

พระธรรมเทศนา

วิธีแห่งพุทธะ ๕

ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔
ผ่านไตรลักษณ์



โดย

พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ์

ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมุตไตรย (โต พรหมรังสี)

อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

พระธรรมเทศนา

วิกิแห่งพุทธะ ๕ ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔
ผ่านไตรลักษณ์

โดย พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ

ณ ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

เลขมาตรฐานหนังสือ : 978-616-478-242-6

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศิษยานุศิษย์

ผู้เรียบเรียงบท : จิรวรรณ สักรปทานสกุล

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร : กัญชลี อัครวิฑ

ผู้ออกแบบปกและรูปเล่ม : คณะศิษยานุศิษย์

ผู้ถอดเทปคำบรรยาย : วิชัย สักรปทานสกุล

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: silpasiampainting@hotmail.com

คำชี้แจง

การจัดทำหนังสือธรรมเทศนาเล่มนี้ เพื่อนำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ที่ได้้นำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาสั่งสอนแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ด้วยภาษาที่สื่อสารให้เข้าใจได้ง่าย

สำหรับหนังสือ “ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ ผ่านไตรลักษณ์” ได้สรุปพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๒๑ กัณฑ์ มาเรียบเรียงไว้ตามลำดับของอนุพุทธานุภาพรรณนาธรรมไปตามลำดับ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในคำสอน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและเป็นหนทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระอาจารย์ปู่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่ นับเป็นความกรุณาอย่างยิ่ง

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อบกพร่องผิดพลาดประการใด ได้โปรดขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

คำนำ

วิธีแห่งพุทธะ ๕ คือทางแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าถึงความเป็นจริง แห่งพุทธะเพราะเป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลายเดินตามมรรคมืองค์ ๘ ย่อมเข้าถึงความพ้นทุกข์ เป็นทางสายกลาง

วิธีแห่งพุทธะ เล่ม ๕ เรื่อง ยอมรับความเป็นจริงตาม อริยสัจ ๔ ผ่านไตรลักษณ์ เป็นหลักในการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง เพราะสามารถอยู่กับตัวเราเอง ได้โดยไม่ดิ้นรนไปกับกายใจนี้เบื่องตัน เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้ได้ เห็นได้ เข้าใจได้ว่าเราปฏิบัติถูกทางตามมรรคมืองค์ ๘ เบื่องตัน

เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ ละความโลภ ละความโกรธ
ละความหลงของตัวเอง อาตมภาพ อนุโมทนาคุณกับ
คุณโยมที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ จัดพิมพ์หนังสือวิธีแห่งพุทธะ
เล่ม ๕ เพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ขอผลานิสงส์นี้ให้คุณโยมพบความสุข
ความสำเร็จ สมดังประสงค์จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือ
พระนิพพานเทอญ

เจริญพรในธรรม

พระย.โณ

(พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ)

สารบัญ

วิธีแห่งพุทธะ ๕

ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ ผ่านไตรลักษณ์

๑. โอวาทปาติโมกข์	๙
๒. นิ वर्ณ ๕	๑๙
๓. ตัวตน ความทุกข์	๓๑
๔. สติ สัมปชัญญะ ๑	๔๑
๕. สติ สัมปชัญญะ ๒	๔๙
๖. สถานะ หน้าที่	๕๙
๗. ศีล	๖๗
๘. สติ	๗๓
๙. การกระทำ	๘๓
๑๐. หลัก ๓ ข้อ	๙๓
๑๑. วันอาสาฬหบูชา	๑๐๑
๑๒. วันเข้าพรรษา	๑๑๓
๑๓. อริยสัจ ๑	๑๒๑
๑๔. ไตรลักษณ์ ๑	๑๓๓
๑๕. ไตรลักษณ์ ๒	๑๔๗
๑๖. การยอมรับตนเอง	๑๕๙
๑๗. การสั่งสมความดี	๑๖๕
๑๘. พระธรรม หลักยึดเหนี่ยว	๑๗๗
๑๙. ความสุขอันแท้จริง	๑๘๙
๒๐. ความคิด	๑๙๙
๒๑. บุพการี	๒๑๑
บทสรุป	๒๑๗
อธิบายศัพท์	๒๑๘

พระธรรมเทศนา

วิธีแห่งพุทธะ ๕

ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔

ผ่านไตรลักษณ์



โอบาตปาติโมกข์

พระยโฆโฆ

ในการปฏิบัติตัวเราต้องเห็นตัวเราจากการกระทำ เช่น เรื่อง การให้ คนที่ให้คือ ตัวเราที่อยู่ภายใน ตัวเราเป็นผู้ให้ผ่าน การกระทำชอบคือ ผ่านกาย วาจาและใจ

ถ้าเรามีหลักในการให้ เราจะมีหลักในการกระทำและนำไปประพฤติปฏิบัติคือ การกระทำเราควรย้อนกลับมาดูการกระทำของเราว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ พระพุทธองค์ทรงบอกให้เราอยู่กับปัจจุบันให้ได้ นั่นคือ ทางสายกลาง

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นการกระทำของเราผ่านทางความคิด เราควรลองนั่งนิ่งๆ ดูว่า เรากำลังคิดอะไรอยู่ ตัวอย่างเช่น ขณะที่เรานั่งฟังธรรม เรานำสิ่งที่ฟังไปคิดเราจะ เป็นปัจจุบัน แต่ถ้าเราคิดเรื่องอื่นมันไม่ใช่ปัจจุบัน

เราจะเห็นว่าเราคิดชอบหรือไม่ ความคิดของเราก็คือ การกระทำ เรากระทำผ่านทางความคิด เราเอาอะไรมาคิด เอาศีลมาคิด เอาสิ่งที่เห็นมาคิด เอาสิ่งที่สัมผัสสมมุติมาคิด เอาสิ่งที่รับรสมาคิด ร่างกายที่เราสัมผัสถูกต้อง ความเจ็บ ความเมื่อย ความคันมาคิดแล้วเราก็กดมือกระทำ ความคิดเป็น ความรู้สึกที่อยู่ภายในใจเรานี้

ทุกวันนี้เรามีความคิด คิดไปได้ต่างๆ แล้วเราก็จะทำตาม ความคิดโดยลงมือกระทำตามความคิดผ่านร่างกาย ผ่านวาจา แล้วผ่านความรู้สึกคือ ความชอบไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ เราจะเห็นตัวเราผ่านความรู้สึกสิ่งเหล่านี้คือ การกระทำ

ผู้ปฏิบัติควรมาพิจารณาการกระทำของเราว่า กระทำ ชอบหรือไม่จากทางกาย ทางวาจาและทางใจ สิ่งเหล่านี้เป็น พื้นฐานของการปฏิบัติ เป็นนิสัยคือ พฤติกรรมที่เรากระทำซ้ำๆ ถ้าเราไม่เห็นนิสัยตัวเรา เราจะกระทำแบบนี้อย่างสม่ำเสมอ เราจึงไม่เห็นคุณและเห็นโทษของการกระทำ

ถ้าเรากระทำผิดทางกาย โทษทางกายจากการกระทำ เช่น ถ้าเราใช้ร่างกายทำงานด้วยความประมาทก็อาจทำให้เกิด อุบัติเหตุแก่ร่างกายเราได้

ขณะที่เรามีอารมณ์เกิดจากความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจจากการกระทำของตัวเองแล้วใช้วาจาเป็นโทษจากการกระทำ เราจะเห็นโทษจากสิ่งที่เราพูดออกไป เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าเราไม่ได้พูด เราต้องรับผิดชอบในสิ่งที่เราพูด เราต้องรู้ว่า เราเป็นคนพูดแต่ไม่รักษาคำพูด หรือการพูดเล่นพูดเพื่อเจ้อ ผลของการกระทำเมื่อมีคนนำคำพูดไปคิดไปพูดต่อ เราจะเห็นโทษจากคำพูดนี้

เราจะเห็นว่าขณะที่เราพูดเราไม่เห็นโทษ ถ้าเราเห็นโทษ เราจะเจรจาชอบ ได้แก่ การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน มีสัมมาคารวะ พูดในสิ่งที่ควรพูด พูดความจริง การเจรจาชอบจึงเห็นจากความรู้สึกของการกระทำ

ความคิดของเราไม่มีใครรู้ว่า เราคิดอะไร ตัวเราต้องรู้ว่า เราคิดอะไร เมื่อคิดแล้วเราจะกระทำ ขณะที่เรากระทำเราจะเห็นความรู้สึกผ่านทางความคิดคือ ความชอบความไม่ชอบ ถ้าเรามีความไม่ชอบเราจะแสดงออกมาทางกาย เช่น การแสดงออกทางหน้าตา ทนไม่ได้ต้องแสดงออกมาทางคำพูด แสดงอาการโกรธ พอได้สติจะมีความรู้สึกเสียใจภายหลัง คนที่กระทำคือ ตัวเรา ร่างกายไม่รู้เรื่อง ใจไม่รู้เรื่อง คนที่กระทำคือ ตัวเราที่อยู่ภายในร่างกาย ในใจนี้ เราจึงไม่เห็นพฤติกรรม

เห็นนิสัยของเราเพราะเราปลูกฝังจากนิสัยและความรู้สึก สำคัญที่สุดผู้กระทำคือ ตัวเราเป็นผู้กระทำผ่านกายวาจาและใจ

การกระทำชอบที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ เจริญชอบ ถ้าเราเห็นโทษของการกระทำที่ไม่ชอบด้วยวาจา เราควรปรับเปลี่ยนนิสัยเริ่มต้นจากการเจริญชอบได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ตรงกับหลักโอวาทปาติโมกข์ข้อที่ ๑ คือ การไม่กล่าวร้าย โดยเห็นจากวาจาไม่ชอบ คือ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดให้ร้าย เราจะขาดหลักของใจอันดับแรก

การกระทำที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์ไว้ในทางสายกลางคือ

๑. การเจริญชอบ การเจริญเป็นสิ่งที่สำคัญเมื่อเราเจริญไปแล้วย่อมมีผลสำหรับผู้ฟัง เมื่อผู้ฟังนำไปคิด คิดแล้วจะมีอารมณ์ ขณะที่เราพูดคือ เจริญชอบ เราต้องมีหลัก คือ การไม่กล่าวร้าย ได้แก่ ๑. ไม่พูดเท็จ ๒. ไม่พูดคำหยาบ ๓. ไม่พูดส่อเสียด ๔. ไม่พูดเพ้อเจ้อ การกล่าวร้ายผู้อื่นจะไปผิดในข้อที่ ๑ คือ เจริญไม่ชอบ เราจะไม่ได้อยู่ในทางสายกลาง

๒. การงานชอบ หมายถึง การงานที่เราประพฤติปฏิบัติอยู่ เราควรมาพิจารณาว่า การงานที่เรากระทำอยู่ในหลักหรือไม่ คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษคนอื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น

หลัก ๓ ข้อนี้จะเริ่มบังคับการงานชอบไม่ให้กระทำการ กล่าวร้ายบุคคลที่ร่วมงาน ไม่เพ่งโทษผู้ร่วมงาน ไม่เบียดเบียนเพื่อนร่วมงาน หลัก ๓ ข้อนี้เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เมื่อเราอยู่ในสถานะใด เรามีการงานที่กระทำ การงานจะ บ่งบอกหน้าที่หรือสถานะสิ่งที่เราพึงกระทำ ถ้าเราทำการงาน ชอบ เราจะมีความสุขที่เราได้กระทำ

๓. การเลี้ยงชีพชอบ การเลี้ยงชีพคือ การเลี้ยงชีวิต ถ้าเรา เลี้ยงชีวิตไม่ชอบ เราจะเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ญาติพี่น้อง สามี ภรรยา มิตร แต่ถ้าเราเลี้ยงชีพชอบ เราชอบด้วยปัจจัย ๔ เราจะไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น

หลักทั้ง ๓ ข้อ จะเป็นเครื่องทำให้เรามีสติ ย้ำเตือน การกระทำว่าเราเบียดเบียน เรากล่าวร้าย เราเพ่งโทษหรือไม่ เราจะเห็นจากการกระทำของตัวเรา

๔. ความเพียรชอบ เรากระทำความเพียรชอบสม่ำเสมอหรือไม่ ความเพียรที่เรากระทำเพราะเรามีความอยากเราจะกระทำ ถ้าหมดความอยากเราจะไม่กระทำนั้นไม่ใช่ความเพียร ดังนั้นความเพียรคือ สิ่งที่เราตั้งใจเราจะกระทำสิ่งนั้นซ้ำๆ สม่ำเสมอ ถึงแม้จะมีอุปสรรคเราก็จะกระทำเพราะเราเห็นคุณในสิ่งที่เราได้ทำ ความเพียรชอบเป็นสิ่งสำคัญเพราะเราจะเห็นนิสัยเราชัดเจน ถ้าคนเราขาดความเพียรจะทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ **ทุนของความเพียรคือ วิจารณ์** ซึ่งจะช่วยให้เราทำได้ทำหน้าที่ที่พึงกระทำ เพราะเรามีจุดหมายหรือมีความปรารถนาในหลักคำสั่งสอน

ถ้าเราเพียรไปตามกิเลส เราก็ไปโกงเอามาให้ได้ ในการปฏิบัติเราต้องมีความชอบในความเพียร เรารู้ว่าเราปฏิบัติถูกหรือผิด เราจะเห็นจากการกระทำของเรา

เพราะเรามีความปรารถนา ความเพียรชอบ ความตั้งใจที่จะกระทำชอบผ่านการกระทำ เราเป็นผู้กระทำ ผลของการกระทำผ่าน กาย วาจา ใจ เพราะเราทำจนเป็นนิสัยเป็นความเคยชิน เราเป็นผู้ตื่นรู้จากการกระทำของตัวเอง ผลที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นที่เราเพราะเราเป็นผู้กระทำมีผลส่งให้แก่ กาย วาจา และใจทำให้เราไม่มีความสุขทั้งทางร่างกาย เจ็บไข้

ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข มีแต่ความรู้สึกดี้นรน เราร้อนในใจ
กายเราไม่สุข ใจเราไม่สุข เราไม่มีความสุขเลยทั้งกายและใจ
เพราะเราเป็นผู้กระทำ เราจึงควรพิจารณาให้เห็นความเป็น
จริงในสิ่งที่เรากระทำแต่ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงของ
การกระทำ เราอยู่ตรงไหนก็ย่อมมีความสุข เพราะสุขก็คือ
บุญที่เราได้กระทำเป็นสิ่งที่ดี เราจะมีความสุขทั้งทางกาย และ
ทางใจเพราะเราได้เป็นผู้กระทำผ่าน กาย วาจา และใจ

เราควรเห็นการกระทำของเราว่า การกระทำชอบหรือไม่
อยู่ในหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ
การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน

การกระทำของเราประกอบด้วยคือ ๑. การเจรจาชอบ
๒. การงานชอบ ๓. การเลี้ยงชีพชอบ ๔. ความเพียรชอบ
สิ่งสำคัญที่สุดคือ ความเพียรชอบที่เราจะกระทำ ตั้งใจที่จะ
กระทำ เราต้องพิจารณาเสียก่อนจึงจะลงมือกระทำผ่านการ
เจรจาชอบจนถึงการงาน เราจึงจะเลี้ยงชีพชอบได้

เราต้องยึดหลักโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นหลัก เป็นเครื่อง
ยึดเหนี่ยวสำหรับผู้ปรารถนา เราจะมีจุดหมาย มีความปรารถนา
ถ้าเราไม่มีหลักเราจะไม่มีจุดหมายไม่มีความปรารถนา ความ
เพียรชอบก็จะไม่เกิดขึ้น

พระพุทธองค์ทรงเทศน์หลัก ๓ ข้อ เป็นหลักสำคัญที่
ผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรยึดไว้และพิจารณาในสิ่งที่เราเห็นความ
เป็นจริงของหลักพระพุทธศาสนา เมื่อเรามีหลักจะมีการกระทำ
ตามมา คือ การเจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบและ
ความเพียรชอบนี้คือ วิธีการเดินทางที่พระพุทธองค์ทรงสอนเรา
ให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์

หลักยึดเหนี่ยวในการคิด

การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน เป็นหลักเครื่องยึดเหนี่ยวในการคิด เราก็คจะมีหลักในการนำไปประพฤติปฏิบัติ คือ การกระทำนั่นเอง ความคิดของเรา ก็คือการกระทำ เรากระทำผ่านความคิด แล้วเราเอาอะไรมาคิด เอาสิ่งที่สัมผัสถูกต้องผ่านตา หู จมูก ลิ้น กายมาคิด ตอนที่เราคิดเราลงมือกระทำเพราะความคิดเป็นการกระทำอันหนึ่งเป็นความรู้สึกที่อยู่ภายในใจเรานี้ แล้วเราก็จะคิดไปต่างๆ นานา เราจะเป็นผู้กระทำตามความคิด ความรู้สึก คือความชอบไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ แล้วเราลงมือกระทำตามความคิด ผ่านร่างกาย วาจาและใจ จะเห็นตัวเราผ่านความรู้สึกสิ่งเหล่านี้คือ การกระทำ

พื้นฐานของการประพฤติคือ นิสสัย เป็นพฤติกรรมสิ่งที่เรากระทำซ้ำๆ การปฏิบัติคือ สิ่งที่เราลงมือกระทำซ้ำๆ ผ่านความประพฤติ สิ่งที่เรากระทำเป็นนิสัย ถ้าเราไม่เห็นนิสัยของตัวเรา เราก็จะกระทำแบบนี้เรื่อยๆ เราจึงไม่เห็นสิ่งที่เบียดเบียนกับเป็นโทษ

ศีล เป็นหลักเครื่องยึดเหนี่ยวในการกระทำ ทำให้เราเห็นคุณกับโทษจากการกระทำ เรากระทำสิ่งใด นั่นคือ ตัวเรา เราเป็นคนกระทำ เราต้องเห็นผลของการกระทำ ปฏิเสธผลไม่ได้เพราะเราเป็นผู้กระทำ ผ่านกาย วาจาและใจ

โอวาทปาติโมกข์ ๓ ข้อ เป็นหลักของการคิด คือ ความประพฤติ
ศีล ๕ เป็นหลักของการกระทำ คือ การปฏิบัติ

พระอ.ป๋วย



นิพนธ์ ๕

พระยโง

เมื่อเรามีสติเราจึงจะเห็นนิสัยเพราะเราไม่เท่าทัน เราจะเห็นนิสัยของตัวเอง อารมณ์สิ่งที่เราเคยยึดถือ

เราจะเป็นผู้รู้ความจริงโดยการ **หาตัวเราให้เจอเร็วที่สุด** ตัวเราที่อยู่ภายในกายใจนี้ **สำคัญที่สุด** เราจะเห็นตัวเราผ่านทางความคิด ผ่านความรู้สึก เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคัน มีอาการหิว มีความร้อน ทุกอย่างเป็นความรู้สึก

เราจะเห็นตัวเราจากความรู้สึกว่า ๑. ร่างกายที่เราเอามาเป็นตัวเรา ๒. ความรู้สึกข้างใน ขณะที่เราคิดจากการรับรู้

เรารับรู้ความรู้สึกที่ไหน

เรารับรู้ความรู้สึกที่ใจ ใจมันอยู่ภายในหัวใจของเรา เป็นธาตุที่รับรู้ความรู้สึก เป็นธาตุน้ำที่อยู่ภายในที่รับรู้ความรู้สึก มันเป็นเพียงความรู้สึกเพราะเราไม่เห็นตัวเราที่อยู่ภายในใจนี้ มันเป็นเพียงสภาวะความรู้สึก มันเป็น **มโนธาตุ** เป็นความรู้สึก

เรามาลองดูว่า เราทำอะไรอยู่ ผ่านการรับรู้ที่ร่างกายลงมาสู่ความรู้สึกที่ใจ เราจะเห็นความรู้สึกนี้ซ้ำๆ ในขณะที่เราเป็นผู้ดู เราจะเป็นผู้รับรู้ความรู้สึก ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึกผ่านร่างกาย เราเอาความรู้สึกมาเป็นตัวเรา

ตัวเราจริงๆ อยู่ที่ไหน

ถ้าร่างกายเป็นของเรา การรับรู้เป็นของเรา เราจะเห็นว่ามันคงอยู่ได้ ความรู้สึกเราจะไม่เปลี่ยนแปลง เรารับรู้ความรู้สึกและอยากให้มันหายไป เช่น เรามีความปวด อยากให้ความปวดนี้หาย เรารู้สึกแบบนี้คือ การที่เราไปรับรู้ความรู้สึกมาเป็นตัวเรา เราจึงไปเอาความรู้สึกมาเป็นร่างกายของเรา

ความรู้สึกที่ใจ เราจะเห็นความรู้สึกที่ใจ ตัวเราจะเบาๆ เคลิ้มๆ ลอยๆ มีความคิด มีความรู้สึก เราไปเอาความรู้สึกมาเป็นตัวเรา เราจึงมีความคิดมีอารมณ์ตามจากความรู้สึกภายในใจ

เราจะเริ่มเห็นความจริงของตัวเราทีละน้อยๆ เราจะต้อง
เตือนตัวเอง เราจะเห็นอาการของเรา อาการที่พระพุทธองค์
ทรงสอนไว้ เรียกว่า **นิวรณ**

นิวรณคือ เครื่องกีดขวาง ทำให้เราเข้าถึงความดีไม่ได้

นิวรณมีอยู่ ๕ อย่าง เป็นสิ่งที่เราเข้าไปยึด ความยินดีพึง
พอใจ ประกอบด้วย

๑. กามคุณ ๕ เรียกว่า กามฉันทะ พอใจในรูป คือร่างกายนี้
พอใจในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง เราควร
พิจารณาว่า เราพอใจในกามคุณหรือไม่ กามคุณ ๕ เป็นนิวรณ
อันดับแรก ทำให้ตัวเราอยู่ไม่ได้ ดิ้นรนไปกับอาการที่เรารับรู้
ผ่านความรู้สึกคือ ร่างกายเป็นอันดับแรก

๒. ความพยาบาท เป็นความรู้สึก ตัวอารมณ์ที่อยู่ข้างใน
ทำให้เราเกิดอารมณ์ เห็นความคิด เห็นความรู้สึกเกิดความชอบ
ไม่ชอบ เริ่มเป็นอารมณ์ปรุงเข้าไปในใจเรา ทำให้เราเกิดความ
พยาบาท คิดร้าย คิดจองเวร คิดที่จะเอาคืน เป็นอารมณ์ของ
ความพยาบาททำให้จิตเรามีแต่ความทุกข์ เราร้อน ตัวเราจึง
มีแต่อารมณ์

๓. ถิ่นมิถุระ หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน ความขี้เกียจขี้คร้านเป็นสิ่งที่เรากำลังไปเอามาเป็นตัวเรา เห็นอารมณ์ความรู้สึกจากใจ เดี่ยวง่วง เดี่ยวก็ครีครื้น ลอยๆ เดี่ยวก็มีความขี้เกียจ ตรงนี้คือ ความรู้สึกของนิรณ เราไปเอาความรู้สึกตรงนี้มาเป็นตัวเรา เรามีความพอใจไม่พอใจ เริ่มบังคับตัวเอง

๔. อุทธัจจะกุกกุกจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจคือ ความคิดที่เราฟุ้งซ่านคิดตัวเอง คิดไม่หยุด มีแต่อารมณ์ความคิดตลอดเวลาเรียกว่า **ความฟุ้งซ่าน** เพราะเราไม่รู้จะอยู่กับอะไรจึงไปเอาความคิด เมื่อคิดแล้วเกิดความรู้สึกรำคาญ เห็นอะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็เกิดความรู้สึกรำคาญใจ หงุดหงิดใจเพราะไม่ได้ตั้งใจ

๕. วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย เราจะสงสัยไปหมด ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงความดีเพราะเราไม่สามารถหาตัวเราได้

เมื่อเราไปลุ่มหลงในนิรณ ๕ เราจึงไม่เห็นว่าเป็นคนมีนิรณ ตัวใครเป็นคนมีอารมณ์ ตัวใครเป็นคนรับรู้ความรู้สึก ตัวใครเป็นคนตื่นรนกับอาการ นิรณ ๕ จึงเป็นเครื่องกีดขวางทำให้เราเข้าถึงความดีไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงสอนแนวทางให้เรากลับมาได้ โดยใช้
ปัญญาพิจารณา ขณะที่เราเตือนตัวเองได้จากสติ สติ หมายถึง
ความระลึก ขณะที่เราเตือนตัวเองได้เรากลับมาระลึก เรากลับ
มาโดยวิธีใด ขณะที่เรากลับมา เรากลับมาอยู่กับอะไร เราจะ
มีสติได้ชั่วขณะ ขณะที่เรามีสติระลึก เราจะรู้ตัวว่า เรากำลัง
ทำอะไรอยู่

เมื่อเรามีสติได้ชั่วระยะหนึ่ง สิ่งสำคัญคือ สมาธิ ความ
ตั้งมั่น ตัวเราจะตั้งมั่นได้ชั่วขณะ ขณะที่เราตั้งมั่นได้ เราจะเห็น
ว่าเราคิด มีความคิดชั่วขณะ สมาธิ ความตั้งมั่นไม่มี ตัวเราจะ
เบื่อความคิดแล้วเปลี่ยนความคิดไปคิดเรื่องอื่นเพราะสมาธิไม่มี
ไม่สามารถตั้งมั่นกับความคิดที่กำลังคิดได้

เมื่อใดที่เราขาดสติ เราจะเริ่มมีอารมณ์ สมาธิของเราไม่มี
เพราะไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับการกระทำของเราได้

สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในหลักธรรม มรรคมีองค์ ๘
จะเริ่มต้นจาก สัมมาสติ ความระลึกชอบ กับ สัมมาสมาธิ
ความตั้งมั่นชอบจากความรู้สึกที่เราเห็น เราคิด สิ่งที่เราได้
กระทำ ตัวเราเป็นผู้เห็น ผู้คิด ตัวเราเป็นผู้กระทำ

เมื่อเรากระทำสิ่งใด คิดสิ่งใด เรากลับมาดูว่า เราสามารถ
ตั้งมั่นจากความคิดจากการกระทำได้ ถ้าเราสามารถตั้งมั่นได้
เราจะเริ่มมีสติจะมีสมาธิควบคู่กับตัวเรา ทำให้เราสามารถตั้งมั่น
กับสิ่งนั้นได้นานขึ้น ตัวเราจะอยู่กับตัวเองได้นานขึ้น เห็นความ
รู้สึกได้นานขึ้น ทนเวทนาได้มากขึ้น เห็นความคิด รู้ว่าคิดอะไร
ได้นานขึ้นเพราะเรามีสมาธิคือ ความตั้งมั่นอยู่กับสติ คือ ความ
ระลึกได้ คือ การรู้ตัว ดังนั้น ๒ ข้อนี้ สติกับสมาธิ จะไปด้วยกัน
ทำให้เราเห็นตัวเราจากการกระทำภายนอกเพราะเราเป็นคน
คิดแล้วใช้ร่างกายกระทำ เมื่อเราเห็นการกระทำจากการที่เรา
กระทำข้างในออกข้างนอก จากสติ คือ ตัวเรา จากสมาธิความ
ตั้งมั่นก็คือ ตัวเรา จากความรู้สึกข้างในออกไปสู่การกระทำทาง
กาย วาจา ใจ อารมณ์เราจะเริ่มหายไปเพราะเรามีสติ เรามี
สมาธิ คือความตั้งมั่นอยู่กับตัวเอง เมื่อเราเข้าใจเราจะเห็นว่า
เรามีสติ เป็น สัมมาสติ ระลึกชอบ กับ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจ
มั่นชอบ

ทั้ง ๒ ส่วนนี้จะมาได้อย่างไร

เราควรพิจารณาจากสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เรากำลังคิด ตัวเรา
จะเริ่มเห็น เริ่มคิด เราจะมีสติ เราจะเริ่มมีสมาธิขึ้นทีละน้อย
พอมีสมาธิ เราจึงจะไปกระทำผ่านกาย วาจา ใจ เราจะพิจารณา
ผ่านการกระทำ การเจรจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ

และความเพียรชอบ เราจะได้สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เมื่อเรามีสติจะมีความตั้งมั่นที่จะกระทำ เราจะคิดชอบ เห็นชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ และมีความเพียรชอบ

ถ้าเราเดินในวิถีแห่งพระพุทธรองค์ ตามมรรคมืองค์ ๘ เราจะต้องรู้ตัวเราจากการกระทำเสียก่อน เราจะเห็นตัวเรา จากความรู้สึกของเราคือ **ความปรารถนา** เรียกว่า ฉันทะ คือ ความพอใจที่อยากจะพ้นทุกข์ แต่**ตัณหา**คือ **ความอยาก** เราจะเห็นตัวเราผ่านความอยากกลับมาดูว่า ตัวเรามีความปรารถนา สิ่งใดหรือ ความอยากต่อสิ่งใด ที่เราเดินเข้ามาประพฤติดิปฏิบัติ อันเป็นจุดหมายของเรา

เราจะเริ่มเห็นตัวเรา ถ้าเราไม่เห็นจุดหมายของตัวเรา เราจะปฏิบัติไม่ได้เพราะสติและสมาธิจะไม่เกิดขึ้นเพราะเราไร้จุดหมาย ไม่มีจุดยืน เราไม่มีความปรารถนาเป็นเครื่อง ย้ำเตือนให้เรากลับมาตั้งมั่น ถ้าเรามีความปรารถนาตรงนี้จะ เป็นเครื่องเตือนให้เรากลับมาตั้งมั่นได้เป็นสมาธิเพราะตั้งมั่น ด้วยสติ สิ่งสำคัญเพราะเราไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยว ดังนั้นผู้ปฏิบัติ จึงต้องหาเครื่องยึดเหนี่ยวไว้เป็นหลัก หลักโอวาทปาติโมกข์ ที่พระพุทธรองค์ทรงเทศน์โปรดคือ ๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น ๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น

วิถีแห่งการพ้นทุกข์คือ การเดินทางเข้าสู่มรรคมงคล ๘ ต้องผ่านหลักคำสั่งสอน ๓ ข้อนี้เป็นเครื่องชำระเบื้องต้นให้เรา เห็น เห็นจากการกระทำที่เรากระทำ ให้เราคิดจากการกระทำ เมื่อเราเห็นได้ คิดได้ เราจึงจะเริ่มต้นได้

สิ่งสำคัญที่สุด เราจะเห็นตัวเราได้มี ๒ ส่วน คือ สติกับสมาธิ เราจะระลึกชอบ เราจะมีสติคือความรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ สติ รู้ว่าทำอะไร สมาธิ จะทำให้เราตั้งมั่นได้ชั่วขณะ

เมื่อเราเบื่อจากการกระทำ เมื่อเราขาดสมาธิสติจะเริ่มหายไปเราไม่รู้ตัวเอง นำความคิดมาเป็นอารมณ์ เราเริ่มกระทำ เริ่มเห็นความอยากของเรา ตัวเราคือ ความอยาก พอเราขาดสติ ความตั้งมั่นไม่มีเพราะเราไม่อยู่กับความเป็นจริง ไม่อยู่กับปัจจุบัน

สิ่งทั้งหลายที่เรากระทำมันเป็นความรู้สึก แต่ที่เราเห็นได้ชัดที่สุดคือ สติ **จำไว้ว่าตัวเราคือ สติ** ขณะที่สมาธิตั้งมั่น คือตัวเราตั้งมั่น ๒ ส่วนนี้เป็นตัวเราเอง ถ้าเราขาด ๒ ส่วนก็จะเห็นว่าตัวเราขาดเรื่องยึดเหนี่ยว

สติ ตัวเรามีเครื่องยึดเหนี่ยวอยู่ตรงใจผ่าน กาย รู้ใจสมาธิตั้งมั่นเรามีความรู้คือ เราอยู่กับสิ่งใดสิ่งนั้นเป็นสมาธิ เพราะมีความรู้อยู่กับตัวเรา

สติ กับ สมาธิ ๒ ส่วนนี้จะไปพร้อมกัน ถ้าเรามีสติแต่สมาธิ
ไม่มีเราจะล่องลอยเราจะแค่รู้ตัวแต่ดูความเปลี่ยนแปลงไม่ได้
เพราะขาดสมาธิตั้งมั่น แต่ถ้ามีสมาธิอย่างเดียวขาดสติ เราไม่รู้
ว่าเราทำอะไรมันจะล่องลอยเหมือนเราทำได้แต่ไม่รู้จะทำอะไร
ดังนั้นสติกับสมาธิจึงต้องไปพร้อมกัน

สติ กับ สมาธิ ไปพร้อมกันได้อย่างไร

เราจะต้องหาตัวเราให้เจอ เราจะต้องย่ำเตือนตัวเราให้กับ
มาอยู่กับตัวเองผ่านกาย รู้ใจ เมื่อเราสามารถอยู่ได้นิ่งๆ เห็น
ความเปลี่ยนแปลงผ่านกายรู้ใจ เห็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึก
นั่นคือ ตัวเรา ตัวเราเป็นผู้เห็นความเป็นจริงผ่านกายใจ เราจึง
จะเกิดความรู้ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เราจึง
จะเข้าใจ

การเรียนรู้ความเป็นจริงผ่านวิถีแห่งพระพุทธองค์
โดยมีหลัก มีความปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธศาสนา
สอนด้วยความเป็นจริงให้เราเกิดปัญญา พิจารณาแล้วนำไป
ประพฤติปฏิบัติ ความสงบสุข ความร่มเย็นจะเกิดที่ตัวเรา เรา
เป็นผู้มีความสงบ มีความสุข ตัวเราร่มเย็น จนถึงที่สุดคือ
ความพ้นทุกข์

ถ้าเราคิดได้เราจะเริ่มชีวิตใหม่แต่ถ้าเรายังคิดไม่ได้เราจะ
ล่องลอย เรายังไม่มีจุดหมายหรือความปรารถนา ตัวเราจะ
เริ่มมีชีวิตรใหม่ได้เริ่มเห็นคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ครูบาอาจารย์ในพระธรรมคำสั่งสอนว่า สิ่งนี้ให้ประโยชน์แก่เรา
เราจึงจะเริ่มชีวิตใหม่ได้ เห็นการเกิด การกระทำมันเป็นทุกข์
เมื่อเรามีจุดหมายเราถึงจะได้เดินทางเพื่อความพ้นทุกข์ คำสั่งสอน
หรือพระธรรมของพระพุทธองค์สอนให้เราเห็นความเป็นจริง
ของทางสายกลาง

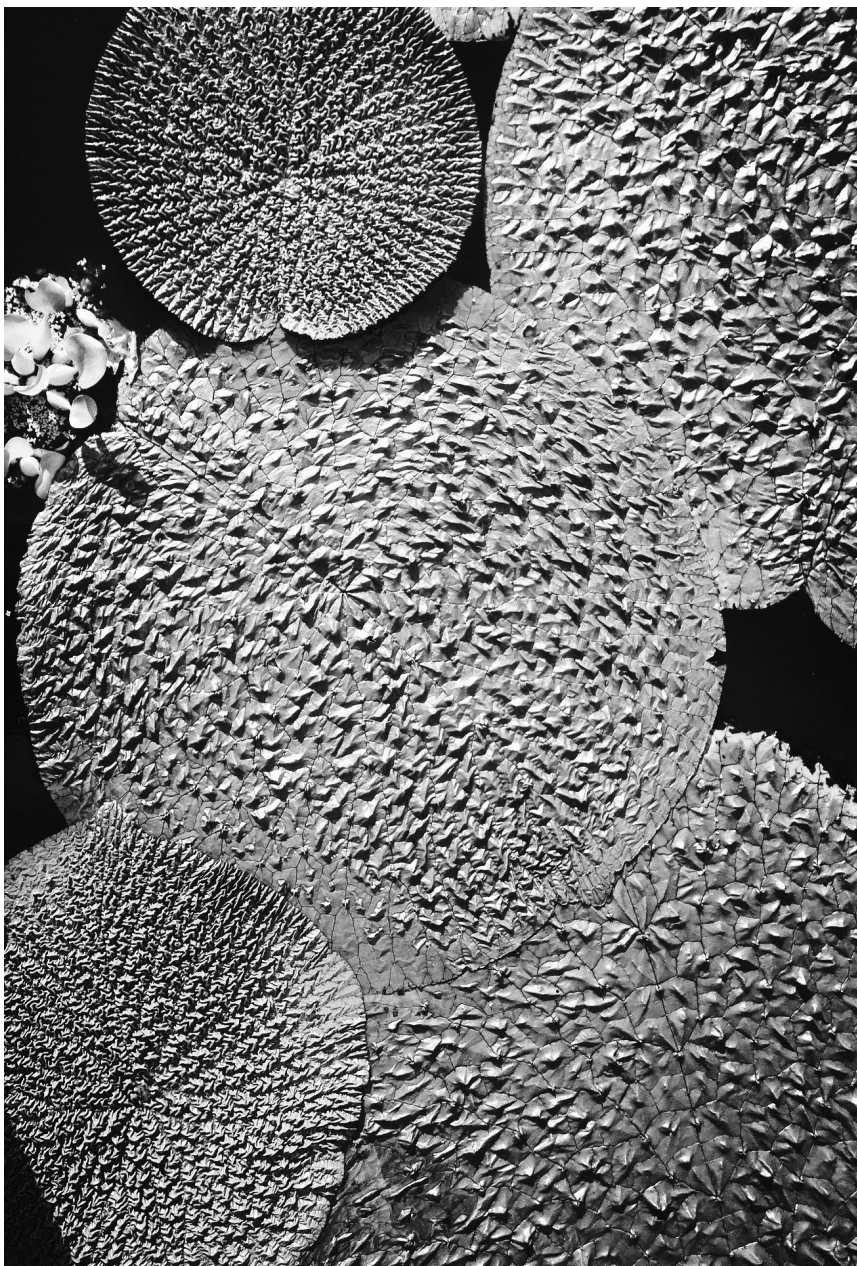
นิวรรณ์ ๕

นิวรรณ์คือ เครื่องกีดขวางทำให้เราเข้าถึงความดีไม่ได้
มีอยู่ ๕ อย่าง พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เรากลับมาด้วยสติ
คือ ความระลึกได้และมีสมาธิ คือ ความตั้งมั่นอยู่กับตัวเองได้
เราจะเห็นตัวเราได้ว่ามี ๒ ส่วน คือ สติ ระลึกได้ว่ากำลังทำ
อะไร สมาธิจะทำให้เราตั้งมั่นได้ชั่วขณะ

สติคือ ตัวเรา มีเครื่องระลึกอยู่ตรงใจผ่านกายรู้ใจ
เราอยู่กับสิ่งใดสิ่งนั้นเป็นสมาธิเพราะมีความรู้อยู่กับตัวเรา

ตัวเราเป็นผู้เห็นผู้รู้ความเป็นจริงผ่านกายใจ จึงจะเกิด
ความรู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา จึงเกิดปัญญา
เข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของความเป็นเปลี่ยนแปลง

พระอ.ป๋วย



ตัวตน ความทุกข์

พระยโฆโฆ

ถ้าเราเดินเข้าไปในวิถีแห่งพระพุทธรองค์ วิถี คือหนทาง
พุทธะ คือความพ้นทุกข์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นวิถีแห่ง
พระพุทธรองค์ ซึ่งเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์

การที่เราจะเดินเข้าไปในวิถีแห่งความพ้นทุกข์นี้ได้ เราจะต้องมองเห็น ๒ ส่วน คือ ความสุข และความทุกข์ ๒ ส่วนนี้
เราเป็นคนเห็น เราเป็นคนรู้ ตัวเราเป็นคนคิด ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา
กับสิ่งที่เราเข้าไปยึดว่า เรายึดอะไรที่เป็นความสุข ยึดอะไรที่เป็น
ความทุกข์

ในการประพฤติปฏิบัติ พระพุทธรองค์ทรงบอกให้เราคิด
พิจารณา ขณะที่เราอาศัยอยู่ในโลกนี้ อาศัยร่างกายนี้ เรายินดี

พึงพอใจ เราจะเห็นแต่อารมณ์ของเรา คือ ความสุขกับความทุกข์ แต่เราไม่เคยคิดว่าเราสุขอยู่กับอะไร เราทุกข์อยู่กับอะไร ใครเป็นคนสุข ใครเป็นคนทุกข์

เมื่อไรก็ตามที่เราเกิดสภาวะ คือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ เราจะเห็นอารมณ์ความรู้สึก ความรู้สึกตรงนี้เป็นอารมณ์ ทำให้เราเกิดความรู้สึก มีความทุกข์ ตัวอารมณ์จริงๆ อยู่ที่ใครถ้าไม่ได้อยู่ที่เรา

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องหาตัวเราให้เจอ เมื่อเราหาตัวเราเจอแล้ว เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปดิ้นรน เราไปยึดอะไรมาเป็นความสุข เราไปยึดอะไรมาเป็นความทุกข์ดูได้จากตัวเรา สิ่งทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดถือ เข้าไปยินดี เข้าไปพึงพอใจ ไม่ได้สุขกับเรา ไม่ได้ทุกข์กับเรา

ขณะที่เรายึดร่างกาย เราต้องการให้ร่างกายมีความสุข ร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความสวย มีความงาม มีความพร้อมเพราะคิดว่ามันคือ ความสุข แต่ถ้าเมื่อไรที่ร่างกายเราเจ็บไข้ไม่สบาย เราจะเริ่มเห็นความทุกข์ของเรา เช่น เรื่อง สายตา ขณะที่เรายังอยู่ในวัยเด็กสายตาเรายังดีอยู่ แต่เมื่อสูงวัยขึ้นสายตาเราเปลี่ยนไป เราก็เริ่มทุกข์กับสายตาว่าตาเราเปลี่ยนไป

สายตาไม่รู้เรื่องกับเรา แต่เราเป็นคนยึดเอามาเป็นตัวเราผ่านร่างกาย

เราจะต้องเห็นสิ่งทั้งหลายที่เราได้อาศัยในร่างกาย เมื่อเรานำมาพิจารณาเราจะเกิดปัญญาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์ ความสุข เป็นสิ่งที่เรายึดถือ

เราลองมาพิจารณาร่างกาย เรายึดอะไรในส่วนต่างๆ ของร่างกาย บางคนยึดรูป บางคนยึดใบหน้า บางคนยึดผม เพราะเรายึดเอาร่างกายมาเป็นตัวเรา ถ้าเราพอใจเราก็จะสุข ถ้าไม่พอใจเราก็รู้ทุกข์กับร่างกาย เราควรพิจารณาดูว่าสิ่งที่เรายึดถืออยู่ทุกวันนี้มีการเปลี่ยนแปลง เราควรพิจารณาว่าสิ่งที่เรายึดไม่ได้สุข ทุกข์ไปกับเรา คนที่สุข ทุกข์จริงๆ อยู่ที่ไหน

เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

เมื่อเราเห็นความเป็นจริง เห็นสิ่งที่เรายึดถือ เรายังไม่สามารถเดินเข้าไปในทางอริยสัจ อริยสัจคือ ความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ผู้ที่ควรกำหนดรู้คือ ตัวเรา ถ้าเราต้องการเดินทางเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะต้องเห็น ๒ ส่วน ส่วนแรกคือ ความรู้สึก ได้แก่ ความสุข ความทุกข์ เช่น การที่เรายึดร่างกายเป็นความพอใจ แต่เรา

ไม่อยากให้ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงจากความสวย ความงาม
เราก็ทุกข์กับความสุข นอกจากความสุข ความทุกข์ เริ่มต้นจาก
ร่างกาย เราจะเห็นความสุขที่เรามีอยู่ในปัจจัย ๔ ในสิ่งที่เรา
แสวงหาเพื่อความสุข เพื่อให้ร่างกายมีความสุข เพราะเรามอง
ไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ความสุขก็คือ ตัวเรา
เพราะตัวเราเป็นคนยึด ตัวเรามีความพอใจ ตัวเรายินดีกับสิ่งที่
เรายึด สิ่งที่เรายึดไม่ได้มีความสุขไปกับเราด้วย ถ้ามีความสุขก็
คงไม่ดิ้นรน ดังนั้นความสุขจึงเป็นความทุกข์ เพราะเราไม่เห็น
ว่า ตัวเรากำลังเป็นทุกข์กับความสุขเพราะความสุขไม่สามารถ
อยู่กับเราได้ เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริง เราเห็นแต่เพียง
อารมณ์ของตัวเองมีความสุข มีความทุกข์ มีความ
พอใจไม่พอใจ

อริยสัจความเป็นจริงสิ่งที่เราจะเดินทางเพื่อให้เห็นความ
เป็นจริง บางคนมีความสุขก็ต้องการให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป
บางคนเห็นแต่ความทุกข์ มีความทุกข์ อยากจะออกจากทุกข์
เพราะเห็นว่าความทุกข์เป็นความเดือดร้อน ความคับแค้นใจ

ทั้ง ๒ ส่วนนี้ ตัวเราจะเป็นผู้เห็น ตัวเราจะเป็นผู้รู้ เราจะ
ต้องคิดพิจารณาให้ได้จากตัวเราเอง เราจะเป็นผู้เลือกทางเดิน
จากสิ่งที่เราเห็นกับสิ่งที่เราคิด กลับมาคิดพิจารณาในสิ่งที่เราเห็น

๒ ส่วนคือ ความสุข กับ ความทุกข์ ความยินดี ความไม่ยินดี
ความพอใจ ความไม่พอใจ

ทั้ง ๒ ส่วนนี้จะทำให้เราพิจารณาได้ว่า ใครเป็นคนสุข
ใครเป็นคนทุกข์ ใครเป็นคนยินดี ใครเป็นคนพอใจ ใครไม่ยินดี
ใครไม่พอใจ เราจะเห็นความรู้สึกว่าเรามีความสุขกับอะไร
เราทุกข์กับอะไร เรามีความยินดีกับอะไร เราไม่ยินดีกับอะไร เรา
พอใจกับอะไร เราไม่พอใจกับอะไร สิ่งเหล่านี้เราเป็นผู้สร้างขึ้น
ด้วยความหลงเพราะเราไม่รู้ที่เราวิ่งหาสิ่งใดมาดับทุกข์ เพราะ
เราไม่เห็นที่เกิดของทุกข์ ตัวเราเป็นคนทุกข์ ทุกข์เพราะไปยึด
เพราะเรายึดมัน ถือมัน เราจึงเป็นคนทุกข์เป็นสุขเสียเองจากสิ่ง
ที่เรายึดมันเอามาเป็นตัวเรา ถ้าเราไม่กลับมาพิจารณาให้เห็น
ความเป็นจริงของตัวเรายังไม่รู้สึกรู้เห็นตัวเราแล้วจากอารมณ์
ตรงนี้ เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

ใครเป็นคนออกจากทุกข์

ใครเป็นคนออกจากทุกข์ ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ใจออกจาก
ทุกข์ ไม่มีอะไรออกจากทุกข์ นอกจากคนที่อาศัยคือ ตัวเรา
ภายในที่ออกจากทุกข์

เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

ถ้าเรายังไม่เห็นตัวเรา สิ่งที่เรายึดถือ สิ่งที่เรายึดมั่น ถือนั่น
เอามาเป็นตัวตน คือ ความสุข ความยินดี พอใจ เอามาเป็น
ความทุกข์ ความไม่ยินดี ความไม่พอใจ สิ่งนี้ที่เรายึดถือมาเป็น
ตัวตน สิ่งนี้ที่ทำให้เราทุกข์เพราะเราเป็นผู้ลุ่มหลงยึดติด

ดังนั้นการเดินทางเพื่อความพ้นทุกข์ ให้เรากลับมา
พิจารณา ๒ ส่วนนี้คือ เราสุขไปกับอะไร เราทุกข์ไปกับอะไร เรา
จะเริ่มเข้าใจเพราะตัวเราเป็นคนยึดสิ่งเหล่านี้เอามาเป็นตัวตน

ตัวคือ ร่างกาย ตนคือ ความรู้สึก คือใจ

ตัวคือ ร่างกาย วัตถุภายนอกที่เราเห็นทั้งหมดเป็นตัว
ตนคือ ความรู้สึกภายในใจ เอามาเป็นตัวตนของเรา
เอามาเป็นความรู้สึก เราจึงยึดสิ่งเหล่านี้มาเป็นตัวตน เราไม่เห็น
ความเป็นจริงในสิ่งที่เรายึด คือ ผ่านร่างกาย ผ่านปัจจัย ๔
เรายึดหมดให้มาอยู่กับเรา

เมื่อเรากลับมาเห็นตัวเราว่า เรายึดติดกับอะไร เรายึดมั่น
ถือนั่นกับอะไร ตรงนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เราเห็นความเป็นจริง ทาง
๒ ส่วนคือ ความสุข กับ ความทุกข์ เกิดขึ้นที่เรา แต่เราสามารถ
อยู่กับ ๒ ส่วนนี้ได้เพราะเราเพียงทำหน้าที่มาส่งสมกุศลความ
ดีถึงที่สุด คือ การปล่อยวางสิ่งที่เรายึดถือ เราจะต้องหาเครื่อง
ยึดใหม่ที่ไม่ต้องดิ้นรนไม่ทุกข์แบบนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนวิถีทางเดินเพื่อความพ้นทุกข์คือการปล่อยวาง เราจะปล่อยวางไม่ได้ถ้าเราไม่เห็นที่เกิดของทุกข์ ตัวเราจะเป็นผู้เห็นที่เกิดของทุกข์จากการกระทำของเรา

เราควรนำไปพิจารณาแล้วจะเข้าใจถึงความเป็นจริงในอริยสัจเบื้องต้นว่า **ทุกข์ควรกำหนดรู้**

ทุกข์ คืออะไร

ทุกข์ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ความเศร้าโศก เสียใจ อาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ

แล้วใครเป็นคนทุกข์

คนทุกข์คือ เราที่เกิดจากอารมณ์ของเราทั้งนั้น เกิดจากความพอใจ ไม่พอใจยินดี กับความไม่ยินดี ใครเป็นคนสุข ใครเป็นคนทุกข์ ๒ ส่วนนี้ไม่ควรเข้าไปใกล้ เป็นส่วนที่ทำให้เราเห็นความเป็นจริง ทุกข์ควรกำหนดรู้ ถ้าเราต้องการเดินทางในวิถีแห่งความพ้นทุกข์ควรนำไปพิจารณา

พระพุทธองค์ทรงบอกทางเพื่อให้เราพ้นทุกข์ ให้อยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข พ้นทุกข์เบื้องต้นคือ การดิ้นรน เราจะ

ค่อยคลายจากความยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน เราจึงจะไม่ทุกข์ ไม่ดิ้นรนไปกับร่างกาย ในปัจจัย ๔ ในสิ่งที่เราได้อาศัย

ดังนั้นเราต้องหาตัวเราให้เจอ ได้เห็นนิสสัย สิ่งที่เรายึดถือ สิ่งที่เราดิ้นรนไปกับโลก คือ สุข ทุกข์

การเริ่มต้นเพื่อความพ้นทุกข์จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราปฏิบัติ เราสามารถรู้อยู่ ตีตอยู่ เข้าใจที่ตัวเรา จะทำให้เราเกิดปัญญา นำไปพิจารณา มองเห็นความเป็นจริง ในทาง ๒ ส่วนนี้เราจะเข้าใจว่าคนที่ออกจากทุกข์ คือ ตัวเรา เพราะทั้งสุขและทุกข์ ไม่สามารถอยู่กับเราได้ มันจะวนเวียนสลับไปมาสำหรับผู้หลงยึด ยินดี เราจึงจะเห็นเหตุสิ่งที่เราเป็นทุกข์

วิถีแห่งพระพุทธองค์

วิถีคือ หนทาง พุทธะคือ ความพ้นทุกข์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นหนทางเพื่อความพ้นทุกข์ ผู้ปฏิบัติจะเดินเข้าไปในวิถีแห่งความพ้นทุกข์ได้จะต้องเห็น ๒ ส่วน คือ ความสุข ความทุกข์ ตัวเราเป็นคนเห็น ตัวเราเป็นคนรู้ ตัวเราเป็นคนคิด ถ้าเราไม่เห็น ตัวเรา ไม่เห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นความสุข ความทุกข์ แล้วใครเป็นคนสุข ใครเป็นคนทุกข์ ถ้าไม่ใช่ตัวเรา

อริยสัจคือ ความเป็นจริง ทุกข์ ควรกำหนดรู้ ผู้ที่ควรกำหนดรู้ไม่ใช่ใครก็คือ ตัวเรา เรามีความสุขกับอะไร เรามีความทุกข์กับอะไร ตัวเราไปยึดอะไรเอามาเป็นตัวตนของเรา

จำไว้ว่า ตัว คือร่างกาย ตน คือ ความรู้สึก คือใจ เอามาเป็นตัวตน เอามาเป็นความรู้สึกผ่านร่างกาย ผ่านปัจจัย ๔ ทำให้เราเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เรายึดนำมาเป็นตัวตนคือ ความสุข ความทุกข์เกิดขึ้นที่เราแต่เราสามารถอยู่กับความสุข ความทุกข์นี้ได้เพราะตัวเราเป็นผู้เห็นที่เกิดของทุกข์ จากความคิดของเราจากการกระทำของเราว่า ความสุขไม่สามารถอยู่กับเราได้ ความทุกข์ก็ไม่สามารถอยู่กับเราได้ เราถึงจะเห็นเหตุสิ่งที่เราเป็นทุกข์

พระอ.ป๋อ



สติ สัมปชัญญะ ๑

พระยโง

การมาประพฤติปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรสำรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจ เมื่อตัวเรามีสติ ขณะที่เราระลึกและมีสัมปชัญญะคือ มีความรู้พร้อม เราจะเห็นตัวเราจากการกระทำ เมื่อเรากระทำสิ่งใด เราจะเห็นการกระทำของตัวเรา **คนที่เป็นคนกระทำ คือเรา เราเป็นคนกระทำผ่านทางกาย วาจาและใจ**

เมื่อเราเริ่มหาตัวเราเจอ ตัวเราจะเห็นการกระทำของเรา ที่ผ่านมาจากความคิด สิ่งที่เราคิด เรานึกได้ สิ่งที่เราคิด เรานึก เราจะเห็นการกระทำที่ผ่านม่ว่า ดี หรือ ไม่ดี ตัวเราเป็นผู้กระทำ เราเป็นคนคิดได้ เราเป็นคนนึกได้จากการกระทำ

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราเห็นสิ่งที่เราได้กระทำ เมื่อเราเห็นซ้ำๆ เรากำลังคิด เรามีสติ เพราะเราเริ่มเห็นความคิด ความนึกของเราแล้ว เราสามารถหยุดความคิด เราเห็นว่า สิ่งนั้นดี หรือ ไม่ดี เราจะเริ่มมีปัญหา

ปัญญาจะเกิดจากการคิดพิจารณาทบทวนสิ่งที่เราได้กระทำ เมื่อเราได้เห็นแล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเพราะเราเห็นจากการกระทำ เราคิดจากการกระทำ คนคิดคือ ตัวเราคิด เมื่อเรากระทำแล้วเอาสิ่งนั้นกลับมาคิด เราจึงเห็นผลของการกระทำนั้น

เมื่อเราเริ่มเห็นผลโดยพิจารณาจากผลที่เราคิด ตัวเราต้องรู้ว่าเราคิดอะไรเพราะผลที่เกิดขึ้น เราจะเริ่มชีวิตใหม่ได้โดยเริ่มต้นจากการกระทำของเราเอง

เราเริ่มเห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ตัวตนของเราก็คือ อารมณ์ อารมณ์บ่งบอกถึงความเป็นตัวตนของเรา

เราควรจะย้อนนึกเข้าไปถึงตัวเราภายในใจ เราจะเห็นความจริงของอารมณ์ผ่านการกระทำ

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบัน เป็นปัจจุบัน คือความเป็นจริงที่เรากระทำอยู่ ขณะที่เรากระทำอยู่เป็นปัจจุบัน เรามีสติหมายถึง ความรู้เนื้อรู้ตัว และสัมปชัญญะหมายถึง ความรู้พร้อม รู้พร้อม

ในขณะที่เรากระทำอยู่ เมื่อ ๒ ส่วนนี้รวมกันเข้าเป็น สัมมาสติ ความระลึกชอบ ขณะที่เราเกิดความระลึกชอบ เราจะมีปัญญา ปัญญาเกิดจากที่ไหน เกิดจากการที่เราคิด ขณะที่เรานำมาคิด เรานำสิ่งทั้งหลายที่ผ่านมาคิด เห็นสิ่งที่กระทำแล้วเอามาคิด คิดแล้วเราจะเริ่มเกิดปัญญาเพราะเราเริ่มคิดไปในทาง ทางที่ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้เป็นหลัก คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน ๓ ข้อนี้เป็นทางเบื้องต้น สำหรับให้เราเห็นความคิด เห็นการกระทำของเราผ่านกาย วาจา ใจ

เราต้องมีหลักในความคิด ทุกคนต้องมีหลัก หรือมี เครื่องยึดในความคิดของตัวเรา เราจะเริ่มมีสติ เริ่มเห็นความคิด เริ่มมีปัญญา เห็นสิ่งที่กระทำมาว่าดีหรือไม่ดี ผ่านหลักคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เราจึงต้องมีหลักยึดเหนี่ยว ถ้าเราขาดหลักยึดเหนี่ยว ตัวเราจะล่องลอยไม่อยู่กับความเป็นปกติคือ ความเป็นปัจจุบัน เราจะคิดหาวิธีทั้งหลายในการกระทำจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา เห็นสิ่งที่เราได้ยิน สิ่งที่เรารู้ทั้งหลายเอามาเป็นอารมณ์ เราจึง มีแต่ความอยากดังนั้นเราจึงควรเห็นความเป็นจริงของตัวเรา

เราต้องย้าเตือนตัวเองให้เป็นปัจจุบัน ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด หน้าที่ที่จะมองเห็นการกระทำ การกระทำของเราผ่านหน้าที่ เราจึงจะเห็นความรับผิดชอบจากการกระทำของเรานี้ เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดในแต่ละวันที่เราเหลือโอกาสได้ทำหน้าที่ เราจึงจะเป็นผู้มีสติ มีปัญญา

ปัญญาเกิดจากการที่เรากระทำซ้ำๆ จากหน้าที่ของเรา เราจะอยู่กับปัจจุบันจากการกระทำ เราจะมีเครื่องยึดเหนี่ยวของเราก็คือ ความรู้ เราจะมีเครื่องยึดเหนี่ยวผ่านคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขณะที่เรามีความรู้เป็นอารมณ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะรู้ตัวเองได้เพราะกลัวการกระทำที่ไม่ดีเมื่อเราเริ่มกลัวสิ่งที่ไม่ดี เราจะเริ่มมีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเพราะเราเริ่มมี ๒ ส่วนคือ ๑. หิริ คือ ความละอาย ๒. โอตตัปปะคือ เกรงกลัวต่อบาป ตัวเราเริ่มต้นมีคำว่า หิริ ความละอาย ตัวเรามีโอตตัปปะ เกรงกลัวต่อบาปหรือต่อการกระทำของเรา ถ้าเราทำหน้าที่ไม่ดี เราจะเกรงกลัวต่อกรรมหรือบาปในสิ่งที่เราได้กระทำ

ถ้าเรายังไม่มีหิริ ยังไม่มีโอตตัปปะ แปลว่า เรายังไม่เห็นทาง เพราะเรายังหลงอยู่ ยังเวียนว่ายอยู่ จิตใจของเราไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวในตัวเราเอง เราต้องย้าเตือนสอนให้เราทำหน้าที่

ของเราให้ดี ให้เห็นตรงนี้โดยมีหลักคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวคือ ไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียน ในหลักคำสอนนี้จะทำให้เราเกิดหิริที่ตัวเรา เกิดโอตตปปะที่ตัวเรา เราจึงจะเกิดปัญญา

ปัญญาจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่ผ่านความคิด การเห็นการพิจารณาจากตัวเราเอง ขณะที่เราคิดเราเห็นแล้วนำมาพิจารณา เมื่อเราพิจารณาได้เมื่อไรเรียกว่า เรามีสมาธิ ความตั้งมั่นอยู่กับความคิด อยู่กับอารมณ์ของตัวเอง สติ ทำให้เราไม่ดิ้นรน ตัวเราจึงมีสติอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีสมาธิตั้งมั่นอยู่กับความคิดอารมณ์ได้ ปัญญาจึงจะเกิด เมื่อมีปัญหาเราจึงจะสามารถ เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้

ขณะที่เราเห็น เราคิดพิจารณา เราจะเห็นตัวเราคือ สติ พอเรามีสติจำไว้ว่า เราเห็นแล้วพิจารณาอยู่ได้นาน ตรงนั้น เรียกว่า สมาธิ ความตั้งมั่นที่ตัวเรานี้ พอมีสมาธิตั้งมั่น เราเห็นแล้วคิด ปัญญาจะเกิดขึ้นระหว่างกลางระหว่างสติกับสมาธิ เมื่อมีสติกับสมาธิ ปัญญาจะผุดขึ้นระหว่างกลางตัวสมาธิกับสติ เพราะเมื่อเกิดปัญญาเราจะเห็นความเป็นจริง ขณะที่เราคิด ขณะที่เรามีสติระลึกแล้วเราอยู่ได้กับความคิด จนผุดความรู้ เกิดขึ้นตรงนั้น ระหว่างกลางของสติกับสมาธิ ความเป็นจริง

ของปัญญา ไม่ใช่ปัญญาแบบสามัญญา แต่ปัญญาจะผุดขึ้นจาก
สิ่งที่เรานิ่งคิดพิจารณา เกิดความเข้าใจตรงนั้น คือ หิริ ความ
ละอาย โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป ก็จะเกิดขึ้นแก่เรา
เราเริ่มมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ นั่นคือ หนทางพ้นทุกข์เบื้องต้น

เครื่องยึดเหนี่ยวทางความคิด

การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นหลักเครื่องยึดเหนี่ยวเบื้องต้นสำหรับให้เราเห็นความคิด เห็น การกระทำของเราเองผ่าน กาย วาจา และใจ

เครื่องยึดเหนี่ยวคือ ความรู้ผ่านหลักคำสั่งสอน เมื่อเรามี ความรู้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะรู้ตัวเองได้เพราะกลัวการกระทำ สิ่งที่ไม่ดีเราเริ่มมีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

ธรรม ก็คือ หิริ ความละอาย โอตตปปะ ความเกรงกลัว ต่อบาปหรือต่อการกระทำที่เรากระทำในสิ่งที่ไม่ดี เราจะเกิดปัญญา ขณะที่เราเห็น เราคิด เราพิจารณา จะเห็นตัวเรา คือ สติ ทำให้เรา อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ สมารถคือ ความตั้งมั่นอยู่กับความคิดได้ ชีวิตใหม่ก็จะเริ่มขึ้นจากตัวเรา เราก็สำรวจเข้าไปในตัวเรา มีหลัก เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ นั่นคือ หนทางเบื้องต้น ของความพ้นทุกข์

พระอ.ป๋วย



สติ สัมปชัญญะ ๒

พระยโง

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ธรรมที่มีอุปการะมากที่สุดในธรรม
ยอดของธรรมมีอุปการะที่ช่วยเหลือเรามากที่สุดคือ สติ
สัมปชัญญะ

สติ หมายถึง ความรู้ตัว

สัมปชัญญะ ความรู้พร้อม คือ ระลึก มีการรู้ตัว กับการ
ระลึก

เราควรกลับมาดูที่ตัวเราก่อน สติขณะที่เรารู้ตัว สัมปชัญญะ
ขณะที่เราระลึก พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยธรรมอันเป็น
ความจริง ถ้าเราขาดสองส่วนนี้แล้วเราจะไม่เห็นตัวเราเพราะเรา
ขาดสติ ขาดการรู้ตัว เราไม่มีสัมปชัญญะ ขาดการระลึกไม่รู้ว่า
เราทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่

เพราะเราไม่เห็นตัวเราจริงๆ เราค่อยๆ ย้ำเตือนตัวเอง โดยกลับมาหาตัวเราให้ได้ ขณะที่เรามีสติ ขณะที่เรารู้ตัว สติ การรู้ตัว รู้ตัวเรารู้ตัวว่าอยู่ที่ไหนภายในกายเรารู้ตัวหรือไม่ว่า เราอยู่ที่ไหนภายในใจ เราต้องมีความรู้ของตัวเราเองว่า เราอยู่ที่ไหนภายในใจนี้

เมื่อเรามีสติ เรารู้ตัวเรากลับมาคิดว่า เรารู้สึกหรือไม่ ตัวเรา อยู่ไหน มีลมผ่านกายรู้ใจหรือไม่ ขณะที่เรามีสัมปชัญญะ ความ ระลึกได้ ขณะที่เราระลึกได้ เราต้องกลับมาดูความรู้สึกของตัวเอง เราระลึกแล้ว เรากลับมาอย่างไร ขณะที่เราระลึกตัวเราเป็น คนระลึก เราจึงรู้ว่าเราทำอะไรอยู่เป็นปัจจุบัน ขณะที่เรารู้สึก เพราะเราขาดสติ เราไม่รู้ตัวว่าเราทำอะไรอยู่

ขณะที่เราระลึกได้ เรารู้สึกตัวว่า เราทำอะไรอยู่เป็นปัจจุบัน ขณะที่เรากลับมาระลึก ขณะที่เราระลึกได้ เรามีสติ เรามีเครื่องอยู่ เครื่องอยู่ของเราอยู่ที่ไหน เราอยู่กับสติอยู่ที่ความรู้สึกของลม เรียกว่า **อานาปานสติ** การฝึกอานาปานสติคือ ความรู้ตัว คือ รู้สึกที่สัมผัสของลมผ่านกายรู้ใจ

ความรู้ตัวที่ลมผ่านจมูก โพรงจมูก ริมฝีปากบน ที่มัน สัมผัส เขาเรียกว่า สติ เรารู้ตัว คือ รู้สึก จากการสัมผัส รู้กาย

ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึกของลมในใจ เรารู้ใจ เราจะเริ่มรู้สึกตัวว่าเราอยู่ไหนภายในกาย ภายในใจ เรียกว่า สติเบื้องต้น โดยมีเครื่องระลึกคือ ลมหายใจ มีสัมปชัญญะมีความรู้พร้อม คือ เราระลึกได้ เราจะกลับมาอยู่กับตัวเองด้วยความรู้สึกแบบนี้ เราเป็นคนดูพอลืมก็จะเห็นว่าตัวเราไปไหน พอกลับมาระลึกเราต้องกลับมาเป็นปัจจุบันว่า ขณะนี้เราทำอะไรอยู่

เราระลึกได้ เราจะมีสัมปชัญญะเพราะความระลึกของเรา จากภายใน ตัวเราระลึกได้ว่า เราทำอะไร เราลืมอะไร บางครั้งเราลืมไป พอเราระลึกได้ เราไม่มีสติ เราจึงไม่รู้ตัว ว่าเราทำอะไร ตัวเราอยู่ไหน มันระลึกได้แต่ล่องลอยเพราะขาดสติ เพราะขาดการรู้ตัว เราไม่รู้ที่เราทำอะไร เราจะทำแบบล่องลอย คิดไปเรื่อย ๆ จะมีแต่อารมณ์ความรู้สึกของเรา พอระลึกได้ก็พยายามบังคับตัวเองเราจะเห็นแต่ความรู้สึกของตัวเราแบบนี้จนกระทั่งระลึกชอบ

ขณะที่เราระลึกชอบ เราต้องมีความรู้โดยมีธรรมในใจ เรียกว่า อัมมานุสติ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ทำให้เรามีความระลึกชอบ สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกชอบเพราะเราระลึกได้เองจากตัวเราข้างในนี้ เราจะระลึกได้อย่างไรคือ ความชอบ เราต้องเห็นอารมณ์ของเรา ความรู้สึกของเรา จากการที่เรา

ดินรนจากความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นที่ไหนภายในกาย ภายในใจนี้เพราะเราไม่เห็นตัวเราเพราะตัวเรามีแต่ความคิด ในเรื่องต่างๆ ขณะที่เรากำลังคิดเพราะเราขาดสติ เราไม่รู้ตัวขาด ความรู้ตัว ถ้าเรารู้ตัวเราจะรู้ว่าเราคิดอะไร

แต่เมื่อเราระลึกได้ สัมปชัญญะ ตัวเราจะกลับมา ขณะที่ เรากลับมาอยู่กับตัวเราเองเป็นปัจจุบันเราต้องมีธรรมเป็น เครื่องอยู่ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรากลับมาเป็นปัจจุบัน เห็นว่าความคิดไม่เที่ยง เห็นการกระทำ ที่เราก่อเกิดอารมณ์ มันไม่เที่ยง เราต้องเห็นความรู้สึกของเราก่อนจากความคิด

เราต้องมาพิจารณา ถ้าเราเข้าใจ เราจะเห็นว่า ตัวเรากำลังคิด ทุกวันตลอดเวลา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า คิดแล้วเรามีดำริ คือ ความคิด มันมีอารมณ์พอเราคิดต่อตัดตีสใจที่จะกระทำ เราจึง ไม่เห็นตัวเราเองว่า เรากำลังทำอะไร พอลงมือกระทำ เรียกว่า จงใจกระทำตรงนั้น ทำตามความคิดจากการที่เรากำลังคิดจาก อารมณ์ของตัวเราเอง เราจึงขาดสติไปแล้ว ขาดความรู้ตัว สัมปชัญญะ ความระลึก ความระลึกได้ของเราหายไป เราก็ทำ ไปตามอารมณ์ของตัวเองเพราะเราขาดสติ

ขณะที่เราประพฤติปฏิบัติ เราต้องเห็นตัวเราให้เร็วที่สุด ขณะที่เรามีสติจำไว้ว่า ตัวเราคือ สติ เราต้องรู้ตัวเราเอง สติ

หมายถึง ความรู้ตัว ความรู้ตัวของเรายูที่ไหน อยู่ภายในกาย ภายในใจนี้ เพราะเรารู้ตัวว่า เราทำอะไรอยู่ภายในกาย ภายในใจนี้ เรากลับมารู้สึกตัวเราเรียกว่า สัมมาสติ ความระลึกได้ เป็นระลึกชอบ เราจะเห็นความรู้สึกรู้สึกของเราเอง เราจะไม่ได้ฉุนเพราะเรามีความรู้

การฝึกการปฏิบัติก็เพื่อให้เห็นตัวเราผ่านสตินี้ ความรู้ตัว เมื่อเรามีสติเพราะเรารู้ตัว ไม่ใช่รู้ที่ร่างกาย ไม่ใช่รู้ที่ใจ แต่รู้ตัวเองว่าตัวเราอยู่ภายในกาย ในใจเราทำอะไรอยู่ เมื่อมีสัมปชัญญะ ความระลึกได้ เราจะเห็นสิ่งที่เรากระทำอยู่เป็นปัจจุบัน

ขณะที่เราระลึกได้ หรือ ระลึกชอบ เราจะกลับมาอยู่กับตัวเองโดยไม่ฉุน ถ้าเรายังฉุนยังไปๆ มาๆ อยู่ ยังไม่ใช่ระลึกชอบ แต่เพียงระลึกได้ว่า เราทำอะไรอยู่ มาเป็นปัจจุบัน แล้วกลับมามีสติ

ความระลึกชอบจะเกิดขึ้นเองเพราะเราเห็นจากความรู้สึกของตัวเราที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เคลื่อนไปเคลื่อนมาไม่สามารถอยู่กับตัวเอง

การที่จะเดินเข้าไปเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะต้องเห็นตัวเราเป็นอันดับแรกผ่านสติ ความรู้ตัวผ่านสัมปชัญญะ ความระลึกได้

เพราะตัวเราเป็นคนมีสติ ตัวเราเป็นคนระลึกได้ เราเป็นผู้มีสติ เมื่อตัวเราเริ่มเข้าใจเราจะมีคามระลึกได้เพราะเราจะเห็นสิ่งที่เรากระทำบ่อยๆ จนเกิดเป็นคามระลึกได้ ตัวเราจะเริ่มมีสติ เราจึงรู้ตัวได้ว่าเรากระทำสิ่งนี้

การที่เรามีอารมณ์ เราครุ่นคิด เราตัดสินใจกระทำอะไร ก็ดีมาเป็นตัวเราหมด เรามีความสุขความทุกข์กับตัวเราเอง เมื่อเรามีสุข ทุกข์ เราจะกลับไปหาตัวเราว่าเรายึดอะไรเป็นตัวตน เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา ไปยึดอะไรมาเป็นความรู้สึกของเรา ไปยึดอะไรมาเป็นตัวตนของเรา

เมื่อเราเริ่มมีสติตั้งมั่น เรารู้ตัวเราเองจากภายในมีสติ สัมผัสัญญะ เราระลึกได้แล้วเราอยู่กับตัวเองได้จริงๆ ตัวเราจะมีความสุข ความสุขอันแท้จริง ความสุขในโลกนี้หาไม่ได้ เพราะล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง มันตั้งอยู่ไม่ได้ เราวิ่งหาความสุข เรายึดกับความสุขแล้วความสุขก็บังคับไม่ได้เพราะมันไม่ใช่ตัวตนเพราะอยู่กับเราไม่ได้ ความสุขที่อยู่กับเราได้ ความสุขอันนี้คือ ความสงบ เราสงบจากอารมณ์ของเราเอง สงบจากความคิด สงบจากการดิ้นรนทั้งหลาย ที่เราสามารถอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ คือ ความสุขอันแท้จริง มีความสงบ ระวังโดยมีเครื่องระลึกผ่านกาย รู้ใจคือ อานาปานสติ มีความรู้สึกของลม

เมื่อเรามีความรู้จะเห็นว่า ความสุขอันแท้จริงจะปรากฏตรง
หน้าที่ใจเรานี้ ตัวเราไม่ต้องการสิ่งใดในโลกเพราะไม่ใช่ความสุข
เป็นการดิ้นรนเราเพียงอาศัยในโลกนี้เราก็มีความสุขตามอัตภาพ
แต่เราไม่ได้นึก เรามีความสุขแท้จริงเข้าไปข้างในเรานี้ เรามี
ความสุขชั่วขณะ ขณะที่เรามีสติเราอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ โดยไม่
ดิ้นรนเราจะเห็นความสุขที่ปรากฏขึ้น ภายในตัวเราภายในใจ
เรานี้เพราะเราสงบ ระวัง ไม่ดิ้นรน นั่นคือ ความสุขอันแท้จริง
ในพระพุทธศาสนา

พระองค์ทรงปรารภนาให้ทุกคนได้พบกับความสุขแบบนี้
ไม่มากนักน้อย สำหรับผู้มีปัญญาเริ่มต้นจากการฝึกให้เรามีสติ
คือ รู้ตัว สัมปชัญญะคือ ความระลึกได้ เราต้องรู้ตัวเอง เราต้อง
ระลึกได้เองจากตัวเรานี้ เราจะเห็นความเป็นจริง เราจะมี
ความสงบ เราจะมีความสุข ความสุขอยู่ที่ตัวเราได้เองเพราะเรา
รู้ตัวเรา เราระลึกได้ เรียกว่า สัมมาสติ ความระลึกชอบ
เราสามารถอยู่กับตัวเองได้นับเป็นความสุขเบื้องต้น

เมื่อไรที่เรามีสติ เรารู้ตัว มีสัมปชัญญะ เราระลึกได้ เราจะ
เห็นว่าตัวเราไม่มี โมหะ เราจะเห็นว่าโมหะของเราไปอยู่ที่ไหน
เราไปหลงอยู่กับอะไร เราไม่มีโลภะ เราไม่มีความอยาก เราไม่มี
โทสะความโกรธ ไปโกรธกับอะไร สิ่งเหล่านี้มีอยู่ แต่เมื่อเรา

มีปัญหา เราจะเข้าใจว่ามันอยู่ที่ไหน มีอยู่อย่างไร เพราะมันมีอยู่ประจำกาย ประจำใจนี้ มันมีอยู่อย่างไร มันมีอยู่อย่างนั้น เราทำอะไรไม่ได้ บังคับไม่ได้ แต่คนที่ไปถือเอามา คือ เราเราเป็นคนหลง ทำให้เรามีความพอใจไม่พอใจเพราะเราขาดสติ ขณะที่เราหลงเราจะมีอาการ คือ ความอยาก เราขาดสัมปชัญญะเพราะเราระลึกไม่ได้ เมื่อ ๒ ส่วนนี้ไม่มีโทษก็จะตามมาด้วยความโกรธ ความไม่พอใจในสิ่งทั้งหลายก็ตัวเราทั้งหมด เราขาดสติไม่รู้ตัว เราไม่มีสัมปชัญญะ ระลึกไม่ได้

แต่ถ้าเรามี ๒ ส่วนนี้เราจะเริ่มเข้าใจ เราจะพบความสุขอันแท้จริง ความสุขอยู่ที่เรานี้ภายในกาย ใจ ประโยชน์จะเกิดขึ้นที่เรา สิ่งนี้เป็นความจริงแห่งพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่มวลมนุษยชาติ ความสุขอันแท้จริงของพระพุทธศาสนา คือ ความสงบ ระวังจากกิเลสทั้งหลาย ถ้าเราเดินตามรอยบาทพระศาสดาเราจะเริ่มเข้าใจความเป็นจริงในพระธรรมคำสั่งสอน

สติ สัมปชัญญะ ๒

สติ คือความระลึกได้ ทำให้เรารู้ตัวจากภายในสู่ภายนอกว่า ตัวเราทำอะไรผ่านกายสู่ใจนี้โดยมีอานาปานสติ เป็นเครื่องระลึก ผ่านกายสู่ใจ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวเมื่อระลึกได้เรากลับมาสู่ใจ แล้วเราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงโดยมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เราจะยอมรับความเป็นจริงเราก็จะสงบระงับได้เอง

ถ้าเรายังครุ่นคิดอยู่ เรายังคิดอยู่ เราจงใจกระทำอยู่นั้นคือ ตัวเรา เป็นอารมณ์ของเราทั้งหมดเราเลยไม่เห็นตัวตนของเราจริงๆ จากสติเพราะเราไม่รู้ตัว ความระลึกได้ไม่มี เราเลยมีความโลภ คือ ความอยาก โทสะ คือความโกรธ โมหะ คือความหลง ความยินดีไปกับสิ่งทั้งหลายที่เราครุ่นคิดอยู่แล้วเราก็กระทำอยู่ จงใจในการกระทำ เราก็เลยเป็นสุขแล้วก็ทุกข์ไปตามอารมณ์ของตัวเอง เมื่อเรามีสติทำให้เรารู้ตัว เมื่อเรามีสัมปชัญญะทำให้เราระลึกได้ เรามีโมหะ ความหลงกับอะไร เรามีโลภะ ความอยากกับอะไร เรามีโทสะ ความโกรธกับอะไร สิ่งเหล่านี้มีอยู่

เมื่อเรามีปัญญาจะเข้าใจว่ามีอยู่ประจำกายประจำใจนี้ เพราะเราทำอะไรไม่ได้ บังคับไม่ได้ ถ้าเราเห็นคุณของสติและสัมปชัญญะ เราจะเริ่มเข้าใจพื้นฐานของการปฏิบัติเพื่อให้เราพบความสุขอันแท้จริง

พระอ.ป๋วย



สถานะ หน้าที

พระยโง

ในการเข้ามาประพฤติปฏิบัติสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องเห็น
ตัวเรา ตัวเราหมายถึง **ความรู้สึ**ของตัวเราเองข้างในที่เราพ
ร่างกายมากกระทำ

การที่เราอยู่กับความเป็นจริงของความเป็นปัจจุบัน ปัจจุบัน
ณ สถานะ **สถานะ**ก็คือ สิ่งที่เรากระทำอยู่ เรามีสถานะอย่างไร
เช่น ภิกษุมีสถานะเป็นนักบวช เมื่อเรามีสถานะแล้วเราต้อง
มีหน้าที่ หน้าที่ของพระภิกษุอยู่ภายใต้พระวินัย ภายใต้ระเบียบ
วินัยของพระภิกษุทั้งหลายก็คือ สถานะ

เมื่อเราอยู่ในสถานะใด เราก็เอาระเบียบวินัยไปทำตาม
หน้าที่ เราจะมีสุขตามสถานะ สิ่งที่เรากระทำอยู่ สิ่งที่เรา
กำลังเป็น

เมื่อเราเข้ามาประพาสปฏิบัติ เราต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยว เราต้องโยนทุกอย่างทิ้งไปให้หมด เราต้องมาพิจารณาว่า เรามาปฏิบัติเพื่อมาถือศีล ขำระกาย วาจา ใจ พอเรารู้เราก็นำไปประพาสปฏิบัติ เราทำตามหน้าที่ของเราตามสถานะที่ควรเป็น สถานะใดก็อยู่ที่เราเพราะเราเป็นผู้เลือกสถานะ ซึ่งต่างจากคำว่า ฐานะ สถานะ คือสถานที่ คือสิ่งที่เรากำลังกระทำ เรามีสถานะใดก็รักษาสถานะนั้นเพราะสถานะที่เราเป็นอยู่จะบ่งบอกถึงหน้าที่เราด้วยว่าเราควรทำอะไร

การที่เรามีสถานะใดก็ตามมีในทางโลก ได้แก่ สามิภรรยา ก็มีสถานะ และมีหน้าที่สามิภรรยา เป็นบิดามารดาก็มีสถานะ เป็นบิดามารดาก็มีหน้าที่ บุตรก็มีสถานะเป็นบุตรและมีหน้าที่ของบุตร

ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานะใด เราจะมีหน้าที่ติดตัวเราไปทุกสถานะ เราควรกลับมาดูสถานะหน้าที่เราเสียก่อน ก่อนที่เราจะไปโทษบุคคลอื่น กล่าวร้ายผู้อื่น เฟ่งโทษผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่น เราจะเห็นความเป็นจริงว่า เราได้ทำหน้าที่ตามสถานะของเราหรือไม่เพราะเราต่างมีสถานะหน้าที่ต่างกันตามหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เราก็จะมีความสุข

ขอให้เรากลับมาดูตัวเรา สถานะที่เราเป็น ณ ปัจจุบันว่า เราทำหน้าที่อะไร เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ดีที่สุด ตามสถานะ เมื่อเราอยู่ในสถานะใดควรพิจารณา เมื่ออยู่ใน ครอบครัวเราอยู่ในสถานะใด เมื่อออกไปข้างนอกเราอยู่ใน สถานะใด สถานะที่กำลังเป็นอยู่ จะเป็นเครื่องบ่งบอกถึงหน้าที่ ของเรา ถ้าเราไม่ทำหน้าที่ตามสถานะ เราจะมีแต่อารมณ์ มีความรู้สึกทุกข์ มีความวุ่นวายใจ คับแค้นใจในความรู้สึกที่ เราเข้าไปอยู่ในสถานะ เช่น พ่อแม่ไม่ทำหน้าที่ดูแลบุตร สามี ภรรยาไม่พอใจสถานะซึ่งกันและกัน ในที่สุดก็จะทะเลาะและ เลิกรากันไป ครูบาอาจารย์ไม่ทำหน้าที่ตามสถานะของตัวเอง อบรมชี้แนะ สั่งสอน ไม่ทำให้ลูกศิษย์เกิดปัญญา ลูกศิษย์ก็ เบื่อหน่ายหนีหายไป กัลยาณมิตรไม่ทำหน้าที่ตามสถานะ เป็นมิตรที่ไม่ดีต่อกัน กล่าวร้ายอิจฉากัน เบียดเบียนกัน ก็จะ เลิกรากันไม่เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ถ้าเราทำงานในองค์กร เราไม่ทำ หน้าที่ เราก็ออยู่ในสถานะนั้นไม่ได้ เราต้องออกจากองค์กร สรุปลแล้วคือตัวเราทั้งหมดเพราะเราไม่รู้จักตัวเรา เราไม่เห็น ความเป็นจริงของสถานะที่เราเป็นอยู่

หน้าที่ที่เราพึงกระทำตามสถานะ เราควรนำ ๒ ส่วนนี้ไป พิจารณา สถานะก็คือ สถานะที่เราอยู่ แต่สถานะคือ สิ่งที่เรา

กำลังเป็น สถานที่ที่เราอยู่เช่น ที่บ้าน ครอบครัวเรามีสถานะเป็นบิดามารดา แต่เมื่อออกไปในสถานที่ทำงาน เราก็มีสถานะตามสถานที่นั้นๆ

เราในฐานะเป็นผู้มาปฏิบัติ เราก็ควรทำหน้าที่ ทำตามระเบียบวินัยของการประพฤติปฏิบัติ สถานะจะมากับสถานที่ สถานที่บ่งบอกหน้าที่ ทำให้เราเห็นความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นที่ตัวเราเพราะเราเป็นคนเลือก เลือกสถานะของตัวเองที่จะทำหน้าที่ เราเลือกสถานที่ที่เราจะไปอยู่อาศัย เราไม่สามารถไปโทษใครได้เพราะเราเป็นผู้กระทำ ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา เราจะไม่รู้ที่เราอยู่ที่ไหนเราจะมีแต่ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ กับอารมณ์ของตัวเอง เราจึงไม่เห็นความเป็นจริง

เราต้องเห็นการกระทำความเป็นจริงของการกระทำ เราเป็นผู้กระทำ ต้องเห็นว่าเรากระทำสิ่งใด เรากระทำผ่านกาย วาจาใจ เราทำตามหน้าที่ ตามสถานะหรือไม่ ถ้าเราเข้าใจเราจะอยู่กับความเป็นปัจจุบันได้มากขึ้น

หน้าที่ที่พึงกระทำ เราต้องมาพิจารณาหน้าที่ เรามีหน้าที่สิ่งใดที่ควรกระทำ หลักคำสอนของพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ให้เราทำตามหน้าที่ หน้าที่ที่พึงกระทำอยู่ภายใต้หลักคำสอน

คือ ๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น ๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๓ ข้อนี้เป็นหลักของการกระทำตามสถานะ และหน้าที่ ตัวอย่าง สถานะสามีภรรยา ทำหน้าที่ไม่ดี ไม่มีหลัก ในการทำหน้าที่ สามีกล่าวร้ายภรรยา ภรรยากล่าวร้ายสามี เรา เริ่มผิดต่างฝ่ายเพ่งโทษซึ่งกันและกัน สามีภรรยาเริ่มเบียดเบียน ซึ่งกันและกัน เริ่มผิด เราอยู่กันไม่ได้ในการครองเรือนเพราะ สามีภรรยาไม่มีหลักในการทำหน้าที่

ตัวอย่างในครอบครัว บุตรไม่ทำหน้าที่ กล่าวร้ายบิดา มารดา คิดว่าบิดามารดาไม่รักไม่เอาใจใส่ ไม่ตามใจ เมื่อบุตร กล่าวร้ายก็เพ่งโทษบิดามารดาว่าไม่รัก เบียดเบียนบิดามารดา ไม่ทำตามหน้าที่ บิดามารดาอบรมสั่งสอนก็ไม่ฟังเพราะเรา กระทำอะไรโดยไม่ได้ทำหน้าที่ ไม่ได้ทำตามสถานะ

ถ้าเราเข้าใจ นำไปประพฤติปฏิบัติ ตัวเราจะมีความสุข ความสุขที่เราได้ทำตามหน้าที่อยู่ภายใต้หลักพระธรรมคำสั่งสอน คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ตัวเราจะมีความสุข เราจะไม่ตำหนิตีเยียนต่อบุคคลอื่น สิ่งสำคัญ เมื่อเราเป็นผู้กระทำ เราจะไปโทษบุคคลอื่นไม่ได้นอกจากตัวเรา

เราจึงควรนำสิ่งเหล่านี้ไปพิจารณา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด เราต้องมีหลักของใจ เราจะพบความสงบ **ความสงบคือ**

ตัวเรา ความรุ่มเย็นก็คือตัวเรา เมื่อเราสงบเราจะมีสติ ขณะที่เราร่มเย็น เราจะมีธรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ธรรมของพระพุทธองค์ก็คือ ความเป็นจริงสิ่งที่เรายอมรับ

เมื่อเรายอมรับหน้าที่ของเรา เราจะมีความสุข เมื่อยอมรับแล้ว เราจะมีธรรมเข้าไปหล่อเลี้ยง เราต้องยอมรับกรรม คือ การกระทำ เมื่อทำกรรมสิ่งใดไว้ ย่อมได้รับผลกรรม อันนั้นหน้าที่จะบ่งบอกการกระทำ เมื่อทำกรรมดี กุศลดี ทำหน้าที่ของเราดี ทำดี เราก็จะมีความสุข ตัวเราร่มเย็นเพราะเรากระทำกรรมดี แต่ถ้าเราทำกรรมไม่ดี เราจะดิ้นรน ตัวเราจึงไม่รุ่มเย็นเพราะเราไม่มีธรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ หน้าที่บ่งบอกถึงการกระทำ เราทำกรรมดีอยู่ในอนุสติ ๑๐ บ่งบอกผลของการกระทำ เมื่อเราทำกรรมดี เราทำกุศลคือ ความดี หน้าที่ก็คือ อนุสติ ๑๐ คือ กรรมให้เราเชื่อทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อยู่ที่ผลของการกระทำเพราะเราเป็นผู้กระทำผ่านหน้าที่

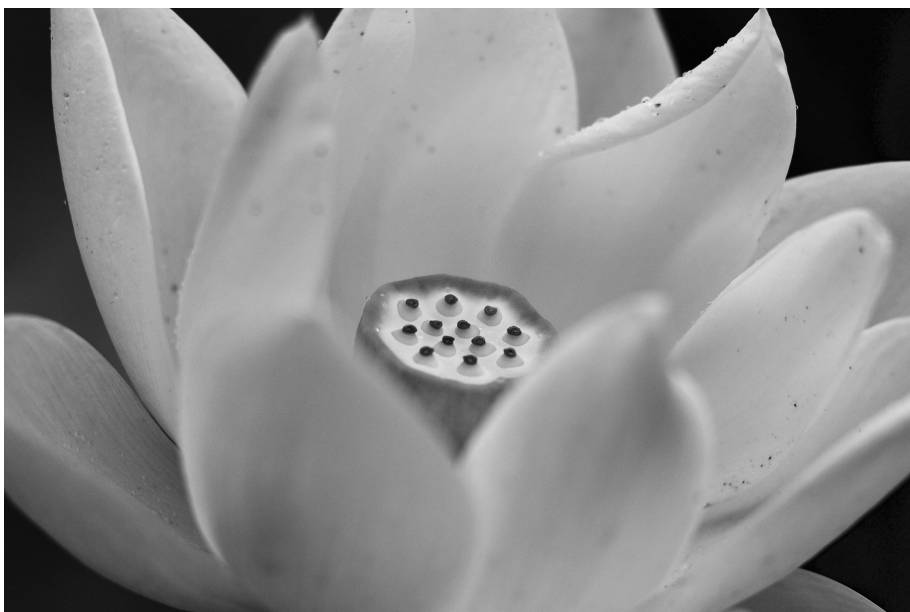
หลักของใจ

หน้าที่ คือสิ่งที่เราควรกระทำ สถานะ คือตัวที่บ่งบอกถึงหน้าที่เพราะทุกคนมีสถานะต่างกัน มีหน้าที่ต่างกัน เช่นสถานะพ่อ มีหน้าที่ คือ... สถานะแม่ มีหน้าที่..... และสถานะบุตร มีหน้าที่ คือ...

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราทำตามหน้าที่ หน้าที่ที่พึงกระทำอยู่ภายใต้หลักคำสั่งสอน คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน เป็นหลักของใจในการกระทำตามสถานะและหน้าที่ เมื่อเรายอมรับหน้าที่เราก็มีความสุข เพราะเรามีธรรมเข้าไปหล่อเลี้ยง ธรรมะ ก็คือการยอมรับกรรม

กรรมคือ การกระทำ เรากระทำกรรมสิ่งใดย่อมได้รับผลกรรมอันนั้นหน้าที่บ่งบอกถึงการกระทำ ก็คือ กรรมนั่นเอง เราทำหน้าที่ของเราดีทำกรรมดีเราก็มีความสุข ตัวเราจะร่มเย็นถ้าเราทำหน้าที่ของเราบกพร่อง ทำกรรมไม่ดี เราก็ตื่นรน ตัวเราจึงไม่ร่มเย็นเพราะเราไม่มีธรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ ให้เราเชื่อผลของการกระทำว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพราะเราเป็นผู้กระทำผ่านหน้าที่

พุทธ อ.ป๋



ศีล

พระยโง

เมื่อเราได้นำศีลไปขัดกิเลสในตัวเรา โดยขัดที่กาย วาจา ใจ เราเจเห็นนัยคือ ตัวเรา เห็นอารมณ์ เห็นความรู้สึกทั้งหลาย เมื่อขัดเกลาลแล้วเราจึงจะเรียกได้ว่า มีความเป็นปกติ ศีล แปลว่า ผู้มีความเป็นปกติในศีล ๕ ข้อถ้าเราปฏิบัติได้ในศีล ๕ ข้อ เราจะมีคามปกติในแต่ละวัน ใน ๘ ข้อถ้าทำได้ ๘ ข้อ เราจะมีคามปกติในแต่ละวัน ในศีล ๑๐ ข้อถ้าทำเป็นปกติก็เป็นปกติในแต่ละวัน ภิกษุก็มี ๒๒๗ ข้อ ถ้าทำได้หมดก็เป็นปกติของแต่ละวัน

ศีลเป็นเครื่องขัดเกลากทำให้เราเป็นปกติคือ ทำให้เรามีความสุข คำว่า ปกติของเรานี้คือ การกระทำ การกระทำทางกาย วาจา ใจที่เรากระทำ ไม่ว่าทำงานทำอาชีพ ทำสิ่งใดๆ

เราต้องกระทำทุกวัน แต่การกระทำของเราต้องอยู่ภายใต้ความเป็นปกติ ความเป็นปกติจริงๆ ก็คือ ภายใต้ศีล ศีลคือ ความเป็นปกติที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้

ในศีล ๕ ข้อของฆราวาสคือ ความเป็นปกติของมนุษย์ทั้งหลายเมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เราจะเกิดความเป็นปกติ การปฏิบัติเราต้องเห็นไปทีละข้อ สิ่งใดๆ ที่เราผิดซ้ำๆ เราก็จะไม่กระทำสิ่งนั้น เราจึงจะเห็นความเป็นปกติของเรา

คุณของศีลมือเนกอนันต์ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ คีลนํความสุขมาหํ ความสุขของเราเกิดขึ้นที่เราทำตัวเราเป็นปกติ ประกอบการงานที่ปกติ เรามีครอบครัวที่ปกติ เราเป็นปกติเพราะอยู่ภายใต้ศีลเป็นเครื่องรักษา

สีเลนะ โภคะสัมปะทา คีลนํโภคทรัพย์มาให้ มนุษย์ทั้งหลายต้องการโภคทรัพย์มีความเพียบพร้อม ปัจจัย ๔ มีทรัพย์ภายนอก มีทรัพย์ภายในคือ ปัญญา ศีลเปรียบเหมือนปัญญา ทำให้เราเห็นสิ่งที่เราผิดพลาด สิ่งที่เรได้กระทำเนืองๆ เข้า จะเห็นว่ามันผิด เป็นสิ่งที่ไม่ดี มันเป็นโทษ มันเป็นภัย สิ่งที่ไม่ดีตรงนี้ทำให้เราเกิดปัญญา เป็นอริยทรัพย์ภายใน

ส่วนทรัพย์ภายนอกคือ โภคทรัพย์ที่เรามีการทำบุญถวายทาน เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ นี้คือ คุณของศีล

ศีลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สीलัง วิโสทะเย ศีลนํ
ความสุขมาให้ คือ ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เราอยู่กับ
ความเป็นปกติได้เพราะมีศีล

ศีลของฆราวาสเป็นศีลที่ส่งให้เรามีความสุข คือ ความสุข
ที่เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ แล้วมีปัญญาที่ละน้อย เมื่อเรา
เห็นคุณนำไปประพฤติดีปฏิบัติเราจะมีศีลเป็นปกติ คือ เรามี
ความเป็นปกติของมนุษย์

มนุษย์ต้องมีความเป็นปกติ ๕ ข้อคือ ข้อที่ ๑. การไม่
ฆ่าสัตว์ คือ การไม่เบียดเบียน ๒. การไม่ลักทรัพย์ คือ การไม่
เบียดเบียน ๓. ไม่ประพฤติดีในกามเราไม่เบียดเบียน ๔. การ
ไม่พูดเท็จ คำหยาบ ส่อเสียด เพื่อเจ้าเราไม่กล่าวร้าย ๕. ไม่ดื่ม
ของมึนเมาทุกชนิดทำให้เราเสื่อมสติเราไม่เบียดเบียน

ถ้าเรามีความปกติในศีลคือ บ่งบอกความเป็นปกติเพราะ
เราเป็นผู้กระทำ เราจึงจะเป็นผู้มีความเป็นปกติ เราปฏิบัติไปที่
ละข้อ เราจะกลายเป็นผู้มีความเป็นปกติ เมื่อเราเป็นผู้มีความ
เป็นปกติแล้ว เราจะได้กลายเป็นมนุษย์ แปลว่า ผู้มีจิตใจสูง

เราจะมีความสุข สุขทางกายคือ เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔
สุขทางใจคือ ความร่มเย็น เราไม่ทุกข์ร้อนไปกับความรู้สึก
ทั้งทางกายและใจนี้

คุณของศีลมีอเนกอนันต์ เมื่อบุคคลใดเข้ามาศึกษาใน
พระธรรมวินัยคือ คำสอนของพระพุทธองค์ นำไปประพฤติ
ปฏิบัติย่อมเกิดคุณประโยชน์ คือ มีความสุขทางโลกเพียบพร้อม
ด้วยปัจจัย ๔ เรามีความสุขทางใจ คือ ความร่มเย็น สงบ ระวัง
จนถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์

ศีล

ศีล แปลว่า ความเป็นปกติ มนุษย์ต้องมีความเป็นปกติ ๕ ข้อ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางการกระทำ ธรรม คือ หลักโอวาท ๓ ข้อ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน เป็นเครื่องยึดทางความคิด

๑. การไม่ฆ่าสัตว์ คือ การกระทำ การไม่เบียดเบียน การไม่เพ่งโทษ การไม่กล่าวร้าย คือ ความคิด

๒. การไม่ลักทรัพย์ คือ การกระทำ การไม่เบียดเบียน การไม่เพ่งโทษ การไม่กล่าวร้าย คือ ความคิด

๓. ไม่ประพฤติดุสิตในกาม คือ การกระทำ การไม่เบียดเบียน การไม่เพ่งโทษ การไม่กล่าวร้าย คือ ความคิด

๔. การไม่พูดเท็จคำหยาบ ส่อเสียดเพื่อเจ้า คือ การกระทำ การไม่เบียดเบียน การไม่เพ่งโทษ การไม่กล่าวร้าย คือ ความคิด

๕. ไม่ดื่มของมึนเมาทุกชนิด ทำให้เสื่อมเสียสติ คือ การกระทำ การไม่เบียดเบียน การไม่เพ่งโทษ การไม่กล่าวร้าย คือ ความคิด

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สีเลนะนุจะตังยันติ ศีลนำความสุขมาให้ ความสุขเกิดขึ้นที่เราทำตัวเป็นปกติ ประกอบอาชีพการงานก็เป็นปกติ เราจะอยู่ ณ ที่ไหน เราเป็นปกติอยู่ภายใต้ศีลเป็นเครื่องรักษา

สีเลนะโมคะสัมปะทา ศีลนำทรัพย์ภายนอกมาให้ คือ โภคทรัพย์ เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ทรัพย์ภายใน คือ ปัญญา เป็นอริยทรัพย์ ทำให้เราเห็นสิ่งที่เราทำผิดพลาดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นโทษ เป็นภัย

สีเลนะนิพพุตังยันติ ตัสสะมา สีสัง วิโสทะเย ศีลนำความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เพราะมีศีลเป็นพื้นฐาน

เราก็จะเป็นผู้มีความเป็นปกติ มีความสุขทางโลกเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ มีความสุขทางใจ คือความร่มเย็น สงบ เราไม่ได้ทุกข์ร้อนไปกับความรู้สึกทั้งหลาย ทางกายและใจ จนถึงที่สุด คือความพ้นทุกข์

พระอ.ป๋วย



สติ

พระยโง

การที่เรามาประพฤติปฏิบัติในพระธรรมคำสั่งสอนทำให้เราเห็นตามความเป็นจริงเพราะธรรมะเป็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเห็นอยู่เป็นหนทางแห่งความสงบความร่มเย็น ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงตรงนี้ ความสงบจะเกิดขึ้นที่เราไม่ได้

ความสงบ หมายถึง สติ ขณะที่เรามีสติ ขณะที่เราระลึกได้ ตัวเราจะมี ความสงบ ตัวเราจะมี ความร่มเย็น **ความร่มเย็น คือ มีธรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ** ตัวเราจะไม่ดิ้นรน

บุคคลทั้งหลายต้องเห็นความเป็นจริงของตัวเราว่า ตัวเราไม่มีความสงบ ตัวเราไม่มีความร่มเย็นต่อสิ่งใด เราจะต้องเห็นความเป็นจริง ๒ ส่วน

ทำไมเราจึงไม่มีความสงบและร่มเย็น

เราจะต้องเห็นตัวเราผ่านอารมณ์ เราจะไปโทษสิ่งทั้งหลายที่มาตกกระทบ คือ บุคคลและสถานที่ เพราะตัวเราขาดความสงบ

ความสงบที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเรา ไม่ใช่สถานที่ บุคคล เพราะเราเป็นผู้มีอารมณ์ เพราะเราขาดสติ เมื่อเราขาดความสงบตัวเราจึงไม่มีความร่มเย็น ตัวเราจึงไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์และดิ้นรนมีแต่ความเร่าร้อน มีแต่อารมณ์ มีแต่ความโกรธ มีความอิจฉาริษยา มีความอาฆาต มีความพยาบาท มีแต่ความจองเวร มีจิตใจที่ไม่ดี ตัวเราจะไม่ร่มเย็นเพราะขาดความรู้ คือขาดธรรมะ ขาดเครื่องยึดเหนี่ยวไว้เป็นอารมณ์ ตัวเรามีแต่ความรู้สึก็คือ อารมณ์ของเราคือ ความโกรธ ความอิจฉา ความริษยา ความอาฆาต พยาบาท จองเวร สิ่งเหล่านี้เกิดจากความรู้สึกรู้สึกของเราก็คือ ความพอใจไม่พอใจ ของตัวเราเอง เราจึงควรกลับมาดูที่ตัวเรา มาดูที่นิสัยของเรา เรายินดี พอใจกับสิ่งใด สิ่งเหล่านี้ คือตัณหา คือความอยาก ความอยากทำให้เราเป็นทุกข์ เราไม่เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

เราควรลองไปพิจารณาที่ตัวเราเสียก่อนว่า ทำไมเราจึง
ไม่มีความสุข ทำไมจึงไม่มีความสุขรุ่มเย็น เมื่อเราปฏิบัติ เราไม่
สามารถจะสงบ ระวัง ได้ชั่วขณะ

ทำไมเราจึงไม่มีความรุ่มเย็นเกิดขึ้นในใจเรา

เพราะเรายังขาดสติ เรายังไม่มีธรรม เรายังไม่ยอมรับ
เราไม่เห็นความเป็นจริง คือนิสัยของตัวเรา เรายังพอใจนิสัย
เดิมอยู่เพราะเรายังไม่เห็นโทษ เรายังไม่เห็นคุณ เพราะเรายัง
ไม่เห็นทั้ง ๒ ส่วน ตัวเราจึงยังไม่รู้เย็น ๒ ส่วนนี้ยังไม่เกิดขึ้น
แก่เรา ตัวเราจะเป็นผู้ขาดสติเพราะเราไม่สามารถสงบได้

เราจึงต้องมีหลักเครื่องยึดเหนี่ยวเพื่อให้ตัวเรามีสติ มีความสงบ ขณะที่เราสงบเรากลับมาระลึกว่าเราอยู่กับอะไร เราทำอะไรอยู่เฉยๆ เรารู้สึกตัวเราไม่สงบเพราะเราคิด เราก็ดิ้นรนไปกับการอาการของตัวเรา ไม่มีความสงบ นิ่งก็คิด เห็นก็คิด ได้ยินอะไรก็คิด หาความสงบไม่ได้เพราะเราขาดสติ เราจึงไม่เห็นตัวเรา ถ้าเราไม่มีสติ เราไม่สามารถอยู่นิ่งๆ ได้ มีความสงบได้ชั่วขณะ เมื่อเราลองมาพิจารณา เราจะเห็นว่าเราขาดสติ เราจึงไม่เห็นตัวเราจริงๆ

ตัวเราอยู่ที่ไหน

เมื่อเรามีสติ ตัวเราอยู่ที่ไหน ตัวเราอยู่ภายในใจนี้ ใจอยู่ที่หัวใจเราอยู่กับอะไร ตัวเราอยู่กับตัวเรา

ตัวเราอยู่กับอะไร

ขณะที่เรามีสติ เราเห็นตัวเรามี **เครื่องระลึกคือ ความรู้สึกของลมที่ผ่านกาย รู้ใจ** ในแต่ละวันเราไม่รู้สึกร่างจะคอยบังคับตัวเอง เราจึงเป็นผู้ขาดสติเพราะขาดเครื่องระลึก เราจึงควรมาพิจารณาดูในแต่ละวัน เรามีสติมากน้อยเราจะชิน ควรเตือนตัวเองให้มีสติระลึก เราจะรู้สึกตัวว่า เรากำลังทำอะไรอยู่

สติ หมายถึง ความรู้ตัว เรารู้ตัวว่า เรากำลังทำอะไร เมื่อเรากระทำเรารู้ตัว ในขณะที่เรากระทำอยู่เราจะเริ่มเป็นปัจจุบัน ขณะที่เรากำลังทำอะไร เรารู้เรากำลังทำอะไร เราจะเริ่มมีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น เมื่อเริ่มมีสติเราจะเริ่มมีความรู้เป็นอารมณ์ เราจะเห็นอารมณ์จากการกระทำ ขณะที่เรากำลังกระทำแล้ว เรามีความรู้สึกชอบไม่ชอบ เราจะเริ่มเห็นอารมณ์ของเรา เราจะมีปัญญาจากการย้าเตือน ถ้าเราไม่มีหลักเป็นเครื่องย้าเตือน เราก็จะปฏิบัติแบบล่องลอย ตัวเรายังไม่สามารถเดินเข้าไปในทางคำสั่งสอนเพราะเราไม่สามารถเห็นตัวเรา

เมื่อเรากลับมาดูตัวเรา เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรา
กระทำ เรากระทำสิ่งใดสิ่งนั้นย่อมเกิดขึ้นแก่เรา

เมื่อเราได้เห็นได้คิดจากสิ่งที่เรากระทำซ้ำๆ มีหลักในการ
ที่เราคิดในสิ่งที่เราเห็น มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ในหลัก
พระธรรมคำสั่งสอน

เราจึงควรจับหลักพระธรรมคำสั่งสอนไว้เป็นเครื่อง
ยึดเหนี่ยวย้ำเตือนตัวเองเพื่อให้เกิดความรุ่มเย็น ถ้าเราขาดหลัก
ก็เปล่าประโยชน์ในการมาประพฤติปฏิบัติ

แต่สิ่งนี้จะทำให้เราได้ไปถึงที่สุด สิ่งที่เราทุกข์ สิ่งที่เรา
ดิ้นรน หลักทั้ง ๓ ข้อคือ

๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น เพราะเราไม่เห็นคุณเห็นโทษ
จากการกล่าวร้ายผู้อื่น

๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น เราไม่เห็นว่ามันเป็นโทษอย่างไร
คือ การจับผิด โทษก็คือ สิ่งที่เรากำลังหมาย การที่เราโทษก็คือ
การเอาเรื่องราว ไปเอาเรื่องราวคนอื่นเขาเพื่อจะเอาเรื่องราว

๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เราไม่เห็นตัวเองว่าเรามีหน้าที่
ที่จะกระทำในแต่ละวัน เราจะไปเบียดเบียนทุกอย่าง

ถ้าเราไม่เห็นโทษทั้ง ๓ ส่วน ถ้าเราไม่มีหลักเป็นเครื่อง
ย้าเตือน เมื่อไรเราจะสงบ การปฏิบัติเพื่อให้เราเห็นความ
เป็นจริงให้เรามีสติเพื่อที่จะทำให้เรามีความสงบ มีความระงับ
มีหลัก มีพระธรรมคำสั่งสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ตัวเราจะ
รุ่มเย็นให้คิดพิจารณาเห็นโทษให้เห็นคุณใน ๓ ข้อที่พระพุทธองค์
ทางวางหลักไว้ ถ้ายังคิดไม่ได้เราจะไม่เกิดปัญญา ถ้าเห็นคุณ
เราจะกระทำสิ่งที่ดี ถ้าเราเห็นโทษเราก็จะละ

ขอให้เราเข้ามาดูตัวเราจำไว้ว่า **ตัวเราคือ สติ** ในสิ่งทั้งหลาย
ที่เราเห็นอยู่ ไม่ใช่ตัวเราทั้งหมด ความรู้สึกที่รับรู้ทั้งหลายผ่าน
กายใจ ไม่ใช่ตัวเรา **ตัวเราจริงๆ คือ สติ** ขณะที่เรามีสติระลึกได้
เราจะอยู่กับตัวเองนิ่งๆ สงบ ระงับ

ตัวเราคือ สภาวะจิตเป็นจิตเดิมแท้ที่ไม่มีตัวตน เป็น
สภาวะว่างๆ นิ่งๆ เราไม่รู้จักตัวเรา เราเห็นแต่ร่างกาย เราไม่รู้
ความรู้สึก เรากียึดเป็นตัวเราหมดแล้วเราจะหาตัวเราได้อย่างไร
เพราะมันเป็นสภาวะ คือ ไม่มีรูปร่าง ไม่มีหน้าตา แต่เป็นความ
รู้สึกเฉยๆ ขณะที่เรามีสติอยู่นิ่งๆ ได้เฉยๆ เราเริ่มเห็นตัวเราผ่าน
การรับรู้ คือ กายใจ แต่ถ้าเรายังดิ้นรน ยังแสวงหาอยู่ ยังยึดอยู่
ยังอยากอยู่ เราจะหาตัวเราไม่เจอ

สติคือ ตัวเรา หมายถึง ความรู้ตัว ที่เรามีความสงบ
ระงับ เราสามารถอยู่กับตัวเองได้ภายในใจนิ่งๆ แล้วเรารู้สึก
ตัวเรา มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เราจะเริ่มเห็นตัวเราจริงๆ ผ่านความ
รู้สึกของกาย ใจ แล้วเราก็จะเห็นอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวเราคือ
ร่างกายที่ไม่มีความรู้สึก ผ่านการรับรู้สู่ใจคือ ความรู้สึกที่เรา
เห็นความคิด อากาโรทั้งหลาย เราจึงจะเกิดเป็นความรู้ เราเริ่ม
มีความสงบระงับต่อภายในนี้ เมื่อเราสงบ ระงับ ตัวเราจึงจะ
รุ่มเย็น เราจะมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เราจะไม่คิด ไม่เอาสิ่งทั้งหลาย
ที่เกิดขึ้นคือ กายใจมาเป็นอารมณ์

ถ้าเรายังไม่เข้าใจ เราจะมีแต่อารมณ์ เมื่อมีอารมณ์ตัวเรา
จึงไม่รุ่มเย็น เมื่อไม่รุ่มเย็นตัวเราไม่สามารถสงบได้เพราะเรา
ขาดสติ เราจะไม่เห็นตัวเรา เห็นแต่อารมณ์ ใครจะทำให้อารมณ์
เหล่านี้หายออกจากตัวเรา ก็ตัวเราเองนี่แหละ ที่จะเป็นผู้ปล่อย
วางละอารมณ์

ขอให้เรากลับมาพิจารณาเห็นตัวเราว่า ตัวเราทำอะไร
ประพฤติดปฏิบัติเช่นไร ให้เห็นคุณและโทษ ให้มีหลักเป็นเครื่อง
ยึดเหนี่ยว เมื่อเราย่ำเตือนตัวเองให้กลับมาบริเวณใจ แล้วให้
รู้สึกว่ามีลมผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็นการกระทำของตัวเอง ตัวเรา
เป็นผู้หยุดการกระทำ แต่ถ้าเรายังกระทำอยู่ เราก็ยังหลง

เราเป็นผู้กระทำทั้งหมดไม่ว่าจะกระทำดีหรือไม่ดี เราเป็นผู้กระทำผ่านกายใจนี้จะโทษใครไม่ได้เพราะเราเป็นผู้กระทำ แต่ตัวเราสามารถเป็นผู้หยุดการกระทำได้ที่ตัวเรา ขณะที่เรามีสติ เราสงบระงับเราหยุดการกระทำได้เพราะเราเห็น ถ้าเรามีปัญญาเราพิจารณา ตัวเราจะร่มเย็น เราจะกระทำการสิ่งใดก็ได้ อยู่ภายใต้หลักพระธรรมคำสั่งสอน คือ ไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียน

ถ้าเราเข้าใจ เราก็สามารถเดินทางไปในวิถีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตัวเราจะสงบ ร่มเย็น ตัวเราจะทำหน้าที่อยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุขจนถึงที่สุดก็คือ ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

สติ คือตัวเรา

การปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีสติ เมื่อเรามีสติ...
ตัวเราอยู่ไหน...ตัวเราอยู่ภายในใจนี้...แล้วใจอยู่ที่ไหน...ใจอยู่
ที่หัวใจ...แล้วเรายู่กับอะไร...ตัวเรายู่กับตัวเอง...แล้วมีอะไร
เป็นเครื่องระลึก

ตอนเรามีสติ ตัวเราระลึกได้ภายในใจ ตัวเราจะกลับมา
หาเครื่องระลึกคือ เห็นความรู้สึกที่สัมผัสผ่านกาย (คือโพรงจมูก
ปลายจมูก ริมฝีปากบน อย่างใดอย่างหนึ่ง) รู้ที่ใจ (คือความรู้สึก
ของลม ว่ามีลมหรือไม่มีลมก็รู้) แล้วเรายู่กับตัวเองได้ภายใน
ใจนี้ๆ เราจะเริ่มเห็นตัวเราจริงๆ ผ่านความรู้สึกของกาย ใจ เรา
ถึงจะเริ่มมีความสงบระงับต่อกายและใจนี้

ตัวเราเป็นผู้หยุดการกระทำ จะกระทำดีหรือกระทำไม่ดี
เราเป็นผู้กระทำผ่านกายใจนี้ จะโทษใครไม่ได้เพราะเรากระทำ
ทั้งหมด แล้วตัวเราเป็นผู้หยุดการกระทำได้ที่ตัวเราชั่วขณะหนึ่ง
ตอนที่เรามีสติ เราสงบ ระงับ เราหยุดการกระทำได้ที่ตัวเราเอง

พระอ.ป๋วย



การกระทำ

พระยโง

เราควรมาดูตัวเราว่าตัวเราทำอะไรเพราะการกระทำของเราผ่านกาย วาจา ใจ เราเห็นผลของการกระทำหรือไม่เราควรพิจารณาว่า เราทำอะไรในแต่ละวัน การกระทำของเราในแต่ละวันส่งผลอย่างไรให้แก่เรา ความเป็นจริงของการประพฤติปฏิบัติคือ ให้ตัวเราเห็นตัวเราในการกระทำ เช่น ในการมาปฏิบัติ เราพาร่างกายมาปฏิบัติ แต่ข้างในไม่อยากปฏิบัติ ก็สักแต่ว่าปฏิบัติไม่เกิดประโยชน์ ไม่สำรวม ไม่เอาข้อวัตรไปประพฤติปฏิบัติ ไม่เอาศีล ไม่เอาข้อบังคับศีลไปเป็นเครื่องชำระ ไม่เอาไปประพฤติปฏิบัติ บางคนร่างกายไม่ได้มาแต่ใจมานำข้อวัตรปฏิบัติคำสั่งสอนนำไปประพฤติปฏิบัติ อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติตัวเราเกิดความรู้สึกลอยจากปฏิบัติจากข้างในจึงส่งผลต่อการ

กระทำ เราจึงนำมาทั้งกาย ใจเพื่อมาหาครูบาอาจารย์เป็นผู้ชี้แนะอบรม เราจะได้มีการปฏิบัติที่ดีก้าวหน้าเร็วขึ้น

เราควรมาคิดว่า เราปฏิบัติแบบไหนมันอยู่ที่ตัวเราทั้งนั้น เราได้นำคำสั่งสอนไปประพฤติปฏิบัติหรือไม่ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีเครื่องชำระ ให้มีเครื่องยึดเหนี่ยว พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นทาง เราควรมาคิดว่าเราเห็นการกระทำของเราหรือไม่

การที่เราเห็นการกระทำ เราต้องเห็นสิ่งที่เรากระทำ คนที่กระทำคือ ตัวเรา เพราะเราไม่ได้คิด ไม่ได้นึกในสิ่งเหล่านี้เรามีแต่อารมณ์ เราควรมานึก มาคิดดู เราจึงจะเห็นสิ่งที่เรากระทำผ่านมาว่า ดี หรือไม่ ในการมาประพฤติปฏิบัติก็เพื่อหาหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเราเพื่อที่เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่จากการคิด

ถ้าเราไม่มีหลักเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะเดินไปไม่ถูกทาง เราจะล่องลอย แต่ถ้าเราเห็นคุณกับโทษ เราจะเริ่มชีวิตได้ ถ้าเราเห็นว่าเป็นคุณ ยังพอใจแบบเดิมเราก็ไม่สามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ เพราะเราไม่เห็นโทษจากการกระทำ

เราควรมานึกดูว่า ชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กจนถึงเวลานี้ เรามีความจำ มีสัญญาตัวเอง นึกได้ คิดได้สิ่งที่ผ่านมา ดีหรือไม่

ไม่ดี จะเห็นผลจากการกระทำของเรามาเป็นปัจจุบัน เราควร
นึกไปในการกระทำของเราว่า ดีหรือไม่ดี

การทำดีในหลักคำสอนของพระพุทธองค์

ข้อ ๑ คือ การไม่กล่าวร้าย ที่ผ่านมาเราได้กล่าวร้าย
ใครบ้าง นับตั้งแต่ บิดามารดา สามี ภรรยา บุตร ครูบาอาจารย์
ญาติมิตร เพื่อนฝูง กับบุคคลทั้งหลาย สถานที่ เราได้กล่าวร้าย
ใครบ้าง เราจะเห็นจากการกระทำของเรา เราเป็นอย่างไรใน
คำพูด เรากล่าวร้ายแล้วเป็นเช่นไร เราพูดเท็จ พูดยุยง พูด
คำหยาบ ส่อเสียดเพื่อจ้อง เราได้เคยกระทำในคำพูดอย่างไร

ข้อ ๒ คือ เราคิดอาฆาตพยาบาทหรือไม่ เราควรคิด
พิจารณาเสียก่อนว่าเราไปกล่าวร้ายผู้อื่น เราเพ่งโทษผู้อื่น
หรือไม่ เมื่อเราเพ่งโทษผู้อื่นเรามีอารมณ์ มีความอิจฉาเขา
มีความริษยา มีความอาฆาต ความไม่ชอบเราถึงเพ่งโทษจ้อง
จับผิดเขา จ้องในการกระทำ เพราะตัวเราเพ่งโทษเขาเพราะ
มีความอิจฉาริษยาเขาเป็นอารมณ์ของตัวเอง ถ้าไม่มีหลักใน
การคิด เรายังอิจฉาเขาอยู่ เพ่งโทษคนนั้นคนนี้

ข้อ ๓ เราเบียดเบียนผู้อื่น โดยดูจากการกระทำ เรา
เบียดเบียนบิดามารดา ถ้ามีครอบครัวเราเบียดเบียนสามีภรรยา

หรือไม่ เราเบียดเบียนบุตร ญาติพี่น้องหรือไม่ เราเบียดเบียนอะไรจากการกระทำ เราจะเห็นในสิ่งที่เรากระทำมาทั้งหมด เราจะเห็นผลของการกระทำว่าดีหรือไม่

ทุกคนส่วนใหญ่จะคิดเข้าข้างตัวเองว่าทำดีแล้ว เราจะโทษคนอื่น ไม่โทษการกระทำของตัวเอง เมื่อผลมันเกิดขึ้น เราจะทำอย่างไร ถ้าเราไม่ยอมรับเราก็ดีนรณอีก สำคัญอยู่ที่การกระทำจะส่งผลมาที่กาย วาจา และใจ ด้วยการกระทำด้วยคำพูดและด้วยความคิดที่เราสั่งสมมา เราจะเห็นตัวเราผ่านทางความประพฤติ

ประพฤติ คือความรู้สึก คือนิสัยออกมาปฏิบัติผ่านการกระทำ ถ้าเรายังไม่มีการเตือนตัวเอง ถ้าเรายังไม่เห็น เราคงประพฤติแบบนี้คือ นิสัยเดิมๆ เราจะมีชีวิตที่แย่งเพราะเรายังไม่เห็นโทษ เราจะเห็นได้อย่างไร ถ้าเรายังไม่มีหลักในการพิจารณา

พระพุทธองค์ตรัสว่า การที่คนเรามีความแตกต่างกัน ทั้งรูปร่าง หน้าตา ปัจจัย ๔ ก็เพราะผลของการกระทำ เช่น การที่บางคนผิวพรรณไม่งามก็เกิดจากความโกรธ การที่เรามีรูปชั่ว รูปไม่ดี ไม่น่าดู เพราะมีความคับแค้นใจไม่ว่าจะอะไร

เล็กน้อยก็มีอารมณ์ แสดงความไม่พอใจออกมาให้เห็น ทำให้เราเกิดภาวะรูปชั่วไม่น่าดูเพราะเกิดจากตัวเราข้างในจึงแสดงออกมา ผลคือ ทำให้เรามีร่างกายไม่น่าดู รูปจึงชั่ว คือ ร่างกายชั่วยกคือ ไม่ดีไม่งาม ไม่น่าดู เกิดจากความรู้สึกของเราที่กระทำ จากตัวเราเป็นผู้สร้างอารมณ์การกระทำ

การที่บางคนยากจน บางคนเกิดมาร่ำรวยทรัพย์สิน รวยทรัพย์ รวยเงินทอง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การที่คนเราเกิดมายากจนเพราะไม่ได้ให้ทาน ไม่ได้ให้ข้าวให้น้ำ ไม่ให้อายากยาน คำว่า อายากยานที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ เครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลาย ไม่ได้ให้ระเบียบ ระเบียบ คือ ข้อปฏิบัติ สิ่งที่ต้องทำ ความเรียบร้อย เรียกว่า ระเบียบ การที่ไม่ให้ระเบียบและไม่ให้เครื่องอุปโภคบริโภค เครื่องอุปโภคบริโภคในสมัยพุทธกาล เช่น น้ำมัน ที่นอนที่อาศัย ประทีปโคมไฟ เมื่อไม่มีการให้ เราจึงเป็นผู้ยากจน แต่ถ้าเราเป็นผู้ให้เราจะร่ำรวย เพราะเราได้สั่งสมมา

บางคนมีความขัดสน ทำอะไรก็ขัดสน เพราะมีความริษยา เช่น เขาไปไหว้แสดงการไหว้เราก็ริษยาเขา แสดงความบูชา ริษยาเขา ทำให้เราขัดสนโมคคทรัพย์ บางคนต่ำศักดิ์ บางคนสูงศักดิ์เพราะตัวเราก็ดกกัน ขัดขวาง เพราะผูกความริษยาเห็น

คนอื่นเขาไปสร้างความดีก็ขัดขวางเขา ใจเราผูกความริษยา
กลัวคนอื่นเขาจะได้ดีกว่า คนเราจึงเกิดมามีศถาบรรดาศักดิ์
ต่างกัน มีคนนับหน้าถือตาต่างกันเหตุผลคือ เพราะเรากีดกันเขา
ขัดขวางเขาด้วยความอิจฉาริษยา คนเราจึงเกิดมามีรูปร่าง
หน้าตาผิวพรรณ วรรณะ ทรัพย์สิน โภคทรัพย์ที่แตกต่างกัน

พระพุทธองค์ทรงบอกเหตุและผลให้ไปพิจารณาจาก
การกระทำ ถ้าเราเห็นแล้วเราจะเริ่มต้นการกระทำใหม่ในสิ่ง
ที่ดี เมื่อเราได้สิ่งเหล่านี้ เราจะมีความสุข เราก็อยากหาความสุข
ที่มากกว่านี้ ความสุขที่สุดคือ ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

การที่จะไปถึงพระนิพพาน เราจะมีสุขแบบหยาบๆ
ก่อน ถ้าเราไม่เห็นความสุขแบบโลกๆ แบบหยาบๆ แล้ว เราจะ
หาความสุขขั้นละเอียดได้อย่างไร เราต้องเห็นการกระทำแบบ
โลกๆ แบบหยาบๆ ที่ทำให้เราต้องดิ้นรน มีความขัดสน มีความ
ลำบาก เราจึงจะเริ่มชีวิตใหม่จากการกระทำนี้ แล้วความสุข
แบบโลกๆ จะเกิดขึ้นคือ มีรูปงาม มีผิวพรรณงาม มีทรัพย์
มีโภคทรัพย์แล้วก็สูงสุดดี ตามการกระทำของเราเป็นอันสงส์
จากความสุขที่เราได้จากการให้ เราจะกระทำให้มากขึ้นเพื่อ
ถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์

ถ้าเราไม่มีจุดหมาย ไม่มีความปรารถนาที่จะประพฤติปฏิบัติ ไม่ใช่ปฏิบัติจะให้ตัวเองรู้แต่ทำให้เราเกิดความเข้าใจในตัวเรา โดยเห็นจากการกระทำ เราจึงจะเริ่มต้นได้ มีปัญญากว่าที่จะพันทุกข์ได้กว่าที่เราจะได้ปัญญาเพื่อเห็นทุกข์ เราจะต้องเห็นการกระทำของเราก่อนทำให้เราจะเริ่มชีวิตได้จากการกระทำ พอเราเห็นแล้วเราจะเริ่มต้นใหม่ เราจะมีหลักในการยึดเหนี่ยว มีหลักในการประพฤติปฏิบัติ หลักที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ๓ ข้อคือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น

เมื่อเรามีหลักแล้วเราจะเริ่มมีสิกขา **สิกขา** แปลว่า ข้อ สิกขาบทก็คือ เรื่อง ศีล ๕ ก็คือ สิกขา ๕ ข้อ ๕ บท ๕ เรื่อง ๕ อย่าง ที่ทำให้เราเป็นปกติ สิกขาบทเป็นเครื่องชำระคือ ศีลความเป็นปกติ เมื่อเราชำระตัวเองได้แล้ว เราจึงมีความเป็นปกติ

ในศีลสิกขา ๕ ข้อคือ ๑. การไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียนชีวิตสัตว์เพื่อนมนุษย์ ๒. ลักทรัพย์ ลักทรัพย์เขา เราอยากได้ทรัพย์ของเขา ในหลัก ๓ ข้อ ใจเราอยากได้ทรัพย์เขาหรือไม่ ๓. เราประพฤติผิดในกาม ๔. เราพูดคำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ หรือไม่ ๕ การดื่มของมึนเมาทุกชนิด นี่คือ ๕ เรื่อง ๕ สิกขา ศีล ๕

เรื่องเป็นความปกติของมนุษย์ทั้งหลาย ศิลแปลว่าความปกติ ศิล ๕ ข้อเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส ขัดเกลานิสัยของเรานี้ให้เห็นคุณและโทษ เราจึงจะเห็นสิ่งที่เรากระทำการกระทำทางกาย วาจา ใจ โดยมีหลัก ๓ ข้อ เครื่องชำระก็คือ ศิล ๕ ข้อ เราจะเป็นผู้มีความเป็นปกติ ศิล แปลว่าความปกติ เราจึงเป็นผู้ปกติอยู่กับโลกอย่างมีความสุข

เพราะมนุษย์ทั้งหลายไม่เห็นประโยชน์ตรงนี้ เราจึงเป็นผู้ดิ้นรนกับความผิดปกติของเราเองเพราะเราไม่อยู่กับความเป็นจริงปกติในโลกนี้ ถ้าเราไม่มาดูที่ตัวเรา เราจะเข้าใจผลของการกระทำ เราควรนำไปประพฤติปฏิบัติแล้วเราจะเข้าใจตัวเราจะทำให้เราเกิดความรู้ เข้าใจความผิดพลาดว่าตัวเราขาดหลักขนาดไหน เราปฏิบัติตัวเช่นไร ความเป็นปกติของเราไม่มีเลย แม้แต่น้อย เรามีแต่ความอยากดิ้นรน เรากียึดตัวเราว่าดี

เราควรนำหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไปประพฤติปฏิบัติพิจารณาโดยจำหลักไว้ว่า ๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น ๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใน ๓ ข้อนี้จะออกมาเป็นความปกติ เป็นเครื่องขัดเกลากิเลส เรามีศิลป ๕ ข้อ เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสของเรา

ในศีลข้อแรกคือ การไม่ฆ่าสัตว์ ถ้าใจเราไม่เพ่งโทษ เรา
จะมีความรู้สึกที่ว่า เราไม่อยากจะฆ่า ไม่อยากจะทำเพราะทำให้
เราทุกข์ มันเบียดเบียนใจเรา เราจะเริ่มเข้าใจและเกิดปัญญา
ทีละน้อย ถ้าเราอยากเป็นปกติเกิดมาเป็นมนุษย์มีความเป็นปกติ
มีความสุขแบบโลกๆ ให้จำหลักคำสอนนี้ไว้ นำไปประพฤติ
ปฏิบัติแล้วนำมาพิจารณา

ที่เราเป็นกันอยู่ทุกวันนี้ จะมีเหตุและผลที่ตามมา เราจะ
ยอมรับในสิ่งที่กระทำหรือไม่ เช่น เราไม่เคยให้ทาน เราจะเกิดมา
ยากจน ถ้าเรามีความริษยาในลาภสักการะ ที่เขาให้การเคารพ
ให้การไหว้ การบูชา ถ้าเรามีความริษยาในสิ่งเหล่านี้ เราจะเป็น
ผู้ขัดสนในโมกทรัพย์ หรือถ้าเรากีดขวางที่เขาจะกระทำดี ถ้าเรา
มีใจแบบนี้เราจะเกิดมาต่ำศักดิ์ สิ่งเหล่านี้อยู่ที่เรากระทำผ่าน
กาย วาจา ใจ ขอให้เรานำไปพิจารณา เราจะเห็นคุณแล้วเรา
จะเห็นโทษ เราจะมีความสุขที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบ
พระพุทธศาสนา ได้นำคำสั่งสอนไปประพฤติปฏิบัติจนถึงที่สุด
คือ ความพ้นทุกข์คือ พระนิพพาน

ศีล ทำให้เราเป็นปกติ

ความเป็นปกติของมนุษย์ทั้งหลาย คือมีศีล ๕ เป็นเครื่องชำระ ทำให้เราอยู่กับโลกอย่างมีความสุข

๑. เราไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ เพื่อนมนุษย์

๒. เราไม่ลักทรัพย์ของเขาเราไม่ยักได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้มาเป็นของเรา

๓. เราไม่ประพฤติผิดในกาม ทุกคนต้องมีครอบครัว มีสามีภรรยา มีบุตร นี่เป็นเรื่องของโลก

๔. เราไม่พูดคำหยาบ ส่อเสียด เพื่อเจ้า ทุกคนต้องมีการพูด การเจรจาเป็นเรื่องปกติของโลก

ปกติทุกคนก็ต้องกินต้องใช้ แต่บุคคลทั้งหลายไม่ได้เห็นประโยชน์ตรงนี้ เราก็เลยเป็นผู้ดิ้นรนกับความผิดปกติของเรา โลกนี้ก็มีอยู่เท่านี้

ถ้าเรากลับมาดูที่ตัวเรา เราก็จะเข้าใจผลของการกระทำ เราจะเห็นคุณเห็นโทษ เราก็จะมีความสุขที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้นำคำสั่งสอนไปประพฤติปฏิบัติ จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์คือ พระนิพพาน

พระอ.ป๋วย

หลัก ๓ ข้อ

พระยโง

เมื่อเราหาตัวเราเจอ เราจึงจะเป็นผู้มีสติ ในการปฏิบัติขอ
ให้เรามีพื้นฐานของการปฏิบัติคือ มีจุดหมาย หรือความอยาก
ของตัวเอง ความอยากในพระพุทธศาสนาคือ ตัวเรามีความ
ปรารถนา ถ้าเรามีความปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์ เราจะถึง
ซึ่งความพ้นทุกข์ แต่ถ้าเรามีความอยากในทางโลกเราก็สามารถ
ที่จะถึงความสำเร็จได้

ดังนั้นจุดหมายสำหรับการเดินทาง เราจะถึงซึ่งความ
สำเร็จได้ เราต้องมีขันติ ขันติคือ ความอดทน อดกลั้นต่อ
ความหิว ความกระหาย ความยากลำบากทั้งหลาย ขันติเป็น
ยอดแห่งโลกียะ ถ้ามนุษย์ปราศจากขันติ เราก็จะไปไม่ถึงซึ่ง
ความสำเร็จ

เมื่อตัวเราเริ่มมีสติ ตัวเราจะสงบ ระวัง ถ้าเราสามารถ
อยู่ได้นิ่งๆ ภายในกายใจนี้ เมื่อเรามีสติ เราต้องกลับมาระลึก
ผู้ปฏิบัติต้องมีเครื่องระลึก ขณะที่เรามีสติอยู่ที่ความรู้สึกของ
ลมที่ผ่านกายแล้วรู้ใจและมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ธรรมที่คอย
ย้าเตือนเพื่อให้ตัวเรากลับมามีสติ การเตือนด้วยธรรมข้อเดียว
เท่านั้นเรียกว่า **ธัมมานุสติ** เราจะมีธรรมเป็นเครื่องย้าเตือน
ตัวเราเอง

สติ กับ ปัญญา ปัญญาได้มาจากไหน ปัญญาได้มาจาก
ขณะที่เราเตือนตัวเองด้วยธรรม ไตรลักษณ์คือ สภาวะของ
ความเป็นจริงที่มันมีอยู่ในโลกนี้คือ มีความแปรปรวน
เปลี่ยนแปลง มีสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์ มีสภาวะบังคับ
ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน บุคคลเราเขา สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอยู่ตามความ
เป็นจริงเพราะเกิดขึ้นเองแล้วดับเองเป็นธรรมดา คือ สภาวะ
ของสภาวะธรรมที่เราจะเห็นคือ ความเป็นจริงของพระธรรม
คำสั่งสอนผ่านสภาวะธรรมคือ ความไม่เที่ยง ความ
เปลี่ยนแปลง แปรปรวน สภาวะทุกข์เห็นสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้
ทนอยู่ไม่ได้ สภาวะอนัตตา คือ สภาวะบังคับไม่ได้ ผ่านความ
รู้สึกของเราทั้งหลายได้รู้ว่า ๑. ร่างกาย ๒. ความรู้สึกที่ใจ
๓. ลมหายใจ ๓ ส่วนนี้มีอยู่ตามความเป็นจริง

ถ้าเราเข้าใจ เราจะเริ่มหาตัวเราเจอ เราจะอยู่ภายในใจนี้ โดยมีสติเป็นตัวเราเพราะมีเครื่องระลึก ถ้าเรามีสติปราศจากเครื่องระลึกไม่ใช่ฝึกสติโดยแท้ ถ้าเป็นสติโดยแท้ต้องเป็น **สัมมาสติ ความระลึกชอบ เพราะเรามีสติ มีเครื่องระลึกผ่านความรู้สีก** ก่อนที่เราจะระลึกชอบ

ถ้าเราเตือนตัวแล้วไม่สามารถกลับมาได้ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าไปลึกๆ สองสามรอบ เราจะเห็นตัวเรา เพราะเรากำหนดลมหายใจ เราจึงจะกลับมา เราจะเห็นความรู้สีกของตัวเราว่าเราดิ้นรนอยู่กับอะไร เราดิ้นรนกับเวทนา เพราะมีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย เราดิ้นรนต่ออารมณ์ ในใจเป็นความรู้สึกที่เราดิ้นรนกับตัวเราเอง มีความอยากอาหารทั้งหลายคือ ตัวเราทั้งหมด เมื่อเราเตือนตัวเราแล้วให้กลับมาอยู่บริเวณใจโดยที่เราไม่ได้หาลม แต่กลับมาระลึกว่ามีลมผ่านกายรู้ใจหรือไม่

ขณะที่เราสามารถอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ บริเวณใจ รู้สีกมีลมหายใจก็รู้ ไม่มีลมหายใจก็รู้ เราสามารถรู้ความรู้สึกอาการที่เกิดขึ้น เราจะเริ่มเป็นสัมมาสติ ความระลึกชอบ เมื่อระลึกชอบแล้วเราจะมีสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบอยู่กับตัวเองได้

เราจะมีสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องอยู่ของเรา เราจะมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ในใจ เมื่อเรามีธรรม เรายอมรับ ตัวเราจะร่มเย็น ตัวเราจะมีความสุข ความร่มเย็นจะเกิดขึ้นที่ตัวเราเมื่อเรามีธรรมเป็นเครื่องอยู่แต่การที่ตัวเรามีแต่ความดิ้นรนเพราะตัวเรามีแต่อารมณ์ ความทุกข์เข้ามาหาที่ตัวเราเพราะเราไม่มีเครื่องอยู่

เครื่องอยู่ กับ เครื่องระลึก จะต่างกัน เครื่องระลึกขณะ
ที่เรามีสัมมาสติเป็นเครื่องระลึก ตัวเราจะสงบ ระวัง แล้วอยู่
ได้นิ่งๆ ขณะที่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ตัวเราจะร่มเย็นและ
มีความสุขเกิดขึ้นที่ตัวเราโดยเราไม่ดิ้นรนต่อร่างกาย เราไม่ได้ดิ้นรนไปกับความรู้สึกในใจ เราไม่ได้ดิ้นรนที่จะไปหลมหายใจ เราไม่ดิ้นรนกับสิ่งใดเพราะเราสามารถรู้ที่เราอยู่ได้ภายในใจนี้

ภายในใจของเราที่เราสามารถเข้าไปนั่งอยู่ได้ภายในกายใจนี้ เราจะสงบ ระวัง เราต้องมีจุดหมายในการมาประพฤติปฏิบัติทำให้เรามีขันติคือ ความอดทน อดกลั้น ถ้าเราต้องการจะถึงความสำเร็จแต่เราไม่มีจุดหมาย เราจะไม่มีขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

เราควรเห็นคุณค่าของการที่เราได้มากระทำความดี มาประพฤติปฏิบัติดี สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวเรา เมื่อเรามีสติกลับ

มาโดยมีเครื่องระลึกผ่านกายแล้วรู้ใจ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่
ตัวเราจะรุ่มเย็น เมื่ออยู่กับโลกเราจะมีความสุข ความสุขเกิด
ขึ้นได้ที่ตัวเรา

เมื่อเราอยู่กับโลกให้เราจำหลักธรรมคำสั่งสอน เรียกว่า
พระโอวาทของพระพุทธองค์ มี ๓ ข้อ เป็นหลักใหญ่เพื่อนำ
ไปพิจารณา คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น
๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใน ๓ ข้อนี้จะทำให้เราเห็นตัวเรา
ชัดขึ้น เห็นความคิด เห็นอารมณ์ เราจะเข้าใจจากการกระทำ
ของเราเองผ่านการพูด ผ่านความคิด ผ่านการกระทำ ในหลัก
๓ ข้อนี้เป็นเครื่องย้ำเตือนถึงนิสัยของเรา

เมื่อเราพิจารณาในหลัก ๓ ข้อนี้แล้ว เราเห็นตามความ
เป็นจริง เราจะเดินเข้าไปในวิถีแห่งพระพุทธองค์ คือ ความ
เห็นชอบกับความคิดชอบ สิ่งที่เราควรนำไปพิจารณาภายใต้
พระธรรมคำสั่งสอน คือ โอวาทของพระพุทธองค์คือ ๑. การไม่
กล่าวร้าย ถ้าเรากล่าวร้ายบุคคลใดก็จะเข้าใจความเป็นจริง
โดยที่เราไม่เห็นโทษในบุคคลที่กล่าวร้ายและไม่เห็นโทษที่จะ
เกิดขึ้น ๒. เราเพ่งโทษบุคคลอื่นหรือไม่ เราจะเห็นคุณและเห็น
โทษ ๓. เราเบียดเบียนบุคคลอื่นหรือไม่ เราจะเห็นคุณและโทษ
ถ้าเราเห็น ๒ ส่วนนี้จากการพิจารณาเราจะคิดได้เพราะเรา

เห็นชอบคิดชอบ จากการที่ได้กระทำนี้ ชีวิตใหม่เราจะเริ่มต้น
การเริ่มต้นจะอยู่ที่ตัวเราเป็นผู้เริ่มต้นจากการกระทำ จำไว้ว่า
เราจะเริ่มต้นไม่ได้ถ้าเรายังไม่เห็นตามความเป็นจริง

พระพุทธองค์ตรัสว่า เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่มวล
มนุษย์ทั้งหลายประโยชน์เกิดที่เราความสุขเกิดขึ้นที่เราเพราะ
เราเห็นชอบคิดชอบตามความเป็นจริงในหลักพระธรรมคำ
สั่งสอนคือ พระพุทธโอวาท เราจะเริ่มเห็นว่าประโยชน์ไม่ได้เกิด
ขึ้นที่ใคร นอกจากเกิดขึ้นที่ตัวเรานี่เพราะเราเห็นชอบคิดชอบ
ความสุขไม่ได้เกิดที่ใคร มันเกิดที่ตัวเราเพราะเราสงบ เราระงับ
เราร่มเย็นเพราะมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ของตัวเราเอง

การที่เราเดินเข้ามาในวิถีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้าได้นั้นเพราะเราต้องมีสิ่งเหล่านี้คือ ๑. จุดหมายเป็น
อันดับแรก ๒. มีขันติ ความอดทน ๓. มีหลักในการคิดพิจารณา
และที่สำคัญที่สุดเราจะเดินเข้าไปในวิถีแห่งพระพุทธองค์ตาม
มรรคมืองค์ ๘ เพราะเริ่มต้นจากความเห็นชอบคิดชอบ เพราะ
ผ่านหลักคำสั่งสอนก็คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ
การไม่เบียดเบียน ทั้ง ๓ ข้อนี้จะทำให้ตัวเรามีเครื่องชำระเป็น
เครื่องขัดเกลาจิตใจ

ถ้าเราไม่เห็นชอบ ไม่คิดชอบ การกระทำชอบจะไม่เกิดขึ้น เมื่อการกระทำไม่เกิดขึ้นแล้ว เราไม่สามารถจะมีเครื่องชำระ ดังนั้น การชำระคือ ตัวเราเป็นผู้ชำระกิเลสก็คือ ความอยากที่เราลุ่มหลง เราจึงจะเป็นผู้มีความเป็นปกติ คือมีศีล หมายถึง ความปกติ ดังนั้นความเป็นปกติของมนุษย์อยู่ภายใต้ศีลคือ ความปกติในศีล ๕ ข้อ ถ้าเราปฏิบัติตามในศีล ๕ ข้อ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้คือ ความเป็นปกติของมนุษย์ ประโยชน์และความสุขจะเกิดขึ้นที่เรา แต่ถ้าเรายังไม่มีศีลเป็นเครื่องขัดเกลา ตัวเราก็คงไม่เป็นผู้มีความเป็นปกติ เมื่อเรายังไม่เป็นปกติ เราก็คงไม่เห็นประโยชน์ ไม่เห็นความสุขความปกติของเราจะเกิดขึ้นไปที่ละบาท หรือที่ละข้อ ที่เราได้เห็นคุณ และโทษจะทำให้เราเกิดปัญญา เมื่อนำไปพิจารณา เมื่อเห็นคุณจะรักษาเมื่อเห็นโทษจะละเสีย เราก็จะเดินเข้าไปในวิถีแห่งพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อเราเห็น เราคิด เราจึงเริ่มต้นการกระทำ เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่เราทั้งหลาย

ขันติ...ทำให้เรามีสติ

ขันติคือ ความอดทน อดกลั้นต่อความหิว ความกระหาย ความยากลำบากทั้งหลาย ถ้าเราไม่มีขันติ เราจะไม่ถึงความสำเร็จ ตอนเรามีขันติ เราจะเริ่มมีสติ

เมื่อตัวเรามีสติ ตัวเราต้องกลับมาอยู่กับเครื่องระลึก คือเห็นความรู้สึกที่สัมผัสผ่านกาย คือ โพรงจมูก ปลายจมูก ริมฝีปากบน อย่างใดอย่างหนึ่ง รู้ที่ใจ คือรู้ความรู้สึกว่ามีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ แล้วเราอยู่กับตัวเองได้ภายในใจนิ่งๆ เราจะเริ่มเห็นตัวเราจริงๆ ผ่านความรู้สึกของกาย ใจ (เรามีสติ คือ ทางกาย)

เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้ เราต้องมีสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องอยู่ของตัวเราคือ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ (ไม่เที่ยง ๑ ทุกข์ ๑ บังคับไม่ได้ ๑) เมื่อเรามีธรรมทำให้เรายอมรับความเป็นจริงของกายใจและลมหายใจนี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ตัวเราจะรุ่มเย็น ตัวเราจะมีความสุข (เรามีความรู้ คือทางใจ) เมื่อเรามีจุดหมาย เราก็จะมีขันติ ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นแก่ตัวเรา เราเห็นคุณค่าของการที่เราได้มากระทำความดี มาประพฤติปฏิบัติดี สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวเรา

พระอ.ป๋วย

เมื่อตัวเรามีสติ ตัวเราต้องกลับมาอยู่กับเครื่องระลึก
คือเห็นความรู้สึกที่สัมผัสผ่านกาย คือ โพรงจุมก ปลายจุมก
ริมฝีปากบน อย่างใดอย่างหนึ่ง รู้ที่ใจ คือรู้ความรู้สึกว่ามีลมที่รู้
ไม่มิลมที่รู้ แล้วเราอยู่กับตัวเองได้ภายในใจนิ่งๆ เราจะเริ่มเห็น
ตัวเราจริงๆ ผ่านความรู้สึกของกาย ใจ (เรามีสติ คือ ทางกาย)

เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้ เราต้องมีสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องอยู่ของตัวเราคือ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ (ไม่เที่ยง ๑ ทุกข์ ๑ บังคับไม่ได้ ๑) เมื่อเรามีธรรมทำให้เรายอมรับความเป็นจริงของกายใจและลมหายใจนี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ตัวเราจะร่มเย็น ตัวเราจะมีความสุข (เรามีความรู้ คือทางใจ) เมื่อเรามีจุดหมาย เราก็จะมีขันติ ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นแก่ตัวเรา เราเห็นคุณค่าของการที่เราได้มากระทำความดี มาประพฤติปฏิบัติดี สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวเรา

၇၈၆ ခ.ပုံ

วันอาสาฬหบูชา

พระยโง

ในพระพุทธศาสนาถือว่า วันอาสาฬหบูชา เป็นวันสำคัญ
ในพระพุทธศาสนาที่ทำให้เราน้อมระลึกถึงพระคุณขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระคุณของพระองค์มีอย่างไม่มี
ประมาณ จึงเรียกได้ว่า พระมหากรุณาธิคุณคือ ความปรารถนา
ที่ต้องการให้เราพ้นทุกข์ กรุณา คือ ความสงสารต้องการให้เรา
พ้นทุกข์

ความทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนคือ ต้องการให้
เราพบความสุขอันแท้จริงด้วยปัญญาของพระองค์ ที่ทรงตรัสรู้
อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ สิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสรู้คือ อริยสัจ
ธรรม ๔ ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พระพุทธศาสนาที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ววางรากฐานในการประพฤติปฏิบัติไว้ให้ในวันนี้อถือว่าเป็นวันสำคัญที่พระองค์ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอน ธรรมะที่พระองค์ได้ตรัสรู้มาแสดงปฐมเทศนา การเริ่มต้นของการเทศน์หรือปฐมของการเริ่มต้นเทศนาคือ นำพระธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้มาเผยแผ่แก่มวลมนุษย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี คือเมืองสารนาถในปัจจุบันนี้

พระองค์ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่พอจะเข้าใจในพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดง พระธรรมอันประเสริฐที่พระองค์ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ คือความเป็นจริงเรียกว่า อริยสัจ ๔ พระองค์ทรงแสดงเรื่อง ทุกข์ควรกำหนดรู้ พระองค์ทรงเทศน์โปรดว่า ทาง ๒ ส่วนอย่าได้เข้าไปใกล้คือ

ส่วนที่ ๑ การทำตนให้ลำบาก การทรมานตน นั่นคือความทุกข์

ส่วนที่ ๒ คือ ความสุข สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงยินดีพึงพอใจกับความสุขทั้งหลาย

บางคนทรมาณตนอย่างมากเพื่อจะออกจากทุกข์เพราะเห็นความทุกข์ บางคนติดความสุข อยากหาความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ทาง ๒ ส่วนนี้เป็นความทุกข์คือ ไม่ต้องสุขไม่ต้องทุกข์

ทางสายกลางเป็นเช่นไร

พระพุทธองค์ทรงเทศน์ไว้ว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบก็คือ ความคิด สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ สัมมากัมมันโต การงานชอบ สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ สัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ **นี่คือทางสายกลางเพื่อความพ้นทุกข์** เราควรมาเห็นความเป็นจริงของความชอบเสียก่อนว่า เราชอบกับสิ่งใดบ้าง บางคนเกลียดทุกข์ ชอบความสุข บางคนไม่อยากมีความสุขคือ มีความสุขไม่เพียงพอก็ดิ้นรน ความชอบอยู่ที่เราพิจารณา ความเป็นจริงที่พระองค์ทรงบอกทางไว้ว่า ทางสายกลาง คืออย่างไร

ความเป็นจริงของทางสายกลาง คืออย่างไร

ทุกข์ควรกำหนดรู้คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่คือทุกข์ ความเจ็บไข้ไม่สบายคือทุกข์ทางกาย ควรกำหนดรู้ว่า ทุกข์เกิดที่กายนี้ ทุกข์ทางใจคือ ความรู้สึก ความคับแค้นใจ

ความไม่สบายใจ ความไม่สบายกาย ความพลัดพราก ความรัก
ความอาลัยอาวรณ์ เป็นความรู้สึกที่ใจ

ทุกข์ทางใจ ๒ ส่วนนี้ เราเป็นผู้กำหนดรู้ ทุกข์เกิดที่เรา
เพราะเราไม่เห็นที่เกิดของทุกข์ ก็คือ ที่กายกับใจนี้ พระองค์
ทรงให้พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของทุกข์ควรกำหนดรู้
ผู้กำหนดรู้ทุกข์คือ ตัวเรา เราเป็นผู้อาศัยเราต้องเห็นสิ่งที่เรา
เข้าไปยึดถือทาง ๒ ส่วนคือ สุข กับ ทุกข์

ความสุข ทุกข์ เกิดที่เราเพราะเราเริ่มต้น ทุกข์ส่วนแรก
คือ กาย ส่วนที่ ๒ คือ ใจ เราไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเคย
ยึดถือ คือ ร่างกาย ๑ กับความรู้สึกที่เรียกว่าใจ ๑ ทั้ง ๒ ส่วน
นี้ที่ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะเรายังไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่
ตัวเราเป็นผู้ตื่นรมมีแต่ความอยาก เราจึงไม่เห็นทุกข์ทั้ง
๒ ส่วนนี้

สมุทัย ควรละ บุคคลที่ควรละคือ เรา เพราะเราเห็น
แล้วว่าสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เข้าไปยินดีพึงพอใจมันเป็นทุกข์
แม้ความสุขที่เราเข้าไปยึดถือ ความทุกข์ที่เราเข้าไปยึดถือ
คือ กายกับใจ ๒ ส่วนนี้เป็นทุกข์ เมื่อเราเห็นแล้วว่า ๒ ส่วนนี้
เป็นทุกข์ บุคคลที่จะออกจากทุกข์คือ ตัวเรา

เราละอะไร

เราละความอยากที่ตัวเราเอง ละตัณหา เราย่อมเห็นความอยากที่ตัวเรา เรามีแต่ความอยาก เราดิ้นรนต่อความอยาก เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงของความอยาก เพราะความอยากเกิดขึ้นที่เรา ร่างกายที่อาศัยไม่ได้อยากอะไรแก่เรา เพราะร่างกายนี้มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ร่างกายไม่ต้องการความสวยงาม ร่างกายไม่ต้องการสิ่งใด เราเป็นเพียงผู้อาศัยแต่เรายังต้องการที่ร่างกายนี้ ร่างกายไม่ต้องการตกแต่งสิ่งใดแต่คนที่อาศัยคือ ตัวเราต้องการความสวยงาม เราจึงเป็นทุกข์ ทุกข์ไปกับร่างกายนี้ ใจนี้ก็ไม่ต้องการสิ่งใด เป็นความรู้สึกแต่คนที่ทุกข์คือ ตัวเรา เพราะวิ่งไล่ตามความอยากจากความรู้สึก คนที่ทุกข์คือ ตัวเรา

เพราะตัวเรามีแต่ความอยาก แล้วเราไปอยากกับสิ่งใด ถ้าเรายังไม่เห็นที่เกิดของความอยากของตัวเรา ความอยากของตัวเราอยู่ที่ร่างกาย กับ ความรู้สึกที่ใจนี้เอง

เมื่อเราเห็นความเป็นจริงมากเข้า เราจึงจะเห็นว่าสิ่งนี้เองที่เป็นทุกข์ ควรละ คนที่ละคือ เรา เราจะละด้วยวิธีใด

เราจะละวิธีใด

วิธีการละคือ ละ ความรู้สึก ละความอยากของเรา
ก็คือ การปล่อยวาง การสลัดคืนความอยาก เมื่อเราอยาก
ต่อสิ่งใด ปล่อยวางความอยากไว้ตรงนั้น การปล่อยวางแล้ว
สลัดคืน เช่น เรามีรูปร่างสวยงาม เราก็ตกแต่งร่างกาย เรามีแต่
ความอยาก ถ้าเราไม่ตกแต่งร่างกาย เรากลับมาดูที่ความรู้สึก
ของเรา เรามีความอยากจะงามอีกหรือไม่ ปล่อยความอยาก
สลัดคืนไปที่ร่างกาย เราจะเห็นความรู้สึก เราพอใจกับร่างกาย
ของเราหรือไม่ ถ้าเราไม่พอใจเราก็เริ่มเป็นทุกข์ ต้องการให้มี
ความงามเหมือนเดิม เราจึงเห็นต้นหาคือ ความอยาก เพราะ
เราอยากให้มีความงามในรูปคือ ร่างกาย

ถ้าเราเกิดมีความอยากในวัตถุสิ่งของทั้งหลาย เราก็ปล่อย
วางสลัดคืนสิ่งของนั้น ถ้าเราไม่หยิบบมาเป็นของเรา เรายึดมา
เป็นของเรา เราจะดิ้นรนหรือไม่กับสิ่งของทั้งหลายที่เรายึดถือ
มาเป็นตัวเรา เราก็เห็นว่าสิ่งนั้นมันมีอยู่

การที่เราจะปล่อยวางสิ่งใด การที่จะสลัดคืนสิ่งใด เราต้อง
เห็นตัวเราสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเพราะความอยาก เราเห็นสิ่งที่
เรายึดถือ สิ่งที่เรามีความอยากอยู่ชั่วขณะ เราปล่อยวางได้
เรายึดถือแล้วเราปล่อยวางได้ เราสลัดคืนความรู้สึกได้ เราจึง
จะเห็นความเป็นจริงของตัวเรา

ตัวเราจริงๆ อยู่ภายในใจนี้ ไม่ได้ดิ้นรน ไม่ได้มีความ
อยากแต่เมื่อเราหลงยินดีพึงพอใจกับสิ่งที่เราได้อาศัย คือ
กาย ร่างกายนี้กับใจนี้ เราจึงดิ้นรนไปกับความอยาก เราไม่เห็น
ความเป็นจริงของความอยาก เราจึงเป็นทุกข์

ทำอย่างไรเราจะปล่อยวางความอยากของเราได้ เราจะ
ต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือว่า ๒ ส่วนนี้มันเป็นทุกข์ ความสุข
ก็ดี ความทุกข์ก็ดี ๒ ส่วนนี้เป็นทุกข์ เราจึงต้องกลับมาหา
ความเป็นจริงของตัวเรา **ทางสายกลาง** ของพระพุทธองค์ก็จะ
บังเกิดขึ้น

เมื่อเราคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้ง ๒ ส่วนนี้ เราจะได้
สัมมาสติ เมื่อเราได้สัมมาสติ ความระลึกรู้ชอบ มรรค ก็เกิด
ขึ้นที่เราเพราะเราคิดพิจารณาเห็นความเป็นจริง เราจะเริ่มหยุด
การดิ้นรน เมื่อเราหยุดการดิ้นรนแล้ว เราจะรู้สึกตัวเองอยู่ข้าง
ในเรามีความรู้พร้อมจากความคิดของตัวเรา รู้ตัวจากการกระทำ
เมื่อเรามีความรู้พร้อมมากเข้า ๒ ส่วนนี้รวมเรียกว่า สัมมาสติ

เรามีสัมมาสตรึระลึกรู้ชอบแล้ว เราจะรู้ตัวเองโดยอยู่กับ
เครื่องระลึกก็คือ ความรู้สึกของลม เมื่อเราพิจารณาเราจึงเห็น
ความเป็นจริงของความอยาก เราจึงเกิดเป็นความรู้เพราะเรา
อยู่กับตัวเองได้ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นจึงจะเกิดขึ้นที่เรา

เมื่อเราตั้งมั่น เราจะเห็นว่าตัวเองอยู่ภายในโดยไม่ติดนรน
ปัญญาจึงจะเกิดขึ้นที่เรา ปัญญาจึงเกิดแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕
พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม **เพราะเห็นความ**
เป็นจริง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปติดนรนพึงพอใจ
สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น มีการดับไปเป็นธรรมดา **นี่คือ** ดวงตา
เห็นธรรม ปราศจากอสุติ

พระอัญญาโกณฑัญญะได้เป็นพระโสดาบัน ได้บรรลุธรรม
อันประเสริฐเป็นบุคคลแรกด้วยความปรารถนา **พระสัทธรรม**
อันประเสริฐได้บังเกิดขึ้น วงล้อธรรมจึงบังเกิดขึ้น ณ ป่าอิสิปตน-
มฤคทายวัน จนมาถึงปัจจุบันก็ยังหมุนอยู่ในวงล้อธรรมนี้ วงล้อ
ธรรมของพระพุทธองค์หมุนในอริยสัจ ๔ ตามมรรคมืองค์ ๘
เท่านั้น

วงล้อธรรมจะไม่หมุนไปกับสิ่งใด จะหมุนไปในอริยสัจ
ความเป็นจริง เข้าไปในมรรคมืองค์ ๘ คือ วงล้อธรรมของ
พระพุทธองค์ ที่หมุนเวียนให้เราเห็นความเป็นจริงอยู่ภายใต้
อริยสัจ ๔ ประการ

ความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
คือข้อประพฤติปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์ เมื่อเราเห็นแล้วมรรค

เกิดขึ้น เราจึงเดินตามอริยสัจ ความเป็นจริง เพราะทุกข์เรากำหนดรู้แล้วอยู่ที่ร่างกายนี้ อยู่ที่ใจนี้ สมุทัย ควรละ เรารู้แล้วเราเป็นผู้รู้ละวางความอยาก นิโรธ เกิดขึ้นแล้วที่เราเพราะเราละความอยากที่ตัวเราเอง ตัวเราจึงจะมีความสุขและร่มเย็น นี่คือการอันประเสริฐในพระมหากษัตริย์คุณต้องการให้มนุษย์ทั้งหลายพ้นทุกข์และพระเมตตาอย่างไม่มีประมาณเพื่อประโยชน์แก่มวลมนุษย์ทั้งหลายให้พบความสุขอย่างแท้จริง

เราควรน้อมนำไปพิจารณาที่เราได้มาน้อมระลึกถึงพระคุณแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันอาสาฬหบูชาณมีที่พระองค์ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐเรียกว่า ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรคือ กงล้อธรรมนี้เอง บุคคลใดประพฤติดีปฏิบัติชอบ คำว่าประพฤดีคือ น้อมใจนี้เอาธรรมคำสั่งสอนมาอย่าเตือนปฏิบัติ นำพระธรรมนี้ไปปฏิบัติ เราจะพบความสุขอันแท้จริง

วันอาสาฬหบูชา

เป็นวันสำคัญในพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่มีจิตศรัทธาในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาน้อมรำลึกถึงพระมหากุศณฺณาคิคุณคือความปรารถนา อยากรให้มวลหมู่มนุษย์ทั้งหลายพ้นจากความทุกข์เป็นพระกรุณาอันประเสริฐด้วยปัญญาของพระพุทธองค์ ในพระปัญญาที่พระองค์ได้ตรัสรู้หลุดตรัสมาสัมพุทธเจ้าคือ อริยสัจธรรม ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พระพุทธองค์ทรงเห็นความเป็นจริงของทุกข์ ควรกำหนดรู้แล้วผู้กำหนดรู้ทุกข์คือ ตัวเรา เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเป็นความสุขความทุกข์คือ กายกับใจนี้ สมุทัยควรละ บุคคลที่ละคือ เรา เพราะเราเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปยินดีพึงพอใจเป็นความสุข ความสุขก็เป็นทุกข์ ความทุกข์ที่เราเข้าไปยึดถือคือกายกับใจ สองส่วนนี้เป็นทุกข์ เราละอะไร ละตัณหา คือความอยากนั่นเอง

วิธีละ คือละความรู้สึกละความอยากของเรา เมื่อเราอยากต่อสิ่งใดให้ปล่อยความอยากตรงนั้นแล้วเราสลัดคืนความรู้สึก เราถึงจะเห็นความเป็นจริงของตัวเราอยู่ภายในใจ

ไม่ได้ดีนรรน ไม่ได้มีความอยากกับสิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ ก็คือ
กายกับใจนี้ เมื่อเราปล่อยความอยากของเราได้ เราก็ต้องเห็น
สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือนำมาเป็นความสุข ความทุกข์ ๒ ส่วนนี้
เป็นทุกข์เพราะเรามีความอยาก ทางสายกลางของพระพุทธองค์
ก็จะเกิดขึ้น เมื่อเราคิดพิจารณาเห็นความเป็นจริง เราจะได้
สัมมาสติ ความระลึกรู้ชอบ มรรคจะเกิดขึ้นที่ตัวเรา

ความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ คือข้อประพฤติปฏิบัติเพื่อ
ความพ้นทุกข์ มรรคจะเกิดขึ้นที่ตัวเราเพราะเราเดินตาม
อริยสัจความเป็นจริง ทุกข์เรากำหนดรู้แล้วว่าที่กายกับใจนี้
สมุทัยควรละ เรารู้แล้ว เราเป็นผู้ละความอยาก นิโรธเกิดขึ้น
แล้วที่เรา เพราะเราละความอยากที่ตัวเราเอง ตัวเราจึงมี
ความสงบและร่มเย็น นี่คือธรรมอันประเสริฐในพระมหา-
กรุณาธิคุณ ให้มนุษย์ทั้งหลายพ้นทุกข์และพระเมตตาอย่าง
ไม่มีประมาณ เพื่อประโยชน์แก่มวลมนุษย์ทั้งหลาย ได้พบ
ความสุขอย่างแท้จริง

พระอ.ป๋อ



วันเข้าพรรษา

พระยโง

วันเข้าพรรษาคือ วันที่ภิกษุทั้งหลายต้องเข้าประจำอาวาส อยู่ประจำที่เพื่ออยู่ใกล้ครูบาอาจารย์เพราะครูบาอาจารย์ จะได้เป็นผู้อบรมชี้แนะ อบรมสั่งสอนในข้อวัตรในพระธรรมวินัย มาอบรมขัดเกลากิเลสของตัวเอง

ภิกษุมีหน้าที่เข้าไปอยู่ในอาวาส ต้องอยู่ภายใต้ระเบียบ และพระวินัย พระวินัยจะเป็นเครื่องตีกรอบอย่างมาก ระเบียบ จะเป็นเครื่องตีกรอบอย่างยิ่งเพื่อให้อยู่ได้และมาขัดเกลากิเลส เมื่อใกล้ครูบาอาจารย์ก็จะคอยชี้แนะอบรมสั่งสอน ทำให้เรา ได้ดีในการประพฤติปฏิบัติ

ในการที่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายต้องมาอยู่ประจำที่ ไม่ได้สัญจร ไปไหนเพราะเป็นฤดูฝน ในสมัยพุทธกาลเมื่อถึงหน้าฝน

ภิกษุจะเดินไปเหยียบย่ำพืชพันธุ์ธัญญาหารของเขาเสียหาย พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติให้อยู่ประจำพรรษาช่วงฤดูฝน ยังผลานิสงส์เพื่อให้ต้องมาประพฤติปฏิบัติ มีการถวายเทียน จ्ञำน้าพรรษาก็เพื่อให้ภิกษุสงฆ์ได้มีแสงสว่างไว้นั่งภาวนา ได้สวดมนต์ เดินจงกลม การที่เราได้ถวายพระประทีปจะทำให้ เรามีชีวิตที่ดีขึ้น

ชีวิตของเราก็เปรียบเหมือนกับแสงเทียนคือ แสงธรรม ส่องทางให้เราในการเดินทางจะได้ไม่เป็นผู้หลงทาง การให้ ประทีป คือ ให้แสงสว่างแก่ภิกษุทั้งหลายในการประพฤติปฏิบัติ

วันสำคัญต่างๆ ในพระพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา เป็นวันเริ่มต้นในพระพุทธศาสนา ตรงกับวันที่พระมหาบุรุษ ประสูติกาล ตรงกับวันที่พระมหาบุรุษได้ตรัสรู้ อนุตตรสัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้าและตรงกับวันที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธ-ปรินิพพาน

วันอาสาฬหบูชาคือ วันที่พระพุทธองค์แสดงปฐมเทศนา ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรคือ เทศน์กัณฑ์แรกที่ป่าอิสิปตน-มฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี

วันมาฆบูชาคือ วันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชาเป็นวันที่ พระพุทธองค์แสดงโอวาทปาติโมกข์เป็นหลักธรรมในการนำ

ไปประพฤติปฏิบัติของภิกษุทั้งหลายและฆราวาสทั้งหลาย
อุบาสกอุบาสิกาจะได้นำหลักธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติใน
โอวาทปาติโมกข์ พระองค์ทรงแสดงที่กรุงราชคฤห์ ณ เวฬุวัน

วันสำคัญในพระพุทธศาสนา จะบ่งบอกให้พุทธศาสนิกชน
ทั้งหลาย อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายตลอดจนภิกษุทั้งหลายได้น้อม
ระลึกถึงคุณ พระมหากรุณาธิคุณแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า

หลักพระธรรมคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์ไว้
เรียกว่า โอวาทปาติโมกข์ พระองค์ทรงแสดงไว้ที่เวฬุวันมหาวิหาร
ผู้เดินเข้ามาในพระธรรมคำสั่งสอน ถ้าไม่มีหลักในการประพฤติ
ปฏิบัติ เราคงไปไม่ถึงฝั่ง เมื่อเรามาระลึกถึงวันสำคัญวันใด
เราควรต้องได้หลักกลับไป เช่น วันอาสาฬหบูชา พระองค์ทรง
แสดงพระธรรมเทศนาให้เห็นความเป็นจริงในอริยสัจ เราควรได้
ความเป็นจริงในอริยสัจกลับไป แต่ถ้าเป็นวันวิสาขบูชาพระองค์
ทรงแสดงธรรมคือ การตรัสรู้ให้เห็นว่าพระองค์ตรัสรู้ด้วยอะไร
สิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้ มีการประสูติ การตรัสรู้ และปรินิพพาน
ตอนปรินิพพานด้วยเรื่องอะไร สภาวะนิพพานเป็นเช่นไร

ขอให้ผู้มีจิตศรัทธาในพระพุทธศาสนาจงนำหลักธรรม
คำสั่งสอนนี้ไปประพฤติปฏิบัติในหลักโอวาทปาติโมกข์ ถ้าเรา

ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ขอให้เรามีขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น เพราะความปรารถนาก็คือ ความพ้นทุกข์คือ นิพพาน สำหรับเราทั้งหลายควรมีคือขันติ อดทน อดกลั้น เพื่อความสำเร็จในชีวิต

ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ เราต้องมีขันติ เป็นประการแรก ประการที่สองเป็นหลักโอวาทของพระพุทธองค์ ให้นำไปประพฤติปฏิบัติ เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น ๓. การไม่เบียดเบียน สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องยำเตือน ๑. การไม่กล่าวร้ายก่อนที่เราจะพูด เรากล่าวร้ายเขา เราพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้อหรือไม่ ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น การเพ่ง หมายถึง การที่เราพยายามจับผิดคนอื่นเขา จับผิดคนโน้น จับผิดคนนี้ เราจึงไม่เห็นว่าตัวเองผิด ๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เราควรมาดูว่าเรามีจิตใจเบียดเบียนหรือไม่ เราเบียดเบียนบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดเราหรือไม่

ทั้ง ๓ ข้อเป็นหลักสำหรับการยำเตือน ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ตรัสไว้ว่า การไม่กระทำความชั่วทั้งปวง ตามที่เราสวดมนต์อยู่ทุกวัน

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง สัพพะปาปัสสะ คือ การไม่กระทำบาป การไม่กระทำบาปทั้งปวงก็ต้องเริ่มต้นด้วยหลัก ๓ ข้อนี้โดยออกมาทางกายนี้เรียกว่า

กุศลัสถูปะสัมปะทา การทำความดีให้ถึงพร้อม ดังนั้น
การทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจาและใจ

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตของตนเองให้
ผ่องใส

หลัก ๓ ข้อนี้คือ การไม่กล่าวร้ายคือ พุดดี ไม่พุดเท็จ
ไม่พุดคำหยาบ ไม่พุดส่อเสียด ไม่พุดเพ้อเจ้อ ไม่พุดเหลวไหล
ใจเรานี้ ตัวเรานี้ไม่เพ่งโทษผู้อื่น เราเป็นผู้มีจิตใจเป็นเมตตา
ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เรามีการช่วยเหลือ กรุณา สงสาร อยากจะ
ช่วยเหลือเขา มีอะไรเล็กน้อยเราก็ก่อช่วยเหลือ เราจะกลายเป็น
คนมีเมตตาเพราะมีการให้คือ ความรัก อยากให้ทุกคนมี
ความสุข

ความเป็นจริงในพระพุทธศาสนา จำหลักนี้ไว้ เราจึง
จะเข้าไปในหลักคำสั่งสอน พระองค์ทรงสอนด้วยหลักนี้คือ
การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น
จะไปเข้าหลักของพระพุทธองค์ทรงสอนก็คือ

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำความชั่วทั้งปวง
ด้วย กาย วาจา และใจจากการกระทำทั้ง ๓ ข้อนี้มากระทำ

กุศลัสถูปะสัมปะทา การทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย
กาย วาจา ใจ

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตของตัวเองให้
ผ่องใส เราชำระตัวเองได้อย่างไรถ้าเราไม่มีเครื่องชำระ แต่ถ้า
เรามีหลักเราจะเริ่มผ่องใสจากความรู้สึกของเรา จากความรู้สึก
ภายในใจ เป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ในหลักโอวาทปาติโมกข์ ๓ ข้อนี้

เมื่อเรามีหลักในการพิจารณา เราจะเดินเข้าไปในวิถีของ
พระพุทธองค์คือ มรรคมืองค์ ๘ เพราะเห็นชอบ กับ คิดชอบ
เป็นหลักจริงๆ ในพระพุทธศาสนา

ขอให้ผู้มีจิตศรัทธาในพระธรรมคำสั่งสอน ขอให้เราต่าง
น้อมระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันสำคัญ
แห่งพระพุทธศาสนา ได้แก่ วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา
วันมาฆบูชา

ขอให้เราได้นำหลักสำคัญของพระพุทธศาสนาในวัน
สำคัญต่างๆ นำไปประพฤติปฏิบัติ เราจะเดินเข้าไปในวิถีแห่ง
พระพุทธองค์ จนถึงที่สุดคือ ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

วันสำคัญในพระพุทธศาสนา

เริ่มต้นพระพุทธศาสนาคือ วันวิสาขบูชา ถ้าไม่มีการเกิดก็ไม่มี
การตรัสรู้ ไม่มีการตรัสรู้ย่อมไม่มีคำว่านิพพาน เพราะนิพพานมีจริง

วันที่ ๒ คือวันอาสาฬหบูชา ทรงแสดงปฐมเทศนา ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนเบื้องต้น

วันที่ ๓ คือวันมาฆบูชา ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ วางหลัก
พระธรรมคำสั่งสอนไว้ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้พุทธศาสนิกชน
อุบาสก อุบาสิกา นำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อประโยชน์และความสุข

หลักพระธรรมคำสั่งสอน เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ คือ
๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น ๓. การไม่เบียดเบียน
ผู้อื่น

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง... การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ด้วยกาย
วาจา ใจ ผ่านหลัก ๓ ข้อ

กุสะลัสสุปะสัมปะทา...การทำความดีให้ถึงพร้อม ด้วยกาย
วาจา ใจ ผ่านหลัก ๓ ข้อ

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง...การชำระจิตของตนเองให้ผ่องใส
เมื่อเรามีหลัก เราจะเริ่มผ่องใสจากความรู้สึกรายกายในใจ
ตัวเราจะมีคำว่าเมตตา มีการช่วยเหลือ มีการให้ เราจะเริ่มมีความสุข
มากขึ้นจากตัวเราเพราะตัวเราเริ่มผ่องใสนั่นเอง

พระอ.ป๋วย



อริยสัจ ๑

พระยโง

ขอให้เราค่อยๆ เตือนตัวเรา เมื่อเราสามารถเตือนตัวเองได้เมื่อไร เราจึงจะเริ่มเข้าใจ เมื่อเราเตือนแล้ว เราจะมีสติกลับมาได้ มีเครื่องระลึก พอระลึกได้เราจะเป็นปัจจุบัน การที่เราเป็นปัจจุบันเราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงเพื่อให้อยู่กับความเป็นจริงของคำว่า ปัจจุบัน

ความเป็นจริงที่ควรรู้ ความเป็นจริงที่ควรเห็น ความเป็นจริงที่ควรเข้าใจ พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยอะไร ความเป็นจริงในอริยสัจธรรม ๔ ประการคือ ความเป็นจริงสิ่งที่เราควรรู้ ควรเห็น ควรเข้าใจ

อริยสัจ ความเป็นจริง พระพุทธองค์ตรัสรู้ความเป็นจริงสิ่งที่เราควรรู้ ก็ควรรู้ว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ควรเห็น เห็นสิ่งที่

ทำให้เราเป็นทุกข์ สมุทัย ควรละ เพราะเราเห็นเราเข้าใจ แล้ว
เรายอมรับเราก็จะละตามความเป็นจริง คือ นิโรธคือ การดับทุกข์
คือ ความอยากคือ การปล่อยวางสลัดคืน นี่คือ ความเป็นจริง
สิ่งที่เราควรรู้ ควรเห็น ควรเข้าใจ แต่ถ้าเราวิ่งหาเราจะไม่เจอ
แต่ความเป็นจริงสิ่งที่ควรกำหนดรู้

เรารู้อะไรของความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารู้ความเป็นจริง ก็คือ ความแก่
ความเจ็บ ความตาย เพราะเราไม่รู้ว่ามี ร่างกายที่เราได้อาศัย
มันมีความเจ็บ ความตาย นี่คือร่างกาย เราไม่รู้ว่ามีใจเป็นความ
รู้สึก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความอาลัย
อาวรณ ความยินดี ความเสียใจ ความรู้สึกเหล่านี้ ควรกำหนดรู้
ว่า สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ มันเป็นทุกข์เพราะเราเป็นคนยึด ยึดจาก
ความรู้สึกมาเป็นตัวเรา เราจึงทุกข์ไปกับร่างกายเพราะความแก่
ความเจ็บแล้วก็ดิ้นรนเพราะไม่อยากจะตาย เราทุกข์ไปกับความ
รู้สึกในใจของเราเอง ความคับแค้นใจ พอร่างกายไม่สบายก็มี
ความรู้สึกไม่สบายกายจากร่างกาย เจ็บๆ ปวดๆ ความไม่สบาย
กาย ความไม่สบายใจจากสิ่งที่มาตกกระทบ ความพลัดพราก
จากสิ่งที่เรารัก ความพอใจกับสิ่งที่เรารัก สิ่งทั้งหลายเป็นความ
รู้สึกที่ใจ นี่คือความเป็นจริง สิ่งที่เราควรกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงสิ่งที่ควรรู้อีกคือ ที่เกิดของทุกข์ เราควรกลับมาดูว่าเรารู้อะไรตามความเป็นจริง เราควรรู้ความเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปยึดถือ พระองค์ทรงสอนให้เห็นความเป็นจริง รู้เห็นอะไร สมุทัย ควรละ เห็นความอยาก ถ้าเรายังไม่เห็นความเป็นจริง เราจะมีแต่ความอยาก เราจะเห็นนิสัยของเรา เห็นการกระทำของเรา นั่นคือ ความเป็นจริงสิ่งที่ควรเห็นเพราะเราเห็นที่เกิดของทุกข์ สมุทัย ควรละ เพราะเราเห็นแล้วเราจึงเป็นคนละ ละสิ่งที่เรารู้แล้วว่าทุกข์อยู่ที่ไหน เพราะเราเห็นแล้วจากการกระทำของเรา สิ่งที่เราดีนรรสิ่งที่เรามีแต่ความอยาก เราจะเห็นตัวเราซ้ำๆ เมื่อเราเห็นความเป็นจริงเมื่อไร เราจะหยุดการดีนรร เมื่อเราหยุดการดีนรรได้ เราจะเกิดความเข้าใจ เมื่อเรารู้ เราเห็นเกิดความเข้าใจ เราจะยอมรับความเป็นจริง เข้าใจสภาวะของความเป็นจริง ตัวเราจะหยุดการดีนรร หยุดการแสวงหาเพราะเราสามารถอยู่กับตัวเองได้ภายในใจนิ่งๆ เราจึงรู้ว่า นิโรธคือ การดับทุกข์ การดับทุกข์คือ ดับที่ตัวเราเพราะเรารู้เข้าใจ เพราะเรารู้แล้วเราเห็นแล้ว เราเข้าใจ เราเลewayสิ่งนั้นไว้ที่เดิม ถ้าเราไม่รู้ว่ามันเกิดที่ร่างกายกับใจ เราจะไม่เห็นตัวเราที่ดีนรรเพราะความอยาก เราจะวางลงได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็น ๒ ส่วนนี้

เราจะวางอย่างไร

เมื่อเราเห็น เราเริ่มเข้าใจ พอเราเข้าใจเราจะหยุดการ
ดิ้นรนแล้วเราอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ ในช่วงหนึ่งไม่มีลม ไม่มี
อะไรเลยแต่เราอยู่ได้โดยไม่ดิ้นรน เราจะเกิดความเข้าใจทันที
ว่าอ้อ นี่แหละที่เราไม่รู้ ตัวเราไม่ได้ดิ้นรน เป็นสภาวะเบื้องต้น
เพราะเราวางความอยาก ความพอใจ อารมณ์ทั้งหลายของตัว
เราจากการที่เราเข้าไปยึดถือ ในสิ่งที่เรารู้สิ่งที่เราเห็นจากการ
กระทำแล้วตัวเราจะหยุดการกระทำ นิโรธคือ การดับทุกข์
เบื้องต้น ต้องหยุดที่ตัวเรา หยุดการกระทำทั้งหลาย ถ้าตัวเรา
ยังกระทำอยู่ก็ทุกข์อยู่เพราะเรายังมีความอยาก

เราจะหยุดการกระทำได้อย่างไร

เราจะหยุดได้จากภายในนี้ ร่างกายไม่เคลื่อนไหว เรายัง
กระทำอยู่ เราวิ่งไล่ตามความอยากเป็นการกระทำทั้งหมด
เราหยุดตัวเองไม่ได้จากการกระทำ การหยุดตัวเองไม่ใช่การไป
บังคับตัวเองให้อยู่ได้นิ่งๆ แต่หยุดการกระทำคือ หยุดความรู้สึก
ทั้งหลายที่เราเห็น แต่เราไม่มีอารมณ์ การหยุดการกระทำ
นั่นคือหยุดอารมณ์ของตัวเอง หยุดความอยากของตัวเอง
เราจึงจะเห็นว่าตัวเราต่างหากที่เป็นผู้กระทำ เมื่อเราหยุดการ
กระทำเพราะเราไม่มีความอยาก ไม่มีอารมณ์ทั้งหลาย

เราสามารถอยู่ได้แบบนิ่งๆ โดยมีเครื่องระลึก ตัวเราก็จะสงบ เราต้องพยายามเตือนตัวเองให้กลับมาเป็นปัจจุบัน เราจะเห็นการกระทำเพราะตัวเราเป็นผู้กระทำทั้งหมด เรากระทำผ่านกาย วาจา และใจ เรามีความรู้สึกยินดี ฟังพอใจกับการกระทำของเราเอง แล้วเราก็มีความทุกข์ ความไม่พอใจจากการกระทำของเราแล้วเราจะดิ้นรนกับการกระทำแบบนี้เมื่อเราไม่ยอมรับผลที่เกิดขึ้น เราก็ดิ้นรนเพราะเราไม่เห็นตัวเราที่มีแต่ความอยาก เพราะเราไม่เห็นที่เกิดของทุกข์ เพราะเราเป็นคนยึด กาย ใจ คือตัวตนนั่นเอง

อริยสัจ ความเป็นจริงที่พระองค์ตรัสรู้ความเป็นจริงแบบนี้ เราควรเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราได้อาศัยในกายนี้ ความเป็นจริงเป็นแบบนี้เราจะเวียนว่ายตายเกิดในภพใดถ้าเราเป็นภูมิเทพเทวดา มันมีแต่ความแก่ ความแก่ของเทวดาคือ หมดอายุขัย หรือหมดบุญ

เมื่อเราเป็นมนุษย์ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจน เพราะมีความแก่ให้เห็น ความเจ็บให้เห็น ความตายให้เห็นชัด แต่เทวดาไม่เห็นความรู้สึกในใจเพราะมีแต่ความสุข มีความสบาย มีแต่ความรื่นเริง ไม่เห็นทุกข์ในใจ เมื่อมาเป็นมนุษย์จะ

เห็นอารมณ์มากขึ้นจะทำให้เราเห็นที่เกิดของความรู้สึกคือ
อารมณ์ของตัวเองที่ยึดอยู่ นี่คือ ความเป็นจริงภายใต้อริยสัจ

เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงได้แล้ว ความเป็นจริงที่เรา
เข้าใจว่าเห็นที่เกิดของทุกข์ เมื่อเราเข้าใจแล้วเราจะปล่อยความ
อยากได้ที่ตัวเรา เราจะได้ดวงตาเห็นธรรมเพราะเห็นความ
เป็นจริงว่ามันเกิดขึ้นเองแล้วมันก็ดับไปเองเป็นธรรมดา เรารู้ได้
โดยที่เราหยุดการกระทำแล้วระลึกได้

เมื่อเราระลึกได้ เราอยู่กับความรู้สึก เราจึงจะเห็นความ
เป็นจริงว่าสิ่งนี้มีอยู่ใจนี้มีอยู่ ลมหายใจที่สัมผัสถูกต้อง คือ
กายมีอยู่ ความรู้สึกของลมมีอยู่ ที่ใจก็มีอยู่ ธาตุรู้มีอยู่ ใจผู้รู้
มีอยู่ ทุกอย่างมีอยู่หมดเพราะมันเกิดขึ้นเองแล้วดับของ
มันไปเองเป็นธรรมดา เรายึดอะไรไม่ได้ โดยอยู่กับตัวเรามี
ความรู้เป็นอารมณ์เกิดเป็นความรู้ เข้าใจอริยสัจเบื้องต้น

เมื่อเราเข้าใจอริยสัจ ความเป็นจริงเราจะได้ดวงตาเห็นธรรม
เราจะหยุดการดิ้นรน หยุดการแสวงหา เราอยู่ได้ที่กายใจ เราอยู่
กับโลกนี้ได้ เรามีที่อยู่ เราจึงจะเกิดความพ้นทุกข์ เราจึงจะรู้
ได้ว่าร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่ง ใจนี้เป็นอีกส่วนหนึ่ง เราเป็นอีก
ส่วนหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นคนละส่วนกัน แต่เราอยู่ได้ภายใน

กายใจนี้ เรียกว่าแยกกายแยกใจออกจากกัน เมื่อตัวเราลอย
มาเราจะเห็นกายกับใจมันคนละส่วนกับเรา แต่จะเป็นส่วนเดียว
กันก็ต่อเมื่อเราเข้าไปอยู่ในกายกับใจ

เมื่อเราไปดูที่กายเราจะเห็นว่าเราดิ้นรน เมื่อเราไปดูที่ใจ
เราจะเห็นความรู้สึกอารมณ์ของใจเป็นเช่นไร เห็นหรือยังว่า
เราเป็นคนปรุง เอากายเป็นตัวเรา รวมใจเป็นตัวเรา เรามีแต่
อารมณ์ แต่เมื่อเราแยกออกจากร่างกายโดยอยู่กับตัวเองได้
นิ่งๆ ร่างกายเราเจ็บปวด เคลื่อนไหว เราจะเห็นว่าร่างกาย
ไม่เที่ยง เราจะเห็นการเคลื่อนไหว ไม่เจ็บปวด เราสามารถอยู่
ได้นิ่งๆ คือ เราแยกตัวเราออกมาจากกายได้ กายไม่ใช่ตัวเรา
ความรู้สึกของกายไม่ใช่ของเรา อาการที่เป็นอยู่ไม่ใช่ตัวตน
ของเรา เราก็ปล่อยร่างกายอยู่กับตัวเอง พอออกมาจากใจจะ
เห็นว่า ใจเดียวมีความนิ่ง ความสงบ เดียวคิด เดียวลอย อาการ
เหล่านี้ นั่นคือ ใจทั้งหมด

แต่ถ้าเราไม่สามารถแยกตัวออกจากใจได้ เดียวเราจะคิด
เดียวลอย เดียวเคลิ้ม เราจะมีอารมณ์แบบนี้ เราเกิดอารมณ์
จากความรู้สึกภายในใจ เมื่อมีลมลอยออกมาจากใจ เราจะอยู่
ได้นิ่งๆ ไม่คิด ไม่พูดไม่ทำอะไรเลย จะเห็นความรู้สึกเปลี่ยนไป
เปลี่ยนมา เราจะรู้ตัวว่าเราจมไปทั้งกาย ทั้งใจ ถ้าเราไม่สามารถ

กลับมาระลึกแต่เมื่อมีสติระลึกเราสามารถอยู่กับตัวเองได้โดย
มีความรู้สึกของตัวเองผ่านกายแล้วรู้ใจ

พระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ ก็ทรงนิ่งเฉยๆ
แล้วมีความระลึกความรู้สึกคือ ผ่านกายแล้วรู้ใจ เช่นเดียวกัน
สิ่งที่พระองค์เห็น ก็คือ ที่เกิดของทุกข์ ความจริงที่เราหลง
ผ่านกายแล้วรู้ใจก็เห็นที่ใจ การพ้นทุกข์ก็ต้องออกจากที่ใจเรา
ถ้าเราเข้าใจก็จะเห็นที่เกิด ที่เราจมไปในกาย จมไปในใจ ก็คือ
อาภรณ์

เมื่อเราเข้าใจเห็นที่เกิด เราถอย เราจะรู้จักนิโรธคือ
การดับทุกข์ได้เองเพราะเราสามารถอยู่กับความรู้สึกของเรา
เราสามารถดับทุกข์ได้ที่ตัวเรา เราเป็นคนดับก็คือ **วาง** ตัวเรา
ไม่ได้เข้าไปอยู่ในกาย ไม่ได้เข้าไปอยู่ในใจ ไม่ได้เอาความรู้สึก
ของกาย ไม่ได้เอาความรู้สึกของใจมาเป็นตัวเรา เราไม่ยึดถือ
เราไม่ด้นรนเอากายมาเป็นตัวตน ไม่ได้ยึดถือ ไม่ได้ด้นรน เอาใจ
มาเป็นตัวตน เราจึงไม่ต้องด้นรน นี่คือ ความเป็นจริงแห่ง
อริยสัจ ภายใตักฎไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์คือ ความเป็นจริงของธรรมชาติ พระพุทธองค์
ทรงเข้าไปเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ เรียกว่า อริยสัจ คือ

กฎความเป็นจริงคือ ธรรม กฎไตรลักษณ์ มีความแปรปรวน
มีสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ เพราะเกิดขึ้นเองแล้วดับไปเอง
เป็นธรรมดา นี่คือ ความเป็นจริงของไตรลักษณ์ อริยสัจระจำง
แจ้งที่ตัวเรานี้ เราจึงจะรู้ว่าเราเดินมาถูกทาง

อริยสัจธรรม ๔

ความเป็นจริงสิ่งที่เราควรรู้ ควรเห็น ควรเข้าใจ ร่างกาย
ที่เราได้อาศัยอยู่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราเป็นทุกข์
ไปกับร่างกาย

ใจเป็นความรู้สึก ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
ความคับแค้นใจ ความอาลยอาวรณ์ ความยินดี ความเสียใจ
เราเป็นคนยึดถือเอามาเป็นตัวเรา เราเป็นทุกข์ไปกับความรู้สึก
ในใจ ควรกำหนดรู้ว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่เป็นทุกข์

สมุทัย ควรละเพราะเราเห็น เรารู้ ว่าทุกข์อยู่ที่ไหน
เราเห็นจากการกระทำของเรา สิ่งที่เราตั้งมั่นสิ่งที่เรามีแต่
ความอยาก

นิโรธ การดับทุกข์คือ ดับที่เรา เพราะเราวางความอยาก
ความพอใจ อารมณ์ทั้งหลายจากการที่เราเข้าไปยึดถือ เราหยุด
การกระทำทั้งหลาย

การหยุดตัวเอง ไม่ใช่บังคับให้ตัวเองอยู่นิ่งๆ แต่หยุดความรู้สึกทั้งหลายที่เราเห็น แต่เราไม่มีอารมณ์คือ หยุดอารมณ์หยุดความอยากของตัวเอง เราถึงจะเห็นว่าตัวเราต่างหากที่เป็นผู้กระทำ เมื่อเราหยุดการกระทำเพราะเราไม่มีความอยากไม่มีอารมณ์ เราอยู่ได้นิ่งๆ โดยมีเครื่องระลึกลับ ตัวเราก็จะสงบเป็นสัมมาสติ เพราะไม่มีความอยาก

ความเป็นจริงแห่งอริยสัจภายใต้กฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้นเองแล้วดับไปเองเป็นธรรมดา นี่คือความเป็นจริงของไตรลักษณ์ อริยสัจจึงกระจ่างรู้แจ้งที่ตัวเรา ถึงรู้ว่าเราเดินถูกทางคือ มรรค ข้อนประพฤติปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์

พระอ.ป๋วย



ไตรลักษณ์ ๑

พระยโง

เมื่อเราฝึกได้มากขึ้นเราจะเริ่มเห็น เราเริ่มเข้าไปในทางแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทางในที่นี่คือ วิถีแห่งพระพุทธรองค์ ทางของพระพุทธรองค์ คือ มรรค ๘

เมื่อเราเดินเข้าไปในทางเพราะเราเห็น เรารู้ เราเข้าใจในความเป็นจริง ความเป็นจริงที่ควรกำหนดรู้ทางของพระพุทธรองค์ ในมรรคมีองค์ ๘ เราจะเริ่มเกิดความรู้แล้วเข้าใจที่ตัวเราเอง เพราะเราเริ่มรู้ด้วยตัวเราเอง

เราคืออะไร

เรา รู้ความรู้สึก รู้อารมณ์ รู้ทุกอย่างที่กำลังดิ้นรน เพราะเราเริ่มรู้ตัวเราเอง เราเริ่มเห็นสิ่งที่เรายินดีพึงพอใจด้วยความอยาก แล้วก็เข้าใจตัวเอง เข้าใจคือ รู้แล้วว่าเรายึดอยู่กับอะไร

เราจะปล่อยวางได้อย่างไร

วิธีการที่เราจะปล่อยวาง การสลัดคืน เราต้องเดินตาม
วิถีแห่งพระพุทธรองค์ คือ มรรค **มรรคคือ ข้อประพฤติปฏิบัติ**
เพื่อให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์

เมื่อเราเดินเข้าไปในวิถีของความเป็นจริงก็คือ เดินเข้าไป
ในอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ คือ ความเป็นจริง เราจะเริ่มเห็นสิ่งที่
เรายึด สิ่งที่เรายินดี สิ่งที่เรารังพึงพอใจ ถ้าเรายังไม่เห็นสิ่งตรงนี้
เราก็กังขาไม่ได้เดินเข้าไปในทางแห่งมรรคมีองค์ ๘ เพราะเรายัง
หลงอยู่ เรายังยินดี เรายังรังพึงพอใจ เพราะเรายังไม่เห็นความ
เป็นจริง

เมื่อเราปฏิบัติได้มากขึ้น เราจะเห็นจากตัวเราจากการ
ระลึก เครื่องระลึกสำคัญมากเพราะเป็นเครื่องอยู่ของตัวเรา
เมื่อเราระลึกได้เราจะเห็นตัวเราอยู่ที่ไหน ทางสายกลางของ
ความเป็นจริงของพระองค์ทรงให้เห็นตัวเราเป็นอันดับแรก

เมื่อเราระลึกได้แล้วตัวเรายู่กับอะไร เมื่อเราระลึกได้เรา
อยู่กับตัวเรายู่ตรงใจเรา เราต้องมีเครื่องระลึก เมื่ออยู่กับตัวเอง
ได้เราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง

ขณะที่เราดูความเปลี่ยนแปลง เห็นความเปลี่ยนแปลง เราเข้าใจความเปลี่ยนแปลง เราจะเข้าใจความเป็นจริงของ ไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์คือ ความเปลี่ยนแปลงมันมีอยู่ตาม ความเป็นจริงของธรรมชาติเพราะมันเกิดขึ้นเองแล้วดับ ไปเอง

อะไรเกิดขึ้น อะไรดับไป

นั่นคือ ไตรลักษณ์คือ ธรรมชาติ เพราะธรรมชาติในโลกนี้ สิ่งที่เป็นอยู่มีแต่ความเปลี่ยนแปลงเพราะเกิดขึ้นเองแล้ว มันดับไปเอง เราจึงจะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของความ เปลี่ยนแปลงทั้งหมด คือ

สภาวะที่ ๑ ความไม่เที่ยง ทุกอย่างมีแต่ความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง

สภาวะที่ ๒ ทุกอย่างตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ มีแต่ความ เปลี่ยนแปลง

สภาวะที่ ๓ บังคับไม่ได้ คือ เห็นความเป็นจริงของความ เปลี่ยนแปลง

ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อเรา เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เราจะ

เข้าใจไตรลักษณ์ เข้าใจสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเองแล้ว
ดับไปเองเพราะเมื่อเราเข้าใจความเป็นจริงของไตรลักษณ์
เราจะเดินเข้าไปในอริยสัจ

เราสามารถกำหนดรู้ว่า ทุกข์มันอยู่ที่เราเพราะเราไปยึด
จะเห็นว่าร่างกายเราเปลี่ยนแปลงเพราะมันไม่เที่ยง ร่างกายนี้
เป็นทุกข์เพราะตั้งอยู่ไม่ได้ ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนมันบังคับไม่ได้
เราต้องกำหนดรู้เข้าไปเห็นความเป็นจริงแสดงว่าเรากำลังเดิน
เข้าไปในทางของพระพุทธองค์เรียกว่า อริยสัจคือ ความเป็นจริง
ดูผ่านไตรลักษณ์ เราจะเกิดปัญญาว่า เรายึดอะไรไม่ได้เลย
ยึดกายยึดใจไม่ได้ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกจากอารมณ์
ภายในใจ

ใจ คือ ความรู้สึก เรายึดความรู้สึกไม่ได้ เราจะเห็น
อารมณ์ในใจ เตี้ยวนิ่ง เตี้ยวสงบ ดิ้นรน ลอยบ้าง เคลิ้มบ้าง
สิ่งเหล่านี้เกิดที่ใจ คนที่ทำให้เกิดอารมณ์เป็นอารมณ์ของจิต
จิตเป็นตัวอารมณ์ อารมณ์เหล่านี้ยึดไม่ได้มีแต่ความ
เปลี่ยนแปลง ความรู้สึกยึดไม่ได้เพราะความรู้สึกเปลี่ยนแปลง

แล้วเราจะยึดอะไร

เมื่อเราเรียนเข้าไปในวิถีแห่งพระพุทธรองค์ เราจะเข้าใจความเป็นจริงในอริยสัจ ทุกข์ควรกำหนดรู้ เราเป็นคนรู้ เมื่อเรานิ่ง จะมีความเจ็บ ความเมื่อย ความปวด เรารู้เพราะเราเห็นอยู่

เมื่อเราเห็นแล้วทำอะไร

สมุทัย ควรละ เมื่อเราเห็นแล้วเราจะละอย่างไร ถ้าเรามีความอยากเราจะดิ้นรนเพราะเราเป็นคนยึดถือ เราจะปล่อยวางความอยากของตัวเองได้ เราต้องเตือนตัวเราให้กลับมาได้ด้วยความรู้สึกลึก เมื่อระลึกได้อยู่กับตัวเองได้ชั่วขณะ เมื่อเราเตือนตัวเองได้ให้กลับมาอยู่กับตัวเองได้ชั่วขณะ เราจะยิต อานาปานสติ

เมื่อเรามีสติเป็นความระลึกแล้วกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกของลมที่ผ่านกายรู้ใจ มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เมื่อเตือนตัวเองกับความรู้ประโยคเดียวแล้วอยู่ตรงใจ เราสามารถเดิน อัมมานุสติ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่แล้วยอมรับ

เมื่อเราเริ่มอยู่กับธรรม เราจะเดินเข้าไปในอริยสัจ ภายใต้อไตรลักษณ์ของความเป็นจริง เราจะเริ่มสงบ ในสติปัฏฐาน ๔ ภาวนีนี้ไม่เพียงคือ ร่างกาย ภาวนีนี้เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้ ภาวนี

ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ ใจนี้ไม่เที่ยง ใจนี้เป็นทุกข์ ใจนี้ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้

อารมณ์ทั้งหลายที่จิตของเราที่เป็นอารมณ์สงบก็ดี เราจะเกิดเป็นความรู้จากอารมณ์ข้างในคือ จิตไม่เที่ยง อารมณ์ของจิตที่แสดงอยู่เป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ ความรู้ที่เรายึดก็ไม่เที่ยง ความรู้ก็เป็นทุกข์เพราะตั้งอยู่ไม่ได้ ความรู้บังคับไม่ได้ เราจึงเกิดความรู้ภายใต้สติปัฏฐาน ๔ ว่า ความรู้ไม่ใช่ตัวตน

เรากลับมารู้ตัวอยู่ได้บ้าง ตัวเราสงบ ร่มเย็น เป็นเครื่องยืนยันว่าเราระลึกจริงๆ เราได้รู้ตามความเป็นจริงเพราะไตรลักษณ์ ผ่านไตรลักษณ์ที่เราดูเราจึงปล่อยวาง ปล่อยความรู้ทิ้งเหลือแต่ระลึก ตัวเราจึงจะสงบและร่มเย็นได้

ถ้าตัวเรายังยึดความรู้อยู่ ตัวเราจะไม่สงบเพราะตัวเราอยู่นิ่งไม่ได้เพราะขาดเครื่องระลึก ตัวเราไม่ร่มเย็นเพราะเราไม่มีความรู้เข้าไปแทรก ตัวเราจึงดิ้นรนตลอดเวลา

การฝึกจริงๆ เมื่อเราเดินในวิถีแห่งพระพุทธองค์จะเดินแบบพร้อมกันทีเดียว แต่ผู้มีปัญญาไม่เท่าทันจะดูได้ที่ละส่วนๆ จนกว่าจะเข้าไปรู้รอบ เมื่อเรารู้รอบแล้วตรงนั้นเราจึงจะหมุน

หมุนธรรม เขาเรียกว่า **หมุนอริยมรรค** อริยะ คือ ความเป็นจริง มรรค คือ ข้อประพฤติปฏิบัติให้เข้าถึงความเป็นจริง

เมื่อเราเริ่มหมุนได้ เราจึงจะมาทบทวนสภาวะ คำว่า "ไม่เพียง" สภาวะทุกข์ สภาวะบังคับไม่ได้ ตรงนั้นเขาเรียกว่า หมุนอริยมรรค ความเป็นจริงเพื่อให้เข้าใจในอริยสัจภายใต้ ไตรลักษณ์ เราจึงจะได้ดวงตาเห็นธรรม

ดังนั้นพื้นฐานการปฏิบัติ ภายใต้ไตรลักษณ์ คือ ผ่านอริยสัจ แล้วเป็นสติปัฏฐาน ๔ เราจะมีสติผ่าน อานาปานสติ เราพิจารณา ธรรมผ่านไตรลักษณ์ เมื่อผ่านไตรลักษณ์เราจะเดินเข้าไปใน อริยสัจ เห็นความเป็นจริงของทุกข์ ก็คือ กายนี้ เห็นความเป็นจริงของทุกข์ คือ ใจนี้ เห็นความเป็นจริงของทุกข์ คือ จิตนี้คือ อารมณ์ของจิตแล้วเห็นความเป็นจริงของทุกข์นี้ คือ ความรู้คือ ธรรมนี้ ๔ ส่วน เป็นความจริงในอริยสัจที่มันมีอยู่เราจึงจะเข้าใจ ในสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราไม่เข้าใจอันใดอันหนึ่งเราจะยึด ยึดสิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นอารมณ์ เราจะเป็นคนทุกข์ตลอดเวลา

เมื่อเรามีภูมิปัญญาน้อย เราจะค่อยๆ เข้าใจไปที่ละส่วน จนกว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้น เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น จะกลับมา ทวนอารมณ์ของเราจากสภาวะไม่เพียง ตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้

จึงจะเข้าใจบทสรุป เราจะเข้าใจความเป็นจริงของอริยสัจ
ภายใต้ไตรลักษณ์ คือ ข้อประพจน์ปฏิบัติ คือ ความพ้นทุกข์ นั่นคือ
ทางสายกลางที่เราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง

**เรากลับมาดูที่ตัวเราเสียก่อนว่า เรามีสติจริงหรือไม่
เราระลึกได้จริงหรือไม่ เรามีปัญญาจริงหรือไม่**

ขณะที่เราย่ำเตือนตัวเองแล้วเราหยุดตัวเองได้ไหม
ถ้าเราหยุดตัวเองได้ เราจะกลับมาระลึกแล้วสามารถมองเห็น
ความเป็นจริงได้ เราสอนตัวเองได้ เริ่มร่มเย็น เราเริ่มเดินถูกทาง
เพราะเราเห็นตัวเราเองดีขึ้น เห็นตัวเองวิ่งไล่ตามความอยาก
แล้วหยุดความอยากตัวเองได้ หยุดการดิ้นรนของตัวเองได้
ชั่วขณะ

เมื่อเราเห็นว่าตัวเองอยู่ได้นิ่งๆ อยู่ที่ใจแล้วมีเครื่องระลึก
ผ่านกายรู้ใจ ถ้าเราสามารถอยู่กับตัวเองแล้วมองเห็นสภาวะ
ตรงนั้นชั่วขณะ เราจะมีสติแบบ สัมมาสติเพราะเรามีองค์ความรู้
เราจะเริ่มสอนตัวเองได้ที่ละน้อยๆ เราถึงจะยอมรับ เราจะได้
ดวงตาเห็นธรรม

นี่เป็นเหตุผลที่เราจะเดินเข้าไปในวิถี ขอให้เรามีสติ จำไว้
ว่า อานาปานสติ มาอยู่ที่เราผ่านความรู้สึกของลมเพื่อให้
เราเห็นตัวเองอยู่ตรงใจนี้ อยู่ด้วยเครื่องระลึก คือ ความรู้สึก

มีปัญญา ธรรมานุสติ ด้วยธรรมข้อเดียว ธรรมข้อเดียวที่ทำให้
เรามีปัญญา ก็คือ ผ่านไตรลักษณ์

เราจะดูความเป็นจริงของกายนี้ ใจนี้ ความรู้สึก คือ
อารมณ์ของจิตและธรรมนี้เป็นสติปัฏฐาน ๔ ผ่านไตรลักษณ์
เมื่อผ่านไตรลักษณ์เราจะเดินเข้าไปในอริยสัจ เราจะรู้เรื่อง
เพราะเราเป็นผู้กำหนดรู้ว่าทุกข์มันอยู่ที่เรา เราเป็นคนยึดอะไร
เราจะเห็นว่า เรายึดกาย ยึดใจ ยึดอารมณ์ของจิตแล้วก็ยึดธรรม
๔ ส่วนนี้มันเป็นทุกข์

สมุทัย ควรละ ใครเป็นคนละ มันเกิดที่กายกับใจก็ต้องละ
ที่กายกับใจ เมื่อเราเวียนเข้าไปในอริยสัจเห็นที่เกิดของทุกข์ คือ
กายใจ เราจะเห็นความเป็นจริงของกายใจนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔
ความเป็นจริง เราจะดูไปที่ละส่วน ขณะที่เราดูสภาวะแต่ละ
ส่วนได้เรากำลังดูภายใต้สติปัฏฐาน ๔ มีกายเกิดขึ้นก็ดูกาย
มีอารมณ์ดูใจ มีความสงบดูอารมณ์ของจิต มีความคิดเกิดขึ้น
ในใจ เราก็ดูความรู้ เราดูธรรมภายในใจเรียกสติปัฏฐาน ๔
ภายใต้ไตรลักษณ์ ธรรมข้อเดียว

เราไม่เข้าใจ เราวิงหาอะไร หาไม่เจอ เพราะเราหาอะไร
อยากรู้อะไร เราจะไม่เข้าใจสภาวะธรรมอันถ่องแท้ เราจึงดิ้นรน
ไปกับความอยากอันแท้จริง

ถ้าเราเข้าใจพื้นฐานของการประพฤติปฏิบัติ เราจะอยู่ได้ เพราะเราเห็นความเป็นจริงในอริยสัจภายใต้ไตรลักษณ์ เมื่อเราเรียนแบบนี้ สติปัญฐาน ๔ เราก็ยึดไม่ได้ นี่คือ ความพันทุกข์ เราจะได้ดวงตาเห็นธรรม

ขอให้เรานำไปพิจารณา นำไปประพฤติปฏิบัติจะเป็น ธรรมปรমัตถ์ **ปรมัตถ์คือ ธรรมอันยอด ที่ต้องรวบยอด** เมื่อเราพิจารณาเราจะเข้าใจสภาวะ เมื่อเราเกิดธรรมปรมัตถ์นี้แล้ว กงล้อธรรมเราก็จะหมุนเป็นอริยมรรคได้เอง เมื่อจิตของเราหรือตัวเราจะได้พระโสดาบัน ได้ดวงตาเห็นธรรม องค์อริยมรรค มรรค คือ ข้อประพฤติปฏิบัติให้เห็นความเป็นจริงจะหมุนเข้าไปในอริยสัจผ่านไตรลักษณ์ มรรคคือ ข้อประพฤติปฏิบัติเมื่อเราทำได้ อริยะ คือ ความเป็นจริง มันจะหมุนเข้าไปในอริยสัจ ความเป็นจริง

คำว่า ความทุกข์ ทุกข์ที่เราเป็นอยู่ ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละ นิโรธ คือ การดับทุกข์ จะทำอย่างไร มันจะหมุนในกงล้อ อริยสัจ ความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ ไม่เพียงเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน เราหมุนในอริยสัจ ขณะที่เราหมุนไตรลักษณ์มันจะผ่าน อริยสัจเองว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็คือ ร่างกายเป็นทุกข์ เพราะ

ร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายตั้งอยู่ไม่ได้ ร่างกายบังคับไม่ได้ ถึงจะรู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา

พอหมุนใจมันจะหมุนใจในอริยสัจ ๔ ว่า ใจนี้เป็นทุกข์ เพราะใจนี้ตั้งอยู่ไม่ได้ ใจนี้บังคับไม่ได้ ใจนี้ไม่ใช่ตัวตน พอเห็นอารมณ์ของจิต ความรู้สึกที่ใจมันก็จะหมุนเช่นเดียวกันว่าใจนี้ไม่เที่ยงใจนี้เป็นทุกข์ ใจนี้ไม่ใช่ตัวตนมันยึดไม่ได้ เราเลยปล่อยความเป็นจริงคือ ความอยากนั่นเอง เราปล่อยความอยาก ความอยากของตัวเราทั้งหลาย ที่เรายึดทุกอย่าง เรายึดอะไร เรายึดกาย ยึดใจ ยึดอารมณ์ของจิต สุดท้ายคือ ยึดความรู้ เราก็จะปล่อยความรู้เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน นี่คือ กงล้ออริยสัจ เรียกว่า อริยมรรค เกิดขึ้นที่เรา

เราจะได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันคือ ยอมรับความเป็นจริงว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งทั้งหลายย่อมมีการดับเป็นธรรมดา หรือ เรายอมรับความเป็นจริงว่า เกิดขึ้นเองแล้วดับไปเองเป็นธรรมดา แล้วแต่บุคคลจะเกิดความรู้ในองค์ของอริยมรรคเข้าในอริยสัจ นี่คือ สัจจะความเป็นจริงของผู้ปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ ภายใต้อริยมรรค

ทางสายกลางบนทางสายเอกผ่านไตรลักษณ์ ตามญาณทัศนะ ๑๖

เรียนรู้ความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ตามญาณทัศนะ ๑๖ หรือโสฬสญาณ ญาณคือ ความหยั่งรู้ ทัศนะคือ การเฝ้าดู เกิดความรู้ ได้ปัญญา ได้ดวงตาเห็นธรรมต้องผ่านญาณทัศนะ ๓ ขั้น ขั้นที่ ๑ รู้การเกิดของนามและรูป ขั้นที่ ๒ รู้การเกิดของกายและใจ ขั้นที่ ๓ รู้ไตรลักษณ์

เมื่อเรามีสติผ่านอานาปานสติเพราะอยู่กับตัวเองมี ธรรมเป็นอารมณ์ เราจะเห็นความเป็นจริงที่เกิดของนาม และรูป เราเห็นความรู้สึกละมที่สัมผัสผัสฏกต้องที่กายแต่เรา รับรู้ความรู้สึกของลมอยู่ที่ใจเป็นนาม เราถึงรู้ที่เกิดของนาม และรูปคือ ร่างกายกับใจและลมหายใจที่เราสัมผัสมีแต่ความ เปลี่ยนแปลง คือ ไม่เที่ยง เราเลยเห็นร่างกายของเรา ไม่เที่ยง เห็นความรู้สึกละมไม่เที่ยงจากความรู้สึกที่เรารับรู้ ว่า ไม่เที่ยงเป็นไตรลักษณ์ สภาวะแรกคือ ความเปลี่ยนแปลง เรา ถึงจะเริ่มเห็นความเป็นจริง ที่เกิดของนามและรูปผ่านกายกับ ใจนี้ว่าไม่เที่ยง คือมีแต่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอด

เวลา เรายึดไม่ได้ เราเลยอยู่กับตัวเองได้แล้วเราเห็นความเปลี่ยนแปลง อยู่หนึ่งๆ จะมีลมเบาๆ ปรากฏขึ้น ลมนี้เรียกว่า ลมระลึกลอยออกจากร่างกาย เราถึงจะเห็นชัดว่าร่างกาย ไม่ใช่ตัวเรา

แต่ความรู้สึกร่างกายยังมีอยู่ ตัวเราอยู่ที่ใจ เราจะเห็นความรู้สึกที่ใจชัดขึ้น ใจเป็นความรู้สึกเป็นนามธรรม นามจับต้องไม่ได้แต่เรารับรู้ความรู้สึกได้ เราตื่นรนไปกับความรู้สึก เมื่อเราอยู่กับตัวเองหรือเครื่องระลึกได้เราจะเห็นความรู้สึกอยู่ที่ใจมีอาการบีบเค้น มีความคิด แต่เราไม่เอาความรู้สึกนำมาเป็นอารมณ์

เมื่อเราอยู่หนึ่งๆได้ภายในใจ เราจะเห็นลมปรากฏขึ้น ผ่านกายเห็นที่ใจ มีระยะห่างของตัวเรากับใจ เรียกว่าธาตุรู้ ลอยออกจากใจ จะเห็นที่เกิดของความรู้สึกทั้งหลาย อยู่ที่ยกยกับใจนี้ นี่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ผ่านไตรลักษณ์ตาม ญาณทัศนะ ๓ ขั้นเบื้องต้น

พุทธ ๖.๕



ไตรลักษณ์ ๒

พระยโง

การปฏิบัติจริงๆ ก็เพื่อให้ตัวเราอยู่ได้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เราต้องพึ่งตนเองเหมือนกับความรู้สึก เราพยายามพึ่งอะไรเราไปยึดอะไรไว้ ขณะที่เราไปยึดสิ่งใดๆ เราก็ยึดสิ่งเหล่านั้นเป็นที่พึ่งมาเป็นที่อยู่ มาเป็นที่อาศัยของตัวเอง

เมื่อเราพิจารณาเห็นความเป็นจริง เราจึงจะรู้ว่าสิ่งที่เรากำลังยึด สิ่งที่เรากำลังถือ ที่เราเอามาเป็นที่พึ่งอาศัยของเรา สิ่งเหล่านี้ล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง มันตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ เราจะเอาอะไรมาเป็นที่พึ่งของตัวเอง

ขณะที่เรากำลังเรียนรู้ปฏิบัติธรรม ตัวเราเป็นคนเรียนรู้ความเป็นจริงในสภาวะธรรม ธรรมที่บอกให้ได้ในการประพฤติปฏิบัติ เราจะต้องเรียนตามความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ เมื่อเรา

เรียนผ่านไตรลักษณ์ ผ่านญาณทัศนะ ญาณคือ ความหยั่งรู้ ทัศนะคือ การที่เกิดความรู้ เราจะเกิดความรู้ ญาณทัศนะ ๑๖ หรือโสฬสญาณนี้ เราจะได้ปัญญาหรือได้ดวงตาเห็นธรรม ต้องผ่านญาณทัศนะ ๓ ข้อ คือ ๑. รู้การเกิดของนามและรูป ๒. รู้การเกิดของกายและใจ ๓. รู้สภาวะเหล่านี้เป็นไตรลักษณ์

ขณะที่เรากลับมาระลึกได้ เราจะยึดอานาปานสติเพราะ อยู่กับตัวเอง ขณะที่เรามีความรู้ด้วยธรรม เราจะเห็นความจริงที่เกิดของนามและรูปคือ ความรู้สึก รูปที่สัมผัสถูกต้อง คือ ร่างกาย การที่สัมผัสถูกต้องผ่านร่างกายแล้วเราไปรับรู้ ความรู้สึกที่ใจ ลมหายใจที่สัมผัสถูกต้อง เดี่ยวมีเดี่ยวไม่มี เรา รู้ความรู้สึกของลมที่สัมผัสที่กาย แต่เราไปรู้ความรู้สึกสภาวะที่ใจ เราจึงได้รู้ที่เกิดของนามและรูป ว่านามและรูปก็คือ ร่างกายกับ ใจและลมหายใจที่เรารู้สึกนั้นมีแต่ความเปลี่ยนแปลง

นามและรูปคือ กายและใจ เราจึงเห็นว่าร่างกายของเรา ไม่เที่ยง ความรู้สึกของใจไม่เที่ยง เราจะเห็น ๒ ส่วนนี้คือ รูปนาม กายใจ เราจะเห็นสภาวะนี้ซ้ำๆ จากความรู้สึกที่รับรู้ที่ไม่เที่ยง เป็นไตรลักษณ์เป็นสภาวะแรก คือ ความเปลี่ยนแปลง พอเข้าใจความเปลี่ยนแปลง เราจะเห็นว่า มีลมระลึกลอย ธาตุรู้ ลอย เพราะสิ่งเหล่านี้จะเข้าใจเหมือนตัวเราเพราะจะมีอารมณ์

ไปบีบเค้น แต่เรารู้สึกอยู่ได้โดยไม่ดิ้นรน เราจะเริ่มเห็นความเป็นจริงที่เกิดของนามและรูป ผ่าน ภาย ใจนี้ว่ามันไม่เที่ยง คือมีแต่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เรายึดไม่ได้ เราจึงอยู่กับตัวเองได้ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง ลมระลึกละเอียดออกมา ลมระลึกละเอียดจะออกจากร่างกายเรา เราจึงจะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา

เมื่อเห็นร่างกายชัดเจนที่เกิดของกาย คือ ความรู้สึกยังมีอยู่ ความรู้สึกที่รับรู้ คือ ภาย ใจ สัมผัสแต่ความรู้สึกมาอยู่ตรงใจนี้ เราจะเห็นความรู้สึกที่ใจเพียงบางส่วน ใจเป็นความรู้สึก เป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้แต่รับรู้ความรู้สึกได้

ความรู้สึกที่เราดิ้นรน เมื่อใดที่เรารู้สึกระลึกรู้ได้ เราถอยได้ เรา รู้จักรูปนาม คือ กาย กับ ใจ รู้จักกายว่า มีความเจ็บ ความปวด เรารับรู้ความรู้สึกที่มันดิ้นรน เราจะเห็นตัวนามธรรมเป็นความรู้สึกที่ใจ ใจเป็นความรู้สึก เรียกว่า เวทนา เวทนา คือ ความรู้สึก

ตัวเรา คือ ความอยาก เราไปอยากกับอะไร จะเห็นความรู้สึก

ตัวเรา คือ ความคิด เราไปเอาอะไรมาคิด

ตัวเรา คือ อารมณ์ ไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์

ตัวเรา คือ ความรู้สึก

เราจะเห็นว่าอะไรเกิดขึ้น เรารับรู้ความรู้สึกแต่เราไม่รู้ว่า เป็นความรู้สึกคือ ตัวเรา เราไปเอาความรู้สึกที่สัมผัสถูกต้อง ไปเอากายมาเป็นตัวเรา คือ ความรู้สึก แล้วไปรับรู้ความรู้สึกที่ ใจเอามาเป็นตัวเราอีก นี่คือ ตัวเราในสภาวะ เมื่อเราเข้าใจแล้ว เราจะเห็นที่เกิดของรูปและนาม ก็คือ กายกับใจนี้ ที่เป็นทุกข์ ทุกวันเพราะเราไม่เห็นตัวเราที่เราเข้าไปอาศัยอยู่ในกายใจนี้

เราจะได้ปัญญา หรือ ดวงตาเห็นธรรม ต้องผ่านไตรลักษณ์ ๓ ข้อนี้ แต่ไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ข้อต้องดูไปที่ละไตรลักษณ์คือ ดูความไม่เที่ยง ดูสภาวะทุกข์รอบสอง ดูสภาวะบังคับไม่ได้ รอบ ที่สาม จึงจะมีบทสรุปคือ เข้าใจความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ การทบทวนทั้ง ๓ อย่างอารมณ์ความรู้สึกภายในกาย ใจ นี้จะ แกว้างมากขึ้น

ขณะที่เราเรียนรู้ เราต้องสอนที่ตัวเราอย่างเดียวให้ เราออกจากกายใจให้ได้ สิ่งที่เราเป็นทุกข์เพราะตัวเรา กาย ไม่ได้ทุกข์ ใจไม่ได้ทุกข์ แม้จิตก็ไม่ได้ทุกข์ แต่คนที่ทุกข์ดิ้นรน คือ ตัวเรา เพราะเราวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง

เมื่อเราปฏิบัติเราเริ่มเข้าใจ เราจะเห็นที่เกิดของทุกข์ คือ สิ่งที่เราดิ้นรน เราพึงพอใจ มีอารมณ์ความชอบไม่ชอบ ความไม่พอใจ เราจะเห็นที่เกิดของตัวเราเพราะเราเป็นคนทุกข์ เราต้องเห็นความทุกข์ ความสุขก็เป็นทุกข์ เราต้องเห็นตัวเรา จากความรู้สึกที่เราเข้าไปดิ้นรน

เมื่อเราเห็นความรู้สึกที่เราเข้าไปยึดที่กาย ยึดที่ใจ เราก็จะเห็นความเป็นจริงว่า สิ่งนี้ทำให้เราทุกข์ เราจะเริ่มเห็น นิสัยของตัวเราคือ ความอยาก เราจะเห็นเหตุ สิ่งที่ทำให้เรา เป็นทุกข์เพราะนิสัยจะบ่งบอกถึงความอยากของเรา เราจะ เห็นนิสัยของตัวเรา เราจะออกจากทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่ยอมรับ นิสัยของเราเองเพราะตัวเราเป็นคนกระทำ เราต้องกลับมาดู ที่นิสัยของเราเพราะเราเป็นคนกระทำเราจึงเป็นคนทุกข์ เรา จะออกจากทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่เห็นตัวเราเองจากนิสัยที่เรา ดิ้นรน เมื่อเราพบ เรายอมรับ เราจะอยู่กับตัวเองได้ เราจะ ไม่ทุกข์ เราจะไม่ดิ้นรนเพราะเราอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ เราจึง จะเข้าใจว่า นี่คือ ทางพ้นทุกข์

เมื่อเรายอมรับความรู้สึก ตัวเราจะไม่มีอารมณ์ เพราะ เราไม่เอาความรู้สึกที่กาย ใจมาเป็นตัวตนของเรา เราต้องเรียน ภายใต้ความเป็นจริงในอริยสัจ ผ่านไตรลักษณ์และเห็นที่เกิด

ของรูปนาม กายใจ เป็นไตรลักษณ์ เราจะหมุนไปในอริยสัจ เพราะเห็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ เห็นสมุทัย ควรละ คือ ความอยาก เราก็จะเห็นนิสสัยของตัวเองเราก็จะละ ละความอยากของตัวเองได้ที่ตัวเราเองเพราะเราเข้าใจเห็นแล้วว่า สิ่งที่เราเข้าไปยึดอยู่ เรายังตั้งมั่นอยู่ ยังแสวงหาอยู่ เราเป็นคนทุกข์ เมื่อเราเริ่มเห็นตัวเราแบบนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจเรายังเดิน ไม่ถูกทาง เราก็ยังไม่ได้เดินเข้าไปถึงทาง เรียกว่า มรรคมงคล ๘ เพราะเรายังไม่เห็นชอบ เรายังไม่ได้คิดชอบในการกระทำของเราที่กระทำทุกวันนี้ มันจึงไม่ชอบ เมื่อการกระทำไม่ชอบ ผลจึงเกิดขึ้นแก่เรา

เราจึงต้องเห็นความเป็นจริงในปัจจุบัน เราจะกลับมาระลึกได้ เราจะเห็นหนทางเพื่อความพ้นทุกข์โดยแท้ โดยผ่านญาณทัสนะ ๑๖ การที่เราจะได้โสดาบัน ที่ธาตุรู้ ผู้รู้ถอยผ่านญาณทัสนะ ๓ ข้อ เราจะได้ดวงตาเห็นธรรม เราจะเกิดอีก ๗ ขาติ เป็นพระโสดาบัน ๗ ขาตินิพพาน เพราะเรารู้ทาง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าพระโสดาบันแบ่งไว้ ๓ อันดับคือ

๑. ๗ ขาตินิพพาน
๒. ๓ ขาตินิพพาน
๓. ขาติเดียวนิพพาน

การที่ ๗ ชาตินิพพานเป็นอย่างไรก็อยู่ที่ฝึกที่ใจผู้รู้ตรงกลางแล้วเราอยู่ได้ อันนี้เป็นพระโสดาบันผ่านจากญาณทัศนะ ๑๖ เรียนได้ ๓ ข้อ ๗ ชาตินิพพานถ้าจิตข้ามโคตรเรียน ๑๖ ชั้น ๓ รอบ ๓ ชาตินิพพาน

ถ้าเราเดินธรรมต่อได้ ได้เป็นชั้น สกิทาคามี แต่จิตไม่ทันโคตร จิตไม่เดินเราจะได้เป็นพระโสดาบันในแบบ ชาตินิพพาน

เราจะรู้ว่าเราได้ชั้นไหน แบบไหน เรายังหลงอยู่เพราะเราขาดเครื่องอยู่ เครื่องพิจารณา พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงแบบนี้ ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราจะไม่สงสัยว่าเป็นพระโสดาบัน ๗ ชาตินิพพานจริงหรือไม่ เพราะเรารู้ตัวเราเอง เพราะเราตั้งมั่นได้ ๓ ชาตินิพพานจริงหรือไม่ เพราะกระแสจิตมันเกิดขึ้นที่จิต เพราะจิตข้ามโคตรมันเป็นกระแสพระนิพพาน เรายังรู้ว่าเราจะถึงความพ้นทุกข์ได้เกิดอีกไม่เกิน ๓ ชาตินิพพานเราจะพ้นทุกข์เพราะผลเป็นแบบนี้

ขอให้เรามีความเพียรเพื่อเดินเข้าไปในทาง เพื่อให้เกิดปัญญาเราจะไม่สงสัย นี่คือ วิธีแห่งความพ้นทุกข์โดยแท้

พื้นฐานของการปฏิบัติจริงๆ อยู่ที่ตัวเรา เราต้องมีเครื่อง
ชำระเป็นพื้นฐาน เครื่องชำระจึงสำคัญมาก หลักของการปฏิบัติ
คือ หลักโอวาทปาตีโมกซ์ คือ หลักในการปฏิบัติ คือ ๑. การ
ไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน

เมื่อตัวเรามีหลักในการคิด หลักธรรมให้เราเกิดปัญญา
ทำให้เราเห็นเรามีเครื่องชำระ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติไว้
๕ ข้อ คือ ศีล ๕ ข้อ เป็นเครื่องชำระภายใต้หลักนี้ ถ้าเราไม่มี
หลักในการคิด ไม่มีหลักในการคิดพิจารณา เราไม่รู้ว่าจะ
เอาอะไรมาชำระ เราเอาศีลมาชำระคือ ความเป็นปกติมาชำระ
ตัวเราให้เป็นปกติ ชำระกาย ชำระวาจา ชำระใจภายใต้สิ่งเหล่านี้
อยู่ในหลักประพฤติปฏิบัติ เราต้องจับหลักให้ได้ เราจะเห็นว่า
ตัวเราคิดดี เรากระทำดี เราพูดดี เพราะมันเป็นหลัก ศีลคือ
ข้อปฏิบัติ ๕ ข้อจะเริ่มมารักษาเรา เมื่อเราคิดไม่ดี เราคิดอาฆาต
คิดพยาบาท คิดอยากได้ทรัพย์ ศีลจะเข้ามาขัด เพราะเรามีหลัก
ในการคิด เราคิดเบียดเบียน เราคิดเพ่งโทษ ในการกระทำ
ทั้งหลาย เราต้องมีหลักยึดเหนี่ยวก่อนที่จะเราคิดอย่างอื่น
เมื่อเรามีหลักมีเครื่องอยู่ เป็นเครื่องชำระ ศีลเป็นเครื่องชำระ
เราจะเริ่มเป็นผู้มีความเป็นปกติ เราจะอยู่กับปัจจุบันได้อย่าง
มีความสุข แล้วความพันทูกซ์ก็จะเกิดขึ้นที่ตัวเราเอง

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนเพื่อให้เราได้คิด ได้เรียนรู้
เราจะมีเครื่องยึดเหนี่ยว เครื่องยึดเหนี่ยวคือ ตัวเรา เราต้อง
มีหลักตรึงนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เราจึงจะมีที่พึ่งสำหรับตัวเอง
เมื่อเรามีเครื่องชำระ เราจะมีสุขที่ร่มเย็นและเป็นสุขได้ที่ตัวเราเอง
เราไม่ได้พึ่งอย่างอื่น

ขอให้เราได้มาสั่งสมกุศลคือ ความดี เราสะสมบารมี
มามากเท่าไรเราจะเห็นได้ในปัจจุบัน ถ้าเราได้สั่งสมปัญญา
บารมีมามาก เราจะถึงที่สุดคือ ความพ้นทุกข์

ทางสายกลางบนทางสายเอกผ่านไตรลักษณ์

ตามญาณทัศนะ ๑๖

เราจะได้ปัญญาหรือดวงตาเห็นธรรมต้องผ่านไตรลักษณ์ ๓ ข้อนี้ เราต้องดูทีละไตรลักษณ์ รอบที่ ๑ ดูสภาวะความไม่เที่ยง รอบที่ ๒ ดูสภาวะทุกข์ รอบที่ ๓ ดูสภาวะบังคับไม่ได้ ถึงจะมีบทสรุปคือ ยอมรับความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์เพราะจะต้องทวนอะไรไม่เที่ยง อะไรเป็นทุกข์ อะไรบังคับไม่ได้ เพราะอารมณ์ทั้งหลายจะบีบเค้นมากขึ้นจากความรู้สึกภายในกายใจนี้

ตอนที่เรารเรียน เรียนที่ตัวเราอย่างเดียวให้ตัวเราถอยออกจากกายใจให้ได้ เห็นสิ่งที่เรายึดถือให้ได้ ไม่ได้สอนจิตสอนที่ตัวเราเท่านั้นเพื่อให้เราออกจากกายใจให้ได้ สิ่งที่เราเป็นทุกข์เพราะตัวเรา กายไม่ได้ทุกข์ ใจไม่ได้ทุกข์ จิตก็ไม่ได้ทุกข์กับเรา แต่คนที่ทุกข์ที่ดิ้นรนคือ ตัวเรา เพราะเราวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง

เมื่อเราปฏิบัติอย่างนี้ได้ เราเริ่มเข้าใจ เราจะเห็นที่เกิดของทุกข์ สิ่งที่เราดิ้นรน สิ่งที่เราพึงพอใจมีอารมณ์ชอบไม่ชอบ ความไม่พอใจ เพราะเราเป็นคนทุกข์ ทุกคนต้องเห็นความทุกข์

ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเราต้องเห็นตัวเราจากความรู้สึก
ที่เราเข้าไปยึดถือดีนรน เรายึดกาย เรายึดใจ เราถึงจะเห็น
ความเป็นจริง สิ่งที่เป็นทุกข์ พอมีความทุกข์ เราก็จะเริ่ม
เห็นนิสัยของตัวเราคือ ความอยาก เราถึงจะเห็นเหตุ สิ่ง
ที่ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะนิสัยบ่งบอกถึงความอยากของเรา
เราจะออกจากทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่เห็นตัวเองจากนิสัยสิ่งที่
เราดีนรน เมื่อเราเห็น เรายอมรับความรู้สึกทั้งหลาย เราอยู่
กับความรู้ คือ ธรรม เราไม่มีอารมณ์ เราไม่ทุกข์ ไม่ดีนรน
เราอยู่กับสติ ไม่ได้หยิบสิ่งเหล่านี้เอามาเป็นตัวตนของเรา
นั่นเอง เพราะอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ เราถึงจะเข้าใจ นี่คือทาง
พ้นทุกข์

สติบวกปัญญา สติคือ อานาปานสติ ปัญญาคือ เตือน
ด้วยธรรมข้อเดียว (ไตรลักษณ์)

พระอ.ป๋วย



การยอมรับตนเอง

พระยโง

เมื่อเราเข้าใจธรรม ธรรมคือ ความเป็นจริง ตัวเราต้องอยู่กับปัจจุบัน เราต้องมีการสำรวมในการปฏิบัติโดยการสำรวมเข้าไปในกาย วาจา และใจ จะทำอะไรให้พิจารณา ณ สถานที่ที่เราเข้าไปอยู่ เราควรทำอะไร ณ สถานที่แห่งนั้น

เราควรสำรวมตัวเองให้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน ไม่ใช่วิ่งไล่ตามความอยากของเราไปกับอารมณ์ของตัวเรา การที่เราจะเข้ามาสำรวมในกาย วาจา และใจขึ้นอยู่กับ ๑. สถานที่ ๒. เวลา ๓. บุคคลที่เราเข้าไปอยู่

จากการสำรวมเราจะเห็นสติของเราได้มากขึ้น เราจะเห็นสิ่งที่เราทำผิดพลาดจากความเป็นปกติ การที่เราสำรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจไม่ได้เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะสำรวม กาย วาจา

และใจ ไปทำไม เพราะ ๑. เรายังไม่เห็นความสำคัญของสถานที่ที่เราเข้าไปอาศัย ๒. เรายังไม่เห็นความสำคัญของสถานะของเรา สิ่งที่เรากระทำ เวลานี้ควรทำอะไร เพราะเราไม่เห็นสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เรามีแต่อารมณ์ของตัวเองวิ่งไล่ตามความอยาก เราจึงอยู่กับหมู่คณะ สถานที่ และอยู่กับบุคคลอื่นไม่ได้ เพราะเราขาดการสำรวมเข้าไปใน กาย วาจา และใจ ไม่สำรวมในขณะที่อยู่กับหมู่คณะ เราไม่สำรวมว่าเวลานี้ควรทำอะไร เหตุผลนี้จึงทำให้การปฏิบัติของเราเริ่มถอยหลัง

เราต้องฝึกเข้าไปสำรวม เข้าไปที่กาย วาจา และใจ ในขณะที่เราอยู่ ณ สถานที่ บุคคล และที่สำคัญที่สุด เวลาที่เราอยู่เราทำอะไรในเวลานั้น เราต้องเป็นปัจจุบันให้ได้ เราต้องเข้าใจด้วยการสำรวมกาย วาจา และใจ เมื่อมีหลักเราจะเข้าใจหลักของพระพุทธองค์คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียนเพราะเราอยู่กับตัวเองเป็นปัจจุบันมากขึ้น

ขณะที่เป็นปัจจุบัน เราเห็นการกระทำของเรา ผ่านสถานะ ผ่านสถานที่ ผ่านเวลามันจะเป็นปัจจุบัน ขณะที่คนอื่นทำอะไร เราจะรู้ตามเวลา ตามสถานที่ ตามกับหมู่คณะ สิ่งที่เรากระทำอยู่ เราจะเริ่มเท่าทันอารมณ์ของตัวเองคือ ความอยากเราจึงจะเป็นผู้สำรวมเข้าไปในกาย วาจา และใจ เป็นเครื่องย้ำเตือนให้เราเป็นผู้สำรวม

เมื่อเรามีความสำรวมมากขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในหมู่คณะเรา
จะได้รับคำชม คำสรรเสริญว่าเราเป็นผู้มีกิริยาดี กิริยา คือ
การกระทำ กิริยาของเราออกมาทางกาย วาจาและใจ

การที่เราจะได้รับการยอมรับจากหมู่คณะจะอยู่ที่ตัวเรา
เพราะเราเป็นผู้สำรวม กาย วาจา และใจ สิ่งนี้เองที่ทำให้เรา
สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นคุณเห็นประโยชน์
เห็นโทษจากการสำรวมกับการไม่สำรวมเข้าไปใน กาย วาจา
และใจ เมื่อเราสำรวมได้ เราต้องจับหลัก ๓ ข้อนี้ไว้เป็นเครื่อง
สำรวม คือ เราไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
เราควรจำหลักนี้ไว้ให้อยู่กับปัจจุบัน ตามเวลา ตามสถานที่ ตาม
สถานะ ขณะที่เรากำลังกระทำอยู่ ณ เวลานั้นๆ กับหมู่เพื่อน
หมู่คณะ อยู่กับอะไรก็ได้แต่ให้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน
เราจะเป็นผู้สำรวม กาย วาจา ใจ ได้เองเพราะเราจะเกิดความ
เข้าใจได้เองว่า สิ่งนี้ควรทำหรือไม่ สิ่งนี้ไม่ควรทำ จะทำให้เรา
เกิดความสำรวมเข้าไปในใจเรามากขึ้นเพราะ

๑. เราเห็นคุณและโทษ ถ้าเรายังไม่เห็นคุณเราก็ยังทำอยู่
ถ้าเราเห็นโทษเราจะละเว้น เราต้องเห็นความเป็นจริง

๒. คุณที่เราทำจะบ่งบอกถึงกิริยามารยาท จะได้รับคำชม
โทษจะถูกติเตียนจากการกระทำของเราเองแล้วชีวิตของเราก็จะ

เห็นกรรม กรรมคือ การกระทำ เพราะเราไม่เคารพไม่ได้ทำสิ่ง
ที่ควร ชีวิตของเราก็จะถอยหลังไม่มีคนมายกย่อง ไม่มีคนมา
นับหน้าถือตา จะทำให้ชีวิตของเราถอยหลังลง ภาวธรรมะ
เรียกว่า ต่ำศักดิ์ลงไปเรื่อยๆ ศักดิ์ศรีเริ่มหายไปเพราะเราทำให้
ตัวเราเองต่ำลงไปเรื่อยๆ จากการกระทำของเราที่ไม่สำรวมกาย
วาจา และใจ

แต่ถ้าเราสำรวมเข้าไปในกาย วาจา และใจ ในสถานที่
ในบุคคล ในเวลาที่เราทำ ตัวเราจะสูงขึ้น มีคนยกย่องนับหน้า
ถือตาจากการสำรวมของเราผ่านกาย วาจา และใจ

ขอให้เราผู้ปฏิบัติลองไปพิจารณาสำรวม เราจะไป
ณ สถานที่ใด เราจะเห็นผลของความเป็นจริงอย่างนี้ ถ้าเรา
เข้าใจเราจะอยู่ได้อย่างมีความสุข อยู่กับเวลา อยู่กับสถานที่
อยู่กับบุคคล หมู่คณะโดยที่เราไม่ดิ้นรนเพราะเราทำหน้าที่ของ
เราดีที่สุดเป็นปัจจุบัน เราจะเป็นผู้มีความสุข ความสุขเกิดขึ้น
ที่เราเพราะเราเป็นผู้กระทำผ่านการยอมรับ ก็คือ ที่เราเข้าไป
กระทำ กาย วาจา และใจเพราะเรามีการสำรวม การที่เราจะ
สำรวม กาย วาจา และ ใจได้นั้น เราต้องมีหลักยึดเหนี่ยว

การยอมรับ

การประพฤติปฏิบัติเพื่อให้ตัวเราเข้ามาสํารวมกาย วาจา ใจของ
ตนเอง ๑. สถานที่ ๒. กาลเวลา ๓. บุคคล ที่เราเข้าไปอยู่ ณ ขณะนั้น
เราต้องเห็นตัวเราทุกขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ ในเวลาที่เรายู่ร่วมกัน
ณ สถานที่นั้นๆ เราวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง ทำสิ่งที่ไม่สมควร
อาการไม่สมควร เราหยุดความอยากตัวเองไม่ได้

เราไม่เห็นความสำคัญของสถานที่ ไม่เห็นความสำคัญในสถานะ
ของเรา ไม่เห็นสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เรามีแต่อารมณ์ของตัวเอง วิ่งไล่
ตามความอยากเลยเกิดปัญหาเพราะเราไม่สํารวมเข้าไปใน กาย วาจา ใจ
เราจะเห็นการกระทำของเรา ผ่านสถานะ ผ่านสถานที่ ผ่านเวลา

ให้เราอยู่กับความเป็นจริงที่เป็นปัจจุบัน เราจะเข้าใจยอมรับ
ความเป็นจริงของการกระทำเพราะเราเห็นคุณกับโทษ ถ้ายังไม่เห็นคุณ
เราก็ยังทำอยู่ ถ้าเราเห็นโทษ เราจะละเว้น เราต้องเห็นความเป็นจริง
๒ ส่วนนี้ คุณที่เราทำได้จะบ่งบอกถึงกิริยามารยาท จะได้รับคำชม โทษ
จะถูกติเตียนจากการกระทำของเราเองแล้วชีวิตของเราจะเป็นกรรม
กรรม คือ การกระทำ เพราะเราไม่เคารพไม่ได้ทำสิ่งที่ควร ชีวิตของ
เราก็จะถอยหลังลง จะไม่มีคนมายกย่อง ไม่มีคนมานับหน้าถือตา
จากการกระทำของเราที่ไม่สามารถสํารวมจาก กาย วาจา ใจ

พระอ.ป๋วย



การสั่งสมความดี

พระยโง

ความจริงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ความรู้จะเกิดขึ้นที่ตัวเราเพราะเราเห็นความรู้สึเกิดขึ้นซ้ำๆ เมื่อเห็นซ้ำๆ เราจะเกิดความเบื่อ เห็นความอยาก เดี่ยวพอใจ เดี่ยวไม่พอใจ เดี่ยวอยากปฏิบัติ เดี่ยวไม่อยากปฏิบัติ เดี่ยวไม่อยากทำมันเป็นอารมณ์ซ้ำๆ จากความรู้สึกของกายใจ

เมื่อเรามีสติให้เตือนตัวเองว่า เราอยู่ที่ไหน อยู่บริเวณใจเรามีอะไรเป็นเครื่องระลึก ถ้าเราปฏิบัติไม่เตือนตัวเอง ไม่มีฐานเราจะกลับมาได้อย่างไร เมื่อเราเตือนตัวเองให้กลับมาได้แล้ว เราระลึกดูว่าเรากลับมาได้จริงๆ เราต้องรู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหน ตัวเรามีอะไรเป็นเครื่องระลึก ถ้าเราไม่รู้ตัวเราเอง เราจะปฏิบัติได้อย่างไร เพราะเรายังหลงลอยไปลอยมากับความรู้สึกของ

ตัวเอง ความรู้สึกเป็นนามธรรม ขณะที่เรารู้ตัวบริเวณใจ สิ่งนี้เป็นนามธรรมเป็นความรู้สึกแต่อาศัยรูปธรรมคือ กาย ที่สัมผัสถูกต้อง เรารู้ถึงความรู้สึกของลมที่สัมผัสถูกต้อง รับรู้ความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ ตรงนี้เรียกว่า รูป เป็นรูปธรรม คือที่เกิดของรูป รูปที่เราเกิดขึ้น รูปที่เรารับรู้ คือ ร่างกาย รูป คือ ร่างกาย ตรงนี้มันไม่เที่ยง

นามธรรมคือ ความรู้สึก เรารับรู้ความรู้สึกที่ตกกระทบที่กายลงสู่ใจ ความรู้สึกเรียกว่า ใจ ใจคือ ความรู้สึก เราเห็นนามธรรมตรงใจ

ใจที่เรารับรู้ มันไม่เที่ยง เราต้องเห็นที่เกิดของรูปนามที่เกิดของกายใจ ขณะที่เราปฏิบัติ เราวิงหาอะไร เราไม่เห็นอะไรคือรูป

รูปคือ สิ่งที่สัมผัสถูกต้อง คือ ลมที่สัมผัสที่กาย ร่างกายที่เราเข้าใจรูป คือ ร่างกาย เราไปหาอะไรภายในกาย ใจนี้ถ้าเราไม่เข้าใจ

นามคือ ความรู้สึกที่เรารับรู้ ความรู้สึกอยู่ที่ใจ แต่เมื่อเราไม่เห็นความรู้สึกที่ใจ เราจึงเป็นคนคิด และล่องลอยไปกับความอยากจนเป็นความเคยชิน

ตัวเราอยู่ที่ไหน

ถ้าเรายังหาตัวเราไม่เจอเราจะล่องลอย เราจะปฏิบัติต่อได้
อย่างไรเพราะไม่รู้ว่าตัวเราอยู่ที่ไหน ทำอะไรอยู่ แต่ถ้าเราเป็น
ปัจจุบัน เราจะเริ่มเข้าใจเราจะรู้ตัวเองว่าอยู่ที่ไหนภายในกาย
ใจนี้ เพราะมีที่ให้อยู่ ขณะที่เราระลึกได้ เราจะมีที่ให้อยู่ชั่วขณะ
เมื่อเรายำเอนตัวเอง เรามีที่อยู๋ภายในกาย ที่อยู๋ภายในกายมี
ลมสัมผัสที่ถูกต้อง มีปลายจมูก โพรงจมูก ริมฝีปากบน เป็นที่
รับรู้ ความรู้สึกที่กาย ความรู้สึกภายในใจ ใจคือ บริเวณที่เป็น
ความรู้สึกที่รับรู้ผ่านกายแล้วรู้สึกลงสู่ใจ ถ้าเราไม่รับรู้ เราจะ
รู้ได้อย่างไรว่าเราอยู่ที่ไหน ขณะที่เราเริ่มรู้ได้ อยู่ได้ เราจะเห็น
ว่าตัวเราทำอะไรอยู่ เราคิด เราเอาอะไรมาคิด เราจะเห็นความ
รู้สึกของเราแบบนี้ เราต้องเห็นจากความรู้สึกเอาอะไรมาคิด
เราไปเอาความรู้สึก ถ้าเราไม่เห็นความรู้สึกตัวเราจะล่องลอย
ไปกับความคิดแต่เราเห็นความรู้สึกที่ใจ เมื่อเราเตือนได้ เราจะ
เห็นในใจคิด ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา เราจะคิดต่อและจะดิ้นรนไป
กับความรู้สึกคือ อารมณ์ของตัวเอง ก็คือ ความอยาก

ถ้าเราถอยออกมาไม่ได้ ไม่สามารถกลับมาอยู่กับตัวเองได้
เราจะไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก เรียกว่า ใจ ใจเป็นความรู้สึกที่
ผ่านจากร่างกายเข้าไปสู่ความรู้สึกในใจเหมือนกับเรารับรู้ความ

รู้สึกของลมต้องผ่านกายแล้วรู้ใจ ความรู้สึกอื่นๆ ที่เรารู้ไม่ได้ เพราะเราไม่ชอบต่อความรู้สึก เราไม่ชอบ ไม่อยากอยู่ ไม่อยากดู ตัวเราไม่ชอบอยู่อื่นๆ เพราะเราชินกับอารมณ์ ชินกับ ความรู้สึกที่เราคุ้นเคย เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงว่า สิ่งนั้นเป็น ทุกข์เพราะตัวเราไม่รู้ เราจึงหลงไปไกลมากับความรู้สึก

เราต้องเห็นความเป็นจริงของกายกับใจ ที่เกิดของรูปและ นาม รูป คือสิ่งที่เราสัมผัสถูกต้องได้ ที่ตกกระทบ ที่เรารับรู้ ที่สัมผัสจับต้องได้เป็นรูปก็คือ ร่างกาย เราสัมผัสจับต้องได้จาก การรับรู้ความรู้สึกของเรา กายนี้เรียกว่า รูป เป็นรูปธรรม ที่เรา ได้จากกายนี้ จากการรับรู้ เมื่อเรารับรู้ความรู้สึกเราจับต้อง ไม่ได้แต่รู้ความรู้สึกได้ เรียกว่า นามธรรม มันเป็นเพียงความ รู้สึก ความรู้สึกมันอยู่ที่ไหนถ้าไม่ลงมาสู่ใจ

เรารับรู้ความรู้สึกที่ผ่านกายแล้วรู้ตรงใจ เรารับรู้ความ รู้สึกของลม มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เรารับรู้ความรู้สึกที่ตกกระทบ คือ กาย คือ รูป เราสามารถรับรู้ความรู้สึกของลมที่ตกกระทบ นั่น คือใจ เรียกว่า นาม มันไม่เที่ยง มันมีอยู่ตลอดเวลา

ตัวเราอยู่ที่ไหน

เพราะเราไม่เห็นตัวเราว่าอยู่ที่ไหน ตัวเราทำอะไรอยู่ เราจึงไม่รู้ว่าตัวเรากำลังทำอะไรอยู่ เราดิ้นรนไปกับความอยาก

ของตัวเอง อยากให้อยู่ให้ได้ อยากให้เห็น อยากให้เกิด
ความรู้ เมื่อเราหาตัวเราเจอ เราต้องกลับมามีสติ สติ คือ การกลับ
มาเครื่องระลึก ขณะที่เราระลึกต้องรู้สึกผ่านกายแล้วรู้ใจ
มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้เพราะระลึกแบบนี้จะมีสติแบบ สัมมาสติ
ระลึกชอบได้ เราอยู่กับระลึกชอบ โดยมีความรู้สึกที่สัมผัสถูก
ต้องของลมหายใจ ไม่มีก็รู้สึก

การฝึกอานาปานสติคือ ความรู้สึกของลมที่สัมผัสถูก
ต้องผ่านกายรู้ใจ มีลมก็รู้ ไม่มีก็รู้ สั้นยาว ละเอียด เราก็รู้สึก
เพราะเราไม่ได้อยู่กับลมหายใจแต่เราอยู่ที่ความรู้สึกผ่านกาย
รู้ใจ เป็นการฝึกสติโดยแท้

ถ้าเรายังวิ่งไล่หาอยู่ ไปกำหนดตัวเราบังคับตัวเอง เราไม่
เห็นความเป็นจริง สิ่งที่เรา กำลังยึดถือเอามาเป็นตัวเรา สิ่งที่เรา
กำลังยึดมั่นไม่เที่ยงเพราะไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอดเวลา ตัวเรา
ก็ไม่เที่ยง เราสามารถมีสติระลึกได้ตลอดเวลา เตียวไหลไป
ไหลมา เราต้องฝึกซ้ำๆ เราจะสามารถอยู่ได้นานขึ้น จนเรามีสติ
ตั้งมั่น จนมีสติสมบูรณ์เป็นพระอรหันต์เท่านั้น สติตั้งมั่นเป็น
พระอนาคามี สติท่ามกลางเป็นพระสกิทาคามี สติเล็กน้อยเป็น
พระโสดาบัน

ถ้าเรามีสติเล็กน้อย เราก็เริ่มได้เป็นพระโสดาบัน เป็นโสดาปัตติมรรค เพราะเราทำแล้วเริ่มเห็น เมื่อเริ่มเห็นมากขึ้น บังเกิดผลเพราะจากการที่เรามีสติ ถ้าเราเป็นพระสกิทาคามี ผลสติมันจะท่ามกลาง สติเราจะอยู่ได้นานขึ้น ตัวเราตั้งมั่นอยู่กับตัวเองได้นานขึ้น เห็นความรู้สึกรู้สึกของเราได้นานขึ้น เป็นพระอนาคามีสติตั้งมั่นเพราะอยู่กับตัวเองได้ตั้งมั่น ไม่ไหลไปไหลมาแต่องค์ความรู้ยังไม่สมบูรณ์ สติจึงยังไม่สมบูรณ์แต่ตั้งมั่นอยู่กับตัวเองได้

เราลองกลับมาดูแค่สติ เรายังไม่ได้อะไรเลยเพราะเราไม่สามารถจะกลับมาระลឹกลอยอยู่กับตัวเองได้เป็นขณะ ระลឹกันได้ก็ยังไม่ไหลไปไหลมาเพราะเราอยู่กับตัวเองไม่ได้ เราจะเกิดปัญญาไม่ได้ ถ้าเราไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ ถ้าเราอยู่ได้จริงกับความรู้สึกนิ่งๆ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึก เรียกว่าเห็นที่เกิดของทุกข์ ทุกข์อยู่ที่กายกับใจ คนที่ทุกข์คือ เรา กายกับใจไม่ได้ทุกข์ แต่ทำให้ตัวเราเห็นทุกข์ ทุกข์เพราะเราเป็นคนยึดถือ

เราเห็นทุกข์ได้อย่างไร ใครเป็นคนทุกข์

พระพุทธองค์ทรงบอกทางไว้กับเรา สอนให้เราพิจารณาทุกข์ควรกำหนดรู้ ทุกวันนี้ เรากำหนดรู้ทุกข์หรือไม่ อะไรมัน

เป็นทุกข์ เราไม่เคยเห็นทุกข์ เพราะเราชินกับร่างกาย เราจึงเห็นว่าสิ่งนี้ไม่ได้ทุกข์ แต่เมื่อไรที่เรามีอารมณ์ความไม่พอใจ เราจะเริ่มเห็นทุกข์จากร่างกายที่เราไปยึดถือ ความรู้สึกคือใจที่เราไปยึดถือ มันไม่ได้ทุกข์แก่เรา พระองค์ทรงบอกทางให้เห็นที่เกิดของทุกข์ สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวตนของเรา

เราลองกลับไปดูว่า เราไปยึดถืออะไรเอามาเป็นตัวเรา ไปยึดอะไรมาเป็นความรู้สึกของเรา ไปยึดอะไรมาเป็นตัวตนของเรา เราจึงดิ้นรนกับความรู้สึกเหล่านี้ เราจึงไม่เห็นตัวเรา เราไม่เห็นตัวเราจากความรู้สึกที่ตัวเราภายในกายใจ เราจึงดิ้นรนไปกับอารมณ์ของตัวเอง

พื้นฐานของการปฏิบัติเราต้องเตือนตัวเราจากธรรมข้อเดียว ธรรม คือ ความรู้ เมื่อเตือนแล้ว เราต้องกลับมามีสติด้วยเครื่องระลึกผ่านกายแล้วรู้ใจ เราจะเข้าใจเองเพราะเราสามารถอยู่กับตัวเองได้ภายในกายใจ เราไม่ได้มีความอยาก เราจะหยุดความอยากได้ชั่วขณะ ไม่ดิ้นรนจากเวทนาไม่ได้มีความสุข ไม่ได้มีความทุกข์

ขณะที่เรายังมีอารมณ์ของความอยากอยู่ เดี่ยวมีความสุข คือ ความพอใจ มีความทุกข์ ความไม่พอใจ นั่นคือ จะเห็นตัวเรา จะเห็นความรู้สึกของตัวเราแล้วเตือนว่า ไม่เที่ยง ให้กลับมา รู้สึก จะเห็นว่าอารมณ์ตรงนี้จะหายไปชั่วขณะ ตรงนี้ตัวเราอยู่กับอะไร ตัวเราอยู่ไหน จะเห็นว่าตัวเราก็ออยู่ตรงใจมีเครื่องระลึก พอเริ่มระลึกได้ เราจะอยู่นิ่งๆ พอเริ่มยอมรับ มีความรู้ เราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงตัวอารมณ์จะหายไปจากตัวเรา เราจะเกิดปัญญา เราควรกลับมาดูที่ตัวเราสำคัญที่สุด ผ่านกาย และใจนี้เราจึงจะเห็นว่า ตัวเรามีความปรารถนาจริงหรือไม่ เพื่อความพ้นทุกข์

พระพุทธองค์ทรงบอกทางนี้เพื่อความพ้นทุกข์ การสั่งสม กุศลคือ ความดี สั่งสม คือ อบรมนิสัยตัวเอง การสั่งสม คือ การที่เราสั่งสอนตัวเอง ฝึกตัวเองซ้ำๆ เป็นการสั่งสม เราสั่งสมดี เราก็มีความรู้สึกอยากปรารถนาคือ ความดี อยากพ้นทุกข์ ถ้าเราสั่งสมตรงกันข้าม เราก็มีจิตใจทำตรงกันข้ามเพราะสิ่งเหล่านี้เราเป็นคนสั่งสมมา

ปัจจุบันเราสั่งสมสิ่งใด จำไว้ว่าการสั่งสมก็คือ นิสัยที่เรา กำลังย้ำเตือนสอนตัวเองซ้ำๆ จากการกระทำของเรา นั่นเรียกว่า การสั่งสม การสั่งสมไว้คือ การกระทำของเราเข้าไปในใจนี้

ที่จดจำอยู่ทุกวันนี้ เต็มด้วยความโกรธ ความชอบไม่พอใจ ความรู้สึกทั้งหลาย เรียกว่า การสั่งสม เป็นการสั่งสมออกมา จากความรู้สึกของเรา การกระทำของเราไว้ โดยบ่งบอกถึงนิสัยตัวเองจากการสั่งสมมา

ถ้าปัจจุบันเรายังไม่เข้าใจ ยังสั่งสมสิ่งที่ไม่ดีต่อไปอีก มันจะทำให้เราถอยลงไปเรื่อยๆ ถ้าปัจจุบันเข้าใจ ถ้าจิตดีเราเคยสั่งสมกุศลดีมาจะทำให้เรารู้สึก เราอยากทำเป็นขณะ ความจริงไม่มีอกุศลเกิดขึ้นที่เราสั่งสมมาจะทำให้เราออกจากอกุศล ถ้าเรามีสติปัญญาเท่าทัน เราก็จะรู้ว่าเราสั่งสมทั้งดีและไม่ดีมาพอกัน

แต่เมื่อเราเข้าใจเป็นปัจจุบัน เราจึงสะสมกรรมใหม่ที่ดี ทำให้จิตดี พอจิตดีมากเข้าอกุศลจะถอยหลังจากตัวออกไปทีละน้อยๆ สำคัญที่สุดก็อยู่ที่ตัวเราต่างหากเป็นปัจจุบัน เพราะเราเป็นผู้สั่งสมมาผลจึงเกิดขึ้นที่เรา

ถ้าปัจจุบันเรายอมรับ เราก็เริ่มต้นทำไปโดยมี วิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ ความอดทน ถ้าอยากสั่งสมความดีเพื่อความพ้นทุกข์ เราต้องมีขันติมีความเพียรด้วย เพียรที่จะกระทำ ความดีให้บังเกิด เรียกว่า เพียรทำกุศลให้บังเกิด ให้เราเห็นว่าเราทำอะไรไว้จากการสั่งสมของตัวเอง เพียรละอกุศล เพียรละสิ่งที่ไม่ดี

เมื่อมีความดีเกิดขึ้น เราก็เพียรรักษาไม่ให้หายไป เราเห็น หรือไม่ว่า เรามีความดีอะไรที่ทำไว้อย่างสม่ำเสมอ ถ้าเราไม่เห็น คุณค่าสิ่งนั้นก็หายไปจากเรา อกุศลเกิดขึ้นชีวิตเราจะ ถอยหลังเพราะเราไม่รักษาความดี เพราะเราไม่ได้เพียรแบบ จริงๆ ไม่ได้ทำสม่ำเสมอ เราควรทำความเพียรดังนี้

๑. เพียรละอกุศล คือ สิ่งที่ไม่ดี เรารู้ตัวว่าสิ่งไหนที่เรา ไม่ดี นิสัยที่เราไม่ดี เราทำสิ่งที่ไม่ดีไว้ เพียรละเสีย

๒. เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น เราทำกุศลเกิดขึ้นได้ใหม่ สิ่งที่ไม่ดี เราไม่ทำ เราควรทำแต่สิ่งที่ดีและรักษากุศลความดี ของเราไว้

เราควรมาพิจารณา มาเพียรทำ มาประพฤติปฏิบัติแบบนี้ เพื่อจุดหมาย มีความปรารถนา เราถึงมีความเพียร เพียรเพื่อจะ ทำความดีเพื่อจะออกจากสิ่งที่เป็นอกุศล ความไม่ดีเพราะเรา เห็นคุณและโทษ ถ้าเราเห็นคุณ เราก็จะทำความเพียรเนื่องๆ เห็นโทษเราก็จะละเสีย

ทุกวันนี้เราไม่เข้าใจในความเพียรเพราะเราไม่เห็นคุณ และโทษ ไม่เห็นประโยชน์จากความเพียร เราไม่มีคำว่า **รักษา** เรารักษาไม่ได้เพราะไม่เห็นคุณประโยชน์จริงๆ ไม่มีความเพียร

ที่จะกระทำ เพราะเราวิ่งไล่ตามความอยาก ความชอบของเรา
เพราะเห็นว่าเป็นความสุข

ให้เรามาพิจารณาในความเพียรที่เรากระทำว่าเราเพียร
ที่จะละอกุศลหรือไม่ เราเพียรที่จะทำดีหรือไม่ เมื่อความดี
เกิดขึ้นแล้วเรารักษามันไม่ให้เสื่อมไป ไม่ให้สูญไปจากเรา ดูว่า
เราทำอะไรอยู่ เพราะเราเห็นคุณ เราก็ไม่ยอมให้เสื่อมไป
เราพยายามรักษาสิ่งนี้ไว้กับเรา

๓. เพียรออกจากอกุศล ให้เห็นโทษ เพียรทำกุศล
ความดี ให้เห็นคุณ เพียรทำสิ่งนี้ให้มันเกิดขึ้น ความดีเกิดขึ้นแก่
เราหรือยัง ถ้าความดีเกิดขึ้นแล้ว เราเห็นคุณและโทษเกิดแล้ว
เราจะเป็นผู้รักษาไม่ให้หายไปจากเรา

๔. เพียรรักษาความดี ไม่ให้เสื่อมไปจากเรา ถ้าเรารักษา
ความดีได้ชีวิตเราก็จะไม่เสื่อมถอย เราจะมีความเจริญขึ้นไป
เรื่อยๆ จนถึงที่สุดของความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

การสั่งสมความดี

ความรู้สึกทั้งหลายเป็นการสั่งสมออกมาจากความรู้สึกของเรา โดยบ่งบอกถึงนิสัยตัวเองจากการสั่งสม ปัจจุบันเราเข้าใจจิตเราเคยสั่งสมกุศลความดีมาก็จะให้เราอยากจะทำความดี หากจิตไม่ดีเป็นอกุศลก็จะพาให้เราอยากกระทำสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเรามีสติปัญญาเท่าทัน เราก็จะรู้ว่าเราสั่งสมมาทั้งดีและไม่ดี เมื่อเราเข้าใจเป็นปัจจุบัน เราถึงสั่งสมกรรมใหม่ที่ดี ทำให้จิตดี พอจิตดีมากเข้า อกุศลก็จะถอยออกจากจิต ออกจากตัวเราไปที่ละน้อยๆ

ความเพียรมี ๔ อย่าง ๑. เพียรละอกุศล เพียรละสิ่งที่ไม่ดี ๒. เมื่อความดีเกิดขึ้นแล้วเพียรรักษาความดีไม่ให้หายไป แล้วเรามีความดีแต่เราไม่ทำสม่ำเสมอ เราไม่เห็นคุณค่าสิ่งนั้นก็หายจากเราไป อกุศลเกิดขึ้นแล้ว ชีวิตเราก็ถอยหลังจะโทษใครเพราะเราไม่ได้รับการรักษาความดี เราไม่ได้เพียรทำสม่ำเสมอ ๓. เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้นสิ่งไม่ดีเราไม่ทำ สิ่งดีเราก็ทำเนืองๆ เข้า ๔. เพียรรักษากุศลความดีที่เราได้ทำไว้ ไม่ให้เสื่อมจากเรา

ความเพียรชอบของพระพุทธองค์ ให้เห็นความเป็นจริง คำว่าเพียรละอกุศลคือ ความไม่ดี เพียรเพื่อจะทำความดี เราเห็นแล้วว่าไม่ดีเป็นยังไง สิ่งที่ดีเป็นยังไง แล้วเราก็พยายามทำความดีให้เกิดขึ้น แล้วข้อสุดท้ายข้อที่ ๔ เพียรรักษาความดีไม่ให้เสื่อมจากเรา เราจะรักษาความดีได้หรือไม่ ถ้าเรารักษาความดีได้ ชีวิตเราก็ไม่เสื่อมถอย เราก็จะมีความเจริญไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดของความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

พระอ.ป๋วย

พระธรรม หลักยึดเหนี่ยว

พระยโง

ถ้าตัวเราไม่มีหลักยึดเหนี่ยวตัวเราจะหลงไปหลงมา
หลักที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวภายในใจเรา ถ้าเราไม่มีหลักยึด
เราจะรู้สึกที่เราอยู่ไม่ได้ภายในกายใจเพราะเราไม่มีหลักเป็น
เครื่องยึดไว้ ดังนั้น อานาปานสติคือ มีสติระลึกกลับมาที่ความ
รู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจเป็นหลักเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเรา
เบื้องต้น เพื่อให้ตัวเรามีหลักยึดเหนี่ยวไว้ เราจึงจะไม่ไหลไป
ไหลมา ลอยไปลอยมาด้วยความรู้สึกคือ กายนี้ ร่างกายเราอยู่ที่
ความรู้สึกของลม เราจะไม่ไหลไปในใจคือ อาการที่เรารับรู้ความ
รู้สึกที่ผ่านกายรู้ใจ ขณะที่ลมสัมผัสตกระหนาบที่ผ่านความรู้สึก
ที่ร่างกายสิ่งนั้นเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นหลักเบื้องต้นทำให้
เรามีสติกลับมาจากกายนี้ รับรู้ความรู้สึกของลม เราจะมีสติ
กลับมาจากใจนี้

ถ้าเราไม่มีหลัก เราจะลอยไปไหนมา ลอยไปกับความคิด
ไหลไปกับความรู้สึก เราไปเอาอะไรมาเป็นความคิด ไปเอาอะไร
มาเป็นความรู้สึก เราจะเห็นขณะที่เราไปเอาความรู้สึก คือ กาย
ความรู้สึกคือ ใจนี้ เราไม่ยอมรับรู้ความรู้สึกเราก็ลอยไปกับ
ความคิดของตัวเอง แต่ถ้าเรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเอง
ได้ชั่วขณะ เราจะกลับมาระลึกได้

เมื่อเรามีสติเตือนระลึก เราจะรู้สึกตัวว่า เราสามารถอยู่
ได้นิ่งๆ เป็นขณะ พอรู้สึกว่ามีลมผ่านกายรู้ใจเป็นขณะหนึ่ง
เราจะไม่คิด ตัวเราไม่ดิ้นรน เราจะเห็นตัวเราที่ละน้อยๆ จาก
ความรู้สึกตรงใจเรานี้

ความรู้สึก ตัวอารมณ์ มันเกิดจากตัวเรา ขณะที่เรากลับ
มารู้สึก เรารับรู้ความรู้สึกที่ไหน เรามีความรับรู้ความรู้สึกที่
ร่างกาย เราไปเอาความรู้สึกที่ร่างกายมาเป็นความรู้สึกของตัว
เรา เช่น มีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคัน เป็นอาการ
ของร่างกายที่เราเห็น ขณะที่เราเห็น มีความรู้สึก ความปวด
ความเมื่อย ความคัน เรามีอารมณ์แล้ว พอรับรู้ความรู้สึกว่าเจ็บ
ปวด เมื่อย คัน เหล่านี้คืออารมณ์แล้ว ตัวเรามีอารมณ์ไปกับ
ความรู้สึก คือ อาการจากอารมณ์จึงเกิดความรู้สึก ความพอใจ
ไม่พอใจ ตรงอารมณ์นี้ทำให้เราเกิดตัณหา คือ ความอยาก

เราเกิดความรู้สึกไม่พอใจ เราเริ่มต้นรันทัวเราเป็นคนกระทำ
ทั้งหมด

แต่ถ้าเรามีหลักเครื่องยึดเหนี่ยวชั่วขณะ เราจะรู้สึกได้
เห็นอาการ คือ ความรู้สึก เราเห็นเพียงความรู้สึก มีความเจ็บ
ความปวด ความเมื่อย ความคัน เราจะรับรู้แค่ความรู้สึกของ
กายว่ากายไม่เพียงเป็นเพียงความรู้สึกแต่อารมณ์ที่เรารู้สึก
เจ็บ ปวด เมื่อย คัน มันจะหายจากเรา เราจะเห็นว่า กาย คือ
ความรู้สึกเฉยๆ

ขณะที่เราอยู่ได้ เราไม่สนใจร่างกายว่า กายนี้มีอยู่ เราจะ
ไม่เมื่อย ไม่เห็นอะไรเลย เราก็ก็นั่งนิ่งๆ อยู่อย่างนี้ มันจะเป็น
ความรู้สึกขณะที่เราปรุงอารมณ์ ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย
ที่เรารับรู้แล้วเราปรุงเพราะไม่เท่าทันอารมณ์ ขณะที่เราปรุงเรา
จะมีอารมณ์ เราไปเอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์

ความรู้สึกอยู่ที่ไหน

เราไปเอาความรู้สึกมาเป็นตัวเรา ความรู้สึกอยู่ที่ไหน อยู่ที่
กายกับใจ แต่ถ้าเรามีหลัก มีเครื่องระลึกเตือนตัวเองให้กลับมา
อยู่กับความรู้สึกของลมที่ผ่านกาย รู้ใจ เราจะไม่ไปเอาร่างกาย
มาเป็นตัวเรา เราจะไม่ดิ้นรนไปกับร่างกาย ดิ้นรนไปกับความ

รู้สึก สิ่งที่เกิดกระทบของลมมาสู่ใจ ทำให้เราตื่นรมมีอารมณ์ไป
กับความรู้สึกของกายใจนี้

**ตัวอารมณ์คือ ความรู้สึกที่เกิดแล้วเราปรุงอยู่ตลอดเวลา
มันจึงเป็นอารมณ์เพราะเราคิดเราปรุงแต่งจากความรู้สึก
เหล่านี้ แต่เราไม่เห็นไม่เท่าทันการเกิด เราจึงมีอารมณ์
ตลอดเวลา**

เพื่อให้เห็นความรู้สึกเท่าทันการเกิดแบบนี้เป็นที่เกิดของ
อารมณ์คือ ความคิด พอเราคิดได้เราจึงเกิดเป็นความรู้สึก ตัณหา
คือ ความอยาก ความชอบไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ ต่ออารมณ์
ของเราเอง ต่อความรู้สึกของตัวเราเอง เราจะหาตัวเราเองได้
อย่างไร ถ้าเราไม่มีหลักยึดเหนี่ยว เมื่อเรากลับมาเราต้องมีหลัก
ยึดเหนี่ยวของตัวเรา เมื่อเราระลึกได้ให้เตือนแล้วให้เรากลับมา
กลับมาอยู่กับตัวเองได้ชั่วขณะ

ถ้าเรากลับมาด้วยสติต้องมีเครื่องระลึกคือ ลมผ่านกาย
รู้ใจ ถ้าเรากลับมาด้วยการบังคับเราจะเป็นคนกำหนด เราจะ
ตื่นรม ขณะที่เรากลับมาบังคับ เราจะเห็นอารมณ์ของเราเพราะ
เราบังคับให้กลับมาอยู่กับลม เมื่อเราบังคับตัวเองเป็นอารมณ์
เพราะไม่ต้องการให้ตัวเองไหลไปลอยมา เราจึงไม่เห็นตัวเรามี
แต่ความอยาก เราเห็นแต่อารมณ์อยากให้ตัวเองตั้งมั่น

เราจะเห็นตัวอารมณ์ จะบ่งบอกถึงนิสัยเราที่ละน้อยๆ
เราจะเข้าใจความอยาก ความอยากอยู่ที่เรา **เราไปอยากกับอะไร**
เราไปอยากต่ออะไร

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนไว้ว่า ที่เรายินดีพอใจใน
ความอยาก อยากในรูปคือ ร่างกาย อยากในรส อยากในกลิ่น
อยากในเสียง อยากในการสัมผัสถูกต้อง ตรงนี้เรียกว่า
กามคุณ ๕ เรามีความอยากในกามคุณ ๕ คือ

๑. ร่างกาย เรารับรู้ความรู้สึกลงสู่ใจ
๒. เสียง ที่ตกกระทบผ่านหูสู่ใจ เรามีความอยากในเสียง
๓. กลิ่น มีความอยากในกลิ่นที่ตกกระทบผ่านจมูกแล้ว
รู้สึก
๔. รส มีความอยากในรสที่สัมผัสลิ้นแล้วเรารู้สึก
๕. ร่างกายที่สัมผัสความร้อนความเย็นเรารู้สึก

เราวิ่งไล่ตามความอยากเพราะเริ่มต้นจากกายนี้ คือ
รูป คือ ร่างกาย การเริ่มต้นของความอยากอยู่ที่เราเพราะเรา
ยึดร่างกาย

เราเริ่มพิจารณาเห็นความเป็นจริงว่ากายนี้ ใจนี้ไม่เที่ยง
มีความแปรปรวน มันตั้งอยู่ไม่ได้ มันยึดไม่ได้ ร่างกายบังคับ

ไม่ได้ มีแต่ความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

เราจะเห็นได้จากอารมณ์ของเราซ้ำๆ ความรู้สึก สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราได้ยิน สิ่งที่เราได้สัมผัสรับรู้ทุกๆ อย่างในทุกๆ วัน จะทำให้เราเห็นความเป็นจริงของความอยากของตัวเอง ผ่านร่างกายรู้ใจ

เราเข้าใจว่า ร่างกายประกอบด้วยอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขั้นนี้เป็นขั้นสภิกขาคามีมรรค เพราะจะเห็นที่เกิดของกายแจ้งขึ้น

เราจะต้องเห็นที่เกิดของความรู้สึกของเรา อารมณ์ที่เกิดกับกายใจนี้ เราจะเห็นจากร่างกายที่เกิดขึ้นว่าไม่เที่ยง ใจจะเห็นอารมณ์ความคิดทั้งหลายที่ใจนี้ไม่เที่ยง จะมีเพียง ๒ ส่วนที่เราต้องรู้ที่เกิด คือ กาย กับ ใจนี้

เราจะเห็นที่เกิดของรูป คือ กาย ที่เกิดของนามคือ ใจ ความรู้สึกที่ตกกระทบรับรู้ความรู้สึกเป็นนาม คือ ใจนี้ แล้วเราจะปรุง ปรุงอารมณ์ ปัญญาจึงเกิดไม่ได้

เมื่อเรามีสติให้กลับมาอยู่ที่ตัวเรา มีเครื่องระลึก **อานา-
ปานสติ** เป็นหลัก ในการทำให้มีสติกลับมาอยู่กับตัวเอง ถ้าเรา
มีความรู้เป็นอารมณ์เราจะหยุดการดิ้นรน เราจะเริ่มเห็น
อารมณ์ของตัวเอง จากธรรมข้อเดียว เรียกว่า **ธัมมานุสติ**

สติ บอกปัญญา ขณะที่เรามีสติเราต้องกลับมาระลึก
อานาปานสติ ผ่านกายรู้ใจ ขณะที่เรามีปัญญา เราต้องเตือน
ตัวเองด้วย **ธัมมานุสติ** คำว่า **ไม่เที่ยง ๑ คำว่าทุกข์ ๑ บังคับ
ไม่ได้ ๑** ภายใต้ไตรลักษณ์

เราจะเห็นความรู้สึกสิ่งที่เราดิ้นรนว่า ไม่เที่ยงอย่างไร
เราจะเห็นความรู้สึกของร่างกายว่าไม่เที่ยงอย่างไร เราเตือน
ตัวเองกลับมา ร่างกายเป็นทุกข์อย่างไร เราเตือนตัวเองกลับมา
ร่างกายบังคับไม่ได้อย่างไร เราเตือนตัวเองกลับมา พอกลับ
มาแล้ว ผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็นอาการมันมีอยู่ หรือความรู้สึก
ยังมีอยู่ มันอยู่ที่กายของเราแต่เรารับรู้ตรงใจ

เราต้องเห็นที่เกิดของทุกข์สิ่งที่เราดิ้นรน เราเป็นทุกข์กับ
สิ่งเหล่านี้กว่าเราจะเข้าใจที่เกิดของทุกข์ เราต้องเห็นตัวเราก่อน
เราจะเห็นได้อย่างไรถ้าเราไม่มีหลัก ไม่มีเครื่องย้ำเตือนเพื่อให้
ตัวเราถอยกลับมา

เมื่อเราถอยมาได้แล้วอยู่กับตัวเองโดยมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว มีธรรมเป็นเครื่องระลึกร เราจะเห็นที่เกิดของทุกข์ทีละน้อยผ่านอารมณ์ของเรา เราจะได้จากการระลึกที่คอยเตือนเราให้มีสติกลับมาที่ตัวเรากว่าจะมีปัญญาเข้าใจธรรม

ธรรมะคือ ความเป็นจริง ความเป็นจริงของธรรมะก็คือ อริยสัจ ความเป็นจริงของธรรมะคือ ภายใต้อไตรลักษณะ เราต้องเข้าใจความเป็นจริงภายใต้อไตรลักษณะของอริยสัจ

ไตรลักษณะเป็นอย่างไร เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง ความตั้งอยู่ไม่ได้ ความบังคับไม่ได้ ในอริยสัจต้องเห็นความเป็นจริง สิ่งที่มีมันเป็นทุกข์แล้วเราควรละ คือ ละความอยาก เราจะดับทุกข์ได้ด้วยตัวเราเอง เพราะเราเห็นความเป็นจริงผ่านไตรลักษณะ ถ้าเราเห็นความเป็นจริงผ่านไตรลักษณะแล้วอริยสัจก็จะหมุนได้ง่ายขึ้น เมื่อเราเข้าใจไตรลักษณะ เราจะเข้าใจอริยสัจ ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ เราจะเข้าใจในอริยสัจตามไตรลักษณะไปทีละข้อ ถ้าเราไม่เข้าใจไตรลักษณะจะเข้าใจอริยสัจเป็นไปไม่ได้เพราะ อริยสัจ คือ ความเป็นจริง ความเป็นจริงที่ทุกคนควรรู้ ควรเข้าใจภายใต้อไตรลักษณะ พระองค์ตรัสรู้อริยสัจ ความเป็นจริงอยู่ภายใต้อไตรรรษชาติ ธรรมษชาติความเป็นจริง คือ ไตรลักษณะเพราะมันเกิดเองแล้วดับเองเป็นธรรมดา

ถ้าเราไม่เข้าใจความเป็นจริงพื้นฐานในไตรลักษณ์ อริยสัจ ก็จะทำให้เราไม่ได้ เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริง เราจึงไม่ยอมรับความเป็นจริงในไตรลักษณ์ แต่ถ้าเราเห็นความเป็นจริง ยอมรับว่ามันเกิดขึ้นเองแล้วตัวเองเป็นธรรมดา นี่คือ ความเป็นจริง

การที่มาประพฤติปฏิบัติก็เพื่อให้เราเห็นความเป็นจริง ในอริยสัจผ่านไตรลักษณ์ เป็น อานาปานสติ ขณะที่มันสติ ให้กลับมาเป็นอานาปานสติผ่านกายแล้วรู้ใจ ขณะที่เราเกิด ปัญญา คือ ความรู้ เราจะเห็นสภาวะ คือ ความรู้สึก ขณะที่เรารู้ความรู้สึกอารมณ์จะหายจากเรา แต่ความรู้สึกยังมีอยู่ เราจะ มีหลักมีธรรม เป็น **ธัมมานุสติ**

ธัมมานุสติ จะเป็นเครื่องย้ำเตือนเราภายใต้ไตรลักษณ์ ธรรมที่เราได้ คือ สภาวะไตรลักษณ์เห็นความเป็นจริงของความ แปรปรวน เห็นความเป็นจริงของสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ เห็นความเป็นจริงของการบังคับไม่ได้ของ ร่างกาย ๑ ใจ ๑ ลมหายใจ ๑ ๓ ส่วนนี้มีอยู่ตามความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ เราจึงจะหมั่นในอริยสัจความเป็นจริงที่ควรกำหนดรู้ คือ ทุกข์ สมุทัย ควรละ คือ ความอยาก นิโรธ คือ การดับทุกข์ การดับทุกข์ คือ การปล่อยวางความอยากของเรา เราอยากกับอะไร เราก็

ปล่อยวางความอยากไว้ที่ตรงนั้นคืนไปที่กาย ใจ ขณะที่เรามี
การระลึกรู้ รู้สึกถึงลมผ่านกายรู้ใจ มีความรู้อยู่นิ่งๆ นี่แหละ
เรียกว่า นิโรธ การดับทุกข์ชั่วขณะ เราจะเห็นได้ตรงหน้าเรา
คือ ที่ใจนี้ เป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่เราจะเข้าใจอริยสัจ

พระธรรม หลักยึดเหนี่ยว

ธรรมคือ สภาวะไตรลักษณ์ เห็นความเป็นจริงของสภาวะ
ความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เห็นความเป็นจริงของสภาวะตั้งอยู่
ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ เห็นสภาวะความเป็นจริงของสภาวะการบังคับ
ไม่ได้ของร่างกาย ๑ ใจ ๑ และลมหายใจ ๑ ๓ ส่วนนี้มีอยู่ตาม
ความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ เราถึงจะหมั่นอริยสังคความเป็นจริงที่
ควรกำหนดรู้ คือ ทุกข์ สมุทัยควรละ คือ ความอยาก นิโรธ คือ
การดับทุกข์ การปล่อยวางความอยากของเรา เราอยากกับอะไร
เราก็ปล่อยความอยากนั้นคืนไปที่เดิม เราอยากกับร่างกายก็ปล่อย
ร่างกายทิ้ง เราอยากกับใจก็ปล่อยใจทิ้ง เราอยากกับลมก็ปล่อยลมทิ้ง
กลับมาอยู่กับตัวเอง ตอนเราจะลึกก็รู้สึกสัมผัสของลมผ่าน
กายรู้ใจ มีความรู้เป็นอารมณ์อยู่ได้นิ่งๆ เรียกว่า นิโรธ การดับทุกข์
ชั่วขณะหนึ่งเพราะเห็นได้ที่ใจนี้

พระพุทธองค์ตรัสรู้อริยสังค ความเป็นจริงอยู่ภายใต้ธรรมชาติ
ธรรมชาติความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์เพราะเกิดขึ้นเองแล้วดับไปเอง
เป็นธรรมดา ถ้าไม่เข้าใจความเป็นจริงพื้นฐานในไตรลักษณ์ อริยสังค
ก็จะเกิดขึ้นแก่เราไม่ได้ เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริง เราไม่ยอมรับ
ความเป็นจริงในไตรลักษณ์ว่าเกิดขึ้นเองแล้วดับไปเองเป็นธรรมดา
นี่คือความเป็นจริงของไตรลักษณ์ พระองค์ได้ตรัสรู้อริยสังค ความเป็นจริง
ทุกขควรกำหนดรู้ เพราะสิ่งเหล่านี้อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์
นั่นเอง

พระอ.ป๋วย



ความสุขอันแท้จริง

พระยโง

เราสุข เราทุกข์เพราะอะไร เราเป็นสุขเพราะอะไร เพราะ
เราไม่รู้ว่าตัวเราอยู่ไหน เราทำอะไรอยู่ เราจะเห็นตัวเราชัดที่สุด
ง่ายที่สุดก็จากอารมณ์ของเราเอง เราจะเห็นตัวเราชัดที่สุดผ่าน
อารมณ์ คือ ความสุข ความชอบ ความพอใจ ความยินดี มันเป็น
ความสุข ความไม่ชอบ ความไม่พอใจ ความไม่ยินดี มันเป็นทุกข์

ความสุข ความทุกข์ สิ่งที่เราเข้าไปชอบ สิ่งที่เราเข้าไป
ยินดีพึงพอใจ เราไปเอาอะไรมาเป็นความชอบ ความไม่ชอบ
มายินดี มาเป็นความไม่ยินดี ถ้าเราเห็นความเป็นจริงเราจะ
เข้าใจว่าเราไปยึดอะไรไว้

สิ่งที่เราต้องเห็น สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ คือ ร่างกายและใจ
เราจะรู้ได้อย่างไรว่า สิ่งนี้ทำให้เราสุขทุกข์เพราะเราไม่เห็น

ความรู้สึกสุข ทุกข์ แต่เรารู้สึกยินดี ฟังพอใจกับความสุทุกข์
เราไม่เห็นว่ ความสุขความทุกข์มันเกิดขึ้นที่ไหน

**เรามีความสุขอยู่ตรงไหน เรามีความทุกข์อยู่ตรงไหน
เรามีความสุขอยู่กับอะไร เรามีความทุกข์อยู่กับอะไร**

เราต้องกลับมาดูพื้นฐานของเราว่า เราสุขกับอะไร ความสุข
จริงๆ อยู่ที่ไหน ความทุกข์จริงๆ อยู่ที่ไหน ถ้าเราพิจารณาเรา
จะเห็นว่า สุข ทุกข์จริงๆ อยู่ภายในกายใจนี้

เราไม่ได้กลับมาดูความเป็นจริงว่า ความสุข ทุกข์ คนที่
ยึดถือความสุข คนที่ยินดีในความสุข คนที่ยึดถือความทุกข์
คนที่ยึดถือความไม่ยินดีในความสุขเป็นความทุกข์ บุคคล
คนๆ นั้น คนที่ดิ้นรนอยู่ไหน ก็คือ ตัวเรา

เราอยู่ไหน

เราอยู่ภายในกาย เราอยู่ภายในใจนี้ เราเห็นความรู้สึก
ของเราหรือไม่ว่า ภายในกายเป็นเช่นไร ภายในใจเป็นเช่นไร
เรารับรู้ความรู้สึกของร่างกายที่เราเห็นผ่านการรับรู้ เห็นความ
เจ็บ ความปวด ความเมื่อย เราเห็นผ่านความรู้สึก คือ ร่างกาย
เราเห็นความรู้สึกอยู่ที่ใจ ใจอยู่ไหนอยู่ภายในใจ

ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึก เรารับรู้ความรู้สึกภายในกายนี้ ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึกที่ใจก็มีความรู้สึกภายในใจแล้วอยู่ข้างใน คนที่รับรู้ความรู้สึกทั้งภายในกาย ภายในใจ คือ ตัวเรา

ตัวเราอยู่ที่ไหน ภายในกาย ภายในใจ เราจะมีเครื่องระลึก มีความรู้สึก อานาปานสติ มีลมรับรู้ความรู้สึกผ่านกายแล้วรู้ใจ จากการสัมผัสถูกต้อง เรารับรู้ความรู้สึกของลมสัมผัสที่กาย รับรู้ความรู้สึกของลมที่สัมผัสถูกต้องแล้วลงไปสู่ใจ เราก็จะรู้ความรู้สึกภายในใจ คนที่รู้ความรู้สึกภายในก็คือ ตัวเรา เราเป็นผู้อาศัยอยู่ภายในกาย ภายในใจนี้ คนที่ดิ้นรน คนที่มีความสุข ก็คือ ตัวเราที่ดิ้นรนไปกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกายนี้ ใจนี้

ตัวเราคืออะไร

ตัวเราคือ อารมณ์ เราสร้างอารมณ์ตลอดเวลา เราสร้างความคิดตลอดเวลา เราหลงเรายินดีพึงพอใจกับอะไร ถ้าเราไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราไม่เห็น เราก็ไม่รู้ เราไม่เข้าใจ เราก็จะยึดถือเพราะเราไม่รู้

ปัจจุบันถ้าเรารู้ เราเข้าใจ เราก็จะทำได้ บุคคลที่เดินเข้ามาในทางของพระพุทธองค์ ต้องเห็นสิ่งหนึ่งเป็นอันดับแรก คือ ประโยชน์ในการที่เราได้เข้ามาปฏิบัติ เราเห็นประโยชน์

สิ่งใดในกายนี้ จากความรู้สึกในใจนี้ เราเห็นประโยชน์สิ่งใดจาก
วัตถุทั้งหลายที่เราถือครองนี้ คนที่เห็นประโยชน์คือ เรา ถ้าเรา
ยังเห็นประโยชน์เรากียังยึดอยู่

เราได้ประโยชน์สิ่งใดจากการที่เราได้กระทำ เราได้
ประโยชน์อะไรจากร่างกาย เราได้ประโยชน์อะไรกับวัตถุ
ทั้งหลาย เราได้ประโยชน์อะไรจากปัจจัย ๔

เราได้เข้ามาประพาสปฏิบัติ มารักษาพรหมจรรย์ ถือศีล
เราเป็นผู้เห็นประโยชน์ ประโยชน์เกิดจากไหน เราไม่เห็นสิ่งที่
เรากระทำ เราเห็นโทษจากการกระทำของเราเอง เราเห็นคุณ
จากการกระทำของเราหรือไม่ เรากระทำดี เรากระทำดีผ่านกาย
วาจาและใจ เราเห็นโทษของการกระทำไม่ดี ก็ต้องผ่านกาย
วาจาและใจ เราไม่เคยนึกถึงประโยชน์ คุณและโทษเราก็ไม่ได้
เอามาพิจารณา คุณอยู่ที่เราโทษก็อยู่ที่เราเพราะเราเป็นผู้กระทำ
คุณให้ผลแก่เราทางไหน ให้ทางกาย วาจาและใจ โทษให้ผล
ทางไหน ก็ทางกาย วาจาและใจ เช่นกัน มันมีทั้งคุณและโทษ

ขอให้เราพิจารณาว่า เราเห็นคุณและโทษในร่างกายเรา
หรือไม่ เราเห็นคุณและโทษภายในใจเราอย่างไร เราต้องหา
ทางเองเพื่อประโยชน์เกิดขึ้นที่เรา เพราะเราเป็นผู้รับประโยชน์
จากกาย วาจา และใจนี้ เราได้รับประโยชน์จากร่างกายที่เราได้

อาศัย เราได้รับประโยชน์จากความรู้สึกในใจที่เราได้อยู่ เราได้
ประโยชน์จากปัจจัย ๔ ที่เราได้อาศัย

เมื่อเราทำสิ่งที่ดีเป็นคุณประโยชน์เกิดขึ้นที่เรา ประโยชน์
ที่เกิดขึ้นจะมี ๒ ส่วนที่เราควรนำไปพิจารณา คือ ส่วนที่ ๑ เป็น
ความสุข ส่วนที่ ๒ คือ ความทุกข์

ถ้าประโยชน์เป็นความสุข สิ่งนั้นเป็นคุณเราจะกระทำ คือ
การรักษาสร้างกุศลความดี ขำระ กาย วาจา ใจ ถ้าเราเห็น
ประโยชน์อีกสิ่งหนึ่งมันเป็นทุกข์แล้วดิ้นรนเราร้อน เราเห็นโทษ
เราจะไม่กระทำ เมื่อเราไม่กระทำเราต้องมาชำระกาย วาจา ใจ
เช่นเดียวกัน

สำคัญที่สุดเราต้องรู้ ต้องเข้าใจคือ ตัวเราเอง ในพระธรรม
วินัยของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราออกจากทุกข์เพื่อ
ประโยชน์เกิดขึ้นที่ตัวเรา

บุคคลที่ได้รับประโยชน์คือ ตัวเราเอง เราจะได้รับความสุข
อันแท้จริง เราจะได้ประโยชน์จากการที่เรามีการขัดเกลา
กิเลส การที่เรามาประพฤติปฏิบัติมาชำระขัดเกลากิเลสตัวเอง
เราเห็นประโยชน์ ประโยชน์ คือ สิ่งที่เราได้รับ ถ้าไม่เห็นคุณ
ประโยชน์คือ สิ่งที่เราไม่มีความสุข

ถ้าเราเห็นคุณ เราจะมีสุขภาพร่างกายดีขึ้นเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ในทางโลก ความสุขทางใจคือ เราไม่ดิ้นรน ใจเราไม่คับแค้น ไม่กระวนกระวาย ใจเรามีความสุข มีความสงบเย็นในใจ เราเห็นความสุขอันแท้จริง นี่คือ ประโยชน์ที่เราได้รับ

เราเห็นคุณจากการกระทำ เรามีการให้ มีการชำระ เราจะพยายามทำความดีให้มากขึ้น รักษาคุณความดี คุณที่เราทำได้ เพราะเราเห็นประโยชน์ เราจะรักษาความดีให้มันอยู่ไม่ให้เสื่อมไปจากตัวเรา เพื่อที่เราจะพบความสุข ถ้าเราเห็นโทษเราก็เห็นประโยชน์ ประโยชน์ในโทษคือ ทำให้เราไม่กระทำสิ่งนี้เพราะเราเห็นแต่ความทุกข์ ความดิ้นรน ความเร่าร้อน ความคับแค้นใจ ความทุกข์ยาก ความลำบาก ชีวิตเราเกิดมาก็อัปภาคย์คือร่างกายไม่แข็งแรง ยากจน ข้นแค้น ไม่มีทรัพย์ ไม่มีสิ่งใดเลย เราเห็นแต่ความทุกข์ ใจเราก็กับแค้นจากอารมณ์มีแต่ปัญหา มีแต่ความรู้สึก ความที่มันเป็นทุกข์ เพราะเราเห็นโทษจากการกระทำ

เมื่อเราเห็นประโยชน์จากสิ่งที่เป็นโทษ เราจะเปลี่ยนตัวเองใหม่ ทำสิ่งใหม่ที่เป็นคุณ เพื่อให้เกิดประโยชน์อันแท้จริง คือ สุข

บุคคลที่ได้รับประโยชน์และความสุขคือ ตัวเรา ทางสายกลาง
แห่งพระพุทธองค์บอกทางเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเดียวเพื่อให้
เราคลายจากความหลง

สำคัญที่สุดประโยชน์ที่เราได้รับคือ ทำให้เรามีความสุข
เรามีความสุขกับอะไร เรามีความสุขในปัจจุบัน ๔ ชื่อเสียง เงิน
ทอง ลาภยศ ทรัพย์สิน เราคิดว่าสิ่งนี้เป็นประโยชน์ทำให้เรามี
ความสุข มันไม่ใช่ประโยชน์อันแท้จริง แต่ประโยชน์ชั่วคราว
ที่เราได้อาศัยในอัฐภาพของเราเอง ประโยชน์อันแท้จริงของ
พระพุทธองค์ ทำให้เราพบความสุขอันแท้จริง สุขจากการระงับ

ระงับอะไร

ระงับความอยากของตัวเอง ความอยากทั้งหลาย ทุกข์
คือ ความอยาก ความสุข ก็คือ ความอยาก ให้เราระงับความ
อยากของตัวเอง เราจะเริ่มพบความสุขที่ละน้อย ถ้าเรายัง
วิ่งไล่ตามความอยากเราจะมีแต่ความทุกข์ ประโยชน์อันแท้จริง
จึงเกิดแก่เราไม่ได้เพราะเรายังไม่เห็นตัวเราเอง มีแต่ความอยาก
เราจึงไม่เห็นคุณและโทษจากความอยากของตัวเอง

สำคัญที่สุด เราได้เดินเข้ามาในพระธรรมวินัยขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้กลับมาพิจารณาประโยชน์ที่

เราจะได้รับประโยชน์ในพระธรรมวินัยเพื่อขัดเกลากิเลสเพื่อความ
ความสุขเพราะเราเห็นคุณและโทษ

เห็นคุณที่เรารักษาศีลพระธรรมวินัย มีเครื่องชำระทำให้ตัว
เราสงบและร่มเย็น เราต้องเห็นผลบุญที่เข้ามาชำระ กาย วาจา
และใจเพราะเราได้รับประโยชน์คือ ความสงบนี้ทำให้เราเกิด
ความสุข เห็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับพระพุทธศาสนาที่
พระองค์ทรงปรารถนาต้องการให้มวลมนุษย์ ได้รับประโยชน์
จากตรงนี้ได้พบกับความสุขอันแท้จริง

เมื่อเราเดินเข้ามาในพระธรรมวินัย มีการชำระจิตใจตัวเอง
เราจะมีสุขเกิดขึ้นที่เรา เราอยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข
เพราะเราเห็นคุณจากการชำระ เราเห็นประโยชน์จากการที่เรา
ได้ชำระแล้ว ทำให้เรามีความสุข สุขทั้งทางกายแล้วสุขทางใจ
เมื่อเรามีความสุขเราจะร่มเย็น ไม่ดิ้นรนไปกับปัจจัย ๔ ในโลก
เราอยู่ได้อย่างมีความสุขนี่คือ ประโยชน์และความสุขอันแท้จริง

ความสุขอันแท้จริง

ทางสายกลางแห่งพระพุทธองค์ บอกทางเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อให้เราคลายจากความหลง เราวิ่งตามประโยชน์ในทางโลก คือในปัจจัย ๔ ชื่อเสียง เงินทอง ลาภยศ ทรัพย์สิน เพราะคิดว่าสิ่งนี้ดีทำให้เรามีความสุข แต่ไม่ใช่ประโยชน์อันแท้จริง ถ้าเป็นประโยชน์อันแท้จริงต้องทำให้เรามีความสุขอยู่ได้ตลอดกาล ประโยชน์อันแท้จริงของพระพุทธองค์ คือทำให้เราพบความสุขอันแท้จริง สุขจากการระงับนั่นเอง

การระงับ คือระงับความอยากทั้งหลายของตัวเรา ความทุกข์ก็คือ ความอยาก ความสุขก็คือความอยาก ถ้าเรายังวิ่งไล่ตามความอยาก เราก็มีแต่ความทุกข์ ประโยชน์อันแท้จริงจึงเกิดแก่เราไม่ได้เพราะเรายังไม่เห็นตัวเองผู้ได้รับประโยชน์ เราเลยไม่เห็นคุณและโทษจากความอยากของตัวเราเอง

ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงว่าคุณมีประโยชน์อย่างไรแก่เรา ให้ความสุขอย่างไรแก่เราและไม่เห็นคุณของโทษ ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างไร เมื่อเราเห็น ๒ ส่วนนี้ด้วยปัญญา เราก็จะทำแต่คุณ เพราะประโยชน์คือ ความสุข เราจะละโทษเพราะทำให้เราทุกข์นั่นเอง

พระอ.ป๋วย



ความคิด

พระยโง

เมื่อเรามีสติ คือ ตัวเรามีสติ เราจะรู้ว่าเราทำอะไร เมื่อสติ
กลับมา เราระลึกได้ เราจะรู้ว่าตัวเราอยู่ที่ไหน ตัวเราจะกลับมา
อยู่บริเวณใจโดยมี **เครื่องระลึก**

เรามีอะไรเป็นเครื่องระลึกเป็นเครื่องอยู่ เราระลึกได้
สติ หมายถึง ความรู้ตัว เราระลึกได้ เมื่อกลับมาเราจะรู้สึกว่ามี
ลมผ่านกายรู้ใจ เราไม่ได้อยู่ที่ลมหายใจแต่รู้ความรู้สึกที่สัมผัส
ผ่านกายรู้ใจ

เมื่อเรามีสติระลึก เราจะรู้ตัวว่าเราทำอะไร เมื่อเรามีความรู้
เป็นอารมณ์ ตัวเราจะไม่คิด ตัวเราจะไม่ดิ้นรน ตัวเราจะไม่หา
ไม่ทำอะไรให้หายไป เพราะความรู้คือ เข้าใจความเป็นจริง
ของความเปลี่ยนแปลง ความรู้คือ ความเข้าใจความเป็นจริง

ของสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ความรู้คือ เข้าใจความเป็นจริงสภาวะ
บังคับไม่ได้

เมื่อเรามีความรู้เป็นอารมณ์ อันดับแรก ตัวเราจะหยุด
การดิ้นรนต่ออาการที่เกิดขึ้น ดิ้นรนต่อร่างกาย คือ ความเจ็บ
ความปวด ความเมื่อย ความง่วง อยากจะนอน อาการดังกล่าว
เราจะหยุดการดิ้นรน

อันดับที่สอง เราจะไม่แสวงหา เราแสวงหาที่จะอยู่
แสวงหาอาการทั้งหลายให้หายไป บางคนแสวงหาตัวเอง อยาก
ให้ตัวเองอยู่ให้ได้ ตัวเราแสวงหาอะไร เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว
เราแสวงหาเพื่อจะให้เราอยู่ให้ได้ในอารมณ์ที่เราพอใจ เพื่อให้
สิ่งนั้นหายไปจากความรู้สึกที่เราไม่พอใจ เรียกว่า เราแสวงหา

ขณะที่เราดิ้นรนเราจะเริ่มเกิดอารมณ์ เมื่อเกิดอารมณ์
เกิดการดิ้นรน เราจะแสวงหา เราจะหาเครื่องอยู่ใหม่ หาอะไร
ก็แล้วแต่เป็นเครื่องอยู่เพื่อให้เรามีความรู้สึกเบาสบาย

เราจะเห็นตัวเราได้อย่างไร

ขณะที่เราแสวงหาอยู่ ขณะที่เรามีสติ เราเตือนตัวเอง
ระลึก พอระลึกได้สติอยู่กับตัวเองได้ชั่วขณะ พอเรามีสติอยู่กับ
ตัวเองได้ เราจะเห็นความรู้สึกที่ผ่านกาย รู้ใจ แล้วดูว่าเรากำลัง

ตื่นนอนอยู่กับอาการที่กำลังเกิดหรือไม่ ที่เราไม่เท่าทันเพราะเรามีแต่ความคิดเพราะเราไม่เห็นที่เกิด ตัวเรามีแต่ความคิดกับความอยาก ตัวเราจึงไม่เห็นตัวเราคิด เดียวก็อยากคิด เดียวก็อยากตื่นนอน อยากสงบ

อยากทำโน่น ทำนี่ นั่นคือ ตัวเราหมด เราจะพบว่า ตัวเราคิดตลอดเวลา มีความอยากไปกับความคิด คิดแล้วก็อยาก

เมื่อเราคิดแล้ว เราก็อยากลงมือทำ พอทำแล้วทำเสร็จแล้ว กลับมาคิดอีก เราเห็นสิ่งที่เรากระทำ เราก็เอามาคิดอีก คิดย้อนไปย้อนมาจากการกระทำของเราซ้ำๆ

เราครุ่นคิดเสร็จแล้วเรามารกระทำ พอทำเสร็จแล้วจงใจกระทำคือเรามีเจตนาตั้งใจกระทำ เมื่อเราคิดเรามีความอยากทำ เราก็จงใจกระทำ เมื่อทำแล้วผลที่เกิดขึ้นเราเอามาคิดต่อ เราจะคิดตลอดเวลาไปๆ มาๆ อยู่เช่นนี้เมื่อทำไปแล้ว เราจะเห็นอารมณ์ของเรา เราก็นำมาคิดต่อ เราจะเห็นความรู้สึกคิดอย่างนี้ตลอดเวลาเราจึงไม่มีสติ เราไม่เห็นตัวเราว่าเราไปเอาอะไรมาคิด เราคิดอยู่กับอะไร

ขณะที่เรามีสติเรากลับมาระลึก เราจำเตือนตัวเองกลับมาอยู่ชั่วขณะว่าเราคิดหรือไม่ ในส่วนที่เราคิดเอาอะไรมาคิด

เราคิดด้วยเรื่องอะไร เราจะเริ่มเห็นตัวเรามากขึ้น เราจะคิด
สิ่งที่เราผ่านมา เราคิดจากการกระทำ สิ่งที่เราทำผ่านไปมา
เราครุ่นแล้วก็คิด เราจะเห็นสิ่งที่เราคิดจากกายและใจของเรา
นี้เพราะเห็นจากสิ่งที่เราครุ่นคิด

ร่างกายของเรานี้ที่เราครุ่นคิดจากร่างกายที่เราได้เห็น
คือ ตา สิ่งที่เราได้ยินคือ เสียง สิ่งที่เราได้กลิ่นคือ จมูก สิ่ง
ที่เราสัมผัสคือ ลิ้น สิ่งสัมผัสถูกต้องคือ ร่างกาย สำคัญที่สุด
คือ อารมณ์ที่สัมผัสถูกต้องลงมาที่ใจเรานี้ ทุกวันเราก็คิดอยู่ใน
แบบนี้ ภายในกาย ใจนี้

เราจะเห็นว่าเราดำเนินชีวิตของเราอย่างนี้ทุกวัน
เราครุ่นคิด คิดแล้วกระทำ เราเห็นการกระทำหรือไม่ เมื่อคิด
แล้วเราลงมือกระทำ ทำเสร็จแล้วเรามีความรู้สึก ขณะที่เรา
ทำจะเป็นอาการที่เรากระทำ เมื่อเราคิดเสร็จเราลงมือกระทำ
ขณะที่เรากระทำสิ่งใด เราเห็นอาการที่เรากระทำ จงใจกระทำ
หรือไม่ เรากระทำด้วยอารมณ์ เราทำด้วยความรู้สึกอย่างไร
เราจงใจกระทำ เจตนาที่เรากระทำจากการที่เราคิดแล้วเรา
ตัดสินใจกระทำ พอทำแล้วเราจะเห็นอาการตรงนี้จากการ
กระทำเพราะเรามีอารมณ์จงใจกระทำเพราะเรามีความโกรธ
แสดงออกมาจากการกระทำ เพราะเรามีความขบมีอารมณ์

จากการกระทำคือ จงใจจากอารมณ์ของตัวเอง แล้วก็มา
ครุ่นคิดจากความรู้สึก ที่เราได้จงใจกระทำไปแล้วจากสิ่งที่เรา
ทำว่าดีหรือไม่ดี มันจะเป็นอารมณ์อยู่อย่างนี้ ขึ้นๆ ลงๆ เดี่ยวสุข
เดี่ยวทุกข์

ขณะที่เรามีสุข ทุกข์ เกิดจากการที่เราจงใจกระทำ เมื่อเรา
กระทำแล้ว ตัดสินใจแล้วลงมือกระทำ ผลออกมาเมื่อเราจงใจ
อันนั้นเราสำเร็จ สำเร็จตามที่เราเจตนา ถ้าเรากระทำด้วย
อารมณ์ ผลที่เกิดจะหนักขึ้นเพราะมีอารมณ์เข้ามา

เราต้องพิจารณาเตือนตัวเองให้กลับมาให้เห็นความจริง
สิ่งที่เราคิดขณะที่เรากลับมา เราจะกระทำอย่างไรให้เรากลับมา
ขณะที่เรากลับมาแล้ว เราอยู่อย่างไร ขณะที่เราอยู่ จะเห็นว่าเรา
จงใจ เราตั้งใจที่จะเห็น เราตั้งใจที่จะบังคับตัวเอง เราตั้งใจเพื่อ
จะให้อะไรเกิดขึ้น การตั้งใจนี้เรียกว่า จงใจกระทำ ทำให้เราเกิด
อารมณ์ เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเองเพราะเราบังคับ
ตัวเองเพื่อให้ตัวเองรู้ ตัวเองเข้าใจจากการกระทำ

เมื่อเราเตือนตัวเองให้กลับมาระลึก เราจะเริ่มเห็นความ
เป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงอยู่ที่ไหน

ความเปลี่ยนแปลงอยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่กายกับใจ ตัวเราต้องกลับมาดูที่ตัวเราในแต่ละวัน เราครุ่นคิดอะไร เราคิดเป็นปัจจุบันหรือไม่ เมื่อเราคิดแล้วเป็นอย่างไร ถ้าเรามีสติเท่าทัน เราจะเห็นว่าเราคิดแล้วเราทำอย่างที่เราคิดหรือไม่ ขณะที่เราคิดเรากระทำ พอเราคิดเราครุ่นคิดแล้วลงมือกระทำ เรามีเจตนาจงใจทำดี เจตนาดีก็เป็นกุศล ทำไม่ดีก็เป็นอกุศลคือ ความสุขและความทุกข์นั่นเอง สุขทุกข์อยู่ที่เราเพราะเราเป็นผู้กระทำเป็นคนเจตนากระทำที่ยึดเองถือเอง

เรามีความจงใจจากความคิด คิดแล้วตัดสินใจ เราเอาอะไรมาคิด เราครุ่นคิดจากกายใจ จากการรับรู้ จากความรู้สึกของเราผ่านอายตนะ เรานึกถึงสิ่งทั้งหลายที่เป็นภายนอก เราเอาตรงนี้มาครุ่นคิด เราจึงไม่เห็นที่เกิด สิ่งที่เราครุ่นคิดคือ ภายในใจ

ที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เราทุกข์เพราะอะไร เราสุขเพราะอะไร เราไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรานำมาครุ่นคิดคือ ร่างกายนี้มีความเสื่อมไป ร่างกายเราที่มีความตายเป็นธรรมดา ร่างกายเราเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ไม่น่าดู ร่างกายเราไม่ได้สวยงาม มีแต่สิ่งปฏิกูล ไม่น่ายินดี เราไม่ครุ่นคิดเพื่อให้เกิดแต่ความอยาก เราจึงทุกข์กับความอยากของตัวเองแล้วสุขไปกับความอยากที่

เราตื่นนอนไปกับความคิดเพราะเราคิดไม่ถูกวิธี การที่จะออกจากทุกข์ มันไม่เกิดเพราะเราวิ่งตามโลก

เรามีเจตนาที่จะยึดจากการกระทำของเราว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่เราพอใจ มีความสุข ก็คือ ความอยากของตัวเอง นี่คือเหตุและผล

เมื่อเราพิจารณา เราจะเห็นความเป็นจริง เมื่อเรามีสติระลึกได้ เมื่อมีปัญหาเห็นความเป็นจริง เราจะครุ่นคิดไปในทางเพื่อความพ้นทุกข์ ทางในที่นี่ คือ พิจารณาเข้าไปสู่กายและใจนี้ โดยพิจารณาว่ากายไม่สวย ไม่งาม ร่างกายมีแต่สิ่งปฏิกูลไม่น่ายินดี เราจะเห็นว่าเราต้องชำระล้าง ต้องขับ ต้องถ่าย ต้องทำทุกอย่าง แต่เราเห็นเป็นเรื่องธรรมดาปกติ พอได้มาแต่งเนื้อ แต่งตัวดูสวยงาม ก็หลงในรูปพอเจ็บไข้ไม่สบาย ก็ทุกข์ตื่นนอน เราจะเห็นว่า ร่างกายเราไม่น่ายินดี ครุ่นคิดให้เกิดปัญญา เราจะเกิดความเบื่อหน่ายในกายนี้ เราจะเห็นว่าร่างกายนี้มันไม่เที่ยง เมื่อเราเห็นความเป็นจริงของความไม่งาม สิ่งที่ไม่สะอาดอยู่กับตัวเรา ทำไมเราจึงยังยินดีพอใจในร่างกาย เราครุ่นคิดให้เกิดปัญญา ไม่ใช่คิดในทางที่จะสร้างตัณหาคือ ความอยากแล้วเมื่อไรเราจะพบ เราจะเข้าใจความเป็นจริง

ทุกวันนี้เราครุ่นคิดอะไร เมื่อเราครุ่นคิดไม่ได้อยู่ในทาง เมื่อไรเราจะพ้นทุกข์ เมื่อเราครุ่นคิดในเรื่องที่ออกนอกทาง เราก็จะกระทำออกนอกทาง เราจะมีอารมณ์ความอยากออกนอกทาง เราจะวิ่งไปในทางที่เราดิ้นรนแสวงหาอยู่ทุกวันนี้ เราจึงเป็นทุกข์

วิธีแห่งความพ้นทุกข์จริงๆ เริ่มต้นจากการที่เราครุ่นคิดที่เราคิดตลอดเวลา ถ้าเราคิดดี ครุ่นคิดดี สิ่งที่เราคิด เมื่อเราคิดไปในทางกุศล คิดไปในทางคำสั่งสอนเมื่อไร เราก็เริ่มลงมือกระทำ ขณะที่เราลงมือกระทำ เราจะได้เห็นตัวเราจากการที่เรากระทำนี้ การดำริชอบจึงเกิดขึ้นคือ ความคิดชอบ เราจึงจะเกิดคำว่า สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ หรือ ความคิดชอบที่เราจะออกจากสิ่งที่เรากำลังลุ่มหลง เราจึงจะมีคำว่าจิตใจที่จะกระทำเพื่อความพ้นทุกข์ ผลจึงเกิดขึ้นที่เรา สุขทุกข์อยู่ที่เรา เพราะเราเป็นผู้ตั้งใจจากการกระทำทั้งหมด

ขอให้เรานำไปพิจารณาว่าเราครุ่นคิดเรื่องอะไร สิ่งที่เราครุ่นคิด ได้ประโยชน์หรือไม่ จากการที่เราคิดทุกวัน เราคิดไม่ได้เตือนตัวเองว่า เราคิดอะไร ปัจจุบันนี้เราทำอะไร คนที่อยู่ในทางโลก ประกอบสัมมาอาชีพในการทำงานก็คิดอยู่ในสัมมาอาชีพ มีศีลเป็นเครื่องชำระ ถ้ามีครอบครัวก็คิดถึงหน้าที่ของครอบครัว

ว่าเรามีหน้าที่อะไร เราก็ครุ่นคิดในหน้าที่ที่เราควรกระทำ ในสิ่งที่ชอบ

ถ้าเราครุ่นคิดไม่ถูกวิธี เราครุ่นคิดผิดวิธี เราไม่ได้ทำหน้าที่ของเราให้ชอบ การกระทำจึงเกิดจากความไม่ชอบ ตัวเราต้องเปลี่ยนตัวเองให้ได้จากนิสัยคือ สิ่งที่เรา กำลังคิด สิ่งที่เรากระทำอยู่ จะเปลี่ยนได้อย่างไร ถ้าเรายังไม่เห็นความเป็นจริงที่ตัวเรากำลังเอามาเป็นอารมณ์ เราไปยึดเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นที่ตัวเรา

แต่เมื่อไรก็ตามถ้าเรามีสติ เราระลึกเราเตือนตัวเองได้ เราจะเห็นที่เกิดของความคิด ที่เกิดของอารมณ์ ที่เกิดของความรู้สึกทั้งหลายผ่านกายและใจ เราถึงจะรู้สึกตัวเราจะเห็นตัวเราได้ อาการครุ่นคิดที่ตัวเราที่คิดตลอดเวลาจะหายไป เราจะเห็นความรู้สึกที่ใจเมื่อเห็นเราจะรู้สึกว่าเราจะทำอะไรต่อการที่เรากระทำก็คือ ตัวเราเป็นผู้จงใจกระทำอยู่ กระทำเพื่อสิ่งใดเราต้องรู้จากตัวเราเอง

ถ้าเราต้องการจะพ้นทุกข์ เราจะอยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข เราต้องมีพื้นฐานที่ดีคือ การกลับมารู้สึก คือ การรู้สึกตัวเบื้องต้นก่อน ให้เห็นความเป็นจริงว่าเราคิดอะไร

ทำอะไรอยู่ เรามีอารมณ์จากการกระทำ เราคิดอะไรอยู่ เมื่อคิด
แล้วเราลงมือกระทำ ขณะที่เราตัดสินใจกระทำ ลงมือกระทำ
เราทำอะไรอยู่ พอลงมือกระทำกลับมาดูว่าเรามีอารมณ์หรือ
ไม่จากการกระทำ เราจะเห็นตัวเราชัดขึ้น เราจึงจะรู้ว่าเรา
ลุ่มหลงไปกับสิ่งใด เราจึงย้อนกลับมาดูที่กาย ใจนี้ เราจึงจะ
เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเป็นทุกข์ สิ่งที่เราเป็นสุข เพราะเรา
เป็นคนยึดจากความคิด

ความคิด

เรามีแต่ความคิด ตัวเราคຸ່ນคิดตลอดเวลา คิดเสร็จเรากໍ
ลงมือกระทำ ตอนเรากระทำจะเห็นอาการที่เรากຸ່ນคิดว่าจงใจกระทำ
ด้วยอารมณ์หรือไม่ เจตนากระทำจากที่เราคิดแล้วเรากໍตัดสินใจกระทำ
กระทำแล้วจะเห็นอาการจากการกระทำเพราะเรามีอารมณ์จงใจกระทำ
เรามีความโกรธแสดงออกมาจากการกระทำเพราะเรามีความชอบ
เรารู้สึกมีอารมณ์จากการกระทำคือ จงใจจากอารมณ์ของตัวเองเพราะ
คิดแล้วลงมือกระทำด้วยอารมณ์

ตอนที่เราคຸ່ນคิด เตือนตัวเองกลับมาให้เห็นความเป็นจริงสิ่ง
ที่เราคิด ตอนเรากลับมาเรากระทำอย่างไรให้กลับมา กลับมาแล้วอยู่
อย่างไร จะเห็นว่าเราจงใจ ตั้งใจที่จะยึดถือ ตั้งใจที่จะบังคับตัวเอง
ให้กลับมา การตั้งใจ เรียกว่าจงใจกระทำทำให้เกิดอารมณ์เพราะเรา
บังคับตัวเองเพื่อยากให้ตัวเองรู้ ให้เข้าใจจากการกระทำ

ถ้าทางธรรมะ เรียกว่า สัมมาสังกัปป ความดำริชอบ ดำริคือ
ความคิด แต่เราไม่มีความชอบ มีแต่ความคิด คຸ່ນคิด เลยขาดคำว่า
ชอบ เรามีความจงใจเจตนาจากการกระทำที่เราคิด เรากໍตัดสินใจแล้ว
ลงมือกระทำ เราเลยมีเจตนาจงใจกระทำเองจากความคิด ถ้าทำดี
เจตนาดีก็เป็นกุศล ทำไม่ดีเป็นอกุศลเกิดขึ้นแก่ตัวเราคือ ความสุข
และความทุกข์ เพราะเราจงใจเจตนาเป็นผู้กระทำ

พระอ.ป๋



บุพการี

พระยโง

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า บุคคลที่หาได้ยากโลกนี้มีอยู่ ๒ ประเภทคือ

๑. บุพการี แปลว่า ผู้ให้

๒. กตัญญูกตเวที แปลว่า บุคคลที่รู้คุณบุคคลอื่นที่ให้แล้ว
อยากทดแทนคุณ เราควรพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง บุพการี
มี ๒ อย่างที่ให้ คือ

๑. การให้ บิดามารดาเป็นบุพการีอันดับแรกคือ การให้
กำเนิด

๒. ให้การเลี้ยงดู บิดามารดาเป็นบุพการี มีให้การเลี้ยงดู
เรา เราเห็นคุณของบิดามารดา เราจึงกตัญญูต่อท่าน ดูแลท่าน

เวลาเจ็บไข้ไม่สบายก็ดูแลให้ท่านมีความสุข มีความกตัญญู เพราะรู้คุณของท่านที่ท่านให้การเลี้ยงดูเรามา

บุพการี เป็นผู้ให้ที่หาได้ยากเพราะท่านให้เรา ท่านมีความรักอยากให้เรามีความสุข เราควรทดแทนคุณบิดามารดาเพราะทำให้เราถือกำเนิดมา ท่านให้ชีวิตเพราะอาศัยธาตุดินของบิดามารดา อาศัยการเลี้ยงดูให้การช่วยเหลือ ดูแล ประคับประคอง เพื่อให้เรามีสุขภาพแข็งแรง สั่งสอนเพื่อให้เราเป็นลูกที่ดี มีความปรารถนาอยากให้เราได้สืบสกุล ดูแลยามเจ็บไข้ คอยปฏิบัติรักษาดูแล รักษาสมบัติที่สร้างไว้ รักษาสกุล หวังไว้ว่าจะให้ลูก คอยดูแลรักษายามแก่เฒ่า เรียกว่า บุพการี

เราผู้เป็นลูกควรนึกถึงบุญคุณของบิดามารดา เราควรพิจารณาความเป็นจริง เราระลึกถึงคุณของบิดามารดาเช่นไร เราจึงจะเรียกว่ากตัญญูต่อบิดามารดา การที่เราดูแลรักษาสกุลของท่าน เชื่อฟังท่าน รักษาทรัพย์ของท่าน ดูแลท่าน เรียกว่า กตัญญู เพราะเรารู้คุณ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การทดแทน ทดแทนชีวิตที่ท่านให้ชีวิตเรา การทดแทนคือ ทำอะไรได้ ทำได้ อย่างไร เราจะทดแทนคุณของบิดามารดา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การทดแทนคุณ คือ ทำให้บิดามารดาซึ่งเป็นผู้ทุกข์ทรมาน

ศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เครื่องชำระ ทำให้ท่านเป็นผู้มีศีลเป็น
เครื่องชำระ ให้เห็นคุณและโทษ

ถ้าบิดามารดาเป็นผู้ที่มีความตระหนี่ถี่เหนียว ก็พยายาม
ทดแทนคุณให้ท่านรู้จัก จาคะคือ การให้ ให้แล้วมีความสุข
เรียกว่า การทดแทนคุณบิดามารดาเราจะทดแทนคุณบิดา
มารดาไม่ได้ ถ้าเรายังไม่รู้จักรักความเป็นจริงของการให้ เราไม่รู้จักรัก
ความเป็นจริงของการชำระ เรายังไม่รู้จักรักถึงความเป็นจริงสิ่งที่ดี
จากการให้และการชำระ เพราะเรายังไม่รู้จักรักความเป็นจริง

เราควรนึกถึงคุณสิ่งที่ได้รับในโลกนี้ ถ้าไม่มีการให้โลกนี้จะ
ไม่น่าอยู่ เมื่อบิดามารดา ญาติพี่น้อง มิตร ครูบาอาจารย์ให้แล้ว
แม้ธรรมชาติก็ให้แก่เราแล้วเราควรนึกถึงคุณกับสิ่งที่เราได้รับ
คนใกล้ชิดที่สุดคือ บิดามารดา เมื่อท่านให้เรา เราเห็นคุณ
ของท่านหรือไม่ เมื่อเห็นคุณเราต้องกตัญญู เชื่อฟัง รักษาสกุล
ดูแลปฏิบัติ ดูแลท่านเพราะเราเห็นคุณ

เราควรนึกถึงการให้ เห็นคุณของการให้ เราควรเห็นคุณ
กับบุคคลที่ให้แก่เรา เราเคยเห็นสิ่งเหล่านี้หรือไม่จากสิ่งที่ให้
แก่เรา เช่น การให้ความช่วยเหลือ เราเห็นคุณจากการให้หรือไม่
เราย้อนกลับมาดูที่ตัวเรา เราให้อะไรกับบุคคลรอบข้างบ้าง เช่น

บิดามารดา ญาติพี่น้อง สามีภรรยา เราให้อะไรแก่ญาติมิตร เราให้อะไรแก่ครูบาอาจารย์ เราให้อะไรแก่สถานที่ เมื่อเราคิดถึงสิ่งเหล่านี้ ขณะที่เราให้ เราจึงแสดงความกตัญญูทวาที เพราะเราเห็นสิ่งที่ให้กับเรามีคุณแก่เรา ถ้าเรายังไม่เห็นคุณ ตัวเราจะไม่มีคำว่า กตัญญูทวาทีคือ การทดแทนคุณของท่าน ในสิ่งที่เราได้รับคือ คุณประโยชน์ เราจึงอยากจะทดแทนคุณ คือ การให้กลับไปคือ การให้เป็นสิ่งตอบแทน เรียกว่า เรากตัญญู เรียกว่า รู้คุณ การทดแทนจริงๆ ก็คือ การทดแทนคุณของบิดามารดาที่ทำให้เรามีชีวิตได้ให้กำเนิดเรามา

ถ้าท่านไม่เลี้ยงดูเราทำให้เรามีชีวิตขึ้นมาได้เป็นเพราะคุณของท่าน ที่เราต้องทดแทน สิ่งที่เราควรกตัญญู ถ้าเราลืม ๒ สิ่งนี้ ชีวิตเราจะไม่เจริญ ชีวิตเราจะไม่มีความสุขเพราะเราลืมสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต

ครูบาอาจารย์ที่ท่านอบรม ทำให้เรามีชีวิตใหม่ก็เป็นเรื่องสำคัญ รongมาจากการทดแทนคุณบิดามารดาญาติพี่น้องมิตรทั้งหลาย สถานที่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้รับเราควรมีการกตัญญู คือ การทดแทนการให้

สิ่งสำคัญจงคิดทดแทนคุณบิดามารดา เพื่อให้ท่านมีความสุข ไม่ใช่ความสุขแบบโลกๆ แต่เป็นความสุขที่อยู่ภายในใจนี้ ละความตระหนี่ถี่เหนียว รู้จักการให้ ทำให้ท่านละจากสิ่งที่ท่านยึดคือ หลงผิด โดยมีเครื่องชำระคือ เครื่องจิตใจ นั่นคือ ความสุขอันแท้จริง ที่เราต้องทดแทนคุณของบิดามารดา

ขอให้เราจงมีความสุขที่ได้จากการให้ มีความสุขที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วคิดถึงการให้ คิดถึงบุคคลที่ให้เรา บุคคลแรกคือ บิดามารดา อันดับที่ ๒ คือ ครูบาอาจารย์ ญาติมิตร เราควรเห็นความเป็นจริงของการให้ คือ คุณประโยชน์ บุคคลที่หาได้ยากในโลกนี้จึงมี ๑. บุพการี คือ การให้ ๒. การกตัญญู คือ รู้คุณของบุคคลที่เราได้รับเพราะเรารับจากสิ่งที่เขาได้ให้ เราจึงต้องกตัญญู ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ บุคคลที่หาได้ยากในโลกนี้ เราก็จะเข้าใจตามความเป็นจริง

บุพการี

พระองค์ตรัสไว้ว่าบุคคลหาได้ยากในโลกนี้มีอยู่ ๒ ประเภท
๑. บุพการี คือผู้ให้ ๒. กตัญญูกตเวที คือบุคคลที่รับ การทดแทนคุณ
คือบุคคลที่รู้คุณบุคคลอื่นที่ให้ เรียกว่า กตัญญูกตเวที

บุพการีมีอยู่ ๒ ประเภท ๑. บิดรมารดา เป็นบุพการีอันดับแรก
จากการให้ คือ กำเนิด ๒. ให้การเลี้ยงดูท่านดูแลเลี้ยงดูเรา เราเห็นคุณ
เรากตัญญูกตเวทีแก่ท่าน ดูแลให้ท่านมีความสุขเพราะรู้คุณของท่าน
ตั้งแต่แรกเกิดจนมีวันนี้เห็นสิ่งที่ให้แก่เรามีคุณแก่เรา

คุณคือ คุณประโยชน์ เราเลยมีความรู้สึอยากจะทดแทนคุณ
คือ การให้ ให้กลับเป็นสิ่งที่ตอบแทน เรียกว่า เรากตัญญูรู้คุณ ถ้าเรา
ไม่เห็นคุณ เราจะไม่มีความกตัญญูกตเวทีคือ การทดแทนคุณ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การทดแทนคุณ คือทำให้บิดรมารดา
เป็นผู้ที่ศีล ที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเป็นเครื่องชำระ ทำให้ท่าน
เป็นผู้มีศีลมีเครื่องชำระให้เห็นคุณและโทษ ท่านเป็นผู้มีความตระหนี่
ถึเหนียวทำให้ท่านรู้จัก จาคะคือ การให้ ให้แล้วมีความสุข เรียกว่า
การทดแทนคุณบิดรมารดา

จงคิดทดแทนคุณบิดรมารดา เพื่อให้ท่านนี้มีความสุข ความสุข
ไม่ใช่ความสุขโลกๆ แต่ความสุขที่อยู่ภายในใจนี้ ละความตระหนี่ถึเหนียว
รู้จักการให้ ทำให้ท่านละจากสิ่งที่ท่านยึด คือ หลงผิด ให้มีเครื่องชำระ
เครื่องขัดเกลา คือ ศีล นั่นคือ ความสุขอันแท้จริง ที่เราต้องทดแทนคุณ
ของบิดรมารดา

พระอ.ป๋วย

บทสรุป

ยอมรับความเป็นจริง ตามอริยสัจ ๔ ผ่านไตรลักษณ์ เป็นวิถีแห่งพุทธะ หรือทางแห่งพุทธะคือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สำหรับผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่มีความปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์ต้องปฏิบัติอยู่ในทางสายกลางตามมรรคมีองค์ ๘ รู้ความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติยอมรับความเป็นจริงสิ่งที่เราเป็นทุกข์ รู้ในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือนำมาเป็นตัวตน รู้อารมณ์ของเรา รู้ความอยากของเราและในที่สุด เราก็จะรู้ที่อยู่ภายในกายใจนี้คือ สัมมาสติ (เห็นรู้ไปพร้อมกัน) ทำให้เรายอมรับความเป็นจริงสิ่งที่เคยยึดถือนำมาเป็นตัวตน มีแต่ความเปลี่ยนแปลง หยุดอารมณ์ หยุดความอยาก เพราะมีปัญญาคือ ความรู้เป็นอารมณ์ มีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ รู้ความเป็นจริงของกายใจ ลมหายใจนี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง

สิ่งสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติ ต้องเห็นตัวเรา รู้จักตัวเรา ที่อยู่ภายในกายใจนี้ให้ได้เร็วที่สุดและยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ ผ่านไตรลักษณ์ ประโยชน์และความสุขจะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง

อธิบายศัพท์

ก

กัตถุญญ น.	(ผู้) รู้อุปการะที่ท่านทำให้, (ผู้) รู้คุณท่าน, เป็นคำคู่กันกับ กตเวที
กรรม น.	การ, การกระทำ, การงาน, การกระทำที่ส่งผลร้ายมายังปัจจุบันหรือซึ่งจะส่งผลร้ายในอนาคต เช่น บัดนี้กรรมตามทันแล้ว, บาป เคาระห์, เช่น คนมีกรรม, ความตายในคำว่า ถึงแก่กรรม
กระบวนการ น.	ปรากฏการณ์ธรรมชาติค่อยๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบไปสู่ผลอย่างหนึ่ง
กรุณา น.	ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์เป็นข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา
กลไก น.	ตัวจักรต่างๆ โดยปริยายหมายความว่าบุคคลผู้เป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในระดับต่างๆ, ระบบหรือองค์การที่บุคคลผู้เป็นเจ้าหน้าที่ในระดับต่างๆ ปฏิบัติงานร่วมกันดุนเครื่องจักร, ระบบที่จะให้งานสำเร็จตามประสงค์
กล่าวร้าย ก.	กล่าวโทษ, พูดในสิ่งไม่ดี
กามคุณ ๕ น.	สิ่งที่น่าพอใจมี ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส, ความพอใจในเมถุน

กามฉันทะ น.	ความพอใจในกามคุณทั้งห้า
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

ข

ขันติ น.	ความอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจ, ความอดทน
----------	--

ค

ครรลองครองธรรม น.	ทาง, แนวทาง, แบบฉบับ
ความคิด น.	สิ่งที่นี้รู้ขึ้นในใจ, ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในใจก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไป
ความจริง น.	สิ่งที่ปรากฏขึ้นปฏิเสธไม่ได้
ความเป็นกลาง น.	สภาวะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่มีอารมณ์ สุข ทุกข์
ความเป็นจริง น.	สิ่งที่มีอยู่, สิ่งที่เป็นอยู่ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น, ที่ทำขึ้น
ความเป็นปกติ น.	สิ่งที่เกิดอยู่ตลอดเวลาจนเห็นเป็นปกติ
คุณ น.	ความดีที่มีอยู่ประจำในสิ่งนั้นๆ, สิ่งที่ได้รับ

เครื่องระลึก น. ความรู้สึก เช่น รู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจ
เครื่องอุปได้ น. ของใช้สำหรับภิกษุเช่น สบู่ น้ำมันมะพร้าว
เครื่องอยู่ น. ความรู้สึกที่อยู่ได้ มีสติสัมปชัญญะ

จ

จองเวร ก. ผูกอาฆาตพยาบาทไม่มีที่สิ้นสุด
จาละ น. การสละ, การให้ปัน, บริจาค
จิต น. ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก
จิตเดิม น. จิตประภัสสร จิตเดิมแท้ที่มีความสว่างแต่ไม่มี
ปัญญา
จุดหมาย น. จุดหรือสถานะที่ต้องพยายามไปให้ถึง, จุดหรือ
สถานะที่ตั้งใจจะให้บรรลุถึง
ใจ น. สิ่งที่ทำหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิด เช่น ใจก็คิด
ว่าอย่างนั้น

ฉ

ฉันทะ ป. ความพอใจ, ความรักใคร่, ความชอบใจ,
ความยินดี ความร่วมความคิดความเห็นกัน,
ความไว้นื้อเชื่อใจ

ช

ชำระ ก. ชะล้างให้สะอาด, สะสาง, ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น,
พิจารณาตัดสิน

ณ

ณาน น.

ภาวะที่จิตสงบแน่วแน่เนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์, การเพ่งอารมณ์จนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ, ลักษณะการทำจิตให้สงบตามหลักทางศาสนา เรียกว่า เข้าณาน

ญ

ญาณทัศนะ น.

ความรู้, ความเห็น

ด

ดับขันธปรินิพพาน ก. ตาย

ดี ว.

มีลักษณะเป็นไปในทางที่ต้องการ นำปรารถนา นำพอใจ ใช้ในความหมายที่ตรงข้ามกับลักษณะบางอย่างแล้วแต่กรณี คือ ตรงข้ามกับชั่ว

ต

ตน น.

ตัว (ตัวตน)

ตั้งมั่น ก.

ชูตัว, ชูตัวหรือทำให้ทรงตัวในลักษณะที่ไม่ไฉนอ่อนหรือล้ม, การอยู่นิ่งๆ

ตัณหา น.

ความทะยานอยาก, ความใคร่ในกาม

ตัวตน น.

ความยึดถือสิ่งทั้งหลายนำมาเป็นตน

ตัวเรา น.

สภาวะความรู้สึกที่อยู่กับตัวเองได้ มีสติและสัมปชัญญะ

ไตรลักษณ์ น.

ลักษณะที่เป็นสามัญ ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน

ท

ทาง น.	แนว, ช่อง, โอกาส, วิธี, แถว, แถบ, ถิ่น, ฝ่าย, ข้าง, ส่วน
ทางสายกลาง น.	วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
ทาน น.	การให้, มักใช้ประกอบท้ายคำอื่น เช่น ธรรมทาน, สิ่งที่ทำให้หมายถึงเงินหรือสิ่งของที่คนให้แก่คนยากจน
ทานปรมัตถ์ ก.	การให้การสละอันยิ่งยวดที่สุดซึ่งเป็นบารมีขั้นสูงสุด คือ สละชีวิต
ทำให้แจ้ง ก.	เข้าถึงการดับทุกข์, นิพพาน
ทุกข์ น.	ความลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบายทั้งกายและใจ
ทุกข์ิต น.	ภูมิที่ไปเกิดมีความทุกข์ความลำบาก
โทษ น.	ความชั่ว, ความไม่ดี, ความผิด, ความประทุษร้าย, บาป, ผลร้าย
โทษจริต น.	ผู้ที่มีโทษะเป็นความประพฤติดีกดี

ธ

ธรรม น.	คุณงามความดี
ธรรมารมณฺ์ น.	อารมณ์ที่ใจรู้, อารมณ์ที่เกิดทางใจ
ธรรมวินัย น.	คำสั่งและคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า
ธัมมานุสติ น.	ระลึกถึงคุณของพระธรรม (ภายใต้ไตรลักษณ์)
ธาดูรู้ น.	วิญญูณธาดู สภาวะรู้แจ้งอารมณ์

น

น้อมกาย ก.	โน้ม โนลง เป็นการแสดงความเคารพการสำรวม ทางกาย
น้อมวาจา ก.	ขอหรือพูด ถ้อยคำ, การสำรวมทางวาจา
นาม น.	สิ่งที่ไม่ใช่รูปคือ จิตใจ
นามธรรม น.	สิ่งที่ไม่มีรูป คือ รู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้ได้เฉพาะทางใจ
น้ำมัน น.	ของเหลวที่สกัดออกจากพืช เปลวสัตรี ไม้ แรมบางชนิดหรือสูบจากใต้ดิน
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. ความฟุ้งซ่านรำคาญ ๕. ความลังเลใจ
นิสสัย น.	ความประพฤติที่เคยชิน เช่น ทำจนเป็นนิสัย, ที่พึง, ที่พึง, ที่พักพิง, ที่อาศัย

บ

บารมี น.	คุณความดีที่ควรบำเพ็ญมี ๑๐ อย่าง เรียกว่า ทศบารมี ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิฐาน เมตตา อุเบกขา, คุณความดี ที่ได้บำเพ็ญมา, คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่
----------	---

บุญ น.	การกระทำดี, ความดี, คุณงามความดี ว. ดี คนใจบุญ, มีคุณงามความดี, ความสุขที่เกิดขึ้น จากการทำความดี
เบียดเบียน ก.	รบกวน, ทำให้เดือดร้อน เช่น เบียดเบียนสัตว์
ป	
ปรมัตถ์ น.	ประโยชน์อย่างยิ่ง, เนื้อความอย่างยิ่ง, ความจริง อันเป็นที่สุด
ประทีปโคมไฟ น.	ไฟที่มีเปลวสว่าง, ตะเกียง, โคม
ประพจน์ปฏิบัติ น.	ความเป็นไปอันเกี่ยวกับการกระทำหรือปฏิบัติ ตน, การทำตาม, เหตุต้นเค้า ก. ทำตาม, ปฏิบัติ, ดำเนินตน, ปฏิบัติตน
ปรารถนา ก.	มุ่งหมาย, อยากได้, ต้องการ
ปรุง ก.	ประกอบให้เป็นส่วนที่เหมาะสม, ตกแต่ง
ปล่อยวาง ก.	ปล่อยอารมณ์ของตัวเองและวางความอยาก ของตัวเอง
ปัจจัย๔ น.	เหตุ, หนทาง, เครื่องอาศัยยังชีพ, เครื่องอาศัย ของบรรพชิตมี ๔ อย่างคือ ผ้าห่ม ผ้าห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมเรียกว่า จตุปัจจัย๔
ปัจจุบัน น.	เวลาเดี๋ยวนี้ ทันที้, เวลาไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต เช่น เวลาปัจจุบัน
ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ น.	พระสงฆ์สาวกรุ่นแรก ๕ รูป คือ พระอัญญา- โกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหา นามะ และพระอัสสชิ

ปัญญา น.	ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้
ปัญหา น.	ข้อสงสัย, ข้อขัดข้อง, เช่น ทำได้โดยไม่มีปัญหา, คำถาม, ข้อที่ควรถาม
ปาอิสิปตนมฤคทายวัน น.	ปาเป็นที่ให้ภัยแก่เนื้อ ชื่ออิสิปตนะ
เปลี่ยนแปลง ก.	ทำให้ลักษณะต่างไป
แปรปรวน ก.	เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่อยู่ที่เป็นปกติ

ผ

ผลานิสงส์ น.	ความไหลออกแห่งผลความดี
ผู้ตื่น น.	ผู้ที่ตื่นจากความหลงไหล
ผู้รู้ น.	ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องนั้น

พ

พรหม น.	ชื่อพระเป็นเจ้าผู้สร้างโลกตามศาสนาพราหมณ์ เทพในพรหมโลกมี ๒ พวกคือ รูปพรหม และ อรูปพรหม ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา
พรหมจรรย์ น.	การศึกษาปรมาตม์, การศึกษาพระเวท, การถือพรต หรือบวชที่เว้นเมถุน
พาราณสี น.	ชื่อเมืองหลวงของแคว้นกาสิ อยู่ริมแม่น้ำคงคา
พุทธะ น.	ผู้ตรัสรู้, ผู้ตื่นแล้ว, ผู้เบิกบานแล้ว
พูดคำหยาบ ก.	คำพูดที่ไม่สุภาพ เช่นคำด่า
พูดเท็จ ก.	กล่าวคำไม่จริง
พูดเพ้อเจ้อ ว.	พละม, พูดมากในเรื่องที่เหลวไหลไร้สาระพูดพละมจนเสียประโยชน์, พูดไม่รู้จักจบ

พูดส่อเสียด ก. ยุแหย่, พูดให้เขาแตกร้างกัน, ให้ร้าย
เพ่งโทษ ก. มุ่งจะติโทษ, มุ่งถึง

พ

ไฟ น. ชื่อธาตุอย่างหนึ่งในธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ภ

ภวตัณหา น. ตัณหาเป็นไปในภพ คือ ความอยากมี อยากเป็น
อยากเกิด

โภคทรัพย์ น. ทรัพย์ สิ่งของที่ใช้อุปโภค บริโภค

ม

มโนกรรม น. การคิด, ความคิด

มรรค น. ทาง, เหตุ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นชื่อแห่ง
โลกุตรธรรม มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค
สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค

มิฉชาติฐิ น. ความเห็นผิดทางธรรม

เมตตา น. ความรักและเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่น
ได้สุข

โมหจริต น. ความโกรธจนลืมตัว

ไม่เที่ยง ก. ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ย

ยินดี ก. ชอบใจ, ดีใจ

ยึดเหนี่ยว ก. อาศัยเป็นที่พึ่ง

ร

- ระลึก ก. คิดถึงหรือนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตได้ เช่น ระลึกถึงความหลัง, รำลึก
- ราคะจิต น. แนวโน้มไปในทางกำหนดยินดีในกามารมณ์, ความใคร่ในกามคุณ, ความมีใจเอนเอียงไปในทางรักสวयरักงาม
- ริษยา น. ความไม่ยอมให้คนอื่นได้ดี, นิสัยที่เห็นเขาได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้
- รูป น. สิ่งที่ได้รับรู้ได้ด้วยตา เป็นชั้น ๑ ในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ว

- วงล้อธรรม น. การหมุน การพิจารณาในธรรม
- วชิกรรม น. การพูด การกระทำทางวาจา
- วรรณะ น. สี, ผิว, ขาติชั้น, อินดูแบ่งเป็น ๔ วรรณะ คือ พรหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ ศูทร
- วางความคิด ก. ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้พ้น
- วิจิกิจฉา น. ความสงสัย, ความเคลือบแคลง, ความลังเล, ความไม่แน่ใจ
- วิชชา น. ความรู้แจ้ง เช่น วิชชา ๓ ในพระพุทธศาสนา คือ ๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (รู้จักระลึกชาติได้) ๒. จุตูปปาตญาณ (รู้จักกำหนดจุดเกิดและเกิดของสรรพสัตว์) ๓. อาสวักขยญาณ (รู้จักทำอาสวะกิเลสให้สิ้น)

วิตกจริต ว. มีนินยคติไปในในทางร้ายทางเสีย
 วิถี น. สาย, แนว, ถนน, ทาง มักใช้ประกอบกับคำอื่น
 เช่น วิถีทาง
 วิมุตติ น. ความพ้น, ความหลุดพ้น, พระนิพพาน
 เวฬุวันมหาวิหาร น. ป่าไผ่สวนที่เป็นที่ประพาสพักผ่อนของพระเจ้า-
 พิมพิสาร อยู่ไม่ไกลจากนครราชคฤห์เป็นที่ร่มรื่น
 สงบเงียบมีทางไปมาสะดวก พระเจ้าพิมพิสาร
 ถวายเป็นสังฆาราม นับเป็นวัดแรกในพระพุทธ-
 ศาสนา

ค

คีล ๕ น. ข้อบัญญัติสำหรับความประพฤติ, ข้อปฏิบัติกาย
 และวาจา, นิสัย

ส

สกิทาคามี น. ชื่อพระอริยบุคคลชั้นที่ ๒
 สงบ ก. ระงับ เช่น สงบจิตสงบใจ สงบสติ อารมณ์
 สงบศึก, หยุดนิ่ง
 สงสัย ก. ไม่แน่ใจในข้อเท็จจริง เช่น สงสัยว่าทำดีจะได้ดี
 จริงหรือ, ลังเล, ทราบไม่ได้แน่ชัด, เคลือบแคลง
 สติ น. ความรู้สึก, ความรู้สึกผิดชอบ, ความระลึกได้
 สติปัฏฐาน ๔ น. ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่างคือ กาย
 เวทนา จิต ธรรม
 สถานะ น. ความเป็นไป, ความเป็นอยู่ เช่น เขาอยู่ในสถานะ
 ยากไร้

สภาวะ น.	สภาพ เช่น สภาวะดินฟ้าอากาศ
สภาวะธรรม น.	หลักแห่งความเป็นเอง
สมมุติ ก.	รู้สึกนึกเอา, ต่างว่า ถือเอาว่า
สมาธิ น.	ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความสำรวมใจให้แน่น เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
สมุทัย น.	ต้นเหตุ, ที่เกิดของทุกข์
สละ น.	ที่พึง, ที่ระลึก, ความระลึก
ลักกายทิฏฐิ น.	ความยึดถือว่ากายหรือตัวเป็นของตน
สังขาร น.	ร่างกาย, ตัวตน, สิ่งประกอบและปรุงแต่งขึ้น เป็นร่างกายและจิตใจ, ความคิดเป็นขั้น ๑ ในขั้น ๕
สัญญา น.	ความจำ เป็นขั้น ๑ ในขั้น ๕
สัมปชัญญะ น.	ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่เผลอตว์
สัมมาสติ น.	ความระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ น.	สมาธิชอบ, ความตั้งใจชอบ
สัมมาสัมพุทธเจ้า น.	ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ
สารนาถ น.	สถานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาใน ปัจจุบันเรียกว่า สารนาถ อยู่ห่างจากตัวเมือง พาราณสีปัจจุบันประมาณ ๖ ไมล์
สิกขา น.	ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อที่จะต้องปฏิบัติ คือ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเรียกว่า ไตรสิกขา
สุข น.	ความสบายกาย สบายใจ

แสวงหา ก. เที้ยวหา, คั่นหา, เสาะหา
 โสดาบัน น. ผู้แรกถึงกระแสดธรรม (พระนิพพาน) เป็นชื่อ
 พระอริยบุคคลขั้นต้นใน ๔ ขั้นคือ พระโสดาบัน
 พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์
 บางทีเรียกสั้นๆ ว่าพระโสดา
 โสดาปัตติมรรค น. ธรรมที่พระโสดาบันได้บรรลุ
 โสรัจจะ น. ความเสงี่ยม
 โสฬสญาณ ว. สิบหก, ชั้นพรหมโลก ๑๖ ชั้น ถือกันว่าเป็นที่มี
 สุขอย่างยิ่ง

ห

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

อ

อกุศล ว. ชั่ว, ไม่ดี, ไม่เป็นมงคล
 องค์ความรู้ น. องค์ประกอบของความรู้
 อดกลั้น ก. ระงับใจ
 อติदारมณ ว. ขาดิก่อน ภพก่อน
 อนาคามี น. ผู้ไม่มาสู่กามธาตุอีก คือ ชื่อพระอริยบุคคล
 ขั้นที่ ๓

อนุตตรสัมโพธิญาณ น. ญาณเป็นเครื่องตรัสรู้เองโดยชอบเป็น
 พระพุทธเจ้า

อนุสติ น.	ความระลึกถึง, ชื่อธรรมหมวดหนึ่งเรียกว่า อนุสติ ๑๐ มีพุทธานุสติ เป็นต้น
อยาก ก.	ปรารถนา, ประสงค์, ต้องการ, ใคร่ เช่น อยากมีเงิน หิว, กระหาย, เช่น อยากข้าว อยากน้ำ
อริยทรัพย์ น.	ทรัพย์อันประเสริฐ มี ๗ ประการ คือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา
อริยมรรค น.	ทางอันประเสริฐอันเป็นทางแห่งความดับทุกข์ มีองค์ ๘, ทางดำเนินของพระอริยะ, ชื่อโลกุตระธรรมในพระพุทธศาสนา, มี ๔ ขั้น คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตมรรค
อริยสัจ ๔ น.	ความจริงของพระอริยะ, ความจริงอันประเสริฐ, ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ข้อ คือ ๑. ทุกข์ ๒. ทุกขสมุทัย (ที่เกิดแห่งทุกข์) ๓. ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ๔. มรรค (ทางแห่งความดับทุกข์)
อัตภาพ น.	ตน, ลักษณะความเป็นตัวตนหรือบุคคล
อตฺตา น.	การถือตนเองเป็นใหญ่
อัปภาคย์ ว.	ปราศจากโชค,เคราะห์ร้าย,วาสน่าน้อย,ไม่มีดี
อาฆาต ก.	ผูกใจเจ็บและอยากแก้แค้น, พยาบาท
อานาปานสติ น.	ลมหายใจเข้าออก
อานิสงส์ น.	ผลแห่งกุศลกรรม, ผลบุญ, ประโยชน์ เช่น อานิสงส์กฐิน

อายตนะ น.	เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ ในพระพุทธศาสนา สมมุติ หมายถึง 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
อิฉา ก.	ริษยา, น. ความอยาก, ความต้องการ, ความปรารถนา
อุทธัจจุกุกุจจะ น.	ความฟุ้งซ่าน, ความประหม่า, ความขวยเขิน
โอดตัพปะ น.	ความกลัวบาป, ความเกรงบาป
โอะวาทปาติโมกข์ น.	หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา