

ธรรมเนียมการจาก

พรวดี พรสิริโชคชัย

และ

พิมพร อร่ามวิทย์

อุทิศส่วนกุศลแก่

คุณพ่อเก่งจั่น แซ่ฮึ้ง

และ

คุณแม่คะเตียง แซ่ลิ่ม

ธรรมเตือนใจ แด่คุณประมาท

รวบรวมโดยคณะศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา



มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

© พ.ศ. ๒๕๓๕ มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
สงวนลิขสิทธิ์
ISBN ๙๗๔-๙๓๕๕๑-๐-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑	มกราคม ๒๕๓๕	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	กันยายน ๒๕๓๗	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	เมษายน ๒๕๓๙	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	ตุลาคม ๒๕๔๐	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	พฤศจิกายน ๒๕๔๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	สิงหาคม ๒๕๔๖	จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	กรกฎาคม ๒๕๔๗	จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	พฤศจิกายน ๒๕๔๘	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ เพื่อเป็นธรรมทานโปรดติดต่อ

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

เลขที่ ๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ / โทรสาร ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

หรือที่

บ้านธัมมะ

เลขที่ ๑๓๖ หมู่ ๕ ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง เชียงใหม่ ๕๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐๕๓ ๔๓ ๑๖๗๘

Email: info@dhammahome.com

<http://www.dhammahome.com>

พิมพ์ที่ โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์ กรุงเทพฯ

พิมพ์เพื่อเป็นธรรมบรรณาการ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันต
สัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น

ตสฺส ภควโต สาสนํ ยถาสติ ยถาพลํ
มนสิการกโรม อนุปฺปฏิปชฺชาม
กระทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ซึ่งคำสั่งสอนของ
พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นตามสติกำลัง

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อุบลก็ดี ปทุมก็ดี บุนนาคก็ดี
เกิดแล้วในน้ำ เจริญแล้วในน้ำ ขึ้นพ้นจากน้ำตั้งอยู่ แต่
น้ำไม่ติด ฉันทใด พระตถาคตเจ้าเกิดแล้วในโลก เจริญ
แล้วในโลก ย่อมครอบงำโลก และโลกฉาบหาไม่ได้
ฉันทนั้น เหมือนกันแล

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สุนัขที่เขาผูกไว้ด้วยเชือก ถูกล่าม
ไว้ที่หลักหรือเสาอันมั่นคง ย่อมวิ่งวนเวียนหลักหรือเสา
นั้นเอง แม้ฉันทใด บุคคลผู้ไม่ได้ดับ ก็ฉันทนั้นเหมือนกันแล
ไม่ได้เห็นพระอริยเจ้า ไม่ฉลาดในอริยธรรม ไม่เห็นลัทธิบุรุษ
ไม่ฉลาดในลัทธิปริยัติธรรม ย่อมตามเห็นรูปโดยความเป็นตน
เห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน เห็นตนในรูป ก็ไม่พ้นจากชาติ
ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เรา
กล่าวว่าย่อมไม่พ้นไปจากทุกข์

ลูกของตนเป็นที่รักในโลก สามีของตนเป็นที่รักในโลก
แต่ความปรารถนาในธรรมนั้น เป็นที่รักยิ่งกว่า เพราะลูก
และสามีที่รักพึงพลดเปลี่ยนจากทุกข์ไม่ได้

ละความโกรธด้วยการเจริญเมตตา ลืมความโกรธนั้น
เสีย แล้วระลึกถึงกัมมสกตาของตนและของผู้อื่นอย่างนี้ว่า
“ท่านโกรธแล้วจะทำอะไรเขาได้ จักอาจเพื่อยังคุณอันมีศีล

เป็นต้น ของเขาให้พินาศไปได้หรือเขามาด้วยกรรมของเขา เขาก็จักไปด้วยกรรมของเขานั้นแหละ มิใช่หรือ”

ขึ้นชื่อว่าความโกรธผู้อื่น ย่อมเหมือนดังจับถ่านเพลิงที่ปราศจากเปลว และจับเหล็กอันร้อน และคุณ เป็นต้น แล้วประหารผู้อื่น

แม้ผู้อื่นโกรธเราแล้วเราจักทำอะไรเราได้ เขาจักอาจเพื่อยังคุณอันมีศีล เป็นต้น ของเราให้พินาศไปได้หรือเรามาด้วยกรรมของเรา เราก็จักไปด้วยกรรมของเราเท่านั้น ความโกรธนั้นจักตกไปเบื้องบนเขาแน่นอน เหมือนของที่บุคคลไม่ยอมรับ และเหมือนดังกำธูลีซัดทวนลมไปนั่นเอง

ข้อสำคัญ เวลาเราโกรธใครๆ จงรู้ไว้ว่าไม่มีเขา มีแต่กิเลสของเรา

ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตน คนอื่นจะทำให้คนอื่นบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์หาได้ไม่

ภูเขาคิลาล้วนเป็นแท่งเดียว ย่อมไม่สะเทือนด้วยลมฉันใด บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่เอนเอียงเพราะนินทาและสรรเสริญฉันนั้น

ขณะกล่าวคำขอโทษ ขณะนั้นเป็นการลดความเป็นตัวตน

เราต้องกรุณาแม้ความคิดผิดของผู้อื่น
ทุกวันนี้คนเบียดเบียนกันเพราะขาดความเห็นใจ
เห็นอกุศลของตัวเอง ดีกว่าเห็นแต่กุศลของตนเอง

โสเชตติ ปุณฺณ

ธรรมอันใดเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ ของสัตว์
ทั้งหลายให้บริสุทธิ์ ธรรมอันนั้นชื่อว่า “บุญ”

อนุสัย ด้วยอรรถว่า นอนเนื่องอยู่ในตน

ตัณหา เปรียบด้วยเถาวัลย์ เพราะเกาะไว้ไม่ปล่อย

ความเมตตาเจริญขึ้นเท่าไร ความโกรธก็ยิ่งน้อยลง
เท่านั้น

การฟังธรรมด้วยความตั้งใจ จึงเป็นการเคารพธรรม

ความถือตัว คือ มานะ ขณะมีมานะ ขาดเมตตา

มักษะ ความลบหลู่คุณ เปรียบเหมือนย่ำผู้อื่นด้วยเท้า

ปลาสะ ไม่แสดงคุณทั้งหลายของผู้อื่น และแสดง
เหมือนกับเป็นคุณของตนเอง

วิวาทฐานะ การแข่งดี การไม่ลดละ เปรียบเทียบ ชอบ
แข่งขัน

มายา ความเจ้าเล่ห์ ปกปิดโทษ ทำบาปแล้วยังลวง
ละเมิดเพราะปกปิดไว้ทางกาย วาจา และใจ ปกปิดไว้ซึ่ง
โทษอันตนเองรู้อยู่

กลบเกลื่อน ชื่อว่ากลบเกลื่อน เพราะทำให้บาป
ทั้งหลายยุ่งเหยิงไปหมด ดังเอาเถົกกลบถ่านเพลิง ฉะนั้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปรียบเทียบพระธรรม
วินัยกับกลองใบหนึ่ง ทำด้วยไม้อย่างดี ต่อมา
เวลาล่วงเลยมา ก็ทำให้ไม้บางส่วนของกลองนั้น
ผุไป ก็เอาไม้อื่นมาปะเข้าไว้ เมื่อส่วนใดชำรุดอีก
ก็เอาไม้อื่นมาปะเข้าไว้อีก ปะนานๆเข้า จนเนื้อ
เดิมหายไปหมด จึงเห็นแต่เนื้อใหม่ที่ปะเข้าไว้ คน
ก็ไม่ว่ากลองนั้นเนื้อเดิมเป็นอย่างไร จันใด ใน
พระธรรมวินัยของพระผู้มีพระภาคก็ฉนั้น
เหมือนกัน ในกาลข้างหน้าจะมีอะไรๆเข้ามาใน
พระสูตรบ้าง พระวินัยบ้าง มาในส่วนอื่นบ้าง คน
ไม่ศึกษาให้ตลอด ไม่ศึกษาให้ลึกซึ้งก็จะเข้าใจผิด
คิดว่า นี่แหละคือ พระพุทธศาสนา



ไม่รู้เวลาตาย

เมื่อนึกถึงความตาย ทำให้คิดนำคำบรรยายของอาจารย์
สุจินต์ บริหารวนเขตต์ มาเขียนเตือนใจไว้ ดังนี้

การตายพรากทุกสิ่งจากชาตินี้ไปหมดสิ้น ไม่มีอะไร
เหลือเป็นของบุคคลนี้อีกต่อไป แม้แต่ความทรงจำ ชาตินี้
เกิดมาแล้ว จำได้ไหมว่า ชาติก่อนเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำ
อะไร หมดความเป็นบุคคลในชาติก่อนสิ้นเชิงชนิดใด แม้
ในชาตินี้จะได้สร้างบุญ ทำกรรมใดมาแล้ว จะมีมานะใน
ชาติ ตระกูล ยศศักดิ์ใดๆ ก็ตาม ก็จะต้องหมดสิ้น ไม่มี
เยื่อใยในชาตินี้ภาพนี้เหลืออยู่อีกเลย ฉะนั้น

การตายพรากจากทุกสิ่งโดยสิ้นเชิง ทั้งความคิดความจำ
ความยึดถือใดๆทั้งสิ้นที่เคยเกาะเกี่ยวไว้ตั้งแต่เกิดจนเดี๋ยว
นี้นั้น ก็จะผูกพันยึดถือว่าเป็นตัวเราอีกต่อไปไม่ได้

การพบกันครั้งสุดท้ายก่อนตายจากไปนั้น ไม่มี
เครื่องหมาย ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะแสดงให้เห็นว่า เมื่อเห็นกัน
แล้วจะไม่ได้เห็นกันอีก เมื่อเห็นตอนเช้าก็อาจไม่เห็นตอน
เย็น เห็นตอนเย็นก็อาจไม่ได้เห็นตอนเช้า ทุกคนเห็นความ

จริงว่า ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหรือต่อรองความตายได้
จะขอเวลาต่ออีกแม้เล็กน้อยก็ไม่ได้

ฉะนั้น การกล่าวถึงชีวิตของแต่ละคนก็ไม่พ้นจากการ
พิจารณาสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเป็นแต่ละบุคคล ซึ่งไม่อยู่ใน
อำนาจบังคับบัญชาเลย

เมื่อพูดถึงถึงผู้ตาย ก็ควรจะได้ระลึกถึงสภาพจิตใน
ขณะนั้นว่าแยกกายหรือยัง แทนที่จะโศกเศร้าเสียใจอาลัย
อาวรณ์ ก็ควรจะเป็นความเบิกบานในพระธรรม ที่ได้
เข้าใจความจริงอันเป็นสัจธรรม ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
ทรงตรัสรู้และทรงแสดงถึงธรรมดาของการเกิด ซึ่งต้องมี
การตาย เมื่อเกิดแล้วที่จะไม่ตายนั่นไม่มี และการตายนั่น
ก็ไม่สามารถจะรู้ล่วงหน้าได้เลย เมื่อเข้าใจความจริงก็รู้ว่า
ความจริงเป็นสัจธรรม

ชีวิตเราเป็นกระแสจิตที่เกิดดับสืบต่อกันทีละขณะจิต
เรื่อยไป ตั้งแต่เกิดจนตายจากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง

กิเลสทุกชนิดเกิดขึ้นเพราะได้สะสมมาแล้วในอดีต เมื่อ
ปัญญายังไม่เจริญถึงขั้นดับกิเลส กิเลสก็เกิดอีกๆ ต่อไป
ในอนาคต

ศีลธรรมเพื่อละกิเลส

ผู้ทำอกุศลก็ต้องรับผลของอกุศลอยู่แล้ว

ไม่ก้ำก๋ายในอกุศลของผู้อื่น

กิเลสของตัวเองทำให้คิดหม่นวนอยู่

อย่าชอบไปเอาความคิดของผู้อื่น

กิเลสของเราทำให้เราไม่มีความสุข

จงคิดเป็นกุศล

การฟังพระธรรมเสมอๆ ความเข้าใจพระธรรม
ย่อมสะสมไปในภพหน้า

จะหาธรรมได้จากที่ไหน

บางคนแสวงหาธรรม ไปสู่สถานที่ต่างๆ หลายแห่งเพื่อ
แสวงหาธรรม โดยไม่เข้าใจว่ามีธรรมปรากฏอยู่ตลอดเวลา
ตั้งแต่เกิดจนตาย ที่ใกล้ที่สุดคือที่ตัวเองก็เป็นธรรม
ทั้งหมด ทุกสิ่งภายนอกก็เป็นธรรมทั้งนั้น เมื่อไม่รู้ว่าเป็น
ธรรมจึงไปแสวงหาธรรม เพราะไม่เข้าใจธรรมนั่นเอง ต่อ
เมื่อใดได้ฟังพระธรรม ได้เข้าใจธรรม ก็จะรู้ว่าธรรมนั้น
ไม่ต้องแสวงหา และไม่มีบุคคลหนึ่งบุคคลใดจะสามารถ
สร้างธรรมชนิดหนึ่งชนิดใดให้เกิดขึ้นมาได้ เพราะว่าขณะ
นี้ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วเพราะเหตุปัจจัย เห็นในขณะนี้เกิด
ขึ้นแล้ว จะไม่ให้เห็นก็ไม่ได้ ความจริงนั้นเห็นในขณะนี้ก็
กำลังดับไป เกิดขึ้นแล้วดับอย่างรวดเร็ว ได้ยินเกิดขึ้น
แล้วก็ดับไป ได้กลิ่นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ลิ้มรสเกิดขึ้น
แล้วก็ดับไป รู้เย็นหรือร้อน รู้อ่อนหรือแข็ง รู้ตั้งหรือไหว
ที่กายเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คิดนึกเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่าง
รวดเร็วทุกๆ ขณะ นี่คือลักษณะของสังขารธรรมทั้งหลาย
ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งจึงเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้น
แล้วก็ไม่เที่ยง การเกิดขึ้นและไม่เที่ยงนั้นเป็นทุกข์ เป็น

อนัตตา ที่เราได้ยินกันบ่อยๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นั้นเป็นไตรลักษณ์ เป็นลักษณะทั้งสามของสังขารธรรม
คือ

อนิจจัง สภาพธรรมที่เกิดขึ้นมานั้น ไม่เที่ยง

ทุกขัง สภาพธรรมที่ไม่เที่ยงนั้นเป็นทุกข์

อนัตตา สภาพธรรมที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์นั้น ไม่ใช่ตัว
ตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ใคร เป็น
ธรรม

กิเลส

พระธรรมที่ทรงแสดงแล้ว เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
ศึกษาเพื่อให้รู้ว่ายังมีกิเลส
เน่าใน คือร่างกายบริบูรณ์แต่มีกิเลส
รัก โลภ โกรธ หลง มีทุกชาติทุกภาษา
กิเลสทุกชนิดเกิดขึ้นเพราะสะสมสืบต่อมาในอดีต
เมื่อไม่รู้ก็เกิดอีกในอนาคต
เพียงนึกเอา ไม่สามารถดับกิเลสได้
อยู่ชั่วขณะปัจจุบันจงทำดีที่สุด ให้กิเลสทั้งหลาย
เบาบางลง
ความอาฆาต ผูกโกรธ เป็นกิเลสที่ก่อให้เกิดการ
ประทุษร้าย
กิเลสอยู่ในใจของแต่ละคน
ขณะที่ใคร่หาหมองเป็นอกุศล

อย่าทำร้ายใจตัวเอง

กิเลสของตัวเองมีมากอยู่แล้ว ยังชอบไปรับกิเลสของ
ผู้อื่นมาเพิ่มพูนอีก

ผู้เก่งกาจแต่ทางโลก ยังไม่หมดกิเลส

เป็นคนดีเท่าไรก็ยังไม่พอ

ยังมีกิเลส ยังไม่หมดหนี้ ทั้งหนี้เก่าและหนี้ในอนาคต

เพียรละกิเลส มิใช่เพียรสะสมกิเลส

เหลือเวลาน้อยที่จะผูกแพข้ามวัฏฏะ แม้จะรู้ว่ายังไม่
สำเร็จ ก็เพียรไปดีกว่านั่งอยู่เฉยๆ

กรรม

ในโลกนี้มีแต่พี่น้องกัน เกิดสลับเกี่ยวข้องกันไปโดย
ความเป็นบุคคลต่างๆ

ควรคิดเสียว่า คนที่ทำให้ท่านไม่พอใจในชาตินี้ เป็น
คนที่ท่านเคยทำให้เขาไม่พอใจมาแล้วในชาติก่อน คนที่
ท่านชุนเคืองใจเป็นคนที่กำลังมีเวรต่อกัน จึงควรที่ท่านจะ
ให้อภัย เมื่อไม่โกรธเคืองผู้ใด ก็หมดเวรกรรมกับผู้นั้น

ความดีและกุศลจะเจริญเมื่อ

๑. ปรรณนาจะทำกุศล ความดี
๒. เปลี่ยนความคิดจากอกุศลเป็นกุศล
๓. สร้างกุศลเป็นอาจิณ เสมอมิชาด
๔. รำพึงถึง ผูกใจถึง คิดเสมอที่จะสร้างความดีและ
กุศล สงเคราะห์ผู้อื่นโดยไม่กังวลถึงผล ใจมีธรรม
เมตตา เป็นต้น

สัตว์โลกเกิดมาเป็นผู้ที่ดูผลของบุญและบาปและกระทำ
บุญและบาปต่อไป

เชื่อกรรมของตัวเอง

หนี้ไม่พ้นผลของกรรม

ทุกข์ดี คือเวลาที่ทำกรรมดี

กรรมที่ให้ผลในชาติต่อไป ให้ผลมากกว่าในชาตินี้

วิบากเป็นผลของกรรมของตน ผู้อื่นทำให้ไม่ได้

กรรมที่ได้กระทำและสะสมมาแล้ว เป็นปัจจัยให้วิบาก
เกิดขึ้น รู้สภาพธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ทุกขณะ

วิบากจิตรับผลกระทบโดยรู้อารมณ์ที่กระทบตา หู จมูก
ลิ้น กาย เป็นการใช้นี้กรรมที่ได้กระทำแล้ว

เพียงเป็นอกุศลจิต ยังไม่เป็นถึงอกุศลกรรม จะสะสม
สืบต่อเป็นสันดานต่อไป

กรรมเป็นปัจจัยให้เกิดวิบาก ไม่ควรเดือดร้อน ทุกสิ่ง
ทุกอย่างกรรมเป็นผู้จัดสรร

การเจ็บไข้ทางร่างกาย ยังดีกว่าเกิดในอบายภูมิ

แต่ละคนมีวิบากกรรมที่ตนได้ทำมาแล้ว

ไม่จองเวร ไม่ผูกพยาบาท ไม่ขุ่นเคือง ทำตามหน้าที่
ไม่เกลียดชังในส่วนตัว

ความตาย

โอกาสที่เป็นมนุษย์ในโลกนี้กำลังหมดไปทุกวันคืน

วัยเสื่อมไปทุกขณะที่หลับตาและลืมตา

ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงสิ่งที่ไม่ใช่แก่สัจผู้เศร้าโศกนั้น
พึงเศร้าโศกถึงตนซึ่งตกอยู่ในอำนาจของมัจจุราชอยู่ทุก
เวลา

ในอัมตภาพซึ่งเป็นทางอันตรายนั่นหนอ ต้องมีความ
พลัดพรากจากกันโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ที่ยังอยู่ควร
เอ็นดูกัน ส่วนที่ตายไปแล้วไม่ควรเศร้าโศกถึง

ของหาย คือตัวอย่างของการพลัดพรากเล็กน้อย ส่วน
การตายนั้นต้องจากทุกสิ่งเพียงชาติเดียวที่พบกัน แล้วไม่
ได้พบกันอีก ต่างคนต่างไปตามกรรมของตนๆ ที่ได้
สะสมมา

ภัยของชีวิตมีทุกขณะ

เกิดมาเป็นบุคคลหนึ่งๆ เพียงชาติเดียวไม่นานแล้วก็จะจากไป พันสภาพความเป็นบุคคลนั้นโดยไม่เหลือเลย

ไม่รู้โลกก่อน ชาติก่อน ที่ทุกคนจากมา ไม่รู้ว่าชาติก่อนใครยังร้องไห้คิดถึงเราอยู่ ไม่รู้ว่าคนเกิดใหม่เคยเป็นใครที่เรารู้จัก จึงควรเมตตาต่อกัน

ทำดีกับทุกคน เพราะไม่รู้ว่าจะเมื่อไรจะจากกันไป จะต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้

คิด

รู้ลักษณะของจิตของตนเอง

วันหนึ่งๆ สุข ทุกข์ ตามเรื่องราวที่ใจคิดนึก มากกว่า
สุข ทุกข์ทางกาย

จิต คิดตามเสียงที่ได้ยิน คิดถึงความหมายของคำ ที่
เป็นเสียงสูงๆ ต่ำๆ

ชื่อ คิดถึงแต่เพียงชื่อ ทั้งตายหรืออยู่ก็เหมือนกัน

ความคิด หลงชอบเรื่องราวบัญญัติที่ไม่มีอะไรเลย

ความคิดหลอกตัวเองว่าหนึ่ง ละคร รูปภาพ วิหุ
โทรทัศน์ เส้นบนกระดาษเป็นจริง

จิตคิดจำเรื่องเก่าๆ ด้วยความรัก โลภ โกรธ หลง
เป็นอกุศล รับเคราะห์กรรมโดยชินตา

โลภะชอบเรื่องที่เกิดเป็นสมมุติบัญญัติต่างๆ คิดถึงลาม
ยศ สรรเสริญ สุข บริวาร เรื่องที่คิดหรือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น
จะหมดไปในทันทีที่ขณะจิตดับลง ทรัพย์สมบัติก็หมดสิ้น
ไปพร้อมการดับของจิต

มีความสุขไม่ได้ถ้ายังคิดไม่ดีอยู่
นึกถึงจิตไม่ดีของผู้อื่นทำให้เกิดโทสะ เป็นทุกข์
ผู้พูดอาจไม่ได้คิดตามที่เราคิด เดาใจใครไม่ได้ว่าเขาคิด
อย่างไร
ท่านกำลังโกรธความคิดของท่านอยู่ ผู้ที่ท่านโกรธนั้น
อาจกำลังทำดี หรือกำลังสวดมนต์ก็ได้
ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ เป็นทุกข์
ที่ใดมีปัญหา ที่นั้นโลภะ โทสะ โมหะ จะมีดมน
ชีวิตเราล้วนมาก อย่ามัวไปคิดเสียเวลาจัดการผู้อื่น
สะสมปัญญาเพื่อจัดตัวเราให้ดีที่สุด
ความคิดเป็นอิสระ ไม่เกรงกลัวทุกอย่างแม้การสูญเสีย
รักษาโรคทางใจได้ ทุกข์ทุกข์ทางจะเบาบางลง
โรคใจเกิดจากโลภะ โทสะ โมหะ
ใจมีแผลอยู่แล้ว คือ มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่แล้ว
เมื่อเป็นอกุศลเพิ่มอีกแผลจะใหญ่ขึ้น
คิดถึงความทุกข์ยากของผู้อื่นมากกว่าความสุขของ
ตนเอง

สะสมกุศลทีละน้อย บ่อยๆ เสมอๆ ก็มากได้
ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็น
เหตุให้เกิดโทสะ

สภาพธรรม

ชีวิต คือ การเกิดขึ้นของปรมัตถธรรม จิต เจตสิก
รูป ซึ่งไม่มีใครยับยั้งได้เลย

สภาพธรรมที่ยึดถือว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา
นั้น เป็นเพียงนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งสมมุติบัญญัติ
เรียกชื่อไปตามอาการที่ปรากฏต่างๆ กันเท่านั้น แต่โดย
ลักษณะที่แท้จริงแล้ว ก็เป็นสภาพธรรมแต่ละประเภทที่
เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับ เกิดดับสืบต่อกันเรื่อยๆ

เพียรระลึกรู้สภาพลักษณะที่กำลังปรากฏเพื่อละความ
ยึดมั่นเห็นผิดว่าเป็นตัวตน สิ่งให้เห็นทางตาทั้งหมดเป็น
เพียงสีต่างๆ เมื่อจำความต่างของสีเป็นรูปร่างทำให้เกิดนึก
เป็นวัตถุ บุคคลต่างๆ ความจริงเป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏ
ให้เห็นทางตาเท่านั้น ไปหลง รัก ชอบ ติด ยึดมั่น ก็
เพราะไม่รู้ความจริงของสภาพธรรมที่เพียงเกิดขึ้น ปรากฏ
แล้วดับไปเท่านั้น สีที่ปรากฏให้เห็นทางตาเป็นรูปหนึ่ง
ไม่ใช่รูปเดียวกับวัตถุที่ตั้งของสี

นามธรรมที่รู้อารมณ์ คตินึกเรื่องต่างๆ เมื่อคิด
ถูกจึงจะเป็นกุศล

สิ่งที่เห็นทางตา เหมือนเห็นภาพตัวเองในกระจก สิ่ง
ปรากฏให้เห็นทุกชนิด ก็เหมือนภาพในกระจกเท่านั้น ผ่าน
ไปๆ

อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตกำลังรู้

อารมณ์ที่เป็นความนึกคิดของเราเองทำให้เราเป็นทุกข์

ความไม่รู้สภาพธรรม ทำให้เป็นทุกข์

ท่องเที่ยวเข้าใจ ไม่เหมือนกัน

เมื่อเข้าใจเรื่องของการอบรมเจริญปัญญาแล้ว สติเกิด
ที่ใดก็ได้

ปวดฟัน ความเจ็บปวดเป็นลักษณะรู้สึก เป็นสภาพรู้
อาการรู้ ความรู้สึกปวดไม่ใช่ฟัน ฟันไม่ใช่ความรู้สึกปวด
ความนึกคิดก็ไม่ใช่ความรู้สึกปวดตรงฟัน

ปวด เป็นสภาพนามธรรมชนิดหนึ่ง ความคิดนึกเป็น
สภาพธรรมอีกชนิดหนึ่ง

ขณะฟัน เป็นมโนวิญญาณวิธิจิตที่ตรึกคือคิดตาม
สัญญาความจำ ซึ่งเป็นเรื่องผ่านทางมโนทวาร

ตื่นหรือหลับก็เป็นอนัตตาทุกๆขณะ ขณะฟันนั้นเป็น
กุศลจิต หรืออกุศลจิตก็ได้

เมื่อลืมตาตื่นขึ้นเราจะเห็นโรงละครของโลกทางตา มี
อารมณ์เป็นตัวละคร แล้วก็กลับเข้าโรง นั่นคือการกลับ
เป็นภวังค์ แล้วตัวละครหรืออารมณ์อื่นก็ออกมา สลับกัน
อย่างนี้เรื่อยไป เมื่อเราหลับตาลง โรงละครนั้นจะไม่มี
ปรากฏ นั่นคือขณะที่เป็นภวังค์

เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ เราจะละหรือจะติดในตัวละคร
นั้น นี่คือโลกทางตา ส่วนทางอื่นๆ ก็โดยนัยเดียวกัน

การทำความดีก็เปรียบเสมือนเราตักน้ำที่ใสสะอาด
บริสุทธิ์ใส่ตุ่มไว้ทีละน้อยๆ สะสมไว้อาบกินใช้สอย ส่วน
การทำชั่วก็เปรียบเสมือนเราตักน้ำที่สกปรก มีโคลนตม
สะสมไว้อาบกินใช้สอยเช่นกัน ซึ่งแน่นอนเราจะต้องอาบ
กินน้ำที่เราสะสมไว้

มีประโยชน์ทุกกาลในเมื่อเป็นผู้ฟังพระธรรมอยู่อย่าง
สม่ำเสมอ คือฟังไป ฟังไป ก็ย่อมจะมีปัจจัยที่ทำให้กุศล
กรรมเจริญ อกุศลลดคลายลง

คุณประโยชน์ของพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง
เปรียบเหมือนนางสิ่งของนับพันอย่างลงทุกประตูเรือนที่
พระธรรมไปถึง แล้วแต่ผู้ใดจะเปิดประตูลับสิ่งของเอาไว้

มีเวลาเหลืออยู่น้อยแล้ว อย่าเสียเวลาเลย

ชีวิตนี้น้อยนัก เรามีชีวิตอยู่เพียงชั่วขณะจิตหนึ่งๆ ซึ่ง
จะจากโลกนี้ไปเมื่อไรก็ได้ จะปฏิบัติตนอย่างไรในชาตินี้จึง
จะรู้ว่าไม่ใช่เรา เป็นอนัตตา ต้องรู้ลักษณะของสภาพ
ธรรมที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมก่อน

โลภะ เป็นความต้องการ ยินดี อยากได้ ติดข้อง

โทสะ เป็นสภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ประทุษร้าย ไม่
พอใจ ความขุ่นมัวหรือไม่สบายใจเพียงเล็กน้อย แม้ยังไม่
ถึงความโกรธที่รุนแรง ก็เป็นลักษณะของโทสะ

ในขณะที่กำลัง ตกใจ กังวลใจ โศกเศร้า เสียใจ
เดือดร้อนใจ น้อยใจ เปื่อ หงุดหงิด รำคาญ กลุ้มใจ
วิตกกังวล หดหู่ ท้อถอย หรือแม้แต่คิดมาก ขณะนั้น
เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขณะใดที่ใจไม่สบาย ขณะนั้น
เป็นลักษณะของโทสะ

โมหะ ลักษณะของโมหะ สังเกตได้ในขณะที่ลืม คิด
ไม่ออก เผลอไม่รู้สึกรู้สึ ตัว ไม่สามารถบอกได้ว่ารู้อะไรคิด
อะไร นิ่งเหม่อต่างๆ ที่เห็นก็เหมือนไม่เห็นเพราะไม่รู้ว่าจะ
เห็นอะไร ขณะนั้นเป็นโมหะ ขณะได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส
กระทบสัมผัสแล้วไม่รู้สึกรู้สึ ตัวก็เป็นโมหะ

ปกิณณกะ

บรรดาทรัพย์เครื่องปลื้มใจทั้งหลายและรัตนะต่างๆ นั้น
ไม่มีทรัพย์ใดเสมอด้วยพระรัตนตรัย

ร่มเงาของวัด บริเวณสถานทุกแห่งของวัดวาอาราม
ทั้งหมด เป็นของพระรัตนตรัย ซึ่งมีผู้รู้คุณสร้างขึ้น

มีปฏิการะต่อพระรัตนตรัยแล้วหรือยัง

เมื่อได้รู้ว่าเราเองนั้นมีอัสวกิเลสและยึดมั่นในตัวตน
เหนียวแน่นเพียงใดแล้ว ก็ยิ่งตระหนักในพระพุทธานุคุณ
และคุณของอาจารย์ผู้ให้คำสอนอบรมมากขึ้น

วันเพ็ญเดือนสิบสอง วันลอยกระทงเป็นวันปรีณิพพาน
ของท่านพระสารีบุตร

พระพุทธรูป พระเครื่อง เตือนให้ระลึกถึงพระรัตนตรัย
และระลึกเสมอว่าจะประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมให้
ถูกต้อง นอบน้อม เคารพ ถึงพระผู้มีพระภาค
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ผู้ที่มีพระเครื่องไว้ประจำตัว ควรระลึกถึงพระธรรม
แล้วควรปฏิบัติธรรม

เมื่อถวายดอกไม้บูชาพระ ระลึกว่าแม้ออกไม้นี้ก็จะ
เหี่ยวแห้งเสื่อมสลายไปนั้นใด ชีวิตของผู้บูชาก็จะชราและ
แตกสลายไปนั้นนั้น

เราควรอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยเมตตา กรุณา และทางอื่นๆ
ทางที่เป็นประโยชน์ที่สุด คือ อนุเคราะห์ผู้อื่นให้รู้ทาง
ดำเนินไปสู่ความสงบสุขอย่างแท้จริง

เรือนร่างนี้มีอยู่เพื่ออาศัยสร้างบุญต่อไปอีก บุญคือ
ขณะจิตที่ดีงาม

พร คือ สิ่งประเสริฐซึ่งได้แก่คุณความดีของจิต เมื่อ
จิตดีเป็นกุศลก็เป็นพรที่ดี

เมื่อปรารถนาพร คือสิ่งประเสริฐอย่างไรก็ต้องทำกุศล
ให้ควรแก่การที่จะได้รับพรนั้น

เมตตา ความเป็นมิตร ช่วยเหลือ ให้ปันความสุข

กรุณา ไม่เบียดเบียน เกื้อกูลอนุเคราะห์ให้พ้นทุกข์

มีศรัทธา อ่อนโยน และปกติเอื้อเพื่อแผ้ว

ชีวิตที่เห็นถูก จะคิดทำแต่กุศล

ทานเป็นการดี สอนให้ลูกหลานเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ปัญญารู้ทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์

เมื่อรู้ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรเหลือ
จริงๆ สู้ญลึ้นทุกอย่าง ถ้าไม่ใช่ปัญญาจะว่าแห้ว ถ้ามี
ปัญญาจะไม่ว่าแห้ว

เพียรละกิเลสด้วย

๑. เป็นผู้เลี้ยงง่าย

๒. มีความอดทน

๓. มีความเมตตาอันเสมอภาค

๔. ทำตัวเหมือนผ้าเช็ดธุลี

๕. ทำตัวเหมือนลูกทาสี

๖. ทำตัวเหมือนโคเขาขาด

๗. อ่อนน้อมถ่อมตน

๘. ละอาย รังเกียจและเห็นโทษภัยของโลกะ โทสะ
โมหะของตน

ชีวิตคน ลัทธิ เหมือนภาพในกระจกหรือในสายน้ำ
ความคิดก็เหมือนกับความฝัน มีเพียงชั่วขณะที่คิด ไม่ใช่
ลัทธิ บุคคล ตัวตน ทั้งนั้น

เราเขาเป็นเพียงความคิด วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ สิ่งใด
เกิดขึ้นปรากฏ สิ่งนั้นก็ดับ

เมื่อมีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ก็ควรที่จะได้สร้างกุศล

เริ่มอภัยให้คนที่เราไม่ชอบเสียเดี๋ยวนี้

อภัยทานยังทำไม่ได้ แล้วจะเจริญธรรมได้อย่างไร

อย่าคอยว่าตายแล้วจึงจะลืมเรื่องทั้งหมด ควรลืมเรื่อง
ที่ไปแล้วแล้วเสียในชาตินี้

เหตุของความน้อยเนื้อต่ำใจ เพราะสัญญาจำเรื่องราว
ต่างๆ

สภาพคิดคือจิต บัญญัติคือเรื่องราวที่จำไว้ได้

ไม่หวัง ไม่อยาก ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย

จุดประสงค์ของชีวิตคือ ละมานะว่า ตนดีกว่าผู้อื่น
ต้องถ่อมตัวเอง ดีเท่าไรก็ยังไม่พอ แม้การแข่งขันก็ไม่ควร
จะมี

ความเป็นเพื่อนที่แท้จริงนั้น ย่อมไม่มีความคิดที่จะแข่ง
ดีกับเพื่อน

ผู้อดทน วาง่าย เป็นผู้มีที่พึ่ง

อดทนถ้อยคำที่ล่วงเกินได้ประเสริฐยิ่ง

มานะมีได้ในทุกทาง

พูดต่อหน้าและลับหลังตรงกัน

วาสนา เป็นกิริยาอาการที่ไม่งาม ซึ่งเคยชิน

ผู้ที่จะดับโทสะได้ คือ ผู้ที่ดับความยินดี พอใจในรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งผู้นั้นต้องรู้แจ้งอริย
สัจจธรรมเป็นพระอนาคามีบุคคล

มองมุมมองธรรม

ห้องประชุม โรงพยาบาลสงฆ์ อาคารมูลนิธิฯ

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

ธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก ขณะนี้ ทุกคนมองมุมที่จะมองธรรม ถึงแม้ว่ามีธรรมอยู่รอบตัว แต่ทำอะไรจึงจะเห็นธรรมตามความเป็นจริง ฉะนั้น จึงต้องมองมุมที่จะมองตรงให้เข้าใจลักษณะของสภาพธรรม ซึ่งเมื่อเข้าใจธรรมก็จะทราบได้ว่าไม่มีอะไรสักอย่างเดียวที่ไม่ใช่ธรรม

ก่อนอื่นต้องเข้าใจตามลำดับ จึงจะเข้าใจธรรมอย่างละเอียดถูกต้องตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตา ต้องเข้าใจว่าขณะนี้ทุกคนไม่ได้พ้นไปจากธรรมเลย กำลังนั่งอยู่ มีชีวิตอยู่ ไม่ว่าที่นั่นที่ไหน เป็นธรรมทั้งหมด ทางตาที่กำลังเห็นเป็นธรรม มองมุมมองธรรมเพื่อที่จะเข้าใจว่าขณะที่กำลังเห็นขณะนี้ ธรรมแท้ๆ ธรรมจริงๆ ซึ่งไม่ใช่ใครทั้งสิ้นนั้น มีลักษณะอย่างไร ชีวิตทั้งหมดทุกชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นสภาพธรรมแต่ละอย่าง การที่จะเข้าใจลักษณะของธรรมได้นั้น ไม่ใช่โดยการคิดเพราะ

เหตุว่าทุกคนคิด แต่ความคิดของบางคนก็อาจจะถูก บางคนก็คลาดเคลื่อนบางคนก็ละเอียด บางคนก็ไม่ละเอียด

ด้วยเหตุนี้ การที่จะเข้าใจธรรมได้จริงๆ ก็ต้องอาศัย การฟัง หรือการศึกษาพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ ไม่ใช่ทรงปริวิตก หรือตรึก หรือ คิด แล้วก็สอน แต่ว่าทรงประกาศแจ้งลักษณะของสภาพ ธรรมตามความเป็นจริง และทรงแสดงธรรม ซึ่งผู้ฟัง สามารถที่จะพิสูจน์ธรรมที่กำลังฟังตามได้ทุกขณะ ในเมื่อ มีความเข้าใจธรรมเพิ่มขึ้น

ธรรมเป็นเรื่องละเอียด ฉะนั้น ก่อนอื่นต้องทราบว่า เมื่อเป็นพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้และทรง แสดงก็ต้องเป็นเรื่องละเอียดมาก ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ที่ใครๆ ซึ่งไม่ใช่พระพุทธเจ้าก็จะสามารถคิดหรือปฏิบัติเองโดยไม่ ฟังพระธรรมเลย นี่เป็นข้อที่สำคัญมาก

เพราะฉะนั้น ทุกท่านต้องมีความอดทนที่จะศึกษาให้ เข้าใจธรรม ท่านที่ศึกษาแล้วจะเห็นได้ว่า ท่านอดทนฟัง และศึกษาเป็นปี เป็นหลายๆปี แล้วก็ตลอดชีวิตด้วย เพราะยิ่งฟังก็ยิ่งรู้ว่า ที่เคยเข้าใจว่าธรรมไม่ต้องศึกษา เป็น สิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลย และแม้ว่าได้ศึกษาแล้ว กว่าจะค่อยๆ เข้าใจขึ้นในขั้นของการฟัง จนกระทั่งมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้

สติเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ก็
เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้

ขณะนี้เมื่อธรรมแต่ทำอะไรจึงจะเข้าใจธรรมอย่างถูกต้องว่า ไม่ใช่เราที่กำลังเห็น ที่กำลังคิดนึก เพราะฉะนั้น
ในขั้นต้นก่อนอื่นต้องพิจารณาให้เข้าใจความหมายของ
สภาพธรรมแต่ละอย่างให้ถูกต้องจริงๆ เช่น สติ เราอาจ
จะชินกับภาษาไทย ซึ่งใช้คำว่า สติปัญญา ตั้งแต่เรียน
หนังสือในโรงเรียน และในสมุดปกก็บอกว่า สติปัญญา
ดี ปานกลาง นั้นเราใช้คำบาลีตามความหมายในภาษาไทย
แต่ถ้าเป็นสติตามพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง
แล้ว หมายถึงสภาพธรรมที่มีจริงอย่างหนึ่ง ซึ่งระลึกเป็น
ไปในกุศล จะต้องพิจารณาให้ค่อยๆ เข้าใจลักษณะของ
สภาพธรรม เพราะเหตุว่าแม้สภาพธรรมกำลังเกิดขึ้น ทำ
กิจการงานของสภาพธรรมแต่ละอย่าง แต่ไม่มีใครรู้เลยว่า
เป็นสภาพธรรม เพราะทุกๆ ขณะมีสภาพธรรมหลาย
อย่างเกิดร่วมกัน พร้อมกัน

จิตขณะหนึ่งๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสภาพธรรมอื่นอีกหลายๆ
อย่างเกิดร่วมกับจิต เช่น ขณะคิดก็ต้องมีความรู้สึกที่
ชอบหรือไม่ชอบในเรื่องที่กำลังคิด และการคิดนึกก็วิจิตร
ต่างๆ กันไปทุกขณะ ทั้งในเรื่องวิชาการต่างๆ มากมายนับ

ไม่ถ้วน นี่ย่อมแสดงให้เห็นว่า สภาพของจิตเปล่าๆ ไม่มี
จะต้องมีสภาพธรรมอื่นๆ เกิดร่วมกับจิต ซึ่งปรุงแต่งจิต
ให้เป็นสภาพที่ดีบ้าง ชั่วบ้าง ขณะที่นึกได้ว่าเก็บของไว้
ที่ไหน ขณะนั้นไม่ใช่สติเลย เป็นแต่เพียงสภาพจำที่จำได้
ว่าเก็บของไว้ในลิ้นชัก เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันขณะที่สติเกิดขึ้น ขณะนั้นจิตเป็น
ไปในกุศล เพราะสติระลึกเป็นไปในกุศล ขณะที่เป็น
อกุศล ขณะนั้นไม่ใช่สติ สติเป็นสภาพธรรมที่ดำรง ขณะ
ใดที่จิตเป็นกุศล ขณะนั้นมีสติเกิดร่วมด้วย จิตที่เป็น
กุศลก็มีหลายชั้น ขณะที่กำลังฟังพระธรรม กำลังคิด
พิจารณาพระธรรมที่ได้ยินได้ฟัง ขณะนั้นเป็นสติแต่มีใคร
รู้ว่านี่เป็นสติที่กำลังระลึก รู้คำ กำลังพิจารณาพระธรรมที่
ได้ฟัง แล้วก็ค่อยๆ เริ่มเข้าใจขึ้น ในเมื่อไม่ใช่ตัวตนก็
ต้องเป็นสภาพธรรมแต่ละอย่าง เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจ
สภาพธรรมที่เป็นสตีก่อนแล้วจะรู้ว่าสติมีหลายระดับ

ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นหลัก อบรมจิตใจให้
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขณะที่สละวัตถุเพื่อประโยชน์สุขของคน
อื่นแม้เพียงเล็กน้อย ขณะนั้นก็ไม่ใช่เรา เป็นอนัตตาเป็น
ธรรมทั้งหมด ขณะที่เป็นกุศลจิตก็ชั่วขณะสติเกิด ระลึก
เป็นไปในกาารให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น จึงไม่ใช่ตัว

ตนจริงๆ นี่เป็นความเข้าใจขั้นต้น และภายหลังเมื่อมีปัญญาเพิ่มขึ้นก็จะประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนในชีวิตประจำวันนี้เอง แต่ก็ต้องเป็นการอบรมเจริญปัญญาไปเป็นขั้นๆ อย่างสติในขั้นทาน สติในขั้นศีล สติที่เกิดระลึกได้เห็นโทษของอกุศล และขณะที่สติเกิดกับกุศลจิต ซึ่งเป็นไปในความสงบจากอกุศล นี่คือชีวิตประจำวัน แต่ยังไม่เห็นธรรมถูกต้องตามความเป็นจริงคือยังไม่ถึงระดับขั้นที่จะละการยึดถือสภาพธรรมว่า เป็นตัวตน ลัทธิ บุคคล ต้องมีการฟังพระธรรมอีกจนมีความเข้าใจถูกในลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นปรมัตถธรรม

เมื่อใช้คำว่า **ปรมัตถธรรม** บางท่านก็อาจคิดว่าสูงไปหรือยากที่จะเข้าใจได้ แต่ตามความเป็นจริงแล้วไม่ยากเกินความเข้าใจเพราะเหตุว่า ปรมัตถธรรม มาจากคำภาษาบาลี ๓ คำ คือ ปรม อรรถ ธรรม

ปรม = อย่างยิ่ง

ปรม + อรรถ + ธรรม = **ธรรมที่เป็นของจริงอย่างยิ่ง ไม่ใช่ลัทธิ บุคคล ตัวตน** เป็นธรรมที่พิสูจน์ได้ เป็นธรรมที่มีอรรถอย่างยิ่ง

ถ้าเข้าใจความหมายนี้ ก็จะเห็นได้ว่าทุกอย่างที่มีจริงในขณะนี้ เป็นปรมัตถธรรม เมื่อยังไม่เคยได้ยินได้ฟังคำนี้

ก็เลยไม่ทราบว่าเป็นปรมัตถธรรมอย่างไร จึงเห็นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน แต่ตามความเป็นจริง ปรมัตถธรรมเป็น สภาพธรรมที่มีจริง ที่สามารถจะรู้ได้ ทางตา คือ มอง เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหูได้ยินเสียง ทางจมูกได้กลิ่น ทางลิ้นลิ้มรส ทางกายรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ที่กระทบสัมผัสทางใจก็คิดนึก ทุกๆ ขณะล้วนเป็นปรมัตถ ธรรม คือเป็นสภาพธรรมที่มีจริง ใครจะบอกว่าไม่มี ปรมัตถธรรม กำลังเห็นจริงไหม ถ้าจริงก็เป็นธรรมอย่าง หนึ่ง เป็นธาตุชนิดหนึ่ง เป็นของจริงชนิดหนึ่ง

ก่อนจะฟังเรื่องปรมัตถธรรมต่อไป ต้องเข้าใจตาม ลำดับว่า เห็นมีจริงหรือเปล่า ถ้ามีจริงก็เป็นปรมัตถธรรม คือค่อยๆ พิจารณาไปที่ละทาง จึงจะเข้าใจปรมัตถธรรมว่า แม้ไม่เรียกอะไรเลยสภาพธรรมที่มีจริงนั้นก็เปลี่ยนแปลง เป็นอย่างอื่นไม่ได้ จึงเป็นปรมัตถธรรม นี่คือมุมมองที่จะ เข้าใจจริงๆ ว่า ธรรมเป็นอย่างนี้

ถ้ากระทบที่ตัวทุกคนก็แข็ง แข็งเป็นธรรมที่จริงๆ แข็ง จริงๆ รู้ได้ สภาพแข็งนั้นเป็นปรมัตถธรรม เพราะเหตุว่า ใครจะเปลี่ยนแข็งเป็นอย่างอื่นไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อ เข้าใจว่าเป็นปรมัตถธรรมแล้วก็ไม่มีเรา ไม่มีตัวตน ได้ยิน ขณะนี้ก็เกิดเพราะเหตุปัจจัย คือมีเสียงกระทบกับโสต

ปสาท โสตปสาทไม่มี หรือเสียงไม่มี การได้ยินก็เกิดไม่ได้ ชีวิตดำเนินไปที่ละขณะ เห็นบ้าง ได้ยินบ้าง ช่วงขณะเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งสั้นมากและเป็นปรมาัตถธรรมทั้งสิ้น แต่ อวิชชาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นปรมาัตถธรรมของธรรม เพราะเหตุว่าไม่เคยมีใครหยุดระลึก ตรึก คิด ในเรื่องการได้ยินขณะนี้ว่า ไม่มีใครสร้าง เราสร้างไม่ได้ เราทำได้ยินไม่ได้ แล้วจะยึดถือว่า ได้ยินเป็นของเราได้อย่างไร เพียงได้ยินเกิดขึ้นก็หมดไปแล้ว ไม่ว่าจะผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพียงสั้นๆ แล้วก็หมดไปอย่างรวดเร็ว แต่ว่าเกิดดับ สืบต่อกันรวดเร็ว จนกระทั่งการดับไปหมดไปไม่ปรากฏ จึงไม่รู้ความจริงว่าเป็นปรมาัตถธรรมซึ่งมีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป ไม่ยั่งยืน จึงไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ใดๆ ทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น การรู้แจ้งธรรม ก็คือการรู้แจ้งลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราหรือของใคร นี่คือจุดเริ่มต้นที่จะมองธรรมให้เข้าใจธรรมตามความเป็นจริง

หลายท่านไม่เห็นประโยชน์ว่าทำไมต้องฟังพระธรรมชั้นปรมาัตถธรรม ชีวิตวันๆ ก็แสนสบายอยู่แล้ว ไม่ต้องมา

เสียเวลาฟังคำบาลีและอ่านตำรามากมาย แต่ถ้าไม่ฟังพระ
ธรรมจะไม่รู้เลยว่า พระผู้มีพระภาคทรงเป็นพระอรหันต์
ด้วยอะไร แม้แต่เวลาที่สวดมนต์เมื่อครู่ สวากขาโต
ภควตา ธัมโม พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดง
แล้ว ได้ทรงแสดงให้ใครฟัง ถ้าไม่มีคนฟังก็ไม่มีประโยชน์

แต่การที่จะรู้จักพระผู้มีพระภาคได้ทุกยุคทุกสมัย แม้
เมื่อครั้งพระองค์ยังไม่ทรงดับขันธปรินิพพาน ก็มีทาง
เดียวคือ ฟังพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง จึง
สามารถรู้ได้ว่าบุคคลนี้เป็นพระพุทธรเจ้า เพราะทรงแสดง
สิ่งซึ่งผู้อื่นไม่สามารถแสดงได้ ไม่สามารถตรึก นึก คิด
ไตร่ตรอง ประมวลเองได้เลยสักคนเดียว ไม่มีใครเลยที่
จะเป็นพระพุทธรเจ้านอกจากผู้ที่ได้อบรมเจริญบารมีมา
สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ
เจ้า ใน ๒๕๐๐ กว่าปี ก็มีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระสมณโคดมพระองค์นี้ และถอยกลับไปก่อนหน้านี้ ก็มี
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและในกาลข้างหน้าก็จะมี
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ชาวพุทธควรที่จะได้คิดไตร่ตรองว่า พระ
ธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้วนั้น ทรงแสดงว่า
อย่างไร ซึ่งพระธรรมนี้ ถ้าพระผู้มีพระภาคไม่ทรงเห็น

ประโยชน์ก็จะไม่แสดง แต่เนื่องจากทรงเห็นประโยชน์ว่ามี
ผู้ที่ได้อบรมเจริญบารมีมาแล้ว สามารถที่จะฟัง พิจารณา
และอบรมเจริญปัญญา จึงทรงแสดง

ทุกท่านได้ผ่านการศึกษาทางโลกมามาก หลายท่าน
สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติ มีความสุขในชีวิต บางท่านอาจ
คิดว่าพอแล้ว ไม่มีความจำเป็นอะไรอีกในชีวิต เพราะได้
รับความสำเร็จทุกอย่าง แต่ตราบใดที่ยังไม่ศึกษาพระธรรม
เชื่อว่าผู้นั้นยังไม่รู้จักพระพุทธเจ้า และก็ยังไม่เข้าใจพระ
ธรรมด้วย ถ้าเป็นผู้ที่เห็นประโยชน์ของพระธรรม ต้อง
ศึกษา ต้องฟัง ถึงแม้ว่าจะยาก เมื่อเป็นสิ่งใหม่ก็ต้อง
ค่อยๆ ฟัง เพื่อให้ค่อยๆ เข้าใจขึ้น ดีกว่าจะปล่อยให้เป็นสิ่ง
ใหม่ สิ่งยากไปเรื่อยๆ โดยไม่ฟังให้เข้าใจ ฉะนั้น จึงควร
เห็นประโยชน์ของปัญญา เพราะเหตุว่าผู้มีทรัพย์มากก็
ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องมีความทุกข์ ไม่มีใครพ้นไป
ได้เลย

แม้วันนี้ ในโรงพยาบาลนี้ หลายคนคงเห็นคนที่มี
ความทุกข์มาก ทุกข์นั้นมาจากไหน ทุกอย่างต้องมีเหตุ
ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่เกิด แม้แต่ความสุข ความทุกข์ แต่ละ
ขณะของชีวิตก็ต้องมีเหตุ มีปัจจัย ทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าจะอยู่ไปโดยไม่รู้ว่าวันไหนจะมีความ
ทุกข์อย่างมาก จะป่วยเจ็บไข้อย่างหนัก จะพิการ จะสูญ
สิ้นทรัพย์สมบัติหมด เมื่อไม่รู้สาเหตุ ความทุกข์ก็ย่อม
มากทีเดียว แต่ถ้าสามารถเข้าใจธรรม ซึ่งเป็นเหตุเป็นผล
โดยละเอียดยิ่งขึ้น ก็จะได้เห็นพระคุณของพระธรรมที่พระ
ผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยละเอียดทุกประการ เพื่อให้
ผู้ฟังเกิดปัญญา สามารถที่จะรู้จักตนเอง ตามความเป็น
จริงทุกขณะตั้งแต่ตื่นจนหลับทุกวัน ซึ่งถ้าเข้าใจเรื่อง
ปรมัตถธรรมก็จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมี
เหตุปัจจัย ท่านที่สะสมปัจจัยที่จะได้เห็นสิ่งที่ดี ได้ยิน
เสียงที่ดี ได้กลิ่นที่ดี ลิ้มรสที่ดี กระทบสัมผัสสิ่งที่ดี ก็
เป็นไปตามเหตุปัจจัยเพียงชั่วคราว ชั่วขณะ เพราะเหตุว่า
ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน

ชีวิตของแต่ละท่านก็ผ่านมาตั้งแต่เด็กจนถึงขณะนี้ ซึ่ง
ก่อนจะถึงวัยนี้ ก็ไม่รู้ถึงวัยนี้ในลักษณะใด และสำหรับ
พรุ่งนี้ก็มีมติสนธิ ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดบ้างแน่นอน ถ้าศึกษา
พระธรรมก็จะเริ่มเข้าใจทุกอย่างตรงตามความเป็นจริง
แล้วจะรู้เหตุของความทุกข์ สุข จนกระทั่งสามารถที่จะ
ดับเหตุของความทุกข์ สุขนั้นได้ตามพระธรรมที่พระผู้มี
พระภาคทรงแสดงให้รู้แจ้งอริยสัจธรรม นี่คือประโยชน์
ของการฟังพระธรรมแล้วค่อยๆ เข้าใจขึ้น

สังฆทาน มาจากคำว่า **สงฺข + ทาน** ทานคือการให้
สังฆทานเป็นการให้แก่ภิกษุบุคคลหนึ่งบุคคลใดโดยไม่
เจาะจง แต่มุ่งตรงต่อหมู่สงฆ์ซึ่งเป็นพระอริยบุคคล พระ
รัตนตรัย ได้แก่ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระ
สังฆรัตนะ พระสังฆรัตนะ ไม่ได้หมายถึงภิกษุบุคคล แต่
หมายถึงภิกษุผู้รู้แจ้งอริยสัจธรรม ได้แก่ พระโสดาบัน
พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เพราะ
ฉะนั้น สังฆทานจึงเป็นขณะจิตที่ละสิ่งที่เป็นประโยชน์
ถวายต่อพระอริยบุคคลด้วยความนอบน้อม เวลาใส่บาตร
ถ้ามีความตะขิดตะขวงใจในเรื่องของผู้รับ เช่น อาจารย์
คือความประพฤติของพระภิกษุ ซึ่งทำให้จิตของผู้ให้ไม่
ผ่องใส ขณะนั้นอกุศลจิตเกิดสลับกับกุศลจิต แสดงให้
เห็นว่าจิตไม่ผ่องใสเต็มที่เพราะมีอกุศลจิต เกิดสลับ
แทรกแซง ฉะนั้น การใส่บาตรกับพระภิกษุเพียงรูปเดียว
ก็เป็นสังฆทานได้ ในขณะที่จิตนอบน้อมต่อพระภิกษุ
เสมือนท่านเป็นพระอริยบุคคล เพราะเหตุที่เราไม่
สามารถรู้ได้ว่าพระภิกษุรูปใดเป็นพระอริยบุคคล เนื่องจาก
ข้อประพฤติของพระภิกษุทุกรูปโดยพระวินัยบัญญัติแล้ว
เสมอเหมือนกับความประพฤติของพระอรหันต์

ด้วยเหตุนี้ ผู้มีจิตนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย เมื่อใส่
บาตรหรือถวายภัตตาหารในกาลใดก็ตาม มีจิตใจนอบ

น้อมต่อภิกษุผู้รับเสมือท่านเป็นพระอริยบุคคล ขณะนั้น
จิตไม่เศร้าหมองเลย เพราะไม่ว่าสามเณรก็เป็นพระอริย
บุคคลได้ พระภิกษุใหม่ พระภิกษุเถระก็เป็นพระอริย
บุคคลได้ ขณะที่จิตนอบน้อมโดยมุ่งตรงต่อพระอริยสงฆ์
นั้น เป็นสังฆทาน ซึ่งมีโอกาสทำได้เสมอ ไม่ใช่ต้องไป
ชวนชวนทำตามระเบียบอะไรต่างๆ เมื่อมีความเข้าใจว่า
สงฆ์ คือหมู่แห่งพระอริยบุคคลซึ่งสืบเนื่องมาจากพระผู้มี
พระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วถวายให้ด้วยความ
นอบน้อมเสมอกันกับพระอริยบุคคล ซึ่งแม้จะไม่ใช่ชื่อว่า
สังฆทาน แต่ก็เป็นสังฆทานได้

ขณะที่จิตเป็นกุศล ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ การ
กระทำทางกายก็เป็นกุศล หรือแม้ว่าจิตเป็นวาจาที่เป็นไป
ทางกุศล ถ้าจิตไม่เป็นกุศล กาย วาจา ก็เป็นกุศลไม่ได้
เพราะฉะนั้น ขณะที่จิตเป็นไปในทานการให้เพื่อประโยชน์
ของผู้รับจริงๆ ไม่ใช่หวังผลตอบแทนเหมือนการค้าขาย
หรือฝากธนาคาร ขณะที่ให้เพื่อประโยชน์ของผู้รับ บาง
ท่านมีจิตที่ผ่องใสมาก รู้ว่าผู้รับได้ประโยชน์จริงๆ เช่น
เสื้อผ้า เครื่องเขียน อุปกรณ์การเรียนที่ให้แก่เด็ก ขณะที่
คิดถึงดีกว่าเขาจะได้ใช้ของใหม่ๆ สะดวกสบาย ขณะนั้น
เป็นจิตที่ผ่องใสที่ไม่ได้หวังผลตอบแทน เพราะฉะนั้น

อานิสงส์ก็มาก ไม่ต้องถามใครเลยก็ได้ว่าบุญมากไหม เพราะบุญคือจิตซึ่งผ่องใส ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ

บุญกิริยาวัตถุ คือการกระทำของจิตที่เป็นกุศล มี ๑๐ ประการ คือ ๑. ทานมัย ๒. สีลมัย ๓. ภาวนามัย ๔. อปจายนมัย ๕. เวยยาวัจจมัย ๖. ปัตติทานมัย ๗. ปัตตานุโมทนามัย ๘. ธัมมัสสวนมัย ๙. ธัมมเทสนามัย ๑๐. ทิฏฐุชุกัมม

กุศลที่เป็นไปในทานการให้ มี ๓ คือ ๑. **ทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการให้ ๒. **ปัตติทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการอุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นอนุโมทนา ๓. **ปัตตานุโมทนามัย** บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาในกุศลที่ผู้อื่นทำการให้ นั้น เมื่อให้แล้วยังอุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นได้อนุโมทนา การอุทิศส่วนกุศลเป็นปัตติทานมัย และแม้ว่าท่านจะไม่ได้ทำกุศลเอง แต่ท่านยินดีด้วยในกุศลที่คนอื่นทำนั้น ขณะนั้นเป็นกุศลที่เนื่องกับท่านเป็นปัตตานุโมทนามัย เพราะฉะนั้น กุศลที่เป็นไปในทานจึงมี ๓ อย่าง

กุศลที่เป็นไปในศีล ก็มี ๓ คือ

๑. **สีลมัย** ได้แก่ การวิริยอุตสาหะ ๒. **อปจายนมัย** การนอบน้อมต่อผู้ที่ควรนอบน้อม ขณะใดมีความรู้สึกว่า

การแสดงความนอบน้อมต่อคนอื่น แต่ทำไม่ได้ หรือไม่
อยากทำ ขณะนั้นรู้ได้ทันทีว่าเป็นอกุศล สภาพของอกุศล
จิตนั้นหยาบกระด้าง ไม่อ่อนโยน จึงกระทำการ
อ่อนน้อมไม่ได้เลย แต่ขณะใดก็ตามที่เห็นผู้ใหญ่ที่สูงวัย
หรือผู้ที่มีคุณความดีแล้วมีจิตใจอ่อนโยนกระทำความ
นอบน้อมต่อคุณความดีของท่านผู้นั้น ขณะนั้นเป็นกุศล
จิตซึ่งเป็นอุปายนัมม ๓. **เวยยาวัจจมัย** การสงเคราะห์
ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเห็นใครอยู่ในภาวะที่เดือดร้อน หรือ
ต้องการความช่วยเหลือ ถ้าท่านไม่เมินเฉยและช่วยเหลือ
เขา ขณะนั้นก็เป็นกุศลจิต บางคนไม่เข้าใจสภาพธรรมที่
เป็นกุศลและอกุศล เมื่อทำกุศลช่วยเหลือคนแล้ว ถามว่า
เป็นกุศลไหม ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจว่า กุศลนั้นไม่ใช่เพียง
ทานอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขณะใดก็ตามจิตใจที่ตั้งงามเกิด
ขึ้น เป็นจิตที่ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ ขณะนั้นเป็นกุศล
ประการหนึ่งประการใดในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

กุศลที่เป็นไปในภาวนา คือการอบรมจิต ก็มี ๓ คือ
๑. **ธัมมัสสวนมัย** การฟังพระธรรม ๒. **ธัมมเทศนามัย**
การแสดงธรรม ๓. **ภาวนามัย** การอบรมเจริญสมถ
ภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา

การฟังธรรมก็เป็นกุศลจิต เพราะฟังเรื่องสัจจธรรม

เรื่องธรรมที่มีจริงเป็นจริงในชีวิตประจำวัน ทำให้เข้าใจสภาพธรรมที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวท่านและบุคคลอื่น ทำให้เข้าใจโลก เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ฉะนั้น ปัญญาที่เกิดจากการฟังธรรมจึงต่างกับปัญญาในภาษาไทย ปัญญาในภาษาไทยเป็นความรู้เรื่องอื่นๆ ที่ไม่ใช่ความรู้เพื่อขัดเกลาและดับอกุศล ฉะนั้น การฟังพระธรรมจึงเป็นการศึกษาให้เข้าใจสภาพธรรมที่พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงให้เห็นรู้จักตัวเองทุกขณะตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นประโยชน์กับทุกคน เพราะฉะนั้น ขณะที่ฟังพระธรรม ขณะพิจารณาพระธรรม ขณะนั้นเป็นกุศลโดยไม่ต้องชวนชวายเป็นข้อหาว่าตมามาให้ท่านก็เป็นกุศล และเป็นกุศลอย่างมาก เพราะเป็นกุศลขั้นภาวนา

บางคนมีทานุปนิสัย คือมีอุปนิสัยในการให้ท่านสะดวกสบาย ง่าย คล่อง เร็วมาก บางคนมีสัณุปนิสัย คือ มีกาย วาจาที่อ่อนนุ่ม สงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่น เป็นชีวิตประจำวันธรรมดาของท่านได้ แต่ภาวนุปนิสัย เป็นกุศลที่ทุกคนควรจะเริ่มสะสม

ภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น และเป็นการอบรมเจริญปัญญาตามลำดับขั้นด้วย จิตเป็นสภาพธรรมที่ละเอียดรู้ยาก ทุกคนมีอกุศลจิต แต่บางคน

ก็ไม่ว่าเป็นอกุศลจิต ขณะกำลังทำกิจการงานต่างๆ นั้น ก็เป็นอกุศลจิต ขณะใดที่ไม่เป็นไปในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ขณะนั้น เป็นอกุศลจิต เพราะฉะนั้น แม้ไม่ทำทุจริตกรรม แต่ใจก็เป็นอกุศลแล้ว เช่น นึกคิดถึงคนอื่นด้วยความผูกพันติดข้อง หรือนึกถึงด้วยความชุ่นเคืองใจ วันหนึ่งๆ ทุกคนคิดมากกว่าพูด ถ้าเพียงโกรธไม่พูด คนอื่นก็อาจจะไม่รู้เลย แต่ถ้าโกรธมากขึ้น ก็จะแสดงออกมาทางกาย วาจา ซึ่งเมื่อถึงขั้นกระทำอกุศลกรรม ก็จะเห็นได้ว่าเป็นอกุศลจิตที่กำลังแรงแล้ว แต่ผู้มีปัญญาเห็นโทษของอกุศล แม้เพียงความชุ่นใจเล็กน้อย หรือแม้ขณะที่กำลังเพลิดเพลินติดข้องทางตาที่ดูนั้นดูนี้ ทางหูก็จะฟังนั้น ฟังนี้ ทางจมูกก็จะดมกลิ่นหอม กลิ่นนั้น กลิ่นนี้ เป็นอกุศลที่ติดข้องในวัตถุต่างๆ โดยไม่รู้ตัวมากมายทั้งวัน

ผู้มีปัญญาเริ่มเห็นโทษของโลภะและโทสะ แล้วคิดที่จะสงบจากอกุศลทั้งหลาย เพราะเหตุว่าทุกสิ่งๆ ที่ติดข้องนั้นจะนำมาแต่ทุกข์โทษเท่านั้น ผู้มีปัญญาจึงฟังพระธรรมแล้ว ระลึกรู้สภาพจิตของตนเองแล้วเริ่มอบรมจิตใจให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น การอบรมจิตใจมี ๒ อย่าง คือ **สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา** สมถภาวนาระงับอกุศลเพียงชั่วขณะ ขณะใดที่สติเกิดระลึกได้ เห็นโทษของอกุศล อกุศลนั้นก็ระงับไป แล้วกุศลเช่นเมตตาพรหมวิหารก็เริ่มเจริญขึ้น

พรหมวิหารคือ ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ซึ่งเป็น
ผู้ประเสริฐมี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา
เมตตาเป็นสภาพธรรมที่ตรงข้ามกับโทสะ ขณะที่ขุนเคือง
ใจ ถ้าสติและปัญญาเกิดจะเห็นโทษของความโกรธ แล้ว
จะเกิดเมตตาบุคคลที่ท่านกำลังขุนเคืองใจ นี่เป็นหนทาง
ที่จะระงับจิตใจให้สงบขึ้น เพราะถ้าวันหนึ่งๆ เต็มไปด้วย
โลภ โกรธ หลง ก็ไม่สงบเลยทั้งวัน เพราะฉะนั้น
ขณะใดที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ก็สงบขึ้น นี่คือ
สมถภาวนา ในชีวิตประจำวัน

ส่วนภาวนาอีกระดับหนึ่ง คือ **วิปัสสนาภาวนา** นั้น
ทำให้ปุถุชนผู้หนาด้วยกิเลสเปลี่ยนสภาพเป็นพระอริย
บุคคลคือ ผู้สามารถดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท วิปัสสนา
ภาวนา จึงเป็นกุศลที่ละเอียดกว่ากุศลชั้นทาน ศีลและ
สมถภาวนา ฉะนั้น บุญกิริยาวัตถุในส่วนของภาวนาจึงมี
๓ คือ ๑. การฟังพระธรรม ๒. การแสดงธรรม ๓.
การอบรมเจริญภาวนา ซึ่งได้แก่สมถภาวนาและวิปัสสนา
ภาวนา การแสดงธรรมก็เป็นกุศล เมื่อมีโอกาสที่จะ
เกื้อกูลญาติมิตรด้วยพระธรรมสั้นๆ ข้อหนึ่งข้อใดเมื่อถึง
กาลที่สมควรที่เป็นประโยชน์กับเขา ขณะนั้นเป็นการ
แสดงธรรม คือแสดงสิ่งที่ถูกที่ควรซึ่งจะอุปการะผู้นั้นให้ม
การระลึกได้

บุญกิริยาวัตถุอีกประการหนึ่ง คือ ทิณจุชกรรม การ
กระทำความเห็นให้ตรง ความเห็นที่ถูกต้อง คือเห็นว่า
กุศลเป็นกุศล อกุศลเป็นอกุศล ถ้าใครยังไม่เห็นโทษของ
อกุศล ชวนกันโกรธมากๆ ขณะนั้นไม่ใช่ทิณจุชกรรม แต่
ถ้าผู้ใดกำลังโกรธ กำลังซ้ำเติมผู้ที่ทำผิดไปแล้ว และมีผู้
ตักเตือนว่า ทุกคนก็ต้องโกรธเหมือนกัน และสิ่งที่แล้วก
ให้แล้วไป ทางที่ดีที่สุดคือช่วยเหลือเกื้อกูลให้คนนั้น
เปลี่ยนจากอกุศลเป็นกุศล เมื่อเห็นถูกต้องอย่างนี้จึงเป็น
ทิณจุชกรรม ซึ่งเป็นเบื้องต้นที่เริ่มเกื้อกูลให้กุศลกรรมอื่น
เจริญขึ้นด้วย

คำถาม: ขณะที่มัสติไม่สามารถบังคับจิตได้หรือ เพราะ
เหตุใด

สุจินต์: จิตเป็นอนัตตา ไม่ว่าขณะไหนก็ไม่มีใคร
สามารถบังคับจิตได้ เช่น จิตได้ยินเกิดแล้วในขณะนี้
บังคับไม่ให้เกิดไม่ได้ หรือถ้าเสียงไม่กระทบหูคือโสต
ประสาท จะบังคับให้จิตได้ยินเกิดก็ไม่ได้ ฉะนั้น จึงไม่มี
ใครเป็นเจ้าของ หรือสร้างจิตได้ เมื่ออบรมเจริญ
สติปัญญา เจริญปัญญา ก็ารู้ตามความเป็นจริงว่า
สภาพธรรมนั้นๆ เป็นนามธรรมหรือรูปธรรม ซึ่งไม่ใช่เรา
ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย ขณะ
นั้นก็จะค่อยๆ ละคลายความยึดถือสภาพธรรมว่า เป็นตัว

ตนลงจนกว่าปัญญาจะประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพ
ธรรมตามลำดับขั้นของวิปัสสนา จนรู้แจ้งอริยสัจธรรม
เป็นพระโสดาบัน ดับการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน
เด็ดขาด เป็นสมุจเฉท ไม่เห็นผิดในลักษณะของสภาพ
ธรรมที่กำลังปรากฏอีกเลย

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิฯ คือ ศึกษาและปฏิบัติธรรม เผยแพร่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎก จัดพิมพ์เอกสารประกอบการศึกษาพระไตรปิฎก เผยแพร่เป็นสาธารณกุศล

คณะกรรมการบริหาร

ประธานกรรมการ	น.ส. สุจินต์ บริหารวนเขตต์
รองประธานกรรมการ	น.ส. ดวงเดือน บารมีธรรม
กรรมการ	นางสงวน สุจิตกุล คุณหญิงณพัรัตน์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา น.พ. ลัญชัย ศรีสวัสดิ์ พลโท สพร้ง กัลยาณมิตร นาวาอากาศตรี เกื้อกุล แสนทอง
กรรมการและเหรัญญิก	น.ส. จารุพรรณ เพ็งศรีทอง
กรรมการและเลขานุการ	พลตรี ดร.วีระ พลวัฒน์

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ
เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิฯ
โปรดติดต่อมูลนิธิฯ หรือกรรมการของมูลนิธิฯ

สำนักงาน

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ / โทรสาร ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๔

<http://www.dhammahome.com>

รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุฯ
โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพฯ	อสมท.	1494	04:30 น.	อ.-อา.
	รัฐสภา	FM87.5	05:00 น.	จ.-อ.
	สวท.	91	05:30 น.	อา.-พจ.
	สทท.2	675	6:00-7:00 น.	ทุกวัน
			21:00 น.	จ.-ส.
	พล.1	1422	09.10 น.	
	ทอ.01	945	12:30 น.	ทุกวัน
			18:00-19:00 น.	ทุกวัน
กำแพงเพชร	ทท.3	738	05:00 น.	จ.-ศ.
		FM105	05:00 น.	จ.-ศ.
ขอนแก่น	รต.	1152	21:00 น.	ทุกวัน
	ชุมชน	FM101.75	06-07:00 น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	ทอ.016	1224	05:00 น.	ทุกวัน
	ทท.3	999	05:00 น.	จ.-ศ.
เชียงใหม่	วปถ.2	738	20:30 น.	จ.-ส.
	ทท.3	FM101.5	05:00 น.	จ.-ศ.
นครสวรรค์	ทท.3	801	22:30 น.	ทุกวัน
น่าน	ทท.3	FM99.5	05:00 น..	จ.-ศ.
นครศรีธรรมราช	ทท.4	684	06:05 น.	จ.-ส.
เพชรบูรณ์	ทท.3	1242	05:00 น.	จ.-ศ.
พิษณุโลก	ทท.3	1116	05:00 น.	ทุกวัน
	ทท.3	1188	05:00 น.	ทุกวัน
	สวท.	1026	09:30 น.	จ.-ศ.
แพร่	ทท.3	585	05:00 น.	จ.-ศ.
	ทท.3	FM103.5	05:00 น.	จ.-ศ.
พะเยา	ทท.3	FM107.5	05:00 น.	จ.-ศ.
พิจิตร	ทท.3	1409	05:00 น.	จ.-ศ.
ภูเก็ต	1ปถ.	FM85	05:00 น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทท.3	FM101.5	05:00 น.	จ.-ศ.
ลำพูน	ทท.3	FM101.75	05:00 น.	จ.-ศ.
สิงห์บุรี	ชุมชน	FM104.75	08:00 น.	ทุกวัน
สุพรรณบุรี	ทท.1	1404	20:30 น.	ทุกวัน

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
สุราษฎร์ธานี	สวท.	FM89.75	05:00 น.	จ.-ศ.
สุโขทัย	ทภ.3	FM102.25	05:00 น.	จ.-ศ.
		828	05:00 น.	จ.-ศ.
อุดรธานี	ยานเกราะ	684	19:30 น.	จ.-ส.
อุบลราชธานี	ทอ.08	801	05:00 น.	ทุกวัน
อุตรดิตถ์	ทภ.3	1287	05:00 น.	จ.-ศ.
		FM97.5	05:00 น.	จ.-ศ.

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โทรศัพท์สอบถามได้ที่ 02 468 0239
หรือที่เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ www.dhammadhome.com