



ทางชีวิต

ดร. สอนอง วรอุไร

ทางชีวิต

ดร.สนอง วรอุไร



ทางชีวิต

ดร.สนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือตีลำดับที่ ๓๓๓

สัพพทานัง รัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๕๙ **จำนวนพิมพ์** ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๗๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๗๒-๙๖๒๔

ภาพปก/ภาพประกอบ สุลลชา ประดงจงเนตร

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ที่มงานกัลยาณธรรม

พิมพ์โดย

บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร.๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

www.kanlayanatam.com

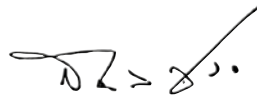
Facebook: [kanlayanatam.com](https://www.facebook.com/kanlayanatam.com)



คำนำของผู้เขียน

จากประสบการณ์ในการพัฒนาจิตที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ได้รู้เห็นเข้าใจทางเดินของชีวิตตนเอง ที่วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร เมื่อได้พัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง จนเกิดขึ้นกับจิตตัวเองได้แล้ว จึงสงสารคนเป็นจำนวนมากที่เห็นผิด นำพาชีวิตสู่ความทุกข์ยากอย่างไม่จบสิ้น คิดจะช่วยเหลือก็ได้แต่มองดูเพราะช่วยใครไม่ได้ บุคคลมีชีวิตเป็นเอกสิทธิ์เฉพาะตน ต้องช่วยตัวเอง จึงจะพ้นไปจากความทุกข์ยากนั้นได้

หนังสือเล่มนี้ เปรียบเหมือนโคมส่องสว่างสู่การพ้นทุกข์ ท่านผู้อ่านต้องพิสูจน์ด้วยตัวเอง หากพบทางออกของชีวิตแล้ว ...
สาธุ



ดร.สนอง วรอุไร



คำนำ

ของชมรมกัลยาณธรรม

โลกนี้เป็นเพียงบ้านชั่วคราว หรือเป็นเพียงสะพานให้เราเดินข้ามต่อไปยังจุดหมายปลายทาง ซึ่งเราอาจต้องย้อนมาถามใจตัวเองว่า จุดหมายหรือเส้นชัยของเราอยู่ที่ไหน และไกลจากจุดที่เรายืนอยู่นี้เพียงไร เราอาจจะมีการวางแผน การลงทุน ทั้งระยะสั้น ระยะยาว สำหรับความก้าวหน้าและความสำเร็จในมิติต่างๆ ของชีวิต ต้องดิ้นรนต่อสู้แสวงหาเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายและไม่ขาดทุนในเรื่องต่างๆ ที่เราลงทุนไว้ จนถึงการลงทุนข้ามชาติ ...แล้วในที่สุด เราต่างก็พบว่า ทุกอย่างมันไม่มีอะไรเป็นของเราแท้จริง มันล้วนเป็นสมบัติของโลกทั้งนั้น การเดินทางไกลในแต่ละชีวิตจบสิ้นปิดฉากไป แต่จิตนี้ยังต้องเดินทางอีกแสนไกลในสังสารวัฏ เพียงเพื่อที่จะยอมรับว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นอนัตตา และไม่ใช่อะไรที่จะยึดถือมันหมายได้เลย



ท่านอาจารย์ ดร.สอน วรอุไร เป็นครูบาอาจารย์ผู้เมตตา มาถูกร้องพวกเราให้พากันเร่งรีบเดินทางกลับบ้านอันแท้จริง อย่า มัวหลงโลก มัวเมาในกามคุณกันอยู่เลย การศึกษาธรรมและ น้อมนำมาปฏิบัตินับเป็นกุญแจสำคัญในการเดินทางชีวิตที่มี สวัสดิภาพ การที่ผู้รู้มาบอกกล่าว นับว่าเป็นส่วนช่วยสำคัญให้ ทางชีวิตของเราทุกคนลัดสั้นและตรงไปสู่จุดหมาย ไม่เนิ่นช้า ดัง พุทธพจน์เตือนใจว่า “ทีฆา ชาครโต รตติ ทีฆํ สนฺตสุส โย ชนํ ทีโฆ พาลานํ สํสാരํ สหุทมฺมํ อวิชานตํ ราตรีหนึ่ง ยาวนาน สำหรับคนผู้ตื่นอยู่ ระยะทางโยชน์หนึ่งยาวไกลสำหรับผู้เมื่อยล้า สังกสารวิญญาวนานสำหรับคนพาลผู้ไม่รู้แจ้งสัจธรรม” ดังนั้นด้วย สาระแห่งธรรมจากดวงจิตของผู้รู้ หวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์ จากงานเขียนอันทรงคุณค่านี้โดยทั่วกัน

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีต่อทุกท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

- ๙ • ประสบการณ์ฝึกจิต
- ๑๕ • บัว ๔ เหล่า
- ๑๙ • เรื่องบอกเล่า
- ๒๓ • การพัฒนาที่แตกต่าง
- ๒๗ • เป็นเองหายเอง
- ๓๑ • การเผยแผ่ธรรมในพุทธศาสนา
- ๓๕ • ภัทรกัป
- ๓๗ • พุดกับพระป่า
- ๔๑ • สิ่งที่คุณไม่อยากรับ
- ๔๓ • อายุของมนุษย์หดสั้นลง
- ๔๙ • กาลามสูตร
- ๕๕ • กรรมนำเกิด
- ๕๙ • ชีวิตที่พ้นจากวัฏสงสาร
- ๖๒ • คำถามท้ายเล่ม
- ๖๔ • บันทึกท้ายเล่ม
- ๗๐ • ประวัติของ ดร.สนอง วรอุไร



“

เมื่อไปบวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรมแบบสมถกรรมฐาน ปฏิบัติอยู่นาน ๗ วัน จิตได้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด จิตได้ไปเห็นเหวดตา ได้ (ศัพพจักขุ) และยิ่งไปเห็นภพภูมิ หนหลังของตัวเอง ด้วยปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เวียนตาย เวียนเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ของวัฏสงสาร ตึงกับน้ำตาหยด ได้ระลึกถึงความโง่ของตัวเอง จึงเวียนวนอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จบสิ้น

”





ประสบการณ์ฝึกจิต

หลังจากสำเร็จการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์แล้ว ในปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ผู้เขียนได้เดินทางกลับสู่ประเทศไทย พร้อมกับปริญญาบัตรรับรอง และในปีเดียวกันนั้นก่อนเปิดเรียนภาคใหม่ ผู้เขียนได้ไปบวชเป็นภิกษุที่วัดปรินายก กรุงเทพฯ โดยมีท่านเจ้าคุณโชดก (พระเทพสิทธิมุนี) เป็นอุปัชฌาย์ และในบ่ายของวันเดียวกันนั้นได้ย้ายมาจำวัดอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ โดยมีท่านเจ้าคุณโชดกเป็นผู้สอนกรรมฐานให้ ท่านเจ้าคุณฯ ได้นำวิธีการสอน (พองหนอ-ยุบหนอ) มาจากประเทศ



พม่า ท่านสอนอย่างไร ผู้เขียนศรัทธาและปฏิบัติตามที่ท่านสอน
 สิ่งที่พบคือการสอนในต่างประเทศ สอนให้พัฒนาสมอง สอน
 ยาวนานถึง ๔ ปี พร้อมกับได้ปริญญาบัตรรับรอง แต่การสอน
 กรรณฐานที่วัดมหาธาตุฯ สอนให้พัฒนาจิตประมาณเดือนเศษและ
 ไม่มีสิ่งใดๆ รองรับการเข้าถึง เว้นแต่มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป
 นี่คือข้อแตกต่าง ของการพัฒนาความรู้ การพัฒนาสมองได้
 ความรู้ที่ไม่จริงแท้ ได้ความรู้ทั่วไปที่คนส่วนใหญ่นิยมพัฒนา
 กัน ความรู้ทั่วไปที่เกิดในสมอง เรียกว่า สัญญา (จำได้) แต่
 การพัฒนาจิตได้ความรู้ที่เป็นจริงแท้ (ปัญญา) และไม่เนื่อง
 ด้วยกาลเวลา แม้กาลเวลาจะผ่านไป นานไปเพียงไร ความ
 จริงแท้ จะยังคงเป็นความจริงแท้ตลอดไป คือไม่ล้าสมัย

ความรู้จากการพัฒนาสมอง ลืมตาดูเห็นแต่ภาพที่เป็น
 มนุษย์ กับภาพที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน ภาพอื่นๆ เช่น ทเวดา พรหม
 เปรต สัตว์นรก ฯลฯ ไม่สามารถมองเห็นได้ จึงทำให้ไม่เชื่อความรู้
 ในพุทธศาสนา แต่เมื่อไปบวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรมแบบสมถ
 กรรณฐาน ปฏิบัติอยู่นาน ๗ วัน จิตได้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็น
 สมาธิสูงสุด จิตได้ไปเห็นทเวดา ได้ (ทิพพจักขุ) และยิ่งไปเห็น
 ภพภูมิหนหลังของตัวเอง ด้วยปฐพีนิวาสนุสติญาณ เวียนตาย
 เวียนเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ของวัฏสงสาร ถึงกับน้ำตาหยด ได้
 ระลึกถึงความโง่ของตัวเอง จึงเวียนวนอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จบสิ้น



เหตุเป็นเพราะได้ใช้ปัญญาจากสมอง (อวิชชา) ส่องนำทางให้กับชีวิต การพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน สามารถทำให้จิตเข้าถึงปัญญาสูงสุด (ญาณ) ทางโลกที่เรียกว่า อภิญญา ๕ ได้

การพัฒนาปัญญาจากสมองเป็นสิ่งที่ทางโลกนิยมพัฒนากัน ถือว่าเป็นปัญญาโดยทั่วไป แต่การพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาปัญญาสูงสุด ในทางวิทยาศาสตร์ระบุว่าที่ใดมีพลังงาน ที่นั้นย่อมทำงานได้ สมองมีพลังงานจิตก็เป็นตัวพลังงานอย่างเด่นชัด ทั้งสองจึงสามารถพัฒนาให้เกิดเป็นความรู้ได้ สิ่งใดยังไม่มี แล้วทำให้เกิดมีขึ้น สิ่งใดยังทำงานได้ไม่ดี แล้วทำให้ดีขึ้น เรียกการกระทำเช่นนั้นว่าพัฒนา แม้สมองจะมีพลังงาน ก็ไม่สามารถพัฒนาให้เห็นสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ ผู้เขียนได้พัฒนาสมอง มาทางด้าน Electron microscopy ของเชื้อไวรัส แม้จะได้พัฒนาสมองจนมองเห็นโครงสร้างที่เล็กของเชื้อไวรัสแล้ว ก็ยังไม่สามารถสัมผัสกับสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ ยังมองไม่เห็นผี (สัมภเวสี) ยังมองไม่เห็นเทวดา นี่คือจุดอ่อนของการพัฒนาสมอง ไม่สามารถเข้าถึง ความรู้ที่สัมผัสกับสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ จึงเรียกความรู้ที่เกิดจากสมองว่าเป็นอวิชชา ส่วนการพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน เมื่อพัฒนาจนถึงระดับสูงสุดแล้ว สามารถมองเห็นรูปร่างที่เป็นทิพย์ด้วยทิพพจักขุญาณ เห็นผี เห็นเทวดาได้ นี่คือข้อแตกต่างของความรู้ที่ได้จากการพัฒนาสมองและความรู้ที่ได้จากการพัฒนาจิต



การพัฒนาสมอง ได้ความรู้ที่เป็นอวิชา แต่การพัฒนาจิต (ตามแบบสมถกรรมฐาน) ได้ความรู้สูงสุด (ญาณ) ที่ยังข้องเกี่ยวกับโลก เรียกว่า โลกียญาณ แตกต่างกันดังนี้ (ดูบันทึกท้ายเล่ม ๑)

ยังมีความรู้สูงสุดอีกประเภทหนึ่ง ที่เรียกว่า โลกุตตรญาณ หรือญาณ ๑๖ เป็นความรู้ที่เห็นเหตุเห็นผลที่เป็นจริงแท้ ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา เรียกความรู้สูงสุดประเภทนี้ว่า ปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งมีอยู่ ๑๖ ตัว และเกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต ตามแนวของวิปัสณากรรมฐานเท่านั้น ปัญญาเห็นแจ้งสามารถเห็นเหตุเห็นผล ที่เป็นความจริงแท้ตลอดไป มีน้อยคนนักที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ ทั้งนี้ด้วยเหตุอดีตมีบารมีที่สั่งสมมาน้อย และปัจจุบันมิได้บำเพ็ญต่อ จึงทำให้จิตมีบารมีอ่อนสั่งสมอยู่ภายใน จึงทำให้ยากต่อการพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ คำว่า “บารมี” หมายถึง ความดีงามที่บำเพ็ญ เพื่อจุดหมายอันสูงสุด (ดูบันทึกท้ายเล่ม ๒)





“

ผู้เขียนเดินทางไปบรรยายธรรม ณ ที่แห่งใด มักพูดอยู่เสมอว่าที่กล่าวนี้เป็นเรื่องจริง แต่อย่าเพิ่งปลงใจเชื่อ ตามหลักกาลามสูตร ทั้งนี้มีจุดประสงค์ให้ผู้ฟังธรรม ไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง ด้วยการปฏิบัติธรรม

”





บัว ๔ เหล่า

ผู้เขียนได้พิจารณาคำพูดของครูบาอาจารย์ ว่าคนที่ปฏิบัติ
ธรรมแล้วเข้าถึงธรรมได้มีเป็นจำนวนน้อย คนที่มาบวชเป็นภิกษุ
แล้วปฏิบัติธรรม หากเข้าถึงธรรมได้ร้อยละ ๒ ก็นับว่าเป็นบุญของ
พระพุทธศาสนาแล้ว ผู้เขียนได้พิจารณาคำพูดของครูบาอาจารย์
แล้วพิจารณาดูพฤติกรรมของตนเอง เห็นว่าท่านกล่าวไว้ถูกต้อง
ตามธรรมยิ่งนัก

ผู้เขียนโชคดี ที่ได้พบบุคคลทั้ง ๔ ประเภทนี้แล้ว ประเภท
หลังสุดมีมาก ดังจะเห็นได้จากกิจกรรม countdown แล้ว
ดื่มสุราฉลอง หรือแจกสุราให้ดื่ม ก่อนที่จะมีการประชุมนานาชาติ



ดังที่เป็นข่าวให้เห็นทางจอโทรทัศน์ ท่านผู้อ่านเป็นคนประเภทใด
ในพุทธศาสนา ก็พึงเลือกเอาตามจริตที่ถนัดของตนเองเถิด

ขณะปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ผู้เขียนได้พัฒนาจิต
ตามคำชี้แนะของครูบาอาจารย์ ขณะเป็นนักปฏิบัติธรรม
ฉันข้าววันละ ๑๐ ช้อนก็อิ่ม ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์ให้ร่างกาย
ทรงอยู่ได้และไม่เกิดความกำหนัด ได้กำหนดลมหายใจแบบ
พองหนอ-ยุบหนอ ของหน้าท้อง วันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมง
ต่อเนื่องยาวนาน ๓๐ วัน โดยนั่งภาวนาหันหน้าเข้ามุมห้อง เพื่อ
มิให้จิตฟุ้งไปไกล ผลปรากฏว่า การกระทำดังกล่าว จิตได้ตั้งมั่น
เป็นสมาธิแบบประเดี๋ยวประด๋าว (ขณิกสมาธิ) จิตได้เข้าถึงความ
ตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่น (อุปจารสมาธิ) และจิตได้เข้าถึงความ
ตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่น (อัปปนสมาธิ) หรืออาจเรียกได้ว่าจิต
ทรงฌานนั่นเอง หลังจากเข้าถึงสมาธิสูงสุดแล้ว ได้นำจิตออกจาก
ความทรงฌาน ความรู้หรือปัญญาสูงสุดที่เรียกว่าอภิปัญญา ๕ หรือ
โลกิยญาณจึงได้เกิดขึ้น

นิสัยการนอนน้อยได้ติดตัวมาจนทุกวันนี้ พร้อมกับมิได้รับ
ประทานอาหารในตอนเย็น ติดต่อกันเป็นเวลานานเกือบ ๓ ปีแล้ว
ผลปรากฏว่า นอนหลับสบายดีไม่หิวและไม่นอนฝันร้าย ไม่ปรุงรส
อาหาร รสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ใดๆ กับอาหารที่รับประทาน



เพราะรู้ว่าคนปรุงอาหารปรุงรสมาพอดีแล้ว จึงไม่ต้องเติมสิ่งใดลงไปอีก ทั้งนี้ก็ได้บริโภคอาหารที่ปรุงจากเนื้อวัว เนื้อควาย ด้วยเหตุเจ้าแม่กวนอิมขอไว้ ผลปรากฏว่าสบายดี ได้พิจารณาสิ่งที่เจ้าแม่กวนอิมขอไว้จึงได้รู้ว่า ชาวไร่ชาวนาได้ประโยชน์จากการใช้แรงงานวัวควาย แล้วยังประพัตินิเรคุณด้วยการบริโภคเนื้อวัวควายอีก เป็นการไม่สมควรกับนักปฏิบัติธรรม หลังจากรับปากกับเจ้าแม่กวนอิมว่าจะไม่บริโภคเนื้อวัวเนื้อควายอีก มีอยู่วันหนึ่งได้เดินทางไปทางสถานีรถไฟเชียงใหม่ ไปเห็นคนปรุงก๋วยเตี๋ยวมีหัวเป็นควายเขาโง้ง จึงหยุดบริโภคนก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อวัว เนื้อควายตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา

ได้รู้ต่อไปว่า ความศักดิ์สิทธิ์ของสังฆบารมี เป็นสิ่งจำเป็นของผู้ปฏิบัติธรรม แล้วนำพาให้เข้าถึงธรรมในพุทธศาสนา

ตั้งแต่ไปฝึกกรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ ได้เข้าถึงอภิญญา ๕ และญาณ ๑๖ (วิปัสสนากรรมฐาน) พอออกจากวัดมาแล้วจึงเลิกดื่มสุราโดยเด็ดขาด มีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น เลิกร้องเพลง เลิกกลัวผีหรือกลัวรูปนามที่เป็นทิพย์ พร้อมกันนั้นยังได้คบผี คบเทวดาเป็นเพื่อน ❀





เรื่องบอกเล่า

มีเรื่องบอกเล่าอยู่สองเรื่อง ในครั้งที่ไปถวายงานอยู่กับพระเจ้า อยู่หัว โดยแม่ทัพภาคที่ ๓ ได้เชิญไปเป็นที่ปรึกษาที่จังหวัด แม่ฮ่องสอน มีอยู่วันหนึ่งจำได้ว่า เป็นวันศุกร์ตอนบ่าย ต้องเดินทางโดยเฮลิคอปเตอร์โดยลำพังเพียงคนเดียว ค็นั้นได้นอน อยู่กลางป่าที่ตำบลปางมะผ้า ในคืนวันนั้น เทวดาผู้ชาย (รุกข- เทวดา) แต่งชุดสีขาว ได้เดินออกมาจากต้นไม้ใหญ่ ที่ห่างจาก หัวนอนประมาณ ๒๐ เมตร ได้ออกจากต้นไม้มาพูดคุยด้วย ผู้เขียนจึงสอนธรรมะให้เทวดาฟังเมื่อประมาณ ๒๑ นาฬิกา



รุกขเทวดาฟังธรรมอยู่ไม่นานได้ขอลากลับไป พร้อมทั้งเล่นดนตรี (มโหรี) ให้ฟังเป็นการตอบแทนที่ให้ธรรมะ ผู้เขียนได้ฟังดนตรีของเทวดาแล้ว ได้กลับมาฟังดนตรีที่มนุษย์แสดง รู้สึกว่าไม่ไพเราะเท่าของเทวดา จึงเลิกฟังดนตรีที่มนุษย์แสดงตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

เรื่องที่สองที่จะบอกเล่า คือมีอยู่วันหนึ่งผู้เขียนได้รับเชิญไปบรรยายธรรม ณ สถานที่แห่งหนึ่ง หลังจากบรรยายแล้วเขาให้พักค้างแรมในบ้านผีสิง ซึ่งปลูกไว้เป็นเรือนไม้สองชั้น มีเสาตะเคียนตงน้ำมนต์อยู่สามต้น ก่อนที่ผู้เขียนจะเข้านอน ได้ใช้มือเคาะที่เสาทั้งสามต้นแล้วพูดว่า “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด วันนี้ขอพักค้างแรมหนึ่งคืน ช่วยดูแลรักษาคุ้มครองให้ด้วย” ผลปรากฏว่านอนหลับสบายดี ผีนางตะเคียนไม่หลอก เรื่องนี้ได้บอกเล่าให้เจ้าของบ้านฟัง ว่าผู้เขียนได้ทำอะไรก่อนนอน รุ่งขึ้นตอนเช้าเจ้าของบ้านถามว่า “นอนหลับดีไหม?” จึงตอบเขาไปว่า “หลับสบายดี” โดยมีได้บอกเล่าให้เขาทราบว่า ก่อนนอนผู้เขียนได้ทำอะไร? ❀



“

ยิ่งพัฒนาสมองให้มีความรู้มากขึ้นเพียงใด โอกาสที่จะทำให้ความเห็นแก่ตัวย่อมมีมากขึ้นเท่านั้น ตามที่ฝรั่งเขียนบอกว่า มนุษย์ที่มี IQ สูง แต่มี EQ ต่ำ นำมาใช้บริหารกิจการสังคมแล้วเป็นโทษ ด้วยเหตุแห่งการพัฒนาสมอง เพื่อให้มี IQ สูงจำเป็นต้องมีการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้องควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง

”





การพัฒนา ที่แตกต่างกัน

ย้อนกลับมาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุฯ หลังจากปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้ว ครูบาอาจารย์ได้แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ขณะที่ผู้เขียนยังเป็นภิกษุบวชใหม่ ได้รับเชิญให้ไปบรรยายผลของการปฏิบัติธรรมให้ฆราวาสฟัง ที่ลานต้นอโศก (บัดนี้ไม่มีแล้ว) การบรรยายใช้เวลาานประมาณ ๓ ชั่วโมง พร้อมกับการซักถามจากผู้เข้าปฏิบัติธรรม เมื่อกลับมาปฏิบัติธรรมอีกครั้งหนึ่ง ต้องเสียเวลาอยู่นานกับการปรับจิตให้สงบระงับจากอารมณ์ปรุงแต่งญาติธรรมได้ซักถามถึงอภิญา ๕



ว่าเป็นอย่างไร ผู้เขียนได้พูดตอบญาติธรรมไปว่าการไปพัฒนา
 ความรู้มาจากต่างประเทศ เพื่อพัฒนาสมอง ต้องใช้เวลาในการ
 พัฒนายาวนานถึง ๔ ปี จึงได้ปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์รองรับ
 การเข้าถึง ซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนาจิตที่วัดมหาธาตุฯ เป็นการ
 พัฒนาจิตให้เข้าถึงความรู้สูงสุดคืออภิญญา ๕ ซึ่งระบบการทำงานของ
 ของประสาท ไม่สามารถสัมผัสได้ คือมองไม่เห็นว่ามีจริง เหวด
 มีจริง แต่เมื่อมาพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน ที่วัด
 มหาธาตุฯ จนเข้าถึงสมาธิระดับฌาน เมื่อถอยจิตออกจากความ
 ทรงฌาน โลภียัญญาหรืออภิญญา ๕ จึงได้เกิดมีขึ้น ซึ่งทุกท่านที่
 นั่งฟังบรรยายธรรมอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ สามารถพัฒนาจิตให้
 เกิดขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ต้องมีศीलุมใจให้ได้ก่อน จึงจะพัฒนาจิต
 (สมถกรรมฐาน) ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ตามคำชี้แนะของครูบา
 อาจารย์ **คนที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้วจิตไม่ตั้งมั่นเป็นอัปปนา
 สมาธิ เหตุเป็นเพราะรู้ว่าศีลคืออะไร? แต่ไม่มีศीलุมใจตนเอง
 จึงเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ นี่คือจุดอ่อนของคนที่ปรารถนาจะเข้า
 ถึงธรรม ต้องแก้ไขเป็นเบื้องต้น** การปฏิบัติสมถกรรมฐานจึงต้อง
 รู้และมีศीलุมใจอยู่ทุกขณะต้น หลังจากนั้น ต้องมีขันติ มีสังขะ
 และมีความเพียรในการปฏิบัติธรรมเป็นแรงสนับสนุน การเข้า
 ถึงอัปปนาสมาธิหรือจิตทรงฌานจึงจะเกิดขึ้นได้ ฆราวาสทุกคน
 ที่นั่งฟังธรรมอยู่ ณ ที่นี้ สามารถทำได้ หากได้รับการแก้ไขสิ่งที่
 ประพฤติบกพร่อง ต้องทำเหตุเบื้องต้นให้ถูกต้อง



เมื่อผู้เขียนพัฒนาจิตจนเข้าถึงอภิญญา ๕ ได้แล้ว ท่าน
เจ้าคุณโชดก ได้สอนวิปัสสนากรรมฐานต่อ โดยมีได้บอกให้รู้ตัว
ล่วงหน้า ให้พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ จนเห็นผัสสะที่เข้ากระทบจิต
ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ❀





เป็นเองหายเอง

ในคืนวันหนึ่ง หลังจากที่ครูสอนให้พิจารณาผัสสะตามกฎไตรลักษณ์แล้ว คืนนั้นประมาณสองทุ่มเศษ เมื่อภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมมาชุมนุมกันพร้อมแล้ว ผู้เขียนได้ยกมือขึ้นถามปัญหากับครูบาอาจารย์ผู้สั่งสอนธรรม ในทำนองที่ว่า

ผู้เขียน (ภิกษุบวชใหม่) : ท่านเจ้าคุณอาจารย์ครับ วันนี้ผมต้องเดินอย่างแรงครับ

ท่านเจ้าคุณโชดก : นิ่ง พร้อมกับหัวเราะ ที ที มิได้ตอบปัญหานี้แต่ประการใด

ในที่สุดผู้เขียนจึงรู้ได้ด้วยตัวเองว่า การที่ท้องเดินและมีเหงื่อพรั่งพรูออกจากร่างกาย เป็นการกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่มีมากในร่างกาย แล้วทำให้ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟอยู่ในสภาพที่สมดุล ร่างกายก็จะแข็งแรงเป็นปกติ ก่อนที่น้ำจะพรั่งพรูออกจากร่างกาย ได้สังเกตเห็นว่า การหายใจเข้าออกจากร่างกายลดน้อยลงอย่าง



เห็นได้ชัด ขณะเดียวกันนั้นน้ำ (เหงื่อ) ได้พุ่งพรูออกจากร่างกายอย่างมาก ด้วยการกำจัดสิ่งที่มีเกินพอให้ออกจากร่างกาย พลังงาน (ไฟ) ลดน้อยลงจนเห็นได้ชัด ของแข็ง (ดิน) ที่ประกอบขึ้นเป็นส่วนของร่างกาย กำลังจะสลายลงกองอยู่กับพื้น ทันใดนั้น ดิน น้ำ ลม ไฟ มีกำลังรวมกันขึ้นอีกครั้ง เป็นร่างใหม่ที่มีรูปชั้นอยู่ ในสภาพที่สมดุล อาการท้องเดินหายไปเป็นปลิดทิ้ง โดยไม่ต้องรับประทานยารักษาโรคแต่อย่างใด

ความรู้จากสมอรู้ว่า น้ำ (เหงื่อ) ที่พุ่งพรูออกจากร่างกาย นั้น เป็นการกำจัดสิ่งที่มีมากเกินพอ ทำให้ร่างกายขาดสมดุล จึงเกิดอาการท้องเดินอย่างแรง เมื่อของแข็งหรือสิ่งที่มีมากเกินพอ ถูกขับออกจากร่างกายทางเหงื่อ จึงทำให้ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในสภาพที่สมดุล ไม่จำเป็นต้องรับประทานยารักษาโรคแต่อย่างใด ครูบาอาจารย์คงรู้สภาวะธรรมเช่นนี้จึงไม่ตอบคำถาม แต่หัวเราะหิๆ ดังที่ได้เขียนบอกไว้ข้างต้น ยิ่งกว่านั้นผู้เขียนยังได้รู้ว่า โลกุตระญาณตัวที่หนึ่ง (นามรูปปริจเฉทญาณ) ได้เกิดขึ้นแล้ว จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความรู้เช่นนี้ รู้ได้ด้วยจิต (สนทัญญูโก) ที่เข้าถึงโลกุตระญาณที่หนึ่ง โดยที่ครูบาอาจารย์มิได้บอกให้รู้ตัวล่วงหน้า เพื่อให้ผู้เขียนเข้าถึงด้วยจิตของตนเอง ด้วยการเร่งความเพียร พัฒนาจิตตามแนวของสติปัญญาฐาน ๔ และมีสัจจะในการปฏิบัติธรรม



ผู้เขียนได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปเรื่อยๆ ตามแนวของ สติปัฏฐาน ๔ จนจิตเข้าถึงความรู้สูงสุด จิตได้เข้าถึงญาณตัวที่ ๑๖ (ปัจจเวกขณะญาณ) ซึ่งสามารถดูจิตตนเองว่า กิเลส (สังโยชน์ ๑๐) ที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังคงมีอยู่ในดวงจิต มีอะไรบ้าง ปัจจเวกขณะญาณสามารถรู้เห็นเข้าใจ (สนฺทิภูลฺลิก) สภาวธรรมใน ดวงจิตของการเป็นอริยบุคคล ที่มีอยู่ในบพสวตมณฑ์เจริญสังฆคุณ ผู้เขียนสามารถหยั่งรู้ความเป็นพระโสดาบัน แต่พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์เพียงแค่นี้แต่ยังไม่ถึงสภาวธรรม เช่นนั้น ยังเป็นอริยบุคคลสามขั้นสุดท้ายไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้เขียน จึงยังต้องเวียนตาย-เวียนเกิด อยู่ในสุคติภพอื่นอีก ซึ่งจะยาวนาน แค่นี้ไม่สามารถบอกได้ ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุที่ต้องรู้และมีความรู้ ขั้นโลกุตระญาณก่อนที่รูปขันธ์ของการเกิดเป็นมนุษย์ ขณะ ปัจจุบันมีจิตจดจ่ออยู่กับการไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม ที่ สามารถพัฒนาจิตให้มีสภาวธรรมเช่นนั้นได้ โดยมีได้เอาจิตไป เป็นทาสของสภาวธรรมที่เป็นอกุศลมูล (ราคะ โลภะ และโทสะ) ทั้งสามซึ่งอกุศลมูลทั้งสามมีกำลังผลักดันจิตไปสู่ทุกคติภพ คือ ภพที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย และสัตว์นรก ส่วนที่จะบอกว่าต้องรออีกนานเท่าไร ไม่สามารถตอบได้ ทั้งนี้ เป็นด้วยเหตุการณ์มีชีวิตของสัตว์ในวัฏสงสาร ต้องดำเนินไป ตามแรงผลึกของกรรม ขอภัยผู้ที่เข้าถึงญาณตัวที่ ๑๖ จึงจะ เข้าใจสภาวธรรมเช่นนี้ ❀





การเผยแผ่ธรรม ในพุทธศาสนา

พุทธศาสนาได้อุบัติขึ้นในชมพูทวีป เมื่อประมาณ ๒ ศตวรรษ
ครึ่ง โดยมีพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกอีก ๖๐ รูป เริ่ม
เผยแผ่ธรรมอยู่ในครั้งพุทธกาล การเผยแผ่ธรรมแบ่งออกเป็น
๒ สาย คือ สายเหนือ (มหายาน) เผยแผ่ไปยังประเทศทิเบต
จีน ญี่ปุ่น ฯลฯ ส่วนพุทธศาสนาสายใต้ (หินยาน) เผยแผ่ไปยัง
ประเทศลังกา พม่า ไทย ฯลฯ พุทธศาสนาสายเหนือมีเป้าหมาย
ของการเป็นพระพุทธเจ้า แต่สายใต้มีเป้าหมายในการพัฒนาจิต



ให้เป็นพุทธสาวกหรือพระอรหันต์ การจะเป็นเช่นนั้นได้ พระพุทธโคดมจึงห้ามนักบวชพูดคุยเตร่จถานกถา และห้ามนักบวชนำเอาความรู้ทางโลก (เตร่จถานวิชา) ไปใช้ดำเนินชีวิต เพราะทั้งสองเป็นการกระทำที่ขวางทางพระนิพพาน นักบวชผู้ใดประพฤตินี้แล้ว ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงนิพพานได้ เช่นเดียวกับฆราวาสที่ประสงค์พัฒนาจิตให้เข้าถึงพระนิพพานต้องเว้นประพฤตินี้ ส่วนฆราวาสที่ปรารถนามีชีวิตอยู่กับวิญญูสงสารโดยมีทุกข์เท่าที่จำเป็นสามารถประพฤติได้ ดังตัวอย่างของหมอชิวโกมารภักจ์ ใช้เตร่จถานวิชาในการรักษาโรคปวดศีรษะให้ภรรยาเศรษฐี ใช้เตร่จถานวิชารักษาโรคครีตลีตวงทวารให้พระเจ้าพิมพิสาร แห่งแคว้นมคธ ใช้เตร่จถานวิชารักษาโรคสมองอักเสบให้เศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ ให้เตร่จถานวิชารักษาโรคผอมเหลืองให้กับพระเจ้าจันตปักษิชาติแห่งกรุงอุชธานี รวมถึงพระสงฆ์ในพุทธศาสนา ต่างๆ เหล่านี้เป็นหลักฐานยืนยันว่าสามารถทำได้ แต่หมอชิวโก โสดาบัน จะบวชเป็นภิกษุไม่ได้ ตายแล้ว หมอชิวโก ยังไปเกิดเป็นเทพบุตร โสดาบัน ในสวรรค์ชั้นดุสิตอีกด้วย

สรุปแล้วจะเป็นได้ว่าพระพุทธเจ้าห้ามนักบวชประพฤติเตร่จถานวิชาและเตร่จถานกถา เพราะหากประพฤติแล้ว ไม่สามารถพัฒนาจิตสู่ภาวะพระนิพพานได้



พระพุทธโคดม สอนฆราวาสให้เว้นประพตีกุศลธรรม แต่ทรงให้ประพตีกุศลธรรม ก็สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในวิฆฏสงสาร โดยมีทุกข์เท่าที่จำเป็นได้ ทุกข์เท่าที่จำเป็นได้แก่ การเกิดเป็นทุกข์ การแก่เป็นทุกข์ การตายเป็นทุกข์ ขณะนี้ประชากรโลกมีประมาณ เจ็ดพันล้านคน เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ทุกคนต้องตายแน่นอน ดังนั้นการเกิดและการตาย เป็นทุกข์อย่างเห็นได้ชัด

มนุษย์ที่ดำรงเพศเป็นฆราวาสและปรารถนาพัฒนาจิตให้ เข้าถึงสภาวะพระนิพพาน ต้องเว้นการพูดคุยติรัจฉานกถา ต้อง เว้นประพตติเตรัจฉานวิชา เหมือนกับนักบวชในพุทธศาสนา จึง จะพัฒนาจิตให้เข้าสู่สภาวะของพระนิพพานได้ ในครั้งพุทธกาล ได้มีบุคคลที่เป็นฆราวาส เช่นพาหิยะ พระนางเขมา อัครมตย์ของ พระเจ้าจันตปักษิโชติ (อัครมตย์ก็จฉายนะ) บรรลอรหัตตผลก่อน บวช ด้วยการพิจารณาธรรมโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) เมื่อ จิตบรรลอรหัตตผลแล้วทั้งสองคนสุดท้าย จึงได้ขอบวชในภายหลัง ส่วนพาหิยะมิได้บวช เพราะถูกเจ้ากรรมนายเวรสิงเข้าร่างแม่วัว ขวิดตาย ❀





ภัทรกับ

คำว่า กัป หรือ กัลป์ เป็นสมมติบัญญัติของชาวฮินดู หมายถึง ระยะเวลาที่โลกประลัยครั้งหนึ่ง (อ่านหนังสือเรื่อง พุทธันดร ของ ดร. สมอง วรอุไร จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม) มนุษย์ที่ มาเกิดอยู่ในปัจจุบันนับว่าเป็นผู้มีโชคดี เพราะมาเกิดอยู่ในภัทรกับ ซึ่งหมายถึงกัปที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นถึง ๕ พระองค์ (พระ กกุสันธะ พระโกนาคมน์ พระกัสสปะ พระโคตมะ และพระศรี- อาริยมะตไตรย) ทั้ง ๕ พระองค์ มาอุบัติขึ้นในกัปเดียวกัน แต่ พระพุทธเจ้าองค์สุดท้าย (พระศรีอารยเมตไตรย) มิได้เกิดขึ้น ในตระกูลกษัตริย์ ทรงเกิดในตระกูลพราหมณ์ แต่ยังคงอยู่ใน ภัทรกับนี้ เปรียบได้กับเตาตาบอดที่ว่ายน้ำอยู่ในมหาสมุทรใหญ่ ทุก ๑๐๐ ปี จะโผล่หัวขึ้นมาหายใจสักครั้งหนึ่ง โอกาสที่เตาทิพย์ จะโผล่หัวมาตรงกับรูไม้ที่เจาะไว้เป็นเรื่องยาก ซ้ำร้ายไม้เจาะรู มิได้อยู่หนึ่ง ยังถูกลมเหนือ-ลมใต้พัดพาให้ไม้ลอยน้ำไปในทิศ ทั้งสี่อย่างสะเปะสะปะ จึงเป็นเรื่องยากที่เตาทิพย์ตาบอดจะโผล่ ขึ้นมาตรงกับรูไม้ที่เจาะไว้ ซึ่งประมาณว่ากัปหนึ่งยาวนานกว่านั้น ❀





พูดกับพระเจ้า

ผู้เขียนได้มีโอกาสสนทนากับพระเจ้า ที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า จากการพูดคุยกันในวันนั้น สรุปลงได้ว่า “ผมจะไม่นำพาชีวิตไปเกิดเป็นสาวกของท่าน ผมจะนำพาชีวิตไปเกิดอยู่ในสุดติภาพ จะไปบอกเทวดาและพรหมว่า อย่าเอาจิตไปรองรับความเป็นทาสของอกุศลมูล ๓ หลังจากนั้นจึงจะพัฒนาจิตให้พ้นไปจากวิภวสังสาร”

ผู้เขียนไม่ประมาทที่ได้กล่าววาจาเช่นนั้นออกไป เพราะมีความมั่นใจในการกำจัดกามราคะและภริยะ ให้หมดไปจากใจได้ ก่อนตายทิ้งรูปขันธ์ในการเป็นมนุษย์ที่มีกายหยาบ เหตุที่จะไปบอกกับเทวดาและพรหม เพราะทั้ง ๒ เพศ สามารถพัฒนาจิตให้มีศีล ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อยได้ แต่ไม่ไปสอนสัตว์ในอบายภูมิ เพราะยังต้องเสวยอกุศลวิบากของการประพฤติดุศีลมาก่อน



เมื่อเขียนมาถึงตอนนี้ได้ระลึกถึงรูปนามที่เป็นมนุษย์ว่าเป็นผู้มีโชคดีจริงหรือ ได้เขียนบอกไว้ในตอนต้นว่า มนุษย์เปรียบได้เหมือนบัว ๔ เหล่า ทุกประเภทผู้เขียนได้พบและพูดคุยมาแล้วปรากฏว่า เป็นจริงและมีอยู่จริง แต่ผู้ที่เป็นปทปรมะมีมาก จึงยากที่จะเป็นผู้มีโชคดีตามหลักของพระพุทธศาสนา ยิ่งพัฒนาสมองให้มีความรู้มากขึ้นเพียงใด โอกาสที่จะทำให้ความเห็นแก่ตัวย่อมมีมากขึ้นเท่านั้น ตามที่ฝรั่งเขียนบอกว่า มนุษย์ที่มี IQ สูง แต่มี EQ ต่ำ นำมาใช้บริหารกิจการสังคมแล้วเป็นโทษ ด้วยเหตุแห่งการพัฒนาสมองเพื่อให้มี IQ สูงจำเป็นต้องมีการประพฤติกิริยธรรมที่เกี่ยวข้องควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง วิธีการเช่นนี้มิได้เป็นการกำจัดอัตตา (ego) แต่การประพฤติกิริยธรรม เป็นการห่อหุ้มอัตตามีให้แสดงออกเท่านั้น ดังจะเห็นได้จากคนที่มี IQ สูงแต่มี EQ ต่ำ ประพฤติบุกรุกป่าสงวนหรือที่สาธารณะกันเป็นจำนวนมากอยู่ในขณะนี้ เมื่อใดที่จริยธรรมอ่อนแอ การประพฤติเบียดเบียน (คอร์รัปชั่น) ย่อมมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ตรงกันข้าม การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามแนวของพุทธศาสนา เป็นการกำจัดอัตตาหรือความเห็นแก่ตัวให้หมดไป ด้วยการพัฒนาจิตตามแนวของสติปัญญา ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ขณะเดียวกันปัญญาเห็นแจ้งคือโลกุตระญาณ (ญาณ ๑๖) จึงจะเกิดขึ้นได้ (ดูบันทึกท้ายเล่ม ๔)



ผู้ที่พัฒนาจิตตามแนวของวิปัสสนาธุระ จนถึงสังขยานุโลมิ-
ญาณ (ญาณ ๑๒) ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชน หาก
เมื่อใดได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงโคตรภูญาณ (ญาณ ๑๓) จะไม่
สามารถขัดขวางความก้าวหน้าของจิตได้ จิตจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว
จนถึงญาณตัวที่ ๑๔ ญาณตัวที่ ๑๕ และญาณตัวที่ ๑๖ จนมี
สภาวะธรรมในดวงจิตเป็นอริยบุคคล ดังที่มีกล่าวอยู่ในบทสวด
มนต์เจริญสังฆคุณ มนต์บทนี้ใช้สวดสรรเสริญคุณของพระสงฆ์
ผู้มีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นพระอริยบุคคล (พระโสดาปัตติมรรค
พระโสดาปัตติผล พระสกทาคามีมรรค พระสกทาคามีผล พระ
อนาคามีมรรค พระอนาคามีผล พระอรหัตตมรรค และพระ
อรหัตตผล) หากท่านผู้อ่านเข้าใจตามนี้แล้ว จะพิถีพิถันในการ
สวดบทมนต์เจริญสังฆคุณมากยิ่งขึ้น ❀





สิ่งที่เจ้าคุณโชดกบอก

ท่านเจ้าคุณโชดก ได้บอกกับผู้เขียนว่า การพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐานและการพัฒนาจิตตามแนวของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นบุญใหญ่ สามารถนำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้ ดังนั้นทุกครั้งปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน ต้องอุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวรด้วย ผู้เขียนเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า คำพูดของครูบาอาจารย์ พูดได้ถูกต้องตรงยี่งนัก จนเกิดเป็นแรงศรัทธาในการปฏิบัติธรรมและเข้าถึงธรรมได้ง่าย หากท่านผู้อ่านมีบุญบารมีสิ่งสมมามากพอ แล้วใช้ขันติบารมี ใช้สัจจบารมี และใช้วิริยบารมีสนับสนุน ย่อมเข้าถึงธรรมได้ง่ายเช่นกัน ❀





อายุของมนุษย์ หดสั้นลง

ญาติธรรมขอรับรองให้ผู้เขียนมีอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ ปี เพื่อจะได้เผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนาไปนานๆ ผู้เขียนมิได้รับปากแต่ไปอธิษฐานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พระธาตุดอยตุงจังหวัดเชียงรายว่า หากมีอายุยืนยาวตามที่ญาติธรรมขอรับรอง และไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่นก็จะอยู่ถึง ๑๒๐ ปี ตามที่ขอ ผู้เขียนได้พิจารณาดูแล้วว่า อายุขัยของมนุษย์หดสั้นลง ๑ ปี ทุกๆ ๑๐๐ ปี เป็นด้วยเหตุของอาหารที่บริโภคไม่เหมาะสมตามวัยที่ควรจะเป็น การหายใจเอาอากาศที่มีมลพิษปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกาย การมีพฤติกรรมเร่งรีบของคนในยุคปัจจุบัน ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุให้อายุขัย



ของมนุษย์หดสั้นลง หลวงปู่คำคะนิงได้พบฤๅษีปากทางเข้าเมืองบาดาล มีอายุยืนยาวถึง ๓,๐๐๐ ปี ผู้เขียนได้พบและพูดคุยอยู่กับพระปัจเจกพุทธเจ้า มีอายุยืนยาวถึงประมาณ ๒๕๐ ปี ซึ่งทะเบียนการเกิดยังมีได้มีการจัดทำขึ้น คือเกิดก่อนการสร้างกรุงรัตนโกสินทร์ ต่างๆ เหล่านี้ต้องทำเหตุให้ถูกต้อง ฤๅษีปากทางเข้าเมืองบาดาลทำจิตทรงฌานอยู่เป็นประจำ พระปัจเจกพุทธเจ้าได้ทำจิตเป็นอิสระต่อโลกธรรมและวัตรอยู่เสมอ คือไม่สนใจในโลกธรรมและวัตรนั่นเอง

ผู้ใดทำตาให้เป็นเสมือนคนตาบอด ทำหูให้เป็นเสมือนคนหูหนวก ทำปากให้เป็นเสมือนคนเป็นใบ้ แต่หายใจเข้าออกยาวๆ และไม่ให้หยุด อายุขัยจะยืนยาว ในครั้งพุทธกาลพระพุทธรเจ้าได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลในทำนองที่ว่า “การบริโภคอาหารแต่พอควร ย่อมทำให้มีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว” ซึ่งเมื่อปีที่ผ่านมา ผู้เขียนได้พบกับภรรยาของคุณหมอรายหนึ่ง แล้วพูดว่าสามี (หมอ) ทุกวันนี้หายใจอ่อนลงๆ ซึ่งผู้เขียนได้ตอบภรรยาของคุณหมอไปว่า “โปรดบอกสามีให้หายใจเข้ายาวๆ เข้าไว้ และหายใจออกยาวๆ เข้าไว้ ถ้าไม่หยุดหายใจ จะมีอายุยืนยาวได้”

พระพุทธรโคดมหายใจเข้าออกเพื่อพัฒนาจิตให้มีสติ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงได้เกิดขึ้น



พระพุทธเจ้า : ถามภิกษุรูปที่ ๑ ว่า เธอหายใจ (อานาปานสติ) บ่อยแค่ไหน ?

ภิกษุรูปที่ ๑ : ตอบว่า เจริญอานาปานสติวันละครั้ง

ภิกษุรูปที่ ๒ : ตอบว่า หายใจเข้าออก กำหนดจิตให้มีสติ ทุกครั้งที่ออกมิตถบาท

ภิกษุรูปที่ ๓ : ตอบว่า หายใจเจริญอานาปานสติ ทุกครั้งที่เคี้ยวคำข้าว

พระพุทธองค์ตรัสว่า เธอทั้งสามยังเป็นผู้ประมาท ตถาคตเจริญอานาปานสติทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า แล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแต่ไม่หายใจเข้าก็ตาย ตถาคตเจริญสติทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า เจริญสติทุกครั้งที่ยังหายใจออก จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าโคดมเป็นผู้มีสติกำกับจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ผู้เขียนไม่สามารถประพฤติเช่นนั้นได้ แต่ระลึกได้ส่วนใหญ่เมื่อได้รับสัมผัสจากสิ่งกระทบภายนอก จิตจะมีสติกำกับอยู่เสมอ

ในการปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อจิตได้เข้าถึงปัญญาสูงสุดที่เรียกว่า บุปผะนิवासานุสติญาณ แล้วทำให้น้ำตาหยดได้ ยังติดตาตรึงใจอยู่ไม่รู้ลืมถึงเหตุการณ์ในวันนั้น จึงเข้าใจว่า ปัญญาจากสมองเป็นอวิชชาดังได้กล่าวไว้ข้างต้น



หลังจากที่ปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนากรรมฐานจนเข้าถึงโลกุตระญาณหรือญาณ ๑๖ ได้แล้ว จึงได้ระลึกถึงการเผยแพร่ธรรมของพระพุทธองค์ ที่ทำให้เห็นการเดินทางของชีวิตอย่างถ่องแท้ ได้คิดตอบแทนคุณ (กตัญญูกตเวที) ของพระพุทธองค์อย่างไม่มีวันจบสิ้น พร้อมกับมีเสียงกระซิบที่หูข้างขวาว่าต้องตอบแทนคุณของพระพุทธเจ้าไปจนตาย

ผู้เขียนได้พิจารณาถึงเรื่องนี้อย่างแยกคาง และได้รู้ว่าในครั้งพุทธกาล การแสดงธรรมของพระพุทธโคดมต้องเดินทางไปไกลด้วยเท้า ไปเผยแพร่ธรรมทั่วชมพูทวีป พระพุทธเจ้าได้เสด็จสู่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์เพื่อโปรดพุทธมารดา (สิริมหามายาเทพบุตรจากดุสิตสวรรค์) จนสภาวะธรรมในดวงจิต ของเทพบุตรเป็นพระโสดาบันได้ ทั้งนี้ยังเสด็จสู่สวรรค์เพื่อโปรดพระพรหมจนมีความเห็นถูกต้องตามธรรมได้ ผู้เขียนไม่สามารถประพาดิเช่นนั้นได้ แต่สามารถพูดออกไปได้ไกลทั่วโลก โดยอาศัยเทคโนโลยี (internet) เป็นสื่อในการแพร่กระจายธรรมะในพุทธศาสนา คิดว่าการกระทำเยี่ยงนี้เป็น การตอบแทนคุณของพระพุทธโคดมได้ ทั้งนี้ต้องพิถีพิถันในการดูแลร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงเพื่อใช้ในการนี้ ผู้เขียนยังไม่ลืมและยังไม่ถึงเวลาที่จะไปบอกเทวดาและพรหมผู้ครุฑธา มิให้เอาจิตไปเป็นทาสของอกุศลมูลทั้งสามดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ❀



“

คนที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้วจิตไม่ตั้งมั่นเป็นอุปปนา
สมาธิ เหตุเป็นเพราะรู้ว่าศีลคืออะไร? แต่ไม่มีศีลคุมใจตนเอง
จึงเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ นี่คือจุดอ่อนของคนที่ปรารถนา
จะเข้าถึงธรรม ต้องแก้ไขเป็นเบื้องต้น

”





กาลามสูตร

มีอยู่วันหนึ่งที่วิหารเชตวันเมืองสาวัตถี พระพุทธโคดม พร้อมด้วย
ภิกษุบริวารได้เสด็จสู่เกสปุตตนิคมที่อยู่ในแคว้นโกศล และถาม
ชาวกาลามะว่า เธอทั้งหลายนับถือใครเป็นครูสอนใจหรือยัง ซึ่ง
ชาวกาลามะตอบว่า ทุกคนที่โคจรมาสู่หมู่บ้านแห่งนี้ มักจะยกคำ
สอนของตนว่าถูกต้อง พร้อมกับตำหนิคำสอนของคนอื่นว่าไม่เป็น
ความจริง ข้าพเจ้า (ชาวกาลามะ) จึงไม่ได้นับถือใครเป็นครูสอน
ใจตนเอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าดีแล้ว ดังนี้



พระพุทธโคดม : ความคิดเห็นของท่าน (ชาวกาลามะ) ถูกต้องไม่สมควรยึดถือในคำพูดของใคร จนกว่าจะพิสูจน์ด้วยสติปัญญาของตนเองดังนี้ (ดูบันทึกท้ายเล่ม ๕)

หากเมื่อใดท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาของตนเอง ธรรมเหล่านั้นไม่ดีประพฤติดตามแล้วเป็นโทษเป็นอกุศล ให้ละเว้นเสีย ตรงกันข้าม หากธรรมเหล่านั้นดีประพฤติดตามแล้วเป็นคุณเป็นกุศล จงประพฤติดตามนั้น

นั่นเป็นสิ่งที่ผู้เขียนได้พูดหรือได้เขียนบอกญาติธรรมอยู่เสมอว่า “จงดูเขา เป็นครูสอนใจตนเอง หากดีแล้วประพฤติดตามเขา เราก็จะดีเหมือนเขา หากผิดหรือทำให้ตนเองต้องมีบาป จงอย่าประพฤติดเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เลวเหมือนเขา” ได้พูดอยู่เสมอในแนวทางนี้ เพราะตัวของผู้เขียนเอง ได้พิจารณาความถูกผิดในธรรมทุกครั้งที่จิตได้รับสัมผัส

ในครั้งพุทธกาล มีสิ่งที่พระพุทธโคดมให้เว้น ได้แก่การที่พระปิณฑโกลมารทวาชะเหาะไปเอาบาตรไม้จันทน์แดง พระพุทธเจ้าทรงห้ามภิกษุมิให้แสดงฤทธิ์ พราหมณ์วังคีสะมาบวชเป็นภิกษุเพื่อพิสูจน์ห้วงทะเลที่ติดแล้วเสียบ ไม่มีเสียงโต้ตอบ พระพุทธเจ้ามิได้ทรงห้าม แต่ให้มาบวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรม เมื่อพระวังคีสะ



พัฒนาจิตตามแนวสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จนจิตเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้แล้ว จึงเลิกติดกะโหลกคนตายอีกต่อไป

มีสิ่งที่พระพุทโศดมอนุญาตให้พระในพุทธศาสนาแสดงฤทธิ์ได้ เช่น พระมหาปชาบดีโคตมี เจตนาของพระพุทโศจ้าก็คือ แม้จะเป็นสตรีเพศ เมื่อพัฒนาจิตจนเข้าถึง ญาณ ๑๖ และ อภิญญา ๕ ได้แล้วก็สามารถมีฤทธิ์ได้เหมือนชาย ทรงอนุญาตให้พระสาครตะอรหันต์แสดงฤทธิ์อวดชาวอังคะที่มาขอฟังธรรม ทั้งนี้เพื่อสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับชาวอังคะก่อนที่พระองค์จะแสดงธรรม นอกจากนี้พระมหาโมคคัลลานะได้แสดงธรรมแก่บริวารผู้ศรัทธาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ควบคู่กับอนุสาสนีปาฏิหาริย์ พระสารีบุตรได้แสดงธรรมกับผู้ศรัทธา ด้วยอาเทศนาปาฏิหาริย์ ควบคู่กับอนุสาสนีปาฏิหาริย์ จนทั้งสองอัครสาวกมีบริวารมากโดยพระพุทโศจ้ามีได้ข้งชัดแต่อย่างใด

ผู้เขียนเดินทางไปบรรยายธรรม ณ ที่แห่งใด มักพูดอยู่เสมอว่าที่กล่าวนี้เป็นเรื่องจริง แต่อย่าฟังปลงใจเชื่อ ตามหลักกาลามสูตร ทั้งนี้มีจุดประสงค์ให้ผู้ฟังธรรม ไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง ด้วยการปฏิบัติธรรม (สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน) หากพัฒนาจิตและเข้าถึงความรู้สูงสุดได้แล้วก็จะกระจ่างแจ้งด้วยปัญญาของตัวเอง เมื่อประพตได้เช่นนี้แล้ว จะเป็นประโยชน์กับ



ชีวิตของผู้ฟังต่อไป

ผู้เขียนได้พัฒนาสมองจนเข้าถึงปัญญาทางโลก โดยมีปริญญาบัตรรับรองการเข้าถึง ต้องใช้เวลายาวนานถึง ๔ ปีในการพัฒนา ผลที่ได้คือความรู้ที่ไม่จริงแท้ เรียกว่า **สัญญา** (ความจำ) หรือเป็นวิชาในปฏิจจสมุปบาท แล้วจากนั้นได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงความรู้สูงสุด ที่เรียกว่า **อภิัญญา ๕** และ **ญาณ ๑๖** เป็นเวลานานประมาณ ๑ เดือน โดยไม่มีประกาศนียบัตรหรือปริญญาบัตรใดๆ รับรองการเข้าถึง แต่มีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ที่เปลี่ยนไป เช่นเห็นสัตว์ที่มีกายทิพย์ได้ ยังมีโอกาสนำพาชีวิตให้ไปสู่สุคติภพ สุขธาวาสได้ ผู้เขียนจึงมีทั้งปัญญาทางโลกที่รู้ไม่จริง (อวิชา) และมีปัญญาสูงสุดที่เป็นวิชา ที่สามารถส่องนำทางชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้ จึงนับว่าโชคดี ที่ผู้รู้จริงแท้ สอนมิให้หลงใจเชื่อ (กาลามสูตร) แต่ให้พิสูจน์ความจริงด้วยตัวเอง หากประพฤติได้ ถูกตรงตามธรรมแล้ว ก็นับว่าโชคดีของผู้นั้น ❀



“

มีน้อยคนนักที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ ทั้งนี้ด้วยเหตุอดีตมีบารมีที่สั่งสมมาน้อย และปัจจุบันมิได้บำเพ็ญต่อ จึงทำให้จิตมีบารมีอ่อนล้าสมอู่ภายใน จึงทำให้ยากต่อการพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้

”





กรรมนำเกิด

ผู้เขียนระลึกอยู่เสมอว่า บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง เป็นเอก
สิทธิ์เฉพาะตนที่จะนำพาชีวิตของตนไปสู่อบายภูมิ หรือนำพาชีวิต
สู่สุคติภูมิ ก็เป็นเรื่องของเขา ปัญหาจึงมีอยู่ว่า เราในฐานะผู้รู้จริง
แท้ สามารถชี้บอกทางเดินของชีวิตให้กับเขา แต่เขาจะนำพาชีวิต
ไปในทิศทางใดอยู่ที่ความศรัทธาหรือปัญญาของเขา ทั้งนี้เพราะ
สรรพสัตว์ที่ถือกำเนิดอยู่ในภพต่างๆ ของวัฏสงสาร ล้วนต้องมี
กรรมเป็นตัวนำเกิดทั้งสิ้น นั่นคือมีกรรม (การกระทำ) เป็นเครื่อง
จำแนก ให้ดี ชั่ว เลว หยาบ



มนุษย์ผู้ใดมีจิตอยู่ที่ได้อำนาจของความโกรธ (โทสะ) อยู่บ่อยๆ หรืออยู่เสมอ เมื่อตายทิ้งชั้นร์ลาโลกไปแล้ว รูปชั้นร์นี้ต้องเอาไปเผาไปฝัง แต่นามชั้นร์หรือจิตวิญญาณยังต้องถูกแรงผลักของกรรมผลักดันไปสู่ภพพรก ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

มนุษย์ผู้ใดมีจิตอยู่ที่ได้อำนาจของการประพตติคอร์รับชั้น (โลภะ) อยู่เสมอ เมื่อตายทิ้งรูปชั้นร์ลาโลกไปแล้ว รูปชั้นร์นี้ต้องไปเผาไปฝัง แต่นามชั้นร์หรือจิตวิญญาณ ยังต้องถูกแรงผลักของกรรม ผลักดันไปสู่ภพพรก ภพเปรต อสุรกาย ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

มนุษย์ผู้ใดมีจิตอยู่ที่ได้อำนาจของความหลงหรือเห็นผิด อยู่เสมอ เมื่อตายทิ้งรูปชั้นร์ลาโลกไปแล้ว รูปชั้นร์นี้ต้องเอาไปเผาไปฝัง แต่นามชั้นร์หรือจิตวิญญาณ ยังต้องถูกแรงผลักของกรรม ผลักดันไปสู่ภพพรก หรือภพที่อยู่ในอบายภูมิอื่น เช่น ภพดิรัจฉาน ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

ทั้งสามนี้เป็นอกุศลมูล ที่บุคคลพึงเลี่ยงไม่กระทำ ส่วนรูปชั้นร์ที่เป็นทิพย์ ตายแล้วสลายไปตามกฎแห่งกรรม ผู้ที่จะรู้เห็นเข้าใจในกฎนี้ ต้องพัฒนาจิตจนตั้งมั่นอยู่ในระดับฌาน จึงจะสามารถรู้เห็นเข้าใจในความเป็นไปต่างๆ เหล่านี้ได้



มนุษย์ผู้ใดที่มีจิตอยู่ใต้อำนาจของการมีศีล ๕ เป็นนิจ มีศีล
คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อตายทิ้งรูปขันธ์ลาโลกไปแล้ว รูปขันธ์นี้
ต้องเอาไปเผาไปฝัง แต่นามขันธ์หรือจิตวิญญาณ ยังต้องถูกแรง
ผลึกของกรรม ผลักดันไปสู่การเกิดเป็นมนุษย์ ตามเหตุที่ได้
กระทำไว้ก่อนตาย

มนุษย์ผู้ใด ประพฤติตนมีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น พร้อม
ทั้งบำเพ็ญทานอยู่เสมอ ตายแล้ว รูปขันธ์นี้ ยังต้องเอาไปเผาไปฝัง
แต่นามขันธ์หรือจิตวิญญาณยังต้องถูกแรงผลึกของกรรม ผลักดัน
ไปสู่ภพภูมิที่เป็นเทวดา ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

มนุษย์ผู้ใด ประพฤติตนมีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น พร้อม
ทั้งการพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตายแล้วยังต้องเอารูปขันธ์ไป
เผาไปฝัง ยังแต่นามขันธ์หรือจิตวิญญาณ ยังต้องถูกแรงผลึกของ
กรรม ผลักดันไปสู่การเกิดเป็นพรหม ตามเหตุ (จิตเป็นสมาธิ) ที่
ได้ประพฤติไว้ก่อนตาย

นี่เป็นความจริงแท้ที่ไม่ประสงค์ให้ผู้อ่านเชื่อตาม แต่ประสงค์
ให้ใช้กาลามสูตร เป็นเครื่องตัดสินความถูกผิดในเรื่องของกฎแห่ง
กรรมที่มีอำนาจเหนือชีวิตของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร ❀





ชีวิตที่พ้นจาก วิภังขสสร

ดั่งที่ได้เกริ่นไว้แต่แรกว่า ผู้เขียนได้ไปพิสูจน์สังขธรรมในพุทธศาสนาที่วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ กรุงเทพฯ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ได้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นฌานแล้วไปเห็นตัวเองด้วยอุปเพณีสติปัญญา จนทำให้พระบวชใหม่ต้องน้ำตาหยด เพราะจิตไปรู้เห็นเข้าใจ ในภาพต่างๆ ตั้งแต่ภavnรกจนถึงพรหมโลก นี่คือวิภังขสสรที่สัตว์ต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอย่างไม่มีวันจบสิ้น ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาจึงรู้เหตุที่ทำให้ชีวิตเวียนวนอยู่ในวิภังขสสร เหตุนั้นคือการใช้ความรู้ที่ไม่จริงแท้ หรือการใช้ความรู้ที่เป็นอวิชชา ส่องนำทางให้กับชีวิตดำเนินไปตามกฎ



แห่งกรรม กรรมชั่วผลักดันจิตวิญญาณไปได้ร่างใหม่อยู่อาศัยใน
ทุกติภาพ (ภพนรก ภพเปรต ภพอสุรกายและภพতিরัจฉาน) ส่วน
กรรมดีผลักดันจิตวิญญาณไปได้ร่างใหม่อยู่อาศัยในสุคติภาพ (ภพ
มนุษย์ ภพสวรรค์ และพรหมโลก) ภพต่างๆ เหล่านี้เป็นที่เกิด
ของสัตว์ที่ถูก แรงผลึกของกรรม ผลักดันจิตวิญญาณไปสู่การเกิด
เป็นสัตว์ (รูปนาม) ในวัฏสงสารอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

เมื่อพัฒนาจิตตามแนวของวิปัสสนากรรมฐาน จนเข้าถึง
ปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว จึงได้เห็นทางออกจากวัฏสงสาร ตั้งแต่
ครั้งทีไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อครั้งกระโน้น (พ.ศ.
๒๕๑๘)

เมื่อจิตเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้แล้วจึงเอามาใช้ปรับชีวิตของ
ตนเองด้วยการกำจัดสังโยชน์ (ดูบันทึกท้ายเล่ม) เพื่อไม่หลง
ทางวอกวนอยู่ในวัฏสงสาร และได้เผยแผ่ธรรมของพระพุทธโคดม
ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จะเผยแผ่ให้ชาวพุทธที่ศรัทธาได้พิสูจน์และ
ดำเนินรอยตามธรรมที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะ

ผู้เขียนได้บรรยายธรรมตั้งแต่ยังบวชเป็นภิกษุใหม่อยู่ที่
วัดมหาธาตุฯ บรรยายธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กระทำ
สิ่งที่เป็นเดรัจฉานวิชา เช่น พุทธพยากรณ์หรือพุทธทำนาย พระองค์



ทรงห้ามมิให้พุทธบริษัทประพฤติก็นจะไม่นำมาสอน ไม่นำไป
บรรยาย ทั้งนี้รวมถึงไม่พูดตรวจฉานกถาด้วย จึงต้องขอร้อง
ญาติธรรมผู้ปรารถนาจะได้ยินได้ฟังธรรมทั้งสองออกจากปาก
ของผู้เขียนด้วย ทั้งตรวจฉานกถาและตรวจฉานวิชาเป็นธรรมที่
ขวางทางพระนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาจะก้าวข้ามวัฏสงสาร
ไม่กระทำกัน ดังที่พระพุทธโคดมได้ทรงสอนมิให้พุทธบริษัทนำ
ไปประพฤติด้วยเหตุนี้คาถาเงินล้าน คาถาคลดบุดร่ง่าย คาถา
เสริมสิริมงคล ฯลฯ ให้กับตนเอง จึงมีใช้วิสัยของผู้ปรารถนาจะ
พ้นทุกข์ ในวัฏสงสารได้ถือปฏิบัติ ❀



คำถามท้ายเล่ม

ถามว่า คนหรือสัตว์ที่นำพาชีวิตวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ตายแล้วไปไหน?

ตอบว่า คนหรือสัตว์เมื่อตายทิ้งรูปขันธ์แล้ว จิตวิญญาณที่ยังมีกิเลส ลังสมอยู่ภายใน ยังต้องถูกแรงกรรมของกิเลสผลักดันจิตวิญญาณไปสู่ภพต่างๆ ในวัฏสงสาร

ถามว่า คนเพี้ยน หมายถึงคนประเภทไหน ?

ตอบว่า คนเพี้ยน หมายถึงคนที่มีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ผิดแปลกไปจากพฤติกรรมของคนปกติในสังคม เช่น คิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่น สัตว์อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ หรือเป็นคนที่มีความผิดที่ผิดใจเป็นสาระล้วนๆ ไม่พูดตามแบบอย่างของคนในสังคมที่นิยมพูดกัน หรือคนเพี้ยนคือคนที่มีปากพูดได้แต่ไม่พูดตรงกับใจ ทำเสมือนหนึ่งเป็นคนใบ้ คือไม่สร้างเหตุ นำพาชีวิตวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร



ถามว่า

ตาที่เห็นสรรพสิ่งเป็นสมมตินั้น เห็นอย่างไร ?

ตอบว่า

คนที่จะมีตาเห็นเป็นเช่นนี้ได้ ต้องพัฒนาจิตจนเข้าถึงความรู้ที่เรียกว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้สูงสุดชั้นโลกุตระ (ญาณ ๑๖) แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับโลภกรรมและเวตถุ จนเห็นเป็นอนัตตาได้แล้ว คนประเภทนี้จึงจะมีปัญญาเห็นสรรพสิ่งในวัฏสงสารเป็นเพียงสมมติ ไม่มีอยู่จริงแท้ ❀



บันทึกท้ายเล่ม



บันทึกท้ายเล่ม ๑ อภิญญา ๕

คือความรู้ชั้นสูง ยังเป็นโลกียญาณ ได้แก่
ความรู้ที่ใช้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ (อิทธิวิธิ)
ความรู้ที่ใช้ในการฟังเสียงที่เป็นทิพย์ได้ (ทิพโสต)
ความรู้ที่สามารถรู้ใจคนอื่นได้ (เจโตปริยญาณ)
ความรู้ที่ทำให้ระลึกชาติหนหลังได้ (บุพเพนิวาสานุสติญาณ)
ความรู้ที่ทำให้เห็นสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ (ทิพพจักขุ)

บันทึกท้ายเล่ม ๒ บารมี ๑๐

หมายถึง คุณธรรม ที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อเข้าถึงจุดหมายอัน
สูงยิ่ง ได้แก่



การให้หรือการเสียสละ (ทาน) โดยไม่หวังผลตอบแทน
 การรักษากาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดั่งงามตามระเบียบวินัย (ศีล)
 การเอาตัวและใจออกห่างจากกาม (เนกขัมมะ)
 การหยั่งรู้เหตุผลตามความเป็นจริงแท้ (ปัญญา)
 ความเพียรพยายาม โดยไม่เกรงกลัวต่ออุปสรรค (วิริยะ)
 ความอดทน ใช้สติปัญญาความคุมตนในเหตุผลที่ดั่งงาม (ขันติ)
 ความจริงกาย จริงวาจา จริงใจ (สัจจะ)
 ความตั้งใจมั่น (อธิษฐาน)
 ความรัก ความปรารถนาดีให้สัตว์อื่น (ผู้อื่น) ได้ประโยชน์และมี
 ความสุข (เมตตา)
 ความวางใจเป็นกลาง (อุเบกขา)

บันทึกท้ายเล่ม ๓ บั้ว ๔ เหล่า

หรือบุคคล ๔ ประเภท ได้แก่

๑. ผู้ที่ฟังธรรม แล้วเข้าถึงธรรมได้จากการฟังธรรมครั้งแรก เรียกว่า บั้วพินน้ำ รอสัมผัสจากแสงอาทิตย์ได้ ก็จะบานดอกในวันนี้ (อุคฆติตัญญู)
๒. ผู้ที่รู้ธรรมและเข้าถึงธรรมได้ ต่อเมื่อมีการขยายความในข้อธรรม นั้นๆ จึงจะสามารถบานดอกได้ ในวันรุ่งขึ้น (วิปจิตัญญู)
๓. ผู้ที่รู้ธรรมและเข้าถึงธรรมได้ ต่อเมื่อได้ฟังธรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ เปรียบบุคคลประเภทนี้ว่า เสมือนบั้ว



ที่จะบานดอกในวันถัดๆ ไป (เนยยะ)

๔. ผู้ที่ไม่ศรัทธาในธรรมะของพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุที่มีปัญญา เห็นผิดมีจิตเป็นอริชชาที่ระบอบอยู่ในปัจจุสมุปบาท เปรียบบุคคลประเภทนี้เสมือนบัวใต้น้ำ ที่เป็นอาหารของเต่าและปลา จึงไม่มีโอกาสที่จะบานดอกได้ (ปทปรมะ)

บันทึกท้ายเล่ม ๔ ญาณ ๑๖

หมายถึง โลกุตตรปัญญาสูงสุด ที่รู้เห็นเข้าใจสิ่งที่พ้นไปจากวิสัยโลก ได้แก่

๑. ญาณกำหนดแยก रूप ออกจากนาม (นามรูปปริจเฉทญาณ)
๒. ญาณกำหนดปัจจัยแห่งนามและรูป (ปัจจัยปริคคหญาณ)
๓. ญาณพิจารณานามรูปโดยไตรลักษณ์ (สัมมสนญาณ)
๔. ญาณตามเห็นการเกิดและการดับแห่งนามรูป (อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ)
๕. ญาณตามเห็นจำเพาะความดับเด่นขึ้นมา (ภังคานุปัสสนาญาณ)
๖. ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปัฏฐานญาณ)
๗. ญาณค้ำนั่งเห็นโทษอันสังขารทั้งปวงต้องแตกสลายไป (อาทีนวานุปัสสนาญาณ)
๘. ญาณค้ำนั่งเห็นความหน่ายในสังขาร (นิพพิทานุปัสสนาญาณ)
๙. ญาณค้ำนั่งเห็นสังขารแล้วใครจะไปให้พ้น (มัญจิตุกัมยตาญาณ)
๑๐. ญาณค้ำนั่งพิจารณาหาทางให้พ้นจากวัฏสงสาร (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ)



๑๑. ญาณอันวางใจเป็นกลางต่อสังขาร (สังขารูเปกขาญาณ)
๑๒. ญาณแห่งการหยั่งรู้หรือริยัสัจจ (สังขานูโลมิกญาณ)
๑๓. ญาณข้ามโคตร (โคตรภูญาณ)
๑๔. ญาณหยั่งรู้ที่จะพัฒนาจิตให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น (มรรคญาณ)
๑๕. ญาณเข้าถึงความสำเร็จเป็นอริยบุคคลขั้นนั้นๆ (ผลญาณ)
๑๖. ญาณทบทวนกิเลสที่ละได้และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ (ปัจจเวกขณะ-ญาณ)

บันทึกท้ายเล่ม ๕ **กาลามสูตร**

หมายถึง การไม่ให้เชื่อในเรื่องที่ม गया ไรเหตุผล ๑๐ ข้อ ดังนี้
อย่าปลงใจเชื่อ

๑. ด้วยการฟังตามกันมา
๒. ด้วยการถือสืบๆ กันมา
๓. ด้วยการเล่าลือ
๔. ด้วยการอ้างตำรา หรือ คัมภีร์
๕. ด้วยการตรึกตามอาการ (ตรรก)
๖. ด้วยประมาณการตามเหตุผล (อนุมาน)
๗. ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
๘. เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน
๙. เพราะมองเห็นรูปลักษณะที่น่าเชื่อ



๑๐. เพราะนับว่าสมณะรูปนี้เป็นครูของเรา

บันทึกท้ายเล่ม ๖ สังโยชน์ ๑๐

คำว่า สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับวัฏสงสาร ได้แก่

๑. ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (ลักกายทิฏฐิ)
๒. ความสงสัยหรือไม่แน่ใจ (วิจิกิจฉา)
๓. ความเชื่อมั่นในศีลและพรต (สีลัพพตปรามาส)
๔. ความติดใจในกามคุณ (กามราคะ)
๕. ความกระทบกระทั่งในใจ (ปฏิกัมภะ)
๖. ความปรารถนาในรูปภพ (รูปราคะ)
๗. ความปรารถนาในอรูปภพ (อรูปราคะ)
๘. ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (มานะ)
๙. ความฟุ้งซ่าน (อุทัจจจะ)
๑๐. ความไม่รู้จริง (อวิชชา) ❀



ประวัติ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ดร.สนอง วรอุไร มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้องทั้งหมด ๘ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๖ ท่านได้รับการศึกษาเบื้องต้นจากโรงเรียนสุวรรณศิลป์ เมื่อสิ้นสงครามโลกครั้งที่ ๒ ท่านและพี่ๆ น้องๆ ได้ย้ายเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ ศึกษาในโรงเรียนวัฒนศิลป์วิทยาลัยจนจบชั้นมัธยมศึกษา

ดร.สนอง สนใจฝึกสมาธิครั้งแรกในขณะที่เรียนชั้นมัธยมจนจบปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาโรคพืช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ แล้วจึงไปทำงานเป็นนักวิชาการเกษตร ในภาคอีสานอยู่ประมาณ ๒ ปี จากนั้นได้ออนย้ายมาเป็นอาจารย์รุ่นบุกเบิกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สังกัดคณะวิทยาศาสตร์



พ.ศ. ๒๕๑๔ ท่านก็ได้เรียนจบปริญญาโท เกษตรศาสตร์
มหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาเชื้อรา ได้รับทุน
โคลัมโบไปศึกษาปริญญาเอก สาขาไวรัส มหาวิทยาลัยลอนดอน
ประเทศอังกฤษ เป็นเวลานาน ๔ ปี ช่วงนี้เรียนหนักมาก จนมิได้
เดินทางกลับมาเมืองไทยเลยในระหว่างศึกษา ท่านใช้เวลาว่างพัก
ทำจิตนั่งทุกวัน ซึ่งมีผลให้ท่านเรียนจบ ๔ ปีตามกำหนด

เมื่อกลับเมืองไทยในเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๘ ท่าน
ตัดสินใจอุปสมบท ที่วัดปรินายก แล้วมาฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
กับพระเทพสิทธิมนี (โชดก ปธ.๙) ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราช
รังสฤษฎ์ ทำพระจันทร์ เพียงเวลา ๓๐ วันในสมณเพศ ที่ท่าน
ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ ท่านได้รับประสบการณ์ทาง
จิตและญาณ อภิญญาต่างๆ มากมาย

เมื่อลาสิกขาบทแล้ว ท่านกลับไปเป็นอาจารย์อยู่ที่มหา-
วิทยาลัยเชียงใหม่ วิถีชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปมาก ได้รับเชิญ
เป็นองค์บรรยายด้านหลักธรรม คุณธรรม จริยธรรม ตามหน่วย
งานต่างๆ องค์กรต่างๆ มากมาย มีผู้ติดตามผลงานของท่าน
ทั้งในและต่างประเทศ และหลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว ก็ยัง
เป็นอาจารย์พิเศษถวายความรู้แก่พระนิสิต มหาวิทยาลัยมหา-
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนาด้วย



ปัจจุบันท่านได้นำประสบการณ์ตรงของท่านมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลงที่ดีให้แก่ชีวิตคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์ก่อตั้งเป็นชมรมกัลยาณธรรม และชมรมसारธรรม ล้านนา เผยแพร่ธรรมอย่างกว้างขวาง ผลงานของท่านที่สำคัญคือ ทางสายเอก และอื่นๆ เช่น หนังสือทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ ตามรอยพ่อ และชีวิตรวมธรรมบรรยาย อีกจำนวนมาก ❀

ยิ่งพัฒนาสมองให้มีความรู้มากขึ้นเพียงใด โอกาสที่จะทำให้ความเห็นแก่ตัวย่อมมีมากขึ้นเท่านั้น ตามที่ฝรั่งเขียนบอกว่า มนุษย์ที่มี IQ สูง แต่มี EQ ต่ำ นำมาใช้บริหารกิจการสังคมแล้วเป็นโทษ ด้วยเหตุแห่งการพัฒนาสมองเพื่อให้มี IQ สูงจำเป็นต้องมีการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้องควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง

