

พระธรรมเทศนา

# วิถีนั่งพุทธะ ๓

รู้ความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔



โดย

**พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ**

ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

พระธรรมเทศนา

## วิถัแห่งพุทธะ ๓ รู้ความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔

โดย พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ

ณ ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไทรย (โต พรหมรังสี)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๘๕๒-๒

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศิษยานุศิษย์

ผู้เรียบเรียงบท : จิรวรรณ สัจวรปทานสกุล

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร : กัญชลี อัสวชีพ

ผู้ออกแบบคำบรรยาย : วิชัย สัจวรปทานสกุล

ผู้ออกแบบปก : นางสาวภัทรวรรณ เหลืองสะอาด

ผู้สนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ : บจก. ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซอยเพชรเกษม ๖๙

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙

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

# คำชี้แจง

ในการจัดทำหนังสือธรรมเทศนาเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อนำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ที่ได้้นำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาสั่งสอนแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ด้วยภาษาที่สื่อสารและเข้าใจได้ง่าย

สำหรับหนังสือได้สรุปพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑๖ กัณฑ์ มาเรียบเรียงไว้ตามลำดับของอนุพุทธิกภาพรรณนาธรรมไปตามลำดับ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในคำสอน สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเป็นหนทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระอาจารย์ปู่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่ นับเป็นความกรุณาอย่างยิ่ง

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้หากมีข้อบกพร่อง ผิดพลาดประการใด ได้โปรดขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

## คำนำ

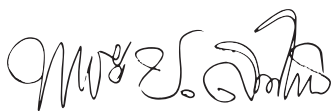
วิธีแห่งพุทธะ ๓ คือ ทางแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน  
จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าถึงความเป็นจริง  
แห่งพุทธะ เพราะเป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน เมื่อผู้ปฏิบัติ  
ทั้งหลายเดินตามมรรคมืองค์ ๘ ย่อมเข้าถึงความพ้นทุกข์  
เป็นทางสายกลาง

วิธีแห่งพุทธะ เล่ม ๓ เรื่อง **รู้ความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔**  
เป็นหลักในการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาอย่าง  
แท้จริง เพราะสามารถอยู่กับตัวเองได้โดยไม่ดิ้นรนไปกับ  
กายใจนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ รู้ได้ เห็นได้ เข้าใจได้ ว่าเราปฏิบัติ  
ถูกต้อง ตามมรรคมืองค์ ๘ เป็องต้น

---

เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ ละความโลภ ละความโกรธ  
ละความหลงของตัวเราเอง อาตมภาพอนุโมทนากุศลกับ  
คุณโยม ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ จัดพิมพ์ หนังสือวิธีแห่ง  
พุทธะ เล่ม ๓ เพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า ขอผลานิสงส์นี้ให้คุณโยมพบความสุข  
ความสำเร็จ สมดังประสงค์จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์คือ  
พระนิพพาน เทอญ

เจริญพรในธรรม



(พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ)

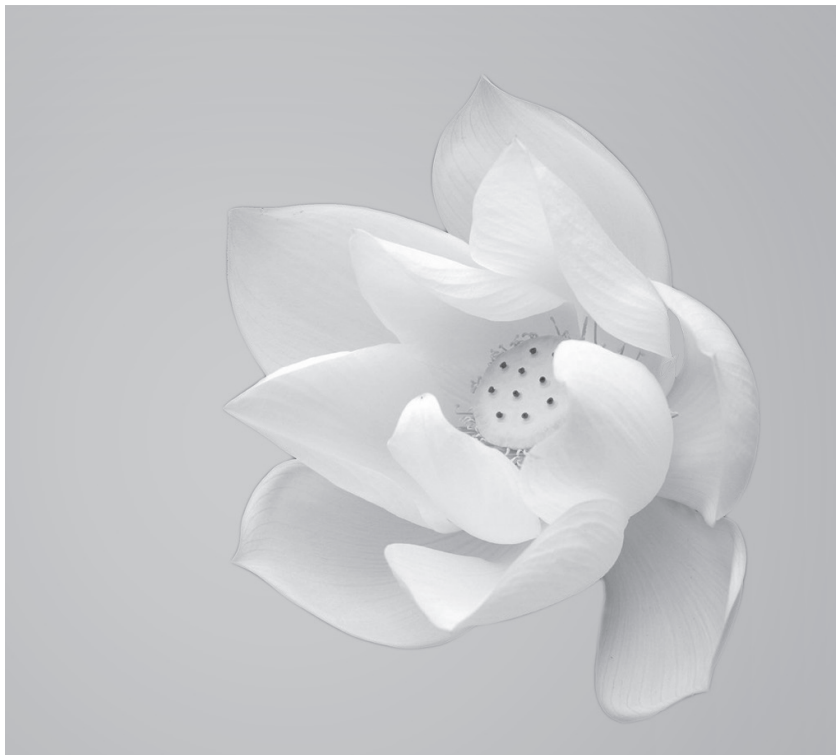
# สารบัญ

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| วิกิแห่งพุทธะ ๓ รู้ความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ | ๗   |
| ๑. อยู่กับปัจจุบัน                          | ๙   |
| ๒. ความเห็นชอบ คิดชอบ กระทำชอบ              | ๑๖  |
| ๓. บ้านอันแท้จริง                           | ๒๒  |
| ๔. การเริ่มต้นชีวิตใหม่                     | ๒๘  |
| ๕. ความปรารถนา                              | ๓๗  |
| ๖. อารมณ์                                   | ๔๖  |
| ๗. ทางดับทุกข์                              | ๕๖  |
| ๘. อานิสงส์การน้อมระลึกถึงคุณ               | ๖๓  |
| ๙. กิเลส                                    | ๖๗  |
| ๑๐. วิชา ๓                                  | ๗๘  |
| ๑๑. อานิสงส์ของการให้                       | ๘๙  |
| ๑๒. มรรคมีองค์ ๘                            | ๙๖  |
| ๑๓. ทางสายกลาง                              | ๑๐๓ |
| ๑๔. อารมณ์                                  | ๑๑๒ |
| ๑๕. บุญติดตน กุศลติดตัว                     | ๑๒๑ |
| ๑๖. สิ่งสมมติ                               | ๑๓๐ |
| บทสรุป                                      | ๑๔๑ |
| อธิบายศัพท์                                 | ๑๔๓ |

พระธรรมเทศนา

วิถัแห่งพุทธะ ๓

รู้ความเป็นจริง  
ตามอริยสัจ ๔



## อยู่กับปัจจุบัน

พระอาจารย์

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันจะเห็นว่า เราไม่มีความคิด ไม่มี  
อารมณ์ แต่ตัวเราชอบไปคว้าเอาความรู้สึกมาเป็นตัวเราจนเป็น  
นิสัยความเคยชินทำให้เรามีความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ ไม่พอใจ  
โดยที่เรามองไม่เห็น

เราควรมีสติอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาวะ คือ สิ่งที่กำลัง  
เกิดขึ้น ให้เรารู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ถ้ากำลังคิดเรื่องงาน  
ก็ให้รู้ว่า กำลังคิดเรื่องงาน ไม่เอาเรื่องครอบครัวหรือเรื่องอื่น  
มาคิด ในขณะที่เราคิดเรื่องงานแล้ว เราจะไม่คิดเรื่องอื่น  
เมื่ออยู่กับเพื่อนเราคิดอะไร เมื่ออยู่กับครอบครัวเราคิดอะไร

เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเรา ทางสายกลางที่พระพุทธองค์  
ทรงสอนไว้คือ เราต้องเห็นความเป็นจริงของความรู้สึกของ  
ตัวเราเป็นปัจจุบัน

ความเป็นจริงในปัจจุบัน คือ ขณะที่เรากำลังทำอะไรอยู่  
นั่นคือ ความเป็นจริงกับปัจจุบันที่เราทำ เราารู้สึกว่าเราคิดแล้ว  
เราตื่นนอนแล้ว เรามีอารมณ์แล้ว เราพอใจแล้ว เราจะเห็นอารมณ์  
ของตัวเรา สิ่งเหล่านี้มีอยู่ เพราะตัวเราเป็นคนสร้างอารมณ์  
ตัวเราเป็นคนสร้างความคิด ตัวเราสร้างอารมณ์ขึ้นมา สร้าง  
ความคิดขึ้นมา เราสร้างขึ้นมาจากความคุ้นเคยของตัวเรา  
เราไปดับความคิด เราไปดับอารมณ์ของเราไม่ได้

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นเพียงความรู้สึก  
เห็นอารมณ์ เมื่อเห็นแล้วเราจะเริ่มไม่คิด ความคิดเริ่มน้อยลง  
อารมณ์จะเริ่มเบาบางลง จะเห็นความรู้สึกของตัวเรา เราจะ  
ค่อยๆ ละอารมณ์ ละความคิดของตัวเรา

พอสิ้นเราก็จะกลับมาคิด กลับมามีอารมณ์ติดอยู่กับความ  
รู้สึกอย่างนี้ซ้ำๆ เราไม่สามารถไปดับความคิด ดับอารมณ์ที่  
เกิดขึ้นได้ แต่การปฏิบัติ สอนให้เราเห็นความรู้สึกของตัว  
เราเอง เห็นความคิด เห็นอารมณ์ของเรา

เมื่อเป็นปัจจุบัน เราจะเห็นสิ่งที่เราไปถือเอามาเป็นความคิด ไปถือเอามาเป็นอารมณ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การที่มันเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เพราะเราไปยึดเอากายกับใจมาเป็นตัวเรา

ขณะที่เราคิด เรามีอารมณ์ เราจะเห็นนิสัยของตัวเรา ชอบคิด เมื่อคิดแล้วก็จะมีความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เกิดเป็นอารมณ์ ขณะที่เราพอใจ คือ อารมณ์ ขณะที่เราไม่พอใจ คือ อารมณ์ เราจะเห็นตัวเราชัดขึ้น สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน

ธรรมะของพระพุทธองค์สอนให้เราเห็นตัวตน ตัวตนคือสิ่งที่เราเข้าไปยึด สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเริ่มเข้าใจสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน แต่สิ่งที่เราเคยยึดถือมาเป็นตัวตน ไม่ใช่ตัวตน เพราะมีแต่ความเปลี่ยนแปลง

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง ความคิดเปลี่ยนแปลง อารมณ์เราเปลี่ยนแปลง เราจะเห็นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนว่า สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน ความคิดมีอยู่ แต่ความคิดไม่ใช่ตัวตน

## ความคิดไม่ใช่ตัวตนอย่างไร

เราจะเห็นความรู้สึก ความคิดที่ใจ ความคิดไม่เพียง มีแต่ความเปลี่ยนแปลง ตัวเราจะเริ่มวางความคิด เราไม่ได้ทำให้ความคิดหมดไป พอเราเบื่อ เราก็ไม่คิด

## แล้วตัวเราอยู่กับอะไร

ตัวเราอยู่กับปัจจุบัน สิ่งที่เรากำลังทำอยู่เป็นปัจจุบัน มีลมหายใจก็รู้ ไม่มีลมหายใจก็รู้ เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นว่าตัวเราทำอะไร เห็นอารมณ์ เห็นความชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ

เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็นตัวตน เราจะเห็นตัวตนของเรา

ตัวตนของเราแท้จริงไม่มีอะไร เป็นเพียงสภาวะความรู้สึก

สภาวะ คือ ความรู้สึก แต่เรายึดเป็นตัวตนเพราะเราไปยึดร่างกาย ไปยึดใจของเรา มาเป็นตัวตนของเรา เราจึงดิ้นรน เรามีอารมณ์ไปกับความคิด มีอารมณ์ไปกับความรู้สึก

ความรู้สึก ในความหมายนี้หมายถึง ถ้าเรายึดกาย เราจะ  
ด้นรนไปกับความรู้สึกที่มีต่อกาย เช่น ความเจ็บ ความปวด  
ความเมื่อย เป็นต้น

ถ้าเรายึดใจ ความรู้สึก คือ ความคิด ความเคลิบเคลิ้ม  
เบาๆ ความง่วง เราจะไม่เห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น

สิ่งที่รับรู้ คือ กายมาตกกระทบที่ใจ ใจคือ ความรู้สึก  
ของเรา เราไม่เห็นความรู้สึกที่ใจ ไม่เห็นอาการเกิดขึ้นที่ใจ  
เราจึงมีแต่ความคิด มีแต่อารมณ์ มีความด้นรน คือ ความอยาก  
นั่นเอง

ความอยากอยู่ที่เรา เพราะเรามีความอยาก เพราะเมื่อ  
มีตัวตน คือ เราอยากให้เป็นแบบนี้แบบนั้น พอไม่ได้ก็เกิด  
อารมณ์ขึ้นมา คือ ความชอบ ไม่ชอบ ไม่พอใจ เราเห็นแต่  
อารมณ์ของเรา เรายินดี เราพึงพอใจ นั่นคือ ความอยาก

ความอยากอยู่ที่เรา ขณะที่เราคิด เรามีความอยาก  
เพราะเราอยากคิด เราไม่เห็นความอยากของเรา เราเห็น  
ความคิดก่อน แล้วก็เห็นความรู้สึก ความชอบ ความไม่ชอบ  
อารมณ์เกิดจากความอยากของเรา ตัวเราจึงมีตัณหา เรียกว่า  
ความอยาก

เราต้องพยายามอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นความจริง  
สิ่งที่เรายึด เมื่อเราเห็นมากขึ้น เราจะเริ่มเห็นความอยาก  
ความอยากทำให้เราเป็นทุกข์ ทำไมเป็นทุกข์ ความอยากทำให้  
เราเห็นสิ่งที่เรายึด คำว่า ตัวตน

เมื่อเราเห็นตัวตนของเรา เราจะเริ่มปล่อยวางจากความ  
อยาก ซึ่งความอยากนี้จะทำให้เรามีแต่ความดิ้นรน มีแต่ความ  
แสวงหา

### ทำอย่างไรจึงจะดับความอยากได้

เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นความอยาก เมื่อเห็น  
ความอยากมากเข้า เราจะละความอยากได้เอง โดยกลับมา  
อยู่กับปัจจุบัน หาดัวเราให้เจอ แล้วจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึด  
สิ่งที่เราพึงพอใจ สิ่งเหล่านี้คือ ตัวเรา คือ ความอยาก

เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน มีแต่  
ความเปลี่ยนแปลง ตัว คือ ร่างกาย ตน คือ ใจ ลมหายใจก็  
เช่นเดียวกัน ความรู้สึกทั้งหลายที่มีอยู่ ผ่านกายรู้ใจ เป็นปกติ

สิ่งสำคัญคือ ตัวเราต้องอยู่กับปัจจุบัน นั่นคือ ทาง  
สายกลาง เบื้องต้นในการประพฤติปฏิบัติ ตามคำสอนของ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



## ความเป็นจริงในปัจจุบัน คือ ตอนที่เรากำลังทำอะไรอยู่

นั่นคือ ความเป็นจริงกับปัจจุบัน ตอนที่เรากำลังทำอะไรอยู่ ถึงจะรู้สึก  
ว่าเราคิด เราดีในรณ เรามีอารมณ์ จะเห็นอารมณ์ตอนนี้องเราเรื่อยๆ  
แล้วเราจะทำสิ่งเหล่านี้ให้หายไปไม่ได้ ทำไม่หายไปไม่ได้ เพราะ  
ตัวเราเป็นคนสร้างอารมณ์ ตัวเราเป็นคนสร้างความคิดขึ้นมาจาก  
ความคุ้นเคยของตัวเอง เราจะไปดับความคิด ไปดับอารมณ์  
ตัวเราไม่ได้ แต่ตัวเราจะเห็นความรู้สึกของเราเรื่อยๆ เมื่อตัวเรา  
อยู่กับปัจจุบันแล้ว เราถึงจะเริ่มเห็นความรู้สึกว่าเราคิดอะไร  
เห็นอารมณ์ของตัวเองได้ว่าไปมีความโลภ ความโกรธ ความหลง  
กับอะไร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นชอบ ให้เห็นความรู้สึกของ  
ตัวเอง เห็นความคิดของตัวเอง เห็นอารมณ์ของตัวเองว่า ไปเอา  
อะไรมาคิด ไปเอาอะไรมาทำให้เรามีอารมณ์ เราถึงจะเห็นสิ่งเหล่านี้  
เมื่อเรากลับมาเป็นปัจจุบันแล้ว เราจะเห็นสิ่งที่เราไปถือเอามา  
เป็นความคิด เราไปถือเอามาเป็นอารมณ์ สิ่งเหล่านี้มีแต่ความ  
เปลี่ยนแปลง

พระอ.ป๋วย

## ความเห็นชอบ คิดชอบ กระทำชอบ

พระอาจารย์

เราเคยเห็นตัวเราเองหรือไม่ว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ จากสิ่งที่เราได้เห็น จากสิ่งที่เราคิด จากสิ่งที่เราได้กระทำ พระพุทธรูปทรงเป็นผู้บอกทางให้เราเห็น จากการกระทำ ให้เราคิดจากสิ่งที่เราคิด ที่ได้ลงมือกระทำ

ธรรมะของพระพุทธรูปสอนให้เราเห็นความเป็นจริง ทำให้เราเห็นจากสิ่งที่เรากระทำซ้ำๆ ทุกวัน คิดทุกวัน ทำอยู่ทุกวัน

สิ่งที่เรากระทำอยู่ทุกวัน เราเห็นชอบ คิดชอบหรือไม่ เราควรมาพิจารณาว่าในกิจวัตรประจำวันของแต่ละคน เราทำอะไร เมื่อตื่นขึ้นมาในแต่ละวัน เราจะทำความสะอาดร่างกาย เราเห็นการกระทำในขณะที่เราคิด เราคิดอย่างไรจึงลงมือกระทำ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นคนที่กระทำผ่านกายผ่านใจ คือ ความคิดกระทำผ่านความรู้สึก ที่สำคัญคือ คำพูด ขณะที่เราประพฤติปฏิบัติให้เข้าถึงความเป็นจริง เราต้องรู้ถึงการหาความรู้สึก คือ หาตัวเรา เราจึงจะเห็นตัวเรา เมื่อเราเห็นตัวเรา เราจะเห็นความคิด เห็นการกระทำของตัวเรา เห็นความรู้สึก เราจะเป็นผู้เลือกทางเดิน

### ทำไมเราต้องเป็นผู้เลือกทางเดิน

เพราะเราเริ่มเห็นความรู้สึก จากสิ่งที่เราเห็น เราคิด ซ้ำๆ เกิดเป็นความรู้สึกที่เราต้องเลือก เราจะมีความรู้สึกอยู่ ๒ ส่วน คือ ความสุข กับ ความทุกข์ ความชอบ กับ ความไม่ชอบ ความพอใจ กับ ไม่พอใจ ความอยาก กับ ความไม่อยาก จะมีอยู่ ๒ ส่วนคู่กัน คนที่กระทำคือ ตัวเรากระทำ

เราจะมีความรู้สึกเหมือนเปื้อนหนาย ประเดี๋ยวอยากตลอด เวลา คนที่เปื้อน คนที่อยาก คือ ตัวเราที่อยู่ภายใน

ขณะที่เราเห็น เราไม่รู้ว่าเราเห็นอะไร ขณะที่เราคิด เราก็ไม่รู้ว่าเราคิดอะไร ขณะที่เรากระทำผ่าน กาย วาจา ใจ เราก็ไม่รู้ว่าเรากระทำอะไร สำคัญอยู่ที่ตัวเรา

ในการกระทำมีอยู่ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ เราควรพิจารณาว่า เรากระทำผ่านทางไหน เรากระทำผ่านทางกาย คือ ร่างกาย เรากระทำผ่านทางวาจาคือ คำพูด เรากระทำผ่านทางความคิด คือ ใจ ตัวเราเป็นคนกระทำ

เราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึกที่ใจ เพราะกระทำทางใจ เรามีแต่ความคิด เราจะคิดตลอดเวลา ประเดี๋ยวคิดเรื่องนั้น ประเดี๋ยวคิดเรื่องนี้ คิดแล้วเราจะมีอารมณ์ เราเป็นคนกระทำ พอมีอารมณ์มากขึ้น เราจะกระทำออกทางวาจา คือ คำพูด พอมากขึ้นอีก เราจะกระทำออกมาทางกาย คือ การกระทำ

สิ่งเหล่านี้เราทำอยู่เป็นประจำทุกวัน จนมองไม่เห็น ว่า ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี จะเห็นแต่ความรู้สึกของตัวเอง คือ ความอยากกับความไม่อยาก ความพอใจกับความไม่พอใจ ความยินดีกับความยินร้าย มันตัวเราทั้งนั้น

ในขณะที่เราอยู่นิ่งๆ เราไม่เห็นมีอะไร มีแต่ความคิด ความคิดมันมีอยู่ เราไม่สามารถหยุดความคิดได้ ความคิดก็คือใจ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนก็เพื่อให้เราเห็นความเป็นจริง

**เราจะเห็นความเป็นจริงจากอะไร**

เราจะเห็นความคิดจาก การกระทำ จากความคิด เราจะเห็นในสิ่งที่เราเห็น ในสิ่งที่เราคิด ในสิ่งที่เรากระทำ เมื่อเรา

**เห็นแล้ว เราจะเริ่มเดินเข้าไปในทางว่า เราเห็นชอบ คิดชอบ  
และกระทำชอบหรือไม่**

เมื่อเรากระทำซ้ำๆ จนเกิดเป็นความชำนาญ เมื่อเรากระทำ  
เราจะเห็นความถูกต้องแล้วมาคิดไตร่ตรองในการกระทำ เราจะ  
รู้ว่าเรายึดอะไร ดีหรือไม่ดี เราจะสามารถแยกแยะได้

การที่เราจะคิดชอบ เห็นชอบ กระทำชอบ ต้องอยู่บน  
พื้นฐานของการกระทำ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า พื้นฐานอยู่ที่  
การชำระ มีการชำระผ่านกาย วาจา ใจ ในหลักของศีล  
เป็นหลักในการชำระคือ

๑. การไม่กล่าวร้าย
๒. การไม่เพ่งโทษ
๓. การไม่เบียดเบียน

การที่เราจะเห็นชอบ คิดชอบ กระทำชอบ ทั้ง ๓ ส่วนนี้  
เป็นพื้นฐาน เราต้องมีหลักในการปฏิบัติ ให้เรายึดหลัก  
เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการเห็นชอบ คิดชอบ และกระทำชอบ  
เราจึงจะสามารถพิจารณาได้ว่า อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรถูก  
อะไรผิด อันไหนสุข อันไหนทุกข์ โดยยึดหลักทั้ง ๓ ข้อ ผ่านกาย  
วาจาและใจ

หลักคำสอนนี้จะทำให้เราเห็นตัวเราเอง เราจะเห็นชอบ คิดชอบ และกระทำชอบ เมื่อเราเห็นตัวเรา เราจะเห็นหลัก ทั้ง ๓ ข้อนี้ เราจะเริ่มเป็นผู้เห็นชอบ คิดชอบ และกระทำชอบ

หลักทั้ง ๓ ข้อนี้คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน เมื่อเราพูด เราจะเห็นว่าเรากำลังพูด เรากำลังคิด เรากำลังกระทำ สิ่งที่เราพูด เราคิด เรากระทำ เราเพ่งโทษ เรากล่าวร้าย เราเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ เราจะเห็นหลัก เราจะไม่สุข ไม่ทุกข์ ทำตัวเองให้เป็นปัจจุบัน จากการเห็นชอบ คิดชอบ จากการกระทำชอบใน ๓ ส่วนนี้จะทำให้เราเป็นปัจจุบัน ตามความเป็นจริง ตามมรรคมืองค์ ๘ คือ ให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเรานำไปประพฤติปฏิบัติ เราจะได้สิ่งที่ตั้งใจ มาประพฤติปฏิบัติ คือ ความปรารถนา

จุดหมาย คือ ความปรารถนา เราจะถึงหรือไม่อยู่ที่เราจะมีขันติ คือ ความอดทน เราสามารถจะเดินตามหลักคือ เดินตามวิถีมรรคมืองค์ ๘ โดยมีความเห็นชอบ คิดชอบ เราเป็นผู้เลือกทาง เพราะเราเป็นผู้กระทำผ่าน ภาย วาจา ใจ ให้อยู่ในหลักคำสอน คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน แล้วความสำเร็จ คือ ความปรารถนาก็จะเกิดขึ้นแก่เรา



## มรรค..ข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ คือ ทางสายกลาง

ให้เราอยู่กับความเป็นปัจจุบัน เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้  
เราจะเห็นชอบ คิดชอบจากสิ่งที่เรารุ่มหลง ยินดี ฟังพอใจ

ในอริยสัจ ๔ ความเป็นจริงเราพิจารณา ฟังแล้วคิด  
เมื่อคิดชอบก็จะเกิดปัญญาที่ละน้อยๆ เพราะเราจะเห็นนิสัย  
ความอยาก การดิ้นรนของตัวเรา เมื่อเราไม่ยอมรับก็จะดิ้นรน  
อยู่อย่างนี้ เราก็เป็นทุกข์กับตัวเอง และกำลังสร้างทุกข์ให้กับ  
บุคคลอื่น บิดามารดา สามเณรภรรยา ครูบาอาจารย์ กัลยาณมิตร  
เราสร้างทุกข์ไปทุกๆ เรื่องจากความรู้สึกของตัวเองที่คิด  
ไม่ชอบ เห็นไม่ชอบ

**ทุกข์** ก็คือ ไฟกองหนึ่งที่เผาเราหมดไหม้แล้วเราก็จะมี  
ความทุกข์ที่เป็นทุกข์ ดิ้นรนและเร้าร้อนถือว่าเราคิดผิด ถ้าเรา  
มีความคิดถูกจะเป็นสุขคติ เราเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เป็นทุกข์  
สิ่งที่ดิ้นรน เริ่มเห็นความอยากเราก็ค่อยๆ ชำระตัวเองโดยมี  
ศีลเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ นี่เป็นทางสายกลางของความ  
พ้นทุกข์

พระอ.ป๋วย

## บ้านอันแท้จริง

พระยโง

ทาน คือ การให้ เป็น ๑ ใน ๑๐ ของบารมี ๑๐ ทศ เมื่อให้แล้วเรามีความสุข เป็นการเริ่มต้นที่เราได้สิ่งสมกุศล คือ ความดี

ถ้าเราเห็นประโยชน์ของการให้ เราจะมีความสุข เราสามารถให้แก่ทุกๆ คน ได้แก่ บิดามารดา สามีภรรยา บุตร ญาติพี่น้อง เพื่อน สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้อะไรก็ได้ในโลกนี้ เพราะการให้ ทำให้เรามีความสุข เป็นการแบ่งปันซึ่งกันและกัน

ถ้าเราไม่มีการแบ่งปัน เราคงไม่มีความสุข ไม่ว่าเราจะอยู่ในฐานะใด สามีภรรยา บิดามารดา บุตร เราควรมีการแบ่งปัน ซึ่งกันและกัน ก่อนอื่นเราต้องแบ่งปันให้ตัวเราเองก่อน

เราแบ่งปันให้ตัวเราอย่างไร

ในชีวิตที่เราต้องเวียนว่ายตายเกิด เราได้ให้อะไรกับตัวเองบ้าง เมื่อให้อะไรแล้ว เราจะเกิดความรู้สึกจากการที่เราได้ให้

การให้ตัวเอง หมายถึงการให้ตัวเองภายใน เช่น การนั่งสมาธิ เจริญสติ คือ การระลึกเป็นการเริ่มต้นให้ตัวเองให้ความรู้สึกตัว มีความรู้สึกสบาย เป็นการให้กับความรู้จักตัวเองข้างใน

เมื่อให้แล้วเรามีความสุข เราจะแผ่สิ่งนี้ไปให้กับบุคคลที่เรารัก เช่น บิดามารดา สามเณรภรรยา บุตร ให้กับผู้อุปการคุณทั้งหลาย เป็นการให้ จากการที่เราให้ตัวเราเองก่อน เราจะเห็นประโยชน์จากการให้

เมื่อเรามีความสุขจากการให้ เราจะมีความสุขอยู่ภายในใจ เปรียบเสมือนเป็นบ้านของเรา

บ้าน หมายถึงสิ่งที่เราได้สั่งสม เราอยู่ในบ้าน เราเป็นคนสั่งสมความดี บ้านจึงเปรียบเหมือนกุศลความดีที่สร้างขึ้นมาร่างกายเหมือนเราอาศัยบ้าน

ร่างกายเป็นเหมือนบ้านที่เราได้อาศัย บ้านอันแท้จริง คือ ในร่างกายที่เราได้อาศัย เมื่อเรามีความสุขเหมือนเรามีบ้านหลังใหม่ อยู่ตรงไหนก็มีความสุข

บ้านจึงเปรียบเหมือนกุศลความดีที่สร้างขึ้น ร่างกายเหมือนเราได้อาศัยบ้าน เราอยู่ในบ้าน เราเป็นคนสั่งสมความดี เราเป็นคนพอใจ จะทำให้ความดีที่เราทำส่งผลไปถึงชาติต่อไป

เมื่อตายจากโลกนี้ไป เราจะทิ้งร่างกายไปอาศัยบ้านหลังใหม่ ถ้าเรายังมีความสุข ใจหรือตัวเราก็จะมีความสุขข้างใน เปรียบเหมือนบ้านอันแท้จริงของเรา

เมื่อไรที่เราสามารถปฏิบัติจนถึงที่สุด เราไม่ต้องมีบ้าน คือ ไม่มีเรือน คือ ความผันทุกข์ ถ้าเรายังไม่ถึงซึ่งความผันทุกข์ เราต้องอาศัยบ้าน บ้านที่เราได้อาศัย คือ กุศล บุญ ความดี กุศลที่จะนำเราไปสู่บ้านหลังใหม่

บ้านหลังใหม่จะเกิดจากสิ่งที่เรานึก นึกถึงความดี นึกถึงกุศลความดีที่ได้กระทำ จะทำให้เราได้บ้านหลังใหม่

ร่างกายเราเมื่อตายไปแล้ว กลายเป็นเทพ เป็นเทวดา เราเหมือนมีบ้านหลังใหม่ อาศัยกายใหม่เป็นเทพ เป็นเทวดา

ถ้าเราเข้าใจเราจะรู้ว่า เรามีบ้านหรือยัง ถ้ามีบ้านแล้ว เราจะพบความสุข ขณะที่เรามีชีวิตอยู่ เราต้องหาตัวเราให้เจอ หาความสุขของเราให้เจอ กับสิ่งที่เราได้ให้กับตัวเรา เมื่อเราให้ตัวเราแล้วเรามีความสุข เราจะเห็นบ้านของตัวเองภายในใจ

บ้านจริงๆ คือ เรือนกายนี้ ถ้าเราไม่มีเรือนกายได้อาศัย ถ้าเราทำร้ายตัวเอง เราไม่ให้ตัวเราเอง คือ ไม่ให้ร่างกาย เราก็ไม่สามารถอยู่ในบ้านหลังนี้ได้ ดังนั้นเมื่อเราได้อาศัย เราควรดูแลรักษา เห็นประโยชน์จากบ้านหลังนี้ คือ คุณของการให้

เราควรสั่งสมกุศลความดี คือ การให้ เมื่อให้แล้วเรามีความสุข เราได้ให้ คือ ตัวเราเป็นคนให้จากข้างใน เมื่อให้แล้วเรามีความสุข ทำให้ร่างกายเรามีความสุข เรามาสั่งสมความดี จะทำให้เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ และจะทำให้ร่างกายเรามีความสมบูรณ์ แข็งแรง มีสติ มีสัมปชัญญะ

บางคนร่างกายไม่สมบูรณ์ พิกار บางคนมีโรคประจำตัว มีฐานะที่แตกต่างกัน เป็นเพราะเราไม่ได้สะสมการให้

การให้มี ๓ ส่วนคือ

๑. ขั้นต้น คือ การให้ทุกๆ ไป
๒. ขั้นกลาง คือ การให้อภัย
๓. ขั้นอุกฤษฎ์ คือ การให้ชีวิต

เราต้องเห็นประโยชน์ของการให้ เมื่อให้แล้วเรามีความสุข มีชีวิตที่ดี เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔

เมื่อเราสั่งสมความดี กุศล คือ ความดี การให้จะมีมากขึ้นจนสูงสุดของการให้ คือ การชำระ ด้วยการมَارักษาศีล คือ การชำระใจของเราให้ผ่องใส เพราะการชำระกิเลส คือ ละความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยมีศีลเป็นเครื่องชำระขัดเกลาใจเรานี้

การให้อภัย คือ การไม่ถือโทษ ไม่โกรธ เรียกว่า การให้อภัย เป็นเครื่องขัดเกลาภิเลสในใจ เมื่อเราให้อภัย เราจะสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข เพราะเราไม่ได้ไปถือโทษโกรธ เป็นการชำระที่มากขึ้น

อานิสงส์ของการให้ให้มีมากถ้าเรามองเห็น แต่ถ้าเราไม่ชำระ เราจะมีแต่ความดื้อรน ความดื้อรนจะกลายเป็นความโกรธ อาฆาตพยาบาท จองเวร เราจะมีความรู้สึกว่ามีแต่ความทุกข์ คือ ดื้อรน เปรี้ยวร้อนอยู่ภายในใจ เพราะเราเป็นคนสร้างไฟในตัวเอง

การให้ขั้นสูงสุดเรียกว่า ทานปรมัตต์ คือ การเสียสละชีวิต เป็นการตายแทนได้ เป็นการให้ในขั้นสูงสุด คือ การให้ชีวิต



## บ้านที่แท้จริง คือ ตัวเรา

ในชีวิตหนึ่งที่เราเวียนว่ายตายเกิด **เราให้อะไรแก่ตัวเราเองบ้าง** ร่างกายให้แก่เรามามากแล้ว ให้เราได้เรียนรู้ ให้เราได้ทำอะไรหลายๆ อย่าง แต่เราให้อะไรแก่ตัวเราเองบ้าง เราจะเกิดความรู้สึกจากการที่เราให้ตัวเราเอง ไม่ใช่ให้ร่างกายนี้ให้กับตัวเองอยู่ภายในใจนี้

อย่างเรานั่งสมาธิ เจริญสติ คือ ความระลึก เราเริ่มให้ตัวเอง มีความรู้สึกตัว มีความรู้สึกสบาย ก็คือ เราเริ่มให้ **ให้ตัวเรามีความสุขนี่คือ ความรู้สึก** พอเราให้แล้วเรามีความสุข เราก็จะแผ่สิ่งนี้ไปให้กับบุคคลที่เรารัก ให้กับผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย นี่คือการให้ เหมือนกับเราให้กับตัวเองแล้ว เรามีความสุข ตอนเรามีความสุขนี่เองๆ เรานึกไว้ แล้วบ้านอันแท้จริงก็จะปรากฏตรงใจเรา

จำไว้ว่า บ้านแท้จริงคือ **ตัวเรา** เมื่อเรามีความสุข **ความสุขเปรียบเหมือนบ้าน** ร่างกายก็เหมือนเรือนที่เราได้อาศัยเป็นบ้าน บ้านเปรียบเหมือนร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ ทุกคนเป็นเหมือนกันหมด ถ้าเราเข้าใจบ้านที่ได้อาศัย คือ ร่างกายนี้ แต่เราอยู่ภายในบ้านมีความสุขร่มเย็น เป็นสุขภายในใจนี้ นี่คือนบ้านอันแท้จริง

พุทธ ๖.๒

## การเริ่มต้นชีวิตใหม่

พระยโฆ

ชีวิต คือ การเริ่มต้น การเวียนว่ายตายเกิดของคนเรา  
ชีวิตหนึ่ง คือ การเริ่มต้น

เราจะเริ่มต้นได้โดยวิธีใด

พอกายจากภพอื่นมาจุติใหม่ มาเกิดใหม่ คือ การเริ่มต้น  
การเริ่มต้นอยู่ที่เรา จะเริ่มต้นถูกหรือผิดไม่มีใครรู้ เราจะคิดดี  
ทำดี พูดดี จะทำอะไรที่ดีอยู่ที่เรา เราจะคิดไม่ดี พูดไม่ดี อยู่ที่เรา  
เพราะเราเป็นคนเริ่มต้น

ถ้าเรามีการเริ่มต้นที่ดี มันอาจจะมีความรู้สึก การดิ้นรน  
กับสิ่งเดิมๆ สิ่งที่มาจากโลก หรือความรู้สึกนิสัยเดิมๆ ที่เรา  
เคยทำ บางครั้งเราอยากทำดี แต่ข้างในไม่ยอมให้เราทำ  
บางครั้งข้างในอยากให้เราทำดี แต่ตัวเราไม่ยอมทำ

การเริ่มต้น คือ สิ่งที่เราได้กระทำไว้ในการสั่งสมบุญในปัจจุบัน ทำให้เรารู้ว่า สิ่งที่เราเริ่มต้นถูกหรือผิด แล้วเราวิ่งไล่ตามความรู้สึก คือ ความอยาก เราจะไม่เห็นการเริ่มต้น

การเริ่มต้นชีวิตจริงๆ อยู่ที่เรา เราเริ่มต้นได้เพราะเราเห็นสิ่งที่เรากระทำ สิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราพูด ว่าดีหรือไม่ดี เพราะเราเห็น เราคิด เรากระทำ เราเห็นว่าสิ่งไหนดี เหมือนกับเราเริ่มต้นที่จะสั่งสมกุศลความดีอื่นๆ ขึ้นไป ถ้าเราเห็น เราคิด เรากระทำสิ่งนั้นให้ดี เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้

ในการเริ่มต้น เราเริ่มต้นในการเรียนรู้ชีวิต เรียนรู้หลักธรรม คำสั่งสอน เรียนรู้ระเบียบ นำไปประพฤติปฏิบัติ มีการเรียนรู้ชีวิตใหม่ สรรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจ เพราะเราเป็นผู้เลือกทางที่จะมาประพฤติปฏิบัติ เราเลือกทางที่มากระทำ เมื่อเราเป็นผู้เลือกทาง เป็นผู้กระทำ เปรียบเหมือนเราเริ่มต้นชีวิตใหม่

ชีวิตที่เราอยู่ได้ คือ ที่เราได้อาศัยอยู่ แต่บุคคลที่กระทำ คือ บุคคลที่อาศัยอยู่ภายในกายนี้ ชีวิตใหม่คือ สิ่งที่เราได้ทำใหม่ๆ ในชีวิตที่เราได้อาศัย มันจะจดจำไว้ เรียกว่า **อติตารมณ** เป็นอารมณ์ที่ยึดไว้ ถือไว้บางครั้งคิดดี คิดไม่ดี พูดดี พูดไม่ดี ทำดี ทำไม่ดี

**อดีตารมณ** คือ อารมณที่ผ่านมาแล้วในอดีตชาติ เราจะมี ความตื่นรนกับความรู้สึกที่มาสำรวม ที่จะกระทำดี โดยมีศีล เป็นเหมือนกรอบ แต่ถ้าเรายอมรับเราจะไม่ตื่นรน

ในชีวิตหนึ่งเราได้มาสั่งสมความดี ถ้าสั่งสมไว้มาก สิ่งดี จะมาเตือนเรา ปัจจุบันเราจึงอยากสั่งสมกุศล คือ ความดียิ่งๆ ขึ้นไป แต่ถ้าชีวิตเราสั่งสม อกุศล ความไม่ดีไว้มาก ปัจจุบัน เราก็ยังสั่งสม อกุศลอยู่

หลักคำสอนของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราตั้งมั่นอยู่ กับปัจจุบัน ปัจจุบันสำคัญที่สุด เพราะปัจจุบันเป็นสิ่งที่ให้เรา ได้รู้ได้เข้าใจในหลักคำสอน ที่เราได้เข้าใจคือ การสำรวมเข้าไป ในกาย วาจา ใจ นั่นคือ การเริ่มต้นชีวิต

**การเริ่มต้นชีวิต** คือ การสั่งสมกุศล คือ ความดี สำรวม เข้าไปใน กาย วาจา ใจ ถ้าชีวิตเราไม่มีการสำรวมเข้าไปใน กาย วาจา ใจ เราก็ยังไม่ได้สั่งสม เพราะกุศลเดิมๆ เรายัง ไม่เคยสั่งสม

ในการสำรวมเข้าไปใน กาย วาจา ใจ เราจะไม่ตื่นรน กับการที่เรามาสำรวมวาจา คือ ไม่กล่าวร้าย ไม่พูดเท็จ ไม่พูด คำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล นั่นคือ สิ่งที่

เราได้กระทำ เรายินดีที่เราได้สั่งสมไว้ เห็นโทษเห็นคุณ เราจะ  
สำรวมมาเป็นปัจจุบัน

ถ้าเราไม่ได้สำรวม เราจะไม่มีความรู้สึก จะยินดีพอใจ  
ในการกระทำกับคำพูด หมายถึง การกระทำที่ทำได้โดย  
ไม่สามารถรู้ตัวได้

สิ่งที่เราคิดได้แก่ คิดอาฆาตพยาบาท คิดอยากได้ทรัพย์  
ของเขา ใจเราคิดผิดครรลองคลองธรรม เพราะตัวเราสั่งสม  
อกุศล ความคิดผิด ในปัจจุบันเราจะมีแต่ความคิดอยากได้  
ทรัพย์ของเขา อยากได้คนโน้นคนนี้เป็นของเรา คิดอาฆาต  
พยาบาท จ้องเฝ้าเขา คิดในทางอกุศล ใจเราคิดผิดครรลอง  
คลองธรรม คิดแต่สิ่งที่เป็นอกุศล เพราะเราไม่อยู่ในหลักความ  
เป็นจริง หลักคำสอนความเป็นจริงคือ

๑. การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น
๒. การไม่เพ่งโทษผู้อื่น
๓. การไม่เบียดเบียนผู้อื่น

หลักคำสอนนี้เป็นหลักเบื้องต้น สิ่งสำคัญอยู่ที่ใจ เมื่อใจคิด  
จึงจะมีการกระทำ การกระทำจะทำให้เราเบียดเบียนตัวเอง  
เบียดเบียนบุคคลอื่น เพราะสิ่งที่เราได้สั่งสมเป็น อกุศล เพราะ

เราไม่รู้ เราจึงสะสมตรงนี้ไว้ ในปัจจุบันจึงส่งผลออกมาให้เราเห็น

แต่เมื่อเราได้สั่งสม **กุศล** ความดี แต่ปัจจุบันเราหลงลืมจิตที่ดีหรือสิ่งดีที่เราสั่งสมมา จะมาเตือนให้เรากลับมากระทำ ความดี เมื่อเตือนแล้วปัจจุบันเราเห็น เราได้กระทำ ก็จะทำให้เรากลับมาเป็นปัจจุบันมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่ได้ทำ สิ่งดีๆ จะหายไปกลายเป็นอกุศล ในชีวิตใหม่เราจะสะสมกุศลไม่ได้ เมื่อสะสมอกุศล จะทำให้เราดิ้นรน โทษตัวเอง มีความรู้สึก เบียดเบียนตัวเอง พังโทษตัวเอง กล่าวร้ายตัวเอง เช่น เกิดมาชาตินี้บุญน้อย วาสนาน้อย เมื่อพังโทษตนเองแล้วก็จะไปพังโทษคนอื่น เพราะไม่ได้อย่างที่เรต้องการสั่งสมมากเข้าก็จะกล่าวร้ายทางวาจา เพราะเราไม่ยอมรับความเป็นจริง

การเริ่มต้นในชีวิตหนึ่งทำได้ยาก ก่อนที่เราจะทำอะไรใด ให้เราพิจารณาจากสิ่งที่เราได้กระทำ เราเกิดมาแล้วจงสั่งสม ความดี หลักคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นเครื่องมือให้เราเลือกให้คิดพิจารณาในสิ่งที่เรากระทำทางวาจา ได้แก่

**การไม่กล่าวร้าย** คือ ไม่พูดเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด เพื่อเจ้า โดยกลับมาดูนิสัยของเราจากคำพูด

**การไม่เพ่งโทษผู้อื่น** คือ การเพ่งโทษว่าเขาไม่ดี เห็นเขาทำไม่ดีเราเพ่งโทษ เห็นเขาทำดีเราก็กเพ่ง ได้แก่ ใจเราอยากได้ทรัพย์สินของเขา คิดอาฆาตพยายาบาท คิดผิตครรลองคลองธรรม

**ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น** หรือเบียดเบียนตัวเอง ด้วยกาย วาจา ใจ

ชีวิตใหม่เราจะเริ่มต้นถ้ามีหลักในการประพฤติปฏิบัติ ถ้าไม่มีหลัก เราจะอยู่ในโลกนี้ไม่ได้ เป็นคนหลักลอย ชีวิตมีแต่ความเร่าร้อน มีแต่อารมณ์ มีแต่ทุกข์ดิ้นรน เราจะอยู่กับใครไม่ได้

แต่ถ้าเรามีหลักยึดเหนี่ยว เราสามารถอยู่ในโลกนี้ได้ เราอยู่ในชีวิต คือ ว่าในร่างกายนี้ได้ ชีวิตใหม่จะเกิดขึ้นจนถึงที่สุด คือ ความสุข สงบแล้วร่มเย็น

ชีวิตใหม่เราจะมีความสุข ไม่ใช่ด้วยปัจจัย ๔ ไม่ใช่ร่างกาย แต่ความสุข คือ เครื่องหล่อเลี้ยง ก็คือ บุญ บุญ คือ ความสุข บุญกุศลความดีที่เราได้สั่งสมมาหล่อเลี้ยงตัวเราข้างในนี้ ให้มีความสุข ความร่มเย็น

ความรุ่มเย็นเกิดขึ้นเมื่อไร ความสุขสงบ ระวัง จะเกิดขึ้น  
ที่เรา เพราะเรารุ่มเย็นจากความรู้สึกต่างๆ กระทำผ่าน ภาย  
วจา ใจ เราจะมีความสุขอย่างแท้จริง

ชีวิตหนึ่งเราได้กระทำอะไรไว้ จะกลับมาหาเรา ทำให้  
เราเห็น แต่เราไปลุ่มหลงเราจึงยึดติด สิ่งที่ยึดถือไม่ใช่ชีวิตที่เรา  
ได้อาศัย คือ ร่างกายก็ค่อยๆ จากเราไป ความสุขในปัจจุบัน ๔  
ชื่อเสียง แก้วแหวนเงินทอง ทรัพย์สมบัติ รูปร่างหน้าตา  
ทุกอย่างจะจากเราไป ชีวิตใหม่เราจะเริ่มต้นไม่ได้ ถ้าเรา  
ยังหลงอยู่ ชีวิตใหม่อยู่ที่เราสั่งสมมาเมื่อเราหาตัวเราเจอ  
เราจะพบความสุขอันแท้จริง

ร่างกายที่เราได้อาศัย เราเป็นผู้สร้างเรือนในที่นี้คือ อาศัย  
ชีวิตใหม่ บ้านอันแท้จริงของเรา เราจะสร้างเข้าเป็นเรือน คือ  
ตัวเราหรือจิตนี้อาศัยเรือน เรามาอาศัยเรือนใหม่ คือ ภาย  
หยาบเป็นร่างกาย ตายไปแล้วมีเรือนใหม่เป็น ภายละเอียด  
เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นอะไรก็แล้วแต่ เรียกว่า เป็นเรือนใหม่  
เป็นร่างกายใหม่ เราเป็นผู้สร้างเรือน สร้างกายนี้ขึ้นมาตาม  
บุญกุศล ความดี

เมื่อเราเห็นในสิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ว่า สิ่งนี้มีแต่ความ  
เปลี่ยนแปลง มันตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ มันไม่ใช่บุคคลเราเขา

เห็นตามความเป็นจริงใหม่คือ รับรู้ธรรมชาติ มันมีอยู่ เกิดขึ้นเอง  
เปลี่ยนแปลงแล้วดับเองเป็นธรรมดาเราจะค่อยๆ ละสิ่งเหล่านี้  
เราจะได้บ้านอันแท้จริงเกิดขึ้นที่ตัวเรา เป็นบ้านที่สงบและ  
ร่มเย็น จนถึงที่สุดคือ พระนิพพาน คือ บ้านอันแท้จริง เราไม่ต้อง  
สร้างที่อยู่อีก จะมีที่อยู่เป็นอมตะ

ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ คือ ไม่ต้องการสร้างเรือนอีก  
เพราะเห็นว่าเป็นทุกข์ เราจึงต้องสั่งสมความดีต่อไป เพราะเรา  
ยังไม่เห็นเรือนอันแท้จริง



## ชีวิต คือ การเริ่มต้น

การเริ่มต้นอยู่ที่เรา จะเริ่มต้นถูกหรือผิดไม่มีใครรู้  
อยู่ที่เรา จะคิดดี จะทำดี จะพูด จะทำอะไรที่ดีก็อยู่ที่เรา  
เพราะเราเป็นคนเริ่มต้น เราจะคิดไม่ดี จะพูดไม่ดี จะทำไม่ดี  
ก็อยู่ที่เราอีก เพราะเราเป็นคนเริ่มต้นในการกระทำ เราจึง  
เห็นนิสัยของเราภายในใจ บางทีเราอยากทำดี แต่ข้างใน  
ไม่อยากให้เราทำ บางทีข้างในอยากให้เราทำดี แต่ตัวเรา  
ไม่อยากทำ

ถ้าเราเห็น เราคิด เรากระทำแล้ว สิ่งนั้นว่าดีก็เหมือน  
เราเริ่มต้น ที่จะสั่งสมกุศลความดียิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเราเห็น  
เราคิด เรากระทำสิ่งนั้นไม่ดี เราก็จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ ทำสิ่งใหม่  
ที่ดี การเริ่มต้นอยู่กับตัวเราทั้งหลาย อยู่ที่ว่าเราทั้งหลายจะ  
มาเริ่มต้นใหม่หรือไม่

การเริ่มต้นในชีวิตหนึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ก่อนที่เรา  
จะกระทำการใดให้พิจารณาจากสิ่งที่เราได้กระทำ จงสั่งสม  
ความดี เพราะเราเป็นผู้เลือกทางที่จะสั่งสม หลักคำสอน  
ของพระพุทธองค์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้เราเลือก ให้เรา  
คิดพิจารณา ให้เราพิจารณาในสิ่งที่เรากระทำ

พระอ.ป๋วย

## ความปรารถนา

พระยโง

ทุกวันนี้เรามีความปรารถนาหรือความอยาก คือ ความ  
อยากจะพ้นทุกข์ อยากจะมีปัญญา อยากจะมีความสามารถ

จุดเริ่มต้นที่จะไปให้ถึงซึ่งความปรารถนา เราต้องเริ่ม  
สั่งสมความดี เพราะจิตที่ดีจะเริ่มสั่งสมจดจำสิ่งที่ดีๆ ไว้  
แต่ตัวเราอาจจะหลงลืมไปบ้าง จิตจะมาเตือนให้เราเข้ามา  
ทำความดี สั่งสมกุศล

การเริ่มต้นจึงอยู่ที่เรา เพราะเราเป็นผู้ปรารถนา การเริ่ม  
ต้นอาจมีความหลงลืมไปบ้าง เมื่อเรามาเกิดในชีวิตใหม่เป็นการ  
เริ่มต้น ถ้าเราไม่สั่งสมความดี เกิดมาร่างกายเราอาจพิการพิการ  
หรืออาจไม่ได้เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน

สรรพสัตว์ทั้งหลายมีการเวียนว่ายตายเกิด อัตภาพเรา  
ไม่รู้ที่เราเคยมีอัตภาพอย่างไร พอหมดบุญเรามาเกิดใหม่  
เรามาอาศัยร่างกายใหม่ จิตเดิมเรารู้อะไรมาก่อน ภาพเดิมเรา  
สังสมความดี สิ่งที่สังสมมาจะส่งต่อในภพนี้

ขณะที่เราเกิดมาเป็นคน เป็นสิ่งที่เกิดได้ยาก เพราะการที่  
คนเราจะมีอาการครบ ๓๒ เป็นสิ่งที่เราต้องสังสมกุศลมามาก  
แต่เราไม่เห็นคุณในสิ่งที่เราได้มา เราระลึกไม่ได้ เราทำสิ่งที่  
ประมาท เราอาจไม่ได้กลับมาเป็นมนุษย์อีก เมื่อเกิดใหม่เราจะ  
มีบุญกรรม มีสัญญาจะพาเราเกิดในอัตภาพที่ไม่ดี เมื่อตาย  
ไปแล้ว ความดีจะส่งผลให้ไปเกิดโดยแรงบุญ เมื่อหมดบุญเรา  
ก็จะไปรับกรรม

ปัจจุบันเรามีความปรารถนาหรือไม่ เรามาปฏิบัติเพื่อ  
อะไร เราจะเห็นจากความรู้สึก บางครั้งเราไม่ได้คิดแต่สิ่งที่อยู่  
ข้างในคิด บางครั้งมีความรู้อยู่ข้างในผุดขึ้นมาเรียกว่า จิตเดิม

จิตเดิมสังสมมาเรียนรู้ แต่ปัจจุบันเราหลงลืม แต่เมื่อเรา  
ปฏิบัติมากขึ้น เราจะเห็นว่าเราเคยรู้อะไร ความรู้ของเราจะ  
เริ่มเป็นปัจจุบัน คือ ตัวเราเริ่มกลับมีความรู้ พอมีความรู้เราจะ  
เริ่มเข้าใจ สามารถระลึกรู้ และมองเห็นความเป็นจริง

ที่เราทำมาซ้ำๆ จิตทำให้มองเห็นตัวเองว่า เมื่อเราลงไป  
จะมีอารมณ์ เมื่อเข้าใจ จิตจะเป็นปัจจุบัน ถ้ามีภูมิความรู้  
จะกลับมาเป็นปัจจุบัน จิตจะเดินธรรมต่อได้ แต่ถ้าจิตกลับ  
มาแล้ว ภูมิความรู้ไม่มี จะเดินช้า จะค่อยๆ สิ้นสม คือ ขัดกิเลส  
ขัดอารมณ์ไปที่ละน้อย เราจะรู้จักตัวเรามากขึ้น

เราจะเห็นได้ว่าเรามีการสั่งสมหรือไม่ เรามีการให้หรือไม่  
ถ้าเรารู้จักการให้ เราจะรู้ว่าเราได้สั่งสมมามากในทานบารมี  
คือ การให้ แต่ถ้าเรายังไม่รู้จักรู้การให้ แปลว่า เรายังไม่ได้สั่งสม

การให้เราสามารถให้ได้ทุกอย่าง ให้ทรัพย์ ให้ความรัก  
ความเมตตา ให้ความช่วยเหลือ ให้ได้ทุกอย่างด้วยกาย วาจา  
และใจ เรามีการให้หรือไม่ เป็นการบ่งบอกถึงนิสัยของเราว่า  
มีการสั่งสมมาหรือไม่

การให้มี ๓ ประเภทคือ

๑. การให้ขั้นต้น เป็นการให้ทั่วๆ ไป
๒. การให้ขั้นกลาง เป็นการให้อภัย
๓. การให้ขั้นอุกฤษฎ์ เป็นการให้ชีวิต

การให้สามารถให้กับทุกๆ อย่าง กับทุกๆ คน ได้แก่ บิดา มารดา สามีภรรยา บุตร เพื่อน ญาติมิตร เราสามารถให้ได้ อย่างไม่มีประมาณ ให้กับธรรมชาติ ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย

แต่ถ้าเราไม่มีการให้ มีแต่ความอยากได้ของๆ คนอื่น เรายังไม่ได้สั่งสมกุศลความดี เพราะเรายังไม่มีเครื่องชำระใจเรายังคิดอาฆาตใจเรายังคิดพยาบาทจองเวรเขา เรายังไม่มีการให้อภัย เรายังไม่เคยชำระมา มีแต่อารมณ์ มีแต่โทสะ มีแต่ความหลง มีแต่ความยึดถือ ยังไม่มีการชำระใจ

ขณะที่เรามีแต่อารมณ์ ความอาฆาตพยาบาท มีการจองเวรใจเราจะคิดผิดไปตลอดเวลา เราจะคิดผิดจากครรลองคลองธรรม

แต่ถ้าเราได้ปฏิบัติมาก เราจะเห็นความคิดของเรา คิดไปในทางที่ดี เมื่อคิดไม่ดีจะรู้ เราจะเริ่มสอนตัวเองว่าไม่ดี ไม่เอา คิดไปแล้วทำให้ใจเป็นทุกข์ คิดแล้วเป็นอกุศล คิดแบบนี้ไม่ดี ถ้ามีความรู้สึกแบบนี้ แปลว่า จิตเดิมของเรามีการสั่งสม มีการชำระ

บางคนคิดไปในทางอกุศล คอยจ้องจับผิด ไปมาดร้าย ไปปองร้าย ใจเรามีแต่ความอาฆาต มีความพยาบาทจองเวร

เพราะเรายังไม่มีเครื่องชำระ ยังไม่เห็นคุณเห็นโทษ เพราะยัง  
ไม่มีการให้

บางคนเกิดมาในสถานะที่ดี ได้สั่งสมกุศลไว้จากเบื้องบน  
จะเป็นคนที่มีจิตใจดี มีการให้ มีจิตเมตตา ชอบทำทาน รักษาศีล  
สร้างกุศลความดี ความคิดก็จะเป็นคนคิดดี คิดช่วยเหลือ  
มีการให้

แต่ถ้ามาจากเบื้องต่ำ จิตใจโหดร้าย มีแต่ความคิดอกุศล  
ไม่กลัวเรื่องบาปเรื่องบุญ ไม่กลัวกรรม มีอย่างเดียวคือ ตัวเอง  
ต้องได้อย่างที่ตัวเองต้องการ

บางคนมาอย่างกลางๆ บนแดนมนุษย์ ก็จะมีความรู้สึก  
กลัวบาปกรรมบ้าง พอมีสติ พอมีอารมณ์ สามารถกลับมาคิด  
ได้ด้วยตัวเอง

สิ่งที่เราได้กระทำ ถ้าเราไม่เห็นในสิ่งที่เรากระทำ ถ้าไม่  
เข้าใจ เราจะเริ่มมีชีวิตใหม่ไม่ได้

ชีวิตใหม่ คือ การเริ่มต้น การที่เราเกิดมาในชาตินี้ ถือได้  
ว่าเรามีชีวิตใหม่ เพราะเปลี่ยนอัตภาพมาเริ่มต้นตรงนี้ เมื่อได้  
ชีวิตใหม่เราเป็นคนสั่งสม พอตายแล้วอัตภาพใหม่เกิดขึ้น  
เราก็ต้องไปเริ่มชีวิตใหม่ออย่างนี้เสมอ

เมื่อเรามีการเริ่มต้นที่ดี พอหมดอัตรภาพ เราจะมีชีวิตใหม่ที่ดี ในอัตรภาพใหม่ที่ดี เราจะมีความสุขเป็นการสั่งสมก็คือนถึงที่สุดในความปรารถนา คือ ความพ้นทุกข์

ในชาติหนึ่งที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์มีอาการครบ ๓๒ เรามีความปรารถนาอะไร ขณะที่เราอยู่ในวัยเด็กเจริญเติบโตมาเรียนหนังสือจนจบและต้องการประกอบอาชีพอะไร เรียกว่ามีความปรารถนา คือ ความต้องการ การที่เราประกอบอาชีพ การงาน การที่เราทำงานได้ดี เราชอบแบบนี้ ทำแบบนี้ คือ สิ่งหนึ่งที่เราได้ทำมาในชาติก่อนๆ แล้วเรามีความรู้สึกชอบอยากเป็นแบบนี้ ชอบเรียนแบบนี้ ชอบกระทำแบบนี้ เป็นการบ่งบอกถึงความปรารถนาเบื้องต้น

จากพื้นฐานความรู้ของเรา เรากลับมาดูตัวเราว่าตัวเรามีความรู้จริงหรือไม่ เราเข้าใจ จิตเดิมจะมีความรู้เหมือนเรา การงานที่เราทำ เราจะมีความรู้สึกที่ดี มีความเจริญก้าวหน้า เราจะมีความสุขจากการงาน เพราะเราทำแล้วเกิดความเข้าใจ เกิดความรู้แล้วก็พัฒนาตนเอง บางคนทำไปแล้วไม่ชอบ เพราะไม่ใช่สิ่งที่เราจะทำ ทำแล้วไม่ดี ผลสุดท้ายก็จะเลิก เพราะไม่ใช่ความปรารถนาสิ่งที่ชอบ

การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน เราจะมีความรู้สึก เห็นความชอบของเรา ความปรารถนาของเราจะมุ่งมั่น เราจะมุ่งมั่นในการกระทำ สรรวมเข้าไปในกาย วาจา ใจ เรามีความปรารถนาจะกลับมาเป็นปัจจุบัน จะมีความมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติ

แต่ถ้าเราละเลย ทำบ้างไม่ทำบ้าง ไม่สนใจทำไปอย่างนั้น ไม่มีความปรารถนา ขาดความตั้งมั่น เมื่อความตั้งมั่นไม่มีความปรารถนาเราไม่มี เราไม่เห็นความสำเร็จ ไม่มีประโยชน์ ชีวิตใหม่จะเกิดขึ้นไม่ได้

ความปรารถนาเป็นเพียงหนึ่งเดียว คือ ความพ้นทุกข์ นอกจากนั้นถือเป็นความอยาก ถ้าเรายังไม่ถึงซึ่งความปรารถนา เราจะไม่เลิกการปฏิบัติ เราจะสั่งสมไปเรื่อยๆ ตายจากชาตินี้ ไปยังกระทำต่อ สั่งสมไปให้ถึงความปรารถนาในปัจจุบันชาติ

เรากลับมาพิจารณาดูตัวเราว่าเรามีความปรารถนาจริงหรือไม่ เราจึงต้องกลับมาสำรวจระวัง ชำระ มีความตั้งมั่นในการประพฤติปฏิบัติ สรรวมระวังเข้าไปในกาย วาจา และใจ โดยยึดหลัก คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน

ในชาติหนึ่งที่เราเกิดมา เราต้องสั่งสมอย่างนี้ต่อไป จนถึงที่สุดของความปรารถนา คือ ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน ถ้าเราไม่มีความปรารถนา เราจะได้ไม่ได้มาสั่งสม จะไม่ได้มากระทำความดี ไม่ได้มาให้ทาน ไม่ได้มารักษาศีล ไม่มีการเจริญภาวนา ไม่มีการชำระ สิ่งเหล่านี้บ่งบอกถึงความปรารถนา เราจึงมีการชำระ มีการมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง เพื่อให้ถึงซึ่งความปรารถนา



### จุดหมาย คือ ความปรารถนา

ขันติ คือ ความอดทน ถ้าเรามีความอดทน เราก็จะมีความสำเร็จ ความสำเร็จเกิดขึ้นได้อยู่บนพื้นฐานของหลักในการประพฤติปฏิบัติ หลักคือพื้นฐานความปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์ถึงความสงบ เราต้องอยู่ในพื้นฐาน ๓ ข้อนี้คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน อยู่ที่เราจะระลึกถึงสิ่งใดได้ก่อน นี่คือ พื้นฐานตามหลักธรรมคำสั่งสอน ตามวิถีมรรคมีองค์ ๘ คือ ความเห็นชอบ ความคิดชอบนั่นเอง

เมื่อเราเห็นชอบแล้ว คิดชอบแล้ว เราจะเป็นผู้เลือกทาง เพราะเราเป็นผู้กระทำชอบผ่านกาย วาจา ใจ ตามหลักคำสอนเบื้องต้น เรามีพื้นฐานเป็นเครื่องชำระ ตราบใดก็ตามถ้าหากผู้ปฏิบัติทั้งหลายยังปฏิบัติ อยู่ในมรรคมีองค์ ๘ การปฏิบัติก็จะถึงความพ้นทุกข์ได้เอง ถ้าเราปฏิบัติ ไม่มีหลัก ไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยว เราก็คงไม่ถึงฝั่งแน่นอน เหมือนเรา ปฏิบัติแบบล่องลอย ไม่มีจุดหมาย ไม่มีจุดยืน เลยไม่รู้ว่าจะปฏิบัติ เพื่ออะไร ไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราได้ปฏิบัติ

จำไว้ว่า พื้นฐานสำคัญที่สุด ผ่านการเห็นชอบ ผ่านการคิดชอบ ผ่านการกระทำชอบของเราเอง การที่เราทำอะไรก็แล้วแต่ผ่านกาย วาจา ใจนี้ ให้อยู่ในหลักคำสอน คือ การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียนแล้วความสำเร็จคือ ความปรารถนาก็จะบังเกิดขึ้นแก่ ผู้ปฏิบัติได้เอง

โอวาทปาติโมกข์ เป็นหลักเครื่องยึดเหนี่ยวในการคิด  
มรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักเครื่องยึดเหนี่ยวในการกระทำ

พุทธอ.ป๋

## อารมณ์

พระยโง

คนเรามีความปรารถนาที่แตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เรามีความปรารถนาอย่างเดียวกันคือ ความพ้นทุกข์ เราควรสั่งสมกุศล เพื่อส่งเสริมความปรารถนาของเรา บางคนอาจจะมีความปรารถนาพิเศษที่ไม่เหมือนกับคนอื่น เช่น พระสือลี ท่านมีบารมี คือ การให้ ท่านสั่งสมทานมาอย่างมาก ให้ทุกอย่าง แม้กระทั่งชีวิต จึงเป็นที่รักของเทวดา มนุษย์ เริ่มต้นด้วยลาภสักการะ เป็นการปรารถนาเป็นพิเศษ การสั่งสมต่างกัน ผลที่ได้จึงไม่เหมือนกัน

เราควรทำหน้าที่ของเราให้ถึงความปรารถนา ทำซ้ำๆ จนเหมือนเป็นหน้าที่ที่เราต้องกระทำ จึงจะพบความสำเร็จ เช่น การทำงานเราจะมีแต่ความก้าวหน้าประสบความสำเร็จ

เราต้องทำหน้าที่เราให้ดีที่สุด ความปรารถนาทางโลกเรียกว่า  
ความอยาก

การเริ่มต้นเมื่อเราเห็น เราจะคิดต่อ เมื่อใดมีสิ่งที่มา  
ตกกระทบบเป็นความรู้สึก บางครั้งเราไม่ได้คิด จิตคิด เพราะ  
เราระลึกได้ มีสัญญา จิตก็เอามาคิด ความคิดในใจของเรา  
บางครั้งคิดดี คิดไม่ดี ถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็จะทำไปตามความคิด  
แต่บางครั้ง ตัวเราคิดในใจไม่มีความคิดไม่มีอารมณ์ แต่บางครั้ง  
เราคิด เรามีอารมณ์ เราจึงไม่เห็นตัวเรา เริ่มต้นจากความคิด

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้ เราเห็นความเป็นจริง  
เมื่อเราเริ่มต้น เราจะต้องเห็นความคิดของตัวเราเอง เห็นอารมณ์  
ของตัวเรา ความคิดคือ อารมณ์ เรามีความคิดเป็นอารมณ์  
อารมณ์เกิดจากความอยาก ตัณหาคือ **ความอยาก**

พอเรามีความคิด เราอยากจะทำ พอเราเห็น ไม่อยาก  
ไม่ชอบไม่พอใจ เราก็จะทำ เราทำตามความรู้สึกของเรา คือ  
ความอยาก เพราะเริ่มจากความคิด อารมณ์ของเราสำคัญที่สุด

ตัวเราคือ อารมณ์ ตัวเราคือ ความคิด ตัวเราคือ ความ  
รู้สึก ทุกอย่างเป็นตัวเราหมด เราจึงเกิดความยินดีพอใจ มีสุข  
มีทุกข์เป็นตัวเรา เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เริ่มต้นจาก

ความคิด เราไปเอาความคิดแล้ว ความคิดเกิดจากที่ไหน  
เราคิดได้อย่างไร

ถ้าฝึกบ่อยๆ เราจะเข้าใจ เราคิดอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว  
เกิดความชอบ ความไม่ชอบจากความคิดของตัวเอง

ขณะที่เราคิดจะมี ๒ ส่วนคือ

๑. ตัวเราคิด

๒. จิตคิด

**เราจะรู้ได้อย่างไรว่าความคิดของเราผิดหรือถูก**

เพราะเราไม่รู้จัก เราเห็นแต่อารมณ์ของเรา ประเดี๋ยวชอบ  
ประเดี๋ยวไม่ชอบ เราเห็นแต่อารมณ์ของตัวเอง เราจึงมีความ  
โกรธ ความหลง ความยินดีพอใจ ทั้งหมดเป็นตัวอารมณ์  
อารมณ์เกิดจากความอยาก เราไปอยากกับอะไร เราไปอยาก  
กับการรับรู้ความรู้สึก ความรู้สึกอยู่ที่ใจ

บางครั้งเราไม่ได้คิด แต่ความคิดอยู่ในใจ เราจะเริ่มเห็น  
ความรู้สึก เห็นอาการที่เกิดขึ้นแล้วเรารู้ว่ามาคิดต่อ คว่าเอา  
ความรู้สึกมาเป็นตัวเรา ตัวเราจึงเกิดอารมณ์ตามความรู้สึก ชอบ  
ไม่ชอบ เพราะเราไปปรุงแต่ง เราจึงมีตัณหา คือ ความอยาก  
ไปกับความรู้สึกแล้วนำมาคิดต่อจึงมีอารมณ์ ถ้าเราไม่มีสติ

เราไม่เท่าทัน เราจะมีอารมณ์ตลอดเวลา จึงเกิดอารมณ์สุข  
กับทุกข์

อารมณ์มี ๒ ประเภทคือ

๑. สุขกับทุกข์ สุขคือ ความยินดี ทุกข์คือ ความไม่ยินดี
๒. ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ การวางเฉยต่อความรู้สึกทั้งหลาย

เราเรียนรู้อารมณ์ เราตกกระทบอารมณ์ทุกวัน กระทบ  
กับความรู้สึก คนที่มีอารมณ์คือ ตัวเรา เพราะเราไม่เท่าทัน  
เราจึงหลงไปในอารมณ์ในสิ่งที่เราชอบ ในสิ่งที่เราไม่ชอบ การที่  
เราหลงไปจึงทำให้เราไม่เห็นนิสัยที่เรากระทำซ้ำๆ จนเป็นความ  
เคยชิน เราไม่เห็นสิ่งที่ทำว่าดีหรือไม่ดี ให้คุณหรือให้โทษ

ถ้าเราเห็นสิ่งที่กระทำซ้ำๆ จากอารมณ์ของตัวเราให้คุณ  
หรือให้โทษ เราจะเริ่มเป็นผู้เริ่มต้น คือ รู้ละ เพราะเห็นคุณ  
เห็นโทษ เห็นประโยชน์จากอารมณ์ของตัวเรา ไม่มีใครสร้าง  
อารมณ์ให้ตัวเรา เราเป็นผู้สร้างอารมณ์ ไม่มีใครปรุงแต่ง  
อารมณ์ตัวเรา แต่เราเป็นผู้ปรุงแต่งอารมณ์ตัวเอง

ขณะที่เราปรุงอารมณ์ เพราะเราไม่เท่าทัน เราปรุงจาก  
นิสัยตัวเรา สิ่งที่ชอบ ไม่พอใจ เราเป็นคนปรุงอารมณ์ เราจึง  
ทุกข์กับอารมณ์ของตัวเราเอง อารมณ์ คือ ความรู้สึก ถ้าเรา

ไม่เท่าทันเราก็จะวิ่งไล่ตามอารมณ์ของตัวเรา คือ วิ่งไล่ตามความอยาก แต่ความอยากไม่ได้ทุกซัดกับเรา ไม่ได้มีอารมณ์กับเราแม้แต่บ่อย เช่น เราอยากในรสชาติอาหาร อาหารไม่ได้อยากกับเรา เรารับประทานอาหารเรารู้รสชาติ แต่รสชาติไม่ได้รู้เรื่องกับเรา เราเป็นผู้ยินดีในรสชาติ

เมื่อเรารับประทานอาหารโดยผ่านร่างกาย เรากินความรู้สึก เราจึงมีความรู้สึกกับรสชาตินี้ หมายถึง ร่างกายกิน แต่เราเป็นผู้รับรู้ความรู้สึก เราจึงมีแต่ความอยากกับความรู้สึก เราไม่ได้รับรสอาหารจริงๆ เป็นเพียงความรู้สึกผ่านไปในใจเรา เราจึงมีแต่ความอยากรับประทานเท่าไรก็ไม่พอ เพราะเป็นความรู้สึก จึงยังมีความอยากเพราะตัวเรามีความรู้สึกว่ายังไม่ถึง ความรู้สึกของเราที่ยังอยากอยู่ แต่ตัวเราไม่ได้รับประทาน ไม่ได้ลิ้มรส เราอาศัยความรู้สึกของร่างกาย

### ความรู้สึกอยู่ที่ไหน

ความรู้สึกอยู่ภายในใจของเรา มีแต่ความเปลี่ยนแปลงรสชาติอาจจะเปลี่ยนไป อาจจะเบื่อในความรู้สึกของรสชาติ สิ่งทั้งหลายเป็นอารมณ์ของเราทั้งหมด อาหารรสชาติเป็นปกติอาหารบางอย่างไม่ได้ให้คุณประโยชน์ แต่เรารับประทานเพราะความชอบ เพราะความอยาก อยากในรส รสคือ ความรู้สึก

เมื่อปากตกกระทบลิ้นลงไปสู่กระเพาะ รสไม่มีอีกแล้ว แต่เรามีความรู้สึกชอบในรส เพราะมันติดที่ลิ้นในรสจึงอยากในรสของอาหาร แต่อาหารไม่รู้เรื่องกับเรา ถ้าเราเข้าใจตามความเป็นจริงของอารมณ์

เราจะเห็นนิสัยความรู้สึกของเราเสียก่อนว่ามีอารมณ์แบบไหน ประเดี้ยวโกรธ ประเดี้ยวไม่ชอบ ประเดี้ยวพอใจ มีความยินดี นิสัยที่เราชอบคิด เป็นตัวอารมณ์ทั้งนั้น เราจะเห็นความรู้สึกสิ่งที่เราเอามาเป็นอารมณ์

พระพุทธองค์ทรงแบ่ง จริตของมนุษย์ไว้ ๖ ประเภทดังนี้

๑. **ราคจริต** อารมณ์หลงในรูป รักสวย รักงาม ทุกอย่างต้องดี ต้องสวย ต้องงาม ทุกอย่างต้องมีความประณีต สะอาด เรียบร้อย อารมณ์ของเราติดในความสวยงาม เรียกว่า กามคุณ

๒. **โทสจริต** อารมณ์โกรธ อะไรนิดอะไรหน่อยก็ไม่พอใจ มีแต่ความโกรธ ความไม่ชอบ ไม่พอใจ ใครทำอะไรเล็กน้อยก็ไม่พอใจ เอามาเป็นเรื่องเป็นราว

๓. **โมหจริต** ความหลง มีความหลง งมงาย ใครว่าอะไรก็เชื่อไปหมด สิ่งใดก็เชื่อไปหมด ไม่ได้เอามาคิดพิจารณา หลงไปตามความรู้สึกกับคนอื่น ไม่ไตร่ตรอง

๔. **วิตกจริต** เป็นคนที่โลเล ไม่มั่นใจตัวเอง มีความโลเล สงสัย เป็นคนคิดตอกย้ำ ทำอะไรจะวิตกกังวล อยู่ไม่นิ่ง อยู่ไม่สุข

๕. **ศรัทธาจริต** มีความเชื่อ เชื่อในคำสั่งสอน เชื่อในสิ่งที่เชื่อ เช่น เชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อในหลักธรรม คำสั่งสอน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ชอบทำกุศล สร้างความดี

๖. **พุทธิจริต** ผู้มีปัญญาจะมีคำถามไว้ในใจ ใครจะพูดอะไร ก็มีความคิดเป็นของตนเอง เป็นคนซักค้ำว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ บุคคลประเภทนี้ถ้ายอมรับก็จะตั้งมั่น ตั้งมั่นในสิ่งที่เรารู้ เราเข้าใจ จากการที่เราได้ลงมือกระทำเรียกว่า พุทธิจริต คนส่วนใหญ่เป็นคนที่มีความปัญญา ชอบคิด ชอบพิจารณาหาเหตุ และหาผล เป็นคนเชียวาก มีอัตตาในตัวตน เชื่อมั่นตัวเอง เป็นคนที่ทำอะไรต้องเชื่อมั่น เพราะไม่ยอมรับ ต้องมีเหตุผล

เราจะเห็นอารมณ์ตามนิสัย ถ้าเราไม่รู้จักตนเองแล้ว เราจะไม่รู้จักอารมณ์ เราไม่สามารถถอยออกจากอารมณ์ตัวเองได้ เพราะเราไม่เห็นอารมณ์ของเรา ที่เรามีแต่อารมณ์มันเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดี เป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

**ทำไมจึงไม่น่ายินดี ไม่น่าพึงพอใจ**

เพราะเราเห็นโทษ คือ ทุกข์จากอารมณ์ของตัวเรา  
สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นอารมณ์ แต่สิ่งทั้งหลายไม่ได้  
มีอารมณ์ไปกับเราเลย ดังนั้นการปฏิบัติก็เพื่อให้เราเห็นทุกข์  
คือ ตัวเราเห็นที่เกิดของทุกข์ ทุกข์เกิดที่เราเพราะเราเป็นผู้ดิ้นรน  
ไปยึดถือ เพราะเราไม่เห็นอารมณ์ของตัวเราเอง ไม่เห็นนิสัย  
ไม่เห็นตัวตน เราจึงดิ้นรนต่อสิ่งต่อไปนี้

๑. ความคิด

๒. ความอยาก

ผลก็คือ อารมณ์ของตัวเรา เพราะเราคิด เราอยาก สุข ทุกข์  
คือ ตัณหา การปรุง เราก็ดิ้นรนกับความอยากนี้ตลอดไป เราจึง  
มีแต่อารมณ์ ความชอบ ความโกรธ ความหลง ความไม่พอใจ  
นั่นคือ ตัวเราทั้งหมด เพราะตัวเราเป็นผู้สร้างอารมณ์ สร้าง  
ความอยาก สิ่งที่เราไปเอามาเป็นอารมณ์ สิ่งที่เรามีแต่  
ความอยาก สิ่งเหล่านี้ไม่รู้เรื่องกับเราแม้แต่น้อย เมื่อเราเป็น  
ผู้สร้าง เราจึงเป็นคนดิ้นรนเองจากอารมณ์ของตัวเรา

ถ้าเราเข้าใจ เราจะปล่อยวางอารมณ์ เมื่อเราปล่อยวาง  
เราจะมีเครื่องยึดใหม่ ในอารมณ์ใหม่ เพราะเรามีความรู้เป็น  
อารมณ์ เราจะเริ่มไม่ดิ้นรน เพราะอยู่กับตัวเองได้ แล้วยอมรับ

ความจริงของสิ่งที่มีอยู่ เกิดขึ้น ดับไปเป็นธรรมดา นั่นคือ  
ความรู้สึกทั้งหลาย มีร่างกายนี้ ใจคือความรู้สึกนี้ ลมหายใจนี้  
นั่นคือ ความจริงเบื้องต้น เราจึงจะเกิดปัญญา มีสภาวะเป็น  
ที่พึ่ง เพราะเรามีสภาวะเพื่อยึดเหนี่ยวเป็นที่พึ่งของเรา ก็คือ  
ความรู้เป็นอารมณ์ เราหยุดการดิ้นรน มีสติกลับมาอยู่ที่ตัวเอง  
เป็นรากฐานของการฝึกเบื้องต้น



## พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่านิสัยจริตมีอยู่ ๖ จริต

๑. ราคจริต รักความสวยความงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย  
ความสะอาด

๒. โทสจริต ทำอะไรไม่ถูกใจเล็กน้อยก็มีความโกรธ มีความ  
รู้สึกไม่พอใจทั้งนั้น

๓. โมหจริต ความหลง ใครพูดอะไรก็เชื่อ ไม่ยั้งคิด เป็นคน  
เชื่อง่าย โดยไร้เหตุผล

๔. วิตกจริต เป็นคนมีความคิดวิตกกังวล ไม่ปล่อยความคิด  
ตัวเองออกไป เอาความรู้สึกทั้งหลายมาเป็นอารมณ์ของตัวเอง

๕. ศรัทธาจริต ความเชื่อ เชื่อในเรื่องกรรมว่าทำดีได้ดี จิตใจ  
มีความเมตตา เชื่อในคำสั่งสอน

๖. พุทธิจริต เป็นคนมีปัญญามาก จะไม่เชื่ออะไรง่าย  
พิจารณาไปด้วยเหตุและผลถึงจะเกิดความเชื่อด้วยปัญญา เป็นคน  
มั่นใจในตัวเอง ทำอะไรก็มั่นใจ แต่ต้องใคร่ครวญเหตุและผลก่อน  
นี่คือ จริตของบุคคลทั้งหลาย บ่งบอกถึงนิสัย

นิสัย บ่งบอกถึงการกระทำ แล้วการกระทำก็จะเห็นตัวตน  
ของเรา เมื่อเห็นตัวตนของเราแล้ว เราจะเห็นเหตุ สิ่งที่ทำให้เราเป็นสุข  
ทุกข์ คือ ความชอบไม่ชอบ เหตุอยู่ตรงนี้ต่างหาก เพราะเราไม่รู้  
ไม่เข้าใจ เราเลยยึดร่างกายเป็นอันดับแรก นี่คือ ตัวตนเมื่อมีร่างกาย  
เราจะยึดถือทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามา เอามาเป็นตัวตน

พระอ.ป๋วย

## ทางดับทุกข์

พระยโง

วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นวันที่  
เราน้อมระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถือเป็น  
วันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖

ในวันสำคัญนี้ เราทั้งหลายได้น้อมนำมาถวายซึ่งภัตตาหาร  
จตุปัจจัยไทยทานเพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ที่จริง  
คือ การน้อมนำเข้าไปในใจเรา น้อมระลึกถึงคุณขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า

เราน้อมระลึกถึงคุณขององค์สมเด็จพระสัมมา-  
สัมพุทธเจ้าหรือไม่

เราควรมาน้อมระลึกถึงคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงถือกำเนิดมาแล้วในพระมหากษัตริย์ในตระกูลศากยะ เป็นโคตมโคตร และมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ได้ร่มไม้พระศรีมหาโพธิ์ที่คยาสี่สะและดับขันธปรินิพพานแล้ว ที่กุสินาราสาลวโนทยาน เหลือไว้ซึ่งพระบรมสารีริกธาตุ เป็นเครื่องยืนยันแสดง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ พระธรรมวินัย ซึ่งเป็นคำสั่งสอน

### เราได้น้อมระลึกถึงคุณพระธรรมคำสั่งสอนหรือไม่

พระธรรมคำสั่งสอน เป็นคุณอันประเสริฐที่พระองค์ทรงทิ้งไว้ เพื่อให้เรามีความสุขอันแท้จริง เหนือความสุขใดๆ ในโลกที่หาไม่ได้ เพราะไม่สามารถจะทำให้เรามีความสงบระงับได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอน

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อเข้าไปในใจหรือตัวเราแล้ว เราจะพบแต่ความสงบและร่มเย็น

ทุกข์เกิดขึ้นที่เรา สุขเกิดขึ้นที่เรา เพราะเราไม่มีเครื่องระงับ ไม่มีเครื่องดับ ไม่มีอะไรจะดับทุกข์เราได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอน

คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้  
ดับทุกข์แก่ตัวเราเอง เพราะตัวเราเป็นผู้สร้างทุกข์ ตัวเราเป็น  
ผู้สร้างสุข ความสุข ความทุกข์ อยู่ที่ตัวเรา เราเป็นผู้สร้าง  
ทั้งหมด แล้วเราก็ก้าวขึ้นกับความสุข ความทุกข์ ดังนี้  
พระธรรมของพระพุทธองค์จึงเป็นเครื่องดับทุกข์ที่ตัวเรา

เมื่อเราเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราเป็นคนสร้างทุกข์ สิ่ง  
เราเป็นคนสร้างสุข ความสุข ความทุกข์ เราเป็นผู้สร้าง เราเป็น  
ผู้ยึดถือ เราจึงดิ้นรน เรายึดร่างกาย เรายึดถือความรู้สึกคือ ใจ  
ยึดถือสิ่งที่สร้างคือ ปัจจัย ๔ ในทรัพย์สินสมบัติทั้งหลาย  
เราเป็นผู้ยึดถือ เราเป็นผู้สร้างขึ้นมา เราจึงกลายเป็นผู้ยึดถือ  
มีความรู้สึกดิ้นรนไปกับความรู้สึกเหล่านี้

ร่างกายเราไม่ได้ทุกข์ ใจเราไม่ได้ทุกข์ ร่างกายเรา  
ไม่ได้สุข ใจเราไม่ได้สุข ปัจจัย ๔ ทั้งหลายที่เราได้อยู่ก็ไม่ได้  
ทุกข์ สุข ไปกับเรา แต่คนที่ สุข ทุกข์ คนที่ดิ้นรน คือ ตัวเรา  
ที่ได้อาศัยสิ่งเหล่านี้

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็เพื่อดับทุกข์ที่ตัวเรา ถ้าเรามี  
พระธรรมเป็นน้ำอมฤต เข้าไปอยู่ในใจเรา ตัวเราจะดับทุกข์  
เองได้ ตัวเราไม่ดิ้นรนเราร้อนไปกับอาการ ที่เราเห็นอยู่ทุกวัน  
คือ ร่างกายที่เรารับรู้ความรู้สึกอยู่ทุกวัน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาให้เห็นถึงความ  
เป็นจริงสิ่งที่เรายึดถือ สิ่งที่เราดำเนิน ถ้าเราพิจารณาได้ ก็จะน้อม  
ระลึกเอาพระธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เพราะเราเห็นความ  
เป็นจริงว่า มีความเกิด มีความตาย เป็นอย่างนี้ทุกคน นี่คือ  
ความเป็นจริง

พระคุณของพระพุทธองค์ เมื่อเรานำไปประพฤติปฏิบัติ  
เราจะเกิดความสงบ และร่มเย็น ไม่มีสิ่งใดจะดับทุกข์ได้  
นอกจากพระธรรมคำสั่งสอน คนที่ดับทุกข์คือ ตัวเรา เพราะ  
ทุกข์เกิดที่เรา เราต้องเห็นตัวเราและเป็นผู้ดับทุกข์เอง

**เราจะดับทุกข์ได้อย่างไร**

**เราจะดับทุกข์ได้ เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึด**

พระพุทธองค์ตรัสรู้ความเป็นจริงในอริยสัจ คือ ความ  
เป็นจริง ทุกข์ควรกำหนดรู้ คือ สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สมุทัย  
ควรละ ละสิ่งที่เรายึดถือ สิ่งที่เราเคยยึดถือแล้วเราดำเนิน ที่เรา  
เป็นทุกข์ ที่สำคัญเราเป็นคนยึดถือ ตัวเราจึงดำเนิน

เราจะดับสุข เราจะดับทุกข์ได้อย่างไร เหมือนกับที่เราเห็น  
ความคิด อารมณ์ เห็นความอยาก เราจะดับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

ถ้าเรายังไม่เห็นตัวเรา เราจะเห็นแต่ร่างกาย เห็นแต่ความคิด เห็นแต่ความรู้สึก ดังนั้นพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทรงบอกไว้ คือ หาตัวเราให้เจอ

**เมื่อเราหาตัวเราเจอ เราจะเห็นคนที่สุข คนที่ทุกข์ คนที่ดีนรณ เมื่อเราเห็นความเป็นจริง เราจะดับทุกข์ได้เอง**

ถ้าเรายึดร่างกาย เราจะทุกข์ไปกับความแก่ ทุกข์ไปกับความเจ็บ ทุกข์ไปกับความตายของร่างกาย

ถ้าเรายึดความรู้สึก เราจะทุกข์ไปกับความรู้สึกทางใจ ความคับแค้นใจ ความไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก

สิ่งเหล่านี้ทำให้เราทุกข์ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทุกข์กับเรา ถ้าเราเห็นแล้วว่า สิ่งเหล่านี้ทำให้เราทุกข์ เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

**ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะหาทางออกจากทุกข์ได้อย่างไร**

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทำให้เราเห็นหนทางคือ ออกจากทุกข์เพราะเรามีเครื่องอยู่

**เราสามารถจะดับทุกข์ด้วยวิธีใด**

วิธีดับทุกข์เบื้องต้น คือ เรายอมรับ เรื่องกรรม หรือการกระทำ เมื่อเราเชื่อเรื่องกรรม เหมือนเราดับทุกข์ ความเร่าร้อนจะหยุดได้ชั่วคราว เรายอมรับได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา เพราะเราเป็นคนกระทำ

กรรม คือ การกระทำ เราทำสิ่งใดย่อมได้รับผลกรรม เมื่อเรายอมรับ เราจะเห็นตัวเราเบื้องต้น เราจะมีธรรมเข้าไปอยู่ที่ละน้อย

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรายอมรับความเป็นจริง เหตุและผล เมื่อเรามีเหตุและผล เพราะสิ่งทั้งหลายเราเป็นคนกระทำ ผลเกิดแก่เรา เราไม่ดื้อรน เพราะเราได้เห็นสิ่งที่เรากระทำให้คุณให้โทษแก่ตัวเรา

ถ้าเราเชื่อเรื่องกรรม เมื่อเราดื้อรน เราคิดว่าเป็นกรรม เราจะเห็นคุณสิ่งที่เรายอมรับ เราจะสงบและร่มเย็นได้โดยไม่ดื้อรน แต่ถ้าเราไม่น้อมระลึกถึงคุณหรือเห็นคุณ สิ่งที่เราได้ประโยชน์จะไม่เกิดขึ้นแก่เรา เมื่อไม่เกิด เราจะไม่มีความสงบและร่มเย็น เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่กับอะไร เราจึงดื้อรนตลอดเวลา



## วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญในพระพุทธศาสนา

ที่เรามาระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณอันประเสริฐที่พระองค์ทิ้งไว้ให้ เพื่อให้เรามีความสุข อันแท้จริง ความสุขใดๆ ในโลกหาไม่ได้ เพราะไม่สามารถจะทำให้เรามีความสงบ ระวังได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอนเท่านั้น เป็นความสุขอันแท้จริง บุคคลใดได้ดื่มอมฤตธรรม ก็คือพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าไปในใจหรือตัวเราแล้ว เราจะพบความสงบและร่มเย็น

ความทุกข์เกิดขึ้นที่เรา ความสุขเกิดขึ้นที่เรา ไม่มีอะไรจะดับทุกข์แก่เราได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอนเป็นเครื่องดับทุกข์ที่ตัวเรานี่ เพราะเราเห็นความเป็นจริง ความสุขและความทุกข์ เราเป็นผู้สร้าง เราเป็นผู้ยึดถือ เราเป็นผู้ดิ้นรน

เราเป็นผู้ยึดถืออะไร เราเป็นผู้สร้างอะไร แล้วเราดิ้นรนต่ออะไร เราเป็นคนยึดถือ คือ ร่างกายนี้ เรายึดถือความรู้สึก คือ ใจนี้ เราไปยึดถือสิ่งที่สร้าง ก็คือ ปัจจัย ๔ แล้วเราดิ้นรนต่อร่างกาย ใจ และปัจจัย ๔ นี้

พุทธะ อ.ป๋วย

## อานิสงส์น้อมระลึก คือ คุณ

พระยโง

อานิสงส์ คือ ผลที่เราได้กระทำ เมื่อเราสำรวมเข้าไปที่กาย วาจา และใจ อานิสงส์จะเกิดขึ้นที่เรา เพราะเราเห็นอานิสงส์ ผลของการกระทำ เพราะเรากระทำแล้วมีความสุข ความสุข คือ อานิสงส์จากการกระทำ บุญ คือ ความสุข เพราะเรากระทำแล้ว

ขณะที่เรามาทำความดี ความดีทำที่ไหน ทำที่ตัวเรา ผ่านร่างกาย ผ่านคำพูด ผ่านความคิดที่ใจ คนที่กระทำคือ เรานั่นเอง

เมื่อเราได้มา ณ สถานที่นี้ เพื่อจะมาทำทักษิณาร่วมระลึกถึง เราได้พาร่างกายมาสวดมนต์ ไหว้พระ ได้เปล่งวาจา

คิดถึงกุศล นึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันนี้  
คือวันคล้ายวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน  
เราจะได้อะไรจากการที่มาสักการบูชาในปีหนึ่ง ในครั้งหนึ่งทำ  
แล้วเราได้อะไร เพราะเราไม่เคยคิดไม่ได้พิจารณาเราเพียงแต่ทำ  
อาณิสสรจึงไม่เกิดขึ้น บุญจึงไม่เกิด

แต่ถ้าเราทำด้วยอาณิสสร สำรวมเข้าไปในกาย วาจา  
และใจ เห็นคุณในสิ่งที่ทำ น้อมระลึกถึงคุณ พระธรรมคำ  
สั่งสอนของพระพุทธองค์ ให้เราได้เข้าใจเห็นความเป็นจริง  
เรามาน้อมระลึกถึงอดีตนิมิต พระคุณแห่งองค์สมเด็จพระ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อเราสำรวมเข้าไปในกาย วาจา และใจ เมื่อเราสำรวม  
เราจะมีอาณิสสรจากกาย วาจา และใจ เมื่อเราสำรวมทางกาย  
ร่างกายของเราก็จะมีความงาม เมื่อเราสำรวมทางวาจา เราจะ  
มีวาจาที่งามและไพเราะ เมื่อเราสำรวมทางใจ ใจจะมีความงาม  
คือ ร่มเย็น ใจคิดแต่สิ่งที่ดี มีเมตตา ใจเรามีความนึกถึงพระคุณ  
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าไม่มีการประสูติ  
ย่อมไม่มีการตรัสรู้ เมื่อไม่มีการตรัสรู้ คงไม่มีพระธรรมคำสั่งสอน  
ได้ตรัสรู้ถึงที่สุดจนถึงดับขันธปรินิพพาน ก็คือ ความตายเป็น  
ความจริงแห่งมวลมนุษยทั้งหลาย

เมื่อเราน้อมระลึกถึงพระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อานิสงส์จะเกิดขึ้นที่ตัวเรา เพราะเรากระทำด้วยกาย วาจา และใจ ที่มีความพร้อม คือ มีความเลื่อมใส เรามีความศรัทธาน้อมนำมาซึ่งบุพผาประทีปแล้วเดินทักษิณา คือ การทำความเคารพเมื่อเรานึกถึงเราจะมีบุญติดตัว



## อานิสงส์น้อมระลึก คือ คุณ

ที่เรามาน้อมรำลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณอันประเสริฐที่พระองค์ทรงแสดงไว้ให้ เพื่อให้เรามีความสุข อันแท้จริง ความสุขใดๆ ในโลกหาไม่ได้ เพราะไม่สามารถจะทำให้เรามีความสงบ ระวังได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอนเท่านั้น เป็นความสุขอันแท้จริง บุคคลใดได้ดื่มอมฤตธรรม ก็คือ พระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าไปในใจ หรือตัวเราแล้ว เราจะพบความสงบแล้วร่มเย็น

ทุกข์เกิดขึ้นที่เรา ความสุขเกิดขึ้นที่เรา ไม่มีอะไรจะดับทุกข์ แก่เราได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอนเป็นเครื่องดับทุกข์ที่ตัวเรานี้ เพราะเราเห็นความเป็นจริง ความสุขและความทุกข์เรา เป็นผู้สร้าง เราเป็นผู้ยึดถือ เราเป็นผู้ดิ้นรน

เราเป็นผู้ยึดถืออะไร เราเป็นผู้สร้างอะไร แล้วเราดิ้นรนต่ออะไร เราเป็นคนยึดถือ คือ ร่างกายนี้ เรายึดถือความรู้สึก คือ ใจนี้ แล้วเราไปยึดถือสิ่งที่สร้างก็คือ ปัจจย ๔ แล้วเราดิ้นรนต่อร่างกาย ใจ และปัจจย ๔ นี้

พระอ.ป๋วย

## กิเลส

### พระยโง

พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในเวลาย่ำรุ่ง คือ ยามสุดท้ายที่จะ สิ้นอาสวกขยญาณ คือ ญาณหยั่งรู้กิเลสของตนเอง สิ่ง чтоเข้าไป ลุ่มหลง เคยยินดี พอใจ เอาอาสวะออกจากใจ หรือ ออกจาก ตัวเรา หรือจิตเอาอาสวะ เห็นอาสวะ ถอนอาสวกิเลส สิ่งที่เราเคย ลุ่มหลง สิ่งที่เราเคยยินดีพอใจออกจากจิตของพระพุทธองค์

เมื่อเราเป็นผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน เราต้องเห็นสิ่งที่เรา เข้าไปลุ่มหลง เราตื่นนอนอยู่กับอะไร ถ้าเราไม่เห็นความรู้สึก ตัวเรา เราไม่เห็นที่ตัวเราลุ่มหลง เรามีความอยากอะไร เราจะ ออกจากความรู้สึกนี้ไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลส เป็นเครื่อง ร้อยรัด ทำให้เราลุ่มหลง ยินดี พอใจ มีความรู้สึกมีความสุข มีความทุกข์ไปกับสิ่งที่เราลุ่มหลง

ขณะที่เราเตือนตัวเอง เราต้องเตือนตัวเองก่อนระลึก  
เมื่อเราระลึกแล้วเรามาอยู่ตรงใจ มีลมผ่านกายรู้ใจ เมื่อเรา  
อยู่ที่ใจ มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เราจะเห็นความลุ่มหลงของตัวเอง  
เห็นกิเลส เห็นความอยากของตัวเอง ที่เราเอามาเป็นตัวตน  
ของเราทั้งหมด

เราเตือนตัวเราให้มาอยู่กับปัจจุบัน โดยมีลมผ่านกาย  
รู้ใจ เราจะรู้สึกที่ไม่ดีนั่น ยึดถือกับอะไร สิ่งนั้นเป็นกิเลส  
เป็นสิ่งที่เราลุ่มหลง เราไม่รู้เท่าทัน จึงติดความยินดี พอใจ

เราจะเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง สิ่งที่เราพอใจมันเป็นอารมณ์  
เราไปลุ่มหลงจึงทำให้เรายินดี พอใจ เรามีกิเลส กิเลส คือ  
การปรุง เราไปปรุงแต่งต่ออะไร ทำให้เราดีนั่น ตัวเราอยู่ไม่ได้

เมื่อเราอยู่ได้นิ่งๆ ตรงใจชั่วขณะโดยไม่ดีนั่น มีลมหายใจ  
เข้าออกก็รู้ ไม่มีลมหายใจเรารู้ ขณะที่เรารู้ความรู้สึก เราจะ  
เห็นอารมณ์ในใจ จิตถอนอาสวกิเลส คือ สิ่งทีลุ่มหลง เมื่อเรา  
นั่งดูตัวเองในใจ เราจะเห็นกิเลส เห็นอารมณ์ที่ปรุงอยู่ในใจ  
จะเห็นอารมณ์ความรู้สึกเข้าไปในใจ

จิตเป็นตัวลุ่มหลง เราเป็นคนปรุงต่อ เพราะเราไปลุ่มหลง  
ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ คือ อาสวกิเลส เป็นกิเลสที่

ปรุ้งแต่งอยู่ในใจ เราสั่งสมมานาน เราจึงมีแต่ทุกข์ สุข เราไม่สามารถกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เพราะเราหาตัวเราไม่เจอ เราจะปรุ้งในอารมณ์ ปรุ้งในกิเลส ปรุ้งในความรู้สึก แล้วเราก็ดิ้นรน เราจะเห็นอารมณ์ เห็นนิสัย เปรียบเหมือนอ้าวระ คือ สิ่งที่มีหมักหมมเป็นกิเลสที่เราปรุ้ง ไม่รู้ว่าอันไหนดีไม่ดี มีแต่อารมณ์การปรุ้งแต่ง เรียกว่า อ้าวระกิเลสของเนื่อง เราไม่รู้ เราไม่เข้าใจ เราไม่เห็นนิสัยของตัวเอง คือ อ้าวระที่ทำให้เราทุกข์และดิ้นรน

พื้นฐานของการปฏิบัติ คือ เราจะต้องเอากิเลสออกจากตัวเรา

### **เราจะเอาความรู้สึกตรงนี้ กิเลสตรงนี้ออกได้อย่างไร**

ขณะที่เราเห็นตัวเรา เราสามารถอยู่กับตัวเองได้ชั่วขณะ เราจะเห็นนิสัยจากอารมณ์ จากการกระทำ ตรงนี้จะทำให้เราเริ่มเอากิเลสออกจากตัวเอง เพราะเห็นนิสัยที่ดีหรือไม่ดี เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ขณะที่เราเห็นจะเกิดความรู้ว่า คือ สิ่งที่เราปรุ้งแต่ง สิ่งที่เราเข้าไปหลง สิ่งที่เราเข้าไปยินดีพอใจ เปรียบเหมือนกิเลส คือ อ้าวระที่เรามองไม่เห็น

เราปล่อยกายใจ ทั้งร่างกาย ทั้งความรู้สึกกลับมาระลึก เรา  
เราจะเห็นความจริงสิ่งที่มีอยู่ภายในร่างกายภายในใจ เรา  
เตือนตัวเองให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ระลึกเข้าไปข้างในว่า  
เราทำอะไรอยู่ พอระลึกแล้ว กลับมาอยู่กับตัวเองอย่างบังคับ  
อาการอะไรจะหายไปแม้แต่อาณมณ คือ ความหงุดหงิด  
ความฟุ้งซ่าน ความไม่พอใจ ความเบื่อง่ายทั้งหลาย

ให้เราจำเตือนให้กลับมารู้สึกจากข้างในว่าตัวเรากำลัง  
ทำอะไรอยู่ พอลืมมาระลึก มีลมผ่านกายรู้ใจหรือไม่ ไม่มี  
ก็รู้ ให้รู้สึกตัว เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง เราจะเห็นอาการ  
เห็นความรู้สึก เราจะพยายามปรุง ทำให้อาการเหล่านี้หาย  
เพราะเราเกิดความไม่ชอบ เกิดความไม่พอใจ เราพยายาม  
ให้มันตั้งอยู่อย่างมีความสุข ถ้าเราชอบ เราก็พยายามให้  
มันสงบ ถ้าร่างกายมีเวทนา เราไม่ชอบเราก็อยากให้มันหาย  
เมื่อเราเตือนกลับมา เราจะเห็นความรู้สึกเหล่านี้มีอยู่ ตัวเรา  
อยู่ได้ภายในใจนี้

ตรงนี้เราจะเห็นว่า ตัวเราหลงยึดกับอะไร ถ้าตัวเราไม่มีสติ  
เราก็จะหลงไปหลงมากับอาการคือกิเลส คือเครื่องที่เรา  
ปรุงแต่ง ทำให้เราลุ่มหลง เพราะเราไม่เข้าใจ เราจึงปรุงแต่งใน  
กิเลสนี้ เราจึงมีแต่ความอยาก ความพึงพอใจไปเรื่อยๆ ไม่พอใจ

ไปเรื่อยๆ กับกิเลส คือ สิ่งที่เรากำลังปรุง คือ ผ่านร่างกายเรานี้ ผ่านใจ เราสะสมความรู้สึกจึงเป็นอาสวะ อาสวะเป็นสิ่ง นองเนืองอยู่ในตัวเรา

## สิ่งเหล่านี้จะออกจากตัวเราได้อย่างไร

เราไม่เห็นตัวเราสะสมกิเลสจากนิสัยอารมณ์ของตัวเรา เมื่อเราเห็นแล้ว เราจะเริ่มปล่อยวาง เราปล่อยวางสลัดคืนสิ่ง ที่เรายึดถือ เพราะเรามีเครื่องอยู่ใหม่ภายในกายใจ เราค่อยๆ ย้ำเตือนตัวเราว่า เราอยู่กับตัวเองได้ภายในกายใจนี้

เมื่ออยู่ได้ชั่วขณะ เราจะมีเครื่องอยู่ใหม่ จะค่อยๆ ปล่อยวางสิ่งที่เราเคยยึดถือ ไม่ยึดร่างกาย แต่รู้สึกได้อยู่ตรงใจได้ จะไม่ดิ้นรน จะเริ่มปล่อย ทั้งร่างกายให้อยู่กับตัวเองนิ่งๆ จะเห็นว่าในใจมีความคิด มีอารมณ์เบาๆ ความรู้สึกดีเยวสงบ เคลิ้มๆ ลอยๆ ถ้าเห็นความรู้สึกในใจ เราจะเริ่มปล่อยวาง ไม่ยึดใจมาเป็นตัวเรา เพราะเราอยู่กับตัวเองได้ ไม่เคลิ้ม ไม่หลง ประเดี๋ยวมีลมหายใจหนักเบา ประเดี๋ยวไม่มี รู้สึกกระลือว่าลมหายใจที่มีอยู่ก็ยึดไม่ได้ เราจะปล่อยวาง สลัดคืนลมหายใจ ได้ชั่วขณะ แล้วอยู่กับตัวเอง จะเกิดความรู้ เพราะเราสามารถ อยู่กับตัวเองได้โดยไม่ดิ้นรน

พอเราลืม เรามีความอยาก จะเห็นกิเลสของเรา เรียกว่า **อาสวะสิ่งที่นอนเนื่อง** เราจะค่อยๆ ถอนกิเลส ถอนความอยาก ของตัวเรา เพราะเราเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้าไม่เช่นนั้น เราจะพ้นทุกข์ไม่ได้

ดังนั้นเราต้องเห็นสภาวะของตัวเราที่ผ่านกายรู้ใจ ค่อยๆ ย้ำเตือนว่าเรารู้สึกอย่างไร ยึดถือสิ่งใด พอใจกับสิ่งใด ดีหรือไม่ดี เราจะเห็นความรู้สึกที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งเหล่านี้มีอยู่ มันมีแต่ ความเปลี่ยนแปลง จนกว่าเราจะเริ่มมีสติระลึกชอบ ยอมรับ ความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เรายึดมาเป็นตัวตน ทั้งความคิด ร่างกาย ลมหายใจ เราดิ้นรนไปกับอาการบังคับให้ เราอยู่กับอันใดอันหนึ่ง ไม่เห็นความเป็นจริงของตัวตนของเรา

**ตัวตนของเรา คือ สภาวะเฉยๆ เป็นสภาวะ คือ ความรู้สึก เฉยๆ ไม่มีความสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหิว ไม่มีความ กระหาย ไม่มีอารมณ์ใดๆ เลย**

แต่เมื่อเรากลุ่มหลงมาอาศัยในร่างกายนี้ เราจึงมีอารมณ์ ไปกับความรู้สึกของร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ เพราะเรายังไม่มี ปัญญา เราดิ้นรนไปกับสิ่งที่เราได้อาศัยคือ ร่างกายนี้ เราเห็น แต่ความรู้สึกของร่างกายที่เราได้อาศัยแล้วเราก็ดิ้นรน เมื่อเรา เตือนตัวเองระลึกได้อยู่ในใจ

เมื่อเราอยู่ได้ชั่วขณะ จะเห็นว่าตัวตนเราไม่มั่นคงอะไรเลย สามารถอยู่ได้นิ่งๆ แต่เมื่อไรที่เราขาดสติ หลงลืม เราไปคว้า สิ่งอื่นมาเป็นตัวตน เราจะเห็นนิสัย เห็นอาสวะที่หมักหมม สิ่งที่หมักหมม สิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราสั่งสมไว้ ความไม่พอใจ เราจะเริ่มเห็นสิ่งที่เราถือมาเป็นตัวตน เราลืมความเป็นจริงของตัวตน สิ่งเหล่านี้มีอยู่ มันไม่ใช่ตัวตน มันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง แต่เราไม่เข้าใจ เช่น ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลง มีความแก่ ความเจ็บในที่สุดคือความตาย สิ่งเหล่านี้คือ ความเปลี่ยนแปลง ร่างกายเราตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ ได้แก่ ความรู้สึกร้อนหนาว ความเจ็บ ความปวด มีความหิว ความกระหาย ถ้าเราไปยึดเราก็คู่ทุกข์ ทุกข์กับร่างกาย เพราะเราบังคับ ไม่ได้ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราบังคับไม่ได้ การที่เรา มาปฏิบัติก็เพื่อให้เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เรายึด

ความรู้สึกในใจที่เรายึดถือ เช่น เรายึดบิดามารดา สามเณรภรรยา บุตร ทรัพย์ ทุกอย่างมีแต่ความเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ ความเป็นตัวตนอยู่ที่เรา เราจะเอาอาสวะ สิ่งที่เราลุ่มหลงออกจากตัวเราไม่ได้ ถ้าเราไม่เห็นสภาวะความเป็นจริง สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน เรายึดถือเอามาเป็นตัวตนของเรา แต่สิ่งเหล่านี้เรายึดถือไม่ได้เพราะไม่ใช่ตัวตน มีแต่ความเปลี่ยนแปลง

เราต้องเตือนตัวเราให้มารู้สึกระลึกกับตัวเองบริเวณใจ มีลมผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเรายังไม่มีความรู้ เรายังไม่เข้าใจ เราก็จะวิ่งไล่ตามความเปลี่ยนแปลง เพราะเราไม่มีเครื่องอยู่ ไม่มีเครื่องระลึก

แต่ถ้าเมื่อไรเรารู้สึกตัวด้วยการบังคับ ให้ตัวเองกลับมา เราเป็นคนบังคับให้อาการเหล่านั้นหายไปได้แก่ บังคับไม่ให้คิด ในขณะที่เรากลับมาระลึกโดยมีลมผ่านกาย รู้ใจ ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึก เราจะไม่สามารถกลับมารู้สึกตัวได้

ตัวเราเป็นความรู้สึกเรียกว่า นามธรรม คือ ใจ ความรู้สึก ต่างๆ ไม่สามารถจับต้องได้ เรารับรู้ความรู้สึกได้ ร่างกายเป็น รูปธรรม สามารถจับต้องได้ เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

เมื่อเราเห็นความรู้สึกของเรา เห็นตัวตนของเรา ว่าตัวเรา อยู่ไหน เราจึงจะเห็นสิ่งที่เราไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน เราเห็น ความอยากของตัวเรา เห็นกิเลสที่เราปรารถนา เพราะกิเลสที่เราปรารถนา เป็นเครื่องร้อยรัด เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ทำให้เรามีแต่ตัณหา คือ ความอยาก เราจึงไม่เห็นสิ่งที่เราสั่งสมไว้ จนกลายเป็นอาสวะ ที่นอนเนื่องอยู่ในตัวเราของกิเลส คือ การปรารถนา

เมื่อเราเป็นผู้ดู เราจะรู้สึกที่เรายึดอะไรมาเป็นตัวตน เราจะเห็นตัวตนเราชัดเจนขึ้นจากความรู้สึกที่เราหนีไม่ได้ จากความรู้สึกที่เราดิ้นรน ถ้าเราเตือนได้ เราจะเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เรายึดถือไม่ใช่ตัวตน เพราะมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เมื่อเราเห็นนิสัย นิสัยจะบ่งบอกถึงความอยาก ความอยาก บ่งบอกถึงกิเลสที่เราปรุงแต่งร้อยรัด คือ เราเข้าไปยึดถือ เราจะเห็นนิสัย คือ อารมณ์ เราจะค่อยๆ ถอนนิสัยเพราะเห็นโทษ เห็นทุกข์ เห็นสิ่งที่ไม่ดีที่เรากระทำ ถ้าเราไม่เห็น เราจะถอนกิเลสไม่ได้

**ถอนกิเลส คือ สิ่งที่เราปรุงแต่งร้อยรัด ถอนความอยาก ของตัวเองไปได้ ถอนความลุ่มหลงไปได้ แต่ถ้าเราถอนไม่ได้ เราจะมีแต่อารมณ์ทำให้เราทุกข์ตลอดเวลา**

เราต้องย้ำเตือนตัวเราให้เห็นความเป็นจริง เราต้องหา เครื่องยึดถือของเรา คือ สรรณะที่พึ่ง เราจะยึดอะไรนอกจาก ตัวเอง ขณะที่เรายึด เราอยู่ที่ใจ เรายึดตัวเองไว้ เรายึดตัวเอง ได้โดยมีเครื่องระลึก คือ ความรู้สึกของลมที่ผ่านกายรู้ใจ เป็นเครื่องระลึก เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้ มีความรู้เป็นอารมณ์ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงดังนี้

๑. กาย

๒. ใจ

๓. ลมหายใจ

ทั้ง ๓ ส่วนนี้มีอยู่ตามความเป็นจริง มันไม่ใช่ตัวตน บุคคลเราเขา ร่างกายก็คือร่างกาย ใจก็คือใจ ลมหายใจก็คือ ลมหายใจ แต่ทั้ง ๓ ส่วนนี้มีอยู่ไม่ได้ดิ้นรนไปกับเรา

แต่เราเป็นคนไปยึดถือร่างกาย ยึดถือลมหายใจ ยึดถือ ความรู้สึกภายในใจเอามาเป็นตัวตน ถ้าเราเห็นเราจะปล่อย สิ่งที่เรายึดถือ คือ ปล่อยร่างกาย ปล่อยลมหายใจ ปล่อย ความรู้สึกในใจ ให้เป็นปกติเหมือนเดิม เพียงแต่เรารู้ความรู้สึก เราไม่ดิ้นรน เราก็จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คลายความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น ตามความเป็นจริง สิ่งที่พระพุทธองค์ ทรงบอกทางเดินไว้ให้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ



## กิเลส คือ การปรุง

ถ้าเราไม่เอาความรู้สึกที่กายกับที่ใจนี้ พระพุทธองค์บอกทางให้เราเดิน เพื่อให้เราเห็นที่เกิดของความรู้สึก คือ ที่เกิดของทุกข์หรือที่เกิดของอารมณ์ทั้งหลายสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราก็จะเห็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเราว่า ดีหรือไม่ดี เป็นคุณหรือเป็นโทษ เพราะเราเป็นผู้กระทำเอง เราถึงเป็นคนทุกข์ และเป็นคนดีคนชั่วไปกับการกระทำทั้งหลาย

เราต้องกำหนดรู้ว่า ทุกข์อยู่ที่ตัวเรา ตอนที่เรามีอารมณ์ จะเห็นที่เกิดของทุกข์คือ ร่างกายเป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ ไม่ว่าสิ่งใดๆ เป็นทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง

เราเลยไม่เห็นที่ตัวเราเปลี่ยนแปลงทุกวันจากอารมณ์ เพราะเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก เราก็เลยมีอารมณ์ไปตลอดเวลา เมื่อไรก็ตามเราเริ่มเห็นที่เกิดของความรู้สึก คือ ใจนี้ เราก็จะเริ่มไม่ค่อยมีอารมณ์ (สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว) ตัวเราเริ่มอยู่กับตัวเองได้ (สติ คือ ระลึกได้) เพราะเห็นว่าดีหรือไม่ดี เป็นคุณหรือเป็นโทษ จากการกระทำ

พระอ.ป๋วย

## วิชา ๓

### พระยโง

ในการมาประพฤติปฏิบัติ การมาถวายทานสิ่งสมกุศล ความดี เพื่อน้อมระลึกถึงคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คุณของพระธรรม ธรรมของพระพุทธองค์ที่พระองค์ได้ตรัสรู้อนัตตตรัสโพธิญาณ คือ อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นพระธรรมคำสั่งสอนที่พระองค์ทรงแสดง เพื่อให้เรามีเครื่องยึดเหนี่ยว ประกอบด้วย ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคคือ ข้อควรประพฤติปฏิบัติ ควรทำให้มีขึ้น เกิดขึ้น คือ อริยสัจ ความเป็นจริง ๔ ประการ

พระพุทธองค์ตรัสรู้ถึงความเป็นจริง ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ คือ ทางสายกลาง ทำให้พระองค์ตรัสรู้ถึงความเป็นจริง คือ วิชา

วิชาแปลว่า ความรู้แจ้ง ที่เข้าถึงซึ่งความตรัสรู้ความเป็นจริง ในอริยสัจ คือ

๑. **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** คือ ระลึกชาติได้ เช่น การมาสวดมนต์ไหว้พระ การได้มาประพฤติดุปฏิบัติ เหมือนกับการระลึกชาติได้ เพราะอดีตได้เคยสั่งสมมา ปัจจุบันอยากกลับมาสั่งสมต่อ มาสร้างชีวิตต่อ

การระลึกชาติเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดวิชา คือ ความรู้ คือ ตอนที่เราก่อเกิดมา ขณะที่เรามีชีวิต เราเข้าไปในขณะที่เราปฏิบัติ ถ้าเราระลึกชาติได้ว่าเราเคยทำอะไรมาแล้ว เราอยากทำจิตมั่นระลึก เป็นสัญญาของความระลึกจดจำได้ การที่เราเคยทำอะไรไว้ ทำให้เรามีความนึกถึงในสัญญาเดิมๆ เราสามารถระลึกชาติถอยไปในอดีต การถอยไปในอดีต เรียกว่า การระลึกชาติ เราจะได้เห็นสิ่งที่เราได้กระทำ คือ การเวียนว่าย

๒. **จุตูปปาตญาณ** ญาณหยั่งรู้การเวียนว่ายตายเกิด สามารถหยั่งรู้การกระทำ ว่าเราเกิดแล้วเราทำอะไร ตายแล้วเราไปไหน รู้บุพกรรมของการเวียนว่ายตายเกิด ทำไมถึงรู้บุพกรรม ขณะเราดูเรานี้ก็ถึงบุพเพนิวาสานุสสติญาณคือ ระลึกชาติ ว่าเห็นการระลึกชาติที่ ๑ เกิดมาเป็นแบบนี้ ได้ทำ

แบบนี้ ตายแล้วเกิดมาเป็นแบบนี้ ดูลอยชาติไปเรื่อยๆ เราจะเห็นการกระทำของเรา เมื่อเราเห็นการกระทำ เราจึงเกิดปัญญา รู้ **บุพกรรม**

**จุตูปปาตญาณ** คือ การจุติของสรรพสัตว์ทั้งหลาย จุตูปปาตญาณ ปาตะ เขาเรียกว่า การกระทำที่เรากระทำทั้งหลาย ทำให้เราเห็นการเวียนว่ายตายเกิด เขาเรียกว่า บุพกรรม การกระทำจึงเป็น จุตูปปาตญาณ ญาณหยั่งรู้การเวียนว่ายตายเกิดของสรรพสัตว์ในทางกรรม พอเห็นการกระทำมากเข้า

๓. **อัสวักขยญาณ** คือ ถอดถอนอาสวะสิ่งที่หมักหมม เป็นสิ่งที่เรายึดถือการกระทำ พอเราเห็นการกระทำ มันเหมือน การเวียนว่ายตายเกิด จะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เห็นต้นหาคือ ความอยาก ตัวเรามีความอยากเพราะเราไม่เท่าทัน เราจึงมีความยินดีพึงพอใจไปกับความอยาก เป็นอาสวะของเราทั้งหลายเบื้องต้น ตัวเรามีความอยาก มีความพอใจ ไม่มีความพึงพอใจ ตัวเรามีความยินดี คือ ความอยากของเรา ความอยากที่เราไปยึดอะไรไว้ เราจะเห็นจากความรู้สึกความเป็นจริง เราจะลอยมาดู ตัวตนที่เราได้อาศัยอยู่ในปัจจุบัน จิตจะถอน อัสวกิเลส สิ่งที่เราหมักหมม สิ่งที่เราละ ทำให้เราต้องทุกข์

เวียนว่ายตายเกิด เป็นวิชาของพระพุทธองค์ เมื่อมีวิชา  
พระองค์ได้ตรัสรู้ความเป็นจริง

สิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่ยากลำบาก ทำให้เรามีแต่ความอยาก  
ยินดี ฟังพอใจ ขณะที่เรายินดี ฟังพอใจ เพราะเห็นทุกข์จาก  
การกระทำ ทุกข์เพราะอะไร

พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เรามองเห็นความเป็นจริง  
ในสิ่งที่เราทุกข์ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความ  
พลัดพราก ความอสังขาร ความรำพึงรำพัน ความคับแค้นใจ  
ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ พอเห็นอาสวะ คือ  
ตัณหา ความอยาก เมื่อเราเห็นความอยาก เพราะเราพิจารณา  
เห็นตามความเป็นจริง เห็นสิ่งที่เรายึดถือ คือ ความอยาก  
ความอยากจึงเริ่มขึ้นตรงนี้

อาสวะของเราจะเกิดขึ้น เพราะเราเริ่มเห็นอริยสัจ  
เบื้องต้น ทุกข์ สิ่งที่เป็นทุกข์ ที่มนุษย์เวียนว่ายตายเกิด  
สรรพสัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิด เพราะมีความอยาก อยาก  
กับอะไร เป็นอาสวะเพราะเราเห็นทุกข์จากตัวเรา เห็นความแก่  
เป็นทุกข์ เห็นความเจ็บเป็นทุกข์ เห็นความตายเป็นทุกข์  
เห็นความพลัดพรากจากของที่รัก ของที่เราชอบ จากสิ่ง

เจริญใจเป็นทุกข์ เห็นความรู้สึกเราอวลยอรรณกับสิ่งทั้งหลาย  
ที่เราเข้าไปยึดถือผูกพันเป็นทุกข์

ความไม่สบายมี ๒ ประเภทคือ

๑. ความไม่สบายกาย

๒. ความไม่สบายใจ

ความไม่สบายกาย จากอาการเช่น ความร้อน ความหนาว  
ความหิว

ความไม่สบายใจ จากสิ่งที่เรตกกระทบ จากความรู้สึก  
แล้วเรามีความรู้สึกไม่พอใจ เรียกว่า ความไม่สบายใจ มีความ  
วิตก กังวล มีอารมณ์เข้าไปในใจ เรียกว่า ความคับแค้นใจ คือ  
สิ่งที่เรากระทำแล้วไม่ได้อย่างใจ เราจะโกรธ เรียกว่า อารมณ์  
มีความโกรธ มีความอาฆาต ความพยาบาท ความคับแค้นใจ  
เป็นทุกข์ เป็นอาสวะ เมื่อเริ่มเห็นความคับแค้นใจเป็นทุกข์  
เราจึงเห็นความเป็นจริง

สมุทัยควรละ วิธีละสมุทัย ละอะไร ละสิ่งที่เราเข้าไป  
ยึดถือ เพราะเมื่อเห็นในจุตุปปาตญาณแล้ว เห็นการที่เรายึด  
เวียนว่ายตายเกิดจากการกระทำวิธีที่ละ คือ ละสิ่งที่ยึดถือ

## เราจะละอย่างไร

โดยการถอยออกมาอยู่กับตัวเอง เราอยู่ที่ใจนิ่งๆ แล้วเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยผ่านลงไปทีใจ ละอะไร ละสิ่งที่เกิด คือ ตัวเรา เพราะเรามีความอยาก เราไปอยากต่ออะไร เห็นสิ่งที่เรายึดถือ คือ ร่างกายนี้ ใจนี้

เห็นกาย มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย

เห็นความรู้สึกทางใจ มีความพลัดพราก ความเศร้าโศก เสียใจ ความคับแค้นใจ

เมื่อเราเห็นความรู้สึกของเรา คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เราจะเห็นสิ่งที่เราควรละ เพราะเราเป็นผู้ยึดถือ เห็นความอยากของตัวเรา เพราะตัวเราไม่เท่าทัน ตัวเราจึงมีตัณหา คือ ความอยาก

ความอยากของเรา คือ กามคุณ ๕ ที่เรายินดี ฟังพอใจ ในกามคุณ ๕ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในโผฏฐัพพะ การสัมผัสถูกต้อง เลยมมาเป็น ธรรมารมณ์ ความรู้สึกที่เราไม่เข้าใจ ในกามคุณ ๕ นี้เรามีความอยากเพราะเราไม่รู้

เราจะหยุดความอยากของเราได้ที่ละน้อย เพราะเราเห็นความเป็นจริงในกามตัณหา ความยินดีพอใจในกามคุณ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในโผฏฐัพพะ หรือถูกต้อง มาเป็นอารมณ์ของเราเป็นความจริงในกามคุณอันดับแรก

อันดับสอง คือ ภวตัณหา เป็นสภาวะอารมณ์ของความรู้สึก อาจจะมีสมาธิ มีความสงบ ระงับ ไม่เอากายใจ เรียกว่า สภาวะของภวตัณหา เป็นความอยากในสภาวะอารมณ์ของสมาธิ ให้เรานิ่งสงบ ไม่เอาร่างกายนี้ ไม่เอาความรู้สึกของใจนี้

อันดับสาม คือ วิภวตัณหา คือ ไม่เอาความสงบ แต่เอาความว่างๆ อยู่ในอารมณ์ของ อรูปฌาน

ความอยากไม่ว่าอารมณ์ไหนในกามาพจรในสิ่งที่เรายึดถือในกามคุณนี้ เรียกว่า กามาพจร หรือกามตัณหา ในอารมณ์ของสมาธิ ในอารมณ์ของฌาน ในอรูปฌาน ในรูปของสมาธิอะไรก็แล้วแต่

สิ่งเหล่านี้มีอยู่ เพราะเรามีตัณหาในตัวเอง อยากให้ตัวเราสงบ ตัวเราสบาย อยากให้มีความรู้สึกในสิ่งที่เราต้องการ เราจึงไม่เห็นความเป็นจริง คือ ตัณหา คือ ความอยากของตัวเรา พอเราเห็นความอยาก นิโรธ ควรทำให้แจ้ง ในสิ่งที่เรา

เข้าไปยึดถือ ยินดีพอใจ ทำให้เรามีคำว่า ตัวตน ตัวตนเราอยู่ที่ไหน อยู่ภายในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

ถ้าเรายึดร่างกาย เรามีตัวตน คือ ร่างกาย เมื่อตายจากโลกนี้ไป เรามีร่างกายเป็นรูปอื่น มีกายละเอียด เป็นเทพ เทวดา เป็นพรหม เราก็มียึดตัวตน ในขั้นรูปพรหม เรียกว่า วิภวตัณหา เป็นอรูปพรหม มีความว่าง เราก็มียึดความว่างเป็นตัวตน

ในตัณหา ๓ อย่างนี้ เรายึดมาเป็นตัวตน เราเห็นความจริงสิ่งที่เรายึดมาเป็นตัวตน ในสภาวะทั้งหลายที่เรายึดเป็นตัวตน ทำให้เราเป็นทุกข์

ทำให้แจ้ง คือ เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เรายึดถือ ปล่อยางสิ่งที่เราเคยยึดถือ คือ การยึดตัวตนในอารมณ์ของกามาพจรทั้งหลาย ในภวตัณหา อารมณ์สมาธิ ในวิภวตัณหา อารมณ์ของอรูปรมาน คืความว่าง ว่างแก่โลก คืความเป็นจริง ไม่หลงยึดในอารมณ์ทั้งหลาย กลับมาอยู่กับความเป็นจริงของตนเอง

เมื่อเราเห็นความเป็นจริง อาสวะจะไม่เกิดขึ้น ตัดกิเลสเครื่องร้อยรัด สิ่งที่เราเคยยึดถือ สิ่งที่เราปรุงแต่ง คือ ราคะ ความอยาก ความพอใจ

ราคะ คือ ความพอใจ ตัณหา คือ ความอยาก สิ่งที่เรา  
ปล่อยวาง คือ สังขาร การปรุ้งสิ่งที่เราไม่รู้ เราปรุ้งแต่งตลอด  
เวลากับสังขาร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาถึงความเป็นจริง  
ให้เรามีมรรค เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ควรทำให้มีขึ้น ควรทำ  
ให้เกิดขึ้น คือ ทางสายกลาง เมื่อเราเข้าใจความเป็นจริง  
อาสวะก็จะสิ้นไป

พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ ความเป็นจริงในอริยสัจ มาจาก  
วิชา ๓ เดินคู่กับอริยสัจ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณคู่กับทุกข์  
จตุปปาตญาณคู่กับสมุทัย นิโรธคู่กับอัสวักขยญาณ สิ่งเหล่านี้  
จะเดินคู่กัน

เมื่อเราเข้าใจสภาวะ มรรค ทางสายกลาง ถ้าเดิน  
สายกลางย่อมเกิดคือ ความพ้นทุกข์ ถ้าเราระลึกชาติ เราต้อง  
เห็นทุกข์ เห็นการเวียนว่ายตายเกิด เราต้องเห็นเหตุสิ่งที่เราเป็น  
ทุกข์ คือ สมุทัย เราเห็นอารมณ์ตัณหา คือ ความอยากของเรา  
เราจะได้เห็นนิโรธ คือ การดับตัณหา ความอยากของตัวเอง  
ถ้าเราเดินตามทางสายกลาง มรรคมืองค์ ๘

ทางสายกลาง คือ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรานำไป  
ประพฤติปฏิบัติ คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปป

ดำริ คือ ความคิดชอบ เมื่อเรามีความเห็นชอบ คิดชอบ เราจะ  
มีปัญหาสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม  
๔ ส่วนนี้เรียกว่ากระทำชอบ คือศีล คือการชำระ และ  
สัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ  
เป็นองค์ของสมาธิ คือ ความตั้งมั่น ด้วยความระลึกที่อยู่กับ  
ตัวเองได้ภายในกายใจ ความตั้งมั่นอยู่กับตัวเองได้ เราจะเริ่ม  
มีสัมมาสติ เพราะระลึกชอบได้ที่ตัวเรา

เมื่อเราระลึกชอบ เราจะอยู่กับตัวเองได้จริงๆ มีสัมมาสมาธิ  
จะสามารถตั้งมั่นชอบอยู่กับสิ่งที่เราอยู่กับตัวเอง มองเห็นสิ่งที่  
เปลี่ยนแปลง

วิชาของพระพุทธองค์เรียกว่า วิชา ๓ คือ

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณคู่กับทุกข์ ระลึกชาติ เรา  
เห็นทุกข์

๒. จุตูปปาตญาณ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดจากบุพกรรม  
การกระทำ เห็นสมุทัย เหตุที่ทำให้เราเป็นทุกข์

๓. อาสวักขยญาณ เห็นนิโรธ คือ การหยั่งรู้าสวกิเลสสิ้น  
ไปคู่กับโลก คือ การดับเพราะเห็นความอยาก



## พระพุทธรูปทรงธรรมสรวัฏฐีอริยสัจ ๔ ประการ

พระพุทธรูปองค์บอกทางให้เรามีเครื่องยึดเหนี่ยว เราต้องยึดพระธรรมคำสั่งสอนเป็นที่พึ่ง พระองค์ตรัสสรวัฏฐีอริยสัจ ๔ ประการที่เราเรารู้กันทั้งหลาย คือ ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคควรทำให้มีขึ้นหรือเกิดขึ้น นี่คือ อริยสัจ ความเป็นจริง ๔ ประการ

วิชา ๓ วิชาแปลว่าความรู้แจ้ง เป็นวิชาของพระพุทธเจ้า

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณหยั่งรู้ระลึกชาติ คู่กับทุกข์
๒. จุตูปปาตญาณ ญาณหยั่งรู้การเวียนว่ายตายเกิด คู่กับสมุทัย
๓. อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ถอดถอนอาสวะสิ่งที่หมักหมม คู่กับนิโรธ สิ่งนี้จะเดินคู่กัน จึงเห็นความเป็นจริง

มรรค คือ ทางสายกลางเพื่อความพ้นทุกข์ ทุกข์เป็นผล เราต้องเห็นทุกข์ เห็นการเวียนว่ายตายเกิด สมุทัยเป็นเหตุ สิ่งที่เราเป็นทุกข์ เห็นต้นเหตุ ความอยากของเรา นิโรธเป็นผล การดับต้นเหตุความอยากของตัวเอง ถ้าเราเดินตามสายกลาง มรรคมีองค์ ๘ เราก็จะเข้าใจ นี่คือ ทางพ้นทุกข์ คำว่า ทางสายกลาง คือ อยู่กับปัจจุบันยอมรับความเป็นจริง ไม่ได้ไปยึดถือติดนรทนต่อกายใจ

พระอ.ป๋วย

## อานิสงส์ของการให้

พระยโง

การทดแทนคุณของบิดามารดา คือ ทดแทนสิ่งที่ท่านเลี้ยงดูเรา การทดแทนคุณทำให้บิดามารดาคลายความหลง ในขณะที่ท่านเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ก็พยายามแนะนำให้รู้จักการให้ ถ้าไม่เคยปฏิบัติไม่รู้ว่าเป็นสิ่งไหนดี ไม่ดี นำท่านมาให้รู้จัก เรียกว่า การทดแทนคุณ ทำให้มีสิ่งที่ดีติดตน

แต่ถ้าเราดูแลท่านเวลาเจ็บป่วย ได้ดูแล เลี้ยงดู เรียกว่า ความกตัญญูทดแทน

คุณของบิดามารดา คือ การให้กำเนิด คือ การให้เกิด ทำให้มีตัวเราเป็นอย่างนี้ เราทดแทนคุณท่าน เพราะท่านเลี้ยงดูเรามาจนถึงทุกวันนี้ เรานี้ก็ถึงคุณ จึงได้ทดแทน การทดแทน

พระคุณของบิดามารดาไม่หมดไม่สิ้น วิธีที่ทำให้ท่านจบสิ้น คือ ทำให้ท่านมีสรณะเป็นที่พึ่ง เมื่อท่านคลายจากความหลงได้ นั่นคือ การทดแทนคุณ

การทดแทนจะเกิดขึ้นอยู่ที่เรา เมื่อเรารู้ เราเห็น เราเข้าใจ เราจึงจะตอบแทนคุณของบิดามารดา แต่การแสดง ความกตัญญูกตเวทีคือ การรู้คุณจึงทำให้เราทำความดี เรารู้คุณ แต่เรายังทดแทนไม่ได้ เพราะเรายังไม่ได้เดินเข้าไปในทาง เรายังไม่อยู่ในทาง เราไม่สามารถทดแทนคุณของบิดามารดาได้

การเห็นคุณของบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ญาติพี่น้อง กัลยาณมิตร เราสามารถที่จะแสดงความกตัญญู ได้หลายทาง ดังนี้

ทางกาย คือ การให้ความช่วยเหลือ

ทางวาจา คือ คำพูด

ทางใจ คือ ความคิด คำแนะนำ ความเมตตา

คุณค่าของการให้ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในอนุบุพพิ-  
กภาพรรณนา คือ ทาน คือ การให้เป็นอันดับแรก ถ้าเราไม่เห็น  
เราจะไม่รู้ แต่ถ้าเราเห็น เราไม่มาพิจารณาเราจะไม่เข้าใจ

## ทำไมต้องมีการให้

เราให้เพราะเรามีความรัก แต่บางครั้งการให้ที่ไม่มีขอบเขตก็อาจทำให้เสียได้ เราควรพิจารณาความเป็นจริง การให้เป็นสิ่งที่ดี ได้แก่ ให้ความสุข ให้ความรัก ความเมตตา ให้ความช่วยเหลือ ในการให้จึงต้องพิจารณาในสิ่งที่ควรให้ ถ้าเราให้ในสิ่งที่ควรให้ ควรกลับมาพิจารณาดูที่ตัวเรา เราเป็นผู้เริ่มต้น เพราะการให้ไม่ได้พิจารณาว่า ให้ในสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เราไม่ได้พิจารณา จึงหลงไปกับสิ่งเหล่านี้

ถ้าเราได้คิดพิจารณา เราจะมีความสุขจากการได้ให้ คือ ให้แล้วมีความสุข คุณค่าในสิ่งที่เราได้ให้ เห็นค่าในสิ่งที่เราได้รับ เพราะเราให้ด้วยใจ เราจะดูแลและรักษาคิดกตัญญูกับบุคคลที่ให้ ได้แก่ บิดา มารดา บุคคลทั้งหลาย ถ้าเราพิจารณาได้ เราสอนให้เห็น เห็นค่าในสิ่งที่เราได้ให้ ให้เขาเห็นสิ่งที่เขาได้รับ ว่าเกิดประโยชน์อย่างไร เขาจะเกิดปัญญา

ถ้าเราไม่เห็นคุณค่าของการให้ ไม่เห็นประโยชน์จากการให้ การให้ที่หวังสิ่งตอบแทนไม่ใช่การให้ เพราะการให้ คือ ให้แล้วเรามีความสุข ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกมีความสุขทางใจ เรียกว่าเราเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราทำดี ผลจะกลับมาหาเรา เห็นผลในสิ่งที่เราได้รับว่าเป็นคุณ

แต่ถ้าเรายังมีอารมณ์ดีนั้นรณ ไม่มีความรู้สึกจากอานิสงส์  
การให้ เพราะเรายังไม่เห็นอานิสงส์จากการให้

การให้นอกจากการให้ทรัพย์ สิ่งของ สิ่งหนึ่งที่เราให้ได้  
คือ ให้อภัย คือ การแผ่เมตตา ขอให้เขามีชีวิตที่ดีให้กำลังใจเขา  
ให้ทางคำพูด สอนให้เขาคิดได้ เมื่อเราพิจารณาเห็นประโยชน์  
จากการให้ เราจะมีความสุข เพราะเราเห็นกุศล ความดีจาก  
การให้

มีความสุขมากขึ้นจากการให้ พระพุทธองค์ทรงเทศน์  
สอนไว้ คือ การชำระ คือ การรักษากาย วาจา และใจ เราจะ  
รักษากาย วาจา และใจไม่ได้ ถ้าเรายังไม่เห็นคุณหรือประโยชน์  
จากการให้

นอกจากการให้ทรัพย์ ให้ความช่วยเหลือ ให้ความคิด  
ทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะเริ่มให้มากขึ้นกว่านี้ คือ การให้อภัย สิ่ง  
สำคัญที่สุด คือ เราให้อภัยตัวเอง เพราะคนเรามีความคิดความ  
เห็นไม่เหมือนกัน เราจะเห็นประโยชน์ เราจะเห็นโทษหรือไม่  
จากการที่เรากระทำ ถ้าเห็นคุณ เราจะเห็นโทษ เราจะรู้จักการ  
ให้อภัย เพราะเราเห็นคุณในสิ่งที่เราได้ทำแล้ว

เมื่อเขาทำตรงกันข้ามเราให้อภัย ไม่ถือโทษ ไม่โกรธ  
ไม่เคือง เอาจมาเป็นอารมณ์ แต่ถ้าเราเห็นแต่โทษ เราจะไม่ให้

อภัย เราจะไม่มีความให้อภัย คือ การให้อภัยเขา เราจะมีแต่ความคิดอาฆาต พยาบาทจองเวร ใจเราจะคิดแต่อกุศล คือ อกตित่อเขาเพราะเรายังไม่มีการให้อภัย คือ การให้อภัย เพราะเรายังไม่ให้โอกาสแก่ตัวเราเอง

ถ้าเราให้อภัยตัวเองได้จากการให้อภัย เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ เราจะมีความสุข จากการที่เราให้อภัยตัวเอง เราจะไม่ห่วงไปในสิ่งที่ผิดๆ เพราะเราให้อภัยแล้ว ชีวิตใหม่จึงเกิดขึ้น นี่คือการให้ เป็นการให้ที่ประเสริฐมากคือ ให้อภัย

การที่เราให้อภัยบุคคลทั้งหลายที่กระทำความผิด เพราะความหลงลืม เพราะอารมณ์ของตัวเอง แต่เมื่อปัจจุบันเรายอมรับได้ เมื่อยอมรับแล้วมีการให้อภัยเท่ากับให้อโหสิกรรม อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน อย่าได้อาฆาต อย่าได้พยาบาท อย่าได้จองเวรกัน จนเป็นสุคติภูมิ เราเริ่มเห็น ในสิ่งที่เราทำ ทำให้เราเห็นโทษ เราจึงอโหสิกรรม

**อโหสิกรรม** คือ การที่เราไม่ถือโทษไม่เอามาเป็นอารมณ์ สิ่งสำคัญที่สุดของการอโหสิกรรม คือ การให้อภัย การที่เราให้อภัยใครได้ คือ เราให้อภัยบุคคลอื่นได้ เราต้องเห็นจากตัวเรา กระทำว่าเราให้อภัยจริงหรือไม่ เรายังมีความรู้สึกโกรธหรือไม่ เราจะได้ประโยชน์อะไรจากการให้อภัย

ถ้าเรายังไม่เห็นประโยชน์จากการให้อภัย เรายังอาฆาต  
ยังจองเวรอยู่ เราจะเห็นตัวเราดิ้นรน มีแต่ความคิดอกุศล  
เราร้อน จะนั่ง ยืน นอน มีแต่ความทุกข์ในใจ เมื่อเราเห็นโทษ  
มากเข้า เรายอมรับ เราจะรู้จักคำว่าให้อภัย คือ ให้อโอกาส  
เหมือนกับการให้อโอกาสตัวเอง เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่

การให้อภัย ทำให้ตัวเรามีการกระทำที่เป็นบุญกุศล  
เมื่อเราเป็นปัจจุบัน พิจารณาเราจะเข้าใจจากการให้

การให้สูงสุดที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือ การให้ชีวิต  
การให้ชีวิตแก่บุคคลที่เรารัก เพราะเราเห็นคุณ เพื่อกตัญญู  
เพื่อให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อให้เขามีความสุข มีการให้คือ  
ให้ชีวิต เช่น เราจะให้ชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรม

การให้ชีวิต เป็นการให้สูงสุด เพราะเราเห็นประโยชน์  
เราเห็นคุณจากการให้ เพราะพระธรรมคำสั่งสอน ทำให้เรามี  
ชีวิตใหม่ที่ดี ทำให้เราพ้นทุกข์ เรายอมเสียสละชีวิตเพื่อรักษา  
พระธรรม เพราะเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ทำให้เราเห็นทาง คือ  
พบทางแห่งความพ้นทุกข์



## ผลของการให้ ประโยชน์ที่เราได้รับ

การให้เป็นสิ่งที่ดี การให้เป็นการชำระเบื้องต้น ทำให้เรารู้จักตนเอง รู้จักนิสัยเพราะการให้เป็นการละเบื้องต้น คือ ความเห็นแก่ตัว เราจะเห็นนิสัย เมื่อเห็นความรู้สึก แล้วเราเห็นแก่ตัว เราจะไม่มี การให้ แม้คำพูดเราก็ยังไม่ให้สิ่งที่ดี การกระทำเราก็ไม่ให้เกิดความร่วมมือและความคิดเราก็คิดไม่เหมือนคนอื่นเขาอีก ถ้าเรามีการให้ ก็จะออกมาจากการกระทำนั้น การกระทำทั้งหลาย จำไว้ว่าบ่งบอกถึงนิสัยของเราจากการให้ ให้แล้วมีความสุขเช่นใด เราก็จะเห็นคุณค่าที่เราได้ให้ ถ้าเราไม่มีการให้เสียแล้ว เราคงไม่มีชีวิตในวันนี้

ให้อะไรเราต้องคิดพิจารณา อย่างแรกก็คือ บิดา มารดา ให้ชีวิตเรา ให้การกำเนิด ให้การเลี้ยงดู สามเณร ภรรยา ให้ความรัก ให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือ แล้วบุตรให้อะไรแก่บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ให้อะไรแก่เรา เพื่อนให้อะไรแก่เรา ครูบาอาจารย์ ให้อะไรแก่เรา และสำคัญที่สุดสถานที่ที่เราได้อาศัยให้อะไรแก่เรา สิ่งที่เราได้มาทั้งหมดนั้น คือ การให้

พระอ.ป๋วย

## มรรคมืองค์ ๘

พระยโง

เราควรมีความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เราเป็น เราจะ  
ไม่ทุกข์ไม่ดิ้นรน แต่ถ้าเรายังไม่พอใจในสิ่งที่เราได้ เรามีเราเป็น  
ตัวเราจะดิ้นรน

การที่เราจะเชื่อสิ่งใด ควรอยู่บนพื้นฐานของเหตุและผล  
พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ด้วยธรรม คือ เหตุและผล ผลดีหรือ  
ไม่ดี เหตุไม่ดี ผลก็ย่อมไม่ดี

เมื่อเราเดินเข้าไปในทางขององค์สมเด็จพระสัมมา-  
สัมพุทธเจ้า หมายถึง เราเลือกทางสิ่งนี้คือ ความเห็นชอบ  
คิดชอบ แล้วกระทำชอบ บุคคลที่กระทำ คือ ตัวเรา เราจะ  
ทำตัวให้สำเร็จหรือไม่ อยู่ที่ตัวเรา

ความเป็นจริงก็คือ ตัวเรามีความเห็นไม่ชอบ ความคิดไม่ชอบจากสิ่งที่เราได้กระทำ เพราะการกระทำของเราเราไม่ชอบในการกระทำ แต่เราไม่เห็นการกระทำที่กระทำว่าดีหรือไม่ดี เมื่อเราเห็นการกระทำว่าดีหรือไม่ดี เราจะกลับมาดูตัวเอง จากความเห็นแล้วก็ความคิด ถ้าเราเห็นชอบ คิดชอบ การกระทำเราจึงเริ่มต้นใหม่

ชีวิตใหม่เกิดขึ้นที่เรา เพราะเราเป็นผู้เริ่มต้นในการกระทำจากการที่เราเห็นชอบ คิดชอบ คือ หลักในมรรคมืองค์ ๘ ที่เอาไปใช้ พอเราคิดได้ เราเห็นแล้ว เรากระทำที่ผ่านมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน เราจะเห็นการกระทำของเราทั้งหมดว่าดีหรือไม่ดี สิ่งเหล่านี้เราเป็นคนคิดเอง ไม่มีเหตุ ไม่มีผล แต่คิดตามใจเราทั้งหมด

ความเป็นจริงว่าดีหรือไม่ดี ต้องมีเหตุผลอยู่ใต้ความเป็นจริงของการกระทำ การกระทำภายใต้ความเป็นจริงต้องเป็นความชอบ ความชอบด้วยวาจา ความชอบด้วยการประกอบอาชีพ ความชอบด้วยการเลี้ยงชีพ ความชอบด้วยความเพียร ที่กระทำอยู่เป็นประจำภายใต้ความชอบ

เราจะเห็นการกระทำที่ผ่านมา เราจะเห็นความรู้สึกของเราจากการกระทำ ชอบหรือไม่ชอบผ่านกาย วาจา ใจ วาจา

เราเป็นอย่างไร เรากล่าวร้าย เราพูดเท็จ เราพูดคำหยาบ  
ส่อเสียด เพ้อเจ้อ หรือไม่ ทางใจ เราเพ่งโทษคนอื่น ใจเรา  
คิดอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นหรือไม่ ใจเราคิดอาฆาตพยาบาท  
บุคคลอื่นหรือไม่ ใจเรายังคิดผิดครรลองคลองธรรมหรือไม่  
เพราะธรรมะ คือ ความจริง มีศีลเป็นปกติ กายของเรา เราได้  
เบียดเบียนผู้อื่นจากการกระทำหรือไม่ เราเบียดเบียนใครบ้าง  
เราจะเห็นจากความรู้สึกรู้สึกจากการกระทำในชีวิตของเรา

การเบียดเบียนทางกาย วาจา แล้วใจ เราควรพิจารณา  
จากการกระทำชอบเสียก่อน เรากระทำชอบด้วยสิ่งใด  
เราเบียดเบียนตัวเราเอง เราเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ เราเพ่ง  
โทษตัวเอง เราเพ่งโทษบุคคลอื่นหรือไม่ เรากล่าวร้ายตัวเอง  
เรากล่าวร้ายผู้อื่นหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะเป็นหลักในการพิจารณา  
เราจะเห็นจากการกระทำว่าเรากระทำชอบหรือไม่ เราจึงจะ  
รู้ว่าสิ่งที่เราทำมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน ถูกหรือผิด เราต้อง  
มีหลักในการพิจารณา ต้องมีเหตุและมีผล เพราะเหตุผลเกิด  
ที่เรา เช่น เรากระทำดี เราเห็นผลจากความสำเร็จ

บางคนกระทำไม่ดี คิดโกงอยากได้ทรัพย์ของเขา  
เบียดเบียนเขา ทำสิ่งที่ไม่ชอบ เราไม่เห็นโทษสิ่งที่เราเบียดเบียน

ถ้าเราเห็นความเป็นจริง เราจะพิจารณาได้ ในสิ่งที่ถูก หรือผิด ดีหรือชั่ว ผ่านการกระทำ เราควรนำคำสั่งสอนของ พระพุทธองค์ไปพิจารณา เห็นการกระทำของเราผ่านกาย วาจา และใจ

ก่อนที่จะเราจะกระทำการสิ่งใด ให้เราเห็นตัวเองก่อน รู้ตัวเอง ว่าคิดอะไร ทำอะไร เมื่อเราเห็นแล้วว่าตัวเองคิดอะไร เห็นการกระทำ เราเอามาคิดพิจารณา ก่อนที่เราจะลงมือกระทำ ผ่านตัวเราทางวาจา ผ่านตัวเราทางกาย ผ่านตัวเราทางความคิด เราเห็น เรารู้ เราจะเริ่มมีหลักในการปฏิบัติ เพราะ เราสำรวจ

๑. ที่ใจตัวเอง

๒. ที่ความคิด

เพราะเราเริ่มรู้ว่าความคิดเราผิดหรือถูก ดีหรือชั่วอยู่ในหลักคำสอน เมื่อเราคิดอยู่ในหลัก คือ ไม่เพ่งโทษคนอื่น ไม่กล่าวร้าย ไม่เบียดเบียน เมื่อเราคิดได้เราจึงกระทำ เพราะ เรามีความเมตตา คือ ความรักอยากให้ผู้อื่นมีความสุข

ดังนั้นก่อนที่จะเราพุดสิ่งใด เราควรไตร่ตรอง ว่าเราจะไม่กล่าวร้าย เราจะกระทำการสิ่งใด เราไม่เบียดเบียน เพราะเรา

มีหลัก เพราะเราเห็นในสิ่งที่เราได้กระทำ เราเห็นจากการกระทำ เรารู้ว่าเราคิดจากการกระทำ ผลเกิดขึ้นที่เรา คือ ความเห็นชอบ คิดชอบ กระทำชอบ ผ่านกาย วาจา ใจ เราจะยอมรับหรือไม่ ก็เห็นจากคุณและโทษ เราเห็นคุณ เราก็ยอมรับกระทำสิ่งใหม่ เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ ถ้าเรายังไม่เห็นคุณ เรายังไม่เห็นโทษ

เมื่อเรากระทำซ้ำๆ จะทำให้กลายเป็นอารมณ์ของตัวเรา เราจะกลายเป็นคนมีแต่อารมณ์ นั่นคือ นิสัยของตัวเรา จิตใจ จะมีความอาฆาตพยาบาท เรามีความรู้สึกเพ่งโทษเขา จับผิดเขา จนกลายเป็นนิสัยของตัวเรา ถ้าเรามีหลักคือ การคิด หลักในการพิจารณา เราจะเห็นการกระทำ เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่จากการกระทำได้จากตัวเรา

เมื่อเราเห็นแล้ว คิดแล้ว เรารู้ เราเข้าใจ เห็นชอบ คิดชอบแล้ว จากการกระทำทั้งหลาย เราจะเริ่มต้นการกระทำใหม่ การกระทำชอบก็จะเกิดขึ้น จากการทำงานที่ประกอบด้วยสัมมาอาชีวะ ก็คือ เจริญชอบ เลี้ยงชีพชอบ เมื่อเรามีสติ คือ ความระลึก สมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ เมื่อเราพิจารณาแล้ว เรามีความรู้ ความเข้าใจ เราตั้งมั่นได้แล้ว เราลงมือกระทำ ในสิ่งที่เราคิดพิจารณาว่าเห็นชอบ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ความระลึกชอบ เหมือนกับตัวเรากระทำการงาน สิ่งใดก็แล้วแต่ เรามีความระลึกชอบ เราจะไม่มีการมณ ถ้าเรามีสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ เราจะไม่มีความโลเล เมื่อเราตั้งมั่นว่า สิ่งนี้เป็นที่ชอบ เราจะกระทำตามความรู้สึกที่เราคิดชอบ พิจารณาแล้วด้วยสัมมาสติ ระลึกชอบ เพราะเราไม่ได้มีการมณ มีความรู้สึก มีความชอบที่จะกระทำ

ขณะที่เราลงมือกระทำ เราต้องมีสติระลึก สมาธิตั้งมั่น ในสิ่งที่เราได้ตัดสินใจแล้ว เมื่อตัดสินใจแล้ว เราค่อยไปเป็นสมาธิอาศัยจากการเจรจา การงาน เลี้ยงชีพ สำคัญที่สุด มีความเพียรที่จะกระทำในสิ่งที่เราตั้งใจแล้วว่าเราจะกระทำความสำเร็จก็จะบังเกิดขึ้น



## ความเป็นจริงในสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรเห็น ควรรู้ ควรเข้าใจ

ตามมรรคมืองค์ ๘ ประกอบด้วย ๑. สัมมาทิฐิ มีปัญญาเห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ คือ ความคิดชอบ ถ้าเราเห็นชอบ เราคิดชอบแล้ว เราจะเริ่มมีปัญญาเบื้องต้น ๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ๔. สัมมากัมมันโต การกระทำชอบ ๕. สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ ๔ ข้อนี้คือศีล เป็นการชำระกาย วาจา ใจ ๗. สัมมาสติ ความระลึกชอบ ๘. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ๒ ข้อนี้คือ สมาธิ

เมื่อเราคิดพิจารณาจะทำอะไร แล้วเราตัดสินใจทำสิ่งนั้น เรามีสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ ที่จะกระทำสิ่งนั้นผ่านความคิดของเรา คือ สติ เพราะเราระลึกได้จากสิ่งที่เราตัดสินใจ การกระทำจากความเห็นชอบ คิดชอบ เมื่อเราเห็นชอบคิดชอบ เราตั้งมั่นตัดสินใจกระทำ เราเริ่มการกระทำจากการพูด เจรจา การงานที่เราทำ ปัจจัย ๔ ที่เราเลี้ยงชีวิต เราก็มีความเพียรในการกระทำ นี่คือนางสายกลางเบื้องต้นของชีวิตแบบโลกๆ จงนำหลักนี้ไปประพฤติปฏิบัติแล้วเราจะพบความสำเร็จ สมความปรารถนาในทางโลกและทางธรรม จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

พุทธะ อ.ป๋

## ทางสายกลาง

พระยโง

คนเราควรมีการปฏิบัติในทางสายกลางไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ก็ตาม ในกิจวัตรประจำวันของเรา ควรมีความเหมาะสมในการปฏิบัติ ไม่มากเกินไปหรือน้อยไป

เราควรมีสติในการปฏิบัติ เพราะถ้าเราไม่เท่าทันกิเลส กิเลสมาปรุงเรา ทำให้เรามีความอยากอยู่ตลอดเวลา

ก่อนอื่นไม่ว่าเราจะทำอะไร เราควรพิจารณาจากการกระทำ ดูจากสาเหตุว่าความพอดีอยู่ที่ใด ทางสายกลาง คือ ไม่ถึงจนเกินไปและไม่หย่อนเกินไป เช่น ในการปฏิบัติ เราไม่สนใจสิ่งใด เราทรمانร่างกาย โดยอดอาหารไม่นอน ไม่พูด เสียเวลา เราทรمانไปเพื่ออะไร

เราไม่ควรทรมานร่างกาย แต่เราต้องทรมานกิเลส เราควรเห็นความรู้สึกตัวเราว่า ตัวเราสามารถเอาชนะกิเลส คือ สิ่งที่เรายึดถือ แต่ถ้าเรามีความพอดี เราารู้ความรู้สึก แล้วเราจะ ขัดกิเลส หรือตัดกิเลส สิ่งที่เรายึดถือ เราเรียกว่า **ทรมานกิเลส**

### **กิเลสอยู่ที่ไหน**

เมื่อเราเห็นว่ากิเลสอยู่ที่กาย เราก็ตัดร่างกายนี้ กิเลสอยู่ที่ใจ เราก็ตัดที่ใจนี้ เราจะเห็นความรู้สึกของเรา

**เรามาเดินทางสายกลาง เพื่อนำกิเลสออกจากตัวเรา** บางคนอยากมีความสุข บางคนอยากสงบ ไม่ใช่ทางสายกลาง เพราะจะทำให้เราติดสุข เราไม่เห็นความเป็นจริง **ทางสายกลาง** ของพระพุทธองค์ คือ **ความพอดีของตนเอง**

ความพอดี คือ การไม่ทรมาน การไม่หิวโหย การทรมาน มันทันรน เมื่อเราไปลุ่มหลงเราก็ลุ่ม เหมือนเราปฏิบัติ เรามี ความอยาก อยากจะพ้นทุกข์ อยากจะรู้ธรรม ไม่ใช่ความพอดี ในทางสายกลาง

**การปฏิบัติความพอดี คือ เมื่อเราระลึกแล้วเห็นความ** **พอดี คือ ระลึกรู้ พอเราระลึกได้ เรารู้ความเป็นจริง พอดี** **เรียกว่า ทางสายกลาง**

แต่ถ้าเรายังดิ้นรน แสวงหาไม่ใช่ทางสายกลาง

ทางสายกลาง คือ ความเป็นจริงที่เราเห็น สิ่งที่ทำให้เรารู้ สิ่งที่ทำให้เราเกิดความเข้าใจ สิ่งที่เราู้เข้าใจก็คือเรา ถ้าเราไม่อยู่ในความพอดีของตัวเอง คือ ทางสายกลางนี้ พอเราระลึกได้ คือ ตั้งมั่นอยู่กับตัวเองได้ เราจะรู้ตัวเองว่า เราอยู่ในทางสายกลาง เพราะว่าทางสายกลางจะอยู่พอดี ระหว่างตัวเรา ระหว่างใจ เราจะเห็นความรู้สึกทั้งหลายเกิดขึ้น ภายในกายใจ เราจะติดตามทุกสภาวะ ทางสายกลางของ พระศาสดา ก็คือ ความเป็นจริงที่เราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับ ความเป็นจริงในสภาวะที่เราไม่ทรمانกาย เห็นว่าร่างกาย มีอยู่ เราไม่ทรمانความรู้สึกทางใจ เราไม่ทรمانสิ่งใด แต่เรา เห็นความเป็นจริงที่มันมีอยู่ แต่ตัวเราไม่คิด ไม่ดิ้นรน พอเห็น ความรู้สึกในใจมีอยู่ มีความสุข ความสงบ ทางสายกลางที่เรา เห็นก็รู้ว่า ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี มีอยู่ แต่เราไม่ดิ้นรน ไปในทางสุขสงบ เพราะเราเห็นความเป็นจริงในปัจจุบัน ทางสายกลางที่พระองค์ทรงสอนไว้ เพื่อให้เราพิจารณาเห็น ความเป็นจริงในปัจจุบัน

ทางสายกลางของพระองค์ คือ ขณะที่เราระลึกสามารถ อยู่กับตัวเองได้ เห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ดิ้นรน เราจะเข้าใจ

ทางสายกลางเพราะเราเห็นความเป็นจริง ณ ปัจจุบัน เมื่อเรา  
เกิดความรู้ จะทำให้เราเข้าใจความเป็นจริงของทางสายกลาง  
เพราะเราไม่ได้สุข เราไม่ได้ทุกข์ ไม่ดิ้นรนไปกับร่างกาย  
ไม่ดิ้นรนไปกับความรู้สึกในใจ เพราะเราอยู่กับปกติ คือ  
ความเป็นปัจจุบัน

ในปัจจุบันไม่มีอะไร อะไรคือสิ่งที่เราเข้าไปปรุง ขณะที่มิ  
อะไรก็คือ มีการปรุงเอาเรื่องราวสิ่งนั้น สิ่งนี้มาเป็นความรู้สึก  
สิ่งเหล่านี้ไม่มีอะไร นอกจากลม กาย ใจของความเปลี่ยนแปลง  
แต่ถ้าเราระลึกได้ในทางสายกลาง เราจะเห็นสิ่งนี้มีอยู่ ไม่ได้  
ทำให้เราทุกข์ ไม่ได้ทำให้เราสุข ไม่ได้ทำให้เราดิ้นรน เราร้อน  
มันมีอยู่อย่างนี้ มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วดับไป  
ไม่ได้มีอะไร นอกจากเกิดขึ้นแล้วดับไป

การที่ยึดร่างกายเป็นเรา ยึดความรู้สึกในใจเป็นเรา  
ยึดความรู้เป็นเรา เรายึดมาหมด เรามีอะไร อยู่ที่เรา เพราะ  
เราสร้างขึ้น เราเป็นคนดิ้นรน จึงมีเรื่องราว มีสุข มีทุกข์  
มีปัญหาต่างๆ เพราะตัวเราเป็นคนสร้าง เพราะเราไม่เข้าใจว่า  
ทุกอย่างไม่มีอะไร เพราะเราเป็นคนสร้างขึ้นมาจากอารมณ์  
ของเรานั้นเอง

วิถีของพระศาสดาทรงสอนให้เราเข้าถึงความเป็นจริง  
แห่งทางสายกลาง คือ เราสามารถระลึกได้ อยู่กับตัวเองได้ด้วย  
ความพอดี ระลึกได้ตรึงใจ และรู้จักปล่อยวาง เราจะเห็นความ  
พอดีของทางสายกลาง เพราะเราอยู่กับตัวเองได้ เห็นที่เกิดผ่าน  
กายรู้ใจ เราจะอยู่ในสภาวะความเป็นกลางระหว่าง กายกับใจ  
ความเป็นกลาง คือ เราไม่ยึดถือ เรายอมรับว่ามันมีอยู่ แต่เรา  
ไม่ได้สลัด ไม่ได้ไปทรมาน ไม่ได้ทำอะไรให้หาย เรายอมรับ  
ว่ามี เราเป็นกลางของสภาวะ เป็นกลางของอารมณ์ เป็นการ  
เอาความรู้สึกทั้งหมด ไม่ได้ทุกข์ ไม่ได้ดิ้นรน ไม่ได้ทำอะไร  
ให้หาย แต่ยอมรับว่ามี

ทุกวันนี้เรายังไม่เข้าใจ ในเรื่องทางสายกลาง เรายังดิ้นรน  
ไปกับทุกเรื่อง เพราะเราไม่ได้อยู่กับความเป็นจริงของสภาวะ  
ปัจจุบัน

ดังนั้นในการทำสิ่งใด เราควรรู้ว่าปัจจุบันเรากำลังทำ  
อะไรอยู่ เมื่อเราเข้าใจ สภาวะความพอดี คือ เราระลึกได้  
เราจะมีความรู้อยู่กับปัจจุบันว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ นั่นคือ  
ความพอดี เพราะเราเห็นสภาวะ เราจึงสำรวจเข้าไปในกาย  
วาจา แล้วใจ

วิถีแห่งพระพุทธองค์ คือ ความเป็นปัจจุบัน เราจะเห็นการกระทำของเราทั้งหมด เราจะค่อยๆ ถอยมาอยู่กับตัวเอง เราจะเห็นสิ่งที่เราดิ้นรน เห็นสิ่งที่เราแสวงหาก็คือ ความอยากเรายึดมาเป็นตัวตน ถ้าเรายึดมากเท่าไร เราก็จะเห็นความรู้สึกความสุข ทุกข์ เพราะเรายึด ดิ้นรน แสวงหา

ดังนั้น สุข ทุกข์ ก็คือ เรา ความสุขก็คือเรา ความทุกข์ก็คือเรา เพราะเรายึดถือสิ่งเหล่านี้มาเป็นตัวตน

แต่ถ้าเราสามารถอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นทางสายกลาง เราจะเห็นความเป็นจริง สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนชั่วขณะขณะที่เรามีอารมณ์ มีความสุข เราไม่ยึดถือ ในขณะที่เราไม่พอใจ ความทุกข์เราก็ยึดถือ ชั่วขณะหนึ่งเรารู้สึกตัว เราจะเห็นความพอดีว่าความรู้สึกจริงนั้นมี ร่างกายมีความเจ็บ มีความปวด แต่เราไม่ทุกข์ ไม่ดิ้นรน เราคิดว่าสิ่งนั้นมี มีความสุขอยู่ในใจ ความสงบ เบาสบาย เรารู้้อยู่ตรงนั้นเป็นความพอดี เรียกว่า ทางสายกลาง

ในขณะที่เรายังไม่สามารถเดินในทางสายกลาง เพราะเรายังไม่เห็นที่เกิดจากทุกข์ ทำไม่ไม่เห็นที่เกิด เพราะเรายังห่วงทุกข์ ยังห่วงสุข ที่เกิดของ สุข ทุกข์ ที่เรายึดถือ ที่เกิดของความทุกข์ ก็คือ ทำให้เราเกิด เมื่อเราเข้าใจ เราจะเห็นว่าสิ่งนี้

มีอยู่ ร่างกายมีอยู่ ความรู้สึกในใจมีอยู่ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้  
สุข ทุกข์ คนที่มีความสุข ทุกข์ คือ เรา เพราะเราไม่เห็นตัวเรา  
เราเลยมีความสุข ทุกข์ต่อสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง เพื่อคลาย  
ความยึดมั่น ถือนั่น สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน คือ

๑. ร่างกาย
๒. ใจคือ ความรู้สึก
๓. ลมหายใจ

ทั้ง ๓ ส่วนนี้เป็นที่เกิดของทุกข์ เริ่มต้นจากสิ่งที่เรายึด  
ขณะที่เรามีชีวิตในร่างกายนี้ ขณะที่เรายึดถือ วิธีแห่งความทุกข์  
ก็จะเกิดขึ้น เมื่อเราพิจารณาเข้ามาสู่กายใจ

ในขณะที่เราปฏิบัติ เราเข้ามาที่ใจ เราระลึกต้องมาอยู่  
ที่ฐาน คือ ที่ใจ เมื่อเราอยู่ที่ใจ เราจะเห็นสิ่งอื่น เราจึงจะออก  
จากทุกข์ ออกจากสิ่งที่เราคิดว่ามันเป็นสุขได้ เพราะเราเห็น  
สิ่งที่เกิดที่กายใจนี้ เพราะเราอยู่ภายในกายใจนี้

ใจ คือ สภาวะความรู้สึก ที่เกิดของทุกข์อยู่ที่ใจ เพราะ  
ตัวเรายังดินรนอยู่ ให้กลับมาระลึกว่ามีลมผ่านกายรู้ใจ มีลม  
ก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เราจะเห็นความรู้สึกผ่านกายรู้ใจ แต่เราอยู่ได้

โดยไม่ดิ้นรน นั่นคือ ทางสายกลางชั่วขณะ เพราะเราเป็นกลาง  
ต่อสภาวะ เป็นกลางต่อกาย ต่อใจ ต่อความรู้สึกที่ไม่ดิ้นรน  
เราไม่ต้องแสวงหา ไม่ต้องไปดัดอะไรให้หาย แต่ยอมรับว่ามัน  
มีอยู่จริง นั่นคือทางสายกลาง คือ ความพ้นทุกข์ เพราะเรารู้ได้  
เพราะเราเห็นได้ ด้วยตัวเราเองภายในใจนี้

ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง จะเป็นผู้น้อย  
สันโดษ สงบระงับ เพียรเข้าไปปฏิบัติ เพียรเข้าไปประลึก เพื่อ  
ความปรารถนา คือ ความพ้นทุกข์ จะไม่ดิ้นรนกับโลก แต่กลับ  
มาดูตัวเอง มาอยู่กับความรู้สึกของตัวเอง ถ้าเราปรารถนา  
ความพ้นทุกข์ เราต้องสั่งสมความดี ชำระกาย วาจา ใจ  
ความปรารถนาก็จะสมปรารถนา นั่นคือ ความพ้นทุกข์

ความปรารถนามีเพียงประการเดียว คือ ความพ้นทุกข์  
นอกจากนั้นเป็นความอยาก ถ้าเรายังวิ่งไล่ตามความอยาก  
เราจะทุกข์ไปกับความอยาก คือ เราเป็นผู้มีตัณหา



## ทางสายกลาง คือ ความจริง

ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจถึงทางสายกลาง เราจะดิ้นรนไปกับทุกๆ เรื่อง เพราะเรายังไม่ได้อยู่กับความเป็นจริงของสภาวะปัจจุบัน เช่น ปัจจุบัน ตอนเรานอน ร่างกายนอนแต่เราคิด เลยไม่เห็นว่าคุณค่ากำลังนอน เพราะเราไม่อยู่กับปัจจุบัน เราก็ดิ้นรนไปกับอารมณ์ คือ ความคิด ทั้งหมด

ถ้าเราเข้าใจสภาวะปัจจุบัน คือ ตอนเราจะลืกันได้ เราจะมีความรู้ อยู่กับปัจจุบันว่า ตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วเราจะเห็นการกระทำ ของเราทั้งหมดว่าดีหรือไม่ดี เราถึงจะค่อยๆ ถอยออกมาอยู่กับ ตัวเราเองภายในใจ เราถึงจะเห็นสิ่งที่เราดิ้นรน สิ่งที่เราแสวงหา ก็คือ ความอยาก เราก็จะเห็นนิสัย สิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็นตัวตน

พระพุทธองค์สอนให้เราเห็นความเป็นจริง เพื่อคลายความ ยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนเบื้องต้น คือ ร่างกาย ใจ คือ ความรู้สึก ลมหายใจ ๓ ส่วนนี้ เป็นที่เกิดของทุกข์ วิธีแห่ง ความพ้นทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อเราพิจารณาเข้ามาสู่กายและใจนี้

พระอ.ป๋วย

## อารมณ์

### พระโง้ง

อารมณ์ คือ ตัวเรา เรามีอารมณ์จากนิสัย ความชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ เรามีอารมณ์จากความคิด เราไม่เห็น สิ่งที่เราเอามาคิด เราจึงไม่เห็นการปรุงของเรา

กิเลส คือ การปรุง เราเอาอะไรมาปรุง ถ้าไม่เอาความรู้สึก ที่กายกับใจนี้ ขณะที่เราปฏิบัติ เราต้องกลับมาระลิกอยู่ที่ใจ ขณะที่เราระลิก เราจะมีความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ เมื่อเรารู้ความรู้สึกของร่างกาย ว่ามีความเจ็บ มีความปวด เราจะรู้สึกและ ปรุงต่อ ขณะที่เราปรุงเราจะคิด ขณะที่เรากำลังคิด เรากำลังปรุง เรียกว่า กิเลส เมื่อปรุงแล้วเราจะเกิดอารมณ์ อารมณ์ของเรา คือ ความรู้สึกทนไม่ได้ มีความเจ็บปวด ดิ้นรน สุดท้ายเราเป็นผู้กระทำ ผ่านกาย คือ กายหยาบเพื่อให้ความรู้สึกเจ็บปวดหาย

จะเห็นได้ว่าอารมณ์เกิดขึ้นทางกาย ถ้าเราลืม เราจะเป็นคนตื้นร่น โดยไปเอาความรู้สึกที่กายมาเป็นความรู้สึกของเรา

ตัวเราต้องเตือนตัวเราให้ระลึกได้ โดยกลับมาอยู่ตรงใจ ขณะที่เราอยู่ตรงใจ เราจะไม่คิด เมื่อไม่คิด เราจะไม่เห็นความรู้สึก เราเห็นความรู้สึกตัวเรา เมื่อเห็นความรู้สึก เราจะมีอาการปรุงกิเลสการปรุงจะเป็นนิสัยของเรา เราเห็นนิสัยของเราจากการปรุง เราจึงมีอารมณ์ เมื่อเราไม่เท่าทัน แต่ถ้าเราเริ่มเท่าทัน เราจะไม่เห็นความรู้สึก ตัวเรา คือ ความรู้สึกที่เราเข้าไปยึดถือเอาอะไรมาเป็นตัวเรา เมื่อระลึกเราจะเห็นที่เกิดของลมผ่านกาย รู้ใจ

การปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนเพื่อชี้ทาง หรือ บอกทาง เพื่อให้เราเห็นที่เกิดของความทุกข์ คือ ที่เกิดของทุกข์ ที่เกิดของอารมณ์ทั้งหลาย สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้าเราไม่เท่าทัน เราจะไม่เข้าใจ

ตัวเราเป็นอารมณ์ทั้งหมด แต่เราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นว่าเรามีอารมณ์ ตัวอารมณ์มันคือ ตัวเรา เราจะเริ่มเห็นตัวเราจากอารมณ์ เมื่อเราระลึกได้ จะเห็นได้ว่าขณะที่เรามีอารมณ์ มันรู้ว่าไม่ดี เมื่อเรามีสติ ยังคิดตัวเองได้ เราจะเริ่มไม่มีอารมณ์ อารมณ์ตัวเราจะเบาบาง เพราะเราไม่กระทำไปตามอารมณ์

เมื่อเรามีอารมณ์ เราจะมีความคิดปรุงแต่งมากขึ้น เราจะเห็นว่า  
มีอารมณ์รุนแรง โกรธก็โกรธรุนแรง รักก็รักรุนแรง ความไม่ชอบ  
ก็ไม่ชอบรุนแรง ความพอใจก็พอใจแบบรุนแรงมากขึ้น เพราะ  
เราเป็นคนปรุงต่อ

แต่ถ้าเราเตือนตัวเอง เราจะรู้สึกเบาบางขึ้น คือ เรารู้สึก  
ว่าเรามีอารมณ์ก็รู้ เราจะสามารถหยุดอารมณ์ตัวเองได้ชั่วขณะ  
เมื่อเราขาดสติ อารมณ์จะขึ้นที่เรามากขึ้นทีละนิด จนเรา  
ไม่สามารถยับยั้งตัวเราเองได้ เราจะเป็นคนกระทำอารมณ์  
ตรงนั้น เมื่อเราทำความรู้สึก อารมณ์ตรงนั้นจากไปแล้ว อารมณ์  
ทั้งหลายหายไป เมื่อเราระลึกได้ เราจะมีอารมณ์อันใหม่ คือ  
ความรู้สึกเสียใจจากการกระทำ ว่าเราไม่น่ากระทำแบบนั้น  
เราไม่น่ากระทำกิริยาอาการแบบนั้น ไม่น่าพูดแบบนั้น เรามา  
รู้สึกตรงนี้ทีหลัง แปลว่าเรามาระลึกได้

เราจะคอยเตือน เริ่มจดจำความรู้สึกตรงนี้ก่อนที่เรา  
จะกระทำต่อ เราจะเริ่มเห็นตัวเอง เมื่อพิจารณาเราจะอ่อน  
น้อมถึงได้ สิ่งที่เกิดขึ้นดีหรือไม่ดี เป็นคุณหรือเป็นโทษ ตัวเรา  
จะเริ่มละ เริ่มตันสิ่งใหม่ที่ดี เราเริ่มเห็นที่เกิดของทุกข์ คนที่  
ทุกข์คือเราเพราะเราไปกระทำ เราจึงทุกข์ เราตื่นรนไปกับ  
อาการทั้งหลาย

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็นว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ เราต้องเห็นที่เกิดของทุกข์ เราต้องกำหนดรู้ว่า ทุกข์มันอยู่ที่เรา แต่เราไม่เท่าทัน ไม่รู้ว่าทุกข์อยู่ที่ไหน ทุกข์จริงคือ อยู่ที่เรา คือ ขณะที่เรามีอารมณ์ เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ ขณะที่เราเตือน เราจะรู้สึก เราไม่เห็นอารมณ์ เพราะอารมณ์จะหาย จากตัวเราชั่วขณะ แต่เห็นความรู้สึกว่ามี

เราจะเข้าใจและเห็นที่เกิดของทุกข์ ผ่านกาย ใจ ใจ เป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะสภาวะสิ่งเหล่านี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เราจะเข้าใจความเปลี่ยนแปลงได้ เราจะเห็น จากอารมณ์ของตัวเรา อารมณ์ของเราเปลี่ยนแปลงทุกวัน ประเดี๋ยวมีความสุข ประเดี๋ยวมีความทุกข์ ประเดี๋ยวมีความชอบ ประเดี๋ยวมีความไม่ชอบ ประเดี๋ยวพอใจ ประเดี๋ยวไม่พอใจ เราจะเห็นได้ว่าตัวเราเปลี่ยนแปลงทุกวันจากอารมณ์

อารมณ์อยู่ที่ไหน อยู่ที่เรา เพราะเราไม่รู้ เราจึงไปยึดถือ เราจึงไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก เราจึงมีอารมณ์ตลอดเวลา เมื่อไรที่เราเริ่มเห็นที่เกิดของความรู้สึกคือ ใจนี้ เราจะเริ่มไม่มี อารมณ์ ตัวเราเริ่มอยู่กับตัวเองได้ เห็นที่เกิด พอมีอารมณ์ เราจะรู้ว่าเรามีอารมณ์อะไร ชอบไม่ชอบ เราก็รู้ อารมณ์จะเริ่ม เบาบางลงเมื่อไปทำงานในชีวิตประจำวัน เราจะเห็นว่าเราไม่มี อารมณ์ อารมณ์จะหายไป

แต่ถ้าเมื่อไรเราเริ่มมีอารมณ์ เริ่มยึด เริ่มเปื้อน เราจะกระทำด้วยอารมณ์ เพราะเริ่มมีอารมณ์เป็นความรู้สึก เราเริ่มปรุง เราได้เห็นอารมณ์ของเราเป็นนิสัยที่กระทำ จนเริ่มมีสติระลึกได้ว่าทำสิ่งนี้ไม่ดี เราจะเริ่มเปลี่ยนนิสัย เริ่มต้นชีวิตใหม่ คือ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ขณะที่เราเตือนตัวเองกลับมาเป็นปัจจุบันได้ เราจะเห็นว่าเราทำอะไรอยู่ เมื่อเราเห็นตัวเราแบบนี้ ตัวอารมณ์จะหายไป เราสามารถทำอะไรได้อย่างมีความสุข เพราะความเป็นปกติที่เราได้ทำ เราไม่ยินดี ยินร้าย กับสิ่งที่กระทำ เราทำตามหน้าที่ เพราะเราเลือกเป็นผู้กระทำ ตัวอารมณ์จะหายไป เรากลับมาเป็นปัจจุบัน เราจะกระทำอะไรโดยมีความสำเร็จ เพราะกระทำโดยปราศจากอารมณ์ กระทำด้วยความรู้ตัว ไม่เอาอารมณ์เข้าไปด้นรน เราจะเห็นข้อบกพร่อง ข้อผิดพลาดเกิดจากความรู้สึกของเราทั้งหมด เพราะตัวเราเป็นคนรู้

คำสอนของพระพุทธองค์ในอริยสัจความเป็นจริง พระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณา สิ่งที่เป็นทุกข์ คนที่เห็นทุกข์ คือ ตัวเรา เป็นผู้เห็นทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นที่ตัวเรา ตัวเราเป็นทุกข์เพราะอารมณ์ เป็นทุกข์เพราะสิ่งที่เราไปยึดถือมาทั้งหมด เราไปยึดถืออะไรตรงนั้นเป็นทุกข์ ทำให้เราเริ่มเข้าใจ เมื่อเราเกิดความรู้ความเข้าใจ คือ ความคิดชอบ เราเห็นชอบ เราจึงเริ่มต้น

กระทำชอบ พอระลึกได้ เราจะกลับมาดูสิ่งที่เรากระทำ เราจึง  
เริ่มต้นใหม่จากความเห็น ความคิดชอบ แล้วจึงกระทำชอบ

อารมณ์ เป็นตัวของเรา เราจะเห็นอารมณ์ของเราเป็น  
สิ่งที่เราพอใจยินดี ทำแล้วเราจะมีความสงบ พอใจ ยินดี ขอให้  
เราจำไว้ว่า อารมณ์ของเรามันเป็นทุกข์ อารมณ์ของเราที่มี  
ความสุขก็เป็นทุกข์ ความสบายก็เป็นทุกข์ เพราะความสุขมัน  
ไม่เที่ยง

### ความรู้สีกมันเกิดที่ไหน

เกิดที่ความรู้สึกของลมผ่านกาย คือ ร่างกาย ลงที่ใจ ถ้าเรา  
ไปยึด เราจะมีแต่ความทุกข์ เราจะมีความรู้สึก มีอารมณ์  
ความไม่พอใจ อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เราจะเห็นจาก  
ความรู้สึกนี้ เมื่อเห็นแล้วเราจะเห็นที่เกิดของทุกข์

พระพุทธรองค์ทรงเทศน์ไว้ ความทุกข์ คือ ความแก่  
ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ความเศร้าโศกเสียใจ  
ความคับแค้นใจ เป็นตัวอารมณ์ ความอึดอัด ความไม่สบายกาย  
ก็เป็นอารมณ์ ความไม่สบายใจก็เป็นอารมณ์ สิ่งเหล่านี้เป็น  
ตัวเรา

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเห็น ให้เราคิด พอเราคิดได้ พิจารณาเลือกจากการกระทำ เราจะเป็นผู้ทำสิ่งใหม่ที่ดี มาเริ่มต้นชีวิตใหม่ ทำสิ่งใหม่ที่ดีตามหน้าที่ สังสมกุศล คือ ความดี เราจะกระทำอย่างนี้ไปสม่ำเสมอ เราจะเริ่มเห็นความรู้สึกว่า มีความสุขเกิดขึ้นที่ตัวเรา และจะมีความร่มเย็น เราสามารถอยู่กับปัจจุบันได้

เมื่อเราเห็นตัวเรามากขึ้น เราจะถอนจากกิเลส ถอนจากสิ่งที่เราเคยลุ่มหลงยินดี ก็คือ ตัวอารมณ์ของเราทั้งหลาย ออกจากตัวเราทีละน้อย แล้วตัวเราจะมีอารมณ์ใหม่ มีเครื่องยึดใหม่ มีความรู้เป็นอารมณ์ ยอมรับ ตัวเราจะร่มเย็น ตัวเราจะสงบ ระวัง

เราจะรู้ว่า เราเดินมาตามทาง มาถูกทาง ถ้าเราเดินเข้าไปในวิถี คือ ทาง คือ ความชอบ เราจะเริ่มเห็นตัวเรา เริ่มดับทุกข์ ตัวเราเริ่มเปลี่ยนแปลง เพราะเริ่มชีวิตใหม่ จากอารมณ์ของเราเป็นพื้นฐาน ถ้าเราเข้าใจ ก็จะมั่นใจได้ว่า เราเดินถูกทาง ตามมรรคมืองค์ ๘ คือ ความชอบ มีความเห็นชอบ คิดชอบ ระลึกชอบ จึงมีการกระทำชอบ จากการกระทำ เมื่อทำแล้วเรามีความร่มเย็น ตัวเรามีความสุข ไม่ดิ้นรน เร่าร้อน มีความสุขกับการงาน มีความสุขกับทางโลก ครอบคร้ว

ไม่มีอะไรจะดับทุกข์เราได้ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอน ทำให้เราเกิดความร่มเย็น ไฟ ๓ กอง คือ ไฟแห่งความโกรธ ไฟแห่งความโลภ ไฟแห่งความหลง อารมณ์เราเปรียบเหมือนไฟ ที่มอดไหม้เรา เราจะดับอารมณ์ได้ ต้องมีพระธรรมคำสั่งสอน เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ บุคคลที่ชำระ คือ เรา เมื่อเรามีเครื่องชำระ เราจะพบพระธรรม เมื่อเราเป็นผู้จุดไฟแห่ง ความอยาก เราต้องดับไฟด้วยตัวเราเอง



## ตัวเราคือ อารมณ์ ตัวเราคือ ความคิด ตัวเราคือ ความรู้สึก

เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เริ่มต้นจากความคิด ความคิดเกิดจากไหน...

แล้วเราคิดได้อย่างไร เราคิดนั้นคิดนี้ คิดอยู่ตลอดเวลา แล้วก็เกิดจำได้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็เกิดความชอบ ไม่ชอบ ยินดี พอใจ จากความคิดของเราเลยมีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง เป็นตัวอารมณ์ ตัวอารมณ์จริงๆ เกิดขึ้นตรงนี้

เรามีความอยาก เราไปอยากกับอะไร...ไปอยากกับการรับรู้ความรู้สึก ความรู้สึกอยู่ที่ใจ แล้วเราก็คว้ามืดต่อ ไปคว้ามืดความรู้สึกมาเป็นตัวเราต่อ ตัวเราเลยเกิดอารมณ์ตามความรู้สึก คือ ชอบ ไม่ชอบ เพราะเราปรุงแต่ง เราเลยมีตัณหา คือ ความอยากไปกับความรู้สึก แล้วตัวเรามีอารมณ์ต่อความรู้สึก

ถ้าเราไม่มีสติ เราไม่เท่าทัน เราจะมีอารมณ์ตลอดเวลา อารมณ์ของเราเดี๋ยวก็มีความสุข เดี่ยวก็มีความทุกข์ ตัวอารมณ์จริงๆ มีสุขกับทุกข์อยู่ ๒ ส่วนกับอีกส่วนหนึ่งคือ ความไม่สุขไม่ทุกข์ สุขก็คือความยินดี ความทุกข์ คือ ความไม่ยินดี แล้วความไม่สุขไม่ทุกข์ คือ ความวางเฉยต่อความรู้สึกทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเรา

พุทธะอ.ป๋

## บุญติดตน กุศลติดตัว

พระยโง

พระพุทธองค์ทรงสอนอนุพุพพิถาเรื่องการให้ ให้เรา  
ได้คิดพิจารณาจนทำให้เราเกิดปัญญา เราจึงควรมาพิจารณา  
การให้เสียก่อนว่าตั้งแต่สมัยยังเด็กจนถึงปัจจุบัน เรามีการให้  
อะไรแก่ใครบ้าง เราเห็นประโยชน์หรือไม่ เราเห็นคุณจากการ  
ให้หรือไม่

การให้ทำให้เรามีความสุข เพราะเราได้ให้ ผลจะถึงผู้รับ  
หรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง การให้ทำให้เราได้เห็นผลว่าเป็น  
เช่นไร เช่น บิดามารดาอยากได้สิ่งใด เราเป็นบุตร เราหาให้ท่าน  
เราเห็นผลจากการให้ เมื่อให้แล้วเรามีความสุข แต่ถ้า  
ไม่ได้ให้กับบุคคลที่เรารักจะมีความรู้สึกอย่างไร เราเห็นจาก  
ความรู้สึก เราควรนึกถึงอันนี้

เมื่อให้แล้ว เราจะเกิดอานิสงส์สำหรับตัวเราเอง คือ เราให้แล้วเรามีความสุข ความสุขนั้นจะเป็นบุญติดตน การให้จึงเป็นบุญติดตน เพราะเป็นความสุขเบื้องต้น ถ้าเราได้เห็นว่า ให้ คือ บุญ บุญคือ ความสุข เป็นบุญติดตน เพราะจะติดอยู่กับตัวเรา ช่างใน แต่อานิสงส์ที่เราให้เป็นกุศลติดตัว กุศลคือ ความดีที่เราได้ถวายปัจจัย ๔

กุศล ติดตัวแก่เรา จะทำให้เราเห็นว่าชีวิตเราดีขึ้น มีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ มีสติ มีปัญญา มีครอบครัว มีทุกอย่างที่ดี ด้วยกุศลที่ติดตัวเรามา กุศลนี้เกิดขึ้นได้จากการที่เราเป็นผู้ให้ เราเป็นผู้กระทำ

ถ้าเราไม่มีการให้ ไม่มีการกระทำ สิ่งนี้จะไม่ติดตน เราจะไม่มีคำว่า ให้ เราไม่อยากจะให้ เราไม่อยากจะกระทำสิ่งใด เราจะทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม เพราะเรายังไม่เห็นผลจากการให้ ถ้าเราเห็นผลจากการให้ที่เราได้สั่งสมมา เราจะมีบุญติดตน คำว่าติดตน ตน คือ ตัวเราช่างในมีความสุขที่เรามีโอกาสได้ให้ ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้อะไรก็แล้วแต่ จนถึงการให้อภัย

ถ้าตัวเรามีบุญติดตน ตรงนี้คือ ความสุข ความสุขเกิดจากตัวเรา ถ้าเราไม่มีบุญติดตนตรงนี้ เราจะเป็นคนอาฆาต

พยายาม จงแสร้งด้วยอารมณ์ตัวเอง เราจะเห็นว่านิสัยเรายังห่างไกล ยังไม่ได้สั่งสมปัญญา ยังไม่เห็นอานิสงส์ของการให้

การให้ ผู้รับจะพอใจหรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เมื่อให้แล้วเรามีความสุข เพราะเราจะมีอานิสงส์จากการให้ เมื่อให้แล้วเรามีความสุข เราไม่ควรคาดหวังผลในสิ่งที่เราได้ให้ กุศลจะกลับมาหาเรา ถ้าผู้รับเห็นคุณค่า เขาจะมีความสุขเหมือนเรา

ถ้าเราเห็นประโยชน์ เห็นคุณค่าจากการให้ ให้แล้วเรามีความสุข เราจะยึดการให้ เป็นบุญติดตนมาจนถึงปัจจุบันชาติ เราจึงมีการให้ เช่น การให้แก่พระพุทธศาสนา มาสร้างในพระพุทธศาสนา สร้างถาวรวัตถุทั้งหลายในพระพุทธศาสนา เพราะเราเห็นประโยชน์ของการให้ ให้แล้วมีความสุข การทำสิ่งใดอานิสงส์จะกลับไปหาเรา เป็นกุศลติดตัว เราจึงมีรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ ความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ คนเราจึงแตกต่างกัน เพราะเรามีการเริ่มต้นด้วยการให้ที่แตกต่างกัน

การที่เราเกิดมาในตระกูลที่ดี มีฐานะ มีสมบัติเพียบพร้อม เพราะเรามีการสั่งสมมา บางคนสั่งสมมามาก เราจึงมีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ คือ จากการที่เราได้ทำไว้ด้วยการให้เป็นกุศลติดตัวเรา

แต่การที่เราไม่มีบุญติดตน บุญ คือ ความสุข ถึงเราจะมีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ แต่หาความสุขทางใจไม่ได้ เพราะเรายึดติดในการให้ เอาแต่กุศลจิต ก็คือ บุญติดตัว คือ อยากจะให้มากขึ้น มีความอยากมากขึ้นในปัจจัย ๔ เราจึงเป็นคนทุกข์ในปัจจัย ๔ เพราะเราไม่เห็นอนิสงส์จากการให้ทาน

การให้แท้จริง คือ การทำให้เรามีความสุข บุญ คือ ความสุข ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเราเป็นผู้สั่งสมความดีไว้ บุญเป็นความสุขติดตัวเรา ทำให้เราไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ก็มีความสุข กุศลติดตัวเรามีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔

เมื่อเราละจากโลกนี้ไปแล้ว ตัวเราจะมีบุญติดตน มีความสุข ความสุขจะนำให้เราเกิดเป็น เทพ เทวดา หรือ สุกติภูมิ เราไปสุกติภูมิ กุศลที่เราได้กระทำ ทำให้เราเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ มีวิมาน มีข้าทาสบริวาร มีปัจจัย ๔ มีความเพียบพร้อม มีความสุขไปแสวงบุญ คือ ความสุขจากกุศลที่เราทำ ติดตัวไปเป็นเสบียงของตัวเราติดตัวไป ทำให้เรามีความสุขในรูปร่างใหม่ คือ ร่างกายใหม่มีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเราภายใน กุศลที่เราได้ทำจากการให้จะติดตัวเราไปจนถึงที่สุด คือ ความพ้นทุกข์ เป็นการสั่งสมบารมี คือ ทาน

พระพุทธองค์ทรงบอกทางว่า การให้ที่แท้จริง คือ การที่ทำให้เรามีความสุข เมื่อให้แล้วเรามีความสุข ทานคือ การให้ทำให้เราเสียสละ รู้จักเสียสละจากการให้ เพราะเราเห็นอนิสงส์จากการให้ มาสู่ตัวเรา มาสู่ใจของเรา มาสู่อารมณ์ เพราะเมื่อให้แล้วเรามีความรู้สึกรู้สึกมีความสุข เพราะเราเห็นอนิสงส์ของการให้ เราจะเริ่มให้มากขึ้น

การให้ทำให้เรามีความสุข ความสุขที่ได้แบ่งปัน สุขที่เราได้ช่วยเหลือ ผลานิสงส์ทำให้เรามีกุศลติดตน คือ ความสุขมีกุศลติดตัวเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ เมื่อเราทำในขณะที่เรายังมีชีวิต สิ่งนี้จะไปกับเรา เราทำบุญอุทิศให้กับผู้ล่วงลับ เขาอนุโมทนา เขาได้ใช้ปัจจัย ๔ ที่เราถวายไปให้ พอใช้หมดส่วนนี้ก็หมด เขาไม่ได้บุญติดตัว เพราะเขาไม่ได้ทำไว้

มนุษย์ทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย ย่อมมีการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเรามาพิจารณา ถ้าเรายังไม่ทำในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราจะมีกุศลติดตัวไปได้อย่างไร ถ้าเราไม่กระทำไว้ เราจะมีคามเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ได้อย่างไร

เมื่อมีชีวิตเราไม่ควรประมาท เราไม่ได้กระทำสิ่งสมไว้ เรามาพิจารณาถึงชีวิตมนุษย์ บุคคลทั้งหลายจึงมีฐานะ

ความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน เป็นเพราะกุศล คือ ความดีที่เราทำ  
เรายึดถือ เพราะเราเห็นอนิสงส์ จะเป็นบุญติดตัวของเราไป

ผลานิสงส์ให้เราน้อมระลึกตัวเรานี้ ถ้าเราได้สั่งสมปัญญา  
เราจะมีความรู้ ความเข้าใจ ถ้าเราสั่งสมสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นเครื่อง  
บ่งบอกของตัวเราที่ได้กระทำมา เป็นการสั่งสมบารมีของเรา  
บารมี คือ กำลังของเราที่ทำให้เราถึงความปรารถนา ความ  
ปรารถนาจะถึงได้ต้องเริ่มจากการให้ กุศลจะติดตัวเราเมื่อเรา  
ได้ละโลกนี้ไปจากการให้

ถ้าเรามีปัญญาพิจารณาเห็นความเป็นจริง เราจะไม่  
ประมาทในการให้ เราให้ได้ทั้งหมด เพราะเราเห็นอนิสงส์  
คือ ความสุข เห็นกุศลที่ติดตัวเราไปจากการให้เป็นทานบารมี  
อันดับแรกในบารมี ๑๐ ทศ

ถ้าเรายังไม่เห็นความเป็นจริง เราจะตั้งตัวอยู่ในความ  
ประมาท สิ่งที่เราได้รับขณะที่เรามีชีวิตในปัจจุบัน จึงเป็นเหตุ  
เป็นผลสำหรับการพิจารณา ทำให้เราเกิดปัญญา เราได้ลงมือ  
กระทำจากการให้ การเสียสละ จนถึงการให้อภัย คือ การยอมรับ  
ไม่ถือโทษ ไม่โกรธ เพราะเห็นอนิสงส์

พระพุทธองค์ทรงสอนในเรื่องการชำระ เรามาชำระกาย  
วาจา ใจ เพราะทำให้เรามีความสุขมากขึ้นจากทางกาย

ทางวาจา และทางใจ เพราะตัวเราเป็นผู้มีความสุขจากการ  
ชำระ ถ้าเราไม่เริ่มต้นเห็นว่าการให้มีความสุข คือ บุญติดตนแล้ว  
เราจะมาชำระไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้ เพราะเราต้องเอาศีลมาชำระ  
กาย วาจา ใจ มาสำรวมระวัง เราจะได้รับความสุขที่มากกว่านี้  
เราเห็นอานิสงส์จากการให้หรือไม่ เห็นบุญติดตนเป็นกุศลติด  
ตัวเรา ทำให้เรามีความสุขขึ้น

ถ้าเราไม่พิจารณา เห็นความเป็นจริงจากการให้ว่า  
ได้รับอานิสงส์อย่างไรเสียก่อน ในขณะที่เรามีชีวิตว่ามีผล  
อย่างไร ความสุขที่ได้มากขึ้นกว่านี้คือ ความสงบ ระวังภายใน  
ตัวเราให้ตัวเรามีความสุขคือ สงบ ระวัง จากร่างกาย จากคำพูด  
วาจาที่ตกกระทบ ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ที่เราได้อาศัย  
ในร่างกายนี้ เพราะเป็นเครื่องชำระ กาย วาจา ใจ คือ ชำระ  
ตัวเราเป็นคนกระทำ เราจะกระทำการสิ่งที่ดี เป็นกุศลทำให้เรามี  
ความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

สิ่งที่เราได้ให้ เรานึกถึง กุศลจะติดตัวเราไป ทำให้เรามี  
ความสุขในความสุขที่เราได้ทำ เป็นบุญติดตนเรา เป็นความสุข  
บุญกุศลนี้จะทำให้เรามีความเพียบพร้อมติดตัวเราไปทุกภพ  
ทุกชาติที่เราได้เวียนว่ายตายเกิดจนถึงที่สุดเราพ้นทุกข์

เราจะเห็นอานิสงส์จากการที่เรามีศรัทธา อุทิศถวาย  
จะเป็นกองกุศล คือ การให้ เป็นสิ่งที่ติดตนและติดตัวเรา  
เมื่อเรานึกถึงก็จะมา สิ่งที่เราทำ กุศล คือ ความดีทั้งหลายเป็น  
เครื่องยึดเหนี่ยวเราไว้ เป็นบุญติดตน คือ ความสุข แต่ผลานิสงส์  
ที่เราให้เป็นบุญติดตัว ทำให้เรามีความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔  
เมื่อเรายึดถือกุศล กุศลจะติดตน เพราะเรานึกถึงสิ่งที่ดี เราจะ  
มีความสุข เป็นบุญติดตน

เราควรพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราเข้าไปยึด  
ไปร้อยรัดมาทั้งหมด ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความทุกข์  
เราจึงต้องหาสิ่งใหม่ที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยึด  
เป็นเครื่องร้อยรัดให้เราทุกข์อีกต่อไป เราจะได้ความสุข  
อันแท้จริง คือ นิพพาน ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-  
สัมพุทธเจ้า แต่กว่าจะถึงตรงจุดนี้ เราต้องพบความสุขเบื้องต้น  
นั่นคือ ทาน คือ การให้



## บุญติดตน กุศลติดตัว

ความสุขเป็นบุญติดตน บุญ คือ ความสุข ให้อะไรก็แล้วแต่เปรียบเหมือนบุญของเรา เรามีความสุขเป็นบุญติดตนจำไว้ เพราะติดอยู่กับตัวเรา แต่อานิสงส์ที่เราให้เป็นบุญติดตัว ถ้าเราเห็นประโยชน์ เห็นคุณค่าจากการให้ให้แล้วเรามีความสุข เราก็จะยึดการให้เป็นบุญติดตนมาจนถึงปัจจุบัน ชาตินี้เราถึงมีการให้ เช่น ให้แก่พระพุทธรูปศาสนา สร้างถาวรวัตถุทั้งหลายในพระพุทธศาสนา เพราะเราเห็นประโยชน์จากการให้

ผลานิสงส์จะกลับไปหาเราผู้ให้ เป็นกุศลติดตัว ตัวเราเกิดมาจึงมีรูปสมบัติ คือ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีทรัพย์สมบัติ ความเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ สิ่งเหล่านี้เราเป็นผู้กระทำ เราถึงได้สิ่งเหล่านี้กลับมาเป็นปัจจุบันชาติ ถ้าตัวเราไม่ได้กระทำไว้ เราก็คงไม่มีโอกาสได้มีรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ ความสุขสบาย เพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔

มนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้เลยมีฐานะหรือวรรณะต่างกัน เพราะเริ่มต้นจากการให้เป็นบุญติดตน เป็นกุศลติดตัวเรา ถ้าเราไม่ให้ กุศลไม่เกิดแก่เรา เราจะเป็นคนอาภัพ คับแค้นใจ เป็นคนฐานะยากจนเป็นคนต้อยต่ำ เราก็จะเห็นจากบุคคลทั้งหลายในโลกนี้ เพราะเริ่มต้นจากการให้นั่นเอง

พระอ.ป๋วย

## สิ่งสมมติ

### พระยโง

ความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลง คือ ตัวเราอยู่ไม่ได้  
ไหลไปไหลมา ในขณะที่เราระลึกธรรมชาติของพระพุทธรองค์ให้เรา  
เห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึด เห็นสิ่งที่เราเข้าไปถือ เห็นสิ่งที่เราเข้าไป  
ดิ้นรน เห็นสิ่งที่เราเข้าไปพึงพอใจ สิ่งนั้นมีอยู่ ถ้าเรามีปัญญา  
เราจะเห็นความเป็นจริงของคำว่า การมีอยู่

การมีอยู่ คือ ลม กาย ใจ เราจะเห็นแต่ลม กายและใจ  
เพราะร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ คือ รูป รูปคือ ร่างกาย รูป  
ที่เราารู้สึกเป็นร่างกายผ่านอายตนะ ที่เราเห็นแสง สี เป็นรูป  
หูตกกระทบเสียงเป็นรูป ลิ้นที่เราได้สัมผัสรส ก็นึกถึงรูป กายได้  
สัมผัสถูกต้อง ความร้อน ความเย็น นึกถึงรูป กลิ่นที่เราได้สัมผัส  
ผ่านจมูกก็นึกถึงรูป ดังนั้น รูปก็คือ ความรู้สึกที่เราได้นึก ได้  
คิดจากการสัมผัสถูกต้องผ่านอายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

รูป คือ สภาวะมีตัวตน เราสัมผัสจับต้องได้ จากสิ่งที่  
ตกกระทบผ่านร่างกาย รับรู้มาเป็นตัวตน

นาม คือ สภาวะที่ไม่มีตัวตน สัมผัสจับต้องไม่ได้ แต่เรา  
รับรู้จากความรู้สึกที่ใจ จึงยึดตรงนี้เป็นอารมณ์

ที่เกิดของรูป คือ ร่างกาย ที่เกิดของนาม คือ ใจ ความรู้สึก  
เกิดที่ใจ ลมหายใจที่เรารู้สึกที่สัมผัสถูกต้องเป็นรูป ความรู้สึก  
ของลมเป็นนาม สิ่งนี้มีอยู่ คือ กาย ใจ ลมหายใจมีอยู่ มันเป็น  
ของมันอยู่ เรียกว่า สมมติ

สิ่งที่สมมติขึ้นว่า เป็นแบบนี้ แบบนี้ กายเป็นแบบนี้  
เพราะโลกเราสมมติขึ้นมาเป็นสิ่งที่เราเรียกชื่อว่า สมมติ รูปที่  
เราเห็นคือ สิ่งที่เราสมมติ หมายถึงโลกสมมติขึ้นมา กายที่เรา  
สัมผัสถูกต้องร้อน เย็น มันเป็นแบบนี้ เสียงที่เราตกกระทบ  
มันก็เป็นแบบที่เขาสมมติเหมือนกันหมดไม่ผิดเพี้ยน สิ่งสำคัญ  
เราต้องเข้าไปรู้ตัวเราต่างหาก ที่เราเข้าไปอาศัยอยู่ คือ ร่างกาย  
ตัวเรามีความสุข ความทุกข์ ดันรนไปกับสิ่งที่สมมติขึ้นคือ  
กาย ใจ ยึดเอาสิ่งที่สมมติ คือ กาย ใจ มาเป็นตัวตน เราจะ  
ถึงความเป็นจริงของตัวสมมติได้ คือ ความพ้นทุกข์ ต้องถึง  
ขั้นอรหัตผล พระอรหันต์ถึงเข้าใจว่า สมมติมันมี วิมุตติ คือ  
ความหลุดพ้นจะเกิดขึ้นเพราะ เราคืนตัวสมมติ ตัวเราเป็นคน

คตินตัวสมมติ คือ ร่างกาย ใจ เพราะสมมติ หมายถึง รูป นาม  
กาย ใจ เกิดขึ้นที่ตัวเรา

ในความสมมติของเราทั้งหลาย เมื่อเราเข้าใจ เราจะมีปัญหาตามความเป็นจริงว่า เรายึดอะไรไว้ เราจะเห็นสิ่งที่เรายึด เราจะเห็นว่ามันอยู่ใต้พื้นฐานของความเป็นจริง คือไตรลักษณ์ มันมีการเปลี่ยนแปลง แปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ เป็นความเป็นจริงของมูลฐาน คือฐานที่เกิดของตัวสมมติ เป็นที่ตั้งของสิ่งที่ทำให้เราหลง หลงเป็นตัวตน

มูล หรือ เหตุ คือ สิ่งที่เห็น นึกคิดเป็นตัวสมมติ เช่น เห็นความรู้สึkJ็บปวด ความเมื่อย ฯลฯ เป็นเรื่องราวที่เรา นึกคิดขึ้นมาเอง สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องสมมติทั้งหมด

ฐาน คือ ที่ตั้งของมูลเหตุหรือตัวสมมติ เป็นที่เกิดของความรู้สึก ทำให้เรารู้ เราเข้าใจถึงตัวสมมติ เป็นที่เกิดของทุกข์ เช่น ที่เกิดของความรู้สึก คือ กายและใจ

มูลฐาน คือ ฐานที่เกิดของตัวสมมติ เป็นฐานเป็นที่ตั้งของตัวสมมติ คือ สิ่งที่ทำให้เราหลง ที่ตั้งของตัวสมมติอยู่ที่ กาย ใจ ตัวเราเป็นคนรู้มูล รู้ฐาน เกิดที่กาย ร่างกายเราไม่เที่ยง เอามาเป็นตัวตนเราไม่ได้ มันอยู่ที่กาย ใจ เราเรียนรู้ทุกวันนี้เข้าไปถึง

มูลฐาน ฐานที่ตั้งของตัวสมมติ เพราะเราเป็นคนยึดถือ เราจึงมีความรู้สึกดิ้นรนไปกับกายใจ

## เราจะถึงคำว่า สมมติ ได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวตน ว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน ในพื้นฐานของการเรียนรู้เบื้องต้น คือ ร่างกาย ใจ ลมหายใจ ทั้ง ๓ ส่วนนี้เป็นที่เกิดของรูป นาม คือ กาย ใจ แล้วรูปนี้ นามนี้ ใจนี้ เป็นไตรลักษณ์ คำว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ อย่างคือความไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ ที่มีอยู่แล้วตามความเป็นจริง คือ พื้นฐานของคำว่า สมมติ คือ กาย ใจ

## ความเป็นจริงมีอยู่อย่างไร

ถ้าเราเห็นร่างกายเรา มีความเจ็บ มีความปวด มีความเคลื่อนไหว นั่นคือ ตัวสมมติ ถ้าเรายึดร่างกาย เราก็จะมีอารมณ์ เมื่อมีสิ่งตกกระทบ พออารมณ์เกิดขึ้นที่เราก็กสมมติอีก คือ ตัวเราทั้งนั้นเพราะเรายึดจากความรู้สึก ดังนั้น อารมณ์ ความสุข ทุกข์ ความพอใจ ไม่พอใจ เป็นตัวสมมติทั้งสิ้น

แต่ที่จริงมันก็มีอยู่เช่นนั้น เปลี่ยนแปลง แปรปรวน ตลอดเวลา ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้

เราไปยึดเอามาเป็นตัวตนไม่ได้ คือ กาย ใจ ลมหายใจ ตัวเรา  
จึงจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เข้าไปยินดี เข้าไปดีนรน เข้าไป  
พึงพอใจ

เมื่อเราเห็นความเป็นจริงภายใต้ไตรลักษณ์ เราจะเห็น  
ความเป็นจริงในสิ่งที่เราสมมติ คือ ยึดถือมาเป็นตัวตน แต่สิ่ง  
เหล่านี้ล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เรายึดมาเป็นตัวตนไม่ได้

อนัตตา คือ ยอมรับความเป็นจริงของคำว่า มีอยู่ เมื่อเรา  
เข้าใจ เราจะอยู่กับตัวเองได้จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มีเพียง ลม  
กาย ใจ เท่านั้น

ฐาน เป็นที่ตั้งของมูลเหตุ เป็นที่เกิดของลม กาย ใจ เป็นสิ่ง  
ที่เราเข้าไปยึดถือ ไปหลง ไปยินดี พึงพอใจ ภายใต้สิ่งสมมติ  
คือ อารมณ์ ความอยาก ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรายึดมาเป็นตัวเรา

เราไปยึดถือ คือ ความเป็นตัวตน สิ่งที่เรากำหนดขึ้นมา  
คือ ตัวสมมติ เมื่อเราไปยึดถืออะไร จะนำเราไปที่ๆ เราควรไป  
เช่น ถ้าเรายึดความดี กระทำดี จะนำเราไปสู่สุคติภูมิ เมื่อเราไป  
ยึดสิ่งที่เราเข้าไปอาศัยอยู่ คือ กาย ใจ เราไม่เห็นมูล มูล ก็คือ  
สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ฐานเป็นที่ตั้งของมูลเหตุ คือที่เกิดของ  
ความรู้สึกสิ่งที่เราเคยดีนรน เราจะคืนสิ่งที่สมมติ ความรู้สึกได้  
อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นตัวตนของเราจากอารมณ์

อารมณ์มาจากไหน อารมณ์เป็นสิ่งสมมติ รู้สึกขึ้นมาเอง  
ที่อารมณ์ของเราเอง สมมติขึ้นมา เราารู้สึกตัวเองพอใจแบบนี้  
ไม่พอใจแบบนี้ ตัวสมมติก็คือ อารมณ์ของตัวเรา ประเดี๋ยวก็มี  
ความสุข ก็เป็นสิ่งสมมติอีก

### ความสุขจริงๆ อยู่ที่ไหน

ความสุขจริงๆ อยู่ที่ตัวเรา เราสมมติขึ้นมาจากความพอใจ  
ความรู้สึกวิ่งไล่ตาม คำว่า สมมติ คือความอยาก เราไม่เห็นสิ่ง  
ที่เราสมมติ เห็นแต่อารมณ์ของตัวเรา แล้วเราก็วิ่งไล่ตามสิ่ง  
สมมติทั้งหมด ดังนั้นตัวอารมณ์ คือ ตัวสมมติ

ความเป็นจริงในโลกนี้อยู่ภายใต้สมมติ เพราะโลกสมมติ  
ขึ้นมาทุกอย่างอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ ที่มันมีอยู่ตามความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราคลายจากความหลง  
คลายจากความยึดมั่น ถือมั่น สิ่งที่เราหลงตัวตนนั้นเอง คลาย  
ในสิ่งที่เรายึด เรียกว่า สมมติทั้งหลายอยู่ใต้พื้นฐานความเป็น  
จริง คือ อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ แต่เราจะสามารถอยู่กับตัวเราได้

สิ่งที่เราเรียนรู้ คือ เรียนรู้ความเป็นจริง มูลฐาน คือฐาน  
ที่เกิดในสิ่งที่สมมติ ฐานเป็นที่ตั้ง เราเห็นที่ตั้งของฐาน ฐานที่  
เป็นมูล มูลฐานของสิ่งที่ป็นสมมติ คือที่เกิดของกาย ใจ

ฐานที่ตั้ง ให้จำไว้ว่า เห็นที่ตั้งของฐาน ฐานที่เป็นมูล เป็นที่เกิดของกายใจ เป็นสิ่งที่เราสมมติขึ้น ที่เกิดของรูป นาม คือเหตุที่ทำให้เรายึดติดตัวสมมติ ดังนั้นรูปนามเป็นมูลเหตุ เป็นที่เกิดของกาย ใจ ทำให้เราหลงติดในตัวสมมติ

เมื่อเราไม่เห็นมูลฐาน ที่เกิดของรูปนาม ผ่านกาย ใจ ไม่เห็นมูลฐานของสิ่งสมมติที่เป็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เพราะมันมีการเปลี่ยนแปลง แปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ ก็คือ รูป นาม กาย ใจนี้ มันมีอยู่ รูปหายาบ คือ ร่างกาย รูปละเอียด เป็น เทพ เทวดา เป็นพรหม รูปประณีต เป็นอรุปรหม ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใดๆ ล้วนแต่มีสิ่งสมมติยังยึดติดในตัวสมมติทั้งสิ้น

กาย เรียกว่า รูป ความรู้สึกในใจเป็น นาม

เมื่อเรามีกายหายาบคือ มนุษย์ เราารู้สึกอย่างไร พอเรามีกายละเอียด คือ เทพ เทวดา พรหม จะมีความรู้สึกก็เหมือนกัน มีความสุข มีความพอใจ ก็คือ ความรู้สึก เกิดที่ใจ เรียกว่า นาม เมื่อเป็นอรุปรหม ไม่มีกาย มีความสว่าง มีความรู้สึกสว่าง ตรงนี้เรียกว่า นาม

ทั้ง ๒ ส่วนนี้คือ กาย ใจ เป็นตัวตน เป็นที่เกิดของรูป นาม เมื่อเราเข้าใจความเป็นจริง รูป นาม ก็คือ กาย ใจของเรา กายหยาบ กายละเอียด กายประณีต ก็ยังเป็นตัวตน เรียกว่า สมมติ เพราะเราเป็นคนสมมติ ยึดติดมันขึ้นมา ดังนั้นใน ทุกสภาวะไม่ว่าจะเป็นกายหยาบ กายละเอียด หรือ กายประณีต ก็ยังมีความเป็นตัวตน ยังยึดตัวตน

### เราจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เข้าใจพื้นฐานของสิ่งที่เราสมมติขึ้น ก็คือ รูป นาม ผ่าน กาย และใจนี้ ไม่เข้ามาดูความรู้สึกของลม กาย ใจ คือ ที่เกิดของลม กาย ใจ เราคงไม่พบทางตามคำสั่งสอนวิธีแห่ง พระพุทธองค์ เรายังไม่ได้เดินเข้าไปในทาง ถ้าเรายังหลงอยู่

มูลฐานที่เกิดของตัวสมมติ ที่เราหลงยึด เรียกว่า อารมณ์ เป็นความสุข ความทุกข์ ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ คำสั่งสอนที่ พระพุทธองค์ทรงบอกทาง คือ เข้ามาดูที่ กาย ใจของเรานี้ ซึ่งเป็นที่เกิดของทุกข์ของตัวเรา เป็นมูลฐานเรียกว่า สมมติ ที่เราเป็น สุข ทุกข์ สิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ภายในกาย ใจนี้ เราถึง จะออกจาก รูป นาม กาย ใจ ได้ ไม่ว่าสภาวะใดๆ เป็นรูป ความรู้สึกใดๆ เป็นนาม ย่อมมีคำว่าตัวตน เพราะมีคำว่า

สมมติ เพราะมีตัวตนที่เรายังรับรู้ เรายังมีความรู้สึกยินดี  
พึงพอใจอยู่นั่นเอง

## สมมติแท้ๆ เราอยู่ที่ไหน

อยู่ที่เรา เราต้องคืนสิ่งทั้งหลายที่เราสมมติแล้วยอมรับ  
ความเป็นจริง มันจะมีสถานะหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า  
รู้อย่างแท้จริงโดยไม่มีเครื่องร้อยรัด รู้ในสถานะ รู้ตื่น รู้แล้ว  
เบิกบาน เพราะรู้ตามความเป็นจริงในสถานะของสมมติ วิมุตติ  
คือสิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตนจึงเกิดขึ้น เพราะเราเข้าไปถึงที่เกิดของ  
ความรู้สึกที่กาย ใจ มูลฐานของความเป็นจริงสิ่งที่เราหลง

เราเป็นผู้คืนตัวสมมติ คือ การคืน ลม กาย ใจ ความรู้สึก  
ต่างๆ วิมุตติ คือ ยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนจึงเกิดได้  
ที่ตัวเรา ความพ้นทุกข์อยู่ที่เรา เพราะเราคืนสิ่งที่ยึด เรียกว่า  
สมมติทั้งหมด ถ้าเราไม่เห็นตัวตนในอารมณ์ของเราที่สมมติแล้ว  
วิมุตติจะเกิดขึ้นไม่ได้ ต้องเดินไปที่ละขั้นตามความเป็นจริง  
มูลฐานเป็นแบบนี้ ในพระธรรมคำสั่งสอนเป็นความรู้แจ้ง  
โดยอาศัยมูลฐานด้วยเหตุและผล สิ่งที่เราหลงยึดถือ เรียกว่า  
อารมณ์ของเรานี้ ขึ้นสมมติจะแจ้ง วิมุตติจะแจ้งที่ตัวเรา เพราะ  
มันเป็นเหตุและผล

ถ้าเรามีความปรารถนา เพื่อความพ้นทุกข์ ธรรมะที่  
พระองค์ทรงบอกทางให้เพื่อความพ้นทุกข์ ค็นทุกอย่างไว้แก่  
โลก ค็นสิ่งทั้งหลายที่เราหลงยินดีเรียกว่า สมมตินี้ไว้แก่โลกนี้  
ไม่มีอะไรที่เราจะยึดอีก เป็นไปเพื่อสภาวะรู้ตื่น รู้แล้วเบิกบาน  
เพราะเราเป็นผู้รู้ความเป็นจริงสิ่งที่เราสมมติ



## มูลฐาน ของคำว่า สมมติ

ความเป็นจริงรู้แล้วละ เรายึดอะไรไว้ เราจะเห็นสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ภายใต้พื้นฐานของความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ อนิจจังมีสภาวะความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ทุกข์มีสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตามีสภาวะบังคับไม่ได้ นี่คือความเป็นจริงของมูลฐานของคำว่า สมมติ

มูล คือเหตุ สิ่งให้เห็น ฐาน คือที่ตั้งของเหตุ เป็นสิ่งที่ทำให้รู้เข้าใจถึงตัวสมมติ มูลฐานเป็นมูลเหตุสิ่งที่เราได้เห็น ฐานเป็นที่ตั้งของตัวสมมติอยู่ที่กายกับใจ ที่เราเรียนปฏิบัติทุกวันก็เข้าถึงมูลฐานที่ตั้งของตัวสมมติ

เราจะรู้คำว่าสมมติได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวตนว่าเราอยู่ไหน แล้วเราไปยึดเอาอะไรมาเป็นตัวตน พื้นฐานของการเรียนเบื้องต้น คือ ร่างกาย ๑ ใจ ๑ ลมหายใจ ๑ สามส่วนนี้เป็นพื้นฐานที่เกิดของรูป นาม คือ กาย ใจ แล้วรูปนี้ นามนี้ กายใจนี้เป็นไตรลักษณ์ คำว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ อย่าง ที่มีอยู่แล้วตามความเป็นจริง นั่นคือ พื้นฐานของคำว่า สมมติ

พระอ.ป๋วย

---

## บทสรุป

---

รู้ความเป็นจริงตามอริยสัจ ๔ เป็นวิถีแห่งพุทธะ หรือทางแห่งพุทธะ คือ การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สำหรับผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่มีความปรารถนา เพื่อความพ้นทุกข์ ต้องปฏิบัติอยู่ในทางสายกลาง ตามมรรคมืองค์ ๘ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ความเป็นจริงสิ่งที่เราเป็นทุกข์ เห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ นำมาเป็นตัวตน เห็นอารมณ์ของเรา เห็นความอยากของเรา เห็นความคิดของเรา เห็นนิสัยของเรา และในที่สุดเราก็จะเห็นเราที่อยู่ภายในกายใจนี้ มีสติและสัมปชัญญะ ทำให้เราอยู่ได้ภายในกายใจนี้ ทำให้เรารู้ความเป็นจริง สิ่งที่เคยยึดถือมาเป็นตัวตน

คลายความตื้นร่น หยุดการแสวงหา เพราะมีปัญญาารู้ที่  
เกิดของทุกข์ว่า อยู่ที่ตัวเรา มีความอยากไปกับกายใจนั่นเอง

สิ่งสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ต้องเห็นตัวเรา  
และรู้จักตัวเราที่อยู่ภายในกายใจนี้ให้ได้เร็วที่สุดและรู้ความ  
เป็นจริงตามอริยสัจ ๔ ประโยชน์และความสุขจะเกิดแก่ผู้  
ปฏิบัติอย่างแท้จริง

พระยโง

# อธิบายศัพท์

## ก

|              |                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| กัตถุญญ น.   | (ผู้) รูู้ปการะที่ท่านทำให้, (ผู้) รู้คุณท่าน, เป็นคำคู่กันกับ กตเวที       |
| กล่าวร้าย ก. | กล่าวโทษ, พูดในสิ่งที่ไม่ดี                                                 |
| กามคุณ ๕ น.  | สิ่งที่น่าพอใจมี ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส, ความพอใจในเมถุน    |
| กามตัณหา น.  | ความอยากในกามคุณทั้ง ๕                                                      |
| กามาพจร ว.   | ที่ยังข้องอยู่ในกาม, ที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภพ                               |
| กาย น.       | ตัวใช้คู่กับคำว่าร่าง เป็นร่างกาย                                           |
| กายกรรม น.   | การทำด้วยกาย                                                                |
| กิเลส น.     | เครื่องทำใจให้เศร้าหมอง ได้แก่ โลภ โกรธ หลง, การปรุงแต่ง                    |
| กุศล น.      | สิ่งที่ดีที่ชอบ                                                             |
| กุลินารา น.  | เมืองหลวงแห่งหนึ่งของแคว้นมัลละ พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานที่เมืองนี้ |

## ค

|                   |                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ครรลองคลองธรรม น. | ทาง, แนวทาง, แบบฉบับ                                               |
| ความเป็นกลาง น.   | สภาวะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่มีอารมณ์สุข ทุกข์                |
| ความเป็นจริง น.   | สิ่งที่มีอยู่, สิ่งที่เป็นอยู่ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น, ที่ทำขึ้น |

ความเป็นปกติ น. สิ่งที่เกิดอยู่ตลอดเวลาจนเห็นเป็นปกติ  
คุณ น. ความดีที่มีอยู่ประจำในสิ่งนั้นคือ, สิ่งที่ได้รับ  
คยา น. จังหวัดที่พระพุทธเจ้าเคยเสด็จเมื่อครั้งโปรดนัก  
บวชชฎิลที่ตำบลคยาสี่สะในจังหวัดนี้

เครื่องระลึก น. ความรู้สึก เช่น รู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจ  
โคตมโคตร น. วงศ์สกุล, เผ่าพันธุ์, ต้นสกุล

### จ

จาละ น. การสละ, การให้ปัน, บริจาค  
จิต น. ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก  
จิตเดิม น. จิตประภัสสร จิตเดิมแท้ที่มีความสว่าง แต่ไม่มี  
ปัญญา  
จตุปาทญาณ น. ความรู้ในจตุและเกิด ของสัตว์ทั้งหลาย,  
ทิพยจักขุญาณ ก็เรียก

### ช

ชำระ ก. ชะล้างให้สะอาด, สะสาง, ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น,  
พิจารณาตัดสิน  
ชีวิต น. ความเป็นอยู่, ตรงข้ามกับความตาย

### ณ

ณาน น. ภาวะที่จิตสงบแน่วแน่เนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์,  
การเพ่งอารมณ์จนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ,  
ลักษณะการทำจิตให้สงบตามหลักทางศาสนา  
เรียกว่า เข้าฌาน

## ด

ดัชนีบริพน ก. ตาย

ดี ว. มีลักษณะเป็นไปในทางที่ต้องการ นำปรารถนา  
น่าพอใจ ใช้ในความหมายที่ตรงข้ามกับลักษณะ  
บางอย่างแล้วแต่กรณี คือ ตรงข้ามกับชั่ว

## ต

ตันทา น. ความทะยานอยาก, ความใคร่ในกาม

ตัตตน น. ความยึดถือสิ่งทั้งหลายนำมาเป็นตน

## ท

ทักษิณา น. ของทำบุญ

ทาง น. แนว, ช่อง, โอกาส, วิธี, แฉก, แถบ, ถิ่น, ฝ่าย,  
ข้าง, ส่วน

ทางสายกลาง น. วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

ทาน น. การให้, มักใช้ประกอบท้ายคำอื่น เช่น ธรรมทาน,  
สิ่งที่ให้มักหมายถึงเงินหรือสิ่งของที่คนให้แก่  
คนยากจน

ทานปรมัตถ์ น. ให้การสละอันยิ่งยวดที่สุดซึ่งเป็นบารมีขั้นสูงสุด  
ได้แก่ชีวิตบริจาต คือ สละชีวิต

ทำให้แจ้ง ก. เข้าถึงการดับทุกข์, นิพพาน

ทุกข์ น. ความลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบาย  
ทั้งกายและใจ

ทุกข์ติ น. ภพภูมิที่ไปเกิดมีความทุกข์ ความลำบาก

โทษ น. ความชั่ว, ความไม่ดี, ความผิด, ความประทุษร้าย, บาป, ผลร้าย

โทษจริต น. ความโกรธ, ความฉุนเฉียว

## ธ

ธรรมารมณ น. อารมณ์ที่ใจรู้, อารมณ์ที่เกิดทางใจ

ธรรมวินัย น. คำสั่งและคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า

## น

นิวรณ น. สิ่งห้ามกันจิตไว้มิให้บรรลุความดีมี ๕ ประการ คือ ๑. ความพอใจรักใคร่ ๒. ความพยาบาท ๓. ความง่วงเหงาหาวนอน ๔. ความฟุ้งซ่านรำคาญ ๕. ความลังเลใจ

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 อธิฐาน เมตตา อุเบกขา, คุณความดีที่ได้บำเพ็ญมา, คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่

บุญ น. การกระทำความดี, ความดี, คุณงามความดี ว. ดี คนใจบุญ, มีคุณงามความดี, ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำความดี

บุปผา น. ดอกไม้

บุญกรรม น. กรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อน , กรรมที่กระทำไว้ในอดีตชาติ

เบียดเบียน ก. รบกวน, ทำให้เดือดร้อน เช่น การเบียดเบียนสัตว์

## ป

ปรารถนา ก. มุ่งหมาย, อยากได้ , ต้องการ

ปัจจัย ๔ น. เหตุ, หนทาง, เครื่องอาศัยยังชีพ, เครื่องอาศัยของบรรพชิตมี ๔ อย่างคือ ผ้านุ่งผ้าห่ม อาหารที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมเรียกว่า จตุปัจจัย ๔

ปัจจุบัน น. เวลาเดี๋ยวนี้ ทันที้, เวลาไม่ใช่ออดีต ไม่ใช่อนาคต เช่นเวลาปัจจุบัน

ปรุง ก. ประกอบให้เป็นส่วนที่เหมาะสม, ตกแต่ง

ปัญญา น. ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้

เปลี่ยนแปลง ก. ทำให้ลักษณะต่างไป

## พ

พรหม น. ชื่อพระเป็นเจ้าผู้สร้างโลกตามศาสนาพราหมณ์ เทพในพรหมโลกมี ๒ พวกคือ รูปพรหม และ อรูปพรหม ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา

พรหมจรรย์ น. การศึกษาปรมัตถ์, การศึกษาพระเวท, การถือพรต หรือบวชที่เว้นเมถุน

พระบรมสารีริกธาตุ น. ส่วนสำคัญแห่งพุทธสรีระซึ่งคงอยู่เป็นที่เคารพบูชา

เพ่งโทษ ก. มุ่งจะติโทษ, มุ่งถึง

## ภ

ภวตัณหา น. ตัณหาเป็นไปในภพ คือ ความอยากมี อยากเป็น  
อยากเกิด

ภูมิความรู้ น. พื้นความรู้ความสามารถ

โภคทรัพย์ น. ทรัพย์สิ่งของที่ใช้อุปโภค บริโภค

## ม

มโนกรรม น. การคิด, ความคิด

มรรค น. ทาง, เหตุในทางพระพุทธศาสนา เป็นชื่อแห่ง  
โลกุตตรธรรม มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค  
สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค

มิจฉาทิฎฐิ น. ความเห็นผิดทางธรรม

โมหจริต น. ความหลง, ความเขลา, ความโง่

## ร

ราคะจริต น. แนวโน้มไปในทางกำหนดยินดีในกามารมณ์,  
ความใคร่ในกามคุณ, ความมีใจเอนเอียงไปใน  
ทางรักสวयरักงาม

เริ่มต้น ก. ตั้งต้น, ขึ้นต้น

## ว

วชิกรรม น. การพูด การกระทำทางวาจา

วางความคิด ก. ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้พ้น

วิจิกิจฉา น. ความสงสัย, ความเคลือบแคลง, ความลังเล,  
ความไม่แน่ใจ

|               |                                                                                                                                                                                        |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วิชา น.       | ความรู้แจ้ง เช่น วิชา ๓ ในพระพุทธศาสนา คือ<br>๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (รู้จักระลึกชาติได้)<br>๒. จุตูปปาตญาณ (รู้จักกำหนดจุดเกิดและเกิด)<br>๓. อาสวักขยญาณ (รู้จักทำอาสวะกิเลสให้สิ้น) |
| วิตกจริต ว.   | มีนิสัยคิดไปในทางร้าย ทางเสีย                                                                                                                                                          |
| วิภาวตัณหา น. | ความปรารถนาในความไม่มี ไม่เป็น<br>ในขั้นอนุรูปพรหม                                                                                                                                     |
| วิมุตติ น.    | พ้น, หลุดพ้น, ความหลุดพ้น                                                                                                                                                              |

### ค

|                |                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ศากยะ น.       | ชื่อวงศ์กษัตริย์วงศ์หนึ่งในเมืองกบิลพัสดุ์ เรียก<br>ว่า ศากยวงศ์, เรียกกษัตริย์ในวงศ์นี้ว่า ศากยะ                                  |
| ศรัมहाโพธิ์ น. | ต้นไม้อัสดตถะ ที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบล<br>อรุเวลาเสนานิคม อันเป็นสถานที่ที่พระมหา-<br>บุรุษได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ |
| ศีล ๕ น.       | ข้อบัญญัติสำหรับความประพฤติ, ข้อปฏิบัติ<br>กาย วาจา และใจ, นิสัย                                                                   |

### ส

|                |                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------|
| สติ น.         | ความรู้สึกรู้สึก, ความรู้สึกผิดชอบ, ความระลึกได้ |
| สภาวะ น.       | สภาพ เช่น สภาวะดินฟ้าอากาศ                       |
| สมมติ ก.       | รู้สึกนึกเอา, ต่างว่า ถือเอาว่า                  |
| สมุทัย น.      | ต้นเหตุ, ที่เกิดของทุกข์                         |
| ลักกายทิฎฐิ น. | ความยึดถือว่ากายเป็นของตน                        |

|              |                                                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สังสม ก.     | การกระทำทั้งหลาย ดี หรือไม่ดี                                                                   |
| สังขาร น.    | ร่างกาย, ตัวตน, สิ่งประกอบและปรุงแต่งขึ้น<br>เป็นร่างกายและจิตใจ, ความคิดเป็นขั้น ๑<br>ในขั้น ๕ |
| สัญญา น.     | ความจำ เป็นขั้น ๑ ในขั้น ๕                                                                      |
| สัทธรรม น.   | คำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่า พระสัทธรรม<br>ธรรมของสัตว์บุรุษหรือคนดี                            |
| สัมปชัญญะ น. | ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่เผลอตว์                                                              |
| สุข น.       | ความสบายกายสบายใจ                                                                               |
| สุคติภูมิ น. | ภูมิที่ไปเกิดมีความสุขความสบาย, สวรรค์                                                          |

## ห

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| หิริ น. | ความละอายใจ, ความละอายบาป |
| ไห้ ก.  | มอบ, สละ, อนุญาต          |

## อ

|               |                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| อกุศล ว.      | ชั่ว, ไม่ดี, ไม่เป็นมงคล                                                                                                    |
| อดีตารมณั ว   | อารมณ์ที่จดจำมาจากอดีตชาติ                                                                                                  |
| อยาก ก.       | ปรารถนา, ประสงค์, ต้องการ, ไคร่ เช่นอยาก<br>มีเงิน หิว, กระหาย, เช่น อยากข้าว อยากน้ำ                                       |
| อริยะ น.      | ในพระพุทธศาสนา เรียกบุคคลผู้บรรลุนิพพาน<br>วิเศษ มีโสดาปัตติมารคเป็นต้นว่า พระอริยะ<br>เป็นชาติอริยะ, เจริญ, เด่น, ประเสริฐ |
| อริยทรัพย์ น. | ทรัพย์อันประเสริฐ มี ๗ ประการ คือ ศรัทธา<br>ศีล หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา                                          |

อริยสัจ ๔ น.

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

อรุณ น.

อรุณมีรูปธรรมเป็นอารมณ์มี ๔ คือ ๑. อากาสนัญญาตนะ (กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๒. วิญญานัญญาตนะ (กำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๓. อากิญจัญญาตนะ (กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร เป็นอารมณ์) ๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ (ภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่รับรู้อารมณ์ใดๆ)

อรุณพรหม ว.

ไม่มีรูป, ไม่ใช่รูป

อัตภาพ น.

ตน, ลักษณะความเป็นตัวตนหรือบุคคล

อัตตา น.

การถือตนเองเป็นใหญ่

อานิสงส์ น.

ผลแห่งกุศลกรรม, ผลบุญ, ประโยชน์ เช่น อานิสงส์กฐิน

อายตนะ น.

เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ ในพระพุทธศาสนาสมมุติ หมายถึง จักขุ (ตา) โสต (หู) ชาน (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย ใจ เรียกว่าอายตนะภายใน เป็นเครื่องติดต่อกับอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

|                |                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| อารมณ์ น.      | สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น<br>กาย และใจ เช่นรูปเป็นอารมณ์ของตา เสียง<br>เป็นอารมณ์ของหู |
| อัสวะ น.       | กิเลสที่หมักหมม หรือต้องอยู่ในสันดาน                                                                       |
| อัสวักขยญาณ น. | ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอัสวะ<br>ทั้งหลาย                                                        |
| โอดตัมปะ น.    | ความกลัวบาป, ความเกรงบาป                                                                                   |