

"อุปัชฌาย์
การให้ธรรมะเป็นทาน"

อัมมะทานัง จิรภาติ
ชนะการให้ทั้งปวง"

(พุทธทศนิกาย ธรรมบท-สุทนต์)

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ	
แต่	
จาก	

คำกล่าวมอบหนังสือ ก่อนมอบหนังสือเป็นธรรมทานให้กล่าวดังนี้.-
ตั้งนะโม ๓ จบ

“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ทุกชั้นภูมิ ทุกหมู่เหล่า...
จงได้มีส่วนแห่งบุญนี้ ขอจงมีส่วนแห่งความสว่างไสว ตรงต่อเนื้อหาแห่งพระ
สังฆธรรม ดับเอง-วางเอง-ว่างเอง-นิพพานอยู่เองแล้ว จงทั่วกันตลอดไปเทอญฯ”



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒๓

ตอน เพจลัทธิธรรมคำสอนจากเฟซบุ๊ก

โดย ผู้เรียบเรียง พระสุวัฒน์ สุวทุฒโน (พิทักษ์วงษ์)

ข้าราชการบำนาญ อดีตนายอำเภอ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

ข้าราชการพลเรือนดีเด่นนครทองคำ ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พุทธศักราช ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรม หอสมุดแห่งชาติ

พระสุวัฒน์ สุวทุฒโน (พิทักษ์วงษ์)

มนุษย์...เกิดมาทำไม? ตอน เพจลัทธิธรรมคำสอนจากเฟซบุ๊ก

กองทุนนิธิมนุษย์เกิดมาทำไม? พุทธศักราช ๒๕๕๖ จำนวน ๒๘๐ หน้า

ISBN : 978-616-413-922-0

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

กองทุนนิธิมนุษย์เกิดมาทำไม? พุทธศักราช ๒๕๕๖

๓๕๕/๑๑๙๙ หมู่บ้านพัฒนา ซอย ๒ ข. (หลังตลาดสี่มุมเมือง) ถ.วิภาวดีรังสิต (ซอยพหลโยธิน ๗๗)

ตำบลลาดชิด อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๖-๖๕๒๒, ๐๙๒-๒๕๓-๗๔๗๕

www.buddhaanswertolife.com facebook: อุทยานธรรมวิปัสสนาามกเหล็ก

facebook: ธรรมะกับพระ อ.สุวัฒน์ ID: 09259-44279

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์สวย จำกัด ๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษดิ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๕๓-๙๖๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๓-๙๖๐๖

(หมายเหตุ: พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา(Green Read) เพื่อความห่วงใยในสุขภาพต่อท่านผู้อ่าน)

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน: มอบให้ห้องสมุดกศน.และห้องสมุดเรือนจำทั่วประเทศและกทม.

รวม ๑,๒๐๐ แห่ง



ผู้ประสงค์บริจาคสนับสนุนเผยแผ่ธรรมทาน

“กองทุนนิธินุญช์เกิดมามีค่าทำไม?”

โปรดส่งไปรษณีย์ธนาณัติไปที่...

คุณกึ่งกาญจน์ พัทธ์กษรวัชร์

กองทุนนิธินุญช์เกิดมามีค่าทำไม? พุทธศักราช ๒๕๕๖
๓๕๕/๑๑๙๙ (ช.พหลโยธิน ๗๗) หมู่บ้านพัฒนา ซอย ๒ ข.
ถ.วิภาวดีรังสิต ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ๑๒๑๓๐
โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๖-๖๕๒๒, ๐๙๒-๒๕๓-๗๔๗๕

(ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ. ๑๒๑๓๑ เท่านั้น)

หรือ โอนเงินเข้าบัญชีกองทุนฯ ธนาคารกรุงไทย สาขาประตูน้ำ

ออมทรัพย์ เลขที่ ๑๖๓-๐-๑๑๕๘๙-๔

ในนามคุณกึ่งกาญจน์ พัทธ์กษรวัชร์ ประธานกองทุนฯ

แล้วส่งสำเนาไปโอนเงินทางไปรษณีย์

หรือส่ง Fax. ๐๒-๒๕๕๕๒๔๒ เพื่อตอบอนุโมทนา

www.buddhaanswertolife.com

facebook: ธรรมะกับพระอ.สุวัณณ์ ID: 09259-44279

facebook: อุทยานธรรมวิปัสสนาмаกเหล็ก

คำนิยม



สมาชิกร Y: กราบหมั่นสการท่านอาจารย์ครับ ผมก็ไปปฏิบัติมานานพอสมควรครับ ไปพบหลวงปู่หลายองค์มาก ท่านก็ให้ภavana “พุทโธ” อย่างเดียว พอดีไปปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่ทิวาศิษย์เอกหลวงปู่หลุยที่ปากช่อง พระเอาแผ่นเรื่อง”มนุษย์..เกิดมาทำไม?” ก็เปิดฟังที่บ้านผม ยังไม่เคยมีพระอาจารย์องค์ใดเทศน์เรื่องอย่างนี้มาก่อนเลย เป็นเรื่องที่ท่านพระอาจารย์สอนได้ดีมากเลยครับ อาจพูดได้ว่ายังไม่เคยมีพระอาจารย์องค์ใดในประเทศไทยนี้เทศน์ให้ฟังมาก่อนเลยครับ นับเป็นบุญที่ได้พบท่านอาจารย์ครับ



สมาชิกร B: เจ้าคะ สักแต่ว่า นี่รวมไว้หมดแล้ว ลูกยืนยัน ลูกใช้แล้ว ใช้จริง ใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ สักแต่ว่าอย่างเดียว จบเลยจริงๆ เจ้าคะ จบช้า จบเร็ว อยู่ที่ไหนเรวว่าคลายช้า หรือ คลายเร็ว แต่คือจบ ลูกได้ “สักแต่ว่ารู้ เห็น ฯลฯ แล้วปล่อยไป” ลูกไม่เอาอะไรอีกแล้วเจ้าคะ

สมาชิกร B: “สักแต่ว่ารู้ เห็น ฯลฯ แล้วปล่อยไป” จ้าๆไรๆๆ นี่ทำแล้ว ไม่เป็นทุกข์เลย จะทุกข์ก็ตอนหลงไปติดจ้าๆๆ รู้แล้วปล่อยอีก ก็ไม่ทุกข์ มันก็คลาย ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเลย เจ้าคะ

ทำแค่นี้ แค “สักแต่ว่า” ได้ทั้งหมดที่ท่านพระอาจารย์กล่าวมาข้างต้นเลยเจ้าคะ

มือใหม่หัดทำ (อย่างลูก) ก็ติดๆ หลุดๆ บ้างก็เป็นธรรมดาก็ปล่อยไป ก็คลายออก ก็ปล่อยไป ง่ายกว่าที่ลูกเคยผ่านมายะเจ้าคะ ที่สำคัญ ลูกไม่เป็นทุกข์กายเลยแม้แต่บ่อยเจ้าคะ สาธุ อโหสิ เจ้าคะ

สมาชิกร B: “สักแต่ว่ารู้ เห็น ฯลฯ แล้วปล่อยไป” สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ผลจริง ถ้าได้ใช้แล้วจริงๆ จะหยุดแสวงหา จบไปเอง (ตอบอาการตามความเป็นจริง) ทำแล้ว เกิดผล จึงตอบ เจ้าคะ

จากใจแอดมิน

....เคยไหมที่รู้สึกอยากตาย ไม่ว่าจะทุกข์มาก ทุกข์น้อย ก็รู้สึกอยากตาย หากช่วงเวลาใดที่จมดิ่งอยู่กับความคิดของตนเอง จมดิ่งลงไปนานเท่าไร ก็ทุกข์มากขึ้นเท่านั้น ความรู้สึกอยากตายก็ชัดเจนมากขึ้นตามไปด้วย บางทีไม่มีอะไรทำแล้วรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า “เราเกิดมาทำไมนะ” เกิดมาแล้วก็หนักโลก ตายๆ ไปเสียก็ดี แต่เพราะถูกปลูกฝังว่า การฆ่าตัวตายมันไม่ดี ก็เลยยังมีชีวิตอยู่ ไม่ตายเสียที่...

ขวัญ ได้เข้ามาอยู่ในไลน์กลุ่ม “ธรรมะกับพระ อ.สุวัฒน์” ตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๕๘ ซึ่งในช่วงแรกๆ ไม่เข้าใจอะไรเลย จะเข้าไปอ่านบ้าง ไม่อ่านบ้าง ชำมๆ ในส่วนที่เป็นภาษาบาลี และอ่านเฉพาะที่มีการอธิบายไว้แล้ว แต่ในบางครั้งแม้อธิบายแล้ว ก็ยังไม่ชัดเจน ไม่สามารถเข้าใจได้ในทันที

ซึ่งตอนนั้นต้องการที่จะรู้และเข้าใจให้ได้เดี๋ยวนั้น ก็จะถามกลับในทันที แต่แล้วก็ไม่สามารถเข้าใจได้เลย ทำให้รู้สึกหงุดหงิดและเลิกอ่านไปอยู่ ๑-๒ สัปดาห์ มีสมาชิกท่านหนึ่งได้แนะนำ ให้ขอขมากรรมเสียอย่าเพิ่งถาม อย่าเพิ่งสงสัย ให้ทำๆ ไปก่อน ขวัญก็ยอมทำ เนื่องจากตอนนั้นรู้สึกทุกข์มาก ขวัญเริ่มขอขมากรรม และเข้าไปอ่านในไลน์กลุ่มทุกๆ วัน จนรอบข้างสังเกตได้ว่า ขวัญใจเย็นลง และยึดติดในทุกข์อย่างน้อยลง จนผ่านมาสัปดาห์แล้ว ขวัญก็รู้ว่า ตนเองทุกข์น้อยลง ความคิดต่างๆ ที่แวบเข้ามาในหัว ได้ยินอยู่ในหัวเกือบตลอดวันตลอดคืนที่ยังตื่น ขวัญก็จะปล่อยมันออกไป มันเข้ามาแล้วมันก็ผ่านไป หากเมื่อไหร่ที่ทำให้รู้สึกอึดอัด กระวนกระวายกับความคิดเหล่านั้น ขวัญก็จะขอขมากรรมเดี๋ยวนั้นเลย รู้สึกโล่งขึ้น และเมื่อไหร่ที่ยังรู้สึกอึดอัดหรือกระวนกระวาย

อีก ก็ขอขมากรรมอีก

ในระหว่างที่ขอขมากรรม รู้สึกว่าตัวอักษรตัวเล็กมาก ต้องเพ่งหรือต้องซูมภาพเข้าไป รู้สึกไม่ถนัด จึงได้ทำคำกล่าวขอขมากรรมขึ้นมาใหม่ ปรับให้ตัวอักษรตัวใหญ่ขึ้น แม้จะมีหลายหน้ากระดาษ แต่ก็อ่านได้ถนัด คำกล่าวขอขมากรรมที่ทำขึ้นมาเองนี้ ยังไม่ได้ส่งต่อให้ใคร ด้วยคิดว่าคนรอบข้างจะมองว่าเราแปลกไป จนได้มาเห็นพระอาจารย์ copy ข้อความยาวๆ ซ้ำหลายครั้ง เพื่อให้สมาชิกที่เข้ามาใหม่ได้อ่าน ขวัญจึงนำข้อความเหล่านั้น ไปทำเป็นรูปภาพ ตัวอักษรตัวใหญ่ อ่านง่าย เพราะในกลุ่มมีผู้สูงอายุอยู่หลายคน แล้วก็สร้างอัลบั้มขึ้นมาใหม่ จึงได้เป็นจุดเริ่มต้นที่ได้ช่วยงานของพระอาจารย์ และเป็นจุดเริ่มต้นของเพจทั้งในไลน์ และเฟซบุ๊ก ซึ่งมีชื่อเดียวกันกับกลุ่มไลน์ คือ “ธรรมะกับพระ อ.สุวัฒน์”

หากจะถามถึง**แรงบันดาลใจ**ในการทำหน้าที่นี้ ขวัญเคยตั้งเป้าหมายชีวิตไว้ว่า ในหนึ่งวัน ขวัญจะต้องทำประโยชน์ให้กับโลกใบนี้ ไม่ว่าจะในด้านใดก็ตามแต่ ไม่ว่าจะกับสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ขวัญจะต้องมีเป้าหมายในการทำอะไรบางอย่าง ซึ่งจะไม่ทำให้ตนเองรู้สึกไร้ค่า การเป็นคนกลางที่นำข้อมูล นำข้อความจากพระอาจารย์มาเรียบเรียง ปรับแต่ง ให้เข้าใจง่ายขึ้น ทำให้น่าสนใจมากขึ้น และเข้าถึงได้ง่ายขึ้น นับเป็นเป้าหมายที่ดีพอสำหรับขวัญแล้วค่ะ

ผลพลอยได้จากการทำหน้าที่นี้ ข้อความต่างๆ ที่พระอาจารย์ส่งมาให้ บางครั้งข้อความก็ซ้ำ และวกวนไปมา บางครั้งก็ไม่มีการเว้นวรรค ซึ่งทำให้อ่านเข้าใจยาก ขวัญจึงต้องอ่านทุกตัวอักษรของพระอาจารย์เพื่อนำมาเรียบเรียงใหม่ และปรับแต่งให้เข้าใจง่ายขึ้น บางครั้งก็ไม่เข้าใจจนทำให้เกิดความสงสัยจะถามพระอาจารย์ ถามสมาชิกที่เคยให้คำอธิบายที่ชัดเจน ทำให้ขวัญคลายความสงสัยและสว่างขึ้นอีกนิด หากไม่ได้ทำหน้าที่นี้ คงได้

แต่อ่านผ่านๆ หรือไม่ได้อ่านเลย

หากจะถามถึงว่า สิ่งต่างๆ ที่อยู่ในคำสอนของพระอาจารย์สุวณฺห์ ขวัญจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร? “พึ่งปล่อยวาง” คือคำที่พระอาจารย์ใช้อยู่เสมอและตามมาด้วย “ช่าง” คือให้ช่างมันในทุกกรณี เข้าใจก็ช่าง ไม่เข้าใจก็ช่าง เคืองโกรธ, เศร้าเสียใจ, ทุกข์ใจก็ช่าง ตื่นเต้น, ดีใจ, มีความสุขก็ให้ช่างเสียด้วย คำสอนของพระอาจารย์เปลี่ยนขวัญจากที่เป็นคนยึดมั่นในความคิดของตนเอง มักจะคิดว่าคนอื่นต้องเป็นในแบบที่เราคิด เราต้องเป็นในแบบที่ต้องการให้ได้ เมื่อขวัญนำมากับทุกเรื่องที่พบเจอ ใช้กับทุกคนที่พบเจอ และที่ทุกข์ที่สุดคือใช้กับตนเอง เมื่อเป็นดังใจเราต้องการไม่ได้ ก็รู้สึกทุกข์จนอยากตายๆ ไปเสีย แต่เมื่อขวัญคลายความยึดติด คลายความยึดมั่นถือมั่น คลายความเป็นตัวเป็นตนของขวัญลงไป อะไรที่ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ช่างมัน ไม่ต้องไปพยายาม ไปดิ้นรน ไปจมดิ่งอยู่กับมัน ช่างๆ มันไป เมื่อคลายลงได้ที่ละอย่าง ขวัญก็รู้สึกทุกข์น้อยลง

“แค่เพียงปล่อยวาง ชีวิตก็ทุกข์น้อยลง”

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์สุวณฺห์ ที่สร้างกลุ่มนี้ขึ้นมา ทำให้ได้พบกับกัลยาณมิตรที่ได้ชักนำให้เข้ากลุ่มนี้ และกัลยาณมิตรที่ได้แนะนำให้ขอขมากรรม จนทำให้ขวัญสว่างขึ้น และได้ทำหน้าที่นี้ให้กับพระอาจารย์

ภัทรพร อมตานนท์ (ขวัญ)

(Admin. XiangLing)



คำนำ

ลูกหลานได้ไปกราบหลวงพ่อบ้าง เกือบทุกสัปดาห์ ท่านจะเห็นพวกเราพูดคุยแชทไลน์สนุกสนาน ท่านก็ดูเอาว่าไม่เป็นประโยชน์ มีแต่เรื่องอวกุศลไร้สาระ

วันหนึ่ง หลวงพ่อจึงถามว่า ทำไลน์ให้หลวงพ่อบ้างได้ไหม? หลวงพ่อจะพูดธรรมะใส่ไลน์ ลูกๆจึงได้ช่วยกันรวบรวมเบอร์โทรศัพท์เท่าที่หาได้ตามบ้านทึบ และสมุดโทรศัพท์ เชิญชวนบรรดาญาติมิตรญาติธรรมได้เพียง ๒-๓๐ คน ตั้งชื่อไลน์กลุ่มว่า “ธรรมะกับพระอ.สุวณฺณ” ให้หลวงพ่เขียนสนทนาธรรมะทางไลน์ เริ่มตั้งแต่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน ได้รวบรวมเนื้อหาสนทนาธรรมทางไลน์นี้ ล่วงมาเป็นเวลากว่า ๘ เดือน มีสมาชิกในกลุ่ม ๑๐๙ ท่าน นอกกลุ่ม ๒๑๖ ท่าน และกลุ่มแชทมีแชทอีก ๑๗ ท่าน เพิ่มเข้าบ้าง และออกบ้าง ตามเหตุการณ์เป็นไป

จึงเห็นว่า เนื้อหาคำสอนที่หลวงพ่อได้ปุจฉา-วิสัชนาสัจธรรมคำสอน อันเป็นสัจธรรมเนื้อหาหนีพ้นไม่ยึดติด นี่เป็นคำสอนที่หาฟังได้ยาก หากรวบรวมจัดพิมพ์เป็นเล่ม จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน กองทุนนิธิมุนษย์เกิดมาทำไม ? จึงได้ดำเนินการเริ่มคัดกรองเนื้อหาเฉพาะที่สำคัญสรุปเพียง ๒ เล่ม ความหนาเล่มละประมาณ ๓๔๐ หน้า โดยมี “สมาชิก B” (คุณรุจิพัชร นิธิมุนษะ) มีกุศลจิตแสดงความจำนงบริจาคเงินเป็นค่าจัดพิมพ์เบื้องต้น ๑ แสนบาท ต่อมาจึงได้เชิญชวนบอกบุญไปยังหมู่เพื่อนสมาชิกและศิษย์หลวงพ่อ ได้เงินรวมทั้งสิ้นประมาณ ๒ แสนบาทเศษ

ก่อนที่หนังสือทั้ง ๒ เล่ม จะพิมพ์เสร็จ ต่อมาปลายเดือนกุมภาพันธ์ (วันที่ ๒๕) คุณขวัญญา สมาชิกท่านหนึ่งซึ่งทราบภายหลังว่ากำลังเรียนมหาวิทยาลัย-วิศวกรรมชีวการแพทย์ ปีสุดท้าย) มีความตั้งใจ และมีจิต

กุศล อาสารับทำเพจไลน์ธรรมะ เท่าที่มีเวลารว่างจากการเรียน สรุปรวเนื้อหา
ย่อกะทัดรัด สะดวกแก่การศึกษาหาอ่าน

จึงขออนุโมทนาบุญ นับว่าเธอเป็นผู้หนึ่งที่มีอธิวาสนาในระดับต้นๆ
ของกลุ่มสมาชิกที่คลายมากแล้ว จึงได้รวบรวมเพจคำสอนธรรมะทั้งหมด
จัดทำเป็นเล่มเล็กๆ อีกเล่มหนึ่งต่างหาก

กองทุนนิธิฯ ขอขอบพระคุณทุกท่าน ทั้งที่บริจาคเงินร่วมพิมพ์
และสมาชิกทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมสนทนาธรรมปฐก-วิไลฯ จนเกิดเป็น
หนังสือ ๓ เล่มนี้ ขอขอบคุณ คุณขวัญฯ จิตอาสาจัดทำเพจธรรมะคำสอน
เพื่อจะได้แจกจ่ายไปยังสมาชิก และส่งมอบให้ห้องสมุดต่างๆ ดังที่เคย
ปฏิบัติมาโดยตลอด

อนึ่ง หนังสือทั้ง ๓ เล่มนี้ เป็นนิพนธ์ทานสำหรับท่านที่ซื้อ
หนังสือ ชุด มนุษย์...เกิดมาทำไม? จากห้างหนังสือ ๔๐๐ แห่งทั่วประเทศ

ขออนุโมทนาบุญกับคุณรุจิพัชร นิธิมูระ และผู้บริจาคเงินร่วมพิมพ์
รวมถึงท่านผู้อ่าน และผู้ศึกษาธรรมทุกท่าน ขอความไม่ติดขัดข้องคา
ขอความสว่างไสวในสังขารพระสัมมาสัมพุทธะจงทั่วกัน - กราบขอบพระคุณ
สาธุค่ะ

กิงกาญจน์ พิทักษ์วงษ์
ประธานกองทุนนิธิมนุษย์เกิดมาทำไม?
๑๕ เมษายน ๒๕๕๙



(ปล.ขอเชิญฟังรายการ “ธรรมะกับพระอ.สุวัณณ์” ทางสถานีวิทยุ
ร.ต.อ.เอ็ม ๗๔๗ - ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๒๐.๓๐-๒๑.๐๐ น. และขอ
เชิญร่วมบริจาคค่าสถานีวิทยุเป็นธรรมทานทุกท่านค่ะ)

การเพ้น้ำอุทิศบุญที่ได้ผล มีอานิสงส์มาก

วิธีการ เพ้น้ำอุทิศบุญที่ได้ผล



ให้อยู่ในท่ายืนหรือนั่ง มือขวาถือขวด
น้ำพลาสติก มือซ้ายผายออก สายตา
มองไปข้างหน้าอย่างเป็นธรรมชาติ
อย่างไรก็ตามทางและที่หมาย เปิดใจให้
กว้าง

มีแวตาคารุณย์ต่อสรรพสัตว์ทั้งสังสารวัฏ ปล่อยาวตัวเรา
ให้ว่างลง ด้วยตื่นโพล่งออกไป กว้างขวางไกลไร้ขอบเขต แล้วจึงพูด
ว่า “อโหสิๆ กรรมทุกอย่างอโหสิ ขอทุกสรรพสัตว์ทุกชีวิตจิต
วิญญาน จงได้มีส่วนแห่งบุญของข้าฯ จงทั่วกันตลอดไป โสวรวว”
ลากเสียงยาวๆว่า “โสวรวว” พร้อมเทน้ำกับผายมือเป็นสัญญาณ
ให้อย่างหมดตัว หมดตน หมดจิต หมดใจ ไม่มีประมาณ

คล้ายกรรมด้วยกรรมบุญชีวิตประจำวัน



หลุดพ้นจากมรรค เป็นมรรควิมุตติ-ศีล-สมาธิ-ปัญญาวิมุตติ
วิมุตติ-หลุดพ้นด้วย “ตื่นๆ ตื่นโพล่งโพล่งจ้ำ-กว้างขวางกว้าง
ไกลไร้ขอบเขต-สว่างไสวไร้ขอบเขตคิดนึก” ดุจตะวันส่องสว่างอยู่
กลางหาว ฉะนั้น

นอน-นั่ง ก็ให้ระวังฟ้าหล่น!

เพียงคล้ายจิตออกเหมือนดอกไม้บานยามเช้า ร่วงหล่นกลับ
ละอองเกสรเรณู ไม่เหลืออัฐตา

จงทอดส่ายตาออกไปข้างหน้าอย่างเป็นธรรมชาติ อย่างไร้
ทิศทางและที่หมาย เปิดใจให้กว้าง-มีแววตาการุญต์ต่อความเดือดร้อน
ของสรรพสัตว์สังสารวัฏ ปล่อยวางตัวเราให้ว่างลง

วิมุตติหลุดพ้นเสียด้วย “วิมุตติกรรม-อโหสิกรรม” ด้วยผายมือ
ทั้งสองออกรำพึงเบาๆ ว่า “โสวอโหสิ-โสวกระหม่อม-โสววิมุตติ-โสว
หลุด-โสวโพล่งโพล่งจ้ำ-

โสวนิโรธ-โสวนิพพานฯ-โสว”



คำกล่าวขอขมากรรม

ตั้งนะโม ๓ จบ และกล่าวขอไตรสรณคมน์... พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ฯลฯ พุติ-ตติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าฯทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณฯ ขอนอบน้อมองค์คุณพระ
รัตนตรัย องค์สัมมาสัมพุทธะ องค์มหาพุทธะ พระมหาโพธิสัตว์ พระปัจเจก
พุทธะ องค์พระอรหันต์ พุทธสาวก-สาวิกา พระอริยเจ้า-อริยสงฆ์ หมู่เหล่า
ครุ ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

ข้าทั้งหลาย น้อมกราบขอขมากรรม

กรรมอันใด ด้วยกายก็ตาม ด้วยวาจาก็ตาม ด้วยใจก็ตาม เจตนา
หรือไม่เจตนาก็ตาม ทุกภพทุกชาติ ทุกพุทธันดรฯ ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน
ต่อพระศาสนา ต่อหมู่สงฆ์ ต่อพระอริยเจ้า-อริยสงฆ์ ต่อองค์คุณพุทธะ
มหาพุทธะ มหาโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์ พระปัจเจกพุทธะ พระอรหันต์เจ้า
ทั้งหลาย หมู่สงฆ์และพุทธบริษัททั้งหลาย

กรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ผิดต่อพุทธโอวาท** พุทธ
บัญญัติ พระธรรมวินัย เคยเพิกเฉยเมินเฉยต่อการเสียสละ เคยปฏิเสธ
ปฏิเสธ ปฏิฆะปราคาส จาบจ้วงล่วงเกิน จ้วงจาบหยาบคาย พร่ำบ่นก่นด่า
เคยกีดกันขัดขวางบุคคลมิให้ออกบวช มิให้ฟังพระสัจธรรม มิให้เข้าใจ
พระรัตนตรัย เคยวิพากษ์วิจัย วิจารณ์ ต่อพระสัจธรรมคำสอนฯ

กรรมอันใด ที่ได้เคยทำร้ายทำลาย **ต่อพระศาสนา** **ต่อหมู่สงฆ์**
อริยเจ้า-อริยสงฆ์ วัตถุศาสนา กุฏิวิหาร ลานเจดีย์ เสนาสนะราวป่าทั้งหลาย
ตราสัญลักษณ์รูปเหมือน องค์พุทธะปฏิมากร คัมภีร์ใบลาน ตำราพระ
สัทธรรมคำสอน และกรรมอันใดที่ได้เคยประมาทล่วงเกินต่อของสงฆ์ จน
กลายเป็นหนี้สงฆ์และทุกๆ กรณีกรรม หมู่เหล่าข้าฯ ทั้งหลายจะระลึกได้
ระลึกไม่ได้ก็ตาม น้อมกราบขอขมากรรม

และกรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ต้องคัมภพการี** ผู้มี
พระคุณ ผู้มีคุณ บิดา-มารดา ครูอุปัชฌาจารย์ทั้งหลาย ญาติกาทั้งหลาย
ที่ได้เคยดื้อดึง ดื้อรัน กระด้างหยาบคายทั้งหลาย แม้อารมณ์รู้สึกนึกคิด
กุศล-อกุศลก็ตาม ระลึกได้ก็ตาม ระลึกไม่ได้ก็ตาม เจตนาดีก็ตาม มิได้
เจตนาดีก็ตาม ทุกๆ กรณีกรรม น้อมกราบขอขมากรรม

และกรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ต้องคณฺเณดิน**
ต่อพระราชามหากษัตริย์ เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ซึ่งเป็นภาคส่วนแห่งองค์พระ
โพธิสัตว์ จนเกิดเป็นหนี้กรรม หนี้ต่อแผ่นดิน ราชอาณาจักรในเมือง หนี้ต่อ
ส่วนรวม หนี้สังคม หนี้แรงงานเจ้านาย-บ่าวไพร่ก็ตาม หนี้ภาษีอากรก็ตาม
ทุกๆ กรณีกรรม น้อมกราบขอขมากรรม

และกรรมอันใด ที่ได้เคยประมาทล่วงเกิน **ต่อสรรพชีวิตทั้งหลาย**
เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เจ้าบุญนายคุณทั้งหลาย เอาชีวิตผู้อื่นมาเลี้ยง
ชีวิตตน ได้เคยเบียดเบียนทำร้ายทำลาย ชีวิต-ร่างกาย เคยผิดต่อทรัพย์
ต้องห้าม บุคคลต้องห้าม สามเณร-ภรรยาผู้อื่น บุตรธิดาผู้อื่น พุดจาพุจริต
ล่วงเกินทั้งหลาย หยาบกระด้างหยาบคายทั้งหลาย ผิดคุณศีลคุณธรรม
ทั้งหลาย ทุกภพทุกชาติ ทุกๆ กรณีกรรม ขอ น้อมกราบขอขมากรรม

และหมู่เหล่าข้าๆ ทั้งหลายและบริวารของข้าๆทั้งหลาย และทุกชีวิต
จิตวิญญาณ ทุกชั้นทุกภูมิ ทุกหมู่ทุกเหล่า **ขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน**
โมหะทวิภูลิวิชชา ตัณหาอุปาทานการยึดติดในสรรพสิ่ง ในของคู่พิภวะ
ทั้งหลาย ขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน ความมุ่งหวังตั้งเอามาในรูปเสียง
กลิ่นรส สัมผัสกายทั้งหลาย ในกามคุณสุนทรีย์ทั้งหลาย ในลาภยศบริวาร
สรรเสริญความสุขทั้งหลาย ในความหลงมัวเมา ในการเป็นการอยู่ การหลง
มัวเมาในการหาอยู่หากินทั้งหลาย อันเป็นตัณหาอุปาทาน ทั้งหมดทั้งสิ้น

และขอประกาศสละ-ประกาศถอน ความมุ่งหวังตั้งเอามา แม้ใน
ทางธรรม การปฏิบัติบำเพ็ญ ในทาน ศีล สมาธิ ในตบะฉานญาณ ใน
มรรคผลนิพพาน อันเป็นตัณหาอุปาทาน การติดการยึดในสรรพสิ่งทั้งหลาย

อันเกิดทุกข์-เกิดโทษ ให้ต้องวณอยู่ในวัฏฏะสงสาร ไม่จบไม่สิ้น

และขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน ความลุ่มหลงมัวเมา ห่วงหาอาลัย ในชีวิต-ร่างกาย ในกายธาตุ-จิตธาตุ ทั้งแม้ของตนเอง และของบุคคลอื่น แม้วงศาคณาญาติ ญาติสนิทมิตรสหายก็ตาม

และข้าฯทั้งหลาย **ขอประกาศสละ-ขอประกาศถอน** คำมั่นสัญญา คำพันธนาการสัจจะอธิษฐาน คำสาปถสาบาน คำสาปแช่งทั้งหลาย คำบนบาน-ศาลกล่าว ที่ได้เคยให้ไว้กับจิตดวงหนึ่งดวงใด แม้จิตตนเองก็ตาม ของผู้หนึ่งผู้ใดก็ตาม และที่ได้เคยให้ไว้กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ดินแดนแคว้นแคว้นใด ข้าฯทั้งหลายขอประกาศสละ-ขอประกาศถอนทั้งหมดทั้งสิ้น ขอคืนสู่อิสระ ว่างๆ อันบริสุทธิ ของมันเองอยู่แล้ว วางอยู่เองแล้ว ว่างอยู่เองแล้ว ดับอยู่เองแล้ว ตามองค์มหาบารมี องค์พุทธะ มหาพุทธะ พุทธะอรหันต์ ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป

ข้าฯทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ทุกหมู่เหล่า **ขอขตเชยชดใช้** ในหนี้กรรมทั้งหลายด้วยอธิษฐาน บุญญาบารมี และขอให้มีส่วนในการเสียสละ วิทยาศาสตร์ อุปลุกจากอุปถัมภ์บำรุงหมู่สงฆ์สามเณร พุทธบริษัททั้งหลาย และขอให้มีส่วนในการบวช-การบรรพชา ของหมู่เหล่าข้าฯทั้งหลาย ทุกภพทุกชาติ ทุกพุทธันดร

ขอให้มีส่วน ในความสว่างไสว ในพระสังฆธรรม อันพวกข้าฯได้เห็นแล้ว จะมากก็ตาม จะน้อยก็ตาม และขอให้มีส่วน ในการโปรดสรรพสัตว์ให้จบตาม ดับตาม วางตาม ว่างตาม องค์พุทธะ-มหาอรหันต์-มหาโพธิสัตว์ จงทั่วกันทุกท่าน ตลอดไปด้วยเทอญฯ

ขององค์มหาบารมี องค์พุทธะ มหาพุทธะ มหาโพธิสัตว์ ทุกๆ พระองค์ ทรงได้โปรดเป็นประธาน เมตตายกโทษ ให้ทุกๆ กรณีกรรมของหมู่เหล่าข้าฯทั้งหลาย ทุกภพทุกชาติ ทุกพุทธันดร จงเป็นโอฬาสีกรรม ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไปด้วยเทอญฯ

อโหสิ อโหสิ อโหสิ ! กรรมทุกอย่างอโหสิ ขอให้ทุกชีวิตจิตวิญญาณ
จงได้มีส่วนแห่งบุญของข้าฯ จงทั่วกันตลอดไปด้วยเทอญฯ

คำกล่าวขอขมากรรมซึ่งกันและกัน

ข้าฯ ทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ทุกชั้นภูมิ-ทุกหมู่เหล่า ขอนอบ
น้อมองค์มหาบารมี องค์พุทธะ มหาพุทธะ มหาโพธิสัตว์ ทรงเป็นประธาน
สิ่งใดที่ข้าฯ ทั้งหลาย ได้เคยประมาทล่วงเกิน ทำร้ายทำลายแก่กัน
และกัน จะเป็นผู้เข้าไปกระทำเองก็ตาม ใช้ให้ผู้อื่นเข้าไปกระทำก็ตาม หรือ
เป็นผู้ถูกกระทำก็ตาม ทำให้เกิดเป็นหนี้กรรมแก่กันและกัน ผูกพยาบาท
อาฆาตจองเวร เบียดเบียนเอาคืนซึ่งกันและกันอยู่ ทำให้จิตเศร้าหมอง
ไม่ผ่องใส ไม่สว่างไสวต่อพระนิพพาน ไม่ตรงต่อพระสัจธรรมคำสอน ข้าฯ
ทั้งหลายล้าลึกในทุกขโศก ในวัฏฏสงสาร บัดนี้ ข้าฯทั้งหลายขอล้าลึกด้วยใจ
จึงขออโหสิกรรม และให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน ขออโหสิกรรมร่วมกัน
อย่างหมดจิตหมดใจเพื่อความสว่างไสวในพระสัจธรรม ความไม่ติด-ไม่ขัด
-ไม่ข้อง-ไม่คา ขอตรงต่อพระสัจธรรม ขอองค์มหาบารมีทรงโปรดเป็น
ประธาน กรรมทั้งหลายทั้งปวง หมู่เหล่าข้าฯทั้งหลายขออโหสิกรรมร่วมกัน
อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ถูกกระทำ และเป็นผู้เข้าไปกระทำ
ก็ตาม ทุกๆ กรณีกรรม ขอให้เป็นอโหสิกรรมร่วมกัน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
ด้วยเทอญฯ

อโหสิๆ...สาธุ ใดๆ กรรมทุกอย่างอโหสิ ใดๆ...สาธุๆ

(หมายเหตุ: คำว่า “ข้าฯ” ให้กล่าวคำเต็มว่า “ข้าพเจ้า” แล้วหยาด
น้ำลงไป กว้างๆ แบบไม่อะไรกับอะไร ย่อมมีอานิสงส์มากแก่สรรพสัตว์
ทุกชั้นภูมิ)

สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	(๔)
คำนำ	(๘)
๑. อยู่กับทุกข์อย่างไม่ทุกข์	๑
๒. พึงวางใจให้เป็น ชีวิตที่ง่ายขึ้น	๓
๓. วางใจให้เป็น ชีวิตไม่ไปบายนามิ	๕
๔. พึงปล่อยให้มันเป็น อย่างที่มันเป็น	๖
๕. ชีวิตคือการเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง	๗
๖. ทุกอย่างอยู่บนพื้นฐานของความว่างเปล่า	๙
๗. เพราะยึดจึงทุกข์	๑๐
๘. สรรพสิ่งในโลกล้วนอนิจจัง-อนัตตา	๑๑
๙. ทำตามหน้าที่ แต่ไม่เจตนาจริงจัง	๑๓
๑๐. อย่างไรจึงเรียกว่า ศาสนา	๑๔
๑๑. ยิ่งเรียบง่าย ยิ่งมีความสุข จริงหรือ?	๑๕
๑๒. ทำไมเราต้องแก่ เจ็บ และตาย	๑๗
๑๓. ศาสนาคืออะไร เป็นศาสนาของใครกันแน่?	๑๙
๑๔. การได้รู้จักกัน เป็นการตั้งใจ!	๒๐
๑๕. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพียงแต่ปากว่า ไม่แจ้งแก่ใจ	๒๑
๑๖. สัจธรรมดั้งเดิมแท้ คือความว่างเปล่า	๒๓
๑๗. ตั้งใจเรียนมากมายนะลูก ไม่ต่างกับให้ตักต้อนมากมายนะลูก	๒๖
๑๘. หัวใจบรรลु “ธรรม” อยู่ที่มีการคลาย “กรรม”	๒๘
๑๙. ถ้าเราเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี ชีวิตก็มีความสุข ใช่หรือไม่?	๓๐
๒๐. เจตนาเป็นกรรม จึงพึงลึกแต่ว่า	๓๒

๒๑.	คลื่นเกิดแต่ทะเล ก็กลับคืนสู่ทะเลฉันใด จิตเกิดแต่จิต ก็กลับคืนสู่จิตฉันนั้น	๓๓
๒๒.	ทรงสอนให้ปลง ไม่ใช่ปฏิบัติ	๓๕
๒๓.	นิพพานว่างๆ ของมันเองอยู่แล้ว	๓๗
๒๔.	คิดก็ช่าง ยักยักก็ช่าง พึง “สักแต่ว่า”	๔๐
๒๕.	สร้างเงื่อนไขเงื่อนไขปมให้ชีวิต เป็นเหตุสมุทัยตัณหา เกิดทุกข์	๔๒
๒๖.	ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ แต่เราเลือกไม่ได้ เพราะ “กรรม” ที่เราสร้างไว้เอง	๔๔
๒๗.	มนุษย์ทุกข์ เพราะ “เห็นแก่ตน”	๔๖
๒๘.	เมื่อคุณท้อ คุณจะลุกขึ้นสู้ อย่างไร?	๔๙
๒๙.	เอาชนะตนเอง ก็เอาชนะตัวตนเอง ไม่จบ ปล่อยาว จบ	๕๒
๓๐.	ชีวิตไม่จริง คืออะไร?	๕๕
๓๑.	หลงสร้างและสลายวิบากกรรม ก็ไม่ต่างจากถูกจองจำ	๕๗
๓๒.	ปล่อยาวทำอย่างไร?	๕๙
๓๓.	ยิ่งให้...ยิ่งคลาย	๖๐
๓๔.	หลงไปว่าสุขมีจริงซึ่งเป็นเพียงมายา หลงไปว่าสงบมีจริง ก็กลายเป็นหลงธรรม “พึงปล่อยาวเสีย”	๖๒
๓๕.	ชีวิตเปรียบเสมือนเทียนที่มีไฟ ไม่ว่าจะสุขสวายนามแค่ไหน ก็ต้องละลายและดับลงไปอยู่ดี แล้ว...คนเราเกิดมาทำไม?	๖๔
๓๖.	ความหลงดูกลม่อมหมอกปิดบัง ตะวันที่เคยสว่างไสวจึงมืดมิด	๖๗
๓๗.	จากหลงตาหลง ไปจนถึงหลงตาจำ	๖๙
๓๘.	ทุกสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง จึงไม่มีสิ่งใดมั่นคง ยั่งยืนตลอดไป	๗๓
๓๙.	ไม่พึงหลงสร้างกรรม ด้วยการปล่อยาว	๗๕
๔๐.	มีคำบ่นจากบางท่านว่า “สิ่งที่ต้องทำ ทำแล้วรอเวลาตาย”	๗๖
๔๑.	“อสุรกาย”	๗๘

๔๒. ทำไมคนบางคนมีอิทธิพลต่อจิตใจของเรามากนัก ตัดไม่ได้ วางไม่ลง
โอหสิแล้วยังไม่คลาย สงสัยต้องใช้กรรม “เขา” ใช้ไหม ๘๐
๔๓. “มีมานะมากๆ นะลูก” หมายความว่าอย่างไรกันแน่? ๘๒
๔๔. “สมาธิภาวนา” ๘๔
๔๕. อยู่กับปัจจุบัน - ใช้สังขารมณีพพานหรือไม่? ๘๗
๔๖. “ส่งอารมณ์ ขยับหลุดคุยกับครูอาจารย์
ขัดเกลาบ่อยๆ บรรลุธรรมง่ายไว” ๘๙
๔๗. “ท้อมากเลยคะพระอาจารย์” ๙๑
๔๘. หลงติดยึดสุขกันมาก ยึดสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่อยู่ จึงทุกข์
ไม่ได้ตั้งใจยึดจึงทุกข์ ๙๓
๔๙. “ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้ว่าง” เป็นอย่างเท่าหางยี่ท่อน ๙๕
๕๐. โอวาทปาติโมกข์ข้อเดียว ๙๗
๕๑. ใครรัก ใครชัง ใครชอบ ใครเกลียด ช่างๆ ปล่อยๆ ไป
เพราะชีวิตไม่มีอะไร ๙๙
๕๒. ข้อความเตือนหลวงตาเจ้า ๑๐๑
๕๓. ชีวิตเกิดแต่กรรม เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ๑๐๔
๕๔. รู้สึกเบื่อหน่ายจังเลยคะ พระอาจารย์ ๑๐๖
๕๕. “นอยด์” เป็นอารมณ์ของความไม่พอใจ...เป็นกิเลส ๑๐๘
๕๖. เมื่อใกล้ตาย ความอ่อนเพลีย เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับ
ไม่จำเป็นต้องให้การรักษา ๑๑๑
๕๗. อภิมหาเศรษฐีนี้จึ้น ๑๑๕
๕๘. สังขารวันปีใหม่สงกรานต์ ๑๑๗
๕๙. สถานการณ์บ้านเมืองตอนนี้...เป็นอย่างไร? ๑๑๙
๖๐. วิธีง่ายที่สุดที่ปฤชุนพึงปล่อยวาง ทำอย่างไร? ๑๒๑
๖๑. ถ้ามีเนื้อหาของความไม่ยึดติด ทุกอย่างก้าว คือ วัด ๑๒๓

๖๒.	มันนิพพานอยู่แล้ว ไม่ต้อง ไม่ตั้ง ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก	๑๒๖
๖๓.	นิพพานอยู่แล้ว ปลง-ไม่ใช่ปฏิบัติ	๑๓๑
๖๔.	นิพพานไม่มีเข้า-ออก อนัตตาคิจิต ว้างเปล่าจากอัตตาดำตัน	๑๓๔
๖๕.	ขยะในใจ คุณจะได้อย่างไร	๑๓๖
๖๖.	คำว่ายึดติด และ ตัณหาอุปาทาน คืออะไร	๑๓๘
๖๗.	ดูจตะวันส่องสว่างอยู่กลางหาวฉะนั้น	๑๔๐
๖๘.	วางรู้-วางเห็น-วางใจให้เป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น	๑๔๑
๖๙.	ตื่นโพล่ง-โลงงำ สว่างไสว ไม่อะไรกับอะไร ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก...	๑๔๒
๗๐.	คลายจิต วางใจ คลายกรรม	๑๔๔
๗๑.	ความคิดและจิต ต่างกันตรงไหน?	๑๔๖
๗๒.	ชีวิต คืออะไรกันแน่? และคุณคือใคร และชีวิตต้องการอะไร?	๑๔๙
๗๓.	ธรรมะจากต้นไม้อันในอุทยานธรรมวิปัสสนาหมวกเหล็ก	๑๕๑
๗๔.	ครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมหน้า ...คือบ้านที่น่าอยู่ที่สุด?	๑๕๗
๗๕.	ความหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างแท้จริง	๑๕๘
๗๖.	คำว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว มีความสุข” พระพุทธะไม่ได้ตรัสอย่างนั้น อย่ากล่าวตู่พระองค์ !!	๑๖๐
๗๗.	ความหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างแท้จริง	๑๖๒
๗๘.	ชีวิตมีแต่อนิจจัง...ไม่ยั่งยืน	๑๖๓
๗๙.	ความสุข	๑๖๔
๘๐.	คนเป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลกจริงๆ	๑๖๕
๘๑.	จิตที่อิสระ	๑๖๖
๘๒.	ธรรมะวันวิสาขบูชา	๑๖๙
๘๓.	บุญบังนิพพาน	๑๗๒
๘๔.	ชอบจังก็เป็นมโนกรรม	๑๗๕
๘๕.	อนิจจัง	๑๗๗

๙๖. ๑-๑๐ ความอัศจรรย์ที่ค้นพบจากการปฏิบัติธรรม?	๑๘๐
๙๗. ๑๑-๒๐ ความอัศจรรย์ที่ค้นพบจากการปฏิบัติธรรม?	๑๘๖
๙๘. ให้ปลงสติ-ไม่ใช่เจริญสติ	๑๙๑
๙๙. ทำไมจึง “ไม่ยึดติด-คลายวิมุตติหลุดออก-สักแต่ว่า” ทำไม?	๑๙๖
๑๐๐. สัจธรรมปฏิบัติ ที่ไม่ปฏิบัติ “ที่นี้สอนปฏิบัติไม่ปฏิบัติ”	๑๙๘
๑๐๑. สมาธิไม่ยาก-ไม่ง่าย	๒๐๐
๑๐๒. ปัญญาที่พึงให้วิมุตติ	๒๐๘
๑๐๓. ผมรู้ธรรม แต่ไม่บรรลุมรรค	๒๑๐
๑๐๔. แบกไว้หนักหนักร่าง ว่างได้มันก็เบา ยึดเอามันก็ทุกข์ สุขเพราะปล่อยวาง	๒๑๓
๑๐๕. สุขสำเร็จจริงหรือ?	๒๑๔
๑๐๖. คีล ๕ คือพื้นฐาน???	๒๑๖
๑๐๗. ปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ	๒๑๘
๑๐๘. ชีวิตที่แสนท้งของพระเอก	๒๑๙
๑๐๙. ความสำเร็จที่ไม่เคยมี!	๒๒๑
๑๑๐. ทรงสอนให้เดินทางจริงหรือ?	๒๒๕
๑๑๑. เรื่องของคนยึดโลก และหลงธรรม	๒๒๙
๑๑๒. ชีวิต - ความคิด - วิธีการ - ความพยายาม	๒๓๓
๑๑๓. รู้ปัจจุบันก็หลงรู้	๒๓๕
๑๑๔. หลงรู้...ก็คำรู้	๒๓๘
๑๑๕. ข้อดีของความทุกข์	๒๔๒
๑๑๖. ให้ปลง ไม่ใช่ให้ปฏิบัติ จบตัวปฏิบัติ จบกิจจบกรรมจบสังสารวัฏ	๒๔๔
๑๑๗. ให้ปลง ไม่ใช่ให้ปฏิบัติ (ภาค ๒)	๒๔๖
๑๑๘. ชีวิตคืออะไรกันแน่ ความสำเร็จของชีวิตอยู่ที่ไหน?	๒๔๘
๑๑๙. ไอน์สไตน์ หลงหนีบาป ไปหลงยึดบุญ จบไม่เป็น ก็เป็นการไม่เกิดอีกไม่จบ	๒๕๑
๑๒๐. ฐิติปลายเล็บตฤคต	๒๕๔



๑. อยู่กับทุกข์อย่างไม่ทุกข์

ตอบคำถามของคนที่มีทุกข์ คราใดที่มีมรสุมชีวิตมารุมเร้า จะถูกปิดกั้นปิดบัง “อนัตตาจิตประภัสสร” ไม่ให้ส่องสว่างได้ ฉันใดก็ฉันนั้น มรสุมฟ้าก็เป็นวิบากโลกธาตุจักรวาล มรสุมชีวิตก็เป็นวิบากกรรมของชีวิต แต่วิบากมันมีอายุกรรมของมัน หมดยุคมันก็อันิจจังเสื่อมสลายคลายตัว-วางตัวมันเอง

จึงทรงสอนให้พึงสักแต่ว่า-ช่างๆ-ท่ามกลางวางใจไป (วางใจไม่เข้าไปซ้อนวิบาก) ปล่อยาวให้วิบากมันผ่านพ้นหลุดออกไป-ของมันเอง-นิพพานของมันเอง

“เกิดเป็นมนุษย์ปุถุชน จะได้พ้นความทุกข์ไปสักหน้า สุดแต่เวรกรรมทำมา เมื่อถึงคราพ้นทุกข์ก็สุขไป เมื่อถึงคราพ้นทุกข์ที่เป็นทุกข์ ก็กลับมีความสุขขึ้นมาใหม่ ให้เป็นเช่นนี้แต่ไรๆ จะโศกเปล่าเศร้าไปก็ป่วยการ”

พึงวางใจให้เป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น

ในยามที่มีความสุข ก็อย่าหลงมัน ฟังวางใจ-สักแต่ว่า-ช่าง-
ท่ามกลางวางใจเสียด้วย จะได้หมดหลง ฟังมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง ก็
ไม่ต้องทุกข์กับมันมากนัก

“มันอี๊ดอัดขัดเคืองใจมาก ก็ใช้พระคาถา -อโหสิ-เทน้ำอุทิศบุญไป
ทั้งวันและที่กระทบอารมณ์คิดนึกฟุ้งไปด้วยอาการตื่นโพล่งโผล่ออกไปไม่หยุด
ไม่หย่อน ทุกข์คลายหายออกไปแล้ว สาธุ โสวสรวว”

วิบากใดทั้งของโลกและของใจ มันเกิดที่ไหนมันก็กลืนคืนหายไป
ที่นั่นของมันเอง-นิพพานของมันเอง

คลื่นเกิดแต่ทะเล ก็กลับคืนสู่ทะเลนั้นใด คิดนึกความทุกข์เกิด
แต่จิต ก็กลับคืนสู่จิต ฉะนั้น

Admin. XiangLing



๒. พินิจวางใจให้เป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น

แท้จริงแล้ว ชีวิตก็อนิจจัง-อนัตตา ล้วนว่างเปล่า กาย-จิต ล้วนว่างเปล่าอนัตตาจิตเดิม มันประภัสสรส่องใสของมันเอง เป็นอนัตตาของมันอยู่แล้วแต่เดิม แต่พฤติกรรมมนุษย์หลงสร้างกรรมซ้อนลงมโนอนัตตาจิตเดิม ถูกตัณหาอุปาทานหลอกสวมเขา ให้**หลงสร้างและเสวยวิบาก** ทำกุศลกรรม-อกุศลกรรม เกิดวิบากมีชั้นภูมิรองรับเป็น ๓๑ ภูมิ ไปเกิดตายๆ ไม่หยุดหย่อน จิตเดิมที่เคยส่องใส จึงเศร้าหมองมีความทุกข์เป็นผล เพราะการที่จิตถูกตัณหาหลอกใช้ ไม่เคยว่าง-ไม่เคยว่างเว้น จึงเป็นที่มาของคำว่า **“พินิจวางใจให้เป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น คือไม่ทุกข์”**

วางใจอย่างไรให้เป็น? ก็โดยอย่าหลงยอมให้ตัณหาหลอกใช้จิต อย่าเอาอัตตาเข้าไปซ้อนอนัตตาจิต อย่าเอาเจตนากรรมไปซ้อนมโนอนัตตาจิต **อย่าหลงเข้าไปรู้** กาย-จิต อย่าหลงเอาอัตตาเข้าไปรู้เห็น-รับรู้รับทราบเรื่องราวของตัณหา ไม่วิพากษ์วิจารณ์-ไม่ตัดสิน-ไม่คิดนึกแสดงความเห็น

ความหมายใดๆ-ไม่หลงชอบ-ไม่หลงชัง-ไม่ทวิภาวะ แบ่งแยก-ไม่มีทั้งผู้รู้ และสิ่งที่ถูกรู้ **แต่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม** ต้องดำรงชีวิตเป็นอยู่-หาอยู่หากิน จะห้ามไม่ให้รู้เห็น หรือรับรู้รับทราบเรื่องราวในชีวิตประจำวันนั้น ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้

พระพุทธะจึงตรัสสอนให้ “พึงวางใจให้เป็น-**ลดตัวมุ่งหวัง**ตั้งเอามา-ไม่ดันเข้าใส่ ไม่จริงจังตั้งต้ง-ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ เป้าหมายโครงการ-พึงให้ลัภแต่ว่า-ปลงปล่อยวาง ไม่ยึดติดสรรพสิ่งในโลก คบหาอยู่กินร่วมกัน เป็นพ่อแม่ลูก สามีภรรยา ญาติมิตรสหาย คนรักรอบข้าง พึงคบหาสมาคมกันได้ แต่ไม่ยึดติด แม้ร่างกาย-สมบัติพัสถาน ล้วนว่างเปล่าจาก “ตัวกู-ของกู” ว่างเปล่าจากความคิดเห็นแก่ตัวแก่ตน และรวมทั้งพวกพ้องของตน ล้วนว่างเปล่า”

วางใจเป็น ใจว่าง คือนิสัยนัตตาจิตประภัสสรผ่องใสดังเดิม พึงวางใจเสียด้วย “ตื่นๆ ตื่นโพล่งโลงจ้ำๆตื่น ทั้งตื่น-ไม่แะไม่ทรง ไม่เฝ้าอึดตาตัวเอง-โพล่งทั้ง-โลงทั้ง-จ้ำๆ” อโหสิโสวรวว-เหน้าผายมือฯ

“พึงวางใจด้วย**คลายกรรม**” พึงคลายกรรมด้วยอโหสิโสวรวว-ผายมือ-เหน้าอุทิตบุญทิพย์

Admin. XiangLing





๓. วางใจให้เป็น ชีวิตไม่ไปอบายภูมิ

คล้ายกรรม-คล้ายจิต-วางใจ ปิดอบายภูมินรก

“การกระทำมันยากค่ะท่าน ก็เลสมันหนาจังเลยค่ะ ผูกจิตผูกใจ กับเรื่องสัพเพหระมากค่ะท่าน รู้ทั้งรู้ค่ะงานนี้บอกได้ว่าแก้ไขยากมากๆค่ะ **วิธีแก้ไขที่ง่ายๆ มีไหมคะท่าน?**”

นิพพาน-ว่างๆ ไม่ยากไม่ง่าย แต่ให้คลายออก **คล้ายที่ ๑** ขอขมากรรมบ่อยๆเนืองๆ กรรมจะยิ่งคลาย ถ้าได้ขมากรรมบทใหญ่ เข้ามีด-และก่อนนอน อาจเพิ่มช่วงว่างตามที่จัดสรรเอง **คล้ายที่ ๒** ให้ตื่นโพล่งโลงง้าออกไป ดูตะวันส่องสว่างกลางหา-พุดขมากรรมบทเล็กไปด้วย ทำกิจการงานไปด้วย ตื่นโพล่งไปด้วย คลายนี้ปิดอบายได้ตอนกำลังจะดับจิตดวงสุดท้าย ตายด้วยการปลงจิต **คล้ายที่ ๓** ด้วยพึงใช้พระคาถาพาหิยะ เมื่อเห็น ได้ยินฯ ให้พึงสักแต่ว่า เห็น ได้ยิน ฯ คตินี้ก็ให้ช่างๆไปทุกอารมณ์ กระทบ และใช้ขมากรรมบทเล็กพุดอโหสิพุดรำพึงเบาๆเสริมด้วย ไม่ว่าจะชอบหรือชัง ว่า อโหสิฯฯ พึงคลายจิต-วางใจให้เป็น ชีวิตไม่ไปอบายภูมิ

Admin. XiangLing





๔. ฟังปล่อยให้มันเป็น อย่างที่มันเป็น

อนัตตาธรรม-อนัตตาจิต อยู่เองแล้ว ไม่หลงสร้างกรรมซ้อน
อนัตตาจิตเดิม อนัตตาจิตประภัสสร มีอยู่ในทุกคนทุกหนแห่ง ยามใด
คลายจิตออก อนัตตาจิตก็ประภัสสร ดุจจันทร์กระจ่างฟ้า แต่ยามเมื่อ
มรสุมชีวิตเข้า วางใจรับไม่เป็น ไม่ลั้กแต่ว่าพระพาหิยะ พายุฝนเมฆหมอกก็
มืดมิดปิดบังแสงจันทร์จันใดก็จันนั้น

วางใจให้เป็นเสียด้วยตื่นโพล่ง-ตื่นพร้อม อโหสิธุทิศบุญสังสารวัฏ
วางใจ คือไม่อย่างเดียวนะ คือ**ไม่ยึดติดทุกอย่าง** คือไม่ชะเอง ไม่หลงสร้าง
กรรมซ้อนมโน มโนต้องไม่มีกรรม ไม่มีมโนกรรมไปเกิดอีก ไม่หลงสร้าง
กรรมซ้อนธรรม ไม่อัตตาซ้อนอนัตตาจิตเดิม ไม่อะไรกับอะไร-**ไม่ต้องทำ
อะไรแบบไหนอีก** ไม่ซ้ำเติมอนัตตาจิต อนัตตาอยู่แล้ว-ของมันเองอยู่แล้ว
“ฟังปล่อยให้มันเป็นอย่างที่มันเป็น”

Admin. XiangLing



๕. ชีวิตคือการเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง

ชีวิตเป็นสิ่งสมมติ ความตายก็สมมติเพราะจิตไม่เคยตาย ตายแล้วต้องเกิดอีก ทรงตรัสว่า “เกิดเป็นทุกข์-แก่-เจ็บ-ตายเป็นทุกข์ ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้” ถ้าเราอมรับกฎพระไตรลักษณ์ เข้าใจชัดแจ้งใจในอนิจจัง ความเสื่อมสิ้นสลายคลายจาง ความไม่อยู่ในอำนาจ เราก็ไม่ไปยึดมัน ความแก่ชรา-เจ็บไข้-ความตายมาเยือน เราก็ไม่ยึดติดในชีวิตร่างกาย เราก็จะไม่ต้องไปทุกข์กับมัน เรายุทธก็ช่างสุขก็ให้ช่างเสียด้วย ยึดติดไม่ได้ มันอนิจจัง ชั่วคราว ยึดไม่อยู่ อยู่กับความปล่อยวาง ย่อมอ่อนนิพพาน “ชีวิต คือ การเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง” ปล่อยวางก็ หลุด วิมุตินิพพาน

แท้จริงเราไม่เคยสอนเด็กลูกหลานให้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง แต่กลับสอนตรงกันข้าม ให้มีชีวิตที่จริงจัง พากเพียร อุตสาหะ มานะ พยายามให้มาก มีความรู้ให้มาก เรียนให้มาก เพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ การงาน

เงิน เกียรติยศ บารมี วรรณะ และความสุข ซึ่งผิดต่อพุทธประสงค์
ที่ทรงประทานสอนให้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง เพื่อความพ้นทุกข์ แต่ปัจจุบัน
สอนให้ทำเอา มุ่งหวังตั้งเอา สร้างกรรมและต้องไปเสวยวิบากกรรมไม่จบ
ไม่สิ้น ทุกขโหม้นสอพยายาม ไม่จบสิ้นเกิด-ตายไม่รู้จบ ถ้าหลักสูตรการ
เรียนการสอนในโรงเรียนสถาบันการศึกษา สอนให้รู้จักการปล่อยวาง การ
ไม่ยึดไม่ติดในชีวิตและสรรพสิ่งชีวิต และสังคม จะมีความสงบผาสุก
ร่มเย็น บ้านเมืองก็จะสงบร่มเย็น รู้จักผ่อนปรน ให้อภัยซึ่งกันและกัน
สามัคคี พึ่งพาอาศัยกันอย่างกลมเกลียว สามัคคีสงบร่มเย็นและผาสุก

Admin. XiangLing



๒. ทุกอย่างอยู่บนพื้นฐานของความว่างเปล่า

“บนพื้นฐานแห่งความว่างเปล่า นิพพานอยู่แล้ว” ก่อนที่จะได้มาอยู่ร่วมกัน ก็ไม่ได้อยู่ด้วยกันอยู่แล้ว สรรพสิ่งชั่วของสมบัติพัสถาน ก็ไม่ได้มีอยู่แล้วแต่ก่อน **มาก็ตัวเปล่า จากไปก็เปล่าๆ** ไม่มีอะไรเป็นของตน จำต้องทิ้งสิ่งทั้งปวงไป ยึดติดกันไม่ได้ จักรวาลโลกธาตุเขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนี้ จึงอย่าเห็นว่าแตกต่าง อย่าขัดแย้งกับมัน แล้วก็อยู่กับมันอย่างไม่ทุกข์ อนาคตจิตใจ ธรรมก็อนาคตาธรรม ล้วนว่างเปล่า

ชีวิต ทุกอย่างอยู่บนพื้นฐานของความว่างเปล่า ใช้ชีวิต-ใช้ธาตุขันธ์ กายจิต ให้สอดคล้องกับสรรพสิ่งรอบข้างอย่างยุติกรรม **จงมีและใช้ชีวิตอิสระไร้พันธนาการใดๆออกไป** ให้ท่ามกลางสังสารวัฏ ด้วยความเกื้อกูล การอุญ์สรรพสัตว์ และสรรพสิ่งไม่มีประมาณ

Admin. XiangLing





๗. เพราะยึดจึงทุกข์

“ทุกข์เพราะเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ยึดไม่ได้” เราหลงเข้าไปยึดในสิ่งที่มันยึดเอาไว้ไม่ได้ เมื่อมันไม่ได้ดั่งยึด คือไม่ได้ตั้งใจเรานั้นแหละจึงทุกข์ ถ้าหากเห็นแจ้งในสัจธรรมคำสอน ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่สมมติชั่วคราว เกิด-ตาย ไม่จริง ยึดเอาอะไรไม่ได้เลย ไม่มีอะไรเป็นของเราจริง แต่สิ่งที่เป็นจริงคือ ลักรวันหนึ่งเราต้องพลัดกันและก็ต้องทิ้งสิ่งทั้งปวงไป ถ้าแจ้งใจในสัจธรรมของโลกเช่นนี้ เราก็จะไม่หลงใหลเข้าไปยึดมันให้ทุกข์อีกต่อไป คนเราเกิดมาก็แต่กรรม มารับใช้วิบากตามกฎกรรม เคยสร้างทำสิ่งใดไว้ ก็ต้องเสวยผล จะขัดขึ้นโต้แย้งไม่ได้เลย พึงยอมรับกฎกรรมและชดเชยชดใช้หนี้วิบากอย่างเต็มความภาคภูมิใจ ด้วยบุญญาบาสนาบารมีที่เคยทำไว้ ส่งใช้คืนด้วยขอโหสิและให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน คืนสู่ความเป็นอิสระแก่กันและกัน ด้วยความถือการุณยสังสารวัฏร์มเอ็นแก่สรรพสัตว์ทั่วทุกตัว สัตว์ล้วนต่างเป็นญาติกันทั้งสิ้น

Admin. XiangLing



๘. สรรพสิ่งในโลกล้วนอนิจจัง-อนัตตา

“สัจธรรมเนื้อหานิพพาน คือ **ไม่ยึดติดสรรพสิ่งๆ**” ชีวิตสัตว์โลก เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา โลกและธรรมก็อนัตตา สรรพสิ่งในโลก ล้วน อนิจจัง-อนัตตา จึงทรงตรัสสอน **ไม่ให้หลงสร้างกรรมอีกด้วย “พึงให้ลักแต่ว่า”** ไปทุกอารมณ์ที่กระทบ เมื่อได้เห็น ได้ยินฯ คิดนึก หรือรู้เห็น **รับรู้รับทราบสิ่งใดๆ ก็ให้จบไป** ให้แล้วๆไป เลยกๆออกไป ช่างๆไป **“ไม่พึงยึดติดตัวรู้”** ตัดตัวรู้ จึงตรัสรู้ ตัดตัวรู้เสียด้วย-คลายรู้ หลุดพ้นจากญาณรู้ ด้วยวิมุตติญาณ(ญาณรู้ทางวารห เห็น ได้ยินฯ นี่เป็นตัวทุกข์)

วิมุตติญาณ คือ หลุดพ้นเป็นที่สุดแห่งโลกวารห ไม่อุปาทาน ตัณหา ไม่โมหะอวิชชา ไม่หลงเข้าไปรู้อารมณ์ของโลกวารห ตา หูฯ อีก ไม่เกิดภพชาติอีก

ส่วนวิบากกรรมเก่า ที่เป็นอนุสัยนอนเนื่องติดตามมากับขันธ สันดาน **ให้พึงคลายกรรมเสีย ด้วยขอขมากรรม** ให้เป็นอโหสิกรรม-วิมุตติ

กรรม แล้วเทน้ำอุทิศบุญทิพย์ ชดเชยชดใช้หนี้กรรมไปด้วยบุญทิพย์ พระพุทธะทรงตรัสสอนพระธรรมเป็นอันมาก อุปมาเป็นรอยเท้าสัตว์ทั้งหลายในป่า หากแต่เมื่อรวมลงสู่รอยเท้าช้าง รวมเป็นรอยเดียวแล้ว คือ “ความไม่ยึดติด”

Admin. XiangLing



๙. ทำตามหน้าที่ แต่ไม่เจตนาจริงจัง

“แต่ชีวิตจริงปล่อยวางทุกเรื่องไม่ได้” หากมีบทบาทหน้าที่ที่ต้องทำ ก็ทำไปตามหน้าที่ **ไม่ยึดจนทำให้เป็นทุกข์ ไม่ละเลยในหน้าที่**ของตน และ**ไม่เจตนาจริงจัง** ไม่ดันเข้าไป-ลดตัวจริงจังลงมา

เจตนา คือ จริงจัง เป็นกรรม มีวิบากไปเกิด ไม่เจตนาก็ไม่จริง ไม่จัง แต่ท่ามกลาง คือไม่อะไรกับอะไร อนิจจัง-อนัตตา แปลว่า ไม่จริง ไม่จัง ไม่เจตนา สรรพสิ่งมันไม่อะไรกับอะไร มันท่ามกลาง

Admin. XiangLing



๑๐. อย่างไรจึงเรียกว่า ศาสนา

“ศาสนาคืออะไร” มีคนกล่าวกันว่า เพื่อไม่ให้ศาสนาเสื่อม ควรบัญญัติกฎหมายให้ “ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ” ซึ่งเป็นความเห็นของคนหลง ไม่เข้าใจว่าศาสนาคืออะไร

แท้จริง ๔๕ พรรษาที่ทรงโปรดสั่งสอนหมู่เหล่าเวไนยสัตว์ ด้วยสัจธรรมเนื้อหาหิพพานพ้นทุกข์คือเนื้อหาแห่งความไม่ยึดติด นี่คือศาสนา

แท้จริง ส่วนการจะเขียนบัญญัติกฎหมายหรือไม่ นั้นไม่ใช่เนื้อหา แม้แต่จะโกนหัวท้มเหลือง ท้มขาวท้มแดง ถ้าไม่มีเนื้อหาแห่งความไม่ยึดติด นั่นก็ไม่ใช่ว่าศาสนา ศาสนาไม่ใช่รูปแบบ ไม่ใช่รูปธรรม-นามธรรม ไม่ใช่กายจิต ไม่ใช่กรรม ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่ธาตุ-ขันธ์-อายตนะ ไม่ใช่โลกทวารหก แต่ศาสนาเป็นที่สุดแห่งโลกทวารหก ถ้าผู้คนที่อาศัยอยู่ในถิ่นแคว้นใด **รู้จักปลงปล่อยวาง** ไม่ยึดติดกับสรรพสิ่งด้วยอุปาทานตัณหา รู้จักเสียสละ ละ คลาย **รู้จักให้อภัยโหสิกรรม** วางกายวางใจต่อกันให้เป็น ถิ่นแคว้นแดนนั้นนั่นแหละ มี **“พุทธศาสนา”**



๑๑. ยิ่งเรียบง่าย ยิ่งมีความสุข จริงหรือ?

“ชีวิตคนเรา ยิ่งเรียบง่าย ยิ่งมีความสุข เพราะความสุขเป็นพี่น้องกับความเรียบง่าย จงใช้ชีวิตอย่างคนธรรมดา แต่ใช้ปัญญาอย่างนักปราชญ์ รู้จักยอม-หยุด-เย็น ชีวิตจะราบรื่นมากขึ้น” จาก ว.วชิรเมธี

ท่านเห็นว่านำไปใช้กับสังขธรรมได้หรือไม่?

ตอบ ไม่ได้เจ้าค่ะ เพราะยังยึดติดข้องเกี่ยว เป็นพี่เป็นน้องกับความสุข หรืออะไรก็ตามแต่ ไม่อิสระ ยังยึดในปัญญา ยึดขั้น ยึดเป็น **ตัณหา** มุ่งหวัง หาความราบรื่นในชีวิตอยู่เจ้าค่ะ ยิ่งเรียบง่าย ยิ่งมีความสุข คือหลงเอาไป**ยึดติดอยู่กับความสุข** ชีวิตคนเราเป็นอนิจจัง มีทั้งทุกข์และสุข ไม่มีใครทุกข์หรือสุขอยู่ตลอดเวลา ต่อให้ใช้ชีวิตเรียบง่ายอย่างไรก็ทุกข์อยู่ดี มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดและดับไป การเกิดนั้นเป็นทุกข์ ขั้นนั้นเป็นทุกข์ ยึดพี่ยึดน้อง ยึดปัญญา ยึดขั้น คือ หลงเข้าไปยึด วันใดหมดพี่หมดน้อง หมดปัญญา หมดขั้น ก็เป็น “ทุกข์” พี่น้อง ปัญญา ขั้น และ**สรรพสิ่งล้วน**

อนิจจัง ไม่มีสิ่งใดหรือใครคงทนอยู่ถาวร เปลี่ยนแปลงไปตามกาล สู้ด้ายก็ดับลง นี่คือกฎไตรลักษณ์ ทุกขัง(ความอยู่ยาก) อนิจจัง(ผันแปร) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ชีวิตที่เรียบง่ายจริงๆ คือ “**สุขก็ช่าง ทุกข์ก็ช่าง**”

Admin. XiangLing



๑๒. ทำไมเราต้องแก่ เจ็บ และตาย

เจ้าชายสิทธัตถะอยู่ในวังพร้อมด้วยความสุขสำราญ ท่านสงสัยว่า “ทำไมคนเกิดแล้วต้องแก่-เจ็บ-และตาย ทำไมต้องรุกรานทำสงครามฆ่าฟันกัน” ท่านต้องการคำตอบ ไม่มีใครตอบได้ ท่านจึงหนีเข้าไปหาคำตอบอยู่ทุกปี

ขณะนี้ท่านมีความสุขสบายดีใช่ไหม? ถ้าท่านตอบว่าใช่ ท่านก็กำลังหลง **ไม่รู้ตัวว่าหลง** หลงว่ายังแข็งแรง-ยังไม่แก่ ไม่เจ็บ-ยังไม่ตาย เพราะว่าอิริยาบถปิดบังทุกข์ สันตติปิดบังอนิจจัง ความเป็นกลุ่มก้อนชีวิตร่างกาย ปิดบังอนัตตา โมหะอวิชชา ตัวหลงเข้าไปรู้-รับรู้รับทราบ ทางทวารหก ตา หูฯ หลงในความเป็นความอยู่ หาอยู่หากินด้วยความหลง “โลก คือหมู่สัตว์ ไม่มีอะไรเป็นของตน จำต้องทิ้งสิ่งทั้งปวงไป-ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นใหญ่ จำเพาะตน-ไม่อึดในกาม เป็นทาสแห่งตัณหาฯ” ถูกผูกไว้กับโลกหย่อนๆ แต่คลายยาก ผูกไว้ด้วยอาลัย สัตว์โลกต่างก็มีกรรมเป็นของตัว มีกรรม



เป็นที่พึงอาศัย ทำกรรมอันใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นๆ ชีวิตน่าจะมี
อะไรที่มากกว่าการเกิด แล้วก็ตายเสียเปล่า เกิดทั้ง ตายทั้ง

“น่าจะมีอะไรที่มากกว่านี้”

Admin. XiangLing



๑๓. ศาสนาคืออะไร เป็นศาสนาของใครกันแน่?

ศาสนาแห่งอนิจจัง คือ เสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา ศาสนาแห่งกรรม วิชากรรม คือการบราฆ่ากัน ศาสนาภู-ของภู เป็นศาสนาแห่งการยึดติด เสื่อมทรมานอยู่ตลอดเวลา เกิด-ดับ ทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่ตลอดเวลา มีแต่ความหลงโลกโกรธ ทำลายล้างกันตลอดเวลา ไม่จบ แต่**ศาสนาแห่งสัจธรรม** เป็นศาสนาแห่งความไม่ยึดติด ไม่เสื่อม ไม่มีเกิด ไม่มีดับ เป็นธรรมชาติธรรมดาสากลแห่งโลกธาตุจักรวาล

พระสัมมาสัมพุทธะจะอุบัติตรัสรู้หรือไม่ แต่ศาสนาแห่งสัจธรรม-ความว่างเปล่า ไม่ยึดติด ความไม่ติดกัน ไม่ยึดกันฯ ก็คงมีอยู่อย่างนี้ ไม่เคยเสื่อมสลายไปจากสากลโลกนี้ มันมีอยู่ในทุกคนและหนแห่ง มันไม่มีใครสรรสร้างมัน มันไม่มีผู้ให้กำเนิด มันไม่เคยเกิด มันไม่เคยดับ แต่ไม่มีใครรู้จักมัน มันอยู่ที่สุดแห่งโลกทวารทั้งหกและวิญญานหกที่ไม่อาจไปถึงได้ด้วยกำลังใดๆในโลกนี้ ไม่อาจรู้เห็น ไม่อาจสัมผัสมันได้ ไม่อาจรับรู้มันได้ **สัจธรรม สุนฺญตนิพพาน-ความว่าง ศาสนาแท้จริง**

Admin. XiangLing





๑๔. การได้รู้จักกัน เป็นการตั้งใจ!

“การเจอกันนั้น เป็นวาสนา การได้รู้จักกันนั้น เป็นการตั้งใจ การจากกันเป็นธรรมดา การไม่จากกัน เป็นไปไม่ได้” จากเพจ ธรรมทาน

ความดังกล่าว ประสงค์สื่อถึง**อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา** แต่**ยังหลงมุ่งหวังตั้งต่อง** ยึดติดเอามาด้วยเจตนาจริงจัง ตั้งต่องด้วยอุปาทานและตัณหาฯ คำว่า “การรู้จักกันนั้น เป็นการตั้งใจ” ตั้งใจ ก็ต้องตั้ง เอาใจมาตั้ง ก็ไม่วางใจเสียแล้ว คนหลงในโลกก็เพราะเอาใจมาตั้ง หลงสร้าง เสวยวิบาก ไม่หยุดหย่อน จึงให้ฟุ้งวางใจให้เป็น อย่าเอาใจมาตั้งต่องมุ่งหวังสรรพสิ่งใด คบหาอยู่กับอยู่ร่วมสังคมคบค้าสมาคมกันได้ แต่อย่าติดยึด เป็นพ่อแม่ลูก สามีภรรยากันไป แต่ไม่ติดยึดกันให้เป็นกรรมเป็นทุกข์ ให้หลุดพ้นทุกข์

Admin. XiangLing



๑๕. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพียงแต่ปากว่า ไม่แฉ่งแฉใจ

ขอเตือน! อย่าอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เพียงแต่ปากว่า แต่ไม่แฉ่งแฉใจ ธรรมก็อนัตตาธรรม จิตก็อนัตตาจิต นิพพานนอกเหนือพ้นแล้วจาก ธรรมและกายจิต นิพพานไม่เนื่องด้วยกายจิต ไม่พึงควรเอากายจิตเข้าไปปฏิบัติ ไม่พึงเอากรรมเข้าไปซ้อนธรรม ไม่พึงเอาอัตตาไปซ้อนอนัตตาจิตเดิม ไม่พึงเอาเจตนากรรมเข้าไปซ้อนมโนอนัตตาจิตเดิม แต่**พึงวางจิตคลายใจ** ให้วิมุตติหลุดพ้นออกมาเสีย จากอุปาทานขันธอันเป็นทุกข์ ขันธทั้ง๕ ก็พึงให้วิมุตติหลุดพ้นด้วยขันธวิมุตติ มรรคองค์๘ ก็ให้วิมุตติหลุดพ้นออกมาเสีย จากศีลสมาธิปัญญาและญาณทั้งหลายด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ จึงให้พึงแฉ่งแฉใจว่า อนิจจัง-อนัตตา **มีแต่เสื่อมคลาย** ไม่มีเจริญ เจริญเอาทำเอาไม่ได้ ปฏิบัติบำเพ็ญมุ่งหวังตั้งเอามา ด้วยอุปาทานตัณหาไม่ได้

จึงขอเตือนว่า อย่าพึงเข้าไปหลงสร้างและสรวยวิบากอีกเลย พึง



หยุดค้นหา หยุดเกิด หยุดทุกข์เกิด ขอเตือน อย่าอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา
เพียงแต่ปากว่า แต่ไม่แจ้งแก่ใจ เหมือนรู้จักค้นหาแค่ตัวหนังสือมันแก้
ทุกข์ไม่ได้ เป็นประเภทติดๆ หลุดๆ แยกๆ-วางๆ เดี่ยวยึด-เดี๋ยวปล่อย
หลงสร้างสวดยิบากไม่จบ

ในวงการนักปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ-ชอบปฏิบัติ นับถือเอาว่า ต้อง
ตั้งใจ ต้องเพียรพยายามให้มากๆ ต้องเจริญธาตุขันธ์ เช่น เจริญมรรค
องค์ ๘ เจริญสติปัญญา ๔ เจริญอินทรีย์โพชฌงค์องค์ตรัสรู้ ฯลฯ ทั้งหลาย
ทั้งปวงเหล่านี้ ต่างยึดถือสั่งสอนกันมาว่า ให้ปฏิบัติบำเพ็ญ และยึดถือว่าดี
แต่ไม่เฉลียวใจเลยว่า เอาอัตตาเจตนากรรมเข้าไปปฏิบัติ ด้วยอุปาทาน
ตัณหาวิชชา **ทำไปด้วยความหลง** ไม่ใช่สัจธรรมคำสอนที่

“ให้ปลง ไม่ใช่ให้ปฏิบัติ”

Admin. XiangLing



๑๖. สัจธรรมดั้งเดิมแท้ คือความว่างเปล่า

“พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไรกันแน่?” การที่นักปฏิบัติบำเพ็ญด้วยการเจริญอริยมรรคองค์ ๘ คีล-สมาธิ-ปัญญา ปฏิบัติด้วยเจตนาเป็นกรรม หลงสร้างและเสวยวิบากกรรมไปเกิดอีก เป็นการหลงเอาอัตตาเข้าไปสร้าง เหตุต้นหาสมุทัยอันเป็นกรรมเอาไปเกิดเสียเอง ไม่ใช่เนื้อหาพระสัจธรรม คำสอนที่ให้ฟังไม่ติดยึด การเจริญอริยมรรค จึงไม่ใช่สัจธรรมนิพพาน เพราะ

ทาน คือการให้ คือจาคะสละออกคลายออก ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน **แม้บุญกุศลความดี** ไม่ยึดถือ ไม่อุปาทานตัณหายึดติดในบุญนั้น ทำดีก็ลัก แต่ว่าดี ทำแล้วก็วาง ท่างกลางวางไป ไม่เลือกเอาอะไร ไม่อะไรกับอะไร ทำบุญแล้วจบแล้ว สุขุญฺญตานิพพานไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการให้อามิสสิ่งของ บัณฑิตเลี้ยงชีพ ให้ธรรมทาน และสูงสุดด้วย **“อภัยทาน”** เป็นอโหสิกรรม-วิมุติกรรม



ส่วนศีล เป็นการวิริติ คือห้ามกระทำความชั่ว บาปทางกายและ วาจา อันเป็น “ปลายเหตุ” ของใจเป็นใหญ่ ศีลที่ไม่มีมโนกรรม ไม่เอาเจตนา กรรม ไม่เอาอัสสาทอุปาทานต้นเหตุเข้าไปทำไปรักษาอะไร หากไม่มีมโนกรรม กรรมอื่นก็เกิดขึ้นไม่ได้ **ถ้าวางใจเป็น** คือ ไม่เอาใจเข้าไปยึดติดกับสรรพสิ่ง ไม่ทำกรรมซ้อนมโน มโนก็ไม่มีการม-ไม่เป็นมโนกรรม กายกรรม-วจีกรรม ไม่เกิด ไม่ต้องไปขอหรือไปรับกับใคร วางใจเป็นก็เป็น**ศีลบริสุทธิ์** นี่เป็น ศีลวิมุติ-นิโรธนิพพานไปแล้ว

สำหรับสมาธิ หรือสัมมาสมาธิ เป็นหนึ่งในอริยมรรค มีองค์ ๘ นั้น แท้จริง จิตที่อนัตตาจิตธรรมก็อนัตตาธรรมของมันเองอยู่แล้ว แต่คนหลง กลับเอาอัสสาทเข้าไปเจริญสมาธิหาอนัตตาจิตอันเป็นเหตุสมุทัยต้นเหตุเสียเอง อนัตตาจิตเดิมปกติสรพ้องใสอยู่เองแล้ว พึงปล่อยวางจิตให้มันเป็นอยู่ อย่างนั้น “ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่มีมันเป็น” อนัตตาจิตเดิมเป็น “สมาธิ ธรรมชาติ” ที่กระทำเอาด้วยอัสสาทไม่ได้ สมาธิธรรมชาติ เป็น**สมาธิแห่ง ความว่าง** เกิดขึ้นจาก**จิตที่คลายตัว**ออกหลุดพ้นจากการติดยึดอุปาทาน ต้นเหตุอวิชชา ไม่ติดยึดสรรพสิ่ง คลายออกจากความหลงเข้าไปรู้ในทวาร ต่างๆเป็นที่สุดแห่งทวารทั้ง ๖ อยู่บนพื้นฐานของนิพพานอยู่แล้ว

สำหรับ “ปัญญา หรือ สัมมาทิฐิ กับ สัมมาสังกัปปะ หรือ ความเห็นชอบ กับความดำริชอบ ในอริยมรรค องค์ ๘ นั้น หรือตรงกับ คำว่า “เจริญภาวนาปัญญา” ตามตำราอ้างอิงมหาสติปัฏฐานสูตร ให้เจริญ สติปัฏฐาน ๔ อย่างนั้น พึงรวมลงสู่ “ความไม่ยึดติดด้วยอุปาทานต้นเหตุ และอวิชชา” พึงคลายจิต-วางใจ ปล่อยวาง “สติและปัญญา” ให้พึง ลึกแต่ว่า สมมุติใช้สติปัญญา อันเป็นธาตุขั้นต้นแต่พอดี **“ใช้แล้วให้พึง วางเสีย”** ไม่ทรงแซ่หรือกดข่ม เป็นจิตอัสสาทกิเลสอันโยค-ทำจิตให้ลำบาก

การเจริญราตุนั้นเป็นการขัดแย้งต่ออนิจจัง ทุกขัง-อนัตตา ไม่ตรงต่อ
สัจธรรมคำสอนที่ให้ปล่อยวาง กาย-จิต รูปธรรม-นามธรรม เป็นอนิจจัง-
อนัตตา กาย-จิต ก็ให้ฟังให้ลึกแล้วว่า ไม่หลงสร้างและเสวยวิบากกรรมอีก
เมื่อไม่กรรม ก็สิ้นกรรม วิมุติ-นิโรธนิพพาน

สรุป อริยมรรค องค์ ๘ ในอริยสัจ๔ คือศีล-สมาธิ-ปัญญา ให้ฟัง
เป็นไปเพื่อดับเหตุสมุทัย ด้วยศีลสมาธิปัญญาวิมุติ หรือ มรรควิมุติ อันอยู่
บนพื้นฐานของการไม่ยึดติด คือ วิมุติ หลุดพ้น-ว่างเปล่า-สูญญตนิพพาน
“สัจธรรมดั้งเดิมแท้” คือสูญญตนิพพาน-ความว่างเปล่า ที่หลงเอาอัตตา
เข้าไปปฏิบัติบำเพ็ญเอาด้วยต้นหาอุปาทานไม่ได้

Admin. XiangLing





๑๗. ตั้งใจเรียนมากๆ นะลูก ไม่ต่างกับให้ตี้นหนักๆ นะลูก

“ตั้งใจเรียนมากๆ นะลูก” ให้วางใจ ไม่ใช่ตั้งใจ เพราะตั้งใจเจตนาเป็นกรรม เป็นทุกข์ วางใจไม่เอากรรมไปซ้อนมโน ไม่กรรม ไม่เกิด ก็ไม่ทุกข์ พ่อแม่-ครูอาจารย์ สอนลูก-สอนลูกศิษย์ว่า “ตั้งใจเรียนมากๆ นะลูก” ก็มีความหมายที่ไม่ต่างอะไรกับการสอนลูกว่า “ให้ตี้นหนักๆ นะลูก” ให้เจริญเหตุสมุทัย ให้เกิดติดยึดอุปาทานคือทุกข์มากๆ แต่ถ้าไม่อย่าให้ลูกหลานไม่ทุกข์มากนักพึงสอนว่า “ให้สว่างใส่นะลูก-ตื่นโพล่งกว้างๆ นะลูก” ไม่อะไรรักบอะไร-วางใจให้เป็น คลายใจให้เป็น-ไม่ติดยึดกับบุคคลและสรรพสิ่ง ไม่จริงจัง-ไม่มุ่งหวังตั้งเอา ไม่ดันเข้าใส่ ชีวิตอนิจจัง “พึงเรียนรู้ที่จะมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวางๆ”

ตัวอย่างจากสมาชิกเพจท่านหนึ่ง

ลูกสาวกำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย สับสน ท้อแท้ เพราะเพื่อนที่ไม่ขยันเรียนสอบติดจุฬา (ใช้โควตาความสามารถพิเศษ) ส่วนตัวเองยังต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบ ยังไม่รู้ว่าจะสอบติดที่ไหนบ้าง

สมาชิกเพจจึงสอนว่า “**ให้ขอขมากรรม**ไปนะลูก ให้มันโล่งๆ ไปเรื่อยๆ ไป แล้วก็อ่านหนังสือตามปกติ ถ้าไม่ยอมใช้หนี้ ด้วยการขอขมากรรม-อุทิศบุญทิพย์ ก็ต้องชดใช้ด้วยทางอื่น เช่น ชดใช้ด้วยกาย จิต คิดนึกสับสน วุ่นวายใจ วนอยู่ในกำแพงความคิด ฟุ้งซ่าน คิดแล้วคิดอีกๆ เหล่านี้เป็นผลที่เคยล่วงเกิน องค์คุณพระรัตนตรัยและผู้โปรดสรรพสัตว์ เคยวิพากษ์วิจารณ์ ปฏิเสธปฏิเสธธรรมคำสอนเป็นกรรมหนัก จึงสอนให้ขอขมากรรมบทใหญ่ เทน้ำ อุทิศบุญ กล่าวคำ ‘โสวๆๆ อโหสิๆๆ จงมีส่วนในบุญแห่งข้าฯ จงทั่วกันตลอดไปด้วยเทอญ’ กล่าวให้ติดปาก จะทำอะไรก็กล่าวออกไป ออกเสียงได้ยิ่งดี แม่ให้ยาวิเศษรักษาโรคกรรมแล้ว อยู่ที่ว่าหนูนะลูกว่าจะรับยานี้ไว้มั้ย **อย่ารอให้กรรมเกิดแล้วค่อยทำ** เพราะคนที่ทุกข์ที่เสียใจคือตัวหนูนะลูก”

Admin. XiangLing





๑๘. หัวใจบรรลู่ “ธรรม” อยู่ี่ที่การคลาย “กรรม”

ฟังกระทำตามคำแนะนำในเรื่อง “การคลายกรรมด้วยกรรมบุญ
ชีวิตประจำวัน” และหัวใจของการคลาย “กรรม” อยู่ที่ต้นโพลงโลงจ้ำๆ ยิง
ต้นโพลงโลง ะๆ กว้างไกลไร้คิดไร้นึก ยิ่งทิ้งะทิ้งต้น ไร้คิดนึกมากเท่าไร
ย่อมมีอานิสงส์มาก ผลานิสงส์ให้กรรมคลายมาก เชื่อมโยงองค์คุณพุทธะ
มหาบารมีได้ง่าย ดุจจุดประทีปในที่มืด ย่อมสว่างไสวได้ง่าย ชมากรรม
บทใหญ่ เข้ามืดและเย็นหรือก่อนนอน หากว่างเพิ่มกลางวันหรือบ่ายยิ่งไว
ส่วนทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับไป ให้อยู่กับอาการ “ต้นโพลงโลงจ้ำๆ” ไปเท่า
ที่รู้สึกบ่อยๆ ไปพร้อมกับ-อโหสิ-ผายมือถ้าทำได้ ส่วนหน้าแล้วแต่สะดวก
แต่ถ้าอึดอัดขัดเคืองมากให้รีบหน้าทันที

ส่วนอารมณ์วิบาก ย่อมมีเข้ามากระทบเห็นได้ยิบนา ที่หู ตา อย่ำ
ให้คาใจ ใช้**หลวงพ่อบกับหลวงพ่อช่าง**ตัดตัวรับรู้รับทราบให้จับปล้น
คัดเอ้าท์-ฟรีบ-จบ-ช่าง ที่สำคัญที่สุด! ให้พก**หลวงตา “จ้ำ”** ตื่นๆจ๊ำๆ ไป
ตลอดและไปตลอดชีวิตจนวันสุดท้าย ปลงขันธกับหลวงตาจ้ำ ผู้ที่มีวาสนา-

อธิวาสนาพึงขอมากรรมให้เป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต ทั้งหมดนี้ เป็น
ข้อความตอบโจทก์ที่มักถามกันมาบ่อยๆว่า “ที่นี้หลวงตาจำลองให้ปฏิบัติ
อย่างไร?” ที่นี้ สอนสัจธรรมพุทธะบอกทางแก่คนหลงทางพึงให้ “ตื่นๆ
จำๆ ฯ” ด้วยขันธ วิมุติ-มรรควิมุติ คีล สมภา วิปัญญวิมุติ ญาณวิมุติ-
วิมุติญาณทัสสนะ ไม่ยึดติด-ไม่ติดตามดูตามรู้ ตัดรู้-ตรัสรู้ฯ สุญญตา-
สุญญตนิพพาน ไม่ยาก-ไม่ง่าย แต่ให้คลายจิตออกเหมือนดอกบัวบาน
ยามเช้าต้องแสงสุริยฉาย ให้ดูหงายของที่คว่ำฉันนั้น

ดอกบัวโกกนุทแดงส่งกลิ่นหอมบานแต่เช้า กลิ่นไม่ไปปราศเลย
ฉันใด เธอจงแลดูพระอริยสพุทธเจ้าผู้โพโรจน์อยู่ ดูตะวันส่องสว่างอยู่
กลางหาว ฉันนั้น

Admin. XiangLing





๑๙. ถ้าเราเป็นคนเก่ง และเป็นคนดี ชีวิตก็จะมีความสุข ใช่หรือไม่?

คำสอนในปัจจุบันนี้สอนว่า “ขอให้เด็กๆ และเยาวชนทั้งหลาย จงเป็นคนเก่งและเป็นคนดีนะ แล้วจะมีความสุข นี่ก็คิดอะไรแล้วขอให้ สมปรารถนาทุกประการ” ท่านเห็นว่า ชีวิตของคนเก่งและดีจะมีความสุข จริงตามที่ผู้ใหญ่อสอนหรือไม่?

ตอบ “ไม่เลยค่ะ มีแต่ยึดติด ยึดติดว่าต้องเก่งและต้องดี ยิ่งยึดติด ก็ยิ่งนำมาซึ่งความทุกข์”

พระพุทธรูปท่านสอนอย่างไร และทำไมปัจจุบันนี้จึงสอนให้เป็นคนเก่ง และเป็นคนดีและให้มีความสุข ?

ตอบ “การเกิดนั้นเป็นทุกข์ ชนธนั้นเป็นทุกข์เจ้าค่ะ”
แล้วให้มีความสุขเพราะอะไร?

ตอบ “ตั้งหน้าตั้งต้ามุ่งหวังตั้งเอา อุบาทานยึดติดในเวทนาสุข”
แล้วทำไมมนุษย์ส่วนใหญ่จึงปรารถนามุ่งหวังและติดความสุข

ด้วยเล่า เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้นเล่า?

ตอบ “เพราะอวิชชาโหมะ หลงเข้าไปยึดเจ้าค่ะ”

แท้จริงแล้วการเป็นคนเก่งและเป็นคนดี ก็ได้แล้ว ถูกต้องแล้วมิใช่หรือ พระพุทธะท่านสอนเรื่องนี้อย่างไร?

ตอบ “ดีก็ช่าง ไม่ดีก็ช่าง เก่งก็ช่าง ไม่เก่งก็ช่าง ‘สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม’ กรรมกำหนดไว้แล้ว”

ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องดี ดีกว่าใช้ไหม ไม่ต้องเก่ง ดี ก็ได้ใช้ไหม เก่งดีเป็นความทุกข์ด้วยหรือ ทุกข์เกิดเพราะอะไร?

ตอบ “๑.ทุกข์โดยด้วยของมันเอง ๒. ทุกข์เพราะหลงยึดติด”

เก่ง-ดี ไม่ใช่เหตุสมุทัยแห่งทุกข์ ทุกข์เกิดเพราะอะไรเป็นเหตุ คนเก่งและดี ก็มีถมไปมิใช่หรือ ที่เก่ง-ดี ไม่ทุกข์ก็มี เพราะอะไรเขาเหล่านั้นจึงไม่ทุกข์เล่า เก่ง-ดี ที่ไม่หลงก็มีอยู่มิใช่หรือ เหตุที่เขาเหล่านั้นไม่หลงเป็นเพราะอะไร ทุกข์เกิดเพราะอะไร เพราะอะไรเขาเหล่านั้นจึงไม่หลง?

ตอบ “เหตุที่ไม่หลงเพราะปล่อยวางเจ้าค่ะ”

เป็นคนเก่งและเป็นคนดีก็ได้ แต่ไม่ติดยึดในความเก่งและดี เขาเหล่านั้นเชื่อพระพุทธะที่ไม่พึงยึดติดดีทำได้ แต่ให้พึงลึกแต่ว่าทำอย่ายึดดี อย่าติดดี “**ไม่เอา’ดี’**นะ ทำได้ไหมล่ะ”

Admin. XiangLing





๒๐. เจตนาเป็นกรรม จงฟังลักแต่ว่า

เรากล่าวว่า เจตนาเป็นตัวกรรม ธรรมะสติปัญญาเป็นขั้น ก็
อนิจจังอนัตตา **ฟังให้ใช้แต่พอดีแล้ววาง** ถ้ายังติดสติและปัญญาอันเป็น
ญาณทัสสนะก็ยึดขั้นไม่พ้นขั้น ไม่ขั้นวิมุติ ไม่วิมุติญาณทัสสนะ ตัวที่
เข้าไปปฏิบัติบำเพ็ญ เจริญขั้น เจริญสติปัญญาญาณ นั้นเป็นเจตนากรรม
เป็นทั้งยึดติดอุปาทานตัณหาซ้อนอนัตตาจิต เอาธรรมซ้อนกรรม อัตตา
ซ้อนอนัตตา เอากรรมซ้อนมโน มโนมีกรรม เป็นวิบากมีชั้นภูมิรองรับ ไม่
วิมุติ การปฏิบัติบำเพ็ญเพื่อจะกันกิเลส นิ वर्ณด้วยอัตตาเข้าไปเจริญ ผิด
ต่ออนิจจังที่มีแต่เสื่อมและผิดต่ออนัตตา อนัตตาล้วนว่างเปล่าจากอัตตา
ตัวตน อัตตาปฏิบัติ จึงกลายเป็นหลงเข้าไปสร้างเหตุสมุทัยใหม่เสียเอง
มีผลเป็นวิบากให้ต้องไปเสีย

พระพุทธะทรงสอนพาหิยะว่า “ให้ฟังลักแต่ว่า ให้ปลงขั้น ไม่ใช่
ปฏิบัติขั้น ฟังไม่ยึดติดสรรพสิ่งในโลก อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา”

Admin. XiangLing



๒๑. คลื่นเกิดแต่ทะเล กัดกลับคืนสู่ทะเลจันใด คิดเกิดแต่จิต กัดกลับคืนสู่จิตจันนั้น

“จิตตื่น นอนไม่หลับเลยคะ” จิตตื่นเพราะจิตติด จิตแซ่ทรง จิตตื่นไม่ทั้งตื่น จิตเฝ้าอึดตาดูติดอยู่กับคิด แท้จริง จิตยอมคิด ห้ามจิตไม่ให้คิด ห้ามไม่ได้ จิตกับคิดเขาอยู่ด้วยกันดูทะเลกับคลื่น คลื่นเกิดแต่ทะเลก็คืนหาญกลับสู่ทะเล คิดก็คืนหาญสู่จิตจันนั้น อย่ากังวลกับมัน เปลี่ยนไปเดินคลีคลายก่อนนอน หาหนังสือธรรมะอ่าน (เฉพาะสัจธรรมนิพพาน) หรืออย่างหนักก็เข้าครัว ซักผ้า-ถูบ้านไปเลย หาเพลงบรรเลงเบาๆ ที่ไม่รู้เนื้อหา ความหมาย เช่น เพลงจีน ฝรั่งเศส

หัวใจสำคัญคือ ให้ฟัง “คลายกรรมฯ” จิตคิด เพราะจิตไม่คลายจากคิด เพราะลืมหิวชาที่สอนไปว่า “ให้ตื่นๆ โพล่งโลง้งจ๋าๆ ไร่คิดไร่นึกฯ อย่าลืมหลวงตาจ๋าๆ ให้เอาคล่องใจตลอดไป จนวันสุดท้ายที่ปลงขันธุ์ ให้ปลงขันธุ์กับหลวงตาจ๋า” จ้า ดูจตุระวันส่องสว่างอยู่กลางหาว จันนั้น

จิตตื่น ให้ตื่นให้ไว โพล่งให้ไว หึ่งตื่นหึ่งโพล่งให้ไว ะแล้วจะอีกๆ-
ก็หึ่งอีก ไม่แซ่ไม่ทรง ไม่เผ่าตัวเอง จึงให้ตื่นโพล่ง หึ่งโพล่ง ไร่คิดไร่นึก
ต้องโพล่งแบบไร่คิดไร่นึกด้วย

คนคิดมากกำลังเสวยวิบากให้ขอขมากรรมมากๆ ข้อเคยวิพากษ์
วิจัยวิจารณ์ ให้ความเห็นความหมายปฏิบัติพระสัจธรรมคำสอน
และพระรัตนตรัยมาก่อน มันคิดก็อย่าไปห้ามคิด มันคิดก็ช่าง ไม่คิดก็ช่าง
ใช้ขมากรรมบทเล็ก อโหสิ-ผายมือ-เทน้ำบ่อยๆ ส่วนบทใหญ่พึงอย่าให้ขาด
ทั้งเข้ามีดตื่นนอนและก่อนนอนทุกคืน

Admin. XiangLing



๒๒. ทรงสอนให้ปลง ไม่ใช่ปฏิบัติ

ทรงตรัสรู้ริยสัจ ๔ ทุกข์ควรรู้ สมุทัยควรละ ทุกข์ หรือ ไม่ทุกข์ ทรงตรัสให้ฟัง **“สักแต่ว่า”** ให้ตัดรู้ ไม่ต้องควรรู้ เพราะรู้เป็นต้นหา สมุทัย ดังนั้นทุกข์ก็ช่าง ไม่ทุกข์ก็ช่าง ส่วนสมุทัยควรละ คือละต้นหา ทรงสอนให้ **“สักแต่ว่า”** คือให้ตัดรู้เหมือนกัน ไม่ติดรู้-ไม่ตามรู้ ไม่ตามดู ตามรู้ นิโรธ-นิพพาน คือ ความดับทุกข์ เป็นนิพพาน-เย็น สุธมฺมตา-ว่างเปล่า ก็ฟังให้ **“สักแต่ว่า”** จะว่างก็ช่าง ไม่ว่างก็ช่าง ไม่ต้องไปดู-ไปรู้มัน จะว่างหรือไม่ว่าง ก็ช่าง จะนิพพานไม่นิพพานก็ช่าง นั่นแหละนิพพาน

ส่วน **“มรรค ๘”** คือ สภาทิ ปัญญา ก็ให้ฟัง **“สักแต่ว่า”** เช่นเดียวกัน คือ ไม่ยึดติดในอุปาทานต้นหา **ไม่ต้องเอาต้นหาไปปฏิบัติ บำเพ็ญหรือเจริญสติปัญญาอันเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์เสียเอง** สติปัญญา ฟังสักแต่ว่า ไม่ยึดติด ฟังใช้แต่จำเป็นและใช้แต่พอดี ไม่ใช่ตลอด ใช้แล้ว ฟังวางเสีย



สรุป อริยสัจ ๔ พึงให้ สักแต่ว่า พึงให้ประมวลแล้วรวมลงสู่วิมุตติ ด้วยปัญญาวิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ปลงขันธด้วยขันธวิมุตติ สักแต่ว่า คือ ไม่ยึดติดในอุปาทานต้นเหตุ คือ สมุทัยควรละ ละต้นเหตุด้วยพึงให้สักแต่ว่า ไม่ยึดติดสรรพสิ่ง สรรพสิ่งคือธรรมทั้งหลายทั้งรูปธรรม-นามธรรม กาย-จิต พึงให้สักแต่ว่า ปลงปล่อยวาง สักแต่ว่า ไม่ยึดติดอุปาทานต้นเหตุ ปล่อยวาง กล่าวคือ พึงคลายจิต-วางใจ คือ “ไม่...ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก” วิบากจิต ได้แก่ อารมณวิบากกระทบทวาร ๖ ทำให้เห็น ได้ยิน ฯ ก็พึงให้สักแต่ว่า พึงคลายจิต-วางใจ ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีกเท่ากับว่าได้ละ สมุทัยต้นเหตุไปแล้ว นิโรธมรรควิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะไปแล้ว นิพพาน สมุจเฉตจันปัลลันทันที่

ทรงตรัสสอนพาหิยะเพียงสั้นๆ ในเช้าวันหนึ่งขณะทรงบิณฑบาตที่ข้างทางที่ทรงดำเนินว่า เมื่อเธอเห็น ได้ยิน ฯ รู้เห็น-รับรู้รับทราบเรื่องราวใดๆ ให้พึงสักแต่ว่า...ๆๆ พาหิยะนักบวชแก่ผ้านุ่งเปลือกไม้ได้สดับธรรมเพียงน้อยนิดเท่านั้น ก็สงบระงับ-ดับทุกข์เป็นสมุจเฉตเด็ดขาดบรรลอรหัตตผลเป็นชิปปาภิญญาจันปัลลันทันที่ที่ริมทางบิณฑบาต ไม่ต้องเจริญอริยมรรคองค์ ๘ หรือทำอะไรแบบไหนอีก

ทรงสอนให้ “**ปลง ไม่ใช่ปฏิบัติ**” จึงได้กล่าวว่า ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก ทำก็เป็นกรรม มีผลเป็นวิบากเอาไปเกิด จึงย้ำเตือนพุทธบริษัททั้งหลายว่า การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นการเจริญต้นเหตุสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ ไม่ตรงต่อสัจธรรมคำสอนผิดต่อพุทธโอวาท จึงขอย้ำเตือนพุทธบริษัทนักปฏิบัติดี-ปฏิบัติชอบ นักชอบปฏิบัติว่า การปฏิบัติบำเพ็ญเพื่องหวังตั้งเอานิพพานด้วยการเจริญมรรค เจริญสติปัญญานั่น มหาสติปัญญานั้น จึงเป็นการเจริญต้นเหตุสมุทัยเสียเอง ผิดต่อพุทธโอวาท-พุทธบัญญัติพระธรรมวินัย ไม่ตรงต่อพระสัจธรรมคำสอน นิพพาน ไม่ต้องไปหานิพพานที่ไหนอีก นิพพาน-ว่าง สญญตา ว่างเปล่าจากอึดตาอยู่เองแล้ว

“นิพพานอยู่แล้ว”

Admin. XiangLing



๒๓. นิพพานว่างๆของมันเองอยู่แล้ว

นิพพาน ว่างๆของมันเองอยู่แล้ว อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ไม่ยึดติด
อุปาทานตัณหา วิมุติหลุดคลายสลายเสื่อมสิ้นไป อิสระ-ว่างๆของมันเอง
อยู่อย่างนี้เป็นนิกาล พระสัมพุทธะจะอุบัติตรัสรู้หรือไม่นิพพาน ว่างๆ
สูญญताก็มีอยู่เองแล้ว ชันธ์ คือ กาย-จิต, รูป-นาม

ชันธ์ทั้ง๕ ประกอบไปด้วย รูป ๑ (กาย) นาม ๔ (จิต)

๑.) รูปชันธ์ คือ กาย

๒.) เวทนาชันธ์ คือ สุข ทุกข์ เหยย

๓.) สัญญาชันธ์ คือ ความจำ จำได้ รู้หมาย

๔.) สังขารชันธ์ การปรุงแต่ง นึกคิด จินตนาการ

๕.) วิญญาณชันธ์ คือ ตัวรู้ ตัวเกิด

ชันธ์ก็ช่าง กายก็ช่าง จิตก็ช่าง ก็โพล่งไปซี ไปเฝ้ามันไว้ทำไม
ธาตุชันธ์ กาย-จิต กายธาตุ-จิตธาตุ เป็นทุกข์ เป็นเหตุสมุทัยให้เกิดทุกข์
พึงใช้เมื่อจำเป็นแต่พอดี พอดีก็คือ ไม่จริงจังตั้งต่อง ไม่มุ่งไม่หวังตั้งเอา



ให้ฟังสักแต่ว่า ใช้ก็ท่ามกลางใช้ ไม่อะไรกับอะไร ความคิดความเห็นความหมายสติปัญญาวิญญานหรือนามชั้นหากใช้ไม่พอดีไม่จำเป็น แม้สัมมาทิวฐิก็เป็นสัมมาทิวฐิในความหลงได้ เป็นสัมมาชอนโมหะ ทิวฐิวิธชาได้ฟังสังวร พุทธะท่านจึงย้ำเตือนให้ตื่นโพล่งโลงออกไป ให้หลุดพ้นออกไปจากทุกข์ คือ การยึดอุปาทานในธาตุชั้น “**ไม่ยึดติดสรรพสิ่ง**” ทั้งธาตุชั้นสรรพสิ่งภายในและภายนอก ตื่นโพล่งทั้งโพล่ง ตื่นรู้ ทั้งรู้ ทั้งตัวยึดในอุปาทานชั้น ไม่เฝ้าอึดติดตัวเอง ทรงค้นพบในคินตรัสรู้ **สรรพสิ่งล้วนไม่ยึดติดกันอยู่แล้ว** เป็นอิสระธาตุโดยธาตุของมันเองอยู่แล้ว ที่เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา จึงว่า โอหนอ ความหลงผิดเข้าไปยึด ไม่ได้ตั้งใจยึดจึงทุกข์ ดับทุกข์จึงให้ฟังดับที่ยึด คือ อุปาทานตัณหา-เวทนา-ผัสสะอายตนะฯลฯ ไปจนดับวิญญาน “ตัวรู้” ดับตัวรู้ -ไม่ติดรู้ “ตัดรู้ จึงตรัสรู้” ตัวรู้เกิดเพราะมี “ตัวสังขาร-เจตนา ๓ หรืออภิสังขาร ๓ ทำบาป-บุญ-มาน” และสังขารเจตนาเกิดเพราะมี“อวิชชาหลงหรือโมหะ” ท่านได้พิจารณาสืบสาวไปหาเหตุ จึงได้นำมาสอน “ให้ฟังดับเหตุ” อวิชชา แปลว่า หลงเข้าไปรู้ด้วยวิญญานชั้นสมคบกับอีก ๓ นามชั้นได้แก่ เวทนา-สัญญา สังขารชั้น สรุบโดยย่อว่า นามชั้น ๔ เป็นตัวหลงเข้าไปรู้เป็นอวิชชาหรือโมหะนั้นเองเป็นทั้งหมดของเหตุให้เกิดตัณหาอุปาทานทุกข์ เป็นกรรมมีวิบากภพชาติไปเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุด จึงให้ดับที่ตัวหลงเข้าไปรู้ คือญาณทัสสนะหรือวิญญานนามชั้นทั้ง ๔ นามชั้น

ดับรูปชั้น กายธาตุจึงดับ ท่านอาจเคยได้ยินคำสวดที่ว่า “อุปาทานักขันธา ทุกขา ยึดติดชั้น เป็นตัวทุกข์” รูป-เวทนา-สัญญา สังขาร-วิญญานไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวใช้ตน ว่าเรา ว่าของเรา เพราะเหตุว่ามัน “อนิจจัง” ยึดกันไม่ติด เกาะกันไม่อยู่ หรือยึดกันไม่อยู่ เกาะ

กันไม่ติด มันไม่ยึดติดกัน มันเป็นอิสระแก่กัน ชาติโดยชาติของมันเอง อยู่อย่างนั้น มันจึงเป็นทุกขังและเป็นอนัตตาวางเปล่าจากอัตตาตัวตน เราเขา

ครั้นตรัสรู้อย่างนี้แล้วจึงได้ทรงตรัสว่า “เรากล่าวว่า เจตนาเป็น ตัวกรรม” สัตว์โลกจึงต้องเป็นไปตามกรรมอยู่อย่างนี้เพราะหลงเข้าไปรู้ ในญาณทัสสนะ เห็นได้ยินฯ รับรู้รับทราบ รู้เห็นสิ่งใดๆ จึงให้พึงสักแต่ ว่า ปลงปล่อยวาง-ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสุญญตา พึงให้ตัดตัวหลง เข้าไปรู้ที่ทวารทั้ง ๖ ไม่ติดยึดอุปาทานตัณหาในรู้ ตัดรู้ จึงตรัสรู้ อนิจจัง ไม่ยึดติดกัน ไม่อุปาทานตัณหาอยู่แล้ว นิพพานอยู่แล้ว

Admin. XiangLing



๒๔. คิดก็ช่าง ยักษ์ก็ช่าง พัง “ลักแต่ว่า”

มีคำสอนกล่าวว่า คิด ทำให้ทุกข์ แต่จะห้ามจิต คิดห้ามไม่ได้ เพราะจิตย่อมคิด แต่ให้พึงรู้คิด-ดูคิด-เห็นคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์ และเปรียบเทียบคิดเหมือนยักษ์หาสรบใช้ ถ้าจิตที่เปรียบเหมือนนายไม่สั่งยักษ์หาสรให้ทำงาน ยักษ์หาสรก็จะทำร้ายกินนายเป็นอาหาร นายจิตจึงใช้ให้คิด ยักษ์หาสร ไต่ขึ้น-ลงช้าๆ เสาสูงมากต้นหนึ่ง นายจิตก็เป็นอิสระจากยักษ์คิด อุบมาให้อาจิตเข้าไปดู-ไปรู้ ไปเห็นคิด และกล่าวว่า เห็นยักษ์คิด ไต่ขึ้น-ลง แล้วไม่ทุกข์ ดุจนั่งเจริญสติ ดู-รู้-เห็นลมหายใจเข้า-ออก หรือเห็นท้องพอง-ยุบ และปริกรรมว่า “คิดหนอๆ” คำสอนอุปมาอย่างนี้กล่าวมานี้ ท่านเห็นด้วยและเป็นสัจธรรมคำสอนเนื้อหาหนีพพานหรือไม่?

ตอบ ไม่ตรงเจ้าค่ะ คิดกับจิตเป็นของคู่กันเหมือนทะเลกับคลื่น “คลื่นเกิดในทะเลก็คลื่นหายไปทะเล” เป็นอนัตตาของมันเองอยู่แล้ว หลวงตาจำลองมาอย่างนี้เจ้าค่ะ **คิดนั้นเป็นทุกข์** คือ “สังขารชั้น” นามธาตุ จิตธาตุ อยู่ในชั้น พึงรู้คิด-ดูคิด-เห็นคิด คือวิญญูณชั้น เป็นนามธาตุ จิตธาตุ อยู่ในชั้นเช่นกัน จึงเป็นอัตตาซ้อนอยู่ในอัตตา ขัดแย้งต่ออนัตตา

และพระนิพพานเจ้าค่ะ

“คิดหนอ เห็นหนอ ฯลฯหนอ” คือการเอาตัวรู้ ตัวเห็น เข้าไปกดทับ ตัวคิด ตัวนึก จึงเหมือนหินทับหญ้า ตัวคิดยังไม่ดับ ตัวรู้ก็เกิดตามมา เป็น ชันธ์ซ้อนชันธ์อยู่ในชันธ์ วกวนอยู่ในนามธาตุ จิตธาตุอยู่อย่างนั้น ยัง ไม่อิสระจากธาตุชันธ์ ยังเป็นอัตตาตัวตน ยังไม่พ้นตัวพ้นตน และยังไม่พ้น จากทุกข์เจ้าค่ะ กำหนดอริยาบถย่อยต่างๆ จึงเป็นการกดทับชันธ์ด้วย ตัวชันธ์เองเจ้าค่ะ หลวงตาจำลองว่าให้ “ตื่นโพล่ง โลง จ้า ะๆๆๆ ออกไป ไร่ขอบเขต และไร่ตัวตน” เจ้าค่ะ “ตื่นๆๆๆๆ สว่างๆๆ ตื่นไม่เอาตื่น ไม่ใช่ตื่นแบบยึดสติ ตื่นให้เลยตัวเลยตนไปอย่างนั้น” นี่ก็หลวงตาจำลองอยู่ทุกวันเจ้าค่ะ

ข้อความข้างตนยัง “หลง” อยู่ในชันธ์อยู่ ยังหลงรู้หลงเห็นอยู่เจ้าค่ะ ยังเป็นโมหะอวิชชา หลงในชันธ์ และเป็นต้นหาอุปาทาน ยึดติดเกาะเกี่ยว ชันธ์เป็นที่ตั้ง **มุ่งหวังตั้งเอา** จ่อจ้องอยู่ในชันธ์ ไม่พ้นชันธ์ ไม่พ้นทุกข์ จึงยังไม่นิโรธนิพพาน กำหนดรู้ กำหนดเห็น ฯลฯ เป็นกรรมเข้าไปซ้อนชันธ์ เป็นเจตนากรรม เป็นกรรมเข้าไปซ้อนมโน จึงขัดแย้งต่ออนัตตาเจ้าค่ะ และไม่ตรงต่อพระสัจธรรมเนื้อหาพระนิพพานเจ้าค่ะ

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระพาหิยะให้ “สักแต่ว่า” การสอนให้รู้คิด-ดูคิด-เห็นคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์นั้นเป็นการหลงเอาอัตตาเข้าซ้อนอนัตตา หลงเอากรรมซ้อนมโน มโนมีกรรม เป็นการหลงสร้างเหตุสมุทัยและส่วย วิบากเกิดภพชาติเสียเอง โดยหารู้ตัวไม่ว่าตัวเอานั้นแหละกำลังหลงสร้าง และส่วยวิบากเสียเอง

มีคนหลงปฏิบัติบำเพ็ญหลงเจริญสติธาตุชันธ์เช่นนี้กันมาก นิพพาน ไม่เนื่องด้วยอิตถากาย-จิต ธาตุชันธ์ แต่นิพพาน วิมุตติหลุดพ้น จากธาตุชันธ์ด้วยขันธวิมุตติ วิมุตติปัญญาณทัสสนะ ไม่ติดรู้ -ตัดตัวรู้ -จึงตรัสรู้

Admin. XiangLing



๒๕. สร้างเงื่อนไข เงื่อนไข ให้ชีวิต เป็นเหตุสมุทัยตัณหา เกิดทุกข์

เรื่องการศึกษาของชาติ เด็กและเยาวชนของชาติ “เด็กเล็กแข่งกันเรียน” หันมาช่วยกันพัฒนาตนเอง ช่วยกันเรียนรู้ ครูเลิกสอนแต่เนื้อหา หันมาพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี ผู้ปกครองเลิกสนใจเกรดเฉลี่ย หันมาสนใจความสามารถลูก แค่นี้ประเทศก็เปลี่ยนแล้วครับ” จากบทความกล่าวถึงตัวมุ้งหุ้งตั้งเอา จริ่งจังแข่งขันดันเข้าใส่ชีวิต ความพากเพียรมีมานะพยายาม กำหนดชีวิตเป้าหมายโครงการ สร้างเงื่อนไขเงื่อนไขให้ชีวิต ต้องผูกพันผูกมัดรัดเหนี่ยวเกี่ยวพันติดยึดเหนี่ยวแน่นไว้กับโลก เป็นเหตุสมุทัยตัณหาเกิดทุกข์ มีวิบากที่ลำบาก ตัวมุ้งหุ้งตั้งเอา เป็นความหลงของสรรพสัตว์ ที่หลงสร้างและเสวยวิบากกรรม เกิดภพชาติขึ้นภูมิรองรับหลงเวียนว่ายตาย-เกิดในวัฏฏะไม่จบสิ้น

จึงให้**เล็กแข่งขัน** เลิกสนใจ เลิกมุ้งหุ้ง เลิกจริ่งจังตั้งเข้าใส่ ก็คือ เลิกเหตุสมุทัยตัณหา ชีวิตก็ง่ายขึ้น หากเล็กแข่งขันคตินิยม บริโภคนิยม

สังคมนิยม ใช้ชีวิตเรียบง่าย ใช้ชีวิตแต่พอดีตามธรรมชาติ พอใจตามมี-เย็นดีตามได้ ไม่มากเรื่อง เรื่องไม่มากในความเป็นความอยู่-หาอยู่หากิน ไม่ตั้งเอา มักน้อย-สันโดษ กันพอนั่ง-หลังพอนอน กระเพาะน้อยๆ กินอยู่พอดีพอประมาณ วางใจให้เป็น พึ่งมีและ**ใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง** ชีวิตจะไม่ทุกข์มากนัก

พึงขอขมากรรม-คลายกรรม ประกาศสละ-ประกาศถอน ตัวมุ่งหวังตั้งเอามา ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าได้ชู้ดราถอนโคน เหตุสมุทัยการยึดติดสรรพสิ่งทั้งปวงออกเสียและบ่อยๆ จิตย่อมคลาย กรรมก็คลายวิมุตติหลุดพ้นเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง

Admin. XiangLing



๒๖. ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ แต่เราเลือกไม่ได้ เพราะ “กรรม” ที่เราสร้างไว้เอง

ชีวิตที่เราเลือก เอาตั้งใจยึดได้หรือไม่? “มีรักก็หมดรักได้ มีสุขก็หมดสุขได้ มีทุกข์ก็หมดทุกข์ได้” จึงขอให้คิดและเลือกว่า ควรจะมีหรือไม่มีอะไรที่ไม่ทำร้ายตัวเองซ้ำๆ ด้วยการตอกย้ำเรื่องราวที่ไม่ชอบใจ-ไม่ถูกใจ” จากเพจหนึ่ง

ถ้าหากมีลูกหลานญาติมิตรมาถาม ท่านจะแนะนำสัจธรรมชีวิตที่ไม่ทุกข์นี้ว่าอย่างไร?

พบเจอกันเป็นวิบากกรรมเก่า เพราะมีกรรมเกี่ยวเนื่องกันมาถึงได้มาเจอกัน ส่วนเจอกันแล้วรักใคร่ชอบพอ หรือเกลียดชังกันนั้นเป็นวิบากกรรมใหม่ **รักเกิดจากวิญญาน**ของเราที่ไปรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แล้วถูกตา ตึงใจ ฟังพอใจในขั้นของผู้อื่น ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ แต่เราก็**เลือกไม่ได้** เพราะทั้งสุขและทุกข์นั้นเกิดจากกรรมที่เราสร้างมา ตัวเราเป็นคนสร้างเหตุเหล่านั้นไว้เอง ทุกข์ก็ช่าง สุขก็ช่าง ชีวิตเป็นอนิจจัง

ของชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว สุขก็ชั่วคราว ยอมรับแล้วปล่อย ทุกอย่างมันมีวาระในตัวของมันเอง อย่าหลงไปยึดติดต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่ให้คลายออกด้วยการขอขมากรรม ขออโหสิกรรม คลายความยึดติดจากสรรพสิ่งด้วยการขอและให้ออโหสิกรรมเป็นอภัยทาน เป็นทานวิมุติหลุดพ้นจากวิบากต่างๆ ด้วยการขมากรรม สุข ทุกข์นั้นเป็นเวทนา เวทนานั้นเป็นขันธ ขันธนั้นเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะการเกิด เกิดเพราะวิบากกรรม เจตนากรรม จึงให้ขอขมากรรม ขออโหสิกรรมอยู่เนืองๆ

ฟังให้ “สักแต่ว่ารู้ เห็น ฯลฯ แล้วปล่อยวาง” วิญญาณตัวรู้เกิดเพราะเห็นรูป เพราะมีรูปวิญญาณจึงเกิด สังขารการปรุงแต่งก็เกิดตามสัญญาจำได้รู้หมายก็ทำงาน เวทนาสุขทุกข์ก็เกิดตามมามาก ความรักก็เกิดจากกระบวนการนี้ จึงสรุปได้ว่า **ความรักนั้นเป็นทุกข์มีวิบากกรรมทั้งเก่าและใหม่ร่วมกัน** จึงให้**หมั่นขอขมากรรมและอโหสิกรรมต่อกัน** เพื่อคลายออกจากการหลงในรูปในขันธของกันและกัน เพราะหลงในรูปและขันธเจตนากรรมจึงเกิดเป็นพ่อแม่-ลูก สามเณร-ภรรยา ญาติมิตรสหายกัน ก็ฟังไม่ยึดติดกัน ให้สักแต่ว่ากันไป ก็จะไม่ต้องทุกข์กับชีวิตมากนัก ชีวิตไม่จริง จึงอย่าจริงจังกับมันมากเกินไป ไม่รักไม่ชัง แต่ให้ท่ามกลางสว่างบริสุทธิ์ต่อกันไป สรรพสิ่งในโลกล้วนเสื่อมสิ้นสลายคลายตัวของสรรพสิ่งเองอยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่ในอำนาจตั้งใจให้ยึดเอาถือเอาได้เลยชีวิตจึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเป็นไปตามกฎกรรม จะเลือกเอาข้างใดแต่อย่างเดียวไม่ได้ ด้วยเหตุสรรพสิ่งผันแปรอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นไปดังใจยึด ฟังท่ามกลางไม่เลือกข้าง ไม่ขัดแย้งกับกฎกรรม ฟังวางใจให้เป็นชีวิตจะง่ายขึ้น “ชีวิต จึงเลือกไม่ได้ดังใจยึด”



๒๓. มนุษย์ทุกซ์ เพราะ “เห็นแก่ตน”

มนุษย์ทุกซ์เพราะ “หลงตั้งเอา” เพราะ “เห็นแก่ตัวแก่ตน” แล้วเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่มันยึดเอาไม่ได้ เมื่อมันไม่ได้ตั้งใจยึด มันจึงเป็นทุกซ์ทุกสิ่งทุกอย่าง หรือ สรรพสิ่งในโลกล้วนยึดเอาไม่ได้ ธรรมชาติธรรมดาของโลกล้วน**สมมุติชั่วคราวแต่ยึดเอาไม่ได้** แต่มนุษย์กลับหลงจริงจังเข้าไปยึดเอาสรรพสิ่ง ทั้งภายในกายจิต และภายนอกกายจิต รวมถึงหลงเข้าไปยึดเอาจริงจังในกายจิตของคนอื่นรอบๆตัวเองด้วย

ความทุกซ์จึงเกิดขึ้นเพราะหลงเข้าไปยึดเอาจริงเอาจังในสิ่งที่ยึดเอาไม่ได้ หลงผิดเข้าไปขัดแย้งต่อรองอ้อนวอนร้องขอให้เห็นแก่ตัวแก่ตน คนอื่นๆรอบข้างต่างก็หลงตั้งเอาและอ้อนวอนร้องขอสรรพสิ่งที่ยึดเอาไม่ได้ ขอให้เห็นแก่ตัวแก่ตนของแต่ละตนเช่นเดียวกัน ในครอบครัว-ชุมชน-สังคมมนุษย์น้อยใหญ่ไปจนทั้งโลก มนุษย์โลกต่างก็ “หลงมุ่งหวังตั้งเอา” เพื่อเห็นแก่ตัวแก่ตนและพวกพ้องของตน ความดิ้นรนขัดแย้งของแต่ละคนแต่ละหมู่เหล่า แต่ละถิ่น-บ้าน-เมือง-ประเทศ-ชาติเชื้อเผ่าพันธุ์ ระหว่าง

มนุษย์สัตว์ในโลกด้วยตัวเอง และระหว่างมนุษย์ในโลกกับธรรมชาติ ที่ **ไม่ยอมรับความเป็นไปของธรรมชาติ** ที่ยึดสรรพสิ่งเอาไว้ไม่ได้ ปัญหาหรือความทุกข์เดือดร้อน ความวิปริตผิดธรรมชาติจึงเกิดขึ้นแก่โลกและสัตว์โลก ดังที่เกิดเป็นปรากฏการณ์ให้รู้เห็นอยู่ทุกวันขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นภัยจากธรรมชาติ และภัยอันเกิดจากมนุษย์และสัตว์โลก แท้จริงแล้วธรรมชาติไม่เคยมีภัยมาก่อน มันผันแปรเสื่อมสลายคลายตัวของมันเป็นปกติธรรมดา ธรรมชาติของมันเองอยู่เป็นนิกาล เป็นสมดุลของธรรมชาติธรรมดาของมันเอง แต่มนุษย์สัตว์หลงเข้าไปขัดแย้งไม่ยอมรับความผันแปรของธรรมชาติของโลก หลงเข้าไปเปลี่ยนแปลงแต่งเติม **ด้วยหลงตั้งเอาส่นองความเห็นแก่ตัวแก่ตน** ความสมดุลธรรมชาติจึงเสียไป “ตัวหลงมุ่งหวังตั้งเอา” เพื่อส่นองความเห็นแก่ตัวแก่ตน จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับเหตุแห่งทุกข์เสียได้ด้วยดับตัวมุ่งหวังตั้งเอา ทุกข์จึงดับ

องค์สัมพุทธะท่านตรัสรู้เห็นแจ้งสัจธรรมนี้เมื่อ ๒,๖๐๔ ปี ล่วงมาแล้วในคืนวันเพ็ญเดือนหก ภายหลังตรัสรู้แล้ว จึงทรงตรัสสอนถึงเหตุและความดับเหตุ เหตุเกิดจาก “ตัวมุ่งหวังตั้งเอา หรือตัณหา เพื่อส่นองความเห็นแก่ตัวแก่ตน” ดับเหตุ จึงพึงดับหรือยุติหรือหยุดตัณหา และจะหยุดตัณหาเสียได้ ก็ด้วยให้พึงคลายจิตเสีย ด้วยคลายตัณหาตัวมุ่ง

ประกาศสละ-ถอน ขุดรากถอนโคนทั้งทางโลกกามคุณสุนทรียอารมณ์ และทางธรรมมุ่งปฏิบัติบำเพ็ญเพื่อหวังในมรรคผลนิพพาน เมื่อรากแห่งตัณหาถูกขุดถอนทิ้งเสียแล้ว เหตุแห่งทุกข์จึงดับ ส่วนวิบากกรรมเก่า พึงขอขมาให้เป็นอโหสิกรรมและอุทิศบุญทิพย์ชดใช้หนี้กรรม พึงยอมรับ-ไม่พึงขัดแย้งกับกฎธรรมชาติของอนิจจัง ขณะที่เสวยวิบากอารมณ์กระทบเห็น ได้ยินฯ รู้เห็น-รับรู้รับทราบใดๆ ให้พึงลึกแต่ว่า ยอมรับ-ไม่ตัดสิน



เลือกข้าง-ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสัญญตาไป ถ้าได้ขอมากรรม-เทน้ำ
อุทิศบุญเป็นอาจิณบ่อยๆเรื่อยๆ กรรมจะคลายง่าย จิตคลายง่าย นิพพาน
เป็นผลอันเกิดจากการคลายตัวของอนัตตาจิต ชีวิต เกิดแต่กรรม ก็อนิจจัง
เป็นสมมุติชั่วคราว ไม่ยั่งยืน **จึงไม่พึงจริงจังตั้งใส่** ไม่ดันเข้าใส่กับชีวิต
ไม่มุง ไม่หวัง ตั้งเอามาด้วยตณหา ไม่เพียติดติดกับสรรพสิ่งใดๆ ในโลก
แม้คบหาสมาคมสัมพันธ์ เป็นพ่อแม่-ลูก สามี-ภรรยา ญาติสนิทมิตรสหาย
กัน ก็พึงสักแต่ว่ากันไปแต่พอดี แต่ไม่ยึดไม่ติด ไม่หลงสร้างกรรมให้เสวย
วิบากต่อกันให้ทุกข์อีก พึงมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง วางใจให้เป็น ชีวิตจะได้
“ไม่ต้องทุกข์มากนัก”

Admin. XiangLing



๒๘. เมื่อคุณหิว คุณจะลุกขึ้นสู้ อย่างไร?

“เมื่อคุณเหนื่อยล้า หิวแท้ และเสียน้ำตา คุณลุกขึ้นมาต่อสู้กับมัน ได้อย่างไร?”

ตอบ ไม่รู้เจ้าค่ะ ยอมรับแล้วหันกลับมาสำรวจตัวเองว่า **“เราหลงเข้าไปยี่ดะไร?”** แล้วก็ลายตัวลงนั้น ปล่อยวางมันลง อย่างเช่นทะเลาะกับสามีบ่อยมาก ตอนแรกๆ ก็จะมีร้องไห้ เฝ้าถามตัวเองว่า **“กรรมอะไรของเรา”** ขอโหสิกรรมเข้าเย็น กราบเท้าขอโหสิก็ยังเคย แต่มันก็ยังเป็นเหมือนเดิม จนมาได้รับธรรมทานจากพระอาจารย์เรื่องการขมากรรม ประกาศสละ-ถอน แล้วมันก็ลายออกเรื่อยๆ จนปัญญาเกิด จึงระลึกได้ว่าเราไปเฝ้ามอง ตั้งใจจะให้เขาทำให้ได้ตั้งใจเรา พอไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็จะเหนียวแน่นอยู่กับความโกรธของตัวเอง ไม่เคยคลายความโกรธ ไม่เคยลดละตัวตนในตัวเราเอง เราต่างหากที่ไม่เคยยกโทษขอโหสิกรรมให้กับเขาเลย เราได้แต่ร้องขอให้เขายกโทษขอโหสิกรรมให้เรา ในขณะที่เราเหนียวแน่นในอารมณ์โกรธ เราไม่เคยปล่อยวางอารมณ์ตัวเองลงเลย



ทุกวันนี้เขาอยากทำอะไร อยากพูดอะไร เราก็ช่างๆไป **สักแต่ว่ารู้** เห็นได้ยิน ฯลฯ แล้วละออกทันที **เน้นนะว่าทันที** หน้าที่เรามีทำอะไรก็ทำๆไป บางครั้งก็ให้ธรรมทานกับเขา จับมือ shake hand โสวๆๆ โอหิๆๆ ก่อนนอนทุกวัน

จากประสบการณ์ ทำให้เข้าใจเรื่องการขอและให้อโหสิกรรมอย่างแท้จริง คือ จิตเราจะต้อง**คลายออกจากกิเลส**นั้นๆ ได้จริง ไม่ว่าจะโลก โกรธ หลง คลายจากอารมณ์นั้น อย่างหมดจิตหมดใจจริงๆ กรรมที่มีต่อกันจึงเป็นโมฆะกรรม จบไป ดับไป ในขณะนั้นเลย

ถามว่าทำไมมนุษย์เราต้องทุกข์ เหนื่อยล้า ท้อแท้ เสียใจและน้ำตาหมดกำลังใจที่จะมีชีวิตต่อไป ทำไมต้องทุกข์ด้วย ท่านพอที่จะให้คำแนะนำ สัจธรรมชีวิตแก่คนกำลังทุกข์อย่างไร ?

ตอบ ทุกเหตุแห่งความทุกข์เกิดขึ้นเพราะ**หลง**เจ้าค่ะ เพราะหลงเข้าไปยึดในสรรพสิ่งที่มันเป็นอนิจจัง จึงทำให้ทุกข์และทนอยู่ยาก เจ้าค่ะ แนะนำให้แก้ที่ตัวเองเจ้าค่ะ เพราะตัวเรานี่แหละเจ้าค่ะ ทุกข์ถึงเกิด คนทุกคนเกิดแต่กรรม (กรรมจำแนกสัตว์) จึงให้ขอขมากรรม ขออโหสิกรรมก่อนให้จิตคลายจากความมืดบอดแล้วมองเห็นกรรมของตัวเอง **เห็นกรรมจึงธรรม** เห็นธรรมแล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่าจะต้องแก้ไขอย่างไร เปลี่ยนแปลงและปล่อยวางอย่างไรเจ้าค่ะ คลายออกจากความหลงได้ ก็คลายออกจากทุกข์ได้เจ้าค่ะ พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า “**แสวงหาเหตุเหมือนแสวงหาเม็ดทรายในเจ็ดคาบสมุทร**” พึงยอมรับแล้วดับที่ตัวเราเจ้าค่ะ

ถึง**ผู้อ่าน**ทุกท่าน สัจธรรมคำสอนทั้งหมดทั้งมวลทรง**สอนให้แก้ทุกข์** ให้หลุดพ้นออกมาจากทุกข์ ทั้งขณะที่ยังดำรงและใช้ชีวิตธาตุขันธ์ และสมุจเฉตเด็ดขาดเมื่อขันธนิพพาน คำถามข้างต้นต้องขออนุโมทนา

เพลง jellywalker ที่ยกและเปิดประเด็นธรรมะให้ได้มีโอกาสนำสัจธรรมคำสอนมาเกื้อกูลเป็นประโยชน์แก่สังสารวัฏต่อไปและก็ดูเหมือนธรรมะจัดสรรให้คล้องจองลงกันได้อย่างปาฏิหาริย์ ที่มีสมาชิกท่านหนึ่งได้บรรลอสัจธรรมนิพพานเนื้อหาแห่งความไม่ยึดติดได้อย่างไพเราะงดงามบริสุทธิ์บริบูรณ์ตัวอย่างที่เธอยกมากล่าว สามารถนำเอาไปปรับใช้กับชีวิตยุคปัจจุบันของผู้คนที่กำลังมีความทุกข์ให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง ขอชื่นชมขออนุโมทนาทั้งเจ้าของเพลงและท่านผู้วิเศษชาลัทธิธรรมอันจะเป็นปรมาตมประโยชน์ให้แสงแห่งพระสัจธรรมพ้นทุกข์แห่งพุทธอรหันต์คงฉายแสงเจิดจรัสอยู่กับสังสารวัฏสืบไป

เย ธัมมา เหตุปภวา เต สัง เหตุง ตถาคโต เย สัตถุ จ โย นิโรธ
จ เอวัง วาที มหาสมโณ

สิ่งใดเกิดแต่เหตุ ทรงตรัสเหตุและความดับเหตุ พระมหาสมณ
พุทธเจ้า มีปรกติทรงตรัสสอนอย่างนี้ฯ ทุกข์เกิดแต่เหตุที่หลงเข้าไปยึดเอา
ในสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้ พึงดับเหตุที่หลง เข้าไปยึด เหตุดับ ทุกข์จึงดับ
พึงวางใจให้เป็น-พึงมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง

Admin. XiangLing



๒๙. เขานะตนเอง ก็ค้ำัดตาตนเอง ไม่จบ ปล่อยวาง จบ

มีโอวาทธรรมคำสอนจากพระเถระว่า “ให้สอนตัวเอง ให้เขานะตัวเอง ไม่ต้องเขานะผู้อื่น” เป็นคำสอนให้พันทุกข์ได้จริงหรือไม่ และถ้าหากทำตามด้วยการให้เขานะตัวเอง จะพันทุกข์ได้จริงหรือไม่? หากเป็นท่านจะเป็นกัลยาณมิตรแนะนำบุตรหลานญาติมิตรอย่างไรที่ไม่ให้เขาใช้ชีวิตที่ไม่ต้องทุกข์มากนัก

ตอบ สัจธรรมคำสอนนิพพานพันทุกข์ คือ เนื้อหาความไม่ยึดติด ด้วยอุปาทานตัณหา เป็นปรมัตถประโยชน์ นอกเหนือประโยชน์ชาตินี้ ชาติหน้า ตามคำสอนที่ให้สอนตัวเอง และให้เขานะตัวเองนั้น เป็นคำสอนที่มุ่งหวังตั้งเอาประโยชน์ชาตินี้และชาติหน้า เป็นธรรมะขั้นวิภูษะทุกข์ ยัง

ไม่พ้นไปจากทุกข์ การมุ่งเอาชนะตัวเองยังมีอัตตาตัวตนที่มุ่งเอาด้วยอัตตนา อันเป็นเจตนากรรมซ้อนมโน กรรมซ้อนกรรม อัตตาซ้อนอนัตตา อันเป็นทุกข์มีภพชาติไปเกิดอีก สัจธรรมคำสอนปรมัตถประโยชน์นิพพาน เนื้อหาไม่ยึดติดสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกไม่เนื่องด้วยกาย-จิตอัตตาตัวตน และเจตนากรรม แต่พึงให้ลึกแต่ว่า ปล่อยวาง ยอมรับอารมณ์วิบากกรรมเก่า และ**ไม่หลงสร้างเหตุสมุทัยใหม่**อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นอีก

มีคำถามว่า ถ้าท่านเดินไปตามถนนแถวตลาด บังเอิญถูกสุนัขจรจัดกัดเข้าที่น่อง จึงเดินกลับไปที่รถคว่ำป็นออกมาถึงสุนัขตาย ถูกตำรวจแจ้งข้อหาดำเนินคดี ท่านคิดว่าท่านทำถูกต้องแล้วหรือไม่ หากย้อนเวลาได้ ท่านจะอย่างไรเมื่อถูกสุนัขกัด?

ตอบ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถูกสุนัขกัดไม่ใช่เหตุบังเอิญหรืออุบัติเหตุ แต่เป็นเหตุที่ต้องอุบัติ เพราะสิ่งที่ได้รับกระทบทุกอารมณ์ล้วนเป็น**วิบากกรรมเก่า** เป็นวิบากจิต จะห้ามไม่ให้เกิด ห้ามไม่ได้ จึงให้เพียงยอมรับว่าเราถูกสุนัขกัดเพราะเป็นกรรมเก่าของเรา ให้ลึกแต่ว่า ให้จบ-ให้ช่าง-ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสัญญตาไป ไม่ตัดสินไม่เลือกข้าง ให้ยอมรับ**ให้รู้จักวางใจให้เป็น** ไม่หลงสร้างและเสวยกรรมใหม่ขึ้นมาอีก ดังเช่นที่เอาปืนไปยิงสุนัขตายนั้น เป็นการไม่ยอมรับว่าที่ถูกสุนัขกัดนั้น ก็เคยทำกรรมกับสุนัขนี้มาก่อน สุนัขมันไม่ได้กัดทุกคน แต่มันกัดเพราะมีเหตุมาแต่อดีต มันพยายามหาสาเหตุจ้องเวรมาทวงหนี้กรรมเอาคืน ถ้ายอมรับได้อย่างนี้ เรื่องก็จบง่าย เป็นการคลายกรรม โสฬสิกรรม วิมุตติกรรม จบกรรมไปแล้ว แต่ถ้าหากนำเอาคำสอนข้างต้น ที่พระเถระท่านสอนให้เอาชนะใจตนเอง คือให้ระงับโทสะ ดังนี้ยังไม่หมดอัตตาตัวตน ที่เข้าไประงับโทสะเพื่อเอาชนะใจตัวเอง ยังเป็นเจตนากรรมอยู่ ไม่หมดอัตตา แต่สัจธรรมคำสอนให้พึง



ลึกแล้วว่า ปล่อยาว-ยอรับ-ข้าง-จบ ไม่เป็นกรรมเจตนา อตฺตาทัวตน ไม่มี เป็นปรมัตตประโยชน์นิพพาน เป็นความต่างของคำสอนระดับวิภูษะ ที่ให้อาชนะใจตัวเอง กับวิภูษะความคลายจิตวางใจ ปล่อยาวและ ยอรับ ฟุ้งหมั่นคลายจิตวางใจขอโหสิกรรม ขมากรรมบ่อยๆเนืองๆ ฟุ้งวางใจให้ เป็นชีวิตจะไม่ต้องทุกข์มากนัก ให้ฟุ้งใช้ “**อโหสิโสวโสว**” กับ ทุกกรณี ยามตกอยู่ในที่คับขัน หรือกลัวภัยอันตราย-ถอนคนถูกคุณไสย หรือถูก จิตญาณซ้อน ฯลฯ หรือแม้ขณะพบเจอคนสัตว์ หรือยามปกติก็ให้ ใช้ได้ตลอดจนลมหายใจเฮือกสุดท้ายชีวิตนี้ แล้วอุทิศบุญ **“ขอให้มีส่วน แห่งบุญข้าฯ ทั้งๆกันฯ”** ผายมือส่งพลัง

Admin. XiangLing



๓๐. ชีวิตไม่จริง คืออะไร?

ชีวิตไม่จริง จึงอย่าจริงจังมากเกินไปดี หมายถึงอะไร?

ชีวิตไม่จริง คือ เป็นสมมติมาया เกิด-ตายไม่จริงเพราะจิตไม่เคยตาย ที่เราพูดกันว่า คนตาย นั้นเป็นสมมติมรณะว่า “ตาย” แต่แท้จริงเป็น **“ตายโดยสมมุติ”** เพราะจิตดวงสุดท้ายชาตินี้ดับ จิตเกิดสืบต่อในร่างใหม่ทันทีเป็นสันตติโดยปรมาต্ম เปลี่ยนร่างใหม่เลวหยาบ-ประณีตใน ๓๑ ภูมินั้นแหละ สุดแต่วิบากส่งไป ทรงตรัสว่า ภูมิที่สัตว์ไม่เคยไปเกิดเลยนั้นไม่มี (ยกเว้นสุทธาวาสภูมิ ๕) ขึ้นของพรหมอนาคามีไปเกิดแล้วนิพพานที่นั่น

สำหรับ**พระอรหันต์** จิตดวงสุดท้ายดับขั้นนี้ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งไม่เกิดอีก เว้นแต่พระอรหันต์โพธิสัตว์ที่มี**ปณิธานโปรดสัตว์สังสารวัฏ** ท่านก็จุติเคลื่อนลงมาปฏิสนธิเรื่อยไปเป็นมหาอรหันต์มหาโพธิสัตว์ จนรวมบารมีขึ้นองค์มหาบารมี ก็จะอุบัติตรัสรู้พระสัมโพธิญาณในพุทธันดรใดพุทธันดรหนึ่งในอนาคตกาลข้างหน้า พระอรหันต์ที่ดับจิตไม่ขอเกิดอีกด้วยสละสังเวชในการเกิดว่า เป็นทุกข์ กับไม่อาจที่จะทนต่อมานะทิฏฐิของสัตว์



ภายหลังอาจเปลี่ยนปณิธานกลับมาช่วยองค์มหาบารมีโปรดสังสารวัฏได้อีก
 ตราบเท่าที่สังสารวัฏยังคงมีอยู่ ความยุ่งยากต้องเผชิญกับวิบากมานะทิฏฐิ
 ของสรรพสัตว์บางครั้งต้องรับวิบากแทนสรรพสัตว์ก็มี ทำให้พระอริยเจ้า
 ทั้งหลายเป็นส่วนมากสลดสังเวชขอดับขันธไม่ตั้งปณิธานขอโปรด
 สรรพสัตว์

สำหรับการตรัสรู้ตาม-จบตาม วางตาม-ว่างตามพุทธอรหันต์
 อันพุทธะ-มหาพุทธะ-อรหันต์-มหาอรหันต์ โพธิสัตว์ท่านตรัสรู้ไว้ให้แก่
 สังสารวัฏนั้น เรียบร้อย ไม่ยากไม่ง่าย ถ้าคลายจิตคลายกรรม ฤกวาระโอกาส
 ถูกฝาถูกตัวศิษย์ครูอาจารย์เกื้อกูลกันมา จึงให้ตั้งปณิธานจบสังสารวัฏ
 เอาเถิดฯ

ชีวิตอาจจริงโดยสมมุติ แต่ชีวิตไม่จริงโดยปรมาตม์ เพราะว่า
 สรรพสิ่งในโลกล้วน “อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา” จึงทรงเตือนว่า ชีวิตเกิด
 ตาย ไม่จริง จึงอย่าจริง อย่าจัง จริงจังเป็นปัจจัยให้เกิดความหลงเป็น
 เจตนากรรม เป็นตัวมุ่งหวังตั้งเฝ้ากำหนดเป้าหมายโครงการชีวิต หลงเข้าไป
 รู้และยึดติดในอุปาทานตัณหา ยึดติดตัวรู้เป็นตัวทุกข์ก่อให้เกิดภพชาติ
 ไม่สิ้นสุด **ชีวิตจึงไม่พึงจริงจังอยู่กับความหลง** ให้พึงสักแต่ว่า คือ อย่า
 จริงจัง ไม่เจตนาจริงจัง ไม่เป็นกรรมเอาไปเกิดอีก ชีวิตอนิจจังชั่วคราว
 ผันแปร เสื่อมสลายคลายหลุด ยึดเอาไม่ได้ ไม่ยั่งยืน ชีวิตจึงเป็นทุกข์ และ
 ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ไม่เป็นใหญ่จำเพาะอวดตาของผู้ใด จึงว่างเปล่า
 จากอวดตา มีตนที่ไม่ไช้ตน ชีวิตจึงไม่จริง ถ้าจริงก็ต้องอยู่ในอำนาจ
 บังคับได้ว่า จงอย่าเสื่อมสลายผันแปร และจงอย่าทุกข์ให้ทนอยู่ได้ยาวนาน
 แต่ **“ชีวิตไม่จริง”**



๓๑. หลงสร้างและเสวยวิบากกรรม ก็ไม่ได้ต่างจากถูกจองจำ

“หลายคนเปรียบเทียบการตั้งกรรมว่าไม่ต่างอะไรกับการถูกจองจำ อยู่ในคุก เพราะสิ่งที่ผู้หญิงอุ้มท้องทำได้นั้นมีจำกัดเหลือเกิน แล้วลูกในท้องล่ะ เด็กคนนั้นจะคิดแบบเดียวกันไหม หรือต่างฝ่ายต่างก็เผื่อรอให้ตัวเองได้หลุดพ้นจากพันธนาการทางร่างกายเสียที” ข้อความจาก daily.rabbit.co.th/ภาพการ์ตูนเสียดสีสังคม

การหลงสร้างและเสวยวิบากกรรมมีชั้นภูมิเกิดรองรับ ก็ไม่ต่างจากการถูกจองจำเป็นไปต่างๆกันตามกรรมที่สร้าง สัตว์โลกมีกำเนิดเป็น ๔ อย่างได้แก่ **สังเสทชะ** ในถ้ำโคล พวกไวรัสแบคทีเรีย **โอปปะပါติกะ** ในภาคทิพย์ **อณทชะ** ในไข่ และ**ชลาภุชะ** เกิดในครรภ์แตกต่างกัน ดังที่ทรงตรัสว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม แต่ละกำเนิดเปรียบได้กับคุก



จงจำสัตว์ สภาพลว ประณีตแตกต่างกันไป วนเวียนเป็นวัฏฏสงสารหรือสังสารวัฏ เป็นวงจรอุบัติ หรือ **“วงจรอุบาทว์”** อยู่อย่างนี้ เป็นการหลงสร้างและเสวยวิบากไม่รู้จบอยู่อย่างนี้ พระสัมมาสัมพุทธะจึงเสด็จลงมาอุบัติตรัสรู้สัจธรรม โปรดสั่งสอนสัตว์ ให้หลุดพ้นออกมาเสียจากการถูกจองจำ จึงไม่พึงหลงสร้างและเสวยวิบากกรรม ดุจถูกจองจำอีก ชีวิตย่อมเกิดมาแต่กรรม **เกิดมาก็เพื่อชดใช้หนี้วิบากกรรมเก่า** แล้วมนุษย์ผู้หนาแน่นด้วยกิเลสก็หลงสร้างกรรมใหม่เป็นวิบากเอาไปเกิดอีก วนเวียนน่ายาววัฏฏะอยู่อย่างนี้ไม่รู้ว่าจะจบเมื่อใด

เกิดเป็นทุกข์ เกิดเป็นเหวตา ก็ทุกข์อย่างเหวตา เกิดเป็นอะไร ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น จึงอย่าพึงหลงสร้างและเสวยวิบากกรรมใหม่อีก พุทธะทรงเสด็จลงมาอุบัติตรัสรู้โปรดสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นออกจากทุกข์ พึงจบชีวิตวัฏฏทุกข์เกิดโดยไม่หลงสร้างกรรมใหม่และกรรมเก่า พึงขอขมาให้เป็นอโหสิกรรม อโหสิๆ ทุกอย่างอโหสิ ไสวสวว แต่ละชีวิต เกิดมาแต่กรรมมาพบเจอกัน ก็ด้วยมีกรรมพ่วงพันสัมพันธ์กันมาแต่อดีต เกิดมาชดใช้หนี้กรรมเก่ากันและกัน และก็หลงสร้างและเสวยวิบากกรรมใหม่ต่อไปอีก บางชีวิตก็เกิดมาด้วยวิบาก**อชาตบุตร**มาทวงหนี้เอาคืนจากพ่อแม่ เกิดด้วย**อนุชาตบุตร**เสมอด้วยพ่อแม่ และ**อภีชาตบุตร**เกิดมาด้วยมาชดใช้หนี้กตัญญูรู้คุณ สมองคุณ ตอบแทน แต่หากยึดติด จริงจังตั้งต่องเกินพอดี แก่กันและกัน กลับกลายเป็นหนี้กรรมเก่ากันและกันไปๆ มาๆ **วณไปวนมาไม่จบ** จึงสอนว่า คบหาสมาคมกัน ใช้ชีวิตเป็นอยู่ร่วมกัน พ่อแม่-ลูก สามเณร-ภรรยา ญาติมิตรสหายรักใคร่ **“ไม่พึงยึดติด”** พึงให้ลักแต่ว่า ท่ามกลางวงไปแต่พอดี ไม่จริงไม่จัง เพราะชีวิตก็อนิจจัง ชั่วคราว ชีวิตเกิด-ตายไม่จริง เกิดมาชดใช้หนี้กัน ไปๆ มาๆ ไม่จบ พึงจบเสียด้วย ชีวิตก็ลักแต่ว่า พึงวางใจให้เป็น ชีวิตจะไม่ทุกข์มากนัก

Admin. XiangLing



๓๒. ปล่อยวางทำอย่างไร?

ปล่อยวาง ไม่ใช่คอยปล่อย หรือคอยวาง และปล่อยวางก็ฝึกเอา
ไม่ได้ การเข้าไปฝึกกลายเป็นไม่ปล่อยไม่วางเสียแล้วแต่กลับเป็นความหลง
 เข้าไปเจริญเหตุสมุทัยค้นหาตัวใหม่ โดยไม่รู้สึกรู้สัวเสียเอง เอาอัตตาเจตนา
 กายจิตเข้าไปฝึกปฏิบัติบำเพ็ญเข้าไปเจริญสติปัญญาสมาธิกลายเป็นกรรม
 ใหม่เกิดมีวิบากเป็นชั้นภูมิเกิดรองรับในวิภังคะ ๓๑ ภพภูมิ ไม่จบ แต่ปล่อย
 วาง-ว่างๆ คือจบ ปล่อยวางไม่หลงสร้างและสรวยวิบากกรรมอีก ปล่อยวาง
 ไม่เนื่องด้วยกายจิตอัตตา ค้นหาเจตนากรรม ว่างเปล่าจากอัตตา ธรรมก็
 อนัตตาธรรม จิตก็อนัตตาจิต อนัตตาจิตก็ของมันเองอยู่แล้ว ไม่พึงกรรม
 ช้อนธรรม ไม่กรรมช้อนมน ไม่อัตตาช้อนอนัตตา

Admin. XiangLing



๓๓. ยิ่งให้...ยิ่งกลาย

ธรรมทั้งปวงอนัตตา พึงรวมลงสู่วิมุตติหลุดคลายไม่ยึดติด การปฏิบัติบำเพ็ญ ขอแยกเป็น ทาน-ศีล-ภาวนา ดังนี้

ทาน มี ๓ ระดับ คือ ๑.**อามิสทาน** สิ่งของวัตถุทาน เป็นการให้ที่จิตคลายขั้นต้น ถ้าเป็นทานบริสุทธิ์ไม่หวังตอบแทน ยิ่งให้ทานสิ่งของวัตถุหายาก เช่น อวัยวะร่างกาย หรือแม้ชีวิตไม่เสียดาย นี่คลายสูงสุดขั้นนิพพานได้ ๒.**ธรรมทาน** ชะนทานทั้งปวง เพราะให้ปัญญาเข้าถึงธรรมแต่ไม่ควรลืมหานทั้งปวงด้วยควรทำให้ครบ ๓.**อภัยทาน** สูงสุดที่ทำได้ยาก เป็นปรมัตถทาน เช่น อโหสิกรรมแก้กัน จิตคลายได้มากกว่าสรรพทานทั้งหมด “ทานการให้ ทำแล้วปล่อยวาง ไม่ยึดติดในบุญนั้น ใกล้เคียงนิมิตนิพพานแล้ว”

ศีล ตรงกับบาลีว่า วิรตตี ภาษาไทยคือ วิรติ แปลว่า งด-เว้น การไม่ติดยึดกับสรรพสิ่งทั้งปวง เป็นขั้นสูงสุดแล้ว ที่มโนใสสะอาดบริสุทธิ์ กายวาจาอันเป็นศีลย่อมบริบูรณ์มันของตนเอง

ภาวนา มี ๒ คือ สมถะกับวิปัสสนา ให้รวมลงสู่**ไม่ติดยึด**ให้ทั้งหมด คือคลายจิตออก คือไม่ติด คือหลุด วิมุติทั้งหมด เช่น ศรัทธา-วิริยะ-สติ-สมาธิ-ปัญญา รวมลงสู่ปัญญาวิมุติ สติปัญญาเลื่อนสูง กาย-เวทนา-จิต-ธรรม ปล่อยวางให้หมด กายก็ว่าง เวทนามก็ว่าง จิตก็ว่าง ธรรมก็ว่างๆ

มรรคมีองค์แปด ย่อลงศีล-สมาธิ-ปัญญา รวมลงปล่อยวาง **คลายจิตออก** ไม่ติดยึดก็หลุด ก็วิมุติ เป็นปัญญาวิมุติ จะเห็นว่า การปฏิบัติบำเพ็ญสามารถทำได้ **ให้ทำสักแต่ว่าทำ** ทำไม่ติดยึดเอาบุญกุศลความดีทำปลงปล่อยวาง โดยสรุป พุทธะทุกพระองค์จะเริ่มบำเพ็ญจากทานบารมีนี้ขาดไม่ได้ แม้ตรัสรู้แล้ว ก็ทรงดำเนินต่อในขั้นสูงขึ้นไปได้แก่ ธรรมทานและอภัยทาน

Admin. XiangLing





๓๔. หลงไปว่าสุขมีจริงซึ่งเป็นเพียงมายา หลงไปว่าสงบมีจริง ก็กลายเป็นหลงธรรม “พึงปล่อยวางเสีย”

เรื่องของ “ความหลง” หลงเอาดี ยึดดี ติดดี ป.สี่ หรือ ด็อกเตอร์ แม้จะโกนหัวห่มผ้าขาวผ้าเหลืองก็หลงได้พอกัน อันบุญทานการกุศลแม้แต่ การเป็นคนดี สอนให้ดี แล้วก็ยึดติดดี เอาดี ขอนั้นขอนี้เป็นต้นหาเป็น กรรมมีวิบากไปเกิด ไม่พ้นทุกข์ แต่ทำแล้วก็ให้ลั๊กแต่ว่าทำแล้วๆเลย อย่าเอาอย่ายึด นั้นแหละดีแท้ เกิดมาอย่าหลงนะ อย่าให้เสียชาติเกิด บุญชน คนที่หนาแน่นด้วยอสาละ หลงติดยึด อุปาทานในกาม ๕ รูปรสกลิ่นเสียง เคียงสัมผัส กอดรัดรีด ที่น่ายินดีน่าพอใจติดยึดสุขอารมณ์ กามคุณ สุนทรีย์มีมาก จึงมุ่งหวังตั้งจิตแสวงหาภวสขวิวารสรรเสริญสุขมาปรนเปรอ **หลงไปว่าสุขมีจริง** แต่สุขเป็นเพียงมายาคิดเอาว่ามีสุข ครั้นเมื่อหน่าย จึงเข้าหาพระธรรมแสวงหา**สุขสงบ**จากพระธรรม หลีกหนีหลบออกจากทาง โลกไป**หลงธรรม**อีก หลงว่าความสงบมีจริง เข้าป่าอยู่เขาถ้ำ หลงไปหา

ความสงบ หลับตานั่งสมาธิ จะเอาสงบที่มันไม่มีจริง นี่ก็หลงธรรม คนหลงว่ามีมาก แต่คนหลงทั้งโลกและธรรมมีมากขึ้นไปอีก

หลงคืออะไร? คือ ความยึดติด หรืออุปาทาน หรือตัณหานั่นเอง เป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ เป็นกรรมวิบากนำไปเกิดภพชาติชรามรณะ องค์พุทธะท่านเสด็จลงมาอุบัติตรัสรู้ให้ดับตัวหลงเสียด้วย “**ไม่พึงยึดติดในอุปาทานตัณหา**” ไม่ยึดติด คือพึงคลายจิตออก ให้หลุดวิมุตติ หลุดพ้นออกมาเสียจากวัฏฏะ ด้วยเห็น ได้ยินฯ รู้เห็น รับรู้เรื่องราว คิดนึกที่ใจ “ให้พึงสักแต่ว่า” อย่าจริงอย่าจัง ชีวิตอย่าจริงจังตั้งต่อง คลายจิต-วางใจ ปลงปล่อยวางใจ วางฉันท์-ฉันธิมุตติ วางรู้ วางสติ-วางปัญญาญาณ ทัสสนะ วิมุตติญาณทัสสนะ-นิโรธนิพพาน **พึงหยุดหลงหารธรรม** ธรรมก็อนัตตา พึงหยุดหาสมาธิสงบ สมาธิสงบไม่สงบก็อนัตตา คีล-สมาธิ-ปัญญา-สติญาณ ทัสสนะก็อนัตตา มรรคก็อนัตตา กาย-จิต ธาตุชั้นรูล้วนอนัตตาของมันเองอยู่แล้ว พึงหยุดหาอนัตตาที่มันว่างเปล่า สุญญตา เกิด ทุกสิ่งรูปธรรม-นามธรรมในโลกสรรพสิ่งล้วนอนัตตา เป็นทุกข์ เป็นสิ่งของให้ยึดใช้ชั่วคราว ชีวิตมาอย่าไม่จริง ชั่วคราว อย่าจริงจัง อย่ายึดมั่นอนิจจังผันแปรยึดไม่อยู่ แม้ความสุขสงบสบายและ**แม้บุญความดีก็ยึดไม่ได้** ไม่ยึด นั่นแหละ จบ นิโรธนิพพาน-ว่างเปล่า สุญญตนิพพาน

Admin. XiangLing





๓๕. ชีวิตเปรียบเสมือนเทียนที่มีไฟ ไม่ว่าจะสุข สวยงามแค่ไหน ก็ต้องละลายและดับลงไปอยู่ดี แล้ว...คนเราเกิดมาทำไม?

แทบจะทุกคนที่พูดถึงแต่ความสุข แม้สมาชิกที่เสนอสังฆกรรม เข้า
มาว่า “ชีวิตเปรียบดุจเทียนส่องสว่าง ไม่รู้จะส่องได้อีกนานเท่าไร” ต่อมา
“การหาอยู่หากิน แสวงหาลาภยศสรรเสริญสุข ดุจสลักเสลาพลดลายวิจิตร
บนต้นเทียนทั้งที่รู้ว่าเทียนเผาไหม้ตัวเองไปเรื่อย นับวันมีแต่ใกล้วันที่จะ
ดับลงทุกวัน”

ก็มีคำถามว่า เมื่อท่านก็รู้ว่าชีวิตต้องตายแน่นอน แท่งเทียนจะต้อง
ละลายจนหมดทั้งต้น หรืออาจจะดับลงแน่นอน ท่านยังมัวแสวงหาและ
แกะสลักพลดลายอยู่อย่างนี้อีกหรือ? คนแต่งคำถามนี้ เขาต้องการให้ท่าน
ทบทวนชีวิตที่เหลืออยู่ ว่าสิ่งไหนที่ยังไม่ได้ทำก็จะได้ทำเสีย เพื่อชีวิตที่เหลือ
อยู่อย่างมีความสุข เป็นคำแนะนำตักเตือนให้เจริญมรณะสติระลึกถึงความ
ตาย

จึงขอเชิญשרธรรมทานกันหน่อยว่า ชีวิตที่เหลืออยู่ของท่านจะทำอะไร? และทำเพื่อชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขด้วยใช่ไหม หรือว่าทำอะไรอะไร อย่างไร? ท่านจะแนะนำเพื่อนสังสารวัฏว่าอย่างไร ความสุขของท่านเป็นอย่างไรกับชีวิตที่เหลืออยู่ เมื่อความสุขก็ต้องละลายไปกับต้นเทียนแล้วท่านยังจะใช้ชีวิตที่เหลือและก็จะไม่มีเหลือแน่ๆกับความสุขได้อย่างไร อีกทั้งความสุขโดยสัจธรรมก็ไม่ได้มีอยู่จริง ทุกสิ่งล้วนอนิจจังอนัตตา มีแต่ทุกข์ คำถามจึงเป็นว่า ท่านจะอย่างไรกับชีวิตที่เหลืออยู่ และ**นับวันเวลาที่มีแต่จะหมดไป**ทุกขณะที่หายใจเข้าและออก ท่านจะทำอะไร เพื่ออะไร? ที่ตรงต่อสัจธรรมคำสอน คำถามก็กระซิบเข้ามาว่า ต้นเทียนละลายพร้อมที่จะดับสลายไปกับลวดลายที่แกะสลักเสลาวิจิตรบรรจงดูจลลางยศสรรเสริญความสุขที่แสวงหามาและมีอยู่ก็จำต้องละทิ้งมันไป ท่านจะทำอะไรกับชีวิตของท่าน หรือถามคำถามสั้นๆว่า **“ชีวิตท่านเกิดมาทำไม?”** เกิดมาเพื่อที่จะตายเน่าตายเหม็นเท่านั้นหรือ? ท่านจะเจริญสติ-เจริญมรณานุสติเพื่ออะไร? เจริญแล้วผลคืออะไร? ท่านทำเพื่อความสุขจะเอาความสุขไปทำอะไร? ความสุขมีจริงหรือไม่?

ตอบ การทำเอาเพื่อความสุข คือหลงในเวทนา หลงในฉันท์ มุ่งหวังตั้งเอาสุขมาเพราะ**หลงยึดติดในสุข** แต่จริงๆแล้วสุขนั้นแหละคือตัวทำให้หลงยึดและเป็น**ทุกข์เพิ่ม** เป็นตัวทุกข์ซะเอง สุขเป็นอนิจจัง ของชั่วคราว จึงไม่มีอยู่จริง ไม่มีใครยึดไว้ได้ ไม่ได้อะไรจากการยึด มีแต่หลงเข้าไปยึด การเกิดนั้นเป็นทุกข์ การยึดติดในฉันท์นั้นก็**เป็นทุกข์** **“ชีวิตเกิดแต่กรรมก็ต้องใช้กรรมไป”** เกิดมาได้มาพบพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ควรจะตรงต่อพระสัจธรรมจะได้ไม่หลงไปเกิดตามวิบากกรรมอีก เจริญทุกอย่างคือหลงมุ่งหวังตั้งเอา สติคือวิมูขณ ตัวรู้ เจริญสติ-เจริญมรณานุสติ คือหลง



ในรู้ ตัดหาตัวมุ่งหวังหลอกจิตให้ปลง แต่ยังไม่ปลงจริงๆ เพราะยังมุ่งหวัง ตั้งเอาอยู่ ผลของการเจริญคือการหลงเข้าไปสร้างวิบาก เสวยวิบากนั้นๆ เป็นเจตนากรรม ทำให้ต้องไปวนเกิดตามกรรมอีก จึงยังไม่พ้นทุกข์ แต่กลับทำให้ทุกข์เพิ่ม สัจธรรม คือ อนิจจัง แปลว่า มีแต่เสื่อมสิ้นสลายคลายตัว ไม่ยึดติดกัน **ไม่มีเจริญ มีแต่เสื่อม** สรรพสิ่งล้วนอนิจจัง กายจิตก็อนิจจัง รูปธรรม-นามธรรม สรรพธรรมก็อนิจจัง มีแต่เสื่อม ไม่มีเจริญ มรณานุสติ หรืออนุสติ ๑๐ อย่าง แม้สติปัฏฐาน ๔ อย่าง เจริญเอาไม่ได้ เป็นอนิจจัง ไม่มีเจริญมีแต่เสื่อมสลายคลายตัวมันเอง เป็นอนิจจังอนัตตา อยู่ตลอดเวลา การหลงเข้าไปเจริญอะไร ก็หลงเอาอัตตาเข้าไปสร้างเหตุ สมุทัยตัดหาด้วยอันนั้น เอาอัตตาเข้าไปด้วยเจตนากรรมเข้าไปซ้อนอนัตตา จิตเดิม ไม่ตรงต่อสัจธรรมเนื้อหาสุญญตนิพพาน

ผลของการเจริญปฏิบัติบำเพ็ญ เป็นวิบากมีชั้นภูมิเกิดรองรับใน ๓๑ ภูมิสังสารวัฏ ไม่ว่าจะ ไม่นิพพาน เรื่องของความหลง ไม่ว่าจะป.๔ หรือ ตีอกเตอร์ ก็หลงพอกัน หรือแม้โกนหัวหอมผ้าขาว ผ้าเหลือง หรือนุ่งห่ม ผ้าลายผ้าดอก ก็หลงได้พอกันนั่นแหละ จึงให้พึงรับคลายกรรมคลายจิต วางใจให้เป็น ขอขมากรรม โอโหสิกรรมให้เป็น ชีวิตจะไม่ต้องทุกข์มากนัก (สุขไม่มีนะ ไม่ต้องไปหาความสุขไม่มี มีแต่ทุกข์มันน้อยไปหน่อย)

Admin. XiangLing



๓๖. ความหลงคุณเมฆหมอกปิดบัง ตะวันที่เคยสว่างไสวจึงมีตมิต

อนัตตาจิต กาย-จิต อนัตตา ไร้อัตตาตัวตนเราเขา-ไร้ซึ่งความหลง เราตัวตนเรา-ไร้ซึ่งเขา(แปลว่าตัวตนคนอื่นก็ได้ แปลว่าสัญลักษณ์ของความ โง่เหมือนสัตว์ที่มีเขabenห้วก็ได้) ความหลง หรือโมหะ หรือโมหะอวิชชา คือจิต จิตดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ทั้งจิตและกายเป็นธาตุขันธ์แห่งความหลง เป็น อัตตาจิต คือความหลง อนัตตาจิต ไม่เนื่องด้วยอัตตา ไม่เนื่องด้วยกาย-จิต เป็นความว่างเปล่าจากอัตตา ว่างจากหลง ว่างจากดี-ชั่ว มันคือว่างจาก ธาตุขันธ์(ว่างจากทุกธาตุแม้อากาศธาตุ คือ อวกาศ ที่สุดแห่งโลกทวารหก) แต่ตัวหลงโมหะ ความหลงอวิชชา ปิดกั้นปิดบังขัดขวางอนัตตา**จิตดั้งเดิม ที่เคยใสอยู่**แต่เดิมให้แค่รำหมอง ดูจแซกอากาศันตูกะเข้ามาเยี่ยมทางตา หูา โลก ทวารหก ด้วยวิบากอารมณ์-วิบากจิต กรรมเก่า เป็นอุปกิเลสที่จร เข้ามา เป็นเหตุสมุทัยใหม่ เกิดชอบ-ชัง ให้เลือกตัดสิน พิพากษ์วิจารณ์



เข้าไปยึดติดด้วยอุปาทานต้นเหตุฯ จึงเกิดภพชาติ ชราฯ วัฏฏสงสารมีชั้นภูมิ
เกิดรองรับใน ๓๑ ภพภูมิ ความหลงจึงจุจเหมหมอกปิดบังดวงตะวันที่เคย
ส่องสว่างอยู่กลางหาวฯ ที่เคยเจิดจ้าสว่างไสว จึงมืดมิด

ความหลง เป็นตัวรู้ ตัวมุ่งจริงจังเจตนา เป็นกรรม มีวิบากเอาไป
เกิด จึงทรงสอนให้วิมุตติหลุดพ้นออกไปเสียจากธาตุขันธ์กาย-จิต ตัวหลง
เข้าไปรู้ ให้ ขันธ์วิมุตติ-วิมุตติญาณด้วยคลายจิต ไม่ติดยึดในอุปาทานต้นเหตุ
ด้วยคลายกรรม ขอโอฬาสีกรรมอุทิสบุญทิพย์เนื่องๆ ประกาศสละ-ถอนตัว
มุ่งจริงจังเจตนาหลงสร้างกรรมวิบากอีก ดังที่ทรงตรัส **“เจตนาจริงจังเป็น
ตัวกรรมฯ”** ให้พึงสักแต่ว่า-คลายจิต วางใจ ปลงปล่อยวาง ทำกลางวาง
เฉย-ยอมรับวิบากอารมณ์ขณะกระทบ เห็น ได้ยินฯ ที่ทวารหก “ไม่พึงยึด
ติดในเวทนา ชอบ-ชัง ให้สักแต่ว่าไปทุกขณะอารมณ์ฯ “พึงศึกษาละเอียด
ในเรื่อง **“คลายจิตด้วยธรรมานุชีวิตประจำวัน”** วางจิตเปิดใจให้โพลงกว้าง
การเหน็บแนบไม่อะไรกับอะไรไรที่หมายและทิศทาง (ที่ไม่ต้องสำรวจกรรม
แต่ให้เปิดกว้าง) ทั้งสังสารวัฏ “ตื่นๆ ตื่นโพลงโล่งจ้า-สว่างไสวไร้ขอบเขต
คิดนึกที่หมายและทิศทางฯ” จุจตะวันส่องสว่างอยู่กลางหาว ฉะนั้นฯ
โอโหสิฯฯ-ทุกอย่างโอโหสิ-ขอให้มีส่วนแห่งบุญข้าฯจงทั่วๆ กันๆ ตลอดไป
ไสวสว-โอโหสิไสวสว จบหลง..ด้วยคลายจิตวางใจให้เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น

จบหลง จบกิจส่วนตนกิเลสนิพพาน ไม่ใช่จบธาตุขันธ์ เรียกว่าจบ
หลง แต่ไม่จบการอุปโลกน์ใช้ธาตุขันธ์โปรดสังสารวัฏตราบที่ยังมีสังสารวัฏ

Admin. XiangLing



๓๗. จากหลวงตาหลง ไปจนถึงหลวงตาจ๋า

มีเรื่องราวของ**คนหลงที่หายหลง**มาเล่าให้ฟัง เป็นเรื่องราวของพระหลวงตาอายุเจ็ดสิบ สุขภาพร่างกายแข็งแรง เดินบิณฑบาตวันละ ๓-๔ กิโลเมตรทุกเช้า หลวงตาแกะเฟิ่งบวชได้ ๖ พรรษา อดีตเป็นเด็กสมองดีเรียนหนังสือสอบได้เป็นที่ ๑ ตั้งแต่ชั้นประถม มัธยม ปวช. สอบได้เป็นที่ ๑ กับ ๒ เรื่อยมา ทำงานราชการเป็นจัตวา เรียนมหาวิทยาลัยตลาดวิชาด้วย ทำงานราชการไปด้วย จนจบปริญญาตรีภายใน ๔ ปี เป็นรุ่นแรกของมหาวิทยาลัยตลาดวิชาเปิดใหม่ สอบโอนย้ายไปดำรงตำแหน่งปลัดอำเภอ จนถึงตำแหน่งสุดท้ายดำรงตำแหน่งนายอำเภอ ๔ อำเภอ เกิดความ**เบื่อหน่าย** ประกอบกับบุตรคนสุดท้องคนที่ ๓ เรียนจบปริญญาตรีและสอบแข่งขันเข้ารับราชการได้ หมดภาระการส่งเสียเลี้ยงดู จึงปรึกษาวรรณา ขอลาเกษียณอายุราชการก่อนกำหนดพร้อมกัน ขณะอายุได้ ๕๕ ปี

ช่วงว่างงานก็หาหนังสือธรรมะอ่าน ฟังวิทยุเอเอ็มรายการธรรมะสถานีกองพล.๒ ทหารม้าเกียกกาย เป็นสถานีธรรมะ ๒๔ ชั่วโมง สลับกับสถานี ๐๑ มินบุรี เรียนอธิธรรมทางไปรษณีย์ของโชติกะวิทยาลัยไป



ด้วย อ่านพระไตรปิฎกฉบับย่อไปด้วย เริ่มรู้เพิ่มเติมขึ้นว่า การปฏิบัติภาวนามีทั้งสมถะและวิปัสสนาด้วย ที่เคยนั่งสมาธิหลับตาก็ยังไม่เลิกเสียทีเดียว แต่หันมาสนใจการเจริญสติตัวรู้มากขึ้น หลังจากเกษียณได้ ๑ ปี เริ่มจดบันทึกบทธรรมสำคัญรวบรวมเรียบเรียง ได้จัดพิมพ์เป็นเล่ม แจกเป็นธรรมทานในปี ๒๕๔๖ ชื่อหนังสือ **มนุษย์เกิดมามี? เล่ม ๑ ตอน ภาคปริยัติ** คัดลอกจากตำรับตำราที่อ่านเรียนมา และปีต่อๆมาจะมีหนังสือเล่มต่อออกมาทยอยออกมาปีละ ๑ เล่ม บางครั้ง ๒ ปี ๓ เล่ม ได้เปิดบ้านเป็นที่บรรยายธรรมวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ และวันหยุดราชการตามโอกาส มีสมาชิกหนุ่มสาวส่วนใหญ่นับประมาณ ๑๐-๓๐ คน

ฟังวิทยุรายการธรรมะทั้งสองสถานีอยู่ ๗ ปี เปิดฟังทั้งกลางวัน กลางคืน ไปอยู่ห้องไหนจะมีวิทยุฟังทุกที่ กลางคืนก็นอนฟังหลับๆ ตื่นๆ ไปเขียนบทความธรรมะไป ๗ ปีนี้มีเล่มที่ **๑๑ ตอนวินัยพระ-วินัยคน** ได้ความรู้แตกฉานพอสมควร ปฏิบัติเจริญสติตัวรู้เรื่อยมา สมาธิจะน้อยลงไปเรื่อยๆ ห้องพระไม่ค่อยได้เข้าแล้ว ตั้งแต่เล่ม ๗ ตอน **เส้นทางพระอริยะ** เขียนลงหนังสือว่าให้ยกห้องพระมาไว้ที่ใจ อยากสวดอะไรก็ทำใจ แต่เจริญตัวดูตัวรู้ประจำ

ช่วงปีที่ ๗ หลังเกษียณได้ไปจัดรายการธรรมะที่วิทยุ **วัดน้ำบ่อหลวง** อำเภอสันป่าตอง เชียงใหม่ ไปเที่ยวดูการฝึกปฏิบัติกรรมฐานวัดใหญ่มีชื่อเสียงโด่งดัง มีฝรั่งไปเข้าหลักสูตรปิตวาจาตพุด จึงได้ค้นคว้าว่าพระพุทธรูปเรื่องนี้หรือไม่อย่างไร จึงได้เขียนเล่ม **๑๒ ตอนกรรมฐานลี้มตาภิษุ ปฏิบัติปิตวาจาตพุดไว้เป็นอภินิหาร** กลับจากเชียงใหม่จึงได้ลงมาอยู่ที่กำแพงเพชร และบวชอุปสมบทโดยท่านเจ้าคุณเจ้าคณะจังหวัดอุทัยธานีบวชให้ในปี ๒๕๕๓ ขณะบวชแล้ว ก็ยังหลงเจริญสติตัวดูตัวรู้ รู้รูป-รู้นามอยู่ บวชแล้วจนพรรษา ๒ ยังเขียนหนังสือเล่ม **๑๖ ตอนจบ**

พหุมจรรย์ ด้วยเข้าใจเอาว่า ตัวเองจบแล้วด้วยการเจริญสติ เพราะครูอาจารย์วิปัสสนาจารย์ในบ้านเมือง สอนถึงสูงสุดคือวิปัสสนาญาณ คือจบ และตัวเองก็หลงว่าตัวเองจบแล้ว

หลวงตาพรราชา ๒ จะหายหลงอย่างไร เดี่ยวจะเล่าต่อ

ช่วงออกพรรษา ๒ แล้ว ปีนั่นตรงกับ ๒๕๕๔ ตอนปลายปี น้ำท่วมใหญ่เดือนพฤศจิกายนสอมนักธรรมโท เสร็จต้นเดือนธันวาคม สอมนเสร็จไปเข้าอบรมพระวิปัสสนาจารย์อีก ๓ เดือน จบแล้วออกจาริกไป ปากช่องไปเป็นพระอาจารย์กรรมงานปริวาสที่โขงพระปากช่อง ไปได้ที่เชิงเขาหลังตลาดมวกเหล็ก ๗ ไร่ บุกเบิกตั้ง **“อุทยานธรรมวิปัสสนามวกเหล็ก”** เป็นช่วงพุทธชยันตีฉลองตรัสรู้ ๒๖๐๐ ปีพอดี มีเพื่อนพระพาไป จังหวัดเลย อำเภอนหนองหิน **วัดร่มโพธิธรรม หลวงพ่อโพธิ์ศรีสุริยะ เขมรโต** พักอยู่ได้ ๓ คืน จึงลากลับ ด้วยปฏิมาพระที่นั่น ล้ำรวมและปฏิบัติไม่เหมือนที่ตนเรียนรู้มา กลับมาสว่างกุฏิ-ศาลาห้องน้ำ เริ่มแรก ๕ ห้องกุฏิ ไม้ไผ่ ๓ หลัง ศาลาไม้ไผ่ ๒ หลัง เป็นที่ทำวัตรสวดมนต์ และโรงครัว ๑ ปีเสร็จพอดี ชนเดือนมีนาคมครบ ๑ ปีพอดี ทำศาลาปูนหลังคากระเบื้อง อีก ๑ หลัง เป็นโรงครัวและศาลาสวดมนต์และห้องพักแม่ชีแถบฝั่งตะวันตก ถนนผ่ากลาง ส่วนกุฏิพระอยู่ฝั่งเชิงเขาทางตะวันออก

เสร็จงานสร้างพออยู่ได้ พระ ๓ แม่ชี ๒ ขณะนั้นเกิดเบื่อน่าย **คิดถึงแต่วัดร่มโพธิธรรม** นอนคิดอยู่สัก ๗ วัน จึงได้เดินทางไปจังหวัดเลย จะว่าช่วงก่อนหน้าที่จะไปวัดร่มโพธิรอบสองนี้ เป็นช่วงหลงก็ยังไม่ถนัดนักเพราะว่า ในบ้านเมืองนี้ เขาก็สอนแต่เจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน มีแต่วัดร่มโพธิเท่านั้นที่ไม่ต้องปฏิบัติอะไร สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยนิดหน่อย นัยว่าป้องกันชาวบ้านนิทานว่าพระที่นั่นไม่ทำอะไร สวดมนต์แล้วมีพระ ตันเสียงกล่าวนำขมากรรม แล้วฟังท่านพ่อเทศน์ (หลวงพ่อโพธิ์ศรีฯ) ทำ



เหมือนกันทั้งเข้าเย็น เทคนั้จบกั้เข้าแถวตักอาหารใส่ในบาตรกลับไปกระท่อม
ไม้ไผ่หญาศาลาสำเร็จยกมาตั้ง ก็อยู่ได้ (ราคาสามพันบาท)

เย็นก็ฟังธรรม กลับภูฏีไครภูฏีมัน สองทุ่มไฟฟ้าปั่นจะดับ ปิดติด
อีกตอนตีสี่กว่าๆ อยู่ที่นี่ตลอดผ่านพ้นออกพรรษาก็ยังอยู่จนถึงสิ้นเดือน
พฤศจิกายน ครบ ๘ เดือนเต็ม ขณะที่ออกจากวัดร่มโพธิธรรมนั้นยัง
ไม่เห็นแจ้งธรรม หลังจากออกไปแล้วประมาณ ๓ วัน ต้นเดือนธันวาคม
ขณะที่กำลังพักรวมศาลาใหญ่จะไปเป็นพี่เลี้ยง พักรอพระเข้าอบรมวิปัสสนา
จารย์รุ่นใหม่หลังวันเฉลิมพระชนมพรรษาแล้ว เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด
ไม่คาดฝัน**คล้ายซ็อกไป ตัวขาไปสั้กครู่** เอาไว้เล่าละเอียดภายหลัง

จะพูดถึงว่าทำไมหลวงตาแหลงไปเพราะอะไร เพราะถ้าหากไม่มี
หลวงพ่อโพธิ์ศรีฯ วัดร่มโพธิธรรมสอน **“วิปัสสนาสติ*ดัดรู้-ไม่ตามรู้*”** และ
มีพระชฎาติโยมจำนวนนับร้อยขณะนั้น รวมทั้งหลวงตา บรรลุธรรมแล้ว
การปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สติตามรู้แบบที่กำลังสอนทั่วไปใน
บ้านเมืองนี้ จะว่าหลงยังไม่ได้ เพราะสิ่งที่ไม่หลงยังไม่ปรากฏ จนกระทั่ง
หลวงตาหลงไปพบศึกษาเล่าเรียนอยู่แปดเดือนกับอีกเจ็ดวันจึงเห็นแจ้ง
บรรลุธรรมนั้นแหละ จึงได้รู้ว่ที่แล้วๆ มาหลงไปเสียนาน ถ้านับย่อๆ สั้นๆ
เฉพาะช่วงเกษียณอายุราชการออกมาปี ๒๕๔๔ ถึง ปี ๒๕๕๔ ก็เป็นเวลา
หลงไปถึง ๑๑ ปี ค้นหาหนิพพานไม่พบ เพราะหลักสูตรการเรียนการสอน
ปฏิบัติมีเพียงเท่านั้น นี่เป็นความหลงของหลวงตาหลง ภายหลังได้จาริกไป
สอนธรรมในที่ต่างๆ ญาติโยมที่ใส่บาตรเข้า จะเรียกแก่ใหม่ว่า **“หลวงตา
จ๋า”** แก่ไปบิณฑบาต มักจะถามญาติโยมว่า **“ยังตื่นโพล่งจ๋าอยู่ไหม?”**
ยังจ๋าอยู่ไหม? ญาติโยมจึงตั้งชื่อใหม่ให้ว่า **“หลวงตาจ๋า”** หลวงตาหลงแก
หายหลง เพราะแก่ได้กลายมาเป็นหลวงตาจ๋าเสียแล้ว

Admin. XiangLing



๓๘. ทุกสรรพสิ่งเป็น อนิจจัง จึงไม่มีสิ่งใดมั่นคง ยั่งยืนตลอดไป

“บ้านมั่นคงได้เพราะเสา ชีวิตเรามั่นคงได้ เพราะศีลห้าและการ
รักษาศีลต้องทำด้วยตนเอง” ท่านจะแนะนำอย่างไร จึงจะตรงต่อสัจธรรม
คำสอนไม่ทุกข์

สัจธรรมคำสอนเนื้อหาหนีพ้นหรือสูญญัตนิพพาน คือความ
ไม่ยึดติดในสรรพสิ่งทั้งปวงในโลก ด้วยทุกสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง-ผันแปร
ไม่แน่นอน ไม่ยั่งยืนเสื่อมสลายคลายตัวของสรรพสิ่งเองอยู่ตลอดเวลา
ไม่สงบนิ่ง เป็นทุกขัง หนีอยู่ไม่ได้นานและอนัตตาว่างเปล่าจากอัตตา
บังคับบัญชาไม่ได้ สรรพสิ่งจึงยึดเอาไม่ได้ มันคลายหลุด มันจึงยึดไม่ติด
เกาะไม่อยู่ ไม่พึ่งขัดแย้งกับกฎธรรมดารธรรมชาติของโลก จึงให้อยอมรับ
กฎนี้ ถ้าเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้ ไม่ยอมรับ ปฏิเสธ
ชีวิตจะทุกข์ทันทึ **เพราะมันยึดไม่ได้ตั้งใจยึด** สิ่งที่เข้ามากระทบตา หู
ทำให้เห็น ได้ยินฯ รู้เห็น รับรู้รับทราบเรื่องราวคิดนึกที่ใจ เป็นวิบาก ก็ตก



อยู่ภายใต้อำนาจอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา จึงให้พึงต้องยอมรับ คือไม่ยึดติดกับอารมณ์วิบากที่กระทบนั้นๆ

พึงปล่อยวางหรือให้พึงสักแต่ว่า วิบากมันผ่านเข้ามา มันก็เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา พึงปล่อยยให้หรือยอมรับให้วิบากมันวางตัวผ่านออกไปตามอายุกรรมของมันเอง ไม่ต้องคอยวาง แต่**ปล่อยให้มันวางของมันเอง** ไม่เอาอัตตาเจตนากรรมเข้าไปซ้อนมน โมนไม่มีกรรม ไม่มนโนกรรม กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ ไม่เกิด เพราะอนัตตาจิตเดิมบริสุทธิ์ ผ่องใสของมันเป็นอย่างที่เป็น ทุกอย่างกาย-วาจา-ใจ บริสุทธิ์ **คือบริสุทธิ์ไปทั้งหมด**ไม่ว่าจะเป็นศีลก็ร้อยข้อกับบริสุทธิ์ เป็นศีลวิมุตติสมาธิ-ปัญญาวิมุตติ-มรรควิมุตติ นิโรธนิพพานฉับพลันทันทีไปแล้ว

สัจธรรมคำสอนพุทธะเนื้อหาแห่งนิพพาน คือความไม่ยึดติด-คลายจิตออก-ปลงปล่อยวางๆ ดังนั้นท่านยังจะหลงเอาอัตตาตัวตน เอาเจตนากรรมเข้าไปขอ-ไปรับ-ไปรักษาอะไร ในเมื่อธรรมก็อนัตตาธรรม จิตก็อนัตตาจิตของมันเองอยู่แล้ว จึงอย่าหลงสร้างและเสวยวิบากใหม่ขึ้นมาอีก การที่ท่านมีเจตนาพากเพียรหรือพยายามปฏิบัติบำเพ็ญใดๆ นั่นคือท่านกำลังหลงเข้าไปสร้างเหตุสมุทัยใหม่โดยไม่รู้ตัว สัจธรรมนิพพาน ทรงสอนให้**ปลงไม่ใช่ปฏิบัติ** ดับเหตุสมุทัย ทุกข์ดับ นิโรธนิพพาน ฉับพลันทันที นิพพาน ไม่ต้องไปหาที่ไหนอีก ว่างๆ ปล่อยยให้ของมันเอง ปล่อยยให้อนัตตาจิตเดิมของมันเอง **ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น** ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก ทำเป็นกรรมเอาไปเกิดมีชั้นภูมิรองรับ นิพพาน ไม่ยาก-ไม่ง่าย แต่ให้คลายจิต วางใจให้เป็น ชีวิตไม่ทุกข์ พึงคลายจิตคลายกรรมเสียด้วยการขอขมากรรม โอโหสิกรรม เทน้ำอุทิศบุญบ่อยๆเรื่อยๆ หาอ่านคำแนะนำรายละเอียดในบทเรื่อง คลายกรรมคลายจิตด้วยธรรมบุญชีวิตประจำวัน ประกอบ

Admin. XiangLing



๔๐. มีคำบ่นจากบางท่านว่า “สิ่งที่ต้องทำ ทำแล้วรอเวลาตาย”

คงหมายเอาว่า ต้องทำตามทีสอน โดยคลาไกรกรรมคลาไจติ ให้
ขอขมากรรมเทน้ำอุทิศบุญแล้วก็รอวันตาย

คำว่า รอ หรือคอย เป็นตัวมุ่งไปข้างหน้า ซึ่งยังเป็นความยึดติด
ไม่คลาไจติ ยังไม่คลาไกรกรรม ยังมีตั้งมุ่งตัวหวังตั้งเอาอยู่

อย่ารออะไร รอเป็นกรรมที่มโน มโนมีกรรม ไม่บริสุทธิ์ และสิ่งที่
ต้องทำมันไม่ใช่นะ ปุณฺณก็เอาใจมาตั้ง ก็เป็นเจตนากรรม มีวิบากไปเกิดอีก

ก็ไม่ต้องไม่ตั้ง ชีวิตอนิจจัง ทำอะไรก็ “ให้สักแต่ว่าทำ” ไม่มุ่งเอา
ไม่ตั้งเอา ช่างๆ วางๆไป ปล่อยไป วางไป ไม่หวังสิ่งตอบแทนให้ใครรู้เห็น
ตอบแทน

คำว่า “ทำแล้วรอวันตาย” ก็ไม่ต้อง ไม่อะไรกับอะไร แต่มีบุญบารมี
แล้ว นอกจากไม่เอาไว้แล้ว พึงให้แจกจ่ายอุทิศ สังสารวัฏโปรดสรรพสัตว์
ทุกชีวิตจิตวิญญาณให้มีส่วนตลอดไป และบุญใดที่จะเกิดขึ้นในอนาคตกาล

ข้างหน้า ก็ขอให้มีส่วนในบุญทั้งหลายเหล่านั้นด้วย ให้อุทิศออกนะ จาคะ-
จาโค ปริจาโค หมายถึง นิพพาน ทำไมเอามา แต่ทำเอาออกจ่ายออก
สละออก ชีวิตอนิจจัง แปลว่าคลายสลายออก

“๓ ทาน ที่จะสร้าง ”ปาฏิหาริย์“ ให้ชีวิตดีฉบับพลัน” หัวข้อจากเพจ
HEALTH&BEAUTY ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งที่ลงทำทานด้วยตัณหา หวัง
เอาความสุขความเจริญที่ไม่มี

ทานที่บริสุทธิ์ คือทำแล้วไม่หลง ไม่ขอสิ่งตอบแทน ไม่ยึดติดใน
ทาน อย่าหลงทำทาน ด้วยตัณหาอุปาทาน ไม่ว่าทานระดับไหน ให้ทำแล้ว
อุทิศสละออก

นิพพาน ว่าง ไม่มีมุง ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีได้-เสียอะไร ไม่มีเอา
อะไร-ไม่เอาอะไร มันไม่อะไรกับอะไร มันโพล่งโลงจำ มันไร้ร่องรอยคิดนึก
ไม่มีความหมายว่าอะไร ไม่ตัดสินใจ ไม่เลือกข้างทางไหน นอกเหนือพ้นไป
แล้วจากกายจิตอัตตา ความคิดเห็นความหมาย มันว่างเปล่า

Admin. XiangLing





๔๑. “อสุรกาย”

เกิดจากคนที่ไม่เคยทำบุญให้ทานเลย จิตไม่เคยนึกถึงบุญกุศล ความดี แต่หลงกับการหาอยู่หากิน หมกมุ่นกับความเป็นความอยู่ สุขสบายเพลิดเพลิน เล่นหมกมุ่นในเกมสกีฟ้าต่างๆ การพนันฯ เป็นต้น และตายขณะกำลังหลงอยู่กับความเพลิดเพลิน ไปเกิดเป็นภูมิจิตอสุรกาย ตายตรงไหนวิญญาณอยู่ตรงนั้น ออกจากตัวเองไม่ได้ เพราะเคยอยู่แต่คับแคบเฝ้าตัวเอง หมกอยู่แต่ย่ำคิดย่ำทำแต่เฉพาะตัวเอง เห็นแก่ตัวแก่ตนเอง ไม่เคยตื่นโพล่งโลงจ้ำ

ครั้นออกจากตัวเองไม่ได้ จิตจะเครียดซึ่ง โกรธหนักขึ้นๆ รูปร่างจะกลายเปลี่ยนอวัยวะจะกลาย ตาหูจมูกปากลิ้นจะใหญ่ยาวผิดรูปมนุษย์ คล้ายสัตว์ดุร้ายหลอกหลอนอยู่ทีนั้น รั่ววิบากอยู่ตรงนั้น จนกว่าจะหมดอายุกรรม

ถูกชนตายตามถนน หรือถูกไฟไหม้คลอกตาย วิญญาณก็จะอยู่ตรงนั้น จนกว่าจะมีผู้ทำบุญทักขิณ อุทิศส่งให้ไปเกิดในภพภูมิใหม่

คนหลงถ้าตายด้วยความหลงหวั่นหวงคนรัก หรือสมบัติสิ่งของ ฆณะตาย จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน แต่ถ้าหนีไปทางโลกหวั่นสมบัติ พัสถาน ก็จะไปเกิดภูมิเปรต ถ้าตายด้วยความโกรธน้อยใจขี้อิจฉาริษยา ก็จะไปเกิดในภูมิสัตว์นรก ส่วนผู้ที่ตายด้วยจิตผ่องใส แต่ยังยึดเอาผ่องใส ก็จะมีสุคติเป็นกามาวจรโลกสวรรค์บ้าง พรหมโลกบ้างหรือมนุษย์ ตามเหตุ ปัจจัย ส่วนพระอริยเจ้าสังฆ์-อริยบุคคลชั้นสูง ท่านตื่นโพลงทั้งโพลง คลาย ออก หลุดพ้นออกปลงชั้น ดับชั้น ไม่เกิดอีก ยกเว้นเสียแต่อรหันต์ โพรสัตว์เท่านั้น

จึงให้ฟังตื่นโพลงโล่งจ้า-ทิ้งจ้าให้ไว “ดูจตะวันส่องสว่าง ทามกลาง จักรวาลโลกธาตุไม่เลือกส่อง” ฟังดับจิตเสียด้วย “อโหสิๆ ไสวสวสวว” แผ่อุทิศบุญอย่างไม่มีประมาณ-ไร้ร่องรอย ปล่อยาวตัวเราให้ว่างลง

ตายด้วยจิตไม่หลง คือตื่นๆ โพลงๆ จ้าๆ จะไม่ไปเกิดใน อบายภูมิ สัตว์เดรัจฉาน-เปรต อสุรกาย-สัตว์นรก แต่ถ้าตื่นจ้า แล้วแห่ทรง ตื่นเอาตื่นเอาจ้า เป็นฉานจิตเอกภาวะคตารมณ จะมีพรหมภูมิเป็นที่ไป หรือเทวโลก มนุษย์ชั้นสูง จะไม่ตกต่ำมีความวิมุตติหลุดพ้นเป็นปัจจัยไป เบื้องหน้า แต่ถึงความแคล้วคล่อง ทั้งโพลงโล่งให้ไวไม่แห่ทรง ย่อมปลง ชั้นวิมุตติ หลุดพ้นแล้วถึงความไม่เกิดอีก

Admin. XiangLing





๔๒. ทำไมคนบางคนมีอิทธิพลต่อจิตใจของเรามากนัก ตัดไม่ได้ วางไม่ลง อโหสิแล้วยังไม่คลาย สงสัยต้องใช้กรรม “เขา” ไขไหม

ตอบ เราไปให้ค่าราคามันเอง ราคาก็คือราคาเงาะ ราคาก็ต้นทุน
นั้นแหละ เราเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ ยึดเอาไว้ไม่ได้ เราหลงไปเอง หลงเข้าไป
ให้ความคิดความเห็นความหมาย หลงเข้าไป ตัดสินเลือกข้าง ทำไม
ไม่ท่ามกลางไปละ ท่ามกลางไม่ตรงอะไร สว่างไสว ไร้ขอบเขตคิดนึกไป
ไร้ร่องรอยไป อย่าเฝ้าตัวเอง เฝ้าทุกข์ทำไม ตื่นไปซี-ตื่นโพล่งให้ไว ทั้งโพล่ง
ให้ไว อโหสิเหนืหรือยัง ประกาศสละ-ถอนตัวมุง-ตัวตั้งเอา ถอนออกบ่อยๆ
นะ มีกรรมเวรกับอะไรก็จะวนเวียนคิดถึงแต่สิ่งนั้น นั้นแหละ มันเป็นวิบาก
อดีตให้ยอมรับ และขอขมากรรมเสียให้บ่อยๆ

ทุกข์เกิดเพราะเราเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ ยึดเอาไม่ได้ มันอนิจจัง
ทุกขังอนัตตาทั้งโลก แต่เราหลงไปเอง มันไม่ได้ตั้งใจยึด เราหลงไปเอง

คลายออกเสียซี คลายกรรม คลายจิตด้วยกรรมบุญชีวิตแล้วทำตามนั้น
บ่อยๆ

แท้จริงแล้ว ทุกข์เกิดเพราะเราเข้าไปยึด เข้าไปแบก ไม่ยอมปล่อย
วาง ทรงตรัสว่า อย่าพึงยึดติด แต่ให้ปล่อยไว้ว่าง อนิจจังมันไม่ยึดไม่ติด
อะไร มันไม่อะไรกับอะไร แต่เราเข้าไปขัดแย้งกับมัน หลงคิดนึก ให้ความ
หมายมั่นกับมันไปเอง แท้จริงมันอนิจจังอนัตตา แต่เราเอาโมหะตัณหา
มาอุปโลกน์ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งที่อนัตตาทั้งหมดไม่ใช่อะไรเลย ล้วน
ว่างเปล่า เราติดสมมุติ จึงบังวิมุติ

วิมุติ คือคลายออกจึงหลุด คลายจิตเสียด้วยคลายกรรมขมากรรม

Admin. XiangLing



๔๓. “มีมานะมากๆนะลูก” หมายความว่าอย่างไรกันแน่?

เป็นคำสอนที่เคยได้ยินบ่อยๆ บางทีก็ใช้พูดว่า “มานะพยายาม” ผู้ใหญ่พ่อแม่ครูอาจารย์มักสอน ลูกหลานตั้งแต่เล็กให้เริ่มรู้จักขวนขวาย เพื่อตัวตนโดยหลงไป หารู้ไม่ว่าเป็นคำสอนที่สอนให้สังขม เริ่มหลงติดยึด สมมุติซ้อนวิมุติไปแล้วตั้งแต่ยังเล็ก

สรรพสิ่งในโลกล้วนว่างเปล่า เป็นอนัตตา แต่พฤติกรรมมนุษย์ สัตว์หลงเริ่มอุปาทานยึดติด อัตตาตัวตน หลงซ้อนสมมุติตัวตน ขวนขวาย มุ่งพากเพียรมานะพยายาม สร้างให้มากขึ้น ทั้งที่แท้จริงแล้วโลกเป็น อนิจจัง-ชั่วคราวไม่จริงจังยั่งยืน มีแต่สมมุติ ชั่วคราวแต่หลงสมมุติว่าจริงจัง ตัวที่สอนให้มีมานะพยายามนั้นแหละกลับเป็นตัวหลง สร้างวิบากกรรมเอา ไปเกิด-ตายในสังสารวัฏ มีชั้นภูมิเกิดรองรับเสียเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า แต่เราสอนให้เอาอัตตาตัวตน ซ้อนเข้าไปๆๆ ทำเอา มุ่งเอา เจริญเอา ทั้งที่ทำอะไรไม่ได้ เรายังไปขัดแย้ง

กับธรรมชาติที่ว่างเปล่าอยู่แล้ว ไม่มีอะไรจะยึดเอาได้ แต่เรากลับหลงเข้าไปยึด

มโน แปลว่า บริสุทธิ์ล้วนๆ คือว่างเปล่าไม่มีอะไร เป็นมโนล้วนๆ ที่ไม่มีเรา แต่ก็ถูกสมมุติขึ้นว่า เป็น “เรา” ที่ไม่ใช่เรา แล้วเอาจริงเอามาใช้สมมุติจนหลงลืมไปว่าสมมุติที่ไม่จริงว่าเป็นของจริง ถ้าเข้าใจว่าชีวิตเป็นเพียงสมมุติ ชีวิตก็เรียบง่าย แต่ความหลงว่า ชีวิตจริงจัง มุ่งหวังมานะพากเพียรพยายามตั้งเอา จึงเป็นเหตุของทุกข์

พึงหยุดความหลง หยุดมานะพากเพียรพยายาม อันก่อให้เกิดทุกข์ ไม่ต้องตั้งใจ แต่ให้พึงวางใจ วางใจให้เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น

Admin. XiangLing



๔๔ “สมาธิภาวนา”

สมาธิไม่ยาก-ไม่ง่าย จากหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๒๐ หน้า ๒๗ สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติสมาธิภาวนาในพระศาสนา สมาธิภาวนาไม่ใช่ทำ ไม่ใช่จดจ่อกับอะไร แต่เป็นการทำที่เหมือนไม่ทำ เพราะไม่มีเจตนาเข้าไปกระทำ เป็นสภาวะธรรมชาติของอนัตตาจิตปัสสรมเดิมแท้ และธรรมชาติทั้งหมดของจิต นิพพานเดิมแท้นั้นคือสมาธิ

เป็นความกลมกลืนของชีวิตที่บริสุทธิ์กับธรรมชาติ จนจิตได้ผ่อนคลายเต็มที่โดยไม่มีอะไรมายึดติดได้ แล้วหลุด(วิมุตติ)พ้นออกมาเป็นอิสระ มั่นคงเข้มแข็ง แต่ก็ไม่ใช้สิ่งที่ต้องเข้าไปกระทำ หรือควบคุมบังคับ หรือพยายามเข้าไปกระทำ

ความอิสระมั่นคงของจิต คือจิตไม่แส่ส่ายรำพึงเกาะเกี่ยวติดยึดอยู่กับอารมณ์นึกทั้งหก ที่ตา หูฯ ทวารหก หรือไม่ติดยึดเกาะเกี่ยวในวิมูขณทั้งหกที่กระทบเห็น ได้ยินฯ หรือรับรู้รับทราบคิดนึกทางใจ (แม้อารมณ์จะหน่วงจิต และจิตจะรำพึงถึงอารมณ์อยู่ก็ตาม จึงให้แก้ด้วย

สักแต่ว่า กับตื่นโพล่งโลงจ้ำและอโหสิเหน้าอุทิศนั่นแหละ) ปล่อยให้ทุกสรรพสิ่งเป็นไปอย่างธรรมชาติเดิมแท้ที่มันเป็น

สมาธิธรรมชาติ เกิดจากการปล่อยวางอย่างง่ายๆ โดยปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปอย่างที่เป็น ปราศจากการเกาะเกี่ยวเหนียวยึด ทั้งความคิดและคำอธิบาย ไม่บังคับ-ผูกพัน-คาดหวัง ไม่ปรับปรุง-วางโครงการกะเกณฑ์ล่วงหน้า ไม่จำเป็นต้องก้าวหน้า

เพราะสรรพสิ่งอันจ้ง เคลื่อนไปสู่ธรรมชาติ คือสัจธรรมแห่งความจริงแท้ โดยตัวของสรรพสิ่งเองอยู่แล้ว

ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน ยืน-เดิน-นั่ง หรือนอน จงทอดสายตาออกไปข้างหน้าท่ามกลางออกไปอย่างไร้ทิศทางและที่หมายคล้ายมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล ไร้ร่องรอยขอบเขตและคิดนึก เปิดใจให้กว้าง มีเวทตาเกื้อการุณย์ต่อสรรพสัตว์ทั้งสังสารวัฏ ปล่อยวางผ่อนคลายตัวเราให้ว่างลง ผสานอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ

อย่าจดจ่อสิ่งใดเป็นพิเศษ ไม่แซ่ทรง ไม่สแกนโฟกัส ไม่เฝ้าตัวเอง ไม่เสาะแสวงหา ไม่ต้องรู้ต้องดูต้องสังเกตเสียก่อนก็ไม่ต้อง

เปิดใจให้โล่งกว้าง มีเวทตาสงบ มีกรุณามากขึ้น อุเบกขามากขึ้น และนิ่งขึ้น

สมาธิภาวนาหรือสมาธิธรรมชาติไม่ใช้การหนีโลก หรือปิดตาหลบโลก มาอยู่ในจิตอย่างสมาธิสมณะตบะฉาน แต่เป็นสมาธิเปิดตาดูโลกทวารทั้งหก ให้เข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง และสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับโลกอย่างกลมกลืน ไม่ผูกยึดติดกับสิ่งใด เป็นความไหลไปได้อย่างอิสระ ไม่มีวัตถุประสงค์ตำแหน่งและเป้าหมาย

สมาธิธรรมชาติอยู่เหนืออายตนะ เหนือกาลเวลา และเหนือความ

สัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำและสิ่งที่ถูกกระทำ เห็นอหิภาวะความเป็นของคู่

สมมติธรรมชาติของอนัตตาคิจตเดิม ว่างเปล่า เป็นอิสระจากทุกสรรพสิ่ง ไม่ผูกมัดตรึงยึดติดกับอะไร แต่มันคือประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ นี่แหละมันคืออิสรภาพที่วิมุติหลุดพ้นออกมา

อนัตตาคิจตเดิมเป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ จิตนี้เคยตรัสรู้มาก่อนแล้วในอดีตแห่งอรหันต์โพธิสัตว์ ครั้นดับขันธไปเนิ่นนาน จุตีลงมาอุบัติในธาตุขันธ์กายจิตใหม่อีก อนุสัยนอนตามธาตุขันธ์ จึงติดตามมากับธาตุขันธ์ จึงต้องกลั่นกรองอนุสัยเดิมที่ตกค้างในธาตุขันธ์เดิม

จึงได้กล่าวว่ามันเคยมีประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ นั่นก็คืออนัตตาคิจตเดิมนั่นเอง

อรหันต์โพธิสัตว์ ก่อนจะจุตีท่านจะรู้วาระอันสมควรของท่านว่า จุตีลงมาแล้วจะต้องแสวงหาครูอาจารย์ อันพ่วงพันสัมพันธ์ด้วยอธิวาสนา บุญญาบารมีกันมาแต่ปางก่อนแล้ว

Admin. XiangLing



๔๕. อยู่กับปัจจุบัน - ใช้สัจธรรมนิพพานหรือไม่?

คนหลงละเอียดแบบเนียนๆ มากๆ

๑. ท่านเอาอะไรไปอยู่กับปัจจุบัน นั่นมันตัวอะไร
๒. มันว่างไหม? ขณะที่อยู่กับปัจจุบันนั้นนะ
๓. ท่านวิมุตติหลุดโผล่ออกไปจากชั้นหรือ
แค่ทรงชั้น หรือว่าปลงชั้นกันแน่?

คนหลงอยู่กับปัจจุบันกันมาก หลงมุ้งจะเอาสติปัญญาตัวรู้-รู้ตัวเอา
มากๆ ว่าเป็นปิติสุข เอ็กคตตา อุเบกขา วางเฉยนิ่ง ว่าเป็นความดี โดยหา
ไม่ว่ามันมันหิ้นทับหญ้า ตนกำลังหลงเจริญเอาสมาธิ เอาสงบ สมถะ ตบะ
ฉานญาณ ติดยึดในอุปาทานตัณหา เป็นการหลงสร้างเหตุสมุทัยตัณหาก่อ
ให้เกิด ทุกข์มีผลเป็นภพชาติมีวิบากกรรมนำเกิดอีก

ให้ฟังประกาศสละ-ถอนตัวมุ้งตั้งเอา และขอขมากรรมที่ได้ผิดพลาด
เกิน ไม่ตรงต่อสัจธรรมคำสอน โปรดอ่านเรื่อง “คลายกรรมด้วยธรรมนุญ



ชีวิตประจำวัน” ให้ละเอียดซ้ำๆ อีกครั้ง เรื่องคลายจิต-คลายกรรมนี้ สำคัญที่สุดที่จะลุล่วงกรรมหรือไม่ ขออย่าเตือนว่าว่างๆ นิพพาน ไม่เนื่องด้วยกาย-จิตไม่เนื่องด้วยอัตตาตัวตนเข้าไปทำเพื่อจะเอา

ฟังให้ตื่นๆ โพล่งๆ โลงจ้อออกไปกว้างๆ ให้ฟังเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต อย่าให้ขาดเอาไว้ใช้วันที่จะตาย

เฝ้าตัวเองคือเฝ้าทุกข์ แต่ตื่นโพล่งออกไปคือ หลุดพ้นทุกข์

Admin. XiangLing



๔๖. “ส่งอารมณ์ ขยันพูดคุยกับครูอาจารย์ ชดเชยบ่อขุ บวรอุทัยง่ายไฉน”

“หนูไม่รู้หนังสือ ผมไม่เป็นเท่าไร แต่รู้ว่าตัวเบา หัวก็ไม่คิดอะไร เหมือนแต่ก่อนแล้ว แต่จิตคิดแต่ว่ายังงี้ก็ต้องเกิดอีกแน่ๆ เพราะยังกรรม อยู่ในวัดตอนนี้ อีกหลายภพหลายชาติเจ้าคะพระอาจารย์ ขอโทษนะเจ้าคะ พระอาจารย์ยกโทษให้หนูด้วยนะเจ้าคะ”

ฟังอย่าคิดว่า ตัวเองบรรลุแล้ว และก็ไม่ต้องคิดว่าจะต้องเกิดอีกแน่ๆ เพราะคำว่า “อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา” สรรพสิ่งล้วนไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ควรวิตกกังวลห่วงใยกับสิ่งใดๆ ทั้งยินดีพอใจ-ไม่พอใจ ก็ไม่ต้องเอาทั้งสองทาง แต่ให้ฟังท่ามกลางไป-ไม่เลือกเอาอะไร ไม่สุดโต่งไปที่ปลายทั้งสองข้างไหน ไม่ตรงไปทิศทางที่หมายตรงที่ไหนๆ นิพพานไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดหมาย เพราะ “ว่างๆ” มันไร้ทิศทางและที่หมาย

จึงให้เปิดใจกว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต ไร้คิดไร้นึก ปล่อยวางตัวตนเรา-เขาให้ว่างๆ สรรพสิ่งหรือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่ารูปหรือ รูปธรรมที่เห็นได้



ด้วยตา หรือนาม-นามธรรมที่มองไม่เห็นแต่รับรู้ลึกด้วยใจก็ตาม สรรพสิ่ง ล้วนว่างเปล่าโดยปรมาตม์ แต่เรามากติดยึดกับสมมุติว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็น เรา-เขา ให้ความเห็นนั่นนี่ตลอดเวลา เพราะวิบากมันคุ้นเคยอยู่กับคับแคบ ฝ้าตัวเอง เห็นแก่ตัวแก่ตนเอง ไม่ค่อยเปิดใจกว้าง เห็นแก่คนอื่น จึงทรง ตรีสสอนให้รู้จัก เห็นแก่คนอื่นมากๆ เห็นแก่ตัวแก่ตนน้อยๆ จนให้หมดตัว หมดตน อนัตตาไปเลยในที่สุด

ผู้ที่รู้จักพูดคำว่า “ขอโทษ” ได้ พูดคำว่าขอโทษเป็น-ขอโทษเป็น นี่จิตคลายออกแล้วนะ สาธุนะ โสวสวแล้วโสวสว

Admin. XiangLing



๔๗. “ท้อมากเลยคะพระอาจารย์”

กำลังรับเสวยวิบากอยู่นะ ฟังอย่าขัดขึ้นโต้แย้ง และกังวล แต่ให้เต็มใจยอมรับมัน ที่ทำเขามากลับจำไม่ได้ พอเจ้ากรรมเขาทำ เอาคืนบ้าง กลับบ่น สวนกลับเขาอีก อย่างนี้กรรมไม่หมด มีแต่ต่อกรรมยาวไปอีกชาติ ครูอาจารย์ก็สงเคราะห์ได้เท่านั้น ชดใช้หนี้แทนกันไม่ได้ องค์พุทธะท่านยังต้องรับวิบากด้วยพระองค์ท่านเองตั้งหลายครั้ง ถูกเทวทัตแกล้งทำร้ายฆ่าก็หลายครั้งหลายครา จึงพึงให้ท่ามกลางออกไป ดุจพญาคชสารในสมรภูมिरบไม่หวั่นเกรงต่อคมหอกดาบธนูแสง ให้มันแทนน้ำอุทิศบุญชดใช้ไป แทนที่จะคร่ำครวญอยู่ อย่าเฝ้าตัวเอง ให้ตื่นโพล่งให้ไว ทั้งให้ไวโอโหลก็พูดให้ทุกกลมหายใจไปเรื่อยๆ

ออกจากวังวนตัวเองให้ได้ ตัวเองอันจอมปลอม อย่าหลงตัวเอง อย่าเห็นแก่ตัวเอง อย่าคับแคบ เฉพาะตัว เฉพาะพวกพ้องของตัวเอง ให้กว้างๆ ออกไป เห็นแก่สรรพสัตว์ สังสารวัฏให้มากๆ สาธุนะ โสวสรว



ทุกอย่างไม่ได้ตั้งใจ-ไม่ได้ตั้งใจดั้น นั่นมันถูกแล้ว มันอนิจจัง มันยึดเอาไม่ได้ นั่นมันก็ถูกของอนิจจังอนัตตาเขาแล้ว จึงให้หลุดพ้นออกไป วิมุติหลุดจากกายจิตออกไปเสีย ตื่นๆ โพล่งๆ ออกไปเสีย

กายเมื่อแบกอะไรหนักๆ จะรีบปล่อยรีบวาง แต่ใจยังแบกหนัก ยิ่งทุกข์ ยิ่งห่วงหาอาลัยอาวรณ์ ปรุงแต่งไม่หยุดหย่อน เป็นความต่างของ กายกับจิต จึงให้คลายจิตคลายกรรม

“วางใจให้เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น”

Admin. XiangLing



๔๘. หลงติดยึดสุขกันมาก ยึดสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่อยู่ จึงทุกข์ ไม่ได้ตั้งใจยึดจึงทุกข์

“ความสุขอยู่ในกำมือเรา แต่เราคิดว่าความสุขอยู่ในอนาคต แท้จริงความสุขดังเบ๊ที่เบกอยู่บนหลัง ขอเพียงให้ใส่ใจอย่างลึกซึ้ง ความสุขก็พร้อมจะผลิบานให้เราได้ชื่นชม” จากหนังสือความสุขในกำมือ พระมหา วุฒิชัย ว.วชิรเมธี

ถามว่า นำเอามาเป็นคำสอนที่เป็นสัจธรรม ชีวิตพ้นทุกข์ เอาไปสั่งสอนใช้สัจธรรม เนื้อหานิพพานพ้นทุกข์ได้หรือไม่?

ตอบ สัจธรรมคำสอนพระสัมมาสัมพุทธะ เนื้อหาพระนิพพาน คือความไม่ยึดติด อนิจจังสรรพสิ่งชั่วคราวไม่ยั่งยืน สุข-ทุกข์เป็นอนัตตาเลือกไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจแห่งอัตตา ถ้ายังมุ่งหวังตั้งเอา ก็หลงเข้าไปสร้างเหตุสมุทัยเสียเอง หลงเอาวิบากไปสวดยเกิดภพชาติวนวัฏฏะไม่จบ

ความยึดติดในอุปาทานตัณหา เป็นความหลงทั้งโมหะและอวิชชา ความไม่รู้ว่ามีหลง และทั้งหลงเข้าไปรู้ ทางโลกทวารหก ตาหูฯ เห็นได้ยินฯ



รู้เห็น รับรู้ รับทราบที่ใจคิดนึก ให้ความเห็นความหมาย ประจักษ์ ยินดี พอใจในอารมณ์ รูป เสียงฯ ที่น่าพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง หลงเข้าไปรู้จักเอา ว่าเป็นสุข แท้จริงสรรพสิ่งในโลกมีแต่อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา แต่หลงไปว่ามี สุข ทรงตรัสว่า ในโลกสรรพสิ่ง มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปฯ ให้พึงเห็นสุขโดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกข์โดยความเป็นลูกศรเลียบแทง พึงเห็นทุกข์ขมสุขความไม่สุขไม่ทุกข์ โดยความเป็นของไม่เที่ยง

พึงหยุดหลงเสียด้วยพึงให้ลึกแต่ว่า สุขก็ช่าง ทุกข์ก็ช่าง แม้สุขก็ให้ ช่างเสียด้วย อย่าติดยึดสุข อย่ากำเอาไว้ แต่ให้คลายออก ให้วิมุติหลุดออก พ้นออกไปเสีย ด้วยขันธวิมุติ-วิมุติญาณทัสสนะ

พึงหยุด-ยุติเหตุ ทรงตรัสเหตุและความดับเหตุ มีปกติตรัสสอน เช่นนี้เป็นส่วนมาก

ทรงตรัสเหตุคือตัณหา พึงดับตัณหาเสียด้วย ให้ลึกแต่ว่า- ท่ามกลางวางไป พึงวางใจให้เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น

Admin. XiangLing



๔๙. “ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้ว่าง”

นี่ก็หลงทางธรรม เห็นโลกแต่กลับมามองค้นหาทางธรรม สร้างเหตุสมุทัยเสียเอง เป็นอย่างเต่าหางายห้องได้ก็ไม่ได้! (เต่าที่ถูกเต่าตัวหนึ่งจับหางยัดห้องรอความตาย)

ข้อความจากเพจ ณ สติจับใจ ก็จับใจจริงๆนั้นแหละ จับเอากายใจไปวนวัฏฏะ เกิดอีกไม่รู้จบ ความหลงนี้มันช่างหลอกล่อร้ายกาจ หรือว่าโมหะของคน หลงไปเอง หรือวิบากพวนกันหนอ?

ผู้สอนก็กำลังกลั่นกรองยังไม่จบ ยังวนยังหลงอยู่ ยังต้องฝึกใจ ฝึกจิตให้นิ่งให้ว่าง แล้วก็เอาไปสอนคนเขาให้วนตาม เหมือนกับตาบอดจูงคนตาบอดอยู่ แต่ก็ยังชอบ ยังอยากจูง ก็หลงสร้างและเสวยวิบากไปเรื่อยๆ จะจบวิบากได้อย่างไร สังเวชใจหนอ คนหลงมีมากหนอ

จิตก็อนัตตาจิต ธรรมก็อนัตตาธรรม จึงไม่พึงหลงเอาอัตตาไปซ้อนกรรม ซ้อนมนอนัตตาจิต หยุตหลงเสียด้วย “อโหสิ เทน้าอุทิตบุญ ตื่นโพลงโลงจำๆ” ไร้ร่องรอยคิดนึกออกไปกว้างๆ ทั้งจักรวาลโลกธาตุสังสารวัฏ



เห็น ได้ยินฯ รู้เห็น รับรู้ คิดนึก ก็ให้ฟังท่ามกลาง ลักแต่ว่า-ช่างๆไป
ปล่อย-ยอมวิบาก ปล่อยให้วิบากเขาวาง เขาปล่อยของเขาเอง ปฏิบัติหรือ
ฝึกหรือคอยวางไม่ได้ นั่นมันอึดตา เจตนาตัดนหากรรมไปแล้ว วิบากเกิด
แล้ว

จึงให้ขอขมากรรมบ่อยๆ ประกาศสละ ถอนตัวมุ่งหวังตั้งเอาเสีย
ให้บ่อยๆมากๆ

Admin. XiangLing



๕๐. โอวาทปาติโมกข์ข้อเดียว

วันนี้วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

วันเพ็ญ ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ นับจากวันปรินิพพานล่วงได้ ๒๕๕๙ ปี
นับจากวันตรัสรู้ ล่วงได้ ๒๖๐๔ ปี นับจากวันที่ทรงตรัสรู้ วันเพ็ญเดือน ๖
นับล่วงอีก ๙ เดือน ภายหลังตรัสรู้ คือวันเพ็ญเดือน ๓ จันทรเสวย มาฆ
ฤกษ์ ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ ๓-๖-และ ๙ ข้อ แต่พระองค์ทรงย่อเหลือ
เพียงประการเดียว คือ “อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ เมื่อไม่ยึดติดในอุปาทาน
ตัณหา ย่อมนิพพาน”

นี่เป็นเนื้อหาพระสัจธรรมคำสอนทั้งหมดแปดหมื่นสี่พันพระธรรม
ขันธ์ รวมวิมุตติลงทีเดียว ที่เวสาลีสูตร ดังพระบาลี ที่ยกมานี้

สัจธรรมคำสอนเดิมของพระองค์ เนื้อหานิพพาน คือ ความไม่ยึด
ติดของอนิจจัง ความเลือกเอาข้างใดไม่ได้คือ อนัตตา วางเปล่าจากอัตตา
ท่ามกลาง-ปลงปล่อยวาง-ช่าง

นิพพาน พ้นแล้วจาก อัตตา กาย-จิต



จึงให้ต้นโพล่งโลงจ้ำออกไป กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตคิดนึกๆ ดุจ
ตะวันส่องสว่างกลางหาว-จงคลายจิตไม่ติดไม่ยึด ให้คลายออกให้เหมือน
ดอกไม้บานยามเช้า ร่วงหล่นกลีบละอองเกสรเรณู ไม่เหลืออัฐตา

และคลายกรรมออกเสียด้วยอโหสิให้น้ำอุทิสบุญว่า “อโหสิๆๆ
กรรมทุกอย่างอโหสิ ขอให้มีส่วนแห่งบุญซ้ำๆ จงทั่วกันตลอดไป”

อ่านเรื่อง “คลายกรรมด้วยธรรมานุญชีวิตา”

Admin. XiangLing



๕๑. ใครรัก ใครชัง ใครชอบ ใครเกลียด ต่างๆ ปล่อยๆไป เพราะชีวิตไม่มีอะไร

“การทำงานมีทั้งคนรักและคนเกลียด
ขอเพียงวันนี้ได้ทำหน้าที่อย่างเต็มที่
ไม่ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไร ก็จะไม่เสียใจ
เพราะเราได้ทำวันนี้ให้ดีที่สุดในแล้ว”

ถามว่า สามารถนำไปสอนลูกหลาน ให้เป็นสัจธรรมพันทุกซ์ได้
หรือไม่?

ตอบโดยสมาชิกเพจ

“นิพพาน” ว่าง ไม่เนื่องด้วยการกระทำ นอกชั่วเหนือดี ไม่เนื่อง
ด้วยชอบ-ชัง ความว่าง ว่างเปล่า เป็นผลอันเกิดจากการคลายตัวของ
อนัตตาจิตเดิม คือไม่เนื่องด้วยความดีหรือคนดี ไร้ร่องรอยตัวตนคิดนึก
แต่ว่าง ไม่มีความหมายว่าอะไร

ความดีหรือคนดี เป็นเรื่องของโลกียธรรม เป็นโลกธรรมแปดเปื้อน ของคนหลง เป็นวิภวภูวนเกิด-ตาย ไม่จบภพจบชาติ เป็นทุกข์ คำสอนมี ๒ ระดับ สอนให้เป็นคนดีหรือทำความดี ให้มีความสุขสรรเสริญนั้น เป็นโลกียะ ระดับวิภวภูวนยังต้องเกิดอีก ส่วนระดับวิภวภูวน เป็นคำสอนพันทุกข์ ไม่เกิดอีก ฟังระลึกถึงพุทธดำรัสที่ทรงตรัสว่า เกิดเป็นทุกข์ จึงไม่พึงหลง สร้าง และเสวยวิบากเอาไปเกิดอีก

คำว่า “ขอให้ทำงานอย่างเต็มที่และทำให้ดีที่สุด” นั้น ตรงต่อ สัจธรรมคำสอนที่ให้ฟัง “สักแต่ว่า” คือ ทำความดี ก็ไม่มุ่งหวังต้องการ ความดี ไม่หวังผลความรักความชอบใดๆตอบแทน ทำแล้วก็จบไปแล้ว ไม่ห่วงกังวล ทำแล้วปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับผลที่ทำ

ไม่ห่วงไม่เฝ้าอยู่กับเวลาว่าวันนี้-พรุ่งนี้ หรือวันเวลาที่ล่วงไปแล้ว พึ่งทำกลางวางไป พึ่งวางใจให้เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น

ไม่เจตนาจริงจังตั้งต่อง ไม่กดดัน ไม่ดันเข้าใส่กับชีวิต เพราะชีวิต ก็อนิจจัง สมมุติใช้ชั่วคราว พึ่งมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง

ชีวิตไม่มีอะไร ใครรัก ใครชอบ ใครชัง ใครเกลียดก็ช่างๆปล่อยๆ ไป ไม่ใส่ใจ ทุกอย่างมันจบอยู่ในตัวมันเองอยู่

ส่วนหน้าที่การงานก็ทำไปตามหน้าที่ ทำไปตามขั้นตอน ทำเสร็จ แล้วก็ปล่อยวาง (แล้วแล้วกัน) ไม่หมกมุ่น ไม่มุ่งหวังหมายมั่นปั้นมือว่าจะ ต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้ ไม่ปรุงแต่ง ไม่มโน ไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี จะเมื่อ ไหน วันไหนก็ช่างๆไป ตัดความหมกมุ่น มุ่งหวังออกไป ไม่มีดีใจหรือ เสียใจ มันก็จบไปเองเจ้าค่ะ

Admin. XiangLing



๕๒. “ข้อความเตือนหลวงตาเจ้า”

มีข้อความทำนองเตือนหลวงตาเจ้า เตือนแบบขอร้องไม่ให้หลวงตา
จำวิพากษ์วิจารณ์คำสอนของผู้อื่น หลวงตาก็เฉยๆ นะ ก็ตอบกลับไปว่า
“ช่างเถอะ” ก็เตือนเขาไปว่า ที่เอามาสอนเขานั่นนะ มันไม่ใช่ซะ ไม่ใช่อะไร
ลัทธิธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธะ ผลของมิจฉาทิฎฐิ

ทรงตรัสว่า “คนดีมียาพิษตายตกนรกเพียงครั้งเดียว แต่คน
มิจฉาทิฎฐิตกนรกถึงโกฏกัปๆ และยังไม่เพียงมิจฉาทิฎฐิเพียงคนเดียว แต่
ยังเอาไปสอนคนอื่นให้เขาหลงเชื่อมิจฉาทิฎฐิตาม แล้วก็นำไปสอนแนะนำ
ต่อๆ กันไป คนก็หลงต่อๆ กันไปเรื่อย”

นี่เป็นทุกข์โทษขยายแพร่หลายมากขึ้นไปอีก โทษมากมายสุดจะ
คณานับ จึงเห็นประโยชน์ตรงนี้ ถ้าช่วยเขาให้หายหลงได้บ้างจะมากจะน้อย
ก็เป็นการสงเคราะห์โปรดสังสารวัฏ

และตามทีระบุนุชื้อและสำนักที่มาของคำสอนโดยไม่ปกปิด ทำให้
เจ้าของคำสอนและสำนักเขาเสียหายนั้น หลวงตาเห็นว่าควรระบุนุไปตามที่
เป็นจริง



คนจะได้รู้ว่าหลงตามิได้แก่งเขียนเอาเอง มีที่มาชัดเจน รู้ได้ว่าอะไรเป็นสาระ อะไรไม่ใช่สาระ ต่อไปจะได้รู้ว่าอะไรสัจธรรม อะไรไม่ใช่ เห็นว่าเกิดประโยชน์มากกว่าปกปิดที่มา

ดังตัวอย่างเมื่อหลายวันก่อน

สมาชิกท่านหนึ่งพิมพ์ข้อความธรรมะเข้ามาว่า “อยู่กับปัจจุบัน
หยุดปรุงแต่ง สุขทุกข์ไม่เที่ยง”

หลงตาอ่านดูก็รู้ว่า คนส่งแชทมานี้ไปจำเขามา มันมีทั้งใช้ และ ไม่ใช่สัจธรรม หัวมงกุฏ-ท้ายมังกร คำว่า “อยู่กับปัจจุบัน” นี่มีฉันทิภูฏิ อนิจจังไม่มีปัจจุบัน แต่เอาสองประโยคหลังมาพ่วงต่อให้ดูดีว่า หยุดปรุงแต่งไม่ติดยึด อุปาทานดับหมดแล้ว เห็นแจ้งในเวทนาสุขทุกข์ ว่าไม่เที่ยงยึดเอาไม่ได้ ที่นี้ท่อนท้ายกับท่อนหัวมันขัดกัน คนสอนหลงผิดยึดติดปัจจุบันที่เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา จึงว่าคนพิมพ์ ก็จำเขามา ผิดถูกไม่รู้ ขอให้ได้พูดโก้ๆ ว่าฉันก็นักปฏิบัติธรรม แต่ปรากฏว่า คนนี้ทุกขังจะตาย ก็ไปอยู่กับปัจจุบันที่มันอนิจจังโง่งนะ มันเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้ เมื่อมันไม่ได้ดั่งยึดจึงทุกข์ ไม่ใช่สัจธรรมคำสอน ไม่หลุดพ้นออกมาจากทุกข์ได้ นี่เพราะถูกสอนมาให้หลง ก็หลงตามๆ กันมาอย่างนี้ เรียกว่าหลง

พระบาลีก็ยืนยันอยู่ว่า สรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัจจุบันนาธัมมา อตีตธัมมา อนาคตาธัมมา อนัตตาติฯ แล้วทำไมเอาอัตตาเข้าไปซ้อนไปอยู่กับปัจจุบันซึ่งเป็นอนัตตา เอาอัตตาไปซ้อนธรรมซ้อนกรรมที่มัน อนัตตาจิต นี่จึงได้ว่าทั้งคนสอนและคนเรียน ไปจำเอามาพูด เอามาปฏิบัติเป็นคนหลง คือมีฉันทิภูฏิ กล่าวตู่พุทธพจน์ เป็นธรรมปฏิรูปเทียมของแท้ ดุจทองคำปฏิรูปเทียมของแท้ เนื่องอกในพระศาสนา ผิดต่อพุทธโอวาท พุทธบัญญัติ พระธรรมวินัย

หลวงตาจำเป็นลูกสมเด็จพ่อ ใครล่วงเกินสัจธรรมคำสอน ก็จะต้องตกเตือน ไม่ควรประพฤติดิตพระธรรมวินัย ตั้งแต่เปิดไลน์ธรรมกลุ่มนี้ ตั้งแต่ ๒ สิงหาคม ๕๘ จนถึงตอนนี้ เดือนมีนาคม ๕๙ กว่า ๗ เดือนแล้ว มีพระสงฆ์สอนธรรมในเพจต่างๆ เริ่มเอาจำว่า “ไม่ยึดติด” ไปใช้แทนคำเดิมที่ว่า “ไม่ยึดมั่นถือมั่น” กันแล้ว แต่ก็ขอให้ อย่าเพิ่งรู้จักคำว่า “ไม่ยึดติด” เพียงแต่ปากกับตัวอักษรเท่านั้น สัจธรรมแท้เนื้อหาหนีพ้นเปลี่ยนแปลงกันไม่ได้ ลางจะเอาหนักราชสีห์ไปคลุมหลังอย่างไร ก็อดร้องเสียงลาไม่ได้ นี่ก็เทศน์ให้ฟังไว้กันหลง อ้อ ยังมีอีกสำนักที่สอนให้ “ดูรูป-นาม-ดูจิต” ดูว่าอะไรกำลังปรากฏ รวมทั้งพองๆ-ยุบๆ บริกรรมต่างๆ ล้วนแต่เอาหนักราชสีห์มาคลุมหลังลาทั้งสิ้น ไม่ใช่สัจธรรมคำสอนพระพุทธะ

Admin. XiangLing





๕๓. ชีวิตเกิดแต่กรรม เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา

มนุษย์เกิด-ตาย วนเวียนเป็นวัฏฏสงสาร หลงสร้างและสลายวิบาก ไม่หยุดหย่อน ก็เพราะมีตัวตั้งเอาปรารถนาเอา อันเป็นอนุสัยนอนตามข้าม ภาพข้ามชาติ ตายแล้วก็เอาตัวหลงตั้งเอาไปเกิดอีก ก็ตั้งเอาในชาตินั้นๆ อีกเรื่อยไป

ตัวตั้งเอานี้แหละ เป็นตัวหลงสร้างกรรมและนำไปเกิดสลายวิบากกรรมไม่จบไม่สิ้น จึงกล่าวว่า “ชีวิตเกิดแต่กรรม”

กรรมได้แก่ กุศลกรรมและอกุศลกรรม มี ๒ ระดับ คือ ระดับประโยชน์ชาติในโลกนี้และชาติในโลกหน้า เป็นวัฏฏะโลกียะ มีมากเท่ากับ รุสที่อยู่บนพื้นมหาปฐพี ส่วนอีกระดับคือ วิวัฏฏะโลกุตระ อันเป็นประโยชน์

พื้นเหนือโลก เป็นปรมาตมประโยชน์ เป็นชาติอย่างยิ่งคือนิพพาน วิวิญญูะ
ไม่เกิดอีก ทรงตรัสว่า มีเพียงธุลีปลายเล็บตาคด

โลกคือหมู่สัตว์ สัตว์โลกและมนุษย์ จะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆไปจาก
สังสารวัฏนี้เลย นอกจากหลงสร้างและเสวยวิบากกรรมไม่หยุดหย่อน

แม้จะได้หลบหลีกหนีทางโลก เข้าหาทางธรรมเพื่อพ้นออกไปจาก
ทุกข์วุ่นวายทางโลก แต่กลับหลงธรรมหลงเอาอัตตาเจตนาไปหาอนัตตาจิต
หลงปฏิบัติบำเพ็ญสร้างเหตุสมุทัยใหม่เอาไปเกิดไม่หยุดหย่อน

ปุถุชนคนหลงจึงมีอยู่มากในโลกนี้ ดุจผงธุลีบนพื้นมหาปฐพี

Admin.Kingkan





๕๔. “รู้สึกเบื่อหน่ายจังเลยคะ พระอาจารย์”

เมื่อก็นิจจัง สนั่นก็นิจจัง ช่างๆไปนะ
ผ่านมาผ่านไป อย่าให้แตกต่าง ให้ท่ามกลางไปนะ
นี่แหละที่เรียกว่า “ชีวิต”

ชีวิตก็นิจจัง เขาเป็นของเขาอย่างนี้ รู้แล้วอย่าแบก ถ้าแบกก็รับ
วาง ก็เบื่อน้อยหน่อย

สุข-ทุกข์ วิบาก เป็นอาคันตุกะ เป็นแขกมาเยี่ยมชั่วคราว ผ่านมา
แล้วก็ต้องผ่านออกไป เลือกแขกที่ชอบไม่ชอบใจ เลือกไม่ได้ เพราะเรา
เลือกเอาไว้ล่วงหน้าแล้วเปลี่ยนไม่ได้ ได้แต่ยอมรับ

แท้จริง แขกที่มาเยี่ยมก็เป็นแขกธรรมดาๆ ปกติของเขา แต่เราไป
ให้คำร่ำราคะ ไปเห็นว่า ตัดสินว่าให้แตกต่างไปเอง เข้าไปเลือกข้างชอบ-
ไม่ชอบ ไปเอง

ถ้าเราไม่ตัดสินไม่เห็นว่าเป็นแตกต่าง และยอมรับว่า นี่เราทำเราสร้าง
ของเราเอาไว้ ไม่ปฏิเสธปฏิเสธไม่ได้ถึงโต้แย้งต่อรอง ยอมรับและชดเชย

ชดใช้หนี้ ขอโอฬารกรรมอุทิศบุญทิพย์ใช้ไป ลำนึกด้วยใจเปิดใจกว้างๆ
ออกไปไม่คับแคบกับตัวเอง เราเห็นว่าแตกต่างไปเอง

ชีวิตก็อินจัง ชีวิตไม่จริง เป็นเพียงแค่ละครฉากหนึ่งตอนหนึ่ง
เท่านั้น ไม่นานก็ปิดฉาก ไปเล่นบทบาทใหม่ตอนใหม่อีกไม่หยุดหย่อน

ชีวิตน่าจะมีอะไรที่มากกว่า บทละครแล้วๆเล่าๆ ซ้ำไปวนมา
ชีวิตควรที่จะจบมิใช่หรือ (!?)

ถ้าเป็นจริงๆ ก็จบเสีย

✓ ฟังเรียนรู้ที่จะมี และใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง

Admin.Kingkan





๕๕. “นอยด์” เป็นอารมณ์ของความไม่พอใจ...เป็นกิเลส

สืบเนื่องจากข้อความเตือนหลวงตาเจ้า สมาชิกที่ส่งข้อความหาหลวงตาได้ออกมากล่าวขอโทษ พร้อมกับบอกออกจากกลุ่มไปด้วยอารมณ์ “นอยด์”

พระอ.สุวัฒน์ : อริยะเจ้า-สงฆ์-อริยบุคคลเท่านั้นที่พูดโอหัง พูดขอโทษ ปุถุชนจะไม่ยอมรับก็สาธุด้วย ดีแล้ว จะได้จบเสียในชาตินี้นะ โสวสว ได้ข้อมูลพูดสัจธรรม ขอขอบคุณอนุโมทนาด้วย

สมาชิก B : วิชาภมาทางรู้ ทางเห็น ทางคิด ดับไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ต่อเนื่องไป “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” กรรมเกิดเพราะเจตนา ดับเจตนาได้ก็จบกรรม สาธุเจ้าค่ะ

นอยด์เป็นอารมณ์ของความไม่พึงพอใจ เป็นหัวเชื้อของความโกรธ เป็นกิเลส หากดับไม่ได้ มันก็จะฝังรากลึกยาว ข้ามภพข้ามชาติ จนกลายเป็นอนุสัยนอนเนื่อง มากเข้าจะกลายเป็นคนขี้หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ขี้โมโห จิตที่มักโกรธจะมีทุกข์เป็นทวีไป

“สักแต่ว่า” คาถาครอบจักรวาล รักษาอาการนอยด์ได้ผลชะงัก ฟัง “สักแต่ว่า” อยู่เนืองๆ เกิด พระอาจารย์ท่านเมตตาแก้ไขชุดเกล้าให้ เพื่อที่จะได้ไม่หลง กลับกลายเป็นการไม่สมควร อ่านแล้วก็ปลง นานาจิตตัง เหมือนส่งการบ้านอาจารย์แล้วอาจารย์เตือนว่า สิ่งที่เราเข้าใจนั้น มันเป็นการเข้าใจผิด เธอควรจะแก้ไข แต่กลับมอง กลับคิดว่า อาจารย์ที่ผิด และไม่สมควรตักเตือน

สาธุ ขอให้สว่างตามเกิด พระสัจธรรมไม่เคยทิ่มแทงทำร้ายใคร แต่หากเป็นตัวรู้ ตัวคิด โมหะอวิชชาของคนนั้นต่างหาก ที่ทิ่มแทง ทำร้ายตัวเอง สาธุ โสวๆๆโหสิๆๆเจ้าค่ะ

พระอ.สุวัฒน์ : คำว่า “นอยด์” มาจากคำว่า Paranoid หมายถึง วิตกกังวล หงุดหงิด งุ่นง่าน ใจเฝ้า น้อยใจ

สมาธิก “นอยด์” ออกจากกลุ่มแล้ว

คำว่า-นอยด์ น่าจะเป็นชื่อโรคที่แพร่หลาย รู้กันในหมู่คนไข้และคนใกล้ชิด จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าถึงโหระเจตสิกที่เกิดในอกุศลจิต มันจะมีตัวหลงเข้าไปรู้ คืออวิชชา หรือโหระเจตสิกเกิดร่วมด้วย ทุกครั้งที่หลงเข้าไปรู้ทางทวารทั้งหก รู้แล้ว “ไม่ฟังสักแต่ว่า-พาหิยะ” คือ ไม่ช่าง-ไม่ปลง ปล่อยาว-ไม่ท่อมกลางวางไปๆ

หลงเข้าไปรู้คราใด เวทนาชอบ-ชัง ตัณหา ทะยานอยากมี-อยากไม่มีไม่เป็น และอุปาทาน ตัวยึดติดตรึงเหนียวแน่นเกาะติด เป็นภพชาติ เอาไปเกิดทันที

โหระเจตสิก เป็นตัณหาในวิภาวะตัณหา ไม่อยากได้-ไม่อยากมี อยากเป็นในอารมณ์กระทบนั้น แต่ถ้าเป็นอารมณ์ที่น่าพอใจ อยากได้อยากมี-อยากเป็น ก็จะเป็นภาวะตัณหา เกิดจากโลภะเจตสิก และถ้าโลภะเจตสิก



ในรูปรส กลิ่นเสียงเคียงสัมผัส คือกามคุณทั้ง ๕ นี้ ก็เป็นกามตัณหา

กามหรือโลภะ มีโทษน้อย แต่คลายยาก โทสะ มีโทษมาก แต่คลายง่าย โมหะ มีโทษมาก และทั้งคลายก็แสนยากด้วย

สรุปว่า เหตุที่คลายยาก เพราะมีโมหะตัวหลงเข้าไปรู้เป็นพื้น หรือเจ้าเรือน หรือที่แบ่งจิต เรียกว่า “โมหะจิต” หนักไปในทางหลง ตัวนี้เป็นหัวขบวนของปัจจัยการ หรือ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ประการ เหตุสมุทัยให้เกิดวิบากกรรมเป็นภพชาติไม่หยุดหย่อน

ท่านจึงทรงสอนพาหิยะว่า “เมื่อใดเธอเห็น ได้ยินฯ รู้เห็น-รับรู้ รับทราบเรื่องราว-คิดนึกที่ใจ ให้ “พึงสักแต่ว่าฯ” คือ อย่าไปจริงจัง มันเพียงสักแต่ว่า-ให้ปลงปล่อยวางมันเสีย ให้ยอมรับว่านี่กรรมเก่าของเราให้ท่ามกลาง ไม่เลือก ไม่ตัดสิน ไม่ตรงไปที่ปลายข้างไหน ไม่ชอบ-ไม่ชังอะไร -ไม่อะไรกับอะไร สรุปว่า “ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก”

ให้พึง “จบ” -วาง -ซ่าง ฯ

ให้ตื่นโพล่งโลงง้ำๆ ออกไปกว้างๆ และอโหสิ

โสวสว - เหน้ อุทิสบุญให้โปรดสังสารวัฏไป

เจ้าวิบากอารมณ์กระทบทวาร ทำให้เกิดเหตุสมุทัยตัณหา ก็เพราะ “ตัวหลงเข้าไปรู้” ทรงสอนให้ดับเหตุ คือดับตัวหลงรู้ พึงให้ดับเหตุเสียด้วย “สักแต่ว่า-พาหิยะ” และอโหสิกรรม

Admin. XiangLing



๕๖. ...เมื่อใกล้ตาย ความอ่อนเพลีย เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับ ไม่จำเป็นต้องให้การรักษา

อาจารย์สุมาลีเป็นอาจารย์แพทย์ศิริราชที่มีความสามารถและมีความรู้สูงมาก น่าเสียดายอายุสั้น อาจารย์เสียชีวิตไปหลายปีแล้วอย่างสงบ ตอนจากไปอาจารย์ยังได้เป็นตัวอย่าง และสอนเรื่องสุดท้ายเพื่อเป็นวิธีจากโลกไปอย่างสงบ

“ร่างกาย และ จิตใจ ในภาวะใกล้ตาย”

“ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย”

เมื่อใกล้ตาย ความอ่อนเพลียเป็นสิ่งที่ควรยอมรับ ไม่จำเป็นต้องให้การรักษาใดๆ สำหรับความอ่อนเพลียที่เกิดขึ้น เพราะจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี ควรให้ผู้ป่วยในระยะนี้ได้พักผ่อนให้เต็มที่

คนใกล้ตาย จะเบื่ออาหาร และกินอาหารน้อยลง จากการศึกษาพบว่า ความเบื่ออาหารที่เกิดขึ้น เป็นผลดีมากกว่าผลเสีย เพราะทำให้มีสารคีโตนในร่างกายเพิ่มขึ้น สารคีโตนจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น และบรรเทาอาการเจ็บปวดได้



คนใกล้ตาย จะตึมน้ำน้อยลง หรือตึมเลย ภาวะขาดน้ำที่เกิดขึ้นเมื่อใกล้ตายไม่ทำให้ผู้ป่วยทรมานมากขึ้น ตรงกันข้ามกลับกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น หากปาก ริมฝีปากแห้ง จมูกแห้ง และตาแห้ง ให้หมั่นทำความสะอาด และรักษาความชื้นไว้ อาจใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบน้ำแตะที่ปาก ริมฝีปาก หรือใช้สีกึ่งทาริมฝีปากสำหรับทารกให้หยอดน้ำตาเทียม

คนใกล้ตาย จะรู้สึกง่วง และอาจนอนหลับตลอดเวลา ผู้ดูแลควรให้ผู้ป่วยหลับ ไม่ควรพยายามปลุกให้ตื่น

เมื่อคนใกล้ตายไม่รู้สึกตัว ไม่ควรคิดว่าเขาไม่สามารถรับรู้ หรือได้ยินสิ่งที่มีคนพูดกันอยู่ข้างๆ

เพราะเขาอาจจะยังได้ยินและรับรู้ได้ แต่ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราบได้ จึงไม่ควรพูดคุยกัน ในสิ่งที่จะทำให้เขาไม่สบายใจหรือเป็นกังวล

การร้องครวญคราง หรือมีหน้าตาบิดเบี้ยว อาจไม่ได้เกิดความเจ็บปวดเสมอไป แต่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางสมอง ซึ่งแพทย์สามารถให้ยาระงับอาการเหล่านี้ได้

คนใกล้ตาย อาจมีเสมหะมาก ควรให้ยาลดเสมหะ แทนการดูดเสมหะซึ่งนอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังทำให้ผู้ป่วยรู้สึกทรมานเพิ่มขึ้นด้วย (เฉพาะคนที่ใกล้ตายเท่านั้น ไม่รวมถึงผู้ป่วยอื่นๆ ที่จำเป็นต้องได้รับการดูดเสมหะ)

“ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ”

โดยทั่วไปเมื่อกายป่วย ใจจะป่วยด้วยเสมอ ยิ่งคนที่ป่วยหนักใกล้ตายด้วยแล้ว ยิ่งต้องการการดูแลระดับประคองใจอย่างมาก

สิ่งที่คนใกล้ตายกลัวที่สุด คือ การถูกทอดทิ้ง การอยู่โดดเดี่ยว และสิ่งที่คนใกล้ตายต้องการ คือ ใครสักคนที่เข้าใจ และอยู่ข้างๆเขา เมื่อ

เขาต้องการ แต่ละคนก็อาจมีความรู้สึก และความต้องการต่างกันไป

ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ก็ควรให้โอกาสคนใกล้ตาย ได้แสดงความรู้สึกและความต้องการ โดยการพูดคุยและเป็นผู้รับฟังที่ดี และควรปฏิบัติตามความต้องการของคนใกล้ตาย ซึ่งหมายรวมถึงความต้องการในด้านการรักษา ต้องประเมินก่อนว่าความต้องการนั้น เกิดจากการตัดสินใจบนพื้นฐานใด

หากเป็นการตัดสินใจบนพื้นฐานของอารมณ์ ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง ก็ควรชะลอการปฏิบัติไว้ก่อน และควรให้การประคับประคองใจจนสบายใจขึ้น กับทั้งให้โอกาสผู้ใกล้ตาย เปลี่ยนความต้องการ และความตั้งใจได้เสมอ

ความตายได้กลายเป็นปัญหาสังคมขึ้นแล้ว

วิวัฒนาการทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ ทำให้มนุษย์มีโอกาสตายตามธรรมชาติได้น้อยลง ความตายอย่างสงบจึงไม่เกิดขึ้น ไม่มีโอกาสได้ตายอย่างสงบที่บ้าน แต่ตายอย่างโดดเดี่ยวและทรมานในโรงพยาบาล

โดยตายกับสายระโยงระยาง ที่เข้า-ออกจากร่างกาย และเครื่องมืออุปกรณ์ที่อยู่รอบตัว

Cr.ศ.พญ.สุมาลี นิมนานนิตย์

จากเว็บดังกล่าว ได้เอ่ยถึงถ้อยคำของอ.สุมาลี

“มะเร็งทำอะไรเราไม่ได้ในด้านจิตใจ ก็ใช้คาถาเดี่ยวนี้แหละ: ตามดูรู้ทัน วางอุเบกขา”

หลงเข้าไปรู้เท่า-รู้ทัน-ว่ารู้ถูก ถูกตัดหน้าพาไปแบบเนียนๆ

พระอ.สุวัณณ์- คำว่า “ศาสตราจารย์เป็นอาจารย์ ที่มีความสามารถ และมีความรู้สูงมากๆ” น่าเสียดายอายุสั้น อาจารย์เสียชีวิตไปหลายปีแล้ว “อย่างสงบ”



ตอนจากไปอาจารย์ยังได้เป็นตัวอย่าง และสอนเรื่องสุดท้าย เพื่อเป็นวิธีจากโลกไปอย่างสงบๆ และมีคำที่อาจารย์เคยกล่าวไว้ว่า “ตามดู รู้ทัน วางอุเบกขา”

สมาชิกท่านหนึ่งเข้ามาถามว่า **ใช้เป็นสัจธรรมได้ไหมคะ?**

จึงขออนุญาตผู้อ่านทุกท่านว่า: เป็นสัจธรรม ที่ควรคร่ำคราเชื่อถือได้หรือไม่? เพราะเป็นทั้งศาสตราจารย์และแพทย์ สอนวิธีการตายตามหลักการแพทย์ ทั้งตนเองก็ตายอย่างสงบอีกด้วย และยังได้กล่าวคำสอนอีกว่า “ให้ตามดู รู้ทัน วางอุเบกขา” จึงถามท่านว่า ใช้สัจธรรมเนื้อหาหนีพพานว่างๆ-ไม่ยึดติด หรือไม่?

รู้ทันแล้ววาง ไม่ต่างอะไรกับ เบกเสียก่อนแล้วค่อยวาง พุทธะสอนให้วางทันที คือไม่ ทันทีเลย-ช้าเลย-ตัดรู้ไปเลย อย่างรู้ชะก่อน นี่เสียค่าโง่หลงไปรู้แล้ว มโนกรรมเกิดแล้ว

ท่านเข้าใจคำว่า เจตนาเป็นกรรมว่าอย่างไร?

รู้เป็นมโนกรรม ท่านแจ้งใจตัวรู้ว่าเป็นวิญญาณ ตัวเจตนาอัตโนมัติค้นหาตัวกรรมตัวเกิดหรือยัง?

ที่สอนให้ตื่นโพล่งโลงออกไปนี้ ให้พ้นตัวรู้หลุดรู้ตัวเองแหละ หลุดรู้ ตัดตัวรู้

ตัดชะรู้ จึงตรัสรู้ นิพพาน ว่างจากรู้ วิมุติญาณ-ขันธวิมุติ

Admin. XiangLing



๕๗. อภิมหาเศรษฐินีจีน

cr.บทความและภาพ THAIRAT /เพจJellywalker

#อภิมหาเศรษฐินีจีน วัย ๔๕ ปี นามว่า โจว จุ้นเฟย ประธานบริษัท เลนซ์ เทคโนโลยี ผลิตรถจักรยานยนต์บริษัทผลิตรถมอเตอร์และโทรศัพท์มือถือ มีคนงานถึงแปดหมื่นคน มีรายได้ปีละกว่าสามหมื่นล้านดอลลาร์ ปรากฏว่า เธอเคยเป็นพนักงานในโรงงานผลิตรถจักรยานยนต์มาก่อน เธอให้สัมภาษณ์ถึงหลักการทำงานถึงความสำเร็จทางธุรกิจนี้ว่า “อย่าหลงใหลเมื่อประสบความสำเร็จ และอย่าท้อแท้ในยามที่ยากลำบากเลยร้ายๆ”

พระอ.สุวัณห์ : ขอวิสัยชนว่า -เธอผู้นี้ดำเนินชีวิตเป็นไปตามสังฆธรรมคำสอนที่เป็นเนื้อหาหลุดพ้นจากทุกข์ ใจเธอคลายเปิดกว้าง ไม่ยึดติด-สักแต่ว่า-ปล่อยวาง-ท่ามกลาง-วางเฉยอุเบกขาสุญญตาฯ และเธอไม่ท้อ แต่ก็ไม่จริงจังดันเข้าใส่ชีวิต ตรงกับสังฆธรรมที่ว่า สรรพสิ่งและชีวิตอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา แต่ก็มีใช้ว่าจะลอกเลียนแบบเอาอย่างการดำเนินธุรกิจอย่างเธอจะประสบความสำเร็จได้ทุกคนเมื่อไร ยังมีเหตุปัจจัยอื่น



ตามกฎหมายอีกมากอย่างอยู่ แต่ถ้าหากมีสัจธรรมชีวิตอย่างเธอท่านนี้
อย่างน้อยชีวิตก็จะ “ไม่ทุกข์มากนัก”

เธอท่านนี้ อดีตชาติสร้างทานบารมีมาบริสุทธิ์ด้วย -ท่านั่ง บริสุทธิ์ฯ
ทำงานไม่ติดยึดในทาน ไม่หวังตอบแทน และมีกรรมฝ่ายกุศลสัมพันธ์พ่วง
พันกันมากับคนงานถึงสามหมื่นคน ช่วยให้เธอมาขึ้นอยู่กับเป็นเศรษฐีอันดับ
หนึ่งของจีนผู้นี้

แต่แม้ว่าจะลอกเลียนแบบเธอไม่ได้ทั้งหมด อย่างน้อยๆ การมีและ
ใช้ชีวิตที่ไม่จริงจังและไม่ดันเข้าใส่ชีวิตอย่างเธอ ที่ไม่หลงใหลและไม่ท้อ
กับชีวิต แบบไม่อะไรกับอะไรเช่นนี้ ชีวิตก็จะง่ายขึ้นและไม่ต้องทุกข์กับชีวิต
มากนัก

ชีวิตของคนร้ายบางคน แต่หลงใหลเพลิดเพลินไปกับความ
สำเร็จ บางคนก็มุ่งหวังตั้งเอาในความมั่งคั่งร่ำรวย โดยไม่คำนึงถึงความ
ทุกข์ยากของคนรอบข้างในสังคม จริ่งจ้งดันเข้าใส่ชีวิต ยามชีวิตตกยาก
ลำบากเลวร้าย ก็ท้อแท้ทนไม่ได้ สิ้นหวัง ชีวิตของคนเหล่านี้จึงมีแต่ทุกข์
และยาก ไม่ใช่สัจธรรมชีวิต!!

Admin.Kingkan



๕๘. สัจธรรมวันปีใหม่สงกรานต์

พระอริยเจ้า-สงฆ์ อริยบุคคล ท่านคลายออกจนหมดแม้กาลเวลา
ปีใหม่-เก่า ไม่มีแล้วสำหรับผู้ที่ไม่มียึดติดสรรพสิ่ง อากาโกไม่มีกาล อนิจจัง
ไหลลื่นผ่านตลอด แล้วเลย ไม่ติดขัดข้องคาที่ตรงไหน

หากยังติดๆ-หลุดๆ ขัดข้องคา ยังมีเก่า-ใหม่ ยังมีวันนี้-พรุ่งนี้ ชาตินี้-ชาติหน้า
อยู่อีก ก็ยังไม่ยอมจบภพชาติ เรียกว่า ยังหลงเกิด-ตาย อยู่อีก
จิตกระเพื่อมไหวไปตามกระแสตลอด ติดๆ-ขัดๆ ตลอด ยังต้องทุกข์กับ
เก่า-ใหม่ต่อไปอยู่เรื่อยๆ ขัดแย้งกับอนิจจังอนัตตา ก็เอาทุกข์เข้าไปซ้อน
ทุกข์ เอาอัตตาซ้อนอนัตตา เอากรรมซ้อนธรรม จะจบภพชาติได้อย่างไร?

อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต อดิ-ปัจจุ-อนาคต สัพเพ สังขาร-
ธัมมา อนิจจา-อนัตตาตา อติ-ปัจจุ-อนาคต สมมุติชั่วคราว ไม่จริง
ว่างเปล่าจากอัตตาตัวตน

อนิจจัง มันหลุดตลอด มันไม่มีปีเก่า-ใหม่ หรือวิ่งตามกระแสโลก
แต่มันนอกเหนือโลกคุณโลก ไม่มีอำนาจใดใหญ่กว่าอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา



คนที่ยังยึดถือเอาคำอวยพรเป็นสรณะที่ตั้งว่าเป็นจริงเป็นจังหรือ
อย่างน้อยก็เป็นมงคลเป็นมิ่งขวัญกำลังใจ นั่นก็ไม่มั่นคงในความเชื่อถือ
กฎแห่งกรรม ไม่สัจธาในตถาคตะโพธิสัจธาเสียแล้ว จะหลุดพ้นออกจาก
ทุกข์ยากได้อย่างไร?

ส่วนอริยบุคคลนั้น ท่านไม่ยึดติดกับสิ่งที่ยึดเอาไม่ได้เสียแล้ว

Admin.Kingkan



๕๙. สถานการณ์บ้านเมืองตอนนี้...เป็นอย่างไร?

สถานการณ์บ้านเมืองมาถึงจุดนี้ ควรคิดอย่างไร ?

พระอ.สุวัฒน์ : ไม่ต้องคิดยังไง คิดเป็นกรรมทางมโน มโนมีกรรมแล้วนะ ตื่นโพล่งไปนะ ไร้คิดนึกไปนะ ไม่งั้นทุกซนะ

ช่วงเวลานี้เดือนเมษาสงกรานต์ร้อนระอุถึง ๔๔ องศาเซลเซียส

อุณหภูมิกำลังบ้านการเมืองก็ร้อนพอกัน แต่ใจเราอย่ากระเพื่อมไหวตาม ให้พึงสักแต่ว่าไป ช่างๆไป รัฐบาลให้ไปลงมติรัฐธรรมนูญอีก ๓-๔ เดือนข้างหน้า จะให้มีเลือกตั้ง เราก็ไปลงมติ-ไปเลือกตั้ง ทำตามหน้าที่ไม่ต้องจริงจังดันเข้าใส่ ให้ไร้เจตนากรรม ไร้คิดนึก ไร้วิพากษ์วิจยวิจารณ์ งดให้ความคิดเห็นความหมายไปนะ อย่างนะ ทุ่มเถียงการเมืองไม่จบนะ ให้จบที่ตัวเรานะ จะไม่ทุกข์กับมันทุกๆ สรรพสิ่งนั้นแหละ เอา “สักแต่ว่าพาหิยะ” และภฏอนิจจังไปใช้ได้ทุกปัญหา แก้ได้ครอบโลกธาตุจักรวาล

ไม่ว่าเรื่องของบ้านของเมือง บ้านเขаб้านเรา ชีวิตร่างกายจิตนี้ สรรพทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ให้พึ่ง “สักแต่ว่า” ให้ยอมรับภฏโลกอนิจจัง-



ทุกซัง-อนัตตา จึงให้ซัง-ลักแต่ว่า ชีวิตเกิด-ตายไม่จริง อย่าจริงอย่าจังนะ
ทุกซังนะ ไร้ร่องรอยไปนะ ทุกซังก็ซัง แม้สุขก็ให้ซังเสียด้วย บ้านเมือง
ก็อนิจจัง-ทุกซัง-อนัตตา ไม่เป็นของใคร ไม่ถาวรยืนนาน กรุงโรม-กรุง
สุโขทัย-อยุธยา-กรุงธนบุรี มีอนิจจังไหม? ไร้ร่องรอยไปนะ อย่าแบกแล้ว
วางนะ วางทันทีที่ไม่แบก

จึงให้ตื่นๆ ตื่นโพล่งโพล่งจ้า ๆ ไร้ร่องรอยและขอบเขตคิดนึก-โพล่ง
ให้ไว ทั้งโพล่งให้ไว อย่าเฝ้าตัวเอง อย่าเฝ้าทุกซัง ให้หลุดทุกซังวิมุติทุกซัง

Admin.Kingkan



๒๐. วิธีง่ายที่สุดที่ปุถุชนพึงปล่อยวาง ทำอย่างไร?

มีสมาธิ Mr. YK kumamoto ถามเข้ามา (อีกแล้ว)

ถามว่า : วิธีง่ายที่สุดที่ปุถุชนพึงปล่อยวางทำอย่างไร

ปล่อยวาง ทำอย่างไร วิธีง่ายที่สุดทำอย่างไร

ถ้าหากเข้าใจว่า -ปล่อยวาง คือความหมายเดียวกันกับเนื้อหาแห่ง
สังขารนิพพาน-คือไม่ยึดติด คือหลุดออกไป คือ นิพพาน-สูญญต
นิพพาน-ว่าง

ถ้าเข้าใจแจ้งแก่ใจว่า-ว่าง นิพพานว่างๆ ทำเอาไม่ได้ นิพพานไม่มี
วิธีทำ ว่างไม่มีวิธีทำ ถ้าทำก็ไม่ว่าง เพราะผลของการทำคือกรรมไปเกิด ไม่ว่าง
จากการเกิดเสียแล้ว เข้าใจหรือยังละ?

ก็เพราะลัษณสงสัยว่า ทำอย่างไรๆๆๆ กรรมจึงเกิดไม่จบ ก็บอก
ไปแล้ว ให้ฟัง “สักแต่ว่า-พาหิยะ” แก้ไขปัญหาครอบจักรวาล ยามห่อใหญ่
แก้สารพัดโรค-พันโลก

ไม่ต้องทำ...ไม่ต้องทำยังงั้นแบบไหนอีก ทำก็เป็นกรรมเอาไปเกิด
มีชั้นภูมิเกิดรองรับในวัฏฏสงสาร ๓๑ ชั้นภูมิ



นิพพาน ไม่ใช่การกระทำ ไม่ใช่กุศลกรรม ไม่ใช่บุญญความดีความสุข
ไม่ใช่สถานที่ แต่เหนือกรรม-เหนือธรรม-เหนือโลกธาตุชั้นสรรพสิ่งทั้งปวง
“มันไม่มีผู้ให้กำเนิด ไม่มีใครสรรสร้างมัน มันไม่เคยเกิด และมันก็
ไม่เคยดับ มันมีอยู่ในทุกคนทุกหนแห่ง แต่ไม่มีใครรู้จักมัน” (!?)

นิพพาน ไม่เนื่องด้วยอัตตา-กาย-จิต รู้ไม่ได้ ปราศจากรู้ หรือรู้สึก
ถ้ายังรู้-ว่าว่าง ก็ไม่ว่างจากรู้เสียแล้ว

นิพพาน เป็นผลจากการคลายตัวของอนัตตาจิตเดิม (ปภัสสรัง
จิตตัง ฯ จิตเดิมว่างเปล่าจากอัตตาตัวตนเรา-เขา แต่ถูกเหตุตัณหาสมุทัย
ลัภ โภคะ-โอรส-หลง ห่อหุ้มไว้)

นิพพาน ไม่ยาก-ไม่ง่าย แต่ให้คลายจิตออก ด้วยพระคาถา-สักแต่
ว่า พาหิยะ ฯ ตื่นๆ โพล่งโลงจ้ำ ฯ ดูกะตะวันส่องสว่างกลางหาว ฯ และด้วย
อโหสิ ขอมมากรรม -เหน้าอุทิตบุญ ฯ

โปรดศึกษาอ่านเพชรธรรมคำสอนอีกหลายบทตอนใน FB : ธรรมะ
กับพระอ.สุวัณณ์ และในอัลบั้มไลน์กลุ่มสนทนาธรรมนี้

Admin.Kingkan



๒๑. ถ้ามีเนื้อหาของความไม่ยึดติด ทุกอย่างก้าว คือ วัด

สมาชิกท่านหนึ่งกล่าวว่า- “ถ้าจะบวชก็ขอบวชวัดป่า พระไม่จับตังค์ (สตางค์ หรือเงินปัจจัย)”

จึงถามว่า- ใช้สังฆกรรมนิพพานไม่ยึดติดหรือไม่? พระไม่จับตังค์ พระวัดป่าเป็นอรหันต์ใช่หรือไม่? พระวัดบ้าน พระจับตังค์ ไม่ใช่พระอรหันต์หรือ? และผู้ไม่ได้บวชไม่มีโอกาสบรรลุธรรมหรือ? มีหลายคำถาม ตอบคำถามในใจก็ได้

สมาชิกอีกท่านหนึ่งตอบว่า :

สรรพสิ่งล้วนสมมติ เงินทองข้าวของล้วนสมมติ สมมติกิน สมมติใช้ กินใช้แล้วจบ แล้ววาง คือจบ บวชหรือไม่บวชก็บรรลุธรรมได้ การบรรลุธรรมคือการคลายตัวของจิต

โสดา สกิทา อนาคา อรหันต์ คือ ขั้นตอนของการละกิเลสได้ ไม่ใช่ขั้นของการบรรลุธรรม



“สัพเพ ธัมมา อนัตตตา” ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ของตัวของตน ไร้ตัวตน ไร้ของตัวของตน คือลู่ด้วยธรรม

ที่สุด ๒ อย่างที่บรรพชิตไม่ควรประพฤติปฏิบัติคือ การประกอบตนให้อยู่ในความสุขด้วยกาม(กามสุขัลลิกานุโยค) ซึ่งเป็นธรรมอันเลวเป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ที่สุดอีกทางหนึ่งคือ การประกอบการทรมานตนให้เกิดความลำบาก (อัตตทกิลมณานุโยค) ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ท่านเข้าใจคำว่า-วัดแห่งสัจธรรมคำสอนนิพพานว่าอย่างไร อย่างไร จึงชื่อว่าวัด?

สมาชิกรตอบ- นิพพานคือความไม่ยึดติด วัดแห่งสัจธรรมคือไร้ขอบเขต พรหมแดน ไร้สถานที่ ที่ไหนๆก็คือวัดเจ้าค่ะ

ภพคือสถานที่ ยึดติดสถานที่ ก็มีภพ เมื่อมีภพ ก็ถูกจำกัดคับแคบ คือการยึดติด จำเพาะ เจาะจง ไม่คลายออกจากภพ ยึดวัด ยึดรูปแบบ ยึดการปฏิบัติแบบนั้น แบบนี้ ก็ยังมีอุปทานอยู่

ตัวยึดติด คือ ตัณหา

สรุป ถ้ายังมีตัณหาอุปทานการยึดติด ก็ยังมีภพมีชาติให้ต้องไปเกิดตามวิบากอยู่

ตัณหาอุปทาน ภพชาติ คือ เจตนากรรม นิพพานคือการคลายตัวของจิต จิตคลายตัวจากการยึดติดทั้งปวง ถ้ายังยึดติดวัด ยึดติดการปฏิบัติ ยึดของขลัง ความขลัง ก็ยังไม่ลู่ด้วยธรรม แต่เป็นความหลงเข้าไปยึดเจ้าค่ะ

ตราบใดที่ยังมีธาตุขันธ์ ก็ยังต้องสมมติใช้ ใช้แล้ววาง คือจบเจ้าค่ะ “ไม่ยึดคือจบเจ้าค่ะ”

พระอ.สุวัณห์ : ให้ฟังเข้าใจแจ้งใจในความหมายของคำว่าวัด แท้จริงวัดแห่งสังฆธรรมเป็นเนื้อหาของความไม่ยึดติด ที่ใดมีเนื้อหาของการปลง-ปล่อยวาง ที่นั่นนั่นแหละเป็นวัด

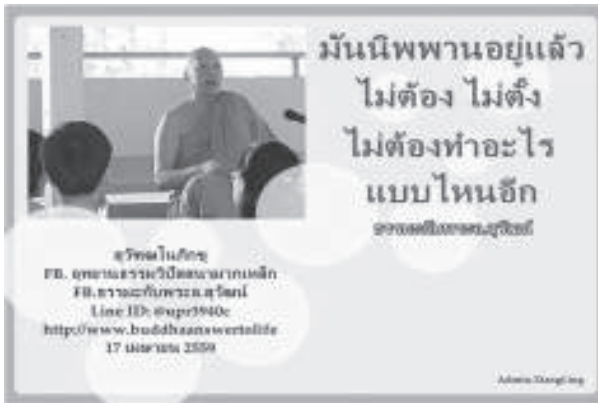
ทุกอย่างก้าว ถ้ามีเนื้อหาของความไม่ยึดติด ทุกอย่างก้าวคือวัด แต่ด้วยกาลเวลาที่นานไกล วัดแห่งสังฆธรรมของพุทธองค์จึงผิดเพี้ยนกลายเป็นวัดในรูปแบบปิดบังวัดแห่งเนื้อหาหนีพพานจนมืดมิด เป็นไปแล้วตามกฎหมายแห่งจักรวาลโลกธาตุ

“อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา”

โปรดศึกษาอ่านเพชรธรรมคำสอนอีกหลายบทตอนใน FB : ธรรมะกับพระอ.สุวัณห์ และในอัลบั้มไลน์กลุ่มสนทนาธรรมนี้

Admin.Kingkan





๒๒. มันนิพพานอยู่แล้ว ไม่ต้อง ไม่ต้อง ไม่ต้องทำอะไร แบบไหนอีก

การประสพพบกันเป็นวิบากกรรมเก่า แต่การพลัดพรากกันนี้ เป็นกรรมใหม่ เป็นวิบากผลเข้าคิวไปรับในชาติหน้า

พบกันและได้ฟังธรรม นี่เป็นผลที่ได้รับจากชาติก่อนให้ได้พบเห็น ได้ยิน ได้ฟังในชาตินี้ บางคนก็ได้รับผลแห่งวิบากเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เอาไปเกิดชาติต่อๆ ไป แต่อาจมีบางคนเท่านั้นที่สิ้นสุดแห่งกรรมซึ่งการไม่กลับมาเกิดอีก

ชีวิตก็ผ่านไปแล้ว ต่างๆ กันไปตามกรรมที่ได้ทำ ได้รับฟังสังฆธรรม ด้วยผลกุศลกรรมในอดีตชาติก่อน ได้ยินได้ฟังแล้วคิดนึกอย่างไร นี่เป็นกรรมคิดนึกทางใจ เป็นมโนกรรมมีผลมาก ถ้ายิ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิ สังฆธรรมพระสัมพุทธะ พระอริยเจ้า อริยสงฆ์ ผู้โปรดสัตว์สอนธรรม เป็นครุกรรมอันหนัก ส่งผลเป็นทิฏฐุเวทเนียกรรมในชาติปัจจุบันให้ห่างไกลสังฆธรรมออกไปอีกเป็นอนาถชาติ ตราบเท่าที่ยังไม่ได้ขอมากรรมต่อองค์

คุณพระรัตนตรัย

แม้จะไม่ได้ปราชญ์วิพากษ์วิจารณ์ เพียงแค่คิดนึกด้วยใจว่า ธรรมะที่ได้รับฟังนี้ ไม่เหมือนกันกับที่ตนได้เรียนรู้มา เพียงเท่านี้ก็เกิดเป็น มโนกรรมแล้ว หรือคิดนึกไปว่า ทำไมจึงสอนไม่ให้ทำอะไรแบบไหนอีก สอนอย่างนี้แล้วจะได้นิพพานได้อย่างไร เพียงแค่คิดก็เป็นกรรมไปแล้ว

จึงอันตรายมากเหลือเกินต่อความคิดนึกทางใจต่อธรรมคำสอน จึงได้เตือนบ่อยๆว่า ให้ฟังขอขมากรรมเสียก่อนแล้วค่อยฟังธรรม มิฉะนั้น กรรมจะปิดกันปิดบังทำให้ฟังธรรมไม่รู้เรื่อง แล้วคิดนึกปราชญ์สองค์ คุณพระรัตนตรัยจนกลายเป็นกรรมใหม่ขึ้นมา

ดังนั้น หากจะออกจากกลุ่มไลน์นี้ ก็ขอให้ออกไปด้วยความไม่เป็น กรรม หรือฟังขอขมากรรมบทใหญ่สักเที่ยวสองเที่ยวเสียก่อน อย่าให้เป็น กรรมติดไปเลย

<https://www.youtube.com/watch?v=9gQdy0AHd90>

คำกล่าวขอขมากรรม สามารถเปิดฟังแล้วกล่าวตามได้เลย หลวงพ่อโพธิ์ศรีสุริยะเขมรโต เป็นหลวงพ่อใหญ่ของพระอ.สุวณฺโณในป่า ที่ไปเรียนมา

หากยังปฏิเสธปราชญ์ คิดนึกเป็นโทษต่อองค์มหาบารมี นั้นกรรม หนักแล้ว ซื่อลงไปบอญมแล้ว สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมที่ได้ ทำแล้ว

หลวงพ่อใหญ่ท่านได้เนื้อหาพระธรรม ขณะบำเพ็ญอยู่ที่ถ้ำผายา แล้วมาก่อตั้งวัดร่มโพธิธรรม เมื่อประมาณ ๒๕๓๗ ในใหม่ๆท่านพูดธรรม น้อยมาก แม้แผ่นซีดีที่ได้ฟังเมื่อปี ๒๕๕๐ ท่านก็เทศน์อยู่เพียงสั้นๆว่า นิพพานอยู่แล้ว-มันอยู่แล้ว-อยู่แล้วฯ เพียงเท่านี้ คนฟังก็ไม่เคยได้ยิน ได้ฟังมาก่อน พระ-ชี อุบาสก-สิกาก็ยังไม่เข้าใจ ประกอบกับมีเรื่องราวกล่าว



หาว่า วัดบุรุษที่ป่าให้ลูกศิษย์สร้างทำรีสอร์ท พระ-ชีกัตุศีลกันวุ่นวายสมัย
ตอนต้นๆ สร้างวัด

หนังสือพิมพ์ลงข่าวดังทั่วประเทศ คนไม่ศรัทธา จนหลังปี ๒๕๕๑
ล่วงมาเนืองที่องค์กรท่านเทศน์อธิบายขยายความละเอียดมากขึ้น เช่น สติ
ปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่เจริญ แต่ให้สติตัดตัวรู้-ให้ปลง ไม่ใช่ปฏิบัตินี้ก็หลังปี ๕๑
แล้ว คนฟังจึงเริ่มเข้าใจและได้เนื้อหาสัจธรรมเพิ่มขึ้นๆ

ปี ๒๕๕๕ เป็นปีที่หลวงตาจำไปจำพรรษาอยู่กับท่านนั้น ท่านเทศน์
อธิบายละเอียดขึ้นๆเรื่อยๆ-ขยายความถึงปัจจุสมุปปาต สัจธรรมคำสอน
เนื้อหาหินพพานจึงเด่นชัดเจเนละเอียดหมดจด จนปัจจุบันนี้คำสอนของท่าน
ก็มีอยู่ในพระไตรปิฎกนั่นเอง มีตรงกันอยู่หลายพระสูตร แต่ที่ไม่ตรงกัน
หลักใหญ่คือ ท่านสอนว่า มรรคองค์ ๘ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา ไม่ใช่ให้
เจริญ แต่ให้รวมลงสู่ภูมิุตทั้งหมด เป็นศีลสมาธิปัญญาวิมุตติ-ขันธวิมุตติ-วิมุตติ
ญาณทัสสนะ ซึ่งตามที่ท่านนำเอามาสอนนี้ก็ได้ขัดหลักพระไตรฯ แต่อย่าง
ใดเลย เพียงแต่ทางมหาเถรสมาคมยึดถือแนวทางปฏิบัติบำเพ็ญ ถือศีล-
เจริญสมาธิสติปัฏฐานภาวนามยปัญญา โดยยึดวิสุทธิมรรคจากศรีลังกา
ของพระพุทธโฆษาจารย์ เอาแนวทางในตำราอรรถกถาฎีกาต่างๆมาอธิบาย
พระไตรฯ

จึงคลาดเคลื่อนผิดเพี้ยนไป ทั้งๆที่พระสงฆ์-เถระ มหาเถรผู้ใหญ่
ก็รู้คำสอนที่ว่า “เจตนาเป็นตัวกรรม” แต่ก็ยังยึดปฏิบัติบำเพ็ญเจตนากรรม
เจริญมรรค ๘ อย่างเดิม ไม่ยอมรื้อฟื้นแก้ไข ต่างก็สวด “ปัจจุสมุปปาต”
ได้คล่องปากว่า “อวิชชา ปัจจยา สังขาราฯ” แต่แปลคำว่าสังขารา หรือ
อภิสังขารเจตนา ๓ อย่าง ไม่ถูก หรือแปลถูกเข้าใจ แต่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง
ก็ยึดปฏิบัติเอา เจริญเอา-อวิชชา-สังขารา ฯ ตัณหา ฯ ภพชาติ ฯ มาจนถึง
ทุกวันนี้

คนฟังญาติโยม จึงเชื่อฟังหัวสมอง ฟังใจว่า นิโรธมรรค ต้องทำเอานิพพานจึงจะได้ ก็สอนให้นั่งเดินนั่งหลับตาหานิพพานมาจนทุกวันนี้

ครั้นองค์ท่านหลวงพ่อกุญชรโพธิ์ศรีฯ ท่านเทศน์สอนว่า มันนิพพานอยู่แล้ว-ไม่ต้อง-ไม่ตั้ง ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีกฯ คนฟังที่ฟังหัวว่า นิพพานต้องทำเอาจึงจะได้ ครั้นได้ฟังท่านเทศน์ดังนั้น ก็จึงได้ปฏิสังขารมาสต่องค์ท่าน ดังที่รู้เห็นกันได้ อ่านข้อความต่อท้ายเพจวัดร่มโพธิ์ฯ ก็หลายรายก็หลงวิจยวิจารณ์ท่านเป็นกรรมหนักไปแล้ว

สัจธรรมคำสอนเนื้อหาานิพพาน “ไม่ยึดติด” ในอุปาทานตัณหาฯ และ เจตนาเป็นกรรม เป็นอุปาทาน ตัณหา ฯ ก็ชัดเจนอยู่ในตัวคำสอน

การปฏิบัติมุ่งหวังเอานิพพานก็เป็นอัสสาเจตนาเป็นกรรม เป็นตัณหา เป็นสมุทัยสัง ก็ชัดเจนอยู่แล้ว

แล้วเหตุไฉนหนอ คนหลงจึงมีมาก มากแม้พระเถระ-มหาเถระผู้ใหญ่ ก็เมินเฉยต่อความผิดเพี้ยนผิดพลาดคลาดเคลื่อนไม่ยอมแก้ไข

เมื่อระลึกถึงพระสูตร ที่ทรงพยากรณ์ไว้ล่วงหน้าแล้วว่า คำสอนของพระองค์จะสูญ จะถูกสัจธรรมปฏิรูปแทนที่สัจธรรมดั้งเดิม จึงต้องวางใจ แต่ไม่วางที่จะโปรดสังสารวัฏต่อไป ตราบที่สังสารวัฏมีอยู่

หลวงตาจำ ก็เคยปฏิสังขารองค์ท่านฯ มาก่อนเหมือนกันด้วยว่า สอนไม่เหมือนกับของตอนที่ได้เคยเรียนรู้มา (ก็ในบ้านนี้เมืองนี้ เขาก็สอนวิปัสสนาภาวนาเจริญสติปัฏฐานฯ คาชาตุนันท์ตัวรู้ คาสติกันทั้งนั้น ต่างก็ว่าจบแล้วซึ่งพรหมจรรย์ สูงสุดของบ้านนี้เมืองนี้ คือญาณเก้า-ญาณสิบหกคือจบ) ก็หลงปราชญ์องค์ท่านมาแล้ว

ต้องห่างท่านไปถึงหนึ่งปีเต็ม จึงได้กลับไปใหม่ เป็นรอบสอง ต้องทนน้ำขมกรรมกับองค์ท่านถึงแปดเดือนเต็ม แต่ละวันทนน้ำขมเป็นสิบครั้ง ส่วนพูดขมบาทเล็ก ว่า อโหสิฯๆ นี่นับไม่ถ้วน อาจเรียกได้ว่า เทบจะทุก



ลมหายใจ จึงได้เขียนเป็นหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม เล่ม ๑๘ ออกมา
แนะนำว่า อโหสิ ให้เป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต อยู่กับองค์ท่านถึงแปดเดือนนี้
ได้รับอภัยโทษแล้วนะ ถ้าราคาเต็มนี้ไม่รู้อีกเท่าไร สาธุ อโหสิๆ โสวสรว
ทุกอย่างอโหสิๆ

เดี๋ยวนี้ก็ยังขมากรรม เหนื่อยเหมือนเดิม แต่เรียนลัดได้เยอะ
ก็เบา

โปรดศึกษาอ่านเพจธรรมคำสอนอีกหลายบทตอนใน FB : ธรรมะ
กับพระอ.สุวัณห์ และในอัลบั้มไลน์กลุ่มสนทนาธรรมนี้

Admin.Kingkan



๒๓. “นิพพานอยู่แล้ว ปลง-ไม่ใช่ปฏิบัติ”

เรื่องของการผิดพลาดคลาดเคลื่อน เจริญสติปัฏฐาน หรือเอกาย นมรรค หรือเจริญอริยมรรคองค์แปด คีล สมาธิ ปัญญา โดยหลงเข้าใจ ไปว่า การเจริญหรือพยายามหรือปฏิบัติบำเพ็ญ เป็นการสั่งสมสร้างบารมี เพื่อบรรลุ nirvāṇa ทุกข์ดับตนหาสมุทัย แต่หาได้เฉลียวใจไม่สักนิดเลยว่า การเข้าพยายามปฏิบัติบำเพ็ญนั้นเป็นกรรม เพราะทรงตรัสว่า “เจตนาเป็น กรรม” กายจิตรูปธรรมนามธรรมเป็นอนัตตา จิตก็อนัตตาจิตอยู่แล้ว แต่ เดิมของมันอยู่แล้ว แต่หลงพยายามเอาอัตตาเข้าไปซ้อนอนัตตาจิตเดิม ผิดต่ออนิจจังอนัตตา การเจริญอริยมรรคไปหานิโรธอริยสังข์ จึงเป็นต้นหา สมุทัยอริยสังข์เสียเอง

ทรงตรัส “อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ เมื่อไม่อุปาทานยึดติด สรรพสิ่ง ก็นิพพาน” อุปาทาน-เกิดจากปัจจัย คือ เพราะตัณหา-เวทนา-ผัสสะ-อายตนะ ฯลฯ ไปจนถึงจุดเริ่มคือ “โมหะอวิชชา-เจตนาอภิสังขาร” ๓-วิญญูณนามรูป

อุปาทานเกิด จึงมีภพชาติขารมณะเกิด จึงทรงตรัสสอน “อนุปาทา-



“พึงไม่ยึดติดสรรพสิ่งในธรรมทั้งปวงฯ”

ทรงสอนพาหิยะ “ให้สักแต่ว่า-ให้ปลงปล่อยวางธาตุขันธ์รูปนาม กายจิต” ไม่ใช่เจริญขันธ์ปฏิบัติกายจิต อย่างเช่นที่พากันเจริญสติปัฏฐาน หรือเจริญมรรคอรียสัจ คีลสมาธิปัญญาภาวนา อย่างเช่นทุกวันนี้

ก็จะมีคำถามระเบ็งเซ่งแซ่ปฐิยะว่า “ไม่ปฏิบัติบำเพ็ญสร้างสมบารมี จะถึงนิพพานได้อย่างไร? วิสัชนาว่า นิพพานปฏิบัติบำเพ็ญเอาทำเอา หาเอา นิพพานไม่ได้!”

นิพพาน-สูญญตา-ว่างเปล่า จากธาตุขันธ์อัตตาทายจิตรูปนาม จึง วิมุตติหลุดพ้นออกจากขันธ์เป็น “ชั้นธวิมุตติ”

ไม่ติดยึดติดตัวรู้ หลุดรู้ จึง “วิมุตติญาณทัสสนะ” หลุดพ้นจาก ปัญญาจึง “ปัญญาวิมุตติ” ทรงให้ปลง ไม่ใช่ให้เจริญหรือปฏิบัติ

นิพพานอยู่แล้ว สูญญตา-ว่างอยู่แล้ว อนัตตาทายจิตเดิม-ว่างปกติสสร ผ่องใสแต่เดิมของมันเองอยู่แล้ว

“วางใจให้เป็น ชีวิตก็ว่าง-สูญญตานิพพาน”

ไม่ต้องไปหานิพพานที่ไหนอีก-นิพพานอยู่แล้ว

นิพพาน นอกเหนือธรรม ธรรมไม่ใช่นิพพาน ปลงธรรมนั้นแหละ จึง “วิมุตติธรรม” (วิมุตติญาณ-วิมุตติขันธ์วิมุตติ-สติปัฏฐานวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ-มรรคอรียสัจวิมุตติ-อินทรีย์พละวิมุตติ) อนุภาทาน-ไม่ยึดติดในโลกในธรรม-นามรูปกายจิตฯ คือ ปลง-ปล่อยวาง-คลายจิตไม่ติดยึด ไม่ตัดสั่น ไม่ยึดติด ให้วิมุตติหลุดพ้นออก-ว่างเปล่า ปราศจากความคิด ความเห็น ความหมาย อัตตัตถัตตน (ท่ามกลางที่สุดแห่งโลก)

สุเมธะดาบส ปราบณานิพพานแต่ไม่รู้จัก ก็เริ่มบำเพ็ญเพียรเสาะ แสวงหาสร้างสมบารมีกว่าสี่อสงไขยแสนมหากัป จึงได้พบว่า นิพพาน-สูญญตา-ว่างเปล่า ทำเอาหาเอาปฏิบัติเอาไม่ได้ จึงทรงสอนว่าเจตนาเป็น

ตัวกรรม ปฏิบัติเป็นอัตตาไม่อนัตตา ปฏิบัติเป็นต้นหา-ทุกข์ต้องเกิดอีก
ไม่นิโรธ มรรคให้ปลงไม่ใช่ปฏิบัติหรือเจริญ เจริญไม่มี สงบสมาธิไม่มี
มีแต่อนิจจังไม่ยั่งยืน แคชั่วคราวแล้วก็คลายสลายเสื่อม ยึดเอาไม่ได้ จึง
ทรงสอนไม่ให้ยึดติด คลายจิตออกก็วิมุตติหลุดออก นิโรธนิพพาน

จากพระชาติสุเมธะดาบส ถึงมหาโพธิสัตว์ลีลิตตะบารวนาเป็น
พระพุทธรูปแต่ไม่รู้จักนิพพาน ครั้นตรัสรู้แล้ว ทรงสอนว่า “เจตนาเป็น
ตัวกรรม ให้พึงสักแต่ว่า-ปลงปล่อยวาง ไม่ใช่ปฏิบัติ”

ท่านจะเลือกตามรอยสุเมธะ หรือ พาหิยะ ?

Admin.Kingkan





๒๔. นิพพานไม่มีเข้า-ออก อนัตตาจิต ว่างเปล่าจากอัตตาตัวตน

สมาธิ : พระอาจารย์คะ มีคนบอกว่า พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตคือธาตุรู้”

ลูกไม่ค่อยรู้หนังสือ จึงอยากถามว่า มันจริงอย่างที่เขายกใช้ไหมคะ

พระ อ.สุวัฒน์ : ก็อย่างนั้นแหละ รู้ก็อนัตตาจิต มันรู้เฉยๆ ที่มันไม่อนัตตา ก็เราเอาอัตตาไปทับซ้อนมันไงล่ะ?

สมาธิ : งั้นสิ่งที่เขานิพพานคือเรา ซึ่งคือธาตุรู้ ใช้ไหมคะ?

พระ อ.สุวัฒน์ : นิพพานมีที่ไหน ไม่มี แปลว่าไม่มี มันว่าง ไม่มีเข้า-ออก ว่างรู้ไม่ได้นะ อนัตตาจิต ไปหาอ่านสมาธิจิตเดิมแท้นะ ในเพลงในอัลบั้มก็มี

สมาธิ : พระอาจารย์คะ ลูกก็ใช้ภาษาสมมุติไปตามประสาละ
อย่าถือลูกเลยนะคะ



พระ อ.สุวัฒน์ : อนัตตาจิต อยู่แล้วๆ ที่มันไม่อยู่แล้วๆ ก็เพราะมันไม่สว่างใส

ก็เหมือนตะวันมันจ้าของมันอยู่แล้ว แต่บางที่ไม่สว่างเพราะเมฆหมอกแห่งราคะ-โทสะ-โมหะ มันปิดบังมืดมิด บางทีก็คลายบ้าง ไม่คลายบ้าง

จึงให้คลายเสียด้วยขอขมากรรม ให้เป็นโหสิกรรมเสีย ขมาบ่อยๆ ก็คลายเมฆหมอกแห่งอวิชชาไปเอง ของมันเองๆๆ ไม่ต้องอะไรกับอะไร

จิตเป็นธาตุรู้ รู้เป็นมโนวิญญาณธาตุ ตัวญาณทัสสนาจร นั้นแหละเป็นตัวอัตตา

อัตตา คืออวิชชา-โมหะเป็นตัวหลง-หลงเข้าไปรู้ เอาอัตตาไปเข้า-ออกนิพพาน

มีด้วยหรือ นี่คนหลง!

Admin.Kingkan





๒๕. ขยะในใจ คุณจะอย่างไร

คนถามเปรียบเทียบเอา-อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาไม่น่าพอใจว่าเป็นขยะในใจฯ จะอย่างไร?

พระพุทธะทรงสอนพาหิยะว่า : เมื่อใดเธอเห็นได้ยินฯ รับรู้รับทราบ คิดนึกที่ใจฯ ให้พึงสักแต่ว่า-ช่าง-ปล่อยวาง-ท่ามกลางวางไป ฯลฯ พาหิยะ ฟังที่ทรงตรัสสอนเพียงสั้นๆ เท่านั้น ก็สงบระงับดับคลาย หลุดออกเป็นอิสระ ว่าง ปล่อยวางอัตตาตัวตนว่างลง ล่วง-บรรลุลุธรรมฉับพลัน-ชิปปาภิญญา ฉับพลันทันที ที่ริมทางบิณฑบาตในเช้าวันนั้น

คำที่ทรงตรัส-ให้พึงสักแต่ว่า คือ ไม่ยึดติดกับรูป เสียงฯ ที่เห็น ได้ยินฯ ไม่ยึดติด จิตก็คลายหลุด วิมุติหลุดพ้นออกเป็นอิสระ คั่นสู่อันตตา จิตปภัสสรดังเดิมของมันเป็นมาอย่างที่เป็นมา เคย เป็นอยู่แล้วแต่เดิม กลับคืนสู่อันตตาคจิตเดิม ดังพระบาลี ทรงตรัสรับรองว่า -สัพเพ ธัมมา อนัตตาตัญญู ทุกสิ่งทั้งปวงในโลก ล้วนอนัตตา โลกธาตุสรรพสิ่งในโลกล้วนอนัตตา ธรรม ก็อนัตตาธรรม จิตก็อนัตตาคจิต เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เป็นธรรมดา

ของโลกธาตุจักรวาล แต่พฤติกรรมของมนุษย์ปุถุชนคนหลง ผู้หนาแน่นด้วยอัสวะกิเลส ทุกครั้งที่กระทบกับอารมณ์วิบากทางทวารทั้ง ๖ เห็นได้ยินฯ รับรู้รับทราบที่ใจ ผลของวิบากจิตกรรมเก่าจะส่งผลบันดาลให้จิตคิดนึกปรุงแต่งเวทนาเกิดความพอใจ-ไม่พอใจ ชอบ-ชัง เกิดขยะอารมณ์ขึ้นที่ใจ อันเป็นทุกข์ แม้ความสุขความพอใจ ก็อนิจจังชั่วคราว เกิดขึ้นชั่วคราว มีแล้วหายไป ยึดเอาไว้ไม่ได้ และในที่สุดก็เป็นทุกข์ เป็น “ขยะในใจ”

ส่วนพระอริยะ ท่านเห็น ได้ยินฯ ๖ รู้เห็น รับรู้รับทราบใดๆ ท่านก็สักแต่ว่า ไม่เอาใจไปตั้งไปรองรับอะไร เพราะท่านเห็นแจ้งชัดใจแล้วว่า สรรพสิ่งเป็นอนิจจัง-ทุกข์-อนัตตา ล้วนว่างเปล่า ยึดถือเอาสิ่งใดไม่ได้เลย ท่านจึงปล่อยวางไป ทิ้งกลางวางไปทุกๆ อารมณ์กระทบ ท่านจึงไม่มีขยะอารมณ์ใดๆ หลงเหลืออยู่ที่ตรงไหน แม้ใจก็ว่างเปล่า อนัตตา ไร้ร่องรอย อัตตาตัวตนเสียแล้ว

แต่ปุถุชนคนหนา เมื่อกระทบอารมณ์คราใด ก็หลงเอาใจไปตั้ง ตั้งใจรองรับ เห็น ได้ยินฯ มีตัวเองในเห็น ได้ยินฯ ทุกครั้งไป ความชอบ-ชัง จึงกลายเป็นขยะ เป็นทุกข์ทับซ้อนทุกข์ มีอัตตาทับซ้อนอนัตตา เกิดทวิภูฏิมานะ อัตตาตณหาอุปาทาน เกิดภพชาติทุกข์ยากวิบาก ลำบากไม่จบ

ปล่อยวางใจ- ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่มีมันเป็น

พระอริยะ ท่านวางใจเป็น ชีวิตท่านจึงไม่ยากไม่วิบากไม่ลำบากอีก

นิพพานเป็นผลจากการคลายตัวของอนัตตาจิตเดิม จึงให้พึงคลายจิตเสียด้วยคลายกรรม ด้วยขอขมากรรมให้เป็นโอฬัทธิกรรม-วิมุติกรรม และขอชดเชยชดใช้ด้วยอุทิศบุญทิพย์

การคลายกรรม มีรายละเอียดในเพจคำสอน ในเฟซบุ๊กและอัลบั้ม และหาอ่านได้ในหนังสือ เล่ม ๒๑-๒๒-๒๓ จะพิมพ์ออกได้เดือนกรกฎาคม ศกนี้

Admin.Kingnan





๖๖. คำว่ายึดติด และ ตัณหาอุปาทาน คืออะไร?

ยึด คือไม่ปล่อย ติดคือ ไม่หลุด ไม่วิมุตติโร นิพพาน ยึดติด คือ อุปาทาน แปลว่ายึด ด้วยมีตัณหาคืออยาก ๓ อย่าง-ในกาม ๕ รูป เสียง ฯ อย่างมีเป็น-ไม่อย่างมีเป็น อุปาทานตัณหา เกิดเพราะมีตัวรู้เข้าไปหลงรู้เห็น ได้ยิน ฯ ทางตา หู ทวารจ เมื่อกระทบอารมณ์วิบาก แล้วยึดติด ไม่ยอมปล่อย ถ้ายอมรับ-ยอมปล่อยให้วิบากอารมณ์เห็น ได้ยิน ฯ มันผ่านออกไป แต่โดยดี ก็เรียกว่าลุล่วงผ่านตลอด ลุล่วงธรรม-บรรลุธรรม ตรัสรู้ธรรม คือตัดชะตัวรู้ -รู้ก็ทิ้งให้ลั้กแต่ว่าๆๆไป-ซ่างๆไป-ยอมรับวิบากกรรมเก่าไป ไม่ได้แย้งขัดขึ้น

ที่ติดๆ-หลุดๆ ก็เพราะอุปาทานมันยึดเหนี่ยว สติเกอรฝรั่งแปลว่า ตัณหาคือยางเหนียว อยากรู้ละเอียดไปดูกฎเกิ้ลเรื่องปัจจัยการ ๑๒ หรือ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ยึด-อุปาทาน อยู่ในวงจร ๑๒ นี้ เป็นผลเพราะหลงเห็น ได้ยิน ฯ แล้วยึด -ไม่ยอมรับ ไม่ยอมปล่อยวาง วางใจเป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น

ยึดติดหรืออุปาทานในภาษาบาลี เกิดเพราะมี-ตัณหา-เวทนาชอบ
ซึ่ง-ผัสสะกระทบอารมณ์-อายตนะ ๖ ตาหูฯ เห็น ได้ยินฯ-นามรูป-วิญญาณ
รับรู้ที่มโนวิญญาณ-สังขารหรืออภิสังขารเจตนา๓อย่าง ทำบาป-บุญ-สมณะ
ตบะฉานญาณ-เพราะมีตัวหลงคือโมหะอวิชชา ตัวหลงเข้าไปรับรู้ที่ทวาร
ทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และลงสู่ทวารใจ คิดนึกปรุงแต่งชอบซึ่ง-
อยาก-ยึดฯลฯ เกิดภพ-ชาติ-ชรามรณะ

ทรงตรัสรู้ความจริงแท้ของโลกธาตุ คือ อริยสัจ ๔ มีทุกข์-สมุทัย
คู่หนึ่ง เป็นฝ่ายข้างเกิด ส่วนอีกข้างหนึ่ง เป็นฝ่ายข้างดับ คือ นิโรธ-มรรค
อีกคู่หนึ่ง รวมลงสู่วิมุตติหลุดพ้นออกจากทุกข์-สมุทัย (ไม่ใช่ให้เจริญนิโรธ-
มรรค หรือปฏิบัติบำเพ็ญเจริญมรรคศีล-สมาธิ-ปัญญา แต่ให้ปลงปล่อย
วาง ไม่ยึดติด ไม่ใช่ปฏิบัติยึดติด

คนหลงยึดติด เอาอัตตาเจตนากรรม อุปาทานตัณหาการยึดติดไป
เจริญหานิพพาน เอาอัตตาไปหาอนัตตา ซึ่งไม่ตรงต่อสัจธรรมคำสอนเนื้อหา
นิพพานไม่ยึดติด

คนหลงยึดติดจึงมีมากเท่ากับละอองธุลีดินบนพื้นปฐพี ส่วนอริย
ชนผู้หยุดหลงยึดติดเสียแล้ว มีเพียงธุลีปลายเล็บตถาคต-จากพุทธทวณะ-
นขลิกขสูตร พระสูตรที่ว่าด้วยธุลีปลายเล็บตถาคต

Admin.XiangLing





๒๗. ดุจตะวันส่องสว่างอยู่กลางหาวฉะนั้น

ตื่นโพล่งโลงจ้ำ ดุจตะวันฯ ตื่นๆ -นี้มันอนิจจตา อนัตตตา ตถตา
ตื่นพร้อมโพล่งโลงจ้ำ -มรรคสมังคิ สัมปชัญญะครบบริบูรณ์
ปัญญาวิมุตติญาณฯ จัณพลัน ขิปปาภิญญาจันพลันทันที
อนัตตตัจจิตปัสสตรงตั้งเดิมแท้ ดุจตะวันส่องสว่างกลางหาวฯ
ไม่หนี-ไม่สู้-ไม่เฝ้า-ไม่ทับ-ไม่ซ้อน ไม่ติด-ไม่หลุด ปล่อยให้ของ

มันเอง

ตถตา สุธมฺมตนิพพานของมันเองๆฯ ตื่นโพล่งโลงจ้ำ ดุจตะวันฯ
อโหสิๆฯ ทุกอย่างอโหสิ โสวสรวว ขอให้มีส่วนบุญข้าฯ จงทั่วๆ
กันตลอดไป โสวสรวว

นอน-นั่ง ก็ให้ระวังฟ้าจะหล่น นิดเดียวฯฯ ไม่เฝ้าอตตตาตัวเอง
โสวสรววฯฯ ขอให้มีส่วนแห่งบุญข้าฯ จงทั่วๆกันฯฯ ตลอดไปด้วย
เทอญฯ

Admin.Kingkan



๒๘. วางรู้-วางใจให้เป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น

ตัวสมาธิดข่ม ตัวนิ่ง ตัวแช่ ตัวสมาธิมานฉานฯ

ตัวกบดาน ตัวมุง ตัวค้นหาเจตนากรรม อันเดียวกัน เป็น
วิมูถณตัวรู้ ตัวทุกข์ยากลำบาก มีวิบากชั้นภูมิเกิดรองรับ จึงให้สลาย
คลายออก ตื่นโพล่งโปล่ง ทั้งนอกทั้งใน สลายคลายจิตคลายกรรมเสียด้วย
อโหสิไสวสว ผายมืออุทิศออกไปกว้างๆ ๕

สลายคลายตัวมุง ลดตัวจริงจัง ไม่มีอะไรเป็นของตน ของชั่วคราว
ชีวิตก็ชั่วคราว จำต้องทิ้งสิ่งทั้งปวงไป

ตัวรู้ แช่ทรง ตัวกิเลสนิรณารมณ อาลัยให้ตื่นทั้งโพล่งทั้งโล่งทั้ง
คลายทั้ง คลายออก ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ก็ปล่อยออก ว่า ไสวสวว-
ผายมือออกกว้างๆ ว่า ไสวสวว ไสวทั้ง ไสวโล่ง ไสวโพล่ง ไสวจำ ทั้งจำฯ
ไม่ต้องไม่ตั้ง ไม่เอาใน-ไม่เอานอก ไม่รู้นอก-ใน โพล่งออกไป
กว้างๆ ๕

วางใจ ไม่เอาใจไปตั้ง แต่ก็ไม่ใช่ไปคอยวาง อนิจจังอนัตตา มัน
วางของมันเอง นิพพานเอง





๖๙. ตื่นโพล่ง โลงจ้าสว่างไสว ไม่อะไรกับอะไร ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก...

สมาชิก มีความข้องคาใจ บ่นมาว่า
“เมื่อวานกำลังไปได้สวยแล้วสะดุด มีอะไรมาขัด
วันนี้ไม่มีอะไรเลย คือไม่มีสมาธิเลย คิดไปทุกอย่าง การปล่อย
ทุกอย่างยากมาก”

พระ อ.สุวัฒน์ : นิพพาน ไม่ยาก-ไม่ง่าย แต่มันคลายออกปล่อย
ออกของสรรพสิ่งเองอยู่แล้วตลอด หลุดวิมุติตลอดเป็นอนิจจัง-ทุกขัง-
อนัตตา การปล่อย การวางของสรรพสิ่งทุกอย่าง ไม่มียาก-ง่าย แต่มันไม่มี
คอยปล่อย มันว่างเปล่าเป็นอนัตตา ไม่เป็นใหญ่เฉพาะอัตตาของใคร ไม่
อยู่ในอำนาจอัตตาใคร บงการบัญชาการไม่ได้ ก็มันว่างเปล่า ไม่มีทั้งผู้
ปล่อย และสิ่งที่ถูกปล่อย แต่ธรรมชาติสรรพสิ่งในโลกธาตุจักรวาลอนิจจัง
มันปล่อยของธรรมชาติมันเองเป็นธรรมดา เป็นเอกะภาวะโพล่งโลงจ้า
สว่างไสวของมันเองอยู่แล้ว มันไม่ใช่ว่าปล่อยหรือไม่ปล่อย แต่มันปล่อย
ตั้งแต่ก่อนปล่อย มันไม่มียึด-ปล่อย แต่มันปล่อยของมันเอง ไม่เป็น

ทวิภาวะของคู่

มันไม่มีคอยปล่อย-ไม่คอยปล่อย ไม่มีใครปล่อย-ไม่ปล่อย แต่
มันของมันเอง มันอยู่แล้วของมันเอง วางอยู่เองแล้ว นิพพานอยู่เองแล้ว

มันไม่มีผู้ให้กำเนิด ไม่มีใครสรรสร้างมัน แต่มันมีอยู่ในทุกคน
ทุกหนแห่ง ไม่มีใครรู้จักมัน มันว่างเปล่าสุญญตาธาตุ-สุญญตาธรรม-
สุญญตานิพพาน-ว่างๆ เป็นนิโรธดับ มันดับก่อนดับ ดับอยู่แล้ว ของมันเอง
อยู่แล้ว มันหลุดก่อนหลุด มันวิมุตติตลอดเวลากาล ไม่เคยหยุดนิ่งเป็น
อนิจจัง เป็นอนัตตาว่างเปล่าจากอัสตา ไม่มีใครทำอะไรที่โน่นอย่างไร แต่
มันของมันเอง นิพพานอยู่แล้วของมันเองๆๆๆๆๆ จะรู้จักไม่ใช่-ไม่รู้จักไม่ใช่
มันอยู่แล้ว จึงให้โพล่งทิ้ง โลงทิ้ง จ้าอีกก็ทิ้งอีก ของมันเองๆๆๆๆ มัน
ปล่อยเอง ไม่ใช่มีปล่อย “ที่พูดว่าปล่อยยาก-ปล่อยง่ายนั้น มีไปคอย
ปล่อย... มันไม่ใช่มีปล่อย แต่มันปล่อยของมันเองๆๆๆๆ”

ไม่มีรู้ชัด-ไม่ชัด ช่างเลย หลุดออกเลย ชัด-ไม่ชัดช่างเลย โพล่ง
ออกไปเลย ปล่อยเลย ช่างเลย รู้ก็ช่าง-ไม่รู้ก็ช่าง โอโหสิๆ อย่าแซ่ อย่าทรง
อย่าเฝ้าตัวเอง ให้โพล่งออกไป โลงออกไป ผายมือออกไป โสวสวๆสวสว
ไม่อะไรกับอะไร...ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก ตัวรู้ชัดไม่ชัดนี้ตัว
ญาณฯ วิญญาณตัวแสบตัวเลือกตัวทุกข์ตัวเกิด “ตัดรู้ นั่นแหละ ตัดรู้”

ไอ้ตัวมี-ไม่มี ตัวชัด-ไม่ชัด นี่มันตัวอะไร? มันเป็นทั้งอัสตาตัวตน
เมื่อเริ่มเพิ่ม ทั้งเจตนาเป็นต้นหาอุปาทานเหนียวแน่น-Sticker ตัณหา-
Desire ร้านทะยานอยาก จึงให้ปล่อย ตื่นโพล่งโลงออกไป โอโหสิโสวสว
ผายมือออกไป

ให้ประกาศสละถอน-ขอขมากรรมมากๆ บ่อยๆ ศึกษารายละเอียด
การขอขมา-เทน้ำอุทิศบุญ ให้เข้าใจก่อนค่อยทำแบบไม่สำรวมกรรม ให้
คลายออกเหมือนดอกบัวบาน

Admin.Kingkan





๗๐. คลายจิต วางใจ คลายกรรม

วางใจ คลายจิต นิพพานเป็นผลจากการคลายตัวของจิต

คลายจิตออกเหมือนดอกบัวบาน ดุจมหาสมุทรกว้างใหญ่ไพศาล
ดุจยืนอยู่บนยอดแห่งขุนเขา-ตีนโพล่งโลงจ้ำ กว้างขวางกว้างไกลไร้ขอบเขต
สว่างไสวไร้ขอบเขตคิดนึก ปล่อยวางตัวเราให้ว่างลง

นิพพาน เป็นการคลายตัวของจิต คลายหลุดพ้นเป็นอิสระออกมา
จากทุกข์ พ้นทุกข์

คลายจิตเสียด้วยคลายกรรมด้วยการวางใจไม่ทำกรรมอะไรแบบ
ไหนอีก

คลายจิต วางใจ ด้วยไม่ยึดติดอุปาทาน ไม่ตั้งมั่นในสรรพสิ่งด้วย
สักแต่ว่า-ปลงปล่อยวาง-ท่ามกลาง-ยอมรับวิบาก-ช่าง ไม่เกียจไม่ข้งไม่ขัด
ไม่ติดไม่คาใจ-ปล่อยไว้วิบากผ่านพ้นออกไปเอง เสียด้วยวางใจ-คลายจิต
คลายกรรมด้วยวิมุตติกรรมโอฬาสีกรรม

คลายจิต วางใจ คลายกรรม คือการไม่ทำอะไร ไม่ผูกไม่มัด ไม่คลาย แต่อนิจจังมันคลายตัวของวิบากจิตเอง มันวิมุตติหลุดจากวิบากเอง ไม่ต้องทำ ไม่ต้องพยายามทำอะไรอีก ด้วยวางใจให้เป็น วางใจที่ไม่เป็น กรรม

เห็น ได้ยิน ฯ รับรู้รับทราบคิดนึกที่ใจเป็นวิบากจิต ก็ล้วนอนิจจัง ก็ปล่อยวางใจที่ไม่เป็นกรรม ปล่อยให้วิบากมันวางตัวของมันเอง

มันไม่วาง วางไม่ลง ปลงไม่ได้ ไม่ยอมปล่อย ก็ช่าง-ไม่สนใจ ไม่ให้ ใจกับมัน ไม่เฝ้าตัวเอง แต่ให้ตื่นรู้-ตื่นโล่งโพลงจ้อออกไปไกลๆ กว้างๆ อย่างไร้ขอบเขตคิดนึก คลายจิตออกให้เหมือนดอกไม้บาน-ดุษฎีวันส่องสว่างกลางหาวฉะนั้น

และอโหสิกรรม เหน้บุญทิศบุญทิพย์โปรดสังสารวัฏ์ทั่วๆ กัน
แล้วพายมือออกกว้างไกลว่า อโหสิ โสวสวสวาว ยาวๆ
แล้วให้ ตื่นโพลงโล่งจ้อๆ หลุดพ้นข้ามญาณออกไปเสียด้วย มรรค
วิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ-ชั้นธวิมุตติญาณ (ทัสสนะ)

Admin.Kingkan





๗๑. ความคิดและจิต ต่างกันตรงไหน?

ขอความกรุณาช่วยอธิบาย “ความคิดและจิตต่างกันตรงไหน และจะบังคับยังไงทั้งสองด้าน?”

สมาชิก : ไปต่อไม่ได้

พระ อ.สุวัฒน์ : สาธุ ไปต่อไม่ได้นั่นแหละ ใช่เลย ก็ใช่นะที่ไปต่อไม่ได้ก็ไม่ต้องไป ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก ก็ยอมเสียเลยสิ ยอมให้หมดอัตตาตัวตนไปเลย หมดตัวกูของกูแล้ว ยอมรับว่ามันไม่มีไป-มา ไม่มีเข้า-ออกที่ไหน มันไม่มีที่ไป มันว่างๆ ไม่มีทั้งเส้นทาง และผู้เดินทาง ให้โพล่งโผล่หลุดพ้นออกไป พ้นออกไปเสียจากกายจิตธาตุขันธ์ ไม่ต้องไปไหน หรือทำอะไร มันไม่มีใครทำอะไร ไม่มีใครเป็นใหญ่ ไม่อยู่ในอำนาจอัตตาตัวตนของใคร มันหลุดออกเป็นอิสระ

มันหลุดออกเป็นอิสระนี้ บางทีก็จบแล้วทุกอย่างที่ตัวเจ้าของไม่รู้ว่าจบที่ว่ไปไม่เป็น-นั่นแหละมันจบแล้ว และก็ไม่ต้องไปเริ่ม-ไปจบอะไรแบบไหนอีกต่อไป ปล่อยให้มันจบของมันเองๆๆ ของมันอยู่อย่างนั้นนั่นแหละ ก็

โพล่งโลงเบาหัว-เบาเนื้อเบาตัว สว่างไสวอยู่อย่างนั้นไป อโหสิไสวสว -ผายมืออุทิศบุญโปรดสังสารวัฏไป

อิสระ-Freedom-ว่างๆ-โปร่ง-โล่งจ้า-ไร้ขอบเขต-ไร้คิดไร้นึก-นิโรธนิพพาน

คิดนึกความเห็นความหมาย ก็เกิดที่จิต จิตก็ย่อมคิด จิตก็รำพึงถึงอารมณ์ อารมณ์ก็ห่วงถึงจิตให้คิดนึก ผัสสะก็กระทบกันเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง มั่นก็กลืนหายไปกับฝั่ง คิดเกิดที่จิต มั่นก็คืนหายไปกับจิต หยุดต่อรู้ต่อเห็นเสียด้วย คิดก็ช่าง รู้ก็ช่าง เห็นก็ช่าง เผลอไปก็ช่าง ไม่ต้องไปต่อรู้ต่อเห็นไม่ต้องไปต่อคิดต่อนึก ให้ตื่นๆ ตื่นโพล่งโลงจ้าออกไปอย่าเฝ้าตัวเอง

คนที่ชอบเฝ้าตัวเอง ก็เพราะไปที่ชอบที่ชอบๆ ไรละ สะสมมุ่งเอามาหลายชาติ เอาไว้ทำไมก็ให้ประกาศสละถอนตัวมุ่งเอาตั้งเอาในธาตุขันธ์กาย จิต รูป รส กลิ่น เสียง เคียงสัมผัสกาย ให้ฟังขุตรากถอนโคนเสียให้บ่อยๆ แม้ทางธรรมก็ให้ประกาศสละถอนตัวตั้งเอาในมรรคผลนิพพานเสียด้วย เคยปรารถนาเอานิพพานความว่างเปล่าที่มันไม่มี นิพพานว่างเปล่าแต่หลงตั้งเอามุ่งเอาและมีและเป็นในสิ่งที่มีมันไม่มีด้วยอุปาทานตันหายึดติด ผิดต่อสัจธรรมอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา นี่คือการหลงที่สะสมมาหลายภพชาติให้ขุตรากถอนโคนออกเสีย

หากแม้ว่ายังไม่ได้ขอขมากรรมที่เคยล่วงเกินต่อองค์คุณพระรัตนตรัยมาในอดีตหลายๆชาติพุทธันดร และเคยผิดต่อองค์คุณบุพการี บิดามารดา-ครูอุปัชฌายาจารย์ ผู้มีคุณผู้มีพระคุณ องค์คุณอนัตตริยกรรม จะปิดกันปิดบังแสงพระสัจธรรมอยู่ตราบนั้น จนกว่าจะขอขมากรรมให้เป็นวิมุติกรรม-อโหสิกรรม



นิพพานเป็นผลจากการคลายตัวของอนัตตาจิตประภัสสรเดิมแท้ ที่ถูกความหลงห่อหุ้มมีมิติปิดกั้นปิดบังมาแสนนาน ฟุ้งวางใจ คลายจิต- คลายกรรมเสียด้วยขอขมากรรมโอฬาสีกรรมวิมุติกรรม หาอ่านละเอียดในเรื่อง คลายกรรมด้วยธรรมบุญชีวิตประจำวัน-การเห็นอู่ทิศบุญ ฯลฯ ใน เฟชบุ๊ก-ธรรมะกับพระอ.สุวัณณ์ และในหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑๘-๒๐-๒๑-๒๒-๒๓ มีวางที่ห้างหนังสือทั่วไป ๔๐๐ แห่งทั่วประเทศ และที่ห้องสมุดทั่วประเทศ

Admin.Kingkan



๗๒. ชีวิต คืออะไรกันแน่? และคุณคือใคร และชีวิตต้องการอะไร?

ชีวิตก็อนิจจัง พึ่งให้สักแต่ว่า-พอใจตามมี-ยินดีตามได้ เรียบง่าย
อย่าเรียบยาก มันทุกข์ อย่าดันเข้าใส่ ชีวิตอนิจจัง อย่าจริงจังอย่าจ้ง ชีวิตพึ่ง
มีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง จะไม่ต้องทุกข์มากนัก หายู่หากิน ความเป็น
ความอยู่ ให้ท่ามกลางวางไป ไม่เลือกอะไร ไม่ตรงอะไร ทำได้เท่าไรก็เท่านั้น
ไม่ต้องไม่ตั้งไม่มุ่งไม่หมาย พึ่งถามตัวเองว่า อะไรคือความสำเร็จ? และคุณ
คือใครกันแน่ ?

โลก คือหมู่มัจจุร ไม่มีอะไรเป็นของตน จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป
ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นใหญ่จำเพาะตน เป็นทาสแห่งตัณหา ไม่อึดในกาม
แม้แล้วยังมีวันพร่องและเต็ม แต่ตัณหา หาเป็นเช่นนั้นไม่ ! มนุษย์จะไม่ได้
รับสาระประโยชน์ใดๆ ไปจากสังสารวัฏเลย นอกจากหลงสร้างและสวดย
วิบาก เกิด-ตายๆๆ ไม่หยุดหย่อน ชีวิตท่านต้องการอะไรกันแน่? จะยอม
เป็นทาสแห่งตัณหาอย่างนั้นหรือ?



สาธุ อโหสิ ทุกอย่างอโหสิ โสวว ขอให้มีส่วนแห่งบุญข้า จงทั่วๆ
กันตลอดไป

พึงจับทั้งเส้นทางระยะทางและผู้เดินทางเสียเถิด การเดินทางเป็น
วิบาก-ลำบาก เป็นทุกข์

Admin.Kingkan



๗๓. ธรรมะจากต้นไม้ ในอุทยานธรรมวิปัสสนาวกเหล็ก

- นิพพาน ไม่เนื่องด้วยกายจิต-อตตะ-เจตนา-ตัณหาอุปาทานการยึดติด
- ปุถุชนคนหนาจะหลงเอาอตตะไปหาอนัตตาจิตนิพพาน
- อริยชน จะทำอะไรในความเป็นความอยู่ จะไร้ร่องรอยอตตะเจตนา

กรรม

- ทุกสรรพสิ่งในโลก แม้กายจิตชีวิตสัตว์โลกล้วนอนิจจัง เสื่อมสลาย
คลายหลุด-วิมุตติหลุดออกของมันเองอยู่แล้ว

- ไม่พึงหลงเอาอตตะไปซ้อนอนัตตาจิตเดิมให้เป็นกรรมอีก
- อย่าเอากรรมไปซ้อนมโน ให้มีกรรม มโนพึงไม่มีกรรม
- ไม่ยึดติด-คลายจิตออก จิตก็หลุด วิมุตติหลุดออกจากขันธกั ขันธวิมุตติ

นิโรธนิพพาน

- นิพพาน ว่างๆ ไม่มีอตตะตัวตน จึงอนัตตา
- นิพพาน ทำเอาไม่ได้ ทำเป็นกรรมไปเกิด นิพพานพ้นกรรม-พ้นเกิด



- ปฏิบัติบำเพ็ญ-สมาธิ-สติปัญญา ทำเป็นกรรม “ไป” เกิด
- เห็น ได้ยิน ฯ รู้เห็น อะไรๆ ก็ไม่อะไรกับอะไร ก็ช่างๆ ไป ฟุ้งวางใจให้เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น
- เห็นก็ช่าง ได้ยินก็ช่าง ฯ ไม่ต่อรู้ ไม่ต่อเห็น ไม่ต่อได้ยิน ฯ ตื่นโพล่งกว้างๆ เลยกๆ ไปเสีย
- เห็นคนให้เลยคนออกไป ฯ เห็นภูเขา ต้นไม้ ฯ ก็ให้เลยๆ ภูเขาต้นไม้ออกไป
- เห็น ..ฯ ก็ไม่จ้องจะต้องเห็น ไม่ต้องดู-รู้เสียก่อน-สังเกตเสียก่อน ก็ไม่จ้องจะต้องเห็น ไม่เป็นกรรม
- เราตถาคต กล่าวว่า เจตนาเป็นตัวกรรม เป็นกรรมก็เอาไปเกิด ไม่เกิดเสียด้วยไม่ทำกรรม
- สรรพสิ่งในโลก ล้วนว่างเปล่าจากอัตตาตัวตนเรา-เขา เป็นอนัตตา-ว่างเปล่าจากตัวตน
- ธรรมเป็นอนัตตาธรรม กายจิต ก็อนัตตาจิต อยู่แล้ว
- ไม่พึงเอาอัตตา-เจตนากรรม ไปซ้อนมโน-อนัตตา มโนว่างเปล่าอยู่แล้ว อย่าให้มโนมีกรรม
- เมื่อใดวางใจเป็น ไม่กรรมซ้อนมโน ไม่มีมโนกรรม กาย-วจีกรรม ก็ไม่มี ศีลกาย-วาจา-ใจ ก็บริสุทธิ์
- เมื่อใด รู้ตื่นรู้ ทั้งรู้ -ตื่นโพล่ง ทั้งโพล่ง ตื่นโพล่งให้ไว ทั้งโพล่งให้ไว ฯ นั่นเป็นศีล-สมาธิ-ปัญญา-ปัญญาวิมุตติ-มรรควิมุตติไปแล้ว นิโรธนิพพานแล้ว-ว่างแล้ว
- นิพพาน หาเอาไม่ได้ ทำเอาไม่ได้ ว่างๆ หาเอา-ทำเอาไม่ได้ มีว่าง-เป็นว่างไม่ได้



- ยิ่งปฏิบัติเจริญสติปัญญาหาหนีพพาน นั้นยิ่งหลงสร้างและสรววิบาก
ลำบากแล้ว หลงสร้างเหตุสมุทัยแห่งทุกข์เสียเองไม่รู้ตัว
- คลื่นเกิดแต่ทะเล ก็คลื่นหายไปกับทะเล คิดเกิดแต่จิต ก็คืนหาย
สู่จิต นั้นนั่น
- อนัตตาคิตประภัสสรผ่อง-ว่างเปล่าอยู่แล้วแต่เดิม ฟังวางใจ ปล่อย
ให้เป็นอย่างเดิมที่เคยเป็น อย่าเอาอรรถากรรมไปใส่มนอนัตตาคิตเดิม
- ฟังวางใจ คลายจิต-คลายกรรมด้วย - อโหสิโสรว-ทุกอย่างอโหสิ
- ขอให้ทุกชีวิตจิตวิญญาน จงได้มีส่วนแห่งบุญข้าฯ ทั่วๆ กันตลอดไป
โสรว (ผายมือ-เห็นอุทิศไป)
- ตื่นโพล่ง-ทิ้งโพล่ง โลงจำ ทั้งจำฯ ไม่แซ่ไม่ทรง ไม่เกาะไม่เฝ้าตัวเอง
- สติตัวรู้ ก็ช่าง-ไม่รู้ก็ช่าง ไม่แซ่ไม่ทรงฉาน วางรู้ ไม่ติดยึดคารู้
ตัดชะรู้ จึงตรัสรู้
- คาถาปิดบายนรก ๓ ข้อ
 ๑. ให้ตื่นๆ โพล่งๆ จำฯ-ทิ้งจำ-อโหสิโสรวฯ-ขอให้มีส่วนบุญข้าฯ
 ๒. เห็น ได้ยินฯ รู้เห็นอะไรๆ ให้ช่างๆ ไป-ให้สักแต่ว่าๆ ไปฯ
 ๓. ขมากรรมบทใหญ่ทุกเข้า-เย็น
- นิพพาน อยู่บนพื้นฐานแห่งความว่างเปล่าอยู่เองแล้วแต่เดิม ยึดเอา
อะไรๆ ไม่ได้เลย ไม่มีอะไรเป็นของตน จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป
- ฟังมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง-ท่ามกลางสุญญตนิพพาน-ว่างเปล่า
- ทุกข์ เพราะหลงเข้าไป ยึดเอาสรรพสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้ - ชีวิตยังจะ
ต้องการอะไรอีกหรือ ?
- พุทธศาสนาแท้จริง คือสัจธรรมแห่งความไม่ยึดติดในอุปาทานตัณหา
หาใช้บุญดีในวัฏธรรมบุญไม่ และไม่ใช่โกนหัวหอมขาวหอมเหลืองหอมแดง
สีใดไม่ แต่ถ้าวัดจับปลงปล่อยวาง นั้นแหละศาสนา



○ ความสุขก็อนิจจังชั่วคราว ยึดเอาไม่ได้ แต่เรียบง่ายหลุดพ้นจากการยึดเอาสุขและทุกสรรพสิ่งในโลกใช้ธาตุขันธ์และสรรพสิ่งอย่างปล่อยวางและพอดี

○ ศาสนาแห่งสังฆกรรมความว่างเปล่า-สูญญตนิพพาน เป็นอนิจจังเสื่อมสลายคลายหลุด ไม่ยึดติดกันอยู่อย่างนี้เป็นธรรมดา

○ ถ้ายังคงตั้งใจ ก็ยังมีใจให้อามาตั้ง เป็นกรรมมีเจตนาอัตตาตัวตน ไม่อนัตตา-ไม่ว่าง ไม่นิพพาน

○ อย่า อนิจจังฯ แต่ปาก แต่ฟังแจ้งแก่ใจว่า ทุกสรรพสิ่งเสื่อมสลายคลายตัวมันเองตลอด ยึดเอาไม่ได้ ทรงสอนให้ปลงขันธ์ ปล่อยวางขันธ์ ไม่ใช่ปฏิบัติหรือเจริญขันธ์

○ สมាธิธรรมชาติของอนัตตาคจิตเดิมปัสสรว่างเปล่าอยู่แล้วของมันเอง ทำเอาด้วยอัตตาไม่ได้ ได้แต่ตักถา

○ หัวใจบรรลุมรรค อยู่ที่คลายกรรมคลายจิต ด้วย-อโหสิโสรวางมีส่วนบุญซ้ำๆทั่วกัน

○ “เธอฟังแลดูพระอังคีรสพุทธรเจ้า ผู้โพโรจน์อยู่ ดุจตะวันส่องสว่างอยู่กลางหาบ ฉะนั้นฯ”

○ เป็นคนเก่งและดีก็ช่าง ไม่ฟังติดยึด ทำดีแล้วไม่เอาดีนะ ทำได้ไหมล่ะ?

○ เจริญสติตัวรู้เพื่อไปกันกิเลส แล้วตัวรู้ตัวกันจะวิมุตติได้อย่างไร? เจริญแล้วเอาสติไปไหน??

○ วิบากกรรมปิดกั้นอนัตตาคจิต ดุจพายุฝนมืดมิดปิดบังตะวัน ฟังสลายคลายเมฆหมอกพายุจากตะวัน คลายกรรมจากอนัตตาคจิต ด้วยขมากรรม-อโหสิกรรม

○ ชีวิตต้องการอะไร? ชีวิตก็อนิจจัง พึ่งเรียนรู้ที่จะมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง

○ เจตนาบำเพ็ญภาวนาใด ถ้าทำให้มีขึ้นเจริญขึ้น ภาวนานั้น ก็เรียกว่า-ภาวนาตัณหา เอาไปเกิด

○ สัตว์โลกหลงเจตนาทำกรรม ๓ อย่าง มี ๓๑ ชั้นภูมิสังสารวัฏเกิดรองรับ หลงทำบุญ-ทำบาป-ทำสมาธิสมถะตะบะฌานญาณฯ

○ ท่านตื่นๆ ตื่นโพล่ง-จ้า อโหสิแล้วหรือยัง?

○ เท้าแบบไม่อะไรกับอะไร-วิมุติหลุดธาตุขันธ์-ขันธวิมุติหรือยัง?

○ ท่านเลิกหลงหรือยัง? แข่งขันกับสังคม-ตัวเอง-จริงจัง-มุ่งหวังตั้งเอาในความสุขความเจริญ

○ สมมุติใช้ให้พอดี-ชีวิตเรียบง่าย-เรื่องไม่มาก-ไม่มากเรื่อง ยอมรับ-มักน้อย-สันโดษ-กันพอนั่ง-หลังพอนอน ฯลฯ อนิจจังชั่วคราว นี่เป็นสังขารบนพื้นฐานนิพพานไม่ยึดติด

○ ชีวิตเกิดแต่กรรม พบกันคบหาอยู่กิน เป็นพ่อแม่ลูก-พี่-เมีย-ญาติมิตร-สังคม คบหาเป็นอยู่ด้วยกันได้ แต่ไม่พึ่งติดยึดกันให้เป็นทุกข์

○ ทรงตรัสเหตุ และความดับเหตุฯ พึ่งดับเหตุความหลงเข้าไปยึดติดสรรพสิ่งที่ยึดเอาไม่ได้ เหตุดับ ทุกข์จึงดับ

○ คำสอนที่ให้เอาชนะใจตนเอง ก็คือสอนให้หลงสร้างเหตุสมุทัยตัณหาให้เอาชนะไม่ปล่อยวาง

○ ชีวิต ก็อนิจจัง เกิด-ตายไม่จริง เป็นสมมุติมายา แต่เราหลงจริงจังจึงเป็นทุกข์

○ จิต คือหลงคิด-ยึดอุปาทาน-ที่จงจำภพชาติฯ พึ่งตื่นโพล่งโลงง้าฯ ไร่คิดนึกหลุดออกไปกว้างๆ



○ ปล่อยวาง-ฝึกใจ-คลายจิต-คลายกรรม ฝึกเอา ทำเอาไม่ได้ ไม่ค่อยวาง แต่มั่นวางเอง

○ ทาน การให้สิ่งของ-ธรรมทาน-อภัยทาน ยิ่งให้ยิ่งคลาย นิพพานเป็นผลจากการคลายตัวของอนัตตาจิต

○ หลงเอาสงบ-สุข กันมาก แม้อดดอกเตอร์-ป.สี่ แม้จะโกนหัวหอมผ้าขาว ผ้าเหลืองหรือลายดอก ก็หลงได้พอกัน เพราะหลงหาสรรพสิ่งที่อนิจจังอนัตตา

○ ตอบคำถามตัวเองได้หรือยังว่า เกิดมาทำไม-ชีวิต ต้องการอะไร???

○ ถ้ายังไม่ขอขมากรรม-ประกาศสละถอนชู้ตราบกอนโคณ“ตัวมุ่งตั้งเอา” อยู่ตราบใด กำแพงเมฆกรรมก็คงปิดกั้นแสงพระสัจธรรมอยู่อย่างนั้น

○ วางใจเป็น ก็เป็นศีลแล้ว จะก็ร้อยข้อก็อยู่บนพื้นฐานที่วางใจเป็น มโนไม่มีกรรม ศีลก็บริสุทธิ์

○ ปล่อยผ่านอย่างเดียว จบตัวปฏิบัติ

○ จงยอมรับว่า-ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจเราไปทั้งหมด

Admin.Kingkan



๗๔. ครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมหน้า ...คือบ้านที่น่าอยู่ที่สุด?

บ้านที่อนิจจัง อาศัยอยู่พักชั่วคราว นานอยู่สำหรับวัฏฏะที่วนเกิด
แก่เจ็บตายไป เป็นวิบากที่ลำบาก ไม่มีอะไรเป็นของตน ไม่อยู่ในอำนาจ
จำต้องทิ้งสิ่งทั้งปวงไป พึงวางใจให้เป็น ทุกข์สุขอย่าพึงเห็นว่าแตกต่าง
ชีวิตจะง่ายขึ้น

ทรงตรัสสอน : อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ชีวิตก็อนิจจัง-อนัตตา
เลือกไม่ได้ ไม่ยั่งยืน ยึดกันไม่ได้ ยึดกันไม่ติด-เกาะรั้งกันไว้ไม่อยู่ อนิจจัง
มันสลายคลายออกอยู่ตลอด ชีวิตพึงไม่ยึดไม่ติด เป็นพ่อแม่ลูกกัน สามิ
ภรรยา กัน ญาติสนิทมิตรสหายรักกัน โภคทรัพย์สรรพสิ่งในโลก ยึดไม่ได้
ยึดไม่ติด จึงไม่พึงยึดติด ชีวิตก็ง่ายขึ้น

Admin.Kingkan





๗๕. ความหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างแท้จริง

เพจนำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตมนุษย์ว่า : ชีวิตควรมีความหวังดุจเป็นแสงส่องสว่างแห่งชีวิต เพื่อจุดประกายให้เกิด-ความรัก-ศรัทธา-สันติภาพ ความหวังทำให้ชีวิตมีความหมายต่อสิ่งเพื่อมีชีวิตอยู่ต่อไป จึงควรช่วยเหลือคนรักและญาติมิตรผู้คนรอบข้างให้ความหวังความฝันของเขาเหล่านั้น ให้มั่นคงอยู่ต่อไปเท่าที่ช่วยได้ฯ

คำสอนทำนองเดียวกันนี้ มีในสังคมปัจจุบันเป็นอันมาก ท่านเห็นว่าเป็นคำสอนให้ชีวิตหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริงใช่หรือไม่??

วิสัยชนว่า - ความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ได้แก่ความไม่เกิดอีก คือนิพพาน สัจธรรมนิพพาน คือเนื้อหาแห่งความไม่ยึดติดในอุปาทานตัณหาและภพชาติฯ

จากคำสอนข้างต้นที่กล่าวว่า “ชีวิต คือความหวัง-ความรัก-ศรัทธา-และสันติภาพ” เห็นว่าเป็นคำสอนให้ยึดติดสรรพสิ่งในอุปาทานตัณหา แทนที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ แต่กลับจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์



เสียเอง เพราะหลงเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้

ลัทธิ ลัทธิศาสนา อนิจจัง ๗ ลัทธิ ธรรมมา อนัตตา ๗ สิ่งทั้งหลาย ทั้งสังขารโลก-สังขารธรรม-ธาตุขันธ์สังขารร่างกายจิตใจ หรือสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลก ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ยึดเอาไว้ไม่ได้ อนิจจังยึดไม่ติด-เกาะรั้งเอาไว้ไม่อยู่ ต่างผันแปรเสื่อมสิ้นสลาย คลายตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา ยึดไม่ติด-เกาะไม่อยู่ ถ้าเข้าไปยึด เข้าไปขัดแย้งกฎของโลกธาตุจักรวาล จะเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะสรรพสิ่งล้วนเป็นอนัตตา-ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นของอัตตาตัวตนของใครที่ยึดเอาได้เลย เลือกไม่ได้ ชีวิตคาดหวังไม่ได้ ถ้าเริ่มหวัง ก็ผิดหวังทันทีที่หวัง เพราะอนิจจังเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรของใคร สรรพสิ่งมันล้วนว่างเปล่า

“ชีวิตก็อนิจจัง ล้วนไม่ยั่งยืน เป็นมายา ว่างเปล่าจากอัตตาตัวตน เป็นอนัตตาไม่ใช่ของจริงเลือกไม่ได้!!” คาดหวังตั้งเอา-ตั้งเป้าหมายโครงการเอา มีทั้งสมหวัง-ผิดหวัง ความหวังความฝัน-ความรักและสันติภาพ เป็นมายาไม่ใช่ความจริง อนิจจังไม่มีความสงบหรือไม่สงบ ไม่มีความสุขสันติ อนิจจังไม่เคยหยุดนิ่งหรือสงบสุข มีแต่ทุกข์ และอนัตตา เลือกไม่ได้ ชีวิตพึ่งท่ามกลาง ไม่เลือกอะไรข้างไหน ไม่ตรงอะไร ไม่ตัดสิน แต่พึ่งปล่อยวาง

ชีวิตไม่พึ่งยึดติด ไม่พึ่งมุ่งหวังตั้งเอาในสรรพสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้ ชีวิตพึ่งมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง วางรู้-วางใจให้เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น

จึงให้พึ่งขอขมากรรม ประกาศสละถอน ตัวความมุ่งหวังตั้งเอา ด้วยตัณหาให้มากบ่อยๆ เนื่องๆ





๗๖. คำว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว มีความสุข”
พระพุทธะไม่ได้ตรัสอย่างนั้น อย่างกล่าวต่อพระองค์ !!

จิตก็อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ความสุขก็อนัตตา ล้วนว่างเปล่า ยึด
เอาไม่ได้ ถ้ายึดก็ตัณหา ทรงให้ปลง ไม่ใช่ปฏิบัติ ถ้าฝึกจิตก็ฝึกตัณหา
ท่านไม่ได้สอนอย่างนี้!

“จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้” (!?)

จะอยากทางต่ำ หรืออยากทางสูง ก็เป็นกรรมกิเลสเจตนาตัณหา
สมุทัยสังขัตต์เดียวกัน เป็นทุกข์สังข ไม่หนีโรธมรรค ไม่สตีปัญญาวิมุติ ธรรม
ก็อนัตตาธรรม จิตก็อนัตตาจิต ก็สัพเพ ธัมมา อนัตตาตติฯ ของมันเองอยู่
แล้ว จึงไม่พึงหลงเข้าไปรู้ไปดูไปเห็นให้เป็นวิบาก พึงสักแต่ว่า วางรู้วางดู
วางเห็นวางใจให้เป็น สรรพสิ่งรวมลงสู่วิมุติ สติปัญญาญาณทัสสนะวิมุติ
หลุดพ้นไปเสีย ไม่แบก-ไม่วาง แต่วางเสียก่อนวาง

ตัวฝึกนะมันตัวอะไร? จะวิมุติหลุดพ้นชั้นวิมุตติญาณฯ เมื่อไร
เข้าไปแบก แล้วค่อยวาง ไม่วิบากหรือ?

ให้วาง ให้ปลง ไม่ทรงสอนให้ปฏิบัติอัตตาซ้อนอนัตตา

เจตนาหัง กัมมัง วทามิฯ วางเจตนา กัมมังเสีย ทรงให้ปลง ไม่ใช่
ปฏิบัติกรรมไปเกิด ทรงสอนให้จบ ไม่เริ่ม-ไม่จบ แต่จบทันทีที่ไม่เริ่ม

คำว่า “สติมาปัญญาเกิด” นี้ ถ้ามว่า จะเอาสติเอาปัญญาใช้ใหม่
จะเอานิพพานใช้ใหม่ ?

ถ้าใช่! ก็ตั้งหาอุปาทานฯ ภพชาติเกิดตามมาครบปัจจัยการเอา
ตัวโมหะอวิชชาหลงไปเกิดอีก

คำว่า “ฝึกสติทุกขณะจิต” นั้น ก็ถามว่า เอาอะไรไปฝึก ?

ก็อตตาเจตนาต้นหาอุปาทานไปฝึก อตตาทับซ้อนอนัตตาติ กรรม
ซ้อนมนะ มโนก็เกิดกรรมทุกขณะจิต ทรงตรัสสอนให้วางใจ ไม่ใช่ปฏิบัติ
ไม่เอาใจมาตั้ง แต่ให้วาง วางใจให้เป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น

Admin.Kingkan





๗๗. ความหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างแท้จริง

เพจคำสอนจากพระสงฆ์เกจิอาจารย์สายวัดป่า สอนว่า : “เมื่อใจสงบ ความสุขก็เกิดที่นั่น ไม่ได้เกิดที่อื่น ใจสบายเท่านั้นแหละความสุข เมื่อใจสบาย ทำอะไรก็สบาย ทำมาหากินค้าขายอะไรทุกอย่าง เราก็มีความสุข ธรรมย่อมนำความสุขมาให้”

พระอ.สุวัฒน์ : วิสัชนาว่า สงบ-ไม่สงบ สบาย-ไม่สบาย ก็ให้พิจารณาถึงสติ ไม่ยึดไม่ติด ไม่พึ่งอุปาทานตัณหา ไม่พึ่งหลงสุขสงบสบาย อนิจจัง ถ้าเห็นแจ้งแก่ใจว่าอนิจจังมันคลายสลายเสื่อมตลอด ถ้าขัดแย้งเข้าไปยึดติด ก็ตั้งหาสมุทัยแห่งทุกข์ทันที สบายก็ช่าง ไม่สบายก็ช่าง อย่ายึด!

คำสอนสามตะกร้า-พระไตรปิฎกแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ทรงตรัสสอนให้พิจารณาถึงการคลายออกหลุดออก คือวิมุตติหลุดพ้นออกเสียจากการเกิด เนื้อหาพระสังฆธรรมนิพพาน ไม่ยึดติดอุปาทานตัณหา ดับโมหะอวิชชาตัวหลงเข้าไปรู้ไปทั่ว ญาณทัสสนาจรู้ไปทั่ว ทรงให้ตัดญาณรู้จึงวิมุตติญาณทัสสนะ

ชีวิต คืออะไรกันแน่? และคุณคือใครและชีวิตต้องการอะไร (?)



๗๘. ชีวิตมีแต่อนิจจัง...ไม่ยั่งยืน

คำว่า “เริ่มต้นดี ชีวิตดี” คำนี้ใช้กับโลกที่มีอะไรให้เริ่มต้น แต่ไม่เคยจบชีวิตเกิด-ตาย สมมุติว่าตายแล้ว เกิดอีกๆๆๆ เป็นไปตามกรรมที่เริ่มเอาไว้ คำว่า “ชีวิตดี” นะมีจริงไหม (!?)

ชีวิตมีแต่อนิจจังไม่ยั่งยืน ชีวิตมีแต่ทุกข์ ชังแต่ทุกข์ ไม่เคยมีดีมีสุข ชีวิตเป็นอนัตตาไม่เป็นใหญ่ด้วยอัตตาของใคร ไม่อยู่ในอำนาจบัญชาการด้วยอัตตาของใคร ก้อนตปราคาจากอัตตาอยู่แล้ว ให้ยอมรับว่าชีวิต พึ่งเรียนรู้ที่จะมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง

วางรู้วางเห็นเสีย ไม่ต่อรู้ไม่ต่อเห็นอีก วางใจไม่เอาใจมาตั้ง วางใจเป็น ชีวิตก็ง่าย (แบบเรียบง่าย ไม่เรียบยาก วิชากล่าบาก !!)

Admin.Kingkan





๗๙. ความสุข

มีคำกล่าวว่า “ความสุข ไม่ได้เกิดจากทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ อำนาจ แต่อยู่ที่ว่าเรามีสติ รู้ทันอารมณ์ของตนและมีปัญญา รู้เท่าทัน ธรรมชาติโลก หรือไม่”

พระอ.สุวัฒน์ ขววิสัยชนาวา : ความสุขที่ไม่ยั่งยืน เป็นอนิจจัง ชั่วคราวแล้วเสื่อมสลาย เป็นทุกข์ทั้งเท่านั้น สุขโดยปรมาตม์ไม่เคยมีโมหะ คิดว่ามี เป็นอนัตตาวางเปล่าจากอัตตาตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจของใคร คนหลงเท่านั้นที่วิ่งหา(ค้นหา) สิ่งที่ว่างเปล่า

ทรงตรัส-ให้พึงเห็นสุข โดยความเป็นทุกข์ พึงเห็นทุกข์โดยความเป็นลูกศรเสียบแทง พึงเห็นความไม่สุข-ไม่ทุกข์ โดยความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ล้วนว่างเปล่า

Admin.Kingkan



๘๐. คนเป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลกจริงๆ

สัตว์โลกหลง ..

หลงเข้าไปยึดเอาในสิ่งที่มันยึดเอาไว้ไม่ได้

ทรงตรัสรู้ตรงนี้

ถ้าหยุดหลง-หยุดยึด ก็หยุดหลง หยุดยึด

ด้วยหยุดอยากในตัณหา ๓ อย่าง

ตัณหาดับ-ทุกข์ดับ จบ

ตัณหาดับ ต้องอวิชชาโมหะดับ

ด้วยไม่เข้าไปหลงรู้ วางรู้วางเห็น

วางใจให้เป็น ทุกข์ก็ดับฯ

Admin.Kingkan





๘๑. จิตที่อิสระ

มหาเศรษฐีเมืองไทย - จรูญ ชินธรรมมิตร มหาเศรษฐีอันดับที่ ๒๓ ของประเทศ เจ้าของทรัพย์สินมูลค่า ๔๐,๐๐๐ ล้านบาท ถาถามหา “จิตที่อิสระ”

เพจนี้ บ่นมายืดยาว ถึงการค้นหาความเป็นอิสระจากชีวิต ตั้งแต่ทำงานเป็นลูกจ้าง จนถึงนายงาน นักธุรกิจ นักลงทุน จนกระทั่งเป็นมหาเศรษฐีอันดับต้นๆ ของประเทศ ก็ยังถามหาว่า

“ปัจจุบันจิตก็ยังไม่มีความอิสระ”

จะถามหาอิสระจากตรงไหนกัน

ขอเชิญสมาชิกช่วยกันแชร์ธรรมทานกันหน่อย

จิต-แท้จริงแล้ว จิตเดิมเขานัตตาจิตประภัสสรอยู่แล้วแต่เดิม แต่เศร้าหมอง เพราะกิเลสที่จรเข้ามา ดังมีพระบาลีกล่าวแสดงไว้ว่า “ภักขังจิตตัง อาคันตุเกสสิ อุปกิเลสสิ”

กาย-จิต และสรรพสิ่งในโลก ล้วนอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เป็นอิสระ เช่นนี้อยู่แล้วแต่เดิม แต่ที่ไม่เป็นอิสระ เพราะกิเลสตัณหาจรเข้ามาปิดบังห่อหุ้มจิตจนมืดมิดไม่อิสระสว่างไสวผ่องใสปัสสตรงเดิม

เพราะกิเลสตัณหาเป็นตัวเข้ามาบังการจณจิตหลงตกเป็นทาสตัณหา หลอกใช้ จิตหลงเข้าไปรับรู้รับทราบทางทวาร ๖ ตา หูฯ ขณะเห็น ได้ยิน ฯ ก็เข้าไปยึดว่า-มีตัวเองในเห็น ได้ยิน ฯ ทุกครั้ง เอาตัณหาตัวตน เจตนากรรม เข้าไปซ้อนทับบดบังอนัตตาจิตเดิมจนมืดมิดไม่อิสระดังเดิม

ทรงตรัสสอนพาหิยะว่า ให้ฟัง “สักแต่ว่า” ท่ามกลางวางใจไม่ยึดติด กับทุกสรรพสิ่ง ฟังให้ปล่อยวางทุกครั้งในขณะที่เห็น ได้ยินฯ ไม่มีตัวเองในเห็น ได้ยิน ฯ เช่นว่า : เห็นคน ให้เลยๆ คนออกไปฯ เห็นภูเขาต้นไม้อ้อ ก็ให้เลยๆ ภูเขาต้นไม้อ้อออกไปกว้างไกล ไร่ร่องรอยขอบเขตคิดนึกฯ ฟังให้ตื่น โพล่งโผล่จ้อออกไปให้ไร้ขอบเขต

ไม่แช่-ไม่ทรง ไม่เฝ้าตัวเองฯ เช่นนี้ ก็จะมีมุติหลุดพ้นออกไปจาก ชาติขันธ์กาย-จิต วิมุติหลุดพ้นออกไปแล้วจากจิตญาณตัวรู้ จิตญาณย่อมหลุดพ้นเป็นอิสระ ตรงกับคำว่า-Freedom-นิพพาน

อารมณ์กระทบทวาร ๖ ตา หูฯ ทำให้จิตเห็น ได้ยิน ฯ นี่เป็นกรรม เกา-เป็นวิบากจิต นี่ห้ามไม่ให้เกิดห้ามไม่ได้ ทรงให้ฟัง-สักแต่ว่า ให้อยอมรับ วิบากแล้วท่ามกลางวางไป วางอุเบกขาสุญญตาว่างๆ ไม่เอาใจมาตั้ง แต่ให้วางใจ ไม่ต่อรู้-ต่อเห็น ให้วางรู้วางเห็น วางใจให้เป็น ใจก็คลายหลุดวิมุติ หลุดพ้นออกเป็นอิสระ เป็นขันธวิมุติ-วิมุติญาณทัสสนะ ทุกขสัจ-ตัณหา สมุทัยดับ นิโรธ-มรรควิมุติ-นิพพาน



อิสระฯ นี่มีนัยอันเดียวกันกับ-อนิจจัง-ไม่ยึดติดกัน เป็นอิสระธาตุ
โดยธาตุของมันเอง ก็ได้ แปลว่าวิมุตติหลุดออก ก็ได้ ไม่ต้องไปหาความ
อิสระให้จิตจากที่ไหนอีกแล้ว เพียงวางจิตวางใจให้เป็น ชีวิตก็หลุดวิมุตติ-
อิสระ -นิพพาน

การวางใจวิมุตติหลุดเป็นอิสระจะง่ายขึ้น ฟังคลายกรรม-คลายจิต
เสียด้วยการขอขมากรรม-เทน้ำอุทิศบุญ หาอ่านละเอียดในเพจอื่นเรื่อง
คลายกรรมด้วยกรรมบุญชีวิตประจำวัน และอีกหลายเพจใน FB. ธรรมะ
กับพระอ.สุวัณห์

Admin.Kingkan



๙๒. ธรรมวันวิสาขบูชา

พระอ.สุวัณห์ : มีสมาชิกรายหนึ่งบอกว่า: เวลาทุกข์เวทนาเกิด เจ็บไข้ ได้ป่วยนอนโรงพยาบาลอยู่ ก็ให้ท่องว่า “เกิด-ดับๆๆๆ” ก็ถามว่า ตรงตาม สัจธรรมคำสอนพุทธะหรือไม่? หลุดพ้นทุกข์ได้จริงหรือไม่?? ช่วยกันแชร์ ธรรมทานกันหน่อยสมาชิก ขอเชิญ..

สมาชิกรายหนึ่ง : การท่องว่า “เกิด-ดับๆๆๆ” เป็นการสร้างสัญญาใหม่ เป็นการหลอกจิตเจ้าค่ะ คล้ายกับการภาวนาให้จิตยึดติดอยู่กับองค์ภาวนา ยังหลงอยู่ในขั้นอยู่เจ้าค่ะ ยังไม่พ้นทุกข์หลุดออกจากขั้นนี้ ยังหลงรู้ รู้เกิด รู้ดับ วนอยู่กับขั้นนี้ธาตุ ไม่อิสระจากอัตตาตัวตน จึงขัดต่ออนัตตา เป็น อุปทานใหม่ที่สร้างขึ้นใหม่ เป็นต้นเหตุหลอกจิต เจ้าค่ะ

และยังไม่ท่ามกลาง ยังเลือกข้างอยู่ เพราะละจากอาการเจ็บป่วย ไปยึดติดกับการท่อง “เกิด-ดับๆๆๆ” แทน เจ้าค่ะ ละออกจากสิ่งหนึ่งไปยึด อยู่กับสิ่งหนึ่ง ก็ยังคงการยึดติดอยู่ดี ให้เลิกแต่ว่า ยอมรับ และปล่อยวาง



เป็นอิสระไม่ยึดกับสิ่งใด ให้ท่ามกลาง ไม่เชื่อมเข้ากับอาการของขันธ์ สุขก็ซึ่งทุกข์ก็ซึ่ง มันอนิจจัง ยึดเอาไม่ได้ ชีวิตคือของชั่วคราว สมมติอยู่ สมมติใช้ไป แล้วปล่อยวางเจ้าค่ะ

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ เป็นตถตา มันของมันเองอยู่แล้ว สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม กรรมจำแนกสัตว์ เกิดแต่กรรม คนเราเกิดมามีวิบากต่างกัน เพราะกรรมที่ทำมาต่างกัน โรคภัยไข้เจ็บที่มีต่างก็เกิดจากกรรมที่ต่างกัน จึงให้ขอขมากรรม ขออโหสิกรรมอยู่เนืองๆ เพื่อให้คลายออกจากวิบากกรรม ให้เชื่อในลัทธิ ๔ เจ้าค่ะ

เจ็บป่วยก็กินยา นอนพักผ่อน ไปหาหมอตามนัด ไม่เคล้าคลึงอยู่กับเวทนา ทำไปตามเหตุและปัจจัยเจ้าค่ะ

ขอขมากรรม ขออโหสิกรรม เหน้ออุทิศบุญออกไปให้กว้างๆ ไร่ขอบเขต เต็มจิตจะคลายด้วยตัวจิตเอง มันของมันเอง อนัตตาอยู่แล้วเจ้าค่ะ

“อนัตตา” ไม่มีเราในรู้ในเห็น ไม่มีเราในเวทนา ฯลฯ หลุดพ้นจากโลกทวารทั้งหก นิโรธนิพพานเองอยู่แล้วเจ้าค่ะ

ดูก่อนพระมารดา...อริชชาและตัณหา ยังคนให้เกิด จิตของเขาย่อมวิ่งพล่าน เวียนว้ายไปยังสงสาร เมื่อขันธ์ทั้งหลายยังบังเกิดมีอยู่ การสมมุติว่าสัตว์ก็ยังมีอยู่ ความจริงแล้ว กองสังขารเหล่านี้ย่อมไม่ได้นามว่าสัตว์ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เสื่อมสิ้นไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

พุทฺธ อโหสิ ัมโม อโหสิ สังโฆ อโหสิ สัพพะสัตตตานัง อโหสิ ขอจงมีส่วนร่วมในบุญแห่งข้าจงทั่วกันเถิด โสๆอโหสิๆกรรมทุกอย่าง อโหสิๆ เจ้าค่ะ

เกิด-ดับๆนั้นคือ อนิจจัง ให้ยอมอนิจจัง จึ่งจะหลุดพ้นจากเวทนา
อย่างแท้จริง สาธุ โสวๆอโหสิๆเจ้าค่ะ

อนิจจังยึดเอาไม่ได้ ไม่ควรหลงเข้ายึด การท่องเที่ยว “เกิด-ดับๆ” จึ่ง
เป็นการสร้างอุปทานใหม่ เป็นการสร้างเหตุสมุทัยขึ้นมาซ้อนทุกข์ ไม่ได้
เป็นการละออกจากทุกข์อย่างแท้จริงเจ้าค่ะ

พระอ.สุวัฒน์ : สาธุๆ อนุโมทามิ อะไรเป็นสาระ ไม่เป็นสาระ
อะไรเป็นสังขาร-ไม่ใช่สังขาร อะไรที่ขัดแย้งข้อคาถาอนิจจัง-ทุกขัง-
อนัตตา เอาอัตตาเข้าไปซ้อนอนัตตาจิตเดิม เป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ หลงสร้าง
เหตุต้นเหตุสมุทัยขึ้นมาใหม่ ไม่วิมุตติหลุดพ้นออกจากธาตุชั้นอวิชฌณณัตว์รู้
ตัดชะง่อนนั้นแหละจึงตรัสรู้

สมาธิได้วิเศษขึ้นมาเป็นสังขารแห่งพุทธะที่ บรรลือได้ไพเราะ
บริสุทธิ์วิมุตติวิโมกข์เกลี้ยงเกลามากดจงด คงจัดความหลงผิดมิจาของเหล่า
บรรดานักปฏิบัติตนหาบำเพ็ญอุปทานได้บ้าง

ทรงตรัสว่า “คนหลงมีมากเท่าธุลีบนพื้นมหาบุญพี แต่อริยชนมีเพียง
ธุลีปลายเล็บธาคต”

#วันวิสาขบูชา

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙

Admin.Kingkan





๙๓. บุญบังนิพพาน

มีเพจคำสอนของพระสงฆ์รูปหนึ่ง ความว่า “เพราะบุญเป็นอาหารของใจ เราจึงควรสั่งสมบุญบ่อยๆ” และสมาชิกในกลุ่มผู้หนึ่ง ได้ส่งข้อความเสริมเข้ามาว่า-บุญที่ต้องสะสมแบบสุขใจอะ นิพพานก็เช่นกัน

พระอ.สุวัณห์ : ขอวิเศษชนว่า “บุญบังนิพพาน”

กล่าวคือ นิพพาน หรือสุญญตนิพพาน เป็นความว่าง ว่างเปล่าจากอัตตาตัวตนเป็นอนัตตา นิพพานไม่เนื่องด้วยอัตตาทายจิต ไม่เนื่องด้วยเจตนากรรมติดยึดในอุปาทานตัณหาฯ

การสั่งสมบุญตามคำสอนในเพจของพระสงฆ์ดังกล่าว ทำด้วยอัตตาเจตนากรรม และยึดติดอุปาทานตัณหา ด้วยความหลงโมหะอวิชชาเจตนาในอภิสังขาร ๓ อย่าง ทำบุญ-บาป-ฉาน เป็นกรรมวิบาก มีชั้นภูมิเกิดรองรับ

ความสุขทุกขเวทนาเป็นสังขารชั้นหนึ่งในนามขันธ์

สมาธิก : ทำอย่างไรให้ได้อย่างท่านสอนครับ

พระอ.สุวณฺห์ : เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ยึดไม่ได้ อนิจจังชั่วคราวไม่ยั่งยืน อนัตตา

ไม่อยู่ในอำนาจัดตาใครเป็นใหญ่ ชีวิตอนิจจัง อนัตตาเลือกไม่ได้ มีแต่ทุกขัง ไม่มีสุข สุขทุกข์เลือกไม่ได้

สมาธิก : ตอนนี้ทุกข์จากการเจ็บป่วย

พระอ.สุวณฺห์ : ถ้าเลือกจะเอาแต่สุข ไม่ยอมรับทุกขัง-อนิจจัง-อนัตตา ก็อุปาทานตัณหา ยึดติดกับสิ่งที่อนิจจังอนัตตา ที่มันยึดเอาไว้ไม่ได้ อนิจจังมันมีแต่เสื่อมคลายสลายตัวตลอด ยึดไม่อยู่-เกาะรั้งเอาไว้ไม่ติด ถ้าไม่ยอมรับและขัดแย้งกับอนิจจัง ก็ทุกข์ซ้อนทุกข์ทวีคูณ

สมาธิก : เราสู้ครับว่าชีวิตมีแต่ทุกข์ จนเราไม่อยากเกิดแล้วครับ แต่มีเพื่อนบอกว่าให้ท่องว่า “ไม่เที่ยง-เกิดดับ”

พระอ.สุวณฺห์ : ชีวิตเลือกไม่ได้ ทรงตรัสสอน ให้พึงยอมรับ-ปล่อยวาง-ท่ามกลางวางอุเบกขา

สูญญตาไป ไม่อะไรกับอะไร ไม่ตรงอะไร ไม่เลือกข้างไหน ไม่สุดโต่งไปที่ปลายทั้งสองข้าง พึ่งท่ามกลางวางไป สุขก็ช่าง ทุกข์ก็ช่าง วางใจให้เป็น ด้วยไม่เอาใจมาตั้ง แต่ให้วางใจ ไม่เอาใจไปใส่กับอะไร ไม่ใสไม่สนใจกับสรรพสิ่งไหนๆ พึ่ง-ตื่นโพลงโล่งจ้อออกไป กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขตและคิดนึก และขอขมากรรมอุทิศบุญทิพย์ชดเชยชดใช้หนี้กรรม หมั่นทำบ่อยๆ และมีใช้ทำเฉพาะขณะทุกข์เวทนาเท่านั้น แม้กำลังสุขเวทนาอยู่ก็พึงปล่อยวางลงเสียด้วย ท่ามกลางวางไปเสีย ไม่ยึดติดกับมัน ทุกสรรพสิ่งล้วนว่างเปล่า



พระบาลีที่ว่า-ลัทธิเพ ธัมมา อนัตตา ล้วนว่างเปล่า ยึดเอาอะไรไว้ไม่ได้ สุขก็ต้องให้ปล่อยเสียด้วย นิพพาน ว่างเปล่า นอกสุข-เหนือทุกข์ เสียแล้ว

ฟังขอโหสิกรรมบ่อยๆ เนือง และด้วยวิมุติหลุดโพล่งจ้อออกไปให้พ้นธาตุขันธ์ อย่าเฝ้าตัวเอง อย่าเช้อย่างทรง ไม่ท่องบ่นจื๋มจ้องต้องตั้งอะไร แต่ให้โพล่งโลงจ้อออกไป-ดูจตะวันส่องสว่างอยู่กลางหาว แล้วเหิน้ำไปกว้างๆ ว่า -อโหสิ กรรมทุกอย่างอโหสิ -ขอให้มีส่วนแห่งบุญซ้ำทั่วๆ กันทุกชีวิตจิตวิญญาณฯ หมั่นทำบ่อยๆ จะคลายจากการยึดติดอุปาทานต้นหาอัตตาตัวตน

หาอ่านเรื่อง-คลายกรรมด้วยกรรมบุญชีวิตประจำวันฯ

Admin.Kingkan



๘๔. ชอบจังก็เป็นมโนกรรม

ไม่ทราบใครแต่ง อ่านแล้วชอบจัง !

สร้างบุญ	ไว้ที่ใจ	พาเราไป	ในทุกที่
ทรัพย์อื่น	ถึงเรามี	ทิ้งทันที	เมื่อเราตาย
ทรัพย์อื่น	ต้องรักษา	กลัวเขามา	ลักเอาไป
มีมาก	เป็นทุกข์ใจ	กลัวคนร้าย	มาแย่งชิง
แต่บุญ	ไม่กลัวหาย	เป็นหรือตาย	ก็อยู่จริง
ไม่มี	การแย่งชิง	เพราะความจริง	ต้องสร้างเอง //

พระอ.สุวัณห์ : ชอบจัง ก็เป็นมโนกรรม

เป็นความหลงชอบหลงชัง เป็นเหตุสมุทัยสังเหตุให้เกิดทุกข์
หลงเอากรรมไปทับซ้อนมโน มโนมีกรรม เป็นมโนกรรม ก็เอาไปทำบุญ-
บาป-ฉาน มีชั้นภูมิเกิดรองรับ ไม่จบภพชาติ บาปไม่ทำ แต่ทำบุญ ถ้าทำเอา



ก็ได้บุญ บุญก็บังนิพพานทำมานานก็ไปพรหมอันต่ำก็บังนิพพานเหมือนกัน
ยิ่งบายนุญก็ยิ่งดักดานหนักไปอีก สรุปว่า ทำอะไร ก็ต้องไปรับผลวิบาก
อันนั้น ไม่ว่างนิพพานเสียแล้ว

หลงเอาอัตตาไปสร้างไปทำ จะอนัตตาทันตอนไหน?

ทำปล่อยทำวาง ว่างๆ เสียชี ว่างๆ ทำแบบ “สักแต่ว่าทำ” ทำแบบ
“ไม่อะไรกับอะไร” นะ ทำบุญไม่เอาบุญนะ ทำได้ไหม??

แต่ปล่อยวางของพระอริยเจ้า-สงฆ์-พุทธอรหันตเจ้า นั้นนะ ไม่ใช่ไป
คอยปล่อย แต่วิบากมันปล่อยของมันเอง นิพพาน สัจญตนิพพาน ว่างเอง
ของมันเองอยู่แล้ว

Admin.Kingkan



๘๕. อนิจจัง

อนิจจัง ... เป็นธาตุผันแปร ไม่เคยหยุด ไม่เคยนิ่ง ไม่มีสิ่งบงการทั้งรูป
ธาตุ-นามธาตุ ล้วนชั่วคราว ยึดเอาไม่ได้

อนิจจัง ไม่มีปัจจุบัน แม้อนาคตก็ยึดไม่อยู่ ยึดไม่ได้ สรรพสิ่งปรับ
เปลี่ยนแปลงผันตลอดเวลา แม้จะกล่าวว่า รู้เท่ารู้ทัน แต่ก็ยังมี รู้ไม่เท่าไม่ทัน
อีก เพราะมันเป็นอนิจจังยึดไม่อยู่ สติจะรู้เท่าทันก็ช่าง-รู้ไม่เท่าทันก็ช่าง

รู้ก็ช่าง ไม่รู้ก็ช่าง อย่าไปยึด เพราะอนิจจังมันยึดไม่อยู่มันผันแปร

อย่างนี้เรียกว่า-เห็นแจ้ง ทะลุไม่ติดขัดข้องคา มันลุล่วงผ่านตลอด
เห็น ได้ยิน ฯลฯ รับรู้รับทราบ-รู้เห็น-คิดนึกอะไรๆ ก็ช่าง ก็ปล่อยผ่านตลอด
ลุล่วงไป เช่นนี้ จึงเรียกว่า ลุล่วงธรรมดา บรรลุธรรมดา ลุล่วงธรรม
บรรลุธรรม วิมุตติธรรม



อนิจจังมันไม่เคยมีสงบ จึงฝึกฝนพากเพียรจะเอาสงบสมาธิที่มัน
อนิจจังไม่เคยมีสงบ มันผืนมันขัดแย้งกับอนิจจัง มันมีสงบเพียงชั่วคราว
สมาธิที่เอาจึงเกิดมีเพราะกดข่มบังคับทำเอา ซึ่งขัดแย้งต่ออนัตตาที่บังคับ
บงการบัญชาไม่ได้ ได้แต่ปล่อยอย่างเดียว ปล่อยวางเท่านั้น ทำอย่างอื่น
อะไรไม่ได้เลย ทำก็เจตนาที่เป็นกรรมมีขึ้นภูมิภพชาติเกิดรองรับ ไม่จบสิ้น
จึงได้ทรงสอนให้ปล่อยวาง-ให้สัทแต่ว่า อย่าจริงจัง เพราะสรรพสิ่งล้วน
อนิจจังอนัตตา

ปล่อยวางแล้วจึงว่าง-นิพพาน-สูญญตา ว่างเปล่า เป็นอนัตตา
ตถตา -เป็นเช่นนั้น เป็นอย่างนั้นของมันเอง นิพพานจึงของมันเอง ทำเอา
หาเอานิพพานก็ไม่ว่าง ไม่นิพพาน นิพพานจึงทำเอาสร้างเอาไม่ได้ ต้องทิ้ง-
ต้องปล่อย-ต้องวาง จึงว่าง จึงนิพพาน

นิพพาน ไม่ได้-ไม่ได้ ไม่มีเป็น-ไม่เป็น

นิพพาน จึงไม่ใช่ว่ามี-ไม่มีอะไร ??

มันว่างๆ-ก็มันว่าง ไร้ร่องรอยคิดนึกฯ

ว่าง-รู้ว่างรู้ไม่ได้ ถ้าขึ้นรู้ว่าง ก็ไม่ว่างจากรู้

ไร้ร่องรอย-ไร้ขอบเขตคิดนึกฯ ว่างเปล่า-ท่ามกลาง สูญ-สูญญตา

เหนือธรรมเป็นโลกุตระธรรม-เป็นอภิธรรม ที่ยิ่งกว่าธรรม

เหนือธาตุอนิจจัง ฐาปาทุ-นามธาตุเหนือขั้น พันธ์รูปพื้นนามกายจิต
พื้นขั้น เป็นขั้นธัมมิ

เหนือญาณพ้นญาณ จึงวิมุตติญาณทัสสนะ

ไม่ยึดถือยึดติดรู้-ไม่ติดยึดติดรู้เท่าทันตามดูตามรู้-ปล่อยรู้-วางรู้-ตัด
ตัวรู้ จึงตรัสรู้

ปล่อยวางศีล-วางสมาธิ-วางสติ-วางปัญญา ○ เป็นปัญญาวิมุตติ ○
มรรคให้วิมุตติ ○ ดับตัณหาในสติรู้ ○ จึงนิโรธคามินีอริยสัง-นิพพาน

เพียงแค่อ่านหรือฟังเพียงเท่านี้ จะลุล่วงไม่ได้เลยถ้าจิตไม่คลาย
ฟังคลายจิตด้วยคลายกรรม-ขมากรรม เท้าอุทิสบุญ ขอโหสิกรรม ไม่มี
วิบากกำแพงกรรมขวางกั้นเมื่อใด เมื่อนั้นนั่นแหละ จะสว่างไสวไร้ร่องรอย
ขอบเขตคิดนึกฯ คลายกรรมด้วยอโหสิ-โสวสวบ่อยๆ เนืองๆ

Admin.Kingkan





๙๖. ๑-๑๐ ความอึดจรรยา ที่ค้นพบ จากการปฏิบัติธรรม?

(จากเพจ Health & Beauty)

พระอ.สุวณฺห์ : ถ้าหากเข้าใจคำสอนที่ทรงตรัสว่า “เจตนาหัง กัมมัง วทามิฯ เจตนาเป็นตัวกรรม”

ความอึดจรรยาที่ค้นพบจากการปฏิบัติธรรมคงไม่เกิด เพราะการเอาอัตตาตัวตนกายจิตและเจตนาไปค้นไปหาไปพบนั้น เป็นกรรมต้นเหตุอุปาทาน มีภพชาติขึ้นภูมิเกิดรองรับ ขอวิสัยชนาในแต่ละข้อดังนี้ :

๑. การขัดเกลาร่างกาย ควรเริ่มจากกิเลสตัวที่มีกำลังมากที่สุด ไม่ใช่กิเลสตัวที่มีกำลังน้อยที่สุด เพราะเมื่อทำให้กิเลสตัวที่มีกำลังมากอ่อนแรงได้ ความอดทนอดกลั้นจะเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันกิเลสตัวเล็กๆ จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องอาศัยความพยายามมากนัก

พระอ.สุวณฺห์ : ข้อ ๑ การขัดเกลา-การเริ่ม-ความพยายาม ไม่ว่า

จะมากหรือน้อย ล้วนเป็นการหลงสร้างเหตุสมุทัยสังคือตัณหาเหตุให้เกิดทุกข์ในอริยสัจสี่ทั้งสิ้น

๒. โทสะ เห็นง่าย เกิดง่าย สร้างความสูญเสียชีวิตรุนแรง แต่ในเบื้องต้นกำจัดได้ง่ายกว่า โลภะ ราคะ และโมหะ

พระอ.สุวัฒน์ : ข้อ ๒ การเข้าไปดู-รู้-เห็น กิเลส หรือชั่ว-ดี บาป-บุญ อะไร ก็ตาม มีทั้งผู้เห็นและสิ่งถูกเห็น ก็หลงเป็นโมหะอวิชชา คารู้-คาเห็น ตัวเห็นง่าย-เห็นยาก เป็นวิญญานขั้นธ-คือตัวก่อเกิดภพชาติขามรณะ โสกะ

๓. เมื่อกำจัดกิเลสหายบๆ ได้บางส่วน กิเลสชั้นละเอียดจะเข้ามาอย่างต่อเนื่อง มีความแนบเนียนกว่า พบว่า มันคือสิ่งที่เราไม่ยอมกละ เนื่องจากมันสร้างความพอใจให้เรา จำเป็นต้องอาศัยกำลังสติเป็นอย่างมาก ในการเท่าทันระวังตน

พระอ.สุวัฒน์ : ข้อ ๓ ตัวพิจารณากิเลสหายละเอียดเป็นความรู้สึกนึกคิดเป็กรรมซ้อนมโน มโนมีกรรม เป็นมโนกรรม ผลคือกายกรรม วจีกรรม กุศลกรรม อกุศลกรรม มีวิบากไปเกิด

๔. แม้ไม่พูดในทางร้าย แต่เรายังคิดร้ายอยู่เสมอ ความคิดร้ายนั้นปรุงแต่งขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นกระบวนการ มิใช่สิ่งที่จงใจสร้างขึ้นเอง ดังนั้นเราจึงไม่ควรยอมรับว่า ความคิดคือตัวตนของเรา และการคิดดีตลอดเวลาก็เป็นไปไม่ได้ แต่นั่นไม่ใช่เรื่องใหญ่ หนทางแก้ไขคือ เมื่อเกิดความคิดทางร้าย ให้มีสติน้อมเข้ามาพิจารณา จับจ้องไปที่ตัวความคิด จะพบว่าทุกความคิดจะหายไปเองตามธรรมชาติ ทำเช่นนี้เรื่อยๆ จะรู้สึกร่างกาย วาจา สำนวมขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านน้อยลง ความอยากพูดน้อยลง อยากเป็นผู้ฟังมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น



พระอ.สุวัฒน์ : ข้อ ๔ การเอาสติอันพิจารณาจับจ้องความคิด เป็นโมหะกรรม คิดค้นหาเป็นทุกข์ แม้การสำรวมกาย-วาจา-ใจ ก็เป็นกรรมมี วิบากชั้นภูมิเกิดรองรับ

๕. ลาภคือเงินทองวัตถุ ยศคือตำแหน่งความสำคัญ สรรเสริญคือ คำชื่นชม สุขคือความอิมใจ บรรดาสิ่งอย่างนี้ เงินทองคือส่วนที่สามารถสละ ง่ายที่สุด และที่เราต้องการเงินทอง ตำแหน่ง และคำสรรเสริญ ก็เพราะเรา ต้องการความสุข ดังนั้น ผู้ที่สามารถมีความสุขด้วยวิธีง่ายๆ จะมีความ ต้องการเงินทอง ตำแหน่ง และคำชื่นชมน้อยลงไปด้วย

พระอ.สุวัฒน์ : ข้อ ๕ คำว่า-ผู้ที่สามารถมีความสุขด้วยวิธีง่ายๆ จะมีความต้องการน้อยลงไปด้วย นั้น วิสัชชนาว่า- สุขเวทนาก่อนจึง-ทุกขัง-อนัตตา สุขไม่เคยมี มีแต่ทุกขัง-อนิจจัง-อนัตตา และคำว่า-มีความสุขด้วย วิธีฯ วิธีคือพิธีคือการกระทำ นี่เป็นกรรมเป็นต้นหาเป็นทุกข์ มีอะไรเป็น อะไรก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น สัพเพ ธัมมา อนัตตา ฯ สรรพสิ่งล้วนมีแต่ทุกข์ และว่างเปล่า ยึดเอาไม่ได้

๖. การเกรงกลัวผู้มีอำนาจ เป็นเรื่องธรรมดาของปุถุชน แต่เมื่อเรา รู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนมี และเรียนรู้ที่จะขยายขอบเขตความเมตตาไปได้ระดับ หนึ่ง จิตใจจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างน่าประหลาด ใจจะไม่นึกกลัว ผู้มีอำนาจอย่างไรเหตุผล อีกทั้งยังรู้สึกเห็นใจผู้ที่ด้อยกว่าตน อยากช่วยเขา ในฐานะเพื่อนมนุษย์ มิใช่ช่วยในฐานะผู้ที่วิเศษกว่าเขา ความอ่อนน้อมถ่อม ตนจะเพิ่มขึ้น ความอยากเป็นคนยิ่งใหญ่ เป็นคนสำคัญจะน้อยลง มีความ ภูมิใจ พอใจในความธรรมดาของชีวิต ทำให้ชีวิตมีความเรียบง่ายยิ่งขึ้น ขั้วซ้นน้อยลง

พระอ.สุวัฒน์ : ข้อ ๖ ความเมตตา รู้สึกเห็นใจผู้อื่นที่จะทำให้ชีวิต

เรียบง่ายนั้น พึงมีพรหมวิหารธรรมครบทั้งสี่ ด้วยอุเบกขาและพึงรวมลงสู่
สูญญตา ส่วนความเกรงกลัว-ไม่เกรงกลัว พึงท่ามกลางวางไป ไม่เลือก ไม่
ตรงอะไร ไม่ตัดสินสุดโต่งไปปลายข้างใด ให้พึงวางไปเสีย

๗. การทำงานด้วยจิตว่าง เมื่อเริ่มต้นจำเป็นต้องอาศัยความรักใน
หน้าที่ แต่ความรักเพียงอย่างเดียว ไม่ทำให้เกิดภาวะทำงานด้วยจิตว่างได้
อย่างแท้จริง จำเป็นต้องอาศัยวิปัสสนาควบคู่ไปด้วย คือความรู้สึกตัวอยู่กับ
สิ่งที่ทำตรงหน้า การรู้สึกตัวนี้ ช่วยให้งานที่ทำอยู่มีความสนุกสนานเพิ่มขึ้น
และความสนุกสนานนี้เองที่สร้างสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิ และความรู้สึกตัว
ขณะทำงาน เมื่อนั้นการทำงานด้วยจิตว่างก็จะเกิดขึ้นมาได้ การงานที่ทำอยู่
จะสามารถพัฒนาไปได้แบบก้าวกระโดด

พระอ.สุวณฺห์ : ข้อ ๗ คำว่า - ทำงานด้วยจิตว่างรักงานสนุกสนาน
ในหน้าที่ ต้องอาศัยวิปัสสนาความรู้สึกตัว สร้างสมาธิให้จิตว่าง เมื่อนั้นงาน
จะพัฒนาไปแบบก้าวกระโดดนั้น วิสัชชนาว่า เป็นความมุ่งหวังตั้งเอาด้วย
อึดตาเจตนาตณฺหาอุปาทาน และหลงพัฒนามีเจริญ-เสื่อม มีก้าวมีกระโดด-
มีถอยหน้าถอยหลัง ความเรียบง่าย มักน้อย สันโดษ พอใจตามมีมีนดีตาม
ได้ ไม่มีก้าวหน้า-หลัง มีแต่ท่ามกลางวางไป ไม่มีพัฒนาขึ้น-ลง วาง วางๆ

๘. การทำสมาธิวิปัสสนา คือเหตุแห่งการละวาง ไม่ใช่ผล สมาธิ
วิปัสสนาไม่ใช่เป้าหมาย หากแต่เป็นกระบวนการที่นำไปสู่ผลลัพธ์ คือการ
ละวาง การทำสมาธิวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดความละวางได้ช้า
จำเป็นอย่างยิ่งที่มั่นหลักของความเมตตา ทาน และศีลควบคู่ไปด้วย จิตจึงมี
กำลัง สามารถละวางได้เพิ่มขึ้น

พระอ.สุวณฺห์ : ข้อ ๘ สมาธิ-วิปัสสนา ถ้าทำเอาเพื่อจะละวาง ก็
วิปัสสนาตณฺหา มีอึดตาเจตนาตณฺหาอุปาทานมีภพชาติฯ การละวาง คือการ



ปล่อยวาง ให้ อนัตตาธรรม อนัตตาจิต มันเป็นอย่างที่มันเป็น วางใจไม่ใช่เอาใจมาตั้งใจ แต่ให้ปลงปล่อยวางกาย-จิต ธาตุชั้นทุกชั้น ไม่ใช่ปฏิบัติชั้นดีตนหา

๙. ข้าศึกร้ายแรงของการปฏิบัติธรรม คือ การเพ่งโทษผู้อื่น เนื่องจากทุกครั้งที่เพ่งโทษผู้อื่น อตตะจะขยายเผ่าพันธุ์เพิ่มมากขึ้น บางครั้งการเพ่งโทษผู้อื่นก็มาในรูปความหวังดี การอบรมสั่งสอน ผลที่ได้จากการเพ่งโทษผู้อื่น ก็คือความอ่อนแอ ความตกต่ำของจิต จิตที่เพ่งโทษผู้อื่น จะกลายเป็นจิตที่มีความยโสโอหัง เป็นอตตะที่มากในคราบของปัญญาซึ่งผู้สนใจการปฏิบัติธรรมไม่ควรบ่มเพาะให้เกิดขึ้น

พระอ.สุวณฺ : ข้อ ๙ กาย-จิต ก้อนัตตา ล้วนว่างเปล่าเป็นอนัตตา ไม่มีใครเป็นข้าศึกศัตรูกับใคร ไม่มีใครเพ่งโทษ-คุณใคร ที่ยังมีใครนั้น เป็นอตตะ ไม่อนัตตา

ส่วนการหักท้วงติงเพื่อประโยชน์เกื้อกูลให้เห็นแจ้งในสัจธรรมคำสอน เลิกมีจกาทิฏฐิกล่าวตู่พุทธพจน์เนื่องอกพระศาสนา เป็นการบอกชี้ ชุมทรัพย์ ไม่ให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว จึงควรรับฟัง (คนตีเมียพิษ ตายตกนรก ครั้งเดียว แต่มีจกาทิฏฐิ ตกนรกโกฏิกัลป์)

๑๐. เมื่อปฏิบัติธรรมไประดับหนึ่ง จะพบว่าจิตใจแยกออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งคือจิตสำนึกดีงาม ส่วนหนึ่งคือจิตใต้สำนึกที่เต็มไปด้วยกิเลส ถ้ามีจิตสำนึกที่ดีงามมาก แต่จิตใต้สำนึกมีกิเลสมาก ชีวิตจะมีความทุกข์ เนื่องจากช่องว่างระหว่างสิ่งที่รู้ กับสิ่งที่ทำได้ ยังห่างไกลกันมาก วิปัสสนา และสมาธิเองคือส่วนที่สร้างสมดุลให้เกิดขึ้น เนื่องจากจิตถอยตนเองออกมาเป็นผู้สังเกต เมื่อสังเกตมากขึ้นๆ ช่องว่างระหว่างความรู้ กับสิ่งที่ทำได้ จะน้อยลง ความสมดุล ความสุขจะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการปฏิบัติในขั้น



ภavanaจึงมีความสำคัญมาก ไม่เช่นนั้นแล้ว ผู้ศึกษาธรรมะจะกลายเป็นคนสองบุคลิก ทำให้เกิดความทุกข์อันเนื่องมาจากความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงพูดเสมอว่า ธรรมะของท่าน ไม่ใช่หลักปรัชญา หากแต่คือหลักปฏิบัติที่ต้องอาศัยการภาวนาทางจิตเข้าไปด้วยจึงจะเห็นผลลัพธ์สูงสุด

พระอ.สุวัณห์ : การปล่อยการวางธาตุขันธ์ ไม่ต้องไปดู-ไปรู้-ไปสังเกตเสียก่อน อายตนะเป็นของร้อน (อาทิตตปริยายสูตร) พึงวางจับพลันทันที ไม่ต้องแบกแล้วจึงวาง แต่วางทันที

Admin.Kingkan





๘๗. ๑๑-๒๐ ความอัสจรรย์ ที่ค้นพบ จากการปฏิบัติธรรม?

(จากเพจ Health & Beauty)

๑๑. การแสวงหาความสุข จะทำให้เกิดความทุกข์ตามมา ต่อเมื่อหยุดแสวงหา ความสุขจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นความสุขอีกชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเย็นเหมือนน้ำนิ่งและราบเรียบ เราอาจเรียกความสุขชนิดนี้ว่า ความเบิกบาน หนทางในการได้มานั้น จะต้องละวางทั้งความสุข และความทุกข์ แล้วความเป็นกลางของจิตจะเกิด เมื่อความเป็นกลางเกิด ความเบิกบานจะออกมาขึ้นเองโดยไม่จำเป็นต้องแสวงหา

พระอ.สวพัฒน์ : ข้อ ๑๑ ไม่ว่าสุข-ทุกข์ มันวางแล้ว ก่อนวาง ไม่ใช่ไปคอยวาง แต่มันวางของมันเอง วางก่อนวาง ไม่ต้องไปทำอะไรแบบไหน ฟังวางรู้-วางคิด-วางเห็น วางใจให้เป็น ไม่เอาใจมาตั้งใจ แต่ให้วางใจ วางใจเป็น ชีวิตก็หลุดพ้น

๑๒. ความศรัทธานั้นจำเป็นมากในช่วงต้น แต่ต้องลงแรงลงบ้างในช่วงกลาง เนื่องจากตัวศรัทธาตัวเอง จะเป็นเครื่องกัน ลดทอนความกล้าหาญในการเพ่งมองชีวิตตามความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม แม้จะลดทอนลงในช่วงกลางของการปฏิบัติ แต่ในช่วงต่อๆ ไป ความศรัทธาที่แท้จริงจะค่อยๆ งอกงามขึ้นเอง เป็นความศรัทธาที่ต่างจากช่วงต้น เพราะเป็นความศรัทธาที่ถูกทดสอบด้วยปัญญาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

พระอ.สุวณฺห์ : ข้อ ๑๒ ศรัทธา หรือสติปัญญา หรือธรรมทั้งหลายทั้งปวงก็อันตตา ฟังรวมลงสู่วิมุตติทั้งหมดเป็น ปัญญาวิมุตติ

๑๓. หน้าที่ที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือการขุดเกลาคความชั่วของตน เราอาจเรียกความชั่วนี้ว่า “กิเลส” เราสามารถขุดเกลากิเลสได้ผ่านการทำงาน การใช้ชีวิต การมีความรัก การมีครอบครัว รวมถึงการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ การขุดเกลากิเลสนี้เป็นหน้าที่อันดับหนึ่งของทุกคน ของมนุษยชาติ ทำอย่างไรความโลภ โกรธ หลงของเราจะลดลง ความรู้จักพอ สมาน ความขยันขันแข็งของเราจะเพิ่มมากขึ้น เราไม่สามารถแยกการขุดเกลากิเลสออกจากชีวิตได้ เพราะที่สุดแล้ว การขุดเกลากิเลสจะส่งผลโดยตรงต่อความเจริญก้าวหน้า และความสุขในชีวิตของเรา

พระอ.สุวณฺห์ : ข้อ ๑๓ ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก เจตนาเป็นกรรมไปเกิด หน้าที่มนุษย์คือ “*พึงเรียนรู้ชีวิต มีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง*”

๑๔. ชีวิตที่เรียบง่ายนั้น ไม่ได้ทำงานอย่างชื้อ เพราะต้องใช้สติปัญญาและการตกผลึกชีวิตอย่างหนักหน่วงจึงเกิดขึ้นได้ ชีวิตที่เรียบง่ายคือชีวิตของผู้มีกิเลสน้อย เป็นวิถีทางของผู้แสวงหาความร่ำรวยด้วยการทำลายความโลภ จนเกิดเป็นความสันโดษมากขึ้นและความพอใจ หากต้องการชีวิตที่เรียบง่ายอย่าเพียงแค่อคิด เพราะความคิดไม่สามารถเท่าทัน



กิเลสได้ จำเป็นต้องมีหลักสมาธิวิปัสสนาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนั้น วิธีแห่งความเรียบง่าย จึงเป็นอีกภาคหนึ่งของวิธีแห่งการภาวนาอย่างแท้จริง

พระอ.สุวณฺ์ : ข้อ ๑๔ สติปัญญา ก็นิจจัง อนัตตา ฟังอุปโลกน์ สมมุติใช้ธาตุขันธ์ ฟังใช้แต่พอดี ใช้ชั่วคราวแล้ววางเสีย ไม่ต้องหนัก หนักตกผลึกอย่างนั้นนั่นค้นหา อย่าให้ค้นหาหลอกใช้จิต

๑๕. จริงอยู่ การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่องเฉพาะตน แต่การส่งเสริมให้คนรอบข้างสนใจในสิ่งเดียวกัน จะทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปง่ายขึ้น ทั้งนี้ไม่ควรแยกเวลาสถานที่ เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นทำลงที่ใจเป็นสำคัญ จึงสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาทุกสถานการณ์

พระอ.สุวณฺ์ : ข้อ ๑๕ ทรงตรัสสอน ให้ฟังสักแต่ว่า ฟังท่ามกลาง วางไป ทรงให้ปลงขันธ์ ไม่ใช่ปฏิบัติขันธ์ ให้ปลง ไม่ใช่ให้ปฏิบัติ

๑๖. เมื่อจิตเกิดการพัฒนา ชีวิตจะลงตัวมากขึ้น ไม่ใช่เพราะมีเงินมากขึ้น หรือหน้าที่ก้าวหนักขึ้น แต่เป็นเพราะว่า ผู้ฝึกฝนจิตใจ จะกลายเป็นผู้อยู่เหนือสถานการณ์ร้าย มีเรื่องร้ายก็ไม่สะเทือน มีเรื่องดีก็ไม่หวั่นไหว โลกจะกระทบใจได้น้อยลง เป็นผู้อาศัยอยู่ในโลก แต่ไม่ไหลตามโลก จะอาศัยปัจจัยภายนอกเพื่อสร้างความสุขน้อยลงเป็นลำดับ เพราะมีความสุขที่ระเบิดได้เองจากภายใน

พระอ.สุวณฺ์ : ข้อ ๑๖ สัพเพ ธัมมา อนัตตาฯ ธรรมกอนัตตา จิตกอนัตตา ของมันเองอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก ทำเป็นกรรมค้นหา

๑๗. การเห็นกิเลสของตนเอง คือความสนุกสนานของชีวิต ไม่มีความสุขใดที่อึดใจมากกว่า ความสุขที่ได้จากการเห็นความชั่วช้าของตนเอง ต่อเมื่อเห็นความชั่วช้าของตนเองแล้ว ความชั่วช้าที่มีอยู่จะหยุดการเจริญเติบโต ทำให้มีแนวโน้มจะกำจัดความชั่วร้ายได้ง่ายขึ้น

พระอ.สุวัณห์ : ข้อ ๑๗ กิเลส หรือบาป-บุญ ก็เป็นกรรมเป็นวิบาก ฟังให้ลึกแต่ว่า ไม่ยึดไม่ถือไม่ติดยึด แต่ฟังท่ามกลางวางไป วางอุเบกขาสัญญตา ว่างๆ วางรู้-วางเห็น วางใจให้เป็น วางรู้ ตัดรู้ ไม่ติดรู้ ตัดรู้จึงตรัสรู้

๑๘. การทำความดีนั้น เป็นเรื่องของการทวนกระแสกิเลส เบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะไม่อยากทำ ต่อเมื่อฝืนใจทำไปอย่างต่อเนื่อง ความดีที่กระทำจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น สามารถทำความดีใหญ่ๆ ได้มากขึ้นเรื่อยๆ

พระอ.สุวัณห์ : ข้อ ๑๘ นิพพาน นอกชั่ว-เหนือดี ดี-ชั่ว ก็ฟังปล่อยวาง วางใจเป็น ชีวิตก็ง่ายขึ้น

๑๙. การปฏิบัติธรรม คือการสนใจตนเอง พังจ้องความเลวของตนเอง มีใช้การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น คือการน้อมนำสถานการณ์ต่างๆ มาสอนใจตนเองจนเกิดสติปัญญา เห็นความเคลื่อนไหว ไม่มั่นคงของชีวิต ทำให้สามารถละวางสิ่งต่างๆ ได้อย่างที่ควรจะเป็น

พระอ.สุวัณห์ : ข้อ ๑๙ การปล่อยวาง วางใจ ไม่สนใจ ชีวิตก็ฟังให้ลึกแต่ว่า ไม่ทรงไม่แซ่ไม่เฝ้าตัวเองไม่เฝ้าธาตุขันธ์ ให้ตื่นโหล่งโล่งจำให้มุติหลุดพ้นออกไปจากกาย-จิตธาตุขันธ์ให้ขันธมุติ-วิมุติญาณทัสสนะ

๒๐. การปฏิบัติธรรม คือการเสพกินผลไม้จากแดนสวรรค์ ผู้ไม่เคยเสพยอมไม่สามารถเข้าถึงความอิมอรอยนั้นได้ จำเป็นต้องใช้ตาของตน หูของตน จมูกของตน ลิ้นของตน กายของตน และใจของตน เข้าไปสัมผัสด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง

พระอ.สุวัณห์ : ข้อ ๒๐ ชีวิต ก็อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ชีวิตก็ชั่วคราว สมมุติใช้ชั่วคราวแล้ววาง กินอยู่ -หาอยู่หากิน เสพตา หู เห็นได้ยินฯ ก็ให้ฟังลึกแต่ว่า ท่ามกลางวางไป ฟังวางรู้-วางเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น



รู้รส เสพสุขสัมผัสกาย-ใจคิดนึก ก็พึงลึกแต่ว่า (พาหิยะสูตร) วางใจ วางรู้
วางเห็น วางคิดนึก วางใจเป็น ก็วิมุตติหลุดพ้นทุกข์สิ้นเชิง

แล้วคุณจะรู้ว่า.. ธรรมะคืออะไร?

แล้วคุณจะรู้ว่า ..ความอัศจรรย์ของชีวิต เกี่ยวข้องกับธรรมะ
อย่างไร !!!

พระอ.สุวัณห์ : นี่เป็นอัศจรรย์-อนุศาสนีย์ปาฏิหาริย์ คนหลง
สร้างและเสวยวิบาก มีเป็นอันมากเท่ากับธุลีดินบนพื้นมหาปฐพี แต่ผู้หลุด
พ้นแล้วจากทุกข์ไม่เกิดอีก มีเพียงธุลีปลายเล็บตาคด

มนุษย์ จะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆไปจากสังสารวัฏนี้เลย นอกจาก
หลงสร้างและเสวยวิบากไม่รู้จบสิ้น

“พึงเรียนรู้ที่จะมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง”

Admin.Kingkan

๘๘. “ให้ปลงสติ-ไม่ใช่เจริญสติ”

สาธุ ขอความไม่ติดไม่ยึดติดสติปัญญาญาณ จะมีแต่ทุกท่าน
นั่งนึกรอนนึกอยู่ว่า นักบวชนักปฏิบัติทั้งหลายเขาทำอะไรกันอยู่
หรือหนอ?

พระพุทธะทรงตรัสว่า “เจตนาเป็นตัวกรรม”

เจตนา ๓ อย่าง ทำบุญกุศล-ทำบาปอกุศล-และทำสมาธิเจริญ
สติปัญญา ๔ อย่าง ตบะฉานญาณ

เกิดเป็นกามาวจรกุศลกรรม-อกุศลกรรม-รูปาวจร-อรูปาวจรกุศล
กรรม เกิดเป็นชั้นภูมิรองรับ

เป็น ๓๑ ภูมิ ได้แก่ อบายภูมิ ๔ มนุษย์ภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖
พรหมภูมิ ๒๐ ชั้นภูมิ

เกิดเป็นอกุศลกรรมคือ กรรมดำ-กุศลกรรม คือกรรมขาว ไปเกิด
ในวัฏฏะสงสาร ๓๑

แต่ทรงตรัสว่า กรรมที่ไม่ดำ-ไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม
ไม่ต้องไปเกิด นั้นมีอยู่

ไม่ต้องไปเกิดอีก คือ นิพพานนั้นมีอยู่

ทรงตรัสรู้ “อริยสัจ๔” และทรงสอนให้ดับทุกข์ด้วยการดับเหตุ คือ
ดับตัณหา อันเป็นเหตุสมุทัย

ดับหาดับ-ทุกข์ดับ-นิโรธนิพพาน

ดับตัณหาที่ไม่เป็นกรรม คือ ดับอย่างไร จึงไม่เป็นกรรม?

ดับตัณหาที่ไม่เจตนากรรม คืออย่างไร ทรงตรัสสอนพาคิเยะว่า



“เมื่อเธอ เห็น ได้ยิน ฯ รู้เห็นรับรู้รับทราบฯ พึงให้สักแต่ว่า “สักแต่ว่า-ไม่มี
เจตนาจริงจังตั้งต่อง-ปล่อยวาง-ท่ามกลางวางเฉยไม่ตัดสิน-ช่างๆ ไป”

อย่างนี้ไม่ใช่ปฏิบัติ ไม่ใช่เจตนา ไม่เป็นกรรม

ท่านสอนให้ปลง-ปล่อยวาง ไม่ใช่ให้ไปปฏิบัติบำเพ็ญ หรือเจริญ
สมาธิสมณะตบะฌานญาณ

หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่าง กาย-เวทนา-จิต-ธรรมปัญญาญาณ
ดังที่เข้าใจผิดพลาดคลาดเคลื่อนดังที่เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน

สติปัฏฐาน ๔ อย่าง พึงทำตามคำสอนที่ทรงสอนพาหิยะว่า ให้พึง
สักแต่ว่า-ปลงปล่อยวาง กาย-จิต

พึงให้สักแต่ว่า เวทณาก็สักแต่ว่า-ธรรมานุปัสสนา ก็พึงสักแต่ว่า
ปลงกาย-ปลงจิต ไม่ใช่ปฏิบัติกาย-จิต เพราะปฏิบัติเป็นกรรม
ไปเกิด

พาหิยะฟังคำสอนเพียงสั้นๆ ก็บรรลุตรัสรู้ตาม เป็นอนุพุทธสาวก
เป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายทาง

ตรัสรู้เร็วฉับพลันทันทีด้วยขีปภาปัญญาต่อหน้าพระพักตร์ที่ริมทาง
บิณฑบาตในเช้าวันนั้น

พาหิยะได้ฟังก็หลุดพ้นด้วยตาปัญญา-ปัญญาวิมุตติ-วิมุตติญาณ
ทัสสนะ

ท่านไม่ได้สอนให้พาหิยะนั่งสมาธิเดินจงกรม หรือเจริญสติปัฏฐาน
ใดๆ เลย

ทรงตรัสสอนให้ตัดตัวรู้-ไม่ติดรู้-ไม่ติดยึดตัวรู้-ตัดญาณตัวรู้ฉับพลัน
ทันที-วิมุตติญาณทัสสนะ

เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสกายหนาวร้อน-และคิดนึกที่ใจ
ให้พึงลึกแต่ว่า-ช่าง-ท่ามกลางว่างไป

วางใจได้อย่างนี้ ไม่มีอึดตาตัวเองโนเห็น ได้ยิน ฯ ไม่มีตัวเราในนั้น

“ช่างๆ-ไม่มีใจและตัวสนใจ (never mind)”

“ตื่นโพล่ง-ช่างๆ-ไม่เคยมีใจและตัวสนใจ (never mind)”

“อนิจจังอนัตตา ไม่ใช่แค่ทรง-ไม่สงบ”

ไม่ยึดมั่นไม่แบกในอุปาทาน-ไม่แบกไม่วาง แต่ว่างเลยทันที

ไม่มีอึดตา-ว่างเปล่าจากอึดตา-อนัตตา-สูญญตา-ว่าง-นิโรธ-ดับ-

นิพพาน-เย็น

ไม่ต้องทำกรรม (ฐาน) อะไรแบบไหนอีก ทำ เป็นกรรมไปเกิด

ท่านสอนให้ปลงกายปลงจิต ปลงเวทนา-จิตธรรม ให้ปลง ไม่ใช่ให้

ปฏิบัติ

การปฏิบัติ เป็นการเอาอึดตาเข้าไปทำด้วยเจตนากรรม มีความมุ่ง
หวังตั้งเอาด้วยตัณหาอุปาทาน

มีภพชาติที่ทุกข์ไปเกิดอีก

ตามพุทธโอวาทที่ทรงตรัสว่า “เจตนาหัง กัมมัง วทามิฯ เรากล่าวว่า
เจตนาเป็นตัวกรรม” กล่าวคือ -เจตนาทำบาปอกุศลไปเกิดอบายภูมิ ๔ -
เจตนาทำบุญกุศลให้ท่านและรักษาศีล ไปเกิดมุนษยโลกและเทวโลก ส่วน
ทำสมาธิสมถะกรรมฐานตบะฉานญาณไปเกิดพรหมโลก

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่าง หรือวิปัสสนากรรมฐาน หรือภาวนา
มยปัญญา เป็นการปฏิบัติบำเพ็ญเจริญนามขันธ์ ทั้ง ๔ อันได้แก่ เวทนา
ขันธ์-สัญญาขันธ์-สังขารขันธ์-วิญญาณขันธ์ โดยเอาสติสังขารขันธ์เข้าไป
เจริญดู-เจริญรู้จิตหรือวิญญาณขันธ์ การเจริญสติดังกล่าวจึงเป็นการเจริญ



ตัวรู้ ไม่ปลง-ไม่ปล่อย-ไม่วางตัวรู้ ไม่ตรงต่อพุทธโอวาท อันเป็นลัทธิธรรมคำสอนเนื้อหาแห่งความพ้นทุกข์ ที่ทรงสอนว่า “ให้พึงสักแต่ว่า”

ซึ่งทรงให้ตัดตัวรู้-ไม่ติดในรู้-ให้หลุดพ้นออกไปจากตัวรู้ ด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ-และหรือให้หลุดพ้นออกไปเสียจากขันธ ด้วยขันธวิมุตติ-นิโรธ-นิพพาน-สุญญตนิพพาน

ทรงตรัสว่า “สัพเพ สังขารา อนิจจา ฯ สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ฯ” หมายความว่า ร่างกาย-จิตใจ หรือ กายธาตุ-จิตธาตุ หรือ รูปขันธ-นามขันธ เป็นอนัตตา แต่การที่เอาอัตตาตัวตนเข้าไปเจริญสติซึ่งเป็นอนัตตา จึงเป็นการผิดต่ออนัตตา จึงไม่พ้นไปจากทุกข์

ผู้ที่เจริญสติหลายคนคิดและเข้าใจผิดไปว่า พระอรหันต์จะต้องเจริญและมีสติอยู่ตลอดเวลา จึงบริกรรมสติรู้รู้รูปรู้นาม หรือบริกรรมดูจิตบ้าง เพื่อให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าตัวเองตรัสรู้แล้ว แต่แท้ที่จริงแล้ว ตนกำลังถูกตัณหาหลอกให้ให้เจริญเหตุต้นเหตุสมุทัยเสียเองโดยไม่รู้ตัว เพราะพระองค์ทรงตรัสสอนไว้แล้วว่า “รู้ก็ให้พึงสักแต่ว่ารู้-ให้หลุดพ้นออกไปเสียจากตัวรู้วิมุตติญาณขันธ ให้ขันธวิมุตติ-วิมุตติญาณทัสสนะ”

“ถ้าภาวนานั้นทำให้มีขึ้นเจริญขึ้น ภาวนานั้นกับปฏิบัติเพื่อเหตุสมุทัยต้นเหตุอริยสัจ ให้พึงจบกิจ แต่ไม่ใช่ทำกิจให้จบ พึงจบศรัทธาวิริยะสติและศีลสมาธิปัญญามรรคอริยสัจ รวมลงสู่วิมุตติทั้งหมด”

ไม่ใช่โลกุตระธรรมที่เหนือธรรม แต่นิโรธอริยสัจที่ดับและว่างยิ่งกว่าธรรม

ถ้าติดรู้ ก็ไม่หลุดรู้ ไม่วิมุตติญาณทัสสนะ ไม่หลุดขันธ ไม่ขันธวิมุตติ ถ้ายังมีรู้ ก็ยังมีอัตตา ก็ไม่อนัตตา และถ้ายังมีรู้ ก็ไม่ว่างจากรู้-ไม่สุญญตาเสียแล้ว

ถ้ายังมีเจตนารู้ ก็ยังมีเจตนาตัวกรรมอยู่ จะสิ้นกรรม-สิ้นเกิด-
สิ้นทุกข์ได้อย่างไร ?

ฝากคำถามนี้ไว้ให้นักปฏิบัติบำเพ็ญเจริญสติสมาธิปัญญา ไว้ให้
โยนิโสมนสิการให้แยบคายด้วย แล้วอย่าลืมน้อมขอขมากรรมพระสัมมา
สัมพุทธะด้วย ที่ปฏิเสธพระสัจธรรมคำสอนและผิดต่อพุทธโอวาท-พระ
ธรรมวินัย-พุทธบัญญัติ ขอขมามากๆ เพราะยึดติดเหนียวแน่นมานานแล้ว
หลายภพชาติ โปรดรีบคลายกรรมเสียเถิด

Admin.Kingkan



๘๘. ทำไมจึง “ไม่ยึดติด-คลายวิมุตติหลุดออก- สักแต่ว่า” ทำไม?

สัจธรรมคำสอน ๔๕ พรรษา รวม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ รวม
ย่นย่อลงในโอวาทปาติโมกข์ ๙ ประการ และสรุปลงเหลือประการเดียว
ได้แก่ “ความไม่ยึดติด” หรือ “ความคลายวิมุตติหลุดออกเป็นอนิจจัง-ทุกขัง-
อนัตตา” หรือ “สรรพสิ่งทั้งปวงให้พึงสักแต่ว่า”

อย่าหลงยึดติด มันยึดไม่ติดของมันอยู่แล้ว อนิจจังยึดไม่ติด
อยู่แล้ว-มันปลงปล่อยวางตัวของสรรพสิ่งเองอยู่แล้ว

ไม่ยึดติดทางตาหู ฯ เห็น ได้ยิน ฯ สักแต่ว่า-ไม่ยึดติดนี้ ทำตาม
พุทธโอวาทปาติโมกข์ครบถ้วนแล้ว

การไม่ยึดติด ไม่ทำบาปทั้งปวง-ได้ทำกุศลให้ถึงพร้อม-ทำให้
ผ่องใส เป็นโอวาทปาติโมกข์ ครบ ๓ ข้อแล้ว

การไม่ยึดติด ในโอวาทปาติโมกข์อีก ๖ ข้อ ได้แก่ ๑.อนุปวาโท-
ไม่กล่าวร้าย ๒. อนุปมาโต-ไม่ทำร้าย ๓. ปาติโมกเขสังวโร ๔. มัตตัญญตา จ
ภัตตัสสมิง-ประมาณในการบริโภค ๕. ปัญัญญ จ สยนาสนัง-นั่งนอน ในที่
สงัด ๖. อริจิตเต จ อาโยโค-จิตตื่นรู้ไม่ทรงรู้ (สติตัด-ไม่ยึดติดสติ)

ทรงตรัสสอนพาหิยะว่า “พึงให้สักแต่ว่า” พาหิยะบรรลुरुหัตถิปปา
ภิญญา และต่อมาทรงแสดงเวสาลีสูตร ว่า “เมื่อไม่อุปาทาน-ไม่ติดยึด ก็
วิมุตติโรธนิพพาน”

ฉะนั้น คำว่า “สักแต่ว่า” จึงมีความหมายตรงกันกับคำว่า “ไม่ยึด
ติด-(ไม่อุปาทาน)”

เช่น เมื่อเธอ เห็น ได้ยิน ฯ ให้ฟังสักแต่ว่า-ไม่ยึดติด ในเห็นได้ยินฯ ไม่มีอุปาทานในเห็น ได้ยินฯ

อุปาทานเกิด เพราะมีปัจจัย คือ ตัณหา-เวทนา-ผัสสะ-อายตนะ-นามรูป-วิญญาณ-สังขาร(เจตนา)-อวิชชา (โมหะ-หลง)

ทรงตรัสเหตุ คือ อวิชชา ความหลงเข้าไปรู้ทางตา หู เห็น ได้ยินฯ แล้วเกิดตัณหาอุปาทาน-ยึดติด-ไม่สักแต่ว่าพาหิยะฯ

ทรงตรัสความดับเหตุ คือ ฟังให้ดับที่อวิชชา (ที่หลงเข้าไปรู้)-ดับ ตัณหาอุปาทาน (หลงยึดติดในตัณหา) ด้วย “ฟังให้สักแต่ว่า-ไม่ยึดติด ในเห็น ได้ยิน ฯ ฟังไม่มีเราอัตตาตัวเราในเห็น ได้ยินฯ ไม่มีเรา

ฟังให้สักแต่ว่า-ไม่ติดยึดเสียด้วย “ตื่นๆ ตื่นโพล่งโลงจ้อออกไป-ดุจตะวันส่องสว่างฯ จ้า ไม่เฝ้าอัตตาธาตุขันธ์ตัวเอง-ให้ฟังหลุดพ้นออกไป เสียจากตัวรู้ ให้วิมุตติญาณ ให้วิมุตติขันธ์ เป็นขันธวิมุตติ-นิโรธดับตัณหาเสียได้ จี๋ว่าง-สุญญตนิพพาน”

“ความไม่ยึดติด” กับ “ความคลายจิตวิมุตติหลุดออก” เป็นความหมายเดียวกัน เมื่อคลายออกก็ไม่ติด เมื่อไม่ติด ก็หลุดวิมุตติหลุดออก ฟังคลายจิตวิมุตติหลุดออกเสียด้วย “คลายกรรมด้วยธรรมบุญชีวิตฯ” -ขอ ขมากรรม-ประกาศสละ-ถอน-เพน้^๓อุทิศบุญฯ

Admin.Kingkan



๔๐. สัจธรรมปฏิบัติ ที่ไม่ปฏิบัติ “ที่นี้สอนปฏิบัติไม่ปฏิบัติ”

ทรงตรัสว่า “เจตนาปฏิบัติ เป็นตัวกรรม เอาไปเกิดอีก” และทรงตรัสอีกว่า “ให้พึงสักแต่ว่า” ทำให้สักแต่ว่า “ให้ไร้อัตตาเจตนากรรมอุปทาน” ตัณหาออกไป มี ๑๖ ประการดังนี้

๑. ไม่ยึดติดทุกสิ่งในโลก- ได้แก่ โอกาสโลก-สัตว์โลก-โลกทวาร ๖-สังขารโลก-ขันธโลก ฯลฯ แม้กระทั่งบุญกุศลความดีๆ ก็ให้พึงทำได้ แต่ไม่เอาดี-ไม่ยึดติดดี (ดีบังนิพพาน)

๒. ไม่ขัดแย้งกับกฎ-อนิจจัง ที่เป็นสิ่งชั่วคราว และไม่ยึดติดบุคคลสิ่งของรอบข้างครอบครัวยุติมิตรสหาย คบหาอยู่กินกันไป แต่ไม่ยึดติด ให้ต้องทุกขังด้วยอนิจจังอนัตตา

๓. ไม่ปฏิบัติปฏิบัติเอนอนิจจังคือความเสื่อมสลายคลายตัวเป็นนิจ

๔. ไม่มุ่งไปข้างหน้าหาความเจริญและอารมณ์อิฏฐาที่น่าพอใจ

๕. ไม่ตั้งเอาในความเป็นของคู่หรือ “ทวิภาวะ”

๖. ไม่เฝ้าด้วยอัตตาตัวตน กาย-จิต เข้าซ้อนอนัตตาธรรม

๗. ไม่เจตนากรรมไปซ้อนลงมโน มโนต้องไม่มีกรรม-ไม่มโนกรรมไปเกิดอีก

๘. ไม่หลงเข้าไปรู้ทางทวาร ๖ ตา หู ฯ ไม่ดู-รู้-เห็น-สังเกตซะก่อน หรือไม่ลังเลสงสัยใดๆทั้งสิ้น หากจำเป็นให้สมมุติใช้ชั่วคราวแล้ววางใจเสีย

๙. ไม่มุ่งแสวงหาความสุขสบายที่ไม่มี (มีแต่ทุกขัง-อนิจจัง)

๑๐. ไม่เสาะแสวงหาความว่างเปล่า (อนัตตาโลก-อนัตตา

ธรรม-อนัตตาจิต)

๑๑. ไม่คับแคบบริกรรมพิคเน้นใดๆ ไม่มีเป้าหมายโครงการ ไม่กำหนด ไม่มีทิศทางที่หมาย (ท่ามกลางวางเฉยอุเบกขาสุญญตา)

๑๒. ไม่ตัดสินสรรพสิ่ง-ไม่แตกต่าง-ไม่พิพากษ์วิจารณ์-ไม่เลือกข้าง-ไม่ตรงอะไร-ไม่เอียง

๑๓. ไม่ใช้เมตตากุณอย่างเดียว (แต่ให้เมตตาอุเบกขาสุญญตา ให้วิมุติหลุดทุกครั้งไป)

๑๔. ไม่ต้องเจริญกรรม(ฐาน) อะไรแบบไหน

-ไม่เจริญธาตุขันธ์อายตนะรูปธรรม-นามธรรมอนัตตา-ไม่เจริญตัวรู้สติปัญญาญาณ ใช้เมื่อจำเป็นแล้วให้วางใจให้เป็น

๑๕. ไม่ติดยึดขันธ์ด้วยการปลงปล่อยวางทั้งขันธ์ด้วย “ขันธวิมุติ”

๑๖. ไม่ติดยึดในอุปาทานตัณหา (อนุปาทาโนฯ) ในสรรพสิ่ง และในญาณรู้ ด้วย “วิมุติญาณทัสสนะ” (ตัดชะงูจึงตรัสรู้)

หากจะปฏิบัติที่ไม่ต้องปฏิบัติทั้ง ๑๖ ข้อนี้ให้ได้ผลดี คลายจิต-คลายกรรมได้ไว ให้ฟังไม่ติดขัดข้องคา ให้ฟังขอมากรรมตามคำแนะนำเรื่อง “คลายกรรมด้วยธรรมานุชีวิตประจำวัน” และให้ฟังหมั่นขยันคลายกรรมคลายจิต ให้เป็นอโหสิกรรม-วิมุติกรรม ให้กรรมวิมุติหลุดคลายบ่อยๆ เนื่องจาก ด้วย

Admin.Kingkan



๙๑. สมาธิไม่ยาก-ไม่ง่าย

พระพุทธองค์ ทรงตรัสในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “ผานเป็นของอันต่ำ กิจอื่นที่พึงกระทำ คือ นิพพานยังมีอยู่...” เมื่อคราวที่ทรงออกบวชใหม่ๆ ได้ทรงเข้าไปศึกษากับสำนักอาจารย์อาฬารดาบส-อุทกดาบส ทรงสำเร็จสมาบัติ ๘ รูปฌาน ๔ - อรูปฌาน ๔ ทรงเห็นว่าไม่ใช่ทางวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ จึงเสด็จลาจากไป สมัยนั้นยุคนั้น การบำเพ็ญทานศีลสมณะตบะฌาน ฌาน ดาบส ฤาษีชีไพร ปฏิบัติบำเพ็ญกันอยู่แล้ว แต่ไม่มีผู้ใดสำเร็จมรรคผลนิพพานแต่อย่างใด ภายหลังต่อมาจึงทรงตรัสรู้มรรคผลนิพพานด้วยธรรมอริยสัจ ๔ และปฏิจักษุสัมปทาธรรม ๑๒ ประการ ทรงนำมาโปรดสอนหมู่เหล่าเวไนยสัตว์สืบมาจนบัดนี้นับกาลเวลาได้ ๒,๖๐๒ ปีเศษ การคัดลอกบอกต่อสืบต่อกาลสั่งสอนผิดเพี้ยนไปมาจากพระพุทธวจนะพุทธโอวาทที่ทรงสอนให้วิมุตติหลุดพ้น -ไม่ติดไม่ยึดด้วยสัญญาตาความว่าง ถ้าหากไม่ตรงตามนี้มันย่อมไม่ใช่คำสอนเรื่องสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนา นำมาบอกกล่าวต่อพุทธศาสนิกด้วยสมาธิภาวนาวิมุตติ (สมาธิภาวนาไม่ยึดติด) สมาธิภาวนาไม่ยาก-ไม่ง่าย ดังต่อไปนี้

สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนา สมาธิภาวนาไม่ใช่ทำ ไม่ใช่จดจ่อกับอะไร แต่เป็นการทำเหมือนไม่ทำ (ไม่เจตนา ตั้ง-ต้อง เพราะเจตนาเป็นกรรม) สมาธิเป็นสภาพธรรมชาติของจิตเดิมแท้ และธรรมชาติทั้งหมดของจิตเดิมนั้นก็คือ สมาธิ นั่นเอง เป็นความกลมกลืนของชีวิตบริสุทธิ์กับธรรมชาติ จนจิตได้ผ่อนคลายเต็มที่ โดยไม่มีอะไรมายึดติดได้ แล้วหลุดออกมาเป็นอิสระ มันคง เข้มแข็ง แต่ก็มิใช่สิ่งที่ต้องเข้าไปกระทำ ควบคุมบังคับหรือพยายามกระทำ ความอิสระ-เข้มแข็งมันคงของ

จิต คือจิตไม่แส่สายรำพึงเกาะเกี่ยวติดยึดอยู่กับอารมณ์ทั้ง ๖ (แต่อารมณ์ก็คอยจะหน่วงเหนี่ยวดึงจิต-จิตก็คอยจะรำพึงถึงอารมณ์ให้เข้าไปกระทบผัสสะเข้าหากัน ดุจคนรักชายหนุ่มกับหญิงสาว จนเกิดเป็นเวทนาชอบ-ชังขึ้นมา) โดยเฉพาะอารมณ์คิดนึกที่ใจ (ติดยึดทรงเช้ออารมณ์เป็นเวทนาตัณหาอุปาทาน ภพ-ชาติได้เกิดขึ้นมาแล้วไม่วิมุติหลุดพ้น) ปลอ่ยให้ทุกสิ่งเป็นไปดังที่ธรรมชาติเดิมแท้มันเป็น สมารถเกิดจากการปลอ่ยวางอย่างง่าย ๆ ปลอ่ยให้ทุกสิ่งเป็นไปดังที่มันเป็น ปราศจากการเกาะยึด ปราศจากความคิดและคำอธิบาย ไม่ผูกพัน-ไม่คาดหวัง-ไม่บังคับ หรือวางโครงการล่วงหน้า-ไม่ต้องปรับปรุง-ไม่จำเป็นต้องก้าวหน้า เพราะทุกสิ่งเคลื่อนไปสู่ธรรมชาติแห่งความจริงแท้โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว

ลืมตา-เปิดตากว้างๆ (ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน) ทอดสายตาไปข้างหน้า ท่ามกลางออกไป-ไม่เลือกอะไร-ไม่ตรงอะไรออกไป กว้างๆ คล้ายมหาสมุทรกว้างใหญ่ไพศาล แผ่ออกไปทุกหนแห่ง โปรง โลง และไร่ร่องรอยและขอบเขต ความคิดและอิริยาบถสถานเป็นหนึ่งเดียวแบบผ่อนคลาอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ

อย่าจดจ่อสิ่งใดเป็นพิเศษ น้อมใจสู่ตนเอง มองออกไปกว้างๆ และเปิดใจให้โล่งกว้าง (แหวดาสงบ มีกรุณามากขึ้น อุเบกขามากขึ้น และ นิ่งขึ้น) เปิดใจด้วยแหวดอันการุญต์ต่อความเดือดร้อนของสรรพสัตว์ แผ่จากดวงตาให้กว้างไปทั่วจุดตั้งมหาสมุทร

สมารถไม่ใช้การหนีโลก หรือ หลบโลกมาอยู่ในจิตคล้ายฉนวน แต่สมารถต้องเปิดตาดูโลก (ทวาร ๖) ให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตและโลกอย่างกลมกลืน ขณะที่ดีที่สุดของสมาธิธรรมชาติที่ลึกซึ้ง คือ ความไหลไปได้อย่างอิสระ ไม่ผูกยึดสิ่งใด ไม่มีวัตถุ ไม่มีตำแหน่ง



ไม่มีเป้าหมาย สมาธิธรรมชาติดูอยู่เหนือกาล เหนืออายตนะ เหนือความสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ (เหมือนทวิภาวะ ความเป็นของคู่) ธรรมชาติของจิต คือสมาธิเป็นอิสระจากทุกสิ่ง ไม่ผูกยึดกับอะไร มันคือประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ นี่แหละคืออิสรภาพ (วิมุตติ)

ดังนั้น เวลาทำสมาธิภาวนาให้เปิดตาไว้ และเปิดใจกว้างๆ อย่างเป็นธรรมชาติ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนอย่างช้าๆ ผ่อนสายตาและปล่อยริมฝีปากให้เผยออก วางแขนและขาลง ปล่อยให้ความรู้สึกเป็นเราว่างลง ที่นี่ให้ผ่อนคลายลมหายใจ จนรู้สึกวาลมหายใจสงบลงและสิ้นความรู้สึกถึงตัวตน หายใจลึกๆ ลึก ๒-๓ ครั้ง หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่อย่างสงบจริงๆ แล้วค่อยๆ หายใจออกอย่างแผ่วเบาทางปาก และทางจมูกให้เท่าๆ กัน ฝึาดูความรู้สึกอย่างนิ่มนวล รู้สึกว่างๆ เหมือนร่างกายทุกส่วนหายไปเหมือนสูญญากาศ แผ่กว้างไร้ขอบเขตสงบลงอย่างสมบูรณ์ สมาธิธรรมชาติดึงจะเกิดสัมปชัญญะสูญญตาที่ฉับไวต่ออารมณ์ ก่อนที่จะเกิดขึ้นและจะทำลายพฤติกรรมความติดยึดในอารมณ์ลง แผ่ขยายสัมปชัญญะออก เปิดเผยออกให้มากที่สุด ก้าวพ้นความคิดและรูปแบบไปสู่สภาพที่ไร้ศูนย์กลาง เพราะขอบเขตที่กำหนดศูนย์กลางได้สูญสลายไปเสียแล้วนี่เอง นี่คือนิยามสมาธิธรรมชาติดึงที่มีสันติกับทุกสิ่งทุกอย่าง

ปล่อยและวางทวารและอายตนะทั้งหก ตา หู ฯลฯ ให้เป็นอิสระเป็นอย่างที่มีมันเป็น (ของมันเอง) คลายจิตออกไปกว้างๆ คลายออกไปไม่ติดยึด (ไม่ติดหา-อุปาทาน) กับผัสสะใดๆ ที่วิญญาณทั้งหกเห็น, ได้ยิน ฯลฯ ได้รับความกระทบกับอารมณ์ทั้งหก รูป เสียง ฯลฯ ล้วนว่างเปล่าจากแก่นสาระ

ไม่ว่าเห็น ได้ยิน ฯลฯ จะแตกต่างกันเพียงใดก็ตาม มันล้วนว่างเปล่า (สักแต่ว่า...) (เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ไม่ต้องพิพากษา - ไม่ตัดสิน - ไม่



เลือกข้าง - ไฉนวิพากษ์วิจารณ์...อย่าตัดสินใคร ให้ช่างๆ ไป...ท่ามกลางออกไป !)

ความคิดที่ผุดขึ้น มันก็ล้นว่างเปล่า !

เห็น ได้ยิน ฯลฯ รู้เห็น-รับรู้-รับทราบอะไรๆ ก็ปล่อย (ปลง-ปล่อย-วาง-ว่าง) มันไว้อย่างนั้น ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น (ก็ของมันเอง) อย่าไปติดยึด (ตัณหา-อุปาทาน) อย่าเอากรรมไปซ้อนลงที่มัน-อย่ามโนกรรม-อย่าตัดสินเลือกข้าง ให้สักแต่ว่า (Dutiful ตามแต่หน้าที่ของมัน) ช่างๆ ไปอย่ายึดติดกับสิ่งที่รับรู้เหล่านั้น (เมื่อไม่ติดก็จะหลุดออกมาชั่วคราวจากการยึดติดแล้วด้วยตทังควมิตี ไม่ยึดติดในตัวรู้-ตัดตัวรู้ นั่นแหละ ตรัสรู้ !)

ขณะทำสมาธิ ให้เปิดปากเล็กน้อย คล้ายกับกำลังออกเสียง “อา” อย่างผ่อนคลาญและลึก การหายใจทางปากจะช่วยให้ “ปราณกรรม” ในการคิดปรุงแต่งมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยลง

เมื่อวางเหนือเข้า แขนและไหล่หย่อนคลาญสบายๆ จิตสบายและผ่อนคลาญ น้อมใจตนเองอย่างสุดจิตสุดใจให้ได้สัมผัสกับพระพุทธานุภาพ, พระธรรมานุภาพ และ พระสังฆานุภาพแห่งพระอริยเจ้าอริยสงฆ์ มีศรัทธาว่าเริงและเชื่อมั่นต่อพุทธรภาวะในตัวเอง หายใจอย่างเป็นธรรมชาติ ปล่อยวางความเกาะเกี่ยวยึดติดทั้งมวล เปิดกว้างว่างๆ ไม่แบกรักรมอะไรในใจ ไม่มีทั้งผู้รู้-และสิ่งถูกรู้, ไม่ทวิภาวะ รู้เฉยๆ สใใจสัก ๑ ใน ๔ ผ่อนคลาญ ๓ ใน ๔ ให้รู้สึกสงบโปร่งโล่ง มีความรู้สึกตัวตื่นโพล่งโล่งจ้ามมากขึ้น ไม่มีทั้งผู้ดู ผู้รู้ และสิ่งถูกดู ถูกรู้ ไม่มีทวิภาวะ ไม่เลือกอะไร ไม่มีการแบ่งแยก ชอบ-ชัง อารมณ์ความคิดจะเป็นอิสระ (freedom) เป็นเอกภาวะมากขึ้น คลาญออกหลุดออก (วิมุติหลุดออก) ไม่ติดอะไร ไม่ยึดอะไรมากขึ้น เมื่อไม่ยึดติดจิตก็หลุด



“อนุปาทานิ ปรินิพพายิตี การไม่ยึดติด คลายจิตออก จิตหลุด
ออกเป็นอิสระ วิมุตติหลุดออก นิโรธนิพพาน” (กถาวตสุตตร - เวสาลีสูตร)

เมื่อนั่งสมาธิได้แล้ว ยืน เดิน นอน ก็ให้เหมือนกันไปทุกอารมณ์
และอิริยาบถ (ไม่ต้องมีรูปแบบไม่มีคอก-ไม่มีเขตขอบขังอะไร) ให้ทั้งชีวิต
กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ “ตื่นโพล่ง โปรง โลงจำ กว้างๆ
ไกลๆ ไร้ขอบเขตฯ”

การคลายจิตจำออกไปกว้างๆ รู้สึกไปที่กลางกระหม่อมจนเคยคุ้น
ชินเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิต ใช้ขณะไถ่สลายจิตเคลื่อนย้ายออกตรงที่กลาง
กระหม่อม เป็นจิตพุทธะ ปิดอบายภูมิได้สมุจเฉตเด็ดขาด

“ตื่นตัว และ ขณะเดียวกันก็ผ่อนคลาย” แต่ก็ไม่ใช้กระทำ!

อารมณ์ทางตา,หู ฯลฯ สามารถที่จะล่องลงหนองเหนียวดึงรั้งจิตให้
เข้าไปอยู่ในอาณาจักรจอมปลอมแห่งกรรมเวหนาดันหาอุปาทานฯ และจิต
ของเราก็ดูเหมือนจะต้องการและร่ำพึงถึงอารมณ์ดุจดั่งต้องการเกลือใส่ลงใน
อาหารที่เป็นความพอใจในตอนแรกๆ แต่มักจบด้วยความปวดร้าวและ
โดยเฉพาะกับอารมณ์วิตกกังวลถึงอดีต - อนาคต ก็นับว่ามีอันตรายมากต่อ
ความคิดนึกทางใจ แต่หากรู้เท่าทันอารมณ์อันไร้สาระและมายาภาพลวงตา
นั้น ก็จะปล่อยวางการติดยึดมั่นได้

อารมณ์และความคิด สุข-ทุกข์ เวทนา ชอบ-ชัง เป็นวิบากมี
อายุกรรม มันคลายตัว วางตัวของมันเอง ไม่ต้องทำการอะไรซ้อนลงมโน
มโนต้องไม่มีกรรม (ความคิด คือ ความหลงรากเหง้าคืออวิชชา-สังสารวัฏ
คิดเป็นกรรม คิดก็ให้ช่าง เผลอไป ก็ให้ช่าง -ปล่อยมันออกไป ให้ดูจลื่น
คืนสู่มหาสมุทรอันสงบโดยไม่ปฏิบัติกับมัน) มันผ่านเข้ามา แล้วมันก็ผ่าน
ออกไปของมันเอง เป็นอนิจจังชั่วคราว สุกฺขมฺตา-ว่างๆ ตถตา-เช่นนั้นของ



มันเอง อนัตตา-ไม่มีตัวเองในรู้ในเห็น ฯลฯ ในความรับรู้รับทราบต่อสภาพ
สิ่งใดๆ ล้วนว่างเปล่า!

อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็อุปมาดังเช่น
“วันพายุฝนพรมืดมืดปิดบังแสงตะวันส่องสว่างกลางหาวฉันใด อารมณ์และ
ความรู้สึกนึกคิดเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็มีมืดมืดปิดกันปิดบังจิตปัสสสนิพพาน
ให้มีมืดมืดฉันนั้น”

แต่จิตปัสสสก็ยังคงใสกระจ่างสว่างแจ่มอยู่อย่างนั้น แสงตะวันก็
ยังคงแจ่มอยู่อย่างนั้น ในยามที่ขณะผัสสะกระทบอารมณ์รูป, เสียง ฯลฯ เห็น,
ได้ยิน ฯลฯ นั้น มันมีช่องว่างของมันอยู่..ก่อนที่จะรู้...ก็ไม่ได้รู้..ก่อนรู้ก็ไม่ได้
รู้ใช่ไหม ?...ช่องว่างตรงนั้นแหละ ! จิตปัสสสนิพพาน ...ประพิมประ
พายจำๆ ว่างๆ เช่นนั้นของมันเอง มันมีอยู่เองแล้ว !

“ให้ปล่อยจิตไว้ตามธรรมดา ไม่ต้องทำอะไรกับมัน” (จิตไม่ต้อง
รำพึงถึงอารมณ์ ด้วยสติตัดตัวรู้ ท่ามกลางวางเฉยเสียด้วยสัมปชัญญะสุญ
ญตา) “ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น !”

“หากจิตไม่ถูกปรุงแต่ง ไม่ตัดสิน-ไม่เลือกข้าง มันก็ใสกระจ่าง
ปัสสส” ดุจน้ำโอ่งโคลน ถ้าเราปล่อยน้ำไว้ไม่ไปกวหรือเขย่ากระเพื่อม
มัน ผุ่นตะกอนก็จะนอนก้น น้ำก็ใสเอง ธรรมชาติของมัน มันสงบ-ไม่สงบ
ก็ของมันเอง ไม่ต้องเลือก “วิปัสสนาต้องไม่เลือกรับรู้อารมณ์” ไม่ต้องไป
ควบคุมหรือพยายามทำ หรือ คัดค้านมันหมายมัน ไม่ต้องเคร่งครัด
เคร่งขรึม

“ไม่ต้อง-ไม่หย่อน แต่ให้ผ่อนคลาย”

ปล่อยวางแม้แต่กระทั่งความคิดว่า กำลังทำสมาธิก็ไม่ต้องคิด กาย-
จิต ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น “ดุจห้องฟ้าโอบกอดรัตจักรวาลเอาไว้”



ธรรมชาติของจิตคิดและอารมณ์ ฟังปล่อยให้มันเกิดและมันดับของมันเอง ดุจคลื่นในมหาสมุทร อย่าไปห้ามมัน อย่าจยมัน อย่าพะนอหล่อเลี้ยงมัน (ไม่ฝืน-ไม่ไหลตาม) หรือคล้อยตามมัน มันมาแล้วมันก็ไป อย่ามองเหินว่านั่นเป็นปัญหา มันเกิดจากจิต มันก็กลับคืนสู่จิต เพียงแต่อดทน มันจะสงบคืนสู่ธรรมชาติจิตประภัสสรดั้งเดิมแท้ของมันเอง เปิดจิตออก คลายออกกว้างๆ (จ๋าๆ ที่กลางกระหม่อม) ดูอารมณ์ที่กระทบให้เหมือนผู้เฒ่ากำลังดูเด็กเล่น มันมีช่องว่างของมันอยู่ ว่างๆ ของมันมีอยู่ (เกิดมีอยู่เองแล้ว)

เมื่อถึงเวลาหนึ่งมันก็จะ “ของมันเอง” ว่างๆ กว้างๆ จ๋าๆ ของมันเอง มันของมันเองอยู่แล้ว-มีอยู่เองแล้ว ว่างๆ นิพพานอยู่เองแล้ว!

ข้อพึงระมัดระวัง อย่าทรง อย่าแซ่ อย่าขาดการรับรู้ ขาดการรู้ตื่น โพล่งโง้งจ๋าๆ อย่าชะงักงันอยู่ในความสงบเด็ดขาด อย่าจม และอย่าให้ไหลตามไปกับความคิดนึกที่จิตกำลังพุ่งออกนอกไปกับอารมณ์ เพราะถูกอวิชชา-สังขารมันหลอกเอา ให้กลับมาอยู่ที่ “ลึมตา ตื่นโพล่ง โง้งจ๋า กว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต สว่างไสวไร้ขอบเขต”

ถ้ายังไม่ตื่น-ไม่จ๋า ให้รีบอุทิศบุญแล้วขอขมากรรมบ่อยๆ เนืองๆ (“อโหสิๆ กรรมทุกอย่างอโหสิ! ขอให้ทุกจิตวิญญาณมีส่วนแห่งบุญข้า”) แล้วหยาดน้ำลงไป) เท่านั้นแหละ!

สมาธิภาวนา ไม่ยาก-ไม่ง่าย เหมาะกับการสอนเด็กและเยาวชนในโรงเรียน ตั้งแต่อนุบาล-ประถม-มัธยมขึ้นไป จนถึงสถาบันการศึกษาชั้นสูง คนเฒ่าคนแก่ชราใกล้ตายทุกวัย นำเอาไปใช้ในชีวิตกับความตายได้หมด ความตายไม่มียกเว้นผู้ใด จงนำเอาไปสอนกันเถิด จะได้นำไปใช้ในวันที่จะตายเท่านั้น



เมื่อค้นชินเป็นอาจินณกรรม กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิตกับการไม่ติดไม่ยึด-ไม่ยึดไม่ติด-คลายจิตออก (กับทุกๆ สรรพสิ่งแม้ร่างกาย-จิตใจของตนและคนรอบข้าง) ก็จะไม่ต้องกลัวความตายกันอีกต่อไป

อะไรเอ่ย? มันปราศจากผู้ให้กำเนิด (มีอยู่เองแล้ว) ไม่มีใครผู้ใดสรรสร้างมัน
มันไม่เคยเกิด และก็ไม่มีอะไรสามารถทำให้มันดับ
มันปรากฏให้เห็นได้ แต่ที่นั่น...ไม่มีใครเห็นมัน
มันท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ แต่ไม่มีสิ่งใดทำอะไรมัน
แม้มันจะได้เห็นพุทธภาวะ แต่ก็ไม่ได้เกิดประโยชน์ใดๆ กับมัน
มันดำรงอยู่ในทุกคนและทุกหนแห่ง แต่ไม่มีใครรู้จักมัน
...ให้จำ กว้างๆ เข้าไว้ ก็จะเห็นได้ในตัวของมันเอง...

Admin.Kingkan





๙๒. ปัญญาที่พึงให้ภูมิ

วันวันพฤหัสบดี ๒๖ พฤษภาคม ๕๕

เป็นสัปดาห์แห่งดาวอังคารโคจรใกล้โลกมากที่สุดในรอบสุริยะ
จักรวาลทุกสองปี ได้อ่านพบบทกวีเปรียบเงาจันทร์กับน้ำนิ่ง ความสงบกับ
จิตนิ่ง จึงเกิดสัจธรรมคำสอนนิพพานไหลลื่นออกมา ลองอ่านกลั่นกรองดู
เป็นสาระสัจธรรมคำสอนที่ได้ทรงตรัสไว้

“เงาจันทร์ เกิดจากความนิ่งของน้ำ ฉันใด

ปัญญา เกิดจาก ความนิ่งของใจ ฉันนั้น”

ฟังกวีนิพนธ์ที่แต่งประโลมโลกก็เคลิบเคลิ้มอารมณ์คล้อยตาม นี่
กวีแต่งด้วยเพื่อจะเอาสงบ

มีเป้าประสงค์ปรารถนาจะแสวงหาสงบ (นี่ก็เป็นค้นหา)

และสอนให้ไปทำใจให้หนึ่งให้สงบ (นี่เป็นเจตนากรรม เอาอึดตา
เข้าไปทำ) ก็เป็นความหลง

เพราะอนิจจังไม่มีสงบ มันคลายสลายเสื่อมไปสิ้นไป ไม่เคยหยุดนิ่ง
มีแต่ทุกขังไม่เคยมีสุขขัง มีแต่ทุกข์น้อยไปหน่อย มีแต่อนัตตา ล้วนว่างเปล่า
จากอึดตา

นี่ล้วนขัดแย้งต่อสามัญลักษณ์ลักษณะของกฎจักรวาลโลกธาตุ ยึด
ติดในสิ่งที่ยึดเอาไว้ไม่ได้

ทรงสอนให้พึงสักแต่ว่า สงบก็ช่าง ปล่อยไป ไม่สงบ ก็ช่างก็ปล่อย
อย่ายึด ขึ้นยึดทุกข์ซ้อนทุกขังอนัตตาทันที ชีวิตก็อนิจจัง

ให้พึง “สักแต่ว่า” ไปนะ...

Admin.Kingkan





๙๓. ฅมรู้ธรรม แต่ไม่บรลุธรรม

พระอ.สุวัณห์ : สมาชิก Yuki B. บ่นมาว่า “ฅมรู้ธรรม แต่ไม่บรลุธรรม”

มีกัลยาณมิตรสักท่านหนึ่งใหม่ ที่จะช่วยเกื้อกูล แบ่งปันธรรมทาน ให้เพื่อนสมาชิกท่านนี้ได้สว่างไสวแจ้งใจในสัจธรรมเนื้อหาไม่ยึดติดแห่ง พุทธอรหันต์ได้บ้าง ขอเชิญจ้าาๆ

สมาชิก Bee : สัพเพธัมมา อนัตตาติ บรลุก์ข้าง ไม่บรลุก์ข้าง ข้างๆไป รู้แล้วก็ว่างรู้ ตัดชะรู้ มั่นของมันเองอยู่แล้ว “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” ที่ยังไม่บรลุเพราะอยากบรลุ ที่ยังไม่บรลุ เพราะไม่ตัดตัวรู้ ฟัง “ลักแต่ ว่า” ให้มากๆ อะไรก็ข้างๆไป สรรพสิ่งล้วนอนิจจัง ยึดเอาไม่ได้ ปล่อยๆไป มั่นของมันเองอยู่แล้ว อนัตตาเองอยู่แล้ว ยิ่งอยากบรลุ ยิ่งสร้างสมุทัยะเอง ไม่ๆๆๆ ชะเอง ตัวรู้ คือ ตัณหา โมหะอวิชชา ตัวรู้ คือ วิญญานธาตุ นามธาตุ ันธ์ธาตุ

ไม่หลุดรู้ก็ไม่ขันธวิมุตติ ไม่วิมุตติญาณทัสสนะ

ตัดตัวรู้ ออก ก็จบเหตุสมุทัย นิโรธนิพพาน ฉบับล้นพ้นที่ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก ไม่ต้องฯลฯ ตัดชะรู้ ไม่เอารู้ ก็จบของมันเองอยู่แล้ว นิโรธนิพพานเองอยู่แล้ว

เพราะมุ่งหวังตั้งเอาในธรรม จึงไม่บรรลุธรรม ตัวมุ่งหวังตั้งเอา มันเป็นตัวตันทา เป็นสมุทัยไปซะเอง จึงยังไม่หลุดพ้น ยังข้องยังคาอยู่ ให้ตัดตัวมุ่งหวังออก ปล่อยมันไป ไม่เอาอะไรกับอะไร เต็มมันของมันเอง

สาธุ โสรววฯฯ อโหสิฯฯ เจ้าค่ะ

พระอ.สุวัฒน์ : ตัดญาณรู้ จึงตรัสรู้ วิมุตติหลุดลุล่วงธรรม จึงบรรลุธรรม วิมุตติหลุดลุล่วงสติปัญญา จึงปัญญาวิมุตติ

ผู้รู้ ก็พึงลึกแต่ว่ารู้ รู้ก็ช่าง ท่ามกลางวางรู้ชี้ วางรู้ วางเห็น (ได้ยิน ฯลฯ) วางเป็นก็ลุล่วง วางไม่เป็น ก็ติดยึด ติดขัดข้องคาตา-คาหู ฯ คาใจเรียกว่า ไม่วาง วางใจไม่เป็น ใจวางเป็น คือปล่อยผ่านทิ้งอย่างเดียว ไฟเขียวผ่านตลอด โปร่งโล่งๆฯฯ โล่งทิ้งโล่ง

ถ้ายังมี “ผมรู้-ผมไม่รู้” ก็อึดตาตัวตน รู้-ไม่รู้ ก็ช่างๆฯฯ ปล่อยผ่านอย่างเดียวไฟเขียวผ่านตลอดๆฯฯ

ไร้ร่องรอยคิดนึก ยังมีคิด-นึก ก็ช่างๆฯฯ ไปซิ ท่ามกลางไป ไม่ตรงอะไร ไม่เลือกข้าง ไม่ตัดสิน

“ผมจะเอาบรรลु-ผมยังไม่บรรลุ” อย่างนี้ มันเลือกข้าง-ตัดสิน ไม่ท่ามกลาง

มันยังมีตัวตน ยังย้อนคิด บรรลุ-ไม่บรรลุ ก็ช่าง Never mind- Don't worry -No interest- โอเคไหม? มันย้อนคิด ก็ช่างหัวมัน คิดเกิดที่จิต มันก็ดับที่จิต ก็เหมือนลูกคลื่นกระทบฝั่ง



ไม่ขอขมากรรมก็ติดๆ หลุดๆ อย่างนี้ กำลังเสวยวิบาก คิดนึก ก็ปล่อยๆ ไปอย่างเดียว ไฟเขียวๆๆๆๆผ่านตลอด ถ้าไฟแดงมันกระพริบ ก็โอโหสิๆๆๆกรรมทุกอย่างโอโหสิ อ้าปากพูดเบาๆ เป็นใหม่ (???)

สาธุ โอโหสิๆๆๆ ทุกอย่างโอโหสิ ขอให้มีส่วนแห่งบุญข้า จงทั่วกันตลอดไป โสรวสวๆๆๆ

บทใหญ่ก็ขอขมา -ประกาศถอนตัวมุงมากๆ บ่อยๆ ตัวมุงเอามันเยอะมาหลายชาติ หลงมาหลายชาติ

นิพพาน ไม่มีพยายาม-ไม่พยายาม ทำเอาไม่ได้

ได้แต่ปล่อยผ่านอย่างเดียว ไฟเขียวผ่านตลอดๆ

ตื่นโพล่งโปรงโลง่ ทั้งโลง่ ๙ โอโหสิๆๆ

สมาชิก Yuki : ผมรู้ธรรม แต่ไม่บรรลุธรรม

พระอ.สุวัฒน์ : แค่เลิกอยาก ก็หลุดแล้วจ้า-จ้าๆทั้งจ้าเสียด้วย

นะจ๊ะ

Admin.Kingkan



๙๔. แบกไว้ มั่นก็หนัก วางได้ มั่นก็เบา ยึดเอา มั่นก็ทุกข์ สุขเพราะปล่อยวาง

พระอ.สุวัณห์ : สุขไม่มีนะ มีแต่ทุกข์-อนิจจัง-อนัตตา สุขมีตอน
หลง แท้จริงแล้วทุกข์น้อยไปหน่อย เลยหลงให้คำราคาราคะตีความเอาว่า
พอใจ ตรงนี้แหละสุขของฉัน ด้วยโมหะหลงว่าแตกต่าง แท้จริงไม่มีแตกต่าง
ที่แตกต่างก็ด้วยถูกตัณหาหลอกจิต

จิตถูกตัณหาสวมเขาหลอกใช้ จึงเป็นทาสแห่งตัณหา-ไม่อึดในกาม ฯ

ทรงตรัส : ฟังเห็นสุข โดยความเป็นทุกข์ ฯ

ฟังเห็นทุกข์ โดยความเป็นสุขครเลียบแทง

ฟังเห็นความไม่สุขไม่ทุกข์โดยความเป็นของไม่เที่ยง ฯ

ปล่อยวาง วางๆ นะ สุข สุขตา...

Admin.Kingkan





๔๕. สุขสำเร็จจริงหรือ?

นักข่าวถามว่า โลกตะวันตกมักนิยาม “ความสำเร็จ” ว่าหมายถึง การมีเงิน และ อำนาจ

แต่ท่านดาไล ลามะตอบว่า : การสร้างสังคมที่มีความสุข
บุคคลมีความสุข
ครอบครัวมีความสุข
..นั่นคือ “ความสำเร็จ”

Cr. ความสุขประเทศไทย

พระอ.สุวณฺห์ : วิสัยทัศน์ว่า สรรพสิ่งในโลกล้วนมีแต่ทุกข์-อนิจจัง-อนัตตา ถ้าเห็นแจ้งในอนิจจังธาตุดันแปร เสื่อมสลายคลายตัวของสรรพสิ่งเองตลอดเวลา เป็นอากาสิโกไม่เคยหยุดนิ่ง ไม่เคยมีสุข

มีแต่ทุกข์ บางครั้งทุกข์ก็มาก บางครั้งทุกข์ก็น้อย ไม่แน่นอนเป็นอนิจจัง ที่เห็นว่าสุขนั้นทุกข์มันน้อยไปหน่อย ก็หลงว่าสุข และอนิจจังมีแต่เสื่อมคลาย ไม่เคยมีสำเร็จ-ไม่สำเร็จ และสรรพสิ่งในโลก ล้วนอนัตตา-ว่างเปล่า สุนฺณ-สุญญตา จึงไม่พึงหลงความสุขความสำเร็จอะไร ไม่อะไรกับอะไร พึงสักแต่ว่า-ท่ามกลาง ไม่เลือกเอาอะไรข้างไหน ไม่สุดโต่งไปที่ปลายทั้งสองข้าง

พึงวางรู้ วางคิด วางเห็น วางใจให้เป็น ไม่ยึดติดสุขสำเร็จและสรรพสิ่งที่มันยึดไม่ได้ -ยึดไม่อยู่ ไม่พึงขัดแย้งกับธรรมชาติอนิจจังฯ ชีวิตจะไม่ทุกข์มากนัก

Admin.Kingkan





๙๖. คีล ๕ คือพื้นฐาน???

หากคีลห้า	ปฏิบัติได้	ไม่ครบห้า
อย่าถามหา	มรรคผล	พระนิพพาน
ถึงถือคีล	เป็นร้อย	เป็นอาจารย์
ไม่อาจพบพาน	มรรคผล	ใดๆ เลย

พระอ.สุวัฒน์ : วิสัชชนาว่า “ความไม่ยึดติดกับทุกสรรพสิ่งในโลก”
 นี่จึงใช้พื้นฐานที่เป็นสัจธรรม -เป็นธรรมชาติของโลกธาตุจักรวาล เป็นสามัญ
 ญลักษณ์ ๓ อย่าง : อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ทรงตรัสรู้ แล้วเอามาสอน
 โปรดสัตว์สังสารวัฏ คือ อนิจจัง สลายคลายตัวผันแปรเปลี่ยนแปลงไม่
 แน่นอนยืนนาน ไม่ยึดติดกัน เป็นอิสระธาตุโดยธาตุของมันเองอยู่แล้ว-เป็น
 อนัตตาอยู่แล้ว ธรรมก็อนัตตา กาย-จิต ก็อนัตตา คีล-สมาธิ-ปัญญาก็
 อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ยึดไม่ได้ ไม่พึงยึดติด พึงให้ลึกแต่ว่า ท่ามกลางวาง

ไป วางใจไม่กรรมซ้อนมน โมนไม่มีกรรม ไม่เป็นมโนกรรม กรรมทางกาย-
วาจาไม่เกิด คีลย่อมบริสุทธิ์เอง เช่นนั้นเองอยู่แล้ว สมาธิ-ปัญญาอยู่แล้ว
วิมุตติเป็นปัญญาวิมุตติ-ขันธวิมุตติอยู่แล้ว อนัตตาทิจิตอยู่แล้ว นิพพานอยู่แล้ว
ปล่อยวางอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ จบกิจ-จบกรรม-จบสังสารวัฏ นี่คือ
พื้นฐานของนิพพานอยู่แล้ว

ศีลจะ ๕ ข้อ หรือกี่ร้อยข้อ ถ้ามีเนื้อหาธรรมแห่ง-ความไม่ยึด
ติด-ปลงปล่อยวาง -ท่ามกลางวางไป วางใจเป็น ก็รวมลงสู่ -ศีลสมาธิปัญญา
วิมุตติ -มรรควิมุตติ-นิโรธนิพพาน

Admin.Kingkan





๙๗. ปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ

ปล่อยผ่านอย่างเดียว เนื้อหาไม่ยึดติดสังขารมณีพพาน
จบตัวปฏิบัติ คือ ปล่อยผ่านอย่างเดียว คือปล่อยทิ้ง ผ่านทั้ง
ปล่อยไม่เอาปล่อย จึงปล่อยทิ้ง
ปล่อยไม่เอาปล่อย คือ สังขารมณีพพาน
จบตัวเจริญ-เสื่อม คือจบตัวปฏิบัติ
จบสติปัญญา-รู้-จบจิต-ดูกายคือจบ สังขารมณีพพาน
คือจบกาย-จิต
จบสติปัญญา คือจบตัวเห็นตัวรู้ จบญาณ คือ วิมุติญาณปัญญา
วิมุติญาณทัสสนะ
จบกาย-จิต คือจบขั้น จินตวิมุติ
จบศีลขั้น-สมาธิขั้น-ปัญญาขั้น คือจบมรรค-ผล จบขั้น
ขั้นวิมุติ-มรรควิมุติ-ปัญญาวิมุติ
คือ จบตัวปฏิบัติบำเพ็ญ ให้เป็นกรรมวิบากไปเกิด
จบอัสสัปปะ-จึงอนัตตา
จบเจตนา-จึงจบเกิด

Admin.Kingkan



๔๔. ชีวิตที่แสนทิ้งของพระเอก

ชีวิตที่แสนทิ้งของพระเอกเจ็ต ลี ดารากังฟูผู้โด่งดัง คีฬาพระพุทธร ศาสนา ทำให้ใจพบว่าจักรวาลนี้ไม่ยั่งยืน ชีวิตมีเริ่มต้นดับสูญ เป็นเช่นนี้ ตายแล้วเกิดใหม่เป็นวัฏจักรฯ ได้ค้นพบความสงบภายใน การรู้ตื่นและ เบิกบานฯ รู้วิธีควบคุมสิ่งทำให้เกิดทุกข์ฯ มีสติปัญญาให้พ้นจากวังวนฯ เฉลียวกับความล้มเหลวและความไม่แน่นอนในชีวิตได้อย่างมีความสุข แบ่งปัน และสวตมณต์ทำสมาธิทุกวัน ภาวนาขอให้โลกเกิดสันติสุข ให้มนุษย์ทุกคน เกิดพลังที่ดีงาม

Cr. สามเณรปลุกทางธรรม

ถามว่า เป็นสัจธรรมเนื้อหาหนีพพานหลุดพ้นทุกข์อย่างแท้จริงหรือ?

พระอ.สุวณฺ์ : วิสัชชนาว่า : สัจธรรมพันทุกข์เนื้อหาหนีพพาน คือความไม่ยึดติด ทรงค้นพบความไม่เกิดอีก ด้วยให้ฟังปลง-ปล่อยวาง ใช้ธาตุขันธ์ กาย-จิตแต่เมื่อจำเป็นและพอดีแล้ววาง ไม่ดันเข้าไป ไม่เจตนา



จริงจังมุ่งหวังตั้งเอา ไม่ยึดติดในอุปาทานตัณหาด้วยโมหะอวิชชาความหลง อันจะทำให้ไม่ต้องเกิดอีก การค้นพบความสงบภายใน เป็นสมาธิที่เกิดขึ้น เป็นอนิจจังชั่วคราวไม่ยั่งยืนดูเอาหินทับหญ้าไม่แน่นอน เป็นความหลงอยู่ในปิติสุขเอกัคคการมณเฑาะทรงเผ่าตัวตนคับแคบไม่หลุดพ้นจากทุกข์อย่าง สมุจเฉตเด็ดขาด ก็ไม่ต่างกับกับความรู้ตื่นเบิกบาน ที่ยังยึดติดตัวรู้ ยังไม่ ทั่วรู้อันเป็นวิมุตติญาณตัวนำเกิด ยังยึดอุปาทานตัณหาหลงสวตมณต์ทำสมาธิ ภาวนาเพื่อขอให้เกิดสันติสุขในโลก เกิดพลังดีงาม ซึ่งยึดติดอยู่กับความ สงบสุข ไม่ว่างจากการเกิดอันเป็นทุกข์

จึง “ไม่ใช่” สัจธรรมคำสอนเนื้อหาหนีพพาน

สัจธรรมเนื้อหาไม่ติดยึด ปล่อยวางแม้ความสุขสงบสันติ แม้บุญ ความดีทั้งปวง ความปรารถนาดีงาม ลากยศบวรวิลาสเสร็จซึ่งไม่มีใน สัจธรรม ตัวตนเจตนาจริงจังตั้งเป้าหมายโครงการกำหนดกะเกณฑ์บริกรรม วิธีการใดๆ ไม่ใช่สัจธรรม แต่สัจธรรมคือความทุกข์-ไม่เที่ยงไม่แน่นอน และเป็นสิ่งที่ยึดไม่ได้ เลือกเอาไม่ได้ สัจธรรมคือยอมรับกฎธรรมชาติของ จักรวาลโลกธาตุอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา

สัจธรรมคือความหลุดพ้นออกไปจากทุกข์ ไม่เกิดอีก พึ่งหลุดพ้น ออกไปจากธาตุขันธ์ เสียด้วย “ขันธวิมุตติ” พึ่งหลุดพ้นออกไปจากความหลง ติดยึดในรู้เสียด้วย “วิมุตติญาณทัสสนะ” และพึ่งว่างเปล่าจากอัตตาตัวตน เสียด้วย อนัตตา สุนฺญตา-นิโรธนิพพาน

Admin.Kingkan



๙๙. ความสำเร็จที่ไม่เคยมี!

พระอ.สุวัณห์ : ท่านทราบหรือไม่ว่า “ความสำเร็จในคำนิยามแห่ง
ลัทธิธรรมคำสอน พระพุทธะได้ทรงตรัสเรื่องนี้ไว้อย่างไร ?”

สมาชิก Bee : ความสำเร็จที่ไม่มีความสำเร็จ เป็นอนัตตาของมันเป็นอยู่
อยู่แล้ว

ไม่มีทางสู่ความสำเร็จ ไม่มีผู้เดินทาง ไม่มีผู้สร้างความสำเร็จ ไม่มี
ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ถูกสร้างเจ้าค่ะ มันของมันเองอยู่ อนัตตาของมันเองอยู่
เจ้าค่ะ

พระอ.สุวัณห์ : ในชีวิต สำเร็จมีจริงไหม?

ที่บอกว่าสำเร็จนั่นนะ แน่หรือ? สำเร็จแน่นอนไหม?

ความสำเร็จของชีวิตแน่หรือว่าสำเร็จ

มีสำเร็จ ก็ต้องมีไม่สำเร็จ มันอนิจจัง มีอยู่ชั่วคราว

มันไม่แน่ ไม่ได้มีอยู่จริง แต่หลงว่ามีอยู่จริง สรรพสิ่งทั้งหลาย



รวมทั้งสำเร็จ-ไม่สำเร็จ สุข-ทุกข์ล้วนอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา มุ่งหวังจะเอาสำเร็จก็อึดตา ไม่อนัตตา

อึดตาก็คือมีต้นเหตุสมุทัย คือโมหะอวิชชาความหลงเข้าไปดู-รู้-คิดเห็นด้วยเจตนาจริงจัง เกิดนามรูปอายตนะผัสสะทางทวารทั้ง ๖ กระทบอารมณ์-เกิดชอบ-ชัง สุข-ทุกข์ พอใจว่าสำเร็จบ้าง ไม่สำเร็จไม่พอใจบ้าง ความมุ่งหวังตั้งเอา ทะยานอยาก แลอุปาทานยึดติด ภพชาติขรามรณะ เกิดเป็นวงจรอุบัติหรืออุบาทว์ปัจจัยการ ๑๒ เกิดวงจรวิภวภูมิจึงมีชั้นภูมิเกิดรองรับ ไม่จบ

โลกและหมู่สัตว์หลงอยู่ในวิภวภูตสงสารมีมากในโลกนี้ หลงมุ่งจะเอาแต่ความสำเร็จกับชีวิต ทั้งที่สรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เช่นเป็นต้นว่า-ขอให้ได้เข้าศึกษาเล่าเรียนในสถาบันการศึกษาใดๆ มีชื่อเสียง-มีครอบครัวสามภรรยาดี มีลูกดี-มีสมบัติบ้าน รถยนต์ มีโทรศัพท์มือถือดีๆ เป็นต้น

นี่ยกตัวอย่างให้เห็นถึงความหลงของมนุษย์โลกปัจจุบัน สุดท้ายขอถามว่า ยึดเอาอะไรไปได้บ้าง

ตายแล้วจะไปไหน !?

จริงๆ แล้ว ความสำเร็จชีวิตอยู่ที่ไหน?

อะไรคือความสำเร็จชีวิตท่าน ?

ชีวิตก็อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ทรงให้ฟังสักแต่ว่า ท่ามกลางวางไป ไม่เลือกเอาอะไร ไม่ตรองอะไรไป ไม่อะไรกับอะไร ยึดเอาอะไรไม่ได้ ฟังพอใจตามที่มี-ยินดีตามที่ได้ ไม่ฟังยึดติดสรรพสิ่ง ล้วนว่างเปล่า-

สัพเพ ธัมมา อนัตตาตยา ฟังปล่อยวาง วางรู้ วางคิด วางเห็น วางใจให้เป็น ไม่มุ่ง ไม่ดันไล่ ไม่จริงจังตั้งตอง วางใจเป็น ก็ไม่ทุกข์

ชีวิตพึงเรียนรู้ที่จะมีและใช้ชีวิตที่ปล่อยวาง

พึงยอมรับว่า “ในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจเราไปทั้งหมดฯ”

ไม่คาดหวังว่า จะต้องทำทุกอย่างให้ได้ดังใจ แต่ให้พึงท่ามกลาง
วางไป ไม่เลือกอะไร ไม่ตรงไปข้างไหน และไม่อะไรกับอะไร พึงให้วางรู้-
วางคิด-วางเห็น วางใจให้เป็น ไม่ต้องเอาใจมาตั้งใจ นอนวางใจไป วางใจให้
เป็น ชีวิตจะง่ายขึ้น

ท่ามกลาง ฯ นี่ มันตื่นโพล่งโลงจ้ำ ทิ้งจ้ำ มันโพล่งทิ้งโพล่ง มันไม่
เซไม่ทรงไม่เฝ้าอะไร มันตื่นทั้งตื่น โพล่งทั้งโพล่ง มันไม่มีอยู่ตรงไหน แม้
ปัจจุบันมันก็ยึดเอาไว้ไม่อยู่ จึงไม่ต้องเอาสติมาตั้งดูรู้เห็น รู้เท่าทันอยู่กับ
ปัจจุบันที่มันไม่มี ที่มันนั้นมันหลงว่าอนิจจังอนัตตามีตัวตน อนัตตามัน
ว่างเปล่า ว่างจากอัตตาทากาย-จิตธาตุขันธ์ มันขันธวิมุตติหลุดออกไปแล้วที่
โพล่งทั้งโพล่งนั้นนะ ขันธวิมุตติไปแล้ว

มันอนิจจัง-อนัตตา มันเลือกไม่ได้ จึงให้พึงยอมรับว่า-ในโลกธาตุนี้
ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจเราไปทั้งหมด จึงให้วางใจว่า- ได้ก็ช่าง ไม่ได้ก็ช่างๆไป
ท่ามกลางวางไป

ทุกสรรพสิ่งล้วนอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของอัตตา
ของใคร จึงไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก

ทำก็เป็นกรรมวิญ มิวิบากเอาไว้เกิดอีก ไม่จบภพชาติ

จึงสอนว่า : ให้พึงตื่นๆ ตื่นโพล่งโลงจ้ำ กว้างขวางกว้างไกลไร้
ขอบเขตร่องรอยคิดนึกๆ อโหสิๆ ทุกอย่างอโหสิ ทุกชีวิตฯ ขอให้มีส่วน
แห่งบุญข้าฯ จงทั่วกัน แล้วผายมือออกกว้างๆ ไกลๆ ไร้คิดนึกฯ

ถ้ามีน้ำก็เทไปแบบกว้างๆ ไกลๆ ไม่สำรวมอะไรไป แบบไม่เอาอะไร
กับอะไร คลายๆ ไป-โสรสวๆๆๆ



ท่ามกลาง ๆ นี้ มันว่าง เว้งว่าง มันว่างเปล่า คือสูญ = สูญญตนิพพาน ไม่มีอะไร มันหลุดพ้นออกมาจากกาย-จิตธาตุขันธ์ วิมุตติหลุดพ้นออกมาแล้วจากสติปัญฐาน-ปัญญาขันธ์ จึงขั้นขณวิมุตติ หลุดพ้นออกมาแล้วจากญาณรู้ จึงวิมุตติ ญาณทัสสนะ ไม่เนื่องด้วยอัตตาตัวตนแล้ว จึงอนัตตา นิพพานจึงว่างๆ ไม่เนื่องด้วยกาย-จิต เอากาย-จิตไปปฏิบัติบำเพ็ญหานิพพานไม่ได้ มันไม่ว่างเสียแล้ว เอาสติไปดู-ไปรู้-ไปเห็น -ไปรู้เท่ารู้ทันมันก็ไม่ว่างจากรู้ ไม่วิมุตติ ญาณฯ นิพพานว่างจากการทำปฏิบัติบำเพ็ญ ว่างแล้วจากทุกกรรม

จึงให้พึ่งหมั่นขอขมา-ขออโหสิกรรม-คลายกรรม-คลายจิต บ่อยๆ
 เนื่องจาก จิตจะค่อยคลายสลายกรรม จะสว่างไสวไร้ขอบเขตของมันเอง

นิพพาน ไม่ยาก-ไม่ง่าย แต่ให้คลายจิตออก จิตคลาย ก็อนัตตาจิต
 ของมันเอง นิพพาน เป็นผลจากการคลายตัวของอนัตตาจิต พึ่งคลายจิต
 เสียด้วยคลายกรรม-ขอขมา-อโหสิกรรม-เทน้ำอุทิศบุญ

ถามตัวเองดูซิว่า ยึดเอาอะไรไว้ได้บ้าง ???

ลาภยศสรรเสริญความสุข จะเอาหรือ!? มันอนิจจัง ยึดไม่อยู่หรือ
 ยึดไม่ได้ อนิจจังเขาไม่ให้ยึด ยึดไม่ติด-เกาะรั้งอย่างไรก็ไม่อยู่ จึงให้ปล่อย
 เสียก่อนปล่อย.. ปล่อยผ่านทั้งอย่างเดียว -ไฟเขียวผ่านตลอด???

Admin.Kingkan



๑๐๐. ทรงสอนให้เดินทางจริงหรือ?

สมาชิกรุ่นหนึ่งส่งเพลงเข้ามา กล่าวว่า :

“ศีลเป็นผู้นำทางอย่างประเสริฐสุด ทุกชีวิตเป็นนักเดินทางจะต้องเดินทางอีกไกลแสนไกลด้วยกันแทบทั้งนั้น สิ่งที่ควรมีคือ ผู้นำทาง ซึ่งไม่มีทางใดจะประเสริฐเสมอด้วยศีล เพราะศีลมีกลิ่นหอมขจรไปทั่วทุกทิศ ผู้เดินทางที่มีศีลนำ ย่อมไกลจากความทุกข์ความเดือดร้อน เมื่อเราจะต้องพากันออกเดินทางแน่นอนแล้ว เราก็น่าจะเตรียมหาผู้นำทางที่ประเสริฐสุดของเราไว้ตั้งแต่บัดนี้ คือเราต้องเริ่มเอาจริงในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ตั้งแต่บัดนี้โดยพร้อมเพรียงกัน”

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก)

พระอ.สุวณห์ : วิสัชชนาว่า : ที่นี้ไม่สอนให้เดิน สอนให้จบเดี๋ยวนี้ ไม่เริ่ม-ไม่จบ แต่จบทันทีที่ไม่เริ่ม ทรงสอนให้จบทันทีต่อหน้าพระพักตร์ ไม่สอนให้ไปทำกาบ้าน ไม่สอนให้หาเสบียงสะสมเดินทาง แต่ให้จบทุกเส้นทาง จบทุกโลก เป็นโลกุตระ คือเหนือพ้นทุกโลก



สมาธิ : แล้วอริยมรรคล่ะครับ

(สมาธิท่านนี้ ก็สงสัยจึงถามมาอีกว่า : แล้วอริยมรรคคือสมาธิ-ปัญญา ไม่ต้องทำเลยหรือ จะได้นิพพานได้อย่างไร? ถ้าไม่ปฏิบัติ)

พระอ.สุวัฒน์ : อริยมรรค มีองค์ ๘ ย่อลงเป็น ๓ : คือสมาธิ-ปัญญา ทรงสอนพาหิยะว่า เธอพึงสักแต่ว่า ก็สรรพสิ่งในโลก เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา คือยึดไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ ล้วนสลายคลายวิมุตติหลุดออกตลอดเวลาเป็นอกาลิโก คือสมาธิปัญญา เป็นขั้น กาย-จิต ธาตุชั้น ล้วนเป็นอนิจจังอนัตตา -ให้พึงสักแต่ว่าปล่อยวาง ทิ้งกลางวางไป ยึดไม่ได้ แต่ให้คลายออก ให้วิมุตติหลุดพ้นออกมา เป็นคือสมาธิปัญญาวิมุตติ พึงรวมลงสู่ปัญญาวิมุตติ-ขันธวิมุตติ-วิมุตติญาณฯ

เวลาสี่สูตร-ทรงตรัส ถ้าไม่ยึดติดอุปาทาน (อนุปาทาน) ก็นิมิตนิพพาน

มรรค ๘ หรือ คือสมาธิปัญญา ใช้แต่จำเป็นและพอดี ใช้แล้ว พึงปล่อยวาง คลายวิมุตติหลุดออกไปกว้างๆ ไกลๆ คลายออก ไม่ยึดไม่ติด ก็วิมุตติ ปัญญาวิมุตตินิพพาน

จึงให้พึงตื่นๆ ตื่นโพลงโล่งจ้อออกไปกว้างๆ ไกลๆ ไร้ขอบเขต ไร้ร่องรอยขอบเขตคิดนึกฯ

ไม่เฝ้าธาตุชั้นกาย-จิต ไม่ปฏิบัติขั้น แต่ให้ปลงขั้น-ปล่อยวาง ขั้น-วิมุตติพ้นออกจากขั้น ทรงสอนให้ปลง ไม่ใช้ปฏิบัติเจตนาอดีตตถันหากรรม-เจตนาเป็นกรรม ทรงสอนไม่ให้กรรมไปเกิดอีก

ทรงสอนให้จบ ทรงตรัสสอนให้จบต่อหน้าพระพักตร์ ไม่ให้เริ่ม-ให้จบ แต่จบทันทีที่ไม่เริ่ม ถ้ายังมีเริ่มก็มุ่งไปข้างหน้าไม่จบ แต่เมื่อไม่เริ่ม-ไม่จบ มันจบอยู่แล้วก่อนจบ อนัตตา วางเปล่า สุกญตาอยู่แล้ว นิพพาน

อยู่แล้ว มันสรรพสิ่งมันก็ของมันเองๆ มันอยู่แล้วๆ

สูญ-สูญญตนิพพาน-ว่างเปล่า - มันไม่เคยเกิด และมันก็ไม่เคยดับ
มันไม่มีผู้ให้กำเนิด ไม่มีใครสรรสร้างมัน มันมีอยู่ในทุกคนทุกหนแห่ง แต่..
ไม่มีใครรู้จักมัน.. มันว่าง ก็ว่างๆ

จุดตะวันส่องสว่างอยู่กลางหาวฉะนั้น

นิพพาน เป็นผลจากการคลายตัวของจิต -อนัตตาคิดเดิมปฏัสสร
อยู่เองแล้ว แต่เศร้าหมองเพราะกิเลสปิดกั้นห่อหุ้มมืดมิดปิดบัง ถ้าคลายจิต
ออก -อนัตตาคิดเดิมก็สว่างไสวของมันเอง

เนื้อหาพระสังฆธรรมนิพพาน คือความไม่ยึดติดอุปาทานต้นหา
(เวสาลีสูตร-อนุปาทาโน ปรินิพพายติฯ เมื่อไม่ยึดติด-สลายคลายจิตออก ก็
วิมุติหลุดออกนิโรธนิพพาน

ความไม่ยึดติด-ปล่อยวาง ไม่มีกรรมซ้อนมโน มโนไม่มีกรรม ไม่มี
มโนกรรม กาย-วจีกรรมย่อมไม่เกิด คีลย่อมบริสุทธิ์เป็นปาริสุทธิศีลบริบูรณ์
ฉับพลันทันทีที่สักแต่ว่า ปล่อยวาง ท่ามกลางวางไป เป็นศีลวิมุติหลุดพ้น
จากศีลขันธ์-ขันธวิมุติฉับพลันไปแล้ว

ส่วนสมาธิ-ขณะที่ตื่นโพลงโล่งจ๋า และสักแต่ว่า ท่ามกลางวางไปนั้น
ขณะนั้นมรรคองค์ ๘ สมังคีรวมลงสู่วิมุติ-ปัญญาวิมุติ ฉับพลัน พาหิยะ
บรรลู่หรือหัตถ์ฉับพลันเป็นชิปปาภิญาฉับพลันทันทีขณะฟังพระสังฆธรรมที่
ริมทางที่ทรงบิณฑบาตในเช้าวันนั้น

พาหิยะ-เพียงได้สดับพระสังฆธรรม-ฟังสักแต่ว่าฯ เป็นธรรมอันน้อย
นิดก็สงบระงับ ตรัสรู้ฉับพลันทันที เป็นอรหันตสาวกองค์เดียวในพุทธกาล
เป็นเอตทัคคะเป็นเลิศทางตรัสรู้เร็วชิปปาภิญา

จึงให้ฟัง คลายจิต-คลายกรรม เสียด้วยขอขมากรรม อโหสิกรรม-



อุทิศบุญทิพย์โปรดสังสารวัฏไม่มีประมาณฯ

เรื่องความสงสัยที่ว่า “ไม่ปฏิบัติอริยมรรค-ศีล-สมาธิ-ปัญญาแล้วจะนิพพานได้อย่างไร?” นี่เป็นทีกลางแคลงใจสงสัยของพุทธบริษัทศาสนิกชนเป็นอันมากเกือบจะทั้งร้อยละร้อย มีผู้ที่เห็นแจ้งสังฆธรรมความไม่ยึดติดเนื้อหาหนีพพาน้อยมาก พระพุทธะทรงเปรียบว่า ดุจธุลีปลายเล็บตาคุดกับธุลีบนพื้นปฐพี ด้วยกาลเวลาที่เนิ่นนานกว่าสองพันห้าร้อยปีพระสังฆธรรมคำสอนดั้งเดิมแท้ถูกสังฆธรรมปฏิรูปเทียมของแท้เข้ามาแทนที่ ดุจเนื้อไม้เนื้อที่ตอกกลิมปะซ่อมกลองคึกอานกะของกษัตริย์กรุงทสธาระในกาลก่อน จนไม่เหลือเนื้อกลองเดิม ทรงตรัสพยากรณ์ล่วงหน้าไว้ในอาถินสูตร

และพุทธพยากรณ์ แก่ฝน ๑๖ ข้อของพระเจ้าปเสนทิ แห่งแคว้นโกศล ก็ทรงตรัสไว้แล้วว่า สังฆธรรมคำสอนของพระองค์จะอันตรธาน

สังฆธรรมปฏิรูปเทียมของแท้ในปัจจุบันนี้ เป็นคำสอนให้หลงมุ่งหวังตั้งเอาทางโลกด้วยต้นหาในลาภยศสรรเสริญสุข และสอนให้หลงปฏิบัติบำเพ็ญเพื่อมุ่งหวังตั้งเอาหนีพพานด้วยต้นหาอุปาทานยึดติด ล้วนเป็นความหลงที่หลงสร้างและสลายวิบากกรรมวนเกิด-ตาย ไม่จบ ทรงตรัส-เกิดเป็นทุกข์ คำสอนที่สอนให้หลงไปเกิดอีก-เป็นทุกข์อีก จึงไม่ใช่สังฆธรรมคำสอนพระสัมมาสัมพุทธะ

สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกชีวิตจิตวิญญาณ ขอจงได้มีส่วนแห่งบุญข้าฯ ขอความไม่ติดขัดข้องคา ขอความสว่างไสวในสังฆธรรมความไม่ยึดติดเนื้อหาพระนิพพานจงมีแต่ทุกท่านถ้วนทั่วทุกตัวสัตว์ด้วยเทอญฯ อโหสิฯฯ ทุกอย่างอโหสิ โสวาว ๆฯฯ

Admin.Kingkan



๑๐๑. เรื่องของคนยึดโลก หลงธรรม

พระอ.สุวัณห์ : นิพพาน นอกชั่ว-เหนือดี ไม่อะไรกับอะไร ถ้ายังอะไรๆ ก็ไม่นิพพาน นิพพานไม่มีอะไร

สมาชิก : ก่อนนิพพาน ระหว่างทางที่เดินไป

เราได้พบเจอคนที่เบียดเบียนทำร้ายตนเองและทำร้ายฆ่ากินสัตว์มากมาย การวางเฉยไม่เอาใจใส่ ไม่ช่วยคิด ไม่ช่วยทำอะไรทั้งนั้น มันช่างแสนง่ายตาย แต่มีเหตุผลอะไร ที่เราวางเฉย ทั้งๆ ที่ยังมีคนผู้เบียดเบียนตนและสัตว์เห็นๆ เต็มๆ ๓า

การปล่อยอย่างเดียว หมายความว่าคนที่รู้ทางนี้ก็รอดไปเพียงคนเดียว ส่วนคนที่ยังหลง และ สัตว์ที่กำลังเดือดร้อน พวกเขาต่างต้องจมทุกข์กันต่อไป ไม่มีใครสนใจช่วยเหลือ ด้วยเหตุผลที่ว่าปล่อยอย่างเดียว ไฟเขียวตลอดจ้า

พระอ.สุวัณห์ : อุทิศบุญเทน้ำ-กรวดน้ำโปรดสรรพสัตว์สังสารวัฏ ไม่มีประมาณไปนะ ทั้งแสนโกฏจักรวาล ชวนกันมาโปรดสรรพสัตว์ด้วย



กันนะ อานิสงส์ไม่มีประมาณ ส่วนพรหมวิหารสี่โปรดใช้ให้ครบสี่ข้อ วางอุเบกขา แล้วให้ฟังรวมลงสู่วิมุตติ ทรงสอนวิมุตตินะ-แก่นะ ไม่ใช่เปลือกกะพินะ ให้ลงสู่วิมุตติ อย่าคานะ

ลัทธิ ๔ - ให้เชื่อกรรม-ผลกรรม-สัตว์ต่างมีกรรมเป็นของเฉพาะตน - เชื้อตถาคตเท่านั้น

พระญาติพระองค์ก็มีใช้จะโปรดได้ทั้งหมดนะ สุดแต่กรรมของสัตว์นะ วางอุเบกขาสูญญตานะ วิมุตตินะ สาธุนะ โสวสวฯฯฯ ขอขมากรรมมาๆ

สมาธิ : ในขณะที่สัตว์ถูกฆ่าตายอย่างทารุณโดยคนทุกวันทั่วโลกมากมายหลายล้านล้านชีวิต

การกรวดน้ำเป็นการช่วยเหลือหลังความตายของเหล่าสัตว์ การอุทิศบุญไม่รู้ว่พวกเขาจะได้รับไหม

การสร้างความเข้าใจให้กับคนผู้ก่อการณ์จะช่วยให้สัตว์ไม่ถูกฆ่า และช่วยให้คนไม่นำพาตนไปเป็นผู้ค้าและผู้ฆ่า มันได้ผลและช่วยสัตว์โดยตรง แต่คนไม่นิยมทำกัน

พระอ.สุวณห์ : เรื่องบุญกุศลความดี ท่านไม่ได้ทรงห้ามไม่ให้ทำนะ ความดีพึงทำได้ แต่ไม่พึงยึดติด พึงให้ลักแต่ว่า ท่านกลางวางไป วางอุเบกขาสูญญตาไป ทำดีไม่เอาดีนะ ทำได้ไหมละ? ทำให้พึงลักแต่ว่าทำไร่องรอยผู้ทำ ไม่เนื่องด้วยอัตตาตัวตน วางใจเป็น ไม่เป็นทุกข์

สมาธิ : ผู้นำทางศาสนาคือพระทั้งหลาย ก็แนะนำให้อุทิศบุญช่วยหลังความตาย แต่หนทางป้องกันยังอ่อน คีลข้อ ๑ ห้ามฆ่า ชัดเจน แต่ชาวพุทธกลับเลี้ยงสัตว์ไว้เพื่อค้า เพื่อฆ่าและเพื่อกิน ความทุกข์นี้มากมายเหลือเกิน แต่แทบไม่มีใครให้ความสำคัญ



พระอ.สุวัณห์ : ให้เราร้องร่ายไปนะ อย่าเอาอัตตา คิดเห็นเข้าใส่ แต่ละชีวิตสัตว์ต่างก็มีกรรมเป็นของเฉพาะตน ปัญหาแก้ได้ แต่ไม่ใช่แก้คนอื่น พึงแก้ที่ตัวเอง

สมาธิ : เท่ากับว่า ไม่ต้องทำอะไรหรอกนะ แค่วางและรอดไปคนเดียว หนูแปลความถูกมั๊ยคะ

พระอ.สุวัณห์ : ปล่อยาวไปนะ ไม่แบก-ไม่วาง แต่วางเสียก่อน วางก่อนรู้ก็ไม่ได้รู้ ไม่ยึดติดรู้ ตัดรู้มันแหละ ตรัสรู้ ถ้ารู้ก็ไม่วาง ไม่ตรัสรู้เสียแล้ว

สมาธิ : หนูวางได้ค่ะ วางง่ายมาก แล้วคนผู้ค้าผู้ฆ่า และเหล่าสัตว์ ที่ถูกฆ่ามัน ใครจะช่วยเขา เพราะทุกคนอุเบกขาทั้งหมด พวกเค้าต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน แต่ไม่มีใครช่วยเหลือ มีแต่คนไปยื่นรอซื้อเนื้อ

พระอ.สุวัณห์ : พุทธะท่านก็เลือกสอนเลือกโปรดเฉพาะที่โปรดได้ ม้าฝึกยากต้องลงปฏิภาณถึงเลียดและกระดุกท่านบอกให้ฆ่าทิ้งนะ คือ ไม่สอนนะคนหลงมีมากเท่าธุลีบนพื้นมหาปฐพี อริยเจ้า-สงฆ์-อริยชนมีเพียงธุลีปลายเล็บของเรอตถาคต -จากนชลิขสูตร ว่าด้วยธุลีปลายเล็บตถาคต

สมาธิ : มีแต่คนคอยหาผลประโยชน์จากสัตว์ สัตว์ที่เคยเป็นญาติเราตามหลักธรรมลัทธิการสัตว์

พระอ.สุวัณห์ : ขอให้ทุกสรรพชีวิตจิตวิญญาณ จงได้มีส่วนแห่งบุญข้าฯจงทั่วกันๆตลอดไป สาธุโสวสวๆๆ

สมาธิ : โลกนี้เต็มไปด้วยคนที่เบียดเบียนตนแต่ไม่รู้ตัว ฆ่า คำและกลืนกินชีวิตเขาทุกวัน เท่ากับทำร้ายตนทุกวัน พวกเขากลับไม่รู้ตัว ผู้รู้ควรทำหน้าที่บอกชี้ไหมคะ



พระอ.สุวัณห์ : อย่าแบกนะ-ให้วาง อย่ายึดนะ- ให้อ่ปล่อยปล่อย
อย่างเดียว ไฟเขียวผ่านตลอด ไม่ติดขัดข้องคานะ สาธุๆโสรวๆๆ

สมาชิก : หนูว่าหนูกำลังช่วยค่ะ ไม่ได้ยึดหรือแบกอะไร กราบ
นมัสการลาค่ะ ขอขอบคุณมากค่ะ

พระอ.สุวัณห์ : ช่วยก็ให้ล้กแต่่วไปนะ ไม่ยึดติดดีนะ ทำแล้ว
ปล่อย ช่างๆไปนะ ทำมกลางวางไป
อุเบกขาสูญญตากว้างๆไปนะ

Admin.Kingkan



๑๐๒. ชีวิต - ความคิด - วิธีการ - ความพยายาม

ความแข็งแกร่ง-ความสุข ล้วนเป็นอัตตา-เจตนา-กรรม-ความยึดติดอุปาทานตัณหา-ภพชาติ-ชรามรณะฯ ล้วนแต่เป็นกรรมวิบากทุกข์ยากลำบากไม่จบ เป็นของโลกละโลกียะ เป็นความหลงเข้าไปรู้-เข้าไปดู-เข้าไปสังเกตเสียก่อน ล้วนแต่เจตนาจริงจังตั้งต่อง มุ่งหวังตั้งเอา-ดันเข้าไปกับชีวิตปรารถนาเอาในสรรพสิ่งที่ล้วนว่างเปล่า ไม่มีสาระแก่นสาร ไม่วิมุติหลุดพ้นทุกข์ มีแต่ความทุกข์ทนอยู่ได้ยากและชั่วคราว เป็นอนิจจังไม่ยั่งยืน แต่ผันแปรอยู่ตลอดเวลาเป็นนิจ

โลก คือหลุมลึกลับที่ไม่มีอะไรเป็นของตน
 จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป ชีวิตจึงไม่พึงประมาท
 ฟังให้ลึกแต่ว่าง-เลือกไม่ได้ ชีวิตก็เกิดแต่กรรม-
 พึงยอมรับวิบาก แล้วท่ามกลางว่างไป วางรู้-วางจิตวางเห็น -วางใจ
 ให้เป็น ไม่ต้องไม่ตั้งใจ



ไม่เอาใจมาตั้ง ไม่หลงสร้างและเสวยวิบากอีก

ปล่อยวางอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ อย่าจริงจังเจตนาดันเข้าใส่
ให้เกิดวิบากกรรมไปเกิดอีกเลย

เกิด เป็นทุกข์ พึ่งปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบกิจกรรมสังสารวัฏ
วางใจให้เป็น ไม่เอาอึดตาไปวาง แต่วางใจ ปล่อยให้วิบากมันวางของมันเอง
ปล่อยผ่านให้สรรพสิ่งเป็นอนัตตาอย่างที่มีมันเป็นๆ อย่าให้เจตนาหังๆ เป็นต้น
เหตุแห่งกัมมังๆ ดังพุทธวจนะอันเป็นโลกุตระที่ทรงกล่าวตรัสสอนๆ แล้ว
ชีวิตเราก็จะไม่ต้องเป็นไปตามกรรมอีก

ชีวิตก็อนิจจัง-อนัตตา พึ่งจบชีวิต-จบกิจ-จบความตั้งดันเจตนา
กรรมสังสสารวัฏเสียเถิด พ้นเกิด-พ้นทุกข์เถิดๆ โลกุตระเถิด- อโหสิกรรม
กันเถิดๆ- เทน้าอุทิศบุญโปรดสังสารวัฏอย่างไม่มีประมาณกันเถิด สาธุ
โสวสววววววว

Admin.Kingkan



๑๐๓. รู้ปัจจุบัน...ก็หลงรู้

มีเพลง-คำสอนของพระมหาเถระครูบาอาจารย์รูปหนึ่ง ว่า ;
มีแต่วันนี้ที่มีค่า ไม่มีวันหน้าและวันหลัง
เมื่อวานก็สายเกินแล้ว พรุ่งนี้ก็สายเกินไป ๕

พระอ.สุวัฒน์ ขววิสัยนาว่า :

เรื่อง-อดีต-อนาคต-ปัจจุบัน ล้วนเป็นธัมมาฯ แปลว่า ล้วนเป็น
สรรพสิ่งในโลกที่ตกอยู่ในอำนาจของ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา คือยึดไม่ได้
ยึดไม่อยู่-เกาะไม่ติด เรื่องของกาลเวลา อนิจจังแปลว่าไม่เคยมีกาล มีแต่
อกาล หรือ อกาลโก อนิจจังเสื่อมคลายสลายตัวสรรพสิ่งอยู่ตลอดเวลาอยู่
เป็นอกาลโก เป็นทุกขัง-อนัตตา ว่างเปล่า จะมีค่าได้อย่างไร? ถ้าเห็นว่ามีค่า
ก็ไม่อนัตตา มีความคิด-ความเห็น-ความหมาย มีอัตตาตัวตนเสียแล้ว
ไม่อนัตตาเสียแล้ว ไม่ว่างคิดนึกเสียแล้ว ไม่ตรงต่ออนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา

มีพระบาลีรับรองทรงตรัสไว้ในพระสูตร “ธัมมสังคินีมาติกา” ว่า :



อดีตตา ธรรมมา-อนาคตา ธรรมมา-ปัจจุบันนา ธรรมมาฯ สัพเพ ธรรมมา อนัตตา ตี ฯ

ดังนั้น-คำสอนที่สอนให้รู้อยู่กับปัจจุบัน ที่เป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา จึงเป็นการยึดติดอยู่กับปัจจุบัน เป็นการเอาอดีตตาเข้าไปทับซ้อนอนัตตา เอาเจตนากรรมเข้าไปทับซ้อนมโนให้มึนกรรมวิบาก มีชั้นภูมิเกิดรองรับไม่จบ จึงไม่ตรงต่อสัจธรรมเนื้อหาหนีพยานความไม่ยึดติด ผิดต่อพุทธโอวาท

ขอให้พึงแจ้งแก่ใจว่า : สัพเพ ธรรมมา อนัตตา ฯ นี้ แปลว่า ทุกสรรพสิ่งในโลกธาตุจักรวาล รูปเป็นสรรพสิ่ง นามเป็นสรรพสิ่ง ทั้งรูปมีวิญญาณและไม่มีวิญญาณครอง ล้วนเป็นสรรพสิ่งในโลก ก็ล้วนเป็นอนัตตา แปลว่า-ล้วนว่างเปล่าจากอดีตตา-ของสรรพสิ่งเองอยู่แล้ว อนัตตาอยู่แล้วแต่เดิม จิตก็อนัตตาจิตอยู่แล้วแต่เดิมของจิตเอง -ปัสสสังจิตตังฯ ผ่องใสอยู่แล้วแต่เดิม นิพพาน-ดับเย็น-ว่างเปล่า อยู่เองแล้วแต่เดิม เป็นเช่นอย่างนั้นของมันเองอยู่แล้ว

จึงได้กล่าวว่า-วางใจให้เป็น ไม่เอาใจมาตั้งใจ วางใจคือ-ปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ จบกิจกรรมสังสารวัฏ วางใจเป็น คือ ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก นิพพาน ไม่เนื่องด้วยอดีตตา ไม่เนื่องด้วยกาย-จิต ไม่เนื่องด้วยการปฏิบัติบำเพ็ญ

แต่นิพพาน เป็นผลจากการคลายตัวของจิต คลายจิตไม่ติดไม่ยึด อดีตตาตัวตน วางกาย วางใจ วางอดีตตาตัวตนให้ว่างลง จึงสอนให้ตื่นๆ ตื่น โพล่งโลงง้า ไร้อรรถรอยขอบเขตคิดนึก ฯ ตื่นทั้งตื่น โพล่งทั้งโพล่ง โพล่งให้ไว ทั้งโพล่งให้ไว ไม่แช่ไม่ทรง ไม่เฝ้าตัวเอง ให้โพล่งหลุดวิมุตติพ้นออกไปจากธาตุขันธ์ด้วยขันธวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ-มรรคศีลสมาธิปัญญาวิมุตติ-วิมุตติญาณทัสสนะฯ



อนิจจัง-อนัตตาฯสรรพสิ่งคลาญหลุดวิมุติอยู่ตลอดเป็นนกาล-
วิมุติอยู่แล้วเป็นนกาลโก อนัตตาอยู่เองแล้ว-ประภัสสรอยู่เองแล้ว-นิพพาน
อยู่แล้ว

จึงให้พึงคลาญกรรม-คลาญจิตเสียด้วยการขอขมากรรมบทใหญ่
ทุกวัน ส่วนบทเล็กก็ให้พูดอโหสิเหน้าอุทิศบุญไปตลอดเวลาที่ระลึกนึกได้
หรือยามป่วยเจ็บขัดข้องคา อึดอัดขัดเคืองใจเรื่องใดๆ ก็พูดอโหสิฯๆ บ่อยๆ
เนืองๆ ให้ติดปากติดใจไป

หาอ่านรายละเอียดเรื่องขอขมากรรม ในหนังสือมนุษย์..เกิดมาทำไม?
เล่ม ๑๘-๒๐-๒๑-๒๒-และ ๒๓ มีวางที่ห้างหนังสือทั่วประเทศ

Admin.Kingkan





๑๐๔. หลงรู้...ก็คาร์วู้

มีสมาธิส่งเพจข้อความว่า :

“ความไม่ยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้
ความยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้
นั่นแหละ ต้นเหตุแห่งทุกข์”

พระอ.สุวัฒน์ ขววิสัยชนาวา : ส่งข้อความจบเพียงเท่านี้ ก็ยังหลง
เข้าไปรู้เหตุ แล้วคาร์วู้คาร์วู้จะอยู่ ก็ดับเหตุสิ!

หลงรู้คาร์วู้ ไม่ได้รู้ไม่ได้ดับเหตุก็คาร์วู้จะวนอยู่กับเหตุ

ทรงตรัสเหตุ และความดับเหตุ มีปกติทรงตรัสสอนอย่างนี้เป็น
ส่วนมากฯ เย ธัมมา เหตุปภวา ฯ

ถามว่า ดับเหตุนั้นคืออย่างไร?

นี่ตรงนี้ที่ทรงสอนเรื่องดับเหตุไว้อย่างไร?

ตรัสสั้นตรงนี้ให้แตก เคี้ยวให้เหลกค่อยกลืน ถ้าเคี้ยวไม่เหลก

รีบแตก (ตัดหน้าอุปาทาน) ก็คาถูกกระเดือกตาเหลือกตาตั้ง ชักตายคาวิญญะ
ไม่จบ

สมาธิอีกท่านนิ่งถามมาอีกว่า : “อยากไปล้างสมองให้เท่ากับสูญ ๐
ทำอะไร?”

คำถามนี้ รวมกันได้กับคำถามข้างต้น ที่ถามว่า

“ทรงตรัสเรื่องความดับเหตุไว้อย่างไร?” กับ

“จะไปล้างสมองให้เท่ากับสูญ ๐ ทำอย่างไร

(ดับเหตุ กับ ทำสมองให้เป็นสูญ ๐ หรือจะ สูญญตา-สูญญต
นิพพาน ทำอย่างไร?

ดับเหตุแห่งทุกข์ทำอย่างไร?

ทรงให้รหัสลับปลดล๊อคดับทุกข์หรือสูญ-สูญญตา เอาไว้หลายคำ
ได้แก่ เช่น ลักแต่ว่า-ไม่ยึดติด-ไม่อุปาทานค้นหา-ปลงปล่อยวาง-คลาย
หลุดออก-หลุดพ้นออกมาจากธาตุขันธ์กาย-จิต เป็นขันธวิมุตติหลุดพ้นออก
มาจากตัวรู้ หรือตัววิญญาน หรือญาณเป็นวิมุตติญาณทัสสนะ-วางใจหรื
นอนๆ ไม่ตั้งใจ ไม่เจตนาจริงจัง-ปล่อยผ่านอย่างเดียว (ไฟเขียวผ่านตลอด)
คือจบตัวปฏิบัติ ไม่ตั้งทำกรรมอะไรแบบไหนอีก ไม่เกี่ยวเนื่องอดีตกาย-
จิต-ไร้ร่องรอยแห่งคิดนึก-ไร้เจตนา-ไม่หลงเข้าไปรู้อารมณ์ ๖ กระทบทวาร
๖ และวิญญาน ๖ -ไม่เนื่องด้วยรูปนามขันธ์ ๕ อายุตระ ๑๒ ธาตุ ๑๘
อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสสัมปบาท ๑๒ อริยสัจธรรม ๔ -ไม่เนื่องด้วยผัสสะ
เวทนาตัดหาอุปาทานภาพชาติขรามณะโสภเทวทุกขโทมนัสฯ

เห็นคนให้เลยคนฯ เห็นคนภูเขาดันไม้ ให้เลยๆ คนภูเขาดันไม้
ออกไป กว้างๆ ไกลๆ ตีนโป่งโล่งจ้ำออกไป ไร้ขอบไร้เขต ไร้ร่องรอย
คิดนึกฯ



ตื่นโพล่ง-ทิ้งโพล่ง โพล่งให้โว-ทิ้งโพล่งให้โว ไม่เผ้าตัวเอง ไม่แช่ไม่ทรง
ไม่คิดไม่นึก-วางรู้ วางคิด วางเห็นวางใจ ไม่ใช่เอาใจมาตั้งใจ (ไม่เจตนา
กรรม) วางใจให้เป็น ดับทุกข์ให้เป็น ไม่ใช่เอาอัตตาตัวตนไปดับ แต่มันดับ
ของมันเองอยู่แล้วก่อนดับ มันสูญของมันเองอยู่แล้วก่อนสูญ

สูญอยู่เองแล้ว ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก

ดับอยู่เองแล้ว ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก

หมั่นคลายกรรม-คลายจิต ด้วยขอขมากรรม-อโหสิกรรม-เทน้ำ
อุทิศบุญ

เมื่อคืนนี้ส่งเพลงไปให้ฟังก่อนนอน

มีเสียงสะท้อนกลับมาว่า “นี่กว่าเป็นเสียงสวดมนต์?”

ก็ขอวิเศษชนว่า : มันจะเป็นเสียงอะไร เสียงสวดมนต์หรือร้อง
เพลง เสียงแข่งดำ-สรรเสริญเยินยอ

ก็ถ้า “สักแต่ว่า วางรู้วางเห็น วางใจเป็น ทุกข์ดับ เป็นสูญ ไม่เป็น
๑๒๓๔๕ ฯลฯ แต่เป็น ๐ สูญ-ว่างเปล่า นี่คนไม่หลง กับคนหลง มันต่าง
กันอย่างนี้ !!”

ที่นี้ หลวงตาจำ: ไม่สอนให้สวดมนต์

ไม่สอนศีลคนเลี้ยงโคนบโคเข้าคอก

ไม่สอนสมาธิ ไม่สอนปัญญาญาณโตงเตง แต่สอนศีลสมาธิปัญญา
วิมุติ สอนให้คลายออกหลุดพ้นออกจากธาตุขันธ์ ปัญญาญาณทัสสนาจร
ทั้งหลาย และไม่สอนเจริญ ที่ไม่เคยมี แต่สอนให้รู้แจ้งแทงทะลุว่างพ้น
อนิจจังที่ไม่เคยมีเจริญ

สอนให้รู้แจ้งว่ามีแต่ทุกขังที่ไม่เคยมีสุขขัง



สอนให้รู้แจ้งอนัตตาที่ว่างเปล่าจากอัตตาตัวตนและทิฏฐิมานะ สอนไม่ให้หลงเข้าไปติดจิต-หลงดูอะไรกำลังปรากฏก็ไม่-หลงเจริญสติมีสติ อยู่กับปัจจุบันก็ไม่สอน สอนวิมุตติอย่างเดียว-ปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบ ตัวปฏิบัติ ให้เข้าใจตามนี้

คำถามที่ว่า “ทำอะไรจึงจะสูญ หรือจะดับทุกข์นี้โรธนิพพานได้ อย่างไร?” นั้น ถ้าจะบอกว่าให้มันคลายกรรม ให้อัตตาจิตที่ห่อหุ้มอนัตตา จิตอยู่นั้น คลายตัวออกมาให้ว่างเปล่าเสียจากอัตตาจิต จะเชื่อหรือไม่ ก็อยู่ที่ทิฏฐิมานะอัตตาตัวตนของแต่ละตัวตนเจ้าของเองแล้ว

สัพเพ ธัมมา กิอนัตตาจิตของมันเป็นเองอยู่แล้ว เอาอัตตาไปห่อไปหุ้ม ให้มืดมืดปิดกันปิดบังอยู่ทำไมกันหนอ? คลายกรรม-คลายจิตให้หลุดพ้น ออกมาเสียเถิด ด้วยการหมั่นขอมารกรรมเถิด อโหสิเทน้ำ อุทิศบุญมากๆ บ่อยๆ เถิดๆ

Admin.Kingkan





๑๐๕. ข้อดีของความทุกข์

“ถ้าเรามองความทุกข์ในแง่ที่ดีบ้าง
บางที เราอาจจะทุกข์น้อยลงก็ได้”

พระอ.สุวัฒน์ วิสัชนาว่า : “ทุกข์” เป็นผลที่เกิดมาจากความหลง
สร้างวิบาก ทำให้ชีวิตเกิดมาด้วยวิบากกรรมนั้น แล้วก็ตายไปด้วยความหลง
อีก มาเกิดอีกก็หลงอีกไม่จบ เกิดเป็นทุกข์ที่ต้องเสื่อมคลายสลายลง แก่-
เจ็บ-ตาย-พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ-ประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจพอใจ มัน
เป็นของมันอยู่อย่างนี้ เป็นอนิจจังชั่วคราว-เป็นทุกข์ ชั่วคราว-เป็น
อนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจตัวตนของเราจะบังคับบัญชาได้

ทรงตรัสสอน ให้ฟังสักแต่ว่า ทำมกลางวางใจไป ยอมรับความ
ชั่วคราวของอนิจจังที่ไม่ยั่งยืนนาน ไม่แน่นอน เลือกไม่ได้-บังคับไม่ได้-
ยึดเอาอะไรไม่ได้แม้สักสิ่งเดียว สุข-ทุกข์ ยึดไม่ได้ ล้วนชั่วคราว-ว่างเปล่า

ทรงสอนไม่ให้ยึดติดกับทุกๆ สรรพสิ่งที่ยึดไม่ได้ ทุกข์เกิดเพราะเรา
เข้าไปยึดมั่น สรรพสิ่งยึดไม่ได้ ได้แต่ปล่อยอย่างเดียว ปล่อยผ่านอย่าง
เดียว ปล่อยให้มันเป็นอย่างที่เป็น ปล่อยให้มันเป็น ทิ้งกลางวางไป...
วางใจเป็น ก็ไม่ทุกข์กับมัน ๆ

Admin.Kingkan





๑๐๖. ให้ปลง ไม่ใช่ให้ปฏิบัติ จบตัวปฏิบัติ จบกิจจบกรรมสังสารวัฏ

นั่งสมาธิ ไม่ไปนรก แต่ไปพรหม-เทวโลกสวรรค์
ก็นั่งอีก กลับมาเกิดอีก ก็หลงนั่งอีก ไม่จบ ไม่วิมุตติหลุดจากนั่ง
สมาธินั่ง แล้วก็นั่งอีก

พึงให้วิมุตติหลุดจากกาย-จิตธาตุชั้นนี้ออกไป ให้ชั้นธวัมุตติหลุดพ้น
ทุกข์ไม่เกิดอีก ด้วยตื่นๆ ตื่นโพล่งโพล่งจ้ำๆ ตื่นทั้งตื่น โพล่งทั้งโพล่ง โพล่ง
ให้ไว ทั้งโพล่งให้ไว ไม่เฝ้าไม่แซ่ไม่ทรง ปลดปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบตัว
ปฏิบัติ-จบกิจจบกรรมสังสารวัฏ

สัพเพ สังขารา อนิจจา อนิถา อทุกขเวทนา เป็นสังขารา
เจตสิกในจิต เป็นนามขันธ์ ยึดติด-ไม่วิมุตติหลุดพ้นขันธ์-ไม่ปลงขันธ์ เป็น
อนิจจาชั่วคราวที่ไม่เคยมีสงบ ยึดไม่ติด-ยึดไม่อยู่ มีแต่คลายสลายเสื่อม
สิ้นไป ยึดติดไม่อยู่ ขึ้นยึดก็หลงอุปาทานตัณหาสมุทัยเหตุแห่งทุกข์เสียเอง

เอาอึดตาเจตนาเข้าไปฝึกสมาธิก็เป็นวิบากกรรมไปเกิด มีชั้นภูมิเกิดรองรับไม่จบ

สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิฯ ทุกสรรพสิ่ง ล้วนว่างเปล่าจากอึดตา ของมันเองอยู่แล้ว อนัตตาคิจตปัสสอยู่เองแล้ว ของมันอยู่แล้ว

การเอาอึดตาเข้าไปทับซ้อนอนัตตา ไม่ตรงต่อธรรมคำสอน ผิดต่อพุทธโอวาทที่ทรงให้ปล่อยวางขั้น-ปลงขั้น ไม่ใช่ปฏิบัติขั้น ๆ ปฏิบัติธาตุขั้นกาย-จิตเป็นกรรมเจตนาต้นหาอุปาทาน ไม่ใช่คำสอนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ให้ปลงไม่ใช่ให้ปฏิบัติ ปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ จบกิจกรรม-จบศีลสมาธิปัญญา จบมรรค-เป็นมรรคภูมิ-ปัญญาวิมุตติจบปลง ด้วยปล่อยผ่านอย่างเดียวจบปฏิบัติ วางรู้จึงตรัสรู้ วางจิตวางเห็น วางใจให้เป็น ไม่ต้องเอาใจมาตั้งให้เป็นอึดตาเจตนากรรมไปเกิดอีก วางใจเป็น-หยุดค้นหาปฏิบัติ ชีวิตก็หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ฯ

ทรงตรัสสอนพาหิยะ ให้พึงสักแต่ว่า-ปล่อยวาง-ท่ามกลางวางใจไปฯ

พาหิยะบรรลอรุหัตตชิปปาปัญญาต่อหน้าพระพักตร์ที่ริมทางบิณฑบาตในเช้าวันนั้น!!!

Admin.Kingkan





๑๐๗. ให้ปลง ไม่ใช่ให้ปฏิบัติ (ภาค ๒)

พระอ.สุวัณห์ : มีสมาชิกถามเข้ามาว่า

มีคนบอกว่า หากไม่มีกำลังสติ กำลังสมาธิพอเพียง จะปลงชั้นไม่ได้ เหมือนพวกคนบ้า มันไม่มีสติสมาธิ จะปลงชั้น บรรลูลุรหนต์ไม่ได้ จะตอบเขาอย่างไรดีครับ

บางคนไม่รู้เนื้อไม่รู้ตัว จะปลงขันธได้อย่างไร ???

พระอ.สุวัจน์ วิสัชนาว่า : ให้ขอขมากรรมมากๆ ไม่ต้องแบก-ไม่ต้องวาง มั่นวางของมันเอง

วางแผน ใช้สถิติขนาดไหน เอ็งกิน-ถ่าย-เสฟ-นอน ใช้สถิติขนาดไหน? (กันหนอ ?) ต้องไปนั่งหลับตา พูดว่ากูจะกินหนอ จั้นหรือ?

ตราบได้ยังไม่ขอขมากรรม กำแพงกรรมจะปิดกั้นปิดบัง ดูจเมฆ
 ตัณหาราคะโมหะตัพลลงบังมิดมิด ให้ขมากรรมมากๆ

ถามว่า เอาอะไรไปเจริญสติ ไ้ตัวเจริญสตินั้นมันตัวอะไร?

รู้ภาษาใหม่? “เราตถาคตกล่าวว่ เจตนาเป็นตัวกรรม” เรียนหนังสือชั้นไหน แปลภาษากันไม่เข้าใจ กรรมเขายังอยู่ ขอชมกรรมมากๆ

คำว่า “ปลง” แปลว่า อายตนะของร้อน วางทันทีเลย-ปลงเลย ไม่ต้องเข้าไปแบกก่อนแล้วค่อยวาง วางทันที ของร้อน-อาทิตตปริยายสูตร ไปหาอ่าน สูตรไหนๆ ท่านก็สอนให้ปล่อยผ่านอย่างเดียว ไม่ใช่ปฏิบัติขั้นให้ปลงขั้น-จบต่อหน้าพระพักตร์ ไม่ทำการบ้าน

ท่านสอนที่ไหนหรือ? ว่าให้ไปเจริญสติเสียก่อน ให้มีกำลังเสียก่อนนะ พาหิยะนะ แล้วค่อยปลงขั้น มีไหม? ท่านไม่ได้สอนว่าอย่างนั้น ท่านให้ปลง ไม่ใช่ปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นกรรมไปเกิด มีชั้นภูมิรองรับ สัตว์โลก จึงต้องเป็นไปตามกรรม (ที่ทำปฏิบัติบำเพ็ญนั้นแหละ ไม่จบภพชาติ!)

ก็สอนกันให้ยัดติด สอนให้เอาอัตตาไปซ้อนอนัตตา ศึกษากันไม่เข้าใจ เรียนเลยคำพระบาลี ก็ยืนยันแล้วว่า “ทุกๆ สรรพสิ่งในโลกเป็นอนัตตา”

(ลัทธิเพ ธัมมา อนัตตา) กาย-จิตก็อนัตตาจิต-อยู่แล้วแต่เดิมของมันเองอยู่แล้ว แต่หลงเอาอัตตาเข้าไปปฏิบัติให้ทับซ้อนอนัตตาจิตเดิมที่ปรกัสน้อยอยู่แล้ว มันของมันอยู่แล้ว แต่หลงเอาเจตนากรรมเข้าไปทับซ้อนมโนให้เป็นมโนกรรม เมื่อมโนกรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นแล้ว กายกรรม-วจีกรรม-กุศลกรรม-อกุศลกรรมเกิดตาม ตามเป็นขบวน ภูพชาติชั้นภูมิยาวเลย-ไม่จบ

คนหลงมีมากหนอ!! ให้ขอขมากรรมมากๆ

เคยปฏิเสธปฏิเสธสัจธรรมคำสอน เคยเกิดเป็นนักบวชนอกศาสนา มาก่อน เคยได้เถียงโต้แย้งพระอริยเจ้าอริยสงฆ์ ว่าไม่เหมือนกับที่ตนได้เรียนรู้มา ฯ

ประกาศถอนตัวมุ่งจะเอามรรคผลนิพพานเสียด้วย

นิพพานทำเอาไม่ได้ !!





๑๐๘. ชีวิตคืออะไรกันแน่ .. ความสำเร็จของชีวิต อยู่ที่ไหน?

สมาชิกในไลน์กลุ่มท่านหนึ่ง บ่นว่า: จะมุ่งทำมาหากินเป็นที่ ๑ หรือ
ว่ามุ่งทำกิจการพระศาสนาเป็นอันดับ ๑ ยังไงดี มัวยุ่งอยู่กับงานพระศาสนา
ก็ไม่ใช่เป็นอันทำมาหากินฯ บ่นมาให้ฟัง

ท่านคงเคยได้อ่านมาบ้างแล้วกระมัง มีอยู่เรื่องหนึ่ง กล่าวถึง
จักรพรรดิกษัตริย์ซาร์ชะฮัน ปกครองโลกถึง ๑ ใน ๔ สมัยนั้นร่ำรวยที่สุดใน
โลก ถูกโอรสออร์แซฟโคเนลั่มราชบัลลังก์ก็เพราะเอาราชทรัพย์ทุ่มเทสร้าง
ทัชมาฮาลบูชาความรักมเหสีมัมตัสในอินเดีย ตอนใกล้สิ้นพระชนม์ ตื่น
ตระหนกค้นหาตัวเองว่า เขาคือใครกันแน่? ความสำเร็จภาคภูมิใจตนอยู่
ที่ไหน เขาค้นหาตัวเอง จิตเศร้าโศกก่อนที่จะสิ้นพระชนม์ ค้นหาตัวเอง
ไม่พบว่า ชีวิตและความสำเร็จคืออะไร ?

เมื่อภิมหาเศรษฐีหลายคนในโลก ใกล้ตายมีจินตนาการและถาม

ตัวเองคล้ายๆ กันทำนองนี้ และในเมืองไทยบ้านเราก็มีอยู่หลายคน

ประมุขสงฆ์แห่งประเทศไทยถูกกลั้ว เคยกล่าวว่า ความสำเร็จอยู่ที่ครอบครัวมีความสุขอบอุ่นๆ หลายคนหรือเกือบร้อยละร้อยบอกว่า ความสำเร็จของชีวิต คือ ความสุขมั่งคั่งร่ำรวยทรัพย์สินเงินทองในลาภยศสรรเสริญบริวารญาติมิตรสหายพร้อมหน้า

แต่แท้จริงแล้ว ความสำเร็จไม่เคยมี แต่หลงว่ามี !!!

ทรงตรัสว่า ชีวิตมีแต่ทุกข์! อนิจจัง! อนัตตา!!!

อนิจจัง ชั่วคราว ไม่ยั่งยืนนาน มีแต่เสื่อมสลายคลายออกอยู่ตลอดเวลาไม่เคยหยุดเคยหย่อน-เป็นอกาล-อกาลโก

อนัตตา-สรรพสิ่งทุกอย่างแม้ชีวิตร่างกาย-จิตใจล้วนว่างเปล่า -ล้วนยึดถือเอาไม่ได้ ยึดไม่ติด-เกาะไม่อยู่ มีแต่ทุกข์-หาความสุขอันแท้จริงมิได้เลย

โลก คือหมู่สัตว์ที่ไม่มีอะไรเป็นของตน จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไปยึดเอาอะไรไม่ได้เลย

ท่านยังจะค้นหาความสำเร็จจากที่ไหนอีกหรือ -?

(ตัวมุ่งหา-ตั้งความหวัง-ตั้งเป้าหมายชีวิต เป็นความหลงหาเอาในสิ่งที่ เป็นอนิจจัง ยึดไม่ได้ เป็นอนัตตา) ล้วนแต่ว่างเปล่า เป็นทุกข์ ที่ในโลกไม่เคยมีสุข แต่หลงหาความสำเร็จให้กับชีวิตที่มีแต่อนิจจัง-ทุกข์-อนัตตา

ทรงตรัสว่า ชีวิตพึงให้สักแต่ว่า ทำกลางวางใจไป ไม่มุ่งไม่หมาย ไม่คาดหวังตั้งเป้า ชีวิตไม่มีอะไรสำคัญอันดับแรกหรือรอง แต่สรรพสิ่งล้วนว่างเปล่าเป็นอนิจจัง อนัตตา



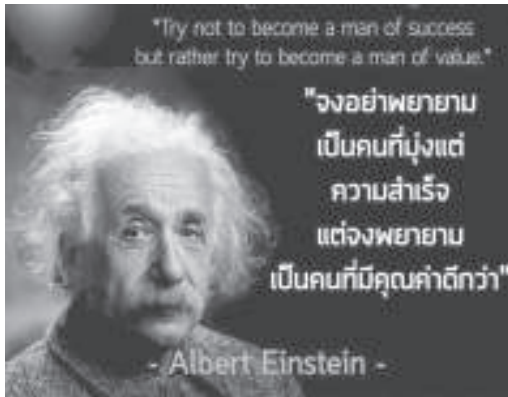
จึงไม่ อะไรกับอะไร หาอยู่ หากิน ก็สักแต่ว่า ทำมกลางวางไปแต่
พอดี ไม่จริงจงดั้นเข้าใส่ชีวิต ล้วนเป็นสูญอยู่แล้ว ไม่มีสำเร็จ-ไม่สำเร็จ มัน
ว่างเปล่าอยู่อย่างนั้น ไม่มีใครมีชีวิตสำเร็จได้หรอก มันสูญ-สูญญตาของมัน
อยู่อย่างนี้ พระพุทธจะอุบัติตรัสรู้หรือไม่ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้

ชีวิตไม่เคยสำเร็จ ตายแล้วเกิดอีกๆๆ วนเป็นวัฏฏะอยู่อย่างนี้
หลงสร้าง หลงเสวยวิบากกรรมไปเกิดอีกแล้วๆ เล่าๆ ไม่รู้ว่าจะจบ
ภพจบชาติสุดท้ายอยู่ที่ไหน

ชีวิต ตราบใดที่ยังไม่ปล่อยไม่วาง ไม่หลุดโพล่งโง้งจ้ำก้วงๆ ออก
ไปจากวัฏฏะทุกข์เฝ้าอัตตาตัวเองอยู่ ก็จะหาความสำเร็จไม่ได้อยู่ตรานั้น ะ

ชีวิตสำเร็จ คือจบกิจจบกรรมสังสารวัฏ-วาง-ว่าง ะ

Admin.Kingkan



๑๐๙. ไอน์สไตน์ หลงหนีบาป ไปหลงยึดบุญ จบไม่เป็น ก็เป็นกรรมไปเกิดอีกไม่จบ

พระอ.สุวัณห์ : อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า : “จงอย่าพยายามมุ่งความสำเร็จ แต่จงพยายามเป็นคนที่มีคุณค่าฯ”

○ เป็นสัจธรรมชีวิตพันทุกข์ ใช่หรือไม่ ???

○ พัฒนาศักยภาพสู่เป้าหมายชีวิต ใช้สัจธรรมชีวิตพันทุกข์ ใช่หรือไม่?

สมาธิ : ให้คุณค่ากับสิ่งไหนก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น คุณค่า ราคา คือ ราคะ ควรปล่อยวางและละออก จึงจะตรงต่อพระสัจธรรมเจ้าค่ะ

ความพยายาม ความมุ่งหวังตั้งเอาคือตัวตนตัวเดียวกันเจ้าค่ะ

มีเป้าหมายคือมีภพให้เกิด ภพเกิด เวทนาเกิด

มีผู้กระทำ มีผู้ถูกกระทำ มีเป้าหมายเป็นที่รองรับ จึงยังวนอยู่กับทุกข์ ยังไม่พ้นจากทุกข์เจ้าค่ะ

ยังเป็นอัตตาตัวตนอยู่เจ้าค่ะ

“ชาติปิทุกขา” การเกิดนั้นเป็นทุกข์ ตั้งเป้าหมายชีวิตไว้ คือสร้างสมุทัยให้เป็นทุกข์ไปเสียเองเจ้าค่ะ



มีผู้พัฒนา มีสิ่งถูกพัฒนา มีเป้าหมาย นั่นคือการสร้างเหตุแห่งทุกข์
จึงยังไม่พ้นทุกข์เจ้าค่ะ

ยังหลงอยู่ในความมุ่งหวังตั้งเอาอยู่ ยังเป็นตัณหา ยังมีอัตตาตัวตน
จึงยังไม่อนัตตา นิโรธนิพพานเจ้าค่ะ

เพราะฉะนั้นแล้วคำสอนข้างต้นจึงยังไม่ตรงต่อพระสัจธรรม และ
ไม่ใช่พระสัจธรรมเจ้าค่ะ

พระอ.สุวณ วิสัชชนาวา : โลกสังคมปัจจุบัน เป็นยุค-สุขนิยม-
สำเร็จนิยมฯ ต่างมุ่งฝึกฝนแสวงหาความสุขสบาย-ความเจริญรุ่งเรืองร่ำรวย
มั่งคั่งและอารักขาหวงแหนรักษาให้ยั่งยืน ต่างอบรมสั่งสอนเยาวชนบุตร
หลาน ให้พัฒนาศักยภาพมุ่งไปสู่เป้าหมายความสำเร็จของชีวิตของตน
และสังคมประเทศชาติ

คำสั่งสอนดังกล่าว เป็นความดีความสุขสำเร็จระดับโลกธรรม ไม่
พ้นไปจากโลก-ไม่พ้นทุกข์ แต่กลับกลายเป็นความหลงสร้างและเสวยทุกข์
เสียเองโดยไม่รู้ตัว หลงสร้างกรรมและเสวยวิบาก หลงเกิด-ตายในวัฏฏ
สงสาร-ไม่จบ หลงวน-วิบากพวน -เป็นทาสแห่งตัณหา ถูกตัณหาหลอกจิต
ถ้าไม่ขอมมากรรม-ประกาศชุดรากถอนโคนตัณหาตัวมุ่งไปข้างหน้าออก ก็
จะหลงวนวัฏฏะอยู่อย่างนี้ด้วยรากเหง้าไม่ได้ถูกชุดถอนออก ย่อมแผ่ขยาย
กิ่งก้านไปทุกภพชาติไม่มีทางจบ หาทางหลุดพ้นแหวกวงจรอุบาทว์ไม่พบ

แม้จะได้ฟังพระสัจธรรมนิพพาน ก็ไม่อาจเข้าใจ จะติดขัดข้องคา
ไม่สว่างไสว ฟังไม่รู้เรื่องเพราะกรรมวิบากขวางกั้นปิดบัง-จิตไม่คลาย-กรรม
ไม่คลาย

ดังมีคำกล่าวที่ว่า-รู้ทุกอย่าง แต่ยังไม่ลง-ปลงไม่ได้ นี่เพราะเหตุ
แห่งกรรมวิบากปิดกั้นปิดบัง

นิพพาน -สูญญตา ว่างเปล่า เป็นผลจากการคลายตัวของจิต จิต

จะคลายด้วยการคลาย กรรมคลายด้วยวิมุติกรรม-อโหสิกรรมด้วยขอ
ขมากรรม

หาอ่านรายละเอียด เรื่องคลายกรรม-คลายจิตชีวิตประจำวัน ใน
เพจไลน์-เฟซบุ๊ก และในหนังสือมนุญย์ เล่ม ๑๘-๒๐-๒๑-๒๒-๒๓

พระสัมพุทธะทรงตรัส สรรพสิ่งในโลก เป็นอนิจจังชั่วคราวไม่
ยั่งยืนนาน-เป็นทุกข์-เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจอึดตาบัญชาการได้ตั้งใจ
จึงไม่พึงยึดติดสรรพสิ่งในโลก ยึดถือเอาไม่ได้ ได้แต่ปล่อยวาง

สู่สำเร็จ คือนิสัมมัญญา คือสามัญญลักษณะ ๓ เป็นอนิจจัง เสื่อม
สลาย เป็นทุกข์ทนยาก และไม่เป็นใหญ่เฉพาะตน สรรพสิ่งล้วนว่างเปล่า
เป็นอนัตตา-สามัญญตา-สุญญตา

วางใจให้เป็น ไม่มุ่ง-ไม่หวังไม่ตั้งเจตนา-ไม่ดันเข้าใส่-ไม่ตั้งใจให้
เป็นกรรมวิบาก-วางใจเป็น ก็จบกิจกรรมสังสารวัฏ แต่ถ้าวางใจไม่เป็นก็
เป็นกรรมไปเกิดไม่จบฯ

พระอ.สุวัฒน์ : หลงตาจำ ให้แปลว่า สังขารปรุงแต่งตัวที่ ๒
ต่อจากอวิชชา ในสายปฏิจจสมุปบาท นั้น ให้แปลว่า เจตนา ๓ อย่าง คือ
อวิชชา หลงทำบาป-บุญ-ฉาน

ถ้าหลงทำเจตนา ๓ อย่าง เรียกว่า จบไม่เป็น เป็นกรรมไปเกิดอีก
ไม่จบ

หลงทำบาป-บุญ-ฉาน คือหลง ไม่จบ เป็นกรรมไปเกิดอีก

ไม่ปล่อยผ่าน-ไม่ปล่อย ไม่ปลง ไม่วาง

โง่โง่โง่โง่ ไม่ยึดเอาสำเร็จ หนีบาป แต่กลับมายึดเอาทำตัวมี
คุณค่า ก็ยึดติดเอาบุญอีก คือจบไม่เป็น

Admin.Kingkan





๑๑๐. ฐลีปลายเลืบตถาคต

พระอ.สุวัฒน์ : เทศน์สอนมา ตั้งแต่ ๒ สิงหาคมที่แล้ว ถึงวันนี้ ๕ กรกฎาคม ๕๙ เดือนหน้าก็ครบปี

สรุปว่ามีสมาชิกในไลน์กลุ่ม พอจะสว่างไสวบ้างไม่มาก แต่ที่ฟังไม่รู้ ฟัง ฟังแล้วมีงงเหมือนไก่ถูกชกตาแตก ปฏิฆะปฏิเสธต่อล้อต่อเถียงออกไป มีมาก ที่ทนฟังอยู่ ๑๐๖ คนในกลุ่ม และนอกกลุ่ม ๒๔๘ เพื่อนฟังบ้างไม่ ฟังบ้างก็ไม่ได้ จะหาคนฟังที่เห็นแจ้งในพระสัจธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า แลนยาก ดุจฐลีปลายเลืบพระตถาคตพุทธเจ้า กับฐลีบนพื้นมหาปฐพี ซึ่งทรง พุทธพยากรณ์ไว้ล่วงหน้าแล้วในพระสูตรหลายสูตรว่า สัจธรรมคำสอนสูญญ ตนิพพาน ความว่างเปล่า-เนื้อหาความไม่ยึดติด-จิตคลายวิมุติหลุดพ้นจาก การเกิดอีกๆ จะอันตรธาน

หลวงตาเจ้าฯ เอาธรรมะจากหลวงพ่อกุญแจในป่าฯ (หลวงพ่อโศกศรี สุริยะเขมรโต) มาเทศน์สอนเนื้อหาหนีพพานความไม่ยึดติด ซึ่งก็มีอยู่แล้วก็ ตรงกันกับในพระไตรปิฎกว่า เมื่อไม่ยึดติดอุปาทานต้นหาก็นิพพาน-จาก เวลาสี่สูตรเล่ม ๑๘

คนฟังไม่เคยฟังมาก่อน ไม่เข้าใจว่า ไม่ยึดติด-ไม่ยึดถือ-สักแต่ว่า-ปลงปล่อยวาง ๑ ฟังไม่รู้เรื่อง รู้แต่ว่าบ้านนี้เมืองนี้สอนกันให้ยึดติด-ยึดถือเอา-ทำเอาบุญบารมีกุศลความดีในทานศีลภาวนาสติปัญญาสั่งสมบารมีให้มากๆ เพื่อจะได้มรรคได้ผลให้ถึงพระนิพพานฯ

แต่หลวงตาจากรับมาสอนให้ “ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก” ซึ่งตรงข้ามกัน แล้วจะได้นิพพานได้อย่างไร ???

จะวิไลชนาให้ฟังอีกสักเที่ยวว่า นิพพาน หรือสัพพัญญู หรือสัพพัญญูนิพพาน-ว่าง ว่างเปล่าจากอสังขตาเป็นอนัตตา ว่างเปล่าจากอสังขตา เอาสังขตาเข้าไปปฏิบัติบำเพ็ญเจริญภาวนาเอาไม่ได้-เอาสังขตาเข้าไปทับซ้อนอนัตตาไม่ได้ ถ้าเอาสังขตาเข้าไปทำก็ไม่อนัตตา แต่สังขตาเป็นตัวต้นเหตุอุปาทาน-ยึดติด เป็นปัจจัยการ-ปฏิจกสมุปบาท ๑๒-วงจรอุปาทนแห่งวัฏฏสงสารเกิดครบ ๑๒ ประการ ครบถ้วนทันที

เริ่มต้นหวัชบวนคือ อวิชชา ตัวหลงด้วยโมหะ-เจตนาสังขาร ๓ วิญญาณตัวรู้ตัวเกิด-นามรูป-อายตนะ-ผัสสะ-เวทนาสุขทุกข์-ตัณหาทะยานอยากอุปาทานยึดติด-ภพ-ชาติ-ชรามรณะโสกะฯ ครบ ๑๒ ประการ นี่เริ่มต้นสมุทัย เหตุแห่งปัจจัยการ วงจรอุปาทนแห่งวัฏฏะ เริ่มที่ “ตัวอวิชชา-หลงเข้าไปรู้”

เรื่องอริยสัจ ๔ ปฏิจก ๑๒ ขยายความจากอริยสัจ ๔ อีกทีหนึ่ง โดยทรงตามหาที่มาของตัณหา ว่าเกิดมาจากไหน? ท่านก็ตามหาไปจนถึง “อวิชชา” ที่หวัชบวน ส่วนผลที่เกิดจากตัณหาหลงไป ก็อนุโลมไล่เรียงลงไปจึงพบว่า ตัณหา-อุปาทาน-ภพ-ชาติ-ชรามรณะฯ นี่วงจรวัฏฏะสงสารไม่จบมันเป็นของมันอย่างนี้

จึงทรงสอน “ทรงตรัสเหตุ และความดับเหตุฯ” ทรงให้ดับที่หวัชบวนคือตัวอวิชชา แปลว่าหลงเข้าไปรู้ (ทางทวาร ๖ ตา หู ๑ เห็น ได้ยินฯ)

ท่านตรัสว่า...ให้ฟังสักแต่ว่า พาหิยะ คือปล่อยวาง คือ ปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ



ไม่ต้องทำอะไรแบบไหนอีก

เพราะเจตนา-อัตตา เป็นกรรม มีวิบากไปเกิดอีก ไม่จบ พังจบ
กิจกรรม-จบสังสารวัฏ ด้วยปล่อยผ่านอย่างเดียว คือจบตัวปฏิบัติ จบ
กิจกรรมสังสารวัฏ ฯ

คำว่า “ปล่อยวาง-ปล่อยผ่าน” นี้ คือวางใจ ไม่ใช่ตั้งใจ ไม่เอาใจมา
ตั้ง แต่วางใจ ปล่อยให้วิบากตา หู ฯ เห็น ได้ยิน ฯ มันผ่านออก วิมุติหลุดพ้น
ออกไปของมันเอง ปล่อยให้มัน ลัพเพ รัมมา อนัตตาติ ฯ ของมันเอง มันก็
ของมันเองอยู่แล้ว อนัตตาอยู่แล้ว- นิพพานอยู่แล้ว

แต่คนสอนร้อยละร้อย หลงผิด กลับกลายเป็นไปสอนให้เอาอัตตา
เข้าไปวาง เช่นว่า ให้หมั่นฝึกสติให้รู้เท่าทัน เพื่อจะได้ปล่อยวางได้ ถ้าไม่มีสติ
ก็จะเป็นเหมือนคนบ้า ปล่อยวางไม่ได้ จึงให้เจริญสติให้แข็งแรง แข็ง
แรงมากเสียก่อน นี่หลงสอนมิชฌาทีฏฐิ ไม่ตรงพุทธโอวาทสังฆธรรมของ
พระองค์ โดยหารู้ไม่ว่า ที่เอาอัตตาเข้าไปเจริญปฏิบัตินั้นนะ เจริญค้นหา
สมุทัยสังเสียดเอง มีวิบากกรรม มีชั้นภูมิเกิดรองรับเรียบร้อยแล้ว เพราะ
เจตนาเป็นกรรม สัตว์จึงต้องเป็นไปตามกรรม-ไม่จบภพชาติ ฯ

ที่นี่ ทำไม? คนจึงหลงปฏิบัติกรรมมีมากเล่า (???)

ทรงตรัสว่า ตัวมุ่งไปข้างหน้า-มุ่งหวังตั้งเอา นี่เป็นต้นหาละเอียด
ประณีต ความอยากได้ใคร่ดี ปราภรณ์ในมรรคผลนิพพาน เป็นต้นหา
ประณีต เห็นได้ยาก และตั้งสังจักษฐานบารมีสั่งสมมาหลายแสนกัป เป็น
ยางเหนียวยึดติด ละวางปล่อยวางแสนยาก

หัวใจของการบรรลุมรรค จึ่งอยู่ที่การคลายกรรม คลายจิตออก
กว้างๆ ขอขมากรรม-ประกาศถอนตัวมุ่งเอา-ขุดรากถอนโคนสมุทัยต้นหา
ออกเสียก่อน ฯ แล้วขอโอโหสิกรรม เทนอาทิตย์บุญชุดใช้ไปบ่อยๆ เนืองๆ
สลายคลายเมฆหมอกแห่งอวิชชาต้นหาอุปาทานเนืองๆ อนัตตาจิตเดิมจะ
ค่อยคลายออก จะสว่างไสวของมันเอง

ที่ คธ ๐๕๑๔.๔/๒๐๒๗



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐๒

ก/ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตนำนักศึกษาเข้าปฏิบัติธรรม

นมัสการ พระอาจารย์ สุวฑฒโน ภิกขุ

ด้วยหลักสูตรภาษาเยอรมันเพื่ออาชีพ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จะจัดโครงการ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษาชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๒๔ คน และอาจารย์ ๔ คน ในหัวข้อ "การใช้ชีวิตให้มีความสุขหลังสำเร็จการศึกษา" ณ อุทยานธรรมวิปัสสนา มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ในระหว่างวันที่ ๓ - ๔ เมษายน ๒๕๕๙

ในการนี้ ทางหลักสูตร จึงใคร่ขออนุญาตใช้สถานที่ดังกล่าวเพื่อจัดกิจกรรม และใคร่ขอความอนุเคราะห์วิทยากรในการบรรยายธรรมในหัวข้อดังกล่าว ให้แก่นักศึกษาและคณาจารย์ของหลักสูตร เพื่อนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ในชีวิตรประจำวันและการปฏิบัติงาน

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ใช้สถานที่จัดโครงการฯ และให้ความอนุเคราะห์วิทยากร ขอการขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

A. Ma

(อาจารย์สุภูมิ วรธนาวาโสภณ
รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติงานวิชาการและ
สนับสนุนการพัฒนาระบบสารสนเทศ)

สำนักงานคณบดี

โทร. ๐-๔๓๒๐-๒๘๖๑

โทรสาร. ๐-๔๓๒๐-๓๐๕๐





นศ.ปีที่ ๓ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โครงการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ณ อุทยานธรรมวิปัสสนาหลัก
ระหว่างวันที่ ๓-๔ เมษายน ๒๕๕๙

**รายชื่อผู้บริจาคเงินร่วมพิมพ์
หนังสือชุดมนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๒๑-๒๒-๒๓
รวมเงิน ๒๓๕,๒๒๐ บาท**

- รายละเอียด ๑๐๐,๐๐๐ บาท:** คุณรุจิพัชร นิธิมูระ และครอบครัว
รายละเอียด ๓๐,๐๐๐ บาท: คุณแม่ศิริ-คุณสุวรรณา พิทักษ์วงษ์
รายละเอียด ๒๒,๘๗๐ บาท: คุณธิตีพัทธ์ ฐวชิตอภิวิชญ์
รายละเอียด ๒๐,๐๐๐ บาท: คุณจงถนอม พิทักษ์วงษ์ และบุตร
คุณแม่ม่วย-คุณกุลิสรา รุ่งมณี
รายละเอียด ๘,๐๐๐ บาท: ผศ.วัลสมิลล์ วัชรกะวีศิลป์ และคณะนักศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น(คณะสังคมศาสตร์-ภาษาเยอรมัน)
และบำรุงค่าไฟฟ้า-ประปา ๑,๐๐๐ บาท
รายละเอียด ๕,๐๐๐ บาท: คุณสนอง-คุณรอตขวัญ เชื้อไทย
รายละเอียด ๔,๕๐๐ บาท: คุณสมพล อัมรต์ติพันธ์
รายละเอียด ๔,๐๐๐ บาท: คุณสันทัต ตันทนันท์ และครอบครัว, คุณสมชาย-ดรณิ-
ด.ญ.ณัฐธิดา-ด.ญ.ฉัตรสุดาธาร ศุภปัญญาพงศ์
รายละเอียด ๓,๐๐๐ บาท: คุณสเรียรพงศ์-คุณพรรณศิริ-ด.ช.ศิริพงษ์ผดุง ฤทธิเรืองเดช
รายละเอียด ๒,๔๐๐ บาท: คุณธนิตศักดิ์-คุณณัฐนันท์ พิศาลกุลพัฒน์ และครอบครัว
รายละเอียด ๒,๐๐๐ บาท: คุณวิเชียร ปิยะวรากร และครอบครัว
รายละเอียด ๑,๘๐๐ บาท: คุณครูอรนุช ลี้มเทียมเจริญ
รายละเอียด ๑,๒๕๐ บาท: คุณเกรียงศักดิ์ บุญเกิดทรัพย์สิน, คุณวันเพ็ญ บุญเกิด
ทรัพย์สิน, คุณชุตติกาญจน์ บุญเกิดทรัพย์สิน, คุณบุญญพัฒน์ บุญเกิดทรัพย์สิน,
คุณปณณภาพ บุญเกิดทรัพย์สิน, คุณปัญญากร บุญเกิดทรัพย์สิน, คุณชนัฐปภา
บุญเกิดทรัพย์สิน
รายละเอียด ๑,๒๐๐ บาท: ญาติธรรมนิมิตใหม่
รายละเอียด ๑,๑๐๐ บาท: คุณรัตนา ทองชมแสง
รายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท: คุณศรีนาถ อินทโชติ, คุณประทีป บุญทราพงษ์, คุณอาภรณ์
ยงพาณิชย์, คุณจินตนา รัตนจรัสโรจน์, คุณกันต์ สุตังกรกาญจน์, ผศ.วัลสมิลล์
วัชรกะวีศิลป์ และครอบครัว, จ.ส.อ.ขวัญชัย ทิมทอง-คุณปรณา ชันด์ดวง, คุณวิไลด
พอกพูน, คุณยายแสม (ม.สีวลี), คุณกัญญารัตน์ เลิศธนาจันทร์, คุณฐิตินรินทร์
แสงรัตนเสถียร, คุณสมมัก พรหมรักษา และครอบครัว - คุณณรงค์ พงษ์ภาคเดชา
และครอบครัว, คุณสุเมณี วัฒนา



รายละเอียด ๗๕๐ บาท: คุณอรศรี มรุตพันธ์,

รายละเอียด ๕๐๐ บาท: คุณอภิเชก วัฒนมงคล, คุณบำเพ็ญ-อำพรณ นามุณณะ, คุณภาวณันท์ โรจน์วรุตย์, คุณวสุวรรณ์ ลิขปากรณ์รัช, คุณขวัญสิริ บุรหาญ, คุณกชกร เปลียนแก้ว, คุณสมบุญณ์ นุกุลอุดมพานิชย์และครอบครัว, ผ.อ.นิคม หน่อเต็ม, คุณวงศ์ จิวเรือง และครอบครัว, แม่ทองปาน ปานสมบุญ, คุณธิติ-น.ส.ปณิชา อธิยาจิรกุล, ญาติธรรมชอย ๙

รายละเอียด ๔๐๐ บาท: คุณสนธยา พูลประโยชน์-คุณสมาน สุขลัมพันธ์

รายละเอียด ๒๕๐ บาท: คุณหนุ่ม-ต.ญ.พัชราภรณ์ แจ่มใส, คุณจิราวรรณ จั่วกลาง, คุณอำนาจ ชัยบุญ, คุณบุญช่วย พักเพชร, คุณเกษมศรี สังข์ศิลป์ไชย และครอบครัว, คุณสมศักดิ์ นุชแดง, คุณสุกัญญา ทองสวัสดิ์ และคุณสมศรี แยมพราย, คุณฉวีวรรณ ยุวมิตร, ญาติธรรมชอย ๑ นิमितใหม่

สายบุญ อาจารย์วัฒนา วังบุญ (๓,๗๐๐ บาท)

รายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท: คุณทองสุข-คุณสนุ่น ศุภปัญญาพงศ์,

รายละเอียด ๕๐๐ บาท: คุณวัฒนา วังบุญ และครอบครัว, คุณจิตรา จันทร์ศรี

รายละเอียด ๒๘๐ บาท: นักเรียน มัธยมศึกษา ๓/๑ ปี ๒๕๕๘

รายละเอียด ๒๕๐ บาท: คุณคุณภาควุฒิ จิมพาลี, คุณกมลทิพย์ อยู่พงษ์ไพบูลย์, คุณสุชัย อ่อนศรี, คุณเพ็ญภา เมฆพัฒน์, คุณนิพนธ์-คุณเสาวนีย์-พญ.อลิสสา-คุณจิตาภา จิรการพงษ์

ปัจจัยร่วมทำบุญอุปสมบท ๓,๐๐๐ บาท

ด้วยผู้จะอุปสมบทป่วยกะทันหัน ต้องเข้ารับการรักษาเข้าโรงพยาบาล จึงได้ขออนุญาตสมทบพิมพ์หนังสือ

คุณจรัญฯ ชอย ๑๕ นิमितใหม่ ๑,๐๐๐ บาท

คุณกรองกาญจน์ พร้อมพงษ์ ๑,๐๐๐ บาท

คุณพรรณศิริ พิทักษ์วงษ์ ๕๐๐ บาท

คุณวิเชียร ปิยะวรากร และครอบครัว ๕๐๐ บาท

☆ หนังสือเล่ม ๒๑-๒๒-๒๓ ได้นำมอบให้ห้องสมุด กศน. เรือนจำทั่วประเทศ ห้องสมุดกทม.รวม ๑,๒๐๐ แห่ง และมีแจกที่ห้างหนังสือกว่า ๔๐๐ แห่งทั่วประเทศด้วย