

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ

ตอนที่ ๑ : กัลยาณมิตร

หน้า ๙

ตอนที่ ๒ : โยนิโสมนสิการ

หน้า ๒๗

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ

พระครูปิยลีลาจารย์ (พระอาจารย์ไชยา อภิชโย)

ISBN : 97492050-1-4

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เดือนมีนาคม ๒๕๔๗

โดยชมรมพุทธธรรมรามานิบัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๙

โดยชมรมพุทธธรรมรามานิบัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : เดือนมกราคม ๒๕๕๕

โดยคณะศิษย์ได้แสงแมนวิสุทธิ

บุคคลากรโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๔

โดยวัดป่าบ้านค้อ

ออกแบบปกและภาพในเล่ม : โดย นายทศพร ศุภศิริภิญโญ

พิมพ์ที่ หจก.ไอเดีย กรุป ปริ้นท์ติ้ง แอนด์ แอดเวอร์ไทซิง
๓๐๐/๒๕๓ หมู่ ๑๐ หมู่บ้านแกรนด์วิว ต.แม่เหียะ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐
โทร. ๐๘๙-๒๖๔-๖๙๔๒

คำปราชญ์

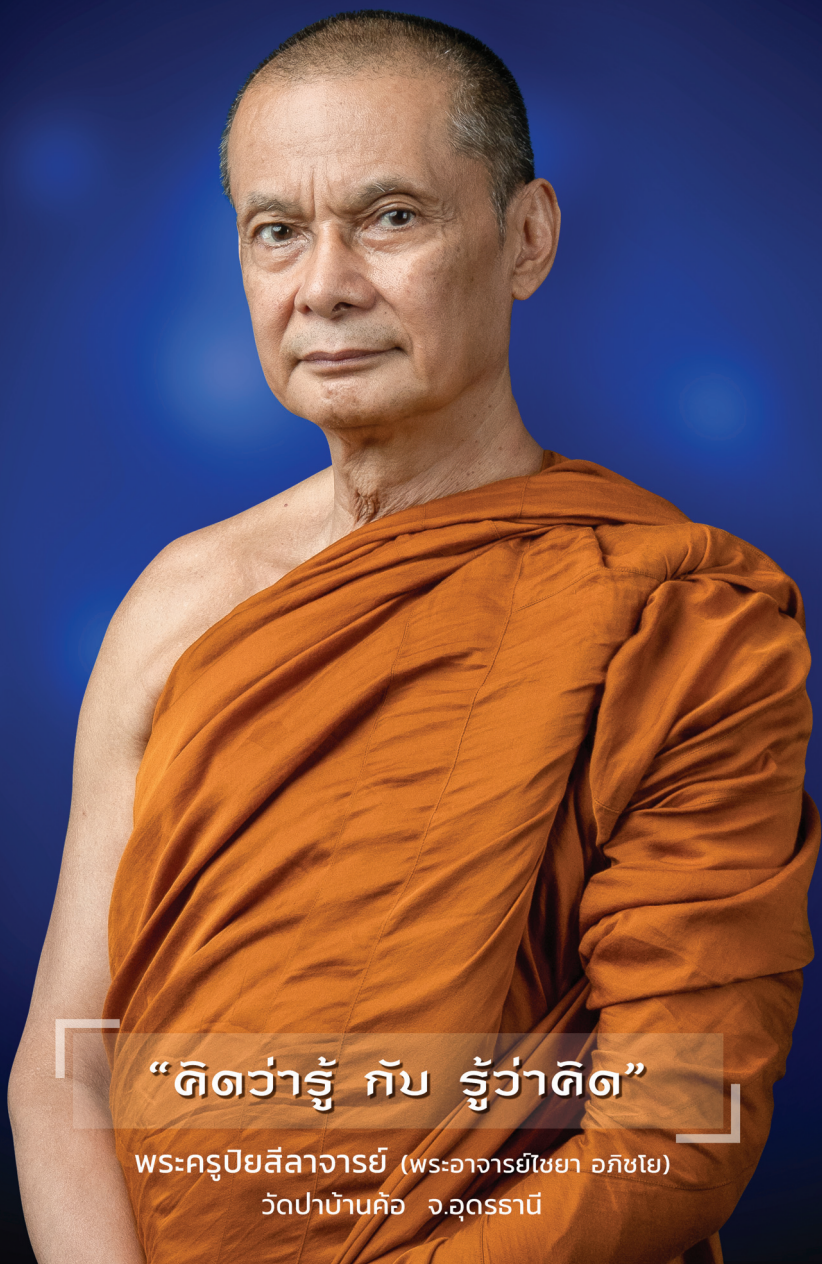
ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ได้นำมาจากหนังสือเรื่อง กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ พิมพ์ไว้ด้วยกัน หนังสือทั้ง ๒ เล่ม ทางชมรมพุทธธรรมรามาริบัติ ได้จัดพิมพ์ขึ้น โดยถอดจากแถบบันทึกเสียง คำบรรยายของพระอาจารย์ไชยา อภิชิโย เจ้าอาวาสวัดตาดน้ำพุ เมื่อปี ๒๕๔๓ และ ๒๕๔๔ ตามลำดับ

คณะศิษย์วัดตาดน้ำพุเห็นว่าเรื่องกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน เพราะเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ จึงได้ขออนุญาตจากพระอาจารย์ไชยา อภิชิโย นำหนังสือทั้ง ๒ เล่ม รวมพิมพ์เป็นเล่มเดียวกัน ซึ่งท่านได้มีเมตตา อนุญาต และได้เพิ่มเติมแก้ไขคำผิดจากครั้งที่ผ่านามาพร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ เพื่อให้ชื่อครอบคลุมเนื้อหาเรื่องทั้งสอง

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ไชยา อภิชิโย ตลอดจนท่านผู้มีกุศลจิตบริจาคทรัพย์ร่วมพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลให้สาธุชนได้ศึกษาพระสัทธรรม อันจะช่วยประเทืองปัญญาให้รู้เรื่องไปบุญยิ่งขึ้นไป

คณะศิษย์วัดตาดน้ำพุ

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗



“ติดว่ารู้ กับ รู้ว่าติด”

พระครูปิยสีลาจารย์ (พระอาจารย์ไชยา อภิชโย)

วัดป่าบ้านค้อ จ.อุดรธานี



“มาดีเพราะมีบุญ อยู่ดีอย่างมีคุณ
ไปดีเพราะมีทุน”

พระครูปิยสีลาจารย์ (พระอาจารย์ไชยา อภิชโย)

วัดป่าบ้านค้อ จ.อุดรธานี



แสงเทียน ธรรมชาติ

ประพันธ์โดย

พระครูปิยสีลาจารย์
(พระอาจารย์ไชยา อภิชโย)

เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ
ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

แสงเทียนสว่างธรรม

แสงเทียนสว่างงาม

แสงเทียนธรรมชาติ

ส่องทางสว่างไกล

แสงเทียนแผ่ริบหรี่

เมื่อเทียนหักกอบกำ

เทียนธรรมทุกหนแห่ง

รวมเทียนให้แน่นเหนียว

ก้าวเดินอย่างเยือกเย็น

เผาเทียนสละตน

แสงเทียนสว่างธรรม

หลอมเทียนร้อยดวงใจ

น้ำใสจากใจหวัง

หล่อเลี้ยงความเที่ยงตรง

คือแสงธรรมชาติงาม

ดั่งแสงส่องสว่างใจ

เสียงประกาศจากพงไพร

เพื่อชี้ชนสว่างธรรม

แต่จะมีคุณค่าล้ำ

เข้าหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว

ผนึกแรงพาสานเกลียว

ผดุงธรรมปกครองชน

แม้ยากเข็ญจักสู้ทน

อุทิศตัวขจัดภัย

คือเสียงคำประกาศชัย

ผดุงธรรมให้ดำรง

จะไหลหลั่งล้างฝุ่นผง

ให้เที่ยงธรรมทั่วถิ่นไทย

ตอน ๑

กัลยาณมิตร

คำนำ

(พิมพ์ครั้งที่ ๑)

สืบเนื่องจากชมรมพุทธธรรมรามานิบดี จัดโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าบ้านค้อ รุ่นที่ ๑๐ ระหว่างวันที่ ๒๙ กันยายน - วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๓ โดยได้รับความเมตตาจากท่านพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ และท่านพระอาจารย์ไชยา อภิขโย เจ้าอาวาสวัดตากดน้ำพุ

ในการศึกษาและปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับคำสอนเกี่ยวกับอุบายธรรมต่างๆ ทั้งฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย โดยมีพระสงฆ์เป็นพี่เลี้ยงเข้าร่วมกลุ่มด้วยและได้ช่วยกันคิดค้นแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เปิดเผยความจริงใจต่อกัน ฝึกการเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง ทำให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ชัดเจน พร้อมทั้งฝึกตนเองให้เป็นแบบอย่างกัลยาณมิตรที่ดี นำไปเผยแพร่ในที่ทำงานและหมู่คณะต่อไป

“กัลยาณมิตร” เป็นอุบายธรรมประการแรกที่คุณเข้าร่วมโครงการได้รับการฝึกด้วยตนเองและประสบผลดี

คณะกรรมการจึงได้ถอดเทป จัดพิมพ์ขึ้น เพื่อมอบเป็น
ของขวัญปีใหม่ ๒๕๔๔ แต่เพื่อนสมาชิกและ
พุทธศาสนิกชนทุกท่านที่สนใจและต้องการใช้ธรรมะ
ดังกล่าวในการพัฒนาตนเองต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

รองศาสตราจารย์สุนทรี ภาณุทัต
ประธานชมรมพุทธธรรมรามาศิบัติ

กัลยาณมิตร

เรามาวัดก็ให้รู้จักวัดมาเพื่อวัดกายวาจาใจของตนเอง ให้รู้จักตนเอง หาเครื่องมือวัดดูตนเอง ล่องดูตนเอง ตรวจตราดูตนเอง อ่านตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น เห็นตัวเองให้ชัด กว้าง แคบ ล้น ยาว ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือก่อโทษ ดูให้ชัด ถ้ายังไม่รู้จักตนเองก็ยากที่จะแก้ไข ปรับปรุงพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้

คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเครื่องมือวัดตนเอง ไปวัดแต่คนอื่น หาเครื่องมือ หามาตรฐานสารพัดไปวัดเขา วัดแล้วส่วนใหญ่ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ไม่ได้ตั้งใจ เห็นแต่โทษ ไม่ค่อยเห็นข้อดี เราจึงเป็นนักโทษติดคุกไม่มีวันปลดปล่อย ติดคุกมันทุกข์อย่างไร ถูกมัดด้วยโซ่ตรวนอะไรบ้าง ตอบคำถามตนเองให้ได้ หาทางปลดปล่อยตนเองให้ได้

อีกอย่างหนึ่งให้รู้จักวัตร ที่แปลว่าข้อปฏิบัติ เราหาข้อปฏิบัติเพื่อฝึกหัดขัดเกลาตนเอง มาศึกษา มาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การศึกษาและการพัฒนาตนเองจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเงื่อนไขและองค์ประกอบเบื้องต้น ๗ อย่าง ท่านเรียกว่า **บุพภาคของการศึกษา** เราลองมาทำความเข้าใจ

เข้าใจ เพื่อนำมาฝึกฝนให้ตนได้พบอิสรภาพ เพื่อจะพ้นทุกข์
พ้นโทษ กับเขาได้บ้าง

บุพภาคของการศึกษา ๗ อย่าง คือ

๑. กัลยาณมิตตตา คือ มีเพื่อนดี มีสภาพแวดล้อม
ทางสังคมที่ดี มีพ่อแม่ ครู อาจารย์ที่ดี มีผู้ชี้แจงชักนำ
ให้เกิดการศึกษา เกิดการพัฒนาที่ถูกต้อง

๒. สีสัมปทา การทำศีลให้ถึงพร้อม คือรู้จักจัด
ระเบียบการดำเนินชีวิตของตนเองให้เป็นไปด้วยความ
ราบรื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเคารพในสิทธิ
ชีวิต และทรัพย์สินของผู้อื่น ลัทธิอื่น

๓. จันทสัมปทา คือ ความยินดีพอใจในการ
ศึกษา การพัฒนาปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น เป็นการสร้าง
แรงจูงใจ ให้ใฝ่รู้ ใฝ่ทำ ใฝ่ดี

๔. อัตตสัมปทา การทำตนให้สมบูรณ์ เพิ่มศักยภาพ
ของตนให้ได้รับการพัฒนาเต็มที่ เชื่อมั่นในความสามารถ
ของตนเอง เชื่อว่าเราคนหนึ่งที่ได้ฝึกได้ รู้ได้ เห็นได้

๕. ญาณสัมปทา การทำความเข้าใจให้ถึงพร้อม คือ
การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ปรับค่านิยม
ทัศนคติ ให้ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง ทำใจให้

ยอมรับความเป็นธรรมดาของ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

๖. อัปมาทสัมปทา ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประมาทในกาลเวลา อายุ อาชีพ การงาน เตรียมพร้อม ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ตั้งสติ ตื่นตัว ระมัดระวัง อย่าให้ความผิดพลาดเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า รีบแก้ไข รู้จักให้อภัย ให้อีกาส ให้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เตือนตนให้กระตือรือร้นเร่งขวนขวายในกิจอันพึงทำ

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา การรู้จักคิด คิดเป็น คิดถูก คิดให้สอดคล้องกับหลักความเป็นจริง รู้จัก พิเคราะห์หาเหตุผล จนเกิดความแยบคาย หายสงสัย การฝึกใจ ทำใจให้ยอมรับความเป็นจริง รู้จริง เห็นจริง ในเหตุปัจจัย ทั้งการเกิด การดับ ของสิ่งทั้งหลาย

บุพภาคของการศึกษาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **บุพนิมิต** ท่านเปรียบไว้ว่า เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น ก็มีแสงเงิน แสงทอง ขึ้นก่อนนั้นใด ก่อนที่เราจะเข้าสู่อรยมรรค ก็ต้องมีนิมิต เครื่องหมายทั้ง ๗ อย่างนี้ ปรากฏขึ้นก่อนนั้นนั้น

ในบุพนิมิต ๗ ข้อนี้ มี ๒ ข้อ ที่ท่านถือว่าสำคัญมาก เป็นหลักในการนำเข้าสู่การศึกษา และได้ชื่อพิเศษอีก อย่างหนึ่งว่า **ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ** ๒ ข้อที่ว่านั่นคือ **กัลยาณมิตร กับโยนิโสมนสิการ**

กัลยาณมิตร เป็นเงื่อนไขภายนอก เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี ทำหน้าที่ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดกำลังใจ เกิดแรงจูงใจ ทำให้หมวดธรรมข้ออื่นๆ เกิดตามขึ้นมาด้วย เช่น ถ้าเราอยู่ใกล้เพื่อนที่ดี ครูอาจารย์ที่ดี เราจะมีกำลังใจในการทำดี มีศรัทธาที่จะรักษาศีล มีสติระมัดระวัง กายวาจา ใจ ของตนไม่ให้ไปกระทบกระเทือนเบียดเบียนผู้อื่น ลัทธิอื่น หันเข้ามาศึกษาตนเอง มองตนเองแก้ไขตนเอง จิตใจก็จะสงบร่มเย็นมากขึ้น มองเห็นความก้าวหน้า มองเห็นการพัฒนาของตนเองเกิดฉันทะ ความพอใจในการปฏิบัติ ผีก็หัดขัดเกลา เกิดความมั่นใจในตนเอง ทำให้ยอมรับความจริง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น เกิดความไม่ประมาทในชีวิตและทรัพย์สิน

ในสัปดาห์ ๔ ท่านกล่าวไว้คือ

บุคคลสัปดาห์

สถานที่สัปดาห์

อากาศสัปดาห์

อาหารสัปดาห์

กัลยาณมิตร จัดเข้าอยู่ในประเภทบุคคลสัปดาห์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญเบื้องต้น เราอยู่ที่นี้สถานที่สงบสงัด

อากาศโปร่งสบาย เบาสบาย อาหารก็เพียงพอต่อความต้องการที่จำเป็นในการดำรงชีพ ถือว่ามีเครื่องช่วยอำนวยความสะดวกการปฏิบัติัดแปลงตนได้เป็นอย่างดี เราาร่วมกันค้นหาข้อบกพร่องของตนเอง มองให้เห็นมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด ความเข้าใจผิดของเราที่ก่อโทษ ก่อทุกข์ ขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้าเราเห็นข้อบกพร่องของตนเอง เราจะเข้าใจความบกพร่องของผู้อื่น ถ้าเราฝึกเราฝึน ความเคยชินเก่า เราจะเห็นอก เห็นใจคนอื่นว่ามันยากที่จะเปลี่ยนแปลงความผิดที่ติดแน่นมายาวนาน

ฉะนั้น การอยู่ร่วมกันที่นี้ ๔ - ๕ วันของพวกเรา บทเรียนที่จะต้องฝึกให้เกิดให้มีขึ้นกับตนเองคือ ความ เป็นกัลยาณมิตร ทำตนให้เป็นบุคคลสัปปายะที่จะเอื้อ ประโยชน์ต่อการภาวนา การปฏิบัติขัดเกลา เมื่อเราเข้าไปนั่งในห้องสมุด เราต้องการบรรยากาศที่เงียบสงบ อากาศโปร่งแสงสว่างเพียงพอเพื่อให้เกิดสมาธิในการอ่าน

การปฏิบัติธรรม การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ ก็ต้องการ บรรยากาศที่จะให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกขัดขัดเกลา ต้องการความเป็นมิตร ความมีไมตรี มีน้ำใจ มีความอบอุ่น มีความเสียสละ ธรรมที่เป็นเครื่องผูกมิตร ผูกน้ำใจเพื่อนไว้ ท่านเรียกว่า **สังคหวัตถุ ๔** เริ่มต้นที่

ข้อ ๑. ทาน แปลว่าการให้ ขยันที่คิดจะให้ คิดได้
รีบทำทันที เช่นขณะนี้ เราจะให้อะไรได้บ้าง ให้ความสนใจ
ให้ความตั้งใจ ให้เกียรติ ให้ความเคารพ มองไปด้านข้าง
เราก็อร่อยยิ้ม ให้ความเป็นกันเอง ให้ความสนทสนม
ให้ความอบอุ่น ให้การช่วยเหลือ เปิดเผย จริงใจ ให้อภัย
ให้โอกาส เยอะเยาะถ้าเราขยันคิด คิดได้ต้องรีบทำ ถ้าไม่
รีบทำ ก็เลสความถือตัวมันจะเข้ามาแทรก เราต้องรีบทำ
ทำให้ต่อเนื่อง ทำให้เป็นนิสัย ให้ใจคุ้นเคยกับความรู้สึกที่
จะให้ ทำไปสักพักเราจะเห็นคุณค่า เห็นอานิสงส์ เห็นความ
เปลี่ยนแปลง เมื่อคิดที่จะให้ใจก็เป็นสุขแล้ว ไม่เหมือน
คิดที่จะเอา เมื่อเริ่มให้หรือให้แล้วยิ่งเพิ่มพูนความสุข
ความสงบของใจ **ทานะ** การให้แบบนี้เราทำได้ในทุกขณะ
ทุกสถานที่ ไม่ต้องรอไปวัด ไม่ต้องรอพระ

ข้อ ๒. ปิยวาจา คือวาจาอันเป็นที่รัก จะให้สมบูรณ์
ต้องเต็มสุ แปลว่าดี เป็นสุปิยวาจา คือวาจาที่ดี อันเป็นที่รัก
ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

เป็นคำจริง

มีประโยชน์

ประกอบด้วยจิตเมตตา

สรรหาคำที่ไพเราะ

เหมาะสมกับกาลเทศะ

ให้เห็นความสำคัญของปาก สังเกตให้ดี อวัยวะที่สำคัญเขาจะมารวมไว้ที่ใบหน้า ตาให้มา ๒ ข้าง จมูก ๒ รู หู ๒ ข้าง แต่ปากให้มาปากเดียว ปากเดียวก็น่าจะมีริมฝีปาก ปิดเอาไว้อีก เพื่อเตือนสติเราทั้งหลายว่า จงระมัดระวัง สิ่งที่จะเอาเข้าปากและสิ่งที่จะออกจากปาก

ปราชญ์จีนโบราณกล่าวไว้ว่า “โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นกับกาย ส่วนมากเข้าทางปาก ความยุ่งยาก ขัดแย้งในชีวิตมักออกจากปาก” นำไปใคร่ครวญ พินิจ พิจารณาให้รอบคอบก่อนพูด ก่อนทำ ตั้งใจไว้เลยว่า การกระทำและคำพูดใด ที่จะทำให้ผู้อื่น ไม่สบายใจ เราจะ ไม่ทำ ไม่พูด

ข้อ ๓. อัตถจริยา คือการทำตนให้เป็นประโยชน์ ไม่เห็นด้วย ขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังกาย กำลังสติปัญญาของตนเอง การทำงานรวมกลุ่มจะเป็นเครื่อง ผูกพันได้เป็นอย่างดี ใครมีกำลังเรี่ยวแรง ยังหนุ่ม ก็ลงแรงให้มาก อาสาช่วยเหลือพี่ๆ น้องๆ เขา ส่วนผู้ใหญ่ ก็ต้องให้ความเมตตา ความเป็นกันเอง เป็นแบบอย่าง ที่ดี มีความเสียสละ หางานที่เหมาะสมกับกำลังตนเอง

งานจะเป็นเครื่องผสานความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ใกล้เคียงสนิทสนม เราก็จะได้กลายเป็นมิตร จิตใจจะผ่องใส เบิกบาน ตื่นรู้อยู่กับบุญกุศลทุกขณะ ระลึกถึงสิ่งที่เราทำคำที่เราพูด เรื่องที่เราคิด จิตใจก็เป็นสุข เพราะไม่ได้เบียดเบียนตน ไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อื่น

ข้อ ๔. สมนัตตตา คือเป็นคนเสมอตันเสมอปลาย มีการกระทำสม่ำเสมอ คือทำดี พูดดี ใจดี อยู่เสมอ ไม่ใช้อารมณ์ ไม่เอนเอียงเลือกที่รัก ผลัที่ชัง เคารพในหลักการและเหตุผล อดทนต่อแรงกระทบต่างๆ ด้วยความเยือกเย็น ให้ถือว่าปัญหาเป็นสื่อให้เกิดปัญญา เป็นโอกาสดีที่จะนำมาฝึกฝนตนเอง เป็นข้อทดสอบคุณธรรมของตนเอง ให้ช่วยกันหล่อเลี้ยงความเที่ยงตรง ให้เที่ยงธรรมในจิตใจ

ทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจมิตร เป็นเชือกเป็นกาวใจ สมเหตุสมผลหรือไม่ ให้เราไตร่ตรองดูเอง ถ้าเห็นเป็นประโยชน์ก็ควรฝึกให้เกิดให้มีขึ้นกับกาย วาจา ใจของตนเอง เมื่อมีมิตรแล้วก็ให้รู้จักลักษณะของมิตรที่ดีที่เรียกว่ากัลยาณมิตรด้วย เพื่อจะได้เลือกคบมิตรที่ดี และฝึกตนให้เป็นมิตรที่ดีให้ได้ด้วย

คุณลักษณะของกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ

๑. **ปิโย** เป็นที่รัก จะเป็นอย่างไร จะอยู่อย่างไรให้เพื่อนรัก อยากเป็นที่รักต้องฝึกรักคนอื่นให้เป็นฝึกมองเห็นข้อดีของคนอื่น หมั่นตั้งความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่บ่อยๆ อยากได้ดีต้องเอาดีไปต่อ อยากได้รักก็ต้องเอารักไปต่อ เหมือนเขาต่อนก ต่อไก่อันแหละ เขาก็ใช้นกต่อ ไก่ต่อ โคลงโบราณท่านยังกล่าวไว้ว่า

ให้ท่านท่านจักให้	ตอบสนอง
นบท่านท่านจักปอง	นอบไหว้
รักท่านท่านควรครอง	ความรัก เรานา
สามสิ่งนี้เว้นไว้	แต่ผู้ทรชน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท่านทรงเตือนด้วยความหวังดี ให้ชาวไทย **รู้รักสามัคคี** เราลองคิดดูให้ดี แยกศัพท์ออกมาหาความหมายของแต่ละคำ รู้ รู้อะไรบ้าง จะรู้ได้อย่างไร รู้รัก รักอะไร รักใคร รักอย่างไร รู้สามัคคี สามัคคีกับใคร จะเริ่มต้นตรงไหน เหล่านี้ล้วนแต่ต้องตั้งคำถามกับตัวเอง หาเหตุหาผลเพื่อปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรม เกิดกำลังใจในการพัฒนาตน

๒. **ครุ** เป็นที่เคารพ จะวางตนอย่างไรจึงจะน่าเคารพ ครุ แปลว่าหนักไม่ใช่หนักใจ แต่เป็นใจที่หนักแน่นเยือกเย็น

มันคงในหลักการ เคารพในเหตุผล หนักแน่นในความรู้
ความสามารถเป็นหลักได้ ฟังได้ทั้งในเรื่องการงานและ
ความประพฤติ เมื่อเข้าใจจะรู้สึกปลอดภัยได้รับความอบอุ่น

ครู อีกความหมายหนึ่งคือ คารวะ คือความเคารพ
นอบน้อมชาวพุทธเราจะทำอะไร ท่านให้เริ่มที่ **นโม** ก่อน
นโม คือความนอบน้อม ทำกาย วาจา ใจ ให้อ่อนน้อม
พร้อมที่จะรับคำแนะนำพร่ำสอน พร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น นโมจึงเป็นประตู เป็นปากทางของบุญกุศล
และคุณงามความดีทั้งหลาย

อย่าให้อายุ อาชีพ ความรู้ หรือเงินตรามาทำใจ
กิริยา วาจา ของเราแข็งกระด้างจนน้อมไม่ลง ก้มหัวให้ใคร
ไม่ได้ โบราณว่า “ไม้ดกยอมอ่อนค้อม ความนอบน้อมเป็น
สมบัติ ของนักปราชญ์” พวกเราทั้งหลายก็ได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต
เป็นนักปราชญ์ ถ้าเรารู้จริง ดีจริง ความรู้ ความดี นั้นต้อง
ก่อตัวเป็นมรรคเป็นผลให้ใจเราน้อมลง น้อมลงสู่ดิน
กลับมาหาธรรมชาติเดิมของตน ให้ศึกษาจากดินให้เห็น
ครูคือความนอบน้อมของดิน ความเสียสละถนอมทางให้คน
ก้าวเดิน ครูความหนักแน่นของดิน ไม่หวั่นไหวไปกับลม
สักการะ เมื่อถูกสมมติให้เป็นเจดีย์ วิหาร หรือพระพุทธรูป
ปฏิมากร ไม่หวั่นไหวไปกับการเหยียบย่ำซ้ำเติม กลับฝัง

ขุดเจาะ ยอมทุกอย่าง ให้เราฝึกยอมแพ้คนให้เป็น น้อม
ลงไปเรียนรู้จากดิน

๓. ภาวนีโย เป็นที่น่าเจริญใจ นภาคภูมิใจ
ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการภาวนาคือการพัฒนาปรับปรุง
เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นอยู่เสมอทั้งด้านสติปัญญา ความรู้
ความสามารถ และความประพฤติ ยอมขยับ ยอมปรับ
ยอมเปลี่ยน เคยจัดของลงกล่องใหม่ ของหลายชิ้นมีเล็ก
มีใหญ่มีสูงมีต่ำ เราจะบรรจุให้ได้มากให้ลงตัวให้พอดี
เราต้องยอมขยับ ปรับเปลี่ยน อย่าให้ความคิดของเรา
ตายตัว แข็งทื่อ อย่าเอามาตรฐานของตัวเองไปกะไปเกณฑ์
ให้ได้ดังใจเรา ยอมขยับบ้าง ขยับแล้วยังไม่ลงตัวก็ลอง
เขย่าดู อาจจะมีจังหวะที่ลงตัวได้บ้าง

๔. วัตตา คือรู้จักพูดให้ได้ผล รู้ว่าเมื่อไรควรพูด
อะไร พูดอย่างไรให้เหมาะสมกับบุคคล ชุมชน รู้กาล
รู้ประมาณ เมื่อไรควรปดอบ เมื่อไรควรชม เมื่อไรควรชม
เมื่อไรควรชู้ พ่อแม่สอนลูก ครูสอนศิษย์ ก็ต้องคิดค้นว่า
จะพูดอย่างไรให้ได้ผล ก่อให้เกิดการพัฒนาตน เกิด
กำลังใจ ให้แง่คิด ให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ อย่าใช้อารมณ์
อย่าชมเกินจริง อย่างหนึ่งจนอึดอัด จัดแต่งใจให้ดีก่อนพูด
สนใจให้คำปรึกษาที่ดี มีความจริงใจ ใช้ท่าทีที่อบอุ่น

๕. วณักขโม คือ อดทนต่อถ้อยคำทั้งการซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์และคำล่วงเกินหนึ่งได้ทั้งในคำชมและ คำด่า ประารณาแต่จะทำให้เกิดประโยชน์ เกิดความแจ่มแจ้ง ชัดเจน ยอมรับด้วยความจริงใจ

๖. คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา คือสามารถแปลงชี้แจง เรื่องลึกล้ำได้ ทำให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่าย มีตัวอย่าง เปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน ดึงเอาธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ใกล้ตัว น้อมมาเป็นอุบายธรรมสอนใจ หรือ อาจใช้นิทานประกอบให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้น

๗. โน จัฏฐาเน นโยชะเย ไม่ชักนำในทางที่เสื่อม ไม่ชักจูงไปในทางที่เหลวไหล ไร้สาระ รู้ประโยชน์ของ เวลา รู้คุณค่าของชีวิต เป็นดั่งเข็มทิศช่วยชี้ทาง เป็นแบบ อย่างที่ดีได้ทุกเมื่อ เหมือนพ่อแม่ครูอาจารย์ให้ลูกหลาน ได้ภูมิใจ ให้ลูกศิษย์ได้เชิดชู

หากทุกท่านทุกคน ฝึกฝนตนให้มีคุณสมบัติของ กัลยาณมิตรต่อกันและกันให้มากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่โรงงาน ที่ทำการทุกแห่ง สื่อมวลชนทุก แขนง แข่งกันเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน อีกไม่นาน สังคมคงร่มเย็นเป็นสุข เริ่มกันวันนี้ เริ่มที่ตัวเราเองก่อน

หลายข้ออาจจำไม่ได้ก็ให้ใช้ ปีโย ครุ ภาวนีโย

ไปฝึกก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเติมข้อท้าทาย ให้มากขึ้น

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิข้อที่สองคือ **โยนิโสมนสิการ** คือ การรู้จักคิด คิดเป็น คิดถูก คิดสอดคล้องกับหลักความเป็นจริง คิดจนเกิดความแยบคาย หายสงสัย อันนี้ต้องมีมณสิการ คือทำไว้ในใจ การเอาใจใส่ ใส่ใจจดจ่อต่อเนื่องด้วยความตั้งใจ ด้วยใจตั้งมั่น

เหมือนตอนพระอัญญาโกณฑัญญะนั่งฟังพระพุทธรองค์แสดงธรรมด้วยความจดจ่อติดตามเหตุผลที่พระองค์ทรงแสดงให้เห็นโทษของความเห็นผิด ที่ไปเข้าใจว่ากายนี้เป็นที่อาศัยของกิเลส ต้องทรมานกายให้ถึงที่สุด กิเลสจึงจะหมดไป พระพุทธรองค์ทรงแสดงให้เห็นความจริงของกาย ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เป็นหลักอนิจจัง แสดงให้เห็นความหลงผิดของใจ ที่ไปยึดกายนี้ว่าเป็นตนเป็นของของตน จนทำนอญญาโกณฑัญญะเกิดความแยบคาย หายสงสัย ใจรู้ใจเห็นว่ากายนี้เป็นเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

โยนิโสมนสิการ เป็นเงื่อนไขภายใน เป็นเงื่อนไขชี้ขาดที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด และความเห็น พระพุทธรองค์ทรงตรัสเป็นพุทธรพจน์ ยกย่องไว้หลายแห่งเช่น

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญไม่อันตรายแทนแห่งสัทธรรม เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้วเจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

ยังอีกหลายแห่งที่ไม่ได้นำมากล่าว เท่านั้น ก็พอให้เห็นถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการ ที่ยากคือการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ท่านกล่าวไว้ถึง ๑๐ วิธี วันนี้จะยังไม่ลงถึงรายละเอียด เท่าที่กล่าวมานี้ ก็มากพอ ที่จะนำไปฝึกฝนอบรมตนเองได้แล้ว ฟังมากเกินไป เต็ม้วย่อยไม่ทันอาหารเป็นพิษ เกิดโทษขึ้นมาอีก

ขอให้เข้าใจเรื่องกัลยาณมิตร ฝึกความเป็นกัลยาณมิตร ฝึกคิดให้เป็น คิดให้ถูกวิธี คิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริง คิดสอนใจ ฝึกใจ ฝึนใจ ทำใจให้ยอมรับความเป็นจริง ให้ความจริงอยู่กับใจ จริงใจ และจริงจัง ความสมหวังก็คงเปิดโอกาสให้เราสักวัน ขอทุกท่าน ทุกคนจงทำจริง

เอ ว...

คุณลักษณะของกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ

๑. **ปิโย** เป็นที่รัก คือทำตนให้เป็นที่ยรักและฝึกรักคนอื่นให้เป็น ฝึกมองให้เห็นข้อดีของคนอื่น หมั่นตั้งความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่บ่อยๆ

๒. **ครุ** เป็นที่เคารพจะวางตนให้เป็นที่น่าเคารพ เคารพในเหตุผล นอบน้อมกาย วาจา ใจ พร้อมทั้งจะรับคำแนะนำพร้อมปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

๓. **ภาวนีโย** เป็นที่น่าเจริญใจ น่าภาคภูมิใจ ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการภาวนาคือการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ และความประพฤติ

๔. **วัตตา** คือรู้จักพูดให้ได้ผล สนใจให้คำปรึกษาที่ดี มีความจริงใจ ให้คำตักเตือนที่เหมาะสม

๕. **วณกขโม** คืออดทนต่อถ้อยคำ การซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์

๖. **คัมภีรญจะ** **กะถัง** **กัตตา** คือ สามารถแถลงชี้แจงเรื่องลึกล้ำได้ ทำให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่าย

๗. **โน จัญฐาเน** **นโยชะเย** ไม่ชักนำในทางที่เลื่อม ไม่ชักจูงไปในเรื่องเหลวไหล ไร้สาระ เหมือนพ่อแม่ครูอาจารย์ ที่ทำหน้าที่ต่อลูก ต่อศิษย์

ตอน ๒

โยนิโสมนสิการ

คำนำ

(พิมพ์ครั้งที่ ๑)

ตามที่ชมรมพุทธธรรมรามานิติได้จัดพิมพ์หนังสือ “กัลยาณมิตร” ซึ่งได้รับความสนใจจากสมาชิกและผู้สนใจเป็นจำนวนมาก จึงได้มีการจัดพิมพ์ถึง ๒ ครั้ง กล่าวคือในเดือนมกราคมและกรกฎาคม ๒๕๔๔ ซึ่งในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการโดยสังเขป มิได้กล่าวรายละเอียดไว้ สมาชิกและผู้สนใจหลายท่านได้ขอให้คณะกรรมการของชมรมฯ ถอดความจากแถบบันทึกเสียงของท่านพระอาจารย์ไชยา อภิขโย และนำมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มขึ้น

คณะกรรมการชมรมฯ จึงได้กราบเรียน พระอาจารย์ไชยา อภิขโย ซึ่งท่านได้มีเมตตาอย่างสูงโดยกรุณาเขียนต้นฉบับให้ใหม่ตามคำเรียกร้องของท่านสมาชิก ทั้งๆ ที่ท่านมีภารกิจต่างๆ มากอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังมีข้อกำหนดในเรื่องไขเวลาและเงื่อนไขที่จะต้องทำให้เป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจง่ายไม่ใช่คำภาษาบาลีมากนัก พร้อมทั้งมีตัวอย่างประกอบที่ชัดเจนและคงไว้ซึ่งเนื้อหาสาระครบถ้วน เสมือนหนึ่งได้รับฟังการอบรมจริงจากท่านพระอาจารย์ด้วยตนเอง

เนื่องในโอกาสสัปดาห์อาสาฬหบูชาปี พ.ศ. ๒๕๔๕
ชมรมพุทธธรรมรามาชิปดีมีความประสงค์จะมอบหนังสือ
โยนิโสมนสิการ เล่มนี้แก่สมาชิกและผู้สนใจทุกท่านเพื่อให้
ผู้อ่านทุกท่านได้ทราบถึงข้อปฏิบัติของโยนิโสมนสิการ
ที่เข้าใจง่าย ชัดเจน มีหลากหลายวิธีให้เลือกปฏิบัติได้
ตามใจชอบ และถูกกับจริตของแต่ละท่าน ชมรมฯ คาด
ว่าเมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ท่านจะสามารถ
“ทำให้ถูก ทำให้ถึง” สมดังเจตนารมณ์ของท่าน
พระอาจารย์ที่ได้กรุณาเขียนไว้ และการปฏิบัติธรรมของ
ทุกท่านจะก้าวหน้าไปสมตามความมุ่งหวัง

ด้วยความปรารถนาดี
รองศาสตราจารย์สุนทรี ภาณุทัต
ประธานชมรมพุทธธรรมรามาชิปดี

โยนิโสมนสิการ

บรรยายที่ วัดตาดน้ำพุ จ.อุดรธานี
โครงการศึกษาปฏิบัติธรรมของชมรมพุทธธรรมรามานิบัติ

วันก่อนเราได้พูดถึงบุพภาคของการศึกษา ๗ อย่าง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญของการศึกษาการพัฒนาตนเองเป็นการสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการจัดอบรมของทางชมรมพุทธธรรมรามานิบัติด้วยในเงื่อนไขเหตุปัจจัยทั้ง ๗ อย่างนั้น ท่านให้ความสำคัญของข้อต้นและข้อสุดท้ายมากที่สุด และเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า **ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ** ประกอบด้วย **กัลยาณมิตร** กับ **โยนิโสมนสิการ**

เพียงเงื่อนไข ๒ อย่างเท่านั้น มีตัวอย่างใหม่ที่ทำให้บุคคลได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้า ขอดตอบว่ามีจำนวนมากจากเรื่องราวในพระไตรปิฎก เมื่อผู้คนได้พบได้ฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้า ซึ่งเป็นยอดของกัลยาณมิตรหรือได้พบพระอรหันตสาวกรูปใดรูปหนึ่ง ผู้ฟังได้ตั้งใจใคร่ครวญไตร่ตรองในธรรมตามที่ได้ยินอยู่ในขณะนั้น ด้วยลักษณะการแห่งโยนิโสมนสิการ เกิดความแยบคายหายสงสัย

ถอนอุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดออกจากใจ ได้บรรลु
อริยธรรมตามกำลังแห่งบุญญาบารมีที่ตนได้สะสมไว้ใน
อดีต ไม่ว่าจะเป็นพระยสกุลบุตร พระสารีบุตร แม้แต่
นายพราน ซึ่งไม่รู้จักศีล ๕ เลย หรือนายเพชรฆาตที่ได้
ฟังธรรมจากพระสารีบุตร รายละเอียดลองหาอ่านดู

พวกเราที่ยอมสละเวลามายู่วัด ยอมทิ้งความ
สะดวกสบายมาแสวงหาหลักธรรมคำสอน หาเครื่องฝึกหัด
พัฒนาตน หาที่พึ่งทางใจ นี่แสดงว่าพวกเราได้เคยสะสม
บุญญาบารมีไว้แล้วในอดีตเช่นกัน ถ้าเราตั้งใจทำ ทำให้ถูก
ทำให้ถึง เราคนหนึ่งนี่แหละจะได้เป็นเจ้าของอริยธรรม
ตามกำลังแห่งสัมมาปฏิบัติที่เราบำเพ็ญอยู่ ขอให้มั่นใจ
“เกิดมาทั้งที เอาดีให้ได้ จะตายทั้งที ผাগดีเอาไว้” นี่เป็น
คำสอนของหลวงปู่แหวน

วันก่อนได้อธิบายเรื่องกัลยาณมิตรแล้ว วันนี้มาพูด
ถึงเรื่องโยนิโสมนสิการสักหน่อย โยนิโสมนสิการ ท่าน
แปลไว้ว่า **การทำในใจโดยแยบคาย** ทำในใจคือ เอาใจใส่
ใคร่ครวญครุ่นคิดพิจารณาหาเหตุผลมาสอนใจ ให้รู้เห็น
ตามความเป็นจริง โดยแยบคายคือเกิดความเข้าใจ หาย
สงสัยใจรู้แจ้งเห็นจริงตามเป็นจริงที่มีอยู่ในธรรมชาตินั้นๆ

ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธิ์ ปยุตฺโต)

ท่านอธิบายสั้นๆ เข้าใจง่ายว่า **ให้รู้จักคิด คิดให้เป็น คิดให้ถูก** และอธิบายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ในหนังสือพุทธธรรม บทที่ ๑๘ ท่านรวบรวมไว้มีถึง ๑๐ วิธี เราเอาที่เคยได้ยินบ่อยๆ และเข้าใจง่ายก่อน ไม่ต้องเรียงลำดับตามหนังสือ

๑. วิธีคิดแบบไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะ เป็นวิธีคิดพื้นฐานเพื่อสอนใจให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ เรื่องราวต่างๆ ว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นธรรมดา เป็นลักษณะทั่วไป

อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงไป ความไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไปทำอย่างไรใจเราจะเห็นความเป็นจริงในหัวข้อนี้ เราต้องขยันคิด ขยันสังเกต ขยันพิจารณา หาดตัวอย่างรอบตัวมาสอนใจตนเองให้ได้ อย่าปล่อยให้สิ่งต่างๆ ผ่านไปอย่างไร้ความหมาย ต้นไม้ ใบหญ้า ป่าเขา ชีวิตสัตว์ ธรรมชาติรอบข้าง ประกาศความจริงอยู่ทุกขณะ ลองตั้งใจเฝ้าดูอย่างจริงจัง หมั่นตั้งคำถามหาคำตอบสิ่งทั้งหลายเป็นมาอย่างไรเป็นอยู่อย่างไร และจะเป็นไปอย่างไร หยิบละเอียดดูให้ครบทุกแง่ทุกมุม ให้รอบคอบรอบด้าน ต่อเนื่องจริงจัง หยั่งลงให้ลึก

ตรีกตรองให้ถ่องแท้ จิตใจจะค่อยคลี่คลายออกจาก
ความเห็นผิด ถอนความยึดติด ผูกพันด้วยความหลง
มองเห็นความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

**ทุกข์ คือ ภาวะที่ทนได้ยาก ภาวะที่ถูกบีบคั้น
กดดัน ปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ** ที่มีอยู่ทั้งทาง
กายภาพในร่างกาย การงานและสังคม ภายในจิตใจก็มี
ความอึดอัด ขัดใจ กังวล ห่อเหี่ยว ภาวะที่หวั่นไหว
ไม่ปกติ ขาดความสมดุลทางกายภาพ เราต้องเข้าใจเหตุ
ปัจจัย เงื่อนไขต่างๆ ที่มันดำรงอยู่ แก้ไขไปตามความ
เป็นจริงในขณะนั้น ได้ผลแค่ไหนต้องฝึกทำให้ยอมรับ
ว่าเราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แก้อาการแปรปรวนของ
อารมณ์ อย่าปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับสุขหรือทุกข์จน
ขาดสติ สติคือ เตือนตน ตื่นตัว ไตร่ตรอง รักษาใจ
ให้ผ่องใส ไม่ประมาทต่อความตาย

**อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ
ของใคร ไม่เป็นของใคร เป็นอยู่เพียงชั่วคราว แล้วต้อง
ดับสลายไปเป็นธรรมดา** จะเห็นอนัตตาได้ ต้องฝึกใจ
ให้เคยชินกับการดูอนิจจังอยู่บ่อยๆ เห็นความเกิดดับ
ต่อเนื่อง จนความรู้สึกนึกคิดแนบสนิทกับความจริงของ
ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน เป็นอยู่อย่างนี้

ไม่มีใครจะบังคับให้เป็นไปตามความอยาก ความต้องการ
ของตนได้ หน้าที่ของเราคือต้องปรับใจให้ยอมรับความเป็น
จริงให้ได้

๒. วิธีคิดแบบอริยสัจสี่หรือคิดแก้ปัญหา แก่ทุกข์
เป็นวิธีการที่ทันสมัยมาก แม้แต่นักวิทยาศาสตร์ก็ใช้วิธี
เดียวกันนี้ในการแก้ปัญหา ค้นหาความจริงต่างๆ แต่นัก
วิทยาศาสตร์จะสนใจด้านที่เป็นกายภาพที่มีเครื่องไม้
เครื่องมือวัด ตวง ทดสอบ ทดลอง ได้ผลแน่นอน
ทางพุทธศาสนา เราศึกษาทั้งทางกายภาพและทางความคิด
จิตใจเป็นสำคัญอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความกดดัน บีบคั้น
ทุกข์กายเป็นอย่างไร ทุกข์ใจเป็นอย่างไร ต้องศึกษา
ให้เข้าใจ รู้เหตุปัจจัยเงื่อนไขอย่างชัดเจน บาลีเรียกว่า
“สังขญาณ” ญาณะ แปลว่า ความรู้ สังขจะ แปลว่า ความจริง
ต้องรู้ตามเป็นจริงให้ได้ ต่อไปต้องรู้หน้าที่ที่จะปฏิบัติต่อ
ความจริงนั้นๆ เรียกว่า “กิจจญาณ” หน้าที่ต่อทุกข์ ท่านให้
กำหนดรู้ รู้เท่ารู้ทัน รู้ขอบเขตของมันให้ชัด อย่าไปอยาก
อย่าไปผลัก อย่าไปแบก ถ้าเราทำหน้าที่ไม่ถูกก็จะมีผล
ไปเพิ่มทุกข์ให้กับใจตนเอง รู้หน้าที่แล้วต้องทำหน้าที่นั้น

ให้สมบรูณ์จนรู้ว่าได้ทำหน้าที่นั้นสมบรูณ์แล้ว ท่านเรียกว่า “กตญาณ”

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ เราต้องเข้าใจให้ได้ว่าทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นมันเกิดจากเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร ปัญหาทางกายภาพก็ต้องอาศัยวิธีการทางกายภาพเข้าช่วยด้วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยจะรักษาด้วยวิธีใด ส่วนปัญหาทางใจซึ่งเกิดจากความเห็นผิดจึงเกิดเป็น **ตัณหา** คือความอยาก ความต้องการที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จึงเกิดการยึดติด การผลักเราจะปะทานตัณหา แก้ไขความยึดมั่น ลำคัญผิด ต้องแก้ที่ความคิด ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง มองให้เห็นตามความเป็นจริงให้ได้ หมั่นฝึกฝืนใจ อย่าใช้ความเคยชินเก่าๆ อย่าเอาอารมณ์เป็นเครื่องวัด

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะที่ไร้ปัญหา ปราศจากปัญหา ต้องทำให้ประจักษ์แจ้งในใจ แก้ปัญหาให้ลุล่วง ดับทุกข์ให้ได้ จนเกิดความรู้ว่าปัญหานั้นได้แก้ไขลุล่วงไปแล้ว

มรรค คือ ทางดับทุกข์ หรือวิธีการแก้ปัญหา เป็นรายละเอียดที่เป็นข้อปฏิบัติที่กำจัดเหตุแห่งทุกข์ต้องเรียกว่ามรรคมืองค์แปด อย่าเรียกมรรคแปด เพราะ มรรค คือ

ทางหรือข้อปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์แปด โดยมีลัมมาทัญญู
ความเห็นชอบเป็นข้อต้น เป็นหัวข้อวนที่จะก่อให้เกิดองค์
ประกอบอื่นๆ ตามมา อยากรู้จักความเห็นชอบ ต้องศึกษา
ความเห็นผิดให้เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นต้อง
ฝึกต้องดูเรื่องตนกับของของตน อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
ที่เราเห็นได้ง่าย เรื่องของของตนก็ให้ดูเรื่องสมบัติของตน
ก่อน เรื่องสมบัตินี้ให้ดูสิ่งที่ไม่มีชีวิตไม่มีวิญญาณครอง
เสียก่อน เพราะเป็นเรื่องที่สอนใจ ให้ยอมรับความจริง
ได้ง่ายกว่าสมบัติที่มีวิญญาณครอง ให้เอาไตรลักษณ์ คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเข้ามาจับมาอธิบาย แล้วตั้งความ
รู้สึกไว้ภายในใจว่า ไม่มีอะไรเป็นของของเราที่แท้จริง
สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องอาศัย เป็นสมบัติประจำโลก
ไม่มีใครเอาอะไรไปได้แม้ร่างกายก็ยืมธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ
ลม ที่มีอยู่ประจำโลกนี้มาใช้ชั่วคราว ในที่สุดก็ต้องคืน
ให้กับโลก ท่องไว้เลยว่า “ไม่เที่ยง เอาอะไรไปไม่ได้”
แล้วพยายามคิดค้นหาตัวอย่างมาสอนใจ ให้เกิดความ
แยกคายหายสงสัยได้ ใจจะเกิดกำลัง เกิดความมองอาจ
กล้าหาญ ปัญญาจะคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น เห็นความ
เป็นจริง ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เหมือนเมื่อมีแสงสว่างเพิ่มขึ้น

ความมืดก็จะค่อยๆ หายไป จนทำให้เราเห็นชัดเจนว่า
อะไรอยู่ใกล้ อะไรอยู่ไกล อะไรเป็นประโยชน์ อะไร
เป็นโทษ เราก็จะรู้จักหลบ รู้จักเลือก รู้จักเร่ง รู้จักรอ
รู้จักก่อน รู้จักแก้ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ความเห็นของใจ
จะสามารถพลิกเปลี่ยนเข้าสู่ความเห็นชอบได้ ตามนิลยวาสนา
ที่เราได้สั่งสมมา ขอให้ ทำให้ถูก ทำให้ถึง ทำให้ต่อเนื่อง

๓. คิดสวหาเหตุหาผล คือ วิธีคิดอย่างมีระบบ
ระเบียบ เพื่อสอนใจให้เห็นความเป็นจริงว่า “สิ่งทั้งหลาย
เกิดแต่เหตุ เมื่อจะดับก็ดับไปเพราะเหตุ” หรือที่เรียก
อีกอย่างหนึ่งว่า อิกชื่อเรียก ปฏิจจสมุปบาท จะเรียงให้ดู
ทั้งสายเกิด และสายดับ ที่เราได้ยินสวด ได้ยินท่องว่า
อวิชชา ปัจจยาสังขารา ปัจจยาวิญญาณัง ไปตามลำดับ
เพื่อให้เห็นว่าเพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี แต่เวลาปฏิบัติให้เรา
ไปตัดตอนเอาที่ผัสสะ ปัจจยาเวทนา เวทนา ปัจจยา
ตณหา ผาตุตรงนี้ให้มาก เมื่อกระทบทางประสาทสัมผัส
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หมั่นดูอารมณ์ของใจว่าเป็นสุข
เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้ายินดีต่อสุข มันก็จะส่งผล
ให้เกิดกามตณหา ภวตณหา ถ้าไม่พอใจเป็นทุกข์ก็จะเกิด
วิภวตณหา ตณหา คือ สิ่งที่ต้องละ ต้องปหาน ฉะนั้น
เราต้องฝึกสติปัญญา ให้รู้เท่าเอาทัน เวลาเกิดผัสสะ

ตากระทบรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้น มนสิการทำไว้ในใจ
เฝ้าดูอยู่ข้างในอย่าให้ใจไหล ไปกับอารมณ์ความเคยชิน
เรามักจะถูกภาพมัวๆ ที่ตั้งไว้ในใจหลอกตัวเองอยู่เสมอ
การงานและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้เกิดความเคยชินที่ดูอะไร
อย่างผิวเผิน มองอะไรอย่างผ่านๆ ไม่มีเวลามาเอาใจใส่
อย่างจริงจัง รู้จักคน เรารู้จักเพียงภาพมัวๆ ของเขาแล้ว
คาดเดาเอาเอง ตัดสินเอาเอง แถมไปพูดอย่างมั่นใจว่า
ฉันรู้จักคนคนนี้ดี ถ้าเรามีเวลาคิด พิจารณา ไตร่ตรองให้
รอบคอบ เราจะไม่กล้าตัดสินใจใคร่ง่าย ๆ ยิ่งถ้าเราหันเข้า
มาฝึกมาดูตัวเอง เราจะรู้ว่าไม่่ง่ายนักที่จะประกาศว่า ฉันรู้
จักคนคนนี้ดี ลองสังเกตดูสิ เราหลงภาพเหล่านั้นอยู่ไหม
ฉันอยากเป็นอย่างนี้ ฉันควรเป็นอย่างนั้น เขาว่าฉันเป็น
อย่างนี้นะ แล้วฉันเป็นอย่างไรรแน่ เป็นได้ดีแค่ไหน ถ้าเรา
เข้าใจตัวเอง อ่านตัวเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น
เห็นตัวเองชัด เราจะเกิดความรู้สึกเมตตาเห็นอกเห็นใจคนอื่น
ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น ลองฝึกดูอยู่กับตัวเองให้มากๆ

๔. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อทำลายความ
รู้สึกยึดมั่นสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน เพราะการเห็นภาพ
รวม เห็นเป็นกลุ่มเป็นก้อนจนคุ้นเคย ท่านจึงให้มองแบบ

จำแนกแยกแยะ ที่เราเห็นเป็นตัวเป็นตนเพราะการประชุม
รวมกันขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งก็เป็นอยู่ชั่วคราว ไม่
เที่ยง ไม่ยั่งยืน วัตถุสมบัติ คน สัตว์ สิ่งของ ให้ลอง
แยกดูบ่อยๆ แยกเป็นรูป เป็นนาม ตัวรูปก็แยกต่อเป็น
ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ
เอ็น กระดูก อย่างที่เราท่องในบทกาศาสติหรืออาการ
๓๒ เมื่อท่องไปถึงอาการใด ให้ใช้สติผูกใจให้จดจ่อกับ
อาการนั้นๆ ถ้าจิตใจตั้งมั่นภาพปรากฏชัดเจนก็ลอง
กำหนดให้หด ให้ขยาย เพื่อเกิดความชำนาญ แล้วค่อย
น้อมไปสู่อนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ต้องเสื่อมสลาย
แตกดับไปเป็นธรรมดา เมื่อใช้ปัญญาเข้าย่อยสลาย ถ้าใจ
เราตั้งมั่น ภาพที่เห็นก็จะชัดเจนตามที่เรากำหนด เป็นการ
ย้ำเตือนซ้ำแล้วซ้ำเล่า ให้จิตได้เห็นความเป็นจริงว่า กายนี้
รูปนี้ อาการนี้ จะต้องแตกดับเสื่อมสลายกลับกลายเป็น
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่มีใครเอาอะไรไปได้
ยืมของโลกมาใช้ ในที่สุดต้องคืนให้กับโลก

เรื่องนามก็แยกต่อเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เวทนามก็แยกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ ขึ้น
ต้น ท่านให้เริ่มที่รูปที่กายก่อน เริ่มจากหยาบไปหาละเอียด
จากไกลไปหาใกล้จากง่ายไปหายากเหมือนกับการสอนเด็ก

ก็ต้องสอนอย่างนี้ เราสอนใจตัวเองก็ใช้วิธีเดียวกัน

๕. คิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ ให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย ทั้งสองอย่างต้องให้สอดคล้อง สมเหตุสมผล หลักการก็คือ หลักธรรม หลักความจริง หลักความดีงาม หลักปฏิบัติที่ถูกต้อง ความมุ่งหมาย จุดมุ่งหมายก็คือ ความดับทุกข์ โบราณว่าเดินเรือต้องมีเข็มทิศ ดำเนินชีวิตต้องมีจุดมุ่งหมาย อย่าปล่อยให้ชีวิตจิตใจไหลลอยไปตามกระแสของโลก อย่างไร้จุดหมายปลายทาง อย่าทำตัวเหมือนปลาตาย ไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะฝืนกระแสของน้ำ อ้างว่าคนอื่นทั้งหลายเขาก็เป็นเช่นนั้น คิดอย่างนี้มีแต่จะบั่นทอนจิตใจ ไม่กล้าต่อสู้ ไม่กล้าเอาชนะ ปัญหาอุปสรรค มันจะมีค่าสักเท่าไร ไม่ต่างจากขยะ เศษไม้ ใบหญ้าจะเอาเท่านั้นหรือ หลวงพ่อทูลเขียนหนังสือเรื่อง “ทวนกระแส” เพื่อกระตุ้นเตือนให้พวกเราตื่นตัว ฝึกฝนที่จะทวนกระแสของโลก กระแสของกิเลสตัณหาที่พาเราไหลลงสู่ที่ต่ำ ความมั่งง่าย พุ่มเฟิ้อย เกียจคร้าน ท้อแท้ เหล่านี้ต้องแก้ไข ให้มั่นใจในตนเอง สร้างที่พึ่งของตนเองให้ได้ ไม่มีความสำเร็จใดๆจะได้มาอย่างง่ายๆ ต้องเพียรพยายาม พุ่มเทเรียวแรงอย่างเต็มที่

๖. **คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก** มองให้เห็นความเป็นจริงทั้งสองด้าน ในคุณมีโทษ ในเด่นมีด้อย มีกับหมด ลดกับเพิ่ม ได้กับเสีย เป็นเหมือนเหรียญทั้งสองด้าน มันอยู่ด้วยกัน อยู่ในเหรียญเดียวกันนั้นแหละ ปีนี้เรานับอายุเพิ่มมาหนึ่งปี ขณะเดียวกันอายุที่เหลือมันก็หมดไปหนึ่งปีเช่นกัน ต้องมองให้เห็นทางออก ทางแก้ อย่ายอมแพ้ อย่าท้อถอย ในการสอน พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีนี้มากเช่นกัน โดยเฉพาะที่ใช้กับฆราวาส ที่เราเรียกว่า **อนุပပ္ပพิกถา** เป็นการแสดงถึงผลดีของทาน ศีล เมื่อผู้คนอยู่ร่วมกันด้วยความโอบอ้อมอารี มีน้ำใจ ให้ความเคารพในสิทธิ หน้าที่ของผู้อื่น ย่อมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปิติ อิ่มเอิบ เบิกบาน จากนั้นจึงแสดงถึงโทษข้อเสียของความเพลิดเพลิน หลงติดในกามสุข แล้วชี้ทางออกและข้อปฏิบัติของทางนั้นคืออริยสัจสี่ เรื่องอนุပပ္ပพิกถาและอริยสัจสี่ น่าจะได้พูดให้ละเอียดในวันหน้า

๗. **ฝึกมองให้เห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม** เป็นการคิดเพื่อสกัดกั้นกิเลสเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับบริโภคใช้สอย บ้างยี่สิบ และเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลาย ให้เห็นความจำเป็น ให้เห็นคุณค่าที่แท้จริง อย่าหลงไปตามคำโฆษณา ราคา ยี่ห้อ จะกินจะใช้ ให้คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริง

การขัดเกลาก็คือ ผีก็ขัดใจตนเองบ้าง มันอยากได้ก็ลอง
ฝืนใจดู ต่อสู้ดู ใคร่ครวญให้ถ่องแท้ว่าที่แน่ๆ เราจะได้
ใช้กี่ครั้ง อย่าซื้อ อย่าหอบมาเป็นขยะเต็มบ้าน เต็มตู้
ขยะที่เป็นวัตถุก็มีแต่เพิ่มขยะในใจก็ไม่ชนออก ปล่อย
ไว้นานมันก็บูดเน่า มีพิษ ส่งกลิ่นเหม็นออกมาทางคำพูด
ใบหน้า ท่าทาง จนคนรอบข้างไม่อยากเข้าใกล้ ลองกลับ
ไปสำรวจดูบ้างก็ดี ในตัว ในบ้าน อะไรบ้างที่นานแล้ว
ไม่เคยหยิบ ไม่เคยใส่ ปล่อยไว้ก็เสื่อมค่า เสื่อมราคา
ไปเฉยๆ เอาไปแบ่งปันให้คนอื่นที่เขาจำเป็นจะดีกว่าไหม
จิตใจของเราก็จะเบาสบาย เป็นสุขได้ง่าย มีชีวิตอยู่อย่าง
เรียบง่าย มีความสุขอยู่ภายในที่ไม่ต้องอาศัยการเสพ
การบริโภค หรือค้ำยกย่องชมเชยจากภายนอก

๘. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม ผีก็ทำให้ให้ปิติ เบิกบาน
กับการงาน และชีวิตที่เป็นอยู่ มองโลกในแง่ดี มองด้าน
ดีให้มากๆ อย่างพวกเราอยู่โรงพยาบาล การงานหลาย
แผนกต้องติดต่อประสานงานกับคนหลายประเภท เห็นด
เห็นน้อยสารพัด เราก็คิดเสียใหม่ ให้เห็นประโยชน์ใน
ทุกขณะ พบคนมากก็ฉลาดมากขึ้น ได้ประสบการณ์
เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น ได้ฝึกตัวเอง ได้แบบฝึกหัด
ที่หลากหลาย ถ้างานมาก เห็นดเห็นน้อยมาก ก็ให้ถือว่า

เป็นโชคดีที่มีโอกาสเพิ่มพูนบุญกุศล ได้ช่วยบรรเทาความทุกข์ยากลำบากของผู้อื่น ได้ฝึกความเมตตา ความอดทน ได้พิสูจน์ตนเองว่าเราดีแท้แค่ไหน ปลุกใจให้เข้มแข็ง ปลุกเร้าคุณธรรมให้สูงเด่น เห็นคนใช้คนป่วย เหมือนญาติสนิทของเรา สร้างความรู้สึกอย่างนั้น เราจะกระตือรือร้น ให้การบริการอย่างเต็มอกเต็มใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส คนไข้เห็นอย่างนั้นก็หายไปเกือบครึ่งแล้ว ญาติพี่น้องเขาได้เห็นก็ประทับใจ ขอให้ใช้ทุกขณะเป็นเวลาของการฝึกตน บุญกุศลใครทำได้ อยู่ใกล้ๆ ถ้าเราไม่รู้จักหยิบฉวยก็ปล่อยโอกาสให้ผ่านไปไม่เกิดประโยชน์ บางทีเพิ่มโทษให้กับตนเอง หงุดหงิด ขัดเคือง บูดบึ้ง บุญนั้นต้องเบิกบาน ผ่องใส เบาใจ แม่นั่น่อยาก

๙. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน บางขณะถ้าคิดค้นทางด้านปัญญา จิตใจอ่อนล้าไม่มีกำลัง ก็ให้กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ทำใจให้เป็นกลาง ไม่ต้องไปพลัก ไม่ต้องไปยี้ด ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติตามธรรมดาทั้งอดีต ทั้งอนาคต งดไว้ก่อน กำหนดดูอารมณ์ปัจจุบัน สลดความกังวล ทำใจให้ผ่องใส อะไรจะเกิด อะไรจะดับ เราเพียงรู้ตื่น ปล่อยวาง เป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปตามอคติ ๔ คือ รัก หลง กลัว โกรธ

๑๐. วิภาษวาทะ เป็นวิธีคิดวิธีพูดโต้ตอบโดยไม่เจาะจงตายตัว ต้องแยกแยะแง่มุมต่างๆ ไปตามเหตุ ปัจจัย นั้นๆ สมัยใหม่อาจเทียบได้กับวิภาษวิธี เป็นการรวบรวมเอาวิธีต่างๆ ที่ผ่านมาเบื้องต้น นำมาใช้อธิบายตามความเหมาะสม เช่น การทำบุญให้ทาน จะทำอะไร ให้ได้ผลมาก มีอานิสงส์มากก็ต้องแยกแยะให้ดู องค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วัตถุทาน ผู้ให้ทาน ผู้รับของทาน วัตถุทานบริสุทธิ์ไหม ได้มาอย่างไร เหมาะสมกับผู้รับหรือไม่ ผู้ให้ทานมีศรัทธามากน้อยแค่ไหน มีศีลหรือไม่ ผู้รับของทานเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรมหรือไม่ ในแต่ละข้ออาจแยกแยะรายละเอียด ประเมินเป็นเปอร์เซ็นต์ ผลและอานิสงส์ย่อมเกิดแต่เหตุที่เหมาะสม ฉะนั้นจะมองอะไร อย่าให้ตายตัวแข็งที่จะพลาดจากความเป็นจริงได้ง่าย

วิธีคิดทั้งหลายจุดมุ่งหมายก็เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ ให้เราเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ใครถนัดวิธีคิดแบบไหนก็ใช้อย่างนั้น ไม่ต้องเรียงลำดับ ไม่ต้องให้ครบทั้งสิบ ใช้เท่าที่จำเป็น เหมือนเครื่องมือแพทย์ เมื่อไรจะใช้มีด ใช้คม ใช้เลื่อย ใช้เข็ม ใช้ด้าย มีความรู้ มีปัญญาแล้วต้องฉลาด คือรู้จักเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เหมาะสมกับกาลเทศะ และสามารถปฏิบัติจนเกิดผล เกิดความสำเร็จ

ได้อย่างแท้จริง ความรู้ ความคิด ปัญญาฉลาดสามารถ จึง
เป็นเส้นทางดำเนินของนักปฏิบัติ

ผู้ที่เข้าสู่อริยธรรมได้ ต้องประกอบด้วยเงื่อนไข
๓ อย่างคือ บุพเพกตปุญญตา บุญเก่าที่เราสะสมไว้ดีแล้ว
มีกำลังส่งพอฟที่จะรู้ได้ในขั้นใดขั้นหนึ่ง ถ้าดูจากประวัติ
เราจะเห็นว่ามีคนได้บรรลुरुทธมขั้นต่างๆ ได้อย่างง่ายๆ
และจำนวนมาก เพราะท่านเหล่านั้นได้สะสมนิสสัยวาสนา
บารมีไว้ดีแล้ว พอได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง จิตใจนุ่มไป
ตามคำสอนนั้น จิตเปลี่ยนความคิดความเห็นที่ผิด พลิกจิต
เข้าสู่สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบได้ ใจก็เป็นพระอริยบุคคล
ขึ้นมา ถ้าเป็นฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา เมื่อบรรลुरुทธม
ขั้นใดขั้นหนึ่งก็มักจะอยู่ในขั้นนั้นตลอดชีวิต แต่ถ้าคนนั้น
ได้บวชก็สามารถจะเลื่อนเข้าสู่อริยธรรมขั้นสูงได้

มีบุญเก่า ทำถูก ทำถึง ๓ ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่สำคัญ
บุญเก่าเราไม่รู้ว่าจะสร้างไว้มากน้อยแค่ไหน แต่ให้เชื่อว่าเรา
ที่มีนิสสัยนุ่มมาทางธรรมอย่างนี้ก็ได้สั่งสมบารมีไว้บ้าง
แน่นอน เมื่อไม่รู้ว่ามีมากแค่ไหน ก็ให้ตั้งความปรารถนาไว้
ในอริยธรรมเบื้องต้นก่อน ส่วนจะได้มากกว่านั้นคือกำไร

ทำถูก คือ ญกวีร และถูกจริตนิสัยเดิมของตนเอง
ญกวีร ก็คือดำเนินตามมรรคมืองค์แปด โดยใช้สัมมาทิฐิ

ความเห็นชอบเป็นองค์นำ จะสร้างความเห็นชอบต้องลบ
ความเห็นผิดให้ได้ ความเห็นผิดเกิดจากความคิดผิด ความ
เข้าใจผิด ความรู้สึกนึกคิดที่ผิดไปจากความเป็นจริง
แต่เราเข้าใจว่าเราคิดถูก เข้าใจถูก จนเคยชินเป็นนิสัย
เป็นอุปนิสัย เป็นข้อสรุปภายในใจที่ผิดไปจากความเป็นจริง
สมบัติทั้งหลายที่เราหาได้ เราครอบครองอยู่เป็นของเรา
สองเรื่องนี้เป็นความเห็นผิดเบื้องต้น ที่เราจะต้องเปลี่ยน
ให้ได้ ความเห็นผิดเกิดจากความคิดผิดก็ต้องแก้ที่ความคิด
วันหนึ่งๆ เราคิดไปตามกิเลสตัณหา คิดตามกระแสของโลก
มากแค่ไหน ที่ผ่านมาเป็นอย่างไร มันหนาแน่น ทับถมกันไว้
ก็ขึ้น เมื่อจะรื้อจะลบความเห็นผิดก็ต้องฝึก คิดตามแนว
โยนิโสมนสิการให้มาก มากพอจนเกิดความแยบคาย
หายสงสัย

อุกจกริต คือ ถูกกับนิสัย วาสนาเดิมที่เราเคยสร้าง
เคยฝึกไว้ให้รู้จักสังเกต เวลาเราพิจารณาหาข้อ หาตัวอย่าง
มาสอนใจอยู่นั้น มักจะมีบางสิ่งที่ดึงดูดกันเป็นพิเศษ
ต้องให้ความสนใจ เอาใจจดจ่อต่อเนื่อง คือ ทำให้ถึง
ทำให้เต็มที่ รวมพลังกำลังสติปัญญา และให้เวลากับตัวเอง
เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง เมื่อเกิดความแยบคาย ขึ้นแต่ละครั้ง

จะเกิดปิติ เกิดกำลังใจ เกิดความมั่นใจ ใจจะเบา
จะคลายออกจากความยึดมั่นสำคัญผิด เห็นว่าเป็น
ตนเป็นของตน จะมีมากมีน้อยก็ไม่หนักใจ ไม่ถ่วงใจ
ให้บีบคั้นผูกมัด

ดูตัวอย่างพระโสดาบันในอดีต เช่น พระเจ้าพิมพิสาร
ลูกชายคือ อชาตศัตรูถูกยุจากพระเทวทัตให้ปลงพระชนม์
พระราชบิดา จึงซ่อนพระขรรค์เข้าไปในวัง แต่ถูกจับได้
พระเจ้าพิมพิสารนำตัวมาสอบถาม เมื่อเห็นว่าลูกต้องการ
สมบัติ ก็ยกสมบัติให้เลย ถ้ายังหวงสมบัติ จะนำลูกไป
ประหารก็ได้ เพราะความผิดปรากฏชัด ดูนานาภิณฑิก
เศรษฐี ถึงเศรษฐีก็ไม่ได้ สมบัติขาดแคลนก็ยังมุ่งมั่น
บำรุงพระศาสนาอย่างสม่ำเสมอ นางวิสาขา มหาอุบาสิกา
ไปลืมหุ่นเครื่องประดับมหาลดาประสาธราดาถึง ๔ โกฏิ
เมื่อทราบว่าเป็นพระอานนท์เก็บไว้ก็ยกถวายวัดเลย ตัวอย่าง
อื่นๆ เช่น นางค่อมคนใช้ของพระนางสามาวดี แต่ก่อน
เคยเบียดเบียนเงินซื้อดอกไม้ทุกวัน เมื่อได้บรรลุปะเป็นพระ
โสดาบันก็เลิกเด็ดขาด ลูกชายของอนาถบิณฑิกเศรษฐี
พ่อต้องจ้างให้ไปวัดด้วยเงินถึงวันละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ
ตอนแรกก็ไปหลบนอนตามที่ต่างๆ กลับบ้านก็มาขอเบิก

เงินที่หลังพ่อบอกต้องไปพึ่งธรรมและจำให้ได้จึงจะได้เงิน
เมื่อไปพึ่งธรรมจากพระพุทธรเจ้า ได้บรรลुเป็นพระโสดาบัน
แล้ว กลับบ้านก็ไม่ไปทวงเงิน ๑,๐๐๐ กหาปณะอีก เราจะ
เห็นว่า คุณสมบัติของพระโสดาบัน ละความโลภได้ขาด ความ
โกรธ ความหลง ยังละไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องสังเกตตัวเอง
ว่ายังมีความรู้สึกลึกผูกพันอยู่กับสมบัติชิ้นไหน ให้นำมา
พิจารณาให้มาก ตั้งไว้ในใจว่าไม่ใช่ของเราที่แท้จริง เป็น
สักแต่ว่าธาตุ ๔ เป็นสมบัติที่มีอยู่ประจำโลก ไม่มีใคร
เอาไปด้วย

ความหวงสมบัติก็เพราะหวงกาย ห่วงกาย จึงต้อง
พิจารณากายประกอบไปด้วยให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ให้เห็นเป็นธาตุ ๔ เช่นเดียวกับวัตถุสมบัติ
ด้วย ทำให้ถูก ทำให้ถึง สักวันหนึ่งอริยธรรมที่เราปรารถนา
คงจะเกิดขึ้นเห็นแจ้งประจักษ์ในใจตน

ขอทุกท่านทุกคนจงสมหวังดังตั้งใจจริงทุกประการ
เทอญ

เอวี่..

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ ข้อ คือ

๑. วิธีคิดแบบไตรลักษณ์ เพื่อสอนใจให้รู้เท่าทัน
ความเป็นจริงว่า เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒. วิธีคิดแบบอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๓. คิดสวหาเหตุหาผล คือวิธีคิดอย่างมีระบบ
ระเบียบ

๔. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อทำลาย
ความรู้สึกยึดมั่น สำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน

๕. คิดแบบบรรณาธรรมสัมพันธ์ คือให้เห็นถึง
ความสัมพันธ์กัน ระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย
ให้สอดคล้องกัน

๖. คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก มองให้เห็น
ความเป็นจริงทั้งสองด้าน และทางออก

๗. ฝึกมองให้เห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ให้คำนึง
ถึงประโยชน์ที่แท้จริง อย่าหลงเชื่อคำโฆษณา ราคา ยี่ห้อ

๘. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม ฝึกทำให้จิตใจให้บริสุทธิ์ เบิกบาน
มองโลกในแง่ดี

๙. คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน

๑๐. วิชชาวาทะ เป็นวิธีคิดวิธีพูดโต้ตอบ โดยไม่
เจาะจงตายตัว แยกแยะแง่มุมต่างๆ ไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ



ประวัติ

พระครูปิยสีลาจารย์ (ไชยา อภิปโย)

เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ
ตำบลเขื่อนน้ำ อำเภอบ้านฝืด จังหวัดอุดรธานี

พระครูปิยสีลาจารย์ นามเดิม ไชยา สกุล บุนนวรรณา
เกิดเมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๒ ณ ตำบลหนอง
หมื่นถ่าน อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด โยมบิดาชื่อ
นายทองดี โยมมารดาชื่อ นางหล้า

ก่อนอุปสมบท รับราชการเป็นครูใหญ่โรงเรียน
บ้านชัยเศรษฐี อำเภอกุดชุมห่อ จังหวัดนครราชสีมา พ.ศ.
๒๕๑๑ - ๒๕๑๙

บรรพชาอุปสมบท เมื่อวันที่ ๑๒ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๘ ณ วัดโพธิสมภรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยมีพระเทพเมธาจารย์ (ปัจจุบันคือ พระอุดมญาณโมลี) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูอุตรคณานุศาสน์ (ปัจจุบันคือ พระราชวุฒาจารย์) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครูสิริสารสุธี (ปัจจุบันคือ พระเทพมงคลนายก) เป็นพระอนุสาวนาจารย์

วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๕๐๙ สำเร็จมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๑๗ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัตร การศึกษามัธยมศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)

พ.ศ. ๒๕๔๒ สอบไล่ได้ นธ.เอก สำนักเรียนวัดตาดน้ำพุ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นรักษาการแทนเจ้าอาวาส วัดตาดน้ำพุ ตำบลคำด้าง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นเจ้าคณะตำบลคำด้าง (ธ) ตำบลคำด้าง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอบ้านผือ (ธ)
จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๔๕ เป็นเจ้าอาวาสวัดตาดน้ำพุ ตำบลคำด้วง
อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นรักษาการแทนเจ้าคณะอำเภอบ้านผือ (ธ) จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๔๙ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระครูปิยสีลาจารย์

พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๖๒ เป็นเจ้าคณะอำเภอบ้านผือ (ธ)
จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นรักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ ตำบลเขื่อน้ำ จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ ตำบลเขื่อน้ำ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดอุดรธานี (ธ)

พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นพระครูสัญญาบัตร ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอ ชั้นพิเศษ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่พระครูปิยสีลาจารย์

การศึกษาพิเศษ

๑. ผ่านการอบรมวิทยากรกองทัพอธรรมกองทัพไทย
๒. ผ่านการอบรมจากสถาบันส่งเสริมและพัฒนาการพระศาสนา
๓. ผ่านการอบรมหลักสูตรการถวายความรู้แด่พระสังฆาธิการ

ความชำนาญการ

๑. เป็นวิทยากรอบรมพัฒนาจิตเจริญปัญญา และแสดงธรรมเทศนาโปรดญาติโยมสถานที่ต่าง ๆ
๒. เป็นกรรมการดำเนินการฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศ (ธรรมยุต) ตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ จนถึงปัจจุบัน
๓. เป็นกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมจังหวัดอุดรธานีตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ จนถึงปัจจุบัน

งานเผยแผ่

๑. พ.ศ.๒๕๔๑ - ปัจจุบัน เป็นกรรมการจัดงานสงฆ์นำพระบรมสารีริกธาตุ ในเทศกาลวันมาฆบูชา งานประจำของทุกปี ของวัดป่าบ้านค้อ

๒. พ.ศ.๒๕๔๒ - ปัจจุบัน เป็นประธานโครงการ
เผยแผ่ธรรมะสู่เยาวชน วัดป่าบ้านค้อ ให้การอบรมแก่ นักเรียน
นักศึกษา ข้าราชการ บริษัทเอกชน และประชาชนทั่วไป

๓. พ.ศ.๒๕๔๒ - ปัจจุบัน เป็นผู้จัดการและเป็น
ประธานจัดอบรมแก่ นักศึกษา ข้าราชการ ประชาชนทั่วไป
ศูนย์ปฏิบัติธรรม ขิปปปัญโญ และวัดสาขาตามจังหวัดต่างๆ
ได้แก่ แพร่ เชียงใหม่ เชียงราย ขอนแก่น นครราชสีมา
กรุงเทพฯ ปทุมธานี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ตรัง
และภูเก็ต

๔. พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน เป็นวิทยากรพิเศษของ
ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ที่วัดป่าบ้านค้อ อำเภอบ้านผือ
จังหวัดอุดรธานี

๕. พ.ศ. ๒๕๕๐ - ปัจจุบัน เป็นผู้จัดอบรมปฏิบัติธรรม
ที่ ประเทศสหรัฐอเมริกา ฮอังกง ญี่ปุ่น สวีเดน ระหว่างเดือน
เมษายน - มิถุนายน

๖. พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
ดีเด่น ปีพุทธศักราช ๒๕๕๖ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

งานสงเคราะห์

๑. จัดหาทุนทอดผ้าป่าสนับสนุนมูลนิธิหออภิบาลสงฆ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นทุกปี ตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ จนถึงปัจจุบัน

๒. โครงการทอดกฐินสามัคคี เป็นกฐินตกค้าง - ผ้าป่าตกค้าง ช่วยเหลือวัดต่าง ๆ ในเขตจังหวัดอุดรธานี และจังหวัดใกล้เคียง ตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ จนถึงปัจจุบัน

๓. พ.ศ. ๒๕๕๒ ประธานจัดตั้งกองทุนพระปัญญาพิศาลเถร มอบทุนประเภทให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมดี และการเรียนดีแต่ขาดแคลน โดยมอบทุนการศึกษาทุกปี ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ จนถึงปัจจุบัน

๔. พ.ศ. ๒๕๕๔ จัดตั้งมูลนิธิแสงเทียนธรรมชาติ มอบทุนประเภทให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมดี และการเรียนดีแต่ขาดแคลน โดยมอบทุนการศึกษาทุกปี ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ จนถึงปัจจุบัน

๕. จัดหาผ้าป่าสามัคคีช่วยชำระค่าที่ดิน และอาคารที่ตั้ง วัดป่าโกเหน็บเบิร์ก ประเทศสวีเดน

๖. จัดหาทุนสนับสนุนช่วยซื้ออาคารเพื่อใช้ปฏิบัติธรรม วัดชานพรานธัมมาราม ประเทศสหรัฐอเมริกา

๗. จัดหาทุนทอดผ้าป่าสร้างวัดอิมบุญฉัมมาราม
ประเทศญี่ปุ่น ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓

๘. จัดหาทุนทอดผ้าป่าสร้างอุโบสถวัดนิวยอร์ก
ฉัมมาราม สหรัฐอเมริกา ปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๓

๙. จัดหาทุนติดตั้งระบบโซลาร์เซลล์ โรงพยาบาลกุ่แก้ว
ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๔