



ทางชีวิต

ดร. สมอง วรอุไร

ทางชีวิต

ดร.สนอง วรอุไร



Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



ทางชีวิต

ดร.สนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๓๓๓

สัพพทานัง รัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๔๖๒๔

ภาพปก/ภาพประกอบ สุมลชา ประดงจงนตร

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์โดย

บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ 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 จุดหมายหรือเส้นทางของเราอยู่ที่ไหน และไกลจากจุดที่เรายืนอยู่นี้เพียงไร เราอาจจะมีการวางแผน การลงทุน ทั้งระยะสั้น ระยะยาว สำหรับความก้าวหน้าและความสำเร็จในมิติต่างๆ ของชีวิต ต้องดิ้นรนต่อสู้แสวงหาเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายและไม่ขาดทุนในเรื่องต่างๆ ที่เราลงทุนไว้ จนถึงการลงทุนข้าม (ภพ) ชาติ ...แล้วในที่สุด เราต่างก็พบว่า ทุกอย่างมันไม่มีอะไรเป็นของเราแท้จริง มันล้วนเป็นสมบัติของโลกทั้งนั้น การเดินทางไกลในแต่ละชีวิตจบสิ้นปิดฉากไป แต่จิตนี้ยังต้องเดินทางอีกแสนไกลในสังสารวัฏ เพียงเพื่อที่จะยอมรับว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นอนัตตา และไม่ใช่อะไรที่จะยึดถือมันหมายได้เลย



ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นครูบาอาจารย์ผู้เมตตา มาถูกร้องพวกเราให้พากันเร่งรีบเดินทางกลับบ้านอันแท้จริง อย่า มัวหลงโลก มัวเมาในกามคุณกันอยู่เลย การศึกษาธรรมและ น้อมนำมาปฏิบัตินับเป็นกุญแจสำคัญในการเดินทางชีวิตที่มี สวัสดิภาพ การที่ผู้รู้มาบอกกล่าว นับว่าเป็นส่วนช่วยสำคัญให้ ทางชีวิตของเราทุกคนลัดสั้นและตรงไปสู่จุดหมาย ไม่เนิ่นช้า ดัง พุทธพจน์เตือนใจว่า “ทีฆา ชาครโต รตฺติ ทีฆํ สนฺตสฺส โย ชนํ ทีโฆ พาลานํ สํสาโร สทุมมํ อวิชานตํ ราตริหนึ่ง ยาวนาน สำหรับคนผู้ตื่นอยู่ ระยะทางโยชน์หนึ่งยาวไกลสำหรับผู้เมื่อยล้า สัณฺสาร์วณํ ยาวนานสำหรับคนพาลผู้ไม่รู้แจ้งสัจธรรม” ดังนั้นด้วย สาระแห่งธรรมจากดวงจิตของผู้รู้ หวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์ จากงานเขียนอันทรงคุณค่านี้โดยทั่วกัน

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีต่อทุกท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

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



“

เมื่อไปบวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรมแบบสมถกรรมฐาน
ปฏิบัติอยู่นาน ๗ วัน จิตได้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด
จิตได้ไปเห็นเหวดา ได้ (ศัพพจักขุ) และยิ่งไปเห็นภพภูมิ
หนหลังของตัวเอง ด้วยปุพเพนิวาสานุสสติญาณ เวียนตาย
เวียนเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ของวัฏสงสาร ถึงกับน้ำตาหยด
ได้ระลึกถึงความโง่ของตัวเอง จึงเวียนวนอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้
จบสิ้น

”





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
กรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ สอนให้พัฒนาจิตประมาณเดือนเศษและ
ไม่มีสิ่งใดๆ รองรับการเข้าถึง เว้นแต่มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป
นี่คือข้อแตกต่าง ของการพัฒนาความรู้ การพัฒนาสมองได้
ความรู้ที่ไม่จริงแท้ ได้ความรู้ทั่วไปที่คนส่วนใหญ่นิยมพัฒนา
กัน ความรู้ทั่วไปที่เกิดในสมอง เรียกว่า สัญญา (จำได้) แต่
การพัฒนาจิตได้ความรู้ที่เป็นจริงแท้ (ปัญญา) และไม่เนื่อง
ด้วยกาลเวลา แม้กาลเวลาจะผ่าน เน้นนานไปเพียงไร ความ
จริงแท้ จะยังคงเป็นความจริงแท้ตลอดไป คือไม่ล้าสมัย

ความรู้จากการพัฒนาสมอง ลืมตาดูเห็นแต่ภาพที่เป็น
มนุษย์ กับภาพที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน ภาพอื่นๆ เช่น เทวดา พรหม
เปรต สัตว์นรก ฯลฯ ไม่สามารถมองเห็นได้ จึงทำให้ไม่เชื่อความรู้
ในพุทธศาสนา แต่เมื่อไปบวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรมแบบสมถ
กรรมฐาน ปฏิบัติอยู่นาน ๗ วัน จิตได้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็น
สมาธิสูงสุด จิตได้ไปเห็นเทวดา ได้ (ทิพพจักขุ) และยิ่งไปเห็น
ภพภูมิหนหลังของตัวเอง ด้วยปฐพเหนิวาสนาสติปัญญา 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 มีน้อยคนนักที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ทั้งนี้ด้วยเหตุอดีตมีบารมีที่สั่งสมมาน้อย และปัจจุบันมิได้บำเพ็ญต่อ จึงทำให้จิตมีบารมีอ่อนล้าสมอยู่ภายใน จึงทำให้ยากต่อการพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ คำว่า “บารมี” หมายถึงความดีงามที่บำเพ็ญ เพื่อจุดหมายอันสูงสุด (ดูบันทึกท้ายเล่ม ๒)





“

ผู้เขียนเดินทางไปบรรยายธรรม ณ ที่แห่งใด มักพูดอยู่เสมอว่าที่กล่าวนี้เป็นเรื่องจริง แต่อย่าเพิ่งปลงใจเชื่อ ตามหลักกาลามสูตร ห้านี้มีจุดประสงค์ให้ผู้ฟังธรรม ไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง ด้วยการปฏิบัติธรรม

”





บ๊ว ๔ เหล่า

ผู้เขียนได้พิจารณาคำพูดของครูบาอาจารย์ ว่าคนที่ปฏิบัติธรรมแล้วเข้าถึงธรรมได้มีเป็นจำนวนน้อย คนที่มาบวชเป็นภิกษุแล้วปฏิบัติธรรม หากเข้าถึงธรรมได้ร้อยละ ๒ ก็นับว่าเป็นบุญของพระพุทธศาสนาแล้ว ผู้เขียนได้พิจารณาคำพูดของครูบาอาจารย์แล้วพิจารณาดูพฤติกรรมของตัวเอง เห็นว่าท่านกล่าวไว้ถูกต้องตรงตามธรรมยิ่งนัก

ผู้เขียนโชคดี ที่ได้พบบุคคลทั้ง ๔ ประเภทนี้แล้ว ประเภทหลังสุดมีมาก ดังจะเห็นได้จากกิจกรรม countdown แล้วดื่มสุราฉลอง หรือแจกสุราให้ดื่ม ก่อนที่จะมีการประชุมนานาชาติ



ดังที่เป็นข่าวให้เห็นทางจอโทรทัศน์ ท่านผู้อ่านเป็นคนประเภทใด
ในพุทธศาสนา ก็พึงเลือกเอาตามจริตที่ถนัดของตนเองเถิด

ขณะปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ผู้เขียนได้พัฒนาจิต
ตามคำชี้แนะของครูบาอาจารย์ ขณะเป็นภิกษุปฏิบัติธรรม
ฉันข้าววันละ ๑๐ ช้อนก็อิ่ม ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์ให้ร่างกาย
ทรงอยู่ได้และไม่เกิดความกำหนัด ได้กำหนดลมหายใจแบบ
พองหนอ-ยุบหนอ ของหน้าท้อง วันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมง
ต่อเนื่องยาวนาน ๓๐ วัน โดยนั่งภาวนาหันหน้าเข้ามุมห้อง เพื่อ
มิให้จิตฟุ้งไปไกล ผลปรากฏว่า การกระทำได้ดังกล่าวนั้น จิตได้ตั้งมั่น
เป็นสมาธิแบบประเดี้ยวประด้าว (ขณิกสมาธิ) จิตได้เข้าถึงความ
ตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่น (อุปจารสมาธิ) และจิตได้เข้าถึงความ
ตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่น (อัปปนาสมาธิ) หรืออาจเรียกได้ว่าจิต
ทรงฌานนั่นเอง หลังจากเข้าถึงสมาธิสูงสุดแล้ว ได้นำจิตออกจาก
ความทรงฌาน ความรู้หรือปัญญาสูงสุดที่เรียกว่าอภิญญา ๕ หรือ
โลกียญาณจึงได้เกิดขึ้น

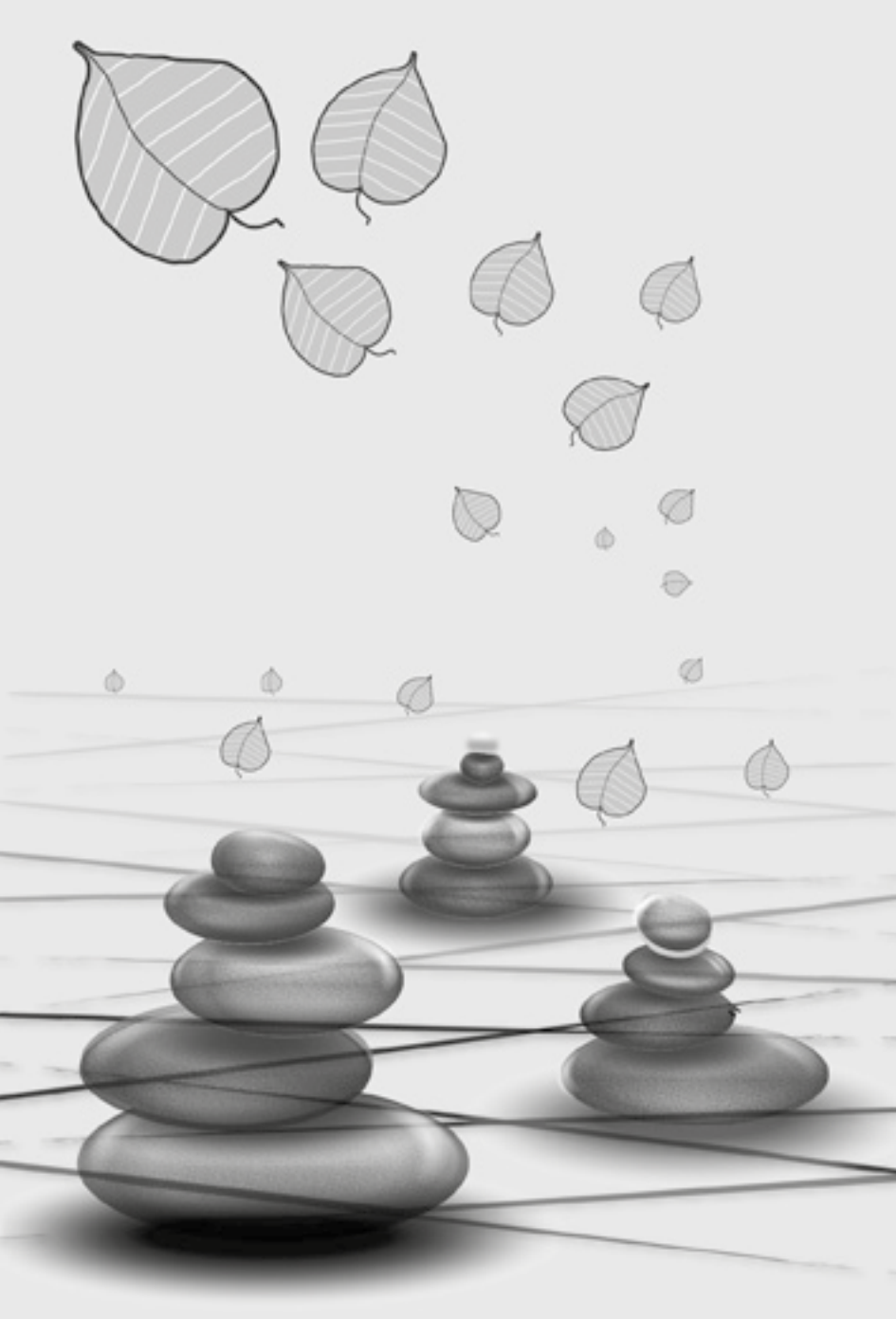
นิสัยการนอนน้อยได้ติดตัวมาจนทุกวันนี้ พร้อมกับมิได้รับ
ประทานอาหารในตอนเย็น ติดต่อกันเป็นเวลานานเกือบ ๓ ปีแล้ว
ผลปรากฏว่า นอนหลับสบายดีไม่หิวและไม่นอนฝันร้าย ไม่ปรารถนา
อาหาร รสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ใดๆ กับอาหารที่รับประทาน



เพราะรู้ว่าคนปรุงอาหารปรุงรสมาพอดีแล้ว จึงไม่ต้องเติมสิ่งใดลงไปอีก ทั้งนี้ก็ได้บริโภคอาหารที่ปรุงจากเนื้อวัว เนื้อควาย ด้วยเหตุเจ้าแม่กวณโณมิขอไว้ ผลปรากฏว่าสบายดี ได้พิจารณาสิ่งที่เจ้าแม่กวณโณมิขอไว้จึงได้รู้ว่า ชาวไร่ชาวนาได้ประโยชน์จากการใช้แรงงานวัวควาย แล้วยังประพตติเนรคุณด้วยการบริโภคเนื้อวัวควายอีก เป็นการไม่สมควรกับนักปฏิบัติธรรม หลังจากรับปากกับเจ้าแม่กวณโณมิว่าจะไม่บริโภคเนื้อวัวเนื้อควายอีก มีอยู่วันหนึ่งได้เดินทางไปทางสถานีรถไฟเชียงใหม่ ไปเห็นคนปรุงก๋วยเตี๋ยว มีหัวเป็นควายเขาโง้ง จึงหยุดบริโภคก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อวัว เนื้อควายตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ได้รู้ต่อไปว่า ความศักดิ์สิทธิ์ของสังฆบารมี เป็นสิ่งจำเป็นของผู้ปฏิบัติธรรม แล้วนำพาให้เข้าถึงธรรมในพุทธศาสนา

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





เรื่องบอกเล่า

มีเรื่องบอกเล่าอยู่สองเรื่อง ในครั้งที่ไปถวายงานอยู่กับพระเจ้า
อยู่หัว โดยแม่ทัพภาคที่ ๓ ได้เชิญไปเป็นที่ปรึกษาที่จังหวัด
แม่ฮ่องสอน มีอยู่วันหนึ่งจำได้ว่า เป็นวันศุกร์ตอนบ่าย ต้อง
เดินทางโดยเฮลิคอปเตอร์โดยลำพังเพียงคนเดียว 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 เรื่องนี้มีได้บอกเล่าให้เจ้าของบ้านฟัง ว่าผู้เขียนได้ทำอะไรก่อนนอน รุ่งขึ้นตอนเช้าเจ้าของบ้านถามว่า “นอนหลับดีไหม?” จึงตอบเขาไปว่า “หลับสบายดี” โดยมีได้บอกเล่าให้เขาทราบ ว่า ก่อนนอนผู้เขียนได้ทำอะไร? ❀



“

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

”





การพัฒนา ที่แตกต่างกัน

ย้อนกลับมาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุฯ หลังจากปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้ว ครูบาอาจารย์ได้แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ขณะที่ผู้เขียนยังเป็นภิกษุบวชใหม่ ได้รับเชิญให้ไปบรรยายผลของการปฏิบัติธรรมให้ฆราวาสฟัง ที่ลานต้นโอศอก (บัดนี้ไม่มีแล้ว) การบรรยายใช้เวลานานประมาณ ๓ ชั่วโมง พร้อมกับการซักถามจากผู้เข้าปฏิบัติธรรม เมื่อกลับมาปฏิบัติธรรมอีกครั้งหนึ่ง ต้องเสียเวลาอยู่นานกับการปรับจิตให้สงบระงับจากอารมณ์ปรุงแต่งญาคติธรรมได้ซักถามถึงอภิญา ๕



ว่าเป็นอย่างไร ผู้เขียนได้พูดตอบญาติธรรมไปว่าการไปพัฒนา
ความรู้มาจากต่างประเทศ เพื่อพัฒนาสมอง ต้องใช้เวลาในการ
พัฒนายาวนานถึง ๔ ปี จึงได้ปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์รองรับ
การเข้าถึง ซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนาจิตที่วัดมหาธาตุฯ เป็นการ
พัฒนาจิตให้เข้าถึงความรู้สูงสุดคืออภิญญา ๕ ซึ่งระบบการทำงานของ
ประสาท ไม่สามารถสัมผัสได้ คือมองไม่เห็นว่ามีจริง เทวดา
มีจริง แต่เมื่อมาพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน ที่วัด
มหาธาตุฯ จนเข้าถึงสมาธิระดับฌาน เมื่อถอยจิตออกจากความ
ทรงฌาน โลภียัญญาหรืออภิญญา ๕ จึงได้เกิดขึ้น ซึ่งทุกท่านที่
นั่งฟังบรรยายธรรมอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ สามารถพัฒนาจิตให้
เกิดขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ต้องมีศัลยกรรมใจให้ได้ก่อน จึงจะพัฒนาจิต
(สมถกรรมฐาน) ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ตามคำชี้แนะของครูบา
อาจารย์ **คนที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้วจิตไม่ตั้งมั่นเป็นอัปปนา
สมาธิ เหตุเป็นเพราะรู้ว่าศีลคืออะไร? แต่ไม่มีศัลยกรรมใจตนเอง
จึงเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ นี่คือจุดอ่อนของคนที่ปรารถนาจะเข้า
ถึงธรรม ต้องแก้ไขเป็นเบื้องต้น การปฏิบัติสมถกรรมฐานจึงต้อง
รู้และมีศัลยกรรมใจอยู่ทุกขณะต้น หลังจากนั้น ต้องมีขันติ มีสังขะ
และความเพียรในการปฏิบัติธรรมเป็นแรงสนับสนุน การเข้า
ถึงอัปปนาสมาธิหรือจิตทรงฌานจึงจะเกิดขึ้นได้** ฆราวาสทุกคน
ที่นั่งฟังธรรมอยู่ ณ ที่นี้ สามารถทำได้ หากได้รับการแก้ไขสิ่งที่
ประพาศติบกพร่อง ต้องทำเหตุเบื้องต้นให้ถูกต้อง



.....|ด.ร. สุอง วรอุไร|.....

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 หึ หึ มิได้ตอบปัญหานี้แต่ประการใด

ในที่สุดผู้เขียนจึงรู้ได้ด้วยตัวเองว่า การที่ท้องเดินและมีเหงื่อพรั่งพรูออกจากร่างกาย เป็นการกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่มีมากในร่างกาย แล้วทำให้ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟอยู่ในสภาพที่สมดุล ร่างกายก็จะแข็งแรงเป็นปกติ ก่อนที่น้ำจะพรั่งพรูออกจากร่างกายได้สังเกตเห็นว่า การหายใจเข้าออกจากร่างกายลดน้อยลงอย่าง



เห็นได้ชัด ขณะเดียวกันนั้นน้ำ (เหงื่อ) ได้พรั่งพรูออกจากร่างกายอย่างมาก ด้วยการกำจัดสิ่งที่มีเกินพอให้ออกจากร่างกาย พลังงาน (ไฟ) ลดน้อยลงจนเห็นได้ชัด ของแข็ง (ดิน) ที่ประกอบขึ้นเป็นส่วนของร่างกาย กำลังจะสลายลงกองอยู่กับพื้น ทันใดนั้น ดิน น้ำ ลม ไฟ มีกำลังรวมกันขึ้นอีกครั้ง เป็นร่างใหม่ที่มีรูปขันธ์อยู่ในสภาพที่สมดุล อาการท้องเดินหายไปเป็นปลิดทิ้ง โดยไม่ต้องรับประทานยารักษาโรคแต่อย่างใด

ความรู้จากสมอรรู้ว่า น้ำ (เหงื่อ) ที่พรั่งพรูออกจากร่างกายนั้น เป็นการกำจัดสิ่งที่มีมากเกินไป ทำให้ร่างกายขาดสมดุล จึงเกิดอาการท้องเดินอย่างแรง เมื่อของแข็งหรือสิ่งที่มีมากเกินไปถูกขับออกจากร่างกายทางเหงื่อ จึงทำให้ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในสภาพที่สมดุล ไม่จำเป็นต้องรับประทานยารักษาโรคแต่อย่างใด ครูปาอาจารย์คงรู้สภาวะธรรมเช่นนี้จึงไม่ตอบคำถาม แต่หัวเราะหึหึ ดังที่ได้เขียนบอกไว้ข้างต้น ยิ่งกว่านั้นผู้เขียนยังได้รู้ว่า โลกุตตรญาณตัวที่หนึ่ง (นามรูปปริจเจทญาณ) ได้เกิดขึ้นแล้วจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความรู้เช่นนี้ รู้ได้ด้วยจิต (สนธิภูมิจิโ) ที่เข้าถึงโลกุตตรญาณที่หนึ่ง โดยที่ครูปาอาจารย์มิได้บอกให้รู้ตัวล่วงหน้า เพื่อให้ผู้เขียนเข้าถึงด้วยจิตของตนเอง ด้วยการเร่งความเพียร พัฒนาจิตตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ และมีสัจจะในการปฏิบัติธรรม



ผู้เขียนได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปเรื่อยๆ ตามแนวของ
สติปัฏฐาน ๔ จนจิตเข้าถึงความรู้สูงสุด จิตได้เข้าถึงญาณตัวที่
๑๖ (ปัจจเวกขณะญาณ) ซึ่งสามารถดูจิตตนเองว่า กิเลส (สังโยชน์
๑๐) ที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังคงมีอยู่ในดวงจิต มีอะไรบ้าง
ปัจจเวกขณะญาณสามารถรู้เห็นเข้าใจ (สนฺทิฏฐิโก) สภาวธรรมใน
ดวงจิตของการเป็นอริยบุคคล ที่มีอยู่ในบพสวตมมตฺเจริญสังฆคุณ
ผู้เขียนสามารถหยั่งรู้ความเป็นพระโสดาบัน แต่พระสกทาคามี
พระอนาคามี และพระอรหันต์เพียงแค่นี้แต่ยังไม่ถึงสภาวธรรม
เช่นนั้น ยังเป็นอริยบุคคลสามขั้นสุดท้ายไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้เขียน
จึงยังต้องเวียนตาย-เวียนเกิด อยู่ในสุคติภพอื่นอีก ซึ่งจะยาวนาน
แค่ไหนไม่สามารถบอกได้ ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุที่ต้องรู้และมีความรู้
ขั้นโลกุตระญาณก่อนที่รูปขันธ์ของการเกิดเป็นมนุษย์ ขณะ
ปัจจุบันมีจิตจดจ่ออยู่กับการไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม ที่
สามารถพัฒนาจิตให้มีสภาวธรรมเช่นนั้นได้ โดยมีได้เอาจิตไป
เป็นทาสของสภาวธรรมที่เป็นอกุศลมูล (ราคะ โลภะ และโทสะ)
ทั้งสามซึ่งอกุศลมูลทั้งสามมีกำลังผลักดันจิตไปสู่ทุกคติภพ คือ
ภพที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย และสัตว์นรก
ส่วนที่จะบอกว่าต้องรออีกนานเท่าไร ไม่สามารถตอบได้ ทั้งนี้
เป็นด้วยเหตุการณ์มีชีวิตของสัตว์ในวัฏสงสาร ต้องดำเนินไป
ตามแรงผลักดันของกรรม ขออภัยผู้ที่เข้าถึงญาณตัวที่ 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 พระพุทธโคดมจึงห้ามนักบวชพุดคยฺสเตรจนาจานกถา และห้ามนักบวชนำเอาความรู้ทางโลก (เตรจนาจานวิชา) ไปใช้ดำเนินชีวิต เพราะทั้งสองเป็นการกระทำที่ขวางทางพระนิพพาน นักบวชผู้ใดประพฤติแล้วไม่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงนิพพานได้ เช่นเดียวกับฆราวาสที่ประสงค์พัฒนาจิตให้เข้าถึงพระนิพพานต้องเว้นประพฤติ ส่วนฆราวาสที่ปรารถนามีชีวิตอยู่กับวิญญูสงสารโดยมีทุกข์เท่าที่จำเป็นสามารถประพฤติได้ ดังตัวอย่างของหมอชิวโกมารภักจ์ ใช้เตรจนาจานวิชาในการรักษาโรคปวดศีรษะให้ภรรยาเศรษฐี ใช้เตรจนาจานวิชารักษาโรคจิตสติดวงทวารให้พระเจ้าพิมพิสาร แห่งแคว้นมคธ ใช้เตรจนาจานวิชารักษาโรคสมองอักเสบให้เศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ ให้เตรจนาจานวิชารักษาโรคผอมเหลืองให้กับพระเจ้าจันทรปัชโชติแห่งกรุงอุชธานี รวมถึงพระสงฆ์ในพุทธศาสนา ต่างๆ เหล่านี้เป็นหลักฐานยืนยันว่าสามารถทำได้ แต่หมอชิวโก โสดาบันจะบวชเป็นภิกษุไม่ได้ ตายแล้ว หมอชิวโก ยังไปเกิดเป็นเทพบุตรโสดาบัน ในสวรรค์ชั้นดุสิตอีกด้วย

สรุปแล้วจะเป็นได้ว่าพระพุทธเจ้าห้ามนักบวชประพฤติเตรจนาจานวิชาและเตรจนาจานกถา เพราะหากประพฤติแล้ว ไม่สามารถพัฒนาจิตสู่ภาวะพระนิพพานได้



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

มนุษย์ที่ดำรงเพศเป็นฆราวาสและปรารถนาพัฒนาจิตให้ เข้าถึงสภาวะพระนิพพาน ต้องเว้นการพูดคุยติรัจฉานกถา ต้อง เว้นประพติไตรปิฎกวิชา เหมือนกับนักบวชในพุทธศาสนา จึง จะพัฒนาจิตให้เข้าสู่สภาวะของพระนิพพานได้ ในครั้งพุทธกาล ได้มีบุคคลที่เป็นฆราวาส เช่นพาหิยะ พระนางเขมา อามตย์ของ พระเจ้าจันทรปัชโชติ (อามตย์ก็จายนะ) บรรลุนิพพานก่อน บวช ด้วยการพิจารณาธรรมโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) เมื่อ จิตบรรลุนิพพานแล้วทั้งสองคนสุดท้าย จึงได้ขอบวชในภายหลัง ส่วนพาหิยะมิได้บวช เพราะถูกเจ้ากรรมนายเวรสิงเข้าร่างแม่วัว ขวิดตาย ❀





ภัทรกับ

คำว่า กัป หรือ กัลป์ เป็นสมมติบัญญัติของชาวฮินดู หมายถึง ระยะเวลาที่โลกประลัยครั้งหนึ่ง (อ่านหนังสือเรื่อง พุทธสันดร ของ ดร. สนอง วรอุไร จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม) มนุษย์ที่ มาเกิดอยู่ในปัจจุบันนับว่าเป็นผู้มีโชคดี เพราะมาเกิดอยู่ในภัทรกับ ซึ่งหมายถึงกัปที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นถึง ๕ พระองค์ (พระ กกุสันธะ พระโกนาคมน์ พระกัสสปะ พระโคตมะ และพระศรี- อารียเมตไตรย) ทั้ง ๕ พระองค์ มาอุบัติขึ้นในกัปเดียวกัน แต่ พระพุทธเจ้าองค์สุดท้าย (พระศรีอารยเมตไตรย) มิได้เกิดขึ้น ในตระกูลกษัตริย์ ทรงเกิดในตระกูลพราหมณ์ แต่ยังคงอยู่ใน ภัทรกับนี้ เปรียบได้กับเต่าตบอดที่ว่ายน้ำอยู่ในมหาสมุทรใหญ่ ทุก ๑๐๐ ปี จะโผล่หัวขึ้นมาหายใจสักครั้งหนึ่ง โอกาสที่เต่าทิพย์ จะโผล่หัวมาตรงกับรูไม้ที่เจาะไว้เป็นเรื่องยาก ซ้ำรูไม้ที่เจาะรู มิได้อยู่หนึ่ง ยังถูกลมเหนือ-ลมใต้พัดพาให้ไม้ลอยน้ำไปในทิศ ทั้งสี่อย่างสะเปะสะปะ จึงเป็นเรื่องยากที่เต่าทิพย์ตบอดจะโผล่ ขึ้นมาตรงรูไม้ที่เจาะไว้ ซึ่งประมาณว่ากัปหนึ่งยาวนานกว่านั้น ❀





พูดกับพระป่า

ผู้เขียนได้มีโอกาสสนทนากับพระ ที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า จากการพูดคุยกันในวันนั้น สรุปลงได้ว่า “ผมจะไม่นำพาชีวิตไปเกิดเป็นสาวกของท่าน ผมจะนำพาชีวิตไปเกิดอยู่ในสุดติภพ จะไปบอกเทวดาและพรหมว่า อย่าเอาจิตไปรองรับความเป็นทาสของอกุศลมูล ๓ หลังจากนั้นจึงจะพัฒนาจิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร”

ผู้เขียนไม่ประมาทที่ได้กล่าววาทะเช่นนั้นออกไป เพราะมีความมั่นใจในการกำจัดกามราคะและภริยะ ให้หมดไปจากใจได้ ก่อนตายทิ้งรูปขันธ์ในการเป็นมนุษย์ที่มีกายหยาบ เหตุที่จะไปบอกกับเทวดาและพรหม เพราะทั้ง ๒ เพศ สามารถพัฒนาจิตให้มีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อยได้ แต่ไม่ไปสอนสัตว์ในอบายภูมิ เพราะยังต้องสวดยอกุศลวิบากของการประพฤติดุศีลมาก่อน



เมื่อเขียนมาถึงตอนนี้ได้ระลึกถึงรูปนามที่เป็นมนุษย์ว่าเป็นผู้มีโชคดีจริงหรือ ได้เขียนบอกไว้ในตอนต้นว่า มนุษย์เปรียบได้เหมือนบัว ๔ เหล่า ทุกประเภทผู้เขียนได้พบและพูดคุยมาแล้วปรากฏว่า เป็นจริงและมีอยู่จริง แต่ผู้ที่เป็นปทปรมะมีมาก จึงยากที่จะเป็นผู้มีโชคดีตามหลักของพระพุทธศาสนา ยิ่งพัฒนาสมองให้มีความรู้มากขึ้นเพียงใด โอกาสที่จะทำให้ความเห็นแก่ตัวย่อมมีมากขึ้นเท่านั้น ตามที่ฝรั่งเขียนบอกว่า มนุษย์ที่มี IQ สูง แต่มี EQ ต่ำ นำมาใช้บริหารกิจการสังคมแล้วเป็นโทษ ด้วยเหตุแห่งการพัฒนาสมองเพื่อให้มี IQ สูงจำเป็นต้องมีการประพุดติจริยธรรมที่เกี่ยวข้องควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง วิธีการเช่นนี้มิได้เป็นการกำจัดอัตตา (ego) แต่การประพุดติจริยธรรม เป็นการห่อหุ้มอัตตามีให้แสดงออกเท่านั้น ดังจะเห็นได้จากคนที่มี IQ สูงแต่มี EQ ต่ำ ประพุดติบุกรุกป่าสงวนหรือที่สาธารณะกันเป็นจำนวนมากอยู่ในขณะนี้ เมื่อใดที่จริยธรรมอ่อนแอ การประพุดติเบียดเบียน (คอร์รัปชั่น) ย่อมมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ตรงกันข้าม การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามแนวของพุทธศาสนา เป็นการกำจัดอัตตาหรือความเห็นแก่ตัวให้หมดไป ด้วยการพัฒนาจิตตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ขณะเดียวกันปัญญาเห็นแจ้งคือโลกุตรญาณ (ญาณ ๑๖) จึงจะเกิดขึ้นได้ (ดูบันทึกท้ายเล่ม ๔)



ผู้ที่พัฒนาจิตตามแนวของวิปัสสนาธุระ จนถึงสัจจานุโลมิ-
ญาณ (ญาณ ๑๒) ยังมีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชน หาก
เมื่อใดได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงโคตรภูญาณ (ญาณ ๑๓) จะไม่
สามารถขัดขวางความก้าวหน้าของจิตได้ จิตจะพัฒนาอย่างรวดเร็ว
จนถึงญาณตัวที่ ๑๔ ญาณตัวที่ ๑๕ และญาณตัวที่ ๑๖ จนมี
สภาวะธรรมในดวงจิตเป็นอริยบุคคล ดังที่มีกล่าวอยู่ในบทสวด
มนต์เจริญสังฆคุณ มนต์บทนี้ใช้สวดสรรเสริญคุณของพระสงฆ์
ผู้มีสภาวะธรรมในดวงจิตเป็นพระอริยบุคคล (พระโสดาปัตติมารค
พระโสดาปัตติผล พระสกทาคามีมารค พระสกทาคามีผล พระ
อนาคามีมารค พระอนาคามีผล พระอรหัตตมารค และพระ
อรหัตตผล) หากท่านผู้อ่านเข้าใจตามนี้แล้ว จะพิถีพิถันในการ
สวดบทมนต์เจริญสังฆคุณมากยิ่งขึ้น ❀





สิ่งที่เจ้าคุณโชดกบอก

ท่านเจ้าคุณโชดก ได้บอกกับผู้เขียนว่า การพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐานและการพัฒนาจิตตามแนวของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นบุญใหญ่ สามารถนำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้ ดังนั้นทุกครั้งปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน ต้องอุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวรด้วย ผู้เขียนเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า คำพูดของครูบาอาจารย์ พูดได้ถูกต้องยิ่งนัก จนเกิดเป็นแรงศรัทธาในการปฏิบัติธรรมและเข้าถึงธรรมได้ง่าย หากท่านผู้อ่านมีบุญบารมีส่งสมมากพอ แล้วใช้ขันติบารมี ใช้สัจจบารมี และใช้วิริยบารมีสนับสนุน ย่อมเข้าถึงธรรมได้ง่ายเช่นกัน ❀





อายุของมนุษย์ หดสั้นลง

ญาติธรรมขอร้องให้ผู้เขียนมีอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ ปี เพื่อจะได้เผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนาไปนานๆ ผู้เขียนมิได้รับปาก แต่ไปอธิษฐานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พระธาตุดอยตุงจังหวัดเชียงราย ว่า หากมีอายุยืนยาวตามที่ญาติธรรมขอร้อง และไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่นก็จะอยู่ถึง ๑๒๐ ปี ตามที่ขอ ผู้เขียนได้พิจารณาแล้วว่า 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 ทำให้เป็นเสมือนคนหูหนวก ทำปากให้เป็นเสมือนคนเป็นใบ้ แต่หายใจเข้าออกยาวๆ และไม่หยุด อายุขัยจะยืนยาว ในครั้งพุทธกาลพระพุทธรูปได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลในทำนองที่ว่า “การบริโภคอาหารแต่พอควร ย่อมทำให้มีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว” ซึ่งเมื่อปีที่ผ่านมา ผู้เขียนได้พบกับภรรยาของคุณหมอรายหนึ่ง แล้วพูดว่าสามี (หมอ) ทุกวันนี้หายใจอ่อนลงๆ ซึ่งผู้เขียนได้ตอบภรรยาของคุณหมอไปว่า “โปรดบอกสามีให้หายใจเข้ายาวๆ เข้าไว้ และหายใจออกยาวๆ เข้าไว้ ถ้าไม่หยุดหายใจ จะมีอายุยืนยาวได้”

พระพุทธรูปโคดมหายใจเข้าออกเพื่อพัฒนาจิตให้มีสติ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงได้เกิดขึ้น



พระพุทธเจ้า : ถามภิกษุรูปที่ ๑ ว่า เธอหายใจ (อานาปานสติ) บ่อยแค่ไหน ?

ภิกษุรูปที่ ๑ : ตอบว่า เจริญอานาปานสติวันละครั้ง

ภิกษุรูปที่ ๒ : ตอบว่า หายใจเข้าออก กำหนดจิตให้มีสติ
ทุกครั้งที่ออกบิณฑบาต

ภิกษุรูปที่ ๓ : ตอบว่า หายใจเจริญอานาปานสติ ทุกครั้งที่เคี้ยวข้าว

พระพุทธองค์ตรัสว่า เธอทั้งสามยังเป็นผู้ประมาท ตถาคตเจริญอานาปานสติทุกครั้งที่หายใจเข้า แล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแต่ไม่หายใจเข้าก็ตาย ตถาคตเจริญสติทุกครั้งที่หายใจเข้า เจริญสติทุกครั้งที่หายใจออก จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าโคดมเป็นผู้มีสติกำกับจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ผู้เขยนไม่สามารถประพฤตินั้นได้ แต่ระลึกได้ส่วนใหญ่เมื่อได้รับสัมผัสจากสิ่งกระทบภายนอก จิตจะมีสติกำกับอยู่เสมอ

ในการปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อจิตได้เข้าถึงปัญญาสูงสุดที่เรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสติญาณ แล้วทำให้ห้าตาหยดได้ ยังติดตาตรึงใจอยู่ไม่รู้ลืมหินเหตุการณเ็นวันนั้น จึงเข้าใจว่า ปัญญาจากสมถะเป็นอวิชชาดังได้กล่าวไว้ข้างต้น



หลังจากที่ปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนากรรมฐานจนเข้าถึง
โลกุตตรญาณหรือญาณ ๑๖ ได้แล้ว จึงได้ระลึกถึงการเผยแผ่
ธรรมของพระพุทธองค์ ที่ทำให้เห็นการเดินทางของชีวิตอย่าง
ถ่องแท้ ได้คิดตอบแทนคุณ (กตัญญูกตเวทิตะ) ของพระพุทธองค์
อย่างไม่มีวันจบสิ้น พร้อมกับมีเสียงกระซิบที่หูข้างขวาว่าต้อง
ตอบแทนคุณของพระพุทธเจ้าไปจนตาย

ผู้เขียนได้พิจารณาถึงเรื่องนี้อย่างแยบคายและได้รู้ว่าในครั้ง
พุทธกาล การแสดงธรรมของพระพุทธโคดมต้องเดินทางไกลด้วย
เท้า ไปเผยแผ่ธรรมทั่วชมพูทวีป พระพุทธเจ้าได้เสด็จสู่สวรรค์
ชั้นดาวดึงส์เพื่อโปรดพุทธมารดา (สิริมหามายาเทพบุตรจากดุสิต
สวรรค์) จนสภาวะธรรมในดวงจิต ของเทพบุตรเป็นพระโสดาบัน
ได้ ทั้งนี้ยังเสด็จสู่สวรรค์เพื่อโปรดพระพรหมจนมีความเห็นถูก
ตามธรรมได้ ผู้เขียนไม่สามารถประพาดิเช่นนั้นได้ แต่สามารถพูด
ออกไปได้ไกลทั่วโลก โดยอาศัยเทคโนโลยี (internet) เป็นสื่อ
ในการแผ่กระจายธรรมะในพุทธศาสนา คิดว่าการกระทำเยี่ยงนี้
เป็นการตอบแทนคุณของพระพุทธโคดมได้ ทั้งนี้ต้องพึงพิถีพิถันใน
การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงเพื่อใช้ในการนี้
ผู้เขียนยังไม่ลืมนและไม่ถึงเวลาที่จะไปบอกเทวดาและพรหม
ผู้ครุฑา มิให้เอาจิตไปเป็นทาสของอกุศลมูลทั้งสามดังที่กล่าวไว้
ข้างต้น ❀



“

คนที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้วจิตไม่ตั้งมั่นเป็นอุปปนา
สมาธิ เหตุเป็นเพราะรู้ว่าศีลคืออะไร? แต่ไม่มีศีลคุมใจตนเอง
จึงเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ นี่คือจุดอ่อนของคนที่ไม่ปรารถนา
จะเข้าถึงธรรม ต้องแก้ไขเป็นเบื้องต้น

”





กาลามสูตร

มีอยู่วันหนึ่งที่วิหารเชตวันเมืองสาวัตถี พระพุทธโคดม พร้อม
ภิกษุบริวารได้เสด็จสู่เกสปุตตนิคมที่อยู่ใต้อันไถโคทิล 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 ได้แก่การที่พระปิณฑโฆลมารทวาชะเหาะไปเอาบาตรไม้จันทน์แดง พระพุทธเจ้าทรงห้ามภิกษุมิให้แสดงฤทธิ์ พรหมณวังคีสะมาบวชเป็นภิกษุเพื่อพิสูจน์หวักะโหลกที่ติดแล้วเสียบ ไม่มีเสียงโต้ตอบ พระพุทธเจ้ามิได้ทรงห้าม แต่ให้มาบวชเป็นภิกษุปฏิบัติธรรม เมื่อพระวังคีสะ



พัฒนาจิตตามแนวสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จนจิตเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้แล้ว จึงเลิกติดกะโหลกคนตายอีกต่อไป

มีสิ่งที่พระพุทธโคตมอนุญาตให้พระในพุทธศาสนาแสดงฤทธิ์ได้ เช่น พระมหากษัตริย์โคตมี เจตนาของพระพุทธเจ้าก็คือ แม้จะเป็นสตรีเพศ เมื่อพัฒนาจิตจนเข้าถึง ญาณ ๑๖ และ อภิญญา ๕ ได้แล้วก็สามารถมีฤทธิ์ได้เหมือนชาย ทรงอนุญาตให้ พระสาครตะอรหันต์แสดงฤทธิ์อวดชาวอังคะที่มาขอฟังธรรม ทั้งนี้ เพื่อสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับชาวอังคะก่อนที่พระองค์จะแสดง ธรรม นอกจากนี้พระมหาโมคคัลลานะได้แสดงธรรมแก่บิรवार ผู้ศรัทธาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ควบคู่กับอนุสาสนีปาฏิหาริย์ พระสารี- บุตรได้แสดงธรรมกับผู้ศรัทธา ด้วยอาเทศนาปาฏิหาริย์ ควบคู่ กับอนุสาสนีปาฏิหาริย์ จนทั้งสองอัครสาวกมีบิรवारมากโดย พระพุทธเจ้ามิได้ขัดขวางแต่อย่างใด

ผู้เขียนเดินทางไปบรรยายธรรม ณ ที่แห่งใด มักพูดอยู่เสมอว่าที่กล่าวนี้เป็นเรื่องจริง แต่อย่าฟังปลงใจเชื่อ ตามหลัก กาลามสูตร ทั้งนี้มีจุดประสงค์ให้ผู้ฟังธรรม ไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง ด้วยการปฏิบัติธรรม (สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน) หาก พัฒนาจิตและเข้าถึงความรู้สูงสุดได้แล้วก็กระจ่างแจ้งด้วย ปัญญาของตัวเอง เมื่อประพจน์ได้เช่นนี้แล้ว จะเป็นประโยชน์กับ



ชีวิตของผู้ฟังต่อไป

ผู้เขียนได้พัฒนาสมองจนเข้าถึงปัญญาทางโลก โดยมีปริญญาบัตรรับรองการเข้าถึง ต้องใช้เวลายาวนานถึง ๔ ปีในการพัฒนา ผลที่ได้คือความรู้ที่ไม่จริงแท้ เรียกว่า สัญญา (ความจำ) หรือเป็นอวิชาในปฏิจจสมุปบาท แล้วจากนั้นได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงความรู้สูงสุด ที่เรียกว่า อภิญญา ๕ และ ญาณ ๑๖ เป็นเวลานานประมาณ ๑ เดือน โดยไม่มีประกาศนียบัตรหรือปริญญาบัตรใดๆ รับรองการเข้าถึง แต่มีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ที่เปลี่ยนไป เช่นเห็นสัตว์ที่มีกายทิพย์ได้ ยังมีโอกาสนำพาชีวิตให้ไปสู่สุคติภพสุทธาวาสได้ ผู้เขียนจึงมีทั้งปัญญาทางโลกที่รู้ไม่จริง (อวิชา) และมีปัญญาสูงสุดที่เป็นวิชา ที่สามารถส่องนำทางชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้ จึงนับว่าโชคดี ที่ผู้รู้จริงแท้ สอนมิให้หลงใจเชื่อ (กาลามสูตร) แต่ให้พิสูจน์ความจริงด้วยตัวเอง หากประพฤติได้ถูกต้องตามธรรมแล้ว ก็นับว่าโชคดีของผู้นั้น ❀



“

มีน้อยคนนักที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ หวังนี้ด้วย
เหตุอดีตมีบารมีที่สั่งสมมาน้อย และปัจจุบันมิได้บำเพ็ญต่อ
จึงทำให้จิตมีบารมีอ่อนล้าสมอยู่ภายใน จึงทำให้ยากต่อการ
พัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้

”





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



มนุษย์ผู้ใดมีจิตอยู่ใต้อำนาจของความโกรธ (โทสะ) อยู่บ่อยๆ หรืออยู่เสมอ เมื่อตายทิ้งชั้นัลลาโลกไปแล้ว รูปชั้นนี้ต้องเอาไปเผาไปฝัง แต่นามชั้นหรือจิตวิญญาณยังต้องถูกแรงผลักของกรรมผลักดันไปสู่ภพพรก ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

มนุษย์ผู้ใดมีจิตอยู่ใต้อำนาจของการประพฤติดอร์รับชั้น (โลภะ) อยู่เสมอ เมื่อตายทิ้งรูปชั้นัลลาโลกไปแล้ว รูปชั้นนี้ต้องไปเผาไปฝัง แต่นามชั้นหรือจิตวิญญาณ ยังต้องถูกแรงผลักของกรรม ผลักดันไปสู่ภพพรก ภพเปรต อสุรกาย ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

มนุษย์ผู้ใดมีจิตอยู่ใต้อำนาจของความหลงหรือเห็นผิด อยู่เสมอ เมื่อตายทิ้งรูปชั้นัลลาโลกไปแล้ว รูปชั้นนี้ต้องเอาไปเผาไปฝัง แต่นามชั้นหรือจิตวิญญาณ ยังต้องถูกแรงผลักของกรรม ผลักดันไปสู่ภพพรก หรือภพที่อยู่ในอบายภูมิอื่น เช่น ภพดิรัจฉาน ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

ทั้งสามนี้เป็นอกุศลมูล ที่บุคคลพึงเลี่ยงไม่กระทำ ส่วนรูปชั้นที่เป็นทิพย์ ตายแล้วสลายไปตามกฎแห่งกรรม ผู้ที่จะรู้เห็นเข้าใจในกฎนี้ ต้องพัฒนาจิตจนตั้งมั่นอยู่ในระดับฌาน จึงจะสามารถรู้เห็นเข้าใจในความเป็นไปต่างๆ เหล่านี้ได้



มนุษย์ผู้ใดมีจิตอยู่ใต้อำนาจของการมีศีล ๕ เป็นนิจ มีศีล
คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อตายทิ้งรูปขันธ์ลาโลกไปแล้ว รูปขันธ์นี้
ต้องเอาไปเผาไปฝัง แต่นามขันธ์หรือจิตวิญญาณ ยังต้องถูกแรง
ผลักของกรรม ผลักดันไปสู่การเกิดเป็นมนุษย์ ตามเหตุที่ได้
กระทำไว้ก่อนตาย

มนุษย์ผู้ใด ประพฤติตนมีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น พร้อม
ทั้งบำเพ็ญทานอยู่เสมอ ตายแล้ว รูปขันธ์นี้ ยังต้องเอาไปเผาไปฝัง
แต่นามขันธ์หรือจิตวิญญาณยังต้องถูกแรงผลักของกรรม ผลักดัน
ไปสู่ภพภูมิที่เป็นเทวดา ตามเหตุที่ได้กระทำไว้ก่อนตาย

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

นี่เป็นความจริงแท้ที่ไม่ประสงค์ให้ผู้อ่านเชื่อตาม แต่ประสงค์
ให้ใช้กาลามสูตร เป็นเครื่องตัดสินความถูกผิดในเรื่องของกฎแห่ง
กรรมที่มีอำนาจเหนือชีวิตของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร ❀





ชีวิตที่พ้นจาก วัฏสงสาร

ดังที่ได้เกริ่นไว้แต่แรกว่า ผู้เขียนได้ไปพิสูจน์สังขารในพุทธศาสนาที่วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ กรุงเทพฯ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ได้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นฌานแล้วไปเห็นตัวเองด้วยปุพเพนิวาसानุสติญาณ จนทำให้พระบวชใหม่ต้องน้ำตาหยด เพราะจิตไปรู้เห็นเข้าใจ ในภาพต่างๆ ตั้งแต่ภพจรกจนถึงพรหมโลก นี่คือวัฏสงสารที่สัตว์ต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอย่างไม่มีวันจบสิ้น ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาจึงรู้เหตุที่ทำให้ชีวิตเวียนวนอยู่ในวัฏสงสาร เหตุนั้นคือการใช้ความรู้ที่ไม่จริงแท้ หรือการใช้ความรู้ที่เป็นอวิชา ส่องนำทางให้กับชีวิตดำเนินไปตามกฎ



แห่งกรรม กรรมชั่วผลักดันจิตวิญญาณไปได้ร่างใหม่อยู่อาศัยใน
ทุกติภพ (ภพนรก ภพเปรต ภพอสุรกายและภพไตรภพ) ส่วน
กรรมดีผลักดันจิตวิญญาณไปได้ร่างใหม่อยู่อาศัยในสุคติภพ (ภพ
มนุษย์ ภพสวรรค์ และพรหมโลก) ภพต่างๆ เหล่านี้เป็นที่เกิด
ของสัตว์ที่ถูกรังแรงผลึกของกรรม 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



ทรงห้ามมิให้พุทธบริษัทประพฤติ ก็จะไม่นำมาสอน ไม่นำไป
บรรยาย ทั้งนี้รวมถึงไม่พูดไตร่ตรองถามด้วย จึงต้องขอร้อง
ญาติธรรมผู้ปรารถนาจะได้ยินได้ฟังธรรมทั้งสองออกจากปาก
ของผู้เขียนด้วย ทั้งไตร่ตรองถามและไตร่ตรองวิชาเป็นธรรมที่
ขวางทางพระนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาจะก้าวข้ามวัฏสงสาร
ไม่กระทำกัน ดังที่พระพุทธโคดมได้ทรงสอนมิให้พุทธบริษัทนำ
ไปประพฤติ ด้วยเหตุนี้คาถาเงินล้าน คาถาคลอดบุตรง่าย คาถา
เสริมสิริมงคล ฯลฯ ให้กับตนเอง จึงมิใช่วิสัยของผู้ปรารถนาจะ
พ้นทุกข์ ในวัฏสงสารได้ถือปฏิบัติ ❀



คำถามท้ายเล่ม

ถามว่า คนหรือสัตว์ที่นำพาชีวิตวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ตายแล้วไปไหน?

ตอบว่า คนหรือสัตว์เมื่อตายทิ้งรูปขันธ์แล้ว จิตวิญญาณที่ยังมีกิเลส ลังสมอยู่ภายใน ยังต้องถูกแรงกรรมของกิเลส ผลักดันจิตวิญญาณไปสู่ภพต่างๆ ในวัฏสงสาร

ถามว่า คนเพี้ยน หมายถึงคนประเภทไหน ?

ตอบว่า คนเพี้ยน หมายถึงคนที่มีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) ผิดแปลกไปจากพฤติกรรมของคนปกติในสังคม เช่น คิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่น สัตว์อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ หรือเป็นคนที่มีพฤติกรรมพูดจาเป็นสาระล้วนๆ ไม่พูดตามแบบอย่างของคนในสังคมที่นิยมพูดกัน หรือคนเพี้ยนคือคนที่มีปากพูดได้แต่ไม่พูดไตร่ตรองถวิลหาเสมือนหนึ่งเป็นคนใบ้ คือไม่สร้างเหตุ นำพาชีวิตวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร



ถามว่า

ตาที่เห็นสรรพสิ่งเป็นสมมตินั้น เห็นอย่างไร ?

ตอบว่า

คนที่จะมีตาเห็นเป็นเช่นนี้ได้ ต้องพัฒนาจิตจนเข้าถึง
ความรู้ที่เรียกว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้สูงสุดชั้น
โลกุตระ (ญาณ ๑๖) แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับโลภกรรม
และวิัตถุ จนเห็นเป็นอนัตตาได้แล้ว คนประเภทนี้จึงจะ
มีปัญญาเห็นสรรพสิ่งในวัฏสงสารเป็นเพียงสมมติ ไม่มี
อยู่จริงแท้ ❀



บันทึกท้ายเล่ม



บันทึกท้ายเล่ม ๑ อภิญญา ๕

คือความรู้ชั้นสูง ยังเป็นโลกียญาณ ได้แก่
ความรู้ที่ใช้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ (อิทธิวิธิ)
ความรู้ที่ใช้ในการฟังเสียงที่เป็นทิพย์ได้ (ทิพพโสต)
ความรู้ที่สามารถรู้ใจคนอื่นได้ (เจโตปริยญาณ)
ความรู้ที่ทำให้ระลึกชาติหนหลังได้ (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ)
ความรู้ที่ทำให้เห็นสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ (ทิพพจักขุ)

บันทึกท้ายเล่ม ๒ บารมี ๑๐

หมายถึง คุณธรรม ที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อเข้าถึงจุดหมายอัน
สูงยิ่ง ได้แก่



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

บันทึกท้ายเล่ม ๓ บัว ๔ เหล่า

หรือบุคคล ๔ ประเภท ได้แก่

๑. ผู้ที่ฟังธรรม แล้วเข้าถึงธรรมได้จากการฟังธรรมครั้งแรก เรียกว่า บัวพินน้ำ รอสัมผัสจากแสงอาทิตย์ได้ ก็จะบานดอกในวันนี้ (อุคคตัตถัญญ)
๒. ผู้ที่รู้ธรรมและเข้าถึงธรรมได้ ต่อเมื่อมีการขยายความในข้อธรรม นั้นๆ จึงจะสามารถบานดอกได้ ในวันรุ่งขึ้น (วิปจิตถัญญ)
๓. ผู้ที่รู้ธรรมและเข้าถึงธรรมได้ ต่อเมื่อได้ฟังธรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ เปรียบบุคคลประเภทนี้ว่า เสมือนบัว



ที่จะบานดอกในวันถัดๆ ไป (เนยยะ)

๔. ผู้ที่ไม่ศรัทธาในธรรมะของพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุที่มีปัญญาเห็นผิดมีจิตเป็นอริชชาที่ระบอบอยู่ในปัจจุสมุปบาท เปรียบบุคคลประเภทนี้เสมือนบัวใต้น้ำ ที่เป็นอาหารของเต่าและปลา จึงไม่มีโอกาสที่จะบานดอกได้ (ปทปรมะ)

บันทึกท้ายเล่ม ๔ ญาณ ๑๖

หมายถึง โลกุตตรปัญญาสูงสุด ที่รู้เห็นเข้าใจสิ่งที่พ้นไปจากวิสัยโลก ได้แก่

๑. ญาณกำหนดแยก रूप ออกจากนาม (นามรูปปริจเจทญาณ)
๒. ญาณกำหนดปัจจัยแห่งนามและรูป (ปัจจัยปริคคทญาณ)
๓. ญาณพิจารณานามรูปโดยไตรลักษณ์ (สัมมสนญาณ)
๔. ญาณตามเห็นการเกิดและการดับแห่งนามรูป (อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ)
๕. ญาณตามเห็นจำเพาะความดับเด่นขึ้นมา (ภังคานุปัสสนาญาณ)
๖. ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปัฏฐานญาณ)
๗. ญาณคำนึงเห็นโทษอันสังขารทั้งปวงต้องแตกสลายไป (อาทินวานุปัสสนาญาณ)
๘. ญาณคำนึงเห็นความหน่ายในสังขาร (นิพพิทานุปัสสนาญาณ)
๙. ญาณคำนึงเห็นสังขารแล้วใครจะไปให้พ้น (มูญจิตุกัมยตาญาณ)
๑๐. ญาณคำนึงพิจารณาหาทางให้พ้นจากวัฏสงสาร (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ)



๑๑. ญาณอันวางใจเป็นกลางต่อสังขาร (สังขารูปেকชาญาณ)
๑๒. ญาณแห่งการหยั่งรู้อริยสัจจ์ (สัจจานุโลมิกญาณ)
๑๓. ญาณข้ามโคตร (โคตรภูญาณ)
๑๔. ญาณหยั่งรู้ที่จะพัฒนาจิตให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น (มรรคญาณ)
๑๕. ญาณเข้าถึงความสำเร็จเป็นอริยบุคคลขั้นนั้นๆ (ผลญาณ)
๑๖. ญาณทบทวนกิเลสที่ได้และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ (ปัจจเวกขณะ-ญาณ)

บันทึกท้ายเล่ม ๕ กาลามสูตร

หมายถึง การไม่ให้เชื่อในเรื่องที่มงาย ไร้เหตุผล 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. เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ



๑๐. เพราะนับว่าสมณะรูปนี้เป็นครูของเรา

บันทึกท้ายเล่ม ๖ สัณโยชน์ ๑๐

คำว่า สัณโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับวัฏสงสาร ได้แก่

๑. ความเห็นว่าเป็นตัวของตน (ลักกายทิฏฐิ)
๒. ความสงสัยหรือไม่แน่ใจ (วิจิกิจฉา)
๓. ความถือมั่นในศีลและพรต (สีลัพพตปรามาส)
๔. ความติดใจในกามคุณ (กามราคะ)
๕. ความกระหายกระทั้งในใจ (ปฏิมะ)
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 ศึกษาในโรงเรียนพัฒนศิลป์วิทยาลัยจนจบชั้นมัธยมศึกษา

ดร.สนอง สนใจฝึกสมาธิครั้งแรกในขณะที่เรียนชั้นมัธยมจนจบปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาโรคพืช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ แล้วจึงไปทำงานเป็นนักวิชาการเกษตร ในภาคอีสานอยู่ประมาณ ๒ ปี จากนั้นได้อินย้ายมาเป็นอาจารย์รุ่นบุกเบิกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 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 และชมรมसारธรรมล้ำนา เผยแผ่ธรรมอย่างกว้างขวาง ผลงานของท่านที่สำคัญคือทางสายเอก และอื่นๆ เช่น หนังสือทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ ตามรอยพ่อ และชีวิตรวมธรรมบรรยายอีกจำนวนมาก ❀

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

