

พระธรรมเทศนา

วิถีแห่งพุทธะ ๒

เห็นความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔



โดย

พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ

ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

วิถิแห่งพุทธะ ๒ เห็นความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔

โดย พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ

ณ ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๒๙-๐๐๕-๑

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศิษยานุศิษย์

ผู้เรียบเรียงบท : จิราวรรณ สัจจพรพานสกุล

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร : กัญชลี อัครชัย

ผู้ออกแบบปกและรูปเล่ม : คณะศิษยานุศิษย์

ผู้ถอดเทปคำบรรยาย : วิชัย สัจจพรพานสกุล

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซอยเพชรเกษม ๖๙

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙

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

คำชี้แจง

ในการจัดทำหนังสือธรรมเทศนาเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อนำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ที่ได้้นำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาสั่งสอนแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายด้วยภาษาที่สื่อสารและเข้าใจได้ง่าย

สำหรับหนังสือ “เห็นความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔” ได้สรุปพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ในเดือนเมษายน ๒๕๕๙ จำนวน ๑๙ กัณฑ์ มาเรียบเรียงไว้ตามลำดับของอนุพุทธิกภาพรรณนาธรรมไปตามลำดับ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในคำสอน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเป็นหนทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระอาจารย์ปู่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแผ่ นับเป็นความกรุณาอย่างยิ่ง

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้หากมีข้อบกพร่อง ผิดพลาดประการใด ได้โปรดขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

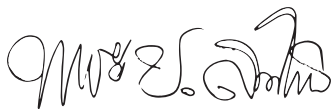
คำนำ

วิถีแห่งพุทธะ คือทางแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าถึงความเป็นจริง
แห่งพุทธะ เพราะเป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน เมื่อผู้ปฏิบัติ
ทั้งหลายเดินตามมรรคมืองค์ ๘ ย่อมเข้าถึงความพ้นทุกข์
เป็นทางสายกลาง

วิถีแห่งพุทธะ เล่ม ๒ เรื่องเห็นความเป็นจริงตาม
อริยสัจ ๔ เป็นหลักในการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิด
ปัญญาอย่างแท้จริง เพราะสามารถอยู่กับตัวเราเองได้โดย
ไม่ดิ้นรนไปกับกายใจนี้เปื้องต้น เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้ได้ เห็นได้
เข้าใจได้ ว่าเราปฏิบัติถูกทาง ตามมรรคมืองค์ ๘ เปื้องต้น

เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ ละความโลภ ละความโกรธ
ละความหลง ของตัวเราเอง อาตมภาพ อนุโมทนาคุณกับ
คุณโยม ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ จัดพิมพ์ หนังสือวิธีแห่ง
พุทธะ เล่ม ๒ เพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ขอผลานิสงส์นี้ให้คุณโยมพบความสุข
ความสำเร็จ สมดังประสงค์จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือ
พระนิพพานเทอญ

เจริญพรในธรรม



(พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ)

สารบัญ

๑. เหตุผลของการให้	๙
๒. อานิสงส์ของการให้	๑๔
๓. คุณและโทษของการชำระ	๑๙
๔. การชำระ	๒๔
๕. หลักการชำระ	๒๘
๖. ศีล เป็นเครื่องชำระ	๓๓
๗. อานิสงส์ของการชำระ	๔๑
๘. กามคุณ ๕	๕๐
๙. อริยสัจ ๔ ความเป็นจริง	๕๗
๑๐. สภาวะทุกข์	๖๔
๑๑. หาตัวเราให้พบ	๗๔
๑๒. เห็นตัวตน	๘๓
๑๓. หิริ โอตตัปปะ	๘๗
๑๔. เห็นชอบ คิดชอบ ตามมรรคมีองค์ ๘	๙๔
๑๕. เห็นตัวเรา	๑๐๐
๑๖. สิ่งใดเกิดแต่เหตุให้ดับเหตุแห่งธรรม	๑๐๖
๑๗. ผลของการปฏิบัติ ตามมรรคมีองค์ ๘	๑๑๓
บทสรุป	๑๒๑
อธิบายศัพท์	๑๒๒

พระธรรมเทศนา

วิธีแห่งพุทธะ ๒

เห็นความเป็นจริง
ตามอริยสัจ ๔



เหตุผลของการให้

พระยโง

ถ้าทุกคนสามารถอยู่กับปัจจุบันในโลกนี้ได้ เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เดินสายกลาง ทางสายกลางของพระพุทธองค์ก็คือ สามารถอยู่กับปัจจุบันได้ เราต้องรู้ว่าปัจจุบันกำลังทำอะไร เราควรสร้างกุศล สร้างความดี เราสามารถทำความดีได้โดยวิธีใดบ้าง

เราสามารถทำความดีได้ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ทางกาย จากการกระทำ ทางวาจา จากคำพูด ทางใจคือความคิด คนที่กระทำก็คือ ตัวเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความจริง จากการกระทำ การกระทำ หมายถึงการให้ ให้ ทางกาย คือ การกระทำให้ทางความคิด คือใจ ทางวาจาคือให้ทางคำพูด พูดดี ให้คำแนะนำ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า การให้เป็นสิ่งที่ดี เป็นการชำระ
เบื้องต้น เพราะการให้เป็นการละเบื้องต้น คือละการเห็นแก่ตัว
เมื่อใดก็ตามที่ใจเรายังมีความเห็นแก่ตัว เราจะไม่มีที่ให้

คนเราเกิดมาควรมีการให้ การให้เราควรต้องคิดพิจารณา
เช่นการให้ของบิดามารดา ซึ่งเป็นผู้ให้ชีวิต ให้การเลี้ยงดู เรา
ในฐานะบุตรได้ให้อะไรตอบแทนพระคุณของท่านบ้าง สามิ
ภรรยาให้ความรัก ความเอื้ออาทรกัน ญาติพี่น้องให้อะไร
เกื้อกูลกัน เพื่อนฝูงให้อะไรแก่เรา เราให้อะไรตอบแทนบ้าง
ครูบาอาจารย์ให้อะไรแก่ศิษย์ ศิษย์ตอบแทนคุณของ
ครูบาอาจารย์ได้อย่างไร

และการที่เรามีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เป็นเพราะ
เรามีการให้

การให้ คือการทำความดี ทำกุศล เมื่อเราได้ให้ด้วยใจ
ศรัทธา ใจจะเป็นกุศล เราย่อมได้รับความสุข พระพุทธเจ้า
ทรงสอนให้เรา เห็นความเป็นจริงจากการให้

การอยู่ร่วมกันภายในสังคม เราควรทำหน้าที่ให้ดีที่สุด
มีการให้ด้วยความรัก ความเมตตา ให้ตามฐานะและหน้าที่
เราได้ให้อะไรกับบุคคลรอบข้าง เราให้อะไรกับสังคมที่เราอยู่

เราได้อะไรกับโลกใบนี้บ้าง เราจึงควรคิดพิจารณาว่า ถ้าเราไม่มีการให้ โลกนี้จะไม่น่าอยู่ ถ้าไม่มีคำว่ารัก โลกนี้ก็จะไม่มีความสุข ถ้าเรามีการให้กับบุคคลรอบข้าง เราจะมีความสุข จึงเป็นเหตุผลของการให้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คือความสุข ความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ มีกัลยาณมิตรที่ดี มีความเพียบพร้อมมีครูบาอาจารย์ เพราะเรามีการให้

ผลจากการให้ ผลานิสงส์ที่ได้รับคือปัจจัย ๔ เราควรสังสมกุศลความดี ที่กล่าวไว้ในบารมี ๑๐ ทศ เช่น ทานบารมี เป็นการให้อย่างไม่มีประมาณ สำหรับการให้ถึงที่สุด คือ การให้อภัย และการเสียสละชีวิต

เมื่อเราเห็นคุณค่าของการให้ ชีวิตใหม่จะเริ่มขึ้น เราสามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข เพราะเรามีการให้ด้วย กาย วาจา ใจ เมื่อเห็นประโยชน์จากการให้ เราก็จะเริ่มมีความสุข แต่ถ้าเรายังไม่เห็นอสงส์ของการให้ การชำระก็จะยังไม่เกิดขึ้น

เริ่มต้นด้วยการให้อภัย เริ่มต้นด้วยการชำระกาย วาจา ใจ เราจะได้เห็นสิ่งที่เป็นความสุขจากการให้ ซึ่งสามารถชำระโดยการปฏิบัติดังนี้

๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น (ทางวาจา)
๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น (ทางใจ)
๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น (ทางกาย)

เราจะมีศีลเป็นเครื่องชำระ เป็นความจริงที่ควรพิจารณา เห็นชอบ คิดชอบ แล้วจึงกระทำชอบด้วยการให้

สิ่งที่ได้กระทำเป็นความสุขเบื้องต้น ของหมู่มวลมนุษย์ ที่ได้เวียนว่ายตายเกิด สัมผัสคุณงามความดี กว่าที่จะถึงซึ่งความ พ้นทุกข์ เราต้องสั่งสมปัญญา นำปัญญามากระทำชอบเบื้องต้น เราจะมีความสุขที่แท้จริง คือ นิพพาน ก่อนอื่นเราต้องสั่งสม การให้เสียก่อน แล้วเราก็จะถึงที่สุดได้เอง



ทาน คือการให้

การให้ มีหลายประเภท ขึ้นต้นว่าการให้ให้อย่าง
ไม่มีประมาณ แต่ทุกวันนี้คนเราจะให้ด้วยวิธีใด

ถ้าเราเข้าใจจะเป็นผู้เปิดใจกว้าง จะเป็นผู้หยาย
ของที่คิดว่า แล้วจุดประทีปในที่มืด พระพุทธองค์ทรง
เป็นผู้บอกทางแก่ผู้หลงทาง เราจะไม่เป็นผู้หลงทาง
เพราะเริ่มรู้จักการให้ด้วย กาย วาจา ใจ เราจะเดินตาม
คำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บอกทางไว้ให้
ทำให้เราพบความสุขเบื้องต้น

“ถ้าโลกนี้ไม่มีการให้ โลกนี้ก็ไม่มีความสุข”

พุทธ ๖.๗

อานิสงส์ของการให้

พระยโง

ในขณะที่เรากำลังคิด เราควรคิดแต่สิ่งที่ดีๆ คิดถึงกุศลที่ได้
กระทำ กุศล คือความดี เมื่อเราคิดถึง กุศล เราก็จะมีความสุข
ความสุขก็คือบุญ บุญ คือความสุข

ขณะที่คิดถึง กุศล เพราะคิดถึง การให้ เมื่อให้แล้วเรามี
ความสุข ขณะที่เราคิดถึงกุศลเมื่อจากโลกนี้ไปแล้วจะนำให้เรา
ไปสู่สุคติ

สุ แปลว่า ดี คติ คือ ความคิด การที่คนเราจะได้รับสุคตินั้น
เราควรคิดถึงแต่สิ่งที่ดี คิดถึงกุศลที่ได้สร้าง เราก็จะมีความสุข

ในทางตรงกันข้ามถ้าเราเอาอกุศลมาคิด เราจะดิ้นรน เมื่อ
ตายไปแล้วจะนำไปสู่ทุกคติ ทุก แปลว่า ชั่ว ไม่ดี คติ คือความคิด

ดังนั้นความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเรา สุขในสิ่งที่เราได้
กระทำมาทั้งหมด นึกถึงสิ่งที่เราได้ให้อะไรมาบ้าง เราได้ให้ทาน
รักษาศีล สวดมนต์ภาวนา เราให้ได้ทุกอย่าง การให้จึงเป็นบุญ
กุศลอย่างยิ่ง

การที่เรามีชีวิตอยู่ได้ทุกวันนี้ สามารถเจริญเติบโต
ได้ศึกษาเล่าเรียน มีความรู้ มีครอบครัว เป็นเพราะบุญคุณของ
บิดามารดา ที่ได้เลี้ยงดูเรา เราควรตอบแทนพระคุณของท่าน
ด้วยการให้ตอบแทน คือการแสดงความกตัญญูรู้คุณ

การให้มีหลายระดับได้แก่ การให้เบื้องต้น เป็นการให้
ทั่วไป การให้ชั้นกลาง คือการให้อภัย และการให้ในชั้น
อุกฤษณ์ คือการเสียสละชีวิตให้กับบุคคลอื่น ในการให้อย่างไม่มี
ประมาณเป็นการให้ในชั้นอุกฤษณ์ เราต้องรู้ว่าเราให้อะไรบ้าง
ให้กับบุคคลที่เรารัก เมื่อให้ไปแล้ว เขามีความรักเรา เขาจะ
ให้ตอบ การให้ตอบแทน คือการแสดงความกตัญญูรู้คุณ

การทดแทนพระคุณของบิดามารดา สำหรับบุคคลที่ยัง
หลงในกามคุณ ๕ ยังผิดศีล ๕ เพราะยังไม่มีเครื่องชำระ เรายัง
กระทำความไม่ดี เราไม่สามารถทดแทนคุณท่านได้ การทดแทนคุณ
คือ การบอกทางสวรรค์ให้แก่บิดามารดาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

คือการทำให้บิดามารดาที่มีความตระหนี่ รู้จักการให้ เห็นโทษของการไม่รักษา เห็นคุณของการชำระ กาย วาจา ใจ เรียกว่า ทดแทนคุณ คือชี้ทางสว่างให้ เพื่อให้มีสุคติภูมิ คือสิ่งที่ดี ทำให้เราคิดในทางที่ดีเมื่อคิดดีแล้ว เราจะเป็นสุคติ มีผลทำให้บิดามารดา คิดดี เหมือนที่เราคิด

ขณะที่ทำดี เราย่อมรู้ แต่เรายังไม่มีเครื่องยึด ดี ในคำสั่งสอน หมายถึง มีเครื่องชำระ คือการให้ เครื่องยึดจึงหมายถึงเครื่องชำระ ดี ตามความเป็นจริง ต้องอยู่บนพื้นฐานตามหลักครรลองคลองธรรม การชำระที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่าทางที่ดี คือการชำระที่ดี กาย วาจา ใจ จากการให้

เมื่อเราได้มาประพฤติปฏิบัติ มีเครื่องชำระกาย วาจา ใจ เห็นประโยชน์ของ การให้ เห็นประโยชน์ของการชำระ การชำระกาย วาจา ใจ ทำให้เรามีความสุขนำไปสู่สุคติภูมิ

ก่อนที่จะจากโลกนี้ไป ควรทำสิ่งที่ดีไว้ คือการให้ทุกสิ่งที่ดี เราจะเห็นคุณค่าที่ได้เกิดมา ที่เราได้ให้ ได้กระทำ ได้มาสั่งสมความดี เมื่อจากโลกนี้ไปก็จะมีความสุข

สิ่งสำคัญ ถ้าเราได้มีการให้ สิ่งที่จะได้ติดตัวไป คือ บุญไม่ว่าจะเวียนว่ายตายเกิดชาติไหน เราจะมีบุญติดตัว คือ ความสุขติดตน เป็นอานิสงส์ที่เราได้จากการให้ เป็นอานิสงส์ที่ได้ทำไว้ และจะเป็นกองบุญ ทำให้เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เป็นกุศลติดตัว

ชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ไม่ควรเสียเปล่า ควรสร้างกุศล สร้างความดี จะทำให้เรา มีกุศลติดตัว และมีบุญติดตน



อานิสงส์ของการให้

ความสุขที่แท้จริง คือสุขในตัวเอง สุขที่เราได้กระทำมา สิ่งที่เราได้ให้ การให้เป็นกุศลอย่างยิ่ง ทำให้เรามีความสุขและอานิสงส์นี้ทำให้เราไปสู่สุคติ เมื่อเรามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน เราจะเห็นคุณค่าที่เราได้กระทำได้สั่งสมความดี

เมื่อเราละจากโลกนี้ไป ถือว่าเรามีความสุขในบั้นปลาย เกิดมาจะได้ไม่เสียเปล่าหรือสูญเปล่าชีวิตในโลกนี้ ได้สิ่งที่ดีกลับไปคือบุญ คือความสุข และบุญคือความสุขติดตัวเราไปจะเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิไหน **จะมีบุญติดตัว คือความสุขติดตน** สำหรับอานิสงส์ที่เราได้ทำไว้ เช่น ถวายทานแด่พระภิกษุ ได้เป็นกองบุญทำให้เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เรียกว่า อานิสงส์ที่ได้กระทำไว้

พระอ.ป๋วย

คุณและโทษของการชำระ

พระยโง

ในการชำระเราต้องเห็นคุณและโทษเสียก่อนถ้าไม่เห็นคุณ
เราก็ยังไม่ละการกระทำ เพราะเรายังไม่ชำระ

เราจะเห็นคุณและโทษจากสิ่งใดได้บ้าง พระพุทธองค์
ทรงสอนให้เราคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา คุณและโทษสามารถ
เปรียบได้กับเหตุและผล เมื่อใดมีเหตุย่อมมีผลตามมา เช่น การ
ที่เรารักษาความสะอาดบ้านเรือนให้สะอาด สามารถอยู่ได้
สุขสบายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเพราะเราเห็นคุณในการรักษา
ในทางตรงข้ามที่เป็นโทษ ถ้าเราปล่อยปละละเลยไม่รักษา
ไม่ดูแล ปล่อยให้บ้านเรือนสกปรก รกรุงรัง อาจก่อให้เกิดโรค
อาจทำให้เราเจ็บป่วยได้

ถ้าเราไม่เห็นคุณจากสิ่งที่เรากระทำ เราจะไม่เห็นโทษจาก
สิ่งที่ได้กระทำ ในแต่ละวัน ไม่ว่าจะทำสิ่งใด เราต้องเตือน
ตัวเอง ให้อยู่กับปัจจุบัน ในปัจจุบันความเป็นจริง เราจะเห็น
สิ่งที่เรากระทำ จะเห็นความเป็นจริงคุณและโทษ สำหรับคุณ
เราจะรักษา โทษเราจะชำระ

การชำระ คือการเริ่มต้นใหม่ เช่น ถ้าเห็นคุณของการมา
สวดมนต์ไหว้พระ มาสร้างกุศล สร้างความดี ทำบุญ การทำทาน
เมื่อเราเห็นคุณเราจะรักษา

ถ้าเรายังไม่เห็นโทษจากการกระทำ ดังนั้นเราจึงต้อง
มีเครื่องชำระ เพราะเครื่องชำระจะเป็นเครื่องชี้ เครื่องบอก
เป็นเครื่องเตือนให้เรายอมรับในสิ่งที่เราทำว่าเป็นคุณหรือ
เป็นโทษ คุณอยู่ที่เรา โทษอยู่ที่เรา เพราะเราเป็นผู้กระทำ

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เราเห็นโทษ
เราจึงต้องมีสิ่งที่เราสามารถยึดเหนี่ยวเป็นข้อประพฤติปฏิบัติ
ตนในการชำระ

หลักที่ใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นเครื่องชำระ เป็นเครื่อง
รักษาในการมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์จะทำให้เรา
เห็นหลักยึดเหนี่ยว เมื่อเรามีหลักแล้ว เราจึงจะเห็นคุณและ
โทษ และมีจุดหมายในการปฏิบัติ

หลักในการประพฤติปฏิบัติ ตามโอวาทของพระพุทธเจ้า คือ

๑. การไม่กล่าวร้าย ให้พิจารณาว่าเรายังกล่าวร้ายผู้อื่นหรือไม่

๒. การไม่เพ่งโทษ โดยพิจารณาว่าเรายังเพ่งโทษผู้อื่นหรือไม่

๓. การไม่เบียดเบียน ให้พิจารณาว่าเรายังเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติ คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน เป็นหลักยึดเหนี่ยว เมื่อเราเห็นคุณ เราจะรักษากาย วาจา ใจ ถ้าเราเห็นโทษเราจะชำระตัวเอง นำศีลไปประพฤติปฏิบัติ เพราะเราเห็นโทษ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรกระทำ

สิ่งที่เราได้รับแล้วเราจะรักษา ประโยชน์จะเกิดขึ้นแก่เรา คือ ความสุข ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้น ถ้านำไปประพฤติปฏิบัติ ประโยชน์ที่ได้รับมี ๒ ทางคือ

๑. **ทางกาย** คือความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔

๒. **ทางใจ** คือตัวเรามีความร่มเย็น ตัวเราไม่ดิ้นรน ไม่เร่ร่อนไปกับปัญหาต่างๆ ในโลก

ประโยชน์จากการประพฤติปฏิบัติ ทำให้เราคลายจากความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ความสุขที่ได้รับ คือ มีเครื่องอยู่ สงบ ระวัง จากสิ่งที่เราลุ่มหลง ความสุขอยู่ที่เรา

การที่มาประพฤติปฏิบัติ เราควรพิจารณาด้วยปัญญา และเหตุผล ให้เห็นคุณและโทษ สิ่งที่เราได้กระทำ แล้วเป็นผู้เลือกทางเดิน ตัดสินใจเลือกกระทำ ถ้าเราทำด้วยปัญญาเห็นชอบ เราจะกระทำในสิ่งที่ดี โดยมีเครื่องยึดเหนี่ยวเบื้องต้น คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน แต่ถ้าเราคิดแล้วเห็นแล้ว ยังไม่เข้าใจ ยังไม่เห็นโทษ การกระทำนั้นก็ยังผิดอยู่ เพราะเรายังกล่าวร้ายผู้อื่น เพ่งโทษผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย วาจา ใจ

ถ้าเราไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียน จะเห็นคุณคุณเป็นอย่างไร เราจะเข้าใจ เพราะเรามีปัญญา เราจะยอมรับหรือไม่ เมื่อยอมรับได้ ก็จะเป็นหนทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ความเป็นจริงจะเกิดขึ้น ประโยชน์จะเกิดกับเราทันที คือความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เมื่อเราเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราได้ประพฤติปฏิบัติ สิ่งสำคัญคือ เห็นคุณสิ่งที่เราได้ เห็นโทษในสิ่งที่เรารับ แล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่ ประโยชน์และความสุขจะเกิดขึ้นที่เราอย่างแท้จริง



คุณและโทษของการชำระ

เราเห็นคุณ เห็นโทษจากสิ่งใดบ้าง คุณและโทษ เป็นเหมือนเหตุและผลนั่นเอง อย่างเช่นบ้านเรือน เราก็ อยู่แบบสุขสบายไม่เป็นโรค โทษถ้าเราปล่อยปละละเลย ไม่รักษา ไม่ดูแลก็เป็นรังของโรค เห็นหรือยังว่าเป็นเหตุ เป็นผลอย่างนี้ เรามาพิจารณาตัวเรามีเหตุมีผลไหม ถ้าเราไม่มีเหตุไม่มีผล เราก็จะไม่เห็นคุณกับโทษในสิ่งที่ เราได้กระทำในแต่ละวันว่าเราทำสิ่งใด

พระพุทธองค์ทรงบอกทางเดิน ให้เราอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นความเป็นจริงคุณและโทษ เห็นคุณเราจะรักษา เห็นโทษเราก็จะชำระ การชำระ คือเราเริ่มต้นใหม่ นั่นเอง สิ่งเหล่านี้อยู่ที่ตัวเรา **เราต้องมีเครื่องชำระ เครื่องชำระ สำคัญที่สุด** เป็นเครื่องชี้ให้เราเห็น เป็นเครื่องบอก เป็น เครื่องเตือนให้เรายอมรับ ในสิ่งที่เรากระทำว่าเป็นคุณ หรือเป็นโทษ

คุณอยู่ที่เรา โทษอยู่ที่เรา เพราะเราเป็นคนกระทำ

พระอ.ป๋วย

การชำระ

พระยโง

ความเป็นจริงในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตั้งศาสนาไว้
เพื่อเป็นเครื่องชำระ กาย วาจา ใจ เพื่อให้มวลมนุษย์ทั้งหลาย
ได้พบกับความสุขอันแท้จริง

ผู้ที่เดินเข้ามาในธรรม ภิกษุที่อยู่ในธรรมวินัยนี้ จะมีศีล
เป็นเครื่องชำระ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ชำระ เพราะทำให้เห็น
คุณและโทษจากการที่เราได้ชำระ

เมื่อเราเข้ามาอาศัยมีศีลขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าเป็นเครื่องชำระ เพราะเรามองเห็นประโยชน์

ประโยชน์อันแท้จริง ความสุขอันแท้จริงของหมู่มวลมนุษย์
ก็คือ เครื่องชำระ ซึ่งจะทำให้เราคลายจากความหลง คลายจาก
ความยึดมั่น ถือนั่น ในสิ่งที่เรายึดถือ

เมื่อเรามีศีลเป็นเครื่องชำระ เราต้องไม่ทำผิดศีล เราจะเห็นโทษที่เราไม่ได้ชำระ ถ้าเราไม่เห็นโทษในสิ่งที่เราได้กระทำ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ปราศจากเครื่องชำระ เราจะไม่สามารถได้ดวงตาเห็นธรรม ไม่เห็นตามความเป็นจริง เพราะตัวเราไม่ยอมชำระ

การชำระ จึงเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส ขัดเกลาความอยาก ขัดเกลานิสสัย ซึ่งนิสสัยของคนเราก็จะมีความแตกต่างกันออกไป ตามแต่จริตของแต่ละบุคคล

ในขณะที่เรามีศีลเป็นเครื่องชำระ เพื่อขัดเกลากิเลส ทำให้เราเกิดความร่มเย็นในใจ เพราะ

๑. เราไม่ได้อยากได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้
๒. ใจเราไม่คิดอาฆาตพยาบาทเขา
๓. ใจเราไม่คิดผิดครรลองคลองธรรม

เมื่อใจเราไม่คิดผิดครรลองคลองธรรม เพราะมีศีลเป็นเครื่องชำระ อยู่ในความปกติของศีล ๕ เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ ทำให้เราเกิดความร่มเย็น ที่วาจา คำพูด และที่ใจ ความสุขอันแท้จริงก็เกิดขึ้นที่ตัวเรา จากการที่เรามีเครื่องชำระ

ถ้าไม่มีเครื่องชำระ ความสุขก็จะไม่เกิดขึ้นเพราะความสุข
ที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเรา แต่ปัจจัย ๔ เป็นเพียงเครื่องอำนวยความสะดวก
ความสะดวกเท่านั้น ทำให้เรามีความสุขแบบทางโลก ไม่ใช่
ความสุขที่แท้จริง

ดังนั้นเราพึงสั่งสมกุศล คือ ความดี แล้วความดีจะตอบ
สนองเรา

เมื่อเราได้เห็นผลานิสงส์ ของการชำระ ประโยชน์จะกลับ
มาที่ตัวเรา ได้แก่

๑. ความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔
๒. มีสติปัญญา
๓. เรามีความสงบ ระวัง ร่มเย็น เพราะมีเครื่องชำระกาย
วาจา ใจ

เป็นความปรารถนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงมีพระเมตตาอย่างไม่มีประมาณ เพื่อประโยชน์สุขแก่
มวลมนุษยทั้งหลาย

ถ้าเรานำสิ่งที่ดีไปประพฤติปฏิบัติ ละสิ่งที่ไม่ดี และยอมรับ
ความจริงได้ เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่แม้ว่าเราจะอยู่ในสถานะใด
สถานที่ใดก็ตาม ถ้ามีเครื่องชำระ เราจะเห็นประโยชน์ และ
ความสุข



การชำระ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าศีลเป็นเครื่องชำระ
ทุกสิ่งทุกอย่างเราเป็นผู้กระทำ เพราะเราไม่รู้ที่เราผิด
อะไร เมื่อเราเห็นว่าตัวเราผิดอะไรก็ทำอะไร เราจะเริ่มเป็น
ผู้ชำระ วิธีการชำระที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้น ถ้าเรารู้จักความ
รู้สึกของตัวเอง เราก็เริ่มเลือกทางเดิน

สิ่งสำคัญที่สุดที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือการ
ชำระภายในเพราะทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากข้างในออกมา
ข้างนอก คือออกมาจากตัวเราภายในจากใจที่เราอาศัยอยู่
เครื่องชำระจริง ๆ คือ

ศีล เป็นเครื่องชำระ กาย วาจา ใจ

ความเป็นจริงของการชำระ คือความเป็นปกติ

พุทธะ อ.ป๋อ

หลักของการชำระ

พระยโง

ร่างกายของคนเราถ้ามีความสกปรกจากภายนอก เราสามารถ
อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดได้ แต่ความสกปรกที่อยู่
ภายในใจของเรา เราจะเอาอะไรไปชำระล้างให้สะอาดได้
นอกจากมีศีล เป็นเครื่องชำระ

ถ้าเรารู้จักตัวเรา สามารถมองเห็นความเป็นจริง เราต้อง
หาวิธีที่จะชำระออกได้ ด้วยเครื่องชำระ แล้วใครเป็นคนชำระ
ร่างกายไม่ได้รู้เรื่องกับเราด้วย แต่ตัวเราเป็นคนรู้ เราจึงต้องเป็น
คนชำระ เพราะเราเป็นผู้กระทำ เราไปยึดอะไรถืออะไร เมื่อเรา
เข้าใจ เราก็จะเริ่มชำระ

การชำระภายในเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง
เกิดขึ้นจากข้างในออกมาข้างนอก คือเริ่มจากตัวเราที่อยู่ภายใน

จากใจที่เราอาศัยอยู่ เครื่องชำระที่พระพุทธองค์ทรงสอนเรา คือ ศีล เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ ความเป็นปกติข้างใน คือ ตัวเราคิดในทางกุศล จะทำให้ผู้นี้ได้ในความเป็นปกติ เพราะเรามีเครื่องชำระ แต่ถ้าขาดเครื่องชำระ เราจะมีแต่ความ ดิ้นรน เร่าร้อน ไปกับความรู้สึก ไปกับตัณหา คือ ความอยาก เรามีความอยากอยู่ตลอดเวลา แต่มองไม่เห็น ความอยากคือ ตัวเรา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เห็นความเป็นจริง ซึ่งเป็นทาง ที่ทำให้เราพ้นทุกข์ เมื่อเข้าใจ เราจะปฏิบัติในทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางที่ทำให้พ้นทุกข์ ดังนั้นเราจึงต้องเห็นความรู้สึก เห็นความคิด เห็นการกระทำของเราให้เร็วที่สุด

หลักโอวาทของพระพุทธเจ้า ถือเป็นหลักในการชำระ คือ

๑. การไม่กล่าวร้าย
๒. การไม่เพ่งโทษ
๓. การไม่เบียดเบียน

ในขณะที่เราเพ่งโทษผู้อื่น เราจะกล่าวร้ายตามมา ซึ่งเกิด จากความรู้สึกของเรา เพราะยังไม่ได้ชำระตัวเอง ยังไม่เห็น โทษในสิ่งที่เราได้กระทำ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิด

พิจารณาด้วยเหตุและผล ว่าเราได้กระทำการกล่าวร้าย เฟ่งโทษ
คนอื่น หรือไม่ ถ้ายังกระทำอยู่ หมายถึงเรายังมีความคิดเป็นลบ
ความคิด ความเห็น เพราะเราเห็นไม่ชอบ คิดไม่ชอบ เราเริ่ม
เบียดเบียน เบียดเบียนทุกอย่างจากความคิดของเรา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ ให้เราเห็น
คือการไม่กล่าวร้าย การไม่เฟ่งโทษ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น
ด้วยกาย วาจา ใจ ถือเป็นหลักในการชำระ

ถ้าเรายังไม่ยอมรับตัวเอง ยังกล่าวร้าย เฟ่งโทษ เรายังมี
ความคิดผิด ถ้าเราไม่เริ่มต้นชีวิตใหม่ ชีวิตก็จะตกรอก เพราะ
เราคิดเห็นในทางที่เป็นอบาย

แต่ถ้ายอมรับได้ เราจะถอยออกมาหาสิ่งใหม่ ความเป็น
กลางจะเกิดขึ้น ความเป็นกลางเกิดขึ้นที่เราคือ เราสามารถอยู่
กับปัจจุบันได้ ถ้าเราเห็นชอบ คิดชอบ กระทำชอบ การกระทำ
อยู่ที่เราร่วมกระทำ โดยเราไม่กล่าวร้าย คือเจรจาชอบ เราไม่
เฟ่งโทษ คือ ความคิดชอบ เมื่อเราไม่เบียดเบียน เราสามารถ
อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ความเป็นกลางจะเกิดขึ้น จากการที่เราเห็นชอบ คิดชอบ
จึงกระทำชอบ

เมื่อเรามีแต่ความอยาก เอาแต่ทิฐิตัวเอง มีฉันทิฐิ คือความเห็นผิด เพราะเรามีอัตตา คือตัวตนที่ยึดแน่น สิ่งที่ชอบได้ยากที่สุด คือ มานะ การถือตัวตนถ้ายังมีฉันทิฐิอยู่ เราก็จะไม่สามารถเดินสายกลางได้

หลักของพระพุทธศาสนา สอนให้เรามีเครื่องชำระ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวกาย วาจา ใจ โดยไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน พระพุทธองค์ทรงอธิบายให้เราเห็นเหตุและผลของการกล่าวร้าย การเพ่งโทษ การเบียดเบียน พระองค์ทรงอธิบายให้เห็นคุณและโทษ เมื่อเราเข้าใจเราจึงจะชำระ

การชำระใจ คือการชำระจิตของเราให้ผ่องแผ้ว เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน คือหนทางของการไม่ทำความชั่วด้วยกาย วาจา ใจ การทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา และใจ



หลักของการชำระ

หลักที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ ทำให้เราเห็น การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น ด้วย กาย วาจา ใจ เป็นหลักเครื่องชำระ ถ้าเรากล่าวร้ายบุคคลอื่น หมู่คณะ เราก็มีแต่ความคิดผิด เพราะเราเพ่งโทษ ไม่ยอมรับสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาอยู่กับเรา เราไม่เริ่มต้นใหม่ ยังผูกนิสัยเดิมๆ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นคุณและโทษเมื่อเราเข้าใจ เราถึงชำระ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ๑ (กาย วาจา ใจ) การทำความดีให้ถึงพร้อม ๑ (กาย วาจา ใจ) การชำระจิตให้ผ่องแผ้ว(ตัวเรา)

นี่คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

พุทธ.อ.ป๋

ศีล เป็นเครื่องชำระ

พระขลัง

สมัยพุทธกาลสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จไปโปรด
พระประยูรญาติที่กรุงกบิลพัสดุ์ พระองค์ทรงเทศน์ว่า

ศีเลนะ สุกตังยันติ ศีลนำความสุขมาให้

ศีเลนะ โภคะสัมปะทา ศีลนำโภคทรัพย์มาให้

ศีเลนะ นิพพุ ตังยันติ ตัสสมา สีสังวิโส ะเย ศีลนำมา
เพื่อความพ้นทุกข์คือนิพพาน

คุณของศีลมีเนกอนันต์ พระองค์เสด็จไปโปรดพระประยูร-
ญาติด้วยเรื่อง ศีลเป็นพื้น คือเครื่องชำระ

การที่เราได้มาประพฤติปฏิบัติมีจุดหมายเพื่อออกจากทุกข์
วิธีออกจากทุกข์เราจำเป็นต้องมีเครื่องขัดเกลากิเลส เมื่อ

ขัดเกลาลแล้ว เราจะเห็นคุณของการขัดเกลา เห็นคุณของการ
ที่เราอยู่ในธรรมและอยู่ในพระธรรมวินัย เราจะได้คุณอย่างไร
อานิสงส์ที่เราได้คือ **สี่เลนะ สุกติงยันติ** ศิลนำความสุขมาให้ใน
ข้อแรกทำให้เรา เกิดความสุข บุญ คือ ความสุข เรามีความสุข
ที่ได้อาศัยในธรรมและพระธรรมวินัย

เมื่อมีธรรมและพระธรรมวินัยเป็นเครื่องอาศัย เราจะเกิด
ความสงบ ร่มเย็น ร่มเย็นด้วยธรรมและพระธรรมวินัยเพราะมี
เครื่องระลึก (มีสติ) ทำให้เราสงบ ระงับ มีเครื่องอยู่ คือศีลเป็น
เครื่องชำระ ศิลจะนำความสุขมาให้ ความสุขเกิดที่เรา ภายใน
ใจของเราร่มเย็น เพราะมีเครื่องสงบ ระงับ คือเครื่องอยู่ มีศีล
เป็นเครื่องชำระเป็นเบื้องต้น

อานิสงส์ของศีลในข้อที่สอง พระองค์ตรัสเทศน์ว่า **สี่เลนะ
โกคะสัมปะทา** ศิลนำโกคทรัพย์มาให้ คำว่า โกคทรัพย์มี
๒ ส่วน คือ

๑. **ทรัพย์ภายนอก** คือความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔
๒. **ทรัพย์ภายใน** เป็น อริยทรัพย์ คือความรู้ ความสามารถ

ทรัพย์นี้ได้มาจากไหน เราได้มาจากการที่มีศีล เป็นเครื่อง
ชำระขัดเกลากิเลส ทำให้เรามีการให้ คือการให้ทาน เมื่อให้แล้ว

มีความสุข เมื่อเราเห็นคุณจากการให้ เช่น การให้ในพระพุทธศาสนา ให้กับบิดามารดา ให้สามีภรรยา ให้แก่บุตร ให้แก่ญาติพี่น้อง ให้แก่ครูบาอาจารย์ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อให้แล้วมีความสุข สิ่งที่ได้ให้จะกลับมาหาเรา เป็นโภคทรัพย์ มีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เพราะได้สั่งสมการให้

ถ้าไม่เห็นคุณของศีลที่เราได้ชำระ และมีการให้ เราจะไม่รู้จักการให้ทั้ง โภคทรัพย์ ทรัพย์ภายนอก และอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายใน จะไม่เกิดขึ้นที่เรา เพราะเราไม่ได้เป็นผู้ให้

สี่เลนะ นิพพุ ตังยันติ ตัสสมา สีสังวิโส ธะเย คุณของศีล อานิสงส์ของศีล ที่พระพุทธองค์เทศนา ในข้อที่สาม ทำให้เราถึงความพ้นทุกข์ คือนิพพาน ศีลจะนำความสุขอันแท้จริงมาให้คือความพ้นทุกข์

ความสุขเกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นได้เพราะคุณของศีลเป็นเครื่องขัดเกลา ทำให้เห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เพราะศีลเป็นเครื่องชำระ กาย วาจา ใจ กรรมทั้งหลายเกิดขึ้นที่ กาย วาจา ใจ บุคคลที่กระทำความกรรมทั้งหลาย คือ ตัวเรานี้กระทำผ่านกาย วาจา ใจ

กาย วาจา ใจ จึงเป็นบ่อเกิดของสุข ทุกข์ ที่เราหลงยินดี แล้วกรรมทั้งหลายเกิดที่กาย วาจา ใจ และเราจะเป็นผู้รับผล ผ่านกาย วาจา ใจ เรายึดถือร่างกายนี้ วาจาและใจ เป็นตัวตนของเรา เราจึงเป็นทุกข์กับ กาย วาจา ใจ ถ้าเรายังขาดการสำรวม ไม่ระวังเข้าไปในกาย วาจา ใจ ถือได้ว่าเรายังทุกข์ คือเป็นผู้ไม่มีศีล เราจะดิ้นรน เรำร้อน เพราะเรายังไม่เห็นคุณของศีล

ศีลขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ มีดังนี้

๑. **กายกรรม** คือเครื่องชำระกาย ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติดูในกาม การไม่ดื่มของมึนเมาทุกชนิด

๒. **มโนกรรม** คือเครื่องชำระใจ ได้แก่ ไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้มาเป็นของเรา ไม่คิดอาฆาตพยาบาทจองเวร ไม่คิดผิดทำนองคลองธรรม

๓. **วจีกรรม** คือเครื่องชำระทางวาจา ได้แก่ การไม่กล่าวร้าย การไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด เพื่อเจ้า

คุณของศีล เพราะเป็นเครื่องชำระ ทำให้เราสำรวมเข้าไป
ในกาย วาจา ใจ สำรวมในความคิด คำพูด การกระทำ เพราะ
การกระทำต้องออกมาจากความรู้สึกภายในที่เราหลงยึดถือ
ผ่านออกมาจากการกระทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ

การที่เราเห็นความเป็นจริง ในสิ่งที่เราเป็นทุกข์ ดิ้นรน
เราร้อน เพราะเราเห็นว่าเป็นสิ่งไม่ดี เราจำเป็นต้องการออก
จากภัยนี้ ถ้าเราต้องการเริ่มต้นชีวิตใหม่เพื่อออกจากทุกข์
โดยมีศีลเป็นเครื่องชำระ

หลักคำสอนของพระพุทธองค์ ทรงสอนให้เรา มีศีล เป็น
เครื่องชำระ เพื่อให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง เครื่องชำระจึง
เป็นเครื่องอยู่ของตัวเราทั้งหลาย เพราะเป็นเครื่องชำระ ทำให้
เกิดความ สงบ ระวัง ร่มเย็น สงบจากความทุกข์ ความเราร้อน
ทั้งหลาย เพราะเห็นคุณของศีลที่เป็นเครื่องชำระ

ดังนั้นเราพึงสำรวมเข้าไปในกายนี้ จากการกระทำ สำรวม
เข้าไปทางวาจาคือคำพูด สำรวมเข้าไปทางใจ คือความคิด
เพราะเราอยู่ภายใต้เครื่องชำระ ถ้าไม่มีเครื่องชำระ การสำรวม
ทางกาย วาจา ใจ จะไม่เกิดขึ้นเพราะเราไม่มีเครื่องชำระเป็น
เครื่องชำระ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีเครื่องชำระ เป็นหลักในการ
ประพฤติปฏิบัติ เราจึงอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ได้สั่งสม
กุศล ความดี ตามที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์ไว้คือ

สี่เลนะ สุกติงยันติ ศิลนำความสุขมาให้ เพราะเราได้
สั่งสมความดี กุศล คือการได้มาชำระ

สี่เลนะ โภคะสัมปะทา ศิลนำโภคะทรัพย์มาให้ แล้วมา
สั่งสมการให้ การทำทาน สั่งสมความดี

สี่เลนะ นิพพุ ติงยันติ ตัสสมา สีสังวิโส ะเย ศิลนำมา
เพื่อความพ้นทุกข์คือ นิพพาน เรามา สั่งสมคือปัญญา คือ
ความพ้นทุกข์

คุณของศีล จึงเป็นเครื่องสั่งสม กุศลความดี ทำให้มีความสุข
สุขอย่างแท้จริง เมื่อเราเห็นคุณของศีลแล้ว จะพบแต่ความสุข
ยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงที่สุดคือความพ้นทุกข์

การที่มีศีลเป็นเครื่องชำระทำให้เราเป็นผู้มีความเป็นปกติ
เพราะความปกติเกิดขึ้นที่ กาย วาจาใจ ดังนั้นความปกติอยู่ที่เรา
เพราะเราสำรวจ กาย วาจา ใจ กระทำผ่าน กาย วาจา ใจ
ความเป็นปกติทางกาย คือไม่ผิดศีล ๕ เพราะมีเครื่องชำระ ปกติ
ทางวาจาเพราะเราไม่คิดปองร้ายผู้อื่น ไม่พูดคำหยาบ ส่อเสียด

เพื่อเจ้า มีความปกติทางใจ คือไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของเขา
ใจเราไม่คิดอาฆาตพยาบาทจองเวรเขา ใจเราไม่คิดผิดทำนอง
คลองธรรม ของเป็นความปกติของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้
เมื่อเราเป็นปกติ ย่อมมีความสุข ทั้งทางกาย วาจา และใจ
เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ และเกิดปัญญาในที่สุด

ขอให้เรามีศีลเป็นเครื่องชำระ ให้เห็นคุณค่าของศีล ที่นำ
ความสุขมาให้ ศีลนำโภคทรัพย์ที่เราได้ให้ มีการสั่งสมจากการ
ชำระ ศีลจะทำให้ถึงความสุขอันแท้จริง คือ นิพพาน



ศีล เป็นเครื่องชำระ

พระพุทธองค์ทรงบอกว่า ศีล เป็นเครื่องชำระ ทุกสิ่งทุกอย่างเราเป็นผู้กระทำ เพราะเราไม่รู้ว่าเรายึดอะไร เมื่อเราเห็นว่าเรายึด ถืออะไร เราจะเริ่มเป็นผู้ชำระ วิธีการชำระที่ถูกต้องจะเกิดขึ้น ถ้าเรารู้จักความรู้สึกของเรา เราก็เริ่มเลือกทางเดิน

สิ่งสำคัญที่สุดที่พระพุทธองค์สอนไว้ คือการชำระภายใน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากข้างในออกมาข้างนอก คือ ออกมาจากตัวเราภายใน จากใจที่เราอาศัยอยู่ เครื่องชำระจริง ๆ คือ

ศีล เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ

ความเป็นจริงของการชำระ คือ ความเป็นปกติ

พุทธะ อ.ป๋อ

อานิสงส์ของการชำระ

พระยโง

ทุกวันนี้ เรา รู้ตัวกันหรือไม่ว่า เรา ยึดอะไร หลงอะไร ถืออะไร
สิ่งที่เราเข้าไปยึด เช่น บางคนยึดรูป ยึดทรัพย์สมบัติ หรือยึด
ครอบครัว

สิ่งแรกที่เข้าไปยึด คือรูปสมบัติ บางคนมีรูปร่างจึงใช้รูป
ไปแสวงหาทรัพย์ บางคนฝึกสมาธิจะไปแสวงหาทรัพย์โดย
การขอทาน เมื่อเรามีรูปสมบัติ เราก็จะพยายามแสวงหาทรัพย์
อย่างอื่น เพื่อสนองตอบต่อตัวเราเช่น ที่อยู่อาศัย ทรัพย์สมบัติ
เพื่อให้รูปเรามีความสุข

การที่เราคิดว่า รูป คือร่างกายเป็นตัวตนของเรา เมื่อเรา
ยึดรูปมาเป็นตัวตน เราจะไม่เห็นตัวตนของเรา ไม่เห็นความเป็น
จริงของตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เข้าไปพึงพอใจ

เมื่อเราเกิดมาสิ่งที่ได้มา อันดับแรก คือรูปสมบัติ และมี
ทรัพย์สมบัติ เป็นอันดับสอง เพราะเรามีการให้

การให้ มาจากกุศล คือ ความดี ที่เราได้สั่งสมมาได้แก่
การให้ทรัพย์สิน การบริจาค เมื่อให้แล้วมีความสุข และมีการ
ชำระ ทำให้เรามีจิตใจที่ดีจากการให้

รูปสมบัติ จะมีความสวยงาม จากการชำระ กาย วาจา
ใจ จิตใจดี

ทรัพย์สมบัติ จะเกิดขึ้นจากการให้ ทำให้เรามีความ
เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔

ดังนั้นการที่เรามีทั้งรูปสมบัติ และทรัพย์สมบัติ เป็นเพราะ
เรามีการให้และการชำระ เมื่อเรา

สั่งสมสิ่งใด สิ่งนั้นจะกลับมาหาเรา

เมื่อเข้าใจ เราจะเริ่มชำระ ทำให้เห็นสิ่งที่เราเข้าไปหลง
สิ่งที่เข้าไปยึดมั่น ถือมั่น เมื่อเรายึดถือมากขึ้น อตฺตา ตัวตน
จะเกิดขึ้นกับเรา ถ้ายึดรูปว่า เรามีรูปสมบัติ เราก็ยึดมั่นในรูป
ของเรา ยึดในความรู้สึกทั้งหลาย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองเห็นความเป็นจริงในสิ่ง
ที่เข้าไปยึด สิ่ง que เข้าไปหลงยินดี แต่ถ้าเรายังไม่เห็นสิ่งที่เราเข้า
ไปยึด สิ่งที่เราเข้าไปถือ จะทำให้เรามองไม่เห็นความจริง

แต่ถ้าเราพยายามจะชำระคือต้องการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
เราจะมีสิ่งหนึ่งเป็นสมบัติ เรียกว่าทรัพย์ภายใน คือ อริยทรัพย์
หมายถึงทรัพย์ที่เป็นปัญญา เป็นสมบัติที่เราได้สั่งสมการ
ชำระมา ทำให้เรามีความสุข ต้องการที่จะปฏิบัติต่อโดยการ
สั่งสมคุณความดีและชำระ กาย วาจา ใจ

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรายังกระทำผิดศีลของพระพุทธองค์
ไม่ชำระ เราจะมีความคิดแต่ในทางที่เป็นอกุศล มีแต่ความหลง
จึงเป็นความจริงที่เราต้องเข้าไปเห็น

เมื่อเราเป็นผู้สั่งสมสมบัติมา เป็นสมบัติที่ดี เปรียบเหมือน
ได้สั่งสมกุศลความดี ทำให้เรามีรูปสมบัติ มีใจเป็นสมบัติ คือ
ความคิด เมื่อเรามีการชำระ กาย วาจา ใจ ทำให้เรามีปัญญา
สามารถที่จะเลือกกระทำ ทำให้เราเห็น ทำให้เราคิดพิจารณา
ให้ถึงความจริง

สมบัติที่ติดตน สมบัติที่ติดตัว ที่เราได้สั่งสมมา ก็ออก
มาจากการกระทำ จากความคิด จากสิ่งที่ได้เห็น คิด พูด

และกระทำ เหมือนสมบัติที่เราได้สั่งสมมาจากการทำความดี การชำระความดี

ถ้าเราพิจารณา เราจะเห็นว่า สิ่งที่เราได้สั่งสม มามีผลต่อ ปัจจุบัน ทั้งรูปสมบัติ และทรัพย์สมบัติ ทุกวันนี้เรามองเห็นแต่เพียงสมบัติภายนอก แต่สมบัติภายในนั้นสำคัญที่สุด เรามีอยู่แล้ว แต่เราไม่เข้าใจ ถ้าเราไม่ได้สั่งสมมาแต่อดีต

การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง เมื่อเราพิจารณาตามความเป็นจริง มีเครื่องชำระที่ดี อาณิสสจากการชำระ จะทำให้เราไปสู่สุคติภูมิ ในสวรรค์ชั้นกามาพจรภาพเราจึงต้องสั่งสมความดี ด้วยอาณิสสทำให้เราได้เกิดเป็นเทวบุตร เทวดามีวิมาน มีที่อยู่อาศัยอันร่มเย็น เพราะเรามีการให้ มีการชำระ เราจึงมีสมบัติตรงนี้ แต่ถ้าเราไม่มีการให้ ไม่มีการชำระ เราจะไม่มีทั้งรูปสมบัติ และทรัพย์สมบัติติดตน นั่นคืออริยทรัพย์ และโภคทรัพย์

ทั้งรูปสมบัติ และทรัพย์สมบัติ ที่เรามีในปัจจุบัน เป็นเพราะเราได้สั่งสมคุณความดี เราไม่ควรไปหลงติดในทรัพย์ เมื่อเราคลายจากความหลงได้ เราจะเห็นสิ่งหนึ่งปรากฏขึ้นชัดเจน คือ สุข ทุกข์ เป็นเพียงความรู้สึก

ในขณะที่เรายังไม่เข้าใจ สุข ทุกข์ เรามีแต่ความรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ความยินดี ไม่ยินดี ความคับแค้นใจ เป็นความรู้สึกจากการที่เราไม่ได้สิ่งที่พึงปรารถนา

พระพุทธเจ้าทรงเทศน์เรื่อง อริยสัจ ๔ เพื่อให้เราเห็น ความรู้สึกจากอารมณ์ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย เราไปเอาอะไรมา จึงเกิดความรู้สึกเช่นนี้ เพราะเราไม่เห็น ความจริงในอริยสัจ ๔ คือเรามีความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก เศร้าโศกเสียใจ เป็นธรรมดา เพราะเราไม่รู้ว่าส่งที่เรเข้าไปยึด ในรูปสมบัติ ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตายซึ่งทุกคนจะต้องพบกับความพลัดพรากในที่สุด

ความพลัดพราก ทำให้เรารู้สึกเศร้าโศก เสียใจ อาลัย อารมณ์ สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เช่น เมื่อเราใกล้ตายจะจากไป เรามีแต่ความอาลัยอาวรณ์ในกาย ในทรัพย์สมบัติ สิ่งเหล่านี้ ทำให้เราเป็นทุกข์

การที่เราเป็นทุกข์ เพราะเราเข้าไปยึดถือ ไปยึดกาย เป็นอันดับแรก และมีความรู้สึกคือ ใจ เราไปยึดถือความรู้สึก จึงเกิดอารมณ์จากความรู้สึกเหล่านี้ เรายึดเอาความรู้สึกมาเป็นตัวตน เราจึงทุกข์ เราจึงควรเห็นความเป็นจริง ในสิ่งที่เราเป็นทุกข์

ดังนั้น ข้อแรกในอริยสัจ ๔ คือทุกข์ เราควรกำหนดรู้ ใครเป็นคนรู้ คนที่ดูภายในใจเป็นคนรู้

ข้อสอง ของอริยสัจ ๔ คือสมุทัย เราควรละสิ่งที่เราเข้าไปยึด ละด้วยวิธีใด เมื่อเรายึดกาย ยึดสมบัติ ยึดทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อยึดแล้วเป็นทุกข์

เราจะทำอย่างไร ถ้าเป็นสมบัตินอก ถ้าทั้งได้ บริจาคได้ให้บริจาคน มีทรัพย์สมบัติให้ได้ ควรเสียสละ เมื่อให้แล้ว เราจะพบความสุข

การที่จะทำได้อย่างไรตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ

๑. จากการให้

๒. จากการชำระกาย วาจา ใจ

สมุทัย ควรละ โดยเริ่มต้นจากการให้ การให้เป็นการชำระ โดยมีศีลเป็นเครื่องชำระ ละจากสิ่งที่เรายึดเพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสอนในเรื่องอริยสัจ ๔ คือ การละจาก สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ คือความอยาก

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราละความอยาก คือตัณหา เรามีแต่ความอยากทำให้เราลุ่มหลง เราไม่เห็นตัณหาของเรา

ว่าเราอยากไปกับสิ่งใด

สมุทัย ควรละ ละสิ่งที่เราเข้าไปยึด เข้าไปติดันรน ถ้าเรา
ยึดกาย เราจะละได้อย่างไร เราต้องหาที่อยู่ใหม่โดยกลับมา
พิจารณาผ่านกายรู้ใจมีหรือไม่ คือสติ เป็นการละภายใน
การละภายนอกโดยการให้ การบริจาค

เราจะละข้างในจากความรู้สึกภายในได้อย่างไร
เราจะละด้วยวิธีใด

วิธีการละ คือการละสิ่งที่เราเข้าไปยึด สิ่งที่เราเข้าไปถือ
สิ่งที่เราเข้าไปติดันรน เราเลยมีแต่ความอยาก ทำให้เราทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ตัณหาคือความอยาก เป็นความ
จริงสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ ควรละ คือการเห็นโทษของความอยาก

ข้อที่สามของอริยสัจ ๔ คือนิโรธ พระพุทธเจ้าทรงสอน
ว่าการดับทุกข์ ควรทำให้แจ้ง การที่ละทำได้อย่างไร เมื่อเรา
สามารถอยู่ได้นิ่งๆโดยไม่ติดันรน ไปกับความรู้สึกใดๆ ไม่มี
ความรู้สึกใดๆ เรียกว่านิโรธ อย่างหยาบ

การดับทุกข์ ทำด้วยวิธีใด

คือการปล่อยวาง สลัดคืน ปล่อยวาง คือคืนสิ่งที่เรา
เข้าไปยึดถือ สลัดคืนความอยาก ตัณหาออกไปจากตัวเรา

คืนไปที่ไหน คืนไปที่เดิม ภายในกายใจนี้ เราจะเริ่มสุขได้ใน
กายใจ

เราจะเริ่มเห็นว่า ความคิดมี เวณามี ลมหายใจมี ความ
รู้สึกมี เราเริ่มปล่อยวางจากสิ่งทั้งหลาย อยู่ที่ไหน ก็ปล่อยวาง
ที่เดิม เกิดที่กายคืนที่กาย เกิดที่ใจ คืนที่ใจ

ข้อที่สี่ ของอริยสัจ ๔ คือมรรคมืองค์ ๘ ข้อประพฤติปฏิบัติ
ควรทำให้มีขึ้น ให้เกิดขึ้น คือการรู้เนื้อรู้ตัวจากการกระทำเป็น
ปัจจุบัน คือทางสายกลาง แห่งการดับทุกข์ เมื่อเราเริ่มเข้าใจ
เราสามารถอยู่ได้ โดยเดินตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นหนทาง
แห่งความพ้นทุกข์

ถ้าเราแจ้งในความเป็นจริงเดินถูกทางตามมรรค มืองค์ ๘
เราจะไม่สงสัย ไม่ดิ้นรน

เมื่อเราเดินตามมรรคมืองค์ ๘ โดยพิจารณาจากความ
เห็นชอบ คิดชอบ เมื่อเราเห็นชอบ คิดชอบได้ เราก็จะกระทำ
ชอบ จากวาจา เราจะเจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ
ความเพียรชอบ โดยกระทำอย่างสม่ำเสมอ ในส่วน สัมมาสติ
คือความระลึกชอบ รู้เนื้อรู้ตัวจากการกระทำเป็นปัจจุบัน และ
สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ โดยที่เราสามารถอยู่กับตัวเองได้
โดยไม่สั่น เพราะเราได้เดินตามทางสายกลางแล้ว เราจะรู้ว่
เป็นทางที่ทำให้เราพ้นทุกข์



อานิสงส์ของการชำระ

ความโลภ คือ โลภะ

ความโกรธ คือ โทสะ

ความหลง คือ โมหะ

เมื่อตายจากโลกนี้แล้วกุศลที่เราสะสมไว้ก็จะไปสู่
สุคติภูมิ ไปเป็นเทวบุตร เทวดา มีวิมานเป็นทิพย์ ไม่มี
ความแก่ ไม่มีความเจ็บ มีแต่ความสุข

เมื่อหมดบุญก็ลงมาเกิดเป็นมนุษย์ในตระกูลที่ดี

มีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ฐานะดี รูปร่างดี
หน้าตาดี ผิวพรรณดี จิตใจดี สุขภาพแข็งแรง ทำให้เรา
เห็นอานิสงส์ของความดีที่เราทำ

“อานิสงส์จากการคิดถุญครรลองคลองธรรมเรา
จะไปสู่สุคติภูมิ”

พระอ.ป๋วย

กามคุณ ๕

พระยโง

ขณะที่คนเราเข้าไปยึดถือ ฟังพอใจ เราดีนรรน เหมือนคนบ้า
ขาดสติ ขาดความยั้งคิด เราหลง เรายึด เราถือ เหมือนคนโง่
คนบ้า

เราเป็นคนบ้าใหม่

เราบ้าไปตามอารมณ์ เราบ้าไปตามความอยาก เราบ้า
ในความรู้สึกของเรา ทำให้เรามีแต่ความทุกข์ มีแต่ความดีนรรน
เราจะออกจากทุกข์ ออกจากอารมณ์ ออกจากความรู้สึกได้
อย่างไร

บางคนขาดสติ ทำตามอารมณ์ของตัวเอง บางคนมีสติอยู่
บ้างก็พยายามบังคับ ทำให้เรามีความอึดอัด ดีนรรน จะเห็นแต่

ความรู้สึก อารมณ์เหมือนไฟอยู่ในใจ ไฟจะเราร้อน ขาดสติ ทำให้เรามีอารมณ์แรงขึ้น ไฟแห่งโทสะก็มีมากขึ้น จะเห็นความรู้สึกที่อยู่ภายในใจ แต่ถ้าเมื่อไรที่เรามีสติ เราจะเห็นความเป็นจริง

คำว่า บ้า คือตัวเรา ตัวเราเหมือนคนบ้า คลุ้มคลั่ง ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไปตามความรู้สึกของอารมณ์ เมื่อไรที่เรายอมรับความเป็นจริงว่า เราไปหลงในอารมณ์ ไปในความคิด ความอยากของตัวเองทั้งหมด

เราดิ้นรนไปกับความอยาก ของตัวเรา เมื่อไม่ได้สิ่งที่เรา ต้องการ ทำให้หลงเหมือนคนบ้า เมื่อไรที่เราเห็นการกระทำ ของตัวเอง มันเป็นโทษ เราจะหยุด วิธีหยุด คือการเห็น วิธีเห็น คือเตือนตัวเอง ระลึกย้อนสิ่งที่ผ่านมา ว่าดีหรือไม่ดี เมื่อ พิจารณาแล้วจะเห็นความเป็นจริง

ก่อนอื่น เราต้องเห็นสติตัวเราก่อน จึงหยุดพูด หยุดคิด หยุดการกระทำ เมื่อเราพิจารณาตามความเป็นจริง เราไม่เห็น ความคิด เห็นแต่ความรู้สึกภายในใจ เป็นความอยาก เมื่อเรา เห็นความรู้สึก เราเริ่มเข้าใจ มีสติ มองเห็นตัวตนของตัวเอง

เมื่อเราเห็นตัวตนของเรา เราจะเริ่มเข้าใจความเป็นจริง
ในสิ่งที่เราเข้าไปยึด สิ่งที่เราเข้าไป กลุ่มหลงยินดี ทำให้เราทุกข์
เราดิ้นรน เหมือนคนบ้า

สิ่งที่เราเข้าไปยึดว่า เป็นตัวตน ตัวตนของเราอยู่ในกายนี้
เพราะมีรูปคือร่างกาย เรายึดร่างกายเป็นตัวตน เหตุผลสำคัญ
คือ การเกิดของตัวตน คือร่างกายนี้ในรูปที่เราได้เห็น ถ้าไม่มีรูป
หรือร่างกายนี้ เราจะเอาตัวตนที่ไหน เราดิ้นรนเพื่อให้ร่างกายเรา
ได้อาศัยอยู่ คิดว่าร่างกายเป็นตัวตนให้มีความสุข เพียบพร้อม
ด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่

๑. เสื้อผ้า เพื่อปกปิดร่างกายไม่สวย ไม่งาม
๒. อาหาร เราคิดว่าร่างกายเป็นของเรา จึงติดใจในรสชาติ
อาหาร
๓. ที่อยู่อาศัย เราคิดว่าร่างกายเป็นของเรา จึงพยายาม
หาที่อยู่อาศัยใหญ่โต เราจึงมีแต่ทุกข์
๔. ยารักษาโรค เมื่อร่างกายเจ็บป่วย เราก็พยายามทำให้
ดีขึ้น เพราะคิดว่าร่างกายเป็นของเรา

สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง คือร่างกาย ถ้าเราไม่เห็นตัวตน
ของเรา ตัวตนของเราอยู่ภายในใจ เมื่อไรที่เราเห็นว่าร่างกาย
ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราจะเริ่มคลายจากความหลงได้ทีละน้อย

เราจะคลายออกจากสิ่งที่เรายึดได้อย่างไร

ร่างกายนี้เป็นรังของทุกข์ เพราะร่างกายเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรายึดร่างกายมาเป็นตัวตนของเรา พยายามแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อให้ร่างกายมีความสุข เราจึงทุกข์ ร่างกายเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ซึ่งเราต้องชำระล้างทุกวัน เป็นสิ่งไม่น่ายินดี เราเหมือนคนบ้า เพราะเราได้อาศัยร่างกายกระทำ จากการที่เราได้เห็น เราคิด เราได้รับความรู้สึก เพราะเรายึดร่างกายว่าเป็นตัวตน ผ่านอายตนะทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ความรู้สึก) เมื่อสิ่งใดมาตกกระทบเรารับไว้ จึงเกิดเป็นอารมณ์ขึ้น เพราะเราไม่เข้าใจจึงหลงอยู่ในร่างกายนี้

เมื่อไรก็ตามที่เราเห็นความเป็นจริง เราจะมีสติเริ่มสงบระงับ และอยู่กับตัวเองได้

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้บอกทางให้เราคลายจากความหลง สิ่งที่เรายึดคือ กามคุณ ๕ ในรูป คือร่างกาย ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในโผฏฐัพพะที่สุด ภายในใจคือ อารมณ์ของเรา เพราะเรายึดร่างกายเป็นอันดับแรก เมื่อไรที่เราเข้าใจ เราจะคลายจากความหลงยึดถือเราจะทำหน้าที่ดูแลร่างกายโดยไม่ดิ้นรน

เราจะใช้ร่างกายเป็นประโยชน์ได้อย่างไร

เมื่อเราเห็นคุณของร่างกาย ทำให้เราได้เรียนรู้ ทำให้เรา
ได้เห็นความเป็นจริง ทำให้เราคลายจากความหลง ความยึดมั่น
ถือมั่น แต่กามคุณ ๕ ทำให้เราลุ่มหลง กามคุณ ทำให้เรามีความ
ยินดี พึงพอใจ ทำให้เราเกิดกิเลส คือการปรุง คุณ คือการให้
ทำให้เรามีความสุข ในทางกามคุณ เราจึงไม่เห็นโทษ

เราต้องเห็นความเป็นจริงว่า กามคุณ ๕ ทำให้เราดิ้นรน
เราจึงต้องออกจากกามคุณ วิธีที่พระพุทธองค์ ทรงบอกหนทาง
ไว้พิจารณา คือ การให้ มีการชำระ การรักษาและถึงที่สุด คือ
การถือบวช รักษาพรหมจรรย์

เราต้องเห็นที่เกิดของตัวตน เห็นโทษของกามคุณให้ได้
ถ้าเรายังยินดีในกาย พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เราจะ
ไม่ได้ดวงตาเห็นธรรม ไม่สามารถละสัkkายทิฏฐิ คือความเห็น
ผิดที่เรายึดถือร่างกายเป็นตัวตน ของเรานั้นเอง

ถ้าเรายังยึดถือในทิฏฐิอยู่ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ก็
จะเกิดขึ้นแก่ตัวเรา เพราะเรายังมีแต่ความคิด อารมณ์ ความพอใจ
ในความรู้สึกทั้งหลาย ยังไม่มีศีลเป็นเครื่องชำระ กาย วาจา ใจ
ดวงตาเห็นธรรมก็จะไม่เกิดขึ้นเพราะ

๑. สักกายทิฐิ : ความสะดวกเห็นผิด เรายังเห็นผิดอยู่ เพราะเรายังยึดตัวตน เมื่อกายเราทุกข์ เราดิ้นรน เมื่อเราจะได้จะทำให้เราเกิดปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ความสะดวก คือเห็นว่ากายไม่ใช่ตัวตนของเรา เราเป็นเพียงผู้อาศัย การละต้องละที่กาย วาจา และใจ

๒. วิจิกิจ्ञา : ความสะดวกเลื่อมแคลงลังเลสงสัย ความลังเลสงสัย จะไม่เกิดขึ้น เพราะเราสามารถอยู่ภายในใจโดยไม่ดิ้นรนไปกับกายใจ

๓. สีลพพตปรามาส : ละครลอบคลำศีล เรายังลอบคลำศีล ศีลยังไม่เป็นปกติ เพราะเรายังไม่เอาศีลเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจเราต้องมีศีลเป็นเครื่องรักษา เป็นเครื่องยำเตือนไม่ให้กระทำผิด ทางกาย วาจา ใจ

หากเรายังไม่เห็นตัวตนของเรา ที่เราเข้าไปยึดมั่น ถือนั่น ในกามคุณ ๕ ความพึงพอใจเป็นต้นหา คือความอยาก ความอยากเกิดขึ้นที่เรา เกิดขึ้นที่ใจ ใจเราจึงดิ้นรน ยินดี เราไม่เห็นความเป็นจริง ไม่เห็นโทษของกามคุณ เราจะออกจากทุกข์ไม่ได้ ข้อสำคัญเราต้องเห็นตัวตนของเราที่เข้าไปยึด เข้าไปอาศัย นั่นแหละคือตัวตน เรียกว่า กามคุณ



กามคุณ ๕

เมื่อเรามีความสุข เราก็เริ่มหลงในความสุข รูปว่าง ทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง เงินทอง อยากให้มีความสุข เมื่อมีความสุขแล้ว ก็อยากให้อะไรๆ ขึ้นไป

กามคุณ ทำให้เราลุ่มหลง ไม่ได้พิจารณา เพราะคิดว่าทุกวันนี้คือความสุข แต่กามคุณมีอยู่ตามปกติตามบุญกุศล ทำให้เราเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึด เพราะมันมีอยู่ พอไม่มีเราก็เศร้าโศก เสียใจอยากให้มี เราก็ทำสิ่งที่ผิด พอมีแล้วก็อยากให้มีอีก ดิ้นรนอยากให้มียิ่งๆ ขึ้นไป นี่คือการหลงในกามคุณ

รูป คือร่างกาย รส คืออาหารที่เรากินทุกวัน กลิ่น คือสิ่งที่เราสูดดมทุกวัน เสียง คือสิ่งที่ตกกระทบเราได้ยินทุกวัน

โผฏฐัพพะ คือ การสัมผัสถูกต้อง นุ่ม ร้อน อ่อน แข็ง

ธรรมารมณ์ คือ ความรู้สึก ชอบ-ไม่ชอบ ความพึงพอใจ คือตัวเรา

“กามคุณไม่ได้ทำอะไรแก่เรา แต่เราเป็นผู้ลุ่มหลงในกามคุณ”

พุทธะ อ.ป๋วย

อริยสัจ ๔ ความเป็นจริง

พระยโง

พระพุทธเจ้าทรงเทศน์สอน ให้เห็นความเป็นจริง เราจะต้องเรียนรู้ เข้าใจ ความเป็นจริง คือตัวเรา สิ่งที่เราเห็นตามความเป็นจริง คือ ร่างกาย เราไม่เห็นชอบ เราไม่ได้คิดชอบ เพราะความคิดไม่ชอบจึงทำให้เราไม่พอใจ ในความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะเราคิดว่าทำไมต้องแก่ ต้องเจ็บ เมื่อใกล้ตายก็ไม่อยากตาย ความเป็นจริงสิ่งที่เราเห็นชอบคือ

๑. ทุกข์ ควรกำหนดรู้ ทุกข์คือสภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ เราต้องเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ คือนิสัยของตัวเรา

เมื่อเรามีสติ รู้สึกถึงลมผ่านกาย รู้ใจ เราจะเห็นสภาวะความเป็นจริง สิ่งที่เราเห็นทุกวัน เห็นความคิดของตัวเอง เราไม่เคยคิดว่า สิ่งเหล่านี้เราคิดชอบ เห็นชอบ หรือไม่

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็นความเป็นจริงว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ดังนั้นเราต้องรู้ทุกข์ รู้สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราเข้าไปยึดถือสิ่งใด ตรงนั้นคือทุกข์ เราถึงจะเห็นว่าเราดิ้นรน จากความรู้สึกทั้งหลาย อารมณ์ที่เราเข้าไปยึดถือ เราจึงควร กำหนดรู้ว่า ทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน ทุกข์เกิดขึ้นที่เรา เพราะเราเป็นคนยึดถือ เมื่อเรายึดถือสิ่งใด สิ่งนั้นทำให้เราเป็นทุกข์

พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์ตั้งอยู่ไม่ได้ เราควรมองเห็น ความเป็นจริงในสิ่งที่เรายึดว่า เป็นสภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้ เช่น ยึดร่างกาย ร่างกายตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะร่างกายมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เมื่อยึดแล้วมีความพลัดพราก เราก็มีแต่ ความอาลัยอาวรณ์ รำพึงรำพัน เป็นทุกข์ทางใจ เพราะเราเข้าไปยึด

เราควรพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงให้ได้ ว่าสิ่งทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดถือ ล้วนมีความเปลี่ยนแปลง คือ สภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ทรัพย์สมบัติที่เราเข้าไปยึดถือ ก็ตั้งอยู่ไม่ได้

เราทุกข์ เพราะเราดิ้นรน ทุกข์เพราะเราไปแสวงหา แสวงหาสิ่งทั้งหลายเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ตัวเราเราเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ความสุขทางกายและทางใจ ทำให้ทุกข์ เพราะความสุขก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเรา

ความเป็นจริง คือสิ่งที่เราเข้าไปยึด ถ้าเรายึดร่างกายเราก็ทุกข์ไปกับร่างกาย ส่วนทุกข์ทางใจคือความรู้สึกรู้สึกทั้งหลาย ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าเราเข้าไปหลงยึด จะทำให้เรามีแต่ความทุกข์

เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร เราควรกำหนดรู้ทุกข์ อารมณ์ทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ของตัวเรา เรายึดทุกอย่างเป็นตัวเรา เมื่อเรานึก เราคิด เราจะเห็นความรู้สึกรู้สึกของเราว่ามีความสุข ความสบายใจ บางครั้งมีความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจอึดอัด ดิ้นรน เป็นทุกข์ เพราะเราเป็นผู้นึกคิด แต่สิ่งที่เรานึก คิด ไม่ได้คิดกับเรา เราก็เป็นคนทุกข์ เราจะเห็นว่าความรู้สึกรู้สึกอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตัวเราเป็นผู้ดิ้นรนแสวงหา อยากให้เป็นตามที่เรต้องการ ประเพณีของทุกข์ สุข มีดังนี้

ทุกข์มี ๒ ส่วน คือ ๑. ทุกข์กาย ๒. ทุกข์ใจ

สุขมี ๒ ส่วน คือ ๑. สุขกาย ๒. สุขใจ

๒. สมุทัย ควรละ ละอะไร ละสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

วิธีการละ อันดับแรกเราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ
ละสิ่งที่เรายึดถือ ละสิ่งที่เราพึงพอใจ ต้องเห็นโทษของสิ่งที่
เราเข้าไปยึดถือ เพราะเราเห็นแล้วว่าเป็นทุกข์

พระพุทธองค์ทรงบอกทางละ คือ กลับมาหาความรู้สึก
อยู่กับตัวเอง เมื่อเราเห็นว่าเรายึดกายเป็นทุกข์ ยึดใจเป็นทุกข์
แล้วเราจะอยู่กับอะไร เพราะเรายังไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยว

เราเอาอะไรมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ถ้าเราละแล้ว ไปไหน
ทำอะไร

ในลำดับแรกเราต้องเห็นตัวเราก่อนว่าตัวเราอยู่ที่ไหน
ภายในกายใจ เมื่อเราเห็นว่าเราคิดอะไร ทำอะไร เราจะมี
ความรู้สึกว่าตัวเราอยู่ภายในใจ เราต้องเห็นความรู้สึกของเรา
ภายในใจ

วิธีละ คือเราต้องเตือนตัวเราเอง สติ คือตัวเรา เมื่อเรา
มีสติ เราจะตั้งมั่นอยู่กับตัวเองได้แล้วเราจะระลึกว่าเราทำ

อะไร ยึดอะไร เราจะมีความรู้สึกเรียกว่า ความคิด จะกลับมา
อยู่ที่ใจเราจะเห็นที่เกิด ความรู้สึกชัดเจนมากขึ้น ความคิดมี
การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่เราไม่เอาความคิดมาปรุงต่อ

เราต้องหาเครื่องอยู่ใหม่ แสวงหาเครื่องยึดเหนี่ยว
ย่ำเตือน แล้วกลับมาระลึก กลับมารู้สึกกับตัวเองภายในใจ
ให้มีสติระลึกได้ว่า มีลมผ่านกาย รู้ใจ เมื่อเราอยู่กับตัวเอง
ได้นิ่งๆ มีเครื่องระลึกเราจะเห็นที่เกิดของทุกข์ เราจะละได้
เกิดที่ไหนละไว้ที่เดิม วิธีการคืน เราต้องมีเครื่องระลึก เกิดที่
กายละไว้ที่กาย เกิดที่ใจละไว้ที่ใจ

๓. นิโรธ ควรทำให้แจ้ง การดับทุกข์ คือดับความอยาก
ของตัวเอง เราวิ่งไล่ตามความอยากเราสามารถดับทุกข์ได้
เพราะเราเห็นที่เกิดของทุกข์ แล้วเราดับต้นเหตุ คือความอยาก
เป็นทางพ้นทุกข์ เราจะดับด้วยวิธีใด ถ้าเราไม่เห็นความอยากที่
เรายึด มรรคคือข้อปฏิบัติ ให้เราถึงซึ่งความพ้นทุกข์

๔. มรรค คือข้อประพฤติ ปฏิบัติ ควรทำให้เกิดขึ้น มีขึ้น
ทำให้เราถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือทางสายกลาง โดยให้ตัวเรา
สามารถอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นชอบ คิดชอบ จากสิ่งที่
เราเข้าไป ลุ่มหลง ยินดี พึงพอใจ ในอริยสัจความเป็นจริงเมื่อ

พิจารณาแล้ว จะทำให้เราได้ดวงตาเห็นธรรม เกิดปัญญา เพราะ
เราเห็นนิสสัย ความอยาก การดิ้นรนของตัวเรา เมื่อเรายอมรับได้

เมื่อเราเห็นชอบ คิดชอบ ตามความเป็นจริง ในคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ให้เห็นคือทุกข์ ควรกำหนดรู้
สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง แจ้งที่ความอยากของตัวเรา
เมื่อเราแจ้งแล้วเราจะเข้าใจ มรรคคือข้อประพฤติปฏิบัติ ทาง
สายกลาง เพื่อความพ้นทุกข์



อริยสัจ ๔

ทุกข์ ควรกำหนดรู้ รู้ว่าความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของไม่ชอบ ความคับแค้นใจ อารมณ์ทั้งหลาย สิ่งนี้เป็นทุกข์

สมุทัย ควรละสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ต้นเหตุคือความอยาก เรามีความอยาก เรามีความยินดี เรามีความพอใจ เราเลยไม่เห็นทุกข์ เพราะเรายินดีในร่างกายของเราอยากให้อยู่ ไม่อยากแก่ เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นสิ่งที่เรายึด พอเข้าใจเราก็จะไม่มี ความอยาก เพราะเห็นว่าเป็นทุกข์

นิโรธ การดับทุกข์ควรทำให้แจ้ง คือการปล่อยวาง การสลัดคืน สิ่งที่เราเคยยึดถือ เอาไปไว้ที่เดิม เรายึดกายคืนกาย ยึดใจคืนใจ ความอยากก็หายไป เรามีเครื่องยึดใหม่ คือ ธรรมคำสั่งสอนเป็นเครื่องยึด เรียกว่า ปัญญา คือความรู้ ได้ดวงตาเห็นธรรมสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงมีการดับไปเป็นธรรมดา เป็นพระโสดาบัน สมัยพระพุทธกาล ทำให้เราสงบและร่มเย็น หยุดการดิ้นรน อยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข

มรรค ข้อประพฤติปฏิบัติ ควรทำให้มีขึ้นหรือเกิดขึ้น คือทางสายกลาง ถึงความพ้นทุกข์ เมื่อพิจารณาแล้วว่า คือทางที่พระองค์ทรงบอกไว้ เราเริ่มเข้าใจ เราถึงหยุดได้ แล้วเราก็ปล่อยวาง ว่านี่คือทางพ้นทุกข์

“ผู้ปฏิบัติควรมีวิธีการเดินให้ถูกทาง ตามมรรคมืองค์ ๘”

พุทธะ อ.ป๋อ

สภาวะทุกข์

พระยโง

เราต้องหาตัวเราให้ได้ เมื่อมีลมถอยออกมา เราจะเริ่มเห็นว่า
ลม ภายใจ ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายมีอยู่ ลมหายใจมีอยู่ ใจเรามีอยู่
เราจะระลึกได้ เมื่อเราหาตัวเราพบ เราจะไม่ได้ยิน เป็นหนทาง
แห่งความพ้นทุกข์

เราจะออกจากทุกข์กันได้อย่างไร อารมณ์ ๒ ส่วนที่เรา
ไม่เข้าใจคือ สุข ทุกข์ อะไรคือสุข อะไรคือทุกข์

ในอริยสัจ ๔ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นว่า ทุกข์
ควรกำหนดรู้ คือรู้ที่เกิดของทุกข์ เราไปเอาอะไรมาเป็น
ความทุกข์ เราเอาอะไรมาเป็นความสุข พระพุทธองค์ทรงสอน
ให้เราคิด เพื่อให้เกิดปัญญา ในขณะที่เราเห็นตัวเรามีความสุข

ตอนที่เราเห็นตัวเรามีความทุกข์ เมื่อเราเห็นเหตุ คือสิ่งที่เราเป็นทุกข์ ความสุขเกิดที่ไหน ความสุขและความทุกข์ เป็นเพียงอารมณ์เพราะเราเป็นคนไปยึดถือ แต่สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์ไปกับเราด้วย ในขณะที่เรามีความรู้สึก คืออารมณ์ของเรา ความสุข ทุกข์

ในขณะที่เราเห็นสุข ทุกข์ เราไม่เห็นตัวตนของเรา เห็นแต่ความรู้สึกของเรา คือ ความสุข เห็นตัวตนของเราคือความทุกข์ การดิ้นรน

หลักปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์ เราต้องกลับมาหาตัวเรา ให้พบ สิ่งหนึ่งที่ไม่เข้าใจ คือ เรายังไม่เข้าใจว่า เราต้องการอะไร มีความปรารถนาอะไร เมื่อเริ่มเห็นสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์ ความชอบ ความไม่ชอบ ความยินดี ความไม่ยินดี ในอารมณ์แบบนี้คือ ความอยาก ตัณหาคือความอยาก เพราะมีแต่ความอยาก เรารู้แต่ว่า ความชอบ ความพอใจ ความยินดี พอมีความอยาก เรามีความชอบ มีกิเลส คือ การปรุงแต่ง ทำให้ชอบ หลงไปกับสิ่งที่เราเข้าไปยึด พอเข้าไปยึดมาเป็นตัวตนจากการที่เราหลงจากความชอบ พอมีความชอบมากขึ้น ทำให้มีความรู้สึกยินดี ยินดีในสิ่งที่เรายึดมากขึ้น

เมื่อเรามีความสุข ย่อมมีความพอใจ เมื่อยึดมากขึ้น จะไม่เห็นตัวตนสิ่งที่เรายึดถือ แต่กลายเป็นตัวตนของเราเอง เพราะทุกอย่างมาเป็นตัวตนของเราหมด เพราะเราเป็นคนเข้าไปยึดถือ

จากความชอบ แล้วก็ยินดี เราจะพอใจ ในความรู้สึก อารมณ์ของเรา เป็นการปรุงแต่ง เราไปเอาอะไรมาเป็นความชอบ ไปเอาอะไรมายินดี ไปเอาอะไรมาเป็นความพอใจ เมื่อเราได้รับสิ่งที่มาตกกระทบความรู้สึก สิ่งที่เราไม่ชอบจนเกิดความรู้สึกไม่ยินดี แล้วก็ไม่พอใจ เป็นความรู้สึกที่เราปรุง เพราะเราไปยึดเอาสิ่งนั้นมาเป็นตัวตนของเรา ซึ่งเป็นเหตุและผล

ความรู้สึกที่เรามีแต่ความอยาก เราจึงมองไม่เห็นความเป็นจริง ว่าตัวเรามีแต่ความอยาก เราไปยึดถือแต่สิ่งเหล่านี้ เมื่อยึดถือเราจะเกิดความรู้สึกสุข กับ ทุกข์ มีความทุกข์เกิด ความไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ยินดี

ความสุข ทุกข์ อารมณ์ ๒ ส่วนนี้เป็นตัวเราแท้ๆ ที่เราเข้าไปด้นรน ความชอบ ความพอใจ ความยินดีทั้งหลาย เป็นตัณหา คือ ความอยากเพราะเราไปยึดเอากายใจมาเป็นตัวตนของเรา มีความอยากเราจึงด้นรน เรามีความอยากเราจึงแสวงหา เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราด้นรน แสวงหา

เราไม่เห็นว่าเป็นความสุข เราทุกข์ เคยชินกับความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ไม่ยินดี

พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ เมื่อเรากำหนดรู้ ทุกข์ เป็นสภาวะที่เราเข้าไปยึดไปถือเอามาเป็นตัวตน ดังนั้นเรา ต้องเห็นตัวตนของเราก่อนจากความรู้สึกที่เราเข้าไปยึด ความ ยอยากเริ่มต้นจากความทุกข์ พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เรา เห็นในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราต้องเห็นความเป็นจริง เมื่อเรา กลับมาดูตัวเรา เราจะเห็นนิสสัยตัวเราว่าเราเข้าไปยึดถือ ยินดี พอใจ กับสิ่งใด ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจึงดิ้นรนกับสิ่งเหล่านี้ เราต้องเห็นสภาวะความเป็นจริง ของความทุกข์ คือสภาวะ ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ ความสุขตั้งอยู่ไม่ได้ ความทุกข์ตั้งอยู่ ไม่ได้

ทุกข์ คือ สภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ ในสภาวะ รู้ความเป็นจริงของการตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ เราต้องเห็น สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

เพราะเราไม่เห็นความจริง เราจึงเกิดความชอบ ความพอใจ แล้วก็ยินดี เป็นนิสสัยที่เราทำมาซ้ำๆ จึงทำให้ไม่เห็นสิ่งที่เรา เข้าไปยึดถือ

ถ้าเราปฏิบัติในทางสายกลาง เพื่อความพ้นทุกข์ เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เห็นสิ่งที่เราเข้าไปยินดี พึงพอใจ เราเข้าไปยินดี พึงพอใจ สิ่งนั้นมีอยู่ เพราะเราเข้าไปยินดี เข้าไป พึงพอใจเราเป็นคนไปยึดถือเอง แต่สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ไม่ได้ ยินดี ไม่ได้พึงพอใจกับเรา เราเป็นผู้หลงยินดี พึงพอใจ เกิดความชอบ แล้วยึดถือสิ่งนั้นมาเป็นตัวตน เราก็ก็นิสัย ทุกข์ กับ สิ่งเหล่านั้น

สิ่งทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้คือ สังขาร สังขาร คือความเป็นจริงที่มีอยู่ เมื่อเราไม่เข้าใจสังขาร เราก็ก็นิรันดร์ต่อ ความเป็นจริง สังขารคือความเปลี่ยนแปลงเมื่อเราเห็นความจริง ของความเปลี่ยนแปลง เราจะเข้าใจสังขาร

สังขาร คือความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ล้วนเป็นสังขารมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เช่นร่างกายของเราที่ได้อาศัยอยู่ ล้วนแต่มีความเปลี่ยนแปลง ทุกข์เกิดขึ้นเพราะเรา ไปยึด ยึดร่างกาย ยึดสังขารนี้เป็นตัวตนไม่ยอมให้เปลี่ยนแปลง ตั้งแต่เกิดมาจนมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน เราเปลี่ยนแปลงทุกวัน จนถึงที่สุดของการเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกาย คือตายจาก โลกนี้ไป เมื่อตายแล้วเน่าเปื่อยผุพัง เราก็ก็นิสัยในสภาวะเดิม ของธรรมชาติที่มีอยู่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือธาตุทั้ง ๔

ตัวเราเป็นสังขาร เราเข้าไปที่ความรู้สึก เข้าไปในใจเรา
ตัวเราเป็นสังขาร เพราะมีแต่ความเปลี่ยนแปลง จะมีความ
เปลี่ยนแปลงจากอารมณ์ของเรา เพราะเราปรุงเราจึงมีแต่
ทุกข์ สุข นั่นคือ การปรุงสังขาร เพราะมีแต่อารมณ์ คือความ
เปลี่ยนแปลง เราไม่เห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ
แท้ที่จริงตัวเรา เป็นสิ่งที่ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด แต่เราไม่
เข้าใจเราเลยไปปรุงแต่งต่อสังขารทั้งหมด

สิ่งที่เราเกิดมาแล้วยึดมาเป็นของเรา คือร่างกาย ปัจฉัย ๔
เรายึดทุกอย่างเป็นตัวตนของเราเพราะเริ่มจากสิ่งที่เราหลง
พระพุทธรองค์ทรงเทศน์ อริยสัจ ๔ ในเรื่อง ทุกข์ควรกำหนดรู้
เราควรรู้ทุกข์ของตัวเราว่าอะไรเป็นทุกข์ เช่น ความแก่เป็นทุกข์
ความเจ็บเป็นทุกข์

เมื่อเราเห็นสภาวะร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่มีความสุข
ความตายเป็นทุกข์ จะเห็นว่าร่างกายมีความทุกข์ ความพลัดพราก
มีอารมณ์ คือความรู้สึก เศร้าโศกเสียใจ ความอาลัยอาวรณ์
ความรำพึงรำพัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ เพราะเราเป็นคนไปยึด
เราไม่เห็นสิ่งที่เราเป็นทุกข์ ว่าสิ่งทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดแท้
ที่จริงเป็นเพียงสังขาร เปลี่ยนแปลง แต่เราไปหลงยึดมาเป็น
ตัวตนของเรา ยึดสามีเป็นตัวตน ยึดภรรยาเป็นตัวตน ยึดลูก

เป็นตัวตน ยึดทรัพย์สมบัติเป็นตัวตน จึงทำให้เราเกิดความรู้สึก
เศร้าโศก รำพึงรำพัน เมื่อสิ่งที่รักจากไป ทั้งหมดคืออารมณ์
ของเราทั้งหมด เราไม่รู้ว่ากำลังสร้างทุกข์ ทำทุกข์ให้เกิดขึ้นที่
ตัวเรา เพราะเราเป็นคนไปยึด

พระพุทธองค์ ทรงบอกให้เราพิจารณาความเป็นจริงว่า
ทุกข์ควรกำหนดรู้ เพราะเห็นความเป็นจริง ทุกข์มีอยู่ ทุกข์
คือ สภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ ให้เห็นความเป็นจริงของ
สภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้

สภาวะรู้ความเป็นจริงของการตั้งอยู่ไม่ได้ มีอะไรบ้างใน
โลกนี้ที่ตั้งอยู่ได้ ถ้าเราเห็นความเป็นจริง เราจะเห็นว่า ทุกข์
คือสภาวะความเป็นจริงที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ แล้วเรา
ไปยึดถือ เราเลยกลายเป็นผู้ติดรนกับสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ
เราจึงเกิดทุกข์ ทุกข์กับสิ่งที่เราเข้าไปยึด สิ่งที่เราเข้าไปยึด
เป็นสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ มันมีอยู่ เราไปติดรนกับ
ความรู้สึกที่เรายึดถือ

เมื่อไรที่เรายอมรับสภาวะทุกข์ จะทำให้เราเกิดปัญญา
และควรพิจารณาด้วยปัญญาว่าสิ่งนี้เป็นทุกข์จริงๆ เราควรจำ
ไว้ว่าทุกข์เกิดที่เรา เพราะเราเป็นคนไปยึด

ทุกข์ คือสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ เราไปเอาอะไรมายึด เราจะเห็นสภาวะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ แล้วเราจะเห็นความเป็นจริง เริ่มต้นจากร่างกาย ร่างกายนี้เราตั้งอยู่ไม่ได้ ถ้าเรายึดร่างกายเราเป็นทุกข์ เมื่อเรายึดร่างกายมีความพอใจ เป็นสุข ความสุขเป็นทุกข์ เพราะทุกข์คือสภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเดินทางสายกลางให้เห็นความเป็นจริง คือปัญญา ว่าในสภาวะที่พระพุทธองค์ทรงบอกทางไว้คือ ให้เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือที่มันเป็นทุกข์ ทุกข์ความเป็นจริง คือ สภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ สิ่งนี้มีอยู่ตามความเป็นจริง เป็นสังขาร คือความเปลี่ยนแปลง

ทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ความตาย นั่นคือ ความเป็นจริง เมื่อเราพิจารณา เราจะเกิดปัญญ่ว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็คือ สภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย เป็นทุกข์ของสังขาร

ทุกข์ทางใจ ได้แก่ ความพลัดพราก ความอาลัยอาวรณ์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความรำพึงรำพัน ความคับแค้นใจ เป็นความรู้สึก มันเป็นทุกข์ เป็นสภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ แต่เราเข้าไปยินดี พึงพอใจ ในความรู้สึกสิ่งที่เป็นสังขาร เรียกว่าความเปลี่ยนแปลง

ทั้ง ๒ ส่วนเกิดที่กายกับใจ ถ้าเราปฏิบัติในทางสายกลาง เราต้องเห็นที่เกิดของทุกข์ กายกับใจ ๒ ส่วนนี้สำคัญ เพราะ เป็นที่เกิดของรูปและนาม เป็นสภาวะของอารมณ์จากการรับรู้ ร่างกายลงสู่ใจ ใจเป็นความรู้สึกแต่เราไปอยู่ในใจเห็นความรู้สึก ที่เกิดขึ้น เราจึงมีอารมณ์ แล้วเรารู้สึกสุข ทุกข์ ไปกับความรู้สึก เหล่านี้

หลักอริยสัจ ๔ เปื้องต้น สอนให้เราถึงความพ้นทุกข์ เป็นวิถีของพระพุทธองค์ให้เราคลายจากความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ตัวเราจึงมีปัญญา เมื่อเราเห็นชอบ คิดชอบ เราจะปฏิบัติตาม เดินตามรอยพระศาสดา คือมรรคมรรค ๘ ขอให้เรามีความปรารถนา มีความตั้งมั่น ก็จะได้เห็นประโยชน์เห็นคุณค่าในพระพุทธศาสนา เราจะได้รับประโยชน์ได้รับความสุข ในหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



สภาวะทุกข์

ทุกข์ คือสภาวะความเป็นจริงที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ เมื่อเราไปยึดเราก็เป็นผู้ดิ้นรนกับสิ่งที่เราไปยึดถือ สิ่งที่ยึดถือนั้นเป็นสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ มีอยู่นั่นเอง เราจะได้ดวงตาเห็นธรรม ถ้าเราไม่เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์

ทุกข์ ควรกำหนดรู้ มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายเกิดที่ร่างกาย คือความเป็นจริงของสังขารเบื้องต้นที่เราไปหลงยึดมีความพลัดพราก ความอาลัยอาวรณ์ ความรำพึงรำพัน ความคับแค้นใจ คือความรู้สึกอึดอัด ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นความรู้สึกเกิดที่ใจ สิ่งเหล่านี้เราต้องกำหนดรู้ว่าเกิดที่ไหน ถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็ยังไม่เดินเข้าไปในทางแห่งความพ้นทุกข์ ตามมรรคมงคล ๘ หรือทางสายกลาง สำคัญที่สุดเราต้องกำหนดรู้ทุกข์ของเราเอง

ถ้ายอมรับเมื่อไร เราจะมีปัญญาเห็นชอบ ถ้าเราไม่ยอมรับ เราก็ไม่มีปัญญาเห็นชอบ คิดชอบ การปฏิบัติของเราจะไม่ปฏิบัติชอบ เพราะไม่เห็นความจริงสิ่งที่เป็นทุกข์

พุทธ ๖.๕

หาตัวเราให้พบ

พระยโง

สติ จะเป็นเครื่องย้าเตือนตัวเราว่าไปไหนแล้วไม่รู้ ถ้าเรามีสติ เราจะหยุดคิด หยุดพูด แต่ถ้าเราขาดสติ เราจะคิดพูด ทำ โดยไม่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

ถ้าเราสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะมีสติจากข้างใน รู้ว่ากำลังทำอะไร เราจะคิดในเรื่องที่ทำเมื่อเราคิดได้ จะกลายเป็นสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ

เมื่อเราเห็น เราจะส่งสิ่งที่เห็นไปตามรูป คือ กาย พอได้ยินเสียง เราก็รับเสียงที่ตกกระทบ สิ่งเหล่านี้ไปตามความรู้สึก แต่เราไม่เห็นตัวเรา เรากำลังวิ่งไล่ตามอะไร เช่น อาหารเรา รับรู้ทางลิ้น เมื่อเรารู้สึกถึงรส เราก็จะบอกได้ว่า ชอบ ไม่ชอบ

ร่างกายสัมผัสได้ที่ผิว ความรู้สึกอยู่ข้างใน รับรู้ ลงสู่ใจ เกิดความรู้สึก ใครเป็นคนเกิดความรู้สึก เพราะเราไม่เห็นตัวเรา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราคิดว่า ตัวเราทำอะไร บอกจากสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราไขว่หา เป็นปัจจุบันหรือไม่ เมื่อเราเห็นได้ คิดได้ กระทำได้ เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราจะเริ่มเห็นนิสัยเราที่ละน้อย นิสัยจะบ่งบอกถึงสิ่งที่เราได้กระทำ คือความเป็นจริง

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้เราจะเห็นตัวเรามากขึ้น เมื่อเห็นตัวเอง จะทำให้เกิดปัญญา ว่าเราไปยึดอะไรมา สิ่งที่เรายึดมันมีอยู่แล้ว

ในขณะที่เราอยู่กับตัวเองได้ รู้ความจริงผ่านกาย รู้ใจ เราจะเห็นว่ามืออะไรอยู่ คือ ความคิดมี แต่เราไม่ได้คิด ร่างกายมีอยู่ เจ็บปวดมีอยู่ แต่เราไม่ได้ดิ้นรน เราต้องเห็นหลักแบบนี้ก่อน ต้องเห็นความรู้สึกสิ่งที่เราเข้าไปยึด ต้องเห็นเข้าไปในใจ เพราะเป็นเครื่องที่ทำให้เราค่อยๆ เห็น

เริ่มแรกของวิถี เพื่อความพ้นทุกข์ เราจะต้องระลึกได้ก่อน วิถีแห่งพุทธะสอนให้เราค่อยๆ คิด เห็นขบวนการที่เรากำลังคิด เรากำลังทำ คนคิด คนทำ จะรู้สึกอยู่ข้างใน เราไปเอาอะไรมาคิด เราต้องฝึกคิดให้เกิดปัญญา

เราเห็น เราคิด เราทำ เราพูด เราจะเริ่มจากความรู้สึกของเรา จะเริ่มมีสติเมื่อเห็นจากการกระทำ เราต้องมองเห็นตัวเราก่อน เราจึงเห็นความจริงว่าเราดำเนินตามความอยาก ความอยากเกิดจากสิ่งที่เราได้เห็น คิด และกระทำ พอเราคิด หมายถึงกำลังปรุง พอเรากระทำก็กลายเป็นกิเลส

เมื่อเรามีความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็กลายเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง โลภ โกรธ หลง คือเรา โลภเพราะอยากยิ่งขึ้น โกรธเพราะไม่พอใจ มีความหลงเพราะเราเข้าไปยึด เราควรมาดูตัวเอง

เริ่มต้นจากการที่เราเห็น เราพูด แล้วเรากระทำ พอเราเข้าไปอยู่เราจะเห็นว่า อะไรที่ทำให้เราคิด เราพูด เราทำ ใครเป็นคนคิด คนพูด คนกระทำ แต่ไม่มีอารมณ์ อารมณ์จะเป็นปกติ ยอมรับการโกรธ เรารู้แล้วก็หายไป ได้ยิน แต่ไม่ได้เอากิเลส มาปรุงต่อ

ในทางปฏิบัติเราควรเห็นตัวเรา จากการคิด พูด กระทำ พอเรารู้ว่ากำลังพูด คิด กระทำอะไร เราเริ่มมีสติ เรามีสติจากสัญญาเราจะรู้ตัวแบบลอยๆ อยู่ภายในกาย เราเริ่มมีปัญญา เมื่อเราเห็น เราจะหยุดคิด พิจารณาว่าสิ่งที่กำลังคิดถูก

หรือผิด เราจะเห็นได้ก่อนกระทำ เราเริ่มมีปัญญา เมื่อเห็นมากขึ้น เราจะเกิดความรู้สึกที่เรียกว่า หิริ

หิริ คือความละอาย โอตตัปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาป บาป คือสิ่งที่เราทำ ตัวเราจะเกิดความละอายตัวเองในสิ่งที่เรากระทำ

ถ้าเราปฏิบัติได้มากขึ้น เราจะมีศีลเป็นเครื่องชำระ เราเกิดความละอายในสิ่งที่เราทำ จึงจะถือได้ว่าเราเดินเข้าไปในทาง ซึ่งจะทำให้เราสำรวมมากขึ้น เมื่อเอาศีลมาชำระ เราจะสำรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจ จากการที่เราเห็น เราคิด แล้วก็พูด

เมื่อเราเห็นการกระทำว่าถูกหรือผิด ถ้ากระทำถูกเราจะไม่รู้สึกดีนรรน ตัวเราอยู่กับความเบาสบาย อารมณ์ทั้งหลายไม่ดีนรรน ตัวเราจะเริ่มร่มเย็น เพราะอยู่กับปัจจุบันได้ ถ้าฝึกถูกทาง สติจะอยู่กับตัวเรา เพราะเรารู้ว่าเราคิด เราพูด เราทำอะไร

เราสามารถเดินได้ถูกทางตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เราสามารถขัดเกลากิเลส เดินเข้าไปในทาง ทำให้เราพ้นทุกข์ได้เบื้องต้น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหาตัวเองให้พบ เพราะเรายึดกายเป็นตัวตนของเรา เราจึงหาตัวตนเราไม่พบ พระองค์ทรงชี้

ทางให้เราเห็นว่า สิ่งสำคัญที่เราเข้าไปลุ่มหลง คือตัวตน เมื่อเรา
ยึดสิ่งใด สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ของมัน ในกามคุณ ๕ มีอยู่แล้วในรูป
คือร่างกาย ในเสียง ในรส ในกลิ่น ในโผฏฐัพพะ มันเวียนวนว่าย
ในธรรมารมณ์ คือความรู้สึกเมื่อเราเกิดความรู้สึกจากการรับรู้
คือ รูป ร่างกาย การรับรู้กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ จากการรับรู้ลง
สู่ใจ เกิดความไม่พอใจ เกิดความไม่ยินดี ตัวเราเกิดแล้ว เราจะ
เริ่มเห็นการกระทำออกทางกาย วาจา และทางใจ

เมื่อเราเข้าใจเราจะเริ่มหาที่อยู่ใหม่ หรือสิ่งใหม่เป็นเครื่อง
ชำระ เพื่อจะทำให้ตัวเราดีขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิต
เรตกต่ำ เพราะเราไม่เห็นความจริงในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง
พระองค์ทรง ตีโทษของกามคุณ ๕ ว่าเป็นของต่ำทราม เป็น
ของไม่ดี ถ้าเราเข้าไปลุ่มหลง คือ ความชอบ ความพอใจ
ความยินดี ความไม่ชอบ ความไม่ยินดี เรียกว่ากิเลส คือการปรุง
การลุ่มหลง เราจะแสดงออกทาง กาย วาจา และใจ

เราสามารถออกจากกามคุณ ๕ ได้ด้วยการถือบวช
เนกขัมมะ รักษาพรหมจรรย์ อานิสงส์ของการถือบวชเรา
สามารถออกจากกามคุณ ทำให้เกิดความสงบ ร่มเย็น

พระพุทธองค์ทรงเทศน์ เรื่องอนุบุพพิกขา ดังนี้

๑. การให้ เมื่อเราเป็นผู้ให้ เราจะมีแต่ความสุข
๒. การชำระ การชำระกาย วาจา ใจ โดยมีศีลเป็นเครื่องชำระ ทำให้เรามีความเป็นปกติ ความเป็นปกติของการชำระ คือ

๑. การไม่กล่าวร้าย (วาจา)
๒. การไม่เพ่งโทษ (ใจ)
๓. การไม่เบียดเบียน (กาย)

โดยมี ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามแต่สถานะของแต่ละบุคคลเป็นเครื่องชำระ ผลานิสงส์ในข้อนี้ทำให้เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้วจะได้เกิดในกามาพจรภพ

๓. คุณของการชำระ อานิสงส์ของการชำระ ทำให้เราไปสู่สุคติภูมิ เป็นภูมิของเทวดา เทวบุตร อยู่บนสรวงสวรรค์มีวิมาน

๔. พระองค์ทรงติโทษของกามคุณ ๕ ว่าเป็นของต่ำทราม ทำให้เราสุข ทุกข์ ขึ้นๆลงๆ ทำ สิ่งไม่ดีตลอดทั้ง กาย วาจา ใจ ติสิ่งที่เราเข้าไปหลง ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย ติโทษในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง

๕. การถือบวช การรักษาพรหมจรรย์ เพื่อเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอน เพื่อให้เราเห็นความเป็นจริง ถ้าเราไม่คิดตาม เราจะไม่เกิดปัญญา พระองค์ทรงเทศน์ในเรื่อง อริยสัจ ๔ คือหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ธรรมจะยังไม่เกิดกับเราเพราะ

๑. เราเห็นแต่เราไม่รู้จัก

๒. เราไม่ได้คิด

ดังนั้นเราจึงยังไม่ได้เห็นชอบ คิดชอบ ยังไม่ได้ปฏิบัติในทางสายกลาง เมื่อเราเห็นชอบ คิดชอบ เราจึงกระทำ จะทำให้เราเป็นผู้มีปัญญา และเดินทางเข้าสู่ทางสายกลาง

อนุบุพพิกถา สอนให้เราเห็นความเป็นจริง ของการให้การชำระ การเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา

เห็นตัวตนของเราสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เราจะออกจากความ
ลุ่มหลงได้ คือ การถือบวช เป็นความสงบ ความสุขอันแท้จริง

เมื่อชำระแล้วเราจะเห็นอนิสงส์ของการให้ การชำระ ได้
เกิดในกามาพจรภพ มีความสุขที่ขึ้นๆ ลงๆ ทำให้เราเห็นโทษ
ของสิ่งที่เราเข้าไปยึด แล้วเห็นวิธีที่จะออกจากสิ่งที่ยึด คือให้
เราเห็นตัวเรานั้นเอง

เมื่อเราเข้าใจ เราจะค่อยคลายออกจากสิ่งที่เรายึด เราถือ
เราตั้งมั่น เพื่อไปให้ถึงความปรารถนา ถ้าไม่มีความปรารถนา
เราควรยึดแล้วถือ แล้วก็ตั้งมั่น ในทางที่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า
ทางสายกลาง ซึ่งเป็นทางเพื่อความพ้นทุกข์



หาตัวตนเราให้พบ

เมื่อมีตัวตน แล้วตัวตนเราอยู่ไหน

ตัวตนของเราอยู่ในกายนี้ เพราะมันมีรูป คือร่างกาย เรายึดร่างกายเป็นตัวตนของเรานี้แหละเป็นที่เกิด เมื่อมีตัวตนอะไรๆ ก็เป็นตัวตนหมด ไม่ว่าอะไรในโลกนี้ก็เป็นตัวตนของเรา

เพราะเราไม่เห็น ไม่รู้ ไม่เข้าใจ เห็นอีกทีก็มีร่างกายแล้ว เห็นทุกอย่างมีหมดแล้ว เรายึดว่าเป็นตัวตน แต่เหตุผลสำคัญที่สุดของการเกิดตัวตน คือร่างกายนี้หรือรูปที่เราเห็น

พระอ.ป๋วย

เห็นตัวตน

พระอาจารย์

เมื่อเราเข้าไปยึดสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นตัวตน เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เมื่อเราเริ่มชีวิตใหม่เรามีอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว สิ่งที่เราเข้าไปยึดเป็นตัวตนของเรา ต้องมีศีลเป็นเครื่องชำระ เราจะมีตัวตนใหม่ มีเครื่องยึดใหม่ สิ่งไม่ดีผ่านไปแล้วไม่รู้ แต่ปัจจุบันเรารู้ เรามีตัวตนใหม่

คำว่า ตัวตน คือตัวเราเป็นตัวตน เมื่อเราเห็นตัวเอง เราหาตัวเราพบได้ คือหาตัวเราได้เราจะเห็นความเป็นตัวตนของเรา ว่าเรายึดอยู่กับอะไร สิ่งที่เรายึด สิ่งที่เราถือ ที่มาเป็นตัวตนของเรา ให้คุณอย่างไร มีประโยชน์หรือไม่

เราจะเห็นตัวตนของเรา ในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้ามีประโยชน์เราก็จะยึดสิ่งนั้นไว้ ถ้าไม่มีประโยชน์เราจะเลิกยึด

ความเป็นตัวตนอยู่ที่เรา เพราะเรามีเครื่องยึดถือใหม่ใน คำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเห็น ตัวตนเป็นอันดับแรก ตัวตนของเราเกิดจากการให้ พระองค์ทรง สอนให้เราเห็นตัวตนของเราที่ได้ให้ เราเป็นคนให้ บุคคลที่ให้ คือ ตัวเรา ตัวตนเราแต่อาศัยร่างกายนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นตามความเป็นจริง เรา จึงเกิดการให้ ขณะที่ให้เราจะเห็นตัวตนของเรา ความเป็น ตัวตนของเราอยู่ภายใน เราเป็นผู้ไปยึดถือ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน ของเราตัวตนของเราอยู่ภายใน การที่เรากระทำสิ่งใด นั่นคือ ความเป็นตัวตนของเรา แต่สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือสิ่งนั้นไม่ใช่ ตัวตน ตัวตนเราต้องมีที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยว ความเป็นตัวตนเกิดขึ้น ในขณะที่เรามีเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะละตัวตนได้จนถึงที่สุด

เราต้องเห็นตัวเราในความคิด เห็นตัวตนของเราในคำพูด เห็นตัวตนของเราจากการกระทำ นั่นคือ ความเป็นตัวตน เราจะ เห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดมาเป็นตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา แต่เราได้อาศัยยังประโยชน์ให้เกิดขึ้น ยังความสุขให้เกิดขึ้น เป็นการสั่งสมความดี เพราะเราได้ตัวตน คือตัวเราได้อาศัย ร่างกายนี้กระทำความดีคือการให้ การชำระได้มาประพฤติ ปฏิบัติ เรียกว่า การให้ การสั่งสมกุศลความดี ในสิ่งที่เรายึดถือ เป็นตัวตนของเรา ถ้าเราไม่มีตรงนี้ เป็นเครื่องยึดถือเป็นตัวตน

เราจะไม่มีหลักในการประพฤติปฏิบัติ ไม่มีหลักในการที่เราจะ
ได้เห็นตัวตน

การเป็นตัวตนเริ่มจากตรงนี้ เราค่อยๆสังสมจนเห็นสิ่ง
ที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน แม้ประโยชน์เกิดขึ้นก็ไม่ใช่
ตัวตนเพราะสิ่งนั้นมีความแปรปรวน มีความเปลี่ยนแปลงตลอด
เวลา จนถึงที่สุดต้องจากเราไป สิ่งที่ได้จากไปแล้วเรากลับมาคิดได้
ความเป็นตัวตนจริงๆ ที่เรายึดไว้คือ ความรู้ ความรู้ที่เรายึด
คือปัญญา ปัญญา ก็คือความรู้ก็คือ ธรรม ธรรมะ คือความ
เป็นจริง สิ่งที่เราเป็นตัวตนตั้งแต่เริ่มต้น เริ่มจากการให้ ถ้าเรา
ยึดการให้ เราจะมีธรรม ธรรมในที่นี้คือ จาคะ จาคะ คือการให้
เราจะยึดการให้เป็นตัวตน การให้นี้ เมื่อตายจากโลกนี้ไป การ
ให้จะอยู่กับเรา เพราะเรามีความสุขจากการให้ สுகตัญญิ จะเกิด
กับเรา เพราะเราคิดแต่สิ่งที่ดี เพราะเรามีตัวตนที่ดี ตัวตนของเรา
ก็คือ ยึดการให้

เราควรมองเห็นตัวตนของเรา มีเครื่องยึดใหม่ ตัวตนใหม่
สำคัญที่สุด และหาสิ่งคือเครื่องยึดถือ สิ่งที่เราถือมาเป็น
ตัวตนของเรา ตัวตนคือสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ คือสิ่งที่เรากระทำ
ให้เห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเป็นตัวตน เมื่อเรา
เห็นประโยชน์ เราจะรักษาประโยชน์ตรงนี้มาเป็นตัวตน
ของเรา ยังประโยชน์ให้เรถึงความสุข



เห็นตัวตน

เมื่อเราเริ่มเห็นความคิดของตัวเอง เห็นอารมณ์ อยู่ในใจ แต่เราไม่มีความคิด ไม่มีความอยากแต่เราคิด เห็นความรู้สึกที่นึกย้อนๆ ไป เราเริ่มเข้าใจ เมื่อเริ่มเข้าใจ เราก็เริ่มมีสติ ตอนที่เรามีสติ เราจะเห็นสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ เห็นตัวตนของตัวเอง

การที่เราเห็นตัวตนของตัวเองเมื่อไร เราจะเริ่มเข้าใจความเป็นจริง สิ่งที่เราเข้าไปยึด ไปถือ สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง ยินดี ทำให้เราเป็นทุกข์ ดันรน เราร้อน เหมือนเป็นคนบ้า เพราะตัวเราทั้งนั้น เพราะมีคำว่า ตัวเราหรือตัวตน

พุทธะ อ. ชู

หิริ โอตตปปะ

พระยโง

เราจะเคยชินกับเอาความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ คิดว่าดี แต่ไม่รู้
ว่าสิ่งไม่ดีอยู่ตรงไหน ถ้ารู้แล้วยังทำ เป็นนิสัยที่ไม่ดี เมื่อเรา
ยังไม่เห็นคุณ เราก็ยังไม่เห็นโทษ เพราะเรา还没有มีเครื่อง
ยึดเหนี่ยวตัวเอง ถ้าเราเข้าใจ เราจะไม่ทำ เพราะเห็นโทษ แต่ถ้า
เราเห็นซ้ำๆ แล้วเราจะเข้าใจเอง แต่ต้องใช้เวลา สำคัญที่สุดก็คือ
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเห็นตัวตนของเรา ว่าเราไปยึดไป
ยินดีกับอะไร เราไปพึงพอใจกับอะไร วิธีสอนของพระพุทธองค์
ก็คือสอนให้เห็นตัวตน สิ่งที่เราเข้าไปยึด สิ่งที่เราเข้าไปหลง
ให้เห็นสิ่งที่เราเข้าไปหลง เข้าไปยึดถือว่ามันดีหรือไม่ดี แล้วให้
กลับมาพิจารณา

เมื่อเราเห็นแล้วตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เท่ากับเราเป็นผู้หยายของทีความว่า เปลี่ยนความคิดตัวเองให้กลับมายอมรับความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดพิจารณา เห็นตัวตนของเราจากการกระทำ จากการคิด ถ้าเราคิดไม่ดี ให้เราเตือนตัวเอง ความคิดบังคับไม่ได้ แต่กลับมารู้สึกได้ วิธีคิดแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ

๑. ตัวเราคิด เรากระทำในสิ่งที่เราคิด
๒. ตัวเราไม่ได้คิด จิตคิด ตัวเรารู้ แต่ไม่ได้กระทำ

การคิดแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ

๑. คิดดี จิตเป็นกุศล
๒. คิดไม่ดี จิตเป็นอกุศล

ถ้าเราขาดสติ เราจะคิดอกุศลตาม เราจะมีกรรม ซึ่งเป็นกรรมที่คิดผิดจากครรลองคลองธรรมเป็น มโนกรรม และเมื่อเราลงมือกระทำ ก็จะเป็นความผิดที่เกิดจากการกระทำ และวาจาเป็นความผิดทางวจีกรรมและกายกรรม เกิดจากการกระทำที่คิดไม่ดี

แต่ถ้าเราคิดดี พูดดี และกระทำดี เรียกว่า กุศล เป็นความคิดบวกจะลงสู่การกระทำ

คนเรามีความคิดบวกลบ เป็นปกติ เมื่อเราอยู่ในสังคม แต่ถ้าเราสามารถอยู่กับตัวเองได้เป็นปัจจุบัน เราจะเริ่มคิดในทางบวก คิดตามหลักครองครองธรรมและจะเริ่มเห็นจิตที่ดีที่ไม่ดีเมื่อเรามีสติเราสามารถเตือนตัวเอง เห็นสิ่งที่ผิดพลาด เราจะเริ่มคิดใหม่ตามหลักครองครองธรรม เมื่อเราเริ่มคิดได้ เราจึงเกิดคำว่า หิริ

หิริ คือ ความละอาย ถ้าเรายึดใจ คิดไปในทางลบ คิดไปในทางไม่ดี เราจะเกิดความละอาย เพราะเราทำอย่างนี้มาจนทำให้เราเกิดความเคยชิน ทำให้เราเกรงกลัว ชีวิตเราจิตเราจะเศร้าหมอง เมื่อเรามาศึกษาปฏิบัติเห็นความจริงในธรรม คือมองเห็นความเป็นจริง จะทำให้เราเกิดปัญญา

โอตตปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาป เกรงกลัวต่อกรรม เกรงกลัวต่อสิ่งที่เราได้กระทำ เพราะให้ผลต่อเรา ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความเกรงกลัวว่าทำให้เราไม่ก้าวหน้า ประพฤติปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เพราะมัวแต่คิดอกุศล เมื่อเราเกรงกลัวต่อบาปเรามีความละอายมากขึ้น จิตเป็นปัจจุบัน เรายอมรับได้จิตจะเป็นจิตที่ดีทำให้เกิดปัญญา

พระพุทธองค์ ทรงเป็นผู้บอกทางให้เราเห็นตัวตน เห็นความคิด เห็นการกระทำ เมื่อเห็นแล้วให้พิจารณาสิ่งที่เราได้

กระทำทั้งทางกาย วาจา และทางใจ บางครั้งเราไม่กระทำจิต
พาให้กระทำ เราลืมไปเอาสิ่งที่คิดมาทำต่อ การทำต่อเรียกว่า
เราถูกกิเลสปรุง แล้วเราปรุงต่อ เพราะเราไม่เท่าทันสังขาร

ถ้าเราเริ่มมีhiri ความละอาย โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อ
บาป ตัวเราจะเริ่มทำในสิ่งที่ดี มีเครื่องชำระ รู้ว่าไม่ดีเราจะไม่ทำ
การกระทำใดๆ ควรอยู่ในศีล ถ้าผิดศีล คือไม่มีเครื่องชำระ

เมื่อเรามีศีล มีความละอายเป็นเครื่องชำระ เราจะไม่กล้า
ทำสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเราทำผิดแล้วเราละอายเราเกรงกลัวต่อบาปจะ
เรียกได้ว่า เป็นผู้ขจัดง่าย แต่ถ้ายังไม่ยอมรับ ยังไม่ละอายเกรงกลัว
ต่อบาปเพราะปัญญายังไม่เกิด ไม่ยอมรับความจริง เช่น บางคน
มีความดีรู้ん มีทิวฐิ มานะทิวฐิ ถือความเห็นของตน มานะคือ
การถือตัว ไม่ยอมรับฟังความคิดของผู้อื่น

พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เราเข้าถึงความเป็นจริง ถ้าเรา
เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงที่มีอยู่ เป็น กายใจ จิต และธรรม
เป็นความจริงที่มีอยู่ พระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณา
มองเห็นความเป็นจริงว่า ทุกวันนี้เราวิ่งไล่ตามความอยาก
เราจึงไม่เห็นกิเลส คือการปรุงแต่ง ทำให้เรายึดติด ลุ่มหลงอยู่
ในกามคุณ ทำให้เราทุกข์เพราะสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงมีความ
เปลี่ยนแปลงตลอด ไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ได้

พระพุทธองค์ทรงชี้โทษของกามคุณ ๕ ว่าเป็นของ
ต่ำทราม สิ่งที่น่ายินดี เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เราลุ่มหลง
สิ่งที่ทำให้เรามีความอยาก คือตัณหา สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง
มีทั้งกิเลสทางกายและทางใจ

ทางกาย เราควรพิจารณาโทษทางกายว่า ย่อมมีความ
เสื่อมโทรมได้แก่ความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย เมื่อเรา
เข้าไปลุ่มหลง ไม่อยากให้กายมีความแก่ เราเป็นผู้เข้าไปลุ่มหลง
แต่ร่างกายไม่ได้ลุ่มหลงไปกับเราด้วย แต่ถ้าเราเข้าใจ เราจะตัด
ความรู้สึกทางกายไป

ทางใจ เราจะปรุ่งต่อสิ่งที่มาตกกระทบ การปรุ่งนี้เรียกว่า
กิเลส จากการรับรู้ ทำให้เราดิ้นรน เป็นสิ่งไม่น่ายินดี เมื่อเรา
เห็นโทษ เราจะไม่ยึด เราสามารถหาเครื่องอยู่ใหม่ เพราะเรา
เห็นโทษของกามคุณ

พระพุทธองค์ ทรงเป็นผู้บอกทางให้เราเห็น คิดตาม
เราจะเกิด หิริ ความละอาย โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป
เราจะนำเอาคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไปประพฤติปฏิบัติ
ด้วยการให้และการชำระ

ทุกวันนี้ถ้าเราขาด ทาน คือการให้ เมตตาจะหมดไปจาก โลกนี้ เพราะทุกคนเห็นแต่กามคุณความสุขของตนเอง มีความ คิดของตนเอง แสวงหาความสุขเพื่อตนเอง การให้จะเริ่มหายไป เมตตาความสุขจะไม่เกิดขึ้น

พระพุทธองค์ทรงบอกทางแก่เราว่า อานิสงส์สูงสุด คือ เนกขัมมะ คือการออกจากกามคุณ ๕

เมื่อเราออกจากกามคุณ ๕ ได้ ร่างกายจะไม่มีทุกข์ เหลือ แต่ทุกข์ทางใจ ที่จะต้องออกจากอารมณ์ ความรู้สึก เมื่อออก จากทุกข์ได้เราจะไม่หิบบมาด้นรน ไม่ด้นรนกับสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ไม่ทุกข์ไปกับสิ่งที่มาตกกระทบ กามคุณ ๕ ก็จะ เริ่มเบาบางลง

เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้ ทำให้เราถึงซึ่งความพ้นทุกข์ได้ เราไม่ปรุงแต่ง เมื่อเราเห็นโทษของกามคุณ เราเข้าใจ เราเกิด หิริ ความละอาย โอตตัปปะ เกรงกลัวต่อบาป สิ่งที่เราเข้าไป ลุ่มหลง เมื่อเรานำเอาคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไปประพฤติ ปฏิบัติ ทางพ้นทุกข์จะเกิดขึ้น



หิริ โอตตปปะ

หิริ คือความละอาย ละอายในสิ่งที่เราได้กระทำ เมื่อเราไม่กระทำตามหน้าที่ ตามสถานะ และสถานที่ที่ควรกระทำ

โอตตปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาป เกรงกลัวต่อกรรม เกรงกลัวต่อสิ่งที่เราได้กระทำ เพราะให้ผลแก่เรา ทางกาย ทางวาจาทางใจ

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็น เห็นตัวตน เห็นความคิด เห็นการกระทำของเรา ให้เราพิจารณาในสิ่งที่เราได้กระทำ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ สามส่วนนี้เป็นการกระทำ เมื่อเราปฏิบัติตามหลักครรลองคลองธรรม ตัวเราจะมีความสุข เพราะกระทำด้วยกาย วาจา ใจที่ดี

“เพราะเราไม่รู้จึงไม่มีหิริ เพราะเราไม่กลัวจึงไม่มีโอตตปปะ”

พระอ.ป๋วย

คิดชอบ เห็นชอบ ตามมรรคมืองค์ ๘

พระอาจารย์

คนเรามักชอบสิ่งที่คิดว่าสวย สงบ เรียบ เป็นเพราะความอยาก
ตัวเราคือความอยาก เมื่อเราคิด คิดแล้วทำ ทุกอย่างเกิดจาก
ความรู้สึก เมื่อเห็นจากภายนอก ภายในใจก็คิด แล้วจึงกระทำ

การคิดเราคิดในทางที่ชอบ เมื่อเห็นแล้วเข้ามาสัมผัส
เราเกิดความคิดขึ้นภายในใจ ถ้าเราคิดชอบ การคิดเป็นกุศล
แต่ถ้าคิดไม่ชอบ ความคิดก็เป็นอกุศล

การพิจารณาสิ่งใดก็ตามเราไม่ควรพิจารณาจากรูปลักษณ์
ภายนอกเท่านั้น แต่ต้องมองถึงความรู้สึกภายในใจ เช่น เรื่อง
ของรูปลักษณ์ภายนอกเรามักพอใจในรูปร่าง หน้าตา ไม่ให้
เหี่ยวเหี่ยวเพราะเราไปยึดร่างกาย แต่ถ้าเราเห็นชอบ เราจะ

ดูแลร่างกาย ด้วยการเลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน ไม่ดื่มเหล้า ไม่เที่ยวเตร่ เพื่อให้สุขภาพดี

ทุกสิ่งทุกอย่างเราเห็นชอบ เราจึงกระทำ ความเห็นชอบ เริ่มที่ใจ เมื่อคิดพิจารณาแล้วจึงกระทำความชอบก็คือ ตามครรลองคลองธรรม ธรรมของพระพุทธเจ้าคือ ศีล ๕ เรามี ศีลเป็นเครื่องชำระ ถ้าเราเห็นชอบ คิดชอบ การกระทำก็ชอบ เพราะไม่ผิดครรลองคลองธรรม มีศีลเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ

ถ้าเราคิดผิด ใจเราก็จะมีแต่ความอาฆาตพยาบาท เพราะใจเราคิดอกุศล เช่นอยากได้ทรัพย์ของเขา เมื่อเห็นทรัพย์ อยากได้ทรัพย์ เราคิดแล้ว กระทำ แต่ถ้าเรามีเครื่องชำระเรา จะเห็นอานิสงส์ของการชำระ คือชำระกาย วาจา และใจ เมื่อ ชำระใจคือความคิด เราจะคิดดี พูดดี และทำดี

การที่เราคิดดี คิดชอบ เราทำดีเป็นพื้นฐานของการ กระทำชอบ แต่ก่อนที่เราจะเห็นชอบ คิดชอบ กระทำชอบ เพราะเรามีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

๑. เราไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้มาเป็น ของเรา

๒. เราไม่คิดอาฆาตพยาบาทเขา

๓. เราไม่คิดผิดครรลองคลองธรรม

เมื่อเรามองเห็นความเป็นจริง เราจะมองเห็นคุณและโทษ เมื่อใดที่เราเห็นโทษ เราจะเริ่มต้นใหม่จะเป็นผู้รักษาสิ่งที่กระทำ ด้วยการรักษากาย วาจา ใจ

ถ้าเราไม่เห็นโทษเราไม่สามารถจะเริ่มต้นได้ เราจะมีแต่ความรู้สึกล้นน้อยเนื้อต่ำใจ คับแค้นใจ เกิดความรู้สึกลำบากไม่ได้ดี เราเริ่มเห็นผิดไปทีละน้อย เพราะเราไม่เห็นโทษที่เรากระทำ เราทำสิ่งใด แต่เราไม่ยอมรับการกระทำ

กรรม คือ การกระทำ การกระทำคือหน้าที่ เมื่อเราเกิดมาแล้วทุกคนควรมีหน้าที่ เช่นบุตรมีหน้าที่ดูแลบิดามารดา เป็นหน้าที่เมื่อเราทำหน้าที่ดีที่สุดแล้ว กรรมดี ความสุขจะเกิดกับเรา

เมื่อเราเห็นชอบ คิดชอบ กระทำชอบ ผ่านกาย วาจา ใจ ถ้าเราสร้างกุศลคือ ความดี บุญ คือความสุข ถ้าเราคิดดี เป็นกุศลคือความดี เราเป็นสุคติ บุญอยู่ที่ตัวเรา แต่ถ้าเราคิดในทางตรงข้าม เราจะมีแต่ความเร่าร้อน ทุกคติคือการดิ้นรน เมื่อเราเห็นคุณและโทษ เราจะเป็นผู้เลือกกระทำ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราคิดพิจารณาด้วยเหตุและผล พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บอกทางเดินแก่เราให้เราเห็นคุณและโทษ เราจึงควรใช้ปัญญาพิจารณา จะทำให้เราเกิดปัญญาที่ละน้อย เป็นเหตุและเป็นผล

ในทางปฏิบัติ เราเอากิเลสออกจากตัวเราโดยการชำระเมื่อกิเลสเบาบาง ความยึดถือตัวตนก็จะเริ่มเบาบางลง

เมื่อใดที่เราเข้าถึงความเป็นจริงตัวเราจะมีจิตเบิกบาน มีใจผ่องใส พอจิตเบิกบาน จิตเราจะมีแต่กุศล เมื่อเราคิดดี ตัวเราจะผ่องใส จากข้างใน

พระพุทธเจ้า ทรงเทศน์เรื่อง อริยสัจ ๔ คือความจริงที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ โดยพิจารณาสิ่งที่เรายึด คือ

๑. ทุกข์ควรกำหนดรู้ ว่าเรายึดสิ่งใด สิ่งนั้นทำให้เราเป็นทุกข์

๒. สมุทัย สิ่งควรละ ละสิ่งที่เรายึดถือ ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ถ้าเราเห็นที่เกิดของทุกข์ เราเป็นผู้ยึดเพราะเรามีแต่ความอยาก วิธีละ คือ ละต้นหาความอยากของเรา เราอยากกับอะไรตรงนั้น เป็นทุกข์เพราะเราวิ่งตามความอยาก ทำอย่างไรจึงจะหยุดความอยากตัวเราเองได้

๓. นิโรธ การดับทุกข์ ควรทำให้แจ้ง ด้วยการหาตัวเราก่อนที่เราทำอะไรอยู่ ถ้าเราสามารถอยู่นิ่งๆ เราจะเห็นความรู้สึกผ่านอายตนะ คือผ่านกายมาที่ความรู้สึกคือใจ เรารู้สึกตัวเองเหมือนคิดอะไรในใจ ขบวนการความคิดจะเริ่มที่ใจ เมื่อเห็นเราจะไม่ดิ้นรน ละความอยากของเรา ถ้าเรายังอยากอยู่ เราจะเห็นความรู้สึก

๔. มรรค คือข้อประพฤติปฏิบัติ ควรทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น เป็นทางสายกลางของการปฏิบัติ ก็คือตัวเราอยู่ความเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย เปรียบเหมือนลมหายใจเรามีอยู่ เราก็รู้ว่ามันหนักเบา เราเพียงแต่รู้แต่ไม่ดิ้นรน รู้แล้วเห็นแล้วแต่ไม่คิดต่อ ไม่กระทำต่อ เป็นทางสายกลาง ความเข้าใจอยู่ที่ตัวเรา

พระพุทธเจ้าตั้งศาสนาไว้เพื่อชำระ ให้เรามีความสุขอันแท้จริงคือ ปล่อยวาง ทำให้เราเกิดความสุขอันแท้จริง คือความพ้นทุกข์ ตามลำดับของภูมิปัญญา เราควรสั่งสมความดีไว้ จึงจะพ้นทุกข์ ถ้าเราไม่สั่งสม ไม่เดินในทางแห่งพระพุทธองค์ เมื่อไรจึงจะพ้นทุกข์



เห็นชอบ คิดชอบตามมรรคมืองค์ ๘

พระพุทธองค์ทรงบอกความเป็นจริง ให้เราคิดเพื่อให้เรา
เปิดใจให้เห็นความเป็นจริงก่อน ถ้าเราไม่เห็น ฟังแล้วไม่คิด
ตามก็จะไม่รู้เรื่องถ้าคิดตามก็จะเกิดปัญญา ถ้าไม่เห็นธรรมะ
อันประเสริฐในอริยสัจ ความพ้นทุกข์ก็ไม่เกิด เพราะเห็นแต่เรา
ไม่รู้จัก ไม่ได้คิด เราจะกระทำในสิ่งที่เราชอบ เราไม่ได้เดินไปใน
ทางสายกลางจริง ๆ เรายังไม่ได้เห็นชอบ ไม่ได้คิดชอบ พอเรา
ไม่คิดชอบ การกระทำก็เป็นการกระทำที่ไม่ชอบ

**ขณะที่เรตัดตัดสินใจกระทำชอบ เราจะเป็นผู้มีปัญญา
เพราะเกิดจากความเห็นชอบ คิดชอบ เราก็เริ่มตัดตัดสินใจ
ที่จะกระทำตามคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงบอกทางไว้ให้
เราจึงเห็นว่าเป็นการกระทำชอบ**

พระอ.ป๋อ

พบตัวเรา

พระยโง

ผู้ปฏิบัติควรเห็นตัวเรา เห็นความรู้สึกว่าตัวเราร่างกายกระทำ
เห็นการพูด เห็นการกระทำ เราไม่ได้เห็นตัวเราจริงๆ ข้างใน
เรากระทำผ่านกาย วาจา ใจ สิ่งสำคัญ คือเราไม่เข้าใจและไม่
เห็น คือความรู้สึกในใจของเรานี้ ใจคือความรู้สึกของเรา ตัวเรา
ภายในใจ คือความรู้สึก เราเห็นแต่ความคิด เราเห็นแต่อารมณ์
เราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก

นิสสัย คือสิ่งที่เรากระทำเป็นประจำ ตัวเราทำอะไร เราจะ
เห็นนิสสัยตัวเรา เมื่อเริ่มเข้าใจเราจะเห็น รูปเราเห็นผ่านตา หูที่
ตกกระทบเสียง เห็นความรู้สึกตัวเอง เห็นอารมณ์ เราไม่เห็น
ตัวเรา เราไม่รู้ว่าตัวเรากำลังคิด เราเห็นแต่ความคิด

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเดิน ให้เราเห็น ให้เราคิดแล้วมาพิจารณาถ้าเราสามารถอยู่นิ่งๆ ได้ภายในกาย โดยถามตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ ทำอะไรต่อภายในใจ ใจเป็นที่เกิดของความรู้สึก ความรู้สึกอยู่ภายในกาย ภายในใจ เรารับรู้ความรู้สึก ผ่านกายแล้วรู้ใจ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึก มองเห็นตัวเราเป็นคนกระทำ การกระทำเริ่มจากนิสัย คืออยู่นิ่งไม่ได้ เราไม่พอใจกับความรู้สึก พยายามความรู้สึกที่ตาเห็นรูป พยายามหูที่ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นที่ได้รับรส พยายามร่างกายที่สัมผัสถูกต้อง มีความนุ่ม ร้อน อ่อน แข็ง ความรู้สึก แล้วมาสู่ที่ใจเรียกว่า ธรรมารมณ์ เราเอาความรู้สึกในใจมาเป็นอารมณ์

พระพุทธองค์ทรงบอกให้เราเห็นความเป็นจริง ว่าเราอยู่ไหน ทำอะไร เมื่อไร เราจะเห็นสิ่งที่เราไปคว่ำมา เห็นนิสัยตัวเอง เริ่มเห็นตัวเราทีละน้อย

ในวิธีของพระพุทธองค์ ทรงสอนให้เราเห็นตัวเราก่อน โดยเห็นจากความคิด จากการกระทำ เห็นสิ่งที่เข้าไปยึด เห็นสิ่งที่เรากระทำ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเกิดความรู้สึก ความชอบ ความไม่ชอบ ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดจากการกระทำของตัวเรา

เพราะเรามองไม่เห็นตัวเรา เคยชินกับการกระทำ เราไม่เห็นความจริงว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่

เมื่อเราทำความดีทั้งทางกาย วาจา และใจ เราจะมีความสุข
ความสุขเป็นความรู้สึกที่อยู่ข้างในอยู่ภายในใจ เมื่อเราทุกข์เรา
จะดิ้นรนไปกับความรู้สึกภายในใจ

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็นความเป็นจริง จาก
การกระทำ เรากระทำสิ่งใดเราย่อมได้รับสิ่งนั้น เช่นเรากระทำ
ทางกาย คือให้ทางกาย กายเราก็มีความสุข เราให้ทางวาจา
วาจาเราก็มีความสุข เราให้ทางใจ ใจเราก็มีความสุข

การให้ทางกาย ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติ
ผิดในกาม ไม่ดื่มของมึนเมาทุกชนิด

การให้ทางวาจา ได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ
ส่อเสียด เพื่อเจ้า

การให้ทางใจ ได้แก่ การไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของเขา ใจเรา
ไม่คิดอาฆาตพยาบาทเขา ใจเราไม่คิดผิตครลองคลองธรรม
เพราะใจเรานี้คิดจากการให้ เราก็มีความสุข

เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึด เราจะเห็นตัวตนมากขึ้น เห็นความรู้สึกว่าเรามีแต่ความอยาก ความอยากจะเริ่มจากความคิดชอบ เพราะการให้ แล้วเรามีความสุข เราจึงชอบให้ และจะแสวงหามากขึ้น เป็นความสุขที่เราแสวงหา คือการชำระตัวเราด้วยกาย วาจา ใจ ดังนั้นเราต้องหาตัวเราให้พบ แล้วหาที่อยู่ภายในใจนี้

ขณะที่เรามีสติ สติหมายถึงความรู้เนื้อรู้ตัว สัมปชัญญะ เป็นความรู้พร้อม คือความรู้สึกภายในใจสองส่วนนี้รวมกัน เรียกว่า สัมมาสติ ความระลึกรู้ชอบ

ในขณะที่เราระลึกรู้ชอบ จะมีลมผ่านกายรู้ใจ โดยผ่านกายอยู่ที่ ปลายจมูก ๑ โพรงจมูก ๑ ริมฝีปากบน ๑ ผ่านใจรู้ความรู้สึกของลมเราจะมีความรู้สึกพร้อมกัน มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เรียกว่าสัมมาสติ เราจะระลึกรู้ชอบได้ชั่วขณะ โดยมีความรู้เป็นอารมณ์ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกภายในใจ เห็นความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ เห็นความคิด เห็นความรู้สึกในใจ เห็นความรู้สึกทางกาย มีความเจ็บปวด เราไม่ได้ทำให้อาการหายไป แต่รู้ว่ามันมีอยู่

ถ้าเรามีสติ เราจะเห็นที่เกิดภายในใจ คือความรู้สึกตัวเรา ไปคว้าความรู้สึกมาเป็นตัวเราที่อยู่ภายในใจ ใจคือความรู้สึก เราจะเห็นตัวเรา ให้เตือนตัวเองว่าเราทำอะไรอยู่ แล้วกลับมา อยู่กับลม ผ่านกายรู้ใจเราเห็นสิ่งที่เกิด มันเป็นทุกข์ เราต้องหา ที่อยู่ใหม่ภายในกายใจนี้

ความคิดคือใจ คือความรู้สึก ใจไม่ได้ทุกข์ แต่คนที่เข้าไป อาศัย คนที่ไปรับความรู้สึกมาเป็น ตัวเรา ที่เป็นสุข ทุกข์

เมื่อเราทำสิ่งใดเราจะได้รับผลของกรรมนั้น กรรมคือ หน้าที่ที่เราได้กระทำ ถ้าเราทำหน้าที่ได้ถูกต้องตามครรลอง คลองธรรม เราจะมีกรรมดี จะมีความสุขจากการได้ทำหน้าที่

สิ่งสำคัญที่สุด คือ เราต้องเห็นตัวเรากระทำ เห็นคุณประโยชน์ จากการที่ได้กระทำ เราเป็นผู้เลือกทางเดิน หาความสุขอันแท้จริง การมาปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสตัวเราให้มีสติ เกิดปัญญา



พบตัวเรา

สิ่งสำคัญที่สุดให้เราเห็นตัวเรา พยายามหาตัวเรา ให้พบ แล้วเราจะเห็นว่า เราไปยึดกับสิ่งใด สิ่งเหล่านี้มัน มีหมด มันเป็นอยู่ของมันอยู่แล้วในกามคุณ ๕ มันมีอยู่ แล้วในรูป คือกาย รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ การสัมผัส ถูกต้อง ร้อนเย็น และธรรมารมณ์ก็คือ ความรู้สึก

จำไว้ว่าความรู้สึกมันมีอยู่แล้ว แต่เราพยายาม หาความรู้สึกไว้คือ ความชอบ ความพอใจ ความยินดี นั่นคือ เรา

พระอ.ป๋วย

สิ่งใดเกิดแต่เหตุ ให้ดับเหตุแห่งธรรม

พระยโง

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า สิ่งใดเกิดแต่เหตุ ให้ดับที่เหตุแห่งธรรมนั้น เมื่อเราเห็นเหตุให้ดับที่เหตุ คนที่ดับคือตัวเรา สิ่งสำคัญคือ เราจะดับอย่างไร

ธรรมของพระพุทธองค์ คือให้เห็นความเป็นจริง ว่าสิ่งใดเกิดแต่เหตุ ให้ดับที่เหตุ ถ้าเราไม่เห็นความจริง เราจะดับอะไร ถ้าเราไม่เห็นเหตุ เราจะดับไม่ได้

สิ่งที่เราต้องเห็นคือตัวเรา เหตุเกิดขึ้นที่ตัวเรา ผลเพราะเราไม่รู้ เราจึงดิ้นรนไปกับความรู้สึก อารมณ์ทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาความเป็นจริงว่าเกิดที่เร เราคิด เราพูด เรากระทำ

เมื่อไรที่เราเห็น เราจะเห็นอารมณ์ของตัวเราว่า

๑. มีความชอบ ไม่ชอบ

๒. มีความพอใจ ไม่พอใจ

๓. มีความยินดี ไม่ยินดี

เหตุ เกิดขึ้นเพราะตรงจุดนี้ คือ ความอยาก

ถ้าเรามีเหตุดี ผลย่อมดี เมื่อผลดี เพราะเหตุดี การที่เราเป็นทุกข์ เพราะเราไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้น

พระพุทธองค์ ตรัสว่า สิ่งใดเกิดที่เหตุ จงดับที่เหตุแห่งธรรม ธรรมก็คือการกระทำ เรากระทำสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นเหตุ แล้วดับที่เหตุแห่งธรรม คือการกระทำ

ธรรมใดเกิดแต่เหตุ ในความหมายนี้คือการกระทำ เราจะหยุดการกระทำได้ เราต้องเห็นตัวเรากระทำ ให้ดับเหตุแห่งธรรม คือการกระทำในขณะที่กระทำจะเห็นว่าตัวเราเป็นคนมีอารมณ์ ตัวอารมณ์เราคือความชอบ ความยินดี ความพอใจ ความไม่ชอบ ความไม่น่ายินดี ความไม่พึงพอใจ ตัวเราเป็นอารมณ์ เราจึงกระทำ เพื่อให้เรามีความพึงพอใจในสิ่งที่เราชอบ เป็นอันดับแรก

เราควรพิจารณาว่า เรามีความเห็นชอบ คิดชอบ กระทำ ชอบหรือไม่เห็นเหตุของตัวเองว่า เราทำอะไรอยู่ คิดอะไร ตอนเรากระทำเป็นความรู้สึกข้างใน เรากำลังทำอะไร เราต้อง เห็นตัวเอง เราจึงจะหยุดการกระทำได้

เมื่อเราเห็นสิ่งที่เรากระทำ เห็นเหตุที่เรากระทำ ตัวเราจะ เข้าใจเพราะผลเกิดขึ้นที่ตัวเราบางครั้งสุข บางครั้งทุกข์ ดิ้นรน เรา่ร้อน เราจึงควรรหาเหตุที่เราไปเอาอะไรมายึดถือ มาเป็น อารมณ์ เราเอาอะไรมายึดเป็นความรู้สึก เอาอะไรมายึดถือเป็น ตัวตนของเรา เราจะได้เห็นนิสัยตัวเราชัดเจนขึ้น

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า คนเรามีนิสัยหรือจริตที่ต่างกัน ๖ ประเภท บางคนมีเพียง ๑ อย่าง บางคน ๒ อย่าง บางคน ๓ อย่าง มากน้อยตามนิสัยของแต่ละคน ดังนี้

๑. **ราคะจริต** มีนิสัยรักสวยรักงาม เหตุที่ทำให้เราทุกข์ เพราะรูป คือเราอยากให้รูปร่างกายมีความสวยงาม แต่สิ่งที่ เราทุกข์ไม่ได้ทุกข์กับเราจึงทำให้เราดิ้นรน พยายามทุกอย่าง ให้เป็นอย่างที่เราต้องการ

๒. **โทสะจริต** นิสัยใครทำอะไรไม่ถูกใจ แม้แต่เพียงเล็กน้อยมักจะโกรธ มีอารมณ์ มีความรู้สึกไม่พอใจ มีแต่อารมณ์

ไม่ชอบ ทำอะไรต้องให้ได้อย่างใจ เป็นคนเจ้าอารมณ์ เราจะเห็นเหตุว่า ไปเอาอะไรมากระทำผ่านกาย วาจา ความรู้สึกที่อยู่ภายในใจ

๓. **โมหะจริต** นิสัยที่มีความหลงใคร่พุดอะไร เชื่อโดยไม่ยังคิดเป็นคนเชื่อคนง่าย หลงงมงาย ไร้เหตุผล

๔. **วิตกจริต** จะเป็นคนมีนิสัยวิตก กังวล คิดวนไปวนมา คิดซ้ำซาก กังวลอยู่กับความคิดซ้ำๆ พยายามที่จะหาอะไรเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

๕. **ศรัทธาจริต** เป็นคนที่มีนิสัยความเชื่อในเรื่องของกรรม เช่น เชื่อว่า ทำดีได้ดี คนที่มีนิสัยศรัทธาจริตจะมีนิสัยเป็นคนมีจิตใจเมตตา

๖. **พุทธจริต** บุคคลพวกนี้จะมีปัญญา ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ เป็นคนมีปัญญา คิดพิจารณาด้วยเหตุและผล เมื่อพิจารณาด้วยเหตุและผลแล้ว จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จึงจะเกิดเป็นความเชื่อด้วยปัญญา

การกระทำจะทำให้เราเห็นนิสัยตัวเราได้ชัดเจนขึ้น เมื่อเราเห็นตัวเรา จะเห็นเหตุที่ทำให้เราเกิดทุกข์ เหตุที่ทำให้เรา

มีความสุข เพราะเราไม่เข้าใจ จึงยึดทุกอย่างมาเป็นตัวเรา
ทั้งหมด ตั้งแต่ร่างกาย ปัจจัย ๔

นิสสัย เกิดจากการกระทำ เราเป็นผู้กระทำผ่านกาย วาจา
ใจ เมื่อเราเห็นนิสสัย เห็นความเป็นจริง เราค่อยวางตัวเอง เตือน
ตัวเอง ว่าเราไปเอาอะไรมาชอบ ไม่ชอบ ไปเอาอะไรมาพอใจ
ไม่พอใจ เมื่อเราเห็นอารมณ์ตัวเอง เห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึด แล้ว
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นนิสสัยตัวเราได้ชัดเจนขึ้น
เมื่อเราเห็นโทษ เราจะเป็นผู้เลือกทางเดินเข้าไปในทางพ้นทุกข์

ดังนั้นเราจึงควรมองเห็นความเป็นจริงของเราให้เร็วที่สุด
ภายในกายใจนี้ ว่าเราอยู่ที่ไหนภายในกายใจ เราทำอะไรอยู่
ภายในกายใจ เมื่อเราระลึกได้ จึงจะเกิดปัญญา เห็นชอบ เราจะ
หาทางได้เอง เมื่อเราหยุดตัวเองได้ก็เพราะเรามีเครื่องระลึก

ขณะที่เราระลึกได้ เราอยู่ที่ไหนภายในกายใจ เรากลับ
มาอยู่ที่ใจ โดยระลึก มีลมผ่านกาย รู้ใจเป็นการระลึกเพื่อเรา
เอาตัวเรากลับมา เมื่อเรามีปัญญา มีความเห็นชอบมีความ
คิดชอบ เราจะไม่กระทำ

ในการพิจารณาเพื่อให้เราเห็นตัวเรา เห็นความคิด เห็น
การกระทำ เราเป็นคนกระทำทั้งหมดผ่านกาย ผ่านความคิด ไป

ทางคำพูด เรากระทำผ่านร่างกาย เราพูดผ่านทางวาจา ขณะที่เราคิดใจรับรู้ความรู้สึก อาศัยใจที่รับรู้ความรู้สึกมาคิด กระทำผ่านความรู้สึกคือใจ เราจะเห็นนิสัยของเราว่าคิดดีไหม ในการคิดต้องไม่คิดอยากได้ทรัพย์สินของเขา ไม่คิดอาฆาตพยาบาทเขา ไม่คิดผิดครรลองคลองธรรม เพราะเรามีศีลเป็นเครื่องชำระ

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในหลักคำสอน คือ ๑. การไม่กล่าวร้าย ๒. การไม่เพ่งโทษ ๓. การไม่เบียดเบียน เพราะใจเราคิดตามหลักครรลองคลองธรรม ธรรมคือความจริง มีศีลเป็นเครื่องชำระ เราสามารถเดินเข้าไปในวิถีแห่งพระพุทธองค์ที่สำคัญคือ เราต้องมีจุดหมาย คือ ความปรารถนา เราจึงจะเข้าถึงคำสอนได้โดยง่าย



สิ่งใดเกิดแต่เหตุ ให้ดับที่เหตุแห่งธรรม

ทำ คือการกระทำ เรากระทำสิ่งใด นั่นเป็นเหตุ แล้วดับเหตุแห่งทำ คือ การกระทำ นั่นเป็น ผล ทำใดเกิดแต่เหตุ ในความหมายของ ทำ ในที่นี้คือ การกระทำนั่นเอง ที่มีอยู่แล้วตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เราต้องเห็นตัวเราในการกระทำ ให้ดับเหตุแห่งทำ คือ การกระทำ

ตอนเรากระทำ เหตุเกิดจากเรามีความเห็นชอบไหม คิดชอบไหม เรากระทำ ชอบไหม ผลมันเกิดขึ้นที่เรา ผลเกิดขึ้นตอนที่เรามีความทุกข์ ความดิ้นรน ความเร่าร้อน ที่เกิดเป็นอารมณ์ของเราทั้งหลาย จากความไม่พอใจ ถ้าความพอใจ เราก็ลุ่มหลง เราก็เกิดความยินดี อยากได้สิ่งนั้นๆ ยิ่งๆ ขึ้นไป เราถึงไปหาเหตุที่เราไปยึดถืออะไรมาเป็นอารมณ์ มาเป็นความรู้สึก มาเป็นตัวตน เราถึงจะเห็นความเป็นตัวตนของเราชัดขึ้น จากนิสัยที่เราทำเนืองๆ แล้วนิสัยนี้บ่งบอกถึงตัวอารมณ์ของเรา

สิ่งเหล่าใดเกิดแต่เหตุ ให้ดับเหตุแห่งธรรมนั้น

พุทธะ อ.ป๋

ผลของการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘

พระยโง

ตัวเราอยู่ที่ไหน เราต้องหาตัวเราให้พบ ถ้าเราไม่สามารถอยู่กับความจริงได้ เราไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน

ตัวเราคือความอยาก พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ตัณหา คือความอยาก เพราะเรามีแต่ความอยาก เราจึงไม่เห็นตัวเรา ใครเป็นคนอยาก ใครยินดี ใครพอใจ ตัวเราทั้งนั้น

ตัณหา คือความอยาก เราไปอยากกับอะไร คือความอยาก กามตัณหา ในกามคุณ ๕ เราเป็นคนยินดีในตัณหา เราไปอยาก ในกามคุณ ๕ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่ากามคุณ ๕ เป็นตัณหา

ตัณหา มี ๓ ประเภทคือ

๑. กามตัณหา ภูมิที่ยังเกี่ยวข้องกับกามคุณ ๕ ได้แก่ มนุษย์
นรค สวรรค์ (เทพบุตร เทวดา)

๒. ภวตัณหา เป็นสภาวะที่เป็นกายละเอียด เกิดเป็นรูป
พรหม ตัดความยินดีในสิ่งต่างๆ ตัดอายตนะ ๕ คือ รูป รส กลิ่น
เสียง อยู่กับความสงบในอารมณ์ของสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน
ขึ้นไป

๓. วิภวตัณหา จะมีสภาวะเป็นกายประณีต เป็นอรุ
พรหมไม่มีกายเป็นแสงสว่าง กายอยู่ที่แสงสว่าง อยู่ในอารมณ์
ของสมาธิตั้งแต่อาภาสานุญายตนะ ขึ้นไป

ขั้นกามตัณหาเป็น กามาพจรภาพ ที่เราอยากอยู่ในสภาวะนั้น
ซึ่งมีความเป็นอยู่เป็นเทพบุตร เทวดา มีวิมานสวยสุขบนสรวง
สวรรค์ เรากำลังวิ่งไล่ตามเพื่อให้ได้อยู่ในสภาวะนั้น ถ้าเรายึด
ความดี สร้างกุศล ทำความดีเป็นเครื่องชำระ ความดีคือสิ่งที่
เราทำ คือการให้ เรามาชำระกาย วาจา ใจ ผลักกิเลสออกจาก
ตัวเรา เราจะได้สุคติภูมิ

ขั้นภวตัณหา ขณะที่เรานั่งสมาธิ เราต้องการให้จิตสงบ
ในโลกของ ฌาน เรียกว่า ภวตัณหา ไม่พอใจในกายหยาบ
รูปอะไรก็ไม่พอใจ อยากกลายเป็นพรหม พรหมมีอารมณ์

ของสมณะ มีความนิ่งสงบ ไม่ยินดีพอใจในกามคุณ ในรูป รส กลิ่น เสียง โภภะ (การสัมผัส) การสัมผัสพรหม คือความสงบ จะมีกายละเอียดกว่า มีสถานที่ที่ดีกว่า มีความรู้มากกว่า เราต้องการยึดในสิ่งที่ดีขึ้น

ชั้นวิภาตตัณหา มีความไม่พอใจในกายหยาบ กายละเอียด กายจะอยู่ในรูปประณีต เป็นความสว่างไร้ตัวตน

ตัณหาที่มีอยู่แล้ว แต่เราเข้าไปยึดในสภาวะอารมณ์ที่ละเอียดๆ เราไม่รู้ที่กำลังยึดในตัณหา เพราะตัวเราเป็นผู้มีตัณหา

ในกามาพจรภาพ เป็นตัณหาที่มีอยู่ เป็น กายหยาบ ในรูปของภวตัณหา ในอารมณ์ของสมาธิ รูปกายละเอียด ในรูปของพรหมก็มีอยู่ และวิภาตตัณหา อรูปพรหม เป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรมี แต่ความว่าง สว่าง ตัวตนไม่มี เรียกว่า ตัณหา ๓ เป็นสิ่งที่มีอยู่

ชั้นกามตัณหา ตัณหาอย่างหยาบ เมื่อร่างกายผ่านอายตนะลงสู่ใจ ในกามคุณ ๕ ที่เราอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง โภภะ การสัมผัสถูกต้อง แล้วมาเป็นธรรมารมณ์ เราจะเห็นความรู้สึก ความคิดที่มาตกกระทบ แต่เราจะเห็นตัวเรามีอารมณ์ มีความรู้สึก ไม่พอใจในความรู้สึกที่ผ่านกาย รู้ใจคืออายตนะ คนที่ดีนั้นรณคือตัวเรา เราจึงไม่เห็นตัวเรา

ทำอย่างไรเราจึงจะเห็นความจริง เราต้องเห็นตัวเรา ในการกระทำ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อเราเห็น ความอยาก อยากในตัณหา คือในกามคุณ ๕ ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราพอใจยินดีในรูป ยินดีในรสที่สัมผัส ยินดีในเสียง ที่ตกกระทบ ยินดีในกลิ่นที่สัมผัสผ่านจมูก ยินดีในการสัมผัส ถูกต้องร่างกาย นุ่ม ร้อน อ่อน แข็ง ธรรมารมณ์คือใจที่ปรุง ตลอดเวลา เมื่อเราไม่เข้าใจเราจะดิ้นรน

เมื่อเราเห็นสิ่งที่เข้าไปยึด คือ กามคุณ ๕ เมื่อเราเห็นโทษ เราจะต้องออกจากกามคุณโดยการปล่อยวาง คือการเห็นที่เกิด แล้วสลัดคืน

เราจะปล่อยวางและสลัดคืนได้ โดยการอยู่กับตัวเอง เราจะปล่อยวางได้ที่ละน้อย สลัดคืนไปไว้ที่กายและใจ เราสามารถอยู่นิ่งๆได้ ดูแต่ความรู้สึกของลม กาย ใจ

การที่เราปล่อยวางไม่ได้ เพราะเรายังมีตัณหา เราสลัดคืน ไม่ได้เพราะเรายังมีความอยาก ยังไม่เห็นที่เกิด เมื่อเห็นที่เกิด เห็นตัวเราเป็นผู้ลุ่มหลง เราจะเริ่มปล่อยวาง คือการเห็นที่เกิด

การสลัดคีนคือตัวเราสลัดคีน เพราะเราเห็นว่าตัวเราอยู่ได้
สลัดคีนสิ่งที่ลุ่มหลงคีนไปไว้ที่เดิม คือไปที่กายและใจ

นิโรธ การดับ การดับทุกข์ต้องดับที่ตัวเรา

สมุทัย ควรละ ละในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราไปยึดใน
ตัณหา คือความอยาก ทำให้เราลุ่มหลงเมื่อเราเห็นความเป็นจริง
ปล่อยวาง แล้วสลัดคีน วิธีสลัดคีนก็คือสลัดคีนตัณหาตัวเอง
ปล่อยคีนความอยากของตัวเอง เมื่อเราปล่อยวางเราจะมีปัญญา
เข้าไปแทน เมื่อเรามีปัญญาเป็นเครื่องรู้ ดวงตาเห็นธรรมจะ
เกิดขึ้นแก่เรา เมื่อเราหยุดคิดพิจารณาปัญญาก็จะเกิดตามมา

ก่อนที่เราจะปล่อยวาง เราต้องมีเครื่องยึดใหม่ เรา
ต้องเห็นที่อยู่ของเรา เมื่อเราเห็น เราเข้าใจ เราจะมีอยู่ได้หนึ่งๆ
ได้โดยไม่ดิ้นรน ตรงนี้เราจะสลัดคีนสิ่งทั้งหลายไว้ที่เดิม
เมื่อเราเข้าใจเราจะมีเครื่องอยู่ เครื่องระลึกอยู่กับตัวเอง
ได้หนึ่งๆ มีธรรมเป็นอารมณ์ เราจึงจะปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย
ที่เราเข้าไปยึด เราคีนที่กายใจ ดวงตาปราศจากธุลีในอริยสัจ
ถึงจะเกิดขึ้น

พระพุทธองค์ทรงตีโทษของกามคุณ ๕ ว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เราเป็นทุกข์ การจะออกจากกามคุณ ๕ คือการถือบวช การรักษาพรหมจรรย์ อานิสงส์ที่ได้คือออกจากกามคุณ ๕ จากความอยาก ความอยากอย่างหยาบ ออกจากสิ่งที่เรารุ่มหลงทีละน้อย จนในที่สุดเราจะถอนความอยากอย่างละเอียด แล้วก็ประณิธจากความรู้สึกของเราเอง เราจะถอนได้ เราต้องถอนอย่างหยาบ ที่เรารุ่มหลงในกาย รูป ในอาการ ๓๒ ปัจจัย ๔ ที่เราเห็นเสียก่อน

ร่างกายเราได้อาศัย ทำให้เราได้เรียนรู้ ทำให้เราได้เข้าใจ เมื่อเราเข้าใจ รู้วิธีปล่อยวาง การสลัดคืน นิโรธ คือการดับทุกข์ ควรทำให้แจ้ง ถ้าผู้ปฏิบัติได้แจ้งได้ดวงตาเห็นธรรม แจ้งที่ตัวเรา เรารู้ เราเข้าใจ เราปล่อยวาง สลัดคืน สิ่งที่เราลุ่มหลงได้อย่างหยาบๆ เราจะละ

๑. **สัkkายาทิฐิ** คือความเห็นผิดคิดว่า กายใจเป็นตัวตน

๒. **วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัย หายจากตัวเรา เพราะเราอยู่ได้ ภายในกายใจนี้

๓. **สีลัปปตปราคาส** มีศีล ๕ เป็นปกติ เกรงกลัวต่อบาปกรรม เพราะเราเป็นผู้ละวางแล้วก็สลัดคืนสิ่งที่เราเข้าไปยึด ปล่อยวาง เราควรทำให้แจ้งในนิโรธ

นิโรธ คือการดับ เพราะแจ้งที่เรา เราควรทำให้แจ้งในนิโรธ ทุกสิ่งจะแจ้งในกายหยาบ กายละเอียด กายประณีต ความสว่างของปัญญาจะเกิด เราต้องแจ้งในเบื้องต้นก่อน เราจึงได้ ดวงตาเห็นธรรม



ผลของการปฏิบัติตาม มรรคมีองค์ ๘

เพราะเห็นอานิสงส์ของการให้นี้เป็นอันดับแรก ถ้าเราไม่เห็นอานิสงส์ของการให้ การชำระกาย วาจา ใจ จะไม่เกิดขึ้น เมื่อไรที่เราเริ่มต้นให้อภัย เราก็จะเริ่มต้นมาชำระ กาย วาจา ใจ เพราะเราเห็นสิ่งที่เป็นสุขมากขึ้น จากการให้ คือ มาชำระตัวเรา

พระพุทธองค์สอนหลักการชำระ คือ การไม่กล่าวร้าย ๑ การไม่เฟ่งโทษ ๑ การไม่เบียดเบียน ๑ บุคคลอื่นด้วยกาย วาจา ใจ แล้วเราจะมีศีลเป็นเครื่องชำระ นั่นคือ ให้เราได้เห็นคุณจากการให้ และการชำระให้เห็นโทษจากการไม่ให้และการไม่ชำระ

ถ้าเรามีหลักยึดเหนี่ยวเราจะเดินในมรรคมีองค์ ๘ เปื้องต้นเรียกว่า สัมมาทิฐิ มีปัญญาเห็นชอบ สัมมาสังกัปป-มีความดำริชอบ (ความคิด) แล้วเราจะเริ่มต้น สัมมากัมมันโต – การงานชอบ (การกระทำ) คือ อยู่กับปัจจุบันแล้วความสุขจะเกิดขึ้นกับเรา ตอนมีชีวิตอยู่เราก็มีความสุข เมื่อเราละจากโลกนี้ไปแล้ว เรายังมีความสุข เพราะความสุข ก็คือ บุญ สิ่งที่เราได้กระทำไว้ เป็นความสุขอันแท้จริงเบื้องต้น ของมวลหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ที่ได้เวียนว่ายตายเกิด สัมผัสคุณงามความดี

เราสั่งสมการให้ การชำระ แล้วเราก็จะถึงความสุขอันแท้จริง (นิพพาน)

พระอ.ป๋วย

บทสรุป

เห็นความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ เป็นวิถีแห่งพุทธะ หรือทางแห่งพุทธะ คือวิธีการปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์ สำหรับ ผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่มีความปรารถนา เพื่อความพ้นทุกข์ ต้อง ปฏิบัติอยู่ในทางสายกลางตามมรรคมีองค์ ๘ ทำให้ผู้ปฏิบัติ เห็นความเป็นจริง สิ่งที่เกิดของทุกข์ คือตัวเรา เห็นสิ่งที่เรา เข้าไปยึดมั่น ถือมั่น มาเป็นตัวตนของเรา เห็นอารมณ์ของเรา เห็นความอยากของเรา เห็นความคิดของเรา เห็นนิสัยของเรา และในที่สุดเราก็จะเห็นเราที่อยู่ภายในใจนี้ คือสติ นั่นเอง ทำให้เราอยู่ได้ภายในใจนี้ ทำให้เราเห็นสิ่งที่เคยยึดมั่น ถือมั่นมาเป็นตัวตน คลายความดิ้นรนเพราะมีปัญญา เห็นที่เกิด ของทุกข์ คือ ใจในใจนั่นเอง

สิ่งสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติทั้งหลาย หาตัวเราให้พบ และเห็นตัวเราให้ได้เร็วที่สุด ที่อยู่ภายในใจนี้ และเห็น ความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ ประโยชน์และความสุขจะเกิด แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง



อธิบายศัพท์

ก

กล่าวร้าย	กล่าวโทษ, พูดในสิ่งที่ไม่ดี
กามคุณ ๕ น.	สิ่งที่น่าพอใจมี ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส, ความพอใจในเมถุน
กามตัณหา น.	ความอยากในกามคุณทั้ง ๕
กามาพจรภาพ	ที่ยังข้องอยู่ในกาม, น. โลกแห่งกามคือ สวรรค์มี ๖ ชั้นได้แก่ ๑. จาตุมหาราชิกา ๒. ดาวดึงส์ ๓. ยามา ๔. ดุสิต ๕. นิมมานรดี ๖.ปรนิมมิตวสวัตดี
กาย น.	ตัวใช้คู่กับคำว่าร่าง เป็นร่างกาย
กายกรรม น.	การทำด้วยกาย
กิเลส น.	เครื่องทำใจให้เศร้าหมอง ได้แก่ โลภ โกรธ หลง, การปรุงแต่ง
กุศล น.	สิ่งที่ดีที่ชอบ, บุญ

ค

ครองครองธรรม น.	ทาง, แนวทาง, แบบฉบับ
ความเป็นกลาง	สภาวะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่มีอารมณ์ สุข ทุกข์
ความเป็นจริง	สิ่งที่มีอยู่, สิ่งที่เป็นอยู่ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น, ที่ทำขึ้น

ความเป็นปกติ
คุณ น.
เครื่องระลึก

สิ่งที่เกิดอยู่ตลอดเวลาจนเห็นเป็นปกติ
ความดีที่มีอยู่ประจำในสิ่งนั้นๆ, สิ่งที่ได้รับ
ความรู้สึก เช่น รู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจ

จ

จาคะ น.

การสละ, การให้ปัน, บริจาค

ช

ชำระ ก.

ชะล้างให้สะอาด, สะสาง, ปรับปรุงแก้ไขให้
ดีขึ้น, พิจารณาตัดสิน

ณ

ณาน น.

ภาวะที่จิตสงบแน่วแน่เนื่องมาจากการเพ่ง
อารมณ์, การเพ่งอารมณ์จนจิตแน่วแน่เป็น
สมาธิ, ลักษณะการทำจิตให้สงบตามหลัก
ทางศาสนา เรียกว่า เข้าฌาน

ต

ตัณหา น.

ความทะยานอยาก, ความใคร่

ท

ทาง น.

แนว, ช่อง, โอกาส, วิธี, แถว, แถบ, ถิ่น, ฝ้าย,
ข้าง, ส่วน

ทำให้แจ้ง

เข้าถึงการดับทุกข์, นิพพาน

ทางสายกลาง

วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

ทุกข์ น.

ความลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบาย
ทั้งกายและใจ

ทุกคติ น.

โทษ น.

ภูมิที่ไปเกิดมีความทุกข์ความลำบาก

ความชั่ว, ความไม่ดี, ความผิด, ความ
ประทุษร้าย, บาป, ผลร้าย

ธ

ธรรมารมณ น.

อารมณ์ที่ใจรู้, อารมณ์ที่เกิดทางใจ

น

นิวรณ น.

สิ่งห้ามกันจิตไว้มิให้บรรลุความดีมี ๕ ประการ
คือ ๑. ความพอใจรักใคร่ ๒. ความพยาบาท
๓. ความง่วงเหงาหาวนอน ๔. ความฟุ้งซ่าน
รำคาญ ๕. ความลั้เลใจ

นิโรธ น.

ความดับ, นิพพาน

เนกขัมมะ น.

การออก, การออกจากกาม, การออกบวช

บ

บารมี น.

คุณความดีที่ควรบำเพ็ญมี ๑๐ อย่าง เรียกว่า
ทศบารมี ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา
วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา,
คุณความดีที่ได้บำเพ็ญมา, คุณสมบัติที่ทำให้
ยิ่งใหญ่

บุญ น.

การกระทำดี, ความดี, คุณงามความดี ว. ดี
คนใจบุญ, มีคุณงามความดี, ความสุขที่เกิด
ขึ้นจากการทำความดี

ป

ปัจจัย ๔ น.

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

ปัญญา น.

ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้

ปรง

ประกอบให้เป็นส่วนที่เหมาะสม, ตกแต่ง

ผ

โผฏฐัพพะ น.

สิ่งที่มาถูกต้องกาย คือ สิ่งที่ยืนร้อน

พ

พรหม น.

ชื่อพระเป็นเจ้าผู้สร้างโลกตามศาสนาพราหมณ์ เทพในพรหมโลกมี ๒ พวกคือ รูปพรหม และอรูปพรหม ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

พรหมจรรย์ น.

การศึกษาปรมาตม์, การศึกษาพระเวท, การถือพรต หรือบวชที่เว้นเมถุน

เพ่งโทษ ก.

มุ่งจะติโทษ, มุ่งถึง

ภ

ภวตัณหา น.

ตัณหาเป็นไปในภพคือความอยากมีอยากเป็นอยากเกิด

โกศทรัพย์ น.

ทรัพย์สิ่งของที่ใช้อุปโภค บริโภค

ม

มโนกรรม น.

การคิด, ความคิด

มรรค น.

ทาง, เหตุในทางพระพุทธศาสนา เป็นชื่อแห่ง
โลกุตตรธรรม มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค
สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค

มิฉฉาทิฐิ น.

ความเห็นผิดทางธรรม

ว

วชิกรรม น.

การพูด การกระทำทางวาจา

วิจิกิจฉา น.

ความสงสัย, ความเคลือบแคลง, ความลังเล,
ความไม่แน่ใจ

วิภวตัณหา น.

ความปรารถนาในความไม่มีไม่เป็น ในชั้น
อรุพพรหม

ศ

ศีล ๕ น.

ข้อบัญญัติสำหรับความประพฤติ, ข้อปฏิบัติ
กายและวาจา, นิสัย

ส

สติ น.

ความรู้สึก, ความรู้สึกผิดชอบ, ความระลึกได้

สัkkายทิฏฐิ น.

ความยึดถือว่ากายเป็นของตน

สังขาร น.

ร่างกาย, ตัวตน, สิ่งประกอบและปรุงแต่ง
ขึ้นเป็นร่างกายและจิตใจ, ความคิดเป็น
ชั้น ๑ ในชั้น ๕

สัญญา น.

ความจำ เป็นชั้น ๑ ในชั้น ๕

สัมผัสสัญญา น.

ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่เผลอตว์

สุคติภูมิ น.

ภูมิที่เกิดมีความสุขความสบาย, สวรรค์

สมุทัย น.

ต้นเหตุ, ที่เกิดแห่งทุกข์

ห

หิริ น.

ความละอายใจ, ความละอายบาป

ให้ ก.

มอบ, สละ, อนุญาต

อ

อกุศล ว.

ชั่ว, ไม่ดี, ไม่เป็นมงคล

อริยทรัพย์ น.

ทรัพย์อันประเสริฐ มี ๗ ประการ คือ ศรัทธา
ศีล หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา

อริยสัจ ๔ น.

ความจริงของพระอริยะ, ความจริงอันประเสริฐ,
ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา
มี ๔ ข้อ คือ ๑. ทุกข์ ๒. ทุกขสมุทัย (ที่เกิด
แห่งทุกข์) ๓. ทุกขนิโรธ(ความดับทุกข์)
๔. มรรค (ทางแห่งความดับทุกข์)

อรุพพรหม ว.

ไม่มีรูป, ไม่ใช่รูป

อิตตา น.

การถือตนเองเป็นใหญ่

อายตนะ น.

เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ในพระพุทธศาสนาหมายถึง
จักขุ โสต (หู) ฆาน (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย
ใจ เรียกว่าอายตนะภายใน เป็นเครื่องติดต่อกับ
อายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

โอดตัพปะ น.

ความกลัวบาป, ความเกรงบาป