

วิถีแห่งความรู้แจ้ง

๑. **สิ่งใดคือจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา**

ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง

๒. **ความทุกข์คืออะไร**

ความไม่สบายกายและความไม่สบายใจหรือทุกข์ที่เนื่องด้วยกาย และทุกข์ที่เกิดจากจิต เช่นความแก่ เจ็บ ตาย การเผชิญกับสิ่งที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ (ภพ) คือทุกข์

๓. **ความทุกข์เกิดจากอะไร**

ตัณหาซึ่งมีที่มาจากความไม่เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ (อวิชชา)

๔. **ทางแห่งความดับทุกข์**

มรรคมรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อลงเป็นการเจริญสติซึ่งเป็นเครื่องมือเฝ้าสังเกตการณ์จนเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อเห็นตามความเป็นจริงย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดแล้วหลุดพ้น และย่อมรู้ว่าหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์แล้ว

๕. **การเจริญสติคืออะไร**

คือการระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

๖. **การระลึกถึงทำอะไร**

แทบทุกคนระลึกถึงได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ แคว้นไปตามธรรมชาติโดยไม่เต็มเต็ง สิ่งใดลงไปในการรู้นั้น ก็รู้สภาวะธรรมได้ สภาวะธรรมรู้ยิ่งกว่าที่คิดไว้มากนัก

๗. **สภาวะธรรมคืออะไร**

คือรูปธรรมและนามธรรมอันเป็นปรมัตถธรรมที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายจิตใจ อันเป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์นี้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นความคิดฝันหรือจินตนาการเอาเอง

๘. **ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร**

หมายถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏเป็นอารมณ์ปัจจุบันในขณะจิตต่อหน้านี้ ผู้ปฏิบัติต้องไม่ห่วงอาลัยถึงสภาวะธรรมในอดีต และไม่กังวลถึงสภาวะธรรมในอนาคต

๙. **ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร**

หมายถึงรู้สภาวะตรงตามที่เป็น และไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะเหล่านั้นด้วย ความอยาก(ตัณหา) และความเห็นผิด (ทิฐิ)

๑๐. **ระลึกได้แล้วคืออะไร**

๑. ได้ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
๒. ได้ความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป
๓. ได้ความสมบูรณ์แห่งศีล
๔. ได้ความตั้งมั่นของจิตหรือสัมมาสมาธิ
๕. ได้สัมมาทิฐิ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรมชาติ
๖. ได้ความเบาบางจางคลายจากความยึดถือทั้งหลาย
- และ ๗. ได้ความหลุดพ้นและความรู้เกี่ยวกับความหลุดพ้น

จาก หนังสือ “วิถีแห่งความรู้แจ้ง” ของพระปราโมทย์ ปาโมชโช กรกฎาคม ๒๕๔๕