรมธรรมาภิบาลรีสอร์ท ๕,๐๐๐
๑๑.	ผู้พึงธรรมบ้านจิตสบาย ๒๔ มิ.ย. ๕๕	๘,๙๐๐	๒๘.	พ.ญ.นุศรา อรรถศิลป์ ๗,๐๐๐
๑๒.	คุณกัญชริญา กาญจนกุล	๔๐๐		คุณนันทิยา จิรายุสภมกล
๑๓.	คุณอรภารณ์ เจียมสายใจ	๑,๐๐๐	๒๙.	เงินร่วมบริจาคจากธรรมาภิบาลรีสอร์ท ๓,๐๐๐
๑๔.	คุณกัลยาณี เสริมศิริวัฒน์	๑,๐๐๐		๕ ก.ค. ๕๕
๑๕.	คุณวรรณา	๑,๗๐๐	๓๐.	คุณนันทลี จารุรัตน์ ๑,๐๐๐
๑๖.	ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐		
๑๗.	ไม่ออกนาม	๕๐๐		

๑๐๔,๖๒๐



## ประวัติ



อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองสะ ต. หนองสะ อ. สำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

- วัตถุประสงค์วิทยุพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.gjsupee.com](http://www.gjsupee.com)