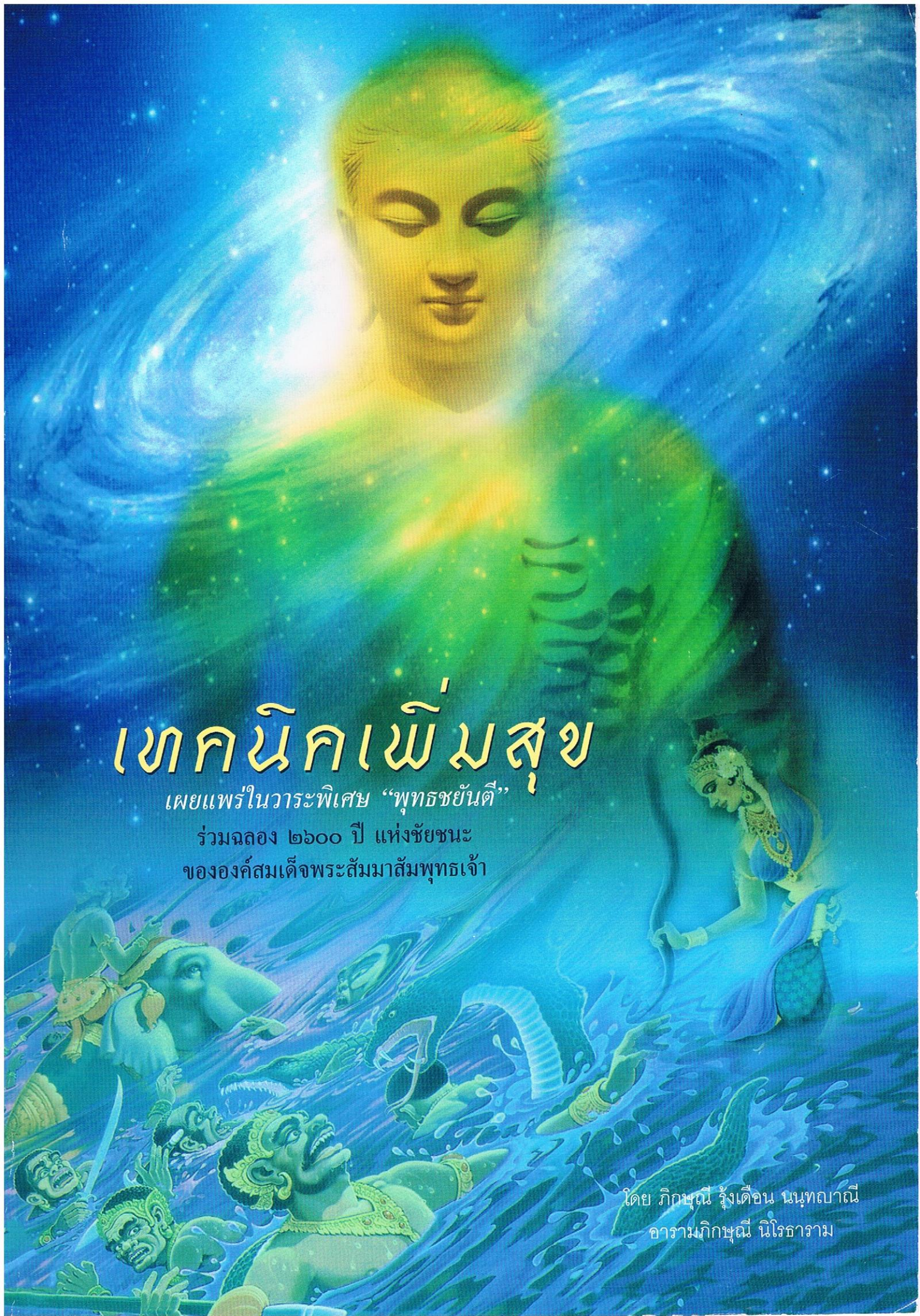




เทคนิคเพิ่มสุข

เผยแพร่ในวาระพิเศษ “พุทธชยันตี”

ร่วมฉลอง ๒๖๐๐ ปี แห่งชัยชนะ
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

โดย ภิกษุณี รุ่งเดือน นนทภาณี
ถาวรภิกษุณี นิโรธาราม

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า...

นตฺถิ ฌาน อปฺพนสฺส
ยมฺหิ ฌานนฺจ ปณฺณมฺหิ

ปณฺณมฺหิ นตฺถิ อฌานโต
สเว นิพฺพานสฺส นตฺถิเก.

ฌาน ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา
ฌาน และ ปัญญา มีอยู่ในผู้ใด

ปัญญา ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน
ผู้นั้นแล ตั้งอยู่ในที่ไกลพระนิพพาน.
(๒๕/๓๕)

ฌาน มี ๒ ความหมาย คือ ๑) เพ่งอารมณ์ ๒) เครื่องเผารธรรมที่เป็นปฏิปักษ์

ฌาน มี ๒ อย่าง คือ ๑) อารัมมณูปนิขฌาน การเพ่งอารมณ์อย่างมั่นคง

๒) ลักษณะอุปนิขฌาน การเพ่งสภาวะลักษณะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของอารมณ์

องค์ฌาน มี ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ของฌาน ได้แก่ นิวรณ์ คือ เครื่องกั้นความดี หมายถึง ขัดขวางไม่ให้เข้าถึงฌานได้

นิวรณ์ ๕	แปลว่า..	เปรียบ เหมือน..	เผาด้วยองค์ฌาน คือ
กามฉันทะ	ความยินดีติดใจในกามคุณ ๕	คนติดหนี้	เอกัคคตา
พยาบาท	ความผูกโกรธ ปองร้าย	คนเป็นโรคกระสับกระส่าย	ปิติ
ถิ่นมิตะ	ความหดหู่ท้อถอยจากอารมณ์	คนติดคุก	วิตก
อุทธัจจะ, กุกกัจะ	ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ	ทาสรับใช้	สุข
วิจิกิจฉา	ความลังเลเคลือบแคลงสงสัย	คนอยู่ในทางไกลกันดาร	วิจาร์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิวรณ์ เป็นกองอกุศล เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต ทำจิตใจให้เร่าร้อน เบียดเบียนอยู่ นิวรณ์ เมื่อครอบงำจิตของผู้ใดแล้ว ย่อมบั่นทอนกำลังปัญญา ไม่ให้รู้จักประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่สามารถทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษที่กระทำความ เป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ได้

(รวบรวมจาก พระสูตรและอรรถกถา เช่น อวารณสูตร และ ราสีสูตร อังคุดนิกาย ปัญจกนิบาต)

☞ ใน อวิขาสสูตร อังคุดนิกาย ทสกนิบาต พระพุทธเจ้าตรัสว่า...

อาหาร ของ อวิชา คือ นิวรณ์ ๕ และ

อาหาร ของ นิวรณ์ ๕ คือ ทุจริต ๓ (กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓)...

ละนิวรณ์ ๕ ได้ เข้าฌานได้ หรือ อาจเป็นปัจจัยให้บรรลุนิพพานได้

☞ ใน อวิขาสสูตร พระพุทธเจ้ายังตรัสว่า...

เมื่อพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ละได้แล้ว... ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปิติ
เมื่อมีปิติ ย่อมเกิดปัสสัทธิ (กายสงบ) เมื่อเกิดปัสสัทธิแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
เธอสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ...

☞ ส่วนใน กิเมตถียสูตร อังคุดนิกาย ทสกนิบาต พระพุทธเจ้าตรัสว่า...

สุข	มี	สมาธิ...เป็นผล เป็นอานิสงส์
สมาธิ	มี	ยถาภูตญาณทัสสนะ (การรู้เห็นตามจริง)...เป็นผล เป็นอานิสงส์
ยถาภูตญาณทัสสนะ	มี	นิพพิทา (เบื่อหน่าย) วิราคะ (จางคลายจากความติดใจ)...เป็นผล เป็นอานิสงส์
นิพพิทาวิราคะ	มี	วิมุตติญาณทัสสนะ (มีความรู้ความเห็นในความหลุดพ้น)...เป็นผล เป็นอานิสงส์

ใครคือคนดี มีประโยชน์ ฉลาด และเป็นธรรม



ถาม ใครคือคนดี มีประโยชน์ ฉลาด และเป็นธรรม

ตอบ บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นคนดี ก็ต้องเป็นบุคคลที่ ทำแต่สิ่งที่ดีๆ บ่อยๆ มากๆ อย่างต่อเนื่อง จนเป็นปกติ จนกลายเป็นอุปนิสัยที่ดี

ถาม อะไร คือ สิ่งที่ดี มีประโยชน์ ฉลาด และเป็นธรรม

ตอบ ๑. สิ่งที่ดี (บาลีว่า สาธุ) นั้น นอกจากจะได้ชื่อว่าเป็นสิ่งที่ดีแล้ว ยังได้ชื่ออื่นๆ อีก ๑๐ ชื่อ คือ...

- | | | |
|--------------------------------|--|----------------------|
| ๒. เป็นสิ่งที่ประเสริฐ (อริยะ) | ๓. สิ่งที่ฉลาด (กุศล) | ๔. สิ่งที่มีประโยชน์ |
| ๕. สิ่งที่เป็นธรรม | ๖. สิ่งที่ไม่อ้าวระหมกหมม | ๗. สิ่งที่ไม่มีโทษ |
| ๘. สิ่งที่ไม่ทำให้เดือดร้อน | ๙. ไม่เป็นไปเพื่อสังสมกิเลส ทำให้บรรลุนิพพาน | |
| ๑๐. มีสุขเป็นกำไร | ๑๑. มีสุขเป็นผลวิบาก | |

สิ่งที่ดีๆ เลิศๆ ทั้ง ๑๑ ข้อนี้ คืออะไรบ้าง โปรดติดตาม คำตอบที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ สารวรรค อังคุดตริกนิกาย ทสก เอกาทสกนิบาต ข้อที่ ๑๗๘ เป็นต้นไป.... ขอเขียนสรุปประเด็นสำคัญคือ

❀ สิ่งที่ดี สิ่งทีประเสริฐ...สิ่งที่...ฯลฯ ได้แก่

๑. เจตนางดเว้นจาก การฆ่าสัตว์
๒. เจตนางดเว้นจาก การถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว
๓. เจตนางดเว้นจาก การประพฤติผิดในกามทั้งหลาย แยกของรัก ของหวงของผู้อื่น
๔. เจตนางดเว้นจาก การพูดไม่จริง
๕. เจตนางดเว้นจาก การพูดส่อเสียดยุยงให้แตกแยก
๖. เจตนางดเว้นจาก การพูดหยาบคายด้วยจิตโกรธ
๗. เจตนางดเว้นจาก การพูดเพ้อเจ้อไม่มีหลักฐาน ไม่ถูกเวลา
๘. ไม่มีอภิษมาความโลภเฟื่องเล็งอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน
๙. ไม่มีความพยาบาท ปองร้าย
๑๐. มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องชอบธรรม

ที่น่าสนใจมากๆๆ คือ ในเล่มนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องสิ่งที่ดีๆ เลิศๆ นี้ไว้อีกหมวดหนึ่งใน สารวรรค ข้อที่ ๑๓๔ เป็นต้นไปดังนี้.....

❀ สิ่งที่ดี สิ่งทีประเสริฐ...สิ่งที่...ฯลฯ ได้แก่

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฐิ | ความเห็น ถูกต้องชอบธรรม |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | ความคิด ถูกต้องชอบธรรม |
| ๓. สัมมาวาจา | การพูดจา ถูกต้องชอบธรรม |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | การกระทำทางกายถูกต้องชอบธรรม |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีวิตถูกต้องชอบธรรม |
| ๖. สัมมาวายามะ | ความพากเพียรถูกต้องชอบธรรม |
| ๗. สัมมาสติ | ความระลึกรู้ ถูกต้องชอบธรรม |
| ๘. สัมมาสมาธิ | ความตั้งใจมั่น ถูกต้องชอบธรรม |
| ๙. สัมมาญาณ | ความรู้ ถูกต้องชอบธรรม |
| ๑๐. สัมมาวิมุตติ | ความหลุดพ้น ถูกต้องชอบธรรม |

นอกจากนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงไว้ใน บุคคลวรรคที่ ๑ ข้อที่ ๑๕๔ ว่า...

บุคคลผู้มีสิ่งทีถูกต้องชอบธรรมทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นนี้ ถือว่า เป็นบุคคลที่ควรเสพ ควรคบ ควรนึ่งใกล้ ควรบูชา ควรสรรเสริญ ควรเคารพ ควรยำเกรง เขาย่อมเป็นผู้บริสุทธ์ เป็นผู้สามารถครอบงำ ความเย่อหยิ่ง ถือตัวได้ และเป็นผู้เจริญด้วยปัญญา

ส่วนบุคคลใด ทำสิ่งตรงกันข้าม กับ๑๐ ประการข้างต้น นั้น... เขาก็เป็นบุคคลที่เรา...ไม่ควรเสพ ไม่ควรคบ ไม่ควรนึ่งใกล้ ไม่ควรบูชา ไม่ควรสรรเสริญ ไม่ควรเคารพ ไม่ควรยำเกรง เขาย่อมเป็นผู้ไม่บริสุทธ์ เขาไม่สามารถครอบงำความเย่อหยิ่ง ถือตัวได้ และเป็นผู้ที่ไม่เจริญด้วยปัญญา

เสียงสะท้อนส่วนหนึ่ง จากผู้ได้รับประโยชน์และความสุขจาก หนังสือเทคนิคเพิ่มสุข

ท่านเจ้าคุณพระสุวรรณหเมธี ได้แสดงความคิดเห็นว่าหนังสือเทคนิคเพิ่มสุขนี้ เหมาะสมเป็นคู่มือในการอบรมศีลธรรม จริยธรรม และเหมาะแก่วิทยากรผู้บรรยายธรรมทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ใช้เป็นหนังสือคู่มือในการแสดงธรรม เนื้อหาในหนังสือใช้อ้างอิงได้ดี และท่านยังเล่าว่า ท่านใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้เกือบทุกตารางนิ้ว

ท่านเจ้าคุณพระสุวรรณหเมธี (แสง ปธ. ๗)
เจ้าคณะตำบลดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

“ หนังสือเทคนิคเพิ่มสุขเป็นหนังสือคู่มือการดำเนินชีวิตสู่ความสุขที่ง่ายที่สุด เหมาะสำหรับผู้มีธรรม ผมใช้เป็นหนังสืออ้างอิง ถ้ามีปัญหาในหลักธรรมเมื่อใด ผมก็สามารถเปิดหาคำตอบได้ทันที ผมจึงต้องพกติดตัวเสมอ ผมอ่านแล้วอ่านอีก หลายรอบมาก ยิ่งอ่าน ผมก็ยิ่งเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น ผมเคยนำไปมอบให้รุ่นน้องที่เรียนปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนาหลายคน ต่างก็ชื่นชมว่าได้รับประโยชน์มากและนำไปใช้เป็นหนังสือคู่มืออ้างอิงเช่นกัน ”

พ.ต.อ. สำราญ เพ็ญนอก
ข้าราชการบำนาญ

“ ได้เห็นแม่ค้าในตลาด อ.ลี จ.ลำพูน คนหนึ่ง ทุกครั้งที่ว่างจากการขายของต้องหยิบหนังสือเล่มหนึ่งขึ้นมาอ่านบ่อยๆ ผมในฐานะนักอ่าน จึงสนใจและขอยืมอ่านบ้าง ซึ่งผมคาดไม่ถึงว่า แม่ค้ากลับมีน้ำใจมอบให้ผมเลย ทั้งๆที่เขากำลังอ่านค้างอยู่ หลังจากอ่านแล้ว ผมได้พบว่าหนังสือเทคนิคเพิ่มสุข เป็นหนังสือที่ให้ความกระจ่างในคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา จนทำให้เข้าใจหลักธรรมได้อย่างลึกซึ้ง และมีสติในชีวิตประจำวันมากขึ้น จึงได้ขอหนังสือเล่มนี้ เพื่อแจกเป็นของขวัญปีใหม่ให้กับผู้ที่เคารพนับถือและเพื่อนๆ ซึ่งต่างก็ได้รับประโยชน์และได้รู้ความจริงในชีวิตมากขึ้น ”

ดร.พรนพ พุกกะพันธ์
นายกสมาคมจัดรูปที่ดินโครงการหนองบัวบน เขตบางเขน กรุงเทพฯ

“ หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบลง ก็ตัดสินใจโทรศัพท์บอกพี่สาวคือ คุณสายสมร จอมทัน ...ว่า พร้อมทั้งจะบวชเป็นพระภิกษุ เพื่อทดแทนบุญคุณพ่อแม่แล้ว เพราะได้รู้ ได้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า และเห็นประโยชน์ของการบวชแล้ว ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ พี่สาวขอให้บวช ก็ปฏิเสธไป เพราะยังไม่เห็นคุณค่า ยังไม่ชัดเจน ยังสับสนในพุทธธรรมอยู่ ”

นายผจญ จอมทัน
หัวหน้าเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า ดอยผาเมือง อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง

“ ประทับใจการใช้ภาษาธรรมที่ง่ายต่อการเข้าใจและเป็นประโยชน์ต่อการใช้ในการชีวิต เช่น เรื่องพรവാสาธรรม ๔ เพราะรู้จริง จึงฝึกตน ด้วยความอดทน และเสียสละ นี่คือธรรมะของชาวบ้านและเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ดิฉันได้นำความรู้ไปขยายต่อให้เพื่อนผู้ปฏิบัติด้วยกัน เวลาไปปฏิบัติธรรมที่ไหนต้องพกติดตัวเป็นคู่มือการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง ดิฉันอ่านแล้วอ่านอีก หลายรอบมาก จนหนังสือเบียดยุ่ย ”

ทริตา มาพงษ์
อดีตพยาบาลโรงพยาบาลพิษณุเวช

ชื่อหนังสือ	: เทคนิคเพิ่มสุข		
ISBN	: ๙๗๘-๙๗๔-๘๐๙๗-๑๑-๔		
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑	จำนวน	๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	: กรกฎาคม ๒๕๕๑	จำนวน	๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	: เมษายน ๒๕๕๒	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	: ตุลาคม ๒๕๕๒	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	: พฤษภาคม ๒๕๕๓	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	: มกราคม ๒๕๕๔	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	: กรกฎาคม ๒๕๕๔	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	: กันยายน ๒๕๕๔	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๙	: ธันวาคม ๒๕๕๔	จำนวน	๒,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐	: กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕	จำนวน	๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑	: กันยายน ๒๕๕๕	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒	: กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๓	: กันยายน ๒๕๕๖	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
รวบรวม / เรียบเรียงโดย	: ภิกษุณี รุ่งเดือน นนทภาณี (สุวรรณห)		
พิมพ์ต้นฉบับ / ตรวจทาน	: คณะศิษย์		
พิมพ์ที่	: หจก.ดาววรรณการพิมพ์ เชียงใหม่ ๐๕๓-๘๗๒๘๗๖-๗		
เจ้าของ	: มูลนิธิโรธาราม ๑๒๗ หมู่ ๖ ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๖๐ โทร. ๐๘๔-๘๐๔-๒๐๔๐		

กล่าวถึงผู้เขียน (จากคำนิยม การพิมพ์ครั้งที่ ๑๑)

คุณโยมภิกษุ โพธิ์นคร ได้เห็นประโยชน์จากการอ่านหนังสือเทคนิคเพิ่มสุข จึงได้ขออนุญาตทางอารามภิกษุณี นิโรธาราม เพื่อจัดพิมพ์หนังสือเทคนิคเพิ่มสุข ครั้งที่ ๑๑ แจกเป็นธรรมทานในวาระสิ้นสุดชีวิตการทำงาน และยังได้กราบอาราธนานิมนต์ให้ท่านพระครูพิพิธสุตาทร (บุญช่วย สิริธโร) ดร.แห่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ วัดสวนดอก จ.เชียงใหม่ ได้เมตตาวิจารณ์เนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเนื้อหาความนั้น ท่านได้เมตตากล่าวถึงผู้เขียนโดยสรุป จึงได้นำมาลงไว้ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ไปด้วย ดังนี้

ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี เป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนายุคใหม่ และเป็นนักเผยแผ่ธรรมที่มีชื่อเสียงทั้งในและต่างประเทศ ปัจจุบันเป็นประธานภิกษุณีสงฆ์ อารามภิกษุณีนิโรธาราม อ.จอมทอง และอารามภิกษุณีสุทธจิตต์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

ด้วยประสบการณ์ทางธรรมที่เริ่มจากความศรัทธาในพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สอนให้ผู้คนรู้จักความจริงของชีวิตและทางพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง นับแต่ได้ศึกษางานเขียนของท่านพุทธทาสภิกขุและนักปราชญ์ ทางพระพุทธศาสนาอีกหลายท่าน จึงเริ่มเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตโดยหันมาดำเนินตามแนวทางแห่งพระพุทธเจ้ามุ่งสู่การพัฒนา ชัดเกล้าด้านจิตใจกระทั่งได้ตัดสินใจบวชเป็นแม่ชีในปี พ.ศ.๒๕๒๓ (ภายหลังได้รับมงคลนามว่า “นนทภาณี” จากพระเดชพระคุณพระธรรมมังคลาจารย์ทอง สิริมงคล) ต่อมาเมื่อต้นปี พ.ศ.๒๕๔๙ แม่ชีนนทภาณี พร้อมด้วยคณะแม่ชีสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ได้ตัดสินใจเดินทางไปบรพชาเป็นสามเณรีที่ประเทศศรีลังกา ต่อมา เมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๑ ได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุณี ณ ประเทศศรีลังกา กว่า ๓๐ ปี ท่านจึงได้สั่งสมความรู้และประสบการณ์ในการเผยแผ่ธรรมที่ทำให้คนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะผู้หญิงได้หันมาสนใจและเปลี่ยนวิถีแห่งชีวิตสู่วิถีแห่งพุทธเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี ได้มุ่งมั่นเผยแผ่ธรรมด้วยการแสดงธรรมและอบรมปฏิบัติธรรมแก่บุคลากร ของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนประชาชนทุกระดับทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งได้เป็นอาจารย์พิเศษถวายความรู้แก่พระนิสิตระดับปริญญาโท แห่งมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) วิทยาเขตเชียงใหม่ วัดสวนดอก จ.เชียงใหม่ มาเป็นเวลานานหลายปี และเป็นวิทยากรสอนธรรมะในสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงมากมาย เช่น วัดไร่เปิง วัดพระธาตุศรีจอมทอง นอกจากนี้ยังได้เผยแผ่ธรรมะผ่านสื่อต่างๆ ทั้งซีดี ดีวีดี สื่อสิ่งพิมพ์ และรายการวิทยุ

หนังสือ "เทคนิคเพิ่มสุข" ซึ่งเป็นผลงานของภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี จึงนับเป็นงานที่รวบรวมความรู้และประสบการณ์ทางธรรมของท่านที่จะช่วยให้ผู้อ่านมีความเข้าใจพระธรรม ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ตรัสไว้เมื่อกว่า ๒๖๐๐ ปี ว่ายังสามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคนในยุคปัจจุบันอย่างไม่ล้าสมัย ท่ามกลางปัญหาสารพัดรูปแบบที่ถาโถมเข้าใส่สังคมไทยและสังคมโลกในทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นความเข้าใจผิดในการอ้างหลักการเชื่อตามหลัก "กาลามสูตร" ว่าพระพุทธเจ้าไม่สอนให้เชื่อใคร ส่งผลให้กลายเป็นคนมีทิฐิถือตัว ไม่เคารพเชื่อถือใคร แต่กลับเชื่อบริการความคิดตนเองเป็นใหญ่หรือกลายเป็นคนหัวดื้อ ไม่เชื่อถือผู้ใหญ่ไม่เคารพต่อคำสอนของพระศาสดา ทำให้เกิดปัญหาแล้วดำเนินชีวิตผิดพลาดมามากมาย ซึ่งภิกษุณีนนทภาณี ได้นำหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงประเด็นสำคัญ ๔ ประการ ของหลักการตัดสินใจว่าสิ่งใดควรเชื่อ และสิ่งใดไม่ควรเชื่อ เพื่อความรู้เข้าใจที่ถูกต้องดังนี้

เมื่อใดที่ท่านรู้ด้วย (ปัญญา) ตนเองว่า

๑. สิ่งเหล่านี้ เป็นอกุศล (ไม่ฉลาด) คือ โลก โกรธ และไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔
๒. สิ่งเหล่านี้ มีโทษ
๓. สิ่งเหล่านี้ ท่านผู้รู้ (บัณฑิต) ดิเตย
๔. สิ่งเหล่านี้ ถ้าประพจน์เต็มที่แล้วเป็นไปเพื่อ..สิ่งไม่เป็นประโยชน์..เป็นไปเพื่อทุกข์

เมื่อนั้น ท่าน “ไม่ควรเชื่อ” และควร “ละ” ธรรมเหล่านั้นเสีย

เมื่อใดที่ท่านรู้ด้วย (ปัญญา) ตนเองว่า

๑. สิ่งเหล่านี้ เป็นกุศล (ฉลาด) คือ ไม่โลภ ไม่โกรธ และรู้แจ้งอริยสัจ ๔
๒. สิ่งเหล่านี้ ไม่มีโทษ
๓. สิ่งเหล่านี้ ท่านผู้รู้ (บัณฑิต) ไม่ดิเตย
๔. สิ่งเหล่านี้ ถ้าประพจน์เต็มที่แล้วเป็นไปเพื่อประโยชน์เป็นไปเพื่อสุข

เมื่อนั้น ท่าน “ควรเชื่อ” และควร “ภาวนา” คือ ทำให้เกิด ทำให้มี ทำให้เป็น ธรรมเหล่านั้นบ่อยๆ

นอกจากนี้หนังสือ “เทคนิคเพิ่มสุข” ยังทำให้ผู้อ่านได้มีความเข้าใจหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ชั้น ๕ ได้ง่ายขึ้น ด้วยการนำเสนออย่างเป็นระบบเป็นหมวดหมู่ แต่ก็ไม่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน รวมทั้งหลักพื้นฐาน เช่น บุญ บาป กฎแห่งกรรม ทาน ศีล ภาวนา ความรัก ความสุข เป็นต้น จึงเหมาะทั้งสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานทางพระพุทธศาสนา ซึ่งจะช่วยให้จุดประกายในการเริ่มปฏิบัติธรรมและผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ใช้ในการตรวจสอบความก้าวหน้าในทางธรรม ของตนเองได้เป็นอย่างดี

ขออนุโมทนาในวิริยธรรมปฏิบัติของภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี ตลอดถึงคณะภิกษุณีและสามเณรี แห่งอารามภิกษุณีนิโรธาราม อ.จอมทอง และอารามภิกษุณีสุทธจิตต์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ที่ช่วยรวบรวมและเรียบเรียงหนังสือ “เทคนิคเพิ่มสุข” เพื่อประโยชน์ในการทำพระพุทธรูปจะดำรงอยู่ต่อไป และขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านเจ้าภาพ อันประกอบด้วย คุณสหัส ตริทิพยบุตร, คุณสมนา วงษ์กะพันธ์, คุณปรัชญา กลมกล่อม, คุณธีระพล อิศรางกูรณอยุธยา, คุณภิเศก โพธิ์นคร, คุณวิวัฒน์ เอ็งสุวรรณ, นางสาวบุญเย็น สุริยมณี ที่รับเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือ “เทคนิคเพิ่มสุข” ครั้งที่ ๑๑ เพื่อประโยชน์ในการทำหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แพร่กระจายออกไป ทำให้พหุชนได้รับประโยชน์เกิดปัญญาจากการอ่านหนังสือและการปฏิบัติธรรมสืบต่อไป

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยจงอภิบาลคุ้มครองให้ทุกท่านประสบสุขปราศจากทุกข์เข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์กล่าวคือพระนิพพาน ตามสมควรแห่งธรรมปฏิบัติของตนด้วยกันทุกท่านเทอญ

พระครูพิพิธสุตาทร (บุญช่วย สิริธโร), ดร.

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอกจังหวัดเชียงใหม่

คำนำ

(การพิมพ์ครั้งที่ ๖)

คุณวิฑูรย์ สุขศิริ เป็นอุบาสกผู้หนึ่งที่ได้อ่าน หนังสือเทคนิคเพิ่มสุข
แล้วน้อมนำคำสอนของพระพุทธเจ้า มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
จนเกิดประโยชน์และความสุขในชีวิต จึงเกิดความคิดว่า
ขอเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือเทคนิคเพิ่มสุข ครั้งที่ ๖ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
ดังข้อความบางส่วนในจดหมาย ดังนี้

กราบนมัสการ ท่านพระอาจารย์ภิกขุณีรุ่งเดือน นนุทภาณี (สุวรรณ)

ด้วยกระผม นายวิฑูรย์ สุขศิริ ได้รับหนังสือชื่อ เทคนิคเพิ่มสุข มาโดยบังเอิญ (ต่อมาจึงได้ทราบว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีควมบังเอิญ แต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น) เมื่อกระผมเห็นว่าเป็นหนังสือธรรมะ
ก็คิดว่าคงจะอ่านเข้าใจยาก คงต้องพบกับศัพท์ ทางธรรม ที่อ่านแล้วไม่รู้เรื่อง เนื่องจากกระผมไม่มีความรู้ในทางธรรม
มากพอ แต่ที่หน้าปกหนังสือ มีชื่อว่า เทคนิคเพิ่มสุข โดย ภิกขุณีรุ่งเดือน นนุทภาณี (สุวรรณ) เพียงเพราะชื่อนี้
โดยแท้ ที่ทำให้กระผมเกิดความสงสัยขึ้นมาว่า เมืองไทยเรามีพระผู้ทรงคุณด้วยหรือ มีที่มาที่ไปอย่างไร ซึ่งกระผมไม่เคย
ทราบมาก่อนเลย ดังนั้น เพราะความเป็นผู้หญิงของท่านนี่เอง ที่ได้จุดประกายความสนใจให้กระผมอยากค้นหา
รายละเอียด เพื่อตอบใจหทัยตามข้อสงสัย ดังกล่าว

กระผมจึงได้อ่านหนังสือ เทคนิคเพิ่มสุข ของท่าน การอ่านหนังสือธรรมะครั้งนี้ แปลกกว่าทุกครั้ง
ที่เคยอ่านมา เพราะท่านภิกขุณี ได้ลำดับเรียบเรียงจัดหมวดหมู่หัวข้อ ของธรรมต่างๆ ให้เข้าใจได้โดยง่าย แม้แต่คำศัพท์
ทางพระพุทธศาสนาที่ดูจะเข้าใจยาก ท่านก็นำมาอธิบายให้เข้าใจได้โดยชัดเจน ทำให้กระผมต้องเปลี่ยนความคิด
ใหม่ว่า ธรรมะ ไม่ใช่เรื่องที่เข้าใจได้ยากอีกต่อไป ท่านแบ่งเรื่องอธิบายให้เห็นเป็นรูปธรรมโดยชัดเจน เช่น
อย่างไรเป็นคุณธรรมสำหรับชาวบ้าน อย่างไรเป็นคุณธรรมสำหรับนักบวช เป็นต้น กระผมเห็นว่าหนังสือ เทคนิค
เพิ่มสุข ของท่านนี้ เป็นหนังสือที่ดีที่สุดเล่มหนึ่ง เพราะเข้าใจได้ง่าย และสามารถนำหลักธรรมที่ท่านได้รวบรวม
เรียบเรียงไว้เป็นอย่างดีแล้ว มาใช้ปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

เมื่อกระผมได้อ่าน และทำความเข้าใจกับหลักธรรม คำสอนต่างๆ จนมีความเข้าใจ ในระดับหนึ่งแล้ว
กระผมได้นำมาปฏิบัติจริงให้เป็นวิถีปกติ ในชีวิตประจำวัน เช่น การสมาทานศีล๕ เป็นต้น และได้พิจารณาเลือก
หลักธรรมในหัวข้อที่เหมาะสมสมควรแก่ การ นำไปใช้กับบุคคลที่ต้องเกี่ยวข้องกับตัว เช่น พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔
 เป็นต้น ปรากฏว่าได้ผลจริง “โดยเฉพาะกับตัวกระผมเองที่เห็นได้ชัด คือ โทสะน้อยลง ทำให้คนใกล้ชิดมีความสุข
มากขึ้น ครอบครัวอบอุ่นมากขึ้น เป็นต้น กระผมขอขอบพระคุณว่าพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งได้จริงๆ นำความสุข มาให้แก่ผู้ที่ปฏิบัติตามได้โดยพลัน แบบไม่ต้องรอ ทำเมื่อใด”
ได้เมื่อนั้น

ด้วยศรัทธาที่กระผมเริ่มจากการได้อ่านหนังสือของท่านเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เมื่อได้มาเห็น ได้มาฟัง
การแสดงธรรมของท่านด้วยตนเอง ความศรัทธาของกระผมที่มีต่อท่าน จึงเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ความสามารถพิเศษ
ที่เห็นโดยชัดเจน คือ ท่านสามารถหาตัวอย่าง มาประกอบคำสอนให้ผู้ฟังนึกภาพตามไปได้ จนเกิดความเข้าใจเป็น
อย่างดี ตัวอย่างของท่านก็สนุก น่าฟัง ชวนให้ติดตาม จึงทำเรื่องยากให้กลายเป็นเรื่องง่ายด้วย ความรอบรู้โดยถ่องแท้
ในพระสัทธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่คือ คุณสมบัติพิเศษของท่านเท่าที่ผมได้สัมผัส

กระผมขออน้อมยอมรับนับถือท่าน เป็นครูบาอาจารย์ในทางธรรมของกระผม โดยปราศจากความ
กังขาใดๆ ทั้งสิ้น การที่กระผมได้มีโอกาสรู้จักท่านจนเกิดศรัทธา ได้ไปหา ได้ฟังธรรม และได้น้อมนำมาปฏิบัติ แล้วนั้น
จุดเริ่มต้นสำคัญ คือ การได้อ่านหนังสือ เทคนิคเพิ่มสุข ดังนั้น กระผมจึงขอแสดงเจตนาบวรณ์ขอรับ เป็นเจ้าภาพ
ในการจัดพิมพ์ หนังสือ เทคนิคเพิ่มสุข จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ท่านผู้อ่าน ผู้สนใจ
ใฝ่ธรรมสืบต่อไป

กราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

นายวิฑูรย์ สุขศิริ

อดีตพนักงานฝ่ายกฎหมายและผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการ

ผู้ว่าการ การทางพิเศษแห่งประเทศไทย

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

ขออนุโมทนาคุณวิฑูรย์ สุขศิริ ที่มีกุศลเจตนาในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะครั้งนี้
ซึ่งเป็นการช่วยกันเผยแผ่พระสัทธรรมให้ขยายกว้างออกไป ขอให้กุศลเจตนาในครั้งนี้

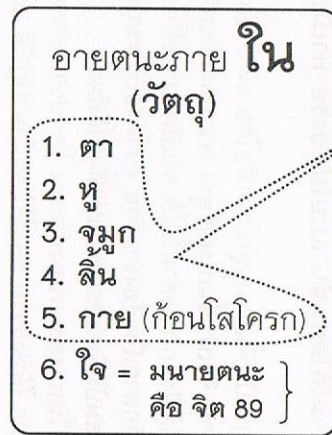
จงอำนวยผลให้ครอบครัวคุณวิฑูรย์ สุขศิริและญาติมิตร

ได้ประสพความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ทั้งทางโลก ทางธรรม และขอให้พระสัทธรรมคำสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เกิดประโยชน์และความสุขต่อมวลหมู่มหาชน ตลอดกาลนาน

ภิกขุณีรุ่งเดือน นนุทภาณี (สุวรรณ)

๒๔ มกราคม ๒๕๕๔

1. รูป _____
 2. เสียง _____
 3. กลิ่น _____
 4. รส _____
 5. สิ่งสัมผัสกาย _____
 6. ถัมมายตนะ 69 _____
 6.1 เจตสิก 52
 - เวทนา 1
 - สัญญา 1
 - สังขาร 50
 6.2 สุขุมรูป 16
 นิพพาน 1



กาย
(BODY)

+



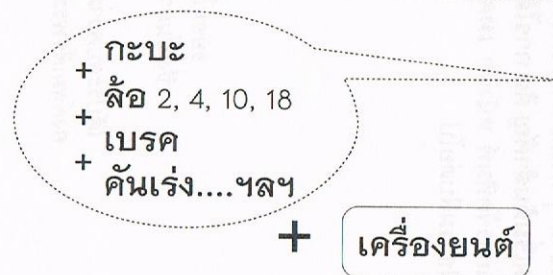
- 1. พรหม
 - อรูปพรหม 4 รูปภพ
 - รูปพรหม 16 รูปภพ
- 2. เทวดา.....6
- 3. มนุษย์.....1
-
- 4. เปเรต.....1 กามภพ
- 5. อสุรกาย.....1
- 6. เดรัจฉาน.....1
- 7. สัตว์วันรก.....1

= บุคคล
หรือ บุคคล

= สดุดี หรือ สัตว์
แปลว่า ผู้เกี่ยวข้อง

= ชีว หรือ ชีวิต
แปลว่า ผู้เป็นไป

กาโย อนัตตา = ก้อนสกปรก (กาย) ไม่เป็นฉันหรือเธอ ไม่เป็นเทวดา ไม่เป็นคน ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นเดรัจฉาน ฯลฯ ไม่เป็นบุคคลใดๆ ทั้งสิ้น
มโน อนัตตา = ใจไม่เป็นฉันหรือเธอ ไม่เป็นเทวดา ไม่เป็นคน ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นเดรัจฉาน ฯลฯ ไม่เป็นบุคคลใดๆ ทั้งสิ้น ฯลฯ



BODY
ตัวถัง

+

เครื่องยนต์

- 1. เรือบิน
- 2. เรือยนต์
- 3. รถแก่ง
- 4. รถปีกอัพ
- 5. รถ ฯลฯ

ยานพาหนะ

กะบะ ไม่เป็นรถหรือเรือ, ไม่เป็นยานพาหนะใดๆ ทั้งสิ้น
เครื่องยนต์ ไม่เป็นรถหรือเรือ, ไม่เป็นยานพาหนะใดๆ ทั้งสิ้น

สารบัญ

❖ คำนำ	
❖ แผนที่ชีวิต	
❖ ธรรม คือ อะไร ?	
❖ <u>เรื่องที่ควรรู้..ก่อนศึกษาหลักธรรม</u>	
• ตามหาแก่นธรรม.....	1
• จะรู้ได้อย่างไรว่า..นี่คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า.....	2
• 4 ข้อตัดสินว่า..ควรเชื่อใครดี.....	3
• เส้นทางตรัสรู้ และ บรรลุมรรค.....	5
• สารพัดความสุขจากพระพุทธพจน์.....	6
❖ สารพัดความสุข.....	7
• สุขในโลกมี 3 สุข.....	8
• สุขของชาวบ้าน สุขของนักบวช.....	10
❖ รู้สึกเรื่องความรัก.....	11
• 5 คำถาม เรื่อง..ความรัก.....	12
• เทคนิครัก ฉบับ ดับทุกข์.....	14
• อริยบุคคล.....	16
❖ คุณธรรมหลักสำหรับชาวบ้าน.....	17
❖ ทาน.....	17
❖ ศีล.....	18
❖ ภavana.....	19
• รากเหง้าของสิ่งที่ฉลาด(กุศล) และไม่ฉลาด (อกุศล).....	21
• ศึกษาศัพท์เพื่อความรู้จัก.....	27
• คำศัพท์..ที่ควรทำความเข้าใจให้ถูกต้อง.....	28
❖ รูปร่าง – นาม กาย – ใจ.....	29
❖ ว่าด้วย ปัญญา.....	32
❖ อริยสัจ 4 : เรื่องสำคัญที่ต้องรู้ก่อน.....	33
❖ ความจริงเรื่องพลังจิต.....	38
❖ 30 วิธีฉลาดทำบุญ.....	41
• ทำบุญอะไร..ได้ผลบุญมากกว่า.....	42
• ทำบุญอุทิศให้คนตาย.....	44
❖ นิยาม 5 : กฎแห่งธรรมชาติ.....	46
❖ กฎแห่งกรรม	47
• กรรมนี้..มีผล.....	50
• กรรมบถ 10: กรรมที่กลายเป็นทางดำเนินชีวิต.....	51
• ผลของอกุศลกรรมบถ 10	52
❖ มงคลสูตร (มงคล 38 ประการ)	53
• สมบัติ-วิบัติ: เทคนิครับผลกรรมดี	
หลีกเลี่ยงกรรมชั่ว.....	54
❖ พรหมวิหารธรรม.....	56
❖ ขรวาสาธรรม 4.....	58
❖ สังคหวัตถุ 4	59
: เทคนิคทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และเป็นสุข	
❖ ทิศ 6	60
: เทคนิคสร้างสุขจากสัมพันธภาพอันดีต่อคนรอบข้าง	
❖ ภพภูมิ 31.....	62
❖ เหตุเสื่อมของพระพุทธศาสนา.....	63
❖ พ่อ-แม่ไม่ใช่พระอรหันต์ของลูก แต่พ่อ-แม่ คือ.....	64
• มิตรแท้ มิตรเทียม.....	65
• ผู้ควรคบและไม่ควรคบ.....	66
• ประโยชน์ของการฟังธรรม การเดินจงกรม และ การกินข้าวมื้อเดียว	68

คำนำ

(การพิมพ์ครั้งที่ ๕)

ศาสนา แปลว่า คำสั่งสอนอันกำจัดทุกข์ กำจัดกิเลส

(กิเลส คือ สิ่งทำให้ใจเศร้าหมอง ชุ่มมัว เร่าร้อน)

พระพุทธโฆ คือ ผู้ประเสริฐ ผู้รู้แจ้งแล้วซึ่งธรรมทั้งปวง

พุทธโฆ แปลว่า รู้แล้ว คือ....

รู้แล้วว่า ได้รู้รอบอย่างถ่องแท้แล้วในชั้น ๕ กองทุกข์ ทั้ง ๑๑ ประเภท

รู้แล้วว่า ได้ละความติดใจเพลิดเพลิน เหตุเกิดทุกข์ หหมดสิ้นแล้ว

รู้แล้วว่า ได้กระทำให้แจ้งแล้วซึ่งความสุขอย่างยิ่ง คือไม่มีความติดใจเพลิดเพลินอีก (บรรลุนิพพาน)

รู้แล้วว่า ได้ปฏิบัติครบถ้วน สมบูรณ์ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว

พระพุทธศาสนา คือ คำสั่งสอนของพระผู้ประเสริฐ

ผู้รู้แจ้งธรรมทั้งปวงแล้ว ที่ช่วยกำจัดทุกข์

กำจัดภัย กำจัดสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง

ผู้ที่แสดงพระพุทธรพจน์

เพื่อให้ผู้ฟัง เปื่อนำในชั้น ๕ กองทุกข์ (นิพพิทาเย)

เพื่อพอกำลังจิตให้บริสุทธิ์ จากความติดใจเพลิดเพลิน เหตุเกิดทุกข์ (วิราคาเย)

เพื่อปิดกั้นค้ำกั้นกายใจ ไม่ให้มีความติดใจเพลิดเพลิน เหตุเกิดทุกข์อีกต่อไป (นิโรธายะ)

ผู้แสดงธรรมอย่างนี้ ชื่อว่า ธรรมกถึก

ชาย ผู้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า บาลีว่า สวาระกะ

หญิง ผู้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า บาลีว่า สาวิกา

ผู้เขียนคิดจะปรับปรุงเนื้อหาในเล่มให้ดีขึ้นกว่าเดิม แต่เนื่องจากไม่มีเวลาพอ จึงต้องพิมพ์ซ้ำอีกเป็นครั้งที่ ๕ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม เพราะมีผู้จำเป็นต้องใช้ อย่างไรก็ตามเนื้อหาสาระที่มีอยู่ในเล่มนี้ คงพอจะช่วยให้ผู้อ่านได้เป็นสวาระกะ สาวิกา ที่ได้รู้แล้วตามพระพุทธเจ้า และพ้นจากทุกข์ได้

ขอให้ท่านทั้งหลายได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีกัลยาณมิตร ได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอจงเป็นผู้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เป็นผู้มั่งคั่งตั้งมั่นไม่พุ้งซ่าน เป็นผู้มีความรู้ทั่ว รู้แจ้งเห็นจริง ในอริยสัจ ๔ จนกว่าจะไม่มีมีความติดใจเพลิดเพลิน บรรลุถึงความสุขอย่างยิ่งคือ พระนิพพาน โดยเร็วพลันเทอญ

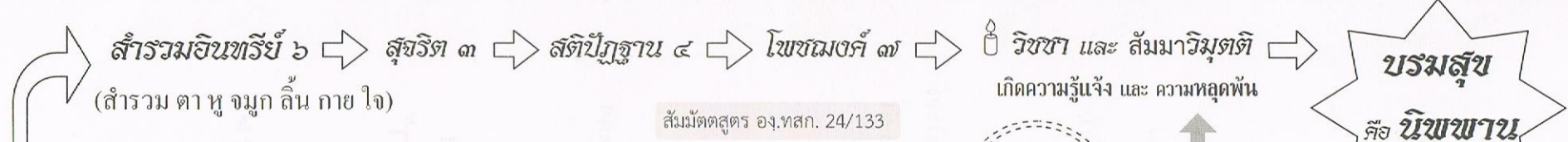
(นิพพาน คือ ไม่มีความติดใจเพลิดเพลิน)

ขออนุโมทนาในความเพียร

ภิกษุณีนันทญาณี (รุ่งเดือน สุวรรณ)

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๓

นิโรธาราม (อารามแห่งความปิดกั้นความติดใจเพลิดเพลิน)



- เหตุแห่งการหลุดพ้น 5**
 (วิมุตติสูตร อัง.ปณจก 22/26)
1. ได้ฟังพระสัทธรรม
 2. แสดงพระสัทธรรม
 3. สวดสาธยายธรรม
 4. พิจารณาธรรม
 5. ฉลาดในสมาธินิมิต
- ...ข้อใดข้อหนึ่งแล้ว เข้าใจ อรรถ และ ธรรมนั้น ย่อม..



สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจอย่างยิ่ง

ธมม คือ อะไร ? ธรรม คือ อะไร ? ธรรมะ คือ อะไร ?

ธรุ ธาธณ (อ่านว่า ธะระ, ธาระณ) เป็น รากศัพท์ ของหลายศัพท์

ธรุ ธาธณ เป็นภาษาบาลี แปลว่า ทรง, จำ, ทรงจำ, ทรงไว้, ตั้ง, ตั้งไว้, วาง, วางไว้, รับ, รับไว้

- ถ้าเขียนเป็นคำกริยา (Verb) “ธริ” คำแปลเหมือนเดิม คือ ทรง...จำ...ทรงจำ... ฯลฯ
- ถ้าเขียนเป็นคำนาม (Noun) เขียนได้หลายคำ (เป็นคำบาลี) เช่น

1. **ธมม** (ป.) ถ้าเขียนเป็นภาษาสันสกฤต..“**ธรรม**” เขียนคำอ่าน แบบไทย ว่า “**ธรรมะ**” แปลว่า สภาพที่ทรงไว้, สภาพสิ่งที่ทรงจำไว้, สภาพสิ่งที่ตั้งอยู่ในลักษณะของสิ่งนั้น, สภาพสิ่งที่ตั้งไว้, สภาพสิ่งที่รับไว้ หรืออาจจะแปลว่า ความทรงไว้, ความจำ, ความทรงจำ, ความตั้งอยู่... ฯลฯ เช่น

- รูปธรรม หมายถึง ความตั้งอยู่ซึ่ง สิ่งที่สลาย คือ สภาพที่ทรงไว้ซึ่ง ดิน น้ำ ไฟ ลม
 - นามธรรม หมายถึง-**สภาพที่ทรงไว้ซึ่งชื่อ**ของจิต เจตสิก - **ความทรงจำซึ่งชื่อ**ของ
- (เวทนา)รู้สึกรารมณ์ - สัญญา(จำได้)หมายรู้รารมณ์ - สังขาร(ความคิดปรุงแต่งรารมณ์)- วิญญาณ (สิ่งที่รู้รารมณ์)
 - กุศลธรรม หมายถึง ความทรงจำซึ่ง ความฉลาด ฯลฯ
2. **ธู** (ป.) แปลว่า แยก, หน้าที่, กิจการ, การงาน, ความเพียร, ธุระ
3. **ธร** (ป.) แปลว่า ความทรงไว้, สภาพผู้ทรงไว้ เช่น วินัยธร = ผู้ทรงวินัย
4. **ธรา ธณิ** (อิต.) แปลว่า ดิน, แผ่นดิน, สภาพที่รับทุกสิ่งวางอยู่บนโลก
5. **ธิตฺ** (อิต.) แปลว่า ลูกสาว = ธิดา = สภาพสิ่งที่รับ (วิญญาณอื่นมาปฏิสนธิในครรภ์) ไว้

ธา ธาธณ ก็เป็นรากศัพท์ แปลเหมือน **ธรุ ธาธณ** ทุกอย่าง คือ ทรง, จำ, ทรงจำ, ทรงไว้, ตั้ง..... ฯลฯ

เขียนเป็นคำกริยา (Verb) คือ **ทธาติ ทหติ เหติ นิเหติ**

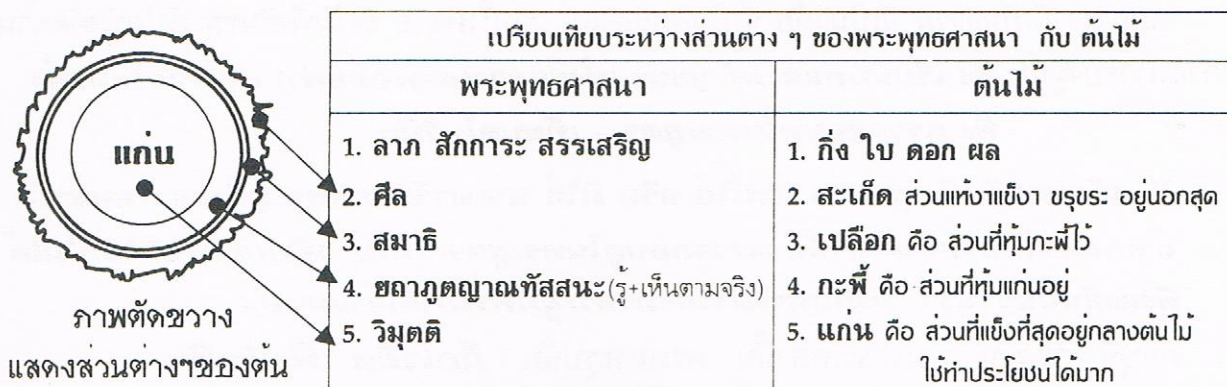
- ถ้าเขียนเป็นคำนาม (Noun) เขียนได้หลายคำ (เป็นคำบาลี) เช่น

1. **ธาด** (ป., อิต.) แปลว่า สิ่งที่ทรงสภาพของสิ่งนั้น, สิ่งที่ตั้งอยู่, ความตั้งอยู่, ความทรงไว้... ฯลฯ
- เช่น จักขุธาตุ = สภาพสิ่งที่ตั้งอยู่โดยความเป็นตา, หรือ**สภาพสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งความเป็น“ตา”**
- รูปธาตุ = สภาพสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสิ่งที่สลายคือดิน น้ำ ไฟ ลม (รูปธาตุ เป็นคู่ของจักขุธาตุ)
- จักขุวิญญาณธาตุ = สภาพสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสิ่งที่รู้รูป ทางตา หรือ รู้สี ทางตา
- มโนธาตุ = สภาพสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสิ่งที่รู้ อยู่ ภายใน (คือ ปัญจทวาราวชชนะจิต ๑ และสัมปฏินะจิต ๒)
- ธัมมธาตุ = สภาพสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งความทรงจำในใจ (ธัมมธาตุ เป็นคู่ของมโนธาตุ)
- มโนวิญญาณธาตุ = สภาพสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสิ่งที่รู้ธัมมารมณ์ ทางใจ..... ฯลฯ

2. **ธิติ** (อิต.) แปลว่า ความทรงไว้, ปัญญา, ปัญญาเป็นเครื่องทรง
3. **สนฺธิ** (อิต.) แปลว่า การสืบทอด, การรวมกัน, การเกิด (ต่อจากภพเก่า)
4. **ธานี** (อิต.) แปลว่า ธานี (นป.) เมือง, ธานี
5. **สทฺธา** แปลว่า ความเชื่อ, ความเลื่อมใส ... ฯลฯ

ตามหาแก่นธรรม

ถ้าเราต้องการสร้างบ้านที่มั่นคงปลอดภัย เมื่อเข้าไปหาไม้ในป่า เราย่อมเลือกเอา "แก่นไม้" มาทำเสาและส่วนต่างๆ ของบ้าน เพราะเป็นส่วนที่แข็งแรงที่สุด แต่กว่าจะได้แก่นไม้นั้น เราต้อง ตัดกิ่งใบ แล้ว เลื่อยไม้ผ่าน..สะเก็ด เปลือก กระพี้ ไปโดยลำดับก่อน เช่นเดียวกับ พระพุทธศาสนา หรือ คำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ต้องมี แก่น คือ วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่สุด แต่กว่าที่เราจะเข้าถึงแก่นของศาสนา เราต้องผ่านส่วนต่างๆ ของศาสนาไปโดยลำดับก่อน



กิ่ง ใบ ดอก ผล คือ ลากลักการะ สรรเสริญ เช่น ทรัพย์สินเงินทองต่างๆ เมื่อบวชแล้วได้ลาภก็ไม่ควรยินดี ในลาภนั้น ไม่คิดว่านี่คือความสำเร็จอย่างยิ่ง (คือมีความดำรงยังไม่เต็มเปี่ยม) ไม่ควรยกตนข่มผู้อื่นเพราะลาภนั้น ไม่ควรมัวเมาประมาทเพราะลาภนั้น ควรพยายามเพื่อคุณธรรมเบื้องสูงกว่าต่อไป

สะเก็ด คือ ศิล เมื่อบวชแล้วได้ลาภก็ไม่ยินดี ในลาภนั้น เมื่อรักษาศีลได้เคร่งครัด ก็ควรยินดีในศีลแต่ ไม่ควรหยุดความเพียรเพียงแค่นี้ (คือมีความดำรงยังไม่เต็มเปี่ยม) ไม่ควรยกตนข่มผู้อื่นเพราะศีลนั้น ไม่ควรมัวเมา ประมาทเพราะศีลนั้น ควรพยายามเพื่อคุณธรรมเบื้องสูงกว่าต่อไป

เปลือก คือ สมาธิ เมื่อบวชแล้วได้ลาภก็ไม่ยินดีในลาภนั้น รักษาศีลได้เป็นปกติ เจริญสมาธิได้ก็ควรยินดี แต่ต้องไม่หยุดความเพียรเพียงแค่นี้ ไม่ควรยกตนข่มผู้อื่นเพราะสมาธินั้น ไม่ควรมัวเมาประมาทเพราะสมาธินั้น ควรพยายามเพื่อคุณธรรมเบื้องสูงกว่าต่อไป

กะพี้ คือ ยถาภูตญาณทัสสนะ แปลว่ารู้เห็นตามจริง คือรู้และเห็นอริยสัจ ๔ ตามจริง เมื่อบวชแล้วได้ลาภ ก็ไม่ยินดีในลาภนั้น รักษาศีลได้เป็นปกติ เจริญสมาธิได้ และ เกิดความรู้ความเห็นตามจริงใน เหตุเกิดทุกข์ และ ความดับทุกข์ ก็ควรยินดี แต่ก็ไม่ควรหยุดความเพียรเพียงแค่นี้ ไม่ควรยกตนข่มผู้อื่นเพราะความรู้ ความเห็นนั้น ไม่ควรมัวเมาประมาทเพราะความรู้ความเห็นนั้น ควรพยายามเพื่อคุณธรรมเบื้องสูงกว่าต่อไป

แก่นของศาสนา คือ วิมุตติ (ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง) เมื่อบวชแล้วได้ลาภก็ไม่ยินดี ในลาภนั้น รักษาศีลได้เป็นปกติ เจริญสมาธิได้ เกิดความรู้ความเห็นตามจริง และไม่หยุดความเพียรเพียงแค่นี้ ไม่ยกตนข่มผู้อื่นเพราะความรู้ความเห็นนั้น ไม่มัวเมาประมาทเพราะความรู้ความเห็นนั้น เมื่อไม่มัวเมาประมาท แต่มีความรู้แจ้งเห็นแจ้งในความดับทุกข์ จิตย่อมหลุดพ้นในขณะนั้น (สมยวิโมกข์) หากเพียรต่อไปจน จิตหลุดพ้นนิรันดร (อสมยวิโมกข์) ก็เข้าถึงแก่นศาสนา

การสวดมนต์ คือ ส่วนใดของศาสนา ? ☺ ขึ้นอยู่กับว่า สวดแล้วได้ผลเป็นอย่างไร

เช่น..ถ้าสวดมนต์เพื่อหวังรวย ก็ได้...กิ่งใบ ดอก ผล ของศาสนา คือ ลากลักการะ

ถ้าสวดมนต์เพื่อทำให้จิตนิ่ง ก็ได้...เปลือก ของศาสนา คือ สมาธิ

แต่ถ้าสวดไปพิจารณาเนื้อความ แล้วเห็นจริงตามนั้น ก็ได้...กะพี้ ของศาสนา คือ ยถาภูตญาณทัสสน

จะรู้ได้อย่างไรว่า...นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า

(จากมหาป. ๕๔(กัม.10/11) ที่อ้างอิงใหญ่ หลักใหญ่สำหรับอ้างอิงเพื่อสอบสวนเทียบเคียงพระธรรมวินัย)

...หากภิกษุยกเอาพระพุทธเจ้าขึ้นอ้าง (พุทฺธาทฺเทศ)

...หากภิกษุยกเอาคณะสงฆ์ขึ้นอ้าง (สังฆาทฺเทศ)

...หากภิกษุยกเอาพระเถระจำนวนมากขึ้นอ้าง (สัมพหุลัตเถราทฺเทศ)

...หากภิกษุยกเอาพระเถระรูปหนึ่งขึ้นอ้าง (เอกเถราทฺเทศ)

แม้อ้างว่าเป็นธรรม นี่เป็นวินัย นี่เป็นสัตตสุตสัจจะ เธอทั้งหลาย ยังไม่ฟังขึ้นชม ยังไม่ฟังคัดค้าน คำกล่าวของผู้ที่ พึง เรียบนบทและพยัญชนะ (ทั้งข้อความและถ้อยคำ) เหล่านั้นให้ดีแล้ว

พึง ตรวจสอบดูในพระสูตร - เทียบดูในวินัย

※ หลักการสันนิษฐานว่า สิ่งนี้ใช่ หรือ มิใช่ พระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้า ※

• ถ้านบทและพยัญชนะเหล่านั้น ตรวจสอบดูในพระสูตรก็ไม่ได้ เทียบเข้าในวินัยก็ไม่ได้ พึงลงสันนิษฐานว่า นี่มิใช่พระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าแน่นอน

ภิกษุนี้ (สงฆ์นั้น พระเถระเหล่านั้น พระเถระรูปนั้น) ถือไว้ผิด พึงทิ้งเสีย

• ถ้านบทและพยัญชนะเหล่านั้น ตรวจสอบดูในพระสูตรก็ได้ เทียบเข้าในวินัยก็ได้ พึงลงสันนิษฐานว่า นี่เป็นพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าแน่แท้

ภิกษุนี้ (สงฆ์นั้น พระเถระเหล่านี้ พระเถระรูปนั้น) รับมาด้วยดี

ลักษณะของความไม่ประมาท

1. การไม่ปล่อยจิต การไม่เพิ่มพูนการปล่อยจิตไปในทุจริต 3 หรือในกามคุณ 5
2. การกระทำการภาวนากุศลธรรมโดยเคารพ หมายถึง การทำให้เกิดให้มี การทรงไว้ การตั้งไว้ซึ่งสิ่งที่ดีลาด คือ การกระทำให้เกิด ให้มีความไม่โลภ ไม่โกรธ และความรู้แจ้งอริยสัจ 4 ให้ทรงไว้ที่ใจโดยเคารพ
3. การกระทำการภาวนากุศลธรรม โดย สติตั้ง
4. การกระทำการภาวนากุศลธรรม อย่าง มั่นคง
5. การกระทำการภาวนากุศลธรรม โดย ไม่ย่อหย่อน
6. ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความยินดีพอใจในการกระทำการภาวนากุศลธรรม
7. ความไม่ทอดทิ้งชุระ ไม่ทอดทิ้งคันถุระ และ วิปัสสนาชุระ
8. การเสพการภาวนากุศลธรรม ให้มาก
9. การกระทำการภาวนากุศลธรรม ให้เจริญ
10. การกระทำการภาวนากุศลธรรม ให้มาก
11. ความตั้งใจจริง ในการกระทำการภาวนากุศลธรรม
12. การกระทำการภาวนากุศลธรรม อย่างบ่อยา เบื้องา

ทั้งหมดที่มีลักษณะดังกล่าวมาแล้วนี้ คือ ความไม่ประมาท

4 ข้อตัดสินว่า..ควรเชื่อใครดี ?

จากข้อความบางข้อใน "ภาถามสูตร" อ. จ. 34/505/337

....เมื่อใดที่ท่านรู้ด้วย (ปัญญา) ตนเองว่า....

๑. สิ่งเหล่านี้ เป็นอกุศล (ไม่ฉลาด)
คือ โลก โกรธ และไม่รู้แจ้งอริยสัจ๔
๒. สิ่งเหล่านี้ มีโทษ
๓. สิ่งเหล่านี้ ท่านผู้รู้(บัณฑิต)ติเตียน
๔. สิ่งเหล่านี้ ถ้าประพจน์เต็มที่แล้ว
เป็นไปเพื่อ...สิ่งไม่เป็นประโยชน์
เป็นไปเพื่อ...ทุกข์
เมื่อนั้น ท่านพึง ละ ธรรมเหล่านั้นเสีย
(หรือคือ สิ่งที่ไม่ควรเชื่อ)

๑. สิ่งเหล่านี้ เป็นกุศล (ฉลาด)
คือ ไม่โลก ไม่โกรธ และรู้แจ้งอริยสัจ๔
๒. สิ่งเหล่านี้ ไม่มีโทษ
๓. สิ่งเหล่านี้ ท่านผู้รู้(บัณฑิต)ไม่ติเตียน
๔. สิ่งเหล่านี้ ถ้าประพจน์เต็มที่แล้ว
เป็นไปเพื่อ...ประโยชน์
เป็นไปเพื่อ...สุข
เมื่อนั้น ท่านพึง เจริญ ธรรมเหล่านั้น
(หรือคือ สิ่งที่ไม่ควรเชื่อ)

คนโดยส่วนมากมักเข้าใจผิดอ้างหลักการเชื่อ ตามหลักกาลามสูตร เพียง 10 ข้อ ที่พระพุทธเจ้าสอนว่า..อย่าเชื่อ โดยอาการ 10 อย่าง ซึ่งไม่ใช่ประเด็นสำคัญของหลักการเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงชี้สอน ทำให้หลายคนเข้าใจผิดว่า.. พระพุทธเจ้าไม่สอนให้เชื่อใคร..แค่นั้น แต่ไม่รู้หลักการเชื่อที่ถูกต้อง...เลยกลายเป็นคนไม่เคารพเชื่อถือใคร แต่กลับเชื่อกิจ ความคิดของตนเองเป็นใหญ่ หรือกลายเป็นคนหัวดื้อไม่เชื่อถือผู้ใหญ่ หรือไม่เคารพต่อคำสอนของพระศาสดา ทำให้เกิด ปัญหาดำเนินชีวิตผิดพลาดตามมามากมาย

อันที่จริงแล้ว หากศึกษาจากพระไตรปิฎกตามหลักฐานที่ปรากฏข้างต้นนั้น จะพบว่า ยังมีข้อความซึ่งปรากฏเป็น ประเด็นสำคัญของหลักการเชื่อที่ชัดเจนอีก 4 ข้อ ต่อจากข้อความทั้ง 10 ข้อนั้น จึงขอให้ท่านศึกษาหลักการตัดสินว่า.. สิ่งใดควรเชื่อ หรือ สิ่งใดไม่ควรเชื่อ ตามหลักกาลามสูตรแบบสมบูรณ์ชัดเจน ดังที่ได้หยิบยกมาแสดงไว้ ณ ที่นี้

"....สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ เสด็จจาริกไปในโกศลชนบทถึงเกสปุคคินิม ซึ่งเป็นที่อยู่แห่งหมู่ชนกาลามโคตร ชาวเกสปุคคินิมได้พร้อมกันไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าและได้ทูลถามถึงการที่ สมณะพราหมณ์ทุกๆหมู่ที่มาถึงเกสปุคคินิม ได้พูดแสดงแต่ถ้อยคำของตนเชิดชูให้เห็นว่าดี ชอบ ควรจะถือตาม โดยส่วนเดียว พูดคัดค้านข่มถ้อยคำของผู้อื่น ดูหมิ่นว่าไม่ดี ไม่ชอบ ไม่ควรจะถือตาม ทำถ้อยคำของตนให้เป็น ปฏิปักษ์แก่ถ้อยคำของผู้อื่น จึงเกิดความสงสัยว่า.."สมณะเหล่านี้ ใครพูดจริง ใครพูดเท็จ"

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า...ควรแล้วที่ท่านจะสงสัย ความสงสัยของท่านเกิดขึ้นแล้วในเหตุควรสงสัยจริง

1. ท่านอย่าได้ถือโดย ได้ฟังตามกันมา
2. ท่านอย่าได้ถือโดย ลำดับสืบ ๆ กันมา
3. ท่านอย่าได้ถือโดย ความตื่นว่าได้ยินอย่างนี้ๆ
4. ท่านอย่าได้ถือโดย อ้างตำรา
5. ท่านอย่าได้ถือโดย เหตุนึกเดาเอา
6. ท่านอย่าได้ถือโดย นัยคือคาดคะเน
7. ท่านอย่าได้ถือโดย ความตรึกตามอาการ
8. ท่านอย่าได้ถือโดย ชอบใจว่าตรงกับลัทธิของตน
9. ท่านอย่าได้ถือโดย เชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้
10. ท่านอย่าได้ถือโดย ความนับถือว่าสมณะผู้นี้เป็นครูของเรา

(จากนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง ประเด็นสำคัญ ๔ ประการของหลักการตัดสินว่า..

สิ่งใดควรเชื่อ หรือ สิ่งใดไม่ควรเชื่อ ดังข้อความที่ปรากฏข้างต้นนี้...)

ลักษณะธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า หมวด ๑

(สัตตสุตตะสูตร อัง. สัตตคก. ๒๓/๘๐)

๑. ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ ความหน่ายโดยสิ้นเชิง ไม่หลงโลก (เอกัณฑนิพพิทาเย)
 ๒. ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ คลายความชอบมาก (วิราคาเย)
 ๓. ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ ความดับความติดใจเพติดเพลินและความชอบมาก(นิโรธายะ)
 ๔. ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ ความสงบ ราคะ โทสะ โมหะ (อุปัสมาเย)
 ๕. ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ ความรู้ยิ่ง อริยสัจ ๔ (อะภิญญาเย)
 ๖. ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ ความตรัสรู้จิต เจตสิก รูป นิพพาน (สัมโพธายะ)
 ๗. ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ ความหลุดพ้นจากตัณหา (นิพพานายะ)
- ** ธรรมเหล่านี้ ฟังรู้ว่า เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นสัตตสุตตะ คือ คำสอนของพระศาสดา ****

ลักษณะธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า หมวด ๒

(สังฆคคสูตร อัง. อังกุฎะ ๒๓/๑๔๓)

๑. เป็นไปเพื่อ คลายความชอบมาก (วิราคาเย) ไม่ใช่เพื่อ มีความชอบมาก
๒. เป็นไปเพื่อ แยกเป็นส่วน ๆ (วิสังโยคาเย) คือ แยกเป็น ธาตุ หรือ อายตนะ หรือ ชันธ์ ให้เกิดปัญญารู้เห็นชัดว่าแต่ละส่วน ไม่ใช่ตน (อนัตตา) ไม่ใช่เพื่อประกอบ เป็นภาพรวม อันทำให้หลงเห็นผิดว่าเป็นตน หรือ อัตตา แล้วยึดติดผูกพัน
๓. เป็นไปเพื่อ ความไม่สะสม (อะปะจะยาเย) ไม่ใช่เพื่อ สะสมเหตุแห่งทุกข์
๔. เป็นไปเพื่อ ความมักน้อย (อัปปิจจะตยาเย) ไม่ใช่เพื่อ ความมักมาก
๕. เป็นไปเพื่อ ความสันโดษ (สันตุฎฐิยา) ไม่ใช่เพื่อ ความไม่สันโดษ
๖. เป็นไปเพื่อ ความสงัดวิเวก (ปวิเวกาเย) ไม่ใช่เพื่อ ความคลุกคลีกับหมู่คณะ
๗. เป็นไปเพื่อ ปรารภความเพียร (วิริยารัมภายะ) ไม่ใช่เพื่อ ความเกียจคร้าน
๘. เป็นไปเพื่อ ความเลี้ยงง่าย (สุกะระตยาเย) ไม่ใช่เพื่อ ความเลี้ยงยาก

ธรรมวินัยใด เป็นไปเพื่อ ความเกียจคร้าน เฉื่อยชา

ธรรมวินัยนั้น ไม่ใช่ของเราตถาคต...

การบรรลุธรรมอัน เลิศ ด้วยการกระทำอัน เลว ย่อมมีไม่ได้เลย
แต่..การบรรลุธรรมอัน เลิศ ด้วยการกระทำอัน เลิศ ย่อมมีได้แล...

เส้นทางตรัสรู้ และ บรรลุธรรม (มี.ม. ๒๑/๖๔๖/๓๔๐)

พรหมณ์หนุ่ม กาบทีกะทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่าไร จึงชื่อว่าเป็นการตรัสรู้ อดจะ
พระพุทธเจ้า ตรัสตอบว่า.. ได้ยินว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ ...

เข้าไปอาศัยบ้านหรือนิคมแห่งหนึ่ง เศรษฐีหรือลูกเศรษฐีก็ดี
เข้าไปหาภิกษุนั้นแล้ว ย่อมใคร่ครวญดูว่า..

ตรัสรู้ หมายถึง การรู้แจ้งแทงตลอด
ชัดเจนในความจริง อันมีประโยชน์
อย่างยิ่ง ด้วยใจภายในตน

๑. ภิกษุนี้มีสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความโลภ โกรธ ไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ หรือไม่ ?

๒. หรือเมื่อถูกความโลภ โกรธ ไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ครอบงำแล้ว ก็พูดเท็จ หรือไม่ ?

คือ ไม่รู้ก็พูดว่ารู้ ไม่เห็นก็พูดว่าเห็น หรือไม่ ?

๓. และยังชักชวนผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ เกิดทุกข์สิ้นกาลนาน หรือไม่ ?

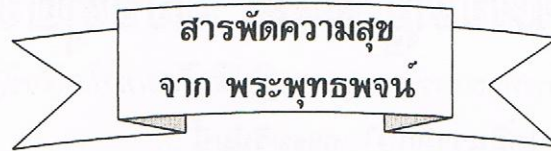
ถ้าภิกษุนั้นไม่มีทั้งสามสิ่งนี้ และท่านยังมีกายสมาจาร วชิรสมาจาร(ความประพฤติทางกาย,
ทางวาจา) เหมือนของบุคคลผู้ไม่โลภ (ไม่โกรธ และ รู้แจ้งอริยสัจ ๔) เวลาท่านแสดงธรรมใด
ธรรมนั้นลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่หยั่งลงได้ด้วยการศึกษา ละเอียด
แต่บัณฑิตพึงรู้ได้ และธรรมนี้บุคคลผู้ขี้โลก(ผู้โกรธ ผู้ไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔)พึงแสดงไม่ได้โดยง่าย

เมื่อใด เศรษฐีหรือบุตรของเศรษฐีใคร่ครวญภิกษุอยู่ ย่อมเห็นแจ้งชัดว่า ภิกษุนั้นบริสุทธิ์
จากธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งโลภะ โทสะ โมหะ (คือ ไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔) เมื่อนั้นเขาย่อมตั้งศรัทธา
ลงในภิกษุนั้นอย่างมั่นคง...

1. เมื่อ เกิดศรัทธา แล้ว
2. เมื่อ เข้าไปหา แล้ว
3. เมื่อ นั่งใกล้ แล้ว
4. เมื่อ เจริญหูลงฟัง แล้ว
5. เมื่อ ได้ฟังธรรม แล้ว
6. เมื่อ ทรงจำธรรม แล้ว
7. เมื่อ พิจารณาเนื้อความแห่งธรรม แล้ว
8. เมื่อ ธรรมนั้นทนต่อการพิสูจน์ แล้ว
9. เมื่อ เกิดฉันทะ แล้ว
10. เมื่อ เกิดอุตสาหะ(ชะมักเขม้น) แล้ว
11. เมื่อ เกิดปัญญาเทียบเคียง แล้ว
12. เมื่อ ตั้งความเพียรเป็นผู้มีใจแน่วแน่ แล้ว

ย่อม เข้าไปหา
ย่อม นั่งใกล้
ย่อม เจริญหูลงฟัง
ย่อม ได้ฟังธรรม
ย่อม ทรงจำธรรม
ย่อม พิจารณาเนื้อความแห่งธรรม
ธรรมทั้งหลาย ย่อม ทนต่อการพิสูจน์
ย่อม เกิดฉันทะ (พอใจ)
ย่อม เกิดอุตสาหะ (ชะมักเขม้น)
ย่อม เกิดปัญญาเทียบเคียง
ย่อม ตั้งความเพียร เป็นผู้มีใจแน่วแน่
ย่อม ทำปรมัตถสังขารให้แจ้งชัดด้วยกาย และ
เห็นแจ้งแทงตลอดปรมัตถสังขารนั้นด้วยปัญญา

ดูกร การทวาชะ ตรัสรู้สัจจะ ย่อมมีด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านั้นแล
แต่ยังไม่ชื่อว่าเป็นการบรรลุสัจจะทีเดียว แต่ถ้าเสพอหณคณ เจริญ กระทำให้มาก
ซึ่งธรรม(ทั้ง ๑๒ ข้อ)เหล่านี้แล้ว จึงจะชื่อว่า... การบรรลุสัจจะ



ความเกิดขึ้นแห่งบัณฑิต (ท่านผู้รู้(๔) ๔) ทั้งหลาย นำสุขมาให้

การแสดงพระอัศจรรย์แท้ นำความสุขมาให้

จะพึงมีความสุขเป็นนิจ ก็เพราะไม่พบเห็นคนพา

ศีล ทำให้ เกิดสุขตราบเท่า ขรา

ศรัทธาที่ตั้งมั่นแล้วทำให้เกิด สุข

วิเวกเป็นสุขของผู้สันโดษ สงบ มั่นคง ได้ฟังธรรมแล้วพิจารณาเห็นอยู่
ความสำรวมระวังในสัตว์ทั้งหลายคือ ความไม่เบียดเบียน เป็นสุขในโลก
ความล่วงพ้นกาม คือ ความไม่ติดใจ(วิราคะ) เป็นสุขในโลก

ความกำจัดความถือตัว เป็นความสุขอย่างยิ่ง

นิพพาน....เป็นสุขอย่างยิ่ง

ความสงบระงับแห่งสังขาร นั้น....เป็นสุข

สงบสังขาร คือ สงบการปรุงบุญ (บุญญาภิสังขาร) สงบการปรุงบาป (อบุญญาภิสังขาร)

สงบการปรุงบังคับจิตให้หนึ่งในอรุณาน (อนัญญาภิสังขาร)

.....ก็จะทำให้ สงบกาย สงบวาจา สงบใจ.....

ความสุข(อื่น) ยิ่งกว่า ความสงบ ไม่มี

ผู้เจริญเมตตาดีแล้ว ย่อมหลับและตื่น เป็นสุข

☞ ธรรมทาน ชนะ ทาน.....ทั้งปวง

☞ รสแห่งธรรม ชนะ รส.....ทั้งปวง

☞ ความยินดีในธรรมะ ชนะ ความยินดี.....ทั้งปวง

☞ ความสันตติหา ๓ ชนะ ทุกข์.....ทั้งปวง

◎ สันตติหา ๓ คือ สันนันทิราคะ หรือ สันความหลงติดใจ เพลิดเพลินชอบมาก ๓

สารพัดความสุข

ถ้าพูดถึง"ความหวาน" คุณคงนึกถึง ความหวาน ที่หลากหลายแตกต่างกันไป เช่น..

- รสหวาน ของอ้อย มะม่วง น้อยหน่า และอื่นๆ ก็เป็นความหวานอย่างหนึ่ง(ผลไม้แต่ละชนิด ก็หวานไม่เหมือนกัน)
- รสหวาน ของมะม่วงก็เป็นความหวานอย่างหนึ่ง (มะม่วง แต่ละสายพันธุ์ ก็ยังหวานไม่เหมือนกันด้วย)
- รสหวาน ของน้ำอ้อย ท็อฟฟี่ ก็เป็นความหวานอย่างหนึ่ง (แต่กินมาก จะมีอันตรายมาก)
- ในหนักรสหวาน กับ คำพูดไพเราะอันหวาน (ปากหวาน) ก็เป็นความหวานอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่รสเป็นต้น

สรุปแล้ว ความหวาน...มี....หลายชนิด เช่นเดียวกับ ความสุข...ก็มี หลายสุข...

1. ความรู้สึก สุขทางกาย (สุขเวทนา) ...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
2. ความรู้สึก เหนียวทางกาย (อทุกขมสุขเวทนา) ...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง (แต่เป็นสุขละเอียดทางกาย)
3. ความรู้สึก สุขทางใจ (โสมนัสสะเวทนา) ...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
4. ความรู้สึก เหนียวทางใจ (อุเบกขาเวทนา) ...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง (แต่เป็นสุขละเอียดทางใจ)
5. นิพพานสุข ซึ่งไม่ใช่สุขเวทนา-ความรู้สึกสุขกาย ไม่ใช่โสมนัสสะเวทนา-สุขใจ...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
6. ความรู้สึก สุขทางใจอย่างฉลาดและมีปัญญารู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
(อันเป็นความสุขที่ไม่มียึดถือ เป็นความสุขที่ประเสริฐ
เป็นความสุขเหนือโอโย ไม่ต้องงมงยงนงอับมาทุกข์ใจ ขำขำอีก)
- เช่น สุขจากความมีศรัทธาในคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าและมีปัญญา...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือสุขจากการให้ทาน แบ่งปัน เอื้ออาทร และมีปัญญา ...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือสุขจากการรักษาศีล และมีปัญญาก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือสุขจากการทำสมาธิ และมีปัญญารู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์ ...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
7. ความรู้สึก สุขทางใจอย่างฉลาด แต่ไม่มีปัญญารู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์ ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
เช่นสุขใจจากการให้ทานแต่ ไม่มีปัญญารู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือสุขใจจากรักษาศีล แต่ ไม่มีปัญญารู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือสุขใจจากการทำสมาธิ แต่ ไม่มีปัญญารู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
8. ความรู้สึก สุขทางใจอย่าง ไม่ฉลาด(โลก) แต่ ไม่มีทิฏฐิความเห็นผิด
เช่นสุขใจเพราะความโลภ ของพระอริยะโสดาบัน...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือ สุขใจเพราะความโลภ ของพระอริยะสกิทาคามี...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
9. ความรู้สึก สุขทางใจอย่าง ไม่ฉลาด(โลก) และมี ทิฏฐิความเห็นผิด ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
เช่นสุขใจเพราะโลภ ของปุถุชน(ผู้มีกิเลสหนา)...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
10. ความรู้สึก เหนียวอย่างฉลาด และ มีปัญญารู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
11. ความรู้สึก เหนียวอย่างฉลาด แต่ไม่มีปัญญา รู้ทั่วทั้งหมด ในความดับทุกข์...ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
12. ความรู้สึก เหนียวอย่างไม่ฉลาด เช่น เหนียวและฟุ้งซ่าน... ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือ เหนียวอย่างไม่ฉลาดและสงสัย ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์... ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง
หรือ เหนียวอย่างไม่ฉลาดและติดใจ-โลก ของ ผู้มีกิเลสหนา... ก็มีความสุขอย่างหนึ่ง

สุขแต่ละสุข เมื่อเสพแล้ว...ก็ย่อมให้ผลต่อชีวิตต่างกัน
เพราะบางสุขก็เป็นผลดีต่อชีวิต แต่บางสุขกลับทำลายชีวิต

เพราะฉะนั้น คุณจึงควรศึกษาให้ชัดเจนว่า...
สุขแบบไหน ให้ผลเป็นทุกข์เดือดร้อน เป็นอันตรายต่อชีวิต
สุขแบบไหน ให้ผลเป็นสุขที่แท้ และ ปลอดภัย

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกแจกแจง "ความสุข" * ออกเป็นระดับต่างๆ อย่างกว้างๆ คือ
 1. **กามสุข** เป็นความสุขชั้นต่ำๆ หยาบๆ ซึ่งเป็นความสุขที่ผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมดิ้นรนแสวงหา โดยไม่รู้ว่...ความสุขที่เหนือกาม..ที่สุขยิ่งกว่า..ประณีตกว่า..ปลอดภัยกว่ากามสุขนั้น...มีอยู่
พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงกามสุขนี้ว่า..

"..ดูกรอานนท์ ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า..ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสในกาม อันเป็นที่เยียมและประณีต ดังนี้... เราไม่ยอมตามคำนี้แก่ชนเหล่านั้น..
ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะสุขอันอันน่าใคร่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าสุขนั้นมิอยู่.."

* จากพระไตรปิฎก "ปัญจกัณฐสูตร" ส.ส. ฉบับมหาจุฬาลงกรณ เล่มที่ 18 ฉบับมหาจุฬาลงกรณ เล่มที่ 29 ข้อที่ 413-424

จากนั้นพระองค์จึงตรัสถึงความสุขอื่นที่น่าปรารถนายิ่งกว่า และประณีตยิ่งกว่าสุขในกาม คือ
 2. **"ฌานสุข"** ความสุขอันเกิดจากการเพ่ง (หรือเรียกตามความเข้าใจของเรา ก็คือสุขจากการทำสมาธิ)
 3. **"นิพพานสุข"** คือ **ความสุขอย่างยิ่ง หรือ บรมสุข อันเป็นความสุข จากความสิ้นความติดใจ(ไอระ)**
สิ้นโทสะ และรุนแรงแห่งตลอดในอริยสัจ 4 (สิ้นโมหะ) โดยสิ้นเชิง

ดังนั้นถ้าแบ่งระดับความหยาบ สะเอียดแห่งความสุข เป็น 3 กลุ่มใหญ่แล้ว
พระพุทธเจ้าตรัสว่า...

สุขในโลกมี 3 สุข

1. กามสุข

...ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่ง

คือ ความสุขที่เกิดจากการได้...เห็นรูปสวย...ฟังเสียงไพเราะ ...ดมกลิ่นหอม...ลิ้มรสอร่อย...
 สัมผัสกายที่ถูกต้อง... ซึ่งความรู้สึกสุขในกามนี้ อาจเป็นความรู้สึก สุข หรือเฉย-สุขละเอียด

กาม ไม่ใช่เรื่องเพศอย่างเดียว

แต่..กาม เป็นภาษาบาลี มี 2 ความหมาย คือ...

1. **กิเลสกาม** คือความติดใจ หรือรุนแรงถึงขั้นอยากได้ในวัตถุกาม 5 ที่ทำให้ใจเปราะเปื้อน หรือที่ทำให้
 ใจเศร้าหมอง หรือที่แผดเผาใจ **" ถ้ามีกิเลสกามเกิด ในวัตถุใด วัตถุนั้นก็เป็นวัตถุกาม "**

2. **วัตถุกาม** คือ วัตถุที่มี ลักษณะ 6 อย่างคือ.

- | | | |
|----------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. อิฏฐา(น่าปรารถนา) | 2. กันตา(น่าใคร่) | 3. มนาปา(ถูกใจ) |
| 4. ปิยรูปา(น่ารัก) | 5. กามุปัสสัณห์นิตา(ประกอบด้วยกาม) | 6. ระชะนียา (ยั่ววนชวนให้ชอบมาก) |

ดังนั้นพูดง่ายๆ วัตถุกาม 5 จึงได้แก่ 1.รูปสวย 2.เสียงไพเราะ 3.กลิ่นหอม 4.รสอร่อย 5.สัมผัสกายที่ถูกต้อง

ความสุข

ยัง แบ่งได้อีก 2 ประเภท คือ..

1.1 ความสุขที่เกิดจากความไม่ฉลาด-อกุศล คือ ความสุขที่เกิดจากเจตนากระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจที่ไม่ฉลาดเพราะมี "โมหะ" คือ ไม่รู้ว่าถ้าทำสิ่งนั้นแล้ว แม้จะมีความสุขในขณะที่ทำ แต่หาว่าไม่ว่าจะเป็น เหตุเกิดทุกข์ ซึ่งให้ผลเป็นความทุกข์เดือดร้อนตามมาภายหลัง จึงหลงทำด้วย "โลภะ" คือความหลงติดใจ เพราะเพลิดเพลินชอบมาก ดังนั้น ความสุขที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ฉลาดนี้ จึง..

"เป็นความสุขที่มีภัยอันตรายมาก มีทุกข์เป็นผล มีทุกข์เป็นกำไร

เป็นสุขที่ไม่ฉลาด พลาดสูญบายนได้" ยกตัวอย่างเช่น...

สุข อันตราย จากการผิดศีล 5	สุข อันตราย จากอบายมุข 6
สุขจากการ มาสัตว์ ล่าสัตว์ จะอาชุณ	สุขจากการ ดื่มเหล้า เสพสิ่งเสพติด
สุขจากการ ลักขโมย จะสูญเสียทรัพย์สิน	สุขจากการ เล่นการพนัน หาบ แหงบอล ฯลฯ
สุขจากการ แบ่งคนรักของผู้อื่น จะมีศัตรู ภัย เวร	สุขจากการ เที่ยวกลางคืน
สุขจากการ โกหก จะถูกไล่ออกจาก	สุขจากการ ดูการละเล่นเป็นนิจ เช่นดูหนัง ละคร ฯลฯ
สุขจากการ ดื่มเหล้า เสพสิ่งเสพติด	สุขจากการ คบคนชั่วเป็นมิตร
จะพุงช่าน หรือ เป็นบ้า	สุขจากการ เกียจคร้านการทำงานไม่รับผิดชอบหน้าที่ตนเอง

1.2 ความสุขที่เกิดจากการทำบุญกุศลทั่วไป แม้จะเป็นความสุขที่ดีงาม แต่ยังมีขาดปัญญาารู้ถึง ในเหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์ เป็นสุขที่ส่งผลให้ยังต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่รู้จักจบสิ้น

ดังนั้น ความสุขประเภทนี้ เป็นความสุขที่ต้อง...ระวัง !!!

เพราะ..**กามทั้งหลาย มีสุขน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก**

ทุกข์โทษในกามนี้มากมายยิ่งนัก ทำให้เวียนว่ายตายเกิดมาทุกข์ซ้ำซากไม่รู้จักจบสิ้น

2. ฌานสุข

คือ สุขจากการเพ่ง มี 2 อย่าง คือ..

1. ถ้า เพ่งอารมณ์จนจิตสงบสุข เรียกว่า **อารมณ์อนุปนิชฌาน**
2. ถ้า เพ่งลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เรียกว่า **ลักษณะอนุปนิชฌาน**

ฌานสุข มี 2 ประเภท

2.1 มิจฉาสมาธิ (คือ สมาธิผิดเพราะไม่มีญาณความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ และ ความดับทุกข์) สุขในสมาธิผิดเป็นสุขที่เหนือกามแต่ก็ยังไม่ปลอดภัย เพราะเสื่อมได้ถอยกลับไปทำอกุศลกรรมได้อีก

2.2 สัมมาสมาธิ คือ สมาธิถูกต้องชอบธรรม เพราะอาศัยเกิดจาก 7เหตุ 7องค์ประกอบ คือ เริ่มต้นด้วยการมีญาณความรู้ใน เหตุเกิดทุกข์ และความดับทุกข์ จึงทำให้→คิดถูก→พูดถูก→→→ทำถูก→เลี้ยงชีพถูก→เพียรถูก→สติถูก..... จึงเกิด→สมาธิถูก ส่งผลให้เกิด→ญาณความรู้ถูก→และวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์อย่างถูกต้องชอบธรรม

☺ ความรู้สึก โสมนัสสุขใจ ในฌาน 1-2 ...ก็**เป็นความสุขอย่างหนึ่ง**

☺ ความรู้สึก เฉย คือ สุขอย่างละเอียดในฌาน 3-8 ...ก็**เป็นความสุขอย่างหนึ่ง**

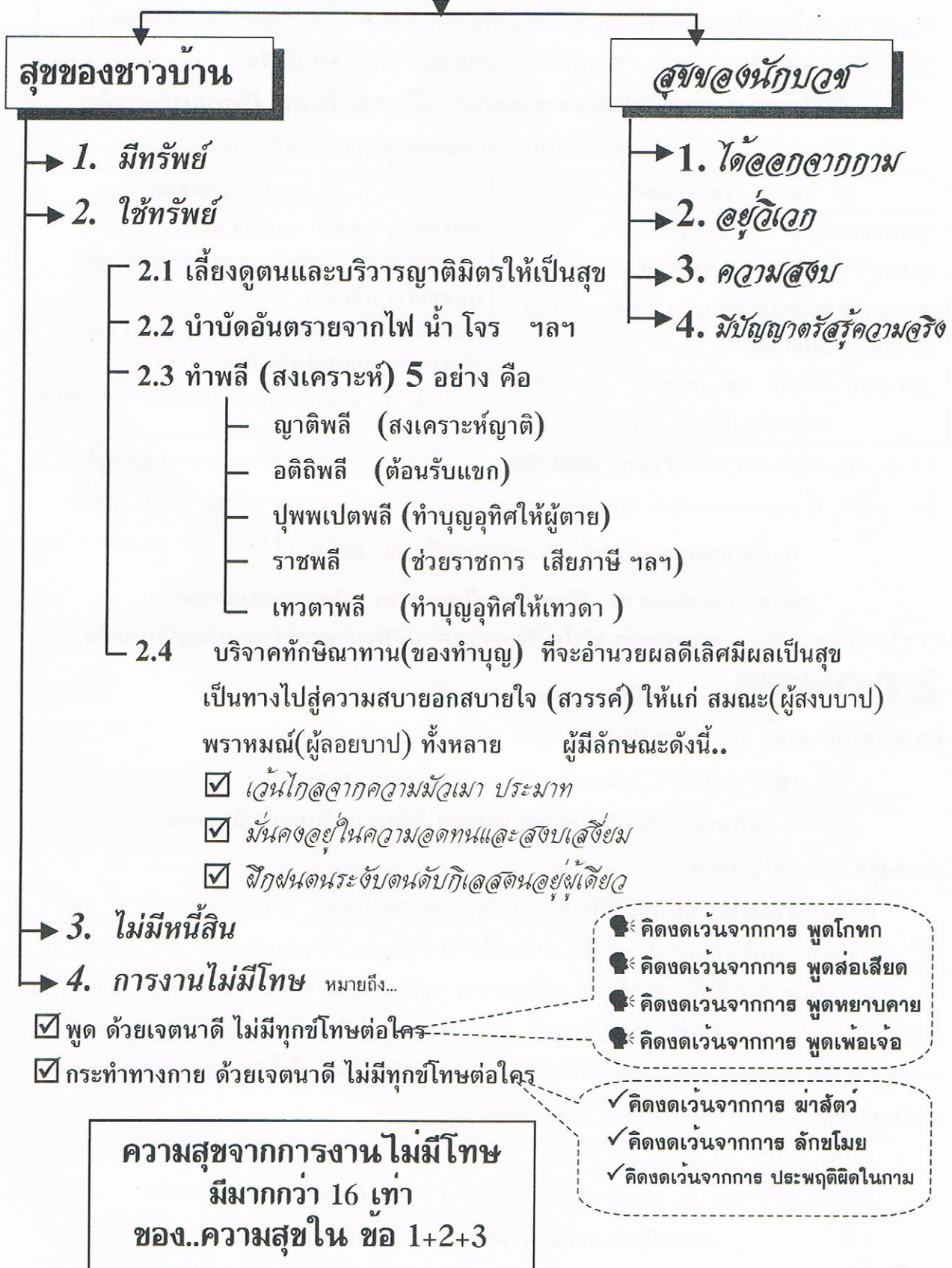
-แต่เป็นสมาธิผิด หรือ ถูกก็ต้องใส่ใจให้ดี-

3. นิพพานสุข

ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่ง แต่เป็นความสุขของความสิ้นกิเลส อาสวะทั้งหมด

พระพุทธเจ้าตรัสสอนความจริงว่าทุกคนต้องการ... (อัง. จตุก. 35/61-62)

ความสุข



รู้จัก เรื่อง ความรัก

สัมพันธภาพระหว่างคน 2 ฝ่าย ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกนึกคิดต่อกันแตกต่างกันหลากหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติศัพท์เรียก สภาวธรรม หรือ ความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้น ที่สื่อชัดเจน ถูกต้องตรงตามเป็นจริง เช่น คน 2 คนนี้.. "ศรัทธา" กัน หรือ "เมตตา" กัน หรือ "เสนหา" กัน หรือว่า มี.. "ราคะ" (ติดใจ) ต่อกัน เป็นต้น

แต่คนไทยมักใช้ คำพูดง่าย ๆ เพียงคำเดียวว่า.. "รัก" ดังนั้นจึงควรศึกษา เรื่องความรักให้ชัดเจน ว่า..จะรักอย่างไรแล้ว **จะไม่ทุกข์ มาก** และถ้าเราได้ศึกษา และฝึกฝน พัฒนาจิตใจ ตามคำสอนของ พระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะทำให้เรารู้จัก เข้าใจ และสามารถอ่านใจตัวเองหรืออ่านใจคนอื่นได้ว่า..... ที่บอก ว่า "รัก" นั้น.. ที่แท้แล้ว..ก็คือ....

รักฝ่ายดำ หรือ รักแบบไม่ฉลาด เพราะ เป็นเหตุเกิดทุกข์	
สารพัดรัก	รัก..ตามบัญญัติของพระพุทธเจ้า
รักเพื่อน (เพื่อนรัก, เพื่อนตาย)	พันธัน, ปฏิพันธ = ผูกพัน
รักแฟน, รักคู่ครอง-คู่รัก (ตอนอยู่ด้วยกันใหม่ๆ)	อเปกขา = เพ่งจะเอามาเป็นของตนแต่พูดให้ดูดีว่า ห่วงใย
	เสนหา = ความเยื่อใย
	ราคะ, สาราคา = ชอบมาก , ติดใจยิ่งนัก
	กามตัณหา = หลงติดใจ เพลิดเพลิน ชอบมาก
	กามุปาทาน = หลงติดใจ พอใจ ยึดมั่นถือมั่น
รักสัตว์เลี้ยง, สิ่งของ, วัตถุเงินทอง เช่น รักแมว รักบ้าน รักต้นไม้ ฯลฯ	กามตัณหา = หลงติดใจ เพลิดเพลิน ชอบมาก
	กามุปาทาน = หลงติดใจพอใจชอบมากยึดมั่นถือมั่น
รักฝ่ายขาว หรือ รักแบบฉลาด	
สารพัดรัก	แฉ.... รัก ตามบัญญัติของพระพุทธเจ้า
รักในองค์ศาสดา รักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์	ศรัทธา, เคารพ, สักการะ, นับถือ, บูชา, นอบน้อม
รักในหลวง, รักเจ้านาย	คารวะ=เคารพ, นับถือ
รักพ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ	ปสาทะ=เลื่อมใส , เคารพนอบน้อม, นับถือ
รักและปรารถนาดี ช่วยเหลือให้มีความสุข	เมตตา=มีความเป็นมิตรไมตรี หวังดี หวังให้เกิดสุข
รักและช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	กรุณา=มีความเห็นอกเห็นใจ คิดช่วยเหลือพ้นทุกข์

5 คำถาม เรื่อง ความรัก

1. ความรัก คือ อะไร

รัก คือ การช่วยให้กันทุกข์ ♥ รัก คือการช่วยให้มีความสุข

2. จริงๆ แล้ว.. เรารักใคร

♥ ถ้าเราช่วยให้ใครมีความสุข หรือ ช่วยให้ใครพ้นทุกข์ แสดงว่า..เรารักคนนั้น
ถ้าเราช่วยให้ตัวเองมีความสุข หรือ ช่วยให้ตนเองพ้นทุกข์ ก็แสดงว่า..เรารักตัวเอง
ถ้าเราช่วยให้แม่มีความสุข หรือ ช่วยให้แม่พ้นทุกข์ ก็แสดงว่า..เรารักแม่

อย่างนี้ เรียกว่า รักกัน คือ ต่างฝ่าย ต่างช่วยให้มีความสุข อย่างเป็นธรรม
ต่างฝ่าย ต่างช่วยให้พ้นทุกข์ อย่างเป็นธรรม

3. เรารักใครที่สุดในโลก..

พระพุทธเจ้าตรัสความจริงเรื่องความรัก ว่า..

นตฺถิ อตฺตํ สมนํเป
รักอื่นเสมอตน..ไม่มี
หรือก็คือ..

“ทุกชีวิตต่างก็..รักตัวเองที่สุด”

เมื่อรู้ว่าทุกชีวิตต่างก็รักตัวเองแล้ว ก็ต้อง..

๑. ไม่เบียดเบียนกัน เพราะเมื่อเขาเป็นทุกข์
เขาก็จะโกรธ และอาจโต้ตอบ เบียดเบียน
ทำร้ายให้เราทุกข์

๒. รับผิดชอบต่อประโยชน์เกื้อกูล ให้ความสุข
เพื่อให้เกิดความเป็นมิตรไมตรีต่อกัน
หรือช่วยให้เขาพ้นทุกข์มากที่สุด

4. ทำไม..จึงออกหัก ?

ทำไม..จึงล้มเหลวในความรัก ?

ทำไม..เขาถึงจากเราไป ?

ก็เพราะ.....

4.1. เราทำตัวไม่ดีเอง

หรือเราดีเกินไปไม่คู่ควรกัน

ถ้าเราทำตัวไม่ดี เขาก็ทุกข์ เขาจึงไม่อยากอยู่กับเรา หรือในทางกลับกัน เราอาจเป็นคนที่ไม่ดี
แต่เขาเองกลับเป็นคนแสนดี คุณธรรมแตกต่างกันมาก ไม่เสมอกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง
ย่อมต้องดิ้นหนีจากไป เพราะอยู่ด้วยกันแล้ว..ทุกข์

อย่าลืมว่า..ทุกชีวิตต่างรักตัวเองที่สุด เมื่อทุกข์ ก็ต้องดิ้นออกจากทุกข์ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

แะ...พฤติกรรมสุดทน ที่ทำให้คนรักถีจากเราไป

1. ไม่ให้ทาน คือ มีความคิดไม่ฉลาดบ่งๆ เช่น ชื่นเนิงว ช้าง ชีโลก ธาระณี ชื่นงอย่างรุนแรง
คิดแต่โลกองจากได้ แต่ไม่คิดจะให้ หรือ ถ้าให้... ก็หวังผลตอบแทน พอไม่ได้ก็โกรธ
2. ไม่รักษาศีล เช่น คนประเภทกินเหล้าเจ้าชู้ ชอบพูดจาปลิ้นปล้อนหลอกลวงโกหกให้คนรักทางใจ
ชอบใช้ความรุนแรงทั้งคำพูด และ การแสดงออก ฯลฯ
3. ไม่ฝึกใจ (ภาวนา) เช่น คนประเภทเอาแต่ใจตัวเอง ดองแต่จะเร่งกรองให้คนมาเอาอกเอาใจ
ไม่อดทน พอไม่ได้ดังใจก็แสดงอารมณ์เชิงว เกรี้ยวกราด จู้จี้ ขี้บ่น ขี้โกรธ ขี้บ่น ขี้บ่น ขี้บ่น
ทุกข์บ่ง ทำตัวน่าเบื่อ ไร้สติปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิต ดองแต่จะหวังพึ่งคนอื่น จิตใจฟุ้งซ่าน
คิดแต่จะจากจะได้นั้น อกจากจะได้นี้ ไม่คิดพัฒนาชีวิตจิตใจให้มีสติ สมาธิ ปัญญา ฯลฯ

4.2. เจ้าของเก่ามาทวงคืน เช่น ในกรณีที่มีมือที่ 3 เข้ามาในชีวิตรัก ซึ่งมือที่ 3 นั้น ในอดีตเขาอาจเคยเป็นคู่รักของคนรักของเรามาก่อนหลายชาติแล้วก็ได้ ชาตินี้ เมื่อเขาทั้งสองพบกัน ก็เลยมีจิตผูกพันและถ้าคนทั้งสองฝ่ายไม่มีคุณธรรม (ไม่รักษาศีลข้อ3) ก็ทำให้เกิดปัญหาแตกแยกกันได้

จงยอมรับความจริงว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามเจตนา(กรรม) และ จงทำใจยอมรับความเป็นธรรมดาของ "กาม" ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า...กาม เป็น ของสาธารณะ (ที่ใครๆ จะเข้ามาเซยชมก็ได้) และ กาม เป็น ของขอยืม ถึงเวลาเจ้าของเก่ามาทวงคืน..เมื่อไหร่ แบบไหน..ต้องเตรียมใจไว้ อย่างหลงเพลิดเพลินว่า เขาจะเป็นของเราตลอดไป เพราะถึงแม้จะไม่มีมือที่ 3 แต่ที่สุดแล้ว ทุกชีวิตก็ต้องตายจากกันไป

4.3. เคยพูดส่อเสียด นินทา คือ การพูดให้คนแตกแยกเกลียดชังกัน มีผลคือ จะแตกแยกจากคนรัก

4.4. เคยประพฤติดินในกาม (ผิดศีลข้อ3) มาในอดีต ก็มีผลให้ต้องพลัดพรากจากคนรัก เช่นกัน

5. ทำอย่างไร จะประสบความสำเร็จในความรัก

หรือ รักอย่างไร จึงเรียก รักเป็น..

☑ ต้องรักตัวเองอย่างมีปัญญา ก่อน อยากประสบความสำเร็จในความรัก ต้องเริ่มต้นด้วยการรักตัวเองอย่างมีปัญญา ก่อน คือ ทำให้ตนเองพ้นทุกข์ ทำให้ตนเองมีความสุข ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า (ติดตามหน้าต่อไป เรื่องรักอย่างฉลาด) เมื่อรักตนเองได้อย่างมีปัญญาแล้วตนเองย่อมมีความสุขและ..

☑ จึงรักผู้อื่นอย่างมีปัญญาได้ คือ...

1. สามารถช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขได้อย่างมีปัญญา มีคุณภาพ

2. รักแต่ไม่ยึดถือเป็นเจ้าของ แต่ควรรักด้วยความเมตตา-กรุณา คือเมื่อต้องมีสัมพันธภาพ

กับใครก็ตามไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ เพื่อน คนรัก ฯลฯ ก็ให้รักกันด้วยการช่วยให้มีความสุข ช่วยให้พ้นทุกข์ แต่ไม่ยึดมั่นว่าเขาต้องอยู่กับเราตลอดไป เพราะสัจธรรมความจริงคือ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม(เจตนา) และที่สุดแล้ววันหนึ่งเราต้องตายจากกันแน่นอน ดังนั้นเมื่ออยู่ด้วยกันก็ควรทำดีต่อกันให้มากที่สุด และเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ต้องพลัดพรากจากกันไป ก็ให้ทำใจ "อุเบกขา" (คือ ทำจิตเป็นกลาง วางเฉยได้ เพราะเกิดปัญญาเห็นตามจริงว่า..สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามเจตนา)

☑ เลิกพูดจาส่อเสียด นินทา เพราะผลจากการพูดส่อเสียด นินทา คือ ทำให้ต้องแตกแยกจากคนรัก

☑ รักษาศีล 5 เป็นนิจโดยเฉพาะศีลข้อ3(เว้นขาดจากการประพฤติดินในกาม)และประพฤตินอกสุทธกมลธรรมบถา

ที่ใดมีรัก...ที่นั่น มีทุกข์ ♥ ที่ใดมีรัก...ที่นั่น มีโศก

พระพุทธเจ้าตรัสสอนความจริงเรื่องความรัก ว่า...

♥ เมื่อรู้ว่าตนเป็นที่รัก...พึงรักษาตนด้วยดี

♥ เมื่อรักษาตน.....ก็ชื่อว่า..รักษาผู้อื่น ด้วยการเพิ่มสติ +ปัญญา

♥ เมื่อรักษาผู้อื่น... ก็ชื่อว่า..รักษาตน ด้วยความอดทนและเห็นอกเห็นใจ

เทคนิครัก ฉบับ ดับทุกข์

การศึกษาเรื่อง..ความรัก ฉบับ ดับทุกข์นี้ จะเน้นประเด็นว่ารักอย่างไรจึงพ้นทุกข์
รักอย่างไรแล้ว..จึงมีความสุข ชีวิตพัฒนา ก้าวหน้าขึ้นด้วยคุณธรรม
ดังนั้น จึงแบ่งประเภทของความรัก ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ...

1. รักอย่างฉลาด
- และ
2. รักอย่างไม่ฉลาด

รักอย่างไร จึงเรียกว่า.... รักอย่างฉลาด

ก็คือ การที่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นพ้นทุกข์ ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นมีความสุข ด้วยการปฏิบัติตามหลักคำสอน
ที่ฉลาดของพระพุทธเจ้า คือ ทำแล้วชีวิตมีแต่ประโยชน์ เกื้อกูล ทำให้เกิดความสุขสันต์ยาวนาน ได้แก่

1. ฉลาดในการให้ เรียกว่า ทานกุศล

- หมั่นให้ทาน เพื่อที่จะได้พ้นทุกข์จากความยากจนขัดสน คับแค้น ไม่ได้ตั้งใจในการใช้ทรัพย์

2. ฉลาดในการรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ เรียกว่า ศีลกุศล ได้แก่..

- ตั้งเจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เพื่อจะได้ไม่ทุกข์ทรมานจาก ความอายุสั้น โรคภัยเบียดเบียน
- ตั้งเจตนางดเว้นจากการ ลักทรัพย์ เพื่อจะได้ไม่ทุกข์เดือดร้อนจากการที่ ทรัพย์สิ้นวิบัติฉิบหาย
- ตั้งเจตนางดเว้นจากการ ประพฤติผิดในกาม เพื่อจะได้ไม่ทุกข์เดือดร้อนจากการ มีศัตรู มีภัย มีเวร
- ตั้งเจตนางดเว้นจากการ พุดโกหก เพื่อจะได้ไม่ทุกข์เดือดร้อนจาก การถูกใส่ร้าย
- ตั้งเจตนางดเว้นจากการ ดื่มสุราและเสพสิ่งเสพติด เพื่อจะได้ไม่ทุกข์ทรมานจาก ความฟุ้งซ่าน เป็นบ้า
สรุปล ผู้มีความรู้ทั่วถึงในวิบากหรือผลของกรรมชั่ว จึงรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ ด้วยความเคร่งครัดและเต็มใจ

3. ฉลาดในฝึกจิต หรือ ภาวนา เรียกว่า ภาวนากุศล

- 3.1 จิตตภาวนา - ฝึกจิตให้สงบสุข ด้วยการฝึกจิตให้มีสมาธิ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
- 3.2 ปัญญาภาวนา - ฝึกจิตให้มีความรู้ทั่วถึงทั้งหมด ในเรื่องอริยสัจ 4 คือ รู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดทุกข์
รู้ความดับทุกข์ รู้ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์

นอกจากนี้ยังมีเทคนิครักฉบับดับทุกข์ อีก 3 เทคนิคที่ขอแนะนำ เพราะจำเป็นต้องศึกษา
เพื่อการดำเนินชีวิตรักอย่างฉลาดและเป็นสุข คือ...

※ มงคลชีวิต 38 ประการ คือ หลักธรรมะที่ทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง

※ ทิศ 6 คือ หลักธรรมที่สอนเรื่องหน้าที่ การวางตน หรือการมีสัมพันธภาพกับบุคคลต่างๆอย่างถูกต้อง

※ ละเว้น อบายมุข 6 หรือ ปากทางแห่งความเสื่อม 6 อย่าง เป็นสิ่งที่ควร ละเว้น คือ..

1. ดื่มน้ำเมา
2. เล่นการพนัน
3. เที่ยวกลางคืน
4. ดูการละเล่นเป็นนิจ
5. คบคนชั่วเป็นมิตร
6. เกียจคร้านการทำงาน

จะประสบความสำเร็จในความรักอย่างสูงสุด ได้ต้อง..

ศึกษาและปฏิบัติให้ครบถ้วนเต็มเปี่ยมในอริยมรรคมีองค์ 8 (ศีล สมาธิ ปัญญา) จนถึงหัวข้อของปัญญา
คือมีความรู้ความเห็น ความดับทุกข์ พบ "วิมุตติสุข" สิ้นความหลงติดใจเพลิดเพลน จึงจะช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รักอย่างไร จึงเรียกว่า....รักอย่างไม่ฉลาด

....มีหลากหลายตึกิรความรุนแรง ตามระดับของสติปัญญา....

ระดับที่ 1 ไร้ปัญญาขั้นรุนแรงที่สุด คือ ยอมผิดกฎหมาย ผิดศีล ผิดธรรม
และเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น

เป็นการรักตัวเองและคนอื่น แบบเห็นแก่ตัวที่สุด ฉลาดน้อยที่สุด เพราะ ไร้รู้จักบาปบุญคุณโทษ
จึงแสวงหาความสุขบนความทุกข์ ความอ่อนแอของผู้อื่น โดยไม่อาบบาป ไม่กลัวบาป และไม่กลัว
กฎหมาย ไร้รู้ซัดว่า..วิธีการสนองความสุขของตนเช่นนี้ จะเป็นเหตุนำความฉิบหาย สู้ชีวิตของตนเอง
และผู้อื่นอย่างไร ไม่สนใจว่า..จะทำให้สังคม ประเทศชาติพินาศอย่างไร เช่นการคดโกงคอร์รัปชัน
การค้าสิ่งเสพติดทั้งหลาย หรือ พวัก้ามมนุษย์ เป็นต้น

ระดับที่ 2 ไร้ปัญญาขั้นรุนแรงมาก คือ ไม่ผิดกฎหมาย
แต่ยอมผิดศีล ผิดธรรม และเบียดเบียนตนหรือผู้อื่น

เช่น ในกรณีที่เด็กวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หวังเพียงความสนุกเพียง
ชั่วครั้งคราว จนก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานใจแก่ตัวเองและพ่อแม่ ญาติมิตรและมีปัญหาตามมาสารพัดเช่น
ท้องก่อนแต่ง ท้องแล้วแท้ง ท้องแล้วทิ้ง จนกระทั่งฆ่าตัวตาย เป็นต้น เป็นการทำร้ายตัวเอง ทำร้ายชีวิตเด็ก
และทำร้ายคนรอบข้าง นอกจากนี้คนประเภทกินเหล้าเจ้าชู้ ชอบพูดจาโกหกให้คนอื่นเดือดร้อน แหยงคนรัก
ของผู้อื่น แกล้งยืมของมาสนองความสุขให้ตน อ้างว่าจะคืนแต่ก็ผลัดวันประกันพรุ่งและคิดจะไม่คืน ก็จัดอยู่
ในกลุ่มนี้

ระดับที่ 3 ไร้ปัญญาขั้นรุนแรง คือ ไม่ผิดกฎหมาย และ ไม่ผิดศีลผิดธรรม
แต่เบียดเบียนตนหรือผู้อื่น

คือ คนประเภทรักตัวเองแบบเห็นแก่ตัว เอาแต่ใจตัวเอง มักเรียกร้องให้คนอื่นมารัก โดยไม่ยอมรับควา
มจริงว่าคนอื่นเขา ก็มีความทุกข์ หรือ มีภาระปัญหาที่ต้องรับผิดชอบ เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็ประชดประชัน ทำร้าย
ยตนเองด้วยการใช้มีดกรีดตัวเองบ้าง อดข้าวบ้าง ทำงานหนักเกินกำลังบ้าง ปลีกตัวไปดื่มเหล้าอยู่คนเดียว
ไม่ยอมพูดกับใคร อ้างว่าอยากอยู่เงียบๆ ไม่อยากทำให้ใครเดือดร้อน ซึ่งก็ให้เกิดทุกข์ทั้งตัวเองและผู้อื่น แต่
ทั้งหมดก็ล้วนเป็นการรักตัวเองอย่างไร้ปัญญา โดยตนเองไม่คิดจะพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมให้เป็นคนดี มี
ปัญญา เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ผู้มีสติปัญญา จึงควรเห็นว่า..การมีชีวิตรักเช่นนี้..

ล้วนเป็น..การรักตัวเอง หรือ ผู้อื่นอย่าง.. ไร้เหตุผล ไร้ปัญญา

ซึ่งผลพวงของความรักเช่นนี้ คือ..

อาจทำให้ทุกข์จนตาย หรือ ทุกข์เจียนตายได้... ไม่ช้าก็เร็ว...จึงไม่ควรทำ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนความจริงเรื่องความรัก ว่า...

รัก 100...ทุกข์ 100 !

รักน้อย...ทุกข์น้อย !

ไม่รักเลย...ก็ไม่ทุกข์เลย !

(แต่ควรเป็นมิตรไมตรี มีเมตตาต่อกัน ช่วยเหลือกันพันทุกข์ มีกรุณาต่อกัน)

อริยมงคล

อริยมงคล 4 คู่ 8 กลุ่ม ซึ่งเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ได้แก่...

◎ พระโสดาบัน หมายถึง ผู้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานที่แรก

1. กลุ่มโสดาปัตติมรรค (ผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อกระทำโสดาปัตติผลให้แจ้ง)

2. กลุ่มโสดาปัตติผล (ผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว) ละสังโยชน์ 3 ได้

☞ คือ 2.1. ละสักกายทิฏฐิ คือ ละความเห็นผิดว่าฉัน 5 แต่ละขั้นเป็นสัตว์บุคคล (อัตตา)

2.2. ละวิจิกิจฉา คือ ละความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย

2.3. ละสีลัพพตปรามาส คือ ละการถือศีลอย่างมกมาย ไม่ชัดเจนในเป้าหมาย

◎ พระสกิทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาเกิดอีกครั้งเดียวในโลกมนุษย์

3. กลุ่มสกิทาคามีมรรค (ผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อกระทำสกิทาคามีผลให้แจ้ง)

4. กลุ่มสกิทาคามีผล (ผู้บรรลุสกิทาคามีผลแล้ว)

☞ ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อต้น ☞ ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง

◎ พระอนาคามี หมายถึง ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์แล้วแต่จะเกิดในพรหมโลก

และปรินิพพานที่นั่น

5. กลุ่มอนาคามีมรรค (ผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อกระทำอนาคามีผลให้แจ้ง)

6. กลุ่มอนาคามีผล (ผู้บรรลุอนาคามีผลแล้ว)

☞ ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ 5 คือ 1. สักกายทิฏฐิ 2. วิจิกิจฉา 3. สีลัพพตปรามาส 4. ราคะ 5. โทสะ

◎ พระอรหันต์ หมายถึง ผู้สมควรรับทักษิณา (ทานเพื่อผลอันเจริญ ของการทำบุญ) และการเคารพบูชาอย่างแท้จริง หรือ ผู้หักซึ่งกิเลสแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารได้แล้ว

7. กลุ่มอรหัตตมรรค (ผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อกระทำอรหัตตผลให้แจ้ง)

8. กลุ่มอรหัตตผล (ผู้บรรลุอรหัตตผลแล้ว)

☞ ละกิเลสอาสวะได้หมดสิ้นเกลี้ยง

ทนต์โสภณ มนุสเสส

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ "ฝึกฝน" ดนดีแล้ว...ประเสริฐสุด

(หมายถึง "ฝึกฝน" กาย วาจา ใจ ในอริยมรรค มีองค์ ๘
จนเห็นแจ้งความดับทุกข์ - ทุกขนิโรธ)

คุณธรรมหลักสำหรับชาวบ้าน

ทาน ศีล ภavana

(อริยมรรคมีองค์ ๘ ฉบับชาวบ้าน)

อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว ก็คือการดำเนินชีวิตอยู่ในองค์ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของนักบวชโดยตรง ส่วนหลักการดำเนินชีวิตตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ของพรവാส หรือชาวบ้านทั่วไปนั้น ก็คือ ทาน ศีล ภavana

จะเห็นว่า นักบวช ไม่เน้นหลักของ ทาน เพราะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า.. ศีล เป็นมทาทาน อยู่แล้ว อีกทั้งไม่ใช่หน้าที่ของนักบวชที่ต้องแสวงหาเขตบุญโดยการให้ทาน เพราะผลจากการให้ทาน คือ ความร่ำรวย หากนักบวชมุ่งเน้นเรื่องทาน ก็จะทำให้มั่งมีลาภสักการะ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า..ลาภสักการะเป็นอันตรายต่อชีวิตนักบวช ไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวให้มาก แต่ให้สันโดษ(พอใจ) ในปัจจัยสี่ตามมีตามได้ แต่สำหรับชาวบ้านที่ยังทำมาหากิน ก็ย่อมแสวงหาความมั่งคั่งร่ำรวย พระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องการให้ทานแก่ชาวบ้าน ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ทำให้ชาวบ้านมีความสุขจากโภคสมบัติ และพ้นทุกข์จากความยากจน

อย่างไรก็ตาม หากชาวบ้านอาศัยเพียงผลจากการให้ทาน คือ ความร่ำรวย แต่ไม่รักษาศีล ๕ และไม่หมั่นศึกษาหลักสัจธรรมความจริงของชีวิตตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบ และเกิดสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ก็จะกลายเป็นเพียงเศรษฐีมีเงิน แต่ไม่มีความสุข มีแต่ปัญหาชีวิตรุมเร้า และก็หาทางออกแบบผิดๆ เกิดทุกข์ซ้ำซากวนเวียน ในที่สุด ก็ยุติปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ดังนั้น หากชาวบ้านต้องการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข ก็ควรศึกษาและดำเนินชีวิตตามหลัก ทาน ศีล ภavana

ทาน เป็นภาษาบาลี แปลว่า... การให้

การให้ทาน ทำได้ 3 วิธี คือ...

1. วัตถุทาน คือ การให้วัตถุเป็นทาน ซึ่งให้ได้ 4 วิธี คือ

1. ให้ สิ่งของ ก็ได้
2. ให้ เงิน ก็ได้
3. ให้ แรงกาย ก็ได้
4. ให้ ความรู้(ทางโลก) ก็ได้

ผลของการให้ทาน คือ ความร่ำรวย

ดังนั้น ไม่อยากทุกข์เพราะความยากจนขัดสน ก็ต้อง....ให้

เพราะ ให้ แล้ว ได้ แน่แน่นอน แต่อาจจะ ช้า หรือ เร็ว

2. อภัยทาน คือ การให้อภัย เป็นทาน

3. ธรรมทาน คือ การให้ ธรรมะ เป็นทาน

การให้ธรรมะทำได้ 3 วิธี คือ

1. พูดให้ฟัง
2. ทำให้ดู
3. มีความสุขให้เห็น

ธรรมทาน ชนะ ทานทั้งปวง
รสแห่งธรรม ชนะ รสทั้งปวง
ความยินดีในธรรมะ ชนะ ความยินดีทั้งปวง
ความสันติอันหา 3 ชนะ ทุกข์...ทั้งปวง
สันติอันหา คือ สันติความหลงติดใจเพเลิดเพลิน
ชอบมาก(นันทิราคะ) • ในวัตถุภาม 5 • ในความมี
ความเป็นและ • ในความไม่มี ไม่เป็น

ศีล แปลว่า... ปกติ เป็น ดีเลิศ

ศีล แปลว่า ปกติ คนผิดศีล คือ คนผิดปกติ

ศีล แปลว่า เย็นใจ คนผิดศีล คือ คนร้อนใจ

ศีล แปลว่า ดีเลิศ คนผิดศีล คือ คนไม่ดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า... ศีล เป็นการให้ทานอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า มหาทาน

ทำไม การรักษาศีล 5 จึงเป็น มหาทาน ? เพราะ ...

1. การไม่ฆ่า เป็นการให้ชีวิตคืน และชีวิตเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุดสำหรับชีวิตนั้นๆ
2. การไม่ลักขโมย เป็นการให้ความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินคืน
3. การไม่ประพฤติดนินทา เป็นการให้ความอบอุ่น ให้ความมั่นคง ให้ที่พึ่งแก่ชีวิตครอบครัวคืน
4. การไม่พูดโกหก เป็นการให้ความซื่อสัตย์ ให้ความไว้วางใจ ให้ความสบายใจคืน
5. การไม่ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด เป็นการให้สติสัมปชัญญะ ให้ความปลอดภัย ให้ทรัพย์สินให้สุขภาพที่ดี และให้ความสบายใจคืนแก่ชีวิตตนเองและสังคมคนรอบข้าง

ดังนั้น การรักษาศีล 5 ประการ จึงเป็น มหาทาน คือ การให้ทานอันยิ่งใหญ่

มีเจตนา...	ผิดศีล 5 มีผลอย่างไร..(วิบากกรรม)	
	อย่างไรบ้าง จะ..	อย่างไรหนัก คือ ทำมาากจะ..
๑. ฆ่าสัตว์	อายุสั้น โรคภัยเบียดเบียน	ตกนรก อบาย ทุกข์ วินิบาต
๒. ลักขโมย	ทรัพย์สินวิบัติฉิบหาย	
๓. ประพฤติดนินทา	มีศัตรู มีภัย มีเวร	
๔. พูดโกหก	ถูกใส่ร้าย	
๕. ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด	พุงข่าน เป็นบ้า	

ข้อตัดสินศีล 5 จะรู้ได้อย่างไรว่าผิดศีล? ก็ต้องเชื่อว่าทำแต่ละข้อครบตามนี้ไหม ถ้าครบ ก็แสดงว่า **ศีลขาด** แต่ถ้าไม่ครบ ก็ถือว่า.. ศีลต่าง ศีลพร้อย ศีลทะลุ ต้องพยายามตั้งเจตนารักษาศีลข้อนั้นใหม่ให้ดีที่สุด

การฆ่า	1. สัตว์นั้นมีชีวิต 2. รู้ยู่่ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต 3. มีจิตคิดจะฆ่า 4. ทำความพยายามฆ่า 5. สัตว์นั้นตายด้วยความพยายามนั้น
ลักโกย	1. สิ่งของนั้นเป็นของผู้อื่นผูกพันหวงแหน 2. รู้ยู่่ว่าสิ่งของนั้นเป็นของผู้อื่นผูกพันหวงแหน 3. มีจิตคิดจะลักโกย 4. ทำความพยายามลักโกย 5. นำสิ่งของนั้นมาด้วยความพยายามนั้น
ประพฤติดนินทา	1. สัตว์ บุคคล สิ่งของนั้นเป็นของต้องห้าม (มีเจ้าของหวงแหน) 2. มีจิตคิดจะเสพทางทวารใดทวารหนึ่งใน 3 ทวาร(ปาก ทวารหนัก ทวารเบา) 3. มีจิตยินดีในการเสพทวารต่อทวารให้ถึงกัน
พูดโกหก	1. สิ่งที่จะพูดถึงนั้น..ไม่จริง 2. มีจิตคิดจะพูดให้คลาดเคลื่อนจากความจริง 3. พยายามพูดไม่จริงออกไป 4. ผู้อื่นรู้แจ้งเนื้อความไม่จริงนั้น
ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด	1. สุรา หรือ สิ่งเสพติดมีนมนานมีอยู่ 2. มีจิตคิดจะกินสูบดื่มเสพซึ่งสิ่งนั้น 3. พยายามกินสูบดื่มเสพซึ่งสิ่งนั้น 4. กิน สูบ ดื่ม เสพสิ่งนั้นเข้าไปในร่างกาย

ภาวนา

ไม่ใช่การอ้อนวอนขอ...

แต่..ภาวนา แปลว่า การทำให้เกิด ให้มีความฉลาด(กุศล)ที่ใจ

คำว่า “ภาวนา” อธิบายได้หลายประการ หลายหมวด หลายหมู่ มาก ๆ จึงได้นำการอธิบาย ถึงคำว่า “ภาวนา” บางส่วนเท่านั้นมาแสดง ดังนี้

◎ ภาวนา 2 ◎

1. สมถภาวนา คือ การทำให้เกิด ให้มี ความสงบ จากนิรณ ๕ จนจิตตั้งมั่นมีอารมณ์หนึ่งเดียว พระพุทธเจ้าสอนเรื่องการทำจิตให้สงบไว้หลายวิธี ศึกษาได้จาก เรื่อง กรรมฐาน 40
2. วิปัสสนาภาวนา คือ การทำให้เกิด ให้มี ความเห็นแจ้งใน ๘ เรื่อง คือเห็นแจ้งใน ๑.ทุกข์ ๒.เหตุเกิดทุกข์ ๓. ความดับทุกข์ ๔. ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ ๕.อดีต ๖.อนาคต ๗.ทั้งอดีตและอนาคต และ ๘.ปฏิจจสมุปบาท (ถ้าเห็นแจ้งอริยสัจ 4 ข้อใดข้อหนึ่งก็จะเห็นแจ้งอริยสัจ 4 ทั้งหมด และมีผลให้เห็นแจ้งอดีต, อนาคต, ทั้งอดีตและอนาคต และ เห็นแจ้งในปฏิจจสมุปบาท)

◎ ภาวนา 4 ◎

1. กายภาวนา คือ การทำให้เกิด ให้มีคุณธรรมต่างๆที่เกี่ยวกับกายเกิดขึ้นขึ้นที่ใจ เป็นคุณธรรม ตั้งแต่พื้นฐานจนถึงขั้นสูง เช่น ความมีระเบียบวินัยในการกินอยู่หลับนอน ความมีมารยาททางกาย การฝึกกายสำหรับ-นักบวชมีสอนในเรื่อง เสนิยวัตร 75 รวมถึงกิจวัตรและวัตรอื่นๆ
2. ศิลภาวนา คือ การทำให้เกิด ให้มี คุณธรรม คือการสำรวมระวังกายและวาจาให้เป็นปกติ งดเว้นจากการเบียดเบียน ตั้งแต่การรักษาศีล 5 พัฒนาขึ้นไปเป็น ศีล 8 ศีล 10 และศีลของนักบวช นอกจากนี้ยังมีเรื่อง ความบริสุทธิ์แห่งศีล 4 อย่าง คือ
 1. ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้ามต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้
 2. อินทริยสังวรศีล คือ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดอกุศล(โลภเพ่งเล็ง)และโทมนัส(เสียใจ)
 3. อาชีวปาริสุทธิศีล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ เว้นการแสวงหาในทางที่ผิด มีหลอกลวงเขาเลี้ยงชีพ เป็นต้น
 4. บัณฑิตสันนิสิตศีล คือ การพิจารณาเหตุผลในการใช้สอยปัจจัย 4 ตามวิถีที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้
3. จิตตภาวนา คือ การทำให้เกิด ให้มี - ความบริสุทธิ์จากนิรณ ๕ - มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว จิตมีความอ่อนโยน ควรแก่การงาน
4. ปัญญาภาวนา คือ การทำให้เกิด ให้มี ความรู้ทั่วทั้งหมดใน ๘ เรื่อง ต้องไม่ลืมว่า ปัญญา คือ อโมโห อโมหะ ซึ่งก็คือ ความรู้หรือ ญาณ ใน ๘ เรื่อง และถ้าจะรู้ทั่วถึงทั้งหมดใน ๘ เรื่องนี้ได้ ก็ต้องภาวนาอย่างยิ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์

◎ กาวนาในอริยมรรคมีองค์ 8 (เจริญอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างไร) ◎

ใน"มหาจิตตารัสกสูตร" พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบาย ขยายความถึงรายละเอียดในการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 กล่าวโดยสรุปใจความสำคัญ ดังนี้..

1. สัมมาทิฐิ ต้องรู้ก่อน ต้องมีมาก่อน ต้องเกิด ต้องถึงที่ใจก่อน หรือ อาจจะพูดง่าย ๆ ว่า ในการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ต้องมีความเห็นถูกเป็นหัวหน้ามาก่อน (สัมมาทิฐิ ปุพฺพคมา โหติ) คือ ต้องมีความรู้ (ญาณ)ในเรื่องอริยสัจ 4 ชัดเจนมาก่อน คือ

1.ทุกขะ ญาณ	มีความรู้รอบว่า -ขั้น 5 - อายุตระ 6 เป็นทุกข์ ทนได้ยาก ต้องรู้รอบอย่างถ่องแท้(ปริยญา)	
2.ทุกขสมุทเย ญาณ	มีความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ หรือมีความรู้ในความเกิดแห่งทุกข์ เพราะมีเหตุ ความติดใจเพราะเพลิดเพลิน บาลีว่า นันทราคะ หรือ ตัณหา 3 คือเหตุเกิดทุกข์ ต้องละ(ปหานะ)ความติดใจเพลิดเพลิน	ผิด(มิจฉา) มีโทษ ไม่ฉลาด(อกุศล)
3.ทุกขนิโรธ ญาณ	มีความรู้ใน ความดับทุกข์ต้องเห็นแจ้ง(สังคิกิริยา)	
4.ทุกขนิโรธคามินียา ปฏิบัติ ญาณ	มีความรู้ว่อริยมรรคมีองค์ 8 คือทางดำเนินชีวิต ให้ถึงความดับทุกข์ ต้องภาวนา	ถูก(สัมมา) ไม่มีโทษ ฉลาด (กุศล)

2. ☆ ความรู้ในอริยสัจ 4 (สัมมาทิฐิ) ทำให้รู้ว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก และสิ่งที่ถูก ก็มี 2 ประเภทคือ

- (ก) สิ่งที่ถูกแต่เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลแก่การเวียนว่ายตายเกิดตามภพภูมิที่มีการยึดถือ
(ข) สิ่งที่ถูกและอริยะคือประเสริฐเพราะไกลทุกข์ เป็นอนาสวะคือไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ คือสิ่งเหนือโลก
เป็น มัคคังคา เป็นองค์ประกอบสำคัญในอริยมรรคมีองค์ 8

☆ เมื่อรู้ว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูกแล้ว ความพยายามในการ “ละสิ่งที่ผิด” เพื่อ “เข้าถึง หรือ บรรลุถึง
สิ่งที่ถูก.....ความพยายามนั้น เรียกว่า ความเพียรถูก (สัมมาวายาโม)

☆ การมีสติ ละ สิ่งผิด มีสติ เข้าถึง สิ่งที่ถูก สตินั้น เรียกว่า การระลึกรู้ถูก (สัมมาสติ)
ถาม แสดงว่า..ความรู้ในอริยสัจ 4 (สัมมาทิฐิ) เป็นสิ่งที่สำคัญมากและต้องรู้ ต้องมาก่อนใช้ไหม
ตอบ ใช่ แต่ต้องมีความเพียรถูก และ สติถูกเป็นองค์ประกอบสำคัญในขณะดำเนินชีวิต คือ

- 1- ขณะ..ที่มีความเห็น...ก็ต้องมีคุณธรรม 3 ข้อนี้
- 2- ขณะ..คิด.....ก็ต้องมีคุณธรรม 3 ข้อนี้
- 3- ขณะ..พูด.....ก็ต้องมีคุณธรรม 3 ข้อนี้
- 4- ขณะ..เคลื่อนไหวกาย-กระทำทางกาย ...ก็ต้องมีคุณธรรม 3 ข้อนี้
- 5- ขณะ..ประกอบอาชีพ...ก็ต้องมีคุณธรรม 3 ข้อนี้

3. เมื่อเจริญ หรือ กาวนา ตามอริยมรรคมีองค์ 8 ได้อย่างสมบูรณ์ เต็มเปี่ยมแล้ว ย่อมได้รับผลดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน มหาจิตตารัสกสูตร ชัดเจนว่า...

ผู้มี ความเห็น ถูก.....ย่อมมี.....ความคิด ถูกหมด	ผู้มี ความคิด ถูก..... ย่อมมี.....คำพูด ถูกหมด
ผู้มี คำพูด ถูก... ..ย่อมมี.....การกระทำ ถูกหมด	ผู้มี การกระทำ ถูก.. ..ย่อมมี.....การเลี้ยงชีพ ถูกหมด
ผู้มี การเลี้ยงชีพ ถูก..ย่อมมี.....ความเพียร ถูกหมด	ผู้มี ความเพียร ถูก.....ย่อมมี.....สติระลึกรู้ ถูกหมด
ผู้มี สติระลึกรู้ ถูก.....ย่อมมี.....สมาธิ ถูกหมด	ผู้มี สมาธิ ถูก.....ย่อมมี.....ความรู้ ถูกหมด (สัมมาญาณ)
ผู้มี ความรู้ ถูก.....ย่อมมี.....ความหลุดพ้น ถูกหมด (สัมมาวิมุตติ)	

เพราะไม่รู้จักลักษณะโลกะ โทสะ โมหะตามเป็นจริง จึงมักจะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ฉลาด(อกุศล) คือ หลงโลภบาง หลงโกรธบาง หลงเกิดกิเลสสารพัด แล้วก็..หลงทุกข์ สับสน ซ้ำซาก

โปรดศึกษา...ลักษณะ รากเหง้าของสิ่งที่ ฉลาด (กุศล) คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ และ

รากเหง้าของสิ่งที่ไม่ฉลาด(อกุศล)คือ โลกะ โทสะ โมหะ อย่างละเอียด เพื่อประกอบในการดำเนินชีวิตด้วยความฉลาด(กุศล) เนื่องจาก ถ้าเกิด "กุศล" ที่จิตแล้ว จะไม่เกิด "อกุศล" (จิตรับได้ทีละ ๑ อารมณ์)

[690] ตตถ กตเม ตโย กุสเลเหตุ อโลภ อโทโส อโมโห ฯ ตตถ กตโม อโลภ โย - อโลภ - อลูปภนา - อลูปภิตตต - อสाराโค - อสารชชนา (14/826) - อสารชชิตตต - อนภิชชนา อโลภ กุสลมูล อโย วุจจติ อโลภ ฯ	บรรดาเหตุเหล่านั้น เหตุแห่งความฉลาด 3 เป็นไหน? ได้แก่ อโลภะ อโทสะ อโมหะ.....ในบรรดาอกุศลเหตุ 3 นั้น อโลภ หรือ อโลภะ เป็นไหน? ได้แก่ - การไม่โลภ - กิริยาที่ไม่อยากได้ - ความไม่อยากได้ - การไม่ตั้งใจมากนัก - กิริยาที่ไม่ชอบมากนัก - ความไม่ชอบมากนัก - ความไม่โลภเพ่งเล็ง รากเหง้าของความฉลาด คือ อโลภ หรือ อโลภะ แต่ละคำเฉพาะที่กล่าวมานี้แหละ เรียกว่า อโลภ หรือ อโลภะ
[691] ตตถ กตเม ตโย อกุสเลเหตุ โลภ โทโส โมโห ฯ ตตถ กตโม โลภ โย - ราโค - สาราโค (สารชช 14/826) - อนนโย - อนโรโซ - นนุที - นนุทีราโค (= ตัณหา) - จิตตสูล สาราโค - อิจฉา - มุจฉา - อชฺโณสนา - เคโธ - ปลิเคโธ - สงฺโก - ปงฺโก - เวชา - มายา - ชนิกา - สญชนนี - สิพฺพินี - ชาลินี - สริตา - วิสตุติกา - สุตฺตํ - วิสสุตา - อายฺยหฺนํ - หุตฺติยา - ปณฺธิ - ภวเนตฺติ - วนํ - วนโถ - สนฺถโว - สินโห	[691] บรรดาเหตุเหล่านั้น อกุศลเหตุ 3 เป็นไหน? โลภะ โทสะ โมหะ บรรดาอกุศลเหตุ 3 นั้น โลภ หรือ โลภะ เป็นไหน? ได้แก่ - ความติดใจ - ความติดใจยิ่งนัก - ความคล้อยตามอารมณ์ - ความยินดี - ความเพลิดเพลिन - ความหลง ติดใจ เพราะ เพลิดเพลिन - ความติดใจยิ่งนักแห่งจิต - ความอยากได้ - ความสยบ - ความหมกมุ่น - ความโลภ - ความรักใคร่ - ความชงอยู่ - ความจมอยู่ - ขรรมาติผู้คร่ำไป - ขรรมาติผู้หลอกลวง - ขรรมาติผู้ยังสัตว์ให้เกิด - ขรรมาติผู้ยังสัตว์ให้เกิดพร้อม - ขรรมาติอันร่อยรัด - ขรรมาติอันมีข่าย - ขรรมาติอันกำซาบใจ - ขรรมาติอันข่านไป - ขรรมาติเหมือนเส้นด้าย - ขรรมาติอันแผ่ไป - ขรรมาติผู้ประมวลงมา - ขรรมาติเป็นเพื่อนสอง - ปณฺธาน (ความมุ่งมั่น) - ขรรมาติผู้เข้าไปสู่ภพ - โลภะเหมือนปารก - โลภะเหมือนป่าดงดิบ - ความเกี้ยวข้อง - ความเยื่อใย เสน่หา

- อเปกษา - ปฏิพนฺธุ - อาสา - อาสึสนา - อาสึสิตตุต - ฐาสา - สหุทาสา - คนฺหาสา - รสาสา - โณฏฐพฺพาสา - ลาภาสา - ฌนาสา - ปุตุตาสา - ชีวิตาสา - ฌปฺปา - ปชปฺปา - อภิฌปฺปา - ฌปฺปา - ฌปฺปนา - ฌปฺปิตตฺตํ - โลลูป - โลลูปายนา - โลลูปายิตตฺตํ - ปญฺจิกิตา - สาธุกมฺยตา - อหฺมมราโค - วิสมโลโก - นิกฺกนฺติ - นิกามนา - ปตฺตนา - ปิหนา - สมฺปตฺตนา - กามตฺตนา - ภาวตฺตนา - วิภาวตฺตนา - รูปตฺตนา - อรูปตฺตนา - นิโรธตฺตนา - รูปตฺตนา - สหุตฺตนา - คนฺธตฺตนา - รสตฺตนา - โณฏฐพฺพตฺตนา - ฌมฺมตฺตนา - โอโฆ - โยโค - คนฺโถ - อุปาทนํ=อวิชชา+อฺนฺราคะ - อวารณํ - นีวารณํ - ฉาหนํ - พนฺชนํ - อุกฺกิลโส - อนุสโย - ปรียฺภูฏานํ - ลตา - เหวิจฺฉํ ๕ ทุกฺขมฺมูล ๕ ทุกฺขนิทานํ ๕ ทุกฺขปฺปภาโว - มารปาโส - มารพลีลํ - มารวิสโย ● ตฺตนาหนํ ● ตฺตนาหาสา ● ตฺตนาหาคหฺมูล ● ตฺตนาหาสมฺมุโท - อภิชฺชนา โลโก อุกฺกสฺสมฺมูล อัยํ วุจฺจติ โลโก ฯ	- ความเพ่งเล็งจะเอา(อาจจะพูดให้ดูดีว่า หวังโย) - ความผูกพัน - การหวัง - กิริยาที่หวัง - ความหวัง - ความหวังรูป - ความหวังเสียง - ความหวังกลิ่น - ความหวังรส - ความหวังโณฏฐัพพะ - ความหวังลาก - ความหวังทรัพย์ - ความหวังบุตร - ความหวังชีวิต - ธรรมชาติผู้กระซิบ - ธรรมชาติผู้กระซิบทั่ว - ธรรมชาติผู้กระซิบยิ่ง - การกระซิบ - กิริยาที่กระซิบ - ความกระซิบ - การละโมภ - กิริยาที่ละโมภ - ความละโมภ - ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ชมชานไป - ความใคร่ในอารมณ์ดี - ความชอบมากในฐานะอันไม่ควร - ความโลกเกินขนาด - ความติดใจ - กิริยาที่ติดใจ - ความปรารถนา - ความกระหยิ่มใจ - ความปรารถนานัก - ความหลง ติดใจเพราะเพลิดเพลินในวัตถุภพ - ความหลง ติดใจเพราะเพลิดเพลินในความเป็น - ความหลง ติดใจเพราะเพลิดเพลินในความไม่เป็น - ความติดใจเพลิดเพลินในรูป - ความติดใจเพลิดเพลินในอรูป - ความติดใจเพลิดเพลินในความดับ - ความติดใจเพลิดเพลินในรูป - ความติดใจเพลิดเพลินในเสียง - ความติดใจเพลิดเพลินในกลิ่น - ความติดใจเพลิดเพลินในรส - ความติดใจเพลิดเพลินในสิ่งสัมผัสกาย - ความติดใจเพลิดเพลินในอารมณ์ทางใจ - ความโลกดุดัง หวังน้ำใหญ่ - ความโลกดุดัง สิ่งที่ถูกมัดตรึง - ความโลกดุดังสิ่งที่ร้อยรัด - ความหลงติดใจเพราะพอใจยึดถือ - ความติดใจทำให้อวารณ - ความติดใจทำให้ขัดขวางกุกุศล - ความติดใจเป็นเครื่องปิดบัง - ความติดใจเป็นสิ่งที่ทำให้ผูกพัน - ความติดใจทำให้ใจเศร้าหมอง - นอนเนืองในใจ - กลุ่มรุมใจ - ความติดใจเหมือนเถาวัลย์ - ทำให้ปรารถนาวัตถุต่างๆ ๕ ความติดใจ ความโลภ เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ ๕ ความติดใจเป็นเหตุแห่งทุกข์ ๕ เป็นแดนเกิดแห่งทุกข์ - ความติดใจเป็นบ่วงแห่งมาร - เบ็ดแห่งมาร - แดนแห่งมาร ● ความติดใจเพลิดเพลินเหมือนแม่น้ำ ● เหมือนชาย ● เหมือนเชือกผูก ● ความติดใจเพลิดเพลินเหมือนสมุทร - ความติดใจอยากได้ โลกเพ่งเล็ง น่าเกลียด รากเหง้าของความไม่ฉลาด คือ โลภ หรือ โลภะ แต่ละคำเฉพาะที่กล่าวมานี้แหละ เรียกว่า โลภ หรือ โลภะ
--	--

ตตถ กตโม อโทโส

โย - อโทโส - อทูลนา
 - อทูลิตตต - เมตติ - เมตตายนนา
 - เมตตายิตต - อนุททา
 - อนุททายนนา - อนุททายิตต
 - หิตลิตา - อนุททา
 - อพฺยาปาโท - อพฺยาปชฺโช
 อโทโส กุลลมูล
 อัย วุจฺจติ อโทโสฯ

อโทโส หรือ อโทสะ เป็นไหน?

ได้แก่ - การไม่คิดประทุษร้าย - กิริยาที่ไม่คิดประทุษร้าย
 - ความไม่คิดประทุษร้าย - ไมตรี - กิริยาที่สนิทสนม
 - ความสนิทสนม - การเอ็นดู
 - กิริยาที่เอ็นดู - ความเอ็นดู
 - ความแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล - ความสงสาร
 - ความไม่พยายาบท - ความไม่คิดเบียดเบียน
 รากเหง้าของความฉลาด คือ อโทโส หรือ อโทสะ
 แต่ละคำเฉพาะที่กล่าวมานี้แหละ เรียกว่า อโทโส หรือ อโทสะ

ตตถ กตโม โทโส

๑ อนาคต เม อจริติ อาฆาโต ชายติ
 ๑ อนาคต เม จริตติ อาฆาโต ชายติ
 ๑ อนาคต เม จริสฺสตีติ อาฆาโต ชายติ
 ปิยสฺส เม มนาศสฺส
 ๑ อนาคต อจริ ๑ เปฯ
 ๑ อนาคต จริติ ๑ เปฯ
 ๑ อนาคต จริสฺสตีติ อาฆาโต ชายติ
 อปฺปิยสฺส เม อมนาศสฺส
 ๑ อนาคต อจริ ๑ เป ๑
 ๑ อนาคต จริติ ๑ เป ๑
 ๑ อนาคต จริสฺสตีติ อาฆาโต ชายติ
 ๑ อฏฺฐาเน วา ปน อาฆาโต ชายติ
 โย เหาฐโป....
 ๑ จิตตสฺส อาฆาโต ๑ ปฏฺฐาโต ๑ ปฏฺฐิ
 ๑ ปฏฺฐิโรโร ๑ โกโป ๑ ปโกโป
 ๑ สมฺปโกโป ๑ โทโส ๑ ปโทโส
 ๑ สมฺปโทโส ๑ จิตตสฺส พยาปตฺติ
 ๑ มโนปโทโส ๑ โกโร
 ๑ กุณฺณนา กุณฺณิตตต
 ๑ โทโส ๑ ทูลนา
 ๑ ทูลิตตต ๑ พยาปตฺติ
 ๑ พยาปชฺชนา ๑ พยาปชฺชิตตต
 ๑ วิโรโร ๑ ปฏฺฐิโรโร ๑ จณฺทิกก
 ๑ อสุโรโป ๑ อนตฺตมนตา จิตตสฺส
 อัย วุจฺจติ โทโส ฯ

โทโส หรือ โทสะ เป็นไหน?

๑ อาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยคิดว่า ผู้นี้ได้ ทำความเสื่อมเสียแก่..เรา
 ๑ อาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยคิดว่า ผู้นี้กำลัง ทำความเสื่อมเสียแก่..เรา
 ๑ อาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยคิดว่า ผู้นี้จะ ทำความเสื่อมเสียแก่..เรา
 อาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ ด้วยคิดว่า...
 ๑ ผู้นี้ ได้ ทำความเสื่อมเสียแก่...คนที่รักของเรา
 ๑ ผู้นี้ กำลัง ทำความเสื่อมเสียแก่...คนที่รักของเรา
 ๑ ผู้นี้ จะ ทำความเสื่อมเสียแก่...คนที่รักของเรา
 อาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ ด้วยคิดว่า...
 ๑ ผู้นี้ได้ ทำความเจริญแก่..คนผู้ไม่เป็นที่รักของเรา
 ๑ ผู้นี้กำลัง ทำความเจริญแก่..คนผู้ไม่เป็นที่รักของเรา
 ๑ ผู้นี้จะ ทำความเจริญแก่..คนผู้ไม่เป็นที่รักของเรา
 ๑ อาฆาต..ในสิ่งที่ไม่น่าจะอาฆาต
 ความอาฆาตทั้ง 10 ข้อนี้ บ่อมแสดงได้โดยใช้คำพูดเหล่านี้ได้คือ
 ๑ จิตอาฆาต ๑ ความขัดเคือง ๑ ความกระทบกระทั่ง
 ๑ ความแค้น ๑ ความเคือง ๑ ความเคืองไปทั่ว
 ๑ ความพลุ่งพล่าน ๑ ความไม่พอใจ ๑ ความไม่พอใจไปทั่ว
 ๑ ความเต็มไปด้วยความไม่พอใจไปทั่ว ๑ ความคิดประทุษร้ายแห่งจิต
 ๑ ความประทุษร้ายใจ ๑ ความโกรธ
 ๑ กิริยาที่โกรธ ความโกรธมีลักษณะเช่นว่านี้ อันใด [และ]
 ๑ การคิดประทุษร้าย ๑ กิริยาที่คิดประทุษร้าย
 ๑ ความคิดประทุษร้าย ๑ การคิดปองร้าย
 ๑ กิริยาที่คิดปองร้าย ๑ ความคิดปองร้าย
 ๑ ความโกรธ ๑ ความแค้น ๑ ความดุร้าย
 ๑ ความปากร้าย ๑ ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต
 แต่ละคำที่กล่าวมาข้างต้นนี้แหละ เรียกว่า โทโส หรือ โทสะ

อโมโห หรือ อโมหะ คือ ความรู้ใน 8 เรื่องนี้...

ตตถ กตโม อโมโห	อโมโห หรือ อโมหะ เป็นไหน?
① ทุกเข ญาณ	① ความรู้ ใน ทุกข์
② ทุกขสมุทเย ญาณ	② ความรู้ ใน เหตุเกิดทุกข์
③ ทุกขนิโรธ ญาณ	③ ความรู้ ใน ความดับทุกข์
④ ทุกขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ญาณ	④ ความรู้ ใน ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์
⑤ ปุพฺพนฺเต ญาณ	⑤ ความรู้ ใน ส่วนอดีต
⑥ อปรนฺเต ญาณ	⑥ ความรู้ ใน ส่วนอนาคต
⑦ ปุพฺพนฺตาปรนฺเต ญาณ	⑦ ความรู้ ทั้งใน ส่วนอดีตและส่วนอนาคต
⑧ อิทปฺปจฺยตาปฏิจฺจสมุปฺปนฺเนสฺส ธรรมเมสฺส ญาณ	⑧ ความรู้ ในปฏิจจสมุปบาทว่า..เพราะปัจจัยนี้..มี ปัจจุบัน (ผลที่เกิดจากปัจจัย) นั้นจึงมี
ยา เอวรูปา....	ความรู้ใน 8 เรื่องนี้ สามารถใช้สื่อแทนด้วยศัพท์บาลีสั้นๆทางช่องซ้ายมือ ตัวใดก็ตาม (ก็ล้วนหมายถึง อโมหะ หรือ อโมโห คือความรู้ใน 8 เรื่องนี้ทั้งสิ้น)
★ปญญา (ปัญญา)	ความรู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้
★ปชานนา (ปะชานะนา)	ความรู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้
★วิจโย (วิจะโย)	การวิจัย,ค้นคว้า,เลือกสรร,สะสมข้อมูล ใน 8 เรื่องนี้
★ปวิจโย (ปะวิจะโย)	การวิจัยทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้
★ปณฺทิจฺจํ (ปันฺทิจจัง)	ภาวะที่รู้ ใน 8 เรื่องนี้
★โกสลลํ (โกสัลลัง)	ความฉลาด ใน 8 เรื่องนี้
★เนปฺญญํ (เนปฺญญัง)	ภาวะที่รู้ละเอียด ใน 8 เรื่องนี้
★จินฺตา (จินตา)	ความค้นคิด ใน 8 เรื่องนี้
★อุปริกฺขา (อุปะริกขา)	ความใคร่ครวญ ใน 8 เรื่องนี้
★เมธา	ความรู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ ย่อมทำลายกิเลสได้
★วิปสฺสนา (วิปัสสนา)	ความเห็นแจ้ง ใน 8 เรื่องนี้
★สมฺปชฺญญํ (สัมปะชัญญัง)	ความรู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ ที่เกิดขึ้นด้วยดี หรือเกิดพร้อมกับ
★ปโตโท (ปะโตโท)	ความรู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ เหมือนปัญญา

★ ปัญญา (ปัญญา)	เรียก ความรู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ เป็นคำบาลีสันสกृतว่า ..ปัญญา
★ ปัญญินุทริย (ปัญญินุทริย)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึงใน 8 เรื่องนี้เป็นใหญ่ที่สุดที่สามารถทำหน้าที่ได้
★ ปัญญาพล (ปัญญาพล)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึงใน 8 เรื่องนี้ทำให้ไม่หวั่นไหวหรือปัญญาเป็นพลัง
★ ปัญญาสดุ (ปัญญาสดุ)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึงใน 8 เรื่องนี้ เหมือนศาสตราคมกริบทัดกิเลส
★ ปัญญาปาสาโท (ปัญญาปาสาโท)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ เหมือนปราสาทสูงที่ทำให้เห็น ทุกสิ่ง ในเบื้องล่างตามเป็นจริง
★ ปัญญาอาโลโก (ปัญญาอาโลโก)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ ทำให้ สว่างไสว
★ ปัญญาโอภาโส (ปัญญาโอภาโส)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ คือ แสงสว่าง
★ ปัญญาบชโชโต (ปัญญาบชโชโต)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ เหมือน ประทีป
★ ปัญญาารตน (ปัญญาารตน)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ เหมือน แก้วสารพัดนึก
★ อโมโห (อโมโห)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ คือ อโมหะ
★ ธมมวิจโย (ธมมวิจโย)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ คือ ธมมวิจย
★ สมุมมาทิฏฐิ (สมุมมาทิฏฐิ)	ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ใน 8 เรื่องนี้ คือ ความเห็นถูกต้องชอบธรรม
อภัย วุจฺจติ อโมโหฯ	แต่ละคำที่กล่าวมาข้างต้นนี้แหละ เรียกว่า อโมโห หรือ อโมหะ

โมโห หรือ โมหะ คือ ความไม่รู้ใน 8 เรื่องนี้...

ตตฺถ กตโม โมโห	โมโห หรือ โมหะ เป็นไฉน?
① ทุกฺเข อญฺญาณํ	① ความไม่รู้ ใน ทุกข์
② ทุกฺขสมุทฺเต อญฺญาณํ	② ความไม่รู้ ใน เหตุเกิดทุกข์
③ ทุกฺขนิโรธํ อญฺญาณํ	③ ความไม่รู้ ใน ความดับทุกข์
④ ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย อญฺญาณํ	④ ความไม่รู้ ใน ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์
⑤ ปุพฺพหนฺเต อญฺญาณํ	⑤ ความไม่รู้ ใน ส่วนอดีต
⑥ อปรนฺเต อญฺญาณํ	⑥ ความไม่รู้ ใน ส่วนอนาคต
⑦ ปุพฺพหนฺตาปรนฺเต อญฺญาณํ	⑦ ความไม่รู้ ทั้งใน ส่วนอดีตและส่วนอนาคต
⑧ อิทฺทปจฺจยตาปฏิจฺจสมุปฺปนฺนํ	⑧ ความไม่รู้ ใน ปฏิจจสมุปบาท หรือ สิ่งที่ต้อง อาศัยปัจจัยจึงเกิดได้ ว่าเพราะปัจจัยนี้มี ปัจจุบัน (ผลที่เกิดจากปัจจัย) นั้น..จึงมี
ธมฺเมสุ อญฺญาณํ	

สติ แปลว่า... 1. การระลึกรู้ 2. มีอยู่ สติ มีลักษณะ ไม่เลอะเลือน สติ มีหน้าที่ ไม่หลงลืม เหตุใกล้ให้เกิดสติ คือ... ความจำที่มั่นคง (ภีระสัญญา) สติที่ควรเจริญ คือ สติปัฏฐาน 4	สติสัมปชัญญะ ไม่ใช่ การรู้ตัวทั่วพร้อม หรือ ไม่ใช่รู้ตัวตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า หรือ รู้ว่า..ขณะนี้กำลังทำอะไร แต่ความหมายที่แท้จริงของสติสัมปชัญญะโดยศึกษาจากรากศัพท์ คำว่า สติสัมปชัญญะ มาจาก คำว่า... สติ(การระลึกรู้) + ส(พร้อม) +ป(ทั่ว,ก่อน,ทั้งหมด)+ญา(รู้) แปลงญา เป็น ชา ดังนั้น สติสัมปชัญญะ จึงหมายถึง..มีความรู้ทั่วถึงในเรื่องอริยสัจ 4 หรือ ใน 8 เรื่องนั้นที่เกิดพร้อมกับการมีสติ-ระลึกรู้ ในขณะที่กระทำทางกาย (ดูกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสติสัมปชัญญะ)
สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว สมาธิที่ถูกต้องชอบธรรม มี ลักษณะ 1.บริสุทธิ์ไม่มีกิเลส 2.ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว 3.อ่อนโยน ควรแก่การงาน สมาธิ มี 3 ระดับ คือ 1.ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) 2.อุปจารสมาธิ (สมาธิจวนแน่วแน่) 3.อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่) เหตุใกล้ให้เกิด สัมมาสมาธิ คือ ความสุขที่เกิดจากความรู้ในอริยสัจ 4 สมาธิมี 4 เป้าหมายคือ 1.เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 2.เพื่อได้ญาณทัสสนะ 3.เพื่อสติสัมปชัญญะ 4.เพื่อสิ้นอาสวะ (ดู พระไตรปิฎกบาลี อัง.จตุก.21/41)	ฌาน กับ ญาณ ไม่เหมือนกันนะ!! ระวัง!! อย่าเข้าใจผิดว่า ฌาน เป็นเรื่อง การหยั่งรู้อะไรแปลก ๆ อย่างเดียว ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือ ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์เดียวจนเกิดความตั้งมั่นแน่วแน่ ฌาน มี 2 อย่าง ได้แก่ 1. อารัมมณูปนิชฌาน คือ การเพ่งอารมณ์จนจิตสงบมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว 2. ลักษณะอุปนิชฌาน คือ การเพ่งลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนจิตเกิดปัญญาเห็นตามจริง ญาณ แปลว่า ความรู้ (อ่านสำเนียงบาลี ว่า ญา-ณะ ,อ่านสำเนียงไทยว่า ยาน) มาจากรากศัพท์บาลี คือ ญา ธาตุ ญาณ (ญา-ณัง) (ปฺ.นปฺ.) เป็นคำนาม แปลว่า ความรู้ เท่านั้นเอง แล้วแต่ว่าจะมีค่าอะไรมานานานา ก็จะต้อง แปลตามนั้น เช่น วิปัสสนาญาณ (ความรู้ ความเห็นแจ้ง)..... อดีตังสญาณ (ความรู้เรื่องอดีต) อนาคตังสญาณ (ความรู้อนาคต) ทุกขะ ญาณัง (ความรู้ในสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์ ทนได้ยาก) ฯลฯ ส่วนคำว่าญาณ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงบ่อยมาก ๆ ในมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้น หมายถึง ความรู้ใน ความเกิดแห่งทุกข์ (คือความรู้ในอริยสัจ ข้อ ๒ ก็คือความรู้ในความเกิดของแต่ละขั้นนั้นนั่นเอง) ความรู้ในความเสื่อม ความดับแห่งทุกข์ (คือความรู้ในอริยสัจ ข้อ ๓ ก็คือความรู้ในความเกิดของแต่ละขั้นนั้นนั่นเอง) สงบ สงบ สงบ มีภาษาบาลีหลายคำ ที่แปลไทยว่า “สงบ” เช่น ๑. ปัสสัทธิ ๒. สมาธิ ๓. สมถะ ๔. สันติ แต่ในความเป็นจริง คำเหล่านี้มีความหมาย มีเนื้อหา สาระ ที่แตกต่างกัน คือ - ปัสสัทธิ หมายถึงความสงบระงับ เช่น ลมหายใจสงบ ระงับ - สมาธิ หมายถึง ความสงบแห่งจิต เพราะเพ่งอารมณ์เดียว อาจเป็นสมาธิผิดหรือถูกก็ได้ - สมถะ หมายถึง ความสงบแห่งจิตจากนิวรณ์ ๕ - สันติ หมายถึง พระนิพพาน คือความสงบโลกะ สงบโทสะ สงบโมหะ โดยสิ้นเชิง

คำศัพท์..ที่ควรทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

ศัพท์	ความหมาย
พระ	คำว่า พระ แปลว่า ประเสริฐ เป็นคำวิเศษณ์ คำขยายคำนาม ไม่ใช่คำนาม ถ้าเห็นว่าสิ่งใดประเสริฐ จึงควรนำว่า พระใส่นำหน้า เช่น พระโค = วัว ตัวประเสริฐ พระมารดา = แม่ผู้ประเสริฐ พระอาจารย์ = อาจารย์ผู้ประเสริฐ พระภิกษุ = ผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิดผู้ประเสริฐ **ส่วนนักบวชที่ผิดศีลผิดธรรม ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ควรเรียกว่า..พระ
อริยะ	ไกลจากกิเลส เช่น อริยบุคคล ก็หมายถึง บุคคลผู้ไกลจากกิเลส มี 4 คู่ 8 กลุ่ม
สงฆ์ หรือ สังฆะ	หมู่,คณะ สงฆ์ มี 2 ประเภท คือ 1. สมมติสงฆ์ คือ หมู่คณะตั้งแต่ 4 ขึ้นไปแต่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ยังไม่บรรลุนิพพาน 2. อริยสงฆ์ คือ หมู่คณะของอริยะตั้งแต่ 4 ขึ้นไป
สาวก	ลูกศิษย์ ผู้เชื่อฟัง ผู้ทำตามคำสอน เช่น สาวกของพระพุทธเจ้า ได้แก่ อริยบุคคล
ภิกษุ	ผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด หรือ ผู้ขอ* ที่เป็นผู้ชาย ถือศีล 227 ข้อ ★ การที่พระพุทธเจ้าให้ผู้เข้ามาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา เรียกแทนตัวเองว่า ภิกษุ หรือ ผู้ขอ ก็เพื่อเตือนสติและให้เกิดความสำนึกสำเหนียกใจว่า....ตนเป็นผู้อาศัยปัจจัย 4 ของชาวบ้านในการดำรงชีวิตพรหมจรรย์ จึงควรอดทนและสงบเสถียร สำรวมระวังอยู่ในศีล ประพฤติปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อภิกษุปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบแล้ว ก็เป็นผลให้ชาวบ้านผู้นำปัจจัย 4 มาถวายนั้นได้รับอานิสงส์ผลบุญมากมาย เช่นกัน ★
ภิกษุณี	ผู้ขอ หรือ ผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด ที่เป็นผู้หญิง ถือศีล 311 ข้อ
สามเณร	เหล่ากอ ของสมณะผู้สงบบาป ที่เป็นผู้ชาย ถือศีล 10 ข้อ (ไม่รับเงินทอง ของมีค่า เป็นของส่วนตัว)
สามเณรี	เหล่ากอ ของสมณะผู้สงบบาป ที่เป็นผู้หญิงถือศีล 10 ข้อ (ไม่รับเงินทอง ของมีค่า เป็นของส่วนตัว)
อุบาสก	ผู้ชายที่ เข้าใกล้ พระรัตนตรัย หมายถึง ผู้ได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า จนเกิดศรัทธาแล้ว น้อมนำพระธรรมคำสอนมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต (ถือศีล 5,ศีล 8)
อุบาสิกา	ผู้หญิงที่ เข้าใกล้ พระรัตนตรัย ถือศีล 5,ศีล 8 ***แม้ชื่อก็จัดอยู่ในกลุ่มอุบาสิกาถือศีล 8

ธรรมะของอุบาสก คือ...

1. ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ
2. ไม่ละเลยการฟังธรรม
3. ศึกษาในอริยศีล
4. มากด้วยความเลื่อมใสในภิกษุทั้งหลายทั้งที่เป็น เถระ (มีพรรษาตั้งแต่ 10 ขึ้นไป) ปานกลาง (มีพรรษาตั้งแต่ 5-10 ขึ้นไป) และ นวกะ (ภิกษุใหม่ มีพรรษายังไม่ครบ 5)
5. ไม่ฟังธรรมด้วยตั้งใจจะคอยฟังโทษติเตียน
6. ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลักพระพุทธศาสนา
7. ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา

**การแสวงหาพระอริยะ การเข้าใกล้พระอริยะ
ยังไม่ประเสริฐเท่ากับ..การฝึกตนให้เป็นพระอริยะ**

รูป-นาม กาย-ใจ

ฉบับ
จอ

รูป คือ อะไร ?

รูป เป็นภาษาบาลี แปลว่า สิ่งที่สลาย

รูป เป็นสิ่งไม่รู้อารมณ์ (เป็นอหยาตตะ คือ ไม่ใช่กุศล และ ไม่ใช่อกุศล) มี 2 ประเภท ได้แก่ ...

1. มหาภูตรูป 4 คือ รูปที่เกิดปรากฏใหญ่ๆ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม

2. อุปาทายะรูป 24 คือ รูปที่อาศัยอยู่บนดิน น้ำ ไฟ ลม เช่น สี เสียง กลิ่น รส ประสาท หัวใจ เป็นต้น

รูป มีลักษณะ เสื่อมสลาย เพราะมีปัจจัยหลายอย่าง บีบคั้นอยู่ เช่น..

- ความร้อนจากดวงอาทิตย์ สลาย น้ำ ให้กลายเป็น ไอน้ำ, ฝนตก, แผ่นดินไหว, พายุ เป็นต้น

รูป มีหน้าที่ กระจายกระจาย

เหตุเกิดแห่งรูป (สมุฏฐาน) หรือ ความเกิดขึ้นแห่ง รูป

- ถ้าตอบตามคัมภีร์อภิสรรณ ความเกิดขึ้นแห่ง รูป คือ 1. กรรม 2. จิต 3. อตุ อนุหุมิ) 4. อาหาร

- ถ้าตอบตามคัมภีร์พระสูตรปฏิจจสมุปบาท ความเกิดขึ้นแห่ง รูป คือ...

1. อวิชชา 2. ตัณหา 3. กรรม(เจตนา) 4. อาหาร 5. ดุลักษณะแห่งความเกิดขึ้นของกาย

- แต่...เหตุใกล้ให้เกิด รูป คือ วิญญาณ

ความเข้าใจผิด เกี่ยวกับ คำว่า...รูป

- ◆ รูปบางอย่าง (เช่น ลม เสียง...) มองเห็นด้วยตาไม่ได้ ดังนั้นจึง ไม่ ควรสรุปว่า รูป คือสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตาเท่านั้น
- ◆ รูปบางอย่าง สัมผัสทางกายไม่ได้ (เช่น สี กลิ่น รส...) ดังนั้นจึง ไม่ ควรสรุปว่า รูปคือสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย เท่านั้น
- ◆ เนื่องจากคนมักจะมีปัญหากันผิดๆว่า รูป คือ กาย แต่ความจริงแล้ว กาย เป็นเพียง รูป หรือ ดิน น้ำ ไฟ ลม กองหนึ่ง, บ้าน ก็เป็น รูปอย่างหนึ่ง , รถ ก็เป็น รูปอย่างหนึ่ง เป็นต้น ดังนั้น.....จะสรุปว่า รูป เป็น กายไม่ได้ ตัวอย่างเช่น...คน เป็นสัตว์ 2 เท้า ,นกเป็นสัตว์ 2 เท้า, ไก่ ก็เป็นสัตว์ 2 เท้า แต่ จะพูดว่า... สัตว์ 2 เท้าเป็น คน...ไม่ได้ แต่ถ้าพูดว่า สัตว์ 2 เท้า เช่น ไก่ นก เป็ด คน เป็นต้น อย่างนี้พูดได้

นาม คือ อะไร ?

จิตหรือวิญญาณ ไม่ใช่ รูป เป็น อรูป

เจตสิก คือความรู้สึก ความรู้จำ ความรู้คิด (เวทนา สัญญา สังขาร) เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต

เจตสิก ก็ไม่ใช่รูป เจตสิกก็เป็น อรูป

จิต+เจตสิก เกิด-ดับ โดยไม่มีระหว่างกัน คือ เกิด-ดับเร็วมาก จึงพูดถึงสิ่งนี้ได้เพียง.....

ชื่อ ภาษาบาลีว่า นาม เท่านั้น ดังนั้นจึงได้ยินบ่อยๆว่า จิต+เจตสิก เป็น นาม

ส่วน..นิพพาน..คือ ความดับแห่งทุกข์ โดยสิ้นเชิง หรือคือความดับขั้น ๕ ก็เป็น ชื่อหรือนามเช่นกัน

◎ส่วน คำว่า นาม ในปฏิจจสมุปบาท จะหมายถึง... 1.ความรู้สึกสุข ทุกข์ เหนย(เวทนา)

2. ความรู้จำ(สัญญา) 3. ความจงใจ(เจตนา) 4. การรับรู้(ผัสสะ) 5. การใส่ใจ(มนสิการ) เท่านั้น

กาย คือ อะไร ?

กาย เป็นภาษาบาลี แปลว่า กอง หรือ กลุ่ม เช่น 1. ปฐวีกาย (กองดิน) 2. อาโปกาย (กองน้ำ)
3. เตโชกาย (กองไฟ) 4. วาโยกาย (กองลม) 5. เกสกาย (กองผม) 6. โลมกาย (กองขน)
7. จวิกาย (กายผิว) 8. จมมกาย (กองหนัง) 9. มัสกาย (กองเนื้อ) 10. นหารุกาย (กองเอ็น)
11. อฏฐิกาย (กองกระดูก) 12. อฏฐิมิณชุกาย (กองเยื่อในกระดูก) เป็นต้น จาก ขุ.ปฎิ.31/727

แต่ถ้าพูดบาลีว่า...ธาตุ จะแปลไทยว่า สิ่งที่ทรงอยู่ ตั้งอยู่ อย่างนั้น เช่น ปฐวีธาตุ (ส่วนที่ตั้งอยู่โดยความเป็นดิน) อาโปธาตุ (ส่วนที่ตั้งอยู่โดยความเป็นน้ำ) จักขุธาตุ (ส่วนที่ตั้งอยู่โดยความเป็นตา) เป็นต้น

เคยเห็นร่างกาย ตามเป็นจริง อย่างนี้ไหม...?

กาย...ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น กายแก่ลงๆ เสื่อมลงเรื่อยๆ เป็นต้น

กาย คือ กุญทุกซ์ ที่ต้องคอย..ดับทุกซ์ ด้วยการเติมดิน น้ำ ไฟ ลม เข้าไป และนำดิน น้ำ ไฟ ลม ออกเสมอ
และกายเป็น ทุกซ์ ทนได้ยาก ต้องคอยปรับเปลี่ยนอิริยาบถเสมอ

กาย คือ กุญซี่ซึม ซี่ดำ ซี่หู ซี่มูก ซี่ฟัน ซี่คอ ซี่เต้า และ...(สารพัด) ซี่..ซึมออกจากร่างกายทุกวัน

กาย คือ สิ่งโสโครก สกปรก เน่าเหม็น

กายอย่างเดียว...ไม่ใช่คน...ไม่ใช่ของใคร (อนัตตา) เพราะต้องตายสลายคืนธรรมชาติหมด และ"เรา" หรือ "คน" ก็ไม่เป็น...กาย เพราะ "เรา"หรือ"คน"เป็นเพียง.."สรรพนาม"ที่ใช้เรียกแทน กายกับใจ 2 ส่วนนี้

กายนี้.....ต้องเป็น ศพ แน่..แน่ ไม่เป็นศพ...ไม่ได้

พิจารณาร่างกาย คือ กองดิน น้ำ ไฟ ลม					
กองดิน 20	1. ผม	2. ขน	3. เล็บ	4. ฟัน	5. หนัง
ปฐวีกายะ	6. เนื้อ	7. เอ็น	8. กระดูก	9. เยื่อในกระดูก	10. ไต
คือ กองที่มีดินมาก	11. หัวใจ	12. ดับ	13. พังผืด	14. ม้าม	15. ปอด
	16. ไส้ใหญ่	17. ไส้เล็ก	18. อาหารใหม่	19. อาหารเก่า	20. มันทมอ
กองน้ำ 12	1. น้ำดี	2. น้ำเลือด	3. น้ำหนอง	4. น้ำเหลือง	
อาโปกายะ	5. น้ำเหงื่อ	6. น้ำมันชั้น	7. น้ำตา	8. น้ำเหลือง	
คือ กองที่มีน้ำมาก	9. น้ำลาย	10. น้ำมูก	11. น้ำไขข้อ	12. น้ำมูล (ปัสสาวะ)	
กองไฟ 4 เตโชกายะ	1. ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น		2. ไฟย่อยอาหาร		
คือ กองที่มีไฟมาก	3. ไฟที่ทำให้แก่ ชรา		4. ไฟที่ทำให้ป่วยไข้		
กองลม 6 วาโยกายะ	1. ลมพัดขึ้นเบื้องบน		2. ลมพัดลงเบื้องล่าง	3. ลมในท้อง	
คือ กองที่มีลมมาก	4. ลมในลำไส้		5. ลมพัดตามตัว	6. ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก	

กาย...ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวจระวังแล้ว ย่อมนำทุกข์หนักมาให้
กาย...ที่บุคคล ฝึกฝนดี คุ้มครองดี รักษาดี สำรวจระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมากมาให้
ใจ...ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวจระวังแล้ว ย่อมนำทุกข์หนักมาให้
ใจ...ที่บุคคล ฝึกฝนดี คุ้มครองดี รักษาดี สำรวจระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมากมาให้

ใจ คือ อะไร ?

มโนบุพพวงคมา ธมฺมา มโนเสฏฐา มโนมยา
 สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ มี ใจ..ถึงก่อน มี ใจ..เป็นใหญ่ ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วย..ใจ

ใจ เป็นภาษาไทย ตรงกับภาษาบาลีว่า มโน หมายถึง ภาวะที่รู้อยู่ภายใน
 แต่คำว่า...จิต มโน หทัย วิญญาน ปันตระ มนินทรีย์ มนายตนะ
 ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า.. จิตนี้ เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก มักไฟในอารมณ์ตามที่ปรารถนา
ผู้มีปัญญาครอบครองจิตไว้ได้ดี เพราะจิตที่ควบคุมได้แล้ว นำสุขมาให้
 จากพระพุทธพจน์นี้.. เป็นความจริงที่ กว่าจะรู้จักจิตได้ ต้องศึกษาพระคัมภีร์อภิธรรมให้เข้าใจ
 ถึงลักษณะธรรมชาติที่แท้จริง แล้วปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงจะรู้จักจิตได้
รู้...จิต

- ลักษณะ ของจิต คือ การรู้แจ้งอารมณ์ - หน้าที่ ของจิต คือ การเกิดก่อน ถึงก่อน มีก่อน
- ผลปรากฏ ของจิต คือ การสืบต่อ - เหตุใกล้ให้เกิด จิต คือ นามและรูป
- จิต เกิดที่ วัตถุ*6 คือ..

1. จักขุวัตถุ (ประสาทตา) 2. โสตวัตถุ (ประสาทหู) 3. มานะวัตถุ (ประสาทจมูก)
4. ชิวหาวัตถุ (ประสาทลิ้น) 5. กายวัตถุ (ประสาททั่วร่างกาย) 6. หทยวัตถุ (หัวใจ)

(*วัตถุ เป็นภาษาบาลี แปลไทยว่า ที่เกิดของวิญญาน)

- จิต เกิดได้ที่ละ 1 ประตุ รู้ได้ที่ละ 1 อารมณ์ แต่...
- จิต มีธรรมชาติที่เกิด-ดับเร็วมาก เกิดแล้วดับทันที ดับแล้วเกิดทันที โดยลำดับไม่มีระหว่างกัน
- ความเร็วของการเกิดดับของจิต เทียบกับการเกิดรูปเช่น เสียงเกิดชัดๆ 1 เสียง จิตเกิดดับ 17 จิต
 ใน 17 จิต มีจิตที่ทำการม เรียกว่า ชวนะจิต อยู่ 7 จิต มีผล 7 ชาติ หมายความว่า...
 ถ้าจิตเกิดร่วมกับความคิดดี ก็ต้องได้รับผลดีถึง 7 ชาติ เป็นต้น
- จิต เกิดเดี่ยวๆ ไม่ได้ต้องมี เจตสิก เกิดและดับพร้อมกันเสมอ

รู้...เจตสิก

- เจตสิก คือ ชื่อเรียกรวม ความรู้สึก ความรู้จำ ความรู้คิดปรุงแต่ง
 - เจตสิก คือ สิ่งที่เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต เกิดที่เดียวกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิต
 - ลักษณะของเจตสิก คือ การอาศัยจิต
 - หน้าที่ของเจตสิก คือ การเกิดไม่แยกจากจิต
 - ผลปรากฏ คือ อารมณ์เดียวกับจิต
 - เหตุใกล้ให้เกิด คือ ความเกิดแห่งจิต
- ยกตัวอย่างเช่น...ถ้า(จิต) รู้ สิ่งใด ก็...จำ สิ่งนั้น ก็...คิด สิ่งนั้น ก็...รู้สึก ในสิ่งนั้น
 ถ้า เห็น สิ่งใด ก็...จำ สิ่งนั้น ก็...คิด สิ่งนั้น ก็...รู้สึก ในสิ่งนั้น เป็นต้น

ว่าด้วย..ปัญญา

ปัญญา มาจากคำว่า ป + ญา

ป แปลว่า ทัว ทั้งหมด ก่อน แรก เลิศ

ญา เป็นรากศัพท์ (ญา ธาตุ) แปลว่า รู้

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั้งหมด,ความรู้ทั่วถึง,ความรู้ก่อนใน ๘ เรื่องนี้ คือ

- | | |
|--------------------------------|---|
| ๑. มีความรู้ใน ทุกข | ๒. มีความรู้ใน เหตุเกิดทุกข์ |
| ๓. มีความรู้ใน ความดับทุกข์ | ๔. มีความรู้ใน ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ |
| ๕. มีความรู้ใน อดีต | ๖. มีความรู้ใน อนาคต |
| ๗. มีความรู้ในทั้งอดีตและอนาคต | ๘. มีความรู้ใน ปฏิจตสมุปบาท |

เหตุ 8 ประการ ปัจจัย 8 ประการ ให้เกิดปัญญา (อ.อรรถ 37/92/298 บาลี 23/92/152)

✕ เพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้

✕ เพื่อความงอกงามไพบุลย์ เจริญ บริบูรณ์ แห่งปัญญาที่ได้แล้ว....8 ประการ เป็นใจ

1. อาศัยพระศาสดา หรือเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่ง ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู ซึ่งเป็นบุคคลที่ภิกษุผู้นั้น มีความละเอียด มีความเกรงกลัว มีความรัก และมีความเคารพอย่างแรงกล้า
2. เธอเข้าไปหาแล้วถาม สอบถามเป็นครั้งคราวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ภาษิตนี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งภาษิตนี้เป็นอย่างไร ท่านเหล่านั้นย่อม เปิดเผยข้อที่ยังไม่ได้เปิดเผย ทำให้แจ้งข้อที่ยังไม่ได้แจ้ง และบรรเทาความสงสัยในธรรม อันเป็นที่ตั้งของความสงสัย
3. เธอพึงธรรมนั้นแล้วย่อมยังความสงบ 2 อย่าง คือความสงบกาย และความสงบจิต ให้ถึงพร้อม
4. เธอเป็นผู้มีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาชาระ (ความประพฤติดี มารยาทดี) และโคจร (สถานที่ไปของกายและวิถีทางดำเนินของจิตใจ)มีปกติเห็นภัยในโทษแม้มีประมาณน้อย
5. เธอเป็นพหูสูต ทรงจำธรรม สังสมการฟัง เป็นผู้ได้ฟังมาก คล่องปากขึ้นใจ แทงตลอดด้วยดีด้วยทักขิ ซึ่งธรรมทั้งหลาย อันตั้งในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด ประกาศการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ พร้อมทั้งอรรถะ ทั้งพยัญชนะ (พร้อมทั้งความหมาย เนื้อหาสาระ ประโยชน์ เหตุ ผล ในธรรม)
6. เธอย่อมปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความพร้อมมูลแห่งกุศลธรรม เป็นผู้มีความบากบั่นมั่นคง
7. เธอเข้าประชุมหมู่คณะ (สงฆ์) ไม่พูดเรื่องต่าง ๆ (ไม่พูดพาลาม) ไม่พูดเรื่องไม่เป็นประโยชน์ ย่อมแสดงธรรมเองบ้าง ย่อมเชื่อเชิญผู้อื่นให้แสดงบ้าง ย่อมไม่ดูหมิ่นการนิ่งอย่างพระอริยะเจ้า
8. เธอย่อมพิจารณา เห็นความเกิด และความดับแห่ง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ในแต่ละขั้น

ความจำธรรมะที่มั่นคง (ธัสสัญญา).....เป็น เหตุใกล้ให้เกิด.....สติ

สติ (การระลึกได้ ไม่หลงลืม).....เป็น เครื่องหมายของ.....สมาธิ

ความสุขที่เกิดร่วมกับความรู้ในอริยสัจ๔.... เป็น เหตุใกล้ให้เกิด.....สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่น).....เป็น เหตุใกล้ให้เกิด.....ปัญญา

สัมมาทิฐิ เกิดจาก ๒ เชื้อไข คือ...

๑. ได้ฟังพระธรรมที่ถูกต้องมาก่อน (ปรโตโฆสะ)
๒. ใส่ใจโดยแยบคายอย่างมีสมาธิในธรรมนั้น (โยนิโสมนสิการ)

อริยสัจ ข้อที่ ๔

อริยมรรคมีองค์ ๘

คือ ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์
ต้องเริ่มโดย **มีความรู้ในอริยสัจ ๔** ก่อน

อันจะส่งผลให้ ▶ คิดถูก ▶ พูดถูก ▶ ทำถูก
▶ เลี่ยงชั่วถูก ▶ เพียรถูก ▶ สติถูก ▶ สมาธิถูก

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสิ่งที่.. **ควรทำให้เกิด**
ท่ามกลางๆ ทำบ่อยๆ ทำให้ครบบริบูรณ์

(ควรภาวนา)

รถด่วน ขบวน อริยมรรค
สู่ ความสุขอย่างยิ่ง คือ **พระนิพพาน**



"..ส่วนที่ **ไม่ทุกข์**
เพราะ **ไม่มีเหตุเกิดทุกข์**
ไม่มีเหตุเกิดทุกข์ มันก็ **ไม่ทุกข์..**"☆

อริยสัจ ข้อที่ ๓

ความดับทุกข์

คือ ดับ ตัณหา 3 โดยไม่เหลือ
เพราะไม่ติดใจ คือ..

ดับ ความเพติดเพลินอยากได้ ติดใจ ...ใน กามคุณ 5
...ใน ความมี ความเป็น ...ใน ความไม่มี ความไม่เป็น
ความดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ ...
ควรกระทำให้อย่าง
(ควรสังขณิกิริยา)

ปรับปรุงใหม่ ๓ ต.ค. ๕๕

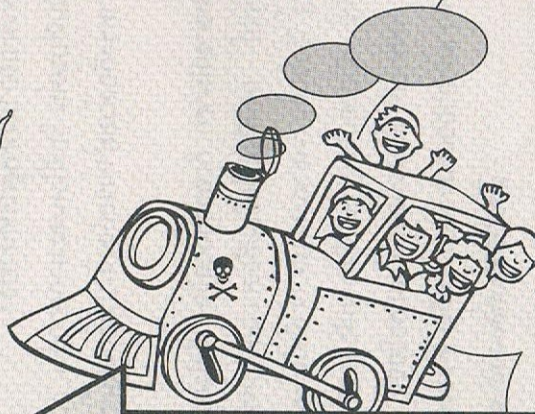
อริยสัจ ข้อที่ ๑ **ทุกข์**

ส าร พ ัต ท ุ ก ข ์ ได้แก่..

- ☹ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ☹ โศก ร่ำไรรำพัน
- ☹ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ
- ☹ ประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ที่พอใจ
- ☹ พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ
- ☹ ประารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ..ล้วนเป็น **ทุกข์**

ว่าโดยย่อ ชนธ 5 ชนิดที่ เป็นที่เกิด ที่ตั้ง
ของการเอามายึดมั่นถือมั่น เป็นตัวทุกข์
ทุกข์ เป็นสิ่งที่ **ควรรู้รอบอย่างถ่องแท้**
(ควรปริยญา)

"ที่มัน **ทุกข์...**
ก็เพราะ มี **เหตุเกิดทุกข์**
ถ้า มีเหตุเกิดทุกข์ มันก็ต้อง **ทุกข์กข์...**"



รถไฟสาข ตัณหา (Entertainment train)
สู่ สถานี **ส าร พ ัต ท ุ ก ข ์**

อริยสัจ
ข้อที่ ๒

เหตุเกิดทุกข์

คือ ตัณหา 3 หรือ
ความอยากได้ เพราะเพติดเพลินติดใจ
พูดสั้นๆว่า.. "**เพติดเพลินชอบมากๆ..**" คือ

- * ความอยากได้ กามคุณ 5
- * ความอยากมี อยากเป็น
- * ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น

ล้วนเป็นเหตุเกิดทุกข์

ตัณหา เป็นสิ่งที่ **ต้อง ละ**ซะๆๆ
(ควรปหานะ)

อริยสัจ ๔

หัวใจสำคัญในการปฏิบัติธรรม และการดำเนินชีวิตสู่ความสุขอย่างยิ่ง

สำหรับผู้ที่ต้องการภาวนาเพื่อให้บรรลุถึง ความสิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิพพาน) ตามวิถีการดำเนินชีวิต ใน อริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ในเรื่อง อริยสัจ ๔

ความสำคัญของอริยสัจ ๔

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเน้นย้ำถึงความสำคัญของหลักธรรมเรื่อง อริยสัจ ๔ ไว้หลายแห่ง มุม ปราภุณฐาน ในพระไตรปิฎก ส. ม. บาลี เล่ม ๑๙ มหามกุฏฯ เล่ม ๓๑ ดังเช่น ข้อความบางตอนจากบางพระสูตร ดังนี้

ใบไม้กำมือเดียว

พระผู้มีพระภาคทรงถือใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบด้วยฝ่าพระหัตถ์ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ...

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ..ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่เราถือด้วยฝ่ามือกับใบที่บนต้น ใบที่ไหนจะมากกว่ากัน ?

ภ. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือด้วยฝ่าพระหัตถ์มีประมาณน้อย ที่บนต้นมากกว่า พระเจ้าข้า

พ. อย่างนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วมิได้บอกเธอทั้งหลายมีมาก ก็เพราะเหตุไรเราจึงไม่บอก เพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ มิใช่เบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ย่อมไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ความคลายขอบมาก ความดับ ความสงบ ความรู้อยิ่ง ความตรัสรู้ นิพพาน เพราะเหตุนี้ เราจึงไม่บอก

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งอะไรเราได้บอกแล้ว เราได้บอกแล้วว่า...นี้ทุกข์ นี่เหตุเกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ ก็เพราะเหตุไรเราจึงบอก เพราะสิ่งนั้นประกอบด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ความคลายขอบมาก ความดับ ความสงบ ความรู้อยิ่ง ความตรัสรู้ นิพพาน ฯลฯ

สุตฺตปิฎก ข๑๑๑๒-๑๓

เป็นไปไม่ได้ที่ใครจะกล่าวว่า..จะสามารถพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง โดยไม่ได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔

“... ดูกร ท่านผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลาย ก็ผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่า.. เราไม่ตรัสรู้อริยสัจ ๔ แล้ว จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ (จะพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงอย่างถูกต้อง) ดังนี้ ข้อนี้มีฐานะที่จะมีได้(เป็นไปได้) เปรียบเหมือนผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่า เราไม่ได้กระทำเรือนชั้นล่าง แล้วจักยกเรือนชั้นบนแห่งเรือนยอด ดังนี้ ข้อนี้มีฐานะที่จะมีได้...”

ภุคฺคปิฎก ข๑๑๓๔

เพราะไม่ตรัสรู้อริยสัจ ๔ จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบสิ้น

“... ดูกร ท่านผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลาย เพราะไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้แทงตลอดอริยสัจ ๔ เราและเธอทั้งหลายจึงแล่นไป ท่องเที่ยวไปยังสังสารวัฏนี้ตลอดกาลนานอย่างนี้ ...”

อรรถกถา ข๑๑๓๔

ให้รีบทำความเพียรเพื่อตรัสรู้อริยสัจ ๔ ยิ่งกว่าการดับไฟบนศีรษะ

“... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อผ้าหรือศีรษะถูกไฟไหม้แล้ว จะควรกระทำอย่างไร?

...ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญเมื่อผ้าหรือศีรษะถูกไฟไหม้แล้ว ควรจะกระทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความไม่ย่อเยื้อง ความไม่ทอดทิ้ง สติและสัมปชัญญะอย่างแรงกล้า เพื่อดับไฟที่ผ้าหรือศีรษะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอพึงวางเฉย ไม่ใส่ใจถึงผ้าหรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้แล้ว พึงกระทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความไม่ย่อเยื้อง ความไม่ทอดทิ้ง สติและสัมปชัญญะอย่างแรงกล้า เพื่อตรัสรู้อริยสัจ ๔ ที่ยังไม่ตรัสรู้ ตามความเป็นจริง...เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงกระทำเพียรเพื่อความรู้อริยสัจ ๔...”

เจตฺตปิฎก ข๑๑๑๑

อริยสัจ ๔ แปลว่าอะไร

อริย (วิ.) เป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นคำคุณศัพท์ (วิเศษณ์) แปลว่า เจริญ ประเสริฐ เลิศ สูงสุด (สันสกฤตว่า อารย)

อริย (บุ.) ถ้าเป็นคำนาม แปลว่า ๑. บุคคลผู้มาศึกษา คือ กิเลส ๒. บุคคลผู้บรรลุนิพพาน คือ มรรค ผล นิพพาน ๓. บุคคลผู้ไกลจากข้าศึก คือ กิเลส (กิเลสारी อารกати อริโย, แปลง อาระกะ ซึ่งแปลว่า ไกล เป็น อริยะ) อาจจะแปลว่า ผู้เจริญ ด้วยความรู้ ความสามารถ และขนบธรรมเนียมอันดีงาม ดังนั้น...

อริยสัจ ๔ จึงหมายถึง.. ความจริง ๔ ประการ ซึ่งรู้ได้โดยผู้ที่เพียรฝึกใจให้ห่างไกลจากกิเลส หรือความจริง ๔ ประการที่ถ้าใครรู้และปฏิบัติตามแล้วย่อมทำให้ใจห่างไกลจากกิเลส เป็นผู้ประเสริฐ

อริยสัจข้อที่ 1 ทุกข์ ควร..รู้รอบอย่างถ่องแท้

คำว่า ทุกข์ เป็นภาษาบาลี มีความหมายว่า ทนได้ยาก และ น่ากลัว
ทุกข์ในอริยสัจ ข้อที่ 1 มี 11 ทุกข์ (แบ่งเป็น 7 หมวด) ได้แก่..

1. เกิด...เป็นทุกข์ 2. แก่...เป็นทุกข์ 3. ตาย...เป็นทุกข์
4. โศก ร่ำไรร่ำพัน ไม่สบายกาย(ป่วย เมื่อปวด) ไม่สบายใจ คับแค้นใจ...ก็เป็นทุกข์
5. ประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รัก...ก็เป็นทุกข์
6. พลัดพรากจากสิ่งที่รัก...ก็เป็นทุกข์
7. บรรณาสัตว์ได้ ไม่ได้สิ่งนั้น นั้น...ก็เป็นทุกข์

◎ ความทุกข์ทั้งหมดนี้ สามารถสรุปสั้นๆว่าความหลง ติดใจ เพราะ....

พอใจ ยึดถือ ในขั้น 5 เป็นตัวทุกข์ หรือ ว่าโดยย่ออุปาทานขั้น 5 เป็นความทุกข์

ขั้น 5 แตกต่าง จากอุปาทานขั้น 5 อย่างไร

ขั้น 5 คือ...

1. รูป = สิ่งที่สลายแปรปรวน (ได้แก่ดิน, น้ำ, ไฟ, ลม, สีส, เสียง... ฯลฯ เป็นต้น)

รูปขั้น 5 คือ กลุ่มของรูป 11 ประเภท ได้แก่ 1. รูปอดีต 2. รูปอนาคต 3. รูปปัจจุบัน 4. รูปภายใน

5. รูปภายนอก 6. รูปหยาบ 7. รูปละเอียด 8. รูปเลว 9. รูปประณีต 10. รูปไกล 11. รูปใกล้

2. เวทนา = ความรู้สึก สุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ เจ็บทางกาย เจ็บทางใจ

เวทนาขั้น 5 คือกลุ่มของความรู้สึก 11 ประเภทคือ 1. ความรู้สึกอดีต 2. ความรู้สึกอนาคต 3. ความรู้สึกปัจจุบัน

4. ความรู้สึกภายใน 5. ความรู้สึกภายนอก 6. ความรู้สึกหยาบ 7. ความรู้สึกละเอียด

8. ความรู้สึกเลว 9. ความรู้สึกประณีต 10. ความรู้สึกไกล 11. ความรู้สึกใกล้

3. สัญญา = ความจำอารมณ์ 6 สัญญาทั้ง 11 ประเภท เหมือนข้างบน จึงจะเป็น สัญญาขั้น 5

4. สังขาร = ความคิด ดี -ชั่ว ความคิด ทั้ง 11 ประเภท เหมือนข้างบนจึงจะเป็น สังขารขั้น 5

5. วิญญาณ = สิ่งรับรู้อารมณ์ 6 วิญญาณ ทั้ง 11 ประเภท เหมือนข้างบน จึงจะเป็น วิญญาณขั้น 5

อุปาทานขั้น 5 คือ ขั้น 5 ที่เกิดร่วมกับ อุปาทาน

คือ ขั้น 5 ที่เกิดร่วมกับความหลงติดใจ พอใจยึดถือ

อุปาทาน = อวิชชา + จันทะ + ราคะ

อุปาทาน = ความไม่รู้แจ้งในอริยสัจสี่ ไม่รู้ว่าขั้น 5 เป็นทุกข์ จึง หลง ติดใจ พอใจ

ยึดมั่น ถือมั่นในขั้น 5 ครั้นเมื่อ...แต่ละขั้น 5 แปรปรวนไป จึงเป็นทุกข์มาก

อริยสัจข้อที่2 เหตุเกิดทุกข์ (ควร..ละเหตุเกิดทุกข์)

เหตุเกิดทุกข์ ได้แก่ ๑. อวิชชา ๒. ตัณหา ๓. กรรม ๔. อาหาร ๕. คุณลักษณะแห่งความเกิด
ตัณหา = นันทิ(ความเพลิดเพลิน) + **ราคะ**(ความติดใจชอบมาก) + **อวิชชา**(ความหลง ไม่รู้ทั่วถึงในอริยสัจ ๔)
 ดังนั้น...ตัณหา จึงหมายถึง ความ หลง ติดใจ เพลิดเพลิน....ชอบมาก อยากได้

ลักษณะของตัณหา ที่เป็นเหตุเกิดทุกข์ คือ

1. โภโกภะวิกา มีความเป็น ความมี เช่น เห็นผิดว่า ความคิด เป็น ตน จึงเห็นผิดว่าตน มีนั่น มีนี่....อีกมากมาย
2. นันทิราคะ สะหะคะตา มีความติดใจ เกิดร่วมกับความเพลิดเพลิน (ติดใจ เพราะ เพลิดเพลิน)
3. ตัตตระ ตัตตรา กิณันทินี มีความเพลิดเพลินยิ่ง ในอารมณ์นั้น ๆ

ตัณหา มี ๓ อย่างอันเป็น เหตุเกิดทุกข์ ได้แก่

1. กามตัณหา = ความหลง ติดใจ เพลิดเพลิน ชอบมาก อยากได้ ใน วัตถุ 5 อย่าง ได้แก่...
 ติดใจเพลิดเพลินรูปสวय เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สิ่งสัมผัสกายที่ถูกต้อง
2. ภวตัณหา = ความหลง ติดใจ เพลิดเพลิน ชอบมาก อยากได้ ใน ความเป็น ความมี
 โดยเข้าใจผิดว่าภวะนั้น ๆ จะเที่ยงแท้ ไม่แปรผัน เช่น อยากเป็นหัวหน้า อยากเป็นหนึ่งใจดวงใจ
 อยากเป็นคนไม่ถูกนิทา อยากให้ทุกคนเข้าใจเราอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นไปไม่ได้
3. วิภวตัณหา = ความหลง ติดใจ เพลิดเพลิน ชอบมาก อยากได้ ใน ความไม่เป็น ในความไม่มี
 โดยมีความเห็นผิดว่า ตายแล้วสูญ

ตัณหา เกิดที่ใด ? ตั้งอยู่ที่ใด ? โดยสรุปแล้ว..

ตัณหาเกิดที่.. สิ่งที่น่ารัก (ปิยะรูปัง) น่าชื่นชม (สาตะรูปัง) ตั้งอยู่ที่...สิ่งที่น่ารัก น่าชื่นชม คือที่...

- อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่น่ารัก น่าชื่นชม
- อายตนะภายนอก 6 (หรือ อารมณ์ 6) คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย (ได้แก่ เย็น-ร้อน, อ่อน-แข็ง, ดิ่ง-ไหว) และ ัมมมารมณ (เช่น ความรู้สึก, ความจำ, ความคิด เป็นต้น) ที่น่ารัก น่าชื่นชม

อริยสัจข้อที่3 ความดับทุกข์ ควร..กระทำให้แจ้ง หรือควรเห็นแจ้ง

ความดับทุกข์คือ 1.ความดับอวิชชา 2. ความดับตัณหา 3.ความดับกรรม 4. ความดับอาหาร 5.คุณลักษณะแห่งความดับ
 หรือ ความดับทุกข์ (ทุกชนโรโร) คือ

★ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะ ความคลายตัณหาโดยไม่เหลือ คือ คลายความหลง ติดใจเพลิดเพลิน โดยไม่เหลือ

★ นิโรธ ความดับตัณหาโดยไม่เหลือ คือ ดับ ความหลง ติดใจ เพลิดเพลิน โดยไม่เหลือ

★ จาโค ความสละตัณหาโดยไม่เหลือ คือ สละ ความหลง ติดใจ เพลิดเพลิน โดยไม่เหลือ

★ ปะภินิสัคโค ความสลัดคืนตัณหาโดยไม่เหลือ คือ สลัดคืน ความหลง ติดใจ เพลิดเพลิน โดยไม่เหลือ

★ มุตติ ความหลุดพ้นจากตัณหาโดยไม่เหลือ คือ หลุดพ้นจากความหลง ติดใจ เพลิดเพลิน โดยไม่เหลือ

★ อะนาละโย ล้นความอาลัยในตัณหาโดยสิ้นเชิง คือ ล้นความอาลัยอาวรณ์ ในความ ติดใจ เพลิดเพลิน

ดับ ตัณหา....ละ ตัณหา ณ ที่ใด ? ๐ ก็ดับตัณหา ณ ที่ตัณหาเกิด ที่ตัณหาตั้งอยู่ นั่นแหละ คือ..

- ดับที่ อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่น่ารัก(ปิยะรูปัง) น่าชื่นชม(สาตะรูปัง)
- ดับที่ อายตนะภายนอก 6 (หรือ อารมณ์ 6) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย (เย็น-ร้อน, อ่อน-แข็ง, ดิ่ง-ไหว) ัมมมารมณ (เช่น ความรู้สึก, ความจำ, ความคิด เป็นต้น) ที่น่ารัก น่าชื่นชม

อริยสัจข้อที่ 4

อริยมรรคมีองค์ 8 คือ ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ ควร..เจริญทำให้มาก

องค์มรรคที่...		ได้แก่
ปัญญา	1. สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้องชอบธรรม (เพราะ..เห็นถูก)	จะเห็นถูก ต้องมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ก่อนคือ... 1. มีความรู้ใน..ทุกข์ 2. มีความรู้ใน...เหตุเกิดทุกข์ หรือ รู้ในความเกิดแห่งทุกข์เพราะมีเหตุเกิด 3. มีความรู้ใน...ความดับทุกข์ 4. มีความรู้ใน...ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์
	2. สัมมาสังกัปปะ ความคิดถูกต้องชอบธรรม (จึง..คิดถูก)	1. คิดออกจากกาม } ต้องรู้ว่าคิดผิดคืออะไร คิดถูกคืออะไร 2. คิดไม่พยาบาท ปองร้าย } เพียรละความคิดผิด เข้าถึงความคิดถูก 3. คิดไม่เบียดเบียน } มีสติละความคิดผิด เข้าถึงความคิดถูก
ศีล	3. สัมมาวาจา การพูดจาถูกต้องชอบธรรม (จึง..พูดถูก)	1. เจตนางดเว้นจากการ พูดโกหก 2. เจตนางดเว้นจากการ พูดส่อเสียด 3. เจตนางดเว้นจากการ พูดหยาบคาย 4. เจตนางดเว้นจากการ พูดเพ้อเจ้อ
	4. สัมมากัมมันตะ การกระทำถูกต้องชอบธรรม (จึง..ทำถูก)	1. เจตนางดเว้นจากการ...ฆ่าสัตว์ 2. เจตนางดเว้นจากการ...ถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ 3. เจตนางดเว้นจากการ...ประพฤติดีกในกาม
	5. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพถูกต้องชอบธรรม (จึง..เลี้ยงชีพถูก)	ละ การเลี้ยงชีพที่ผิด ประกอบการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง คือ มีอาชีพสุจริต ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น อาชีพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ควรทำ 5 อย่าง คือ 1. คำนมูญย์ 2. ค้าอาวุธ 3. ค้ายาพิษ 4. ค้าเนื้อสัตว์ 5. ค้าสุรา
สมาธิ	6. สัมมาวายามะ ความเพียร ถูกต้องชอบธรรม (จึง..เพียรถูก)	ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปราศจากความเพียร ประคองตั้งจิตไว้เพื่อ 1. เพียร ปองกัน บาปอกุศล ที่ยังไม่เกิด..ไม่ให้เกิดขึ้น 2. เพียร ละ บาปอกุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว 3. เพียร สร้าง กุศลที่ยังไม่เกิด..ให้เกิดขึ้น 4. เพียร รักษา กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่น ไม่เลอะเลือน แต่ให้ขงงาม เจริญ ไพบูลย์ เต็มเปี่ยม
	7. สัมมาสติ การระลึก ถูกต้องชอบธรรม (จึง..มีสติถูก)	คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ 1. พิจารณาเห็น กาย (กองดิน น้ำ ไฟ ลม) ใน กาย อยู่ ฯลฯ 2. พิจารณาเห็น เวทนา (ความรู้สึก) ใน เวทนา อยู่ ฯลฯ 3. พิจารณาเห็น จิต ใน จิต อยู่ ฯลฯ 4. พิจารณาเห็น ธรรม ใน ธรรม อยู่ ฯลฯ
	8. สัมมาสมาธิ (จึง..มีสมาธิถูก)	การตั้งจิตมั่นถูกต้องชอบธรรม คือ ทำสมาธิเข้าฌาน 1-4 ได้ สังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรม.. ① เข้าถึงฌาน 1 ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดจากวิเวกอยู่ ② เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป เข้าถึงฌาน 2 มีความผ่องใสแห่งใจในภายในให้สมาธิเป็นธรรมเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ③ เพราะปิตินคลายไป ย่อมเป็นผู้อยู่เยือกเย็น มีสติ-สัมปชัญญะ ย่อมสวางสุขด้วยนามกาย ที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย สรรเสริญว่าผู้เป็น ผู้มีอยู่เยือกเย็นมีสติอยู่เป็นสุข เข้าถึงฌาน 3 ④ เพราะละสุข ละทุกข์เสียได้ และเพราะดับโสมนัสและโทมนัสก่อนๆได้ เข้าถึงฌาน 4 ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่อยู่เยือกเย็นเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ * สัมมาสมาธิ ต้องมีความรู้ในอริยสัจ 4 (สัมมาทิฐิ) มาก่อน และ ต้องอาศัย 7 เหตุ 7 องค์ประกอบ หมายถึง อริยมรรค 7 ข้อต้น * สัมมาสมาธิ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ปัญญา-สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ทั่วถึงในอริยสัจ 4

ความจริง เรื่อง พลังจิต

ถ้ามีคำถามว่า “คุณเชื่อเรื่องพลังจิตหรือไม่?” คำตอบส่วนใหญ่ คือ เชื่อครึ่ง ไม่เชื่อครึ่ง และมีส่วนน้อยที่เชื่อ 100 % แต่...ทั้งหมดมักจะยอมรับว่า ยังไม่รู้จักจิตและไม่รู้จักความหมายที่แท้จริงของ คำว่า “พลัง” ดังนั้นผู้สนใจเรื่องนี้ จึงควรศึกษาจาก พระพุทธพจน์ ในพระไตรปิฎกโดยตรง ก็จะได้คำตอบที่ชัดเจน

พละ ๕ กับ อินทรีย์ ๕ คือ สิ่งเดียวกัน

เรื่อง พละ ๕ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก วิตถตสูตร (อัง.ปิฎก.22/14-15)

ส่วน เรื่อง อินทรีย์ ๕ ดูได้จาก ปฐมวิภังค์สูตร ทุคยวิภังค์สูตร (ส.ม. 19/858- 869)

พล เป็นภาษาบาลี (อ่านว่า พะ-ละ) (วิ.) แปลว่า ครอบงำ, ควบคุม, สามารถ

พล (นปฺ.) แปลว่า กำลัง, แรง หมายถึงความไม่หวั่นไหว

อินทรีย์ (นปฺ.) แปลว่า ความเป็นใหญ่ (ใหญ่จนสามารถทำหน้าที่ในกิจของตนได้)

พลังจิต หรือ กำลังใจ (บาลีว่า พละ ๕)

๑. พลังศรัทธา คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศรัทธา ย่อมเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต ว่า.... แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น....

1. เป็นผู้ไกลจากกิเลส
2. เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
3. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้แจ้งและความประเสริฐอันดีเลิศ
4. เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี
5. เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
6. เป็นผู้สามารถฝึกบุคคลที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
7. เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
8. เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
9. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

คือมี...ความเชื่อ ความเลื่อมใสใน “พุทธคุณ ๙ ประการ” นั้นเอง

◎ จะเห็นพลังศรัทธาได้ใน องค์คุณธรรม ๔ ของพระโสดาบัน คือ...

๑. มีศรัทธามั่นคงในพระพุทเจ้า
๒. มีศรัทธามั่นคงในพระธรรม
๓. มีศรัทธามั่นคงในหมู่คณะสาวกของพระพุทเจ้า
๔. รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์

๒. พลังวิริยะ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ บรรเทาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรม มีกำลัง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย อริยสาวกนั้นยังฉันทะความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม บรรเทาความเพียรประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้มั่น เพื่อความไม่บังเกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่บังเกิดขึ้น ฯลฯดูรายละเอียดใน สัมมาวาจาโมทนา 37

◎ พลังความเพียรสูงสุด คือ ความเพียร ๔ ใน **สัมมัปปธาน ๔**

๓. พลังสติ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีสติ ประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตนชั้นเยี่ยม

ระลึกถึงแม้สิ่งที่ทำ แม้คำที่พูดไว้นานได้ ◎ พลังสติ สูงสุด ศึกษาและปฏิบัติตาม **สติปัฏฐาน ๔**

๔. พลังสมาธิ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่.... ฯลฯ (ดูรายละเอียด ในฉาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘)

๑) **พลังสมาธิสูงสุด** คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ กระทำ ปฏิบัติสัจจะ ความสลัดคั่น (นิพพาน) ให้เป็นอารมณ์ของใจ แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว

๕. พลังปัญญา อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มี **ปัญญา** (คือความรู้ทั่วถึงในอริยสัจ ๔ หรือใน ๘ เรื่องนั้น) ประกอบด้วย**ปัญญา**ที่ มีความรู้ทั่วทั้งหมด จนเห็น **ความเกิดทุกข์** และ**ความดับทุกข์** อันเป็นอริยะ อันค่าแรกกิเลส เป็นสิ่งที่ทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ

◎ ฟังเห็น พลังปัญญา ใน...อริยสัจ ๔

พลังปัญญา คือ ความรู้ทั่วถึงทั้งหมดในอริยสัจ ๔

เป็นพลังอันยอดเยี่ยม เป็นพลังอันเลิศสุด ในบรรดาพลังทั้งหมด

ธรรมะเพื่อลดความพยายาบาท (สัง.ม.30/522 อรรถกถา อาหารสูตร)

1. พิจารณาผลเสียทุกข้อโทษ ของความโกรธ และเห็นประโยชน์ของความเมตตา*
2. การถือเอาเมตตานิมิต (คือ มองแต่ส่วนดีของผู้อื่น เพื่อความเป็นมิตร)
3. การประกอบเมตตา ภาวนา (หมั่นคิดเป็นมิตร หวังดีบ่อยๆ)
4. การพิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน
5. ความเป็นผู้พิจารณา กรรมของสัตว์บ่อยๆ เนื่อง ๆ หรือ พิจารณาเรื่องกรรมมาก ๆ
6. ความมีเพื่อนดี (คบกัลยาณมิตร)
7. พูดยุติเรื่องที่สบายใจ ความเป็นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี
8. มีการให้ และรับทั้งสิ่งของ ความช่วยเหลือ และให้อภัย
9. ถ้ามีสติปัญญามาก สามารถแยก ชาติ ได้ (คือ เห็นเป็นส่วนๆ ไม่เห็นเป็นตัวตนบุคคล) ก็จะไม่โกรธ

*ประโยชน์ของการเจริญเมตตา มี 11 ประการ

- คือ... 1. นอนหลับสบาย 2. ตื่นขึ้นก็สบาย
3. ไม่ฝันร้ายลามก 4. เป็นที่รักของมนุษย์
5. เป็นที่รักของอมมนุษย์ 6. เทวดาคุ่มครองรักษา
7. ไฟยาพิษ อาวุธ ไม่อาจทำอันตรายต่อชีวิตได้
8. จัดตั้งมันเป็นสมาธิได้ไว 9. ผิวหน้าผุดผ่องสดใส
10. เวลาจะตายไม่หลงสติ
11. เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานอันยิ่ง(คือมรรค ผล นิพพาน)
สิ้นชีวิตแล้ว ย่อมไปเกิดในพรหมโลก

พระพุทธเจ้าตรัสสอนความจริงของชีวิตว่า...

ดูกร ท่านผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลาย
บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า..

สังขารทั้งหลาย... มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ท่านจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด
นี้เป็นพระวาจาในครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า

★ ★ ★

ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย น้อย นิดหน่อย รวดเร็ว
มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก
จะรู้จักชีวิตถูกต้องได้ด้วย..ปัญญา
ควรเจริญ...กุศล คือ สิ่งที่ดีงาม (คือ อโณภา อโทสะ อโมหะ)
ควรประพฤติพรหมจรรย์ คือ
การดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐยิ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘
เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้ว จะไม่ตาย ไม่มี ดังนั้น

★ ★ ★

วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุเหือดน้อยเข้าทุกที

★ ★ ★

การพบพระอรหันต์เป็นความดี การอยู่ร่วมกับท่านที่เกิดสุขทุกเมื่อ
เมื่อไม่คบคนพาลเสียได้ คนเราพึงมีความสุขเป็นนิรันดร์

★ ★ ★

“ ปัญญา อันศีลชำระให้บริสุทธิ์
ศีล อันปัญญาชำระให้บริสุทธิ์
ปัญญา มีอยู่ในบุคคล ผู้มีศีล
ศีล มีอยู่ในบุคคล ผู้มีปัญญา
ปัญญา เป็นของบุคคล ผู้มีศีล
ศีล เป็นของบุคคล ผู้มีปัญญา
ศีลและปัญญา เป็นยอดในโลก
เหมือน บุคคลชำระล้างมือด้วยมือ
ชำระล้างเท้าด้วยเท้า ”

30 วิธีฉลาดทำบุญ

บุญ คือ สิ่งชำระบาป ทำให้จิตใจ สะอาด สว่าง สงบ สุข เย็น และมีพลัง
บาป คือ สิ่งที่ทำให้จิตใจ เศร้าหมอง ขุ่นมัว เร่าร้อน ทำลายพลังสติปัญญา

เมื่อทราบความหมายของ บุญ ที่ชัดเจนแล้วว่า...บุญ คือ สิ่งชำระบาป บุญ ก็คือ สภาพจิตที่เกิดร่วมกับความคิดดีงามหรือความคิดที่ฉลาด(กุศล)นั่นเอง ดังนั้น การทำบุญ จึงไม่ใช่เพียงแค่การใส่บาตร ถวายสังฆทาน ทอดกฐิน ผ้าป่า ใส่ซองขาว ฯลฯ แต่มีวิธีสร้างบุญกุศลถึง 30 วิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ซึ่งส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องเสียเงินเลย ดังนี้..

1.บารมี10

คือ การทำดีอย่างยั่งยืน

- | | |
|------------|------------|
| 1.ทาน | 2.ศีล |
| 3.เนกขัมมะ | 4.ปัญญา |
| 5.วิริยะ | 6.ขันติ |
| 7.สังกะ | 8.อธิษฐาน |
| 9.เมตตา | 10.อุเบกขา |

2.กศลกรรมบถ10

คือ การดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยเจตนาอันฉลาดในการกระทำทางกาย วาจา ใจ
 (ศึกษารายละเอียดหน้า 51)

3.บุญกิริยาวัตถุ10

คือ กิริยาที่มุ่งชำระจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ

😊 บุญล้างบาปได้แน่นอน

แต่อาจจะ... ขำหรือเร็ว น้อยหรือมาก ยากหรือง่าย
 แต่ต้อง....ล้างให้ตรงประเด็น



1. ให้ทาน ล้างบาปคือ... ความตระหนี่
2. รักษาศีล ล้างบาปคือ... ความผิดศีล, ละเมิดศีล
3. เจริญภาวนา ล้างบาปคือ... ความมัวเมาประมาทในชีวิต
ภาวนา แปลว่า การทำให้เกิด ให้มีกุศลจิตใจ
4. อ่อนน้อมถ่อมตน ล้างบาปคือ... ความเง่อเจ่งจองของ
5. ขยันทำงานสุจริต ล้างบาปคือ... ความขี้เกียจ-เห็นแก่ตัว
6. อุทิศบุญกุศล ล้างบาปคือ...ความใจแคบ ไม่คิดให้ผู้อื่นมีความสุข
อุทิศ คือ การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมในการอนุโมทนาในบุญกุศลที่ตนสร้าง
7. อนุโมทนาบุญ ล้างบาปคือ... ความริษยา
อนุโมทนา คือ พलयขึ้นชมยินดีเมื่อรู้ว่าผู้อื่นได้มีความสุข
8. พังธรรม ล้างบาปคือ... ความไม่รู้จริง
9. แสวงธรรม ล้างบาปคือ... ความตระหนี่ธรรม
10. เห็นถูกต้องตามจริง ล้างบาปคือ... ความเห็นผิด

บุญล้างบาป
 ได้หรือไม...?



อ่อนน้อม ถ่อมตน
 ทำให้เป็นคนก้าวหน้า
 เบื่อหยิ่งจองทอง
 ทำให้เป็นคน ล้าหลัง

คุณก็สามารถแสดงธรรมได้
 โดย..

1. พูดให้ฟัง
2. ทำให้ดู
3. มีความสุขให้เห็น

ทำบุญอะไร...ได้ผลบุญมากกว่า...

จากพระไตรปิฎก ทักขิณาวิภังคสูตร (23/706/391) สังญาสูตร (27/272/358) เฉลามาสูตร (37/224/775)

(ลำดับบุญ จาก..มาก ไปหา..น้อย)

1. ◎ได้ อนิจจสัญญา คือ..จำได้ว่าแต่ละขั้น ไม่เที่ยง ชั่วลัดนิ้วมือเดียว (เพียงแป๊บเดียว)

..... ได้บุญสูงสุด.....

อนิจจสัญญา คือ รู้และเห็นตามเป็นจริงว่า..

รูป เป็นอย่างนี้ ความเกิด(เหตุเกิด) แห่ง รูป เป็นอย่างนี้ ความดับแห่ง รูป เป็นอย่างนี้
 ความรู้สึก เป็นอย่างนี้ ความเกิด(เหตุเกิด) แห่ง ความรู้สึก เป็นอย่างนี้ ความดับแห่ง ความรู้สึก เป็นอย่างนี้
 ความจำ เป็นอย่างนี้ ความเกิด(เหตุเกิด) แห่ง ความจำ เป็นอย่างนี้ ความดับแห่ง ความจำ เป็นอย่างนี้
 ความคิด เป็นอย่างนี้ ความเกิด(เหตุเกิด) แห่ง ความคิด เป็นอย่างนี้ ความดับแห่ง ความคิด เป็นอย่างนี้
 วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความเกิด(เหตุเกิด) แห่ง วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความดับแห่ง วิญญาณ เป็นอย่างนี้

(เวลามาสูตร อัง.สัด.๒๓/๒๒๔)

↓ ขวนฝึก!! ถ้าต้องการไปให้ถึงเป้าหมายที่สูงกว่า บุญ ยังมีวิธีฝึกที่น่าสนใจ ดังลำดับต่อไปนี้

- ◎ ถ้ามีสติคอยระลึกรู้ในปัจจุบันถึง ๑.ขั้นห้าแต่ละขั้น ๒.เหตุเกิดแต่ละขั้น ๓. ความดับของแต่ละขั้น

↓ ก็เรียกว่า.. กำลังเจริญ สติในธรรม ทมวชัณธบรรพ (มหาสติปัฏฐานสูตร ม.มุ ๑๒ /๑๔๒)

- ◎ ถ้าฝึกให้เกิดความจำว่า..ขั้น ๕ แต่ละขั้น ไม่เที่ยง บ่อย ๆ ฝึกมาก ๆ (ภาวิตา พุทฺธิกา)

↓ ก็จะครอบงำมาราคะ ภวราคะ รูปราคะ ละอวิชชา ถอนความถือตัว ถอดตนได้ (สัญญาสูตร ส.ข.๑๗/๒๗๒)

- ◎ ถ้าความจำว่า..ขั้น ๕ แต่ละขั้น ไม่เที่ยง เกิดจนถึงขั้นที่ใจเป็นสมาธิ

จนมีความรู้ความเห็นตามจริง คือ ๑. รู้ว่าขั้น ๕ แต่ละขั้น เป็นทุกข์ - ทนได้ยาก ก็คือรู้ทุกข์

๒. รู้ความเกิดของแต่ละขั้นว่าเกิดจากเหตุใด ก็คือรู้เหตุเกิดทุกข์

๓. รู้ความดับของแต่ละขั้น ก็คือรู้+เห็นความดับแห่งทุกข์

การฝึกสมาธิแบบนี้เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ คือเลิกจม เลิกไหลในมหาสมุทรแห่งการเวียนตายเกิด

(สมาธิสูตร.อัง.จตุก. ๒๑ /๔๑)

“*อนัตตสัญญา” ย่อมปรากฏแก่ผู้ที่ได้ “อนิจจสัญญา”

ผู้ที่ได้...อนัตตสัญญา...ย่อม*บรรลุนิพพาน*

*อนัตตสัญญา แปลว่า จำได้ว่าแต่ละขั้น ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตน คือไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ชีวิต

↓ จำได้ว่า แต่ละขั้นไม่เที่ยง (เพราะเห็นความเกิดทุกข์ - ความดับทุกข์)ได้ผลบุญมากกว่าผลบุญในข้อ 2

2. การเจริญเมตตาจิต โดยที่ สุดแม้เพียงเวลาสุดดมของหอม ▶ ได้ผลบุญมากกว่า..(3)

3. การรักษาศีล 5 เป็นนิจ คือ มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท ▶ ได้ผลบุญมากกว่า..(4)

4. มีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ หมั่นคณะพระสาวก เป็นสรณะ เป็นที่ระลึกรู้ถึง เป็นที่พึ่ง ▶ ได้ผลบุญมากกว่า... วิหารทาน

บุญจากการให้ทาน ได้ผลบุญน้อยกว่า..บุญตั้งแต่ข้อ 4 นี้

5.	*วิหารทาน สร้างวิหารถวายสงฆ์ (คือหมู่คณะลูกศิษย์ผู้ปฏิบัติดีของพระพุทธเจ้า) ที่มาจากทิศทั้ง 4 ได้ผลบุญมากกว่า... สังฆทาน (วิหารแปลว่าที่อยู่) (* เพราะวิหารเป็นสถานที่สำหรับ ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม บารุธรรม และเผยแผ่ธรรม อีกทั้งเป็นการวัดกฐี ซึ่งในการก่อสร้างต้องใช้ทรัพย์สิ้น สิ่งของเป็นจำนวนมาก)
6.	สังฆทาน คือ ถวายทานให้ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขบริโกศ ได้ผลบุญมากกว่า... ถวายทานให้พระอรหันต์สมาธิสัมพุทธเจ้าบริโกศ 1 พระองค์ สังฆทาน มี 7 ประเภท ได้แก่.. 1. ถวายให้ ภิกษุสงฆ์ ภิกษุณีสงฆ์ พร้อมด้วยพระพุทธเจ้า 2. ถวายให้ ภิกษุสงฆ์ และภิกษุณีสงฆ์ 3. ถวายให้ ภิกษุสงฆ์ 4. ถวายให้ ภิกษุณีสงฆ์ 5. ถวายให้ ภิกษุสงฆ์ และภิกษุณีสงฆ์ จำนวนหนึ่ง 6. ถวายให้ เฉพาะภิกษุสงฆ์ จำนวนหนึ่ง 7. ถวายให้ เฉพาะภิกษุณีสงฆ์ จำนวนหนึ่ง
7.	ถวายทานแด่...พระอรหันต์สมาธิสัมพุทธเจ้า บริโกศ 1 พระองค์ ได้ผลบุญมากกว่า... ถวายทานให้...พระปัจเจกพุทธเจ้า บริโกศ (=ถวายพระปัจเจกพุทธเจ้า 100 พระองค์ ได้บุญน้อยกว่าถวายพระอรหันต์สมาธิสัมพุทธเจ้า 1 พระองค์)
8.	ถวายทานแด่...พระปัจเจกพุทธเจ้า (ผู้ที่ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ไม่สอนใคร) บริโกศ ได้ผลบุญมากกว่า... ถวายทานให้...พระอรหันต์ บริโกศ (= ถวายทานแด่ พระอรหันต์ 100 รูป ได้บุญน้อยกว่า พระปัจเจกพุทธเจ้า 1 พระองค์ หรือ = ถวายทานแด่พระอรหันต์เป็น 10,000 ได้บุญน้อยกว่าถวายพระอรหันต์สมาธิสัมพุทธเจ้า 1 พระองค์)
9.	ถวายทานแด่...พระอรหันต์ บริโกศ ได้ผลบุญมากกว่า...ถวายทานแด่...พระอนาคามี บริโกศ (= ถวายทานแด่ พระอนาคามี 100 รูป ได้บุญน้อยกว่า...ถวาย พระอรหันต์ เพียง 1 รูป)
10.	ถวายทานแด่...พระอนาคามี บริโกศ ได้ผลบุญมากกว่า... ถวายทานแด่...พระสกิทาคามี บริโกศ (= ถวายทานแด่ พระสกิทาคามี 100 รูป ได้บุญน้อยกว่า...ถวาย พระอนาคามีเพียง 1 รูป)
11.	ถวายทานแด่...พระสกิทาคามี บริโกศ ได้ผลบุญมากกว่า ถวายทานแด่ พระโสดาบัน บริโกศ (= ถวายทานแด่ พระโสดาบัน 100 รูป ได้บุญน้อยกว่า ถวาย พระสกิทาคามี 1 รูป)
12.	ถวายทานแด่...พระโสดาบัน บริโกศ ได้ผลบุญมากกว่า... ถวายทานแด่...ผู้ปฏิบัติเพื่อทำโสดาปัตติผลให้แจ้ง
13.	ให้ทานแด่...ผู้ปฏิบัติเพื่อทำโสดาปัตติผลให้ แจ้ง 1 คน ได้ผลบุญ..นับไม่ถ้วน
14.	ให้ทานแด่...บุคคล(ภายนอกพระพุทธศาสนา)ผู้ไม่เพเลิดเพเลินชอบมากในกามได้ผลบุญเป็นแสนโกฏิ
15.	ให้ทานแด่...ปुरुชน ผู้มีศีล ได้ผลบุญ...เป็นแสน
16.	ให้ทานแด่...ปुरुชน ผู้ทุศีล ได้ผลบุญ...เป็นพัน
17.	ให้ทานแด่...สัตว์เดรัจฉาน ได้ผลบุญ...เป็นร้อย

ลำดับของผลบุญ จากการ..ให้ทาน
ให้ทานแก่ใคร..แล้วได้บุญมากกว่ากัน

วิธีทำบุญที่ดีที่สุด

ผู้ตายได้รับอานิสงส์(ประโยชน์)มากที่สุด

ไม่ว่าผู้ตายจะไปเกิดในภพภูมิใดก็ตาม

คือ...

การปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา

แล้วอุทิศบุญไปให้ผู้ตาย เมื่อเขาได้อนุโมทนาในบุญนั้น

เขาย่อมได้รับผลและประโยชน์มาก

ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก อากังขะยสุตตร ม.ม.12/77 ดังข้อความบางตอนนี้..
 ดุกรภิกษุทั้งหลาย..ถ้าภิกษุจะพึงหวังว่า..ญาติสาโลหิต ของเราเหล่าใดที่ล่วงลับไปแล้ว
 มีจิตเลื่อมใสระลึกถึง(เรา)อยู่ ความระลึกถึงด้วยจิตเลื่อมใส ของพวกเขาเหล่านั้น จะมีผลมาก
 มีอานิสงส์(ประโยชน์) มาก (กัตถะเมื่อ..เรอ..)

1. รักษาดีให้บริสุทธิ์
2. ปฏิบัติแต่โดยสมณะ(สมาธิ) สิ่งที่ทำให้จิตสงบจากกิเลสภายใน
3. ไม่ละทิ้ง ท่องเห็นจากการเพ่ง ฌาน
4. ปฏิบัติวิปัสสนา
5. เพิ่มพูน สุปัญญาคาร(มีปัญญาเห็นอันตดา)

คำอธิษฐานก่อนใส่บาตร

อิทัง ทานะกัมมัง นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ
 ขอให้ทานะกุศลนี้ จงเป็นปัจจัยให้เข้าถึงพระนิพพาน
 คือ ความสิ้นโลภะ สิ้นโทสะ และรู้แจ้งอริยสัจ ๔
 อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง โดยเร็วพลันเทอญ

คำกรวดน้ำอุทิศกุศลให้คนตาย

ขอให้ทานะกุศลนี้ จงสำเร็จประโยชน์ แก่เปรตญาติทั้งปวง
 และขอให้ญาติทั้งหลายในภพภูมิอื่น ๆ จงได้มาอนุโมทนา
 ในศีล สมาธิ ปัญญาที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาดีแล้ว ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
 ขอให้ญาติทั้งหลายเหล่านั้น ได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติตรงตามธรรม
 จนพ้นจากทุกข์ มีความสุข ความเจริญ トラบสิ้นกาลนานเทอญ

ทำบุญอุทิศกุศลให้แก่คนตาย เขาจะได้รับหรือไม่ ???

ทำบุญ ในที่นี้หมายถึง การถวายทาน คือ บัณฑิต 4 เท่านั้น

มีทั้ง...."ได้รับ" และ "ไม่ได้รับ" ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขดังต่อไปนี้

☒ กรณีที่...ผู้ตายไม่ได้รับ	
ฝ่าย อกุศล	คือ..บุคคลผู้ประพฤตินอนอยู่ใน “อกุศลกรรมบถ 10” (ดูรายละเอียดน.51)ในสมัยที่เขา ยังมีชีวิตอยู่เมื่อตายไป ด้วยผลของอกุศลกรรมนี้ เขาย่อมไปเกิดในทุคติ(คือที่เกิดที่ไม่ดี)คือ 1.1 นรก ย่อมเสวยวิบาก ด้วยการ..บริโภคอาหารของสัตว์นรกเพื่อเลี้ยงชีวิต หรือ.. 1.2 สัตว์เดรัจฉาน ย่อมเสวยวิบาก ด้วยการ...บริโภคอาหารของสัตว์เดรัจฉานเพื่อเลี้ยงชีวิต (ดังนั้น เขาจึงไม่สามารถรับ และ บริโภคปัจจัย4 ที่ผู้ทำบุญได้อุทิศบุญไปให้ได้)
ฝ่าย กุศล	คือ..บุคคลผู้ประพฤตินอนอยู่ใน “กุศลกรรมบถ 10”(ดูรายละเอียดน.51)ในสมัยที่เขา ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อตายไป ด้วยผลของกุศลกรรมนี้ เขาย่อมไปเกิดในสุคติ (คือเกิดที่ดี)คือ 1.1 มนุษย์ ย่อมเสวยวิบาก ด้วยการบริโภค อาหารของมนุษย์ เพื่อเลี้ยงชีวิต หรือ 1.2 เทวดา ย่อมเสวยวิบาก ด้วยการบริโภค อาหารของเทวดา เพื่อเลี้ยงชีวิต
☒ กรณีที่...ผู้ตายได้รับ	
คือ... บุคคลผู้ประพฤตินอนอยู่ใน “อกุศลกรรมบถ 10”ในสมัยที่เขายังมีชีวิตอยู่ เมื่อตายไป ด้วยผลของอกุศลกรรมนี้ เขาย่อมไปเกิดในทุคติคือ.เปรตและย่อมเสวยวิบากด้วยการบริโภคอาหาร ของเปรต เพื่อเลี้ยงชีวิต และ นอกจากนั้น เขายังสามารถเลี้ยงชีวิตได้ด้วยการอนุโมทนาในส่วน บุญกุศลที่ญาติมิตร ได้ทำบุญด้วยการถวายปัจจัย 4 และอุทิศบุญกุศลให้	
เปรต ที่ว่านี้ หมายถึง ปรตตูปชีวิคเปรต ซึ่ง เป็นเปรตจำพวกเดียวเท่านั้น ที่สามารถรับส่วนบุญกุศล ของญาติมิตรที่ได้อุทิศบุญไปให้ได้ หลังจากได้กล่าวคำอนุโมทนาว่า "สาธุ สาธุ.." แล้ว เปรตประเภทนี้ มักอาศัยอยู่ใกล้บ้านเรือน เพราะขณะใกล้ตาย เกิดความหวนหาญาติในทรัพย์สิน เงินทอง ญาติมิตรร่ำไห้ ครั้นถึงแก่ความตาย ก็ไปเกิดเป็นเปรตอยู่ใกล้บ้านนั้น และบางครั้งด้วย ความทุกข์ทรมานจากความหิวโหย เขาก็อาจมาปรากฏกายให้ญาติมิตรได้เห็น เพื่อขอความช่วยเหลือ ดังนั้น หากใครเคยเห็นเปรต หรือที่เรียกว่า ผี นี้ ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเขาได้รับความเดือดร้อน ต้องการ ให้เราช่วยเหลือ ก็ให้เราทำบุญด้วยปัจจัย4 แล้วอุทิศบุญไปให้เปรตนั้น ให้เขาได้มาอนุโมทนาส่วนบุญ	
*เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่มีญาติที่ตายไปแล้ว จะไม่ไปเกิดในภพเปรต ในสังสารวัฏอันยืดยาวนานนี้	
☒ กรณีที่...ผู้ให้ทานได้รับเอง	
ฝ่าย อกุศล	ถ้าสมัยที่เขายังมีชีวิตอยู่ ได้ประพฤติ “อกุศลกรรมบถ10”แต่เคยทำบุญถวายปัจจัย 4 ให้แก่ สมณพราหมณ์ บุคคลนั้นเมื่อตายไป ย่อมเสวยผลกรรมชั่วนั้น ด้วยการไปเกิดในภพภูมิ สัตว์เดรัจฉาน คือ ช้าง ม้า โค สุนัข ย่อมเสวยผลบุญ คือ ปัจจัย4 จากการถวายทานแก่ สมณพราหมณ์ในกำเนิดนั้น
ฝ่าย กุศล	-แต่ถ้าสมัยที่เขายังมีชีวิตอยู่ ได้ประพฤติ “กุศลกรรมบถ10”(ละเว้น อกุศลกรรมบถ10)และ เคยทำบุญถวายปัจจัย 4 แก่ สมณพราหมณ์ บุคคลนั้นเมื่อตายไป ย่อมเสวยผลกรรมดีนั้น ด้วยการไปเกิดในภพภูมิของ มนุษย์ เขาย่อมได้ “กามคุณ” (คือ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสกายที่ถูกต้อง) อันเป็นของมนุษย์ -แต่ถ้าไปเกิดเป็น เทวดา เขาย่อมได้ “กามคุณอันเป็นทิพย์” ในเทวโลก

นิยาม 5 : กฎแห่งธรรมชาติ

ก่อนจะศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม ควรทราบก่อนว่า กฎแห่งกรรมเป็น 1 ใน 5 ของกฎธรรมชาติ ซึ่งภาษาบาลีเรียกว่า "นิยาม" เพื่อจะได้เข้าใจอย่างถูกต้องว่า กฎแห่งกรรม ไม่ใช่สิ่งที่ใครตั้งขึ้น ไม่มีใครที่มีอำนาจเหนือกฎแห่งกรรม และ กฎแห่งกรรมก็เป็นกฎแห่งความจริงสำหรับทุก ๆ ชีวิต ไม่ว่าบุคคลนั้นจะนับถือศาสนาใดก็ตาม กฎแห่งธรรมชาตินี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสรู้ด้วยพระปัญญาอันยิ่งแล้ว จึงนำมาเปิดเผย ความจริง สู่หมู่ชน

นิยาม 5 คือ กฎแห่งธรรมชาติ เป็นกฎแห่งเหตุ-ผล ได้แก่

1. **อุตุนิยาม** คือ กฎแห่งความร้อน หรือ กฎเกณฑ์แห่งอุณหภูมิ ที่มีอยู่เป็นปกติในธรรมชาติ เช่น พ้แลบ พ้ผ่า แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด คนเราอาศัยกฎเกณฑ์นี้ จึงสามารถผลิตไฟฟ้า หรือ เครื่องยนต์ต่าง ๆ ได้ เป็นต้น
2. **พีชนิยาม** คือ กฎแห่งพืช หรือ กฎแห่งการสืบพันธุ์ ที่มีอยู่เป็นปกติในธรรมชาติ เช่น พืชพันธุ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นกองดิน+น้ำ+ไฟ+ลม ที่ไม่มีตัวรู้ (วิญญาณ) แต่สามารถสืบพันธุ์ได้ตามธรรมชาติ รวมทั้งร่างกายของคนก็อยู่ภายใต้กฎพีชนิยาม
3. **จิตนิยาม** คือ กฎแห่งสิ่งที่รู้อารมณ์ หรือ กฎแห่งจิต - (จิต คือ สิ่งที่รู้อารมณ์)
 - จิต เกิดรู้อารมณ์ได้ 6 ประตูละ คือ ประตูละ...ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
 - จิต รับได้ที่ละ 1 ประตูละ รู้ได้ที่ละ 1 อารมณ์ แต่...
 - จิต มีธรรมชาติที่เกิด-ดับเร็วมาก เกิดแล้วดับทันที ดับแล้วเกิดทันที โดยลำดับไม่มีระหว่างกัน
 - ความเร็วของการเกิดดับของจิต เทียบกับการเกิดรูป เช่น เสียงเกิดชัด ๆ 1 เสียง จิตเกิดดับ 17 จิต (ใน 17 จิต มีจิตที่ทำการ เรียกว่า ชวนะจิต อยู่ 7 จิต มีผล 7 ชาติ หมายความว่า ถ้าจิตเกิดร่วมกับความคิดดี ก็ต้องได้รับผลดีถึง 7 ชาติ เป็นต้น)
 - จิต เกิดเดี่ยว ๆ ไม่ได้ต้องมีเจตสิก (คือ ความรู้สึก ความจำ ความคิด) เกิดและดับพร้อมกันเสมอ
4. **กรรมนิยาม** คือ กฎแห่งกรรม หรือ กฎแห่งการกระทำที่มีเจตนา

กรรม เป็นกฎเกณฑ์แห่งชีวิต ชีวิต คือ สมมติชื่อเรียกรวม กาย (คือกองดิน+น้ำ+ไฟ+ลม)+ใจ (ตัวรู้)
5. **ธัมมนิยาม** คือ กฎแห่งธรรม คือ กฎเกณฑ์ของสิ่งต่าง ๆ ในสากลจักรวาลนี้ทุกสิ่ง เป็นกฎตายตัวแห่งธรรมชาติ ที่ว่า...**เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้น จึงเกิด ถ้าสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนั้นก็ไม่มี ถ้าสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้น จึงดับ**

เช่น เพราะมีความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ (อวิชชา) จึง หลงติดใจ เพติดเพลิน ชอบมาก (ตัณหา 3) จึง หลงติดใจ พอใจ ยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) จึงเกิดสารพัดทุกข์ แต่เพราะเกิดความรู้แจ้งอริยสัจ ๔ (เกิดวิชชา) อวิชชาจึงดับไป จึงทำให้ตัณหาดับ จึงทำให้อุปาทานดับ จึงทำให้สารพัดทุกข์ดับหมด เป็นต้น

นี่เป็นเหตุผลอย่างย่อ ๆ ถ้าแสดงอย่างเต็มรูปแบบ ก็คือ ปฏิจจสมุปบาท (กฎแห่งธรรมที่ต้องอาศัยกันจึงเกิดขึ้น หรือ การที่ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นโดยอาศัยซึ่งกันและกัน และเกิดขึ้นร่วมกัน)

บุญแห่งกรรม

เจตนาห้ ภิกขเว กัมมํ วทามิ

เจตยิตวา กัมมํ กโรติ กาเยน วาจา ย มนสา

ทำนุให้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลาย เรา(ตถาคต) กล่าวไว้..

เจตนาอันนั้นแหละเป็นตัณกรรม

เมื่อมีเจตนาแล้ว บุคคลย่อมทำกรรมโดยทางกาย ทางวาจา และทางใจ

๑. ความหมายของ "กรรม" จากพระพุทธพจน์บทนี้ แสดงว่า...

กรรม คือ การกระทำทางกาย ทางวาจา หรือทางใจที่ประกอบด้วยเจตนา ซึ่ง เจตนา นี้ เป็นความคิดฝ่ายสาธารณะ คือ สิ่งที่ไม่ใช่กุศล และไม่ใช่อกุศล

กรรม คือ การกระทำที่มี...

เจตนา

① ถ้า...เจตนา เกิดร่วมกับ...

ความคิด (สังขารขันธ์) ฝ่ายไม่ฉลาด

ก็เรียกว่า...ทำ อกุศลกรรม (กรรมดำ)

หรือ กรรมที่ไม่ฉลาด

เจตนา เกิดร่วมกับความคิดฝ่ายไม่ฉลาด แล้ว...

❶ คิด เรียกว่า มโนกรรมชั่ว

❷ พูด เรียกว่า วจีกรรมชั่ว

❸ ทำ เรียกว่า กายกรรมชั่ว

② ถ้า...เจตนา เกิดร่วมกับ...

ความคิด (สังขารขันธ์) ฝ่ายฉลาด

ก็เรียกว่า...ทำ กุศลกรรม (กรรมขาว)

หรือ กรรมที่ฉลาด

เจตนา เกิดร่วมกับความคิดฝ่ายฉลาด แล้ว...

❶ คิด เรียกว่า มโนกรรมดี

❷ พูด เรียกว่า วจีกรรมดี

❸ ทำ เรียกว่า กายกรรมดี

กรรมทำได้ 3 ทาง ทวาร หรือ ประตู ที่ทำกรรมนั้นมี 3 ประตู คือ

1. มโนกรรม คือ มีเจตนาเกิดแล้วกระทำทาง ใจ
2. วจีกรรม คือ มีเจตนาเกิดแล้วกระทำทาง วาจา
3. กายกรรม คือ มีเจตนาเกิดแล้วกระทำทาง กาย

สัตตโอง ย่อมเป็นไปตาม เจตนา (กรรม)

เชื่อก็ตาม ไม่เชื่อก็ตาม.....แต่ สิ่งที่ได้รับ (ไม่ว่าจะดี หรือ เลว) ล้วนเป็นสิ่งที่เคยทำมาแล้ว

๒. ประเภทของกรรม แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ...

๑. **สหชาตกรรม** คือ กรรมที่ทำโดยมีวิบาก(ผลกรรม)เกิดร่วมด้วยทันทีขณะทำกรรม หมายความว่า... กรรม = เฉพาะเจตนาเจตสิกเท่านั้น (ที่เป็นตัวกรรม)

วิบาก (ผลของกรรม) = จิตและเจตสิกอื่นๆ ที่เกิดพร้อมกับเจตนา นั้น
(ล้วนเป็นผลของกรรมหมดเลย)

๒. **นानักขณิกกรรม** คือ กรรมที่ทำโดยมีวิบาก(ผลกรรม) เกิดขึ้นในภายหลังหมายความว่า...

กรรม = เฉพาะเจตนาเจตสิกเท่านั้น (ที่เป็นตัวกรรม)

วิบาก (ผลของกรรม) = จิตและเจตสิกอื่นๆที่เกิดขึ้นภายหลังเป็นผลของน่านักขณิกกรรม

๓. กรรมให้ผลเมื่อไร

1. ให้ผลในภพปัจจุบัน คือ กรรมที่ทำใน ชะวณะจิต ที่ 1
2. ให้ผลในภพถัดไป คือ กรรมที่ทำใน ชะวณะจิต ที่ 7
3. ให้ผลในภพต่อ ๆ ไป คือ กรรมที่ทำใน ชะวณะจิต ที่ 2 - 6
4. กรรมที่ไม่ให้ผล หรือ อโหสิกรรม

ชะวณะจิต คือ วิถีจิตที่ทำหน้าที่
เล่นไปในอารมณ์ เสพอารมณ์
โดยเป็นกุศลจิต หรือ อกุศลจิต
หรือ กิริยาจิต (ของพระอรหันต์)
จิตที่ทำกรรมเป็นบุญหรือบาป
มี ๗ ชะวณะ

๔. หน้าที่ของกรรม

1. กรรมนำไปเกิด คือ เจตนาดีก็นำไปเกิดดี เจตนาชั่วก็นำไปเกิดไม่ดี
2. ตามไปอุดหนุน คือ กรรมดีอุดหนุนกรรมดี กรรมชั่วอุดหนุนกรรมชั่ว
3. ตามไปบีบคั้น ขัดขวาง คือ กรรมดีบีบคั้นกรรมชั่ว กรรมชั่วบีบคั้นกรรมดี
4. กรรมตัดรอน คือ กรรมดีก็ตัดโอกาสผลของกรรมชั่ว กรรมชั่วก็ตัดโอกาสผลของกรรมดี

๕. น้าหนักและการให้ผลของกรรม

1. กรรมหนัก (ครุกรรม) ให้ผลก่อน ในภพชาติถัดไป

⊗ **กรรมหนักฝ่ายชั่ว** คือ อนันตริยกรรม 5 ได้แก่ 1.ฆ่าพ่อ 2. ฆ่าแม่ 3. ฆ่าพระอรหันต์
4. ทำร้ายพระพุทธเจ้าให้ห้อเลือด 5. ยุพระสงฆ์ให้แตกกัน

☺ **กรรมหนักฝ่ายดี** คือ ทำสมาธิเข้ารูปฌาน

2. กรรมใกล้ตาย (อาสันนกรรม) ถ้าไม่มีกรรมหนัก กรรมใกล้ตายก็จะให้ผล
3. กรรมที่ทำเป็นประจำ (อาจินณกรรม)
4. กรรมสักแต่ว่าทำ (กัตตตทากรรม) เมื่อไม่มีกรรมในข้อ 1-3 กรรมนี้จึงจะให้ผล

๖. ปฏิบัติอย่างไรจึงจะดับกรรมได้

ต้องปฏิบัติตรงใน อริยมรรคมีองค์ ๘ จนเต็มเปี่ยมจึงจะสามารถดับกรรมได้โดยลำดับ (ไม่ต้องรับผลของกรรม) คือ ปฏิบัติจนได้มรรค ผล นิพพาน บรรลุธรรมเป็น...

อริยบุคคลระดับที่ ๑ คือ พระโสดาบัน ก็จะสามารถดับกรรมชั่ว ได้ดังนี้

ดับกายกรรมชั่ว คือ 1. ละ เจตนาฆ่าสัตว์ ได้โดยเด็ดขาด

2. ละ เจตนา ลักขโมย ได้โดยเด็ดขาด

3. ละ เจตนา ประพฤติผิดในกาม ได้โดยเด็ดขาด

4. ละ เจตนา ดื่มสุรา เสพยาเสพติด ได้โดยเด็ดขาด

ดับวจีกรรมชั่ว คือ 5. ละ เจตนา พูดโกหก ได้โดยเด็ดขาด

ดับมโนกรรมชั่ว คือ 6. ละ ทิฏฐิ (ความเห็นผิด หรือสัkkายทิฏฐิ) ได้โดยเด็ดขาด

7. ละ ความคิดตระหนี่ ได้โดยเด็ดขาด

8. ละ ความคิดริษยา ได้โดยเด็ดขาด

9. ละ ความคิดสงสัยลังเล (ในพระรัตนตรัย) ได้โดยเด็ดขาด

อริยบุคคลระดับที่ ๒ คือ พระสกิทาคามี ก็จะสามารถดับกรรมชั่ว ได้ดังนี้

๕ ดับกรรม 9 ข้อข้างต้นได้ ๕ และ ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง

อริยบุคคลระดับที่ ๓ คือ พระอนาคามี ก็จะสามารถดับกรรมชั่ว ได้ดังนี้

๕ ดับกรรมชนิดที่เกิดร่วมกับ ความโลภ และ ความโกรธอย่างหยาบ ได้สิ้น

อริยบุคคลระดับที่ ๔ คือ พระอรหันต์ ก็จะสามารถดับกรรมได้ทั้งหมด ทั้งสิ้น

"...ถ้าปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ จนเต็มเปี่ยม บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว
ก็จะดับกรรมได้สิ้นเกลี้ยง ไม่ต้องกลับมาเกิดเพื่อรับผลของกรรมทั้งดีและชั่วอีกต่อไป..."

7. เทคนิคแก้กรรม (วิธีสะเดาะเคราะห์กรรมอย่างมีปัญญา)

๕ ให้ตั้งใจอย่างเด็ดขาด ที่จะละกรรมชั่วนั้นๆ(ที่ให้ผลเป็นความทุกข์ เดือดร้อน คับแค้นใจ ในปัจจุบัน)

๕ ให้ตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะรับเอากรรมดีมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จริ่งจัง อดทน
สงบเสถียรไม่ท้อถอย (มันเปลี่ยนแปลงได้ มันไม่แน่นอน)

๕ เลิกพูด เลิกคิดคำนึงถึงอดีตกรรมอันเศร้าหมองนั้น..อย่าอาลัยอาวรณ์..อย่าอ้อยสร้อยอยู่กับ
เรื่องเก่าที่ทำให้จิตใจจมขึ้น เศร้าหมอง.....อย่าติดใจยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวตน...เรา
...เขา แต่ให้เห็นตามจริงว่า..มันเป็นอดีตชั้น 5 กองทุกข์ที่เกิดแล้ว- ดับไปแล้ว ไม่เที่ยง
ให้เพียรปฏิบัติอยู่ในหลัก จักร ๔ ก็สิ่งจะทำให้ชีวิตหมุนไปสู่ความสุข ความเจริญ ได้แก่
๑. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ๒. คบคนดี ๓. ตั้งตนไว้ชอบ ๔. ทำบุญไว้มาก่อน



✓ ปัญหา..มีไว้แก้ ไม่ได้มีไว้กลุ้ม

✓ มีปัญหาอย่าท้อแท้..หนทางแก้มีเสมอ

กรรมนี้...มีผล

กรรม(เหตุ)	วิบาก(ผล)	กรรม(เหตุ)	วิบาก(ผล)
1.ฆ่าสัตว์	อายุสั้น	- ไม่ฆ่าสัตว์	อายุยืน
2.เบียดเบียนสัตว์ ด้วยฝ่ามือ ก่อนดิน ท่อนไม้ อาวุธ	มีโรครมาก	- ไม่เบียดเบียนสัตว์	มีโรคน้อย
3.มักโกรธ มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาวาเล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาทมาดร้าย แสดงความโกรธ ความร้าย และซึ่งเคียดให้ปรากฏ	จะมีผิวยาวพรรณ ทราม	- ไม่โกรธง่าย ไม่แค้นเคือง ถูกว่ามากก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาทมาดร้าย ไม่แสดงออกให้ปรากฏ	จะมี ผิวยาวพรรณงาม
4.ริษยา มุ่งร้าย ไม่พอใจที่ผู้อื่น- ได้ลาภ สักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชา- มากกว่าตน	จะมี ยศศักดิ์น้อย	- ไม่ริษยา ไม่มุ่งร้าย ในความเจริญของผู้อื่น	จะมี ยศศักดิ์มาก
5.ไม่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน ที่อยู่- อาศัย ยาน ประทีปโคมไฟแกสमध्ये หรือพรหมณ์ผู้มีศีลมีธรรม	ยากจน ขัดสน	- ให้ข้าว น้ำ ผ้า ที่นอนที่อยู่อาศัย ยาน ประทีปโคมไฟแกสमध्ये หรือพรหมณ์ผู้มีศีลมีธรรม	มีทรัพย์มาก
6.กระด้าง เบื่อหึง ไม่กราบไหว้ ไม่ลูกต้อนรับ ไม่จัดที่ให้นั่ง ไม่หลีกทางให้ ไม่สักการะ ไม่เคารพ ไม่นับถือ ไม่บูชาแก่ผู้ที่ควรบูชา	เกิดใน ตระกูลต่ำ	- ไม่กระด้าง ไม่เบื่อหึง กราบไหว้ ลูกต้อนรับ จัดที่ให้นั่ง หลีกทางให้ สักการะ เคารพ นับถือ บูชาแก่ผู้ที่ควรบูชา	เกิดใน ตระกูลสูง
7. ไม่เข้าหาสมณพราหมณ์ ไม่ได้ถาม ว่า.. อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรทำแล้วไม่มีประโยชน์เพื่อทุกข์ อะไรทำแล้วมีประโยชน์เพื่อสุข	เป็นคน ปัญญา ทราม	- เข้าไปหาสมณพราหมณ์ และได้ถาม ว่า.. อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรทำแล้วไม่มีประโยชน์เพื่อทุกข์ อะไรทำแล้วมีประโยชน์เพื่อสุข	เป็นคน มีปัญญามาก
8. ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติดเป็นประจำ	- จะฟุ้งซ่าน เป็นบ้า		
9. พุดโกหก	- จะถูกใส่ร้าย		
10. พุดส่อเสียด ให้คนเกลียดชังกัน	- จะแตกแยกจากคนรัก		
11. พุดหยาบคาย	- จะได้ยินเสียงหยาบคาย		
12. พุดเพ้อเจ้อ	- จะไม่มีคนเชื่อถือ		
11. ลักขโมย คดโกง คอรัปชั่น	- ทรัพย์สิ้นจะวิบัติ ฉิบหาย		
12. แย่งของรักของหวงของผู้อื่น ประพฤติผิดในกาม	- จะมีศัตรู มีภัย มีเวร		

จากพระไตรปิฎก พระสูตรและอรรถกถาแปล จุฬารัตนวิภังคสูตร มัช. ญ. 23 /579

กรรมบท 10 : กรรม...ที่กลายเป็นทางดำเนินชีวิต

อุกศลกรรมบท 10		กุศลกรรมบท 10
❖ อุกศล แปลว่า ไม่ฉลาด, บก แปลว่า ทางเดิน หรือ ทางดำเนินชีวิต ดังนั้นอุกศลกรรมบท จึงแปลว่า การดำเนินชีวิตโดยมีเจตนา คิด พุด ทำ ในสิ่งที่ไม่ฉลาด ทำด้วยความตั้งใจเพลิดเพลน หรือทำด้วยความขุ่นเคือง หรือทำด้วยความไม่รู้ เหตุเกิดทุกข์-วิธีดับทุกข์ผิดพลาด เกิดผลเป็น ความเศร้าหมอง ขุ่นมัว เร่าร้อน รุนแรง มีทุกข์ มีโทษมาก ไม่ช้าก็เร็ว *** อุกศล อาจจะเรียกชื่ออย่างอื่นว่า บาป กรรมชั่ว กรรมดำ (กลองดำ) ความเลว เป็นต้น		คือ การดำเนินชีวิตที่มีเจตนาอันฉลาด ในการกระทำทางกาย วาจา ใจ *** กุศล คือ ความฉลาด ความดี ที่ให้ผลเป็นความสุข ความเจริญรุ่งเรือง
กายกรรม3	1. เจตนาฆ่าสัตว์	1. เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์
	2. เจตนา ลัก-โกง	2. เจตนางดเว้นจากการลัก-โกง
	3. เจตนา แย่งชิงรักของผู้อื่น	3. เจตนางดเว้นจากการแย่งชิงรักของผู้อื่น
วจีกรรม 4	4. เจตนา พุดโกหก	4. เจตนางดเว้นจากการ พุดโกหก
	5. เจตนา พุดส่อเสียด	5. เจตนางดเว้นจากการ พุดส่อเสียด
	6. เจตนา พุดหยาบคาย	6. เจตนางดเว้นจากการ พุดหยาบคาย
	7. เจตนา พุดเพ้อเจ้อ	7. เจตนางดเว้นจากการ พุดเพ้อเจ้อ
มโนกรรม3	8. เจตนา คิดโลภเพ่งเล็งอยากได้ของของผู้อื่น (โลภน่าเกลียด)	8. เจตนางดเว้นจากการ คิดโลภเพ่งเล็ง-อยากได้ของของผู้อื่น (โลภน่าเกลียด)
	9. เจตนา คิดพยาบาท ประทุษร้าย	9. เจตนางดเว้นจากการ คิดพยาบาท ประทุษร้าย
	10.เจตนา คิดเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม คือ ไม่มีโลกียปัญญา 10	10.เจตนางดเว้นจากการ คิดเห็นผิดจากทำนอง-คลองธรรม คือ มีโลกียปัญญา 10

โลกียปัญญา คือ ปัญญาระดับโลกๆ ที่ยังไม่พ้นโลก ซึ่งถือเป็น สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก) อย่างหนึ่ง แต่เป็น **สัมมาทิฐิ** ที่ยังเป็นสาสวะ คือ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ เป็นส่วนแห่งบุญให้ผลแก่ขั้นนี้ คือ ต้องกลับมาเกิดเพื่อรับผลบุญ

โลกียปัญญา 10 อย่างนี้ คือ มีความเห็นว่า...

1. การให้ทานมีผล
2. การนอบน้อมต่อสิ่งที่ฉลาด (บุชชาญ) มีผล
3. การต้อนรับผู้อื่น มีผล
4. การทำความดี-กรรมชั่ว มีผล
5. โลกนี้ มีผู้จะมาเกิดอีก
6. โลกหน้า จะมีผู้ตามไปเกิด
7. การทำดี-ทำชั่ว ต่อมารดา มีผล
8. การทำดี-ทำชั่ว ต่อบิดา มีผล
9. มีอุปปาทิกกำเนิด (คือ การผุดเกิดได้รูปร่างทันที ในนรก-สวรรค์)
10. มีสมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบด้วยตนจนสามารถรู้แจ้งโลกนี้-โลกหน้าและสามารถแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติจนได้ผล

ผลของ อกุศลกรรมบถ10..ที่เคยทำมาในอดีต

บ่อส่งผล..ในช่วงเวลาหลังจากที่เกิดมาแล้ว (ปวัตติกาล) ดังนี้...

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 9 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “ฆ่าสัตว์มามาก”

1. ทูพพลภาพ
2. รูปร่างงาม
3. กำลังกายอ่อนแอ
4. กำลังกายเฉื่อยชา-กำลังปัญญาไม่่องไว
5. เป็นคนฉลาด
6. ฆ่าตนเอง หรือ ถูกฆ่า
7. โรคภัยเบียดเบียน
8. ลูกน้องบริวารเดือดร้อนเสื่อมเสีย
9. อายุสั้น

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 6 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “ลักขโมยมามาก”

1. ด้อยทรัพย์
2. ยากจน
3. อดอยาก
4. ไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา
5. ค่าขายขาดทุนย่อยยับ
6. ทรัพย์สิ้นพินาศเพราะไฟไหม้ น้ำท่วม โจรปล้น ภัยจากราชากร เช่น ถูกยึดทรัพย์ เป็นต้น

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 11 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “แย่งคนรักของผู้อื่นมามาก”

1. มีผู้เกลียดชังมาก
2. มีผู้ปองร้ายมาก
3. ชัดสนทรัพย์
4. ยากจนอดอยาก
5. เป็นหญิง
6. เป็นกระเทย
7. เป็นชายในตระกูลต่ำ
8. ต้องได้รับความอับอายบ่อยๆ
9. ร่างกายไม่สมประกอบ
10. มากไปด้วยความวิตกกังวล
11. พลัดพรากจากคนรัก

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 8 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “พูดโกหกมามาก”

1. พูดไม่ชัด
2. พันไม่เป็นระเบียบ
3. ปากเหม็นมาก
4. ใจตัวร้อนจัด
5. ตาไม่อยู่ในระดับปกติ
6. กล่าววาจาด้วยปลายลิ้น ปลายปาก
7. ทำทางไม่สง่าผ่าเผย
8. จิตไม่เที่ยงคล้ายวิกลจริต

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 4 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “พูดส่อเสียดมามาก”

1. ดำหนิตตนเอง
2. มักจะถูกล้อโดยไม่มีมูลความจริง
3. ถูกบัณฑิตตำหนิติเตียน
4. แดกจากมิตรสหาย

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 4 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “หยาบคายมามาก”

1. พินาศในทรัพย์
2. ได้ยินเสียงที่ทำให้ไม่พอใจ
3. มีกายและวาจาหยาบ
4. ตายอย่างขาดสติ

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 4 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “พูดเพ้อเจ้อมามาก”

1. เป็นผู้พูดจาไม่เป็นธรรม
2. ไม่มีผู้เลื่อมใสในคำพูดของตน
3. ไม่มีอำนาจ
4. จิตไม่เที่ยง คือ วิกลจริต

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 4 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “โลภอยากได้ของผู้อื่นมามาก”

1. เลื่อมในทรัพย์และคุณงามความดี
2. ปฏิสนธิในตระกูลต่ำ
3. มักได้รับคำติเตียน
4. ชัดสนในลาภสักการะ

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 4 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “ปองร้าย พยาบาทมามาก”

1. รูปทราม
2. มีโรคภัยเบียดเบียน
3. อายุสั้น
4. ตายโดยถูกประทุษร้าย

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 4 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “เห็นผิด(มิจฉาทิฐิ)มามาก”

1. ห่างไกลรัศมีแห่งพระธรรม
2. มีปัญญาทราม
3. ปฏิสนธิในพวกคนป่าที่ไม่รู้อะไร
4. เป็นผู้มีความไม่เที่ยงคน

ถ้าปัจจุบันได้รับผลเหล่านี้ใน 6 ประการ แสดงว่าในอดีตได้เคย “ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติดมามาก”

1. ทรัพย์ถูกทำลาย
2. เกิดวิเวกขาดสมาธิ
3. เป็นบ่อเกิดของโรค
4. เลื่อมเกียรติ
5. หมดยงอายุ
6. ปัญญาเสื่อม

(จาก คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ มุณีปริญาธรรม รวบรวมโดย ขุนสรพกิจโกศล)

มงคลสูตร

เทวดาภราท@ธาม@ว...	
พะหู เทวา มนะสสา จะ, มังคะลานิ, อะจินตะหุ อากังขะมานา โสถณานิ พหุติ มังคะละมุตตะมัง เทวดาและมนุษย์เป็นอันมาก ผู้หวังความสุขได้พากันขบคิดจึงมงคลอันเป็นเหตุให้อัจฉริยทั้งหลาย ขอพระองค์สืบอภิมงคลอันสูงส่งด้วยเถิด พระพุทธเจ้าตรัสว่า	
อะเสวะนา จะ พาลาณัง, ปัณทิตาณญ จะ เสวะนา ปฐา จะ ปฐะนิยานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง	1. การไม่คบคนพาลทั้งหลาย 2. การคบแต่ผู้รู้ (บัณฑิต)ทั้งหลาย 3. การบูชาอนันตมโนบุคคลที่ควรบูชา 3 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
ปะฏิรูปะเตสวาโส จะ ปฐะเพ จะ กะตะปัญญะตา ,อิตตะสัมมาปะณิธิ จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง	4. การอยู่ในถิ่นที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี 5. ความเป็นผู้ทำความดีไว้มาก่อน 6. การตั้งตนไว้โดยชอบธรรม 3 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
พาหุสัจจะ ลิตปะญจะ วินะโย จะ สุสิกขิต , สุภาสิตา จะ ยา วาจา เอตัมมังคะละมุตตะมัง	7. ได้ศึกษาหลักธรรมมามาก 8. ประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตได้ดี 9. การฝึกฝนอบรมจิตใจในการขัดกิเลส 10. การพูดแต่ความจริงที่ดี 4 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
มาตาปิตุอุปัฏฐาณัง ปุตตะ ทารัสสะ สังคะโท อะนาฏลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละมุตตะมัง	11. การดูแล อุปถัมภ์ บำรุง มารดา-บิดา 12. การสงเคราะห์ลูก 13. การสงเคราะห์ภรรยา 14. ความเป็นผู้ทำงานไม่คั่งค้าง 4 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
ทานัญจะ ธัมมะจะริยา จะ ญาคะกานัญ จะ สังคะโท , อะนะวัชชานิ กัมมานิ เอตัมมังคะละมุตตะมัง	15. การให้(ทาน) 16. การประพฤติธรรม 17. การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย 18. การทำงานที่ไม่มีโทษ ทุจริต 4 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
อาระตี วีระตี ปาปา มัชชะปาณา จะ สัตถุญะโม , อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ เอตัมมังคะละมุตตะมัง	19. การถว้นจากความชั่ว 20. การละเว้นจากสิ่งเสพติดมีนเมา 21. ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย 3 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
การะโว จะ นิวาโด จะ สันตุญฐี จะ กัตถุญดา กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง	22. การมีสัมมาคารวะ 23. การอ่อนน้อมถ่อมตน 24. มีความสันโดษ 25. มีความกตัญญู 26. การฟังธรรมตามกาลเวลา 5 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
ขันตี จะ โสวะจัสสะตา สะมะณานัญ จะ ทัสสะนัง กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง	27. มีความอดทน 28.เป็นผู้วางใจอ่อนโยน 29. การได้พบเห็นสมณะ คือ ผู้สงบระงับกิเลส 30. การสนทนาธรรมตามเวลาอันสมควร 4 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
ตะโป จะ พหุหะระริยัญจะ อะริยะสังจาณะ ทัสสะนัง , นิพพานะ สัจฉิกิริยา จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง	31. ความเพียรเผากิเลส 32. การประพฤติพรหมจรรย์ 33. การเห็นอริยสัจสี่ 34. การรู้แจ้งเห็นจริงพระนิพพาน 4 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
มุญฐัสสะ โลกะธัมเมหิ, จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ, อะโสกัง วีระขัง เขมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง	35. จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรมทั้งแปด 36. จิตไม่เศร้าโศก 37. จิตไม่มีกิเลสฐิติ 38. จิตเกษมสุข 4 ข้อนี้นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต
เอตาทิสานิ กัตวานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา , สัพพัตถะ โสถถิง คัจฉันติ ตันเตสยัง มังคะละมุตตะมันติ	เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทำตามมงคลเหล่านี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในทั้งปวง ย่อมถึงความสวัสดิ์ในทั้งปวง ข้อนี้เป็นมงคล อันสูงสุดของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

สมบัติ-วิบัติ : เทคนิครับผลของกรรมดี หลีกหนีผลของกรรมชั่ว

☺ **สมบัติ 4** คือ ความเพียบพร้อม ข้อดี ความสมบูรณ์แห่งองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งอำนวยความสะดวกให้การให้ผลของกรรมดี และไม่เปิดช่องให้กรรมชั่วแสดงผล เรียกว่า **ส่วนประกอบอำนวยความสะดวกเสริมกรรมดี**

สมบัติ 4 ประการ	สมบัติระยะยาว	สมบัติระยะสั้น
1. คติสมบัติ (เกิดดี) พรั่งพร้อมด้วย การเกิด ที่ดี	★ ถึงพร้อมด้วยการเกิดในที่ดี เป็นกำเนิดอันเจริญ เช่น การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นต้น	★ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ที่อยู่ ที่ไป ทางดำเนินชีวิตดี
2. อุปธิสมบัติ (กายดี) พรั่งพร้อมด้วย รูปร่าง ดี	★ ถึงพร้อมด้วยรูปร่าง คือ มีร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์ มีรูปร่างสง่า บุคลิกภาพดี	★ สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
3. กาลสมบัติ (เวลาดี) พรั่งพร้อมด้วย กาลเวลา ดี	★ เกิดอยู่ในสมัยที่โลกมีความเจริญ บ้านเมืองสงบสุข มีการปกครองดี ศาสนาเจริญรุ่งเรือง สังคมยกย่องคนดี ไม่ส่งเสริมคนชั่ว	★ ทำอะไรถูกเวลา
4. ปัจจัยสมบัติ (เพียรดี) พรั่งพร้อมด้วย ความเพียร ดี	★ พากเพียรทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม ประกอบกิจการงานที่ถูกต้อง มีอาชีพสุจริต ★ พากเพียร 4 อย่าง ได้แก่.. 1. เพียรป้องกันบาปอกุศล 2. เพียรละบาปอกุศล 3. เพียรสร้างกุศล 4. เพียรรักษาและเพิ่มพูนกุศล	★ จริงจังในการทำความดี คือ ทำดี..ให้ต่อเนื่อง ให้ถูกเรื่อง ให้ครบถ้วน

๕ วิบัติ 4 คือ ข้อยเสีย จุดอ่อน ความเสื่อม ความบกพร่องแห่งองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งไม่อำนวยความสะดวกให้การให้ผลของกรรมดี แต่เปิดช่องให้กรรมชั่วแสดงผล เรียกว่า **ส่วนประกอบบกพร่องเปิดช่องให้กรรมชั่ว**

วิบัติ 4 ประการ	วิบัติระยะยาว	วิบัติระยะสั้น
1. คติวิบัติ เกิดในที่เสื่อม	๑ เกิดในตระกูลต่ำ หรือ เกิดในที่ไร้ความเจริญ เช่น เกิดในอบายภูมิ เป็นต้น	๑ อาศัยอยู่ หรือ ไปสู่ถิ่นที่มีสิ่งแวดล้อมไม่ดี ไม่เจริญ เช่น แหล่งอบายมุข เป็นต้น หรือ ทำอะไรไม่ถูกเรื่อง ไม่ถูกที่
2. อุปริวิบัติ ร่างกายเสื่อม	๑ ร่างกายพิกล พิการ รูปไม่งาม บุคลิกภาพไม่ดี	๑ สุขภาพไม่ดี เจ็บป่วย มีโรคภัยเบียดเบียน
3. กาละวิบัติ เวลาเสื่อม	๑ เกิดอยู่ในสมัยที่โลกไม่มีความเจริญ บ้านเมืองไม่สงบสุข ผู้ปกครองไม่ดี ศาสนาเสื่อม ผู้คนเสื่อมศีลธรรม	๑ ทำอะไรผิดเวลา
4. ปโยคะวิบัติ ความเพียรเสื่อม	๑ ผักเฝือก พากเพียรในทางที่ผิด ประกอบกิจการงานที่ผิด ชั่ว หรือมีปกติชอบทำแต่ความชั่ว	๑ ไม่จริงจังในการทำดี จັบจิด ทำดีแต่ไม่ถูกวิธี ไม่ครบถ้วน เหลวไหลในการทำความคิด

พรหมวิหารธรรม : ธรรมะของผู้ประเสริฐ คุณธรรมของผู้เป็นใหญ่

พรหม แปลว่า ประเสริฐ วิหาร แปลว่า ที่อยู่ ดังนั้น พรหมวิหาร๔ จึงแปลว่า ที่อยู่อันประเสริฐของใจ ๔ ประการ ได้แก่

รายละเอียด พรหมวิหาร๔	ความหมาย	เหตุเกิด	สามารถทำลาย บาปอกุศล คือ	ระวัง !! ตัวปลอม	คำอุทิศ
๑. เมตตา มาจากคำว่า.. มิตตะ แปลว่า ความเป็น มิตรไมตรี	เมตตา คือ... ความปรารถนาให้ ผู้อื่นได้ดีมีความสุข อย่างมีปัญญา และบริสุทธิ์ใจ กรุณา คือ..	เมตตา เกิดจาก.. การมองเห็นคุณงาม ความดีของผู้อื่น เห็นคุณค่า.. เห็นคุณธรรม.. ที่แสดงออกจาก จิตที่ดีงาม จึงไม่ คำนึงถึงรูปร่าง ฐานะ	เมตตา ทำลาย พยาบาทปองร้าย อันเป็นจิตที่คิดประทุษร้าย เกลียดชัง แข่งชก เพราะ มองเห็นแต่ด้านไม่ดีของ ผู้อื่น เห็นความไม่มี- คุณธรรม เพ่งโทษ จับผิด	เมตตาปลอม คือ ความรักใคร่เล่นหา ลำเอียง เพราะรักใคร่ชอบพอ อันเกิดจาก การหลงเพลิดเพลันติดใจชอบมาก ในกามคุณ ๕ คือ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสกายที่ถูกใจ อันเป็นจิตราคะอกุศล ดังนั้น ถ้าขาด ปัญญาจึงมักจะหลงเกิดเมตตาปลอม แทนเมตตาตัวจริง	คำแผ่เมตตาจิต: ขอให้อัตถิ์ทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาดนให้พ้นจากทุกข์ภัย อันตรายทั้งสี่นี้เถิด
๒. กรุณา	ความปรารถนาที่จะ ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ อย่างมีปัญญา และบริสุทธิ์ใจ	กรุณา เกิดจากการ รับรู้และมีปัญญา เห็นว่าผู้อื่นเป็นทุกข์ เดือดร้อน แล้วเกิด ความเห็นอกเห็นใจ จึงคิดจะช่วยเหลือ	กรุณาจิต ทำลาย การเบียดเบียน ทั้งทางกาย วาจา ใจ	กรุณาตัวปลอม คือ ความเศร้า เสียใจ เมื่อเห็นว่าตน, คน หรือ สิ่งของของตน จะต้องเป็น ทุกข์ เดือดร้อน มีอันตราย สูญเสีย ความเศร้าโศกเสียใจเป็นโทสะจิต จึงเป็นบาปอกุศล ขาดปัญญาในการ แก้ปัญหา	คำแผ่กรุณาจิต : ขอให้อัตถิ์ทั้งหลาย จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

รายละเอียด พรหมวิหาร4	ความหมาย	เหตุเกิด	สามารถทำลาย บาปอกุศล คือ	ระวัง !! ตัวปลอม	คำอุทิศ
๓.มุกิตา	มุกิตา คือ... ความชื่นชมยินดี ในกุศลคุณงามความดี ความสุข ความเจริญ ความไม่โลก ไม่โกรธ และมีปัญญารู้ทั่วถึง- ทั้งหมดในอริยสัจ ๔ ของผู้อื่นอย่างจริงใจ และมีปัญญา	มุกิตา เกิดจาก... การเห็นผู้อื่นได้ดี มีความสุข ความเจริญ จากการทำกุศล ไม่โลก ไม่โกรธ และมีปัญญา	มุกิตา ทำลาย วิชา เพราะวิชาเป็นจิตที่ เราร้อน ทนไม่ได้ที่เห็นผู้อื่น ได้ดี มีความสุข ความเจริญ มากกว่าตน	มุกิตาปลอม คือ ความลึงโลด ยินดีเฉพาะในความดี ความสุข ความเจริญ ของบุคคลที่ตนจะ พลอยมีส่วนได้รับผลประโยชน์ ด้วย ซึ่งเป็นโลกะจิต (มีอาการ เล็งผลจากการชื่นชมยินดี)จึงก่อ ให้เกิดการแบ่งพรรค แบ่งพวก แข่งดี ยกตนข่มท่าน นินทา ส่อเสียด ตามมา	คำแผ่เมตตาจิต : ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงอย่าได้พัวพันพราภ จากสมบัติอันตน ได้แล้วเกิด
๔.อุเบกขา	อุเบกขา คือ.... ความเป็นกลางของจิต อย่างมีปัญญา วางเฉย ได้ในกรณีที่ต้องวางเฉย แต่คอยจังหวะเวลา ที่เหมาะสมในการ ช่วยเหลือ หรือกระทำ ดีใด ๆ	1.เกิดจากปัญญาเห็น ตามจริง เรื่องกฎแห่งกรรม ว่า.. "สัตว์โลกย่อมเป็นไป ตามเจตนา (กรรม)" 2. เกิดจากการปฏิบัติศีล สมาธิ ภาวนาจนเกิด วิปัสสนาญาณเห็นธาตุ ชันธ์ อายตนะว่าล้วน..อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงปล่อยวาง สิ่งต่างๆ อย่างมีปัญญา	อุเบกขา ทำลาย ความลำเอียง ที่เกิดจากความอคติ (คือลำเอียงเพราะรัก หรือ ลำเอียงเพราะชัง)ที่ฝังใจไว้ ก่อน ด้วยอำนาจแห่งกิเลส คือ ความพอใจหรือความ ไม่พอใจภายในว่าคนนี้ต้อง ดี หรือคนนั้นต้องเลวแน่ ๆ	อุเบกขาปลอม คือ การวางเฉย อย่างไม่มีปัญญาที่แท้จริง เฉยไม่ฉลาด มี 4 อย่าง คือ 1. เฉย+ฟุ้งซ่าน 2. เฉย+สงสัยลังเล 3. เฉย+ง่วง 4. เฉย+โลก	คำแผ่อุเบกขาจิต : สัตว์ทั้งหลาย.. มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นพวกพ้องเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย หากทำกรรมใดไว้ ดีหรือ ชั่วก็ตาม จักเป็นผู้ได้รับผล ของกรรมนั้น

พราชาวาสธรรม ๔ : เทคนิคสร้างสุขในชีวิตชาวบ้าน

เพราะ...รู้จัก จัง...ฝึกตน ด้วยความ...อดทน และ...เสียสละ นี่คือ...ธรรมะของชาวบ้าน

1.สัจจะ(..เพราะรู้จัก)

คือ รู้หลักสัจจะธรรมความจริงที่นำพาชีวิตให้พ้นทุกข์ พบสุขอย่างยิ่ง คือ รู้ริยสัจ ๔ (ได้แก่ รู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ว่า...อริยมรรคมีองค์ 8 คือ ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์) และรู้หลักการดำเนินชีวิตที่สำคัญและจำเป็นอื่นๆ เช่น มงคลชีวิต 38 ประการ, ทศ 6, บุญกิริยาวัตถุ 10, กุศลกรรมบถ 10 เป็นต้น

2.ทมะ(..จึงฝึกตน)

ฝึกฝน ฝึกฝน จนเข้มแข็ง

เมื่อได้รู้ ได้ศึกษามาก่อนว่า อริยมรรคมีองค์ 8 คือ... ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ ก็ฝึกฝนตนเอง 1.ในขณะแสดงความเห็น 2.ในขณะคิด 3.ในขณะพูด 4.ในขณะเคลื่อนไหว-กระทำทางกาย 5.ในขณะประกอบอาชีพ โดย มีความรู้ถูกต้อง มาก่อน ว่า...อะไร คือ สิ่งผิด ที่เป็นเหตุเกิดทุกข์ อะไร คือ สิ่งถูก ที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ แล้ว พยายาม ละ การดำเนินชีวิตที่ผิด เพื่อเข้าถึงการดำเนินชีวิตที่ถูก และ มีสติระลึกรู้เพื่อ ละ การดำเนินชีวิตที่ผิด เพื่อเข้าถึงการดำเนินชีวิตที่ถูก หรือถ้าพูดให้ชัดเจนสำหรับการดำเนินชีวิตชาวบ้านโดยสรุปแล้วก็คือ...ต้องฝึกฝนตนเองด้วยการ...
✓ฉลาดในการให้ (ทานกุศล) ✓ฉลาดในการรักษาศีล(ศีลกุศล)และ ✓ฉลาดในการฝึกจิต(ภาวนากุศล) และต้องฝึกฝนตนเองตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ, ทศ 6, บุญกิริยาวัตถุ 10, กุศลกรรมบถ 10 เป็นต้น (ศึกษารายละเอียดได้ภายในเล่ม)

3.ขันติ(..ด้วยความอดทน)

.....จงจำไว้ว่า.....

ไม่มีชีวิตใดที่อยู่โดยไม่ต้องอดทนอะไรเลย ทุก ๆ ชีวิตต้องอดทน ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง ถ้าเราดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ยอมอดทนในบางเรื่อง ขั้วระยะเวลานั้นๆเพียง เลี้ยววินาที หรือ 1 นาที หรือ 1 วัน....1คืน....ก็อาจจะไม่ต้องไปทนอยู่ในคุก หรือโรงพยาบาลเป็นแรมเดือน หรือแรมปี ดังนั้น จึงควรอดทนฝึกฝนตนเองตามหลักความจริง ฝึกความอดทนในเรื่องเล็กๆ ไปถึงเรื่องใหญ่ๆ เช่น อดทนต่อสภาวะต่างๆ ทั้งความร้อน ความหนาว ความหิว ความกระหาย อดทนสัมผัสจาก เหลือบ ยุง ลม แดด อดทนต่อคำเสียดสี นินทา คำว่า ใส่ร้าย เป็นต้นอดทนเพื่อพ้นทุกข์

4.จาคะ(..และเสียสละ)

การเสียสละ ย่อมเป็นผลจากการทำ 3 ข้อแรกมาดีแล้ว เพราะได้ ศึกษาความจริงของชีวิตมา และนำมาฝึกฝนในชีวิตด้วยอดทน จึงเกิดปัญญาเห็นตามจริงด้วยตนเองว่า...สิ่งต่างๆ ที่เคยหลงติดใจ เพลิดเพลินชอบมาก ยึดมั่นถือมั่น ล้วนเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่เรา-ไม่ใช่ของเรา จึงเริ่มเบื่อหน่าย และคลายความชอบมาก จึงยอมสละสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ยอมสละประโยชน์เล็กน้อย เพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ สละตั้งแต่ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึง สิ่งใหญ่ๆ ยากๆ เช่น ...สละทรัพย์สิน วัตถุสิ่งของ → สละเลือด,อวัยวะ → สละความคิดเห็นผิดๆ (ทิฏฐิ) ...กับบรรดาเป็น พระโสดาบัน → สละกิเลส บาป อกุศลออกไปจากใจ → สละความยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 ไม่หลงเห็นชั้น 5 แต่ละชั้น 5 ว่าเป็น..ตัวตน เรา เขา.....

ก็จะ สงบเย็น บรรลุนิพพาน

ถ้า..รู้จัก มาก ก็.. ฝึกตน มาก ก็..อดทน มาก ก็.. เสียสละ มาก ก็..พ้นทุกข์ มาก

(อัง.จตุก 35/32/117)

สังคหวัตถุ 4 :

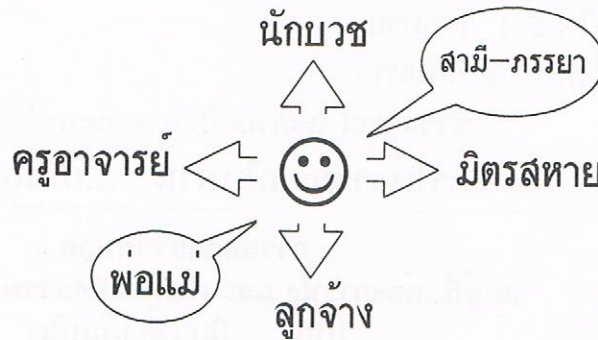
เทคนิคทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และเป็นสุข

1. ทาน แปลว่า การให้ โอบอ้อมอารี	ให้ได้ 3 1. วัตถุทาน ทางคือ... 2. อภัยทาน 3. ธรรมทาน ให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง ๒ การให้ธรรมะ เป็นทาน.....เป็นการให้ทานอันเลิศ
2. ปิยวาจา คือ การกล่าววาจา อันเป็นที่รัก วจีไพเราะ	การแสดงธรรมบ่อย ๆ แก่ผู้...ต้องการฟัง และ เจียหล่งฟังธรรม (ตั้งใจฟัง) เป็น.....ปิยวาจาอันเลิศ การแสดงธรรม คือ การแสดงหลักความจริงของโลกและชีวิต ที่มีประโยชน์ เป็นไปเพื่อความสุข เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ แสดงธรรมได้ 3 วิธี คือ 1. พูดให้ฟัง 2. ทำให้ดู 3. มีความสุขให้เห็น
3. อุตถจริยา คือ การประพฤติตน ให้เป็นประโยชน์ สงเคราะห์ผู้คน	การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ ได้แก่..... 3.1 การชักชวนให้ ผู้ไม่มีศรัทธา ให้ตั้งมั่นดำรงอยู่ใน ศรัทธา 3.2 การชักชวนให้ ผู้ทุศีล ให้ตั้งมั่นดำรงอยู่ใน ศีล 3.3 การชักชวนให้ ผู้ตระหนี่ ให้ตั้งมั่นดำรงอยู่ใน การให้ 3.4 การชักชวนให้ ผู้รู้ผิด - เห็นผิด ให้ตั้งมั่นดำรงอยู่ใน ปัญญา ทั้ง 4 ประการนี้ เป็น.....การประพฤติประโยชน์อันเลิศ
4. สمانัตตตา คือ การวางตนเสมอ วางตน ให้เหมาะสม	การวางตนที่เหมาะสม ในทางสังคมโลกโดยทั่วไป ก็ต้องวางตนให้เหมาะสมกับ อายุ ฐานะ การศึกษา อาชีพ และตำแหน่งทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่เรียนรู้ และทำได้ไม่ยาก แต่ในความเป็นจริง ควรรู้จักความเป็นผู้น้อย-ผู้ใหญ่ จะได้วางตนให้ เหมาะสม คำว่า "ผู้ใหญ่" ภาษาบาลีใช้คำว่า "วุฒิ" หมายถึง ความเจริญ (ในทางธรรมจะเรียก ผู้ใหญ่ ว่า "ผู้เจริญ") ความเป็นผู้ใหญ่ คือผู้เจริญด้วย คุณธรรม ได้แก่ 1. ศรัทธา 2. ศีล 3. สุตตะ (ฟังและจำธรรมมามาก) 4. จาคะ 5. ปัญญา และ 6. ปฏิภาณ ถ้ามีคุณธรรมมากกว่าเราก็คือว่าท่านผู้นี้ เป็น..ผู้ใหญ่ เป็น..ผู้เจริญกว่าเรา ที่เราสมควรเข้าหา ทำตัวให้ท่านเอ็นดู แสดงความนอบน้อม อุปัฏฐากรับใช้ รับฟังคำสอนของผู้ใหญ่ด้วยความเคารพ ท่านย่อมสั่งสอนสิ่งที่ดีงามให้แก่เรา ทำให้ชีวิตก้าวหน้าพัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีงาม และมีคามเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ สำหรับ..การวางตนเสมอที่เลิศที่สุดตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ก็คือ.. พระโสดาบัน ย่อมมีตนเสมอกับ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี ย่อมมีตนเสมอกับ พระสกิทาคามี พระอนาคามี ย่อมมีตนเสมอกับ พระอนาคามี พระอรหันต์ ย่อมมีตนเสมอกับ พระอรหันต์ นี้เป็น.....การวางตนเสมอที่เลิศที่สุด

ทิศ 6

เทคนิคสร้างสุข

จากสัมพันธภาพอันดีต่อคนรอบด้าน



พ่อ - แม่ ทิศเบื้องหน้า หรือ ทิศตะวันออก	
ลูกที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ พ่อแม่ ดังนี้ ๑. ท่านเลี้ยงเรามา เราควรเลี้ยงดูท่านตอบ ๒. ช่วยทำงานของท่าน ๓. ดำรงวงศ์ตระกูล ๔. ประพฤติตนให้สมกับความเป็นทายาท ๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน	พ่อ-แม่ที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ ลูก ดังนี้ ๑. ห้ามปรามจากความชั่ว ๒. แนะนำส่งเสริม ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓. ให้ได้ศึกษาวิชาอาชีพ ๔. หาคุ้มครองที่สมควรให้ ๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันควร
สามี - ภรรยา ทิศเบื้องหลัง หรือ ทิศตะวันตก	
สามีที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ ภรรยา ดังนี้ ๑. ยกย่องให้เกียรติ สมกับฐานะที่เป็นภรรยา ๒. ไม่ดูหมิ่น ๓. ไม่นอกใจ ๔. มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้ภรรยา ๕. หาสิ่งของเครื่องประดับมาให้ เป็นของขวัญตามโอกาส	ภรรยาที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ สามี ดังนี้ ๑. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย ๒. สงเคราะห์ญาติมิตร ทั้งฝ่ายตนและฝ่ายสามีด้วยดี ๓. ไม่นอกใจ ๔. จัดสรรสมบัติที่สามีหามาได้ ๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านการทำงานทั้งปวง
ครูอาจารย์ ทิศเบื้องขวา หรือ ทิศใต้	
ลูกศิษย์ที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ ครูอาจารย์ ดังนี้ ๑. ลูกขึ้นต้อนรับ (ไหว้เกียรต) ๒. เข้าไปหา (เพื่อปรึกษา สอบถาม รับคำแนะนำฯ) ๓. ใส่ใจเล่าเรียน (ตั้งใจเรียน ตั้งใจฟังให้เกิดปัญญา) ๔. ประนินบัติ บริการตามโอกาส ๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ(จริงจังถือเป็นกิจสำคัญ)	ครูอาจารย์ที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ ลูกศิษย์ดังนี้ ๑. แนะนำ ส่งเสริม ฝึกศิษย์ให้เป็นคนดี ๒. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ๓. สอนวิชาอาชีพให้สิ้นเชิง ๔. ยกย่องศิษย์ให้ปรากฏต่อหมู่คณะ ๕. สร้างเครื่องคุ้มกันภัยในทุกสารทิศ

มิตรสหาย กิตเบื่องบ้าย หรือ กิตเหนือ	
มิตรสหายที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อกัน ดังนี้ ๑. เผื่อแผ่แบ่งปัน (โอบอ้อมอารี) ๒. พุดจาถนอมหน้าใจ (วจีไพเราะ) ๓. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (สงเคราะห์ผู้คน) ๔. วางตนเสมอกัน คือร่วมสุข ร่วมทุกข์ (วางตนให้เหมาะสม) ๕. ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน (ปื่อสัตย์และจริงใจ)	เราควรช่วยเหลือมิตรสหาย ดังนี้ ๑. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกันเพื่อน ๒. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน ๓. ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งของเพื่อนได้ ๔. ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก ๕. นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของเพื่อน
นักบวช กิตเบื่องบน	
ชาวบ้านที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ นักบวช ดังนี้ ๑. กระทำต่อนักบวชด้วยความเป็นมิตรไมตรี (คือ มีเมตตาจิต ดิดปราคณาให้เกิดสุข) ๒. พุดจาต่อนักบวช ก็พุดด้วยเมตตาจิต ๓. คิดถึงนักบวช ก็คิดด้วยเมตตาจิต ๔. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ ๕. อุปถัมภ์บำรุงด้วยปัจจัย ๔	นักบวชที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ ชาวบ้าน ดังนี้ ๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ๒. ส่งเสริมให้ตั้งมั่นอยู่ในความดี ๓. อนุเคราะห์ด้วยจิตใจที่ดีงาม ๔. ให้ได้ฟังธรรมที่ยังไม่เคยฟัง ๕. อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง ๖. ชี้ทางสวรรค์ คือ ทางชีวิตที่มีความสุขสบายใจ
ลูกจ้าง หรือ คนรับใช้ กิตเบื่องล่าง	
นายจ้างที่ดี ควรมีหน้าที่ต่อ ลูกจ้าง ดังนี้ ๑. จัดการงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลังความสามารถ ๒. ให้ค่าจ้างรางวัลตามสมควรแก่งานและความเป็นอยู่ ๓. จัดสวัสดิการ ช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้ เป็นต้น ๕. แบ่งปันของกินพิเศษให้ตามโอกาส ๖. ให้มีวันหยุดและเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันควร	ลูกจ้างที่ดี ควรปฏิบัติหน้าที่ต่อ นายจ้าง ดังนี้ ๑. เริ่มทำงานก่อนนายจ้าง ๒. เลิกงานหลังนายจ้าง ๓. ถือเอาแต่สิ่งของที่นายจ้างให้มา ๔. ทำการงานให้เรียบร้อย และพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น ๕. นำเกียรติคุณของนายไปเผยแพร่

เหตุเลื่อม ของพระพุทธานุศาสน์ หมวด ๑ (อัง. ปญจก. ปฐมสังคัมมัสมโมสสูตร 22 / 154)

สิ่งที่ไปเพื่อความลบเลือนเลื่อมสูญแห่งพระสัทธรรม ๕ ประการ คือ กิษุในธรรมวินัยนี้

1. ไม่ฟังธรรมโดยเคารพ 2. ไม่เล่าเรียนธรรมโดยเคารพ 3. ไม่ทรงจำธรรมโดยเคารพ
4. ไม่ใคร่ครวญความหมายและประโยชน์แห่งธรรมที่ทรงจำไว้โดยเคารพ
5. รู้แจ้งความหมาย, ประโยชน์ ธรรมแล้วไม่ปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรมโดยเคารพ

เหตุเลื่อม ของพระพุทธานุศาสน์ หมวด ๒ (อัง. ปญจก. ทตติยสังคัมมัสมโมสสูตร 22 / 155)

สิ่งที่ไปเพื่อความลบเลือนเลื่อมสูญแห่งพระสัทธรรม อีก ๕ ประการ คือ กิษุในธรรมวินัยนี้

1. ย่อมไม่เล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน
อิติวุตตกะ ชาดก อัပ္ပุตตรัม เวทลลสะ
2. ย่อมไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟังมา ตามที่ได้เล่าเรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร
3. ย่อมไม่บอกไม่สอนธรรมตามที่ได้ฟังมา ตามที่ได้เล่าเรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร
4. ย่อมไม่ทำการสาธยายธรรมตามที่ได้ฟังมาตามที่ได้เล่าเรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร
5. ย่อมไม่ตรึกตรอง ไม่เพ่งดูด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ได้ฟังมา ตามที่ได้เล่าเรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร

เหตุเลื่อมของพระพุทธานุศาสน์ หมวด ๓ (อัง. ปญจก. ตตติยสังคัมมัสมโมสสูตร 22 / 156)

สิ่งที่ไปเพื่อความลบเลือนเลื่อมสูญแห่งพระสัทธรรม อีก ๕ ประการ คือ กิษุในธรรมวินัยนี้

1. ย่อม เล่าเรียนพระสูตรที่ทรงจำไว้ไม่ดี ด้วยบทและพยัญชนะที่ตั้งไว้ไม่ดี แม้ความหมาย
และประโยชน์แห่งบทและพยัญชนะที่ตั้งไว้ไม่ดี ย่อมเป็นเนื้อความที่มีนัยไม่ดี
2. กิษุทั้งหลายเป็นผู้ว่ายาก ประกอบด้วยสิ่งที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก เป็นผู้ไม่อดทน รับคำพราสอน-
โดยไม่เคารพ
3. กิษุทั้งหลายที่เป็นพหุสูตร มีการเล่าเรียนมาก ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา ย่อมไม่บอก
ไม่สอนพระสูตรแก่ผู้อื่นโดยเคารพ เมื่อภิกษุเหล่านั้นล่งลับไปพระสูตรย่อมขาดเค้ามูล ไม่มีหลัก
4. กิษุทั้งหลายผู้บวชนานเกิน 10 ปี (เถระ) เป็นผู้มักมาก มีความประพฤติย่อหย่อน
เป็นหัวหน้าในการล่งละเมิด ทอดธุระในทางวิเวก ไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรม
ที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง กลุ่มชนรุ่นหลัง
ย่อมถือเอาภิกษุเหล่านั้นเป็นตัวอย่าง กลุ่มชนรุ่นหลังเหล่านั้นย่อมเป็นผู้มักมาก มีความประพฤติ
ย่อหย่อน ... ฯลฯ ตามแบบภิกษุเถระผู้มักมากเหล่านั้น
5. หมู่คณะ(สงฆ์)ผู้บวชในพระพุทธานุศาสน์เป็นผู้แตกสามัคคีกัน เมื่อแตกกันแล้ว ย่อมมีการด่ากัน
และกัน บริภาษกันและกัน แข่งกันและกัน ทอดทิ้งกันและกัน ในเหตุการณ์เช่นนั้น คนผู้ไม่เลื่อมใส
ย่อมไม่เลื่อมใส และคนบางพวกที่เลื่อมใสแล้วย่อมเหินห่าง

****ทั้ง 3 หมวดใหญ่ หรือ 15 ข้อย่อดังกล่าวนี้ล้วนเป็นเหตุให้พระสัทธรรมลบเลือนเลื่อมสูญ****
ส่วน การกระทำที่ตรงกันข้าม กับ 3 หมวดใหญ่ หรือ 15 ข้อย่อดังกล่าวข้างต้นนั้น
ทำให้พระสัทธรรมดำรงมั่น ไม่ลบเลือน เลื่อมสูญ

พ่อ-แม่ ไม่ใช่ พระอรหันต์ของลูก !!!
แต่ พ่อ-แม่ คือ..... พรหม (ผู้ประเสริฐของลูก)

คือ..... บุรพจารย์ (อาจารย์คนแรกของลูก)

คือ..... บุรพเทวดา (เทวดาคนแรกของลูก)

คือ..... อาหุไนย (ผู้ที่ถูกควรบูชา นอบน้อม ให้เกียรติ)

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสว่า..พ่อ-แม่ เป็น พระอรหันต์ (อ่านว่า อะ-ระ-หัน)

(เพราะ พ่อ-แม่บางคน ยังไม่สิ้นโลภะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ หรือ สิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

จึงเรียก พ่อ-แม่ ว่าเป็น พระอรหันต์ไม่ได้..)

แต่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากพ่อ-แม่ในตระกูลใดเป็นคนดี เป็นที่เคารพนอบน้อมบูชาของลูกๆ

ในตระกูลนั้น จึงเรียกได้ว่า พ่อ-แม่ คือ พรหม คือ บุรพจารย์

คือ บุรพเทวดา คือ อาหุไนยบุคคล ของลูก

ดังปรากฏหลักฐานใน "สพรมสูตร" จาก พระไตรปิฎก อัง.จตุ. บาลี ล.21 (อรรถกถา ล.35) ข้อ 63 ..

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า...

"ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย... มารดาบิดา อันบุตรแห่งตระกูลทั้งหลายใด บูชา(นอบน้อม)ในเรือนของตน
 ตระกูลทั้งหลายนั้นชื่อว่า..

- มี พรหม (คือ ผู้ประเสริฐ , ผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา).....
- มี บุรพจารย์ (คือ ครูคนแรก).....
- มี บุรพเทวดา(คือ เทวดาองค์แรก)....
- มี อาหุไนย (คือ ผู้ที่ถูกควรนำสิ่งของเครื่องสักการะมานอบน้อมบูชาให้เกียรติต่อพ่อ-แม่)

นี่เป็นคำเรียกมารดาบิดาทั้งหลาย ที่เรียกเช่นนั้นเพราะเหตุไร...

เพราะว่ามารดาบิดาทั้งหลาย... เป็นผู้มัวอุปการะมาก เป็นผู้พุ่มพักเลี้ยงดู

เป็นผู้แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย

มารดาบิดาทั้งหลาย ผู้เอ็นดูบุตร

ชื่อว่า...เป็นพรหม เป็นบุรพจารย์ และเป็นอาหุไนยของบุตรทั้งหลาย

เพราะเหตุนั้นแล บุตรผู้มีปัญญา พึงนอบน้อมสักการะท่าน

ด้วยข้าว น้ำ ผ้า เครื่องที่นอน เครื่องอบ ด้วยการอาบน้ำ และด้วยการล้างเท้า

เพราะการบำรุงมารดาบิดานั้น ในโลกนี้ บัณฑิตทั้งหลายก็สรรเสริญบุตรนั้น

บุตรนั้นเมื่อ ละโลกนี้ไปแล้ว ย่อม บันเทิงใจใน สวรรค์

มิตรแท้ 4

หมายถึง มิตรมีใจดี มิตรที่จริงใจ

1. มิตรอุปการะ มี 4 ลักษณะ คือ
 - 1) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน
 - 2) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน
 - 3) เมื่อมีภัยอันตราย เป็นที่พึ่งพำนักได้
 - 4) เมื่อเพื่อนมีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก
2. มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มี 4 ลักษณะ คือ
 - 1) บอกความลับแก่เพื่อน
 - 2) ปิดความลับของเพื่อน
 - 3) เมื่อมีภัยอันตรายไม่ละทิ้ง
 - 4) แม้ชีวิตก็อาจสละเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนได้
3. มิตรแนะนำประโยชน์ มี 4 ลักษณะ คือ
 - 1) จะทำชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้
 - 2) คอยแนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี
 - 3) ให้ได้ฟัง ได้รู้ในสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ไม่เคยรู้
 - 4) บอกทางสวรรค์ให้ (คือ ทางแห่งความสุขความสบายใจ)
4. มิตรมีน้ำใจ มิตรมีความรักใคร่

หรือ มิตรผู้รักใคร่เอ็นดู มี 4 ลักษณะ คือ

 - 1) ไม่ยินดีในความเสื่อมของเพื่อน
 - 2) ยินดีในความเจริญของเพื่อน
 - 3) เมื่อเพื่อนถูกติเตียน ก็ช่วยยับยั้งแก้ไขให้
 - 4) เมื่อเพื่อนได้รับคำสรรเสริญ ก็ช่วยพูดเสริมสนับสนุน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า
บัณฑิตผู้รู้บุคคล 4 จำพวกนี้ คือ...

- 1) มิตรอุปการะ 2) มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข
 - 3) มิตรแนะนำประโยชน์ 4) มิตรมีน้ำใจ
- ว่าเป็นมิตรแท้ พึงเข้าไปคบหาโดยเคารพ
เหมือนมารดาที่อุปการะบุตร ฉะนั้น

มิตรเทียม 4

หมายถึง บุคคลที่เป็นศัตรูผู้มาในร่างของมิตร

1. มิตรปกกลอก คนชนเขาของเพื่อนไป

ฝ่ายเดียว มี 4 ลักษณะ คือ

 - 1) คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
 - 2) ยอมเสียน้อย โดยหวังจะเอาให้มาก
 - 3) ยามเพื่อนมีภัย ไม่มาช่วยเพื่อน
 - 4) คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์
2. คนดีแต่พูด มี 4 ลักษณะ คือ
 - 1) ดีแต่พูดถึงสิ่งที่หมดไปแล้ว ไม่มีแล้ว
 - 2) ดีแต่อ้างสิ่งที่ยังไม่มี ว่าจะเอามาช่วย เอามาให้
 - 3) สงเคราะห์ช่วยเหลือด้วยสิ่งที่หาประโยชน์ไม่ได้
 - 4) เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ อ้างแต่เหตุขัดข้อง
3. คนหัวประจบ มี 4 ลักษณะ คือ
 - 5) จะทำชั่ว ก็เอออ
 - 6) จะทำดี ก็เอออ
 - 7) ต่อหน้าสรรเสริญ
 - 8) ลับหลังนินทา
4. คนชวนฉิบหาย มี 4 ลักษณะ คือ
 - 1) คอยเป็นเพื่อน ตีมน้ำเมา
 - 2) คอยเป็นเพื่อน เที่ยวกลางคืน
 - 3) คอยเป็นเพื่อน เที่ยวดูการละเล่น
 - 4) คอยเป็นเพื่อน ไปเล่นการพนัน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า
บัณฑิตผู้รู้บุคคล 4 จำพวกนี้ คือ...

- 1) คนปกกลอก 2) คนดีแต่พูด
 - 3) คนหัวประจบ 4) คนชักชวนในทางฉิบหาย
- ว่าไม่ใช่มิตรแท้ พึงเว้นเสียให้ห่างไกล
เหมือนคนเดินทางเส้นทางที่มีภัยเฉพาะหน้าฉนั้น

เสวติพพสูตร (อ.ต.ก. 34/465..)

ว่าด้วยผู้ควรคบและไม่ควรคบ

[๔๖๕] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๓ นี้ มีอยู่ในโลก บุคคล ๓ คือใคร คือ..

1) บุคคลที่ไม่ควรเสพ ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าใกล้ เว้นแต่..เอ็นดู เว้นแต่อนุเคราะห์คือ บุคคลผู้ด้อย โดยศีล โดยสมาธิ โดยปัญญา (มีศีล สมาธิ ปัญญา น้อยกว่า..)

2) บุคคลที่ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าใกล้ คือ

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เช่นเดียวกัน โดยศีล โดยสมาธิ โดยปัญญา (มีศีล สมาธิ ปัญญา เสมอกัน) เพราะเมื่อเราเป็นผู้เสมอกันโดยศีล โดยสมาธิ โดยปัญญาแล้ว สิลกถา (การพูดกันถึงเรื่องศีล)สมาธิ กถา (การพูดกันถึงเรื่องสมาธิ) ปัญญา กถา (การพูดถึงเรื่องปัญญา) ก็จักมีด้วยการพูดกันของเรานั้น จักไปกันได้ด้วย การพูดกันของเรานั้นจักเป็นความผาสุกด้วย

3) บุคคลที่ควรสักการะ เคารพแล้ว จึงเสพ จึงคบ จึงเข้าใกล้ คือ

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ยิ่งโดยศีล โดยสมาธิ โดยปัญญา (มีศีล สมาธิ ปัญญามากกว่า..) เพราะเราจะได้ทำกองศีล ... กองสมาธิ ... กองปัญญาที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์บ้างจะได้ประดับประดอง กองศีล..กองสมาธิ ..กองปัญญาที่บริบูรณ์แล้วไว้ได้ด้วยความฉลาดในธรรมนั้น ๆ บ้าง

คนผู้คบคนทราม ย่อมเสื่อม

ส่วนคนผู้คบคนเสมอกัน ไม่เสื่อมในกาลไหนๆ

ผู้คบคนที่ประเสริฐกว่า ย่อมเจริญเร็ว

เพราะฉะนั้น จึงควรคบคนที่ยิ่งกว่าตน

ว่าด้วยบุคคลที่ควรคบและไม่ควรคบ จิตฺตจิตฺตพพสูตร (อ.ต.ก. 34/466..)

[๔๖๖] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๓ นี้ มีอยู่ในโลก บุคคล ๓ คือใคร คือ..

1) บุคคลที่ควรเกลียด ไม่ควรเสพ ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าใกล้เป็นอย่างไร ?

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ทุศีล มีธรรมอันลามก (มีการกระทำ)ไม่สะอาด มีความประพฤติน่ารังเกียจ มีการงานอันปกปิดไม่เป็นสมณะ แต่ปฏิบัติญานว่าเป็นสมณะ ไม่เป็นพรหมจารี แต่ปฏิบัติญานว่าเป็นพรหมจารี เป็นคนเฝ้าใน เปียกชื้น รกเรื้อ (ด้วยกิเลสโทษ)บุคคลเช่นนี้ควรเกลียด ไม่ควรเสพ ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าใกล้ นั้นเพราะเหตุอะไร ? เพราะถึงแม้ผู้คบจะไม่เอาอย่างบุคคลชนิดนั้น แต่ก็จะมีกิตติศัพท์อันเลวฟุ้งไปว่า เป็นคนมี มิตรชั่ว มีสหายเลว มีเพื่อนทราม งูที่จุมจุมจระถึงแม้ไม่กัด ก็ยังทำผู้จับให้เปื้อน ฉันทิก็ดี ถึงแม้ผู้คบจะไม่เอาอย่างของบุคคลชนิดนั้น แต่ก็จะมีกิตติศัพท์อันเลวฟุ้งไปว่า เป็นคนมีมิตรชั่ว มีสหายเลว มีเพื่อนทรามฉันทิก็ดีเหมือนกัน

2) บุคคลที่ควรเฉยๆเสีย ไม่ควรเสพ ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าใกล้เป็นอย่างไร ?

บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นคนขี้โกรธ มีความแค้นมาก ถูกเขาว่าหน้อย ก็ขัดเคืองซึ่งเคียด เจ้างอด ทำความกำเริบ ความร้ายและความเดือดดาลให้ปรากฏ เหมือนแผลร้ายถูกไม้หรือกระเบื้องเข้ายิ่งหนองไหล ... เหมือนฟันไม้คันทุ กะ ถูกครูดด้วยไม้หรือกระเบื้อง ยิ่งส่งเสียงจิกจิกๆ ... เหมือนหลุมถูก(อุจจาระ)ถูกกวาดด้วยไม้ ก็ยิ่งเหม็น ไม่ควรเข้าใกล้ นั้นเพราะเหตุอะไร ? เพราะ (เกรงว่า) เขาจะคำเราบ้าง จะตะเพิดเราบ้าง จะทำให้เราเสื่อมเสียบ้าง เพราะ เหตุนั้น บุคคลชนิดนี้ จึงควรเฉยๆเสีย ฯลฯ

3) ก็บุคคลที่ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปใกล้เป็นอย่างไร ?

บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีศีล มีธรรมอันงาม บุคคลเช่นนี้ ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปใกล้ นั้น เพราะเหตุอะไร เพราะถึงแม้ผู้คบจะไม่เอาอย่างบุคคลชนิดนั้นแต่ก็จะมีกิตติศัพท์อันงามจรไปว่าเป็นคนมีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดีเพราะเหตุนั้น บุคคลชนิดนี้จึงควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปใกล้ นี้แล ภิภุทั้งหลาย บุคคล ๓ มีอยู่ในโลก

๕. ปฐมสาสูตร (อภ. สดตค. 37/33)

[๓๓] ดูก่อนภิภุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงคบมิตรผู้ประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ

องค์ ๗ ประการเป็นไฉน คือ

- 1) มิตรผู้ให้ของที่ให้ได้ยาก
- 2) รับทำกิจที่ทำได้ยาก
- 3) อดทนถ้อยคำที่อดทนได้ยาก
- 4) บอกความลับของตนแก่เพื่อน
- 5) ปิดความลับของเพื่อน
- 6) ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ
- 7) เมื่อเพื่อนสิ้นโรคสมบัติก็ไม่ดูหมิ่น

ดูก่อนภิภุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงคบมิตรผู้ประกอบด้วยองค์ ๗ ประการนี้แล

มิตรที่ดั่งมีย่อมให้ของที่ดั่งมาให้ได้ยาก รับทำกิจที่ทำได้ยาก

อดทนถ้อยคำหยาบคาย แม้ยากที่อดใจไว้ได้ บอกความลับของตนแก่เพื่อน

ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ เมื่อเพื่อนสิ้นโรคสมบัติ ก็ไม่ดูหมิ่น

ฐานะเหล่านี้มีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นเป็นมิตรแท้

ผู้ประสงค์จะคบมิตร ก็ควรคบมิตรเช่นนั้น

๖. ทุตยสาสูตร (อภ. สดตค. 37/34)

[๓๔] ดูก่อนภิภุทั้งหลาย ภิภุผู้ประกอบด้วยธรรม ๗ ประการ

ควรเสพ ควรคบเป็นมิตร ควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้ถูกขับไล่

ธรรม ๗ ประการเป็นไฉน คือ

- 1) ภิภุเป็นที่รักใคร่พอใจ
- 2) เป็นที่เคารพ
- 3) เป็นผู้ควรสรรเสริญ
- 4) เป็นผู้ฉลาดพูด
- 5) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ
- 6) พูดถ้อยคำลึกซึ้ง
- 7) ไม่ชักนำในทางที่ไม่ดี

ดูก่อนภิภุทั้งหลาย ภิภุผู้ประกอบด้วยธรรม ๗ ประการนี้แล

ควรเสพ ควรคบเป็นมิตร ควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้ถูกขับไล่

ภิภุเป็นที่รักใคร่ พพอใจ เป็นที่เคารพ ควรสรรเสริญ ฉลาดพูด อดทนต่อถ้อยคำ พูดถ้อยคำลึกซึ้ง

ไม่ชักนำในทางที่ไม่ดี ฐานะเหล่านี้ มีอยู่ในภิภุใด ภิภุนั้นเป็นมิตรแท้

มุ่งอนุเคราะห์ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ผู้ประสงค์จะคบมิตร ควรคบมิตรเช่นนั้น แม้จะถูกขับไล่

ประโยชน์ของ การฟังธรรม มี 5 ข้อ คือ...

1. รู้.....ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้
2. ชัด.....สิ่งที่รู้แล้ว แต่ไม่ชัดเจน ก็ชัดเจนขึ้น
3. ตัดสงสัย.....สิ่งที่เคยสงสัย ก็หายสงสัย
4. เห็นถูกต้อง.....สิ่งที่เคยเห็นผิด ก็เห็นถูกต้อง
5. ใจเบิกบาน.....จิตใจย่อมผ่องใส เบิกบาน

ประโยชน์ของ การเดินจงกรม ก็มี 5 ข้อ คือ...

1. อาหารน้อย 2. ช่วยย่อยอาหาร 3. มีความเพียรดี
4. มีความอดทนต่อการเดิน 5. สมาธิตนนาน

* การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาในระยะทางที่กำหนดไว้อย่างมีสติ *

ประโยชน์ของการ กินข้าวมือเดียว ก็มี 5 ข้อ คือ..

1. โรคน้อย 2. อาหารน้อย 3. กระปรี้กระเปร่า เบากายเบาใจ
4. อยู่เป็นสุข 5. มีพลัง

อย่าหลงลืมว่า...ต้อง แก่ แน่นนอน

อย่าหลงลืมว่า...ต้อง บัวย แน่นนอน

อย่าหลงลืมว่า...ต้อง ดาย แน่นนอน

อย่าหลงลืมว่า...ต้อง พลัดพรากจากของรัก แน่นนอน

อย่าหลงลืมว่า...ต้อง เป็นไปตามกรรม ตามเจตนา แน่นนอน

เรามีกรรม (เจตนา)...เป็นของ ๆ ตน

มีกรรม (เจตนา)...เป็นผู้ให้ผล

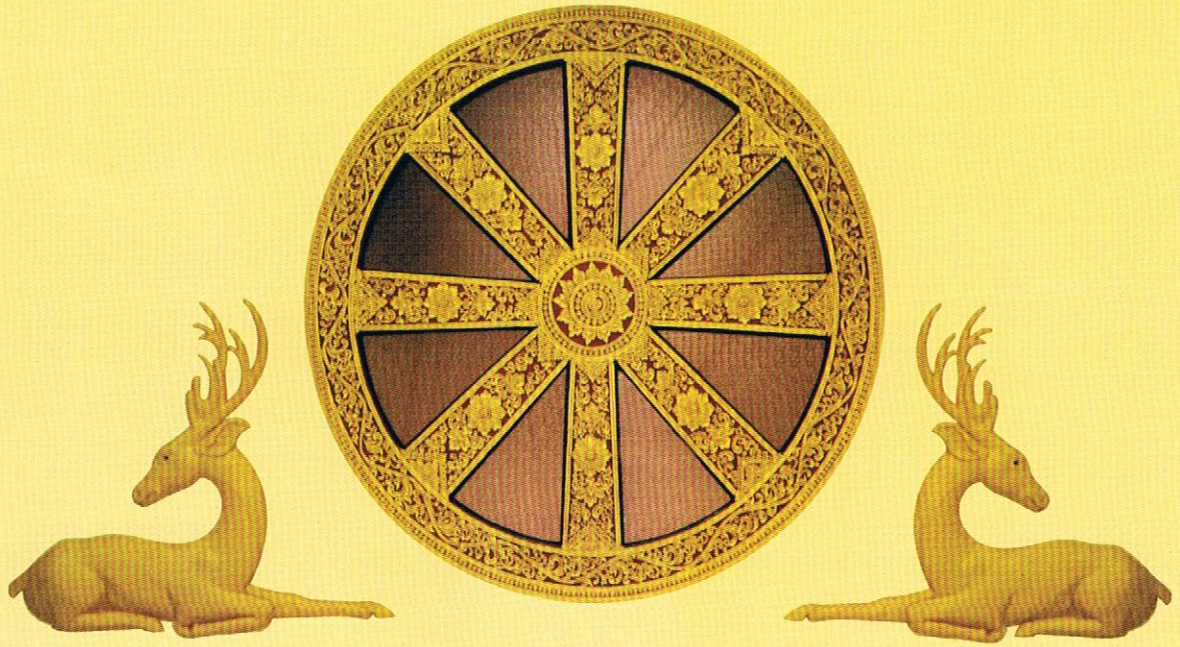
มีกรรม (เจตนา)...เป็นแดนเกิด

มีกรรม (เจตนา)...เป็นพวกพ้องเผ่าพันธุ์

มีกรรม (เจตนา)...เป็นที่พึ่งอาศัย

หากทำกรรม (เจตนา) อันใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม

เราจักต้องได้รับผลของกรรมนั้น



ธรรมจักร ณ ศาลาเนิพพาน

สำนักปฏิบัติธรรม สุธธจิตต์ (นิโรธาราม 2) อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่



พระเจดีย์นิโรโธ

เจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
และ พระอรหันตธาตุ
สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม 1
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

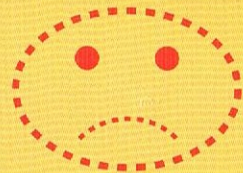
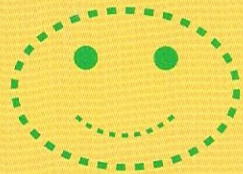
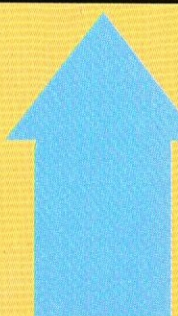


หอระฆังทรงลังกา (นิโรธาราม 2)

น้อมรำลึกถึงพระคุณ
ของพระภิกษุณี สังฆมิตตาเถรี
ผู้ให้การอุปสมบทภิกษุณีเป็นครั้งแรก
ณ ประเทศศรีลังกา

ติดตามรับฟังธรรมะ โดย ท่านภิกษุณี นันทญาณิ จาการายการวิทยุ ธรรมะร่วมใจ
ทางคลื่นเชียงใหม่ เรดิโอ FM 93.75 Mhz ทุกวัน เวลา 06.00 น. - 07.00 น.
www.nirotharam.com

การ **รู้**...อริยสัจ 4 จะทำให้ **รู้**...ใน...สิ่งเหล่านี้

อริยสัจ 4	รู้ว่า มีอะไรบ้าง	รู้ว่า ต้องทำอะไร	รู้ว่า เป็นธรรมประเภทใด	รู้ เหตุในอดีต หรือ ผลในอนาคต	รู้ และ เห็น
1. ทุกข์	1. ชั้นธ 5 เป็นทุกข์ 2.อายตนะ เป็นทุกข์ (ยกเว้น นิพพาน) 3. ธาตุ 18 เป็นทุกข์ (ยกเว้น นิพพานธาตุ)	ควร รู้รอบอย่างถ่องแท้ (ปริยญา)	1. เป็นอภัยยาคธรรม คือ สิ่งที่ตั้งอยู่ทรงอยู่ในลักษณะที่ไม่ใช่ทั้งกุศลและอกุศล 2. เป็นอกุศลธรรม	ถ้า ปัจจุบันเป็นทุกข์ ก็รู้+เห็นว่า ในอดีตเคยทำ เหตุเกิดทุกข์มาก่อน	 ทุกข์ (บาลีว่า ทุกขัง) แปลว่า ทนได้ยากและน่ากลัว
2. ความเกิดพร้อม แห่งทุกข์ หรือ เหตุเกิดทุกข์	1. อวิชชา = โมหะ=โมหะ คือ ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ4 2. ตัณหา = นันทิราคะ = ความหลงติดใจ เพลิดเพลิน ชอบมาก 3. กรรม 4. อาหาร 5. ดุลักษณะแห่งความเกิด	ควร ละ เสีย (ปหานะ)	1. เป็นอกุศลธรรม(สิ่งที่ไม่ฉลาด) 2. มีโทษ 3. ไม่ควรเสพ 4. ไม่มีประโยชน์ เป็นไปเพื่อ ทุกข์สิ้นกาลนาน ✗ ผิด	 ถ้า ปัจจุบัน กำลังหลงสุข เพราะ ติดใจ เพลิดเพลินชั้นธ 5 ก็ รู้+เห็น ว่า.. อนาคต จะเกิด ทุกข์ แน่ๆ	เมื่อเหตุเกิด... ทุกข์ก็...เกิด เมื่อเหตุดับ... ทุกข์ก็...ดับ ก็รู้+เห็น อนิจจัง (ความไม่เที่ยง)
3. ความดับ ทุกข์	1. ความดับ อวิชชา 2. ความดับ ตัณหา 3. ความดับ กรรม 4. ความดับ อาหาร 5. ดุลักษณะแห่งความดับ	ควรกระทำให้ รู้แจ้ง ให้เห็น แจ้ง ความดับทุกข์ (สังนิกิจิริยา)	เป็นอภัยยาคธรรม	ถ้า ปัจจุบัน เห็นความดับทุกข์ ก็รู้+เห็นว่าในอดีต ได้ภาวนาเต็มที่ใน อริยมรรค มีองค์ 8	 ถ้า เห็น อนัตตา ก็ เห็น นิพพาน คือ ความดับทุกข์ โดยสิ้นเชิง (เพราะเห็น ความไม่มีกิเลสในใจ เห็นชั้นธ 5 แต่ละชั้นที่ กำลังดับไป โดยไม่เหลือ)
4. ทางดำเนิน ชีวิตให้ถึง ความดับ ทุกข์	อริยมรรคมีองค์ 8 (ศีล สมาธิ ปัญญา)	ควร ทำให้เกิด ทำให้มี ในวิถีชีวิต (ภาวนา)	1. เป็นกุศลธรรม (สิ่งที่ดีฉลาด) 2. ไม่มีโทษ 3. ควรเสพ 4. ทำแล้วมีประโยชน์ เป็นไปเพื่อสุขสิ้นกาลนาน ✓ ถูก	 ถ้า ปัจจุบัน กำลังปฏิบัติใน อริยมรรคมีองค์ 8 อนาคต ก็จะ รู้+เห็น ความดับทุกข์	