

# มองมุมวิปัสสนา

อ.สุภีร์ ทুমทอง



# มองมุมวิปัสสนา

อ.สุภีร์ ทุมทอง



# มองมุมวิปัสสนา

## อ.สุภีร์ ทুমทอง



**ชมรมกัลยาณธรรม**  
หนังสือดีลำดับที่ ๑๙๐

ฉบับธรรมทาน  
สิงหาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

### จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๕๖๒๔

### ศิลปินกรรม

ศิริส วัชรสุขจิตร

### แยกสี

Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

### พิมพ์ที่

บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐ - ๓

ลัทธิพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

# คำนำ

หนังสือ “มองมุมวิปัสสนา” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ.ปັกธงชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒-๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้บรรยายเมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๔ พ.ญ. อนุสรา อรรถศิลป์ เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาด

ประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของ  
ผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบา  
อาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่าน  
ผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**สุภีร์ ทุมทอง**

ผู้บรรยาย

๒๗ มกราคม ๒๕๕๕

# มองมุมวิปัสสนา

บรรยายวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๔



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เมื่อคืนได้พูดถึงวิธีการพิจารณาธรรมะ และ  
วิธีมองแบบวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญา การมอง  
แบบวิปัสสนานั้น ก็เพื่อให้จิตมันลงกับความจริง  
ยอมรับความจริง ลงตัวพอดีกับความจริง **วิปัสสนา**  
**ทุกรูปแบบ ทุกมุมมอง ที่ให้พิจารณาให้ถูกต้อง**  
**วัตถุประสงค์ก็เพื่อให้จิตมันลงกับความจริง จะได้**  
**เบื่อหน่าย คลายกำหนด และปล่อยวางได้** จิตนี้  
มันคือ ยังไม่เคยหัด ไม่เคยฝึก มันก็คือ ความ  
จริงมันเป็นสิ่งไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง ตัณหา



เกิดขึ้นก็หลอกให้ไปหา หาอะไร หาของแน่นอน  
หาของเที่ยง หามาตั้งแต่เด็กแล้ว ทุกวันนี้ไม่รู้  
ลงตัวกับความจริงกันบ้างหรือยัง

บางคนก็ยังไม่หาอยู่ หาของแน่นอน หา  
ของเที่ยง หากคนที่ไว้วางใจได้ คนไหนนิสัยแน่นอน  
คนไหนที่เป็นพวกเราแน่นอน เราก็จะไปหาเขา เข้า  
ข้างเขา เลือกลงมาเป็นพวก รู้สึกอบอุ่นใจ คน  
ไหนไม่ใช่ฝ่ายเรา ก็ไม่ไปหา หาไปเรื่อยนะ หาใน  
โลกนี้ไม่ได้ ก็ยังไปหาโลกหน้า บางคนทำบุญเยอะ ๆ  
เอาไว้ไปสวรรค์แล้วจะสุขแน่นอน เขาก็ว่าไป ที่  
ได้ไปสวรรค์ก็เพราะไม่แน่นอนนั้นแหละ ไปแล้วจะ  
ให้มันแน่นอน ก็ไม่ได้หรอก ใจยังไม่ลงกับความ  
จริง มันก็หาไปเรื่อย แสงหาของแน่นอน แสงหา  
ของเที่ยง แสงหาของมันคง อันนี้คือลักษณะ  
ตัณหา มันเกิดเพราะไม่มีปัญญา

ถ้ายังไม่มีปัญญา มันเข้าใจผิด มันอยาก  
 ผิด ๆ ก็ต้องหาคะ เราทุกคนก็หาเรื่อยมาตั้งแต่เด็ก  
 จนถึงทุกวันนี้ มาปฏิบัติธรรมก็ยังหาอยู่เหมือนเดิม  
 เพราะยังไม่มีปัญญา **ตัณหา**นี้หากยัง**ไม่มีปัญญา**ก็  
**ละไม่ได้** มันเรื่องปกติอย่างนั้น อย่าไปว่ามัน เพียง  
 แต่ให้ควบคุมด้วยสติปัญญา ตัณหาชนิดที่หยาบ ๆ  
 ชนิดที่จะไปทำทุจริต ทำอะไรไม่ดี ทำให้ตนหรือ  
 คนอื่นเดือดร้อน ก็ยับยั้งไว้ด้วยสติ มีสติยับยั้งมันไว้  
 อย่าไปทำชั่ว อย่าไปทำทุจริต งดเว้นทุจริตไป  
 ตัณหาที่ละเอียด อยากได้นั้นอยากได้นี้ อยาก  
 เป็นนั้นเป็นนี้ อยากเป็นคนดี ปฏิบัติธรรมก็ยัง  
 อยากอยู่ อยากให้จิตสงบ อยากให้จิตดี อยาก  
 บรรลุ จนกระทั่งอยากถึงนิพพาน ก็ปล่อยให้อ  
 อยากไปก่อน มันเรื่องของมัน ห้ามไม่ได้ เรา  
 ควบคุมมันด้วยปัญญา มันอยากบิ๊บ เราใส่  
 ปัญญาเข้าไป เออ.. อยากก็ไม่ได้อย่างอยากหรอก

ต้องทำเหตุทำปัจจัยเอา อยากให้จิตสงบ อยากให้  
 จิตเป็นสมาธิ อยากมี? อยาก เราก็ใส่ปัญญา  
 เข้าไป ถึงอยากสงบ มันก็สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง  
 มันไม่ได้ตามใจอยาก ไม่ใช่จะบังคับควบคุมเอา  
 ตามใจปรารถนาได้ ถ้าอยากมีจิตสงบ อยากมีจิต  
 ที่พร้อมสำหรับการใช้งาน ก็ต้องทำเหตุปัจจัยเอง  
 เราใส่ความรู้เข้าไป ใส่เรื่องเหตุปัจจัยเข้าไป ความ  
 อยากนี้ เราห้ามมันไม่ได้ **แต่ยับยั้งมันได้ด้วยสติ**  
**และถอนมันได้ด้วยปัญญา** มีเรื่องที่พระพุทธเจ้า  
 ตอบปัญหามาณพคนหนึ่ง

อชิตมาณพทูลถามปัญหาว่า  
 กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในที่ที่ห่าง  
 อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย  
 ขอพระองค์โปรดตรัสบอกธรรมเป็นเครื่อง  
 ป้องกันกระแสทั้งหลาย

อะไรปิดกั้นกระแสทั้งหลายได้

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

กระแสเหล่านี้ใดในโลก

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้

เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย

ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้

คำถามมีเนื้อความว่า สัตว์โลกนี้ไหลไปตาม  
กระแสตัณหา ไหลไปเรื่อย ๆ ตามความอยาก ตาม  
ความไม่อยาก ตามความพอใจ ตามความไม่พอใจ  
ก่อให้เกิดความคิด ความเห็น และการกระทำทุจริต  
ทางกาย วาจา ใจ มากมาย จนเต็มโลก มันไหล  
ไปเรื่อยในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีการหยุด อะไรเป็น  
เครื่องกั้นกระแสทั้งหลายเหล่านั้น และกระแส  
ทั้งหลายเหล่านั้นถูกปิดกั้นได้ด้วยอะไร อะไรหยุด

หรือยับยั้งมันได้ ทำให้มันชะงักไว้ก่อน รอไว้ก่อน ไม่เลยเถิดออกไป และอะไรที่ปิดกั้น ทำลาย ถอน ให้มันหมดไปได้ ไม่ต้องไหลไปตามกระแสอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์โลกนี้เป็นไปตาม กระแสตัณหา ตัณหา มันไหลท่วมทับสัตว์ไป จน สัตว์โง่หัวไม่ขึ้น ถูกครอบงำด้วยความเห็นผิด ความ คิด ทัศนคติ อุดมคติที่ผิด ๆ มากมาย ไม่มี ดวงตาพอที่จะมองให้รู้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไร ควร อะไรไม่ควร อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มี ประโยชน์ กระแสเหล่านั้นถูกกั้นด้วยสติ เรา กล่าวสติว่า เป็นเครื่องปิดกระแสเหล่านั้น สติเป็น ตัวกั้นกระแส ยับยั้ง หยุด งดเว้นทุจริต ไม่ทำ ตามความอยาก รอเวลาได้ ทำให้มีเวลาตั้งตัว ได้ ใช้ปัญญา ตั้งแต่สติระดับเล็กน้อย มีความสังวร ระดับพื้นฐาน **ปาดิโมกขสังวร** ทำให้ไม่ทำผิดพลาด

ด้านกายวาจา ละเอียดขึ้น **อินทริยสังวร** ก็เป็นสติ ที่ยับยั้ง ไม่ให้ไปหลงยึด ในนิमितและอนุพยัญชนะ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาครอบงำจิต เมื่อมีการรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น

กระแสตัณหากันได้ด้วยสติ เราทั้งหลายฝึก ให้มีสติดี ๆ ไว้ จะได้มีตัวกัน กระแสนี้ถูกปิดกั้น ทำลาย ถอดถอนได้ด้วยปัญญา ถ้าถอนให้หมด นี้ต้องอาศัยปัญญา เรามีสติกันในระดับหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่หมดหรอก กันได้เฉพาะตอนมีสติ กันได้เฉพาะอันที่รู้ทัน แต่พออันละเอียด ๆ รู้ไม่ทัน ก็กันไม่ได้ มันก็ยังไม่แน่มั่นนอน เต็มตัวก็เกิดขึ้น อยู่那儿แหละ มันถอนไม่ขึ้น ถอนไม่ได้ จะถอน ได้ด้วยปัญญา ท่านทั้งหลายมาปฏิบัติธรรม แล้ว อยากได้นั้นอยากได้นี้ ไม่เป็นไร อย่าไปว่ามัน มี สติ รู้ตัวไว้ จะได้ยับยั้งได้ เรามีหน้าที่ฝึกให้มีปัญญา

จะได้ถอนมันได้

ในคำตอบที่พระพุทธองค์ตรัสตอบแก่อชิต  
 มาณพนี้ ก็ทรงแสดงธรรมในภาคปฏิบัติ ที่เป็นตัว  
 หลักอยู่ ๒ อย่าง คือ สติ กับ ปัญญา สติเป็นตัว  
 กั้นกิเลส ไม่ทำตามกิเลส ไม่หลงตามกิเลส ยับยั้ง  
 งดเว้นได้ ทำให้เกิดศีลและสมาธิ ปัญญาเป็นตัว  
 ถอนกิเลส ทำให้กิเลสหมดไปได้ บริสุทธิ์ได้ด้วย  
 ปัญญา เห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นแต่  
 สภาวะที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับ ไม่มีตัวตน

สังขารทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง สังขารทั้ง  
 หลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา  
 ความจริงเป็นอย่างนี้ เราฝึกจิตให้มีความพร้อม  
 แล้วมองดูมุนั้นบ้างมุนีบ้าง ความจริงของมันก็  
 ปรากฏ ให้เข้าใจ ยอมรับมันตามที่มันเป็นจริง

ยอมรับว่ามันไม่เที่ยง จิตลงกับความ เป็นจริงพอดี  
ไม่ไปหาของเที่ยง ไม่ไปหาของแน่นอน ถ้าไม่ลง  
มันก็จะไปหาอยู่เรื่อย ให้มองดู มองให้เห็น มอง  
ดูให้มันทะลุ มองบ่อย ๆ มันก็ยอมรับ ลงกับ  
ความจริง การลงกับความจริง คล้อยตามกับ  
ความจริง ท่านเรียกว่า **อนุโลมมิกขันติ** หรือ **อนุโลม  
ขันติ** ก็ได้

คำว่า **อนุโลม** แปลว่า คล้อยตาม หรือ ลง  
กันพอดี ๆ จิตมันลงพอดีกับความจริง ของไม่  
เที่ยงก็ลงพอดีว่ามันไม่เที่ยง ของไม่แน่นอนก็ลง  
พอดีว่ามันไม่แน่นอน ของเกิดดับก็ว่าของเกิดดับ  
ของไม่มีตัวตนจริง ๆ ก็ว่าไม่มีตัวตนจริง ๆ

**ขันติ** แปลว่า ความพอใจ ความชอบใจ  
ความทนไหว ยอมรับ การที่จิตยอมรับสิ่งนั้นได้





ไม่เอนเอียง ถูกกับความจริง อนุโลมชั้นติ แปลว่า  
ลงพอดี กับความจริง

ที่เราทั้งหลายเจริญวิปัสสนาก็เพื่อให้จิตเป็น  
อย่างนี้ละ วิปัสสนามีหลายชั้น มีญาณโน้นญาณนี้  
อะไรต่าง ๆ ท่านไม่ต้องจำก็ได้ แต่ที่จริง ญาณ  
นั้นญาณนี้อะไรต่าง ๆ ก็เป็นความรู้ ที่ทำให้จิต  
คล้อยตามกับความจริง **จิตลงกับความจริงเท่านั้น**  
**จึงจะหยั่งลงสู่ความแน่นอน คืออริยมรรค เรียกว่า**  
**หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม แปลว่า ความแน่นอน** ถ้า  
จิตไม่ยอมรับความจริง จิตก็ไม่ลงสู่ความแน่นอน  
มันก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น

สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เราก็มาเจริญ  
วิปัสสนา มองมุนั้นมองมุนี เพื่อให้จิตมันลงกับ  
ความจริงว่า สังขารทั้งหมดเป็นทุกข์จริง ๆ ถ้าใคร

ยังเห็นสังขารบางชนิดเป็นสุขอยู่ จิตมันไม่ลงกับความจริงอย่างนี้ ก็ไม่ลงสู่สัมมัตตนิยาม อริยมรรคก็ไม่เกิด การจะบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็เป็นไปได้ เราจึงต้องมาฝึกจิตแล้วก็เอามาเจริญวิปัสสนา

ขั้นต้น ฝึกจิตเป็นพื้นฐาน **ศีลกับสมาธิ นั้นเป็นพื้นฐาน เป็นมูล เป็นที่ตั้ง** ศีลเหมือนที่ยืนของคนทำงาน สมาธิเหมือนคนทำงานที่มีคุณสมบัติพร้อม ส่วนปัญญาเป็นตัวทำงาน เป็นตัวเดินทาง เพื่อให้จิตยอมรับ พอจิตยอมรับ คุณธรรมต่างๆ ก็จะรวมตัวลง หยั่งลงสู่ความแน่นอน การจะให้รวมกัน ก็ต้องอาศัยพื้นฐาน คือ ศีล สมาธิ เท่านั้นยังไม่พอ ต้องเพิ่มมาอีกตัวหนึ่ง คือปัญญา การมาเจริญวิปัสสนานี้เป็นการฝึกปัญญา ถ้าสมดุลงตัว เห็นความจริง ยอมรับความจริงได้ ก็ทำ

ให้จิตรวมลงและสัสมาทุกชนิดเกิดขึ้น โภธิปักขิย  
 ธรรมทั้งหมด ก็จะมารวมลงในจิตเดียว คนนั้นก็  
 จะได้เป็นพระอริยเจ้า สามารถตัดกิเลสได้

ศีล กับ สมาธิ เป็นพื้นฐาน เป็นมูล เป็นราก  
 ถ้ารากฐานไม่มีก็ไม่ต้องพูดถึงอันอื่น พูดถึงปัญญา  
 ก็ได้แต่พูด ก็ดีกว่าไม่พูด แต่จะให้รวมลง สำเร็จ  
 ประโยชน์ คือ ละกิเลสได้ ได้เปลี่ยนเป็นพระอริย  
 เจ้า เป็นผู้แน่นอน ไม่ต้องวนเวียนไปมา ก็ทำไม่  
 ได้ ต้องมีพื้นฐานที่ดี พอมีพื้นฐานแล้ว ก็มาเจริญ  
 วิปัสสนา มามองในแง่มุขวิปัสสนา เพื่อให้จิตมัน  
 ลงกับความจริงพอดี

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ถ้ายังเห็นว่า  
 สังขารบางชนิดเที่ยง ใ่วใจได้อยู่ ยังมีที่ปลอดภัย  
 บางแห่งอยู่ในโลก มีที่หลบหลีกภัยอันตราย อยู่

รอดได้ด้วยความสะดวกสบายใจ นี่จิตไม่รวมลง เพราะ  
 ยังไม่ตรงกับความจริง ลูกเราไวใจได้มัย ถ้ายังคิดว่า  
 ไวใจได้อยู่ ยังไม่ลง ถ้ายังมีสังขารบางชนิดไวใจได้  
 นี่แสดงว่ายังไม่ลงตัว อาจารย์สุภีร์นั่งอยู่นี่ไวใจได้  
 มัย ถ้ายังไวใจอาจารย์ โอ้.. อย่างนี้มันโง่ ใจยัง  
 ไม่ลงตัว ยังไม่มีปัญญา ตัณห์มันจะหาที่ยึด หา  
 ที่ปลอดภัย เอาละ.. ยึดอาจารย์ก็แล้วกันจะได้  
 รู้สึกปลอดภัย ตัวเองมันเลวหนักนี้ ยึดไม่ได้ ก็มา  
 ยึดคนอื่น มันหาที่ยึดของมันไปเรื่อย นึกว่าจะ  
 ปลอดภัย แท้ที่จริง ก็มีแต่ของไม่เที่ยง **สิ่งใดไม่  
 เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์** สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
 มีความแปรปรวนติดตัวอยู่ ก็ไม่ควรจะไปยึดถือว่า  
 นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา

ตัวศาสนาที่แท้จริง **ตัวการปฏิบัติอันแท้จริง**  
**เราปฏิบัติกันที่ กาย วาจา ใจ นี่แหละ ไม่ทำบาป**

ทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตให้สะอาดหมดจด  
 นี้แหละ เป็นตัวศาสนา เป็นตัวการปฏิบัติ ขอให้  
 ทำให้ถูกต้อง อานุภาพแห่งความถูกต้อง ทำให้  
 เราไม่เป็นทุกข์ ทุกข์ไม่เกิด จนพ้นทุกข์ไป แต่  
 เวลาไม่มีปัญญา มันจะไปยึดอันใดอันหนึ่ง เพื่อ  
 ให้ตัวเองรู้สึกปลอดภัย ให้รู้สึกว่ามีที่พึ่ง

ถ้าแบบโลก ๆ เขาก็บอกว่า ยึดดี ก็ดีกว่า  
 ไปยึดชั่ว ไปยึดและเดินตามคนดี ก็ยังดีกว่ายึด  
 คนเลว นี่แบบโลก ๆ ความจริง แม้ว่าจะยึดถือ  
 คนดี ก็ยังเป็นที่พึ่งไม่ได้ เพราะมันไม่เที่ยง มัน  
 ยังไม่แน่ ไม่มั่นคงอยู่เหมือนเดิม ถ้ายังเห็น  
 สังขารอะไรแม้เพียงนิดหนึ่งว่า เป็นที่พึ่งได้ ยัง  
 พอไว้ใจได้ เห็นพื้นที่ในโลกสักที่หนึ่งว่า เหยียบ  
 ลงตรงนี้แล้วจะปลอดภัย อย่างนี้ไม่หยิ่งลงสู่ความ  
 แน่นอน เพราะเห็นผิดไปจากความจริง

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “สพเพ สงฺขารา อนิจฺจา” “สพเพ สงฺขารา ทุกฺขา” “สพเพ ธมฺมา อนตฺตา” เราสวดกันมาหลายรอบแล้ว สวดเยอะ ๆ ไว้เถิด จนกว่าจะแจ่มชัดในใจ จะได้ไม่หลง เป็นคนไม่ประมาท เดินบนถนน กลัวงู ไม่ปลอดภัย พอปิดประตูปั๊บ ปลอดภัยแล้วหรือยัง ปลอดภัย นอนสบายเลย นอนโง่แล้ว นอนสบาย นีมีมัย ไม่มีหอรอก นอนก็ไม่เที่ยง นอนก็เป็นทุกข์ นอนก็ไม่ปลอดภัย ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะได้อะไรขึ้นมา หรือเปล่า ตอนนี้อยู่ใจเข้า ไม่รู้ต่อไป จะหายใจ ออกหรือเปล่า ต้องมองเห็นว่า สังขารทุกชนิด ทุกอันเลย ไม่มีสังขารอะไรสักชนิดหน้อย ที่มันจะเที่ยงแท้ถาวร แน่นนอน ไว้วางใจได้ สถานที่ที่เหยียบเข้าไปอย่างเท้าเข้าไปแล้ว มันจะปลอดภัย ไม่มี ในโลกนี้ รับรู้แล้ว มันเป็นตัวสุข ตัวดี ไม่มีในโลกมันมีแต่ทุกข์เท่านั้น ลงพอดีกับความจริง

อย่างนี้เรียกว่า อนุโลมชั้นดี

เราฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ก็เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง สัพพะ ทุกชนิดเลยนะ ทุกอย่างเลย ถ้าไม่รู้ จะมีความอยากเกิดขึ้น ผมจึงบอกท่านทั้งหลายว่า ไม่ต้องกลัวตัณหา มันมีขึ้นเรื่อย ๆ อยู่แล้ว ท่านมีหน้าที่ใส่ปัญญาเข้าไป บอกมันสิ มันยังโง่หนัก มันไม่รู้เรื่อง บอกมัน มันไม่เที่ยงหรือมันเที่ยง มันทุกข์หรือมันสุข บอกบ่อย ๆ มองบ่อย ๆ มองมุนั้นบ้างมุนีบ้าง เพื่อให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง ทางทะเล มุมมองเหล่านี้เรียกว่า มุมมองแบบวิปัสสนา

ต้องมองบ่อย ๆ ต้องเจริญและทำให้มาก ๆ เหมือนกับเรื่องสติหรือธรรมะหมวดอื่น ๆ ในภาคปฏิบัติ ต้องเจริญด้วย ต้องทำให้มาก ๆ ด้วย เพื่อให้จิตมันลงพอดีกับความจริงที่ว่า “สังขารทั้งหลาย



ทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์  
ธรรมดาทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” ไม่ใช่ตัวตน  
ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร มันก็เป็นของ  
มันอย่างนั้น สิ่งเหล่านั้นมันมีเหตุ มีปัจจัยหลากหลาย  
มันก็เป็นของมันอย่างนั้น แต่มันไม่ใช่ตัว  
เราของเรา

น้ำจะท่วมมันก็ท่วมของมัน มันท่วมบ้าน  
ก็น้ำมันท่วม บ้านถูกท่วม ไร่บ้านของเรามันไม่ใช่  
บ้านของเราละ ต้องมองให้ทะลุ มองให้เห็นกระแส  
แห่งเหตุปัจจัย และสภาวะที่เกิดจากเหตุปัจจัย เกิด  
เป็นครั้ง ๆ แล้วหายไป เป็นปรากฏการณ์ ไม่ใช่มัน  
ไม่มี มีเหมือนกัน มีเมื่อมันมีเหตุ หหมดเหตุมันก็  
ไปสู่ความไม่มี มันไม่มีตัวตนจริง ๆ ไม่มีตัวหนึ่ง ๆ  
มันคง ถาวร ไม่ใช่ของใคร มันเป็นของใช้สอย  
เป็นที่พัก เป็นอุปกรณ์เครื่องใช้ เป็นปัจจัย แต่

**ไม่ใช่ของใครนะ** ไม่ใช่ของใครจริง ๆ เป็นปัจจัย เป็นเสื้อผ้า เป็นเครื่องนุ่งห่ม เป็นของเรามั้ย ไม่เป็น เป็นเครื่องนุ่งห่ม ต้องให้มันเป็นเครื่องนุ่งห่ม แต่ มันไม่เป็นของเรา

ไม่โทรศัพท์ นี่.. เป็นของเรามั้ย? ไม่ เป็น เครื่องขยายเสียง แต่ไม่เป็นของเรา แล้วเป็นของ คุณแม่เล็กมั้ย? ไม่ใช่ ไม่เป็นของใคร เป็น เครื่องขยายเสียง นี่ให้มันเป็นอย่างที่มีมันเป็นนะ เอา มาใช้ อย่าเอามาเป็นของเราเสียละ นี่.. iPhone ใช้ เป็นเครื่องอัดเสียง เป็นของใครมั้ย เป็นของผม หรือว่าเป็นของท่าน ไม่ ไม่ได้เป็นของใคร มัน เป็นเครื่องอัดเสียง เป็นเครื่องใช้อันหนึ่ง ถ้าอยาก จะใช้ ท่านก็อย่ามาแย่งผม ท่านก็ไปหาซื้อเอาเอง ก็มันเป็นเครื่องใช้ ท่านอยากจะใช้ก็ไปหาซื้อเอาชิ ใช้อัดเสียงได้ ใช้ถ่ายรูปได้ เป็นเครื่องใช้



เงิน นี้.. มันเป็นของกลาง ๆ เป็นเครื่องแลกเปลี่ยน เอาไว้แลกเปลี่ยน มันไม่เป็นของใคร ท่านอยากได้ไปทำงานเอา ไม่ว่าจะไหน อยากได้ทำอะไรก็ไปหาเอาตามความสามารถ ตามเหตุตามปัจจัย ปล่อยมันเป็นอย่างที่มีมันเป็น อย่าให้มันเป็นของเรา อย่าให้มันเป็นของใคร อย่าให้มันเป็นเจ้านายเรา ก็มันไม่เป็นของเรา ไม่เป็นของใครจริง ๆ นี่มองให้ทะลุ

แขน.. นี่เป็นของใคร เป็นของเราหรือเปล่า มีตัวมีตนอยู่ในนี้หรือเปล่า เปล่า เป็นธาตุมาประชุมกัน เป็นของเอาไปทำอะไรได้บ้าง เอามากระดิกนิ้วให้เกิดสติก็ได้ ยกน้ำดื่มแก้กระหายก็ได้ เป็นลูกน้องของจิต จิตดีก็เอาไปใช้ทำสิ่งดี จิตไม่ดีก็เอาไปใช้ทำสิ่งไม่ดี แล้วแต่ แต่ทั้งลูกพี่ลูกน้องก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน แก่และตายพอกันทั้งลูกพี่ลูกน้อง ไม่ใช่ว่าลูกพี่มันจะไม่ตาย ลูกพี่ก็

ตายเหมือนลูกน้องนั่นแหละ เหมือนผมกับท่าน  
 นั่นแหละ สมมติพวกท่านเป็นลูกน้อง ผมเป็นที่  
 ใหญ่มีอำนาจมาก มีอำนาจสั่งพวกท่าน ให้ทำอะไร  
 ท่านก็ทำตามเลย ถ้าคนอื่นมาสั่งบางครั้งไม่ทำ  
 ตามนะ ถ้าผมสั่ง ไม่ต้องสั่งเสียงดัง พูดเบา ๆ  
 พวกท่านช่วยจัดแถวหน่อยครับ ท่านก็จัดเลย ดู  
 เหมือนมีอำนาจ แต่ทั้งคนมีอำนาจและคนไม่มี  
 อำนาจ คนสั่งและคนถูกสั่งนี้ตายมัย ตายเหมือน  
 กัน แก่เหมือนกัน เจ็บเหมือนกัน ไม่มีตัวไม่มี  
 ตนเหมือนกัน

ตัวใหญ่ ๆ เป็นหัวหน้าเขา เป็นประธานเขา  
 จิตเป็นใหญ่ เป็นประธานเขา ถามว่าตัวที่เป็น  
 ใหญ่เป็นประธานเขา มันมีตัวมีตนมัย ก็ไม่มีตัว  
 ไม่มีตนเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามีอำนาจแล้วจะมีตัวมี  
 ตนที่ไหนดละ

อย่างคุณแม่เล็ก ตัวเล็ก ๆ นี้ เก่งมากนะ  
 ทำงานนั้นทำงานนี้ คนเดียวทำยังกับ ๕ คนทำ ถาม  
 ว่าแก้ม้อย่างนี้ เก่ง แต่ไม่มีตัวตน แก้ม้อย แก่  
 ตายม้อย ตาย ตายเหมือนกับพวกไม่เก่งนั้นแหละ  
 ดังนั้น ท่านทั้งหลายไม่ต้องเก่งเหมือนคุณแม่ก็ได้  
 ตายพอ ๆ กันนั้นแหละ มันเป็นอย่างนี้ มองให้ทะลุ  
 ถ้าไม่เข้าใจ โอ้.. คนนั้นเขาเก่ง อยากเก่งเหมือนเขา  
 ยิ่งกับว่าเก่งอย่างเขาแล้วมันจะไม่ตายยังนั้นแหละ  
 อย่างนี้มันโง่ มันไม่เข้าใจ นี่เราต้องมองแบบฉลาด  
 ต้องแบบพระพุทธเจ้า อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
 นี่ตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราใส่ปัญญาเข้าไป  
 มีหน้าที่เจริญปัญญานะ เราเพียรทำกิจทุกอย่างให้  
 สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ทำศีล ทำสมาธิ ทำ  
 ปัญญา ให้มันมีขึ้น เพื่อพาจิตให้ถึงความหลุดพ้น

เดินไปเดินมา มีความสงบเกิดขึ้น มีปีติเกิดขึ้น  
 ขึ้น แหมมันดีเหลือเกิน นั่น.. ใจอีกแล้ว ถ้าเห็น  
 สังขารอะไร ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ ว่า ยังเป็นสุขอยู่ นี้  
 เรียกว่าจิตไม่ลงกับความจริง ท่องไว้ได้เลย “สัพเพ  
 สงขารา ทุกขา” สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์  
 พระพุทธเจ้าสรุปถูกแล้ว ถ้ายังเห็นสังขารเป็นสุขอยู่  
 อันนี้ถูกหรือผิด ถูกของเรา แต่ผิดกับความจริง

ถ้าจิตยังไม่สอดคล้องกับความจริง จะให้  
 โพรธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ ๘  
 รวมตัวลงเป็นไปได้มั๊ย ไม่ได้ ยังไม่ครบ คีล สมาธิ  
 ปัญญา ยังไม่ครบ อาจจะมีคิลบ้าง สมาธิบ้าง เป็น  
 พื้นฐาน แต่ปัญญายังไม่มี ยังไม่พอ แต่เมื่อใด  
 มีพื้นฐานรองรับคือคิล มีคุณสมบัติพร้อมคือสมาธิ  
 แล้วมาฝึกวิปัสสนาปัญญา เห็นตามความเป็นจริง  
 สังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนั้นเอง มันไม่เที่ยง เป็น

ทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน สังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง  
 ที่เที่ยงแท้ ไม่มีเลย ธรรมะอันใดอันหนึ่ง ที่จะเป็น  
 ตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา ไม่มีเลย ความ  
 เห็นสอดคล้องกับความจริงแล้ว ได้อนุโลมขันธ์  
 ก็เป็นไปได้ที่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นความ  
 แน่นอน ได้เป็นพระอริยเจ้าตามลำดับไป จาก  
 ความไม่แน่นอนก็จะกลายเป็นความแน่นอนแล้ว

เราทั้งหลายเป็นพวกไม่แน่นอน วนเวียนไป  
 มา ภพนั้นภพนี้ สูงบ้างต่ำบ้าง ไปทุกติบ้าง ไป  
 สุดติบ้าง ไม่แน่ ไม่นอน เจริญวิปัสสนา เห็น  
 ความจริงบ่อย ๆ จะเป็นผู้แน่นอน พระโสดาบัน  
 ท่านมีคุณลักษณะอย่างหนึ่งว่า **นียโต เป็นผู้แน่นอน**  
**แล้ว สมุโพธิปรายโน เป็นผู้ที่จะได้บรรลุธรรม**  
**เป็นพระอรหันต์ในภายหน้า**



มันมีกฎเกณฑ์อย่างทีกล่าวนี้อะแหละ เรา  
ทั้งหลายจึงจำเป็นต้องมาเจริญวิปัสสนา มาฝึกมอง  
ให้เห็นในแบบวิปัสสนา พุดง่าย ๆ แบบเราที่ทราบ  
กันทั่วไปก็ว่า **“ไตรลักษณ์”** นั่นเอง มองแบบให้เห็น  
ความจริงของสังขาร คือเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์  
ไตรลักษณ์นั้นแจกแจงขยายความไปได้อีกเยอะ ใน  
คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค วิปัสสนากถา  
ว่าด้วยเรื่องวิปัสสนา จะแสดงมุมมองไว้ ๔๐ แบบ  
ด้วยกัน ท่านลองฟังดู จำได้บ้างไม่ได้บ้างก็ไม่เป็นไร  
ให้เราจำได้ ๓ อัน คือ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
อนัตตา** เป็นหลักไว้ อันอื่น ๆ ก็จัดลงใน ๓ อย่าง  
นี้แหละ

“สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา, สพฺเพ สงฺขารา  
ทุกฺขา, สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา” นี่เป็นคำสรุปที่  
พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ความจริงเป็นอย่างนั้นแหละ

เป็นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว พระตถาคตทั้งหลายจะ  
 อุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ก็เป็นสิ่งแน่นอนอยู่  
 อย่างนั้น พระองค์ไปรู้แจ้งแทงตลอดเข้าแล้ว จึง  
 นำมาบอกแสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย กระทำ  
 ให้ง่าย แล้วบอกว่า เธอทั้งหลายจงดูเถิด ดูให้เห็น  
 ให้อยอมรับ ทีนี้ ถ้าเรายังไม่ยอมรับ ยังไม่เห็น เรา  
 ก็ต้องฝึกให้มีดวงตา มาดู ดูบ่อย ๆ เจริญ และ  
 ทำให้มาก ๆ คำว่า ดู เห็น พิจารณาเห็น สังเกตดู  
**มุนั้นมุนี่ ก็ดูเหมือนตา ดู เหมือนเหมือนตาเห็น**  
**แต่เป็นตาภายใน** ท่านคงจะพอเข้าใจความหมาย  
 ไม่ใช่สักแต่ว่า นั่งนึกเอาตามความคิดฟุ้งซ่าน แต่  
 เป็นการมอง มองด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น เป็นตัว  
 ของตัวเอง

ยกตัวอย่าง ท่านอยากรู้จักผม ก็มองดู มอง  
 ด้านหน้าเป็นอย่างนี้ มองด้านหลังเป็นอย่างนี้ มอง

ด้านซ้ายเป็นอย่างนี้ มองด้านขวาเป็นอย่างนี้ มองข้างบนเป็นอย่างนี้ มองข้างล่างเป็นอย่างนี้ มองมุมนั้นมุมนี้ ซ้ำแหละออกมาดู เห็นแต่ละชิ้นส่วนเป็นอย่างนี้ ๆ นะ ถูกดำแล้วเป็นอย่างนี้ ถูกชมแล้วเป็นอย่างนี้ ดูเข้าไป เก็บรวบรวมข้อมูลที่คุณมาแล้วได้ข้อสรุปรวม นี่แหละคืออาจารย์สุภีร์ ดูจนเข้าใจ มองแบบวิปัสสนาก็คล้าย ๆ อย่างนี้ มองมุมนั้นบ้าง มองมุมนี้บ้าง มีมุมหลัก ๆ อยู่ ๓ มุมได้แก่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มองเห็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นไปตามลำดับ

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีตามรรค  
วิปัสสนากถา มีข้อความว่า

ข้อ ๓๖ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้  
พิจารณาเห็นสังขารบางอย่างโดยความเที่ยง จัก  
เป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย  
ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่  
สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่ง  
ลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล  
สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรรหัตตผล (๑)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขาร  
ทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วย  
อนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วย  
อนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้  
ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้ง  
โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรือ  
อรรหัตตผล (๒)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขาร  
 บางอย่างโดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วย  
 อนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วย  
 อนุโลมขันติ จักหยังลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็น  
 ไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยังลงสู่สัมมัตตนิยาม จัก  
 ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล  
 หรืออรหัตตผล (๓)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง  
 โดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลม  
 ขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ  
 จักหยังลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้  
 หยังลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล  
 สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๔)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรม  
 บางอย่างโดยความเป็นอัตตา จักเป็นผู้ประกอบ  
 ด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่  
 ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยังลงสู่สัมมัตตนิยาม  
 เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยังลงสู่สัมมัตตนิยาม  
 จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล  
 หรืออรหัตตผล (๕)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นธรรมบาง  
 อย่างโดยความเป็นอนัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วย  
 อนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วย  
 อนุโลมขันติ จักหยังลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้  
 ที่ภิกษุผู้หยังลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้ง  
 โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรือ  
 อรหัตตผล (๖)

เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๗)

เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล (๘)

ฝ่ายเป็นไปไม่ได้ ความว่า ถ้ายังเห็นสังขาร  
บางอย่างมันเที่ยง แน่นนอน คงที่ มันก็เป็นไปไม่ได้  
ที่จะได้อนุโลมขันธ์ คือ ญาณที่เกิดจากริปัสสนา  
ถ้าไม่ได้อนุโลมขันธ์ จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม  
คือ การรวมกันของอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เป็นไป  
ไม่ได้ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ รวมลงก็เป็นไปไม่ได้  
ผู้ที่ยังไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ไม่มีมรรคจิตเกิด  
ขึ้น จะทำให้แจ้งถึงโสดาปัตติผล สกทาคามีผล  
อนาคามีผล หรือ อรหัตตผล ย่อมเป็นไปไม่ได้  
เป็นพระอริยเจ้า ระดับใดระดับหนึ่ง เป็นไปไม่ได้  
ในด้านเห็นสังขารบางอย่าง โดยความเป็นสุข โดย  
ความเป็นอัสสาท ก็ทำนองเดียวกัน

ส่วนฝ่ายเป็นไปได้ เป็นไปได้ที่ภิกษุพิจารณา  
เห็นสังขารทั้งปวง โดยความเป็นของไม่เที่ยง เห็น  
สังขารทั้งหมด ไม่มีเหลือ ไม่เที่ยงทั้งหมด จะ



เป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ คือได้ญาณอันเกิดจากวิปัสสนา เป็นไปได้ ที่ภิกษุประกอบด้วยอนุโลมขันติ จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ อริยมรรคเกิดขึ้น เกิดมรรคจิต เป็นไปได้ ที่ภิกษุผู้หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จะทำให้แจ้งถึงโสดาปัตติผล สกาคามิผล อนาคามิผล หรือ อรหัตตผล ในด้านเห็นสังขารทั้งปวง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ก็ทำนองเดียวกัน

เราทั้งหลายมาพิจารณาความเห็นของตนเองว่ามีส่วนใดผิดอยู่บ้าง ยังเห็นว่าอะไรบางอย่างมันเที่ยง มันแน่นอน มันเป็นที่พึ่งได้ ยังเห็นว่ามันสุข อย่างนี้อยู่บ้างหรือเปล่า ยังมีอะไรสนุกสนานน่าทำอยู่มั๊ย ถ้ายังเห็นอยู่เป็นไฉน ไม่ได้อนุโลมขันติ ต้องเห็นว่าอะไร ๆ ล้วนเป็นภาระ ต้องเห็น้อยทั้งนั้น ไม่มีอะไรน่าสนุก มันจำเป็นก็ต้องทำ ไม่มีอะไรน่ากิน

เลย ไม่มีการกินอะไรที่น่าสนุก จำเป็นต้องกินก็  
กินไป พรุ่งนี้ ออกกรรมฐานแล้ว ลองดู

ในโลกมันไม่มีอะไรที่น่าสนุกเลย มันเหนื่อย  
ทั้งหมด มันจำเป็นก็ต้องทำกันไปก่อน มันมีแต่  
เรื่องจำเป็นต้องจัดการ มีแต่เรื่องที่ต้องบริหารให้  
มันพอเป็นไปได้ เห็นความจริงอย่างนี้ จึงจะหยั่งลง  
ถึงจะหยั่งลงอย่างนี้ เป็นพระโสดาบันแล้ว ตัณหา  
ก็ยังไม่หมดนะ อยากใหม่อีกแล้ว แต่ในตอน  
ปฏิบัติวิปัสสนานี้ ต้องให้เห็นจริง ๆ จึงจะลงตัวได้  
ลงครั้งที่สอง ตัณหาก็ก็น่าหมด หมดไปแต่อัน  
หยาบ ๆ ส่วนที่ละเอียดยังเหลืออยู่ จนเป็นพระ  
อรหันต์โน่นแหละ จึงจะหมดสิ้นเชิง กิเลสมันลึก  
ซึ้งนะ ต้องปฏิบัติเพื่อให้ได้อุโลมขันธ์ ให้  
อุโลมสอดคล้องกับความเป็นจริง แล้วจึงจะหยั่ง  
ลงสู่สัมมัตตนิยาม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงจะ

**ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล  
และอรหัตตผล กิเลสต่าง ๆ จึงจะถูกถอนขึ้นตาม  
ลำดับ**

เจ้าตัวที่บอกว่า อันนี้เที่ยง อันนั้นน่าพอใจ  
อันนั้นมั่นคง อันนั้นมีสุข อันนั้นเรา อันนี้ของเรา  
นั้นของเรา เราเป็นนั้น นั้นเป็นอัตตาตัวตนของเรา  
นี่คือ กิเลสบอกทั้งนั้น เมื่อกิเลสมันบอกอย่างนั้น  
มันผิดกับความจริง เราทำยังไง เราก็มองดู ให้มี  
ปัญญา เอาปัญญามาทบอก ให้ปัญญามันบอก บอก  
ว่า นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั้น นั้นไม่ใช่  
อัตตาตัวตนของเรา นี่ตัวปัญญามันบอก บอกตรง  
ตามความเป็นจริง ถ้ายังไม่มีปัญญาเป็นของตนเอง  
ก็ฟังพระพุทธรเจ้า แล้วก็เอามาปฏิบัติตาม

ต่อไป จะกล่าวถึงวิธีการได้อनुโลมขันติ คือ  
วิปัสสนาญาณ ได้เห็นสังขารตามความเป็นจริง ได้  
มาจากอะไรบ้าง ไตรลักษณ์นั้นแหละขยายออกไป  
ท่านทั้งหลายก็จะได้มีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น มี ๔๐  
อย่างด้วยกัน

ข้อ ๓๗ ภิกษุยอมได้อनुโลมขันติ ด้วย  
อาการเท่าไร หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ด้วยอาการ  
เท่าไร

ภิกษุยอมได้อनुโลมขันติ ด้วยอาการ ๔๐  
อย่าง หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง

ภิกษุยอมได้อनुโลมขันติ ด้วยอาการ ๔๐  
อย่าง หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ด้วยอาการ ๔๐ อย่าง  
เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุเห็นเบญจขันธ์

๑. โดยความไม่เที่ยง
๒. โดยความเป็นทุกข์
๓. โดยความเป็นโรค
๔. โดยความเป็นดังหัวผี
๕. โดยความเป็นดังลูกศร
๖. โดยเป็นความลำบาก
๗. โดยเป็นอาพาธ
๘. โดยเป็นอย่างอื่น
๙. โดยเป็นของชำรุด
๑๐. โดยเป็นอัปมงคล
๑๑. โดยเป็นอันตราย
๑๒. โดยเป็นภัย
๑๓. โดยเป็นอุปสรรค
๑๔. โดยเป็นความหวั่นไหว
๑๕. โดยเป็นของผุพัง

๑๖. โดยเป็นของไม่ยั่งยืน
๑๗. โดยเป็นของไม่มีอะไรต้านทาน
๑๘. โดยเป็นของไม่มีอะไรป้องกัน
๑๙. โดยเป็นของไม่มีที่พึ่ง
๒๐. โดยเป็นความว่างเปล่า
๒๑. โดยความเปล่า
๒๒. โดยเป็นสูญญัตตะ (ความว่าง)
๒๓. โดยเป็นอนัตตา
๒๔. โดยเป็นโทษ
๒๕. โดยเป็นของมีความแปรผันเป็น  
ธรรมดา
๒๖. โดยเป็นของไม่มีแก่นสาร
๒๗. โดยเป็นมูลแห่งความลำบาก
๒๘. โดยเป็นดังเพชรฆมาต
๒๙. โดยเป็นความเสื่อมไป
๓๐. โดยเป็นของมีอาสวะ

- ๓๑. โดยเป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่ง
- ๓๒. โดยเป็นเหยื่อแห่งมาร
- ๓๓. โดยเป็นของมีความเกิดเป็นธรรมดา
- ๓๔. โดยเป็นของมีความแก่เป็นธรรมดา
- ๓๕. โดยเป็นของมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
- ๓๖. โดยเป็นของมีความตายเป็นธรรมดา
- ๓๗. โดยเป็นของมีความเศร้าโศกเป็น  
ธรรมดา
- ๓๘. โดยเป็นของมีความรำพันเป็นธรรมดา
- ๓๙. โดยเป็นของมีความคับแค้นใจเป็น  
ธรรมดา
- ๔๐. โดยเป็นของมีความเศร้าหมองเป็น  
ธรรมดา

ภิกษุเห็นเบญจขันธ์ เห็นขันธ์ทั้ง ๕ คือรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ให้เห็นโดยลักษณะ ๔๐ อย่างนี้แหละ **ในการเจริญวิปัสสนา เราเอาเบญจขันธ์มาตั้งเป็นหลัก แล้วมองให้ถูกต้อง มองดูบ่อย ๆ มองให้เห็นความจริงของมัน** หลัก ๆ ก็ ๓ มุมมองเท่านั้นแหละ แต่ตอนนี้แยกแยะรายละเอียดออกมา จะได้มีมุมมองหลาย ๆ อย่าง บางคนหลายแบบมากไปกึ่งง ไม้ ว่ากัน ถ้างก็เอาแค่ ๓ ก็พอ ถ้าฟังแล้ว เออ.. ได้ มุมมองเพิ่มขึ้น มองได้บ่อยขึ้น มากขึ้น บางคนคือ ต้องมองให้เยอะ ๆ บางคนมาถามว่า อาจารย์ผมมองมาตั้งนานแล้ว มันยังไม่ยอมรับซั๊กทีเลย เรื่องของคุณนี่ ช่วยไม่ได้นะ คือเอง ช่วยไม่ได้ บางคนคือ มันไม่ลงนะ ไม่ลงทำไงล่ะ ก็ต้องตะล่อมมัน มองไปเรื่อย พิจารณาบ่อย ๆ ต้องให้มันเห็นนะ เห็นจนมันหนีไม่ออก



บางคนมาฟังแป๊บเดียว ฟังพระพุทธรเจ้าว่า “อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์” เขาเข้าใจแล้ว มีปัญญา ส่วนบางคน โอ้โห.. ไม่ลงซะที พวกเรา เป็นพวกไหนก็ไม่รู้ “สพเพ สงฺขารา อนิจฺจา” ท่อง ก็พันเที่ยวแล้วก็ไม่รู้ ยังไม่ลงเลย ถ้ายังไม่ลง จะต้องทำไง ก็ต้องมาเจริญ แล้วก็มาทำให้มาก มามองมุมนี้มุมนี้ มองไปเรื่อย จนกว่ามันจะลง ถ้าได้วิปัสสนาญาณ ยอมรับความจริง การรวมลงของอริยมรรคจึงจะมีเกิด

การพิจารณา มองดูเบญจขันธ์ โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนถึง โดยเป็นของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา นี่แหละเป็นการเจริญวิปัสสนา พอพิจารณาได้มัย ท่านไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด พิจารณาอันที่ปรากฏชัดเจน ถูกกับใจตัวเอง **ถ้ามีพื้นฐานที่ดี มีสติสัมปชัญญะ มี**

**สมาธิดี มองมันก็แจ่มชัด** มองลงไปในอุปาทาน  
ชั้นที่ ๕ นี้ ภายกับใจตัวเองนี่แหละ มองได้ชัด  
ที่สุด จะมองภายนอก ชั้นคนอื่นบ้าง ก็มองได้  
เหมือนกัน ชั้นภายใน ชั้นภายนอกก็มองได้  
เหมือนกัน ต่อไปจะอธิบายเฉพาะบางส่วน อันไหน  
ที่ชัดเจนแล้วก็ไม่ต้องอธิบาย

๑. **โดยความไม่เที่ยง** ไม่คงที่ ไม่อยู่นาน  
มาแบบเดียวก็ไปแล้ว เป็นของชั่วคราว จากไม่มี  
ก็มา มีแล้ว ก็ไปสู่ความไม่มี ก่อนจะเกิด  
อยู่ที่ไหนไม่รู้ มีเหตุก็เกิดขึ้นแล้วดับ แล้วไป  
ที่ไหนก็ไม่รู้ มาจากที่ไม่ปรากฏ ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ

๒. **โดยความเป็นทุกข์** เป็นของทนยาก ทน  
ไม่ไหว ทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยที่  
ทำให้เกิดล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่

ไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะคงอยู่ได้ ปัจจัยมันพังลง ตัวมันก็พังลงด้วย

๓. **โดยความเป็นโรค** มีโรคเยอะเยอะ กายก็มีโรค ตาก็มีโรคตา หูก็มีโรคหู โรคที่รักษาไม่หายเพียบเลย โรคหิว โรคอุจจาระ โรคปัสสาวะ โรคถ่ายออก โรคถ่ายไม่ออก พอรักษาหาย โรคถ่ายออกรักษาไม่หาย โรคกินข้าวไม่ลง พอรักษาหาย เต็มไปกินยาเจริญอาหารมันก็กินลงนะ โรคกินข้าวไม่ลงรักษาหาย กินแล้วถ่ายออก ไม่หายสักที ถ่ายออกตั้งแต่เด็ก ๆ จนทุกวันนี้ ยังถ่ายออกอยู่มัย ถ่ายออกอยู่ จนแก่ยังถ่ายออกอยู่ พอตายไป เกิดใหม่ก็ยังถ่ายออกอยู่อีก

๔. **โดยความเป็นดังหัวผี** รู้จักหัวผีมัย หัวผีนี้มันมีแต่พองโตขึ้น ๆ มันเจ็บมัย เจ็บหวาดเสียว

แล้วถึงเวลามันแตกโพละ โอ้โฮ.. เจ็บปวดทรมาน พวกเราก็เหมือนกัน รอเวลาความเจ็บปวดต่าง ๆ ททยอยกันขึ้น ๆ เดี่ยวเวลามันแตกโพละ ก็เจ็บปวดทรมาน ร้องให้กันระงมทีเดียว

**๕. โดยความเป็นดังลูกศร** ลูกศรมันแทง เป็นไง เจ็บมัย เจ็บแบบที่มเข้าไป บางคนนี่ไม่ใช่ โดนลูกศรธรรมดา ลูกศรอาบยาพิษชะด้วย เจ็บ ภายยังไม่พอ ยังเจ็บใจด้วย มียาพิษค้างอยู่ในตัว เพียบ แทงเข้ามาทีเดียว ไปนอนเจ็บอยู่ตั้งนาน ถ้าเจอลูกศรยิงแล้ว ไม่ต้องไปโทษอะไรใคร ต้อง ถอนลูกศรอย่างเดียวเลย ไปโทษคนโน้นคนนี้ ก็โง่ เหลือเกินแล้ว บางคนเขาโง่มากนะ ถูกลูกศรยิง บอกว่า รอเดี๋ยว ๆ อย่าเพิ่งถอน ขอทราบก่อนว่า ลูกศรนี้ใครเป็นคนยิง ลูกศรนี้ทำด้วยอะไร นี่มัน โง่แล้ว พวกเรานี่ ทุกข์กันเต็มที่แล้ว ต้องรีบถอน

ไม่ต้องไปหาคนผิด ไม่ต้องไปโทษใครทั้งนั้น

๖. **โดยเป็นความลำบาก** ได้ร่างกาย ได้แขน ขามานี้ เราแบกมันไปมา กว่าที่จะเดินไปถึงที่ลำบาก มั้ย ลำบาก นั่งลงแล้ว ลุกขึ้นเป็นไง ลำบาก บาง คนลุกไม่ขึ้น ยิ่งลำบาก ลำบากตัวเองยังไม่พอ ทำความลำบากให้กับเพื่อน ๆ อีกนะ ช่วยพยุงขึ้น มา ยืนแล้วนั่งไม่ลงก็ลำบาก มีแต่เรื่องลำบาก

๗. **โดยเป็นอาหาร** ความป่วยไข้เกิดจาก หลาย ๆ สาเหตุ มีที่ตั้งให้มันเกิดเพียบเลยในกาย นี้ แค่อากาศเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ไอ่ค่ออก ๆ แค่ก ๆ เลย ร้อนมากก็เหงื่อออก ทนไม่ไหว หนาวไปก็ ลั่น ทนไม่ไหว

๘. **โดยความเป็นอย่างอื่น** มันไม่ได้เป็นอย่าง

ที่เราคิด มันเป็นอย่างอื่นจากที่เราคิดเอาไว้ เราคิดว่าอย่างไร เราคิดว่า นี่ของเรา นี่ของดี นี่อยู่ในอำนาจ อยู่ในกำมือเรา แต่มันเป็นอย่างที่คิดมั๊ย ไม่เป็น มันเป็นอย่างอื่น เราคิดอะไรอยู่ เจ้าสังขารมันเป็นอย่างอื่นตลอด ลูกเราก็ดี สามีเราก็ดี นี่เป็นของเรา ทำให้เราสบายใจ มันเป็นอย่างที่คิดมั๊ย ไม่เป็น เป็นอย่างอื่นตลอด

๙. **โดยเป็นของชำรุด** เป็นทรุดโทรม เก่าคร่ำคร่าลงเรื่อย ๆ ร่างกายแข็งแรงดีอยู่ มานั่งอยู่ที่นี่ก็พังลงอีกหน่อยแล้ว นั่งเฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร ก็แกล้ง ๆ ไม่ได้พยายามแก้ แต่ก็แก้

๑๐. **โดยเป็นของอัปมงคล** เบญจขันธ์นี้ ไม่ใช่มงคล ไม่ใช่ของดีเลย ได้มาแล้ว ไม่มีเรื่องดีเข้ามาเลย มีแต่เรื่องร้าย ๆ เข้ามา ไหนจะแก้ ไหน

จะเจ็บป่วย ไหนจะเจ็บปวด

๑๑. **โดยเป็นของอันตราย** เรามักจะว่า มีอันตรายจากที่อื่นนะ อันตรายจากงู จากนั้นจากนี้ งูมันกัด กัดได้เพราะอะไร เพราะมีเบญจขันธ์ ถ้าไม่มีขา งูจะกัดที่ไหน ไม่มีที่ให้งูกัดนะ เส้นเลือด อันตรายกว่างูอีก พิษมันเข้ามาทางเส้นเลือด ถ้าไม่มีเส้นเลือด พิษจะเข้ามาทางไหน ไม่มีที่ให้เข้า กับ เบญจขันธ์ อันไหนน่ากลัวกว่า เบญจขันธ์ เขี่ยงูออกก่อน ตีงูก่อน แทนที่จะตีตัวเอง โทษ สิ่งอื่นก่อน

๑๒. **โดยเป็นอุปสรรค** ท่านทั้งหลายมีอุปสรรค เยอะมัย กว่าจะได้มาปฏิบัติธรรม จัดการนั้น จัดการนี้ กว่าจะได้มา อุปสรรคเยอะ มาแล้ว ตั้งใจ เติบงกรรม กิ่งวงนอน มีอุปสรรคตลอด อุตุสำห

ตั้งใจมาปฏิบัติ จะทำให้เต็มที่ ลักหน้อยก็ชี้แจง  
ปวดหลัง ปวดเอว ไม่สบาย นั่งสมาธิกำลังได้ที่  
อ้าว.. เสียงระฆัง ถึงเวลาทานข้าวอีกแล้ว ทำ  
อะไรมีแต่อุปสรรค

๑๓. โดยความเป็นของห้วนไหว

๑๔. โดยเป็นของผุพัง

๑๕. โดยเป็นของไม่ยั่งยืน

๑๖. โดยเป็นของไม่มีอะไรต้านทานได้ ความ  
แก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ไม่มีอะไรต้านทาน  
มันได้เลย ไม่อยากป่วยมันก็ป่วย ไม่อยากตาย  
มันก็ตาย จะมีอำนาจ มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย  
ก็หยุดแก่ไม่ได้ ซื่อลมหายใจตอนจะตายก็ไม่ได้



ทำความดีเยอะเยะด้านทานความแก่ได้มัย ไม่ได้  
บารมีมาก ตายมัย ตายเหมือนกัน ไม่มีอะไรช่วย  
เหลือเราได้เลย

๑๗. โดยเป็นของไม่มีตัวตน

๑๘. โดยเป็นของไม่มีอะไรป้องกัน

๑๙. โดยเป็นของไม่มีที่พึ่ง

๒๐. โดยความเป็นของว่างเปล่า เหมือนเป็น  
บ้านว่างไม่มีอะไรพอที่จะเอาไปทำประโยชน์ได้ มอง  
ดูบ้าน บ้านสวยดี เหมือนจะมีอะไรให้อุ่นใจ เปิด  
ประตูเข้าไปข้างใน เอาอะไรไม่ได้เลย เป็นไง ไม่  
เหมือนที่คิดเลย ว่างเปล่าไปหมด ร่างกายเรา คิด  
ว่ามันน่าจะมีอะไรดี ๆ บ้าง มีอะไรเป็นของเราบ้าง

เทออกมาดู เป็นไง มีแต่ของไม่สวยไม่งาม เอา  
อะไรไปด้วยไม่ได้เลย

๒๑. **โดยเป็นของเปล่า** เหมือนกับภาชนะเปล่า  
ไม่มีของกินเลย

๒๒. **โดยความเป็นสูญญะ** หรือ สูญญตา  
ความว่างเปล่าจากตัวตน มีเหมือนกัน มีอะไรบ้าง  
มีรูปที่เกิดตามเหตุเป็นคราว ๆ รูปก็แปรปรวน ไม่  
เที่ยง ลักหน้อยก็แตกไป เหมือนกลุ่มก้อนฟองน้ำ  
ลอยไปตามแม่น้ำ ลักหน้อยก็แตกไป มีเวทนาที่  
เกิดจากการกระทบผัสสะเป็นคราว ๆ ไม่มีตัวตน  
เหมือนเม็ดฝนตกลงที่หนองน้ำ เกิดต่อมน้ำเล็ก ๆ  
แบ็บเดียวก็แตกไป มีสัญญา สังขาร วิญญาณ  
ไม่มีตัวตนเลย ว่างเปล่าจากตัวตน

๒๓. **โดยความเป็นอนัตตา** ไม่มีอัตตา ตัวตน ชนิดที่เที่ยงแท้ มั่นคง ถาวร มีอำนาจบันดาล บังคับ บงการ เป็นผู้สร้าง พระพรหมสร้าง พระเจ้าสร้าง อัตตาลักษณะเช่นนี้ไม่มี ตัวตน ลัทธิ บุคคล หญิง ชาย เป็นเพียงคำสมมติ ใช้ในการสื่อสาร เพราะ การประชุมรวมกันของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การประชุมของสภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ คำว่า ลัทธิ บุคคล ตัวตน จึงมีขึ้น

๒๔. **โดยความเป็นโทษ** มีอาทีนวะ มีโทษ มากมาย จะดูเล็ดตีขนาดไหน ก็ยังนำภาระ และ เรื่องเดือดร้อนใจมาให้อยู่เสมอ

๒๕. **โดยเป็นของมีความแปรผันไปเป็นธรรมดา**

๒๖. **โดยความเป็นของไม่มีแก่นสาร** ไม่อาจ

จะเอามาเป็นที่ยึดเหนี่ยวอย่างจริงจังได้ เหมือนเราต้องการแก่นไม้ จะเอาไปทำเสาบ้าน ไปตัดต้นกล้วยมา ลอกกาบออก ก็ไม่เจอแก่น ไม่สามารถเอาไปเป็นเสาบ้านได้ แยกไป ดูแลไป วุ่นวาย หัวหมุน อุตุสำหรับลงทุนลงแรง เสียเวลากับมันไปมาก นึกว่าจะมีแก่นสาร ทำยที่สุดเป็นสิ่งไร้แก่นสาร

๒๗. **โดยเป็นมูลแห่งความลำบาก** เป็นต้นตอเป็นที่ตั้งให้เกิดความยากลำบากมากมาย นับตั้งแต่เกิดมา แม่ก็ลำบากในการอุ้มท้อง ตอนคลอดก็เกือบตาย กว่าจะรอดมาได้ ไหนจะต้องกินต้องดื่ม เข้าโรงเรียนอนุบาล ประถม มัธยม มหาวิทยาลัย ต้องหาเงินทองมาเลี้ยงดูด้วยความยากลำบาก ไปทำงานก็เหน็ดเหนื่อย ต้องต่อสู้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีครอบครัว มีลูก ก็ยังมีเรื่องให้ลำบากหนักขึ้น ตายแล้ว ญาติพี่น้องก็ลำบาก ก็



ไปหาวัดที่มีเมรุเผาทั้ง พระก็ต้องมาสวดอภิธรรม  
แม้แต่กระดูกเป็นชิ้นๆ ก็ต้องลำบากเอาไปลอยน้ำ

๒๘. **โดยเป็นดังเพชรฆาต** เพชรฆาตถือดาบ  
คอยฟันเรา เราจะตายเมื่อไหร่ยังไม่รู้เลย มัน  
ตามหลังเรามาไม่ได้ห่าง หนีไปไหนก็ไม่รอด จะ  
ขึ้นภูเขา ลงแม่น้ำ หรือไปทางอากาศ ก็ถูกฆ่าทั้ง  
ทั้งนั้น เรายังไม่อยากจะตาย ยังใช้ชีวิตไม่เต็มที่  
ยังมีเรื่องจะทำอยู่เยอะเยอะ ยังไม่หมดเรื่องทำเลย  
แต่ก็ต้องตายก่อนทุกที

๒๙. **โดยเป็นความเสื่อมไป** ขณะที่ตั้งอยู่ ความ  
เสื่อมก็ปรากฏ ท่านทั้งหลายนั่งอยู่ที่นี่ ก็เสื่อมไป  
เหมือนกัน นี่เป็นลักษณะของสังขารทั่วไป ความ  
เกิดขึ้นปรากฏ ความดับไปปรากฏ ขณะตั้งอยู่ ความ  
เสื่อมก็ปรากฏ อะไร ๆ ที่เป็นสังขาร ล้วนกำลัง

เลื่อมไป ๆ

๓๐. **โดยเป็นของมีอาสวะ** เป็นที่ไหลออกของกิเลส ไหลไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ กิเลสก็ไหลไปทั่ว และเป็นอารมณ์ของกิเลส อำนาจของกิเลสติดตามไปถึง กิเลสไหลตามไปเรื่อย ๆ ไปเกิดเป็นเวทนา พรหมก็ไม่พ้น

๓๑. **โดยเป็นของมีปัจจัยปรุงแต่ง** เหตุปัจจัยเป็นตัวบีบบังคับให้มันเป็นไป มันไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีตัวของตัวเอง

๓๒. **โดยเป็นเหยื่อของมาร** เบญจขันธ์นี้เป็นเหยื่อของมาร มีเบ็ดอยู่ข้างใน เป็นเหยื่อล่อปลา พวกเราเป็นปลา พญามารนี้ ทำให้เราเกิด แก่ เจ็บ

ตายมานานมาก ทำให้วนเวียนอยู่กับโลก พญามาร  
เขามีเบ็ด เราเห็นเบ็ดคงไม่กินนะ เขาก็มีเหยื่อมา  
ล่อ เหยื่อล่อคือเบญจขันธ์ เราเห็นปั๊บ ก็กินเหยื่อ  
นั้นของเรา เราเป็นนั้น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา  
ก็เสร็จเลย กินเหยื่อเข้าไป ติดเบ็ด ติดอยู่กับโลก

๓๓. โดยเป็นของมีความเกิดเป็นธรรมดา
๓๔. โดยเป็นของมีความแก่เป็นธรรมดา
๓๕. โดยเป็นของมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
๓๖. โดยเป็นของมีความตายเป็นธรรมดา
๓๗. โดยเป็นของมีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา



๓๘. โดยเป็นของมีความรำพันเป็นธรรมดา

๓๙. โดยเป็นของมีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา

๔๐. โดยเป็นของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา

ทั้ง ๔๐ อย่างนี้เป็นการศึกษา มองดูเบญจขันธ์ มองดูขันธ์ทั้ง ๕ ทั้งของตนและของคนอื่น ในมูมมอญแบบวิปัสสนา มองแล้วเกิดปัญญา เห็นความจริง ลงกับความจริงได้ เรียกว่าได้อนุโลมขันธ์ ผู้ที่ได้อนุโลมขันธ์ เป็นไปได้ที่จะหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ผู้ที่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม ก็เป็นไปได้ ที่จะทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล

ท่านทั้งหลายฟังถึงตอนนี้ คงจะรู้ว่า ท่าน

ยังขาดอะไรอยู่บ้าง ใครขาดเรื่องไหนก็ไปทำเพิ่ม  
 เอาละ ยังขาดเรื่องสติก็ไปใส่สติ ขาดศีลก็ใส่ศีล  
 ขาดสมาธิก็ไปใส่สมาธิ ขาดปัญญาก็มาฝึกเอา บาง  
 คนว่า อาจารย์.. ขาดทุกอันเลย ทำไงดี อย่างนี้  
 ช่วยไม่ได้นะ ตัวใครตัวมันล่ะครับ ต้องฝึกเอาเอง  
 พระพุทธเจ้าบอกให้เจริญ ให้ทำมาก ๆ สิ่งไหนไม่มี  
 ก็ทำให้มี ถ้ามีแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูน ฟูพูลย์ขึ้น

การพิจารณาความจริงของชั้นที่ ๕ ทั้ง ๔๐  
 อย่างนี้ ถ้าพูดแบบรวม ๆ แล้ว ก็คือ มองแบบ  
 ไตรลักษณ์นั่นเอง ท่านพระสารีบุตรรวบรวมมา  
 จากพระสูตรต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ตรัสแก่คนนั้น  
 บางคนนี้บ้าง นำมารวมไว้ในที่เดียวกันเป็น ๔๐ อย่าง  
 เพื่อให้เรามีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น เช่น โดยเป็น  
 ของผู้ฟัง โดยเป็นความห้วนไหว โดยเป็นของ  
 ไม่ยั่งยืน โดยเป็นความเสื่อมไป โดยเป็นของชำรุด

นี่เป็นการมองในแง่**ไม่เที่ยง** โดยความเป็นโรค โดย  
 ความเป็นดังหัวผี โดยความเป็นดังลูกศร โดยเป็น  
 ความลำบาก โดยเป็นอาพาธ นี่เป็นการมองในแง่  
**เป็นทุกข์** โดยเป็นอย่างอื่น โดยเป็นความว่างเปล่า  
 โดยเป็นของไม่มีแก่นสาร นี่เป็นการมองในแง่  
**อนัตตา**

เอาละ จะให้โอกาสท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ โดย  
 การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้มีสติสัมปชัญญะ  
 ทำความรู้อัตว์ ให้จิตสะอาด ปลอดโปร่ง ตั้งมั่น  
 เป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว หากมีสภาวะใดเกิด  
 ขึ้นก็ให้มองอยู่ในแง่เหล่านี้ ถ้าใครไม่ค่อยมีสติ ก็  
 ฝึกสติไปก่อน ให้ละนิวรณ์ได้ก่อน

การบรรยายวันนี้ ก็คงสมควรแก่เวลาเท่านี้  
 นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน



ประวัติ

## อาจารย์สุกรี ทุมทอง



วันเดือนปีเกิด วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

ที่อยู่ บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน

- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)



## ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

“

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา,  
สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา,  
สพฺเพ ฅมฺมา อนตฺตา

”



[www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)