

ไตรสิกขา

สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาปริณายก

บัดนี้จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต
ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการ พระผู้มี
พระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย
วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

จะแสดงไตรสิกขา **ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา**

หรือศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสสั่งสอนให้ปฏิบัติ
ธรรมะที่ทรงสั่งสอน ดังเช่นไตรสิกขาดังกล่าว อันที่จริงธรรมะที่
ทรงสั่งสอนนี้ก็เป็นธรรมชาติธรรมดา ที่ทุกๆ คนต่างมีพื้นอยู่ใน
จิตใจของตน และโดยเฉพาะผู้ที่เกิดมาเป็น มนุษย์ ที่แปลว่า ผู้มี
มโนะ คือใจ หรือความรู้สูง เป็นผลของกุศลซึ่งได้ประกอบกระทำ
มา จึงได้มาถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์ ผู้มี มโนะ ความรู้ หรือ ใจสูง
ที่ว่าเป็นผลของกุศล

คำว่ากุศลนั้นแปลว่ากิจของคนฉลาดโดยตรงความฉลาดนี้
แหละเป็นกุศล ก็คือปัญญานั่นเอง เพราะฉะนั้น ทุกคนเกิดมาจึง
มี **สชาติปัญญา** ที่ว่าปัญญาที่ได้มากับชาติคือความเกิด มา
พร้อมกับชาติคือความเกิด มนุษย์หรือคนจึงมีความรู้สูงมาแต่
กำเนิด ต่างจากสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นตั้งแต่บังเกิดมีสัตว์โลกมาในโลกนี้ก็ว่าได้
มนุษย์ได้มีความเจริญต่างๆ ทั้งในด้านวัตถุ ทั้งในด้านจิตใจ ใน
ด้านวัตถุนั้นก็มีความรู้ความสามารถสร้างบ้านสร้างเมือง
สร้างสิ่งต่างๆ อันอำนวยความสะดวก ทั้งความสุข ทั้งความทุกข์ ทั้งเพื่อสร้าง
ทั้งเพื่อทำลายกัน ดังที่ปรากฏ ในทางจิตใจก็มีความเจริญ ได้มี
พระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาเอกบังเกิดขึ้นในโลก ก็จากหมู่
มนุษย์นี้เอง อันแสดงถึงมีความเจริญทางจิตใจถึงที่สุด สามารถ
ปฏิบัติทำกิเลสและกองทุกข์ให้สิ้นไปได้ ส่วนสัตว์เดรัจฉานนั้น
เรียกว่าตั้งแต่ต้นมาจนบัดนี้ ก็อยู่คงที่นั่นเอง ไม่ว่าจะป็นสัตว์
เล็กไม่ว่าจะเป็นสัตว์ใหญ่ ไม่มีความเจริญคืบหน้าเหมือนอย่าง
มนุษย์

ที่มนุษย์เป็นดั่งนี้ก็เพราะอำนาจของกุศลโดยตรงก็คือ สชาติ
ปัญญา ปัญญาที่ได้มาพร้อมกับชาติคือความเกิด นี้เองคือ
ธรรมะที่แปลว่า ทรงไว้ คือเป็นสภาพที่ทรงไว้ ทรงตัวเองคือทรง
ธรรมะเอง โดยเป็นสัจจะคือความจริงอยู่ทุกกาลสมัย ดังที่
เรียกว่าเป็น **อกาลิโก** ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา และทรงผู้ที่ทรง
ธรรมะให้ทรง หรือดำรงอยู่ได้ ...

เช่นเดียวกับชีวิตซึ่งเป็นเครื่องทรงหรือดำรงร่างกายหรือรวม
เรียกว่าบุคคล สัตว์ ให้ดำรงอยู่หรือให้ทรงอยู่ เช่นร่างกายที่มี
ชีวิต ก็เป็นร่างกายที่ดำรงอยู่ทรงอยู่ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ ชีวิต
เป็นเครื่องทรงหรือดำรงร่างกายนี้ดังกล่าว

แต่ถ้าขาดชีวิตไม่มีชีวิต ร่างกายนี้ก็ต้องนอนทอดทิ้งอยู่บน
แผ่นดิน ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมายืนเดินนั่งนอนได้ เพราะไม่มี
เครื่องทรงอยู่ คือชีวิต และเครื่องทรงอยู่คือชีวิตนี้ก็ประกอบด้วย
จิตใจ และกายอันนี้ที่รวมกันอยู่นั่นเอง

กายและจิตใจนี้ทรงอยู่ดำรงอยู่หรือว่ากล่าวอีกอย่างหนึ่งก็
คือ**ธาตุทั้ง ๖** ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าบุรุษสตรีนี้มี**ธาตุ ๖ ธาตุ**

ดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดม ธาตุอากาศคือช่องว่าง กับ
วิญญาณธาตุคือธาตุรู้ ประกอบกันอยู่ ทรงอยู่ จึงดำรงความ
เป็นสัตว์บุคคล เป็นชายเป็นหญิงที่ดำรงชีวิตอยู่ได้ ถ้าธาตุ
เหล่านี้แตกสลาย ความทรงอยู่ดำรงอยู่ของชีวิตก็ต้องสิ้นไปหมด
ไป สิ่งที่ดำรงอยู่หรือทรงอยู่ อันเป็นเครื่องให้ทรงอยู่หรือดำรงอยู่
ดังกล่าวนี้ ก็เท่ากับเป็นธรรมชาติที่แปลว่าทรงอยู่หรือดำรงอยู่ คุณ
อันเป็นเครื่องให้ทรงอยู่ดำรงอยู่ก็คือธรรมะนั้นเอง ตัวธรรมะนั้น
นั้นก็ทรงอยู่ดำรงอยู่ และส่วนที่เป็นคุณก็เป็นเครื่องทำให้ทรงอยู่
ดำรงอยู่ ในทางที่เป็นคุณด้วย

และแม้ส่วนที่เป็นโทษก็เช่นเดียวกันเมื่อเป็นโทษก็เป็นสิ่งที่
ทรงอยู่ดำรงอยู่โดยความเป็นโทษ และทำให้ผู้ที่มีอยู่ ก็ทรงอยู่
ดำรงอยู่โดยความเป็นโทษ ในทุกๆ คนย่อมมีสิ่งที่ทรงอยู่ดำรง
อยู่ดังกล่าวมานี้ และนอกจากส่วนที่เป็นคุณและส่วนที่เป็นโทษ
แล้ว ยังมีส่วนที่เป็นกลางๆ ไม่ใช่คุณไม่ใช่โทษ ก็เป็นส่วนที่ทรง
อยู่ดำรงอยู่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้นทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ใน
สัจจะที่เป็นตัวความจริง จึงได้ตรัสแสดงไว้ทั้งหมด ว่าธรรมะคือ
ส่วนที่ทรงอยู่ดำรงอยู่นี้มีเป็น ๓ คือ **กุศลธรรมา** ธรรม
ทั้งหลายที่เป็นกุศล **อกุศลธรรมา** ธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล
อัพยากตาธรรมา ธรรมทั้งหลายที่เป็นอัพยากตคือไม่ใช่กุศล
ไม่ใช่อกุศล

เมื่อจะชี้ตัวอย่างธรรมะที่เป็นส่วนกุศลก็ได้มีอยู่ในบุคคลผู้
เกิดมาเป็นมนุษย์ ยกข้อที่สำคัญที่สุดก็คือ สชาติปัญญา
ปัญญาที่ได้มากับชาติคือความเกิด พร้อมทั้งสังขารร่างกาย
จิตใจ อันพร้อมที่จะได้ปฏิบัติกระทำในทางพัฒนา คือทำให้เกิด
ความเจริญ นี่เป็นตัวอย่างของกุศลธรรม ส่วนที่เป็นอกุศลธรรม
นั้น ก็ยกตัวอย่างได้แก่ สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ที่ไม่ได้ สชาติ
ปัญญา มาเหมือนอย่างมนุษย์ มีร่างกายพร้อมทั้งจิตใจไม่อาจที่
จะปฏิบัติ พัฒนาให้บังเกิดความเจริญ

ส่วนที่เป็นกลางๆ นั้นก็หมายถึงร่างกายและจิตใจเองที่
ได้มาโดยธรรมชาติธรรมดาตลอดจนถึงการกระทำที่เป็นไปตาม

ธรรมชาติธรรมดา เช่นการ ยืน เดิน นั่ง นอน การบริโภค การ
ถ่าย ซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของร่างกาย ตลอดจนถึงการดู การ
ฟัง การสูดดม การลิ้มรส การถูกต้องทางกาย ความคิดต่างๆ
รวมทั้งการกระทำอะไรๆ การพูดอะไรๆ การคิดอะไรๆ ที่เป็นไป
ตามธรรมชาติธรรมดา เหล่านี้นับว่าเป็นของกลางๆ เช่นคนที่
ต้องยืนเดินนั่งนอน ต้องกินดื่มทำพูดคิด ต่างๆ เป็นต้นดังกล่าว
ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เรียกว่าเป็นบุญ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เรียกว่าบาป ไม่ใช่
เป็นสิ่งที่เรียกว่าความดี ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เรียกว่าความชั่ว
เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าเป็นธรรมะที่เป็นกลางๆ ไม่ใช่ดีไม่ใช่ชั่ว

พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสั่งสอนให้ใช้สิ่งที่มีเป็นธรรมชาติเป็น
ธรรมดานี้แหละ ละความชั่ว กระทำความดีต่างๆ คือว่าใช้ตา ใช้
หู ใช้จมูก ใช้ลิ้น ใช้กาย ใช้মনะคือใจ พร้อมทั้งวาจา หรือว่าใช้
ทวารทั้ง ๓ คือ กาย วาจา ใจ เว้นจากอกุศลธรรม ธรรมะที่เป็น
อกุศล ประกอบกุศลธรรม คือธรรมะที่เป็นกุศลต่างๆ

เพราะว่า กุศลธรรมก็ดี อกุศลธรรมก็ดี ย่อมเกิดขึ้นจากการ
กระทำ อันประกอบด้วยเจตนาคือความตั้งใจ สำเร็จเป็นการทำงาน

ที่กระทำต่างๆ อันเรียกว่ากรรม แปลว่าการงานที่กระทำ เมื่อทำดีก็เป็นกรรมดี เมื่อทำชั่วก็เป็นกรรมชั่ว เพราะฉะนั้น เมื่อมุ่งถึงการกระทำ การงานที่กระทำดังกล่าวนี้จึงเรียกว่ากรรม และกรรมดังกล่าวมานี้คือการกระทำ หรือการงานที่กระทำ เมื่อทำชั่วเราก็เรียกกันในภาษาไทยว่า ทำความชั่ว ทำดีก็เรียกกันในภาษาไทยว่า ทำความดี มีคำว่า “ความ” ความดี ความชั่ว

เพราะฉะนั้น คำว่าความดี ก็คืออกุศลธรรมนั่นเอง ความชั่ว ก็คืออกุศลธรรมนั่นเอง ซึ่งแสดงว่า ต้องมีความดี ต้องมีความชั่ว อยู่ในโลกนี้ ไม่ใช่ไม่มี มีความดี มีความชั่ว มีความดีก็คือมีอกุศลธรรม มีความชั่วก็คือมีอกุศลธรรม คำว่าธรรมะนั้นเป็นสภาพ ก็คือตัว “ความ” ที่เราพูดกันในภาษาไทยนี้เอง แต่ว่าความดี ความชั่วนี้จะปรากฏด้วยการกระทำ เมื่อกระทำความดีก็เป็นกรรมดี เมื่อกระทำความชั่วก็เป็นกรรมชั่ว แต่เมื่อไม่กระทำ ความดีความชั่วย่อมยังไม่มาเกิดขึ้นในบุคคล ต่อเมื่อกระทำจึงจะมาบังเกิดขึ้นในบุคคล และเมื่อมาบังเกิดขึ้นในบุคคล ก็ทำให้บุคคลเป็นคนดี หรือว่าเป็นคนชั่ว ไปตามความดีหรือความชั่วที่

กระทำ และก็เป็นคนดีหรือเป็นคนชั่วขั้นต้นที่ ที่ได้กระทำความดี หรือความชื่อนั้น นี่เป็นสัจจะคือความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน

ในการกระทำความดีหรือความชั่วทั้ง๒ อย่างนี้ ก็ต้องอาศัย ธรรมชาติที่เป็นกลางๆ อันมีอยู่ในบุคคลทุกคน คือกายใจ หรือกาย และจิต หรือว่าสังขารว่างกาย ที่สมมติเรียกว่าอัฐภาพัตถนนี้ แหละ หรือว่าโดยตรงเมื่อยกเอาทวารคือทางที่จะกระทำกรรม ก็ คือกายทวารทางกาย วจิตทวารทางวาจา มโนทวารทางใจ นี้เอง ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็นธรรมชาติที่เป็นกลางๆ คือเป็นส่วนที่เป็น กลางๆ เป็น “ความ” ที่เป็นกลางๆ ซึ่งทุกคนได้มาตั้งแต่กำเนิด เกิดมาก็มีกายและจิตนี้มา มีสังขารว่างกายนี้มา มีกายวาจาใจ นี้มา หรือเรียกตามภาษาธรรมะว่าเป็นวิบากขันธ์ คือเป็นขันธ์ที่ เป็นวิบากคือเป็นส่วนผล ที่ได้มาตั้งแต่เกิด ไม่เรียกว่าเป็นดี หรือไม่เรียกว่าเป็นชั่ว เป็นกลางๆ ก็ให้ใช้ส่วนที่เป็นกลางๆ นี้ แหละ โดยเว้นจากกรรมที่ชั่วที่ผิด อันเรียกว่าอกุศลกรรม หรือ บาบกรรม ประกอบกรรมที่ดีที่ชอบอันเรียกว่าบุญกรรม หรือ

อกุศลกรรม และกัตรัสให้ชำระจิตใจของเรา ของตนเองนี้แหละ
ให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะจิตใจนี้เป็นส่วนสำคัญ

มาจับกล่าวถึงศีลสมาธิปัญญาพระพุทธเจ้ากัตรัสสอนจาก
ธรรมชาติธรรมดา คือธรรมะที่เป็นกลางๆ ที่ทุกคนมีอยู่นี้แหละ
เพราะว่าทุกคนนั้นก็ต้องมีกายพร้อมทั้งใจ อันประกอบด้วย
อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ และทุกคนเมื่อจะ
ทำอะไรก็ต้องใช้ร่างกายใช้ตาใช้หูเป็นต้น เช่นว่าเมื่อจะฟังอะไร
ก็ต้องใช้หูฟัง จะดูอะไรก็ต้องใช้ตาดู จะทราบกลิ่นก็ต้องใช้จมูก
จะทราบรสก็ต้องใช้ลิ้น จะทราบสิ่งถูกต้องก็ต้องใช้กาย จะคิด
จะรู้อะไรก็ต้องใช้มโนคือใจ ก็ต้องอาศัยอายตนะเหล่านี้นั่นเอง

และโดยเฉพาะอายตนะ ๕ ข้อข้างต้นคือตาหูจมูกลิ้นและ
กายนั้น เป็นส่วนประสาททางร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนภายนอก ส่วน
มโนอันเป็นข้อที่ ๖ นั้นเป็นส่วนภายในประกอบกันอยู่
เพราะฉะนั้น การที่จะทำอะไรทุกอย่างจึงต้องอาศัยทั้ง ๖ ทางนี้
ประกอบกัน

ยกตัวอย่างเช่นกำลังฟังธรรมบรรยายอยู่ก็ต้องมีร่างกาย
พร้อมที่จะฟัง ดังเช่นที่นั่งสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ
สำรวมกายนั้นก็คือร่างกายพร้อมทั้งหู เรียกว่าเงี่ยหูที่จะฟัง กาย
ก็ต้องมีความสำรวม สำรวมวาจานั้นก็คือต้องสำรวมความคิด
ซึ่งเป็นต้นของวาจา ไม่คิดไปในเรื่องอื่น และสำรวมใจนั้นก็คือ
ต้องตั้งใจ มีความตั้งใจที่จะฟัง เรียกว่าในการฟังนี้ หูก็ต้องฟัง
วาจาคือความคิดก็ต้องคิดไปในสิ่งที่ฟัง ใจก็ต้องตั้งใจที่จะฟัง คือ
ใจก็ต้องฟัง แปลว่าหูก็ต้องฟัง ใจก็ต้องฟัง และความคิดก็ต้อง
คิดไปตามที่ฟัง ดังนี้ จึงจะฟังได้ยิน และเมื่อฟังได้ยินก็รู้เรื่องที่
ฟัง เข้าใจเรื่องที่ฟัง ความรู้เรื่องที่ฟังเข้าใจเรื่องที่ฟังนี้ คือตัว
ปัญญา และความที่ตั้งใจฟังเป็นตัว สมาธิ ความที่สำรวมกาย
เงี่ยหูฟังเป็น ศील

ฉะนั้นจึงจะเห็นได้ว่าแม้ในการฟังธรรมบรรยายที่ยกมาเป็น
ตัวอย่างนี้ กายก็ต้องเป็นศีล คือต้องมีความเป็นปกติ มีความ
สำรวม ใจก็ต้องมีสมาธิคือตั้งใจ ตั้งใจฟัง จึงจะได้ปัญญาคือ
ความที่ฟังได้ยิน และได้ความรู้ความเข้าใจตามที่ฟัง ตามที่จะ

ฟังได้ อันเป็นตัวปัญญา ทุกคนจะต้องใช้อาการของร่างกายที่
ต้องสำรวจ อากาของใจที่ต้องตั้งใจ ดังนี้ พร้อมทั้งความคิดไป
ตาม จึงจะได้ปัญญาที่เป็นตัวความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ทำนั้นๆ
ต้องเป็นดังนี้ทุกอย่าง อันจะขาดเสียมิได้

ถ้าขาดเสียแล้วการทำงานทุกอย่างไม่มีความสำเร็จ
ตั้งแต่เป็นเด็กเรียนหนังสือมาในชั้นต้น จนถึงเรียนสำเร็จ

และเมื่อทำการงานอะไรทุกอย่างก็ต้องอาศัยอาการทั้ง ๓
นี้ คือความสำรวจทางกาย ความตั้งใจ และปัญญา ที่ได้จาก
อาการทั้ง ๓ นั้น มาประกอบกระทำการทำงานต่างๆ ต้องมีอาการ
ทั้ง ๓ นี้อยู่ด้วยกันทั้งนั้น จึงจะสำเร็จเป็นการทำงานทุกอย่าง

แต่ว่าในการประกอบกระทำ อาการทั้ง ๓ อย่างดังที่กล่าวนี้
ย่อมเป็นไปได้ทั้งในทางดี ทั้งในทางชั่ว จะทำความดีก็ต้องมี
ความสำรวจทางกายเพื่อที่จะทำ มีความตั้งใจที่จะทำ มีปัญญา
ที่จะทำ จะทำความชั่วก็เช่นเดียวกัน ต้องมีความสำรวจทาง
กายที่จะทำชั่ว ตั้งใจที่จะทำชั่ว มีปัญญาที่จะทำชั่ว

เพราะฉะนั้น อากา^รทั้ง ๓ นี้ เมื่อว่าถึงตัวอากา^รทั้ง ๓ นี้จริงๆ ย่อมเป็นของกลางๆ แต่ว่าใช้ไปได้ทั้งในทางดี ทั้งในทางชั่ว เหมือนอย่างมือทั้ง ๒ ของทุกๆ คนที่มีอยู่ ก็เป็นของกลางๆ มือไม่ดีไม่ชั่วอะไร เป็นของกลางๆ แต่ว่าถ้าใช้มือทำความชั่ว เช่นว่า ไปชกต่อยใครต่อใคร ทำร้ายใครต่อใคร ก็เป็นการทำชั่ว แต่ถ้าใช้มือทำดี เช่นใช้มือทำการงานที่เป็นประโยชน์ ทำบุญทำกุศลต่างๆ ก็เป็นการใช้ทำความดี ตัวมือเองนั้นไม่ใช่ดีไม่ใช่ชั่ว แต่ว่าตัวบุคคลนั้นแหละเมื่อใช้มือทำดีก็เป็นการทำดี ใช้มือทำชั่วก็เป็นการทำชั่ว

เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ใช้สิ่งที่มีอยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา คือเป็นสิ่งที่คนเรามีอยู่แล้ว และก็กระทำกันอยู่แล้วนี่แหละ ให้กระทำความดี ละความชั่ว และให้เพิ่มพลังของการกระทำโดยเพิ่มพลังของอากา^รที่มีอยู่เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดานี้แหละ ให้มีพลังในการที่จะละความชั่ว ที่จะกระทำความดีให้มากขึ้น จึงได้ทรงบัญญัติข้อปฏิบัติ อันเรียกว่าเป็นศีล

ข้อปฏิบัติอันเรียกว่าเป็นสมาธิ ข้อปฏิบัติอันเรียกว่าปัญญา ให้
เป็นข้อที่เรียกว่าเป็นสิกขาหรือศึกษา คือให้ศึกษาให้รู้จัก

และฝึกปฏิบัติให้เป็นที่มั่นให้เป็นที่มั่นให้เป็นที่มั่น ให้เป็นสมาธิ
ขึ้น ให้เป็นปัญญาขึ้น ฝึกหัดกายวาจาใจนี้เอง ให้เว้นจากบาป
อกุศลทุจริตทั้งหลายทางกายทางวาจาทางใจ โดยที่งดเว้นใจ
ของตัวเองให้ได้จาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง จาก
ต้นหาความดิ้นรนทะยานอยาก อันจะดึงไปให้ประพฤติกาย
กาย ประพฤติทางวาจา ประพฤติทางใจ เป็นบาปเป็นอกุศล
เป็นทุจริตต่างๆ ดังนี้ เป็น ศีล ให้ฝึกปฏิบัติจิตใจนี้ให้สงบจาก
อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย ให้มีอารมณ์เป็นอันเดียว
ในทางที่ดีที่ชอบ ให้จิตตั้งมั่นอยู่เป็นอารมณ์อันเดียว อันเป็น
อารมณ์ที่ดีที่ชอบนั้น อันจะทำให้จิตใจให้สงบจากกาม จาก
อกุศลธรรมทั้งหลายเป็น สมาธิ

และให้ฝึกตัวความรู้ที่เป็นสชาติปัญญา ปัญญาโดยชาติ
กำเนิด และที่ได้สั่งสมเพิ่มเติมมานี้ ให้เป็นความรู้ที่เข้าถึงสัจจะ
ที่เป็นตัวความจริงในตนเอง ให้รู้จักนามรูปหรือขันธ์ ๕ โดยเป็น

ไตรลักษณ์ อนิจจะไม่เที่ยง ทุกขะเป็นทุกข์ต้องแปรปรวน
เปลี่ยนแปลง อนัตตาไม่ใช่อัตตาตัวตน เพื่อละความยึดมั่นถือ
มั่นในตัวเราของเรา อันเป็นปัญญา ที่กำจัด หรือที่ดับกิเลสและ
กองทุกข์

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป
(ถอดเสียงธรรมโดย คุณ อณิศร โพธิทองคำ)

ที่มา: <https://youtu.be/moJqTLmr9-Y>