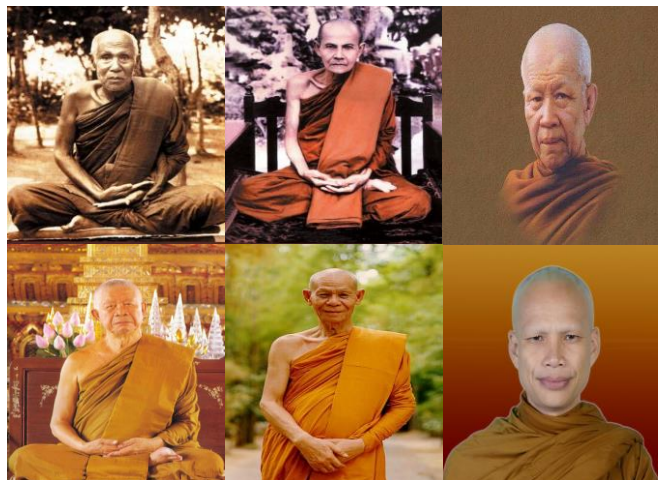
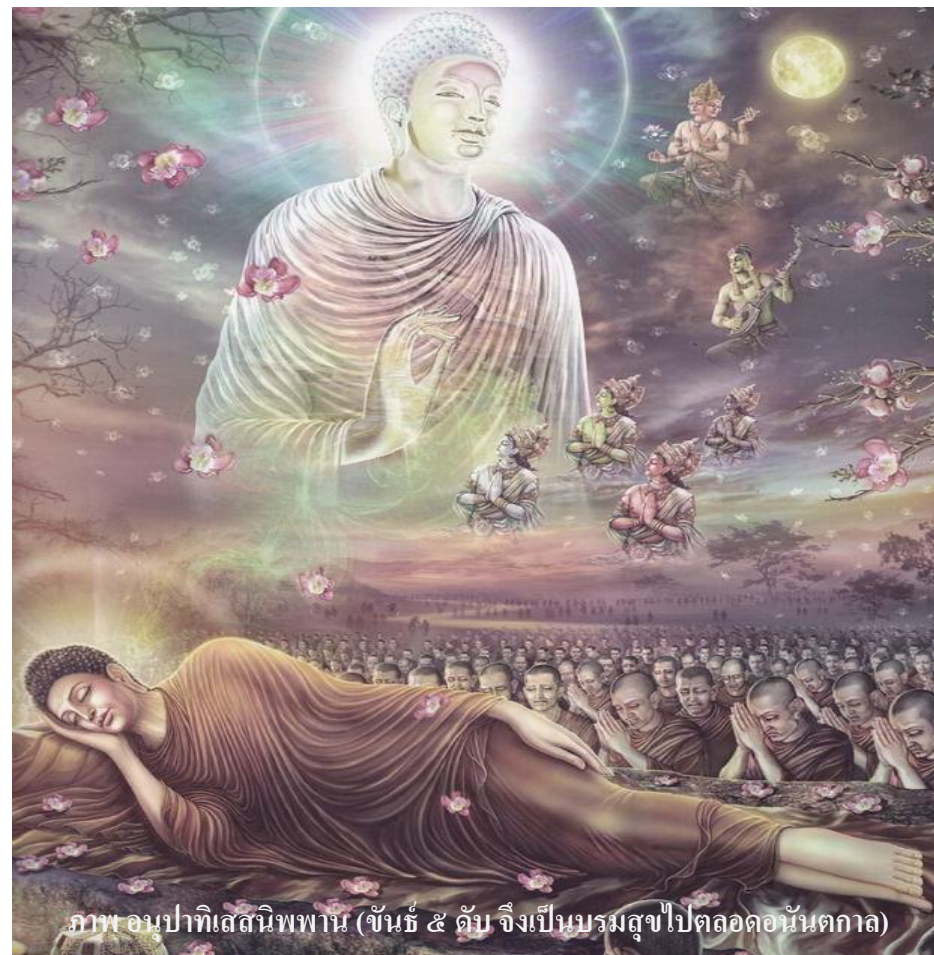




ภาพ ๑ หลวงปู่ เสาร์ ๒ หลวงปู่ มั่น ๓ หลวงตามหาบัว

๔ หลวงพ่อ วิริยงค์ ๕ หลวงพ่อ พุท ๖ พระ สุปัญญา (ผู้เขียน)

สายตรงพันทุกข์ คือ การปฏิบัติเพื่อกำกิเลสโดยตรง อยู่ใกล้ๆ ง่ายนิดเดียว คือ ที่ฐานๆ ใช้กำลังไม่มาก เพราะ ออกทางปัญญา ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาฯ ลงทุนน้อย แต่ได้ผลมาก เปรียบ การค้าขายที่ได้กำไรมากมาย สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย อย่าให้จิตส่งออกไปสู่อดีต อนาคต มากอย่าใช้ญาณบ่อย ใช้เท่าที่จำเป็น เพราะ เสียพลังจิต เสียเวลาพิจารณา ใช้คำปริกรรม เช่น นึก พุทโธ มากๆ เพื่อทำให้จิตสงบ จากนั้น พิจารณาประโยชน์ของตัวเอง แก้ได้รับแก้ ตายแล้ว แก้ไม่ได้ (กรรม) กลับมาเกิดในท้องแม่อีก การเกิดเป็นทุกข์ (แม่ก็ทุกข์ ลูกก็ทุกข์) เหนื่อย เพราะต้องขอดูในท้องแม่ ถึง ๕ เดือน) ทางการสร้างบารมีและวิญญูญาณยาวนาน (วนไป วนมา) ผู้มีปัญญาเห็นทุกข์ ท่านจึงหาข้อยุติ นั่นคือ พระนิพพาน เตรียมตายก่อนตาย ได้นิพพานแล้วหมดห่วง เพราะ นั่นคือ เมืองพอที่ใจ



ภาพ อนุภาติเสณิพพาน (ขั้น ๕ ดับ จึงเป็นบรมสุขไปตลอดอนันตกาล)

๔ หนังสือ สายตรงพันทุกข์ (ทางลัด) (๑๐๓)

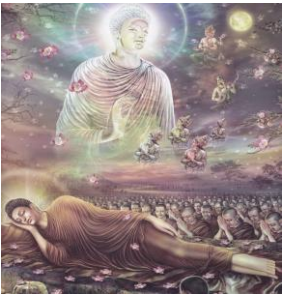
พระ สุปัญญา ธนปัญโญ (ผู้เขียน) โทรฯ ๐๘๕ – ๓๕๑๐๓๖๕

hotmail.com อีเมล supanya3330@hotmail.com รหัส supanya6

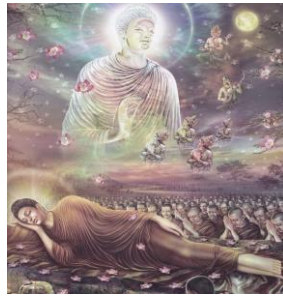
fb – supanya tanapanyo , e – book พิมพ์ supanya ,

line – supanya (id – supanya7773) มี ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ

(There are Thai and English)



๑ ประวัติ พระสุปญญา

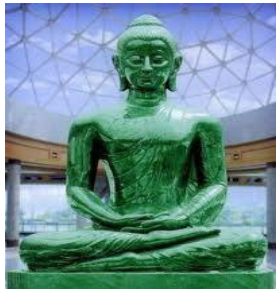


๓ สายตรงพันทุกซ์



๕ เจริญใจ

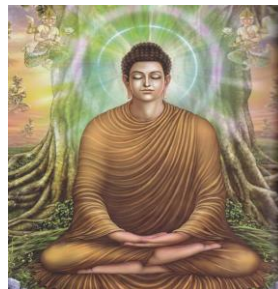
๒ Phra Supanya history. ๔ The direct way to , ++ ,



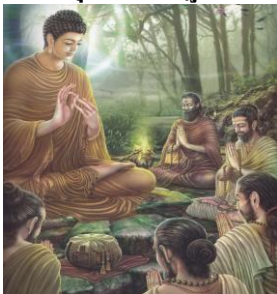
๖ บุคคลาธิฐาน



๗ ธรรมกถึก

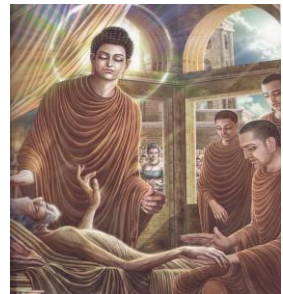


๘ จิตอิสระ

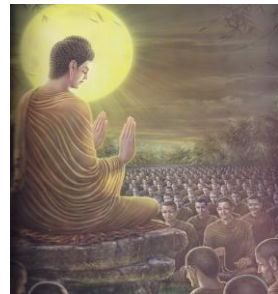


๙ ธรรมโอสถ

๑๐ Dharma medicine.



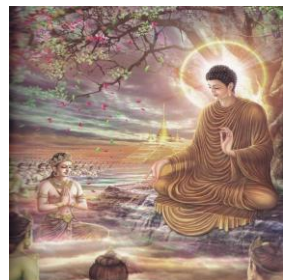
๑๑ กตัญญู



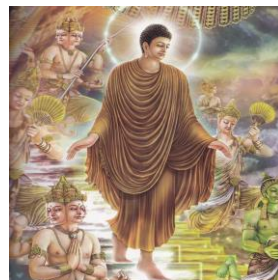
๑๒ วิสุทธิธรรม



๑๓ พุทธจิต



๑๔ พุทธทำนาย
๑๕ The predict of , ++



๑๖ ทางลัด (พันทุกซ์)



หนังสือ ๓๕ เล่ม และ ซีดี สายตรงพันทุกซ์ (ปกหน้า ปกหลัง ข้างใน)

๑๗ องค์แทนศาสดา ๑๘ นานาสาระธรรม ๑๙ ธรรมทาน ๒๐ เลียงธรรม ๒๑ ปัจจัยตั้ง
๒๒ ธรรมวิจยะ ๒๓ สายกลาง ๒๔ ธรรมเหนือโลก ๒๕ พิจารณา ๒๖ โทษวิญญะ ๒๗
พอเพียง ๒๘ ละพุทธภูมิ ๒๙ วิจาร์ณญาณ ๓๐ ของเก่าเล่าใหม่ ๓๑ มหาฯ ๓๒ เมืองพอ
๓๓ หลัทธิ ๓๔ อยู่ยอด ๓๕ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พิมพ์แจกเป็นธรรมทานได้ โดย ไม่
ต้องขออนุญาต ยกเว้น จำหน่าย yt พิมพ์ พระ สุปญญา ธนปญโญ หรือ สายตรงพันทุกซ์
hotmail.com อีเมลล์ supanya3330@hotmail.com , ya3332@hotmail.com , ya3330@
windowslive.com รหัส supanya6 , fb – supanya tanapanyo , skype – supanya3336



พันทุกซ์ ของ พระ สุปญญา ธนปญโญ เป็นพระธาตุ (ดูรายละเอียด หน้า ๒๘)





คำนำ

เจตนาช่วยงานพุทธศาสนา สนองคุณพ่อแม่ครูอาจารย์ และ ผู้มีพระคุณ เป็นประสบการณ์ที่ได้มาอย่างล้นหลามคลุกคลาน ถึงขั้นราบรื่นมาเป็นลำดับ จากหลายสำนักคัมภีร์ (ดีที่สุด) จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ต้องการปฏิบัติแบบเรียบง่าย สะดวก รวดเร็ว ได้ผลคุ้มค่า ธรรมะ ความสงสัย ไม่มีที่สิ้นสุด ยุติด้วยการปฏิบัติ ง่ายๆ ตั้งใจฟังหรืออ่านแล้วทำตาม อธิษฐานละพุทธภูมิ ขอสิ้นกิเลสในชาตินี้ จากนั้น ภาวนา แม่นๆ ๒๐ – ๓๐ นาที หรือ มากกว่านี้ ต่อวัน ๔ – ๑๐ วัน กิเลสจะเบาบาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป ราคะปฏิฆะเบาบาง นั่นแหละ เลย โสดาบัน แล้ว ลูกศิษย์ได้มรรคผล ๓๖๕ ท่าน (รวมทั้งที่ลูกศิษย์สอนด้วย) ๑๔ ธ.ค. พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่ตรวจสอบได้ (มีอีกมาก) เริ่มโปรดสอนมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๑ ข้อมูลอยู่ในอีเมลล์

“ ของดีมีน้อย ” แต่คนดีผู้มีอุปนิสัยก็ยังมีอยู่ จำนวนผู้ได้มรรคผล จึงมีมาเรื่อยๆ (ค่อยเป็น ค่อยไป) งานโปรดสอน จึงดำเนินไปตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน เพราะหากมีเมตตาแล้วไม่รู้จักประมาณจะพบความเดือดร้อน พระพุทธเจ้า ครูอาจารย์ เป็นแค่เพียงผู้ชี้แนะ ในทางที่ถูกต้องหลักๆ แล้ว ต้องลงมือทำเอง คือ มี ศรัทธา เพียร ตั้งใจ พิจารณา (อิทธิบาท ๔) เพราะ มรรคผลไม่มีผู้ใดสามารถจะมาเสกหรือประทานให้

บางท่าน น้อยหรือมากก็ทำ แต่ถูกทางจึงได้มรรคผล เพียงแต่อาจจะได้ช้าหรือเร็ว ราบรื่นหรือลำบาก “ อดตา หิ อดุตโน นาโถ = ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ” (ธมฺมปทคาถา) “ เหนือฟ้ายังมีฟ้า ได้ พระนิพพาน กิเลส

หมดแล้วจบ ท่านเรียกว่า เมืองพอที่ใจ ”

ขณะผู้เขียนยังมีชีวิตอยู่นี้ ผู้ใดต้องการพ้นทุกข์ แบบ ง่ายๆ คือ ลงทุนน้อย แต่ได้ผลมาก ให้รีบโทรฯ ถาม หรือมาหาด้วยตนเอง เพราะ จะได้ความรู้ในแบบที่ไม่มีการปิดบัง ใดๆ ในอันที่จะเป็นคุณประโยชน์ (ธรรมกถึก = นักเทศน์ฯ / เทศน์แกงหม้อจิ๋ว = ธรรมสุดยอด)

ขอให้โชคดีมีความสุขราบรื่น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อย่ามีหนี้สิน ได้บรรลู่ถึงพระนิพพานทุกท่านเทอญ

ขออนุโมทนา พระ สุปัญญา ธนปัญญา (ผู้เขียน บรรยาย พ.ศ. ๒๕๕๘ พรรษา ๑๒ อายุ ๔๕ ปี) ๑๖๓ หมู่ ๔ อ. นาแก จ. นครพนม ๒๕ ธ.ค. พ.ศ. ๒๕๕๓ (ต้นฉบับ) ๑๓ ธ.ค. พ.ศ. ๒๕๕๘ (ปรับปรุง)

สารบัญ	หน้า	๑ สวดมนต์ไหว้พระแบบย่อ (หากมีเวลาให้สวดแบบเต็ม)
๑ สวดมนต์ไหว้พระแบบย่อ	๑	เช้า (กราบ ๓ ครั้ง)
๒ สังโยชน์ ๑๐ (กิเลสเครื่องผูกมัดสัตว์ฯ)	๓	อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา , พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ
๓ อริยบุคคล ๔ (คุณธรรมที่ไม่เสื่อม)	๓	(กราบ) สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม , ชัมมัง นะมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิ
๔ นิพพาน ๒	๕	ปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ , สังฆัง นะมามิ (กราบ)
๕ พระอรหันต์ ๔ ประเภท	๖	นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทโธสสะ (๓ จบ)
๖ อริยสัจ ๔ (มรรคสมังคี)	๗	นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตตียาฯ (คาถาป้องกันภัย)
๗ การเดินจงกรม , ๘ ภาวนา , แผนผัง จุดพลังอำนาจฯ	๑๐	แผ่เมตตาให้ตนเอง “ อะหัง สุขิโต โหมิ , นิททุกโข โหมิ , อะเวโร
๘ สิ่งขวางกั้นมรรคผล	๑๘	โหมิ , อพยาปัชโณ โหมิ , อะนีโฆ โหมิ , สุขิ อตตานัง ปะริหะรามิ ”
๑๐ การแก้ไขสมาธิ	๑๕	แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ “ สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ , สัพเพ สัตตา
๑๑ ประวัติ พระ สุปัญญา ธนปัญโญ (ผู้เขียน)	๒๒	อะเวรา โหนตุ , สัพเพ สัตตา อพยาปัชณา โหนตุ , สัพเพ สัตตา อะนีมา
๑๒ เริ่มแรกปฏิบัติ (ล้มลุกคลุกคลาน)	๒๕	โหนตุ , สัพเพ สัตตา สุขิ อตตานัง ปะริหะรันตุ , สัพเพ สัตตา สัพพะ ทุก
๑๓ การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ	๒๖	ขา ปะมุจันตุ , สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิจัจฉันตุ , สัพเพ สัต
๑๔ สายตรงพันทุกข์ (ออกทางปัญญา)	๒๗	ตา กัมมัตสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระ
๑๕ การทำประโยชน์	๓๐	ณา , ยัง กัมมัง กะริสสันติ , กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา , ตัสสะทายาทา ภะ
๑๖ อย่าตำหนิพระอรหันต์	๓๑	วิส สันติ ” (กราบ ๓ ครั้ง จบช่วงเช้า)
๑๗ ฐิติภูต (จิตดั้งเดิม)ฯ , พระอรหันต์ ท่านไม่กลัวตาย	๓๒	เย็น (กราบ ๓ ครั้ง)
๑๘ สรุปการพิจารณาโดยย่อ	๓๓	อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา , พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ
๑๙ สนทนาธรรม	๓๕	(กราบ) สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม , ชัมมัง นะมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิ
๒๐ สถิติปัญฐาน ๔ (จริต สถิติปัญญาอ่อน – เฉียบแหลม)	๓๖	ปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ , สังฆัง นะมามิ (กราบ)

คำขอขมาพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

๑ กาเยนะ วาจาเยนะ เจตะสา วา , พุทฺเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา
ยัง พุทฺโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง , กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วะ พุทฺเธ

๒ กาเยนะ วาจาเยนะ เจตะสา วา , ฆัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะ
ยา ยัง ฆัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง , กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วะ ฆัมเม

๓ กาเยนะ วาจาเยนะ เจตะสา วา , สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา
ยัง สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง , กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วะ สังฆะ

แผ่เมตตาให้ตนเอง แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ใช้คำแผ่เมตตา หน้า ๑

(กราบ ๓ ครั้ง จบช่วงเย็น)



๒ สังโยชน์ กิเลสเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ในความเวียนว่ายตายเกิด

๑ สักกายทิฏฐิ ความเห็นเป็นเหตุยึดถือกาย ชันธ์ ๕ ว่าเป็นของเรา
๒ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในบาป บุญ กรรม ในคำตรัสรู้ของ
พระพุทธเจ้าใน พระรัตนตรัยฯ ๓ สีลัพพตปรามาส การทรมานตนให้
ลำบากเปล่า ตั้งเกินไป (อัตตกิลมณานุโยค) ลูบคลำศีลวัตร ความไม่แน่ใจ
ในความบริสุทธิ์ในศีลของตนเอง ความยึดถือศีลพรต ความติดในลัทธิพิธี
ถือมงคล ตื่นข่าวฯ ๔ กามราคะ ความกำหนัดในจิต ยินดีในกามฯ ๕
ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ความโกรธ ไม่พอใจ กลัวฯ ๖ รูปราคะ
ความยินดี (ติดใจ) ในรูปฌาน จิตสงบ ก็ยินดี จิตไม่สงบ ก็วิตกกังวล (พระ
อนาคามี อยู่ในชั้นอรหัตตมรรค สังโยชน์ ข้อ ๖ – ๑๐ ติดทุกคน แต่เบาบาง
ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ) ๗ อรูปราคะ ความยินดี (ติดใจ) ใน อรูปฌาน ความ
ฝัน นิमितฯ ๘ มานะ ถือตัว สำคัญตน เปรียบเทียบ อิจฉา จึงเกิดการ
แข่งขัน และ เป็นนักเลงโต (ไม่ยอมใคร ชอบข่มผู้อื่น แต่ไม่ชอบให้ใครมา
ข่ม) ๙ อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน การพิจารณามากเกินไป ๑๐ อวิชชา คือ
ความไม่รู้ ความรู้จอมปลอม ทำให้หลง หลอน สะดุ้ง สงสัยในเรา และ
ท่าน ใน มรรค ผล จึงเกิดการจับผิด และ ดำหนดด้วยประการ ต่างๆ

๓ อริยบุคคล ๔ (คุณธรรมที่ไม่เสื่อม)

๑ พระโสดาบัน ละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อต้น เป็นผลทำให้ท่านเห็นว่า
กาย ชันธ์ ๕ ไม่ใช่ของเรา เป็นของไม่เที่ยง จึงไม่ยึด ไม่มีความสงสัยใน
พระรัตนตรัย ถึงไตรสรณคมน์อย่างเที่ยงแท้ ไม่เสื่อมคลาย เห็นกรรมมีใน

ตน ท่านจึงกลัวกรรม ไม่กล้าทำบาปด้วยประการทั้งปวง ศิลปวิสุทธิตลอด
ชีวิต ไม่มีการลบล้างศีล มีความละเอียดตลอด เจตนาผิศีลโดยลามกไม่มี
ปิดอบายภูมิ รากะ ปฏิฆะ ยังมีเต็ม ๑๐๐ เข้าสู่กระแสพระนิพพาน จะมา
เกิดในท้องแม่อีกไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์

๒ พระสัททาคามี ละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อต้น และ ทำสังโยชน์ข้อ ๔
คือ รากะ และ ข้อ ๕ คือ ปฏิฆะให้เบาบางลง เหลือ ๕๕ – ๕๑ % แต่ละชั้น
กิเลสขาดแล้วขาดเลย ไม่เกิดขึ้นมาอีก คือ ได้แล้วไม่เสื่อม ความกำหนด
เริ่มเบาบาง จึงมีความรำคาญบ้าง จิตดูดดื่ม เริ่มปล่อยวาง เป็นไป
ตามลำดับ จะมาเกิดในท้องแม่อีกไม่เกิน ๑ ชาติ แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์

๓ พระอนาคามี ละ สังโยชน์ ได้ ๕ ข้อต้น (ปริยัติวางไว้ กลางๆ)
เรื่องกามรากะไม่ติดดิน ความกำหนดขาด ๕๐ % จึงไม่มีความรำคาญ จิต
ซัด เรียบจบ สอบผ่าน คือ ตายแล้ว ไม่กลับมาเกิดในท้องแม่อีก แต่ไปเกิด
เป็นอุปาทิกะ (เกิดแบบเติบโตขึ้นทันที) ที่เกิด ของ อนาคามี คือ สุทธา
วาส ๕ (อวิหา อตปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา) เปรียบเทียบ ๕๐–๕๕ %
จิตยังไม่บริสุทธิ์ ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ เต็มภูมิ ที่ อกนิฏฐา แล้วติดเข้าพระ
นิพพานเลย สังโยชน์ ข้อ ๖–๑๐ ติดทุกคน แต่เบาบาง ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ
สังเกต ความฟุ้งซ่านลดลง กิเลสเบาบางมากแทบไม่มี เพราะ กิเลสตัว
หนักๆ หดไป ที่เหลือจึงเป็น ฝอยๆ สติปัญญา ความเพียร และ ฆ่ากิเลส
อัตโนมัตถิ คือ เป็นไปเอง ไม่ต้องบังคับ ขำนาญการเข้าออกสมาธิ เรียก มหา
สติ มหาปัญญา (สติปัญญาขั้นสูงสุด) ใช้เรียกสำหรับ พระพุทธเจ้า เกิด

จากสติที่มีกำลังกล้า มีความคล่องตัว เทียบกับ สติปัญญาอัตโนมัตถิ ใช้เรียก
สำหรับพระสาวก ไม่มีปริยัติ มีแต่จิตล้วนๆ ที่สุด บางท่าน เช่น คุณ สมสุข
ใจขาน (จ.อุดรฯ) ต้องใช้การพิจารณาจิต เพื่อทำกิเลสส่วนละเอียดให้หมด
ไป บรรลุ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี แต่ยังไม่สงสย เพราะ ยังมีอวิชชา

๔ พระอรหันต์ ละ สังโยชน์ ได้ ๑๐ ข้อ อวิชชาดับ (หมดกิเลส)
ท่านจึงหมดความสงสัย จิตอิสระ เต็มภูมิ ถึงความสมบูรณ์ และ พอตั
ของจิตใจ จิตบริสุทธิ์ ว่าง (ว่างจากกิเลส) จิตสูญอย่างยิ่ง (สูญจากกิเลส)
จึงเกิดความรู้ว่ากิเลสหมดสิ้นไป (นิพพิทาญาณ) กิเลสปรุง ก็ปรุงตามธาตุ
ชั้นๆ ยิบๆ แยะๆ ปรุงปั๊บ ดับปั๊บ เฉยๆ ไม่ตื่น ไม่มีอสุภะ กรรมฐาน สิ่ง
เหล่านี้ เป็นทางเดิน ผ่านไปหมดแล้ว บรรลุธรรมขั้นสุดยอด เรียก พระ
นิพพาน คือ จิตดวงเดียว หรือ ธรรมชาติคู่ใจ ไม่ถอยหลังไม่เดินหน้า ไม่
รำคาญ เพราะ อุตฺถัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านหมดสิ้นไป งามอาจ สง่าผ่าเผย
พระนิพพาน เทียง ว่างตลอดอนันตกาล ตั้งแต่ขณะที่กิเลสพังลงมาจากใจ

๔ นิพพาน ๒

๑ สอุปาทิเสสนิพพาน บรรลุนิพพานขณะมีชีวิต จิตเป็นธรรมชาติ
(ธรรมชาติครอบไตรโลกธาตุ) ประสบเวทนาบ้าง แต่เวทนาเข้าไม่ถึงจิต
ไม่มีเวทนาทางใจ มีแต่เวทนาทางกาย สักแต่ว่ารู้ๆ ไม่เป็นกิเลส ไม่มีเกิดดับ
เพราะ เทียงตลอด จิตเป็น กลางๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ยินดียินร้าย ไม่สะทก
สะท้าน จิตปล่อยวางเต็มร้อย คือ ปล่อยวางข้างนอก ปล่อยวางข้างใน และ
ปล่อยวางด้วยประการทั้งปวง ที่เป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ใช่เสแสร้งแกล้ง

ทำ ไม่ใช่โดยสัญญา หรือว่าฝึกดัด ๒ อนุปาติเสสนิพพาน ชั้น ๕ แยกดับ การรับรู้อารมณ์ทั้งปวงดับสนิท สุดแดนสมมุติ ที่สุดแห่งจิต ที่สุดแห่ง ทุกข์ ที่สุดของที่สุด และ เป็นบรมสุขไปตลอดอนันตกาล

๕ อรหันต์ ๔ ประเภท

๑ สุกขวิปัสสโก เป็นผู้รู้อย่างค่อยละเอียดลออ บรรลุอย่างสงบเงียบ ไม่รู้ขณะ เปรียบ เดินทาง นั่งรถแล้วหลับสบาย เมื่อถึงจุดหมาย ยังไม่รู้สึก ตื่น (เปรียบ กิเลสหมดสิ้นไปแต่ไม่รู้) คนขับต้องมาปลุกให้ตื่น (อุปมา สิ่ง ทดสอบ) จึงรู้ว่าถึงแล้ว ตัวอย่าง คือ ผู้เขียน

๒ เติวิโช ได้ วิชชา ๓ บรรลุรู้ขณะ เปรียบ เดินทาง นั่งรถแล้ว ชม ทิวทัศน์ไปด้วย ถึงจุดหมาย จึงรู้เห็นเองว่าไปถึงที่แล้ว (คุณ สมสุข ใจขาน จ. อุดรฯ ลูกศิษย์ ของ ผู้เขียน บรรลุ อรหันต์ ประเภทนี้) พระโสภิตเถระ เอตทัคคะในทางระลึกปูพเพนิวาसानุสสติญาณ (ระลึกชาติหนหลัง)

๓ ฉพภิญโญ ได้ อภิญญา ๖ แสดงฤทธิ์ได้ เช่น เหาะ เเหิน เดิน อากาศ รู้จิตใจผู้อื่น บรรลุรู้ขณะ เหมือน ข้อ ๒ , ๔ ตัวอย่าง พระมหาโมค คัลลანะเถระ เอตทัคคะในทางผู้มีฤทธิ์

๔ จตุปฐิธัมมิกทัปปัตโต แรกจนเต็มเหนี่ยว กว้างขวาง ลึกซึ้ง สอนเก่ง บรรลุรู้ขณะ เหมือน ข้อ ๒ , ๓ พระมหาโกฏฐิตเถระ เอตทัคคะ ในทางแรกจนในปฐิธัมมิกทัปปัตโต

สังฆาฯ ปาราชิก ไม่มีในอริยบุคคล เมื่อหลุดพ้นไปจากสมมุติด้วย ประการทั้งปวงแล้ว พระอรหันต์ จึงเป็นสตีวินัย คือ ฉลาด รอบคอบ รอบ

ตัว รอบกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ไม่มีปัญหาอะไรกับสมมุติ เป็น อฐานะ (เป็น ไปไม่ได้) ที่จะเ็นอบัติด้วยประการ ต่างๆ) อย่าไปโทษท่าน การปฏิบัติ ไม่ ต้องกังวลว่าจะเป็น สุกขวิปัสสโก เติวิโช ฉพภิญโญ จตุปฐิธัมมิกทัปปัต โต เพราะจะสงสัย ไม่ต้องแข่งกับใคร “ ขณะตนประเสริฐสุด ” (อรรถถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท สหัสสวรรคที่ ๘) ทำกิเลสให้หมดสิ้นไป เป็น ใช้ได้ (เพียงพอ สูดยอด) ถึงเวลานั้น ไม่ติดดิน ไม่ตื่น อะไรๆ ก็สักแต่ว่า รู้ๆ

๖ อริยสัจ ๔ (มรรคสามัคคี)

๑ ทุกข์ (ความทนอยู่ไม่ได้ ทนไม่ได้ เป็นเหตุทำให้ความไม่สบาย กายใจเกิดขึ้น) ๒ สมุทัย (ความไม่เที่ยง = อนิจจัง ความแปรเปลี่ยน สลาย ไป = อนัตตา ความบกพร่อง ต่างๆ ความบกพร่องทางด้านจิตใจ เป็นเหตุ ทำให้ตัณหาเกิดขึ้น) ๓ นิโรธ (ความสมบูรณ์ ความพอตัวของจิต ความ อยาภหมดไป ทุกข์จึงดับ) ๔ มรรค (ทางสู่ความดับทุกข์ มัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรค มี องค์ ๘ ทางสายกลาง จึงไม่เป็นธรรมที่ล้ำสมัย)

๑ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) ๑.๑ ความเห็นชอบทั่วไป บาปมี บุญมี ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ๑.๒ ความเห็นชอบในกลุ่มของนักปฏิบัติผู้ พิจารณา โดยกำหนดพิจารณากายเห็นว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่ควรประมาท นอนใจ และ หาวิธีแก้ไขเพื่อให้พ้นไปจากทุกข์ ๑.๓ ความเห็นชอบใน ธรรมที่ประณีต คือ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ ว่าเป็นของจริงอีกแบบหนึ่ง

๒ สัมมาสังกัปป (ความดำริชอบ ความคิดชอบ) ๒.๑ คิดในการไม่ เบียดเบียน ๒.๒ คิดไม่พยาบาทปองร้าย ๒.๓ คิดเพื่อพ้นไปจากทุกข์

๓ สัมมาวาจา (วาจาชอบ) ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ๓.๑ วาจาชอบที่กล่าวทั่วไป ๓.๒ วาจาชอบที่กล่าวตามสุภาษิต ไม่เป็นพิษภัยแก่ผู้ฟัง กล่าวมีเหตุผลน่าฟังจับใจ กล่าวสุภาพอ่อนโยน ๓.๓ วาจาชอบยิ่ง คือ กล่าวตัวเลขธรรม (จำกลีเลสอย่างเดียว)

๔ สัมมากัมมันโต (การงานชอบ) ๔.๑ การงานชอบทั่วไปประการหนึ่ง เช่น การงานที่ทำโดยชอบธรรม ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง ๔.๒ การงานชอบโดยธรรมประการหนึ่ง เช่น การให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เติบงกรรม การทำข้อวัตร

๕ สัมมาอาชีโว (อาชีพชอบ เลี้ยงชีพชอบ) ๕.๑ การแสวงหาอาชีพโดยชอบธรรม ๕.๒ การพิจารณาเป็นธรรม จะนำอาหาร คือ โอหารสแห่งธรรม เข้ามาหล่อเลี้ยงหัวใจให้มีความชุ่มชื้น ด้วยความฉลาดแห่งปัญญา

๖ สัมมาวายาโม (ความเพียรชอบ) ๖.๑ เพียรระวังอย่าให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน ๖.๒ เพียรทำลายบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป ๖.๓ เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว อย่าให้เสื่อมไป และ ทำให้เจริญยิ่งขึ้น รูป คือ ความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญา วิธีการถูกต้อง จังหวะที่ควรเร่ง ก็เร่งเต็มที่ จังหวะที่ควรพัก ก็ต้องพัก ลดความเพียร แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ มีความปลอดภัย สถานที่เหมาะสม มีกัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ในทางสายกลาง เมื่อพอเพียง นิโรธ ก็เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์

๗ สัมมาสติ (สติชอบ) สติปัญญาฐาน ๔ มี สติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ในที่นี้ จะยกเอาสติกำหนดพิจารณาจิต นำมาแสดงพอ

ให้เป็นที่น่าสนใจ เมื่อจิตสงบ พัง เบาๆ ที่ ฐาน จากนั้น นึกให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียด ตามเข้าไปเรื่อยๆ โดย อนุโลม ปฏิโลม ด้วยความมีสติตามตลอด (สัมมาสติ) แรกเริ่มปฏิบัติ สติตามไม่ทัน ไม่ต้องกังวล ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ แล้วจะเกิดความชำนาญ (หน้า ๓๖ – ๓๗)

๘ สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) สมาธิที่สัมปยุตด้วยสติปัญญา ไม่ใช่สมาธิแบบห้วงตอ (สงบอย่างเดียวไม่ออกจากปัญญา) เมื่อจิตสงบ มีสติรู้อยู่ในองค์สมาธินั้น พัง เบาๆ ที่ ฐาน จากนั้น นึกให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียด ตามเข้าไปเรื่อยๆ โดย อนุโลม ปฏิโลม จิตจะเป็นวิปัสสนาโดยอัตโนมัติ เรียก การพิจารณาจิต ออกจากปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ ทำให้สม่ำเสมอ เมื่อพอเพียง นิโรธ ก็เกิดขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ = มรรคสามัคคี = ความพอเพียงของมรรค = สอุปาทิเสสนิพพาน (หน้า ๑๐)

ในองค์มรรค ๑ เห็นชอบ ดำริชอบ สงเคราะห์เข้าเป็นปัญญาลึก ๒ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ สงเคราะห์เข้าในศีลสิกขา ๓ เพียรชอบ ระลึกชอบ สมาธิชอบ สงเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา (หลวงตามหาบัว / อธิบายเพิ่ม) “ ภิกขุ สัมมา วิหะเรยฺยฺง อะสุญฺญฺโย โลโก อะระหํหเตหิ อัสสะฯ = ตราบใด ที่ยังมีผู้ปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ โดยชอบแล้ว โลกนี้ จะไม่ว่างเว้นจากพระอรหันต์ฯ ” (มหาปริณิพพานสูตร ๑๐ / ๑๔๕)

๗ การเดินจงกรม

ก่อนเดินจงกรม ให้ระลึกถึงคำว่า “ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ ๆ ๆ ” อยู่ในท่าสำรวม มือขวาวางทับมือซ้าย วางบริเวณหน้าท้อง นึกบริกรรมคำว่า “ พุทโธ ๆ ๆ ” ไปเรื่อยๆ หรือ ใช้คำอื่น ก็ได้ ใช้คำเดียว ไม่ต้องเปลี่ยน เพื่อความชำนาญ (วสี) เดินปกติ ไม่ช้า ไม่เร็ว เวลาครบ ให้กลับทางขวา เพื่อความเป็นสิริเป็นมงคล (กลับทางซ้าย เปรียบ วนขึ้นเมรุ) เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ หลังจากภาวนา ประโยชน์ เป็นการสะสมพลังจิต (วิหารธรรม , สมาธิขั้น) ออกกำลังกายไปในตัว ทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ต้องกำหนดเวลา ให้กำหนดสติ เสร็จแล้ว ให้แผ่เมตตาด้วยคำว่า “ สัพเพ สัตตา สущิตาโหนตุ = ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด ”

๘ ภาวนา (การพิจารณาจิต = สายตรงพื้นทุกข์)

สัมมาวาโยโม (เพียรชอบ) สัมมาสติ (สติชอบ) สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) = จิตตสิกขา สติปัญญาฐาน ๔ มี สติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เลือกพิจารณาอย่างหนึ่ง ตามความเหมาะสมในจริตของตนเอง เพื่อความชำนาญ ในที่นี้ จะยกเอาสติกำหนดพิจารณาจิต นำมาอธิบายเพื่อให้เป็นที่เข้าใจ (หน้า ๓๖ – ๓๗)

ก่อนภาวนา ระลึกถึง “ พุทโธ ัมโม สังโฆ ”

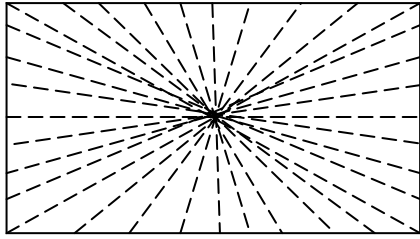
๑ หลับตา นึก “ พุทโธ ” ที่ หน้าผาก มากๆ (ไม่ช้า ไม่เร็ว คือ พอดี) หรือ ใช้อุบายภาวนา เช่น เปิดเทศน์กำหนดจิตไปด้วย จิตจะขยับตาม เพิ่ม

สติปัญญา ได้ความรู้ ทำให้เกิดความราบรื่น ปฏิบัติตามอภัยสัจ

๒ เมื่อจิตสงบ (ปัจจุบัน) จิตจะอิมอารมณ์ = จิตสงบ = เข้าวังค์ (มี ต้น กลาง ลึก) ภาวังค์ คือ ภพ , ภพ คือ รั้ววิชา มีอาการเบาสบาย หรือมีอาการอย่างอื่นมากมาย นั่นคือ กิริยาจิต ไม่ต้องกังวลว่าเป็นสมาธิ ฌานระดับใด เพราะ จะสงสัย จิตสงบ นิ่ง แล้วเพ่ง + พิจารณาได้ ไม่มีปัญหาให้เพ่งจืดจาง เบาๆ ที่ ฐาน เช่น หน้าผาก อย่าเพ่งแรง แล้วมโนภาพ นึกให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียด ตามเข้าไปเรื่อยๆ (๑ – ๒ นาที) หยุดพัก ที่ ฐาน ประมาณ ๑ นาที ทำเหมือนเดิมสลับไปมา เรียก อนุโลม ปฏิโลม คือ พิจารณาแล้วพักสลับไปมา ด้วยความมีสติตามตลอด (สัมมาสติ) เรียก สติกำหนดพิจารณาจิต ออกทางปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ สัมมาสมาธิ

๓ การนึกให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียด ตามเข้าไปเรื่อยๆ โดย อนุโลม ปฏิโลม จิตจะเป็นวิปัสสนา โดย อัตโนมัตติ (เป็นไปเอง) เพ่ง เบาๆ ที่ ฐาน นึกให้สลายแยกออก ตามเข้าไปเรื่อยๆ

๔ ทำให้สม่ำเสมอ จะเกิดความชำนาญ จิตจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ประมาณ ๔ – ๑๐ วัน สังเกต กามราคะ ปฏิฆะ จะเริ่มเบาบาง (ลักษณะของพระสัทธาคามิ) จาก ๑๐๐ % ขาด เบาบาง เหลือ ๕๕ – ๕๑ % กระทั่งหมดสิ้นไป แต่ละขั้น กิเลสจะขาดแล้วขาดเลย ไม่เกิดขึ้นมาอีก คือ ได้แล้วไม่เสื่อม จิตดูดีเต็ม เริ่มปล่อยวาง (อุเบกขา) เป็นไปตามลำดับ ทั้งนี้ แล้วแต่ความเพียร ทำมาก หรือ ทำน้อย จากนั้น ให้แผ่เมตตา



อนัตตา แปลว่า สลายไป สลายทำลายกิเลส ไม่มีดี ไม่ใช่ตัวตน เป็น
ตัวปัญญา ตัววิปัสสนา ตัวไตรลักษณ์ ในที่นี้ พิจารณาสลายแยกออก ตาม
เข้าไปเรื่อยๆ โดย อนุโลม ปฏิโลม จะราบรื่นกว่า และ ไม่สับสน (ดูภาพ)

อธิบาย

๑ พุทโธ คือ คำบริกรรมเป็นเบื้องต้น ใช้คำอื่น เช่น สัมมาอะระหัง
ยวบหนอพองหนอ หรือ คำอื่นแทนก็ได้ ใช้คำเดียวไม่ต้องเปลี่ยน เพื่อให้
เกิดความชำนาญ หรือ ใช้ อานาปานสติ (อานาปานัสสติ = สติกำหนดลม
หายใจเข้าออก) หรือ เฟ่ง เบาๆ ที่ ฐาน ที่กล่าวมา คือ อูบายทำให้จิตสงบ

๒ การกำหนดจุด ให้กำหนดในร่างกาย โดยทั่วไป จะกำหนด ที่
หน้าผาก จมูก หน้าอก ท้อง จุดใดก็ได้จุดเดียว ไม่ต้องเปลี่ยน เพื่อให้เกิด
ความชำนาญในที่นี้ จะกำหนดที่หน้าผาก เพื่อไม่เป็นการสับสน ที่ หน้า
ผาก เรียก จุดต่อม (จุดพลังอำนาจ ฐาน ที่พัก ที่ตั้งของจิต) ผู้รู้ ภพ ชาติ
อวิชชา และ จิต จะมารวมกันอยู่ที่ตรงจุดนี้ เรียก ชัยภูมิ = ท่าเลที่เหมาะ

๓ การเฟ่ง อย่าเฟ่งแรง ให้เฟ่ง เบาๆ เฟ่งแรงจะปวด เพราะ กระแส
จิตจะแรง การเฟ่ง เป็นการเข้าสู่จุดพลังอำนาจโดยอัตโนมัติ ในที่นี้จะเน้น
ในทางพันธุกรรม หลวงปู่ เจื้อย จุนโท ท่านเทศน์ว่า “ จิตสงบ จะบริกรรม
พุทโธ ย้ำเข้าไปอีกก็ได้ เพราะ สมาธิจะมีความมั่นคง ”

๔ บางท่านภาวนา เมื่อจิตสงบจะสว่าง มีดี เกิดกระแส เห็นหรือไม่
เห็นก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องกังวล เพราะ นั่นคือ กิริยาจิต เปรียบ ทานอาหาร มี
เปรี้ยว หวาน เผ็ดเค็ม มี สติ ใช้ มโนภาพ นี่ก็ให้สลายแยกออก ตามเข้าไป
เรื่อยๆ ไม่ต้องละเอียด โดย อนุโลม ปฏิโลม คือ พิจารณาแล้วพักกลับไปมา
จิตจะเป็นวิปัสสนา โดย อัตโนมัตติ (เป็นไปเอง) เรียกว่า ออกทางปัญญา
พิจารณาไตรลักษณ์ ภพ ชาติ คือ การเกิด จะถูกทำลายไปเรื่อยๆ ที่สุด ก็
หมดสิ้นไป เช่นเดียวกัน กิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ภายในจิต จะเริ่มเบา
บาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป ข้อควรระวัง ! เวลานอนหรือนอนภาวนา อย่าเอา
หัวทับมือ เพราะ จะทับเส้นเลือด นักเข้าอัมพาตก็มาเยิ้มเยอน

ผู้ปฏิบัติ ให้ดูการเปลี่ยนแปลงภายในจิต แล้วเทียบกับสังโยชน์ ๑๐
อริยบุคคล ๔ (หน้า ๓ - ๗) หากดำเนินสมณะ จะข่มกิเลสชั่วคราว แต่ถ้า
พิจารณาถูกต้อง เมื่อพอเพียงมรรคผลก็เกิด คือ แต่ละชั้นของอริยบุคคล
กิเลสจะขาดแล้วขาดเลย ไม่เกิดขึ้นมาอีก คือ ได้แล้วไม่เสื่อม

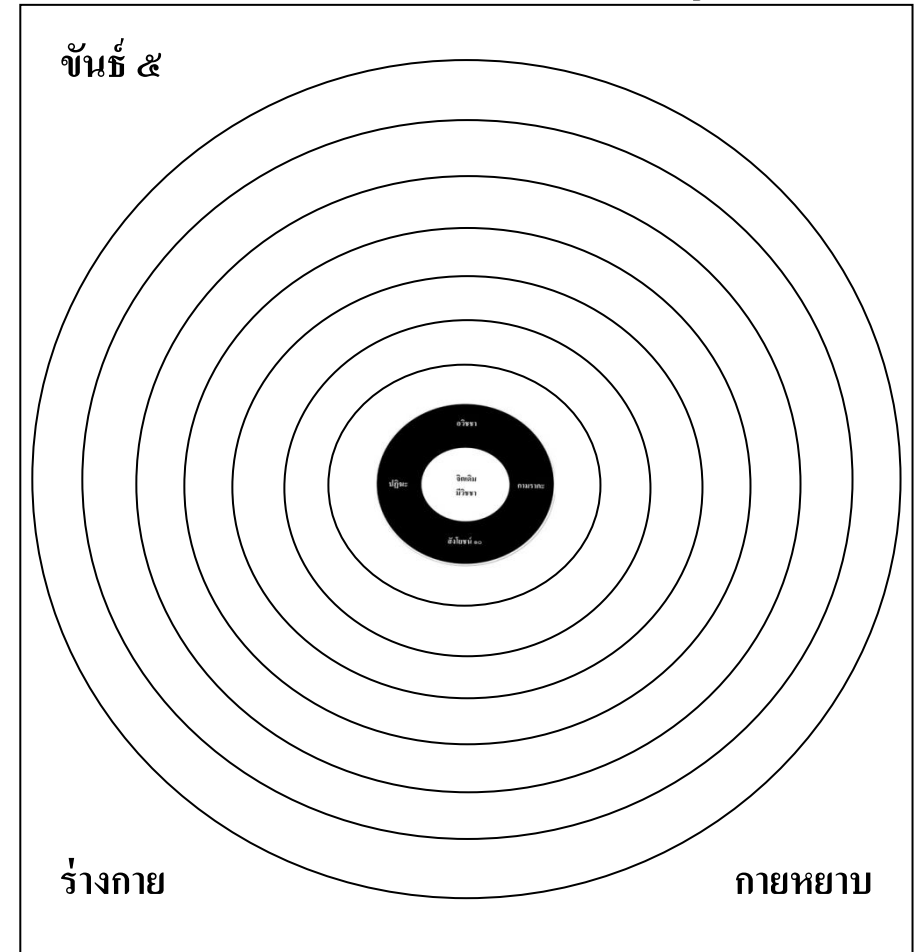
หลวงปู่จวน กุลเชษฐโฐ ท่านเทศน์ว่า “ งานของโลก เป็นงานที่ติด
ต่อ ต่อเนื่องกันเหมือนสายโซ่ คือ ยุ่งกันไปหมด ไม่ใช่ทางพันธุกรรม งาน
ของธรรม คือ การถอนวิญญะ จับทีเดียว จุดเดียว (สังขาร ผู้รู้ วิญญาน ภพ
ชาติ) ตรงไหนก็ได้ จุดเดียว ที่เดียว (ที่ฐานในร่างกาย) แล้วเจาะลงไปเลย ”
(สมณะ + วิปัสสนา = ปัญญา) คือ จิตสงบแล้ว พิจารณา ระวัง ตะครุบเงา
สรุป ง่ายๆ จิตสงบแล้ว นี่ก็ให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียดฯ (หน้า ๑๐)

๑ จิตปกติ (แผนผัง จุดพลังอำนาจ , วิปัสสนา อัตโนมัตติ)



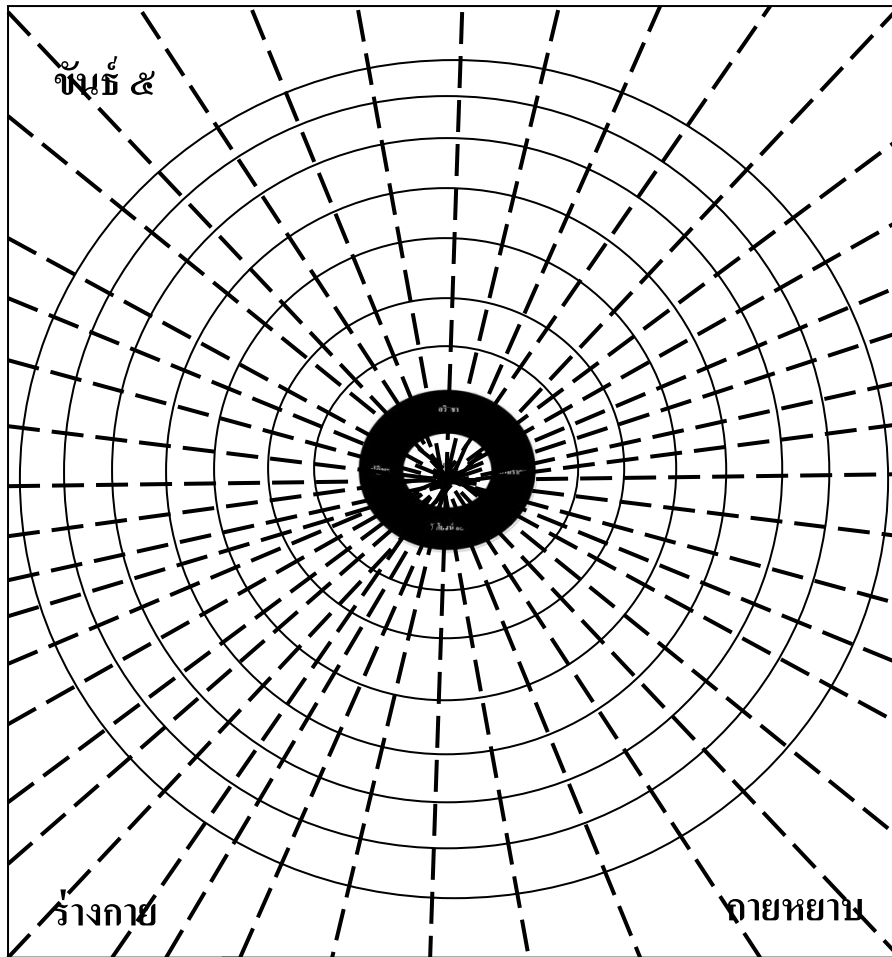
๑ (สี่เหลี่ยม คือ ระดับ ๕ วงกลมนอกสีดำ คือ กิเลส วงกลมในสีขาว คือ จิตเดิม) จิตเดิม (จิตปกติ) มีวิชา (มูลการหยุดหมุน) และ อวิชชา (มูลการเวียนว่ายตายเกิด) นั่งภาวนาด้วยท่ามาตรฐาน หรือ ทำอื่นตามความเหมาะสม ระลึกถึง “ พุทโธ ชัมโม สัมโม ” นั่งด้วยความสำรวม (น. ๑๐)

๒ จิตสงบ = เข้าภวังค์ = ฌาณ = ฌาณวิเศษ = อยู่ในขั้นสมณะ



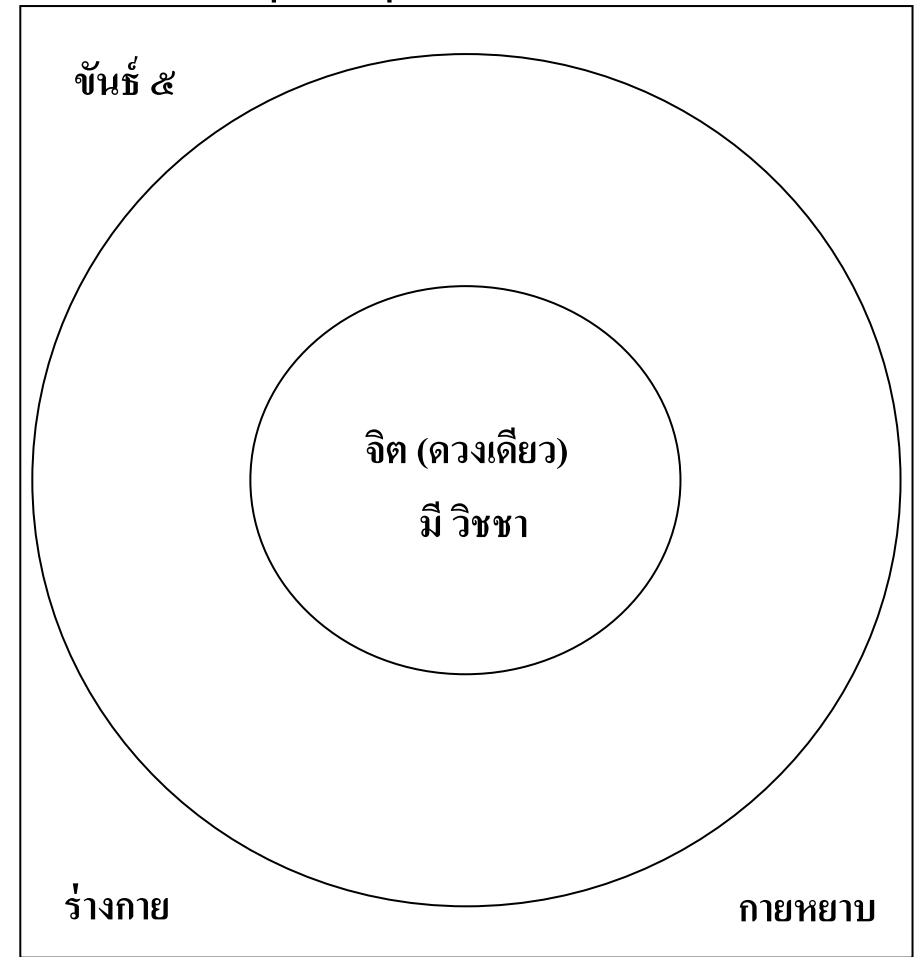
๒ หลับตา นึก พุทโธ ที่ หน้าผาก ให้ มากๆ (ที่หน้าผาก คือ จุดต่อมฐาน ที่พิก ที่ตั้งของจิต) เมื่อจิตสงบ (คือ จิตเข้าภวังค์ , ภวังค์ คือ ฌาณ คือ ฌาณวิเศษ , การทำสมาธิ คือ การบีบจิต และ กิเลส ให้เล็กลง เพื่อให้เข้าถึงต่อการเข้าถึง) พัง เบาๆ ที่ ฐาน อย่าพังแรง เพราะ จะปวด จิตจะเข้าสู่จุดพลังอำนาจ โดย อัตโนมัตติ ในที่นี้ จะเน้นพันทุกซ์ (หน้า ๑๐ – ๑๓)

๓ จิตสงบ , สมณะ + วิปัสสนา , การพิจารณาจิต



๓ นี้ก็ให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียด ตามเข้าไปเรื่อยๆ ด้วย
 ความมีสติ โดย อนุโลม ปฏิโลม จิตจะเป็นวิปัสสนา โดย อัตโนมัตติ เมื่อ
 พอเพียง กิเลสจะเริ่มเบาบาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป ตัวสลาย คือ ตัวอนัตตา
 ตัวปัญญา ตัวไตรลักษณ์ (สั้นประ) สลายทำลายกิเลส ที่ฐาน ผล คือ การ
 ได้บรรลอรุณบุคคล (๔ – ๑๐ วัน) จากนั้น ให้แผ่เมตตา

๔ จิตบริสุทธิ์ , สอุปาทิเสสนิพพาน (มี ขั้น ๕)



๔ (วงกลมนอก คือ หมดกิเลส วงกลมใน คือ จิตดวงเดียว) อวิชา
 ดับ มีวิชาเป็นมูลการหยุดหมุน หมดการเวียนว่ายตายเกิด ถึงความ
 สมบูรณ์และพอตัวของจิตใจ จิตบริสุทธิ์ ว่าง (ว่างจากกิเลส) จึงเกิดความรู้
 ว่ากิเลสหมดสิ้นไป (นิพพิทาญาณ) กิเลสปรุง ก็ปรุงตามธาตุขั้น ยับๆ
 แยะๆ ปรุงปั๊บ ดับปั๊บ เฉยๆ บรรลธรรมขั้นสุดยอด เรียก นิพพาน (น. ๕)

๕ สิ่งขวางกั้นมรรคผล

๑ อนันตริยกรรม มี ๑ ข่าพ่อ ๒ ข่าแม่ ๓ ข่าพระอรหันต์ ๔ ทำร้ายพระพุทธเจ้า ถึงห้อเลือด แม้มิตาย ๕ ยุยงสงฆ์ ให้แตกแยก มีเพิ่มเติม คือ ถูศาสดาอื่น ที่กล่าวมา ถ้ามีสตียาทำเพราะแก้ไม่ได้ (บาปหนักที่สุด)

๒ ปาราชิก ๔ มี ๑ ข่ามนุษย์ ๒ ลักทรัพย์ ๓ เสพเมถุน ๔ อวดอุตริมนุสสรรม ที่ไม่มีในตน ที่กล่าวมา เมื่อต้องแล้ว ขาดจากการเป็นภิกษุ ต้องลาสิกขา คือ สึกอย่างเดียว เพราะ โทษหนัก จะเบาลง

๓ สังฆาติเสส ภิกษุต้องเข้าแล้ว ต้องเข้าอบรมปริวาสกรรม

๔ นิสัคคียปาจิตตีย์ ต้องสละสิ่งของ แล้วแสดงอาบัติ

๕ อาบัติอื่น แสดงอาบัติเป็นใช้ได้ แล้วให้สำรวมระวัง (ข้อ ๑ – ๘ เกี่ยวกับพระ , ข้อ ๑ , ๖ – ๘ เกี่ยวกับฆราวาส)

๖ การปรารธนา ต่างๆ เช่น ปรารธนาพุทธรูป วิธีแก้ ตั้ง นะโมฯ ๓ ครั้ง แล้วอธิษฐานขอละการปรารธนาพุทธรูป ขอละการปรารธนา ต่างๆ นั้น ปรารธนาพอเป็นพอไป ขอละสิ่งขวางกั้นมรรคผล ขอสิ้นกิเลสในชาตินี้ อธิษฐาน ๑ – ๒ ครั้ง การปรารธนาตาทิพย์ หูทิพย์ การพันทุกข์ จะเกิดความล่าช้า สิ่งเหล่านี้ หากจะเกิด ก็ให้เกิดขึ้นมาเอง อย่าใช้บ่อย เพราะ จิตจะส่งออกมา จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)

๗ พิจารณาผิดทาง เช่น ตะครุบเงา วิปัสสนาตกน้ำ สมาธิหวัต คือ สงบอย่างเดียว ไม่ออกทางปัญญา ต้องให้จิตสงบแล้วพิจารณา สงสัย ให้รับถามครูอาจารย์ที่รู้จริง อย่าให้ค้างคาในใจ เพราะ จะเกิดทุกข์

๘ ลังเลสงสัย (อุปคลา) ใน พระรัตนตรัย วิธีแก้ ถือนิไตรสรณคมน์ รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ภาวนา มากๆ ระวัง ตะครุบเงา ยุติด้วยการปฏิบัติระลึกถึง พระรัตนตรัย และ พ่อแม่ครูอาจารย์

๑๐ การแก้ไขสมาธิ (ดูหน้า ๑๘ ประกอบ)

สติปัฏฐาน ๔ มี สติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนมากครูอาจารย์ จะสอนให้พิจารณากาย (ตัดกามราคะ) จิตสงบ เฟ่งกายส่วนหนึ่งให้เห็นชัดจริง (หลับตาแล้ว มองเห็นกายชัดจริง เห็นเหมือนตาทิพย์เหมือนดูทีวี) จากนั้น ใช้กระเสจิดกำหนดกายส่วนที่เห็นให้สลายแยกออกตามเข้าไปเรื่อยๆ (๑ – ๒ นาที) เอาจิตวางพัก ที่ฐาน ประมาณ ๑ นาที ทำเหมือนเดิม สลับไปมา เรียก อนุโลม ปฏิโลม สัมมาสมาธิ มัชฌิมาปฏิปทา รวมเรียก สติกำหนดพิจารณากาย ออกทางปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ เมื่อพอเพียง กิเลสจะเริ่มเบาบาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป จิตสงบแล้วเห็นชัดจริง ก็พิจารณาลักษณะดังที่กล่าวมา

สังกระยะ อย่าให้นานเกินไป ถ้าเฟ่งพิจารณากายแล้วไม่เห็นจริง คือ สงบมืด ลักษณะคตินึกพิจารณาเอง โดย ไม่เห็นชัดจริง เรียก ตะครุบเงา วิปัสสนาตกน้ำ สมาธิหวัต วิปัสสนา จริงๆ ไม่เกิด ทำให้หลง ข่มกิเลส

ชั่วคราว เปรียบ การค้าขาย ที่ไม่มีกำไร เสียเวลา เพราะ กิเลสยังมีเต็ม ๑๐๐ จิตปล่อยวางไม่ได้ สังเกต เมื่อมีสิ่งมาทดสอบ ให้รีบแก้ไข หากปล่อยนาน ไปจะติด แก้ไขยาก ร้น หลง เข้าข้างตัวเอง

ภavana ๔ – ๕ วัน จิตสงบ รับผิดชอบต่อ วันที่ ๖ – ๘ ไม่สงบ เพราะ จิตต้องการพัก ลดความเพียร เปลี่ยนอิริยาบถ วันที่ ๙ – ๑๓ สงบเหมือน เดิม เกิด ดับ สลับไปมา (ไตรลักษณ์) สังขารทั้งหลาย แม้กระทั่งร่างกาย และธาตุขันธ์ มีความไม่เที่ยง (อานาจกฏไตรลักษณ์) พระนิพพานสิ่งเดียว เที่ยงตลอดอนันตกาล เห็นไตรลักษณ์ กฏ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าไม่ ถึงจิต หากมรรคผลไม่เกิด ให้ใช้ สติกำหนดพิจารณาจิต “ ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ” (ธรรมบท / ยมกวรรค) แก้ ได้ทุกจริต ค่อยๆ ปฏิบัติ (ทางพ้นทุกข์โดยตรง) ใช้กำลังไม่มาก เพราะออก ทางปัญญา จึงลงทุนน้อย แต่ได้ผลมาก เปรียบ การค้าขายที่ได้กำไรมาก มาย สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย หากปฏิบัติสม่ำเสมอ ในทางสายกลาง ๔ – ๑๐ วัน กิเลสจะเริ่มเบาบาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป จะช้าหรือเร็ว ราบรื่นหรือ ลำบาก ขึ้นอยู่ที่วาสนา การรักษากิจ ความเพียร ทำมาก หรือ ทำน้อย

ทำจิตให้สงบ (ปัจจุบัน) อย่างกำหนดให้เห็น หรือ สว่างให้เห็นหรือ สว่างเอง เห็น ก็กำหนดให้สลายๆ ไม่เห็น ก็มโนภาพ นึก ให้สลายแยกออก ตามเข้าไปเรื่อยๆ ไม่ต้องละเอียด โดย อนุโลม ปฏิโลม รวมเรียกว่า การ พิจารณาจิต ออกจากปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ เมื่อพอเพียง กิเลสจะเริ่ม เบาบาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป หากจิตส่งออก คิดโน้น คิดนี้ นั่นคือ สมุทัย

(เหตุให้เกิดทุกข์) การแก้ไข ให้ใช้คำบริกรรม เช่น นึก พุทโธ มากๆ ไม่ช้า ไม่เร็ว (ปานกลาง) ทำให้สม่ำเสมอ จิตจะออกจากปัญญา เป็นวิปัสสนา โดย อัตโนมตติ ภพ ชาติ คือ การเกิด จะถูกทำลายไปเรื่อยๆ ที่สุด ก็หมดสิ้น ไป เช่นเดียวกัน กิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ ภายในจิต) จะเริ่มเบาบาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป จิตจะเริ่มปล่อยวาง เมื่อมีสิ่งเข้ามาทดสอบ สังเกต การเบา บาง และ หมดสิ้นไปของกิเลส อย่าสนใจอดีต เช่น การระลึกชาติ เพราะ เป็นสิ่งที่ล่วงมาแล้ว อย่าสนใจอนาคต เช่น การรู้ล่วงหน้า เพราะ ยังมาไม่ถึง (ทำให้ล่าช้าต่อการพ้นทุกข์) ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คือ ละชั่ว สร้างบุญ กุศล ภavana แม่นๆ เมื่อพอเพียง อนาคต ก็ดีเอง ที่สุด บรมสุข ก็เป็นที่ไป

มหาสติ มหาปัญญา (ใช้เรียก สำหรับ พระพุทธเจ้า) เทียบกับ สติ ปัญญา ความเพียร ฆ่ากิเลสอัตโนมตติ (ใช้เรียกสำหรับสาวก) คือ เครื่องมือ ฆ่ากิเลส หลังจากงานแก้กิเลสสิ้นสุด เครื่องมือนี้ ก็วาง (สติวินัยเข้ามาแทน ที่ คือ ฉลาด รอบคอบ รอบตัว รอบกับทุกสิ่งที่มาเกี่ยวข้อง) การภาวนา ข้อ วัตร ปฏิบัติตามปกติ เพื่อเป็นวิหารธรรม (เครื่องอยู่) เนื่องจาก ธาตุขันธ์ ลมหายใจยังมีอยู่ การพิจารณา ทำเหมือนเดิมสักกระยะ (เผื่อ) ป้องกัน วิปัส สนูปกิเลส (หลง) หลังจากนั้น ให้หยุดพิจารณา เอาจิตวางพักที่ฐาน เช่น ที่ หน้าผาก มีสติรู้อยู่ เพื่อสะสมพลังจิต ฟอกธาตุขันธ์ ยั่งยืนไป อวิชชา จะเกิดเร็วขึ้น สร้างบุญกุศล ยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาท มองโลกอย่างเป็น กลางๆ เพราะ โลกมีสูงต่ำดำขาว ดี และ ชั่ว คละเคล้ากันไป จึงจะสมกับการเกิดมาเป็นคนอย่างเต็มภาคภูมิ

๑๑ ประวัติ พระ สุปัญญา ธนปัญญา (ผู้เขียน)

นามเดิม สุปัญญา ปัญญาดีลกพงษ์ เป็นบุตรคนที่ ๗ มีพี่น้องทั้งหมด ๘ คน ของ นาย สุภาพ นาง สุภาพร เกิด วัน เสาร์ ที่ ๔ มิ.ย. พ.ศ. ๒๕๐๕ แรม ๑ ค่ำ ปีมะเมีย ณ บ้านเลขที่ ๑๖๗ หมู่ ๔ อ.นาแก จ.นครพนม

เกิด วัน เสาร์ = ๗ (อาทิตย์ = ๑)
๔ มิ.ย. พ.ศ. ๒๕๐๕ / ปฏิทิน ๑๐๐ ปี = ๗ (เดือน ๗ แรม ๑ ค่ำ)
ปี มะเมีย สูง ๑๗๔ ซม. = ๗ (ซวด = ๑)
น้ำหนัก ๖๔ ก.ก. เป็นบุตรคนที่ ๗ = ๗ (สีผิวขาวเหลือง)
๒๕๐๕ (๒ + ๕ + ๐ + ๕ = ๑๖) , ๑ + ๖ = ๗ (สัณฐานสันทัด)
พรรษา ๗ (เริ่มเขียนหนังสือ) = ๗ (ธรรมทาน)
๗ ต.ค. พ.ศ. ๒๕๕๖ ลูกชายเสียชีวิต = ๗ (นาย สุพพัฒน์)

การศึกษา เรียนชั้นประถม ที่ ร.ร. นาแกผดุงราชกิจเจริญ ร.ร. บ้านแพง ร.ร. บ้านแพงวิทยา จบ ป. ๖ ที่ ร.ร. บ้านนาแกน้อย ๒๕๒๒ จบ ม. ๖ ที่ ร.ร. นาแกสามัคคีวิทยา พ.ศ. ๒๕๒๘ กีฬาหลัก บาสเกตบอล กีฬา อื่นๆ วอลเลย์บอล แล่นด์บอล ปิงปอง หมากกรุก จบเรียนเรียงดนตรี ร.ร. ดนตรีสยามกลการ ปทุมวัน ครุสมาธิ รุ่น ๓ ครุสมาธิชั้นสูง สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ ๒๕๔๒ การทำงาน ครูดนตรี นักดนตรีอาชีพ (เปียโน คีย์บอร์ด) ๑๕ ปี ตัวแทน บ. เอ ไอ เอส ปี เคยมีครอบครัว แต่แยกทาง บุตร ชื่อ นาย สุพพัฒน์ ปัญญาดีลกพงษ์ (นาค) เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ เมื่อ ๗ ต.ค. พ.ศ. ๒๕๕๖

อุปสมบท ก่อนจะบวชครั้งล่าสุด เคยภavana กับ พ่อแม่ครูอาจารย์ มาหลายสำนัก ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๐ จึงมีพื้นฐานการปฏิบัติ มาเป็นอย่างดี (บวช ๒๒ พ.ค. ๒๕๔๓ เวลา ๑๒.๓๓ น. ขณะ อายุ ๓๘ ปี ณ วัดป่าศิริวันบรรพต ต. โนนสมบูรณ์ อ. เสิงสาบ จ. นครราชสีมา โดย พระครูอรุณคุณาทร (ล.พ. สุเมธ) เป็น พระอุปัชฌาย์ พระเจริญ โรจนธัมโม เป็น พระกรรมวาจาจารย์ พระ สมปอง อริยจิตโต เป็น พระอนุสาวนาจารย์) เคยศึกษา ปฏิบัติ กับ หลวงพ่อ วิริยงค์ สิริธโร (เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ) หลวงปู่ อ้วน เขมโก (เจ้าอาวาสวัดป่านาคนิมิต บ. นามน อ. โครศรีสุพรรณ จ. สกลนคร) ระยะเวลาหนึ่ง และ พ่อแม่ครูอาจารย์หลายท่าน ไม่สะดวกที่จะนำมากล่าว จึงขอภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ศึกษา ปฏิบัติ ด้วยตนเองเป็นส่วนมาก บางครั้ง ก็ศึกษากับครูอาจารย์บางท่าน (รีบเรียนให้จบ อย่าไปเข้าโรงเรียนอีก เพราะ ผิดธรรมเนียม วนไปวนมา อีกอย่าง เปรียบ เหยี่ยวใหม่ คือ ไปอยู่ได้บังคับบัญชาของพ่อตา แม่ยาย) พ.ศ. ๒๕๔๘ พังพระชะจากครูอาจารย์หลายท่าน จากสถานีวิฑูรย์ธรรมเพื่อประชาชน หลักๆ คือ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เพราะ เป็นธรรมเหนือโลก จึงมีความอัศจรรย์ ทำให้เกิดศรัทธา ปสาทะ ส่วนมากจะภavana เปิดวิฑูรย์เพ่งเทศน์ธรรมะกำหนดจิตไปด้วย วันละหลายชั่วโมง อย่างต่อเนื่อง ทำให้ได้รับรู้ธรรมะอย่างหลากหลาย คือ ค่อยๆ ซึมซับ ดังนั้น มรรคผลที่ได้มา (ธรรมชั้นสูง) หลักๆ จึงได้มาจากสถานีวิฑูรย์ธรรมเพื่อประชาชน

ประวัติการจำพรรษา

พรรษา ๑ / ๒๕๔๗ ที่พักสงฆ์ บ. กำแคน ต. หนองสรวง อ. หนองกรุงศรี

จ. กาฬสินธุ์

พรรษา ๒ / ๒๕๔๘ วัดธาตุศรีคุณ อ. นาแก จ. นครพนม

พรรษา ๓ / ๒๕๔๙ สำนักสงฆ์บ้านชาติพัฒนา ต. อุ่มเม่า อ. ธาตุพนม จ.

นครพนม

พรรษา ๔ / ๒๕๕๐ ป่าช้า บ. จำปาศรี อ. นาแก จ. นครพนม สร้างวัด

เนื่องจากบ้านไม่มีวัด (อยู่ ๑ รูป)

พรรษา ๕ / ๒๕๕๑ ที่พักสงฆ์ป่าช้า บ. นาสนวน อ. สหัสขันธ์ จ. กาฬสินธุ์

(อยู่ ๑ รูป)

พรรษา ๖ / ๒๕๕๒ ที่พักสงฆ์ขันไทย บ. ดานสาวคอย อ. นาแก จ. นคร

พนม (อยู่ ๑ รูป)

พรรษา ๗ - ๑๒ / ๒๕๕๒ - ๕๘ ที่พักสงฆ์ของโยมน้องสาว (คุณ มุกดา

ปัญญาดีลกพงษ์) กิเลสหมด ณ ตรงนี้ เพราะ เป็นที่เกิด

และ เป็นที่ดินของพ่อแม่ จึงเป็นสถานที่อันมหามงคล

เลขที่ ๑๖๗ หมู่ ๔ อ. นาแก จ. นครพนม (อยู่ ๑ รูป)

รักสันโดษ อยากพ้นทุกข์โดยเร็ว ไม่คลุกคลี ส่วนมาก อยู่คนเดียว
ไปคนเดียว กินง่าย อยู่ง่าย ชอบความเป็นระเบียบ สะอาด แบ่งปัน ทำทาน
เอื้อเฟื้อ ซึ่งเป็นนิสัยปกติ ด้วยเหตุนี้ ชีวิตของความเป็นพระ จึงมีภูมิด้าน
ทานสูง ในการฉันอาหาร ก็แล้วแต่ญาติโยมเขาจะหามาให้ ตามสมควรใน

ธรรมวินัย หลวงตามหาบัว ท่านเทศน์ว่า “ อยู่ไหนก็ได้ ขอให้อยู่คนเดียว
ไปคนเดียว เพราะ ไม่กังวล พระอรหันต์ ตายง่าย ไป หลากๆ จังหวัด ไป
ทัศนศึกษา ดูงานที่เป็นประโยชน์ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ ไปได้ไป ตายแล้ว
ไปไม่ได้ อย่าหวังของอร่อยไว้กินคนเดียว ดังที่ได้ยิน บ่อยๆ ว่า ทานข้าว
ด้วยกันไหม ? (ธรรมเนียมการชักชวนแบ่งปัน ของผู้มีอริยาสัยที่ดีต่อกัน)
รู้ทางแล้วรีบแก้ไข จะเกิดความราบรื่น ลูกศิษย์ จะเก่งขนาดไหน ก็อยู่ได้
ฝ่าเท้าครูอาจารย์ อย่าไปตำหนิท่าน เพราะ ท่านเป็นพ่อแม่เรา เรารอบท่าน
ไม่ฟังให้หนึ่งเฉย หากไปทะเลาะกับท่าน เราจะเป็นฝ่ายผิด ”

๑๒ เริ่มแรกปฏิบัติ ล้มลุกคลุกคลาน พ.ศ. ๒๕๔๐

ยังจับทางวิปัสสนาไม่ได้ แม้จะเพียรปฏิบัติขนาดไหน ก็เป็นแค่
เพียงสมถะ (ความสงบ ข่มกิเลสชั่วคราว) เมื่อหมดกำลังสมาธิ กิเลสก็เกิด
ขึ้นมาเหมือนเดิม (สมาธิหวัตอ สงบอย่างเดียว ไม่ออกทางปัญญา) จึงเป็น
ช่วงที่ล้มลุกคลุกคลาน จะตาย ก็ไม่ตาย จะบ้า ก็ไม่บ้า จะเพี้ยน ก็ไม่เพี้ยน
เกิดความสงสัยท้อแท้ บางครั้ง จิตหลอน สะดุ้งตื่น คิดจะเลิกปฏิบัติ จึง
โทรฯ หา หลวงพ่อ วัชรยงค์ สิริธโร เนื่องจาก ผู้เขียน อยู่ต่างจังหวัด

ท่านตอบว่า “ แก่ก็รู้จักปล่อยวางบ้างสิ ! หยุดไม่ได้ สมาธิจะต้อง
ทำอย่างสม่ำเสมอ ๑๐ นาที ต่อวัน เป็นอย่างต่ำ ถ้ามีเวลา ก็ควรทำให้มาก
กว่านี้ การทำสมาธิแต่ละครั้งจะได้พลังจิต จะเข้าไปช่วยรักษาจิตใจให้เป็น
ปกติ เทวทัตต์ ก็ทำสมาธิได้ๆ ” ความหมาย แม้กระทั่งคนหยาบบาปหนา
ก็ยังทำสมาธิได้ เพราะ ร่างกาย ธาตุ ขันธ์ ยังมีอยู่ สมาธิจึงเป็นวิหารธรรม

(เครื่องอยู่ในปัจจุบัน) และ นำมาซึ่งความสุข แต่เพราะบางคนได้สร้างกรรมหนัก จึงไม่สามารถบรรลุมรรคผล แต่การดำเนินชีวิต ก็ยังต้องเป็นไป กระทั่งตายจากกันไปข้างหนึ่ง โลกมีสูงต่ำดำขาว ดีและชั่วละเล้ากันไป ดังนั้น แม้ยังออกทางปัญญาไม่ได้ แต่ก็ทำสมาธิ มาสมาสมาหลายปี “ สอนได้แล้ว ” หลวงพ่อ บอก ตรงๆ กับ ผู้เขียน

๑๓ การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ สะเปะสะปะ แต่ก็พอได้บ้าง

๘ ม.ค. พ.ศ. ๒๕๕๑ ไปเที่ยวธุดงค์ ทาง จ. เลย พักที่วัดอัมพวัน บ. ไร่ม่วง ขณะนั่งสมาธิช่วงหัวค่ำ ได้ยิน หลวงตามหาบัว ท่านเทศน์ สดๆ ทางวิทยุ ณ สวนแสงธรรม สรุปว่า “ นั้นแหละ ! ตรงนั้นแหละ ! ย้ำเข้าไปจุดเดียว ถ้า หลวงปู่ มัน ท่านสั่งให้เราย้ำเข้าไปตรงนั้นจุดเดียว เราสำเร็จไปนานแล้ว ” (เพ่ง เบาๆ ที่ ฐาน แล้วพิจารณาจุดเดียว)

ตั้งแต่นั้นมา เมื่อจิตสงบ เพ่ง เบาๆ ที่ หน้าผาก แล้วนึกให้สลาย แยกออก บางครั้ง ก็พิจารณา บางครั้ง ก็ไม่พิจารณา เดือน มีนาคม ภาควิชาปฏิบัติ เริ่มเบาบาง ยิบๆ แยะๆ ศิลปบริสุทธิตลอด ซึ่งเป็นลักษณะของพระสัทธรรมมี เสียงจากหลวงตามหาบัว “ สะเปะสะปะ แต่ก็พอได้บ้าง ” เริ่มมั่นใจในทางดำเนิน จิตดูดีเริ่มปล่อยวาง แต่ยังไม่ออกทางปัญญาเต็มที่ หลวงปู่ เจียะ จุนโท ท่านเทศน์ว่า “ เพ่งอย่างเดียว ข่มกิเลสชั่วคราว ”

สังเกต เมื่อเพ่ง เบาๆ อย่างสม่ำเสมอ ประมาณ ๔ เดือน ความง่วงเริ่มหมดไป (อินมิตตะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน หรือ ความขาดสติ ปัญญาของจิต) จันอาหาร มากๆ แล้วภาวนา จิตจะไม่ง่วง การเพ่ง กระแส

จิตจะแรงมาก จะลงไปตัดตัวอินมิตตะ สติจะตามตลอด ไม่ว่าจิตจะลงลึกขนาดไหน เรียก สัมมาสมาธิ คือ เพ่งมาน (สมา + วิปัสสนา = ปัญญา) “ นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสุตฺตํ นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน ฌานญจ ปญฺญญจ นิพพานสุตฺตํ นตฺถิ ” = ฌานไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌาน และ ปัญญาทั้งสองนี้ มีอยู่ในผู้ใด ผู้หนึ่ง อยู่ใกล้พระนิพพานนัก ”

๑๔ สายตรงพันทุกซ์ (จับจุดการพิจารณาจิตได้)

๓ ธ.ค. พ.ศ. ๒๕๕๑ ณ ที่พักสงฆ์ป่าช้า บ. นาสินวน อ. สหัสขันธ์ จ. กาฬสินธุ์ สนทนาธรรมทางโทรศัพท์ กับ โยม ผ่องศรี บุญวัฒน์ ซึ่งเป็น สหธรรมิก ได้ยินว่า “ ตัด พิจารณา อนัตตา ” สักระยะในวันเดียวกัน ได้ยินเสียง หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ทางวิทยุเสียงธรรมฯ ท่านเทศน์ว่า “ การดำเนินวิปัสสนา ให้มีโนภาพขึ้นมาในจิต จิตจะเป็นวิปัสสนาโดยอัตโนมัติ อนัตตา แปลว่า สลายไป ” (พิจารณาไตรลักษณ์) สักระยะวันเดียวกัน ช่วงหัวค่ำ ได้ยิน หลวงตามหาบัว ท่านเทศน์ทางวิทยุว่า “ เราล้มลุกคลุกคลาน มาสารพัดแบบ เพราะฉะนั้น สอนได้ทุกรูปแบบ นั้นแหละ ย้ำเข้าไปตรงนั้นแหละ จุดเดียวได้ผลเยอะที่สุด ” (พิจารณาจุดเดียว)

ตั้งแต่นั้นมา จิตสงบ จึงเพ่ง เบาๆ ที่ หน้าผาก จากนั้น นึกให้สลาย แยกออก ไม่ต้องละเอียดย โดย อนุโลม ปฏิโลม (พิจารณาแล้วพัก สลับไปมา) ที่สุด กิเลสก็หมดสิ้นไปแบบโล่งออกไปที (อรหัตต์ ประเภท สุขขวิปัสสโก) ในวันที่ ๒๐ ก.ค. พ.ศ. ๒๕๕๓ พรรษา ที่ ๖ เวลา ๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. ณ เรือนว่าง ที่ดินของพ่อแม่ เลขที่ ๑๖๗ ม. ๔ อ. นาแก จ. นครพนม การ

บรรลู่ เป็นไปตามลำดับ คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหัตต์ (รู้ละเอียดลออเข้าไปเรื่อยๆ หมดกิเลสไม่รู้ขณะ และ รู้แบบ เจียบๆ คนเดียว)

๒๑ ก.ค. พ.ศ. ๒๕๕๓ มีเสียงรบกวนเข้ามาทดสอบ แต่ไม่รำคาญ (เวทนาเข้าไม่ถึงจิต) “เริ่มรู้ว่าบรรลู่” ๒๖ ก.ค. หลวงพ่อ เมือง ๒๗ ก.ค. หลวงตามหาบัว (๖ – ๗ วัน หลังจากกิเลสหมด) เสียงธรรมะจากพ่อแม่ครูอาจารย์ “หมดแล้วๆ” (กิเลสหมด) เพราะ เป็นธรรมอันเหนือโลก ธรรมะจัดสรร จากนั้น จึงออกอุทานว่า “หาแทบตาย อยู่ใกล้ๆ ง่ายนิดเดียว”

กลางคืน นอนในป่าช้าเปลี่ยวคนเดียว รู้สึกเฉยๆ อาการจิตหลอน สะดุ้งตื่น หายขาด สักแต่ว่า รู้ๆ ไม่เป็นกิเลส ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ ไม่ยินดี ยินร้าย ไม่มีเกิดดับ ไม่ถอยหลัง ไม่เดินหน้า เพียงตรงตลอด จิตเป็นกลางๆ เรียก สอุปาทิเสสนิพพาน (บรรลู่พระนิพพานขณะมีชีวิต) แล่นี้ ก็เพียงพอ กิเลสหมดสิ้นไปจากใจ แล้วก็ป็นใช้ได้ เพราะ รสชาติ เหมือนๆ กัน รู้จักประมาณตนเอง จึงพ้นทุกข์แบบพอเพียง อุปมา “รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง” อย่าฝืน เพราะ จะลำบากเปล่า ตายทั้งเสีย เปล่าๆ

ต้น พ.ศ. ๒๕๕๔ เดินทางโดยรถกระบะ ความเร็ว ๕๐ ก.ม. / ชม. จาก อ. นาแก จ. นครพนม ไป จ. อุดรฯ เวลา ๐๒.๐๐ น. มีรถกระบะอีกคัน วิ่งเสียหลัก สวนทางข้ามฝั่งเข้ามา ใกล้ๆ ประมาณ ๘ ม. แล้วหักหลบไปทางซ้าย รถผู้เขียนนั่ง หักหลบไปทางขวา ต่างคนต่างไปด้วยความปลอดภัย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น (ธรรมะจัดสรรให้แคล้วคลาด)

จิตของผู้เขียนนิ่งเฉย เพราะ เวทนาเข้าไม่ถึงจิต ผู้เขียน “โยม เป็น

โง่บ้าง ?” คนจับตอบว่า “อาจารย์ ผมยังทำใจไม่ได้” เพราะเวทนาเข้าถึงจิตเต็มร้อย “วิริเยน ทุกขมจฺเจติ = คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร (สคาถาคุค) , จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหา = จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้” (ธมฺมปทคาถา) พิจารณามองอย่างเป็น กลางๆ ระหว่าง ผู้ไม่มีกิเลส กับคนที่มีกิเลสอยู่เต็มหัวใจ ถึงเวลาจะมีสิ่งเข้ามาทดสอบ เช่น ความตาย มีด ปืน ฝา หน้าไม้ และการถูกขู่เข็ญด้วยประการ ต่างๆ

๑๗ ก.ย. พ.ศ. ๒๕๕๕ ไปผ่าฟันคุด ที่ ร.พ. อ. นาแก ผ่าเหงือกแล้ว ผ่าแยกฟันคุดออกเป็น ๕ เลียง เพราะ ถอนไม่ได้ ๒๑ ส.ค. ๒๕๕๘ ฟันคุดที่ผ่าออกมา ๓ เลียง กลายเป็นพระธาตุ ขนาด ข้าวปลายเม็ดใหญ่ (ปกหลังข้างใน) ๒ เลียงใหญ่ โยมลูกศิษย์ขอไปบูชา เป็นฟันคุดที่ไม่สามารถขึ้นได้ตามปกติในช่องปาก ทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ไม่ดี ไม่ผ่าออกก็ปวด ทำให้โรคอย่างอื่นลุกลาม สรุปว่าต้องถอนดีกว่า เพราะ ปล่อยไว้จะเป็นปัญหา

เปรียบเทียบระยะเวลาการปฏิบัติ

(๑) ๑๒ เริ่มแรกปฏิบัติ (ล้มลุกคลุกคลาน) พ.ศ. ๒๕๔๐ ถึงพ้นทุกข์ ๒๐ ก.ค. พ.ศ. ๒๕๕๓ (ใช้เวลาประมาณ ๑๓ ปี)

(๒) ๑๓ การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ (สะเปะสะปะ แต่ก็พอได้บ้าง) ๘ ม.ค. พ.ศ. ๒๕๕๑ ถึงพ้นทุกข์ ๒๐ ก.ค. พ.ศ. ๒๕๕๓ (ใช้เวลา ๒ ปีกว่า)

(๓) ๑๔ สายตรงพ้นทุกข์ (การพิจารณาจิต จับจุดได้) ๓ ธ.ค. พ.ศ. ๒๕๕๑ ถึงพ้นทุกข์ ๒๐ ก.ค. พ.ศ. ๒๕๕๓ (๑ ปีกว่า ดูภาวนาประกอบ)

สังเกต ระยะเวลาจะไม่นาน หากจับจุดได้ อาจใช้เวลา ประมาณ ๑ ปี

กว่า หรือ น้อยกว่านี้ ก็บรรลุพระอรหันต์ได้ เขียนเพื่อเป็นแนวทางและให้กำลังใจ ผู้ประกอบความเพียร ไม่ให้ท้อถอย และ ไม่ควรคิดว่าตนมีบุญวาสนาน้อย หรือ ไม่มีเวลา เพราะ หากใช้วิธีพิจารณาที่ถูกต้อง ก็คงไม่พ้นวิสัยของเราๆ ท่านๆ ไปได้

๑๕ การทำประโยชน์

ขณะภาวนา มีโอกาสโปรดสัตว์ไปด้วย แล้วก็มีผู้ได้มรรคผล จึงได้รับอานิสงส์จากธรรมทาน ทำให้มีความสุข ราบรื่นขึ้นเรื่อยๆ และมีกัลยาณมิตรมาก สังเกต พิจารณา แม่นๆ ๒๐ – ๓๐ นาที / วัน หรือมากกว่านี้ ๔ – ๑๐ วัน มรรคผลก็เกิด รากะ ปฏิฆะ เบาบาง เพียง ๑ % นั่นแหละ ! เลย โสดาบัน แล้ว (บรรลุ สกิทาคามี) แต่ภูมิธรรมขั้นสุดท้าย คือ พระอรหันต์ นั้น ช้า หรือ เร็ว เป็นบางคน เพราะ เป็นความแตกต่างทางวาสนา อีกอย่าง เกี่ยวเนื่องกับการรักษาจิต และ ระยะเวลาในการทำ ความเพียรอย่างกังวล พิจารณาเหมือนเดิม อย่าใจร้อน “ ความโลภอยากได้เร็ว เป็นอันตรายต่อสมาธิ ” ให้มีความสม่ำเสมอ เมื่อพอเพียงกิเลสก็จะหมดสิ้นไป

ที่น่าสนใจ คือ ภูมิ พระอนาคามี มี ๕ ชั้น (อวิหา อตปปา สุตัสสา สุตัสสี อกนิฏฐา) เปรียบเทียบ ๕๐ – ๕๕ % ปฏิบัติไม่ยาก ประมาณ ๔ – ๑๕ วัน ชั้นใดก็ได้ เข้าถึงแล้ว ถือว่า เรียนจบ สอบผ่าน คือ ตายจากโลกนี้แล้ว ไม่กลับมาเกิดในท้องแม่อีก จิตจะไปเกิดแบบเติบโตขึ้นทันที (อุปปาทิกะ) ใน สุตทวาร ๕ (พรหม) ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ (ยาวนานมาก เป็นกัปๆ นับ ล้านๆๆๆๆ ปี) เต็มภูมิ ที่ อกนิฏฐา แล้วติดเข้า พระนิพพาน เลย

นั่นคือ ความสำเร็จในขั้นต้น (อุ่งใจ) อย่าติดที่ตรงนี้ เพราะ เสียเวลา ขณะที่ชีวิต โอกาสในการบรรลุพระอรหันต์ มีมากที่สุด (เอาให้ จบๆ ไปเลย)

การสนทนาธรรม จะอยู่ในวงปฏิบัติ คือ พูดในทางการปฏิบัติ พูดตามเป็นจริง เพื่อให้ความมั่นใจและให้กำลังใจ หากผิดพลาด จะได้ช่วยกันแก้ไข การเขียน เจตนาเพื่อให้เกิดศรัทธา ปสาทะ แล้วนำไปปฏิบัติ จึงเน้นในทางพ้นทุกข์ด้วยวิธี ง่ายๆ แต่ได้ผลมาก อย่าประมาท ให้เห็นโทษภัยของวัฏฏะ วิธีใดเป็นประโยชน์ หากอยู่ใกล้ให้รีบชวนช่วย เพราะ ความตายเป็นของแน่นอน หากยังไม่บรรลุอนาคามี ตายแล้ว ก็ต้องมาเกิดในโลกนี้อีก (ทุกข์เหมือนเดิม เพราะ กรรมอันเก่า) ในสถานศึกษา หากใช้การพิจารณาจิต ภาวนา ๑๐ – ๑๕ นาที / วัน ๔ – ๑๐ วัน จะมีผู้ได้มรรคผลมากมาย จึงเป็นความเจริญของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ทำให้เกิดประโยชน์ใหญ่ เพราะ พลังธรรม จะยังประโยชน์ให้กับโลก และ สังคม

๑๖ อย่าตำหนิพระอรหันต์

วาสนา (บุญบารมี) เช่น กิริยาอาการ ใดๆ ที่ไม่เรียบร้อย พระพุทธเจ้า เท่านั้น ที่ได้ ตรัสรู้แล้ว สว่างาม ยอดเยี่ยม สมบูรณ์แบบ เพราะ พระองค์ คือ ศาสดาเอกของโลก บำเพ็ญบารมีมายาวนาน จึงเป็นยอด ประเสริฐสุด คือ หนึ่งไม่มีสอง , ส่วนสาวก ละวาสนาไม่ได้ เช่น พระสารีบุตร เคยเกิดเป็นลิงมาหลายร้อยชาติ เมื่อมาถึงชาติที่ทำนมหมดกิเลส กิริยาที่ไม่เรียบร้อย จึงยังคงเป็นอุปนิสัยติดตามมาเหมือนเดิม สาวก ละกิเลสได้ แต่วาสนา ละไม่ได้ (บุญทำกรรมแต่ง)

กิริยาของผู้เขียน ก็เช่นกัน บางครั้ง ก็เหมือนลิง ค้าง บ้าง ชะนี (ลิง ร้อยตัวสู้ไม่ได้) บางครั้ง ก็พยายามตัดใจให้งาม ยังกะจะส่งไปประกวด รู้แล้วก็อย่าถือสา เพราะ จะเป็นบาปกรรม แต่ให้คัดเอาในสิ่งที่ประโยชน์

พระอรหันต์ แต่ละองค์ จริต นิสัย แตกต่างกัน อย่าเพ่งโทษ หรือ จับผิด เพราะ จะเกิดโทษตามมา หากท่านไม่บอก เราจะไม่สามารถรู้ได้ว่า ท่าน คือ พระอรหันต์ หากสงสัย ไม่มีศรัทธา ให้นิ่งเฉย อย่าคิดแม้ตำหนิ ภายในใจ ต่างคนต่างอยู่ก็จบ อย่าก้าวก่ายกัน “ การดำเนินดีเยียนผู้อื่น ถึง เขาจะผิดจริง ก็เป็นการก่อความจิตใจของตนเองให้ขุ่นมัวไปด้วย ” (หลวง ปุ่มัน) พิจารณาแก้ไขตนเองให้ มากๆ นั้นแหละ ดีกว่า ชรามะ ความสงสัย ไม่มีที่สิ้นสุด ยุติด้วยการปฏิบัติ อยากรู้ อยากพ้นทุกข์ ก็ให้ทำตามคำสั่ง สอนของท่าน ก็เท่านั้น พระพุทธองค์ ไม่ทรงตำหนิพระอรหันต์ ดังที่ทรง ตรัสไว้ว่า “ ขาดสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ เราได้ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีก เพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี ” (อาทิตตปริยายสูตร)

๑๗ จูติภูต (จิตดั้งเดิม) มี วิชา และ อวิชา , การเกิดปัญญา

“ มูลของสังสารวัฏ คือ จูติภูต ซึ่งเป็นจิตดั้งเดิม อันประกอบด้วย อวิชา และ วิชา , จูติภูต ที่มีวิชาเป็นมูลการเวียนว่ายตายเกิด จูติภูต ที่มีวิชาเป็นมูลการหยุดหมุน หมดยการเวียนว่ายตายเกิด ” (ภริทตตตมโม วาท) อธิบาย เมื่อจิตสงบ เพ่ง เบาๆ ที่ ฐาน จิตจะเข้าสู่จุดพลังอำนาจ โดย อัตโนมติ การนึกให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียด ตามเข้าไปเรื่อยๆ โดย อนุโลม ปฏิโลม ตัวสลาย คือ ตัวอนัตตา (ไตรลักษณ์) ตัววิปัสสนา ตัว

ปัญญา สลายทำลายกิเลสที่ฐาน เมื่อพอเพียง กิเลสจะเริ่มเบาบาง ที่สุด ก็ หมดสิ้นไป เกิดเป็นวิชา และ ปัญญาในทางโลกุตระ (ธรรมเหนือโลก ธรรมอันพ้นวิสัยของโลก อุตริมนุสสรธรรม) มี ปัญญาอย่างหยาบ (โสดาบัน สกิทาคามี) ปัญญาอย่างกลาง (อนาคามี) ปัญญาละเอียด (พระอรหันต์)

ผู้ไม่กลัวตาย มีคนเดียว คือ พระอรหันต์ เพราะ กิเลสดับ ไม่มีเชื้อ ที่จะเกิดอีก เมื่อ ชั้น ๕ แรกดับ คือ ตาย การรับรู้อารมณ์ทั้งปวงดับสนิท (บรมสุขที่ปราศจากสมมุติ ใดๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง = อนุปาทิเสสนิพพาน) ส่วน ปุณฺชน พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ยังต้องเกิดอีก การ เกิดเป็นทุกข์ เสียเวลา ตามความเป็นจริง ท่านจึงกลัวตาย ผู้มีปัญญาเห็น ทุกข์ ท่านจึงไม่ประมาท รีบเร่งแสวงหาความรู้ และ ทำความเพียรอย่าง สม่าเสมอ เพื่อเป็นทางสู่การพ้นทุกข์

๑๘ สรุปการพิจารณาโดยย่อ

“ การพิจารณาผู้รู้ คือ จิต ล้วนๆ นับเป็นธรรมชั้นสูงยิ่ง ผู้ปฏิบัติ เมื่อมาถึงจุดนี้ ไม่มีทางพิจารณาส่วนอื่น นอกจากพิจารณาจิต เพื่อธรรมะ สูดยอดเท่านั้น ถ้าไม่บอกไว้ว่าให้พิจารณาจิต ผู้ปฏิบัติก็จะติดอยู่ในจุดนั้น แล้วจะหาทางหลุดพ้นไม่เจอ การพิจารณาจิต เป็นทางหลุดพ้น สำหรับ ธรรมชั้นสูง (ปัญญา) ส่วนธรรมชั้นต่ำ (ศีล) ธรรมชั้นกลาง (สมาธิ) นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง โปรดอย่านำมาคละเคล้ากัน (แยกแยะให้ออก) เพราะ จะ เกิดความสงสัย หาที่ยึดไม่ได้ เลยจะเสียหลักที่ควรจะได้ จากธรรมที่ท่าน อธิบายให้ฟัง จะทำให้ใจสงบสุข ได้แล้วเป็นถูกต้อง ” (ธัมมะในลิขิต ฉบับ

ที่ ๕๖ เขียนโดย หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)

อธิบาย เนื่องจากตาทิพย์ ไม่เกิด เมื่อจิตสงบ มี สติ จะมโนภาพ นึก คาดคะเน ให้เป็นร่างกาย หรือ อสุระฯ ไม่ได้ เพราะกิเลสจะถูกข่มชั่วคราว ทำให้หลง และ เสียเวลาเปล่า พิจารณาแบบนี้ เรียกว่า ตะครุบเงา สมาธิหัวต่อ วิปัสสนาตกน้ำ (หน้า ๑๐)

ทำจิตให้สงบด้วยคำบริกรรม หรือ เฟ่ง เบาๆ ที่ ฐาน อย่างกำหนดให้สว่าง (ให้สว่างเอง) อย่างกำหนดให้เห็น (ให้เห็นเอง) ที่ หน้าผาก คือ จุดต่อม (รังอริขขา) ผู้รู้ ภพ ชาติ อริขขา จิต อยู่ตรงจุดนี้ จิตสงบ เฟ่ง เบาๆ ที่ ฐาน นึกให้สลายแยกออก ไม่ต้องละเอียด ตามเข้าไปเรื่อยๆ โดย อนุโลม ปฏิโลม เรียก สติกำหนดพิจารณาจิต (๑ ใน สติปัฏฐาน ๔) เมื่อพอเพียง กิเลสจะเริ่มเบาบาง ที่สุด ก็หมดสิ้นไป

การออกบวช รักษาศีล อยู่ป่า รักษาข้อวัตร สมาทานชู้ดงค์ ลด อด อาหาร ให้ดูตามจริต ตามกำลังของตนเอง ที่กล่าวมา คือ เครื่องอาศัย ซึ่ง อยู่ในขั้นตอนของสมณะ ต้องผสมผสานกับการพิจารณาที่ถูกต้อง (สมณะ + วิปัสสนา = ปัญญา ((มี หยาบ กลาง ละเอียด) จึงจะเป็นการปฏิบัติ เพื่อ บรรลุธรรมอันสุดยอด และ มีความราบรื่น อริยบุคคล ท่านได้สร้างบารมี คือ ลงทุนมามาก นับชาติไม่ถ้วน ปัจจุบัน บ่งบอกถึงอดีต การกระทำในปัจจุบัน เป็นสิ่งบ่งบอกถึงอนาคต ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คือ ละชั่ว สร้างบุญกุศล ภาวนา พอเพียงแล้ว อนาคตก็ดีเอง ที่สุด บรมสุขก็เป็นที่นี่ไป

๑๕ สันทนาธรรม

การบอกภูมิธรรมไม่ใช่ข้อวัด เรียกว่า พุดตามเป็นจริง คือ ปฏิบัติได้ อย่างไรก็พุดออกมาอย่างนั้น จึงเป็นการพุดเพื่ออนุเคราะห์สงเคราะห์สัตว์ เหมือนมีของดีแล้วเอามาแบ่ง เป็นอุบายในการโปรดสอน บ่งบอกถึงการ ไม่ถือตัว ลดตัว ใจกว้าง และ เมตตาสูง หากรู้ของท่านได้มรรคผล ก็ให้รู้จัก อนุโมทนา อย่าหาเรื่องจับผิด เพราะ มองดูแล้วก็เหมือนอริขขา (อริขขาเป็น ปัจจัย) บ่อยเข้า จึงเกิดการสะสมในทางที่เลว เมื่อพอเพียง จึงเกิดเป็นบาปกรรมอันหนัก ผู้ที่เข้าใจ ท่านจะให้ความเคารพ แล้วก็ไม่ได้พุดมาก คือ รู้ว่า ได้มรรคผลแล้วก็จบ ต่างคนต่างทำหน้าที่ แล้วสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน

จึงให้ระวัง เพราะ จะเป็นดัง มหาโจร ข้อที่ ๓ “ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุผู้เลวทรามบางรูปในธรรมวินัยนี้ ย่อมตามกำจัดเพื่อน พรหมจารีผู้หมดจด ผู้ประพฤติพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์ อยู่ด้วยธรรมอัน เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ อันหามูลมิได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นมหาโจร จำพวกที่ ๓ มีปรากฏอยู่ในโลก ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑ พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๑ มหาวิภังค์ ภาค ๑) การขัดขวาง ทำลายคนดี แต่ส่งเสริมคนชั่ว คือ ทางแห่งความเสื่อม การสนับสนุนคนดี ไม่ส่งเสริมคนชั่ว นั่นคือ ทางแห่ง ความเจริญ อริยบุคคล ศีลจะบริสุทธิ์ตลอดชีวิต บาปเข้าไม่ถึงจิต เห็น กรรมมีในตน เห็นตนมีในกรรมฯ ละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ ท่านจึงกลัวกรรม แต่ยังรักษาธรรมวินัยเป็นปกติ เพราะ เป็นเครื่องอยู่ เมื่อสุดวิสัย ท่านจึง ปล่อยวาง แต่วางด้วยความเต็มรอบ เปรียบ จากเด็กเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่

ไม่กลับไปเป็นเด็กอีก เรียก สมุจเฉตปหาน (ละโดยการตัดขาด)

นักปฏิบัติหลายท่าน แสวงหาครูอาจารย์ ลงทุน ศึกษา เรียนตาม สำนัก ต่างๆ บางท่าน สละครอบครัวเข้ามาบวชเพื่อหวังพ้นทุกข์ มีสมหวัง ไม่สมหวัง (ต่างกรรม ต่างวาระ) นับว่าแต่ละท่าน มีการลงทุนมากน้อย ต่างกัน หากผิดทางจะขัดข้อง แต่ถ้าถูกทางจะราบรื่น ผู้เขียน ผ่านการ ครองเรือนมาก่อน เห็นปัญหามาก จึงเกิดความเมตตาที่จะนำพาสัตว์ให้ พ้นไปจากทุกข์ให้มากที่สุด การปฏิบัติ ควรแสวงหาครูอาจารย์ ที่ปฏิบัติดี ชอบ สถานที่เหมาะสม หากผิดทางก็เสียเวลา บางท่านติดอยู่ที่สมณะ แม้ จะปฏิบัติเคร่งครัดขนาดไหน มรรคผลก็ไม่เกิดขึ้นมาได้เลย ผิดทางให้ ระวัง เพราะจะเข้าข้างตัวเอง หากถูกทาง เมื่อพอเพียง มรรคผลก็เกิด ชีวิต นักบวช หรือ นรवास ก็จะเป็นไปโดยราบรื่น ที่สุด บรมสุขก็เป็นทีไป

๒๐ สติปัฏฐาน ๔ (จริต , ปัญญาอ่อน – เจียบแหลม)

“ อธิ ภิกขเว ภิกขุ (ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้) , จิตฺเต จิตฺตา นุสฺสึ วิหริ (เห็นจิตในจิตอยู่ เนื่องๆ) , อาตาปี สมุชานो สติมา (มีความ เพียร มีสติสัมปชัญญะ) , วินยฺเย โลเก อภิษณโทมนสฺส (กำจัด อภิษณ โทมนัสในโลกเสียๆ) ” (มหาสติปัฏฐานสูตร, มานี ทิฆนิกาย มหาวรรค ใน พระสุตตันตปิฎก จปฺปสยมาภฺรฺต พ.ศ. ๒๕๒๕ เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๗๓ – ๓๐๐ หน้า ๓๒๒ – ๓๔๖๗, หนังสือ ปาฐปปริวัฏฏ์ หน้า ๑๗๒) อภิษณ คือ โลภอยากได้ของเขา โทมนัส คือ ความทุกข์ใจ

๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากาย (อารมณ์อัน

หยาบ) เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ของคนตัณหาจริต มีปัญญาอ่อน

๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาเวทนา (อารมณ์ สะเอียด) ทางแห่งความบริสุทธิ์ของคนตัณหาจริต มีปัญญาเจียบแหลม

๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิต มีอารมณ์อัน เหตุออกไปไม่มากนัก จิตไม่ค่อยส่งออก เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ของ คนทิจฺจจริต มีปัญญาอ่อน พิจารณา แม่นๆ การปฏิบัติจะเป็นไปโดยราบรื่น หลงตามหาบัว ท่านเทศน์ว่า “ เราล้มลูกคลูกหลานมาสารพัดแบบ เพราะ ฉะนั้น สอนได้ทุกรูปแบบ นั้นแหละ ! ย้าเข้าไปตรงนั้นแหละ ! จุดเดียว ได้ผลเยอะที่สุด ” (พิจารณาจุดเดียว) ดูภาวนา หน้า ๑๐ ประกอบ

๔ ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาธรรม มีอารมณ์ อันแยกออกไปมาก (จิตส่งออกมาก) ใช้คำบริกรรม “ พุทโธ ” มากๆ แล้ว พิจารณา เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ของคนทิจฺจจริต มีปัญญาเจียบแหลม

ดู สัมมาสติ หน้า ๘ – ๙ ประกอบ ๑ – ๔ เลือกพิจารณาอย่างหนึ่ง ตามความเหมาะสมในจิตของตนเอง เพื่อความชำนาญ แต่ถ้าทางใด หาก ทำกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ ก็รับนำมาปฏิบัติซะ ! พิจารณาข้อ ๓ (พิจารณา จิต) อันนี้ ลงทุนน้อย แต่ได้ผลมาก เปรียบ การค้าขายที่ได้กำไรมากมาย สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย เพราะ จิตสงบแล้วมีดี สว่าง เห็นจริง ไม่เห็น จริง ก็พิจารณาได้ (แตกต่างจากการพิจารณากาย) “ ประโยชน์ของตัวท่าน เอง ” พระตถาคต และ ครูอาจารย์ เป็นเพียงผู้ชี้แนะ หลักๆ แล้ว ตัวเรา ต้องทำเอง คงไม่ถึงขั้นที่ต้องป้อนข้าวป้อนน้ำ เพราะ ฝิดธรรมชาติ