

คัมภีร์  
ตามหาใจ

พระมหาวิเชียร ชินวโส  
รวบรวมเรียงบเรียง

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



# ค้นหาธรรมตามหาใจ

รวมคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์เพื่อความพ้นทุกข์

ISBN : ๙๗๘๙๗๔-๙๐๓๕-๔๔-๐  
พิมพ์ครั้งแรก กันยายน ๒๕๕๐  
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม  
ออกแบบรูปเล่ม พชรชน  
เจ้าของ กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์  
สวนพุทธธรรมเวฬุวัน  
วัดวังหิน ต.พลาญชุมพล  
อ.เมือง จ.พิษณุโลก  
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สุรสีห์กราฟฟิค  
พิษณุโลก

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

โครงการผลิตหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ

# อนุโมทนาบุญ

ขอบุญกุศลและความเป็นมหายมกคลอัน  
สูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม จงบังเกิดมีแก่  
ผู้บริจาคทรัพย์เพื่อจัดพิมพ์หนังสือ“ค้นหาธรรม  
ตามหาใจ” ทุกท่าน



## คำนำ จากผู้รวบรวม

หลังจากที่ล้มลุกคลุกคลานกับการเจริญภูวานามานาน คำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ที่ผู้รวบรวมแอบบันทึกไว้ จากการได้ฟังบ้างและการอ่านจากหนังสือที่ศิษยานุศิษย์ของท่านเหล่านั้นได้จัดพิมพ์เผยแพร่ไว้ทั้งพระสงฆ์และฆราวาส ช่วยเตือนสติเป็นกำลังใจและเป็นอุบายธรรม ให้ผู้รวบรวมมีแรงสู้กับกิเลสต่อไปได้

แอบเป็นลูกศิษย์ที่ไม่ค่อยเอาไหนของท่านทั้งหลายเหล่านั้นอยู่หลายเพลลา จนมาวันหนึ่ง จำเป็นที่จะต้องแนะนำคนอื่นเขาบ้าง และเห็นว่าตนเองด้อยปัญญาจึงได้นำคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์มารวมเป็นเล่มเพื่อเป็นเครื่องเตือนสติ กำลังใจและอุบายธรรมให้กับผู้อื่น เหมือนดังที่ตนเองเคยได้รับมา

ผู้รวบรวมได้นำคำสอนอันประเสริฐค่า  
มิได้เหล่านี้ มาจัดเป็นหัวข้อไว้ตามลำดับเหมือน  
ได้นั่งระดับพระธรรมเทศนาหน้าธรรมมาสน์  
ต่อหน้าองค์ท่านเหล่านั้น อันงดงามในเบื้องต้น  
ท่ามกลางและที่สุด เพื่อให้สะดวกแก่ผู้ประสงค์  
จะเดินทางตามรอยบาทพระบรมครู ที่พ่อแม่  
ครูอาจารย์ได้เดินล่วงหน้าไปก่อนแล้ว  
ไม่ได้คิดจะนำพ่อแม่ครูอาจารย์เหล่านั้นมา  
เทียบเคียงกันว่าใครดีกว่ากัน ไม่ว่าจะ เป็น  
สายไหนก็ตาม ก็เป็น “สุปะฏิปันโน” ทั้งนักบวช  
และฆราวาส ฉะนั้นคำสอนจึงอาจสลับกันไปมา  
ระหว่างพระสงฆ์ผู้เข้ามาในศาสนานี้ก่อนและหลัง  
ความคิดอันจะพึงมีจากหนังสือเล่มนี้  
ขอกราบถวายเป็นอาจริยบูชา แต่พ่อแม่ครู  
อาจารย์เจ้าของคำสอนทุกท่าน

**พระมหาวิเชียร ชินวิโส**

กัณยายน ๒๕๕๐

# สารบัญ

หน้า	กัณฑ์	เรื่อง
๑	๑	ต้นกล้าพุทธธรรม
๑๕	๒	เคาะสนิมใจ
๒๕	๓	ปลูกสัมมาทิฐิ
๔๓	๔	ก้าวแรกแห่งมัคคปฏิปทา
๕๕	๕	วิชาแก้ทุกข์อย่างยั่งยืน
๖๗	๖	ทุกข์เท่านี้..ฤาจะท้อให้ทรมาน
๗๗	๗	ระวังจิต...อย่าติดสัญญาเก่า
๘๗	๘	สังฆกรรมอยู่ที่ใจ ไยต้องแสวงหา
๙๗	๙	กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ
๑๐๗	๑๐	ใจถึงธรรม ธรรมถึงใจ
๑๑๕	๑๑	สรุปเส้นทางสายธรรม

ขอเชิญทุกท่านตั้งใจ  
สดับรับฟังธรรม  
ณ กาลบัดนี้





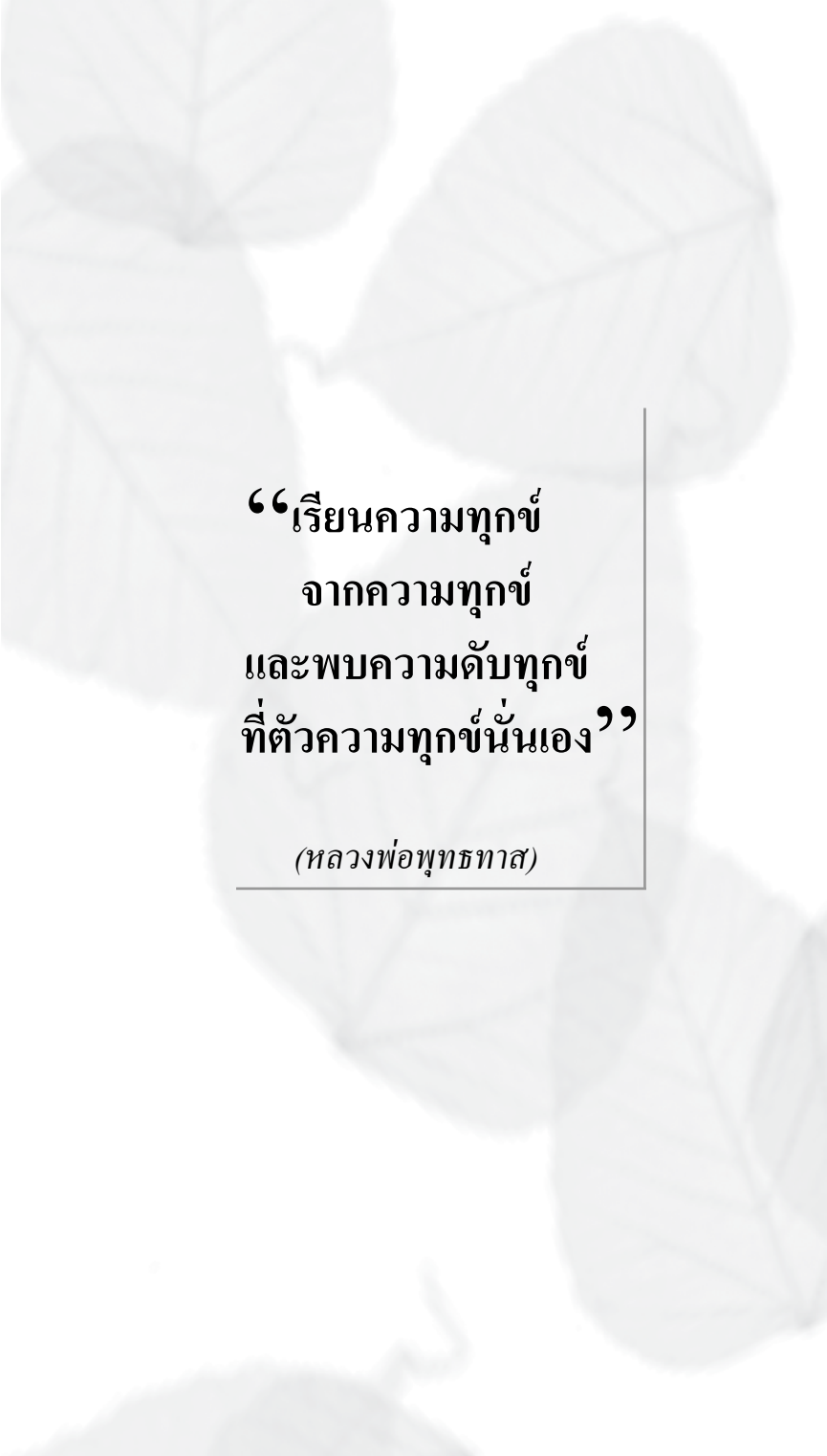
กัณฑ์ที่ ๑

# ต้นกล้าพุทธธรรม

จากเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ  
สู่ร่มโพธิญาณอันสงบเย็น







“เรียนความทุกข์  
จากความทุกข์  
และพบความดับทุกข์  
ที่ตัวความทุกข์นั่นเอง”

(หลวงปู่พุทธทาส)

๑. ทำดี ดีกว่าขอพร

(ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต)

—○—

๒. พุดมาก เสียมาก พุดน้อย เสียน้อย

ไม่พุด ไม่เสีย นิ่งเสีย โภธิสัตว์

(หลวงปู่ทวด วัดช้างให้)

—○—

๓. คนที่ตายไปแล้ว หากคนที่มีชีวิตอยู่

เขาสามารถจดจำได้ หรือคิดถึงอยู่

ผู้นั้นได้ชื่อว่าไม่ตาย แต่คนที่มีชีวิตอยู่

กลับไม่มีใครกล่าวถึงหรือคิดถึงเลย

นั่นคือผู้ตายไปแล้ว

(หลวงพ่อเงิน พุทธโชโต)

—○—

๔. ได้มาก ก็ทุกข์มาก มีมาก ก็ทุกข์มาก

เป็นมาก ก็ทุกข์มาก เสพมาก ก็ทุกข์มาก

(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๕. ชีวิตนี้น้อยนัก แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก  
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก  
จะไปสูง ไปต่ำ จะไปดี ไปร้าย  
เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น พึงสำนึกข้อนี้ให้จงดี  
แล้วจงเลือกเถิด เลือกให้ดีเถิด  
(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช  
สกลมหาสังฆปริณายก)

— ○ —

๖. ลักษณะของบุญคือ ใจเราดี ใจเรามีความสุข  
ใจเรามีความสบาย เย็นอกเย็นใจ  
ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน ไม่วุ่นวาย นี้แหละบุญ  
(หลวงปู่ฝั้น อาจาโร)

— ○ —

๗. ถ้าใจของเราเป็นโทษเสียแล้ว  
จะไปทำบุญทำทานอะไรก็ไม่ได้ผล  
เหมือนกับเราชนปุ๋ยไปใส่ต้นไม้ที่ตายแล้ว  
(ท่านพ่อลี ธมฺมชโร)

— ○ —

๘. ศาสนาอยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น  
มันอยู่ที่กายที่ใจของเรา  
เมื่อเราปฏิบัติอยู่ ศาสนามันก็เจริญอยู่  
ถ้าเราทั้งหลายไม่ได้ปฏิบัติ  
ไม่ได้ประพฤติ ไม่ได้กระทำ ก็หมดศาสนา  
(หลวงปู่ฝั้น อาจาโร)

—○—

๙. โลกเท่าแผ่นดิน ธรรมเท่าปลายเข็ม  
เรื่องโลกมีแต่เรื่องยุ่งของคนอื่นทั้งนั้น  
ไม่มีที่สิ้นสุด เราไปแก้ไขเขาไม่ได้  
ส่วนเรื่องธรรมนั้นมีที่สุดมาจบที่ตัวเรา  
ให้มาไล่ดูตัวเอง แก้ไขที่ตัวเราเอง  
(หลวงปู่คู่ พรหมปัญโญ)

—○—

๑๐. เสียอะไรก็ได้ แต่อย่าให้เสียใจ  
(หลวงปู่สิม พุทธาจาโร)

—○—

๑๑. ผู้อื่นไม่ได้ทำจิตของเราให้เศร้าหมอง  
หรือผ่องแผ้ว เราเองเป็นผู้ทำให้จิต  
ของตนเศร้าหมอง ผู้อื่นช่วยไม่ได้  
แม้พระพุทธเจ้าก็ช่วยไม่ได้  
ท่านทรงเป็นผู้บอกทางให้เท่านั้น  
(หลวงปู่ขาว อนาลโย)

— ○ —

๑๒. รอให้แก่หมาหรือจวนตัวแล้วจึงสนใจภavana  
ก็เหมือนคนหัดว่ายน้ำเอาตอนเรือหรือแพใกล้แตก  
มันจะไม่ทันการณ์  
(หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ)

— ○ —

๑๓. เขาเชื่อในความดีที่เราทำ  
มากกว่าคำพูดที่เราสอน  
(หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล)

— ○ —

๑๔. ถ้าเราไม่ให้อภัย คือเรายังยึดทุกข์ไว้  
เราก็จะสร้างตัวตนขึ้นบนความทุกข์เรื่อยไป  
ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเกิดมีตัวตนเมื่อไร  
ทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

(ปสนุโน ภิกขุ)

—○—

๑๕. เรียนชีวิตจากชีวิต  
ดีกว่าเรียนจากพระไตรปิฎก  
ซึ่งบอกเพียงวิธีเรียนชีวิตได้อย่างไร  
แล้วนำไปเรียนที่ตัวชีวิตเองเมื่อยังไม่ตาย...  
นี่คือการเรียนความทุกข์จากความทุกข์  
และพบความดับทุกข์ที่ตัวความทุกข์นั่นเอง

(หลวงปู่พุทธทาส)

—○—

๑๖. การปล่อยวาง ไม่ใช่การปล่อยทิ้ง  
(ปสนุโน ภิกขุ)

—○—

๑๗.ธรรมมีอยู่ แต่ขาดอูบายปัญญา  
ก็นั่งโง่ นอนโง่อยู่อย่างนั้น  
(หลวงปู่ขาว อนาลโย)

—○—

๑๘. ในเมื่อมรรคผลนิพพาน ในศาสนา  
สมณโคตมในปัจจุบันนี้ยังมีอยู่อย่างสมบูรณ์  
กลับเหลวไหลไม่สนใจ เมื่อถึงศาสนา  
พระศรีอาริย์ ก็ยิ่งเหลวไหลมากกว่านี้อีก  
(หลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

—○—

๑๙.ธรรมถึงแม้จะลึกซึ้งก็มีรูปภาพเพียงไหน  
ไม่เหลือวิสัยของบัณฑิตผู้มีความเพียร  
(หลวงปู่ขาว อนาลโย)

—○—

๒๐. ความประพุดที่นอกเหนือจากหลักของ  
ศีล สมาธิ ปัญญา โดยคิดว่าจะแก้ทุกข์ได้  
ถือว่าเป็นศีลพรามาสทั้งสิ้น  
(พระบวรปริยัติวิธาน)



๒๑. พุทธศาสนา เป็นศาสนาเดียวในโลก  
ที่ยืนยันอย่างไม่หวั่นไหวว่า  
มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้ถึงจุดสมบูรณ์  
โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งนอกตัวทั้งสิ้น

(ชยสาโร ภิกขุ)

—○—

๒๒. ผู้ปฏิบัติธรรม ตั้งตนอยู่ในกรอบ  
แห่งศีลแล้ว ก็ย่อมไม่ต้องเดือดร้อน  
เพราะศีลของตน เพราะศีล...  
ยังบุคคลผู้มั่นในศีล ให้พ้นจากทุกข์โทษ  
เวรภัยทั้งปวงก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย

(หลวงปู่แห้ว วัดพิกุลทอง)

—○—

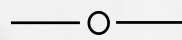
๒๓. ไม่ใช่คนดอกที่รักษาศีล  
แต่ศีลต่างหากที่รักษาคน  
(หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ)

—○—

๒๔. พระวินัย ไม่ได้มีไว้ให้แบกให้หาม  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)



๒๕. การรักษาศีล เป็นการทำทานในตัว  
คือให้อภัยทาน...การทำกรรมฐาน  
ยิ่งเป็นทานใหญ่ เป็นศีลใหญ่  
มารวมอยู่ที่เดียวหมด  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรูจี)



๒๖. ศีล วินัย เป็นเรื่องของสมมติสัจจะ  
ไม่ใช่ปรมาตตสัจจะ แต่คำว่าสมมติ  
ไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไร แต่หมายถึงการมีมติ  
หรือตกลงร่วมกันของคนในสังคม  
ศีลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้สังคม  
ดำรงอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข  
(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต])



๒๗. วางจิตเป็นกลาง สติพิจารณาสังขารธรรม  
แปล เล่าเรียนรู้ในนั้น พิจารณาธรรมถึงที่แล้ว  
ไม่ต้องแสดงอภัตติกี่ได้  
แต่ก่อนนั้นไม่แสดงอภัตติก่อนนั้นไม่ได้  
(หลวงปู่หลุย จันทสาโร)

— ○ —

๒๘. บุคคลที่มีทานมีศีล แต่ขาดการภาวนานั้น  
เปรียบเหมือนบุคคลที่มีเสบียงพร้อมแล้ว  
มีร่างกายที่สมบูรณ์ มีกำลังวังชาที่ดี  
แต่บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่ตาบอด  
เขาย่อมไม่สามารถจะเดินทาง  
ไปสู่พระนิพพานได้  
(หลวงปู่คำดี ปภาโส)

— ○ —

๒๙. รูปนามนี้เหมือนดินเหนียวก้อนหนึ่ง  
เราจะปั้นมันให้เป็นควาย หรือเป็นพระ  
มีค่าหรือไร้ค่า ก็เลือกเอาเอง  
(ชินวโร ภิกขุ)

๓๐. ศิลที่ต้องตีความเป็นศิลปะโลก ๆ...  
ส่วนศิลปะเหนือโลกไม่ต้องตีความ  
เพราะผู้ปฏิบัติที่มีสติสัมปชัญญะ  
ย่อมไม่นำตนเข้าสู่ภาวะล่อแหลมต่อการเสียศิลปะ  
ความแตกต่างกันนี้เอง ทำให้ชาวบ้าน  
เขาถือศิลปะได้อย่างกระปรองกระเปร่ง  
ส่วนผู้ปฏิบัติที่แท้จริงจะมีศิลปะ  
โดยไม่ต้องสมาทานและรักษา  
เพราะสติสัมปชัญญะ  
ที่รักษาจิตตนเองนั้นแหละ  
คือเครื่องทำศิลปะให้สะอาดบริสุทธิ์ไปในตัว  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)



๓๑. เป้าหมายชีวิตทางโลกไม่มีใครเคยถึง  
เพราะมันเปลี่ยนไปตามค้นหา...เป้าหมายชีวิต  
ทางธรรมคือพระนิพพาน...  
ทุกคนสามารถถึงได้ ถ้าไม่ทิ้งความเพียร  
(ชินวโรโส ภิกขุ)

๓๒. คนที่กำลังจะตายนั้น ถ้าจิตไปเกาะยึด  
กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วิญญาณที่ออกจากร่างไป  
ก็วนเวียนไปเกาะอยู่กับสิ่งนั้น  
เหมือนผลไม้ที่ห้อยอยู่กับกิ่งบนต้นของมัน  
ถ้ากิ่งมันเอนไปอยู่ตรงที่ที่ดี  
ผลของมันก็หล่นลงมาออกตรงที่ที่ดี  
ถ้ากิ่งมันเอนไปอยู่ตรงที่ที่ไม่ดี  
ผลที่หล่นลงมา ก็จะออกตรงที่ที่ไม่ดีนั้น  
(ท่านพ่อลี ธมฺมชโร)



๓๓. พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ในโลก  
มนุษย์ทั้งหลายก็ยังไม่หมดไปจากโลก  
ยิ่งในปัจจุบันนี้ ยิ่งมากกว่าในสมัยก่อน  
มันเกิดมาจาก...อวิชชา ความไม่รู้  
ค้นหา ความดิ้นรนไม่สงบตั้งมั่น  
ก็สร้างตัวขึ้นมาในแต่ละบุคคล แล้วก็มาทุกข์  
มาเดือดร้อน วุ่นวายอยู่วิฎสงสารอย่างนี้แหละ  
(หลวงปู่สิม พุทธาจาโร)

๓๔. กิเลสมันทำนาบนหัวคน หัวสัตว์  
มีหน้าแล้งหน้าฝนเมื่อไร มันทำของมันอยู่  
ตลอดกาลสถานที่เรื่อยมา และยังคงเรื่อยไป  
ไม่มีที่สิ้นสุดยุติ ถ้าไม่ลากคอมันลงจากหัว  
มาเผาด้วยคบะธรรม ให้เหล็กแตกกระจาย  
เป็นผุยผงไปเสียเมื่อไร จะต้องถูกมันจับมัด  
จำจงเข้าสู่ภพน้อยภพใหญ่อยู่ตราบนั้น  
ไม่มีใครมาหนีอำนาจเหนื้อมันได้  
นอกจากธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างเดียว

(หลวงปู่ชอบ ฐานสโม)

— ○ —

๓๕. บวชกาย ๕ นาทีก็จบนะลูก  
แต่บวชใจนั้นยากกว่า

(พระแม่บังกช)

— ○ —

๓๖. ชีวิตเรา มิได้มีไว้เพื่อพิสูจน์ให้ใครเห็น

(คุณฐิตินาถ ฌ พัทลุง)

— ○ —

กัณฑ์ที่ ๒

## เคาะสนิมใจ

เคาะสนิมกิเลสออกจากชีวิต  
ความปลัสสรแห่งจิตย่อมปรากฏ







“เวลาโกรธขึ้นมา  
ดอกเตอร์ กับป.๔  
ก็โง่พอ ๆ กัน”

(หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

๑. คนไม่สนใจธรรม ธรรมก็ไม่สนใจคน  
จึงกลายเป็นคนสักว่าคน ธรรมก็สักว่าธรรม  
ไม่อาจยังประโยชน์ให้สำเร็จได้  
แม้ธรรมจะมีจำนวนมาก  
และแสดงธรรมให้ฟังทั้งพระไตรปิฎก...  
จึงเป็นเหมือนเท้าน้ำใส่หลังหมา  
มันสลัดออกเกลี้ยงไม่มีเหลือ  
ธรรมจึงไม่มีความหมายในใจของคน  
เหมือนน้ำไม่มีความหมายบนหลังหมา ฉะนั้น  
(หลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต)

—○—

๒. คนใดว่าตนดี คนนั้นยังไม่ดี  
ใครว่าตนวิเศษวิโส  
หรือฉลาดเฉียบแหลม คนนั้นคือคนโง่  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรํสี)

—○—

๓. มุ่งดีในโลกีย์เป็นทางวนเวียน  
มุ่งดีในทางโลกุตระเป็นทางพ้นทุกข์  
(หลวงปู่หล้า เขมปัตโต)

— ○ —

๔. เวลาโกรธขึ้นมา  
ดอกเตอร์ กับป.๔ ก็โง่พอกัน  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

— ○ —

๕. รู้ปริญาตรี  
กิเลสมันก็ปริญาตรีเหมือนกัน  
รู้ปริญาโท  
กิเลสมันก็ปริญาโทเหมือนกัน  
รู้ปริญาเอก  
กิเลสมันก็จบดอกเตอร์เหมือนกัน  
เพราะเราไม่ได้เรียนเอาออก แต่เรียนเก็บไว้  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

— ○ —

๖. ถ้าใครไม่จริงกับพระพุทธศาสนา  
พระพุทธศาสนาก็ไม่จริงกับผู้นั้น  
และผู้นั้นจะรู้จักพุทธศาสนาที่แท้จริงไม่ได้  
(ท่านพ่อลี ชมธรโร)

—○—

๗. คนดีนะ เขาไม่ตีใคร  
(หลวงปู่ครู พุทฺธมฺปญฺโญ)

—○—

๘. “รวย” กับ “ช่วย” มันใกล้กันนะ  
จะเอารวยนะ จะหาเลี้ยงชีพก็ทุกข์  
จะรักษามันก็ทุกข์ กลัวคนจะมาจีมาปล้น  
หมดไปก็เป็นทุกข์อีก ไปคิดดูเถอะ...  
มันไม่จบหรอก มีแต่เรื่องยุ่ง เอา “ดี” ดีกว่า  
(หลวงปู่ครู พุทฺธมฺปญฺโญ)

—○—

๙. ไปที่วัดที่วัด รวมแล้วที่วัดเดียวนั้นแหละ  
คือ วัดตัวเรา  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

๑๐. ร่างกายนั้นเขาวางเรา  
และหนีเราไปทุกวัน ๆ แต่เราสีไม่เคยหนีเขา  
ไม่ยอมวางเขาเลยสักที เราติดเขาทุก ๆ อย่าง  
เหมือนเรากินข้าว เราก็ดูดข้าว  
แต่ข้าวมันไม่เคยติดเรา  
เราไม่กินข้าว ข้าวก็ไม่ร้องไห้สักที  
มีแต่เราไปติดมันฝ่ายเดียว  
(ท่านพ่อลี ธมฺมชโร)

— ○ —

๑๑. วันเวลาที่หมดไป ลึนไป โดยไม่ได้  
ทำอะไรที่เป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเองบ้าง  
ในชีวิตที่เกิดมาในโลกและได้พบ  
พระพุทธศาสนา ช่างเป็นชีวิตที่น่าเสียดาย  
ยิ่งนัก เวลาแม้เพียงหนึ่งนาทีที่ผ่านไปนั้น  
แม้ว่าจะทุ่มเงินจำนวนมหาศาลสักสิบล้าน  
ร้อยล้านบาท ก็ไม่สามารถซื้อกลับคืนมาได้  
(หลวงปู่สิม พุทธาจาโร)

— ○ —

๑๒. คนอื่นเขาดำเรา เขาก็ลืมไป  
แต่เราไปเก็บมาคิด  
เหมือนเขาคายเศษอาหารทิ้งไปแล้ว  
เราไปเก็บมากิน แล้วจะว่าใครโง่  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

— ○ —

๑๓. เรียนไปทำไม  
เรียนไม่สังเกต เรียนไม่พิจารณา  
เรียนไม่นำมาเป็นคติเครื่องพรั่สอนตน  
จะเกิดประโยชน์อะไรเพราะการเรียน  
การจดจำเปล่า ๆ นั้น  
ถ้าไม่นำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตน  
(หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)

— ○ —

๑๔. มัวแต่นี้ก็ถึงวันเกิด  
ให้นี้ก็ถึงวันตายเสียบ้าง  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

— ○ —

๑๕. ..อีแรงบินสูง ๆ แต่เวลาหิว  
ก็โฉบลงมากินหมาเนา  
เหมือนคนมีการศึกษาสูง  
แต่พอค้นหาเกิด ก็ทำอะไรต่ำ ๆ  
เหมือนคนไม่มีการศึกษาเลย  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๑๖. อย่าไปชี้ว่าใครดี ใครแย  
เพราะถ้ายังเป็นปุถุชนอยู่  
ก็กิเลสหนาพอ ๆ กันนั้นแหละ  
เพียงแต่ใครจะแสดงออกมากกว่ากันเท่านั้น  
(พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท)

—○—

๑๗. ส้วมไม่ล้าง  
ถามหาแต่พระนิพพาน  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—



๑๘. ธรรมทางด้านปฏิบัติ  
ไม่เหมือนทางด้านปริยัติ ผิดกันอยู่มาก  
ผู้ไม่เคยรู้ เคยเห็น สมาธิ ปัญญา  
มรรค ผล นิพพานมาก่อน  
แต่จะมาสามารถสั่งสอนคนอื่น  
ให้ถูกต้องเพื่อ มรรค ผล นิพพานนั้นไม่ได้  
(หลวงปู่มั่น ฐริทศโต)

—○—

๑๙. งานของจิตต้องถือว่าเป็นงานเร่งด่วน  
โดยมีความตายคือภคานुकคามเข้ามา  
อยู่ทุกขณะ ถ้าเกิดผลอสติเพียงนิดเดียว  
ความตายก็มาถึงตัวทันที  
(หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล)

—○—

๒๐. เราเป็นชาวพุทธเพราะความเพียร  
ไม่ใช่ชาวพุทธเพราะทะเบียน  
(ชยสาโร ภิกขุ)

—○—

๒๑. ความโลภและความเป็นผู้รู้มาก  
เป็นภัยแก่การภาวนาอย่างยิ่ง  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรูจี)

—○—

๒๒. การฟังเทศน์ในแนวภาวนาที่จะให้เข้าใจดี  
ต้องภาวนาให้เป็นเสียก่อน  
มิฉะนั้น จะไม่หมดสงสัย  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรูจี)

—○—

๒๓. ปฏิบัติไม่เข้าขั้นแล้ว อย่าได้เที่ยว  
ไปสอนเขา มันมีโทษนะ...สอนไปสอนมา  
จะกลายเป็นปฏิฆะน่ากิน อสุภะน่าถอด  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๒๔. ความสุข เป็นเครื่องกันสีกที่ดีที่สุด  
นักบวชที่มีความสุข ไม่คิดจะสึกเลย...  
ผู้ที่ฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำย่อมมีความสุข  
(ชยสาโร ภิกขุ)

๒๔ คัมภีร์ธรรม...ตามหาใจ

๒๕. พระพุทธศาสนา เป็นศาสนา  
แห่งบรมธรรม สำเร็จได้ด้วยใจไม่กำมือเดียว  
ไม่ต้องเรียนจบพระไตรปิฎก หรือไม่ต้อง  
เรียนกันมากมาย ใจไม่กำมือเดียวว่า  
ทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ดับทุกข์อย่างไร  
นี่ก็..กำมือเดียว  
(หลวงปู่พุทธทาส)

—○—

๒๖. ผู้ปฏิบัติ(ธรรม)ที่แท้จริงนั้น ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงชาติหน้า ชาติหลังหรือนรกสวรรค์  
อะไรก็ได้ ให้ตั้งใจปฏิบัติให้ตรงศีล  
สมาธิ ปัญญา อย่างแน่วแน่ก็พอ  
ถ้าสวรรค์มีจริงถึง ๖ ชั้นตามตำรา  
ผู้ปฏิบัติดีแล้วก็ย่อมได้เลื่อนฐานะของตน  
โดยลำดับ หรือถ้าสวรรค์นิพพานไม่มีเลย  
ผู้ปฏิบัติดีแล้วในขณะนี้ ก็ย่อมไม่ไร้ประโยชน์  
ย่อมอยู่เป็นสุข เป็นมนุษย์ชั้นเลิศ  
(หลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

๒๓. ถ้าใจของเราเป็นโทษเสียแล้ว  
จะไปทำบุญ ทำทานอะไรก็ไม่ได้ผล  
เหมือนกับเราชนปุ๋ยไปใส่ต้นไม้ที่ตายแล้ว  
(ท่านพ่อลี ธมฺมชโร)

—○—

๒๔. การดึงจิตออกจากโลก กลับมาสู่ธรรม  
เป็นเนกขัมมบารมี เป็นเหมือนการออกบวช  
...ให้พวกเราหาโอกาสที่จะออกบวชทุกวัน  
คือออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง  
จิตเป็นกุศล ปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดีไม่งามนั้น  
เป็นการออกบวช  
(ชยสาโร ภิกขุ)

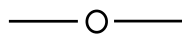
—○—

๒๕. เรานักสู้ ลูกพระพุทธเจ้า ถ้ามันยังไม่ตาย  
ยังหายใจอยู่ แม้ขาเดินไม่ได้ เอาไม้เท้าเดิน  
ก็ต้องยอมตายกับความดีงามนะ..!  
(หลวงปู่สาม อภิญาโน)

—○—

๓๐. บางคนตั้งใจทำงาน...ตั้งแต่เยาว์วัย  
จนกระทั่งเป็นหนุ่มสาวและแก่เฒ่าในที่สุด  
และถึงพร้อมด้วยความร่ำรวย...ได้ลาภ ได้ยศ  
ได้สรรเสริญ ประสบความสำเร็จในชีวิต  
ทางโลก ทุกสิ่งทุกอย่าง...ก็ควรจะหยุดเพื่อ  
รีบสร้างสมอริยทรัพย์ ในบั้นปลายของชีวิต  
ให้มากที่สุด...แต่เขาเหล่านั้นหาได้มีความหยุด  
ความยัง ในทรัพย์สมบัติที่หามาได้เหล่านั้น...  
คิดอ่านประกอบกิจการงานให้มีความก้าวหน้า  
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยไม่คำนึงว่าสักวันหนึ่ง...

ความตายจะต้องมาถึง  
ในที่สุดร่างกายของเขาก็ถึงความแตกดับจริง ๆ  
...ไม่สามารถนำทรัพย์สมบัติเหล่านั้นติดตาม  
ตนไปได้แม้แต่ชนิดเดียว โดยที่ตนเองมิได้  
ประกอบความดีให้มากเท่าที่ควรเลย...  
ต้นก็หาย กำไรก็สูญ ชีวิตก็ขาดทุน  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)



๓๑. แท้จริงการปฏิบัติธรรมนั้น  
ไม่เลือกสถานที่ ไม่เลือกบุคคลและเวลา  
นักปฏิบัติไม่ควรเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งแวดล้อม  
แต่ควรฝึกฝนตนเองให้สามารถปฏิบัติธรรมได้  
ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ  
กิเลสเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ ก็ต้องรู้เดี๋ยวนี้  
ต้องพัฒนาจิตใจของตนเองเดี๋ยวนี้  
ไม่ใช่สงวนกิเลสเอาไว้ก่อน  
แล้วพยายามแก้ไขที่คนอื่น สิ่งอื่น  
หรือผลัดไปต่อสู้กับกิเลสในเวลาอื่น  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —

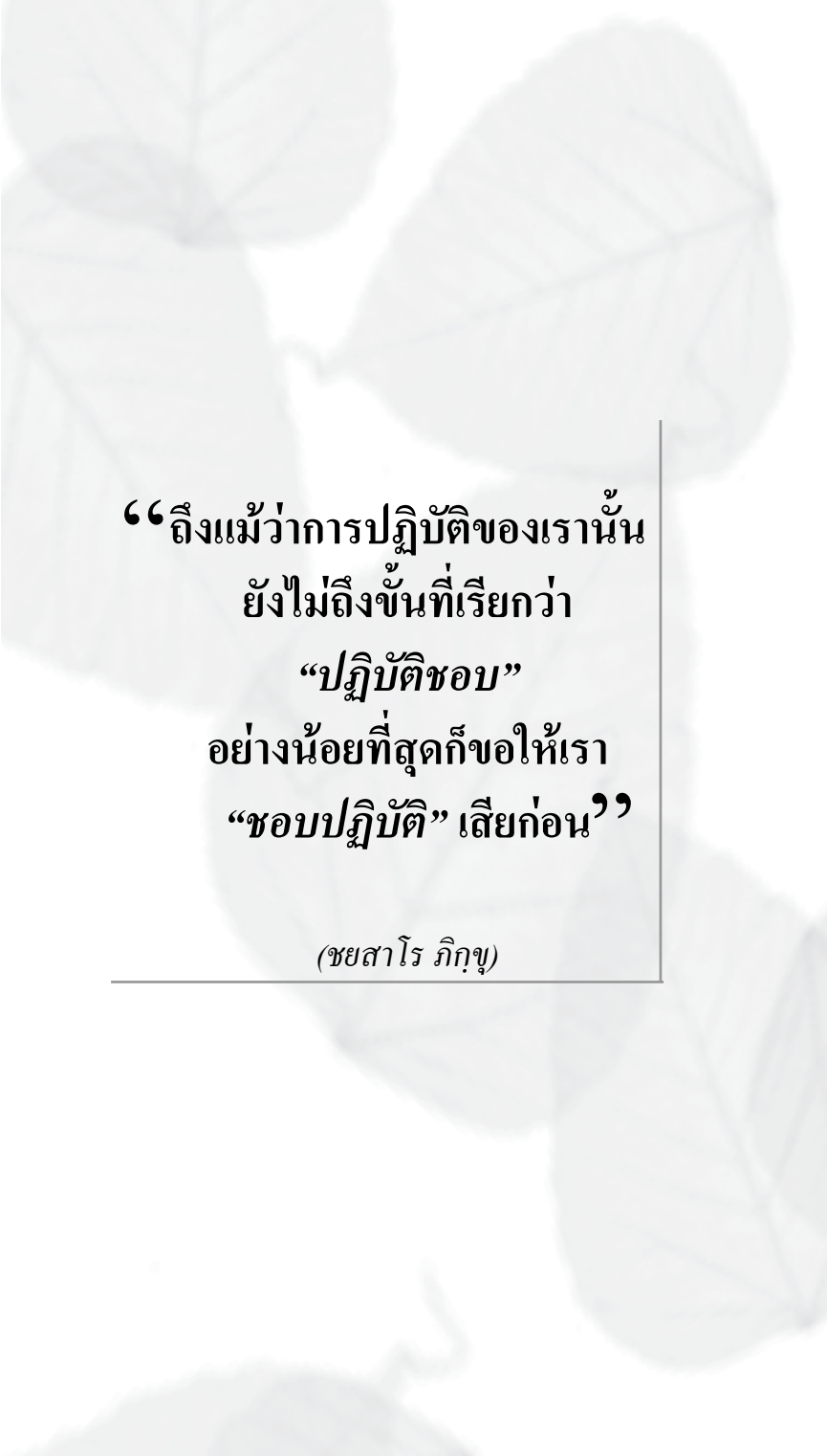
๓๒. การนึกถึงบุญบ่อย ๆ เป็นการก้อปปีบุญ  
เป็นการทำบุญโดยไม่ต้องลงทุนมาก  
จิตใจก็เป็นสุข คนโง่...นึกถึงบาปบ่อย ๆ  
ก็เป็นการก้อปปีบาป เพิ่มทุกข์ให้ตนเอง  
(ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ)

กัณฑ์ที่ ๓

## ปลุกสัมมาทิฐิ

ปลุกความคิดอันถูกต้องลงไป  
นิพพานย่อมใกล้เข้ามาครึ่งทาง





**“ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของเรานั้น  
ยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่า  
“ปฏิบัติชอบ”  
อย่างน้อยที่สุดก็ขอให้เรา  
“ชอบปฏิบัติ” เสียก่อน”**

*(ชยสาโร ภิกขุ)*



๑. บารมีต้องสร้างเอาเอง  
เหมือนอยากให้มีมะม่วงของตนมีผลตก  
ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอง  
ไม่ใช่แห่ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น  
ต้องไปปลูกบำรุงต้นมะม่วงของตนเอง  
การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้างต้องทำเอง  
(หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ)



๒. ใครจะหยาบละเอียดแค่ไหน  
นิสัยวาสนามีมากมีน้อยเพียงไร จงยกตนให้  
เหนือกิเลสประเภทต่าง ๆ ด้วยความเพียร  
จะจัดว่าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเต็มหัวใจด้วยกัน  
หากไม่มีความเพียรเป็นเครื่องแก้ ก็นอนกอด  
วาสนาที่เต็มไปด้วยกิเลสตัวหยิ่ง ๆ อยู่ นั่นแล  
(หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)



๓. อยากดี ก็ทุกข์อย่างคนดี  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

๔. ถ้าบารมีไม่พอ ก็ได้เพิ่มบารมี  
เป็นเหตุเป็นปัจจัยในภพชาติต่อไป  
ถ้าบารมีพอแต่ไม่ปฏิบัติ  
ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้  
(หลวงพ่อกัณฑ์สันตะ อาสภมหาเถระ)

— ○ —

๕. พระพุทธเจ้าสอนชาวพุทธ  
ให้อยู่เหนือโลก ไม่ใช่ให้หนีโลก  
(พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต)

— ○ —

๖. ความดีใจ ความเสียใจ  
เกิดมาจากพ่อแม่เดียวกัน คือตัณหา  
(หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

— ○ —

๗. สติกับโมหะ รบกันที่ปัจจุบันธรรม  
(พระครูภาวนาภิธาน)

— ○ —

๘. พระธรรมเป็นของกลุ่มเล็ก  
แต่จะเล็กสักเพียงใด ก็ลึกลงที่ใจ  
จะตื้นก็ตื้นขึ้นมาที่ใจ  
ไม่ใช่ตื้นอยู่ที่ดิน...ลม ไฟ น้ำ ภายนอก  
(หลวงปู่หล้า เขมปัตโต)

—○—

๙. ถึงความเห็นของเราจะถูก  
แต่ถ้าเรายึดเข้าไปมันก็ผิด  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๑๐. อุบายใดก็ตาม เป็นอุบายยังจิต  
ของตนให้สงบระงับได้  
ก็ให้ถือเป็น “อุบายภาวนา” ได้ทั้งนั้น  
(หลวงปู่สิม พุทธาจาโร)

—○—

๑๑. ทำเหตุในปัจจุบันดี ผลอนาคตย่อมต้องดี  
(สมเด็จพระพุทธราชาจารย์ [โต พรหมรังสี])

—○—

๑๒. อนาคตเป็นผลของปัจจุบันนี้  
พระพุทธเจ้าสอนว่าให้ดูปัจจุบันนี้ดีกว่า  
ถ้าเราดูปัจจุบัน เราก็คงอยู่ในเหตุผล  
เหตุอะไร? เหตุของอนาคต.  
ผลอะไร? ผลของอดีต  
อดีตไม่ต้องห่วงมัน อนาคตไม่ต้องห่วงมัน  
เพราะว่ามันมีเหตุผลออกมาจากปัจจุบันนี้เอง  
(หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

—○—

๑๓. ถ้ามีเวลาหายใจ  
ก็ต้องมีเวลาสำหรับภาวนา  
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

—○—

๑๔. ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน  
แต่ความจริงของชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย  
เข้าถึงความจริงของชีวิตมากเท่าไร  
ก็ห่างไกลความตายมากเท่านั้น  
(ชยสาโร ภิกขุ)

๑๕. นิมิตทั้งหลาย เกิดด้วยปีติสมาธิอย่างเดียว  
ที่แสดงเป็นนิมิตออกมา อย่าหลงตามนิมิต  
ให้ทวนกระแสเข้าจิตเดิม เพราะนิมิตเป็น  
ของไม่เที่ยง หลงเชื่อนิมิต ประเดี๋ยวก็บ้า  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

—○—

๑๖. ภาวนาเห็นนิมิต กำหนดรู้จิตเฉยอยู่  
คล้ายกับว่าไม่สนใจในนิมิตนั้น  
แล้วนิมิตจะแสดงปฏิกิริยา  
เปลี่ยนแปลงไปในแง่ต่าง ๆ  
(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

—○—

๑๗. ปฏิบัติทำไมมันถึงยาก เพราะว่ามันอยาก  
แต่ถ้าไม่อยาก ก็ไม่ปฏิบัติธรรม  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๑๘. มรรคมีองค์ ๘ คือมรรคไม่ง่าย  
(ขยสาโร ภิกขุ)

๑๙. ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของเรานั้น  
ยังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่า “ปฏิบัติชอบ”  
อย่างน้อยที่สุดก็ขอให้เรา  
“ชอบปฏิบัติ” เสียก่อน  
(ชยสาโร ภิกขุ)

— ○ —  
๒๐. กิเลสของใคร คนนั้นก็ต่อสู้อุ้ง  
ไม่ใช่ฝืนลม ๆ แล้ง ๆ ว่าจะได้ฟังธรรมเด็ด ๆ  
แล้วชนะกิเลสโดยไม่ต้องต่อสู้  
หรือเพียงแค่ฟังธรรมของพ่อแม่ครูอาจารย์  
ไม่ต้องฟังตนเอง เพราะธรรมะของ  
พระพุทธเจ้านั้น ไม่มีธรรมะฟลุ๊ก ๆ  
มีแต่ธรรมที่ต้อง “ทำ” เอาทั้งสิ้น  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —  
๒๑. โลกนี้เป็นธาตุทั้งนั้น  
ให้รู้เท่าทันธาตุ อย่าหลงตามธาตุ  
(หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต)

๒๒. เป็นครูสอนคนอื่นก็ได้อยู่  
หากสอนตนเองด้วยจะดีมากขึ้น  
เราตรวจคะแนนให้คนอื่นข้อนี้ถูก ข้อนั้นผิด  
เราเคยตรวจดูตนเองบ้างหรือเปล่า  
วันเวลาผ่านไปตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน  
คะแนนฝ่ายดีกับ คะแนนฝ่ายชั่วนั้น  
ข้างไหนมันมากน้อยกว่ากัน  
กลับไปตรวจตัวเองเด้อ ศิลมีมากมายหลายข้อ  
ไม่ต้องรักษาหมดทุกข้อดอก  
รักษาแต่ใจเจ้าของให้ดีอย่างเดียว  
กาย วาจา ก็จะดีไปด้วย  
(หลวงพ่อดวง จิตตคุตโต)

—○—

๒๓. ธรรมะ...ท่านสอนให้ดูตัวเอง ระวังตัวเอง  
จะได้เห็นความบกพร่องของตัวเอง  
แล้วแก้ไขตัวเองไปเรื่อย ๆ จนสมบูรณ์ได้  
(หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)

—○—

๒๔. ไม่ต้องพูดถึงสมาธิ สมาบัติ ปัญญาหรือ  
เครื่องกลั่นกรองของธรรม  
เพื่อให้ใสสะอาดจากโลกนั้น  
นอกเหนือไปจากศีล สมาธิ ปัญญาแล้วไม่มี  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)

— ○ —

๒๕. ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้น  
หรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้น  
การหลุดพ้น พยายามมากเกินไป  
แต่ขาดปัญญา เป็นการเคี้ยวเข็ญตนเอง  
ไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น  
เดินทางสายกลาง คือสงบ วางสุข วางทุกข์  
หน้าที่ของเรานั้น ทำเหตุให้ดีที่สุดเท่านั้น  
ส่วนผลที่จะได้รับเป็นเรื่องของเขา  
ถ้าเราดำเนินชีวิตโดยมีการปล่อยวางเช่นนี้แล้ว  
ทุกข์ก็ไม่รุ่มล้อมเรา  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

— ○ —



๒๖. การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้  
หรือวิจยธรรม (ธรรมวิจย) อันนี้เอง  
คือการเจริญปัญญาของจิต  
หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฐิ  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —

๒๗. พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรา “รู้ทุกข์”  
ท่านไม่ได้สอนให้เรา “ละทุกข์”  
สิ่งที่ท่านสอนให้ละคือสมุทัยหรือตัณหา  
หรือความทะยานอยากของจิต  
แต่ผู้ปฏิบัติจำนวนมากกลับ “อยากจะละขั้นนี้”  
เพราะเห็นว่ามันเป็นทุกข์  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —

๒๘. ...ไม่มีใครทำสติให้ต่อเนื่องได้  
มีแต่การทำให้เกิดสติบ่อยที่สุดจนถึยิบ  
จะรู้สึกเหมือนมีความต่อเนื่องเอง  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

๒๕. ลูกเอ๋ย ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมี  
หลวงพ่อก็คิด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเอง  
คือ บารมีของตนเองลงทุนไปก่อน...  
เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอ จึงค่อยขอยืมบารมี  
คนอื่นมาช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอด  
เพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมา  
จนสิ้นพันตัว เมื่อทำบุญทำกุศลได้บารมีมา  
ก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด  
ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้  
ในภพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้  
แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง...”  
...จงจำไว้นะ เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้าองค์ใด  
จะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลา ทั่วฟ้าจบดิน  
ก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน  
เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย  
จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า”  
(สมเด็จพระพุฒาจารย์ [โต พรหมรังสี])



๓๐. อย่าไปคิดว่า เมื่อรู้อยู่กับปัจจุบันแล้ว  
จะคิดไม่ได้ ทำให้เสียการงาน  
เพราะในชีวิตประจำวัน เดินข้ามถนน  
หรือประกอบกรงานอะไร มันต้องคิด  
แต่ความคิดที่วิ่งวุ่นในสมอง  
ไม่ใช่ความคิดทางปัญญา มันเป็นคิดวุ่น  
ที่ทำให้ยุ่งและไม่มีปัญญาเท่าที่ควร  
ยังมีสติรู้อยู่กับปัจจุบันเท่าไร  
ยังเป็นแรงหนุนให้ปัญญาเด่นชัดขึ้น  
จะทำงานต่าง ๆ ได้ผลยิ่ง  
(นายแพทย์ประเวศ วะสี)



๓๑. อย่าคิดว่าการทำบุญเป็นเรื่องยากลำบาก  
หากเรานั่งเฉย ๆ อย่างมีสติ  
ก็เป็นการทำบุญแล้ว  
(ดร.สนอง วรอุไร)



๓๒. ให้รู้และยอมรับด้วยใจว่า  
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตลอดจน  
บรรดาความทุกข์ต่าง ๆ และสิ่งทั้งปวง  
มันเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ถ้าไปหลงยึด  
หรือปฏิเสธมันเข้า จะเกิดทุกข์ซ้ำสอง  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

—○—

๓๓. สติไม่ได้แปลว่า ห้ามผล  
แต่แปลว่า ผลน้อย ๆ หน่อย  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

—○—

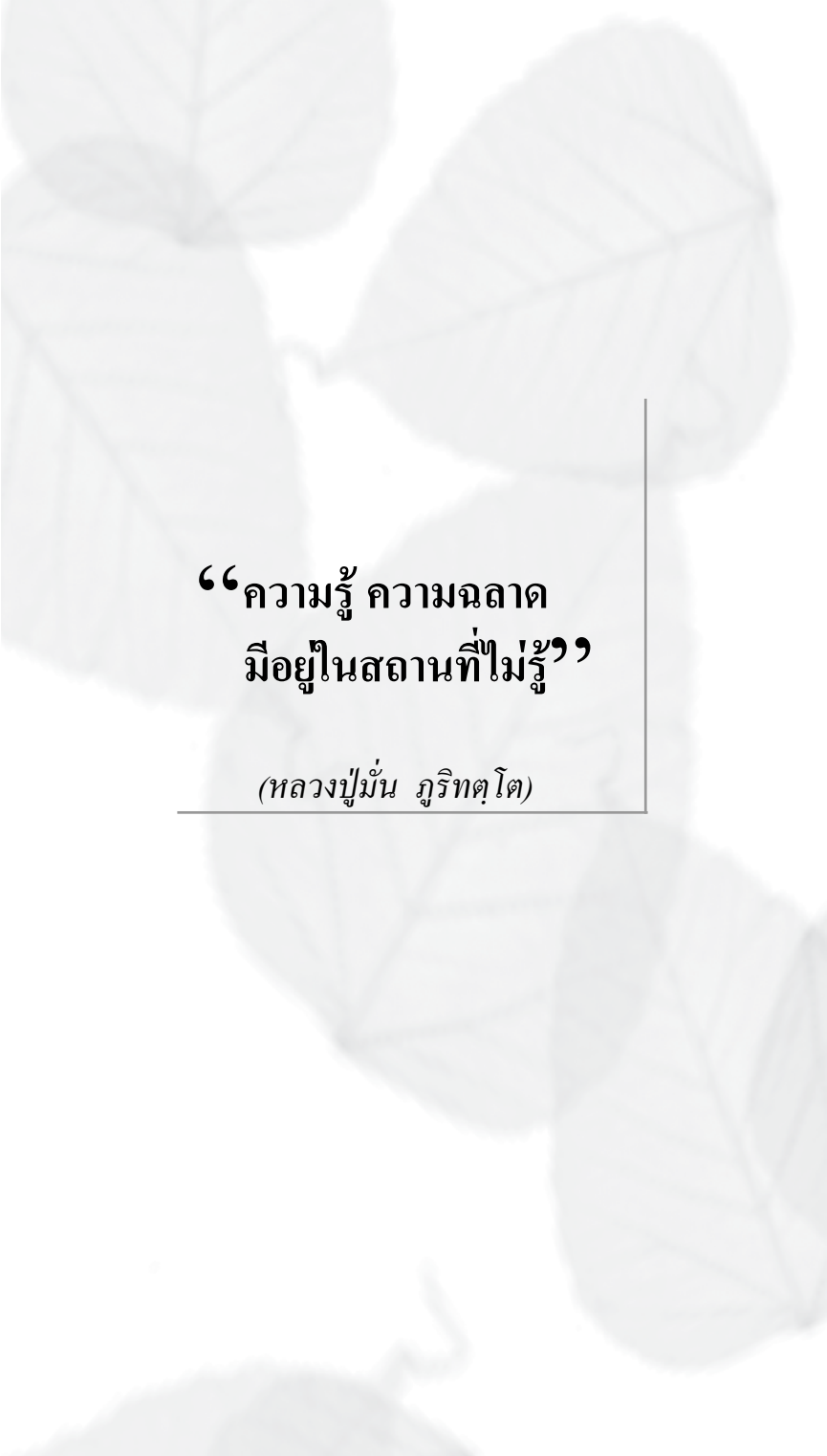
๓๔. ขณะที่รู้อยู่กับปัจจุบัน จะพบว่ามีความ  
สงบอย่างยิ่ง เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบัน ต่อเนื่อง  
ความทุกข์ก็มา กล้ากลายอีกไม่ได้ เพราะความ  
รู้อยู่กับปัจจุบันเข้ามาแทนที่เต็มไปหมด  
(นายแพทย์ประเวศ วะสี)

—○—



กัณฑ์ที่ ๔  
กั้วแรก  
แห่งมัจฉาปฏิปทา

มรรคาภายนอกต้องกั้วไป  
มรรคาภายในต้องหยุดกั้ว



“ความรู้ ความฉลาด  
มีอยู่ในสถานที่ไม่รู้”

(หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต)

๑. รูปแบบและวิธีการ เป็นอุปกรณ์ที่ทำให้เรา

หลุดพ้นจากรูปแบบและวิธีการ  
จนไร้รูปแบบ ไร้วิธีการ ไร้ตัวตน  
(พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท)

— ○ —

๒. พวกแบกคัมภีร์(นักวิชาการ)  
และพวกแบกรูปแบบ(นักปฏิบัติ)  
ชอบเอาไปให้คนอื่นแบกด้วย  
(พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท)

— ○ —

๓. รูปแบบเป็นเหมือนราวสะพาน  
แต่เมื่อเราถึงฝั่งแล้ว ไม่ยอมปล่อยให้ราวสะพาน  
จะขึ้นฝั่งได้อย่างไร

(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —

๔. ไม่ใช่เดินเพ็ชร นั่งเพ็ชร แต่รู้เพ็ชร  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

— ○ —

๕. ต้องเป็นคนรักธรรม  
มากกว่ารักหน้าของตัวเอง  
(ชยสาโร ภิกขุ)

—○—

๖. กวาดทางไปด้วย กวาดใจไปด้วย  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๗. คนเราต้องบ้ำภาวณา จึงจะภาวณาได้ดี  
เวลาภาวณาอย่าไปกลัวว่าภาวณาแล้ว  
จะเป็นนั้นเป็นนี้ เพราะเป็นของที่แก้กันได้  
ให้กลัวอย่างเดียวว่า จะภาวณาไม่เป็น  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๘. ปฏิบัติธรรมอย่าไปแข่งกับใคร  
เหมือนกระต่ายทำแข่งกับเต่า แต่เต่าไม่ได้แข่ง  
กับกระต่าย เพราะมันรู้ว่าวิ่งอย่างไร  
ก็คงสู้กระต่ายไม่ได้ มันแข่งกับตัวเองต่างหาก  
(ชินวโร ภิกขุ)



๕. ยืนเป็นหรือยัง เดินเป็นหรือยัง  
นั่งเป็นหรือยัง นอนเป็นหรือยัง  
กินเป็นหรือยัง ตายเป็นหรือยัง  
(ชินวัโส ภิกขุ)

—○—

๑๐. เรามาปฏิบัตินี้ เพื่อจะไม่ได้ปฏิบัติอีกต่อไป  
เกิดมาแล้วเพื่อจะไม่ได้เกิดอีกต่อไป  
ทำมาแล้วเพื่อจะไม่ได้ทำอีกต่อไป  
(หลวงพ่ocha สุภโท)

—○—

๑๑. การภavnาก็คือการฝึกตาย  
เพื่อเราจะได้ตายเป็น  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๑๒. ทุกอารมณ์มีค่าเท่ากัน  
คือมีค่าแค่ให้เราได้ “รู้” เท่านั้น  
(ชินวัโส ภิกขุ)

—○—

๑๓. สติ สอนให้ปลาเห็นน้ำ  
สอนให้คนเห็นกิเลส  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๑๔. น้ำที่ใส ใจที่สงบเย็น  
ย่อมเห็นสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง  
(พระอาจารย์สมศักดิ์ โสโรโท)

—○—

๑๕. เราเกิดเป็นมนุษย์ มีความสูงศักดิ์มาก  
แต่ยำนำเรื่องของสัตว์มาประพฤติ  
มนุษย์ของเราจะต่ำลงกว่าสัตว์  
และจะเร็วกว่าสัตว์อีกมาก เวลาตกนรกจะตก  
หลุมที่ร้อนกว่าสัตว์มากมาย...อย่าพากันทำ  
(หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล)

—○—

๑๖. จงสละไปเถิดวัตรธรรม เพื่อความดี  
คือพระธรรมอันเป็นความดีที่สุดของชีวิต  
(หลวงปู่ดี อจลธมฺโม)

๑๗. อดีต อนาคตเป็นขั้วเมา  
ปัจจุบันเป็นขั้วโม พระธรรม ๘๔,๐๐๐  
พระธรรมชั้นตรี ซ้ำเข้าหากาย วาจา ใจ  
(หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ)

—○—

๑๘. ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นี้เอง  
ทำให้บุคคลเป็นพระอรหันต์  
(หลวงปู่หลุย จันทสาโร)

—○—

๑๙. วิธีละกิเลสฝังแน่นในสันดานนั้น  
ตีลิ้มใหม่ใส่ลงไป ลิ้มเก่ากระดอนออกนี้ฉันใด  
มรรคเข้าไปฟอกกิเลสเก่าออกมาแล้ว  
จึงเห็นความบริสุทธิ์  
(หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต)

—○—

๒๐. ความรู้ ความฉลาด มีอยู่ในสถานที่ไม่รู้  
(หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต)

—○—

๒๑. ธรรมแสดงอยู่เรื่อย ๆ เว้นแต่นอนหลับ  
มิได้กำหนด จะไม่รู้ไม่เห็นขณะนั้น  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

—○—

๒๒. นักปฏิบัติต้องเด็ดเดี่ยวกล้าหาญที่สุด  
จึงจะรู้ธรรมเห็นธรรม  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

—○—

๒๓. การปฏิบัติธรรม คือการตระหนักรู้  
ในธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่แล้ว  
อย่าไปทำให้ผิดเพี้ยน หรือปรุงแต่งเกินไป  
(พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท)

—○—

๒๔. ความคิดเป็นสังขารชั้น  
มันคิดตั้งแต่เราเกิดจนถึงตาย...อย่าไปห้ามมัน  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนตมโน)

—○—

๒๕. นักปฏิบัติไม่ทะเลาะกับคนอื่น  
แต่จะทะเลาะกับกิเลสตนเอง  
(ชินวัโส ภิกขุ)

—○—

๒๖. การภาวนา คือการลดความโง่ของตัวเอง  
ผู้ที่พูดว่าไม่มีเวลาภาวนา คือผู้ที่ถือว่า  
ไม่มีเวลาลดความโง่ของตนเอง  
(ชยสารโร ภิกขุ)

—○—

๒๗. สติเป็นตัวระลึก สัมปชัญญะเป็นตัวรู้  
ขาดสติแล้วก็ลืม ลืมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่  
ขาดสัมปชัญญะแล้วก็หลง  
ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอยู่ในปัจจุบัน  
มีประโยชน์หรือไม่ ควรเจริญหรือควรละ  
(ชยสารโร ภิกขุ)

—○—

๒๘. ถ้าคิดไม่รู้ ถ้ารู้ไม่คิด  
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

๒๕. ในทางโลก ก็อาศัยที่ครูเขาหลอก  
หัดให้เขียนโน่น อ่านนี่ ในทางธรรม  
ก็เหมือนกัน ต้องตัดความลัษณะสงสัย  
ปฏิบัติอย่างที่ครูอาจารย์ท่านสอน  
มันถึงจะได้ดีในบั้นปลาย  
(หลวงพ่อดู พรหมปัญญา)

—○—

๓๐. คนเรามันรักสุข เกลียดทุกข์นี้  
หนักก็หนักอยู่ตรงนี้แหละ ไม่รับความจริง...  
เราเกิดมานินทา สรรเสริญก็ดี อย่าไปรับ  
เอาหมักไว้ในใจ ปล่อยผ่านไปเสีย  
ความรัก ความชัง ความโลภ ความหลงเกิดขึ้น  
ก็เพราะกิเลสมันเสวนากันอยู่  
(หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ)

—○—

๓๑. ไปวาง มาวาง อย่าไปหาบ มหาบ  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๓๒. ความสำเร็งนั้น ไม่ใช่อยู่ที่การสวดมนต์  
อ่อนวอนพระเจ้ามาประทานให้  
หากแต่ต้องลงมือทำด้วยตนเอง  
ถ้าตั้งใจทำตามแบบแล้วทุกอย่าง  
รับรองว่าต้องสำเร็จ ของคืออยู่ที่ตัวเรา  
...หมั่นอุจิต รักษาจิตให้ภาวนาไปเรื่อย ๆ  
ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำได้ตลอดเวลา  
เชื่อว่าพยายามเกลี้ยจิตให้เข้าที่  
ถ้าจะรอเวลาปฏิบัติทีเดียวมันยาก  
เพราะจิตมันจะแตกตลอดวัน  
(หลวงปู่คู่ พรหมปญฺญโณ)



๓๓. ถ้าพูดถึงเรื่องพุทธศาสนาต้องพูดถึง  
เรื่องหมดกรรม...กรรมหมดเมื่อระคะ โทสะ  
โมหะหมด, กรรมดี กรรมชั่วมีสอนทุกศาสนา  
แต่การทำให้สิ้นระคะ โทสะ โมหะ  
ได้แก่สิ่งที่เรียกว่า อริยมรรคนั่นเอง  
(หลวงพ่อพุทธทาส)

๓๔. คนไม่ภาวนาคิดว่าตนเองดี  
เพราะไม่เห็นกิเลส  
แต่คนภาวนาเห็นกิเลสทั้งวัน  
จึงเห็นความไม่ดีของตนเอง  
(ชินวโร ภิกขุ)

—○—

๓๕. ถ้ามืดไม่มี สว่างก็อยู่ตรงนั้น  
ถ้าสว่างไม่มี มืดก็อยู่ตรงนั้น  
(แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด)

—○—

๓๖. การเดินจงกรม  
คือการเดินเล่นอย่างมีสติ  
(นายแพทย์ประเวศ วะสี)

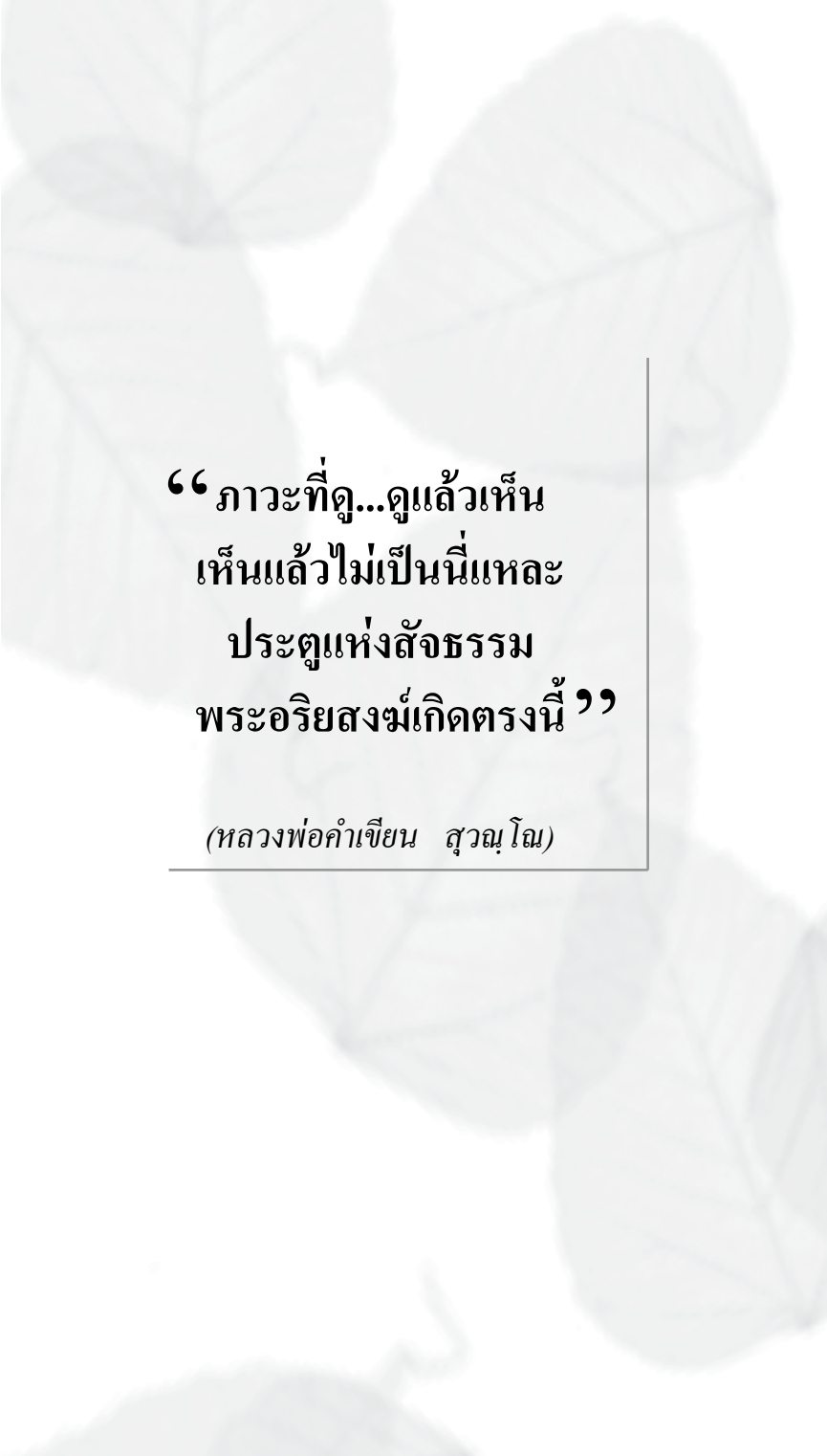
—○—





กัณฑ์ที่ ๕  
วิชาแก้ทุกข์อย่างยั่งยืน

เพราะหลงจึงเป็นสุข  
เพราะรู้จึงเห็นทุกข์



“ภาวะที่ดู...ดูแล้วเห็น  
เห็นแล้วไม่เป็นนี่แหละ  
ประตูแห่งสังขาร  
พระอริยสงฆ์เกิดตรงนี้”

(หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ)

๑. สงบอย่างหยาบ คือเอาสุขเป็นความสงบ  
แต่สงบอย่างละเอียด พิจารณาสุข ทุกข์  
เป็นความสงบ คือสงบด้วยปัญญา  
ทำจิตให้เหนือสุข เหนือทุกข์ได้  
(สงบจิตเป็นสมณะ, สงบกิเลสเป็นวิปัสสนา)  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๒. สมณะ วิปัสสนา ก็เหมือนเราเคยเป็นเด็ก  
แล้วก็กลายเป็นผู้ใหญ่  
จะว่าเป็นคนเดียวกันก็ใช่ คนละคนก็ใช่  
หากมองอีกแง่หนึ่งก็คนละอันกัน  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๓. อย่าอยากให้เป็นเปิด  
อย่าอยากให้เป็นปิด  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๔. เราไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา  
ด้วยเจตนาดับตัวตน  
เพราะไม่เคยมีตัวตนให้ดับ  
เราต้องการดับอุปาทานว่ามีตัวตน  
อันเป็นปัจจัยแห่งการสืบสายทุกข์ต่างหาก  
(หลวงปู่ฝั้น อาจาโร) —○—

๕. แค่กำหนดพองหนอ ยุบหนอ หรือพุทโธ ๆ  
ก็ถูกสติปัญญาทั้งหมด ในขณะที่กำหนดพองยุบ  
หรือลมหายใจ เป็นกายนุปัสสนา  
ในขณะที่นั้นมีเวทนานุปัสสนา เกิดขึ้นตลอด  
จิตที่เข้าไปรู้เป็นจิตตานุปัสสนา  
การกำหนดรู้ทั้งหมด เป็นธัมมานุปัสสนา  
(พระบวรปริยัติวิธาน) —○—

๖. ชีวิตนี้มีแต่ทุกข์  
ที่เห็นว่าสุข เพราะมันหลง  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

๗. สถิติพื้นฐานเป็นที่ตั้งแห่งความรู้สึกตัว

(หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก)

—○—

๘. ความสงบอย่างแท้จริง

คือการเห็นอย่างแจ่มชัด

การรู้อย่างแท้จริง

การเข้าใจอย่างแท้จริง

ความสงบชนิดนี้ ทุกคนสามารถทำได้

(หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ)

—○—

๙. การเฝ้าดูความคิด โดยไม่พยายามไปทำ  
หรือจัดการอะไรกับมัน เพียงแต่ดูมันเฉย ๆ  
และปล่อยมันไป นี่คือนหนทางแห่งอิสรภาพ

(หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ)

—○—

๑๐. รู้ว่าไม่รู้ นั่น ก็เป็นความรู้ชนิดหนึ่ง

(พระครูอุดมวิระวัฒน์)

—○—

๑๑. ภาวะที่ดู..ดูแล้วเห็น  
เห็นแล้วไม่เป็นนี่แหละ  
ประตู่แห่งสังขารม พระอริยสงฆ์เกิดตรงนี้  
(หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ)

—○—

๑๒. การกำหนดพิจารณา มีสาระอยู่ที่เห็น  
ในขณะนั้น ตามดูมันให้ทันไปทุกขณะ  
ไม่สร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ  
ไม่มีการคิดกำหนดค่า ไม่มีการคิดวิจารณ์  
ไม่มีการคิดวินิจฉัยว่า ถูกใจ ไม่ถูกใจ  
ชอบไม่ชอบเป็นต้น ตามที่เราเห็น  
ตามที่เข้าใจ ไม่สร้างความคิดผนกว่า  
ของเขา ของเรา ตัวเขา ตัวเรา...  
(พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต])

—○—

๑๓. ถ้าสังจิตออกไปนอกร่างกายแล้ว  
เป็นอันผิดมรรคภาวนา  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

๖๐ คันทาธรรม...ตามหาใจ

๑๔. พระสูตร หมายถึง ลมเข้า  
พระวินัย หมายถึง ลมออก  
พระปรมาัตถ์ หมายถึง ผู้รู้ลมเข้าลมออก  
(หลวงปู่ฝั้น อาจาโร)

—○—

๑๕. จะบอกการดำเนินวิปัสสนาและสมณะ  
โดยเฉพาะนั้นมิได้ เพราะมันไปหน้าเดียว  
จริตของคนต่าง ๆ กัน แล้วแต่ความฉลาด  
ไหวพริบของใคร เพราะดำเนินจิตหลายแง่  
แล้วแต่ความสะดวก  
(หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต)

—○—

๑๖. กรรมฐานทั้งหมดทั้งปวง  
ล้วนมีอยู่ในกายนี้ทั้งนั้น  
เลือกยกเอามาพิจารณา  
ไม่ใช่ไปเอาของไม่มีมาพิจารณา  
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

—○—

๑๗. ดังนั้นจึงว่า การหัดสมาธินี้  
ไม่จำเป็นต้องให้เอาคำบริกรรมแต่ใน  
ขอบเขตที่ท่านว่าไว้ ๔๐ อย่างเท่านั้น  
จะเอาอะไร ๆ ก็ได้ ขอแต่อย่าให้ออกนอก  
ไปจากกายของตัวเราก็ใช้ได้เหมือนกัน  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)

—○—

๑๘. นิमितที่เปลี่ยนแปลงเป็นปฏิภาคนิमित  
เพราะจิตกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงได้  
เป็นวิปัสสนา นิमितที่ไม่เปลี่ยนแปลง  
เป็นอุคคหนิमित เป็นสมถะ  
(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

—○—

๑๙. สรุปใจความที่สั้นที่สุด พุทธศาสนา  
สอนว่า “สิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น”  
(หลวงพ่อพุทธทาส)

—○—



๒๐. กรรณฐานนี้ แปลว่าที่ตั้งแห่งการงาน  
และหมายถึงงานรื้อภาพ รื้อชาติ รื้อกิเลสตัณหา  
รื้อถอนอวิชชาทั้งมวลออกจากจิตใจ  
เพื่อไถลทุกข์ คือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย  
อันเป็นสะพานเกี่ยวโยงของวิญญะวน  
ที่สัตว์โลกข้ามได้ยาก  
(หลวงตามหาบัว ญาณสัมปนฺโน)

—○—

๒๑. การ “รู้” เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นไม่ได้  
มันรู้ของมันเอง  
หากสร้างขึ้น แสดงว่ารู้ไม่จริง  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

—○—

๒๒. สมาธิอันใดที่ไม่สนใจกับเรื่อง  
ชีวิตประจำวัน หนีไปอยู่ที่หนึ่งต่างหาก  
จากโลกแล้ว สมาธิอันนี้ทำให้โลกเสื่อม  
และไม่เป็นไปเพื่อทางตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน  
(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

๒๓. นี่หลักปฏิบัติที่สรุปย่อที่สุด  
และควรถือว่าประเสริฐที่สุด...กล่าวคือ  
สอนว่าเห็นสักว่าเห็น ได้ยินสักว่าได้ยิน  
ได้กลิ่นสักว่าได้กลิ่น ได้ลิ้มสักว่าได้ลิ้ม  
ได้สัมผัส สักว่าได้สัมผัส  
ได้รู้สึกในใจสักว่ารู้สึกในใจ  
ให้หยุดอยู่เพียงเท่านี้  
(หลวงพ่อกุฑมุนี)



๒๔. เมื่อเวลาทำงาน เอาจิตไปจดจ่ออยู่ที่งาน  
จะเป็นงานอะไรก็ได้ เอาจิตไปรู้อยู่ที่งาน  
ที่ทำด้วยความจดจ่อ ด้วยความตั้งใจ จิตกับสติ  
อย่าให้พรากจากกัน ให้จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ  
แล้วงานจะกลายเป็นอารมณ์ของจิต  
เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ  
เป็นฐานสร้างสติให้เปี่ยมหาสติปัญญาได้  
(หลวงพ่อกุฑมุนี)



๒๕. มีสติตามรู้ ตามเห็น ตามทันความ  
เคลื่อนไหวของกาย วาจา ใจ ได้โดยตลอดเวลา  
อันนี้ต่างหาก เป็นจุดต้องการในการปฏิบัติ  
(หลวงปู่พุทธ ฐานินโย)

— ○ —

๒๖. วิปัสสนาที่แท้จริงนั้น มีแต่ “รู้”  
ไม่ต้องจงใจเต็มสิ่งใดลงไปในเรื่อง ไม่ว่าจะเป็น  
ศีล สมาธิ หรือปัญญา ไม่ต้องเอาสมมุติบัญญัติ  
หรือความคิดนึกปรุงแต่งใด ๆ มาช่วย  
ทำวิปัสสนา ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพิจารณาโดย  
สิ้นเชิง เพราะความจงใจเคลื่อนไหวใด ๆ จะทำ  
ให้จิตก่อกองก้อชาติ ก่อวิภวภูมิมุนวณขึ้นมาอีก  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —

๒๗. การฆ่ากิเลส หรือนิเวรณนั้น  
ต้องเข้าใจคำว่า “ฆ่า” นั้นว่า  
หมายถึงการรู้เท่าทัน “ฆ่าด้วยการรู้เท่าทัน”  
(ชยสาโร ภิกขุ)

๒๘. การปฏิบัติ ต้องเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่เสมอ  
(แม่ชีบุญมี เวชสาร)

—○—

๒๙. การพิจารณาด้วยปัญญานั้นคือ  
การใช้จิตที่ฝึกสมาธิ จนนิ่งและมีพลัง  
ตามดูสิ่งที่ต้องการพิจารณา โดยไม่ใช่สมองคิด  
การใช้จิตตามดูนี้เรียกว่า “การกำหนด”  
(ดร.สนอง วรอุไร)

—○—

๓๐. วิปัสสนากรรมฐาน  
คือวิชารู้ตามความเป็นจริงของพระพุทธเจ้า  
(ดั่งตฤณ)

—○—

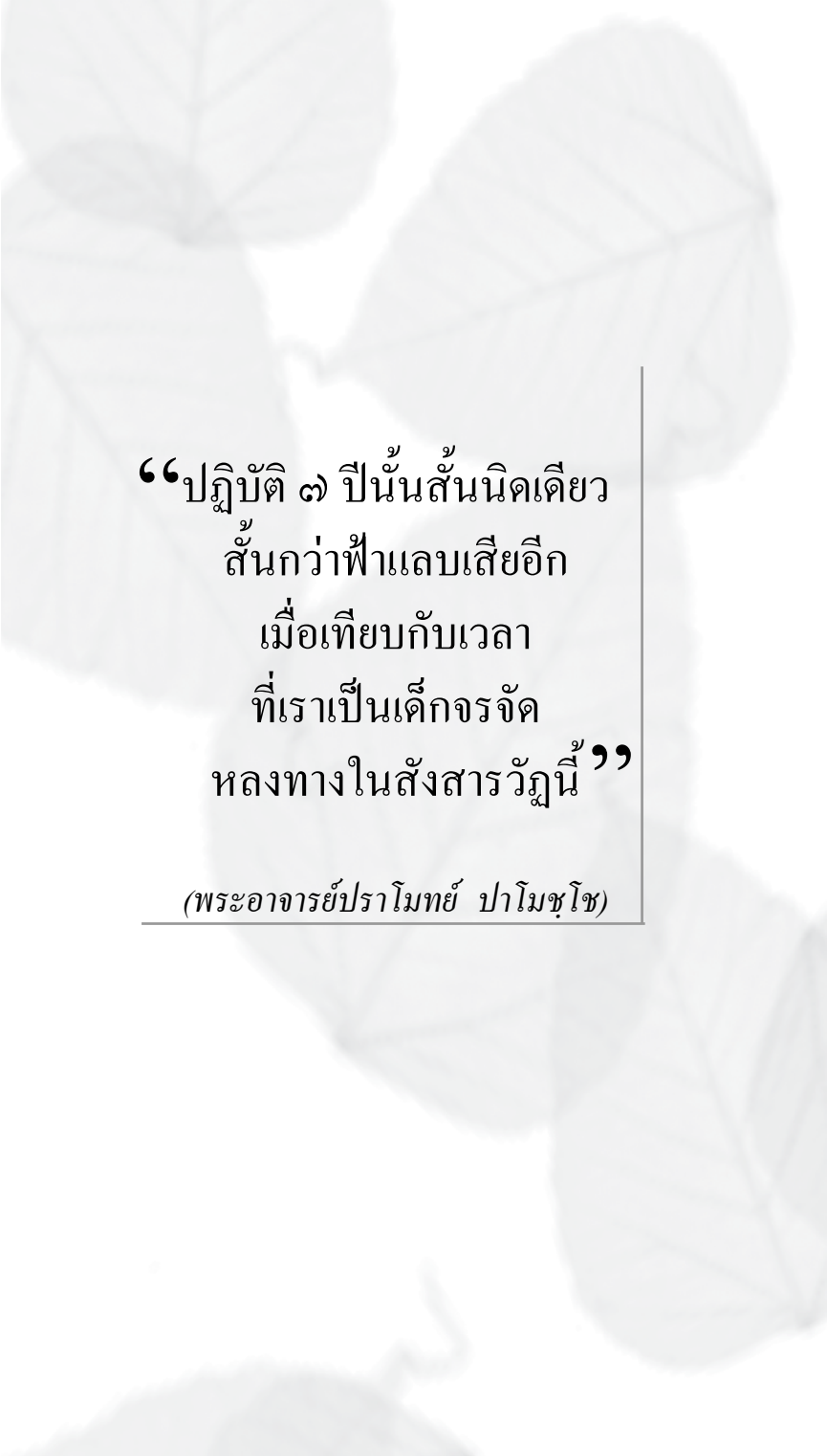
๓๑. รู้ว่าหลง ดีกว่าหลงว่ารู้  
(ดั่งตฤณ)

—○—



กัณฑ์ที่ ๖  
ทุกข์เท่านี้...  
ฤาจะท้อให้ทรมาน

ความทุกข์มีค่ากว่าทองคำ  
ถ้าน้อมนำมาพิจารณา



“ปฏิบัติ ๗ ปีนั้นสั้นนิดเดียว  
สั้นกว่าฟ้าแลบเสียอีก  
เมื่อเทียบกับเวลา  
ที่เราเป็นเด็กจรจัด  
หลงทางในสังสารวัฏนี้”

*(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)*

๑. ทุกข์มีเท่าไร กำหนดรู้ให้หมด  
เพราะทุกข์มากหรือน้อยล้วนเป็นสังขาร  
ของจริงด้วยกัน ผู้ประสงค์อยากรู้ของจริง  
แต่กลัวทุกข์ ไม่ยอมพิจารณา  
จะรู้ของจริงได้อย่างไร  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

—○—

๒. ทุกข์ทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นในกาย  
จะเป็นปวดแสบ ปวดชา ปวดหลัง ปวดเอว  
ก็ให้กำหนดรู้ รู้เหตุ รู้ผล  
รู้แจ้งเหตุ เหตุมันก็ดับไป  
(หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ)

—○—

๓. ปฏิบัติ ๗ ปีนั้นสั้นนิดเดียว  
สั้นกว่าฟ้าแลบเสียดอีก  
เมื่อเทียบกับเวลาที่เราเป็นเด็กจรจัด  
หลงทางในสังสารวัฏนี้  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

ทุกข์เท่านี้ ฤาจะท้อให้ทรมาน ๖๙

๔. ไม่อยากให้มีทุกข์ มันก็ไม่เห็นทุกข์  
ไม่เห็นทุกข์ มันก็ไม่รู้จักทุกข์  
ไม่รู้จักทุกข์ มันก็เอาทุกข์ออกไม่ได้  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

— ○ —

๕. คนเรามีทุกข์ เพราะคิดผิด  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

— ○ —

๖. หอยทากยังข้ามกำแพงได้ เราเพียรรู้ที่อยู่  
ทุกวินาที ไม่ถึงมรรค ผล นิพพานให้มันรู้ไป  
(ชินวัโส ภิกขุ)

— ○ —

๗. บ่ดี กะให้มันตาย บ่ตาย กะให้มันดี  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

— ○ —

๘. มีก็เป็นทุกข์ ไม่มีก็เป็นทุกข์  
(พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท)

— ○ —



๘. เอาทุกข์ไปล้างทุกข์ ก็เหมือนเอาขี้ไปล้างขี้  
ยิ่งล้างก็ยิ่งสกปรก

(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมนฺโน)

—○—

๑๐. ชั้นชั ๕ ก็หนักอยู่แล้ว  
มีอุปาทานในชั้นชั ๕ ยิ่งหนักไปใหญ่

(พระอาจารย์สมศักดิ์ โสทรโท)

—○—

๑๑. ทุกข์เพราะเกิดดับ มันมีอยู่แล้ว  
เอาราคะ โสภะ โทสะ โมหะ มาเพิ่ม...  
ยิ่งทุกข์ใหญ่

(หลวงปู่บุดดา ถาวโร)

—○—

๑๒. ถ้าอยากได้สุขก็ต้องเจอทุกข์ก่อน  
เหมือนจะกินข้าวก็ต้องทำนาก่อน

(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

ทุกข์เท่านั้น ฤาจะท้อให้ทรมาน ๗๑

๑๓. คนทั้งหลายเขาก็อยู่กับทุกข์ ๆ ๆ ทั้งนั้น  
แต่ไม่รู้จักทุกข์ จึงพ้นจากทุกข์ไม่ได้  
(หลวงปู่เฟื่อง โชติโก)

— ○ —

๑๔. การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้นคือ  
“ปัญญาขั้นต้น”  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)

— ○ —

๑๕. อย่าไปดูอาการของเวทนา  
ให้ดูจิตอย่างเดียว  
(หลวงปู่หลุย จันทสาโร)

— ○ —

๑๖. ยิ่งเจริญ ยิ่งภavanaเท่าใด จิตใจมันก็มีกำลัง  
เมื่อใจมีกำลัง มีความสามารถอาจหาญแล้ว  
สิ่งที่เราว่ายาก ก็ไม่มีอะไรยาก  
สิ่งที่เราคิดว่าเหลือวิสัย ก็ไม่เหลือวิสัย  
อยู่ในวิสัยที่ทุกคนจะทำได้ทั้งนั้น  
(หลวงปู่สิม พุทฺธาจาโร)

๑๗. ทุกขสังขนี้ เป็นเหมือนหินลับปัญญา  
ถ้าเราพิจารณาแบบพระพุทธเจ้า  
สอนแบบอริยสังขเป็นเรื่องจริง ๆ  
เรื่องทุกขเวทนานี้ เป็นเหมือนหินลับปัญญา  
ให้คมกล้า ทุกขเวทนากล้าสาหัสเข้าไปเท่าไร  
สติปัญญายิ่งหมุนตัว ๆ ถอยไม่ได้  
(หลวงตามหาบัว ญาณสัมปนฺโน)

—○—

๑๘. ทุกข์กับความเพียรเท่านั้น มีค่ามาก  
ในโลกนี้ หากไม่มีทุกข์กับความเพียรเสียแล้ว  
ใคร ๆ ในโลกนี้ จะไม่ทำความดีเพื่อพ้นทุกข์  
ในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดถึงพระนิพพาน  
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

—○—

๑๙. หอยทาก ยังคลานข้ามกำแพงได้  
เราเพียรรู้อยู่ทุกวัน  
ไม่ถึงมรรค ผล นิพพานให้มันรู้ไป  
(ชินวโรส ภิกขุ)

ทุกข์เท่านั้น ฤๅจะท้อให้ทรมาน ๗๓

๒๐. คนเราถ้ามีกิเลสเต็มตัวแล้ว  
มันก็เหมือนหมูเราตี ๆ นี้เอง กินแล้วนอน ๆ  
จนอ้วนพี เขาก็นำไปขึ้นเขียงสับบั่นเท่านั้น  
...ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเขาจึงไม่เลี้ยงกิเลส  
เขาทำลายกิเลสทั้งนั้น  
พระอริยเจ้าทั้งหลายในอดีตที่ผ่านมา  
ท่านรู้เท่าทันกิเลส เมื่อกิเลสโผล่มา  
ธรรมะโผล่ไป กิเลสโหดร้าย ธรรมะโหดดี  
อยากรบต้องออกแนวรบ นักปฏิบัติคือนักรบ  
เป็นต้องเป็น ตายต้องตาย จึงจะเอากิเลสอยู่  
กิเลสมีเท่าไร ธรรมะต้องมีเท่านั้น  
(หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)

—○—

๒๑. คนไม่เห็นทุกข์ ก็เหมือนนกไม่เห็นฟ้า  
ปลาไม่เห็นน้ำ ไม้เดือนไม่เห็นดิน  
(ชินวัโส ภิกขุ)

—○—

๒๒. ร่างกายเราเป็นเพียงก้อนธาตุ  
กายไม่เคยเจ็บ แต่มีความรู้สึกเจ็บแทรกอยู่ในกาย  
สังเกตอีกหน่อยจะเห็นเวทนาชั้นแทรกอยู่  
ในรูป ส่วนจิตเป็นผู้รู้ ผู้ดู ทั้งรูปและเวทนา  
รูปก็เกิดดับ เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก  
เวทนาจึงแสดงความไม่คงที่ตลอดเวลา  
เดี๋ยวเจ็บมาก เดี่ยวเจ็บน้อย  
ส่วนจิตเป็นกลางวางเฉยตลอดเวลา  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)



๒๓. ความคิดเป็นสังขารชั้น พระพุทธเจ้า  
ท่านไม่ได้สอนว่า “ชั้น” เป็นทุกข์ เพราะชั้น  
เป็นเพียงชั้น...เป็นธรรมชาติธรรมดา  
ของสิ่งที่ประกอบกันเป็นชีวิต ตัวมันเอง  
ไม่มีความทุกข์ความสุขใด ๆ หรือ แต่เมื่อใด  
จิตเข้าไปยึดมั่นในชั้น ชั้นอันถูกยึดมั่น  
หรือ “อุปาทานชั้น” ต่างหากที่คือทุกข์  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

ทุกข์เท่านี้ ฤๅจะท้อให้ทรมาน ๗๕

๒๔. ปฏิบัติให้เห็นทุกข์  
อย่าปฏิบัติให้เป็นทุกข์  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมโน)

—○—

๒๕. ความฟุ้งซ่านมีแต่พระอรหันต์เท่านั้น  
จึงจะละได้ ความโกรธ ความขุ่นเคือง  
ความกำหนัดยินดีมีแต่พระอนาคามีเท่านั้น  
จึงจะละได้ เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ ถ้ามันจะมีราคา  
จะมีความฟุ้งอยู่บ้าง ก็ช่างหัวมันเสียบ้าง  
(ชินวโรส ภิกขุ)

—○—

๒๖. ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น  
(แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด)

—○—

๒๗. ละครถ้ามีแต่พระเอก นางเอก ก็คงดูไม่  
สนุก ต้องมีตัวโกงด้วย ทุกขเวทนาก็เหมือน  
ตัวโง่งนั่น ทำให้การปฏิบัติมีรสชาติ  
(แม่ชีบุญมี เวชสาร)



กัณฑ์ที่ ๗  
ระว่างจิต..  
อย่าติดสัญญาเก่า

รู้แล้วละ รู้แล้ววาง  
จะพบความว่างจากตัวตน



“เขากวนาเพื่อให้ละ  
ไม่ใช่กวนาเพื่อให้เอา”

(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)



๑. ภาวนาอานาปานสติ ก็เพื่อลบล้าง  
“สัญญาอดีต” และ “สังขารในอนาคต”  
เพราะสิ่งที่ล่วงลับไปแล้วและสิ่งที่ยังไม่มาถึง  
เหล่านี้ เป็นเหตุนำทุกข์มาให้  
“สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์”  
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

—○—

๒. ใจจะคิดปรุงแต่งอะไรก็ปรุงได้ แต่อย่าหลง  
(หลวงปู่เฟื่อง โชติโก)

—○—

๓. อะไรไม่เป็นธรรมะไม่มี เรานั่งอยู่  
ก็นั่งทับธรรมะ เดินไป ก็เดินบนธรรมะ  
(หลวงปู่ชา สุภทฺโท)

—○—

๔. จงพอใจในทุกอารมณ์ที่รู้  
ไม่คาดหวัง กะเกณฑ์อะไรกับมัน  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมน)

—○—

๕. ความพอดีไม่ต้องไปหาให้มัน  
หากทำเหตุปัจจัยถูกต้องแล้วความพอดีเกิดเอง  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมนฺ)

—○—

๖. ปฏิบัติธรรมเพื่อต้องการนิพพาน  
นั่นแหละจะไม่ได้นิพพาน  
ต้องปฏิบัติเพื่อไม่ต้องการอะไร  
(หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

—○—

๗. ไม่ว่ากรรมส่วนใด  
ถ้าสำคัญ “ตน” ว่าเสียหาย เป็นอันผิดทั้งหมด  
(หลวงปู่สิม พุทธจาโร)

—○—

๘. คิดดี นี่แก้ยากกว่าคิดชั่วเสียอีก  
(หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต)

—○—

๙. เมื่อรู้แล้ว ก็ให้อยู่เหนือรู้  
(หลวงปู่เฟื่อง โชติโก)

๑๐. แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์  
แต่การไปยึดความนึกคิดมาเป็นของตน  
จึงเป็นทุกข์

(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

— ○ —

๑๑. มัวแต่ตัดรากลอนโคน  
ระวังลูกมันหล่นลงมาจากอีก

(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

— ○ —

๑๒. อวิชามันก็รู้  
แต่รู้อย่างที่เรายากให้มันเป็น

(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมนโน)

— ○ —

๑๓. แต่ “สัญญา” มิใช่ของจริงที่เกิดขึ้น  
ในใจของตน สัญญานี้อยู่ไปนานๆ  
หนักเข้ามันชักจะติดด้าน

ไม่ยอมเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

๑๔. ..เชื่อความกล้าเท่าไร ความกลัวมีเท่านั้น  
เชื่อความรักเท่าไร ความขังมีเท่านั้น  
เชื่อปัญญาเท่าไร ความเขลา มีเท่านั้น  
เพราะจิตเดินผิด ไม่เดินตามสายกลาง  
(หลวงปู่หลุย จันทสาโร)

— ○ —

๑๕. เรารู้อะไร ก็เลสมันก็รู้อย่างนั้น  
เพราะมันอยู่ในใจเรา เวลาสงสัยในการปฏิบัติ  
อย่ามัวไปหาคำตอบให้มัน  
เพราะอุปาทานมันมีคำตอบให้เราเสมอ  
(ชินวัโส ภิกขุ)

— ○ —

๑๖. สภาวะธรรมไม่มีของใหม่  
เพราะเป็นวิบากกรรมเก่า  
อันส่งผลให้เกิดเป็นรูปนามขั้น ๕  
ของเราในปัจจุบันนี้เอง  
(ชินวัโส ภิกขุ)

— ○ —

๑๗. การปฏิบัติ...ให้มุ่งปฏิบัติเพื่อสํารวม  
เพื่อความละ เพื่อความคลายกำหนดยินดี  
เพื่อดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อเห็นสวรรค์วิมาน  
หรือแม้พระนิพพานก็ไม่ต้องตั้งเป้าหมาย  
เพื่อจะเห็นทั้งนั้น ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ  
ไม่ต้องอยากเห็นอะไร เพราะนิพพาน  
มันเป็นของว่าง ไม่มีตัวมีตน หาที่ตั้งไม่มี  
หาที่เปรียบไม่ได้ ปฏิบัติไปจึงจะรู้เอง

(หลวงปู่ศุข อตุโล)

—○—

๑๘. เขากาวนาเพื่อให้ละ  
ไม่ใช่กาวนาเพื่อให้เอา

(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๑๙. คนเราถ้าทำดีแล้วติดดี ก็ไปไม่รอด  
เมื่อใจยังมีติด ภพชาติก็ยังมีอยู่

(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๒๐. จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ตาม  
สภาวะธรรมก็มีอยู่อย่างนั้น  
เพียงแต่เราจะ“รู้”มันหรือไม่เท่านั้น  
(ชินวโรส ภิกขุ)

— ○ —

๒๑. การเจริญสติ คือการฝึกจิตให้กลมกลื่น  
เป็นธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติเอง  
ไม่มีการแบ่งแยกเรา เขาใด ๆ ทั้งสิ้น  
(ชินวโรส ภิกขุ)

— ○ —

๒๒. เรื่องของนิมิตนี้จะเกิดขึ้นหรือไม่เกิด  
ไม่สำคัญ เพราะว่าสิ่งที่เราทำสมาธิภาวนา  
ก็เพื่อมุ่งให้เกิดความสงบภายในจิตใจเท่านั้น  
ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตใจของตน  
ให้สงบเป็นอารมณ์เดียวได้แล้วก็พอเท่านั้น  
ไม่มีนิมิตเกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร  
(หลวงปู่คำดี ปภาโส)

— ○ —

๒๓. สัญญาจึงเหมือนดาบสองคม  
คือด้านหนึ่งมันเป็นความจำ  
ที่เป็นตัวให้เราเอามาสานต่อเป็นความคิด  
จนปิดบังความจริง แทนที่จิตจะเป็น  
ผู้สังเกตการณ์สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ  
ตามความเป็นจริง กลับคอยคิดนำไปตาม  
สัญญาอารมณ์ จนจิตไม่เห็นความจริง...  
แต่อีกด้านหนึ่ง มันเป็นตัวช่วยสนับสนุน  
ปัญญาได้เช่นกัน หากมันทำหน้าที่ให้มุมมอง  
ของจิต ให้ถูกต้องตรงจรตนิสัยของผู้ปฏิบัติ  
คือช่วยให้จิตเรียนรู้สภาพธรรมในมุมมอง  
ของอนิจสัญญา หรือทุกขสัญญา  
หรืออนัตตสัญญา หรืออสุภสัญญา  
แทนที่จะมองดาด ๆ ไปทุกมุม  
จิตของผู้ปฏิบัติ มักจะเลือกมุมมอง  
ที่ตนถนัด เพื่อทำให้จิตเบื้อหน่าย  
คลายกำหนดและปล่อยวาง  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

๒๔. จิตของคนตามธรรมชาตินั้น  
ไม่มีความดีใจเสียใจ ที่มีความดีใจเสียใจนั้น  
ไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกลวง  
จิตก็หลงไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัว  
(หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

—○—

๒๕. ขอให้เลิกละการคิด และการอธิบายเสียให้  
หมดสิ้น เมื่อนั้นเราอาจกล่าวได้ว่า  
คลองแห่งคำพูดได้ถูกตัดขาดไปแล้ว  
พิษของจิตก็ได้ถูกถอนขึ้นจนหมดสิ้น  
จิตในจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์  
ซึ่งมีอยู่ประจำอยู่แล้วในทุกคน  
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

—○—

๒๖. การปฏิบัติ... ไม่หยุดไม่ถึงพระ...  
ตัวหยุดนี้แหละ เป็นตัวสำเร็จ  
(หลวงพ่อดล จันทสโร)

—○—

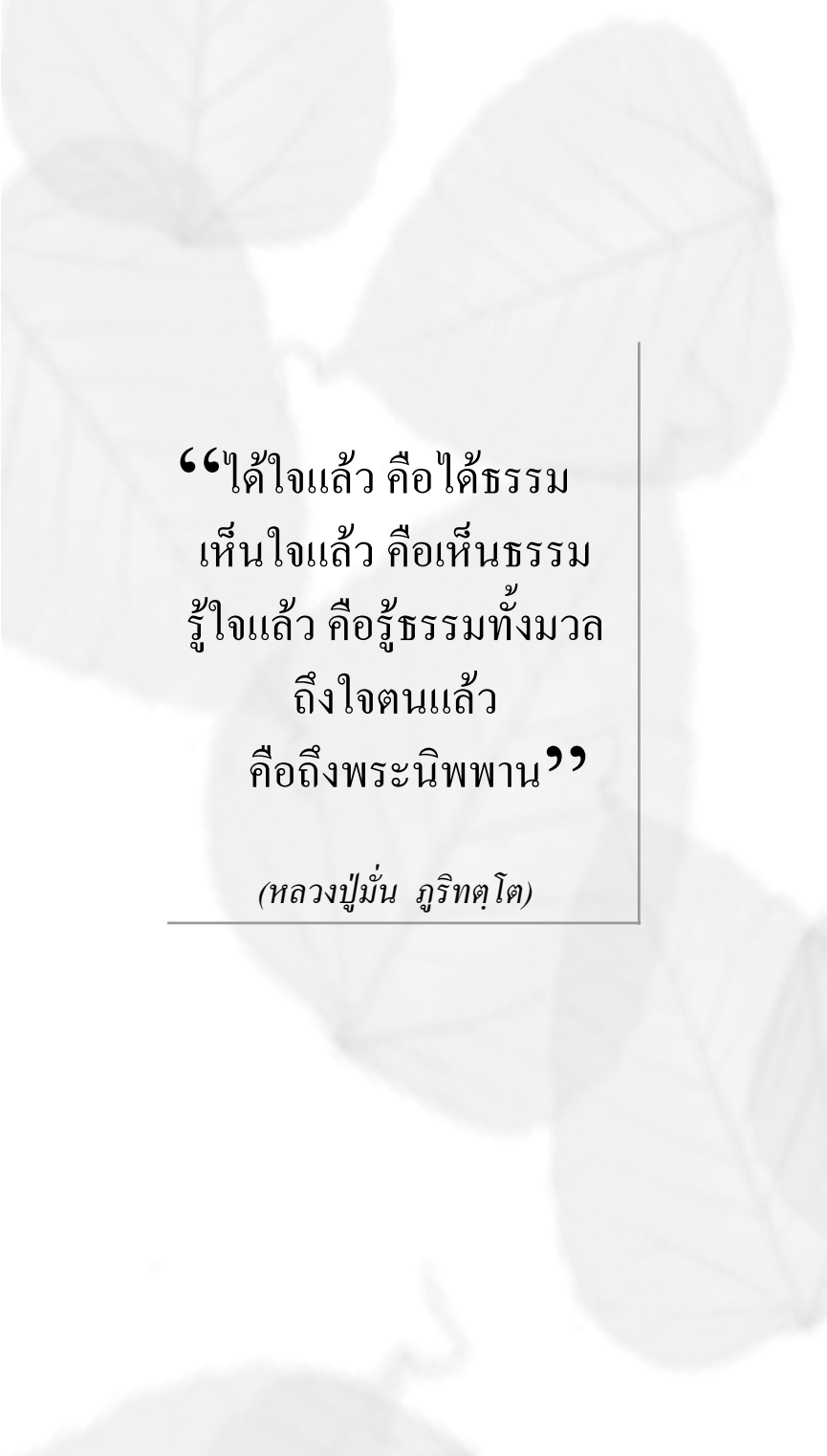


กัณฑ์ที่ ๘

สังกรรมอยู่ที่ใจ  
ใยต้องแสวงหา

ยังแสวงหาภายนอกยังไม่พบ  
เพราะกรรมหลบอยู่ที่กายใจ





“ได้ใจแล้ว คือได้ธรรม  
เห็นใจแล้ว คือเห็นธรรม  
รู้ใจแล้ว คือรู้ธรรมทั้งหมด  
ถึงใจตนแล้ว  
คือถึงพระนิพพาน”

(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

๑. อาจารย์กรรมฐานที่แท้จริง  
คือกายใจของเราเอง  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมนโน)

—○—

๒. การศึกษาธรรมด้วยการอ่าน การฟัง  
สิ่งที่ได้ก็คือ สัญญา(ความจำได้)  
การศึกษาธรรมด้วยการลงมือปฏิบัติ  
สิ่งที่เป็นผลของการปฏิบัติ คือ ภูมิธรรม  
(หลวงปู่ศุข อตุโล)

—○—

๓. นรกมันก็อยู่นี่ นิพพานก็อยู่นี่  
อย่าไปค้นจากที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น  
ให้ค้นที่สภะกายของตน  
(หลวงปู่ขาว อนาลโย)

—○—

๔. ให้รู้...ที่ผู้รู้มันแหละ  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๕. หลักรรรมที่แท้จริงนั้นคือจิต  
ให้กำหนดจิต ให้เข้าใจจิตตัวเองให้ลึกซึ้ง  
เมื่อเข้าใจจิตตัวเองลึกซึ้งแล้ว  
นั้นแหละได้แล้วซึ่งหลักรรรม  
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

—○—

๖. ยังมีสติอยู่ตราบใด ถึงตายก็ตายแต่กาย  
เช่่นกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์  
ท่านมีสติโงงอยู่ทุกขณะจิต  
ท่านจึงทำอะไรไม่ผิด และถึงซึ่งอมตธรรม  
(ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต)

—○—

๗. เวลากิเลสมันเกิดขึ้น เกิดขึ้นทางกาย  
เกิดขึ้นทางวาจา เกิดขึ้นทางใจ  
รู้ทันมันเดี๋ยวนี มันก็ดับไปเดี๋ยวนีแหละ  
(หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ)

—○—

๘. คำว่า “ปัจจุบัน” นั้นไม่ได้หมายถึงวันนี้  
ชั่วโมงนี้ นาทีนี้ หรือแม้กระทั่งวินาทีนี้  
แต่หมายถึงการระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลัง  
ปรากฏต่อหน้าต่อตาเราในขณะจิตนี้ ซึ่งเป็น  
เวลาที่สั้นที่สุดจนทำอะไรมากเกินกว่า “รู้” ไม่ได้  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช)

—○—

๙. จิตเห็นจิตตามเป็นจริง เขาก็วางของเขาเอง  
(หลวงปู่เฟื่อง โชติโก)

—○—

๑๐. อย่าส่งจิตออกนอก  
(หลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

—○—

๑๑. ได้ใจแล้วคือได้ธรรม เห็นใจแล้ว  
คือเห็นธรรม รู้ใจแล้วคือรู้ธรรมทั้งมวล  
ถึงใจตนแล้ว คือถึงพระนิพพาน  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

—○—

๑๒...โรคเกิดขึ้นเพราะกตจิตและข่มจิต  
ตรึงจิต เส้นประสาทตึง เลือดลมเดินไม่สะดวก  
ทำให้ธาตุพิการ จิตก็พิการ  
(หลวงปู่หลุย จันทสาโร)

—○—

๑๓. ถ้าส่งจิตรู้เห็นนอกร่าง เป็นมิจฉาทิฏฐิ  
ให้รู้เห็นอยู่ในร่างกับจิตนั้น เป็นสัมมาทิฏฐิ  
(หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต)

—○—

๑๔. สกกลายอันเดียวนี้แหละ เป็นตัวธรรม  
(หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต)

—○—

๑๕. อย่าทำแต่ถูกใจ ต้องทำให้ถึงใจ  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๑๖. ธรรมะ เราอ่านมามากแล้ว ฟังมานานแล้ว  
เราก็มั่นใจ แต่มัน“ถึงใจ”ดีจริงหรือยัง  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

๑๗. จิตเปรียบเหมือนพระราช  
อารมณ์ทั้งหลายเปรียบเหมือนเสนา  
เราอย่าเป็นพระราชที่หุเบา  
(หลวงพ่อเฟื่อง โชติโก)

—○—

๑๘. เมื่อใจเห็นใจแล้ว ก็ตั้งใจฟังพิจารณา  
อยู่เฉพาะใจอันเดียว  
นี่นักภวนาต้องเป็นอย่างนี้  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรูสี)

—○—

๑๙. เรื่องราวเต็มโลก เต็มบ้านเต็มเมือง  
เราก็กว้างเสีย ละเสีย ละอยู่ที่กาย  
ที่ใจตนนี้แหละ อย่าไปละที่อื่น  
กายหอบอดีตและอนาคตมาสังสมไว้ในใจ  
ก็เป็นทุกข์ ตัดออกให้หมด  
(หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ)

—○—

๒๐. ใจตัวกลางนี้ ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นบาป  
เป็นของเฉย ๆ ไม่มีอดีต อนาคต อยู่ปัจจุบัน  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)

—○—

๒๑. การดูกิเลสและแสวงธรรม ท่านทั้งหลาย  
อย่ามองข้ามใจ ซึ่งเป็นที่อยู่ของกิเลส  
และเป็นที่สถิตอยู่แห่งธรรมทั้งหลาย  
กิเลสก็ดี ธรรมก็ดี ไม่ได้อยู่กับกาลสถานที่ใด ๆ  
ทั้งสิ้น แต่อยู่ที่ใจ คือเกิดขึ้นที่ใจเจริญที่ใจ  
และดับลงที่ใจดวงรู้ ๆ นี้เท่านั้น  
(หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต)

—○—

๒๒. ละบาปอกุศลต้องละที่ใจ วางที่ใจ  
เอาใจละ เอาใจวาง เอาใจถอน จึงใช้ได้  
(หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ)

—○—

๒๓. “รู้” อยู่ตรงไหน มีใจตรงนั้นแหละ  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)



๒๔. อย่าไปสนใจคิดถึงกาล สถานที่  
หรือบุคคลใด ๆ ว่าเป็นภัย เป็นคุณ ให้เสียเวลา  
และล่าช้าไปเปล่า โดยไม่เกิดประโยชน์อะไรยิ่ง  
กว่า การคิดถึงเรื่องกิเลสกับธรรมซึ่งมีอยู่ที่ใจ  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

—○—

๒๕. เมื่อตามจิตไม่ทันก็ไม่สำคัญหรอก  
เมื่อสติ สมาธิ ปัญญา มันพอดีเมื่อไร  
เมื่อนั้น จะเข้าใจเองนั่นแหละ  
ไม่นานหรอก ให้ตั้งใจภาวนาไปเรื่อย ๆ  
(หลวงปู่ตื้อ อจลธมฺโม)

—○—

๒๖. การรู้กาย เวทนา จิต ธรรม  
ก็เหมือนการดูเงาของจิต  
เมื่อดูถึงจุดหนึ่ง ก็รู้จักจิต  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

—○—

๒๗. ทำสมาธิ (ความสงบ) มากก็เนิ่นช้า  
คิดพิจารณา มากก็ฟุ้งซ่าน  
สิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือ  
การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้  
จะเดินจงกรมก็ต้องเดินด้วยความมีสติ  
นั่งสมาธิก็ต้องนั่งด้วยความมีสติ  
ทำสิ่งใดก็ต้องทำด้วยความมีสติ  
เพราะเมื่อใดมีสติเมื่อนั้นมีความเพียร  
เมื่อใดขาดสติเมื่อนั้นขาดความเพียร  
(หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต)

— ○ —

๒๘. จบที่จิต ทุกมหามงคล  
(พระแม่บังกช)

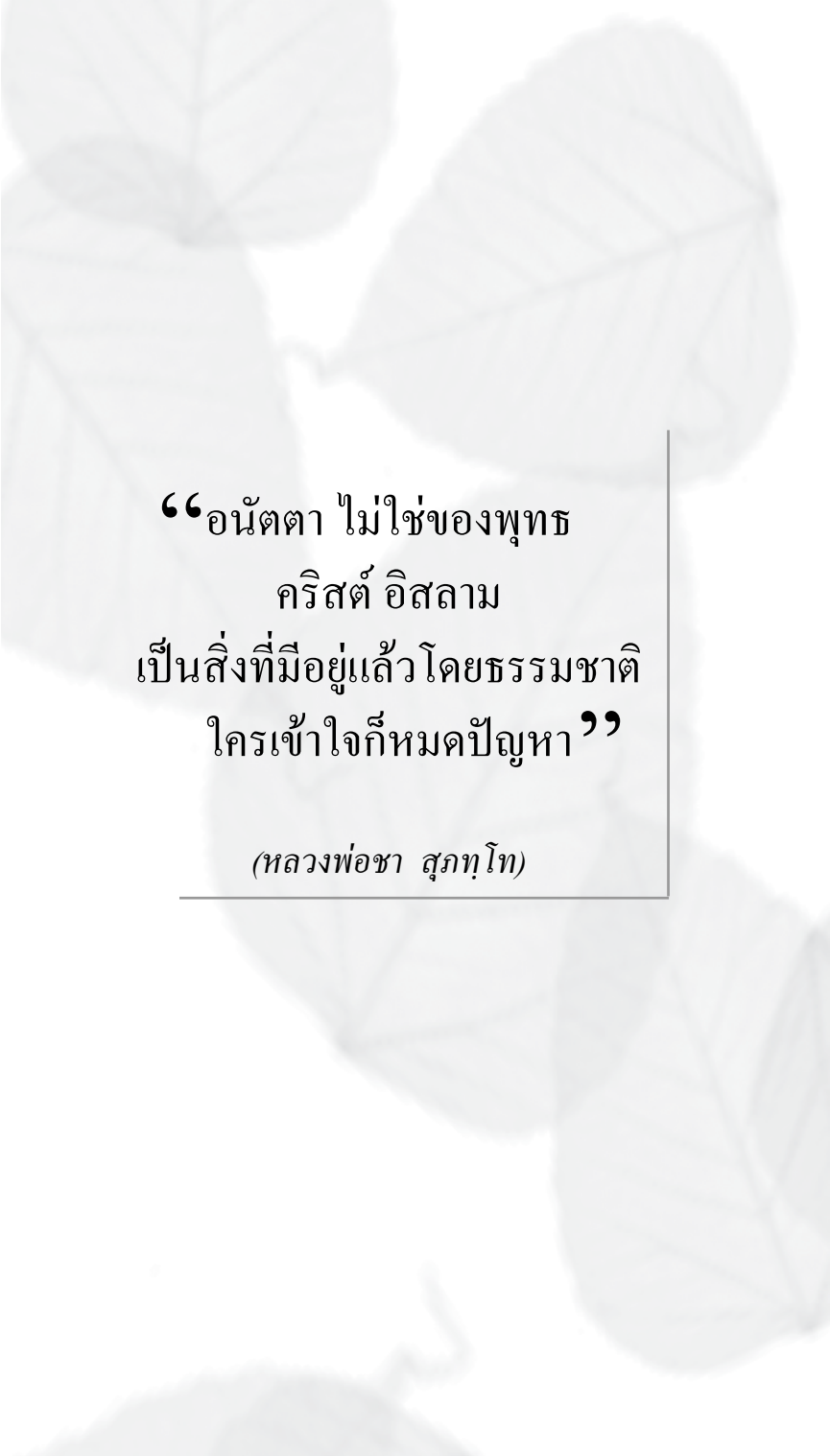
— ○ —

กัณฑ์ที่ ๕

# กฎเกณฑ์ธรรมชาติ

รู้ความจริงของชีวิต  
ย่อมน่าติดในความหลง





“อนัตตา ไม่ใช่ของพุทธ  
คริสต์ อิสลาม  
เป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วโดยธรรมชาติ  
ใครเข้าใจก็หมดปัญหา”

(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

๑. เหมือนบ้านมี ๖ ช่อง เราเดินไปดูทุกช่อง  
ก็เห็นคนโผล่มาทุกช่อง ก็คนเดิมนั้นแหละ  
เราคือสติ คนในบ้านคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
หรือความไม่แน่นอนเอง  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๒. คนจะพ้นโลกได้ ก็เพราะเห็นที่สุดของโลก  
คือได้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง  
ไม่ใช่เห็นโดยคาดคะเนเอานะ  
ต้องเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเอง  
สัมผัสด้วยใจของตนเองจริง ๆ  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรูจี)

—○—

๓. อนัตตา ไม่ใช่ของพุทธ คริสต์ อิสลาม  
เป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วโดยธรรมชาติ  
ใครเข้าใจก็หมดปัญหา  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๔. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนฝั่งทะเล  
อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาเหมือนคลื่นทะเล  
อารมณ์จะเลยความรู้ของเราไปไม่ได้  
เหมือนคลื่นไม่เคยเลยฝั่งทะเล  
(หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

— ○ —

๕. เกิดแล้วดับ  
(หลวงปู่สาม อภิณฺจโน)

— ○ —

๕. การบังคับให้จิตว่าง หรือบังคับให้หยุดคิด  
หยุดฟัง ก็ล้วนแต่ผิดทั้งนั้น  
เพราะผิดกฎเกณฑ์ของไตรลักษณ์  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —

๖. มนุษย์แบกคัมภีร์อนัตตาไว้  
คนละเล่มตลอดเวลา สองเปิดอ่านดูบ้าง  
อ่านที่ไหนหละ อ่านที่กาย วาจา ใจนั่นเอง  
(ชินวโรส ภิกขุ)

๗. ผู้รู้ไม่มี สิ่งที่ถูกรู้ก็ไม่มี  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนุตมโน)

—○—

๘. รูปนามนี้มันเป็นอนัตตา แต่เราพยายาม  
ทำให้มันเป็นอนัตตา ยิ่งทำก็ยิ่งเพิ่มทุกข์  
ให้กับตนเองโดยใช่เหตุ  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนุตมโน)

—○—

๙. ถ้าคุณเห็นอนัตตาแล้วจะไม่ทุกข์  
จะมีความสุข ก็ไม่หลง จะมีความทุกข์  
ก็ไม่หลง จะได้ของมา ก็ไม่ดีใจ  
ของมันหายไป ก็ไม่เสียใจ  
(หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

—○—

๑๐. โลภีทั้งหลาย มีไตรลักษณ์บังคับอยู่เสมอ  
ไตรลักษณ์บังคับไม่ได้ นั่น มีแต่โลกุตรเท่านั้น  
โลกุตรอันนี้อยู่เหนือไตรลักษณ์  
(หลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต)

๑๑. ถึงแม้ว่าบุคคลใด จะทำสมาธิได้ดี  
จะได้รับความสุขขนาดไหนก็ตาม  
หรือจะได้ภิญญาเพียงใดก็ตาม  
ถ้าไตรลักษณ์ยังไม่เกิดขึ้นแล้ว  
ก็ยังไม่ถือว่าเป็นมิจฉาสมาธิ  
เป็นสมาธิที่ยังผิด ยังอยู่ในวงเขตที่ผิด  
(หลวงปู่คำดี ปภาโส)

— ○ —

๑๒. ถ้าไม่เป็นเจ้าของอะไรเลย  
ก็ไม่มีอะไรให้สูญเสีย  
(พระไพศาล วิสาโล)

— ○ —

๑๓. สติ สมาธิ และปัญญา ก็ตกอยู่ใต้กฎเกณฑ์  
ของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง(ไม่เที่ยง)  
ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้)  
อนัตตา(บังคับบัญชาไม่ได้) เหมือนกัน  
ฉะนั้นจึงไม่ควรคิดว่าจะ“รู้”ได้ตลอดเวลา  
(ชินวโร โส ภิกขุ)



๑๔. อมตธรรม แปลว่าธรรมที่ไม่ตาย  
หรือธรรมที่ทำให้ความไม่ตาย เมื่อมีราคะ  
โทสะ โมหะเมื่อใด นั่นเรียกว่าความตาย  
เชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความทุกข์ มีตัวตน  
และต้องเป็นไปตามความรู้สึกว่า เกิด แก่  
เจ็บ ตาย, เมื่อใด หมดราคะ โทสะ โมหะ,  
คือหมดความงໍ ความหลง,  
เมื่อนั้น ไม่เกิดความรู้สึกหลงใหลว่า  
มีตัว มีตนอีกต่อไป มันจึงไม่ตาย,  
เพราะไม่มีตัวตน...  
แล้วอะไรจะตาย  
(หลวงพ่อกุฑกทาส)

—○—

๑๕. นิพพาน  
ไม่เป็นทั้งอดีต และอนัตตา...  
นิพพานก็คือนิพพาน  
(หลวงตามหาบัว ญาณสมปบุโน)

—○—

๑๖. ถ้าใครสามารถเอาความรู้เรื่อง  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
เข้ามากำกับอยู่กับชีวิตประจำวันแล้ว  
คนนั้นได้ชื่อว่ามีเชื้อต้านทานโรคสูงสุด  
แล้วอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส นั้น  
จะไม่เกิดเป็นพิษขึ้นมาได้  
เราจะมีอยู่เป็นอยู่อย่างมีความสุข  
(หลวงปู่พุทธทาส)



๑๗. ถ้าจะฟังเทศน์ แต่ความจริงล้วน ๆ  
พระจะต้องพูดแต่คำว่า “เกิด-ดับ ๆ ๆ ๆ”  
คงไม่มีใครอยากฟัง ฟังไม่ก็ครั้งก็เบื่อ  
ผู้แสดงจึงต้องหาอะไรมาประกอบการอธิบาย  
เพื่อให้มันน่าฟัง... แต่แท้ที่จริงแล้ว  
ความรู้เกี่ยวกับโลกที่ลึกซึ้งที่สุด  
ก็สักแต่เข้าใจเรื่องการเกิดและการดับเท่านั้น  
(ชยสาโร ภิกขุ)

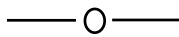


๑๘. ธรรมชาติอันมีอยู่โดยธรรมดา เขาแสดง  
ความจริง คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
เป็นอนัตตา ให้ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ...เช่น  
ใบไม้มันเหลือง หล่นร่วงลงจากต้น  
ก็แสดงความจริงให้เห็นดังนี้เป็นต้น  
เมื่อผู้ปฏิบัติมาพิจารณาด้วยสติปัญญา  
โดยอุบายนี้อยู่เสมอแล้ว ชื่อว่าได้ฟังธรรม  
อยู่ทุกเมื่อทั้งกลางวันและกลางคืนแลฯ  
(หลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต)



๑๙. จงพิจารณากายเรานี้ สภาพสังขาร  
ที่มีอยู่เป็นอยู่ มันแสดงอาการอยู่ทุกขณะจิต  
มันค่อย ๆ ตายไปทีละน้อย มันไม่มีอะไร  
ในโลกนี้เลยจะยั่งยืน มันเป็นอนัตตา  
มันอยู่กับเราไม่ได้ เราอยู่กับมันไม่ได้  
อย่าหลงมันนะ

(หลวงปู่เกตุ จนฺทสุวณฺโณ)



๒๐. คนโง่แสวงหาสิ่งที่ไม่มี  
ได้สิ่งที่ไม่มีมา และหวังแทนสิ่งที่ไม่มีนั้น  
(หลวงปู่พุทธทาส)

—○—

๒๑. สรรพสิ่งย่อมหนีไม่พ้นกฎไตรลักษณ์  
แม้แต่ทุกขเวทนาต่าง ๆ  
เมื่อเกิดขึ้นและเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดแล้ว  
ย่อมค่อย ๆ ลดลงจนดับไปในที่สุด  
และจะเป็นเช่นนั้น เวียนแล้ว เวียนอีก  
ให้เราพิจารณาอยู่เรื่อยไป  
(ดร.สนอง วรอุไร)

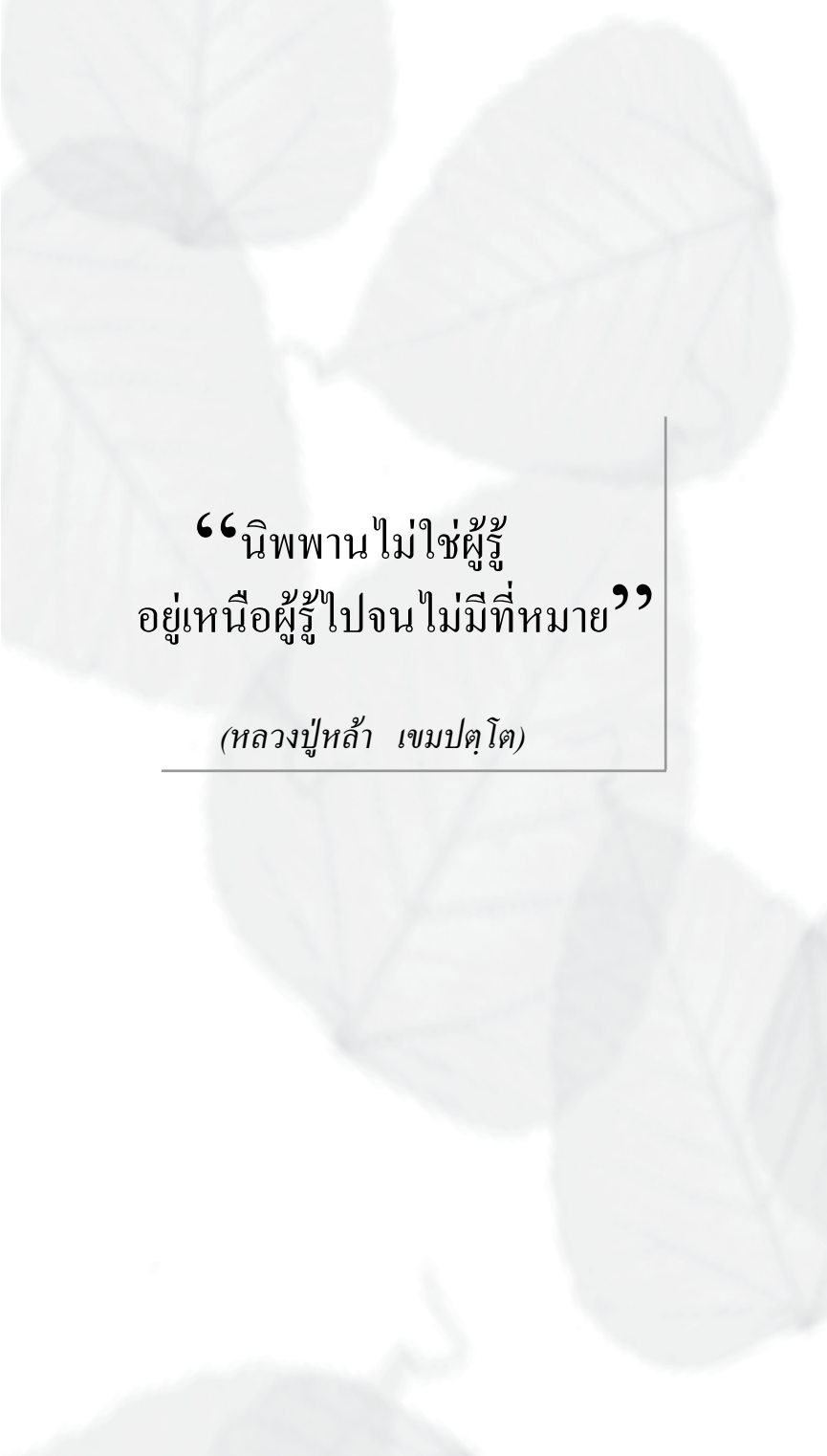
—○—

กัณฑ์ที่ ๑๐

## ใจถึงธรรม...ธรรมถึงใจ

ใจคือธรรม ธรรมคือใจ  
ทำใจให้ใจเป็นธรรม





“นิพพานไม่ใช่ผู้รู้  
อยู่เหนือผู้รู้ไปจนไม่มีที่หมาย”

(หลวงปู่หล้า เขมปัตโต)

๑. มรรค ผล นิพพานไม่ได้ขึ้นอยู่กับคณะนิกาย  
แต่ขึ้นอยู่กับ การประพฤติปฏิบัติของบุคคลนั้น  
(หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต)

—○—

๒. การทำกรรมฐาน เหมือนน้ำไหลหนึ่ง  
ไปนั่งอยู่ตรงไหนมันก็นิ่ง แต่มันไหลอยู่  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๓. ส่วนกรรมเวรอันติดตามวิบากร่างกายนั้น  
เมื่อแตกดับแล้วก็หมดกรรมนั้น  
เพราะตัวการคือจิตไม่มีกรรมเวรอีกแล้ว  
เป็นวิธีแก้กรรมอย่างง่ายและกะทัดรัดที่สุด  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรํสี)

—○—

๔. ชั้น ๕ มันทำงาน ตั้งแต่เราเกิดจนนิพพาน  
แล้วจะเอาอะไรกับมันนักหนา  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมนโน)

—○—

๕. สภาวะจะสูงขนาดไหน  
ก็ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้จากรูปนามขั้น ๕ นี้เอง  
(พระอาจารย์เดี่ยว สนฺตมโน)

—○—

๖. หยุดแล้วทัน  
(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๗. ผู้ใดทำใจให้ถึงความเป็นกลางได้  
ผู้นั้นจะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง  
(หลวงปู่เทศก์ เทสรํสี)

—○—

๘. จงตายให้ดี มีศัลปีที่สุด คือตายอย่างรู้สึกว่า  
ไม่มีใครตาย มีแต่สิ่งปรุงแต่งเปลี่ยนไป  
(หลวงปู่พุทธทาส)

—○—

๙. เมื่อมีพระถามว่า หลวงปู่ยังมีโทสะอยู่ไหม ?  
หลวงปู่ตอบว่า “มี แต่ไม่เอา”  
(หลวงปู่คุณย์ อดุล)



๑๐. มั่นวางในสิ่งที่มันมีอยู่

(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๑๑. อริยสัจ เป็นที่แก้สมมติในจิต

(หลวงปู่หลุย จันทสาโร)

—○—

๑๒. วิมุตติ ถูกบังไว้ด้วยสมมติ

(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๑๓. นิพพานไม่ใช่ผู้รู้

อยู่เหนือผู้รู้ไปจนไม่มีที่หมาย

(หลวงปู่หล้า เขมปัตโต)

—○—

๑๔. ใจความหนัก เรารู้จัก เบาเราก็รู้จัก

สิ่งที่ไม่หนักไม่เบา นั้น เรารู้จักไหม

ถ้ารู้มันอยู่ที่ไหน

(หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

—○—

๑๕. นิพพาน ไม่มีสัน ไม่มียาว  
ไม่มีหนัก ไม่มีเบา  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๑๖. อย่าเป็นพระพุทธรเจ้า อย่าเป็นพระอรหันต์  
อย่าเป็นพระโพธิสัตว์ อย่าเป็นอะไรเลย  
การเป็นอะไรมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น  
(หลวงพ่อชา สุภทฺโท)

—○—

๑๗. อริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ  
กาย วาจา ใจ เป็นมรรค เข้าไปดับทุกข์  
ดับสมุทัย ดับนิโรธ นิโรธดับไม่เอา เอาที่ไม่ดับ  
คือดับนั้นยังเป็นตัวมรรค เอาสิ่งที่ไม่ดับ  
สิ่งที่ตั้งอยู่นั้นแหละ เป็นตัวสันทุกข์  
(หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต)

—○—

๑๘. เมื่อไม่มีอะไรอยู่ในมือ แล้วจะวางอะไร  
(พระครูอุดมวิระวัฒน์)

๑๕. อริยสัจ ๔ อันมีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒  
รวมกันเป็นธรรมในขณะเดียว ในขณะจิตเดียว  
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

—○—

๒๐. เมื่อเห็น “ทุกข์” แล้ว  
ความเห็นทุกข์นั้นแหละเป็น “สัมมาทิฐิ”  
เห็นทุกข์นั้นแหละ เรียกว่า ละ“สมุทัย”แล้ว  
ละสมุทัยก็เป็น “นิโรธ” ความเห็นธรรม  
ตัวเดียวนั้นแหละ เลยเป็นมรรคทั้งหมด  
เรียกว่าเห็นธรรมในขณะจิตเดียว  
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

—○—

๒๑. สุธัญญาของพระพุทธเจ้า ไม่ได้หมายถึง  
ทางวัตถุ... เป็นเรื่องทางสติปัญญา, เพราะ  
สิ่งต่าง ๆ มีไปได้ จะมีเท่าไรเต็มไปทั้งโลกก็ได้  
แต่ตรัสว่าเป็นของว่าง หรือมีความว่าง  
เพราะว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนอยู่ในนั้น  
(หลวงปู่พุทธทาส)

๒๒. การที่พูดว่า เป็นพระอรหันต์แล้ว  
ต้องรีบบวชภายใน ๗ วัน มิฉะนั้นจะตาย  
นี่เป็นคำพูดของคนอวดดีในชั้นหลัง  
ในอรรถกถา ในฎีกา ในอะไรก็ตาม...  
พระอรหันต์ต้องอยู่เหนือความเป็นฆราวาส  
และเหนือความเป็นบรรพชิตเสมอ  
(หลวงปู่พุทธทาส)

— ○ —

๒๓. ความเห็นว่าจิตเป็นเรา  
อันจัดเป็นสักกายทิฏฐินั้น ไม่สามารถล้างได้  
ด้วยการคิด ว่าจิตไม่ใช่เรา แต่จะขาดได้ด้วย  
ความรู้ชัด ว่าจิตไม่ใช่เรา และความรู้ชัดนั้น  
จิตเขาต้องรู้ชัดของเขาเอง  
ผู้ปฏิบัติทำได้เพียงการเจริญสติสัมปชัญญะ  
รู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ  
ตามความเป็นจริงเท่านั้น  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

— ○ —

๒๔. การรู้จักจำแนกรูปและนาม อันเป็น  
สิ่งที่ถูกรู้...ออกจากจิตผู้รู้ (ญาณ ๑ นามรูป  
ปริจเฉทญาณ)

รู้ว่ารूपหรือนามปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อ  
จิตไปรู้มันเข้า (ญาณ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ)

รู้ว่ารूपนาม...รूपนามทั้งปวงนั้นล้วน  
หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่  
ใต้อำนาจของไตรลักษณ์ (ญาณ ๓ สัมมสนญาณ)

รู้ว่ารूपนาม และปฏิภิกิริยาของจิตต่อรูป  
นามที่จิตไปรู้เข้า ล้วนแต่เกิดดับต่อเนื่องกันไป  
(ญาณ ๔ อุทยัพพญาณ)

ต่อมาพอจิตมีปฏิภิกิริยาใดๆ ต่อสิ่งที่จิตไป  
รู้เข้า ถ้าสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ปฏิภิกิริยานั้น  
จะดับไปทันที (ญาณ ๕ ภังคญาณ)

ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า...จิตเข้าไปอิงอาศัย  
อารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจาก  
อารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ (ญาณ ๖ ภยญาณ)

ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้

มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มี  
ทุกข์มีโทษในตัวของมันเอง (ญาณ ๗ อาที--  
นวญาณ)

จิตคลายความเพติดเพลินพึงพอใจใน  
ภพชาติต่างๆ (ญาณ ๘ นิพพิทาญาณ)

จิตพยายามดิ้นรนแสวงหาทางออก...  
จากการตกอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ต่างๆ (ญาณ ๙  
มูญจิตุกัมมยตาญาณ)

จิตพบว่าหนีจากอารมณ์หรือภพไม่ได้  
เพราะมันไม่อยู่ในอำนาจบังคับของเรา จึงจำเป็น  
ต้องอยู่กับมัน (ญาณ ๑๐ ปฏิสังขานญาณ)

จิตเป็นกลางต่ออารมณ์เพราะเห็นแล้วว่า  
มันเป็นของเกิดดับ และหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายาม  
ไปปฏิเสธมัน ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จิตจึงไม่  
ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ (ญาณ ๑๑  
สังขารูปกขาญาณ)

จิตปล่อยวางอะไรจะเกิดมันก็เกิด ไม่ได้  
ปรารถนาแม้กระทั่งมรรคผลนิพพาน (ญาณ ๑๒

อนุโลมญาณ)

เมื่อจิตหมดความอยาก จิตก็ปล่อยวาง  
อารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ  
(ญาณ ๑๓ โคตรญาณ)

สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการ  
ตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรค  
สมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญานซึ่งห่อ  
หุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก (ญาณ ๑๔  
มัคคญาณ)

ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ปรากฏตัวขึ้น เป็น  
ความว่าง สว่าง บริสุทธิ์ จิตหมดความปรุงแต่ง  
หมดการแสวงหา หมดกิริยาของจิต แต่ไม่ใช่  
หมดความรู้สึกลับอันเป็นการขาดสติสิ้นเชิง (ญาณ  
๑๕ ผลญาณ)

ต่อมาสติปัญญาเกิดขึ้นจิตจะรู้ว่า เมื่อครูนั่น  
เกิดอะไรขึ้น...รู้แล้วว่าทางปฏิบัติที่ถูกต้องเป็น  
อย่างไร รู้ว่าสิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นแล้วต้องดับไป  
ทั้งสิ้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อยังอยู่กับโลกก็

ต้องอยู่อย่างสร้างเหตุดี เพื่อเอาผลของกรรมดี  
เป็นที่อาศัยอันสบาย(ญาณ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ)  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

—○—

๒๕. ฉะนั้นให้ตั้งมั่นในอารมณ์ที่เป็นหนึ่ง  
เพราะศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อย่อลงมาแล้ว  
จะเหลือเพียงหนึ่งเท่านั้น ถ้าเป็นหนึ่งเมื่อใด  
เมื่อนั้นแหละเราจะรู้ที่มาที่ไปอย่างสมบูรณ์  
(หลวงปู่เกตุ จันทสุวณฺโณ)

—○—

๒๖. เมื่อเห็นกายกับใจไม่ใช่เราได้พระโสดาบัน  
...หมดความยึดถือในร่างกายได้พระอนาคามี  
สุดท้ายหมดความยึดถือจิตผู้รู้  
นั่นจึงจบกิจทางพุทธศาสนา ได้พระอรหันต์  
(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช)

—○—

๒๗. ภายนอกอยู่กับสมมติ ภายในอยู่กับวิมุติ  
(ดร.วรภัทร์ ภู์เจริญ)



กัณฑ์ที่ ๑๑

## สรุปเส้นทางสายธรรม

เส้นทางสายนี้คือทางสายเอก  
ต้องเดินคนเดียว ถึงได้ด้วยตนเอง



กัณฑ์ที่ ๑ ความศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้น  
แห่งการทำความดี หากยังไม่เชื่อการตรัสรู้ของ  
พระพุทธเจ้าอยู่ตราบใด ใจก็ยังมีได้เริ่มปักคำ  
ต้นกล้าแห่งพุทธธรรม ลงไปยังเขตบุญอันอุดม

กัณฑ์ที่ ๒ บางท่านมีความศรัทธาอยู่  
แล้ว แต่ยังขาดพลังที่จะก้าวไปสู่จุดที่สูงกว่า จึง  
จำเป็นต้องเกาะสนิมแห่งความเกียจคร้านออกไป  
ไปจากใจ

กัณฑ์ที่ ๓ แต่สิ่งสำคัญแห่งการก้าวสู่  
เส้นทางสายพ้นทุกข์นี้คือสัมมาทิฐิ อันเป็น  
ประจักษ์หัวจักรรถไฟ อันจะนำพาขบวนแห่ง  
มรรคทั้งหมด ไปสู่เส้นทางเดียวกัน

กัณฑ์ที่ ๔ มุมมองอันถูกต้องต่อการ  
ปฏิบัตินั้นแหละคือก้าวแรกแห่งมคคปฏิบัติ

กัณฑ์ที่ ๕ ทำความเข้าใจว่าทั้งสมณะ  
และวิปัสสนาคือวิชาแก่ทุกข์อย่างยั่งยืน จึงไม่  
ควรแยกสมณะและวิปัสสนาออกจากกัน

กัณฑ์ที่ ๖ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ทุกข์  
เห็นทุกข์ มิใช่เป็นทุกข์ ประหนึ่งต้องการลูกเสือ  
ก็ต้องเข้าถ้ำเสือฉะนั้น

กัณฑ์ที่ ๗ ผู้ปฏิบัติส่วนมากมักชอบ  
เปรียบเทียบสภาวะที่เกิดขึ้นกับความรู้ ความเชื่อ  
เดิม ซึ่งก็คือสัญญา(ความจำได้หมายรู้)เท่านั้นเอง

กัณฑ์ที่ ๘ หลายท่านพยายามแสวงหา  
ความจริงแท้ภายนอก ความสุขภายนอก แต่ที่แท้  
สังขารอยู่ที่ใจนี่เอง

กัณฑ์ที่ ๙ เมื่อเฝ้าสังเกต ศึกษารูปนามนี้  
อย่างผู้รู้ ผู้ดูเท่านั้น ก็จะเห็นกฎเกณฑ์ธรรมชาติ  
คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน

กัณฑ์ที่ ๑๐ เมื่อเข้าใจกฎธรรมชาติอย่าง  
ชัดแจ้งแล้ว ธรรมย่อมเกิดที่ใจ ใจจึงเป็นธรรม  
และธรรมจึงเป็นใจ

พระมหาวิเชียร ชินวโธ

กัณยายน ๒๕๕๐

สรุปเส้นทางสายธรรม ๑๒๑

## เส้นทางสร้างบุญ

๑. **เชิญร่วมทำบุญ สร้างอุโบสถวัดวังหิน**  
ติดต่อบริจาคได้ที่พระครูปลัดวิมลสิริวัฒน์เจ้าอาวาส  
วัดวังหิน หรือพระมหาวิเชียร ชินวโส โทร. 087-  
3084387 หรือโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารออมสิน  
สาขาท่ามะปราง พิษณุโลก บัญชีเลขที่  
04 - 2708 - 20 - 0407020

๒. **กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์** เพื่อการ  
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ติดต่อสอบถาม  
คุณสมจิตร คำมินเสก โทร.089-6443467  
หรือบริจาคโดยการโอนเงินเข้าบัญชี ธนาคาร  
ไทยพาณิชย์ บัญชีเลขที่ 873 - 203 - 755 - 9

๓. **กองทุนเผยแผ่ธรรม** เพื่อผลิตสื่อ  
วีซีดีธรรมะและหนังสือธรรมะ ติดต่อบริจาคได้ที่  
พระมหาวิเชียร ชินวโส โทร. 087-3084387  
โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ สาขา  
ถนนสิงห์วัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 535 - 0 -  
22451 - 4      —○—

๔. **เพื่อบริจาคค่าน้ำประปา-ไฟฟ้า**  
**วัดวังหิน** ติดต่อ บริจาคได้ที่ วัดวังหิน โทร. 087-  
3084387 หรือโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ  
สาขาถนนสิงห์วัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ 535 -  
0 - 274717