

**สารบัญ**  
**โอสาเรตัพพธรรม**

๑. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	สธกคณ	—	—	—	—	—	—	๑
๒. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	ทานบรจก	—	—	—	—	—	—	๔๑
๓. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	ศีลวัตร	—	—	—	—	—	—	๖๙
๔. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	สมาธิวัตร	—	—	—	—	—	—	๑๐๔
๕. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	อัฐรังคกมรรค วิสุทธีเจต และไตรสิกขา	—	—	—	—	—	—	๑๔๑
๖. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	สติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิมุตติ	—	—	—	—	—	—	๑๕๕
๗. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	ทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร สุนฺณุตาววิหาร	—	—	—	—	—	—	๑๘๔
๘. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	นิพพาน	—	—	—	—	—	—	๒๑๖
๙. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	กรรมและความสันกรรม	—	—	—	—	—	—	๒๕๙
๑๐. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	อริยสัจ	—	—	—	—	—	—	๒๙๕
๑๑. หลักปฏิบัติ	ดับทุกข์	โดยอย่าให้กระแสนิจสมุปบาทเกิดได้	—	—	—	—	—	—	๓๔๔
๑๒. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	ไตรลักษณ์	—	—	—	—	—	—	๔๓๒
๑๓. หลักปฏิบัติ	เกี่ยวกับ	โลกุตตรธรรม	—	—	—	—	—	—	๔๗๗

โปรดดูสารบัญละเอียดในหน้าต่อไป  
ท่านจะทราบเค้าโครงเรื่องได้โดยตลอด

**สารานุกรมละเอียด  
โอสถาเรตัพพธรรม**

**๑. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ สรณาคมน์**

การปฏิบัติ ต้องทำไปตามหลักวิชา ดังมีบทว่า “วิชชาจรณ สัมบันโน” ---	๑
หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ สรณาคมน์ คือการพูดถึงเรื่องนี้ <i>โดยวิธีปฏิบัติ</i> ---	๒
สรณาคมน์ที่ถูกต้อมนั้นถือเอาต่อเมื่อเข้าใจธรรมะเพียงพอ และเลื่อมใส ---	๓
สรณาคมน์ แปลว่า การถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นที่พึ่งทางกายทางจิต, ---	๔
สรณะ หรือ ที่พึ่ง นี้ ทางจิตใจหมายถึงสิ่งที่จะทำให้หายกลัว เป็นข้อใหญ่ ---	๕
กล่าวโดยอรรถ <i>อาคมะ</i> นี้จะต้อง ถู ด้วยใจถึง; พึงสอบดูจิตว่า ได้ถึงหรือถือ ---	๖
สรณะ ต้องแปลว่า ที่ระลึกถึง เพื่อจะเอาเป็นที่พึ่ง เพื่อซ่อนพินจากอำนาจของมาร ---	๗
วัตถุแห่งสรณะมีหลายชนิด : อย่างที่ ๑ ยังไม่สูงสุด พึ่งได้เพียงพออุ่นใจ ---	๘
อย่างที่ ๒ เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญา เป็นที่พึ่งสูงสุด เกษม และพ้นทุกข์ได้ ---	๙
อย่างที่ ๓ เป็นสรณะได้ เพียงแค่สวรรค์ ไม่ไปสู่อบายภูมิ ---	๙
สรณะนอกจากสามอย่างข้างต้น เป็นเรื่องถาวรถาวรนิยม เช่นเงินเป็นปัจจัย ---	๑๐
สรณาคมน์ที่ถูกต้อตามหลักกาลามสูตร เป็นเรื่องของพระอริยเจ้า ---	๑๑
หลักกาลามสูตรคือ อย่าเชื่อโดยไม่รู้แจ้งแก้ไข มี ๑๐ ข้อ ---	๑๒
มีความรู้สึกถูกต้องเห็นเหตุผล และรู้แจ้งแจ้งด้วยจิตใจตนเอง แล้วจึงเชื่อ ---	๑๓
รับฟังเรื่องใดมา ต้องพิสูจน์ทดลองจนเข้าใจ เห็นแจ้งจริงเสียก่อน จึงเชื่อ ---	๑๔
“ผู้ปฏิบัติ” ต้องไม่เชื่องมง่าย เพราะสรณาคมน์ ย่อมมี หรือไม่มี ความบริสุทธิ์ก็ได้ ---	๑๕
การถือสรณะบริสุทธิ์นั้นเพื่อดับทุกข์โดยตรง ไม่ใช่ทำอย่างกิเลสครอบงำ ---	๑๖
การกระทำ ที่ถูกกิเลสครอบงำนั้น ไม่บริสุทธิ์ ที่ถูกนั้น <i>ต้องทำความดีเพื่อความดี</i> ---	๑๗
สรณะแบ่งเป็นภาษาคนภาษาธรรม ที่ลึกซึ้งนั้น “จงมีตัวเองเป็นที่พึ่ง” ---	๑๘

[๓]

ถ้ามีการละอายและกลัวบาป นั้นแหละเป็นสภาวะ ซึ่งตนเองเป็นที่พึ่งตนเองได้	๑๙
สรุปว่า สภาวะคือ สิ่งที่ช่วยปลดปล่อยความทุกข์ในใจออกไปเสียได้	๒๐
มูลเหตุที่ทำให้ถือสภาวะมีมากเช่น ความกลัว ความมกมาย และโรคเอาอย่าง	๒๑
อย่างที่ได้มาจากความกลัว มีอำนาจของเหตุผล และความเห็นแจ้งโดยประจักษ์	๒๒
ผลที่มุ่งหมายของการถือสภาวะ ก็เพื่อลงรากตัวเองลงไปในศาสนา	๒๓
พึงถือสภาวะให้มีผลเหมือนเริ่มปลูกพืช ในที่สุดออกดอกผลคือมีความอยู่เป็นสุข	๒๔
ทำไมจึงเป็นสุข? เพราะธรรมชาติคุ้มครองให้เย็น ความทุกข์ถูกต้องจิตใจไม่ได้	๒๕
สิ่งดีที่สุดในมนุษย์ควรได้คือ เย็นแม้ชั่วคราว กระทั่งเย็นเป็นชีวิตนิรันดร์	๒๖
จะถือสภาวะแท้จริงสำเร็จได้โดยวิธีใด? นี่คือนักปฏิบัติ ซึ่งต้องปรับปรุง	๒๗
คือ ๑. มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่แท้จริง ๒. เป็นสาม สิ่งนั้นเสียเอง	๒๘
ถ้าพึ่งไม่ถูกจะหาว่าอวดดี; ที่ว่า “มี” นี้ต้องปฏิบัติให้เป็นอย่างนั้น จึงจะ “มี”	๒๙
“เป็น” คือทำจิตให้สะอาด-สว่าง-สงบ ตามแบบ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์	๓๐
พระพุทธเจ้าองค์จริง คือ คุณธรรมที่ สะอาด สว่าง สงบ	๓๑
ทุกคนมีสิทธิที่จะ “มี” หรือ “เป็น” พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์	๓๒
“สิ่งทั้งปวง อันใด ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู-ของกู” นี้พระพุทธเจ้าตรัส	๓๓
การเป็นอยู่โดยชอบ ไม่ยึดมั่นมาเป็นตัวกู-ของกู นี่เป็นการถือสภาวะถึงที่สุด	๓๔
วิธีลัด : อย่างล้าเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เพราะจะต้องรับโทษตกนรกทั้งเป็น	๓๕
อย่าปล่อยให้ใจสกปรกเร่าร้อน เกิดโลภ โกรธ หลง; ต้องกลัว และละอาย	๓๖
จะมีที่พึ่งได้จริงต้องทำตนให้มีภาวะ สะอาด สว่าง สงบ แล้วทำประโยชน์ผู้อื่นบ้าง	๓๗
จงพยายามเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสียเอง โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น	๓๘
อย่าถือว่า การรับสรณาคมนั้นเป็นเพียงพิธีการทางศาสนา	๓๙
อันสิ่งของการมีสรณาคมนั้นถึงที่สุด เมื่อ “ตัวกูตาย” ชีวิตที่เหลือเป็นนิพพาน	๔๐

## ๒. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ ทานบริจาค

ทานเป็นเรื่องหล้าปากคอก เหมือนสรวงคมนัน นำมาพูดก็เพื่อปรับปรุงไม่ให้มลาย	๔๑
ให้ทาน ทำให้เป็นแล้ว ไม่ใช่เรื่องต่ำ เป็นเรื่องของนิพพานไปก็ได้	๔๒
ที่ว่าทานเป็นบันไดขั้นต้นนั้น เข้าใจผิด ที่ถูกมีสอง : <b>อยู่และออก จากวัฏฏะ</b>	๔๓
ทานที่อยู่ในวัฏฏะต้องมีผู้รับ ถ้าออกนอกวัฏฏะ ไม่ต้องมีผู้รับ	๔๔
อามิสทาน ต้องมีผู้รับ หลักปฏิบัติจึงต้องมี ผู้ให้ การให้ วัตถุ ผู้รับ ที่ดี	๔๕
ผู้รับที่ดีควรให้ ได้แก่ เพราะสงสาร เพราะเลื่อมใส, เพื่อบุชาคุณ เพื่อใช้หนี้	๔๖
ผู้รับที่ไม่ดี ก็ควรให้เพื่อให้เขากลับตัว หรือซื้อความเป็นภัยต่อสังคม	๔๗
วัตถุทาน จะเป็นสิ่งของก็ได้ ความสุขส่วนตัวที่สละให้ก็ได้	๔๘
วัตถุที่จะให้ทานนั้น ต้องประกอบด้วยธรรม คือถูกต้อง เหมาะสม	๔๙
ทานทำได้ ๓ ขั้น : ให้วัตถุ ช่วยด้วยแรง หรือสติปัญญา ให้ชีวิตหรือบุตรภรรยา	๕๐
การให้ที่ดีต้องเจตนาบริสุทธิ์ เหมาะสม พอดี อิ่มใจทั้งก่อน กำลัง และหลังให้	๕๑
พึงระวังการให้วัตถุทาน เพราะเป็นไปเพื่ออสาვეกัมมิ ไม่เพื่ออสาვეกัมมิ	๕๒
ให้เพื่ออสาვე คือเพื่อความเห็นแก่ตัว; อย่างตรงข้าม ให้เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว	๕๓
การให้อภัยทาน มีได้ทั้งทางกาย วาจา ใจ	๕๔
๑. ให้อภัยโทษ ๒. ไม่เบียดเบียนประทุษร้าย ค่อมศีล ๓. แผ่เมตตา	๕๕
ธรรมทานได้แก่ พูดให้ฟัง หรือช่วยสนับสนุนแพร่คำสอน โดยทำเป็นหนังสือ	๕๖
ธรรมทานมี ๓ ระดับ ๑. ให้ความรู้พื้นฐาน ทั้งโดยตรง โดยอ้อม	๕๗
๒. ให้แสงสว่างทางวิญญาณ เพื่อนำชีวิตเดินทางโดยถูกต้อง	๕๘
แม้คำดำของบิดามารดา ครูอาจารย์ ก็เป็นธรรมทาน เพราะซุขุมทรัพย์	๕๙
ให้นิพพานเป็นธรรมทานก็ได้ โดยช่วยทำให้เขาได้ชิมรสของความเย็นใจ	๖๐
การจัดสถานที่ ให้เกิดความเย็น สงบ สบาย นับว่าเป็นการให้นิพพานทานด้วย	๖๑
พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า “ <b>ธรรมทานชนะทานทั้งปวง</b> ”	๖๒

[๕]

ทานที่ไม่ต้องมีผู้รับจะเรียกว่า “สัญญาทาน” คือให้ตัวกู—ของกูออกไปเสีย	๖๓
บริจาคตัวกู—ของกูออกไป ภาวะที่เหลือก็คือ สะอาด สว่าง สงบ	๖๔
ต้องศึกษาให้เข้าใจ ธรรมชาติมีแต่ความปรุงแต่ง ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวกู—ของกู	๖๕
ต้องสละตัวกู—ของกูให้ธรรมชาติไป มิฉะนั้นจะยังมีความทุกข์	๖๖
ต้องสละมานะทิฐิ เห็นแก่ตัว และอสมิมานะ คือตัวกูออกไปเสีย	๖๖
แม้หนีพานก็ต้องสละออกไป ให้จิตว่าง เป็นธรรมชาติล้วนๆ	๖๗
ทำเพียงให้ทานอย่างที่บรรยายมา ก็เป็นนิพพานในบัดนี้	๖๘

๓. หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ ศีลวัตร

สิ่งที่เรียกว่า หลักปฏิบัตินี้ กล่าวอย่างรวบรัดว่า จะต้องปฏิบัติอย่างไร	๖๙
ศีล หมายถึงข้อสำคัญ, วัตร หมายถึงเรื่องเล็กน้อยเกี่ยวกับศีล	๗๐
พูดกันเรื่องศีล เพื่อจะให้เป็นที่รากฐานที่ดี ของการถือศาสนา	๗๑
คนมีศีลย่อมมีภาวะปกติทางกาย วาจา ไม่สกปรก ไม่มีดื่ม	๗๒
ศีลมีขึ้นได้โดยธรรมชาติ หรือมนุษย์แต่งตั้งบัญญัติ	๗๓
ธรรมชาติบัญญัติว่า ให้อยู่ตามปกติ มิฉะนั้นจะต้องเดือดร้อน	๗๔
ศีลที่มนุษย์บัญญัติ ก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เช่นศีล ๕	๗๕
แม้มนุษย์บัญญัติก็ไม่ควร รักษาศีลอย่างมกมาย จนไม่รู้จะทำอะไร	๗๖
มนุษย์บัญญัติศีลเพื่อไปสวรรค์ ส่วนธรรมชาติต้องการความเป็นปกติ	๗๗
ความมุ่งหมายของศีลข้อ ๑-๒ อยู่ตรงที่ไม่ประทุษร้ายชีวิต และทรัพย์สินของผู้อื่น	๗๘
ศีลข้อ ๓-๔ ไม่ประทุษร้ายต่อของรัก, ไม่ใช่ปากประทุษร้าย,	๗๙
อะไรที่ทำให้สูญเสียสมปฤติ อย่าไปเกี่ยวกับมัน แล้วจะมีศีล ๕-๘ สมบูรณ์	๘๐
ศีลข้อ ๕ สำคัญที่สุด เพราะถ้าเสียสติสมปฤติ ย่อมทำผิดได้ทุกอย่าง	๘๑
ศีลที่เป็นประธานเช่น ศีล ๕ ถ้าขาดแล้วจะต้องมีความทุกข์	๘๒

ศีลประกอบเป็นข้อปฏิบัติที่ให้น่าดูยิ่งขึ้น	๘๓
ผลของการรักษาศีล อย่างหนึ่งยังเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร เป็นโลกียศีล	๘๔
ศีลอีกอย่างหนึ่ง ออกไปจากวัฏสงสาร เป็นโลกุตตรศีล	๘๕
อย่ารักษาศีลเพื่อเมตุน มีอะไรได้มา ให้ถือว่าเป็นผลพลอยได้	๘๖
จงรักษาศีลให้เบาสบาย เพื่อความดับทุกข์ คือนิพพาน ในที่สุด	๘๗
อย่ารักษาศีลเพื่อตัวกู แต่เพื่อมีสติปัญญา	๘๘
การปฏิบัติศีล เป็นทาสกิเลสก็มี ตั้งใจดเว้นด้วยหิริโอตตปัทปะก็มี	๘๙
ปฏิบัติอย่างผู้ฉลาด เอาปัญญาเป็นหลัก ตั้งจิตไว้บริสุทธิ์ ไม่ลวงศีล	๙๐
ศีลสุญญตานั่น เพิกถอนออกไปเสียด้วยปัญญา เป็นโลกุตตระ	๙๑
ปฏิบัติศีลตาม ๓ แบบหลัง ใช้ได้เพราะไม่เกี่ยวกับกิเลส	๙๒
หลักปฏิบัติศีล ขอให้รักษาศีลเพื่อศีล ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น	๙๓
ไม่รักษาศีลเลย แต่มีศีลสมบูรณ์ได้ เพราะอาศัยปัญญา หรือ สุญญตา	๙๔
“ปัญญาประเสริฐกว่าธรรมทั้งหลาย”; ถ้าวางจากยึดมั่นถือมั่น ศีลก็สมบูรณ์	๙๕
ความรู้ประกอบในการปฏิบัติศีลได้แก่ หิริ โอตตปัทปะ สติสัมปชัญญะ ขันติ โสรัจจะ	๙๖
ธรรมะช่วยให้รักษาศีลได้แก่ ทมะ สังวร ปหานะ, และธรรมะช่วยเป็นกำลัง	
ได้แก่ สัจจะ จาคะ ความนับถือตนเอง	๙๗
อานิสส์ของศีล ทำให้ปลอดภัย และดูงาม	๙๘
การไม่เบียดเบียนกันนั้นแหละ คืออานิสส์ของศีล	๙๙
โลกไม่มีสันติภาพก็เพราะว่า ไม่มีศีลประธาน เช่นชาติศีลข้อ ๑	๑๐๐
ศีลข้อ ๒-๓-๔ ก็ไม่มี เพราะมีแต่ความเห็นแก่ตัวจัด ทำอะไรตามกิเลส	๑๐๑
โลกไม่มีศีลข้อ ๕ ซึ่งหมายถึง สุรา และของเมา มอมจิตทุกชนิด	๑๐๒
ศีลทำให้อยู่เป็นสุข ทั้งในทุกลูก และพ้นโลกทั้งปวง	๑๐๓

## ๔. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ สมาธิวัตร

คำบรรยายนี้แสดงหลักวิธีปฏิบัติ; ไม่สนุก แต่เป็นวิชาในพุทธศาสนา	---	---	๑๐๔
คนรู้จักจิตน้อยไป และเพราะบังคับจิตไม่ได้ จึงไปสู่วิความหายนะ	---	---	๑๐๕
คนควรจะมีความรู้เรื่องจิต อย่าก้าวหน้าแต่เรื่องวัตถุฝ่ายเดียว	---	---	๑๐๖
คำว่า “สมาธิวัตร” หมายถึงสมาธิที่เป็นตัวการปฏิบัติ	---	---	๑๐๗
คำที่หมายถึงสมาธิมีเช่น กัมมัฏฐาน วิปัสสนาธุระ ภavana สมณธรรม ฯลฯ	---	---	๑๐๘
ภavana แปลว่า ทำให้เจริญ, สมณธรรม หมายถึงความสงบ	---	---	๑๐๙
สมาธิ มีทั้ง สัมมา—ถูก และ มิจฉา—ผิด	---	---	๑๑๐
สมาธิภavanaโดยตรงเป็นไปเพื่อ ความสุข ความเป็นทิพย์ มีสติสัมปชัญญะ	---	---	๑๑๑
การปฏิบัติสมาธิมี ๓ ประเภท ๑. ใช้นามธรรมเป็นอารมณ์ เช่น พุทธานุสสติ	---	---	๑๑๒
ในบรรดาอนุสสติ ยกเว้นอานาปานสติ มีนามธรรมเป็นอารมณ์ทั้งนั้น	---	---	๑๑๓
สมาธิประเภท ๒ ใช้รูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่นดวงกสิณ ฯลฯ	---	---	๑๑๔
สมาธิประเภท ๓ หมายถึง อรูปฌาน ไม่มีรูปเป็นอารมณ์	---	---	๑๑๕
เมื่อต้องการผลของสมาธิ มีวิธีปฏิบัติหลายอย่าง	---	---	๑๑๖
ถ้าจะให้ผลเป็นความสิ้นอาสวะ ต้องพิจารณาด้วยปัญญา ให้รู้เรื่องอุปาทาน	---	---	๑๑๗
การปฏิบัติสมาธิอาจแบ่งด้วยจิต เรียก เจโตสมาธิ ถ้าใช้ปัญญา เรียก ปัญญาอนุสสติ	---	---	๑๑๘
สมาธิตามธรรมชาติมีได้ เมื่อตั้งใจจะทำอะไร ถ้าฝึกทำขึ้น เรียกว่า สมาธิภavana	---	---	๑๑๙
สมาธิที่จะออกไปจากวิภวสงสาร ต้องประกอบด้วยปัญญา	---	---	๑๒๐
สรุปว่า พึงรู้จักสมาธิมีอยู่อย่างไร เลือกใช้ให้ถูก เพื่อไม่เป็นมิจฉาทิวิสุทธิ	---	---	๑๒๑
วิธีเจริญสมาธิที่ไม่ถึงขั้นฌาน มุ่งหมายกล่อมจิตให้สงบ แน่วแน่	---	---	๑๒๒
สมาธิที่ถึงขั้นฌาน มีวิธีเพ่งจิตมาก ย่อลงได้ ๘ ประการ	---	---	๑๒๓
ขั้น ๑. บริกรรมนิมิต คือกำหนดนิมิตจนเป็นมโนภาพ, ขั้น ๒. เปลี่ยนวัตถุนิมิต	---	---	๑๒๔
ขั้น ๓. เปลี่ยนอุคคหนิมิต เป็นปฏิภาณนิมิต	---	---	๑๒๕

[๘]

ชั้น ๔. เฟ่งจิตเป็นองค์ฌาน ประกอบด้วยวิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา	๑๒๖
ชั้น ๕. องค์ฌานเกิดแล้ว เรียกว่าปฐมฌาน แล้วเฟ่งเลื่อนต่อไปจนถึงฌานที่ ๔	๑๒๗
ฌานที่ ๑-๒ ทำให้คล่องแคล่วแล้ว หยุดอยู่ในฌานหนึ่งฌานใดก็ได้	๑๒๘
การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ เรียกว่า อานาปานสติ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ	๑๒๙
เมื่อปฏิบัติชั้น ๑-๒ คือ กำหนดจิตว่า ลมหายใจยาว-สั้น แล้วรู้ต่อไปในชั้น ๓	๑๓๐
เผ้าดูจิตอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่นที่จจะงอยจมูก	๑๓๑
ที่จุดนี้มีอะไรปรากฏ ก็ถือเป็นอุคคหนิมิต แล้วเปลี่ยนเป็นปฏิภาณนิมิต	๑๓๒
ถ้าไม่ต้องการฌาน ก็เจริญอนุสสติ ถ้าต้องการก็ฝึกตามขั้นสูงขึ้น	๑๓๓
เราต้องการความสงบทางจิตใจ ก็ต้องมีบทเรียนฝึก คือทำสมาธิ	๑๓๔
จิตที่เป็นสมาธิจะเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง ตามที่เป็นจริง	๑๓๕
คุณสมบัติของสมาธิที่ต้องการคือ จิตบริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไวในหน้าที่	๑๓๖
จิตบริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไว แล้ว จะต่อสู้กับวิกฤตการณ์ต่างๆได้	๑๓๗
ความสุขที่มนุษย์จะหาได้ ต้องปรับปรุงจิต ตามหลักของสมาธิ	๑๓๘
<b>ชีวิตนี้จะปลอดภัย ต้องเทียมด้วยกายสองตัว คือ วัตถุ และ สติปัญญา</b>	๑๓๙
ขอให้อบรมจิตใจให้สูง เป็นสัมมาสมาธิ เพื่อให้ออกไปเสียจากความทุกข์ได้	๑๔๐

**๕. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ อัฐฐังกิกมรรค วิสุทธิเจต ไตรสิกขา**

ธรรมะนั้น ถ้ามีความเข้าใจถูกต้อง จะไม่มาก จะมีเพียงเรื่องเดียว	๑๔๑
อัฐฐังกิกมรรค วิสุทธิเจต ไตรสิกขา ก็คือ อริยสัจที่ ๔	๑๔๒
อัฐฐังกิกมรรค หมายถึง ตัวหนทางที่จะเดิน, วิสุทธิเจต หมายถึงการที่	
ได้ดีที่สุดในการเดิน, ไตรสิกขา หมายถึง บทเรียนการฝึกเดิน ให้ดีที่สุด	๑๔๓
การปฏิบัติอริยสัจที่ ๔ ให้ถึงความดับทุกข์ เป็นธรรมะที่สำคัญที่สุด	๑๔๔
หลักปฏิบัติอันเป็นทางลัด ก็คือ ปฏิบัติให้ถูก เมื่อมีการกระทบ	๑๔๕



เมื่อมีการกระทบระหว่างอายตนะแล้ว ต้องมีสติปัญญา จัดไปในทางเกิดประโยชน์	๑๔๖
เมื่อมีการกระทบ ถ้าความรู้มาไม่ทัน ก็จะเป็นไปในทางยินดียินร้าย	๑๔๗
สิ่งที่มากระทบทั้งทำให้นิด ยินร้าย ก็ล้วนแต่ร้อน ไม่มีอะไรเย็น ๆ เลย	๑๔๘
ถ้าไม่มีความรู้สึกที่ถูกต้อง อายตนะจะมีความรู้สึกสำหรับให้เป็นทุกข์	๑๔๙
ความวุ่นวาย ที่มีอยู่ทั้งโลกนี้ เพราะอุปาทานเป็นเหตุ	๑๕๐
ความรู้เกี่ยวกับหลักปฏิบัติธรรม ๓ หมวดนี้ก็ไม่ให้รู้	๑๕๑
การควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือ ปฏิบัติตามศีล	๑๕๒
การบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ ก็คือ สมาธิ และปัญญา	๑๕๓
จงอย่าเพเลอศติ เมื่อมีการกระทบทางอายตนะ	๑๕๔

## ๖. หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ สติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิมุตติ

หัวข้อบรรยายครั้งนี้เป็นลำดับต่อจาก หลักปฏิบัติเรื่องก่อน	๑๕๕
เมื่อจะปฏิบัติให้เกิดผล ตามหัวข้อที่ตั้งไว้ดังกล่าวนี้ จะต้องปฏิบัติสมาธิภาวนา	๑๕๖
หมวด ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๔ ชั้น สองชั้นแรก สังเกตลมหายใจ	๑๕๗
ชั้นที่ ๓ กำหนดอยู่ที่ กายสังขาร คือลมหายใจ	๑๕๘
ชั้นที่ ๔ ทำลมหายใจให้ว่าง; ทั้ง ๔ ชั้นเป็นบัพผิมสติวิ้งตามลมหายใจ	๑๕๙
ฝึกวิ่งตามจนสำเร็จดี จึงเลื่อนไปบทที่ ๒-๓ คือทำมโนภาพขึ้นที่จุดใดจุดหนึ่ง	๑๖๐
บทที่ ๔ ทำมโนภาพที่เป็นอุคคหนิมิต ให้เป็นปฏิภาคนิมิต	๑๖๑
เมื่อมีปฏิภาคนิมิตแล้ว น้อมจิตให้เกิดความรู้สึกเป็นวิตก วิจาร	๑๖๒
เมื่อปีติ สุข และเอกัคคตา มีในระยะนี้ ก็นับว่าตั้งอยู่ในปฐมฌาน	๑๖๓
เพิกถอนปฐมฌานออกทีละชั้น จนมีแต่อุเบกขา กับเอกัคคตา จะเป็นฌาน ๓-๔	๑๖๔
บรรลุปฐมฌานแล้ว ย้อนไปกำหนดพิจารณา ปีติ สุข เป็นเวทนา	๑๖๕
กำหนดดูปีติ และสุข จนรู้จักความจริง เกี่ยวกับเวทนา เป็น ๓ ชั้น	๑๖๖

ขั้นที่ ๔ ของหมวด ๒ คือ ควบคุมความรู้สึก ปิติ สุข ไม่ให้เป็นทุกข์	---	๑๖๗
หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็มี ๔ ขั้น กำหนดดูที่จิต	---	๑๖๘
ขั้น ๑-๒-๓-๔ คือความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เพ่งจิตเป็นสำคัญ	---	๑๖๙
หมวด ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ขั้น คือ ๑. เห็นอนิจจัง ๒. เบื่อหน่ายสังขาร	๑๗๐	
ขั้น ๓-๔ คลายความยึดมั่นถือมั่น, และไม่ยึดอะไรเป็นของเรา	---	๑๗๑
หมวด ๔ นี้ นำออกเสียได้ซึ่ง อภิชฌา และโทมนัส	---	๑๗๒
ใจความสำคัญของสติปัฏฐาน ก็คือ นำออกเสียได้ซึ่ง อภิชฌาและโทมนัส	---	๑๗๓
การปฏิบัติอานาปานสติแต่ละขั้นนั้น มีสัมโพชฌงค์แต่ละข้อด้วย	---	๑๗๔
สิ่งที่เรียกว่า “องค์” แล้ว ทุกองค์ต้องเกิดขึ้นพร้อมกันหมด	---	๑๗๕
ในการทำอานาปานสติ จะมีสติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชชา วิมุตติแฝงอยู่	---	๑๗๖
วิมุตติมี ๓ อย่าง ได้แก่ กัตถะ วิกขัมภะ สมุจเฉทะ	---	๑๗๗
เจริญอานาปานสติ ก็มีทาน ศีล ภวณา สมบูรณ์ในขณะนั้น	---	๑๗๘
วิเวก ๓ ประการ กัตถะ ศีล สมาธิ ปัญญา กัตถะ ย่อมมีเมื่อทำอานาปานสติภวณา	๑๗๙	
สภาวะ ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็มีอยู่	---	๑๘๐
ธรรมหมวดอื่น ๆ เช่น อิทธิบาท พละ ๕ อินทรีย์ ๕ ก็มีอยู่	---	๑๘๑
มรรค ผล นิพพาน แม้ชั่วขณะก็มีได้ ในขณะที่ทำอานาปานสติภวณา	---	๑๘๒
นิพพานย่อมมีได้อย่างชั่วคราว ประจวบเหมาะ หรือตัดกิเลสสิ้นเชิง	---	๑๘๓

#### ๑. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ ทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร สุนฺญตาวิหาร

คำว่า “วิหาร” ในที่นี้ หมายถึง ธรรมเป็นที่อยู่ของจิตใจ	---	๑๘๔
เมื่อปฏิบัติถูก มนุษย์อาจจะอยู่ได้ ในวิหารทั้ง ๔ ในชาตินี้	---	๑๘๕
เรามีวิธีที่จะทำให้จิตเข้าถึงความสงบเย็นได้ เหมือนอย่าง ๔ วิหารเหล่านั้น	---	๑๘๖
ควรพยายามลองทำดู เท่าที่จะทำได้ ดีกว่าไม่ทำเสียเลย	---	๑๘๗
ทิพยวิหาร คือปฏิบัติจนมีจิตเข้าถึงฌาน	---	๑๘๘

พระพุทธเจ้าทรงแสดง แม้เพียงฉนวนที่ ๑ ก็เป็นทิพยวิหาร	---	---	๑๘๙
การทำอานาปานสติ จนเข้าขั้นปฐมฌาน จึงเป็นทิพยวิหารชั้นแรก	---	---	๑๙๐
เพียงเริ่มต้น ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ก็สกัดจากอกุศลธรรมแล้ว	---	---	๑๙๑
นิรณัน ๕ ประการย่อมไม่มีในขั้นปฐมฌาน จึงเป็นทิพย์	---	---	๑๙๒
เมื่อเข้าอยู่ในทุติยฌาน ก็เป็นทิพยวิหารชั้นที่ ๒	---	---	๑๙๓
ในฉนวนที่ ๓ เสวยสุขด้วยนามกาย มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์	---	---	๑๙๔
ถึงขั้นตติยฌาน เป็นผู้มีสติเจยอยู่ เป็นทิพยวิหารชั้นที่ ๓	---	---	๑๙๕
ถึงฉนวนที่ ๔ จิตมีแต่อุเบกขา กับ สติ ไม่มีทุกข์ หรือสุข เป็นทิพยวิหารชั้นที่ ๔	---	---	๑๙๖
อยู่อย่างพรหมวิหาร คืออยู่อย่างมีจิตประกอบด้วยเมตตาอันไพบุลย์	---	---	๑๙๗
เจริญพรหมวิหารนี้ คือเพ่งจิตด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา	---	---	๑๙๘
ต้องเข้าใจความหมายในหลักพรหมวิหาร แต่ละข้อให้ถูกต้อง	---	---	๑๙๙
บทนิยามที่ต้องเข้าใจด้วย เช่นอันไพบุลย์, ไม่มีประมาณ ฯลฯ	---	---	๒๐๐
อริยวิหาร หมายความว่า อยู่อย่างขาดจากราคะ โทสะ โมหะ	---	---	๒๐๑
หลักที่ถูกต้องคือ พยายามทำตามรอยพระอรหันต์เท่าที่จะทำได้	---	---	๒๐๒
คอยกำหนดวาระจิต ในขณะที่ว่างจาก ราคะ โทสะ โมหะ แม้ชั่วขณะ	---	---	๒๐๓
สัญญาตาวิหาร คือ อยู่ด้วย ภาวะของจิตที่ว่างจากตัวตน	---	---	๒๐๔
จะรู้จักสัญญาตาวิหาร ต้องฝึกกำหนดจิตไปตามลำดับๆ เปลี่ยนสัญญาที่ละอย่างๆ	---	---	๒๐๕
ฝึกเพิกถอนสัญญา ที่เรียกว่า “ทรรถ” ซึ่งรบกวนใจนั่นเอง ออกไปที่ละอย่าง	---	---	๒๐๖
เช่นเปลี่ยนสัญญาว่า ไม่มีบ้านเมือง มีแต่ป่า เป็นสัญญาตาอันดับ ๑-๒	---	---	๒๐๗
เปลี่ยนสัญญา จนกระทั่ง ไม่มีอะไรเลย มีแต่อากาศ สัญญาตาอันดับ ๓-๔	---	---	๒๐๘
อากาศก็ไม่มี มีแต่สัญญาว่า ไม่มีอะไรๆ เป็นอันดับ ๕-๖-๗	---	---	๒๐๙
ถึงขั้นสูงสุด ไม่มี ทรรถหยาบ มีอยู่แต่อายตนะล้วนๆ	---	---	๒๑๐
เมื่อกำหนดจิต จนมีอยู่แต่อายตนะได้ ก็เป็นสัญญาตาสูงสุด	---	---	๒๑๑
ฝึกเพิกถอนสัญญา คือสิ่งที่ปรากฏในใจให้ลดไปเรื่อย จนว่างรูปธรรมนามธรรม	---	---	๒๑๒

พระพุทธรเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนอานนท์, เราอยู่มากด้วยสฤญญตาวีหาร” ---	๒๑๓
ศึกษาให้เข้าใจคำตรัสที่ว่า “จงมองดูโลก โดยความเป็นของว่างทุกเมื่อเถิด” ---	๒๑๔
สฤญญตาวีหารก็มีความรู้สึกว่ “ไม่มีอะไร มีแต่ความรู้สึกทางอายตนะ” ---	๒๑๕

#### ๘. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ นิพพาน

พูดเรื่องนิพพาน เพื่อให้สำเร็จประโยชน์จากผลแท้จริงของพุทธศาสนา ---	๒๑๖
ถ้าปราศจากนิพพาน พุทธศาสนาก็ไม่มีประโยชน์อะไร ---	๒๑๗
“นิพพาน” มีความหมายกว้าง เช่น ๑. เป็นเครื่องดับ ๒. เป็นแดนดับ ---	๒๑๘
แดนที่ดับของความทุกข์ ท่านเล็งถึง นิพพานธาตุ ---	๒๑๙
นิพพาน ในฐานะเป็นกิริยา อาการ ของการดับ มีได้ในขณะทำลายกิเลส ---	๒๒๐
นิพพาน ในฐานะเป็นผลของการดับของกิเลส คือ เป็นความเย็น ---	๒๒๑
ทางนิพพาน ไม่มีการไป หรือมา มีแต่การปฏิบัติให้ปรากฏในจิต ---	๒๒๒
นิพพานมีได้ จากทางต่าง ๆ แล้วแต่ความถนัดของผู้ปฏิบัติ ---	๒๒๓
การเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่จริงไม่แยกกัน แต่ใครจะเห็นหนักงใดก็ได้ ---	๒๒๔
ตทั้งคะปรากฏแก่จิตชั่วขณะ, วิภังค์ขณะ มีได้โดยการบังคับไว้ ---	๒๒๕
สมุจเฉตนิพพานนี้ กิเลสหมดสิ้นเชิง; ทั้งสามอย่างมีรสอย่างเดียวกัน ---	๒๒๖
ความสิ้นไปของกิเลส เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เปิดเครื่องกั้นออกหมดจะพบ ---	๒๒๗
นิพพานทั้งสามลักษณะอยู่ในวิสัยของทุกคน ทุกวัย จะพบได้ ---	๒๒๘
จะพบนิพพานได้โดยลำดับ ๑. ต้องจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ---	๒๒๙
๒. ฝึกทำสมาธิให้ถึงขั้นฌาน หรือขั้นอุปจาระ ขั้นอัปปนา ---	๒๒๙
๓. ปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์แปด เรียกว่าเป็นอยู่โดยชอบ ---	๒๒๙
ข้อปฏิบัติโดยย่อคือ เป็นอยู่เหมาะสม, บังคับจิต, ตัดอาหารของกิเลส ---	๒๓๐
ให้รู้จักคำว่า “ทรา” คือสิ่งที่รบกวนความรู้สึก ที่เป็นความสงบของจิต ---	๒๓๑

ทราบมี ๓ ระดับ : ร้อนเป็นไฟ, กระวนกระวาย, รู้สึกใจไม่เกลี้ยงเกลา	---	---	---	๒๓๒
ถ้าไม่มีทราบขณะใด ขณะนั้นเป็นนิพพานชั้นใดชั้นหนึ่ง	---	---	---	๒๓๓
วิธีปฏิบัติให้มีตทังคะนิพพาน ๑. ต้องทำงานเพื่องาน	---	---	---	๒๓๔
๒. เป็นคน “ซึ่งถือพระเจ้า” ๓. บุษาน้ำที่เพื่อหน้าที่	---	---	---	๒๓๕
๔. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ๕. กินอยู่พอดี ๖. อยู่ในหมู่คนที่สะอาดสว่างสงบ	---	---	---	๒๓๖
๗. ผู้ที่จะได้รับรสชาติของนิพพาน จะต้องเว้นอบายมุขอย่างละเอียด	---	---	---	๒๓๗
๘. จิตเดิมแท้นั้นประภัสสร ว่องจากกิเลส ; พึงรักษาไว้	---	---	---	๒๓๘
๙. มีสติสัมปชัญญะ อย่าปล่อยให้ง่วงเป็น ตัณหา-ของกู	---	---	---	๒๓๙
วิชฌมณะนิพพานนั้น พอดควบคุมข่มจิตได้ ภาวนาก็จะปรากฏ	---	---	---	๒๔๐
หลักปฏิบัติวิชฌมณะฯ ๑. ต้องรู้จักทำจิตเป็นสมาธิ ๒. ปฏิบัติธรรมเสมอ	---	---	---	๒๔๑
ต้องควบคุม กาย วาจา ใจ อย่างถูกวิธี จะพบนิพพานซึมลงได้	---	---	---	๒๔๒
๓. ถ้าเพ่งจิตเข้าจนสมาธิได้ ก็มีความสุข สงบ เย็น ได้	---	---	---	๒๔๓
เคล็ดลับของจิต มีอยู่ว่า อารมณ์ใหญ่ย่อมข่มอารมณ์เล็ก	---	---	---	๒๔๔
เอาเคล็ดลับนี้สร้างกำลังอย่างหนึ่งขึ้นมา กำจัดทราได้	---	---	---	๒๔๕
จงพยายามทำสมาธิแบบใดแบบหนึ่ง เพื่อขจัดทราร้ายๆ ออกไป	---	---	---	๒๔๖
สมุจเฉตนิพพาน เป็นเรื่องของปัญญา อาศัยรากฐาน นิพพิทา และวิราคะ	---	---	---	๒๔๗
นิพพิทา หรือ วิราคะ นี้เบื่อง่ายเพราะเห็นความไม่เที่ยง อย่างชัดเจน	---	---	---	๒๔๘
กำลังของปัญญากำจัดทรา—เครื่องรบกวนใจได้ มากกว่าอื่น	---	---	---	๒๔๙
ทุกคนจงหัดมองให้เห็น ความน่าระอาแห่ง ตัณหา-ของกู ที่เกิดอยู่ในใจ	---	---	---	๒๕๐
ตัณหา-ของกูเกิด แล้วไปเอาอะไรเข้าก็เป็นทุกข์ทันที, ไม่มีอะไรที่น่าเอาเป็น	---	---	---	๒๕๑
ไปยึดมั่นสิ่งใดเข้า ก็จะเป็นทรา รบกวนใจ ร้อนใจทันที	---	---	---	๒๕๒
เคล็ดลับที่จะให้เกิดสมุจเฉตนิพพาน ต้องรู้ว่า ยึดมั่นเมื่อไร มีทุกข์เมื่อนั้น	---	---	---	๒๕๓
ต้องรู้ว่า ทุกสิ่งมีแต่เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป เห็นจริง เบื่อแล้วจะหยุดร้อน	---	---	---	๒๕๔

อย่าเข้าใจผิดว่า จะได้นิพพาน ต่อตายแล้ว ที่ถูกต้องได้นิพพานที่นี้เดี๋ยวนี้	๒๕๕
ให้นึกถึงนิพพานว่า เป็นความสะอาด สว่าง สงบเย็น ทุกคนถึงได้ --- ---	๒๕๖
เราไม่ได้เกิดมาเพื่อเพิ่มทุกข์ แต่จะขมิบรสของนิพพานได้โดยลำดับ --- ---	๒๕๗
มีชีวิตอยู่ด้วยจิตว่าง ก็เป็นนิพพานชนิดใด ชนิดหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา ---	๒๕๘

#### ๕. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ กรรม และความสิ้นกรรม

คำบรรยายครั้งนี้ประสงค์จะให้ทราบ หลักปฏิบัติเพื่อเพิกถอนทั้งกรรมดี กรรมชั่ว	๒๕๙
ทำไมจึงพูดเรื่องกรรม ก็เพราะเราเกี่ยวข้องกับกรรม อยู่ตลอดเวลา ---	๒๖๐
ถ้าเข้าใจเรื่องกรรม และปฏิบัติถูกต้อง จะไม่ต้องล่องลอยตามกรรม ---	๒๖๑
ความสิ้นกรรม หมายถึงสิ้นกิเลส ไม่ใช่ตายแล้วเกิด หรือไม่เกิด ---	๒๖๒
การกระทำที่ไม่มี โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เป็นกรรม แต่เป็นกิริยา ---	๒๖๓
กรรม ต้องประกอบด้วยเจตนาของสัตว์ ที่รู้ตัวรู้ชั่ว --- ---	๒๖๔
เจตนานี้มีมาจากกิเลส ซึ่งมีอวิชชาเป็นรากเหง้า --- ---	๒๖๕
ถ้ายังมีอวิชชา ก็จะวนไป ในเรื่องดี เรื่องชั่ว ยึดมั่น แล้วเป็นทุกข์ ---	๒๖๖
โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้ทำดี ก็ได้ ทำชั่วก็ได้ --- ---	๒๖๗
กิริยา ไม่มีวิบากเป็นผล ส่วนกรรมจะมีวิบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง ---	๒๖๘
กรรม มี ๓ ลักษณะ คือ กุศล อกุศล อัปายากฤต --- ---	๒๖๙
ถ้ามีสติ จะไม่ทำกรรมดำ แม้ผลกรรมหนหลัง ถ้ามีสติก็ไม่รับเอา ---	๒๗๐
กรรมให้ผลแก่ผู้ทำกรรม ก็คือทำให้เวียนว่ายในวัฏฏะ --- ---	๒๗๑
ผลกรรมเป็นไปตามลักษณะของกรรมที่ทำ แต่ไม่จำต้อง มีรูปร่างเหมือนเดิม	๒๗๒
รสของกรรมก็มีตามลักษณะดี หรือชั่ว และเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ---	๒๗๓
รสขม หวาน จืด ล้วนไม่ไหวทนนั้น สู้ไม่มีรสเลยดีกว่า --- ---	๒๗๔
กรรมมีทั้งเสน่ห และโทษ ทั้งสองอย่าง ก็ทำให้เวียนว่ายในวัฏฏะ ---	๒๗๕
กรรม เป็นเหมือนพญามาร ปรุง และจู่ ให้เวียนว่ายไม่หยุด --- ---	๒๗๖

[๑๕]

ตัวมา ยา ตัวความยึดมั่นถือมั่น นั้นแหละเป็นเจ้าของกรรม --- --- ---	๒๗๗
วิธีออกมาให้พ้นอำนาจกรรม ต้องทำลายมูลเหตุของกรรมเสีย --- ---	๒๗๘
ผลรับของการออกจากกรรม ก็คือ นิพพาน ไม่เวียนว่ายต่อไปอีก --- ---	๒๗๙
สิ้นกรรมแล้ว ไม่มีใครเป็นผู้รับ เหลือแต่เบญจขันธ์บริสุทธิ์ --- ---	๒๘๐
ความรู้ และการปฏิบัติเพื่อสิ้นกรรม ต้องเป็นเรื่องของฆราวาสด้วย --- ---	๒๘๑
กรรมดำที่ต้องละคือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท --- ---	๒๘๒
ความเข้าใจผิด หลงยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นกรรมดำด้วย --- ---	๒๘๓
กรรมดำ ย่อมมีวิบากดำ ต้องเสวยทุกข์ ดังสัตว์ในนรก --- ---	๒๘๔
กรรมทั้งดำ และขาว จะละได้ด้วย ไม่สะสมเหตุ บัณฑิต ที่เป็นไปเพื่อทุกข์ --- ---	๒๘๕
ในระยะที่ยังไม่รู้ธรรมะ พึงฝึกละกรรมดำ ทำแต่กรรมขาว --- ---	๒๘๖
กรรมขาว ไม่เป็นไปเพื่อทุกข์ แต่ยังไม่สิ้นทุกข์ เพราะยังไม่สิ้นกรรม --- ---	๒๘๗
กรรมไม่ดำไม่ขาว เท่านั้น เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม --- ---	๒๘๘
กรรมดี กรรมชั่ว หรือดี ชั่วเจือกัน เหล่านี้จะได้ด้วยอริยมรรค --- ---	๒๘๙
อริยมรรคมีองค์แปด คือกรรมไม่ดำไม่ขาว เป็นที่สิ้นกรรม --- ---	๒๙๐
จุดหมายปลายทางสูงสุดของมนุษย์ ก็คือการสิ้นกรรม --- ---	๒๙๑
กรรมหมด ต่อเมื่อ โลกะ โทสะ โมหะ หมด --- ---	๒๙๒
เคล็ดลับเป็นทางลัด สิ้นกรรมก่อนตาย ให้ชีวิตดับด้วยความไม่เอาไม่เป็น --- ---	๒๙๓
ควรอบรมจิตให้สูง จากดำ ไปขาว จนสิ้นดำสิ้นขาว เป็นนิพพาน --- ---	๒๙๔

๑๐. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ อริยสัจ

อริยสัจเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องรู้ และต้องปฏิบัติ --- --- ---	๒๙๕
อริยสัจทั้ง ๔ มีอยู่ในคนเป็น ๆ ที่มีกายยาววาหนึ่ง --- ---	๒๙๖
อริยสัจทั้ง ๔ เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ในคนตลอดเวลาที่มีชีวิต --- ---	๒๙๗

ความทุกข์เกิด เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ก็ดี มีแม่แก่เด็ก	---	---	๒๙๘
เด็กไม่ได้ทำอะไรตามพอใจ หรือกลัวผี ก็เป็นเรื่องอริยสัจ	---	---	๒๙๒
ทุกคนมีทุกข์ และมีเหตุให้เกิดทุกข์ คือตัณหา	---	---	๓๐๐
คนโง่เขลา ก็ทุกข์เพราะมีกามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหา	---	---	๓๐๑
คนแก่ หรือเป็นผู้ใหญ่ ก็มีทั้งความทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์	---	---	๓๐๒
พุทธศาสนาไม่มีอะไรให้เรา นอกไปจาก เรื่องอริยสัจ	---	---	๓๐๓
อริยสัจเป็นเรื่องที่ดับทุกข์ของคนเราได้	---	---	๓๐๔
รู้จักความหมายของอริยสัจแล้ว จะพูดกันในแง่เกี่ยวกับการปฏิบัติ	---	---	๓๐๕
ก่อนสอนอริยสัจ พระพุทธเจ้าทรงสอนอนุปฺพิกถาก่อน	---	---	๓๐๖
อนุปฺพิกถา ได้แก่ ทาน ศีล สวรรค์ โทษของสวรรค์ เนกขัมมะ	---	---	๓๐๗
อนุปฺพิกถา เหมือนยาชักฟอกจิต ก่อนรู้ริยสัจ	---	---	๓๐๘
ทฤษฎีของอริยสัจ พูดสั้น ๆ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค	---	---	๓๐๙
สร้างมรรคมืองค์แปดให้มีขึ้น แล้วมรรคจะทำหน้าที่ฆ่ากิเลส	---	---	๓๑๐
จะละเหตุแห่งทุกข์ได้ด้วย อริยมรรค ๘ ที่เกิด และในทันทีที่เกิด	---	---	๓๑๑
จะมีมรรคมืองค์แปดให้ครบ ต้องมีสติสมบุรณ์ และมีวิริยอุตตฺปปะ	---	---	๓๑๒
ถ้ากลัวความทุกข์และละอายเมื่อมีกิเลส สติจะสมบุรณ์	---	---	๓๑๓
วิธีละเหตุแห่งทุกข์ ก็คือมีปัญญาเกี่ยวกับสัญญาตา	---	---	๓๑๔
“จงดุโลภเป็นของว่างทุกเมื่อ” นี่เป็นยอดสมาธิภูมิ	---	---	๓๑๕
มีปัญญาเพียงพอ มีจิตว่างเท่านั้น ก็เป็นอริยสัจสมบุรณ์	---	---	๓๑๖
ความทุกข์มีขึ้นเพราะอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น	---	---	๓๑๗
ถ้ามีอุปาทานแล้ว แพ้ ชนะ ดี ชั่ว ฯลฯ ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น	---	---	๓๑๘
ที่ว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์นั้น ก็เพราะมีอุปาทาน	---	---	๓๑๙
ขั้น ๕ เจย ๆ ไม่เป็นทุกข์ ต่อเมื่อประกอบด้วยอุปาทานจึงเป็นทุกข์	---	---	๓๒๐
ความทุกข์มิได้เพราะไม่รู้เท่าทันธรรมชาติ ที่ปรุงแต่ง	---	---	๓๒๑



[๑๗]

การปรุงแต่งเป็นทุกข์ เพราะต้องเนื่องด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน	---	๓๒๒
เบญจขันธ์เป็นทุกข์ และเป็นของหนัก เพราะโง่ไปแบกเข้าไว้	---	๓๒๓
คำว่าทุกข์ หมายความว่า หนัก น่าเกลียด ทนยาก ก็ได้	---	๓๒๔
ตัณหาทำให้เกิดอุปาทานและความพอใจในตัวกู—ของกู เป็นเหตุของความทุกข์	---	๓๒๕
ตัณหาจะตั้งขึ้นที่ปียรูป สาตรูป มีอยู่ ๑๐ หมวด	---	๓๒๖
สิ่งที่น่ารัก น่ายินดี ๖๐ อย่าง เหล่านี้เป็นที่รักที่ยินดีของอุปาทาน	---	๓๒๗
ในปียรูป สาตรูป นั้น ทำให้เกิด กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา	---	๓๒๘
ดับตัณหาได้หมด คือ ดับทุกข์ได้ เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ	---	๓๒๙
ความดับตามธรรมดา ก็มีได้ โดยมีสติไว้เรื่อย	---	๓๓๐
จงพยายามมีสติ ป้องกันความเกิดของกิเลส เพื่อไม่ต้องมีทุกข์	---	๓๓๑
ดับตัณหาหมด ก็เป็นอนุปาทิเสสนบุคคล คือ พระอรหันต์	---	๓๓๒
ดับตัณหา ก็คือ ดับอุปาทานว่า ตัวกู—ของกู ในสิ่งทั้งปวง	---	๓๓๓
หนทางที่จะดับทุกข์ เรียกว่า มรรค เป็นขั้นที่ต้องทำจริงๆ ให้สิ้นกิเลส	---	๓๓๔
ความอยากดับทุกข์ไม่เรียกว่า ตัณหา แต่เป็นความต้องการที่จะละกิเลส	---	๓๓๕
เป็นอยู่ด้วยอภิวรรค ตัณหาไม่มีทางเกิด เพราะมีสติ เป็นศีล เป็นปัญญา	---	๓๓๖
มรรคมืองค์แปด มีความสำคัญอยู่ที่ข้อ สัมมาทิฐิ	---	๓๓๗
สัมมาทิฐิโดยหลักใหญ่ ก็คือ รู้เรื่อง อริยสัจ	---	๓๓๘
หลักต่อไปก็คือ รู้เรื่องไตรลักษณ์ กรรม ปฏิจสมุปบาท สุญญตา	---	๓๓๙
มีสัมมาทิฐิถูกต้องแล้ว มรรคองค์อื่นจะพลอยถูกต้องด้วย	---	๓๔๐
“เป็นอยู่โดยถูกต้องตามอริยมรรคมืองค์แปด โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์”	---	๓๔๑
ทุกคนมีหน้าที่ ต้องรู้ ต้องละ ต้องทำให้แจ้ง ทำให้เกิดมีในอริยสัจ	---	๓๔๒
ความดับทุกข์ และ นิพพาน มีอยู่จริง และอยู่ในวิสัยที่จะถึงได้	---	๓๔๓

### ๑๑. หลักปฏิบัติ คับทุกข์ โดยอย่าให้กระแสนิจสมุปปาทเกิดขึ้น

ต้องพยายามเข้าใจคำว่า ปฏิจสมุปปาท เพราะเป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา	๓๕๔
ปฏิจสมุปปาท ก็คือ อริยสัจที่สมบุรณ์	๓๕๕
ปฏิจสมุปปาท จะแสดงให้เห็นธรรมชาติ ที่อาศัยกันและกัน เกิดขึ้น	๓๕๖
ต้องรู้เรื่องปฏิจสมุปปาท เพื่อไม่เป็นมิจฉาทิฎฐิ	๓๕๗
“วิญญาน” ต้องรู้ว่า คือความรู้ เป็นเพียงปฏิจสมุปปันนธรรม ไม่มีตัวตน	๓๕๘
ถ้าวิญญานมีตัวตน ควรมีได้โดยตัวมันเอง ที่แท้มันมีได้ เพราะอาศัยกันเกิดขึ้น	๓๕๙
ปฏิจสมุปปาท คือ การแสดงให้รู้เรื่องของความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นหรือดับลง	๓๕๐
ถ้าสอนปฏิจสมุปปาทผิด จะปฏิบัติไม่ได้	๓๕๑
เราไม่ได้รับประโยชน์จากปฏิจสมุปปาท เพราะสอนกันผิดให้คร่อมกันอยู่ ๓ ชาติ	๓๕๒
กระแสนิจของปฏิจสมุปปาทปรุงแต่ง ให้มีการเกิดโดยลำดับอยู่เดี๋ยวนี้	๓๕๓
สิ่งที่เกิด จะมีขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้น ๆ ทำหน้าที่ของมัน	๓๕๔
อายตนะตามปกติ ไม่เป็นทุกข์ พอถูกปรุงแต่งจึงจะเป็นทุกข์	๓๕๕
การกระทบระหว่างอายตนะ จะทำหน้าที่ จนเป็นชาติ เป็นตัวทุกข์เป็นทุกข์	๓๕๖
แม้อาศัยมโนวิญญานปรุงไปตามลำดับก็เกิดทุกข์ได้	๓๕๗
ความคิดของคน ที่อ้อยทางล้น ๆ ล ๆ ก็เป็นปฏิจสมุปปาทเต็มรอบ	๓๕๘
ความทุกข์ในปฏิจสมุปปาท ต้องอาศัย ความยึดถือเสมอ	๓๕๙
ความทุกข์ตามแบบปฏิจสมุปปาท ต้องเริ่มแต่ อวิชชา จนถึงชาติ	๓๖๐
ปฏิจสมุปปาท เกิดในชีวิตประจำวัน วันหนึ่ง ๆ หลายร้อยรอบก็ได้	๓๖๑
พระพุทธเจ้าทรงค้นพบปฏิจสมุปปาท ดังปรากฏในบาลี เล่ม ๑๒ หน้า ๑๑	๓๖๒
ทรงทราบอาการของเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสี่เป็นห่วงโซ่	๓๖๓
ก่อนหน้าพระพุทธเจ้า ไม่มีใครค้นพบกำเนิดของปฏิจสมุปปาท	๓๖๔
ปฏิจสมุปปาทมีหลายแบบ : แบบธรรมดา, แบบย้อนจากปลาย, แบบเริ่มกลาง ๆ	๓๖๕

ในบางสูตร ดับัตถะหา อุปาทาน ภพ ชาติ เป็นนิโรธวารเลยก็มี	---	---	๓๖๖
ตัวเรื่องปฏิจสุมุปปาทมีอยู่ ๑๑ ชื่อ เริ่มด้วย อวิชชา	---	---	๓๖๗
อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร, สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ ฯลฯ	---	---	๓๖๘
เป็นปัจจัยกันต่อไป คือวิญญาณ — นามรูป — สฬายตนะ — ผัสสะ ฯลฯ	---	---	๓๖๙
อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิด ภพ — ชาติ — ชรามรรณะ ฯลฯ	---	---	๓๗๐
ความหมายของคำในปฏิจสุมุปปาท เป็นความหมายในภาษาธรรม	---	---	๓๗๑
ถ้าเข้าใจไม่ถูก จะเข้าใจผิดเป็นเกิดสองหน ตรงนามรูป กับชาติ	---	---	๓๗๒
คำว่า ภพ ชาติ เป็นภาษาธรรม คือเป็นความเกิดของตัวกู — ของกู	---	---	๓๗๓
เมื่อสิ่งนั้น ทำหน้าที่ในลักษณะเป็นทุกข์ แม้ขณะนี้ ตัวกูก็ยังไม่เกิด	---	---	๓๗๔
ปฏิจสุมุปปาทเป็นเรื่อง อริยสัจ ๔ ที่พิสดาร ทั้งฝ่ายสมุทยะ และนิโรธะ	---	---	๓๗๕
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ปฏิจสุมุปปาท โดยเห็น ๑๑ อาการติดต่อกัน	---	---	๓๗๖
แต่ผู้สอนไปอธิบายให้เป็นक्रम ๓ ชาติ จึงผิดหลักพุทธศาสนา	---	---	๓๗๗
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมพระวชิรญาณวงศ์ ก็ทรงเห็นว่าการอธิบายผิดมานาน	---	---	๓๗๗
ที่จริงไม่มีใครเจตนาอธิบายให้ผิด แต่เป็นเพราะความไม่รู้	---	---	๓๗๘
ถ้าอธิบายปฏิจสุมุปปาทผิด จะกลายเป็นมิจฉาทา เป็นศาสนาพราหมณ์ไป	---	---	๓๗๙
ข้อความในหนังสือวิสุทธิมรรค ก็แสดงในลักษณะมี ๓ ภพ ๓ ชาติ	---	---	๓๘๐
เหตุที่อธิบายผิด เพราะไม่เข้าใจภาษาธรรม พูดเป็นภาษาคนไปเสีย	---	---	๓๘๑
เช่นนามรูป เกิด — ดับ นี้ มีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องของจิต	---	---	๓๘๒
เกิด — ดับอย่างภาษาคน จะต้องใช้เวลาราว ๘๐ ถึง ๑๐๐ ปี	---	---	๓๘๓
เกิด — ดับในภาษาปฏิจสุมุปปาท หมายถึงเกิด — ดับ ของตัวกูเท่านั้น	---	---	๓๘๔
ที่อธิบายक्रम ๓ ชาติ นั้น เป็นของใคร เมื่อไร ก็ไม่ทราบ	---	---	๓๘๕
การอธิบายผิดเป็นक्रमชาติ ไม่มีประโยชน์ เพราะปฏิบัติไม่ได้	---	---	๓๘๖
พระพุทธโฆษาจารย์ (ลังกา) อธิบายในวิสุทธิมรรคไปในรูปแบบเป็นอาत्मน์	---	---	๓๘๗
ท่านก็ออกตัวไว้แล้วว่า “มิได้ตั้งใจว่า จะถึงความสมบูรณ์” ของแก่น ๆ	---	---	๓๘๘

ท่านยอมรับว่า มันยากและไม่แน่ใจว่า จะหยั่งได้ถึงกันสมุทร	---	---	๓๘๙
พระพุทธโฆษาจารย์ ท่านเป็นพราหมณ์มาก่อน อาจอธิบายผลออกไปก็ได้	---	---	๓๙๐
เรื่องอื่น ๆ ในวิสุทธิมรรค ก็มีที่อธิบายอย่างพราหมณ์เช่นคำว่า “โลกวิทู”	---	---	๓๙๑
เมื่ออธิบายเรื่อง สังขารโลก ก็ไม่มีอธิบายอย่างพราหมณ์	---	---	๓๙๒
เรื่องอนุปาทิเสสนิพพาน ไปอธิบายอย่างพระอรหันต์ตายแล้ว ไม่ตรงตามบาลี	---	---	๓๙๓
นามรูป ในภาษาธรรมนั้น เกิดทุกที่ที่กระทบอารมณ์ และมีวิชา	---	---	๓๙๔
เวลาใดเกิด ตัณหา อุปาทาน ร้อนอยู่ นี่เตรียมพร้อมที่จะมีการเกิด	---	---	๓๙๕
เรื่องความเกิดเป็นภุตา เป็นสัมภวสี มีหลักฐานในบาลี (๑๑๖/๑๑๘/๒๔๐)	---	---	๓๙๖
คำว่า ทุกข์ ในปัจจุสมุปบาท มีทั้งการเกิด และการดับ	---	---	๓๙๗
บุญก็เป็นทุกข์ บาปก็เป็นทุกข์ อเนจนาเป็นกลาง ๆ ก็เป็นทุกข์	---	---	๓๙๘
ทุกข์ในปัจจุสมุปบาท จำกัดขอบเขต ตรงมีการยึดมั่นถือมั่น เท่านั้น	---	---	๓๙๙
ปัจจุสมุปบาทจะตั้งต้นได้ เฉพาะแก่เด็กที่เริ่มรู้สึก รู้จักยึดมั่นถือมั่น	---	---	๔๐๐
เด็กที่มีความยินดีในวัย เพลิดเพลิน จึงจะเกิดมีอุปาทาน ภพชาติ	---	---	๔๐๑
ร่างกายไม่ต้องการ ก็มีภพ ชาติ อยู่เรื่อยได้ตามเรื่องของ ปัจจุสมุปบาท	---	---	๔๐๒
ความเกิดแห่งแห่งปัจจุสมุปบาทตลอดสายนั้น เร็วจนกำหนดไม่ได้	---	---	๔๐๓
ภพ ชาติ นี้ เกิดวันเดียวหลายภพ หลายชาติ ก็ได้	---	---	๔๐๔
การก้าวลงแห่งนามรูป มีในที่ใด ความเจริญแห่งสังขาร ย่อมมีที่นั่น	---	---	๔๐๕
ความเจริญของสังขารมีในที่ใด การเกิดขึ้นในภพใหม่มี ณ ที่นั่น	---	---	๔๐๖
ที่ว่าสังขารให้เกิดวิญญาน ไม่ใช่ปฏิสนธิวิญญานอย่างภาษาคน	---	---	๔๐๗
ปัญหายุ่งยากใจในเรื่องชาติ ชรา มรณะ นี้ เนื่องมาจากยึดมั่นเอาเป็นของตัว	---	---	๔๐๘
ปัจจุสมุปบาทซ้อนโดยวิธีพบทุกข์ แล้วเปลื้องได้จนถึงนิพพาน	---	---	๔๐๙
ศรัทธาต้องอาศัยความทุกข์ เป็นปัจจัยส่งความรู้ จนถึงนิพพาน	---	---	๔๑๐
ในความทุกข์กลับมีเพชร คือสิ่งที่บังคับให้เราวิ่งมาหาพระพุทธเจ้า	---	---	๔๑๑

[๒๑]

ปฏิจสุมุปาบททุกแบบ ไม่มีทางจะแยกเป็น ๓ ภพ ๓ ชาติ	---	---	---	๔๑๒
ถ้าแยกเป็น ๓ ภพ ๓ ชาติจะเป็นเรื่องนอกทางปริยัติ	---	---	---	๔๑๓
ปฏิจสุมุปาบทเป็นเรื่องแสดงข้อเท็จจริง ของความทุกข์ที่เกิดและดับ	---	---	---	๔๑๔
ขอให้รู้จักปฏิจสุมุปาบทอย่างถูกต้อง เป็นหลักการ ปฏิบัติได้	---	---	---	๔๑๕
ปฏิจสุมุปาบทที่ปฏิบัติได้ไม่มีอัตรา เป็นของประเสริฐมีประโยชน์	---	---	---	๔๑๖

บันทึก เกี่ยวกับ ปฏิจสุมุปาบท

การศึกษาปฏิจสุมุปาบท สำคัญ และจำเป็น ดังมีคำอ้างในบาลี	---	---	---	๔๑๗
ปฏิจสุมุปาบทเป็นเรื่องลึกซึ้ง สัมกับเป็นหัวใจของพุทธศาสนา	---	---	---	๔๑๘
ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความลึกซึ้ง ซึ่งพระพุทธรเจ้าต้องตรัสเป็นภาษารวม	---	---	---	๔๑๙
เมื่อทรงสอนศีลธรรมต้องตรัสอย่างมีบุคคล เมื่อทรงสอนปรมาตมไม่มีบุคคล	---	---	---	๔๒๐
ปฏิจสุมุปาบทไม่ใช่เรื่องเพ้อทางปริยัติแต่เป็นเทคนิคส์	---	---	---	๔๒๑
“เพราะสิ่งนี้สิ่งหนึ่งจึงมี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งหนึ่งจึงดับ” นี้เป็นมัชฌิมาปฏิปทา	---	---	---	๔๒๒
การศึกษาปฏิจสุมุปาบท ต้องถือเอาตามบาลีเดิมเป็นหลัก	---	---	---	๔๒๓
สุข หรือ ปฏิสนธิวิญญาน ภพ ชาติ มีต่อเมื่อกระทบพร้อมอวิชชา	---	---	---	๔๒๔
ในวงปฏิจสุมุปาบท มีแต่สิ่งอาศัยกันและกัน เกิดขึ้นหลายๆแบบ	---	---	---	๔๒๕
เป็นเรื่องของขณิกาวาต และเป็นการปฏิบัติ ไม่ใช่เรื่องสำหรับพูด	---	---	---	๔๒๖
ประโยชน์ที่พระพุทธรเจ้ามุ่งหมาย คือ กำจัด อตตานุกิเลส	---	---	---	๔๒๗
แม้เข้าใจหลักปฏิจสุมุปาบท ที่เป็นขณิกาวาต ก็ยังมีชาตินี้ ชาติหน้าได้	---	---	---	๔๒๘
ชาตินี้ก็คือ ปฏิจสุมุปาบทวงปัจจุบัน ชาติหน้าก็คือวงถัดไป	---	---	---	๔๒๙
การวิจารณ์เรื่องนี้ ไม่ใช่วิจารณ์บุคคล แต่ช่วยกันศึกษาปฏิบัติให้ถูกต้อง	---	---	---	๔๓๐
การตัดสินปัญหาเหล่านี้ต้องใช้หลัก “ยถาภูตสัมมปปัญญา” (๑๖/๑๔๔/๒๒๔)	---	---	---	๔๓๑

๑๒. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ ไตรลักษณ์

การปฏิบัติเกี่ยวกับไตรลักษณ์ มองเห็นยาก เพราะเป็นเพียง ลักษณะ	---	๔๓๒
ไตรลักษณ์เป็นลักษณะของสังขาร คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา	---	๔๓๓
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ในส่วนปัญญา	---	๔๓๔
ต้องศึกษาให้เข้าใจว่า “สิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรา – เป็นของเรา”	---	๔๓๕
พิจารณาสิ่งทั้งปวง ให้เห็น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อเปลี่ยนนิสัย	---	๔๓๖
ไตรลักษณ์นี้เป็นปัญหา ที่ต้องอบรมเป็นสติปัญญานอยู่เสมอ	---	๔๓๗
ทั้งเนื้อทั้งตัว เต็มอยู่ด้วยไตรลักษณ์ แต่เราถูกสอนให้รู้สึกเป็นถาวร	---	๔๓๘
สัญชาตญาณของคนเรามักคิดไป ในทางถาวรมั่นคง	---	๔๓๙
ไตรลักษณ์ป้องกัน และบำบัด ไม่ให้เกิดความทุกข์ได้	---	๔๔๐
สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีในพระบาลี อังคุตตรนิกาย	---	๔๔๑
พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่เสมอ	---	๔๔๒
ความเป็นอันธพาลตั้งรากฐานอยู่บน ความไม่เห็นไตรลักษณ์	---	๔๔๓
ไม่รู้จัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ทำให้โลกวุ่นวายไปด้วยการเบียดเบียน	---	๔๔๔
ทุกหวัระแวงมีแต่ความเห็นแก่ตัว เพราะขาดไตรลักษณ์	---	๔๔๕
ไตรลักษณ์เป็นกฎของธรรมชาติให้รู้ เพื่อไม่เป็นทุกข์	---	๔๔๖
คนไม่กลัวความทุกข์ ก็เพราะไม่รู้จักความทุกข์จริง	---	๔๔๗
คุณของไตรลักษณ์ ทำให้คนไม่ต้องเป็นทาสของอารมณ์	---	๔๔๘
ไตรลักษณ์จะทำให้เย็นเป็นนิพพาน ชนิดใดชนิดหนึ่งก็ได้	---	๔๔๙
อนิจจัง นี้ ทุลเวลา รูปร่าง และอาการ มันไม่เที่ยงเพราะเปลี่ยนแปลง	---	๔๕๐
สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ราวกับว่า ไหลไปในน้ำ	---	๔๕๑
ความเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะที่เห็นง่ายกว่าอย่างอื่น	---	๔๕๒
ผู้เห็นอนิจจังชัด ว่าไหลเรื่อย ทำให้จิตเบื่อกว่า หลุดพ่น	---	๔๕๓

[๒๓]

ทุกขัง นี้ แปลว่า “ต้องทน” ต้องทนทุกอย่างเพื่อมีชีวิตอยู่	๔๕๕
มีคำว่า “ต้อง” อยู่ที่ไหน จะมีคำว่า “ต้องทน” อยู่เท่านั้น	๔๕๕
ความทุกข์ เป็นภาวะสำหรับให้เรา “ต้อง” พยายามให้พ้น	๔๕๖
พิจารณาให้เห็นว่า ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่น มันต้องเป็นตัวกู-ของกูไปทั้งนั้น	๔๕๗
อนัตตา มีความหมายว่า ไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวตน ตามที่เราเฝ้านึกเอา	๔๕๘
อัตตา แปลว่า ผู้ไป หรือผู้ถึง โดยติดต่อกันเป็นนิจ	๔๕๙
ความหมายของอัตตา จะเป็นเจ้าของ เป็นผู้กิน ทุกสิ่งในโลก	๔๖๐
มีสมมตฉลาดตามธรรมดามากเท่าไร อัตตาก็จะใหญ่ขึ้นเท่านั้น	๔๖๑
ถ้าเข้าใจปฏิจาสมุปบาทชัด จะเห็นว่า ไม่มีอัตตา มีแต่เกิดขึ้น-ดับไป	๔๖๒
ถ้าเห็นอนัตตาจริงจะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตน - ของตน	๔๖๓
รู้จักอัตตาแล้ว ก็เห็นอนัตตา แล้วบรรลุมรรค ผล นิพพานได้	๔๖๔
ความเชื่อในเรื่อง ดายแล้ว วิญญาณไปเกิดใหม่นี้เป็นเรื่องอัตตา	๔๖๕
ฆ่าอัตตาเสีย โดยเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ชัด	๔๖๖
พระไตรลักษณ์นี้เป็นอารมณ์ของสัมมาทิฐิทำให้เอาตัวรอดได้	๔๖๗
พระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาญาณทุกชั้นทุกตอนด้วย	๔๖๘
ญาณที่ ๑ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้มข้น, ญาณที่ ๒ เห็นความดับของสังขาร	๔๖๙
ญาณที่ ๓ เห็นความน่ากลัวของทุกสิ่ง, ญาณที่ ๔ เห็นความเต็มไปด้วยโทษ	๔๗๐
ญาณที่ ๕ เห็นความน่าเบื่อ, ญาณที่ ๖ เห็นความอยากจะพ้นไป	๔๗๑
ญาณที่ ๗ พิจารณาหาทางออก, ญาณที่ ๘ วางเฉยในสังขาร	๔๗๒
ญาณที่ ๙ จิตพร้อมที่จะรู้ริยสัจจ์	๔๗๓
บรรลุญาณ ๙ ก็เป็นพระโสดาบัน แล้วเพิ่มแรงเห็นไตรลักษณ์จะเป็นสภิกขาคามี	๔๗๔
เพิ่มแรงเห็นไตรลักษณ์อีก ก็เข้าขั้น อนาคามี และอรหัตต์	๔๗๕
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ไร ก็เย็นลงไปทีนั้น	๔๗๖

๑๓. หลักปฏิบัติ เกี่ยวกับ โลกุตตรธรรม

“โลกุตตรธรรมที่นี้ และเดียนี่” ไม่ตรงกับความสำเร็จมานานาน	๔๗๗
โลกุตตรธรรมเคยมีการอธิบายเป็น๔, แต่ในพุทธภาษิตมีแต่เรื่องเกี่ยวกับสุญญตา๔๗๘	
ต้องพิจารณาว่า โลกุตตรธรรม คือ ภาวะของจิต ที่อยู่เหนือโลก	๔๗๙
ทำไมจึงว่า โลกุตตรมีได้ที่นี้ และเดียนี่ ต้องวินิจฉัยดู	๔๘๐
ต้องพิจารณาว่าระหว่างพระอรหันต์ กับพระอริยบุคคลอีก ๓ ชั้น	๔๘๑
ในบางเวลาปุณณก็ยังมีเวลาเป็นอิสระ จากความบีบคั้นของโลก	๔๘๒
พระพุทธเจ้าตรัสว่า เรื่องที่เกี่ยวกับสุญญตา เป็นเรื่องเหนือโลก	๔๘๓
จิตของคณธรรมตาอาจอยู่เหนือการครอบงำของโลกได้เป็นคราว ๆ	๔๘๔
“ความปราศจากการบีบคั้นของโลก” นั้นแหละเป็นนิพพาน	๔๘๕
คุณธรรมสูงสุดที่ปรากฏแก่จิต เป็นครั้งคราวนั้น ควรจะต้องสนใจ	๔๘๖
ขอให้สังเกตให้ดี ให้พบโลกุตตรธรรม ที่นี้ และเดียนี่	๔๘๗
โลกทั้งโลก ก็อยู่ที่ร่างกาย ที่ยาวาหนัน	๔๘๘
เรื่องเกี่ยวกับโลก ซึ่งหมายถึงจิตใจ ควรต้องได้ที่นี้และเดียนี่	๔๘๙
ความทุกข์ที่เข้าไปในจิตใจของคน นั้นแหละคือโลก	๔๙๐
เราตกอยู่ใต้อำนาจที่บีบคั้น เพราะใจที่ไปยึดมั่นถือมั่น	๔๙๑
จิตใจกำลังถูกบีบคั้นที่นี้ อย่างหนักถึงชาติหน้าเลย เสียเวลาเปล่า ๆ	๔๙๒
จงพยายามให้มีให้เป็นขึ้นมาที่นี้ และเดียนี่ ที่ละนิด ไม่ช้าจะสมบูรณ์ได้	๔๙๓
ปุณณยังติดคุก ติดตะราง ทางวิญญาณอยู่ตลอดเวลา	๔๙๔
คุกที่ ๑ โลกที่เกี่ยวกับกาม มีเพียงธรรมชาติ แต่บางคนส่งเสริมไม่รู้จักสิ้นสุด	๔๙๕
คุกที่ ๒ ติดอยู่ในรูปโลก หลงใหลในวัตถุ	๔๙๖
คุกที่ ๓ ติดอยู่ในอรูปโลก ซึ่งเป็นอารมณ์ที่บีบคั้นจิตอยู่ในส่วนลึก	๔๙๗
พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธี ที่จะหลุดพ้นจากคุกตะรางนั้น ๆ	๔๙๘
ตรัสว่า สิ่งที่ทำให้ความอรรอยแก่จิตใจ เป็นเสน่ห์ของโลก	๔๙๙



ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ธรรมดา นี่เป็นความเลวทรามของโลก --- --- ---	๕๐๐
ทรงยืนยันว่า “เดี๋ยวนี้ ความหลุดพ้นไม่กลับหลัง ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย” ---	๕๐๑
อุปายออกจากโลก ก็คือ อริยมรรค --- --- ---	๕๐๒
ต้องรู้จักความทุกข์ให้ดี เพื่อไม่ไปเห็นกงจักรเป็นดอกบัว --- --- ---	๕๐๓
พระศาสนาฝึกเพื่อเป็นนิสสรณะ สำหรับออกจากทุกข์... --- --- ---	๕๐๔
เพราะไม่รู้จักเสน่ห์ บางเวลา จิตก็ติดคุก อย่างเทวโลก พรหมโลก ---	๕๐๕
ถ้าไม่รู้จักอัสสาทะ อาทินวะ นิสสรณะ ของโลก ไม่ถือว่าเป็นสมณะจริง ---	๕๐๖
ต้องรู้เรื่องทั้ง ๓ ข้างต้นด้วยปัญญา จึงจะเป็นสมณะจริง --- --- ---	๕๐๗
พระอริยะเจ้าไม่นิยม ร้องเพลง เต้นรำ หรือ หัวเราะ --- --- ---	๕๐๘
การร้องเพลง เต้นรำ หัวเราะ เป็นอาการของคนไม่รู้จักโลก จมโลก --- ---	๕๐๙
หลักปฏิบัติเกี่ยวกับโลกุตตระ ต้องที่นี้ เดี่ยวนี้ ไม่ใช่ต่อตายแล้ว --- ---	๕๑๐
อย่าเห็นว่าเป็นเรื่องเหลววิสัย ที่จะเอาชนะสิ่งบีบคั้น --- --- ---	๕๑๑
อย่าไปมัวคิดเสียว่า อีกหลายร้อยชาติจึงจะอยู่เหนือโลก ต้องมีภาวะนี้ ในชีวิตนี้ ---	๕๑๒