

ธรรมวิภาค

โดย...พระเดชพระคุณหลวงพ่อดุสิตพรหมยาน

สำหรับฉบับนี้ขอแนะนำให้ท่านทั้งหลาย ตั้งใจอ่านธรรมวิภาคอันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับในการปฏิบัติ ขออย่าถือว่าเป็นเครื่องประดับปัญญาเฉยๆ

โดยมากท่านจะบอกว่าเป็นเครื่องประดับปัญญา...**"รู้ไว้ใช้ว่าใส่บาแบกหาม"** แต่ถ้าพูดอย่างนี้ไม่ได้เห็นด้วยเลย ความจริงฉบับก่อนที่อ่านกันมาธรรมะตัวนั้นไม่ค่อยจะมัน เพราะอะไร เพราะว่าสูงจัด ยกขึ้นมาป๊าก็เป็นอรหันต์กันเลย

ความไม่ประมาทในที่ ๔ สถาน ฉบับที่แล้วเป็นเรื่องของพระอรหันต์โดยตรง นี้ขอท่านทั้งหลายอ่านแล้วก็อย่าอ่านอย่างที่เขาวาทัน **"รู้ไว้ใช้ว่าใส่บาแบกหาม"** สักแต่ว่า...ป่วยการ

ถ้าสักแต่ว่าไม่รู้ไม่เป็นเครื่องช่วยการปฏิบัติ อย่าย่ำมันเสียเลยดีกว่า เพราะว่าถ้ารู้แล้วไปนั่งฟังเพื่อรู้ แล้วก็ เป็นเครื่องประดับปัญญา ประดับนี้มันไม่พูดกันมันรำคาญหูชาวบ้านหูชาวบ้านเขา ดีไม่ดีจะไปเกาะกะแซงกะกะขานะ

ต่อไปนี่เขาเรียกกันว่า...**"ปารีสุทธิศีล"**

ปารีสุทธิศีล ...ก็หมายความว่า ศีลบริสุทธิ์หมดจดศีลที่บริสุทธิ์จริงๆ ว่ากันอย่างไรดีกว่า

ปารีสุทธิ หรือ **บริสุทธิ์** คือศีลที่มีความบริสุทธิ์ ศีลมันจะบริสุทธิ์ได้เพราะอาศัยเหตุ ๔ ประการ คือ

๑. ปาฏิโมกข์สังวร สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นข้อที่ พระพุทธเจ้าห้าม ทำตามที่ข้อพระองค์ทรงอนุญาต ก็ไม่ต้องว่าอะไร ศีล ๒๒๗ นะรักษามันให้ดีก็แล้วกัน อย่าให้มันบกพร่อง

หากทรงศีล ๒๒๗ ครบถ้วนไม่บกพร่อง ก็เป็นอะไรละ...?

"เป็นพระโสดาบันกับเป็นพระสกิทาคามี"

นี่สรุปเอาเลยซึ่งเกี่ยวจวกันหัวหมุนกันไปหมุนกันมา อีต่อนี้ไม่เอาแล้ว เพราะประสาทมันหมุนร่างกายมันไม่ดี

ร่างกายมันเป็นโรคนิธัง มันเป็นรังของโรค บัฟพังคูนัง...มันจะต้องเปื่อยเน่าเป็นธรรมดา

ร่างกายอาดมามันเปื่อยมาเยอะแล้ว ใส่น้ำที่เน่าบางส่วนก็เน่าไปแล้ว มันหายไปเยอะเยอะซึ่งมัน ทำไปเพื่อสนองคุณ "องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า" ใช้น้ำความดีของพระองค์

แต่ใช้เท่าไรมันก็ไม่หมดเพราะความดีที่องค์สมเด็จพระบรมสุดต ให้ไว้มันมากมายเหลือเกิน ถือว่าเป็นการสนองความดีของพระองค์

๒. อินทริยสังวร สำรวมในอินทริย ๖ คำว่า "อินทริย" นี่คือความเป็นใหญ่ในในร่างกายส่วนที่มันเป็นใหญ่ในในร่างกายส่วนที่มันเป็นใหญ่ในกิจของมันมี ๖ อย่าง คือ

ตา...มีความเป็นใหญ่ในการดูรูป

หู...มีความเป็นใหญ่ในการฟังเสียง

จมูก...เป็นใหญ่ในการดมกลิ่น

ลิ้น...เป็นใหญ่ในการสัมผัสรส

กาย...เป็นใหญ่ในการกระทบกระทั่ง

ใจ...เป็นใหญ่ในความคิด

ทำหน้าอย่างไร...ไม่ยินดียินร้ายในรูปที่เห็น ไม่ยินดีหรือยินร้ายในเสียงที่ฟัง ไม่ยินดียินร้ายในสิ่งที่สัมผัสกับจมูก ไม่ยินดียินร้ายในรสที่เราลิ้มไปด้วยลิ้น ไม่ยินดียินร้ายในการสัมผัสด้วยกาย ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น "ทำไมท่านจึงว่าอย่างนั้น แหม...ถ้าไม่ยินดีด้วย แล้วก็ไม่นิรันด้วย ท่านบอกให้ระวังนี้ก็หมายความว่าเราเป็นพระอรหันต์กันซิ แต่ก็ควรจะเป็นนะเพราะการสังวร ๖ ที่ระวังในพระปาฏิโมกข์ คือระวังศีลทุกสิกขาบท เป็นพระโสดากับสภิกาคามี

สำหรับข้อที่ ๒ นี่เป็นเรื่องของพระอนาคามี ตรงถ้าเป็นเรื่องชัดๆ นะ เป็นเรื่องพระอนาคามี มีท่านที่จะปฏิบัติเพื่อพระอนาคามี ก็ดูข้อที่ ๒ อินทริยสังวร

หทัยตา อย่าไปติดในรูป เพราะรูปมันเป็นของเลว รูปมันเป็นของเนา รูปมันเป็นของเหม็น รูปเป็นอนัตตา หู...อย่าไปติดในเสียง เสียงเพราะเสียงไม่เพราะ มันก็ผ่านหูไปชั่วขณะอย่าไปติดใจให้มัน

จมูก...อย่าไปติดในกลิ่น กลิ่นไม่ได้สร้างความดีความชั่วให้เรา

ลิ้น...อย่าติดในรส รสห้ามแก้ไม่ได้ รสห้ามตายไม่ได้ รสห้ามป่วยไม่ได้

กาย...อย่าติดในสัมผัสเอาศพบกศพบเข้าไปแล้วจะมีประโยชน์อะไร กายเราก็ศพบกศพบเขาก็ศพบ

ใจ...อย่าไปปรับการกระทบกระทั่ง อารมณ์ที่มากกระทบใจก็ตัด...ปฏิเสธ

อันนี้กลายเป็นพระอนาคามี นี่เป็นอาการของพระอนาคามี ขอว่าท่านนี่ เพราะว่าศึกษากันมานานแล้ว

๓. อาชีวะปาริสุทธิ...เลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบไม่หลอกลวง เขาเลี้ยงชีวิตไม่ต้องระวัง ไม่ต้องระวังอย่าให้หวยเขียวนะ ให้หวยเป็นการหลอกลวงเขา อย่าโกหกว่าเราเป็นพระอริยเจ้าอย่าโกหกเขาว่าเป็นพระผู้ทรงฌาน แล้วก็อย่าประกอบอาชีพในการค้าขายเพื่อประโยชน์ส่วนตัว นี่ถ้าเป็นพระนะ

ถ้าเป็นฆราวาส...ละก้ออย่าโกงเขาหากินด้วยการชอบธรรมอาชีวะปาริสุทธิ นี่คือนี่ สำหรับพระเราตัดไปเลย ถือหม้อคอรุ่นใบเดียวได้เท่าไรกินเท่านั้นได้มากกินมากได้น้อยกินน้อย ได้มากก็ตายได้น้อยก็ตาย ได้มากก็แก่ได้น้อยก็แก่

เฮ้อ...อย่างอาตมานี้ก็เหมือนกัน ตายเสียเดี๋ยวนี้สบายเดี๋ยวนี้ แต่ก็ไม่ได้แข่งให้ตัวตายมันก็ไม่ใช่ตัวของเรา มันตัวของตัณหาเกลียดหน้ามันเต็มทีละ ไอ้กิเลส ตัณหา อุปทาน อุกุศลกรรม มันระยำๆ ไม่ได้สร้างความสุข มีขันท์ห่านี้มีแต่ความทุกข์ จะพักจะผ่อนจะนอนจะหลับก็ไม่ได้เป็นเวลาที่มีแต่ธุระของเขา ธุระของเราก็แค่นั้น ธุระของเราก็กินๆ นอนๆ หายใจเข้า หายใจออกเดี๋ยวก็ตาย แต่ส่วนใหญ่นี้เป็นธุระของชาวโลกมีขันท์ห่าก็ทำไป มันตายก็ตายซังหัวมัน

นี่ว่ากันอย่างนี้ ท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตามใจ ทรัพย์สินทั้งหลายที่มีอยู่ไม่เห็นมันจะเป็นประโยชน์อะไรมันสร้างความกังวลแต่ก็ต้องทำ ทำเพื่อใช้หนี้ชาวบ้านที่ท่านมีพระคุณ ท่านเลี้ยงเรามาที่เราอยู่ได้เพราะอาศัยท่านเป็นสำคัญ เราก็กินไปตามนี้แหละ ใครเขาจะว่าดีว่าชั่วก็แล้วไป

๔. ปัจจัยปัจจเวกขณะ...พิจารณาเสียก่อนแล้วจึงบริโภค ปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช ไม่บริโภคด้วยตัณหา

เห็นใหม่แล้ว ...อีตงนี่เอง เคยบอกบ่อยๆ ว่าพระที่บวชเข้ามาแล้วขาดพิจารณานะ...ลงนรก

จีวร....หมายถึง ผ้าถุง ผ้าห่ม การพิจารณาไม่ใช่คิดว่า

โอ....ตัวนี้ไม่สวยนะ ตัวนี้สวย นี่จีวรแพร จีวรปาน

"ไม่ใช่อย่างนั้น คือ พิจารณาว่าไอ้ผ้านี้เราจะห่ม เพื่อเป็นการปิดความอาย ปิดร้อน ปิดหนาว เท่านั้นเอง ไม่หวังความสวยสดงดงาม

บิณฑบาต....หมายถึงกินข้าว เวลาจะกินไม่กินเพื่อความอ้วนพี ไม่กินเพื่อยังกิเลสให้เกิดขึ้น ไม่กินเพื่อให้ตัณหาเกิดขึ้น ไม่กินเพื่อทรงอยู่ไม่ตาย กินเพื่อเป็นการระงับเวทนาไม่อย่างนั้นมันหิว

เสนาสนะ....ไอ้ที่อยู่นี้แค่ซุกหัวนอนก็พอแล้ว อย่าไปประดับประดามันให้สวยสดงดงาม วิเศษวิโสแค่ไหนมันก็แค่นั้น

เภสัช....คือไม่ใช่อาหารสิ่งที่พระพุทธเจ้า ทรงอนุญาตให้ฉันได้ตลอดเวลาทั้งเวลาวิกาล เวลาฉันเข้าไปก็กินเพื่ออยู่ มันยังอยู่ก็กิน กินเพื่อระงับทุกข์เวทนา ไม่บริโภคด้วยตัณหาคือความอยาก ถ้ามันอยากขึ้นมา เราก็กินอย่างกินมัน วันนี้อะยากกินแกงไก่ วันนั้นทั้งวันแกงไก่อย่ากินถ้ามันอยาก

วันนี้อยากห่มผ้าสีสวย วันนั้นอย่าห่มผ้าสีสวย วันนั้นอย่าห่มผ้าสีสวยอย่าตามใจมัน ถ้าขึ้นตามใจมันแล้ว ก็หนักทั้งหมด

ได้ยินข่าวว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ท่านมีคติของท่านอย่างหนึ่ง ถ้าวันไหนใครนำอาหารมาถวายท่าน ถ้าบอกว่า "อันนี้อร่อยเพคะ อันนี้อร่อยพระพุทธเจ้าคะ"

ท่านบอกว่า..."เอาไปนี่เก็บเสีย คำว่าอร่อย ไม่มีกินก็แค่แก้ตายเหมือนกัน"

นี่ข่าวเขาว่านะ แต่อยากจะเชื่อนะ เพราะว่าท่านมีอารมณ์เข้มแข็งจริงๆ ในเรื่องธรรมะนี้ท่านละเอียดมาก ...ต่อไป

อารักขกรรมฐาน แหม...อารักขกรรมฐาน ๔ คือทรงกรรมฐานไว้ให้ทรงในใจ อันนี้สำคัญๆ ตรงกับพวกท่านเป้ง คือ

๑. พุทธานุสสติ นึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์และเกื้อกูลผู้อื่น

๒. เมตตาแผ่ไมตรีจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

๓. อสุภกรรมฐาน...อสุภะพิจารณาร่างกายตนและผู้อื่นเห็นว่าไม่สวยไม่งาม

๔. มรณานุสสติ....นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน

ท่านบอกว่าการกรรมฐาน ๔ อย่างนี้ควรเจริญเป็นนิจ ก็เป็นพระอรหันต์สิ พอใจแล้วหรือยังเรื่องคำอธิบาย ไม่อธิบาย เพราะว่าท่านทราบกันดีแล้วว่า คุณของพระพุทธเจ้ามี เราเรียนกันมาแล้ว

การแผ่เมตตาคิดเป็นเหตุให้ทรงความดี ทรงทั้งศีลทรงทั้งสมาธิ ทรงทั้งปัญญา อสุภกรรมฐาน เป็นจริยาที่เข้าถึงทั้ง ๒ ประการนะ

เมตตา กับ อสุภะ เป็นปัจจัยให้ท่านได้พระอนาคามี

มรณานุสสติ นึกถึงความตายก็ได้แก่ สักกายทิฏฐิ....นึกถึงว่ามันจะตายเราก็ไม่สนใจในมัน คือไม่ห่วงใยในร่างกายว่าความตายเป็นของธรรมดา ถ้าคิดตัวนี้ก็เป็นพระอรหันต์นะ

เอากันง่าย ๆ อย่างนี้แหละ อย่างนี้ก็เป็นพระอรหันต์ คิดไว้เสมอ ๆ ก็แล้วกัน เราเรียนกันมามากแล้ว อธิบายไปก็ฟุ้งเปล่า ๆ ต่อไปก็พรหมวิหาร ๔

เมตตาความรักปรารถนาให้เป็นสุข

กรุณาความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์

มุทิตาความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นเขาได้ดี

อุเบกขาวางเฉยไม่ตีใจไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ หมายความว่าทั้งตัวเองด้วยนะ อย่าคิดแต่ผู้อื่น

เมตตาเขา เขาก็เมตตาเรา เพราะเราอยากจะทำให้เขาเป็นสุข เราก็นำอารมณ์ใจของเราให้มันมีแต่ความสุข อย่าไปป้อนความทุกข์ความเดือดร้อนให้เขา เราจะคิดช่วยให้พ้นทุกข์ เราอย่าสร้างความทุกข์ให้เขา เรา

จะยินดีเมื่อเขาได้ดีคือเราก็น่าจะยินดีเมื่อความดีเกิดกับเรา ได้ความดีที่เกิดกับเราเพราะตัวไหน เพราะว่าจิตใจของเราไม่มีความอิจฉาริษยาในเขา เขาก็ดีเราก็ดี

อุเบกขา... วางเฉย ท่านบอกว่าได้ดีใจไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ อันนี้ต้องคิดว่าเราควรจะไม่ดีใจและไม่เสียใจ เมื่อความวิบัติมาถึงเรามันถึงจะถูก ถ้าคิดแต่เขาอย่างเดียว เราก็นึกถึงเราก่อนเขาวิบัติเรามันก็ไม่เสียใจ เขาดีขึ้นเรามันก็ไม่ดีใจ ส่วนมากเราเฉยๆ

แต่ไอ้ความดีใจเสียใจมัน เรื่องที่มันเกิดกับเรา ฉะนั้นอะไรมันจะมากี่ซังมัน มีขันธห้าเกิดมารับภาระอย่างนี้ซังมัน

ท่านบอกว่าคุณธรรม ๔ อย่างนี้ เป็นของผู้ใหญ่ คือแม่แต่เด็กเล็กๆ ทรงได้ก็ถือว่าเป็นผู้ใหญ่ ไม่อธิบายมากเพราะเห็นว่าท่านทั้งหลายเข้าใจกันอยู่แล้ว ศึกษากันมามันสูงกว่านี้ นี่ต่อไป

สติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนา....พิจารณาเห็นกายในกายและกายนอกกาย

๒. เวทนานุปัสสนา....พิจารณาเวทนาอย่าให้มันเกิดขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา....พิจารณาใคร่ครวญอารมณ์ของจิต

๔. ธรรมมานุปัสสนา....เห็นธรรม เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม

นี่ความจริงท่านเขียนไว้เฉยๆ นะ ท่านบอก

๑. กายานุปัสสนา

๒. เวทนานุปัสสนา

๓. จิตตานุปัสสนา

๔. ธรรมมานุปัสสนา

ท่านอธิบายต่อว่าสติที่กำหนดพิจารณาเห็นอารมณ์ว่า กายนี้สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขาที่เรียกว่า...กายานุปัสสนา

ถ้าเห็นอย่างนี้เป็นอรหัตตมุตมเลยไม่ไปไหนเห็นจริงๆ ถ้าเห็นอ่อนเป็นพระโสดาบัน เห็นเข้มแข็งไปอีกนิดเป็นพระสกิทาคามี เห็นเข้มไปอีกหน่อยเป็นพระอนาคามี เห็นถึงที่สุดจิตละได้ไม่แตะต้อง ไม่มีอารมณ์ผูกพัน...เป็นพระอรหัตต

สติกำหนดพิจารณาเวทนาคือสุข ทุกข์ และไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นอารมณ์ว่า...เวทนานี้สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เรียกว่า...เวทนานุปัสสนา

ถือว่าอาการอย่างใดจะเกิดกับกายก็ดี จะเกิดกับใจก็ดีมันเป็นเรื่องธรรมดาของขันธห้าที่มีอยู่ อารมณ์ใจของเราไม่รับ ไม่รับ มันมาอย่างไรก็ซัง สุขมากก็เชยสุข ทุกข์มากก็เชยทุกข์ หรืออารมณ์ว่างๆ ซังมัน สุขมันก็สุขไม่จริง ทุกข์มันก็ทุกข์ไม่จริงเพราะอะไร เพราะขันธห้ามันจะสุขก็ไม่จริง ทุกข์ก็ไม่จริง เพราะขันธห้ามันไม่จริง ถ้าขันธห้ามันจริงมันต้องทรงตัว แต่ในเมื่อขันธห้ามันมีอารมณ์ใจเข้าไปเกาะขันธห้า มันก็มีความรู้สึกทุกข์

ถ้าอารมณ์ใจไม่เกาะขันธห้าจิตมันก็ว่าง ว่างจากกิเลส ตัณหา อุปทาน อกุศลกรรม อันนี้ก็อารมณ์ของอรหัตตนะ ...ทำให้ดี

มหาสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ เป็นเรื่องของพระอรหัตต ไม่อยากจะกล่าวว่าเป็นเรื่องของพระโสดา สกิทาคา อนาคา คือทำเล็กท่านก็ได้พระโสดาบัน ท่านทำได้ใหญ่ขึ้นไปอีกหน่อย ก็เป็นพระสกิทาคามี ใหญ่มาอีกนิดก็เป็นพระอนาคามี ใหญ่ถึงที่สุดของธรรมะส่วนนี้ก็เป็น พระอรหัตต

สติ....กำหนดพิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือฟุ้งแผ่วว่าอารมณ์ใจนี้ สักแต่ว่าใจไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่

ใช้ตัวตน เราเขา เรียกว่า...จิตตานุปัตสนา อันนี้ท่านอธิบายพลาดไปนิดหนึ่ง

จิตตานุปัตสนา ...นี่พิจารณาว่า จิตเรามีกิเลสไหม...? มีตัณหาไหม...? มีอุปทานไหม...? มีอกุศลกรรมไหม...? หรือว่าจิตมีโลภะ หรือจิตมีโทสะ หรือว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโลภะ จิตปราศจากโทสะ จิตปราศจากโมหะ เขาว่่ากันอย่างนี้ ท่านอธิบายสั้นไปนิดหนึ่งเป็นอันว่านั่งดูใจว่า...มันมีกิเลสหรือเปล่า...?

ตัวกิเลสก็เหวี่ยงกิเลสมันทิ้งไป อย่าไปรักษากิเลสเอาไว้ เพราะกิเลสเป็นปัจจัยให้เราเกิดความทุกข์

ถ้าจิตมีโลภะก็เอาจิตที่พอใจในจาคะมาแทรกเข้า

จิตมีโทสะก็เอาอารมณ์ที่ประกอบไปด้วยพรหมวิหารสี่มาแทรกเข้า

จิตมีโมหะ ก็เอาความจริงที่พิจารณาทางกาย หรือเวทนาว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรามาแทรกเข้า มันก็หายไป

ท่านอธิบายต่อไป ว่า...สติที่กำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นกุศล และอกุศล ที่มันเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่าธรรมนี้ก็สักแต่ว่าธรรมไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา เรียกว่า...กายานุปัสสนา ตอนนี้จะขี้ขง ๆ สักนิด ท่านอธิบายไว้ขี้ขง ๆ สักนิด เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน

คำว่า "ธรรม" นี้เป็นด้านวิปัสสนาตรง ทั้งหมดก็เป็นวิปัสสนาหมด คำว่าธรรม ในที่นี้ท่านกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ตั้งยาวเหยียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมในที่นี้ ควรจะพิจารณาเป็นในด้านของ อริยสัจสี่

ธรรมานุปัตสนา มันก็แยกไปเสียแล้ว ถ้าเรียนนักธรรมตรี หากอ่านตามที่ว่านี่ไปตอบปัญหาในสนามหลวง นะตก แต่ทว่าถ้าการปฏิบัติไม่ตก

เรื่องการพิจารณาธรรมานุปัตสนานี้ ต้องยึด...อริยสัจสี่ อริยสัจสี่....คือ

ทุกข์....ว่าการเกิดมันเป็นทุกข์

สมุทัย....ตัวนี้เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

กามตัณหา....ก็หมายความว่า สิ่งมันอยากได้เสียหมดไม่ว่าอะไรจะเอาแล้วมันอยากหมดอยากได้ ภวตัณหา....ได้มาแล้วอยากให้มันตรงตัว

วิภวตัณหา....เวลาที่มันจะพังไม่อยากจะให้มันพัง โอ้ออยากนอกไม่สำคัญ สำคัญอยากใน อยากในคืออยาก เกิด เกิดขึ้นมาแล้วอยากให้มันตรงตัวอยู่ที่แรกเป็นเด็กก็อยากจะเป็นหนุ่ม เป็นสาว อยากจะได้ความเป็นหนุ่ม เป็นสาวเข้ามา พอถึงความเป็นหนุ่มเป็นสาวเข้ามาแล้ว ก็อยากให้ความเป็นหนุ่มสาวมันตรงตัว แล้วมันจะทรงรี....? แก่ทุกวัน...พอแก่แล้วเลยไม่อยากจะ

เฮ้อ....ถึงเวลาแก่จริงๆ ทนไม่ไหว แก่ไม่เป็นไรอย่าตายเลย จะได้เป็นเพื่อนลูก เพื่อนหลาน ก็เลยไม่อยากจะตายช่วย...ตัวนี่นี่ละเป็นตัวตัณหา

ไอ้ตัณหาตัวนี้จะต้องตัดมันด้วย อำนาจของ ศีล สมาธิ ปัญญา

ถ้าศีลบริสุทธิ์ เป็นพระโสดากับ สกิทาคามี

สมาธิทรงตัวมันบวกกับวิปัสสนาญาณเล็กน้อย เป็นอนาคามี

ถ้าปัญญาแจ่มใสเป็นอรหัตต์

แหม...มันก็ไม่ยากนะไม่มีอะไรจะยากท่านผู้อ่านนี่บังเอิญท่านเป็นนักเรียนนักธรรมตรี ก็ระวังนะสอบตก แต่ท่านักปฏิบัติเขาก็ต้องกันแบบนี้ แล้วก็ต้องพูดกันแบบนี้เพราะว่า

"พระพุทธเจ้า"....ไม่ได้สอนให้ไปสอบนักธรรมตรีได้"

พระพุทธเจ้าสอนให้เราไปนิพพาน ตามมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ถ้าพูดกันอย่างอื่นละก็ มันก็ฟังไม่ได้ก็ต้องพูดกันเท่านั้น

สำหรับฉบับนี้หน้ากระดาษก็หมดแล้ว ก็ดีแล้วมันหมดเสียแล้วก็ดี เพราะเท่ากับว่าตลอดความตายไปอีก
นิดหนึ่งตายผ่อนส่ง

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแต่ท่านผู้อ่านทุกท่านสวัสดิ์