

พระธรรมเทศนา

วิถีนั่งพุทธะ ๕

เข้าใจความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔



โดย

พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ

ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

พระธรรมเทศนา

วิกิแห่งพุทธ: ๔ เข้าใจความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔

โดย **พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ**

ณ ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไทรย (โต พรหมรังสี)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๘๕๒-๙

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศิษยานุศิษย์

ผู้เรียบเรียงบท : จิรวรรณ สัจวรปทานสกุล

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร : กัญชลี อัสวชีพ

ผู้ออกเทพคำบรรยาย : วิชัย สัจวรปทานสกุล

ผู้สนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ : บจก. ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซอยเพชรเกษม ๖๙

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙

โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘ E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

คำชี้แจง

ในการจัดทำหนังสือธรรมเทศนาเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อนำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ที่ได้้นำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาสั่งสอนแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายด้วยภาษาที่สื่อสารและเข้าใจได้ง่าย

สำหรับหนังสือ “เข้าใจความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔” ได้สรุปพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ในเดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ จำนวน ๒๒ กัณฑ์ มาเรียบเรียงไว้ตามลำดับของอนุพุทธิกภาพรรณนาธรรมไปตามลำดับ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในคำสอน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและเป็นหนทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระอาจารย์ปู่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่ นับเป็นความกรุณาอย่างยิ่ง

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อบกพร่องผิดพลาดประการใด ได้โปรดขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

คำนำ

วิธีแห่งพุทธะ ๔ คือทางแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าถึงความเป็นจริงแห่งพุทธะ เพราะเป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลายเดินตามมรรคมืองค์ ๘ ย่อมเข้าถึงความพ้นทุกข์เป็นทางสายกลาง

วิธีแห่งพุทธะ เล่ม ๔ เรื่อง เข้าใจความเป็นจริงตาม อริยสัจ ๔ เป็นหลักในการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง เพราะสามารถอยู่กับตัวเราเองได้โดยไม่ดิ้นรนไปกับกายใจนี้เปื้องต้น เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้ได้ เห็นได้ เข้าใจได้ว่าเราปฏิบัติถูกทางตามมรรคมืองค์ ๘ เปื้องต้น

เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ ละความโลภ ละความโกรธ
ละความหลง ของตัวเราเอง อาตมภาพ อนุโมทนาคุณกับ
คุณโยมที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ จัดพิมพ์หนังสือวิธีแห่งพุทธะ
เล่ม ๔ เพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ขอผลานิสงส์นี้ให้คุณโยมพบความสุข
ความสำเร็จ สมดังประสงค์จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือ
พระนิพพานเทอญ

เจริญพรในธรรม

พระย.ลพ

(พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ)

สารบัญ

วิถีนั่งพุทธะ ๕	เข้าใจความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔	๗
๑.	ปัญหา	๙
๒.	กลไกการแก้ปัญห	๑๔
๓.	เห็นตัวตน	๒๔
๔.	ที่เกิดของทุกข์	๓๔
๕.	ละตัวตน	๔๕
๖.	เริ่มชีวิตใหม่	๕๕
๗.	รู้ตัวตน	๖๒
๘.	เข้าใจตัวตน	๗๒
๙.	อยู่กับตัวเอง	๘๑
๑๐.	รู้พร้อม	๙๐
๑๑.	ละความอยาก	๙๘
๑๒.	เครื่องยึดเหนี่ยว	๑๐๔
๑๓.	เห็นการดิ้นรน	๑๑๒
๑๔.	รู้พร้อม	๑๒๑
๑๕.	อารมณ์	๑๓๑
๑๖.	หลักยึดเหนี่ยว	๑๔๑
๑๗.	สติ อยู่กับปัจจุบัน	๑๔๙
๑๘.	กรรม คือ การกระทำ	๑๕๘
๑๙.	ผลของกรรม	๑๖๖
๒๐.	ที่พึ่งอันประเสริฐ	๑๗๓
๒๑.	หลักยึดตัวเรา	๑๘๓
๒๒.	การกระทำชอบ	๑๙๐
	บทสรุป	๑๙๗
	อธิบายศัพท์	๑๙๙

พระธรรมเทศนา

วิถัแห่งพุทธะ ๕

เข้าใจความเป็นจริง
ตามอริยสัจ ๔



ปัญหา

พระยโง

เมื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ ถ้าเราเริ่มต้นได้ดีมีสธนะ คือ พระธรรม คำสั่งสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทุกอย่างจะมาหาเราซึ่งหมายถึง ความรู้สึกทั้งหลาย สิ่งที่ดีๆ ถ้าเราได้เห็นในสิ่งที่ได้กระทำ เมื่อเรามีการให้ เราจะมีความสุขจะได้บุญจากการช่วยเหลือ ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็น ทรัพย์สิน เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย เมื่อเราให้แล้ว เรามีความสุขกับการให้หรือไม่

เมื่อให้แล้วเรามีความสุข เราก็จะพยายามให้มากยิ่งขึ้น ไปอีก เราควรนึกถึงสิ่งที่เราได้กระทำ อดีตเราไม่รู้ผ่านมา อย่างไร อนาคตเป็นสิ่งที่เรายังมองไม่เห็น แต่ปัจจุบันให้นึกถึง สิ่งที่เราได้กระทำว่าเมื่อเราทำแล้วเราได้อะไร

เมื่อเราเห็นการกระทำแล้ว เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่เพราะ เราได้เห็นในสิ่งที่เรากระทำ เมื่อเห็นแล้วเราสามารถอยู่กับ ปัจจุบัน เห็นในสิ่งที่เรากระทำแล้วมีความสุขเราจะกระทำ แต่ถ้าเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เราจะไม่กระทำแล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่

เมื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ ความเป็นจริงถ้าเรารู้จักการให้ คือ การให้อภัย การให้โอกาส ทุกคนผิดพลาดได้ เมื่อเราเริ่มต้นใหม่เราจะมาสำรวจ เราจะเห็นในสิ่งที่เราได้กระทำ เห็นข้อผิดพลาดของเราเห็นอารมณ์เห็นสิ่งที่ไม่ดี เมื่อเราเห็นตัวเรา จากสิ่งที่เราได้กระทำ เมื่อเราทำดีก็เห็นว่าเรากระทำดี ถ้าเรา เห็นสิ่งที่ทำไม่ดีไม่ควรจะกระทำหรือละเลย เมื่อเราเห็นอย่างนี้ ช้าๆ เราจะเห็นนิสัยของเรา

ถ้าเราได้เห็นคุณและเห็นโทษ **คุณ** คือ สิ่งที่เราได้รับ ประโยชน์ **โทษ** คือ สิ่งที่ได้รับตรงกันข้าม ทำให้ชีวิตเราไม่มีความสุข ไม่มีความเจริญ ทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จ นับเป็นโทษซึ่งเกิดจากการกระทำของเรา ดังนั้นเราจึงควรเห็น ในสิ่งที่เราได้กระทำมา

ขณะที่เราไม่ชอบ เรามีอารมณ์ความโกรธ เรามีการ แสดงออก มีความคิด มีอาการ เราสามารถหยุดตัวเองได้หรือไม่ ถ้าเราหยุดตัวเองได้เราจะเริ่มเห็นสิ่งที่เราได้กระทำเห็นโทษ

ว่าไม่ดี เราจะเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราหยุดได้เราเริ่มมีสติ เมื่อมีสติจะทำให้เราเกิดปัญญามองเห็นสภาวะสิ่งที่กำลังเกิดเราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้

เมื่อเราเริ่มต้นควรเริ่มต้นอย่างถูกวิธี เช่น เมื่อเราพบปัญหาเราจะแก้ปัญหาได้อย่างไร เราควรเริ่มที่ตัวปัญหา ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเรียนหนังสือไม่ดี เราควรพิจารณาว่า มีสาเหตุเพราะอะไร หรือในกรณีถ้าเรามีปัญหากับบุคคล เราควรไปเริ่มต้นแก้ปัญหที่ตัวบุคคลจะทำให้สามารถแก้ปัญหได้ตรงจุด ดังนั้นการเริ่มต้นจึงต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา

เมื่อเราเห็นคุณ เห็นโทษ เราจะเริ่มต้น ในการเริ่มต้นจะทำให้เราเห็นปัญหา เมื่อเห็นปัญหาจะทำให้เราสามารถเป็นผู้ปล่อยวางได้

วิธีแก้ในทางโลก คือ ต้องหาสาเหตุของปัญหา แล้วเริ่มที่ตัวเรา ปัญหอยู่ที่ตัวเรา เมื่อเราเห็นแล้วเราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่โดยอยู่กับสิ่งที่เราเริ่มต้น เราจะเข้าใจปัญหาทั้งหมด

ปัญหาทั้งหลาย คือ สิ่งที่เราเข้าไปค้นหา สิ่งที่เราเข้าไปใส่ใจ เข้าไปดูแล เข้าไปคิดหาคำตอบ แต่ปัญหาจริงๆ มันไม่มีอะไรเพราะคำตอบที่เรา กำลังค้นหาอยู่ที่ตัวเรา

ตัวเราเป็นผู้สร้างปัญหา เป็นผู้ยินดีกับปัญหา เป็นผู้หลงกับปัญหา ปัญหาทั้งหลายในโลกนี้เพราะเราเป็นคนสร้างปัญหานี้ไม่มีอะไรกับเราเลย

ถ้าเราเห็นสิ่งที่ไม่ดี เราจะเริ่มชีวิตใหม่โดยปล่อยวางปัญหา ชีวิตจึงจะพบแต่ความสุขเพราะไม่มีปัญหา เรารู้ว่าปัญหาเราอยู่ตรงไหน แต่เราไม่เอามาเป็นอารมณ์ เพราะเราเข้าใจ เราเริ่มเข้าไปจัดการกับปัญหาตรงจุดที่เกิดไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสิ่งของ เมื่อเราเริ่มต้นได้ปัญหาก็จะจบลงตรงหน้าอุปสรรคก็ไม่มี เพราะเราเริ่มมีสติ มีปัญญาและเข้าใจปัญหา

แต่ถ้าเรายังวิ่งไล่ตามปัญหา วิ่งไล่ตามความรู้สึกของเรา เราต้องเตือนตัวเองจากการกระทำนี้เราได้อะไร ถ้าเราเห็นประโยชน์เราจะมีความสุข เมื่อเราเห็นสิ่งที่กระทำว่าไม่ดี เห็นโทษเราก็เริ่มต้นใหม่ เริ่มชีวิตใหม่เพราะปัญหาอยู่ที่ตัวเรา

เมื่อเราได้เริ่มต้นชีวิตใหม่จากกุศลที่ได้ทำไว้เพราะสิ่งนั้นคือ ความสุข บุญ คือ ความสุข เพราะเราได้ให้ทาน กุศลผลของบุญ ผลของการกระทำ ทำให้เรามีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔



เริ่มต้นของ..ปัญหา

ตัวเราไม่เข้าใจสิ่งใด ตัวเราเป็นผู้เริ่มต้นของปัญหา ปัญหา
อยู่ที่ตัวเราเหมือนเราเห็นปัญหา ปัญหาทั้งหลายก็คือ สิ่งที่เรา
เข้าไปค้นหา เข้าไปใส่ใจ เข้าไปดูแล เข้าไปคิดหาคำตอบ แต่ปัญหา
ทั้งหลายเหล่านี้ไม่มีอะไรเลย เพราะคำตอบอยู่ที่ตัวเราทั้งหมด

ตัวเราเป็นผู้สร้างปัญหา ตัวเราเป็นผู้ยึดกับปัญหา ตัวเรา
เป็นผู้หลงในปัญหา แต่ปัญหาทั้งหลายที่มีในโลกนี้ไม่มีอะไร
แก่เราเลย เมื่อเราเริ่มมีสติ พอเรามีสติ เรามีปัญญา เราถึงเข้าใจ
ปัญหานั้นเอง

อย่าวิ่งไล่ตามปัญหา อย่าวิ่งไล่ตามอารมณ์ อย่าวิ่งไล่ตาม
ความรู้สึก ปัจจุบันที่เราได้กระทำ เราได้อะไรจากการกระทำ
เราเห็นสิ่งที่เราได้กระทำว่าดีหรือไม่ดี เห็นคุณหรือเห็นโทษ
พอย้อนนึกถึงสิ่งที่ได้กระทำไว้ว่า ดีหรือไม่ดีอย่างไร แล้วเรา
เริ่มชีวิตใหม่ เพราะปัญหาอยู่ที่ตัวเราจากการกระทำ

พระอ.ป๋

กลไกการแก้ปัญห

พระยโง

ปัญหาอยู่ที่เราเพราะเราไม่รู้ ตัวเราไม่เห็น ตัวเราไม่เข้าใจ ตัวเราไม่รู้อะไรเลย ขณะที่เราก็ตกตัวก็มีร่างกายแล้ว มีทุกอย่าง เราไม่เห็นความรู้สึก เราไปพึงพอใจกับร่างกายที่เราเกิดมา พอใจกับสถานะ พอใจกับทุกอย่าง เพราะเรามองไม่เห็น ปัญหา แต่คนที่มองเห็นปัญหาก็คือ พ่อ แม่ ตัวอย่างเช่น มองเห็นว่า ลูกมีปัญหาสุขภาพ ด้วยความห่วงใย พ่อแม่บางคน มองเห็นปัญหาของลูกว่า มีสมาธิสั้นอยู่ไม่สุขแต่ตัวลูกเอง จะมองไม่เห็นว่าเป็นตัวเรามีปัญหาอะไร

พอเจริญเติบโตขึ้น เมื่อเราไม่ถูกใจ อยากระไรก็จะ ร้องเอาตามที่ต้องการ พ่อแม่บางคนก็จะตามใจทำให้ลูก มีปัญหาต่อไปอีกว่า ถ้าอยากระไรก็ต้องได้ เช่น ถ้าอยาก

ได้โทรศัพท์มือถือโดยไม่ศึกษาข้อมูลอะไรเลย เมื่อใช้แล้วเกิดปัญหา เราจะไม่ยอมรับตัวเองเป็นเพราะเราไม่ศึกษาข้อมูล แต่กลับมองเห็นว่าโทรศัพท์เป็นสาเหตุของปัญหา เพราะเราไม่เห็นตัวเรา

แต่ถ้าเราเห็นตัวเรามากขึ้น เราจะเริ่มมองเห็นปัญหา ปัญหาเริ่มต้นที่ตัวเรา เพราะตัวเรามีความอยาก เราไปเอาอะไรมาเป็นความอยาก เริ่มต้นจากที่เราไม่เห็น ปัญหาจึงอยู่ที่เรามองไม่เห็นตัวเรา เมื่อไรก็ตามที่เรามองเห็นตัวเรา เราจะมองเห็นความเป็นจริง

ความเป็นจริงที่เป็นปัญหา พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บอกทางให้เราเห็นความเป็นจริง ทรงบอกด้วยเหตุและผลให้เราคิดพิจารณา เพื่อให้เรายอมรับ ตัวเราต้องยอมรับปัญหาจะจบลง เพราะเราเป็นผู้เริ่มต้นกระทำ ถ้าเราไม่เข้าใจเราจะกระทำต่อปัญหาก็จะเกิดขึ้นต่อไป แต่ถ้าเรายังวิ่งไล่ตามปัญหา วิ่งไล่แก้ปัญหา ปัญหาจะไม่จบ เพราะเรายังมองไม่เห็นความเป็นจริงของปัญหา

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ทรงบอกทางไว้ คือ ความจริง ในอริยสัจ พระองค์ทรงบอกว่า มรรคมีองค์ ๘ คือสัมมาทิฏฐิ ให้เรามีความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ เห็นชอบ

และคิดชอบเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหา ปัญหาเริ่มต้นจากที่เรา
เห็นแล้วคิด

ทำไมจึงว่าเห็นแล้วคิด

เพราะเราไม่รู้คนที่เห็นจริงๆ เราเห็นแต่ความรู้สึก ดวงตา
รับรู้เห็นแต่ แสง สี คนที่มีปัญหา คือตัวเรา เพราะเราคิดว่า
เป็นตัวเราจากการเห็น คือ ดวงตา หู ได้ยินเสียงที่ตกกระทบ
ความรู้สึกตกกระทบ เราก็คิดต่อ ผ่านอายตนะ จมูกได้กลิ่น
เรารู้สึก เราับประทานเมื่อเราได้รับรส เรารู้สึกแล้วก็คิด
ร่างกายสัมผัสความร้อน ความเย็น เรารู้สึกแล้วก็คิดต่อ
เรารับรู้หมด เวลาเราคิดเราคิดแบบไหน ปัญหาจึงเริ่มจาก
ตรงนี้เพราะเราไม่รู้ไม่เข้าใจ เราจึงมีความรู้สึก มีความเห็นผิด
คิดผิดเพราะรู้สึกไปตามความอยากของตัวเรา เห็นแล้ว
ไม่ชอบ พอเกิดความไม่ชอบก็คิดไปในทางอกุศล

เมื่อเราไม่ชอบ การพูดเจรจาจึงไม่ชอบ พอเจรจาไม่ชอบ
จึงทำให้กระทำไม่ชอบ ขณะที่เรากระทำหน้าที่เราเริ่มไม่ชอบ
เพราะเราคิดไม่ชอบ เราจึงมีปัญหากับงาน ปัญหากับบุคคล
เพราะเรามีปัญหา ดังนั้นปัญหาจึงเริ่มต้นจากการเห็น การคิด
เมื่อเราไม่ชอบ เราจะมีอารมณ์ มีความไม่พอใจ โดยเห็นจาก
การกระทำของตัวเรา

เมื่อเรามาพิจารณาที่ตัวเรา เราจะเอากิเลสออกไปได้อย่างไร เพราะปัญหาอยู่ที่ตัวเรา พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็นปัญหา บอกทางให้เราพิจารณาเห็นความเป็นจริงของการเริ่มต้น เมื่อเราคิดพิจารณาได้เราจะเห็นปัญหา คือ สิ่งที่มีมันเกิดกับทุกข์ ปัญหาจริงๆ ก็คือ ทุกข์ นั่นเอง

ความเป็นจริงปัญหาไม่มีอะไรเลย แต่เราเป็นคนสร้างปัญหา ตัวอย่างเช่น โลกที่เราได้อาศัย โลกนี้ไม่มีปัญหาอะไรทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติของมัน เช่น อากาศร้อน อากาศเย็น ฝนตก พายุร้อน แผ่นดินไหว น้ำท่วม แต่ปัญหาอยู่ที่เรา เพราะเราเป็นผู้ไปเบียดเบียน เริ่มต้นเป็นเพราะเราอยากให้ตัวเรามีความสุขสบาย เราเริ่มสร้างปัญหาโดยการรุกรานเบียดเบียนธรรมชาติ

เมื่อเรามองไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเรา เราควรมาพิจารณาดูว่า เรามีนิสัยอย่างไร เราวิ่งตามอะไร เมื่อเราเข้าใจปัญหาเราจะเริ่มหยุดตัวเองได้เพราะมองเห็นความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เรา ไม่ได้ให้เราเข้าไปแก้ปัญห�แต่พระองค์ทรงบอกให้เราอยู่กับความเป็นจริงของปัญหา เพราะปัญหา คือ ความจริงสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเราเป็นผู้ทำให้เกิดปัญหา แต่ปัญหาจริงๆ ไม่มี อยู่ที่เรา เช่น เราอยาก

พันทุกข์ ปัญหาเกิดที่เรา เราจึงต้องการออกจากทุกข์เพราะ
ตัวเราเป็นผู้สร้างปัญหา ปัญหาของความทุกข์ เราเห็นความ
รู้สึกที่ตัวเราเข้าไปอยู่ เข้าไปอาศัย เข้าไปทำอะไร ทำให้เรา
มีแต่ความทุกข์ ไม่สบาย มีความรู้สึกไม่พอใจ สิ่งนี้ คือ ปัญหา

พระพุทธองค์ทรงพบปัญหา พระองค์ทรงรู้สึกคับแค้นใจ
เบื่อหน่าย พระองค์ทรงรู้ปัญหา ไม่หนีปัญหา ต้องการพ้นทุกข์
จึงทรงไปหาความจริง พระองค์ทรงรู้ความจริง เห็นความ
เป็นจริงของปัญหาที่พระองค์อยู่ในใจ ในที่สุดพระองค์ทรงมี
คำตอบคือ ต้องผละจากสิ่งที่ละมาเพื่อพาตนเองออกจาก
ความพันทุกข์ เพราะเห็นจุดยืนของความรู้สึกความปรารถนา
พระพุทธองค์มิได้ทรงหนีปัญหา แต่เข้าไปหาความเป็นจริงของ
ปัญหา เพราะผู้มีปัญหา คือ ตัวเราเอง

ดังนั้นการดับจึงต้องดับที่ตัวเราเอง ไม่ใช่ดับที่กาย
เมื่อเราเข้าใจปัญหา เราจะเริ่มเข้าใจตัวเอง จะเริ่มหาวิธี
พระพุทธองค์ทรงบอกทางไว้ สำคัญที่สุด เราต้องหาตัวเรา
ให้พบเร็วที่สุด ความเป็นตัวตน คือ ตัวปัญหา อารมณ์
ความรู้สึก คือ ปัญหา ถ้าเราไม่ยอมรับเราจะอยู่กับใครไม่ได้
และอยู่กับตัวเองไม่ได้ เพราะตัวเรามีปัญหา เพราะความรู้สึก
ไม่ชอบไม่พอใจ ตัวเราสร้างปัญหาให้กับตัวเราเอง

ปัญหาจึงอยู่ที่ตัวเรา สิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับตัวเราไม่ใช่ปัญหา แต่จุดเริ่มต้นของปัญหา คือ ตัวเรา เช่น การทำงาน ถ้าเราไม่พอใจในตำแหน่งหน้าที่การงาน เราก็มีปัญหา เราเป็นบุตรไม่พอใจในหน้าที่ของบุตรก็มีความปัญหา ถ้าเราไม่ทำหน้าที่ของตัวเราไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดเช่น สามเณร ภรรยา มิตร ศิษย์ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาทั้งสิ้น

ความเป็นจริงของปัญหา ถ้าเราต้องการพ้นทุกข์ ต้องกลับมาดูที่ตัวเรา ตัวเรา คือ ปัญหา ปัญหาเกิดขึ้นที่ตัวเรา เราจะแก้ปัญหได้อย่างไร เราจะทำแบบไหน เราจะอยู่กับอะไร เมื่อเราเข้าใจ เราจะเริ่มมีความสุขได้

พระพุทธองค์ทรงบอกทางสายกลาง ให้เข้ามาดูที่ใจ เมื่อเราเข้ามาดูแล้วเราเข้าใจว่า จุดเริ่มต้นของปัญหาอยู่ที่เราเพราะเราไม่รู้ ไปยึดตัวตน ยึดร่างกาย เราไม่รู้ว่าตัวจริงเราอยู่ข้างใน เราไปหลงยึดทุกอย่างมาเป็นตัวเรา ทำให้เกิดปัญหา ความพ้นทุกข์จะหลุดไปไม่ได้ถ้าไม่หลุดออกจากข้างใน คือ ใจหรือความรู้สึกของเรานั้นเอง

การชำระใจหรือจิตของตัวเอง คือ ทางพ้นทุกข์ จิตตัวเราที่ตัวเราเป็นผู้สร้างปัญหาไปลุ่มหลงตลอดเวลา ใครจะเป็น

ผู้ดับไฟแห่งปัญหา ดับไฟแห่งความลุ่มหลงถ้าไม่ใช่ตัวเรา
ถ้าเราเข้าใจเรารู้ เราจะเดินทางได้ โดยสามารถอยู่กับปัญหาได้
ปัญหาจะหมดไปจากเราเพราะเราเข้าใจความเป็นจริงของ
ปัญหา สิ่งที่เราไม่รู้ ที่เรายึดมาเป็นตัวตนให้เรากลายความยึดมั่น
ถือมั่น คลายปัญหาเพื่อให้เกิดปัญญา เพราะเราเห็นชอบ คิดชอบ
สิ่งเหล่านี้ถือเป็นวิถีของพระพุทธองค์

ขั้นตอนนี้เป็นขบวนการ กลไก ของพระพุทธองค์ที่ทรงสอน
ให้เราเห็นตัวตน สิ่งนี้คือ กลไก มีกระบวนการผ่านความคิด
กระบวนการความคิดจะคิดแต่ละเรื่อง แต่ละอย่าง แต่ละ
เรื่องราวกลายเป็นกระบวนการนำไปประพจน์ปฏิบัติ จะมีผล
เกิดขึ้นตามมา

กลไกนี้สำคัญมาก เป็นวิถีโดยเฉพาะเรามีกลไกแต่เราไม่รู้
ไม่เข้าใจ เราจึงเกิดปัญหา เราจึงหากลไกด้วยวิธีทั้งหลายจึงมี
กระบวนการเกิดขึ้น

กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการความคิด กระบวนการ
ความรู้สึกทั้งหลายเป็นกระบวนการ เราเอามาเป็นกระบวนการพอ
ทำไปได้แล้วเราจึงได้เป็นขบวน ขบวนในที่นี้หมายถึง อาการ
ที่ทำแล้วรู้สึกได้ดี จึงไปชักชวนเพื่อนมาปฏิบัติ

นี่คือ ความพันทุกข์ แต่มีสิ่งเดียว คือ ความปรารถนาอยู่เหนือกลไก ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ทำให้เราเห็นตัวตน ปล่อยวางตัวตน นั่นคือ ความพันทุกข์

กลไก เป็นเรื่องสำคัญ ใครจะหาทางเอามาให้ได้ เราต้องมีการบวนการของแต่ละคน กระบวนการความคิด กระบวนการความรู้สึกทั้งหลายซึ่งเป็นความรู้เฉพาะตน จะทำให้เกิดปัญญาแล้วยอมรับได้ เมื่อเรายอมรับ เราเห็นเราเข้าใจ เราจึงชักชวนคนอื่นได้ว่านี่คือความจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ด้วยปัญญา ถ้าเราเข้าใจ เราจะสามารถไปใช้ทางโลกได้ทุกเรื่อง พระองค์ทรงเป็นผู้มีปัญญารู้รอบรู้ได้ทุกๆ เรื่อง พระองค์ทรงรู้แจ้งถึงที่สุด คือ แจ้งโลก พระองค์ทรงเรียนรู้ มีความรอบรู้ทุกเรื่องทุกกระบวนการในกระบวนการความรู้ กระบวนการความสามารถ พระองค์ทรงรอบรู้ทุกอย่างในความรู้ ความรอบรู้เป็นกระบวนการของพระองค์

พระพุทธองค์ทรงสามารถนำความรอบรู้มาทำประโยชน์ภายใต้ความรู้สึก ความคิดที่พระองค์มี ที่สุดพระองค์ทรงเป็นผู้รู้แจ้ง พระองค์ทรงเป็นพระศาสดา ทำให้มีคนมาสนับสนุน

นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์จึงเป็นขบวน มีคนปฏิบัติตาม มีผู้คน
ปรารถนาตามพระพุทธรองค์เป็นขบวน

ปัญหาอยู่ที่เรา เราต้องหาตัวเราให้พบแล้วเราจะรู้จัก
ตัวเราเราจะหยุดปัญหาที่ตัวเรา เมื่อเราหยุดปัญหาได้อันดับแรก
เรามีความปรารถนา มีความต้องการ กลไกแห่งการหยุดอยู่ที่เรา
เราจะหยุดด้วยวิธีใด นี่คือ กลไก คือ การเห็นตัวตน

เรามีกลไก คือ วิธีแนวตามที่เราคิด เรามีวิธีการคิด เรียกว่า
กระบวนการผ่านความรู้สึก เราเริ่มลงมือกระทำ เมื่อกระทำ
ลงไปแล้วเป็นขบวนการจากการกระทำ ขบวนการของเรา
กระทำมาเช่นไร ประเดี๋ยวชอบ ประเดี๋ยวไม่ชอบ พอใจ
ไม่พอใจ เมื่อไม่พอใจก็ไปชักชวนคนอื่นให้เกิดความไม่พอใจด้วย
แต่ถ้าพอใจก็ชักชวนคนอื่นมาร่วมขบวนการด้วย



เริ่มต้นของ..ปัญหา

เมื่อเราเกิดมา มีร่างกาย มีปัจจัย ๔ ทุกอย่าง เราก็พอใจกับร่างกายที่เราเกิดมา พอใจกับสถานะ พอใจกับทุกอย่าง เราไม่เห็นปัญหา แต่บุคคลที่เห็นปัญหาของตัวเราตอนเกิดออกมาแล้วก็คือ พ่อแม่ เป็นผู้เห็นปัญหา ลูกเราเป็นอย่างไร สุขภาพแข็งแรงหรือไม่ พอโตขึ้นก็จะเห็นปัญหาไปเรื่อยๆ แต่ตัวเราไม่เห็นปัญหาของตัวเอง

พ่อแม่เห็นปัญหาของเรา เพราะมีความรัก ความห่วงใย ก็เลยเอาปัญหามาใส่ตัวเอง เริ่มเห็นความเป็นจริงของเราที่ละน้อยๆ เช่น พ่อแม่บางคนเห็นว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้น อยู่ไม่สุข แต่ความเป็นจริงลูกไม่รู้เรื่องราวตัวเองสมาธิสั้น แต่พ่อแม่ก็มีปัญหาแล้วคิดว่าลูกผิดปกติ แต่ลูกยังไม่รู้ว่าตัวเองมีปัญหาอะไร

เมื่อเราโตขึ้นมาอยากได้อะไร พ่อแม่ไม่ให้อะไรก็แสดงนิสัยไม่ดีออกมา พ่อแม่บางคนก็ต้องตามใจ พอตามใจมากเข้า ก็เคยชิน ปลุกฝังจนเป็นนิสัย เลยไม่รู้ว่ามีใครเป็นผู้สร้างปัญหา ถ้าไม่ใช่ตัวเราเป็นผู้สร้างปัญหา เพราะปัญหา คือ เราไม่รู้

พระอ.ปุ๋

เห็นตัวตน

พระยโง

ในการปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นตัวเรา
เห็นในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ขณะที่ระลึกได้เราจะเห็นสิ่งที่เรา
เคยยึดถือ คือ ร่างกาย ร่างกายคือรูป ความรู้สึกเป็นนามคือใจ
เราจะเห็นความรู้สึกที่มีการรับรู้มาตกกระทบแล้วเราก็ยึดถือ
มาเป็นตัวตนของเราจริงๆ แล้วตัวเราไม่มีอะไร เราวิ่งไล่ตาม
ความรู้สึก กว่าเราจะเข้าไปถึงเหตุ เหตุที่ทำให้เราทุกข์เราต้อง
เห็นอารมณ์ของตัวเราเมื่อเห็นอารมณ์ เห็นความคิด เห็น
ความชอบ เห็นความไม่ชอบ เห็นความพอใจของเราซ้ำๆ เหล่านี้
เป็นตัวเราความไม่ชอบก็เป็นตัวเราเป็นอารมณ์

เราต้องเตือนตัวเองให้กลับมาระลึก ขณะที่เตือนตัวเองจะ
ทำให้เรามีสติ เมื่อเรามีสติระลึกได้ เราเตือนตัวเองให้กลับมา

ขณะที่เรากลับมาอยู่กับตัวเองได้นั้นสำคัญ ขณะที่เรากลับมา
เรากลับมาหาตัวเราได้อย่างไร เราจะต้องเห็นความรู้สึก
ของเรา อารมณ์เป็นตัวเรา เราจะผลักให้หายไปจากตัวเรา
ไม่ได้ แต่ต้องกลับมาเห็นความรู้สึกของตัวเองว่า
เราดิ้นรนไปกับอะไร ตัวเราดิ้นรนไปกับอะไร เราจึงจะเห็นว่า
สิ่งเหล่านี้มีอยู่

เราจะเห็นได้อย่างไร

ขณะที่เราเตือนตัวเอง โดยกลับมาอยู่นิ่งๆ บริเวณใจ
แล้วรู้สึกว่ามีลมผ่านกาย รู้ที่ใจ ตอนนี้เราเรียกว่า สัมมาสติ
ความระลึกชอบ แต่ถ้ามีเพียงสติ เราจะกลับมาด้วยการบังคับ
เราจะไม่เห็นตัวเราว่าเรากำลังบังคับตัวเอง เมื่อเราระลึก
ได้ชั่วขณะ อารมณ์จะหายไปจากตัวเรา ขณะที่เราระลึกได้
เราจะมีความรู้ มองเห็นความเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เราไปยึดถือ
สิ่งนั้นมันเปลี่ยนแปลงไปแล้ว อารมณ์หายไป ความรู้สึก
หายไป แต่ตัวเราเป็นผู้ยึดถือในอารมณ์ความรู้สึกที่หายไป

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนให้เราเห็นความเป็นจริง
สิ่งที่เราเป็นทุกข์ คือ ตัวเราที่เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเราไม่เคยรู้
ตัวตนจึงไปยึดถือ ขณะที่เรามองดูตัวเรากลับมาได้ชั่วขณะ
เราเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราดิ้นรน พึงพอใจ เมื่อเรา

เตือนตัวเองให้กลับมาระลึกได้ เราจะเห็นสิ่งที่เป็นที่เกิดของ
ทุกข์ คือ กายกับใจนี้

ทำไมเป็นทุกข์ เราจะเห็นความเป็นจริงในสภาวะ เพราะ
มันมีอยู่ ล้วนแต่มีความเปลี่ยนแปลง แต่เราไม่อยากให้มัน
เปลี่ยนแปลง เราจะเป็นคนบังคับ เราไม่อยากให้มันตั้งอยู่
เราจะเป็นคนบังคับทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของเรา พอเราไม่พอใจ
เราก็ผลักสิ่งเหล่านี้ให้หายไปแต่สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ เราไม่เข้าใจ
ความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง

เราต้องสังเกตอารมณ์ของเราให้เป็นปัจจุบัน เราจะเห็น
สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เมื่อกลับมาเห็นความรู้สึก แต่ตัวเราไม่มี
อารมณ์ เมื่อเราสังเกตซ้ำๆ เราจะเห็นตัวตน ตัวตนของเรา
ที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งเหล่านี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง คือ
คำว่า “ไม่เที่ยง”

มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เราดูจากร่างกายของเรา ขณะที่เรานิ่งๆ เมื่อมีการ
เคลื่อนไหว มันเปลี่ยนแปลง ถ้าเราพยายามยึดร่างกายไม่ให้
เปลี่ยนแปลง เราจะเป็นคนทุกข์เพราะเราดิ้นรนไม่ต้องการให้
ร่างกายมีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย เราพยายามบังคับ
เราก็ดิ้นรน ขณะที่เราดิ้นรนเราเป็นทุกข์

สภาวะทุกข์ คือ สภาวะที่เรากำลังดิ้นรน สภาวะสุข คือ สภาวะที่เราพอใจ ตรงนี้คือ สิ่งที่เรายึดถือเป็นตัวตน

เมื่อกลับมาดูความรู้สึกจะเห็นว่าอาการความรู้สึกมีแต่อารมณ์หายไปจากตัวเรา เราควรสังเกตดูตัวเราซ้ำๆ เพื่อเข้าไปเรียนรู้ความจริง สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์จากสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เมื่อกลับมาระลึก เราจะเห็นตัวเราซ้ำๆ แล้วจะเห็นนิสสัย นิสัย คือ ตัวอารมณ์จากความยินดี พอใจ แล้วมาเป็นความรู้สึกของเรา เราจะปรุงตลอดเวลาเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายใจ เมื่อเราระลึกได้เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงมีเครื่องระลึกผ่านกายรู้ใจ เมื่อระลึกได้เราจะรู้ว่าตัวเราอยู่ที่ไหน เมื่อมีเครื่องระลึกเราจะเห็นความรู้สึกสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเหนียวนำมาเป็นตัวตนผ่านอารมณ์ของตัวเรา ไม่ได้ทำให้อารมณ์หาย อาการหาย แต่ทำให้เราเห็นสิ่งที่เราไปหลงยึดมา เราต้องยอมรับความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายมันมีอยู่แล้วตามความเป็นจริงของธรรมชาติ แต่สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ คือตัวเรา

เมื่อเราเจริญสติ ขณะที่เราระลึกเราจะเห็นตัวเรา เมื่อระลึกได้มากขึ้น เราจะเข้าใจสิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ เราทำอะไรไม่ได้นอกจากเข้าไปอาศัย พอเราเข้าไปอาศัยเรากียึดถือมาเป็นตัวตน ผ่านความรู้สึกของเราเป็นอารมณ์

อารมณ์นี้เป็นตัวเรา ความรู้สึกของเราจากการรับรู้ มันเปลี่ยนแปลง มันเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติ เป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่มีอยู่แล้ว แต่เราไม่มีความชอบ ไม่ได้มีความโกรธ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จากการรับรู้ ตัวเราเป็นผู้ตื่นรับต่อความรู้สึกนี้ เมื่อเราเห็นจริงๆ เราจะเห็นว่าทุกข์เป็นตัวเรา สุขมันเป็นเรา เพราะเราไปยึดถือความรู้สึก แต่ในความรู้สึกที่เรารับรู้ มันไม่ได้สุข ทุกข์ มันจะทำหน้าที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลงจากการรับรู้ตกกระทบผ่านกายรู้ใจ เป็นธรรมารมณ์ คือ การปรุงแต่ง ขณะที่เรานึกคิดเอามาเป็นอารมณ์

ธรรมารมณ์เป็นความทุกข์ สุข แล้วก็เปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยนตรงนี้เรียกว่า สังขาร

สังขาร คือ ความเปลี่ยนแปลง ตัวที่ตกกระทบเป็นอารมณ์ หรือเป็นธรรมารมณ์ คือความรู้สึกที่เดินหน้าให้เห็น ความคิด เห็นอาการในใจ ความรู้สึกนี้เป็นธรรมารมณ์เป็นอารมณ์ เป็นความรู้สึกที่มีอยู่แต่เป็นความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง

เมื่อเราดูสังขารเราจะรู้ว่า ใจเป็นสังขารจากความรู้สึก มันเปลี่ยนแปลง เราจะมีความรู้สึกเพราะเราเห็นที่เกิดของความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสังขาร ขณะที่เราเรียนรู้เริ่มต้นว่า ใจไม่เที่ยง ความรู้สึกในใจ ความคิดอารมณ์มันเปลี่ยนแปลง

มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราจะดูความรู้สึกว่าประเดี๋ยวคิด
เราจะเห็นว่ามันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราจะเริ่มมีความรู้
มากขึ้นจากความรู้สึกเพราะเราเข้าใจความเปลี่ยนแปลง

ถ้าเรามีธรรมสูงขึ้น เราจะเข้าใจความเปลี่ยนแปลงมันเป็น
สังขาร จากอารมณ์ ความคิด ความเบาสบาย มันเป็นความ
รู้สึกในตัวอารมณ์ที่มีอยู่แล้วว่า ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างไร
จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตรงนี้ ความรู้สึกที่ใจเรานี้
มันเป็นสังขารเพราะมันเปลี่ยนแปลง

สังขาร คือ ความเปลี่ยนแปลง ใจเป็นสังขารเพราะ
ใจมีแต่ความเปลี่ยนแปลง กายเป็นสังขารเพราะกาย
เปลี่ยนแปลง จิตเป็นสังขารจิตก็เปลี่ยนแปลง ความรู้เป็น
สังขาร ทุกอย่างล้วนแต่มีความเปลี่ยนแปลง ตัวเราเป็น
สังขารเพราะตัวเราก็ก่อเปลี่ยนแปลง

เพราะเราไม่มีเครื่องอยู่ เราไม่มีความรู้ เราจึงดิ้นรน
พอเราระลึกได้มีเครื่องอยู่จะเห็นว่าตัวเราไม่ได้เปลี่ยนแปลง
เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงตรงนี้เป็นสังขาร เพราะเราหลง
ยึดไปเอามาเป็นตัวตน การฝึกเพื่อให้เราเห็นตัวเรา เราระลึก
ได้อยู่กับตัวเองให้เร็วที่สุด

เมื่อเราเริ่มมีสติแล้วเห็น เรามีสติแล้วระลึก เราจะเห็น ธรรม รู้ความในใจ ถ้าเราไม่เตือนตัวเองเราจะไปซ้ำเพราะ ไม่ตั้งใจและยังขาดความเพียร ยังไม่มีความปรารถนาที่จะ พ้นทุกข์ เมื่อเราระลึกได้ เราจะเข้าใจ สติจะพาเราไปถึงความ พ้นทุกข์เพราะจิตเดิมเราไม่รู้ว่า เราจะพ้นทุกข์ด้วยวิธีใด

ประโยคเดียว ความรู้เฉพาะตน คือ ความไม่เที่ยง เรามี ความเปลี่ยนแปลงผ่านกายใจ ความทุกข์ของเราแต่ละบุคคล ต้องเข้าไปอันใดอันหนึ่งของความเปลี่ยนแปลง บางคนเข้าไป ที่ใจ เห็นแต่ทุกข์ในใจ บางคนเพ่งที่กายก็จะเห็นแต่ทุกข์ทางกาย เห็นแต่ความเปลี่ยนแปลง บางคนเข้ามาที่ความจริงบางคนต้อง มีความรู้ คือ ธรรม แต่ความรู้ก็เปลี่ยนแปลง

พระพุทธองค์ทรงเทศน์ว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ บุคคลที่ ควรกำหนดรู้ทุกข์ คือ ตัวเราเอง ถ้าเรายังไม่เห็นสิ่งที่เรายึดถือ เอามาเป็นตัวตนมีแต่ความชอบ มีแต่ความพอใจ สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นทุกข์ เพราะความชอบ ความพอใจ มันตั้งอยู่ไม่ได้ อารมณ์ความชอบ ความยินดี มีแต่ความเปลี่ยนแปลง

ทุกข์ คือ ตัวเรา ทุกข์ควรกำหนดรู้ คนที่กำหนดรู้ทุกข์ คือ ตัวเราเป็นผู้กำหนดรู้ทุกข์เพราะตัวเราเป็นผู้ไปยึดถือเอา มาเป็นตัวตน ตัวตนของเราจึงเกิดขึ้นจากอารมณ์ ความชอบ

ความไม่ชอบ ความสุข ความทุกข์ แบบนี้ พอระลึกได้ให้เราเตือน
ตัวเราเอง ความสุข ทุกข์ อารมณ์จะหายจากตัวเราชั่วขณะ
เราจะเห็นตัวเองโดยมีเครื่องระลึก มีลมผ่านกายรู้ใจ เราจึง
จะรู้ว่าเราเป็นผู้กำหนดรู้ ทุกข์มันเกิดที่เราเพราะเราเป็นคน
ยึดถือไปเองจากความรู้สึก

ขณะที่เราถอยมาอยู่กับตัวเราเองแล้วไม่มีอารมณ์ความ
รู้สึกเรียกว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ เราเป็นคนรู้ว่า นี่มันเป็นทุกข์
ความรู้สึกเป็นตัวตนว่าไม่เที่ยง เวทนาก็ไม่เที่ยง ถ้าเราไปยึดถือ
เราเป็นทุกข์ เราดิ้นรน พอเราถอยออกมาอยู่กับตัวเองได้ เราจะ
เห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันเปลี่ยนแปลง เราจะเห็นว่าตัวเราไม่ได้ทุกข์

สมุทัย ควรละ ใครเป็นคนละ เมื่อเราเริ่มอยู่กับตัวเองได้
เราก็ละความรู้สึกทั้งหลายที่เคยดิ้นรน เคยยึดถือ กลับมาอยู่
กับตัวเราเอง พอเราละได้ เราจะเห็นนิโรธ

นิโรธ คือการดับทุกข์ ขณะที่เราดับทุกข์ เราสามารถ
อยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ โดยไม่คิด ไม่ดิ้นรน เราจะเห็นว่าการ
ดับทุกข์จะเกิดขึ้นเพราะเราไม่ดิ้นรน ไม่ได้ทุกข์ไปกับความรู้สึก
ของกายใจ

เราสามารถเดินมาในแบบสัมมาสติ คือ ระลึกชอบ เป็น
สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ คือองค์ความรู้ รู้ตามความ

เป็นจริงในสภาวะที่เราเข้าไปเห็นด้วยการกำหนดรู้จากตัวเรา
เรากำหนดรู้ได้เพราะเราเตือนให้เราเห็นความเป็นจริงจาก
สิ่งเหล่านี้จึงเป็นหนทางเพื่อความพ้นทุกข์ในองค์ของมรรค
มีองค์ ๘

คำว่า ทุกข์ ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ เป็นธรรมะที่ให้เราเตือน
ตนเองให้มีปัญญาเฉพาะตน ทำให้เราเกิดความรู้ ทำให้เรา
มีสติระลึกร เราจะเห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้น เห็นความเปลี่ยนแปลง
มาลงสู่ใจ

เมื่อเรามีสติเป็นสัมมาสติเมื่อไร ให้เราเตือนตัวเอง สติคือ
รู้สึกตัว สัมมาแปลว่าชอบ เป็นตัวระลึกร รวมเป็นสัมมาสติ คือ
ระลึกรชอบ เราสามารถอยู่กับตัวเองได้ เมื่อเราดูซ้ำๆ จะทำให้
เราเกิดปัญญา

สติ บอกปัญญาตามญาณทัศนะ ญาณทัศนะ คือ การหยั่งรู้
ญาณขั้นที่ ๑ รู้การเกิดของรูปนาม ญาณขั้นที่ ๒ รู้การเกิดของ
กายใจ ญาณขั้นที่ ๓ รู้การเกิดของไตรลักษณ์ ความเป็นจริง
ของไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ มันมีอยู่
คือ ลม กายใจ เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดาเราจะได้ไสยาบัน
เพราะผ่านญาณทัศนะทั้ง ๓ นี้



ธรรมของพระพุทธองค์สอนให้เราเห็นตัวตน

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง เพราะความคิดเราเปลี่ยนแปลง อารมณ์เราเปลี่ยนแปลง พอเราเห็นความคิด เห็นอารมณ์เปลี่ยนแปลง เราก็จะเริ่มเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน เราจะเริ่มเข้าใจว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน เราจะเห็นความรู้สึก ความคิดที่ใจ ความคิดไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ตัวเราถึงจะเริ่มรู้สึกวางความคิด เราไม่ได้ทำให้ความคิดหายแต่ตัวเราเมื่อเราก็ก็นึก พอเราไม่คิดตัวเราจะอยู่กับอะไรนี่คือหนทาง เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันถึงจะเริ่มรู้สึกตัวว่าเราทำอะไร แล้วเราก็จะเห็นอารมณ์ขึ้นมาในตัวเรา ความชอบไม่ชอบ ความพอใจไม่พอใจ

ตัวตนเราแท้จริงแล้วไม่มีอะไร เป็นสภาวะเพียงความรู้สึก แต่มีตัวตนเพราะเราไปยึดร่างกาย ไปยึดใจ ไปยึดทุกอย่างมาเป็นตัวตน เราก็จะเห็นสิ่งที่เรายึดถือ สิ่งนี้เองไม่ใช่ตัวตน มีแต่ความเปลี่ยนแปลง คือ ร่างกาย ความรู้สึก คือใจ ลมหายใจก็เช่นเดียวกัน ความรู้สึกทั้งหลายที่มีอยู่ผ่านกายรู้ใจ เป็นปกติแต่สิ่งที่สำคัญก็คือ ตัวเราทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่เป็นอนัตตา..ไม่ใช่ตัวตน แต่เราไปยึดถือมาเป็นตัวตนของเรา...เป็นอัตตา

พระอ.ป๋อ

ที่เกิดของทุกข์

พระยโง

สิ่งที่เราทั้งหลายกำลังเรียนรู้ คือ รู้ความจริงสิ่งที่เกิดของทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ การที่เราได้เข้ามาปฏิบัติเดินตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นับได้ว่าเป็นการสั่งสมบุญกุศล

กุศล คือ ความดี บุญ คือ ความสุข สั่งสมบุญติดตน กุศลติดตัวเราไป การที่เราได้มาประพฤติปฏิบัติเพราะเรามีบุญติดตน บุญติดตนจะตามเรามาทุกภพทุกชาติ กุศลติดตัวทำให้เรามีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ กุศลจะติดตัวเราทุกภพทุกชาติ เป็นสิ่งที่ทำให้เราได้มาสั่งสมต่อ

การสั่งสมทำให้เราได้พบความสุข เราจึงมาสั่งสม แต่ความสุขก็ยังเป็นทุกข์ เมื่อไรที่เรายังหลงอยู่ในความสุข

เราจะหลงมากขึ้นๆ เพราะเราไม่เห็นความจริง เมื่อเราไม่ได้
อย่างที่เราต้องการ เราจะเริ่มมีความทุกข์กับความทุกข์นี้

ตัวเราเป็นผู้สร้างทุกข์ขึ้นมาจากสิ่งที่เราไม่รู้ จากสิ่ง
เราไม่เห็น จากสิ่งที่เราไม่เข้าใจ เราจึงต้องกลับมาพิจารณาว่า
เราสร้างทุกข์ให้กับตัวเองด้วยวิธีใด เราไปยึดถืออะไรที่ทำให้
ตัวเราเป็นทุกข์

ทำไมความสุขจึงเป็นทุกข์

เพราะเราจะแสวงหาแต่ความสุข เราจึงไม่เห็นว่าเป็นตัวเรา
ดิ้นรนไปกับความสุข เมื่อไม่ได้อย่างที่พึงปรารถนา เราจะเห็น
ตัวอารมณ์ของเรา เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เราจะเริ่มเห็นทุกข์
เกิดที่ใจของเราเพราะเราอยากมีความสุข เราจะเริ่มเห็นสิ่ง
ที่เราเข้าไปยึดถือ

ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติเพื่อจะเดินทางเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะ
ต้องเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ความทุกข์เกิดจากความ
รู้สึกของเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเข้าไปยินดีพึงพอใจ บางคน
ยึดถือเป็นรูป รูปที่มีความสวยงามงาม แต่รูปของเรามีแต่
ความเปลี่ยนแปลง เราจะมีความรู้สึกทุกข์กับสุขเข้าไปถึงใจ
ตัวเอง

เมื่อเราเริ่มเห็นภัย เราก็เริ่มเห็นทุกข์ ทุกข์จากความรู้สึก
ที่มันเปลี่ยนแปลง เราไม่อยากให้ร่างกายแก่ เป็นความรู้สึก
ที่เรารู้สึกไม่ยินดีไม่พอใจ

เราต้องเห็นทุกข์ได้ด้วยตัวเราว่า เราไปยึดอะไรสิ่งนั้น
เป็นทุกข์

เราจะหาทางออกจากทุกข์ได้อย่างไร

ธรรมะของพระพุทธองค์ เป็นเครื่องที่ทำให้เราคลายจาก
ความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ก่อนที่เราจะคลายจาก
ความหลง ความยึดมั่นถือมั่น เราต้องเห็นตัวตนเราก่อนว่า
เราไปหลงอยู่กับอะไร ไปยึดอยู่กับอะไร

ถ้าเราหลงในรูป ยึดมั่นในรูป เราจะไม่เห็นทุกข์ เราก็ยัง
หลงอยู่ ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ ตัวเรายังรู้สึกยินดีพอใจอยู่ แต่เรา
ยังไม่เข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากตัวเรา เพราะเราเป็นคนยินดี
พึงพอใจในรูปสิ่งที่เราหลงอยู่ในร่างกาย ในสิ่งที่เรายึดอยู่ สิ่ง
ที่เห็นง่ายที่สุดในรูป คือ ร่างกายแล้วผ่านความรู้สึกลงไปใจเรา

เราเป็นทุกข์ได้อย่างไร

เราเป็นทุกข์จากอารมณ์ของตัวเรา อารมณ์ของเรามา
จากไหน ขณะที่เรานั่งปฏิบัติเราจะเห็นว่ามันมีอารมณ์ให้เรา

รู้สึก เรามีแต่อารมณ์ เรามีความทุกข์ไปกับอารมณ์ มีความสุข
ไปกับอารมณ์ เรามีแต่อารมณ์ ความยินดีไปกับอารมณ์ พอเรา
มีสติระลึกได้เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเอง ความเจ็บ
ความปวด ความเมื่อย ความคัน ความหิว ความกระหาย
มันเป็นความรู้สึก แต่อารมณ์ คือ ตัวเรา

เราเป็นคนมีอารมณ์ เกิดความไม่ชอบ ความเจ็บ ความปวด
ความเมื่อย เราจะเห็นอารมณ์ของตัวเองว่า เราไปคว้าอะไร
มาเป็นอารมณ์ ทุกอย่างเป็นอารมณ์หมด เรามีความพอใจ
หรือไม่ เราจะรู้สึกตัวเองไปปรุ่งต่อ เรียกว่า กิเลส ถ้าเรามี
ความชอบพอใจก็มีความสุข ดังนั้น ความสุข ความทุกข์
จึงเป็นตัวอารมณ์ เพราะเราเป็นคนเข้าไปยึดถือ พอใจเป็นสุข
ไม่พอใจเป็นทุกข์ เพราะตัวเราเป็นผู้หลงยึดถือ จนเป็นสุขทุกข์

ความเป็นจริง เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือสิ่งที่เรา
เหนียวนำมาเป็นตัวตน กว่าจะถึงตรงนี้ได้เราต้องใช้เวลาในการ
สั่งสมกุศล คือ ความดี เพื่อให้เกิดปัญญาติดตนให้ได้

การสั่งสมสร้างความคิดจะเป็นบุญติดตนเป็นเครื่องระลึก
เพราะจะทำให้เราเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเป็นทุกข์ เราจึง
ต้องการออกจากทุกข์ ออกจากความสุข เพราะความสุขก็
ไม่เที่ยง ความสุขเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ยึดมันถือมันไม่ได้

เมื่อไรที่เราระลึกได้ คิดได้ เราต้องสั่งสมบุญ ภูมิปัญญา จะทำให้เราเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราหลง สิ่งที่เรายึดถือ เราต้องย้ำเตือนให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน เราจึงจะเห็นความเป็นจริงที่พระพุทธองค์ทรงตรัสคือ ทุกข์ควรกำหนดรู้ เราต้องเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ตัวเรา คนที่ทุกข์คือ ตัวเราที่เป็นคนยึด ยังหลงยินดีพอใจ เราไม่สามารถที่จะเตือนตัวเองให้กลับมาได้ เราไม่สามารถสอนตัวเองให้คลายจากความหลง เราต้องเตือนตัวเองกลับมา เราจะเห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน เราสอนตัวเองให้กลับมาเราจึงจะคลายจากความหลง

เราจะคลายจากความหลงได้อย่างไร

ถ้าเราไม่สามารถสอนตัวเองได้ เราจะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างไร ถ้าเราเตือนตัวเองกลับมาได้ เราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน เราจะคลายจากความหลงได้อย่างไร เพราะเราเห็นสภาวะมันมีอยู่ มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เราคลายความหลงจากตัวเราเอง เพราะเราเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เป็นทุกข์ เป็นสิ่งไม่น่ายินดี ไม่น่าพึงพอใจ ตัวเราเห็นที่เกิดของทุกข์

เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงเอามาเป็นตัวตนแล้วเราก็เป็นสุข ทุกข์ ถ้าเรายังไม่ยอมรับ เราก็จะเป็นคนลุ่มหลงอยู่อย่างนี้

ตัวตน กับสิ่งที่เราลุ่มหลง เพราะเราสั่งสมมามาก เราจึงไม่เห็นความจริง เมื่อเราเตือนตัวเรา เราารู้สึกว่าเราอยู่ได้ เราจะเริ่มคลายจากความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น คลายจากความหลงที่เราไม่รู้ เราคลายได้อย่างไร เพราะเมื่อเราเริ่มมีความรู้ คลายความยึดมั่นถือมั่น เราจะเริ่มมีสติระลึกอยู่กับตัวเอง

เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้ เราจะยึดมั่น ถือมั่น ตัวเราเป็นตัวตน สิ่งทั้งหลายที่เราเคยหลงยึดถือ เราจะเริ่มปล่อยวางทีละน้อย ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา ไม่เห็นตัวตน เราจะยึดต่อไปกับสิ่งที่เรายึดเป็นตัวตน อารมณ์จะรุนแรงขึ้นจากความไม่พอใจ จนกระทั่งเราเห็นทุกข์และเห็นโทษ เราจะค่อยๆ ตัดได้เพราะเห็นความเป็นตัวตน **ตัวตน คือ ตัวเราเอง**

เมื่อเรากลับมาระลึกเห็นตัวตนเราได้แล้วว่า มีเราอยู่ภายในใจ มีเครื่องระลึกจะเห็นว่าเราไม่มีอารมณ์อยู่ชั่วขณะ ตรงนี้เราจะคลายจากความหลง เริ่มมีปัญญาจากสภาวะคลายความยึดมั่นถือมั่น คือ ตัวตนของเรา เพราะเราเห็น**ตัวตนใหม่** ที่สามารถอยู่ได้นิ่งๆ โดยไม่มีอารมณ์ ไม่ดีันรน ไม่ได้บังคับ เราจะเริ่มยอมรับว่าเป็นความผันทุกซ์

ถ้าเราเดินในทางอริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะต้องเป็นผู้กำหนดรู้ให้ได้ว่าทุกข์มันเกิดที่ไหนแล้วใครเป็นคนทุกข์ ทุกข์เพราะเราเป็นผู้ยึดถือมาเป็นตัวตน เราไปลุ่มหลงยินดีกับสิ่งเหล่านี้เลยกลายเป็นทุกข์

เมื่อเราเริ่มเข้าใจ เราจะคลายจากความหลง เราจะเป็นผู้มีสติระลึกลับกลับมาทำหน้าที่เป็นปกติอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นว่าตัวเราหลงสิ่งใดตรงนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด แต่ถ้าเราทำด้วยปัญญา ทำด้วยหน้าที่ที่เราต้องการทำให้เป็นการสั่งสมบุญติดตน กุศลติดตัวเรา เราจะเห็นความเป็นตัวตนของเรา เราจะคลายจากความหลงได้เอง สิ่งนี้เป็นความจริงในอริยสัจข้อแรกทีพระพุทธรองค์ทรงเทศน์ว่า **ทุกข์ควรกำหนดรู้**

ชีวิตในปัจจุบัน เราต้องกลับมารู้สึกตัวเราให้ได้ว่า เราเป็นทุกข์กับอะไร เป็นสุขกับอะไร มันเป็นสุข ทุกข์ จริงหรือไม่ เราจะเข้าใจในสิ่งที่เรายึดถือ เราต้องเรียนรู้จากความรู้สึกของตัวเรา เราจะเห็นในสิ่งที่เรายึดถือ นั่นคือ ตัวตนของเรา

สิ่งที่เราลุ่มหลงถ้าเรายอมรับเพราะมันเป็นโทษทำให้เราทุกข์ เราจะคลายจากความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้ สิ่งนี้จะทำให้เราเห็นความเป็นจริงของตัวตน

ก่อนที่จะเราจะเข้าใจ เราจะต้องเห็นทุกข์มากขึ้นๆ เห็นความรู้สึกซ้ำๆ จนเมื่อไรที่เรามีภูมิปัญญาในธรรม คือ ความรู้ที่มีอยู่แล้ว เราจะเริ่มรู้สึกได้ว่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นทุกข์ ถ้าเรายังไม่เห็นทุกข์อันแท้จริง ยังไม่เห็นความรู้สึกที่มันเป็นทุกข์ เรียกว่าเรายังไม่ได้เดินเข้าไปในทาง เราต้องสั่งสมกุศลความดี เพื่อให้เกิดปัญญา

ถ้าเรายังยินดีพอใจในรูปอยู่ เรายังไม่เห็นทุกข์ ความทุกข์ยังไม่เกิดที่ตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือจะเป็นเครื่องยืนยันว่าเราไปได้แค่ไหน เราสั่งสมบารมีมากพอหรือไม่

เราจะเห็นสภาวะแห่งความทุกข์ ความสุขก็เป็นทุกข์ ถ้าเราเห็นได้อย่างนี้จะเป็นเครื่องวัดในตัวเราว่า มีการสั่งสมมามากพอหรือไม่

เมื่อเราเห็นความจริงของความทุกข์ เราไม่ดิ้นรน เราจะพยายามหาทางออกจากทุกข์ แปลว่า เราได้สะสมปัญญามา เราได้กระทบอารมณ์แบบนี้มามาก เราจึงเกิดความเบื่อ ไม่อยากเกิด ไม่อยากทุกข์ในสภาวะนี้อีก

เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

วิถีแห่งความพ้นทุกข์ เราจะพ้นทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่เห็น
ตัวตนในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ มันคือ ความจริง ให้เห็นความ
เป็นจริงสิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่มีมันมีอยู่ไม่ใช่ทุกข์ แต่สิ่งที่เรา
ยึดถือเข้ามาเป็นตัวตนที่เราเข้าไปลุ่มหลงยินดี เข้าไปยึดมั่น
ถือมั่นมาเป็นตัวตนต่างหากที่ทำให้เราทุกข์

เราจะคลายจากความเศร้าโศกเสียใจ ความไม่พอใจ
ความพลัดพราก เป็นความรู้สึกที่เราเข้าไปลุ่มหลง ที่เราเข้าไป
ยึดถือสิ่งนี้มันเกิดขึ้น

ความรู้สึกที่เราเข้าไปลุ่มหลง ได้แก่ ความรัก ความชอบ
ความอาลัยอาวรณ์ ความพลัดพราก การสูญเสีย ความ
คับแค้นใจ

ทางกายที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตนของเราได้แก่
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเป็นอารมณ์ เราเข้ายึดถือเป็นความ
รู้สึกเราจึงเกิดแต่อารมณ์ เราทุกข์จากความรู้สึกที่เรายึดถือ
เป็นตัวตน คือ ร่างกาย

เมื่อเกิดมาเรายึดร่างกายเป็นตัวตน เราลุ่มหลงเป็น
ความรู้สึก คือ ทางใจ นี่คือสาเหตุของทุกข์ ปัญญาจะเกิดขึ้น

ถ้าเราเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราทุกข์ คือ สิ่งที่เรายึดถือเป็นตัวตน สิ่งที่เราลุ่มหลงเอามาเป็นอารมณ์ของตัวเองจนเราสร้างทุกข์มากขึ้น เมื่อเบื่อจากอารมณ์ของตัวเราเองเราก็จะเบื่อจากความรู้สึกของตัวเองที่ยึดถือแล้วตื่นรน

ตัวเราเป็นผู้สร้างทุกข์ เมื่อเราเห็นสิ่งนี้ซ้ำๆ เราจะเริ่มเข้าใจความเป็นจริง จนกว่าเราจะระลึกได้ เตือนตัวเองกลับมา เราจะเห็นความเป็นจริง จึงจะคลายความหลง ความยึดมั่น ถือนั่นเราจะทำหน้าที่ของเราอย่างมีความสุข คือ ความเป็นปกติ



ความเป็นจริง สิ่งที่เป็นทุกข์

เราอาจจะไม่เข้าใจจากชีวิตจริงที่อยู่ทุกวันนี้ ในโลกนี้ในปัจจุบัน ๔ ในทุกๆ อย่างที่เราได้อาศัยอยู่ เราต้องกลับมารู้สึกตัวเราให้ได้ว่า เรามีความสุขกับอะไร แล้วความสุขตรงนั้นเป็นทุกข์หรือไม่ แล้วความทุกข์ที่เราบอกว่าเป็นทุกข์ เราดีในรณ เราเป็นทุกข์จริงหรือไม่ เราจึงจะเริ่มเข้าใจสิ่งที่เรายึดถือ แล้วเราจะเห็นในสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนของเรา อย่างเช่น บางคนยึดถือในร่างกาย คือ รูป รูปที่มีความสวยงาม เราก็ยินดียิ่งอยู่อย่างนั้น แต่รูปของเรามีแต่ความเปลี่ยนแปลง เราก็มีความรู้สึกทุกข์ในรูป เห็นร่างกายของตัวเองว่าเปลี่ยนแปลง เราก็เริ่มเป็นทุกข์ ทุกข์จากความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง เราเห็นความรู้สึกอยู่ที่ใจ คือ นาม เราไม่ยินดี ไม่พอใจ ไม่อยากให้ร่างกายเราแก่ คือ อารมณ์ของตัวเรา

สิ่งสำคัญ เราจะยอมรับในสิ่งที่เรายึดถือ สิ่งที่เราลุ่มหลงหรือไม่ ถ้าเรายอมรับเพราะเห็นโทษทำให้เราเป็นทุกข์ เราก็จะคลายความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น นี่คือหลักเบื้องต้นเพื่อให้เราเห็นความเป็นจริงของตัวตน ให้เราเห็นสิ่งที่เข้าไปลุ่มหลงยินดี สิ่งนี้มีอยู่ไม่ใช่ตัวตน

พระอ.ป๋วย

ละตัวตน

พระยโง

เมื่อเราเห็นตัวเรา เราเริ่มระลึกได้ เท่ากับเราสามารถเดินเข้าไปในอริยสัจ ๔ ความเป็นจริงที่พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเดิน ดังนั้นเราจึงควรกำหนดรู้ทุกข์

ทุกข์ควรกำหนดรู้ บุคคลที่ควรกำหนดรู้ทุกข์ คือ ตัวเรา เราต้องเห็นทุกข์ที่ตัวเราก่อน ว่าเราทุกข์กับอะไร เรามีความสุขกับอะไร

เราจะต้องเห็นตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเรา ตัวเราจะต้องเห็นว่า เราไปยึดอะไร สิ่งนั้นมาเป็นตัวตน เพราะเราหลงเข้าไปยินดีพึงพอใจ เพราะเราไม่รู้ จึงยึดสิ่งนั้นมาเป็นตัวตน

เรามีความสุข ความทุกข์ เอาความรู้สึกความสุข ความทุกข์มาเป็นตัวเรา เพราะเราเป็นคนไปยึด **พอไม่ได้อย่างที่เรต้องการเราเป็นทุกข์ พอได้อย่างที่ต้องการเราก็เป็นสุข** เอาความสุข ความทุกข์ มาเป็นตัวเรา เราจึงดิ้นรน เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน

เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราพิจารณา เห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ แต่เราหลงยึดถือมันเป็นตัวตน เราจึงเป็นคนทุกข์ เราเป็นทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะเราไปยึดร่างกายนี้

รูป คือ ร่างกาย ร่างกายที่เราได้อาศัย เรายึดมาเป็นตัวตน เราจึงไม่เห็นตัวเรา เห็นแต่ร่างกายที่เราได้อาศัย เรารับรู้ความรู้สึกเข้าไปในใจเป็นตัวตนเราทั้งหมด

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ บุคคลที่ควรกำหนดรู้ทุกข์ คือ ตัวเรา ทุกข์เกิดขึ้นที่เรา เราไปยึดอะไร

ทุกข์ แบ่งได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. ทุกข์ทางกาย
๒. ทุกข์ทางใจ

บางคนมีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ มีความสุขจึงไม่เห็นทุกข์ทางกาย บางคนมีแต่ความสุขทางใจจึงไม่เห็นทุกข์ทางใจ บางคนทุกข์ทางใจก่อน ได้แก่ ความคับแค้นใจ ความไม่สบายใจ เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้อย่างใจเรา

บางคนเห็นร่างกายมีความแก่ ความเจ็บป่วย เกิดมามีความสุขไม่แข็งแรง จึงเป็นทุกข์ทางกาย ความเป็นจริงของทุกข์คือ สิ่งที่เราควรกำหนดเข้าไปรู้ว่า เราเป็นคนยึดเอามาเป็นตัวตน

สิ่งที่เรายึดมาเป็นตัวตนเป็นเช่นไร

ทุกข์กาย ถ้าเรายึดร่างกาย เราจะทุกข์กาย เราไม่เห็น ว่าตัวเรามีความแก่ทุกวัน มีความเจ็บไข้ไม่สบายทุกวันและมีความตายทุกวัน สิ่งที่เราหลงมาเป็นตัวตน คือ ร่างกาย มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเราจึงทุกข์สุขไปกับร่างกาย

ทุกข์ใจ ใจ คือ ความรู้สึก เช่น มีความพอใจจากการรับรู้ผ่านร่างกาย เราจะเห็นตัวอารมณ์ อารมณ์จากความรู้สึก มีความยินดี ความพอใจ ความพลัดพราก ความเศร้าโศก เสียใจ อารมณ์ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในใจเรา นี้ ถ้าเรามีความสุขสบาย ยินดี หัวเราะ เรามีความรู้สึก ความรู้สึกเหล่านี้อยู่ภายในใจ เราไปลุ่มหลงจากความรู้สึก

เรารับรู้ สิ่งนี้มันมีแต่ทุกข์เพราะไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตามที่เราต้องการ

สภาวะจริงๆ ตัวกำหนดรู้ทุกข์เป็นสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ มีแต่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงแต่เราไม่เข้าใจ เราจึงวิ่งไล่ตามความทุกข์ วิ่งไล่หาความสุข เรามองไม่เห็นคนที่วิ่งไล่หา คือ ตัวเรากับสิ่งที่เราวิ่งหา มันตั้งอยู่ไม่ได้ หนไม่ได้ มีแต่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ถ้าเรายังยึดถือ เรายังวิ่งหา เรายังเป็นทุกข์

คนที่มีความสุขก็วิ่งหาความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป เราจะเป็นทุกข์ของความสุข คนที่มีความทุกข์ก็พยายามวิ่งออกจากความทุกข์ เรากียิ่งทุกข์มากขึ้นเพราะเราไม่เห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราพิจารณา ให้เห็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ คือ ทุกข์ บุคคลที่กำหนดรู้ทุกข์ คือ ตัวเรา เราเป็นผู้พิจารณาเห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงมาเป็นตัวตน ทุกข์ควรกำหนดรู้ บุคคลที่รู้ทุกข์ คือ ตัวเราเพราะเราเป็นคนยึดถือ เราลองพิจารณาว่าเรายึดอะไร สิ่งนั้นทำให้เราเป็นทุกข์ ทุกข์อย่างไร เราจะเห็นได้จากอารมณ์ของเรา เราสุขทุกข์

ไปกับอารมณ์ แต่สิ่งที่เรายึดถือไม่ได้สุขทุกข์ไปกับเรา ทำให้
ตัวเราเห็นสิ่งที่เราหลงยึดถือมาเป็นตัวตน

เราจะทำให้อารมณ์ตรงนี้หายไปไม่ได้ แต่ทำให้เราเห็น
ความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึด พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่อง
สมุทัย เราควรละ

เราจะละได้อย่างไร

ตัวเราต้องเห็นที่เกิดของทุกข์จึงจะออกจากทุกข์ได้
เราจะออกจากทุกข์ด้วยวิธีใด ถ้าเรายังไม่เห็นสิ่งที่เราเข้าไป
ยึดถือ ยังไม่เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง คือ อารมณ์ของตัวเอง
ผ่านความรู้สึก คือ กายกับใจนี้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สมุทัย ควรละ คือ ละสิ่งที่ทำ
ให้เราทุกข์ ทุกข์เกิดจากความอยาก บุคคลที่ละ คือ ตัวเรา
เป็นคนละความอยาก ตัณหา คือ ความอยาก ความอยาก
เกิดขึ้นที่ตัวเราเพราะเราเป็นคนยึดถือตัวตน คือ ร่างกาย
ร่างกายเป็นรูป คือ กายนี้ ใจ คือ ความรู้สึก เป็นตัวตน เราจึง
มีความอยากไปกับกายใจนี้

เราจะละความอยากได้อย่างไร ถ้าเรายังเห็นอารมณ์
ของตัวเรา เรายึดอะไร เรายินดีกับอะไร ตรงนั้น คือ ความอยาก

สิ่งที่เราอยากไม่รู้เรื่องกับเรา เช่น เราอยากให้ร่างกายคงอยู่ แต่ร่างกายไม่รู้เรื่องกับเรา เราจึงทุกข์ไปกับร่างกาย

ในร่างกายของเราทุกข์อะไรได้อีก ความอยากในรส รส คือ อาหารที่เราได้สัมผัสจึงมีความอยากในรส อาหารที่เราสัมผัสไม่รู้เรื่องกับเราด้วย เราเริ่มอยู่กับความอยาก พยายามแสวงหารสชาติอาหารที่อร่อยกว่าทำให้เราเป็นทุกข์ต่อความอยากของรส เช่นเดียวกับ กลิ่น เสียง การสัมผัส รวมเป็น ธรรมารมณ์ คือ ความรู้สึกในใจ

ธรรมารมณ์ ความรู้สึก เราเกิดความรู้สึก ความไม่พอใจ ความพอใจ จากความรู้สึกที่สัมผัสถูกต้องผ่านการรับรู้ผ่านร่างกาย เราจึงมีตัณหา คือ ความอยากไปในความรู้สึก เรียกว่า ธรรมารมณ์

เมื่อเราเห็นเหตุที่ทำให้เราทุกข์ สมุทัย ควรละ ตัวเราเป็นคนละ เพราะเราเห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนผ่านร่างกายสู่ความรู้สึกในใจ สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนจะผ่านอายตนะ คือ ร่างกายที่เราได้เห็น ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัส ถูกต้องจนถึงความรู้สึกในใจหรือความคิดที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ สิ่งนี้เป็นทุกข์จึงควรละสิ่งเหล่านี้

การที่เรายังละไม่ได้ เพราะเรายังไม่เห็นตัวตนของเราที่ยังยึดอยู่ สิ่งที่เรายึดถือไม่ได้เป็นตัวตนกับเราเพราะมันมีอยู่ แต่เราไม่เห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน เราจึงละไม่ได้

การที่เราละตัวเองได้ เราต้องเห็นทุกข์ตามความเป็นจริง เห็นความจริงในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราจึงจะเริ่มละได้

เราจะละด้วยวิธีใด

วิธีการละ เมื่อเราเห็นความอยากแล้ว จะทำอะไรให้ความอยากหายไป วิธีการละ คือ เราต้องเห็นตัวเราในสิ่งที่เรายึดถือว่า เมื่อเรายึดถือแล้วเราดิ้นรนเป็นทุกข์ เราต้องหาเครื่องอยู่ใหม่ภายในกายใจของเรา

เราต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวอันใหม่ เมื่อเราเห็นความจริงในสิ่งที่เรายึดถือ เมื่อเราละสิ่งหนึ่ง เราต้องมีอีกสิ่งหนึ่งมาให้เรายึด แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งที่ยึดไว้เราจะล่องลอยไปกับอีกสิ่งหนึ่ง

สิ่งที่ควรละ คือ ละความอยาก แล้วเราจะอยู่กับอะไร ยึดถือกับอะไร ก่อนที่เราจะยึดถือ เราต้องกลับมายึดถือตัวตนของเรา ตัวตนของเราก็คือ อยู่กับตัวเอง อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ อยู่กับอะไร อยู่กับเครื่องระลึก เครื่องระลึก คือ ความรู้สึกของลมที่ผ่านกายรู้ใจ

ขณะที่เราเริ่มมีเครื่องระลึก เครื่องระลึกของเรามีธรรม เป็นเครื่องระลึก เราจะหยุดความรู้สึกความคิดเข้าไปในธรรม มีธรรมมาพิจารณา เราจะเห็นความคิดของเราภายในใจนี้ ไม่มี ความอยาก จะเห็นความเป็นจริง เมื่อเห็นความจริงมากขึ้น จะทำให้เราเกิดปัญญา เมื่อมีปัญญาเราจะเห็นตัวตนของเรา ชัดขึ้นตรงใจนี้ เมื่อเราเห็นความรู้สึกตรงใจแล้วเราจะรู้สึก ว่า ตัวเราต้องมีเครื่องอยู่โดยอยู่อยู่กับตัวเองด้วยการมีเครื่องระลึก

ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาความเป็นจริงในการ เดินสายกลางตามมรรคมีองค์ ๘ เราต้องเข้าใจทุกข์ควร กำหนดรู้ สมุทัย ควรละ คือ ละความอยากเมื่อเราเข้าใจ

นิโรธ คือ การดับทุกข์ คือ จะทำให้มันเกิดขึ้นจะแจ้ง ที่ตัวเราเพราะเราสามารถอยู่อยู่กับตัวเองได้ โดยเราไม่ดิ้นรน ไม่มีความอยากแต่อยู่อยู่กับตัวเองได้

นิโรธ คือการดับทุกข์ ตัวเราเป็นผู้ดับทุกข์ด้วยตัวเอง คือ ดับความอยากของตัวเอง

วิธีการดับ จะดับอย่างไร

เมื่อเราสามารถกลับมาระลึกได้แล้ว สามารถกลับมาอยู่ กับตัวเองได้ เราจะเข้าใจวิธีดับทุกข์ การดับทุกข์ คือ ตัวเรา

ไม่ได้วิ่งไล่ตามความอยาก การดับ คือ การปล่อยวาง การสลัดคืน สิ่งที่เราลุ่มหลงแต่ไม่ได้ทำอะไรให้หายไป แต่ทำให้เราเห็นสิ่งที่เรายึดถือ ตัวเราสามารถอยู่กับตัวเองได้โดยมีเครื่องระลึก เพราะเราเห็นว่าสิ่งนี้มีอยู่ ไม่ยึดถือมาเป็นตัวตน

นิโรธ การดับทุกข์ ควรทำให้แจ้ง เพราะมันแจ้งแก่ตัวเรา ให้เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง การดับทุกข์ดับที่ตัวเรา เพราะเราปล่อยสิ่งที่เรายึดถือ

สาระสำคัญของการปฏิบัติ คือ ต้องกลับมาเห็นความเป็นจริงของตัวตนสิ่งที่เรายึดถือ เมื่อเราเห็นความอยาก เราอยากละ การดับทุกข์ก็จะเกิดที่เรามาแก้ตรงใจเรา เราสามารถอยู่ได้โดยไม่ติดรนกับอาการทั้งหลาย สิ่งที่เรายึดถือมากคือ กายใจ ความอยากทั้งหลายมันมีอยู่แล้วเป็นปกติ เราเป็นผู้ดับความอยากของตัวเรา

เมื่อเราเดินตามมรรคมืองค์ ๘ ทางสายกลาง เราจะเห็นสภาวะแบบนี้ การดับต้องดับที่ตัวเรา เราจะไม่สงสัย เพราะเราสามารถดับทุกข์ได้ที่ตัวเรา เราเป็นผู้ดับทุกข์ เราเป็นผู้ปล่อยวาง สลัดคืนสิ่งที่เราลุ่มหลง คือ ตัณหา คือ ความอยาก สลัดคืนสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ก็คือ กายกับใจนี้ไว้แก่โลก ความอยากจะหายจากตัวเรา การดับทุกข์ ก็คือ ดับความอยากนั่นเอง



แล้วเราจะละ....ได้อย่างไร

สมุทัย ควรละ คือละสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะเรามีความอยากนั่นเอง เมื่อเราเห็นความอยาก จะทำอะไรให้ความอยากหายไป ให้ความอยากหมดไปจากตัวเรา

วิธีการละก็คือ เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือดินรน เป็นทุกข์ เพราะเราไม่มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวเราก็ล่องลอย หลงไปกับกามคุณ ๕ แล้วเราจะยึดเหนี่ยวอยู่กับอะไร....อยู่กับเครื่องระลึก คือความรู้สึกของลมที่ผ่านกาย คือ สติ รู้ใจคือ สัมปชัญญะนี้เป็นพื้นฐาน เรากลับมาอยู่กับตัวเอง อยู่กับอะไร....อยู่กับสติรู้กายและสัมปชัญญะรู้ใจ

เราจะละด้วยวิธีใด..เราต้องมีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของตัวเรา เพราะตัวเราระลึกได้ในธรรมก็จะเริ่มเห็นสภาวะของตัวเราจากความรู้สึกภายในใจ เห็นความเป็นจริงสิ่งที่ควรละ คือ ความอยาก ปัญญาของเราเกิดขึ้นจากการคิดพิจารณา เห็นสิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็นตัวตน ถ้าเราเข้าใจก็จะเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เรายึดถือ คือ กายกับใจ

สติ คือความระลึกได้ เห็นความรู้สึกสัมผัสถูกต้องของลมผ่านปลายจมูก โพรงจมูก ริมฝีปากบน

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว รู้ว่ามีลมหายใจก็รู้ ไม่มีลมหายใจก็รู้

พุทธะ อ.ป๋วย

เริ่มชีวิตใหม่

พระยาลิขิต

พระพุทธองค์ทรงสอนทางสายกลางเพื่อเป็นวิถีแห่งความ
พ้นทุกข์ เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราได้เดินไปถูกทางตามคำสอน
ของพระพุทธองค์แล้ว

ทางสายกลางที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ มรรคมี
องค์ ๘ มรรค คือ ข้อประพฤติปฏิบัติ มี ๘ ประการ เพื่อให้ถึง
ซึ่งความพ้นทุกข์

ในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์เราควรปฏิบัติอย่างไร

อันดับแรก เราต้องดูตัวเราก่อนว่า เราปฏิบัติเพื่ออะไร
เรามาศึกษาธรรมะ มาสร้างกุศลความดี เราทำเพื่ออะไร
เราต้องรู้จุดหมายของเราก่อน เราจะเห็นตัวเราจาก

ความคิด ทางสายกลางอันดับแรกที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้
เราเดินไปในทางสายกลาง เราต้องเห็นความคิดของเรา
ซึ่งเรียกว่า ความเห็นชอบกับความคิดชอบ คือ สัมมาทิฐิ
ความเห็นชอบ และสัมมาสังกับโป มีความดำริชอบ

ขณะที่เราเห็นเราคิดอยู่ทุกวัน เราไม่รู้ว่าเราเห็นอะไร
คิดอะไร เราเห็นแต่อารมณ์ของตัวเรา เห็นแต่ความอยาก
เมื่อพระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราพิจารณา เราเห็นแล้วคิด
ตามความเป็นจริง เรานำสิ่งที่เห็นและคิดมาพิจารณา จึงจะ
เรียกว่า ดำเนินไปตามทางสายกลาง

ถ้าเราไม่เห็นในสิ่งที่เราเห็น ถ้าเราไม่รู้ว่า เราคิดในสิ่ง
ที่เราคิด เรายังไม่ได้เห็นชอบ คิดชอบ เพราะเรายังไม่ได้เห็น
ในสิ่งที่เรากระทำว่า เป็นบุญหรือโทษ เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี
ทางสายกลางจะเริ่มเกิดที่เรา

ในการพิจารณา เราจะพิจารณาจากการกระทำว่ากระทำ
แล้วให้ผลเช่นไร พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความรู้สึก
ตรงนี้ก่อน จากความเห็นชอบ คิดชอบ แล้วจึงกระทำชอบ

การกระทำชอบตามทางสายกลาง มีอยู่ ๓ ส่วน คือ
ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ทางวาจาเรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันโต การงานชอบ คือ การทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุด
สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีพชอบ คือการเลี้ยงชีพชอบ เพื่อสนอง
ตอบต่อปัจจัย ๔ ถือว่าเป็นการเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายาโม
ความเพียรชอบ เรามีความเพียรที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ทั้ง ๔
ข้อนี้ เป็นสิ่งที่เราต้องสำรวมระวังด้วยการมีศีลเป็นเครื่องชำระ
เมื่อเราพิจารณาเราจะเห็นว่า ตัวเราทำความชอบ เราจะเห็น
ในสิ่งที่ผ่านมาเป็นอย่างไรนำมาคิด ถ้าเราคิดชอบเราจะเกิด
ปัญญาเห็นคุณและเห็นโทษ

เมื่อเราเห็นเราจะเกิดปัญญาที่ละน้อยที่จะเริ่มต้น
ชีวิตใหม่โดยกระทำชอบในสิ่งต่อไปนี้

๑. **เจรงาชอบ** การพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด
พูดเพ้อเจ้อ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เมื่อเราเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เราสามารถ
เห็นว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดีจากความคิด เราจะเริ่มเดินทาง
สายกลาง คือ รู้ว่าเราทำอะไรดีหรือไม่ดี เราเป็นผู้เลือกที่จะ
กระทำ

๒. **การงานชอบ** เราได้ทำหน้าที่ตัวเราดีหรือยัง ถ้าเห็น
ว่าเรายังทำหน้าที่ไม่ดี การงานบกพร่อง เราเห็นคุณและโทษ
เราจะเริ่มต้นทำหน้าที่เราให้ดีขึ้น

๓. **เลี้ยงชีพชอบ** เราเลี้ยงชีพเพื่อปัจจัย ๔ หรือไม่ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เช่น เลือกรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายหรือไม่ เสื้อผ้าที่สวมใส่เหมาะสมกับฐานะทางการเงินของเราหรือไม่ เมื่อเรามองเห็น ว่า ถ้าไม่สามารถเลี้ยงชีวิตชอบ ทำให้เกิดโทษแก่ตัวเราโดยที่ เราไม่พิจารณา ดังนั้นการเลี้ยงชีพชอบ คือ การหาปัจจัยมา เพื่อปัจจัย ๔ เท่านั้น

๔. **ความเพียรชอบ** เราจะกระทำเพื่อให้พบความสำเร็จ เมื่อเราคิดพิจารณาได้แล้ว สิ่งที่ตามมาก็คือ สัมมาสติ ความ เห็นชอบและระลึกชอบ ตัวเราระลึกชอบได้เพราะเรามีสติ เพราะสติจากตัวเรายึดตัวเราเป็นผู้กระทำ สมาธิ คือ ความ ตั้งมั่นชอบกับสิ่งที่เราคิดกระทำ

เมื่อเราทำสิ่งนั้น สิ่งที่เรากระทำเป็นอย่างที่เราคิด เราจะมีสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากระทำ **เราไม่เอาเรื่องอื่น มาคิด เรียกว่า สมาธิ ความตั้งมั่นชอบ**

ดังนั้นทางสายกลางที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในการ เดินทาง คือ ใช้ชีวิตในทางโลกปัจจุบันและทางธรรม จะทำให้ เราเห็นความรู้สึกสิ่งนั้นสิ่งนี้เราไม่ควรดิ้นรน จะต้องหาวิธีที่จะ ออกจากทุกข์ด้วยทางสายกลาง จึงเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์

สภาวะที่เป็นทุกข์ ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเราอยากมีความสุข พอความสุขหายไปก็จะเป็นทุกข์ เราพยายามออกจากทุกข์ คนที่มีความสุขก็อยากมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป คนที่มีความทุกข์ก็พยายามเอาความทุกข์ออกจากความรู้สึกให้หายจากความทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรากลับมาดูที่ตัวเรา จากการเห็นชอบ คิดชอบ เป็นอันดับแรก เมื่อเราเข้าใจเราจะมีสติระลึกได้จะกลับมาอยู่ที่ใจ มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เป็นเครื่องระลึกขณะที่เรามีสติอยู่ในทางสายกลาง ตัวเราจะอยู่กับปัจจุบัน

ปัจจุบัน คือทางสายกลาง เริ่มต้นจากชีวิตจริงในโลก ไม่ว่าเราจะทำการงานอะไร เราจะอยู่กับปัจจุบันกับสิ่งที่เราทำ ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันได้เราจะมีสติเพิ่มขึ้น ไม่คิดไปในอนาคตไม่คิดย้อนหลังไปในอดีต แต่ตั้งตนเป็นปัจจุบัน เราสามารถอยู่กับตัวเองได้ภายในใจ มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เรียกว่า ระลึกรู้ เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันเราจะเห็นแต่ความเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของลม กาย ใจ

ทางสายกลางของพระพุทธองค์ คือ ความเป็นจริงอยู่กับปัจจุบันอยู่กับความมีศีล เราควรอยู่กับปัจจุบันเราจะเข้าใจสภาวะจิต ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราเริ่มเข้าใจปัจจุบัน เราจะ

มีสติ พอเรามีสติเราจะมีสมาธิ เมื่อเรามีสมาธิเราจะมีความจริง เราได้เห็น เราจะคิดและเริ่มกระทำความดี เราจะพูด เราจะกระทำ ตัดสินใจ เราเป็นผู้กระทำ เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันเราจะเห็นว่าขณะนี้เราทำอะไร คิดในสิ่งที่เรากระทำและลงมือกระทำ ตัดสินใจว่าเป็นสิ่งที่ถูก ในทางปฏิบัติเราสามารถหาตัวเราพบ ให้เราเห็นเราคิดได้กระทำ เราจะเกิดปัญญาเพื่อการเริ่มต้นชีวิตใหม่ เริ่มจากการกระทำ คือ การพูด การงาน และหน้าที่ การเลี้ยงชีพด้วยปัจจัย ๔ และความเพียรพยายามทั้ง ๔ ส่วนนี้เป็นเครื่องมือที่ทำให้เราเริ่มต้นชีวิตใหม่ในการกระทำ

ชีวิตใหม่ คือ สิ่งที่เรารู้สึกเริ่มใหม่ เริ่มการกระทำใหม่ ในร่างกายเดิม แต่เราเปลี่ยนความรู้สึกใหม่เปลี่ยนนิสัยใหม่ ชีวิตใหม่ของเราเริ่มจากข้างในเพราะตัวเราเริ่มชีวิตใหม่จากการกระทำ เราจะเริ่มชีวิตใหม่ไม่ได้ถ้าเราไม่เห็น เราไม่คิด เมื่อได้คิดพิจารณา เราจะเกิดปัญญาเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ เราจะถึงซึ่งความพ้นทุกข์หรือความสำเร็จได้ในที่สุด เพราะเราเห็น เราคิดและเตือนตัวเองแล้วเราจะเข้าใจ



ชีวิต คือการเริ่มต้น

การเริ่มต้นอยู่ที่เรา จะเริ่มต้นถูกหรือผิดไม่มีใครรู้อยู่ที่เรา จะคิดดี จะทำดี จะพูด จะทำอะไรที่ดีก็อยู่ที่เรา เพราะเราเป็นคน เริ่มต้น เราจะคิดไม่ดี จะพูดไม่ดี จะทำไม่ดีก็อยู่เราอีก เพราะเรา เป็นคนเริ่มต้นในการกระทำ เราเลยเห็นนิสัยของเรามายืนในใจ บางที เราอยากทำดี แต่ข้างในไม่อยากให้เราทำ บางทีข้างในอยากให้เรา ทำดี แต่ตัวเราไม่อยากทำ

ถ้าเราเห็น เราคิด เรากระทำแล้ว สิ่งนั้นว่าดีก็เหมือนเราเริ่มต้น ที่จะสั่งสมกุศลความดีต่างๆ ขึ้นไป ถ้าเราเห็นเราคิด เรากระทำ สิ่งนั้นไม่ดี เราก็จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ ทำสิ่งใหม่ที่ดี การเริ่มต้นอยู่กับ ตัวเราทั้งหลายอยู่ที่ว่าเราทั้งหลายจะมาเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้หรือไม่

การเริ่มต้นในชีวิตหนึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ก่อนที่เราจะกระทำ สิ่งใด ให้พิจารณาสิ่งที่เราได้กระทำ จงสั่งสมความดีเพราะเราเป็น ผู้เลือกทางที่จะสั่งสม หลักคำสอนของพระพุทธองค์เป็นเครื่อง ยึดเหนี่ยวให้เราเลือก ให้เราคิดพิจารณาในสิ่งที่เรากระทำ

พระอ.ป๋วย

รู้ตัวตน

พระยาลิขิต

คำว่า **ตัวตน** เราจะเห็นจากการกระทำของเราที่เป็นตัวตน สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเป็นตัวตน เรายึดอะไรมาเป็นตัวตนของเรา ความหมายของคำว่า **ตัวตน**

ตัว หมายถึง ร่างกายเป็นองค์ประกอบภายนอก

ตน หมายถึง ความรู้สึกข้างใน เราเห็นความรู้สึกภายนอกออกมาเป็นตัวเรา **ตน** คือ ความรู้สึกข้างในที่เรามีความคิด มีอารมณ์ทั้งหลายเป็นตนของเรา แต่ตัวเราอยู่ภายนอกจากการรับรู้ที่สัมผัสตกกระทบ เราไม่เท่าทันจากภายนอก เราจึงยึดแต่ตัวและเอาความรู้สึกมาเป็นตน

คำว่า **ตัวตน** ของเรา คือ เอาสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือจากภายนอกแล้วเอามาสู่ภายใน ถ้าเราไม่มีร่างกายภายนอกแล้วตนข้างในมันจะเกิดได้อย่างไรจากความรู้สึก

ทางสายกลางของพระพุทธองค์เพื่อให้เราเข้าถึงความเป็นจริงของคำว่า ตัวตน ผู้ปฏิบัติควรเตือนตัวเองจากความคิดความรู้สึกทั้งหลาย เราไปเอาความคิดมาเป็นตัวตนของเรา ตนเราก็คือ ความคิด ความคิดเกิดจากตัวเราภายในเพราะเราคิดแล้วเรามีอารมณ์ เราจะเห็นตัวตนได้อย่างไร วิธีคิดเราจะถูกหรือไม่

เมื่อเริ่มเห็นแล้วเราจะคิด ขบวนการของความคิด เราไปเอาอะไรมาคิดผ่านการรับรู้ การได้ยินได้ฟังแล้วเอามาคิด

เมื่อเราเริ่มเกิดปัญญา เราจะเห็นตัวตนของเราจริงๆ ภายใน ขณะที่ตัวเราล่องลอย เราจะต้องหาเครื่องอยู่หรือเครื่องระลึก คือ ลมที่สัมผัสผ่านกายรู้ที่ใจ สิ่งนี้คือ ตัวเรา เราจะเห็นตัวเรา แต่ตนของเรา คือ สภาวะที่เราระลึกอยู่ได้นิ่งๆ เรียกว่าตัวตนของเราจากความรู้สึกอยู่ภายในกาย ใจ

เราจะต้องเห็นตัวตนอีกอันหนึ่ง ตัวเรา ก็คือ ร่างกายที่เราเคยยึดเมื่อกลับมาอยู่กับความรู้สึกของลม เราจะเห็นว่าร่างกายเปลี่ยนแปลง เราจึงเกิดเป็นความรู้ว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวตนของเราเพราะเราสามารถอยู่กับตัวเองได้ภายในกายนี้

ใจ คือ ความรู้สึกที่มีความคิด มีอารมณ์ แต่เราไม่ได้คิด ไม่มีอารมณ์ เราจะเห็นว่าใจไม่ใช่ตัวตนของเรา เราต้องเห็นตัวก่อน ตัว คือ ที่เกิดจากความรู้สึก ตน คือ อารมณ์ที่เราเข้าไปยึดถือ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา มันมีอยู่ตามความเป็นจริง

กว่าเราจะเข้าใจว่า ตัวตนมีอยู่ เราจะต้องเห็นอารมณ์ของเรา สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน สิ่งเหล่านี้เราจะเห็นจากอารมณ์ของเราว่าเราหลงแบบไหน ประเดี๋ยวเรามีความไม่ชอบ ความพอใจ ความไม่พอใจ ประเดี๋ยวโกรธ ประเดี๋ยวมีความรัก ความยินดี สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่เราไปยึดถือ เช่น ยึดถือบิดา มารดา ยึดตัว คือ ร่างกาย ยึดตน คือ ความรู้สึกว่าเป็นพ่อแม่ เราก็จะสุข ทุกข์ ไปกับสิ่งที่เรายึดถือ หรือเราเป็นสามีภรรยา เราก็ยึดร่างกายยึดตนจากข้างใน

ตนของเรา คือ ตนภายใน มีความรู้สึกเข้าไปยึดตัวร่างกาย แล้วเอามาเป็นตนของตนเอง พอไม่ได้อย่างที่เรต้องการ เราก็ทุกข์ไปกับอาการสิ่งที่เราไปยึดถือ คือ ตัวเอง

ถ้าเรายังไม่เห็นที่เกิดของตัวตน คือ สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราก็ยังไม่เกิดปัญญาเพราะเรายังไม่เห็นความเป็นจริง

ในการปฏิบัติก็เพื่อให้เราเห็นความเป็นจริงของตัวตน เพื่อที่จะคลายความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเป็นตนของเรา

ตน แบ่งได้เป็น ๒ ส่วนคือ

๑. ตนเรา คือตัวเราผ่านร่างกาย

๒. ตนเราผ่านความรู้สึกในใจ

ตน หมายถึง อารมณ์ทั้งหลายที่มาตกกระทบผ่านร่างกายแล้วเรายึดมาเป็นอารมณ์ทั้งหมด ความคิดก็เป็นอารมณ์ของเราก็คือ ตนเราผ่านการรับรู้ของร่างกาย

ถ้าเรายังไม่เห็นที่เกิด เรายังทุกข์อยู่เพราะเรายังหลงยังแคว้งคว้าง ล่องลอย เราจะยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นตัวตน การที่เราไปยึดตัวตน ยึดร่างกายเป็นตนเรา เราจะไม่เห็นว่าเป็นร่างกาย ไม่ใช่ของเรา แต่เรากลัวว่าตัวเองจะลอย **ตัวเอง** หมายถึง ตัวเราที่อยู่ภายใน พยายามยึดร่างกายไว้เป็นตัวเรา ยึดความคิดเป็นตัวเรา เพราะไม่ต้องการให้ล่องลอย

เราควรเข้าใจทางสายกลาง เตือนให้กลับมาระลึก เราสามารถอยู่ได้เมื่อเราเริ่มอยู่ภายในกายใจได้ เราจะเห็นตัวตนอันใหม่ ที่จริงตัวตนของเราไม่มีอะไรนอกจากสภาวะเฉยๆ

แต่เราอยู่ไม่ได้เพราะเราล่องลอย เราจึงไปคว้าเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาเป็นตัวตน

ตัว คือ ร่างกาย ตน คือ ความรู้สึก

ที่จริงตัวเราเป็นสภาวะนิ่งๆ แต่เราเคยชิน ไปยึดร่างกาย มาเป็นตัวตนของเรา ตัวตนเราจึงเกิดขึ้นภายในนี้ แต่สิ่งที่เรา ยึดร่างกายไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะร่างกายเราเปลี่ยนแปลง ตนเราข้างในตัวตน ความคิดทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดถือมัน เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

เมื่อเราเกิดมาเราไม่รู้อะไร พอสั่งสมไปมากขึ้นมีความ รู้มากขึ้นจนถึงปัจจุบันมีตัวตน ตัวตนเปลี่ยนแปลงไปจาก ความรู้สึกข้างใน แต่อาศัยร่างกายตรงนี้ที่เรายึดเป็นตัวเรา แต่ร่างกายไม่ได้รู้เรื่องกับเรา ตนเราที่พัฒนาเกิดความรู้ คือ ส่วนตนเองภายในที่เราอาศัยร่างกายนี้แล้วมาพัฒนาตนเอง เราไม่เห็นความเป็นตัวตนของเรา เห็นแต่ตัวตนภายนอก เราจึง ยึดถือตัวตนภายนอก คือ ร่างกาย

เราทุกข์ไปกับความรู้สึก ยึดทุกสิ่งมาเป็นตัวเราอันดับแรก คือ ร่างกาย พอเรายึดร่างกาย ตัวจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็น ปัจฉัย ๔ ทหฺรพฺยสมบัตติอะไรเป็นตัวเราทั้งหมด เพราะเรายึดว่า

สิ่งนั้นเป็นตัวเรา เป็นของเรา เกิดความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจเอามาเป็นตัวเรา เพราะอาศัยร่างกายตนเองข้างในเป็นคนยึดถือ เพราะเราหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวตนของเรา จึงยึดถือจนรู้สึกว่า เรามีความรู้ ความสามารถคิดว่าตัวเองมีปัญญามากกว่าคนอื่น เราก็มียึดตนหลงจากสิ่งที่เรายึดถือ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง เพื่อให้เราทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด แล้วก็สั่งสมความดีเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะได้เห็นตัวตนได้ เราจะเห็นจากนิสสัยคือ อารมณ์ จะเห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา ตัวเราจริงๆ อยู่ภายในใจ เราต้องเห็นภายนอก คือ ร่างกายสู่ความรู้สึกภายใน

ในการปฏิบัติเราจะเห็นความรู้สึกของเราข้างใน คือ อารมณ์มาสู่ภายนอกจากการสัมผัส จะเห็นตนของเราที่เราอาศัยอยู่นี้ตัวเองอยู่ที่ไหนอยู่ข้างในโดยไม่มีอารมณ์ เมื่อไม่เท่าทันเราก็ไปยึดสิ่งที่คิดว่าเป็นตัวเรา คือ ร่างกายมาเป็นตัวตน

ดังนั้นเราควรถึงทางสายกลาง มรรค คือ ข้อควรปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ก่อนที่จะพ้นทุกข์ได้ เราจะต้องรู้วิธีทางเดินตามทางสายกลาง

วิธีทางเดิน เดินอย่างไร

วิธีทางเดินของพระพุทธรองค์ทรงเตือนเรา ทรงสอนให้เราระลึกรู้อยู่ภายในตัวตนของเรา เมื่ออยู่ได้เราจะเริ่มเห็น ขบวนการความรู้สึกทั้งหลายผ่านกายคือ สิ่งที่มาตกกระทบภายนอก ของอายตนะทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลงสู่ใจ

พระพุทธรองค์ทรงสอนไว้ว่า สัมมาสติเกิดขึ้นเมื่อไร เราจะระลึกชอบได้ เราจะเห็นว่า เราไม่มีอารมณ์แต่ความรู้สึกของร่างกายจะปรากฏแก่เรา คือ **ลมหายใจที่ปรากฏขึ้นผ่านกายรู้ใจ คือ สัมมาสติหยั่งรู้ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ ให้เกิดองค์ของความรู้ คือ ปัญญา**

เราจะเห็นตนเราแท้จริงสิ่งที่เราเคยยึดถือ ไม่ว่าร่างกาย ความรู้สึกอะไรก็แล้วแต่ มันมีอยู่ มันไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะตัวตนของเราอันแท้จริงสามารถอยู่ได้นิ่งๆ ภายในใจ เมื่อเราอยู่ได้นิ่งๆ เราจะเห็นว่ามีเครื่องระลึก ตัวเราจึงไม่ล่องลอย

แต่ถ้าเมื่อไรที่เราขาดเครื่องระลึก ตัวเราจะล่องลอย เครื่องระลึกของตัวเรา คือ **ความรู้สึกของลม ผ่านกาย รู้ใจ มีลมก็รู้ไม่มีลมก็รู้ นั่น คือตัวเรา ตัวเราจริงๆ คือ ตนเอง** ตนที่อยู่ภายในตัวเราที่ระลึกได้ คือ **องค์ความรู้แท้ๆ** เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของลม กาย ใจนี้ เกิดขึ้นเองแล้วก็

ดับไปเองเป็นธรรมดา นี่คือ ดวงตาเห็นธรรม เราจะได้โสดาบัน

เราจะต้องเห็นความเป็นจริงอย่างนี้ จึงจะคลายความยึดมั่น ถือมั่น เราจึงจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เห็นความเป็นจริงของตัวตนเราภายใน เบิกบานคลายความหลงได้แล้ว คลายความยึดมั่นได้แล้ว เราจะสามารถอยู่ภายในกายใจได้อย่างมีความสุข ไม่ทุกข์ ไม่ดิ้นรน ยอมรับความเป็นจริงของกายใจนี้เป็นธรรมชาติ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเกิดปัญญา ยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงมันมีอยู่ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ขบวนการพิจารณาให้ได้ดวงตาเห็นธรรมจากสิ่งที่ต้องพิจารณาของความเป็นจริงของตัวตนจากภายนอกกับภายในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราจะเกิดความรู้ได้จากความรู้สีก

บางคนยึดร่างกายเป็นตัวตน เราจะเห็นได้ว่า ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จนเราเริ่มเข้าใจว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวตน บางคนยึดใจ ยึดถือความคิด อารมณ์ แล้วเราก็อทุกข์จากความรู้สีก เราจะเห็นว่าตรงใจนี้ ไม่ใช่ตัวตนของเราเพราะมันเปลี่ยนแปลงจนกว่าตัวเราจะเกิดปัญญามากจนมีสติเท่าทันเห็น การเกิดขึ้นเองแล้วดับเองเป็นธรรมดา

เราต้องเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรู้สึก
ในใจและลมหายใจ ๓ ส่วนนี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง สิ่งเหล่านี้
ยึดมาเป็นตัวตนไม่ได้เพราะมันไม่ใช่

เมื่อเรามีภูมิปัญญามากขึ้น เราจะเห็นสภาวะมันเกิดเอง
ขณะที่เราเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มันก็เกิดของมัน
เองและสุดท้ายก็ดับเอง เช่น เราเจ็บป่วย ประเดี๋ยวเราก็หาย
เมื่อเราแก่ ต่อไปเราก็ต้องตายไปสู่สภาวะเดิม ถ้าเราเข้าใจ
สภาวะความเป็นจริงของการเกิด ทุกอย่างมันเป็นของมันเอง
ตามธรรมชาติ เกิดขึ้นเองดับของมันไปเอง คือ ดวงตาเห็นธรรม
ปราศจากธุลี

เราต้องเห็นตัวตนที่แท้จริงของเราจากสิ่งที่เรายึดมาเป็น
ตัวตนภายนอก คือ ร่างกายนี้เป็นตัวเรา ความรู้สึกยึดถือเอา
เป็นตัวเองจากความรู้สึกข้างใน คือ ใจเรา ตัวตนแท้จริงของ
เราภายใน ตัวเราภายในอยู่กับความรู้สึกของลม ตัวเองข้างใน
มีความรู้ สามารถอยู่ได้นิ่งๆ โดยมีความรู้ เป็นที่อยู่ที่แท้จริง
ของตัวเอง เมื่อเราเห็นเราจะปล่อยวางภายนอก พระโสดาบัน
ก็จะเกิดขึ้น ความสงสัยจะไม่มี นี่คือการพ้นทุกข์ตามวิถีแห่ง
พระพุทธองค์



เราเข้าไปยึดถือสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นตัวตน

เราได้ประโยชน์อะไรจากการที่เราเข้าไปยึดถือ เราได้ประโยชน์อะไรจากการที่เราประพฤติปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายต้องเห็นตัวตนของเราเสียก่อน เห็นตัวตนของเราในความคิด เห็นตัวตนของเราในคำพูด เห็นตัวตนของเราจากการกระทำ นั่นคือ ความเป็นตัวตน แล้วเราเห็น สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา แต่เราอาศัยยังประโยชน์เกิดขึ้น ยังความสุขให้เกิดขึ้น เป็นการสังสมกุศล ความดีตัวเราได้อาศัยร่างกายนี้กระทำความดี คือ การให้การชำระได้มาประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ยึดถือเป็นตัวตนใหม่ของเรา

เราเห็นตัวตนใหม่ของเรา เห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนนี้ให้ประโยชน์ก็จะยึดถือสิ่งนี้ไว้เนืองๆ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ก็คือ การให้ การชำระ ถ้าไม่มีประโยชน์และเห็นโทษจงเลิกเสีย แล้วหาเครื่องยึดถือใหม่มาเป็นตัวตน แล้วตัวตนใหม่ของเราจะพบความสุขอย่างแท้จริง

ตัวเราอยู่ภายใต้ความคิดของตัวเอง

แต่ตัวตนใหม่

เราอยู่ภายใต้ความคิดชอบ ความเห็นชอบ

พุทธะอยู่

เข้าใจตัวตน

พระยาลิไท

การที่เราจะได้พระโสดาบัน เราจะต้องเห็นสิ่งที่เรายึดถือ
เป็นตัวตน เราต้องฝึกละสัkkายะเบื้องต้น ละความเห็นผิด
สิ่งที่เรายึดถือเป็นตัวตน

การเดินเข้าไปในทางเพื่อความพ้นทุกข์ ฝึกเพื่อเป็นผู้รู้ละ
ละอะไร ละในสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ละจากอารมณ์นิสัย
ของเราเอง

เราจะละได้อย่างไร

เมื่อเราปฏิบัติ เราจะเริ่มเข้าใจตัวเองได้ชั่วขณะ สามารถ
อยู่ที่ใจได้ เราจะเห็นอารมณ์ คือ สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน
ถ้าเราเข้าใจว่าเราเดินไปถูกทางหรือไม่ เราจะรู้ละได้จริงหรือไม่

ในการปฏิบัติเราจะเห็นตัวตน คือ สิ่งที่เรายึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน คือ อารมณ์ของเรา แต่สิ่งที่เรายึดถือล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง **ความเป็นจริงก็คือ ความเปลี่ยนแปลงนั่นเอง**

สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน คือ ร่างกายเป็นอันดับแรก เราลองพิจารณาเข้าไปเห็นความเป็นจริงของร่างกาย เรายึดร่างกายเป็นตัวตน ตั้งแต่แรกจนถึงวัยนี้ เราจะเห็นตัวตนร่างกายของเราเปลี่ยนแปลง เราทุกข์เพราะเราไม่ต้องการให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลง

ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงอย่างไร ถ้าเรายังยึดร่างกายว่าเป็นตัวตนอยู่ เราจะไม่เห็นความเป็นจริง

ในการเดินทางเพื่อเป็นพระโสดาบัน เราจะต้องละสักกายทิฏฐิ เป็นอันดับแรก ละสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ถ้าเราไม่เห็นสิ่งที่เรายึดถือ เราจะละสักกายทิฏฐิไม่ได้ ความเห็นผิดถ้าเราคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน เราจะต้องบังคับได้ เช่น บังคับไม่ให้แก่ บังคับไม่ให้เจ็บป่วย บังคับไม่ให้ตายได้

เรามักจะยึดสิ่งภายนอก คือ สิ่งที่เราเห็นคือร่างกาย ภายนอกเอามาเป็นตัวตน เราจะเห็นความเป็นจริง

วิถีในการประพฤติปฏิบัติ เมื่อเราเตือนสติให้ระลึก เราจะเห็นนิสัยของเรามากขึ้นจากอารมณ์ ถ้าเรายังไม่เห็นความเป็นตัวตนของเรา สิ่งที่เรายึดถือแล้ว เราไม่สามารถเข้าถึงวิถีแห่งความพ้นทุกข์ การที่เราจะพ้นทุกข์ได้พระโสดาบัน เราจะต้องละสังโยชน์ ๓ ข้อ คือ

๑. **ลักกายทิฏฐิ** ความเห็นผิดเห็นในสิ่งที่เรายึดถือ เห็นจากนิสัยและอารมณ์ เราจะมีข้อพิจารณาจากความรู้สึกที่เราดีนรร

๒. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยจะเกิดขึ้นแก่เราตลอดเวลา ความสงสัยนั้นคือความเป็นตัวตน เพราะเรามีความสงสัยในสิ่งที่เรา รู้ เราเห็น เรากระทำ นั่นคือ ความเป็นตัวตนของเรา เราไปเอาอะไรมาคิด เอาอะไรมาสงสัย เอาอะไรมาเป็นตัวตน วิจิกิจฉา ความสงสัย คือตัวตนของเรา เราสงสัยไปกับความรู้สึกที่เราเห็น สิ่งที่เรากระทำ

๓. **สัททพตปราคาส** การเข้าไม่ถึงศีล เราต้องกลับมาดูศีลเป็นพื้นฐาน ศีลที่เรารักษาคือเป็นปกติหรือไม่ โดยการทบทวนว่าในแต่ละวันเรากระทำการละเมิดศีลข้อใดหรือไม่ ถ้าไม่ละเมิดศีลจะเป็นปกติ เราจะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เรายึดหลงมา เป็นการละสักกายะ เพราะเรามีศีลเป็นพื้นฐานของการชำระ

กาย วาจา ใจ ความเป็นปกติจะเริ่มขึ้น เราจะรักษากาย วาจา ใจ สิ่งนี้จะทำให้คลายจากความหลง

เราจะเริ่มทำให้ร่างกายนี้เป็นปกติ คือ การรักษาศีล ๕ วาจาเป็นปกติ ความคิดเริ่มเป็นปกติ มันเริ่มมีความเป็นปกติ มากขึ้น ตัวจิตจะเริ่มละสัγκายทิฏฐิได้ เราจะละไม่ได้ถ้าเรา ไม่มีเครื่องขัดศีลเป็นเครื่องชำระ เป็นเครื่องขัดเกลาให้เราคลาย สัγκายทิฏฐิ

ถ้าเราต้องการให้เกิดปัญญา แต่เราไม่ชำระศีล เราจะ ไม่เข้าใจความเป็นจริงของสัγκายะ สิ่งที่เรายึดถือ เราต้อง ย้อนกลับไปดูว่าเรามีศีลเป็นเครื่องชำระหรือไม่

ศีลเป็นปัญญาเบื้องต้น ทำให้เราเห็นสิ่งที่เรายึดถือ จากการกระทำ เช่น การฆ่าสัตว์ ถ้าเราไม่มีศีล เราใช้กายกระทำ การลักทรัพย์เพราะใจอยากได้ เราใช้กายกระทำประพฤติดิ ในกาม เราใช้กายเพราะเรายึดกายเป็นตัวเรา เราพูดเท็จ เราใช้ร่างกายพูดเป็นตัวเรา เราเสพย์ของมีนเมาเราใช้กาย ใช้สิ่งเหล่านี้เป็นตัวตนของเรา

เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือเป็นตัวตน ศีลเป็น เครื่องชำระเบื้องต้นเพื่อให้เราคลายจากความหลง จากการ

ยึดถือตัวตน เราจะขาดความเป็นตัวตนจากการเริ่มต้น เช่น เราไม่ฆ่าสัตว์ เราจะเห็นว่าตัวเราไม่ได้ฆ่า ตัวตนของเราไม่ได้ใช้ร่างกายฆ่า เราคิดแต่ร่างกายไม่ได้ทำมันก็ฆ่าไม่ได้ใจเราอยากได้ทรัพย์ แต่ร่างกายไม่ได้ไปลักขโมยของเขา มันก็เกิดขึ้นไม่ได้ เราจะอยู่กับมันเป็นตัวตน เราจะเกิดแต่ความคิดเราก็จะยึดความคิดเป็นตัวตนอีก ตัวเราจะรู้ว่าตัวเราคิดดี คิดไม่ดี ตรงนี้เราจะละสลักร่างกายนิกฺขิต มากขึ้นทีละน้อยๆ ละความเห็นผิดจากสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน

เมื่อเราเห็นว่าเราคิดไม่ดี เราก็จะเริ่มละจากความคิดนี้ที่เราคิดไม่ดีมาเป็นตัวตน เราจะเปลี่ยนความคิดใหม่ คือความคิดดีมาเป็นตัวตนอยู่ภายใต้เครื่องขำระ คือ ศีลเป็นธรรมเบื้องต้น ปัญญาจะเกิดขึ้นแก่เรา การละสลักร่างกายนิกฺขิตจึงต้องมีศีลเป็นเครื่องขำระ

เมื่อเห็นแล้วเราจะรู้ว่าเราละได้จริงๆ จากสิ่งที่เรายึดถือร่างกายนี้ อารมณ์ความรู้สึกในใจมันมีอยู่แต่เราไม่เห็น ถ้าเราพิจารณาได้เราก็จะเห็น

เมื่อเราเห็นการกระทำจะทำให้เราเกิดปัญญาได้ เราจะเห็นการกระทำของเรา ผ่านทางกาย วาจาและใจ ผ่านทางกาย

คือ ร่างกาย ทางวาจา คือ คำพูด ทางใจ คือ ความคิด เราจะเห็นตัวตนของเรามากขึ้น

จากการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางความคิดคือใจ เมื่อเรามีศีลเป็นเครื่องชำระ เราจะเริ่มเห็นตัวตนใหม่ที่ละน้อย ถ้าเราคิดไม่ดีกระทำไม่ดี เราจะกลัวกรรม เมื่อเรากลัวกรรม เราจะเริ่มเห็นและละสักกายทิฏฐิความเห็นผิดที่เรายึดถือ จะเริ่มเบาบางลงเพราะเรามีศีลเป็นเครื่องขัด ความสงสัยจะไม่เกิดขึ้น เพราะเราละได้จริงๆ ตัวตนใหม่จะไม่กระทำ ผ่านกาย วาจา ใจ เราจะทำสิ่งใหม่ที่ดีผ่านกาย วาจาและใจ เป็นการกระทำอยู่ในหลักครรลองคลองธรรมโดยมีศีลเป็นพื้น เรามีความสุขที่ได้กระทำ ผ่านกาย วาจา ใจ เราสามารถละสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิด เราจะเริ่มปล่อยวาง กาย ใจ ได้กลับมาดูความเป็นจริงเราจะได้เป็นพระโสดาบัน

ดังนั้นการที่เราจะเดินเข้าไปสู่พระโสดาบันเพื่อความพ้นทุกข์ต้องมีเครื่องชำระ เพื่อละสักกายะเบื้องต้น คือ ละสิ่งที่เรายึดถือคือ ตัวเรา

ตัวเราต้องการหาตัวตนใหม่จากความคิดใหม่ ความรู้ใหม่ที่เราเข้าไปยึด คือมีพระธรรมเราจึงเห็นสิ่งที่เราดำเนิน

เราจะละจากสิ่งที่เราดิ้นรนได้อย่างไร

ถ้าเรายังไม่ถึงความเป็นจริง สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน เราควรพิจารณาเห็นความเป็นจริงของตัวตนผ่านกายและใจนี้มีศีลเป็นเครื่องชำระ ศีลไปขัดเกลาเป็นเครื่องชำระ ให้เราคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ขัดกิเลสตัวตนของเราจากข้างใน สิ่งที่เราเริ่มคลาย ถ้าเรายังไม่คลายจะขัดกิเลสไม่ได้ ขัดสิ่งที่เราหลงยึดถือไม่ได้

ถ้าเราเห็นจากสิ่งที่เรายึดถือเป็นตัวตนภายนอก เราจะขัดข้างในได้ง่ายเพราะเราเห็นจากสภาวะ เห็นสิ่งที่เราดิ้นรน สิ่งที่เรายึดถือ สิ่งที่เราพอใจ เราจึงจะเกิดปัญญาละสັกกายทิณฺฐิ ได้จริงๆ เมื่อเราละแล้วเราจะได้ชื่อว่าเป็น **ผู้รู้**

พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นผู้รู้พระตัวเราเป็นผู้รู้ รู้ความเป็นจริง สิ่งที่เราเคยหลง สิ่งที่เราเคยยึดถือ สิ่งที่เราเคยพึงพอใจ เราเป็นผู้ตื่น ตื่นจากสิ่งที่เราหลงแล้ว ตื่นจากสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่น เบิกบาน บานจากสิ่งที่เราเคยหลง บานจากสิ่งที่เราเคยยึดมั่นถือมั่น เพราะเราเห็นว่าสิ่งนี้มีอยู่ รู้ความเป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือ เราจะเห็นตัวตนเราเป็นผู้รู้ คือรู้ความจริง สิ่งที่เรายึดถือ รู้แล้วเราจะคลายความหลง คลายความยึดมั่น

ถือนั่น เบิกบานเมื่อเห็นความเป็นจริง เมื่อเราเป็นผู้รู้ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง ผู้ตื่นเห็นทุกข์ เบิกบาน เห็นอนัตตาตามความเป็นจริง รู้เพราะเห็นสิ่งที่เรายึดถือ สิ่งเหล่านี้ล้วนเปลี่ยนแปลง ตื่นเพราะเราไม่ทุกข์และไม่ดิ้นรนแล้วเบิกบาน ถือนั่น ความเป็นตัวตนที่เคยมีอยู่ทิ้งไปสู่กายใจ เพราะเรามีตัวตนอันใหม่จากสภาวะข้างในที่เราเป็นผู้รู้ คือตัวตนอันแท้จริง



ธรรมของพระพุทธองค์สอนให้เราเห็นตัวตน

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง เพราะความคิดเราเปลี่ยนแปลง อารมณ์เราเปลี่ยนแปลง พอเราเห็นความคิด เห็นอารมณ์เปลี่ยนแปลง เราก็จะเริ่มเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน เราจะเริ่มเข้าใจว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน เราจะเห็นความรู้สึก ความคิดที่ใจ ความคิดไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ตัวเราถึงจะเริ่มรู้สึกถึงความคิด เราไม่ได้ทำให้ความคิดหาย แต่ตัวเราเมื่อเราก็คิด พอเราไม่คิดตัวเราจะอยู่กับอะไรนี่คือหนทาง เมื่อเราอยู่กับปัจจุบัน เราจะเริ่มรู้สึกตัวว่าเราทำอะไรแล้วเราก็จะเห็นอารมณ์ขึ้นมาในตัวเรา ความชอบไม่ชอบ ความพอใจไม่พอใจ

ตัวตนเราแท้จริงแล้วไม่มีอะไร เป็นสภาวะแค่ความรู้สึก แต่มีตัวตนเพราะเราไปยึดร่างกาย ไปยึดใจ ไปยึดทุกอย่างมาเป็นตัวตน เราก็จะเห็นสิ่งที่เรายึดถือ สิ่งนี้เองไม่ใช่ตัวตนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง คือร่างกาย ความรู้สึก คือใจ ลมหายใจก็เช่นเดียวกัน ความรู้สึกทั้งหลายที่มีอยู่ผ่านกายรู้ใจ เป็นปกติแต่สิ่งที่สำคัญก็คือ ตัวเรา

ทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่เป็นอนัตตา...ไม่ใช่ตัวตน

แต่เราไปยึดถือมาเป็นตัวตนของเรา...เป็นอัตตา

พุทธะอิสระ

อยู่กับตัวเอง

พระยโง

ความทุกข์ ขณะที่เราเจ็บป่วยเราจะยึดร่างกายมาเป็นตัวตน เมื่อเราระลึกได้เราจะเห็นว่า ร่างกายเจ็บป่วยแต่ตัวเราไม่ได้เป็นอะไร ร่างกายเรามีความเจ็บไข้ มีความแก่ ขณะที่เราเจ็บป่วย เราจะเห็นทุกข์จากสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

ถ้าเราระลึกได้เราจะเห็นความเป็นจริงว่า สิ่งนี้มันมีอยู่ มีแต่ความเปลี่ยนแปลง ร่างกายเราตั้งอยู่ไม่ได้ เราต้องการให้อาการเจ็บป่วยหายไป เราเริ่มต้นรณ การตื่นรณทำให้เราทุกข์ไปกับโรค คือ ร่างกาย แต่ถ้าไม่ตื่นรณเราก็จะรักษาตามปกติแล้วก็ยอมรับ

เรากลับมาดูที่ตัวเราจะเห็นความเป็นจริง โรคมันเกิด
เพราะเรา ตัวเราทำให้ร่างกายเป็นโรค โรคมีอยู่เป็นปกติจะเร็ว
หรือช้าก็ต้องเกิด ตัวเราเป็นผู้ทำให้โรคเกิดเร็วขึ้น

เราจะเห็นว่าสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน การเป็น
ตัวตนของแต่ละบุคคล เราจะต้องเห็นนิสัยของเรา อาการที่เรา
กำลังเรียนรู้ นั่นคือ ความเป็นตัวตนของเรา

ตัวตนของเราอยู่ที่ไหน

ถ้าเราตามดู เราจะคิดแบบนี้เป็นตัวตนของเราข้ามภพ
ข้ามชาติไป แต่ถ้าปัจจุบันเรายังไม่เข้าใจเราจะยึดถือตัวตน
เราจะสร้างตัวตนใหม่ที่ดีไม่ได้ ความพันทุกข์เป็นตัวตนใหม่จะ
เกิดแก่เราไม่ได้

ในความเป็นจริงของความเป็นตัวตน เราค่อยๆ เตือนว่า
ตัว คือ กาย ตน คือ ใจ เหมือนรูปกับนาม กายกับใจ ตัวเรา
เป็นคนยึดถือเอาร่างกายมาเป็นตัวเรา เอาความรู้สึกของใจมา
เป็นตัวเรา ความเป็นจริงสิ่งนี้มีอยู่

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็นความเป็นจริง
ของความเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงสิ่งที่ทำให้เราทุกข์
เพราะเราไปยึดมาเป็นตัวตน เมื่อเราพิจารณาจะเห็นความ

เป็นจริงสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์ ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะความเจ็บ
เรายึดมาเป็นตัวตนของเรา ร่างกายเราแก่ คือ ความเป็นจริง
ร่างกายเราเปลี่ยนแปลง ตัวเราข้างในเราเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่
ร่างกายเจ็บป่วย เราเป็นทุกข์หรือไม่

พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความเป็นจริงที่เกิดของทุกข์
ทางกาย แต่ความตายยังไม่เกิดขึ้นกับเรา เราก็ยังไม่รู้ว่าทุกข์
อย่างไร

ทุกข์เป็นสภาวะ คือ ความรู้สึกของเราที่ดิ้นรนเกิด
ความไม่พอใจจากสภาวะจิตที่เราเข้าไปยึดถือ ความเป็นตัวตน
เราจะเห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน

ตัวเราคือกาย ตนคือใจ ความรู้สึก ๒ ส่วนนี้เราไปดิ้นรน
กับตัวตนอันนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดพิจารณา เห็นความ
เป็นจริงให้เห็นตัวก่อน ตัวที่เราเข้าไปยึดถือ คือ ร่างกาย
เราเข้าไปยึดถือเป็นตนข้างใน คือ ความรู้สึก คือ ใจ

ใจคือ ความรู้สึก จะเห็นตัวอย่าง เช่นการพลัดพราก ถ้าเรา
ยึดมาเป็นตัวตนการพลัดพรากจากของรักรักอะไรในกายนี้
รักในทรัพย์สมบัติที่เรายึดมาเป็นตัว เมื่อเรามาพิจารณาเราจะ

เห็นว่า ความพลัดพรากเป็นเพียงความรู้สึกที่เรายึดมาเป็นตน อยู่ข้างใน สิ่งที่เราเข้าไปยึดถืออันดับแรก คือ ตัว คือ ภายใน สมบัติทั้งหลายในวัตถุทั้งหลายที่เราเห็นเป็นกายทั้งหมด คือ เป็นรูปที่เราได้เห็น เราจึงยึดถือทั้งหมดนี้คือความเป็นจริง ของตัว

ความรู้สึกที่เป็นตน เราจะมีอารมณ์ ความรู้สึก ความรู้สึก ที่เราเป็นตนเองภายในของเรา ความพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก ตัวเราไปยึดเอาความรู้สึกมาเป็นตัวตน ตนของเราที่อยู่ข้างใน คือ ความรู้สึก เราไปยึดเอาความรู้สึกมาเป็นตนเอง เราทุกข์ กับความรู้สึกที่ว่าเป็นตนเอง เราคิดว่าใจเป็นตนเอง ตัวเรา ไม่ใช่ใจ เราคือสภาวะเฉยๆ แต่เราไม่เข้าใจ เราต้องเห็น ที่เกิดของคำว่า ตัวและตนให้ได้ ความพลัดพรากจากความ เศร้าโศกเสียใจ คือ เรา

เราไปเอาอะไรมาเป็นตน จากความรู้สึกข้างใน ความยินดี ยินร้ายเป็นอารมณ์ที่เรายึดตัวเราทั้งหมด เราต้องเห็นที่เกิด ของความรู้สึกของความพลัดพราก ความเศร้าโศก ความ คับแค้นใจ ความไม่สบายใจ

ขณะที่เราเจ็บป่วย เราเกิดความรู้สึกไม่สบายในร่างกาย ตัวเรารู้สึกที่เอาอาการของร่างกาย ตัวเรากับความรู้สึกของใจ

มาเป็นตน เราเป็นผู้ถือ เราจึงรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นอารมณ์อยู่ในความคิด มันจึงเป็นที่เกิดของทุกข์ เราไม่เข้าใจเราจึงยึดตรึงนี้มาเป็นตัวตน เราเห็นความเป็นตัวตนจากภายนอก คือ ร่างกาย

ตัวเรา คือ ร่างกายจากความรู้สึกคือ ตัวตน ตัวเราที่เรารู้สึกเราหาตัวเราไม่เจอ ตัวเราอยู่ที่ไหน ตนเองอยู่ที่ไหน

ตนเอง คือ ความรู้สึกที่เรารับรู้ แล้วเอาความรับรู้มาปรุง มันปรุงเมื่อไร เราก็ไม่เห็นตัวเรา เห็นแต่ความเป็นตัวตนของเรา ตัวเราจริงๆ อยู่ภายใต้ตัวตนที่เรากำลังยึดถือ เราจะเห็นตัวเราแท้ๆ ที่เป็นตัวเราหมด คือ ความสว่างสว่างๆ ไม่มีอารมณ์ เรามองไม่เห็น เราเห็นแต่อารมณ์ ตัวอารมณ์ก็กลายเป็นตัวเราทั้งหมด เพราะเราไม่เห็นที่เกิดของตัวตนที่เราเข้าไปยึดถือ

พระพุทธองค์ทรงบอกให้เราพิจารณาในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้าเรายังไม่เห็นที่เกิดของทุกข์ คือ ตัวตนของเรา คือ กายกับใจ

ทางกาย พระพุทธองค์ทรงให้เราพิจารณา คือ มีความแก่ มีความเจ็บ ความตาย ทางใจ คือ ความพลัดพราก คือ ความรู้สึก ความเศร้าโศกเสียใจ คือ ความรู้สึก ความอาลัยอาวรณ์ คือ

ความรู้สึก ความยินดี ความสุขเป็นความรู้สึก ความรู้สึกตรงนี้
อยู่ตรงใจเรา เราไปยึดมาเป็นตัวตน

พระองค์ทรงบอกทางให้เราพิจารณาให้เห็นสิ่งที่เราเข้าไป
ยึดถือมาเป็นตัวตนเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เมื่อเราเข้าใจ
มากขึ้นเราจะเกิดความรู้เราจึงต้องการออกจากตัวตนที่เราได้
อาศัย เพื่อที่จะหาตัวตนอันใหม่อย่างแท้จริงเพื่อความพ้นทุกข์
เราจะต้องหาทางเพื่อจะออกจากทุกข์

เพราะเราไม่รู้เรายึดทุกสิ่งทุกอย่างเป็นตัวตน เรามา
หลงคำว่าตัวตน เราเข้ามาอาศัยในตัวตน แล้วก็ทุกข์ไป
กับตัวตน เมื่อเราพิจารณาเราจะเข้าใจ ทำให้เกิดปัญญา
กลับมาเห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เรามีอยู่ เช่น พระพุทธองค์
ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงของความแก่ สิ่งที่เรา
เข้าไปยึดถือ เพื่อให้เราเกิดปัญญาให้เห็นที่เกิดของทุกข์
มีความเจ็บ ให้เราเกิดปัญญาเห็นที่เกิดของทุกข์ มีความตาย
เห็นที่เกิดของทุกข์ ให้เราเกิดปัญญา ให้เห็นการเกิดให้ได้
การเกิดในสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ทรงบอกทางว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ทาง
กำหนดรู้ เราจะต้องเห็นที่เกิดของทุกข์ให้ได้ มีคำว่า ตัวตน

สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนทั้งหลาย สิ่งนี้เป็นที่เกิดของทุกข์ เราจะเห็นจากความรู้สึก เรายึดสิ่งใดเราจะเห็นว่าสิ่งนั้นมีแต่ความเปลี่ยนแปลง นี่คือความเป็นจริง ยึดร่างกายก็แก่ ยึดร่างกายก็เจ็บ ยึดร่างกายก็ตาย ความเป็นจริงมีอยู่เช่นนี้

เราจะเห็นจากความเป็นจริงลงมาสู่กายกับใจ เมื่อเราพิจารณาว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ถ้าเราเดินเข้าไปในทางสายกลาง เราจะเห็นวิถีแห่งความพ้นทุกข์ เราต้องเห็นการเกิดให้ได้จากสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ตัว คือ กายที่เราได้อาศัย ตน คือ ความรู้สึกในใจ เรายึด ๒ ส่วนนี้มาเป็นตัวตน เราจึงไม่เห็นตัวเราจริงๆ ตัวเราจะอยู่ระหว่างตัวกับตน มีตัวกับตน ๒ ส่วน ตัวเราเป็นคนรวม ๒ ส่วนมาเป็นตัวเรา เพราะเราเห็นตัวเราคือ กาย เห็นตนคือ ใจ ๒ ส่วนอยู่ด้วยกัน ตัวเราจึงถอยออกมา เราจะเห็นว่าตัวเราจริงๆ สิ่งนี้ไม่ใช่ ตัวตน

ตัวตนใหม่เราจะเกิดขึ้นจากความรู้ แล้วความรู้เป็นตัวตนของเรา เราจะอยู่ได้ในสภาวะนิ่งๆ แล้วรู้ได้ว่า ความเป็นตัวตนแท้จริงเกิดที่ตัวเรา เพราะตัวเราอยู่กับตัวเองในสภาวะที่รู้มีเครื่องยึดถือ

ขณะที่เรามีเครื่องระลึกคือรู้ตัว มีความรู้พร้อมคือรู้ตน เราเป็นคนรู้ตัวตนที่เกิดขึ้น เกิดสติสัมปชัญญะ ที่รวมแล้ว เรียกว่า สัมมาสติ ความระลึกชอบ เราจึงเห็นความเป็นจริงของ ตัวตนผ่านเครื่องระลึก คือ กายกับใจ ตัวที่รู้ คือ เราเพราะเป็น ที่เกิดของตัวคือร่างกายที่เรายึด เห็นตน คือความรู้สึกลึกที่เป็น อารมณ์ ๒ ส่วนนี้ที่ติดกันไว้มองไม่เห็น ถ้าต้องการจะเข้าใจต้อง พยายามระลึกเตือนตัวเองให้กลับมาจากอารมณ์ที่เรายึดถือ จากความรู้สึกลึกที่เราดี้นรน เราจะเข้าถึงความเป็นจริงของตัวตน เราจะได้เดินเข้าไปในวิถีแห่งความพ้นทุกข์



ความเป็นจริงในปัจจุบันคือ ตอนที่เรากำลังทำอะไรอยู่

นั่นคือความเป็นจริงกับปัจจุบัน ตอนที่เรากระทำ...ถึงจะรู้สึกที่เราคิด เราดีนรณ เรามีอารมณ์ เราพอใจ จะเห็นอารมณ์ตอนนี้ของเราเรื่อยๆ แล้วเราจะทำสิ่งเหล่านี้ให้หายไปไม่ได้ ทำไมหายไปไม่ได้ เพราะตัวเราเป็นคนสร้างอารมณ์ ตัวเราเป็นคนสร้างความคิดขึ้นมาจากความคุ้นเคยของตัวเอง เราจะไปดับความคิด ไปดับอารมณ์ตัวเราไม่ได้ แต่ตัวเราจะเห็นความรู้สึกของเราเรื่อยๆ เมื่อตัวเราอยู่กับปัจจุบันแล้ว เราถึงจะเริ่มเห็นความรู้สึกว่า เราคิดอะไร เห็นอารมณ์ของตัวเองได้ว่ามีความโลภ ความโกรธ ความหลงกับอะไร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นชอบ ให้เห็นความรู้สึกของตัวเอง เห็นความคิดของตัวเอง เห็นอารมณ์ของตัวเองว่าไปเอาอะไรมาคิด ไปเอาอะไรมาทำให้เรามีอารมณ์ เราถึงจะเห็นสิ่งเหล่านี้ เมื่อเรากลับมาเป็นปัจจุบันแล้ว เราจะเห็นสิ่งที่เราไปถือเอามาเป็นความคิด เราไปถือเอามาเป็นอารมณ์ สิ่งเหล่านี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง

พระอ.ป๋วย

รู้พร้อม

พระอาจารย์

ขณะที่เรามีสติ สติ หมายถึง ความรู้เนื้อรู้ตัว เรารู้ตัวคือ
ร่างกายของเรา

สติ คือ ความรู้ตัว นั่นคือ ตัวเรา เราเป็นผู้รู้สึกตัวเรา รู้สึก
ร่างกาย

สัมปชัญญะ คือ ความรู้พร้อม คือ ความรู้สึก ความรู้สึก
ที่เราถือเอามาเป็นตนเองเรียกว่า สัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีเครื่องระลึก เป็นเครื่องให้
เราทั้งหลายมี ความรู้ตัว คือ ลมที่ผ่านกายนั่นคือ การรู้ตัว
มีความรู้สึกของลมผ่านกาย รู้ใจ เป็นสัมปชัญญะ ความรู้
พร้อม ๒ ส่วนนี้เป็นตัวตน

สติ หมายถึงความรู้อย่างไรว่า ตัวเราอยู่ที่ไหน เราทำอะไรอยู่ภายในใจ ถ้าเรามีเครื่องระลึก เราจะเริ่มมีสติสัมปชัญญะกลายเป็นสมาธิ ความระลึกชอบ เมื่อเราเริ่มระลึกชอบ เราจะเห็นตัวเราจริงๆ ที่นิ่งๆ อยู่ภายในกายใจ เราจะเห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวเรากลับมาเป็นตนของเรา คือ ความรู้สึกว่ามันมีอยู่

ทุกวันนี้เรามองไม่เห็นตัวเราจริงๆ จากความรู้สึกภายในใจ เราจะเห็นความรู้สึกของเราจากภายนอก คือ ร่างกาย สติ หมายถึง ความรู้เนื้อรู้อยู่ที่ไหน เรารู้แต่ว่าร่างกายเราเป็นแบบนี้แบบนั้น แต่คนที่รู้สึกตรงนี้อยู่ที่ไหน

ใจเรา คือ ความรู้สึก เราไปรับรู้ความรู้สึกเราดின்றนไปกับอาการเกิดเป็นอารมณ์ของตัวเราเอง

ขณะที่เราปฏิบัติเพื่อหาตัวเราให้เจอ ขณะที่เราหาตัวเราเจอต้องมีเครื่องระลึก เครื่องระลึก คือ สติกับสัมปชัญญะที่แยกออกมาเป็นคนละส่วน

สติ หมายถึง ความรู้อย่างไรว่า ตัวเราคืออะไร ร่างกายจะเคลื่อนไหว มีการรับรู้ความรู้สึก ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคัน อาการใดๆ ที่ลมหายใจรับรู้ นั่นคือ สติ บวกกับการรู้ตัวของเราทั้งหมด เราถึงจะเห็นว่าเราไปคว้าอะไรมาเป็นตัวเรา

ขณะที่เรารู้สึกมีความสุข ขณะที่เราอยู่ที่ใจ เรารู้สึกมีความสุข ในใจ ความคิดในใจ ความรู้สึกของลมปรากฏที่กาย ในใจที่เรา รู้สึก ความรู้สึกตรงนี้ที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน เราลุ่มหลงไปกับ ความรู้สึกเอามาเป็นตัวเอง เราล่องลอยไปกับอาการเหล่านี้ เมื่อไรที่เราระลึกได้เราจะเห็นตัวเรา

ตัวเรา คือ สภาวะนิ่งๆ ตัวเราเป็นจิต เป็นอันเดิมแท้ที่ไม่มีตัวตน มีแต่สภาวะว่างๆ มันลอยไปลอยมา เราจึงไปยึดติดกับสิ่งทั้งหลายที่เรามาอาศัยอยู่เป็นตัวตน เราไม่เห็นตัวตนเราจริงๆ เราจึงผูกอารมณ์ความรู้สึกไว้กับสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือในแต่ละชาติ

ในชาตินี้เราเกิดมาอาศัยร่างกายอย่างไรเราก็กยึดตรงนั้นมาเป็นตัวตน นิสัยเดิมมีอยู่ เราเริ่มพอใจกับความรู้สึกของตัวตนจากร่างกายเราเป็นอย่างไร เราก็กพอใจกับร่างกาย อยากให้สวยงาม มีความยินดี คือ ความพอใจในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน เราจะเริ่มเห็นนิสัยจากความเป็นตัวตน เราจะยินดีพึงพอใจกับคำว่าตัวตนที่เราได้อาศัยอยู่

ถ้าเราต้องการพ้นทุกข์จากการประพฤติกปฏิบัติ เราต้องหาตัวเราให้เจอเร็วที่สุด ถ้าไม่เห็นเราก็กจะดิ้นรนแสวงหาไปเรื่อยๆ

ตัวเราอยู่ที่ไหน

เราต้องย้อนมาดูตัวเรา ตัวเราจริงๆ อยู่ที่ไหน ตัวเราจริงๆ อยู่ภายในใจ ขณะที่อยู่ที่ใจ มีเครื่องอยู่ กับ เครื่องระลึก ถ้าเรามีเครื่องอยู่ มีความรู้ เราจะเห็นว่าเราสามารถอยู่ได้จริงๆ ไม่คิดไม่ทำอะไร

ถ้าเห็นความคิดเห็นความรู้สึกในใจ เราจะเห็นความเป็นจริงโดยเรากลับมาพิจารณาที่ตัวเรา เราเตือนด้วยธรรมที่เราระลึกเพื่อให้เราเห็นตัวเรา เรามีความรู้ รู้อะไร ตัวเรารู้เรา เห็นว่าตัวเรายึดอะไร ตัวเราดิ้นรนอะไร ตัวเราเป็นคนดิ้นรน เราต้องเห็นตัวเราจากอารมณ์ซ้ำๆ อารมณ์จะเป็นเครื่องบอกสิ่งที่เราเข้าไปยึดมาเป็นตัวตน

ถ้าเรายึดร่างกายเป็นตัวตน เราจะทุกข์กับร่างกายเป็นอย่างมาก เพราะไม่ต้องการให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง ไม่อยากเจ็บป่วย อยากให้สวย อยากให้งาม อยากให้ดูดีตลอดเวลา เราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเราที่เรายึดร่างกายเป็นตัวตน

บางคนทุกข์ในใจจากความคิด จากอารมณ์ความรู้สึกข้างใน ไปเอาความรู้สึกข้างในมาเป็นตัวตนอีก เพราะเราไม่รู้ในสิ่งที่เรายึดถือ

พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บอกทางให้เราคลายจากความหลง เราต้องกลับมาดูความเป็นจริงของตัวเรา ตัวเราทำอะไรอยู่ภายในใจนี้ เช่น เราคิดเราต้องรู้ว่าเราคิดอะไร เราปฏิบัติก็ต้องรู้ว่าปฏิบัติเพื่ออะไร เราฆ่าระศีลก็ต้องรู้ว่าเราเป็นผู้ฆ่าระศีล สิ่งทั้งหลายเป็นตัวเราทั้งหมด

เราเป็นผู้กระทำผ่านร่างกาย ผ่านความรู้สึกออกมาจากใจ แต่เราไม่เห็นตัวเราจริงๆ เราจึงไม่รู้ว่าเราทำไปเพื่ออะไรเราใช้อะไรทำ เราไม่ใช้ความเป็นจริงของร่างกายกระทำความเป็นตัวตนเห็นอยู่ แต่เราไม่เข้าใจความเป็นจริงของตัวตน

สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเมื่อเราไม่เข้าใจ เราจึงเกิดอารมณ์ คือ ความสุขกับความทุกข์ เราทนอยู่อย่างนี้ ประเดี้ยวสุข ประเดี้ยวทุกข์ ประเดี้ยวยินดี ประเดี้ยวยินร้าย ประเดี้ยวพอใจ ไม่พอใจ ไปกับอะไร เราจะเห็นจากตัวตนของเรา ตัวตนของเราที่เราเห็นได้จากร่างกายที่เราได้อาศัย

ร่างกายอาศัยอะไรเป็นเครื่องรับรู้ เราอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กายที่รับรู้ความรู้สึกเป็นกายทั้งหมดที่เราถือว่าเป็นตัวเรา ร่างกายที่เราได้อาศัยเราพอใจในร่างกายนี้จากความรู้สึกที่เรารับรู้เข้าไปในใจ ใจจึงเป็นความรู้สึก

เรารับรู้ความรู้สึกจากตา พอใจในสิ่งที่เห็นเราเป็นคน
พอใจ พอใจจากความรู้สึกที่เห็น ความรู้สึกในใจที่เราเอามา
เป็นตัวเราแล้วเราพอใจเพราะเราไม่เท่าทันความรู้สึก ถ้าเรา
ยังไม่เข้าใจที่เกิดของตัวเรา คือ กายที่เรายึดเป็นเบื้องต้น

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็นสิ่งที่เรายึดเบื้องต้น
คือ กาย ดูที่ตัวเราจากการที่เรายึดร่างกายแล้ว เราจะเข้าใจตัว
เราเมื่อเราเข้าใจว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวตนของเรา เรากลับมาเป็น
ปัจจุบัน เราจะเห็นความเป็นจริงของร่างกายสิ่งที่เรายึดถือว่าเป็น
เป็นตัวเรา เราจะเห็นความรู้สึกของเราที่ยึดความรู้สึกมาเป็น
ตนของตัวเรา ๒ ส่วนนี้จึงสำคัญ ที่สามารถจะแยกตัวเราออก
จากร่างกาย จากใจได้

ถ้าเราเห็น ๒ ส่วนนี้ เห็นร่างกาย คือ ร่างกายที่ยึดเอามา
เป็นตัวเรา เห็นส่วนใจความรู้สึกมาเป็นตัวตนของเรา ๒ ส่วนนี้
เราสามารถแยกออกจากกันได้ เราจะไม่สงสัย เราจะมีสติ
สัมปชัญญะ เรียกว่า ความระลึก สติ สัมปชัญญะ ๒ ส่วนนี้
จะแยกออกจากกันให้เราเห็นได้

สติ คือ ความรู้ตัว คือ ร่างกายที่สัมผัสถูกต้อง

สัมปชัญญะ คือ ความรู้พร้อมลงสู่ใจก็คือ ความรู้สึก เพราะเราไม่เห็นความรู้สึก เราจึงยึดตรงนี้เป็นตัวตน เราจะจมอยู่ในใจแล้วยึดเป็นตัวตนเราเสมอ

เมื่อเราเริ่มเข้าใจ เราเริ่มระลึก เราถอยออกมาได้ เราจะเห็นการรับรู้ความรู้สึก เราสามารถระลึกได้โดยมีลมผ่านกายใจ มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ นั่นคือสติ มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้พร้อมความรู้สึกในใจ ไม่มีก็รู้ที่ใจ เห็นความคิดในใจนั่นคือ ความรู้พร้อมสัมปชัญญะ

เมื่อเราสามารถรู้ ๒ ส่วนนี้พร้อมกับลมผ่านกายก็รู้ลงที่ใจ ลมสัมผัสที่ใจก็รู้ ไม่มีก็รู้ที่ใจพร้อมกันเมื่อไร เรียกว่า สัมมาสติ ความระลึกชอบ เพราะรู้ทั้งกายและใจ รู้เนื้อ รู้ตัว เราจึงเห็นความเป็นจริงของตัวตน สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราอยู่ได้จากความรู้สึก เราจึงเห็นสิ่งนี้มีความเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ตัวเรา ใจไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ของเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา ตัวตน คือ กายกับใจ ๒ ส่วนนี้เป็นตัวกับตน เราจะเริ่มถอยและคืนสิ่งนี้ไปสู่กายใจได้



สติ คืออยู่กับปัจจุบัน

ทางสายกลางตามวิถีแห่งพระพุทธองค์ คือ อยู่กับปัจจุบัน คือ สิ่งที่เรา กำลังกระทำอยู่ เราทำอะไรคิดอะไร จากสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราคิด ถ้าเราอยู่กับตัวเองได้เป็นปัจจุบัน จะเห็นอารมณ์จากความคิด จากการกระทำคือ ตัวเรา เมื่อเราระลึกลกลับมาอยู่กับปัจจุบัน จะเห็นความเปลี่ยนแปลง คือ อารมณ์ของเรา

ถ้าเราขาดสติจะเห็นอารมณ์เป็นตัวเรา สมาธิความตั้งมั่นจะไม่เกิดขึ้นเพราะสมาธิคือ ความตั้งมั่น ทั้ง ๒ ส่วนนี้สำคัญมาก เมื่อเรามีสติจะเห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นอารมณ์ตัวเราช้าๆ เรามีสติอยู่กับตัวเองได้ไม่ตื่นนอนอยู่ชั่วขณะ สมาธิก็จะเกิดขึ้นแก่ตัวเรา เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกที่เราถือเอามาเป็นอารมณ์อยู่ที่ใจ เรียกว่า ตัวตน

ถ้าเราขาดสติ สมาธิไม่มี ปัญญาจะเกิดได้อย่างไร

ปัญญาจะเกิดขึ้นตอนที่เรายู่ได้นิ่งๆ แล้วเห็นความเป็นจริงของความรู้สึกจากสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราไปเอาอาการ คือ ร่างกาย เอาความรู้สึกคือใจ มาเป็นตัวตน เราถึงจะเกิดปัญญาเห็นชอบ คิดชอบจากสิ่งที่เราได้กระทำ

พระอ.ป๋วย

ละความอยาก

พระยโง

เราจะต้องเห็นไฟ ไฟในที่นี้คือ ไฟในตัวเรา ได้แก่ ไฟแห่ง
ความโลภ ไฟแห่งความหลง คนที่ก่อกองไฟก็คือ ตัวเรา ไฟมี
๒ ประเภทคือ

๑. ไฟแห่งความเย็น คือ ไฟแห่งความสุข

๒. ไฟแห่งความร้อน คือ ไฟแห่งการดิ้นรน

เราเป็นผู้ก่อไฟขึ้นด้วยความอยาก เรียกว่า มีความอยาก
พอใจ เราพอใจกับอะไรเราจึงก่อไฟ ตัวราคะ ราคะ หมายถึง
ความหลง ความกำหนัด ความยินดีที่เราไปหลง หลงพอใจใน
ราคะ ตัวราคะจึงเหมือนสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เราต้องเห็นราคะ
คือ ก็เลสว่าเราไปลุ่มหลงกับอะไร จึงทำให้เกิดไฟ ได้แก่ ไฟแห่ง

ความโลภ คือ ความอยาก ไฟแห่งความโกรธ ไฟแห่งความหลง
ไฟทั้ง ๓ กองนี้เรียกว่า **ตัวราคะ**

ราคะเกิดขึ้นที่ตัวเราเกิดที่ตัวเราได้เพราะเราเกิดตัณหา
คือ ความอยาก อยากกับสิ่งใดพระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา
พิจารณาสิ่งที่เรามีความอยาก เมื่อเรามีร่างกายเรามีความ
อยากไปกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ

ตัณหา คือ ความอยาก มันเกิดขึ้นที่ตัวเรา เราอยากกับ
อะไร เราจะเห็นว่าเมื่อเราเห็นรูปเราก็กพอใจในรูป คือ ร่างกาย
พอใจในรูปที่เราเห็น พอใจในวัตถุสิ่งของอาหารที่เห็นก็พอใจ
ในรูป เมื่อเราได้รับประทานก็พอใจในรส เรียกว่า ราคะ เมื่อเกิด
ความพอใจในรสแล้วเราจะเริ่มมีความยินดียึดติดในรสอาหาร
มีความพอใจเราติดในความรู้สึกของรส เรียกว่า ความอยาก
ความอยากเกิดขึ้นที่เรา เราพอใจในรสของอาหาร เราจึงยินดี
ในรสอาหาร เมื่อไม่พอใจก็ต้องการอาหารรสชาติใหม่ เพราะตัว
เรามีความอยาก ความอยากจึงเริ่มต้นที่ตัวเรา เราไปอยากกับ
อะไร เราต้องเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราหลงไปยึดถือ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เรา
ไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน คือ กายกับใจ

พระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงใน
สิ่งที่เราไปยึดถือ เอามาเป็นตัวตน คือ กาย กับใจ

พระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงใน
สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง สิ่งที่เราพึงพอใจ ตัวเราลุ่มหลงกับสิ่งใด
เราจะเห็นตัวเรา เพราะสิ่งทั้งหลายเริ่มจาก กายกับใจ เราต้อง
เห็นความเป็นจริงของร่างกาย และใจคือ ความรู้สึก

การเรียนรู้เข้าถึงความเป็นจริงในสิ่งที่เราลุ่มหลงผ่าน
ร่างกาย คือ อายตนะโดยผ่านตา ผ่านหู ผ่านจมูก ผ่านลิ้น
ผ่านร่างกายคือการสัมผัสและสำคัญที่สุดคือ ใจ เป็นความรู้สึก

ตัวความรู้สึกเราเรียกว่า อารมณ์ มันมีอยู่เป็นความรู้สึก
ทั้งหมด แต่มีความเปลี่ยนแปลง เราไม่เท่าทัน เราจึงไป
พึงพอใจไปกับอารมณ์ คือ พึงใจในความรู้สึกนั้น เราจะเอา
ความรู้สึกตรงนั้นมาเป็นตัวตน ความเป็นตัวตนจึงเกิดขึ้นที่เรา
เรามีความอยากมากขึ้น เราก็ลุ่มหลงในราคะมากขึ้น เราจะมี
ความพอใจมากขึ้น พอไม่ได้อย่างที่เรต้องการก็จะเป็นทุกข์
พอได้สมปรารถนาเราก็จะเป็นสุข ดังนั้นทุกข์ คือ ไฟร้อน
สุข คือ ไฟเย็น ไฟทั้ง ๒ นี้เราเป็นผู้สร้างทำให้เราลุ่มหลง เราจึง
ไม่เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงเรียกว่า ราคะ สิ่งที่เราลุ่มหลงยินดีพอใจ
เรียกว่า ราคะนี้ คือ กายกับใจเป็นพื้นฐาน

ผู้ที่จะดับไฟทั้ง ๒ กองนี้ คือตัวเรา ไฟแห่งความโลภ โกรธ หลง ไฟเหล่านี้นั้นมีอยู่แล้ว ยิ่งมอดไหม้ เมื่อเราเป็นผู้ไป จุดไฟกลับมา ไฟมาติดที่เราเราจึงตื่นรมมีแต่อารมณ์ความรู้สึกไปกับกองไฟที่มีอยู่แล้ว

ทำอย่างไรจึงจะดับไฟได้

เราต้องเห็นไฟที่เราจุดเสียก่อน เราเป็นผู้จุด เราต้องดับไฟ ที่ตัวเรา เหมือนกับอารมณ์ของตัวเรา เห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราต้องดับอารมณ์สิ่งที่เรายึดถือที่ตัวเราเอง เราถึงจะเห็นว่า เรายึดสิ่งใดมาเป็นตัวตนเหมือนกับการจุดไฟ

เราจุดไฟแห่งความทุกข์ ไฟแห่งความร่ำร้อน เราต้องรู้ ไฟแห่งความสุข ไฟแห่งความเย็น เราก็ต้องรู้เพราะไฟทั้ง ๒ กองนี้คือเรา จะทำให้เราหลงอยู่ในกองไฟที่เรายึดถือ เราจึงสามารถ เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน คือ กายกับใจนี้

เราเอาความรู้สึกนี้มาเป็นตัวตน เราจึงตื่นรมกับความ รู้สึกสิ่งหนึ่งที่สัมผัสมาถูกต้องร่างกาย ทำให้ความรู้สึกในใจ เกิดขึ้น เราจะมีอารมณ์ต่างๆ เช่น ความชอบ ความไม่ชอบ ประเดี๋ยวดี ประเดี๋ยวไม่ดี มันมาจากความรู้สึกที่เราสัมผัสถูก

ต้องผ่านร่างกาย อายตนะ เรารับรู้ความรู้สึกเข้าที่ใจเป็นประจำ
เราจึงไม่เข้าใจที่เกิดของทุกข์

สำคัญที่สุดเราต้องเห็นที่เกิดของทุกข์ คือ เห็นตัวเรา
เสียก่อนจากอารมณ์ เมื่อเราพิจารณาอารมณ์ของเราซ้ำๆ
เราจะเห็นว่าเราเป็นผู้จุดไฟ ไฟที่เราจุด คือ ไฟแห่งราคะ ไฟแห่ง
ความลุ่มหลง ความพอใจยินดีทั้งหลาย เราเป็นผู้จุดไฟเหล่านี้
ที่ตัวเรา เราต้องเป็นผู้ดับไฟทั้ง ๒ กองนี้ คือ ไฟแห่งความทุกข์
ไฟแห่งความสุข

เราควรกลับมาพิจารณาสิ่งที่เรากระทำเราอยู่ได้ใน
ร่างกายอาศัยในปัจจุบัน ๔ เพื่อให้ร่างกายอยู่ได้แต่เราไม่ได้
ลุ่มหลงเราเข้ามาทำหน้าที่มาประพฤติกปฏิบัติเป็นเครื่อง
ชำระกาย วาจา และใจของเรา เพราะเราเห็นสิ่งหนึ่งที่เป็น
คุณประโยชน์เป็นโทษ ทำให้เราพบความสุขเบื้องต้น นับเป็น
กุศลที่เราได้มาประพฤติกปฏิบัติ



เราดับความอยาก..ได้อย่างไร

ถ้าเดินตามทางสายกลาง เราสามารถดับทุกข์ได้ที่ตัวเรา เพราะทุกข์เกิดที่เราแล้วเราก็เป็นผู้ดับทุกข์ที่ตัวเราเอง เพราะเราเป็นผู้ปล่อยวาง สลัดคืน สิ่งที่เราเคยลุ่มหลง ตัณหา คือความอยาก แล้วก็สลัดคืนสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนก็คือ กาย ใจ วัฏฏะโลก นั้นเอง

ความอยากทั้งหลายก็จะหายจากตัวเรา การดับทุกข์จริงๆ แล้วดับความอยากนั้นเอง เราต้องดับความอยากของตัวเองนั่นคือการดับทุกข์เบื้องต้นตามคำสั่งสอน

ถ้าเรายังมีความอยาก เราก็ไม่สามารถจะดับทุกข์ได้ ถ้าเราปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ ก็จะเห็นความเป็นจริงของความเป็นทุกข์ เราก็จะเป็นผู้ดับความทุกข์ คือ ดับความอยากนั้นเอง

พุทธ อ.ป๋

เครื่องยึดเหนี่ยว

พระยโง

ในการมาประพฤติปฏิบัติ เราต้องมีจุดหมายในการ มาปฏิบัติว่าเรามาเพื่ออะไร เรามาเพื่อมาสร้างกุศลความดี มีจุดหมายในการกระทำ

กุศล คือ ความดีอยู่กับตัวเรา เพราะเราเป็นผู้กระทำ เราต้องรู้จุดหมายของตัวเราว่า เราทำไปเพื่ออะไร ให้เห็น ตัวเราว่า ใครเป็นผู้กระทำ สำคัญที่สุดเราต้องเห็นจุดยืนของ ตัวเราก่อน

ตัวเราต้องการสิ่งใดในการมาประพฤติปฏิบัติ

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็นความเป็นจริง กุศล คือ ความดี คือ สิ่งที่เราได้กระทำ คือ การให้ เราต้องเห็นกุศล ความดี คือ สิ่งที่เราได้ทำ เรามีความสุขจากการกระทำหรือไม่

ถ้าทำแล้วเรามีความสุข ก็เรียกว่า กุศล ทั้งหมดคือทำให้เป็นการให้ที่ดี ถ้าเราเห็นความดีแล้วตัวเรามีความสุขความสุขอยู่ที่ความรู้สึกของตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้าเรายึดกุศลความดีเราจะมีความสุขกับความดี แต่ถ้าเรายึดสิ่งที่เป็นอกุศลเราจะมีแต่ความทุกข์ คือ การดิ้นรนเร่าร้อน

เราเห็นความรู้สึกสิ่งที่ตัวเรายึดหรือไม่ว่าเรายึดอะไรอยู่

ในการปฏิบัติถ้าเราไม่เห็นตัวเราเอง เราจะดิ้นรน แสวงหา ล่องลอยอยู่ เราไม่เห็นว่ตัวเรายึดอะไร ถืออะไรเราต้องกลับมาดูสิ่งที่เรากำลังยึดถือ

เราต้องเห็นสิ่งที่ตัวเรากำลังปฏิบัติว่าเราไปยึดอะไร เอาอะไรมาเป็นตัวตน

หลักคำสอนของพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือการไม่กล่าวร้าย การไม่เบียดเบียน การไม่เพ่งโทษ เป็นหลักคำสอนที่เราควรยึดไว้ การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เพ่งโทษผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นหลักสำหรับตัวเรา เพื่อให้เกิดการสำรวมระวังเข้าไปใน กาย วาจา ใจ เป็นเครื่องมือยึดเหนี่ยวสำหรับตัวเรา เราจึงจะเห็นว่าตัวเราคิดดีคิดไม่ดี ถ้าเราคิดดีเราก็ออยากทำกุศล คือ ความดี ถ้าเราคิดไม่ดี คิดอกุศล เราจะไม่อยากประพฤติปฏิบัติ

เมื่อเรามีศีลเป็นเครื่องชำระเราจะคิดดี อยู่ในหลัก
ครองครองธรรมความเป็นจริง คือ มีศีลเป็นเครื่องชำระโดย
มีหลักในการปฏิบัติ คือ

๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น
๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น
๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ธรรมความเป็นจริงที่ควรเอาไปยึดถือปฏิบัติ ถือเป็นหลัก
ของใจ เป็นหลักของตัวเอง ถ้าเราไม่มีหลักเราจะไม่มีการชำระ
เครื่องชำระต่อ

เมื่อเราเข้าใจหลักแล้ว เราจะเอาศีลไปชำระ ชำระทาง
กายได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤตินิโค
ในกาม การไม่ดื่มเมาทุกชนิด ส่วนการชำระทางวาจา คือ
การไม่พูดเท็จ การไม่พูดคำหยาบ การไม่พูดส่อเสียด
การไม่พูดเพ้อเจ้อ ทั้ง ๒ ส่วนนี้ต้องมีการชำระทางใจผ่าน
ความคิด พิจารณา ไตร่ตรองก่อนการกระทำ

ถ้าเรามีหลัก เราจะมีศีลเป็นเครื่องชำระ จะเห็นโทษใน
สิ่งที่ไม่ดี ได้แก่

๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ทางวาจาได้แก่ การไม่พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดในสิ่งที่ไม่ดี

๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น โดยการสำรวจเข้าไปในใจว่า เราได้เพ่งโทษผู้อื่นหรือไม่

๓. การเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยกาย วาจา ใจหรือไม่ การที่เราเพ่งโทษคือ เราอยากได้ทรัพย์ของเขา ใจเราคิดอาฆาต พยาบาทผู้อื่นหรือไม่

เมื่อเราสั่งสมกุศลความดี จะเห็นได้ว่าเราจะคิดดีเพราะเป็นผู้มีบุญติดตน ก็คือ การที่เราเห็นบุญที่เราได้สั่งสมมาหรือ ภูมิปัญญาที่มีมา เราจะเห็นนิสัยของเราว่าเป็นคนที่คิดในทางกุศล

ถ้าเรายังคิดในทางอกุศลอยู่ ถือได้ว่าเรายังไม่มีบุญติดตน ซึ่งเป็นทางที่ดี ชีวิตของเราจะลงต่อไปเพราะเรายังไม่มีหลัก

สำคัญที่สุด เราต้องหาหลักของเราโดยยึดหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน ทั้ง ๓ ส่วนนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

ในการปฏิบัติเพื่อให้เราเกิดความรู้ เราต้องจับหลักให้ได้ โดยมีเครื่องระลึก มีลมผ่านกายรู้ใจ เรารู้สึกอยู่กับตัวเอง มองเห็นความเปลี่ยนแปลง สิ่งนี้เป็นหลักยึดเหนี่ยวทำให้เราเห็นตัวเอง ถ้าเราไม่มีหลักเราก็ปฏิบัติไม่ได้ เพราะเราไม่เข้าใจว่าเราอยู่กับอะไรเหมือนกับคนหลักลอยคิดไปต่างๆ พุดไปต่างๆ ทำไปโดยไม่รู้ว่าถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว คนที่เป็นทุกข์ คือ ตัวเรา

เมื่อเราอยู่กับหลักแล้วเราจะเข้าใจ เราจะมีความสุข ไม่ดิ้นรนต่อสิ่งทั้งหลายที่มาอยู่กับเรา ไม่ดิ้นรนต่อคำพูด ไม่ดิ้นรนต่อการกระทำสิ่งที่เขากระทำต่อ สิ่งที่เขาพูดต่อ สิ่งที่เขากระทำแก่เรา เราไม่ดิ้นรนเพราะเรามีหลักของใจ

ถ้าเราไม่มีหลักของใจ เราจะทุกข์ไปกับทุกส่วน เราจะทุกข์กับตัวเอง เราไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้ไม่สามารถอยู่กับคนอื่นได้ ไม่สามารถอยู่กับสถานที่ได้ ในที่สุดเราก็ไม่สามารถอยู่ในโลกนี้ได้ แต่ถ้าเรามีหลักของใจ เราจะอยู่ที่ไหนก็ได้ในโลกนี้

หลักเบื้องต้นที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ถ้าเราเห็นหลักแล้วเกิดคุณ เกิดประโยชน์ เราจะนำมาชำระมาประพฤติปฏิบัติ ดังนั้นเราจึงต้องมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเอง

ในทางธรรมก็เช่นเดียวกัน ก็ถือหลักอันเดียวกัน คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน

ให้เรา มีหลักทั้ง ๓ ข้อนี้ เพื่อให้มีสติระลึกได้ แล้วเราจะเห็นความผิด ความผิดที่เราไม่ได้อยู่ในหลัก คือ ไม่มีศีลเป็นเครื่องชำระใน ๕ ข้อ ถ้าเราจับหลักไม่ได้ศีลเครื่องชำระก็จะไม่ตามมา เพราะเราไม่รู้ที่เราชำระอะไรสิ่งที่เราชำระคือ ชำระกาย วาจา ใจ เราเป็นผู้ชำระ ชำระกาย วาจา ใจของตัวเอง

สิ่งที่เราได้อาศัยในการกระทำบุคคลที่ชำระคือ ตัวเรา ถ้าเราไม่มีหลักเราจะเอาอะไรไปชำระ เช่น จานสกปรก เราเอาอะไรมาชำระล้างเพื่อให้สะอาด เช่นเดียวกันการชำระจิตใจของตัวเรา เรามาขัดตัวเองวิธีขัดก็ต้องเห็นจากภาชนะภายนอก คือ ร่างกายสิ่งที่เราได้กระทำอยู่จากความคิด การกระทำเป็นเครื่องให้เห็น ทำให้เรามาชัดตัวเองจากการกระทำแบบนี้ ถ้าเราไม่เห็นการกระทำของเรา เราจะขัดตัวเราเองได้อย่างไร ถ้าเราไม่มีหลักเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะเห็นว่าตัวเราทำถูกหรือทำผิด ทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควร ผิดหลักครองครองธรรม ดังนั้นเราจึงต้องกลับมาพิจารณาตัวเอง

ถ้าเราสามารถทำได้ เราจะเกิดความร่มเย็น จะมีศีล เป็นเครื่องชำระมากขึ้น เราจะทำหน้าที่ได้อย่างมีความสุข เพราะเราคิด ระลึก เราจึงยึดความสุขไว้ บุญกุศลความดีที่เรา ได้กระทำจึงเป็นบุญติดตนของเรา คือ ความสุขนั่นเอง ความสุข อันแท้จริงที่เราได้โดยที่เราไม่ดิ้นรนไปกับการกระทำทั้งหลาย

เมื่อเราเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราได้กระทำ เราจะ เริ่มต้นความคิดใหม่เริ่มชีวิตใหม่ได้จากสิ่งที่เราได้เห็นแล้ว เราได้คิด เมื่อเราคิดพิจารณาแล้วชีวิตใหม่จะเริ่มต้นภายใต้ หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



หลักคำสอนเป็นสิ่งที่ให้เราเลือก ให้เราคิด ให้เราพิจารณา

ในการกระทำทางวาจา ๑. การไม่กล่าวร้าย คือ ไม่พูดเท็จ คำหยาบ ส่อเสียด เพื่อจ้อเหลวไหล ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น คือ การที่เราเห็นเขาไม่ดี เห็นเขาทำไม่ดี เห็นเขาทำดีเราก็ไม่เพ่งโทษ ๓. ไม่คิดเบียดเบียนบุคคลอื่นหรือเบียดเบียนตัวเอง ด้วยกาย วาจา ใจ ก็คือ การกระทำ นี่คือหลักคำสั่งสอน ชีวิตใหม่ของเราทั้งหลายก็จะเริ่มต้น

ถ้าเรามีหลักยึดเหนี่ยวในการประพฤติปฏิบัติ ชีวิตใหม่ของเรา ก็จะเกิดขึ้นจนถึงที่สุดก็คือ ความสุข ความสงบและ รมเย็น เพราะเราเห็นจากชีวิตใหม่ของเราที่การกระทำนั้นเอง ความสุขใดๆ ในโลกนี้ ก็อยู่ที่เราทั้งหลาย ความสุขก็คือ ชีวิตที่เราแสวงหา ถ้าเราแสวงหาสิ่งที่ดีได้แล้ว ชีวิตใหม่ของเรา ก็จะมีความสุข

ความสุขจริงๆ แล้วไม่ใช่ที่ปัจจัย ๔ ไม่ใช่ที่ร่างกายนี้ แต่ความสุข คือ บุญเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง กุศล คือ ความดี ที่เราได้สั่งสมมาหล่อเลี้ยงตัวเราข้างในนี้ให้มีความสุขนั่นเอง

พระอ.ป๋วย

เห็นการเดินรณ

พระยโง

ขอให้เรามีหลักยึดเหนี่ยววิธีแห่งการพ้นทุกข์ วิธีคือ
ทางเดินแห่งพระพุทธองค์ที่ทำให้เราพ้นทุกข์ เราจะเดินถูกหรือ
ผิดเราจะเห็นจากวิธี

วิธี คือ หนทางของพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ วิธีจะเกิดขึ้น
กับเราไม่ได้ถ้าเราไม่เห็นคุณเห็นโทษ เพราะเรายังไม่เห็นสิ่งที่
เราเข้าไปยึดถือ ทำให้เราเป็นทุกข์

วิธีของพระพุทธองค์ คือ สอนให้เราออกจากทุกข์
ออกจากสิ่งที่เรากระทำ เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเราจากการ
กระทำ เมื่อเรามาพิจารณาสิ่งที่เรากระทำไม่ว่าเราจะกระทำ
สิ่งใดๆ ก็แล้วแต่ เรากระทำผ่านทางไหนเรากระทำผ่านทาง
ร่างกาย ผ่านทางวาจา คือคำพูด และผ่านทางใจ คือความคิด

การกระทำทั้ง ๓ ส่วนนี้ให้คุณให้โทษอย่างไร เช่น เราเอากายมาปฏิบัติ แต่ภายในใจยังไม่ปฏิบัติเราจะเห็นคุณหรือไม่ ข้างในของเราไม่ได้นั่งด้วยยังดิ้นรนยังคิดอยู่ยังแสวงหาอยู่ เราจะได้อะไรจากการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติเพื่อจะเข้าถึงวิถีตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือ ให้เราเห็นตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ดิ้นรน เราแสวงหาอะไรสำคัญที่สุดในวิถีของพระพุทธองค์ทรงบอกทางเพื่อให้เราคลายจากความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ให้เราค่อยๆ คลายจากสิ่งเหล่านี้ เราไม่รู้ว่าเราไปหลงยึดอะไร เราพยายามที่จะหาอะไรมาเป็นเครื่องยึด ถ้าเราไม่หลงไปกับร่างกาย เราก็หลงไปกับความรู้สึกในใจผ่านการกระทำออกมาทางกาย วาจาและใจ

เราไปยึดมั่นสิ่งใด เราไปยึดมั่นร่างกายมาเป็นตัวเรา เอาความรู้สึกในใจมาเป็นความรู้สึกของเรา เอามาเป็นตนเอง พอไม่ได้อย่างที่เรต้องการเราก็ดิ้นรนเอามาเป็นอารมณ์ของตนเองเราก็ทุกข์ เมื่อเริ่มทุกข์มากขึ้นเราจะพยายามทำอะไรให้ได้อย่างที่ตัวเราต้องการ เราคิดเองหาวิธีเองเราจึงไม่เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราหลงและแสวงหา

ขอให้เราย้อนกลับมาดูว่าเราตื่นนอนอยู่กับอะไร เราแสวงหาอะไรจากที่เรากินนอน ถ้าเราไม่รู้จักตัวเรา เราจะตื่นนอนเราจะแสวงหาอยู่ เราจะไม่ได้อะไรจากการตื่นนอนเพราะเราไม่เห็นตัวเราว่าเรากินนอนต่ออะไรในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราแสวงหาอะไรเราแสวงหาสิ่งที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเรา

การชำระจริงๆ เราต้องกลับมาดูที่ตัวเราว่าเรากินนอนอยู่กับอะไร สิ่งที่เราหลงแล้วเราแสวงหาอะไร การแสวงหาสำคัญมากเพราะเราไม่รู้ว่าเราแสวงหาสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด พอเราแสวงหาได้ไม่ถูกใจเราจะตื่นนอนและจะแสวงหาต่อไป เหมือนกับเวลาที่เรานั่งปฏิบัติ เราแสวงหาความสงบ เราแสวงหาความสุข เราแสวงหาความรู้ เราแสวงหาทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองอยู่ให้ได้ ผลสุดท้ายเราไม่ได้อะไรจากการแสวงหาเพราะเราไม่เห็นตัวเราเอง

เพราะเราไม่เห็นตัวเราเอง แต่เราเห็นสิ่งที่เรายึดภายนอกเป็นตัวตนของเรา เราเห็นร่างกายเห็นความรู้สึกภายในใจ เราเอามาเป็นตัวตนของเรา

ตัวเราจริงๆ อยู่ที่ไหน เราแสวงหาเราเห็นอาการเห็นความรู้สึกอยู่ภายในกาย ในใจ เรากินนอนแสวงหา อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเราว่า

เราดิ้นรนต่ออะไร เราแสวงหาอะไรเพื่อให้ตัวเองอยู่ได้ ความ
เป็นจริงตรงนี้คือ สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะเราลุ่มหลง
เราไม่รู้จักรว่าตัวเราอยู่ไหน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดพิจารณาสิ่งที่เราเข้าไป
ยึดถือจากสิ่งที่เราเห็นซ้ำๆ วิธีของพระพุทธองค์ทรงสอน
ให้เราพ้นทุกข์ เราต้องเห็นชอบให้ได้ ถ้าเราเห็นชอบไม่ได้
ความคิดชอบจะไม่เกิดขึ้น

เราลองกลับมาพิจารณาสิ่งทั้งหลายที่ได้กระทำผ่านมา
เราเห็นอยู่ เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเห็นแล้วเราเกิด
ความรู้สึก เราคิดแบบไหน เราคิดชอบจากสิ่งที่เราเห็นจากสิ่ง
ที่เราคิด เราคิดชอบด้วยวิธีใด วิธีคิดจะบ่งบอกถึงนิสัยของเรา

ถ้าเราคิดอยู่ในทางปัญญา เราจะเห็นในสิ่งที่เรากระทำ
ว่าให้คุณหรือให้โทษ ให้คุณและให้โทษแบบไหนจากสิ่งที่เรา
เห็นจากสิ่งที่เรากระทำแล้วกลับมาพิจารณา เราจะเห็นความ
เป็นจริง พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราคิดพิจารณาจากสิ่ง
ที่เราได้กระทำให้กลับมาดูว่าเราดิ้นรนอยู่กับอะไร เราแสวงหา
อะไร เมื่อเห็นแล้วเราจะคิดได้ เมื่อเริ่มคิดเราจะเห็นจากการ
ที่เราแสวงหา เราได้อะไรจากการแสวงหาจากการดิ้นรน
ทำให้เราคิดได้จากสิ่งที่เราเป็นทุกข์ เรายังดิ้นรนเรายัง
เป็นทุกข์ เรายังแสวงหาเราก็เป็นทุกข์

การดิ้นรนจากความรู้สึกได้แก่ อาการเจ็บ อาการปวด ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อารมณ์ทั้งหลายที่มาตกกระทบ ทำให้เราดิ้นรน เราดิ้นรนกับสถานที่ สภาพอากาศ กับบุคคล เราดิ้นรนกับทุกๆ อย่าง ตัวเรามีแต่ความดิ้นรน

เราแสวงหาสิ่งทั้งหลายที่เราพอใจ ภูมิใจ แสวงหาความสุข แสวงหาความชอบ แล้วก็แสวงหาสิ่งตรงข้าม ต่อการดิ้นรน ขณะที่เราดิ้นรนเราเป็นทุกข์ เราแสวงหาสิ่งที่เราชอบเพราะมันเป็นสุข การดิ้นรนเป็นทุกข์ การแสวงหาเป็นความสุข เราพยายามแสวงหาสิ่งที่เราชอบเสมอ เมื่อเราแสวงหาไม่ได้ เราก็ทุกข์ต่อการแสวงหา

เราต้องกลับมาดูว่าใครเป็นคนดิ้นรน ใครกำลังแสวงหา ถ้าเราคิดได้เราก็จะเห็นว่าใครดิ้นรน ร่างกายไม่ได้ดิ้นรน ร่างกายไม่ได้แสวงหา แต่คนที่ดิ้นรนคนที่แสวงหา คือ ตัวเรา แสวงหากับความรู้สึกทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดถือ คือ กายใจนี้

การที่เรายึดถือคือ การดิ้นรนกับการแสวงหา ๒ ส่วนนี้จะ เป็นนิสัยของเราซ้ำๆ เราต้องหาตัวเราให้เจอเร็วที่สุด ถ้าเราหา ตัวเราไม่เจอ เราจะดิ้นรนแบบนี้ แสวงหาอยู่อย่างนี้ตลอดไป ในโลกนี้ไม่มีอะไรให้เราดิ้นรน ไม่มีอะไรให้เราแสวงหานอกจาก ตัวเรา

เมื่อเราเห็นความเป็นจริงของตัวเรา เราจะเริ่มต้นด้วยการกระทำชอบ มารักษาศีลมาปฏิบัติ จะทำสิ่งใดเราเห็นแล้วเราก็คิดพิจารณาเข้าไปถึงความเป็นจริง จะต้องผ่านการเห็นชอบคิดชอบเป็นอันดับแรก

เมื่อเราคิดพิจารณาเราจะเริ่มต้นได้จากตัวเราเอง เราจะต้องเอาความเป็นจริงจากสิ่งที่เราเห็น คิดไปตามความเป็นจริง ความเป็นจริงสิ่งที่เราเห็น คือ ความสุข ความทุกข์

สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปดิ้นรน เราไปยึดถือสิ่งใดเราดิ้นรนแสวงหากับสิ่งที่เรายึดถือ เมื่อพิจารณาเข้าไปถึงความเป็นจริงสิ่งที่เราทุกข์ดิ้นรน ความสุขที่เราแสวงหา ๒ ส่วนนี้มันเป็นทุกข์

พิจารณาเห็นความจริง คือ ความเป็นทุกข์ เราจะหาวิธีที่จะออกจากทุกข์เริ่มต้นจากการกระทำชอบ การกระทำชอบเกิดจากตัวเราเห็นชอบแล้ว ขณะที่เราเริ่มต้นเราเอาอะไรไปเริ่มต้นถ้าเราไม่มีหลักในการเริ่มต้น

พระธรรมอันประเสริฐของพระพุทธองค์สอนให้เราพิจารณาทางสายกลาง คือ ความเป็นจริงจะเกิดขึ้นเมื่อเราเริ่มต้น เราจะเห็นชีวิตเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เราดิ้นรน

เราแสวงหาหรือไม่ เราตื่นรนต่อกาย เราตื่นรนต่อวาจา เรา
ตื่นรนต่อใจตัวเราเองหรือไม่

การกระทำชอบที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้เป็นเครื่อง
ชำระกาย วาจา ใจ ถ้าเราไม่เห็นโทษจากการที่เราได้กระทำ
ผ่านกาย ผ่านวาจาแล้วผ่านใจ

เราจะเริ่มต้นได้อย่างไร เราจะเริ่มต้นด้วยวิธีใด

เราจะกลับมาเริ่มต้นโดยการที่เราเห็นคุณและโทษ สิ่ง
ที่เราตื่นรนกับสิ่งที่เราแสวงหา เราตื่นรนอะไรเราแสวงหาอะไร
เราจะต้องเห็นตัวเราให้เร็วที่สุด เพื่อให้กลับมารู้มาเห็นตาม
ความเป็นจริง ปัญญาจะเริ่มเกิดแก่เรา เมื่อเราพิจารณาได้
เราจึงจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ เพราะเราต้องเห็นทุกข์จริงๆ ถ้าเรา
ไม่รู้ ไม่เข้าใจเราจะทำอย่างไร เมื่อเราได้ฟังธรรมอันประเสริฐ
ฟังแล้วคิดตามเราฟังแล้วภูมิปัญญาของเราจะเกิดขึ้น การสั่งสม
ปัญญาจะเริ่มขึ้นจากการที่เราได้ฟัง

การได้ฟังจากผู้รู้เราเอาไปคิด เราจะเกิดปัญญาที่ละน้อยๆ
การสนทนาก็จะทำให้เราเกิดปัญญา การสนทนาเป็นการแลกเปลี่ยน
ความคิด ถ้าเราปฏิเสธการสนทนา เราจะได้ปัญญา
การอ่านก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่ทำให้เราเกิดปัญญา เมื่ออ่านแล้ว

ได้นำมาคิดมาพิจารณาทำให้เราเกิดปัญญาของแต่ละบุคคล
เพราะจากการที่เราเห็นชอบแล้วนำมาคิดชอบ

ปัจจุบันเราเห็นชอบด้วยวิธีใด เราคิดชอบด้วยวิธีใด
ปัญญาของเรามีหรือไม่ สิ่งเหล่านี้อยู่ที่ตัวเรา เพราะเราเป็นผู้สั่งสมมา ปัญญาต้องสั่งสมมากจากการฟัง การสนทนา และการอ่าน ถ้าเราไม่ทำในสิ่งเหล่านี้ปัญญาจะเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะเกิดปัญญาจากการกระทำของเรา

เราควรกลับไปพิจารณาเพื่อเริ่มชีวิตใหม่โดยการหาตัวเราให้เจอ หาความปรารถนาให้พบ เราจะไม่ดิ้นรน ไม่แสวงหา เราจะกระทำตามหน้าที่ที่เราพึงกระทำภายใต้ความเป็นจริง มีศีลเป็นเครื่องชำระ เป็นเครื่องสำรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจ ตัวเราอยู่ภายใต้ความเป็นจริง คือ ศีลเป็นปกติ เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ เพราะเรากระทำผ่าน กาย วาจา และใจ ทุกคนต้องมีหลักยึดเหนี่ยว ถ้าเราไม่มีหลักยึดเหนี่ยว เราจะเดินทางเพื่อความพ้นทุกข์ไม่ได้



เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เป็นทุกข์

ความทุกข์จริงๆ คือ เรายึดร่างกาย ยึดความรู้สึก เราจึงเป็นทุกข์กับความรู้สึกเหล่านี้ เราไปยึดร่างกาย เราก็ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกาย เราเป็นทุกข์กับความรู้สึกทางใจ ความคับแค้นใจ ความไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก พลัดพรากจากสามี ภรรยา บุตร บิดามารดา พลัดพรากจากเพื่อน พลัดพรากจากสถานที่สิ่งเหล่านี้เองทำให้เราเป็นทุกข์ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทุกข์แก่เรา

ถ้าเราเห็นสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะเห็นสิ่งที่เรายึดถือ แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ ไม่ได้ยึดถือเราเลย เราจึงเห็นความเป็นจริง ทุกข์ควรกำหนดรู้ เพราะตัวเรารู้แล้วว่านี่เป็นทุกข์

สมุทัยควรละ บุคคลที่ละ คือ เราเพราะเห็นสิ่งที่เรายึดถือเราดีนรน เราจะละด้วยวิธีใดและจะละสิ่งเหล่านี้อย่างไร เราจะออกจากทุกข์ด้วยวิธีใด นี่คือปัญหาเพราะเรามองไม่เห็น

ธรรมชาติของพระพุทธรองค์ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เห็นหนทางที่จะออกจากทุกข์

พุทธะ อ.ป๋

รู้พร้อม

พระยโง

ขณะที่เราปฏิบัติ เราควรสังเกตตัวเราว่า เราไปเอาอะไร
มาเป็นอารมณ์ อารมณ์มี ๒ ส่วนคือ

๑. ความสุข

๒. ความทุกข์

ความชอบ ความพอใจ ความยินดี เพราะเราเป็นคนปรุง
ขณะที่เราปรุงเราเป็นคนหลงเพราะมีความอยาก

ขณะที่เรามีความอยาก ความยินดี ความพึงพอใจ เราจะ
มีความรู้สึกชอบ พอใจ ไม่พอใจ เรียกว่า ตัวอารมณ์ เมื่อเรา
มีอารมณ์มากขึ้น เราจะเห็นอารมณ์อยู่ ๒ ส่วนคือ ๑. ความสุข
๒. ความทุกข์

เราสุขอยู่กับอะไร เราทุกข์อยู่กับอะไร ถ้าเราพิจารณาเรา จะเห็นความรู้สึกของตัวเรา ขณะที่เรานั่งปฏิบัติ เราเห็นอะไร ภายในกายใจ เมื่อเห็นแล้วเรามีความรู้สึกอย่างไร

ขณะที่เราเห็นความรู้สึก ถ้าเราไม่เท่าทันเราจะเกิด ความรู้สึกไม่ชอบในความรู้สึก เมื่อไม่ชอบเราจะมีอาการ ดิ้นรน อาการดิ้นรนก็คือ ความทุกข์จากความรู้สึกของเรา คือ ความไม่ชอบ

ขณะที่เราไม่ชอบ เรียกว่า เรากำลังปรุง ปรุงความรู้สึก ที่เกิดจากร่างกายนี้ ตัวเราไม่เข้าใจ เรายึดร่างกายมาเป็นตัวเรา เราพิจารณาเรา จะเห็นว่าเวลานั่งเฉยๆ จะมีความเจ็บ ความปวด มีความเมื่อย มีความคัน อาการเหล่านี้เป็นความรู้สึก จากความรู้สึกคนปรุง คือ เรา เอาความรู้สึกของร่างกายมาปรุงต่อ เราจึงเกิดความรู้สึก ความชอบกับความไม่ชอบ เมื่อเกิด ความไม่ชอบกับอาการความรู้สึกที่ร่างกาย มีความเจ็บ ความปวด ความคัน ตัวเราเริ่มดิ้นรนเพื่อให้อาการนั้นหายไป ขณะที่เราทำให้หายไป เรามีอารมณ์ไม่ชอบก็ คือ ความทุกข์

พอเราเริ่มสบายเราก็มีความสุข อารมณ์มี ๒ ส่วน คือ ๑. ความสุข ๒. ความทุกข์ เป็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือแต่ ความหลง ความชอบ ความยินดี ความพอใจ เพราะเราเป็น

คนปรุง ปรุงจากอาการที่เรายึดถือมาเป็นตัวเรา เราจึงไม่เห็น เราเห็นแต่อารมณ์ เราจะเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่เราทั้งหมด

เมื่อเราเห็น เราจะปรุงเกิดความชอบ เมื่อมีความชอบ เรามีความอยากได้มาเป็นตนของเรา เราเริ่มปรุงเริ่มมีความทุกข์ เริ่มดิ้นรนเราต้องเอามาให้ได้ พอได้แล้วรู้สึกมีความสุขกับที่ได้สิ่งนั้น มีความพอใจแต่เราจะเริ่มทุกข์ต่อ เพราะสิ่งที่เราได้มาไม่ยากให้ทำลายไม่ยากให้มันหาย อยากให้มันคงอยู่กับเรา

เราเอาตัวเราไปผูกกับความรู้สึกเหล่านั้นทั้งหมด ก่อนที่เราจะปฏิบัติให้เห็นความเป็นจริง เราต้องเห็นตัวเราว่า ไปผูกอยู่กับอะไรไว้เป็นอารมณ์ เมื่ออยู่ในโลกของความเป็นจริง เราจะเห็นความรู้สึกของเราเพิ่มขึ้นเห็นได้ชัดจากตัวอารมณ์ ถ้าเราไม่เห็นอารมณ์เราจะไม่เห็นตัวเราว่า เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์

ความเป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือ คือ ร่างกาย เราเอาร่างกายของเรามาเป็นอารมณ์ ถือเอามาเป็นอารมณ์ คือเอามาเป็นตัวเรา เราไปเอาความรู้สึกภายในใจ ความรู้สึกภายในใจมันอยู่ไม่ได้ มีความคิดบ้างรู้สึกมีความหงุดหงิดไม่พอใจ ความรู้สึกตรงนี้เกิดที่ใจใคร่พุดขึ้นมาก็ไม่พอใจ เห็นการกระทำก็ไม่พอใจ

เห็นความรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจเป็นนิสัยของเรา พอเราทนไม่ได้
ก็มีอารมณ์ขึ้นมาเกิดความโกรธทำให้มีผลดังนี้

๑. มีอารมณ์ที่แสดงออกมาทางกาย เช่น ชักสีหน้า
หน้าบึ้ง

๒. เกิดความไม่พอใจทางวาจา คือ มีอารมณ์แสดงทาง
คำพูด

๓. ออกมาทางความคิด คือ ใจคิดเป็นอกุศล เพราะเรา
มีอารมณ์ทั้งนั้น

เรามีความรู้สึกเกิดขึ้นที่ตัวเราเพราะเราไม่เท่าทัน เราจึง
รู้สึก ตัวเราจะเห็นความรู้สึกแบบนี้ซ้ำๆ จนเกิดเป็นนิสัยของเรา
เราไม่รู้ว่ามันเป็นตัวเราเพราะเราไปยึดถือ

พระพุทธองค์ทรงสอนเรา เพื่อให้เราพบความสุขอัน
แท้จริง ความสุขเกิดที่เราแล้วเราจะสงบ ร่มเย็น

ตัวเราสงบได้อย่างไร ตัวเราร่มเย็นได้อย่างไร

ตัวเราสงบได้เพราะตัวเรามีสติ ตัวเราร่มเย็นได้เพราะ
มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เมื่อเรามีความรู้ เมื่อเรามีสติเราจะมี
เครื่องระลึกชั่วขณะ เราจะเห็นว่าสติเราจะกลับมา ตัวเรา

ไม่ดีขึ้น เราไม่เห็นสุขเห็นทุกข์ เรามีความรุ่มเย็นเพราะ
เรามีความรู้เป็นอารมณ์และยอมรับ เมื่อเรายอมรับได้เราจะ
มีความรู้สึกว่าตัวเรารุ่มเย็น

การปฏิบัติเพื่อให้เราคลายสิ่งเหล่านี้ คลายความหลง
คลายความยึดมั่นถือมั่น เราจะต้องเห็นตัวเราว่าเราไปหลงยึด
อยู่กับอะไร เราจึงมีอารมณ์อยู่ได้ตลอดเวลา ถ้าเป็นสิ่งที่ดีเรา
ก็ยึดไว้ใน การประพาสปฏิบัติ

สิ่งที่สำคัญที่สุดเราต้องกลับมาดูที่ตัวเราหาตัวเราให้เจอ
เร็วที่สุดว่าตัวเราไปหลงยึดอะไรมาเป็นอารมณ์ อารมณ์จะ
บ่งบอกถึงตัวตนของเรา พระองค์ทรงสอนไว้ก็ คือ ให้เห็น
ความเป็นจริงในสิ่งที่เราไปยึดถือมาเป็นตัวตนแล้วเราก็สุข
ทุกข์ ไปกับสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน

สิ่งที่เรายึด คือ ร่างกายกับความรู้สึกที่ใจ มันมีอยู่เพียง
๒ ส่วนเท่านั้น ที่เรายึดมาเป็นตัวตนเรายึดถือร่างกายมาเป็น
ตัวเรา เราไปยึดความรู้สึกเอามาเป็นตัวตนเอามาเป็นความรู้สึก
ของเรา ความรู้สึกมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราจึงไม่เห็นตัว
เราเห็นแต่อารมณ์ เราจึงดีขึ้นไปกับความรู้สึกของร่างกาย เรา
ดีขึ้นไปกับความรู้สึกที่เรารับรู้ในใจเรา นี่ เวียนว่ายตายเกิดอยู่
กับสุข กับทุกข์ ๒ ส่วนนี้

ทุกวันนี้เราเป็นทุกข์ เพราะอยากให้ความรู้สึกหลุดจากเรา เรามีความสุข เราก็ออยากให้ความรู้สึกอยู่กับเรา เราจะเห็นจากความรู้สึก เช่น เรายึดสามี ยึดร่างกายขณะที่มีชีวิต ยึดร่างกายมาเป็นตัวตนของเรา เมื่อสามีไม่อยู่เราก็ไปยึดความรู้สึกอีก แม้ร่างกายไม่มีแต่ความรู้สึกมีอยู่ก็ยังเอาความรู้สึกมาเป็นตัวตนของเราอีก คนยึด คือ เรา เช่น บิดามารดาขณะที่มีชีวิต เรายึดร่างกายยึดความรู้สึกพอร่างกายไปแล้วเรากียึดความรู้สึก เราทำบุญอุทิศส่วนกุศลเป็นการยึดความรู้สึก คือ ใจ เราก็อทุกข์กับความรู้สึกแบบนี้ ถ้าเราทำหน้าที่โดยมีความกตัญญูต่อบิดามารดา ทำบุญกุศลสร้างความดีถือว่าเรายังยึดอยู่ เราคิดในทางกุศลเราต้องดูว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นตัวตน

เพื่อให้เห็นตัวเราเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือสิ่งที่เราหลง อารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเราปรุงผ่านตัวเองจากอารมณ์ อารมณ์อยู่ที่ตัวเรา ร่างกายไม่รู้เรื่อง ในใจไม่รู้เรื่อง ใจไม่มีอารมณ์ เป็นแต่ความรู้สึก ร่างกายไม่ได้มีอารมณ์เป็นเพียงความรู้สึกแต่คนที่เกิดความรู้สึก คือตัวเรา ยินดี พอใจ คือ ตัวเรา

อารมณ์ คือ ไฟที่เราก่อขึ้นมาเราจุดไฟของตัวเอง คือ ไฟแห่งความโกรธ ไฟแห่งความโลภ และไฟแห่งความหลง

ไฟแห่งความโกรธ คือ โทสะ เราจุดไฟโทสะขึ้นเองเป็น อารมณ์ ไฟแห่งโมหะ คือ ความหลง เราจุดไฟต่อจากไฟโมหะ เรายังมีความหลงมากขึ้น

ไฟ ๓ กองมันมีอยู่แล้ว เป็นเพียงความรู้สึก แต่ขณะที่เรา ไปจุดต่อไฟ เราเป็นคนจุดเอง ไฟโทสะมันลุกอยู่แล้วแต่เรา ไปจุดต่อทำให้ไฟโทสะแรงขึ้น เราจะเห็นการกระทำของเรา ผ่านทางกาย ทางวาจา ทำอย่างไรเราจะรู้สึก ทางใจคิดอย่างไร จะรู้สึกเพราะไฟโทสะติดแล้ว

แต่เมื่อเรามีสติไฟโทสะระงับ เราจะเห็นว่าการกระทำ ที่ผ่านมา เราไปกระทำเราจะเสียใจจากการกระทำ ขณะที่เรามีอารมณ์แต่สติจะย่ำเตือนตัวเองได้ เมื่อมีสติยังคิด เราจึง ไม่เกิดโทสะ อารมณ์ของเราจะได้ไม่ลุกไม่ไปทำสิ่งที่ไม่ดีผ่าน เข้าไปในกาย วาจา และใจ

บุคคลที่มีปัญญาจะถอยออกมา เมื่อเราถอยมาได้จะมี มุมมองกลับไป ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจเมตตา คือ ความรัก อยากให้ เขามีความสุขอย่างเราไม่ได้คิดอะไรตอบเพราะถือว่าเป็นกรรม

ของเรา เราจะมีความสะดวกกับตัวเอง เรามีสติแล้วเราจะมีควม
ระงับ คือ ความร่มเย็นเป็นสุขเพราะมีธรรม

เราต้องมีจุดหมายในการเดินทางโดยเราต้องมีความ
ปรารถนาอะไรมีความต้องการอะไร ถ้าเรามีจุดหมายมีจุดยืน
มีความปรารถนาเราจะมีคามตั้งมั่น ตั้งมั่นในการกระทำ
เพราะเรามีจุดหมายหรือจุดยืนของตัวเอง

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่พระองค์ทรงสอนไว้
เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวสำหรับตัวเรา คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย
๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน

การไม่กล่าวร้าย คือ การที่เราไม่กล่าวร้ายบุคคลอื่น
การไม่เพ่งโทษบุคคลอื่น คือ การไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นด้วย
กาย วาจา และใจ

เมื่อเราเห็นหลัก เราจะเห็นอารมณ์ของตัวเอง เราจึงจะ
หยุดอารมณ์ตัวเองได้ หยุดคำพูดได้ จะหยุดอารมณ์ความรู้สึก
การที่เราเพ่งโทษเขาได้ เพราะเป็นอารมณ์ของเรา เราเพ่งโทษ
เขาแล้วเราจะเห็นอารมณ์ของเรา เราเบียดเบียนเขาแล้วเรา
จะเห็นอารมณ์ของตัวเอง ๓ ส่วนนี้จะเริ่มต้นที่เห็นตัวเรา คือ
อารมณ์

เราควรนำไปคิดพิจารณาทำให้เราเกิดปัญญา เมื่อเรามีหลักเราก็ทำหน้าที่ในสิ่งที่เรามีความอยากเพราะเราเป็นผู้เลือกที่จะกระทำหน้าที่อันนั้นด้วยตัวเราเอง ตัวเราจึงจะไม่มีอารมณ์ไม่ดีในรณ แต่เรามีความสุขที่เราได้ทำหน้าที่ เมื่อเรามีเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเรา เราจึงอยู่ได้ด้วยความสะดวกและร่มเย็น ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่เราภายในใจนี้



เราต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงให้ได้

สิ่งทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดถือทั้งหมด ล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง คือ มีสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะเริ่มต้นจากร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ตั้งอยู่ไม่ได้ แม้ตัวเราที่ได้อาศัยร่างกายยังมีความตาย เราทุกข์เพราะอะไร...ทุกข์เพราะเราดิ้นรน เราแสวงหาสิ่งทั้งหลายเพื่อประโยชน์แก่ตัวเราก็คือ ร่างกาย ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงว่าร่างกายเป็นทุกข์ เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

ใจก็เป็นทุกข์ คือ อารมณ์ที่เราไปยึดถือเอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ของเรา ทุกข์กับสิ่งที่เรายึดถือมีร่างกาย ทรัพย์สิน เงินทองทั้งหลาย ยึดถือในบิตร มารดา สามี ภรรยา บุตร ยึดถือทุกอย่างมาเป็นตัวตนของเรา ตอนเรานึกถึง เราคิดแล้วเป็นอย่างไร เราเห็นความรู้สึกเข้าไปในตัวเราว่ามีความสุข ความสบายใจ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ อึดอัด ดิ้นรน สิ่งนี้เป็นทุกข์ เราเลยไม่เห็นความรู้สึกอารมณ์ทั้งหลาย สิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตัวเราต่างหากเป็นผู้ดิ้นรน แสวงหาอยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เราจึงเป็นทุกข์ภายในใจนี้

พุทธะ อ.ป๋อ

อารมณ์

พระยโง

ขณะที่เรากำลังประพฤติปฏิบัติเราจะเห็นสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา สิ่งที่เราเห็น คือ เราเห็นตัวเรา เรายึดอะไรมาเป็นตัวเรา เรายึดร่างกายมาเป็นตัวเรา เรายึดความรู้สึกคือใจมาเป็นตัวเรา

เมื่อเราเริ่มเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเราเตือนอยู่กับตัวเองตรงความรู้สึกในใจ เราเห็นความรู้สึกในใจเห็นร่างกายจากความเจ็บปวด ความเมื่อย คนที่เห็นคือ ตัวเราเป็นคนเห็น เห็นอะไร เห็นร่างกายเจ็บปวด เมื่อย คัน เพราะเราไปยึดร่างกายมาเป็นตัวเรา

ตัวเราจริงๆ อยู่นิ่งๆ ไม่ได้ต้องหาเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเราเห็นความรู้สึกในใจมีความคิด มีลมเบาๆ เคลิ้มๆ ลอยๆ เราก็

ไปเอาใจมาเป็นตัวเรา การที่เราเอามาเป็นตัวเรา ก็คือ เอามาเป็นอารมณ์

อารมณ์ที่เกิดขึ้นมันเป็นตัวเราจากร่างกายที่เราได้อาศัย อยู่มันเป็นความรู้สึก เช่น เรารับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย ร่างกาย มีความเจ็บ มีความปวด มันเป็นความรู้สึก เราเอาความรู้สึก ตรงนี้มาเป็นตัวเรา พอเรายึดร่างกาย เราจึงดิ้นรนทุกข์ไปกับ ร่างกาย

เมื่อเราเตือนตัวเองได้ เราเห็นแล้วเราจะสามารถอยู่กับ ตัวเองได้ตรงใจชั่วขณะ เราจะเห็นความรู้สึกว่าเราไม่ได้ทุกข์คือ เราไม่ได้ดิ้นรนเราอยู่กับตัวเองได้ตรงใจมีลมให้รู้สึก เราจะรู้สึก ว่าเราไม่ได้ดิ้นรน มีลมก็รู้ไม่มีลมก็รู้ เราจึงจะเห็นที่เกิดของ ทุกข์ซึ่งที่เกิดของทุกข์ คือ ที่เกิดของสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมา เป็นตัวตน

ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงที่เกิดของทุกข์เราจะออกจาก ทุกข์ไม่ได้ คือ ออกจากความรู้สึกที่เราเคยยึดมั่นถือมั่น เราจะ ไม่เห็นว่าเรายึดอะไรมาเป็นตัวตนของเรา เราจะทุกข์กับสิ่ง ที่เราได้ยึดถือแล้วเราก็ดิ้นรน

การปฏิบัติก็เพื่อให้เราหาตัวเราให้เจอภายในกายใจนี้ว่า ตัวเราอยู่ที่ไหน เราไปยึดอะไรผ่านจากความรู้สึก คือ อารมณ์ อารมณ์นี้เป็นตัวของเราเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตนของเรา เราไปพึงพอใจกับสิ่งเหล่านี้เพราะเราเป็นคนยึดถือเอามาเป็น ตัวตนของเรา

เราต้องหาความรู้สึกของตัวเราให้ได้เร็วที่สุดผ่านเครื่อง ระวัง คือ ผ่านกาย ผ่านใจ เราจะเห็นจากความรู้สึก เมื่อเราเห็น อารมณ์เราจะเห็นนิสัยของเรา นิสัยตรงนี้เป็นตัวเราเรียกว่า เป็นบุญติดตน

ตน หมายถึงเราที่อยู่ข้างใน บุญ คือ ความสุข เช่น เรามีนิสัยชอบมาประพาศปฏิบัติ ชอบให้ทานชอบการให้ แปลว่า เรามีบุญติดตนคือ เราได้กระทำการให้มาาก ปัจจุบัน เห็นว่าเรามีความดี ตัวเรามีความสุขจากการให้ให้แล้วเรามี ความสุขเป็นบุญติดตนเราเพราะเราคิดอยากจะให้ บางคน มีความรู้สึกไม่อยากจะให้ให้แล้วเสียดายเพราะไม่ได้มีบุญติดตน เพราะเขาไม่ได้สั่งสมมา

นิสัยของเรามีบุญติดตน คือ ความสุข เรามีอารมณ์ของ เราทำไว้สม่ำเสมอ เราจึงมีการให้ ให้ได้อย่างไม่มีประมาณ

ให้กับบุคคลที่เรารัก ให้เงิน ให้ทอง ให้ความสุข ให้ความเมตตา
ให้ความช่วยเหลือ

บุญ คือ ความสุขที่เราได้สั่งสม คือจากการกระทำมาเป็น
บุญติดตนเราไปทุกภพทุกชาติ เราจึงมีความสุขจากข้างในที่เรา
ได้อาศัยในกายใจนี้

การที่คนเรามีนิสัยแตกต่างกันมาอยู่ร่วมกันเป็น บิดา
มารดา สามีภรรยา เป็นบุตร เป็นเพื่อน เราจะเห็นวานิสัยของ
แต่ละบุคคลแตกต่างกัน การที่เรามีนิสัยที่แตกต่างกันเป็น
เพราะนิสัยที่เราได้สั่งสมมา

ถ้าเราสั่งสมบุญ บุญคือความสุข กุศลคือความดี
เราทำความดีเป็นประจำ เรายึดความดี เราจะมีบุญติดตน
เพราะเรามีบุญก็คือ เรานึกเราคิดเอาตรงนั้นมาเป็นอารมณ์
ของเรา แต่ถ้าเราทำตรงกันข้าม อกุศล คือสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเรา
ยึดถือแต่สิ่งที่ไม่ดีเราจะมีนิสัยตรงกันข้าม คือ มักเป็นคนขี้โกรธ
ขี้ฉ้อฉลริษยา มั่นคิดตรงข้ามคือ บาปเขาเรียกว่า ความทุกข์

บุญ คือ ความสุข พอเรานึกถึงความสุขขณะที่เรากำลัง
นึกถึง นั่นเป็นอารมณ์ ตัวอารมณ์ก็คือ ตัวเรา เป็นอารมณ์เรานึก
ถึงสิ่งที่เราได้กระทำไว้เป็นสิ่งที่ดี พอเรานึกถึงบุญ เรามีความ
สุขความสุขตรงนี้ คือ บุญ เป็นสิ่งที่เรานึกถึงเอามาเป็นอารมณ์

การที่เรานึกถึง เราจะนึกถึงการกระทำ การที่เรากระทำ
กุศล คือ กรรมดี เรากระทำดีทางร่างกายที่เราได้อาศัย ทางวาจา
คือ คำพูด ผ่านความคิดความรู้สึก คือ ใจ สิ่งที่เราได้สั่งสมมา
เป็นบุญติดตน

บุคคลมีบุญติดตนมาก มีปัญญามาก มีทรัพย์มาก บางคน
มีรูปติดตน บุญติดตนไม่เหมือนกัน บางคนมีจิตใจสงบร่มเย็น
ไม่ได้ทุกข์ ไม่มีความมักบ่น มีจิตใจเมตตา เป็นบุญติดตนเรา
จากการที่เราทำ บุญตรงนั้นก็กลับมาอยู่ที่เรา เพราะเราเป็น
ผู้สั่งสมอารมณ์ สั่งสมความรู้สึกที่ตัวเราเอง

บางคนพ่อแม่มีบุตรก็ต้องการให้บุตรเดินตามเราแต่
ไม่สามารถทำได้ เพราะบุญของลูก คือ บุญติดตนที่เขาสั่งสม
มาไม่เท่ากัน

บุญติดตนของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมาในความรู้ก็ดี
ในความสามารถก็ดี สิ่งทั้งหลายที่เราได้กระทำมาในภพชาติ
หนึ่งๆ เป็นการสั่งสมเป็นบุญติดตนของเรา บุญติดตนตรงนี้คือ
เราจะมีอารมณ์กับความรู้สึกอย่างนี้ตลอด เราจึงจะมีอาชีพการ
งานความรู้ความสามารถเพราะเรามีบุญติดตนจากชาติหนึ่ง
ในปัจจุบันชาติเราจึงรู้สึกว่ เราชอบแบบนั้นแบบนี้ ตรงนี้เป็น
บุญติดตนเรา มาจากการที่เราได้มาศึกษาหรือเราได้ทำมา

ทำให้เรามีความรู้สึกรู้สึกมีอารมณ์ชอบอยากทำแบบนี้สิ่งนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้ว่าเราทำอะไรไว้ นิสัยตรงนี้จะเรียกว่า บุญติดตน

กุศล คือ ความดีจะติดตัวเราไป คำว่า ติดตัว คือในร่างกายที่เราได้อาศัยเราอาศัยตัวร่างกายไม่ว่าเราจะอยู่ในภพภูมิไหน กุศลจะติดตัวเราไป กุศล คือ ความดีที่เราได้ทำไว้จะติดตัวเราไปเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ทำกุศลมาดี ทำให้เรามีความเพียบพร้อม ร่างกายเราจะสมบูรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะนั่นคือ กุศลดี กรรมดีที่เราทำไว้เป็นบุญติดตัวมาเราโดยอาศัยร่างกาย

บางคนร่างกายเกิดมาพิกลพิการ แปลว่า อกุศลให้ผลติดตัวมา บางคนเกิดมาเจ็บไข้ไม่สบาย เป็นอกุศลสิ่งที่เราได้ทำกรรมไม่ดีไว้ บางคนเกิดมาแล้วมีความสุขสบายเกิดในตระกูลที่ดี ครอบครัวที่ดี ฐานะดี เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ มีรูปงาม เป็นกุศล คือ กรรมดีที่เราได้ทำไว้เป็นบุญติดตัวมาแต่เกิดทำให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์มีความสุขเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔

เมื่อเราตายกุศลที่เราได้ทำไว้จะทำให้เราเกิดในภพภูมิใหม่ ถ้าเรายังเวียนว่ายตายเกิด จะไปเกิดในภูมิที่ดี เรียกว่า **สุคติภูมิ** มีกามาพจรเป็นเทวดา เมื่อเราได้เป็น เทวบุตร เทวดา กุศลจะส่งเราไปให้มีความสุข มีความทุกข์ในสภาวะของเทวดา

คือร่างกายอันใหม่อาศัยร่างกายมาเป็นมนุษย์ เมื่อเราตายเหมือนเราหลับฝันไปตรงนี้ต้องอาศัยกายใหม่ กุศลจะติดตัวเราไปทำให้เราไปอยู่ในภูมิใหม่ที่มีความสุขเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ มีข้าทาส บริวาร มีเครื่องอุปโภค บริโภค มีความสุขกับกองกุศลของเรา

ขณะที่เราได้เกิดมาเป็นคนหรือมนุษย์ เราจะเห็นว่าการเกิดของเรา เราได้อาศัยกองบุญ คือ ความสุขที่เราสั่งสมมาในใจเรานี้กองกุศลที่เราได้ทำความดีไว้ทำให้เราเกิดมามีความสุขรู้สึกที่ดี เราจึงมาสั่งสมกุศล คือ ความดี มาสั่งสมบุญให้ติดตนยิ่งขึ้นไปสั่งสมกุศลติดตัวให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าเรายังเวียนว่ายตายเกิดสิ่งเหล่านี้จะมาให้เราเห็นขณะที่เรายังมีชีวิตในปัจจุบัน

ถ้าเราเห็นความเป็นจริงในปัจจุบัน เราจะเข้าใจสิ่งทั้งหลายที่เราได้สั่งสมไว้ สิ่งที่ได้ทำไว้ จะกลับมาหาเรา

จะกลับมาโดยวิธีใด

เราจะเห็นจากตัวเราที่ได้รับความรู้สึกในใจเรา สิ่งนั้นเป็นบุญติดตนจากความรู้สึก ใจเรามีความสุข ความร่มเย็น มีเมตตา เป็นบุญติดตน เรามีปัญญา เรามีความรู้มีความสามารถ เป็นบุญติดตนเราทั้งหมด กุศลจะกลับมาหาเรา สิ่งที่เป็นกุศล

ทำให้เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เกิดมามีความสุขภาพแข็งแรง มีสติสัมปชัญญะ เรียกว่า กุศลติดตัว

เราเป็นผู้กระทำให้สิ่งนั้นย่อมให้ผลแก่เรา เพราะเรา เป็นผู้กระทำ การกระทำของเราคือ กรรม เป็นการกระทำ เรากระทำความผิดอันใด เราจะได้ผลอันนั้น ผลของการกระทำบุญ กระทำกุศล คือ ความดี ผลของกรรมดีเรียกว่า บุญ แต่ถ้า เราทำอกุศลทำกรรมไม่ดี ผลก็คือบาป ก็คือคำว่า ความทุกข์ ความทุกข์เกิดจากอารมณ์ของเรา ขณะที่เรากระทำดีเรานึก ถึงความสุข ความสุขตรงนั้น คือ บุญ ขณะที่เรากระทำไม่ดี เรานึกถึงบาปเรียกว่า ความทุกข์

ทั้ง ๒ ส่วนนี้คือ เป็นอารมณ์ของเราทั้งหมด ขอให้เรา สังเกตความดีเป็นบุญติดตน เป็นกุศลติดตัวเราไว้จนถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์แห่งพระนิพพาน

มนุษย์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดต้องเห็นความ เป็นจริงสิ่งที่เป็นทุกข์ มีใจที่ปรารถนาจะออกจากทุกข์หรือ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้คนอื่นพ้นทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็น ตัวเราผ่านความรู้สึกเพราะเราเป็นผู้สั่งสมบุญ คือ ความสุข กุศล คือ ความดีจากตัวเรา

เมื่อเราเริ่มต้นชีวิตใหม่สิ่งสมกุศล คือ ความดี เรานึกถึง
ความดีเราจะเห็นนิสัยอันใหม่ของเรา คือ บุญติดตน คือ
ความสุข เราจะเริ่มมีความสุข คือ การให้ ให้อภัย ให้ทุกๆ คน
เราจะไม่มีการดิ้นรน เรายอมรับความเป็นจริงจากสิ่งที่เราได้
กระทำมีกุศลติดตัว เราจะมีความสุขในโลกเพียบพร้อมด้วย
ปัจจัย ๔ อันเป็นกุศลอันแท้จริง กุศล คือ ความดีที่เราทำไว้
จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน



หน้าที่กับอารมณ์

ทุกวันนี้เราไม่เห็นตัวเรา เห็นแต่ความคิด เห็นแต่อารมณ์
ของตัวเราเอง เราจะเห็นอารมณ์ที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ใจ
คือ ความคิดผ่านร่างกายเป็นการกระทำ

ถ้าเรามีเครื่องยึดเหนี่ยวในความคิด ก็จะมีหน้าที่ทำอะไรดี
ต้องมีเหตุและผลอยู่ภายใต้หลักความเป็นจริง แล้วเราก็จะมี
ความสุขที่เราได้ทำหน้าที่ เราเป็นผู้ทำหน้าที่ เราเลือกที่จะกระทำ
หน้าที่นั้นๆ ด้วยตัวของเราเอง สิ่งเหล่านี้คือ อารมณ์ เพราะเรา
คิดอยากกระทำ เมื่อทำแล้วเรามีความสุข ความพอใจ เราก็
จะกระทำเรื่อยๆ ไม่มีความเบื่อ เราจะมีความสุขที่ได้ทำหน้าที่

ให้เห็นตัวอารมณ์ของเราจริงๆ ผ่านร่างกาย ผ่านความรู้สึก
ในใจ แล้วเราจะเห็นสิ่งที่เราได้กระทำจากอารมณ์ของเรา เพราะ
เราเป็นผู้กระทำผ่านโทสะ คือความโกรธ เราแสดงอาการ
ความโลภ คือความอยากและความหลงที่เรายินดี พอใจ เป็น
รากเหง้าของอกุศลหรือสิ่งไม่ดีที่ทำให้เราต้องทุกข์และดิ้นรน
เมื่อเราเห็นอารมณ์มากเข้า เราก็จะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอา
มาเป็นตัวตน คือร่างกายกับใจนี้

พุทธะ อ.ป๋อ

หลักยึดเหนี่ยว

พระยโง

เราต้องหาตัวเราให้เจอ ทุกวันนี้เราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นแต่ความคิดเห็นแต่อาการ มีความชอบ ไม่ชอบ ความพอใจ ไม่พอใจ ความยินดีไม่ยินดี เป็นความรู้สึกที่เราเข้าไปยึดถือ เรายึดสิ่งเหล่านี้มาเป็นอารมณ์

ตัวอารมณ์ของเราที่แสดงออกจากการกระทำ ขณะที่เรากระทำออกมา เราได้เห็นตัวอารมณ์ ผ่านอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขณะที่เราโกรธเราจะแสดงออกมา ๑. ทางกาย ๒. ทางวาจา ๓. ทางความคิด โดยที่เรามีความรู้สึกหงุดหงิดอยู่ข้างใน มีอารมณ์ด้นรนอยู่ข้างใน สิ่งเหล่านี้เราแสดงออกคือ ความโกรธเป็นอารมณ์

อารมณ์ความโกรธ เกิดขึ้นได้อย่างไร

เกิดจากจิตที่เราเริ่มจากความรู้สึก ความไม่ยินดี ความไม่พอใจ เราไปยินดีกับอะไร เราไปพอใจกับอะไรที่ก่อเกิดอารมณ์ คือ ความรู้สึก เราไปเห็น เราไปพอใจ เราไปยินดี อยู่ดีๆ เราก็ไปยินดี ไปพอใจ ถ้าเราเริ่มเข้าใจเราจะเริ่มเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปยินดีเข้าไปพอใจจากการรับรู้

การรับรู้ของเรามี ๒ ส่วนคือ ๑. ร่างกาย ๒. ความรู้สึก ภายในใจ ตัวเราคือความรู้สึก เราจะเริ่มเห็นความรู้สึก เมื่อเราเห็นความรู้สึกเราจะเริ่มมีอารมณ์ที่ละน้อยๆ เกิดความชอบ ความไม่ชอบจากการรับรู้ความรู้สึก

ร่างกายรับรู้ความรู้สึกอย่างไร

ร่างกายรับรู้ความรู้สึก เช่น อากาศร้อน เรารับรู้ความรู้สึก เมื่อรับรู้ความรู้สึก เราจะรู้สึก ว่า ชอบไม่ชอบกับอากาศร้อน ทำให้เรารู้สึกไม่สบาย เริ่มแสดงอาการออกทางใจว่าฉันทนอะไรไม่ได้ นี่คือการแสดงออก นี่คือการแสดงออกของเรา สำคัญที่สุด เราต้องกลับมาดูที่ตัวเราต้องเห็นอารมณ์ เราถึงจะเห็นว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ ถ้าเราเตือนตัวเองได้เราจะเห็นความรู้สึกแบบนี้

เมื่อเรายืดร่างกายมาเป็นตัวเรายืดความรู้สึกมาเป็นตัวเรา เราจะยืดตัวตน คือ ร่างกาย แต่เมื่อเราเตือนให้ระลึกอยู่กับตัวเองตรงใจ เราจะเห็นที่เกิดของอารมณ์อารมณ์จะผ่านตัว คือ ร่างกาย ผ่านใจ คือ ความรู้สึก เมื่อเราเริ่มมีความคิดมีความรู้สึกแล้วเรากระทำขณะที่เรารู้สึกถึงใจกระทำ เราจะเห็นตัวเรา ทั้ง ๖ เราเป็นผู้กระทำผ่านกาย กับ ใจ ร่างกายที่เราได้อาศัย เป็นที่ที่เราได้รับรู้ความรู้สึกที่มั่นคงกระทบทำให้เห็นตัวเรา ชัดขึ้น

ขณะที่ความรู้สึกลงใจ ร่างกายรับรู้ลงใจเราจะต้องหา ตัวเราให้เจอความรู้สึกที่เรายึดถือมาเป็นตัวเราเช่น เรายืด ร่างกาย เราจะเห็นความรู้สึก ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความดิ้นรน ความรู้สึกตรงนี้คือ ร่างกาย คนที่ดิ้นรน คือ ตัวเรา เราไปเอาอาการมาเป็นตัวเราไปเอาร่างกายยืดร่างกายเป็นตัว เรียกว่า ตัวเรา เราจึงเกิดอารมณ์เราจึงเกิดความรู้สึก ไม่ชอบ ไม่พอใจ เมื่อไม่พอใจเราจะรู้สึกโกรธ คือ ๑. เลิกนั่ง ๒. ไม่เอา แล้วเราจะดิ้นรน เป็นอารมณ์จากการกระทำ นั่นคือ เราเห็น ตัวเราชัดขึ้นจากความรู้สึก

ถ้าเรารู้จักตนของเรา ตน คือ ความรู้สึกในใจ พอเรา เริ่มระลึกได้ เราไม่กระทำจากความรู้สึกของร่างกาย เราจะ

เห็นอาการเราจะเริ่มเห็นตัวเราเห็นจากการกระทำเพราะเราไม่กระทำ เราจะอยู่ได้นิ่งๆ เราจะเริ่มเห็นตัวเราร่างกายเป็นตัว แต่เราไม่เอาร่างกายมาเป็นตัวเรา เราอยู่ตรงใจอยู่กับลม เราจะรู้สึกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา

ขณะที่เราเห็นว่าเรามีเรา สิ่งที่เรากำลังดู กำลังเห็น เราต้องหาตรงนี้ให้ได้ ตัวเราเป็นความรู้สึก ทุกวันนี้เราดิ้นรนเป็นความรู้สึกเราทั้งนั้น ร่างกายเราไม่รู้เรื่อง ใจเราไม่รู้เรื่อง

จนกระทั่งเราเริ่มเข้าใจ เราจะต้องเรียนรู้จากอารมณ์ของตัวเราอยู่กับปัจจุบันแล้วให้เห็นอารมณ์ตัวเองให้ได้ตัวอารมณ์ที่เราแสดงออกมันมีอยู่ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง

ถ้าเรายังมีความโกรธ มีความโลภ เราจะแสดงออกมาทางความอยากเราจะมีความรู้สึก มีความอยาก อยากได้ทุกอย่าง มีอารมณ์ออกมาทางกาย เช่น อยากได้สิ่งของเราก็ไปคว้าเอามา เราจะเห็นความอยากของเราที่แสดงออกมาเรียกว่า โลภะ คือ ความอยาก

ขณะที่เรามีความหลง เราแสดงอาการจากความหลงยินดี ขณะที่เราหลงชอบอะไรก็จะชอบสิ่งนั้นๆ เราไม่รู้ตัวเรากำลังหลง ตัวเรากำลังหลงเรามีอารมณ์ไปแล้วอารมณ์กับความหลง พอถึงเวลาเราก็ต้องทำแบบนี้

แต่ถ้าเรากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นว่าตัวเรากำลังทำอะไรอยู่ ตัวอภรณ์มันจะเป็นตัวเรา เราจะทำอะไรก็ได้ แต่เราไม่มีอภรณ์เราจะเห็นแบบนี้ก่อน เราจึงจะมาพิจารณา แยกแยะว่า เรากระทำดีหรือไม่ดีเป็นคุณหรือเป็นโทษเพราะผลมันเกิดที่เราจากการกระทำ

ขณะที่เราแสดงอภรณ์ความโกรธทำสิ่งไม่ดี เรากลับมามีสติระลึกได้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี เมื่อรู้ว่าไม่ดีตัวเราไม่อยากกระทำ เพราะเห็นโทษ เมื่อเราโกรธเราจะเข้าใจว่าเราไปโกรธกับอะไร เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราไปยึดถืออะไรมาเป็นตัวตนของเราแต่สิ่งเหล่านั้นไม่ได้โกรธกับเรา เราเป็นคนหลงเพราะเราไปสร้างอภรณ์ที่ตัวเราเอง อภรณ์จะหายจากตัวเราได้ อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา เราจะเป็นผู้ทำให้อภรณ์หายไปจากตัวเราเมื่อเราเห็นคุณและโทษแล้วเรายอมรับอภรณ์จึงจะหายจากเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดให้เห็นสิ่งที่เรากระทำ ให้เราคิดพิจารณาจากสิ่งที่เรากระทำ ขณะที่เราเห็นผ่านทางกาย คือ ตา เห็นความรู้สึกข้างใน คือ อภรณ์ ขณะที่เราคิดเราจะคิดในสิ่งที่เราเห็น เมื่อเราย้อนกลับไปถึงสิ่งที่เราผ่านมาเราจะเห็นตัวเรากำลังคิดเราจะเห็นสิ่งที่เราคิด เราจะเห็นตัวเรากระทำเราจะเริ่มเห็นตัวเราชัดขึ้น

หลักที่เรายึดไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น ๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นหลักของการคิด เราจะรู้ว่าเราคิดชอบเห็นชอบหรือไม่ พอเราคิดแล้วเราจะเห็นจากการกระทำของเราผ่านกาย วาจา ใจ เราจะเห็นว่าเรากระทำชอบหรือไม่ เราจะเห็นจากความรู้สึกว่าเราพูดชอบหรือไม่ ใจเราคิดเป็นอกุศลหรือไม่ เราเพ่งโทษและเราเบียดเบียนคนอื่นหรือไม่ เราจะเห็นจากความคิดของเราผ่านการกระทำ

ถ้าเรามีหลักในการคิด เมื่อเราเห็นแล้วเราจะเริ่มต้นได้ชีวิตใหม่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่เราเห็นแล้วคิด เราจึงจะเริ่มต้นได้จากตัวเราเพราะเราเห็นจากการกระทำเห็นจากอารมณ์ของเรา ชีวิตเราจะตกต่ำไปเรื่อยๆ เพราะเราทำตัวเอง

หลักทั้ง ๓ ข้อ ซึ่งเป็นหัวใจของหลักพระพุทธศาสนา ถ้าเราต้องการประพฤติปฏิบัติดี เราต้องมีหลัก ๓ ข้อ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในความคิด เราจึงจะรู้ว่าเราคิดดีหรือไม่ดี พูดดีหรือไม่ดี กระทำดีหรือไม่ดี ไม่ใช่ดีอย่างที่เราคิดแต่ดีต้องมีเหตุผลอยู่บนหลักของความเป็นจริง

เมื่อเรากลับไปพิจารณา เราจะมีความสุขที่เราได้ทำหน้าที่แล้วแต่สถานะภาพของแต่ละบุคคล ตัวที่ทำหน้าที่การกระทำ

เป็นอารมณ์ของเราทั้งหมด เพราะเราคิดอยากจะทำ ทำแล้ว
มีความพอใจเราก็จะกระทำ เราจะเห็นความเป็นจริงจากสิ่ง
ที่เราได้ทำหน้าที่เพราะเรามีความปรารถนา มีความตั้งใจที่
จะกระทำแล้วเรามีความสุขที่ได้ทำหน้าที่ เมื่อเราจับหลักได้
เราจะถึงความสำเร็จคือ จุดหมายของเรา ในทางธรรมความ
สำเร็จคือ ความปรารถนา คือ ความพ้นทุกข์



ชีวิตใหม่.... จากความเห็นชอบและคิดชอบ

การปฏิบัติ คือ ให้เราหาตัวเราให้เจอ ให้เราเห็น เราคิด ในสิ่งที่เราได้กระทำผ่านมาแล้ว เราถึงได้รู้และเกิดปัญญา การเริ่มต้นชีวิตใหม่ก็คือเริ่มต้นจากการกระทำ เพราะเราเห็นคุณ และเห็นโทษจากความเห็นชอบและความคิดชอบ นี่เป็นเหตุ และผล

เมื่อเราพิจารณาก็จะเห็นนิสัยของตัวเรา ทำให้เรายอมรับ คลายความหลง ชีวิตใหม่ก็จะเกิดขึ้นที่ตัวเรา ร่างกาย เปลี่ยนแปลงได้ ตายแล้วเกิดใหม่ แต่ชีวิตใหม่คือ ความรู้สึกที่ เราเริ่มต้นใหม่ เริ่มการกระทำใหม่ในร่างกายเดิม แต่เปลี่ยน นิสัยใหม่จากสิ่งที่เราเห็น นั่นเรียกว่าชีวิตใหม่เกิดขึ้นจากข้างใน เพราะตัวเราเริ่มชีวิตใหม่จากการกระทำ

เราจะเริ่มชีวิตใหม่ไม่ได้ถ้าเราไม่เห็นชอบและคิดชอบ เมื่อคิดพิจารณาทำให้เกิดปัญญา นั่นแหละชีวิตใหม่จากการ เริ่มต้น เราก็จะถึงความสำเร็จได้ที่ตัวเรา

พุทธ ๖.๒

สติ อยู่กับปัจจุบัน

พระยโง

เมื่อผู้รู้มีอารมณ์จะกระแทกออกมาในใจ ถ้าเรลืมเราจะเป็นผู้มีอารมณ์ มันเป็นอารมณ์ของเรา เราจะเห็นที่เกิดที่เกิดในใจ ถ้าเราไปคว้าเอามาเป็นเรา เราก็ขาดสติเราจะตื่นรน ความรู้ไม่มี พอระลึกได้เราจะกลับมาขณะที่เรากลับมาด้วยตัวเราเราจะกลับมาอย่างไร

เราจะกลับมาอย่างไร ด้วยวิธีใด

เมื่อเรากลับมาได้ เราจะรู้สึ่ว่าเราสามารถอยู่ได้หนึ่งๆ เมื่อเรามีความรู้เราจะเข้าใจเมื่อรู้แล้วจะเป็นผู้รู้ละ ถ้าเราไม่เข้าใจเราจะไม่ได้โสดาบันเพราะยังไม่สามารถละสักกายะการตื่นรน

ในการปฏิบัติขั้นพื้นฐานเราต้องเห็นตัวอารมณ์ ตัวเรา คือ อารมณ์ เมื่อเรามีอารมณ์แล้วเราถึงได้กระทำ ตัวการกระทำ สำคัญที่สุด เพราะการกระทำผ่านกาย วาจาและใจ

ดังนั้นในการปฏิบัติควรปฏิบัติในทางสายกลาง ทางสายกลาง คือ มรรคมิองค์ ๘ ทางสายกลางที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราอยู่กับปัจจุบัน ปัจจุบัน คือ สิ่งที่เรากระทำอยู่ เราไม่ไปในอดีตเราไม่คิดถึงอนาคตแต่เราอยู่กับปัจจุบันตรงที่เรากระทำอยู่

ขณะที่เรากลับมาอยู่ในทางสายกลางตามวิถีแห่งพระพุทธองค์ เราจะกลับมาด้วยสติของตัวเอง เราจะเห็นว่าเราทำอะไร เรากำลังคิดอะไรสิ่งที่เราเห็น เราคิดกลับมาอยู่กับตัวเองได้เป็นปัจจุบันเราจะเห็นอารมณ์ของตัวเองโดยเห็นจากความคิดผ่านการกระทำ

เราจะเห็นตัวเรามากขึ้นจากอารมณ์ เมื่อเราเห็นอารมณ์ แล้วนั่นคือตัวเรา พอเราเห็นตัวเรา เราจะเริ่มเข้าใจ มีสติ ย้ำเตือนตัวเองเพราะเห็นจากการกระทำ

แม้ว่าเราจะเห็นตัวเรา คือ อารมณ์ เราจะทำอย่างไรให้อารมณ์หายไปจากตัวเรา ถ้าเราไม่เห็นว่าเป็นตัวเรา คือ อารมณ์ เราไปคว้าอะไรมาเป็นอารมณ์

ทำอย่างไรให้อารมณ์หายไปจากตัวเรา

อารมณ์ไม่ได้หายไปจากตัวเรา ถ้าเราไม่ยอมรับตัวเราเป็นผู้สร้างอารมณ์ เราจะเห็นว่าตัวเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เมื่อเราเริ่มเข้าใจ เราจะมีสติขณะที่เราระลึกได้อยู่กับปัจจุบัน

ถ้าเราสามารถมีสติอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นว่าตัวเราไปคว้าเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นที่ตัวเรา พอเราเริ่มเข้าใจเราจะเห็นความรู้สึกของตัวเราจากสิ่งที่เราเห็นจากสิ่งที่เราได้คิด เห็นแล้วเราก็คิดเราเอาความคิดมาเป็นตัวเรา อารมณ์จึงเกิดขึ้นตรงนี้ พอเกิดอารมณ์เราจะจมในความรู้สึก เราจะกลับไม่ได้ นอกจากกลับมาโดยมีเครื่องอยู่ พอเรากลับมาอยู่ได้ตรงใจเราจะระลึกได้ว่า ตัวเราทำอะไรเป็นปัจจุบัน พอเรากลับมาเป็นปัจจุบันเราจะรู้ได้ว่าเราคิดอะไร

เมื่อเริ่มมาเป็นปัจจุบันเราจะเริ่มรู้สึกตัวเอง เราจะกลับมาระลึกว่ามีลมผ่านกาย รู้ใจ เมื่อเราเริ่มมีความรู้ เราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลง คือ อารมณ์ของเราหายไป เราจะเห็นความรู้สึก ความรู้สึก คือ การเกิด เหตุที่เกิดขึ้นที่ร่างกายกับใจเรา เราจะเห็นเพียง ๒ ส่วน คือ กายกับใจ

พอเราลืมเราขาดสติ เราจะมีอารมณ์ อารมณ์มันเป็นตัวเรา เมื่อเราขาดสติเราจะระลึกไม่ได้ สมาธิความตั้งมั่นจะไม่เกิดขึ้น ถ้าเราไม่มีสติและสมาธิ ๒ ส่วนนี้เป็นองค์ของปัญญา สมาธิ คือ ความตั้งมั่น ขณะที่เรากลับมาอยู่กับตัวเองได้ชั่วขณะจะเห็นว่าเรามีสติขณะที่เราระลึก

ถ้าตัวเราเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าเรากลับมาอยู่กับตัวเองได้เมื่อไร ความรู้จะเข้าไปอยู่ที่ตัวเรา เราจะเริ่มอยู่ได้หนึ่งๆ มองเห็นความเปลี่ยนแปลง

เมื่อเราตั้งมั่นเราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกที่เรายึดถือเอามาเป็นอารมณ์ เรียกว่า ตัวตน ถ้าเราขาด ๒ ส่วนนี้ คือ สติและสมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาจะเกิดขึ้นขณะที่เราสามารถอยู่ได้หนึ่งๆ เห็นความรู้สึก ขณะที่เราลืมแล้วเรากลับมาได้เพราะปัญญาจะพาเรากลับมา เราเห็นความเป็นจริง ปัญญาจะเกิดขึ้นตรงนี้ทำให้เรามีสติกลับมาระลึกเพราะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

เมื่อเราเห็นมากขึ้นสมาธิและความตั้งมั่นจะเกิดที่เรามากขึ้น ตัวสติกับสมาธิ ๒ ส่วนนี้เป็นเครื่องหนุนให้เราเห็นปัญญาจริงๆ ทำให้เราสามารถอยู่กับตัวเองได้

เราลองพิจารณาเข้าไปดูที่ตัวเรา ขณะที่เรามีสติเราจะรู้ตัวว่าเราอยู่กับอะไร เราจะเห็นว่าเรามีสติสามารถอยู่ได้
นิ่งๆ ขณะที่เรามีสติรู้ว่ามียะอะไรเกิดขึ้น เมื่อเรามีสมาธิสามารถ
ตั้งมั่นได้ เราจะไม่มีการมณเฑาะ ไม่มีการมณเฑาะที่ไม่ชอบไม่มี
การมณเฑาะที่ไม่พอใจ เราจะมีความสุขมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน มีสติ
รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่

เมื่อเราฝึกได้มากขึ้น เราจะรู้ว่าเรามีสติเพียงเล็กน้อย
สมาธิเพียงเล็กน้อยเราไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้ปัญญายังไม่
เกิดแก่เรา

ในวิถีของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นให้เราคิด
ขณะที่เราเริ่มเห็นเริ่มคิดทำให้เรามีสติพอดีได้มากขึ้นเราจะรู้
ว่าเราคิดอะไร เราจะเริ่มมีสมาธิตั้งมั่นจากการที่เราคิด พอดี
แล้วเกิดปัญญา ปัญญาก็คือเราเห็นแล้วเรายอมรับ เมื่อเรา
เข้าใจเราจะมีปัญญาเกิดขึ้น

เมื่อเราเริ่มต้นการกระทำเราทำด้วยสมาธิ คือ ความตั้งมั่น
เราจะตั้งมั่นจากความรู้สึกที่เราพิจารณาเห็นชอบของเรา
ผ่านการกระทำ คือ ทางกาย วาจาและใจ

ในวิถีแห่งความพ้นทุกข์เมื่อเรากระทำผ่านกาย วาจา และใจ คนที่กระทำคือ ตัวเรา ตัวเราทุกข์และดิ้นรนไปกับการกระทำ เราดิ้นรนไปกับความรู้สึกได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนดิ้นรนเราจึงต้องเห็นตัวเรา เราจึงจะเกิดปัญญาเห็นชอบ คิดชอบจากสิ่งที่เราได้กระทำ เพราะเราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน

กว่าเราจะเห็นทุกข์ เราต้องเห็นนิสัยของเราที่เราเข้าไปยึดถือ เราเริ่มรู้สึกว่สิ่งนี้มันเป็นทุกข์ พอเรากลับมาเตือนตัวเองได้ เราจะเริ่มมีสติ สติจะเกิดขึ้นขณะที่เรามีความเพียร สิ่งที่เราทำสม่ำเสมอจนเป็นความเคยชิน เราจะเคยชินกับความรู้สึกหรืออารมณ์ตรงนั้น

ถ้าเราเคยชินทำสม่ำเสมอกับสิ่งที่ดี เราจะชินกับการกระทำความดี ถ้าเราเพียรทำสิ่งที่ไม่ดี เราจะชินกับสิ่งที่ไม่ดี เราต้องกลับมาดูที่ตัวเราว่าเราเพียรทำสิ่งใด ถ้าเราไม่เห็นไม่รู้ เราจะไม่เข้าใจ เราก็จะหลง

ขณะที่เรามีสติระลึกกลับมาอยู่กับตัวเองได้ให้อยู่กับปัจจุบันที่เรา กำลังทำอะไรเราจะรู้ว่าเรามีสติ สติ คือ ความรู้ตัว สมาธิ คือ ความตั้งมั่นจะเกิดขึ้นเพราะเราอยู่กับปัจจุบันสิ่งที่เราได้กระทำตัว ปัญญาจะเกิดขึ้นแก่เราทีละน้อย

เมื่อเราหาตัวเราพบวิธีต่อไปคือ เราจะเอาตัวเรากลับมาได้อย่างไร เราจะเอาตัวกลับมาได้โดยวิธีใดเป็นวิธีที่เราต้องเรียนรู้เมื่อรู้แล้วจะกลับอย่างไร ขณะที่เรากลับมาเราเพียงเตือน วิธีกลับมาระลึกผ่านกาย ใจ เราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงสมาธิจะเกิดกับเรา เพราะเราสามารถกลับมาอยู่กับตัวเองได้ เห็นที่เกิดของความคิด เห็นที่เกิดของอารมณ์ เห็นที่เกิดของความรู้สึกทั้งหลาย

เมื่อเราขาดสมาธิ ความตั้งมั่นชั่วขณะไปกับปัจจุบัน เราจะไปคว้าต่อ สมาธิหาย สติไม่มี เราจะกลายเป็นคนมีอารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นที่เราเพราะ ๑. ขาดสติ ๒. เราไม่มีสมาธิ ความตั้งมั่น

เมื่อเราเดินเข้าไปในวิธีแห่งพระพุทธรองค์ว่าสัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบด้วยตัวเรา ด้วยการที่เราเพียรกระทำซ้ำๆ เราจึงมีปัญญา คือ รู้ความเป็นจริง เป็นเครื่องอยู่ของตัวเราเอง

วิธีแห่งพระพุทธรองค์ทำให้เราคลายความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น เราจึงจะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คือ ตัวเรา จากสิ่งที่เราเคยหลงยึดถือเพราะเรามีสติ มีสัมมาสติ

มีสมาธิเป็นสัมมาสมาธิ ใน ๒ ส่วนนี้จะมีตัวเราอยู่ตรงกลาง คือ ปัญญา ปัญญาจะเป็นตัวหนุนทำให้เรามีสติ ปัญญาเป็นเครื่องหนุนทำให้เรามีสมาธิ สมาธิเป็นเครื่องหนุนทำให้เราเกิดสติ สมาธิเป็นเครื่องหนุนให้เราเกิดปัญญา ๓ ส่วนนี้หมุนเป็นวงรอบเรียกว่า **วงล้อธรรม** วงล้อนี้จะหมุนเป็นช่วงๆ

ถ้าเรามีสติ ไม่มีสมาธิ ปัญญาก็ไม่มี ถ้าเรามีปัญญา แต่ขาดสมาธิก็ไม่สามารถตั้งมั่น ถ้าเรามีสติอย่างเดียวแต่ไม่มีปัญญา เราไม่สามารถเกิดความรู้ได้เพราะสมาธิไม่มี ทั้ง ๓ ส่วนนี้จะหนุนกันสติทำให้เรามีสมาธิ สมาธิตั้งมั่นหนุนทำให้เกิดปัญญา ปัญญาหนุนทำให้เราเกิดความรู้ละ จะกลับมาเป็นสัมมาสมาธิได้ ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะรู้ว่าเรายังหลงอยู่เพราะเราไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับตัวเองได้ ศีล สมาธิ ปัญญาที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ตามความเป็นจริงเป็นเครื่องขัดเกลาทำให้เรากลับมาตั้งมั่น และเราจะเห็นจากสิ่งที่เราขัดศีล ศีลจะเป็นเครื่องขัดเกลาทำให้เรามีสติ ทำให้เรามีสติ ปัญญา เมื่อเราตั้งมั่น ความระลึกชอบก็จะเกิดขึ้นเพราะเราเป็นผู้รู้จริง



สติ คืออยู่กับปัจจุบัน

ทางสายกลางตามวิถีแห่งพระพุทธองค์ คือ อยู่กับปัจจุบัน คือ สิ่งที่เรา กำลังกระทำอยู่ เราทำอะไร คิดอะไร จากสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราคิด ถ้าเราอยู่กับตัวเองได้เป็นปัจจุบัน จะเห็นอารมณ์จากความคิด จากการกระทำคือ ตัวเรา เมื่อเราระลึกลับกลับมาอยู่กับปัจจุบัน จะเห็นความเปลี่ยนแปลง คือ อารมณ์ของเรา

ถ้าเราขาดสติจะเห็นอารมณ์เป็นตัวเรา สมาธิความตั้งมั่นจึงไม่เกิดขึ้น เพราะสมาธิคือ ความตั้งมั่น ทั้ง ๒ ส่วนนี้สำคัญมาก เมื่อเรามีสติจะเห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นอารมณ์ตัวเราช้าๆ เรามีสติอยู่กับตัวเองได้ ไม่ดิ้นรนอยู่ชั่วขณะ สมาธิก็จะเกิดขึ้นแก่ตัวเรา เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกที่เราถือเอามาเป็นอารมณ์อยู่ที่ใจ เรียกว่า ตัวตน

ถ้าเราขาดสติ สมาธิไม่มี ปัญญาจะเกิดได้อย่างไร ปัญญาเกิดขึ้นตอนที่เรายู่ได้หนึ่งๆ แล้วเห็นความรู้สึกจากสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราไปเอาอาการคือ ร่างกาย เอาความรู้สึกคือ ใจ มาเป็นตัวตน เราถึงจะเกิดปัญญาเห็นชอบ คิดชอบจากสิ่งที่เราได้กระทำ

พระอ.ป๋วย

กรรม คือการกระทำ

พระยโง

เราทุกคนต้องรู้จักตัวเราเอง เราต้องรู้ว่าเราทำอะไร เรา
คิดอะไรสิ่งที่เราควรทำหรือไม่ควร ในเรื่องต่อไปนี้

๑. สถานที่

๒. เวลา

ตัวเราต้องกลับไปดูว่าเราทำอะไรในสถานที่ที่เราอยู่
สถานที่และเวลาจะเป็นเครื่องสอนตัวเราให้เราเห็นตัวเราซ้ำๆ
ว่าตัวเราควรทำอะไรเราจะเห็นความรู้สึกของเราในสถานที่

เราจะเห็นว่าตัวเราทำอะไรในสถานที่นั้น ถ้าเราอยู่กับการ
ทำงาน การทำงานก็จะเป็นส่วนหนึ่งของสถานที่ กาลเวลา คือ
เวลาที่เรเข้าไปในสถานที่นั้นๆ เราไปทำอะไรในสถานที่นั้น

กาลเวลากับสถานที่จะเป็นเครื่องบ่งบอกให้เราเห็นตัวเรา
ซ้ำๆ จากการกระทำ เราไม่ได้ยึดถือในสถานที่ที่เราได้ไปอาศัย
เวลาที่เรได้ไปอยู่เข้าไปอาศัยในสถานที่นั้นๆ ทำให้เราเห็น
ตัวเราผ่านอารมณ์ เช่น เราไปอยู่ในสถานที่ใดเราจะรู้จักตัวเอง
ในสถานที่ที่เราไปมา เวลาที่เรากำลังกระทำสิ่งนี้ทำให้เรากลับ
มาเห็นตัวเราเป็นปัจจุบันมากขึ้นเราจะเห็นความรู้สึก อารมณ์
ของเรา สิ่งที่เราหลงไปคิดไป ทำอะไรต่างๆ เมื่อเรารู้จักตัวเรา
เองกลับมาเป็นปัจจุบันได้ เราจะรู้จักตัวเราว่าเราทำอะไรอยู่ใน
สถานที่เช่น ในชีวิตจริงๆ สถานที่ที่เราเข้าไปทำเราไปทำหน้าที่
อะไรให้เรายู่กับความเป็นปัจจุบัน เราจะได้ไม่ทุกข์ ไม่ต้อง
ดิ้นรน ไม่ต้องเร่าร้อนไปกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้สึก
ทั้ง ๒ ส่วนนี้เป็นตัวเรา

ทุกคนควรรู้จักตัวเรา เมื่อเรารู้จักตัวเราเองแล้ว เรารู้จัก
ตัวเองเมื่อเราไปอยู่ ณ สถานที่ใดเราต้องรู้จักสถานที่เวลา
จะบ่งบอกว่าเราทำอะไรเพราะในสถานที่ ในกาลเวลาจะมี
เครื่องบังคับเรา ถ้าเราไปอยู่ต่างประเทศ เขาก็จะมีระเบียบ
ของเขาสถานที่แต่ละสถานที่ย่อมมีระเบียบเอาไว้เป็นเครื่อง
บังคับ เป็นข้อให้เราได้ประพฤติปฏิบัติเวลาที่เรเข้าไปอยู่ใน
สถานที่นั้น เราต้องยอมรับระเบียบข้อบังคับของเขานำมา

ประพติปฏิบัติ เมื่อเราไม่ยอมรับข้อประพติปฏิบัติระเบียบ
ของเขาตัวเราจะมีอารมณ์ คือการดิ้นรนที่เป็นแบบนี้เพื่อให้
เห็นตัวเราว่า เราไปยึดถืออะไร ตัวเราไปดิ้นรนกับอะไร

ระเบียบข้อบังคับทั้งหลาย เพื่อให้ทุกคนมีความสุขใน
สถานที่นั้นๆ เป็นข้อบังคับเพื่อให้ทุกคนอยู่กันอย่างมีความสุข
ถ้าเราเข้าไปอยู่ในสถานที่ใดเราต้องเคารพ ระเบียบ เวลา คือ
สิ่งที่เราเข้ามาประพติปฏิบัติ เรารู้ว่าเวลานี้เรามาทำอะไร
เราจะทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดเราจะมีความสุขที่เราได้เข้ามา
ทำหน้าที่จะไม่รู้สึกอึดอัดกับสถานที่เมื่อเราเข้าใจทั้ง ๒ ส่วนนี้
ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานที่ใดเราจะมีแต่ความสุข เพราะเราเห็น
ความเป็นจริงและเรายอมรับ

เมื่อเราเข้าไปในสถานที่เราต้องยอมรับในสถานที่
เพราะสถานที่ต้องมีระเบียบ เมื่อเราไม่พอใจในสถานที่เราจะ
ไม่สามารถอยู่ในสถานที่นั้นเพราะเราไม่สามารถอยู่ภายใต้กฎ
ระเบียบข้อบังคับ เราต้องถอยออกมา

ถ้าเรามีครอบครัว ถ้าเราไม่สามารถอยู่กับระเบียบภายใน
ครอบครัวได้เราจะรู้สึกอึดอัดดิ้นรนในที่สุดเราก็อยู่ด้วยกันไม่ได้
ในขณะที่เรามีเพื่อนเพื่อนทำตามหน้าที่ของเพื่อนมีระเบียบ

ซึ่งกันและกัน ถ้าเราไม่มีระเบียบข้อบังคับเราก็ไม่สามารถอยู่กับเพื่อนได้ การทำางานก็เช่นเดียวกัน การงานต้องมีระเบียบถ้าเราไม่รักษาระเบียบวินัยเราก็ไม่สามารถทำงานกับเขาได้สำคัญที่สุดอยู่ที่ ตัวเรา

เราต้องรักษาระเบียบและเวลา เวลา คือ สิ่งที่เราควรทำ เราต้องรู้จักเวลาเพราะเวลาผ่านไปทุกวัน ชีวิตของเราวิ่งวุ่นไปทุกวัน ในที่สุดเราจะพบกับความตายเราควรกลับมาพิจารณาว่าทุกวันนี้เราทำอะไรอยู่เราควรพิจารณาว่า เวลานี้เราควรทำอะไร เราไม่สามารถนำเวลากลับคืนมาได้ถ้าเรามีโอกาส เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดในแต่ละวันในแต่ละโอกาสที่เราได้มาทำหน้าที่ตามสถานะของเรา

ภายในสถานที่เราต้องเคารพ กฎ ระเบียบ เราต้องรู้เวลาที่จะเข้ามาประพฤติปฏิบัติ เราต้องรู้ตัว การที่เรารู้ตัว เราจะรู้จักจุดหมายของตัวเอง คือ ความปรารถนาของตัวเอง

จุดหมาย คือ ความปรารถนาจะเป็นเครื่องย้ำเตือน ทำให้เราอยู่ภายใต้ระเบียบอยู่ภายใต้วินัยไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานที่ใดให้รักษาระเบียบ วินัย และเวลาที่เรายู่สถานที่ใดๆ เราควรทำหน้าที่ตามสถานะของเราที่เราได้เข้าไปอยู่ เราจะมีความสุข

จากการที่เราได้กระทำ แต่ถ้าเราไม่พอใจในสถานที่ ไม่รักษาระเบียบตัวเราจะเป็นทุกข์และเราร้อน เราจะมีแต่ความฉุนเฉียว ในที่สุดเราก็ต้องออกจากสถานที่นั้นๆ เพราะเราไม่ยอมรับ

โลกนี้มีเพียง ๒ ส่วน คือ สถานที่กับ เวลา เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดภายใต้ระเบียบวินัย ระเบียบเป็นข้อประพจน์ปฏิบัติที่วางไว้ให้ทุกคนทำตามหน้าที่ วินัยเป็นข้อห้ามในขณะที่เรากระทำ เราควรกระทำตามระเบียบ แต่ไม่ควรทำในสิ่งที่เป็นข้อห้าม

ในพระพุทธศาสนาวินัยเป็นข้อห้าม ศีลเป็นข้อประพจน์ปฏิบัติ ดังนั้นวินัยของเราเป็นข้อห้ามไม่ให้กระทำสิ่งใดใน ๕ ข้อนี้ ถ้าทำผิดจะให้โทษ เมื่อเราไม่ผิดศีลเราจะมีความสุขที่ได้เข้ามาประพจน์ปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

เป็นเหตุและเป็นผลสำหรับผู้เริ่มต้นทำให้ เราเกิดปัญญา เพื่อให้เราเห็นความเป็นจริงของสถานที่ และเวลาว่า ๒ ส่วนนี้เป็นเครื่องย้ำเตือนว่าเราควรทำอะไร หน้าที่เราควรทำอะไร

หน้าที่ คือ กรรม กรรมเกิดจากการกระทำไว้ หน้าที่ที่เรากระทำ คือ กรรม ถ้าเราทำกรรมดี เราจะมีความสุขในสถานที่

และเวลา บุคคลที่กระทำความผิด คือ เรา เราเป็นผู้กระทำความผิด
กรรมให้ผลแก่เรา เพราะเราเป็นผู้กระทำในเวลาที่เราเข้าไป
อยู่ไม่พอใจเราก็ก่อกรรมเพราะเราไม่ยอมรับ เราไม่ยอมรับ
ระเบียบเราจะกระทำความผิด แต่ถ้าเรายอมรับระเบียบยอมรับ
วินัย รู้จักเวลาที่เราเข้าไปอยู่อาศัย

หน้าที่จะเป็นเครื่องบ่งบอกเรา กรรม คือ การกระทำ
เมื่อเราทำกรรมดีเราจะมีความสุขในสถานที่ และเวลา แต่ถ้า
เราทำตรงกันข้ามเราจะมีแต่ความเร่าร้อนมีแต่ความทุกข์ คือ
การดิ้นรนในสถานที่และเวลานั้นเช่นเดียวกัน

สำคัญที่สุดอยู่ที่เราให้เราจำไว้ว่า หน้าที่ คือ กรรม กรรม
คือ หน้าที่ เราเป็นผู้กระทำหน้าที่ หน้าที่เกิดที่เรานำหน้าที่ของ
แต่ละบุคคล บิดามารดามีหน้าที่ สามเณรภรรยา บุตร ครูอาจารย์
ทุกคนมีหน้าที่ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนมีหน้าที่ที่เราอยาก
จะกระทำ

สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งบอกถึงกรรม คือ การกระทำ
ไม่มีใครบังคับเราให้ทำหน้าที่ แต่ตัวเรามีความอยากมีความ
ปรารถนาที่จะทำหน้าที่เราจะทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด เราจะ
ได้พบความสุขจากการที่เราได้ทำหน้าที่ที่เราจะไม่ดิ้นรนกับสิ่งที่

เราได้กระทำ คือ หน้าที่ สิ่งที่เราได้ทำหน้าที่ก็จะเป็นกุศลของเราเพื่อให้เราได้พบกับความสุขจากการที่เราได้กระทำหน้าที่ คือ กรรมนั่นเอง

ขอให้เราทุกคนได้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเมื่อมีโอกาส เมื่อเราละจากโลกนี้ไปแล้ว เราจะได้มีหน้าที่ใหม่คือไปเสวยผลกรรมจากสิ่งที่เราได้กระทำไว้



กรรม คือ การกระทำ

กรรม คือการกระทำ เรากระทำความสิ่งใด เราต้องได้รับผลกรรมอันนั้น ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องกรรม เราคงจะไม่เห็นตัวเราเพราะเราเป็นผู้กระทำผ่านร่างกาย คำพูด ความรู้สึกคือใจ ถ้าเราไม่ยอมรับผลของการกระทำแล้ว เราจะหยุดตัวเองไม่ได้ ต้องกระทำความแบบนี้เรื่อยๆ ทำให้เรามีความทุกข์ ความดิ้นรน จนกว่าเราจะยอมรับการกระทำของตัวเอง

เราทำความสิ่งใดไว้ ย่อมได้รับผลกรรมนั้น แล้วกรรมที่เรากระทำจะสืบเนื่องต่อไปจนถึงครอบครัว ลูก หลาน เครือญาติสิ่งที่เรากระทำไว้จะกลับมาหาเราทั้งหมดเรียกว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์จากการกระทำ เพราะเผ่าพันธุ์เริ่มต้นกระทำ เราก็ต้องเป็นผู้รับผลกรรม กรรมเลยเกิดจากการกระทำแบบนี้

เรามาสังสมกุศลความดี สิ่งที่เรากำลังสั่งสมล้วนเป็นกุศล ติดตนทำให้เราพบความสุขอันแท้จริง ความสุขของเราคือ กุศล ความดีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเราเริ่มชีวิตใหม่ได้จากการสั่งสม กุศล คือ ความดี ทาน คือการให้เป็นอันดับแรก ให้แล้วมีความสุข นั่นคือ บุญติดตน แล้วเป็นกุศลติดตัว トラบเท่าถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน

พระอ.ป๋วย

ผลของกรรม

พระยาลิขิต

เมื่อเราหาตัวเราข้างในใจ เราจะรู้สึกได้ว่าเราจะกลับมาได้อย่างไร เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากลับมาแล้ว เรามาหาตัวเราว่าเราต้องการอะไรสิ่งที่เราต้องการและมีความปรารถนาแล้วมีความอยาก นั่นคือ ตัวเรา เพราะเรามีความอยากมีความปรารถนา เรารู้ว่าเราต้องการอะไร เราต้องการสิ่งใดจึงมาประพฤติปฏิบัติ เราจะรับรู้ความรู้สึกของตัวเรา เราจะเริ่มเห็นความเป็นจริงของตัวเรา เพราะทุกวันนี้ทุกคนหลงอยู่ในอารมณ์ หลงอยู่ในความคิด หลงอยู่ในความรู้สึกทั้งหลายสิ่งเหล่านี้เป็นตัวเราทั้งหมด

สำคัญที่สุดเราต้องหาตัวเราให้เจอ ตัวเรา คือ ความรู้สึก แต่พอเราลืมเราจะไปคว้าเอาร่างกายมาเป็นตัวเรา ไปคว้าเอา

ความรู้สึกในใจมาเป็นตัวเราตัวเราจริงๆ เป็นเพียงความรู้สึก
ไม่มีอารมณ์ ในขณะที่เรามีอารมณ์ เราจะรู้สึกว่าเราไปคว้าเอา
ร่างกายมาเป็นอารมณ์

ตัวเราไม่มีอะไรเราไปคว้าเอาร่างกายจะเห็นความ
เจ็บปวด ความเมื่อย เราไปคว้ามาเพราะความเคยชิน

ใจ เป็นเพียงความคิดเป็นอารมณ์ พอเราเห็นอารมณ์ของ
ตัวเรามีความง่วง มีความเคลิ้ม ความใจลอยเบาๆ อาการทั้งหลาย
รู้สึกได้บริเวณใจ แล้วเราก็ไปเอาความรู้สึกมาเป็นตัวเรา
ความรู้สึกไม่ได้หายไปเราจะรับรู้ความรู้สึกของเราจริงๆ ขณะที่
เรามีอารมณ์ คือ ความไม่ชอบ ความไม่พอใจ พอเรามีอารมณ์
เราจะมีโกรธ มีความรู้สึกไม่ยินดี ไม่พอใจ มีอารมณ์โกรธ
ขึ้นมา เราจะแสดงอาการเราจะเห็นตัวเราจริงๆ ตอนมีอารมณ์
ไปแล้วเรากลับไม่ได้เพราะเราแสดงออกไปกับการกระทำแล้ว

ขณะที่เราระลึกได้ขณะที่เรามีสติ สติ คือ ความรู้ตัวระลึก
เมื่อตัวเราระลึกแล้วตัวเราอยู่กับอะไร ตัวเราต้องหาเครื่อง
ยึดเหนี่ยวเพื่อให้เรากลับมาวิธีกลับมาคือให้เราเชื่อเรื่องกรรม
กรรมคือการกระทำ เราต้องยอมรับว่าเมื่อเราทำกรรมสิ่งใด
เราย่อมได้รับผลกรรมกรรมจะให้ผลทางกาย ทางวาจา และ
ทางใจ เราทำกรรมสิ่งใดผลก็จะเกิดแก่เรา

ผู้กระทำการถ้าเราคิดได้เราจะมีสติอยู่กับตัวเอง พอเราเริ่มอยู่กับตัวเองได้ เราจะไม่ตื่นรน เพราะเราเชื่อเรื่องกรรม เราจึงหยุดการกระทำซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๓ ทาง คือ ๑. ทางกาย ๒. ทางวาจา ๓. ทางใจ ทางกายจะแสดงออกทางกายจากการกระทำ ทางวาจาจะแสดงออกทางคำพูด ทางใจ ใจเราไม่คิด อาฆาตพยาบาท เราต้องหยุดความคิดที่ตัวเราก่อน เมื่อเราหยุดความคิดได้ โดยเราไม่คิดอกุศล เราหยุดได้อย่างไร ถ้าเรายังไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวให้เรายอมรับ ถ้าใจเราไม่ยอมรับ เราจะคิดต่อ เมื่อคิดแล้วเราก็ตี ตีแล้วเราก็กะทำ เราจะหยุดการกระทำของเราได้ เราต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวจนกว่าเราจะมีปัญญาเกิดขึ้นเราต้องหาเครื่องยึดเหนี่ยวให้เร็วที่สุดจากการกระทำ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเชื่อเรื่องการกระทำ กรรม คือ การกระทำ ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องกรรม เราคงไม่เห็นตัวเรา เพราะเราเป็นผู้กระทำตัวเราเป็นผู้กระทำผ่านร่างกาย ผ่านคำพูด ผ่านความรู้สึก คือ ใจ เราจะต้องยอมรับผลของการกระทำเพราะร่างกายที่เราได้อาศัยนี้เราเป็นผู้กระทำ

กรรมให้ผลแก่ใคร

กรรมให้ผลแก่เราผู้อาศัยยึดร่างกาย ผลจะบังเกิดขึ้นที่
ตัวเราเพราะเราเป็นผู้รับผลของกรรม มีความทุกข์ มีความ
ดิ้นรนแต่สิ่งที่เราได้อาศัยคือ ร่างกาย คือ ความรู้สึก เป็นเหตุ
ให้เราเห็นเพราะเห็นว่าเรากระทำไม่ดีผลจะเกิดขึ้นแก่ตัวเรา

เราอาศัยร่างกาย แต่ถ้าเราไม่มีร่างกายเราจะเป็นเช่นไร
บางคนเจ็บป่วย บางคนเกิดมาไม่สมบูรณ์ นั่นคือกรรมให้ผล
ทางกาย

กรรมให้ผลทางวาจา เช่น เราพูดไปแล้วไม่มีคนเชื่อ
พูดไปแล้วไม่น่าฟัง พูดไปแล้วไม่น่ายินดี ไม่มีใครนับหน้าถือตา
เพราะ เราไม่รักษาคำพูด ไม่รักษาสัจจะ พูดคำหยาบ พูดไปก็
ไม่มีใครเชื่อฟัง

กรรมทางใจ คือ เราคิดอกุศล คิดอยากได้ทรัพย์ของเขา
ใจเราคิดอาฆาตพยาบาท ใจเราคิดจองเวร ใจเราคิดอกุศลทำ
ให้ไม่มีใครอยากคบหาไม่มีใครอยากเข้ามาหา กรรมมันให้ผล
แก่เรา เราจะปรับตัวเองแล้วเราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้อย่างไร
ถ้าเราไม่ยอมรับในการกระทำนี้ การกระทำบ่งบอกถึงตัวเรานี้
คือ กรรมของเราถ้าไม่ยอมรับก็จะเป็นอยู่เช่นนี้ จนกว่าจะ
ยอมรับการกระทำของตัวเอง

ถ้าเราทำกรรมสิ่งใดก็จะสืบเนื่องไปจนถึงครอบครัว
กรรมเป็นเผ่าพันธุ์กลับจะมาหาเราหมด เพราะกรรมเป็น
เผ่าพันธุ์จากการกระทำเพราะเผ่าพันธุ์เริ่มต้นการกระทำ
เราจึงต้องเป็นผู้รับผลของกรรม

เราต้องกลับมาหาตัวเราให้เจอเร็วที่สุด เมื่อเราเจอ
ตัวเรา เราจะเห็นการกระทำ เราหยุดการกระทำได้อย่างไร
เราจะหยุดการกระทำผ่านกาย ผ่านวาจา แล้วผ่านใจ เราหยุด
การกระทำได้เมื่อเรามีสติ

เราหยุดได้อย่างไร

๑. เราหยุดคิด เราคิดก่อนว่าสิ่งที่คิดดีหรือไม่ เราจะเห็น
ตัวเราจากการกระทำ

๒. เราหยุดวาจา เราจะหยุดก่อนแล้วค่อยพูด

๓. ทางกาย เราหยุดการกระทำก่อน ที่เราจะลงมือกระทำ

ขณะที่เราหยุด เราจะเริ่มหาตัวเองชั่วคราว เพราะเรา
ต้องเห็นความรู้สึกขณะที่เราอยู่กับตัวเองคือ อยู่ที่บริเวณใจ
ถ้าเราฝึกได้เราจะรู้สึกว่ามีลมผ่านกายรู้ใจ เมื่อเราหยุดความ
รู้สึกตัวเองได้ชั่วคราว หยุดการคิด หยุดการพูด หยุดการกระทำ
ความรู้สึกจะมีเหมือนเดิม

การที่เรามาประพาสปฏิบัติ เราได้ทำกรรมดีมามาก เราควรมาสั่งสมกุศลความดีต่อ นึกถึงเข้าไปในตัวเรานี่เพราะ สิ่งที่เราสั่งสมล้วนเป็นกุศลติดตน ทำให้เราพบความสุข อันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง คือ ขณะที่เราไม่ได้มีอารมณ์ เราอยู่กับความรู้สึกได้อย่างมีความสุขอยู่กับครอบครัว การงาน อยู่ตรงไหนก็มีความสุข

ความสุขที่เรายึดถือไว้คือ ความดี ในขั้นต้นเราต้องมี กุศลความดีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนั่นคือการให้ทาน คือ การให้ การให้เป็นกุศลอันแรกเป็นสิ่งที่เรายึดเหนี่ยวเพราะให้แล้วเรามีความสุข ขณะที่เรามีความสุขนั่นคือ กุศลความดี ผลของกุศล ที่เรายึดไว้ติดตนเรานี้คือ บุญ บุญ คือ ความสุข เราได้กระทำการกรรมแล้วคือ กรรมดี บุญนี้ติดตนเราไปทุกภพทุกชาติ กุศลที่เรา ได้ให้จะเป็นบุญติดตัวเราไปทุกภพทุกชาติ ทำให้เราเพียบพร้อม ด้วยปัจจัย ๔ ตัวกุศลบุญติดตนเรา ทำให้เรามีจิตใจดีชอบทำ กุศลความดีชอบทำบุญสุนทาน สวดมนต์ไหว้พระเรียกว่า บุญติดตน คือ สิ่งที่เราได้กุศลสั่งสมไว้ กุศลติดตัวทำให้เรา เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ทั้ง ๒ ส่วนนี้จะอยู่คู่กับบุญติดตน จากที่เราได้กระทำกุศลติดตัวผลให้แก่เรา เราจึงได้อาศัย ร่างกายปัจจัย ๔ นี้ได้มาสั่งสมกุศล คือ ความดี



กรรม คือ การกระทำ

กรรม คือ การกระทำ เรากระทำความสิ่งใด เราต้องได้รับผลกรรมอันนั้น ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องกรรม เราคงจะไม่เห็นตัวเรา เพราะเราเป็นผู้กระทำผ่านร่างกาย คำพูด ความรู้สึกคือใจ ถ้าเราไม่ยอมรับผลของการกระทำแล้ว เราจะหยุดตัวเองไม่ได้ ต้องกระทำความแบบนี้เรื่อยๆ ทำให้เรามีความทุกข์ ความดิ้นรน จนกว่าเราจะยอมรับการกระทำของตัวเอง

เราทำความสิ่งใดไว้ ย่อมได้รับผลกรรมนั้น แล้วกรรมที่เรากระทำจะสืบเนื่องต่อไปจนถึงครอบครัว ลูก หลาน เครือญาติ สิ่งที่เรากระทำไว้จะกลับมาหาเราทั้งหมด เรียกว่ากรรมเป็นเผ่าพันธุ์จากการกระทำ เพราะเผ่าพันธุ์เริ่มต้นกระทำ เราก็ต้องเป็นผู้รับผลกรรม กรรมเลยเกิดจากการกระทำแบบนี้

เรามาสังสมกุศลความดี สิ่งที่เรากำลังสั่งสมล้วนเป็นกุศลติดทน ทำให้เราพบความสุขอันแท้จริง ความสุขของเราคือ กุศลความดีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เราเริ่มชีวิตใหม่ได้จากการสั่งสมกุศล คือ ความดี ทาน คือการให้เป็นอันดับแรก ให้แล้วมีความสุข นั่นคือ บุญติดทน แล้วเป็นกุศลติดตัว トラบเท่าถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

พุทธะ อ.ป๋อ

ที่พึ่งอันประเสริฐ

พระยโง

ในสมัยพุทธกาลไม่มีวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ มีกำหนดให้หยุดวันโกน วันพระ เป็นวันหยุดเพื่อให้ คนได้มาทำบุญวันพระ ให้มาถือศีลปฏิบัติจะมีภิกษุมาอบรมสั่งสอนให้เราเกิดปัญญา

วันพระและวันโกนภายในหนึ่งเดือนมี ๔ ครั้ง ให้คนหยุดทำความไม่ดี มาปฏิบัติความดี รวม ๘ ครั้งเมื่อถึงวันโกนวันพระ เราจะมาสำรวมกาย วาจา ใจให้เราเห็นสติจะได้เห็นว่าเราทำอะไรให้มาหยุดคิดถึงตัวเอง นี่คือความเป็นจริง แต่ในปัจจุบันเราเข้าไม่ถึง เราเข้าถึงความเป็นอยู่ของตัวเองแล้วตัวเองลำบากเข้ามาทำบุญปฏิบัติก็ไม่ว่าทำไปเพื่ออะไร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงเพื่อให้เราพิจารณาถึงความเป็นจริง มีสภาวะ คือ เรามีที่พึ่งตัวเราจะเห็นสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ประกาศ สัทธรรมอันประเสริฐคือ หลักธรรมเอาไว้ให้แก่มวลมนุษย์เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ

ในวันสำคัญ เช่น วันพระ เรามาน้อมรำลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาน้อมรำลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนที่พระองค์ทรงแสดงน้อมรำลึกถึงพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลายที่ประพฤติปฏิบัติชอบ อยู่ภายใต้พระวินัยแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรามาน้อมรำลึกถึงเพื่อเป็นสภาวะเป็นที่พึ่งที่เราได้เปล่งวาจา

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระธรรมคำสั่งสอนเป็นที่พึ่ง

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระสงฆ์เป็นสภาวะเป็นที่พึ่ง

สรณะ คือ ที่พึ่ง เรามีที่พึ่งจริงๆ เป็นที่พึ่งเป็นที่อาศัย เมื่อเรามีที่พึ่ง เราต้องน้อมนำคำสั่งสอนน้อมนำในพระธรรม น้อมนำในพระสงฆ์ นำไปเป็นที่พึ่งเครื่องยึดเหนี่ยวขณะที่เรามีจิตใจที่ท้อแท้หรือไม่มีกำลังใจให้เรานึกถึงพระพุทธรองค์

พระพุทธรองค์ทรงประสูติในวาระกษัตริย์พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา บำเพ็ญเพียรมานานถึง ๖ ปี จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ถ้าเราได้น้อมตัวเราว่าเราเกิดมาในวาระที่ต่างกันแล้วไม่ได้เป็นวาระกษัตริย์ไม่ได้เพียบพร้อมไม่ได้มีความสุขสบายทั้งชาติตระกูลก็เทียบไม่ได้กับพระโพธิสัตว์ และการบำเพ็ญเพียรทุกรกิริยา พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรมานานเรามาบำเพ็ญเพียรเพียงแต่การปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ เราก็ไม่สามารถทนความเจ็บ ทนความปวด ทนหิวกระหายได้ เราจึงควรกลับมาพิจารณาว่าเราต้องการอะไร เรามีความปรารถนาอะไร

พระพุทธรองค์เสด็จออกบวชสละสมบัติสละทุกอย่างเพื่อหาทางคือความพ้นทุกข์ แล้วพระองค์ทรงถึงซึ่งความพ้นทุกข์เรามาปฏิบัติเพื่อทำอะไร การที่เราน้อมรำลึกถึงพระองค์จะเป็นกำลังใจแก่เราเป็นสรณะที่พึ่ง เรากล่าวว่า พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ ทำให้เรามีกำลังใจมีจุดมุ่งหมายว่าเราต้องการสิ่งใด

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งแก่เรา เรามีที่พึ่งหรือไม่ ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจเราทำให้เราเกิดปัญญา ธรรมะทำให้ เราเกิดปัญญาทำให้ตัวเราเกิดความร่มเย็นเป็นสุข ธรรมะคือ ความเป็นจริงทำให้เราเกิดความร่มเย็น

เมื่อเราเกิดความร่มเย็นในใจเรากล่าวว่า ชัมมัง สะระณัง คัจฉามิ เมื่อเรากล่าวว่า ชัมมัง สะระณัง คัจฉามิ เราน้อมระลึก เข้าไปในใจของเราว่า เรามีพระธรรมเป็นที่พึ่งหรือไม่ ถ้าเรา ไม่มีพระธรรมเป็นที่พึ่ง ตัวเราจะไม่ร่มเย็นเราจะมีแต่ความทุกข์ เราย้อนเพราะความเราร้อนเกิดขึ้นในใจเรา เราไม่มีอะไรที่จะ ดับความเราร้อนได้นอกจากพระธรรม

เรายึดพระธรรมข้อใดมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้ ตัวเราร่มเย็น

แต่สิ่งหนึ่งที่เราทุกคนต้องยอมรับ คือ กรรม ถ้าเรายอมรับ กรรม คือ การกระทำ บุคคลกระทำกรรมสิ่งใดไว้อย่อมได้รับ ผลกรรม แต่เพียงเราเชื่อเรื่องกรรมเราจะร่มเย็นได้ เพราะเรา ไม่มีการดิ้นรน เราย้อน หยุดการอาฆาตหยุดการพยาบาทหยุด การจองเวร แต่ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องกรรมไม่มีพระธรรมคำสั่งสอน

ตัวเราจะคิดอกุศล ใจเราคิดอาฆาตใจ เราคิดพยาบาท ใจเรา
คิดจองเวรเขา เพราะเราไม่ยอมรับเรื่องกรรมคือการกระทำ
เป็นอันดับแรก

พระธรรม จึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้เราร่มเย็นได้
ในใจของเรา ความสุขจริงๆ คือความร่มเย็นในใจ พระธรรม
เป็นความสุขอันแท้จริง ทำให้เราร่มเย็น คือ สงบ ระวัง จากการ
ตื่นนอนเราร้อนจากความรู้สึกของตัวเอง เมื่อเรานึกถึง
พระธรรมคำสั่งสอนเราจะปล่อยวางหรือจะละสิ่งที่เราเคย
ยึดถือไว้เพราะเรามีสภาวะเป็นที่พึ่ง

เมื่อเรากล่าว สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ เราน้อมระลึกถึง
พระอริยสงฆ์ ครูบาอาจารย์ ที่ได้ประพฤติปฏิบัติชอบ นำคำ
สั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเผยแผ่แล้วมา
อบรมบอกทางให้เราเดินตามเพื่อความพ้นทุกข์ เรามาน้อม
รำลึกถึงคุณของพระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นำคำสั่ง
สอนมาเผยแผ่ทำให้เราเห็นทางเพื่อความพ้นทุกข์ เราถึงซึ่ง
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งคือ สรณะ จะเห็นว่าพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี
ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควรแล้ว เราจึงได้น้อมนำ
พระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง

ทั้ง ๓ ส่วนนี้เป็นสรณะรวมกันแล้วเป็นสิ่งเดียว คือ
ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ ประกาศ
หลักธรรมคำสั่งสอนทิ้งไว้เพื่อให้หมู่มวลมนุษยนำหลักธรรมไป
ประพฤติปฏิบัติเข้าถึงซึ่ง ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ การเข้าถึง
พระธรรมคำสั่งสอนเราจะได้เข้าถึงความสุขอันแท้จริง คือ
พระนิพพาน

พระธรรม จึงเป็นหนึ่งเดียว เป็นตัวแทนแห่งองค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ใดประพฤติปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ
ปฏิบัติสมควร ก็จะได้เข้าถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
คือ ธรรมอันประเสริฐ เราเข้าถึงพระศาสนาก็คือ พระธรรม
อันประเสริฐ ดังนั้นสรณะอันประเสริฐในโลกนี้ไม่มี นอกจาก
เรามี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ

เมื่อเราเห็น พระคุณ เป็นคุณพระพุทธคือพระพุทธเจ้า
คุณของพระธรรมคำสั่งสอนทำให้เราร่มเย็น เราจึงควรมา
น้อมระลึกถึงคุณงามความดีที่พระองค์ทรงทิ้งไว้ในพระสัทธรรม
อันประเสริฐ คุณงามความดีที่ครูบาอาจารย์ท่านมาเผยแผ่มา
บอกทางพระธรรมให้เราเข้าถึงธรรมอันประเสริฐคุณอันนี้
เราจึงน้อมกาย วาจา และใจ

น้อมกาย กายเรานี้คือ การไหว้กราบ น้อมวาจา คือ การเปล่งเสียงด้วยความนอบน้อม ใจเราน้อมรำลึกถึงพระคุณ อันประเสริฐนี้ เราก็จะรมเย็น

ข้อนี้เป็นอนุสติ ๑ ใน ๑๐ ชั้นกรรมฐาน ๔๐ กอง เป็นอนุสติ เรานึกถึงคุณพระพุทฺธ คุณพระธรรม และคุณของ พระสงฆ์เป็นสรณะแล้วเรานึกถึงกรรม คือ การกระทำเป็น เครื่องย่ำเตือนให้เรานึกถึง เราจะเกิดความสุขแก่ตัวเราเอง

ที่พึงทางใจที่ประเสริฐที่สุด คือ สรณะอันประเสริฐ คือ คุณของพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ ทั้ง ๓ ส่วนนี้เป็นคุณอันประเสริฐสุด เพราะสามารถทำให้เรารู้ ให้เห็น แล้วเข้าถึงความเป็นจริงได้ ให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์เราจะเอา อะไรเป็นที่พึ่งไม่ได้ เอาร่างกาย เอาทรัพย์สมบัติ เอาการงาน เอาบิดามารดา สามิภรรยา เป็นที่พึ่งไม่ได้เพราะสิ่งเหล่านี้ ล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ ทนอยู่ได้ ในที่สุดก็ต้องจากกันเป็นธรรมดา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้องจากเราไป ครูบา อาจารย์ที่เราเคยเคารพศรัทธาจากเรา เหลือไว้คือ พระธรรม คำสั่งสอน พระคุณอันประเสริฐ คือ คุณงามความดีที่ท่าน

บอกทางไว้ให้ พระสงฆ์นำคำสั่งสอนมาบอกต่อสิ่งที่เหลือไว้
คือ คุณงามความดีของพระพุทธองค์ คุณงามความดีของครูบา
อาจารย์ที่ท่านได้เข้าถึงพระธรรมอันประเสริฐ

ขอให้เราน้อมรำลึกถึงคุณงามความดี แล้วนำพระสัทธรรม
อันประเสริฐนำไปประพฤติปฏิบัติ พระองค์ทรงบอกทาง
แก่เรา ครูบาอาจารย์เป็นผู้บอกต่อนำมาเผยแผ่นำคำสั่งสอน
ของท่านไปประพฤติปฏิบัติเราจะได้เข้าถึงธรรมอันประเสริฐ
คือ การนึกถึงพระคุณหรือคุณขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า นึกถึงคุณหรือพระคุณของครูบาอาจารย์ผู้บอกทาง
แก่เรา นึกถึงพระธรรมอันประเสริฐทำให้เราสงบและร่มเย็น
สิ่งนี้ทำให้เรามีความสุขทำให้เรายอมรับความเป็นจริง ใน
เรื่องกรรม เราจะละเช่นนี้ มีความสงบ ระวังใจเราไม่คิดอาฆาต
ใจเราไม่คิดพยาบาท ใจเราไม่คิดจองเวร เพราะเรามีหลัก
เครื่องยึดเหนี่ยวในใจที่พระพุทธองค์กล่าวไว้ในหลักพระธรรมคำ
สั่งสอน คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน
พระพุทธองค์สรุปไว้ว่า

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำความชั่วทั้งปวง
คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน

กุสละลัสสุปะสัมปะทา การทำความดีให้ถึงพร้อม การทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา และใจ คือการ ไม่กล่าวร้าย เราต้องกล่าวดี เราไม่เพ่งโทษ เราหลีกเลี่ยงการ ตำหนิ การไม่เบียดเบียน เรามีความช่วยเหลือ

สะจิตตะปริโยทะปะนัง การชำระจิตใจของตนให้ ผ่องใส เรานำศีลมาปฏิบัติ นำพระธรรมคำสั่งสอนมาชำระตัวเอง การที่เราชำระได้ เราจะต้องเห็น ๒ ส่วนนี้ให้ได้ การไม่กระทำความชั่วทั้งปวง ด้วย กาย วาจาและใจ เพราะเราเห็นโทษ การทำความดีให้ถึงพร้อมด้วยกาย วาจาและใจ เราเห็นคุณ เราจึงนำมาชำระจิตใจของเราให้ผ่องใส ด้วยศีลเป็นธรรม เป็นเครื่องขัดเกลาให้เราสงบและร่มเย็น เมื่อเราเดินเข้าไปใน หลักธรรมอันประเสริฐนี้ เราจะถึงซึ่งความพ้นทุกข์



ที่พึ่งอันประเสริฐ

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต เมื่อเรามีความรู้สึกท้อแท้หรือไม่มีกำลังใจ เราก็นึกถึงพระพุทธองค์เป็นกำลังใจแก่เรา เป็นสรณะที่พึ่ง ทำให้เราลุกขึ้นมาเดินได้ เราก็จะตั้งมั่น ในจุดหมายว่าตัวเราต้องการสิ่งใด

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระธรรมคำสั่งสอนเป็นที่พึ่ง ทำให้เราเกิดปัญญา เกิดความร่มเย็น เพียงแค่เราเชื่อเรื่องกรรม เราก็จะร่มเย็นได้ เพราะหยุดการอาฆาต หยุดการพยาบาท หยุดการจองเวร ทำให้เราร่มเย็นได้ภายในใจของเราเอง บุคคลทั้งหลายแสวงหาความสุขคือความร่มเย็นภายในใจ พระธรรมเป็นความสุขอันแท้จริง ทำให้เราร่มเย็นคือ สงบระงับจากการดิ้นรน เราร้อนจากความรู้สึกของตัวเราเอง

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งคุณของพระสงฆ์ที่ทันทประพตฺติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติวัตรธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรแล้ว นำคำสั่งสอน คือพระธรรมมาเผยแผ่ ทำให้เราได้เห็นทางเพื่อความพ้นทุกข์ เราถึงได้มาน้อมนำพระสงฆ์เป็นสรณะคือ ที่พึ่ง

พระอ.ป๋วย

หลักยึดตัวเรา

พระอาจารย์

เมื่อเราหาตัวเราไม่เจอ เราไม่รู้ที่เราจะทำอะไร เราจะ
ไม่เห็นนิสัยของเรา การมาปฏิบัติเพื่อให้เราเข้าถึงความเป็น
จริงในสิ่งที่เรากำลังปฏิบัติ เห็นความจริงในสิ่งที่เราได้กระทำ
ในแต่ละวัน

การปฏิบัติธรรม **ธรรม** คือ ความเป็นจริง **ปฏิบัติ** คือ
สิ่งที่เรากระทำอยู่ เมื่อเราเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราได้
กระทำในแต่ละวัน เราควรกลับมาย้อนดูตัวเราว่า เราเห็น
อะไรเราเห็นตัวเราทำอะไรอยู่ในแต่ละวัน ขณะที่เรารู้ตัวว่าเรา
ทำอะไรอยู่เท่ากับว่าเราได้ปฏิบัติธรรม

ธรรม คือ ความเป็นจริง สิ่งที่เราได้เห็นให้เรารู้ เราเข้าใจ จากการเข้าไปปฏิบัติคือ สิ่งที่เราได้กระทำ ผลของการกระทำ เราเรียกว่า กรรม

ขณะที่เราปฏิบัติ เป็นกริยา เป็นอาการที่เรากำลังกระทำ การปฏิบัติ คือ เราได้ลงมือกระทำเมื่อลงมือกระทำผลจึงออกมาเป็นกรรม กรรมจากการกระทำ ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้องผล ก็จะเกิดขึ้นจากการกระทำ

การปฏิบัติธรรม เพื่อเข้ามาดูตัวเราในอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน คือการปฏิบัติ เพราะเราปฏิบัติอย่างนี้ ทุกวัน ขณะที่เราทำกิจกรรมเราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นแต่ความรู้สึกที่เรากระทำ เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงว่าใครเป็นคนกระทำเช่น ขณะที่เรายืนเราไม่รู้ว่าเรายืนทำอะไร ขณะเราเดิน เราไม่รู้ว่าเราเดินทำไม เพราะเราไม่รู้ตัวเราจึงทำอย่างนี้ซ้ำๆ

แต่ถ้าเรามีหลักเข้าไปยึดเหนี่ยว เราจะเห็นตัวเราเดินทาง เข้าไปในความทุกข์จากหลักการปฏิบัติ ดังนั้นการปฏิบัติถ้าเรามีสติระลึกรู้ เราจะเห็นว่าตัวเราทำอะไรอยู่เรารู้สึกตัวว่า ตัวเรานั่งอยู่เรารู้ว่าตัวเรากำลังทำอะไรอยู่เมื่อเรารู้การกระทำ เราจะเห็นความรู้สึกว่าเรามีอารมณ์ เมื่อเราเริ่มเห็นอารมณ์ เราจะ

เห็นความรู้สึกของเราจากการกระทำทุกวัน เราจะมีเครื่องยึดเหนี่ยวเราจะปฏิบัติทำได้ทุกวัน ทุกเวลา ทุกสถานที่

หลักจริงๆ อยู่ที่ตัวเรา เพราะเมื่อเราหาตัวเราเจอเรามีเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะเข้าใจหลักการปฏิบัติธรรม หลักการปฏิบัติเพื่อให้เราเข้าถึงความเป็นจริงสิ่งที่เรากระทำอยู่ เราต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวในการประพฤติปฏิบัติ

ในขณะที่เราปฏิบัติ ถ้าเราเอาหน้าที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เหมือนกับการปฏิบัติธรรม หน้าที่บ่งบอกถึงการกระทำ เราจะทำหน้าที่เราให้ดีที่สุด เมื่อเราทำหน้าที่เราจะเห็นว่าตัวเรามีความรู้สึก มีความสุข มีความทุกข์ มีอาการจากการที่เราได้ทำหน้าที่

ขณะที่เราปฏิบัติธรรม เรานำหน้าที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว หน้าที่บ่งบอกถึงการกระทำ ขณะที่เรากระทำ คือการปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติจะส่งผลมาสู่กายเรียกว่า กรรม กรรมเกิดขึ้นที่เราจึงมีอารมณ์ไปกับการกระทำนี้คือ การปฏิบัติธรรมแล้วเราจะกลับมาเห็นนิสัยของแต่ละบุคคลว่าเราจะยอมรับในสิ่งที่ได้กระทำในแต่ละวัน เราสุข ทุกข์ไปกับอะไร เราจะเห็นนิสัยของเรา นิสัยจะบ่งบอกถึงอารมณ์ของเราเราแสดงออกมาจากการกระทำ เราจะรู้ว่าเรากระทำสิ่งนี้ ดีหรือไม่

ขณะที่เรากระทำว่าดีหรือไม่ ถ้าเรามีเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะเข้าใจตัวเอง เราต้องหาเครื่องยึดเหนี่ยวให้ได้ ไม่เช่นนั้น ตัวเราจะล่องลอยไม่รู้เอาอะไรเป็นหลักยึดเพื่อให้เรากลับมา เพื่อจะได้มาประพาศปฏิบัติ

ถ้าเรามีความปรารถนาพันทุกข์หรือเห็นโทษ เราต้องแสวงหาหรือค้นหาเพื่อจะออกจากสิ่งเหล่านี้ จะมีผู้บอกทางให้เราเข้าไปพิจารณา เมื่อเราเห็นแล้วเราเข้าใจ เราจะเริ่มต้นการเดินของเราได้

ถ้าเรามีครอบครัวมีหลักของครอบครัวเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เราก็จะอยู่กับครอบครัวได้ ถ้าสามีภรรยาไม่มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวก็ไม่สามารถครองชีวิตคู่กันได้

ทุกสิ่งต้องมีหลักยึดเหนี่ยวในใจเรา เราจะปฏิบัติต่อกันได้ คือ ทำหน้าที่ซึ่งกันและกันได้อย่างมีความสุขในแต่ละวัน แต่ละเวลาและในแต่ละโอกาส ถ้าเราไม่เข้าใจในการปฏิบัติ เราจะเห็นแต่อารมณ์ของเราทุกวัน เมื่อเราปฏิบัติซ้ำๆ จะกลายเป็นนิสัยหรือพฤติกรรมเป็นการแสดงออกจากการกระทำ

ปฏิบัติ คือ สิ่งที่เราได้ลงมือกระทำกลายเป็นอารมณ์ มันเป็นกรรมของเรา บุคคลใดประพาศดี ประพาศชอบจะได้

เปลี่ยนนิสัยคือ เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้เพราะมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในตัวของเราเราจะเริ่มประพฤติดีปฏิบัติชอบ เราจะเริ่มเห็นนิสัยจากการกระทำสิ่งที่เราประพฤติคือนิสัย การปฏิบัติ คือ สิ่งที่เรากระทำแสดงออกมาเป็นอารมณ์ เป็นความเคยชินเป็นความเป็นจริงของการประพฤติปฏิบัติ เราจึงจะเป็นผู้สำรวมเข้าไปในกาย วาจาและใจ

เราสำรวมได้จากการประพฤติเพราะเราเห็นในสิ่งที่เราได้กระทำ เพราะเราเป็นผู้ปฏิบัติลงมือในการกระทำ เมื่อเราเห็นผลของการกระทำแล้วเราจึงยอมรับ เมื่อเรายอมรับได้เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ โดยมีเครื่องยึดเหนี่ยว มีหลักในการประพฤติปฏิบัติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในพระพุทธศาสนา คือ

๑. การไม่กล่าวร้าย

๒. การไม่เพ่งโทษ

๓. การไม่เบียดเบียน

ถ้าเรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเราจะยำเ็นตัวเองได้ การประพฤติ คือ ความคิดเรา เราจะเริ่มต้นความคิดใหม่ว่า มันไม่ดี การปฏิบัติจะไม่ออกไปจากกาย วาจา ใจ เพราะเรามีสติขณะที่เรารู้ เราเริ่มมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของตัวเอง

เราควรกลับมาดูความรู้สึกว่าสิ่งที่เราประพฤติสิ่งที่
นิสัยของเราที่เรากระทำ การกระทำที่ส่งผลออกมาแล้วต้อง
มีความรู้สึกจากข้างในเรียกว่า นิสัย เมื่อเรานำไปปฏิบัติ เรา
ประพฤติดี ก็บอกถึงนิสัยของเราว่าเราเป็นผู้มีนิสัยดี ถ้าเรา
ประพฤติไม่ดีก็บ่งบอกถึงนิสัยของเราว่าเราเป็นบุคคลไม่ดี
เพราะนิสัยจะสั่งสมมานานบ่งบอกว่าเราได้สั่งสมสิ่งใดไว้
ดีหรือไม่ดี เป็นตัวเราทั้งนั้น เพราะเราเป็นผู้สั่งสมเราจะยึด
สิ่งใดนำมาประพฤติปฏิบัติ เราเป็นผู้เลือกที่จะปฏิบัติ ดีก็รู้
ไม่ดีก็รู้ เราเป็นผู้เลือกทางเดินเราจะเลือกทางเดินแบบใดก็อยู่
ที่ตัวเราเป็นผู้เลือก

ถ้าเราเข้าใจในหลักคำสอนเราจะเป็นผู้เลือกทางเดิน
ที่ถูก ทำให้เราพบความสุข ความสุขจะเกิดขึ้นที่ตัวเราเพราะ
เรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการประพฤติเปลี่ยนนิสัยเริ่ม
นิสัยใหม่ การปฏิบัติเริ่มต้นชีวิตใหม่จากการกระทำผ่านความ
เห็นชอบคิดชอบ



หลักในการประพฤติปฏิบัติ

การปฏิบัติเพื่อให้เราเข้าไปเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราได้กระทำในแต่ละวันธรรมดา คือ ความเป็นจริงที่เราเห็นอยู่ทุกวัน เพราะเราไม่รู้ เมื่อเราไม่รู้ก็จะกระทำสิ่งที่เราชอบ พอใจ นั่นคือนิสัย ถ้าเราเห็นทุกข์ เห็นโทษ เราก็จะแสวงหาหรือค้นหาทางเพื่อที่จะออกจากสิ่งเหล่านี้

การไม่กล่าวร้าย การไม่ฟังโทษ การไม่เบียดเบียน เป็นหลักของการประพฤติคือเตือนตัวเราไว้ การปฏิบัติคือการกระทำ แสดงออกทางกาย วาจาและใจผ่านความคิด ความเห็นและการกระทำ ผลของการปฏิบัติทำให้เรารู้ว่า เราปฏิบัติแบบไหน ถ้าเรามีหลักเครื่องยึดเหนี่ยว เราก็จะเกิดความสงบและร่มเย็น เพราะเราอยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุข ทำให้เรารู้ตัว เห็นคุณและโทษ

ผู้ปฏิบัติต้องหาเครื่องระลึกอยู่กับตัวเองได้ คือ สติ และมีเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้เรามีความรู้ตัว คือ สัมปชัญญะ เราก็จะรู้ว่าเราเห็นชอบด้วยเรื่องอะไร เราคิดชอบด้วยเรื่องอะไร แล้วเราก็เป็นผู้เริ่มต้นประพฤติปฏิบัติด้วยการกระทำชอบที่ตัวเรา นี่คือวิถีแห่งความพ้นทุกข์

พุทธะ อ.ป๋วย

การกระทำชอบ

พระยโง

ทุกวันนี้เราได้อะไรจากการฟัง ขณะที่เราฟังเราคิดตามหรือไม่ ถ้าเราคิดตามก็จะเกิดประโยชน์ ขณะที่เราคิดจะทำให้เราเกิดปัญญาว่าเราคิดชอบหรือไม่

สมัยพระพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอน คนที่ศรัทธาจะติดตามคำเทศน์ คำสอนของพระพุทธองค์ เพราะพระองค์ทรงเป็นผู้บอกทางให้เราคิดชอบ เห็นจากความรู้สึกของเรา บางคนไม่ใส่ใจที่จะฟัง ฟังไม่รู้เรื่อง ฟังไม่ได้ประโยชน์จากการฟังปัญญาก็ไม่เกิด บางคนก็ได้จากการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดบางคนได้จากการอ่าน เราได้ความรู้จากการอ่านเพราะเราติดตามตำรา ไม่รู้ว่าถูกหรือผิดแต่เราคิดว่าถูกตามตำราตามความคิดนี้เป็นความคิดของตัวเรา เมื่อเราไปสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้เราก็จะมีความคิดจากการแลกเปลี่ยน

ถ้าเราได้ฟังจากครูอาจารย์ที่ปฏิบัติชอบนำพระธรรมคำสั่งสอนมาเผยแผ่ เราก็มีความคิดอีก เราคิดไปในทางหรือไม่อยู่ที่เราเป็นผู้มีความคิด

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราทั้งหลายให้เป็นผู้มีความคิด ทำให้เราเกิดปัญญา ปัญญา คือ ความรอบรู้จากการฟังทำให้เราเกิดความรู้ สิ่งใดที่เรา还不知道จะได้รู้ เมื่อฟังแล้วเราต้องคิดพิจารณา

ในสมัยพุทธกาลมีศาสนาอื่นๆ มาก แต่ยังไม่มีวิธีในการเดินทางเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บอกทางให้เราเห็นถึงความเป็นจริงในการประพฤติปฏิบัติ

ความเป็นจริง คืออะไร

เรากลับมาพิจารณา แต่ถ้าเราไม่มีภูมิปัญญาเราจะไม่ได้ดวงตาเห็นธรรม

สมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงเทศน์โปรดสอนให้เรา มีสธนะ ให้เรามีที่พึ่ง สธนะ คือ ที่พึ่ง เรามีหรือไม่ สธนะอันดับแรกจะมีได้กับบุคคลทั้งหลาย พระองค์ทรงเทศน์ให้เราเห็นความเป็นจริง ทาน คือ การให้

การให้ทานจึงเป็นสรวง เราจะเห็นความรู้สึกจากการให้ เมื่อให้แล้วเรามีความสุข ความสุขจากการให้ พระพุทธองค์ ทรงเทศน์โปรดให้เห็นว่า การให้มิคุณอย่างไร เราให้แล้วเรามีความสุขหรือไม่ ถ้าเราได้นำพระสัทธรรมหรือคำเทศน์ของ พระพุทธองค์ จะทำให้เราเกิดปัญญาแล้วระลึกถึงจากการที่เรา ได้กระทำจากการให้ เราจะเริ่มมีสรวงเป็นที่พึง พระองค์ทรง สอนให้เราคิดพิจารณา ทาน คือ การให้เพื่อจะให้เราเห็นสิ่ง ที่เป็นการกระทำเราเห็นการกระทำของเราจากการให้หรือไม่ ขณะที่เราให้เราให้ด้วยวิธีใด ทางกาย ทางวาจา หรือให้ทางใจ

พระพุทธองค์ทรงเทศน์โปรดเพื่อให้เราพิจารณาให้เห็น เห็นทาน คือ การให้ ให้เห็นคุณของการให้ ให้แล้วมีความสุข จี้ให้เราเห็นความเป็นจริง คือ บอกทางให้เห็นความเป็นจริง จากการกระทำ เมื่อเราเห็น เราจะเริ่มเห็นความรู้สึกของตัวเอง เพราะเราเป็นผู้กระทำ

เมื่อเรากระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจจากการให้ เรามีความสุข เรามีวาจาที่ดี คำพูดที่ดี เรามีความสุข มีความคิด ที่ดี เรามีความสุข

การให้ทรัพย์ ให้ปัญญา ให้ความช่วยเหลือ ให้คำพูด เราให้ทุกอย่างจากการกระทำ เมื่อให้แล้วเรามีความสุข

ความสุขเกิดขึ้นจากเราเพราะเราเห็นจากสิ่งที่เราได้กระทำมา ถ้าเรายังไม่เห็นจากการกระทำของเราผ่านกาย วาจา ใจ เราจะไม่เห็นคุณค่าของการให้คือ ทานบารมี

เราควรมาพิจารณาให้เห็นการกระทำของเราจากการให้ ถ้าเราเห็น เราจะเห็นคุณค่าจากการให้ เราให้ด้วยวิธีใดเราควรกลับมาดูที่ตัวเรา เราให้ทางกาย เราให้แบบใด ทางวาจาเราให้แบบใด ให้ทางความคิดเราให้แบบใด เราให้แล้วเกิดอะไร เราจะเห็นประโยชน์และเห็นโทษจากการกระทำนี้

ถ้าเราได้ให้ในสิ่งที่ดี เราจะมีความสุข แต่ถ้าเรากระทำในสิ่งตรงข้ามเราจะทุกข์และด้นรนจากการกระทำ ผลของการให้ในสิ่งที่เราได้จากการกระทำจะส่งผลทำให้เรามีความสุขกับทุกข์ ขณะที่เราให้เราควรให้ด้วยความสำรวมด้วยกาย วาจาและใจ เราให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจให้ด้วยใจที่มีความเมตตาหรือไม่

ถ้าเรากระทำด้วยความดี มีเมตตา เมตตา คือ ความรัก อยากให้คนอื่นมีความสุข ดังนั้นความสุข จึงอยู่บนพื้นฐานของการให้ ให้ในสิ่งที่สมควรให้ ถ้าเราให้แบบตามใจ ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะเราไม่ได้พิจารณาจากการให้ ดังนั้นการให้

ด้วยความเป็นจริง ให้ผู้มีปัญญาพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของการให้

การให้ควรมีหลักในการให้คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน เช่นถ้าเรามีความรักบิดามารดา เราต้องพูดดีกับบิดามารดา เมื่อบิดามารดาไม่ตามใจ เราเคยพูดร้ายหรือไม่ เราเคยกล่าวร้ายท่านหรือไม่ ถ้าเราเคยพูดจาไม่ดี เท่ากับเราคิดอกุศล คิดเพ่งโทษบิดามารดา คิดเบียดเบียนบิดามารดา

เราเห็นคุณจากการให้ เช่น เห็นคุณจากสามีให้ภรรยา เห็นคุณจากการให้ซึ่งกันและกัน เห็นคุณจากเพื่อนให้เพื่อนหรือไม่ เห็นคุณจากครูบาอาจารย์ให้เกศิษย์หรือไม่

เมื่อเราเห็นคุณจากการให้ เราจะกระทำให้ดี การกระทำที่ดีจะกระทำต่อไป การให้ต้องอยู่ภายใต้พื้นฐานของการให้อย่างไม่มีประมาณ แต่เราต้องมีหลักในการให้ เช่น เมื่อให้แล้ว เรามากล่าวร้ายหรือไม่ ถ้าเรามีอคติ เราจะเพ่งโทษบุคคลอื่นจากการให้ เราจะเบียดเบียนผู้อื่นจากการให้ จะทำอะไรก็แล้ว แต่เราต้องมีหลักพื้นฐานสำหรับการกระทำ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจากการกระทำ ทำให้เราเห็นความเป็นจริงจากการให้ให้แล้วเรามีความสุขผ่านการกระทำ เมื่อให้เรามีหลักในการกระทำที่จะให้ คือ ให้ด้วยความเมตตา คือ ความรัก ต้องการให้ทุกคนมีความสุข สุขเกิดขึ้นจากการผ่านหลักพื้นฐาน ๓ ข้อ ในหลักโอวาทปาติโมกข์ คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน จากการกระทำ สิ่งที่เราให้ด้วย กาย วาจา ใจ

ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานะใด ถ้าเราอยู่ในสถานะพ่อ แม่ เราต้องให้ เป็นสามี ภรรยา เป็นลูก เป็นครูบาอาจารย์ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานะใด เราจะเป็นผู้ให้ ให้อย่างมีความสุข เพราะเราได้ให้กับบุคคลที่เรารัก

เมื่อเราเห็นคุณจากการให้มากขึ้น เราจะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าโดยเราเอาศีลมาเป็นเครื่องชำระ เพื่อให้เป็นที่พึงของตัวเรา เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้เพราะเราเห็นถูกและคิดถูก เราควรไปพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เราจะเห็นคุณจากการให้ให้ตามหลักคำสั่งสอนให้ด้วยความเมตตา คือ ความรัก ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขผ่านหลักคำสอน คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียนจากการให้ เราจะมี การให้ที่ดี เราจะมีความสุขจากการให้อย่างแท้จริง



หลักของการให้

พระพุทธองค์ทรงสอน ทาน คือการให้ เพื่อให้เราได้สละของที่พึงเป็นอันดับแรกการให้ก็เป็นสละ เราเห็นความรู้สึกจากการให้ ทำให้เรามีความสุข ให้เรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจากการกระทำ ให้เราเห็นความเป็นจริงของการให้ ให้แล้วมีความสุข ผ่านการกระทำของเรา ให้ด้วยเมตตาคือความรักอยากให้ทุกคนมีความสุขจากการกระทำ สิ่งที่เราให้ด้วยกาย วาจา ใจ

เราอยู่ในสถานะเป็นพ่อแม่เราก็ให้ เป็นสามีภรรยาเราก็ให้เป็นลูกเราก็ให้ เป็นครูบาอาจารย์ก็ให้ เป็นมิตรเราก็ให้ เราอยู่ในสถานะใด เราก็เป็นผู้ให้ ทำให้เราพบความสุขจากการให้ เมื่อเราพิจารณาจะเห็นคุณค่าจากการให้

เมตตา คือความรัก อยากให้ผู้อื่นมีความสุขตามหลักคำสั่งสอน ไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียน เราก็จะมีการให้ที่ดีแล้ว เราจะมีสุขจากการให้อย่างแท้จริง ให้เห็นคุณค่าของการให้ อยู่ในหลักคำสั่งสอนแล้วเราจะมีสุข เมตตาจะเกิดขึ้นที่ตัวเรา เพราะเรามีความรักกับทุกๆ คน

พระพุทธเจ้า

บทสรุป

เข้าใจความเป็นจริง ตามอริยสัจ ๔ เป็นวิถีแห่งพุทธะ หรือทางแห่งพุทธะ คือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สำหรับ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่มีความปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์ ต้องปฏิบัติอยู่ในทางสายกลาง ตามมรรคมืองค์ ๘ ทำให้ ผู้ปฏิบัติเข้าใจความเป็นจริงสิ่งที่เราเป็นทุกข์ รู้ในสิ่งที่เราเข้าไป ยึดถือนำมาเป็นตัวตน รู้อารมณ์ของเรา รู้ความอยากของเรา รู้ความคิดของเรา รู้นิสัยของเรา และในที่สุดเราก็จะรู้เราที่อยู่ ภายในกายใจนี้ มีเครื่องระลึก คือ สติและสัมปชัญญะ มีเครื่องยึดเหนี่ยว คือธรรม ทำให้เราอยู่ได้ภายในกายใจนี้ ทำให้เราเข้าใจความเป็นจริง สิ่งที่เคยยึดถือมาเป็นตัวตน คลายความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น หยุดการดิ้นรน

หยุดการแสวงหา เพราะมีปัญหา เข้าใจที่เกิดของทุกข์ อยู่ที่
ตัวเรามีความอยากไปกั้บกายใจนั่นเอง

สิ่งสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ต้องเห็นตัวเรา
รู้จักตัวเราที่อยู่ภายในกายใจนี้ให้ได้เร็วที่สุดและเข้าใจความ
เป็นจริงตามอริยสัจ ๔ ประโยชน์และความสุขจะเกิดแก่
ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง

พระย.เลขา

อธิบายศัพท์

ก

กัตถุญญ ว.	(ผู้) รู้อุปการะที่ท่านทำให้, (ผู้) รู้คุณท่าน, เป็นคำคู่กันกับ กตเวที
กรรม น.	การ, การกระทำ, การงาน, การกระทำที่ส่งผลร้ายมายังปัจจุบันหรือซึ่งจะส่งผลร้ายในอนาคต เช่น บัดนี้กรรมตามทันแล้ว, บาป เคาระห์, เช่น คนมีกรรม, ความตายในคำว่า ถึงแก่กรรม
กระบวนการ น.	ขั้นตอนในการกระทำ
กลไก น.	วิธีการ
กล่าวร้าย ก.	กล่าวโทษ, พูดในสิ่งไม่ดี
กามคุณ ๕ น.	สิ่งที่น่าพอใจมี ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส, ที่เข้าไปยึดมาเป็นอารมณ์
กามตัณหา น.	ความอยากในกามคุณทั้งห้า
กามาพจร ว.	ที่ยังข้องอยู่ในกาม, ที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภพ
กาย น.	ตัวใช้คู่กับคำว่าร่าง เป็นร่างกาย
กาลเวลา น.	เวลา, คราว, ครั้ง
กำหนด น.	ความใคร่ในกามคุณ ก..ใคร่ในกามคุณ
กิเลส น.	เครื่องทำใจให้เศร้าหมอง ได้แก่ โลภ โกรธ หลง, การปรุงแต่ง
กุศล น.	สิ่งที่ดีที่ชอบ, บุญ

ค

ครรลองครองธรรม น. ทาง, แนวทาง, แบบฉบับในการปฏิบัติที่

ถูกต้อง

ความจริง น.

สิ่งที่ปรากฏขึ้นปฏิเสธไม่ได้

ความคิด น.

สิ่งที่นี้รู้ขึ้นในใจ, ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในใจ
ก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไป

ความเป็นกลาง น.

สภาวะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่มีอารมณ์ สุข ทุกข์

ความเป็นจริง น.

สิ่งที่มีอยู่, สิ่งที่เป็นอยู่ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น,
ที่แท้จริง

ความเป็นปกติ น.

สิ่งที่เกิดอยู่ตลอดเวลาจนเห็นเป็นปกติ

คุณ น.

ความดีที่มีอยู่ประจำในสิ่งนั้นๆ, สิ่งที่ได้รับ

เครื่องระลึก น.

ความรู้สึก เช่น รู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจ
ทำให้เราเกิดสติ

เครื่องอยู่ น.

ความรู้สึกที่อยู่ได้ มีสติสัมปชัญญะ

โคตมโคตร น.

วงศ์สกุล, เผ่าพันธุ์, ต้นสกุลขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า

จ

จองเวร ก.

ผูกอาฆาตพยาบาทไม่มีที่สิ้นสุด

จาละ น.

การสละ, การให้ปัน, บริจาค

จิต น.

ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก

จิตเดิม น.

จิตประภัสสร จิตเดิมแท้ที่มีความสว่างแต่ไม่มี
ปัญญา

จุดหมาย น. จุดหรือสภาวะที่ต้องพยายามไปให้ถึง, จุดหรือสภาวะที่ตั้งใจจะให้บรรลุถึง

จุตูปปาตญาณ น. ความรู้ในจุดและเกิดของสัตว์ทั้งหลาย, ทิพยจักขุญาณ ก็เรียก

ใจ น. สิ่งที่ทำหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิด เช่น ใจก็คิดว่าอย่างนั้น

ช

ชำระ ก. ชะล้างให้สะอาด, สะสาง, ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น, พิจารณาตัดสิน

ชีวิต น. ความเป็นอยู่, ตรงข้ามกับความตาย

ณ

ณาน น. ภาวะที่จิตสงบแน่วแน่เนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์, การเพ่งอารมณ์จนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ, ลักษณะการทำจิตให้สงบตามหลักทางศาสนา เรียกว่า เข้าฌาน

ญ

ญาณทัศนะ น. ความรู้ ความเห็น

ด

ดัชนีธนปรินิพพาน ก. ตาย

ดี ว. มีลักษณะเป็นไปในทางที่ต้องการ นำปรารถนา น่าพอใจ ใช้ในความหมายที่ตรงข้ามกับลักษณะบางอย่างแล้วแต่กรณี คือ ตรงข้ามกับชั่ว

ด

ตน น.	ตัว (ตัวตน)
ตั้งมั่น ก.	ชูตัว, ชูตัวหรือทำให้ทรงตัวในลักษณะที่ไม่ใช้นอนหรือล้ม, การอยู่นิ่งๆ
ตัณหา น.	ความทะยานอยาก, ความใคร่ในกาม
ตัวตน น.	ความยึดถือสิ่งทั้งหลายนำมาเป็นตน
ตัวเรา น.	สภาวะความรู้สึกที่อยู่กับตัวเองได้ มีสติและสัมปชัญญะ

ท

ทักษิณา น.	ของทำบุญ, ทาน, ขวา, ทิศใต้
ทาง น.	แนว, ช่อง, โอกาส, วิธี, แถว, แถบ, ถิ่น, ฝ่าย, ข้าง, ส่วน
ทางสายกลาง น.	วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
ทาน น.	การให้, มักใช้ประกอบท้ายคำอื่นเช่น ธรรมทาน, สิ่งที่ให้มักหมายถึงเงินหรือสิ่งของที่คนให้แก่คนยากจน
ทานปรมัตถ์ น.	การให้การสละอันยิ่งยวดที่สุดซึ่งเป็นบารมีขั้นสูงสุด คือสละชีวิต
ทำให้แจ้ง น.	เข้าถึงการดับทุกข์, นิพพาน
ทุกข์ น.	ความลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบายทั้งกายและใจ
ทุรกิรียา น.	การทำความเพียรโดยการทรมานกายเพื่อหวังบรรลุธรรมวิเศษ

ทุกติ น. ภูมิที่ไปเกิดมีความทุกข์ความลำบาก
 โทษ น. ความชั่ว, ความไม่ดี, ความผิด, ความประทุษร้าย,
 บาป, ผลร้าย
 โทสจริต น. ความโกรธ, ความฉุนเฉียว

ธ

ธรรม น. คุณงามความดี
 ธรรมารมณฺ์ น. อารมณ์ที่ใจรู้, อารมณ์ที่เกิดทางใจ
 ธรรมวินัย น. คำสั่งและคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า
 ธาตุรู้ น. วิญญาณธาตุ สภาวะรู้แจ้งอารมณ์

ณ

น้อมกาย ก. โน้ม โอนลงเป็นการแสดงความเคารพ
 การสํารวมทางกาย
 น้อมวาจา ก. ขอหรือพูด ถ้อยคำ, การสํารวมทางวาจา
 นิพพาน น. ความดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์
 ก. ดับกิเลสและกองทุกข์, ตาย
 นิโรธ น. ความดับ, นิพพาน, ความพ้นทุกข์
 นิ वर्ณ น. สิ่งห้ามกันจิตไว้มิให้บรรลุความดีมี ๕ ประการ
 คือ ๑. ความพอใจรักใคร่ ๒. ความพยาบาท
 ๓. ความง่วงเหงาหาวนอน ๔. ความฟุ้งซ่าน
 รําคาญ ๕. ความล่งเลใจ
 นิสัย น. ความประพฤติดีที่เคยชิน เช่น ทำจนเป็นนิสัย,
 ที่พึง, ที่พักพึง, ที่อาศัย
 เนกขัมมะ น. การออก, การออกจากกาม, การออกบวช

บ

บาร์มี น.

คุณความดีที่ควรบำเพ็ญมี ๑๐ อย่าง เรียกว่า ทศบาร์มี ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิฐาน เมตตา อุเบกขา, คุณความดีที่ได้บำเพ็ญมา, คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่

บุญ น.

การกระทำดี, ความดี, คุณงามความดี ว. ดี คนใจบุญ, มีคุณงามความดี, ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำความดี

บุปผา น.

ดอกไม้

บุพกรรม น.

กรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อน

เบียดเบียน ก.

รบกวน, ทำให้เดือดร้อน เช่น เบียดเบียนสัตว์

ป

ประพจน์ปฏิบัติ น.

ความเป็นไปอันเกี่ยวด้วยการกระทำหรือปฏิบัติตน, การทำตาม, เหตุต้นเค้า ก.ทำตาม, ปฏิบัติ, ดำเนินตน, ปฏิบัติตน

ปรารถนา ก.

มุ่งหมาย, อยากได้, ต้องการ

ปฐก ก.

ประกอบให้เป็นส่วนที่เหมาะสม, ตกแต่ง

ปัจจัย ๔ น.

เหตุ, หนทาง, เครื่องอาศัยยังชีพ, เครื่องอาศัยของบรรพชิตมี ๔ อย่างคือ ผ้าห่ม ผ้าห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมเรียกว่า จตุปัจจัย ๔

ปัจจุบัน น.

เวลาเดี๋ยวนี้ ทันที, เวลาไม่ใช่ออดีต ไม่ใช่อนาคต เช่น เวลาปัจจุบัน

ปัญญา น. ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้

ปัญหา น. ข้อสงสัย, ข้อขัดข้อง, เช่น ทำได้โดยไม่มีปัญหา, คำถาม, ข้อที่ควรถาม

เปลี่ยนแปลง ก. ทำให้ลักษณะต่างไป

แปรปรวน ก. เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่อยู่ที่เป็นปกติ

ผ

ผู้ตื่น น. ผู้ที่ตื่นจากความหลงใหล

ผู้รู้ น. ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องนั้น

พ

พรหม น. ชื่อพระเป็นเจ้าผู้สร้างโลกตามศาสนาพราหมณ์ เทพในพรหมโลกมี ๒ พวกคือ รูปพรหม และ อรูปพรหม ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

พรหมจรรย์ น. การศึกษาปรมาตม์, การศึกษาพระเวท, การถือพรต หรือบวชที่เว้นเมถุน

พระบรมสารีริกธาตุ น. ส่วนสำคัญแห่งพุทธสรีระซึ่งคงอยู่เป็นที่เคารพบูชา

เพ่งโทษ ก. มุ่งจะติโทษ, มุ่งถึง

ฟ

ไฟ น. ชื่อธาตุอย่างหนึ่งในธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ภ

ภวตัณหา น.	ตัณหาเป็นไปในภพ คือ ความอยากมี อยากเป็น อยากเกิด
ภูมิความรู้ น.	พื้นความรู้ความสามารถ
โภคทรัพย์ น.	ทรัพย์ สิ่งของที่ใช้อุปโภค บริโภค

ม

มโนกรรม น.	การคิด, ความคิด
มรรค น.	ทาง, เหตุ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นชื่อแห่ง โลกุตรธรรม มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค
มิจฉาทิฏฐิ น.	ความเห็นผิดทางธรรม
โมหจริต น.	ความหลง, ความเขลา, ความโง่
ไม่เที่ยง ก.	ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ย

ยินดี ก.	ชอบใจ, ดีใจ
ยึดเหนี่ยว ก.	อาศัยเป็นที่พึ่ง

ร

ระลึก ก.	คิดถึงหรือนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีต ได้ เช่น ระลึกถึงความหลัง, รำลึก
ราคะจริต น.	แนวโน้มไปในทางกำหนดยินดีในกามารมณ์, ความใคร่ในกามคุณ, ความมีใจเอนเอียงไปใน ทางรักสวयรักงาม

รูป น.	สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยตา เป็นชั้น ๑ ในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เริ่มต้น ก.	ตั้งต้น, ขึ้นต้น
ว	
วงล้อธรรม น.	การหมุน การพิจารณาในธรรม
วชิกรรม น.	การพูด การกระทำทางวาจา
วันโกน น.	วันที่พระปลงผม คือวันขึ้นและวันแรม ๑๔ ค่ำ หรือวันแรม ๑๓ ค่ำของเดือนขาด ชื่อวันก่อน วันพระ ๑ วันเดือนหนึ่งมี ๔ วัน คือขึ้น ๗ ค่ำ ขึ้น ๑๔ ค่ำ แรม ๗ ค่ำ และแรม ๑๔ ค่ำ
วันพระ น.	วันประชุมถือศีล ฟังธรรมในพระพุทธศาสนา เดือนหนึ่งมี ๔ วัน คือ วันขึ้น ๘ ค่ำ ขึ้น ๑๕ ค่ำ แรม ๘ ค่ำ และแรม ๑๕ ค่ำ ถ้าเป็นเดือนขาด ก็แรม ๑๔ ค่ำ
วางความคิด ก.	ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้พ้น
วิจิกิจฉา น.	ความสงสัย, ความเคลือบแคลง, ความลังเล, ความไม่แน่ใจ
วิชา น.	ความรู้แจ้ง เช่น วิชา ๓ ในพระพุทธศาสนา คือ ๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (รู้จักระลึก ชาติได้) ๒. จุตูปปาตญาณ (รู้จักกำหนดจุดและ เกิดของสรรพสัตว์) ๓. อาสวักขยญาณ (รู้จักทำ อาสวะกิเลสให้สิ้น)

วิตกจริต ว.	มีนิสัยคิดไปในทางร้ายทางเสีย
วิถี น.	สาย, แนว, ถนน, ทาง มักใช้ประกอบกับคำอื่น เช่น วิถีทาง
วิภาตถนา น.	ความปรารถนาในความจริง ไม่มีเป็นในขั้นอุปพรหม
วิมุตติ น.	พ้น, หลุดพ้น

ศ

ศากยะ น.	ชื่อวงศ์กษัตริย์วงศ์หนึ่งในเมืองกบิลพัสดุ์ เรียกว่า ศากยวงศ์ , เรียกกษัตริย์ในวงศ์นี้ว่า ศากยะ
ศีล ๕ น.	ข้อบัญญัติสำหรับความประพฤติ, ข้อปฏิบัติกาย และวาจา, นิสัย

ส

สงบ ก.	ระงับ เช่น สงบจิตสงบใจ สงบสติ อารมณ์สงบศึก, หยุดนิ่ง
สงสัย ก.	ไม่แน่ใจในข้อเท็จจริง เช่น สงสัยว่าทำดีจะได้ดีจริงหรือ, ลังเล ,ทราบไม่ได้แน่ชัด, เคลือบแคลง
สติ น.	ความรู้สึก, ความรู้สึกผิดชอบ, ความระลึกได้
สถานะ น.	ความเป็นไป, ความเป็นอยู่ เช่น เขาอยู่ในสถานะยากไร้
สภาวะ น.	สภาพ เช่น สภาวะดินฟ้าอากาศ
สมมติ ก.	รู้สึกนึกเอา, ต่างว่า ถือเอาว่า
สมุทัย น.	ต้นเหตุ, ที่เกิดของทุกข์

สมาธิ น.	ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
สธนะ น.	ที่พึง, ที่ระลึก, ความระลึก
สัkkายทิฏฐิ น.	ความยึดถือว่ากายหรือตัวเป็นของตน
สังขาร น.	ร่างกาย, ตัวตน, สิ่งประกอบและปรุงแต่งขึ้น เป็นร่างกายและจิตใจ, ความคิดเป็นขั้น ๑ ในขั้น ๕
สังโยชน์ น.	เครื่องพัวพัน, การอยู่ร่วมกัน, การผูกมัด
สัญญา น.	ความจำ เป็นขั้น ๑ ในขั้น ๕
สัทธรรม น.	พระธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมที่ดี, ธรรมที่แท้
สัมปชัญญะ น.	ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่เผลอตัว
สัมมาสติ น.	ความระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ น.	สมาธิชอบ, ความตั้งใจชอบ
สีลัมพตปรามาส น.	ความยึดถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วย ศีลและพรต ความถือนั่นศีลพรต โดยสักแต่ว่า ทำตามๆ กันไปอย่างงมงาย
สุข น.	ความสบายกาย สบายใจ
สุคติภูมิ น.	ภูมิที่เกิดมีความสุขความสบาย, สวรรค์
แสวงหา ก.	เที่ยวหา, ค้นหา, เสาะหา
โสดาบัน น.	ผู้แรกถึงกระแสธรรม (พระนิพพาน) เป็นชื่อ พระอริยบุคคลขั้นต้นใน ๔ ขั้นคือ พระโสดาบัน

พระสัททาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์
บางทีเรียกสั้นๆ ว่าพระโสดา

ห

หิริ น. ความละอายใจ, ความละอายบาป
เหนียวนำ ก. รั้งไว้, ดึงไว้, ยึดไว้
ให้ ก. มอบ, สละ, อนุญาต
ให้อภัย ก. ยกโทษให้, ไม่ถือโทษ

อ

อกุศล ว. ชั่ว, ไม่ดี, ไม่เป็นมงคล
องค์ความรู้ น. องค์ประกอบของความรู้
อดีตารมณ ว. ชาติก่อน ภพก่อน
อนุดตรสัมโพธิญาณ น. ญาณเป็นเครื่องตรัสรู้เองโดยชอบเป็น
พระพุทธเจ้า
อนุสติ น. ความระลึกถึง, ชื่อธรรมหมวดหนึ่งเรียกว่า
อนุสติ ๑๐ มีพุทธานุสติ เป็นต้น
อยาก ก.ปรารถนา, ประสงค์, ต้องการ, ใคร่ เช่น อยาก
มีเงิน หิว, กระหาย, เช่น อยากข้าว อยากน้ำ
อริยะ น. ในพระพุทธศาสนา เรียกบุคคลผู้บรรลุนิพพาน
วิเศษ มีโสดาปัตติมารคเป็นต้นว่า พระอริยะ
เป็นชาติอริยะ, เจริญ, เด่น, ประเสริฐ
อริยทรัพย์ น. ทรัพย์อันประเสริฐ มี ๗ ประการ คือ ศรัทธา
ศีล หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา
อริยสัจ ๔ น. ความจริงของพระอริยะ, ความจริงอันประเสริฐ,

	ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ข้อ คือ ๑. ทุกข์ ๒. ทุกขสมุทัย (ที่เกิดแห่งทุกข์) ๓. ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ๔. มรรค (ทางแห่งความดับทุกข์)
อรุณน น.	อรุณนมีรูปธรรมเป็นอารมณ์มี ๔ คือ ๑. อากาสนัญญาตนะ (กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๒. วิญญานัญญาตนะ (กำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๓. อากิญจัญญาตนะ (กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์) ๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ (ภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่)
อรุณน น.	ไม่มีรูป, ไม่ใช่รูป
อรรถา น.	การถือตนเองเป็นใหญ่
อรรถา น.	ตน, ลักษณะความเป็นตัวตนหรือบุคคล
อาภาต ก.	ผูกใจเจ็บและอยากแก้แค้น, พยาบาท
อาภิสงส์ น.	ผลแห่งกุศลกรรม, ผลบุญ, ประโยชน์ เช่น อาภิสงส์กฐิน
อายตนะ น.	เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ ในพระพุทธศาสนา สมมุติหมายถึง จักขุ โสต (หู) ฆาน (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย ใจ เรียกว่าอายตนะภายใน เป็นเครื่องติดต่อกับอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

อารมณ์ น.	สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู
อาสวะ น.	กิเลสที่หมักหมม หรือต้องอยู่ในสันดาน
อัสวักขยญาณ น.	ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย
โอดตัมปะ น.	ความกลัวบาป, ความเกรงบาป