

# หัวใจของบทสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

หลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

ณ วันนี้อาตมาภาพจะได้แสดงธรรมีกถาอันเป็นธรรมคำสั่งสอนพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาพุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา ศรัทธาทั้งหลาย และบรรพชิตได้มานั่งอยู่ ณ สถานที่นี้

การแสดงธรรมในวันนี้ฉันถือว่าเป็นการอันหนึ่งที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้แสดงปฐมเทศนาเนื่องในวันนี้เป็นวันอาสาฬหปุรณมี ดิถี ๑๕ ค่ำ พระจันทร์เต็มดวงที่พระศาสดาทรงอนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์ สามเณรเข้าจำพรรษาตามกาลตามเวลาที่พุทธาอนุญาต เหตุฉะนั้นในเบื้องต้นพวกเราเหล่าท่านทั้งหลาย ทั้งคฤหัสถ์หรือบรรพชิตได้ทำการบูชา คือได้

สักการะบูชา ได้เวียนเทียนประทักษิณ ๓ รอบ เพื่อจะได้ระลึกถึงพระรัตนตรัยคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเสร็จแล้วก็มาไหว้พระและทำวัดสวดมนต์เสร็จแล้ว มาบัดนี้ก็อยากฟังพระ

ธรรมเทศนาอบรมสมาธิภาวนา ทำจิตใจของตนให้สงบระงับ  
เป็นสมาธิ

อันนี้การแสดงธรรมวันนี้เนื่องถึงการพระพุทธเจ้าของเรา  
แสดงปฐมเทศนานั้น พวกเราเหล่าท่านทั้งหลายให้พากันตั้งใจ  
ตั้งใจว่าเราจะฟังธรรมตามกาลตามสมัย เช่นวันนี้เป็นวันคล้าย  
พระพุทธเจ้าของเราแสดงในที่ต้นเมื่อตรัสรู้ใหม่ๆ ได้แสดง **ธัมม**  
**จักกัปปวัตตนสูตร** คือการเนื้อหาของธรรมะในธัมมจักกัปปวัต  
ตนสูตรนั้น พระบรมศาสดาได้ชี้แจงจงเฉพาะแสดงซึ่ง **อริยสัจ**  
**๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เป็นหัวใจของการธรรมจักรนี้  
เหตุฉะนั้นได้แสดงให้ปัญจวัคคีย์ ๕ องค์ ที่เป็นถาชีอยู่ ให้  
ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้ เพื่ออบรมบ่มนิสัยให้ได้ปัญญาผู้ซึ่ง  
ธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้รู้เห็นแจ้งชัดเจนมาแล้ว นั้นพระพุทธเจ้า  
ของเราเลยแสดงธรรมในวันนี้ คือว่าเป็นวันอาสาฬหปุรณมี  
แสดงถึงความทุกข์และแสดงถึงเหตุให้ทุกข์เกิด และแสดงวิธีดับ  
ทุกข์นั้น และแสดงปฏิบัติทางการดำเนินไปสู่การดับทุกข์คือมรรค

เหตุฉะนั้นการแสดงธรรมในวันนี้นั้น ก็กล่าวถึงว่าการที่เรา  
จะรู้ทุกข์นั้นในแสดงในธรรมจักรในองค์มรรคนี่ คือ**สัมมาทิฐิ**  
ปัญญาอันเห็นชอบ แสดงถึงปัญญาที่จะรู้จริงรู้ชอบในสมุทัย  
นิโรธ มรรคนี่ คือรู้ชอบอย่างไร มารู้ซึ่งอะไรว่าเป็นทุกข์ ก็มารู้ซึ่ง  
ร่างกายของเราเหล่านี้ทั้งหลาย ที่นั่งอยู่นี้มันเกิดขึ้นมาแล้ว  
มันเป็นทุกข์ ตั้งแต่ชาติเกิดตั้งอยู่ในครรภ์ก็ดี เกิดอยู่ในครรภ์  
นอนอยู่ในครรภ์ก็มีความทุกข์อยู่ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว นี่ออกจาก  
ครรภ์มาก็มาถูกร้อนถูกหนาว ถูกลมถูกแดดอย่างนี้ มามีโรคภัย  
ไข้เจ็บ เบียดเบียนอย่ายิววิทา จนมาถึงหนุ่มถึงสาวก็ดี มาถึงเฒ่า  
ถึงแก่ก็ดี ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บ ผ่านมาไม่รู้จักก็ร้อยห้อยครั้งแล้ว  
มันแสดงถึงความทุกข์

เหตุฉะนั้นปัญญาที่จะรู้ชอบ รู้จักว่าร่างกายนี้แหละเป็นทุกข์  
มีตาก็ย่อมมีโรคตา มีหูก็ย่อมมีโรคหู มีจมูกก็ย่อมมีโรคจมูก มี  
หัวใจก็ย่อมมีโรคหัวใจอ่อน หัวใจวาย หัวใจโตอย่างนี้ มีไตก็  
ย่อมมีโรคไต มีโรคนี้ไว้ในไตอย่างนั้นอย่างนี้ โรคตับก็ย่อมมีโรค  
ตับ มีโรคตับแข็ง ตับบวม ตับโตอย่างนี้ มีปอดก็ย่อมมีโรคปอด

เป็นวัณโรค ปอดแข็ง ปอดบวม มีลำไส้ก็ย่อมนเป็นโรคลำไส้ มี  
กระเพาะอาหารก็เป็นโรคกระเพาะอาหาร มีอะไรอยู่ในร่างกายก็  
ย่อมนมีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ละสิ่งละอย่าง แต่จะมีมากมีน้อย บาง  
บุคคลก็มีโรคมาก บางบุคคลก็มีโรคน้อยเป็นธรรมดาของ  
ร่างกาย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมแสดงซึ่งความทุกข์อยู่ทั้ง  
กลางวันและกลางคืน

การที่ปัญญาจะรู้ชอบอย่างนี้ จะเห็นชอบอย่างนี้นั้น มันก็  
ยากก็ลำบาก พวกเราเหล่าท่านทั้งหลายส่วนมากมันไม่รู้ทุกข์  
ไม่รู้ว่ร่างกายนี้เป็นทุกข์เวลาเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บ จึงบ่นว่าทุกข์ๆ  
ส่วนเวลาเมื่อมีร่างกาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว ก็ว่ามันมี  
ความสุขความสบาย ก็มาหลงอยู่เป็นธรรมดา มันจึงไม่รู้ทุกข์  
เหตุฉะนั้นปัญญาจะรู้ชอบย่อมรู้จักทุกข์นี้เกิดขึ้นในสรรพางค์  
ร่างกายของบุคคล ตั้งแต่ชาติมาเลย เกิดมาแล้วย่อมมีทุกข์ มี  
ความชราถึงความแก่ ความแก่ของบุคคลนี้จะลูกก็โอย จะนั่งลง  
ก็โอย เดินไปที่ไหนก็ลำบาก ตั้งแต่หนุ่มแต่แน่น ก็เดินสามศอก  
ออกสามวา วิ่งไปที่ไหนก็สะดวกลสบาย ถือของหนักๆก็ได้ ทำ

กิจการงานก็แข็งแรง ส่วนมาถึงเฒ่าถึงแก่แล้วอันนี้แหละ ใช้ไม้  
เท้าไปก็มี ถือของอะไรก็ว่าหนัก เดินไปแต่เปล้าก็ทุกข์ก็ลำบาก  
นั่งลงก็โอย ยืนขึ้นก็โอย นอนลงก็โอยอย่างนี้ แสดงตั้งแต่ความ  
ทุกข์ บางทีก็มีความร้อน บางทีก็มีความหนาว บางทีก็มีความ  
หิวความกระหาย แสดงตั้งแต่ความทุกข์อยู่ทั้งกลางวันกลางคืน  
เหตุฉะนั้นเมื่อปัญญาเห็นชอบจะรู้ทุกข์อย่างนี้

ถ้าเมื่อไหร่ปัญญาไม่เห็นชอบ ไม่เห็นจริง ย่อมไม่รู้ทุกข์ เหตุ  
ฉะนั้นบุคคลไม่รู้ทุกข์ย่อมไม่อยากหนีจากทุกข์ แล้วเมื่อคนมา  
รู้ว่าร่างกายนี้แหละเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นบ่อเกิดแห่งโรคร้ายใช้  
เจ็บแล้ว ก็จะเข้าใจถึงทุกข์นี้อย่างแน่นอน เมื่อบุคคลเห็นความ  
ทุกข์ว่ามีความเดือดร้อนอยู่เหมือนไฟไหม้ตนเองอยู่ทั้งวันทั้งคืน  
มีความทุกข์ ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ จึงอยากหาวิธีดับทุกข์ เหตุ  
ฉะนั้นแหละพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงแสดงชี้แจงให้  
เรารู้จักชาติเกิดก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะคือความตายก็  
เป็นทุกข์ โสกะปริเทวะคือความโศกเศร้าโศกาอาดูร หม่นหมอง  
ร้องไห้ร้องให้ น้ำตาเป็นฟองนองเนตรอันนี้ การประสบในสิ่งที่

ไม่รักไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ  
ก็ย่อมเป็นทุกข์ เหตุฉะนั้นของเหล่านี้จึงจัดว่ามันเป็นทุกข์เป็น  
ธรรมดาเมื่อเราเกิดมา

ให้มีสติ ตั้งสติปัญญาารู้ชอบให้เรียนรู้ดูให้เข้าใจซึ่งทุกข์นี้เสีย  
เมื่อไหร่ปัญญาของเรารู้ซึ่งทุกข์ เราอยากหนีทุกข์เราจะทำ  
อย่างไร ก็สมควรซึ่งร่างกายนี้เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ บ่อ  
เกิดแห่งความทุกข์นี้เกิดมาจากที่ไหน ร่างกายเกิดมาอย่างไร  
เกิดมาจากเหตุอะไรแล้ว เราก็คิดว่าเข้าไปหากระแสซึ่งต้นเหตุ  
ตามกระแสของบิดามารดา ว่าบิดามารดาของเราก่อให้เกิด ให้  
เราเกิดขึ้นมาได้ สร้างให้เราเกิดขึ้นมาได้ เมื่อเรามาเกิดขึ้นมาเรา  
มาอาศัยซึ่งอะไร เราจึงเกิดขึ้นมา คิดว่าเข้าไปตามกระแสของ  
ต้นเหตุ เรียกว่าสมุทัยที่เป็นบ่อเกิดให้กองทุกข์ ที่ทำให้ทุกข์เกิดนี้  
คือสมุทัยคือต้นเหตุ คือความอยาก

บัดนี้เราอยาก เรายินดีอยู่อย่างไร เราสร้างอะไร เราหลง  
อะไร อวิชชา ต้นเหตุ อุปาทาน กรรมนำไปสัตว์เกิดเวียนว่ายตาย  
เกิดอยู่ไม่รู้จักจบจักสิ้น เราก็มาพิจารณาพิจารณาอย่างนี้ ด้วย

สติปัญญาของเรา เราจึงจะรู้ รู้ว่าต้นหานี้แหละเป็นบ่อเกิดแห่ง  
กองทุกข์ ทำให้ทุกข์เกิด เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดก็เพราะต้นหาอย่าง  
นี้ เหตุฉะนั้นอวิชชาคือเราหลงอยู่ เราว่าคือเป็นมนุษย์หรือเกิด  
เป็นเทวดาก็ดี มีความสุขความสบาย โลกนี้วิจิตรพิสดารอย่าง  
นั้นอย่างนี้ น่าดู น่าชมชื่นรื่นรมย์อยู่สะดวกสบาย อันนี้แหละนี่  
เรามาพิจารณาอยู่อย่างนี้ เรา รู้จักว่า โอ้ ความที่เราหลงอยู่อย่าง  
นี้แหละ เรามาเกิดนี่อย่างหนึ่ง เราอยาก เรายึดมั่น จึงว่าอวิชชา  
ต้นหาเราอยากมาเกิดอีก มาเกิดเป็นมนุษย์นี่แหละ  
สะดวกสบาย เพลิดเพลินรื่นเริง โลกที่วิจิตรพิสดาร สนุกสนาน  
จริงๆ เราก็อยากมาเกิด เรายึดมั่นถือมั่นเอาว่า มาเกิดเป็น  
มนุษย์นี่แหละดี สุขสบาย

เมื่อยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ย่อมสร้างกรรม บางบุคคลสร้างกรรม  
สร้างกรรมดีก็ย่อมมาเกิดเป็นคนบริสุทธบริบูรณ์ บางบุคคล  
สร้างกรรมไม่ดี เมื่อมาเกิดมาเป็นมนุษย์ก็แข่งขาด ขาขาด หู  
หนวก ตาบอด เป็นบ้าใบ้เสียจริตผิดมนุษย์อย่างนี้ บางบุคคล  
นั้นสร้างกรรมที่เป็นบาปหยาบช้ำมาก ก็ไปตกนรกอเวจี หรือมา

เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เหล่านี้เมื่อมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็  
ตาม มาเกิดเป็นมนุษย์ก็ตาม ก็ย่อมมีความทุกข์เหมือนกัน

อันนี้แหละ เมื่อเราสร้างกรรมแต่ละกรรมต่างๆนี้ อาศัยซึ่งว่า  
จิตของเราที่ยึดมั่นถือมั่นในกรรมนั้น เราอยากสร้างกรรมให้มา  
เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทวดาก็ดี เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ดี บาง  
คนทำมากบาปมากอย่างนี้ ไปเกิดนรกอเวจีอย่างนี้ก็ดี เหตุ  
ฉะนั้นท่านว่าเกิดมาแล้วก็ย่อมมีความทุกข์เป็นธรรมดา อันนี้  
แหละเรามายึดมั่นถือมั่น เรามาหลงอยู่ เมื่อเราหลงแล้วย่อมมี  
ตัณหา มีตัณหาความอยากอยู่แล้ว ย่อมมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น  
แล้วก็สร้างกรรมดังที่กล่าวมานี้แหละ ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วนี้  
ย่อมตกแต่่งให้เราเกิด เวียนว่ายตายเกิดวนเวียนอยู่ตลอด อันนี้  
แหละ กระแสของตัณหานี้แหละคือความยินดีความพอใจ ว่า  
ความยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้แหละ ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดอยู่  
ไม่รู้จักจบจักสิ้นเป็นธรรมดา

นี่แหละเมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุเกิดอย่างนี้ เมื่อเรามาตรึก  
ตรอง มาพิจารณาพิจารณาเรียนรู้ดูให้เข้าใจว่า การที่เวียนว่าย



ตายเกิดอยู่ไม่รู้จักจบจักสิ้นนี้ เรามาเกิด มาทุกข์อยู่เดี๋ยวนี้ก็  
อาศัยเพราะเหตุนี้คือสมุทัย คือต้นเหตุนี้แหละ ทำให้ทุกข์เกิด  
เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดอยู่ เหตุฉะนั้นเมื่อปัญญาารู้ซึ่งทุกข์แล้วก็  
มารู้ซึ่งสมุทัยทำให้เกิดทุกข์ เราจะเบื่อหน่ายมัจฉะ หรือเราจะพอใจ  
ที่จะมาเกิดอีก หลากๆภาพหลายๆชาติต่อไปอย่างนี้ เรามาพิจารณา  
พิจารณาอย่างนี้ให้เข้าใจ แล้วเมื่อไหร่เรามีความปรารถนาอยู่  
เราอยากมาเกิดกันอยู่ ถือว่าบุคคลนั้นยังไม่รู้ทุกข์ ยังไม่เข้าใจใน  
ร่างกายนี้เป็นทุกข์เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ แม้เราจะมาเกิดใน  
ชาติใดภพใดก็ดี มาเกิดร้อยชาติพันชาติก็ดี หมิ่นชาติแสนชาติ  
ล้านชาติก็ดี ก็ย่อมมาเอาแข่งเอาชา เอาหูเอาตา เอาร่างกาย  
ของเรานี้เกิดมาอีก ก็ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียนย่ำย่ำวิทา  
อยู่อีกเป็นธรรมดา แล้วก็จะบ่นว่าทุกข์ๆอยู่อย่างนี้ นี่แหละมัน  
เป็นธรรมดาที่เราไม่รู้

เหตุฉะนั้นพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านมา  
ล่องรู้ รู้ต้นเหตุ ต้นเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด ทำให้ร่างกายเกิด  
หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอยู่ไม่รู้จักจบจักสิ้นอย่างนี้แหละ เรียกว่า

ปัญญาเห็นชอบ ปัญญา รู้ชอบ รู้วิธี รู้วิธีว่าร่างกายเกิดมาเพราะเหตุอย่างนี้ เราก็จะดับคือความไม่ยินดี ความไม่ยินดีว่าร่างกายนี้มีความทุกข์ ย่อมมีความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ไม่อยากมาเกิดอีก ถ้าบุคคลใดรู้ทุกข์จริงๆ บุคคลนั้นย่อมไม่อยากมาเกิดอีก เพราะมาเกิดอีกมันก็จะทุกข์อีก เหตุฉะนั้นแหละ เรามาพิจารณาไปตามที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้แสดงให้ปัญจวัคคีย์ฟัง

ปัญจวัคคีย์ฟังก็มาพิจารณา พระอัญญาโกณฑัญญะ มาตริกมาตรอง โอ มันเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา อันนี้แหละ มาพิจารณาของอันใดเกิดขึ้น ของนั้นก็ย่อมดับ มาพิจารณาอย่างนี้ ก็ย่อมได้รับกระแสธรรม คือเป็นพระโสดา อันนี้เรียกว่า พระอัญญาโกณฑัญญะได้รับก่อน ได้รับกระแสธรรมก่อนกว่าทุกองค์ที่อยู่ด้วย ๕ องค์นั้น เหตุฉะนั้นพวกเราเหล่าท่านทั้งหลายนี้คงเหมือนกัน มาพิจารณาตรอง ตริกตรอง ไตร่ตรองให้มีปัญญาเกิดขึ้น ว่าเรานั่งอยู่นี้แหละ หรือเราเดินไปเดินมาที่ไหน หรือวันต่อไป หรือเราตั้งแต่เกิดมา มันทุกข์มัย หรือ

มันมีความสุขสบายอยู่ตลอด มันไม่มีความทุกข์เลยร่างกายอัน  
นี้ เป็นอย่างพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดมัย มีความ  
ทุกข์อย่างนั้นมัย ถ้าบุคคลใดมารู้ทุกข์ บุคคลนั้นจึงอยากจะหนี  
ทุกข์ อันนี้แหละเรามาเข้าใจ มาพิจารณาให้เข้าใจ

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงชี้แจงแสดงให้ฟังใน  
วันนี้ คล้ายๆว่าวันอาสาฬหปุณณมี ดิถี ๑๕ ค่ำ ก็แสดง**ทุกข์**  
**สมุทัย นิโรธ มรรค** คือธรรมจักร ถ้าบุคคลใดมีความเบื่อหน่าย  
คลายความกำหนัด สิ้นอาลัยอาวรณ์กับร่างกายอันนี้ ไม่พอใจ  
ในร่างกาย ไม่อยากได้ ไม่อยากมาเกิดอีก อย่างนี้มาเรียนรู้ มาดู  
เข้าใจเข้าใจอย่างนี้ ถือว่าร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง ของเป็น  
ทุกข์ ของย่อมนเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของบุคคลผู้ใด เมื่อมา  
เข้าใจอย่างนี้ ก็ย่อมมีความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด สิ้น  
ราคะ จึงจะดับหนทางที่ไม่มีทุกข์จะเกิดขึ้นมาอีก ก็เป็นนิโรธ  
ความดับทุกข์ เหตุฉะนั้นนิโรธความดับทุกข์นี้จะรู้แจ้งแทงตลอด  
ก็ต้องเรียนร่างกายนี้เรียนรู้ ดูให้เข้าใจว่าร่างกายนี้เกิดมา

อย่างไร แปรปรวนไปอย่างไร แตกดับหักพังไปอย่างไร ตาม  
สภาพเดิมของเขา

เหตุฉะนั้นจักขุจึงได้เกิดขึ้น จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้  
เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราที่  
พระบรมศาสดาว่าอย่างนี้ ให้เรามาเรียนรู้ มารู้จัก **ปะริญญะยัน**  
**ติเม ภิกขเว** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอให้เรียนรู้ทุกข์ **ปะริญญ**  
**ญาตันติเม** เรารู้ทุกข์แล้วนั้นพระพุทธเจ้าท่านรู้จักก่อน **ปะหาตัพ**  
**พันติเม** ให้เสียสละให้ปล่อยวางซึ่งตัณหาที่มีความอยาก ความ  
ยึดมั่นนั้นอยู่ **ปะหีนันติเม** อันเราเสียสละได้แล้ว เหตุฉะนั้นเมื่อ  
เสียสละตัณหาคือความอยาก ความเพติดเพลิน ความมัวเมา  
ลุ่มหลงอยู่ในโลกอันนี้ ในสมมุติที่ร่างกายอันนี้ เราจึงจะสิ้น  
ตัณหาได้ อันนี้แหละ

**สัจฉิกาตัพพันติเม** ทำให้แจ้ง ทำให้ชัดเจน ทำให้รู้แจ้งแทง  
ตลอดซึ่งร่างกายอันนี้แหละ รูปธรรม นามธรรมอันนี้ นี้แหละจึง  
จะเป็นหนทางที่ดับทุกข์ได้ การปฏิบัติคือมรรค มรรคมีองค์ ๘  
ประการนั้น ปัญญาเห็นชอบ รู้ชอบอย่างนี้แหละ รู้ทุกข์ สมุทัย

นิโรธ มรรค รู้สิ่งที่ทำให้ทุกข์เกิด แล้วรู้วิธีดับทุกข์นั้นด้วยวิธี  
อย่างไร พระพุทธเจ้าท่านรู้แจ้งแทงตลอดอย่างนี้ เหตุฉะนั้นพวก  
เราเหล่าท่านทั้งหลายที่มาั่งอยู่ พวกเราทุกคนก็ย่อมหงอยู่จึง  
ได้มาเกิดเช่นนี้ แต่ตัวผู้เทศน์นี้ก็หลงเหมือนกัน จึงได้มาเกิดกับ  
โลกเขา ถ้าไม่หลงแล้วคงจะไม่มาเกิดอีก อยู่ในโลกนี้กับเขา ให้  
มีความทุกข์ความเดือดร้อน ให้มีเจ็บมีป่วย มีโรคภัยไข้เจ็บอย่าง  
นี้ ให้มีเกิดมีตายอย่างนี้ ถ้ารู้ อันนี้ไม่รู้จึงมาเกิดกับคนอื่น มา  
เกิดกับเขา มาทุกข์กับเขาอย่างนี้เอง เหตุฉะนั้นพวกเราเหล่า  
ท่านทั้งหลายให้มากำหนดรู้ให้เข้าใจอย่างนี้แหละ เรียกว่าการ  
ปฏิบัติอยู่ เรียกว่าการปฏิบัติ

ส่วน **สัมมาสังกัปป** นั้นเราออกมาอย่างนี้ จะให้เป็น  
สัมมาสังกัปปนั้นอย่างไร ในองค์มรรคนี้ คือเนกขัมมะสังกัปป  
เหมือนเราออกจากบ้านของเรา เรามาถือศีลก็ดี มาเอาศีลก็ดี  
มานั่งเจริญเมตตาเสียสละจากบ้านจากช่อง ออกมาบวชก็ดี  
เป็นชีก็ดี เป็นผ้าขาวก็ดี เป็นสามเณร เป็นภิกษุก็ดี เรียกว่า  
**เนกขัมมะ** เนกขัมมะการออก ออกจากบ้านจากช่อง ออกจาก

ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล ออกมาเจริญภาวนา มาทำคุณงาม  
ความดี มารักษาศีล อย่างนี้ก็อาศัยที่ว่าเป็นเนกขัมมะอย่างหนึ่ง  
**อพยาปาทะสังกัปป** การที่ทำความจิตใจของตนเองไม่มีความโกรธ  
ไม่พยาบาทบุคคลใดเอาไว้ ไม่มีโทษที่จะคิดอย่างนั้นอย่างนี้  
อยากไปทูปไปตีคนนั้นคนนี้ อยากไปฆ่าคนนั้นคนนี้อย่างนี้  
อยากไปโกรธคนนั้นคนนี้อย่างนี้ เว้นจากการที่คิดอย่างนั้น  
อย่างว่า อพยาปาทะสังกัปป คือว่าเราไม่พยาบาทใคร  
**อวิหิงสาสังกัปป** นั้นกล่าวถึงว่าอยู่ในองค์มรรคคือไม่คิดจะ  
เบียดเบียนใคร ไม่คิดใคร่ เกิดขึ้นมาในดวงจิตดวงใจ ไม่คิด  
อยากเบียดเบียนคนนั้นคนนี้ เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย แม้เป็น  
สัตว์ตัวเล็กตัวใหญ่ มีแข่งมีชาก็ดี ไม่มีก็ดีอย่างนี้ เป็นมนุษย์  
ด้วยกันก็ดี ไม่คิดอยากไปเบียดเบียนใคร เรียกว่าเป็นคนที่  
เสียสละจากการเบียดเบียนคนอื่น เรียกว่าสัมมาสังกัปปใน  
สามอย่างนี้ เนกขัมมะสังกัปป อพยาปาทะสังกัปป  
อวิหิงสาสังกัปป ก็อยู่ในมรรค

เหตุฉะนั้น**สัมมาวาจา**นั้นอย่างไรอยู่ในองค์มรรค คือว่าเรา  
เว้นจากการพูดคำโกหกปกกลม หรือพูดส่อเสียด พูดอย่างนี้ พูด  
ส่อเสียดนั้นอย่างหนึ่ง การณรุสวาท การที่เราไม่พูดคำหยาบ ด่า  
ชาติด่าตระกูลนั้น ไม่คิดขึ้นมาในจิตในใจ เราอยากไปพูดอย่าง  
นั้นอย่างนี้ อันนี้พูดจาปราศรัยให้เป็นสาระแก่นสารอย่างนี้ นี้  
แหละก็เป็น**สัมมาวาจา**

**สัมมากัมมันโต**นั้นอย่างไร ไม่คิดอยากฆ่าสัตว์ตัดชีวิต  
ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์ก็ดี ทั้งสัตว์เดรัจฉานก็ดี ไม่คิดฆ่าสัตว์  
ทั้งหลายอย่างนี้ ไม่คิดอยากจะทำลักทรัพย์ของบุคคลผู้ใด ไม่คิด  
อยากประพฤติล่วงสามีภรรยาของบุคคลใดอยู่ในภายในดวงจิต  
ดวงใจ ใจของบุคคลนั้นก็เป็น**สัมมากัมมันโต** การงานที่ชอบอยู่  
ภายในกายของตนเอง

**สัมมาอาชีโว** เลี้ยงชีวิตโดยชอบนี้อย่างไร คือว่าเราเลี้ยง  
ชีวิตของตนเองให้ชอบธรรม คือไม่กล่าวอำพรางก็ดี กล่าวเลียบ  
เคียงนั้นก็ดี ไหนอะไรสิ่งใดไปหาอะไรได้มา ได้มาความบริสุทธิ์  
หรือมีเงินมีทองมาซื้อเอาสิ่งของมาบริสุทธิ์บริบูรณ์ หรือไป

รับประทานอะไรก็ดี หาอันใดได้ก็ดี ขอให้เป็นผู้สมาทานศีล ไม่ได้  
ลัก ไม่ได้เป็นโจรเป็นขโมย ลักเอาสิ่งเอาของของบุคคลใด หาได้  
ด้วยความบริสุทธิ์ จึงว่าเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม เพราะเลี้ยงชีพไม่  
เบียดเบียนคน อื่นนี้ก็เป็นสมาทานศีล เลี้ยงชีพชอบ

**สมาทานศีล**นั้น ความเพียรชอบนั้นอย่างไร คือว่าความ  
เพียรชอบหนึ่ง เราเพียรระวัง ไม่ให้บาปเกิดขึ้นในดวงจิตดวงใจ  
ของตัวเองนี้ อย่างหนึ่ง เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วคือเคยทำมา  
ก่อน เคยคิดมาก่อนแล้วภายในดวงจิตดวงใจของตนเอง คิดจะ  
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ดี คิดจะลักทรัพย์ก็ดี คิดจะล่วงกามก็ดีอย่างนี้  
การที่เราคิดเป็นบาป คิดตัดรอนคนอื่นอย่างนี้ คิดจะฆ่าฟันรัน  
แทงคนอื่นอย่างนี้ เราเคยคิดที่ไม่ดีอย่างนั้น เราละ เราปล่อย  
เราวางได้ เราไม่คิดอย่างนั้น เว้นเสียจากการคิดอย่างนั้นนี้ อย่าง  
หนึ่ง บัดนี้เรายังกุศลให้เกิดขึ้นคือว่า เรายังไม่ได้ทำความดีอัน  
ใด สิ่งใดที่จะเป็นคุณงามความดี เราก็พยายามทำซึ่งคุณงาม  
ความดี หรือเราไม่เคยมีศีล เราก็พยายามรักษาศีลให้ได้ เราไม่มี  
การเจริญเมตตาทานภาวนา จิตใจไม่สงบระงับก็พยายาม นี้เรียกว่า



ยังกุศลให้เกิดขึ้น เมื่อเราเจริญเมตตาภาวนาจิตใจให้สงบเป็นสมาธิอย่างนี้ หรือได้ขั้นสูงๆไปกว่านั้น เราก็ให้พยายามให้มันตั้งอยู่หรือพะยุงยิ่งขึ้นไป เจริญยิ่งขึ้นไปในกุศล นี้เรียกว่าเป็นความเพียรที่อยู่ในองค์มรรค

เหตุที่สัมมาสติอย่างนี้ สัมมาสติอย่างนี้มันอย่างไร การว่า สัมมาสติ ตั้งสติพิจารณาอยู่ในกายของตนเอง กายของตนเอง ให้ตั้งอยู่ในกาย พิจารณาให้ทั่วสรรพางค์ร่างกายอย่างนี้ นี้ เรียกว่าสัมมาสติ มีอีกอย่างหนึ่ง ตั้งอยู่ในการเวทนามีความสุข หรือมีความสุข ที่จิตเสวยอยู่ หรือไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น ก็ตั้งสติอยู่ในเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ภายในกายของตนเองก็ดี หรือพิจารณาอยู่ในจิตของตนเองนี้ก็ดี เรียกว่าสัมมาสติอีกอย่างหนึ่ง การที่เราตั้งจิตพิจารณาจิตในจิตตนเองอยู่ จิตของเราคิดอย่างไร คิดบุญ หรือคิดบาป คิดดีหรือคิดชั่ว คิดได้หรือคิดไม่ได้ คิดความสุขหรือคิดความทุกข์อย่างนี้ เรามาตั้งสติพิจารณาอยู่ เรียกว่าสัมมาสติ อันนี้พิจารณาธรรมในธรรมนั้น พิจารณายกธรรมขึ้นมาข้อใดข้อหนึ่งในส่วนใดส่วนหนึ่ง ทั้งสังขารภายในและภายนอก นำยกขึ้น

มาพิจารณาพิจารณาไตร่ตรองอยู่นั้นเรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม  
ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของธรรม ให้ทั้งความเกิดขึ้น  
แล้วความเสื่อมอันนี้ของธรรมนี้ เรามาพิจารณาอยู่นี้เรียกว่า  
สัมมาสติ

**สัมมาสมาธิ**นั้น เรามาพิจารณาแล้ว เราอบรมจิตใจ  
ของตนเองให้เป็นสมาธิ ในตั้งแต่ขั้นต้น ตั้งแต่ขณิกสมาธิก็ดี จิต  
สงบสุขชั่วครู่ชั่วคราวก็เฉียดๆ ต่อถึงไปแล้วจิตของเราสงบซัก  
๒๐ นาที ๓๐ นาที มันคงกว่าเดิมนั้นลงไปเรียกว่าอุปจาระสมาธิ  
อุปจาระสมาธิก็เปรียบเทียบกับศิลาทับหญ้า เมื่อสงบไป  
ชั่วครู่นานพอสมควร บัดนี้เมื่อเราเอาศิลาออก หญ้าย่อมงอก  
เกิดขึ้น อันนี้เราถอนออก ถ้าเราไม่เจริญบ่อยๆมันก็ย่อมไม่สงบ  
อย่างนั้น

สัมมาสมาธินั้นกล่าวถึงว่าเป็นอัปปนาสมาธิอย่างนี้ จิตของ  
เราสงบแน่วแน่ ยืนหยัดมั่นคงไม่ร้าวไหลไปตามสัญญาอารมณ์  
ภายนอก ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นเอกัคตารมณ์อย่างนี้ เรียก  
ว่าอัปปนาสมาธิ เหตุฉะนั้นจิตของเราตั้งอยู่ในอัปปนา อัปปนา

สมาธินี้ตั้งมั่นอยู่ เราจึงจะได้ตรัสกรองซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน  
ต่อไป มันเรียนปัญญาให้แจ้งชัดอย่างนี้ นี่แหละจิตของเรา  
ตั้งอยู่ในอัปปนาสมาธิ การที่ว่าไม่รู้ทั้งความสุขและความทุกข์  
มันปล่อยวางเป็นอุเบกขาและเอกัคตาอยู่ตั้งมั่นอยู่อย่างนี้  
เรียกว่าเป็นอัปปนาสมาธิในองค์มรรค

เหตุฉะนั้นพวกเราเหล่าท่านทั้งหลายเราามาพิจารณาดูแล้ว  
ว่าพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านี้แสดงถึงมรรค ๘ ทุกข์  
สมุทัย นิโรธ มรรค อันนี้ นั่นเราามาพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญา  
ด้วยสัมมาทิฐิปัญญาเห็นชอบ เห็นชอบให้รู้ว่าทุกข์จริงที่มี  
เกิดขึ้นในร่างกายนี้ จะทุกข์จริง สิ่งที่ทำให้ทุกข์เกิดนั่นคือความ  
อยาก คือตัณหาที่มีความอยากไม่รู้จักจบจักสิ้นนั่น อยากเท่าไร  
ก็ไม่รู้จักจบจักพอ อยากมากก็ยอมทุกข์มาก อยากน้อยก็ยอม  
ทุกข์น้อย เราามาพิจารณาดูเรา บุคคลใดที่มีความอยากมาก  
โลภมากไปเป็นโจรเป็นขโมยอย่างนี้ หรือว่ามีความคิดอยู่ มี  
ความอยากมากอยู่ แม้จะอยากอะไรก็ตาม ถ้าอยากมากเกินไป

ไม่ได้ตั้งสติพิจารณาอยู่ย่อมนมีความทุกข์มาก ดิ้นรนมากเท่าไรก็ยิ่งทุกข์มาก เหตุฉะนั้นคนมีความอยากน้อยก็ย่อมมีทุกข์น้อย

แต่ความอยากในทางที่ดีเราก็เอาให้ตั้งสติไว้ พอควรได้ก็จึงเอา ไม่ควรได้ก็ไม่เอา อย่างนี้เหมือนเราจะทำบุญทำทานการกุศลหรือเราจะนั่งเจริญเมตตาภาวนาก็ดี เราต้องการความสุขอย่างนี้ ความอยากชนิดนี้ ถึงแม้เรากำลังอยากอยู่ เราก็มุ่งหวังหาความสุข แต่อย่าไปดิ้นรนเกินไป ให้ค่อยทำค่อยไป ให้ค่อยเจริญเมตตาภาวนา ให้ค่อยทำไปอย่างนี้ ถ้าบุคคลใดทำมากเกินไปหรือทรมาณมากเกินไปย่อมมีความทุกข์มาก หรืออยากมากเกินไปก็ย่อมยิ่งไม่สงบระงับเป็นสมาธิ อย่างนี้แหละมันจะมีความทุกข์

ส่วนบุคคลบางคนอยากไม่ถูกหนทางอย่างนี้ อยากมากเกินไป โลกมากเกินไปก็ย่อมมีความทุกข์มาก เหตุฉะนั้นก็เหมือนกับบุคคลที่ว่ามีสร้างอะไรไว้ต่างๆ สร้างโรงงานไว้หลายๆ สถานที่ หลายจังหวัดอย่างนี้ จิตของเราจะไปคิดกับโรงงานนั้น คิดกับโรงงานนี้ คิดกับการค้าขายในสิ่งนั้นสิ่งนี้ จิตก็ออกไปที่นั่น

บ้างออกไปที่นี้บ้าง จิตก็ย่อมนเบา ย่อมไม่เป็นสมาธิ จิตก็วุ่นวาย  
ไปตามสัญญาอารมณ์อย่างนั้นก็ย่อมมีทุกข์มาก

เหตุฉะนั้นนะความอยากนี่แหละเป็นกระแสของตัณหา เป็น  
ความอยากที่ไม่รู้จักจบจักสิ้นนั่นแหละ เราไม่รู้จักพอ ไม่รู้จัก  
พอเหมาะพอสมอย่างนี้แหละ มันทำให้มีความทุกข์เกิด อันนี้  
แหละเราเหล่าท่านทั้งหลายให้มาตริกตรองดูตนเองว่า เมื่อ  
ตนเองมีความอยากมากเกินไป จะอยากอะไรก็ดี ถึงแม้จะ  
อยากทางฝ่ายดีหรืออยากเบียดเบียนคนอื่น อยากฆ่าคนอื่น  
โกรธคนอื่นนั่นก็ดี ก็ย่อมมีทุกข์แค่ไหน มีทุกข์มากอย่างไร หรือมี  
ความอยากทางราคาของที่พอใจ ของที่ชอบใจ แม้อยากมากอยู่  
ภายในจิตใจก็ย่อมมีทุกข์มาก อันนี้แหละเราพิจารณาว่า  
กระแสของตัณหานี้แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

นี่เรามาพิจารณาให้เข้าใจ ให้ตั้งสติ ให้รู้จัก  
พอประมาณในของสิ่งเหล่านี้ มันจึงจะไม่มี ความทุกข์ ถ้าเรามา  
เรียนรู้มาดูให้เข้าใจอย่างนี้แล้ว จึงจะรู้จัก ถ้ารู้จักแล้ว เรา  
รู้จัก  
ทุกข์แล้ว เราก็ย่อมเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ย่อมตัดกระแส

ของตัณหา ที่มันมีจะทำให้ทุกข์เกิดอย่างนี้ นี่แหละพระบรม  
ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงให้ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ นั้นฟัง ว่า  
ร่างกายอันนี้แหละเป็นของที่ไม่เที่ยง ร่างกายอันนี้แหละเป็นของ  
ที่มีทุกข์ ร่างกายอันนี้แหละเป็นของเป็นอนัตตา ถ้าหากว่า  
รวบรวมปัญญา ปัญญาอัญญาโกณฑัญญะมาพิจารณา  
มาว่า โอ้ ร่างกายอันนี้ตั้งแต่เกิดมาแล้วย่อมมีทุกข์ ทั้งเป็นของที่  
ไม่เที่ยง ถ้าของนี้ไม่เที่ยงแล้วเกิดมาตั้งแต่เล็กๆน้อยๆโน่น มันก็  
ไม่เล็กอยู่อย่างเดิม มันก็ใหญ่ขึ้นมาเรื่อยๆ อย่างนี้มาเป็นหนุ่ม  
เป็นสาวมาถึงท่ามกลางคน มาถึงเต๋มาถึงแก่ มาถึงหัวขาวหัว  
หงอกๆ พันหลุดพันกร่อน หนังเหี่ยวหนังแห้งหนังย่น แก้มตอบ  
อย่างนี้ นี่แหละมันแสดงถึงความชราด้วย ความไม่เที่ยงก็ย่อมมี  
ชรา มันเป็นธรรมดา บัดนี้ความเป็นทุกข์ในร่างกายเกิดขึ้นมา  
ย่อมเป็นโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ย่ำยีวิทามาตั้งแต่ต้น ทั้งหิวทั้ง  
กระหาย ทั้งมีความร้อนและความหนาว แสดงถึงความทุกข์  
ทั้งกลางวันกลางคืน

เหตุฉะนั้นเมื่อร่างกายของบุคคลมีความทุกข์อยู่อย่างนี้ เราก็มาพิจารณาให้เข้าใจนี้แหละ นี่เรียกว่ามันเป็นทุกข์ มัน เป็นอนัตตานั้นคือมันบอกไม่ได้ ใช้ไม่ฟัง ไม่สมปรารถนา สม ความหวังของเราของท่านทั้งหลาย ที่สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาใน โลกนี้ที่เราปรารถนาอยู่ เราต้องการว่าอยากให้มันตั้งอยู่สมใจ หวังแล้วย่อมนั้นไม่มีความสมใจหวังนั่นเอง คือร่างกายตั้งแต่เล็ก ๆ อยู่ ก็ย่อมนั้นไม่เล็ก บอกให้เล็กอยู่อย่างเดิมมันก็ย่อมนั้นไม่เล็ก มาถึง เป็นหนุ่มเป็นสาวก็ดี อยากให้เป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ มันก็ไม่อยู่ เป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็เดินขึ้นไปเรื่อย ๆ

มาถึงแต่มาถึงแก่ถึงหัวขาวหัวหงอกอย่างนี้ ผมของเราดำ ๆ ว่าเป็นของเรา เราไม่อยากจะมันขาว มันก็ขึ้นขาว ดื้อดั่งไม่ฟัง เรา ถ้าเป็นของเรามันย่อมนั้นไม่ขาวอย่างนั้น นี่แหละมันลักษณะ แสดงให้เราเข้าใจ ฟันของเราก็ดู ถ้าเราถือว่าเป็นของเรา บอก ไม่ให้มันหล่น มันก็ย่อมนั้นไม่หล่น อันนี้มันดื้อดั่งขึ้นร่วงหล่นไปได้ หน้ของเราก็ดู ให้มันตั้งอยู่อย่างเดิม ไม่เหี่ยว ไม่แห้ง มันก็ขึ้น ดื้อดั่งเหี่ยวแห้งไปได้ อย่างนี้แหละ ตาก็ดี มันฝ้าฟางอย่างนี้ แต่

ก่อนมันดี บัดนี้มันฟ้าฟาง เราอยากให้มันดีเหมือนอย่างเดิม มัน  
ก็ไม่ดีอยู่อย่างเดิมสมความหวังความปรารถนาของคุณ

การที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บปวดก็ดี ปวดสรรพวงค์ร่างกายก็ดี  
อย่างนี้ แล้วไม่เจ็บปวดสรรพวงค์ร่างกายของเราอย่างนี้ ถ้าเรา  
กินยาไม่หาย ฉีดยาไม่หาย นี่มันก็ปวดอยู่ ถ้าเป็นกายของเรา  
มันก็ยอมไม่เจ็บไม่ปวด เราก็บอกได้ใช้ฟังว่าร่างกายของเราจะ  
อย่าเจ็บอย่าปวดนะ มันก็ยอมไม่เจ็บไม่ปวดอย่างนี้ นี่แหละถ้า  
เป็นของเรา อันนี้มันไม่เป็นอย่างนั้น ถ้ากินยาหรือฉีดยาไม่ถูก  
แล้ว มันก็ยอมเจ็บปวด ป่วยไข้ไปเรื่อยๆ อย่างบอกไม่ให้เจ็บ มัน  
ก็ขึ้นตั้งเจ็บ

เอาแล้วบัดนี้บอกไม่ให้ตาย มันก็ตั้งตาย ถ้าเป็นร่างกาย  
ของเราแล้ว เราบอกไม่ให้ตาย มันยอมไม่ตาย อันนี้มันขึ้นตั้งตั้ง  
ตายไปได้ เหตุฉะนั้นแหละเราก็เห็นอยู่คนตายทั้งญาติพี่น้องพ่อ  
แม่ก็ดี อย่างนี้ปู่ย่าตายายของเราก็ดี เค้ลวงลับดับไปแสดงให้  
เราเห็น ทุกคนก็ไม่อยากให้ลวงลับดับไปจากซึ่งกันและกัน แต่



ของเหล่านี้มันตั้งอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา เหตุฉะนั้นให้เรา  
พิจารณาอย่างนี้แหละ

อัญญาโกณฑัญญะรู้จักอย่างนี้แล้ว จิตใจก็ตกกระแสนธรรม  
ว่า **ยัม กิณฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนตํ นิโรธธมฺมุนฺติ** โธ! สิ่งใดสิ่ง  
หนึ่งเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา จิตก็ตก  
กระแสนธรรมได้เป็นพระโสดาอย่างนี้ เหตุฉะนั้นพวกเราเหล่า  
ท่านทั้งหลาย ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตได้มาพิจารณาให้  
ปลงปัญญาตรึกตรองใคร่ครวญให้รู้แจ้งแทงตลอด ตามสติ  
กำลังของตนเองออกไปใคร่ครวญดูว่ามันจะเป็นอย่างนั้นมั้ย  
ร่างกายของเรานี้ให้มาพิจารณาอย่างนี้ อันนี้แสดงถึงโทษ  
ของร่างกาย แต่ร่างกายนี้มันก็เป็นคุณ ของที่มีคุณก็ย่อมมีโทษ  
ของที่มีโทษก็ย่อมมีคุณเหมือนกัน บัดนี้จะแสดงถึงคุณของ  
ร่างกาย

เมื่อเราได้ร่างกายเกิดขึ้นมาแล้ว ร่างกายมีคุณอย่างไร คือ  
ว่าร่างกายนี้เรามีแล้วเราจะเอาไปทำบุญทำทานการกุศลเช่นมา  
เวียนเทียนก็ดี มาไหว้พระก็ดี มาสวดมนต์นั้นก็ดี ทำวัตรนั่งสวด

มนต์นี้ก็ดี นั่งฟังเทศน์ฟังธรรม รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนาก็ดี  
ก็อาศัยซึ่งกายนี้แหละ เราจะเอาที่ไหนมาทำ เราจะรักษาศีลก็  
อาศัยกาย เราจะเจริญเมตตาภาวนาให้รู้แจ้งแทงตลอด ก็อาศัย  
ซึ่งกายนั้นแหละ นี่เรียกว่ากายมีคุณ เป็นบุญเป็นกุศล เป็นของที่มี  
มีคุณอย่างนี้ เรามาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจซึ่งร่างกาย รูปธรรม  
นามธรรมนี้แหละ รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว ปัญญาของเราก็เกิดขึ้น  
อย่างนี้ ก็ถือว่ากายนี้เป็นของที่มีคุณที่หลัง แต่ในเบื้องต้นให้  
แสดงถึงว่าร่างกายนี้เป็นของที่มีโทษ บัดนี้เมื่อปัญญาของเรา  
รู้ร่างกายให้เข้าใจแล้ว เรียกว่ากายนี้เป็นของที่มีคุณ ถ้าไม่มี  
ร่างกายอันนี้ เราจะไปรู้ที่ไหน ไปรู้รูปธรรม นามธรรมได้ที่ไหน รู้  
ขั้นนี้ให้ได้ที่ไหน ก็เพราะมีร่างกายนี้แหละเราจึงจะพันทุกข์ได้  
เหตุฉะนั้นจึงถือว่าร่างกายนี้เป็นของที่มีบุญมีคุณต่อบุคคลที่มา  
พิจารณาพิจารณาแล้วล่วงทุกข์ไปอยู่ที่สุขเกษมสันต์

เหตุฉะนั้นพวกเราเหล่าท่านทั้งหลาย เมื่อบุคคลใดมาเรียนรู้  
มาดูให้เข้าใจตามพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็อย่า  
ไปอวดตนเองว่าเป็นผู้เรียนรู้ รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมคำสอน

ของพระพุทธเจ้า แต่ให้มาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจเท่านั้น เมื่อ  
บุคคลใดมาเข้าใจแล้ว บุคคลนั้นย่อมมีความเบื่อหน่ายคลาย  
ความกำหนัด สิ้นความกำหนัด ไม่ปรารถนาอยากมาเกิดอีกอยู่  
ในโลกนี้ ว่ามาเกิดอีกย่อมมีความทุกข์อย่างนี้แหละ เหมือนพวก  
เราเหล่าท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่นี้แหละ ก็ย่อมมีความทุกข์  
เหมือนกัน

เหตุฉะนั้นการแสดงธรรมมาแต่ต้นจนจบส่วนนี้ สิ่งใดที่ควร  
นำเอาไปประพฤติปฏิบัติหัดกายวาจาจิตของตนเองแล้ว ก็ให้  
นำเอาไปประพฤติปฏิบัติกาย วาจา จิตของตนเองไปตาม  
ทำนองคลองธรรมคำสอน ส่วนสิ่งใดแล้วควรเสียสละปล่อยวาง  
เหมือนต้นหญ้า อันนั้นควรเสียสละ ควรปล่อย ควรวางเสีย อย่าง  
นี้ก็ให้ควรปล่อย ควรวางไปตามสติกำลังของตนเอง ให้มาตั้งอยู่  
ในสิ่งที่เราควรประพฤติปฏิบัติให้เข้าใจนั้น เมื่อเข้าใจธรรมคำ  
สอนของพระพุทธเจ้าแล้วอย่างนี้ เมื่อบุคคลนั้นมารู้แจ้งแทง  
ตลอดตามสติกำลังของตนเอง บุคคลนั้นจะไปอยู่ที่ใดก็ดี จะไป  
ยืนอยู่ที่ใดก็ดี เดินไปที่ไหนก็ดี นั่งอยู่ที่ใดก็ดี นอนอยู่ที่ใดก็ดี

ย่อมนมีความรู้้อยู่และตั้งอยู่ ย่อมเป็นผู้มีความสุขอยู่ เพราะมา  
เรียนรู้มาดูให้เข้าใจนั่นเอง

การเทศนามาแต่ต้นจนอวสานแสดงเรื่องอัมมจักกัปปวัตตน  
สูตรโดยย่อๆ พอให้เอาไปพิจารณา ก็เห็นพอสมควรแก่เวลา  
ก็ขอยุติธรรมเพียงเท่านี้ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: [https://youtu.be/OH\\_3tV8ITmA](https://youtu.be/OH_3tV8ITmA)