

ธรรมชาติชั้นดี

ธรรมชาติบรรยาย โดย อาจารย์วดีน อินทสระ
คัดเลือกและคัดลอกโดย ชวัญ เพ็ญพัย



ธรรมะชั้นเดียย



อาจารย์วศิน อินทสระ สอนว่า
ให้เห็นทุกสิ่งและทุกเรื่อง เป็นเรื่องธรรมดาของโลก
มีคนถามอาจารย์ว่า
“ทำไมผมถามอาจารย์ ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม
อาจารย์จะตอบว่าธรรมดาเสมอ”
อาจารย์ตอบคำถามนี้ว่า “ธรรมดา”

ธรรมะชั้นเดีย้

ธรรมบรรยาย

โดย อาจารย์วศิน อินทสระ

คัดเลือกและคัดลอก

โดย ขวัญ เพ็ญหทัย

พิมพ์ครั้งแรก :

ธันวาคม ๒๕๕๓

จัดพิมพ์โดย :

ห้องหนังสือเรือนธรรม

๒๙๐/๑ ถนนพิชัย

แขวงถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๒๔๔ ๘๒๙๒

www.ruendham.com

ท่านสามารถมอบหนังสือนี้

เป็นของขวัญแด่คนที่คุณรัก

โดยโอนเงินผ่านธนาคาร

ไทยพาณิชย์ สาขาราชวัตร

ชื่อบัญชี นายไก่อ๊ แซ่อึ้ง

เลขที่บัญชีออมทรัพย์

๑๓๐-๒-๑๕๑๕๔-๕

แล้วส่งใบฝากเงินพร้อมชื่อ

ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ของท่านได้ที่ :

ฝ่ายจัดการ

คุณวิมลลักษณ์ อาศัยพานิชย์

โทรศัพท์ ๐๒ ๒๔๓ ๑๒๗๙,

โทรสาร ๐๒ ๒๔๑ ๖๖๒๒

หากเป็นธนาณัติ

กรุณาส่งจ่าย ปท.ดุสิต

ในนาม นายไก่อ๊ แซ่อึ้ง

๒๙๐/๑ ถนนพิชัย

แขวงถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

ราคาเล่มละ ๙๐ บาท

(ค่าส่งฟรี)

แต่...

อาจารย์วศิน อินทสระ
เนื่องในวาระอายุปีที่ ๗๗

คำอนุโมทนา

ข้าพเจ้ารู้สึกปลื้มใจมากที่ได้ทราบจาก ขวัญ เพียงหยทัย ศิษย์ผู้หนึ่งซึ่งได้ไปศึกษาธรรมะวันอาทิตย์กับข้าพเจ้าเป็นเวลานาน คิดว่าไม่น้อยกว่า 10 ปี ข้าพเจ้าสอนครั้งละชั่วโมงครึ่ง เนื้อหาหลักเป็นพระไตรปิฎกซึ่งข้าพเจ้าได้เรียบเรียงขึ้นเองเป็นการศึกษาธรรมะวันอาทิตย์หลักสูตรพิเศษของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ทั่วทวีปอเมริกา กรุงเทพฯ ข้าพเจ้าสอนมาประมาณ 27 ปี ต่อเนื่องกันมา ระยะ 2-3 ปีหลังนี้หยุดบ้างเป็นครั้งคราวเพราะสุขภาพไม่เอื้ออำนวย ป่วยบ่อยๆ ได้หยุดสอนมาประมาณครึ่งปีแล้วด้วยเหตุผลหลายประการ

เรื่องที่ ขวัญ เพียงหยทัย นำเสนอท่านผู้อ่านนี้เป็นส่วนเล็กน้อยของคำบรรยายทั้งหมด เป็นส่วนเบ็ดเตล็ดเท่าที่เธอบันทึกได้ ไม่ใช่เนื้อหาทั้งหมด เปรียบไปเหมือนน้ำในสระใหญ่ เธอตักขึ้นมาให้ดูเพียงถึงเล็กลงถึงหนึ่ง แต่ก็น่าปลื้มใจที่ตักขึ้นมาให้ดูได้อย่างน่าชื่นชม

ขวัญ เพียงหยทัย เป็นศิษย์ผู้หนึ่งที่ชอบศึกษาและปฏิบัติธรรม และชอบเขียนหนังสือ ได้เขียนหนังสือไว้หลายเล่ม เช่น ธรรมะรอบกองไฟ ข้อปึงบุญ เป็นต้น เขียนด้วยภาษาที่ชาวบ้านทั่วไปเข้าใจง่าย หนังสือเล่มนี้ก็เช่นเดียวกัน เป็นเรื่องที่เธอพยายามให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย ส่วนใดที่ยังเข้าใจยากอยู่เป็นเพราะเนื้อหาของเรื่องยากอยู่ในตัวเอง

ข้าพเจ้าขออนุโมทนาอย่างยิ่งที่ขวัญ เพียงหยทัย มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ขึ้น แม้เป็นเพียงส่วนเล็กน้อยแห่งคำบรรยายทั้งหมดของข้าพเจ้า แต่ก็ได้รับสติมีคุณค่า เหมือนเลือกเก็บดอกไม้ในสวนใหญ่มาจัดให้ดูแจ่มกันหนึ่ง คิดว่าคำเปรียบเทียบกับนี้ไม่เกินความจริงขอให้ขวัญ เพียงหยทัย ปราศจากทุกข์ โศก โรค ภัย อุบัติอันตรายทั้งหลายทั้งปวง ประสบแต่ความสุขสวัสดิ์ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง
วศิน อินทสระ



ในห้องเรียนธรรมะวันอาทิตย์

แสงแดดยามเช้าวันอาทิตย์อันเจียบสงบช่างอ่อนโยนเหลือเกิน ฉันมีความสุขขณะเดินไปบนบาทวิถีที่มีต้นไม้ใหญ่เรียงรายให้ร่มเงาไปตามถนนราชสีมา เป็นโมงยามอันเพลิดเพลินและออกกำลังกายไปด้วย ชั่วโมงหนึ่งต่อมาฉันก็มาถึงวัดบวรนิเวศฯ บางลำภู เพื่อเรียนธรรมะกับท่านอาจารย์คิน อินทสระ

ในห้องเรียนธรรมะวันอาทิตย์ อาจารย์ให้พวกเราเรียนพระสูตร ซึ่งอาจารย์ได้เขียนให้อ่านง่ายสำหรับคนยุคนี้ การเรียนพระสูตรจะบอกเล่าถึงพระพุทธเจ้าว่าพระองค์เสด็จไปอยู่ที่ใด ทรงสั่งสอนผู้ใด และสั่งสอนว่าอย่างไร ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับพระพุทธองค์อย่างน่าประทับใจ บางวันอาจารย์ก็จะปาฐกถาธรรม คือสอนจริยธรรมและข้อธรรมอื่นๆ อันเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเรา เพื่อให้นำไปใช้ได้กับตัวเองทันที มีการถาม-ตอบ ถกปัญหาข้อข้องใจกันในชั้นเรียน ทำให้เห็นทัศนะที่แตกต่าง และได้มุมมองใหม่จากผู้ร่วมชั้นเรียน และยังมี การพักรับประทานอาหารของว่างกันอย่างเอร็ดอร่อยเพลิดเพลินด้วย

เช้าวันอาทิตย์จึงเป็นโมงยามแห่งความอบอุ่น สงบจิตสว่างใจ และรสพระธรรมนั้นก็หอมหวานเป็นพิเศษจนรู้สึกได้ จึงเป็นที่มาของชื่อหนังสือเล่มนี้ที่ฉันบอกเล่าจากความรู้สึก ว่า ‘ธรรมะชั้นเคย’ คือทั้งเป็นธรรมะวันอาทิตย์ และเป็นธรรมะพิเศษสวยหวานดุจไอศกรีมชั้นเคยที่แสนพิเศษ

ถ้อยธรรมในหนังสือเล่มนี้ได้คัดเลื้อมมาจากส่วนที่เหมาะสมกับการใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์แก่ผู้อ่าน และเพื่อบันทึกไว้เป็นความทรงจำอันงดงาม

ขอขอบคุณคุณนิธิดา หงษ์วิวัฒน์ ที่ได้กรุณาอนุญาตให้นำภาพประวัติพระพุทธเจ้าจากอินเดียจากหนังสือคำตรัสและเหตุแห่งคำตรัส มาประดับไว้ในหนังสือเล่มนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์คิน อินทสระ ผู้เมตตาสอนธรรมะแก่ฉันมาตลอดเวลาอันยาวนาน และทำให้กระแสน้ำใจอันเขียวรากได้ส่งบลงสู่สันติ

ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โปรดคุ้มครองดูแลท่านอาจารย์คิน อินทสระ มีสุขภาพแข็งแรง เป็นร่มโพธิ์ร่มรั่มธรรมแก่เหล่าศิษย์ทั้งหลาย ด้วยเทอญ

ด้วยจิตคารวะ

ขวัญ เพ็ญพทย์





ถาม - ตอบ





ตามดูทุกซ์ ตามดูไม่เที่ยง
ตามดูอนัตตา
เหมือนหมอมองหาโรค
เพื่อแก้ไขโรค
ไม่ใช่เพื่อเป็นโรค

ถาม : บางคนบอกว่า การที่เราโกรธเกลียดแล้วเก็บเอาไว้ (ขันติ โสรัจจะ อดทน อดกลั้น) จะทำให้เก็บกด

ตอบ : ไม่พูด แต่ก็ไม่เก็บกด คือมีวิธีปล่อยเหมือนขยะลงท่อแล้วน้ำไม่ไหล มันจะตัน แต่ถ้าน้ำไหล ขยะก็ไหลตาม ไม่อยู่ในท่อ เรียกว่าไม่เก็บกด ไม่ตัน ปลดปล่อยได้ ถ้ามันเป็นสิ่งไม่ดี ฟังแล้วเราไม่เก็บ Let It Go ทำได้โดยวิธีของพุทธ นิ่งโดยไม่ต้องเก็บกด คือทิ้งมันไป

การนิ่งคือการอดทน โสรัจจะ คือสงบ อดทนอย่างสงบ

ถาม : ถ้าทำบุญแล้วได้บุญมากมายหลายอย่าง ก็ไม่ต้องทำอะไรทำบุญอย่างเดียว

ตอบ : บุญมีหลายอย่าง เราต้องทำเหตุคือบุญให้เหมาะสมกับผลที่เราต้องการ เช่น ต้องการนิพพาน ก็ต้องทำเหตุซึ่งเป็นบุญไปถึงนิพพาน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าต้องการความมั่งคั่ง ก็ทำบุญที่เหมาะสมแก่การร่ำรวย เช่น ศึกษารัศมีกัถะ ๔ เหตุของความร่ำรวย ไม่ใช่ว่าทำบุญให้ทานแล้วจะได้ผลทุกอย่าง ถ้าอยากมีสุขแบบจักรพรรดิก็ต้องทำเหตุแห่งบุญจักรพรรดิ เช่น มีความเพียรไม่ย่อท้อ เช่น เตมูจिन ใช้ความเพียรไปตีเมืองอื่นจนขยายอาณาเขตได้มากมาย แต่ก็ว่างเปล่า วันหนึ่งตกจากหลังม้า แล้วก็ตายทำแต่บาป

ถาม : ต้องการสิ่งใด
ต้องทำเหตุให้ตรงกับผลที่
ต้องการ ปริมาณของเหตุ
คุณภาพของเหตุ ต้องเพียงพอ
ผลก็จะเกิดขึ้นตามมา เราจะได้
อย่างไรว่ามันพอ เพราะตาม
นิทาน บางทีทำเหตุชนิดเดียว
ผลมีมาก ?

ตอบ : ต้องทำเหตุใหญ่มาก
ผลก็จะมาก (เหมือนนิทาน
เหมือนกัน ในนิทานเหตุน้อย
ผลมาก ดังนั้น เมื่อเราทำเหตุ
มาก ผลก็ยิ่งมาก) เช่น โจรขโมย
มาหลายเรื่อง แล้วออกไปเป็น
แม่ทัพรบชนะ โทษทุกอย่างก็
หมดไป ยังได้ยศ ทรัพย์สินอีก
ด้วย เช่น การสอบวัดผล ถ้า
มาตรฐานการวัดสูง เราผ่านยาก
เหตุยังไม่พอกับผลที่เราต้องการ
มีเหตุบางอย่าง มีเหตุใหญ่ มีผล
ไปนาน เช่น คนทำผิด ถูกลงโทษ
ไปรบชนะ ทำหนเดียว ความผิด
แก้ลบหมดเลย และยังมีผลอีก
คือได้รางวัลและยศ นี่คือการ
หนเดียวแต่ยิ่งใหญ่ และผลมาก
เช่น เรื่องโฆษกะ เป็นสุนัขเห่า
ต้อนรับพระปัจเจกพุทธเจ้า จึงได้
ผลมาก แต่เมื่อตอนถึงลูกตัวเอง
ต่อมาก็ถูกทิ้ง แต่มีบุญคุ้มครอง
อยู่ เพราะทำดีกับพระปัจเจก
พุทธเจ้า ซึ่งเป็นบุญใหญ่กว่าบาป
ที่ทำ



ถาม : พระพุทธเจ้าตรัสอธิษฐานพรกับชาววัชชีว่า
“หากทำอย่างนี้ๆ แล้วจะไม่เสื่อมเลย” คำว่าไม่เสื่อม
เลยนี้ จะขัดกับหลักความ ‘ไม่เที่ยง’ (อนิจจัง) หรือไม่ ที่ว่า
ทุกอย่างจะต้องเปลี่ยนแปลงไป

ตอบ : ไม่ขัด เพราะอะไรที่จะเสื่อมต้องมีเหตุปัจจัยให้เสื่อม อะไร
ที่จะเจริญต้องมีเหตุปัจจัยให้เจริญ ถ้าเจริญแล้วมีเหตุปัจจัยให้เสื่อม
ก็จะเสื่อมไปตามเหตุปัจจัย



ถาม : ศิลปบริสุทธฺิ คืออย่างไร

ตอบ : ศิลปบริสุทธฺิ มี ๔ ข้อ

๑. ไม่เป็นไปดังนี้

- ศิลขาด ผิดครบองค์ ๕ เช่น รู้ว่า
ของมีเจ้าของคิดจะลัก พยายาม
ลัก ลักแล้ว ลักได้ ถ้าคิดแต่ไม่ได้
ทำ ศิลไม่ขาด
- ศิลทะลุ ทำแต่ไม่สำเร็จ
ฆ่าแต่ไม่ตาย
- ศิลต่าง เขวี้ยงไม้ไป แต่ไม่โดน
หมาตัวที่ต้องการจะทำร้าย
- ศิลพรัอย คิดอย่างเดียว ไม่ได้ทำ

๒. เป็นไท รักษาстилด้วยเหตุผล

ไม่ใช่รักษาстилโดยไม่รู้เหตุผลว่า
รักษาทำไม ทำตามเขา

๓. ตัณหาทิลฐิ ไม่เข้าไปผูกมัด

ลูปคล้า คือไม่ให้รักษาстилด้วย
ตัณหา อยากได้นั้นได้นี้จึงไปรักษา
стил อย่างนี้

๔. เป็นพื้นฐานของสมาธิ

ถาม : ถ้าเราไม่ฟังโทษ
คนในสังคมก็ไม่ได้แก้ไข ?

ตอบ : การฟังโทษกับ
การพิจารณาโดยแยกคายแล้ว
ตำหนิ ไม่เหมือนกัน การฟัง
โทษมีอคติ บางที่ไม่มีโทษก็ฟัง
โทษได้ แต่การพิจารณาแล้ว
ตำหนิยกย่องโดยสมควรก็ได้
ประโยชน์

ยกย่องคนที่ควรยกย่อง
ชมคนที่ควรชม

ถ้ายกย่องคนที่ควรชม จะเกลียด
โทษลงด้วยปาก

ถ้าชมคนที่ควรยกย่อง จะเกลียด
โทษลงด้วยปาก

คนเกิดมามีขวานติดปากมาด้วย

สำหรับให้คนชั่วทำบาปให้ตน

ถ้าสรรเสริญคนที่ควรติเตียน

เขาจะไม่ได้รับความสุข

ถ้าติเตียนคนที่ควรสรรเสริญ

เขาจะไม่ได้รับความสุข





“ความหวังผลย่อมสำเร็จแก่ผู้ที่รู้จักรอคอย ‘ไม่รีบร้อน’
สุภาษิตจากชาดก

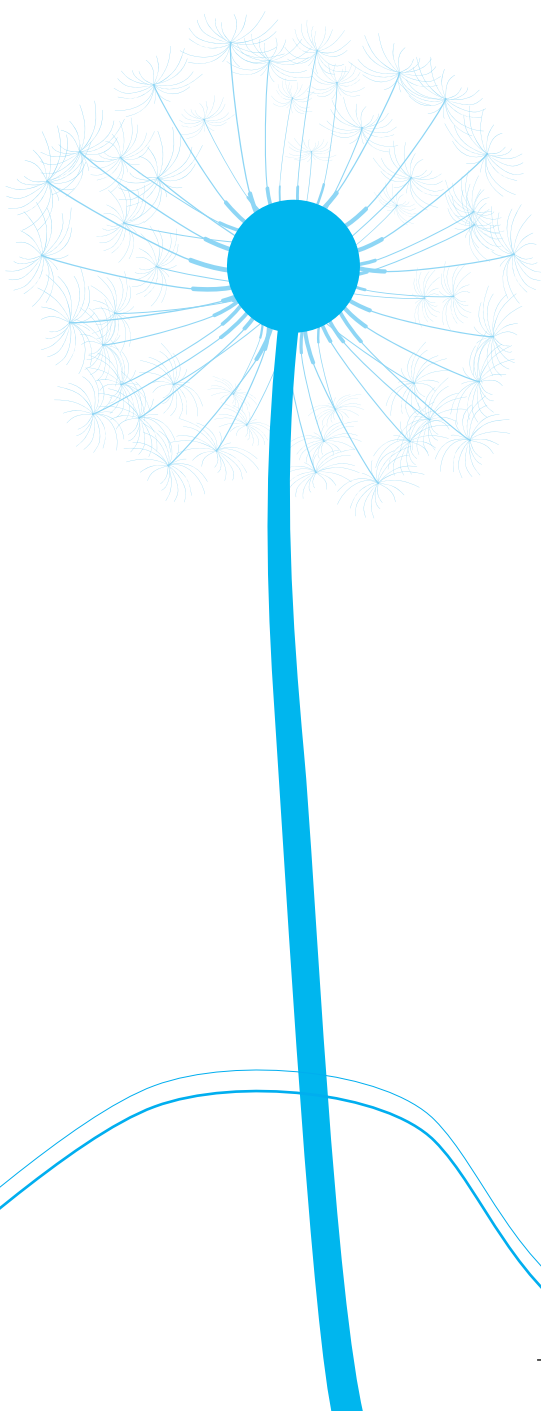
ถาม : เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว
ทำไมยังต้องใช้กรรมอีก เช่น
เจ็บหลัง ?

ตอบ : คือแรงเฉื่อย เหมือน
เราพายเรือ แล้วเรายกพายพาด
ขึ้นแล้ว เรือก็ยังแล่นต่อไปอีก
ระยะหนึ่ง กรรมของพระอรหันต์
เขาก็จะมาให้ชดใช้ในชาตินี้
เท่านั้น แม้บุญระดับอรหันต์
ก็ต้านไม่ได้ แต่กรรมจะตามไป
ชาติหน้าไม่ได้ เพราะชาติหน้า
ไม่มี แต่กรรมใหญ่ไม่ค่อยมี มีแต่
กรรมเล็กกรรมน้อยเป็นส่วนมาก
หรือมาทีเดียว เช่น พาหิยะถูกโค
ขวิด คือเป็นกรรมหนักมากจริงๆ
(ดังนั้น เราปุณฺณอย่าบ่นเลย
เมื่อกรรมมาถึง ก็เราสร้างของ
เรามาเอง จงเร่งทำบุญกุศลให้
ตัวเองมากๆ เกิด อย่างน้อยมี
บุญคุ้มกันเพิ่มขึ้นให้แรงวิบาก
เบาลงหน่อย)

ถาม : ผลกับอานิสงส์ต่างกัน
อย่างไร ?

ตอบ : ผลนั้นได้ทั้ง ๒ อย่าง
ผลดี ผลชั่ว

อานิสงส์ แปลว่า สิ่งที่พระ
อริยเจ้าสรรเสริญ เป็นด้านดี
อย่างเดียว เป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญ
คนที่ให้ทานแล้ว คิดว่าเขาจะให้
เราตอบ คิดว่าชาติหน้าจะดี
อย่างนี้มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์
คนที่ให้ทานแล้ว คิดว่าทานนี้
ขัดเกลาจิต ทานนี้บริหารจัดการเพื่อ
สมณะวิปัสสนา ทานนี้เพื่อความ
สิ้นอาสวะ อย่างนี้เป็นทานที่มี
อานิสงส์มาก
หากเดิมคิดว่าทำทานเพื่อ
ชาติหน้าดี แต่เมื่อได้รับคำสอน
ว่าให้ทำทานเพื่อสิ้นอาสวะก็
ปฏิบัติตาม อย่างนี้ไม่เสียหาย
ไม่ใช่ไม่จริงใจ แต่กลับได้ทั้งผล
มากและอานิสงส์มากด้วย



ถาม : เวลาปฏิบัติธรรม
จะสังเกตอย่างไรว่า ทำไปด้วย
ฉันทะหรือตัณหา ?

ตอบ : ตัณหาเป็นไปเพื่อ
ภพใหม่ เพลิดเพลินยิ่งในอารมณ์
นั้นๆ ธรรมฉันทะ จะเป็นไปเพื่อ
ความดี เพื่อความพ้นทุกข์ แยก
ออกจากตัณหาตรงที่ความตั้งใจ
นั้นเป็นบุญกุศล เช่น เรียนเพื่อ
รับปริญญา เพื่อทำประโยชน์ให้
มากขึ้น จะเป็นธรรมฉันทะ
ถ้าเพื่อมีเงินเดือนเยอะๆ มีศักดิ์
ศรีในสังคม จัดเป็นตัณหา แต่แม้
จะเป็นตัณหากี่ไม่เป็นไร เพราะ
เป็นตัณหาที่ควบคุมโดยธรรม
เหมือนไฟในเตา ได้รับการ
ควบคุมแล้ว ร้อนแต่หุงต้มได้
แต่ถ้าเป็นไฟที่ไม่ได้ควบคุมก็จะ
ให้โทษได้ เราควบคุมโดยสำรวม
อินทรีย์ เพราะฉะนั้นเราอาศัย
ตัณหาละตัณหาได้ เช่น เรา
อยากได้ของสิ่งหนึ่งด้วยอำนาจ
ตัณหา เราก็เรียนรู้โทษของมัน
ไปด้วย ทำให้พอได้แล้วก็เลิก
คือเบื่อไปเอง

ถาม : มีคนบอกว่า “ค้นหาเป็นสิ่งที่ควรละ
ถ้าคนเราไม่มีค้นหาก็ไม่กระตือรือร้น
ไม่แสวงหาความสำเร็จ ต้องมีค้นหา มีสิ่งเร้า
ให้เกิดความต้องการ” ปัญหานี้จะตอบอย่างไร ?

ตอบ : เขากระตือรือร้นได้ด้วยมีธรรมฉันทะเป็นตัว
กระตุ้น คืออยากทำสิ่งดี ทำแล้วได้ผลอย่างไรก็ไม่ทุกข์
ความเร่าร้อนไม่มี
ส่วนคนที่มี**ค้นหา** ทำไม่เลือกทาง เช่น คอรัปชั่น
ทำให้เกิดทุกข์ทั้งแก่ตัวเองและสังคม จะเป็นค้นหา
หรือไม่ ดูที่ตัวกระตุ้น อยากได้เงินเดือนขึ้น ธรรมฉันทะ
หาเงินไปให้พ่อแม่ ถ้าค้นหาก็เอาเงินไปกินเหล้า





ถาม : มีผู้ถามพระพุทธเจ้าว่า “อะไรนำโลกไป? อะไรทำให้โลกต้องดิ้นรน? สิ่งทั้งปวงตกอยู่ในอำนาจของอะไร?”

ตอบ : พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ความคิดนำโลกไป ความคิดทำให้โลกดิ้นรน สิ่งทั้งปวงตกอยู่ใต้อำนาจของความคิดนั่นแหละ”

อธิบายว่า โลกจะไปทางไหน (โลกในที่นี้หมายถึงหมู่มนุษย์) ก็สุดแล้วแต่ความคิดของมนุษย์จะนำไป จะไปทางดีหรือทางชั่ว ทางสงบหรือทางวุ่นวาย ทางสงเคราะห์เมตตากันหรือทางเบียดเบียนกัน ก็สุดแล้วแต่ผู้นำโลกคือความคิด หรือจิตมนุษย์นั่นเอง

โลกคือหมู่มนุษย์ดิ้นรนก็เพราะจิตดิ้นรน หรือความคิดของเขานั่นเองดิ้นรน พอความคิดของเขาสงบโลกก็สงบ สิ่งทั้งปวงจึงตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความคิดอย่างแท้จริง ถ้าความคิดของมนุษย์อยู่ในภาวะที่สงบ โลกนี้จะสงบลงทันที ความสุขก็เกิดตามขึ้นมาทันทีเหมือนกัน

ถาม : มีเรื่องหนึ่งเกิดขึ้น
ในสมัยพุทธกาล คือ พระรูปหนึ่ง
กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า สิกขา
บทบัญญัติ คือพระวินัยและ
ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้
นั้นมีมากเหลือเกิน รักษาให้
บริสุทธิ์บริบูรณ์ไม่ไหว เหยียดมือ
เหยียดเท้าไม่ค่อยได้ ดุจะผิดไป
เสียหมด จะบวชอยู่ต่อไปไม่ไหว
แน่ อยากจะขอลาสิกขาไปประพฤติ
ธรรมในเพศฆราวาส

ตอบ : พระพุทธเจ้าตรัสว่า
“ถ้าเธอสามารถรักษาสิ่งหนึ่ง
ได้ ก็ไม่ต้องรักษาอะไรอื่นอีก
ธรรมและวินัยเป็นอันมาก
เป็นอันเธอรักษาได้หมด
และมีความสุขเป็นผลด้วย”

พระรูปนั้นทูลถามว่า สิ่งนั้น
คืออะไร? ตรัสตอบว่า คือ
ความคิด ถ้ารักษาความคิดได้
อย่างอื่นก็เป็นอันรักษาได้หมด
ภิกษุนั้นรับว่า พอรักษาได้

ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของ
พระพุทธเจ้า โดยพยายามรักษา
ความคิดให้อยู่ในร่องรอยที่ดี
ที่ชอบ ไม่ซำก็ได้สำเร็จอรหัตผล
 ฯลฯ



ถาม : ไม่รู้วิธีสัจ ๔ ตามเป็นจริงคือ
อย่างไร ?

ตอบ : พระพุทธเจ้าสอนว่า “เมื่อใด
ญาณทัชชนะในอริยสัจ ๔ ประกอบ
ด้วย รอบ ๓ อาการ ๑๒ ยังไม่บริสุทธิ์
แก่เรา ก็ไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นสัมมา
สัมพุทโธ” คือต้องรู้วิธีสัจด้วยรอบ ๓
อาการ ๑๒

ญาณ ๓ คือ สัจญาณ กิจญาณ กตญาณ
ทุกข์ สัจญาณ ยอมรับว่าชีวิตประกอบด้วย
ความทุกข์จริง

กิจญาณ ความทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้
ไม่สู้ ไม่หนี

กตญาณ เรากำหนดรู้แล้ว

สมุทัย สัจญาณ ยอมรับว่าต้นหาเป็นเหตุเกิด
ทุกข์

กิจญาณ ยอมรับว่าต้นหาเป็นสิ่งที่ควรละ

กตญาณ บัดนี้เราละได้แล้ว

นิโรธ สัจญาณ ยอมรับว่าการดับทุกข์มีจริง

กิจญาณ ยอมรับว่าการดับทุกข์ควรทำให้แจ้ง

กตญาณ บัดนี้ทำให้แจ้งแล้ว

มรรค สัจญาณ ยอมรับว่ามรรคมืองค์ ๘ เป็น
ทางดำเนินไปสู่การแก้ทุกข์ได้จริง

กิจญาณ ยอมรับว่ามรรคมืองค์ ๘ เป็นทางที่
ควรดำเนิน ควรปฏิบัติ

กตญาณ บัดนี้เราได้ดำเนินแล้ว ได้ปฏิบัติแล้ว

ขอโหสิกรรม

ถาม : ต้องขอโหสิกรรม
ต่อหน้าหรือไม่

ตอบ : เขามีบทสวด
ขอโหสิกรรมต่อผู้ตาย ถ้าขอ
ต่อหน้าตอนมีชีวิตอยู่ก็ดี หรือถ้า
ตาย ภายหลังก็เขารู้ เขาอาจจะ
อโหสิกรรมให้
ถ้าเราล่วงเกินพระอริยะจะมีโทษ
ถ้าทราบวาศพท่านอยู่ที่ไหน
ให้ไปขอภัยที่ศพ อันตรายจะ
ระงับไป ถ้าไม่รู้ ให้ถวายดอกไม้
ธูปเทียน แล้วตั้งจิต
ขอโหสิกรรม กรรมจะระงับ
ไม่เป็นวิบาก



ถาม : ถ้าล่วงเกิน
พระอริยะแล้วขอขมา
จะเป็นการทำให้ไม่เป็นไปตาม
กฎแห่งกรรมหรือไม่ ?

ตอบ : อันนี้เป็นข้อยกเว้น
พระอริยะท่านให้อภัยอยู่แล้ว
และเป็นผลดีแก่ผู้สำนึกผิด
(แต่ถ้าไปทำกรรมหนัก ขำพระ
อรหันต์ ก็ขอขมาไม่ได้) อันนี้
เป็นคำสอนที่เป็นเงื่อนไข
กล่าวไว้ในตำรา

ถาม : ถ้าเขาไม่ยอมอโหสิ
ให้

ตอบ : ถ้าเราให้อภัย แล้ว
เขาไม่ให้อภัย ของเราจบแล้ว
แต่ของเขาไม่จบ เพราะเขาผูก
เวรไว้ เป็นเรื่องของเขา เหมือน
เทวทัต ผูกเวรพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าไม่ผูกเวรตอบ
เหมือนจุดไฟเผาฟ้า ก็ร้อน
ตัวเอง ไฟไม่ร้อน เราทำตัวเรา
ให้สูงไว้







อย่าดูหมิ่น บาปกรรม จำนวนน้อย

จะไม่ต้อยตามต้องสนองผล

ดูตุ่มน้ำเปิดหางกลางสายชล

ยังเต็มล้นด้วยอุทกที่ตกลง

อันคนชั่วสังสม บ่มบาป บ่อย

ทีละน้อยทำไปด้วยไหลหลง

คงเต็มด้วยบาปนั้นเป็นมันคง

บาปย่อมส่ง ลงนรก ตกอบาย

ถาม : ทำไมโลกจึงสับสน?
ทำไมมนุษย์จึงวุ่นวาย? ถ้าตอบ
ตามแนวพุทธวิทยาจะตอบว่า
อย่างไร

ตอบ : เพราะจิตสับสน
เพราะจิตวุ่นวาย ทั้งนี้เพราะสิ่งที่
นำโลกก็คือจิต ตามพระพุทธ
ภาสิตที่ว่า จิตฺเตน นียติ โลก
โลกอันจิตย่อมนำไป หรือจิตนำ
โลกไป ความคิดหรือจิตทำให้โลก
ดิ้นรน, สิ่งทั้งปวงตกอยู่ในอำนาจ
ของจิตนั่นแหละ ถ้าเราจะ
เปลี่ยนแปลงโลกเปลี่ยนแปลง
สังคมต้องเปลี่ยนแปลงคนก่อน,
การเปลี่ยนแปลงคนต้องเปลี่ยนที่
จิตของเขาก่อน ถ้าเปลี่ยนความ
คิดเขาไม่ได้ก็เปลี่ยนแปลงเขาไม่
ได้ มองเผินๆ มนุษย์เราเหมือน
อยู่ในโลกแห่งวัตถุ แต่พอมองลึก
ลงไป มนุษย์อยู่ในโลกของความ
คิด-ความคิดมีอิทธิพลยิ่งใหญ่ต่อ
วิถีชีวิตของปัจเจกชนและสังคม
ของมวลมนุษย์ สังคมจะเปลี่ยน
ไปถ้าความคิดโดยรวมของมนุษย์
เปลี่ยนไป

การคิดหรือความคิดที่ตรงกับคำ
ว่า สังกัปปะ หรือ Thought
ในภาษาอังกฤษนั้นเป็นลักษณะ
หนึ่งของจิต เป็นเจตสิกธรรม
สิ่งที่เกิดกับจิต อยู่กับจิต จะอยู่
โดยลำพังไม่ได้ จิตเป็นธรรมชาติ
ผ่องใสและไม่ดี ไม่ชั่ว กลับเป็น
เศร้าหมองเพราะมีเจตสิกธรรม
อันเศร้าหมองเข้ามาผสม
มีเจตสิกธรรมฝ่ายดีมาทำให้ดี
ให้ผ่องแผ้วขึ้นตามสภาพเดิม
สัมมาสังกัปปะ หรือ Right
Thought จะเข้ามามีบทบาท
สำคัญมากตรงนี้คือ ความคิดที่
ถูกต้องดีงาม ไม่เป็นไปเพื่อความ
เศร้าหมอง แต่เป็นไปเพื่อความ
ผ่องแผ้ว



ตัวอย่างความคิดที่เป็นไปเพื่อ
ความเศร้าหมอง เพื่อทุกข์ที่
พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมรรค
วิกังคสูตร คือความคิดในทาง
หมกมุ่นหลงใหลในสิ่งยั่ววน
ความคิดในทางพยาบาทชิงชัง
ปองร้าย ความคิดในทาง
เบียดเบียน ที่ตรงกันข้าม
ย่อมเป็นไปได้เพื่อความผ่องแผ้ว
เพื่อสุข คือความคิดในการปลีก
ตนออกจากสิ่งยั่ววน ความคิด
ในทางเมตตากรุณา ความคิด
ในทางไม่เบียดเบียนตนและ
ผู้อื่น-คนเราวันหนึ่งๆ คิดมากไป
ในทางเบียดเบียนตนเองบ้าง
ในทางเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง บาง
คนไม่เพียงคิดอย่างเดียว
ทำด้วย ก่อความเดือดร้อน
แก่ผู้อื่นมากมายทำให้โลกสับสน
ยิ่งขึ้น



๒

ข้อธรรม





- (รูปบนซ้าย) สิทธัตถะกุมาร
ประสูติ ณ ลุมพินีสถาน
ภาพจากมูลคันธกุฎีวิหาร
(สารนาถ)

- (รูปขวา) พระโพธิสัตว์
ทรงสู้กับกองทัพมาร
ภาพจากมูลคันธกุฎีวิหาร
(สารนาถ)

- (รูปล่างซ้าย) พระนางพิมพาเทวี
กับพระโอรสราหุลที่เพิ่งประสูติ
บรรทมหลับในห้อง เจ้าชาย
สิทธัตถะทรงยืนทอดพระเนตร
ปลงสังเวช ก่อนเสด็จออกบรรพชา
ภาพจากมูลคันธกุฎีวิหาร (สารนาถ)



ความโลภ ๓ ระดับ

๑. ความโลภอย่างหยาบ เรียกว่า
อภิชฌาวิสมโลภะ เป็นโลภทุจริต
อยากได้ของผู้อื่น

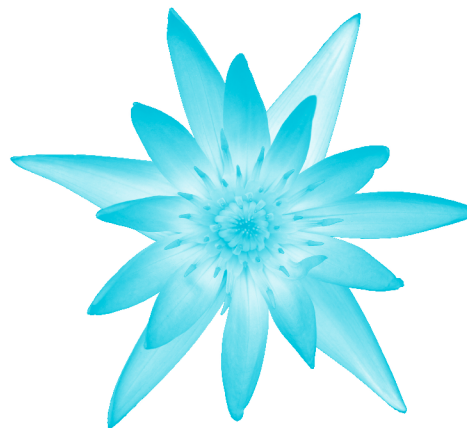
๒. ความโลภอย่างกลาง เรียกว่า
อสันตุถิตา ความไม่รู้จักพอแม้สุจริต
แต่ไม่พอสักที

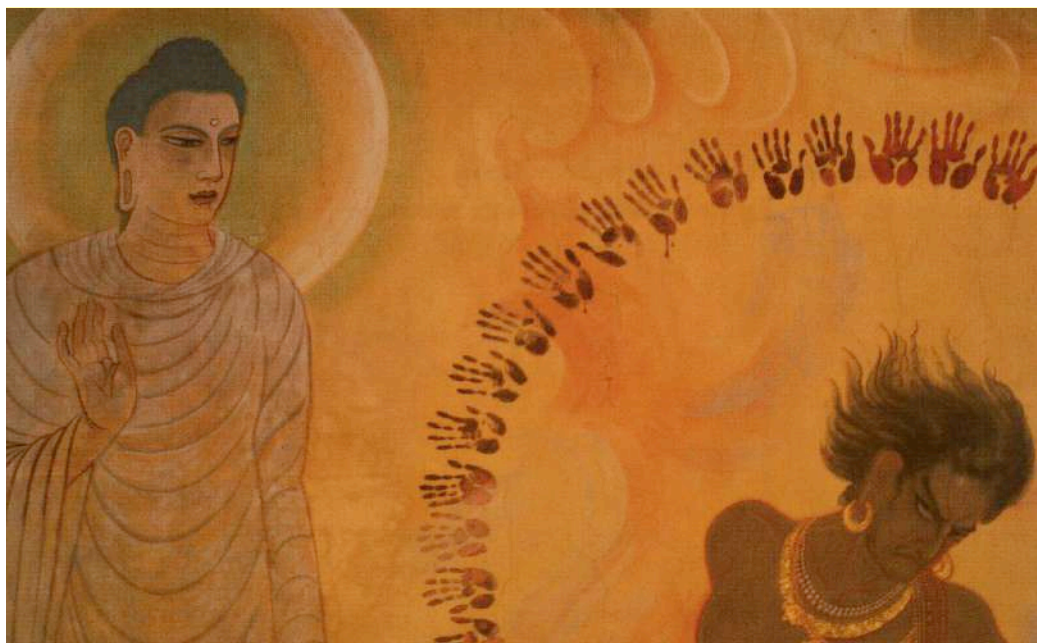
๓. ความโลภอย่างละเอียด
เรียกว่า คิตธิโลภะ มีความติดใจ
พอใจ หมกมุ่นในทรัพย์สินของตน
มีเสื้อผ้าสวยๆ เปื้อนนิคหน้อย
ก็เดือดร้อนมาก

โอวาทปาติโมกข์

๑. นิพพาน
๒. อตถน
๓. ไม่เบียดเบียน ผู้ที่ยังเบียดเบียน ไม่ถือว่าเป็นสมณะ (ผู้ประพฤติธรรม)
๔. ไม่ทำชั่วทั้งปวง
๕. ทำกุศลให้ถึงพร้อม
๖. ทำจิตให้ผ่องใส
๗. ไม่กล่าวร้าย
๘. ไม่ทำร้าย
๙. สรรวมในปาติโมกข์ สำหรับเถื่อศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ สำหรับพระเถื่อศีล ๒๒๗
๑๐. รู้จักประมาณในการบริโภค
๑๑. อยู่ในที่สงัดตามโอกาสอันควร
๑๒. ประกอบความเพียรใน อธิจิตตสิกขา อธิศีลสิกขา อธิปัญญาสิกขา

ในมรรคมืองค์ ๘ จับกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ได้ดังนี้
อธิจิตตสิกขา คือ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)
สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ
อธิศีลสิกขา คือ สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ (ทำางานชอบ)
สัมมาอาชีวะ
อธิปัญญาสิกขา คือ สัมมาทิฐิ
สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

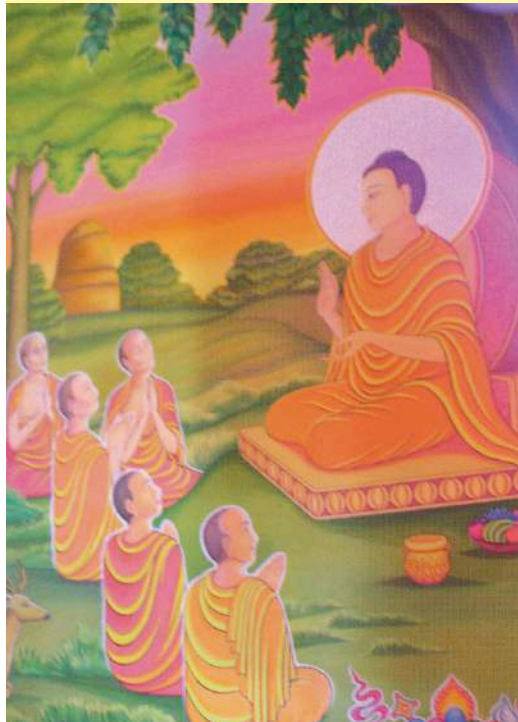




- (รูปบนซ้าย) พระพุทธเจ้า
โปรดองคุลีมาล
ภาพจากมูลคันธกุฎีวิหาร
(สารนาถ)

- (รูปล่างซ้าย) พระพุทธเจ้า
แสดงปฐมเทศนาโปรดปัญจ
วัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน
ภาพจากวัดภูพาน (พุทธคยา)

- (รูปขวา) พระพุทธเจ้าโปรด
พระเจ้าสุทโธทนะกับ
พระนางปชาบดีโคตมี
ที่เมืองกบิลพัสดุ์
ภาพจากมูลคันธกุฎีวิหาร
(สารนาถ)







บุญ-บาป

นิทานเรื่อง มือที่ไม่มีแผลถลอก
ยาพิษได้ เล่าว่า นายพรานคน
หนึ่ง ภรรยาเป็นโสเภณี ทุกๆ
เช้านางจะจัดเตรียมอาหารและ
เครื่องมือล่าสัตว์ นางส่งหอกให้
นายพรานทุกวัน แต่นางไม่บาป
พระพุทธรูปที่นางไม่มี
เจตนาให้เขาเอาหอกนี้ไป
ทำร้ายสัตว์ นางเพียงแต่คิดว่า
ทำหน้าที่ของตนคือเชื้อฟางสาม
เขาให้หอบของให้ ก็หอบให้
เปรียบเหมือนฝ่ามือที่ไม่มีแผล
ถลอกยาพิษได้โดยไม่เป็นอันตราย

ฉะนั้น เรื่องกรรมเป็นเรื่อง
ซับซ้อนเกินไปกว่าจะคิดได้ เช่น
สองสามีภรรยาร่วมกันสร้าง
เจตีย์ แล้วเวียนว่ายตายเกิด
คนหนึ่งไปเกิดเป็นเศรษฐี อีกคน
เกิดเป็นพรานเนื้อ ทำไม เพราะ
คติของสัตว์โลกจะไม่แน่นอน
เหมือนท่อนไม้โยนขึ้นไปใน
อากาศ ไม่รู้ว่าส่วนปลายหรือ
ส่วนต้นจะลงมาบนพื้นดิน
หรือจะลงทางขวาง



องค์ประกอบต่างๆ ไม่เท่ากัน
ก็จะได้ผลไม่เท่ากัน ท่านเปรียบ
ว่ามีน้ำแก้วหนึ่งใส่เกลือจำนวน
หนึ่งจะเค็มมาก ถ้าเอาเกลือเท่า
กันใส่ในถังใหญ่ๆ น้ำจะไม่เค็ม

คนที่ทำบาป มีใจดำอยู่แล้ว
ก็จะบาปมากขึ้น

เปรียบอีกอย่างหนึ่ง เรือลำหนึ่ง
ไม่ได้บรรทุกอะไร เราใส่หิน
๒๐ กิโลลงไป เรือก็ลอยอยู่ได้
แต่ถ้าใส่ลงไปในเรื่องอีกลำ
ที่บรรทุกของจนปริ่มน้ำอยู่แล้ว
เรือจะจม

มีคนศึกษาธรรมะถามบ่อยๆ ว่า
คนนั้นคนนี้จะไปเกิดอย่างไร
อันนี้พยากรณ์ไม่ได้ เพราะเรื่อง
กรรมซับซ้อนมาก

ในที่บางแห่ง พระพุทธเจ้าแสดง
ว่า บางคนทำบุญเท่ากัน แต่เกิด
ไม่เหมือนกัน เพราะคนหนึ่ง
จิตใจสูงได้บุญมาก บาปน้อย
คนจิตใจต่ำจะได้บาปมากบุญ
น้อย ถ้าทำบุญ-บาปเท่ากัน

ฉะนั้น ให้หมั่นทำความดี ให้มี
ใจสูง ทำบาปเล็กน้อย บาปจะ
ให้ผลน้อยหรือไม่ให้ผลเลย
เหมือนคนที่ไม่เคยทำความผิด
ในชีวิต เมื่อทำผิด ศาสดาให้รอ
ลงอาญาไว้ก่อน คนที่ทำ
ความผิดบ่อยๆ ก็จะเข้าคุก

ฉะนั้น ถ้าทำบาป ไม่ควรทำ
บ่อยๆ ทำดีควรทำบ่อยๆ



- สุทัตตะ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
เป็นครั้งแรกที่ป่าสีตวัน
ภาพจากวัดศรีลังกา (สาวัดถ์)



- อนาถปิณฑิกเศรษฐีหลั่งน้ำ
ทักษิณาทก ถวายวัดพระเชตุวัน
มหาวิหาร แด่พระพุทธเจ้า
ภาพจากวัดศรีลังกา (สาวัดถ์)

สิ่งที่ไม่อาจรู้เรื่องชีวิต

๑. ชีวิตจะเป็นอย่างไร แม้พรุ่งนี้ก็ไม่รู้ว่า
จะมีอะไรเกิดขึ้น ยิ่งคิดก็ยิ่งวิตกกังวล
มีกิจกรรมหลายอย่างเพื่อป้องกันภัย
ภายหน้าของชีวิต

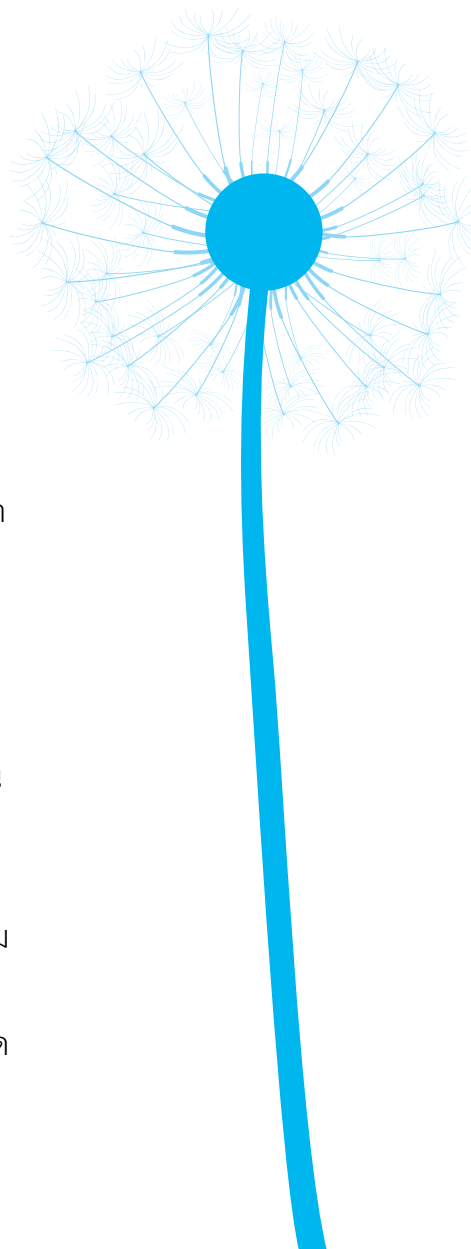
๒. เราจะมีโรคอะไรในภายหน้า

๓. เราจะตายเมื่อไร เวลาไหน เข้า สาย
บ่าย เย็น กลางคืน พระพุทธเจ้าสอนว่า
ให้ประพฤติดนเหมือนไฟไหม้บนศีรษะ
ให้รีบดับ ไม่มัวโอ้อ้อ ไปทำอะไรมากมาย
เรามีหน้าที่ทำความดี ทำบุญ ทำกุศล
ทำจิตใจ เพราะไม่รู้ตายเมื่อไร ชีวิตเหมือนโน้
ที่ไปโรงฆ่า ทุกก้าวก็ใกล้เข้าไปทุกที

๔. ที่ทิ้งร่างกาย ตายที่ไหน

๕. คติของเราเป็นอย่างไร จะไปเกิดที่ไหน
เป็นอะไรก็ไม่รู้

ท่านจึงบอกว่าไม่ควรประมาทในวัย ในความ
ไม่มีโรค ในชีวิต สัตว์เกิดแล้วไม่ตายไม่มี
มนุษย์บ่ายหน้าไปสู่ความตายตั้งแต่วันที่เกิด
ไปข้างหน้าอย่างเดียวไม่มีหวนกลับ



สารานุกรม ๖

๑. เมตตาทางกาย จะทำอะไร
ก็ทำด้วยความเมตตา

๒. เมตตาทางวาจา จะพูดอะไร
ก็พูดด้วยความเมตตา

๓. เมตตาทางใจ จะคิดอะไร
ก็คิดด้วยความเมตตา

๔. มีอะไรแบ่งปันกันใช้

๕. มีศีลเสมอกัน

มีความประพฤติดี

๖. มีความเห็นดี ถึงจะมีความ
เห็นไม่ตรงกัน ก็ไม่ทะเลาะกัน

อานิสงส์ของสารานุกรม

ธรรมที่ทำให้ระลึกถึงกันมี ๖ ข้อ

๑. ทำให้เป็นที่รัก

๒. ทำให้เป็นที่เคารพ

๓. เป็นไปเพื่อการสงเคราะห์กัน

๔. เป็นไปเพื่อการไม่วิวาทกัน

๕. เป็นไปเพื่อความสามัคคี

๖. เป็นไปเพื่อความเป็นหนึ่ง
เดียว

ให้มีเมตตาวจีกรรม พูดอะไร

พูดด้วยเมตตา อย่าพูดด้วยอคติ

อย่าพูดด้วยประสงค์ร้าย หรือ

ริษยา ถึงจะพูดรุนแรงไปบ้าง

แต่ก็ด้วยความหวังดี เหมือน

ยาขมแต่แก้โรคได้

การให้พร้อมด้วยวาจาที่ไพเราะ

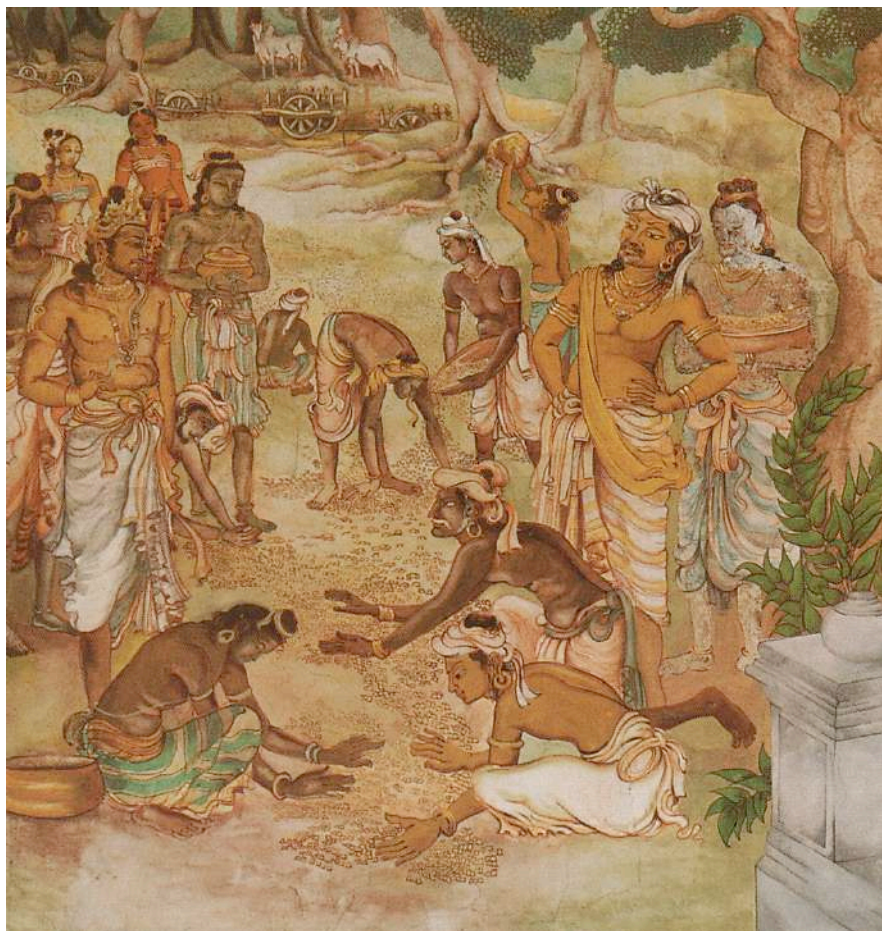
เป็นความดีที่หาได้ยากอย่าง

หนึ่งของโลก ความรู้ที่

ปราศจากการโอ้อวด

เป็นความดีที่หาได้ยากอย่าง

หนึ่งของโลก



- ข้าหาสบริวารของอนาถปิณฑิก
เศรษฐีช่วยกันบุปเพริยญทอง
เพื่อซื้อที่ดินของ เจ้าเซต
ภาพจากวัดศรีลังกา (สาวต๋อ)



- พระพุทธเจ้าทรงแสดงยมก
ปาฏิหาริย์ ที่เมืองสาวัตถี
ภาพจากวัดศรีลังกา (สาวัตถี)

อกตัญญู

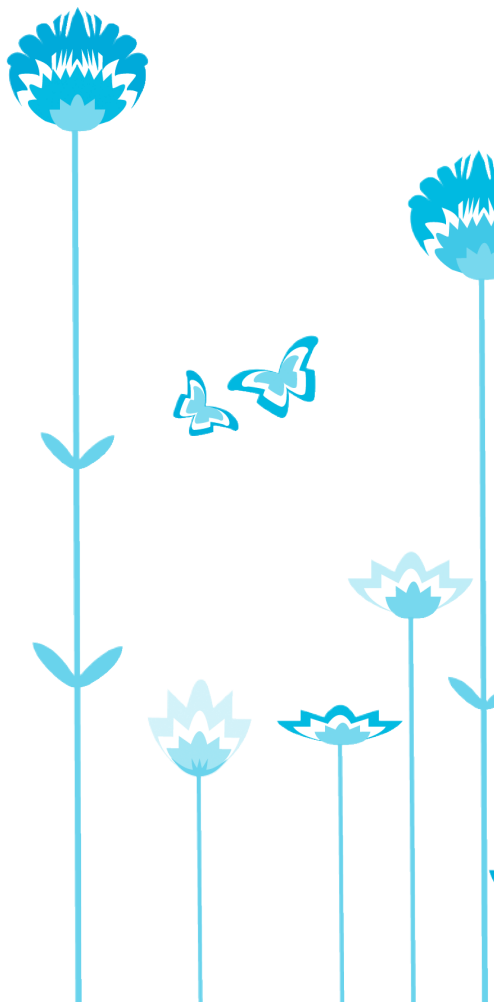
ผู้ออกตัญญู เพ่งหาโทษอยู่เสมอ แม้จะให้แผ่นดินทั้งหมดแก่เขา ก็ไม่ทำให้เขายินดีได้ ฉะนั้น ถ้าเราอยู่ในฐานะผู้อุปการะ ก็อย่าเพ่งโทษตัวเองมากนักว่าเราไม่ดี แต่เป็นเพราะเขาเป็นคนอกตัญญู พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนหายากในโลก ๒ ประเภท คือ

๑. คนกตัญญูมีน้อย

๒. บุพการี ผู้อุปการะต่อเรา ด้วยจิตอนุเคราะห์จริงๆ มีน้อย

ฉะนั้น เขาไม่กตัญญูก็แล้วไป เรื่องของเขา ให้สำนักอยู่เสมอว่า “ถ้าเราไปหวังสิ่งที่ไม่ดีมีอานุภาพ เขาก็ทำไม่ได้” เช่นจะให้แมวลากเกวียนย่อมไม่ได้ ต้องให้ม้าลาก แต่จะให้ม้าจับหนูก็ไม่ได้ ต้องให้แมวจับ ฉะนั้น ถ้าไปหวังในสิ่งที่เขาไม่มี เขาก็ทำให้เราไม่ได้ เราก็ผิดหวัง

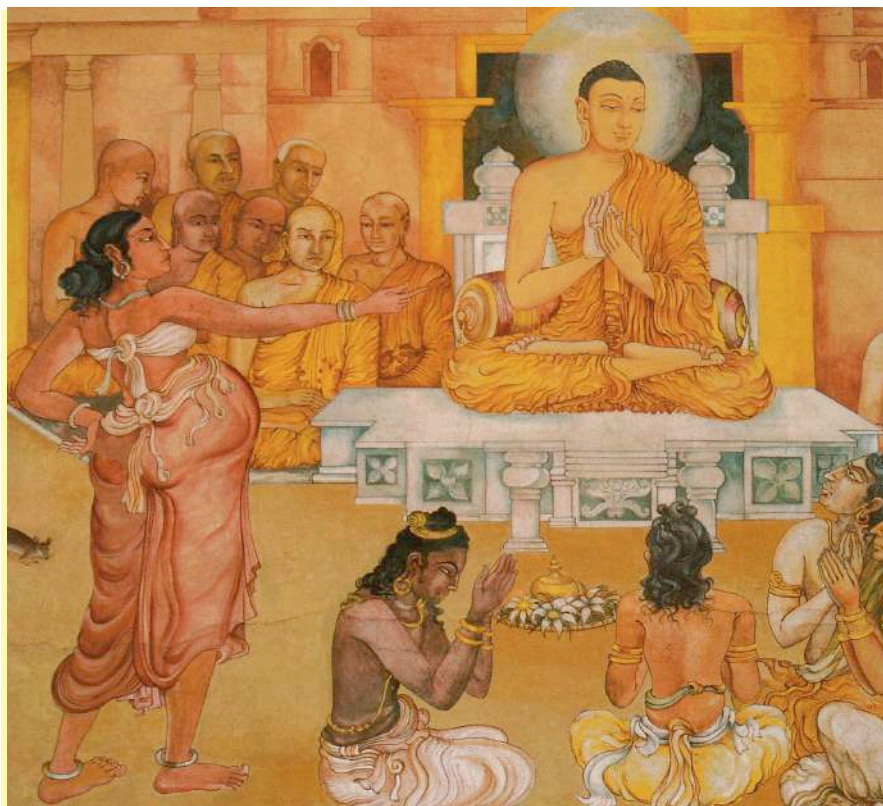
มีบางคนบอกว่าฟังใครไม่ได้เลย ฟังได้แต่ตัวเอง อย่าพูดอย่างนั้น พูดแล้วเสีย คนเราฟังได้ทุกคน แต่ต้องให้ตรงกับอานุภาพ (ความสามารถ) ของเขา การพูดอย่างนี้ มันอาจจะแสดงว่า เราเป็นอย่างไรเล่าจึงฟังใครไม่ได้



ผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

๑. ปฏิบัติธรรมน้อยค่อยตาม
ธรรมใหญ่ คือ ไม่ขัดกัน เช่น
หลักกรรม เป็นธรรมใหญ่ ธรรม
อื่นๆ ต้องไม่ขัดกับหลักกรรม
เช่น การถือฤกษ์ยามขัดกับ
หลักกรรมก็ทำไม่ได้ หรือ
อริยสัจเป็นธรรมใหญ่ พอมีทุกข์
อริยสัจสอนเราอย่างไร สอนให้รู้
ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แต่พอมี
ทุกข์ เราร่วงไปทรงเจ้า ซึ่งขัดกับ
หลักกรรม เราทำไม่ได้

๒. ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่
ฐานะแก่ภาวะของตน มิฉะนั้น
เราอยู่ไม่ได้ เราเป็นฆราวาส
บิณฑบาตไม่ได้ ต้องมีงาน
มีอาชีพ เราอยู่ในฐานะอย่างนี้
เราก็ปฏิบัติเท่านี้ไปก่อน
มิฉะนั้นเราอยู่ไม่ได้ เพราะไม่
เหมาะสมกับฐานะของเรา
จะให้ถูก ๑๐๐% คงไม่ได้ เช่น
กำจัดปลวก ผิดไหม-ผิด แต่ต้อง
ทำ สมควรไหม-สมควรทำ
ทหารไปรบ-ฆ่ากัน ผิดไหม-ผิด
สมควรทำไหม-สมควรทำ คือ
จำเป็นต้องทำไปก่อน
ถ้าเราอยู่ในฐานะที่เรา
ไม่ทำเลยได้ จึงไม่ทำ



- นางจิณฺมณวิกา ชี้หน้าว่า
 พระพุทธเจ้าท่ามกลางพระภิกษุ
 สงฆ์ และอุบาสก อุบาสิกา ณ
 ธรรมสภา วัดพระเชตุพนฯ
 ภาพจากวัดศรีลังกา (สรวัดถี)



- พระเทวทัตต์หย่อนขาลง
จากแคร่ก็ถูกธรณีสูบ
ภาพจากวัดศรีลังกา (สววัดถ้ำ)

อนัตตา

อนัตตา ไม่เป็นสาระ ที่เห็นเป็น
สาระ เพราะใจเราไปยึดไว้เอง
อสารัตถะ อนัตตา คือชื่อว่า
เป็นอนัตตา เพราะว่าหาสาระ
มิได้ ทอนลงเป็นศูนย์ คือ
สูญญตา



เมื่อไม่มีอะไร ก็ไม่มีความหมาย
เช่น เครื่องบิน บินไปมา ไม่มี
ใครที่เรารู้จัก ก็ไม่มีความหมาย
อะไร พอมีคนที่เรารักนั่ง
เครื่องบินลำนั้นมาละก็
เครื่องบินลำนั้นจะมีความหมาย
ขึ้นมาทันที เพราะใจเราไปยึด

“ทำสิ่งที่มีสสารน้อยให้มี
สสารมาก” แปลว่า
ทรัพย์ ฯลฯ เป็นสิ่งมีสสารน้อย
ควรทำให้มีสสารมาก โดยเอา
ทรัพย์ไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์
ร่างกาย มีสสารน้อย ควรใช้ให้
เป็นประโยชน์ ไหนๆ ก็ต้องตาย
อยู่แล้ว เอาไปทำประโยชน์
ให้มาก

ความดี ๔ อย่าง

๑. ประสบความสำเร็จแล้ว
ไม่หลงระเริง
๒. ประสบความล้มเหลว
มีกำลังใจในการต่อสู้
ไม่ท้อถอย
๓. ได้ทรัพย์แล้วแบ่งปัน
๔. เป็นคนหวั่นไหว

คุณสมบัติของมิตรที่ดี

๑. ให้สิ่งที่ให้ได้อย่าง искренно เช่น ให้ของที่รัก
๒. ทำสิ่งที่ทำได้ยาก เช่น อุปการะมิตร
๓. อดทนต่อสิ่งที่อดทนได้อย่าง искренно เช่น ทนต่อความพลั้งเผลอของมิตร
๔. บอกความลับของตนแก่เพื่อน
๕. ปิดความลับของเพื่อน
๖. ไม่ละทิ้งในยามวิบัติหรือขณะที่มีอันตราย
๗. เมื่อเพื่อนสิ้นโภคทรัพย์ก็ไม่ดูหมิ่น





- องคุลิมาลวิ่งตามจะฆ่า
พระพุทธเจ้า ในขณะที่
นางมันตานีพราหมณ์เดินหลีก
ไปอีกทางหนึ่ง
ภาพจากวัดศรีลังกา (สววัดถ)



- อนาคตบัณฑิตเกรงสูญปลูก
ต้นอนันตโพธิ์ ในวัดพระเชตุวัน
มหาวิหาร ภิกษุด้านขวารูปแรกคือ
พระอานนท์ รูปที่สองคือพระสารีบุตร
รูปที่สามคือพระมหาโมคคัลลานะ
ผู้ยืนพนมมือตรงกลางคือ เจ้าเซต
ถัดไปริมซ้ายคือพระเจ้าปเสนทิโกศล
ภาพจากวัดศรีลังกา (ลาวใต้)

- สุกัททปริพาชกเป็นชีเปลือย
ได้ขอพระอานนท์เฝ้าพระพุทธเจ้า
ภาพจากมูลคันธกุฎีวิหาร (ลารนาถ)

ลาภของชีวิต

๑. มีความเข้มแข็ง พอที่จะ
อ่อนน้อมถ่อมตนต่อใครๆ ได้
คนที่เข้มแข็งที่สุด มักจะ
อ่อนน้อมที่สุด (นอกจาก
บางคน) คนที่เข้มแข็งอยู่ภายใน
(อ่อนนอกแข็งใน) และเจริญ
เติบโตได้มาก ดุต้นไม้ก็ได้
มีแก่นแข็งข้างใน ข้างนอก
อ่อนๆ เติบโตได้มาก

๒. มีความอดทนพอที่จะให้
อภัยในความล่วงเกินของผู้อื่น
ได้ คนเราจะอดทนต่อผู้สูงกว่า
เพราะความกลัวเกรง
อดทนต่อผู้เท่ากันเสมอกัน
เพราะเกรงว่าจะทะเลาะกัน
แต่ความอดทนของผู้ที่ด้อย
กว่า ต้องใช้ความอดทน
สูงที่สุด

๓. มีความเพียรติดต่อพอที่
จะทำกิจให้สำเร็จตามประสงค์
ได้ ไม่ใช่ความเพียรแบบ
ไฟไหม้ฟาง ให้ใช้ความเพียร
แบบไฟสุ่มขอน คือกรุ่นอยู่
ตลอดเวลา



๔. มีคุณงามความดีพอที่ใครๆ จะเคารพนับถือได้ ถ้าเราคิดว่าเขาไม่นับถือ ก็สำรวจตัวเองว่ามีความดีพอมั้ยที่จะให้เขานับถือ แต่ถ้าเขาเป็นคนชั่ว เขาก็ไม่นับถือคนดี เราไม่ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้เขานับถือ ไม่เช่นนั้นเราจะเดือดร้อน กลายเป็นว่าคบคนชั่ว คนดีเป็นที่รักของสัตบุรุษ ไม่เป็นที่รักของอสัตบุรุษ ฉะนั้นเขาไม่รักก็ดีแล้ว

๕. มีความสงบพอที่จะหาความสุขแก่ตนได้ โดยไม่ต้องพึ่งความสุขภายนอก

๖. มีใจประกอบด้วยความเสียสละพอที่จะสละความสุขส่วนตนเพื่อความสุขของผู้อื่นได้ คนฉลาดมีความสุขแล้วก็สละแบ่งให้คนอื่นบ้าง สละสุขเล็กน้อยเพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่ คนโง่นั้นมีความสุขเท่าเมื่อดทรายก็ยังเอาแม้ความทุกข์เท่าภูเขาที่ตามมา ก็ยังแลก

๗. มีทรัพย์พอที่จะสงเคราะห์เอื้อเพื่อญาติมิตรหรือผู้ตกทุกข์ได้

๘. มีปัญญาพอที่จะเป็นที่พึ่งของผู้มีทุกข์ บากหน้ามาหาได้ เราไม่ได้เป็นคนดีอย่างเดียว แต่ควรพัฒนาปัญญาให้เป็นที่พึ่งเพื่อช่วยแก้ปัญหาเรื่องจิตใจของผู้อื่น





- เจ้ามัลลกะศัตรีย์เข้าเฝ้า
พระพุทธเจ้าในศาลวโนทยาน
พระอานนทน์นั่งร้องไห้อยู่ด้านหน้า
ภาพจากวัดศรีลังกา (ลาวใต้)



นิพพาน

นิพพานเที่ยงและเป็นสุข แต่เป็นอนัตตา
นิพพานเที่ยงคือไม่เปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งที่เรา
เข้าถึงสิ่งนั้น ซึ่งเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ลด ไม่เพิ่ม
อยู่อย่างนั้น แม้มีอรหันต์มากเท่าไร นิพพาน
ก็ไม่เต็ม ไม่พร่อง ไม่เต็ม
นิพพานเป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนที่จะยึดถือ

สมบัติการเป็นผู้นำ

๑. ศील ความประพฤติดี

๒. สัมมาทัศนะ มีความเห็นถูกต้อง เห็นดีเป็นดี ชั่วเป็นชั่ว สรรสาระว่าเป็นสาระ สิ่งไม่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ

- ความจริง ๒ แบบ

Subjective Truth ความจริงที่โลกบัญญัติว่าจริง

Objective Truth ความจริงในตัวเอง ไม่แปรผันไปตามความเข้าใจของคน ทิศใต้คือทิศใต้ คนจะว่าเป็นทิศเหนือก็ไม่เป็นไปตามนั้น

- ปัญญาวุฒิธรรม มี ๔ ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา (หลักที่ทำให้ปัญญาเจริญ)

สัปปุริสสังเสวะ = การคบคนดี

สัทธัมมัสสวนะ = การฟังธรรมของคนดี

โยนิโสมนสิการ = คิดโดย

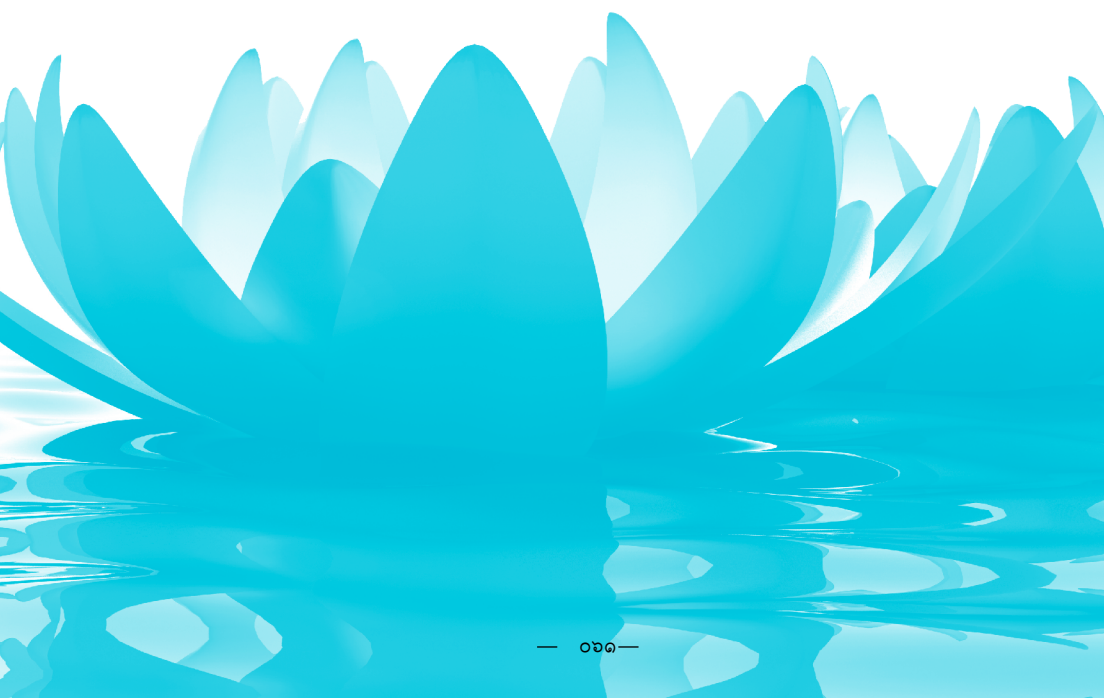
แบบคาย

ธัมมานุธัมมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

๑. ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน เช่น มารดาควรปฏิบัติธรรมของมารดา เป็นต้น

๒. ปฏิบัติธรรมน้อยค่อยตามธรรมใหญ่ เรามีหลักใหญ่ อะไรที่เป็นหลักย่อยต้องค่อยตามหลักใหญ่ เช่น มีหลักกรรมเป็นหลักใหญ่ ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าวธรรมเล็กๆ ต้องไม่ขัดกับหลักใหญ่ เช่น ดุฤกษ์ยามผิดหลักพุทธศาสนามัย ตอบว่าผิด คือ

ไม่ค่อยตามหลักกรรมที่ว่าทำดีได้ดี ประพฤติสุจริตเมื่อใดเมื่อนั้นก็ฤกษ์ดี ถ้าไปดุฤกษ์ก็คือไม่ทำหลักน้อยค่อยตามหลักใหญ่ แต่ใครจะทำเราก็ไม่ไปขัดเขา แต่ถามว่าฤกษ์มั้ตอบว่าไม่ฤกษ์





ความคิดอันตราย ๓ ประเภท

๑. ไม่มองดูความผิดพลาดของตนเอง คอยดูแต่ของคนอื่น ฌอง ปอล ซาร์ตร์ บอกว่า ‘นรกคือผู้อื่น’

๒. ทำผิดจนเป็นนิสัย เข้าใจผิดว่าเขาเลว เพราะชะตากำหนดมาอย่างนั้นจึงปล่อยเลยไม่ยกตัวขึ้นจากความบกพร่องผิดพลาด ความจริงทำกรรมใหม่เพื่อละลายกรรมเก่าได้

๓. ทำร้ายตนเอง อ่อนแอ วังหนีปัญหา จริงๆ แล้ว “อุปสรรคจะมีมากแค่ไหนก็ยังน้อยกว่าที่เราเก็บมาคิดกังวลในใจ”

อุปกิเลส ๑๖

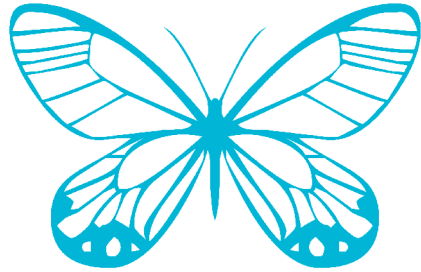
๑. อภิชฌา โลภอยากได้ของ
ผู้อื่น

๒. พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น

๓. โกรธ โกรธเคือง

๔. อุปนาหะ ผูกโกรธไว้
(โกรธแล้วไม่หาย)

๕. มักขะ ลบหลู่คุณท่าน เนรคุณ
- ออกตัญญู ไม่รู้จักคุณท่าน ไม่สำนึก
คุณ รู้ว่ามีคุณแต่ไม่สำนึก
- ออกตเวที ไม่ตอบแทน
- มักขะ ปฏิเสธ ผู้มีคุณบอกว่า
ไม่มีคุณ
๓ ข้อนี้ มักขะร้ายแรงที่สุด



๖. ปลาสะ (ปะ-ลา-สะ)
ตีเสมอท่าน ยกตนเทียมท่าน
(ในขณะที่ยังไม่เทียมท่าน)
ไม่สำคัญตนว่าสูงกว่าใคร
เสมอใคร ต่ำกว่าใคร

๗. อิสสา เป็นภาษาบาลี
สันสกฤตเรียกริษยา คือเห็น
ใครได้ดีทนไม่ได้ ส่วนมากคิด
ว่าการอิจฉาเป็นเรื่องธรรมดา
ของคน แต่ควรมีอุดมคติว่าทำ
อย่างไรจึงจะดีกว่านี้ ท่านสอน
ว่า “ทำลายตนเสีย ดีกว่า
ทำร้ายผู้มีพระคุณ”
อิสสานี้ใช้มูทิดา ความยินดีต่อ
ผู้อื่นเป็นเครื่องแก้

๘. มัจฉริยะ ตระหนี่ ท่านให้
ละความตระหนี่ มี ๕ ข้อคือ

๘.๑ ตระหนี่ลาภ ไม่กล้าให้
เพราะกลัวจน คนโง่ไม่กล้าให้
เพราะกลัวจน คนฉลาดกลัวจน
จึงให้

๘.๒ ตระหนี่ที่อยู่ เช่น อาวาส
(ที่อยู่) วางอยู่ พอจะรับพระได้
๘๐ รูป แต่รับเพียง ๒๐ รูป
ก็หยุดรับแล้ว ขี้เกียจรับ อยู่
มาก อยู่ลำบาก ปกครองยาก

๘.๓ ตระหนี่ตระกูล สมัยก่อน
ตระกูลใหญ่ถือตระกูล
คัตุลกเขยหรือลูกสะใภ้มาก

๘.๔ ตระหนี่วรรณะ สมัยก่อน
อินเดียมีการแบ่งชั้นวรรณะ
สมัยนี้คนแบ่งกันตามการศึกษา
ตามเศรษฐกิจ ฯลฯ วรรณะ
แปลว่า สรรเสริญก็ได้ ในที่นี้
หมายถึงสรรเสริญ คือตระหนี่
หวงสรรเสริญไม่ยอมให้ชม
คนอื่น พระพุทธเจ้าสอนว่า
ถ้าเขาชมอย่าเพิ่งรับ ถ้าเขาติ
อย่ารีบโกรธ เอามาพิจารณา
ก่อนว่าจริงหรือไม่จริง ถ้าจริงก็
รับไว้ ถ้าไม่จริงก็บอกชี้แจงให้
เขาทราบเรื่องจริง







๘.๕. ตระหนี่ธรรม คือ
ตระหนี่ความรู้ รู้แล้ว
ไม่ยากให้ใครรู้ เต็มรู้มาก
แล้วจะเก่งกว่าเรา
คนโง่กลัวเหนียว
ไม่ทำความเพียร คนฉลาด
กลัวเหนียวในวันข้างหน้า
จึงรีบทำความเพียร
มัธยัสถ์ อยู่ระหว่างตระหนี่
กับฟุ่มเฟือย มัธยัสถ์คือใช้
ให้พอดีกับความจำเป็น
ใช้ของให้คุ้มค่า
ไม่ตระหนี่แต่ไม่ฟุ่มเฟือย
เราแก้ความตระหนี่ด้วย
ทานคือการให้ ให้สิ่งที่ควร
ให้แก่คนที่ควรให้

๙. สาเกยยะ โอ้อวด กลัว
เขาจะไม่รู้ว่าตัวมีสิ่งนั้น
จึงโอ้อวด บางทีก็โอ้อวด
เกินจริง หรือต้องการลบ
ปมด้อยบางอย่าง บัณฑิต
จะไม่กลัวว่าคนอื่นเขาจะ
ไม่รู้คุณธรรมของตน กลัว
แต่ว่าจะมีคุณธรรมไม่มาก
เท่าที่คนอื่นเขาเข้าใจ



๑๐. มายา เจ้าเล่ห์ ไม่
ซื่อตรง ไม่กระทำตามที่จริง
เจตนาเพื่อจะหลอกลวง
สุนัขจึงจอบอกไก่อ่ว่า
“เจ้าจะขึ้นได้เพราะอย่างพ่อแม่
เจ้าหรือ เราไม่เชื่อ”
ไก่อจึงหลับตาตั้งใจขึ้นอย่างดี
เพื่อให้เพราะ สุนัขเลยคาบ
คอไก่อ ชาวบ้านวิ่งมาตามไก่อ
ไก่อบอกสุนัขว่า
“บอกชาวบ้านสิว่าไก่อของเจ้า
ไม่ใช่ของชาวบ้าน”
สุนัขก็วางไก่อลง พูดว่า
“ไก่อของข้า”
ไก่อหลุดได้ก็บินไปบนต้นไม้
สุนัขเอาปากถูดินบอกว่า
“ปากเอ๋ย ถ้าพูดน้อยหน่อย
ก็ได้กินไก่อแล้ว”
เรื่องนี้สอนเรื่องโอ้อวดและ
มายา

๑๑. ปาปิฉณา ปรารณนา
ลามก คือมีปกติคิดเรื่องชั่วๆ
อยู่เสมอ อยากหรือต้องการใน
ทางบาปทางชั่ว ถ้าจะถอน
ความอยากในทางชั่วก็ให้
ต้องการในทางที่ดี
ในทางธรรม อิจฉา คือความ
อยาก ถ้าละไม่ได้ ต้องการมาก
ขึ้นก็เป็นปาปิฉณา เป็นมลทินใจ
ที่จะต้องละ
ในลักษณะตัดสินพระธรรมวินัย
มีว่า พระธรรมวินัยนี้เป็นไป
เพื่อความปรารณาน้อย (เท่าที่
จำเป็น) ไม่ใช่ปรารณามาก
(เกินจำเป็น)
ความปรารณามาก คือ
ไม่มีขีดของความปรารณนา
๑๒. มิฉฉา ติฐิ เห็นผิด
เห็นไม่ถูกต้องตามทำนองคลอง
ธรรม



๑๓. มานะ ทะนงตน มี ๙ ข้อ

๑. มานะว่าเราสูงกว่าเขา
 ๒. มานะว่าเราเสมอเขา
 ๓. มานะว่าเราต่ำกว่าเขา
 ๔. เราเสมอเขา แต่คิดว่า สูงกว่าเขา
 ๕. เราเสมอเขา แต่คิดว่า เสมอเขา
 ๖. เราเสมอเขา แต่คิดว่า ต่ำกว่าเขา
 ๗. เราสูงกว่าเขา เราคิดว่า สูงกว่าเขา
 ๘. เราสูงกว่าเขา เราคิดว่า ต่ำกว่าเขา
 ๙. เราสูงกว่าเขา เราคิดว่า เสมอเขา
- ข้อนี้ท่านสอนเพื่อไม่ให้เราคิดเทียบกับใคร เทียบแล้วเกิดมานะ

๑๔. อติมานะ ดูหมิ่นผู้อื่น

ข้อ ๑๓ และ ๑๔ พระพุทธเจ้าสอนว่า
“ถอนอัสสมิมานะเสียได้ เป็นสุข
อย่างยิ่ง”

๑๕. มทนะ มัวเมา

- มี ๓ อย่าง
- ก. เมาในวัย คือยังหนุ่มสาว
อยู่ ยังไม่ตายหรอก
แต่ผลไม้แก่อ่อนก็หล่นได้
เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราจะ
ตายตอนแก่ เพราะเราตาย
เมื่อไรก็ได้
 - ข. เมาในความไม่มีโรค
 - ค. เมาในชีวิต คิดว่าชีวิต
เรายังอยู่อีกนาน ยังไม่ตาย
จริงๆ แล้ว เราคาดไม่ได้ว่า
เมื่อไหร่ จึงควรรีบทำดี
โดยเร็ว คือไม่เมาในชีวิต



๑๖. ปมาทะ เลินเล่อหรือประมาณ คืออยู่
อย่างปราศจากสติ เราควรทำความเข้าใจ
ใน ๔ สถานะ

ก. ละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต

ข. ละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต

ค. ละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต

ง. ละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก (ความ
จริงก็มีความเห็นในมโน แต่ท่านแยกออกมา)

เห็นผิดคือเห็นอย่างไร มิฉฉาทิฐิ ๑๐

๑. ทานที่ให้ไม่มีผล

๒. การบูชาไม่มีผล

๓. การทำบุญอุทิศให้ผู้ตายไม่มีผล

๔. โลกนี้ไม่มี

๕. โลกหน้าไม่มี

๖. มารดาไม่มี

๗. บิดาไม่มี

๘. โอปปาติกไม่มี (ผู้เกิดแล้วโตเลย เช่น เทวดา)

๙. ผลของกรรมดี กรรมชั่วไม่มี

๑๐. สมณะผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบไม่มี

ความเห็นถูก คือ สัมมาทิฐิ ๑๐

เป็นความตรงข้ามกันกับมิฉฉาทิฐิ ๑๐

สัมมาทิฐิ พระพุทธเจ้าตรัสว่า
มิฉนาทิฐิเป็นยอดโทษ ส่วน
สัมมาทิฐิเป็นยอดคุณ เหมือน
หวัรงจักรหรือพวงมาลัยที่จะ
นำไปสู่ทางที่ถูก แต่ก็มีเหมือน
กันที่คนที่มีความเห็นถูก แต่ยัง
ทำผิด เพราะทนต่อกิเลสไม่ได้
ฉะนั้น เรามีความเห็นถูกแล้ว
ก็ต้องฝึกฝนกำลังใจให้มีปัญญา
ที่จะทนต่ออำนาจยั่ววนที่จะ
ทำให้ทำผิด สัมมาทิฐิจึงจะเป็น
ประโยชน์ ท่านจึงให้มีสัมมา
สมาธิมาดูแลซึ่งกันและกัน
สัมมาทิฐิ ดูแลสัมมาสมาธิ
สัมมาสมาธิดูแลสัมมาทิฐิ
สัมมาสมาธิ คือ เริ่มตั้งแต่

ความเป็นผู้มีจิตใจมั่นคงในการ
ที่จะทำความดี หนีความชั่ว
ไปจนถึงการทำสมาธิวิปัสสนา
ทำไมจึงเห็นผิดว่าโลกนี้ไม่มี
ทั้งที่เห็นอยู่ อาจารย์วชิณ
อธิบายว่า เพื่อจะได้ไม่ต้อง
ประพฤติดจริยธรรมเพื่อโลกนี้
ส่วนคนฝรั่งแตกตันกล่าวไว้
พวกนี้วัดถุณิยมจัด บอกว่ากิน
ดื่ม เทียว ให้เต็มที่ พรุ่งนี้อาจ
ตาย และอยากทำอะไรก็ทำ
อยู่ให้สบาย
ทำไมจึงเห็นผิดว่ามารดาบิดา
ไม่มี เพื่อปฏิเสธจริยธรรม
จะได้ไม่ต้องตอบแทนบุญคุณ



มารดาบิดา บางคนทวงบุญคุณ
กับพ่อแม่ว่าทำให้พ่อแม่ได้หน้า
ได้ตา เพราะตัวเองเรียนจบ
ทำไมจึงเห็นผิดว่าโอปปาทิก
ไม่มี คือไม่เชื่อโลกหน้า
ทำไมจึงเห็นผิดว่า
สมณะปฏิบัติดีไม่มี
คือคิดว่าหลอกลวงทั้งนั้น

ความไม่ประมาท

ทำได้โดยการรักษาจิต พึง
รักษาจิตด้วยสติ ในฐานะ ๔
อย่าง

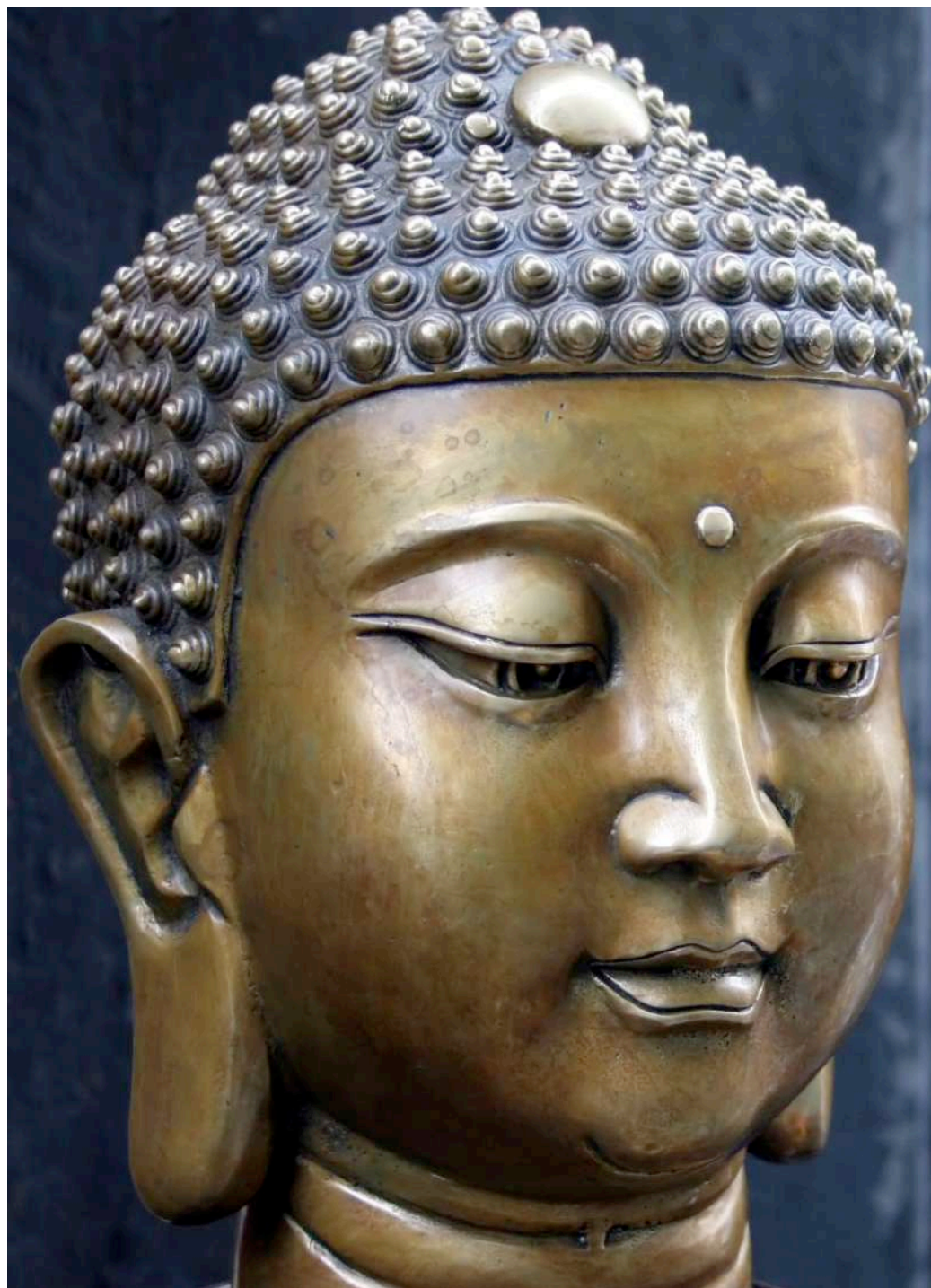
๑. ระวังราคะ ระวังจิตไม่ให้
กำหนดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้ง
แห่งความกำหนัด รัก ใคร
พอใจ ในสิ่งน่ารักทั้งหลาย
เพราะระวังยาก

๒. ระวังโทสะ ไม่ประมาท
ในอารมณ์ที่ชักชวนให้โกรธ

๓. ระวังโมหะ ระวังใจไม่ให้
หลงในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่ง
ความหลง เช่น ติดยาเสพติด
ติดการพนัน

๔. ระวังมทนะ ระวังใจไม่ให้
มัวเมาในอารมณ์ อันเป็นที่ตั้ง
แห่งความมัวเมา คือไปหลงผิด
เข้าแล้วยังมัวเมาต่อไป เช่น
กินเหล้า (หลงผิด) แล้วก็ยัง
กินต่อ (มัวเมา)





“ทำไม เราจะต้อง
เอาความชั่วของคนอื่น
มาหยุดความดีของเรา”

อ.วศิน อินทสระ

ธรรมที่นำมาดับความโกรธ

๑. **ขันติ** ออดทน ออดทนต่อคำ
ล่วงเกินของคนอื่น ผู้ใดฝึกตนให้
อดกลั้นต่อคำกล่าวล่วงเกินของ
ผู้อื่น ผู้นั้นชื่อว่าฝึกแล้ว
ในทางกลับกัน เราก็สามารถมาจา
ไม่ไปพูดล่วงเกินผู้อื่น

๒. **ทมะ** ฝึกอินทรีย์ (ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ) ช่มใจ

๓. **สัจจะ** สัจจาธิฐาน
ตั้งใจไว้ว่าจะไม่โกรธ ใจสงบ เย็น
อยู่ด้วยเมตตา

๔. **จาคะ** สละสิ่งที่เป็นข้าศึก
กับใจของเรา ความโกรธเป็น
ข้าศึก เพราะฉะนั้นสละมันไป
ไม่หวงมันไว้

๕. **หิริโอตตปปะ**

ความละอายและเกรงกลัวต่อ
บาป

ถ้าเด็กดีไม่โกรธ แต่ผู้ใหญ่โกรธ
ก็ควรละอายเด็ก เลิกโกรธ
ถ้าเด็กโกรธ ก็ให้ละอายตัวเอง
เราเป็นเด็กไม่รู้จักให้อภัยผู้ใหญ่

๖. **สติ** มีสติเหนี่ยวรั้งไว้แล้ว
ระงับ ได้ถอนความโกรธนั้น
กระแสกลีสเหล่าใดในโลกนี้
สติก็ั้นกระแสกลีสเหล่านั้นได้

๗. **ปัญญา** ตัดความโกรธ
ด้วยปัญญา ปัญญาเห็นคุณของ
เมตตา ปัญญาเห็นโทษของความ
โกรธ



เมื่อมีความโกรธ

๑. ให้นึกถึงความคิดของเขาบ้าง

จะได้ลดความโกรธของเราลง

๒. นึกเสมอว่า คนเราดีไม่ทั่ว
ชั่วไม่หมด ให้อภัย

๓. จะหาใครถูกใจที่ไหนเล่า
ตัวเราเองยังไม่ถูกใจเราหนา

๔. ดีที่เขามีส่วนบกพร่อง
ซึ่งทำให้เราไม่ต้องรักเขามาก
ถ้าเรารักเขามาก เราก็คงจะ
ต้องลำบากเพราะเขาบ้าง
เหมือนกัน (อยากช่วยเขา
อยากทำให้เขาจนเราลำบาก
เป็นต้น)

อุเบกขา ๑๐ อย่าง

๑. การวางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖ ไม่ยินดี ยินร้ายเมื่อตาเห็นรูป เป็นต้น

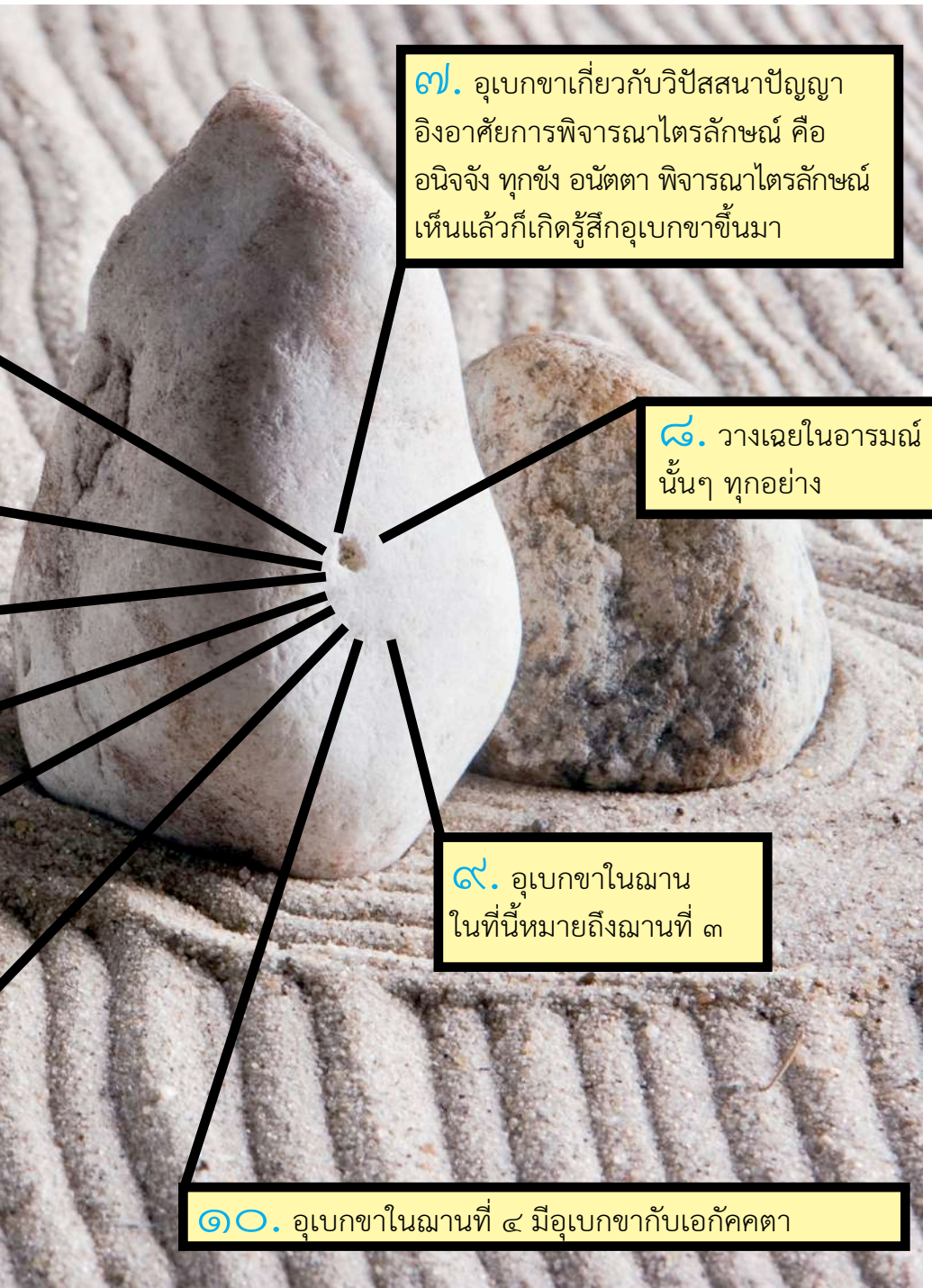
๒. อุเบกขาในพรหมวิหาร คือวางใจเป็นกลาง เว้นอคติ ๔ และวางเฉยในเหตุสุดวิสัยแก่

๓. อุเบกขาในโพชฌงค์ คือ อุเบกขาซึ่งอิงวิเวกและวิราคะ

๔. สายกลางในการทำเพียร ไม่หย่อนเกิน ไม่ตึงเกิน

๕. วางเฉยในสังขาร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

๖. อุเบกขาในเวทนา คือไม่ทุกข์ไม่สุข



๗. อุเบกขาเกี่ยวกับวิปัสสนาปัญญา
อิงอาศัยการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาไตรลักษณ์
เห็นแล้วก็เกิดรู้สึกอุเบกขาขึ้นมา

๘. วางเฉยในอารมณ์
นั้นๆ ทุกอย่าง

๙. อุเบกขาในฌาน
ในที่นี้หมายถึงฌานที่ ๓

๑๐. อุเบกขาในฌานที่ ๔ มีอุเบกขากับเอกัคคตา

คุณสมบัติ ของผู้เผยแผ่ศาสนา ๖ ประการ

๑. อนุปวาโท ไม่กล่าวร้ายด้วยกาย วาจา
๒. อนุปฆาโต ไม่ทำร้ายด้วยกาย วาจา
- ข้อ ๑ และ ๒ นี้ คือไม่เผยแผ่ด้วยความก้าวร้าว
เพียงแต่บอกคุณของศาสนาเรา
๓. ปาติโมกขสังวร มีระเบียบวินัยดี
๔. โภชนิมัตตัญญูตา ไม่เห็นแก่กิน
เป็นผู้พอประมาณในอาหาร ใช้ชีวิตเรียบง่าย
๕. ปณตเสนาสนะ ที่นอนที่นั่งอันสงัด ไม่คลุกคลี
มากเกินไป
๖. อธิจิตตาโยคะ ประกอบความเพียรในอธิจิต
อธิจิตตสิกขา = สัมมาวายานะ สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ
ในมรรคมรรค ๘
สัมมาวายามะ ประกอบด้วยองค์ ๔
๑. เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
๒. เพียรละบาปที่เกิดแล้ว
๓. เพียรให้บุญกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
๔. เพียรให้บุญกุศลที่เกิดแล้ว เจริญขึ้นไม่ให้เสื่อม





กุศलगรรม ๑๐

๑. เว้นการฆ่าสัตว์
๒. เว้นการขโมย
๓. เว้นการประพฤตินิดในกาม
๔. เว้นการพูดปด
๕. เว้นการพูดส่อเสียด
๖. เว้นการพูดหยาบคาย
๗. เว้นการพูดเพ้อเจ้อ
๘. เว้นการอยากได้ของเขา
๙. เว้นการพยาบาท ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น
๑๐. มีความเห็นชอบถูกต้องทำนองคลองธรรม

สาธุนรธรรม

ธรรมของคนดี ๔ ข้อ

๑. เดินตามทางที่ท่านผู้รู้ได้
เดินมาแล้ว หมายถึงการรู้จัก
คุณของผู้มีพระคุณ (กตัญญู)
ถ้าเราทำคุณกับผู้ไม่มีคุณธรรม
อาจได้ผลน้อย ไม่ได้ผล หรือได้
ผลร้าย นิทานเช่น ราชสีห์
ไปกินเนื้อ กระตูกติดคอ
นกหัวขวานเอาไม้ค้ำไว้ในปาก
แล้วแห้วหัวเข้าไปคาบกระดูก
ออกให้ แล้วเอาปากเคาะไม้ให้
ลั่น แล้วบินหนีไปบนต้นไม้
ต่อมาราชสีห์ไปจับควายกิน
นกหัวขวานมาลงใจขอแบ่ง
กินบ้าง ราชสีห์บอกว่าตอนที่
เอาหัวเข้าไปในปาก ไม่เจ็บเสีย
ก็บุญแล้ว
แต่ต้นไม้เราปลูกคนเดียว
บางที่ไม่ได้ปลูกด้วย ขึ้นเอง
แต่โตมาให้คุณเราตลอด

๒. ไม่เผาฝ่ามืออันชุ่มเสีย
หมายความว่า ไม่ประทุษร้าย
ท่านผู้มีคุณ สมัยก่อนเขาจะ
ล้างมือแล้วหยิบของให้ มือจึง
ชุ่มอยู่เสมอ คือให้ของคนอื่น
บ่อย
บางคนไม่กตัญญู
แต่ไม่ประทุษร้าย
บางคนไม่กตัญญู
และยังประทุษร้ายด้วย

๓. ไม่ประทุษร้ายมิตร มิมิตร
ดีแล้ว ตั้งใจคบหาด้วยความ
เคารพ เอื้อเฟื้อ ด้วยความรู้สึก
ว่าผู้มีมิตรธรรม ไม่ถือว่าเป็น
ผู้เล็กน้อย ไม่เป็นผู้ด้อย
มีชายคนหนึ่งเลี้ยงสุนัขไว้
มีคีนหนึ่งมันมานอนหน้าห้อง
ไล่ไม่ไป เข้ามาสุนัขนอนตาย
มีงูพิษนอนตายอยู่ด้วย มันมี
สัญชาตญาณบางอย่างรู้ว่า
อะไรจะเกิดขึ้น ฉะนั้น
ไม่คูหมิ่นแม้สุนัขที่เป็นเพื่อน
ของเรา

๔. ไม่ตกอยู่ในอำนาจของ
อิสตรี หมายถึงสตรีผู้ไม่มี
คุณธรรม นี่เป็นสุภาษิต
ในมิตพุลชาดก ชาดกใหญ่
ในทศชาติ

การเดินทางชีวิต
เหมือนก้าวไปบนหนาม
มีสับายนิดหนึ่ง
ตอนยกเท้าขึ้นจากหนาม



อัมมุตเทศ ๔

อัมมุตเทศ ๔ คือหัวข้อธรรม
๔ ข้อ ที่พระรัฐบาลแสดงแก่
พระเจ้าโกรัพยะ

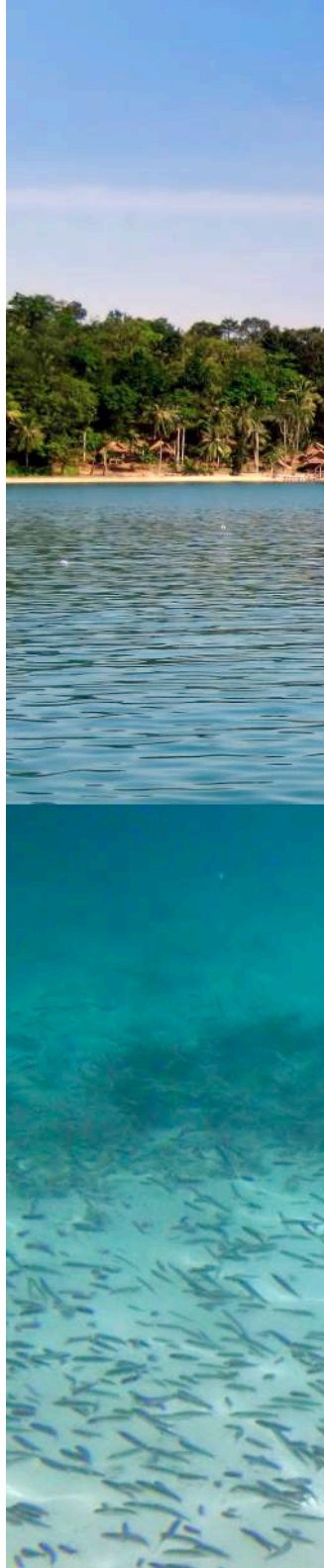
๑. โลกไม่แน่นอน อะไรๆ ก็
ไม่เที่ยง

๒. โลกไม่มีสิ่งต้านทาน เวลา
สิ่งใดมาถึงเข้า ความชรา ความ
เจ็บ ความตาย ใครจะต้านทาน
ได้ ไม่มีใครเป็นใหญ่กว่า
มัจจุราช

๓. สัตว์โลกไม่มีสิ่งเป็นของ
ของตน เราจะต้องละทิ้งสิ่งทั้ง
ปวงไป สาระในร่างกายนี้ไม่มี
เมื่อใดอายุ ใ่อุ่น วิญญาณ
ละทิ้งร่างกายไป ก็ถูกทอดทิ้ง
ให้อนอนอยู่ มีสาระอะไรใน
ร่างกายนี้ ไม่มี น่าสลดจริงๆ
เราดูแลมัน เดียวมันปวดเมื่อย
 ฯลฯ ยุ่งกับร่างกายตลอด
มีสาระอะไรบ้าง พระสารีบุตร
ท่านเปรียบว่าร่างกายเหมือน
โจรปลอมมาเป็นคนรับใช้
ในบ้านจนเราไวใจ สุดท้ายก็
ทำร้ายเจ้าของบ้าน

๔. โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์
ไม่อิ่ม ไม่เบื่อ ต้องเป็นทาสของ
ตัณหา คือมีเท่าไรก็ไม่พอ
ต่อให้เสกภูเขาเป็นทองก็ยังไม่
พอ แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี
แม่น้ำยังรู้จักเต็ม แต่ตัณหา
ไม่เต็ม ทางเดียวที่จะให้มันเต็ม
คือไม่ไปสนองความต้องการ
ของมัน ไฟไม่อิ่มด้วยเชื้อ ฉะนั้น
จะดับไฟก็คือไม่ให้เชื้อ เพราะมี
เชื้อใส่ลงไปเท่าไร ไฟก็เผาไป
เรื่อย ไม่รู้จักพอ

เราสร้างอนาคต
ด้วยปัจจุบันที่ดี
คนฉลาดในการดำรงชีวิต
คือ ปิดกั้นอดีต อนาคต
อยู่กับปัจจุบัน





สันโดษ ๘ ในมงคลคาถาที่ปณี

๑. วิตักกสันโดษ สันโดษในการตรีกที่บริสุทธิ ถ้าคิดอะไรไม่ดีก็เฉยทิ้ง กำจัดเสีย ให้เหลือแต่ความคิดที่บริสุทธิ เล่าว่า พระจิวรเก่ามาก คิดจะไปแสวงหาจิวร คิดว่าที่นี่มีคนมาก น่าจะมีคนมาถวายจิวร ท่านก็ไปยืนอยู่ที่นั่น เกิดเฉลียวใจขึ้นว่าความคิดนี้ไม่บริสุทธิ ท่านก็กลับ รุ่งขึ้นก็เป็นอย่างนี้อีก อีกวันหนึ่งไปปิณฑบาต เจอผ้าที่เขาทิ้งไว้ เป็นผ้าที่คนต้องเสียทำสกปรกทิ้งไว้ ท่านก็ไปยกมือบังสกุลผ้าผืนนั้น พระเพื่อนถามว่ายกมือไหว้อะไร ท่านว่าไหว้พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เคยใช้ผ้าสกปรกที่คนเอามาทิ้ง ท่านดีใจที่ได้ทำตามแบบพระพุทธเจ้า

เราเอามาประยุกต์ใช้กับความคิดไม่ดี คิดอย่างนี้โลภนะ คิดอย่างนี้ขาดเมตตา ฯลฯ ก็เฉยทิ้งไป อย่าให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ท่านพุทธทาสเคยคิดจะห่มจีวรสีกลัก ท่านก็คิดว่าเพื่ออะไร เพื่อให้คนเห็นว่าเคร่งหรืออย่างไร ห่มเหลืองอย่างที่เคยห่มมาแต่เดิม ฉะนั้น ทุกสิ่งที่เราเป็นอยู่ เป็นผลของสิ่งที่เราคิดไว้ ตรงกับบาลีที่ว่า มโน บุพพังคมา ธัมมา คือสิ่งทั้งหลายมีใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จจากใจ

๒. สันโดษในการเว้นจากการสะสม สะสมพอประมาณ เท่าที่จำเป็น ที่เหลือให้คนอื่นบ้าง ถ้าเขาลำบากมากๆ อาจจะมาจีเรา ทางวินัยห้ามสะสมอย่างข้าวสารอาหารแห้ง พระเก็บไว้ไม่ได้ ต้องสละให้เณรและเด็กวัดหมด

๓. สละให้โดยไม่เห็นแก่หน้า
คือให้เหมือนๆ กัน เสมอภาค
เสมอภาคกับยุติธรรมไม่เหมือน
กัน ยุติธรรมให้ตามที่สมควรได้รับ
ควรได้รับโทษก็ให้รับโทษ
ควรรับคำชมเชยก็ชมเชย
ส่วนเสมอภาค บางที่ไม่ยุติธรรม
เช่น เรียนดีกับเรียนไม่ดี
ได้เกรดเอหมด ไม่ยุติธรรม

๔. สันโดษในการรับแต่พอ
ประมาณ นิทานของสันโดษ เรื่อง
อย่าถอนขนหงส์ ชายยากจน
คนหนึ่งเสียชีวิตไปเกิดเป็นหงส์
มีขนทองคำ จึงมาสลดขนให้อดีต
ภรรยาและลูก ต่อมาภรรยาจับ
ถอนขนหงส์หมด แต่ขนเหล่านั้น
กลับไม่เป็นทองคำ นางจึงจับขัง
ไว้ คนที่ขึ้นใหม่ก็ไม่เป็นทองคำ
วันหนึ่งหงส์หนีไปได้ และไม่กลับ
มาอีก ทำไมขนไม่เป็นทองคำ
เพราะเขาไม่ยินดีในการให้
นิทานนี้สอนให้พอใจเท่าที่ได้
และสอนพระไม่ให้เบียดเบียน
ชาวบ้าน ให้ทำตัวเหมือนภุมริน
หาน้ำหวานโดยไม่ทำให้ดอกไม้
ชอกช้ำ

๕. พระเมื่อบิณฑบาต ให้รับ
อาหารตามลำดับเรือน ไม่เลือก
ไปเฉพาะตระกูลที่มั่งคั่ง

๖. ระลึกถึงคุณของปัจจัย ๔
ว่าได้อาศัยแล้วพ้นจากทุกข์ได้
ปัจจัย ๔ คือ ที่อยู่อาศัย เครื่อง
นุ่งห่ม อาหาร ยารักษาโรค

๗. รับอาหารแต่พอประมาณ
ที่จะนำไปได้ พระเมื่อออก
บิณฑบาต ท่านให้รับอาหารแต่
พอฉัน หรือเมื่อเต็มบาตรแล้วก็
ให้ปิดฝาบาตร ไม่บิณฑบาตอีก

๘. บริโภคเพียงเพื่อยัง
อัฐภาพ ให้เป็นไปเพื่อพ้นจาก
ทุกข์





- ศาสนาพุทธไม่ได้สอนเรื่องทุกข์ คือ Negative เสมอ แต่สอนให้มองโลกตามความจริง ส่วนไหนทุกข์ก็เห็น ส่วนไหนสุขก็เห็น แต่โดยธรรมดาชีวิตมีทุกข์มากกว่าอยู่แล้ว เป็น If Then Law คือ ถ้าอย่างนี้ๆ ก็สุข อย่างนี้ๆ ก็ทุกข์ ตามเงื่อนไขไป

- บางคนช่วยไม่ได้แล้ว เราต้องอุเบกขา เราอุเบกขาเราไม่ผิด ไม่บาป พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เขาจะปรากฏด้วยกรรมของเขาเอง”

- เราต้องใช้ปัญญาว่าจะอุเบกขาเมื่อใด จะอดทนให้คนอื่นนั้นเท่าไร จึงจะอุเบกขา

- ชีวิตมีเงื่อนไข, เหตุปัจจัย, ปมในชีวิตคนมีมาก เราต้องสาวไปถึงปม ถ้าแก้ปมไม่ได้ พฤติกรรมก็เปลี่ยนไม่ได้ ชีวิตไม่ใช่สูตรสำเร็จที่จะเอาหลักเดียวไปแก้ทุกอย่าง จะทำอะไรแต่ละอย่างก็ให้เหมาะสมแก่เหตุการณ์นี้ต้องอย่างนี้ พอกรณีใหม่ก็ต้องเปลี่ยนวิธีทำใหม่ เพราะคนไม่เหมือนกัน

สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ตามที่แสดงไว้ในวิมังคสูตร ๓ ประการ

๑. เนกขัมมะสังกัปปะ ตาม
ตัวแปลว่า ดำริตามเนกขัมมะ
เนกขัมมะ แปลว่า ความคิดที่
จะปลีกตนออกจากสิ่งยั่วยวน
ในโลกมีสิ่งยั่วยวนมากมาย
ทำให้คนโลภ โกรธ หลง ริษยา
ฯลฯ ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะ
ปลีกตัวออกจากสิ่งยั่วยวน
เราก็จะมีเวลาทำความดี
เพราะไม่ไหลไปกับสิ่งยั่วยวน

มีภาชิตว่า “สิ่งสวยงามทั้ง
หลายในโลกนี้ไม่ใช่กาม ความ
ดำริเพราะความกำหนดพอใจ
ต่างหาก ที่เป็นกามของคน
(กามะสิ่งที่น่ารักใคร่) ผู้มี
ปัญญากระซาคความพอใจออก
ได้แล้ว สิ่งเหล่านั้นก็ยังตั้งอยู่
แต่ไม่อาจครอบงำเขาได้ ‘การ
ตั้งใจออก’ มาจากสิ่งยั่วยวน
เป็นเนกขัมมะสังกัปปะ เราอยู่
ตามปกติอย่างนี้ แต่มีความคิด
ออกจากสิ่งยั่วยวน ก็เป็น
เนกขัมมะแล้ว แต่ถ้าบวช แต่
ใจแสวงหาสิ่งยั่วยวน ก็ไม่เป็น
เนกขัมมะ

๒. อภัยปาหะสังกับปะ
ดำริในการไม่ปองร้าย ด้วย
ความไม่คิดร้ายผู้ใด โลกของเรา
มีคนปองร้ายกัน จะไปไหนต้อง
ระวังตัวมาก พระพุทธเจ้า
ตรัสว่า
“ความไม่เบียดเบียนคือความ
สำรวมในสัตว์ทั้งหลาย ความ
วิเวกของผู้สันโดษ ผู้เห็นธรรม
เป็นสุขจริงหนอ ความคลายใน
กามทั้งหลายเป็นสุข การตั้งเอา
อสมิมานะออกเสียได้เป็นบรม
สุข” (ข้ออื่นใช้สุข ข้ออสมิ
มานะพระพุทธเจ้าใช้บรมสุข)
ถ้าเราคิดเบียดเบียนผู้อื่น แม้ยัง
ไม่ได้ทำ ความคิดนี้ก็มา
เบียดเบียนเราก่อนแล้ว

๓. อวิหิงสาสังกับปะ ดำริใน
การไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย
วาจา ใจ เพราะการเบียดเบียน
จะย้อนกลับมาหาตัวเอง
นอกจากนี้มีการเบียดเบียน
ตัวเองให้เดือดร้อน ควรเว้นเสีย
ด้วย ถ้ามบ่อๆ ว่าการคิด
แบบนี้เบียดเบียนตัวเองมัย
อย่าซีเรียสกับตัวเองมากนัก
ผ่อนปรนบ้างพอสมควร
ให้มีความสุขพอสมควร
ไม่ปฏิเสธความสุขที่มาถึงโดย
ชอบธรรม ไม่แสวงหาความสุข
โดยไม่ชอบธรรม ก็จะมีชีวิต
แต่พอดี
การเบียดเบียนตนเอง เช่น คิด
วิตกกังวลอยู่เรื่อย ย้ำคิดย้ำทำ
การทำชั่วทุกอย่างเป็นการ
เบียดเบียนตนเองทั้งนั้น
ถ้ากลัวทุกข์อย่าทำบาปทั้งใน
ที่ลับและที่แจ้ง





กิเลส

กิเลสอยู่ในใจ เมื่อไม่มีกิเลส ก็เป็นนิพพาน
ดังนั้น นิพพานก็อยู่ในใจ
เหมือนความมืดอยู่ที่เดียวกับความสว่าง
มืดตรงนี้เปิดไฟตรงนี้ก็สว่าง
สกปรกอยู่ที่เดียวกับสะอาด
สกปรกตรงนี้ กวาดตรงนี้ ตรงนี้ก็สะอาด
เพราะฉะนั้น เมื่อใดไม่มีกิเลส ก็ได้นิพพาน
แต่เป็นนิพพานชั่วคราว
พระอรหันต์ทำได้ติดต่อกัน จึงเป็นนิพพานตลอดเวลา

อนุสติ ๑๐

คือสิ่งที่ควรระลึกอยู่เสมอ

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึง
พระพุทธรเจ้า

๒. ธรรมานุสติ ระลึกถึง
พระธรรม

๓. สังฆานุสติ ระลึกถึง
พระอริยสงฆ์

๔. ศีลानุสติ ระลึกถึงศีลของ
ตนบ่อยๆ ทำให้จิตสงบ
- ฉัมมสมาธิ เราทำบุญกุศลใดแล้ว
ระลึกถึงบ่อยๆ เช่น กุศลกรรมบถ
๑๐ แล้วระลึกถึงบ่อยๆ เป็น
พื้นฐานให้ไปนิพพานได้
- ภาซิตในวิสุทธิมรรค “สิ่งอื่นใด
เล่าที่จะเป็นบันไดไปสู่สวรรค์
เท่าศีล”

๕. จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ได้
บริจาคแล้ว ระลึกถึงบ่อยๆ ทำให้
จิตผ่องใส เป็นฐานไปนิพพาน

๖. เทวตานุสติ ระลึกถึงคุณ
ธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา เช่น
หิริ โอตตัปปะ

๗. มรณสติ นึกถึงความตาย
บ่อยๆ วันละหลายๆ ครั้ง

๘. กายคตาสติ ระลึกถึงกายเป็น
สิ่งไม่สวยงาม

๙. อานาปานสติ ระลึกถึง
ลมหายใจเข้า-ออก

๑๐. อุปमानุสติ ระลึกถึงคุณ
ของพระนิพพาน ว่าเป็นสิ่งที่ดีเหนือ
“ความทุกข์อันใดที่เรามีอยู่ ทุกข์
นั้นไม่มีในนิพพาน” น้อมใจไปใน
นิพพาน “สัตว์ผู้มีอันต้องตาย ยินดี
ในนิพพาน ย่อมพ้นทุกข์ทั้งปวง”

๑๐ ข้อนี้ระลึกบ่อยๆ จะทำให้ใจ
สงบ ความสงบแห่งจิตคือนิพพาน

อนัตตา

อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน มีหลายปริยาย

ปริยายที่ ๑ ไม่ใช่ตัวตน คืออะไรที่ไม่ใช่ เช่น สัตว์นี้ไม่ใช่ม้า มันอาจเป็นวัว ลิง อะไรก็ได้แล้วแต่ แต่ไม่ใช่ม้า คือต้องเป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่ตัวตน

ปริยายที่ ๒ ไม่มีตัวตน ลึกลงไปอีกคือปฏิเสธความมีไปเลย เช่น เราเห็นม้าตัวหนึ่งอะไรคือม้า ปากหรือ ขาหรือ ขนหรือ ไม่ใช่ แต่รวมกันแล้วสมมุติว่านี่ม้า จริงๆ แล้วไม่มีม้า เมื่อรวมส่วนแล้วเป็นนั่นเป็นนี่ พอแยกส่วนความเป็นนั่นเป็นนี่ก็หายไป ในคนเรานี้ อะไรคือคน พอแยกส่วนแล้วไม่มี

ปริยายที่ ๓ อนัตตา หรือ สุนฺณญตา ในซีกโลกียะ คือสิ่งซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย มันไม่เป็นอิสระอยู่ด้วยตัวมันเอง เช่น พัดลม มันหมุนได้เพราะมีปัจจัยหลายอย่าง ปิดสวิตช์ เสียบปลั๊ก ไฟดับ ขึ้นอยู่กับอย่างอื่นมากมาย ไม่เป็นอิสระด้วยตัวมันเอง นี่คือนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจ สั่งไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ปริยายที่ ๔ อนัตตาหรือ สุนฺณญตาในซีกโลกุตตระ นิพพานเป็นอนัตตา นิพพานเป็นสุนฺณญตา เพราะว่างจาก รากะ โทสะ โมหะ อนัตตาเป็นลักษณะหนึ่งของนิพพาน อนัตตาในซีกโลกุตตระ คือสิ่งที่ไม่มีความเป็นเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เป็นอิสระลอยตัว เช่น นิพพาน

A photograph of a garden path lined with a white picket fence. In front of the fence, there are rows of pink roses and purple lavender. The scene is bright and colorful, with green foliage in the background.

ดอกไม้ที่ถูกตัดทอนจากกิ่งแล้ว จะนำไปเสียบกับต้นให้สดชื่นเหมือนเดิมได้อย่างไร จงตัดสินใจนำไปใส่แจกันเสียเถิด มันอยู่ได้นานเท่าใดก็เท่านั้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต บางอย่างมันเหมือนดอกไม้ที่ถูกตัดออกจากกิ่งแล้ว



คุณสมบัติ ของชาวพุทธ

๑. มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย มีพระรัตนตรัยเป็นผู้นำทาง เราต้องรู้จักทางไว้บ้างด้วยตนเอง เพราะสงฆ์บางรูปนำผิดทาง เราก็ไม่ไป สงฆ์ในพระรัตนตรัยท่านหมายถึง อริยสงฆ์ ซึ่งท่านไม่หลงทาง

๒. มีศีลดี มีความประพฤติดี มีมารยาทดี เวลาพูดถึงศีล ต้องรวมระบบความประพฤติที่ดีงาม บางคนมีศีลมาก โดยหวัชข้อ แต่ดูแล้วไม่งาม บางคนมีศีลน้อย โดยหวัชข้อ แต่ดูแล้วงาม

๓. ไม่ถือมงคตึ้นข่าว เชื้อกรรม ไม่ถือมงคตึ้นภายนอก ไม่ไหลไปตามกระแสของโลกที่เขามัวเมาเป็นระยะๆ ต้องปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมหลักน้อยคล้อยตามหลักใหญ่ ไม่ขัดหลักกรรม ถ้าขัดก็เป็นศีลพตปรามาส (งมง่าย)

ให้ปักใจลงไปเป็นหลักกรรม เชื่อว่าถ้าทำกรรมดี ก็จะได้รับผลดี บางทีเราทำดีแต่ได้รับทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่มีการขึ้นลง มีช่วงระยะที่มันจะต้องเป็น ในอดีตเราอาจเคยทำชั่วที่เป็นเหตุให้เราได้รับผลในเวลา นี้ ต้องเต็มใจรับ แต่ว่าต้องพยายามแก้ไข ทำให้ดีขึ้น ความทุกข์เป็นฤดูกาลของชีวิต ทำให้เราแกร่งขึ้นเหมือนต้นไม้ที่ผ่านหลายฤดู มันจึงแกร่ง ถ้าไม่มีฤดู เช่น มีแต่ฤดูฝน ก็ฟ้ามหมด ความทุกข์เป็นฤดูกาลของชีวิต มันทำให้เรารู้สัจธรรม การรู้สัจธรรมเป็นรางวัลสูงสุดของชีวิต

๔. ไม่แสวงหาเขตบุญนอกพุทธศาสนา เช่น เราบวชจากสร้างโบสถ์ได้ คือไม่ห้ามสังคมสงเคราะห์ แต่ไม่ควรเชิญบาทหลวงมาเทศน์ที่บ้าน

๕. บำเพ็ญ อุปะการะ ในพุทธศาสนา

สัปปริสธรรม ๗

สัปปริสธรรม ๗ คุณธรรมของคนดี

๑. รัมมัญญตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ

๒. อตถัญญตา ความเป็นผู้รู้จักผล

๓. อตตัญญตา ความเป็นผู้รู้จักตน

๔. มัตตัญญตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ

๕. กาลัญญตา ความเป็นผู้รู้จักกาล เวลาไหนควรทำอะไร

๖. ปริสัญญตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน เข้าไปชุมชนไหน
ควรทำตัวอย่างไร

๗. ปุคคลัญญตา ความเป็นผู้รู้จักบุคคล คนไหนควรคบ
คนไหนไม่ควรคบ

ในพระไตรปิฎก อธิบายอีกแบบหนึ่ง

๑. รัมมัญญตา ความเป็นผู้รู้จักธรรม อริยสัจ ๔ คืออะไร,
ขั้น ๕ คืออะไร ฯลฯ

๒. อตถัญญตา ความเป็นผู้รู้จักคำอธิบายของธรรม ทุกข์คืออะไร
สมุทัยคืออะไร นิโรธคืออะไร มรรคคืออะไร

ข้ออื่นๆ อธิบายคล้ายๆ กัน





ชีวิตที่สมบูรณ์
คือชีวิตที่ไม่มีอะไร
คือมีได้ทุกอย่าง
แต่ไม่ได้ไปยึดมันถือนั้น
ว่ามันเป็นของเรา
มีแบบไม่มี
อยู่กับทุกซีได้โดยไม่ทุกข์
อยู่กับเรื่องวุ่นวาย
ได้โดยสงบ
เหมือนน้ำบนใบบัว



ไตรลักษณ์

- ไตรลักษณ์ ลักษณะ

๓ ประการ มีเสมอกันใน
สังขารทั้งปวงเสมอกัน คือ

อนิจจตา ความไม่เที่ยง

ทุกขตา ความเป็นทุกข์

อนัตตา ความเป็นอนัตตา

อนิจจลักษณะ ลักษณะที่แสดง

ว่าไม่เที่ยง เช่น เมื่อก่อนฟันดี

ต่อมาก็หักไป เมื่อก่อนผมดำ

ก็เป็นสีดอกเลา

ทุกขลักษณะ ลักษณะที่แสดง

ว่าเป็นทุกข์ เช่น เสียงร้อง

ครวญคราง เสียงโอดโอย

ที่แสดงถึงความทุกข์

อนัตตลักษณะ ลักษณะที่แสดง

ว่าเป็นอนัตตา คือ ควบคุมไม่ได้

ต้องการเดินตรง มันเดินเซ

ต้องเอาไม้เท้าช่วย

- อะไรบ้างไม่ให้เห็นไตรลักษณ์

สันตติ ความสืบต่อ บังไม่ให้
เห็นความไม่เที่ยง เช่น

ผิวหนังเปลี่ยนไปเยอะ แต่ดู

แล้วเหมือนเห็นผิวเดิม

นิจจสัญญา ความเข้าใจว่าเป็น

ของเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า

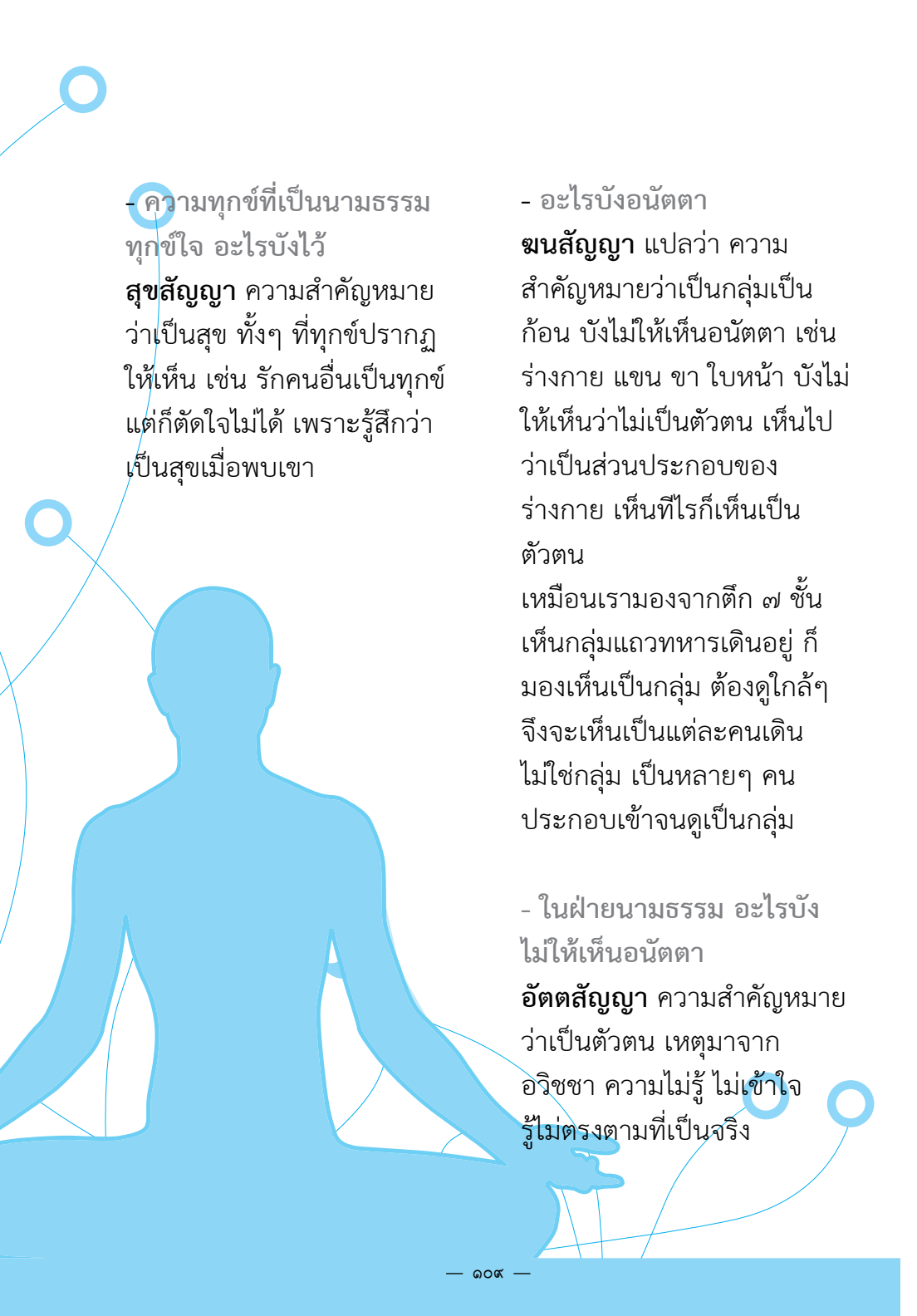
เที่ยง

อิริยาบถบังทุกข์ ไม่ให้เห็นทุกข์

ชัดเจน เช่น เรานั่งนานแล้ว

เราเปลี่ยนอิริยาบถไป เมื่อหาย

เมื่อยจึงไม่รู้ว่ามีนั่งเป็นทุกข์



- ความทุกข์ที่เป็นนามธรรม
ทุกข์ใจ อะไรบ้าง

สุขสัญญา ความสำคัญหมาย
ว่าเป็นสุข ทั้งๆ ที่ทุกข์ปรากฏ
ให้เห็น เช่น รักคนอื่นเป็นทุกข์
แต่ก็ตัดใจไม่ได้ เพราะรู้สึกว่าเป็น
สุขเมื่อพบเขา

- อะไรบ้างอนัตตา

ชนสัญญา แปลว่า ความ
สำคัญหมายว่าเป็นกลุ่มเป็น
ก้อน บังไม่ให้เห็นอนัตตา เช่น
ร่างกาย แขน ขา ใบหน้า บังไม่
ให้เห็นว่าไม่เป็นตัวตน เห็นไป
ว่าเป็นส่วนประกอบของ
ร่างกาย เห็นที่ไรก็เห็นเป็น
ตัวตน

เหมือนเรามองจากตึก ๗ ชั้น
เห็นกลุ่มแถวทหารเดินอยู่ ก็
มองเห็นเป็นกลุ่ม ต้องดูใกล้ๆ
จึงจะเห็นเป็นแต่ละคนเดิน
ไม่ใช่กลุ่ม เป็นหลายๆ คน
ประกอบเข้าจนดูเป็นกลุ่ม

- ในฝ่ายนามธรรม อะไรบ้าง
ไม่ให้เห็นอนัตตา

อัตตสัญญา ความสำคัญหมาย
ว่าเป็นตัวตน เหตุมาจาก
อวิชชา ความไม่รู้ ไม่เข้าใจ
รู้ไม่ตรงตามที่เป็นจริง

อีเมอร์สันกล่าวว่า
“สิ่งที่ฉันต้องทำ
คือสิ่งที่เกี่ยวกับฉัน
ไม่ใช่สิ่งที่
คนอื่นทั้งหลายคิด
สิ่งที่คนอื่นทั้งหลายคิด
ไม่ใช่สิ่งที่ฉันจำเป็นต้อง
ทำเสมอไป”





โยนิโสมนสิการ ๔ อย่าง

๑. อุปายมณสิการ พิจารณาโดยอุบายอย่างมีระบบ เพื่อให้รู้ความจริง ให้เข้าถึงสัจจะ เช่น เข้าถึงความจริงว่า สิ่งทั้งปวงตกอยู่ภายใต้อำนาจอันเฉียบขาดของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีอุบายคิดให้เป็นสุข แม้ในเหตุอันน่าจะทุกข์มองแง่ดีของสิ่งร้ายที่เกิดขึ้น

๒. ปถมนสิการ คิดถูกทาง คิดต่อเนื่องเป็นลำดับตามแนวเหตุผล แม้ในทางที่ดีด้วยกันแล้วทางดี ๒ ทาง ทางไหนดีที่สุด ยังพิจารณาหาทางว่าควรดำเนินทางไหนจึงจะดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด นี่คือการเลือกวิถีชีวิต

๓. การณมณสิการ คิดตามเหตุ เป็นไปตามอำนาจแห่งเหตุ ไม่ตั้งมั่นตันตันทຽงในสิ่งอันไม่สมควร ยอมรับผิดชอบเมื่อเห็นว่าได้ทำผิดไป ไม่อ้างเหตุผลเข้าข้างตนเอง เพื่อให้ตนถูกคิดยึดหยุ่นตามเหตุการณ์ ไม่แข็งทื่อตายตัว จนไม่คำนึงถึงเหตุผลและความจำเป็น ดำเนินชีวิตถูกต้องตามเหตุการณ์อันควร แต่ไม่ใช่อ่อนแอหรือขาดหลักการ

๔. อุปาทกมณสิการ คิดในเชิงเร้ากุศลธรรม ให้เกิดความเพียรชอบ ให้หายกลัวในสิ่งที่เคยกลัวหรือในสิ่งอันไม่ควรกลัว

มนสิการ ทั้ง ๔ แตกออกเป็น ๑๐

๑. สภาวะเหตุปัจจัย เช่น
แนวคิดในปฏิจจนูปบาท
สายโซ่ ๑๑ ห่วง เพราะมีอวิชชา
จึงมีตัณหา ฯลฯ และแนวคิด
นอกปฏิจจนูปบาท คือมีอะไร
เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
แนวคิดในปฏิจจนูปบาท
เพราะนี้มี สิ่งนั้นจึงมี

๒. คิดแบบแยกแยะส่วน
ประกอบ เช่น แนวคิด
เรื่องขันธ ๕

๓. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
เช่น คิดเรื่องไตรลักษณ์

๔. คิดแบบแก้ปัญหามี
เหตุผล เช่น คิดแบบอริยสัจ ๔
เป็นเหตุ (cause) และผล
(effect) เรื่องนั้นต้องมีเหตุ
ธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิด
สภาวะเหตุแล้วปฏิบัติ มรรคมี
องค์ ๘

๕. คิดแบบบรรลธรรมสัมพันธ
เกี่ยวกับหลักการและจุดหมาย
เช่น เรามีจุดหมายเพื่อ
สร้างสรรค์คุณภาพชีวิตและ
สังคม เราก็มีหลักการและวิธี
ดำเนินการไปสู่จุดหมายนั้น

๖. คิดแบบหาคุณโทษและ
ทางออก คืออะไรเป็นคุณของ
มัน อะไรเป็นโทษ และทางออก
มีอย่างไร

๗. คิดแบบคุณค่าแท้,
คุณค่าเทียม

๘. คิดแบบเป็นอุปายเจ้า
คุณธรรม

๙. คิดแบบเป็นอยู่ในขณะ
ปัจจุบัน ตามแนวสติปัฏฐาน

๑๐. คิดแบบวิภาษวาท คือ
แยกประเด็นปัญหา ไม่มอง
ปัญหาด้านเดียว



“ทุกอย่างเกิดขึ้นชั่วขณะ แล้วก็ดับไป” ดังนั้น กรีกจึงบอกว่า
“ไม่มีใครจะกระโดดลงไปในกระแสน้ำเดิมเป็นครั้งที่สองได้”
(เพราะว่ากระแสน้ำเก่านั้นไหลไปแล้ว)



สมมุติสัจจะ

เป็นสัจจะแท้จริงในระดับ

สมมุติ

ปรมาตตสัจจะ

เป็นสัจจะความจริงที่แท้จริง

เป็นระดับปรมาตต

เราต้องแยกให้ออกว่าอะไรเป็น

สมมุติสัจจะ และอะไรเป็น

ปรมาตตสัจจะ เรากำลังพูดกัน

ระดับไหน ไม่เช่นนั้นจะไม่

เข้าใจกัน เช่น

- “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

นี้พูดโดยสมมุติ คือมีตัวตน

ถ้าพูดโดยปรมาตตแล้วตัวตน

ไม่มี

- เราไหว้พระเพราะเป็นพระ

พระมีตัวตน เป็นสมมุติ ที่จริง

พระเป็นชั้น ๕ (รูป เวทนา

สัญญา สังขาร วิญญาณ) เรา

ไหว้เพราะจริยธรรมของพระ

หลักกรรม เป็นสมมุติสัจจะ

อยู่ในชั้นศีลธรรม มีกรรมดำ

กรรมขาว เป็นสมมุติ กรรม

ไม่ดำ ไม่ขาว เป็นปรมาตต

พุทธสภาวะในวิสุทธิมรรค

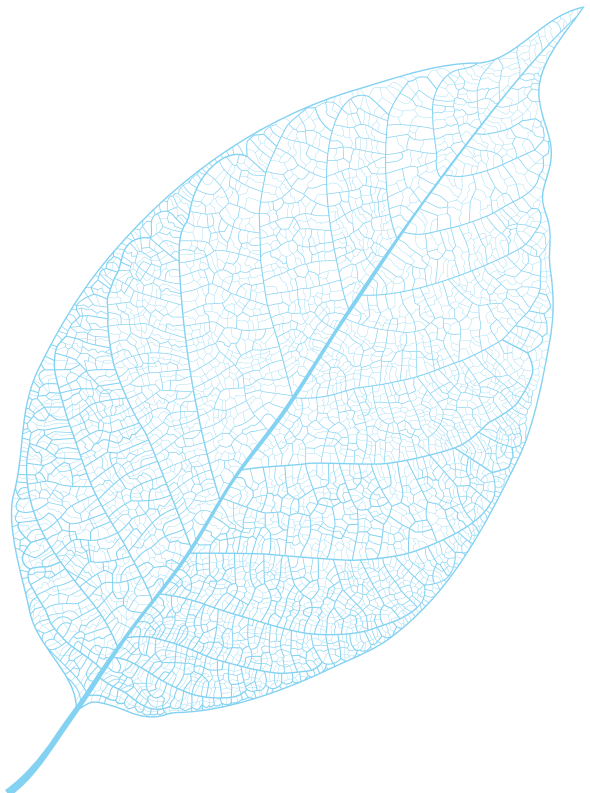
เกี่ยวกับกรรมในระดับปรมาตต

สัจจะ “ผู้ทำกรรมไม่มี

ผู้ส่วยผลกรรมไม่มี

ธรรมล้วนๆ เป็นไปอยู่

นี่คือทัศนคติถูกต้อง”



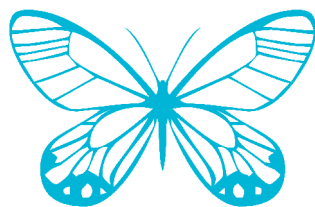
- **ระดับสมมติ** ทำดี-ดี
ทำชั่ว-ชั่ว แต่ผลจะเกิดกับใคร
ยังไปอีกเรื่องหนึ่ง ต้องมีปัจจัย
ประกอบอีกเยอะ เช่น ลูกน้อง
ทำงานมาก เจ้านายก็ได้ผลดี
ระดับเจ้านาย ลูกน้องก็ได้ผลดี
ระดับลูกน้อง

เราปลูกมะม่วง อันแรกสุดได้
มะม่วง ดี แต่ต่อไปมะม่วง
จะเป็นอะไรมีปัจจัยอีกมาก
วันหนึ่งต้นมะม่วงโดนลมพัดมา
ล้มทับบ้าน ไม่ดี

พีชนิยาม พีชพันธุ์กำหนด
มะม่วงออกลูกเป็นมะม่วง
อุตุนิยาม สิ่งแวดล้อม ฤดูกาล
เป็นตัวกำหนด

ธรรมนิยาม ธรรมดาเป็นตัว
กำหนด เช่น ทำไมคนเราต้อง
ตาย ธรรมดาเป็นอย่างนั้นเอง
จิตนิยาม จิตเป็นตัวกำหนด
เช่น วันนี้อยู่หน้าเศร้า จิตเศร้า
ก่อน

กรรมนิยาม กรรมเป็นตัว
กำหนด เป็นไปตามกรรม
ชีวิตคนเราเป็นไปตามกฎ
หลายกฎผสมกัน





- ทำไมคนเราจึงมีฉันทะต่างกัน ?

เพราะอาศัยความคิดต่างกัน ฉันทะจึงต่างกัน

เพราะอาศัยความพอใจต่างกัน ความเร่าร้อนจึงต่างกัน

เพราะอาศัยความเร่าร้อนต่างกัน แสวงหาที่ต่างกันก็เกิดขึ้น



อริยทรัพย์ ๗

๑. ศรัทธา
๒. ศील
๓. หิริ
๔. โอตตปปะ
๕. พหุสุต
๖. จาคะ
๗. ปัญญา

๑. ศรัทธา = ความเชื่อที่มีเหตุผล

กัมมสัทธา เรื่องกรรม กรรมดี กรรมชั่ว มีอยู่จริง

๒. วิปากสัทธา ผลกรรมมีจริง

๓. กัมมัสสกตาสัทธา สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เวรกรรม
แบ่งกันไม่ได้ แต่บุญแบ่งกันได้

๔. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อในพระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัส ก็เป็น
เครื่องอุดหนุนจิตใจให้ดี

๕. พหุสัจจะ คือ พหุสุต ความเป็นผู้มีสุตะ คือ การฟัง การศึกษามาก
แต่ต้องมีคุณสมบัติของผู้เป็นพหุสุตด้วย

๕.๑ เรียนมาก ฟังมาก สั่งสมมาก

๕.๒ จำไว้ได้มาก

๕.๓ ว่าได้คล่อง

๕.๔ เอาใจเข้าไปใคร่ครวญอยู่เสมอว่า

พุทธพจน์นี้ความหมายเป็นอย่างไร

๕.๕ แทงทะลุปรุโปร่ง เข้าใจได้ตลอด ไม่ติดขัด

๖. จาคะ ความเสียสละ ความไม่ตระหนี่ลาภ, ทิอยู่, ตระกูล, ธรรม, ความรู้

จาคะในพราวาสธรรม ๔

๖.๑ สัจจะ

๖.๒ ขันติ ความอดทน

๖.๓ ทมะ

๖.๔ จาคะ หมายถึงสละสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ

ที่จะมาเป็นอุปสรรคต่อ ๓ ข้อแรกเสีย จะได้ฝึกตนได้

๗. ปัญญา พจน์ต่างๆ เกี่ยวกับปัญญา

- มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เป็นชีวิตที่ประเสริฐ
- บุคคลผู้มีปัญญา สามารถมองหาแง่ดีของสิ่งที่เป็นอุปสรรคและมีปัญญาแก้ไขได้ดี
- ปัญญาประเสริฐที่สุด เหมือนดวงจันทร์มีแสงสว่างมากกว่าดวงดาว
- กำลังทั้งหลาย กำลังปัญญาประเสริฐที่สุด
- ผู้มีปัญญา แม้ประสบทุกข์ก็หาความสุขได้ (คือไม่ทุกข์ นั่นเอง)





มีสถานที่แห่งหนึ่งติดป้ายไว้ว่า
“ที่นี่สอนเฉพาะ
ผู้ที่ไม่ต้องการอะไร”

อภิณหปัจจเวกขณะ การพิจารณาว่าเรามี :-

๑. มีความแก่เป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

๓. มีความตายเป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. จะต้องพลัดพรากจากสิ่ง
ที่รักที่พอใจเป็นธรรมดา การพบ
เป็นเบื้องต้นของการพลัดพราก
สุภาษิตทางโลกว่า ไม่มีสิ่งใด
ยั่งยืนนอกจากความไม่ยั่งยืน
ในทางธรรมกล่าวว่า นอกจาก
ความไม่ยั่งยืน
สัตว์โลกไม่มีสิ่งเป็นของของตน
เราจะต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป
เรายึดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเรา
เป็นทุกข์ ทำให้เบียดเบียน
ทะเลาะวิวาทกัน ว่านั่นเป็น
ของเรา

๕. กรรม เรามีกรรมเป็นของ
ตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
พระพุทธเจ้าถึงความสิ้นไปแห่ง
กรรม เพราะพ้นจากกิเลส

รักษาศีล

- รักษาด้วยสติ
- รักษาด้วยปัญญา สัมปชัญญะ
คือปัญญาที่สดินำมาใช้
เฉพาะหน้า
- รักษาด้วยเมตตา ด้วยธรรม
เมื่อรักษาดตน ก็ให้มีสติ
เป็นเครื่องรักษา
เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ให้มีสติ
เป็นเครื่องรักษา แต่ให้มีขันติ
ความเอ็นดูด้วย มีอวิหิงสา
(อหิงสาก็ได้) คือความไม่
เบียดเบียน

ธรรมมีอุปการะมาก ๒ อย่าง

๑. สติ

๒. สัมปชัญญะ

ต้องใช้สติในทุกกรณี

พระพุทธเจ้า ให้รักษาจิตด้วยสติ

๑. ระวางจิตไม่ให้กำหนดใน
อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
กำหนด หรือในอารมณ์ที่พอใจ
ที่ชอบ ที่น่าใคร่ ปกติจิตมัก
ตกในอารมณ์ที่น่าใคร่ ผู้มี
ปัญญาพึงตามรักษาจิตที่ตกไป
ในอารมณ์น่าใคร่ จิตที่คุ้มครอง
หรือฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้
ระวางจิตในสิ่งที่เป็นที่ตั้งความ
กำหนด พุทธทาสบอกให้พาถูก
ไปห้างสรรพสินค้า สวยๆ งาม
แล้วบอกว่าสิ่งเหล่านี้
ทำให้เราโง่

๒. ระวางจิตไม่ให้ขัดเคืองใน
อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความ
ขัดเคือง พอได้เห็นคนนั้นได้ยิน
เสียงก็เล่นไปรวดเร็ว ต้องเอา
สติเป็นลูกศรยิงไปสกัดกั้นสิ่งที่
เข้ามา

๓. ระวางจิตไม่ให้หลงใน
อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความ
หลง ความหลง (โมหะ) หลงใน
การพนัน หลงผิติดคิดว่าหาเงิน
ได้ง่าย

๔. ระวางจิตไม่ให้มัวเมาใน
อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความ
มัวเมา
ให้รักษาจิตในฐานะทั้ง ๔ แล้ว
จะรู้สึกว่าเป็นผู้อยู่ในความ
ไม่ประมาท

เพราะมัวเมาจึงประมาท
เพราะประมาทจึงเสื่อมสิ้น
เพราะเสื่อมสิ้น โทษเป็นอัน
มากจึงเกิดตามมา



ธรรมที่ผู้ป่วยควรระลึก

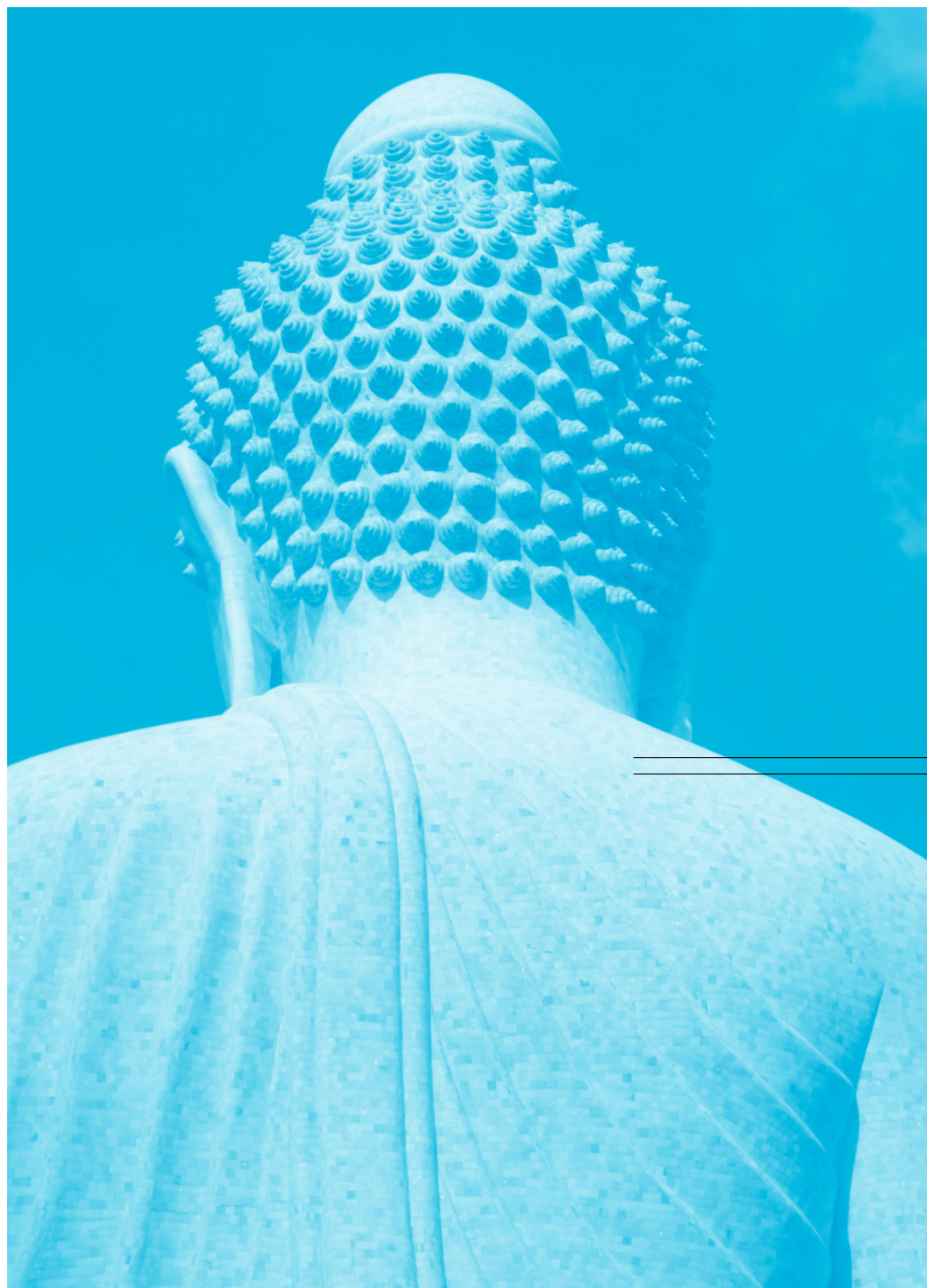
๑. พิจารณาความไม่สวยงาม
ของร่างกาย น่าเบื่อ น่ารำคาญ

๒. พิจารณาความปฏิกูลเรื่องอาหาร
ไม่ติดในรส เบื่อที่ต้องปรนเปรอ

๓. พิจารณาความไม่น่ายินดี
ในโลกทั้งปวง ไม่มีอะไรน่าได้นำเป็น
กัลยาณธรรมได้

๔. พิจารณาความไม่เที่ยง
ของสิ่งทั้งหลาย รวมทั้งชีวิตของเราด้วย

๕. พิจารณาความตาย มรณสติ
ความตายเป็นของเที่ยง มีความตาย
เป็นแม่บท



๓

บรรยายธรรม

สัปายะ

สัปายะ ควรแปลว่าเหมาะสม (ปกติทั่วไปแปลว่าสบาย) เช่น อาหาร ก็เหมาะสมแก่แต่ละคน เช่น คนไข้โรคนี้ก็ต้องกิน อย่างนี้ เป็น อาหารสัปายะ บุคคลสัปายะ ได้แก่ บุคคลที่เหมาะสมที่จะประพวติธรรม เช่น กัลยาณมิตร เป็นบุคคล สัปายะ คือเป็นผู้ที่ให้ คำแนะนำ ให้คำปรึกษา กัลยาณมิตรธรรมมี ๗ ข้อ

๑. คนที่จะเป็นคนน่ารัก ต้องประกอบด้วยธรรมที่ทำให้ คนน่ารัก เช่น สาราณียธรรม ๖, สังคหวัตถุ ๔

๒. เป็นคนหนักแน่น

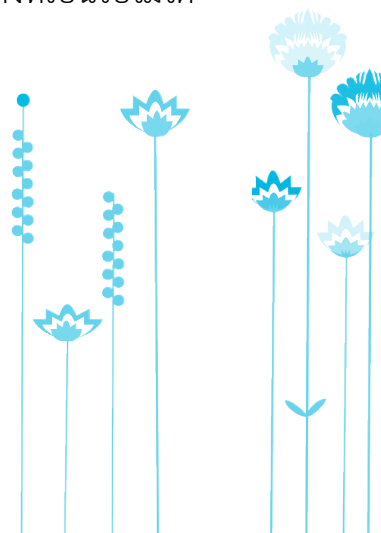
๓. อบรมตนให้ก้าวหน้าเสมอ ในทางธรรม

๔. เป็นผู้ขยันในการกล่าว สอน

๕. เมื่อถูกท้วงติงก็อดทนได้

๖. ทำสิ่งที่ลืกลืมซึ่งให้่ง่ายได้ ทำสิ่งที่ตื่นให้ลืกลืมได้ คืออธิบาย ด้านลึกกว่าปกติ เช่น คำว่า อัตถจริยา ประพวติประโยชน์ หมายถึง ทำประโยชน์แก่ สังคม, ทำตนเป็นประโยชน์ แต่ด้านลึก ความหมายของ อัตถจริยา คือการสร้างคนที่ไม่ มีศรัทธาให้มีศรัทธา คือ การสร้างคนที่ไม่มีศีลให้มีศีล เป็นต้น

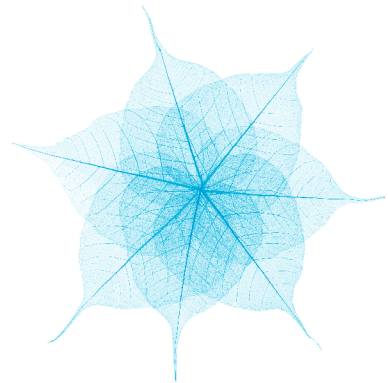
๗. ไม่ชักชวนในทางเสื่อม ไม่แนะนำในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้



พระพุทธเจ้าสอนว่า

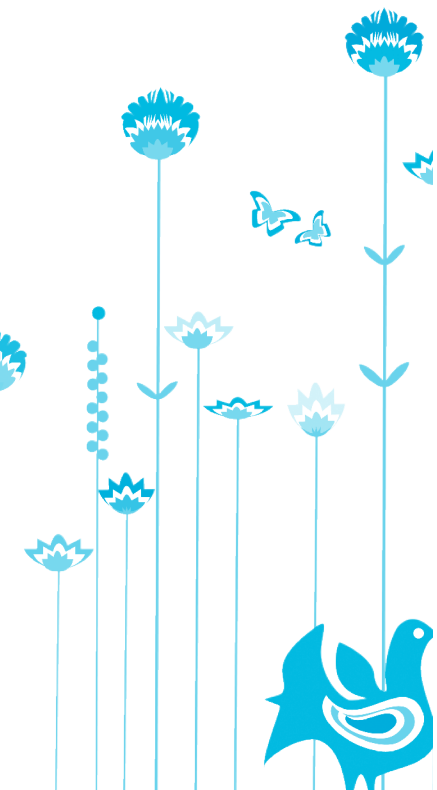
“แม้จะยังเกี่ยวข้องกับกามอยู่ แต่ให้
บริโภคอย่างผู้เห็นโทษและมีปัญญาที่
จะสลัดออก”

เหมือนลงไปอาบน้ำในแม่น้ำ เห็น
จะเข้าว่ายใกล้ๆ เราจะสนุกกับการ
เล่นน้ำสักเท่าไร ก็รีบอาบน้ำและรีบ
ขึ้น หรือเหมือนเนื้อที่นอนทับบ่วง
แต่ไม่ติดบ่วง นายพรานมาก็วิ่งหนีได้
เลย เหมือนคนพวกหนึ่งอยู่ในโลก
แต่ไม่ติดโลก



การเหลียวหาของจิต

คนที่มีราคะมาก จิตก็จะเหลียวหา
สิ่งที่น่าพอใจ
คนที่มีโทสะมาก จิตก็จะเหลียวหา
ทางออกว่ามีอะไรให้เราละเปิดโทสะ
ออกไปได้
เมื่อเราจับเรื่องนี้ได้แล้ว เราก็ระวังการ
เหลียวหาของจิต โดยเบนความสนใจ
ทำให้จิตไปเหลียวหา อารมณ์อื่นที่เป็น
กุศลกว่า เป็นลักษณะของการตามดูจิต
อย่างคนเรียนธรรมะก็จะเหลียวหา
ธรรมะ



จิตผ่องใส

จิตของเราผ่องใสเป็นชั้นๆ ข้างบนน้ำใส ข้างล่างอาจเป็น
ตะกอน ถ้าใครกวตตะกอนก็ขุ่นขึ้น เพราะฉะนั้น ถ้ายังมี
กิเลสอยู่ ก็สุขบ้างทุกข์บ้าง

ความใสของน้ำมีหลายระดับ น้ำบางอย่างรดน้ำต้นไม้ได้
แต่ดื่มไม่ได้ น้ำบางอย่างดื่มได้ แต่เอาไปเป็นน้ำกลั่นฉีดยา
ไม่ได้



ความล้มเหลว

ไม่มีความล้มเหลวที่แท้จริง
ในชีวิตของเรา ที่เรารู้สึกว่า
ล้มเหลว นั้น เพราะเรายังไม่ได้
พยายามครั้งที่ ๒ ที่ ๓...
เราด่วนล้มเลิกไปก่อน



หวัง

หลวงพ่อกุญชรทาส
สอนไว้ว่า
อย่าหวังอะไร
ให้มันได้มาเอง

อาจารย์วินอธิบายว่า
คนที่จะไม่หวังอะไรเลย
นั้น จะต้องมีธรรม
ข้อหนึ่ง คือ อุตตจาละ
แปลตามตัวว่า สละตน
คือมอบตนให้กับธรรม
คือ ถ้าเราเชื่อว่าธรรม
ย่อมรักษาผู้ประพฤติ
ธรรม เราก็มอบตนให้
ธรรมไปเลย แล้วแต่ธรรม
จะจัดให้ ทั้งความทุกข์
และสุข ความกลัวต่อ
อนาคตของเราก็จะ
น้อยลง เพราะ
“ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว
ย่อมนำสุขมาให้”

เวทนา

เวทนา คือ เสวยอารมณ์ คือความรู้สึก
อุเบกขาเวทนา ไม่ทุกข์ ไม่สุข
คือเป็นสุขอ่อนๆ สุขน้อยๆ จนไม่รู้สึกรู้
ว่าเป็นสุข เหมือนลมเคลื่อนไหวน้อย
จนรู้สึกว่ามีลม แต่ที่จริงมีลมอยู่
หน่อยหนึ่ง

เวทนาเป็นตัวสำคัญในการปฏิบัติธรรม
เพราะสัตว์โลกตกเป็นทาสของเวทนา
โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขเวทนา ยิ่งมีสุข
ก็ยิ่งอยากทำซ้ำ ทำให้เป็นเชื้อของ
ตัณหา

ฉะนั้น ทางพุทธจึงสอนให้เราจำกัด
ความต้องการที่ไม่จำเป็นแทนการ
สนองความต้องการ เพื่อไปจัดการกับ
ตัวเวทนาที่เป็นสุขนี้ ท่านจึงสอนให้
พิจารณาว่า

“ให้เห็นสุขเวทนา โดยความเป็นทุกข์
ให้เห็นทุกข์เวทนา โดยความเป็นสุข
ให้เห็นทุกข์สุขเวทนา (ไม่สุข
ไม่ทุกข์) โดยความเป็นของไม่เที่ยง”
ที่จริงก็ไม่เที่ยงทั้ง ๓ อย่าง แต่ไม่พูด
รวมทีเดียว เพราะต้องการเน้นแยกให้
เห็นชัดเจน เพื่อไม่ติดสุข ไม่วิ่งแสวงหา
ความสุข ทุกข์ก็ให้รู้ทัน

สติสัมปชัญญะ

วิธีฝึกให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

๑. รู้จักตัดทอนสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป
จากใจให้หมด เหมือนชาวสวนตัดกิ่งไม้ที่
ไม่จำเป็น เพื่อไม่เสียน้ำเลี้ยง เพื่อไม่ให้ใจ
เราใช้พลังไปในทางที่ไม่เป็นประโยชน์
มองโลกในแง่ดีพอสมควร

๒. หัดนึกก่อนพูด แม้จะพูดจะทำซ้ำ
แต่ก็ถูกต้องเหมาะสม ตรง เป็นคน
สงบเสงี่ยมเจียมตัวอยู่เสมอ ไม่ผิดพลาด

๓. คิดรอบคอบแล้วจึงตัดสินใจ มีจิตใจ
ตรง หมั่นใจให้ตรงก่อน ต้องไม่ตัดสินใจ
อะไรง่าย ไม่เอียงไปข้างเดียว ควรมี
เงื่อนไขอยู่เสมอ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ทำ
อย่างนั้น ไม่ตายตัว

๔. ผูกใจไว้กับสิ่งที่ดีงามที่สุด เรามีสิ่งที่
ดีกับไม่ดีรอบตัวมาก เราต้องคัดสิ่งที่ดีไว้
ผูกใจไว้กับใจ อย่างอื่นมารบกวน เราก็เชื่อ
ออกไป ไม่อย่างนั้นเราก็อยู่ไม่ได้ แล้วสิ่ง
ที่ดีก็เลยไม่ได้ทำ





การมีชีวิตที่เป็นสุข

อย่าต้องการอะไรให้มากนัก ผลมัน
มาตามเหตุ ความรู้สึกต้องการเป็น
ทุกข์เสมอ

ชีวิตของเราที่มีความสุข มีค่า
มากกว่าสิ่งของที่เรายากจะได้
ฝึกตนให้รับรสความสงบ

จะมีความสุข

ความทุกข์เกิดจากการต้องการมาก
เกินไป และต้องการให้ได้มาอย่าง
รวดเร็ว

กระจกเงา

- กระจกเงา มีหลายแง่มุมมอง

- ถ้าเรายืมให้กระจก คนในกระจกก็ยืมให้เรา หมายถึงถ้าเรามองโลกในแง่ดี สิ่งที่เราเห็นก็จะดีด้วย

- กระจกจะไม่เก็บอะไรไว้ ตรงกับพุทธภาษิตที่ว่า ‘จงมองโลกโดยความเป็นของว่าง’ อะไรจะมาหน้ากระจก ก็มีภาพเมื่อหายไป ภาพก็หายไปด้วย เหมือนพระพุทธรูปเจ้าสอนพาหิยะ

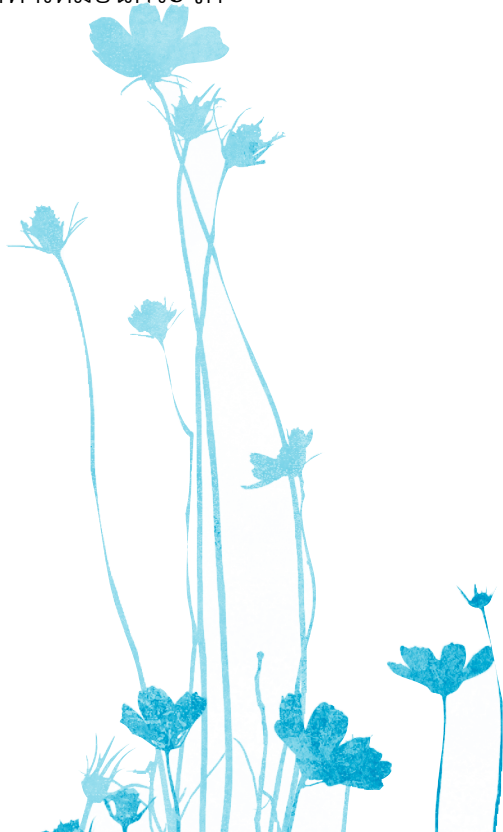
๑. จงสักแต่ว่าเห็น ในสิ่งที่ได้เห็น

๒. จงสักแต่ว่าได้ยิน ในสิ่งที่ได้ยิน

๓. จงสักแต่ว่ารู้ ในสิ่งที่ได้รู้ (มุเต มุตะมัตตัง คือ รู้ทางตา รู้ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย)

๔. จงสักแต่ว่ารู้ ในสิ่งที่ได้รู้ (วิญญาเต มุตะมัตตัง คือ รู้ทางใจ) บางแห่ง ๓, ๔ พยายามไม่แปล เพราะแปลศัพท์ได้ว่ารู้กับรู้ เลยไม่เข้าใจ)

- ใจเหมือนกระจก หมายความว่า อะไรที่เป็นเหตุให้เกิดกุศล ก็ Get It Out แต่ถ้าเป็นเหตุให้เกิดกุศล เราต้องดูดซึมเอาไว้ อย่าทำเหมือนกระจก



- เห็นสักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็น
แล้วเกิดอกุศล อย่าให้มันซึมซับ
เข้าไปภายใน แต่ถ้าเป็นบุญ
กุศลรับไว้
ในอินทริยสังวร สำรวมตาจึงไม่
ได้หมายความว่าอย่าดูอะไร
แต่หมายความว่า เห็นแล้วเกิด
กุศลดูได้ เห็นแล้วเกิดอกุศลก็
เว้นเสีย ไม่ควรดู ออกไปเสีย
หรือเลิกดูเสีย

ฉะนั้น อะไรก็ตามทุกเรื่อง
ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเสมอ
พระพุทธเจ้าสอนว่า

๑. ไม่นำเอาความทุกข์ที่ยัง
ไม่มีมาทาบถมตนเอง คือกังวล
ไปล่วงหน้าต่างๆ คิดว่ามันจะ
เกิด แต่มันก็ไม่เกิด นำความ
ทุกข์มาทาบถมตนให้เดือดร้อน

๒. ไม่ปฏิเสธความสุขที่ได้
ตามสมควร บางพวกปฏิเสธสุข
ที่จะมาถึงตัว มีคนบอกว่า
ไปทอดกฐินลำบากมาก จะได้
บุญมาก อาจารย์ย่นคินบอก
ทำไมไม่เดินไปเล่า ได้บุญมาก
ขึ้นอีก คือเหมือนปลอบใจตัว
เองว่าลำบากมากได้บุญมาก
ความจริงถ้านั่งเครื่องบินไปได้
ก็สามารถทำได้



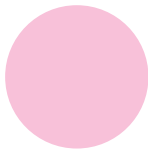
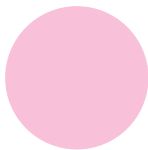
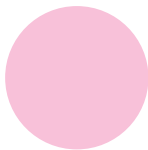


หมั่นสำรวจ ระวังตนเอง

- W word คำพูด
- A action การกระทำ
- T thought ความคิด
- C conduct ความประพฤติ
- H heart อารมณ์



- ชีวิตมนุษย์เป็นเหมือน
สนามทดลองแรงกรรม
ของแต่ละคน สุขทุกข์
เป็นเครื่องประกอบอัน
สำคัญยิ่ง การดำเนินชีวิต
เป็นศิลปะของแต่ละ
บุคคล แต่จุดประสงค์เพื่อ
ให้ถึงความสุข พ้นไปจาก
ความทุกข์
สุขทุกข์เป็นของไม่เที่ยง
ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นชั่วคราว
แล้วดับไป สุขเกิดขึ้น
เพราะทุกข์เปิดช่องว่างไว้
ให้ ความทุกข์ก็เหมือนกัน
เกิดขึ้นเพราะความสุข
เปิดช่องว่างไว้ให้ เมื่อใด
ใจเปี่ยมด้วยสุข ความ
ทุกข์ย่อมเข้ามาไม่ได้
บัณฑิตทั้งหลายจึงไม่
แสดงอาการขึ้น-ลงเพราะ
สุขและทุกข์ ประสบทุกข์
ไม่ชบเซา มีความสุข ก็
ไม่เมาในสุขนั้น



บัณฑิตยอมฝึกตน

วิธีฝึกตนอย่างไร บางแห่ง
บอกว่า จิตนั้นแหละคือตน
แปลว่าตั้งตนไว้ชอบ คือตั้งจิต
ไว้ชอบ

บัณฑิตแปลว่าผู้ดำเนินชีวิตด้วย
ปัญญา เพราะยึดประโยชน์
ในโลกนี้และโลกหน้าไว้ได้ชื่อว่า
บัณฑิต

วิธีฝึกอย่างหนึ่งคือฝืน แม้อยาก
จะทำ แต่รู้ว่าไม่ดี ก็ฝืนไม่ทำ
เหมือนดัดกิ่งไม้ เอาลวดทำ
โครงให้ไปทางที่ต้องการ คือ
เฝ้าดูจิตให้ไปตามที่ต้องการ
ตนฝึกได้ยาก

ทำไมจึงฝึกได้ยาก เป็นคน
ว่ายากสอนยาก สอนคนอื่นได้
ง่าย ถ้าใครจะสอนเขาบ้างก็
สอนยาก ที่สอนยาก เพราะโดย
ปกติคนไม่ค่อยชอบฝึกตน
แต่ชอบฝึกคนอื่น

เวลาเราเจ็บแขน ขา ไหล่
ทำกายภาพบำบัดเองไม่ค่อย
สำเร็จ ต้องไปให้หมอกายภาพ
ทำ จึงสำเร็จ เพราะเราฝึกตัว

ไม่ได้ รับคำแนะนำมาทำเอง
พอเจ็บก็หยุด แต่หมอยจะไม่
หยุด นอกจากเราทนไม่ไหว
หมอยจึงหยุด ต้องให้คนอื่น
ทำให้จึงสำเร็จ

การฝึกตน

กายภาวนา คือ อบรมกาย
รู้จักใช้ปัจจัย ๔ ใช้เป็น ใช้พอดี
ทุกอย่างให้พอดี

ศีลภาวนา คือ อบรมศีล
อบรมความประพฤติ อบรม
มารยาท สำรวมกาย สำรวม
วาจา (จะอยากพูด ไม่อยากพูด
อยากคิด ไม่อยากคิด
ก็สามารถควบคุมได้) ไม่สร้าง
ความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

จิตตภาวนา คือ อบรมจิต
ให้บริสุทธิ์ ให้มั่นคง ให้ควรแก่
การงาน เหมือนดินหมาด
จะปั้นเป็นรูปใดก็ได้

ปัญญาภาวนา คือ อบรม
ปัญญา ให้รู้เห็นตามเป็นจริง
ไม่ถูกหลอกด้วยโมหะ ด้วยสิ่ง
ยั่วชวนต่างๆ ทำจิตให้สว่าง
มองเห็นความเป็นจริง โดยการ
หมั่นฟัง หมั่นคิด ตรึกตรอง
มาก คบคนดี มีโยนิโสมนสิการ
(คิดเป็น) ปฏิบัติธรรมสมควร
แก่ธรรม

พุทธพจน์ : การฝึกตนเป็นสิ่งที่
ที่ยาก ถ้าฝึกได้แล้วจะได้ที่พึ่ง
ซึ่งได้โดยยาก

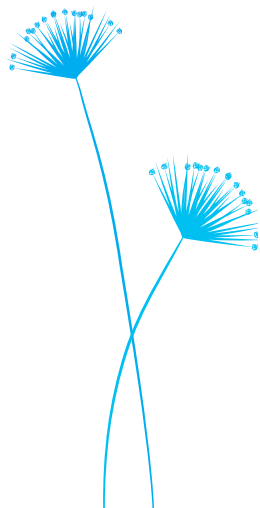
เราต้องถือว่าการฝึกตนเป็น
ภารกิจสำคัญของชีวิต ช้าง ม้า
วัว ควาย ยังนำมาฝึกได้ ทำไม
เราจะฝึกไม่ได้ ช้าง ม้า วัว
ควาย ที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์
ประเสริฐ แต่คนที่ฝึกตนแล้ว
ประเสริฐกว่านั้น
ฝึกอย่างไร ฝึกให้อดทนต่อคำ
ล่วงเกินของผู้อื่นได้

วิธีฝึกตน ในหมวดธรรม ฆราวาสธรรม ๔

๑. ทมะ แปลว่าการข่มใจ
ในที่นี้เป็นการฝึกตน

๒. การฝึกตนต้องมีการ
เจ็บปวดบ้าง แต่เราก็ต้องมี
ความตั้งใจ คือมีสัจจะ ความ
ตั้งใจไม่ล้มง่าย เพื่อจะฝึก

๓. มีขันติ อดทนต่อ
ความเจ็บปวด ตนที่ฝึกดีแล้วจะ
ให้คิดก็ได้ ไม่คิดก็ได้ ให้คิดยังง
ก็ได้ เรียกว่าทำตนให้อยู่ใน
อำนาจได้ เหมือนม้าฝึกแล้ว
ไปตามที่เจ้าของต้องการ



๔. จาคะ ในการฝึกต้องมี
อุปสรรคมาล่อให้หลงทาง
มาเป็นสิ่งยั่วยวน เช่น นักเรียน
จะทำการบ้านมีเยอะ แต่
โทรทัศน์รายการดีเหลือเกิน
เด็กไม่ดูโทรทัศน์ แต่ฝันใใจมา
ทำการบ้านให้เสร็จ นี่คือจาคะ
คือสละสิ่งที่ชอบ มาทำสิ่งที่เป็น
ประโยชน์
สิ่งสำคัญคือ คำนึงถึงประโยชน์
ว่าอันไหนมีประโยชน์มากกว่า
ควรสละเรื่องไหนเพื่อทำเรื่อง
ไหน ที่ว่าทำสิ่งที่ทำได้ยาก
ก็ต้องมีประโยชน์ด้วย ไม่ใช่
ว่ายากก็ทำ แต่เป็นสิ่งที่ไม่เป็น
ประโยชน์ อย่างชุดทองก็หา
เครื่องมือตรวจให้รู้ว่าทองอยู่
ไหน ค่อยชุด ไม่ใช่ชุดไปเรื่อย
เปื่อยจนกว่าจะเจอทองเอง

วิธีฝึกตน ในเรื่องปัจจัย ๔

๑. อาหาร อยากกินอย่ากิน
กินเมื่อหิว กินแต่พอดี ไม่มาก
ไม่น้อย

๒. เสื้อผ้า เลือกใช้ที่เหมาะสม
แก่ตน อย่าทะเยอทะยานตาม
คนอื่น แต่งให้เรียบร้อย สุภาพ
๓. ที่อยู่อาศัย ฝึกใจให้ยินดี
พอใจกับที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
กับฐานะของตน

๔. ยารักษาโรค หาความรู้เรื่อง
ยา โภชนาการ ไม่หลงคำโฆษณา
ทำให้เสียเงินแพง

สังเกตดูว่าถ้าเราจะทำบุญอะไร
เราก็จะหาคนที่ฝึกตนดีแล้วมา
เป็นผู้รับทาน

การทำบุญกับคนไม่ดี นอกจาก
ไม่ได้รับผลแล้ว กลับเป็นโทษ
คล้ายๆ ไปส่งเสริม และทำให้
คนดีถูกละเลย ไม่ได้รับการดูแล
อุปถัมภ์ ถ้าเชิดชูคนดีทำให้เขา
มีกำลังทำดีต่อไป

ผู้อบรมที่ทำตนดีแล้ว แม้ทำบุญ
กับผู้ทุศีล ผู้ทำก็ยังได้บุญมาก
เหมือนนาดินไม่ดี แต่คนทำนา
มีความรู้ดี ก็ทำให้ผลผลิตดีได้
แต่คนที่มึนนาดี แต่ทำไม่เป็น
ก็ได้ผลผลิตไม่ดี

คนกล้าหาญ เมื่อความทุกข์ครอบงำ
ก็ต่อสู้กับทุกข์ได้ ทุกคนต้องเดินทางนี้
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ท่านให้ “มองทุกข์
ให้เห็นจึงเป็นสุข” คือเมื่อเห็นทุกข์ก็
หน่ายในทุกข์ จึงเกิดละความยึดมั่น
ทำให้ใจสงบ จึงเป็นสุข



การชนะตน

การชนะตนนั้นดี

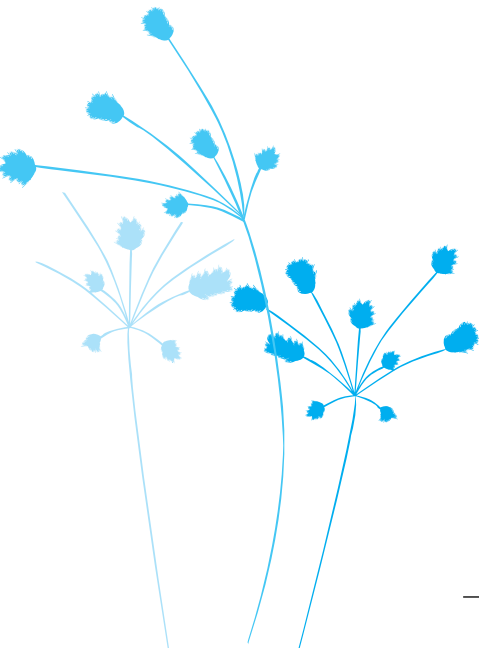
คำว่าตนในคัมภีร์บางแห่ง
อธิบายว่าจิตคือตน ดังนั้น ชนะ
จิตนั้นดี เพราะจิตมักตกไปในที่
ต่ำ นักปราชญ์ย่อมรักษาจิต
จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้ บางที่
เราฟังเทศน์เพื่อยกจิตให้สูงขึ้น
เป็นคนมีใจสูง คนส่วนมากก็คิด
เอาชนะผู้อื่น แต่พระพุทธเจ้า
ตรัสว่าชนะตนนั้นแหละดี
ชนะผู้อื่นจะมีประโยชน์อย่างไร
ปัญหาสังคมเวลานี้คือ พยายาม
เอาชนะผู้อื่น แพ้ตนเอง
ไม่เอาชนะตนเอง

วิธีที่จะเอาชนะตนได้อย่างไร

๑. รู้ว่าสิ่งใดไม่ดี ไม่ทำสิ่งนั้น
พยายามฝืนใจให้ได้ (บางคนรู้
แต่ก็ทำ ภาษาโบราณเรียกว่า
เหี้ยมบ้า คือรู้แต่เหี้ยมบ้าไว้)

๒. รู้ว่าสิ่งใดดี แม้ไม่อยากจะ
ทำ ก็ฝืนใจทำ ไม่ยอมแพ้แก่
ความเกียจคร้านหรืออุปสรรค
ต่างๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ยอมมี
อุปสรรคทุกอย่าง คนเก่งก็คือ
เอาชนะอุปสรรคได้
“ทางไปสู่เกียรติศักดิ์
จักประดับด้วยดอกไม้
หอมหวานยวนจิตไซ้ไร้ ไปมี”

๓. หัดชั่งน้ำหนัก ผลได้
ผลเสีย เห็นว่ามีผลดีมากกว่า
ผลเสียจึงทำ



๔. ทำอย่างสม่ำเสมอ
อย่าจับจด อย่าทอดทิ้งเสีย
ง่ายๆ มีความเพียรสม่ำเสมอ
มันคง ไม่ทอดทิ้งในสิ่งที่เห็นว่า
ดีเป็นกุศล ทางหนึ่งที่เราจะ
เอาชนะตนเองได้คือยอมแพ้
ผู้อื่น เพราะโดยปกติพวกเรา
มักมีนิสัยชอบเอาชนะผู้อื่น
แต่พ่ายแพ้ตนเอง โดยเราไม่รู้
ตัวว่าเป็นผู้แพ้แล้ว เราโกรธ
เราเกลียด เราริษยาต่อผู้อื่น
เมื่อเขาหนึ่ง ไม่ได้ตอบ เราคิดว่า
เราชนะแล้ว แต่ที่จริงเราพ่าย
แพ้ตัวเองไปก่อนแล้ว เขาผู้
อดทนและนั่งได้นั้นแหละเป็น
ผู้ชนะ ผู้ที่จะเอาชนะตนเองได้
ต้องเป็นคนฝึกฝนอยู่เสมอให้
เข้าใจผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น
เดินออกไปจากตัวเอง คือไม่
หมกมุ่นอยู่แต่กับความต้องการ
ของตน นึกอยู่เสมอถึงความ
ต้องการของผู้อื่น คือเป็นคนไม่
เห็นแก่ตัว เห็นแก่ผู้อื่นอย่าง
น้อยก็เสมอกับตนเอง

ในการยอมแพ้ผู้อื่นหรือพ่ายแพ้
ตนเองก็ตาม ถ้าเรายอมแพ้โดย
ตั้งใจ เราจะไม่มีความขัดแย้ง
ในใจ เราจะเป็นอันหนึ่ง
อันเดียวกับความพ่ายแพ้ เรา
จะมีความสุข ความพอใจ ใน
ความพ่ายแพ้นั้น ลักษณะนี้ก็
จะทำให้เป็นผู้ชนะในความแพ้
คือเอาชนะตนเองได้ ไม่เป็น
ทุกข์ในความพ่ายแพ้นั้น

วิธีที่จะไม่ติด ในชัยชนะ

ให้สร้างความรู้สึกถ่อมตัว ว่า
ชัยชนะนี้อาจจะกลับแพ้ได้
ไม่ใช่ชัยชนะที่ได้เด็ดขาด
แต่เป็นชัยชนะเป็นครั้งคราว
ถ้าเราชนะตัวเองชนะกิเลส
ก็เป็นชัยชนะที่ได้เด็ดขาด



คนยืนคนละจุด

คนที่ยืนอยู่บนภูเขา มองลงไปข้างล่าง
แต่คนสองคนหันหน้าไปมองคนละทาง
แม้จะยืนอยู่ด้วยกัน แต่ก็เห็นวิว
ไม่เหมือนกัน เทียบแล้วนี่ก็เป็นสาเหตุ
ทำให้คนเราคิดเห็นไม่เหมือนกัน มีความ
ขัดแย้งทางความคิด คนยืนคนละจุด
ไม่อาจเข้าใจกันได้ นายจ้างมองลูกจ้าง
กับลูกจ้างมองนายจ้าง จะมองไม่เหมือน
กัน ผลก็คือ เราไม่รู้ทุกข์ ไม่เข้าใจทุกข์
ของคนอื่น เพราะฉะนั้น เราไม่ควรคิด
ว่าเราเข้าใจทุกข์ของคนอื่น



หลัก ๕ ประการ วิธีที่จะให้ อยู่เป็นสุข

๑. เราจะมีสติสำรวมตนอยู่เสมอ จะได้ไม่เกิดผิดพลาด เพราะจะมีทุกข์ตามมา ไม่ก้าวร้าวผู้อื่น ไม่ก่อทุกข์ให้ผู้อื่น และก่อทุกข์ให้ตนเองในภายหลัง

๒. บริกรรมเสมอว่าเราจะไม่ต้องการอะไร สันโดษในผล แต่ไม่สันโดษในเหตุ คือว่าแม้เราจะไม่ต้องการอะไร แต่ยังต้องทำอะไรๆ ไปตามปกติ

๓. ไม่กังวลกับการถูกวิพากษ์วิจารณ์ เห็นว่าความสงบสุขทางใจมีค่ามากกว่า เป็นการง่าย ยืนขึ้นไม่ต้องฝืน

๔. นึกเสมอว่าไม่ต้องการคำเยินยอ ชื่อเสียง อบรมใจให้ไม่ต้องการจริงๆ ให้ใจคุ่นกับความสงบจนเคย

๕. สิ่งใดที่ได้มาให้อธิวามตามเหตุที่เคยประกอบเอาไว้ ไม่ปฏิเสธ สิริมงคล ความสุขที่มาถึงตน โดยชอบธรรม สิ่งที่เราไม่ต้องการ (มักน้อย) เมื่อได้มารู้สึกเหมือนได้มาก สิ่งที่เราต้องการมาก เมื่อได้มารู้สึกเหมือนได้น้อย

อุบายแห่งความสุข

ถ้าอยากมีความสุขทางใจทุกๆ วัน ก็อย่าหวังสิ่งเหล่านี้

๑. การเอาอกเอาใจจากผู้อื่น

๒. ความสำนึกคุณจากผู้ที่เราเคยช่วยเหลือ

๓. คำสรรเสริญเยินยอ

๔. ความอยากให้คนอื่นนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ เพราะจิตสันดานหรือนิสัยคนเราไม่เหมือนกัน เขาย่อมเป็นไปตามสันดานของตน ไม่ใช่ใช้อย่างที่เราอยาก

แต่จงทำสิ่งต่อไปนี้

๑. ลดความต้องการของเราให้เหลืออยู่เฉพาะเท่าที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น คนที่ไม่มีความต้องการจะร่ำรวยกว่าคนที่มีของมาก

๒. แสวงหาความรู้และความสงบอยู่เสมอ แสวงหาโอกาสที่จะทำความดี และทำเท่าที่โอกาสจะอำนวย

เหตุให้เกิดความสุข

๑. เมื่อความต้องการเกิดขึ้น เมื่อเรื่องราวเกิดขึ้น เมื่อธุระเกิดขึ้น สหายนำความสุขมาให้ (มีกัลยาณมิตร)

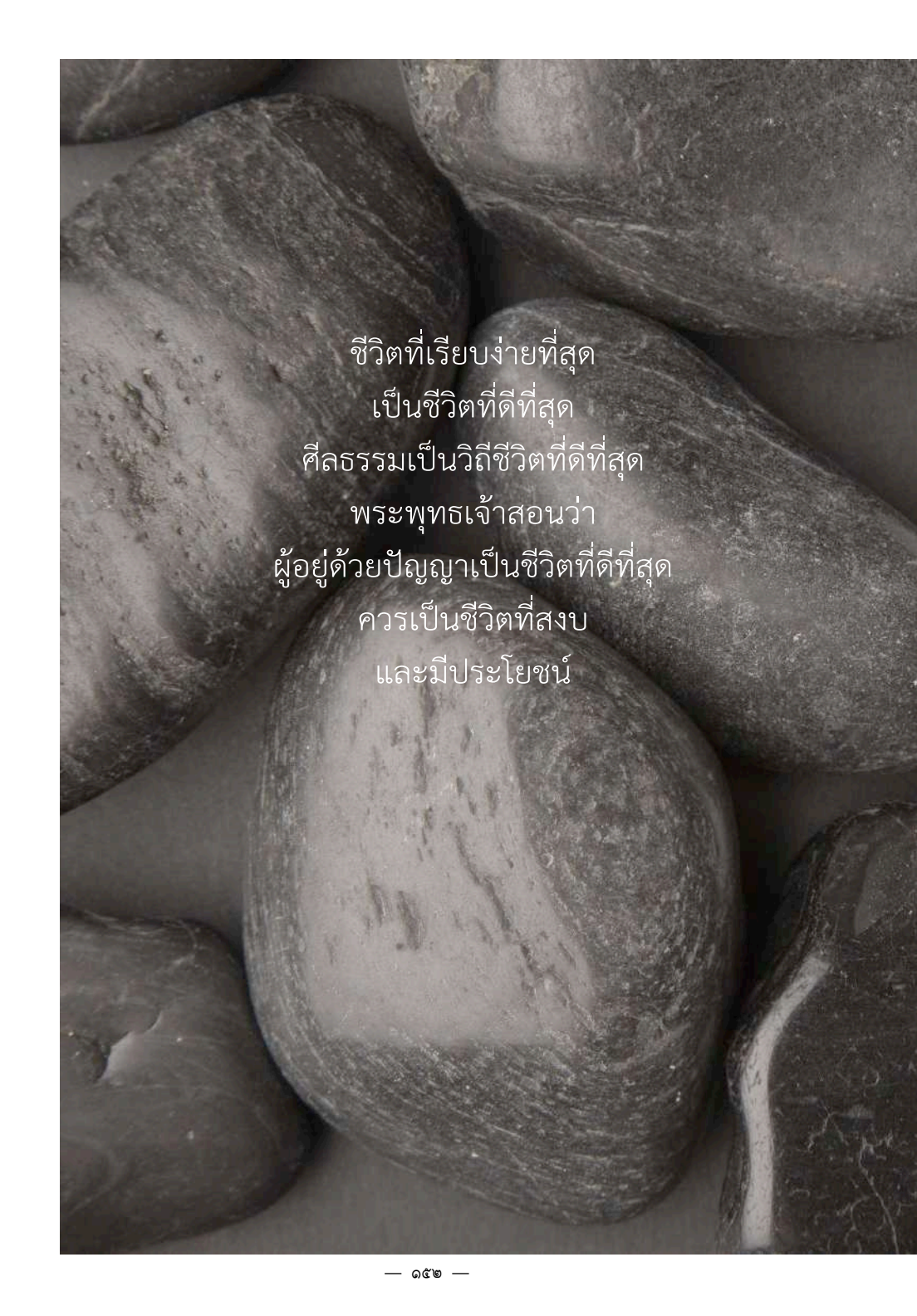
๒. ความพอใจ ตามมี ตามได้ เป็นเหตุให้เกิดความสุข (คือเป็นคนไม่ตั้งเป้าล่วงหน้า) ความพอใจเหมือนหมอน้ำ ยกขึ้นวางบนเตาก็ไม่แตก วางบนพื้นก็สบายดี แต่อย่าพอใจ (สันโดษ) ในกุศลธรรม ให้ทำกุศลเพิ่มไปเรื่อยๆ เพียงแต่ให้สันโดษในปัจจุบัน ๔

๓. บุญนำความสุขมาให้ เมื่อสิ้นชีวิต (ตอนมีชีวิตก็มีความสุข)

๔. การละความทุกข์ ทั้งปวงเสียได้เป็นความสุข การละความทุกข์ต้องสวหาเหตุว่าความทุกข์นี้เกิดจากอะไร ก็ละเหตุเสีย

๕. การเกื้อกูลแก่มารดา

๖. ความเกื้อกูลแก่บิดา (ถ้าทั้งพ่อแม่ บาบอกตัณญา ถ้าพ่อแม่ทั้งลูก บาบข้อไม่ทำหน้าที่ พ่อแม่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูกโดยธรรม และบางทีอาจถึงปาณาติบาต เพราะลูกอาจตายเมื่อลูกทั้ง)



ชีวิตที่เรียบง่ายที่สุด
เป็นชีวิตที่ดีที่สุด
ศีลธรรมเป็นวิถีชีวิตที่ดีที่สุด
พระพุทธเจ้าสอนว่า
ผู้อยู่ด้วยปัญญาเป็นชีวิตที่ดีที่สุด
ควรเป็นชีวิตที่สงบ
และมีประโยชน์





หน้าที่ของลูกต่อพ่อแม่

๑. ท่านเลี้ยงมาแล้ว
เลี้ยงท่านตอบ
๒. รับทำกิจของท่าน
๓. ดำรงวงศ์ตระกูล คือ
ไม่ทำให้ตระกูลเสื่อม
๔. ประพฤติตนให้สมควร
เป็นผู้รับมรดกของท่าน ให้ท่าน
ไว้วางใจได้ว่าลูกคนนี้ไม่ทำให้
ทรัพย์พินาศ
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว
ทำบุญอุทิศให้ท่าน

บุตรมี ๓ จำพวก

๑. อวชาตี บุตรเลวกว่าพ่อแม่
๒. อนุชาตบุตร เสมอที่พ่อแม่
เคยทำ
๓. อภิชาตบุตร ทำเจริญกว่าที่
พ่อแม่เคยทำ
ในทางธรรมก็มีศีล จาคะ ศรัทธา
ปัญญาดีกว่าพ่อแม่

ความเกื้อกูลแก่ สมณะ เป็นเหตุ ให้เกิดสุข

๑. ทำอะไรด้วยเมตตา (ไมตรี)
๒. พุดอะไรด้วยเมตตา
๓. คิดอะไรด้วยเมตตา
๔. ไม่ห้ามไม่ให้เข้าบ้านเรือน
มีแต่ยินดีเมื่อท่านมาบ้าน
๕. ให้อำมิสทาน (ปัจจัย ๔)
เพื่อให้ท่านมีชีวิตอยู่
เพื่อสืบพุทธศาสนา

หน้าที่ของสมณะ

๑. ห้ามทำชั่ว โดยเฉพาะ
อบายมุข
๒. ให้ทำแต่ความดี
๓. อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจ
อันดีงาม เช่น จะทำบุญขึ้น
บ้านใหม่ท่านก็ไปทำให้ ฯลฯ
๔. ให้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๕. ทำสิ่งที่ฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง
๖. บอกทางสวรรค์ให้ เวลาคน
เจ็บป่วยใกล้ตาย พระมาพูด
ให้ฟังบอกทางไป

การเกื้อกูลแก่ พราหมณ์ เป็น เหตุให้เกิดสุข

คำว่าพราหมณ์ในที่นี้
พระอรรถกถาจารย์บอกว่า
คือพระอริยบุคคลตั้งแต่
โสดาบันขึ้นไป
ในพระไตรปิฎก มีพราหมณ์อยู่
หลายแห่ง ซึ่งหมายถึง
พระอรหันต์ (= ชีณาสพ เช่น
ผู้ใดข้ามพ้นเครื่องข้องทั้ง ๒ ได้
คือ บุญและบาป เราเรียกท่าน
ผู้นั้นเป็นผู้ไม่เศร้าโศก ปราศ
จากธุลีคือ กิเลสบริสุทธิ ว่าเป็น
พราหมณ์ (คือ อรหันต์})
เกื้อกูลอย่างไรก็ได้ แก่ผู้ที่เรา
คิดว่าเป็นโสดาบัน ทำน้อย
ได้บุญมาก ทำไปเรื่อยๆ

การระลึกถึงความตาย

- ให้ระลึกว่า เรามีความสัมพันธ์ที่แยกได้ (เป็นสังโยค) กับทุกคนทุกสิ่งต้องจากได้
- นึกถึงความไม่เที่ยงเป็นนิจ
- ทำบุญทั้งกลางวันกลางคืน ภาวนาดูจิต
- ระลึกถึงมรณสติเสมอ





ศิลปะนำสุขมาให้จนชรา

ศิลปะมีความไม่เดือตร้อนเป็นอันสงส์
ทุกขใจเป็นนรก สุขใจเป็นสวรรค์ สงบใจ
เป็นนิพพาน ค่อยๆ เก็บสิ่งสมความสงบ
ใจไป ฉะนั้นอย่าดูหมิ่นศิลปะ มันค่อยๆ
พาไป ค่อยทำศิลปะให้บริสุทธิ์ จะนำสุขมา
ให้จนชรา



ศรัทธาที่ตั้งมั่นแล้ว นำความสุขมาให้

ศรัทธาเป็นเสบียงเลี้ยงเราไป
ทั้งชาตินี้และชาติหน้า

ศรัทธา ๔

๑. เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของ
พระพุทธเจ้า

๒. พระพุทธเจ้าเป็นผู้กล่าวกรรม
ว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม

๓. ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าเรา
เชื่อเรื่องนี้ก็จะมีสุข ระวังความ
กระวนกระวาย ไม่ต้องไปดูหมอ
 ฯลฯ มีศรัทธาเชื่อกรรม ปลอดภัย
ในชีวิตได้เยอะ

๔. เชื่อผลของกรรม ทุกคน
มีกรรมของเขามา ทำให้เราหยุด
พะวงถึงชะตาชีวิตของผู้อื่น สัตว์
ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เขา
จะปรากฏด้วยกรรมของเขาเอง
เราอยากให้ผู้อื่นเป็นอย่างไรไม่ได้
เขาเป็นไปตามกรรมของเขาเอง

สรุปศรัทธา ๔

๑. เชื่อในปัญญาของ
พระพุทธเจ้า (ตถาคตโพธิ์)

๒. กัมมัตสกตา = สัตว์เป็น
ไปตามกรรม

๓. กรรมศรัทธา = เชื่อว่า
กรรมดี กรรมชั่วมีอยู่

๔. วิบาก = เชื่อว่าผลของ
กรรมมีอยู่ (วิปากศรัทธา)

ให้อย่างไรเงื่อนไข

อันตันจันท์นั้น เมื่อคนมาพักอาศัยได้ร่มเงา
ต้นจันท์ก็ให้ร่มเงาแก่เขา
พอจะจากไปเขาเอาขวานจามต้น
กลืนหอมก็ยังติดขวานไปด้วย



หัวเราะเยาะตัวเองเสียบ้าง
สมน้ำหน้าตัวเองเสียบ้าง
พร้อมด้วยเสียงหัวเราะเบาๆ ของเราเอง
คิดบ้างว่าเราเป็นเพียง
ตัวตลกตัวหนึ่งของโลกเท่านั้นเอง

ธรรมะ

ราคา 150 บาท

ISBN 978-616-90901-0-6



9 786169 090106