

พระธรรมเทศนา

วิธีแห่งพุทธะ ๒

ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔



โดย

พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ์

ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

พระธรรมเทศนา

วิกิแห่งพุทธะ ๖ ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔

โดย พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ

ณ ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

เลขมาตรฐานหนังสือ : 978-616-478-246-4

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศิษยานุศิษย์

ผู้เรียบเรียงบท : จิรวรรณ สักรปทานสกุล

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร : กัญชลี อัสวชิพ

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: silpasiamprinting@hotmail.com

คำชี้แจง

การจัดทำหนังสือธรรมเทศนาเล่มนี้ เพื่อนำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ที่ได้้นำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาสั่งสอนแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ด้วยภาษาที่สื่อสารให้เข้าใจได้ง่าย

สำหรับหนังสือ “ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔” ได้สรุปพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๒๔ กัณฑ์ มาเรียบเรียงไว้ตามลำดับของอนุพุทธิกภาพรรณนาธรรมไปตามลำดับ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในคำสอน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและเป็นหนทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระอาจารย์ปู่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแผ่ นับเป็นความกรุณาอย่างยิ่ง

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้หากมีข้อบกพร่องผิดพลาดประการใด ได้โปรดขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

คำนำ

วิธีแห่งพุทธะ ๖ คือทางแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าถึงความเป็นจริงแห่งพุทธะเพราะเป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลายเดินตามมรรคมืองค์ ๘ ย่อมเข้าถึงความพ้นทุกข์เป็นทางสายกลาง

วิธีแห่งพุทธะ เล่ม ๖ เรื่อง ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ เป็นหลักในการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริงเพราะสามารถอยู่กับตัวเองได้โดยไม่ต้องดิ้นรนไปกับกายใจนี้เบื่องตัน เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้ได้ เห็นได้ เข้าใจได้ว่าเราปฏิบัติถูกทางตามมรรคมืองค์ ๘ เบื่องตัน

เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ ละความโลภ ละความโกรธ
ละความหลงของตัวเอง อาตมภาพ อนุโมทนาคุณกับ
คุณโยมที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ จัดพิมพ์หนังสือวิธีแห่งพุทธะ
เล่ม ๖ เพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ขอผลานิสงส์นี้ให้คุณโยมพบความสุข
ความสำเร็จ สมดังประสงค์จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือ
พระนิพพานเทอญ

เจริญพรในธรรม



(พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ์)

สารบัญ

วิถิแห่งพุทธะ ๒ ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔

๑. สติ สัมปชัญญะ ๓	๙
๒. โลก โกรธ หลง ๑	๒๑
๓. โลก โกรธ หลง ๒	๓๑
๔. หลักปฏิบัติ	๓๗
๕. ไฟ	๔๗
๖. ความสุข	๖๓
๗. การสำรวมระวัง	๗๙
๘. อนุสติ ๑๐	๘๗
๙. ตัวเรา ตัวตน	๑๐๑
๑๐. ศิลเป็นเครื่องชำระ ธรรมเป็นเครื่องอยู่	๑๐๙
๑๑. สติ อารมณ	๑๑๗
๑๒. ความเป็นจริง ๑	๑๒๗
๑๓. ความเป็นจริง ๒	๑๓๕
๑๔. ความเป็นจริง ๓	๑๔๕
๑๕. ความเพียรชอบ	๑๖๑
๑๖. นิสสัย ๑	๑๖๙
๑๗. นิสสัย ๒	๑๘๑
๑๘. จุดหมายและหน้าที่	๑๙๑
๑๙. ทุกข์	๒๐๑
๒๐. ความดี	๒๑๓
๒๑. สติ สัมปชัญญะ ๔	๒๒๑
๒๒. สติ เป็นเครื่องระลึก	๒๓๓
๒๓. กรรม	๒๔๕
๒๔. ความอยาก	๒๕๗
บทสรุป	๒๖๘
อธิบายศัพท์	๒๖๙

พระธรรมเทศนา

วิธีแห่งพุทธะ ๒

ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔



สติ สัมปชัญญะ ๓

พระยโง

ธรรมที่มีอุปการะมาก หมายถึง ธรรมที่ช่วยเหลือตัวเรา ให้อยู่กับตัวเองได้คือ สติ กับ สัมปชัญญะ ที่เราสามารถอยู่กับ ปัจจุบันได้อย่างมีความสุขต้องมีสติเป็นอันดับแรกคือ ความรู้ตัว สติ คือ ความรู้ตัว การฝึกเพื่อให้เรารู้ตัว เมื่อเรารู้ตัวเองแล้ว เราต้องมีสติ เพราะสติ หมายถึง ตัวเรา

ตัวเรา ในที่นี้หมายถึง ตัวเราที่อยู่ข้างในแต่เราหาตัวเรา ไม่เจอเพราะเราล่องลอยเหมือนเรารู้แต่เราไม่รู้ว่าเราอยู่ที่ไหน เหมือนเราเป็นคนขาดสติคือ เรารู้ตัวแต่เราไม่รู้ว่าตัวเราอยู่ที่ไหน เราจะเห็นแต่ความคิด เห็นแต่อารมณ์ เห็นแต่ความอยากผ่านร่างกาย ส่งออกข้างนอก เราเห็นอะไร เราจะเห็นแต่ความรู้สึก

แต่เมื่อใดก็ตามเมื่อเรามีสติ ความรู้ตัว เราจะรู้ตัวจากความรู้สึกข้างในเราต้องกลับมาที่ฐานที่ใจอย่างเดียว เรารู้ตัวว่าเรากลับมาแล้วมันต้องมีที่อยู่ ขณะที่เรามีสัมปชัญญะ ความระลึกได้ เมื่อระลึกได้เราอยู่กับอะไร ระลึกแล้วเรากลับมาอยู่กับอะไร เมื่อเรามีสติรู้ตัว เช่น คนที่มีความโกรธ จะทำอย่างไรให้ความโกรธหาย ถ้ามีสติเรารู้ตัวว่าเราโกรธ จะทำอย่างไรให้ความโกรธหายไปจากตัวเรา ขณะที่ให้ความโกรธหายเราจะต้องระลึกได้ว่า เราโกรธ ถ้าเรามีอารมณ์ก็จะรู้สึกว่าการนี้ไม่เที่ยง ขณะที่เราระลึกได้ต้องมีธรรมเข้ามาแทรกเราจึงจะเห็น เราจะค่อยๆ ยอมรับ เมื่อเรายอมรับมากขึ้นสติจะตั้งมั่น อารมณ์จะหายไปชั่วขณะแต่ความรู้สึกนั้นยังมีอยู่

ขณะที่เราระลึกได้ ตรงนี้สำคัญมาก เราจะระลึกได้ถ้าเรามีสติ เรารู้ตัวเราจะกลับมาเป็นปัจจุบัน เราจึงจะรู้ว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ เช่น เรามีความโกรธ เราจะระลึก เราไปโกรธอะไร เราจะระลึก ขณะนี้เราทำอะไรอยู่ เหมือนกับเราไปทำงาน ถ้าเราไม่พอใจผู้ร่วมงานเราจะเกิดความไม่ชอบแล้วอยู่ๆ ก็มีความโกรธลืมไปว่าเราทำงานอยู่ แต่ไปมีอารมณ์พอระลึกได้ทำงานแล้วกลับมาอยู่กับตัวเองความโกรธจะหายไป เราจะทำงานได้โดยไม่มีอารมณ์

ถ้าเราไม่เข้าใจ ๒ ส่วนนี้คือ สติ ความรู้ตัว สัมปชัญญะ ความระลึกได้แล้วใครจะมีสติขณะที่เราระลึกได้ ถ้าเราระลึกไม่ได้ที่ตัวเราเองแล้วใครจะสอนเรา ถ้าเราระลึกไม่ได้ที่ตัวเอง ใครจะเตือนเราถ้าเราเตือนตัวเองไม่ได้ สอนตัวเองไม่ได้ ขณะที่เราเตือนตัวเองได้ เราเริ่มมีสติเมื่อสอนตัวเองได้ เราเริ่มมีสัมปชัญญะ ความระลึกได้เพราะเราเริ่มเห็นจากสิ่งที่เรากระทำเนืองๆ คนที่เห็น คือ **ตัวเรา** แต่ตัวเราไม่ได้เอามาคิด ไม่ได้เอามาใส่ใจ ไม่ได้เอามาเป็นอารมณ์ ในทุกการกระทำมีแต่ความรู้สึกชอบ ความพอใจ เมื่อความรู้สึกนั้นกลับมาเราจึงจะเห็นตัวเรา

ถ้าเรามีสติ ตัวเราคือ สติ ให้มีเครื่องระลึก คือ ระลึกให้ได้ เมื่อเราระลึกได้ ให้กลับมาอยู่กับตัวเองภายในใจว่ามีลมผ่านกายรู้ใจ ความสัมผัสที่ถูกต้องผ่านกายแล้วรู้ใจ ขณะที่เราตั้งมั่นได้ด้วยความรู้สึกเพราะเรามีสติเพราะเราเห็นตัวเองอยู่กับอะไร เราไม่ได้วิ่งหาเครื่องอยู่ อยู่กับตัวเราเองได้ขณะที่เรามีสติ ถ้าลืมเราก็จะไปนึก ไปคิด ไปมีอารมณ์

เมื่อเราระลึกได้ เราจะเห็นว่าเรานึกอะไร คิดอะไร เรามีอารมณ์ไปกับอะไรเรียกว่าระลึก ถ้าเราระลึกได้แล้ว เรียกว่าระลึกชอบ เราต้องเตือนตัวเองว่าไม่เที่ยง ขณะเริ่มเตือนเราจะกลับมาอยู่กับอะไร เมื่อเรารู้ตัวเราลืมไปกับการคิดสิ่งที่เรานึกไปกับอารมณ์เพราะเราขาด **เครื่องระลึก** จะทำให้

เราเห็นนิสัยของตัวเองในสิ่งที่เราชอบ เราจะระลึกได้ในสิ่งที่เราชอบ ระลึกได้ว่าเราไม่พอใจ เหมือนเราชอบคิดเราก็จะระลึกได้ว่า เราคิด เห็นอะไรก็คิด เราจะระลึกได้แบบนี้

เราจะไม่เห็นความรู้สึกของตัวเองว่า เรานึกอะไร คิดอะไร มีอารมณ์กับอะไร เพราะสิ่งนั้นเราระลึกอยู่ตลอดเวลา เราก็ไปเอาความรู้สึกนั้นมาเป็นอารมณ์ของเราเองเลยเกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ กับตัวเอง ระลึกชอบไม่ชอบ

เมื่อระลึกได้เราจะมีสติเพราะตัวเราเป็นคนระลึก ตัวเราเป็นคนนึก ระลึกคือ การนึก เรานึกอะไร เรารู้ตัวหรือไม่ว่าเรากำลังนึกเพราะนึกแล้วเราคิดต่อคือ เริ่มปรุงอารมณ์จะกลับมาหาเราทันที

ถ้าเรามีสติ เราจะรู้ตัวว่าเรากำลังนึกอะไร คิดอะไร เราจะหมดความนึก ความคิด ตัวอารมณ์จะหาย เรามีสัมปชัญญะ ให้เราเข้าไปดูเครื่องยึด ขณะที่เราระลึก เราเห็นอะไร เราระลึกได้ เราได้ยินอะไร เราก็ระลึกได้ เราได้ฟังอะไรก็ระลึกได้ พอได้ยินอะไรก็ระลึกได้ อาการที่เราสัมผัสลื่นก็ระลึกได้ร่างกายเมื่อถูกสัมผัสเราก็ระลึกได้ เช่น เมื่อมีความร้อน เราระลึกได้ว่าร้อน ไม่ชอบ ไม่พอใจ ขณะที่อาการสัมผัสลื่นเราก็ระลึกได้ว่า อาหารมีรสชาติอย่างไร เราระลึกแล้วมีความสุข

ชอบในรสอาหารแล้วคิดต่อพอเห็นรูปอาหาร เรานึกว่าอันนี้น่ารับประทาน เมื่อเห็นแล้วเรานึกต่อนึกถึงตรงนั้นเรียกว่า ระลึกได้ แต่ได้ตามอารมณ์ของเราไม่ใช่ตามความเป็นจริง เราต้องเปลี่ยนเครื่องระลึกใหม่ เปลี่ยนเครื่องยึดใหม่เตือนว่าไม่เที่ยงแล้วกลับมารู้สึกมาให้เราระลึกได้ เตือนว่าไม่เที่ยงแล้วเริ่มดูความเปลี่ยนแปลง ตัวเราจะเบาสบาย ความคิดหรือสิ่งที่เรานึกไม่ดีจะเริ่มเบาจากเราเพราะเราเริ่มนึกถึงสิ่งใหม่ที่ดี เราจะนึกได้อย่างไรในสิ่งที่ดีถ้าเรายังไม่มีเครื่องระลึก

เราต้องกลับมาดูว่าตัวเรามีเครื่องเตือนตัวเอง สำคัญก็คือ ขณะที่เรามีสัมปชัญญะ ความระลึก เราระลึกได้จริงหรือไม่ เราระลึกได้จากอะไร เราไปนึกกับอะไร สิ่งนั้นเป็นเช่นไร ถ้านึกได้ เราระลึกได้ เรากลับมา เราจะเห็นความเป็นจริงว่าสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือทำให้เราดิ้นรน เมื่อเราดิ้นรนเราจะเกิดอารมณ์พอใจ ความทุกข์ ความไม่พอใจ เมื่อเราเห็น นึกเรามีความสุขตรงนั้นคือ ความพอใจ สิ่งเหล่านี้เป็นความทุกข์

เราเป็นสุข ทุกข์จริงหรือไม่

เราเป็นสุขเป็นทุกข์จริงหรือไม่ เมื่อเรามีเครื่องอยู่ใหม่ระลึกได้อยู่กับกุศลคือ ความดี หรือสุขก็แล้วแต่อยู่กับสิ่งที่เรากระทำ มีสติ หรือ มีความรู้เป็นอารมณ์อยู่กับตัวเอง เราจะเห็นว่าเราไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ แต่ตัวเราจะสงบ ระวัง เบาสบายขึ้น

ภายในใจ ไม่ติดรนกับร่างกาย ไม่ติดรนกับความรู้สึกในใจอันนี้
คือ ความเป็นจริง

สิ่งสำคัญที่พระองค์ทรงสอน สติ สัมปชัญญะ ๒ ส่วนนี้
สำคัญมากถ้าเราไม่เข้าใจ ๒ ส่วนนี้ เราจะได้ไม่สัมมาสติ คือ
ความระลึกชอบ คำว่า ชอบ ได้จากการที่เรากำลังมีสัมปชัญญะ
คือ ฝึกจากข้างใน ให้เปลี่ยนความนึกของเราใหม่ ความคิดของ
เราใหม่ เราเอาอะไรไปนึก เราเอาอะไรไปคิด ถ้าเราไม่มีธรรม
เข้าไปแทรก เราจะไม่รู้ตัวว่า เรากำลังคิด นึกอะไร เราจะไม่เห็น
ตัวเรา ตัวเราคิดอะไรทำอะไรแล้วตัวเราอยู่ที่ไหนภายใน
กายใจนี้

เราจะเห็นว่าเมื่อเราขาดสติเราเป็นอย่างไร เมื่อเรามี
สติตัวเราเป็นเช่นไร เมื่อเรามีเครื่องระลึก เรียกว่า สัมปชัญญะ
ระลึกได้เราเป็นเช่นไร ถ้าเราขาดเครื่องระลึกเราเป็นเช่นไร

เมื่อเราสามารถอยู่ได้ เราจะเริ่มมีความรู้สึก เราจะมีขันติ
คือ ความอดทน อดกลั้น เราเริ่มรู้ตัวแล้วระลึกได้ เราจะมี
โสรจจะ คือ ความสงบ ร่มเย็น ความสงบเสงี่ยมไม่แสดงอาการ
ออกมาทางกาย วาจา ใจ

เมื่อเรามีความสงบเสงี่ยม เมื่อเข้าไปอยู่ในใจว่าสิ่งนั้น
ไม่ดี อะไรที่เราารู้สึกมีอารมณ์ เราระลึกได้ เราจะไม่แสดงออก

ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เราจะเตือนตัวเอง เราจึงจะมี
ธรรม เราจะรู้ตัวว่าเรามีสติ สัมปชัญญะ ระลึกได้ เราจะมี
ขันติ อุตทน อटकั้น กับความรู้สึกทั้งหลาย มีโสรัจจะ ความ
สงบเสงี่ยม เรียกว่า ธรรมที่ทำให้เกิดความงาม เรียกว่า เรามีสติ
มีความระลึกได้ เราจึงอยู่ได้เพราะเรามีความอดทนเพราะเรา
รู้ตัวในสิ่งที่เรากระทำมีสัมปชัญญะ ความระลึกได้ในสิ่งที่เรา
กระทำอยู่ เมื่อเราเห็นอารมณ์ ความรู้สึก เมื่อเราเห็นแล้วเรามี
สติยอมรับ เราจึงเกิดคำว่า ขันติ อุตทน เราทำหน้าที่เราไปให้ถึง
ความสำเร็จ มีความสงบเสงี่ยมไม่แสดงอาการกระด้างกระเดื่อง
แสดงอารมณ์ที่ไม่ดีผ่านคำพูด ผ่านการกระทำ เราจะเห็นว่า
ถ้าเราไม่มีขันติ ไม่มีความอดทน โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม
จะไม่มีขึ้นที่เรา เราจะแสดงอาการตามอารมณ์เดี๋ยวนั้น แสดง
อาการ บางคนหน้าเจ้าหน้าอ บางคนแสดงอาการไม่พอใจ
กระพืดกระเพียดแสดงออกมาให้เห็น

บางคนแสดงออกมาทางการกระทำให้เกิดเสียงดัง
บางคนพูดออกมา ตัวเราคือ อารมณ์ ขาดขันติ โสรัจจะ
ความสงบเสงี่ยมไม่เกิดขึ้นที่เรา ผลเสียเกิดที่ตัวเราเพราะการ
ที่เราแสดงอาการตามอารมณ์เพราะเราขาดสติเราไม่มีเครื่อง
ระลึก เรียกว่า สัมปชัญญะ ความระลึกได้เราแสดงออกมาด้วย
ความโกรธ อารมณ์ของตัวเราเอง ขันติไม่มีที่เราเพราะเราขาดสติ

ถ้าเรามีสติรู้ตัว เราจะมีขันติ อุตทน อटकั้น ระลึกได้ เราจะมีโสรจจะ ความสงบเสงี่ยมเรียบร้อย ธรรมนี้ทำให้เรามี ความงามพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ เพราะเราเห็นจากสิ่งที่เรา กระทำ เราจึงจะเกิดปัญญาเบื้องต้น เรียกว่า สติ สัมปชัญญะ ความระลึกได้ ตัวเราจะมีความสุขมากขึ้น อุตทนต่อความ ยากลำบากทั้งหลายเพราะเรายอมรับความเป็นจริงว่าเราเป็น คนกระทำ มีโสรจจะ ความสงบเสงี่ยมเกิดขึ้น

เราจะเห็นตัวเรา จะเห็นนิสัยของแต่ละบุคคลแสดงอาการ ออกมาให้เห็นแต่ สิ่งที่ทำให้เราเห็นคือ เห็นความเป็นจริง ถ้าเรามีขันติ ความอุตทน อटकั้น มีโสรจจะ ความสงบเสงี่ยม เราจะเกิดเป็นคนงามพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ จากการ กระทำของเราเอง เมื่อเราไปอยู่ ณ สถานที่ใด เราจะเป็นที่ ยอมรับ มีคนนับถือเพราะเรามีความงามอยู่กับตัวเอง มีขันติ และความสงบเสงี่ยม ไม่แสดงอาการที่ไม่ดีเพราะเรารู้จัก ตัวเราเอง

เราจะเริ่มมีสติ รู้ตัวมากขึ้น มีสัมปชัญญะ ระลึกได้ เราจะ อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ความสงบและความสุขก็จะอยู่กับเรา

เราต้องเห็นตัวเรา ถ้าเรายังเปลี่ยนนิสัยตัวเราไม่ได้ ถ้าเรา ยังระลึกไม่ได้แต่ถ้าเราระลึกได้เราจะเริ่มเปลี่ยนแปลงเพราะเรา เห็นว่า ดีหรือไม่ดี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเริ่มต้นชีวิตใหม่

จากการฝึกนี้ทำให้เรามีสติ สัมปชัญญะ เราจึงจะมีขันติ มีโสรจจะ คือ ธรรมที่ทำให้เราเกิดความงาม ขันติ คือ ความอดทน โสรจจะคือ ความสงบเสงี่ยม เรียบร้อยข้างในจากความรู้สึก และทำหน้าที่ของเรา

ขอให้เรามีสติ ความรู้ตัว รู้ตัวจากตัวเราข้างใน มีสัมปชัญญะ ระลึกได้ว่าเราทำอะไร จากการที่เรานึกไม่ดี ระลึกได้เปลี่ยนความคิดใหม่ เปลี่ยนสิ่งที่เรานึกใหม่เป็นสิ่งที่ดี อยู่ในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จึงจะเกิดคำว่า ขันติ อดทน จากสิ่งที่เราได้รับ เมื่อเรามีขันติสิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่สอนเราทำให้เราเห็นความเป็นจริงของนิสัยตัวเรา เราจะมีโสรจจะ ความสงบเสงี่ยม

ความสงบ คือ ความงาม ความสงบเรียบร้อย ความรู้สึกของตัวเราผ่านกาย ใจ เป็นธรรมอันประเสริฐของพระพุทธองค์ ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงเบื้องต้นของตัวเรา ผ่านสติ สัมปชัญญะ ทำให้เรามีความงามเกิดขึ้น เรียกว่า ขันติ โสรจจะ ธรรมที่ทำให้เราเกิดความงาม เราไม่แสดงอาการที่ไม่ดีในคำพูด ในการกระทำ ในความคิดออกมาให้คนอื่นเห็น เรารักษากิริยา มารยาทอาการของเราเรียกว่า ความงามแท้ในธรรม

สติ สัมปชัญญะ ๓

ให้มีสติ ความรู้ตัว มีสัมปชัญญะ ระลึกได้ เปลี่ยนสิ่งที่เรานึกใหม่เป็นสิ่งที่ดีอยู่ในคำสั่งสอนแล้วถึงจะเกิดคำว่าขันติ อดทนจากการกระทำทั้งหลายทำให้เราเห็นความเป็นจริง นิสัยตัวเรา เราถึงได้เกิดคำว่า โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม คือ ความงามจากความรู้สึกรู้สึกของตัวเราผ่านไปที่กายลงสู่ใจ เราจะมี ความงาม ไม่ใช่รูปร่างหน้าตาสวยงาม ความงามเกิด จากความรู้สึกรู้สึกข้างในที่เราไม่แสดงอาการกระด้างกระเดื่อง ไม่แสดงอาการที่ไม่ดีในคำพูดในการกระทำและความคิด ออกมาให้คนอื่นได้เห็น เรารักษากิริยา มารยาท อาการของเราไว้ เรียกว่าความงามแท้ในธรรม

ถ้าเรามีขันติ ความอดทน อดกลั้น มีโสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม เราจะเกิดเป็นคนงามพร้อมด้วยกาย วาจา ใจจากการกระทำของเราเอง เมื่อเราไปอยู่ ณ สถานที่ใด มีคนต้อนรับ มีคนนับถือเพราะเรามีความงามอยู่กับตัวเอง

มีขันติและความสงบเสงี่ยม ไม่แสดงอาการที่ไม่ดีเพราะเรา
รู้จักตัวเราเอง เราจะเริ่มมีสติ รู้ตัวมากขึ้น มีสัมปชัญญะ
ระลึกได้เราจะอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้นแล้วความสงบก็จะอยู่ที่เรา ความสุขก็จะอยู่ที่เรา

ความงามพร้อมอยู่ภายในกายในใจ เราเป็นผู้มีความงามจึงแสดงออกมาทางกาย ร่างกายเราแสดงความงามคือ การอ่อนน้อมถ่อมตน วาจา เราพูดวาจาที่ดี ใจเราคิดดี แสดงออกมาผ่านกาย วาจา ใจ แล้วเราจะได้ค่ายกย่อง ได้คำสรรเสริญจากบุคคลทั้งหลายว่าบุคคลนี้เขามีความงามพร้อม เป็นคนที่น่านับถือ เป็นบุคคลที่น่าเลื่อมใส เป็นบุคคลที่น่าคบหา เป็นบุคคลที่ควรศรัทธาคือ ความเป็นจริงอยู่ที่ตัวเรา

พระอ.ป๋วย



โลก โกรธ หลง ๑

พระยโง

คนที่มาประพฤติปฏิบัติ คือ ตัวเราที่อยู่ข้างในพาร่างกาย มาประพฤติปฏิบัติ สำคัญที่สุดคือ ตัวเรา ตัวเราเป็นผู้กระทำ ทั้งหมดผ่านทางไหน

เมื่อเราเริ่มมีสติคือ ความรู้ตัว เราเป็นผู้กระทำทั้งหมด ผ่านทางกายคือ ร่างกายนี้ กระทำผ่านทางวาจา คือ คำพูด กระทำผ่านทางใจ คือ ความคิด เราเริ่มเห็นตัวเราชัดขึ้น เมื่อเรา ระลึกได้จำได้ว่า สัมผัสสัญญาเมื่อเราระลึกได้ คนที่ระลึกได้ คือ ตัวเรา ขณะที่เราระลึกได้ เราต้องมีเครื่องระลึก

ขณะที่เราระลึกได้ว่า ความคิดไม่เที่ยง เรารู้ว่า เราหลงไป กับความคิดเพราะความคิดที่เราคิด ทำให้เราเกิดอารมณ์

แล้วเราจะระลึกได้อย่างไร

การที่เราจะกลับมาระลึกได้ เราต้องเตือนตัวเราให้ได้ เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเราซ้ำๆ เราต้องเห็นความรู้สึกหรืออารมณ์ของเรา เมื่อเห็นอารมณ์มากขึ้น เราจะเห็นความรู้สึกของเราชัดเจน เห็นความโกรธเป็นอย่างไรที่เราทำไปมันไม่ดี เราจะระลึกได้ว่าไม่ดีแบบไหน ตัวเราเริ่มระลึกได้

เราระลึกอะไร

ระลึกแล้วเราจะกลัวในสิ่งที่เรากระทำว่าดีหรือไม่ดี แต่ถ้าเราระลึกไม่ได้เราจะกลับมาไม่ได้ เมื่อเรากลับมาไม่ได้ ตัวเราจะแสดงอาการ ความโกรธเป็นอย่างไรเราจะเห็น

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า โทสะ แปลว่า คิดปองร้ายผู้อื่น โทสะทำให้เราแสดงอาการออกมา ขณะที่เรามีโทสะเราแสดงอาการอย่างไร เราจะเห็นแสดงออกมาทางไหนบ้าง

๑. ทางกาย

๒. ทางวาจา

บางคนก็ไปทำร้ายร่างกายกัน ผลสุดท้ายก็มีการฆ่ากัน ถ้าตัวเราไม่เห็นโทษตัวเราจะระลึกไม่ได้ เราจะกลับมาอย่างไร เราจะระงับความโกรธความคิดไม่ดี ประทุษร้ายคนอื่นได้ อย่างไรเพราะเราทำไปกับความรู้สึกของตัวเอง

เมื่อเราเริ่มเห็น เห็นอยู่ซ้ำๆ จากอารมณ์ของเรา เราจะเริ่มระลึกได้ว่า มันดีหรือไม่ดี ขณะที่เราระลึกได้ เราต้องเห็นคุณกับโทษ คุณเกิดขึ้นแก่เราโทษเกิดขึ้นแก่เรา ถ้าเราไม่เห็นทั้ง ๒ ส่วนนี้เราจะระลึกไม่ได้

เมื่อเราเห็นคุณระลึกได้ว่าสิ่งนี้ดี เราจะกระทำความดี เราควรกระทำดีด้วยกาย วาจา และใจ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ละความชั่ว คือ ละด้วยกาย วาจา ใจ

เราจะละได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นการกระทำของเราผ่านกาย วาจา ใจ เราควรกลับมาดูความรู้สึกของเรา ขณะที่เราประพฤตินะจะบ่งบอกถึงนิสัยของเรา ปฏิบัติ หมายถึง สิ่งที่เราลงมือกระทำ ความประพฤตินะจะบ่งบอกถึงนิสัยที่เรายึด สิ่งที่เราได้อยู่ภายในใจนี้แล้วเราลงมือปฏิบัติ ลงมือกระทำผ่านกาย วาจา ใจ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราละความชั่ว ละสิ่งที่ไม่ดี เราควรพิจารณาจากหลักคำสอนโอวาทของพระพุทธองค์ทรงสอนว่า การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน การกล่าวร้ายคือ การทำไม่ดีทางวาจาการเพ่งโทษคือการกระทำ

ไม่ดีทางใจ การเบียดเบียน คือ การกระทำไม่ดีทางกาย ๓ ข้อ
นี้เป็นหลัก เราควรมาพิจารณาเพื่อให้เห็นความเป็นจริงว่าการ
เบียดเบียนนี้มีอะไร

การกระทำไม่ดีทางวาจา เราควรพิจารณาว่าเราได้กระทำ
สิ่งนี้หรือไม่ ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ
เราจะเริ่มเข้าไปในทางโดยมีศีลเป็นเครื่องชำระเพราะเรา
เห็นคุณและเห็นโทษ ถ้าเราคิดได้จะเป็นกมลธรรมทำให้เรา
เกิดปัญญา

การกระทำไม่ดีทางใจ โดยการไปเพ่งโทษคนอื่น เราอยาก
ได้ทรัพย์ เรามีความอาฆาต จ้องแค้นหรือไม่ ใจเราคิดผิตครลอง
คลองธรรม ใจเราเห็นผิตหรือไม่ เช่น เห็นคนเขาทำบุญ เราไปคิด
เรามีความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ ใจเราคิดผิต คิดอิจฉาริษยา
มีความรู้สึกไม่ชอบมาเป็นอารมณ์ ใจเราคิดผิต คือ ความไม่ชอบ
มีความพยาบาท มีความริษยาเห็นเขาดีกว่า เห็นเขาทำอะไร
ดีกว่า มีฐานะการงาน มีความริษยาเขา เราคิดผิตขึ้นในใจเรา
เราเพ่งโทษเขา เมื่อเราเพ่งโทษเราก็จะเริ่มมีการกระทำเพราะ
ใจเราคิดไม่ชอบจากการที่ใจเราคิดพยาบาทเขา ในสิ่งที่ทำไม่
ถูกใจเรา ไปริษยาเขาเพราะเห็นเขาดีกว่า เขาทำอะไรดีกว่า
ทุกอย่างคือ อารมณ์ ใจเราเพ่งโทษเขาเพราะเราทำไปแล้ว
สิ่งนั้นไม่ได้กลับมาอย่างที่เราต้องการเราก็เพ่งโทษเขาเพราะ

เขาไม่ดีแบบนั้นแบบนี้ เป็นความรู้สึกที่เราคิดผิดครรลอง
คลองธรรมเพราะใจเราคิดอกุศล

การกระทำไม่ดีทางกาย เช่น การฆ่าสัตว์ เบียดเบียนเพื่อน
ชีวิตมนุษย์ เบียดเบียนทุกสิ่งทุกอย่างนี้เรียกว่า การเบียดเบียน

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า การไม่เบียดเบียนทางกาย ได้แก่
๑. การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ เพื่อนมนุษย์ ๒. การไม่
ลักทรัพย์ ๓. การไม่ประพฤติดินในกาม ๔. การไม่ดื่มของมึนเมา
ทุกชนิดทำให้เราเสื่อมเสียสติร่างกายถดถอย

เราต้องมีพื้นฐานตรงนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราละ
ความชั่วทั้งปวง เราเป็นคนละแล้วทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย
กาย วาจา ใจ และสุดท้ายที่พระพุทธองค์ทรงสอน คือ การชำระ
จิตใจของเราให้ผ่องใส คือ เราเป็นคนชำระ การชำระกิเลสก็คือ
ชำระเครื่องเศร้าหมอง

ทุกวันนี้เรามีเครื่องเศร้าหมองกับอะไร

เราจะชำระออกจากตัวเรา ออกจากใจเรา รากเหง้าของ
อกุศล พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง
โดยการชำระเครื่องเศร้าหมอง ๓ อย่างนี้

เรามีความโลภ เรามีความอยากต่ออะไร ตรงนี้เป็นเครื่อง
เศร้าหมอง เรามีความโกรธ เรามีความคิดพยาบาท เราคิด
ปองร้ายผู้อื่น เราไปโกรธกับอะไร แล้วเราไปหลง เราไปพอใจ
กับอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองที่เราต้องชำระใจของเราให้ผ่องใส

เราจะเริ่มชำระได้อย่างไร

พระพุทธองค์ทรงสอนการชำระว่า การชำระตัวเราทำให้
ใจเราผ่องใส ชำระกิเลสคือ เครื่องเศร้าหมองที่เราหลงอยู่
มีความโลภ เราโลภอยู่กับอะไร มีความโกรธเรามีความคิดปอง
ร้ายผู้อื่นด้วยเรื่องอะไร เรามีความหลงยินดีพึงพอใจทั้งหลาย
กับสิ่งใดนี่คือ เครื่องเศร้าหมอง

เราควรกลับมาดูความรู้สึกของเราว่า เรายึดอะไร เราไป
ถืออะไร ขณะที่เรายึดถือ เราจะเห็นความเป็นจริงของความ
ลุ่มหลงเพราะเราไม่รู้เราจึงลุ่มหลงในสิ่งที่เรายึดกับสิ่งที่เราถือ
ก็จะลงมาที่กายและใจนั่นเอง

เมื่อเราลุ่มหลงเรายึดกายยึดใจไว้ เราถือกายกับใจนี้
พอเรายึดถือ ๒ ส่วนนี้เพราะเราไม่รู้เราจึงมีความโลภคือ
ความอยากเพราะเรายึดถือกายใจ เรามีความปองร้ายผู้อื่น
เพราะเรายึดถือกายใจแล้วก็มี ความหลงเพราะเราหลงยินดีกับ
กายใจนี้

เมื่อเราเข้าใจ เราอยู่ได้ในใจ เราต้องไม่ยึดในกายใจเรา อยู่ได้ทำให้เราคลายความหลง คำว่า คลายความหลง คือ คลายสิ่งที่เรายึดถือคือ กาย ใจ นั้นเอง เราจึงจะเริ่มชำระตัวเองได้ ถ้าเราไม่เห็นนิสัยตัวเราว่าเป็นคนเช่นไร การชำระจิตใจ ให้ผ่องใส ชำระกิเลส สิ่งที่เราลุ่มหลงเราจะชำระไม่ได้

ถ้าเรายังวิ่งไล่ตามความอยากอยู่ เรามีแต่ความอยาก มีความโลภทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ผ่องใส มีแต่ความอยาก บางคนมีความหลง บางคนมีความรู้สึกคิดไม่ดี คิดปองร้าย ผู้อื่น ใจมีแต่อารมณ์หงุดหงิด มีแต่อารมณ์โทสะเกิดขึ้น หงุดหงิด คิดทำอกุศลทำให้ตัวเราเศร้าหมอง ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริง ของการชำระคือ ปฏิบัติคลายความเศร้าหมอง คือ ตัวเราที่อยู่ภายในกาย ภายในใจ เมื่อเราเจอตัวเรา เราจะเห็นว่าเรามีสติ หมายถึง เรารู้ตัวเรารู้ตัวเอง สัมปชัญญะ ระลึกได้ เห็นจากการกระทำ เราจะเห็นตัวเรามากขึ้น เราจะเห็นคุณเห็นโทษในการมาชำระคือ เอาศีลมาชำระทำความดีด้วย กาย วาจา ใจ เมื่อเราเห็นคุณเห็นโทษมากขึ้น เราจึงมาชำระเพื่อให้ใจผ่องใส

ในการมาประพฤติปฏิบัติ เราจะเห็นนิสัยจากการกระทำ ในแต่ละวัน เราจะเห็นความโลภ โกรธ หลงทุกวัน จะเห็นสิ่งที่เรากระทำว่าดีหรือไม่ดี ทำให้เรามีสติระลึกได้ เช่น เห็นคุณ เห็นโทษแล้วมาชำระ ทำให้ตัวเราออกจากทุกข์ ออกจากเครื่อง

เศร้าหมอง คือ ความโลภ โกรธ หลง ตัวเราเป็นคนลุ่มหลงจาก
ภายในใจนี้เอง

เราจึงต้องมีเครื่องชำระ ความหลงจากสิ่งอกุศล คือ
สิ่งที่ไม่ดี การกระทำก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง
จะส่งผลการกระทำออกมาทางกาย วาจา ใจ ถ้าเราละความโลภ
ความโกรธ หลงได้เบาบาง เราจะทำกุศล คือ สิ่งที่ดีทางกาย
วาจา และใจ เช่น ในการประกอบอาชีพของเรา เรารู้ว่าเรายัง
มีความโลภอยู่ มีความอยากได้ทรัพย์แต่เราไม่ได้ไปเบียดเบียน
ทรัพย์เขา ไม่ได้คดโกงเขา ไม่ได้คิดผิดที่จะทำอะไรไม่ดี นี่คือ
ความโลภแต่เราโลภในทางที่ดีเราก็กทำด้วยความปกติ ถ้าเรา
เข้าใจเราจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

ถ้าเราเข้าใจในธรรมของพระพุทธองค์ เราจะดำเนินชีวิต
อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ขอให้เราพิจารณาในสิ่งที่เรา
กระทำไว้ ที่เรียกว่า กุศล การกระทำที่เรากระทำ กิริยา เรียกว่า
การกระทำ เมื่อลงมือแล้วสิ่งที่เรากระทำเรียกว่า กุศล คือ ความ
ดีที่เราได้กระทำ ในวัตถุทั้งหลายที่เรามาถวายนาน ทานตรงนี้
เรียกว่า วัตถุ กิริยาที่เรากระทำแล้วเรานึกถึงตรงนั้นเรียกว่า บุญ
บุญจะติดตนอยู่กับตัวเราจนถึงที่สุดคือ **ความพ้นทุกข์** กรรม
ก็อยู่กับตัวเราจนถึงเราพ้นทุกข์ แล้วทั้งบุญ คือ ความสุข

ความดี แล้วบาปสิ่งที่ไม่ดี ๒ ส่วนนี้จะติดตัวเราจนถึงเรา
พันทุกซ์

สิ่งทั้งหลายไม่ว่าดีหรือชั่ว เราเป็นผู้รับ พระพุทธองค์
ทรงสอนให้เชื่อเรื่องกรรม จำไว้ว่า **กรรมคือ การกระทำ**
เรากระทำสิ่งใดย่อมได้รับผลกรรมอันนั้น ผลของกรรม
เรียกว่าวิบาก วิบากคือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นแก่เรา ณ ปัจจุบันนี้

ถ้าเราไม่ยอมรับผลเรียกว่า วิบาก เราจะทำอะไรเราจะ
ไปทำกรรมสิ่งใหม่อีก เราจะดิ้นรน ถ้าเราทำกรรมใหม่ที่ดีเรา
ยอมรับเริ่มทำกรรมใหม่ที่ดีวิบากก็จะเบาลง เราจะได้วิบาก
อันใหม่ที่ดี เราจะมีความสุขเพราะเราได้เริ่มต้นชีวิตใหม่จาก
การกระทำ เราทำสิ่งใดมันต้องมีเหตุสิ่งเหล่านี้รู้ได้เฉพาะตน
เพราะผลเกิดขึ้นที่เรา

ให้เรามาพิจารณาแล้วกลับมาดูที่ตัวเรา มีสติ รู้ตัว
สัมปชัญญะ ระลึกได้ ในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ให้ละ
ความชั่วด้วย กาย วาจา และใจ ให้ทำความดีด้วยกาย วาจา
และใจแล้วมาชำระ ชำระตัวเองก็คือ คลายความเศร้าหมอง
เครื่องเศร้าหมองก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง สิ่ง
ที่เราเข้าไปยึดถือคือ กายกับใจนี้

โลก โกรธ หลง ๑

พระพุทธองค์ตรัสว่า รากเหง้าของอกุศล คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเครื่องเศร้าหมอง เรายึดถือกายกับใจ เราจึงมีความโลภ คือ ความอยาก ความโกรธคือ ความรู้สึกลึกบึ้งร้ายผู้อื่น ความหลง คือ ยึดดีฟังพอใจกับสิ่งทั้งหลาย

เมื่อมีสติรู้ตัว สัมผัสัญญะระลึกได้ เห็นสิ่งที่กระทำดีไม่ดี เห็นคุณเห็นโทษแล้วมาชำระกาย วาจา ใจ ทำให้ตัวเราออกจากทุกข์ ออกจากเครื่องเศร้าหมอง ให้ตัวเราส่องใสจากอกุศล สิ่งที่ไม่ดี

กรรม คือการกระทำ เราทำสิ่งใดย่อมได้รับผลกรรมอันนั้น ผลของกรรม เรียกว่า วิบาก วิบาก คือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นแก่เรา ณ ปัจจุบัน ถ้าเราไม่ยอมรับไปทำกรรมสิ่งใหม่ที่ไม่ดี วิบากย่อมเกิดขึ้นแก่เรา เพราะเป็นกรรมที่เรากระทำไว้จะโทษใครไม่ได้เพราะเราเป็นผู้กระทำ ถ้าเรายอมรับเริ่มต้นทำกรรมใหม่ที่ดี เราก็จะได้วิบากใหม่ที่ดีมีความสุขในชีวิตโลกเพียงพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เพราะเราทำกรรมดี

ในคำสั่งสอนให้ละความชั่วทั้งปวงด้วย กาย วาจาและใจ ให้ทำความดีด้วย กาย วาจา และใจ แล้วมาชำระตัวเองคลายเครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ คือ กายกับใจ นี่คือการสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความเป็นจริงที่ทรงปรารถนาให้หมู่มวลมนุษย์ทั้งหลายพบประโยชน์ มีความสุขอันแท้จริงจนถึงที่สุด คือ พระนิพพาน

พระอ.ป๋วย

โลก ไตรส หลบ ๒

พระยโง

เราควรมาดูว่าเรามีศีลเป็นปกติหรือไม่ เราจะเห็นตัวเรา
เราจะเห็นความคิดของเรา เราจะเห็นความเป็นจริง เราจะรู้

เมื่อเรามาปฏิบัติ เราจะเห็นได้เองโดยเรายึดถือพระธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ถ้าเรามีหลักเครื่องยึดเหนี่ยว
เราจะเข้าถึงความเป็นจริง คือ พระธรรม ถ้าเราเห็นความเป็นจริง
เราจะมีปัญญา เราจะเข้าใจทุกอย่างได้เองเพราะทุกสิ่งทุกอย่าง
อยู่ภายใต้ สมมติ สิ่งที่เราสมมติขึ้น เราจะรู้ตัวเราเองว่าเรา
เห็นชอบ คิดชอบหรือไม่จากความรู้สึกเพราะเราอยู่ใต้ความจริง
คือ ไตรลักษณ์ในอริยสัจ เราจะเข้าใจ เราจะเข้าใจสมมติ

เราต้องเข้าถึงความเป็นจริงในสิ่งที่เรารู้ว่า มันไม่เที่ยง
เพราะเรายังยึดอะไรเป็นตัวตน ทุกคนต้องรู้แบบสัญญา ก่อน

แล้วกลับมาอยู่กับตัวเองโดยหาตัวเราให้เจอว่า ตัวเราอยู่ที่ไหน
ภายในกาย ภายในใจ เราอยู่ที่ไหน

เมื่อเรามีสติ เราจะรู้ว่าตัวเราอยู่ที่ไหน สติ หมายถึง
ความรู้ตัว เรารู้ตัวเราว่าตัวเราอยู่ที่ไหน ภายในกาย ภายในใจ
โดยเรามีเครื่องระลึก เมื่อระลึกได้เราจะเห็นความรู้สึกของ
ตัวเราเองว่า ตัวเราทำอะไรอยู่ ตัวเราคิดอะไรอยู่ ถ้าเราไม่มี
เครื่องระลึกคือ เราระลึกไม่ได้ เราจะไปกับอารมณ์ของตัวเอง
เพราะอารมณ์ของเราก็คือ ความคิด พอนึกแล้วก็คิด คิดตลอด
เวลาจนเราไม่เห็นตัวเรา เห็นแต่ความคิด

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เห็นเหตุ สิ่งที่เราคิด เราทำ
เหตุเกิดที่ไหนเกิดที่เรากระทำ เราทำสิ่งใดย่อมเกิดผล เราไม่
เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราคิด พอเราเห็นเหตุเราจะเข้าใจความ
เป็นจริงเพราะเราเป็นคนคิด เราจะรู้ว่าเราคิดอะไร เราเห็นอะไร
เราเริ่มรู้สึกตัวเองได้ว่าสิ่งที่เราเห็นตัวเราคิดผลเกิดจากการกระทำ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเกิดปัญญา ให้เห็นเหตุและ
ผลซึ่งจะเป็นเครื่องยืนยันการกระทำของตัวเรา เมื่อเราเห็น
เหตุของการกระทำผลของการกระทำเป็นเช่นไร เราจะเห็นจาก
สิ่งที่เรากระทำนี้ เราจะเข้าใจจากเหตุแล้วก็ผล เหตุเป็นเช่นไร
เช่น เรามีอารมณ์ ชอบไม่ชอบ เราจะเห็นเหตุและผลก็คือ เรา

มีอารมณ์ ผลกลับมากที่ตัวเราเพราะเราเป็นผู้กระทำ เช่น เรามีความโกรธ เราไปกระทำ เช่นคิดปองร้ายผู้อื่น โกรธ แปลว่า ความโกรธ ตัวอารมณ์ความโกรธ แต่โทษ แปลว่า คิดปองร้ายผู้อื่น เราถึงแสดงอารมณ์ออกมาจากความคิดแล้วจึงมีวาจา และกระทำออกมาทางกาย เช่น ประทุษร้ายหรือทำอะไรก็แล้วแต่ เรียกว่า โทษะ ในพระพุทธศาสนาเพราะเรามีอารมณ์คิดปองร้ายผู้อื่น เพ่งโทษผู้อื่น เมื่อเราเพ่งโทษคิดจับผิดเขา เราจะมีอารมณ์เรียกว่า โทษะ และจะแสดงอาการออกมาทางกาย วาจา และใจ

เมื่อเรามีสติคือ รู้ตัว มีสัมปชัญญะ ระลึกได้ว่า เราทำอะไรลงไป เราจะเริ่มหยุด แต่ถ้าเรายังมีความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ เราจะหยุดตัวเองไม่ได้ เราจะวิ่งตามอารมณ์ของตัวเราเอง ไม่มีใครหยุดอารมณ์ความรู้สึกของตัวเราได้นอกจากตัวเรา ตัวเราจะหยุดได้ต้องเห็นคุณและโทษในสิ่งที่เราทำ โทษในสิ่งที่เราทำจากการกระทำด้วยอารมณ์ของเรา

อารมณ์ของเรามีอะไร

อารมณ์ของเรามีความโลภคือ ความอยาก มีโทษะ ความโกรธคือ ความคิดไม่ดี ปองร้ายเขาแล้วมีความไม่พอใจตามมากคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อารมณ์อยู่ภายใต้

อกุศล คือ รากเหง้าของกิเลส ๓ กอง เราจะวิ่งไล่ตามความ
อยาก คือ ความโลภ จึงวิ่งไล่ตามความโกรธ คิดปองร้าย วิ่งไล่
ตามความหลง ความหลง คือ อารมณ์

เพราะเราไม่เห็นตัวเราเราจึงไล่ตาม เมื่อเราไม่เห็นตัวเรา
คือ เราไม่มีสติ ไม่เห็นตัวเองในการกระทำ ใครจะรู้ ใครจะเห็น
เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นที่ตัวเราเพราะเราเป็นผู้รู้ เรารู้ตัวเอง
เราจะยอมรับหรือไม่ เราจะเห็นตัวเองจากการกระทำ เราเห็น
ตัวเองจากความนึกคิด

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ เราเห็นตัวเราให้ตัวเรามีสติ รู้ตัว
มีเครื่องระลึกเห็นความเป็นจริงเกิดขึ้นภายในตัวเรา ภายใน
กายใจนี้ เมื่อเราเกิดความรู้เรานิ่งได้ เราสงบได้ ตัวเราร่มเย็นได้
เพราะตัวเราไม่เข้าใจ ตัวเรายังดิ้นรนอยู่ ยังไม่เห็นความเป็นจริง
ยังไม่เห็นเหตุ ตัวเราไม่รู้ว่าเราทำอะไร เมื่อเราเห็นความเป็น
จริงเราจะหยุดตัวเองได้ เราจะเข้าใจความเป็นจริงในธรรมคำ
สั่งสอนที่รู้ได้เฉพาะตน

ผู้รู้ เท่ากับเป็น ปัจจัตตัง รู้ได้เฉพาะตน เป็นสิ่งที่น้อมนำ
เข้ามาใส่ตัวเราเพราะเราเห็นคุณและโทษ เมื่อเราระลึกได้
เราจะมาสำรวจทั้งสติ รู้ตัวขึ้นมาใหม่ ดูข้อผิดพลาด ระลึกไว้
อย่าได้ทำเป็นเครื่องเตือนสำหรับผู้ปฏิบัติ

โลก โกรธ หลง ๒

พระพุทธรูปองค์ทรงสอนเป็นอัครจริย คือ ให้เราคิด ให้รู้ได้ ตามความเป็นจริงของตัวเราเองจากการฟัง เราคิด พิจารณา จะเกิดความรู้ได้เฉพาะตนเป็นอัครจริยในธรรมของพระพุทธรูป ที่ทำให้เห็นตัวเรา ให้เรามีสติรู้ตัว มีเครื่องระลึก เกิดขึ้นภายใน ภายใต้นี้เพราะเราเกิดความรู้ได้ เรานิ่งได้ เราสงบได้ ตัวเรา รวมเย็นได้เป็นอัครจริยโดยแท้ นั่นคือ ธรรมของพระศาสดา

ความอัครจริยคือ ตัวเราเป็นผู้รู้ เข้าใจความเป็นจริง ของเหตุ เราก็จะหยุดตัวเองได้ เราเข้าใจความเป็นจริงในธรรม คำสั่งสอนเป็นอัครจริยโดยแท้เพราะผู้รู้เท่ากับปัจจัยตั้ง รู้ได้ เฉพาะตนเป็นสิ่งที่เราน้อมเข้ามาใส่ตัว เราเป็นผู้น้อมสิ่งทั้งหลาย เข้ามาใส่ตัวเราเอง เราเห็นแล้ว เราจะเข้าใจ นี่คือปัจจัยตั้ง อัครจริยเลยเกิดขึ้นที่เรา

ถ้าเรายังไม่เห็นตัวเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่กับอะไร เราก็ไม่สามารถขัดใจเรานี้ให้ปล่อยไปได้ คำว่าปล่อยใส คือ ละความโลภ ความโกรธ ความหลง สิ่งที่เรายึดถือ นั่นคือ ความเป็นอัครจริยรู้ได้เฉพาะตน

พระอ.ป๋อ



๓๖ **วิถีแห่งพุทธะ ๒** ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔

หลักปฏิบัติ

พระยโง

หลักคำสอนของพระพุทธองค์ซึ่งเป็นโอวาทง่ายๆ ที่พระองค์ทรงสอนไว้ คือ

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำความชั่วทั้งปวง
การทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ

กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม ก็คือ ความดี
สร้างทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ โดยการประพฤติตามหลักโอวาท
คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน เป็นหลัก
คำสอน เป็นเครื่องชำระ

สะจิตตะปริโยทะปะนัง การชำระจิตใจของเราให้ผ่องใส
โดยการชำระ ตัวเราเป็นผู้ชำระ คือ ชำระความโลภ ชำระความ
โกรธ ชำระความหลง คนที่ชำระคือ ตัวเรา

เราจะเห็นว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเช่นไร ถ้าเราไม่เห็นจากการกระทำ ความอยากคือ ความโลภ โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย คิดพยาบาท คิดทำร้ายผู้อื่นด้วย อารมณ์ เรียกว่า โทสะ พระองค์ตรัสว่า โทสะคือ ความโกรธ เกิดจากความไม่พอใจ ความไม่ชอบ โมหะคือ ความหลง ความหลงก็คือ สิ่งที่เรหลงชอบ หลงพอใจ เรหลงชอบ เรหลงพอใจ ทำให้เรารู้สึกมีความสุข มีความพอใจยินดีมากขึ้น การที่เร มีความพอใจอยากได้อะไรให้มากขึ้นเรียกว่า ความโลภ โทสะ คือ การประทุษร้ายแสดงอาการประทุษร้ายออกมาเรียกว่า โทสะ ก่อนที่เราจะมีโทสะเราจะมี ความโกรธคือ สิ่งที่เร ชื่นเคื่องเกิดจากความไม่ชอบ ความไม่พอใจ พอโกรธมากขึ้น ขาดสติยับยั้งเรจึงแสดงอาการเรียกว่า โทสะ

รากเหง้าของอกุศลมีตามนี้คือ โลภะ โทสะ โมหะ เราจะทำ ผ่านกาย วาจา ใจ เราจะเห็นการกระทำของเรา เราจะเห็นว่า สิ่งนี้มันเป็นโทษ เมื่อเรารู้เข้าใจเราจะไม่กลับมาเป็นอย่างนั้นอีก เพราะสติมันจะกลับมาทำให้เราเห็นโทษ เราจะค่อยๆ เห็นสิ่ง ที่เราเป็นมานาน ทำให้เราเห็นโทษเราจะค่อยๆ ลดความรู้สึก ของเรา คือ รากของอกุศล

อกุศล คือสิ่งที่เรากระทำเพราะ ๑. ความไม่รู้ พระองค์ทรงบอกอวิชชา ความไม่รู้เพราะเราไม่รู้ในสิ่งที่เราไปลุ่มหลง เพราะเราไม่รู้ความเป็นจริงเราจึงเข้าไปยึดคือ ร่างกายแล้วที่ใจ คือ ความรู้สึกเรายึดถือ เราดี้นรน เราแสวงหา ก็คือ กายกับใจนี้ เรารู้ว่า กายนี้มีอยู่แต่เมื่อไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราจะปล่อยวางได้เป็นสำคัญของการชำระจิตใจของเราให้ผ่องใส

เราจะละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ เราจะละได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นการกระทำ

เราจะเห็นการกระทำของเราได้อย่างไร

เราจะเห็นการกระทำของเราได้อย่างไร ถ้าตัวเรายังไม่มีสติ เมื่อมีสติแล้วเราจะระลึกได้ก็ให้สติเรากลับมา นั่นคือ **หนทาง**

เราจะต้องเห็นตัวเราก่อนว่าเราทำอะไร ขณะที่เราระลึกได้สติจะกลับมาเพราะเราเห็นจากการกระทำ เมื่อเห็นแล้วเรามาศึกษาเราจะเริ่มระลึกได้แต่ถ้าเราปล่อยปละละเลย สิ่งที่ดีก็จะจมหาย สิ่งที่เคยเตือนเราก็ตายไป ขณะที่เราเตือนตัวเองได้เรามีสติ เมื่อมีสติเราจะระลึกได้แต่เราไม่ทำต่อ ขณะที่เราไม่ทำต่อทุกอย่างจะค่อยๆ จมลงไปเหมือนเดิม

ขณะที่เราระลึก เราเตือน เราทำสิ่งตรงนั้น เราระลึกได้
ทำเป็นปัจจุบัน เราจะเริ่มเข้าใจและมีสติมากขึ้นคือ รู้ตัวมาก
ขึ้นจากการกระทำ เราจะเริ่มมีคำว่าระลึกได้เนืองๆ จนมีความ
ระลึกชอบ ในขณะที่เราทำไม่ดีจะระลึกได้เลยว่าไม่ดี สติจะกลับ
มาเป็นปัจจุบัน จะหยุดที่ตัวเราเพราะระลึกจนมีความชอบขึ้น
ที่ตัวเราคำว่าระลึกชอบจะทำให้เราเห็นความรู้สึกลักษณะนี้เข้าไป
เข้ามาจนเรามีปัญญา มีความรู้ เราระลึกชอบได้ สิ่งนี้คือ เหตุ
และผล

ในการฝึกเพื่อให้เราระลึกชอบ ถ้าเราระลึกได้ เราจะรู้สึก
ได้ว่า ตัวเราทำอะไร เมื่อเราระลึกได้จริงๆ ถ้าระลึกชอบเราจะ
หยุดตัวเองได้เพราะเรารู้ตัวในการกระทำ เราจะกระทำสิ่งที่ดี
เพราะเป็นสิ่งที่ชอบ

หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาก็คือ

๑. ไม่ทำความชั่ว
๒. ทำความดีให้ถึงพร้อม
๓. การชำระจิตใจให้ผ่องใส

เราจะชำระอย่างไร

การทำความดีเกิดที่ กาย วาจา และใจ ทางวาจา ได้แก่ การไม่กล่าวร้าย ทางใจ คือ ไม่คิดอยากได้ทรัพย์สินของเขา ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ใจเราไม่คิดผิดครรลองคลองธรรม ทางกาย คือ ไม่เบียดเบียน คือ ๑. การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ ชีวิตทั้งหลาย ๒. การไม่ลักทรัพย์ ๓. ไม่ประพฤติดินในกาม ๔. ไม่ดื่มของมึนเมาทุกชนิด

ถ้าเราทำได้เราจะมีความสุข เราจะเห็นคุณและโทษ จากความโลภ ความโกรธ ความหลง ถ้าเราเห็นแล้วเราเข้าใจ เราจะเดินธรรมได้เพราะเราเห็นความเป็นจริงสิ่งที่ควรปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราปฏิบัติเมื่อเราปฏิบัติเราสวามนต์ ทุกวัน

สุปะฏิปันโน สุ แปลว่า ดี ปะฏิปันโน แปลว่า ปฏิบัติ หมายถึง เราปฏิบัติดี

อุชุปะฏิปันโน หมายถึง เราปฏิบัติตรง

ญายะปะฏิปันโน หมายถึง เราปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์

สามีจิปะฏิปันโน หมายถึง เราปฏิบัติสมควรแล้ว

ใน ๔ อย่างนี้เป็นเครื่องบ่งบอกสำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าอยาก
จะพ้นทุกข์เป็นการเดินทางเพื่อจะได้เป็นพระโสดาบัน

ถ้าบุคคลใดเป็น โสดาบันบุคคล เป็นบุคคลที่ควรยกย่อง
ควรนอบน้อม ควรทำอัญชลี คือ การไหว้ เรียกว่า ทักซิณาทาน
เพราะเราเป็นผู้ปฏิบัติเราจะต้องรู้ว่าเราปฏิบัติดีหรือไม่ สู้ แปลว่า ดี
ปะฏิปันโน แปลว่า ปฏิบัติ เราปฏิบัติดีหรือไม่ คือ การไม่กระทำ
ความชั่วด้วย กาย วาจา ใจ การปฏิบัติดีเราจะต้องมีศีลเป็น
เครื่องชำระ

อุบายะปะฏิปันโน หมายถึง เราปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น
เครื่องออกจากทุกข์ เครื่องออกจากทุกข์คือ การชำระใจ โลก
โกรธ หลง เพราะทุกข์ควรกำหนดรู้ อุบายะ แปลว่า เราปฏิบัติ
เพื่อรู้ธรรม เราปฏิบัติสิ่งที่เราทำเพื่อออกจากทุกข์

เมื่อเราปฏิบัติจนเข้าใจตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์
จนสามารถรู้วิธีออกจากทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติจะรู่ว่านี่คือ ทางพ้นทุกข์
เราจะรู้ เราจะเข้าใจ ก็จะเป็นสามีจิปะฏิปันโน ปฏิบัติสมควรแล้ว
สมควรของการกระทำ เราได้ดวงตาเห็นธรรม เราปฏิบัติ
ไม่สมควร มีอัตตา มีตัวตน ยังหลงเรียกว่าไม่สมควร เขาว่า
สมควรแล้วคือ ทำหน้าที่ทำทุกอย่างในโลกต่างจากการกระทำ

เรากระทำทางกาย วาจา ใจ เราจะทำดีที่กาย วาจา ใจ เรียกว่า สมควรด้วยกาย วาจา ใจ เมื่อเราปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง ออกจากทุกข์ ก็สมควรแก่การรู้ เราจะปฏิบัติในสิ่งที่เรารู้ เราเข้าใจ ตามที่เราสมควร สมควร หมายถึง สิ่งที่เราทำด้วยความพอดี ของตัวเองที่เรารู้แล้วเข้าใจ

การเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนไม่ใช่เอาตำรามาเผยแผ่ แต่เผยแผ่จากข้อประพฤติปฏิบัติที่เราต้องทำได้ พระพุทธองค์ ตรัสว่า อุชฺฐ ปฏิบัติตรงแล้วไม่เข้าถึงความเป็นจริง พระพุทธ องค์ตรัสไว้ว่า ญาณะปะฏิปันโน รู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เมื่อเราไม่รู้เราจะเผยแผ่ไม่ได้เพราะตัวเรายังไม่รู้ความเป็นจริง

เมื่อเรามาปฏิบัติในชีวิต เราจะเห็นว่าสิ่งใดที่เราทำได้ เรารู้ เราเข้าใจ จากสิ่งที่เราทำได้ สิ่งที่เรารู้เพราะเรารู้ เราเข้าใจ จากสิ่งที่เราทำได้แล้วเพราะสิ่งนั้นเราสมควรได้จากตัวเราเอง เราเผยแผ่ เราแนะนำ ก็สมควรแนะนำสิ่งที่เราทำได้ สิ่งที่เรารู้ สิ่งที่เราเข้าใจ สิ่งนี้เป็นพื้นฐานของความเป็นจริง คือ การชำระ คือ การทำความดีของเรา

คำว่า สมควร ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนมีความหมาย คือ ความที่เราทำได้แล้ว เรียกว่า สมควร ถ้าเรายังทำอะไรไม่ได้ยัง

ไม่ถึง สมควรจะไม่เกิดขึ้น สมควรเมื่อไรจะรู้ว่าสิ่งนั้นเราทำได้แล้ว สิ่งนี้ควรทำ ไม่ควรทำ เรายังพิจารณาอยู่เมื่อเราเข้าใจ เราจะรู้ว่าสิ่งนี้ควรทำอะไรเพียงใด เรียกว่า ความสุข เรียกว่า สามี แปลว่า สมควรแล้ว อธิบายให้เห็นความเป็นจริงในธรรมะ คือ ความรู้ คือสิ่งที่เราเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์

เมื่อเรากลับมาดูตัวเรา เราจะเห็นว่าเราปฏิบัติดีหรือยัง ตรงหรือยัง รู้ธรรมเพื่อออกจากทุกข์หรือยัง สุดท้ายเราปฏิบัติสมควรแล้วหรือยัง

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์

ถ้าเราเข้าใจหลักพระธรรมคำสั่งสอน เข้าใจหลักในการประพฤติปฏิบัติ เราจะเดินเข้าไปใน บุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวได้ ๘ บุรุษ เราจะได้บุรุษคู่ไหนใน ๘ บุรุษ คู่แรกคือ บุรุษที่ ๑ ก็คือ เป็นพระโสดาปัตติมรรค มรรค ก็คือ นำสิ่งนี้มาประพฤติปฏิบัติ ไปขัดเกลาจนกว่าจะเป็นเหตุเป็นผล

หลักปฏิบัติ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราปฏิบัติ เราจะรู้ว่า ๑. ปฏิบัติดี
สุ แปลว่าดี คือการไม่กระทำชั่วด้วย กาย วาจา ใจ ๒. ปฏิบัติตรง
ภิกษุปฏิบัติตรงคือ พระวินัย ชำระ กาย วาจา ใจ ทำความดีให้
เกิดขึ้นในพระวินัย ผู้ปฏิบัติมีศีลเป็นเครื่องชำระและปฏิบัติตรง
ตามคำสั่งสอน ๓. ญายะปฏิปันโน คือ ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น
เครื่องออกจากทุกข์ ออกจากความโลภ โกรธ หลง เพราะทุกข์
ควรกำหนดรู้ที่เรา ญา แปลว่า รู้ ญายะคือ สิ่งที่ทำเพื่อออกจาก
ทุกข์ ญายะปฏิปันโน เพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ผู้ปฏิบัติ
เข้าใจคำว่า ญายะ คือ ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์
นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาผู้ปฏิบัติจะรู่ว่านี่คือ ทางพ้นทุกข์
๔. สามิจิปฏิปันโน คือ ปฏิบัติสมควรแล้ว สมควรแก่การประพฤติ
ปฏิบัติ สมควรในการกระทำ ถ้าเราปฏิบัติไม่สมควร มี อตต
มีตัวตน ยังหลง เรากระทำดีสมควรด้วยกาย วาจา ใจ เราปฏิบัติ
ตรงพระวินัย ในศีล เราก็กปฏิบัติในสิ่งที่เรารู้เข้าใจตามที่เรา
สมควร สิ่งที่เราทำด้วยความพอดีของตัวเอง นี่คือ ความสมควร
ผู้ปฏิบัติทำได้ นี่คือคู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ

บุรุษ ๔ คู่

บุรุษ ๘ บุรุษ

คู่บุรุษที่ ๑ พระโสดาปัตติมรรค ๑ พระโสดาปัตติผล ๑
นับเรียงบุรุษ มรรค คือบุรุษที่ ๑ ผล คือบุรุษที่ ๒
คู่บุรุษที่ ๒ พระสกิทาคามีมรรค ๑ พระสกิทาคามีผล ๑
นับเรียงบุรุษ มรรค คือบุรุษที่ ๓ ผล คือบุรุษที่ ๔
คู่บุรุษที่ ๓ พระอนาคามีมรรค ๑ พระอนาคามีผล ๑
นับเรียงบุรุษ มรรค คือบุรุษที่ ๕ ผล คือบุรุษที่ ๖
คู่บุรุษที่ ๔ พระอรหัตมรรค ๑ พระอรหัตผล ๑ คู่
นับเรียงบุรุษ มรรค คือบุรุษที่ ๗ ผล คือบุรุษที่ ๘
เป็นสงฆ์สาวกของพระพุทธศาสนา

พระอ.ป๋อ

ไฟ

พระยโง

เมื่อเรามีสติ สติจะกลับมาระลึก จำไว้ว่าตัวเราคือ สติ เมื่อ
เราระลึกได้ให้เรากลับมา เมื่อเรากลับมาเราอยู่กับอะไร ขณะที่
เรามีเครื่องระลึกหรือมีเครื่องอยู่ เราจะเห็นความรู้สึกผ่านกาย
แล้วรู้ใจเมื่อเราเห็นความรู้สึกผ่านกายแล้วรู้ใจ เราจะเริ่มเห็น
ว่าตัวเรามีความรู้ เรียกว่า ระลึกรู้

เราทำอะไร

เรารู้ความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง เราจะเห็นความ
เปลี่ยนแปลงที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ร่างกายเราเปลี่ยนแปลง
ใจเราเปลี่ยนแปลง ลมหายใจก็เปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเราไม่ได้
กลับมาดูที่ตัวเราเพราะตัวเราไม่รู้ เราจะไม่รู้ ว่า เราทำอะไร
เราจะhamayคิดไปหลงไปตามความรู้สึก

เราจะเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่เราเนืองๆ ก็คือ ความนึก
ขณะที่เรานึกแล้วก็คิด สังเกตดูขณะที่เรานึก เมื่อเราไม่เท่าทัน
เราเห็น เรานึก ไม่ว่าเราจะทำอะไรไปแล้วแต่จะมีตัวนึกขึ้นมา
ก่อน คือ ตัวเรานึก เมื่อเรานึกขึ้นได้หรือเราระลึกได้ เราจะเห็น
ตัวเราว่า ตัวเราทำอะไร เราไปเอาอะไรมาเป็นตัวเรา

ขณะที่เรานึก เราไปเอาอะไรมาเป็นตัวเรา ขณะที่เรา
มีเวทนา เรานึกเราเอาร่างกายมาเป็นตัวเราแล้วเราก็คิด คิดจะ
ทำโน่นทำนี่ พอใจเป็นอย่างไร เราไม่เห็นความรู้สึกที่ใจ เราจะ
นึกแล้วก็คิดโน่นคิดนี่ เราไม่เห็นความรู้สึกว่ามันเริ่มต้นจากสิ่ง
ที่เรานึก

เราควรมาพิจารณาว่าพอเรารู้ตัว เราจะเริ่มรู้ตัวเองว่า
เรานึกอะไร เราคิดอะไร เราทำอะไร เป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้ตัว
เมื่อรู้ตัวแล้วเราจะระลึกได้กลับมาเป็นปัจจุบัน ขณะที่เรามี
เครื่องระลึกหรือ เครื่องอยู่ แต่ถ้าเราไม่ฝึกให้ตัวเรามีเครื่องอยู่
เราจะลอยไปลอยมา เราจะรู้ว่าเราลอยไปกับความนึก ความคิด
เรียกว่า อารมณ์ อารมณ์จะเกิดขึ้นขณะที่เรานึก

เรานึกได้อย่างไร

เราจับสิ่งที่กำลังเกิดกลับมาเตือนตัวเองมีสติ เราจะเห็น
การเกิด เมื่อเราเห็นการเกิด เกิดที่ไหนเราจะรู้สึกว่ามีลมผ่าน
กายรู้ใจ เราารู้สึกเมื่อเราระลึกได้ เราจะมีสติซึ่งจะเกิดขึ้นซ้ำๆ
ภายในกายภายในใจนี้

เราจะเริ่มเห็นที่เกิดของร่างกายว่า ร่างกายเดียวมีความเจ็บ
ความปวด ความเมื่อย เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เมื่อเห็นการเกิด
แล้วเราคิดต่อเพราะเราไม่เท่าทัน ขณะที่เกิดเราไม่ทัน เราก็
นึกแล้วก็คิดทันที เรารู้หรือไม่ว่าเราคิดอะไรเพราะเราไม่เท่าทัน
เราก็คิดไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเท่าทันเราจะได้เห็นขณะที่เรานึกก่อน
ถ้าเราขาดสติเพราะเมื่อเรานึกเราจะปรุงต่อแล้วคิด เมื่อคิดแล้ว
เราจะเกิดอารมณ์ เราจึงเห็นแต่อารมณ์ของเราเมื่อเราเข้าใจเรา
จะเห็นนิสัยของเราจริงๆ

เมื่อเราฝึกจนได้พื้นฐาน เราจะเห็นความรู้สึกๆ เข้าไป
ในใจเรา ตัวอารมณ์ภายในเป็นอารมณ์ของจิต ตัวเรากับจิต
เป็นคนละเรื่อง เราอาศัยจิตเราอาศัยความรู้สึกนี้มานาน เมื่อเรา
เริ่มเห็นจิตแสดงอารมณ์อาการเกิดขึ้นทำให้เราเห็นความ
เปลี่ยนแปลงได้ชัดขึ้น ภายในกาย ภายในใจนี้ เมื่อจิตแสดง
อารมณ์เป็นอารมณ์ของจิต เราจะได้เห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น
เมื่อเห็นเราจะนึกต่อขณะที่เรานึกเราเริ่มปรุงต่อเพราะเรา

ขาดสติ ถ้าเราไม่ปรุงเราจะมีสติเราจะเห็นว่าใจตรงนี้นั่นไม่เที่ยง เพราะมันมีการเกิดตลอดเวลา

แต่ถ้าเราเท่าทันเรา จะเห็นการเกิดตลอดเวลา เมื่อเราเห็นแล้วเราจะเกิดปัญญาเรียกว่า เราระลึกได้ เมื่อเราระลึกได้ เราจะไม่นึก เราจะไม่คิด เราจะเห็นที่เกิดซ้ำๆ ของความรู้สึก ถ้าเราไม่เท่าทันเราก็จะไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นแก่เราเพราะเราไม่เห็นที่เกิดจริงๆ เพราะเรามัวแต่นึกแต่คิด ถ้าเราเห็นตัวเรา มากเข้าเราจะเห็นว่า ตัวเรานี้คืออะไร ตัวเราคิดอะไร

ขณะที่เรานึก เราคิด เราคิดไปกับอารมณ์ของตัวเอง ก็คือ ความชอบ ความไม่ชอบ ความอยาก คือ ความพอใจ ความยินดี เรานึกเข้าไปตรงนี้ นึกไปในตัวอารมณ์ของกิเลสจากความชอบ ความพอใจ เรามีความหลง หลงไปกับอะไรเพราะเราหลงเรา จึงเกิดความชอบ ความพอใจ ความยินดี ในความรู้สึกที่มันเป็น ของชอบ พพอใจ ยินดี สิ่งที่เป็นความรักหรือความสุข สิ่งที่เป็น อารมณ์ของโมหะ คือ ความหลงเพราะเกิดความชอบ ความ พพอใจ ความยินดี ความสุข อาการทั้งหลายจึงเป็นอารมณ์ของ ความหลงทั้งหมด

แต่ถ้าเรานึกแล้วเราเห็นเรารู้สึกชอบพอใจเพราะเรา ไม่เท่าทันแล้วคิดต่อ เราจะเห็นว่าเราหลง เมื่อเรานึกต่อคือ

ความอยาก โโลละ คือ ความอยาก อยากให้มีความสุข เราอยากให้เป็นสิ่งนั้น เราอยากให้มีความรู้สึกแบบที่เราต้องการ เรามีความอยากต่อไปก็จะเป็นอารมณ์ ถ้าเราเข้าใจเราจะเป็นตัวเรา เราจะออกจากทุกข์ไม่ได้ถ้าเราไม่เห็นตัวเราอย่างนี้เสียก่อน

เมื่อเรานึก นึกอยากทำนั่นทำนี่ เรานึกอยู่ตลอดเวลา มันเป็นความอยากเรียกว่า โโลละ คือ ความอยาก อยากอยู่ได้ตลอดเวลาแต่เมื่อเรากระทำสิ่งสำคัญเมื่อเรากระทำแล้ว โทสะจะเกิดขึ้นที่ตัวเรา ระหว่างความอยากกับความหลง จะมีตัวกลางให้เราเห็นอารมณ์ที่ตกกระทบ โทสะ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่เราคิด โทสะ แปลว่า คิดประทุษร้าย คือ ทำสิ่งที่ไม่ดีออกมา ขณะที่เราทำสิ่งไม่ดีออกมาเป็นโทสะของเรา เราจะเห็น ๒ ส่วนคือ

๑. โมหะคือ ความหลง ความชอบ ความพอใจ พอไม่ได้ก็จะเกิดคำว่า โทสะ

๒. โทสะคือ การประทุษร้ายเขา จะมีอารมณ์อยู่หลายอย่างในตัวโทสะ ก่อนที่เราจะมีโทสะ เราจะมีโกรธ

โกรธคือ ความโกรธ เราจะเห็นตัวโกรธของเราก่อนที่จะแสดงออกมาทางกาย วาจา ใจ

เราโกรธกับอะไร

ก่อนที่จะเราโกรธ จะมีอีกตัวมากกว่าความโกรธ คือ ความพยาบาทเป็นความรู้สึกของเราคิดปองร้ายผู้อื่น มาดูว่า เราคิดปองร้ายผู้อื่นหรือไม่จากความรู้สึกที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่พอใจกับอะไรขณะที่เราเกิดความรู้สึกจะมีคำว่า พยาบาท

พยาบาท คือ ความรู้สึกคิดปองร้ายผู้อื่น เราจะเห็นใจ เราจากคำว่า พยาบาท จะมีคำว่า ความอิจฉา ดูว่าเรามีความ อิจฉาผู้อื่นหรือไม่ เรามาดูว่าตัวเรามีความรู้สึกเห็นคนอื่นดีกว่า เราอิจฉาเขาหรือไม่ เขาทำสิ่งที่ดีกว่าเรามีความอิจฉาเขาหรือไม่

มากกว่าอิจฉา ก็คือคำว่า ริษยา คือ ตัวเรา เห็นความรู้สึก ของเขาเราทนดูไม่ได้ เราทนดูอาการเขาไม่ได้ เห็นเขาดีกว่า เห็น อะไรเขาดีกว่า แต่เราทนดูเขาไม่ได้ เรารับรู้ความรู้สึกเขาไม่ได้ ก็คือ ความริษยา

ริษยา เกิดจากอารมณ์กลายเป็นโทษะ ตัวความรู้สึกของ เรามันเกิดอารมณ์ อยู่ดีๆ จะเกิดอารมณ์ขึ้นมาไม่ได้ มันจะมี สิ่งอื่นเป็นสิ่งที่เร้า นั่นคือ นิสสัย เพราะจะเริ่มต้นจากความอิจฉา เมื่อเห็นคนอื่นดีกว่าเรา เราควรพิจารณาว่าเราอิจฉาเขาเรื่อง อะไร จากอิจฉาดูว่าเรามีความริษยาเขาหรือไม่ เรามีความ

รู้สึกว่าเขาทนดูเขาไม่ได้ เรารับเขาไม่ได้เมื่อเห็นเขาดีกว่า
เมื่อเราทนดูไม่ได้ ทนดูอาการไม่ได้ ตัวเราจะมีมารยา
เราจะเกิดอารมณ์ที่เรียกว่า อาฆาต ตัวอาฆาตจะเกิดขึ้นที่เรา
เพราะเราคิดผิด

ทุกวันนี้คนเรามีแต่ความอาฆาต มีความพยาบาท
คิดปองร้าย มีความจองเวรกัน คิดที่จะเอาคืน ไม่ลดทอนศอก
กันและกัน มีความอาฆาตจากมารยาของตัวเราเอง
ที่สำคัญที่สุดที่เราไม่เห็นที่เกิดเรียกว่า โทสะ คิดประทุษร้าย
ผู้อื่น เราลืมตัวว่า เรากำลังประทุษร้ายตัวเอง เราทำตัวเองอยู่
ทุกวัน ทำด้วยวิธีใด เราจะเห็นจากอารมณ์ของเรา ทุกคนจะมี
แต่อารมณ์เรียกว่า อาฆาต

อาฆาต คือ สิ่งที่เราคิด ตัวเราคิดไม่ดี เราคิดผิด เพราะ
เราอาฆาตเขาจากความคิดของตัวเราเอง เราควรเห็นความเป็น
จริง ถ้ามว่าเราอาฆาตใคร เราอาฆาตผู้ใด เรามีความพยาบาท
คิดปองร้ายผู้ใด เราจึงมีการแสดงโทสะการกระทำออกมา
มีโทษคือ ความโกรธก่อน เราไปโกรธกับอะไร เราจึงมีโทสะ
แสดงอารมณ์ออกมากระทำออกมาทางกาย วาจา ใจ

ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด สามิภรรยา บุตร ครูบาอาจารย์ มิตรหรือผู้อยู่ร่วมโลกจะเห็นแบบนี้เหมือนกันทั้งหมด คือ อารมณ์ของตัวเราทั้งนั้น ความเป็นจริงของตัวเราคือ เราไปชอบ อยู่กับอะไร เราไปยินดีกับอะไร เราพอใจกับอะไร เราเกิดความรู้สึกไม่ชอบไม่พอใจไม่ยินดี เราจะเห็นอารมณ์เกิดขึ้นที่ตัวเราว่า เรามีจิตใจอิจฉาเขา ริษยาเขาหรือไม่

อิจฉา คือ เห็นเขาดีกว่า เห็นเขามีครอบครัวดีกว่า ได้สามี ดีกว่าก็อิจฉาเขา เห็นฐานะเขาดีกว่าก็อิจฉาเขา เห็นการงาน เขาดีกว่าก็อิจฉาเขา เห็นเขามีอะไรดีกว่าเราก็มีความรู้สึก อิจฉาเขา เมื่อเราริษยาเราจะมีอารมณ์กระทำเพราะริษยา คือ ไม่สามารถทนดูเขาได้ เราทนดูการกระทำเขาไม่ได้ ดูความรู้สึก ของเขาไม่ได้เพราะเรามีความอิจฉาเขาแล้ว เราจะเริ่มมีอารมณ์ ของโทสะขึ้นมาทีละน้อยๆ ทำไมจึงมีโทสะเพราะเราเริ่มคิด จะประทุษร้ายผู้อื่น คิดประทุษร้ายเพราะทนไม่ได้ เราจะเริ่ม มีอารมณ์อีกสิ่งหนึ่งเรียกว่า ความอาฆาต เราจะเริ่มอาฆาต คนโน้น คนนี้ จากความรู้สึกว่า เขาทำแต่สิ่งที่เราไม่ชอบ ทำใน ความรู้สึกที่เราไม่พอใจ เห็นเขาดีกว่า เห็นเขามีอะไรมากกว่าเรา เรารู้สึกไม่พอใจกับเขาเรียกว่า ความอาฆาต

จากความอาฆาต จะมีตัวอารมณ์เรียกว่า ความพยาบาท โดยเริ่มคิดปองร้ายที่จะเอาคืน กระทำมาทางกาย วาจา ใจ ที่จะเอาคืนให้ได้ ผลที่สุดเราก็อประทุษร้าย คือ แสดงอาการ แสดงอารมณ์ออกมาให้เห็นโดยที่เราไม่รู้ตัวว่าเรากำลังทำร้ายตัวเองอยู่ทุกวันเพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงว่ามันคือตัว โทสะ เป็นสิ่งที่ทำให้เราลุ่มหลง เราแสดงอาการตรงนี้ออกมาได้อย่างไรถ้าเราไม่มีโมหะ คือ ความหลง

เราหลงอะไร

ถ้าเราไม่ไปยึดในร่างกายนี้ ความรู้สึกคือใจนี้แล้วเราจะมีคามอยากกับอะไรถ้าไม่ใช่กายกับใจนี้ ตัวอารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ กายกับใจ

ในพื้นฐานความเป็นจริง สิ่งที่เราควรเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะเป็นบ่อเกิดอารมณ์ของเราที่ละน้อยๆ จนในที่สุดเราแสดงโทสะ คือ การทำร้ายแสดงอาการออกมาทำร้ายผู้อื่น เรียกว่า โทสะ บรรลุด้วยโทสะสำเร็จแล้วเพราะเรากระทำออกมาแล้ว

ก่อนที่จะมีโทสะ เราจะเห็นความโกรธ ความโกรธคือ โกรธะ ความโกรธในสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ยินดี เราจะเห็นว่าเราไม่พอใจ ไม่ยินดี ไม่ชอบต่อสิ่งใด เราจะเห็นตัว

อารมณ์พยาบาทของเรา ขณะที่เราพยาบาทคิดปองร้ายผู้อื่น จากสิ่งที่เราไม่ชอบ เราจึงปองร้ายเขา เราจะมีอารมณ์มากกว่า ปองร้าย อาฆาตจากสิ่งที่เขากระทำจากสิ่งที่เราไม่ชอบไม่พอใจ เมื่อสิ่งนั้นไม่ชอบ ไม่พอใจ เราจะมีคำว่าอาฆาตเพราะเขา กระทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่ถ้าเขากระทำในสิ่งที่เราชอบ เราจะ รู้สึกดีต่อเขา

การอาฆาต การจองเวร จึงเกิดจากเราเกิดความรู้สึก ผูกอารมณ์ไว้ ผูกใจเจ็บไว้ กับความรู้สึกที่เขาทำไม่ดีต่อเรา เรียกว่า ความอาฆาต เราจึงมีความจองเวรที่จะกระทำต่อเขา คือ การเอาคืน

ก่อนที่จะมีความอาฆาต เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราคือ อารมณ์แห่งความริษยา ทุกคนมีคำว่า ริษยา เห็นคนอื่นดีกว่าแล้วทนดูไม่ได้ ในสิ่งที่เขาดีกว่าตัวเราจึงเกิด ความริษยาในทุกๆ เรื่องจากการกระทำ นั่นคือ ความริษยา

ตัวริษยา เกิดขึ้นไม่ได้ถ้าเราไม่มีคำว่า อิจฉา อิจฉา คือ เห็นคนอื่นดีกว่า เมื่อเรามีความอิจฉาเกิดขึ้นเมื่อไร ความริษยา จะตามมาเป็นเงาเพราะเราทนอารมณ์ความรู้สึกตรงนี้ไม่ได้ ตัวเราทนดูเขาไม่ได้เราจึงเกิดความรู้สึกริษยา นี่คือ ความเป็นจริง เป็นที่เกิดของทุกข์ คือ อารมณ์ของตัวเราเอง

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมเพื่อชำระจิตใจของเราให้ผ่องใส
ชำระจากอารมณ์ตรงนี้ ถ้าเราปฏิบัติแล้ว เรายังผูกอารมณ์
มีความอิจฉา ริษยากันอยู่ ยังมีความอาฆาตจองเวรกันอยู่
ยังมีความพยาบาทยังมีโกรธความโกรธอยู่แล้วยังมีโทสะอยู่
เราจะปฏิบัติไปเพื่ออะไร ปฏิบัติก็เพื่อการชำระ คือความพ้นทุกข์
ถ้าเราไม่มีปัญญา เราจะไม่เห็นความเป็นจริง

สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่เราคือ ความหลง คือ สิ่งที่เราชอบ
พอใจยินดีกับอะไร สิ่งตรงนี้เป็นความหลง คือ กาย ใจ สิ่งที่
เราวิ่งไล่ตามความอยาก ตัวเราอยากกับอะไร ก็อยู่ที่กายกับใจ
ตัวเรามีความโกรธ เรียกว่า โกรธ แสดงอาการออกมาได้เกิด
จากความรู้สึกเราไม่พอใจยินดี ก็คือ กายกับใจนั่นเองเป็นอารมณ์
ของเราทั้งหมดผ่านความรู้สึก เป็นที่มาของคำว่า โทสะ

แต่เมื่อเรากลับมามีสติระลึก เราจะเห็นตัวเราขณะที่เรานึก
เรานึกอะไร จะเห็นความรู้สึกขึ้นมา ความไม่ชอบขึ้นมา ความ
ไม่พอใจ ความรู้สึกเบื่อหน่าย ขณะที่เราระลึกเราจะมีอารมณ์
แบบนี้จากความอิจฉาริษยา ความอาฆาต พยาบาท ความโกรธ
เราจะแสดงอารมณ์ออกมาเรียกว่า โทสะ เราจะเห็นว่า เราไปหลง
กับอะไร เราไปอยากกับอะไร เราจึงมีอารมณ์ด้นรนแบบนี้

เราจะเห็นความเป็นจริง ถ้าเรามาปฏิบัติมาอยู่ร่วมกัน เราต้องยอมรับซึ่งกันและกัน คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา มีความสงบและร่มเย็น ร่มเย็นจากอารมณ์ของเราที่เราปรุงแต่งขึ้นจากความชอบ ไม่ชอบ พอใจไม่พอใจแล้วเราก็มืดมน มีความทุกข์ ดังนั้นในการมาปฏิบัติเพื่อชำระไม่ว่าเราจะอยู่ ณ สถานที่ใดๆ เราก็จะมีความสุขเพราะเราไม่ได้เอาไฟในอก ไม่ได้เอาไฟนอกเข้ามา ไม่ได้พูดว่า นำสิ่งที่ไม่ดีซึ่งกันและกัน เราจะเห็นว่า ความทุกข์ความมืดมนมีแก่เราเพราะเราเป็นผู้นำไฟมาสู่ตน ไฟตรงนี้คือ ไฟแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลงนั่นเอง

ไฟทั้ง ๓ กองที่เรานำเข้า นำออกอยู่ทุกวัน กลายเป็นอารมณ์ของเรา เราเป็นผู้นำไฟออก และนำไฟนอกเข้ามา เราไม่เห็นไฟอันแท้จริงของตัวเราเพราะเราเป็นผู้จุดไฟ เราไม่ได้ทำให้ไฟมอดแต่เราเป็นผู้จุดให้ไฟแรงขึ้นเปรียบเหมือนเรามาเป็นผู้ปฏิบัติ เราจะเห็นว่าไฟใน คือ อารมณ์ของเรา อารมณ์ของเราเป็นอย่างไร เราจะเห็นจากความรู้สึกแล้วแสดงออกไปข้างนอก ส่วนไฟข้างนอกเข้าข้างใน เมื่อเราเห็นคนอื่นกระทำ แล้วเราเอาความรู้สึกเข้ามาข้างใน ไฟมันจะมอดไหม้กับความรู้สึกของเรา

ไฟในน่านำออก คือ ความรู้สึกของตัวเอง คือ อารมณ์ของตัวเราที่มันมีอยู่แสดงออกไปให้คนอื่นเห็น ส่วนไฟนอกน่านำเข้า คือ เราเห็นความรู้สึกทั้งหลายที่เราไม่ชอบ เรานำเข้ามาทำให้ตัวเราดิ้นรนเร่าร้อน มีแต่อารมณ์ความไม่ชอบไม่พอใจ เราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพราะเราเป็นผู้สั่งสมไฟเสียเอง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเป็นผู้เอาไฟออกจากตัวเอง ไม่ใช่การดับไฟแต่พระองค์ทรงสอนให้เห็นไฟที่มันเกิดขึ้นภายใน ให้เราเป็นผู้นำไฟออกจากตัวเอง ถ้าเรายังไม่สามารถนำไฟออกจากตัวเองได้ เมื่อเราออกไปข้างนอกเราเอาความรู้สึกอย่างอื่นของเราออกไปด้วย เป็นการประจานตัวเอง เรียกว่าไฟในน่านำออกคือ ออกจากตัวเอง เราจะเห็นว่านิสัยตัวเราเป็นคนอย่างไร

ส่วนไฟนอกน่านำเข้า คือ สิ่งทั้งหลายเข้ามา เมื่อเราออกไปข้างนอกเราเห็นอะไร ไฟที่เราเข้ามาสู่ใจเราเราก็ดิ้นรน คนที่นำไฟเข้าออกก็คือ ตัวเรา ดังนั้นตัวเราจึงเป็นผู้ก่อไฟแล้วเราเป็นผู้ทำให้ไฟลุกขึ้นมา เราจะทำอย่างไรเพื่อให้ไฟมอดไหม้ไปจากตัวเรา เราต้องเป็นผู้รู้แล้วเข้าใจ เป็นผู้ละวางเอง ไม่เอาไฟในออกไม่เอาไฟนอกนำเข้า

เมื่อเราปฏิบัติเราจะเห็นไฟข้างในของเราเป็นอย่างไร ไฟในคือ อารมณ์ของตัวเรา เรามีไฟในแล้วเรานำออกด้วยการแสดงกาย วาจา ใจ นั่นคือ ไฟในนำออก ส่วนไฟนอกนำเข้า คือ การที่เราเห็นการกระทำบุคคลอื่นแล้วเรานำเข้ามา เราจะเห็นอารมณ์ของตัวเรา เมื่อเรานำความรู้สึกไปบอกต่อกับบุคคลอื่นเท่ากับว่าเราเป็นผู้จุดไฟให้กับครอบครัวตัวเอง เราเป็นผู้จุดไฟให้แก่ตัวเอง เราไม่เคยเห็นความรู้สึกแบบนี้เพราะเราเห็นแต่อารมณ์ที่เรารู้สึกพอใจ ชอบใจ ดีใจในสิ่งที่เราได้ทำ คือ อารมณ์ที่ลุด้วยอำนาจ คำว่า โทสะ คือ การประทุษร้ายผู้อื่น นั่นคือ โทสะโดยแท้เพราะถ้าเราคิดประทุษร้ายเสียแล้ว เมื่อไฟในก็ออกแล้ว ไฟนอกก็เข้าแล้ว ประทุษร้ายเกิดขึ้นแล้ว เรียกว่า โทสะสมบูรณ์แล้วจะเห็นได้จากการกระทำ สิ่งนี้คือ อำนาจของโทสะ

พื้นฐานของการปฏิบัติ เพื่อชำระใจของเราให้ผ่องใส ทำใจของเราให้บริสุทธิ์ขาวรอบจากอารมณ์ พระพุทธศาสนาสอนให้เราชำระไม่ใช่การเพิ่มพูนกิเลส ความอยาก เราต้องมาชำระตัวเราชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยมีโทสะเป็นตัวกลาง ทุกอย่างจะมาลงที่โทสะ เพราะโทสะจะมีความชอบกับไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ ความอยาก ความพอใจ ก็ลงยินดี

ได้แล้วก็หลง อยากได้อีก พอไม่ได้ก็ไม่สมกับความอยาก ตัวโทะสะ
เป็นตัวกลางทำให้เราดิ้นรนอยู่ทุกวันนี้

แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจ เรายังวิ่งไล่ตามความอยากของ
ตัวเองเราจะไม่เข้าใจธรรมเบื้องต้น คือ พื้นฐานแห่งการชำระ
ความโลภ ความโกรธ ความหลงของตัวเอง นี่คือ โอวาทของ
พระพุทธองค์เพื่อให้เราเข้าถึงความสุขอันแท้จริง

ไฟ

ไฟนี้ คือไฟแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ไฟ ๓ กองนี้ที่เรานำเข้านำออกอยู่ทุกวันกลายเป็นอารมณ์ของเรา เรานำเข้าไฟในออกและนำไฟนอกเข้า เราเลยไม่เห็นไฟอันแท้จริง ของตัวเราเอง

เราเป็นผู้จุดไฟให้ลุกขึ้น เราไม่ได้ทำให้ไฟมอด แต่เราเป็นผู้จุดไฟให้แรงขึ้นเพราะเราเป็นผู้นำไฟในออกไปข้างนอก ไฟใน คือ อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เราแสดงออกไปข้างนอกเป็นอารมณ์ ของตัวเราที่มีอยู่แสดงออกไปให้เขาเห็น ไฟนอกอย่านำเข้า เราเห็นความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นนำเข้ามาเป็นอารมณ์ทำให้ ตัวเราดึ้นรนและเราร้อนมีแต่อารมณ์คือ ความไม่ชอบ ไม่พอใจ เราเป็นผู้สั่งสมไฟ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเป็นผู้นำไฟออกจากตัวเรา ไม่ใช่ดับไฟแต่สอนให้เห็นไฟที่เกิดขึ้นภายใน ตัวเราเป็นผู้ก่อไฟ เป็นผู้ทำให้ไฟลุกมากขึ้นแล้วเราจะทำอะไรให้ไฟนี้ค่อยๆ มอดไหม้ เราต้องเป็นผู้รู้และเข้าใจ เป็นผู้ละ ผู้วาง ไม่นำไฟในออก ไม่นำไฟนอกเข้าเพื่อให้เราเข้าถึงความสุขอันแท้จริง

พุทธะ อ.ป๋

ความสุข

พระยโง

ความรู้สึกทั้งหลายที่เราเห็นจากการกระทำ เรามีความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบคนนั้น คนนี้ อารมณ์จะเริ่มบีบเค้นความรู้สึกจนเรารู้สึกเบื่อ ความเบื่อต้องเบื่อจากความรู้สึกจริงๆ เมื่อเบื่อเราจะเริ่มหาทางเพื่อจะได้พ้นทุกข์แล้วกลับมาอยู่กับตัวเราเอง

เราเคยสังเกตบ้างไหมว่า ความชอบก็เป็นทุกข์เพราะเมื่อเราไม่ชอบ เราเบื่อเราหนี เราเริ่มผลักรไส ดังนั้น การเบื่อจึงเป็นได้ทั้งสุขและทุกข์ เมื่อไม่ชอบก็ผลักรไส เมื่อชอบก็กอบโกยเข้าไปข้างในกอบโกยจนทุกคนมีขยะกองโตอยู่ภายใน ขยะในที่นี้ คือ อารมณ์ของเรานั้นแหละ

เรานำขยะเข้าไปไว้อยู่ข้างในซึ่งเกิดจากความรู้สึกของเราคิดว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี เราชอบความรู้สึก เราก็เก็บสะสมไปเรื่อยๆ จนเราต้องทุกข์กับขยะของตัวเอง แต่เมื่อเราสะสมแล้วเรามองเห็นว่าไม่มีประโยชน์เราจะเอามันออก เมื่อเราสามารถเอามันออกได้เราจะรู้ว่าเราจะหยิบขยะออกได้อย่างไร แต่ถ้าเรายังไม่รู้ว่ามันเป็นขยะเรายังคิดว่ามันดีอยู่ยังเก็บไว้เราจะเก็บไว้เหมือนเดิม บางครั้งเมื่อเราเริ่มรู้สึกไม่ชอบ เราเอาขยะทิ้งไป เราเอาขยะสิ่งใหม่เข้ามาใส่แล้วคิดว่าเราชอบเราก็สะสมไปเรื่อยๆ

ขยะ เปรียบเหมือนอารมณ์ที่เราหยิบไปหยิบมาเติมไปทุกวัน ถ้าเราเข้าใจความหมายของคำว่า ขยะ เราจะเข้าใจตัวเรามากขึ้นเห็นตัวอารมณ์มากขึ้นเห็นการกระทำมากขึ้น เมื่อเราเก็บขยะเราคิดว่ามันเป็นประโยชน์แต่ตัวขยะจะเป็นตัวก่อความส่งสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา บุตเนา ส่งกลิ่นให้โทษ เราไม่เห็นประโยชน์เราก็โยนทิ้ง ขำระ เก็บกวาดใหม่ เราก็จะหาขยะอย่างอื่นเข้ามาใส่แทน

ความเป็นจริงร่างกายเราเป็นถุงขยะ ใจเราเป็นถุงขยะ เป็นสิ่งที่เราสะสมมันมีอยู่แล้วภายในกายใจ ร่างกายเปรียบเหมือนบ้าน บ้านที่เราสร้างเสร็จใหม่ๆ จะเห็นว่ามันโล่งไม่มีอะไรภายในบ้านเลย เมื่อเราเข้าไปอยู่เราจะเริ่มสะสมขยะเพื่อ

ตัวเราจะได้สุขสบายยึดบ้านเป็นตัวเรา บ้านก็เหมือนร่างกาย
ของเรา

เมื่อเราคิดว่าบ้านเป็นตัวเรา ร่างกายเป็นตัวเรา เราก็เริ่ม
สะสมขยะเพื่อให้เรามีความสุขสบายอยู่ภายในบ้าน แต่เมื่อไร
เราไม่พอใจเราก็จะเอาขยะตรงนี้ออกหาสิ่งใหม่เข้าไปแทน
ซึ่งเป็นความเป็นจริงของตัวเรา

ใครสร้างร่างกายขึ้นมา

เมื่อเราพิจารณามองมุมในทางธรรม เมื่อเราปฏิบัติลึก
เข้าไป เราจะได้เห็นสิ่งที่เรากระทำ เกิดความเบื่อหน่าย ร่างกาย
ใครเป็นผู้สร้าง ร่างกายเกิดจากธาตุดินของแม่ ธาตุน้ำของพ่อ
อากาศที่อยู่ภายในร่างกายสร้างเราขึ้นมา บ้านก็เช่นเดียวกัน
เราสร้างบ้านจากอะไร ถ้าเราพิจารณาในทางธรรมจะเห็นว่า
มันมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ

การที่เราอาศัยอยู่ในร่างกาย เรายึดบ้านเป็นตัวเรา
เราติดรนไปกับเรื่องบ้าน ต้องการบ้านหลังใหญ่ หลังโต มีบ้าน
เพื่อให้ตัวเราสุขสบาย บ้านเปรียบเหมือนร่างกาย เราลืมไปว่า
เราอาศัยบ้านเพื่อบังแดด บังฝน บังสิ่งที่จะมาทำร้ายเรา
เหมือนกับร่างกายเมื่อเราเข้าไปอาศัย เราตกแต่งร่างกายเพื่อ

ให้สวยงามแต่เราลืมไปว่าการปกปิดร่างกายเพื่อปกปิดสิ่งที่ไม่สวยไม่งามเท่านั้นเพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่ามันไม่ใช่ตัวตนของเรา เราจึงทุกข์ดิ้นรนเพราะเรายึดร่างกายเป็นของเราเปรียบเหมือนบ้านที่เราได้อาศัย เราก็ไปยึดบ้านมาเป็นบ้านของเราแล้วนำขยะ คือ อารมณ์ ไปใส่ไว้ในบ้านเพราะเราไปยึดถือที่บ้านเป็นของเรา

เหมือนกับร่างกายที่เรายึดเป็นตัวเรา เราเอาทุกอย่างมาใส่บ้าน วัสดุ สิ่งของ เราเป็นผู้เลือกนำมาใส่แล้วเราก็ไม่พอใจในวัสดุ สิ่งของที่เราเลือกมาเปรียบเหมือนกับ อารมณ์ เราเป็นคนเลือกนำมาใส่เอง แล้วเราก็ไม่พอใจ ถ้าเราพิจารณาเราจะเห็นว่าตัวเราเป็นผู้กระทำทั้งสิ้นเพราะเราไม่รู้ เราจึงไปยึดในสิ่งที่เราไม่รู้คือ เรือนหรือร่างกายของเรานำมาเป็นตัวเรา

เมื่อเรามองลึกลงไปภายในกายมีใจเป็นความรู้สึกที่อยู่ข้างในใจเป็นความรู้สึกที่อยู่ภายใน บ้านมีโครงสร้างเหมือนร่างกายภายในบ้านเหมือนภายในใจของเรานี้มันจะมีความว่างเปล่าไม่มีอะไรแต่ที่มันมีเพราะเราไปเอาอารมณ์ทั้งหลายมาเก็บไว้หมดเข้าไปในใจนี้ทำให้เราติดขัด ดิ้นรนกับตัวเราเองทั้งนั้น

แต่เมื่อเรามีสติ เราจะเห็นว่าตัวเราไม่มีอะไร ขณะที่เรามีสติ เรารู้ตัวระลึกได้กลับมาอยู่กับความรู้สึกของลม เราจะ

เห็นว่า ตัวเราไม่ได้มีอะไรแต่ที่มีเพราะเราไปยึดถือ เราไปยึดติดกับความรู้สึก เราไม่พอใจกับสิ่งที่เราสะสมไว้เป็นอารมณ์นั่นเอง

ตัวอารมณ์เป็นสิ่งที่เราสะสมไว้ เรามองไม่เห็นเพราะเราไม่รู้ เราจึงยึดร่างกายเป็นตัวเรา ความรู้สึก คือ ใจนี้เป็นตัวเรา เปรียบเหมือนบ้านว่า บ้านนี้เป็นตัวเรา บ้านเป็นของเรา เห็นว่า วัสดุสิ่งของภายในบ้านเอามาเป็นความรู้สึกของตัวเราแต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา เราเป็นเพียงผู้อาศัยอยู่ ถ้าเราเห็นว่าเราเป็นเพียงผู้อาศัยอยู่ เราก็จะทุกข์ไปกับบ้าน ทุกข์ไปกับสิ่งของที่มีมันอยู่ในบ้านเช่นเดียวกับร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ เราได้แค่เพียงอาศัยได้ทำโน่นทำนี่ให้เกิดประโยชน์ ที่สำคัญเมื่อเราได้เห็นความเป็นจริง เราจะเปลี่ยนจากการ สะสม เป็น สัม

เราจะสั่งสมสิ่งใหม่ที่ไม่ใช่ขยะแต่เป็นการสั่งสมสิ่งใหม่เรียกว่า กุศล คือ ความดี สิ่งที่เราสั่งสมกุศลความดีจะติดตัวเราไปทุกภพทุกชาติจนถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์

ถ้าเราไม่รู้จักสั่งสม เมื่อไหร่เราจะพ้นทุกข์

ความสุขก็ดี ความทุกข์อยู่ที่เราสั่งสม ปัจจุบันจะเห็นจากนิสัยของเราว่า เราเคยสั่งสมสิ่งใดจะเห็นจากการกระทำของเรา ถ้าเราสั่งสมสิ่งที่ดีจะเป็นปัญญาจะทำให้เราพ้นทุกข์ เห็นการ

สั่งสมเกิดประโยชน์จากตัวเรา บุญ คือ ความสุข สิ่งที่เราได้สั่งสมกุศลเป็นความสุข เราสั่งสม อกุศล เรียกว่า เป็นบาป คือ ความทุกข์ เราก็คงตื่นนอนเกิดจากการที่เราสั่งสมเพราะเราไม่รู้ เราจึงสะสม ถ้าเราเห็นว่าสิ่งที่เราสะสมไม่มีประโยชน์ เราก็คงเปลี่ยนตัวเองมาสั่งสมสิ่งใหม่ที่ดี

เมื่อไรที่เราได้สั่งสมไว้จะเป็นการอบรมทำให้เราเกิดปัญญาเห็นความเป็นจริง ทำให้เรากระทำความดี เรียกว่า การสั่งสม พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราสั่งสมความดี คือ

๑. การไม่ทำความชั่วทั้งปวง เป็นการเริ่มต้นสั่งสมความดี ไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีสามารถทำได้ทั้งทางกาย วาจาและใจ

๒. การทำความดีให้ถึงพร้อม การทำความดี เราสั่งสมกุศล คือ ความดีด้วยกาย วาจา ใจ

เราสั่งสมอย่างไร

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในหลักโอวาท คือ

๑. การไม่กล่าวร้าย
๒. การไม่เพ่งโทษ
๓. การไม่เบียดเบียน

ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นการสั่งสมกุศล คือ ความดี ปัจจุบันเราควรมาสั่งสมกุศลของแต่ละบุคคล เราเห็นคุณเราเห็นประโยชน์จากการกระทำจากสิ่งที่เรากระทำในแต่ละวัน นั่นคือ การสั่งสม

การสั่งสมแบบนี้ เป็นกุศลทำให้เรามีความสุขได้อย่างไร

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนว่า การไม่กล่าวร้าย เช่น การไม่พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด เพ้อเจ้อ แล้วเราเป็นอย่างไร เราสะสมอะไรไว้ ถ้าเราสะสมสิ่งที่ไม่ดีเราจะกระทำสิ่งที่ไม่ดีแบบนี้ซ้ำๆ เราจึงไม่เห็นโทษจากการกระทำของการพูดไม่เห็นโทษของการกระทำที่เราพูดไปแล้ว ใครจะคิดอย่างไรไม่รู้แต่ฉันได้พูดไปแล้วฉันสบายใจ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราละสิ่งที่ไม่ดี ละความชั่ว เรียกว่า อกุศล เราจึงจะเห็นว่า เรามีนิสัยอย่างไร เราเป็นคนอย่างไร

ละทางกาย ละอย่างไร

ละทางกาย คือ

๑. การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ การกระทำ

๒. การไม่ลักทรัพย์ ไม่อยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทรัพย์ของผู้อื่นเอามาเป็นของเรา

๓. ไม่ประพฤติดุสิตในกาม เรามีครอบครัว เราพอใจในครอบครัวของเราไม่คิดนอกใจซึ่งกันและกัน

๔. การไม่ดื่มของมึนเมา เป็นการเบียดเบียน การดื่มของมึนเมา เทียบกลางคืนเราเบียดเบียนตัวเอง ทรัพย์สิ้นเงินทองหมดไปเพราะเราเบียดเบียนตัวเราเองจากการกระทำ

เมื่อเราเห็นโทษ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราละ ละสิ่งเหล่านี้แล้วให้ทำความดี ความดี คือ ใจ เราไม่เบียดเบียนทางใจเป็นอย่างไร คือ

๑. ใจเราไม่욕ได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้มาเป็นของเรา

๒. ใจเราไม่คิดเฟ่งโทษ คือเราไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของเขา ใจเราไม่มีคำว่า พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น เรามาดูใจเรานี้ ใจเราเฟ่งโทษคนอื่น พยาบาท คิดปองร้าย เรามีความพยาบาท คิดปองร้ายเฟ่งโทษ คือ การจ้องจับผิดคนอื่นหรือไม่ ก็คือตัวเรามีความพยาบาทคนอื่น การที่เรามีความพยาบาทคือการปองร้ายผู้อื่น เห็นอะไรไม่ถูกใจไปหมด คือ ความพยาบาทเป็นอารมณ์ใจเรา

ใจเราคิดผิดครรลองคล่องธรรม เรามีความคิดผิด เรียกว่า
คิดผิด คือ การที่เราคิดอาฆาต คำว่า อาฆาตคือ การที่เราคิดผิด
ผิดที่เราไม่ชอบไม่พอใจ เราจึงเกิดความอาฆาตจากความ
ไม่พอใจของตัวเอง คำว่าคิดผิดครรลองคล่องธรรม เปรียบเหมือน
คำว่า เราอาฆาต มีความรู้สึกที่จะเอาคืนให้ได้

ความเป็นจริงที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือ การชำระ
จิตใจของเราให้ผ่องใส

เราจะชำระใจของเราให้ผ่องใสได้อย่างไร

การที่เรามาชำระตัวเราให้ผ่องใส เราต้องเห็นสิ่งที่เรา
เข้าไปลุ่มหลง ยินดีจากการกระทำ ถ้าเรายังไม่เห็น เรายังพอใจ
แบบนี้อยู่เราจะชำระไม่ได้ พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนให้เรา
ชำระ ความโลภคือ ความอยาก โทสะคือ ความคิดประทุษร้าย
ผู้อื่น โมหะคือ ความหลงคือ ความชอบ ความพอใจ ความยินดี
ถ้าเรายังไม่เห็นตัวเราเรายังลุ่มหลง เราจะชำระตัวเองได้อย่างไร
เราควรเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือโดยเห็นจากการกระทำ
เรากระทำสิ่งใดแล้วเรามีความสุขอยู่ในพื้นฐานของการชำระ
กาย วาจา ใจ เราจะเป็นคนสังฆกุศลคือ ความดี เราจะมาชำระ
ความโลภ โกรธ หลงได้ เพราะความโลภ โกรธ หลง สามารถ
ชำระได้ด้วยการกระทำ

เมื่อเรากระทำสิ่งใด เรามีครอบครัวทำงานเลี้ยงชีวิต อยู่บนพื้นฐานของการกระทำดี เรียกว่า กุศล เช่น การที่เรา มีความโลภ เรารู้อยู่แต่อยู่บนพื้นฐานของกุศลความดีเพราะ เรามีความโลภแต่เราไม่ได้ไปอยากได้ทรัพย์ของเขา ไม่ได้ไป คดโกง ไม่ได้ไปปล้นจี้ ฆ่า แต่เราทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีสัมมาอาชีพ ใจเราไม่คิดพยายาบาทขุนเคืองเขา เรามีความสุข ในสิ่งที่เราได้กระทำ

พระพุทธองค์ทรงประทานโอวาทไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ทำดีละชั่วด้วย กาย วาจา ใจ เรียกว่า อกุศลทั้งหลาย

ละทางกาย คือ ๑. การไม่ฆ่าสัตว์ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ๒. ไม่ลักทรัพย์ ไม่อยากได้ทรัพย์ของคนอื่น ๓. ไม่ประพฤติดู ในกาม ๔. ไม่ทำร้ายตัวเองคือ การไม่ดื่มของมึนเมาทุกชนิด ทำให้เราเสื่อมเสียสติ

ละทางวาจา ได้แก่ ละการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อแฉ้อ พูดในสิ่งที่ไม่ดี

ละทางใจ คือ ใจเราไม่อยากได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้ ใจเราไม่คิดพยายาบาทคือ ปองร้ายผู้อื่น ใจเราไม่คิดผิดครรลอง คลองธรรม ใจเรานี้ไม่คิดอาฆาตเพราะจากความรู้สึกที่เรา

ไม่ชอบเพราะเราคิดผิดครองครองธรรม เพราะใจเรามีแต่
ความอาฆาต เพราะเรามีความรู้สึกอย่างนี้ คือ คิดผิด เราจึงมี
ความรู้สึกไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่าง เรามีแต่ความอาฆาต
ความพยาบาทนี่คือ การละอกุศล

กุศล คือทำตรงกันข้าม ตัวเราจะมีความสุข สุขที่
พระพุทธเจ้าทรงเทศน์สอนไว้ การชำระใจของเราให้่องใส
ความสุขอยู่ตรงนี้ เมื่อเราชำระความโลภ โกรธ หลง ทำให้
ตัวเรา่องใสเพราะตัวเราจะพบความสุขอันแท้จริง ปัจจัย ๔
ไม่ใช่ความสุขเพราะมันแปรเปลี่ยนเหมือนกับร่างกายที่มัน
แปรเปลี่ยนไปไม่ใช่ความสุขอันแท้จริง

ความสุขอันแท้จริงอยู่ที่ไหน

พระพุทธองค์ทรงเทศน์โปรดสอนให้ เราพบความสุข
อันแท้จริงที่อยู่ภายในกาย ในใจนี้ ความสุขอันแท้จริง คือ
การที่เราละความโลภ โกรธ หลง เราอยู่กับตัวเองได้ด้วย
มีเครื่องอยู่คือ ความสงบ ตัวเรามีสติอยู่กับตัวเองได้
มีลมหายใจและมีเครื่องระลึก เราเริ่มเย็นได้เพราะเรามีความรู้
คลายความหลงนั้นเองนั่นคือ ความสุขอันแท้จริง

ในธรรมของพระพุทธองค์ พระองค์มีความปรารถนาเพื่อให้เราพบความสุขแบบนี้ ไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง เงินทอง อะไรที่เพียบพร้อมไม่ใช่ความสุขแต่ความสุขเป็นสิ่งที่เราสั่งสมไว้ เป็นบุญของเราทำให้เรามีความเพียบพร้อม ทำให้เรามีความสุข

เราจะเห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลง เราตื่นรนจากอารมณ์ของตัวเอง จากความคิดของตัวเองทั้งสิ้น เราจะปล่อยวางอารมณ์ ความอยาก ปล่อยวางความคิดของตัวเองได้อย่างไร ถ้าเรายังไม่เห็นความรู้สึกแบบนี้

เราควรกลับมาพิจารณา เราจะเห็นความเป็นจริงที่เราได้มาประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนให้เรามีสติกลับมาระลึกได้ ให้นึกถึงลมหายใจ มีสติคือ ความรู้สึกลมหายใจเข้าออก ขณะที่เรานึกเราจึงจะรู้สึกตัว ขณะที่เราคิดจะเป็นอารมณ์ให้เรารู้ตัวเราว่า เราคิดอะไรอยู่ คิดดี คิดไม่ดี เรารู้ตัวจากความคิด ถ้าเรายังเริ่มต้นจากรู้สึกตรงนี้ได้ เรายังไม่คิดอยู่ในทาง เราจะมีแต่ทุกข์คือ ความตื่นรน คิดแล้วมีแต่อารมณ์ ตื่นรนเราร้อน คิดแล้วมีแต่ความทุกข์นั่นก็คือ ทุกข์ เพราะเราคิดอกุศล

เราควรเริ่มต้นชีวิตใหม่จากความคิดของตัวเอง ให้คิด
ในทางกุศล คิดในทางที่ดี เราจะได้สุคติ ก่อนที่จะคิดใหม่เราต้อง
นึกให้ได้เสียก่อน ธรรมข้อเดียวให้เราเอาไปคิดให้ได้ เมื่อเรา
นึกขึ้นได้เราจะได้อนุสติ อะ แปลว่า ไม่ นุ แปลว่า นึก สติ
หมายถึง ความรู้ตัว ไม่เอาอะไรมานึก ไม่เอาอะไรมาเป็น
ตัวเองนอกจาก **ธรรม**

ถ้าเรา คิดดี ก็เป็นสุคติ สุ แปลว่า ดี คติ แปลว่า ความคิด
ส่วนความ คิดไม่ดี คือ ทุกคติ ทุก แปลว่า การดิ้นรน ทุกข์ แปลว่า
ความยากจน การดิ้นรนทุกข์ การยากไร้ ทุกคติ คือ เราคิดไม่ดี

เราจะเห็นนิสัยตัวเราจากการที่เรานึกว่าเรามีนิสัยอย่างไร
นิสัยเราเป็นคนอิจฉา อาฆาต จองเวร พยาบาท มีความโกรธจน
แสดงอารมณ์ออกมา เรียกว่า โทสะ สิ่งที่เรานึกทั้งหมดออกมา
เป็นความคิด คือ อารมณ์ การกระทำที่เราทำอยู่ทุกวัน เราจึง
ไม่เห็นว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ เพราะเป็นอารมณ์ที่เราพึงพอใจ

หลักตามความเป็นจริงในอนุสติ ๑๐ ประการ ล้วนเป็น
ธรรมเพื่อให้เรานึก ให้นึกตัวเอง นึกให้ได้แล้วคิด คิดเข้าไป
ในทาง ในทางในที่นี้ คือ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ โดยมีศีลเป็น
เครื่องอยู่คือ **ศีลानุสติ**

เรามีศีลเป็นปกติ ๕ ข้อ เรากระทำทางกายอยู่ในศีลหรือไม่ เราคิดทางใจอยู่ในศีลหรือไม่

ในทางปฏิบัติเราควรมีโอวาทของพระพุทธองค์เป็นหลักยึดในการประพฤติปฏิบัติ เราจะไม่เพ่งโทษผู้อื่น เพ่งโทษสถานที่ เพ่งโทษการกระทำทุกชนิด ปัญหาจึงอยู่ที่เราจากสิ่งที่เรานึก จากสิ่งที่เราคิด จากสิ่งที่เราได้กระทำ ๓ ส่วนนี้จะทำให้เราเห็นความเป็นจริง นึกคิดแล้วกระทำ ถ้าเราเข้าใจเราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ เราจะเริ่มนึกสิ่งใหม่ที่ดี คิดสิ่งใหม่ที่ดี จะกระทำสิ่งใหม่ที่ดี เพราะเราเห็นคุณและโทษ นี่คือหลักคำสอนที่จะเป็นหลักให้เราได้นึก เราได้กระทำจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้เราสามารถเดินเข้าไปในทางเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่แล้วความสุขอันแท้จริงจะเกิดขึ้นที่ตัวเราคือ สงบแล้วระงับ จนถึงที่สุดคือทางพ้นทุกข์

ความสุข

บ้านมีโครงสร้างเหมือนร่างกายแต่ภายในบ้านเหมือน
ภายในใจว่างๆ ไม่มีอะไร แต่มีคนเข้าไปอาศัยคือ เรา คิดว่า
บ้านเป็นของเรา เราต้องการความสบาย เราเอาเครื่องอำนวยความสะดวก
ความสะดวกทั้งหลายเรียกว่า ขยะเข้าไปในบ้านอัดอัดเต็ม
ไปหมดเหมือนกับตัวเราที่อยู่ในบ้าน ใจนี้ก็ว่างๆ เราเอาอารมณ์
ทั้งหลายเข้ามาเก็บไว้ในใจนี้ให้อัดอัดดินรนกับตัวเรา เมื่อเรา
มีสติรู้ตัวระลึกได้กลับมาอยู่กับความรู้สึกของลม จะเห็นว่า
ตัวเราไม่มีอารมณ์ เมื่อเราขาดสติไปยึดถือกับความรู้สึก สิ่งที่
เราสะสมไว้นำมาเป็นอารมณ์นั่นเอง ตัวอารมณ์ของเราเป็น
สิ่งที่เราสะสมไว้ที่เราองไม่เห็นเพราะเราไม่รู้ เราเลยยึดว่า
ร่างกายเป็นตัวเรา ความรู้สึก คือ ใจนี้เป็นตัวเรา แต่สิ่งเหล่านั้น
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ตัวเราแค่อาศัยยังเกิดประโยชน์ เมื่อเรา
เห็นความเป็นจริงแล้ว เราถึงจะเปลี่ยนจากการสะสมเป็นการ
สั่งสม เราจะสั่งสมสิ่งใหม่เรียกว่า กุศล คือ ความดี จะติดตัวเรา
ไปทุกภพทุกชาติจนถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์

ในธรรมของพระพุทธองค์ พระองค์ทรงมีความปรารถนา
เพื่อให้เราพบความสุข ไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สมบัติ
ชื่อเสียง ไม่ใช่ความสุขแต่เป็นสิ่งที่เราสั่งสมไว้ ทำให้เรามี
ความเพียบพร้อม ทำให้เรามีความสุขนั้นเป็นสิ่งที่เราทำได้
แบบโลกๆ แต่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ความสุขอันแท้จริง
ที่สามารถอยู่กับตัวเองได้ภายในกายใจโดยที่เราไม่ดิ้นรน
จากความรู้สึกของร่างกาย ไม่ดิ้นรนกับความคิด ความรู้สึก
ของใจ เราอยู่กับตัวเองได้โดยสงบ ระวัง นั่นคือ ความสุข
แท้จริงเบื้องต้น ที่พระองค์ทรงปรารถนาให้มนุษย์ทั้งหลาย
ได้พบ

พุทธะ อ.ยุ

ความสำรวมระวัง

พระยโง

สำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติเราต้องเห็นตัวเรา เมื่อเรามีสติ จำไว้ว่า คือ ตัวเรา ตัวเราเป็นผู้เห็นตัวเอง ระลึกได้ เราจะรู้ว่า ตัวเราทำอะไร

ถ้าเราขาดการสำรวมระวัง เราจะเป็นผู้ผิดพลาด เราควร สำรวมระวังทั้ง กาย วาจาใจ โดยมีศีลเป็นเครื่องชำระ การสำรวม จะฝึกให้เรามีสติระลึกว่า เราทำอะไรอยู่ ณ ปัจจุบัน

เราควรถามตัวเองว่าเรามาปฏิบัติเพื่ออะไร

เรามีความปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์หรือไม่ เป็นเหตุ และผลในการมาประพฤติปฏิบัติ เราจะเริ่มเห็นตัวเรา เริ่มมา สำรวมระวัง การสำรวมด้วยกาย วาจาใจ คนที่สำรวม คือ ตัวเรา

เราระวังอะไร

ระวังในสิ่งที่ไม่ดีที่มันจะเกิดขึ้นแก่เราในชีวิตที่เป็นอยู่ คือ การไม่ทำชั่ว เราระวังได้อย่างไรถ้าเราไม่มีการสำรวมตัวเองจากการกระทำของเราด้วย กาย วาจา ใจ ด้วยการดูว่าเราทำหน้าทีอะไรในหมู่คณะ

ในการสำรวมระวังของตัวเราเราควรสำรวม กาย วาจา และใจ เรามีความระวังในการกระทำของเราหรือไม่ คำว่า ระวัง คือ การกระทำสำรวมคือ ตรวจสอบตัวเองเสียก่อนว่า เราทำอะไรจากการกระทำทางกาย เราต้องสำรวมว่าเรากำลังทำและระวังว่าจะกระทำให้สิ่งไม่ดี ขณะที่เราระวังเราต้องนำศีลมาแนบหรือมาเป็นเครื่องยึด ขณะที่เราสำรวมตัวเราต้องมีสติว่า ขณะนี้เราทำอะไรและสำรวมให้สมกับสถานที่ที่เราอยู่

ถ้าเราไม่สำรวม กาย วาจา ใจ เราจะทำกรรมไม่ดีทุกวัน เรียกว่า อกุศล สิ่งที่ไม่ดีเพราะขาดการสำรวมระวัง คนที่สำรวมระวังเราต้องสอนเตือนตัวเองให้เราระวังแล้วสำรวม เมื่อระวังการกระทำก็จะสำรวมมากขึ้นเพราะเกิดจากการกระทำทางกาย วาจา และใจ

ถ้าเราต้องการปฏิบัติให้เห็นผล เราต้องกลับมาสำรวจตัวเรา ตัวเราเป็นคนสำรวจกาย วาจา ใจแล้วระวัง คำว่า ระวัง คือ ไม่ให้มันผิด ผิดจากการกระทำทางกาย ไม่ผิดทางวาจา และไม่ผิดทางใจ

เราเอาอะไรมาระวัง

เราเอาศีลมาเป็นเครื่องชำระทำให้เราระวัง ถ้าเราผิดพลาดจากการกระทำเราจะเห็นโทษ โทษจากการกระทำ เราเห็นโทษอย่างไร เมื่อเราแสดงกิริยาอาการไม่ดี ความรู้สึกเราก็เริ่มขุ่นข้องหมองใจ ทำให้เรามีทุกข์ ดังนั้นการที่เราเริ่มมีความรู้สึกขุ่นข้องหมองใจเริ่มจากตัวเราเพราะตัวเราไม่สำรวจระวังเราปล่อยไปกับอารมณ์คือ ความอยากของตัวเราเพราะเราไม่มีอะไรเป็นเครื่องระวังตัวเอง เราจะระวังตัวเองได้อย่างไรถ้าเราไม่รู้จักความเป็นจริงของคุณและโทษ คือ เห็นตัวเรา เพราะเราเป็นผู้กระทำทั้งหมดผ่านกาย วาจา ใจ การกระทำจึงบ่งบอกถึงตัวเราได้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดตามพิจารณาตามจากสิ่งที่เรากระทำเพราะพระองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง ดังนั้นในการสำรวจระวังเราจะต้องพิจารณาที่สถานะของตัวเราว่าเรามีสถานะอะไร การไม่สำรวจถ้าเราแสดงกิริยาที่ไม่ดี

ออกไปเพราะเราขาดการสำรวจระวัง เรียกว่า โทสะ ตามความ
อยากของตัวเอง

เราจะต้องสำรวจระวังตัวเราจากการกระทำ ทางกิริยา
กิริยาที่แสดงออก มารยาทสิ่งที่เราปฏิบัติมาเป็นกิริยา คือ
อาการที่เรากระทำ ดูว่าเราทำมาอย่างไร มารยาทแสดงออกมา
จากความรู้สึกข้างใน เราจะเห็นกิริยามารยาทของเราเป็น
อย่างไร ถ้าเราสำรวจระวังได้เราจะเห็นกิริยามารยาทของเรา
สงบและเรียบร้อย

พระพุทธองค์ตรัสว่า โสรัจจะ ความสงบเสงี่ยม สงบเสงี่ยม
ทางกาย วาจา และใจแสดงออกมาทางการกระทำคือ กิริยา
มารยาทสงบเสงี่ยมเรียบร้อย

ถ้าเรามีความเคารพ มีความเชื่อศรัทธาจะเห็นกิริยา
มารยาทของเราแต่ถ้าเราไม่มีคำว่า เคารพศรัทธา ไม่มีความชอบ
เราจะเห็นกิริยาและมารยาทที่ตรงกันข้ามคือ ไม่มีคำว่า
สงบเสงี่ยมเรียบร้อย ไม่มีคำว่าสำรวจระวังแต่จะลุอำนาจ
ความอยากของตัวเองที่จะกระทำ ถ้าเราขาดความเคารพ
ความศรัทธา ความเชื่อ เราจะทำในสิ่งที่เราอยากทำ ไม่สนใจ
สิ่งใด เราต้องกลับมาดูสถานะของเราเพราะสิ่งทั้งหลายเรา

เป็นคนทำ กิริยามารยาททั้งหลายออกไปการกระทำเป็นกรรม
ของเราสิ่งนั้นจะกลับมาหาเราเองทั้งหมด เมื่อกลับมาหาเรา
ให้จำไว้ว่า เราอย่าตื่นรนเพราะเราเป็นผู้กระทำสิ่งนี้เองด้วยลุ
ออำนาจของคำว่า โทสะ โทสะที่จะคิดประทุษร้ายผู้อื่นจาก
อารมณ์ของตัวเราเองจึงแสดงกิริยามารยาทที่ไม่ดีออกมา

ถ้าขาดการสำรวมระวังก็จะเห็นกิริยามารยาทแสดง
ออกมา เราเห็นตัวเรากันหรือไม่ว่า เราแสดงกิริยาเช่นใด แสดง
มารยาทเช่นไร เราจะสำรวมได้เห็นว่าเป็นโทษ เราเริ่มระวัง
โดยนำศีลมาเป็นเครื่องชำระให้เราเห็นความเป็นจริง

เราต้องเป็นผู้สำรวมระวังนั้นเป็นความปกติเพราะเรา
เป็นผู้ปรารถนา เราจึงจะเห็นความรู้สึกของเราในการกระทำ
กิริยามารยาทจึงจะเริ่มเป็นปกติมากขึ้นจากการกระทำ
ถ้าเราไม่สำรวมเราจะหลุดแต่ถ้าเราบังคับตัวเองอยากเป็น
แบบนี้อารมณ์ข้างในเราหงุดหงิดตื่นรน เราก็จะหลุดกิริยาที่
ไม่ดีออกมา แสดงมารยาทที่ไม่ดีออกมาให้เห็นท่ามกลางบุคคล
ที่เราได้อยู่อาศัย สำคัญที่สุดถ้าเราขาดขันติ คือ ความอดทน
อดกลั้น ลุอำนาจมากขึ้นเพราะเราไม่มีขันติ เราไม่อดทนเพราะ
เราไม่รู้จักสิ่งที่เรากระทำว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ ถ้าเรารู้จักเรา
จะมีโสรจจะ สงบเสงี่ยมเรียบร้อย เมื่อเรามีความสงบเรียบร้อย

แสดงออกมาทางกาย วาจา ใจ อตทน กิริยามารยาทเราจะ
ดูดี เรียกว่า ธรรมทำให้เราเกิดความงาม เราจะงามพร้อม
ด้วยกาย วาจา ใจ เพราะเราสำรวมระวัง เราจะเกิดความรู้ได้
จากการที่เราประพฤติปฏิบัติ

เราจะเห็นประโยชน์ของการสำรวมระวัง คนสำรวมก็คือ
ตัวเรา สำรวมจากการกระทำ กาย วาจา ใจของเราต้องสำรวม
มีศีล ระวังไม่ให้ผิดศีลคือ ความเป็นปกติ การสำรวมระวังจะ
ทำให้เราพบความสงบ ความร่มเย็นโดยง่าย

ถ้าเรามีคำว่าขันติคือ อตทน มีคำว่าโสรจจะ ความ
สงบเสงี่ยมเรียบร้อย ความงามก็จะเกิดขึ้นที่ตัวเราภายใน
งามทางกาย ทางวาจา แล้วงามทางใจเพราะใจเรานี้ หรือ
ตัวเราเป็นผู้สำรวมระวังกาย วาจา ใจ นั้นเอง ความสงบ
ความสุขจะเกิดขึ้นที่เรา สถานที่ แล้วก็เพศ ทุกอย่างที่เราได้
อยู่อาศัยจะมีความสงบและร่มเย็นตามมา

การสำรวมระวัง

การสำรวมระวัง ถ้าเราขาดคำว่าสำรวมขาดการระวัง เราก็จะเป็นผู้ผิดพลาด คำว่า ระวังคือ การกระทำ สำรวมคือ ตรวจสอบตัวเองจากการกระทำ เราต้องสำรวมว่าเรากำลังกระทำ การระวังว่า จะกระทำไม่ดี ตอนเราระวังต้องมีศีลเป็นเครื่องชำระ ตอนสำรวม ตัวเราต้องมีสติ สำรวมการกระทำแล้วระวังในสิ่งที่เรากระทำว่า ดีหรือไม่ดี เห็นผลที่เกิดขึ้นว่าให้คุณให้โทษอย่างไร

ตัวเราเป็นคนสำรวมกาย วาจา ใจ ระวังคือไม่ให้ผิด ผิดจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ ถ้าเราผิดพลาดจากการกระทำ เรา จะเห็นโทษเพราะเราไม่สำรวมระวังตัวเอง เราปล่อยไปกับอารมณ์ คือ ความอยากเพราะเราไม่มีศีลเป็นเครื่องระวังตัวเอง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดพิจารณาจากสิ่งที่เรากระทำ ให้เราเห็นความเป็นจริง ถ้าเราเข้าใจการสำรวมระวัง เราจะเห็น กิริยามารยาทของเราสงบและเรียบร้อยเพราะเรามีขันติ คือ อุดทน มีโสรจจะคือ สงบเสถียร ความงามก็จะเกิดขึ้นที่ตัวเรา เพราะใจเรา นี้ ตัวเราเป็นผู้สำรวมระวังกาย วาจา ใจ นั้นเอง

พระอ.ป๋วย



อนุสฺส ๑๐

พระยโง

เมื่อเรายังหาตัวเราไม่เจอ เราจะขาดสติเพราะเราไม่รู้ตัวเราทำอะไรอยู่ เราจึงระลึกไม่ได้เราจะไม่มีสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้เพราะเราไม่มีความรู้

ในชีวิตของเราทุกวัน เราทำอะไร เรานึกอะไร เมื่อเราเห็นกาย เห็นรูป เรานึกอะไร หูได้ยินเสียงเรานึกอะไร จมูกได้กลิ่นเรานึกอะไร ลิ้นได้รับรสเรานึกอะไร กายได้สัมผัสถูกต้องเรานึกอะไร เราเพ่งทันสิ่งที่เรากำลังนึกหรือไม่ ใครเป็นคนนึก ถ้าเราไม่เห็นตัวเราว่าเรากำลังนึกอะไรอยู่ เรามีสติเพ่งทันเรา ระลึกได้ เราจะรู้ว่าเรากำลังคิดเรากำลังปรุงแต่ง เมื่อคิดแล้วเกิดอะไร เราจะเห็นความรู้สึกรู้สึกของเราที่จะกระทำด้วยอารมณ์จากความคิด

ขอให้เรากลับมานึกว่าปัจจุบันในแต่ละวันเรานึกถึงอะไร เรามีอะไรเป็นเครื่องนึก คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทรงสอน เพื่อให้เรามีความรู้สึกของตัวเราก่อนที่เราจะนึกเพราะเมื่อเราเห็นเราจะนึกแล้วคิด แต่เราจะไม่นึกเมื่อเห็นเราจะคิดเลย เมื่อเกิดความคิดสิ่งที่ตามมาคือ อารมณ์ ความชอบความไม่ชอบ ที่สำคัญก็คือ เราเอาอะไรมานึก

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ในมูลกรรมฐานมี ๔๐ กอง ทั้ง ๔๐ กองเป็นเครื่องนึกของเรา สิ่งที่สำคัญที่เป็นคุณเพื่อให้เราถึงความพ้นทุกข์ อยู่ในอนุสติ ๑๐ อย่าง อะ แปลว่า ไม่นุ คือ การนึก สติคือ ขณะที่เรารู้ตัวเมื่อเรารู้ตัวเราจะไม่เอาอะไรมานึก นอกจาก ๑๐ อย่างนี้เป็นเครื่องนึกประจำตัวเรา

เมื่อเรามีสติเรารู้ตัวเรานึกได้ เรานึกอะไร ในอนุสติ ๑๐ ทุกคนจะต้องมีเครื่องนึกเป็นเครื่องย้ำเตือนเพื่อให้เรากลับมา เมื่อเรามีสติกลับมาแล้วเราต้องมีเครื่องระลึก ขณะที่เรานึกได้ เราต้องมีเครื่องระลึก อนุสติจะเป็นเครื่องย้ำเตือนตัวเองเพื่อผูกตัวเราเองไว้ ไม่ให้นึกอย่างอื่น ให้มีธรรมให้มีที่อยู่ของความรู้สึกตัวเอง

อนุสติ คือ เครื่องเตือนตัวเองให้กลับมาในสิ่งที่เรานึกเราคิด ถ้าเราไม่เตือนตัวเอง เราจะไม่เห็นคุณในอนุสติ ๑๐ อย่างคือ

๑. พุทธานุสติ คือ การนึกถึงคุณของพระพุทธองค์ เมื่อเราเป็นผู้ปฏิบัติ พระพุทธองค์ทรงมีคุณอย่างไร เมื่อเราเห็นคุณของพระพุทธองค์ พระองค์ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง พระองค์มีคุณอย่างไร พระองค์ทรงมีพระคุณอย่างไม่มีประมาณ เรียกว่า พระมหากุณาธิคุณอย่างไม่มีประมาณ คือ ความสงสาร ต้องการให้มนุษย์ทั้งหลายได้ถึงความพ้นทุกข์ เราเห็นคุณของพระพุทธองค์หรือไม่ ถ้าเราเห็นคุณประโยชน์ เรียกว่า พุทธานุสทินึกถึงคุณของพระพุทธองค์ที่ได้ตรัสรู้ อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงเทศน์โปรดสอนด้วยพระมหากุณาธิคุณ คุณอย่างไม่มีประมาณ เรานึกถึงคุณของพระพุทธองค์หรือไม่ เราได้อะไรจากตรงนี้ ถ้าเรายังนึกไม่ได้เราจะไม่เข้าถึงเครื่องเตือนตัวเอง ไม่เกิดความศรัทธาความตั้งมั่น

๒. อัมมานุสติ ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ทรงเทศน์โปรดสอน สอนให้เรารู้อะไร ธรรมที่เรารู้ พระองค์ทรงเทศน์ **สันติภูริโก อะกาลิโก** เป็นสิ่งที่เราประพฤติได้ปฏิบัติได้ เรานึกถึงธรรมที่เราปฏิบัติ ธรรมที่รู้หรือไม่ ธรรมที่เกิดขึ้นแก่ตัวเรา

เรานึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงสอนไว้
ให้นึกถึงหลักโอวาทและธรรมคำสั่งสอนคือ คำว่า ไม่เที่ยง
เห็นความเปลี่ยนแปลง ทุกข์คือ สภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ อนัตตา คือ
สภาวะบังคับไม่ได้

สิ่งเหล่านี้คือ ธัมมานุสติ คือ ธรรมคำสั่งสอนทำให้เราเห็น
ความเป็นจริง เราจึง สันติภูริโก เป็นผู้พึงปฏิบัติเห็นได้และให้
ผลไม่จำกัดเวลาเพราะน้อมนำมาใส่ตัวเรา เพราะเราทำได้เฉพาะ
ตัวเรา นั่นคือ น้อมธรรมเข้าไปในตัวเรา

๓. สังขานุสติ คุณของพระสงฆ์ พระสงฆ์พึงประพฤติ
ปฏิบัติดี สุ แปลว่า ดี อุชฺฐ แปลว่า ปฏิบัติตรงตามคำสั่งสอน
ญาณะ ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เรานึกถึงคุณ
ของพระสงฆ์อย่างไรเพราะพระสงฆ์เป็นผู้เผยแผ่พระพุทธ-
ศาสนา ท่านประพฤติได้แล้ว ท่านปฏิบัติดีแล้ว อยู่ในพระธรรม
วินัย ท่านอบรมสั่งสอนให้เราได้รับรู้ ได้เห็น ได้เข้าใจ มาประพฤติ
ปฏิบัติเพื่อให้เรารู้ธรรมอันเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ถ้าเรานึก
เป็นจะทำให้เราเกิดความตั้งมั่น ศรัทธา เห็นคุณพระรัตนตรัย
เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐที่เราสามารถจะกล่าวได้ว่า

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ มีพระพุทธเป็นสรณะที่พึ่ง

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ มีพระธรรมเป็นสรณะที่พึ่ง

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ มีพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่ง

สิ่งเหล่านี้คือ คุณอันประเสริฐ ทำให้เราเห็นทางเพื่อความพ้นทุกข์ ๓ ส่วนนี้รวมกันเรียกว่า **ธรรมรัตนะ** คือ พระธรรมอันประเสริฐ

๔. สีสานุสติ นึกถึงคุณของศีลมีแก่นทน ศีลที่เรากำลังรักษา เราจะต้องเห็นศีล หมายถึง ความเป็นปกติ ในการปฏิบัติเราจะต้องกระทำด้วยกาย วาจา ใจ มีศีลเป็นเครื่องชำระคอยย้ำเตือนตัวเอง ถ้าเรายังไม่มีเราควรนึกว่าเรามีศีลเป็นปกติหรือไม่ที่เรากระทำทางโลกด้วยกาย วาจา ใจ เราต้องสำรวจระวังกาย วาจา ใจ ในแต่ละวัน เรานึกถึงหรือไม่ว่าเรามีศีล เรานึกถึงศีลหรือไม่ ถ้าเราขาดการสำรวจระวังจะเกิดผลที่ไม่ดีแก่นทน เราจะทำตามอำนาจอารมณ์ของตัวเอง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความพอใจ ความไม่พอใจ แสดงอาการกระทำออกมา เพราะไม่มีศีลเป็นเครื่องขัดเกลา เป็นเครื่องสำรวจระวัง สิ่งนี้เป็นผลทำให้เราทุกข์คือ การกระทำ ถ้าเรานึกได้เราจะกระทำแต่กรรมดีเพราะเห็นคุณของศีลทำให้เราเป็นปกติ มีความสุขเป็นคุณของศีล

๕. จาคานุสติ จาคะ คือ การให้ หรือการให้ทาน การให้ มีหลายวิธี

๑. การให้ทางกาย คือ การให้ด้วยแรงกาย
๒. การให้ทางวาจา คือ ให้ด้วยคำพูด
๓. การให้ทางใจ คือ ให้ด้วยการคิดดี

นอกจากนั้นได้แก่ การให้ทรัพย์ ให้ความคิด ให้ปัญญา ให้ความรู้ อันนี้เป็นการให้ เมื่อเรานึกถึงการให้เราจะรู้สึกว่ามีความสุขจากการให้ เช่น การให้ความรัก ความเมตตา ความอาทร เรานึกถึงซึ่งกันและกัน ผลของการให้ คือ ความสุขที่ได้รับ

จาคะ คือ การให้ การเสียสละทางกาย ทางวาจาแล้วทางใจ จากการให้

๖. เทวตานุสติ การนึกถึงคุณที่จะทำให้เราเป็นเทวดา เราจะทำตัวเองให้เป็นเทวดาได้อย่างไร การนึกถึงคุณที่จะทำให้เราเป็นเทวดาเพราะเราไม่อยากเวียนว่ายตายเกิด ไม่อยากไปทุกคติ

ทำอะไรให้เราไปสู่สุคติ

เราจะทำตัวเองให้เป็นเทวดาได้อย่างไรเพราะเทวดาต้องเป็นผู้มีศีล คือ ต้องชำระ กาย วาจา ใจ เราจะได้ไปสู่สุคติได้ไปเป็นเทวดาเราจะรู้ว่าเราจะเป็นเทวดาจริงหรือไม่ ให้เรานึกถึง

คุณที่จะทำให้ตัวเราไปสู่สุคติได้ เราต้องมีศีลเป็นพื้นฐานการชำระกาย วาจา ใจ ถ้าเรายังไม่มีการชำระ กาย วาจา ใจ เราจะไม่มีโอกาสขึ้นเป็นเทวดาได้อย่างน้อยก็ไปสู่สุคติ ได้ไปบนแดนมนุษย์สวรรค์แต่ถ้าเรายังนึกถึงสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นทุกข์ หรือยังดิ้นรนในทางตรงกันข้ามเราจะเห็นคุณตรงนี้

๗. มรณานุสติ เราควรนึกถึงความตายที่จะมาเยือนเรา ทุกลมหายใจ ชีวิตที่ล่วงเลยมาเรานึกถึงความตายบ้างหรือไม่ เราเห็นแต่ความตายทุกวัน เราเคยนึกถึงความตายของตัวเองหรือไม่ ทุกคนมีความตายอยู่ข้างหน้า ถ้าเราไม่นึกความตาย เราจะตั้งตนอยู่บนความประมาทยังหลงเพลินพอใจกับอารมณ์ของตัวเองจึงไม่เห็นความเป็นจริงของความตายมาสู่ตน ถ้าเรานึกถึงเราจะไม่ประมาท เราจะชวนขวายที่จะกระทำความดี แต่ถ้าเราไม่นึกถึงความตายเราจะประมาทกระทำไปตามอารมณ์ที่เราต้องการวิงหาความสุขของตัวเองเมื่อไม่พอใจก็จะทุกข์ดิ้นรนไม่เห็นว่าคุณตายจะมาถึงตัวเรา

ในมรณานุสติให้นึกถึงความตายที่จะมาถึงตน จะใช้ชีวิตทางโลกด้วยความไม่ประมาท

๘. กายานุสติ นึกถึงร่างกายของเราที่เต็มไปด้วยความไม่สวย ไม่งาม ร่างกายของเราไม่สะอาดเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล

โสโครกไม่น่ายินดีเพื่อให้เราเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายนี้ ถ้าเราไม่เคยนึกถึงในร่างกาย เรียกว่า กายะ กายตนสติ แต่เราไม่เคยนึกถึงร่างกายของเราเลย เราจะเข้าใจหรือไม่ว่าร่างกายเราเป็นอย่างไร ในทุกๆ วันเราต้องชำระล้างทำความสะอาด ต้องขยับถ่าย ถ้าเราไม่อาบน้ำ ไม่ล้างหน้า ไม่แปรงฟัน เราจะเป็นอย่างไร ร่างกายเราเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ไม่น่ายินดี เราก็ตื่นรนพอใจไปกับร่างกาย แต่ถ้าเรานึกไม่ได้เราก็จะไม่มี ความเบื่อหน่ายในกายนี้ เราจะตื่นรนแสวงหาความรู้สึกรู้สึกให้ ร่างกายเรานี้มีความสุข มีความงามให้คงอยู่เราจะตื่นรน ไปกับร่างกายของเราเองเพราะเราไม่ยอมรับว่าร่างกายเต็มไปด้วยของไม่สะอาด

๙. อานาปานสติ นึกถึงลมหายใจเข้าออกในแต่ละวัน เรามานึกถึงลมหายใจเข้าออกได้หรือไม่ ความรู้สึกของลมที่สัมผัสกายแล้วรู้ใจ เรียกว่า อานาปานสติ เพื่อให้เราเข้าถึง อารมณ์ของความสงบ จิตจะจับความรู้สึกนี้เป็นพื้นฐานเข้าสู่สมาธิความตั้งมั่น ตัวเราจะเห็นว่าตัวเราจะมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วยความรู้ด้วยอานาปานสติเป็นคุณเพื่อให้เราเกิดองค์ความรู้เพราะเราสามารถอยู่ได้นิ่งๆ ภายในกายใจนี้

ถ้าเราไม่มีอนุสติ อานาปานสติ เป็นเครื่องระลึก เราจะอยู่
นิ่งๆ ไม่ได้เพราะไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวเป็นเครื่องระลึก ระลึกถึง
ตัวเราให้มีเครื่องอยู่ภายในใจนี้ไม่เช่นนั้นตัวเราจะล่องลอย
ไปกับอารมณ์ ความคิด

คุณของอนุสติ ทำให้เราตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตจับลมหายใจ
เมื่อไร จิตจะเอาลมหายใจจนจิตเดินเป็นสมาธิได้ จนเป็นฌาน
จิตก็ต้องจับลม จิตจะต้องมีลมหายใจ พอยึดลมหายใจ ตัวเรา
ไม่ได้นึกแต่รู้ความรู้สึกของลม เรียกว่า อนุสติ เป็นคุณ เราจะ
ตั้งมั่นได้ด้วย ความระลึก

๑๐. อุปสมสติ อุปสมสติคือ นึกถึงคุณพระนิพพาน
พระนิพพาน คือ ความสงบ ระวังจากอารมณ์ความโลภ โกรธ
หลงทั้งหลายที่เราตื่นรน พระนิพพานก็คือ ความสุขอย่างยิ่ง
เป็นความสุขที่ไม่ต้องตื่นรน

ถ้าเรามีความปรารถนา คือ ความสุข คือ พระนิพพาน
เป็นความสุขที่เราไม่ตื่นรน ในแต่ละวันถ้าเรานึกเป็น คิดเป็น
เราจะเป็นผู้กระทำเพราะเรากระทำผ่านความคิด ผ่านการนึก
ถ้าเรายังนึกยังคิดไม่ชอบอยู่การกระทำของเราก็คงไม่ชอบ
ถ้าเรานึกแล้วคิดชอบจะส่งผลต่อการกระทำของเรา

อนุสติ ๑๐ เป็นเครื่องย้ำเตือนให้เห็นการกระทำทั้งหมดผ่านกาย วาจา ใจเป็นหลักเครื่องชำระโดยแท้ของกาย วาจา ใจ

ก่อนที่จะลงมือกระทำ เราเป็นคนตัดสินใจที่จะกระทำ ถ้าเราขาดสติคือ การรู้ตัว สัมผัสญาณความระลึกได้ เราจะกระทำไปตามอารมณ์ของตัวเรา อนุสติเป็นเครื่องย้ำเตือนทำให้ตัวเรามีสติ และเราสามารถระลึกได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ถ้าเรายังไม่เห็นการเกิดขึ้นแล้วดับไป ยังไม่รู้จักคำว่า **สละเสีย** เราจะไม่ถึงคำว่าพ้นทุกข์ คือสิ่งที่เรายินดี พอใจ นั่นคือ กามคุณ ๕ เรายังไม่รู้จักคำว่า สละเสีย เราจะไม่สามารถรักษาพรหมจรรย์ พรหมจรรย์ก็คือ ความพ้นทุกข์

แต่ถ้าเรานึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์ เราเริ่มเห็นการเกิดขึ้นดับไปได้แล้ว ทุกอย่างการสละเสีย คือ การให้จากสิ่งที่เราโลภ โกรธ หลงในความพอใจ ในค้นหาความอยาก ในรูปรสกลิ่นเสียง เรา รู้จักคำว่าสละเสียพรหมจรรย์ก็มีโอกาสที่จะจบก็คือ ความพ้นทุกข์ไม่มีเกิด

ถ้าเราเริ่มรู้จักพรหมจรรย์ของเราก็กว้างถึง เรา รักษา เราสามารถจะจบพรหมจรรย์ได้เพราะเราเห็นที่เกิด เห็นที่

ดับไปแล้ว เราจะรู้จักการสละเสียซึ่งความอยากของตัวเอง
ก็คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ การสัมผัสถูกต้อง แล้วมาเป็น
ตัวอารมณ์ของเราความอยากก็คือ ความโลภ ความโกรธ
ความหลง ก็คือ ตัวอารมณ์ของเรา เรียกว่า ธรรมารมณ์ จากการ
ที่เราเข้าไปหลงยึดนี้ สละเสียซึ่งสิ่งนี้ พรหมจรรย์ก็จะจบสิ้น
นี่คือเหตุและผลในอนุสติ ๑๐ ถ้าเราอยากจบพรหมจรรย์ คือ
พ้นทุกข์ เราต้องรู้จักคำว่า สละเสียซึ่งกิเลสของตัวเราเองคือ
ความโลภ โกรธ หลง นั่นคือ ธรรมจริงๆ ของการพ้นทุกข์ คือ
พรหมจรรย์นั่นเอง

อนุสติ ๑๐

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ถ้าเรายังไม่เห็นอะไรเกิดขึ้นอะไรดับไป เรายังไม่เห็นการสละเสีย คือสิ่งที่เรายินดีพึงพอใจ คือ กามคุณ ๕ เรายังไม่รู้จักรับการสละเสีย เรายังไม่รักษาพรหมจรรย์

พรหมจรรย์คือ ความพ้นทุกข์ ถ้าเราเริ่มรู้จักพรหมจรรย์ เราสามารถจะจบพรหมจรรย์ได้เพราะเราเห็นที่เกิดแล้ว เห็นที่ดับไปแล้ว เราก็จะรู้จักการสละเสียซึ่งความอยากของตัวเอง ก็คือ มีรูปรสกลิ่นเสียงโผฏฐัพพะ การสัมผัสถูกต้องแล้วนำมาเป็นอารมณ์ ความอยาก คือ ความโลภ โกรธ หลง เรียกว่า ธรรมารมณ์ จากการที่เราเข้าไปหลงยึด สละเสียซึ่งสิ่งนี้พรหมจรรย์ก็จะจบสิ้น

อนุสติ ๑๐ เป็นเครื่องย้ำเตือนให้เห็นการกระทำทั้งหมด ผ่านกาย วาจา ใจ ตอนแรกนี้ เราต้องเห็น ตอนเราคิด เราก็ต้องรู้ เราเป็นผู้กระทำถ้าเราเข้าใจเห็นการเกิดขึ้นการดับไปแล้วรู้จักสละเสียซึ่งสิ่งทั้งหลายที่เรายึดถือแล้วคืนชนพรหมจรรย์ของเราถึงจะเริ่มสั่นลงจนถึงจบพรหมจรรย์ได้ นี่

คือเหตุแล้วก็ผลในอนุสติ ๑๐ ถ้าเราอยากจบพรหมจรรย์ คือ
ความพ้นทุกข์ เราก็ต้องรู้จักสละเสียซึ่งกิเลสของตัวเอง
คือ ความโลภ โกรธ หลง ความยินดี ความพอใจ เพราะเห็น
สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับไป นั่นคือ ธรรม เพื่อความพ้นทุกข์
คือ พรหมจรรย์นั่นเอง

พระอ.อยู่



ตัวเรา ตัวตน

พระยโง

การปฏิบัติเพื่อให้เราคลายจากความหลง เราต้องเห็นในสิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็นตัวเราหรือตัวตน โดยเริ่มต้นจากความรู้สึกที่กายและความรู้สึกที่ใจ

ร่างกายที่เราเคยยึดถือเอามาเป็นตัวตนของเรา ยึดความรู้สึกที่เกิดกับร่างกายเอามาเป็นความรู้สึกของเรา เราจึงเห็นแต่ความรู้สึกของเราตลอดเวลา ตัวเราคือความรู้สึก เราจะเห็นความรู้สึกเมื่อเราได้รับสิ่งที่มาตกกระทบ เมื่อเราปฏิบัติมากขึ้น เราต้องเข้าใจว่า ความรู้สึกตัวเราคืออารมณ์ ตัวเราคือความรู้สึก ตัวเราคือความคิด สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเรา จะเกิดอารมณ์ได้ เกิดความคิดได้ ตัวเราคือความรู้สึก เราเอาความรู้สึกมาคิด เอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์

ถ้าเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทุกวันนี้จะตกกระทบผ่านกายสู่ใจ ที่เกิดของความรู้สึกที่เรารับรู้ คือ รูปคือ กายนั่นเอง ที่มาตกกระทบแล้วเรารู้สึก คือ ร่างกายนี้เป็นรูป

รูป คือ ร่างกายเป็นที่เกิดของความรู้สึกแล้วเรารู้สึกความรู้สึกเป็นนามผ่านลงมาสู่ใจ ถ้าเราไม่เห็นความรู้สึกของการเกิด เราจะไปคว้าเอาความรู้สึกเหล่านี้มาเป็นตัวเรา เราจึงไม่เห็นที่เรายึดอะไรอยู่

เมื่อเราปฏิบัติแล้วขณะที่เรามีสติ เราจะเริ่มเห็นตัวเราว่าตัวเรายึดร่างกายแต่เราไม่รู้ที่ร่างกายของเราเป็นอย่างไร ถ้าเราพิจารณาจากธรรมเราจะเห็นความไม่เที่ยง เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ทุกข์ ๑ สภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ๑ อนัตตา บังคับไม่ได้ ๑

เราจะเห็นจากความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง คือ เห็นความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นซ้ำๆ ร่างกายเราไม่เที่ยงเพราะเห็นความเปลี่ยนแปลง ร่างกายเราเป็นทุกข์มันตั้งอยู่ไม่ได้เพราะมันมีการเปลี่ยนแปลง ร่างกายเราบังคับไม่ได้เพราะมันมีความเปลี่ยนแปลง

ขณะที่เรากำลังดูความเปลี่ยนแปลง เราจะเห็นความรู้สึก ตัวเราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นความรู้สึกเราจึงคิดว่านั้นเป็นตัวเราเพราะร่างกายมีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย นั่นคือความรู้สึกที่กาย ความรู้สึกตกกระทบที่ใจเป็นนาม ตัวนามธรรมจะเข้าใจยากเพราะเป็นความรู้สึก ตัวเราเป็นสภาวนามธรรมเป็นความรู้สึก เราได้อาศัยรูปคือ ร่างกาย เราอาศัยร่างกายเราจึงไม่เห็นตัวเราเพราะตัวเราเป็นสภาวะคือ นามธรรมความรู้สึก

ถ้าเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก ตัวเราจะเป็นความรู้สึกอย่างนี้แล้วก็จะดิ้นรนไปกับความรู้สึกที่รับรู้ความรู้สึกของร่างกาย

ร่างกายเรารับรู้ความรู้สึกทางไหน

ทางตา เมื่อเรามองเห็นแล้วเรารับรู้เป็นอย่างไร เราจะเห็นความคิด ทางหูเมื่อได้ยินเสียง หูรับรู้ความรู้สึกแล้วเราก็คิด จมูกพอได้กลิ่นเมื่อรับรู้ความรู้สึกก็จะคิด ลิ้นได้สัมผัสรส มันรับรู้ความรู้สึกเราก็คิด ร่างกายสัมผัสถูกต้องเป็นอย่างไรเราก็คิด ในที่สุดใจเมื่อรับการสัมผัสเป็นอย่างไร เราก็คิด

ใจ คือ ความรู้สึก อารมณ์ทั้งหลาย เรียกว่า ธรรมารมณ์ มันมีอยู่แล้ว คือ การรับรู้ความรู้สึกมันเปลี่ยนแปลง เราไม่รู้รู้สึก

ตรงที่ใจแต่เราคิดตลอดเวลาจากความรู้สึก ตัวเราเป็นความรู้สึก เมื่อเห็นความรู้สึกมากเข้าเราก็ปลุกนิสัย นิสัย ของเรา กลายเป็นคำว่า อารมณ์ ตัวอารมณ์ที่เราแสดงออกมาเปรียบเหมือนนิสัย คือ เกิดจากความรู้สึกที่เราไปรับรู้ เกิดความชอบ ความพอใจ ความยินดี สิ่งเหล่านี้มาจากไหน ถ้าไม่ได้มาจากตัวเราเอง ส่วนความไม่ชอบ ความไม่ยินดี ความไม่พอใจมาจากไหนก็มาจากตัวเรา

อารมณ์มาได้อย่างไร

อารมณ์มาจากร่างกายของเรา ร่างกายรับรู้ความรู้สึก ลงสู่ใจ ใจคือ ความรู้สึก เราไปเอาความรู้สึกเหล่านี้มาเป็นความรู้สึกของตัวเราเอง เมื่อเราเริ่มเข้าใจเราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกคือ ร่างกายนี้กับใจที่เรารับรู้ความรู้สึก สิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยงเพราะเราไปยึดถือมาเป็นตัวตนเรามาเนิ่นนาน เราจึงมีความสุข ทุกข์ไปกับกายใจเรานี้คือ สุขทุกข์ไปกับความรู้สึก ความรู้สึกตรงนี้บ่งบอกถึงตัวเราเพราะตัวเรามีความรู้สึก ความชอบ ความไม่ชอบนั่นคือ บ่งบอกความรู้สึกของตัวเราว่า ไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึก ถ้าเราไปเอาความรู้สึกของกายกับใจนี้ เราก็ลุ่มหลงไปกับกายนี้ เราพึงพอใจในร่างกายและขยายความพอใจออกไปภายนอกที่เห็นเป็นรูปทั้งหลายในปัจจุบัน ๔ เพื่อเอามาสู่ตนภายในก็คือ กายนี้ เพราะเราพอใจในความรู้สึก

ไม่เช่นนั้นเราคงไม่แสวงหาสิ่งใดๆ ในปัจจัย ๔ มาใส่ตัวเรา การที่เราพอเพียงเพราะเราเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรายึด

ถ้าเราไม่เข้าใจสิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็นความรู้สึกของตัวเองคือ ผ่านกายและใจ ธรรมที่เรากำลังศึกษาเข้าไปถึงความเป็นจริงคือ ความรู้สึก

เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึก

เมื่อเรามีสติรู้ตัวความรู้สึกของลมที่ผ่านกายรู้ใจ ความรู้สึกที่มาตกกระทบกาย เรารู้สึกที่ใจ ใจเรารู้สึกความรู้สึก เราจะเห็นความรู้สึกที่กายเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร พอเราลืมขาดสติ จะเห็นว่าเราไปคว้าเอาความรู้สึกร่างกายมาเป็นตัวเรา มาเป็นความรู้สึกของเรา เราจึงเกิดความชอบเพราะเราไม่เท่าทันที่เกิดของความรู้สึกกลายเป็นอารมณ์ของเราเพราะเราไปเอาความรู้สึกมาเป็นความรู้สึกของเราเสียแล้ว เราจึงดิ้นรนไปกับความรู้สึกของตัวเรา เราจึงมีอารมณ์เมื่อมีอารมณ์มากขึ้น เราไม่เห็นที่เกิดเราดิ้นรนไปก่อนความรู้สึกของร่างกายของใจมีอยู่อย่างนี้แต่เราไม่เข้าใจ เราจึงไม่เห็นความจริงสิ่งที่เรายึดถือ

ความเป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือ เรายึดถือสิ่งใดภายนอก ก็มีปัจจัย ๔ ที่เรายึดมาสู่กาย มาสู่ความรู้สึกของตัวเราเพราะเรา

คิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา เราคิดว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นความรู้สึกของตัวเรา เราไม่รู้จริงๆ ความรู้สึกคือใจ เป็นความรู้สึก ตัวเราไม่มีอะไรแต่เราไปหลงรับรู้ความรู้สึกจึงยึดความรู้สึกมาเป็นความรู้สึกของตัวเราเพราะเราไม่เข้าใจจึงยึดร่างกายและเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึกคือ ใจ ใจที่รับรู้ความรู้สึก เราก็หลงความรู้สึกนี้ว่าเป็นตัวเราเพราะเราล่องลอยจากการรับรู้ จึงเป็นที่เกิดของคำว่า ตัวตน ตัวตนคือ เรานี้

เมื่อเรามีสติระลึกรู้ตัวกลับมา เราจะเห็นที่อยู่ของเราภายในใจนี้ ระลึกได้ เราจะมีความรู้สึกอยู่กับตัวเองได้ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกของกาย ใจนี้เป็นพื้นฐานเพื่อให้เห็นความเป็นจริงภายในกายใจนี้ เราจึงเกิดเป็นความรู้ได้ว่าร่างกายที่เราได้อาศัยความรู้สึกที่เคยรับรู้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตน มันมีอยู่คือ การมีอยู่ของร่างกาย ๑ ของใจเรา ๑ ลมหายใจ ๑ ทุกอย่างมันมีอยู่ของมันเป็นธรรมดา เราจึงจะเข้าใจความเป็นจริงสิ่งที่เราเคยยึดถือ

จากการปฏิบัติเราจะรู้ความเป็นจริงที่เกิดของตัวตน คำว่าตัวตน ที่เกิดของตัวตนไม่ใช่ใครคือตัวเรา เพราะร่างกายมีอยู่ไม่ใช่ตัวตน ใจนี้มีอยู่ไม่ใช่ตัวตนแต่เราจะเห็นที่อยู่ที่เรายึดเราถือ เราจึงเห็นตัวตนของเราเพราะเราไปยึดเอาอะไรมาเป็นตัวตน เราจะเห็นตัวตนแท้จริงของเรา

การปฏิบัติเมื่อกลับมาหาความเป็นจริงสิ่งที่เรายึดทั้งหมด
สิ่งนี้มีอยู่ไม่ใช่ตัวตน บุคคลเราเขา แต่เราไปยึดเอง ถือเอง
เอามาเป็นตัวตนจากความรู้สึกนี้ เมื่อเรามีสติกลับมาระลึกเรา
จะเห็นความเปลี่ยนแปลง

เมื่อเรามีสติ เรารู้ตัวกลับมาบริเวณใจ ใจคือ ความรู้สึก
เรารับรู้ความรู้สึกบริเวณใจ มีสติพอระลึกได้ ก็กลับมาที่บริเวณ
ความรู้สึกที่เรารับรู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจ ๒ ส่วนนี้
สำคัญมากเพราะจะทำให้เราเห็นที่เกิดของความรู้สึกคือ
กาย เรารับรู้ความรู้สึกคือ ใจ ๒ ส่วนนี้มีอยู่ แล้วลมหายใจที่
เรารับรู้ ที่ตกกระทบแล้วเรารู้สึก รับรู้ความรู้สึกตรงใจ สิ่งเหล่านี้
ล้วนมีความเปลี่ยนแปลง มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราจะรู้ว่า
ยึดไม่ได้เมื่อเรายึดมาเป็นตัวเรา เราจึงจะเห็นความรู้สึก
สิ่งเหล่านี้ คือ ตัวเรา คือ ความรู้สึก เราจะเห็นตัวเราชัดเจนจาก
สิ่งที่เรายึดแล้วก็ตื่นรนจากความรู้สึกคือ สิ่งที่เรายึด พอใจกับ
ความรู้สึกที่เรายึดผ่าน กาย และใจนี้เอง เป็นพื้นฐานเพื่อให้
ผู้ปฏิบัติอยู่กับตัวเองได้ภายในกาย ใจ โดยไม่ตื่นรน นี่คือ
หนทาง หรือ วิธี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นทาง
เพื่อความพ้นทุกข์ของพระพุทธรองค์

ตัวเราตัวตน

ที่เกิดของตัวตนคือ ตัวเราเพราะร่างกายมีอยู่ไม่ใช่ตัวตน ใจนี้มีอยู่ไม่ใช่ตัวตน แล้วเราจะเห็นตัวตนแท้จริงของเราเมื่อเรากลับมาปฏิบัติเพื่อกลับมาหาความเป็นจริงของตัวตนของตัวเราเอง สิ่งที่เรายึดทั้งหมด สิ่งเหล่านี้มีอยู่ไม่ใช่ตัวตนบุคคลเราเขาแต่เราไปยึดเองถือเองนำมาเป็นตัวตน

เมื่อเรามีสติ เรารู้ตัว ระลึกได้กลับมาอยู่บริเวณใจ รับรู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจทำให้เห็นที่เกิดของความรู้สึกคือ กาย เรารับรู้ความรู้สึก คือ ใจ ๒ ส่วนนี้มีอยู่ ลมหายใจที่ตกกระทบแล้วเรารับรู้ความรู้สึกตรงใจนี้ก็มีอยู่ล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราถึงจะรู้ว่าเรายึดไม่ได้ ตัวเราคือ ความรู้สึก เราถึงเห็นตัวเราชัดขึ้นจากสิ่งที่เรายึดถือนั่นเอง แล้วเราก็ตื่นรนจากความรู้สึกคือ สิ่งที่เรายึดถือแล้วเราก็ต้อใจกับความรู้สึกที่เรายึดถือ ผ่านกายและใจนี้เอง เพื่อให้เราอยู่กับตัวเองได้ภายในกายภายในใจนี้โดยไม่ตื่นรน (เป็นสัมมาสติ) นี่คือนหนทางหรือวิถีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะเกิดปัญญาจนถึงที่สุด ก็คือ ความพ้นทุกข์

พระอ.ป๋วย

ศีลเป็นเครื่องชำระ ธรรมเป็นเครื่องอยู่

พระยโง

เมื่อเรากลับมาอยู่ได้ที่ตัวเรา เราจะรู้ว่า เรากลับมาอยู่กับอะไรโดยเรามีเครื่องอยู่หรือเครื่องระลึก ถ้าเราไม่สามารถเตือนตัวเองได้คือ ระลึกไม่ได้ เราจะไม่สามารถกลับมาได้ เราจะขาดสติ เราจะรู้ตัวแบบสัญญา

สติ คือ ความรู้ตัว เรารู้ตัวแบบสัญญาคือ เรารู้ตัวแบบลอยๆ เพราะเราขาดเครื่องระลึก แต่เมื่อเราระลึกได้ เรามีเครื่องอยู่ เป็นเครื่องระลึกเพื่อไม่ให้ตัวเราลอยอยู่กับความรู้สึกที่สัมผัสถูกต้องผ่านกาย รู้ใจ

ทำไมต้องผ่านกายแล้วรู้ใจ

เพราะที่เรารู้สึกที่ร่างกายสัมผัส ที่สัมผัสถูกต้องตกกระทบ มันเป็นรูปคือ กาย ความรู้สึกที่เรารู้สึกภายในใจเป็น นาม มันอยู่ที่ใจ ๒ ส่วนนี้เป็นที่เกิดของทุกข์เรียกว่า ความรู้สึก ความรู้สึกจะอยู่ที่กายกับใจ ตัวเราเป็นสภาวนามธรรมเป็น ความรู้สึกที่ลอยๆ แต่ถ้าเราไม่มีเครื่องอยู่ เราจะลอยไปลอยมา เห็นอะไรก็นึก เห็นอะไรก็คิด เห็นอะไรก็รับรู้เอามาเป็นความรู้สึกหมด เราจะเห็นว่าตัวเราล่องลอยไปกับความรู้สึก อาการที่รับรู้ทางกายบ้าง เราจะมีอารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ จนเกิดอาการดิ้นรนคือ เราทั้งหมดเพราะเราไม่เห็นตัวเรา

แต่ถ้าเรามีสติคือ การรู้ตัว เมื่อเรารู้ตัว เราจะรู้ว่าตัวเรา อยู่ที่ไหน อยู่กับอะไร ทำอะไรอยู่หมายถึง ตัวเราที่อยู่ภายใน เราทำอะไรอยู่ เราคิดก็รู้ว่าเราคิดอะไรเพราะเราอยู่ด้วยสติ คือ ความรู้ตัว

ถ้าเราเตือนตัวเองได้บอกเตือนตัวเองได้ ตัวเราจะรู้ตัว แล้วกลับมาเราเรียกว่า ระลึก ขณะที่เรากลับมาเราต้องมี เครื่องระลึก คือ ผ่านกายแล้วรู้ใจ เมื่อเราระลึกได้อย่างนี้ซ้ำๆ เราจะเริ่มเห็นความรู้สึกที่เราขาดสติ เมื่อเราลืมตัว สติ หมายถึง รู้ตัว เมื่อเราขาดความรู้ตัว คือ เราหลงลืมเพราะเราขาดเครื่อง ระลึก ตัวเราลืมตัวไหลลงไปในอารมณ์ไหลไปในความรู้สึก

ถ้าเรายังรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ เรายังรู้ใจ เราจะเห็นความรู้สึกที่ใจ
เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเดี๋ยวมีความคิด อารมณ์เบาๆ ลอยๆ
ความเคลิบเคลิ้ม เราจะเห็นเองภายในใจ

ทำไมเราต้องมีเครื่องระลึก

การที่เราต้องมีเครื่องระลึกเพราะจะทำให้เราเห็นที่เกิด
ของความรู้สึกที่เรารับรู้ ความรู้สึกทั้งหลายลงใจมันมีที่เกิดผ่าน
กายรู้ใจจึงเป็นความรู้สึกตรงนี้

เมื่อเราพิจารณาเข้าไปที่กายกับใจนี้ เราจะเห็นความ
เป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือ คือ ร่างกายนี้ สิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็น
อารมณ์ของเราก็คือ ความรู้สึกจากตัวความรู้สึกที่ตกกระทบ
ผ่านกาย รู้ใจ นี่เองมันเป็นที่เกิดของทุกข์ ไม่มีใครทุกข์นอกจาก
เราทุกข์ ไม่มีใครสุขนอกจากเราสุข เราสุขไปกับความรู้สึกแต่
ตัวเราที่จริงมันไม่มีอารมณ์และความรู้สึก เราเป็นเพียงคนอาศัย
เราค่อยๆ เตือนตัวเอง ตัวเราจะเห็น เมื่อเราฝึกเราจะเห็นความ
รู้สึกของเราว่า

เราเตือนตัวเองได้หรือไม่ เรากลับมาด้วยวิธีใด

ขณะที่เราเตือนตัวเองได้ซ้ำๆ เราจะรู้ตัว เรายอมรับอะไร
เมื่อเรายอมรับธรรมหรือศีล สิ่งนี้จะกลับมาเตือนเรา ศีลจะ
เตือนให้เราารู้สึกให้เราหยุดการกระทำกลับมาดูตัวเอง

เมื่อเราเตือนตัวเองได้เราก็จะต้องดูว่า ศีลรักษาเราหรือไม่ ถ้าศีลไม่รักษา เราผิดก็จะเตือนเมื่อระลึกได้จะบอกว่าสิ่งนี้ไม่ดีอย่าทำ นี่แปลว่าศีลรักษาเราจะกลับมาเตือนเราทำให้เราระลึกได้

ขณะที่เราเตือนตัวเองได้เราต้องยอมรับ ถ้าเราไม่ยอมรับการเตือนของเราจะกลับมาไม่ได้จะกลับมาแบบสัญญาล่องลอย ถ้าเรายอมรับเราจะเตือนตัวเองกลับมาได้เพราะจะทำให้เรารู้สึก รู้ตัว เราจะเห็นสิ่งที่เราได้กระทำสิ่งนี้เราจะกลับมามีสติแล้วก็มีสัมปชัญญะ ความระลึก ขณะที่เราระลึกได้ เราต้องมีความรู้หรือสิ่งที่เรายอมรับ

เรายอมรับอะไร

ขณะที่เราระลึกได้เราจะรู้ว่าเราระลึกได้จากอะไร ระลึกได้จากการกระทำ ก่อนที่เราลงมือกระทำระลึกได้ว่ามันไม่ดี มันจะกลับมาแต่ถ้าเรายังระลึกไม่ได้เรายังกระทำอยู่ เราจะมีสติแบบล่องลอย เราก็รู้แบบล่องลอย เราจะกระทำความรู้สึกเดิมซ้ำๆ นั่นคือ ความรู้สึกของกายเรา

เมื่อเราระลึกได้ เราจะต้องมีความรู้ในสิ่งที่เรายอมรับ ถ้ายังไม่ยอมรับเราจะไปๆ มาๆ กับอารมณ์

ดังนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติมีสติ คือ ความรู้ตัวของตัวเอง มีเครื่อง
ระลึก เรียกว่า สัมปชัญญะ ระลึกได้ว่า เราทำอะไรอยู่ เราต้องหา
เครื่องเตือน เมื่อเรายอมรับไม่ได้เราจะระลึกไม่ได้เพราะจะไป
ตามอารมณ์เดิมๆ ที่เราชอบ แต่ถ้าเรายอมรับเราจะระลึกได้
จะไม่ไปทำในสิ่งที่เราชอบอีกเพราะเราเห็นคุณและเห็นโทษ
คือ เป็นสุขกับทุกข์เพราะเราเห็นโทษว่าไม่ดี เราเป็นทุกข์
เราจะเข้าใจระลึกจะกลับมา ถ้าเป็นสุขเป็นสิ่งที่ดีเราจะกระทำ
ต่ออยู่ที่ว่าเราจะระลึกได้หรือไม่ จากการที่เรากระทำซ้ำๆ นี่คือ
ความเป็นจริง เราจะเห็นอารมณ์ของตนเองจากการกระทำ

เมื่อเราสามารถปฏิบัติได้เราสามารถเตือนตัวเองได้หรือไม่
ด้วยธรรมะคนละข้อว่า ไม่เที่ยง เมื่อเตือนแล้วเราสามารถอยู่กับ
ตัวเองได้หรือไม่ เมื่ออยู่ได้เราจะกลับมามีสติเครื่องระลึก
เราจะเห็นว่ามียะอะไรเกิดขึ้นภายในกายใจก่อนเรากระทำ
ถ้าเรายังเตือนไม่ได้แปลว่า เราไม่ยอมรับธรรม เรายังระลึก
ไม่ได้เพราะยังไม่เข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง

เราต้องกลับมาดูว่าเรายอมรับเพราะอะไร เราต้องเห็น
สิ่งที่เราทำ เมื่อเราเห็นไม่ยอมรับเราต้องกลับมาดู มีศีลเป็น
เครื่องสำรวมเป็นเครื่องชำระเพราะจะทำให้เราเห็นโทษ
เมื่อเห็นโทษมากเข้าเราจะเข้าใจว่าอะไรมันไม่เที่ยง อะไรตั้งอยู่

ไม่ได้ อะไรบังคับไม่ได้เพราะมันผ่านกายกับใจนี้ จะเป็นเครื่อง
สำรวมให้เรามีสติระลึกก่อนจะกระทำทางกาย วาจา และใจ

ถ้าเรามีศีลเป็นเครื่องสำรวม เมื่อเรามีสติเราจะได้รู้ว่า
อะไรไม่ดี เราจะหยุดการกระทำ เมื่อเราหยุดการกระทำเพราะ
เราเห็นว่าสิ่งนั้นมันไม่เที่ยงมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าเรา
ไปยึด เราจะมีเครื่องระงับ รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นทุกข์ มันตั้งอยู่ไม่ได้
มันจะหายไป

ถ้าเรามีศีลเป็นเครื่องระลึกรเราจะเห็นว่า สิ่งนี้มันไม่ดี
บังคับไม่ได้เดี๋ยวมันก็หายไปมีแต่ความเปลี่ยนแปลง ตรงนี้
เป็นพื้นฐานที่เราจะต้องปรับตัวเรา ถ้าเราไม่มีเครื่องเตือนเรา
จะไม่เห็นธรรมเพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงของการกระทำ
คือ เรากระทำผ่านกาย วาจา ใจ เราจึงไม่เห็นความรู้สึกตรงนี้
เรามีความชินเรียกว่า สัตถุญา เรานึกว่าตัวเราทำด้วยความรู้
คิดว่าถูกแต่ที่จริงไม่ใช่เพราะเราไม่มีเครื่องเตือนเป็นเครื่อง
ระงับ ให้เรามีสติจากการกระทำ เมื่อเราระงับได้แล้วเรามี
เครื่องอยู่ระลึกร เราจะเห็น เห็นสิ่งที่มันมีอยู่ ตรงนี้ปัญญาจะ
เกิดเพราะไม่กระทำ เรียกว่าเราเริ่มเตือนตัวเองได้เพราะเราเริ่ม
ระลึกละแล้วกลับมาอยู่กับตัวเอง

สำคัญที่สุด คือ เรากลับมาอยู่กับตัวเองได้บริเวณใจแล้ว มีเครื่องระลึกซึ่งเป็นพื้นฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นพื้นฐานอันแท้จริงทำให้เราเกิดความเข้าใจแล้วเราจะอยู่กับ โลกนี้ได้อย่างมีความสุข จนถึงที่สุดคือ ความพ้นทุกข์ ในการ ปฏิบัติเราต้องมีศีลเป็นเครื่องย้าเตือน ธรรม คือการกระทำ ได้ด้วยตัวเรา ตัวเรานี้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เรามีเครื่องระลึก ตัวเราอยู่กับตัวเองได้ ความสงบ ความระงับ ความร่มเย็นจะ เกิดที่เราภายในกายในใจนี้

บ้านหลังใหม่ บ้านอันแท้จริงที่จะเกิดขึ้นแก่เราภายในใจนี้ สิ่งที่เราได้อาศัย คือ บ้านหลังเก่าแต่เรามีที่อยู่ภายใน เราจะมี บ้านหลังใหม่ที่อยู่โดยไม่ดิ้นรน คือ ไม่ทุกข์ และไม่ดิ้นรน

ศีลเป็นเครื่องชำระ ธรรมเป็นเครื่องอยู่

ศีลเป็นเครื่องเตือน เป็นเครื่องระงับ ให้เรามีสติจากการกระทำ พอระงับได้ เรามีเครื่องอยู่เพราะเราไม่กระทำชั่วขณะเรียกว่าตนเริ่มเตือนตัวเองได้เพราะเรากลับมาอยู่กับตัวเราให้ได้บริเวณใจแล้วมีเครื่องระลึก ทำให้เราเกิดความเข้าใจแล้วเราจะอยู่กับโลกได้อย่างมีความสุขจนถึงที่สุดก็คือความพ้นทุกข์

ให้เราสำรวจมรร汪ในการปฏิบัติ คือ ศีลเป็นเครื่องชำระ แล้วย้าเตือนด้วยธรรมคือ การกระทำ เราถึงเข้าใจว่าตัวเรามีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เรามีเครื่องระลึก ตัวเราอยู่กับตัวเองได้ ความสงบและความระงับ ความร่มเย็นก็จะเกิดที่เราภายในกายในใจนี้

บ้านหลังใหม่ บ้านอันแท้จริงก็จะเกิดขึ้นแก่เราภายในใจนี้ สิ่งที่เราได้อาศัยคือ บ้านหลังเก่าแต่เรามีที่อยู่ใหม่อยู่ภายในกายในใจ เราจะมีบ้านหลังใหม่อยู่โดยไม่ทุกข์และไม่ดิ้นรน

พุทธะ อ. ชู

สติ อารมณ

พระยโง

สติ หมายถึง ความรู้ตัว รู้ว่าตัวเรารู้ตัวเองจากความรู้สึก
สัมผัสสัญญา ความระลึกได้ เราระลึกได้ เราระลึกได้อยู่กับอะไร
เมื่อไรที่เราลืมเครื่องระลึก เครื่องระลึกทำให้สติเราตั้งมั่นอยู่กับ
อะไร อยู่กับความรู้สึกที่สัมผัสถูกต้อง คือ ลมที่ผ่านกาย แล้วรู้ใจ
เรามารับรู้ความรู้สึกของลมที่ใจ เราต้องรู้ ๒ ส่วนไปพร้อมกัน
คือ สติ ความรู้ตัว คือ ลมที่สัมผัสกาย สัมผัสสัญญา คือ ความ
ระลึกได้ ทั้ง ๒ ส่วนนี้จะทำให้เราเป็นผู้มีสัมมา สัมมา แปลว่า
ชอบ สติเราจะมีความรู้ตัวด้วยความชอบ ระลึกได้ด้วยความชอบ
ของตัวเราเอง

ขณะที่เรากลับมาระลึกสอนให้เราเจริญสติด้วย
อานาปานสติ อยู่กับลมหายใจที่ความรู้สึกสัมผัส

ขณะที่เรามีปัญญาที่เราเตือนว่า ไม่เที่ยง ๑ เห็นความเปลี่ยนแปลง ทุกข์ คือ ตั้งอยู่ไม่ได้ ๑ อนัตตา บังคับไม่ได้ ๑ ขณะที่เราเตือนด้วยธรรมประโยคเดียวจะทำให้เราระลึกได้

ระลึกได้จากอะไร

ระลึกได้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้นๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นๆ เมื่อเราเริ่มระลึกได้ เราจะเห็นนิสัยของตัวเองแต่ถ้าเราไม่ยอมรับเราจะดีขึ้น ถ้าเราชอบเราพอใจเราก็จะหลง เมื่อเห็นนิสัยจะทำให้เรามีสติระลึกได้ยอมรับเพราะเราเห็นคุณกับโทษ เราเห็นโทษจากการกระทำ ถ้าเรายังไม่เห็นคุณเรายังไม่เห็นโทษ เราจะเตือนตัวเองให้กลับมาระลึกไม่ได้ เราเห็นคุณเราจะกลับมาไม่ได้ เราเห็นโทษเราจะกลับมาได้

การที่เรามีสติแล้วกลับมาได้เพราะเราเห็นคุณกับโทษ เราจะต้องเห็นสิ่งที่เราได้รับ เรามีความรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เราได้รับ ถ้าเราได้รับแล้วเรารู้สึกเบาสบาย มีความสงบสิ่งนี้เป็นคุณแก่เรา เราจะรู้สึกแล้วเราจะกลับมาด้วยความระลึก โดยการมีสติรู้ตัวว่าเรากลับมาอยู่กับอะไร

ปัญหาของผู้ปฏิบัติเพราะเรากลับมาแล้วเราล่องลอย เคว้งคว้าง แบบสติล่องลอย มีสัญญาเพราะเราขาดเครื่องอยู่

เครื่องระลึก ถ้าเรามีเครื่องอยู่เครื่องระลึกทรงนี้สำคัญเพราะจะทำให้เราเห็นตัวเราชัดขึ้นจากความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ ไม่เช่นนั้นเราจะไปเอาความรู้สึกที่มันเกิด คือ ร่างกายเอาความรู้สึกที่เรารับรู้ที่ใจมาเป็นตัวตนของเรา เราจะล่องลอยไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในกายใจจึงเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา คือ ความชอบ ความไม่พอใจ ความสุข ความทุกข์ ความอยาก อารมณ์ทั้งหลายเป็นตัวเราหมดเพราะเราไปเอาอะไรมาเป็นตัวเราจากความรู้สึก

เราจะอยู่กับความรู้สึกของลมที่ผ่านกาย รู้ใจได้ชั่วขณะ เราจะรู้ว่า ตัวอารมณ์จะเห็นความความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย แต่เราไม่มีอารมณ์ เห็นความรู้สึกอีกอันหนึ่งปรากฏขึ้นที่ใจเรา แต่เราไม่มีอารมณ์เพราะตัวเราไปอยู่กับความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ เป็นความรู้สึก เราจึงเอาความรู้สึกนี้มาเป็นเครื่องอยู่เป็นความรู้สึกของเรา เราจะอยู่ได้นิ่งๆ อยู่กับความรู้สึกนี้ ทำให้เราเริ่มเห็นสติของตัวเอง เราจะอยู่ได้นิ่งๆ แต่ถ้าเราลืมหายกไปกับสิ่งที่เรารับรู้เพราะเป็นความเคยชินเรียกว่า เราขาดสติ เราหลงลืมเพราะสิ่งนี้จะกลายเป็นความรู้สึกของเรา เราจะเห็นตัวอารมณ์ของเรา คือ ความชอบ ความพอใจ พอเราไม่ชอบ ไม่พอใจ เราจะดิ้นรนกับความรู้สึก

เราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก ความรู้สึกเกิดที่ไหน เกิดที่
กาย ร่างกายเราเป็นอย่างไร มีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย
ความตาย เป็นความรู้สึกของร่างกายแต่พอเราไม่พอใจเราก็ก
ด้นรนกับร่างกาย

ความรู้สึกทางใจ มีความคิด มีอาการเบาๆ มีความรู้สึก
ลอยๆ อะไรก็แล้วแต่นั้นเป็นความรู้สึกทางใจ ถ้าเราไม่พอใจ
เราก็จะมีอารมณ์ ตัวความรู้สึกนี้สำคัญเพราะเราไม่เห็นที่เกิด
ของความรู้สึกเราจึงยึดเมื่อเรากลับมาดูเราจะเห็นนิสัย

เมื่อเรายึดร่างกายเป็นความรู้สึก ยึดร่างกายมาเป็นตัวเรา
เราจะทุกข์ไปกับร่างกายถ้าเรายึดใจเป็นตัวเรา หรือถ้าเรายึด
ความรู้สึกของลมหายใจเป็นตัวเราเราก็ทุกข์ ความรู้สึกนี้จะ
บีบเข้าไปเป็นอารมณ์ของเราทั้งหมด เราจึงด้นรนไปกับความ
รู้สึกของตัวเองเอง ทุกวันนี้เราจึงด้นรนไปกับความรู้สึกของ
ตัวเองเพราะเราไม่ชอบความรู้สึกของตัวเอง แต่เราไม่เห็น
ว่าเราไปยึดเอาอะไรมาเป็นตัวเราเราจึงไม่พอใจกับความรู้สึก
ที่เรายึด เราไม่เห็นความรู้สึก เราไม่พอใจกับสิ่งที่เราถือ อารมณ์
ทางจิตคือ เราทั้งนั้นเพราะเราเป็นผู้สร้างอารมณ์จากความรู้สึก
ไม่พอใจกับสิ่งที่เราได้อาศัยอยู่

เรากลับมาดูที่ตัวเรา ความรู้สึกทั้งหลายอยู่ที่เรา เราอาศัยกายอยู่ เรายึดกายแต่เราไม่เห็นความรู้สึก เรามีความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจกับสิ่งทั้งหลาย ร่างกายมันมีอยู่ ใจเรารับรู้ความรู้สึก มันมีอยู่ มันเป็นอย่างนี้แต่เราไม่เข้าใจที่เกิด เราจึงเห็นแต่ความรู้สึกของตัวเองคือ อารมณ์ทั้งนั้น ไม่พอใจจากความรู้สึก

ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึก เราจะไม่เห็นความรู้สึกอีกส่วนหนึ่ง เกิดขึ้นที่กายเราที่ร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่งความรู้สึกภายในใจ ตัวเราเป็นผู้ตื่นรนไปกับความรู้สึก เมื่อเรายึดกายเราจะตื่นรนไปกับร่างกาย เรายึดกายเราต้องหาอะไรไปใส่ในร่างกายนี้ เรายึดใจเราก็ไปหาความรู้สึกทั้งหลายที่ทำให้เราพอใจเป็นอารมณ์ ความรู้สึกในใจ ความรู้สึกพอใจในใจก็คือ ปัจจัย ๔ ที่เราเอามาตอบสนองความรู้สึกของตัวเราว่า พอใจ เห็นสิ่งที่เกิดขึ้น เหล่านี้คือ กายเป็นอันดับแรก

เมื่อเรายึดกายมาเป็นตัวตนเราก็ทุกข์ไปกับความรู้สึกของร่างกายนี้ ส่วนใจเป็นสภาวะนามคือความรู้สึก เราไม่เห็น เราตื่นรนจากความรู้สึกเพราะเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึกที่ใจ

ขณะที่เรามีสติมีเครื่องระลึก เราจะเห็นความรู้สึกที่ผ่านกาย ใจ ขณะที่เรารู้สึกตรงใจซ้ำๆ เราจะเริ่มเห็นความรู้สึก อันแท้จริงว่าใจเป็นเพียงความรู้สึกเป็น **นามธรรม** เรารับรู้ได้ แต่เราจับต้องไม่ได้ เราจึงทุกข์กับความรู้สึกเพราะความรู้สึก มีอยู่ตลอดเวลาแต่เราไม่พอใจกับความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นที่ร่างกาย ที่เกิดขึ้นต่อความรู้สึกคือ ใจ คนที่ตื่นนอน คือ ตัวเรา

เราจะต้องกลับมาเห็นความรู้สึกแบบนี้ เราจะเห็นที่เกิดของทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า **ทุกข์ควรกำหนดรู้**

ที่เกิดของทุกข์อยู่ที่ไหน

ที่เกิดของทุกข์ ทำไมไม่อยู่ที่กาย คือ ร่างกายเราเนี่ย ถ้ามันไม่อยู่ที่ใจคือ ความรู้สึกนี้ สิ่งนี้เป็นที่เกิดของทุกข์เราจะเห็น จากความรู้สึกของเรา เห็นอาการที่เป็นอยู่ ที่เราได้อาศัย มีความเจ็บ ความแค้น ความตาย

การที่ร่างกายเราแก่ เราเจ็บ แล้วมีความรู้สึก มีอารมณ์ คับแค้นใจ ความไม่ชอบ ไม่พอใจ ความรู้สึกตรงนี้เป็นทุกข์ เพราะเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึกเราจึงเป็นทุกข์เสียเอง ดังนั้นการปฏิบัติที่ให้ให้เห็นที่เกิดของทุกข์คือ สิ่งที่เราเข้าไปหลงยึดถือ เราไปยึดได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นตัวเราว่าเรายึดอะไร

เราต้องกลับมาหาเครื่องระลึกหาตัวเราก่อน เมื่อเราเห็นตัวเราแล้ว มีสติรู้ตัว เราจะมีเครื่องระลึกผ่านกาย รู้ใจ เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปหลงสิ่งที่เราเข้าไปยินดี พอใจ ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะออกจากทุกข์ไม่ได้ถ้าเราไม่เห็นส่วนนี้

เราควรย่ำเตือนตัวเราให้เราค่อยๆ มีสติ คือ การรู้ตัวแล้วกลับมาอยู่บริเวณใจ เมื่อระลึกได้เพราะเห็นคุณและเห็นโทษ เราระลึกได้แล้วจะมีสติกลับมาเราจะกลับมาได้ที่บริเวณใจ เมื่อระลึกได้เพราะเห็นคุณกับโทษ ดีหรือไม่ดี เราจะระลึกได้สติจะกลับมา เราจะกลับมาได้ที่ตัวเราเองจากการที่เราระลึก คือ นึกขึ้น เมื่อเรานึกขึ้นได้เราจะกลับมาได้ที่ตัวเราเองจากการระลึกเพราะเห็นสิ่งที่ดีกับไม่ดี เมื่อกลับมาแล้วเรามีเครื่องระลึก เราจึงจะไม่ล่องลอยถ้าไม่มีเครื่องอยู่เราจะกลับมาแบบลอยๆ เราก็จะไปกับอารมณ์อีกเหมือนเดิม

เมื่อเราเห็นที่เกิดเราจะตั้งมั่นได้ ความรู้จะค่อยๆ เกิดขึ้นที่ตัวเราแล้วระลึกรู้จะตามมาตัวเราจะเกิดปัญญาเพราะยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง สิ่งที่มีอยู่คือ ร่างกายนี้ ใจนี้ สิ่งเหล่านี้มีอยู่

มีอยู่ คือ ยอมรับความเป็นจริงของคำว่า มีอยู่ ร่างกายเราก็มียู่ก็มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ใจนี้ก็มีอยู่ มีความ

เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ลมนี้ก็มีอยู่ มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราต้องเข้าใจความเป็นจริงของการมีอยู่ การมีอยู่ของลม กาย ใจนั้นเองก็คือ ความรู้สึกที่เราได้รับรู้ คือ รูปกับนาม คือ กายกับใจนี้มันมีอยู่ตามความเป็นจริงของการมีอยู่ คือ เกิดขึ้นเองแล้วดับไปเองเป็นธรรมดา

เราจะต้องเข้าใจความเป็นจริงของการมีอยู่คือ เกิดขึ้นเองแล้วดับไปเองเป็นธรรมดา เราจะต้องเข้าใจความรู้สึกของความ เป็นจริงว่าร่างกายของเรามีอยู่ ความเป็นจริงคือ มันจะเกิดขึ้นเองแล้วก็ดับเอง ใจนี้มีอยู่เกิดเองดับเอง ลมหายใจนี้มีอยู่เกิดเองแล้วดับเอง นี่เป็นความเป็นจริงของการปฏิบัติ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าเรายังเห็นความเป็นจริง การเกิดขึ้น การดับไปเราจะไม่รู้จะสูญเสียสิ่งที่เรายึดถือ การประพฤติดิปฏิบัติของเราก็ไม่จบพรหมจรรย์ พรหมจรรย์ก็คือ ความพ้นทุกข์

ถ้าเรายังไม่เห็นการเกิดขึ้นดับไป พรหมจรรย์นี้ก็ไม่สามารถจบได้เพราะเราไม่สามารถสูญเสีย คือ สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือได้เพราะเราไม่เห็นว่ อะไรมันเกิดขึ้น อะไรมันดับไป ถ้าเราไม่เห็นพรหมจรรย์เราไม่ถึงที่สุดก็คือ ความพ้นทุกข์นั่นเอง

ถ้าเราปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์จริงๆ เราต้องกลับมา
ดูที่ความรู้สึกต้องเห็นที่เกิดแล้วก็เห็นที่ดับ เราถึงจะมีคำว่า
สละเสีย สิ่งที่เรายึดถือตรงนั้น พรหมจรรย์จะเริ่มน้อยลงและ
เริ่มจบลง ความพ้นทุกข์ก็จะเกิดขึ้นที่เรา นี่คือประโยชน์อย่าง
แท้จริง เราจะเกิดความสุขอันแท้จริงคือ ความสงบแล้วก็จะรับ
จากเวทนาจึงคือ ความรู้สึกนั่นเอง

สติ อารมณฺ

ให้เห็นความเป็นจริงของคุณและโทษ สำคัญที่สุด
ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับเรา เราได้ประโยชน์อันใดจากการที่
เราได้มาประพฤติปฏิบัติ เราได้ประโยชน์สิ่งใดตอนที่เรามีสติ
เราได้ประโยชน์สิ่งใดตอนที่เราระลึกรู้กับตัวเองได้ ประโยชน์
จะทำให้เรากลับมาแล้วเราจะเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราได้
ประพฤติปฏิบัติ คือ ประโยชน์อันแท้จริงเพื่อความสุขแก่เรา
ทั้งหลาย ความสุขอันแท้จริง คือ สงบแล้วก็ระงับจากเวทนา
ก็คือความรู้สึกล้นเอง

พุทธะ อ.ป๋วย

ความเป็นจริง ๑

พระยโง

สำคัญที่สุดเราต้องเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เรากระทำไป
เมื่อเห็นแล้วเรายอมรับโดยอาศัยพลังส่วนนี้เป็นเครื่องระลึก

การมาปฏิบัติเพื่อให้เราเกิดความระลึกได้ ก่อนที่เรา
ระลึกได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง

ความเป็นจริง ด้วยเรื่องอะไร

เราควรกลับมาดูที่ตัวเรา ถ้าเรายังไม่ยอมรับความเป็นจริง
จิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าจิตไม่ยอมรับความเป็นจริง ความเป็นจริง
ที่พระองค์ทรงสอนให้เราตั้งอยู่กับปัจจุบัน เมื่อตั้งอยู่กับ
ปัจจุบันแล้วเราจะเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอะไรมันเกิดดับ
ตรงหน้า สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดจากการกระทำ

ของเรา ดังนั้นความเป็นจริงที่ควรกำหนด ที่เราควรรู้ เราควร
จะรู้ความเป็นจริงสิ่งที่มันกำลังเกิดขึ้น

พระพุทธองค์ทรงบอกทางสายกลางให้เราอยู่กับปัจจุบัน
ของความเป็นจริง เช่น ร่างกายเรานิ่งก็ให้รู้นิ่ง เราคิดอะไร
เราทำอะไรอยู่ เราไม่ได้อยู่กับความเป็นจริง ความเป็นจริงตรง
หน้าก็ให้รู้สึกว่าร่าเริงอยู่ เมื่อเราทำงานก็รู้ว่าทำงานอยู่ ขณะที่
เราอยู่กับครอบครัว เราก็รู้ว่าอยู่กับครอบครัว พอเราไปอยู่
กับเพื่อน ก็ให้รู้ว่าอยู่กับเพื่อน เราไปกระทำการใดก็ให้รู้ว่ากระทำ
ตรงนั้น นั่นคือ ความเป็นจริงสิ่งที่เรากำลังรู้ตัว ขณะที่เรารู้ตัว
กับความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันแล้ว เราจะเห็นอารมณ์คือ ตัวเรา

เมื่อเราไม่สามารถอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นอารมณ์ของเรา
เดียวเราก็คิด เดียวเราก็ไม่พอใจ เดียวเราก็รู้สึกยินดี ถ้าเราอยู่
กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นอารมณ์ว่าเราพอใจกับอะไร เราไม่พอใจ
กับอะไรเพราะเราเป็นคนกระทำ

ขณะที่เราอยู่กับปัจจุบันเราเป็นคนกระทำผ่านกาย
โดยการกระทำ ผ่านวาจาคือ คำพูด กระทำผ่านทางใจ ก็คือ
ความคิด เรากลับมาเตือนตัวเราก่อนเมื่อเรามีสติ เราระลึกได้
เราจะเห็นความเป็นจริง ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริง เราจะ

เห็นสภาวะอันหนึ่งคือ ขณะที่เราดิ้นรน ขณะที่เรามีอารมณ์
เราเริ่มไม่ยอมรับความเป็นจริง ในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

ความเป็นจริงคืออะไร

พระพุทธองค์ทรงสอนหลักให้เราเข้าถึงความเป็นจริง
ให้เราเห็นอะไร ให้เราคิดอะไร คือ ให้เราเห็นชอบ คิดชอบ
ตามความเป็นจริงได้ เราถึงจะยอมรับ พระพุทธองค์ทรงสอน
ให้เรายอมรับความเป็นจริงในเรื่อง **กฎของกรรม**

กรรม คือ การกระทำ เรากระทำผ่านร่างกาย ผ่านวาจา
ผ่านความรู้สึก ใจ ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงของการ
กระทำเพราะเราเป็นคนกระทำ

เราเห็นในสิ่งที่เรากระทำ คิดในสิ่งที่เรากระทำ ผลเกิด
ที่เรา เราพอใจคือ ยอมรับความเป็นจริงจากการกระทำเพราะ
เราทำดีผลย่อมเกิดดี ทำไม่ดีผลก็เกิดไม่ดี สิ่งนี้คือความเป็นจริง
เมื่อเราหยุดการดิ้นรน หยุดอารมณ์ของตัวเราได้ชั่วขณะ เราเอา
อะไรมาเป็นเครื่องให้เราคิด ให้เราเห็นความเป็นจริง พระองค์
ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงจากการกระทำ

การกระทำเป็นอย่างไร

เรากระทำทางกายอย่างไรโอวาทของพระพุทธองค์
ทรงสอนไว้คือ การไม่เบียดเบียน เราไม่เบียดเบียนแบบไหน
การกระทำทางวาจาเป็นอย่างไร ได้แก่ การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น
ทางใจเป็นอย่างไร คือใจเราไม่เพ่งโทษผู้อื่น คือไม่คิดผิตครรลอง
คลองธรรม ใจเรานึกไปทางอกุศลสิ่งที่ไม่ดีนั้นคือการกระทำ
ทั้งหมด ก่อนที่เราจะมาปฏิบัติให้เกิดปัญญาให้เห็นสิ่งที่เรา
เป็นทุกข์ สิ่งที่เราดิ้นรน เราจะเห็นได้ยาก ถ้าเราไม่เข้าใจพื้นฐาน
เบื้องต้นของตัวเอง สิ่งนั้นคือ ความเป็นจริงสิ่งที่เราควรกำหนดรู้
ให้เราเห็น ให้เราคิดพิจารณาสิ่งที่มันเกิดขึ้น สิ่งที่เราได้รับจาก
การกระทำนี้คือ ความเป็นจริง

ถ้าเราเห็นความเป็นจริงตรงนี้ เราจะมีจิตศรัทธาที่เรา
จะเดินทางแสวงหาทางเพื่อความพ้นทุกข์ หรือแสวงหากุศล
ความดีให้มากขึ้นจากการกระทำ ถ้าเราทำไม่ดี เราก็จะแสวงหา
สิ่งที่ดีกลับมาสู่ตัวเรา ไปหาผู้รู้ ไปทำวิธีทั้งหลายเพื่อให้เราเกิด
ความรู้

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราต้องกลับมาดูที่ตัวเรา ความเป็นจริง
อยู่กับปัจจุบันของการกระทำของเรา ให้เชื่อเรื่อง กรรม คือ
การกระทำ ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงเราจะปฏิบัติไม่ได้

เพราะเราไม่ยอมรับในการประพตปฏิบัติคือ ไม่ยอมรับตัวเราเองจากการประพตปฏิบัติ

เราประพตตินก็คือ นิสัยการปฏิบัติคือ การแสดงออก เราจะเห็นนิสัยของเราที่แสดงออกจากการกระทำแล้วกลายเป็นนิสัยความเคยชิน เราจึงไม่ยอมรับอย่างอื่น เราก็ยอมรับกับนิสัยตัวเราแบบนี้เหตุและผลเพื่อให้เรากลับมาเห็นตัวเราเร็วที่สุดจากการกระทำ

เราควรมาพิจารณาตัวเราให้เห็นตัวเราที่เป็นปัจจุบัน เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเราจากความคิด เห็นความรู้สึกตัวเราในการพูด จะเห็นจากความรู้สึกเหล่านี้เพราะเรากระทำอยู่ทุกวันซ้ำๆ จะทำให้เราเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราเข้าไปยึดไปดีนรน เป็นความรู้สึกเฉพาะตนจะเป็นความรู้เบื้องต้น

ขอให้เราเห็นชอบ คิดชอบจากการกระทำ เรากระทำทางไหน ให้เราพิจารณาสิ่งที่เราได้กระทำ ทางกายเป็นอย่างไร ทางวาจาเป็นอย่างไร และทางใจเป็นอย่างไร ถ้าเราเห็นมากเข้า เราจะยอมรับ เราจะเริ่มมีเครื่องชำระคือ มีศีล เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจของเราเพราะเรายอมรับความเป็นจริงของการกระทำ เราจึงมีเครื่องชำระ ศีล แปลว่า ปกติ เราจึงจะมีความเป็นปกติอยู่กับโลกอย่างมีความสุขเป็นปกติ

ถ้าเราไม่มีเครื่องชำระ ถ้าเราไม่ยอมรับผลของการกระทำ เรียกว่า กรรม เราจะไม่ยอมรับศีลเป็นเครื่องชำระ เราไม่ยอมรับแน่นอนเพราะเรายังเห็นผลไม่เห็นโทษ เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงของการกระทำแต่เมื่อผลเกิดขึ้นแก่เราจึงจะเข้าใจ เราจึงจะยอมรับ เราจะมีศีลเป็นเครื่องชำระ การชำระเพราะเราเห็นกรรมจากการกระทำนั้นเอง เราจะเริ่มชำระไปที่ละข้อ ในศีล ๕ ข้อนี้คือความเป็นจริง ถ้าเรายังไม่ยอมรับความเป็นจริง การชำระจะเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะไม่ชำระเพราะเรายังไม่เห็นผลสิ่งที่เรากระทำ

แต่เมื่อเราพิจารณายอมรับได้เราจะหาเครื่องชำระเป็นเครื่องชำระขัดกิเลสของตัวเองเพราะเราเห็นผลจากการกระทำ เราจะกลายเป็นผู้มีความเป็นปกติเพราะมีศีลเป็นปกติ ทำให้เรามีความสุขเป็นปกติอยู่กับกายใจ มีครอบครัวการทำงานเป็นปกติในศีล ๕ ข้อ คุณของศีลเพื่อให้ธรรมของเราเป็นปกติทำให้ตัวเราเป็นปกติ ปกติในชีวิต มีความสุขเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ครอบครัวมีความสุขในทุกๆ เรื่อง เพราะความเป็นปกติของเราเพราะเราเป็นผู้คิดดี ไม่คิดผิดครรลองคลองธรรมคือ ใจเราคิดดี ใจเราไม่เพ่งโทษผู้อื่น แล้วเรากระทำดี กระทำทางกายไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใจเราเป็น

อย่างไร วาจาเราเป็นอย่างไร เราไม่กล่าวร้ายผู้อื่น คือ เหตุและผลของการชำระ

การที่เรามาสังสมกุศลความดีสิ่งใดไว้ ความดีที่กระทำจะ
มาหาเราในปัจจัย ๔ ชีวิตความเป็นอยู่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามี
นั่นคือ กรรมที่เรากระทำไว้เมื่อเรากระทำสิ่งใด เราสั่งสมสิ่งใด
สิ่งนั้นจะกลับมาหาเราเป็นปัจจุบัน สิ่งที่เรายอมรับเราจะพบ
ความสุขเบื้องต้นอยู่ที่ตัวเรานี่ คือ เหตุและผลของความเป็นจริง
สิ่งที่เราต้องยอมรับเพราะเราเป็นผู้สั่งสมมา เราเป็นผู้กระทำมา
สิ่งนี้จึงบังเกิดแก่เราในปัจจุบันนี้

ความเป็นจริง ๑

ให้เรายอมรับความเป็นจริงคือ กรรม ยอมรับการกระทำ
ผลที่เกิดขึ้น คือ สิ่งที่เราได้กระทำไว้ ให้คิด ให้เห็นความเป็นจริง
สิ่งที่เกิดแล้ว ให้คิด ให้เห็นความเป็นจริงจากการกระทำ เมื่อ
ยอมรับความเป็นจริงเราจะหาเครื่องชำระ เพื่อความสุข
อันแท้จริงของเราคือ ความสงบ ร่มเย็น

พระอ.ป๋วย

ความเป็นจริง ๒

พระยโง

เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงได้ เราจะเห็นนิสัยของเรา แต่ถ้าเราดื้อรนเพราะเราไม่ยอมรับความเป็นจริง เราลองกลับมาทบทวนตัวเองก่อน ความเป็นจริง เรานึกอะไร ในชีวิตเรายอมรับอะไรได้บ้าง

ความเป็นจริงคือ สิ่งที่มีอยู่ สิ่งที่ได้รับผลอยู่ทุกวัน ความเป็นจริงมันเกิดอะไร เราจึงจะเห็นความรู้สึก นิสัย อารมณ์ของเรา อารมณ์ของเราเป็นอย่างไร เต็มใจเกิดความสุข พอใจ ยินดี ไม่ชอบไม่พอใจ ไม่ยินดี เราจะเห็นความรู้สึกแบบนี้ เราจะเห็นความรู้สึกแบบนี้ทุกวัน เต็มใจเรามีความโกรธ มีความอิจฉา มีความริษยา มีความอาฆาต พยาบาทจองเวร เราจะเห็นนิสัยของเราอย่างนี้ทุกวัน

ความเป็นจริงอยู่ที่ไหน

เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริง เราไม่รู้ว่าจะอะไรคือ ความเป็นจริง เราไม่เห็นผลของการกระทำ ผลของการกระทำ คือ ความเป็นจริง เราทำสิ่งใดเราย่อมได้รับผลของกรรมแต่เราไม่เห็นผลของการกระทำเราจึงไม่ยอมรับความเป็นจริงของผลที่มันเกิด

ผลที่มันเกิดแก่เราตั้งแต่แรกจนถึงปัจจุบัน เกิดอะไรขึ้นบ้าง ผลที่เราได้รับ เราจะยอมรับความเป็นจริงเป็นผลหรือไม่ สิ่งที่เกิดขึ้นแก่เราเพราะเราเป็นผู้กระทำ ถ้าไม่ยอมรับผลตรงนี้ เราจะดิ้นรนเพราะเราไม่เชื่อในสิ่งที่เราได้กระทำลงไป เราจะไปโทษคนนั้นคนนี้ไม่ได้เพราะเราไม่ยอมรับ

ความเป็นจริง คืออะไร

เราลองมาดูตัวเรานี้กว่าในชีวิตเรายอมรับความเป็นจริง อะไรบ้าง เช่น ถ้าเรามีฐานะเป็นบุตรไม่เชื่อฟังบิดามารดา เราทำตัวไม่ดี เราไม่โทษตัวเรากลับไปโทษว่าบิดามารดาไม่สอน ไม่อบรม การที่เราเห็นคนอื่นมีทรัพย์สมบัติ มีความสุขสบาย ก็โทษบิดามารดาอีกว่าไม่มีทรัพย์ไว้ให้เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเองว่า เราเป็นผู้กระทำเพราะเราไม่ยอมรับผลผลที่เราเป็นอยู่ที่เรากระทำไว้ ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริง

แล้วเราจะทำอย่างไรต่อเมื่อเราโตขึ้น เราก็กังวลสมอารมณ์ของ
ตัวเอง เอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่นิสัยของตัวเองเพราะเราไม่ยอมรับ
ความเป็นจริงเอาแต่อารมณ์ของตัวเองแล้วเราก็กินรากับ
อารมณ์ของตัวเองเพราะเราไม่ยอมรับความเป็นจริง

ในการมาปฏิบัติก็เพื่อให้เราได้เห็นความเป็นจริง เห็นนิสัย
ของเรา เราอาจจะไม่เข้าใจเพราะขณะที่ทำผลยังไม่เกิดขึ้น
แต่ในปัจจุบันจะเกิดผลแก่เรา เช่น ในขณะที่เราพูดไม่ดีออกไป
เราเห็นผล ผลของสิ่งที่เราพูดเป็นอย่างไร เราเห็นความ
เป็นจริง ถ้าเราย้อนคิดจากคำพูดอย่างเช่น เราพูดเท็จเป็น
อย่างไร เอาเรื่องราวไปบอกต่อแล้วเป็นอย่างไร เมื่อเราพูดโกหก
เขารู้ พอเขาจับได้ว่าเราพูดไม่จริงมุมมองเป็นอย่างไร การที่
ไม่เห็นเพราะเราไม่ยอมรับ พูดไปแล้วสบายใจ กลายเป็นนิสัย
ของเราที่ชอบพูดโกหก บางคนพูดเพื่อเจ้อจนเป็นนิสัย ไม่เห็น
ความเป็นจริงว่า มันจะเกิดผลอะไรบ้าง บางคนชอบพูดคำหยาบ
จนเป็นความเคยชิน เราไม่เห็นผลของการที่เราพูดคำหยาบเป็น
อย่างไร บางคนพูดส่อเสียด เอาเรื่องคนอื่นมาพูดส่อเสียด
เปรียบเปรยไม่เห็นผลของการพูดว่าเป็นอย่างไร

แต่เมื่อใดเราเห็นบุคคลอื่นมาพูดแบบเดียวกับเราให้เรา
รู้สึก เราเริ่มเห็นผลว่าเรามีอารมณ์อย่างไร อารมณ์เราจะเกิดขึ้น

จากความชอบ ไม่ชอบ ไม่พอใจ จากการที่เขามาพูดแบบนี้ ไม่ชอบเพราะเขาพูดโกหกแต่ขณะที่เราโกหกทำไปเพราะเราชอบ เราพูดคำหยาบ พอเขาพูดกลับมาบ้างเราไม่ชอบ เขาพูดไม่ดี ขณะที่เราพูดไม่ดีทำไมเราชอบ เราไปพูดส่อเสียดคนอื่นเขา พอคนอื่นเขาพูดส่อเสียดมาบ้างทำไมเราจึงไม่ชอบ เราพูดจาเพื่อเจ้าเล่ห์ไหล คนอื่นมาพูดจาเพื่อเจ้าบ้าง ทำไมเราจึงเกิดความไม่ชอบ

ความเป็นจริงเราไม่เห็นนิสัยตัวเรา เราทำจนเกิดความเคยชิน เราจึงไม่ยอมรับนี่คือ ผลที่มันเกิดขึ้น เราไม่ยอมรับผลของการกระทำ เมื่อบุคคลอื่นทำกับเราทำไมเราจึงมีอารมณ์ เมื่อเราไปทำกับคนอื่น ทำไมเราจึงมีความรู้สึกชอบ พอใจสบายใจ เมื่อได้ทำเราไม่เห็นความเป็นจริง เห็นแต่อารมณ์ของตัวเอง อารมณ์คือ นิสัยของเรา

เราไม่เห็นความเป็นจริงของการกระทำว่า เป็นคุณหรือเป็นโทษ **คุณ**คือ สิ่งที่ได้รับทำให้เราเกิดประโยชน์ ทำให้เรามีความสุข **โทษ**คือ สิ่งที่เราได้รับเกิดผลเสีย ทำให้เราทุกข์เราดันรน เราไม่ได้พิจารณาเห็นคุณและโทษ เมื่อเราปลุกฝังมาแบบนี้ เมื่อเราโตขึ้นเราจะเป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่ความคิดของตัวเอง เอาแต่ความอยากของตัวเองเป็นข้ออ้าง

เราจึงไม่มีเหตุและผลเอาแต่ความรู้สึกของตัวเอง เราไม่เห็นความเป็นจริงตรงนี้ ความรู้สึกความเห็นเราไม่สนใจเพราะเรามีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่เรากระทำ เมื่อผลมันเกิดขึ้นเราจะตื่นกับผลที่เราได้รับคือ การกระทำที่เราได้ทำไว้แต่ถ้าเรายังไม่ยอมรับผล เราก็จะตื่นนอนไปเรื่อยๆ แสวงหาไปเรื่อยๆ จากความรู้สึกของตัวเองเมื่อทำแล้วไม่ยอมรับ

ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงเราจะไม่แสวงหา เราจะเป็นสิ่งที่เรากระทำไว้ทั้งหมด เราจึงจะเริ่มต้นได้เพราะมันเป็นความจริงแต่ถ้าเรายังไม่ยอมรับไม่เห็นความเป็นจริงการประพฤติปฏิบัติ หรือสิ่งใดที่เรากระทำอยู่ยังไม่เห็นผลเราเห็นแต่ความสุข จะเห็นแต่ความสบาย จะเห็นอะไรก็แล้วแต่ มันเป็นเพียงเปลือกนอกจะอยู่ได้แค่ชั่วคราวช่วยยามจากนิสัยของเรา เช่น ถ้าเราประกอบอาชีพการงานเราทำการงานดี มีทรัพย์มีเงิน มีทอง ชีวิตรุ่งเรืองได้ชั่วขณะ พอเราไม่ทำสิ่งนั้นจะหายไป

เมื่อเราต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้นแต่เราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเองว่า เรากระทำการงานเพื่ออะไร เราจะรักษาได้หรือไม่ ความดีของเรากระทำแบบนี้ เราจะเห็นมุมมองของตัวเองจากการกระทำ

ถ้าเราไม่เห็น เราจะปฏิบัติแบบนี้ไปเรื่อยๆ เราจะได้
อะไรเพราะเราไม่ได้กลับมาคิดพิจารณาจากสิ่งที่ได้กระทำ
เรากระทำผ่านทางกาย วาจา และใจ เราเอากาย วาจา ใจ
มาพิจารณานั้นคือความเป็นจริง เรากระทำทางกายเราก็เอา
กายมาพิจารณาคือ เห็นผล เรากระทำทางใจเราก็เห็นความ
รู้สึก ใจเราคิดอย่างไรก็เห็นผล เรากระทำทางวาจาพูดไปแล้ว
เป็นอย่างไร เราเห็นผลแต่เราไม่ยอมรับเพราะเราทำตามความ
เคยชินถ้าเรายอมรับเราจะสำรวจระวัง

ในการสำรวจระวังด้วยกาย วาจา ใจ คนที่สำรวจคือ
ตัวเรา ผลมันเกิดขึ้นที่เรา เราเป็นคนตื่นนอนเป็นทุกข์ทางกาย
วาจา ใจ สิ่งที่เราลุ่มหลงคือ กาย วาจา ใจ คือ ร่างกายกับใจนี้
เพราะมันบ่งบอกถึงการกระทำ ทุกวันนี้ที่เราเป็นทุกข์เราตื่นนอน
ก็คือ ร่างกายเรา กับความรู้สึก คือ ใจ เรามีแต่อารมณ์ความรู้สึก

เมื่อเราเห็นเรายอมรับ เราจะขัดใจตัวเองได้ ใจของเรา
ต้องมีเครื่องยึดให้ใจเรามีที่พึ่ง ให้ใจเรามีเครื่องรักษา ตัวเรา
มีเครื่องรักษาตัวเราเพราะเราเห็น ถ้าเราไม่เห็นเราจะเอาอะไร
มาเป็นเครื่องรักษา เป็นที่พึ่ง จะเอาแต่กิเลส ความลุ่มหลง
ความโลภของเรา ความอยากแล้วก็ความโกรธของเรามาเป็น
เครื่องยึด เราจึงไม่เห็นความจริงในอารมณ์ของตัวเรา เราก็

ลุ่มหลงไปกับความโลภคือ ความอยาก โมหะ คือ ความหลง
โทสะคือ ความโกรธ คิดประทุษร้ายผู้อื่น คิดไม่ดีต่อผู้อื่น
เราจะเห็นตัวอารมณ์ เราจะหลงอยู่อย่างนี้เราจะไม่ยอมรับ
ไม่เริ่มต้นขัดกาย วาจา ใจ เราจะเป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่สนใจ
อะไร อยากทำอะไรก็ทำไป ไม่กลัวบาป ไม่กลัวกรรม เราไม่กลัว
สิ่งที่เกิดขึ้นคือ การกระทำ เราจึงไม่เห็นคุณกับเห็นโทษ

เมื่อไรที่เราคิดได้ นึกได้ เราเริ่มกลัวบาป กลัวกรรม
กลัวบาป คือ สิ่งที่ไม่ดี กรรม คือสิ่งที่เราได้กระทำไว้ เพราะเห็น
คุณกับโทษ เราจะมาขัดตัวเอง การขัดตัวเองจะมีการสำรวจ
เข้าไปใน กาย วาจา ใจ เพราะเราเป็นผู้สำรวจ

เมื่อเรายอมรับอะไรเราจะเข้าใจการกระทำหรือความ
เป็นจริงของแต่ละบุคคล ถ้ายอมรับความเป็นจริงเรื่อง กฎของ
กรรม กรรมคือ การกระทำเพราะเห็นคุณและเห็นโทษ เห็นบาป
สิ่งที่เราได้มีการกระทำไว้ มันเป็นโทษเราจะเริ่มยอมรับตรงนี้
เราจะมีเครื่องชำระเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเองได้ไม่ให้เราหลง
ไปกับอารมณ์เหล่านี้ เราจะเริ่มคลายจากความหลง

เมื่อเราเห็นผลของการกระทำเมื่อไรนั่นคือ ความเป็นจริง
เราจะพยายามทำดีต่อเพื่อสั่งสมความดี เป็นการสั่งสมกุศลให้

กับตัวเองเห็นสิ่งที่ไม่ดีเราจะไม่กระทำ เราจะเริ่มมีเครื่องชำระ
เราจะเริ่มสำรวจกาย วาจา ใจ เพราะเราเอาศีลมาชำระขัด
ตัวเอง ขัดกิเลสตัวเราที่ละน้อยเพราะเป็นปัญญาทำให้เราขัด
กิเลสที่ตัวเรา

ธรรมะ คือ ความเป็นจริง ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง
เราจะมีเครื่องชำระ กาย วาจา ใจ ของเราได้ความสุขก็จะ
เกิดขึ้นที่ตัวเรา

ความเป็นจริง ๒

เมื่อเรายอมรับความเป็นจริง เราถึงจะเริ่มขัดใจตนเอง
ให้ใจของเรามีเครื่องยึด ให้ใจเรามีที่พึ่ง ให้ใจเรามีเครื่องรักษา
เพราะเราเห็นอารมณ์ของตัวเราที่ลุ่มหลงไปกับความโลภ
ความโกรธ ความหลง คิดประทุษร้ายผู้อื่น คิดไม่ดีต่อคนอื่นเขา
เมื่อเราคิดได้ เรานึกได้ เราเริ่มกลัวบาป คือ สิ่งที่ไม่ดี กลัวกรรม
คือ สิ่งที่ได้กระทำไว้เพราะเห็นคุณกับโทษ เราก็จะกลับมาขัด
ตัวเองมีการสำรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจ เราเป็นผู้สำรวมข้างใน
เราถึงจะเห็นความเป็นจริงของการปฏิบัติ

ถ้าเรายอมรับเราก็จะพบความเป็นจริง เราก็จะมีเครื่อง
ชำระแล้วเราก็จะมาทำกาย วาจา ใจ ของเราได้เองแล้วความสุข
ก็จะเกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง

พุทธ ๒.๕



ความเป็นจริง ๓

พระยโง

พระพุทธองค์ทรงเทศน์เพื่อให้เราสามารถรู้ได้เห็นได้ที่ตัวเราเอง ความเป็นจริงอยู่ที่เราสามารถรู้ได้ตัวเราต้องสามารถเห็นได้ที่ตัวเรา

ก่อนที่จะเราจะเห็นตัวเรา ความเป็นจริงอยู่ข้างในเป็นสภาวะแต่เราต้องเห็นสิ่งที่เรากระทำ เห็นสิ่งที่เราประพฤติกคือ นิสัย สิ่งที่เรากระทำเรียกว่า การปฏิบัติ

ขณะที่เราปฏิบัติ ขณะที่เรากระทำ เราเห็นความเป็นจริงของตัวเราหรือไม่ เราไม่เห็นตัวเราอยู่ข้างในแต่เราเห็นว่าเราทำอะไรไว้ เราประพฤติอย่างไร เราเห็นตัวเรา เห็นร่างกายหรือไม่ว่า เราทำอะไร เห็นความคิดของเราหรือไม่

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นในสิ่งที่เรากระทำอยู่ เห็นความเป็นจริงของการกระทำ เรากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน พระองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง

ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงกับปัจจุบัน เราจะไม่เข้าใจสิ่งใด เมื่อเราอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นความเป็นจริงของร่างกายให้เราคิดพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง ให้กลับมาดูที่ตัวเราคือ ความรู้สึก ให้ตัวเราเห็น เห็นจากอาการที่ตัวเรากระทำ ให้ตัวเราคิด คิดจากการกระทำของเราเอง ให้ตัวเราเห็นว่าตัวเราทำอะไรแล้วก็ให้เห็นความรู้สึกคือ ตัวเราคิดอะไรจากสิ่งที่เราได้กระทำ

พื้นฐานเบื้องต้นเพื่อให้เราได้เห็นตัวเราและให้เห็นตัวเราคิด เราจะเห็นว่า ตัวเราคิดอะไรแล้วเห็นตัวเรากระทำ เราจะเห็นความรู้สึก เห็นอารมณ์เกิดขึ้นจากความรู้สึกจากสิ่งที่เราเห็นจากสิ่งที่เราคิด

ขณะที่เราเห็นภายนอก เราเห็นอะไร ตาเราเห็น รูป รูปที่เราเห็นเป็น แสง สี เห็นเป็นรูป รูปที่เขาสम्मติว่าเป็นแบบนั้น แบบนี้ โลกสมมติก็แล้วแต่ที่โลกเขาเรียกกัน เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เป็นต้นไม้ มีอากาศ มีบ้าน มีเรือน มีบุรุษ สตรี เราเรียกว่าสมมติทั้งหมด

จะเห็นว่าเมื่อเราเห็นแล้วเราคิด ขณะที่เรามองเห็นแล้วนำมาคิดต่อจะเป็นความรู้สึกขณะที่เราเห็นเราคิดอะไร ขณะที่เราฟังเสียงได้ยินเสียงแล้วเราคิดอะไรต่อ คือ ความคิดของเราเป็นความรู้สึกที่เราไม่เท่าทัน เราต้องกลับมาคิดว่าพอได้ยินเสียงแล้วเป็นอย่างไร คิดอะไรจากการที่เราได้เห็น

เวลาที่เรารับประทานอาหาร เราได้ลิ้มรส รสของอาหารที่มันสัมผัสถูกต้องลิ้นพอสัมผัสถูกต้องเราจะเห็นความรู้สึกที่สัมผัสแล้วเราคิดอะไรต่อจากการปรุง รสเป็นอย่างไรจากการสัมผัสลิ้น อันนี้เค็ม อันนี้เปรี้ยว อันนี้ไม่ชอบ เติมนั้นเติมนี่เห็นหรือไม่ว่า เราเห็นตัวเรากระทำหรือไม่คิดอะไรต่อพอไม่ถูกใจเราก็ปรุงให้ถูกใจคือ เราต้องเห็นลิ้นคือ การรับรสเราก็เห็นความรู้สึก เราจะเกิดความชอบ เห็นหรือไม่ว่า เราเห็นอะไรต่อจากการสัมผัส จมูกเราได้กลิ่นแล้วเป็นอย่างไร เราจะเห็นความรู้สึกของเราสัมผัสที่ถูกต้อง เราได้กลิ่นแล้วเราคิดอะไรเรานึกอย่างไร ร่างกายเราสัมผัสถูกต้อง ความร้อน ความเย็น ความอ่อน ความแข็งที่มาตกกระทบ เราเห็นแล้วเราคิดอย่างไร เราคิดอะไรต่อจากความรู้สึก

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิด ให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายแล้วเราจะน้อมออกไปถึงการกระทำจนเป็นนิสัย

ให้เราเห็นความรู้สึกจากนิสัยที่เราทำซ้ำๆ ให้เห็นความเป็นจริงว่า เราทำอะไรอยู่เป็นปัจจุบัน

เมื่อเราเห็นความเป็นจริง เราจึงจะยอมรับความเป็นจริงได้จากการกระทำจนกว่าเราจะเข้าใจเกิดปัญญายอมรับความเป็นจริงเพราะเรากระทำจนเป็นความเคยชินเป็นนิสัยทำให้เราไม่เห็นตัวเรา

ตัวเราต้องเห็นความเป็นจริงให้ได้ที่ตัวเรา ต้องคิดให้ได้ที่ตัวเรา เราจึงจะเป็นผู้เริ่มทาง เริ่มต้นการกระทำใหม่จากการที่เรากระทำซ้ำๆ เพราะเราเห็นว่าสิ่งนี้ดีเราจะกระทำ ไม่ดีเราจะไม่กระทำ ขณะที่เรากระทำเราจะเห็นความเป็นจริงแบบไหน เห็นชอบ เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นชอบ คิดชอบจากความเป็นจริง สิ่งที่เราคิดที่เราลงมือกระทำ จึงเป็นการกระทำชอบ

เราต้องมาพิจารณาคือ ตัวเราก่อนเพราะเราเห็นตัวเองจากการกระทำเป็นปัจจุบัน เราเห็นชอบ เราคิดชอบ แล้วลงมือกระทำ ขณะที่เราพูด เราพูดชอบหรือไม่ ขณะที่เรานึกเราคิด เราแสดงอาการออกมาทางกายชอบหรือไม่ เป็นผลของการกระทำ ถ้าเราเห็นปัญญาจะเกิดขึ้นแก่เรา เราจะเริ่มสำรวม เพราะเราเห็นความเป็นจริงของการกระทำ เราจะสำรวมกาย วาจา ใจได้เพราะเห็นคุณกับโทษ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็น ให้เราคิด การยอมรับ คือ ยอมรับการกระทำว่ามันให้ผลแก่เราอย่างไร ถึงเราจะเชื่อ ในคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาแต่เราก็จะได้รับผลของการกระทำ พระองค์ทรงนำคำสั่งสอนมาเผยแผ่เพื่อให้เราเห็นชอบ คิดชอบ แต่เดิมเราไม่มีความเห็นชอบ คิดชอบ เพราะเรามีแต่ อารมณ์ของตัวเองจากตัวเองชอบจากการกระทำผลที่ได้รับ เป็นอย่างไร ผลอาจจะไม่แสดงออกมาให้เราเห็น เมื่อใดที่ผล ออกมาแล้ว เราจึงจะเห็นผลจากการที่เราได้กระทำ เรากลับมา ดูความรู้สึกของตัวเอง ถ้าเราใช้ร่างกายกระทำสิ่งไม่ดีไว้เช่นไร ผลก็ออกมาทางกายเรา เรากระทำทางวาจาพูดไม่ดีเช่นไร เราจะเห็นบุคคลอื่นมาพูดกับเราเช่นนั้น เรากระทำใจไม่ดีเช่นไร เราจะเห็นผลที่มาตกกระหนาบกลับมาหาเราแต่ถ้าเราไม่ยอมรับ ผลเราจะตื่นรนต่อความรู้สึกอาการที่เกิดขึ้น ตื่นรนกับการกระทำของบุคคลอื่น ตื่นรนกับความคิดของคนนั้น ตื่นรนกับ คำพูดของคนอื่นเพราะเราไม่เห็นผลจากสิ่งที่เรากระทำเอาไว้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ถ้าสิ่งใดที่เราได้กระทำไว้สิ่งนั้น ย่อมเกิดแก่เรา ความเป็นจริงนี่คือเหตุและผล ถ้าเราไม่กระทำ สิ่งใดสิ่งนั้นย่อมไม่เกิดแก่เรา ถ้าเราคิดดีสิ่งดีย่อมเกิดแก่เรา เมื่อเราพูดดีคนอื่นบุคคลอื่นต้องพูดดีแก่เรา เมื่อเรากระทำดี

บุคคลอื่นต้องกระทำดีแก่เรา แต่ถ้าเราทำตรงกันข้ามสิ่งนั้นก็
จะกลับมาหาเราเช่นเดียวกัน

เมื่อเรากลับมาเป็นปัจจุบันเราเห็นความเป็นจริงอยู่ทุกวัน
แต่เราไม่ได้ใส่ใจ เราไม่คิดเพราะเราไม่รู้ เราไม่ได้สนใจเพราะมัน
เป็นความปกติ เพราะเรายังไม่เห็นโทษไม่เห็นคุณ ขณะที่เรายัง
ไม่เห็นโทษเราจะทำเหมือนเดิม แต่เมื่อไรที่เราเห็นโทษเราจะ
สำรวมระวังเพราะเห็นแล้วว่ามันไม่ดี เราจึงจะหาทางหรือหาวิธี

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้แก่เราเพื่อให้เห็นโทษจาก
สิ่งที่เรากระทำ พระองค์ทรงเป็นผู้บอกทางให้เห็นคุณจากสิ่ง
ที่เรากระทำไว้

เราควรคิดพิจารณาด้วยตัวเองได้ เราต้องเห็นโทษให้ได้
ชีวิตของเราทุกวันนี้ก็ขึ้นๆ ลงๆ ทุกข์ยาก ลำบาก เพราะเรา
เป็นคนกระทำเราต้องเห็นโทษของตัวเองให้ได้เสียก่อน โทษคือ
สิ่งที่เราได้กระทำไว้ เมื่อเราเห็นโทษ คือ สิ่งที่เราต้องยกขึ้นมา
โทษ คือ สิ่งที่เรากำลังได้รับอยู่ยกขึ้นมาคิดให้เราเห็นสิ่งที่เรา
ได้รับเอามาพิจารณา เรียกว่า โทษ การยกโทษ คือ ยกโทษ
เอามาคิดเอามาพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เราจึงจะเห็นว่าสิ่ง
ที่เราทำเป็นโทษคือ ไม่ดี เมื่อไม่ดีโทษตรงนี้ให้ผลแก่เราอย่างไร
คือ เอาสิ่งตรงนี้มาพิจารณาเราจะเห็นการกระทำ

โทษมันเกิดแก่เราอย่างไร

เราควรพิจารณาว่า โทษทางกายเป็นอย่างไร เมื่อเราทำไม่ดีไว้ โทษทางวาจาให้ผลอย่างไร โทษทางใจ ขณะที่เราคิดไม่ดีให้ผลแก่เราอย่างไร ถ้าเราคิดไม่ได้เราจะทำไปตามอารมณ์ความรู้สึกเราจะเริ่มชีวิตใหม่ไม่ได้

คำว่า โทษ คือ เราต้องยกสิ่งนั้นมาคิดพิจารณา ยกโทษ คือ เอาเรื่องโทษ คือ เรื่องที่มันกำลังเกิด ผลของโทษ คือ สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ สิ่งที่ทำให้เราดิ้นรน

เราเห็นโทษหรือไม่

เราเห็นโทษของกรรมจากคำพูดหรือไม่ ถ้าเราพูดไม่ดีเป็นอย่างไร ผลทำให้เรารู้สึก ถ้าเราไม่เข้าใจเราลองดูว่าคนอื่นพูดไม่ดีแก่เรา เรารู้สึกเราจะโทษว่าทำไมจึงพูดแบบนี้ พูดไม่ดีกับเราแต่เราไม่ได้โทษตัวเราเอง เราก็พูดอย่างนี้มาก่อนผลจะเกิดขึ้นแก่เราทันทีเพราะเกิดความไม่ชอบ เรารู้สึกไม่พอใจ อารมณ์เกิดขึ้นในใจ เราเห็นโทษผลที่มันเกิดขึ้นตรงนี้เรียกว่า โทษ

การที่ยกโทษขึ้นมาคือ สิ่งที่เราได้กระทำไว้เอามาพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งนี้ไม่ดีอย่าทำ เพราะผลมันเกิดขึ้น ถ้าเรา

ไม่ยอมรับความเป็นจริงเราไม่ยอมรับโทษ คือ ไม่ยอมรับความเป็นจริง เรากระทำอยู่ ไม่ตีคนนั้น ไม่ว่าคนนี้ เราทำตัวไม่ดี นิสัยไม่ดี พูดไม่ดี ทำอะไรไม่ดี เมื่อเราไปกล่าวโทษบุคคลอื่นจากการกระทำเพราะเราไม่เห็นผล ถ้าเราเห็นผลเราจะหยุดการกระทำไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่กล่าวว่าเขาเป็นคนไม่ดีเพราะเราเห็นโทษจากตัวเราเอง ดังนั้นการที่เขาแสดงหรือทำอะไรให้เราเห็นเป็นสิ่งที่สอนให้เราเห็นโทษเพราะมันเป็นผล คือ สิ่งที่มีมันเกิดขึ้น โทษคือ จากสิ่งที่เขาได้กระทำไว้

ถ้าเราเห็นผลของตัวเองจากการกระทำเราจะไม่เห็นโทษบุคคลอื่น เราจะไม่กล่าวโทษบุคคลอื่น การกล่าวร้ายบุคคลอื่นคือ กล่าวเรื่องราว คือ กล่าวโทษ ยกโทษของเขามากกล่าวอ้างว่าเขาเป็นคนไม่ดี เขาพูดจาไม่ดี ทำตัวไม่ดี เขาคิดไม่ดี เขาทำโน่นทำนี่ไม่ดีเป็นการกล่าวโทษ เอาสิ่งที่เขากระทำมากกล่าว เราไม่ได้ดูตัวเราเพราะเราไม่เห็นโทษของตัวเอง

คำว่า โทษคือ การที่เราไปยกคนอื่น ไปจ้องจับผิดคนอื่น คือ จิตใจเราเพ่งโทษบุคคลอื่น คือ ไปจ้องจับผิดเขา จ้องการกระทำ เพ่งโทษ คือ ยกเอามาเป็นเรื่อง เอามากกล่าวให้เป็นเรื่องเป็นราว คือ เอาความผิดเขา แต่ลืมโทษตัวเองไป โทษของเขาก็คือ ตัวเราไปจ้องจับผิดเขา ไปกล่าวเขา ไปกระทำไม่ดีต่อเขาตัวเรามีโทษแล้วมันให้ผลแก่เรา

มันให้ผลแก่เราอย่างไร

เราจะเห็นความรู้สึกของเราความคับแค้นใจ ความอึดอัด ความไม่สบายใจ ความไม่สบายกายจากความรู้สึกที่เขากระทำ แสดงให้เห็น คำพูดที่พูดออกมาทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ กิริยาอาการท่าทางแสดงออกมาเราก็รู้สึกอึดอัดใจ เราจะเห็นอารมณ์ตรงนั้นว่ามันเป็นโทษ คือ สิ่งที่ทำไว้ผลมันเกิดขึ้นที่เรา ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงเราจะเริ่มชีวิตใหม่ไม่ได้ เราจะผูกแต่อารมณ์เมื่อเขาทำไม่ดีเราจะมีความอาฆาต

เราอาฆาตด้วยวิธีใด

เราอาฆาตจากการกระทำจากความรู้สึกไม่ถูกใจ เราไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจจากการกระทำของเขาว่าทำไมมาพูดไม่ดีกับเรา เรามีจิตใจอาฆาตเขา คิดจองเวรเขา คิดที่จะเอาคืนจากการกระทำนี้เพราะเราไปยกโทษคือ ไปหยิบโทษของเขา เราจะไม่โทษตัวเอง ไม่ดูตัวเองว่าเราทำแบบนั้นหรือไม่ เราเป็นคนมีนิสัยเช่นนั้นหรือไม่ เราจึงต้องรู้จักโทษของตัวเอง ถ้าเราไม่ยอมรับเราจะปฏิบัติธรรมไม่ได้ เราจะเริ่มชีวิตใหม่ไม่ได้เพราะไม่เห็นสิ่งที่เรากระทำไว้ผลมันเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง เมื่อเราเห็นเราจะเป็นผู้เลือกทางเดิน ทางเดินที่พระองค์ทรงสอนไว้คือ ทางสายกลางอยู่กับปัจจุบันเพื่อชำระ กาย วาจา ใจของเราให้เราเป็นปกติ เราต้องเห็นโทษจากการกระทำของเราให้ได้ทุกวัน เราจึงจะเริ่มชำระได้คือ สำรวมได้

ถ้าเราไม่รู้จัก เรายังไม่มีคำว่าสำรวมเพราะเราไม่เห็นโทษ ถ้าเราไม่เห็นโทษเราก็กังขาปฏิบัติเหมือนเดิม เมื่อไรที่เราเห็นโทษเราจะเป็นผู้สำรวมระวังจากการกระทำกาย วาจา ใจ เพราะเราเห็นโทษที่เกิดขึ้น เมื่อเราเห็นโทษทางวาจาเราจะไม่กล่าวร้ายผู้อื่น เมื่อเราเห็นโทษทางใจเราจะไม่เพ่งโทษผู้อื่น ถ้าเราเห็นโทษทางกายเราจะไม่เบียดเบียนผู้อื่น

โทษมันเกิดสิ่งที่เรายกขึ้นมา สิ่งที่เราเห็นยกขึ้นมาให้เห็น เพราะผล คือ เราได้รับ โทษ คือ สิ่งที่เราได้กระทำ ผลมันเกิดขึ้นแล้วที่เรา ตัวอย่างเช่น คนอื่นพูดไม่ดีแก่เรา เราต้องนึกถึงโทษว่า เราเคยพูดไม่ดีไว้กับเขา เขาจึงพูดไม่ดีกับเรา ขณะที่เราพูดไม่ดีกับเขาเราไม่สนใจว่าเขาคิดอะไร เขามีอารมณ์หรือไม่ เราไม่รู้ แต่เราารู้สึกมีความพอใจเราจะกลายเป็นเพ่งโทษบุคคลอื่น ผลสุดท้ายเราก็จะกล่าวร้ายบุคคลอื่นอีกเพราะเราไม่เห็นโทษจากสิ่งที่เราได้ทำไว้ ถ้าเราไม่ได้ทำไว้สิ่งนั้นย่อมไม่เกิดแก่เรา เราจะยอมรับโทษเราจะยอมรับผลหรือไม่

การที่เขากระทำตอบมาเราจะไปโทษว่าเขาเป็นคนไม่ดี เพราะเราเป็นคนกระทำเองจากอารมณ์ของตัวเองจากความไม่พอใจของตัวเองแล้วแสดงอารมณ์ออกมาทั้งหมด เมื่อบุคคลอื่นกระทำกลับมาหาเรา ทำไมเราต้องมีอารมณ์ไปโทษเขา แต่เราไม่คิดถึงสิ่งที่เราได้กระทำไว้กับเขามันให้โทษเราเห็นผลว่าเป็นอย่างไร

พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยเหตุผลให้เราเห็นความเป็นจริงของการกระทำ ถ้าเรายังไม่ยอมรับตัวเองจากการกระทำ เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ไม่ได้เพราะเราไม่เห็นโทษสิ่งที่เรากระทำไว้ ผลมันเกิดขึ้นแต่เราไม่ยอมรับ เราจะไปโทษคนอื่นตลอดเวลา เพราะเราไม่ยอมรับผลสิ่งที่เกิดขึ้นแก่เรา ตัวอย่าง ถ้าเราเป็น บิดามารดาไม่ดูแลอบรมสั่งสอนบุตร เราจะไปโทษบุตรไม่ได้ ถึงเวลาบุตรไม่ดูแลเรา ไม่เชื่อฟัง ก็ต้องโทษที่ตัวเราเพราะเรา ไม่ได้อบรมสั่งสอน ผลกลับมาหาที่ตัวเราเพราะเราเลี้ยงบุตร ให้เอาแต่อารมณ์ เอาแต่ใจ พอถึงเวลาบุตรเอาแต่อารมณ์ เอาแต่ใจ จะโทษใครเพราะเราทำเองไว้ทั้งหมด เขาเป็นคนเจ้าอารมณ์เพราะเราเป็นคนเจ้าอารมณ์ อะไรนิดหน่อยก็โกรธ ขณะที่บุตรทำใส่เราเราจะไปโทษใครเพราะเราทำไว้ทั้งหมด เราจะเห็นโทษ โทษที่มันเกิดขึ้นเพราะเราทำไว้ เราต้องยอมรับ

ว่า นี่คือ เราทำไว้ทั้งหมด กรรมเป็นของเรา เราก็ยอมรับ
โอหสิกรรม เราทำสิ่งใหม่ที่ดี ไม่โทษบุตรแต่โทษตนเอง นั่นคือ
ชีวิตใหม่เพราะเราเห็นผลความเป็นจริงจากการกระทำ

บิดามารดาทำกรรมแก่บุตรไว้ บุตรก็สามารถทำกรรม
กับบิดามารดาได้ สามิภรรยาทำกรรมซึ่งกันและกันได้ ครูบา
อาจารย์กับลูกศิษย์ก็ทำกรรมได้จากการกระทำเพราะไม่เห็น
โทษเราทำด้วยอารมณ์ ทำด้วยความรู้สึกละ ถ้าเราเห็นโทษเราจะ
ไม่กระทำการที่ไม่ดีเพราะเห็นผลที่เกิดแก่เราว่าเป็นเช่นไร ถ้าเรา
ยอมรับผลที่เกิดขึ้นแก่เรา เราจะนึกถึงโทษที่เรากระทำไม่ดีไว้
เราจะไม่ไปโทษบุคคลอื่นเรียกว่า การไม่เพ่งโทษ คือ ยอมรับ
ผลที่มาหาเรา

ขณะที่ผลดีเกิดขึ้นแก่เรา ตัวเรามีชีวิต มีความสุขสบาย
เราต้องยอมรับผลที่ได้กระทำไว้ทำให้เรามีความสุขสบาย
แต่เราไม่ได้หลงเราจะพยายามทำความดีต่อไป เราเริ่มเห็นคุณ
เมื่อเริ่มเห็นคุณ คือ ความดีที่มาหาเรา เรามีครอบครัวดี บุตรดี
กตัญญูว่านอนสอนง่าย เราจะเห็นคุณจะทำความดีต่อและ
มารักษากการกระทำของเรา ทำให้เรามีความสุขอยู่ตรงไหนเรา
ก็มีความสุข คุณก็คือ ความดีที่เกิดขึ้นแก่เรา

เราควรเห็นความเป็นจริงของการกระทำ เราโทษใคร ไม่ได้ต้องโทษตัวเราเอง ผลจะกลับมาหาเรา คือ การกล่าวร้าย เราต้องโทษตัวเองเพราะเรากล่าวร้ายผู้อื่น เราเพ่งโทษบุคคลอื่น เขาเพ่งโทษเรา จับผิดเรา เราก็ต้องโทษตัวเราเพราะเรา เพ่งโทษเขาก่อน จับผิดเขาก่อน เมื่อคนอื่นมาเบียดเบียนเรา เราต้องโทษตัวเองเพราะเราเบียดเบียนเขาก่อนจากการกระทำ บุคคลทั้งหลายจึงดิ้นรนเพราะไม่ยอมรับผลของการกระทำ สิ่งนี้คือ ผลที่เกิดขึ้น บุคคลทั้งหลายในโลกนี้จึงดิ้นรน เพราะไม่ยอมรับผลของการกระทำ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็น ให้เราคิดพิจารณา เราเป็นผู้เลือกทางเดิน ทางเดินของพระองค์ คือ ทางสายกลางเป็นปัจจุบัน พระองค์ทรงกล่าวว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง เพราะเราเห็นว่าเราทำไม่ดีทางกาย วาจา ใจ เราเห็นโทษแล้วโทษเป็นอย่างไร เราจะทำในสิ่งตรงข้าม การทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ เมื่อเราเห็นคุณเห็นโทษ เราคิดพิจารณาแล้วเราจะเริ่มการกระทำใหม่จนถึงการชำระตัวเอง เมื่อเรารู้แล้วว่าสิ่งนี้ไม่ดี เป็นทุกข์ เป็นโทษ เรามาเริ่มต้นใหม่

เมื่อเราเริ่มต้นใหม่เราจึงควรมากระทำความดี ชำระจิตใจของเรา เริ่มต้นจากตรงนี้คือ เมื่อเราเห็นชอบ คิดชอบ

พิจารณาแล้วเราเริ่มต้นกระทำ กระทำความดีด้วย กาย วาจา ใจ เพราะเราเห็นโทษแล้วว่า สิ่งที่เราทำไม่ดีด้วย กาย วาจา ใจ เป็นอย่างไร เรามากระทำความดีคิดกระทำความดีอย่างไร โดยการมาชำระ กาย วาจา ใจ จนถึงที่สุดคือ ละความโลภ ละความโกรธ ละความหลง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า การไม่กล่าวร้ายผู้อื่นเห็นว่าเป็นโทษ การไม่เฟ่งโทษผู้อื่นเห็นว่าเป็นโทษ การเบียดเบียนผู้อื่นเห็นว่าเป็นโทษ โทษกรรม คือ การกระทำที่เรากระทำไว้ สิ่งนั้นจะกลับมาหาเรา ทำให้เราเกิดอารมณ์ อารมณ์ตรงนี้ คือ ความอิจฉาริษยา ใจเราอาฆาตพยาบาทเขา ใจเรามีโกรธ คือ ความโกรธ ใจเรามีโทสะที่จะประทุษร้ายนี้คือ ความรู้สึกตัวอารมณ์จากเราเองเป็นผู้กระทำด้วยความหลง

ถ้าเราเห็นโทษเมื่อไร เราจะไม่โทษใคร เราจะโทษตัวเราเอง ความรู้สึกของเราเองจากการกระทำ ขอให้เราร่วมจากการกระทำ เราจึงจะเป็นผู้สำรวมกาย วาจา ใจ เพราะเราเห็นโทษ ในสิ่งที่เรากระทำ เราจะเห็นคุณจากสิ่งที่เราคิดพิจารณาแล้วเราเลือกทาง เมื่อเราเลือกทางแล้วเราจะเป็นผู้สำรวม กาย วาจา ใจ นั่นคือ การทำความดีให้ถึงพร้อมของพระพุทธองค์ด้วย กาย วาจา ใจ จนถึงที่สุดคือ การชำระใจของเรา ก็คือ ความพ้นทุกข์

ความเป็นจริง ๓

พระพุทธองค์ทรงสอนหลักโอวาทฯ คือ ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เพ่งโทษผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ การกระทำที่เราทำได้ สิ่งนั้นจะกลับมาหาเราทำให้เราเกิดเป็นอารมณ์ คือ ความอิจฉา ความริษยา ใจเราอาฆาตพยาบาท ใจเรามีโทษคือ ความโกรธ ใจเรามีโทษที่จะประทุษร้าย คือ ความรู้สึกที่เรามีอยู่ ตัวอารมณ์จากเราเองเป็นผู้กระทำด้วยความหลง ถ้าเราเห็นโทษจากการกระทำของเราเราก็จะหยุดได้ เราก็จะรู้สึกถึงความรู้สึกของเราที่เราดี้นรนและเราร้อน จากความรู้สึกของตัวเองจากการกระทำเพราะเราเห็นโทษสิ่งที่เรากระทำ เราก็จะเป็นผู้สำรวมกาย วาจา ใจ คือ การทำความดีให้ถึงพร้อมด้วยกายวาจา ใจ จนถึงที่สุดการชำระของเราคือ ความพ้นทุกข์

พระอ.ป๋วย



ความเพียรชอบ

พระยโง

เมื่อเรารู้ความเป็นจริงเรายอมรับ เรายอมรับอะไร ตัวเรา
จะเป็นคนยอมรับ เมื่อเรายอมรับเราจะเริ่มมาส้ารวมกาย วาจา
ใจ ระวังตัวเองว่า มันไม่ดี จากการกระทำ

เราระวังเพื่ออะไร

เรามาสา้ารวม เรามาระวังตัวเองจากการกระทำ โดยระวัง
ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เราระวังเพื่อไม่ให้เราทำผิด
หรือทำสิ่งที่ไม่ดีเพราะเรายอมรับในสิ่งที่เรากระทำแล้วคือ
เรายอมรับกรรมเราเห็นโทษในสิ่งที่ไม่ดี เราจึงมาเพียรระวัง

เราระวังอะไร

การที่เราระวัง เราระวังการกระทำของเรา ระวังทางกาย เป็นอย่างไร เราเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ ระวังทางใจ เราเพ่งโทษ ผู้อื่นหรือไม่ ระวังทางวาจาเรากล่าวร้ายผู้อื่นหรือไม่ เราระวัง ตัวเองไม่ให้กระทำความชั่วหรือทำสิ่งไม่ดี

พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า เราจะเริ่มมีความเพียร คือ เพียรระวัง ระวังไม่ให้บาปมันเกิด ขณะที่เราทำงานเรา สำรวมกาย วาจา ใจ เพราะเรากลัวเรายอมรับความเป็นจริงว่า เรากลัวกรรม เพียรไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้น

บาป คือ สิ่งที่ไม่ดี เกิดทางไหน เกิดทางกาย วาจา และ ใจ เราก็กเพียรกระทำ คือ สำรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจ เมื่อเรา เห็นกรรม เมื่อเห็นโทษเราจะเริ่มสำรนวนั่นคือ การทำความ เพียรชอบ เพียรระวังไม่ให้มันเกิด เมื่อบาปไม่เกิดเราจะมี ความเพียรต่อไป คือ เพียรทำกุศล คือ เพียรทำความดี เราเริ่ม สำรวมให้ตัวเรากระทำความดีด้วย กาย วาจา ใจ ถ้าเราเห็นโทษ เรายอมรับ เราก็กเพียรที่จะรักษาความดี เราเอาอะไรมารักษา ความดีเพราะเราไม่มีเครื่องชำระ ความเพียรที่เรากระทำก็เพื่อ ชำระกาย วาจา ใจ เพียรทำความดีให้มันเกิด พยายามรักษา ความดีไม่ให้เสื่อมจากเรา เมื่อเราเห็นคุณเราจะเพียรรักษา ความดีไม่ให้เสื่อมเพราะเราเห็นคุณความดีที่เราได้กระทำไว้

เราจึงต้องเพียรระวัง เพียรรักษา เพียรจะกระทำเพื่อให้มันอยู่กับเราเพราะเราเห็นคุณ

เพียรอันดับแรกคือ เพียรที่จะละ ก็คือ เพียรละสิ่งที่ไม่ดี จะได้ละอกุศลคือ เพียรที่จะละความชั่ว แต่ถ้าเราไม่มี ความเพียรที่จะละ เราจะไม่มีความว่า สำรวมทางกาย วาจา ใจ เพราะเราไม่เห็นโทษจากการกระทำ เมื่อเราเห็นโทษเราจะ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เราจึงจะมีการสำรวมระวัง

การสำรวมระวัง เราจะเริ่มต้นจากความเพียรอันดับแรก เพราะสำรวมระวัง กาย วาจา ใจ คือ ละความชั่ว เพียรละ อกุศลที่มันเกิดขึ้นแล้ว จึงเพียรละไม่ให้มันเกิด แล้วก็ เพียรทำกุศลให้มันเกิดขึ้นเพราะเราเห็นสิ่งที่ไม่ดีแล้วมันเป็นโทษ เราพยายามเพียรสำรวมระวัง กาย วาจา ใจ นั่นคือ เรากำลังทำความดีให้เกิดขึ้น เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้นในตัวเรา

เมื่อกุศลเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร

เมื่อกุศลเกิดขึ้นแล้วสิ่งนี้มีคุณแก่เรา เมื่อเราเห็นคุณเรา จะรักษากุศลคือ ความดีที่เราได้อยู่ สิ่งที่เราได้ สิ่งที่เรากระทำ ไม่ให้มันเสื่อมจากเราไป ถ้าเราไม่เห็นคุณจากสิ่งที่เรากระทำได้ เราจะรักษาสิ่งนี้ไว้หรือไม่

เมื่อเราไม่เห็นคุณเราจะไม่มีคำว่ารักษา ความดีของเราไม่ให้มันเสื่อมไปเปรียบเหมือนกับถ้าเราไม่เห็นโทษจากสิ่งที่เรากำลังกระทำ เมื่อเห็นนิสัยของเราอันแท้จริงไม่เห็นโทษ เห็นทุกข์ หรือเห็นอะไรที่เรากระทำ เราก็ไม่เพียรที่จะละบาป เราจะไม่เริ่มต้นเพียรระวังทำดี เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น

ถ้าเราไม่เห็นสิ่งที่ไม่ดี เห็นทุกข์หรือเห็นโทษสิ่งที่ไม่ดี เราจะมีความเพียรที่จะเริ่มต้นที่จะละบาป เรามีความเพียรที่จะเริ่มต้นทำความดีให้มันเกิดขึ้น ขณะที่ความดีเกิดขึ้น ถ้าเราเห็นคุณของความดีเราจะรักษาความดี รักษากุศลที่เราทำไม่ให้เสื่อมจากตัวเรา

เราจะรักษาความดีได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นคุณของความดี เราจะรักษาไม่ได้ การที่จะรักษาความดีเราต้องเห็นคุณ คุณคือสิ่งที่เราได้รับจากการกระทำ เมื่อเรากระทำด้วยการสำรวมกาย วาจา ใจ เราได้รับคุณอย่างไร เมื่อเราละสิ่งที่ไม่ดี เรามาทำความดีด้วยกาย วาจา ใจแล้วเรากระทำความดีของเรามันเกิดคุณแก่เรา เรากลับมาพิจารณาถึงปัจจุบัน เรามาปฏิบัติเรามาสำรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจของเรา เรามาละเพื่อทำความดี เราได้อะไรจากความดี ถ้าเราเห็นคุณ เราเพียรที่จะกระทำกุศล เราเพียรทำกุศลเพราะ

เราเห็นคุณจากการกระทำ ถึงแม้จะมีอาการใดๆ เช่น เหนื่อย หิว
ง่วง เจ็บไข้เล็กน้อย เราก็มีความเพียรที่จะกระทำ

เมื่อเราเห็นคุณเราจะมีคำว่ารักษาสິงนี้ไม่ให้เสื่อมไป
จากเรา ถ้าเรามีความรู้สึกแบบที่เรารักษา ถึงแม้เราจะหิว ง่วง
เราจะมีควมลำบากเราก็ทำ เราทำในสิ่งที่เราเห็นคุณ ไม่ให้
กิเลสมาครอบงำ ถ้าเราไม่เห็นคุณเราเห็นโทษเห็นสิ่งที่ไม่ดี
ถ้าเราเห็นตรงข้ามเราจะไม่เพียรที่จะกระทำ

ถ้าเราเห็นคุณเราเห็นโทษ เราจะรู้ว่าเราเพียรชอบหรือไม่
ไม่ใช่ชอบจากนิสัยตัวเองคือ ทำแต่สิ่งที่เราชอบ ถ้าไม่ใช่สิ่งที่
พอใจเราจะไม่กระทำนั้นไม่ใช่ความเพียรชอบตามคำสั่งสอน
ของพระพุทธองค์

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีความเพียรชอบ ก่อนที่เรา
จะเพียรชอบเราต้องเห็นสิ่งที่เรากระทำต้องเห็นโทษ เห็นสิ่ง
ที่ไม่ดีให้เรายอมรับความเป็นจริงสิ่งที่เรากระทำที่มันเกิดขึ้น
แล้วไม่ดี

เราเพียรชอบตามคำสั่งสอนเพียรเพื่อละอกุศล เพียรละ
คือ ความไม่ดีทางกาย วาจา ใจและมีการสำรวมกาย วาจา ใจ
เพียรละอกุศลที่มันเกิดขึ้นแล้วไม่ให้มันเกิดขึ้นแก่เรา

เราจะระวังได้อย่างไร

ถ้าเราไม่สำรวมกาย วาจา ใจ นั่นคือ

๑. การสำรวมระวังอกุศล คือ ความเพียรเบื้องต้น ระวังไม่ให้อกุศลมันเกิดขึ้นเพราะเรารู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี มันเกิดขึ้นแก่เราทางกาย เราทำอะไรระวังไม่ให้มันผิดทางวาจา จะพูดก็ระวังไม่ให้ผิดทางใจ ระวังความคิดของตัวเองไม่ให้ผิด เพียรระวังอกุศลไม่ให้มันเกิด เรียกว่า การสำรวมระวัง

๒. เพียรระวัง เราทำกุศลให้มันเกิดขึ้น เมื่อเราคิดไม่ดี ทำไม่ดี พูดไม่ดี เราก็เพียรระวังเพื่อให้ตัวเรากลับมากระทำความดี คือ ทำกุศลให้มันเกิด กุศลจะเกิดขึ้น ความดีจะเกิดขึ้น ตัวเราต้องมีความเพียรระวัง ระวังอกุศลที่จะเกิดขึ้น เพียรละไม่ให้มันเกิดระวังทำกุศลให้เกิดขึ้นถ้าไม่ระวัง กุศลจะเกิดขึ้นไม่ได้

๓. เพียรทำกุศล ให้มันเกิดขึ้นเมื่อเราสำรวมได้แล้ว เราจะทำกุศลได้เพราะเราระวังตัวจากการสำรวมระวัง การเห็นคุณและโทษเมื่อเห็นโทษเราเห็นคุณ เราจึงจะรักษาความดีนี้ไม่ให้เสื่อมจากตัวเรา ไม่มีใครรักษาได้นอกจากเรา เมื่อเราได้แล้ว เราไม่เห็นสิ่งที่เราได้ ไม่คิดที่จะรักษาสิ่งที่เราได้

สิ่งนั้นจะหายไปจากเราเพราะเราไม่เห็นคุณคิดว่ามันไม่มีประโยชน์

ขอให้เรามาสำรวจยอมรับความเป็นจริงเมื่อเราเห็นโทษ เราจึงจะเริ่มต้นชีวิตใหม่อยู่ในความเพียรชอบตรงนี้

ความเพียรของพระพุทธองค์คือ การสำรวจระวังกาย วาจา ใจ เพียรระวังอกุศลไม่ให้มันเกิดขึ้น เพียรทำกุศลให้มันเกิด เมื่ออกุศลเกิดขึ้นแล้วเพียรทำกุศลให้มันเกิดขึ้นแก่เรา เมื่อเราเห็นคุณเราจะกระทำบ่อยๆ เราจะรักษาเพราะเห็นคุณ รักษากุศลความดีไม่ให้เสื่อมจากเรานี้คือ ความเพียรชอบ เมื่อเรารู้เข้าใจ เห็นความเป็นจริงของความชอบ ทางสายกลาง นี้ความชอบก็คือ ละอกุศล ทำกุศลให้มันเกิดชอบแล้วก็เพียรรักษากุศลนี้ที่เกิดขึ้นแก่เราเพราะเราเห็นคุณ ขอให้เราเพียร ระวังรักษาสำรวจเข้าไปในกาย วาจา ใจ เราจะพบความสุข อันแท้จริง

ความเพียรชอบ

๑. เพียรละอกุศล ๒. เพียรระวังอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น
๓. เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น พอกุศลเกิดขึ้นแล้ว เราเห็นคุณ
เราก็จะกระทำเนื่องๆ เข้า ๔. เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
ไม่ให้เสื่อม นี่คือความเพียรชอบ ๔ สถาน

ความเพียรชอบของพระพุทธองค์ เราต้องรู้ตามความเป็นจริงของตัวเราเองว่า สิ่งไหนชอบ สิ่งไหนไม่ชอบ เพราะความชอบไม่ชอบอยู่ที่เรา ถ้าพิจารณาถึงความเป็นจริงของความชอบ คือ ทางสายกลาง ความชอบ คือ ละอกุศลพยายามทำกุศลให้เกิดขึ้นแล้วเพียรรักษากุศลนี้ที่เกิดขึ้นแก่เราไว้ เพราะเห็นคุณนั่นเอง เราเพียรระวังรักษาสำรวมเข้าไปในกายวาจาใจ เราก็จะพบความสุขอันแท้จริงจากคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พุทธะ อ.ป๋

นิสสัย ๑

พระยโง

ขณะที่เราไปยึด ไปถืออะไร เราจะรู้จักนิสัยของเราว่าเราไปยึดอะไร เราต้องพยายามระลึกให้ได้หรือเตือนตัวเองให้ได้ให้กลับมา เมื่อกลับมาแล้วเราจะอยู่กับอะไร เราจะอยู่กับสติ คือ ความระลึกได้ ตัวเราระลึกได้แล้วเรากลับมาอย่างไร สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว เรารู้ตัวเองจากความรู้สึกข้างใน เราจะกลับมาอย่างไร เราเอาอะไรกลับมา เราจะต้องเห็นตัวเรา

เมื่อเรากลับมาเราจะเห็นนิสัย นิสัยของเราเป็นอย่างไร เราจะเห็นจากอารมณ์ของเราเอง เราค่อยๆ มีสติ ตัวเราเริ่มระลึกได้ เมื่อเราระลึกได้กลับมาเป็นปัจจุบัน เราจะมีความรู้ตัว สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัว เรารู้ตัวจากข้างใน เราต้องระลึกได้ ของตัวเราเองจากข้างใน คือ ภายในใจ

เราระลึกอะไรได้ภายในใจ

เรารู้ตัวอย่างไรจากข้างในโดยดูจากความรู้สึกของเรา
ที่เรามีอารมณ์ สิ่งที่เราเกิดความรู้สึกชอบไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ
จากอารมณ์

อารมณ์ คือ ตัวเรา เมื่อเรารู้ตัวเราจะเห็นว่าเรากำลัง
โกรธขณะที่เรามีอารมณ์โกรธเราจะแสดงอาการไม่ดี เราจะ
พูดจาไม่ดี เราชักสีหน้าออกมาไม่ดีเพราะเรามีความรู้สึกข้างใน
คือ ความโกรธ

แต่เมื่อเรามีสติ คือ เราระลึกได้ เรามีความรู้ตัว เราจะ
หยุดตัวเองได้ชั่วคราวเมื่อเราหยุดเราจะกลับมาอยู่กับตัวเรา
เองอยู่บริเวณใจโดยอยู่กับเครื่องระลึก มีความรู้สึกผ่านกาย
รู้ใจ แต่ถ้าเรากลับไม่ได้ เราต้องกำหนดลมหายใจเพื่อเรียกสติให้
กลับมา เรารู้ตัวจากภายในผ่านกาย รู้ใจ กำหนดลมหายใจเข้า
ออก ๒-๓ รอบ สติจะกลับมาโดยเราบังคับแต่เราจะเริ่มรู้สึกตัว

เราจะรู้สึกตัวจากอะไร

เราจะอยู่กับลมหายใจเมื่อเราเริ่มรู้สึกตัวของเรา เราจะ
เห็นว่าเราไม่มีอารมณ์ชั่วคราว เมื่อใดที่เราลืมเพราะเราขาด
เครื่องระลึก ความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ เราจะไปกับอารมณ์ของ

เราไปกับความรู้สึกของเรา ขณะที่เราไปกับอารมณ์หรือความรู้สึกเรียกว่า นิสัย เพราะนิสัยเรา คือ อารมณ์ที่เราไปคว้าเอาอะไรมาจากความรู้สึกเราไปคว้าร่างกาย ไปคว้าเอาความรู้สึก คือ ใจ

ก่อนที่เราจะไปคว้าเอาอะไรมาในสิ่งที่เห็น ตาเห็น แสง สี คือ เป็นรูป คือ ร่างกาย หูเราได้ยิน จมูกเราได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส ร่างกายได้สัมผัสถูกต้องที่สำคัญคือ ใจ คือ ความรู้สึก ธรรมารมณ์ อารมณ์ ธรรมารมณ์ที่มันปรุงอยู่ในใจตลอดเวลา เดี่ยวมีความคิด มีความรู้สึก เดี่ยวเบาๆ อารมณ์ ความรู้สึกทั้งหลายมันมีตลอดเวลา แต่เราไม่พอใจกับความรู้สึกตรงนี้ สิ่งที่เราเข้าไปรับรู้แล้วเราเข้าไปพอใจกับความรู้สึกสิ่งที่เราเข้าไปรับรู้ตรงนี้จึงปลุกนิสัยเราจึงเห็นนิสัยของตัวเราว่า นิสัยเป็นคนเช่นไร บางคนมีนิสัยคือ เป็นคนมักโกรธ โทสจริต คือ มักโกรธอะไรนิดหน่อยก็ไม่ถูกใจ มีอารมณ์ จากความรู้สึกที่ไปได้ยินได้ฟัง ไปรับรู้

บางคนมีราคะจริต อะไรนิดอะไรหน่อยต้องสะอาด ระเบียบร้อย ต้องสวยต้องงาม ต้องดี พอไม่สวย ไม่งาม ไม่ดี ไม่ระเบียบร้อย เราก็มีอารมณ์ขึ้นมาหงุดหงิดไม่พอใจ พอไม่พอใจ เราก็มีความโกรธ

บางคนมี ศรัทธาจริต คือ ความเชื่อ พอเห็นคนอื่นไม่เชื่อ มาพูดอะไรก็ไม่เชื่อฟัง ไม่เอาอีกแล้ว มีอารมณ์โกรธแล้ว เชื่อว่าตัวเราเป็นแบบนี้ เชื่อว่าอย่างนี้แล้วจะ使人อื่นเชื่อตาม คำสั่งสอน เราสอนอะไรก็ต้องการให้คนอื่นทำตามที่มีความเชื่อ พอคนอื่นไม่เชื่อก็มีอารมณ์นี้คือ นิสสัย ความเชื่อ ต้องเชื่อ ทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราต้องสอนให้เห็นความเป็นจริงว่า ทำดีเป็น อย่างไร ทำไม่ดีเป็นอย่างไร ให้เขาคิด ถ้าเขาคิดได้เขาจะเกิดความเชื่อ เขาจะเกิดความศรัทธา เขาจะทำในสิ่งที่เขาคิดได้

ถ้าเราเอาความคิดของเราไปใส่ เขาจะไม่เข้าใจ แต่เราสอนให้เข้าใจ บอกให้เขาไปคิดพิจารณาสิ่งที่เขาควรทำในหน้าที่ เพื่อนฝูงศรัทธาให้แก่เขา ให้เขามีความเชื่อ เราต้องเชื่อที่ตัวเราเอง มันจะบ่งบอกถึงนิสัยของเขาเหมือนตัวเราเช่นกัน

บางคนนิสัยมีปัญญามาก เรียกว่า พุทธจริต พูดอะไร ฟังอะไร ใครสอนอะไร ไม่เชื่อเอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่ ต้องพิจารณาเหตุผลแล้วค่อยเชื่อ บุตรบางคนสอนยาก ไม่เข้าใจ เขามีเหตุผลแต่เราไม่เข้าใจเหตุผลของบุตร เราเอาเหตุผลของตัวเองเป็นใหญ่จึงเกิดความไม่เข้าใจ ความเป็นจริงเป็นแบบนี้ ถ้าบุตรเรามีปัญญามากเป็นพุทธจริต ผู้มีปัญญาย่อมมีเหตุผล ต้องฟังเหตุและผล พอเราฟังเหตุผลของเขาเราจะเข้าใจว่า

เขามีความเชื่อเป็นพื้น คือ ปัญญาของตัวเองพิจารณาด้วย
เหตุผลแล้วเขาจึงจะเชื่อแล้วจึงจะทำ

บุคคลที่มีปัญญาแบบนี้ ถ้าเชื่อก็คงจะเชื่อ จะจดจำได้
จะเห็นนิสสัยเขาเปลี่ยนไปเพราะเห็นจากความรู้สึกรู้สึกของเขาว่า
เราคิดพิจารณาเลยว่าสิ่งนี้มันไม่ดี คือ เห็นคุณกับโทษ มันมีเหตุ
และผล เราจึงจะเกิดความเชื่อเมื่อเกิดความเชื่อแล้วเขาจะทำ
สิ่งนั้นแล้วเขาจะไม่ลืมนี่คือ เหตุผลสำหรับคนที่มีปัญญา
เรียกว่า พุทธจริต คือ นิสัยต้องมีปัญญาเป็นของตน บุคคล
ประเภทนี้มีปัญญามากต้องใช้ปัญญาชี้แนะอบรมด้วยเหตุ
และผล ถ้าเราไปใช้อารมณ์ของเราไปอบรมจะยิ่งไม่ได้อะไร

ถ้าเรามีบุตร เมื่อเราไปชี้แนะเราต้องกลับมาดูอารมณ์
ของเราก่อนว่าเรากำลังใช้อารมณ์แบบไหน ไปใส่อะไร ไปใส่
สามีภรรยา ไปใส่บิดามารดา ไปใส่บุตร หรือไปใส่เพื่อน
ไปใส่มิตร เราจะเอาอารมณ์ของเราไปใส่ได้อย่างไร นี่คือนิสัย
ของเราจากสิ่งที่เราไม่ชอบแล้วเราเอานิสัยไปใส่กับบุคคลอื่น
คนที่เป็นทุกข์ คือ เราเอง

เมื่อเราเป็นทุกข์ไม่ใช่เพียงแต่เราแต่ทำให้บุคคลอื่นเป็น
ทุกข์ด้วยไปทำให้บุคคลที่เรารักเป็นทุกข์ด้วย คือ บิดามารดา
เราทำให้บุคคลที่เรารักเป็นทุกข์ด้วยนิสัยของตัวเอง

ถ้าเรายังไม่เห็นนิสัยของเรา เราจะทำอะไร เมื่อเราเห็นนิสัยของเรามากเข้าเราเห็นว่าสิ่งนี้ไม่ดี เห็นว่ามันเป็นโทษ โทษ คือ สิ่งที่ทำให้แก่เรา โทษ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นแก่เรา ผลเรายอมรับหรือไม่ ถ้าเราไม่ยอมรับผลเราจะด้นรนจะโทษคนนั้น คนนี้เพราะเราไม่เห็นโทษจากตัวเองที่กระทำจากนิสัยของตัวเอง เมื่อเราเห็นโทษเราก็กยกสิ่งที่เราผิดพลาดที่เรากระทำไว้ ที่มันเกิดขึ้นเอามาพิจารณาเมื่อพิจารณาได้เราจะเห็นสิ่งที่เรากระทำว่า ไม่ดี

คำว่า โทษ คือ ยก ยกสิ่งที่เรากระทำผิด ยกสิ่งที่เรากระทำพลาดไปเอามาพิจารณาเพราะผลมันเกิดขึ้นแก่เราแล้ว ยกโทษ คือ ยกเรื่องที่เรำทำ ยกนิสัยสิ่งที่เรำทำมาคิดพิจารณา เมื่อคิดพิจารณาแล้วเราจึงเห็นโทษ เห็นโทษที่เราทำไปแล้ว เราเริ่มเห็นความเป็นจริง เราจะเริ่มต้นนิสัยใหม่ เริ่มต้นตัวเองใหม่ เราจึงจะไม่โทษตัวเองเพราะทุกคนผิดพลาดได้ เราไม่โทษสามีภรรยา ไม่โทษบิดามารดา ไม่โทษบุตร ไม่โทษมิตร ไม่โทษใครเลย โทษตัวเองเพราะเราเห็นโทษตัวเองที่ผิด

ถ้าเราไม่เห็นว่าเป็นตัวเองผิด หรือนิสัยของตัวเองที่ไม่ดี เราจะไปโทษคนอื่น เราจะเอานิสัยที่ไม่ดีของเราไปใส่บุคคลอื่น คนที่ทุกข์ คือ ตัวเราเอง เราไม่นึกถึงสิ่งที่เรากระทำมาคิด

พิจารณา เราจะไม่เห็นโทษตัวอย่างเช่น เรามีนิสัยมักโกรธ เราไม่เห็นโทษจากการโกรธพองหายโกรธเราลองเอาสิ่งนั้น ที่กระทำไปคิดพิจารณา เราจะเห็นโทษของความโกรธ เราจะรู้ว่าตัวเรามีนิสัยมักโกรธอะไรนิดอะไรหน่อยก็ไม่พอใจ พอเรามีความโกรธเราจะแสดงคำว่า โทสะ เราคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น ประทุษร้าย บางคนโกรธมากทำลายข้าวของ โกรธจนในที่สุดก็ฆ่ากันเองด้วยความโกรธของเรา คือ อาการแสดงโทสะ คือ ยับยั้งตัวเองไม่ได้แต่ถ้าเราไม่นึกเอาโทษในสิ่งที่เรากระทำ เอามาพิจารณาเราจะไม่เห็นโทษของตัวเองจากนิสัยที่เรากระทำ เราจะเริ่มปลุกฝังตัวเองไปมากเข้าจากนิสัย ทำแล้วรู้สึกพอใจ สบายใจ ทำให้มีความรู้สึกรู้สึกมีอารมณ์เรียกว่า **สะใจ** มันเริ่มปลุกฝังนิสัยของเรามากขึ้น เรียกว่า นิสัยจนเป็นความเคยชิน แล้วเราก็ทุกข์กับตัวเราเองจากนิสัยที่เราได้สั่งสมมา

ปัจจุบันถ้าตัวเราไม่เห็นนิสัยของตัวเราจากการกระทำ เราจะเริ่มสั่งสมได้อย่างไร เราจะเริ่มชีวิตใหม่ได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นตัวเราเองจากการกระทำ สิ่งทั้งหลายที่มาหาเรา เช่น บิดามารดา อย่างเรามีสามีที่ดี ภรรยาที่ดี มีครอบครัวที่ดี มีบุตรที่ดี มีมิตรที่ดี มีทุกอย่างที่ดีเป็นสิ่งที่เราได้สั่งสมมา เราได้ทำดีไว้สิ่งที่ดีจึงกลับมาหาเรา ถ้าตรงกันข้ามเราจะด้นรน เมื่อเราด้นรนเราเป็นอย่างไรเราจะเห็นโทษสิ่งที่เราได้กระทำ

เมื่อเรามีความสุข ความดีพร้อม เราเห็นคุณหรือไม่ เราทำอะไรเราจึงต้องพยายามรักษาความดีของเราไว้ พยายามทำความดีเพราะเราเห็นคุณในสิ่งที่เราได้รับแล้วมาพิจารณานิสัยดีของเรา เราทำอะไรเราจะพยายามที่จะรักษาความดีของเราไว้ทำความดีของเราไว้ เราเห็นคุณนิสัยของเราที่ดี

นิสัยดีเป็นอย่างไร

นิสัยที่ดี ตัวอย่างเช่น มีความรัก มีความเมตตา อยากให้ผู้อื่นมีความสุข อยากให้บิดามารดามีความสุข สามิภรรยา มีความสุข ให้บุตรมีความสุข ให้เพื่อนมีความสุข ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข นิสัยดีมีความสุข เรามีเมตตานิสัยอยากจะให้ ให้ทุกคนมีความสุขแต่ความสุขนี้ไม่ใช่เอานิสัย คือ อารมณ์ของเราไปใส่ให้แล้วมีความสุข พอเขาไม่สนใจก็ไม่พอใจ มีอารมณ์ การกระทำนี้ไม่ถูก เราจะเห็นนิสัยของเรา เดียวดี เดียวไม่ดี สลับไปมา ถ้าเราเห็นคุณเราจะพยายามรักษาสิ่งที่ดีไว้ เห็นโทษไม่ดีเราไม่เอา เราก็เตือนตัวเราได้เมื่อปฏิบัติมากเข้า เราจะเห็นนิสัยของเรา

เมื่อไรที่เรามีสติเราพยายามระลึก ดีก็พยายามระลึกไว้ นี่คือ คุณ เราทำไว้เพราะเราทำความดี มันให้คุณแก่เรา ชีวิตเราดีขึ้นเพราะเราทำความดีไว้ พอไม่ดี คือ โทษ เรานึกถึงโทษ

สิ่งที่เราเคยทำ เอามาพิจารณาว่าเป็นสิ่งไม่ดีเราจะไม่ทำแล้ว เราจะทำสิ่งใหม่ที่ตรงกันข้าม เมื่อเรานึกถึงสิ่งที่ดีเราจะเริ่มชีวิตใหม่ได้เรียกว่ามาประพุดิปปปฏิบัติชอบ

ประพุดิปปคือ ความรู้สึกข้างใน เรากำลังเปลี่ยนความรู้สึกของตัวเองข้างในปฏิบัติชอบออกมาจากการกระทำ เราก็ทำจากข้างในออกมาข้างนอก ถ้าเราประพุดิปปไม่ดี คือ ความรู้สึกของเราเราจะประพุดิปปไม่ได้ การที่เราปฏิบัติธรรมได้จะต้องออกมาจากความรู้สึกข้างในคือ ความประพุดิปป คือ ความนึกคิดของเรานั้นเองแล้วจึงเอามาปฏิบัติลงมือกระทำ ถ้าเราไม่เปลี่ยนตัวเองจากการที่เราประพุดิปป สิ่งที่เรานึกสิ่งที่เราคิดเอามาเป็นตัวเราคือ นิสัยแล้วการปฏิบัติจะเริ่มไม่ได้ เราจะปฏิบัติเหมือนเดิม ถ้าเราเห็นคุณเราเห็นโทษสิ่งที่เราประพุดิปป สิ่งที่เราปฏิบัติก็จะเปลี่ยนไป ชีวิตใหม่ของเรากำลังเกิดขึ้นนี่คือ ความเป็นจริงของปัจจุบันเราจึงจะมีความสุขที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้มาสั่งสมความดี

ขอให้เราพิจารณาจากตัวเราให้เห็นความเป็นจริงจากนิสัยของตัวเรา เมื่อเรายก ยกคุณสิ่งที่เราทำไว้ สิ่งที่ได้รับประโยชน์ ยกโทษสิ่งที่เราทำผิดพลาด เอามาคิดพิจารณา เราจะเป็นผู้เริ่มต้น เราเป็นคนเลือกทางเดินเมื่อเราเลือกทางเดิน

เราก็จะขัดเกลากิเลส คือ เห็นจากนิสัยตรงนี้ เราจึงจะเป็นผู้เริ่มต้น

การประพฤติดีจากการที่เรานึกคิดปฏิบัติตามคำสั่งสอน เรียกว่า ประพฤติดี ประพฤติชอบ เริ่มจากการที่เราประพฤติดี นึกในสิ่งดีที่เป็นกุศล นึกสิ่งที่เป็นคุณปฏิบัติชอบ ชอบของเรา ก็อยู่ในทางสายกลางเป็นปัจจุบัน ประพฤติดีปฏิบัติชอบเพราะ การปฏิบัติชอบอยู่กับปัจจุบัน นั่นคือ เราจะเริ่มชีวิตใหม่ได้ หนทางแห่งความพ้นทุกข์จะเริ่มเกิดขึ้น พบความสุขอันแท้จริง ตรงนี้จากนิสัยของเรา เราจะเริ่มนิสัยใหม่ นิสัยของเราคือ ประพฤติดี มีความคิดดี เอาธรรมเข้าไปหล่อเลี้ยงใจ เราปฏิบัติดี ในทางสายกลาง อยู่ในความเป็นจริงของธรรมเป็นพื้นฐานของ ความพ้นทุกข์เบื้องต้น

นิสสัย ๑

เราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงจากนิสสัยของเรา จากสิ่ง
ที่เราทำไว้ จากสิ่งที่ได้รับ ยกโทษสิ่งที่เราทำผิดพลาดนำมาคิด
พิจารณาแล้วเราจะเป็นผู้เลือกทางเดิน เมื่อเราเลือกทางเดิน
เราขาดเกลากิเลสจากนิสสัยนี้เริ่มต้นจากเราประพฤติดี คือ
นึกในสิ่งที่ดีเป็นกุศล สิ่งที่เป็นคุณ ปฏิบัติชอบอยู่ในทาง
สายกลางเป็นปัจจุบัน นั่นคือ ชีวิตใหม่

เมื่อเราเห็นความรู้สึก เราอย่าดีนรณให้เตือนตัวเรากลับ
มาอยู่กับสติ มีความรู้ตัวเราอยู่กับตัวเองได้แล้วเราก็จะเริ่ม
ผ่อนคลายจากความรู้สึกถึงจะเห็นนิสสัยของเราที่ประพฤติดี
คือ มีความคิดดี นำธรรมะเข้าไปหล่อเลี้ยงใจ เราปฏิบัติดีอยู่ใน
ทางสายกลางเห็นความเป็นจริงของธรรมะ คือ พื้นฐานของ
ความพ้นทุกข์เบื้องต้น

พระอ.ป๋วย



นิสสัย ๒

พระยโง

ในขณะที่เราระลึกได้ เราอยู่ที่ไหน สัมผัสสัญญา คือ ความรู้ตัว เรารู้ตัวจากข้างใน ถ้าเราไม่รู้ตัวจากข้างใน สติจะ กลับมาไม่ได้ สติ หมายถึง ความระลึกได้ ตัวเราระลึกได้ ถ้าเราไม่รู้ตัวเราว่าอยู่ที่ไหน เราไม่รู้ตัวว่าทำอะไร เราจะระลึก ไม่ได้ เราจะรู้ว่าเราขาดสติเพราะเรารู้ตัว ขาดสัมผัสสัญญา ระลึก ไม่ได้ พอระลึกได้ก็จะเห็นนิสสัยเห็นอารมณ์ของตัวเรา นิสัย แต่ละคนจะแตกต่างกันตามจริต ๖ ประเภทซึ่งจะบ่งบอกถึง นิสัยของแต่ละบุคคล

นิสสัย คือ สิ่งที่แสดงออกมาเป็นอารมณ์ ตัวเราควรกลับมาดูความรู้สึกของเรา ก่อน ขณะที่เราเห็นความรู้สึกของตัวเรา เราจะค่อยๆ เห็นนิสสัย ดังนั้นขณะที่เราเห็นความรู้สึกของ

ตัวเราได้เราจะต้องมีสติ เราต้องระลึกได้ มีสัมปชัญญะเราต้อง
มีความรู้ตัว เรารู้ตัวอยู่ภายในใจ เราต้องรู้ตัวว่าเราทำอะไรอยู่
ถ้าเราไม่รู้ตัวเราจะระลึกไม่ได้เราจะไปกับอารมณ์ของเราไปกับ
ความอยากของตัวเอง

แต่ถ้าเราเห็นความรู้สึกของเรา เราจะนึกถึงการกระทำได้
เราเห็นโทษ โทษคือ สิ่งที่เรากำลังกระทำเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ดี
อย่างไร ถ้าเรากลับมาดูตัวเรา ถ้าเรารู้ได้ว่าทำไปแล้วมันไม่ดี
กับตัวเราเลย เราจะเห็นนิสัยของตัวเอง พอไม่ดีเราจะเริ่มไม่ทำ
ไม่ทำในสิ่งนี้เพราะเราเห็นโทษจากสิ่งที่เรากระทำว่ามันไม่ดี
อย่างไรมันให้ผลแก่ตัวเรา ดังนั้นอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราคิดได้เรา
จะเข้าใจความเป็นจริงแต่ถ้าเราคิดไม่ได้เราไม่เข้าใจ เราก็จะ
ทำตามอารมณ์ของเราหรือนิสัย เราจะไม่นึกเลยว่านี่คือ บิดา
มารดา นี่คือภรรยา นี่คือสามี นี่คือบุตร นี่คือเพื่อน เราจะ
ไม่นึกถึงอะไรเลย นึกถึงแต่อารมณ์ของตัวเอง นิสัยที่เราเป็น
อย่างนี้ถ้าไม่ได้จะลืมหืมดทุกอย่าง เราจะแสดงอาการออกมา
ลืมนึกถึงใครทั้งนั้น นึกถึงแต่อารมณ์ของตัวเองว่าอยากได้แล้ว
ก็แสดงความรู้สึก ถ้าเราเข้าใจและเห็นโทษเราจะไม่กระทำ

ถ้าเราไม่เห็นคุณ เราจะไม่กระทำซึ่งจะบ่งบอกนิสัยของ
ตัวเรา ถ้าเราเอานิสัยของเราไปใส่กับคนอื่น คนอื่นก็จะเห็นทุกข์

จะดิ้นรนไปตามนิสัยเพราะไม่ชอบไม่พอใจในสิ่งที่เขากระทำ
เราก็รู้สึกไม่พอใจเราจะเห็นอารมณ์ของตัวเอง เมื่อแสดงออก
ไปเราจะเห็นโทษ เราจะเริ่มหยุดการแสดงออกด้วยการกระทำ
เพราะมันเป็นสิ่งที่ไม่ดีทำแล้วเป็นโทษแก่ตัวเองทำให้ชีวิตเรา
แย่ลง เราเริ่มดูตัวเราต้องเห็นโทษ ถ้าเราไม่เห็นโทษเราจะหยุด
ตัวเองไม่ได้เพราะเราไม่รู้ที่เราทำอะไรไว้

ขณะที่เราระลึกได้เพราะเราเห็นคุณกับโทษที่เรากระทำ
ไปแล้ว ผลที่มันเกิดขึ้นแล้วแต่เรานึกได้สิ่งที่เราระลึกได้ คือ
ระลึกสิ่งที่เราทำไปแล้วผลที่มันเกิดขึ้นแล้วแต่เรานึกได้ ตรงนี้
เรียกว่า เราเห็นโทษ เราจึงจะหยุดได้ ดังนั้นเราต้องรู้จัก
ตัวเราก่อน สิ่งที่เรากระทำแล้วระลึกให้ได้ต้องเห็นผลการกระทำ
ผลของการกระทำจะทำให้เราระลึกได้ เมื่อระลึกได้เราจะรู้ตัว
ว่าทำดี ไม่ดี เพราะเห็นผลของการกระทำ คุณและโทษมันเป็น
เป็นผล ถ้ามันเป็นคุณ คือ ทำให้เรารู้สึกดี มีความสุข ความเจริญ
เราจะทำสิ่งนั้นสม่ำเสมอ แต่ถ้าเราเห็นผลว่าทำให้ชีวิตเราแย่ลง
ถอยลงก็หยุดทำแล้วเริ่มชีวิตใหม่ ถ้าเราไม่เห็นผล เราจะระลึก
ได้อย่างไร เราจะไปกับอารมณ์ของตัวเองเป็นความอยาก
ทั้งสิ้น เราจะทุกข์ไปกับตัวเราเพราะเราดิ้นรนไปกับความรู้สึก
ของตัวเอง คือ นิสัย

ผู้ปฏิบัติต้องกลับมาดูที่ตัวเราเสียก่อน เรารู้ตัวหรือไม่ว่า เราทำอะไรอยู่ เช่น เราเป็นบิดามารดา เราต้องทำหน้าที่บิดามารดา เราต้องระลึกได้ว่า บิดามารดามีหน้าที่อะไร คือ เราต้องรู้ตัวว่าเป็นอย่างไร บิดามารดามีหน้าที่อย่างไร เราต้องรู้ตัวพอรู้ตัวเราทำหน้าที่ เราระลึกได้เมื่อเป็นหน้าที่เราก็กทำไป เราจะไม่มีการมณเพราะเป็นหน้าที่ของเรา สิ่งนี้เราต้องรู้ตัวแล้ว ระลึกได้เพราะเราเห็นผล ถ้าเราบกพร่องต่อหน้าที่ ทำหน้าที่ สามิไม่ดี ภรรยาไม่ดี มันจะเห็นผล เราจะระลึกได้ว่าเรารู้ตัวว่าเราผิดพลาด

ในหน้าที่ของบุตร บุตรมีหน้าที่อะไร เชื่อฟังบิดามารดา ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เชื่อฟังครูบาอาจารย์ บุตรก็ต้องทำหน้าที่ จะต้องรู้ตัวและทำหน้าที่ ระลึกได้ว่า ขณะนี้เรามีหน้าที่อะไร เพราะเรารู้ตัว รู้เหตุผลว่าสิ่งที่ผิดพลาดมันดี ไม่ดี เราสามารถที่จะเริ่มชีวิตใหม่ได้ การสอนบุตรก็ต้องฝึกให้เขารู้ตัวว่าเขาทำอะไรมีหน้าที่อะไร ให้เขารู้จักหน้าที่ รู้ตัวว่าควรทำอะไร เมื่อเขาระลึกได้ว่าผิดพลาดต่อหน้าที่ไม่ทำตามหน้าที่จะเห็นโทษว่าเป็นอย่างไรพอเห็นโทษผลที่เกิดขึ้นที่เป็นโทษไม่ดี เขาจะเริ่มระลึกได้ เขาก็จะเริ่มชีวิตใหม่ได้

สิ่งที่สำคัญที่สุด เราต้องกลับมาดูตัวเรา ให้เรารู้ตัวให้เป็นปัจจุบัน ขณะที่เรารู้ตัวเราต้องรู้ว่าตัวเราทำอะไร เรามีหน้าที่อะไร เมื่อเราทำหน้าที่แล้วผลเป็นอย่างไรเราจะระลึกได้ ขณะที่เราทำหน้าที่เราทำด้วยอารมณ์หรือไม่ ถ้าเราทำด้วยอารมณ์เป็นนิสัยที่ไม่ดี เราก็มองเห็นโทษจากการกระทำ แต่ถ้าเราทำหน้าที่ด้วยนิสัยที่ดีไม่ได้มีอารมณ์เราจะเห็นคุณ เราก็มองเห็นความสุขความเจริญเกิดขึ้น

ขอให้ผู้ปฏิบัติกลับมาดูที่ตัวเรา ให้รู้ตัวว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ตัวเราอยู่สถานะใด ในสถานะบิดามารดา ก็ทำหน้าที่บิดามารดาที่ดี เราอยู่ในสถานะสามีภรรยา เราก็ทำหน้าที่สามีภรรยาที่ดี เราอยู่ในฐานะบุตร เราก็ทำหน้าที่บุตรที่ดี เราอยู่ในฐานะลูกศิษย์เราก็เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ เราอยู่ในสถานะมิตรเราก็เป็นมิตรที่ดี รู้จักหน้าที่รู้จักเหตุและผล ถ้าเรารู้จักตัวเอง คือ รู้ตัว เมื่อเรารู้ตัว เราจะทำหน้าที่ของเราดีที่สุด เมื่อเราทำแล้วผลที่เกิดขึ้นเราได้รับให้นำผลตรงนั้นมาคิดมาพิจารณา ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงผลที่เกิดขึ้นเราจะดิ้นรนกับนิสัยของเรา แต่ถ้าเรายอมรับผลที่มันเกิดขึ้น นั่นคือความเป็นจริง ผล คือ สิ่งที่มันเกิดขึ้นแล้วเพราะเราเป็นผู้กระทำ ขณะที่เรากระทำตัวเราทำด้วยอารมณ์แต่ผลมันเกิดขึ้นแล้ว

เราไม่คิดเลยว่าผลมันเป็นเช่นไร แต่ถ้าเรามีสติระลึกได้ เราเอาความรู้สึกสิ่งที่ผ่านมาแล้วมาคิดเราจะเห็นผลของการกระทำตรงนั้นสำคัญที่สุดเพราะทุกคนไม่เห็นผลสิ่งที่ทำไปแล้วแต่เราอยากให้มันเป็นแต่สิ่งที่เราต้องการ เราลืมไปว่าสิ่งที่เราทำมันให้ผลอย่างไร สิ่งที่เราทำไปแล้วมันให้ผลเช่นไร

ถ้าเราทำดีเราปฏิบัติดี เราจะเห็นในชีวิตในปัจจุบัน เราจะมีความสุข มีความเจริญ มีความสำเร็จ ถ้าเราทำไม่ดี ปฏิบัติไม่ดี ผลแห่งความสุขความเจริญก็จะไม่เกิดขึ้นกับเรา สิ่งที่สำคัญคือ ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง เราจึงจะเริ่มต้น ถ้าเราต้องการความสุข ความสำเร็จ เราต้องกลับมาเริ่มต้น เมื่อเราเห็นผลการกระทำของเราว่าเป็นคุณหรือเป็นโทษ ให้ทุกข์แก่เราหรือไม่แล้วเราเป็นผู้เลือกจากนิสัยของตัวเอง ความสุขอยู่ที่ตัวเรา ความเจริญอยู่ที่ตัวเรา ความสำเร็จอยู่ที่ตัวเรา บิฑามารดา มีหน้าที่อบรมเลี้ยงดู ทำให้เราถึงความสำเร็จ ให้เรามีความสุข ทำให้เรามีความเจริญ แต่ตัวเราไม่ทำให้ตัวเราเองมีความสุข ไม่ยอมรับความเป็นจริงเจริญให้เกิดขึ้น ความสำเร็จจึงไม่มี ถ้าเรามีความซึ่กียจไม่สนใจ ไม่เอาอะไร นี่คือ เราบกพร่องต่อหน้าที่ สิ่งเหล่านี้มันก็ไม่เกิดแก่เรา พ่อแม่ให้เราได้เท่านี้ เราต้องทำตัวเองทั้งหมด

เมื่อเราย้อนกลับมาดูเวลาที่ผ่านมาในแต่ละวันถอยหลัง เราจะเห็นผลของการกระทำ เราจะเห็นนิสัยเราจะเห็นตัวเรา สิ่งที่ทำมาว่าดีหรือไม่ดี ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงของผล การกระทำ ชีวิตใหม่จะไม่เกิดขึ้น เราเป็นคนที่มึนสัยเดิมเพราะ ไม่เห็นผลของการกระทำคือ กรรม กรรมที่เรากระทำไปแล้ว ผล คือ วิบาก คือ สิ่งที่มีน้หนักเกิดแก่เราทำให้ชีวิตเราทุกข์ดิ้นรน มีแต่ อารมณ์ มีแต่ความรู้สึกทั้งหลายที่เราดิ้นรนอยู่ทุกวันนี้เรียกว่า ผล ถ้าตัวเราไม่ได้ทำตัวของเราเอง

เมื่อเราเห็นตัวเราเมื่อไร สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัว เราจะรู้ว่า เราทำอะไร นึกอะไร คิดอะไร ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง สติ ความระลึกได้จะเกิดขึ้นแก่เราเดี๋ยวนั้น เราเห็น โทษเห็นผลสิ่งที่ไม่ดี เราจะหยุดการกระทำได้เพราะเรารู้แล้วว่า สิ่งนั้นให้โทษแก่เราไม่ได้ให้โทษแก่คนอื่น ถ้าเราอยากมีความสุข อยากมีความเจริญ เราต้องละสิ่งนั้นเสีย เริ่มกระทำสิ่งใหม่ที่ดี เพราะผลเกิดขึ้นแก่เราเพราะเรายอมรับความเป็นจริง ผลเกิด ที่ไหนที่กาย วาจา แล้วที่ใจ ความสุขก็เกิดขึ้นที่ตัวเราผ่านกาย วาจา ใจ เราจะเห็นผลจากการกระทำผลก็ให้ทางกาย วาจา ใจ แล้วเราก็เป็นทุกข์กับกาย วาจา ใจ

ขอให้เรานำสิ่งนี้ไปพิจารณาให้เห็นผลของการกระทำ
ให้นึกถึงสิ่งที่เราได้กระทำแล้วว่าดี หรือไม่ดี นึกให้อยู่ในทาง
สิ่งที่ผ่านมาในชีวิตหนึ่งเรากระทำการสิ่งใดมาบ้าง ดีหรือไม่ดี
นั่นคือ ความเป็นจริงของการกระทำ ถ้าเรายอมรับความเป็น
จริงเมื่อไรชีวิตใหม่จะเกิดขึ้นเพราะเราจะเริ่มต้นการกระทำใหม่
ที่ดี ความสุขอันแท้จริงก็จะเกิดขึ้นแก่เรา เมื่อเรามีสัมปชัญญะ
ความรู้ตัวแล้วมีสติ ความระลึกได้จากผลของการกระทำ นั่นคือ
ความสุขเบื้องต้น

นิสสัย ๒

สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เราจะรู้ตัวว่าทำอะไร นึกอะไร คิดอะไร ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง สติความระลึกได้จะเกิดขึ้นแก่เรา เราเห็นโทษเห็นผลสิ่งที่เรากระทำไม่ดี ระลึกได้ เราจะหยุดการกระทำเพราะรู้ว่าสิ่งนั้นให้โทษแก่เรา ถ้าเราอยากมีความสุข ความเจริญ ความสำเร็จ เราต้องละการกระทำที่ไม่ดีเพราะเห็นผลที่เกิดขึ้นแก่เรา

เราเห็นผลของการกระทำให้อย่อนนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ในชีวิตหนึ่งเรากระทำสิ่งใดมาบ้าง ถ้านึกออกนอกทางเราก็ยังไม่เห็นประโยชน์จากการนึกคือ ความเป็นจริงของการกระทำ ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง ชีวิตใหม่ก็จะเกิดขึ้นเราจะเริ่มต้นการกระทำใหม่ในสิ่งที่ดีแล้วความสุขอันแท้จริงก็จะเกิดขึ้นแก่เรา เมื่อเรามีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว มีสติ ความระลึกได้จากผลของการกระทำคือ ความสุขเบื้องต้น

พุทธะ อ.ป๋



จุดหมายและหน้าที่

พระยโง

ในชีวิตของเราทุกๆ คนต้องมีจุดหมายของชีวิต ในการมาประพฤติปฏิบัติเพื่อเป็นทาง ทำให้เราพ้นทุกข์ ถ้าเราไม่มีจุดหมายเราจะไม่มีความยึดเหนี่ยว ไม่มีเครื่องเตือนตัวเอง ทำให้เรากลับมาตั้งมั่นทำให้เราต้องกลับมาอดทน

พระพุทธองค์ทรงเทศน์ไว้ว่า โอวาทปาติโมกข์ ชั้นดี คือ ความอดทน อดกลั้นเป็นยอดของโลกียะ โลกียะ คือ ทางโลก ทำให้เราพบความสำเร็จ ถ้าเราไม่มีขันติ เราย่อมไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตอะไร เล็กน้อยเราก็มีความท้อแท้ เราไม่มีความสำเร็จ เราย้อนกลับไปดูว่าเรามีความอดทนมากน้อยขนาดไหน เราอดทนต่ออะไรได้บ้าง เราอดทนจากการทำงานหรือไม่ ถ้าเรามีครอบครัว เราอดทนต่อครอบครัวหรือไม่ ถ้าเรา

มีบุตรเราอดทนต่อบุตรหรือไม่ ถ้าเรามีมิตรเราอดทนต่อมิตรหรือไม่ เราควรไปดูความอดทนของเราว่า เราอดทนอดกลั้นต่อความรู้สึกของเราได้หรือไม่ ดังนั้นความอดทนอดกลั้นของเราต้องมีจุดหมายเพื่อความสำเร็จของตัวเรา

ถ้าเราไม่มีจุดหมาย เราจะอดทนไปเพื่ออะไร ทำไปเพื่ออะไร ชีวิตของเราจึงไร้จุดหมาย เมื่อเราไร้จุดหมายเหมือนกับคนที่ไร้ค่า อยู่ไปวันๆ ทำการงานไปวันๆ เราจึงไม่รู้จุดหมายจริงๆ ของเรา

เมื่อไรที่เรามีจุดหมาย เรามีจุดหมายของตัวเอง เราต้องมีความอดทนจึงจะเดินไปถึงความสำเร็จ

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนไว้ให้เรานำไปใช้ในชีวิตจริง เราต้องมีหลักการ หลักการกระทำ ก่อนที่เราจะกระทำสิ่งใด เราต้องมีหลัก เช่น เราคิดจะมีครอบครัว เราต้องสร้างหลักฐานให้ครอบครัว การที่จะมีบุตรเราต้องสร้างหลักฐานให้มั่นคง เราทำงานก็เพื่อสร้างหลักฐาน สร้างฐานะให้มั่นคง

เราใช้หลักอะไรไปใช้ในชีวิตจริง

คำสอนของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการกระทำ หลักที่พระองค์ทรงสอนให้เราคิด

พิจารณา คือ ๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น ๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นหลักคำสั่งสอนเบื้องต้นเพื่อเป็นเครื่องย้าเตือนในการกระทำของเราผ่านกาย วาจา ใจ เรากระทำทางวาจาเรากล่าวร้ายผู้อื่นหรือไม่ การกล่าวร้าย เราพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ เราเห็นการกระทำของเราในการกล่าวร้ายหรือไม่ เราเห็นผลของการกล่าวร้ายหรือไม่ว่าเป็นเช่นไร ถ้าเรากล่าวในสิ่งที่ดี เราเห็นผลหรือไม่ว่าเป็นเช่นไร

เมื่อเรานึกถึงคำพูด เราพูดให้คนดีก็ทำได้ เราพูดให้เขามีความสุขก็ได้ เราพูดให้เขาเสียใจก็ได้ เราพูดให้เกิดสงครามก็ได้จากคำพูดของตัวเอง เราเห็นผลของคำพูดเราหรือไม่ เราจะเห็นคุณและโทษ สิ่งนี้เป็นหลักเบื้องต้น เราจะเอาไปใช้ในชีวิตครอบครัว ถ้าสามีภรรยาพูดจาไม่ดีซึ่งกันและกันแล้วก็มีปัญหา ถ้าเรามีบุตรเราพูดจาไม่ดี เราก็จะมีปัญหา คือ การเกิดสงครามโทสะไม่ว่าเราจะไปอยู่กับใครและสถานที่ใด ถ้าเราพูดจาไม่ดีเราจะมีปัญหาเพราะเราเป็นผู้กล่าวร้ายผู้อื่น เราจึงไม่เห็นความรู้สึกของตัวเองว่า ขณะที่เรากล่าวโทษเป็นอย่างไร เพราะเราไม่ได้เห็นผลสิ่งที่เรากระทำ แต่ถ้าเมื่อไรมีบุคคลอื่นมากล่าวเช่นเดียวกับเรา เราจะเห็นผลทันทีว่าเรามีความรู้สึกเช่นไร แล้วความรู้สึก เช่นนั้น เราจะจดจำไว้นั้นคือ กรรมของเรา

การไม่เพ่งโทษผู้อื่น คือ ใจเรานั้นเอง การเพ่งโทษผู้อื่น ใจเราอยากได้ทรัพย์ของเขาหรือไม่ ใจเราคิดอาฆาต คือ พยาบาทจองเวรเขาหรือไม่ ใจเราคิดผิดครรลองคลองธรรมหรือไม่ ให้เราดูที่ใจเราว่าเรานึกอะไร เราคิดอะไร ถ้าเรานึกถึงแต่สิ่งที่ไม่ดี คิดไม่ดี ใจเราก็เพ่งโทษเขาแล้ว เราเพ่งโทษจากการกระทำของเขา เราเริ่มเกิดสงครามในใจ ขณะที่เราพูด เรานึกไม่ดี สงครามก็เกิดขึ้น ถ้าเขาพูดกลับมาไม่ดี สงครามก็เกิดขึ้นจากการที่เรานึกแล้วคิด ถ้าเรามีหลักในการนึก ในการคิด เรามีหลัก เราจะรู้ว่าเราเพ่งโทษผู้อื่นหรือไม่ เราจะรู้ความรู้สึกตัวเราเอง เพราะความรู้สึกจะบ่งบอกถึงการกระทำ

การเบียดเบียน เราเบียดเบียนผู้อื่น เราเบียดเบียนตัวเราเองหรือไม่ เริ่มต้นจากการที่เราทำร้ายตัวเรา เช่น เทียวกลางคืน เราเบียดเบียนตัวเองหรือไม่ ทำให้สุขภาพเราเป็นอย่างไร การดื่มของมึนเมาทุกชนิด เราเบียดเบียนตัวเองหรือไม่ สุขภาพเราเป็นอย่างไร

เราควรมาคิดว่า เราเบียดเบียนคนอื่นหรือไม่ เช่น เวลาเรามีอารมณ์โกรธ เราไปทำอะไรกับบุคคลอื่นเขา ไปกลั่นแกล้งเขา ไปทำอะไรไม่ดี เราจะเห็นจากการเบียดเบียน เริ่มต้น คือ สามิภรรยาเราเบียดเบียนกันหรือไม่ บิดามารดาเบียดเบียนบุตร

บุตรเบียดเบียนบิดามารดา ความสุขจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ ถ้าเรามีมิตรก็ยังเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อไปทำงานก็ยังมีการเบียดเบียนกัน ความสุขจะเกิดขึ้นได้หรือไม่

ถ้าตัวเราไม่เห็นนิสัยของเราเพราะเราไม่มีหลัก ตัวเราไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวในชีวิต เมื่อเราไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยว พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า วิธีในการประพฤติปฏิบัติทำให้เรามีความสุขประสพความสำเร็จในชีวิต วิธีนี้สำคัญมากคือการเดินเข้าไปในทาง วิธี คือ การนำไปประพฤติปฏิบัติ เมื่อเรามีหลักในการนึก มีหลักในการคิด เราจะมีวิธี วิธีการประพฤติปฏิบัติไปใช้ในชีวิตจริงทางโลก

พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ สัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นชอบ ถ้าเรามีหลัก ๓ ข้อแล้ว เราจะมีปัญญาเห็นชอบจากการกระทำ เพราะเราเห็นผลที่เกิดขึ้น เราจะเห็นผลที่เรากระทำแล้วให้ผลเช่นไร เราจะเกิดปัญญาเห็นชอบเฉพาะตนเพราะเราเห็นจากความเป็นจริงสิ่งที่เราได้กระทำผ่านมา ถ้าเราไม่คิด เราจะไม่เห็น ถ้าเราไม่นึกเราจะไม่รู้ สิ่งที่เรานำมาทั้งหมด คือ กรรม

กรรม คือ การกระทำ เราจะรับผลของการกระทำหรือไม่ ถ้าปัจจุบันผลเกิดขึ้นแก่เราแล้วเรามีความสุขหรือไม่จากสิ่ง

ที่เราได้กระทำ เรามีความทุกข์จากสิ่งที่เราได้กระทำ ถ้าเรา ยอมรับ เราไม่ได้มีความสุขเราไม่ได้มีความทุกข์แต่เราทำ ของเราอย่างปกติ คือ เราทำหน้าที่ เมื่อเรามีหน้าที่เราจะไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ เรารู้ว่าเป็นหน้าที่ของเราทำแล้วเรามีความรู้สึกสิ่งหนึ่ง เป็นความรู้สึกที่ทำให้เรามีความร่มเย็น คือ ความสบาย คือ สงบ และร่มเย็น ความสบายในใจของเราที่เราได้ทำหน้าที่

จากการที่เรามีปัญญาเห็นชอบ มีความคิดชอบ เพราะ ทุกคนมีความรู้ มีปัญญา แต่ปัญญาของเราจะเห็นชอบหรือไม่ จะคิดชอบหรือไม่ อยู่ที่เราไปพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง เช่น การเลือกคู่ครอง เมื่อเราเลือกแล้วถ้าเราไม่เห็นชอบ คิดชอบ เห็นแต่ความรู้สึกของตัวเอง คิดแต่ความรู้สึกของตัวเองว่า ชอบพอใจ ผลก็จะเกิดขึ้นในปัจจุบันเพราะเราดีนรน เพราะเกิด ความไม่พอใจ เราจะเริ่มเห็นผลจากการกระทำ ถ้าเรามีหลัก ในการคิด เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเองเพราะเราเป็นผู้ตัดสินใจเลือก เราเลือกทุกอย่าง การงาน อาชีพ เราเป็นผู้เลือก ทั้งหมด ดังนั้นการเลือกเราจึงต้องเลือกอย่างผู้มีปัญญา ถ้ามี ปัญญาเห็นชอบคิดชอบ เราต้องเอาหลัก ๓ ข้อนี้ไปเป็นหลัก ในการพิจารณาให้เราเลือกจากการเจรจา จากใจ เห็นความรู้สึก นึกคิด และเห็นการกระทำที่แสดงออกมา เมื่อเราพิจารณาเรา

จึงจะเห็นชอบ คิดชอบ ว่าจะเลือกหรือไม่เลือก ถ้าเราเลือกแล้ว เราต้องทำหน้าที่ของเราไม่บกพร่องต่อหน้าที่ เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดตามฐานะของแต่ละคน

เราควรกลับไปพิจารณาว่า เราทำหน้าที่ของเราหรือยัง เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดเป็นปัจจุบัน หน้าที่บ่งบอกถึงการกระทำ ถ้าเราทำผิดพลาดผลที่เกิดขึ้นทำให้เราเป็นทุกข์ และดิ้นรน เมื่อเราไม่ยอมรับความเป็นจริงเราก็จะดิ้นรนต่อไปอีกเพราะเราลืมน้ำหนักของตัวเอง หน้าที่ไม่มีใครบังคับให้เราทำแต่เราอยากทำหน้าที่ของเราไม่มีใครบังคับให้เรา มีครอบครัว มีบุตร เราไปทำงานในตำแหน่งไหน อาชีพอะไร ใครเป็นคนบังคับให้เราทำ เมื่อเราเลือกแล้วเราต้องมีความรู้สึกในหน้าที่และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

เมื่อเรามีปัญญาเห็นชอบ คิดชอบจากตัวเราเอง เมื่อเกิดผลแล้วเรายอมรับความเป็นจริง ผล คือ สิ่งที่เกิดเราเอาตรงนั้นมาคิด เราจะเริ่มชีวิตใหม่เพราะเราเห็นสิ่งที่เรากระทำ ดีหรือไม่ดี ผ่านตัวเรา เรากระทำดีผ่านกาย วาจา ใจ เรากระทำไม่ดีผ่านกาย วาจา ใจ แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้นผ่านกาย วาจา ใจ เป็นโอวาทของพระพุทธองค์ ทรงสอนไว้ว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวงนี้คือบทยสวดี ดังนี้

สัพพะปาปัสสะอะกะระณัง การไม่ทำความชั่วทั้งปวง
ด้วยกาย วาจา ใจ

กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำความดีให้ถึงพร้อม
ด้วยกาย วาจา ใจ

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระตัวเราเองให้
ขาวรอบ และบริสุทธิ์ผ่องใส

เราจะชำระตัวเราไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้จักตัวเรา เราจะชำระตัวเราไม่ได้ถ้าเราไม่เห็นนิสัยของเราเพราะนิสัยจะบ่งบอกถึงอารมณ์ของตัวเรา ชำระตัวเราให้ผ่องใส คือ ชำระความโลภ คือ ปัญญา ชำระความโกรธ โทสะ ในสิ่งที่เรารู้สึกไม่พอใจไม่ได้ อย่างที่เราต้องการ ชำระความหลง สิ่งที่เราพอใจ สิ่งที่เรายินดี สิ่งเหล่านี้ คือ คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะได้ประโยชน์และความสุขอันแท้จริง ประโยชน์จะเกิดขึ้นที่เรา เมื่อเราได้ประโยชน์จากสิ่งที่เราได้คือ เดินเข้าไปในคำสั่งสอน พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเดินเข้าไปในทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ ๘ โดยเริ่มจากเรามีปัญญา เห็นชอบ คิดชอบเสียก่อนแล้วลงมือกระทำผ่านกาย วาจา ใจ เราจะประสบความสำเร็จนี้คือ ความสุขอันแท้จริง

จุดหมายและหน้าที่

เมื่อเลือกแล้วจึงมีความสุขกับสิ่งที่เราเลือก เพราะเราคิดว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เรามีปัญหาเห็นชอบ คิดชอบ จากตัวเราเอง เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วเราต้องยอมรับความเป็นจริง ผลคือ สิ่งที่เกิดเพราะเราเห็นสิ่งที่ได้กระทำ ดี หรือ ไม่ดีผ่าน ตัวเราเอง เรากระทำดีผ่านกาย วาจา ใจ กระทำไม่ดีผ่าน กาย วาจา ใจ และความสุขเกิดขึ้นที่เราผ่านกาย วาจา ใจ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เดินในทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ ๘ ให้เรามีปัญหาเห็นชอบ คิดชอบแล้วลงมือกระทำ การกระทำของเราผ่านกาย วาจา ใจ แล้วเราจะประสบความ สำเร็จได้ง่ายเพราะเรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ประโยชน์ อยู่ที่เราให้เห็นคุณค่ากับโทษ เมื่อเราเข้าใจเราจะเลือกทางเดินใหม่ ได้แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้นที่เรา

พระอ.ป๋วย



ทุกข์

พระยโง

เมื่อเรานึกเป็น คิดเป็น เราจะเห็นตัวเรามากขึ้น แต่ถ้าเรา
ไม่ยอมรับความจริงเราจะดิ้นรนตลอดเวลา เราจะยอมรับความ
เป็นจริงด้วยเรื่องอะไร พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรายอมรับ
ความเป็นจริงของการกระทำ ให้เชื่อเรื่อง กรรม กรรม คือ
การกระทำให้เรายอมรับการกระทำที่เราได้กระทำเพราะการ
กระทำมันส่งผลมาหาเราที่ตกกระทบมากที่สุด คือ ร่างกายที่
เราไม่เห็น มีดิ้นรน อึดอัด คับแค้นใจ ความรู้สึกในใจ เราจึง
มีทุกข์อยู่ ๒ ส่วนนี้คือ

๑. ทุกข์ทางร่างกาย
๒. ทุกข์ทางใจ

ทุกข์ทางร่างกาย ได้แก่ ความเจ็บไข้ ความไม่สบาย ที่เราต้องตรากตรำทำงาน เราจะเห็นทุกข์ทางร่างกาย เราไม่เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ก็เป็นทุกข์ทางร่างกาย

ทุกข์ทางใจคือ ความรู้สึกของอารมณ์ที่ไม่ได้อย่างใจ สิ่งที่เราไม่พอใจ ความอึดอัด ความดิ้นรนความคับแค้นใจ ความไม่สบายใจจากความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจที่เราดิ้นรนสุดๆ จากความรู้สึกข้างใน ความรู้สึกนี้เกิดกับตัวเราถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงเพราะเราไม่เห็นจากการกระทำ เราจะดิ้นรนตลอดเวลา

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในทางสายกลาง ทางสายกลางเป็นวิถีที่นำเราไปประพาสปฏิบัติ เมื่อเรานำสิ่งเหล่านี้ไปเราต้องผ่านหลัก หลักในการประพาสปฏิบัติ หลักของพระพุทธองค์คือ โอวาท หลักโอวาทของพระพุทธองค์ ๓ ข้อ คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน

หลัก ๓ ข้อนี้เราต้องนึกไว้ในใจ ทำให้เรานึกได้ คิดได้ เราจึงจะมีวิธี วิธีที่จะนำไปประพาสปฏิบัติ ขณะที่เรานำประพาสปฏิบัติเราเรียกว่า วิธีในการเดินทางในคำสั่งสอนเรียกว่า วิธีแห่งพระพุทธองค์ ถ้าเราเดินในวิธีของพระพุทธองค์

เดินในทางสายกลาง คือ เป็นปัจจุบัน ถ้าเราเข้าใจ เราจะมีวิถีในการเดินทาง วิถีของการประพฤติปฏิบัติ

วิถี เริ่มตั้งแต่นึกแล้วคิด ที่เรียกว่าสัมมาทิฐิ มีปัญญาเห็นชอบ ขณะที่เราเห็นเราอาจจะไม่รู้ แต่เราจะรู้อีกทีเมื่อเรามีความรู้สึก ขณะที่เรานึกเรารู้สึกตัวอีกที ขณะที่เรามีความคิด ขณะที่เรานึกเราคิด จะเห็นว่าเรามีหลักในการนึก มีหลักในการคิด มีหลักในการกระทำ การกระทำก็คือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ถ้าเรานึกได้ คิดได้ ในหลักคำสั่งสอน การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน คือ การไม่ทำความชั่วทั้งปวงด้วย กาย วาจา ใจ เราต้องเป็นคนเลือกทาง ถ้าจะเดินในวิถีต้องเดินตามมรรคของพระพุทธองค์ คือ ทางสายกลาง คือ ความเป็นจริงสิ่งที่เรานึก ความเป็นจริงสิ่งที่เราคิด ขอให้เรานึก เราต้องเป็นผู้เลือกทางก้าวเดินเข้าไปในวิถี ต้องเดินตามมรรคของพระพุทธองค์คือ ทางสายกลาง พอเรามีหลักแล้วเรานึกได้ เรารู้ตัวเราคิด คิดมานึกไปเราจะเข้าหลักมากขึ้น เราจะเกิดปัญญาเราจะกระทำผ่านกาย วาจา ใจ

ทางสายกลางวิถีของพระพุทธองค์ในการกระทำ คือ

๑. สัมมาวาจา การเจรจาชอบ เราจะเริ่มหยุดตัวเองได้จากการเจรจา ถ้าเรานึกได้ คิดได้ ถ้าเราพูดไม่ดี เราจะเริ่มหยุด

ไม่พูด ต้องพูดสิ่งใหม่ที่ดีเรียกว่า สัมมาวาจา เจริญชอบ พอเรานึกได้คิดได้เราจะพบความจริงในข้อนี้

๒. สัมมากัมมันโต การงานชอบ เรามาดูการงานของเรา เรามีหน้าที่อะไร นั่นคือ งานของเราตลอดจนสัมมาอาชีพที่เราประกอบเพื่อเลี้ยงชีวิตของเรานั้นเป็นงาน เรามีครอบครัว เราก็มีหน้าที่ในครอบครัว เรามีบุตรเรามีหน้าที่ เรามีบิดามารดา เรามีหน้าที่ คำว่าหน้าที่ คือ งานของเรา แต่การประกอบอาชีพก็เป็นงานของเราเพื่อเลี้ยงชีวิต

๓. สัมมาอาชีโว คือการประกอบสัมมาอาชีพที่เรากระทำจากการงาน เราทำการงานชอบเพราะเราเป็นผู้เลือกที่จะกระทำ ถ้าวิธีของเรา เราอาจจะรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง แต่ถ้าเป็นวิธีของพระพุทธเจ้าต้องเริ่มจากความชอบที่เราเป็นคนเลือก เมื่อการงานชอบ เราก็จะเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาอาชีโว เราเลี้ยงชีพชอบหรือไม่ ชีพในชีวิต คือ ชีวิต เราได้ปัจจัย ๔ คือ เราได้ปัจจัยมาเลี้ยงชีวิตของเราด้วยปัจจัย ๔ หรือไม่ ได้แก่ ๑. อาหาร ๒. เสื้อผ้า ๓. ที่อยู่อาศัย ๔. ยารักษาโรค ความจำเป็นของชีวิตร่างกายที่เราอยู่ได้มีความจำเป็นต้องอาศัยปัจจัย ๔ นี้เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้เราอยู่ได้อย่างมีความสุข ถ้าเราทำอะไรเกินความจำเป็นในปัจจัย ๔ เราก็จะทุกข์จากการที่เรา

เลี้ยงชีพไม่ชอบ คือ เลี้ยงชีวิตของเราไม่ชอบแล้ว ขณะที่เรามีฐานะเราก็เลี้ยงชีพของเราตามฐานะ เราจะมีความสุขจริงๆ จะเกิดจากตรงนี้และมีหลักที่ยึดไว้ คือ การไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียนจะลงมาจากการกระทำตรงนี้ การกระทำของเรา คือ คำพูด สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต คือ การทำหน้าที่ของเรา แล้วสัมมาอาชีโว คือ การเลี้ยงชีพของเรา เราเลี้ยงชีพ เราเบียดเบียนตัวเองหรือไม่ ทำให้ตัวเราลำบากกับการที่เราใช้ทรัพย์หาทรัพย์ เราไม่รู้จักทรัพย์ที่เราหาได้ เราใช้ทรัพย์แบบสุรุษสุราย เราทำให้ตัวเราลำบาก เรากำลังเบียดเบียนตัวเรา เบียดเบียนมิตร เบียดเบียนบิดามารดา เบียดเบียนสามีภรรยา จนถึงเบียดเบียนบุตรและญาติมิตรตลอดจนเบียดเบียนเพื่อน ตัวอย่างเช่น ไปขอยืมเขามาบ้างเป็นหนี้เพราะเราเริ่มต้นจากการเบียดเบียนตัวเองจากการที่เราใช้ทรัพย์ไม่เป็นเพราะเราไม่รู้จักรักตัวเราว่าเราเลี้ยงชีพไม่ชอบ ถ้าเราเลี้ยงชีพชอบเราก็จะมีความสุขตามฐานะเราจะไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนบิดามารดา ไม่เบียดเบียนสามีภรรยา ไม่เบียดเบียนบุตร ไม่เบียดเบียนมิตรทั้งหลายเพราะเราอยู่ได้ตามฐานะที่เรามี

๔. สัมมาวาจาโม เรามีความเพียรชอบหรือไม่ ความเพียรนี้จะบอกสิ่งที่เรากระทำ เราเห็นผลจากการกระทำหรือไม่

ขณะที่เรานึก เราคิดผ่านหลักคำสั่งสอนแล้วลงมือกระทำผ่านหลักคำสั่งสอน ความเพียรชอบประกอบด้วย

๑. เพียรเพื่อจะละอกุศล สิ่งที่ไม่ดีที่อยู่ในใจของเรา เพียรละสิ่งที่ไม่ดี เพียรละความชั่ว

๒. เพียรรักษาไม่ให้ความชั่วที่เราละแล้วให้กลับมาหาเราใหม่

๓. เพียรทำความดีให้มันเกิดขึ้น

๔. รักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

ถ้าเราไม่เห็นคุณ ไม่เห็นโทษ เราจะไม่มีความเพียร คือไม่มีคำว่า ระวัง ไม่มีคำว่า สำรวม ถ้าเราเห็นคุณเราจะมีคำว่า สำรวมแล้วระวัง ถ้าเราเห็นโทษเราก็กังสำรวมแล้วก็ระวัง

ทำไมจึงต้องมี ๒ ส่วน

เพราะเราจะสำรวมระวัง เมื่อเราเห็นคุณเราจะไม่ทำให้ออกุศลเกิดแล้วรักษาความดีไว้ ไม่ให้หายไป ถ้าเราเห็นโทษเราก็กังสำรวมไม่ให้สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นแล้วพยายามไม่ให้สิ่งไม่ดีกลับมาหาเรา ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงเรานึกไม่ได้ ความสำรวมระวังจะไม่เกิดขึ้นแก่เรา ถ้าเราไม่สำรวมระวัง เราจะเริ่มทำกรรมกับบุพการี บิดามารดา เราจะเริ่มอกตัญญูเพราะเรา

ไม่ได้นึกถึงสิ่งที่เรากระทำไม่ยอมรับความเป็นจริงของการกระทำ ถ้าเรายอมรับเราจะรู้สึกว่าการกระทำ เราจะเริ่มต้นได้ตามวิถีแห่งพระพุทธรองค์

๕. สัมมาสติ ขณะที่เรามีสัมมาสติ ความระลึกชอบ เราระลึกชอบได้จากหลักคำสอนเราระลึกชอบได้จากผลของการกระทำ เรายอมรับผลของการกระทำแล้วเราจะระลึกชอบได้ ตั้งมั่นได้เพราะเรารู้ตัวจากการกระทำ

๖. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบจะเกิดขึ้นที่เราเพราะเราตั้งใจที่จะทำความดี ความดีที่เราตั้งใจกระทำจะกลับไปให้หลักคำสอนเป็นอันดับแรก ความปรารถนาจุดหมายของเราเพื่อความสุกความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นเป็นจุดหมายของชีวิต เราจึงต้องมีขั้นตอนที่กระทำทั้งหลายผ่านหลักคำสอน โดยนำหลักคำสอนไปประพฤติปฏิบัติ เรียกว่า วิถี คือ วิธีการนำไปใช้ในชีวิต เราจะประสบความสำเร็จเพราะเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตผ่านตัวเราเอง

วิถีของพระพุทธรองค์ พระองค์ทรงบอกทางไว้เพื่อความพ้นทุกข์เพื่อให้เรามีความสุขอันแท้จริงนั่นคือ วิถี ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง เรายอมรับความเป็นจริงด้วยการกระทำ

ขอให้เรามีความเชื่อเรื่องการกระทำให้นึกคิดให้ได้ในสิ่งที่ผ่าน นึกถึงการกระทำที่ผ่านมาผลเป็นเช่นไร นั่นคือ การกระทำผลคือ วิชาภ คือ ผลที่กำลังเกิดขึ้นจากสิ่งที่เราได้กระทำไว้แล้วในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้

ทางสายกลางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เรายู่กับความเป็นจริงที่เป็นปัจจุบัน เราจะมีความสุขโดยผ่านหลักโอวาทของพระพุทธองค์นี้คือ คำสั่งสอน ขอให้เรจำหลักคำสั่งสอนไว้ คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน เป็นหลัก เมื่อเรานำไปใช้จะมีจุดหมายหรือจุดยืนของเรา ถ้าเราไม่มีหลักการที่ชัดเจน เราไม่สามารถเดินเข้าไปถึงความสำเร็จได้ ก่อนที่เราจะทำสิ่งใด เพื่อไปให้ถึงจุดหมายเราต้องมีหลัก หลักจะมีวิธีที่จะทำให้เราถึงความสำเร็จได้โดยง่าย หลักนี้จะนำไปใช้ในการงาน ในชีวิต ในครอบครัว เราจะมีสุขอันแท้จริง ดังนั้นในการปฏิบัติเราต้อง

๑. มีจุดหมาย

๒. มีหลักในการนำไปประพฤติปฏิบัติ คือ วิธีที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติต่อตัวเรา ต่อครอบครัว ต่อการงาน ตลอดจนถึงประเทศชาติ นั่นคือ ผ่านวิถี ขอให้เรจำไว้ว่าเราได้มาประพฤติปฏิบัติ ความสุข ความทุกข์อยู่ที่ตัวเราเพราะเราเป็นผู้เลือก

ทางเดิน เราจงเลือกทางเดินให้ดี ความสุขก็จะเกิดขึ้นตามมา
เมื่อเราสั่งสมสิ่งใด สิ่งนั้นก็บังเกิดขึ้นแก่เรา เมื่อเรามาสั่งสม
ความดีทำให้เรามีชีวิตปัจจุบันที่ดี

การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีอาการครบ ๓๒ มีสติ
ปัญญา มีความสามารถ มีบิดามารดาที่ดี มีปัจจัย ๔ ที่เอื้ออำนวย
เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่มีและได้มา เรามีร่างกายเราจะใช้สิ่งประเสริฐ
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดที่เราได้ทำโดยผ่านหลักคำสั่งสอนของ
พระพุทธองค์

พระพุทธศาสนาตั้งไว้เพื่อประโยชน์และความสุขแก่มวลมนุษย์
พระพุทธศาสนาจะเป็นเครื่องสั่งสอนขัดเกลาจิตใจ
ของเราได้พบพระพุทธศาสนาทำให้เราได้มาสั่งสมกุศล
ความดียิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อเรานึกถึงสิ่งประเสริฐนี้ได้ แต่ถ้าเรา
ไม่นึกถึงพระพุทธศาสนาเราจะไม่สั่งสมต่อ

พระพุทธศาสนาสอนให้เราเห็นความเป็นจริงจากการ
กระทำ สิ่ง ๓ สิ่งที่ประเสริฐคือ

๑. มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะอบรมสั่งสอน
๒. มีพระผู้ประพฤตินี้ ประพฤติชอบ เป็นผู้บอกทางเดิน
ตามคำสั่งสอน

๓. ไม่ได้พบพระพุทธเจ้าแต่จะพบสถานที่คือ ประเทศ
อินเดีย

ชีวิตของเราได้พบกับสิ่งที่ยากมาแล้วคือ

๑. ชีวิตที่เริ่มต้น

๒. พบพระธรรมคำสั่งสอน

๓. มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะบอกทาง

๔. ต้องเดินทางไปสังเวชนียสถานอื่นเดีย

เราควรสะสมกุศลนี้ไว้ เราจะพบความสุขอันแท้จริง

ในชีวิตของเราไม่ควรใช้ทรัพย์โดยประมาท ทรัพย์ที่เรา
หามาได้ด้วยความประมาท ถ้าเราไม่เห็นความยากลำบากจาก
การหาทรัพย์ เราเห็นแต่ความสุขสบายจากการใช้ทรัพย์ ทรัพย์
ที่เราหามาได้ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัย ๔ ที่เราหามาได้ด้วยหยาดเหงื่อ
และแรงกาย หรือได้จากมรดกที่บิดามารดาทิ้งไว้ให้เราใช้ทรัพย์
นั้นให้เกิดประโยชน์หรือไม่ สิ่งหนึ่งที่เรากำลังทำ คือ เราสะสม
ทรัพย์ หรือ สะสมความดี เช่นเดียวกับสภรณ์ออมทรัพย์
เราเก็บสะสมทรัพย์ไว้ ในยามที่เราเกิดความทุกข์ยากขัดสน
เราอมไว้ก็เพื่อไว้ใช้ในเวลาจำเป็นเท่านั้น

ทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรายอมรับความเป็นจริงของการกระทำ กรรม คือ การกระทำเพราะการกระทำส่งผลมาหาเราที่ตกกระทบมากที่สุดคือ ทางใจ ที่เราไม่เห็น ด้นรน อึดอัด คับแค้นอยู่ภายในใจ เรามีทุกข์อยู่ ๒ ส่วน คือ ๑. ทุกข์ทางร่างกาย ๒. ทุกข์ทางใจ ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริง เราจะด้นรนอยู่ตลอดเวลา

ความสุข ทุกข์ อยู่ที่ตัวเราเพราะเราเป็นผู้เลือกทางเดินวิธีของพระพุทธองค์ เพื่อความพ้นทุกข์ เป็นความสุขอันแท้จริง ถ้าเราไม่เชื่อเรื่องกรรม ให้เราเชื่อเรื่องของการกระทำสิ่งที่ผ่านมา ผลเป็นเช่นไร นั่นคือ การกระทำ ผล คือสิ่งที่เราได้รับเรียกว่า วิบาก

วิบาก คือ ผลที่กำลังเกิดขึ้นจากสิ่งที่เราได้กระทำไว้ในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้ ทางสายกลางของพระพุทธองค์ให้เรายู่กับความเป็นจริงที่เป็นปัจจุบัน เราจะมีความสุขโดยผ่านหลักโอวาทฯ ของพระพุทธองค์

พระอ.ป๋วย



ความดี

พระยโง

การมาปฏิบัติเพื่อมาทำความดี เราต้องรู้ตัวเราเพราะเราเป็นคนกระทำความดี ความดีเกิดขึ้นที่ไหน ความดีเกิดตรงไหน ใครเป็นผู้กระทำความดีเพราะเราไม่รู้ตัวเรา เราเป็นคนกระทำความดีเกิดที่ไหน ความไม่ดีเกิดที่ไหน เกิดที่ตัวเราเพราะเราเป็นคนกระทำความดีผ่านกาย วาจา ใจ ทำไม่ดีก็ผ่านกาย วาจา ใจเช่นกัน คนที่นึก คนที่คิด คนที่กระทำ ก็คือ ตัวเรา

ขณะที่เรามีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว เราจะรู้ตัวว่า ตัวเรากำลังคิด ตัวเรากำลังนึก ตัวเรากำลังทำอะไร ถ้าเรามีสติเราจะระลึกได้ เราจะเห็นว่าตัวเรา กำลังคิด กำลังนึก กำลังกระทำ ถ้าเราไม่มีสติเครื่องระลึกผ่านกาย ใจ เราจะมีความรู้ตัวแบบ ลอยๆ คิดไปเรื่อยๆ แล้วก็ไปเอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ เช่น

ร่างกายมีความเจ็บ ความปวด เราก็ไปคว้าเอามาเป็นอารมณ์ มีความเบาสบายเคลิ้มๆ ลอยๆ สงบก็ไปเอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์พอมีอารมณ์ก็จะมีความรู้สึก ตัวเราก็มีอารมณ์ คือความรู้สึกของเราคือ ความชอบไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ การปฏิบัติเพื่อให้เห็นตัวเราว่าตัวเราไปมีอารมณ์กับอะไร ไปเอาอะไรมาชอบ ไปเอาอะไรมาไม่ชอบ ไปเอาอะไรมาพอใจ ไปเอาอะไรมาไม่พอใจ ขณะที่เรามีอารมณ์ เรานึกแล้ว คิดแล้ว ขณะที่เรานึกเราคิดเราขาดสติแล้ว ขณะที่เรานึกเราขาดสติ ขณะที่เราคิดเราขาดสัมปชัญญะขาดการรู้ตัวจะทำให้มองเห็นนิสัยของเรา ถ้าชอบก็เพลิน ถ้าไม่ชอบก็เบื่อมีความดิ้นรนไม่พอใจ กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะเราไปคว้าเอาความรู้สึกที่ร่างกายที่ใจมาเป็นอารมณ์ของเรา

ขณะที่เรานึก เรานึกได้อยู่ตรงใจแล้วผ่านกาย รู้ใจ รู้สึก ถึงความรู้สึกของลม เราเห็นความคิด เห็นอาการในใจ ตรงนั้นเป็นความรู้สึก บางคนนั่งแล้วสงบ สบายนั้นเป็นความรู้สึก เราเกิดความรู้สึกชอบความรู้สึกสบาย ร่างกายมีความเจ็บ ความปวดเป็นความรู้สึก เรารู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจกับร่างกาย คนที่มีอารมณ์คือ ตัวเราไปเอาความรู้สึกคือ ร่างกายมาคิด เราจึงเกิดอารมณ์ของตัวเรา คือ ความไม่ชอบ ไม่พอใจ เราดิ้นรน เพื่อให้อาการของร่างกายหายเจ็บ หายปวด แต่เมื่อเราระลึกได้

ตัวเรามีสติ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เราจะกลับมาตรงใจดูว่ามีลมผ่านกาย รู้ใจ ถ้าเรารู้สึกตรงนี้ได้ เราจะเห็นความรู้สึกของร่างกายมันมีแต่ตัวเราไม่ดีขึ้น การฝึกก็เพื่อหาตัวเราให้เจอนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนติดที่ความสุข บางคนมีทุกข์มาก่อนอยู่ที่เราว่าเราพอใจในการมาประพฤติปฏิบัติก็เพื่อหาตัวเราให้ได้ หาตัวเราให้เจอ ตัวเราจริงๆ อยู่ภายในกาย ในใจ

ตัวเราอยู่ที่ไหน

ถ้าเราระลึกได้ มีสติสัมปชัญญะ เรารู้ตัวเราจะเห็นตัวเราชัดๆ ที่อยู่ตรงใจและมีเครื่องระลึกความรู้สึกของลม เราจะรู้สึกตัวและจะอยู่กับตัวเองได้นานขึ้น มองเห็นความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงที่มันอยู่ภายในร่างกายภายในใจเรานี้ ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริง เราจะไม่เห็นจะเข้าใจยาก จะเห็นแต่อารมณ์ของเรากลายเป็นนิสัยของตัวเอง

ในการปฏิบัติเพื่อให้เห็นนิสัยของเรา เห็นจากการกระทำของตัวเรา ถ้าเราไม่เห็นนิสัยของตัวเรา ไม่เห็นการกระทำของตัวเราเองเราจะไม่ยอมรับความเป็นจริงของการกระทำ แต่ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงเราจะยอมรับนิสัยของตัวเองว่าดีหรือไม่ดี บางคนชอบพูดโกหกไม่รู้ว่าการกระทำของตนว่าไม่ดี

อย่างไร บางคนมีจิตใจอิจฉา อาฆาต มีใจริษยาเขา มีใจที่คิดไม่ดี ถ้าเราไม่เห็นความรู้สึกนึ้ยของเราแบบนี้จากการกระทำ ขณะที่เรานึกไม่ดี พูดไม่ดี เรากระทำอาการออกมาไม่ดี ถ้าเราไม่เห็นเราจะไม่ยอมรับนึ้ยของเรา

การปฏิบัติก็เพื่อให้กลับมาดูที่ตัวเรา จะเห็นผลจากการกระทำ ผล คือ สิ่งที่มีนํ้ากำลังเกิดขึ้นแก่เรา สิ่งที่มีนํ้าผ่านไปแล้ว สิ่งที่เราทำผ่านมาแล้วทั้งหมดก็คือ กรรม ที่เราทำไว้ วิบาก คือ ผล ผลที่มีนํ้ากำลังเกิดขึ้นแก่เรา เช่น เรายอมรับผลสิ่งที่มีนํ้ากำลังเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ยอมรับเราต้องนึกย้อนถึงสิ่งที่เราได้กระทำผ่านมาสํ้าที่มีนํ้าผ่านมาแล้วมันเป็นผลในปัจจุบัน

ถ้าปัจจุบันเราทำสิ่งที่ดี ผลย่อมเกิดขึ้นในอนาคตเพราะปัจจุบันเรายอมรับแล้วทำสิ่งใหม่ที่ดี ผลย่อมดีในอนาคต เราไม่รู้ว่ามันจะดีแบบไหนแต่เรารู้ตัวว่าเรากระทำดี ถ้าเราไม่เข้าใจความเป็นจริงของการกระทำ บุคคลที่กระทำก็คือเรา เราจะต้องเห็นผลที่กำลังเกิดขึ้นแก่ตัวเราผ่านกาย วาจา ใจ เราจะคิดอะไร นึกอะไร ได้หมด เราต้องเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรานึกคิดคือ ผลที่เกิดจากการกระทำ เราจึงจะเข้าใจความเป็นจริงของการกระทำเพราะในการกระทำ เราเป็นผู้กระทำผ่านกาย วาจา ใจ เมื่อผลมันเกิดแล้วเราไม่ยอมรับเราจะดันรนกับผลที่เกิดขึ้นหรือวิบากที่กำลังเกิด เมื่อวิบากเกิดขึ้นผลกำลัง

เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันเราไม่ยอมรับและทำกรรมใหม่ที่ไม่ดีอีก
วิบากจะหนักไปเรื่อยๆ ผลจะมากขึ้นจนเราถึงที่สุด คือ เราทุกข์
และดิ้นรนกับสิ่งที่เราได้กระทำ แต่ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง
ผลที่มันกำลังเกิด เราทำกรรมใหม่ที่ดีขึ้นวิบากก็จะเบาบาง ผล
ที่ไม่ดีก็จะเบาบางจะกลายเป็นผลดีแก่ตัวเราเพราะเราเริ่มต้น
กระทำกรรมใหม่ที่ดีเพราะเห็นผลจากการกระทำ สิ่งสำคัญ
เราทั้งหลายต้องเห็นตัวเราเป็นผู้กระทำ เราต้องเห็นผลในสิ่งที่
เราได้กระทำมาแล้วให้จำไว้ว่า บุคคลที่กระทำดีไม่ใช่ใคร
คือ ตัวเราข้างในที่มาอาศัยกายนี้ มาอาศัยใจนี้คือ ความรู้สึก
มานึกมาคิดแล้วมากระทำ ถ้าไม่มีร่างกายไม่มีใจนี้เป็นที่รับรู้
ความรู้สึก เราจะเอาอะไรมานึกมาคิด

ขณะที่เรานึกได้คิดได้ ขณะนี้เราลงมือกระทำ ถ้าไม่มีกาย
ร่างกายเรานี้ ไม่มีความรู้สึกที่ใจ เราจะเอาอะไรมากระทำ
ความดี คนที่สะสมความดีคือ เรา เพราะอาศัยการกระทำผ่าน
กายกับใจ ถ้าปฏิบัติถูกต้อง เราจะรู้สึก เราจะรับรู้ความรู้สึกของ
ตัวเองได้จากการที่เราสั่งสมเพราะเราเป็นผู้สั่งสมความดี ขณะที่
เรานึกเรานึกเราคิดในสิ่งที่ดี เรากำลังสั่งตัวเอง สั่งสมความดี คือ
สำรวมสิ่งที่ดีเข้าไปในตัวเรา ถ้าเราสั่งสมความดีคือ สั่งตัวเองได้
นึกได้ เราจะเกิดปัญญาเพราะเราสั่งสมความดี คนที่สั่งสม
คือ เรา ตัวเราสั่งสมมามากเราจึงสามารถทำความดีต่อ

เรามาทำความดีอย่างไร

เรามาทำความดีทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทำอย่างไร เราจะเห็นจากตัวเราที่เราเป็นคนสั่งสมมา สิ่งนี้คือเหตุและผลที่เราสั่งสมไว้คือ ตัวเราเป็นผู้สั่งสม กระทำผ่านกายกับใจนี้ ถ้าเราไม่ได้สั่งสมเราจะทำไม่ได้แต่ปัจจุบันเราสั่งสมอยู่ เราทำความดีอยู่ เราต้องรู้ว่าเราเป็นคนกระทำความดีผ่านกาย วาจาใจ ขณะที่เรากระทำความดี เราก็สั่งสมความดี ขณะที่เรากระทำไม่ดี เราก็สั่งสมความไม่ดี นั่นคือ นิสัยของเรา เราจึงเกิดวิบากของการกระทำแต่เมื่อเราเข้าใจเราจะไม่สุขทุกข์ไปกับผลหรือ วิบาก เราก็ทำความดีของเราไว้ บุคคลที่มากระทำความดีไม่ใช่ใคร คือ ตัวเราที่อยู่ภายในกายในใจนี้ แต่เราอาศัยร่างกายนี้มากระทำความดี เรากระทำผ่านกาย วาจา ใจ คนที่กระทำอยู่ข้างใน เราเป็นคนบังคับให้ร่างกายพูด เราเป็นคนคิดจากความรู้สึก พอเรารู้ความรู้สึกตรงใจ เราเป็นคนคิดแล้วเราก็มีความรู้สึกไม่ชอบกับความคิดตัวเอง ลงมือกระทำจากความรู้สึกของตัวเอง ขณะที่ลงมือกระทำผลมันเกิดขึ้นแก่เรา

เมื่อเรากระทำออกไปทางกาย วาจา และทางใจ เราคิด อกุศล คิดไม่ดี ผลก็เกิดขึ้นแก่เรา กระบวนการของตัวเราทั้งหมดเรียกว่า นิสัยที่ได้สั่งสมมา เราก็เป็นสุข ทุกข์ กับนิสัย

ของตัวเราเองคือ สิ่งที่เราหลงยินดีพอใจ เมื่อเรากลับมา
ระลึกหาตัวเราเจอ เมื่อเรารู้ตัวมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวเรา
ต้องรู้สึกตัวว่า เราอยู่กับอะไรกลับมาตรงใจ มีอะไรเป็น
เครื่องระลึกพอระลึกได้เราจะมีสติมีความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ
เราจะเห็นตัวเรา เมื่อเราเห็นตัวเราเราจะเห็นนิสัยของตัวเราเอง
จากอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความชอบความไม่ชอบ
ความพอใจความไม่พอใจ จึงเกิดเป็นความยินดี ความยินร้าย
ยินดีก็คือ ความสุข ความยินร้ายเป็น ทุกข์ เราจะเห็นจากนิสัย
ของเรา เรายินดีกับอะไร เรายินร้ายกับอะไรตรงนั้นเรียกว่า นิสัย
มันจะเกิดจากความรู้สึกยินดีกับยินร้าย เมื่อเรายินดีนั้น
คือ ความพอใจความชอบ ความยินร้าย เราไม่พอใจไม่ชอบ
ความรู้สึกตรงนี้ที่เราเอามาเป็นตัวเรานั้นเอง

บุคคลที่กระทำความดีคือ ตัวเราผ่านกาย วาจา ใจ
ถ้าเราเข้าใจเราจะพยายามที่จะระลึก มีสติรู้ตัว มีเครื่องระลึก
อยู่กับตัวเราเองด้วยสติสัมปชัญญะ เราจึงจะเกิดคำว่า ระลึกชอบ
เพราะเราเห็นตามความเป็นจริง เราทำอะไรอยู่ที่ความจริง
เราไม่ได้สุข ทุกข์แต่เราทำหน้าที่อย่างมีความสุขเพราะเรา
มีเครื่องระลึก เรารู้ตัว เราอยู่กับตัวเองได้ เรามาสั่งสมกุศล
คือ ความดีที่เกิดขึ้นจากกาย วาจา ใจ ของเราเองแล้วความสุข
อันแท้จริงจะเกิดขึ้นแก่เรา

ความดี

บุคคลที่กระทำความดี คือ ตัวเราผ่านกาย วาจา ใจ มีสติรู้ตัว มีเครื่องระลึกลับ

อยู่กับตัวเองด้วยสติสัมปชัญญะ เราะลึกลับชอบ เพราะเราเห็นตามความเป็นจริงแล้วเรากระทำอะไรอยู่บนความชอบ เราไม่ได้สุข ทุกข์ แต่เราทำหน้าที่อย่างมีความสุข เพราะเรามีเครื่องระลึกลับ เรารู้ตัว เราอยู่กับตัวเองได้เรามาสั่งสมกุศล คือ ความดีที่เกิดขึ้นจากกายวาจา ใจของเราเอง แล้วความสุขอันแท้จริงก็จะเกิดขึ้นแก่เรา

พุทธะ ๒.๒

สติ สัมปชัญญะ ๔

พระยโง

ขณะที่เรายังมีความอยาก ยังวิ่งไล่ตามความอยาก เราจะกลับไม่ได้เพราะยังไม่ถูกใจเรา คือ ตัวเรา เมื่อเรามาดูตัวเองข้างในจะเริ่มมีอารมณ์มากขึ้น ใจผู้รู้มีอารมณ์ จิตมีอารมณ์ จะทำให้เราเห็นนิสัย

แต่เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้เราจะมีแต่ความรู้สึก ไม่มีอารมณ์เราจะไม่ดิ้นรนแต่ถ้าเราดิ้นรน แปลว่า เรามีอารมณ์เราไปเอาความรู้สึกคือ เอาใจมาเป็นตัวเรา เราจะเห็นว่าผลมันเกิดขึ้นแก่เราอย่างไร ดีหรือไม่ดี เรายอมรับผลของการกระทำแต่ถ้าเราไม่ยอมรับผลของการกระทำตัวเรากระทำ บางครั้งเราขาดสติเพราะเราไม่รู้ แต่เมื่อเราเกิดความรู้ความเข้าใจแล้วเรายังกระทำอยู่ผลจะเกิดมากขึ้นแต่ถ้าเราเข้าใจ

ผลคือ สิ่งที่มีนํ้ากำลังเกิดขึ้น เรานึกขึ้นได้ในสิ่งที่เรากระทำผ่าน
มาแล้ว เราจะเห็นว่าผลเป็นเช่นไร เมื่อเรายอมรับเราจะอยู่
กับตัวเองได้หยุดการกระทำ ถ้าเราไม่เห็นผลเราจะหยุดการ
กระทำของตัวเองไม่ได้เพราะเรายังไม่เห็นตัวเราไม่ยอมรับความ
เป็นจริงสิ่งที่มีนํ้าเกิดขึ้น

ในการปฏิบัติจริงๆ เราต้องหาตัวเราให้เจอ ขณะที่เรา
หาตัวเราเจอ เราจะมีคำว่า สัมผัสญาณคือ ความรู้ตัว เรารู้ตัว
หรือไม่ว่าเราทำอะไรอยู่ผ่านร่างกาย ผ่านความรู้สึกผ่านใจ
สัมผัสญาณหมายถึง ความรู้ตัว เมื่อเรารู้ตัว เราจะรู้สึกได้ว่า
เรากำลังทำอะไรอยู่เหมือนกับเรารู้ความรู้สึกความคิดของ
ตัวเอง รู้ตัวอยู่ภายในกาย ใจ มันลอยๆ ตัวเราขาดสติ เรารู้ตัว
แต่เราไม่มีสติ พอเริ่มมีสติ เราจะเห็นตัวเราชัดเจน

ขณะที่เราระลึกได้เราจะกลับมามีสติ เราสามารถตั้งมั่นที่
ตัวเราได้ เราอยู่กับตัวเองได้ เรามีสติ คือ ความระลึกได้

เมื่อเราระลึกได้ เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเราว่า ตัวเรา
อยู่ได้นิ่งๆ แต่ความรู้สึกของร่างกายนี้ การที่เรารับรู้ความรู้สึก
ที่ใจนี้แต่เราไม่ตื่นกับสิ่งที่กำลังเกิดภายในกายภายในใจ
แต่เมื่อไรที่เราขาดสติ ขาดเครื่องระลึก เรารู้ตัวแต่เราไม่มีสติ

เราจะไหลไปกับอารมณ์แบบลอยๆ ในที่สุดอารมณ์จะเกิดขึ้น
แก่เราเพราะเราขาดความคิดเพราะเราไม่มีสัมปชัญญะแล้ว
ลืมหมดขาดทั้งสติ ขาดทั้งสัมปชัญญะ ความรู้ตัวเราหายไป
การระลึกได้ของเราหายไป พอเราขาดทั้ง ๒ ส่วน เราจะรู้สึกเรา
จะดิ้นรน แต่เมื่อไรถ้าเราขาดสติไปส่วนหนึ่งเราจะมีสัมปชัญญะ
ความรู้ตัวข้างใน เราจะรู้สึกตัวว่าเราทำอะไร เรายับยั้งอารมณ์
เราได้ แต่เราจะรู้ตัวแบบลอยๆ เป็นขณะๆ เรายับยั้งการกระทำ
ของเราได้เป็นขณะ แบบลอยๆ ถ้าเราลืมเราจะพยายามบังคับ
ตัวเอง ไม่อยากมีอารมณ์ เราจะพยายามบังคับตัวเอง ไม่อยาก
ให้ตัวเองมีความคิดกับความรู้สึก เราจะเห็นนิสัยของเราขณะ
ที่เราบังคับ เรารู้ตัวแต่เราไม่มีเครื่องระลึก เราจะไม่เห็นนิสัย
ของเราจากการบังคับ เราบังคับอะไร เราจะเห็นความรู้สึก
ตัวเราเริ่มบังคับบางคนบังคับความรู้สึกข้างในไม่อยากมี
อารมณ์ไปกับความรู้สึกเริ่มบังคับตัวเอง บางคนบังคับไม่ได้
เราจะเห็นความรู้ตัวของเราเช่น พากายหนีไปจากเหตุการณ์
เรากำลังรู้ตัวแบบลอยๆ เราจะบังคับร่างกายเราให้หนีไป บางคน
บังคับความรู้สึกไม่ให้หลุด เราก็รู้สึคว่าบังคับวาจา คือ ไม่ให้พูด
คิดอยู่ข้างใน เรารู้ตัวแบบลอยๆ เรียกว่า สัมปชัญญะ เราไม่รู้
ว่าเราอยู่กับอะไร แต่เมื่อเรามีเครื่องระลึกผ่านกาย รู้ใจ เมื่อใด

ที่เราระลึกได้สติจะกลับมา เราจะไม่นึก เราจะไม่คิดแต่จะกลับมา
รู้สึกตัว จะเห็นว่าตัวเราอยู่ได้นิ่งๆ เมื่อเรามีเครื่องระลึก
เมื่อเราลืมเราจะเริ่มไหลไปกับอาการที่มันกำลังเกิด เราเริ่มมี
ความรู้สึกนึก เรากำลังขาดสติ ขณะที่เราคิดเราลืมตัวเรา เราขาด
สัมปชัญญะ เราคิดไปต่างๆ ไม่เห็นที่เกิด อารมณ์อยู่ที่เรา
เราคิดไปก็มีอารมณ์ไปเพราะเราขาดทั้ง ๒ ส่วน

แต่เมื่อไรที่เราระลึกได้ เรามีสติ ขณะที่เราระลึกเรารู้ตัว
เรากลับมาได้อย่างไรเราระลึกอะไรได้ เราระลึกนึกขึ้นมาได้
ขณะที่เรานึก เรานึกอย่างไร เราจึงจะเอาตัวเองกลับมาได้โดย
ไม่มีอารมณ์ ขณะที่เรานึกเรานึกอะไร เราเอาตัวกลับมาได้
อย่างไร ขณะที่เราระลึกได้คือ ขณะที่เรานึกดูว่าเรานึกอะไร
คนที่นึกคือ ตัวเรา ทำให้เรารู้สึกตัว ขณะที่เรามีสัมปชัญญะเรา
จึงรู้ตัว เราเริ่มรู้สึกที่เราลืมอะไร ขณะที่เราลืม เราเริ่มระลึก สติ
จะไม่กลับมา เมื่อเราเริ่มนึกได้สติจะกลับมา เราต้องรู้ตัวก่อน
เราควรฝึกประพฤติกปฏิบัติซ้ำๆ กับปัจจุบันจะฝึกให้เรามีความ
รู้ตัว เมื่อรู้ตัวเราจะมีสติระลึกได้ ขณะที่เรารู้ตัวด้วยธรรมข้อเดียว
คือ ไม่เพียง ให้กลับมาอยู่ตรงใจสังเกตว่ามีลมผ่านกายรู้ใจ
หรือไม่ พอรู้สึกตัวผ่านกาย รู้ใจ มีหรือไม่มี ความรู้สึกว่ามีลม
เรียกว่า มีสติผ่านเครื่องระลึก แต่เมื่อเรารู้ตัวจากความรู้สึก

ที่เราคิดไป มีอารมณ์ให้เตือนตัวเองว่าไม่เที่ยงด้วยธรรม
ข้อเดียวจะเกิดความรู้ตัวแต่ถ้าเราลืมก็จะไปคว้าไปเอาอะไรมา
เป็นอารมณ์

เราจะเกิดความรู้ตัวได้จากอารมณ์ ถ้าเราไม่เห็นอารมณ์
ของตัวเรา เราเป็นคนแสดงออกจากการกระทำของอารมณ์ซ้ำๆ
เราจะไม่เห็นตัวเรา เราจะระลึกไม่ได้เพราะขาดสติ เมื่อใดที่เรา
เริ่มเห็นอารมณ์เราซ้ำๆ เดียวอารมณ์ดี เดียวอารมณ์ไม่ดี เราจะ
เริ่มนึกขึ้นได้เราจะเริ่มระลึกได้จากตัวเราเอง

ขณะที่เรามีอารมณ์ดีเรามีความสุข อารมณ์ไม่ดีเรา
เป็นทุกข์ มันจะเริ่มนึกได้ซ้ำๆ แต่ถ้ามีธรรมอยู่ในใจ คำว่า
ไม่เที่ยง ๑ ทุกข์ ๑ บังคับไม่ได้ ๑ เราจะเห็นความรู้สึกรู้สึกของเรา
ที่เราเป็นคนมีอารมณ์จะทำให้เรานึกขึ้นได้ เราจะมีสติคือ
ความระลึกได้จากความรู้ตัวของเราเอง เรารู้ตัวแล้วว่าเราลืม
อะไรจากอารมณ์ที่เกิดซ้ำๆ ของความรู้สึก ซึ่งเป็นที่เกิดของ
ความรู้สึกทำให้เรารู้ตัว

เมื่อเรารู้ตัว เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึก สิ่งที่เราเข้าไป
ยึดถือเอามาเป็นตัวเราแล้วเราก็หลงยินดีพึงพอใจไปกับความ
รู้สึกทำให้เราหลงลืม พอเราหลงลืมเราจะขาดสัมปชัญญะ คือ
ความรู้ตัวเราไปกับความรู้สึกเพราะเราไม่มีสติ

เมื่อใดก็ตามที่เรามีสติได้จากการกระทำเพราะเรามีเครื่องระลึก เราจึงจะเห็นได้พอเราหยุดได้ เราจะรู้ตัวว่าเราจะทำอะไรต่อ เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันเราจะรู้ตัวเราจะไม่คิดเราจะไม่คิดเราจะกระทำต่อหรือไม่ คนที่กระทำคือ ตัวเรา เมื่อเรามีสติระลึกได้ เราจะรู้ตัวทันทีที่เป็นปัจจุบันว่าเราจะนิ่งต่อ ต่อต่อคิดต่อเพราะตัวเราเริ่มเห็นความรู้สึกของเราว่า เรากำลังนึกเรากำลังคิด เราเอาอะไรมานึก เราเอาอะไรมาคิด ผลสุดท้ายเราเป็นคนกระทำ กระทำตามความรู้สึกที่เรากำลังนึกคิดเพื่อให้เรามีความสบายที่ทำงานกับกายใจนี้

พื้นฐานสำคัญฝึกเพื่อให้เรากลับมา รู้ความรู้สึกผ่านกายรู้ใจ ถ้าเราไม่มีพื้นฐานที่ดีเราไม่สามารถแยกความรู้สึกของเราออกมาจากสติได้ เราไม่สามารถจะเดินธรรมได้เพราะเราไม่รู้ตัวว่าเรารู้อะไร เราไม่สามารถระลึกได้ว่า เราอยู่กับอะไร เพราะการฝึกจริงๆ เพื่อให้ตัวเราแยกจากความรู้สึก หรือเอาตัวออกมาจากกาย ใจ ไม่เช่นนั้นเราจะแยกออกจากกาย ใจไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้ตัวว่าเราอยู่ที่ไหน ตัวเราอยู่กับอะไร เราจะไม่สามารถแยกออกจากกาย ใจได้

เราจะแยกออกจากกาย ใจได้อย่างไร

ถ้าเรายังยึดร่างกาย ยึดใจอยู่ คือ ความรู้สึกมาเป็นตัวตนของเราอยู่ เราจะทุกข์ไม่มีความสุข ดิ้นรนไปกับอารมณ์ของตัวเรา คนที่สร้างอารมณ์ถ้าไม่ใช่ตัวเราเป็นคนสร้างอารมณ์ อารมณ์มันเกิดที่ตัวเรา

เมื่อเรากลับมาดู ถ้าเรารู้สึกตัวเราก็จะรู้ตัวว่าตัวเราทำอะไร ถ้าเรามีเครื่องระลึกตัวเราจะอยู่ได้นิ่งๆ ขณะที่เราอยู่กับความรู้สึกของลมผ่านกาย รู้ใจ เราจะอยู่ได้นิ่งๆ เรากลับมารู้สึกว่า เรามีอารมณ์หรือไม่ เราจะเห็นว่าขณะที่เราอยู่ได้นิ่งๆ เมื่อเราอยู่ได้นิ่งๆ เราจะมีอารมณ์ส่วนหนึ่งคือ ความรู้สึกภายในใจ ถ้าเราชอบเราจะรู้สึกอยากอยู่ได้นิ่งๆ ถ้าไม่ชอบเราจะคิดไปอย่างอื่นไม่เห็นมีอะไรได้อะไร ตรงนี้เป็นอารมณ์ของเราทั้งหมด เราจึงไม่เห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ร่างกายมีความรู้สึกเห็นได้ชัด คือ ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย เมื่อมีความรู้สึก ถ้าเราอยู่ที่ความรู้สึกของลม เราจะรู้ตัว เราจะไม่เจ็บ ไม่ปวด เรารู้หมดว่าเป็นอาการ คือ ความรู้สึก ถ้าเราไม่พอใจเราเห็นจะเอาตรงนั้นมาคิดมาดิ้นรน เราจะกระทำต่อร่างกายให้หายจากความรู้สึกเพราะเราไม่ชอบความรู้สึกตรงนี้ เรียกว่า “ตัวเรา” ตัวเราจึงเกิดคำว่า อารมณ์

อารมณ์จริงๆ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ถ้าเราไม่ชินกับความรู้สึกเพราะเราเป็นคนยึดเอง ตัวเราเข้าไปคว้าเอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ ร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ทุกวันนี้ ร่างกายเป็นอยู่เช่นนี้มานานแล้วแต่เราไม่ได้คิดถึงเราไปมีอารมณ์มานานแล้ว ใจคือ ความรู้สึกมันก็มีของมันมานานแล้วตั้งแต่แรกเกิดแต่คนที่ไปเอามาเป็นตัวเรา คือเราทั้งนั้นเพราะเราไม่รู้ แล้วทำไมเราจึงต้องดิ้นรนกับตัวเราเอง

ในสิ่งที่เรายึด คือ ร่างกายกับความรู้สึกมานานแล้ว ทำไมเราจึงไม่พอใจกับตัวเอง ทำไมเราจึงไม่พอใจกับความรู้สึกของตัวเอง ทำไมเราจึงมาดิ้นรนกับตัวเอง เมื่อคิดได้เพราะเราหลงเราไปหลงยึดอะไร ตรงนี้จะทำให้เราเข้าใจความเป็นจริง สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจึงจะเข้าใจสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะเราเข้าไปยึดกับสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

ร่างกายที่เรายึดถือ ความรู้สึกทั้งหลายที่เรายึดถือทุกวันนี้ ไม่ได้ยึดเราแม้แต่น้อยแต่เราเข้าไปยึดร่างกายมาเป็นตัวเรา ความรู้สึกมาเป็นตัวเรา เราไปมีอารมณ์กับสิ่งที่เรายึดพอใจกับสิ่งที่เรายึด แล้วไม่พอใจในสิ่งที่เรายึด สิ่งที่เรายึดเอามาเป็นตัวตนเรามานานแล้ว

ทำไมเราจึงไม่พอใจกับสิ่งที่เรายึด

ทำไมเราจึงไม่พอใจกับความรู้สึกสิ่งที่เราเคยยึดถือ ถ้าเราคิดได้เราจะเข้าใจว่านี่คือ ทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ เราจะกำหนดรู้ทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่เห็นจากความรู้สึกจากอารมณ์ จากสิ่งที่เราได้กระทำเสมอๆ ขณะที่เรากระทำเราจะเห็นอารมณ์ เราจะเกิดความรู้สึกทุกข์ดิ้นรน ตรงนี้เราจะเดินเข้าไปในอริยสัจได้เพราะเราจะเริ่มเห็นความเป็นจริงจากสิ่งที่เรากระทำ

ถ้าเราไม่เข้าใจเราไม่สามารถจะเอาตัวเราออกมาจากความรู้สึก ไม่สามารถเห็นตัวเราได้ เรารู้ตัว เรียกว่า สัมปชัญญะ สิ่งที่เรามีสติคือ เรารู้ตัวผ่านกาย รู้ใจ สองส่วนนี้สำคัญมาก เพราะจะทำให้เราตั้งมั่นได้

เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ตัวเราจะเห็นสิ่งที่เราดิ้นรน พึงพอใจ ทุกข์ทั้งหลายมันอยู่ที่ตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือไม่ได้ทุกข์แก่เราแม้แต่กาย เราจึงปล่อยวางสลัดคืนได้ ก่อนที่เราจะปล่อยวางสิ่งใด เราจะต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดเสียก่อน ถ้าเราไม่ยอมรับนิสสัยตัวเองเราจะไม่เห็นตัวเองว่าเข้าไปยึดอะไรแล้วเราจะปล่อยวางอะไร คนที่ปล่อยวางก็คือ ตัวเรา

เป็นผู้ปล่อยวาง ขณะที่เรายึดเราเป็นคนยึด เมื่อปล่อยเราก็ต้อง
เป็นคนปล่อย

พระพุทธองค์ทรงสอนโดยบอกทางให้เราปล่อยวาง
เมื่อเราเห็นสิ่งที่เรายึดที่เป็นทุกข์และดิ้นรน ใครจะเป็นคน
ปล่อยวาง ถ้าเราไม่ยอมปล่อยวางจากตัวเราเอง เราต้องเห็นว่า
เราไปยึดสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งที่เรายึดไม่ได้ยึดอะไรแก่เรา
ไม่ได้ทุกข์แก่เรา ร่างกายไม่ได้ทุกข์แก่เรา แม้แต่กาย คนที่ทุกข์
คือ ตัวเราเพราะเรายึดร่างกาย ความรู้สึกข้างในดูยาก เราจะ
เห็นอารมณ์ของเราจากความรู้สึก ความรู้สึกไม่ได้ยึดอะไรแก่เรา
ความสุข ความทุกข์ทั้งหลายแต่ความรู้สึกมันไม่ได้ยึดเรา
แต่เราเป็นคนยึดความรู้สึก เราจึงเกิดความพึงพอใจเราจึงเป็น
ทุกข์อยู่อย่างนี้

เมื่อเราเข้าใจตัวเรารู้สึกเรารู้ตัวเรามีสติ เราจะอยู่ได้ภายใน
ภายในนี้เราจะมีความสุขที่เราได้มาอาศัยร่างกายนี้มาสั่งสมกุศล
ความดี ได้มาสั่งสมคือ การสั่งสอนตัวเอง เราเห็นตัวแล้วเรา
ก็สั่งตัวเองให้ทำความดี ไม่เอาแล้วความไม่ดี จะทำให้เรามี
บุญติดตนสำหรับตัวเราข้างในเป็นกุศลติดตัวทำให้เรา
เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เกิดมาเป็นมนุษย์มีอายุครบ ๓๒

ถ้าเราเข้าใจเราจะเห็นการสั่งสมของเรานี้ เริ่มต้นจากแบบนี้ การสั่งสมทำให้เรากลับมาประพุดิปฏิบัติ เป็นกุศลความดีที่ติดตัวเรามาทุกภพทุกชาติ

ไม่มีกัลยาณมิตรที่ไหนที่เป็นมิตรแท้ นอกจากกัลยาณมิตรธรรม ธรรมที่เป็นมิตรแท้ของเราทั้งหลายก็คือ บุญ คือความสุข กุศลที่เราได้ทำเป็นกัลยาณมิตรเพราะตัวเราเป็นคนสั่งสมบุญคือ ความสุข สิ่งนี้จะติดตัวเราไปถึงที่สุด คือความพ้นทุกข์ กุศลที่เราทำไว้จะติดตัวเราเมื่อเราเวียนว่ายตายเกิดก็จะมีกองบุญนี้ทำให้เรามีความสุขอันแท้จริง

สติ สัมปชัญญะ ๔

เราจะเกิดความรู้ตัวได้จากอารมณ์ ถ้าเราไม่เห็นอารมณ์ เราจะไม่เห็นตัวเรา เราจะระลึกไม่ได้ เราคิดไม่ได้เพราะเราขาดสติ เมื่อเราเริ่มเห็นอารมณ์ของเราช้าๆ เราจะเริ่มนึกขึ้นได้ เราจะเริ่มระลึกได้จากตัวเราเองถ้ามีธรรมอยู่ในใจ คำว่าไม่เที่ยง ๑ ทุกข์ ๑ บังคับไม่ได้ ๑ เราจะเริ่มเห็นความรู้สึกทำให้เรานึกได้ เราถึงจะมีสติความระลึกได้จากความรู้ตัวของเราเองจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นช้าๆ นั่นเองเป็นที่เกิดของความรู้สึกทำให้เรารู้ตัว

เมื่อเรารู้ตัวจะเห็นที่เกิดของความรู้สึก สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวเราแล้วหลงยินดีพึงพอใจไปกับความรู้สึก ทำให้เราหลงลืม ขาดสัมปชัญญะ ความรู้ตัวไปกับความรู้สึก เพราะเราไม่มีสติ เมื่อเรามีสติระลึกได้จากการกระทำ เรามีเครื่องระลึก เราจะรู้ตัวว่าเราจะกระทำอะไร ผ่านกาย กับใจนี้

พุทธะ อ.ป๋

สติ เป็นเครื่องระลึก

พระยโง

ขณะที่เรามาปฏิบัติ เราจะค่อยๆ เห็นความรู้สึกของตัวเอง
เมื่อเราปฏิบัติได้มากขึ้น เราจะเห็นสิ่งหนึ่งที่เป็นตัวเราชัดเจน
จากความรู้สึก ขณะที่เราดูเราจะเห็นนิสัยของเรา เมื่อเราปฏิบัติ
มากขึ้น เราจะเห็นนิสัยของเรา

เราจะต้องกลับมาดูที่ตัวเราจากความรู้สึกว่า เรามีความ
อยากกับสิ่งใด ความพอใจสิ่งใด ความไม่พอใจสิ่งใด อารมณ์
เกิดจากความรู้สึกของเรา อารมณ์เกิดจากสิ่งที่เราพอใจ สิ่งที่เรา
ไม่พอใจ เมื่อเราพอใจไม่พอใจ เราไปเอาความรู้สึกมาเป็น
ตัวเราแล้ว เมื่อเราขาดสติอารมณ์จะเกิดขึ้น

อารมณ์ของทุกคนจะมีความรู้สึก รู้ยุก็คือ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภ คือความอยาก ความโกรธ คือ ความไม่พอใจ ความหลงคือ ความพอใจ

ขณะที่เรามาปฏิบัติ เราเตือนตัวเราว่า ขณะที่เราเริ่มต้นระลึก เราถอยออกมาจากความรู้สึกว่าเราไปมีความอยากกับอะไร เรามีความพอใจกับอะไร เราไม่มีความพอใจกับอะไร ใครเป็นผู้ที่ไม่มี ความพอใจ เราต้องกลับมารู้สึกเมื่อเราเกิดปัญญาเราจะเห็นความรู้สึกของเราแบบนี้

เมื่อเราเริ่มระลึกได้เราจะต้องเห็นความรู้สึกของเรา ความรู้ตัวเป็นพื้นฐานที่ทำให้เราเริ่มอยู่กับตัวเอง เราจะเริ่มไม่สงสัย เมื่อเรารู้สึกรู้ตัว เราจะรู้ว่าเราสามารถอยู่กับตัวเองได้โดยที่เราไม่เครื่องระลึกเพราะเครื่องระลึกคือ สติ เราจะรู้ตัวโดยที่เราไม่ลอย ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึก เราจะรู้ตัวแบบลอยๆ คือ รู้ตัวแบบสัญญาเพราะเราไม่มีคำว่าระลึก เราขาดสติแต่ถ้าเรามีสติ เราจะรู้ตัวเราตั้งมั่นตัวเราไม่ลอย เราจะแยกตัวเองออกจากความรู้สึกของกาย ใจ ได้

เมื่อเราแยกความรู้สึกของกาย ใจ เราจะเห็นความรู้สึกของร่างกาย เราจะเห็นความรู้สึกที่เรารับรู้อยู่ภายในใจเมื่อเรา

รับรู้ความรู้สึกแล้วเราจะเห็นตัวของเรา เมื่อเราขาดสติ คือขาดเครื่องระลึกร่างกายเราจะนึกและคิดตามไปกับความรู้สึก เราจะเริ่มลอยไปเพราะเรารู้ตัว เมื่อเรารู้ตัวแต่ขาดสติเราจะลอยไปกับอาการที่เราเอามาเป็นความรู้สึก เราจะเห็น ความชอบ ความไม่ชอบของเราไปกับความรู้สึกแล้วเราขาดสติ แต่เรายังรู้ตัวแต่ถ้าเราขาดความรู้ตัวเราจะมีอารมณ์และจะแสดงอารมณ์เราจะเห็นนิสัยของเราเพราะเราเป็นผู้กระทำ เช่นการขยับร่างกายเพื่อให้ความรู้สึกหาย ถ้ากระทำทางความรู้สึกเราจะบังคับอะไรแล้วแต่ คือ เราจะเห็นขบวนการความรู้สึกของการบังคับของเราอยู่ภายในกายใจเรานี่ เมื่อเราสังเกตความรู้สึกของเราแบบนี้ซ้ำๆ เราจะเริ่มเข้าใจอารมณ์ของตัวเราซึ่งจะบ่งบอกถึงนิสัยของเรา

เมื่อปฏิบัติเราเห็นมากเข้า เราจะเริ่มรู้สึกเป็นทุกข์กับความรู้สึกแบบนี้ เราจะมี ความทุกข์กับอารมณ์ เราจะมี ความทุกข์กับนิสัยของตัวเอง เราจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายอยากออกจากทุกข์ ออกจากนิสัย ออกจากอารมณ์ ออกจากความรู้สึกแบบนี้ ถ้าเรายังไม่เห็นความรู้สึกนิสัยของเรา เราไม่สามารถจะออกจากความรู้สึกนี้ได้เพราะเราจะไม่เห็นสิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็นอารมณ์

ขณะที่เราปฏิบัติเราจะเห็นความรู้สึกทางกายชัดมาก คือ ทางกายแล้วรับรู้ความรู้สึกผ่านใจ เมื่อเราคิดได้เราจะเกิดปัญญาทีละน้อยๆ เราจะเข้าใจว่าทำไมเราจึงต้องทุกข์ ทำไมเราต้องดิ้นรน ทำไมเราจึงมีความอยาก ทำไมเราจึงมีความพึงพอใจ ทำไมเราจึงมีความไม่พอใจกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราคิดได้ คือ สิ่งที่เรายึดมานานแสนนานคือ ร่างกาย ๑ กับ ความรู้สึกที่เราไม่รู้ คือ ใจ ๑ เพราะสิ่งเหล่านี้อยู่กับเรามาตั้งแต่เกิดมันเป็นอยู่อย่างนี้มานานแล้ว เราไม่ได้คิดเพราะเรามีแต่อารมณ์ของเราเพราะเราหลงยึดว่าร่างกายนี้เป็นตัวตนของเรา ไปยึดเอาความรู้สึกมาเป็นตัวตนเรา เราจึงมีอารมณ์เราไม่ได้คิดว่าอารมณ์ ความสุข ความทุกข์ ความชอบ ความพอใจ เกิดจากใคร เมื่อเราเริ่มเข้าใจปฏิบัติได้มากขึ้นทำให้เราอุกคิตรระลึกได้ เราจะเห็นเอง จะเห็นจากความรู้สึกเพราะเราเตือนตัวเองได้ ระลึกรู้ตัว เราจะไม่มีอารมณ์ชั่วขณะ

พอเราระลึกได้ เราจะกลับมาอยู่ตรงใจ สังเกตที่ความรู้สึกที่ผ่านกาย รู้ใจ เราจะรู้สึกที่เราไม่มีอารมณ์แต่ความรู้สึกยังมีอยู่แต่ถ้าเราขาดสติเราจะเห็นว่าเราเริ่มมีอารมณ์ คือ เริ่มนึกแล้วคิด พอนึกคิดแล้วเราอยู่ไม่ได้ เราดิ้นรนตรงนั้น คือ นิสัย เราไม่ยอมรับเราจะดิ้นรนอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ตัวเรา

ไม่อยากปฏิบัติ ไม่อยากนั่ง ไม่อยากทำอะไรเพราะมันมีแต่ทุกข์
เราไปกับความรู้สึกที่เราชอบที่เราพอใจ

ในการมาปฏิบัติก็เพื่อต้องการหาตัวเราให้เจอ เมื่อหา
ตัวเราเจอแล้วเราระลึกได้ เราจะเห็นว่าสิ่งที่เราเคยยึดมา
ทั้งหมดสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา เราจะเห็นความรู้สึก คือ ร่างกาย
ความรู้สึกที่เรารับรู้สู่ใจเมื่อเราระลึกได้เราจะรู้สึกว่าเป็นความ
รู้สึกของใจมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เราจะเห็นจากความรู้สึก เมื่อเราพอใจเราจะขาดสติ เราจะ
ลืมเครื่องระลึก เราจะต้องค่อยๆเรียนรู้จากสติแล้วเราจะ
ยอมรับความเป็นจริงได้ ความเป็นจริงก็คือ ความเป็นจริงของ
ความเปลี่ยนแปลง เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ
สิ่งที่เราเข้าไปพึงพอใจเพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้เราทุกข์ เราดิ้นรน
เราจะออกจากทุกข์ไม่ได้

ความเป็นจริงที่เราเรียนรู้ คือ การที่ให้เรายอมรับว่า
ความรู้สึกที่มันเกิดซ้ำๆ ว่ามันมีอยู่ ความจริงมันมีอยู่ คือ
ร่างกายมันมีอยู่ซ้ำๆ คือ มีความเจ็บ ความปวด มีความเบาๆ
เดี๋ยวก็ไม่มี ความเป็นจริงมันมีอยู่เช่นนี้ ในใจของเรามีความ

เบาๆ ลอยๆ เต็มด้วยความคิด มีความสงบ มีอาการทั้งหลาย
ความจริงมันมีอยู่เช่นนี้ ใจก็มีอยู่อย่างนี้ แม้ลมหายใจเราก็ก
มีอยู่ เต็มพูนนัก เต็มวเบา เต็มวสั้น เต็มวยาว เต็มวไม่มีลม
สิ่งเหล่านี้เป็นความจริง

ถ้าเราฝึกเข้าไปถึงความจริงได้ เราจึงจะยอมรับว่า
ความเป็นจริงแท้ๆ ก็คือ ลม กาย ใจมันมีอยู่ ถ้าเรามีปัญญา
เราจะเห็นว่ามันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เรายึดไม่ได้ เราลอง
เตือนตัวเองแล้วกลับมาดูขณะที่เราระลึก

เมื่อเราระลึก เรารู้ตัวเราต้องมี **เครื่องระลึก** ขอให้เร
ยอมรับความเป็นจริง เราจะเห็นสิ่งที่เรายึดถือมาทั้งหมด เรายึด
สิ่งใดเราต้องเห็นจากความรู้สึก เมื่อเรายอมรับความเป็นจริง
เราจะคืนความรู้สึกนี้ไปไว้ที่เดิม ก่อนที่เราจะคืนได้ เราจะต้อง
เห็นตัวเราเป็นผู้ยึดเสียก่อน ถ้าเราไม่เห็นที่เรายึดอะไร เราจะ
คืนไม่ได้ เรายึดกายต้องคืนกาย ยึดใจคืนใจ ตัวอย่างเช่น เรายึด
สิ่งของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะทุกข์ไปกับสิ่งของ ถ้าสิ่งของนั้นหายไป
ชำรุด เสียหาย ถ้าเราไม่ไปยึดสิ่งของแล้วเราคืนไป สิ่งของ
ไม่ใช่เรา เราจะไม่ทุกข์กับสิ่งของแม้จะหายเราก็กินได้ทุกข์เพราะ
เรารู้ว่าสิ่งของนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เรายึดไม่ได้

จากความรู้สึกนี้จะสะท้อนให้เราเห็นว่า เรายึดอะไรสิ่ง
ที่เรายึดตรงนั้น เรายึดไม่ได้เพราะไม่ใช่ตัวตนของเรา กว่าเรา
จะเข้าใจ เราต้องเห็นจากความรู้สึกอารมณ์ของเราที่เราดีนรน
เข้าไปสู่กาย ใจนี้

เมื่อเราค่อยๆ เตือน เราจะค่อยๆ เห็นความรู้สึกเพราะเรา
ระลึกได้ให้มาอยู่บริเวณใจ ระลึกมีลมผ่านกาย รู้ใจ เราจะแยก
ตัวเราออกมาจากกายใจได้เอง เมื่อเรามารู้ทางเราสามารถ
แยกตัวเองออกมาจากกายใจได้ จะเห็นว่าร่างกายเรา ใจเรา
มันเป็นเพียงความรู้สึก มันเป็นเวทนา คือ ความรู้สึกที่มันมีอยู่
แล้วเป็นปกตินี้คือ ความเป็นจริง ความเป็นจริงของร่างกาย
มีอยู่แล้ว ความเป็นจริงของใจมีอยู่แล้ว ความเป็นจริงของ
ลมหายใจมีอยู่แล้วเพราะมีแต่ความเปลี่ยนแปลงมันจะสลับไป
มาของร่างกายเรา เดี่ยวมีเวทนา เดี่ยวมีลม เดี่ยวมีความรู้สึก
ที่ใจ ถ้าเราไม่เท่าทันเราก็จะมีความอยากไปอยู่กับอันใด
อันหนึ่ง เราพยายามยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้เราจึงไม่เข้าใจว่า อะไร
คือ ความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง

เมื่อเราค่อยๆ เตือน เราจะเกิดเป็นความรู้ ปัญญาจะเกิด
จากเราได้รับความรอบรู้ขึ้น รู้ความเป็นจริงที่เรากำลังดูผ่าน
ความรู้สึกจะทำให้เราเกิดปัญญา เมื่อความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ

ผ่านกายเป็น รูป ความรู้สึกเป็นนาม เราจะเห็นความเป็นจริงของกายกับใจ ผ่านกายแล้ว รู้ใจ ที่เกิดของรูป คือ ร่างกายที่เกิดของนาม คือ ความรู้สึก คือใจนี้ ที่เรารู้ตัวแบบลอยๆ เพราะเราขาดสติคือ เครื่องระลึก เมื่อเรามีสติ เครื่องระลึกเราจะถอยออกมาจากกาย ใจ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกเรียกว่า รูป เรารับรู้ความรู้สึกเรียกว่า นาม ที่เกิดของความรู้สึกที่เรารู้สึกคือ กาย เรารับรู้ความรู้สึกที่เป็นนามอยู่ที่ใจ นั่นคือที่เกิดของนาม กาย ใจมันมีอยู่แล้ว ความเป็นจริงคือ มันมีความเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ ดังนั้นรูป นาม กาย ใจ สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา

ตัวเราอยู่ที่ไหน

เราจะเห็นตัวเรามากขึ้นจากความรู้สึกตรงใจนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ทำให้เราเกิดปัญญา มีความรอบรู้ เราต้องมารอบรู้ความเป็นจริง ที่เกิดของรูปคือ ร่างกาย ที่เกิดของนาม คือ ใจจากความรู้สึก

ถ้าเราเห็นความรู้สึกผ่านกาย นั่นคือ รูป เรารับรู้ความรู้สึกไปพร้อมกับ นามอยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ สิ่งทั้งหลายที่มาตกกระทบผ่านความรู้สึกของเรา เป็นรูปหมดคือ ร่างกาย เรารับรู้ความรู้สึกจะถอยออกมาชัดเจนเห็นที่ใจ เมื่อเราเห็นแล้วเราจะเห็น

นิสัยของเรา ถ้าเราระลึกได้ เรามีเครื่องระลึก ตัวเรามีเครื่องอยู่ จะเห็นความเปลี่ยนแปลง ถ้าตัวเราอยู่นิ่งๆได้ ไม่นึกไม่คิดต่อ ไม่มีอารมณ์ต่อความรู้สึกเราจะเข้าใจ เราจะไม่ปรุงต่อเราจะมี ความเป็นอารมณ์ เราจะเริ่มยอมรับความเป็นจริงของความ เปลี่ยนแปลงเพราะเราอยู่กับตัวเองได้

ที่เกิดของรูป ที่เกิดของนาม ที่เกิดของกาย ที่เกิดของใจ รูป คือ สิ่งที่เรารับรู้ที่สัมผัสถูกต้องเป็น รูป นาม คือ ความรู้สึก เป็นสภาวะ

รูปอยู่ที่ไหน

รูป ที่เรารับรู้ความรู้สึกสัมผัสจับต้องได้คือ ร่างกาย นาม คือ ความรู้สึก เรารับรู้ความรู้สึกที่ไหน ถ้าเราไม่รับรู้ความรู้สึกที่ ใจ ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึกของนามได้ เราต้องมีเครื่อง ระลึกผ่านกาย รู้ใจ เราจะได้เห็นความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นในใจ เราสามารถจะแยกตัวเองออกมาจากรูป นาม กาย ใจ คือ แยกตัวเองออกมาจากกายกับใจได้ เราจะแยกความรู้สึกของเราออกมาจากใจได้ ใจมันก็สักระยะมันเปลี่ยนแปลงแต่เรา ไม่มีอารมณ์ ไม่นึก ไม่คิด ไม่ปรุงต่อ จากความรู้สึกที่เรารับรู้ ผ่านกาย รู้ ใจ สิ่งนี้คือความเป็นจริงที่เราต้องเรียนผ่าน

ญาณทัศนะ คือ ญาณหยั่งรู้ของความเปลี่ยนแปลง เราจะได้
โสดาบันเพราะ

๑. รู้จักที่เกิดของ นาม และ รูป
๒. ที่เกิดของ กาย กับ ใจ
๓. รู้จักไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ผ่าน
ความรู้สึกแบบนี้ จะเรียนอยู่อย่างนี้จนกว่าจะพ้นทุกข์

เราจะไม่สงสัยว่าเราเดินถูกทางหรือไม่ เราได้จริง
หรือไม่ จากการที่เราประพฤตินี้เป็นวิธีของพระพุทธองค์ คือ
ความพ้นทุกข์ วิธี คือ ทางเดิน สิ่งที่พระองค์ทรงกล่าวไว้ว่า
เป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ เราจะเดินตามวิธีของพระพุทธองค์
ก็คือ ความพ้นทุกข์

สติ เป็นเครื่องระลึก

วิธีแห่งพระพุทธองค์ คือ ความพันธุกข์ วิธีก็คือ ทางเดิน
สิ่งทีพระพุทธองค์ทรงบอกไว้ ทางเพื่อความพันธุกข์เราจะ
เดินตามวิธีของพระพุทธองค์ ก็คือ ความพันธุกข์

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่พอปฏิบัติแบบนี้ ไม่ถูกใจ ไม่ชอบ
เพราะเราเลือกวิธีของเรา เราไม่ได้เดินในวิธีของพระพุทธองค์
ถ้าเดินในวิธีจะรู้ว่าเราเดินถูกทางเพราะทางเพื่อความพันธุกข์
เราจะมีความรู้ตัวและระลึกได้ เราสามารถจะแยกตัวเองออก
มาจากกายใจได้ แล้วเราจะไม่สงสัย เราอยู่ได้จริงๆ ภายใน
กายใจนี้ นี่คือ วิธีของพระพุทธองค์ ความสงสัยจะหายไป
เราจะเป็นผู้ตั้งมั่นในการประพฤติปฏิบัติจนถึงที่สุด ก็คือ
ความพันธุกข์คือ พระนิพพาน

พระอ.ป๋วย



รสนน

พระยโณ

ขณะที่เราเตือนตัวเราได้ เรายอมรับในสิ่งที่เราเตือน
ถ้าเรามีธรรมเป็นเครื่องอยู่อาศัยเราสามารถเตือนตัวเองได้จาก
ความรู้ คือ ธรรม ถ้าเรามีศีลเป็นเครื่องรักษา เราจะเตือนตัวเอง
ได้จากสิ่งนี้เช่นเดียวกัน

การที่เราเตือนตัวเองได้ เราจะต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยว
สิ่งที่เราเอามาเตือนตัวเองได้ เราต้องยอมรับความเป็นจริง
คือ ให้ตัวเรากลับมาได้ ถ้าเราปฏิบัติสม่ำเสมอเราจะเห็นนิสัย
ของเรา เราจะมาขัดเกลากิเลสของตัวเอง คือ ขัดเกลานิสัยของ
ตัวเรา เราจะต้องเห็นนิสัยของเราว่า มีนิสัยดีหรือไม่ดี ขณะที่
เราขัดเกลานิสัยของเราหรือ เตือนตัวเองได้ เราต้องยอมรับ
ความเป็นจริงเสียก่อน

ความเป็นจริงที่เรายอมรับคืออะไร

เราจะต้องเห็นจากการกระทำของเราว่า เราจะยอมรับนิสัยของเราหรือไม่ว่าเป็นแบบนี้ มันดีหรือไม่ดี เราต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยว ถ้าเรามาปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ หลักคำสั่งสอนในโอวาทของพระพุทธองค์คือ มีศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ได้แก่ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นเครื่องชำระเป็นศีลของตัวเรา ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง เราจะเห็นผลของการกระทำ เมื่อเราเห็นผลของการกระทำมากเข้าเราสามารถเตือนตัวเองได้หรือไม่ว่า

๑. การไม่กล่าวร้าย เราจะไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ แต่ถ้าเราสามารถเตือนตัวเองได้ แปลว่า เรามีศีลเป็นเครื่องชำระ ตรงนั้นจะทำให้เราเกิดปัญญา เพราะเราเห็นผลของการกระทำ เราจะดูอย่างนี้ได้ในชีวิตจริง

๒. การเพ่งโทษผู้อื่นจากความคิดของเรา ใจเราคิดอาฆาตพยาบาทคนอื่นหรือไม่ การอาฆาตพยาบาทเราคิดปองร้ายผู้อื่นหรือไม่ เราเห็นผลของการกระทำ เราจะคิดกระทำเอาคืนหรือไม่ ใจเรามีความอาฆาตหรือไม่ คิดจะกระทำคืนหรือไม่

เขาทำสิ่งที่ไม่ดีต่อเรา ใจเรามีความอาฆาต มีความพยาบาท เขาหรือไม่ คำว่า อาฆาต คือ คิดจะกระทำความชั่ว เราจะมีความรู้สึกอยากกระทำความชั่วนั้นคือ มีใจ มีความคิดแบบนั้น ถ้าเราพยาบาทคิดปองร้ายผู้อื่น พอคิดจะกระทำความชั่ว เราจะหาวิธีที่จะปองร้ายผู้อื่น ใจเราคิดผิดครรลองคลองธรรมหรือไม่ ถ้าเราสามารถเตือนตัวเองได้เพราะเราเห็นผลจากสิ่งที่เราได้กระทำ ใจเราคิดอาฆาตคิดจะกระทำความชั่ว มันเห็นผลเป็นอย่างไร เราทุกข์ดีันรน ขณะที่เรามีความพยาบาทคิดปองร้ายผู้อื่น เราเห็นผลของตัวเองเราหรือไม่ว่า ผลเป็นอย่างไร ถ้าเราเห็นผล เราก็สามารถเตือนตัวเองได้ว่า มันไม่ดี เราจะกลับมาอย่างไร การที่เราละความอาฆาต ความพยาบาท ความจองเวรได้ เราจะต้องยอมรับความเป็นจริง เขาเรียกว่า กรรม คือ การกระทำ

เราจะยอมรับผลของการกระทำหรือไม่

กรรม คือ การกระทำ เราเบียดเบียนคนอื่นหรือไม่ การเบียดเบียนทางกาย เช่น การฆ่าสัตว์ เราเบียดเบียนเพื่อนฝูงชีวิตเราหรือไม่ เราจะเห็นจากการเบียดเบียนเราเป็นอย่างไร เราเบียดเบียนบิดามารดา สามีภรรยาเบียดเบียนกัน เราเห็นการเบียดเบียนของเรา เบียดเบียนด้านใด จะเห็นจากการกระทำดังนี้ เครื่องชำระจะทำให้เราผู้ปฏิบัติเห็นผลของการ

กระทำ ถ้าเราไม่เห็นผลของการกระทำเราจะไม่ยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่เรากระทำ สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน

ให้เรากลับมาดูว่าเรามีอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เรามีอะไรเป็นเครื่องเตือนเพื่อให้ตัวเราเองกลับมาเป็นปัจจุบัน เครื่องเตือนของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกันอยู่ที่ว่าตัวเราจะยอมรับสิ่งใด ผลสุดท้ายเราจะต้องยอมรับ **กรรม คือ การกระทำทั้งหมด** บางคนยอมรับทางกาย บางคนยอมรับทางวาจา บางคนยอมรับทางใจ บางคนมีทุกข์ทางกาย บางคนมีทุกข์ทางใจ ความรู้สึก ๒ ส่วนนี้อยู่ที่เรารู้ว่า เราจะยอมรับผลของการกระทำของเราหรือไม่ เราจะเห็นตัวเราว่าเราทำผิดสิ่งใดเสมอๆ เรากระทำสิ่งใดเสมอๆ จนเป็นความเคยชิน เราจึงไม่เห็นทุกข์ แต่เมื่อไรก็ตามผลกลับมาหาเรา เราจะดิ้นรนไปกับความรู้สึก เราจะเริ่มเห็นผลของการกระทำ

เมื่อใดที่เราไม่ยอมรับผลของการกระทำ ตัวเราจะดิ้นรนเมื่อเราเตือนตัวเองได้ เราต้องยอมรับความเป็นจริงของการกระทำ เราต้องนึก ต้องคิด ในสิ่งที่เราได้กระทำผ่านมาแล้ว ขณะที่เรานึกได้ คิดได้ เราจะยอมรับผลของการกระทำ เมื่อยอมรับแล้วเราจะเริ่มเตือนตัวเองได้ เราเอาอะไรมาเตือน เราเอาศีลมาเตือน เอาสิ่งที่เรากระทำไปแล้วว่าไม่ดีมาเตือน

หลักโอวาทของพระพุทธองค์เป็นหลักยึดเหนี่ยว เป็นเครื่องเตือนตัวเองให้กลับมาเป็นปัจจุบัน เราจะเห็นผลของการกระทำทั้ง ๓ ส่วน คือ การกระทำทั้งหมดที่เราทำ ทั้ง ๓ ส่วนที่ตัวเราเองเพราะเราขาดสติ เพราะเราหลงลืม เพราะเราไม่รู้ เพราะเราไม่เข้าใจ

ผลเกิดขึ้นที่ไหน ส่งผลมาที่เราผ่านกาย วาจา ใจ เราจะเห็นผลของการกระทำ เราพูดไม่ดี บุคคลอื่นก็จะกลับมาพูดไม่ดี ผลเกิดขึ้นแล้ว เราจะเห็นจากความรู้สึกของเราจากการกระทำอันนี้ เราจะดีขึ้น เราจะรู้สึกคิดไม่ดีต่อ พอคิดไม่ดีต่อ เราจะมีอารมณ์ ความรู้สึก กระทำไม่ดีต่อ เราจะกลับไปกระทำกลับสิ่งที่ไม่ดีต่ออีกแล้ว เราจะเห็นการกระทำของเราไปๆ มาๆ เราจึงไม่เห็นว่าเป็นทุกข์เพราะเรา ถ้าเรายอมรับผลของการกระทำว่าไม่ดีอย่างไร มันให้ผลดีอย่างไร เราจะเตือนตัวเองได้ เมื่อเตือนตัวเองแล้วเราจะรู้สึกตรงนั้น เราจะมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว เราต้องรู้ตัวเองว่า เรากำลังทำอะไร แต่เมื่อไรที่เรามีสติ ความระลึกได้กลับมา เราจะตั้งมั่น เมื่อเราตั้งมั่นแล้วเราจะเห็นผลของการกระทำสิ่งที่เรากระทำต่อ เราจะเห็นผลในสิ่งที่เรากำลังกระทำ ๒ ส่วนนี้เป็นส่วนของตัวเราทั้งหมดจากสิ่งที่เราระลึกได้ เราต้องระลึกได้จากความรู้สึก

ของตัวเอง เมื่อเราย้ำเตือน เมื่อเราเตือนตัวเองแล้ว
ตัวเราสามารถยอมรับในสิ่งที่เราเตือน

ถ้าเรามีความรู้เป็นอารมณ์ เราสามารถยอมรับ ธรรม
เป็นเครื่องอยู่ของเราหรือไม่ โดยที่สามารถกลับมาอยู่กับ
ตัวเองได้ เราเห็นตัวเองได้ เราสามารถมีเครื่องอยู่ คือ เครื่องระลึก
เมื่อเรามีเครื่องอยู่เครื่องระลึกได้จากความรู้สึก เราจะเห็นว่า
ตัวเราสามารถอยู่ได้นิ่งๆ เราจะเริ่มเข้าใจว่า ตัวเราไม่ได้มีอารมณ์
อารมณ์จะไม่มีที่ตัวเราชั่วขณะ

ทำไมจึงไม่มีอารมณ์

เพราะเราสามารถรู้ตัวเราเพราะเราสอนตัวเราแล้ว
ยอมรับว่าเป็นคนไม่ดี ตัวเราจะไม่ดีขึ้น ณ ชั่วขณะ แต่เมื่อ
มีสติเราจะเห็นว่าตัวเราสามารถอยู่ได้นิ่งๆ ตรงนี้จะทำให้เรา
เกิดความเข้าใจเกิดเป็นความรู้เพราะเราสามารถจะอยู่ได้
ภายใน กาย ใจนี้ สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่เราต้องฝึกเตือนตัวเอง คือ
เราสามารถเตือนตัวเองได้หรือไม่

ขณะที่เราสอนตัวเองให้เห็นในสิ่งที่เรานึก คิดในสิ่งที่เรา
กระทำให้มันเป็นปัจจุบันผลมันเกิดขึ้นแล้ว เราจะยอมรับผล
ของการกระทำหรือไม่ ถ้าเรายอมรับผลของการกระทำเราจะ
ไม่ดีขึ้นเพราะเราจะมีเครื่องระลึก เครื่องอยู่ เราจะเริ่มเห็น

ความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง คือ สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้าเราไม่ยอมรับเราจะไม่เห็นตัวเรา เราจะเห็นแต่ความคิด เห็นอารมณ์ของเราที่เราดี้นรน มันจะมีแต่อารมณ์ต่อไปอีก

เมื่อเรามีอารมณ์ เราจะเห็นว่าเรามีอารมณ์เช่นไร เราจะเห็นนิสัยของเราเกิดความชอบ ความไม่พอใจ มีความโกรธ แสดงความรู้สึกออกมานี่คือ อารมณ์ของเราที่แสดงออกมา แล้วจากความรู้สึกเพราะเราขาดสติ เราไม่มีสัมปชัญญะ เราไม่สามารถจะรู้ตัวเองได้เพราะเราไม่สามารถเตือนตัวเองได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติเข้าไปในทาง เราสามารถจะเตือนตัวเองได้เป็น ขณะ เราสามารถอยู่กับตัวเองได้เป็นขณะแล้ว เราจะเริ่มตั้งมั่น ได้เองจากความรู้สึกนี้

เมื่อเราเตือนตัวเองได้ เราจะต้องมีเครื่องอยู่เราต้องมี เครื่องระลึก สิ่งที่สำคัญที่สุดขณะที่เราเตือนตัวเองเราต้อง ยอมรับความเป็นจริง สิ่งที่มีมนุษย์ทั้งหลายทุกคนทั้งหลายต้อง ยอมรับ คือ กรรมผลของการกระทำ เราจะไม่เชื่อสิ่งใดก็แล้วแต่ แต่เราต้องเห็นผลของการกระทำของเรา เรากระทำสิ่งใดสิ่งนั้น จะให้ผลแก่เราแต่ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงตรงนี้ ตัวเราจะ ดี้นรนตลอดเวลา เมื่อดี้นรนแล้วเราไม่สามารถเตือนตัวเองให้ อยู่ได้ เมื่ออยู่ไม่ได้เราจะไม่มีสติเพราะตัวเราไม่เห็นตัวเราเอง

ขณะที่เราเตือนตัวเรา เราสามารถเห็นตัวเราได้ชั่วขณะ ถ้ามีสติเราจะหยุดการดิ้นรนได้เหมือนเราสามารถอยู่กับตัวเอง ได้นิ่งๆ ภายในใจชั่วขณะ สังเกตขณะที่เราเตือนตัวเอง เราจะรู้สึกตัวเองอยู่ภายในใจลอยๆ เป็นความรู้สึก

แต่เมื่อมีสติเราจะรู้ตัวชัดขึ้น เราจะไม่ลอยเราจะตั้งมั่น เราจึงจะมีการคิดพิจารณาตัดสินใจในการกระทำโดยที่ตัวเรา ไม่ลอย สิ่งนี้เราทำด้วย สติ มีความรู้เนื้อรู้ตัว เรามีความรู้พร้อม จากความรู้สึกของเราในการกระทำอันนี้ เราต้องยอมรับผลของการกระทำเพราะเราเป็นคนตัดสินใจที่จะกระทำ ประโยชน์ จะกลับมาหาเรา ถ้าเราสามารถยอมรับความเป็นจริง เมื่อเราเตือนตัวเราให้อยู่กับตัวเองได้ เราจะค่อยๆ คลายจากความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้เอง

นิสัยของเราบ่งบอกถึงความรู้สึกที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราดิ้นรนทุกวันนี้ เราดิ้นรนจากความรู้สึกของเราเอง เรียกว่า นิสัย สิ่งนี้เป็นอุปสรรคทำให้เราลุ่มหลงแล้วเราก็กุ๊กกิ๊กกับตัวเองแบบนี้ เราจะถอนนิสัยเราไม่ได้ง่าย ถ้าเราไม่เห็นที่เกิดของ ความรู้สึกที่ละเอียดขึ้นไปทีละน้อยๆ ผ่านความรู้สึกของกายใจ

เมื่อเราเห็นความรู้สึกของเราซ้ำๆ เราจะเกิดเท่าทันความรู้สึก เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึก ที่เกิดของอารมณ์ที่เราไม่เท่าทัน จะเห็นนิสัยของเราเพราะเราไม่เท่าทันที่เกิดของความรู้สึก

ความรู้สึกอยู่ที่ไหน

ความรู้สึกอยู่ที่กาย ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึกเรารับรู้ความรู้สึกภายในใจ ถ้าเราไม่รู้ตัวเหมือนตัวเราลอยอยู่ในใจ ถ้าเราไม่มีสติเราก็กะเหมือนล่องลอยแต่ถ้าเรามีสติเราจะรู้ตัวว่าเราอยู่ภายในกาย เราระลึกได้ เรารู้ตัวว่าเราอยู่ภายในกาย ภายในใจนี้ ๒ ส่วนนี้สำคัญ เราสามารถลอยออกมาจากกายใจได้ สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจแล้วสามารถเตือนตัวเอง สามารถอยู่กับตัวเองได้ เราสามารถเริ่มมั่นใจได้ว่าเราเดินเข้าไปในวิถีของพระพุทธองค์นี้คือ ความพ้นทุกข์ เราจึงจะมีสติตั้งมั่นได้ เมื่อเราตั้งมั่นได้แล้วความพ้นทุกข์ก็จะเกิดที่ตัวเราเอง

ขอให้ผู้ปฏิบัตินำสิ่งนี้ไปพิจารณา เราจะเกิดความเข้าใจให้เตือนตัวเองให้ได้ ให้จำไว้ว่า เมื่อเราเตือนตัวเองได้เพราะเรายอมรับความเป็นจริง เราต้องมีหลักเครื่องยึดเหนี่ยว มีศีล

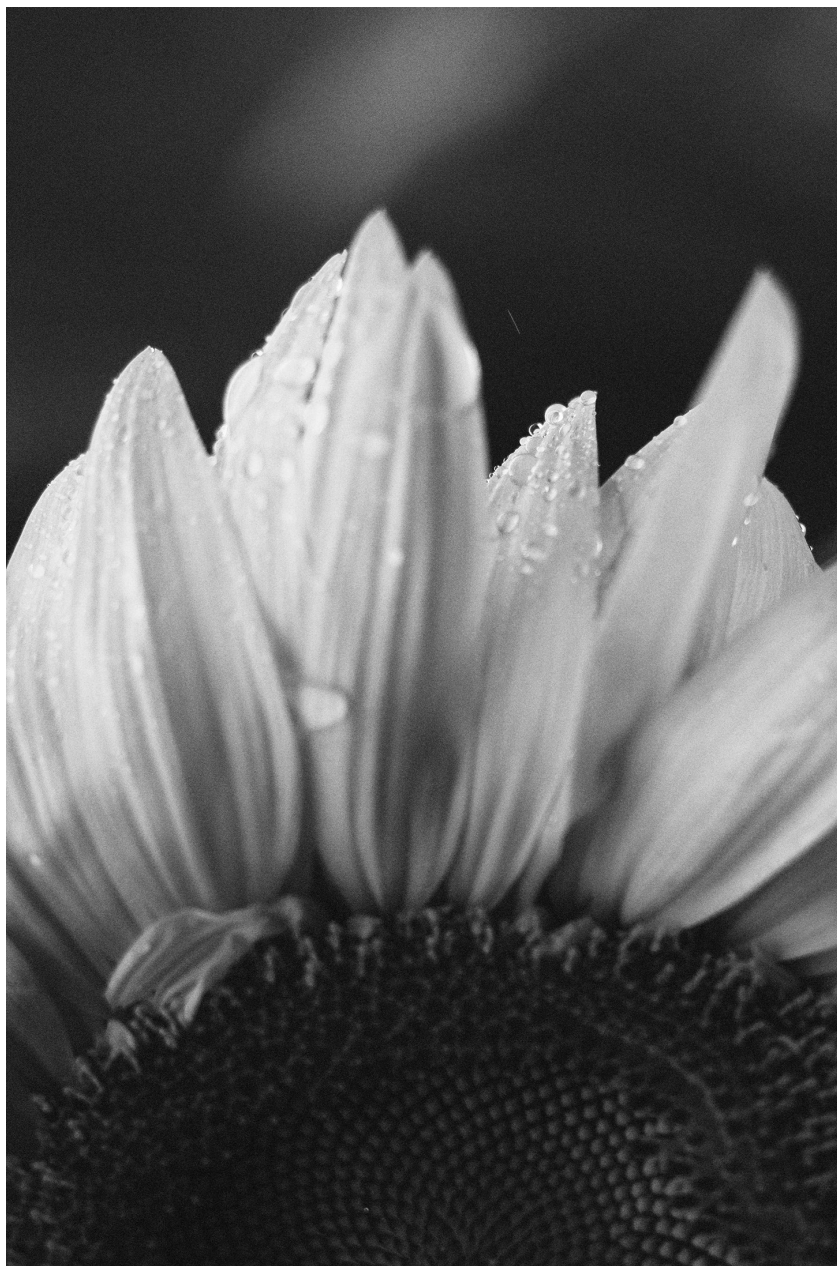
เป็นเครื่องชำระ จากผลของการกระทำนี้ ผลของการกระทำ
เรียกว่า กรรม เมื่อเรายอมรับ เราจะมีเครื่องชำระ เราจะเตือน
ตัวเองได้ เราจะมีความรู้ตัว เรียกว่า มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว
เราจะมี สติ ระลึกได้ กลับมาอยู่กับตัวเองผ่านกาย รู้ใจ

สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เดินเข้าไปในวิถีแห่ง
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์
คือ พระนิพพาน

กรรม

เมื่อเราเตือนตัวเองได้เพราะเราต้องยอมรับความเป็นจริง เราจะต้องมีหลักเครื่องยึดเหนี่ยว คือ คีลเป็นเครื่องชำระ จากผลของการกระทำนี้ ผลของการกระทำเรียกว่า กรรม เมื่อเรายอมรับเราก็จะมีเครื่องชำระ เมื่อเรามีเครื่องชำระเราก็จะเตือนตัวเองได้ เมื่อเตือนตัวเองได้แล้ว เราจะมีความรู้ตัว เรียกว่า มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว แล้วเราจะมี สติ ระลึกได้ กลับมาอยู่กับตัวเองผ่านกายรู้ใจ นี่เป็นพื้นฐาน ที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะได้เดินในวิถีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

พระอ.ป๋อ



ความอยาก

พระยโง

เมื่อเราเข้าใจจะทำให้ง่ายขึ้นในการมาปฏิบัติ ก็เพื่อให้เรา
ชำระกิเลสของตัวเรา ถ้าเราไม่รู้จักตัวเรา เราไม่ยอมรับความ
เป็นจริงของนิสสัย เราจะชำระได้อย่างไร

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึง หลักคำสั่งสอน หลักโอวาทของ
พระพุทธองค์ ทรงสั่งสอนให้เรามีหลักเป็นเครื่องชำระ

เราชำระอะไร

ชำระวาจา คือ การไม่กล่าวร้าย ชำระใจ คือ ไม่เพ่งโทษ
ชำระกาย คือ ไม่เบียดเบียน ถ้าเราไม่เห็นนิสสัยของเราจากการ
กระทำ เราไม่มีหลักในการพิจารณาเราจะชำระตัวเองได้หรือไม่
ผู้ปฏิบัติจะชำระตัวเองไม่ได้เพราะไม่มีหลักในการคิดพิจารณา
เราจะทำตามวิธีของเราที่เราชอบ เราจะมีหลักของตัวเองที่เรา

พอใจ หลักที่เรานำมายึดถือนำมาปฏิบัติ เราอาศัยความพอใจ
ของตัวเองจากสิ่งที่เราคิดเอง สิ่งที่เราทำตัวเราเอง ในที่สุดก็
ไม่พอใจกับหลักของตัวเองเพราะเราไม่ยอมรับนิสัยของตัวเอง
จากสิ่งที่เราได้ทำ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราได้
กระทำผ่านหลักคำสอน ถ้าเราไม่นำหลักคำสอนมานึก มาคิด
มาพิจารณา ตัวเราจะไม่เห็นนิสัยของตัวเองเพราะมันผ่าน
จากการกระทำ เราจึงทำตามความเคยชิน เมื่อเราพูดก็พูดด้วย
ความเคยชิน ขณะที่เรานึกเราคิดก็กระทำด้วยความเคยชิน
ขณะที่เรากระทำเราก็กระทำด้วยความเคยชินนั่นคือ นิสัย
ของเรา เราจึงมีแต่ความอยากแล้วเราก็ตีรันรนไปกับความอยาก
ของตัวเอง

มันเริ่มต้นจากการที่เรามีความอยาก เราไม่รู้ว่าเราไป
อยากกับอะไร เราต้องกลับมาดูว่าทุกวันนี้เราอยากอยู่กับอะไร
เราจะเห็นนิสัยของเราในความอยากตรงนี้ เช่น ถ้าเรามา
ปฏิบัติดี เราก็อยากได้ยิ่งๆ ขึ้นไป เราอยากมีความรู้ก็ให้อยากรู้
ยิ่งๆ ขึ้นไป สิ่งนี้ คือ ความอยาก พอเริ่มมีความอยากเราจะรู้สึก
ตัวเลยว่า เรามีความอยากเราจะไม่ได้อะไร เมื่อฝึกแล้วเราไม่รู้
ไม่เข้าใจ ไม่ได้อะไร เราก็จะมีโทษะ มีความรู้สึกโกรธ

โทสะ คือ ความรู้สึก ความโกรธ ความไม่พอใจ เพราะมันไม่ได้ตามความอยากเพราะอยากจะรู้ อยากจะเข้าใจ อยากสงบ อยากให้มันตั้งมั่น พอไม่ได้ในสิ่งที่เราต้องการแล้วเราเริ่มมีอาการ จะเห็นนิสสัยเราผุดขึ้นมาแล้ว ความไม่พอใจ ความโกรธ หรือ โทสะ แสดงออกมาจากความรู้สึก เมื่อเรามีความอยาก เมื่อเรามีความนิ่ง มีความสงบ มีความเบาสบาย เราก็มีความอยาก อยากให้มีความรู้สึกนิ่ง สงบ สบาย เราก็มีความหลงอีก คือ ความพอใจ

ความพอใจ เรียกว่า ความหลง โทสะ คือ ความไม่พอใจ แล้วคนที่มีความอยากต่อสิ่งเหล่านี้คือใคร ถ้าไม่ใช่ตัวเรา เราจะเห็นนิสสัยของเรา เราวิ่งไล่ตามความอยากเพราะเป็นสิ่งที่เราพอใจ เราก็อยากหลงให้สิ่งนั้นเป็นของเรา

เราจะพยายามหาหลัก หาวิธีการอะไรก็ได้ให้เป็นอย่างที่เราต้องการเห็นหรือไม่ว่าเราจะมี ความอยากมากยิ่งขึ้น เราก็หลงมากขึ้น เมื่อเรามีความหลงมากขึ้นเราจะมีโทสะมากขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราต้องการ ตัวเราจึงดันรนไปกับความอยาก ทุกวันนี้เราเป็นทุกข์เพราะความอยาก นิสสัยของเราบ่งบอกถึงความอยาก ในจริต ๖ อย่างที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ จะบ่งบอกนิสสัยคือ ความอยากของเราทั้งหมด

บางคนรักสวย รักงาม รักความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย คือ นิสสัย บ่งบอกถึงความสวยงาม ความสะอาด เป็นนิสสัยของเรา เป็นจริตที่เราเรียกว่า ราคะจริต มีความพึงพอใจในความสวยงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ในรูปร่างหน้าตา ในร่างกายในทุกสิ่ง พอสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ตามที่เราต้องการ เราเริ่มรู้สึกไม่พอใจกับความอยากของเราเอง ไม่ได้ในสิ่งที่เราพอใจคิดว่า รูปสวย รูปงาม ทุกอย่างต้องสะอาดเรียบร้อย ดีเราก็มีความหลง รู้สึกมีความสุข ความพอใจในอารมณ์ของเรานั้นคือ นิสัยเรา เรียกว่า ความอยาก การฝึกจริงๆ เราจะเข้าไปเห็นในสิ่งที่เรายึดถือ

ทำไมต้องเห็นจริต

การที่เราต้องเห็นจริต เพราะนั่นคือ เห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน เปลี่ยนนิสสัยของตัวเอง แต่บางคนมีโทสะจริต มักโกรธอะไรนิดอะไรหน่อย ไม่ได้อย่างใจก็มีแต่อารมณ์ คือ ความโกรธจะเห็นนิสสัย คือ พอทำอะไรไม่ถูกใจ เราจะมีอารมณ์อะไรก็ได้ อย่างใจเรา เรามีอารมณ์แล้ว อะไรเล็กอะไรน้อย ก็มีอารมณ์แล้วจะบ่งบอกถึงนิสสัยของเรา เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน เราจะเห็นความรู้สึกของเราจะเห็นความรู้สึกของเราเพราะเรามีความอยากให้มันเป็นไปอย่างที่เราต้องการพอไม่ได้อย่างที่เรต้องการอาการขึ้นจากโทสะ

คนที่มีอารมณ์โทสะเป็นอย่างไร

คนที่มีอารมณ์โทสะ ทำอะไรต้องรีบร้อน ทำอะไรต้องได้อย่างใจ ต้องโน่น ต้องนี่ ต้องนั่น พอไม่ได้อย่างอารมณ์ของเรา อย่างที่เราต้องการ อย่างที่ใจเรานึกคิดมาแล้วเป็นอารมณ์โทสะ อารมณ์โทสะจะเร็วมาก อะไรไม่ถูกใจเล็กน้อยมันก็จะขึ้นเป็นโทสะของเรา เราจะเริ่มเห็นนิสัยของเราถ้าเราไม่เห็นนิสัยของเราแบบนี้แล้วผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติอย่างไร ถ้าเราไม่มีหลัก

ถ้าเรามีหลักในการคิดพิจารณา เราจะเห็นความเป็นจริง เมื่อเราเห็นความเป็นจริงเราจึงจะเริ่มชำระได้ เมื่อเราเห็นสิ่งเหล่านี้ นิสัยของตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ทำให้เราทุกข์เพราะเราทุกข์จากนิสัยตัวเอง เราเป็นทุกข์เพราะความอยากของตัวเอง

ทำอย่างไรจึงจะทำให้ความทุกข์หายจากตัวเรา

ถ้าเรายังไม่เข้าใจความเป็นจริงสิ่งที่เรามีความอยาก ตัณหา คือ ความอยากเป็นที่เกิดของเราเพราะเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ เราจึงวิ่งไล่ตามความอยาก เราไม่กลับมาดูตัวเรา เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราอยากอยู่กับอะไร ถ้าเราไม่เห็นนิสัยของเรา เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เราไปยึดเอาอะไรมาเป็นความอยากของ

ตัวเอง เราจะดูเข้าไปที่กายใจของเรา ผู้ปฏิบัติจะเห็นการกระทำของเราที่ผ่านร่างกายเรา ผ่านความคิดของเรา ผ่านคำพูดของเรา แต่ขณะที่เราคิด เราทำ เราพูด เรารู้ตัว หรือไม่ว่า เราคิด เราพูด เราทำอะไร ทำไปตามอารมณ์ของตัวเองทั้งสิ้น

แต่เมื่อไรที่เรารู้ตัว เราระลึกได้ เราจะรู้ว่า เรากำลังคิด เรากำลังพูดอะไร เรากำลังทำอะไรอยู่ ผ่านหลักคำสอน เราจึงจะมีสติ ระลึกได้ มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว เราสามารถจะระงับ คือ หยุด ระงับอาการทั้งหลายของเราได้เป็นขณะ

ระงับได้อย่างไร

ระงับได้เพราะได้ผ่านหลัก เราจะพูดไม่ดี เราระงับได้ไม่พูดเพราะมันเป็นโทษ เมื่อเรานึกคิดไม่ดี เราระงับได้ คิดว่ามันเป็นโทษในการกระทำ เรานึกได้เราระงับได้เพราะมันเห็นโทษนั่นเอง ถ้าเราไม่มีหลักตรงนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจหรือเครื่องชำระแล้วเราเอาอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เรามีอะไรเป็นเครื่องย้ำเตือน มีอะไรเป็นเครื่องขัดเกลาตัวเราเองให้เห็นความเป็นจริงของการกระทำ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะเข้าไปเห็นความเป็นจริงของนิสัยเราแบบนี้ซ้ำๆ เพราะเราเองเป็นผู้ที่มีความอยาก

จำไว้ว่า ความอยากของตัวเอง ทำให้ตัวเราเป็นทุกข์ เพราะความอยากของตัวเอง ทำให้เราลุ่มหลง ความอยากของตัวเอง ทำให้เราเกิดความไม่ชอบ ไม่พอใจเรียกว่า โทสะ เพราะเกิดจากความอยากของตัวเอง ถ้าเราไม่เห็นตัวเราจริงๆ ว่าเราไปอยากกับสิ่งใด เราไปยึดสิ่งใดมาเป็นตัวตน คือ ความอยาก ถ้าเราไม่ยอมรับเราจะเป็นทุกข์อย่างนี้อีกนานแสนนาน เพราะเราวิ่งไล่ตามความอยากของเราทั้งหมด เราไม่สามารถที่จะพ้นทุกข์ได้ เราจะเห็นความเป็นจริง ธรรมชาติของพระพุทธรูป เราจะได้ ดวงตาเห็นธรรม คือเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไป ลุ่มหลง คือ ความอยาก

เราไปอยากกับสิ่งใด

เราจะเห็นความลุ่มหลงของตัวเองทั้งนั้น เราจึงจะเกิดเป็นอารมณ์ทั้งหลาย ความสุข ความทุกข์ เกิดจากความอยากของเรา สิ่งที่เราลุ่มหลง ข้อความว่า ดวงตาปราศจากธุลี ธุลี คือ ผุยผง หมายถึง สิ่งที่เราลุ่มหลงนั่นเอง คือ ความอยาก ถ้าเราไม่มีพื้นฐาน เราไม่เข้าใจในสิ่งที่เรากำลังประพฤติปฏิบัติ เครื่องยึดเหนี่ยว เครื่องชำระ หรือ หลักในการพิจารณา ต้องกลับมาอย่าเตือนเพื่อให้เห็นตัวเราให้เร็วที่สุด ถ้าเราไม่มีหลัก เราจะล่องลอยเพราะเราคิดตามความรู้สึกของตัวเอง เรานึกไปตามความอยากของตัวเอง

ถ้าเรามีหลักคำสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะเริ่มนึกไม่ได้ตามความอยากแต่เราจะนึกเข้าไปถึงความเป็นจริงเป็นเครื่องชำระ คัดก็คัดถึงความเป็นจริงในสิ่งที่ เป็นเครื่องชำระ เพื่ออะไร เพื่อให้เราเห็นนิสัย เห็นสิ่งที่เราเป็นทุกข์ ก็คือ ความอยากของตัวเอง จำไว้ว่าไม่มีใครสามารถที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้ ไม่มีใครจะทำให้เราหมดความอยากได้นอกจากตัวเราเอง

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็น ให้นำมาคิดพิจารณา ให้เห็นสิ่งที่เราเป็นทุกข์ สิ่งที่เราดิ้นรน สิ่งที่เราแสวงหา พึงพอใจ พระองค์ทรงบอกว่า สิ่งเหล่านี้มันเป็นทุกข์เพราะความอยาก

ความอยากเป็นทุกข์อย่างยิ่งจริงหรือไม่

เราควรเข้าไปพิจารณาสิ่งที่เราผ่านมา เมื่อเราเริ่มประพฤติปฏิบัติ เราวิ่งไล่ตามความอยาก เรายังมีความอยากเท่าไรเราก็จะมีความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น เราจะเห็นว่าเราไปอยากกับสิ่งใด เราจะเห็นนิสัย เมื่อเราเข้าใจเราจะค่อยๆ ถอยตัวเองกลับมา ความอยากจะเริ่มเบาบางลง เราจะอยู่ในหลักคำสอน เราจะใช้ชีวิตมีปัจจัย ๔ มีความพอเพียง เราจะเริ่มมีความสุขมากขึ้นจากความรู้สึกของตัวเองเพราะมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวผ่านหลักคำสอน

หลักคำสอนของพระพุทธองค์ คือ ศีล เป็นเครื่องชำระ
กาย วาจา ใจ เราจะมีเครื่องชำระ เราจะมีศีลเป็นเครื่องชำระ
เราจะทำความดีให้ถึงพร้อม ถ้าเราไม่มีตบะนี้ ไม่มีหลัก ไม่มี
เครื่องชำระ เราจะกระทำความชั่วเพราะเราไม่รู้ว่าสิ่งนั้น
เป็นอย่างไร ถ้าเราจะทำความดีให้ถึงพร้อม เราต้องมีหลัก
หลักคำสอน เครื่องชำระ มีศีลเป็นเครื่องรักษาตัวเรา
ให้เราทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ นี่เป็นคำสอน
ของพระพุทธองค์ เพื่อที่จะชำระตัวเราเองให้ผ่องใส ชำระตัวเรา
ที่เรามีความลุ่มหลง คือ ความอยาก ชำระความรู้สึกของเราให้
ผ่องใสจากความโลภ ความโกรธ ความหลง คือ ความอยากของ
ตัวเราเอง ให้ตัวเราผ่องใสจากความอยาก เราจึงจะหยุดการ
ดิ้นรนเพราะเราเห็นความเป็นจริง นี่คือ เครื่องชำระ ทำให้เรา
พบความสุขอันแท้จริงเบื้องต้น ตั้งแต่ได้ดวงตาเห็นธรรมจนถึง
ที่สุด คือ ความพ้นทุกข์ ถ้าเรายังไม่เข้าใจความเป็นจริงของ
ตัวเราเองผ่านนิสสัย ผ่านความอยากเสียแล้ว เราคงไปไม่ถึง
ความสุขแน่

ดังนั้นผู้ปฏิบัติ ควรน้อมกลับมาพิจารณาเห็นตัวเรา
ชั่วขณะ เราก็จะเข้าใจเองว่าเรามีความอยากกับสิ่งใดเพราะ
สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่แล้ว กว่าเราจะเข้าใจ ธรรม ต้องเข้าใจความ

รู้สึก อารมณ์ ความคิด สิ่งทั้งหลายของตัวเรา เราจะนำหลักนี้
ไปคิดพิจารณาเพราะเป็นเครื่องชำระเป็นเครื่องรักษา ทำให้เรา
มีสติจะทำให้เรามีคำว่า ระงับ ที่จะไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย
ผ่านหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผลานิสงส์จะทำให้เราพบความสุขอย่างแท้จริง

ความอยาก

หลักคำสอนของพระพุทธองค์ คือ คีลเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ ถ้าเราจะทำความดีให้ถึงพร้อม เราต้องมีหลักคำสอนเป็นเครื่องชำระ เรียกว่า คีลเป็นเครื่องรักษาตัวเรา ให้เราทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ จากสิ่งที่เรากลุ่มหลง คือ ความอยาก ชำระตัวเราเองให้ปลอดใสจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เราถึงจะหยุดการดิ้นรน เพราะเราเห็นความเป็นจริง นี่คือเครื่องชำระทำให้เราพบความสุขอันแท้จริง เบื้องต้นตั้งแต่ได้ดวงตาเห็นธรรมจนถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์ ถ้าเรายังไม่เข้าใจความเป็นจริงของตัวเองผ่านนิสัย ผ่านความอยาก เราก็คงจะไม่พบความสุขเพราะเราวิ่งไล่ตามความอยาก

ให้เราพิจารณาเห็นตัวเราและจะเข้าใจ เรามีความอยากกับสิ่งใด เราต้องเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ ความคิด สิ่งทั้งหลายของตัวเราแล้วนำไปพิจารณา ทำให้ตัวเรามีสติ เราจะระงับการกระทำสิ่งไม่ดีทั้งหลายผ่านหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็จะพบความสุขอันแท้จริง

พระอ.ป๋วย

บทสรุป

ยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ เป็นวิถีแห่งพุทธะ หรือทางแห่งพุทธะ คือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สำหรับ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่มีความปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์ต้อง ปฏิบัติอยู่ในทางสายกลางตามมรรคมีองค์ ๘ ทำให้ผู้ปฏิบัติ ยอมรับความเป็นจริงสิ่งที่เราเป็นทุกข์ รู้ในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ นำมาเป็นตัวตน รู้อารมณ์ของเรา รู้ความอยากของเรา และ ในที่สุดเราก็จะรู้ที่อยู่ภายในใจนี้ คือ สัมมาสติ ทำให้เราละ ความอยากเพราะอยู่กับตัวเองได้โดยไม่ดิ้นรน ละอารมณ์ของ ตัวเราเองได้เพราะมีความรู้เป็นสัมมาสมาธิและยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ภายในใจนี้

สิ่งสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติต้องเห็นตัวเราและรู้จักตัวเรา ที่อยู่ภายในใจนี้ให้ได้เร็วที่สุด และยอมรับความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ ประโยชน์และความสุขจะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ อย่างแท้จริง

พระย.ฉน

อธิบายศัพท์

ก

กรรม น.	การ, การกระทำ, การงาน, การกระทำที่ส่งผลร้ายมายังปัจจุบันหรือซึ่งจะส่งผลร้ายในอนาคต เช่น บัดนี้กรรมตามทันแล้ว, บาป เคราะห์, เช่น คนมีกรรม, ความตายในคำว่า ถึงแก่กรรม
กระบวนการ น.	ปรากฏการณ์ธรรมชาติค่อยๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบไปสู่ผลอย่างหนึ่ง
กล่าวร้าย ก.	กล่าวโทษ, พูดในสิ่งไม่ดี
กามคุณ ๕ น.	สิ่งที่น่าพอใจมี ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส, ความพอใจในเมถุน
กาย น.	ตัวใช้คู่กับคำว่าร่าง เป็นร่างกาย
กายานุสติ น.	สติระลึกอยู่ภายในกาย
กิเลส น.	เครื่องทำใจให้เศร้าหมอง ได้แก่ โลภ โกรธ หลง, การปรุงแต่ง
กุศล น.	สิ่งที่ดีที่ชอบ, บุญ
โกรธ ก.	ความโกรธ, เคือง, ขุ่นเคือง
โกรธ ก.	ขุ่นเคืองใจอย่างแรง, ไม่พอใจอย่างรุนแรง

ข

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

ค

ครรลองครองธรรม น. ทาง, แนวทาง, แบบฉบับ

ความคิด น. สิ่งที่นี่รู้ขึ้นในใจ, ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในใจก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไป

ความจริง น. สิ่งที่น่าปรากฏขึ้นปฏิเสธไม่ได้

ความเป็นกลาง น. สภาวะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่มีอารมณ์ สุข ทุกข์

ความเป็นจริง น. สิ่งที่มีอยู่, สิ่งที่เป็นอยู่ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น, ที่ทำขึ้น

ความเป็นปกติ น. สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาจนเห็นเป็นปกติ

คิด ก. ทำให้ปรากฏเป็นรูปหรือประกอบให้เป็นรูปหรือเป็นเรื่องขึ้นในใจ, ใคร่ครวญ, ไตร่ตรอง

คุณ น. ความดีที่มีอยู่ประจำในสิ่งนั้นๆ, สิ่งที่ได้รับ

เครื่องระลึก น. ความรู้สึก เช่น รู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจ

เครื่องอยู่ น. ความรู้สึกที่อยู่ได้ มีสติสัมปชัญญะ

จ

จองเวร ก. ผูกอาฆาตพยาบาทไม่มีที่สิ้นสุด

จาคะ น. การสละ, การให้ปัน

จาคานุสติ ว. ระลึกถึงการบริจาค

จิต น. ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก

จิตเดิม น. จิตประภัสสร จิตเดิมแท้ที่มีความสว่างแต่ไม่มีปัญญา

จุดหมาย น. จุดหรือสภาวะที่ต้องพยายามไปให้ถึง, จุดหรือสภาวะที่ตั้งใจจะให้บรรลุถึง

ใจ น. สิ่งที่ทำหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิด เช่น ใจก็คิดว่าอย่างนั้น

ช

ชำระ ก. ชะล้างให้สะอาด, สะสาง, ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น, พิจารณาตัดสิน

ชีวิต น. ความเป็นอยู่, ตรงข้ามกับความตาย

ญ

ญาณทัศนะ น. ความรู้ ความเห็น

ด

ดี ว. มีลักษณะเป็นไปในทางที่ต้องการ น่าปรารถนา น่าพอใจ ใช้ในความหมายที่ตรงข้ามกับลักษณะบางอย่างแล้วแต่กรณี คือ ตรงข้ามกับชั่ว

ต

ตน น. ตัว (ตัวตน)

ตั้งมั่น ก. ชูตัว, ชูตัวหรือทำให้ทรงตัวในลักษณะที่ไม่ไฉนอ่อนหรือล้ม, การอยู่นิ่งๆ

ค้นหา น. ความทะยานอยาก, ความใคร่ในกาม

ตัวตน น. ความยึดถือสิ่งทั้งหลายนำมาเป็นตน

ตัวเรา น. สภาวะความรู้สึกที่อยู่กับตัวเองได้ มีสติและสัมปชัญญะ

ไตรลักษณ์ น. ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน

ท

ทักษิณาทาน น.	การให้ของทำบุญทำทาน
ทาง น.	แนว, ช่อง, โอกาส, วิธี, แถว, แถบ, ถิ่น, ฝ่าย, ข้าง, ส่วน
ทางสายกลาง น.	วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
ทาน น.	การให้, มักใช้ประกอบท้ายคำอื่น เช่น ธรรมทาน, สิ่งที่ทำให้มักหมายถึงเงินหรือสิ่งของที่คนให้แก่คนยากจน
ทุกข์ น.	ความลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบายทั้งกายและใจ
ทุกข์ น.	ภูมิที่ไปเกิดมีความทุกข์ความลำบาก
เวทदानุสติ น.	ระลึกถึงคุณที่ทำให้คนให้เป็นเวทดา
โทษ น.	ความชั่ว, ความไม่ดี, ความผิด, ความประทุษร้าย, บาป, ผลร้าย
โทษกรรม น.	ผลแห่งความผิดที่ต้องรับจากการกระทำ
โทษะ น.	ความโกรธ, ความฉุนเฉียว
โทษจริต น.	ผู้ที่มีโทษะเป็นความประพฤติปกติ

ธ

ธรรม น.	คุณงามความดี
ธรรมวินัย น.	คำสั่งและคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า
ธรรมารมณ์ น.	อารมณ์ที่ใจรู้, อารมณ์ที่เกิดทางใจ
ธัมมานุสติ น.	ระลึกถึงคุณของพระธรรม

ธาตุรู้

วิญญานธาตุ สภาวะรู้แจ้งอารมณ์

น

นาม น.

ธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจสิ่งที่ไม่มียูปร่างไม่ใช่รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้

นิสัย น.

ความประพฤติที่เคยชิน เช่น ทำจนเป็น น. การออก, การออกจากกาม, การออกบวช
คิด

นึก ก.

บ

บาป น.

การกระทำผิดหลักคำสอนหรือข้อห้ามในศาสนา, ความชั่ว, ความมัวหมอง

บุญ น.

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

บุรุษ น.

บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติ

เบียดเบียน ก.

รบกวน, ทำให้เดือดร้อน เช่น เบียดเบียนสัตว์

ป

ปฏิบัติ ก.

ดำเนินการไปตามระเบียบแบบแผน

ประพฤติปฏิบัติ น.

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

ปรารถนา ก.

มุ่งหมาย, อยากได้, ต้องการ

ปรัง ก.

ประกอบให้เป็นส่วนที่เหมาะสม, ตกแต่ง

ปัจจัยตั้ง ว.	เฉพาะตน
ปัจจัย ๔ น.	เหตุ, หนทาง, เครื่องอาศัยยังชีพ, เครื่องอาศัยของบรรพชิตมี ๔ อย่างคือ ผ้านุ่งผ้าห่ม อาหารที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมเรียกว่า จตุปัจจัย ๔
ปัจจุบัน น.	เวลาเดี๋ยวนี้ ทันที้, เวลาไม่ใช่ออดีต ไม่ใช่อนาคต เช่น เวลาปัจจุบัน
ปัญญา น.	ความรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้
ปัญหา น.	ข้อสงสัย, ข้อขัดข้อง, เช่น ทำได้โดยไม่มีปัญหา, คำถาม, ข้อที่ควรถาม
เปลี่ยนแปลง ก.	ทำให้ลักษณะต่างไป
แปรปรวน ก.	เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่อยู่ที่เป็นปกติ

ผ

ผู้ตื่น	ผู้ที่ตื่นจากความหลงใหล
ผู้รู้ น.	ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องนั้น

พ

พยาบาท ก.	ผู้ใจเจ็บและอยากแก้แค้น
พระธรรมวินัย น.	คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายความจริงและหลักความประพฤติ
พุทธจริต น.	ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ
พุทธานุสติ น.	ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
เพ่งโทษ ก.	มุ่งจะติโทษ, มุ่งถึง

พ

ไฟ น.	ชื่อธาตุอย่างหนึ่งในธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
ไฟนอก น.	สิ่งที่ก่อให้เกิดความร้อนตรงข้ามกับภายใน
ไฟใน น.	สิ่งที่ก่อให้เกิดความร้อน ตรงข้ามกับภายนอก

ม

มรณานุสติ น.	ระลึกถึงความตายที่ต้องมาสู่ตน
มรรค น.	ทาง, เหตุ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นชื่อแห่งโลกุตรธรรม มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค
มิจฉาทิฎฐิ น.	ความเห็นผิดทางธรรม
มูลกรรมฐาน น.	เค้าร่องรอยที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ
โมหะ น.	ความหลง, ความเขลา, ความโง่
โมหจริต น.	ความโกรธจนลืมนตัว
ไม่เที่ยง น.	ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ย

ยกโทษ ก.	ผลแห่งความผิดที่ต้องรับนำมากล่าว
ยินดี ก.	ชอบใจ, ดีใจ
ยิดหนียว ก.	อาศัยเป็นที่พึ่ง

ร

ระงับ ก.	ทำให้สงบ
----------	----------

ระลึก ก.	คิดถึงหรือนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตได้ เช่น ระลึกถึงความหลัง, รำลึก
ระลึกชอบ ก.	นึกถึงด้วยความพอใจ
ระลึกรู้ ก.	นึกถึงด้วยความรู้จากความรู้สึกที่เกิดขึ้น
ราคะจิต น.	แนวโน้มไปในทางกำหนดยินดีในกามารมณ์, ความใคร่ในกามคุณ, ความมีใจเอนเอียงไปในทางรักสวयरักงาม
ริษยา น.	ความไม่ยอมให้คนอื่นได้ดี, นิสัยที่เห็นเขาได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้
รู้ตัว ก.	รู้สึกตัว
รูป น.	สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยตา เป็นชั้นที่ ๑ ในชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เริ่มต้น ก.	ตั้งต้น, ขึ้นต้น

ล

โลภ น.	ความอยากได้ไม่รู้จักพอ
--------	------------------------

ว

วชิกรรม น.	การพูด การกระทำทางวาจา
วางความคิด ก.	ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้พ้น
วิจิกิจฉา น.	ความสงสัย, ความเคลือบแคลง, ความลังเล, ความไม่แน่ใจ
วิชา น.	ความรู้แจ้ง เช่น วิชา ๓ ในพระพุทธศาสนา คือ ๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (รู้จักระลึกชาติได้)

	๒. จตุปปาตญาณ (รู้จักกำหนดจุดและเกิดของสรรพสัตว์) ๓. อาสวักขยญาณ (รู้จักทำอาสวะกิเลสให้สิ้น)
วิตกจริต ว.	มีนิสัยคิดไปในในทางร้ายทางเสีย
วิถี น.	สาย, แนว, ถนน, ทาง มักใช้ประกอบกับคำอื่น เช่น วิถีทาง
วิบาก น.	ผล, ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วอันทำไว้แต่ปางก่อน
ศ	
ศีล ๕ น.	ข้อบัญญัติสำหรับความประพฤติ, ข้อปฏิบัติกายและวาจา, นิสัย
ส	
สงบ ก.	ระงับ, หยุดนิ่ง, ปราศจากเครื่องรบกวน
สงสัย ก.	ไม่แน่ใจในข้อเท็จจริง เช่น สงสัยว่าทำดีจะได้ดีจริงหรือ, ลังเล, ทราบไม่ได้แน่ชัด, เคลือบแคลง
สติ น.	ความรู้สึก, ความรู้สึกผิดชอบ, ความระลึกได้
สถานะ น.	ความเป็นไป, ความเป็นอยู่ เช่น เขาอยู่ในสถานะยากไร้
สภาวะ น.	สภาพ เช่น สภาวะดินฟ้าอากาศ
สภาวนามธรรม น.	สิ่งที่เป็นเองตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย
สมมุติ ก.	รู้สึกนึกเอา, ต่างว่า ถือเอาว่า
สมาธิ น.	ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

สมุทัย น.	ต้นเหตุ, ที่เกิดของทุกข์
สละเสีย ก.	ปล่อยวาง, ละทิ้ง, ผลออก
ลักกายทิฏฐิ น.	ความยึดถือว่ากายหรือตัวเป็นของตน
สังฆานุสติ น.	การระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็น grunnฐานอย่างหนึ่ง
สังสม ก.	สะสม, รวบรวมให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย
สัญญา น.	ความจำ เป็นชั้น ๑ ในชั้น ๕
สัมปชัญญะ น.	ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่เผลอตัว
สัมมากันมันโต น.	การงานชอบ คือ ประพฤติกายสุจริต
สัมมาวาจา น.	การเจรจาชอบ คือ ประพฤติวจีสุจริต
สัมมาวายามะ น.	ความพยายามชอบ
สัมมาสติ น.	ความระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ น.	สมาธิชอบ, ความตั้งใจชอบ
สัมมาอาชีโว น.	การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ
สำรวม ก.	ระมัดระวัง, เหนียวรั้ง, รวม
สีลานุสติ น.	ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
สุข น.	ความสบายกาย สบายใจ
แสวงหา ก.	เที่ยวหา, ค้นหา, เสาะหา
โสดาบัน น.	ผู้แรกถึงกระแสธรรม (พระนิพพาน) เป็นชื่อพระอริยบุคคลขั้นต้นใน ๔ ขั้นคือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ บางที่เรียกสั้นๆ ว่าพระโสดา

โสดาปัตติมรรค น. ทางปฏิบัติที่ทำให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน
โสรัจจะ น. ความเสื่อง

ห

หนทาง น. แนวทาง, ช่องทาง
หลง ก. สำคัญผิด, เข้าใจผิดพลาด, หมกม่น, มั่วเมา,
คลั่งไคล้, เคลิ้มเคลิ้ม, พลัดเข้าไป
ให้ ก. มอบ, สละ, อนุญาต

อ

อกุศล ว. ชั่ว, ไม่ดี, ไม่เป็นมงคล
อดีตารมณ ว. ชาติก่อน ภพก่อน
อนุตตรสัมโพธิญาณ น. ญาณเป็นเครื่องตรัสรู้เองโดยชอบเป็น
พระพุทธเจ้า
อนุสติ น. ความระลึกถึง, ชื่อธรรมหมวดหนึ่งเรียกว่า
อนุสติ ๑๐ มีพุทธานุสติ เป็นต้น
อยาก ก.ปรารถนา, ประสงค์, ต้องการ, ใคร่ เช่น อยาก
มีเงิน หิว, กระจาย, เช่น อยากข้าว อยากน้ำ
อริยะ น. ในพระพุทธศาสนา เรียกบุคคลผู้บรรลุลุทธิ
วิเศษ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้นว่า พระอริยะ
เป็นชาติอริยะ, เจริญ, เด่น, ประเสริฐ
อริยสัจ ๔ น. ความจริงของพระอริยะ, ความจริงอันประเสริฐ,
ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา
มี ๔ ข้อ คือ ๑. ทุกข์ ๒. ทุกขสมุทัย (ที่เกิดแห่ง

	ทุกข์) ๓. ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ๔. มรรค (ทางแห่งความดับทุกข์)
อวิชชา น.	ความไม่รู้, หมายถึง ไม่รู้อริยสัจ ๔, ความเขลา, ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์
อัญชลี น.	การประนมมือ, การไหว้
อัตภาพ น.	ตน, ลักษณะความเป็นตัวตนหรือบุคคล
อัตตา น.	การถือตนเองเป็นใหญ่
อาฆาต ก.	ผูกใจเจ็บและอยากแก้แค้น, พยาบาท
อานาปานสติ น.	การกำหนดลมหายใจเข้าออก
อานิสงส์ น.	ผลแห่งกุศลกรรม, ผลบุญ, ประโยชน์
อิจฉา น.	ความอยาก, ความต้องการ, ความปรารถนา
อุปสมสตี น.	ระลึกถึงคุณพระนิพพาน