



นายแพทย์สุรวุฒิ ปรีชานนท์

# เส้นทางสู่โลกุตระ:

## มนุษย์เกิดมาเพื่ออะไร

ถ้าตอบที่ถูกต่อนั้นไม่ใช่ตอบแบบกำปั้นทุบดินว่า เกิดมาเพื่อใช้กรรม เพราะเราจะไม่ควรปล่อยให้ชีวิตและจิตใจของเราไปตามยถากรรม แต่เราทุกคนควรจะต้องเข้าใจว่าจะเกิดมาเพื่อสร้างปัจจุบันกรรมให้ดี เพื่อที่จะสร้างผลที่ดีแห่งอนาคต เพราะอนาคตที่ดีคือกรรมในปัจจุบันที่ดี แต่ปัจจุบันที่เป็นอยู่ขณะนี้ เป็นผลสืบเนื่องมาจากกรรมในอดีต ดังนั้นพวกเราทุกคนต้องพยายามทำจิตใจให้บริสุทธิ์ขึ้น เพื่อยกระดับขั้นของจิตใจให้สูงขึ้น เมื่อขณะจะต้องลาโลกมนุษย์ไป ระดับขั้นความบริสุทธิ์ของจิตควรจะต้องสูงกว่า เมื่อตอนมาเกิดให้พยายามเพื่อระดับของสติ สมาธิ และปัญญาให้มากๆ มิฉะนั้นพวกเราจะเสียชาติเกิดหรือที่เรียกว่าเกิดมาเป็นโมฆะบุรุษ โมฆะบุคคล ในทางตรงกันข้าม หากระดับขั้นของจิตตกชั้นลงไปมาก ชาติต่อไปอาจจะต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย หรือสัตว์นรกอย่างอื่นก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ลำบากมาก และจะช่วยเหลือมากๆ เพราะโอกาสที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกนั้นน้อยมาก ท่านเปรียบเหมือนกับว่าจำนวนมนุษย์มีเท่ากับจำนวนสองเขาของควาย แต่จำนวนวิญญาณทั้งหมดมีมากมายเท่ากับจำนวนขนทั้งตัวของวัวหรือควาย จะเห็นว่าจำนวนมนุษย์ขณะนี้ในจักรวาลนี้มีประมาณหกพันล้านคน แต่ดวงจิตมโนวิญญาณทั้งหมดมีมากมายมหาศาล ไม่สามารถจะคณานับได้ ดังนั้นกว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์อีกก็คงจะนานแสนนาน และจิตจะต้องดีถึงระดับหนึ่งถึงจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก

## อayahหลงทาง

หากได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ก็อย่าได้ให้เกิดการหลงทิศหลงทาง การหลงทิศหลงทางหมายถึง การเดินกลับไปสู่ภพภูมิที่ต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ซึ่งส่วนมากจะเป็นแบบนั้น ประมาณกันว่ามนุษย์ประมาณหนึ่งร้อยคนที่มองเห็นกันอยู่ทั่วไปในปัจจุบันนี้ประมาณเก้าสิบแปดคนจะตกชั้นหมดคือกลายเป็นเดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย หรือสัตว์นรกเหลืออยู่สองคนหรือร้อยละสองเท่านั้นที่จะทรงสภาพหรือคงสภาพความเป็นมนุษย์หรือดีดีกว่ามนุษย์ ถ้าท่านเชื่อตัวเลขนี้ก็ต้อตกใจมาก ดังนั้น พวกเราควรรีบประพฤติปฏิบัติธรรมกันเถิด ให้มีธรรมะเกิดขึ้นในจิตใจของพวกเราเสียแต่บัดนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงอบายภูมิ เพราะในอบายภูมินั้นดวงจิตมโนวิญญาณอยู่ด้วยความร้อน อยู่ด้วยความหวาดผวา อยู่ด้วยความทุกข์ทรมาน อยู่ด้วยความหิวโหย อยู่ด้วยความหวาดกลัวตลอดเวลา ดังนั้น พวกเราต้องพยายามทำกรรมปัจจุบันให้ดี อย่าได้หลงทาง อย่าได้หลงกระแสโลก อนาคตของเราไม่ได้อยู่แค่วันนี้ และพรุ่งนี้ เพราะชีวิตของมนุษย์นั้นสั้นมาก เราต้องคิดถึงชีวิตหลังความตายให้มากๆ ชีวิตหลังความตายนั้นยาวนานมาก หากท่านทำไม่ดี คืออกกรรมไม่ดีแล้ว จะต้องตกกระท้ำลำบากไปอีกนานแสนนาน สำหรับคนอย่างเราๆท่านๆซึ่งเป็นปุถุชนคนธรรมดาที่ยังหนาไปด้วยกิเลสตัณหาอันนั้น อนาคตคือความฝัน ปัจจุบันคือภาพมายา และอดีตก็คือการที่ได้หมักหมมขยะและสิ่งเน่าเหม็นคือกิเลสเอาไว้ในดวงจิต แต่ถ้าพวกเราไม่หลงทาง เดินให้ถูกทาง มุ่งหน้าเดินไปยังแดนโลกุตระคือพยายามปฏิบัติให้ถูกต้อง พยายามสกัดกิเลสออก

ให้หมดจากจิตใจ และขณะเดียวกันก็เพิ่มพูนปัญญาทางธรรมไว้ในจิตใจ เขาก็ไม่มีอดีตแล้ว เพราะหมดสิ่งเน่าเหม็นที่ได้หมักหมมเอาไว้ เขาก็มีปัจจุบันที่ละเอียดเย็น สะอาด สว่าง สงบ เพราะหมดกิเลสแล้ว และปัจจุบันก็จะไม่ใช่ภาพมายาอีกต่อไป เพราะเราจะมีสติ มีสมาธิ มีปัญญารู้เท่าทันทุกอย่างในปัจจุบัน สำหรับอนาคตก็เป็นเรื่องที่ไม่ใช่ความฝันเพราะเราจะรู้หมด เพราะไม่มีกิเลสมาบังสายตา มาบังความคิด มาบังปัญญา ทำให้เราเห็นกาลไกล ทะลุปรุโปร่งไปหมด ดังนั้นถ้าหมดกิเลสและมีแต่ปัญญา เขาก็หมดทุกข์อดีต ปัจจุบัน และอนาคตก็หมดความหมายสำหรับเรา เขาก็ไม่อยู่ในการควบคุมโดยกฎของโลกอีกต่อไป สิ่งที่เกิดขึ้นในโลกมนุษย์ก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้กับเราได้ อีกเลย เรียกว่าเราจะอยู่เหนือโลก เป็นคนของโลกอุดร (อุดร แปลว่า เหนือ) หรืออยู่เป็นโลกุตระบุคคล เมื่อถึงขั้นนั้น เขาก็จะเลือกเกิดได้ เลือกเป็นได้ เลือกอยู่ได้ และมีแต่การเลือก สร้างบุญ วาสนา บารมี ให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ได้ เราจะชื่อว่าเป็นคนที่มีคุณวิเศษต่อไป แต่การที่จะเดินทางไปเป็นมนุษย์โลกอุดรได้นั้น ต้องไม่หลงทาง ต้องเดินให้ถูกทางทั้งทางโลกและทางธรรม ซึ่งทั้งทางโลกและทางธรรมจะต้องไปด้วยกันควบคู่กันไปแบบผสมผสานและกลมกลืนกัน การดำเนินชีวิตทางโลกและทางธรรมจะแยกกันไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาชีพที่โหดร้ายหากินโดยการเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น แต่ละลักษณะภายนอกพยายามทำให้คนอื่นเห็นว่าตัวเองเป็นคนทำบุญทำทาน อันนี้ก็ถือว่าเดินไม่ถูกทาง ไม่สามารถจะเข้าสู่สภาวะโลกุตระ (โลกอุดร) หรือเหนือโลกได้ เพราะเขาเรียกว่า มือถือสากปากถือศีล

### การเดินทางสู่โลกุตระ

หรือโลกอุดร หรือจะเป็นมนุษย์เหนือโลก อยู่เหนือกฎของโลก การจะเดินทางได้นั้นต้องมีรอบก้ำกับอยู่ เรียกว่ามรรคนอก คือมรรคแปดที่พวกเราเรียนกันนามว่ามรรคมืองค์แปด และได้ท่องจำกันมาว่า ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ และตั้งจิตมั่นชอบ คือทั้งแปดอย่างนี้ต้องชอบหมด ถ้าไม่ชอบเพียงอย่างเดียวก็หมดโอกาสทันทีที่จะเดินทางสู่โลกุตระ

ถ้าไม่มีกรอบนอกคือ มรรคนอก (มรรคแปด) แล้วโอกาสที่จะเป็นโลกุตระบุคคลไม่มี แต่แค่มีมรรคนอกอย่างเดียวก็ยังไม่พอ และไม่สำเร็จ ท่านต้องเดินทางโดยใช้มรรคในเป็นตัวขับเคลื่อน เป็นตัวกำหนดทิศทาง และกำหนดความเร็ว แต่อย่าออกนอกกรอบมรรคใน คือ ทางแปดเส้น แปดสาย คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วาจา และสัญญา การเดินทางสู่โลกุตระต้องเดินทางด้วยการปฏิบัติเลย ทำใจเลย เปลี่ยนสภาพจิตเลย ยอมจำนนต่อพระธรรมเลย ไม่ใช่ได้แต่อ่านพระธรรมและได้แต่คุยเรื่องเรื่องพระธรรม คุยชมคนอื่นเขาเหมือนพวกเรียนปริยัติธรรมหลายๆบางคน เขาเรียกว่าหลงป่าปริยัติ พวกนั้นบางที่เรียนมากแต่ไม่เกิดประโยชน์ เรียกว่ามีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ถ้าจะเปรียบเป็นหมอกก็เป็นหมอกที่มีความรู้แต่ทางทฤษฎี แต่รักษาคนไข้ไม่ได้สักที ถ้าเปรียบเป็นช่างก็เหมือนกันก็รู้แต่ทฤษฎี แต่แกเครื่องยนต์ไม่ได้ เป็นต้น ดังนั้น มรรคนอกหรือมรรคมืองค์แปดก็เป็นเพียงกฎ กติกา มารยาท ที่ผู้เดินจะต้องรักษาปฏิบัติไว้จะผิดไม่ได้ สำหรับการเดินทางโดยตัวเองโดยมรรคในหรือทางแปดเส้น แปดสายนี้สำคัญมากถือเป็นทางสายเอกไปสู่โลกุตระ จะไปได้หรือไม่ได้ก็ขึ้นอยู่กับตัวท่านเอง จะเดินหรือไม่เดินก็แล้วแต่ตัวท่านเอง ไม่มีผู้ใดอุ้มท่านไปได้ เราต้องอาศัยทางแปดเส้นแปดสายนี้ในการพิจารณาธรรม คือการสำรวจกิเลสออกจากจิต เป็นแปดเส้นทางในการเดินเข้าสู่แดนโลกุตระหรือโลกอุดรหรือการที่จะมีสภาพจิตที่อยู่เหนือโลก หรือสภาพจิตที่รู้เท่าทันโลก จะไม่หลงโลก และจะไม่หลงอยู่ในโลก พระพุทธองค์ก็เคยเสด็จขึ้นไปเทศน์โปรดพระพุทธรูปมารดาที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์เป็นเวลาหนึ่งพรรษา ได้ทรงอธิบายให้พระพุทธรูปมารดาเข้าใจถึงทางแปดเส้นแปดสายนี้ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางวาจา และทางสัญญา ทำให้พระพุทธรูปมารดาที่มีความก้าวหน้าทางจิตจนบรรลุนิพพานได้เข้าสู่สภาวะเหนือโลกได้ เราต้องอาศัยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางวาจา และทางสัญญานี้ในการพิจารณาธรรม และกำจัดกิเลสออกจากจิตให้หมด เพราะทางแปดเส้นทางนี้เป็นเส้นทางที่เป็นบ่อเกิดแห่งจิต เป็นบ่อเกิดแห่งกิเลส การติดยึด และการมีอดีตทั้งหมด

เมื่อกิเลสเข้ามาได้ทางไหน เราก็จะสำรวจเอามัน ออกทางนั้น จะเอาออกทางอื่นไม่ได้ หากเราหลงทาง หรือเดินทางไม่เป็น เราก็จะวอกวน จะวนเวียน และ ก็เวียนวนอยู่ในวัฏฏะสงสารอันยาวนาน ทำให้เสียเวลา ต้องไปเผชิญกับความทุกข์อีกมากมายหลายภพหลายชาติ ท่านจงใช้ความเพียรพิจารณาทางสายทั้งแปดสาย เหล่านี้ให้ดี โดยใช้พระธรรมคือ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาเป็นเอกสารอ้างอิงในการพิจารณาตัดสิน ความถูกต้อง ความเป็นธรรมให้เกิดความเข้าใจ พุดง่ายๆก็คือ พิจารณาธรรมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางวาจา และทางสัญญา ตลอดเวลาให้เกิดการต่อเนื่อง สร้างตัวสติมากำกับดูแล เมื่อเกิดการตกกระทบและมีอารมณ์เกิดขึ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางวาจา และทางสัญญา (สัญญาคือ ความจำเก่าๆที่ผุดขึ้นมาเป็นอารมณ์) สติก็จะคอยเตือนและสั่งสอนจิตเรา ตัวสติต้องเป็นสัมมาสติคอยอบรมบ่มนิสัยเรา สติก็จะคอยเตือนและสั่งสอนจิตเรา ตัวสติต้องเป็นสัมมาสติคอยอบรมบ่มนิสัยเราตลอดเวลา คอยแยกบาปแยกบุญ แยกคุณแยกโทษ แยกประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ แยกหายาบแยกละเอียด แยกกุศลแยกอกุศล และเก็บเอาแต่สิ่งดีๆไว้ในจิต แล้วโยนสิ่งไม่ดีที่จะเป็นขยะหรือสิ่งเน่าเหม็นในจิตออกไป เมื่อเกิดการอบรมตัวเองบ่อยๆ โดยตัวสติ ตัวปัญญาเราก็จะดีขึ้น จิตจะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ มีอริยสมบัติมากขึ้นเรื่อยๆ เราไว้ใจตนเองจากความ เป็นมนุษย์ได้ ถ้าหากมีอริยสมบัติมากขึ้นก็เป็น โลกุตระบุคคลนั่นเอง

### หลักการฝึกจิต

โดยทั่วไปก็ต้องประกอบไปด้วยขั้นตอนการ สร้างตัวสติขึ้นมา เพื่อสนทนากับจิต ตามอย่างทีอธิบาย มาแล้วข้างต้น เพื่อที่จะข่มจิต ดัดจิต อบรมบ่มนิสัยจิต ปรับปรุงบำรุงจิต เทศนาสอนจิต เพราะจิตของเรานั้นโดยทั่วไปมันจะทำตัวเป็นเจ้านายของเรา คอยบังคับ ขู่เข็ญ อ้อนวอน วิงวอน จะเอาโน่น จะเอานี้ อยากไดโน่น อยากได้นี้ คอยกดขี่ข่มเหงเราอยู่ตลอดเวลา เรามีหน้าที่ ต้องคอยอบรมจิตให้จิตของเรามีเหตุมีผล คิดอะไร ทำอะไรก็ให้ถูกต้องตามจริยธรรม วัฒนธรรม และ

ศีลธรรม เมื่อเราเพียรพยายามอบรมจิตอย่างต่อเนื่อง เอาจริง ต่อไปนานๆ จิตจะค่อยๆอ่อนลง และในที่สุดเรา จะเป็นเจ้านายจิตคือต่อไปเมื่อเรา ข่มจิต ดัดจิต อบรม จิตได้แล้ว เราจะสั่งหยุดจิตได้ และในที่สุด เราก็จะถอด จิตได้ เราจะใช้จิตทำงานได้ทุกอย่าง แต่ขั้นนี้เป็นขั้น เกือบสุดท้ายแล้ว คือต้องอบรมจิตกันจนจิตหมด กิเลสจริงๆ ถึงจะถอดจิตได้ แต่หากท่านถอดจิตได้จริงๆ ก็ห้ามเด็ดขาด ไม่ให้ไปบอกใครๆว่าท่านถอดจิตได้ เพราะจะเป็นกิเลสขึ้นมาอีกถือเป็นการโอ้อวด ต่อไป ก็จะไม่ถอดจิตไม่ได้อีก ให้ท่านคิดว่าท่านไม่ได้เป็นคน ที่ถอดจิตได้ แต่พระธรรมต่างหากที่เป็นตัวถอดจิต ถ้าท่านถอดจิตได้แสดงว่าท่านเป็นคนที่จะละเอียดมากแล้ว แทนจะไม่มัวแต่ตาเหลืออยู่แล้ว คือเป็นอนัตตา เป็นคน ไม่ถือตัวไม่ถือตนแล้ว คือรักและสงสารคนอื่นเท่ากับรัก และสงสารตนเอง สภาวะถอดจิตได้ เป็นสภาวะที่ขั้น ห้าไม่ต้องพึ่งธาตุสี่คือกายหยาบแล้ว แต่ขั้นห้า คือจิตจะไม่พึ่งธาตุสี่ (กายหยาบ) จะปล่อยไปตาม ธรรมชาติ ถ้าธาตุสี่ผู้ฟังไปเมื่อไร ขั้นห้าอยู่ไม่ได้ แล้วก็ค่อยจากไป พุดง่ายๆก็คือเมื่อถอดจิตได้แล้ว ก็ต้องกลับมายังร่างเดิม จะไม่ทิ้งให้ร่างเดิมต้องตายไป ฟังๆที่ก็ไม่ยึดติดกับร่างแล้ว

### การเดินทางสู่โลกุตระ โดยเส้นทางแปดสาย

จะกระทำได้อต่อเมื่อเกิดการตกกระทบเป็น อารมณ์ คือตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส จิตใจกำลังนึกคิด เกิดอารมณ์ที่อยาก จะพูดอะไรออกไป และเมื่อนึกถึงความหลัง ความจำ เก่าๆ (คือตัวสัญญา) เกิดขึ้นมาเป็นอารมณ์ เราต้อง พิจารณาทันที ให้มีสติตามทันทันที โดยใช้พระธรรม คือคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ มาเป็นเอกสารอ้างอิง การพิจารณาคือการวิพากษ์ วิจาร์ณ วิจัย ให้เกิดการ รู้แจ้งเรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ พุดง่ายๆคือ พิจารณา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความคิด วาจา และความจำเก่าๆที่เกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมาให้เกิดความ เป็นธรรม ถูกต้อง ไม่ให้มาเบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนผู้อื่น ให้เกิดเป็นเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จะทำให้เกิดปัญญา คือความรู้แจ้ง รู้ชัด รู้จริง และรู้ซึ่งถึงธรรมะคือธรรมชาติ รู้ดีว่าอะไรเป็น

คุณอะไรเป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ อะไรมิใช่ประโยชน์  
อะไรคือกุศลอะไรคืออกุศล ต่อมาก็จะหมดอัตตา  
หมดการยึดติด ยึดติดอยู่อย่างเดียว คือศีลธรรม หรือ  
คุณงามความดี

### การเดินทางโดยเส้นทางตา (จักขุธาตุ-รูปธาตุ-มโน วิญญาณธาตุ)

เมื่อตาเห็นรูปให้พิจารณาไปตามธรรมชาติ ให้เป็น  
ไปตามสภาวะธรรมสภาวะธาตุ คือเห็นอะไรไปตาม  
ความเป็นจริง พยายามทำความเข้าใจอธิบายให้จิตฟัง  
เพื่อลดอุปาทานลงให้หมด เช่น ตาเคยเห็นวารูปนี้สวย  
ก็ให้พิจารณาว่าความจริงแล้วไม่มีอะไรสวย สีสที่เราเห็น  
ก็สักแต่ต่างเป็นสีต่างๆกัน เอมาระบายป้ายไปมา  
ความจริงแล้วเฉอะเทอะเปรอะเปื้อนมากกว่าจะสวย  
เราคิดไปเองว่าสวย เราไปเกิดการติดยึดถือเป็น  
อุปาทานว่าอย่างนั้นสวย อย่างนี้สวย เกิดการพอก  
พองใจขึ้นมา และก็ให้พิจารณาว่าทุกอย่างก็เป็นไป  
ตามกฎความจริง ความถูกต้องคือกฎของพระ  
ไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา พยายาม  
พิจารณาเมื่อตาเห็นรูปไม่ให้หลงรูป ไม่ให้หลงวัตถุ  
พิจารณาเพียงว่าจะจะเป็นประโยชน์หรือไม่เกิดประโยชน์  
เท่านั้น ไม่ให้จิตใจหลงไปตามกระแสโลก ซึ่งบางครั้ง  
แรงมาก เราต้องฝึกเป็นคนที่ไม่ทวนกระแส เราต้อง  
ทวนกระแสด้วยจิตเราเอง แต่ตัวเราอย่าไปทำอะไร  
ด้านกระแสให้คนอื่นเขาหมั่นได้ คือไม่ต้องไปบังคับ  
ขู่เชิญให้คนอื่นเขาทวนกระแสแบบเรา ทำทุกอย่าง  
ตามความเหมาะสมในสังคัม บางครั้งต้องใช้หลักว่า  
“ทำอย่างเขา แต่ไม่ต้องทำอย่างเขา แต่ก็ทำอย่างเขา”  
คือก็ให้อยู่ไปแบบเขาแต่การนึกคิดไม่ใช่แบบเขา  
เราต้องเอาธรรมะมาสอนใจเราตลอดเวลา เมื่อตา  
มองเห็นรูป บางครั้งจิตเราก็มืดเกินไป สติตามไม่ทัน  
เกิดอาการเผลอสติได้บ่อยๆ ดังนั้นสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่  
เมื่อตากระทบรูป ก็ให้ท่องบ่นคำต่อไปนี้ไว้ก่อน เป็น  
อุบายให้เกิดการล้าช้าสักนิดให้สติตามทันตามความ  
เป็นจริง คือให้ท่องบ่นว่า “จักขุธาตุ-รูปธาตุ-มโน  
วิญญาณธาตุ” แล้วตั้งสติ ค่อยๆพยายามพิจารณา  
รูปไปตามความเป็นจริง ตัวสติพยายามอธิบายให้จิต  
เราฟัง ต้องทำบ่อยๆ การที่รูปภายนอกมาตกระทบ

ที่จักขุธาตุคือ ดวงตาของเรา และต่อไปยังจิตใจภายใน  
คือมโนวิญญาณธาตุ การท่องบ่น “จักขุธาตุ-รูปธาตุ-  
มโนวิญญาณธาตุ” เป็นอุบายทำให้สติตามทันความ  
คิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต พยายามพิจารณาว่าสิ่ง  
ที่เราเห็นนั้นมัน เพิ่มความอยากให้เราพอกพูนกิเลสในจิต  
หรือไม่ ให้พิจารณาให้เข้าใจและทำลายกิเลสออกไป  
ให้หมด

### การเดินทางโดยเส้นทางหู (โสตธาตุ-สัทธาต- มโนวิญญาณธาตุ)

เมื่อหูได้ยินเสียงก็ให้พิจารณาเรื่องเสียงที่ได้ยิน  
ไม่มีเสียงไหนหรือเสียงอะไรหรือที่ไพเราะ มีแต่เสียงสูง  
เสียงต่ำ เสียงดัง เสียงค่อย และมาในจังหวะต่างๆกัน  
เท่านั้นที่เป็นจริง เวลาเสียงหลายอย่างมาผสมกันเป็น  
เพลง เราหลงไปเอง บอกว่าไพเราะ ความจริงแล้วเป็น  
ความคิดที่ผิด เข้าใจผิด หลงผิดไป เป็นเพียงอุปาทาน  
ที่เรายึดติดมานานแล้วเท่านั้น ความไพเราะจึงเป็น  
เพียงอุปาทาน เพราะในทางความเป็นจริงเสียงก็คือ  
เสียง ไม่มีเสียงใดที่ไพเราะ ไม่มีเสียงใดที่น่ารังเกียจ  
พยายามเทศนาสอนจิตเราเรื่องเสียง ทุกครั้งที่ได้ยิน  
เสียง เสียงต่างๆเอาไว้อธิบายกันให้เข้าใจกันมากกว่า  
และแต่ละเสียงก็เป็นธรรมชาติของมันเองอยู่แล้ว  
เราอย่าได้ไปถ่วงวาทกับเสียงให้มันมากเกินความพอดี  
กล่าวง่ายก็คือห้ามติดเสียง หากไม่ติดเสียงแล้วเป็น  
อันว่าผ่านไปได้อีกหนึ่งเส้นทางเพื่อมุ่งเข้าสู่โลกุตระ

### การเดินทางโดยเส้นทางจมูก (ฆานะธาตุ-คันธธาตุ-มโน วิญญาณธาตุ)

เมื่อจมูกได้กลิ่น ก็ให้รับรู้เพียงธรรมชาติของมัน  
เป็นกลิ่นแบบนี้แบบนี้ กลิ่นแต่ละกลิ่นก็มีหน้าที่ของมัน  
ได้กลิ่นอะไรก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ห้ามพูด ห้ามบ่นออก  
มาทางวาจา เพราะไม่ใช่หน้าที่ของวาจา จนกว่าจะ  
มีคนถาม หรือต้องการบอกคนอื่นในทางที่เกิดประโยชน์  
ได้กลิ่นหอมก็หอม ได้กลิ่นเหม็นก็เหม็น ให้รู้ไว้ไปตาม  
ความเป็นจริง ไม่ให้แสดงท่าทาง หรือวาจาว่า รักขันธ์  
ข้างนี้ เป็นต้น ทุกอย่างที่ได้กลิ่นก็เป็นทุกขัง อนิจจัง  
อนัตตา พุดง่ายกว่าห้ามติดกลิ่น นอกจากจะเป็น

ประโยชน์ต่อร่างกาย หรือหลีกเลี่ยงกลิ่นที่อาจจะ เป็นพิษต่อร่างกาย เป็นต้น

### **การเดินทางโดยเส้นทางการลิ้น (ชีวรสชาติ-รสชาติ- มโนวิญญาณธาตุ)**

เมื่อลิ้นรับรู้รส ก็สัมผัสรับรู้รส รสหวานก็หวาน รสขมก็ขม รสเค็มก็เค็ม รสเปรี้ยวก็เปรี้ยว รสมันก็มัน เป็นต้น ไม่มีหรือที่ว้าวรอย เพราะอร่อยก็เป็นเรื่องที่เรา ไปติดยึดเอาเอง เพราะรสที่แต่ละคนชอบไม่เหมือนกัน การติดยึดแต่ละท่าน แต่ละอย่างก็ไม่เหมือนกัน ทุกอย่างเป็นอุปาทานทั้งหมด พยายามพิจารณาเพื่อ ทำลายอุปาทานออกไปให้หมด ให้ความเป็นธรรมกับ รสทั้งหลาย พยายามพิจารณาตลอดเวลา เมื่อลิ้นได้รส ไม่ให้หลงไหลไปตามรสชาติของอาหาร ทุกครั้งที่ขบ เคี้ยวอาหารพยายามแยกแยะว่ามีรสอะไรบ้าง ธรรมชาติ ของมันเป็นอย่างนั้นเอง ไม่มีคำว่าอร่อยหรือไม่อร่อย เพราะเราจะกินอาหาร ก็เพื่อเอาสารอาหารที่เป็น ประโยชน์เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายเท่านั้น ไม่ใช่กิน เพื่อความอร่อย ห้ามแสดงความพอใจหรือไม่พอใจใน รสชาติของอาหารออกมาทางกาย และวาจา เพียงแต่ บอกได้ไปตามความเป็นจริง เช่น เค็มก็บอกว่าเค็ม หวานก็บอกว่าหวาน เป็นต้น หากปฏิบัติทางเส้นทาง สายลิ้นได้แล้ว ก็อาจจะผ่านไปได้อีกเส้นทางหนึ่ง เข้าสู่โลกุตระ

### **การเดินทางโดยเส้นทางการกาย (กายธาตุ-โณภูมิจิตธาตุ- มโนวิญญาณธาตุ)**

เมื่อกายได้รับความรู้สึกสัมผัส ก็ให้ระลึกถึง ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นอย่างไร ธรรมชาติของ เขาเป็นแบบนั้นเอง ไม่ให้หลงไหลเพลิดเพลินไปกับ อารมณ์ที่สัมผัส เราต้องทำลายอุปาทานออกไปให้หมด เพราะอุปาทานเหล่านี้ติดยึดมาหลายภพหลายชาติแล้ว

### **การเดินทางโดยเส้นทางการจิตใจ (ธรรมธาตุ-มโนวิญญาณ)**

เมื่อจิตนึกคิดอะไร ก็ให้สติตามดู ตามรู้ ตาม เห็น ตามความเข้าใจ ว่าสิ่งที่จิตขอร้องจิตขอวิงวอนนั้น มีตัวกิเลส ตัวตัณหา เป็นตัวชักนำหรือไม่ และมีอุปาทาน

ใดๆมาขย่งส่งเสริมจิตให้คิดนึกไปในทางแบบนั้นหรือไม่ ประการใด พยายามที่ลดละเลิกเพิกถอน กิเลส ตัณหา อุปาทาน โภคะ โภคะ หลง อิจฉา ริษยา อาฆาต พยาบาท จองเวร ออกไปให้หมดจากจิตใจของเรา เราจะ พิจารณาจิตได้ก็ต่อเมื่อขณะเกิดอารมณ์หรือความ นึกคิด ให้ตามดูจิตตามดูความนึกคิดให้ละเอียด ตลอดเวลา พยายามไม่ให้เผลอ บางครั้งเผลอไปบ้าง ก็เอาใหม่ ให้มีความเพียรพยายาม วิริยะ อุตสาหะ ตลอดไป ให้เกิดความต่อเนื่องในการประพฤติปฏิบัติ

### **การเดินทางโดยเส้นทางการสายวาจา (วาจาธาตุ-มโน วิญญาณธาตุ)**

เมื่อจะนึกพูดอะไร ก็ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วน ก่อน จะพูดอะไรก็ให้เป็นสัมมาวาจา ให้เกิดประโยชน์ต่อ ตัวเองและผู้อื่น วาจามีหน้าที่สองอย่างคือ ถามคำถาม ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น และตอบคำถาม ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ให้พูดคำหยาบ ไม่ให้พูดส่อเสียด ไม่ให้พูดเพ้อเจ้อ คนที่พูดเร็วเกินไป พูดมากเกินไปมักเสียประโยชน์ บางครั้งได้ประโยชน์ ทางโลกก็จริง แต่มักจะเสียประโยชน์ทางธรรม ก่อนจะ พูดออกมาเป็นวาจา ต้องพิจารณาให้ดีก่อนว่าสมควร พูดแล้วจึงพูด วาจาที่พูดออกไปต้องอ่อนหวาน อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยะโส ไม่โอหัง ไม่อวดดี เป็นต้น เวลาระยะที่จิตได้รับการตักทวงจากเส้นทางอื่น เช่น ทางตา ทางหู ทางจมูก เป็นต้น ห้ามพูดออกมาทันที ทันใดว่า พอใจ ยินดี หรือไม่พอใจไม่ยินดี ในรูป ในเสียง ในกลิ่นที่ได้รับ ถ้าเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จึงพูดออกมาได้ มิฉะนั้นจะเป็นช่องทางของการเพิ่มพูน กิเลสได้ สรุปว่าถ้าไม่ถึงหน้าที่ของการพูดออกมาเป็น วาจา ก็ห้ามพูด จนกว่าจะถึงหน้าที่ เพราะวาจาธาตุ นี้ชอบแทรกทางสายอื่นๆทั้งหมด ทำให้การประพฤติ ปฏิบัติล่าช้า และจะหลงทางกลับไปทางเก่าไม่ก้าวหน้า ในทางปฏิบัติ

## การเดินทางโดยเส้นทางสายสัญญา (สัญญาธาตุ-มโน วิทยุธาตุ)

สัญญาหมายถึงกองจดจำอารมณ์ และ เหตุการณ์ต่างๆ ในอดีต หากท่านเกิดนึกคิดเรื่องราว ต่างๆ ในอดีตก็ต้องนำมาพิจารณาใหม่ให้มีเหตุมีผล ให้เอารธรรมมาเป็นเอกสารอ้างอิงในการวิพากษ์วิจารณ์ วิจัย และพิจารณาสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในอดีต เอามาสอน ตัวเองให้เกิดประโยชน์ ไม่ให้ใครครวญ เสียใจ เศร้าใจ สะใจ แต่เรื่องอดีตซึ่งไม่เกิดประโยชน์ จะนึกถึงอดีต ก็ต้องนำมาเป็นบทเรียนสอนจิตเราให้เข้าใจในทางที่ ถูกต้องในทางความเป็นธรรมแก่ทุกฝ่าย ให้เกิดการ พัฒนาจิตให้รู้ไปตามความเป็นจริง ให้มีแต่ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้ลดอัตตา และหมดไปซึ่งการ ติดยึดต่อสิ่งที่ไม่ควรยึด ให้ยึดแต่ศีลธรรม และคุณงาม ความดีเท่านั้น

### เส้นทางสู่โลกุตรระทั้งแปดเส้นทางนี้ เป็นทางสายเอก

แต่การเดินทางต้องเดินแบบถูกต้อง พิจารณา ถูกต้อง เราจะไม่หลงทาง เราจะไม่คิดผิด คำนวนผิด เขาใจผิด หากทำผิด เดินผิด ก็คือเดินผิดทาง หากเราเดินถูกทางเราก็จะไปยังแดนที่เราปรารถนาได้ แต่ต้องเอาจริง เดินจริง ปฏิบัติจริงตามเส้นทางทั้งแปด สายนี้การเดินทางโดยมีมรรคแปด (มรรคนอก) คือมรรค มีองค์แปดเป็นกรอบนอก โดยไม่ให้เดินออกนอกเส้น ทาง ไม่ให้ผิดกฎ ไม่ผิดกติกา และไม่ผิดมารยาท ใน ขณะเดียวกันก็มีมรรคแปด (มรรคใน) คือทางแปดสาย นี้เป็นตัวขับเคลื่อน กำหนดทิศทางและกำหนดความเร็ว หากท่านเพียรทำ พยายามทำ และขยันทำในการ

เดินทาง สักวันหนึ่งท่านจะมี สติ สมาธิ และปัญญา ที่ละเอียด สุขุม ลุ่มลึกมาก ท่านจะได้เป็นเจ้านายของจิต ท่านจะใช้จิตได้ แทนที่ท่านจะต้องเป็นข้ารับใช้จิต อยู่ตลอดไป ซึ่งเราๆท่านๆขณะนี้ยังเป็นข้ารับใช้จิตอยู่ เมื่อท่านเป็นเจ้านายของจิตได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ท่านสามารถจะ ข่มจิตได้ ดัดจิตได้ หยุดจิตได้ และก็ถอดจิตได้ ท่านสามารถจะถอดจิตท่านไปทำงาน ได้ เช่น ไปอ่านหนังสือ ไปอ่านพระไตรปิฎกได้ อย่าง รวดเร็ว และสามารถจดจำได้อย่างแม่นยำมาก ซึ่งถ้า ถึงขั้นนี้แล้วท่านก็เป็นโลกุตรบุคคล เป็นบุคคลที่อยู่เหนือโลกแล้ว ท่านจะเลือกเกิดเองได้ครับ ดังนั้นเพื่อ อนาคตที่สดใส ก็กรุณาเดินตามเส้นทางสายเอก ทั้งแปดสายให้ถูกต้อง อย่าได้หลงทิศ อย่าได้หลงทาง ให้นึกถึงแต่โลกุตรทรัพย์หรืออริยทรัพย์มากกว่า โลกียทรัพย์ โลกียปัจจัย ซึ่งเป็นเพียงส่วนเกือหนุน ส่วนหนึ่งเท่านั้น ที่จะช่วยผลักดันให้เราเดินเข้าสู่ เส้นทางของโลกุตรระ โดยสะดวกสบาย เมื่อท่านอยู่ใน สภาวะโลกุตรระหรือโลกอุดรหรืออยู่เหนือโลกแล้ว ท่านจะไปไหนมาไหนก็สะดวก เพราะท่านสามารถ ที่จะปันธาตุ แยกธาตุ รวมธาตุ ห่อธาตุได้ และแปรสภาพ เป็นอากาศธาตุได้

สุดท้าย หากท่านมีศรัทธาจริง มีความเพียรพยายาม จริง มีความเสียสละจริงคือมีความเสียสละความสุขทาง โลกซึ่งเป็นอุปาทานที่ติดยึดอยู่ เอาออกให้หมด ท่านก็จะเป็น บุคคลหนึ่งที่มีโอกาสได้เป็นโลกุตรบุคคล อันเป็นจุดหมาย ปลายทางของการเดินทางไปบนทางสายเอกแปดเส้นแปดสาย นี้ ขอให้ทุกท่านโชคดี สวัสดิ์ 

