

พระธรรมเทศนา

วิธีแห่งพุทธะ ๗

ความเป็นตัวตนจากความอยาก



โดย

พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ

ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี

พระธรรมเทศนา

วิถีแห่งพุทธะ ๗ ความเป็นตัวตนจากความอยาก

โดย พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ์

ณ ธรรมสถานสวนธรรมรังสีอาริยมตไตรย (โต พรหมรังสี)

เลขมาตรฐานหนังสือ : 978-616-565-143-1

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศิษยานุศิษย์

ผู้เรียบเรียงบท : จิรวรรณ สัจวรปทานสกุล

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร : กัญชลี อัสวชีพ

ผู้ออกเทพคำบรรยาย : วิชัย สัจวรปทานสกุล

ผู้สนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ : บจก. ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซอยเพชรเกษม ๖๙

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙

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

คำชี้แจง

ในการจัดทำหนังสือธรรมเทศนาเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อนำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ที่ได้นำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาสั่งสอนแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายด้วยภาษาที่สื่อสารและเข้าใจได้ง่าย

สำหรับหนังสือ “ความเป็นตัวตนจากความอยาก” ได้สรุปพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ปู่ในเดือนกันยายน ๒๕๕๙ จำนวน ๒๖ กัณฑ์ นำมาเรียบเรียงไว้ตามลำดับของอนุพุทธานุพจนานาธรรมไปตามลำดับเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในคำสอนสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและเป็นหนทางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระอาจารย์ปู่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่ นับเป็นความกรุณาอย่างยิ่ง

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้หากมีข้อบกพร่อง ผิดพลาดประการใด ได้โปรดขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำ

คำนำ

วิธีแห่งพุทธะ คือทางแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าถึงความเป็นจริงแห่ง
พุทธะเพราะเป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ตามมรรคมืองค์ ๘
เป็นทางสายกลางเพื่อความพ้นทุกข์

วิธีแห่งพุทธะ เล่ม ๗ เรื่อง ความเป็นตัวตนจากความ
อยาก เป็นหลักในการปฏิบัติและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิด
ปัญญาอย่างแท้จริงเพราะสามารถอยู่กับตัวตนของตัวเราเอง
ได้โดยไม่ดิ้นรนไปกับกายใจนี้และเห็นความอยากของตัวเรา
เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้ได้ เห็นได้ เข้าใจได้ว่าเราปฏิบัติถูกทางตาม
มรรคมืองค์ ๘ เบื้องต้น

เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติ ละความอยากของตัวเอง
กับสิ่งที่ตัวเรายึดถือนำมาเป็นตัวตน อาตมภาพอนุโมทนากุศล
กับคุณโยม ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ จัดพิมพ์ หนังสือวิถีแห่ง
พุทธะ เล่ม ๗ เพื่อเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอผลานิสงส์นี้ให้คุณโยมพบความสุข
ความสำเร็จ สมความปรารถนาได้ประพฤติดี ได้ปฏิบัติชอบ
ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตราบเท่า
เข้าสู่พระนิพพานเทอญ

เจริญพรในธรรม



(พระอาจารย์ปัญญา สิริญาณโพธิ)

สารบัญ

วิธีแห่งพุทธะ ๗ ความเป็นตัวตนจากความอยาก	๙
๑. ความอยาก (๒)	๑๑
๒. ความอยาก (๓)	๒๓
๓. ความอยาก (๔)	๓๗
๔. ความอยาก (๕)	๕๐
๕. ความอยาก (๖)	๖๑
๖. ความอยาก (๗)	๗๔
๗. ความอยาก (๘)	๘๖
๘. ความอยาก (๙)	๙๙
๙. ความอยาก (๑๐)	๑๑๐
๑๐. ความอยาก (๑๑)	๑๑๙
๑๑. ไฟ	๑๓๒
๑๒. ความพ้นทุกข์	๑๓๘
๑๓. หลักที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว	๑๕๑
๑๔. บุญกุศล	๑๖๑

๑๕. คุณและโทษของการกระทำ	๑๖๗
๑๖. สติ สัมปชัญญะ	๑๗๘
๑๗. การให้ (๑)	๑๙๐
๑๘. เห็นโทษ	๑๙๙
๑๙. จิต	๒๑๒
๒๐. ตัวตน (๑)	๒๑๘
๒๑. การให้ (๒)	๒๒๘
๒๒. ความรู้สึก	๒๓๘
๒๓. ตัวตน (๒)	๒๔๙
๒๔. ตัวตน (๓)	๒๕๘
๒๕. ตัวตน (๔)	๒๖๙
๒๖. โทษ	๒๘๕
บทสรุป	๒๙๗
อธิบายศัพท์	๒๙๘

พระธรรมเทศนา

วิธีแห่งพุทธะ ๗

ความเป็นตัวตน
จากความอยาก



ความอยาก (๒)

พระยโง

ตัวเรา คือความอยาก เราจะต้องเห็นความรู้สึกของ
ตัวเราเองว่าเราไปอยากต่ออะไร เมื่อเราสามารถอยู่กับปัจจุบัน
เราต้องเตือนตัวเอง

สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ขณะที่เรารู้ตัวเราต้องเตือน
ตัวเราเองก่อน เราเตือนตัวเราเองได้หรือไม่ว่าขณะนี้เราทำ
อะไรอยู่ เราเตือนตัวเราเองได้หรือไม่จากความรู้สึก

เมื่อเรามีสติ เราระลึกได้ เราจะได้เห็นว่าเราไปเอา
อะไรมาเป็นอารมณ์ ขณะที่เรารู้สึกจากความรู้สึกเราจะเห็น
ที่เกิด ที่เกิดของความรู้สึก สิ่งที่เราไปรับรู้เอามาเป็นอารมณ์
ถ้าเราไม่เข้าใจอารมณ์ของตัวเราเองหรือความอยากของ

ตัวเรา เราจะไม่เห็นสิ่งที่เราไปคว้าเอามาเป็นตัวตนคือที่เกิด
ของความรู้สึก

ที่เกิดของความรู้สึกอยู่ที่ไหน

ที่เกิดของความรู้สึกอยู่ที่ร่างกาย ที่รับรู้ความรู้สึกอยู่ที่ใจ
ตัวเราไม่เข้าใจเพราะเราเกิดมาเราก็เห็นร่างกายเราแล้ว เราก็
มีตัวตนเราแล้ว เราจึงยึดกายเป็นตัวตนของเราตั้งแต่เริ่มต้น
เราจึงไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไร เรามีแต่ความอยากของตัว
เราเองเพราะเริ่มจากสิ่งที่เราไม่รู้ เริ่มจากสิ่งที่เราไม่เข้าใจก็คือ
เราไม่รู้เลยว่าสิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ไม่ใช่ตัวตนของเรา

ทุกคนหรือตัวเราจะมีอารมณ์หรือความรู้สึก เริ่มต้นจาก
ความเป็นตัวตน คือร่างกาย ตัวเราจึงมีความอยากอยู่ตลอดเวลา
เวลาเริ่มต้นของความอยากอยู่ที่ตัวเรา เราไม่เห็นที่เราไป
ยึดอะไรมาเป็นความอยาก ปัจจุบันเราจะเห็นว่าเรายึดแต่
สิ่งภายนอก สิ่งภายนอกมาสู่ภายใน

สิ่งภายนอกคืออะไร

สิ่งภายนอก คือปัจจัย ๔ เรายึดอะไรในปัจจัย ๔ เรายึด
ทุกสิ่งทุกอย่างมาสู่ภายใน ภายใน คือร่างกายเรานี้มาสู่ภายใน
ตัวตนของเราก็คือร่างกายนี้เพราะเราไม่เห็นสิ่งที่เป็นตัวตน

ของเราคือร่างกายนี้เพราะเราไปยินดีพึงพอใจกับร่างกายนี้ เราจึงมีแต่ความอยาก ความอยากต่อร่างกายของเราเองเพื่อให้ร่างกายเรานี้มีความสุข มีความสบาย เรามีแต่ความอยาก เพราะเรายึดร่างกายมาเป็นตัวเราแล้วเราก็มีความรู้สึกภายในใจอยากให้ตัวเรามีแต่ความสุข มีความสบายใจอยู่ข้างในความรู้สึก ๒ ส่วนนี้คือ ตัวเราทั้งหมด ต้องการความสุขคือความอยากของตัวเรา แสวงหาสิ่งทั้งหลายในโลกเพื่อให้ร่างกายเราสบาย แสวงหาความสุขในโลกเพื่อให้ใจเราสบาย ดังนั้นความสบายใน ๒ ส่วนนี้เราจึงไม่เห็นตัวตนของเรา เราไปเอาอะไรมาทำให้เราสุขสบาย

เรามีความอยากต่ออะไร

พระพุทธองค์ตรัสว่าในกามคุณ ๕ ที่เรามีตัณหาคือความอยาก ความอยากในกามคุณ ๕ เป็นอย่างไร เราอาจจะไม่เข้าใจ

กามคุณ ๕ เกิดได้อย่างไร

กามคุณ ๕ เกิดจากรูปที่เราได้เห็น รสที่เราได้สัมผัส ผสมผ่านลิ้น หูที่เราได้ยินเสียง การที่เราได้สัมผัสถูกต้องแล้วขณะที่เราไปรับรู้ความรู้สึกสิ่งเหล่านี้เอาจมาเป็นอารมณ์อยู่ที่ไหน

เราไปรับรู้ความรู้สึกตรงนั้นมาเป็นอารมณ์ได้อย่างไร

เราไปเอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นอารมณ์อยู่ที่ใจเพราะเราไม่รู้เรื่อง ใจอยู่ที่หัวใจ คือความรู้สึกอยู่ในใจ เอามาเป็นอารมณ์ได้อย่างไร ที่เกิดของกามคุณ ๕ เพราะเราไม่รู้ว่าเป็นกามคุณ ๕ ที่เรารุ่มหลงพอใจเพราะเรายึดร่างกายเป็นตัวเราเรียกว่า ตัว แล้วไปยึดความรู้สึกถูกต้องผ่านการรับรู้มาเป็นความรู้สึกของเราเรียกว่า ตน

ทุกวันนี้เราอาศัยร่างกาย ตาเราเห็นตกกระทบแสง สื่เราก็มีความรู้สึกแล้ว พอเกิดความรู้สึกเราก็มีอารมณ์ ความชอบพอใจ ไม่พอใจ กับสิ่งที่เราได้เห็น

เราเห็นเป็นอะไร

เราเห็นก็คือ รูป ผ่านดวงตาทั้ง ๒ ของเราแต่ตัวเราไม่เห็น ดวงตา ถ้ามองผ่านกระจก เราก็จะสะท้อนเห็นแต่ตัวเราไม่เห็น ดวงตาที่เราได้อาศัยอยู่แต่เราเห็นจริงๆ คือมองเห็นภาพ คือรูปลักษณะภายนอก เราเห็นความรู้สึกลงมาสู่ใจแล้ว ขณะที่หูตกกระทบเสียง เสียงที่มาตกกระทบเราไม่เห็นแต่เราได้ยิน ขณะที่เราได้ยินเราก็นึกถึงเกิดความรู้สึกอารมณ์ที่มีต่อเสียง ขณะที่จมูกเราได้กลิ่นตกกระทบเราก็รู้สึกในอารมณ์ในความ

รู้สึกของจิต พอสิ้นได้ตกกระทบความรู้สึกถูกต้องของรสอาหาร
เราก็มีความรู้สึกมีอารมณ์ พอร่างกายเรตกกระทบสัมผัส
ความร้อน ความเย็น สัมผัสของแข็งที่กระทบร่างกาย สัมผัส
สิ่งนุ่มๆ ตกกระทบที่ร่างกายเราก็มีความรู้สึก มีอารมณ์
ตัวอารมณ์เกิดขึ้น ที่สัมผัสสิ่งเหล่านี้อยู่ที่ไหนมันอยู่ภายในใจ
ของเรา เรียกว่า ใจ

ใจ คือความรู้สึกที่เราทุกข์ดิ้นรนกับความรู้สึกทั้งหลาย คือ
ผ่านกายแล้วผ่านใจ ผ่านร่างกายก็จะผ่านอายตนะ มีตา หู จมูก
ลิ้น ร่างกายลงมาสู่ใจ ที่เราดูอยู่ทุกวัน เราจะเห็นที่เกิดของกาย
กับใจนี้ เมื่อเรายังไม่เข้าใจที่เกิดของกายคือร่างกาย คือสิ่งที่เรา
ได้สัมผัสถูกต้อง คือสิ่งที่มาตกกระทบผ่านอายตนะแล้วลงสู่ใจ

ใจของเรา คือความรู้สึก เมื่อมาสัมผัสถูกต้องตกกระทบ
สัมผัสในความรู้สึกแล้วเป็นเช่นไร เราก็มีอารมณ์ไปกับความ
รู้สึกกับสิ่งที่เราได้เห็น สิ่งที่เราได้ยิน สิ่งที่เราได้กลิ่น สิ่งที่เรา
ได้ลิ้มรส สิ่งที่เราได้สัมผัสถูกต้องแล้วเราก็จะเอาสิ่งเหล่านี้มา
ปรุงต่อเป็นอารมณ์ คนที่ฟังคือตัวเรา คนที่มีความอยากคือ
ตัวเรา

เราเห็นตัวเราหรือไม่

เราเห็นแต่ร่างกายของเรา เห็นแต่ความรู้สึกของเราที่
ล่องลอยอยู่ข้างใน มีแต่ความอยากกับสิ่งที่เราได้เห็น สิ่งที่เรา
ได้ยิน สิ่งที่เราได้กลิ่น สิ่งที่เราได้รับรสและสิ่งที่เราได้สัมผัส
ถูกต้อง สิ่งเหล่านี้ทำให้เราทุกข์เพราะความอยาก

พระพุทธองค์ตรัสโทษของกามคุณ ๕ พระองค์ทรงติโทษ
ของกามคุณเพราะทำให้เราลุ่มหลงเข้าไปยินดีพึงพอใจทำให้
เรามีแต่ความอยาก เราจึงทุกข์ไปกับกามคุณ ๕ นี้

ตัวเราสามารถติโทษของกามคุณ ๕ ได้หรือไม่

ถ้าเราไม่เห็นที่เราไปอยากอยู่กับอะไร เราเห็นโทษของ
กามคุณหรือไม่ สิ่งที่เรามีความอยาก ถ้าเรายังไม่เห็นความอยาก
ไม่เห็นว่าเป็นตัวเราว่ามีความอยาก อยากในกามคุณ เราจะไม่เห็น
โทษของกามคุณเพราะเราเป็นทุกข์กับความอยากในกามคุณ ๕
สิ่งที่เราได้มา สิ่งที่เราตื่นนอนหรือแสวงหาทุกวันนี้ก็เพื่อกามคุณ
๕ มาสู่กายของเรากับใจเราทั้งหมด ที่เราทุกข์ตื่นนอนทุกวันนี้
ก็ไม่ทุกข์เพราะร่างกายไม่ได้ทุกข์เพราะความรู้สึกในใจของ
เราหรือ ที่เราต้องตื่นนอนแสวงหาทุกวันนี้ก็เพื่อมาเลี้ยงกาย
กับความรู้สึกในใจของเราไม่ใช่หรือ

ที่เราตื่นนอนไม่ใช่ในกามคุณ ๕ หรือ เราอาจจะไม่เข้าใจ
ในกามคุณ ๕ เราเห็นอยู่ทุกวันจากการที่เรารับรู้ความรู้สึก จากตา

ที่เราตกกระทบเป็นรูปไม่ว่ารูปอะไรที่เราเห็น เราพอใจในรูป เสียงที่เราตกกระทบพอใจในเสียงเรานึกถึงรูป กลิ่นที่เรา ตกกระทบผ่านจมูกเรานึกถึงรูป รสที่มาสัมผัสถูกต้องลิ้น ตกกระทบเราต้องนึกถึงรูป ร่างกายที่สัมผัสถูกต้องเราก็นึก ถึงรูป ความรู้สึกอารมณ์ในใจ มันเป็นความรู้สึกเป็นนามธรรม แต่ความรู้สึกส่งผลกระทบเข้าไปถึงรูปในสิ่งที่เราได้เข้าไปรับรู้ จะผ่านร่างกายของเรา

เมื่อเรามาปฏิบัติ เรามีสติระลึก ระลึกรู้ต้องมาอยู่ที่กาย ผ่านกายรู้ใจเพราะเราจะได้เห็นความรู้สึกที่เกิดของความรู้สึก คือใจ มันเป็นนามธรรมถ้าเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึก

เรารู้ความรู้สึกได้อย่างไร

เมื่อเรานั่งนิ่งๆ เราจะเห็น เห็นที่เกิดของความรู้สึกที่ตกกระทบผ่านกายของเราแล้วรับรู้ความรู้สึกที่ใจ ตัวเราจะเห็น ความรู้สึกของเราจากความรู้สึกที่เรารับรู้ เราจึงมีความอยาก ตัณหาเกิดขึ้น ความอยากเกิดขึ้นที่เรา เราลุ่มหลงกับอะไร ถ้าเราไปลุ่มหลงที่ร่างกายเราไปรับรู้ความรู้สึก เราจะเจ็บปวด พอได้ยินเสียง เราก็ลุ่มหลงในเสียง พอได้กลิ่น เราก็ลุ่มหลง อยู่ดีๆ เราก็จะนึกนั่นนึกนี่ในสิ่งที่เรานึกทั้งหลายเป็นอารมณ์

ที่เราปรุ่่งแต่ง สิ่งที่ผ่านมาเราก็นึกถึงรูป คนที่มีความอยากก็
คือตัวเรา

ที่เกิดของความอยากอยู่ที่ไหน

ขณะที่เราปฏิบัติถ้าเราไม่เห็นความรู้สึกของเรา เราจะรู้
ได้อย่างไรว่า ตัวเรามีแต่ความอยาก ถ้าเราไม่รู้ว่เราไปอยาก
กับอะไร สิ่งที่ยากในกามคุณ ๕

เราไปอยากกับอะไรในกามคุณ ๕

เรามีแต่ความอยาก ตัวเราไม่รู้ว่เราไปอยากกับอะไร สิ่ง
อยากในกามคุณ ๕ ก็คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสถูกต้องลงมา
เป็นความรู้สึกอารมณ์ของเราเองแล้วเราก้วิ่งไล่ตามความอยาก

ถ้าเรายังไม่เข้าใจตัวเรา เราก้จะวิ่งไล่ตามความอยาก
ต่อไปเพราะสิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ในร่างกาย พอถึงเวลาก็ต้อง
แตกดับไปแต่ความอยากไม่ได้ดับกับเรา เรายังมีความอยาก
อยู่เนืองๆ ถึงเวลาเจ็บก็ไม่อยากเจ็บ ถึงเวลาแก่ก็ไม่อยากแก่
ถึงเวลาตายก็ไม่อยากตาย เรามีความอยากเพราะเรายึดสิ่ง
เหล่านี้มาเป็นตัวตน เริ่มต้นของความอยากอยู่ที่เราเพราะเรา
ไม่รู้ เราจึงเป็นคนลุ่มหลงต่อความอยาก เรียกว่า กามคุณ ๕
ตัวเราลุ่มหลงได้อย่างไร เราจะเห็นนิสัยของเราผ่านความอยาก

เมื่อเราปฏิบัติจนเราเริ่มเข้าใจเห็นการเปลี่ยนแปลง เรายอมรับความไม่เที่ยง เห็นการเปลี่ยนแปลง เราก็จะเริ่มเห็นความรู้สึกในความเป็นจริงของร่างกายเราเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เรารับรู้มันตกกระทบมาสู่ใจเรามันเปลี่ยนแปลง ลมหายใจที่สัมผัสผ่านกายแล้วเรารู้สึกที่ใจก็เปลี่ยนแปลง เราจะเริ่มเห็นความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงทีละน้อยๆ เพราะเราเริ่มยอมรับ เราจะเห็นความเป็นจริงตรงนี้ เมื่อเราเห็นความเป็นจริงแล้วตัวเราจะเริ่มคลายจากความอยาก ถ้าเรายังไม่ยอมรับ เรายังมีแต่ความอยากเพราะเรามีความดิ้นรนต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายกับใจนี้

สังเกตว่าถ้าเรายังไม่ยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง เราจะดิ้นรนเพราะเรามีแต่ความอยาก อยากให้สภาวะอาการทั้งหลายหายไปจากความรู้สึกของตัวเรา จากร่างกายที่เรายึด จากความรู้สึกในใจที่เรายึด เราจะเห็นความอยากตรงนี้ คือตัวเราเพราะเรายังไม่เข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร

ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราจะเข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงมันมีอยู่ตลอดเวลาของความ

เปลี่ยนแปลง เราจะต้องเข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงให้ได้จากความรู้สึกของเราผ่านกายรู้ใจ ความรู้ อันนี้เป็นความรู้เฉพาะตนเพราะเข้าใจจากความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง เรายอมรับความเป็นจริง ก็คือยอมรับความเปลี่ยนแปลงว่าร่างกายเรามีความเปลี่ยนแปลงเรายึดไม่ได้ ใจนี้ก็มีความเปลี่ยนแปลงยึดไม่ได้ ลมหายใจนี้ก็มีความเปลี่ยนแปลงเรายึดไม่ได้

ทำไมเราจึงยึดไม่ได้

เรายึดไม่ได้เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้เราดิ้นรนมันเป็นทุกข์ เราจึงจะเห็นสภาวะตรงนี้ แล้วเรากลับมาอยู่กับตัวเองเราก็จะเห็นจากสภาวะกับการที่เรารับรู้ความรู้สึกตกกระทบผ่านกายรู้ใจเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

สิ่งนี้เป็นพื้นฐานความเป็นจริงแห่งพระพุทธรองค์เพื่อให้เราเกิดปัญญา ปัญญา คือความรอบรู้ รู้แล้วละ เราจะต้องละในสิ่งที่เราเคยยึดถือ ละในสิ่งที่เราเคยหลง เราละในสิ่งที่เรามีความอยาก ปัญญาตรงนี้เรียกว่า **รู้แล้วละ** ถ้าเรารู้แล้วแต่เรายังยึดอยู่ไม่ใช่ปัญญาแห่งพระพุทธรองค์ มันเป็นปัญญาทางโลกเพราะเรารู้แต่ยังยึดอยู่ เรามีแต่ความอยากยังอยากรู้ต่อไป เราไม่เห็นตัวเราเพราะเรามีแต่ความอยาก

ขอให้เรากลับมาย้ำเตือนตัวเอง เราจะเห็นความเป็นจริง
ที่เกิดความอยากของตัวเองเพราะที่เกิดของความอยาก ตัณหา
คือความอยาก อยากในกามคุณ ๕ คือที่กายกับใจเรานี้ สิ่งที่เรา
ได้อาศัยอยู่ทุกวันนี้ สิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ มันมีความแก่ ความเจ็บ
ผลสุดท้ายก็คือความตาย จะเห็นว่าสิ่งที่เราลุ่มหลง สิ่งที่เรา
มีแต่ความอยาก เราไปอยากกับสิ่งที่เราได้เกิดมาอาศัย
อยู่แล้วเราก็ก็นุ่มหลงกับสิ่งที่เราคิดว่ามันเป็นตัวตนก็คือกาย
กับใจของเรา เราสร้างความอยากความพอใจในกามคุณ ๕
พระพุทธร่องค์จึงทรงติโทษของกามคุณ ถ้าเราเห็นโทษตัวเรา
จะละความอยากได้ เราละตัณหา คือความอยากของเรา เราจะ
เห็นว่าสิ่งนี้มันเป็นทุกข์ เราจะเห็นคุณในการมาประพฤติ
ปฏิบัติ มาชำระ มารักษาพรหมจรรย์ เพื่อความพ้นทุกข์ออก
จากกามคุณ ๕ ที่เกิดของทุกข์ คือความอยากในกามคุณ ๕
ก็คือตัณหาของเรา ถ้าเราเข้าใจหนทางแห่งความพ้นทุกข์ก็จะ
เกิดแก่เราในที่สุด



ความอยาก (๒)

พระพุทธองค์ตรัสโทษของ
กามคุณ ๕ พระองค์ทรงติโทษของ
กามคุณเพราะทำให้เราลุ่มหลงเข้าไป
ยินดีพึงพอใจทำให้เรามีแต่ความ
อยาก เราจึงทุกข์ไปกับกามคุณ ๕ นี้

พระอ.ป๋วย

ความอยาก (๓)

พระยโง

ขณะที่เรามีสติ เราระลึกได้ เราจะนึกถึงความรู้สึกของ
ลมผ่านกายรู้ใจ ขณะที่เรารู้ตัวเราจะคิดได้ว่าเรากำลังทำอะไร
ขณะที่เราทบทวนซ้ำๆ ก็คือความรู้สึกของเรา ขณะที่เรานึกเรา
เอาอะไรมาคิด เราเอาอะไรมานึก ใครเป็นคนนึก ใครเป็นคนคิด

ถ้าเราคิดขึ้นมาได้เราเตือนตัวเองด้วยธรรมข้อเดียวว่า
“ไม่เที่ยง” เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง ทุกข์ คือสภาวะตั้งอยู่
ไม่ได้ อนัตตา คือบังคับไม่ได้ มันมีอยู่ ไม่ใช่ตัวตน ขณะที่เรา
เตือนนึกได้ว่าไม่เที่ยง เรานึกได้หรือไม่ว่า อะไรไม่เที่ยง คนที่
คิดว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยงคือ ตัวเรา

ขณะที่เรานึกได้เราจะเริ่มมีสติ เราระลึกได้ มีสัมปชัญญะ
มีความรู้พร้อม เรารู้ตัวจากตัวเองว่า เราทำอะไร เมื่อเราเริ่มต้น

นั่งเรานึกได้หรือไม่ว่า เรากำลังทำอะไร ถ้าเราสามารถเตือนตัวเองได้ เราจะรู้ตัว มีสัมปชัญญะ พอรู้ตัวเราจะมีสติเราจะมีเครื่องระลึกลึ่กผ่านกายรู้ใจ เราจะตั้งมั่นได้อยู่ที่ความรู้สึกของตัวเอง

เมื่อเราตั้งมั่นแล้วเราจะเห็นความอยากของตัวเอง เราควรพิจารณาว่าเราอยากต่ออะไร ตัณหา คือความอยาก เราเห็นตัวเราคือความอยาก เรามีความอยากต่ออะไร ถ้าไม่ใช่ความอยากในกามคุณ ๕ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในโผฏฐัพพะแล้วมาสัมผัสถูกต้องก็คือใจเรานี้เป็น “ธรรมารมณ” คือความรู้สึก

เราจะไม่เห็นความรู้สึกของตัวเองแต่เราเห็นแต่ความอยากของตัวเอง เรามีความอยากต่ออะไร ขณะที่เรานึก ขณะที่เราคิด เราจะเห็นว่า ตัวเรามีความอยาก ขณะที่เรามีความอยาก ขณะที่เราคิดเราก็ปรุงแต่งต่อความอยากของเราเอง

ความอยากมันเกิดที่ไหน

เกิดที่ตัวเรา ถ้าเราไม่รู้สึกรเราจะหาตัวเราไม่ได้ เราจะไม่รู้เลยว่า เราอยากต่ออะไร เราเห็นสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นกับความรู้สึกของเราในใจอยู่ตลอดเวลาคือความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นภายใน

กายเราตลอดเวลา ความรู้สึกตรงนี้เรารู้สึกได้คือ**อารมณ์** เราควรมาพิจารณาว่าเรามีอารมณ์ใดบ้างในแต่ละวัน เมื่อเรากลับมาระลึกเรากลับมาดูความรู้สึกอารมณ์ของเราจากสิ่งที่เรากระทำเป็นประจำทุกวัน ดูว่าเรามีอารมณ์ใดบ้าง

สิ่งแรกคือคำว่า **อิจฉา** เรามีความอิจฉาบุคคลอื่นหรือไม่ เรายอมรับอารมณ์ของตัวเราหรือไม่ว่า เราคิดอิจฉาผู้อื่นเห็นผู้อื่นเขาดีกว่าเราคิดอิจฉาหรือไม่ เราไปในสถานที่ใดเรามีความอิจฉาในสถานที่หรือไม่ เราจะเห็นอารมณ์ของเราตรงนี้ว่าเรามีความอิจฉาหรือไม่ คือเห็นคนอื่นเขาดีกว่า เห็นบุคคลอื่นดีกว่า เห็นครอบครัวคนอื่นเขาดีกว่า เรามีความอิจฉาหรือไม่ เราจะเห็นความเป็นตัวตนจากอารมณ์ตรงนี้

จะเห็นว่าเราไปยึดอะไร เราจึงมีความอิจฉาเขา ถ้าเรามีสามิแต่เห็นว่าสามิคนอื่นดีกว่า เราไปอิจฉาสามิคนอื่นเขาจะเห็นว่าเรายึดอะไรเป็นตัวตน เมื่อเรามีบุตรเราก็เห็นบุตรคนอื่นดีกว่าเราไปอิจฉาคนอื่น เราจะเห็นความเป็นตัวตนของเราทีละน้อยๆ จากอารมณ์ของเราตรงนี้ เราไปเอาอะไรมาอิจฉาเขา บางคนตำแหน่งการงานดีกว่าเราก็ไปอิจฉา เราเอาอะไรไปอิจฉา นั่นคือ อารมณ์เบื้องต้นจากความอิจฉาจะทำให้เรามีอารมณ์มากขึ้น เราจะเห็นนิสัยของเราชัดขึ้น

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้จากความจริงก็จะมาเป็น
อารมณ์ต่อคือความ**ริษยา** เรามาดูว่าเรามีความริษยาคนอื่น
หรือไม่ เมื่อเราเห็นบุคคลอื่นเขาดีกว่าเราตอนอยู่ในสภานั้น
ไม่ได้ เรามีความริษยาเขาหรือไม่ ถ้าเราไม่สังเกตเราจะไม่เห็น
อารมณ์ของเราเลย เราทุกคนเป็นเหมือนกันหมดในความ
อิจฉาริษยาผู้อื่น ไม่มีใครที่ไม่มีอารมณ์ อิจฉา ริษยา แต่เรา
ควรพิจารณาดูว่า เราไปเอาอะไรมาอิจฉา เอาอะไรมาริษยา
สิ่งเหล่านี้จะแสดงความเป็นตัวตนของเรา เริ่มต้นแบบนี้จาก
อารมณ์ของเราทีละน้อย

ถ้าเรามีความริษยามากเข้าไปในสิ่งที่เขากระทำให้เราเห็น
ในสิ่งที่เขากระทำให้เราดู เราจะเกิดความรู้สึกไม่พอใจ
ความไม่พอใจเกิดขึ้นที่ตัวเราแล้ว เราจะเห็นความไม่พอใจ
มันเกิดขึ้นแล้วเพราะเริ่มต้นตั้งแต่คิดอิจฉาเขา เห็นเขากระทำ
ก็เกิดความริษยาจากสิ่งที่เขากระทำกลับมาเมื่อกระทำ
กลับมาหาแล้วเราจะเกิดอารมณ์ขึ้นมาอีก คือ**ความอาฆาต**
ความพยาบาทในสิ่งที่เขากระทำแก่เรา

ความอาฆาต คือสิ่งที่เราพยายามจะเอาคืน เขากระทำ
ไม่ดีแก่เรา เราก็พยายามจะกระทำเอานั่นคืน เขากระทำสิ่ง
ที่ไม่ดีกับเรา เราก็พยายามจะเอาสิ่งที่ไม่ดีคืน เราจะมีคำว่า
อาฆาต เราจะผูกความพยาบาท

ความพยาบาท คือคิดจองเวรคิดปองร้ายผู้อื่น ดูว่าเรามี
นิสัยมีความคิดปองร้ายผู้อื่นหรือไม่

เมื่อเรามีความพยาบาทเราจะมีความคิดปองร้ายผู้อื่น
มีความคิดอาฆาตที่จะกระทำเอาคืน หาวิธีที่จะเอาคืนให้ได้ เราจะ
เห็นนิสัยของตัวเราจากการที่เรานึกอาฆาต มีอารมณ์พยาบาท

ตัวอารมณ์ใครเป็นคนสร้าง

เราเป็นคนสร้างอารมณ์ขึ้นมา เริ่มต้นจากความอิจฉา
ริษยา เห็นเขาดีกว่า เห็นเขากระทำดีกว่า เราทนดูอาการไม่ได้
พอเราทนไม่ได้เราจึงเกิดอารมณ์ขึ้นมาอาฆาตพยาบาทในสิ่ง
ที่เขากระทำจริงๆ เขาไม่ได้ทำอะไรแต่เราถูกความอิจฉาริษยา
ครอบงำ เราจึงมีความพยาบาทคิดจองเวรกับผู้ที่เขากระทำ
แก่เรา เราจองเวรกับทุกๆ คนที่เขาดีกว่าเรา หรือทำในสิ่งที่เรา
ไม่ชอบไม่พอใจดังนั้นความไม่ชอบไม่พอใจเกิดจากอะไรถ้าไม่
เห็นจากความอิจฉาริษยาของตัวเอง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเป็น
ตัวตนของเรา

ถ้าเราไม่เห็นอารมณ์ของตัวเราจริงๆ เราจะปฏิบัติอย่างไร
เราจะทำอะไรอะไร ถ้าไม่ชำระนิสัยของตัวเอง ถ้าเราเห็นโทษใน
สิ่งที่เราอิจฉาริษยาเขา เห็นสิ่งที่เราผูกความอาฆาตพยาบาท
เราคิดจองเวรกับบุคคลอื่นคิดจะเอาคืน ใจเราคิดพยาบาทคิด

ปองร้ายผู้อื่น คิดจะเอาคืน เราผูก ตัวเราเป็นคนผูกเวร ผูก ความอาฆาต ผูกความพยาบาท ดังนั้นเวรคือสิ่งที่เราเข้าไป ยึดถือ เข้าไปผูก เข้าไปติดไว้ ตัวเราเป็นคนไปผูก ไปยึด ไปติด ไว้กับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เราจึงมีความอาฆาต ความ พยาบาทกับบุคคลทั้งหลายที่มากระทำแก่เราจากความรู้สึก ที่เรารู้สึกว่าผู้อื่นเป็นพื้นฐาน เราควรกลับมาดูนิสัยของเราว่ามี ใจผูกอาฆาต ใจเรามีความพยาบาทบุคคลอื่นหรือไม่ เราจง เหวี่ยงบุคคลอื่นจากการกระทำหรือไม่ ถ้าเราไม่ยอมรับความ จริง เราก็ไม่สามารถจะตัดกิเลสออกจากตัวเองได้เพราะเรา ยังไม่เห็นโทษของการกระทำ เมื่อเรามีความพยาบาทมากเข้า เราคิดปองร้ายผู้อื่นมากเข้า เราจะจองเวรอยู่เช่นนี้ทุกภพทุกชาติ บางคนในชาตินี้ยังไม่รู้จักกันแต่เห็นหน้าก็ไม่ถูกชะตาเสียแล้ว พอเขาพูดหรือทำอะไรไม่ดีเราก็ไม่พอใจเสียแล้วเป็นการ จองเวรข้ามภพข้ามชาติจากความรู้สึกของตัวเองหรือนิสัย บาง คนไม่รู้จักเห็นหน้าที่รู้สึกพอใจชอบใจเห็นเขาดีต่อเราเป็นความ รู้สึกที่ดีเพราะเราก็จองเวรมาเหมือนกันเป็นกุศลความดี

ถ้าเราไม่เห็นนิสัยของตัวเองจากการกระทำเป็นการ บ่งบอกถึงนิสัยของตัวเองคืออารมณ์ เมื่อเรามีความอาฆาต พยาบาท เราจะคิดปองร้ายผู้อื่นเพราะถ้าเราทำไม่ได้เราจะมี อารมณ์มากขึ้นเรียกว่า **โกรธคือความโกรธ** เราจะมีอารมณ์

ขึ้นในใจทุกคน จะเห็นสิ่งที่เราไปนำเอามาเป็นอารมณ์คือ ความโกรธ สิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ เราเลยเกิดคำว่า โกรธคือ ความโกรธ

ความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความโกรธเกิดขึ้นจากความรู้สึกของเราจากสิ่งที่เรา รับรู้ รับรู้ตรงไหน เราเกิดความโกรธ เราเห็นตรงไหนเราจึง เกิดความโกรธ เราไปทำอะไรจึงเกิดความไม่พอใจ จึงเกิด ความโกรธขึ้นมา เราจะเห็นนิสัยของเรามากขึ้นพอมีสิ่งที่มา ตกกระทบแม้แต่เพียงเล็กน้อยเราก็มีความโกรธคือความ ไม่ชอบ ไม่พอใจจากการกระทำแต่เราไม่เห็นตัวเราจากการ กระทำ ไม่เห็นตัวเราขณะที่มีความรู้สึกคือ ความโกรธ เราเห็น แต่สิ่งอื่นภายนอกเราเอามาเป็นอารมณ์คือ ความโกรธ จะแสดง อาการครุ่นคิด มีความคับแค้นใจกับตัวเองกับอารมณ์ที่อยู่ ข้างในคือความโกรธ พอเรามีความโกรธมากขึ้นเราจะมีโทษะ คือคิดประทุษร้ายผู้อื่น คือการทำร้ายออกมาทางวาจา คำพูด ทำร้ายบุคคลอื่น ทำร้ายสถานที่ทำร้ายหมดทุกอย่างด้วยโทษะ เราแสดงอาการโทษะคือประทุษร้ายทางร่างกายคือการทำร้าย ซึ่งกันและกัน บางคนใช้ความคิดทำร้าย ทำร้ายเมื่อมีโอกาส เราใช้ความรู้สึก ความคิดของเราทำร้ายบุคคลอื่นด้วยโทษะที่ เราแสดงออกมา

เราเห็นโทสะของตัวเองหรือไม่

ในการกระทำ บางครั้งเราไปลงกับสิ่งของ ทำลายข้าวของ นั่นคือ โทสะ เราเห็นนิสัยของตัวเองหรือไม่ บางคนลงกับสามี บางคนลงกับภรรยา บางคนลงกับลูก เราเห็นโทสะของตัวเองหรือไม่ว่าแสดงออกไปทางไหน บางคนมีโทสะไปแสดงออกกับสถานที่นั้นเป็นอารมณ์ของเราทั้งหมดที่แสดงออกจากความรู้สึก เมื่อเราเริ่มมาปฏิบัติเราจะเห็นอีกสิ่งหนึ่งคือ ตัวเราเป็นผู้มีอารมณ์ สำคัญที่สุดคือเราต้องเห็นตัวเรา เห็นความเป็นจริงของตัวเองในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเพราะอารมณ์ทั้งหลายมันเกิดที่เราเพราะเราเป็นผู้สร้างอารมณ์

ตัวอารมณ์มาจากไหน

ตัวอารมณ์มาจากความอยาก ตัวเรามีความอยาก ถ้าเราไม่เห็นความอยากของตัวเอง เราจะเห็นอารมณ์ของเราได้อย่างไร เพราะตัวเราคือความอยาก ความยินดี ความพึงพอใจเป็นความอยาก

เราไปเอาอะไรมาอยาก

ถ้าเรานึกได้ คิดได้ในชีวิตในปัจจุบัน เราไปอยากกับอะไร เรายินดีพึงพอใจกับอะไรในทุกวันนี้ ที่เราดิ้นรนทุกวันนี้ ทำไมเราจึงมีความอยาก เดียวเบื่อ เดียวอยาก เราไม่เคยสงสัยว่า

ใครเป็นคนเบื่อ ใครเป็นคนอยาก ใครพอใจ ใครไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา เราจะเห็นอารมณ์ของเราซ้ำๆ เดียวมีความรัก ความโกรธ ความชอบ ไม่ชอบ เราเคยสังเกตหรือไม่ว่า อารมณ์เหล่านี้ใครเป็นคนสร้างขึ้นมา แม้แต่ตัวเรานั่งอยู่เฉยๆ เราก็มีอารมณ์กับความรู้สึกของร่างกายตัวเรา มีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ใครเป็นคนสร้างอารมณ์จากความรู้สึก มันไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ปวด ไม่ได้เมื่อย แต่เราสร้างอารมณ์ขึ้นมา เราสร้างความรู้สึกขึ้นมาจากความรู้สึกที่เรารับรู้ เราจึงเกิดอารมณ์ไม่ชอบ ไม่พอใจ เราไม่เห็นว่ายายืดร่างกายมานานเท่าใด ความรู้สึกไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อยเราก็ชอบพอใจจากร่างกายที่ยืดเป็นตัวเรา เราไม่เห็นอารมณ์ที่เราสร้างขึ้นมาทุกวันจากความรู้สึกภายในใจ เดียวคิดดี เดียวคิดไม่ดี เดียวพอใจ เดียวไม่พอใจกับสิ่งทั้งหลายที่มาตกกระทบความรู้สึกมาเป็นอารมณ์ ถ้าเราไม่เห็นที่เกิดของสิ่งเหล่านี้เพราะเรายึดตา ตาที่เราเห็นเป็นตัวเรา หูที่เรามีอยู่ที่ตกกระทบเสียงเป็นหูของเรา เราจึงไม่พอใจกับเสียง จมูกที่ได้กลิ่นคิดว่าเป็นจมูกของเรา พอไม่ถูกใจในกลิ่น ลิ้นก็เป็นตัวเรา สัมผัสรสชาติคิดว่ารสนี้ชอบ ไม่ชอบ ร่างกายตกกระทบความร้อน ความเย็น ความนุ่ม ความแข็ง เกิดความรู้สึกชอบ ไม่พอใจแต่ความรู้สึกที่อยู่ข้างใน ใครเป็นคนไม่ชอบ ไม่พอใจ นั่นคืออารมณ์ของตัวเราทั้งนั้น

ถ้าเราปฏิบัติจริงๆ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกละเอียด ในใจคือตัวเรา เห็นอารมณ์ของตัวเรา เราจะยอมรับหรือไม่ว่า เราคิดดี คิดไม่ดี เรากระทำดี กระทำไม่ดี จากอารมณ์จากสิ่งที่เราทำมาตรงนี้ด้วยความเคยชินมันจะกลายเป็นนิสัย กลายเป็นตัวตนที่เราอยากจะเอาออก เมื่อเราไม่ยอมรับความเป็นจริง จากอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกวัน เราจะไปไม่ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ เพราะทุกข์อยู่ที่เรา เราเป็นคนสร้างทุกข์เพราะเรามีแต่ความอยากของตัวเรา

เราสร้างทุกข์จากที่ไหน

ทุกข์จากการที่เราต้องมาเกิดเพราะเราอยากเกิด เราก็สร้างทุกข์เพราะการเกิดต้องอาศัยคือร่างกาย ขณะที่เรามีชีวิต เราอาศัยร่างกายเมื่อตายไปแล้วเราเกิดใหม่เป็นเทพ เทวดาก็ต้องอาศัยกายเป็นเหตุ ถ้ายังมีการเกิดเราก็ยังมีทุกข์เพราะเรามีความอยากที่จะเกิด ถ้าเราพิจารณาจากอารมณ์ของตัวเราเราอยากต่อสิ่งใดทำให้ตัวเราเป็นทุกข์เพราะเราไม่เห็นความอยากของตัวเราแล้วเราจะพ้นทุกข์อย่างไร

การที่เรามาปฏิบัติก็เพื่อจะเอาความทุกข์ออกจากตัวเรา เพราะเราเห็นทุกข์จากสิ่งที่มีความอยากเพื่อเอาความอยากออกจากตัวเรา ในการปฏิบัติก็เพื่อให้ทุกข์เราน้อยลง ทุกข์

เบาบางลงจนถึงทุกข์หายจากตัวเรา จากนั้นสัจของเราก็คือเรา
ไม่ยอมรับความอยากของตัวเองมันก็กลายเป็นอารมณ์ ทุกข์
จึงเกิดมากขึ้นเมื่อทุกข์มากขึ้น ถ้าเรายอมรับอารมณ์ความ
รู้สึก นิสสัย จะเห็นจากตรงนี้ทุกข์จะเริ่มเบาลง ทุกข์จะน้อยลง
เพราะความอยากของเราเริ่มเบาบางลง เราจะเห็นว่าเราอยาก
ต่อสิ่งใดถ้าไม่ใช่กายกับใจนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงของกายใจ
สิ่งที่เรานึก สิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราได้กระทำ บุคคลที่นึก บุคคล
ที่คิด บุคคลที่ได้กระทำ คือเราทั้งหลายที่อยู่ภายในกายใจนี้
ร่างกายไม่ได้ทำอะไรเพราะเราไม่รู้แต่ทำไมเราจึงดิ้นรน
กับการกระทำของตัวเอง อาศัยกายใจนี้เพราะเรายึดร่างกาย
ยึดใจของเราเป็นตัวตนแล้วก็ดิ้นรนไปกับกายใจ ถ้าเราคิดได้
เราจะรู้ว่าเราอาศัยร่างกายนี้อยู่อาศัยเพื่อเรียนรู้ ร่างกายที่เรา
อาศัยนำมาประพจน์ปฏิบัติให้เราเห็นสิ่งที่เรายึดเป็นต้นเหตุคือ
ความอยาก

เราจะปล่อยความอยากได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นสิ่งที่เรายึดคือกายใจเป็นอันดับแรกให้จำไว้
ว่าตัวเราอยู่ภายในกายใจเป็นผู้กระทำทั้งหมด เราคิด เราพูด
เรากระทำผ่านการนึก การคิด คนที่นึกคือเรา คนที่คิดคือเรา

คนที่กระทำคือเรา ถ้าเราไม่ยอมรับเราจะไม่เห็นความเป็นจริง
ของตัวเอง เราจะได้ยินร่นอยู่กับความอยาก ความเป็นจริงของ
ตัวตนคือเรานี่เอง

ถ้าเราเข้าใจ ความอยากของตัวเองจะเริ่มเบาบางลง
เพราะเราเริ่มมีสติ ขณะที่เรามีสติระลึกได้ ความรู้สึกผ่านกาย
รู้ใจ เราจะมีสัมปชัญญะเราจะรู้ตัวได้ ขณะที่เรารู้ตัวเราจะรู้สึก
ตัวกลับมาบริเวณใจ เราจะได้รู้ว่าเรารู้ตัวแบบลอยๆ นั่นคือเรา
รู้ตัวแต่เราขาดสติ เมื่อเราขาดสติเราจะไม่สามารถตั้งมั่นได้
เพราะเราระลึกไม่ได้แต่ถ้าเราระลึกได้ตัวเราจะไม่ลอย ตัวเรา
จะหยุดการกระทำได้ หยุดความอยากของตัวเองได้เป็นขณะ
เมื่อเรามีความรู้เป็นอารมณ์เราจะรู้ละ แล้วก็วางได้เอง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเข้าใจพื้นฐานความอยากของ
ตัวเอง ความอยากของเราเกิดจากอารมณ์ตั้งแต่ความอิจฉา
ริษยา ความอาฆาต ความพยาบาท เราจงเวรจนถึงที่สุด โทสะ
คือความโกรธต่อมาก็เป็นโทสะที่เราแสดงออกมาให้เห็นคือ
การประทุษร้ายผู้อื่นด้วยกายวาจาและใจ สิ่งเหล่านี้เราเป็นคน
ทำผ่านความรู้สึกคือกายกับใจนี้ ร่างกายเป็นเพียงที่อาศัย ใจแค่
รับรู้ ไม่ได้ยินร่นไปกับเรา แต่คนที่ได้ยินร่นคือตัวเรา เราจึงไม่เห็น
ความรู้สึก นิสัยของตัวเองที่เป็นอยู่ซ้ำๆ ถ้าเรายอมรับได้ เราจะ
เห็นความเป็นจริง เราจะหาทางที่จะออกจากทุกข์

เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะเห็นสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ได้อย่างไร เราจะเห็นสิ่งที่เราเป็นทุกข์จากอารมณ์ของตัวเองจากการกระทำ ถ้าเราไม่เห็นอารมณ์ของตัวเองจากการกระทำ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นทุกข์จนกว่าเราจะเห็นผลที่มันเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วเรานึกได้ คิดได้ เราจะนึกในสิ่งที่ผ่านมาจากการกระทำ ผลมันเกิดขึ้นแล้วเป็นเช่นไร เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงสิ่งที่เราได้กระทำ ทุกข์จึงเกิดขึ้นที่ตัวเรา เราจึงต้องหาทางออกจากทุกข์ คือออกจากสิ่งที่เรากระทำนั่นเองเพราะถ้าเรายังไม่ยอมรับผลที่มันกำลังเกิดขึ้น สิ่งที่เราได้กระทำไว้เมื่อไรเราจึงจะได้ออกจากทุกข์

ขอให้เรานำไปพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง ตัณหาคือความอยาก เห็นอารมณ์ของตัวเอง สิ่งที่เรายึดถือดีนรรเพราะเราไม่ยอมรับผลของความเป็นจริง คำว่าพ้นทุกข์จะไม่เกิดขึ้นแก่เรา แต่ถ้าเราเข้าใจเราจะเดินเข้าไปในวิถีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความพ้นทุกข์จะบังเกิดขึ้นที่ตัวเราผ่านกายและใจนี้



ความอยาก (๓)

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเข้าใจพื้นฐานความอยากของตัวเอง ความอยากของเราเกิดจากอารมณ์ตั้งแต่ความอิจฉา ริษยา ความอาฆาต ความพยาบาท เราจงเวรจนถึงที่สุด โทษะคือความโกรธต่อมาก็คือเป็นโทษะที่เราแสดงออกมาให้เห็นคือการประทุษร้ายผู้อื่นด้วยกายวาจาและใจ สิ่งเหล่านี้เราเป็นคนกระทำผ่านความรู้สึกคือกายกับใจนี้ ร่างกายเป็นเพียงที่อาศัย ใจแค่รับรู้แต่ไม่ได้ตื่นรนไปกับเรา แต่คนที่ตื่นรนคือตัวเรา เราจึงไม่เห็นความรู้สึก นิสัยของตัวเองที่เป็นอยู่ซ้ำๆ ถ้าเรายอมรับได้ เราจะเห็นความเป็นจริง เราจะหาทางที่จะออกจากทุกข์

พุทธะ อ.ป๋อ

ความอยาก (๔)

พระยโง

ตัณหา คือความอยาก เราจะต้องเห็นตัวเราว่าเราไป
อยากกับอะไร เราจะเห็นอารมณ์ของตัวเราซ้ำๆ ขณะที่เรา
เห็นอารมณ์ของตัวเรา เราจะไม่เข้าใจว่าเราไปอยากกับอะไร

ทำไมตัวเราจึงมีอารมณ์

ตัวเราเดี๋ยวมีความรัก เดี่ยวมีความชอบ เดี่ยวมีความ
เกลียด เดี่ยวมีความไม่ชอบ เดี่ยวมีความพอใจ เดี่ยวมีความ
ไม่พอใจ เดี่ยวมีความยินดี เดี่ยวมีความยินร้าย ความรู้สึก
อารมณ์เหล่านี้เราไปเอามาจากที่ไหน

ตัณหา คือความอยาก เราไปอยากต่ออะไร ทำให้เรามี
อารมณ์แบบนี้ในแต่ละวัน เดี่ยวมีความเบื่อ เราลองกลับมาดู

ความรู้สึกของเราว่าทำไมเราจึงมีอารมณ์แบบนี้ทุกวัน ไม่มีวันที่เราไม่มีอารมณ์ เดียวมีความสุข เดียวมีความทุกข์ เราจะเห็นว่าเรามีอารมณ์แบบไหน มันมีอยู่ตลอดเวลาแต่เราไม่เข้าใจ เราไม่เข้าใจอารมณ์แต่เราอยาก อยากมีอารมณ์อยู่ทุกวัน เราอยากไปกับอารมณ์เราทุกวัน เราจึงไม่เห็นต้นหาคือความอยากของตัวเองเพราะตัวอารมณ์จะบ่งบอกคือความอยากของเรา เรียกว่า ต้นหา

ความอยากมันอยู่ตรงไหน

ถ้าเราไม่เห็นตัวเราว่า ตัวเราไปอยากต่ออะไร ขณะที่เรามีอารมณ์เราไปมีอารมณ์ต่ออะไร ถ้าไม่ลงมาที่กายกับใจนี้ในการปฏิบัติก็เพื่อให้เราคิดพิจารณาเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราไปลุ่มหลงคือ ความอยาก ขณะที่เราเข้าไปลุ่มหลงเรามีความยินดี พึงพอใจ

โมหะ แปลว่า ความหลง เราไปหลงอยู่กับอะไร เราไม่รู้เรื่อง ตัวเราไม่รู้เรื่องว่าไปหลงอยู่กับอะไร เรามีแต่ความอยาก เราอยากอยู่กับอะไร เราก็ไม่รู้เรื่องอีกเพราะเราไม่เห็นตัวเองในสิ่งที่เราไปลุ่มหลง เราไปหลงอยู่กับสิ่งที่เป็นภายนอก เราก็จะเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงภายนอก

ภายนอกเป็นอย่างไร

สิ่งที่เราลุ่มหลงภายนอก คือรูป สิ่งที่เราได้เห็นอยู่ รสในสิ่งที่เราเข้าไปสัมผัส ในกลิ่นที่เราได้สูดดม เราจะเห็นการสัมผัส ถูกต้อง หูที่เราได้ยิน จมูกที่เราได้กลิ่น ลิ้นที่เราได้รส กายที่เราได้สัมผัส เราไปลุ่มหลงอยู่กับอะไร

การที่เราไปลุ่มหลงเพราะอะไร

เพราะเรายึดร่างกายสิ่งที่ผ่านร่างกาย คือตา ๒ ดวง ผ่านหู ๒ ข้าง จมูก ลิ้น แล้วก็ร่างกายสู่ความรู้สึกคือใจ ทุกวันนี้ที่เราลุ่มหลง เราลุ่มหลงจากภายนอกเพราะเรายึดจากภายใน ดังนั้นภายในที่เรายึดคือกายที่เราคิดว่าเป็นตัวตน ความรู้สึกที่เรารับรู้จากการสัมผัสถูกต้องกระทบ ตาเห็นแสงสี แต่เรายึดมาเป็นรูป หูตักกระทบเสียง เราก็พอใจในเสียงที่ตักกระทบ จมูกตักกระทบกลิ่น เราก็พอใจในกลิ่น ลิ้นตักกระทบความรู้สึกคือรส เราก็พอใจในรส ร่างกายตักกระทบรับรู้ความรู้สึก เราก็พอใจในความรู้สึก ตาตักกระทบแสงสีมันรับรู้ เป็นความรู้สึก แต่เราพอใจ เรามีความยินดีพึงพอใจในสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราได้ยิน สิ่งที่เราได้กลิ่น สิ่งที่เราได้รับรสและสิ่งที่มาตักกระทบถูกต้อง แล้วสิ่งที่พอใจอยู่ภายในของเราก็คือความรู้สึก เราเห็น

ความรู้สึกอย่างนี้ทุกวันแต่เราไม่รู้ว่ เราไปพอใจกับสิ่งเหล่านี้ เราเ้ความอยากกับสิ่งเหล่านี้ เราจึงลุ่มหลง เราไปลุ่มหลง ในกามคุณ ๕

กามคุณ ๕ คืออะไร

กามคุณ ๕ สิ่งที่เราลุ่มหลงอยู่ทุกวัน รูป คือร่างกายสิ่งที่เราได้เห็น เราหลงในรูปของเรา เราพอใจในรูปคือร่างกาย ในสิ่งที่เราเห็นอยู่ทุกวันถ้าเราไม่เห็นตัวเรา สิ่งที่เราลุ่มหลงกับตัวเราคิดว่าเราปรุงแต่งในกามคุณมากขนาดไหน ถ้าเรายังไม่เห็นตัวเรา สิ่งที่เราลุ่มหลง สิ่งที่เราเ้ความอยาก เราไปลุ่มหลงกับอะไร เราไปดิ้นรนกับอะไร

เมื่อความอยากเกิดขึ้นเพราะเราไปลุ่มหลงใน รูป รส กลิ่น เสียง ในการสัมผัสถูกต้อง เช่น การสัมผัสถูกต้อง จากร่างกายที่มีความร้อน ความเย็น ความนุ่ม มีความแ่ ร่างกายเราไปสัมผัสอะไรที่มันเป็น เช่น อากาศร้อนมันสัมผัส เราก็รู้สึกร้อนไม่พอใจ พออากาศเย็นสบายเรารู้สึกพอใจ อย่างนี้เรียกว่า สัมผัสถูกต้อง ความร้อน ความเย็น สิ่งที่เกิดกระทบ เช่น เราไปถูกความร้อน น้ำร้อนลวก ถูกความร้อนตกระทบ เรารู้สึกไม่พอใจทำให้เรารู้สึกดิ้นรนอาการนี้เรียกว่า ตกกระทบที่สัมผัส

กาย เราจะรู้จักขณะที่เรารู้สึกจะรับรู้ลงไปใจเรา เช่น ขณะที่ตาเราเห็นแสง สี เป็นรูป เราไม่เห็นสิ่งที่ตกกระทบ พอมองเห็นว่าเป็นแบบนี้แบบนี้ พอเห็นต้นไม้ก็รู้ว่าเป็นต้นไม้ เมื่อเห็นรูปแล้วเราจะปรุงต่อว่า ชอบไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ กับต้นไม้ที่เราเห็น

ถ้าเราเห็นบุคคลอื่นเห็นรูปคือร่างกาย ตกกระทบเห็นเป็นรูปร่างกายเราก็มีอารมณ์ เรานึก เราคิด เราชอบ เราไม่ชอบ กับสิ่งที่เราได้เห็นแล้วตรงนี้เราเรียกว่า ตัวอารมณ์ของเราทั้งหมดจากการตกกระทบ หูเราได้ยินเสียง เราก็มีความรู้สึกแล้วเราก็นึกชอบ ไม่ชอบในเสียงที่พูด บางคนไม่สนใจในเสียงที่พูดเพราะไม่ชอบก็ไม่ฟังนี่คืออารมณ์ของเราแล้วจากการตกกระทบ จมูกเราได้กลิ่นเรารู้ว่ากลิ่นนี้เป็นอย่างไร เกิดความชอบ ไม่ชอบก็ได้กลิ่นแบบนี้เราเป็นคนปรุง พอกลิ่นเราได้รับรสคือตกกระทบ เรารับรู้ความรู้สึกมีความเปรี้ยว ความเผ็ด ความเค็ม ความหวาน เรารู้สึกเรามีการปรุง มีความชอบ ไม่ชอบ แต่เราไม่เห็นว่ามี ความอยากกับสิ่งเหล่านี้

เราลุ่มหลงกับอะไร

ขณะที่เราลุ่มหลงในรูปเรายึดร่างกาย ยึดในสิ่งของที่เราเห็นเป็นรูปทั้งหมดในวัตถุ สิ่งของ เสื้อผ้า ในปัจจัย ๔ ทั้งหลายที่เราเห็นอยู่เราก็มึดในรูปที่เราเห็นจากตาเป็นอันดับแรก

เรายึดในรส รสเราก็มัผัสในรูปเพราะมันผ่านลิ้นมันก็นึกถึงรูป พอเห็นรูปเราก็นึกถึงรสว่า ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ นี่คือนั่นที่เราลุ่มหลงในรสคืออาหารที่เรากินอยู่ทุกวัน พอมีกลิ่นตกกระทบจมูกเรานึกถึงกลิ่นนี้เราก็นึกถึงรูปอีก กลิ่นนี้มาจากไหนเราก็ต้องไปหารูปอีกว่ามันมาจากไหน เราจึงดิ้นรนกับรูปตรงนี้ อยากจะได้ความรู้สึกกลิ่นนี้เป็นของเราเราก็ปรุงแต่งอีก เสียงก็เช่นเดียวกัน อาการความสัมผัสถูกต้องที่ร่างกายก็เช่นกันเพราะมันตกกระทบ เราจะนึกถึงรูปเป็นอันดับแรก เราลุ่มหลงในสิ่งที่มาตกกระทบเราผ่านความรู้สึก อันนี้แล้วเราก็มัวไล่ตามความอยาก เราจึงไม่รู้ว่าเราไปอยากกับสิ่งใดเพราะสิ่งที่เราเข้าไปอยากอยู่ทุกวันนี้ก็คือความหลงของเรา

เราไปลุ่มหลงกับอะไร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็น ให้เราคิดตามความเป็นจริงว่าเราไปลุ่มหลงกับอะไร ทำไมเราจึงมีความอยาก

ขนาดนี้ เราไปหลงไปยินดีกับอะไร ทำไมเราจึงตื่นขนาดนี้ เมื่อไม่ได้ตามความรู้สึกของเรา สิ่งที่เราพอใจคือสิ่งที่เราเข้าไป ลุ่มหลง ทำไมเราจึงมีอารมณ์ขนาดนี้ ตัวอารมณ์จะบ่งบอกถึง นิสสัยของเรา สิ่งที่เราได้ลุ่มหลง

บางคนลุ่มหลงร่างกายคือรูป ต้องการให้ร่างกายของเรา สวยงาม เราไม่เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง ก็คือร่างกายเพราะเรา อยากให้ร่างกายนี้สวยงามเพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงคือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ทุกวันนี้มีอยู่เช่นนี้แต่เราไม่เห็นสิ่งที่เราไปลุ่มหลงเพราะ เรามีแต่ความอยาก อยากให้มันสวย มันงาม ไม่อยากให้แก่ ไม่อยากให้เจ็บ ไม่อยากให้มันตาย ใครเป็นผู้มีความอยาก เราไม่เห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลงเริ่มจากสิ่งที่เราลุ่มหลงทำให้เรามี ความอยากในสิ่งที่เราลุ่มหลงยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา ในสิ่งที่ลุ่มหลงเราจะออกจากความอยากไม่ได้

เรากลับมาดูในชีวิตจริงของเรา เราไปลุ่มหลงอยู่กับอะไร เราจึงวิ่งไล่ตามความอยากได้ขนาดนี้ เราหลงรูป เราก็วิ่งไล่ ตามรูป เราหลงในรสอาหารเราก็วิ่งไล่ตามรส เราหลงกลิ่นเรา

ก็วิ่งไล่ตามกลิ่น เราหลงเสียงเราก็วิ่งไล่ตามเสียง เราหลงการสัมผัสถูกต้อง ความร้อน ความเย็น เราวิ่งไล่ตามความรู้สึก ในขณะที่เรารู้ เราพอใจในสิ่งที่เราลุ่มหลงก็ผ่านใจผ่านกายลงสู่ใจเรา นี่ เราจึงไม่เห็นความรู้สึกเมื่อไม่เข้าใจเราก็จะมีแต่ความอยาก อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เมื่อเรามีความอยากเราจึงไม่เห็นความรู้สึก ไม่เห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลง

พระพุทธองค์ตรัสว่าในสิ่งที่เราลุ่มหลงคือกามคุณ ๕ เราจึงควรมาพิจารณาในกามคุณ ๕ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง ภายนอกสู่ภายใน เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงของคนที่เรามาจากภายนอกมาเป็นความรู้สึกของเราภายในแต่เราไม่เห็นตัวตนของเราที่อยู่ภายในกาย แต่เรานำมาจากภายนอกมาเป็นความรู้สึกของเราภายในใจ แท้ที่จริงมันเริ่มจากที่ตัวเราภายในนี้

ถ้าเราไม่มีร่างกาย เมื่อเราตายแล้วเราจะมีรูป มีรส มีกลิ่น มีเสียงมีไผ่ภูฏัพพะ การสัมผัสให้เห็นรับรู้หรือไม่แล้วเราจะมี ความอยากอยู่หรือไม่ เราไปลุ่มหลงกับอะไรต่อ เราจะมีความรู้สึกลุ่มหลงข้างในใจเราที่มีความคิด ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย อยากจะเป็นโน้น เป็นนี้ มันเป็นความลุ่มหลงของเราจากความรู้สึกข้างใน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง สิ่งที่เรามีความยินดีพึงพอใจทำให้เราเกิดตัณหา คือความอยาก เราต้องเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง

โมหะคือความหลงเราไปหลงกับอะไร เราจึงเกิดความชอบ ความพอใจ มีความรักความยินดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เราไปหลงอยู่กับอะไรจากสิ่งที่เราลุ่มหลงทำให้เรามีความอยาก เราไม่รู้ที่เราไปหลงอะไร เมื่อไรก็ตามที่เราเข้าใจความอยาก เราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงว่าเราอยากกับอะไร เราจะเห็นในสิ่งที่เรายึดถือ เราจะเห็นความรู้สึกสิ่งที่เราลุ่มหลงนำมาเป็นตัวตน ถ้าเราไม่เห็นความอยาก เราจะไม่เห็นที่เกิดของสิ่งที่เราหลง เมื่อเราเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงเราจะเข้าใจความอยาก เพราะสิ่งที่เราลุ่มหลงก็คือกามคุณ ๕ ลงมาสู่กายกับใจนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ เราเรียนรู้เข้ามาสู่กายกับใจนี้ เท่านั้น การปฏิบัติก็เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของตัวเราที่เรา มีความอยาก เราต้องกลับมาเห็นความอยากของตัวเราให้ได้ ความอยากของตัวเราก็คืออารมณ์ของตัวเอง เราจะเห็นนิสัยของตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เราไปลุ่มหลงต่อสิ่งใดสิ่งนั้น คือความอยากของเรา

เราจะออกจากความหลงได้อย่างไร

ถ้าเราเห็นว่าสิ่งที่เป็นความอยากทำให้เราเป็นทุกข์ดังนั้น ความสุขเรากลุ่มหลงกับความสุข ความสุขก็เป็นความทุกข์ เราวิ่งไล่ตามความสุขเพราะความอยากจึงทำให้เราเป็นทุกข์

ความสุขอยู่ที่ไหน

ความสุขอยู่ที่กายกับใจ เราวิ่งแสวงหาเพื่ออยากออกจากทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ไหน ความทุกข์อยู่ที่กายกับใจนี้เพราะเราเห็นสิ่งที่เรากลุ่มหลง สิ่งที่เราเคยกลุ่มหลงเพราะเราคิดว่ามันดี มีความพอใจจากตัณหาของตัวเอง เราเริ่มเห็นสิ่งที่เราหลงที่เราพอใจ ตรงนั้นคือความทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็น ให้เราคิดตามความเป็นจริง เมื่อเราเห็นแล้ว เราคิดได้ เราจะออกจากทุกข์ แต่ถ้าเราไม่เห็น เราคิดไม่ได้ เราจะไม่สามารถออกจากทุกข์ได้ เราจะมีแต่ความกลุ่มหลง เราจะมีความอยากมากขึ้นในสิ่งที่เรากลุ่มหลงพอใจจากความอยากของเรา

ถ้าเราเห็นความอยากเราเข้าใจความอยาก เราจะเห็นสิ่งที่เรากลุ่มหลง เราอยากในรูป เราก็จะเห็นในสิ่งที่เราหลงในรูป เราอยากในรสเราจะเห็นในสิ่งที่เรากลุ่มหลงในรส

เราอยากในกลิ่น เราจะได้เห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลงคือกลิ่น
เราอยากในเสียง เราจะได้เห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลงคือเสียง เราอยาก
ที่ร่างกายสัมผัสสูกต้องมันเย็นสบาย เราก็ลุ่มหลงจากความเย็น
สบายแล้วมาปรุงแต่งเอามาเป็นอารมณ์ เรียกว่า ความอยาก
นี่คือความหลงของตัวเอง

ตัณหา คือความอยาก เราต้องเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปหลง
ยินดี ตรึงนี้ คืออารมณ์ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเข้าถึงความ
เป็นจริงสิ่งที่เราลุ่มหลง สิ่งที่เราแสวงหาดิ้นรน คือความอยาก
เพื่อถอนกิเลสของตัวเองเรียกว่า **ละอกุศล** กิเลสของตัวเอง
ละความอยากของตัวเองเพื่อให้เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงความ
พึงพอใจ จึงจะทำให้ทุกข์ของเราเบาบางลงเรียกว่า ความทุกข์
ของเราน้อยลง จนถึงที่สุดคือ**ทุกข์ไม่มีแก่เรา**

เมื่อทุกข์หมดจากเรา เราจะได้เห็นนิสัยของตัวเองสิ่งที่เรา
ลุ่มหลง คือมีความอยาก เรามีความอยาก เราเห็นความหลง
เราคลายจากความหลงได้ เราคลายจากความอยากได้ ทุกข์
จะน้อยลง

เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้ เราจะได้เห็นความเป็นจริง ทุกข์จะ
เบาบางลงเมื่อเรายอมรับความเป็นจริง เราได้เห็นความจริง

ทุกข์จะหายไปจากตัวเราในที่สุดก็จะหายได้แต่เราต้องได้ธรรม
สูงสุดเมื่อเรายังไม่ได้ เราควรปฏิบัติให้ถูกทางทุกข์เราจะน้อยลง

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราเดิน ให้เราเห็นความ
เป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง ขณะที่เราเห็นความหลง
เราจะเป็นความอยาก เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงสิ่งที่
เราเข้าไปยึดถือ เราจึงจะออกจากทุกข์ได้

เราจะออกจากทุกข์ เราจะออกจากอะไร

เราจะต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงคือความอยาก
อยากในสิ่งที่เราลุ่มหลงคือกายกับใจ เมื่อเรายอมรับความ
เป็นจริงแล้วเรากลับมาพิจารณาเห็นความเป็นจริงได้เมื่อไร
ทุกข์จะเริ่มน้อยลง จะเริ่มเบาบางลงเพราะเราคลายจาก
ความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่เรายึดถือมาเป็น
ตัวตน เราจะเห็นตัวเราที่เราได้อาศัยอยู่ภายในกายใจนี้ นี่คือ
วิธีของพระพุทธองค์เพื่อความพ้นทุกข์



ความอยาก (๔)

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็น ให้เรา
ติดตามความเป็นจริง เมื่อเราเห็นแล้วเรา
คิดได้ เราจะออกจากทุกข์ แต่ถ้าเราไม่เห็น
เราคิดไม่ได้ เราจะไม่สามารถออกจากทุกข์ได้
เราจะมีแต่ความลุ่มหลง เราจะมีความอยาก
มากขึ้นในสิ่งที่เราลุ่มหลงพอใจจากความ
อยากของเรา

พระอ.ป๋วย

ความอยาก (๕)

พระยโง

อารมณ์ของเราอยู่ที่ไหน

เมื่อเรามีความอยากเราจะมีอารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นกับใครเกิดขึ้นตอนไหน เราจะเห็นจากความรู้สึก เมื่อเห็นอาการแบบนี้เราเริ่มมีอารมณ์ อารมณ์จะเร็วมาก อารมณ์มาจากไหน อารมณ์ของเราจะมีอยู่ ๓ ชนิดคือ

๑. ความสุข
๒. ความทุกข์
๓. ความไม่สุขความไม่ทุกข์

ความสุขจากอารมณ์ของเราก็คือ ความชอบ ความพอใจ ความยินดี ความรัก ลักษณะแบบนี้เรียกว่า ความสุข มันเป็น

อารมณ์ ตัวอารมณ์ตรงนี้เราเรียกว่า ความรู้สึก ตัวความรู้สึก เราเรียกว่า เวทนา คือความรู้สึกแล้วเราเอาความรู้สึกตรงนี้มาเป็นอารมณ์ เราจึงมีความรู้สึกความชอบ ความพอใจ ความยินดี ความรักกับความรู้สึก

เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึกของตัวเรา

เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึกเพราะเราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นแต่ความรู้สึก เดียวเรามีความรัก เดียวมีความชอบ เดียวมีความพอใจ เดียวมีความยินดี เราเห็นอารมณ์ของเราหรือไม่ ถ้าเราเห็นตัวเรามากขึ้นจากอารมณ์ตรงนี้ว่าเรามีความสุขกับอะไร เรามีความรักกับสิ่งใด เรามีความชอบความพอใจกับสิ่งใดตรงนี้คือตัวอารมณ์ของเรา เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดคือสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าโมหะคือความหลง สิ่งที่เราเข้าไปหลงเข้าไปยึดเอามาเป็นตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นความรู้สึกของเรา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตนของเรา

เมื่อเราเริ่มเข้าใจเราจะสามารถรู้ตัวขณะที่เรามีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว เราจะรู้ตัวว่าเรากลับมาได้ตรงใจ พอเรารู้ตัวเราจะรู้ว่าตัวเราลอยๆ ขณะที่เรามีความรู้สึกตัว

เราลอยๆ แล้วเป็นอย่างไร เราจะเห็นอารมณ์ของเรา เราจะมี
ความอยากจากความรู้สึกอยากให้ตัวเราอยู่นิ่งๆ อยากให้เป็น
แบบโน้น แบบนี้

เมื่อเรามีสติเรามีเครื่องระลึกรู้สึกผ่านกาย
รู้ใจ เมื่อผ่านกายรู้ใจเราจะเห็นอารมณ์ ความรู้สึกของเรานี้
จะเห็นตัวอารมณ์ ถ้าตัวเราอยู่ได้นิ่งๆ เรามีอารมณ์หรือไม่
ถ้ามีอารมณ์เราจะรู้สึกนั่งแล้วสบาย เราก็มีความรู้สึกอีกคือมี
ความชอบ มีความพอใจ อยากให้ตัวเราอยู่นิ่งๆ อยากให้ตัวเรา
สงบ พอเราลืมนึกคิดไปเราก็มีความรู้สึกไม่ชอบอีกแล้ว พอเรา
รู้สึกไม่ชอบเรียกว่า ตัวอารมณ์เกิดขึ้นแก่เราแล้วคือความ
ไม่ชอบ

ความรู้สึกมันเกิดขึ้นที่ไหน

ความรู้สึกของเราผ่านกายกับใจแต่ส่วนใหญ่เราจะ
ไม่เข้าใจที่เกิดของความรู้สึกเพราะเราไม่เห็นแต่เราเห็นแต่
ภายนอก เราจะเกิดความรัก ความชอบ ความพอใจกับความ
ยินดีกับสิ่งที่เราไปรับรู้ความรู้สึก

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเข้าใจความเป็นจริง สิ่ง
ทำให้เราเกิดความรู้สึกที่รับรู้ ถ้าไม่ผ่านตา ไม่ผ่านหู ไม่ผ่านจมูก

ไม่ผ่านลิ้น ไม่ผ่านร่างกายเรา แล้วเรามานั่งดูความรู้สึก
ภายในใจของตัวเอง เราไม่รู้ที่เกิดของความรู้สึก เราจะไม่เห็น
ที่เกิดของความรู้สึก เราจึงไม่เห็นที่เกิดของทุกข์ ที่เกิดของทุกข์
คืออารมณ์ของตัวเราเอง ตัวเราเป็นคนสร้างทุกข์ เราสร้าง
อารมณ์เพราะความหลง

เรามีความหลงเพราะอะไร

เพราะเราไม่รู้ เพราะเรามีแต่ความอยาก อารมณ์มันเกิด
ขึ้นที่เราเพราะเราไปลุ่มหลงกับสิ่งทั้งหลายที่เราเข้าไปยึดถือ
เราไปลุ่มหลงกับร่างกาย พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นให้เรา
รู้ว่าร่างกายเรามีอยู่ เราไปหลงในร่างกาย เราไปยึดในร่างกาย
จริงหรือไม่ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง
ของร่างกายว่ามันเป็นทุกข์

ทุกข์เพราะอะไร

ในร่างกายในสิ่งที่เราหลงเพราะร่างกายเรามีความแก่
ร่างกายเรามีความเจ็บ ร่างกายเรามีความตาย เราเห็นความ
หลงของเราหรือไม่ว่าเรายึดร่างกายเป็นตัวเรา ยึดเป็นของเรา
ยึดร่างกายเป็นตัวตนของเรา เราจึงมีแต่ความทุกข์คือมีแต่
ความอยาก อยากให้ร่างกายเราสวยงาม ไม่ต้องการให้ร่างกาย

เราแค่ ไม่ต้องการให้ร่างกายของเราเจ็บถึงที่สุดคือไม่อยากให้ร่างกายของเราตาย เราเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงหรือไม่ เราลุ่มหลงเพราะเราคิดว่าร่างกายเป็นกายเรา ร่างกายเป็นของเรา ร่างกายเป็นตัวตนของเรา เริ่มต้นจากความหลงเพราะเราไม่รู้ เราจึงมีแต่ความอยาก ความอยากคือตัณหา เพราะทำให้เราอยากในสิ่งที่เราหลง

เราไปลุ่มหลงกับอะไร

เรากลับมาดูว่าสิ่งที่เราลุ่มหลง เมื่อเราลุ่มหลงในร่างกายมากขึ้นเท่าไรเราก็มีความอยากมากขึ้นเท่านั้นเพราะร่างกายเราต้องการสิ่งใด เราก็ใช้ร่างกายกระทำนำสิ่งทั้งหลายกลับมาเลี้ยงร่างกาย ก็คือความอยากของเราเพราะเราหลงว่าร่างกายเป็นของเรา เช่น ในปัจจัย ๔ ที่เราหามาได้ก็เพื่อมาบำรุงร่างกายของเราเอง เพื่อให้ร่างกายของเรามีความสุขเพราะเราลุ่มหลงร่างกายนี้ เราจึงมีแต่ความอยาก อยากให้ร่างกายมีความสุขแต่ความสุขจริงๆ มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกายแต่อยู่ที่ความรู้สึกของตัวเราข้างในเพราะเราต้องการให้ตัวเรามีความสุขเพราะเราหลงว่าร่างกายเป็นตัวเรา เราจึงอยากให้ร่างกายของเรามีความสุขพอไม่ได้อย่างที่เรต้องการ ไม่มีความสุข เราก็จะเห็นแต่ความทุกข์

ความทุกข์เป็นอย่างไร

เรากลับมาดูความรู้สึกความสุข ความรู้สึกที่เราเป็นทุกข์ ความทุกข์เกิดจากสิ่งที่เราไปลุ่มหลง คือร่างกายของเราพอไม่ได้อย่างที่เรต้องการ ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย เราก็เริ่มทุกข์ ความทุกข์ตรงนี้จึงเป็นอารมณ์ของเราในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เมื่อเรามีความหลงเราก็มีความอยากอีก ความอยากตรงนี้เป็นอารมณ์ของเราทำให้เราเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเราสิ่งที่เราเข้าไปหลง

โมหะ คือความหลง ถ้าเราหาตัวเราไม่เจอเราไม่รู้ว่าเราไปหลงอยู่กับอะไร เราจะไม่เห็นความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง ให้เข้าใจถึงความเป็นจริงของสิ่งที่มันอยู่ซ้ำๆ ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงได้ เราจะเห็นว่าร่างกายของเรา คือความเป็นจริงสิ่งที่มีอยู่

ความเป็นจริงของร่างกายมีอยู่อย่างไร

ร่างกายมันมีอยู่เพราะมันมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงของร่างกาย เราจะเริ่มคลายจากความหลงได้ ความอยากในร่างกายของเรานั้นจะน้อยลงเพราะเรายอมรับความเป็นจริงว่าร่างกายของเรามีความเปลี่ยนแปลง

ยอมรับความเป็นจริงว่าร่างกายของเรา ตั้งอยู่ไม่ได้ ยอมรับความเป็นจริงว่าร่างกายของเราบังคับไม่ได้เพราะมันอยู่ของมันตามความเป็นจริง

ความเป็นจริงเป็นอย่างไร

ความเป็นจริงของร่างกายคือมีความแก่ ความเป็นจริงคือความเจ็บ ความเป็นจริงคือความตาย นั่นคือความเป็นจริง ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงตรงนี้ได้เราจะเริ่มคลายจากความหลง บุคคลที่คลายจากความหลงคือตัวเรา เราจะคลายจากความอยาก เราจึงไม่ดิ้นรน ไม่ดิ้นรนต่อร่างกายเรานี้ เห็นหรือไม่ว่าความอยากมันเกิดขึ้นที่เราเพราะเรามีความหลง เพราะเราไม่รู้

สำคัญที่สุดเราต้องกลับมาดูอารมณ์ของตัวเรา เราจะเห็นตัวเรา อารมณ์ก็คือตัวเรา คือความอยาก เราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง คือสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือคือร่างกายเป็นอันดับแรก

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาความเป็นจริงของร่างกายเป็นอันดับแรก ในตัวร่างกายที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้าเราเห็นความเป็นจริงเมื่อไร เราจะเริ่มคลายจากความหลง

ทันที ความอยากจะลดลง ความทุกข์ก็จะน้อยลงเพราะเรา
เริ่มเห็นสิ่งที่เราเข้าไปหลงยึดถือว่าร่างกายเป็นตัวตน เราเริ่ม
เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตนเพราะร่างกายมีความตาย เห็นว่า
ร่างกายตั้งอยู่ไม่ได้เพราะมันมีความเจ็บไข้ เห็นร่างกายมี
ความเปลี่ยนแปลงเพราะมันมีความชรา คือความเสื่อมโทรม
ถ้าเราไปยึดรูปร่างหน้าตาให้มันดูดีสวยงามให้อยู่ในสภาพเดิมๆ
นี่คือความหลง ถ้าเราเข้าใจเราจะมีสุขมากขึ้นเพราะ
ความอยากเราจะลดน้อยลง ความหลงของเราจะเริ่มน้อยลง
เราจะเห็นอารมณ์ของตัวเรา เห็นนิสัยของตัวเรา สิ่งที่เราเข้าไป
ยึดมั่นถือมั่นเอามาเป็นตัวตน

ดังนั้นนิสัยของเราก็คือมาจากความเคยชิน ที่ปฏิบัติมา
นานจึงกลายเป็นที่ยึดของเราจึงเกิดเป็นอารมณ์ อารมณ์มา
จากใครถ้าไม่ใช่เราเป็นผู้เข้าไปหลง เราไปหลงกับร่างกายนี้
เมื่อเห็นร่างกายเราก็อยากไปกับร่างกาย เรามีความอยากไป
กับร่างกายผ่านอะไร

ที่เราเห็นตามความเป็นจริง คือรูป สิ่งที่เราเห็นสิ่งที่
เราตกกระทบ รสคือสิ่งที่เราได้รับที่ลิ้น จมูกสิ่งที่เราได้รับ
ตกกระทบไม่ว่าจะเป็น กลิ่น เสียงที่ตกกระทบหู ร่างกายสัมผัส
ที่ตกกระทบ ความร้อน ความเย็น ความนุ่ม ความแข็ง สิ่งเหล่านี้

เป็นบ่อเกิดของความอยากนี่คืออารมณ์ของตัวเราผ่านกายนี้ เรารับรู้ความรู้สึกที่ใจนี้ นี่คือพื้นฐานที่เกิดของอารมณ์ของ ตัวเราเองผ่านความรู้สึกของตัวเราเองคือ กาย รู้ลงไปสู่ที่ใจ

ถ้าเรายังหลงในร่างกายอยู่เราก็ยังมีความอยากอยู่ ทุกข์ ก็จะเพิ่มมากขึ้นอย่างไม่มีประมาณ เพราะเราต้องทุกข์กับการเวียนว่ายตายเกิดที่อาศัยร่างกายนี้

ถ้าต้องการจะฝึกเพื่อให้ดวงตาเห็นธรรมเราต้อง ละสักกายทิฏฐิความเห็นผิดว่า ร่างกายเป็นตัวตน เราจะได้ ดวงตาเห็นธรรม เราต้องละสักกายะสิ่งที่เรายึดถือคือตัวตน คือร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ เราได้อาศัยร่างกายแต่ไม่ได้ยึด ร่างกายเป็นตัวตน ละความเห็นผิดที่เราเคยยึดถือเป็นพื้นฐาน ของสังโยชน์ ๓ ข้อที่เราต้องละ เราจะได้ดวงตาเห็นธรรมคือ

๑. ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิด

๒. วิวิจิจ्ञา ความลังเลสงสัยสิ่งที่เราได้กระทำ สิ่งที่เรารู้ ถ้าเราไม่สามารถรู้ตัวเราไม่มีสติระลึกอยู่กับตัวเองไม่ได้ ยังไหลไปไหลมายังล่องลอยไปกับอารมณ์ของตัวเองเช่นนี้คือ ความอยาก เราก็ยังสงสัยว่า เราได้หรือไม่ เรารู้หรือไม่ เราเข้าใจ หรือไม่

๓. สีสัพพตปราคาส คือการลบลำศีล หมายถึงศีล
เดียวเราทำบ้าง รักษาบ้าง เดียวดูบ้าง เดียวไม่ดูบ้าง

ในสังโยชน ๓ ข้อนี้เป็นเครื่องร้อยรัดทำให้เราต้องเวียน
ว่ายตายเกิดอยู่กับสิ่งที่เราหลง สิ่งที่เรายึด สิ่งที่เรายินดีพึงพอใจ
เรียกว่าตัณหาคือความอยากเพราะเราหลงสิ่งที่เราหลงเบื่องตัน
คือร่างกายเรายังพอใจกับร่างกาย เราจะเห็นตัวเรา ถ้าเรา
ต้องการเดินตามวิถีของพระพุทธองค์เพื่อความพ้นทุกข์
เราจะต้องเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง คือความอยาก ถ้าเราต้องการ
อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข คือเรารู้ตัวแต่เราต้องมีเครื่อง
อยู่ภายในใจนี้ สิ่งนี้เป็นวิถีเพื่อให้เราเห็นอารมณ์ของตัวเอง
สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปหลงเห็นความอยากของ
ตัวเราที่เข้าไปยึดถือแล้วเราก็ตื่นรน เราจึงจะได้ดวงตา
เห็นธรรมเพราะคลายความยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่เรายึดถือเอามา
เป็นตัวตน เราจะมีเครื่องชำระ กาย วาจา ใจ เรียกว่า ศีลเป็น
ปกติเพราะศีลเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ ของเราให้เป็น
ปกติ เราจะมีความสุขในโลก เราสามารถละกิเลสอย่างหยาบๆ
เพราะเราไม่ตื่นรน เราจะอยู่ในโลกนี้มีศีลเป็นปกติ เราจะ
ไม่สงสัย เราจะอยู่ในกรอบคร้ว สังคมได้อย่างมีความสุข



ความอยาก (๕)

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาความเป็นจริงของร่างกายเป็นอันดับแรก ในตัวร่างกายที่เราเข้าไปยึดถือ ถ้าเราเห็นความเป็นจริงเมื่อไร เราจะเริ่มคลายจากความหลงทันที ความอยากจะลดลง ความทุกข์จะน้อยลงที่เราเพราะเราเริ่มเห็นสิ่งเราเข้าไปยึดถือว่า ร่างกายเป็นตัวตน เราเริ่มเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตนเพราะร่างกายมีความตาย เห็นว่าร่างกายตั้งอยู่ไม่ได้เพราะมันมีความเจ็บไข้เห็นร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงเพราะมันมีความชรา คือความเสื่อมโทรม ถ้าเราไปยึดรูปร่างหน้าตาให้มันดูดีสวยงาม ให้อยู่ในสภาพเดิมๆ นี่คือการหลง

พุทธะ อ. ชู

ความอยาก (๖)

พระยโง

ในการมาปฏิบัติก็เพื่อให้เรายอมรับความจริง สิ่งที่เรา
มีแต่ความอยาก สิ่งที่เราเข้าไปหลงยินดี ความเป็นจริงมันอยู่ที่
เราว่าเราจะยอมรับความเป็นจริงหรือไม่

ความอยากมีอะไรบ้าง

เราจะเห็นความเป็นจริง ความอยากของตัวเองคือ

๑. อยากได้ ๒. อยากดี ๓. อยากมี ๔. อยากเป็น

ใน ๔ อย่างของความอยากนี้ เรามาลองพิจารณาว่า
๑. เราอยากได้อะไร ๒. เราอยากดีกับอะไร ๓. เราอยากมีกับ
อะไร ๔. เราอยากเป็นกับอะไร ถ้าเราพิจารณาเราจะเห็นนิสัย

ของเราแต่ละบุคคลถ้าไม่ลงมาที่กายใจเรา นี้ ที่เราอยากได้ก็
อยากได้ที่ร่างกาย เราอยากได้ที่ความรู้สึกของเรา

ในชีวิตจริงเราอยากได้อะไร

ในทางโลกคือปัจจัย ๔ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือเราเอา
ความรู้สึกของเราคือกายกับใจนี้ ขณะที่เราอยากได้ดี ได้ดี
ของเราก็เอาความรู้สึกของเรามาสู่กายกับใจนี้เป็นที่ยอมรับ
ของสังคมของโลก ถ้าเราอยากมี อยากมีกับอะไร ก็มีซึ่งความ
สำเร็จ ปัจจัย ๔ ก็คือกายกับใจของเราอีก เมื่อเราอยากเป็น
เราอยากเป็นกับอะไร อยากเป็นโน่นเป็นนี่ก็มาสู่กายกับใจ
เรา นี้ เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เรากลุ่มหลงทำให้เรา
อยากได้ ทำให้เราอยากดี ทำให้เราอยากมี ทำให้เราอยากเป็น
แล้วคนที่ได้ คนที่ดี คนที่มี คนที่เป็น ใครเป็นคนได้ ใครเป็น
คนดี ใครเป็นคนมี ใครเป็นคนเป็น

ในร่างกายที่เราได้อาศัยเราอยาก ความรู้สึกที่เราได้อาศัย
ไม่ได้อะไรกับเรา ไม่ได้ดีกับเรา ไม่ได้มีอะไรกับเรา ไม่ได้เป็น
อะไรกับเรา แต่เราเพียงได้อาศัย สำคัญอยู่ที่เราต้องเข้าใจ
ความเป็นจริงของสิ่งที่เราได้อาศัยหรือไม่ เมื่อเราไม่เข้าใจเรา
จึงมีแต่ความอยาก

ขณะที่เรามีแต่ความอยากใน ๔ อย่างของความอยาก ทำให้เรามีความลุ่มหลงมากขึ้น เมื่อเราอยากได้แต่เมื่อได้สมปรารถนาเรายังหลงมากขึ้น หลงในความรู้สึกที่เราได้ เราไปได้อะไร เราอยากได้ เราได้อะไรบ้าง ที่เราได้เรามาได้ ตรงนั้น เราจะเห็นในสิ่งที่เราได้ตรงนั้นคือความลุ่มหลง

เราอยากได้อะไร

ในร่างกายเรามีแล้ว เราอยากได้อะไรมาสู่กายใจนี้ เราอยากได้ปัจจัย ๔ เมื่อเราได้เราลุ่มหลงในปัจจัย ๔ หรือไม่ เพราะเราได้อย่างที่เรต้องการแล้ว เรารู้สึกเป็นอย่างไร พอใจหรือไม่ ถ้าไม่ได้อย่างที่เรต้องการเรารู้สึกเป็นอย่างไร เรามีความพอใจหรือไม่สิ่งนี้ คือสิ่งที่เราลุ่มหลง เมื่อเราได้ปัจจัย ๔ แล้ว ในสิ่งที่ปัจจัย ๔ ไม่รู้เรื่องกับเรา แต่เรามีอารมณ์แล้ว เพราะเราลุ่มหลง เรามีความอยากจนกลายเป็นอารมณ์ของตัวเอง เราจึงยึดแล้ววิ่งไล่ตามความอยากในสิ่งที่เราเข้าไป ลุ่มหลง ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเราผ่านความอยาก

พื้นฐานเราต้องกลับมาดูที่ตัวเราว่า เรามีความอยากกับอะไร ถ้าเราพิจารณาได้เราจะเข้าใจธรรม เราจะเข้าใจว่าเราอยากได้ เรารู้ว่าเราอยากได้อะไรแล้วเราจะรู้ว่าเราไปหลงกับสิ่งที่เราอยากได้หรือไม่ เมื่อเราเริ่มเข้าใจเราเกิดความรู้

เข้าใจเราจะกลับมาได้เอง จะได้ก็ไม่ใช่ไร จะไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ถ้าเรารู้จักตัวเองแล้วว่าเราไปหลงกับอะไร เราจะไม่สุข ไม่ทุกข์ ไปกับสิ่งที่เราอยากเพราะเราจะต้องกลับมาดูที่ตัวเรา ในการกระทำว่าเราทำอะไรอยู่ สิ่งที่เราทำต้องมีศีลเป็นเครื่อง ชำระ เราอยู่กับปัจจุบัน

เมื่อเราอยู่ได้เราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง ทุกวันนี้ เราไม่เข้าใจในสิ่งที่เรามีแต่ความอยาก ไม่เข้าใจความเป็นจริง ในสิ่งที่เราเข้าไปหลงยินดีเพราะเราหาตัวเราไม่เจอ เราจึงไม่รู้ ว่าใครอยาก ใครเป็นคนหลง ใครเป็นคนที่มีรู้สึกไม่ยินดี ไม่พอใจ

พระพุทธองค์ตรัสว่ารากเหง้าของอกุศล รากเหง้าคือสิ่งที่เรายึดไว้ เป็นรากเหง้าที่เราลุ่มหลงทุกวันนี้มีความโลภคือความอยาก มีความโกรธเรียกว่าโทสะในสิ่งที่เราไม่พอใจ มีโมหะคือความหลง คือรากเหง้าของกิเลสเป็นสิ่งที่ร้อยรัดให้เราเป็นอยู่แบบนี้ตลอดเวลา เราออกจากความรู้สึกนี้ไม่ได้ เพราะเราเป็นผู้มีแต่ความอยาก

ขณะที่เรามีความอยากเราไม่เห็นในสิ่งที่เราไปลุ่มหลง เราไม่รู้ที่เราไปลุ่มหลงกับสิ่งใด เรารู้จักแต่ตัวเราคือมีความอยาก เราวิ่งไล่ตามความอยากตลอดเวลา ดังนั้นเราจะออกจากทุกข์ได้เราต้องเข้าใจความอยากของตัวเองเพราะเราต้องหยุดความอยากของตัวเอง

เราจะหยุดความอยากได้อย่างไร

๑. ถ้าเราไม่รู้จักความอยากของตัวเอง
๒. เรายังไม่เห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงทำให้เราเกิดความอยาก

ขณะที่เราจะละความอยาก เราต้องละในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง โมหะคือความหลงเพราะด้วยความไม่รู้ เราจะต้องละความหลงของตัวเองเพราะเรามีความหลงเราจึงมีแต่ความอยาก เรามีความพอใจ ยินดีก็คือความหลงกับความอยากของเราแล้วเราไปหลงยินดีพอใจกับอะไร ตรงนั้นจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่มันมีอยู่

ความเป็นจริงเป็นอย่างไร

เราจะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เช่น เราลุ่มหลงในปัจจัย ๔ เราจะเห็นว่าปัจจัย ๔ มันมีอยู่ อาหารที่เราเข้าไปลุ่มหลงอาหารมันมีอยู่ ที่อยู่อาศัยที่เราลุ่มหลงมันมีอยู่ เสื้อผ้าที่เราสวมใส่มันมีอยู่ ยารักษาโรคมันมีอยู่ แต่เราเป็นผู้ลุ่มหลงในสิ่งเหล่านี้เพื่อเอามาสู่ตัวเอง คือ กายนี้เพื่อความพอใจของตัวเองจากความรู้สึกในใจนี้

เห็นความลุ่มหลงของเราหรือไม่ในสิ่งที่เราลุ่มหลง เราจะรู้สึกได้ว่าเราวิ่งไล่ตามความอยาก เราอยากในปัจจุบัน ๔ เพราะเราลุ่มหลงเพื่อเอามาสู่กายกับใจนี้ ถ้าเราเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราลุ่มหลงได้ เราจะเริ่มรู้สึกตัวเราได้ว่าเราต้องการสิ่งใดในปัจจุบัน ๔ เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต เราจะเริ่มละความอยากได้ เพราะเราเห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง

เราจะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราลุ่มหลงได้อย่างไร

เราจะเห็นได้ เราจะต้องเห็นความอยากของตัวเองก่อน เราต้องรู้ว่าเราอยากกับอะไร สิ่งที่เราอยากอยู่ทุกวันนี้มันจะสามารถอยู่กับเราได้หรือไม่ ความอยากที่เราได้มันตั้งอยู่ไม่ได้ มันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง มันบังคับไม่ได้ เพราะเราไม่ได้คิดพิจารณาถึงความอยากของเรา ทำให้เรามีแต่ความทุกข์ ทุกข์ไปกับความอยากของตัวเอง เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงว่าความอยากทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะเราวิ่งไล่ตามเพื่อให้ได้อย่างที่เราต้องการ เมื่อเรามีความรู้สึกพอใจเราก็ลุ่มหลงมากขึ้น พอไม่เป็นอย่างที่เราชอบ เราก็ไม่พอใจทำให้เรามีอารมณ์มากขึ้น

เมื่อเราเข้าใจเรียนรู้ความอยากของตัวเอง หนทางแห่งความพ้นทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนคืออริยสัจ ความเป็นจริง ทุกข์คือสิ่งที่เรามีความอยาก เราไปทุกข์กับอะไร

ขณะที่เรามีความทุกข์เราก็ดิ้นรนแล้วเรามีความสุขกับอะไร ขณะที่เรามีความสุขแล้วเราก็ดิ้นรน ตรงนี้คือความอยากของเราทั้งหมด เราจึงจะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง ยินดีพึงพอใจทำให้เราเป็นสุข ทุกข์มาลงที่กายกับใจของเราเอง ความเป็นจริงอยู่ตรงนี้

พระพุทธองค์ตรัสว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ คนที่กำหนดรู้ทุกข์คือเรา คือรู้ความอยากของตัวเอง รู้ในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงของตัวเอง คนที่เข้าไปลุ่มหลงคือตัวเราที่มีความอยาก อยากต่ออะไร ถ้าเราไม่เข้ามาดูความรู้สึกของตัวเองผ่านกายกับใจนี้

ทุกข์อยู่ที่ไหน

ทุกข์ทางกายของเราเพราะร่างกายมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าเรามองไม่เห็นความเป็นจริง ทุกข์ควรกำหนดรู้ เราจะไม่เห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงในกายนี้ เรามีความอยากต่อร่างกายเพราะไม่ต้องการให้ร่างกายเรา แก่ เจ็บ ตาย นี่คือเหตุผลที่เริ่มต้นจากความอยาก เราลุ่มหลงจากสิ่งที่เราได้ตรงนี้แล้วเราก็อทุกข์กับสิ่งที่เราลุ่มหลง เรามีแต่ความอยาก เราไม่เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงว่ามีแต่ความเปลี่ยนแปลง คือความเป็นจริง เราไม่เห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เราลุ่มหลงคือร่างกาย ตั้งแต่เกิดมาจนถึงทุกวันนี้มันมีแต่ความเปลี่ยนแปลงเพราะมัน

มีความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่ทุกวัน เราไม่ยอมรับความเป็นจริงตรงนี้ทำให้เรามีแต่ความลุ่มหลง ดิ้นรน มีแต่ความอยากเพราะเราไม่เห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงในความอยากของตัวเอง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง อริยสัจ คือความเป็นจริงที่ทุกคนมีอยู่แล้วแต่เราจะยอมรับความเป็นจริงได้หรือไม่ตามสติปัญญาของแต่ละบุคคล ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริง เราจะมีแต่ความทุกข์เพราะเราจะดิ้นรน มีแต่ความอยาก เราจะคลายจากความหลงไม่ได้ ถ้าเราคลายความหลงได้ ความอยากของเราก็จะคลายได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณา นี่คือความเป็นจริงสิ่งที่ควรกำหนดรู้

ทุกข์ทางใจ

เราจะเห็นจากความรู้สึกของเราคือดีใจเสียใจ พลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก พลัดพรากจากสิ่งที่เราชอบ พลัดพรากจากสิ่งที่เราพึงพอใจทั้งหลาย เรา จะเห็นความรู้สึกบุคคลทั้งหลายที่มากระทำแก่เรา ทำให้เราเกิดความรู้สึกความคับแค้นใจ ความรู้สึกไม่สบายใจ ในความรู้สึกตรงนี้คือความทุกข์ เราจะเห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลงอีก

เราไปลุ่มหลงกับอะไร

เราจะเห็นจากสิ่งที่เราเข้าไปยึดตรงนั้นคือความอยากของเราทั้งหลาย สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงไม่ใช่กายกับใจ เราไปลุ่มหลงกับอะไร ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนให้มาสู่กายกับใจเท่านั้น เราจึงจะเห็นที่เกิดของทุกข์ ก่อนที่เราจะเห็นที่เกิดของทุกข์ เราจะต้องเห็นความอยากของตัวเอง

ตัวเราคือความอยาก ตัวเราคือความคิด ตัวเราคืออารมณ์ ตัวเราคือความรู้สึก สิ่งเหล่านี้เกิดจากความอยากของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นที่เริ่มต้นของความทุกข์เพราะเราไปลุ่มหลง แต่เมื่อเราระลึกได้ เรากลับมาดูว่าเรามีความอยากกับอะไร ถ้าไม่ใช่สู่กายกับใจ เราไปเอาอะไรมาคิดถ้าไม่เอาความรู้สึก กายกับใจ ตัวเราคือความรู้สึก เราจะเห็นความรู้สึกถ้าเราไปเอาความรู้สึกกายกับใจมาเป็นความรู้สึกของตัวเราแล้วตัวเราจะมีอารมณ์

อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

อารมณ์เกิดขึ้นได้เพราะเราไปเอาความรู้สึกกายกับใจมาเป็นความรู้สึกของเรา สิ่งนี้ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะเราไปลุ่มหลงกับความรู้สึกเหล่านี้คือกายกับใจ ดังนั้นเราต้องเห็นที่เกิดของรู้สึกคือ ความอยาก ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของ

สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือคือความหลง เอามาเป็นตัวของเรา เราไปยึดเอาความรู้สึกมาเป็นความรู้สึกของเราแล้วเราก็ไปยึดมันถือมันมาเป็นตัวตนของเราคือกายกับใจนี้

ถ้าเราต้องการไปให้ถึงความพ้นทุกข์ เราต้องกลับมาดูความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เรามีความอยาก เมื่อเราเห็นความอยากเราเตือนตัวเองได้เราจะเห็นว่าเราไปอยากต่อสิ่งใด เช่น อาหารเรารู้ว่าเรามีความอยาก เราลุ่มหลงในรสหลงในความรู้สึกว่าฉันชอบเพราะเราติดใจในรส เราจะรู้ได้ทันทีว่าเรามีความอยากเพราะหลงในรส หลงในรูป หลงในความรู้สึกทั้งหลายที่เราเห็นเป็นความรู้สึก ถ้าเราเข้าใจเรา จะเห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลง เราจะมีความอยากมากขึ้นในอาหาร แต่ถ้าเราเข้าใจรู้แล้วว่าสิ่งนี้เป็นอย่างไร ความเป็นจริงของอาหารก็เพื่อให้ร่างกายคงอยู่ได้ เรารับประทานอาหารก็เพื่อให้ร่างกายคงอยู่ ความอยากก็จะหายไป ความหลงในรสก็จะหายไป เรารับประทานอาหารก็เพื่อให้ร่างกายคงอยู่เท่านั้น เพื่อสุขภาพ เราจะกลับมาดูความรู้สึกของตัวเองเพราะเราเห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงคือเรามีความอยากแบบนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องพิจารณาโดยลงมาสู่เรากายกับใจ เมื่อลงมาสู่กาย ใจเราจะเห็นว่าสิ่งที่เรายึดถือคือร่างกายนี้จากความรู้สึกก็คือตัวเรา

คือใจ เมื่อเราเข้าใจเราจะเป็นจริงเพื่อเราจะได้
ดวงตาเห็นธรรม เพื่อจะได้ละสักกายทิฐิให้ได้ สิ่งที่เราเห็นผิด
เคยยึดถือว่า กายกับใจเป็นตัวตนของเรา

ในความเป็นจริงที่พระพุทธองค์ทรงสอนในสิ่งที่เราเข้าไป
ยึดถือ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตน เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือคือ
กายกับใจเป็นอันดับแรกเพราะตรงนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด
เพื่อให้เราคลายความยึดมั่นถือมั่น เราจะอยู่ได้โดยไม่ดิ้นรน
เพราะเรารู้ความเป็นจริง

ขอให้เราน้อมนำสิ่งเหล่านี้มาพิจารณาดูความอยากของ
เรา ๔ อย่าง คือ อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็นนี้ เราจะ
เห็นในสิ่งที่เราอยาก เห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เราลุ่มหลง
ในความอยากแล้วเราจะเห็นว่าเราไปลุ่มหลงกับสิ่งใดจึงอยาก
ได้สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงมาเป็นของเรา เราอยากดี เราอยากดี
กับอะไรในสิ่งที่เราลุ่มหลงเอามาเป็นของเรา เราอยากมีเราไป
ลุ่มหลงกับสิ่งใดเอามาเป็นตัวตนของเรา เราอยากเป็นกับอะไร
สิ่งที่เราลุ่มหลงเอามาเป็นตัวตนของเรา

เมื่อเรารู้ความเป็นจริงสิ่งที่เรามีความอยาก สิ่งที่เราเข้าไป
ลุ่มหลง สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเป็นทุกข์ ความเป็นจริงคือทุกข์

มันอยู่ที่เราเพราะเรามีความอยาก สิ่งที่เราลุ่มหลงเป็นที่เกิด
ของทุกข์ลงมาสู่ตัวเรา คือกายกับใจนี้

เราจะเห็นความเป็นจริงอริยสัจข้อแรกคือความเป็นจริงที่
ควรกำหนดรู้ ถ้าเราเข้าใจเราจะกลับมาตั้งมั่นได้เพราะเราเห็น
ความเป็นจริงของตัวเราจากความอยาก ความหลง ผ่านอารมณ์
ของเรา คือความสุข ความทุกข์

เราควรนำความอยาก ๔ อย่างนี้ไปพิจารณาให้เกิดปัญญา
เราอยากได้กับสิ่งใดให้พิจารณาตรงที่เราได้ เราอยากดี ดีกับ
อะไรไปพิจารณา เราอยากมี อยากมีอะไรไปพิจารณา อยาก
เป็นอะไรไปพิจารณา ๔ อย่างนี้ คือตัวเรา เราจะเห็นในสิ่งที่เรา
ยึดถือคือความลุ่มหลงเอามาเป็นตัวตนของเรา คือความอยาก
ถ้าเราเข้าใจเราจะยอมรับความเป็นจริงในอริยสัจ ทุกข์ควร
กำหนดรู้ เพราะเรารู้ทุกข์จากตัวเราเอง เพราะเรารู้ความสุข
จากตัวเรา เมื่อเราเห็นสิ่งที่เราอยาก สิ่งที่เราลุ่มหลง ความสุข
กับความทุกข์ ทั้ง ๒ ส่วนนี้มันควรกำหนดรู้เพราะมันเป็นทุกข์
เพราะเราเป็นคนมีความอยาก ถ้าเราเข้าใจเราจะเดินเข้าไป
ในในวิถีของพระพุทธองค์ เราจะได้ดวงตาเห็นธรรมในที่สุด



ความอยาก (๖)

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง อริยสัจคือความเป็นจริงที่ทุกคนมีอยู่แล้ว แต่เราจะยอมรับความเป็นจริงได้หรือไม่ตามสติปัญญาของแต่ละบุคคล ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริง เราจะมีแต่ความทุกข์เพราะเราจะดิ้นรน มีแต่ความอยาก เราจะคลายจากความหลงไม่ได้ ถ้าเราคลายความหลงได้ ความอยากของเราจะคลายได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาที่ความเป็นจริงสิ่งที่ควรกำหนดรู้

พระอ.ป๋วย

ความอยาก (๗)

พระยโง

เราจะต้องเห็นสิ่งที่เรามีความอยาก ความชอบ เราไปหลงกับอะไร ถ้าเราไม่เห็นความหลงของเราแล้วเราจะกลับได้อย่างไร พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคลายจากความหลง ความหลงของเราก็คือความอยาก

ทุกข้ออยู่ที่ตัวเรา สุขอยู่ที่เราเพราะเรามีความอยาก เราเห็นหรือไม่ว่า เราไปอยากกับอะไร สิ่งที่เราเข้าไปอยากตรงนั้นทำให้เราเป็นผู้หลง เราไปหลงยึดตรงนั้นมาเป็นตัวตนของเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าเรามีความอยากในกามคุณ ๕ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง เราต้องเข้าใจในสิ่งที่เรามีความอยากในกามคุณ ๕

เรามีความพึงพอใจในรูป อะไรเป็นรูปที่เราพึงพอใจ เราพอใจในรูปอะไรบ้าง ขณะที่เราเข้าไปหลงในรูป เราเห็น ในวัตถุ สิ่งของ ในสิ่งทั้งหลายที่มันมีอยู่แล้วที่เราเห็นเป็นรูป เช่น ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร เราเห็นเป็นรูป เสียงที่เรา ตกกระทบ เราก็นึกถึงรูป กลิ่นที่เราได้สัมผัสถูกต้องก็นึกถึงรูป กายสัมผัสถูกต้อง ร้อนเย็น เรานึกถึงรูปทั้งนั้น

เราเคยรู้สึกหรือไม่ว่า ขณะที่เรตกกระทบรับรู้ความรู้สึกที่เรามีความอยาก เราไม่เห็นตัวเราว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นความอยาก เราไปหลงกับอะไรทำให้เรามีแต่ความอยาก เพราะเราลืมตัว ที่เกิดของความอยากอยู่ที่ตัวเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าที่เกิดของความอยากอยู่ที่ตัวเรา ทำไมจึงเป็นตัวเราเพราะเราไม่เห็นที่เกิดของอายตนะ มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย รับรู้ความรู้สึกลงไปใจ เราไม่เห็นที่เกิดของตัวเอง คือร่างกายกับใจนี้ เราเห็นจากตัวเองทุกวัน เราเห็นร่างกายก็จริงแต่เราไม่รู้จักร่างกายเราเป็นทุกข์กับตัวเรา ไม่รู้จักความรู้สึกที่เรารับรู้เพราะเรามีแต่ความอยากในการดิ้นรน พ้อใจ อารมณ์ทั้งหลายเป็นนาม นามคือความรู้สึกที่ตกกระทบให้เรารับรู้ความรู้สึกแล้วเราวิ่งไล่ตามความรู้สึกเรา จึงมีความอยากไปกับความรู้สึก

เราไปลุ่มหลงกับอะไร

เราไปลุ่มหลงไปกับรูป รส กลิ่นเสียง โภจทรัพย์ การสัมผัส
ถูกต้องแล้วอารมณ์ที่มาสัมผัสถูกต้องที่เรารับรู้ความรู้สึก
เป็นรูป เป็นรส เป็นกลิ่น เป็นเสียง เป็นความรู้สึกเหล่านี้
ใครเป็นคนเข้าไปลุ่มหลง รูป รส กลิ่น เสียง โภจทรัพย์ การสัมผัส
ถูกต้องลุ่มหลงกับเราหรือไม่

เราจะเห็นว่าเรามีบ้าน บ้านหลงเราหรือไม่ ใครเข้าไปอยู่
ในบ้าน ถ้าตัวเราไม่ได้เข้าไปอยู่ในบ้าน ใครเป็นผู้ลุ่มหลงยึด
บ้าน บ้านที่เรายึดเข้าไปตรงนั้น เราไปยึดอะไร เราไปยึดคำว่า
บ้าน แต่บ้านเป็นรูปเพราะเราสร้างขึ้นมาก่อนที่จะสร้างขึ้น
มาบ้านอยู่ที่ไหน เราพยายามทำให้เป็นรูปร่างแล้วเราก็อพอใจ
บ้านเป็นเพียงรูปแต่คนที่พอใจในรูปบ้านคือตัวเรา บ้านไม่รู้
เรื่องกับเรา ดังนั้นคำว่า บ้าน เป็นเพียงความรู้สึกเรียกว่า
นาม ตัวบ้านเป็นอาคารเรียกว่า รูป ก่อนมาเป็นบ้านมันมา
จากวัสดุ สิ่งของที่เราเห็นมันเป็นรูปแต่เรียกวัดว่าเป็นหลังคา
มันเป็นนาม มันจะเป็นรูปกับนามอย่างนี้เสมอ

ร่างกายที่เราเห็น ผม ขน ลิ่น ฟัน หนัง ที่เราเห็นอยู่
ภายนอกเรียกว่า รูป แต่ที่เราเรียก ผม ขน ลิ่น ฟัน หนัง

มันเป็นนามเป็นความรู้สึก แล้วเราก็พอใจ ยินดี พึงพอใจในรูป เหมือนกับความรู้สึกที่เป็นนาม พอใจในผม เตี้ยสั้น ยาว ขว หงอก ก็ไม่พอใจ ผมเป็นรูปแต่ผมไม่รู้เรื่อง เราเอาความรู้สึก มาเป็นตัวเรา เรารู้สึกไม่พอใจในผม ไม่พอใจในร่างกายของเรา ไม่พอใจลิ้น ไม่พอใจฟัน ไม่พอใจในอายตนะ ไม่พอใจใน นัยน์ตาทั้งสองข้าง ไม่พอใจในหู ไม่พอใจในจมูก ไม่พอใจในลิ้น ไม่พอใจในผิวของร่างกายที่สัมผัสถูกต้อง เราจึงไม่เห็นที่ เริ่มต้นของความอยากของเราเพราะเราไม่เห็นสิ่งที่เรากลุ่มหลง มาเป็นตัวเรา

ในชีวิตจริงสิ่งที่เรากลุ่มหลงเริ่มต้นจากร่างกาย เรามีการ เริ่มต้นแบบนี้แต่เราไม่เห็นความเป็นจริง เรามีความอยากเรา จึงไม่พิจารณาความเป็นจริงอยู่ที่ไหน คนที่กลุ่มหลง เราไป กลุ่มหลงต่ออะไร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคลายจากความหลงคือคลาย จากความอยาก ถ้าเรายังไม่เห็นความอยากเราจะคลายจาก ความหลงไม่ได้ ดังนั้นวิถีของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา มา ดูภายในกายภายในใจนี้ให้เรากลับมาดูความรู้สึกของตัวเอง ตัวตนที่อยู่ภายในกายใจเราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราไป กลุ่มหลงสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือนำเอามาเป็นตัวตน

วิถีของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นตัวตนเป็นอันดับแรกเพราะตัวตนเราเป็นแบบไหน เราจึงจะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง ไปยึด เมื่อเรายึดเราจึงมีแต่ความอยาก

เราจะเห็นตัวตนของเราได้อย่างไร

ในสิ่งที่เราลุ่มหลงถ้าเราไม่เห็นความอยากของตัวเรา เรามีความอยากในร่างกายเพราะเรายึดร่างกายคือรูป เราอยากในความรู้สึกเราอยากในอารมณ์ เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ของความรู้สึก ถ้าเราไม่เห็นในสิ่งที่เราอยาก เรายังพอใจในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้องแต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ยึดติดต่อเราแม้แต่น้อย เราวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง เราจะเห็นนิสัยคืออารมณ์ของเราที่มีแต่ความอยาก ตัวความอยากจะบ่งบอกตัวอารมณ์คือนิสัยแล้วเราจะหยุดความอยากของตัวเอง ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เราต้องกลับมาสำรวจระวังตัวเอง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความอยากของตัวเรา เราเอาอะไรมาเป็นเครื่องชำระ เช่น เรามีความตระหนี่ถี่เหนียว เห็นอะไรก็อยากสะสมมาเป็นสมบัติหมด ทั้งทรัพย์สิน เงิน

ทอง แต่ถ้าเรารู้จักการให้ การให้คือการบริจาค เมื่อเราเห็นประโยชน์ของการให้ เราเห็นความตระหนี่ถี่เหนียว เราเริ่มเห็นแล้ว เห็นสิ่งที่เรามีความอยาก เราจะคลายจากความหลงได้คือเราเคยยึดเงินทอง ยึดทรัพย์สินสมบัติ เรารู้จักการให้ เราจะเริ่มเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงเพราะเรามีแต่ความอยาก ก่อนหน้านั้นเราไม่รู้เพราะเรามีแต่ความอยากเพราะเราหลงว่าสิ่งนี้เป็นของเรา สิ่งนี้มีประโยชน์ สิ่งนี้ใช้ได้ เก็บไว้เพื่อตัวเอง

แต่เมื่อไรที่เราเห็นว่าสิ่งที่เราเก็บไว้มันรก ไม่รู้จะเอาไว้ทำไมเราเริ่มที่จะให้ ตรงนั้นเราจะเริ่มเห็นความหลงของตัวเองจากสิ่งที่เราสั่งสมคือความอยาก เราเริ่มเอาสิ่งที่เราสะสมไว้ออกจากตัวเรา ตัวเราจะเห็นว่าเราไปหลงยึดอะไร เราให้แล้วเป็นอย่างไร มีความสุข มีความรู้สึกสบายใจหรือไม่ที่เราได้บริจาคออกไปเป็นการบริจาคเบื้องต้นที่เราจะต้องเห็นตัวเราคือความอยาก

ถ้าเราไม่เห็นความอยากของตัวเรา คนที่มีความอยากคือตัวเรา เราเป็นคนหยุดความอยากของตัวเราเองจากสิ่งที่เราเคยหลง ถ้าเรายังหาความรู้สึกนี้ไม่ได้การปฏิบัติของเราก็กังไปไม่ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ เราจะคลายจากความหลงไม่ได้

สิ่งที่สำคัญที่สุด พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคลายจากความหลง คลายความยึดมั่นจากสิ่งที่เราเข้าไปดั้นรน ยึดถือ ฟังพอใจ เป็นพื้นฐานของความเป็นจริง เราต้องกลับมาดูที่ตัวเราเพราะเราต้องมี**เครื่องชำระ**

เครื่องชำระนี้สำคัญมากเพราะจะขัดให้ตัวเราคลายจากความหลงกับความอยากเพราะเรามีความหลง เราไม่รู้แต่เมื่อมีศีลเป็นเครื่องชำระทำให้เรารู้ว่าเราไปหลงอยู่กับอะไร เครื่องชำระของพระพุทธองค์ คือชำระกาย วาจา ใจ ไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียน เราจะเห็นความหลง เห็นความอยากของเราว่าเป็นอย่างไร

ศีลเป็นเครื่องชำระใน ๕ ข้อแต่ละข้อให้เราคลายจากความหลงคือ

๑. การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ชีวิตสัตว์ ให้เราคลายความหลงเพราะเรามีความอยาก

๒. การไม่ลักทรัพย์ของบุคคลอื่นเพราะเรามีความหลงหลงในทรัพย์เพราะเรามีความอยาก

๓. เราไม่ประพฤติดิฉินในกามเพราะเราหลงในกามคุณกับความอยากของตัวเรา เมื่อตัวเราลุ่มหลงเราจึงมีความอยากเห็นความอยากของตัวเองในกามคุณ

๔. การไม่พูดเท็จ คำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ เห็นว่า
เรามีความหลงเพราะเรามีความอยาก

๕. ของมีนเมาทุกชนิดทำให้เราเสื่อมเสียสติ คลายความ
อยาก

ใครเป็นคนหลง ใครเป็นอยาก ถ้าไม่ใช่ตัวเรา

ทุกวันนี้เราดิ้นรนไปกับความหลง ความอยากของตัวเองเพราะเรามีความอยากเราจึงหลง เครื่องชำระจะเป็นเครื่องที่ทำให้เราเห็นตัวเรา เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงทำให้เราคลายความอยาก เครื่องชำระจะทำให้เราเห็นตัวเราเองทำให้เราคลายจากความอยาก เราจะค่อยๆ คลายจากความอยาก แต่ถ้าเราไม่มีศีลเป็นเครื่องชำระ เราจะคลายจากความหลงไม่ได้เพราะเรามีแต่ความอยาก เราไม่เห็นความเป็นจริงของเครื่องชำระ

ดังนั้นถ้าเราไม่มีศีลเป็นเครื่องชำระ เราก็ยังลุ่มหลงอยู่เพราะเราไม่เห็นความอยากของตัวเองว่าไปหลงกับสิ่งใดขณะที่เราหลงเพราะเรามีความอยากเพราะเราลุ่มหลงเมื่อเรามีศีลเป็นเครื่องชำระทำให้เราเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงเราจึงเห็นความอยากของตัวเองเราจะค่อยๆ คลายจากความอยากได้ เพราะเห็นแล้วว่าสิ่งที่เราลุ่มหลงนั้นมันไม่ดี เรามีศีล

เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสขัดเกลาตัวเราเพราะเห็นว่ามีดี เราจะ
ไม่กระทำ เราจึงไม่หลงไปกับสิ่งเหล่านี้

แต่ถ้าเราไม่นำมาคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา เราจะไม่เห็น
คุณประโยชน์ของศีลแม้แต่น้อย การปฏิบัติจึงไปไม่ถึงจุดหมาย
เพราะเราไม่มีเครื่องชำระ ถ้าเราไม่เห็นว่าเป็นเครื่องชำระสิ่งใด
เพราะศีลเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ เราจะเข้ามาดูที่ความ
รู้สึกของตัวเองคือ กาย วาจา ใจ ถ้าเรายังไม่เห็นคุณของศีล
ยังปล่อยปละละเลย เราก็ยังหลงอยู่

ทำไมจึงยังหลงอยู่

เพราะเรายังไม่เห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลงเพราะเรายังไม่มี
เครื่องชำระเป็นเครื่องย้ำเตือนตัวเองให้เห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง
เราจึงคลายความอยากของเราไม่ได้

แต่ถ้าเราต้องการเดินเข้าไปในวิถีของพระพุทธองค์
พระองค์ทรงสอนให้เราเครื่องชำระเพื่อให้เราเห็นสิ่งที่เรา
ลุ่มหลงเราจะคลายจากความอยาก เราต้องมีหลักเป็นเครื่อง
ยึดเหนี่ยว ในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ คือ
การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน ใน ๓ ข้อนี้
เป็นหลัก

โดยปกติในหมู่มวลมนุษย์เราจะมีศีล ๕ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ ในหลัก ๓ ข้อนี้มีศีล ๕ ข้อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้เราเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงคลายความอยากอยู่ในโลกนี้ได้ โดยมีหลัก ๓ ข้อนี้คือ ๑. ไม่กล่าวร้าย ๒. ไม่เพ่งโทษ คือใจ ๓. ไม่เบียดเบียนคือกาย คือศีล ๕ ข้อคือ ข้อ ๑. การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเบียดเบียนชีวิตเพื่อนมนุษย์ ๒. การไม่ลักทรัพย์บุคคลอื่นที่เขาไม่ได้ให้ ๓. การไม่ประพฤติดินในกาม บิดามารดา หรือสามีภรรยาเพราะเรามีความหลงเรามีความอยากในกาม เราไม่รู้ว่สิ่งไหนถูกผิด เราไปตามสิ่งที่เราหลงเพราะเรามีความอยาก ๔. ความเป็นปกติ ไม่พูดเท็จ คำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ ๕. ไม่ดื่มของมึนเมาทุกชนิด ทำให้เราเสื่อมเสียสติ

ในศีล ๕ ข้อนี้เป็นเครื่องชำระความเป็นปกติของมนุษย์ ถ้าเราไม่มีหลักการชำระตัวเราให้เป็นปกติใน ๕ ข้อนี้คือ ศีล ๕ ข้อที่เป็นปกติ ศีลเป็นเครื่องชำระกาย วาจา ใจ เป็นพื้นฐานเพื่อจะได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน คลายจากสิ่งที่เราลุ่มหลง สิ่งที่เรายึดถือ คือสิ่งที่เรากระทำอยู่ คือกายกับใจ ผ่านตัวเราทุกวัน

หลักของพระพุทธองค์ทำให้เราคลายจากความหลง ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น เราจึงมีเครื่องยึดเหนี่ยวใหม่ มีพระธรรม คือธรรมะของพระพุทธองค์เป็นหลัก เป็นโอวาท เป็นเครื่องชำระของตัวเราเอง ไม่ให้เราทำผิดทาง กาย วาจา ใจ โดยอาศัยศีล ๕ ข้อเป็นพื้นฐานเพื่อจะได้ไสยดาบันบุคคล เป็นมนุษย์สมบูรณ์ เราจะปิดอบายเรียกว่า ทுகติ เรามีสุคติเป็น ที่ไป วิธีของพระพุทธองค์เป็นทางสงบทำให้เราเข้าถึงความเป็นจริง



ความอยาก (๗)

คำสอนของพระพุทธองค์ทำให้เราคลายจากความหลง ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น เราจึงมีเครื่องยึดเหนี่ยวใหม่มีพระธรรม คือ ธรรมะของพระพุทธองค์เป็นหลัก เป็นโอวาท เป็นเครื่องชำระของตัวเราเอง ไม่ให้เราทำผิดทาง กาย วาจา ใจ โดยอาศัยศีล ๕ ข้อเป็นพื้นฐานเพื่อจะได้โสดาบันบุคคล เป็นมนุษย์สมบูรณ์ เราจะปิดอบายเรียกว่า ทுகติ เรามีสุดติเป็นที่ไป วิธีของพระพุทธองค์เป็นทางสงบทำให้เราเข้าถึงความเป็นจริง

พระอ.ป๋วย

ความอยาก (๘)

พระยโง

คนที่สร้างทุกข์ คือตัวเรา ถ้าเราไม่เห็นความอยากของตัวเราเองเราจะไม่เห็นสิ่งที่เราหลงจะทำให้เราไม่สามารถออกจากทุกข์ได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดเมื่อเราปฏิบัติเราจะเห็นตัวเราเองในสิ่งที่เราหลง เราพอใจ ถ้าเราไม่ได้กลับมาดูว่าเราหลงอยู่กับอะไรเราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

เราต้องหาความอยากของเราให้เจอ ถ้าเราหาตัวเราเจอ เราจะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงทำให้เราเกิดความอยาก

ความอยากมันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ถ้าเราไม่ไปลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านี้เพราะเรายึดสิ่งเหล่านี้มาเป็นตัวตนของเรา ความอยากจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าเราไม่มี

สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงพอใจ ความไม่พอใจจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่มีตัวเราจับอารมณ์ของตัวเอง ก็คือ ความอยาก เราจะเห็นอารมณ์ของเราซ้ำๆ เดี่ยวอารมณ์ดี เดี่ยวอารมณ์ไม่ดี เดี่ยวหัวเราะ เดี่ยวร้องไห้ เดี่ยวมีความสุข เดี่ยวมีความทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวอารมณ์ของเรา เดี่ยวมีความหิว เดี่ยวมีความกระหาย เดี่ยวมีความไม่สบายกาย เดี่ยวมีความรู้สึกไม่สบายใจ สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์

เราจะเห็นอารมณ์ของเราในแต่ละวัน เดี่ยวมีความอยาก ที่จะให้ เดี่ยวมีความอยากที่จะช่วยเหลือ เดี่ยวมีอารมณ์ที่อยาก จะทำโน่นทำนี่ เราเห็นอารมณ์ของเราแบบนี้ อารมณ์ที่เรา เห็นทุกวัน เราเรียกว่า ความอยาก เราไปอยากกับอะไร ไปลุ่มหลง กับอะไร ทำให้เรามีความอยาก มีแต่อารมณ์เราวิ่งไล่ตามความ อยากเพราะตัวเราคือ อารมณ์ เราวิ่งตามอารมณ์ของตัวเอง เพราะเราวิ่งไล่ตามความอยาก

เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เราไปเอาอะไรมาเป็น ความอยาก

เราต้องเห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง ความรู้สึก ความพอใจ จะเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงจากภายนอก ภายนอกที่เราลุ่มหลง คือ

รูปที่เราเห็น รสที่เราเห็น คือที่เรากินอยู่ทุกวัน กลิ่นที่เราได้
สุดดม หูที่ได้ตกรกระทบก็คือเสียง กายที่ได้สัมผัสถูกต้องเพื่อให้
เราเห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลงภายนอก เมื่อเราเห็นแล้วก็เกิดอารมณ์
คือ ความอยาก มีความชอบ มีความพอใจ ไม่พอใจ เราจะ
ต้องเห็นสิ่งที่มีอารมณ์ อยู่ดีๆ อารมณ์มันเกิดขึ้นที่ใคร เพราะ
ตัวอารมณ์นี่เองเป็นตัวปรุงทำให้เรามีความอยากยิ่งๆ ขึ้นไป
จากอารมณ์ของเราเอง ถ้าเราไม่เห็นความรู้สึกของความอยาก
ของตัวเราจะไม่เห็นอารมณ์ตรงนี้ เมื่อเราเห็นอารมณ์ เห็น
ความอยาก เราจะเห็นสิ่งที่เรากำลังไปยึดถือ เราควรกลับไปดู
ตัวเองว่าเราเห็นบุรุษ เห็นสตรี เราเห็นทุกข์ เราเห็นอะไรแล้ว
เรามีอารมณ์ เมื่อเราเห็นแล้วเราลุ่มหลง อะไรในสิ่งที่เราเห็น
เช่น บุรุษเห็นสตรี เมื่อเห็นแล้วเกิดความอยาก นั่นคืออารมณ์
ความพอใจ เราไปลุ่มหลงอะไรในรูปของสตรี พอได้สตรีมา
เป็นคู่มาเป็นภรรยาเกิดความพอใจ แต่เมื่อเราไม่พอใจในรูป
ของสตรี ไม่พอใจในสิ่งทั้งหลายอารมณ์กำลังกลับมา เราไม่ได้
อยากได้เป็นภรรยาแล้ว เราจะเห็นอารมณ์ของเราวิ่งไล่ตาม
ความอยาก ความรู้สึกของเราเอง สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง คือ รูป
คือร่างกาย นั่นคือสิ่งที่เราได้เห็น อารมณ์ที่เราเห็นอยู่ทุกวัน
ที่เราเกิดทุกวันในโลกของความเป็นจริง เมื่อเรามีครอบครัว

แต่งงาน มีลูก เราจะเห็นความเป็นจริงว่าเราไปลุ่มหลงอะไร เพราะเรามีความอยาก

เมื่อเรามีความอยาก เราไม่เห็นว่ามีอารมณ์ เราไม่เห็นอารมณ์ของตัวเองเพราะเราวิ่งไล่ตามความรู้สึกไล่ตามอารมณ์ของเราเอง อารมณ์ก็คือ ความรู้สึก เราพอใจในความรู้สึกก็คือ อารมณ์ เรามีอารมณ์พอใจเราก็วิ่งไล่ตามความรู้สึกยิ่งๆ ขึ้นไป วิ่งไล่ตามความอยาก คือสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงเอามาเป็นความรู้สึกของเรา เราจะหยุดความอยากของเราได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นอารมณ์ของตัวเอง ในการมาปฏิบัติเพื่อให้เราได้เห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงทำให้เราเกิดความอยาก นั่นคือ อารมณ์ ความอยากมันมีอยู่แล้วแต่คนที่วิ่งไล่ตามความอยาก คือเรา เพราะเรามีแต่อารมณ์ ตัวเรามีอารมณ์ เราวิ่งไล่ตามความอยากอยากต่อสิ่งใด เราก็จะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ

ในชีวิตจริงเราเริ่มต้นอย่างไร

บุรุษ สตรี ยึดถืออะไร เมื่อแต่งงานกันแล้ว บุรุษก็ถือว่านี่เป็นภรรยาของฉัน ส่วนภรรยาก็ยึดว่านี่เป็นสามีของฉัน เมื่อเราเกิดอยู่กันไปนานๆ ก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจในการกระทำ

สิ่งที่ยึดถือมันไปไหน เราวิ่งหาอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พอใจ เรามีความอยาก เราไปอยากต่ออะไร ก็เริ่มต้นจากอารมณ์ ความไม่ชอบ ความไม่พอใจ พอนานๆ เข้าก็เริ่มเบื่อ เริ่มไม่พอใจ จากความรู้สึกจากการที่เขากระทำ เราจึงมีความอยากจากการกระทำที่เขากระทำต่อ คือสิ่งที่เราเห็นทุกวันจนเคยชิน การกระทำผ่านทางร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ ผ่านคำพูด ผ่านความรู้สึกที่ได้กระทำที่เราได้เห็น

เราควรมองเห็นความรู้สึก ที่เกิดของความรู้สึก เราจะเห็นตัวเรา เห็นอารมณ์ของเรา เราจะนึกได้ว่าเราอยากต่ออะไร เราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงมันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะที่ตั้งอยู่ไม่ได้ เป็นสภาวะที่บังคับไม่ได้

เมื่อเราพิจารณาดูจากความรู้สึก เราหลงในรูป หลงใน สตรี สตรีหลงในบุรุษหลงในรูปคือ ร่างกาย เราลองกลับมาดูสิ่งที่เราเคยหลง ร่างกายเราที่มีรูป ร่างกายมีแต่สิ่งที่ไม่สวย ไม่งาม มีปัจจัย คือ รูป เมื่อตัวเรายังต้องชำระล้างอยู่ทุกวัน มีแต่สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม เราจะเห็นความหลงของเราว่าร่างกาย เราสวย เรางาม น่ายินดี พอใจ เพราะเรามีอารมณ์ อยากได้มาเป็นครอบครัวย มาเป็นคู่ครองเพราะอยากในกามคุณ

เราอยากทำอะไร

เราอยากอะไร มันเป็นอารมณ์ของเราเพราะเราปรุง เราจึงไม่เห็นสิ่งที่เราหลงว่าร่างกาย สิ่งที่เราไปหลงมามันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง มีแต่สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ที่เราเห็นอยู่กับตัวเองทุกวัน ตั้งแต่ตื่นมาก็ต้องทำความสะอาดชำระล้าง ต้องขับถ่าย เราจึงควรพิจารณาว่าสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงมันเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจหรือไม่

แม้แต่ตัวเราที่เราลุ่มหลง เราพอใจจริงหรือไม่ในร่างกายนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจพื้นฐานในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เราจะละความอยากไม่ได้เพราะมันเป็นตัวอารมณ์ของเราเอง แล้วเราจะไปโทษใครถ้าไม่ใช่ตัวเราที่เป็นคนสร้างอารมณ์ เป็นคนที่วิ่งไล่ตามความอยากเพราะเราไม่เห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง ไปลุ่มหลงพอใจ พระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงคือ กามคุณ ๕

พระพุทธองค์ทรงติโทษของกามคุณเพราะทำให้เราลุ่มหลงไม่เห็นความเป็นจริง เราจึงวิ่งไล่ตามความอยากทำให้เรามีแต่อารมณ์ คือความอยาก เราลุ่มหลงไปตามความอยาก เราจึงมีสุข มีทุกข์ไปกับความอยากของตัวเอง คือไปกับอารมณ์ของตัวเองแล้วเราก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่เช่นนี้ ไม่มีคำว่า

สิ้นสุดเพราะเราลุ่มหลงอยู่ในกามคุณ ๕ ถ้าเรายังไม่เข้าใจที่เกิดในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เราจะเอาต์ณหา คือ ความอยากของเราออกได้อย่างไร

เมื่อเราเห็นอารมณ์ว่าเราไปหลงยึดอะไร เมื่อเราเห็นสิ่งที่เราไปหลงยึด สิ่งที่เรายึดตรงนั้น คือสิ่งที่เราลุ่มหลงเพราะเรามีแต่ความอยากพอใจ เพราะเราไม่เข้าใจว่าสิ่งที่เราไปลุ่มหลงมันเป็นอย่างไร

เมื่อเราเกิดปัญญาเราจะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ สิ่งที่เราเข้าไปพึงพอใจทั้งหลายสิ่งเหล่านี้มันมีอยู่

มันมีอยู่อย่างไร

เราต้องกลับมาดูความอยากของตัวเรา เมื่อเราเตือนตัวเองกลับมาได้ ตัวเราไม่มีอารมณ์แต่ความรู้สึกมันมี ความรู้สึกมันมีอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา มีความเจ็บ ความปวด ร่างกายก็มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันมีอยู่เช่นนี้ แต่เราไม่เข้าใจความเป็นจริงของการมีอยู่

เมื่อเราไม่เข้าใจความเป็นจริงเราก็จะหลงไปเรื่อยๆ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดให้เราเห็นสิ่งที่มันเป็นอยู่เป็น

ปัจจุบัน ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเป็นอยู่ปัจจุบันแล้ว เราเอาอะไรมาคิด เอาอะไรมากระทำ เราไปเอาอะไรมาทำให้เรามีอารมณ์วิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง เราไม่เห็นที่เราไปลุ่มหลงกับอะไรตามความเป็นจริง

เมื่อเรากลับมาดูความเป็นจริงมาอยู่กับปัจจุบัน เราจะเห็นตัวเรา เห็นความคิด เห็นอารมณ์ความรู้สึกทั้งหลาย สิ่งที่เราลุ่มหลงไปกับ ความอยาก เมื่อเราเข้าใจมากขึ้น เราจะเริ่มคลายจากความหลงจากอารมณ์ของตัวเรา ตัวอย่างเช่น เรามีความโกรธ เราไม่ชอบ เราเริ่มเห็นว่าความโกรธไม่ดี เราไม่ชอบอารมณ์ความรู้สึกแบบนี้ เราจะเห็นในสิ่งที่เราหลง ทำให้เราเกิดอารมณ์ คือความไม่ชอบ โทสะ เราไปหลงยึดอะไรมาทำให้เกิดอารมณ์ไม่ชอบ เป็นโทสะของเราเองเพราะเราไม่รู้สึกลึกซึ้งต่ออารมณ์ของเรา เมื่อเราไม่เห็นความรู้สึกของเรา คือยังไม่เห็นสิ่งที่เราเคยไปลุ่มหลง สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตนมาเป็นความรู้สึกพอใจทั้งหลาย ถ้าเราไม่เห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงแล้วเราจะเอา อารมณ์ของเราออกได้อย่างไร เราจะเอาความอยากของเราออกได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นที่เกิดจากอารมณ์ของตัวเราเอง

เมื่อเราเห็นความเป็นจริงอยู่กับปัจจุบันได้จากอารมณ์
ตัวเราเป็นที่เกิดของความอยาก ตัวอารมณ์มาจากไหน ความ
รู้สึกลงสู่หัวใจ ใจเป็นที่รับรู้ความรู้สึกเรียกว่า **ธรรมารมณ์**

ธรรมารมณ์ คือความรู้สึกมันมีตลอดเวลา ตัวเราวิ่งไล่ตาม
ความรู้สึก คืออารมณ์ ตัวอย่าง การรับรสมันตกกระทบ คือรส คือ
ความรู้สึกขณะที่เรามีอารมณ์ มีความชอบ ตัวเราเกิดความชอบ
เพราะพอใจกับความรู้สึกที่สัมผัสลิ้นแต่เราไม่ได้มีรส ลิ้นของเรา
ร่างกายของเรามันรู้รส แต่เรารู้อารมณ์ของเรา คือความชอบ ชอบ
รสนี้ มีความอยาก เราจึงมีความรู้สึกวิ่งไล่ตามรส ลิ้นจึงวิ่งไล่
ตามความอยาก เราไม่ได้กินอาหารเรากินแค่ความรู้สึก เราจึง
เกิดอารมณ์มีแต่ความอยากยิ่งๆ ขึ้นไปเพราะเราไม่เห็นความจริง
ของตัวเรา เมื่อเราได้ปฏิบัติเราจะเข้าใจ ร่างกายรับรู้ความรู้สึก
เมื่อความเจ็บปวดตกกระทบ เรารู้ตรงใจ แต่เราเจ็บเราดิ้นรน
หรือไม่ เรานิ่งได้ เราไม่ได้เจ็บ เราไม่ได้ปวด แต่เมื่อไรที่เราเอา
ความรู้สึกมาเป็นตัวเรา เราจะมีอารมณ์ทันทีที่เราจะเกิดความ
รู้สึกไม่พอใจ อยากทำ อยากให้มันหาย ตัวเราจึงเป็นอารมณ์
เป็นเพียงความรู้สึก แต่จริงๆ ตัวเราไม่ได้เจ็บ ตัวเราไม่ได้ปวด
ตัวเราไม่ได้เป็นอะไรเลย เมื่อเราหาตัวเราไม่เจอ เราจึงดิ้นรน
ไปกับสิ่งที่เราลุ่มหลงยึดถือมาเป็นตัวตน เราลุ่มหลงต่อร่างกาย
ลุ่มหลงต่อความรู้สึก คือใจ

ร่างกายที่เราลุ่มหลงผ่านอายตนะมี ตา หู จมูก ลิ้นแล้ว
ก็ร่างกายที่เราเห็นลงสู่ความรู้สึกที่ใจ ใจ คือความรู้สึกที่เป็น
บ่อเกิดคือสิ่งที่เราลุ่มหลงคือความอยากค้นหาคือตรงนี้อารมณ์
อยู่ที่เราเพราะเราไม่เห็นที่เกิดของความอยาก เราไม่เห็น
ที่เกิดในสิ่งที่เราลุ่มหลง เห็นแต่อารมณ์ของตัวเอง แต่ถ้าเรา
เข้าใจเราจะเห็นที่เกิด เราจึงจะคลายจากความหลง เมื่อเรา
คลายจากความหลง เราสามารถจะคลายจากความอยาก เมื่อ
เราคลายจากความอยากได้เราจึงจะอยู่กับตัวเองได้

เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้ เราจึงจะรู้ว่าเรามีสติ เรามีปัญญา
เราจึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเราคลายจากความหลง
เราต้องมีปัญญา เราสามารถอยู่กับตัวเองได้โดยอาศัยสติ คือ
ความระลึกได้ที่ผ่านกายรู้ใจ มีสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวจากเครื่อง
ระลึก เราจะมีความรู้จากอารมณ์ของเรา เมื่อเราอยู่ได้พักเดียว
เราจะเริ่มมีอารมณ์ เราจะเห็นว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์
เราจะเห็นความอยากแล้วเราจะเห็นในสิ่งที่เราหลงจากสภาวะ
ตรงนี้ เราจึงจะเข้าใจ เราจะรู้ตัว มีสติระลึก เราอยู่กับความรู้สึก
ของลม รู้ตัวได้ เราจะเห็นว่าเราวิ่งไล่ตามความอยากกับอะไร
เพราะเรามีอารมณ์เกิดอยู่ตลอดเวลาจากสิ่งที่เรานึก จากสิ่งที่
เราคิดโดยเริ่มจากสิ่งที่เราคิด อยู่ดีๆ เราก็นึก อยู่ดีๆ เราก็คิด
นั่นคือ อารมณ์ของตัวเราเอง เราวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคลายจากความโลภ คลายความโกรธ คลายความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น เพื่อขัดเกลาตัวเองให้คลายจากความโลภ คือความอยาก คลายความโกรธ สิ่งที่เราไม่พอใจ คลายความหลง คือสิ่งที่เราเข้าไปยินดี

เราจะคลายได้อย่างไร

ถ้าตัวเราไม่เห็นอารมณ์ของตัวเอง ถ้าเราเห็นอารมณ์ เราจะเห็นความอยาก เมื่อเราเห็นความอยากเราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เมื่อเราเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงแล้วเราจึงจะเห็นตัวอารมณ์ชัดขึ้น เมื่อเราแสดงออกมาเป็นโทษะ คือความไม่พอใจ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเรา เราจึงจะเข้าใจความเป็นจริง

เราจะเห็นอารมณ์ของเราผ่านนิสัย ตรงนี้ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ยอมรับอารมณ์ ไม่ยอมรับนิสัย เราจะหลงต่อไป แล้วเราก็จะทุกข์ต่อไป เราจะวิ่งไล่ตามความอยากของเราต่อไป แต่ถ้าเรายอมรับอารมณ์แล้วคิดว่าสิ่งนี้ไม่ดี เห็นโทษของมัน คือทำให้เป็นทุกข์ เราก็จะหาวิธีออกจากทุกข์ได้เองเพราะเห็นจากสิ่งที่เรากระทำก็คือ ตัวเรา สิ่งที่เราไปลุ่มหลงยินดีพึงพอใจ สิ่งเหล่านี้อยู่ที่ตัวเราจะยอมรับความเป็นจริงหรือไม่

พระพุทธองค์ทรงบอกทางให้เราพิจารณา เมื่อเรานำไปพิจารณาเราเกิดความเชื่อ ความศรัทธา เกิดปัญญาพิจารณา

เห็นความเป็นจริงเกิดปัญญาเพราะคิดได้ เห็นได้ ตามความเป็นจริง จึงนำคำสอนไปประพฤติปฏิบัติ ไปขัดกิเลสตัวเอง ไปละความโลภความโกรธ ความหลง นิสัยของเราที่หลงๆ สิ่งที่เราพอใจจากอารมณ์ที่เราดี้นรน

ธรรมของพระพุทธองค์สอนให้เราคลายความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ถ้าเรายังหลงอยู่ ยังมีความอยากอยู่ ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ เรายังไม่ใช่ผู้ปฏิบัติเพราะเรายังหลงอยู่ เรายังมีความอยากอยู่ เราไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราลุ่มหลงกับความอยาก เมื่อเรารู้ตัว เราจะค่อยๆ คลายจากความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเราสามารถคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้เรียกว่า ละสักกายทิฏฐิ เราจะคลายความหลงได้ เราจะละวิจิกิจ्ञา ความลังเลสงสัย เราคลายความหลงได้ เราจะเป็นผู้ปกติไม่ลุ่มลุ่มคล้ำ แต่ถ้าเรายังหลงอยู่ เรายังยึดตัวตน เรายังมีความคิด ความสงสัยอยู่ เราก็ยังลุ่มลุ่มคล้ำอยู่เพราะตัวเราเป็นผู้หลงจากความอยากของตัวเองเพราะเราเห็นความเป็นจริง เราจะได้ธรรมพื้นฐานจะได้ดวงตาเห็นธรรมปราศจากธุลี ธรรมะของพระพุทธองค์สอนให้เราคลายจากความหลงในสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ที่เราวิ่งไล่ตามความอยาก เราจึงรู้ว่า นี่คือนทางเพื่อความพ้นทุกข์



ความอยาก (๘)

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคลายความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ถ้าเรายังหลงอยู่ ยังมีความอยากอยู่ ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ เรายังไม่ใช่ผู้ปฏิบัติเพราะเรายังหลงอยู่ เรายังมีความอยากอยู่ เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรารุ่มหลงกับความอยาก เมื่อเรารู้ตัวเราจึงค่อยๆ คลายจากความหลง คลายจากความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเราสามารถคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้ เรียกว่า ละสักกายทิฏฐิ

พุทธะ อ. ชู

ความอยาก (๓)

พระยโง

เมื่อเราปฏิบัติมากขึ้นเราจะเห็นความอยากของเรา
มากขึ้น ตัณหา คือความอยาก พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนให้
เราเห็นความอยาก ตัณหาเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะ
ตัวเรามีความอยาก เราไม่เคยคิดว่าเราไปอยากต่ออะไร ใครเป็น
คนมีความอยาก ทุกข์เป็นผลที่มันเกิดขึ้นแก่เรา

เหตุที่ทำให้เราเป็นทุกข์อยู่ที่ไหน

เหตุที่ทำให้เราดิ้นรนทำให้เรารู้สึกวุ่นวายไม่สบายใจ
ความคับแค้นใจ อารมณ์ทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นแก่เราทุกวัน
อะไรทำให้เราเกิดความรู้สึกแบบนี้ตลอดเวลา ถ้าเราไม่สามารถ
หาสาเหตุได้ เราจะไม่สามารถดับทุกข์ได้ เราลองกลับมาดูที่

ตัวเราเหตุเกิดที่ตัวเราเพราะเราหาตัวเราไม่เจอ เราเจอแต่ความอยาก เจอแต่อารมณ์ เราจะเห็นแต่ตัวเราเพียงอารมณ์กับความอยาก อารมณ์กับความอยากสลับไปสลับมาเช่นนี้ สิ่งนี้เองที่ทำให้เราเป็นทุกข์ทำให้เราดิ้นรนไปกับความอยากของตัวเอง ไปกับอารมณ์ของตัวเอง

เรามีอารมณ์กับอะไร เราไปอยากกับสิ่งใด

บุคคลที่มีอารมณ์ บุคคลที่มีความอยากใครเป็นผู้มีอารมณ์ ใครเป็นผู้มีความอยาก เราเห็นร่างกายของเราขณะที่เรานอนหลับ เมื่อหลับไปแล้วเราจะรู้สึกที่เราไม่ได้เป็นอะไรเลยแต่เรารู้สึกตัวอีกทีขณะที่เรามีความเจ็บ ความเมื่อย เมื่อเราหลับสนิทเราจะไม่เห็นความรู้สึกของตัวเราแต่จะเห็นความรู้สึกอีกส่วนหนึ่ง ถ้าเรานอนหลับแล้วเราฝัน ร่างกายเรายังนอนอยู่แต่เราฝันไปได้อย่างไร ฝันไปเจอสิ่งที่สวยงาม สิ่งที่ชอบ ไม่พอใจ ขณะที่เราหลับฝันไปแล้วร่างกายเรายังคงเหมือนเดิม เราไม่ได้รับรู้ความรู้สึกของร่างกายขณะนั้น เราไปรับรู้ความรู้สึกภายนอกที่เป็นความฝัน ขณะที่เราฝันไปเจอสิ่งทั้งหลาย ฝันก็เป็นความรู้สึก อารมณ์ของเราก็คือ ความอยาก ขณะที่เรามีความอยากเราก็มีความรู้สึก อารมณ์ ยินดี พึงพอใจ เราไม่รู้ว่าเราไปอยากต่ออะไร ยินดี พึงพอใจ แต่เมื่อเราตื่นขึ้นมาเรานึกได้ว่าเรา

ฝนไป พอเรามีความรู้สึกว่าเราฝนไป เราก็นึกอยากให้นึกถึงความฝนตรงนั้น เมื่อเรามีความยินดีพึงพอใจกับฝนตรงนั้น มีความอยากรจะฝนต่อ อยากให้ฝนนั้นเป็นจริง มีอารมณ์พอใจในความฝน เรายังไม่เห็นตัวเรา คือตัวเรามีแต่ความอยากแล้ว ตัวเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ของเรา เมื่อเรายังไม่เห็นเหตุสิ่งที่เราก็คจะเป็นทุกข์ทุกวันนี้ ก็คือ ความอยาก ดังนั้นความอยากที่พระพุทธองค์ทรงเทศน์ไว้ให้เราเห็นเร็วที่สุด คือสิ่งที่เราเข้าไปยึดสิ่งที่เราเข้าไปพึงพอใจเป็นอันดับแรก คือร่างกาย

เราควรพิจารณาว่า เราเป็นทุกข์กับสิ่งใด เรามีความสุขกับสิ่งใดแล้วสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นความสุข สิ่งที่เรายึดเอามาเป็นความทุกข์เราไปยึดอะไร พระพุทธองค์ทรงบอกว่าในกามคุณ ๕ ที่เราเข้าไปยึดถือ คือรูป คือร่างกายในวัตถุสิ่งของ ยึดในรสที่สัมผัสผ่านลิ้น ยึดในกลิ่นสิ่งที่ตกกระทบผ่านจมูก ยึดในเสียงที่ตกกระทบหู ยึดถือความสุข ความสบาย ความรุ่มเย็น ความร้อน ความเย็น ความนุ่ม ความสบายผ่านมากระทบกับร่างกายนี้

เราควรนึกถึงความอยากทุกวันนี้ว่าเราไปอยากกับสิ่งใด เราทุกข์กับสิ่งใดในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัส ถูกต้องคือร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ ผ่านตาที่เห็นเป็นรูป หูที่ตกกระทบได้ยินเสียง จมูกที่ตกกระทบกลิ่นรู้สึกกลิ่น ลิ้นตก

กระทบรสรู้สึกว่ารส กายตกกระทบสัมผัสถูกต้องรู้ว่า ร้อน เย็น นุ่ม สบาย อ่อน แข็ง พระพุทธองค์ทรงเทศน์ไว้ว่า กามคุณ ๕ สิ่งที่เราลุ่มหลงในตัณหา คือ ความอยาก ที่เกิดของความอยาก ก็คือในกามคุณ ๕

ในกามคุณ ๕ เราเห็นรูปคือร่างกาย รูปคือวัตถุที่เราหลงในวัตถุทั้งหลายเป็นรูปทั้งหมด ถ้าเราไม่เริ่มต้นเห็นที่ร่างกาย เราเอาวัตถุทั้งหลายที่เป็นรูปมาสวมใส่ เราไปอยู่อาศัยในปัจจุบัน ๔ ทั้งหมด ใครเป็นคนอาศัยอยู่ในรูป ในวัตถุทั้งหลายที่เป็นร่างกาย เรามีเสื้อผ้าเราก็เอาสวมใส่ที่รูป คือร่างกายเราก็ทุกข์ไปกับเสื้อผ้า เดี่ยวไม่สวยเดี่ยวไม่งาม เดี่ยวดีเดี่ยวไม่ดี เสื้อผ้าไม่รู้เรื่องกับเรา แต่คนที่รู้เรื่องคือเราที่อยู่ภายในกายภายในใจนี้เพราะเรายึดร่างกาย เรารู้สึกไม่พอใจในอารมณ์ เพราะเห็นแล้วไม่พอใจในรูปนั่นคือตัณหาของเรา พอเราเจอกับรสอาหารเห็นอาหารนึกถึงรูป พอเห็นเราก็นึกถึงรสชาติอาหาร จะเกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอสัมผัสจะรู้สึกว่าจะเกิดความไม่ชอบในรส สัมผัสถูกต้องจะรู้สึกชอบพอใจในรส แล้วความอยากก็จะเกิดขึ้น ใครเป็นคนอยากเมื่ออาหารผ่านลิ้นลงไป กลืนลงไปในห้อง รสยังมีอยู่หรือไม่ รสชาติอาหารยังอยู่ที่ตัวเราหรือไม่ ร่างกายหายไปแล้วแต่ความรู้สึกในรสนยัง

มีอยู่นี่คือ ความอยากในรส แต่อาหารไม่รู้เรื่องกับเราเสียงที่ตกกระทบหูเป็นเช่นไร มันตกกระทบแล้วเรามีความรู้สึก เราจะเริ่มปรุงในความรู้สึกของเสียง เกิดความชอบ ความไม่ชอบ พอใจในเสียงที่ตกกระทบ จมูกก็เช่นเดียวกันพอตกกระทบกลิ่น เราจะรู้ความรู้สึกมีความชอบ ไม่ชอบในกลิ่นที่มาตกกระทบ

ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ไปสัมผัสความร้อน ความเย็น ความนุ่ม ความแข็ง เราก็มีความรู้สึก เป็นสิ่งที่ตกกระทบเราจึงมีแต่ความอยากแล้วก็มีอารมณ์พอใจ ไม่พอใจกับความอยากของตัวเอง

เราไม่เคยรู้ว่าสิ่งที่เราลุ่มหลงนั่นคือ กามคุณ สิ่งนี้มีอยู่เป็นปกติแต่เราไม่เคยรู้ เราไปลุ่มหลง เราจึงเป็นทุกข์อยู่ในกามคุณ ๕

ดังนั้นเราจึงต้องมาปฏิบัติเพื่อให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือ เราต้องเห็นที่เกิดของกามคุณ ๕ ว่าอยู่ตรงไหน อยู่ที่ร่างกาย เพราะเราเห็นความรู้สึกผ่านอายตนะ ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึกอยู่ที่ใจ เมื่อตาเราเห็นเรารู้ได้อย่างไร เรารู้อะไร เห็นอะไร เรารู้ลงไปใจของเรา ถ้าเราไม่เท่าทันความอยาก เราจะวิ่งไล่ตามความรู้สึก สิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้รับรู้ ขณะที่เรา

รู้จริงๆ ภายในใจไม่รู้ ถ้าเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึกขณะที่เรารับรู้ลงใจ เราจะไม่สามารถเห็นความอยากของตัวเองได้ เพราะเราไม่เห็นตัวเราจริงๆ เมื่อเราสามารถเห็นตัวเราได้ เรารู้สึกที่ใจเห็นสิ่งที่มาตกกระทบ ผ่านตา ผ่านหู ผ่านจมูก ผ่านลิ้น ลงมาสู่ความรู้สึกที่ใจ เราไม่ได้ดิ้นรนไปกับสิ่งที่เราได้รู้ ไม่ได้ดิ้นรนไปกับสิ่งที่เราได้ยิน ไม่ได้ดิ้นรนไปกับกลิ่นที่เราได้สัมผัสถูกต้องผ่านจมูก ไม่ได้ดิ้นรนไปกับอาหารกับรสที่สัมผัสลิ้น ไม่ได้ดิ้นรนไปกับอากาศร้อน อากาศเย็น ความนุ่ม ความแข็ง ก็ไม่ได้ดิ้นรนเพราะเรารู้ความรู้สึกที่มาหาเรา ความอยากอยู่ที่ตัวเราเพราะเราเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงทำให้เราเป็นทุกข์

ทุกข์จริงๆ อยู่ที่เราเพราะเราไม่รู้ เราจึงไปลุ่มหลงในกามคุณ ๕ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง ล้วนลงมาสู่ที่กายแล้วรับรู้ลงสู่ใจ เราลุ่มหลงมานาน

เราจะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นความอยากของตัวเราว่าเราไปอยากกับสิ่งใด เราต้องเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง เช่น เราลุ่มหลงในร่างกายต้องการให้ร่างกายสวยงามแต่ร่างกายของเรามีความเปลี่ยนแปลง มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีแต่สิ่งปฏิกูลไม่น่ายินดี

ไม่น่าพอใจ ถ้าเราเข้าใจเราจะได้เห็นในสิ่งที่เราลุ่มหลง เราจะรู้สึกไม่พอใจ เราจะไม่ลุ่มหลงอีก ความอยากจะน้อยลงเพราะเราเห็นเหตุสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ก็คือความอยาก หยุดการดิ้นรน หยุดการแสวงหาแต่ถ้าเราไม่ยอมรับเราจะดิ้นรน ตัวเราก็จะแสวงหาความอยาก ความอยากก็จะมากขึ้นไปอีก เราก็จะทุกข์ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

เราแสวงหาดิ้นรนกับอะไร

เราไปดิ้นรนกับรูป คือร่างกายผ่านอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วลงสู่การรับรู้ คือใจ ร่างกายที่เรารับรู้ดิ้นรน แสวงหา มันไม่ใช่ตัวเรามันไม่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย อย่างร่างกาย คือร่างกายของเราแต่มันมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตัวอย่างเช่น สายตาของเรา เมื่อเรามีอายุมากขึ้น สายตาเราเริ่มเปลี่ยนไป บางคนสายตาสั้น บางคนสายตายาว สายตาฝ้า สายตามัว สายตาบอดสี นั่นคือความเปลี่ยนแปลงของสายตาเรา คนที่ทุกข์คือเรา เพราะมองไม่เห็น มองไม่ถนัด เราก็ทุกข์เพราะเรารู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ กับสายตาของเรา มันมองไม่ชัด ไม่สะดวก สีสันมองไม่เห็นเพราะเราหลงในสายตาเพราะเข้าใจว่าสายตาสิ่งที่เราเห็นเป็นตัวเรา

หู เมื่อเราได้ยินตกระทบเสียง พออายุมากขึ้นหูเริ่มตึง ไม่ได้ยิน เราก็ทุกข์กับหูอยากให้ได้ยินเหมือนเดิม ไม่ได้ยิน ก็ทุกข์กับหูอีก หาเครื่องช่วยอยากให้ได้ยิน แต่หูไม่ได้รู้เรื่อง ด้วยกับเรา

จมูก เดิมเคยได้รับกลิ่นได้ดี จมูกเริ่มมีอาการไม่ดี เป็นโรคไซนัส รับกลิ่นไม่ได้เราก็เริ่มทุกข์กับจมูก

ลิ้น เราเคยรับรสดี เมื่อไม่สบายลิ้นมักขม พออายุมากขึ้น ลิ้นรับรู้รสไม่รู้เรื่อง เริ่มเป็นทุกข์กับตัวเองกินอาหารไม่อร่อย ไม่รู้รสอีกแล้ว

สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเราทั้งหมดผ่านความรู้สึก คือร่างกาย เรียกว่า आयตนะ เราลุ่มหลงในอายตนะ คิดว่ามันเป็นตัวเรา เป็นที่เกิดของความอยากเพราะเราลุ่มหลงในอายตนะคิดว่า เป็นตัวเรา อายตนะที่มันสัมผัสถูกต้อง ภายในก็จะมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วรับรู้ความรู้สึกคือใจ อายตนะภายนอกที่เรา รับรู้ คือ รูป สิ่งที่เรารับรู้อารมณ์ คือ เป็นแสง สี รสที่สัมผัส กลิ่นที่สัมผัส เสียงที่ได้สัมผัสตกระทบ กายก็สัมผัสถูกต้อง แล้วมาเป็นอารมณ์ของเราเอง เราจึงมีอารมณ์จากสิ่งที่เรารู้ได้ เห็น ได้ยิน ได้ฟัง จากสัมผัสถูกต้องอารมณ์จึงเกิดกับเราทุกเวลา

ที่เราได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น ได้รับรส ที่เราได้สัมผัส มีแต่อารมณ์
ของเราทั้งหมด เราจึงวิ่งไล่ตามความอยาก ทุกข์อยู่ที่เราเพราะ
เรามีแต่ความอยาก เมื่อเราเข้าใจความเป็นจริง ทุกข์ก็จะน้อย
ลงเพราะความอยากของตัวเราน้อยลง เพราะเราเริ่มเห็นสิ่งที่
เราลุ่มหลงทำให้เราเป็นทุกข์ ทุกข์ คือเราเห็นคุณกับโทษนั่นเอง

เห็นคุณทำให้เราคลายจากความหลง เห็นโทษในสิ่งที่เรา
ลุ่มหลงทำให้เราทุกข์น้อยลง เราจึงจะเริ่มเข้าใจความเป็นจริง
สิ่งที่เราหลงไปยึดถือคือ ความอยาก

ความเป็นจริงในธรรมของพระพุทธองค์สอนในเรื่อง
อริยสัจความเป็นจริงสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์คือ ความอยาก
เราไปอยากต่อสิ่งใด เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราอยาก
สิ่งที่เราลุ่มหลงก็คือกามคุณ ๕

กามคุณ ๕ มีอย่างไร

เราอาศัยกายตรงนี้ที่เราลุ่มหลงกับความรู้สึกลงใจ
เป็นบ่อเกิดของกามคุณแล้วเราก็กุ่มหลงในกามคุณ ๕ ถ้าเรา
เข้าใจเราก็จะออกจากกามคุณ ออกจากสิ่งที่เราเคยลุ่มหลง
เราจะออกได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นที่เกิดของทุกข์ ค้นหาเป็นที่เกิด
ของทุกข์ เมื่อเราเข้ามาดูที่ตัวเรา เราจะเห็นอารมณ์ ความรู้สึก

ความอยาก ผ่านอายตนะทั้งหมดผ่าน ตา ผ่านหู ผ่านจมูก ผ่านลิ้น ผ่านร่างกาย แล้วมาสู่ความรู้สึกข้างใน เราก็ดิ้นรนไปกับตัณหา คือความอยากในกามคุณ ถ้าเรารู้เข้าไปที่ใจได้ ารู้ตัวเองอยู่ตรงใจได้ แล้วมีสติผ่านกาย รู้ใจ เรามีสัมปชัญญะ รู้ตัว เราก็มองเห็นว่าเราไม่ได้มีอารมณ์ตัวเราไม่ได้มีความอยาก แต่มันไม่เห็น ไม่รู้ เราจึงวิ่งไล่ตามความอยากจนเป็นความเคยชินผ่านอายตนะ สิ่งนี้เองที่เป็นที่เกิดของทุกข์ทำให้เราทุกข์ เมื่อเราละความอยากได้ทุกข์ก็จะน้อยลง นี่คือวิถีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



ความอยาก (๙)

ความเป็นจริงในธรรมของ
พระพุทธองค์สอนในเรื่องอริยสัจ
ความเป็นจริงสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์
คือ ความอยาก เราไปอยากต่อสิ่งใด
เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราอยาก
สิ่งที่เราลุ่มหลงก็คือ กามคุณ ๕

พระอ.ป๋วย

ความอยาก (๑๐)

พระโฆโณ

ตัวเราจะต้องรู้ตัวและยอมรับผลการกระทำของตัวเอง ไม่โทษคนอื่น เมื่อเรากลับมารู้ตัวเพราะเรามีสติตั้งนั้นการฝึก ก็เพื่อให้เรามีสติ นึกได้พอเรารู้ตัว สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว จะกลับมาอยู่ที่ฐานตรงใจของเรา เรารู้ตัวเราว่าเราทำอะไร อยู่แต่ถ้าเราเพียงรู้ตัวว่าเราทำอะไรอยู่ เราจะรู้ตัวแบบลอยๆ มีสัมปชัญญะแต่ขาดสติเพราะเราขาดเครื่องระลึกแต่ถ้าเรามี เครื่องระลึก เราจะรู้พร้อม

เรารู้พร้อมได้อย่างไร

โดยรู้ผ่านกายรู้ใจมีอะไรเกิดขึ้นเราจะรู้หมด เรารู้พร้อม ขณะที่เรากำลังตั้งใจ เรากระทำเราก็รู้ว่าเราพร้อมที่จะทำ

พร้อมที่จะทำอะไรก็แล้วแต่จากความรู้สึกของเราเองเรียกว่า **ความรู้พร้อม** หรือมีสติ หมายถึง **ความรู้เนื้อรู้ตัวผ่านกายรู้ใจ** สัมผัสปัญญะคือความรู้พร้อม เรามีความรู้พร้อมจากข้างใน ๒ ส่วนรวมกันเป็นสัมมาสติ เราระลึกได้เพราะเรารู้ตัว เราเห็นตัวเองจากการกระทำ

ถ้าเรามีความรู้เป็นอารมณ์ เราจะรู้ตัวเพราะเรามีความรู้ เราจะเข้าใจ เห็นการกระทำพอกระทำมากขึ้นเราจะระลึกได้เราจะหยุดการกระทำ สติจะกลับมาเพราะเราเห็นสิ่งที่ได้กระทำ ถ้าเรารู้จริงเราจะเห็นคุณกับโทษ สติจะเป็นตัวยับยั้งการกระทำได้ ถ้าเรารู้ตัวแบบไม่มีสติเรารู้หมดแต่เรายับยั้งตัวเองไม่ได้เดียวเราก็จะไหลไปกับอารมณ์ของตัวเราเองคือความอยาก เราไม่มีที่อยู่ เราจึงรู้ตัวแบบลอยๆ แต่ถ้าเรารู้ตัว เราจะยับยั้งตัวเองได้ ขณะที่เราระลึกชอบด้วยความรู้ตัวผ่านกายรู้ใจได้โดยไม่บังคับแต่จะรู้ตัวกลับมาได้เองโดยความรู้สึก เพราะเรามีสติเป็นสัมมาสติ คือความระลึกชอบต้องผ่านกายรู้ใจ ขณะที่เราชอบต้องมีความรู้พร้อมเรียกว่า สัมผัสปัญญะที่เรารู้ตัวล้วนเป็นความรู้สึกทั้งหลายที่มาตกกระทบเรารู้พร้อมจากความรู้สึก เมื่อเรารู้ได้ปัญญาจะเกิดที่เราเพราะตัวอารมณ์จะหายไปจากตัวเรา เราจะเป็นคนคิด เราจะเป็นคนพิจารณา

จากการกระทำครั้งนี้เหมือนกับที่เราเห็นสิ่งใดเรารู้สึก
แล้วเราก็เห็นความคิดขึ้นภายในใจแต่คนที่ตัดสินใจการกระทำ
ตัวเราเป็นคนตัดสินใจ คนที่มีอารมณ์ก็คือเราจากการที่เรา
ตัดสินใจกระทำ เราต้องกลับมารู้สึกตัวเราก่อนที่จะกระทำ
สิ่งใด ให้กลับมาคิดพิจารณาเราจึงจะเห็นโทษ คนที่คิด คนที่
พิจารณา คนที่ตัดสินใจกระทำคือตัวเราเอง ขณะที่เรตัดสินใจ
กระทำเราทำด้วยสติ ถ้าเรามีสติเป็นเครื่องยับยั้งเราจะเห็นสิ่ง
ที่เราคิด สิ่งที่เรากระทำว่าถูกหรือผิดเพราะเห็นคุณและโทษ
ถ้าดีก็กระทำไม่ดีก็ละเสีย ถ้าเราไม่มีตรองนี้เราจะทำตามอารมณ์
ของตัวเราเองคือความอยาก เราจะรู้ตัว เราจะกระทำไปเรื่อยๆ
โดยที่ไม่เห็นคุณและโทษเพราะเราขาดสติ ปัญญาจะเกิดขึ้น
ไม่ได้ ถ้าเราไม่มีสติ

แต่ถ้าเรามีสติระลึกเราจะเห็นสิ่งที่เรากำลังกระทำ
พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีสติ เราจึงจะเห็นความอยาก
เรารู้ตัว เรารู้ว่าเราหลงไปกับอะไร แต่ถ้าเราขาดทั้งสติ ขาดทั้ง
ความรู้ตัว เราก็จะไปกับอารมณ์ของตัวเราเพราะเราไม่เห็น
ตัวเองดังนั้นความอยากเกิดขึ้นที่ตัวเรา ความหลงอยู่ที่ตัวเรา

**เราจะเอาความอยาก ความหลงออกจากตัวเราได้
อย่างไร**

ถ้าเราไม่รู้จักตัวเองเรียกว่า สัมปชัญญะ เราไม่รู้ตัวเอง เราไม่มีสติเพราะเราขาดเครื่องระลึก เราระลึกไม่ได้ที่ตัวเราเอง พอเราระลึกแล้วเราต้องมีเครื่องอยู่ เครื่องอยู่ของเราขึ้นอยู่กับ รู้ตัว

รู้เนื้อ หมายถึง รู้กายผ่านที่ไหน ผ่านปลายจมูก โพรงจมูก ริมฝีปากบน รู้ลงไปจิตใจ

รู้ตัว หมายถึง ความรู้สึกที่ใจ ใจก็คือความรู้สึกรู้ตัว ขณะที่ เรารู้ตัวมันจะเป็นความรู้สึกข้างใน ถ้าเราระลึกได้มีความรู้ เราจะรู้พร้อมจะเห็นความรู้สึกผ่านกายรู้ใจไปพร้อมๆ กัน ตรงนี้ เราจะเห็นความรู้ของเรา ความรู้พร้อมเรียกว่า สัมปชัญญะ ที่เรามีอยู่จากความรู้ของตัวเราเอง เรารู้ตัวเรา เราเห็นตัวเรา ผ่านสติมีความรู้ความเข้าใจ สัมปชัญญะที่รู้เข้าไปในตัวเรา นี้ เราจะไม่วอกแวก เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกที่เราถือเอามาเป็น อารมณ์แล้วเราก็วิ่งไล่ตามความอยากของตัวเราเองก็คือที่กาย กับใจนี้เองเพราะตัวเราขาดสติไม่มีเครื่องระลึก เราจะไม่เห็น ตัวเราเพราะเราไม่มีสัมปชัญญะ เราจะไม่มีความรู้ไม่เข้าใจอะไร มีแต่ความอยาก

การประพฤติดิปฏิบัติก็เพื่อให้เราเข้าใจคือให้ยอมรับความเป็นจริง คือให้เรายอมรับในสิ่งที่เราเข้าไปหลง สิ่งที่เรามีความ

อยาก เราจะต้องเห็น ๒ ส่วนนี้คือ ตัวเรา เมื่อเรามีสติเราจะรู้ตัวว่า เรากลับมาได้ด้วยความรู้ตัวเรียกว่า สัมปชัญญะ ๒ ส่วนนี้รวมกันจะทำให้เราเกิดปัญญา

สติ คือขณะที่เราระลึกได้ผ่านกาย รู้ใจ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว เมื่อมีปัญญาจะเกิดความรู้พร้อม เราจะเป็นจริงแล้วเราจะยอมรับความเป็นจริงได้จากนิสัยของเราที่เราสามารถเห็นคุณกับโทษ ถ้าเรายอมรับคุณ เราก็จะเห็นความเป็นจริง เรายอมรับโทษเราก็จะเห็นความเป็นจริง เห็นความเป็นจริงจากการกระทำ เรากระทำสิ่งใดย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น

เราจะยอมรับความเป็นจริงอันดับแรก คือ**กรรม** หมายถึง**การกระทำ** ผลจะกลับมาหาเรา เราจึงยอมรับ เราทำอะไรไว้ความเป็นจริง เราจะเริ่มไม่ตื่นนอนจากการกระทำเพราะเรายอมรับแต่ถ้าเราไม่ยอมรับผลของการกระทำความเป็นจริงที่กำลังเกิด ตัวเราจะมีแต่อารมณ์แล้วก็มี ความอยาก อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ ผลที่ไม่ดีเราก็อยากให้ผลดี ผลที่เกิดดีเราก็อยากให้มันดียิ่งๆ ขึ้นไปเพราะเราไม่เห็นผลและไม่ยอมรับผลของการกระทำ

ทุกคนต้องยอมรับความเป็นจริงของการกระทำของเราเองว่าเพราะเรามีความอยาก เราจึงเห็นความอยาก เห็นความหลงของตัวเองที่ได้กระทำ ที่ได้แสดงอารมณ์ อารมณ์ที่แสดงได้แก่ความโกรธ ที่เราไม่ชอบ มีโทสะแสดงออกทำร้ายผู้อื่น เราจะเห็นอารมณ์มีความหลง ความชอบ มีความรัก มีความพอใจ ไปลุ่มหลงกับอะไร เราจะเห็นว่าไปรักใคร ไปหลงชอบอะไร ในวัตถุสิ่งของที่เรียกว่า ความหลง ความรัก ความชอบ ความยินดี ความพอใจ และความอยาก เรามีความอยากกับสิ่งเหล่านี้ ในสิ่งที่เราหลง ในสิ่งที่เรารัก ในสิ่งที่เราชอบ เราพอใจ นั่นคือความอยากของตัวเอง เมื่อเราไม่ยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่เราหลง ในความอยากแล้วใครจะเป็นคนยอมรับ

สิ่งนี้เป็นพื้นฐานตามวิถีทางเดินของพระพุทธองค์ เราจะได้เห็นมูลฐาน ฐานเป็นที่ตั้ง มูลคือ เรื่องราว มูลเหตุทั้งหลายที่นำมาพิจารณามูลฐาน ฐานที่เรานำมาพิจารณาเป็นเหตุให้เราเห็นสิ่งที่เราหลงพึงพอใจก็คือความอยากในกามคุณ ๕ กามคุณ ๕ เป็นมูลฐาน เป็นฐานที่ตั้ง เป็นมูล สิ่งที่เราลุ่มหลงทำให้เราเป็นทุกข์แต่เราไม่ยอมเห็นมูลฐานนี้ในกามคุณ ๕ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง มูลฐานที่เราไม่ยอมรับ มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น ร่างกายลงมาสู่ใจเราก็คือความรู้สึก สิ่งเหล่านี้เป็นมูลฐาน

สิ่งที่เราต้องเข้าไปเรียนรู้ ฐานที่เกิดของอารมณ์ ฐานที่เกิดของความรู้สึก ฐานที่เกิดของความอยากเป็นมูลที่เราต้องเข้าใจในกายใจนี้ ถ้าเรารู้ความรู้สึกทั้งหลายภายนอกไม่ใช่มูลฐานของคำว่า ความอยากเพราะกามคุณ ๕ อยู่ที่มูลฐานนี้ คือกายกับใจผ่านอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ลงสู่ใจ อายตนะภายนอกที่เราเห็นอยู่ทุกวัน ผ่านตาเป็นรูป ลิ้นเป็นรส จมูกเป็นกลิ่น หูเป็นเสียง ร่างกายเป็นความรู้สึกร้อน เย็น นุ่ม แข็ง สิ่งเหล่านี้เป็นมูลฐานของการรับรู้ คนที่ตื่นนอน คนที่มีความอยาก คือตัวเรา เราจะเข้าใจตัวเราเองเพราะเราหลง เพราะเราไม่รู้ เราจึงวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง เราจะเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลงอยู่ทุกวัน สิ่งนี้จะกลับมาหาเราจากการกระทำ เราจะยอมรับผลของการกระทำหรือไม่ เช่น อยากได้ครอบครัว อยากได้คู่ครอง อยากมีบุตร อยากมีมิตร อยากมีทรัพย์สินสมบัติ เพราะเราเห็น เราไปเอาความรู้สึกมา เราจะเห็นในสิ่งที่เราไปลุ่มหลง สิ่งที่เรามีความอยากสิ่งเหล่านี้คือมูลฐานของตัวเอง คือความอยากจากการกระทำของเราทั้งหมด

เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงแล้วเราจะมีความสุขในสิ่งที่เราได้กระทำ เพราะเราเป็นคนเลือกที่จะกระทำ เราจะไม่สุข เราจะไม่ทุกข์ จากสิ่งที่เราเลือกเพราะเรายอมรับความเป็นจริง

ของการกระทำเพราะเราเป็นคนเลือกเองเราจึงได้กระทำ
ถ้าเรามีสติ มีปัญญา เราจะเห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราเลือก
ในสิ่งที่เราตัดสินใจในการกระทำ ผลออกมาอย่างไรเรายอมรับ
นั่นคือ การกระทำด้วยสติเพราะมีปัญญาเรารู้ตัวเราจากการ
กระทำ เมื่อเรารู้ตัวจากการกระทำแล้วเรายอมรับผล ดีหรือไม่ดี
เราต้องยอมรับเพราะเราเป็นผู้ตัดสินใจกระทำ นั่นคือความ
เป็นจริง เมื่อเรายอมรับเราจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข
เรามาชำระตนเอง สิ่งนี้คือวิถีพื้นฐานเบื้องต้นของความพ้นทุกข์



ความอยาก (๑๐)

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา มีสติ เราจึงจะเห็นความอยาก เรารู้ตัว เรารู้ว่า เราหลงไปกับอะไร แต่ถ้าเราขาดทั้งสติ ขาดทั้งความรู้ตัว เราก็จะไปกับอารมณ์ ของตัวเรา เพราะเราไม่เห็นตัวเอง ดังนั้น ความอยากเกิดขึ้นที่ตัวเรา ความหลงอยู่ ที่ตัวเรา

พระอ.ป๋วย

ความอยาก (๑๑)

พระยโง

ในการมาปฏิบัติเราต้องเห็นตัวเราว่า เรามีความอยากต่ออะไร ถ้าเราไม่รู้เราจะไม่รู้ว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์เราจะไม่เห็นนิสัยของตัวเราเพราะตัวเราเป็นคนวิ่งไล่ตามความอยาก

เราต้องกลับมารู้สึกตัวเรา ขณะที่เรามีสติระลึกได้ มีสัมปชัญญะเรารู้ตัว เรามีสติระลึกได้ เราอยู่กับอะไร เรามีความอยากหรือไม่ ทำไมเราอยู่ไม่ได้ ทำไมเราลอยไปลอยมา เตี้ยวเราคิด เตี้ยวเรามีอารมณ์ อารมณ์ของเราเกิดความชอบ ความไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ มีความยินดี ยินร้าย กับความรู้สึกทั้งหลาย เราไม่เคยคิดเลยว่าใครเป็นคนมีอารมณ์ ตัวอารมณ์เกิดขึ้นที่ใคร เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์เตี้ยวยินดีมีความสุข พอใจ เตี้ยวยินร้าย ไม่พอใจ เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์

เดี๋ยวยินดี กับยินร้าย เอาอะไรมายินดี ไปเอาอะไรมายินร้าย
เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ของเรา

เมื่อเรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน เรามีอะไรให้ยินดี มีอะไร
ให้ยินร้ายเพราะเราไม่เห็นตัวเอง เราเห็นแต่อารมณ์ เมื่อเรามี
อารมณ์เราก็วิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง อยากให้อารมณ์
หายไป อยากให้อารมณ์เป็นอย่างที่เราต้องการแล้วเราก็เป็น
ทุกข์กับอารมณ์ของตัวเอง

คนที่สร้างอารมณ์ ใครเป็นคนสร้างอารมณ์ ถ้าเราไม่เห็น
อารมณ์ของตัวเอง การกระทำของเรา มันกระทำผ่านออกมา
ทางอารมณ์ทั้งสิ้น

เราจะเห็นตัวเราแสดงออกมาอย่างไร ขณะที่เรามีความ
ไม่ชอบ ไม่พอใจ เราแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไร การแสดง
อารมณ์จะเห็นจากการกระทำของเรา

การกระทำที่แสดงออกมาทางกายเป็นอย่างไร

อารมณ์แสดงออกมาทางกาย เช่น ไม่ชอบก็ชักสีหน้า
หน้าเจ้าหน้าอ เป็นการแสดงอารมณ์ไม่พอใจ บางคนพูดออก
มาในคำพูดที่ไม่ดีจากอารมณ์ความไม่พอใจ เราแสดงอารมณ์
ออกมาจากการกระทำ บางคนก็คิดคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี คิดแต่อกุศล

ทำให้เรารู้สึกเศร้าหมอง รู้สึกมีความด้นรนในใจ มีความคับแค้น
ของความคับแค้นอยู่ในใจ มีความคับแค้นจากอารมณ์ของ
ตัวเอง ความอึดอัด รู้สึกไม่ดีต่อตัวเราเองจากความคิดสิ่งทั้งหลาย
เป็นอารมณ์ทั้งหมดที่เราแสดงออกมาผ่าน กาย วาจา ใจ

เรากลุ่มหลงกับอะไร

ถ้าเราได้มาพิจารณาสิ่งที่เราเข้าไปกลุ่มหลงเรามีความ
อยากอะไรเราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปกลุ่มหลง สิ่งที่เรายินดี
พึงพอใจ คือกามคุณ ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสถูกต้อง
คนที่รับรู้ความรู้สึกของรูป ของรส ของกลิ่น ของเสียง ของการ
สัมผัสถูกต้อง ใครเป็นคนรับรู้ ใครเป็นคนมีความรู้สึก ใครเป็น
คนพอใจจากการที่เราได้เห็นรูป เราเห็นรูปจากตาทั้ง ๒ ข้าง
ดวงตาเป็นตัวเราหรือ หูได้ยินเสียงหูเป็นตัวเราหรือ จมูกที่เรา
ได้กลิ่นเป็นตัวเราหรือ ลิ้นที่ได้รับรสเป็นตัวเราหรือ ร่างกาย
ที่สัมผัสความร้อน ความเย็น ความนุ่ม ความแข็ง เป็นตัวเรา
หรือ เราไม่เห็นสิ่งเหล่านี้เลย เราเห็นแต่การสัมผัสภายนอก
เราไปเห็นรูปข้างนอก เห็นรส เห็นกลิ่น เห็นเสียง เห็นการสัมผัส
ภายนอกแล้วยึดเอามาเป็นอารมณ์ หรือตัวตน คือความอยาก
เราจึงมีอารมณ์จากภายนอกเข้าสู่ภายใน เราไม่เห็นตัวเองว่า
ไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เราจึงวิ่งไล่ตามความอยากของ
ตัวเองเพราะความหลง ตัณหาคือความอยาก

ในการมาปฏิบัติก็เพื่อให้เราได้เรียนรู้ความเป็นจริงในรูป
รส กลิ่น เสียง การสัมผัสถูกต้อง แล้วผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย
ลงสู่ความรู้สึกที่ใจ เราเห็นหรือไม่ว่าเราไปรับรู้ผ่านทางไหน
บ้างแล้วสิ่งที่เรารับรู้อยู่ทุกวันใช้ตัวเราหรือไม่เพราะเราวิ่งไล่
ตามความรู้สึกภายนอกเพื่อให้ตัวเรามีความสุข เพราะเรายึด
ตัวเราคือร่างกาย ยึดความรู้สึกใจมาเป็นตัวตนเราจึงแสวงหา
รูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัสถูกต้องเพื่อให้ตัวเรามีความสุข
เพื่อให้ตัวเรามีความสบายพอไม่ได้อย่างที่เรต้องการ เราก็
ดิ้นรน เรามีแต่อารมณ์ คือเราวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง
เพราะตัวเราเป็นผู้หลง

หลงกับอะไร

เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปหลงถ้าเราไม่เห็น
ความเป็นจริงจากอารมณ์เราจะไม่เห็นความอยากของเรา
เมื่อเราเห็นความอยากเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดมาเป็นตัวตน
คำว่า ตัวตน เราไม่รู้จริงๆ ว่าตัวเราอยู่ที่ไหน เรายึดเอามาเป็น
ตัวตนหมดไม่ว่าภายในหรือภายนอก ภายนอกก็คือร่างกาย
คือ รูป รส กลิ่น เสียง โสณัฐพะ การสัมผัสถูกต้อง ที่เราได้
สัมผัสทุกวันผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ลงสู่ใจ เราจะยึดจาก
ภายนอกมาสู่ภายใน คนที่เป็นทุกข์ก็คือตัวเราแต่ถ้าเรา

ปรารถนาเพื่อความพ้นทุกข์เราต้องกลับมาดูที่ตัวเราเพราะเราจะเห็นตัวเราจากนิสัย จากอารมณ์ จากความอยาก เราจึงจะเห็นว่าเราไปลุ่มหลงอะไรมาเป็นตัวตน เราจึงทุกข์ไปกับร่างกายที่ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ลงสู่ใจของเราคือความรู้สึก แล้วเราก็ตื่นรนไปกับร่างกายคืออายตนะ คิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา เราแสวงหาทรัพย์สินทุกสิ่งทุกอย่างก็เพื่อให้ตัวเราข้างในพอใจ ไม่ใช่ร่างกาย ตัวเราที่อยู่ข้างในแต่ร่างกายไม่รู้เรื่องกับเรา ใจเป็นความรู้สึกไม่รู้เรื่องแต่คนที่เอามาเป็นอารมณ์ที่รู้เรื่องคือตัวเราที่อยู่ข้างใน ที่เรารู้ตื่นรนแสวงหาที่มีความรู้สึก อารมณ์ทั้งหลายคือตัวเรา แต่ทรัพย์สินสมบัติ ทรัพย์สิน เงินทอง ชื่อเสียง อะไรทั้งหลาย ร่างกายที่เราได้อาศัยไม่รู้เรื่องด้วย

เราควรมาพิจารณาในปัจจัย ๔ เสื้อผ้า อาหาร ที่เราสวมใส่ ร่างกายไม่รู้เรื่องแต่คนที่รู้คือตัวเราที่อยู่ข้างในเกิดความชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจในเสื้อผ้าสิ่งที่เราเข้าไปสวมใส่ แต่เราไม่เคยคิดเลยว่าคนที่มีอารมณ์อย่างนี้ตลอดเวลา เราเป็นผู้ตื่นรนแสวงหาในปัจจัย ๔ ทุกๆ วันเพื่ออะไร เพื่อมาเลี้ยงร่างกาย เราจึงยึดร่างกายเป็นตัวตนของเรา เราไม่เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เราหลงว่าเพราะเรายึดร่างกาย

เราจะเห็นความเป็นจริงของร่างกายเราเป็นอย่างไร

เมื่อเราเกิดมาร่างกายเราเปลี่ยนแปลงทุกวันจนในที่สุด คือความตาย แต่เมื่อเรายังไม่ตายเรามองเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเราหรือไม่ เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงของร่างกายว่ามันมีแต่ความเปลี่ยนแปลงเราจึงรู้ว่าเรายึดร่างกายไม่ได้จะทำให้เราเบาจากความหลงเพราะเราแสวงหาปัจจัย ๔ มาเพื่อร่างกายนี้ เมื่อเรารู้ว่าร่างกายยึดไม่ได้ ปัจจัย ๔ ที่เราหามาได้ก็เพียงได้อาศัยอยู่ เพื่อประทั่งให้ร่างกายนี้คงอยู่ถึงเวลาก็ต้องตายไป ปัจจัย ๔ ทั้งหลายไม่สามารถเอาไปได้เพราะสิ่งเหล่านี้ยึดไม่ได้เพราะมันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เราได้แต่เพียงอาศัยอยู่เพื่อทำกุศลคือความดี สังสมความดีติดตนของเราไว้เพื่อเข้าไปสู่ใจของเรา

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ คนที่รู้ทุกข์คือตัวเรา สมุทัยควรละ ละสิ่งที่เราเคยหลง เคยยึดถือคือความอยาก ความอยากจึงเป็นเหตุที่ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะเรามีความอยากเพราะเราเป็นผู้ลุ่มหลง เราจึงเป็นทุกข์ ดิ้นรนเพราะเรายึดกายกับใจนี้

แต่ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงว่าร่างกายมีความแก่ ร่างกายที่เราได้อาศัยมีความเจ็บจนถึงความตายนั่นเป็นความรู้สึกของเราที่เรายึดอยู่ มีความพลัดพราก มีความเสียอกเสียใจ

มีความยินดี มีความคับแค้นใจ ความรู้สึกเหล่านี้มันเป็นผล
ผลที่มันเกิดขึ้นแก่เราเหตุเพราะเราเป็นคนหลง หลงยึดอะไร
ให้เรากลับมาดูที่ตัวเราว่า เรายึดอะไร ถ้าเราหาตัวเราไม่ได้
หาความอยากไม่เจอ เราก็จะอยู่ในกองทุกข์เพราะทุกข์ควร
กำหนดรู้ เราจึงไม่รู้ว่าทุกข์อยู่ที่ไหนเพราะตัวเราเป็นคนแบก
มาเป็นอารมณ์ เราจึงเป็นทุกข์เสียเอง สมุทัยเป็นเหตุ เหตุที่ทำให้
ให้เราละทุกข์ได้ เราต้องเห็นตัวเราว่ามีความอยากไปหลงยึด
อะไรเอามาเป็นตัวเรา

ถ้าเราอยากในเรื่องปัจจัย ๔ เราจะเห็นว่าเราไปลุ่มหลง
ในปัจจัย ๔ เพราะเราอยากในปัจจัย ๔ ปัจจัย ๔ ไม่ได้หลง
กับเรา ไม่ได้อยากไปกับเรา เสื้อผ้า ทรัพย์สิน เงินทอง ที่อยู่
อาศัยทุกอย่างไม่ได้รู้เรื่องกับเราแต่เราอยากได้ปัจจัย ๔ เพราะ
เราเป็นผู้เข้าไปลุ่มหลง ถ้าเรารู้ว่าเราหลงไปอย่างนี้ เราระลึกได้
ว่ามันมีอยู่ เราได้แค่เพียงอาศัย ความอยากจะหายไป เราจะมี
ความรู้สึก เราจะคลายจากความหลง เมื่อเราคลายจากความหลง
เราจะคลายจากความอยาก ทุกข์จะเบาลงเพราะหยุดการ
ดิ้นรน การดิ้นรนจะน้อยลง ถ้าเราไม่เห็นเหตุสิ่งที่ทำให้เราเป็น
ทุกข์ คนที่ทุกข์คือตัวเรา ตัวเราเป็นคนดิ้นรนเพราะตัวเรามีแต่
ความอยาก

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ตัณหาคือความอยาก เราจะเห็นว่าเมื่อเรายึดความอยากของตัวเองจากการที่เราหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะจบตรงนี้ ตัวเราจะดิ้นรนจนถึงที่สุดแต่ถ้าเรายอมรับเราจะเห็นสิ่งที่是一切 ทุกข์ เราจะเห็นว่าเราไปอยากกับอะไร หลงกับอะไร สิ่งนี้เองที่ทำให้เราทุกข์ในการปฏิบัติก็เพื่อให้เรายอมรับความเป็นจริง ความเป็นจริงสิ่งที่มันมีอยู่เช่น ร่างกาย ความเป็นจริงมันมีอยู่เพราะคนเราย่อมมีการเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เมื่อตัวเราไม่ยอมรับความเป็นจริงเราจะดิ้นรนเพราะไม่อยากให้ตัวเองแก่ ไม่อยากให้ตัวเองเจ็บ ไม่อยากให้ตัวเองตาย เมื่อเราไม่ยอมรับ เราจะดิ้นรน

ถ้าเราต้องการออกจากกามคุณ ๕ เพราะเราต้องการออกจากทุกข์ เพราะเราเป็นผู้ลุ่มหลงในกามคุณ ๕ ลุ่มหลงในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง ในปัจจัย ๔ ทั้งหลายที่เราเห็นอยู่ มันเป็นรูป เราก็ไปลุ่มหลงเอาสิ่งเหล่านี้มาแล้วเราก็ทุกข์ไปกับสิ่งที่เราลุ่มหลง สิ่งเหล่านี้คือกามคุณเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้เราต้องมาเวียนว่ายตายเกิด

ทุกวันนี้มนุษย์ยังลุ่มหลงอยู่ในกามคุณ ๕ ที่เกิดของกามคุณ ๕ อยู่ที่ไหน ถ้าไม่เกิดที่ร่างกายผ่านอายตนะมี ตา หู

จุมูก ลิ่น ร่างกายแล้วสิ่งที่รับรู้ความรู้สึกคือใจ เราเกิดมาไม่รู้เพราะมันมีอยู่เช่นนี้มานานแล้ว เราก็รู้สึกยินดี พึงพอใจไปกับสิ่งเหล่านี้แล้วก็ดิ้นรนกับความรู้สึกจากภายนอกมาสู่ภายในเพื่อให้ตัวเรามีความสุขเพราะเราคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวตน สิ่งนี้เป็นเบื้องต้นของความหลง เราจึงมีความอยากรู้ๆ ขึ้นไปเพราะหลงว่าตัวตนนี้เป็นตัวตนของเรา แต่เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงเพราะเราเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย และเห็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดตายจากไป ในไม่ช้าเราก็ต้องตาย เราจะทำอย่างไร

ค้นหา คือความอยากจากความลุ่มหลง เราต้องกลับมาดูที่ตัวเราในกามคุณ ๕ ที่เราเวียนว่ายตายเกิด เป็นมนุษย์ก็ดี เทวดาก็ดี อาศัยกามคุณในรูป รส กลิ่น เสียง ถ้าเรายังมีความอยากกับการเกิดของร่างกายอยู่เราก็จะเวียนว่ายตายเกิดจนกว่าเราจะเห็นว่าเราเวียนว่ายตายเกิดไปอยู่กับร่างกายในกามคุณนี้มันเป็นทุกข์ เราจึงจะเข้าใจความเป็นจริงของกามคุณ ๕ เพราะในกามคุณ ๕ จะมีรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ความรู้สึกที่เราถือคือตัวเรา คือเราพอใจในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง เช่นในการที่เรามาสัมผัสกุศลความดี ตายแล้วเป็นเทวดา เทวดาในชั้นกามาพจรก็ยังพอใจในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง

เหมือนกับตัวเรายังรู้สึกพอใจในรูปแต่รูปหยาบ ร่างกาย กาย
เนื้อไม่มี มีกายละเอียด มีกายเทวดาที่มีความสวย ความงาม
มีรูป มีรส หิวก็กินรส มันมีกลิ่น ได้ยินเสียงประโคม การสัมผัส
จะมีกามคุณ ๕ เช่นนี้

ร่างกายตรงนี้ จะมีความรู้สูงเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕
ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด เรียกว่า กามาพจรภพ ก็คือการ
ที่เราตายแล้วเกิด เกิดใหม่ในภพใหม่อาศัยกามคุณนี้เพราะเรา
มีกามคุณ เราพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ การสัมผัส
ถูกต้อง ตรงนี้เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ของตัวเองพาเราไปเกิด
แล้วมีความยินดี พึงพอใจเราจึงลุ่มหลงในกามคุณ ๕ ถ้าเรา
เข้าใจพื้นฐานตรงนี้ เราจะเข้าใจอริยสัจ เราจะมีคามเบื่อหน่าย
ที่ต้องการจะออกจากทุกข์ แต่ถ้าเรายังพึงพอใจในกามคุณ ๕
ยังยินดีพึงพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง ยังพอใจหลงอยู่ในร่างกาย
เราจะไม่อยากออกจากทุกข์เพราะเรายังหลงอยู่ในกามคุณ
ยังยึดร่างกาย ยังสะสมอยู่ ยังยินดีพึงพอใจในรูปอยู่ การออก
จากทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้

ถ้าเราเริ่มเข้าใจเราจะออกจากทุกข์ได้เพราะเราเห็น
โทษจากกามคุณ เราจะอยู่ได้กับกามคุณโดยที่เราไม่ติดรน
เพราะเรายอมรับ เราจะสั่งสมความดีทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด

แต่ถ้าเราไม่ยอมรับความเป็นจริงเราจะดิ้นรนเพราะเรามีแต่ความอยาก เพราะเราไม่เห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงนี่คือเหตุผล พระพุทธองค์ทรงตีโทษของกามคุณ สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงก็เพราะความอยากของตัวเรา เราเป็นผู้ลุ่มหลงในกามคุณ ๕ แต่กามคุณ ๕ ไม่ได้ลุ่มหลงกับเรา รูปไม่ได้ลุ่มหลงกับเรา รสไม่ได้ลุ่มหลงกับเรา เสียงไม่ได้ลุ่มหลงกับเรา กลิ่นไม่ได้ลุ่มหลงกับเรา การสัมผัสร้อนเย็นอ่อนแข็งไม่ได้ลุ่มหลงกับเรา แม้แต่ร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ก็ไม่ได้ลุ่มหลงกับเรา แต่เราเป็นผู้ลุ่มหลงเพราะเราคิดว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ความรู้สึกเป็นของเรา เราจึงทุกข์ไปกับความอยากจากสิ่งที่เราเห็นคือตา สิ่งที่เราได้ยินคือหู สิ่งที่เราได้กลิ่นคือจมูก สิ่งที่ได้รับรสคือลิ้น สิ่งสัมผัสร้อนเย็นก็คือร่างกายสู่ความรู้สึกของเราในใจนี้ เรียกว่า ธรรมารมณ์หรืออารมณ์ที่เราดิ้นรนอยู่ทุกวันเป็นความรู้สึกแต่ถ้าเราไม่เห็นความรู้สึก เราจะเห็นความรู้สึกจากอารมณ์จากสิ่งที่เราเห็นคือตา สิ่งที่เราได้ยินคือหู สิ่งที่เราได้รับกลิ่นคือจมูก รับรสคือลิ้น และสัมผัสนุ่มร้อน อ่อน แข็ง คือกายสู่ความรู้สึกคือใจแล้วเราก็ปรุงอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวคิดโน่น คิดนี้ ไม่พอใจ นั่นคืออารมณ์ของเรา

เมื่อเรากลับมาอยู่กับปัจจุบันเราควรพิจารณาว่าเรามี
อารมณ์หรือไม่ เราจะเห็นสิ่งที่เราลุ่มหลง สิ่งที่เราเป็นทุกข์กับ
ความอยากของตัวเรา พระพุทธองค์จึงทรงเทศน์สอนเพื่อให้เรา
เห็นความเป็นจริง สิ่งที่เราเป็นทุกข์ สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์จริงๆ
ก็คือตัวเราเพราะเรามีความอยาก เพราะเรามีความหลงยินดี
ถ้าเราเข้าใจเราจะคลายจากความหลง ความอยาก เพราะเรา
มีสติ มีเครื่องระลึก นี่คือวิถีเพื่อความพ้นทุกข์ ถ้าเราต้องการ
พ้นทุกข์เราเดินตามวิถีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เราจะได้ดวงตาเห็นธรรม คำว่า กามคุณ ๕ เราก็จะเบาบางลง
จนถึงที่สุด คือความพ้นทุกข์



ความอยาก (๑๑)

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ตัณหา คือ ความอยากเราจะเห็นว่าเมื่อเรายึดความอยากของตัวเองจากการที่เราหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะจบตรงนี้ ตัวเราจะดิ้นรนจนถึงที่สุดแต่ถ้าเรายอมรับ เราจะเห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ เราจะเห็นว่าเราไปอยากกับอะไร หลงกับอะไร สิ่งนี้เองที่ทำให้เราทุกข์ ในการปฏิบัติก็เพื่อให้เรายอมรับความเป็นจริง

พระอ.ป๋วย

ไฟ

พระยโง

กรรม คือการกระทำ อโหสิกรรม อะ แปลว่า ไม่ โห แปลว่า เราจะไม่กระทำ สิ แปลว่า ดี ดังนั้น คำว่าอโหสิกรรม คือ เราจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี ก็คืออโหสิกรรมแล้ว ต่อไปนี้ฉันจะไม่ทำ สิ่งที่ไม่ดีอีก ขณะที่เราอโหสิกรรมเราต้องรู้ตัวเราต้องสารภาพ ว่าเราทำอะไรที่ไม่ดีไว้ เรารู้ตัว เราจะไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดีอีกแล้ว เหมือนเราเริ่มชีวิตใหม่ เราจะกระทำความใหม่ที่ดี บุคคลที่เรา ให้อโหสิกรรมก็เห็นว่าเขาสำนึกได้แล้วเราก็อโหสิกรรม เราจะ ไม่กระทำความที่ไม่ดีต่อ

อโหสิกรรม คือเราไม่อยากเอามาเป็นอารมณ์อีก เราจะ ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีอีกแล้ว ถ้าทำไปเรียกว่า กรรม แต่ตัวเราจะ ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีอีกแต่ถ้ายังทำต่ออโหสิกรรมก็จะไม่เกิด คนที่เรา รับอโหสิกรรมกับการที่เขาไม่ถือโทษ เขาไม่โกรธ

อภัย การให้อภัย เราโหสิกรรมแล้วคือเราไม่ทำสิ่งนั้นอีก เราทำสิ่งใหม่ที่ดีแต่การให้อภัย อะ แปลว่า ให้ ภัยแปลว่า เราไม่ก่อเวร คือไม่ให้ภัยคนอื่น ไม่ได้ให้ภัยคือเราไม่ให้สิ่งที่ไม่ดี แก่บุคคลอื่น คือเราไม่ก่อเวร จิตใจเราให้อภัยทำให้ใจรู้สึกเรามีความสุขแต่ถ้าเราไม่มีการอโหสิกรรมไม่ให้อภัย มีแต่ภัยทำให้มีแต่ความรุ่มร้อนเปรียบเหมือนไฟ ดังนั้นการให้อภัยก็คือเราไม่เอาไฟ คือไม่เอาสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายมาเผาตัวเอง ไม่คิดในสิ่งที่ไม่ดีเรียกว่า ให้อภัย ไม่ว่าใครจะทำอะไรแก่เรา เราก็คิดในสิ่งที่ดี ไม่โกรธ ไม่เกลียด คิดแต่สิ่งที่ดีเรียกว่า อภัย คือให้โอกาสเขาได้กลับตัว ให้เขานึกขึ้นได้ ให้เขาเริ่มชีวิตใหม่นี้คือการให้อภัยจริงๆ เพราะเราไม่ก่อเวร ไม่ก่อไฟในตัวเองนำมาเป็นอาณัติ ไม่ทำให้เราทุกข์ ดันรน

เมื่อเราอโหสิกรรมกับการให้อภัย เมื่อเราอโหสิกรรมการให้อภัยจะตามมาเราจะต้องเห็นอยู่ ๒ ส่วน คือคุณกับโทษ เห็นดีกับไม่ดี เมื่อเราอโหสิกรรมแล้ว เราารู้สึกว่าเราจะไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดีอีกแล้วเราสบายขึ้น เราให้อภัยแล้วมีความรู้สึกเป็นอย่างไร เราจะเห็นจากความรู้สึกของเรา ใจเราคิดดีขึ้น เราารู้สึกไม่หงุดหงิด ไม่มีอาณัติ ไม่ก่อไฟขึ้นในครอบครัวเราเพราะเรารู้สึกตัวเราสบายแต่ถ้าเราไม่ให้อภัยเราจะคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี

นำเอาการกระทำของเขามาติดก๊อไฟเข้าหาตัวเองแต่เมื่อเราให้อภัยเราไม่เอาการกระทำของเขานำมาเป็นอารมณ์ ถ้าเราได้นำไปใช้ในชีวิตจริงๆ จะทำให้เรามีความสุข ครอบครัวมีความสุข ขอให้จำประโยคที่ธณัญชัยเศรษฐีบิดาของนางวิสาขาสอนบุตรสาวก่อนไปส่งบ้านสามีว่า “ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า”

ไฟในอย่านำออก คือเรื่องทั้งหลายภายในครอบครัวเป็นไฟข้างในอย่านำออกไปหมายถึงเรื่องราวที่มีอยู่ในครอบครัวก็ไม่ควรนำออกไปเล่าให้คนนอกครอบครัวรู้

ไฟนอกอย่านำเข้า คือไม่ควรนำสิ่งทั้งหลายที่ไม่ดีเข้ามาในครอบครัวทำให้ครอบครัวเราหม่นหมอง ทำให้ภายในครอบครัวมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข

เมื่อเราย้อนกลับมาดูที่ตัวเรา ไฟในคืออารมณ์ตัวเราอย่านำออกไปให้คนอื่นเห็น ไฟในคือตัวเรามีอารมณ์ เช่น การไปพูดว่าคนนั้นไม่ดีเรียกว่า ไฟในตัวออก ไฟนอกนำเข้า เมื่อเห็นคนอื่นทำไม่ดีก็เอาไฟนอกนำเข้าตัวเองเอามาเป็นอารมณ์ เห็นแต่นิสัยอารมณ์ หงุดหงิด ไม่ชอบ ไม่พอใจ จากการกระทำ คำพูดของคนอื่น เป็นลักษณะไฟนอกนำเข้าตัวเอง เช่นเดียวกัน

ไฟ ใครเป็นคนก่อ ถ้าไม่ใช่เราเป็นผู้ก่อไฟเอง ถ้าเรามีคำว่า โอหสิกรรม เราเห็นคุณเห็นโทษ เราเห็นโทษแล้วเราจะไม่กระทำความไม่ดีอีกแล้ว เราจะเลิกทำสิ่งที่ไม่ดีแล้วเราให้อภัย เมื่อเราไม่ก่อไฟตัวเราเริ่มร่มเย็นเพราะไฟในไม่นำออก จากความรู้สึกที่เก็บไว้

ขันติ คือความอดทน ไฟนอกไม่นำเข้าก็อดทนไว้เพราะเราเชื่อเรื่องกรรมของการกระทำเพราะเราทำกรรมอันใดไว้อย่อมได้รับผลกระทบอันนั้น เมื่อกรรมมาหาเราแล้วเราจะมีความสุขที่ต้องรับมันไว้ ขณะที่เรามีความสุขเรารู้สึกสบายแต่พอรู้สึกไม่สบายใจก็ต้องรับไว้เพราะเรากระทำ แต่นี้เราจะมีความสุขจริงๆ เมื่อเรามีโอหสิกรรมไฟในไม่นำออก ไฟนอกไม่นำเข้าเพราะเรารู้สึกยอมรับเพราะว่าเราโอหสิกรรมนั่นเอง เราจึงให้อภัยให้โอกาสทุกคนและตัวเองที่จะเริ่มชีวิตใหม่เพราะเห็นผลจากการกระทำ สำคัญที่สุดต้องให้อภัยตัวเองคือให้โอกาสตัวเองเริ่มชีวิตใหม่เพราะเราเห็นคุณกับโทษของการกระทำ

เมื่อเรารู้จักโอหสิกรรม รู้จักการให้อภัย เรารู้จักไฟเพราะเราเป็นผู้ก่อไฟ เราจะดับได้อย่างไร ถ้าไม่ได้ดับที่ตัวเราเอง ดังนั้นไฟในอย่านำออก ไฟในตัวเราคืออารมณ์ของเราเพราะเราต้องรู้ตัวเราว่ามีอารมณ์อะไร ต้องมีขันติ อดทน ยอมรับว่า

เป็นกรรม ไพนอกอย่านำเข้า เมื่อเราเห็นความรู้สึกอื่นๆ แล้ว เราเอามาเป็นอารมณ์ ไพนอกเรานำเข้า เรื่องทั้งหลายเข้ามาสู่ ตัวเราเองแล้วเราก็มีอารมณ์ไปกับความรู้สึกบุคคลอื่นเพราะเรา เป็นผู้ก่อไฟเอง ดังนั้นเราอย่าให้สิ่งที่ไม่ดีออกไปจากเรา สิ่งที่ไม่ดีอย่าเอามาใส่เราทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เราจะยึดแต่สิ่งที่ดีไว้ เราก็จะมีความสุข ความสุขก็คือกุศล คือความดี เราระลึก ความดี เราได้ทำบุญสร้างกุศล สวดมนต์ ไหว้พระ สิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ดียึดไว้เราจะมีความสุขเพราะเราไม่ก่อไฟในสิ่งที่ไม่ดี



ไฟ

การให้อภัย ก็คือเราไม่เอาไฟ คือไม่เอาสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายมาเผาตัวเอง ไม่คิดในสิ่งที่ไม่ดีเรียกว่าให้อภัย ไม่ว่าใครจะทำอะไรแก่เรา เราก็คิดในสิ่งที่ดี ไม่โกรธ ไม่เกลียด คิดแต่สิ่งที่ดีเรียกว่า อภัย คือให้โอกาสเขาได้กลับตัว ให้เขานึกขึ้นได้ ให้เขาเริ่มชีวิตใหม่ นี่คือการให้อภัยจริงๆ เพราะเราไม่ก่อเวร ไม่ก่อไฟ ในตัวเองนำมาเป็นอาภรณ์ ไม่ทำให้เราทุกข์ ตื่นรน

พุทธ ๒.๕

ความพ้นทุกข์

พระโง้ว

บุคคลที่พ้นทุกข์ บุคคลที่ออกจากทุกข์ คือตัวเรา เราต้องหาตัวเราให้เจอว่าอยู่ที่ไหนภายในกายภายในใจ ถ้าเราหาตัวเราไม่เจอ เราจะไม่เห็นสิ่งที่เรายินดีพอใจ เราจะไม่เห็นตัวเราว่าเราทุกข์กับอะไร เราสุขกับอะไร เราไม่เห็นคนที่กระทำ แต่เราเห็นร่างกายกระทำ กระทำทางกาย กระทำทางวาจา และกระทำทางใจ

เราเห็นตัวเราหรือไม่ว่าเรากระทำ เราเห็นร่างกายเป็นผู้กระทำ เราเห็นพูด เราเห็นคิด คนที่พูด คนที่คิด คนที่กระทำ อยู่ที่ไหน

ในการมาปฏิบัติ เราอาศัยร่างกายมาปฏิบัติแต่คนที่ปฏิบัติจริงๆ คือคนที่อยู่ภายใน คือตัวเรา เรามาก็เพื่อมาชำระ

เพื่อให้เราเกิดความรู้ เพื่อให้เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เรายึด
สิ่งที่เราลุ่มหลง ในการมาปฏิบัติเพราะเราอยากมากระทำ
ความดี ใครเป็นคนอยาก ร่างกายไม่ได้มีความอยากแก่เรา
ใจเป็นความรู้สึกก็ไม่ได้มีความอยากแก่เราแต่คนที่อยาก คือ
ตัวเราเองที่อยู่ภายใน

แต่ถ้าเราหาตัวเราไม่เจอเราจะวิ่งไล่ตามความอยากของ
ตัวเรา ความอยากมี ๒ ส่วน คือดีและไม่ดี เราจะเห็นชีวิตของ
เรามี ๒ ส่วน เดียวดี เดียวไม่ดี เดียวสุข เดียวทุกข์ ใครเป็นคน
มีอารมณ์ ใครเป็นคนมีความอยาก ถ้าไม่ใช่ตัวเรา

ก่อนที่จะหาตัวเราเจอเราจะเห็นตัวเราจากการกระทำ
เมื่อเราเห็นการกระทำว่าดี เราจะเริ่มรู้จักความดีของตัวเอง
เราเห็นการกระทำของเราไม่ดี เราก็จะเริ่มรู้จักตัวเองจากการ
กระทำที่ไม่ดี ขณะที่เราเริ่มมีความรู้สึกว่าดี หรือไม่ดี แล้วเริ่ม
นึกได้ คิดได้ เราเริ่มรู้จักตัวเองมากขึ้นเพราะเห็นจากการ
กระทำเห็นสิ่งที่เรากระทำแล้วไม่ดี เราเอาตรงนี้มาคิดพิจารณา
เราจึงเกิดเป็นความรู้ ความรู้เกิดขึ้นคือความรู้สึกของเรา จะเกิด
ความรู้สึก เราจะเริ่มรู้สึก คิดได้ ยอมรับเบื้องต้นว่าสิ่งนี้ ดีหรือ
ไม่ดีจากการกระทำ ผลมันเกิดขึ้นแล้วจากการกระทำ เราควร
กลับมาคิดว่า คนที่คิด คนที่นึก สิ่งที่เราได้กระทำไปแล้ว

เอามาคิด เอามานึก ใครเป็นคนคิด ใครเป็นคนนึก เมื่อเรานึก
เราคิด จึงเกิดเป็นความรู้

เรารู้อะไร

เรารู้ความเป็นจริงของการกระทำ เหตุและผล ดีหรือชั่ว
คุณหรือโทษ มันจะมีอยู่ ๒ ส่วน แต่ถ้าเรายอมรับความเป็นจริง
ในสิ่งที่เรานึก เราคิด เราเอาอะไรมานึก เอาอะไรมาคิด ขณะที่
เราคิดใครเป็นคนคิดถ้าไม่ใช่ตัวเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรานึก ให้เราคิด ให้นึกชอบ
คิดชอบ ส่วนใหญ่เราจะไม่มีหลักในการคิด ไม่มีหลักเป็นเครื่อง
ยึดเหนี่ยวในการคิด เราต้องจับหลักที่พระพุทธองค์ทรงสอน
ให้ได้ ถ้าเราจับหลักไม่ได้เราจะนึกไม่เป็น คิดไม่เป็นเพราะเรา
ไม่เห็นคุณกับโทษ ไม่เห็นผลของการกระทำ

หลักของพระพุทธองค์ที่ทรงสอนให้เรานำไปประพฤติ
ปฏิบัติ คือการไม่กล่าวร้าย นั่นคือวาจา เราเคยพิจารณาคำพูด
ของเราหรือไม่ว่า เราพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อ
เจ้อ เรากล่าวร้ายบุคคลอื่นหรือไม่ เราเห็นการกระทำของตัวเรา
หรือไม่ ถ้าเราไม่เห็นเราก็ก็นิสัยเหมือนเดิม เมื่อคนอื่นพูด
ไม่ดีกับเราเราก็มีอารมณ์ ขณะที่เรามีอารมณ์พระพุทธองค์

ทรงสอนไม่ให้เราเพ่งโทษคนอื่น ขณะที่เรากล่าวร้ายบุคคลอื่น เราจะไม่เห็นโทษ เรามีความสุขสบายใจแต่เมื่อบุคคลอื่นมา กล่าวร้ายเราบ้าง ทำไมเราจึงมีอารมณ์ไม่ชอบ ทำไมเรามี อารมณ์คือความโกรธ ไม่พอใจในคำพูดของเขาเพราะใจเรา ไม่มีหลัก เพราะใจเราไปเพ่งโทษเขาว่าเขาไม่ดี เกิดความไม่ชอบ ในสิ่งที่เขาพูด ใจเราคิดอกุศล ไม่ดีเสียแล้วเพราะเราไปเพ่งโทษ บุคคลอื่น เมื่อเพ่งโทษเราก็ไปเบียดเบียนจากการกระทำ เบียดเบียนทางความคิด

ถ้าเราไม่มีหลักในการที่เรานึก ไม่มีหลักในการคิด เราจะ ไม่เห็นคุณและโทษเพราะเราไม่ยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่เรา กระทำเพราะเราทำจนเป็นความเคยชิน พุดจนชิน ทำจนชิน คิดจนชิน เราไม่เคยคิดแม้แต่บ่อยว่าขณะที่เราคิด ขณะที่เราทำ ใครเป็นคนคิด ใครเป็นคนทำ เราไม่เคยคิดว่า สิ่งนี้ดีหรือไม่ดี แต่ผลมันเกิดขึ้นแล้ว เราจะดิ้นรนไม่ยอมรับ เราจะพยายามหา สิ่งใหม่ที่ดีกว่า ไม่ยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่มันไม่ดีเพราะเรา ไม่มีพื้นฐานในหลักโอวาทที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้แต่ถ้าเรา มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเราจะเห็นตัวเรา เราจะเห็นจาก ความรู้สึกที่เรากำลังคิด เมื่อเรานึก เราคิดเราจึงลงมือกระทำ ขณะที่เราลงมือกระทำเราจะเห็นตัวเองจากอารมณ์ของ ตัวเราว่าเราลงมือกระทำแล้วเรามีอารมณ์เป็นอย่างไรจากการ

กระทำพอใจเราก็อู้เพราะเราเป็นคนลงมือกระทำ เราพูดไม่ดี เราก็อู้เพราะเราเป็นคนกระทำ คือคำพูดแล้วก็รู้ว่าเราคิดไม่ดี ถ้าเราไม่ยอมรับตัวเราเอง เรายังไม่เห็นความเป็นจริงของเราแบบนี้ เราจะชำระตัวเองไม่ได้

ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา เรายังไม่เห็นการกระทำ เรายังไม่เห็นคุณกับโทษ เราจะชำระตัวเองได้อย่างไร เราจะขัดกิเลสของตัวเราอย่างไร เราจะตื่นรนวิงหาความอยากของตัวเรา วิงหาความสุขของตัวเองเพราะเราไม่มีพื้นฐาน ไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวย้ำเตือนให้เห็นความเป็นจริงจนเราค่อยๆ เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรากระทำ คือคุณกับโทษ

คุณ คือสิ่งที่เกิดประโยชน์กับตัวเราคือความดี โทษคือสิ่งที่ร้ายแก่เรา คือความไม่ดี ๒ ส่วนนี้ใครเป็นผู้กำหนดขึ้น พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงกำหนดคุณ กำหนดโทษ แต่พระองค์ทรงบอกไว้ว่าสิ่งที่เรากระทำมันดีหรือไม่ดี ดีเป็นคุณ ไม่ดีเป็นโทษ

การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน ๓ ส่วนนี้เป็นคุณทางกาย วาจา ใจ แต่ถ้าเรากล่าวร้าย เราเพ่งโทษ เราเบียดเบียน สิ่งเหล่านี้เป็นโทษ ทางกาย วาจา ใจ คนที่กระทำคือตัวเราที่อยู่ข้างใน แต่ถ้าเราเห็นคุณของการที่ไม่กล่าวร้าย ไม่เพ่งโทษ ไม่เบียดเบียน เราเห็นโทษของการ

กล่าวร้าย เราเพ่งโทษ เราเบียดเบียน โทษใครเป็นคนรับ เราจะเห็นจากความรู้สึกของเรา

วิบากกรรม เรียกว่า กรรมให้ผล คนเราจึงเกิดมามีชีวิตที่ไม่เหมือนกัน บางคนพิการตั้งแต่แรกเกิด บางคนเกิดมาแล้วก็ตาย บางคนอยู่ในครรภ์มารดา ยังไม่ได้เกิดก็ตายด้วยกรรมที่ทำไว้คือการเบียดเบียน ถ้าเราทำกรรมเบียดเบียนชีวิตสัตว์เพื่อนมนุษย์ ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ทำสิ่งที่ไม่ดี เมื่อเราเกิดมา บางคนยังไม่ได้เกิดก็ตายก่อนแล้ว บางคนเกิดมาอายุสั้นเพราะกรรมที่ได้ทำไว้ กรรมเบาลงมาก็เกิดมาพิการพิการก็ด้วยผลของการกระทำส่งผลให้เกิดมาไม่สมบูรณ์

ถ้าเราทำกรรมดีไว้คือเราไม่เบียดเบียน เราเกิดมาก็มีชีวิตที่ดี สุขภาพแข็งแรงเพราะเราไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่น จิตใจก็เช่นเดียวกัน เราจะเห็นว่าคนเรามีนิสัยไม่เหมือนกัน บางครั้งพี่น้องตามกันมากก็มีจิตใจที่แตกต่างกันเพราะกรรมที่ได้กระทำไว้ ถ้าเราคิดไม่ดีความรู้สึกที่ไม่ดีจะกลับมาหาเรา บิดามารดาสอนให้เราคิดดีอยู่ในศีลธรรมเป็นคนดีแต่ทำไมเราจึงคิดไม่ดีตลอดเวลา คนที่คิดไม่ดีก็คือตัวเรา เราปลูกฝังตัวเอง วิบากกรรมมาหาเราคือผลที่มันเกิดขึ้นเพราะเราเป็นผู้ทำสิ่งที่ไม่ดี ใครเป็นคนคิดไม่ดี คิดเพ่งโทษผู้อื่นถ้าไม่ใช่ตัวเราเป็นผู้กระทำ เราจึงมีชีวิตที่ไม่ดี จิตใจไม่ดี

แต่บางคนจิตใจดี มีเมตตา ช่วยเหลือ คิดดี สงสาร ไม่คิด
ผูกโกรธ อาฆาต พยาบาท มีใจมีเมตตา ช่วยเหลือ เป็นสิ่งที่เขา
ได้สั่งสมไว้คือการไม่เพ่งโทษบุคคลอื่น วาจาคำพูดก็ดีพูดมีเหตุ
มีผล พูดแต่ความจริง พูดจาไพเราะ พูดแต่คำสัตย์

บางคนเกิดมามีนิสัยชอบพูดโกหก พูดเท็จ เห็นแก่ได้
บางคนพูดความจริง สิ่งเหล่านี้ใครเป็นผู้กระทำถ้าไม่ใช่ตัวเรา
สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นตัวเราจากการที่
เราได้สั่งสมไว้ สิ่งเหล่านี้เราจะเห็นตัวตนเราชัดเจนเป็นสิ่งที่เรา
ได้สั่งสม ในการมาปฏิบัติเพื่อให้เราคลายจากความโลภความ
โกรธ ความหลง แต่ก่อนอื่นเราต้องเห็นตัวเรา เราจะเอาอะไรไป
ชำระที่กาย วาจา ใจ ของตัวเอง การที่เราชำระก็ชำระจากการ
กระทำเพราะเรากระทำผ่านกาย วาจา ใจ คนที่ชำระ คือเรา

ชำระอย่างไร

เราต้องสำรวจในการกระทำทางกาย วาจา ใจ เราจึงจะ
เป็นผู้ชำระเพราะเราเห็นคุณและโทษของการกระทำเพราะ
มันให้ผลที่กาย วาจา ใจที่เรายึดกาย วาจา ใจ เราจึงทุกข์สุข
ไปกับ กาย วาจา ใจ ดังนั้นในการชำระเราจึงต้องชำระตัวเอง
ให้เราคลายจากความหลง สิ่งที่เราหลงยึดถือ ขณะที่เราหลงเรา
ยึดถือแล้วเรามีความอยาก ตัณหาคือความอยาก สิ่งที่เราอยาก

เราอยากทำอะไร เพราะความอยากตรงนี้ทำให้เรามีความสุข มีทุกข์เพราะเราเป็นผู้ลุ่มหลงเอง

ดังนั้นการที่เราจะรู้จักตัวเองได้ เราต้องหาความรู้สึก เห็นการกระทำของเราผ่านหลักโอวาท โดยมีศีลเป็นเครื่อง ชำระ เมื่อเรามีหลักแล้วเราต้องมีศีลเป็นเครื่องชำระ แต่ถ้าเรามีหลักแต่ไม่มีศีลเป็นเครื่องชำระเราจะไม่เห็นผลของการกระทำ คุณกับโทษ เพราะศีลเป็นเครื่องชำระทำให้เราเห็นคุณกับโทษ ที่เกิดขึ้นแก่เราทั้งทางกาย วาจา ใจ เพราะศีลเป็นปกติให้คุณ และโทษทางกาย วาจา ใจ เช่นเดียวกัน คือ

ข้อที่ ๑ การไม่ฆ่าสัตว์ เปียดเบียนชีวิตสัตว์ เพื่อนมนุษย์ เราจะเห็นคุณกับโทษเพราะการไปเปียดเบียนบุคคลอื่นก็คือกรรม พระพุทธองค์ทรงสอนว่าการเป็นปกติ คือข้อ ๑ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เปียดเบียนชีวิตสัตว์และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย เราก็จะรู้ว่าเรามีความเป็นปกติในโลกนี้หรือไม่ ถ้าเราผิดเราจะเห็นแต่ถ้าเราไม่มีหลักเราก็จะกระทำจากการที่เราเปียดเบียน เราเปียดเบียนตัวเอง เราเปียดเบียนบิดามารดา เปียดเบียน สามีภรรยา เราเปียดเบียนบุตร เปียดเบียนครูบาอาจารย์ เราเปียดเบียนญาติมิตร เราควรกลับมาดูว่าเราเปียดเบียน ผู้อื่นหรือไม่

ข้อ ๒ การลักทรัพย์ ดูว่าเรามีความเป็นปกติหรือไม่ เราอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นหรือไม่ ขณะที่เราอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นเราก็เบียดเบียนแล้ว คดโกงเขาเพราะเราเริ่มคิดไม่ดี เพราะเราอยากได้ทรัพย์ของเขา เราคดโกงเขาเพราะเราไม่มีความซื่อสัตย์ เห็นใครมีทรัพย์มากเราก็อยากมี เห็นความรู้สึกที่เราเบียดเบียนเขาหรือไม่

ข้อ ๓ ผิดลูกผิดเมียคนอื่น ใจเรามีความอยาก สามิเบียดเบียนภรรยาตัวเอง ภรรยาก็เช่นกัน เบียดเบียนสามิ ไม่คิดนอกใจเพราะเรามีความอยาก เพราะเราคิดมีความอยากของตัวเองก็คิดว่า ภรรยาไม่ดี เราคิดอกุศล เราเป็นคนคิดหมดแล้วเราก็มไปเบียดเบียนคู่ของเราซึ่งบิดามารดายังดูแลอยู่ ไม่ได้ขออนุญาต ไม่ได้ทำอะไรเรียบร้อย เราก็มไปเบียดเบียนบิดามารดา เห็นการเบียดเบียนของเราหรือไม่ เพราะใจเราคิดผิด เราจึงไม่เห็นคุณกับโทษ

ข้อ ๔ การพูดคำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ เราพูดเท็จเราเห็นว่าเป็นสิ่งไม่ดี

ข้อ ๕ ของมีนเมาทุกชนิดทำให้เราเสื่อมเสียสติ เราเริ่มเบียดเบียนตัวเอง เราเป็นผู้เบียดเบียนผ่านทางกาย วาจา ใจ

แล้วก็ไปฟังโทษผู้อื่นผ่านกาย วาจา ใจนี้ เราเป็นผู้กระทำผ่าน
กาย วาจา ใจนี้

ในศีล ๕ ข้อหรือสิกขา ๕ บทนี้ ทำให้มนุษย์ทั้งหลาย
อยู่อย่างเป็นสุข คือมีความเป็นปกติอยู่ในโลกนี้ได้โดยมีหลัก
คำสั่งสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนำศีลไปประพฤติปฏิบัติเป็น
เครื่องชำระกาย วาจา ใจ ทุกวันนี้เราได้เห็นคุณของการชำระ
หรือไม่ เรามีเครื่องยึดเหนี่ยวตัวเองหรือยัง เพื่อจะได้เห็นคุณ
ในสิ่งที่เราได้มาชำระ

ทุกวันนี้เรามองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ เราเห็นแต่ตัวเรา เห็น
แต่ความอยาก เราอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ในสิ่งที่
เราต้องการพอไม่ได้ มันไม่ได้ดี มันไม่ได้มี มันไม่ได้เป็น อย่างที่
เราต้องการ เราก็อารมณ์เสีย เราไม่รู้ที่เราอยากได้ เราอยากดี
เราอยากมี เราอยากเป็นไปกับอะไร คนที่ได้ คนที่ดี คนที่มี
คนที่เป็น อยู่ที่ไหน เราเพียงอาศัยร่างกาย เมื่อถึงเวลาก็ต้อง
จากโลกนี้ไป สิ่งที่ได้ สิ่งที่ดี สิ่งที่มี สิ่งที่เป็น ทุกอย่างทิ้งไว้แก่
โลกเราไม่สามารถเอาอะไรไปได้

เมื่อเราปฏิบัติเราจะเห็นนิสัยของตัวเองเป็นสิ่งที่เรา
ได้สั่งสมมา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดมาในครอบครัว

ที่ดี ตระกูลที่ดี มีทรัพย์สิน มีสติปัญญา สิ่งนี้คือการสั่งสมมา
ทำความดี ความไม่ดีของเราที่สั่งสมมาก็ส่งผลบ่งบอกถึงอารมณ์
ของเรา บ่งบอกถึงการกระทำ ยิ่งเจริญวัยขึ้นก็จะบ่งบอก
ถึงนิสัยที่เราได้สั่งสมมา สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุผลของตัวเราเอง
จากการกระทำ ถ้าเราหาตัวเราไม่เจอ ไม่เห็นสิ่งที่เรากระทำ
เราไม่มีหลักเป็นเครื่องคิด เราจะชำระไม่ได้ เมื่อชำระไม่ได้
เราจะมีความหลงต่อไป เราจะต้องทุกข์ไปอีกนานเพราะเรา
เป็นผู้ลุ่มหลง

ถ้าเราต้องการออกจากทุกข์เราต้องกลับมาพิจารณา
ให้เห็นความเป็นจริงสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะเข้าใจตัวเอง
เพราะเห็นจากการกระทำ เราจะเกิดความรู้ ความเข้าใจ เราจึง
เลือกทางเดินตามวิถีของพระพุทธองค์

เราจะต้องเห็นตัวเราจากการกระทำของตัวเราเอง ผ่าน
กาย วาจา ใจ การกระทำของเรา ความคิด คำพูด เราต้องเห็น
ว่าสิ่งนี้ดีหรือไม่ดี เราจะเป็นผู้เลือกทางเดินเองสิ่งนี้คือ วิถีที่
เราเป็นผู้ตัดสินใจ ถ้าเราต้องการเดินไปในวิถีของพระพุทธองค์
เราต้องมีหลัก มีเครื่องชำระ แต่ถ้าเป็นทางเดินของเราก็จะเป็น
ความอยาก เราจะดิ้นรนเพราะไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยว

ในทางเดินของพระพุทธองค์ต้องมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเมื่อเราหาตัวเราเจอแล้วเห็นความเป็นจริง เราจะเริ่มมีเครื่องชำระจะเห็นคุณและโทษ สิ่งที่เรากระทำผ่านกาย วาจา ใจ เป็นปัญญาทำให้เรารู้แล้วละ รู้สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วละ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ ปัญญาเป็นความรอบรู้ รู้ความเป็นจริงที่มันเกิดขึ้นแล้วละเสีย ถ้ารู้แล้วยึดไม่ใช่ปัญญาทางธรรมแต่เป็นปัญญาทางโลก

ปัญญาทางธรรม รู้ความเป็นจริงแล้วต้องละ ละเพื่อให้เราออกจากทุกข์ ในการมาปฏิบัติก็เพื่อละ มาปลุกปัญญา มาสั่งสมความดี รอบรู้ความเป็นจริง คือรอบรู้ในกองสังขาร คือกองทุกข์ผ่านกาย ใจ การกระทำกาย วาจา ใจนี้ รอบรู้กองสังขารสังขารของเราในโลกนี้มีหมดผ่านกาย วาจา ใจ เป็นปัญญาของพระพุทธองค์เรียกว่า **วิถิ** เมื่อเรารู้ความเป็นจริงเราจึงจะ**ออกจากทุกข์เพราะรู้แล้วละสิ่งที่เรายึดถือ คลายจากความหลง**

เราควรนำหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไปพิจารณานำศีลเป็นเครื่องชำระ เราจะเห็นคุณกับโทษที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะเรามีหลักเครื่องยึดเหนี่ยว มีศีลเป็นเครื่องชำระ เราจะเดินได้ถูกทางซึ่งเป็นวิถิเพื่อความพ้นทุกข์



ความพ้นทุกข์

ปัญญาทางธรรม รู้ความเป็นจริงแล้ว
ต้องละ ละเพื่อให้เราออกจากทุกข์ ในการมา
ปฏิบัติก็เพื่อละมาปลุกปัญญามาสั่งสมความดี
รอบรู้ความเป็นจริง คือรอบรู้ในกองสังขาร
คือกองทุกข์ผ่านกาย ใจนี้ รอบรู้กองสังขาร
สังขารของเราในโลกนี้มีหมดผ่านกาย วาจา ใจ
เป็นปัญญาของพระพุทธองค์เรียกว่า วิถี เมื่อ
เรารู้ความเป็นจริงเราจึงจะออกจากทุกข์เพราะ
รู้แล้วละสิ่งที่เรายึดถือ คลายจากความหลง

พุทธะ อ. ชู

หลักที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

พระยโง

ทุกวันนี้เราเห็นการกระทำของเราหรือไม่ ถ้าเราไม่ยอมรับการกระทำผลเกิดขึ้นแก่เรา เราจะดิ้นรน เราจะเป็นคนดิ้นรน ผลที่เกิดขึ้นแก่เราเป็นอย่างไร ถ้าผลที่เกิดขึ้นดีจะทำให้เรามีความสุข แต่ถ้าผลที่เกิดขึ้นไม่ดีเราก็จะมีความทุกข์ เราร้อน ดิ้นรน เราดิ้นรนกับการกระทำ การกระทำที่ผ่านไปเกิดผลแก่เรา เพราะเราเป็นผู้กระทำ

เรากระทำสิ่งใดบ้าง

เรากระทำทางกาย ทางวาจาและทางใจ เราเป็นผู้กระทำ เราเห็นผลของการกระทำทางวาจาหรือไม่ ถ้าเราเห็นผลจากสิ่งที่เราพูดเรายอมรับในสิ่งที่เราพูด เรายอมรับความเป็นจริง

ของการกระทำเพราะเราเป็นผู้พูด ถ้าเราพูดดี พูดไม่ดี พูดใส่ร้าย
ผู้อื่น พูดเท็จ พูดคำหยาบ เราเป็นผู้พูดแปลว่า เราเป็นผู้กระทำ
เราเห็นผลของการกระทำหรือไม่ เราเห็นตัวเราหรือไม่ว่าเรา
พูดดี เราพูดไม่ดี เห็นผลว่าเราพูดเท็จ เราเห็นผลว่าเราพูด
คำหยาบ สิ่งที่ไม่ดี ถ้าเราไม่เห็นผลที่เกิดขึ้นแก่เราหมายถึง
เราไม่ยอมรับการกระทำเพราะคนที่กระทำคือเรา ไม่เห็นผล
ไม่ยอมรับผลที่เกิดขึ้น

เมื่อบุคคลใดพูดไม่ดีกับเรา พูดโกหกเรา เรารู้ว่าเขาโกหก
จะเป็นเช่นไร เราจะเห็นผลที่เกิดขึ้น เราจะมีอารมณ์ทันที
ไม่พอใจว่าทำไมต้องมาพูดไม่ดีกับเรา แต่เมื่อเราพูดไม่ดีกับ
บุคคลอื่น ทำไมเราไม่เห็นผล เมื่อเราโกหกคนอื่นทำไมเรา
รู้สึกไม่มีอารมณ์ แต่เมื่อคนอื่นโกหกเรา ทำไมเราจึงมีอารมณ์
เมื่อคนอื่นพูดคำหยาบ พูดไม่ดีกับเราทำไมเราจึงไม่มีอารมณ์
แต่เมื่อเราพูดคำหยาบพูดไม่ดีกับคนอื่นทำไมเราจึงมีอารมณ์
เราเห็นผลของการกระทำของตัวเองหรือไม่ว่า เราทำอะไร
ออกไป เราเห็นผลสิ่งที่เราแสดงออกไปแล้วว่าเป็นเช่นไร ถ้าเรา
ไม่เห็นผลแปลว่า เรายังไม่ยอมรับการกระทำแล้วก็ดิ้นรนกับ
สิ่งที่มันเกิดขึ้น คือผลมันเกิดขึ้นแก่เรา

การพูดโกหกผลที่มันเกิดขึ้นที่เราคือไม่มีใครเชื่อฟัง ไม่มีใครเชื่อถือ การพูดคำหยาบผลทำให้ผู้อื่นไม่อยากพูดจาด้วย เพราะพูดแล้วจะเจอสิ่งที่ไม่ดี วาจาที่ไม่ดี เราเห็นผลจากการกระทำเราหรือไม่ คำพูดเล่น พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ เราเห็นว่าไม่เป็นไร แต่พอคนอื่นมาพูดบ้างเราก็คิด เอามาเป็นอารมณ์ เราเห็นแต่ความรู้สึกการกระทำของผู้อื่น ถ้าเราทำสิ่งใดผลย่อมกลับมาหาเราเราจะดี้นรน แปลว่า เราไม่ยอมรับผลของการกระทำ ถ้าเราไม่ดี้นรนเรายอมรับผลของการกระทำ ตัวเราจะสำรวมระวังในการกระทำ

การสำรวมระวังจะไม่เกิดขึ้นแก่เรา ถ้าเรายังไม่เห็นผลของการกระทำ เมื่อบุคคลกระทำสิ่งใดย่อมได้รับผลกระทบอันนั้น เราสั่งสมกรรมอันใดไว้ในแต่ละวันเราเห็นผลของการกระทำหรือไม่ สิ่งที่เราได้สั่งสมมาในแต่ละวันจนเรามีชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้ ดูว่าเราสั่งสมสิ่งใดจากการกระทำของเราเอง เราไม่เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราได้กระทำเราไม่ยอมรับผลที่มันเกิดขึ้น ขณะที่ผลดีเรามีความสุข ผลออกมาไม่ดีเรามีความทุกข์เพราะเราไม่เคยย้อนนึกถึงสิ่งที่เราได้กระทำผ่านมามันส่งผลต่อปัจจุบัน เรียกว่า **วิบาก** แต่ถ้าปัจจุบันเรายังไม่ยอมรับเราทำกรรมไม่ดีอีก สิ่งนี้ก็จะส่งผลไปในอนาคต ถ้าไม่ยอมรับผล

ของการกระทำเราจะตื่นนอน เมื่อเรายอมรับผลของการกระทำ เราจะอยู่กับปัจจุบัน

เมื่ออยู่กับปัจจุบันเราจะสำรวจระวัง เราจะมีคำว่าสำรวจ จะมีคำว่า ระวัง เพราะเราไม่อยากจะกระทำการที่ไม่ดีให้มันเกิดขึ้นเพราะเห็นผลของการกระทำแล้วว่าไม่ดี มันเป็นโทษ ถ้าเรากระทำไม่ดีและเราไม่เห็นผล การสำรวจระวังก็จะไม่เกิด เพราะเราไม่เห็นคุณเราไม่เห็นโทษจากสิ่งที่เราได้กระทำ ผลที่เกิดขึ้นแก่เรานั้นคือคุณ ผลที่เกิดขึ้นแก่เรา เราต้องยอมรับที่มันเป็นโทษเพราะผลดีหรือไม่ดี เราต้องยอมรับคุณและโทษเพราะเราเป็นผู้กระทำทั้งหมด เราจะไปโทษบุคคลอื่นไม่ได้ ต้องโทษตัวเราเองเพราะเราเป็นผู้กระทำ ถ้าเราไม่ยอมรับผลของการกระทำของเรา เราจะเป็นคนตื่นนอนต่อผลสิ่งที่มันเกิดขึ้นตลอดเวลา

เราควรมาน้อมนำมาพิจารณาว่าในชีวิตจริงแต่ละวันว่าเราทำอะไร ขณะที่เรากระทำเหมือนเราได้ทำหน้าที่ คือการกระทำกรรม คือหน้าที่ที่เราทำหน้าที่ของเราเป็นอย่างไร เราเห็นผลของการกระทำที่เราทำหน้าที่หรือไม่ เราทำหน้าที่ดีหรือยัง เราจะเห็นผลของการกระทำ เมื่อเราทำหน้าที่ดี ผลดี เราจะมีความสุขที่เราได้ทำหน้าที่

หน้าที่ของเรา เราทำหน้าที่ด้วยความชอบหรือไม่ เราเห็นผลจากการกระทำของเราหรือไม่ คนที่ทำหน้าที่ คือเราผลที่เกิดขึ้นแก่เรา เราเห็นผลจากการกระทำหรือไม่

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงคือเห็นชอบ เราเห็นชอบจากความเป็นจริงในชีวิตที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ เราเห็นหรือไม่ว่าเรากระทำอย่างไรผ่าน กาย วาจา ใจ ตามหน้าที่ของเรา เราทำดีหรือไม่ เราควรกลับไปคิดพิจารณาให้เห็นสิ่งที่เรากระทำผลมันเกิดขึ้น เราจะยอมรับผลของการกระทำหรือไม่

ขณะที่เราคิดเราก็คิดในสิ่งที่เป็นจริงเพราะเราทำมาแล้วสิ่งที่ผ่านมาแล้วจากหน้าที่จากการกระทำ ขณะที่เราคิดเพราะเราเห็น เห็นตัวเราเองจากการกระทำที่ผ่านมาทั้งหมด ผลเป็นอย่างไรในปัจจุบันนี้ ถ้าไม่ยอมรับผลชีวิตเราเป็นแบบนี้เราไม่ยอมรับการกระทำ ปัญญาจะไม่เกิดแก่เราเรียกว่า ความเห็นชอบเพราะเราเห็นชอบแต่ตัวเองเอาแต่อารมณ์ของตัวเอง เราไม่ได้คิดชอบตามความเป็นจริง ความเป็นจริง สิ่งที่เรารู้อะไรที่เราต้องเข้าใจเพราะสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแก่เรา เราจะรู้ได้อย่างไรว่าความเป็นจริงเป็นอย่างไร

เราจะรู้ได้จากการทำหน้าที่ของเราว่าเราบกพร่องต่อหน้าที่ เราเห็นผลจากสิ่งที่เราได้กระทำ เช่น ถ้าเราพูดเท็จ เราจะเห็นผลจากสิ่งที่เราพูด ถ้าเราพูดโกหกพูดสิ่งที่ไม่ดี เราก็เห็นผลจากการที่เราพูด ขณะที่พูดใส่ร้ายผู้อื่นเราเห็นผลจากการที่เราพูด การที่เราพูดคำหยาบพูดสิ่งที่ไม่ดีเราเห็นผลจากความเป็นจริง ขณะที่เรากระทำทางกายไม่ดีเราจะเห็นผลจากการกระทำที่ไม่ดี เมื่อเรากระทำทางใจไม่ดี คือคิดไม่ดี เราก็จะนึกถึงสิ่งที่ไม่ดี เราจะเห็นผลทางใจของเราก็คือความทุกข์ การดิ้นรนที่เราเห็นอยู่ทุกวันแต่เราไม่ยอมรับความเป็นจริงสิ่งที่เรากระทำผลจึงเกิดขึ้นแก่เรา เราจึงเป็นผู้ดิ้นรนเสียเองจากการกระทำของตัวเอง เมื่อเราหลงสิ่งใดเรากลับมาดูสิ่งที่เราหลง ถ้าไม่ใช่กายกับใจนี่คือความเป็นตัวตนของเราเริ่มต้น

ถ้าเราต้องการที่จะหาทางเพื่อความพ้นทุกข์ เราต้องกลับมาดูที่ตัวเราว่าสิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ สิ่งที่เรายึดอยู่ สิ่งที่เรากลุ่มหลงอยู่ สิ่งที่เราดิ้นรนอยู่ สิ่งที่เราแสวงหาอยู่คือตัวเราทั้งนั้น แล้วเราจะเห็นว่าตัวเราไปยึดอะไร ไปดิ้นรน ไปอยากต่อสิ่งใดแล้วไปมีอารมณ์ สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่เรากลุ่มหลงทั้งหมด เราจึงสุขทุกข์ อยู่ทุกวันนี้ จนเมื่อเราค่อยๆ ยอมรับความเป็นจริง เห็นผลจากการกระทำ เราจึงจะหาทางออกจากทุกข์ ออกจากสิ่งที่เรา

ได้กระทำซ้ำๆ ว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เราเป็นทุกข์เพราะเรายอมรับ
ผลของการกระทำว่า ดีหรือไม่ดี เราเป็นผู้รับผล เราจะเป็น
ผู้เลือกทางเดิน

ถ้าเราเลือกทางเดินในวิถีของพระพุทธองค์เราจะมีหลัก
เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ถ้าเราเลือกทางเดินของเรา เราจะไม่ม
ีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีแต่อารมณ์ความอยากของเรา
เป็นเครื่องยึด เครื่องยึดเหนี่ยวของพระพุทธองค์ก็คือโอวาท
การไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน เป็นหลัก
ยึดเหนี่ยวจากการกระทำ

ถ้าเรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเราจะเห็นผลของการ
กระทำเพราะเรากระทำผ่านหลักเครื่องยึดเหนี่ยว เราจะเห็นผล
ที่เกิดขึ้นแก่เรา คือความสุข ถ้าเราไม่มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว
เราก็จะเห็นผล คือความทุกข์ สิ่งที่เราตั้งมั่นเกิดขึ้นที่ตัวเรา

หลักวิถีของพระพุทธองค์เป็นหลักยึดเหนี่ยวทำให้เราสงบ
เราระงับ วิถีของพระพุทธองค์สอนให้เราระงับ

ระงับอะไร

ระงับความรู้สึกของเราสิ่งที่เรากระทำ สิ่งที่เราตั้งมั่น
ระงับอารมณ์ของตัวเอง ระงับอารมณ์โทษของตัวเอง ระงับ

ความโกรธของตัวเอง ระวังความโลภ ความอยากของตัวเอง
ระวังสิ่งที่เราลุ่มหลง

วิธีของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราระวัง ระวังความรู้สึก
รู้สึกของตัวเองสิ่งที่เรากระทำที่ผิดนั้น ระวังอารมณ์ของตัวเอง
ระวังอารมณ์โทสะของตัวเอง ระวังความโกรธของตัวเอง ระวัง
ความโลภความอยากของตัวเอง ระวังสิ่งที่เราลุ่มหลง ธรรมะ
ของพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราระวัง

วิธีของพระพุทธองค์สอนให้เราระวัง ระวังความอยาก
คือความโลภ ระวังโทสะสิ่งที่เราแสดงออกมาสิ่งที่ไม่ดี คิด
ประทุษร้ายผู้อื่น ระวังโมหะ คือความหลงสิ่งที่เรามัวเมา

เราควรกลับมาดูที่ตัวเราทั้งหมดว่า เราหลงจริงหรือไม่
เรามีความอยากจริงหรือไม่แล้วเรามีโทสะ มีความโกรธ
คิดประทุษร้ายบุคคลอื่นในการกระทำของเราจริงหรือไม่ ผล
มันอยู่ที่เราเพราะเราได้กระทำมาในชีวิตจริง นี่คือวิธีที่
พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรานำไปคิดให้เห็นจากสิ่งที่เรากระทำ
ผ่านมา แล้วคิดให้ได้ นี่คือวิธี ถ้าเราต้องการเดินในวิถีเพื่อความ
พ้นทุกข์เราต้องคิดเข้าไปในทางแล้วเราจะเห็นผลของการ
กระทำ เราจะเป็นผู้เลือกทางเดินเมื่อเราเป็นผู้เลือกทางแล้ว

เราจะเข้าใจ เราจะไม่โทษใครเพราะเราเป็นผู้เลือกทางเดิน
ของตัวเอง

เมื่อเราเห็นคุณสิ่งที่เราได้กระทำ ประโยชน์คือผลที่
เราได้รับคุณ คือสิ่งที่เราได้กระทำคือความดีผ่านกาย วาจา ใจ
ประโยชน์เกิดที่เราเพราะเราได้รับผลจากสิ่งที่เราได้กระทำดี
ประโยชน์ที่เห็นชัดที่สุด ก็คือการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาสะสม
ความดี ได้มาพบพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสงบ ระวัง พระพุทธองค์
ทรงสอนให้เราเห็นชอบ คิดชอบจากการกระทำที่ผ่านมา เราจะ
เป็นผู้เลือกตัดสินใจ เมื่อเรายอมรับเราจะเกิดปัญญา ปัญญาจะ
เกิดขึ้นเรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบนั่นคือปัญญา สัมมา
สังกัปโป ความดำริ ความคิดชอบที่ออกจากการกระทำ ที่จะ
ออกจากทุกข์ ที่จะออกจากสิ่งทั้งหลายที่เราดิ้นรน ที่เราไปหลง
ว่ามันดีในสิ่งที่เรามีความโลภ สิ่งที่เรามีความโกรธ สิ่งที่เรา
มีความหลงจากการกระทำคือ กาย วาจา ใจ นั่นเอง



หลักที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

วิถีของพระพุทธ ธรรม์สอนให้เรา
ระงับ ระงับความอยากคือความโลภ
ระงับโทษะสิ่งที่เราแสดงออกมาสิ่งที่
ไม่ดี คิดประทุษร้ายผู้อื่น ระงับโมหะ
คือความหลงสิ่งที่เรามัวเมา

พุทธะ อ.ป๋อ

บุญกุศล

พระยโง

สิ่งที่เราได้อาศัยอยู่ในกายหยาบ กายละเอียด กายประณีต กายหยาบ หมายถึง ร่างกายที่มีธาตุ ๔ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่คือกายหยาบ เมื่อเราตายแล้วเราไปอาศัยเป็นเทวดา นั่นคือกายหยาบ แต่เมื่อเราเข้าสมาธิ นิ่งสงบจะกลายเป็นกายละเอียด เมื่อเรานิ่งเป็นอรุพฌานเป็นกายประณีต เป็นอารมณ์หมด ในส่วนทั้งหลายจะมีตัวหมดเรียกว่า กายทั้งหมด

ขณะที่เรามีกาย อยู่เราอาศัยกายนี้ เรายึดร่างกายเป็น ตัวเรา เมื่อเราตายจากโลกนี้ไปเรากียึดความรู้สึกข้างใน ขณะที่เรายึดอะไรจากข้างใน เรายึดกุศล คือความดี สิ่งที่เราทำไว้ เป็นบุญกุศล คือความดี สิ่งที่เป็นคุณจะปรากฏกายใหม่ข้างบน เรียกว่า กามาวจร

กามาวจร คืออาศัย กายเป็นเครื่องอยู่ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง เมื่อเราเกิดเป็นเทวดา เทวดาอยู่ชั้นที่ ๑ ถึง ๖ ต้องอาศัยรูปแต่รูปไม่ได้เป็นแบบร่างกายแต่จะมีรูปเป็นทิพย์ มีความสวยงาม มีความเป็นสภาวะอยู่ได้ปกติ ไม่มีความแก่ ไม่มีความเจ็บ มีแต่ความเสื่อมถึงที่สุด ตายจากโลกเทวดาลงมาจุติใหม่ คือการเกิด

เมื่อเกิดใหม่จะอาศัยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเครื่องอยู่ด้วยเศษของบุญที่เหลือ เศษกุศลความดีที่สูญที่เหลือให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์มีอาการครบ ๓๒ มีสติปัญญา ถ้าเราสั่งสมกองทรัพย์ไว้มากเกิดในครอบครัวที่มีฐานะ บางคนเกิดในตระกูลที่ไม่ดี แต่เราบุญดีทำให้พ่อแม่มีฐานะดีขึ้น เพราะบุญของเราที่เหลือส่งมาเป็นปัจจุบันชาติ ทำให้เรามีร่างกายที่สมบูรณ์ มีทรัพย์สมบัติติดตนเพราะเราเคยประพฤติปฏิบัติสร้างความคิดดี เช่น เราสั่งสมสติปัญญาความดี เราก็มีปัญญาติดตน

ทุกวันนี้เราได้อาศัย ดิน น้ำ ลม ไฟ คือร่างกาย เราได้อาศัยอยู่เพื่อให้ทำความดีแต่เราก็บ่ไปหลงว่าร่างกายเป็นตัวเรา เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเราที่อยู่ข้างในที่มากระทำ ความดี เรามาเวียนว่ายตายเกิด เราไม่รู้ที่เราเกิดมาจากไหน

ตายแล้วไปไหน แต่ขณะนี้เรารู้ว่าเราทำอะไรอยู่ดีหรือไม่ดีอยู่ที่ตัวเราเมื่อเราย้อนนึกถึง เมื่อเราเกิดมาพ่อแม่ลำบาก พ่อเราเกิดมาพ่อแม่มีชีวิตที่ดีขึ้น การงานดีขึ้นแปลว่า เรามีบุญทำให้ครอบครัวสบายขึ้น นี่คือเหตุและผล เราจะรู้ว่าเรามาจากไหนเกิดมาจากที่ใดต้องมีกุศลติดตนเพราะจะทำให้ครอบครัวเรามีความสุขเพราะเราอยากสบาย บุญจะพาให้เราเกิดมามีความสุขเพียบพร้อม สุขภาพ ร่างกาย สติปัญญา สิ่งนี้คือกุศล สิ่งที่ทำไว้ในชีวิตในปัจจุบัน

เมื่อเราได้อาศัยร่างกายนี้มันจะบ่งบอกถึงบุญ เราเกิดมารูปร่างหน้าตาสวยงาม มีผิวพรรณดี มีชีวิตที่ดีนั่นคือกุศลที่ได้ทำไว้ บางคนมีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณต่างกันอยู่ที่กุศลมาปรุง เราได้มาอาศัยตรงนี้ ที่อยู่อาศัยคือกายหยาบที่เป็นมนุษย์

ถ้าเราปฏิบัติมากขึ้นเราจะเห็นว่ามีกายชั้นนอกกาย เรียกว่าภาษานี้ว่าเรียกว่า **อภิสมารกาย** คือกายที่ซ้อนอยู่ข้างในเรามาอาศัยตรงนี้เราจึงยึดว่าเป็นเราแต่ถ้าเรานิ่งสงบได้ เราถอยออกมาได้ เราจะเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงภาพ ถึงเวลาก็กเน่าเปื่อย ผุพังแต่มีกายอีกอันหนึ่งที่ต้องเวียนว่ายตาย เกิดได้อาศัยไว้ เราจึงหลงตัวเรา หลงอยู่ในกามคุณ ๕ ในรูป รส กลิ่น เสียง ในการสัมผัสเลยปรุงเป็นกายของเรา ปรุงเป็นอารมณ์ของเรา

แล้วก็เป็นตัวตนของเราจากกามคุณ ๕ เราจึงไม่เห็นว่าเป็น รูป รส กลิ่น เสียง โสณัฐพะ ความรู้สึกมันเกิดที่ไหน มันเกิดที่ร่างกาย แต่เราไปลุ่มหลง ถึงจะเป็นเทวดาก็ยังลุ่มหลงในกามคุณ แต่เมื่อไรที่เป็นถึงระดับพรหมเป็นรูปละเอียด จะไม่หลงใน รูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง เมื่อสูงขึ้นไปถึงขั้นพรหม พรหม ก็คือความสงบ มีเมตตา ไม่พอใจในรูปรส กลิ่น เสียง จะละให้ มันเบาบางลงแต่ถ้าเป็นขั้นอรุปรหมจะเอาความสว่างเป็น อารมณ์ไม่เอาอะไรอยู่กับความสว่าง ไม่พอใจในความรู้สึก จะอยู่กับความสว่างอย่างเดียว ตรงนี้จะไม่มิตัวตนเพราะไม่มี กามคุณ ๕ เป็นเครื่องเร้า แต่เมื่อมีกามคุณ ๕ จะค่อยๆ ตกลง มาเพราะว่ามีความอยาก ความรู้สึกตรงนี้ ตัวเราก็คือตรงนี้ เรามาสั่งสมก็เพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ คือสั่งสมความดีเพื่อให้ เห็นว่าเรายึดอะไร เราไปหลงอะไร

การเรียนปัจจุบันเพื่อให้ได้โสดาบันจะเห็นว่า กาย ใจ ลมหายใจ คือร่างกายที่เราได้อาศัย ไม่ใช่ตัวตน ละความเห็นผิด ในขั้นสัททาคามิ เราต้องเรียนละกามคุณ ๕ ให้เบาบาง ละความ พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น ใจของเรามีเมตตา คนเรียนขั้นที่ ๒ ต้องมีเมตตาแล้วละกามคุณ ๕ ให้เบาบางลงคนเรียนขั้นที่ ๓ เป็นพระอนาคามี ตัดกามคุณ ๕ เหลือหาย พยาบาทหายไปหมด เป็นเมตตา อีก ๕ ข้อที่เหลือเป็นพระอรหันต์

ถ้าเรามาปฏิบัติเราจะเข้าใจเรียนรู้ก็เพื่อละสิ่งที่เรายึดถือ
ละสักกายะคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน ถ้าเรายังไม่เข้าใจเราก็ยัง
ยึดกายใจอยู่ ตัวตนเราอยู่ที่ไหน ก็คืออยู่กับตนเอง เมื่อเราอยู่
ได้นิ่งๆ ในสภาวะแล้วเรามีความรู้ เราอยู่ได้ที่ใจ มันเป็นเพียง
สภาวะ คือรู้เฉยๆ ไม่มีหน้า ไม่มีตา เพราะเราไปยึดในสิ่งที่เรา
พอใจคือรูปเมื่อเรายึด เราก็มีกาย ที่จริงตัวเราไม่มีหน้าไม่มีตา
กุศลจะส่งให้เรามีหน้าตาเป็นอย่างไร เมื่อเราพอใจเราจะมี
ความสุขนั่นคือบุญกุศล บุญส่งให้เราเกิดมา รูปสวย รวยทรัพย์
มีปัญญา นี่คือสิ่งที่เราสั่งสมมาทั้งหมด



บุญกุศล

ขณะที่เรามีกายอยู่เราอาศัยกายนี้
เรายึดร่างกายเป็นตัวเรา เมื่อเราตาย
จากโลกนี้ไปเรากียึดความรู้สึกข้างใน
ขณะที่เรายึดอะไรจากข้างใน เรายึด
กุศล คือความดี สิ่งที่เราทำไว้เป็นบุญ
กุศล คือความดี สิ่งที่เป็นคุณจะปรากฏ
กายใหม่ข้างบนเรียกว่า กามาวจร

พุทธะ ๑.๕

คุณและโทษของการกระทำ

พระยโง

ในการมาปฏิบัติ คนที่มาปฏิบัติ คือคนที่อยู่ข้างใน ไม่ใช่ร่างกาย ขณะที่เรามีอารมณ์ใคร่เป็นคนมีอารมณ์ เมื่อเราหาตัวเราไม่ได้จากความรู้สึกข้างใน พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงให้เราเห็นชอบกับความรู้สึก เราเห็นตัวเราเองหรือไม่ว่าเราทำอะไรอยู่ เช่น เวลาเราตื่นนอน บางคนเห็นความรู้สึกว่ายังไม่อยากตื่นขึ้นก็เกียจ อยากจะนอนต่อ แต่ถ้าเรานึกถึงเวลาที่เราต้องไปทำงานเราจะพาร่างกายของเราตื่นแล้วพาร่างกายไปทำงานเพราะเห็นว่างานเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ

ทุกวันนี้เราเห็นตัวเราหรือไม่ เราเห็นอะไร เราเห็นแต่ความอยากของตัวเรา เมื่อเราย้อนกลับมาดูที่ตัวเราขณะที่

เรายังมีงานให้ทำเราพาร่างกายไปได้ ถ้าไม่มีงานแล้วเราจะทำอะไร ในการมาปฏิบัติสวดมนต์ในช่วงเช้าเราต้องพาตัวเรามาสวดมนต์ ขณะที่เรากระทำเรากระทำด้วยความอยากคืออยากทำความดี มาประพฤติปฏิบัติดี เราจึงอยากทำ ถึงแม้เราจะเหน็ดเหนื่อยจากการงานแต่เราก็พยายามสวดมนต์ไหว้พระทำบุญสร้างกุศลในความดีที่เราพยายามอยากทำความดี ถ้าเราอยากทำสิ่งใดเราเห็นคุณในสิ่งที่เรากระทำหรือไม่

คุณ คือความดี เราเห็นความดีจากการที่เราได้กระทำแล้วความดีให้อะไรแก่เรา ความดีให้คุณแก่เรา เราได้ประโยชน์จากการกระทำ เราเห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราได้รับจากความดีหรือไม่ ถ้าเราไม่เห็นคุณความดีที่เรากระทำเราก็ยังไม่เห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราได้รับ

เราได้รับอะไรบ้าง

เราได้รับอะไรจากการกระทำของเรา ถ้าเราทำสิ่งที่ไม่ดี เราจะได้รับโทษ คือสิ่งที่เราได้รับมันไม่ได้ประโยชน์ เช่น คนที่กินเหล้าเพราะเห็นว่าเหล้าเป็นสิ่งที่ดี เพราะเห็นว่าดี เราเห็นคุณของเหล้าว่าดี กินแล้วมีความสุข สนุก เฮฮา ประโยชน์คือความสุข เราเห็นว่าเหล้ามีคุณแก่เรา เราพาตัวเองไปกิน เราบอกว่ากินเหล้าได้ประโยชน์

ประโยชน์อยู่ตรงไหน

เพราะเราไม่เห็นความเป็นจริง ถ้าเราเห็นคุณแท้ๆ เราจะเลิกกินเหล้า ถ้าเราเห็นโทษ โทษของการดื่มสุราเป็นอย่างไร โทษมันให้แก่เราทำให้เราสุขภาพเสื่อม เสียเงิน ทำให้ชีวิตเราถอยลง ถ้าเรายังไม่เห็นโทษยังเห็นประโยชน์อยู่ เรายังไม่เห็นคุณ คุณที่เราได้รับคือความดีเพราะเราไปกระทำสิ่งที่ไม่ดีเราก็เห็นว่าสิ่งนั้นมันไม่ดี เราเห็นว่าดีเพราะเราไม่เห็นโทษเพราะประโยชน์ยังไม่เกิดขึ้นแก่เรา สำคัญที่สุดตัวเราต้องเห็นคุณเห็นโทษ เราได้รับประโยชน์หรือไม่จากการกระทำ

ถ้าเราเห็นความเป็นจริงของชีวิตเราจะเลือกสิ่งที่จะให้คุณ เราจะเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ ขณะที่เราเกิดมา พ่อแม่เลี้ยงดูเราให้เรากิน นม น้ามนมคือเลือดให้ลูกได้กินเพื่อให้สิ่งที่ดีให้ลูกเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง ประโยชน์ที่เราได้รับ คือมีสุขภาพแข็งแรง มีสติปัญญาจนถึงทุกวันนี้ ร่างกายเราเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดที่พ่อแม่ให้เรา เลี้ยงดูเราอย่างดีเมื่อเราทำลายตัวเอง ประโยชน์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราไม่เห็นคุณไม่เห็นประโยชน์ เราจะดิ้นรนไปกับการกระทำที่เราเป็นคนเลว จะโทษผู้อื่นไม่ได้ บิดามารดาสอนให้เราเป็นคนดี การกินเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน เล่นการพนันเป็นสิ่งที่ไม่ดี พ่อแม่อบรมสั่งสอน

เรา เมื่อเราไปโรงเรียนครูบาอาจารย์จะอบรมให้เราตั้งใจเรียน ทำหน้าที่ให้ดี เราควรพิจารณาสิ่งที่กระทำทุกวันนี้ ใครเป็นคน เลือกกระทำ ถ้าไม่ใช่เราแล้วเราจะโทษใครก็ต้องโทษตัวเอง

การมีครอบครัวเพราะเราเป็นคนเลือกเพราะเรากระทำ ไปกับความอยากของตัวเอง พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ คอยอบรม สั่งสอนเพื่อให้เรามีความคิดให้เราเลือกในสิ่งที่ดีทำให้เรามีชีวิตที่ดีแต่ถ้าเราทำไปด้วยอารมณ์ความอยากของตัวเอง เราจะโทษพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ไม่ได้เพราะสิ่งทั้งหลายอยู่ที่ ตัวเราทั้งหมด

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นชอบจากการกระทำ เราควรนึกถึงการกระทำของเราตั้งแต่เด็กจนถึงทุกวันนี้ เราทำ อะไรไว้ เราเห็นการกระทำของเราหรือไม่ สิ่งที่เราได้กระทำ ดีหรือไม่ดี ถ้าเป็นสิ่งที่ดีเรียกว่า คุณ ถ้าไม่ดีมันจะเป็นโทษ เราย่อมเห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราทำดีหรือไม่ เราได้รับ ประโยชน์จากความดีหรือไม่ ถ้าชีวิตเรตกต่ำ ชีวิตเราลำบาก เราเห็นโทษจากสิ่งที่เราทำไม่ดีหรือไม่เพราะเราเห็นไม่ชอบ ตัวเราคิดไม่ชอบด้วยความไม่รู้

ปัจจุบันถ้าเราเห็นได้ คิดได้ ด้วยตัวเราเองเราจะเป็น ผู้เลือกทางได้เพราะเราเห็นในสิ่งที่เรากระทำผ่านมา เรายอมรับ

หรือไม่ว่า สิ่งนี้ดีหรือไม่ดี ถ้าเรายอมรับสิ่งที่ดีที่เป็นคุณ เราจะเห็นประโยชน์ที่เราได้รับ ถ้าเราไม่ยอมรับในคุณ เราไม่เห็นประโยชน์แต่สิ่งหนึ่งที่เราเห็นอยู่ทุกวันเรียกว่า ผลประโยชน์ ผลคือสิ่งที่เราได้รับ เราต้องการผลประโยชน์อย่างที่เราต้องการ เราจึงไม่เห็นความเป็นจริงว่าผลที่ได้รับเป็นอย่างไร ประโยชน์คือความสุข ผลที่เราอยากได้มันเป็นความอยากแล้วความอยากเป็นความสุขจริงหรือไม่ เช่น การดื่มเหล้าไปเฮฮามันเป็นความสุขแต่เป็นความสุขจากการดื่มของมีนเมา เป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่เพราะเราไปลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเราเป็นคนกระทำเพราะเราคิดว่ามันเป็นผลประโยชน์แก่เราได้เพื่อนฝูง ได้เฮฮา ทำให้เรารู้สึกมีความสุขแต่มันไม่ใช่ความจริง ประโยชน์ คือความสุขที่แท้จริง คือเราไม่ต้องมาดิ้นรน ไม่ได้ทำร้ายตัวเองให้สุขภาพเราถอยลง ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินบุคคลอื่น ไม่ก่อกรรมทำความรำคาญให้ผู้อื่น สำคัญที่สุดคือเราไม่ทำร้ายตัวเอง

ในการมาปฏิบัติเราควรกลับไปพิจารณาว่าเรามาเพื่ออะไร มาสั่งสมกุศลความดี สิ่งที่เราทำอยู่ทุกวัน เราไปพิจารณาว่าใครเป็นคนกระทำ ขณะที่เรากระทำให้กลับไปพิจารณา เราเห็นคุณหรือไม่ คุณคือสิ่งที่เราได้กระทำแล้ว ลองย้อนนึก

ว่ามันได้ประโยชน์กลับมาหาเราจริงหรือไม่ ประโยชน์เกิดขึ้นแก่เราหรือไม่ ถ้าเราเห็นความเป็นจริงเราก็จะรักษาความดี คือคุณความดี นึกถึงคุณของบิดามารดา ครูบาอาจารย์ นึกถึงคุณของญาติ สามิภรรยา ทำให้เรามีความสุข คือได้ประโยชน์ ถ้าเราไม่เห็นคุณของตัวเองเราจะไม่นึกถึงคุณของใครเลยเพราะเรายังไม่เห็นความดีที่ตัวเราเอง

คุณ คือความดี เรายังไม่เห็นว่ามีดีแล้วเราจะไปนึกถึงคุณของบุคคลอื่นได้อย่างไร เพราะเรามีแต่ความอยากเพื่อผลประโยชน์ตัวเองเพราะเราไม่เห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราได้รับกับบุคคลที่เขาให้แก่เรา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา มีปัญญาเห็นชอบ เราจะเห็นเองว่าสิ่งที่เราทำเป็นเช่นไร ขณะที่เราคิด ถ้าเราคิดได้ว่าสิ่งที่เราทำผ่านมาแล้วเป็นเช่นไร เราจะเห็นคุณแล้วเห็นโทษ เห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราได้กระทำ เราจะเป็นคนเลือกทางเราจะไปโทษใครไม่ได้นอกจากตัวเอง ไม่ว่าเราจะได้รับความสุข ความทุกข์เราก็ต้องยอมรับ ไม่มีสิ่งใดในโลกที่เราจะมีความสุขตลอด ไม่มีสิ่งใดในโลกที่เราจะทุกข์ตลอดเพราะสุข ทุกข์มันอยู่ที่เราเพราะเราเป็นคนเลือกสิ่งเหล่านี้เป็นความจริง สิ่งที่เรา กำลังดิ้นรน แต่มีความสุขอีกอันหนึ่งเป็นความสุขอันแท้จริงที่

สงบแล้วระงับ สุขอันนี้คือการที่เราละกิเลสของตัวเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง สุขอันนี้เราเรียกว่า สุข คือนิพพาน สุข คือปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัด กิเลสคือสิ่งที่เราลุ่มหลง เราลุ่มหลงกับสิ่งใดตรงนั้นคือกิเลส ทำให้เรามีแต่ทุกข์ มีแต่สุข เป็นเครื่องร้อยรัดทำให้เราดิ้นรนมีแต่ความสุข ความทุกข์

ถ้าเรามองเห็นวิถี เรามาปฏิบัติเพื่อความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป สุขอันแท้จริงของพระพุทธองค์ คือคำสอน สุขก็คือเอากิเลสออกจากตัวเองโดยปราศจากเครื่องร้อยรัดเป็นความสุขอย่างยิ่งเพราะเป็นความสุขที่ไม่ต้องดิ้นรน เราควรกลับมาเตือนตัวเอง เราจะเห็นการดิ้นรนของตัวเอง เห็นสิ่งที่เรายึด เมื่อเห็นสิ่งที่เรายึด เราจะเห็นนิสสัย เห็นอารมณ์ เห็นสิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลงคือความอยาก เราเป็นทุกข์ เราเป็นสุขก็เพราะเราเป็นผู้หลงยึด ยินดีพึงพอใจโดยเริ่มต้นจากร่างกายที่เราดิ้นรนในปัจจุบัน ๔ เราดิ้นรนหาทรัพย์สินเงินทอง ทรัพย์สมบัติ ในปัจจุบัน ๔ เราหามาให้ใครใช้ ถ้าไม่ใช่ร่างกาย แต่เมื่อคนเราตายแล้ว สิ่งทั้งหลายที่เราหา มา ทรัพย์สินเงินทองเราเอาไปไม่ได้เพราะเราหลงกับภายนอก เราเป็นทุกข์กับภายนอกกับปัจจุบัน ๔ กับทรัพย์สิน เงินทองทั้งหลาย เราลืมนึกถึงความเป็นจริงคนที่ดิ้นรนคือตัวเราที่อยู่ภายในร่างกายนี้

เมื่อไรเราจะหยุดการดิ้นรนแสวงหา เราควรมาพิจารณาว่าเรากิน เรานอน เราใช้ร่างกายทุกวันนี้ เราต้องทำให้ตัวเราทุกข์ลำบากเพราะต้องการให้ตัวเองมีความสุข ความสบายของเรา ก็คือร่างกายนี้ เราจึงทำให้ตัวเองทุกข์ลำบากแสวงหาทรัพย์สินสมบัติ

ความสุขสบายจริงๆ อยู่ที่ไหน

พอร่างกายเราไม่สบายเรารู้สึกไม่สบาย ขณะที่เราลำบากหาเงินทอง หาทรัพย์สินมา เราต้องอดทน ดิ้นรนหาทรัพย์สินทุกวัน เราเห็นความลำบากทนต่ออารมณ์ของคนอื่น ทนต่อการกระทำของคนอื่น เราสบายตรงไหนจากการกระทำตรงนี้ เราลองกลับมาย้อนดูเราจะรู้ว่าเราต้องการสิ่งใดในชีวิต เรามีจุดหมายอะไรในชีวิต

จุดหมายในชีวิตเราอยู่ตรงไหน

เราจะเห็นความเป็นจริงของชีวิตเพราะจุดหมายในชีวิตของทุกคนก็คือความตายอยู่เบื้องหน้า แต่ก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้เรามีจุดหมายในชีวิตหรือไม่ ขณะที่เรามีลมหายใจอยู่ทุกคนมีความตายอยู่แล้วเราควรหาจุดหมายของเราให้เจอชีวิตที่เราเกิดมาจะได้ไม่ไร้ค่า เราจะประกอบอาชีพการงาน

อะไรก็แล้วแต่ นั่นเป็นจุดหมายในชีวิตเราต้องหาตัวเราให้เจอ
จากสิ่งที่เราได้กระทำแล้วเราจะรู้ว่าเราเกิดมาในชาตินี้เราได้
อะไรกลับไปบ้าง

เราเกิดมาชาติหนึ่งก็เพื่อมาสั่งสมกุศล ถ้าเราไม่ได้มาเกิด
เป็นคนเป็นสัตว์ทั้งหลาย เราคงไม่ได้มีโอกาสมาสั่งสมความดี
แต่เราลืมไปว่าชีวิตของคนเรามีเวียนว่ายตายเกิด เราจะนึกถึง
นิสัยของเรา บางคนเกิดมาเป็นคนแต่จิตใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน
มีความโหดร้าย มีความรู้สึกไม่เหมือนคน เช่น สุนัขหรือสัตว์
ทั้งหลาย เดียวก็มีการทะเลาะเบาะแว้ง แก่งแย่ง ชีวิตของคนเรา
เกิดมาบางคนมีนิสัยเป็นอย่างนั้น แต่บางคนร่างกายเป็นคนแต่
จิตใจดีเป็นมนุษย์ มีจิตใจที่ดี มีการให้ มีคำว่า ให้อภัย ถือว่า
เริ่มมีชีวิตที่สูงขึ้น ร่างกายเราเป็นคนแต่จิตใจเริ่มเป็นมนุษย์
สูงขึ้นจากการให้ บางคนร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตใจเป็นเทวดา
ชอบสวดมนต์ไหว้พระ ทำกุศลความดี มีเมตตาอยู่ในตัวเอง
ให้อภัย ไม่ถือโทษ ไม่โกรธ เราจะได้รู้ว่าเรามาจากสิ่งที่ดี
เพราะนิสัยจะบ่งบอกถึงตัวเราเพราะเราได้กระทำมา

คนเรามีนิสัยที่ต่างกัน ฐานะต่างกัน มีวรรณะต่างกัน
ทุกอย่างต่างกันเพราะการกระทำของตัวเราเองเราเป็นคน
สะสมกิเลส สะสมอารมณ์ สะสมความอยาก ความโลภ ส่งผล

ขณะที่เรามีชีวิตเป็นปัจจุบัณ ถ้าเราเกิดมาในชาตินี้มีความ
สมบูรณ์แปลว่าชาติก่อนเราได้สั่งสมมา เกิดมาเพียบพร้อม
ได้ครอบครัวยี่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเราไม่ได้สั่งสมมาชีวิต
เราเกิดมาทุกข์ยากลำบากเพราะเราไม่ได้ทำมา ธรรมะของ
พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา อยู่กับความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน
ให้เรานำไปพิจารณาเลือกที่จะกระทำ ดีหรือชั่วอยู่ที่เราเพราะ
เราเป็นคนเลือก เราต้องยอมรับผลของการกระทำเพราะเป็น
คนกระทำ เราต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้นเราจึงจะสามารถเดินทาง
เพื่อความพ้นทุกข์ได้เอง ขอให้เรานำไปพิจารณาให้เห็นคุณ
เห็นโทษ เห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราได้กระทำคุณคือความดี
ประโยชน์คือความสุข ถ้าเราเห็นโทษจากสิ่งที่เราทำไม่ดีทำให้
ตัวเราไม่มีความสุข สิ่งนั้นไม่มีประโยชน์เราจะเป็นผู้เลือกทาง
จะดีหรือไม่ดีอยู่ที่เราเห็นชอบ คิดชอบจากการกระทำ



คุณและโทษของการกระทำ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นชอบจากการกระทำ เราควรนึกถึงการกระทำของเรา ตั้งแต่เด็กจนถึงทุกวันนี้ เราทำอะไรไว้เราเห็น การกระทำของเราหรือไม่ สิ่งที่เราได้กระทำดีหรือไม่ดี ถ้าเป็นสิ่งที่ดีเรียกว่า คุณ ถ้าไม่ดี มันจะเป็นโทษ เราย่อมเห็นประโยชน์จากสิ่งที่เราทำดีหรือไม่ เราได้รับประโยชน์จากความดีหรือไม่ ถ้าชีวิตเราตกต่ำ ชีวิตเราลำบาก เราเห็นโทษจากสิ่งที่เราทำไม่ดีหรือไม่ เพราะเราเห็นไม่ชอบ ตัวเราคิดไม่ชอบด้วยความไม่รู้

พุทธะ อ. ชู

สติ สัมปชัญญะ

พระยโง

ขณะที่เรามาประพฤติปฏิบัติ เราจะพิจารณาเห็นความเป็นจริงของตัวเองได้ ในชีวิตจริงของเราในแต่ละวันเรามีแค่รู้ตัวแต่เราขาดสติ ทำไมเราจึงขาดสติ เราจะเห็นจากการกระทำของเราเพราะเรากระทำจากความรู้สึกแบบลอยๆ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีสติเป็นอันดับแรก เมื่อเรามีสติเราสามารถระลึกได้มีความรู้เป็นอารมณ์ เราจะรู้ตัวเพราะเราสามารถอยู่ได้นิ่งๆ ไม่ได้ทำอะไร เราจะเห็นจากความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ

พื้นฐานจริงๆ ในการประพฤติปฏิบัติ สติเป็นตัวเราขณะที่เรามีสติ

เรามีสติได้อย่างไร

ขณะที่เราระลึกได้ ขณะที่เรานึกได้ เรานึกได้ระลึกได้แบบ
สัญญา เราเพียงรู้ตัวเรารู้ตัวว่าเราระลึกได้ว่าเราทำอะไรแต่เรา
ไม่สามารถกลับมาระลึกได้เพราะเราไม่มีเครื่องระลึกอยู่ข้างใน
ขณะที่เรามีเครื่องระลึก เรากลับมาอยู่กับสิ่งใด พื้นฐานก็คือ
ผ่านกายแล้วรู้ใจ เรา รู้ความรู้สึกผ่านกายรู้ใจ

เรารู้อะไร

เรา รู้ความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจ ผ่านกายแปลว่า เรารู้อะไร
รู้เนื้อคือผ่านความรู้สึกภายนอก เรา รู้เนื้อ คือกาย ขณะที่เรา
รับรู้ความรู้สึกภายใน เรา รู้ตัวคือใจ ดังนั้นขณะที่เรามีสติคือ
มีความรู้เนื้อรู้ตัว เราระลึกได้ รู้เนื้อว่ามีลมผ่านกายหรือไม่
เรารู้ตัวจากความรู้สึกตรงใจนี้ ๒ ส่วนนี้ ทำให้เราสามารถระลึกได้
ขณะที่เราระลึกได้สติของเราจะตั้งมั่น

เราตั้งมั่นอยู่กับอะไร

เราจะรู้สึก เราตั้งมั่นอยู่กับเครื่องระลึก ขณะที่เราระลึก
ตั้งมั่นได้เราจะได้สัมมาสมาธิมันเกิดขึ้นที่เราเพราะเรามีสติ
ตั้งมั่นได้จากเครื่องระลึก เราจะมีสมาธิตามมาด้วยสมาธิชอบ
ขณะที่เรามีสมาธิตั้งมั่นมันเกิดจากการที่เรามีปัญญา

ปัญญาเกิดตอนไหน

ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา เราเอาอะไรไปคิดพิจารณาทำให้เราเกิดปัญญาเร็วที่สุด ขณะที่เรากำลังพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นจริงๆ เกิดขึ้นตามความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์เท่านั้น ไตรลักษณ์เป็นพื้นฐานของปัญญาโดยแท้ ถ้าเราพิจารณาสิ่งใดถ้าไม่ลงมาที่ไตรลักษณ์ เราจะมองไม่เห็นความเป็นจริง ไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ อย่าง คือความเป็นจริงที่มีอยู่ในโลกนี้ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเรียกว่า ความไม่เที่ยง สภาวะทุกข์ คือสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ สภาวะอนัตตา คือสภาวะมันบังคับไม่ได้ ในไตรลักษณ์คือพื้นฐานความเป็นจริงของความแปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ สิ่งนี้มีอยู่

ความเป็นจริงของการมีอยู่ อะไรก็ตามมันแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ เป็นพื้นฐานของความเป็นจริงเมื่อเรามีสติระลึกรู้ตัว ปัญญาจะเกิดขึ้น เราเริ่มเห็นความเป็นจริงผ่านกายและใจ ธรรมชาติข้อเดียวคือปัญญาโดยแท้ เราจะเห็นขณะที่เรามีอารมณ์ เราสามารถระลึกขึ้นได้ว่า มันไม่เที่ยง เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่ตัวเรา เรามีอารมณ์ไปยึดว่ามันไม่เที่ยงแล้วกลับมาดูที่ใจ

มีสติ ผ่านกายรู้ใจ เราจะรู้สึกตัวว่าอะไรไม่เที่ยง ความรู้ที่เห็น มีความเปลี่ยนแปลง ขณะที่เราลืม ระลึกได้กลับมา เราจะเห็น ความรู้สึกว่ามันมีอยู่แต่ตัวเราไม่มีอารมณ์แล้วเรามีอะไร เป็นอารมณ์ เราจะมีคำว่า ไม่เที่ยง เป็นอารมณ์

เราควรกลับมาพิจารณาเข้าใจธรรมข้อเดียว อะไรคือคำว่า ไม่เที่ยง คือความแปรปรวน อะไรมันแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ถ้าคนที่มีทุกข์ เป็นคำเตือน ทุกข์ คือสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ เราเข้าใจสภาวะทุกข์หรือไม่ อะไรที่มันตั้งอยู่ไม่ได้ ทนไม่ได้ สำหรับคำว่าอนัตตา เราเข้าใจสภาวะที่บังคับไม่ได้หรือไม่ ด้วยธรรมข้อเดียวที่ทำให้เราเกิดปัญญาเราเข้าใจความเป็นจริงตรงนี้หรือไม่ ธรรมข้อเดียวเป็นอารมณ์ของเราเพื่อให้เกิดปัญญา

เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์

เราไปเอาความคิด เมื่อเรานึกได้ความคิดไม่เที่ยง ถ้าเรา เข้าใจความหมายของคำว่า **ไม่เที่ยง คือทุกข์ อย่างเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา** ถ้าเราคิดได้ ความคิดก็เปลี่ยนแปลง ดีชั่วดี เดียวไม่ดี คิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ ความคิดก็ไม่เที่ยง ถ้าเรามี ความอยากเรานึกได้ ความอยากก็ไม่เที่ยงเพราะความอยาก

เดียวเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวอยากมี อยากทำโน่น ทำนี้ ความอยากก็ไม่เที่ยง เราต้องกลับมาดูตัวเอง เราจึงหยุดอารมณ์ตัวเองได้ ในสภาวะทุกข์ก็เห็นทุกอย่าง มันตั้งอยู่ไม่ได้ หนไม่ได้ เราจะเห็นความรู้สึกของเรามันตั้งอยู่ไม่ได้ เราจะเห็นว่าสิ่งที่เราเคยยึด เคยถือ เคยมีอารมณ์ มันเป็นทุกข์เพราะอะไร เพราะมันตั้งอยู่ไม่ได้ มันทนไม่ได้ บังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา เราไม่ต้องการให้มันเปลี่ยนแปลง เราต้องการให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่เราต้องการ เหมือนกับร่างกายที่เราบังคับตัวเองให้เป็น อย่างที่เราต้องการ ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ปวด แล้วเราก็กังคับความรู้สึกของเรา เราบังคับใจตัวเองไม่ยากให้มีอารมณ์แบบนั้น นั่นคือความเป็นจริงเพราะเราบังคับไม่ได้ เราจะเห็นว่าทุกอย่างล้วนมีความเปลี่ยนแปลง พื้นฐานความเป็นจริงทำให้เราเกิดปัญญา คือยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง

มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เมื่อเราปฏิบัติได้มากขึ้นเราจะเข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างล้วนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง เช่น ร่างกายของเราเดียวเจ็บ เดียวปวด เดียวหายไป ลมหายใจก็เปลี่ยนแปลงเดียวมีเดียวหายไป ใจของเรา เดียวคิด เดียวเบาๆ เดียวลอย เคลิ้มๆ เดียวก็หายไป มันเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง

ใจของเราเมื่อมีทุกข์ มันจะตั้งอยู่ไม่ได้ ร่างกายตั้งอยู่ไม่ได้ เตี้ยวบีบ เตี้ยวปวด เตี้ยวมันก็หายไป ใจก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เตี้ยวก็คิด เตี้ยวก็ลอย เตี้ยวมันอยู่ เตี้ยวมันก็หายไป ลมหายใจก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เตี้ยวมี เตี้ยวหายไป ลมหายใจก็มีแต่ความเปลี่ยนแปลง

อนัตตา การบังคับไม่ได้ ร่างกายบังคับไม่ได้จริงๆ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา คุณใจเราบังคับไม่ได้ เตี้ยวคิด เตี้ยวนิ่ง เตี้ยวก็สงบ ลมหายใจเตี้ยวมีเตี้ยวไม่มี ๓ ส่วนนี้บังคับไม่ได้ เป็นความเปลี่ยนแปลง

ถ้าเราไม่เข้าใจพื้นฐานของปัญญา ธรรมข้อเดียวเราไม่สามารถดูได้เพราะเรามีแต่อารมณ์ เราไม่มีความรู้เป็นอารมณ์ ความรู้จะเกิดขึ้นแก่เราไม่ได้เพราะเราไม่มีปัญญาที่จะรอบรู้ความเป็นจริงสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เราต้องกลับมาทบทวนที่ตัวเรา เรารู้อะไรเป็นธรรมข้อแรก ธรรมข้อเดียวที่เราต้องย้าเตือน มีสติระลึกให้เราเตือนด้วยธรรมข้อเดียวเพื่อให้เราเห็นสภาวะความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์เราจะเข้าใจทั้งหมด

ทำไมเราผ่านธรรมข้อเดียวแล้วรู้ได้

เพราะขณะที่เรารู้ เราเห็น ขณะที่เราเกิดความรู้เราจะเห็นการกระทำของเราซ้ำๆ แล้วเราจะระลึกได้ เราจะกลับมาอยู่กับตัวเอง มีสติระลึก เราเตือนด้วยธรรมข้อเดียวเพื่อให้เราเห็นสภาวะความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์แล้วเราจะเข้าใจทั้งหมด ผ่านสภาวะธรรมข้อเดียว ทำให้เราผ่านข้อเดียวแล้วรู้ได้ เพราะตอนที่เรารู้เราจะเห็นของเราซ้ำๆ เราจะเกิดความรู้แล้วเราจะระลึกได้ เราจะกลับมาอยู่กับตัวเองโดยมีสติระลึกเราสามารถอยู่ได้นิ่งๆ แล้วเราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึก เราจะเห็นร่างกายของเราที่เกิด ความเปลี่ยนแปลง เจ็บป่วย เห็นที่เกิดของใจ มีความคิด เห็นที่เกิดของลม เราเห็นอย่างนี้บ่อยๆ เข้า จึงเกิดเป็นความรู้ของเรา เรามีความรู้สึกทำให้เราเกิดเป็นความรู้ของเรา

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นธรรม

เมื่อเราเตือนว่ามันไม่เที่ยง กลับมาอยู่กับตัวเองแล้วเห็นว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นตัวเรา เห็นอารมณ์ของตัวเราเราจะเกิดเป็นความรู้ได้ว่าอะไรไม่เที่ยง เมื่อเรากลับมาได้แล้วจะเห็นว่าเราไม่มีอารมณ์แต่ความรู้สึกมันมีอยู่ แต่พอเราลืมเราก็ไปคว้ามาอีกเราไม่มีความรู้เพราะเราขาดความรู้จึงมีอารมณ์คิดต่อเราจึงไม่เห็นความเป็นจริงว่าเราไปเอาอะไรมาคิด ไปเอา

อะไรมาเป็นอารมณ์ จนเราเห็นซ้ำๆ นึกได้เตือนตัวเองว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ให้กลับมาแล้วจะเห็นความรู้สึก เมื่อเราเห็นมากเข้าเราจะเกิดความรู้ขึ้นมาเอง พอเกิดความรู้มากขึ้นเราจะระลึกได้เองเราจะต้องใช้เวลาที่เห็นความรู้สึกของตัวเองซ้ำๆ แล้วสามารถเตือนตัวเองกลับมาได้อยู่กับเครื่องระลึกที่ผ่านกาย ใจ เมื่อเราได้แบบนี้ซ้ำๆ เรายอมรับเมื่อไรเราจะเป็นผู้ระลึกรู้ ระลึกเรามีสติรู้คือปัญญา **ปัญญา คือรู้ความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง รู้ความเป็นจริงว่ามันมีอยู่** เพราะเราเห็นซ้ำๆ จนเกิดความเข้าใจ เรารู้ได้ ตรงนี้เรียกว่า **เราระลึกรู้**

เมื่อเราระลึกได้เพราะเรามีสติ ธรรมข้อเดียวที่เราจำเตือน ธรรมที่เราเกิดความรู้ว่า ๒ ส่วนนี้ไปพร้อมกันเราระลึกได้จาก ตัวเราเอง ระลึกรู้จากตัวเราเองแล้วรู้ความเป็นจริงสิ่งที่มีมันมีอยู่ ของลม กาย ใจ เป็นไตรลักษณ์

เราจะรู้ได้อย่างไร ธรรมจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ถ้าเราไม่มีธรรมเป็นตัวสอนเรานอกจากธรรมที่เป็น ไตรลักษณ์เท่านั้นที่สอนเราให้เห็นความเป็นจริงเพราะความเป็นจริงคือไตรลักษณ์เพราะเกิดเองแล้วก็ดับไปเองเป็นธรรมดา ในโลกนี้เกิดขึ้นเองแล้วก็ดับไปเองเป็นธรรมดา นี่คือการ

เป็นจริงของไตรลักษณ์ มันมีอยู่คือธรรมชาติทำให้เราเห็น
ความเป็นจริงว่าธรรมชาติดี้อยู่อย่างไร

เราควรพิจารณาไปที่ละส่วนๆ จนถึงความเป็นจริงเกิดและ
ดับเข้าใจสภาวะธรรมทีละส่วน เห็นความแปรปรวน เห็นสภาวะ
ตั้งอยู่ไม่ได้ เห็นสภาวะบังคับไม่ได้ สิ่งเหล่านี้คือความเป็นจริง
จึงจะสรุปได้ว่าเกิดขึ้นเองแล้วดับเองเป็นธรรมดาทำให้เรา
คลายจากความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น

เราจะคลายได้อย่างไร

ถ้าเราไม่มีปัญญาอันแท้จริงเราจะเอามาคิด สิ่งที่เราคิด
มันไม่ใช่ปัญญาอันแท้จริงเพราะจะทำให้เราหลงไปกับความ
รู้สึก ไม่เห็นความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง ไม่เห็นความ
เป็นจริงของสภาวะตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่เห็นสภาวะความเป็นจริง
ของสภาวะบังคับไม่ได้

เมื่อเรามีพื้นฐานแล้วเราเข้าใจ เราจะรู้ว่าความรู้ก็ไม่เที่ยง
เปลี่ยนแปลงเดี๋ยวก็ไม่มี ความรู้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ความรู้บังคับ
ไม่ได้เพราะเราไม่สามารถจะบังคับตัวเองให้รู้อยู่ได้ตลอด
เราก็มีความรู้สึกทุกข์กับความไม่รู้ของเรา พอเราลืมเราจะเห็น
จากความรู้สึกเหล่านี้ เมื่อเราเข้าใจการปฏิบัติจากการที่เราเห็น

ซ้ำๆ เห็นจากเราคือความอยาก เราต้องเห็นความอยาก เห็น
อารมณ์ของตัวเรา เห็นนิสัยของตัวเราเอง นี่คือความเป็นจริง
จากอาศัยสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราระลึกได้เราเตือนว่าไม่เที่ยง เตือนว่า
เป็นทุกข์ เตือนว่าบังคับไม่ได้จากความอยาก จากนิสัยของเรา
ที่เห็นคืออารมณ์ เราจะเห็นตัวเรามากขึ้นจากการกระทำตรงนี้
ทำให้เราเกิดความรู้เรียกว่าระลึกได้ เราระลึกได้ ขณะที่เรา
เตือนซ้ำๆ เราจึงเกิดเป็นความรู้เองว่า สิ่งที่เราทำดีหรือไม่ดี
จากการกระทำของเรา

สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่เราควรนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เรา
มีสติด้วยการระลึกรู้ทำให้เรามีปัญญา เรารู้ตัวเราเป็นคนรู้รู้ความ
เป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ จากการปฏิบัติเราเรียกว่า สติบวก
ปัญญา สติขณะที่เราระลึกเพราะเรารู้ตัว ตัวเราคือสติคือ
ปัญญา เราคือคนรู้ เห็นความเป็นจริงผ่านไตรลักษณ์ เราจะ
ไม่เกิดความสงสัยเดินเข้าไปในวิถี เราจะพ้นทุกข์ได้จากการ
กระทำของเราเพราะตัวเราเป็นคนรู้ ตัวเราเข้าใจจากสิ่งที่เรา
เห็น เรารู้ได้จริงๆ เราก็จะเข้าใจจริงๆ จากตัวเราเองเพราะตัวเรา
มีสติ มีความรู้เป็นอารมณ์เรียกว่า **ระลึกรู้** นี่คือธรรมอันแท้

ถ้าเรายังไม่ได้ ๒ ส่วน เรายังไม่ใช่ผู้ระลึกรู้เพราะเรายัง
ไม่รู้ตามความเป็นจริง สติของเรายังไม่ใช่สติอันแท้จริงเพราะ

เราไม่สามารถอยู่กับตัวเราได้ด้วยความรู้อันแท้จริง เครื่องระลึกคือสติ รู้จริง ๆ ของเราผ่านไตรลักษณ์เราจะเห็นความเป็นจริงมันมีอยู่คือเกิดขึ้นเองแล้วดับไปเองเป็นธรรมดาทุกอย่างเป็นอย่างนี้ทั้งหมด

พื้นฐานของปัญญาโดยแท้จะหาที่ไหนไม่ได้นอกจากวิถีของพระพุทธองค์เพราะวิถีของพระพุทธองค์รู้แล้วละ เราจึงจะรู้ว่าตัวเรารู้และตัวเราละได้เพราะเรามีปัญญาเพราะตัวเรามีสติตั้งมั่นแล้วรู้ความเป็นจริงด้วยตัวเราเพราะรอบรู้จากความรู้ลึกเพราะเราเห็นซ้ำๆ เตือนเห็นซ้ำๆ เราจะเกิดเป็นความรู้เพราะเห็นมันจนเป็นความเคยชินแล้วพิจารณาว่าสิ่งนี้มันมีอยู่เราจึงจะรู้ความเป็นจริงจากสิ่งที่เราเห็นซ้ำๆ ถ้าเราไม่ดูซ้ำๆ ไม่เห็นสภาวะซ้ำๆ เราจะเกิดเป็นความรู้ไม่ได้เลยเพราะความรู้จะเกิดจากสิ่งที่เราเห็นซ้ำๆ นั่นเอง เราจะเห็นนิสัย เห็นอารมณ์ เห็นการกระทำของเราซ้ำๆ เราจึงจะรู้ความเป็นจริง นั่นคือปัญญาผ่านการระลึก



สติ สัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีสติ
เป็นอันดับแรก เมื่อเรามีสติ เราสามารถ
ระลึกได้ มีความรู้เป็นอารมณ์ เราจะรู้ตัว
เพราะเราสามารถอยู่ได้นิ่งๆ ไม่ได้ทำอะไร
เราจะเห็นจากความรู้สึกผ่านกายรู้ใจ

พุทธะ อ.ป๋

การให้

พระโง้ง

เมื่อเราปฏิบัติจนเราเริ่มเข้าใจ พระพุทธองค์ทรงสอนให้
เราเข้าใจความเป็นจริง ให้เราเห็น ให้เรามีปัญญา คือความ
เห็นชอบ

เราเห็นชอบจากอะไร

ขณะที่เรามีสติ รู้ตัว มีสัมปชัญญะ มีความระลึกลับ เมื่อเรา
ระลึกลับได้เราจะเห็นในสิ่งที่เรากระทำ ถ้าเรามีปัญญาเราจะเริ่ม
เห็นชอบแล้วมีความเข้าใจ เราจะคิดชอบ ขณะที่เราคิดชอบได้
เราจะเริ่มจากการเห็น ถ้าเราเข้าใจเราจะรู้ว่าใครเป็นคนเห็น
ใครเป็นคนคิด ถ้าเราไม่เห็นตัวเราเป็นคนเห็น เราไม่รู้ว่าตัวเรา
เป็นคนคิด ถ้าเราไม่รู้ตัวเราว่าเราเห็นอะไรและไม่รู้ว่าตัวเรา
คิดอะไร เราจะมีแต่ความหลง ก็คือความอยากของตัวเอง

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นคนเห็น ตัวเราเป็นคนคิด

เราต้องกลับมาดูความรู้สึกของเรา ขณะที่เราเห็นเราเห็นจากอะไร ในชีวิตจริงเราเห็นจากตาทั้งสองข้าง เมื่อเราเห็นแสงสี เราเห็นแล้วเรามีความรู้สึกอย่างไร เห็นแล้วเราจะเป็นคนคิด เมื่อเราเห็นสิ่งใดเราก็จะคิดเดี๋ยวนั้นเลย ใครเป็นคนคิดจากสิ่งที่เราเห็น เมื่อตาเห็นแล้วคิด เมื่อคิดแล้วใครเป็นคนรู้ความคิด แล้วใครเป็นคนมีอารมณ์ ใครเป็นคนดิ้นรนกับสิ่งที่เราเห็น ใครเป็นคนดิ้นรนกับความคิด ใครเป็นคนดิ้นรนไปกับอารมณ์ของตัวเอง เราควรมาพิจารณาว่าใครเป็นคนดิ้นรนกับสิ่งที่เราเห็น ใครเป็นคนดิ้นรนกับสิ่งที่เราคิด ใครเป็นคนดิ้นรนกับสิ่งทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นตรงหน้าเมื่อเราไม่เข้าใจเราจะเป็นคนดิ้นรน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคลายจากความหลง ให้เราย้อนนึกถึงสิ่งที่เรากำลังเห็น เมื่อเราเห็นภายนอกเราต้องเข้าใจกลับมาเห็นภายใน เราต้องกลับมาเห็นความรู้สึกภายในของเรา เท่านั้นเราจึงจะเห็นความเป็นจริง

เราจะเห็นความรู้สึกภายในของเราได้อย่างไร

เราเอาอะไรมาเห็น เห็นอะไรภายในของเราภายในกายภายในใจ เราเห็นอะไรแล้วเราจะเห็นชอบอย่างไร เราจะได้รู้ได้

อย่างไรว่าเราเห็นจริง สิ่งที่เราเห็นถูกหรือผิด เราคิดได้อย่างไร
สิ่งที่เราคิดถูกหรือผิด เราควรพิจารณาเสียก่อนขณะที่เราลงมือ
ประพฤติปฏิบัติ

สมัยพุทธกาลพระพุทธองค์บุคคลทั้งหลายมีปัญญา
พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บอกทางคือให้นำคำสั่งสอนไปคิด
นำไปพิจารณา เราจะเริ่มเห็นขบวนการของความรู้สึก
ขบวนการที่เราเห็น เมื่อตาเห็น เห็นพระพุทธองค์ นั่งแล้วได้ยิน
เสียงก็เห็นได้ยินเสียงอีก เสียงไหลลงไปใจแล้วเอาเสียงนั้น
มาคิด พระองค์ทรงชักจูงคือเทศน์สอนให้เราคิดตามคำสั่งสอน
ขณะที่เราคิดตามคำสั่งสอนพระองค์จะให้เราคิดแล้วน้อมไป
ที่เราเห็นสิ่งที่กำลังคิด สิ่งที่เรากำลังคิดก็น้อมให้เห็นความเป็น
จริงสิ่งที่เราคิดด้วยเรื่องอะไร พระองค์ทรงสอนให้เราเห็นจาก
การกระทำจากชีวิตจริงที่เราได้กระทำ เราจะเห็นการกระทำ
ของเรา เราจะเห็นการกระทำผ่านความคิด

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดอย่างไร

พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยประโยคว่า ทาน คือการให้
เริ่มต้นจากการให้เรามีการให้อย่างไร ในชีวิตของเรามีการให้
อะไรบ้าง พอเรานึกถึงการให้เราจะเห็นว่าเราให้อะไรมาบ้าง
ขณะที่เราเห็นเราจะเริ่มเห็นตัวเรา เรามีการให้ขนาดไหนใน

ชีวิตเรา เราลองย้อนไปถึงตั้งแต่วัยเด็กจนมีชีวิตในปัจจุบัน เราให้อะไรบ้างขณะที่เราคิดเราจะเห็น เราจะเริ่มเห็นตัวเรา ชัดขึ้นผ่านความคิด เราจะเห็นความเป็นจริงที่ผ่านมาที่เราได้ ทำอะไรไว้จากการให้ ให้แล้วเป็นอย่างไร เราจะเริ่มเห็นความรู้สึกอารมณ์ของเราเมื่อให้แล้วเรามีความสุขหรือไม่ ถ้าเราไม่เห็นแบบนี้เราจะยังไม่เห็นตัวตนของเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนไปตามลำดับขั้นเพื่อให้เราเกิด ปัญญาทีละน้อยๆ ให้เห็นความเป็นจริงของการให้ เราลองนึกถึงสถานที่เราเคยให้ เราเคยให้ลูก เราให้อะไรแก่บิดามารดา เมื่อเราเป็นสามีภรรยา เราให้อะไรแก่สามีแก่ภรรยาบ้าง เมื่อเราเป็นบิดามารดาเราให้อะไรแก่บุตร เมื่อเรามีมิตรเราให้อะไรแก่มิตรบ้าง เมื่อเราเป็นครูบาอาจารย์เราให้อะไรแก่ศิษย์ และเมื่อเราเป็นศิษย์เราให้อะไรแก่ครูบาอาจารย์บ้าง เราได้ให้อะไรคืนไปแก่โลกบ้างคือธรรมชาติ เราลองมานึกดูว่าเราให้อะไรแก่ใครบ้างในชีวิตจริง เราจะเห็นจากนิสัยของเราตรงนี้ว่าเรามีนิสัยอย่างไร เราจะเริ่มเห็นจากการคิดของเราผ่านการกระทำว่าเรามีปัญญาเห็นชอบหรือไม่จากการให้ บางคนคิดว่าเราให้ไปทำไมให้แล้วไม่ได้มีประโยชน์ ไม่รู้ว่าให้ไปทำไม เพราะเรายังไม่เห็นความเป็นจริงคือยังไม่เห็นชอบจากการให้

ปัญญาจึงยังไม่เกิดแก่เราเพราะเราไม่เห็น ไม่เห็นคุณจากการให้เพราะเราคิดไม่ชอบ เราจึงไม่เห็นชอบทุกอย่างจึงเริ่มจากความคิดของเราเป็นอันดับแรก ธรรมะของพระพุทธองค์สอนให้เราคิดชอบผ่านความเห็นชอบของการกระทำที่ผ่านมา ถ้าเราพิจารณาและเห็นความเป็นจริงของการให้ เราจะเห็นว่าการให้ของเราให้ด้วยความชอบหรือไม่ ถ้าเราเห็นด้วยความชอบ เราจะเกิดปัญญาเห็นชอบผ่านความคิดเพราะเราเป็นคนกระทำแล้วเราจะเริ่มต้นเป็นปัจจุบันที่คิดจะให้ต่อไป เราจะเกิดปัญญาที่ละน้อยๆ การให้จะไม่เกิดขึ้นถ้าตัวเราไม่คิดที่จะให้ไม่เห็นคุณค่าของการให้ ในชีวิตจริงของเราคำว่าให้ คำเดียวมีคุณค่ามีความหมายมาก ในชีวิตจริงเราให้อะไรกันบ้าง เราจะเห็นความเป็นจริงของการให้ ถ้าเราไม่เข้าใจคำว่าให้ ชีวิตเราก็ไม่รู้ว่าจะให้อะไรแก่ใครบ้างเพราะการให้ทำให้เรามีความสุขแล้วเราจะเข้าใจความหมายของการให้ ให้แล้วเป็นอย่างไร ใครเป็นคนให้ ให้ด้วยวิธีใด

เราให้ทางกายเป็นอย่างไร ให้ทางวาจาเป็นอย่างไร และให้ทางใจเป็นอย่างไร

คนที่ให้ คือเรา เมื่อเราเห็นคุณแล้วเป็นอย่างไรขณะที่เราให้มีความสุขหรือไม่ คำว่า ให้ มีความหมายมากเพราะเป็น

จุดเริ่มต้นของปัญญา ทำให้เรามีความคิดชอบและจะมีการกระทำชอบตามวิถีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราควรกลับมานึกถึงการให้ การให้มีคุณอย่างไร ใครเป็นคนให้ ให้แล้วเราได้อะไรกลับมาจากการให้ เราจะเห็นความเป็นจริงของตัวเราว่าการให้ของเราเป็นอย่างไร ถ้าเราคิดชอบมีปัญญา เห็นชอบเราเห็นประโยชน์หรือเห็นคุณของการให้เพราะเมื่อเราได้ให้แล้ว เรามีความสุขไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน

การให้ คือความสุขไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนแต่ถ้าหวังสิ่งตอบแทนไม่ใช่การให้ เรายังไม่มีปัญญาเห็นชอบจากการให้เพราะเราให้ด้วยความเส่นหา ให้ด้วยความอยากของเราอยากได้สิ่งตอบแทน แต่การให้ในวิถีของพระพุทธองค์เพราะเรามีปัญญาเห็นชอบ ให้แล้วเรามีความสุขจากการที่ได้ให้ เช่น ในหน้าที่ของเราเป็นลูก เรายรักบิดามารดา อยากให้บิดามารดามีความสุข บิดามารดาก็อยากให้ลูกมีความสุขไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน สามิภรรยาซึ่งมีความรักซึ่งกันและกันอยากให้เขามีความสุขไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนแต่ทำหน้าที่ คือให้ความสุขมิตรที่ดีต่อกันให้ความรัก ความช่วยเหลือ ไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน ครูบาอาจารย์ก็ต้องมีการให้เพราะต้องการให้ศิษย์ได้ดีไม่หวังสิ่งตอบแทนแต่ถ้าหวังสิ่งตอบแทนจะกลายเป็นผลประโยชน์

ถ้าไม่ได้ผลประโยชน์การให้ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าในทางตรงข้าม ไม่ได้ให้เพราะมันมีผลประโยชน์มาหาเรา ถ้าไม่มีผลประโยชน์ มีแต่ประโยชน์เพราะประโยชน์คือความสุข เมื่อให้แล้วมีความสุขเป็นการให้อย่างแท้จริงจึงเป็นปัญญาเห็นชอบ คิดชอบ จากการให้เป็นเบื้องต้น เราจะมีความรู้สึกรักอยากให้อย่างยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะเราเห็นความสุขจากการให้ ถ้าเราไม่เข้าใจว่าให้แล้วเราได้อะไรเราจะไม่เกิดปัญญาเห็นชอบ เราจะได้คิดชอบจากการให้เพราะเรายังไม่เห็นสิ่งที่เราได้กระทำจากการให้

ทุกวันนี้เราเห็นแต่ผลประโยชน์จากการให้ มีแต่ผลประโยชน์แต่ถ้าเราไม่มีผลประโยชน์เราจะไม่ให้เพราะเรายังไม่เห็นประโยชน์อย่างแท้จริงตามวิถีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือให้แล้วมีความสุขเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะทำให้เรามีปัญญาเห็นชอบ มีความคิดชอบแล้วมากระทำชอบ เราจึงจะเริ่มกระทำชีวิตใหม่เป็นชีวิตชอบจากการให้อันเป็นพื้นฐานของอนุปปกัปปิยาเบื้องต้น

เมื่อให้แล้วเรามีความสุขเพราะเป็นความเมตตา เมตตา คือความรักอยากให้ทุกคนมีความสุข พื้นฐานของเมตตาเป็น การตัดกิเลส ความรู้สึกรักของเมตตาจะมากขึ้นเพราะเห็นผลจากการให้เรียกว่าเห็นคุณหรือเห็นประโยชน์จากการให้เพราะให้

แล้วมีความสุข การให้จึงเป็นการคลายอึดอัดเห็นความเป็นจริง
ของตัวตน วิธีของการให้จริงๆ ของพระพุทธองค์ก็เพื่อให้เรา
เห็นตัวตนของเราแล้วเราคลายจากตัวตนสิ่งที่เราเข้าไปยึดจึง
มีการให้เพื่อจะคลายอึดอัด เราจะเดินตามวิถีแห่งพระพุทธ
องค์คือ สัมมาทิฏฐิเป็นปัจจุบัน สัมมาสังกัปปเป็นปัจจุบัน คือ
มีปัญญาเห็นชอบ มีความคิดชอบแล้วเราเป็นปัจจุบัน คือ
การกระทำชอบจากการให้



การให้

วิถีของการให้จริงๆ ของพระพุทธองค์ ก็เพื่อให้เราเห็นตัวตนของเราแล้วเราคลาย จากตัวตนสิ่งที่เราเข้าไปยึดจึงมีการให้เพื่อจะ คลายอึดตาเราจะเดินตามวิถีแห่งพระพุทธองค์ คือ สัมมาทิฏฐิเป็นปัจจุบัน สัมมาสังกัปป เป็นปัจจุบัน คือมีปัญญาเห็นชอบ มีความ คิดชอบแล้วเราเป็นปัจจุบัน คือการกระทำ ชอบจากการให้

พุทธะ อ.ป๋อ

เห็นโทษ

พระยโฆ

เราจะคลายจากความหลงได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นว่าคุณสมบัติที่มีความบกพร่อง เราเห็นโทษจากการกระทำของเราหรือไม่ ทำให้เราไม่สามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้

คำว่า “โทษ” คือยกสิ่งอันนั้นเอามาเป็นความผิดเอามาพิจารณาเรียกว่า ยกโทษ คือยกเรื่องราว ยกความผิดที่ได้กระทำไปตรงนั้นคือโทษนำมาพิจารณาว่าเป็นโทษด้วยเรื่องอะไร มีความผิดอะไรบ้างจึงเป็นโทษ

โทษ คือยกสิ่งที่เรากระทำเป็นความผิดของเราเอามาพิจารณาว่ามันเป็นโทษอย่างไร ถ้าเราพิจารณาเห็นโทษ เห็น

สิ่งที่เราได้กระทำเอามาพิจารณาว่ามันเกิดแก่เราอย่างไร โทษให้ผลแก่เราอย่างไร โทษทางกายให้ผลอย่างไรพิจารณาโทษทางกาย โทษทางวาจาโทษทางวาจาให้ผลอย่างไร โทษทางใจโทษทางใจให้ผลอย่างไร เราควรกลับมาพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง

พิจารณาว่าเราคิดผิดอะไร สิ่งที่เราทำผิดเราคิดอะไร ผิดด้านไหน ผิดด้วยเรื่องอะไร ขณะที่เรากระทำผิดเราเจตนาหรือไม่ เจตนารู้ว่าจงใจกระทำ รู้แล้วยังจะกระทำ จงใจหรือไม่ เจตนาที่รู้ว่าเราจงใจกระทำ รู้แล้วยังกระทำจงใจหรือไม่หรือว่าเราพลั้งเผลอ นั่นคือความไม่รู้ ขาดสติ

เมื่อเรากลับมามีสติ เรากลับมาพิจารณา เราจะเห็นโทษตรงนี้เมื่อเราพิจารณาเห็นโทษ ตัวเราจะเริ่มสำรวจระวังที่จะไม่กระทำความผิดแต่ถ้าเราไม่ยกโทษในสิ่งที่เรากระทำผิดมาพิจารณา เราจะไม่เห็นโทษของตัวเองเราจะไปโทษบุคคลอื่นไปโทษบุคคลอื่นทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่ชอบ ไม่พอใจ แต่เราไม่ยอมโทษตัวเอง เราไปโทษบุคคลอื่นทางไหน จากตาที่เราเห็น หูที่เราได้ฟัง โทษจากการที่เราคิดมาเป็นอารมณ์คือความรู้สึกผ่านวาจาของเราคือคำพูด เราลองพิจารณาโทษที่เรากระทำ โทษคือยกเรื่องราวที่เรากระทำผิด โทษคือความผิดเอามาพิจารณา

ว่าเราผิดเรื่องอะไร เราจึงเป็นโทษ มันมีโทษกับเราแบบนี้
เราทำผิดอะไร

โทษมาจากคำว่าโทษะที่เราแสดงโทษะคือเราประทุษร้าย
ผู้อื่นเมื่อเราประทุษร้ายผู้อื่นจึงเกิดเป็นโทษแก่ตัวเอง
เรายกโทษ คือยกที่เรากระทำด้วยอารมณ์เรียกว่าโทษะ เราคิด
ประทุษร้ายผู้อื่นจึงเป็นโทษจากการกระทำจากโทษะของตัวเอง
เราแสดงอารมณ์โทษะออกมา คือความไม่พอใจตรงนั้นมันเป็น
โทษ โทษคือสิ่งที่เราได้กระทำคือผิดตรงนั้นเอามาพิจารณา
จากความรู้สึกของตัวเองว่าเราแสดงอารมณ์เรียกว่า โทษะ
วาจาไม่ชอบแล้วเราจะโทษใครถ้าเราไม่โทษตัวเองจาก
การกระทำ

เราเห็นโทษของตัวเองหรือไม่

ถ้าเรามาพิจารณาเห็นความเป็นจริง เราจะเห็นความผิด
ของเราจากการกระทำเพราะเราจะกระทำด้วย

๑. เจตนา เราจะรู้ว่าเราอยากจะกระทำด้วยความไม่ชอบ
ไม่พอใจของอารมณ์ ตรงนี้เรียกว่าโทษะทั้งหมด เรารู้แต่เรา
ไม่พอใจ เราต้องการกระทำอย่างที่เราต้องการ เห็นหรือไม่ว่า
อารมณ์โทษะของเราเกิดขึ้นแล้ว

๒. ด้วยความหลงลืม ด้วยความไม่รู้แล้วเรากระทำ ขณะที่เราทำด้วยความหลงลืมไม่รู้ในการกระทำ โทษจะเบาบางกว่าที่เราเจตนากระทำเพราะเจตนาอารมณ์จะรุนแรงมาก ถ้าเราไม่เจตนาลืมไปชั่วขณะแต่พอเรามีสติระลึกได้ก็นำสิ่งนั้นมาพิจารณาว่าเราได้กระทำผิดไปเสียแล้ว เมื่อเราสำนึกได้ว่าเราทำผิดเราจะเริ่มเห็นโทษของการกระทำผิดก็คือเรายกโทษโทษคือสิ่งที่เรากระทำเอามาพิจารณาว่าเราผิดอะไรเป็นโทษแก่เรา โทษนั้นให้โทษแก่เราอย่างไร เราจะได้เห็นการกระทำอันนี้

ถ้าเราไม่โทษตัวเราเพราะเราเป็นผู้กระทำเองทั้งหมด บุคคลทั้งหลาย ทรัพย์สมบัติทั้งหลาย ในปัจจัย ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้ทำให้เราเป็นทุกข์ แม้ร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ก็ได้ทำให้เราทุกข์แต่ตัวเราที่ได้อาศัยโลกนี้ อาศัยร่างกาย เราโทษทั้งหมดเราโทษคนนั้น เราโทษคนนี้ โทษว่าร่างกายเราไม่ดี คนที่ทำผิดคือใคร โทษให้ผลแก่ใครถ้าไม่ใช่เราเป็นผู้กระทำ

เราเห็นความผิดจากที่เราได้กระทำหรือไม่

เมื่อเรายกโทษของเรา คือยกความผิดของเราพิจารณาจากการกระทำของเรา เราจะได้เห็นว่าเราผิดด้วยเรื่องอะไรบ้าง

เราจะเห็นโทษ พระพุทธองค์ทรงสอนเครื่องชำระ เครื่องชำระ เพื่อให้เราเห็นโทษ คือเห็นความผิดที่เราได้กระทำไม่เช่นนั้นเราจะชำระไม่ได้ ถ้ายังไม่เห็นโทษจากการกระทำหรือความผิดที่ได้กระทำเพราะมันให้ผลแก่เราทางกาย วาจาใจ เราจึงมาชำระ เพราะเราเห็นโทษและเราไม่ต้องการทำความผิดอีกเพราะเราเห็นโทษว่าสิ่งนั้นมันไม่ดี

เราเห็นความผิดของตัวเองหรือไม่ เราคิดอยากจะชำระตัวเองหรือไม่ ถ้าเรายังไม่เห็นความผิดของตัวเองหรือไม่เห็นโทษของตัวเองเราจะไม่คิดที่จะชำระ

การชำระ คือการชำระโทษ ชำระความผิด สิ่งที่เราได้กระทำไว้ เราผิดทางกายเราก็ชำระทางกาย เราผิดทางวาจาเราก็ต้องชำระทางวาจา เรากระทำผิดทางใจเราก็ต้องชำระทางใจ ถ้าตัวเราไม่เห็นโทษจากความผิดที่เราได้กระทำ เราเห็นหรือไม่ว่าเรามีความผิด ความผิดทางไหนทางกายเพราะโทษมันต้องยกโทษสิ่งที่เรากระทำ กระทำทางไหนก็ต้องยกโทษทางนั้น มาพิจารณา เราผิดทางกายเราก็เอาโทษทางกายมาพิจารณา โทษทางกายที่เราต้องชำระมีอะไรบ้าง เราต้องพิจารณาโทษทางกายมีอะไรบ้างที่เรามีความผิดแล้วให้โทษแก่เราทางกาย

๑. โทษทางกาย โทษทางกายมีอะไรบ้าง

เครื่องชำระของพระพุทธรองค์เป็นเครื่องชำระทางกายของเรา เพื่อให้กายของเราไม่มีความผิดคือ

๑. การไม่ฆ่าสัตว์ เบียดเบียนชีวิตสัตว์เพื่อนมนุษย์ทั้งหลายอันนี้เป็นโทษทางกาย คือความผิด

๒. ลักทรัพย์อยากได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้มาเป็นของเราที่ต้องชำระ คือโทษทางกายเพราะเราทำผิดทางกายเห็นโทษแล้ว

๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่ผิดลูกบุคคลอื่นที่เราเป็นผู้ปกครองไม่ได้ขอเขามาเป็นของเรา เมื่อเรามีครอบครัวเราก็ไม่ผิดภรรยา ไม่ประพฤติผิดในกาม คือโทษทางกาย

๔. ตีฆ้องมีนเมาทุกชนิดทำให้เราเสื่อมเสียสติอันนี้เป็นโทษทางกายเราเห็นโทษทางกายหรือไม่สิ่งที่เรากระทำผิดทางกาย

ใครเป็นคนกระทำผิดทางกาย ถ้าเราไม่เห็นโทษสิ่งที่เรากระทำผิดทางกาย ไม่นำเอามาพิจารณาแล้วเราจะชำระโทษทางกายได้หรือไม่

๒. โทษทางวาจา โทษทางวาจาเป็นอย่างไร

พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่าการไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด สิ่งที่ไม่เป็นความจริง ไม่พูดเสียดสีผู้อื่นให้เขาเกิดความรู้สึกไม่ดี เราเห็นโทษจากคำพูดเราหรือไม่ เรายกโทษ คือจากคำพูดของเรา คำพูดที่พูดออกไปแต่ละครั้งเราได้นำมาพิจารณาหรือไม่ว่าเราพูดถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี เราเคยเห็นโทษหรือไม่ บางคนบอกว่าพูดเล่นๆ พูดสนุกสนานเฮฮา ไม่ได้คิดอะไรเพราะเรายังไม่เห็นโทษจากการกระทำ คือการพูด เราลองยกโทษสิ่งที่เราพูดไปพิจารณา เราจะเห็นความผิดของตัวเองจากการพูด ตัวเราจะรู้ว่าเราเจตนาหรือไม่ ยิ่งเป็นคำพูดเท็จ พูดปดเพื่อให้คนอื่นสบายใจ แต่เรารู้ว่าเราพูดไม่ดี เรามีความรู้สึกไม่สบายใจแต่เมื่อบุคคลอื่นรู้ว่าเราพูดเท็จ ตัวเราจะเริ่มขาดความเชื่อถือ เขาไม่เชื่อในคำพูด ไม่เชื่อในวาจาเพราะถ้าเราไม่เห็นโทษจากการกระทำ เราจะเห็นความผิดหรือไม่ เราลองยกโทษจากคำพูดของเราในแต่ละวัน เรายกโทษสิ่งที่เราพูด ดูว่าเราพูดผิดหรือไม่ เราจะเห็นความผิดจากการกระทำ คือวาจาแล้วให้โทษอย่างไร เราจะเห็นจากการกระทำ เมื่อเราเห็นโทษ เห็นความผิดเราจึงมาชำระวาจา

๓. การชำระใจ ใจชำระได้อย่างไร ในความเป็นจริงของการชำระใจในศีล ๕ ข้อไม่ได้กล่าวถึงการชำระใจแต่มีในกรรมบท ๑๐ จะกล่าวถึงการชำระใจอยู่ ๓ ข้อคือ

๑. ใจเราไม่ยากได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้มาเป็นของเรา ใจเราไม่มีความโลภ คืออยากได้ทรัพย์ของเขาที่เขาไม่ได้ให้

๒. ใจเราไม่คิดอาฆาต คือใจเราไม่คิดพยาบาท คำว่าพยาบาท คือคิดปองร้ายผู้อื่น ใจเราคิดพยาบาทต่อผู้อื่นเห็นคนอื่นเขากระทำไม่ดี ใจเราก็กคิดไม่ดี คิดปองร้ายเขา เราควรพิจารณาว่าใจเราคิดปองร้ายเขาหรือไม่

๓. ใจเราคิดผิดครรลองคลองธรรม ใจเราคิดผิดหรือไม่จากการกระทำ เราเห็นโทษจากความรู้สึกของเราหรือไม่ เห็นโทษจากความคิดของตัวเองหรือไม่ ก่อนที่เราจะลงมือกระทำสิ่งใด เราเห็นความผิดของตัวเอง เราขอให้เราพิจารณาเราเคยพิจารณาความผิดของตัวเองหรือไม่ว่า ความคิดของเรามันถูกหรือผิด เราเคยยกโทษความคิดของตัวเองมาพิจารณาหรือไม่ เราลองยกโทษตัวเองโทษจากสิ่งที่เรากำลังคิดมันคิดดีหรือไม่ดีแล้วมีความผิดหรือไม่ ความคิดแบบนี้มันผิดหรือไม่ เห็นโทษจากการที่เราคิดแบบนี้ เราจะเห็นว่าเราคิดผิดครรลอง

คลองธรรมมันให้ผลอย่างไรจากความคิดเราจะเห็นจากความรู้สึก ผลที่มันเกิดขึ้นที่ตัวเรา เราแสดงอาการกระทำออกไปทางไหน เราจะมีทุกข์ทางความคิด เป็นคนที่ดีอັນ เป็นคนมีแต่อาภรณ์ มีแต่ความรู้สึกภายในใจ มีแต่ความคิดว่าใครทำอะไรไม่ถูกใจเพราะเราคิดแต่สิ่งอกุศลทั้งหมด ใครทำอะไรไม่ถูกใจเราก็คิดเป็นลบทั้งหมด ใครพูดอะไรก็กลายเป็นความคิดลบ เราจะเห็นความคิดของเราเริ่มต้นจากผิดครรลองคลองธรรม เราจึงเริ่มมาชำระใจของเราให้ผ่องแผ้วเพราะเราเห็นโทษจากการกระทำผ่าน กาย วาจาและใจ

เราควรมาพิจารณาเห็นโทษของตัวเองหรือไม่ที่ผ่านมาเราอาจจะไม่เชื่อแต่เมื่อเราน้อมระลึกเราจะคิดได้เราจะเห็นโทษที่เรากระทำมาทั้งหมด โลกทุกวันนี้เราเป็นผู้กระทำมาทั้งหมด โทษมันเกิดขึ้นที่เราเพราะเราทำความผิด โทษให้ผลทางไหนคือทางกาย ทางวาจา และทางใจ คนที่รับโทษ คือตัวเราที่อยู่ภายในกายใจนี้ เราตื่นรนโทษเกิดขึ้นที่กาย เราก็ดิ้นรนทางกายเพราะเรายึดร่างกายเป็นตัวเรา เห็นโทษทางวาจาโทษให้ทางวาจาเพราะมันเกิดโทษไม่ดีแก่เรา เราจะเห็นโทษทางวาจาของเราทุกวัน โทษทางใจเราจะเห็นว่าเราคิดอกุศล คือคิดผิดทำนองคลองธรรม เราจึงมาชำระถ้าเราไม่เห็นโทษไม่เห็นความผิด เราจะมาชำระกาย วาจา ใจ ไม่ได้

ถ้าเราไม่เห็นโทษ เราจะไม่สำรวจเข้าไปใน กาย วาจา ใจ เราจะไม่ระวัง กาย วาจา ใจ เพราะเรายังไม่เห็นโทษ โทษ คือ ความผิดอันแท้จริง ถ้าเราเห็นความผิดอันแท้จริง เราจะสำรวจ กาย วาจา ใจ ระวังกาย วาจา ใจจากการกระทำ ถ้าเรายังไม่สำรวจเรายังไม่เห็นเรายังชำระไม่เป็น เรายังไม่เห็นโทษ ไม่เห็นความผิด ถ้าเราจะต้องเป็นคนสำรวจระวัง คือเห็นโทษที่มันจะเกิดขึ้นเพราะตัวเราเห็นโทษ เห็นความจริง เราจึงสำรวจ กาย วาจา ใจ แล้วเราเอาอะไรมาสำรวจ เอาอะไรมาระวัง ก็คือ เครื่องชำระ แต่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา มีศีลเป็น เครื่องชำระทำให้เราเป็นปกติ ถ้าเราเป็นปกติ เราจะเป็นมนุษย์ ปกติได้จากการสำรวจระวัง แต่ถ้ายังกระทำผิดคือโทษนั่นเอง เราทำสิ่งใดก็ได้ที่มันเป็นคุณในทางตรงกันข้ามที่ไม่ผิด ที่มันไม่ได้มีความผิดเราจะเห็นจากการกระทำของเรา

เราควรพิจารณาให้เห็นโทษจากการกระทำแล้วเอา โทษนั้นมาพิจารณาว่าผิดด้วยเรื่องอะไร โทษ คือ ยกสิ่งที่เรา ทำผิดมาพิจารณาแล้วเราจะมีเครื่องชำระและสำรวจระวัง เมื่อเราเห็นโทษ ถ้าเรายังไม่เห็นโทษ เราจะไม่ยอมรับความผิด เราจะโยนความผิดให้กับบุคคลอื่นไปเรื่อยๆ เพราะเราไม่เห็น โทษจากการกระทำของตัวเอง

ดังนั้นเราจึงต้องยกความผิดสิ่งที่เรากระทำมาพิจารณา แล้วยอมรับความผิดที่เรากระทำ มันเป็นโทษที่เราต้องยอมรับ โทษ คือสิ่งที่ให้ผลแก่เรา เราต้องยอมรับโทษตรงนั้น จะโทษบุคคลอื่นไม่ได้เพราะเราเป็นผู้กระทำเอง เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้เพราะเราเห็นว่าสิ่งนี้ไม่ดี เราจึงหาเครื่องชำระ เมื่อเราชำระได้เราจะเข้าใจ

เราจะเห็นอีก ๑ คำที่มี คุณ เรียกว่า บุญ หมายถึงมีคุณจากการให้ ให้แล้วเป็นอย่างไร ให้แล้วเรามีความสุขเพราะเราเห็นคุณ เราเอาโทษมาพิจารณาสิ่งที่เราทำผิด เมื่อเราทำผิดแล้วเห็นมากเข้า เราจะคิดถึงคุณในสิ่งที่เราได้รับเพราะเรามีเครื่องชำระ เรามีการให้ มีการชำระ เราจะเห็นคุณทันที

เมื่อเราเห็นคุณจากการให้ เห็นโทษจากความผิดที่เรากระทำเราจะเห็นคุณอันแท้จริงจากสิ่งที่เราได้กระทำจากตัวเราเอง เมื่อเห็นคุณแล้วเราจะเป็นผู้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง คือความสุข ความสุขเกิดขึ้นที่เราที่อาศัย ภายใต้นี้ จากร่างกายนี้ ได้มาอาศัยปัจจัย ๔ นี้ อาศัยโลกนี้ ได้อยู่อาศัยเรามีความสุขในโลกนี้ ในปัจจัย ๔ เราจะมีสุขอันแท้จริงคือความสงบ ความร่มเย็นอยู่ข้างในตัวเรา ภายในกาย ภายในใจนี้ เพราะเรามีเครื่องชำระ เราเห็นคุณจากการให้แล้วนำมาชำระเพื่อความ

สงบและร่มเย็น เราะงับโทษจากความผิดเพราะเราเห็นคุณ
ของความดีเราจึงระงับ เมื่อเราะงับสิ่งที่ไม่ดี ตัวเราจึงสงบ
ร่มเย็นได้ ดังนั้นการชำระเพื่อการชำระการกระทำที่ไม่ดี
ผ่านกายวาจา ใจ ทำให้ตัวเราสงบมีสติ ระงับความรู้สึกรู้สึกจาก
การกระทำ เราเห็นคุณของการให้ เห็นคุณของการชำระหรือไม่
ถ้าเราเห็นคุณของการให้ เห็นคุณของการชำระ ตัวเราจะระงับ
มีความสงบและร่มเย็นเกิดขึ้นที่ตัวเรา นี่คือนิเวศแห่งองค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า



เห็นโทษ

โทษมาจากคำว่า โทสะที่เราแสดง โทสะคือเราประทุษร้ายผู้อื่นเมื่อเราประทุษร้ายผู้อื่นจึงเกิดเป็นโทษแก่ตัวเอง เรายกโทษคือยกที่เรากระทำด้วยอารมณ์เรียกว่าโทสะ เราคิดประทุษร้ายผู้อื่นจึงเป็นโทษจากการกระทำจากโทสะของตัวเอง เราแสดงอารมณ์โทสะออกมา คือความไม่พอใจตรงนั้นมันเป็นโทษ โทษคือสิ่งที่เราได้กระทำคือผิดตรงนั้นเอามาพิจารณาจากความรู้สึกของตัวเองว่าเราแสดงอารมณ์เรียกว่า โทสะ วาจาไม่ชอบแล้วเราจะโทษใครถ้าเราไม่โทษตัวเองจากการกระทำ

พุทธ อ. ชู

จิต

พระโฆส

ทางสายกลาง คือความเป็นปัจจุบัน ถ้าเราสามารถมาอยู่กับปัจจุบันได้เราจะเห็นความเป็นจริงของตัวเรา เราจะเห็นว่าเราต้องการอะไรในชีวิต ถ้าเราผ่านชีวิตการทำงานมาจนประสบความสำเร็จ เราต้องรู้ว่าเราต้องการอะไรในชีวิต แต่พอผ่านมาถึงจุดหนึ่งสิ่งที่อยู่ลึกภายในใจที่เราต้องการแสวงหาคืออะไร

บางคนต้องการความสงบ บางคนต้องการความสุข บางคนต้องการความพ้นทุกข์ ที่เราพยายามแสวงหาอยู่เช่นนี้ บางคนแสวงหาส่วนที่ลึกๆ ภายในจิตเดิมที่เราแสวงหาสิ่งที่มีนอยาก ถ้าเราไม่รู้ว่าเราอยากได้อะไร นั่นคือความรู้สึก เราดิ้นรนแสวงหา หาตัวเราแสวงหาไปเรื่อยๆ เพราะตัวเราข้างในมีจิตที่เราร้อนอยากให้เราหาความสงบให้ได้บ้าง

ถ้าเราสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะเห็นเอง เรารู้แล้วว่าข้างในเราต้องการอะไร เรากลับมาเป็นปัจจุบันแล้ว เราต้องการความรู้สึกจากข้างใน เราต้องการความสงบจริงๆ หรือไม่จากอารมณ์ของจิตหรือจิตเดิมของเราต้องการสงบหรือจิตเดิมของเราต้องการพันทุกข์

ปัจจุบันเราต้องการหรือไม่ ถ้าจิตส่วนที่ดีปรากฏขึ้นในใจแต่เราปล่อยปละละเลย จิตส่วนที่ดีก็จะหายไป จิตอกุศลเข้ามาเราก็กลับมาต้องการแบบโลกๆ เราจะหลงไปในโลกแต่เมื่อเรามีสติเริ่มเห็นว่าจิตเรามีสติ เราจะเริ่มทำแต่สิ่งที่ดีแสวงหาประพฤติกฎปฏิบัติเราจะกลับมาเป็นปัจจุบันได้เร็วขึ้น เราจึงเกิดความรู้ว่าตัวเราสั่งสมมามาก ต้องการความพันทุกข์ก็จากอารมณ์ความรู้สึกข้างใน ถ้าตัวเราไปหาไปถามพยายามสร้างอารมณ์ความคิดเพื่อจะไปหาเราจะหาไม่เจอเพราะเราไปทับถมความรู้สึกเอาความอยากของเราลงไปทับถมจิตที่ดีจะไม่ขึ้นต้องให้จิตมันนิ่งๆ มันจะขึ้นเอง

บางครั้งเราไม่ได้คิดแต่อยู่ดีๆ มีความรู้สึกเกิดขึ้นในใจว่าจิตเดิมของเรามันเริ่มผ่องใสเป็นเพราะเราเคยสั่งสมอะไรไว้ทำให้เราอยากกระทำความดีเพราะเห็นว่าเป็นทางพันทุกข์สำคัญคือเราต้องกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเราเป็นปัจจุบัน

เราจะเห็นความรู้สึกของเราเองจริงๆ ว่าเราต้องการอะไร เช่น อาชีพการงานของเรา คือความรู้สึกเดิมๆ ที่จิตจำได้ ปัจจุบันก็ไปประกอบอาชีพ วิชาคือความสามารถที่มาเป็นอาชีพของเรา เพราะจิตเดิมของเรามีความสามารถแบบนี้ ตัวเราไม่รู้เรื่อง แต่เราชอบเราสังเกตขณะที่เราชอบมันเป็นอารมณ์เดิมที่เรา มีไว้ คือจิตมีไว้ปัจจุบันเราไม่รู้แต่เราก็กทำตามความรู้สึกเดิมๆ ของจิตอย่างนี้ ปัจจุบันเราก็ก้มลงมากขึ้นคิดว่าเรารู้แต่เมื่อปัจจุบันเราสะสมมามาก เราก็กจะรู้ว่าเรารู้จริงหรือไม่ในวิชาชีพ เรารู้ตรใจเพราะเรารู้ได้ เราอธิบายได้ เราสอนได้ ปัจจุบันเราก็กสะสมความรู้เพิ่มขึ้น จิตก็กสะสมความรู้เพิ่มขึ้นในวิชาที่ ชอบ ถ้าเรายังเวียนว่ายตายเกิดเราก็กต้องกลับมาทำงานในวิชาชีพ แบบนี้ สิ่งที่ชอบเป็นความสามารถเพราะคนเรามีความสามารถ ไม่เหมือนกันเพราะเรากสะสมมาไม่เหมือนกันแต่ปัจจุบันเรากจรู้ว่าเรากสะสมแบบนี้มาหรือไม่ แต่เรารู้ว่าเรากเรียนวิชานี้ เรากเข้าใจแบบนี้ เรากทำแบบนี้ เรากทำอะไรได้โดยที่เรารู้สึกชอบ ทั้งนั้น นี่คือนเรากได้ทำมาแล้วทั้งหมด ในปัจจุบันเรากจมาทำต่อ แต่ปัจจุบันเรากทำแล้วเจริญขึ้นหรือดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่

ถ้าปัจจุบันเรากมีปัญญามาก เรากเข้าใจแล้วสิ่งที่เรากได้เคย สะสมไว้กลับมาเป็นปัจจุบันพร้อมกัน เรากจะไปได้เร็วกว่าคนอื่น

นี่คือเหตุผลที่เราเร็วจากความรู้สึก ก็คือสิ่งที่เราได้เคยกระทำไว้ คือตัวเราได้สั่งสมมามาก เราเวียนว่ายมามาก สั่งสมมามาก เป็นสิ่งที่เราได้แต่เรารู้กลับมาเป็นปัจจุบันว่า เรารู้จริงหรือไม่ ขณะที่จิตรู้แล้วตัวเราไม่รู้เราจะหลง เราจะหลงว่าตัวเองรู้ เราต้องกลับมาดูที่ตัวเองว่าเรารู้อะไร

เมื่อเรากลับมาเป็นปัจจุบันเราจึงจะพ้นอารมณ์ของจิต เมื่อจิตเดิมรู้มากเพราะสั่งสมมามาก ปัจจุบันชาติเราสั่งสมน้อย เราจึงต้องสั่งสมจิตจึงจะมีปัญญาสั่งสมมากขึ้น ถ้าเราสั่งสมมา ถูกทางในทางที่เพิ่มขึ้น จิตก็เริ่มจำได้พอจิตจำได้เราลงไปตัวเรา จะมีปัญญาเพราะเราเคยสั่งสมไว้ เราจึงเกิดมีความรู้ความ เข้าใจมากขึ้น เราจะเร็วกว่าปกติเพราะเราเคยทำมาเหมือนกัน พอจิตถ่ายทอดเราเรียนรู้ เราเข้าใจพิจารณาตามเรารู้เลย เรารู้แล้ว ความรู้ตรงนี้เราจะเริ่มมาเป็นปัจจุบันจากตัวเราที่เรา เคยสั่งสมไว้ เราจะเริ่มเอาสัญญาหรือความรู้เดิมที่หายไปนาน เริ่มขึ้นมาเอง พอเรารู้ จิตมันตื่นหรือตัวเราตื่นมันจะหมุนเร็ว มากขึ้นจะเริ่มหมุนจากความรู้ของมันเองเริ่มชนของเดิม แต่ถ้า เราปฏิบัติใหม่เราจะเริ่มตันช้ามากเพราะตัวเราต้องเห็นใหม่ เห็นความรู้สึกจะช้ายิ่งกว่าเก่า ถ้าของเดิมมีมันจะหมุนเร็วจะ เห็นจากตัวเรา บางคนมีปัญญาเห็นก็เข้าใจมันก็จะหมุนๆ ของ

เดิมแต่ถ้าของเดิมไม่มีก็จะไม่เข้าใจ ความสามารถของแต่ละคน
จึงแตกต่างกัน สิ่งนี้คือเหตุผล

ถ้าเราระลึกได้ ตัวเราเข้าใจ เราก็มองเห็นทุกๆ คนเหมือน
กันหมด ความสามารถเหมือนกันหมด เราทำอะไรก็เหมือนกัน
ความรู้ความสามารถอะไรก็เหมือนกัน ถ้าเรามาดูทางก็จะรู้ว่า
เรามีบุญจริงหรือไม่ ปฏิบัติได้จริงหรือ รู้เข้าใจขนาดไหน
ถ้าเราเป็นปัจจุบันเราจะเดินได้เองเพราะเราเห็นความเป็นจริง
ถ้าจิตของเรายอมรับความเป็นจริงได้ ธรรมข้อเดียวจะ
ไปกระทบความรู้สึก คนที่ดูทุกข์ก็เห็นสิ่งที่เป็นตัวตน
คนที่ดูทุกข์ก็เห็นอารมณ์สิ่งที่เคยยึดทั้งหมดมันเป็นทุกข์
ทุกข์เพราะมันเป็นตัวตน คนดูความไม่เที่ยงจะเห็นความ
เปลี่ยนแปลง ทุกอย่างเป็นทุกข์ทั้งหมด มันตั้งอยู่ไม่ได้ เราจะ
เห็นความเป็นจริง



จิต

คนต้องการความสงบ บางคนต้องการความสุข บางคนต้องการความพ้นทุกข์ ที่เราพยายามแสวงหาอยู่เช่นนี้ บางคนแสวงหาส่วนที่ลึกๆ ภายในจิตเดิมที่เราแสวงหาสิ่งที่มันอยาก ถ้าเราไม่รู้ว่าเราอยากต่ออะไรนั้น คือความรู้สึก เราดิ้นรน แสวงหา หาตัวเรา แสวงหาไปเรื่อยๆ เพราะตัวเราข้างในมีจิตที่เราร้อนอยากให้เราหาความสงบให้ได้บ้าง

พุทธะอิสระ

ตัวตน (๑)

พระยโง

ในการปฏิบัติเพื่อให้เรารู้จักตัวเราเราต้องใช้เวลา คำว่าตัวตน อัตตา คือตัวตน เราลองย้อนกลับมาดูตัวเราว่าเราเห็นตัวตนของเราหรือไม่ แล้วเราจะรู้ว่าเราไปคว้าเอาอะไรมาเป็นตัวตนของเรา

อัตตา แปลว่า ตัวตน คือสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน เราอาจจะไม่เห็นความเป็นตัวตนของเราแต่จะมีสิ่งหนึ่งที่ปรากฏแก่ตัวเราเสมอคืออาการ คือความดิ้นรน ใครเป็นคนดิ้นรน เมื่อเกิดอาการดิ้นรนใครเป็นคนมีอารมณ์ ขณะที่เรามีอารมณ์เราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์

อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อเรากลับมาเตือนพิจารณาดูแล้ว ถ้าเราระลึกได้ เมื่อเรามีสติตัวเราจะสงบ ในขณะที่เราสงบอยู่ที่ความรู้สึกผ่านกายรู้ใจ เราจะเริ่มเห็นความรู้สึกว่าเราดิ้นรนหรือไม่ เห็นอาการดิ้นรนเกิดขึ้นภายในใจของตัวเราพอมีเวหนามากเข้าจะเห็นอาการดิ้นรนเห็นความคิดเกิดขึ้นในใจ เห็นความรู้สึกบีบเค้นในใจ ใครเป็นคนดิ้นรน ถ้าเราไม่เห็นอาการดิ้นรน ตัวเราเป็นคนดิ้นรน เราจึงจะเห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตนเอามาอยู่กับตัว ตัว คือร่างกาย ตน คือความรู้สึกคือใจ เราจึงยึดกายยึดใจเอามาเป็นตัวตนของเรา

เมื่อเรามีสติด้วยเครื่องระลึกผ่านกายแล้วรู้ใจ เรารู้สึกตัวของเราอยู่ที่ ปลายจมูก โพรงจมูก ริมฝีปากบน เป็นฐานของกาย เรารับรู้ความรู้สึกของลมที่ใจ นั่นคือ ตัวของเรา ตนคือความรู้สึกที่ใจ สติของเราเกิดขึ้น

ตัวเรา คือสติ ต้องรู้ผ่านตัวตน ตัวคือกาย ตนคือใจ ทำไมเราต้องรับรู้ความรู้สึกผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็นความรู้สึกของตัวตนของเราชัดเจนผ่านความรู้สึกแต่เมื่อเราลืมความรู้สึกเราจะเห็นความเป็นตัวตนของเราเกิดขึ้นอีกอันหนึ่ง คือการดิ้นรน เพราะเราไม่สามารถอยู่กับลมหายใจได้ เราจะมีอาการดิ้นรนคือพยายามบังคับให้ตัวเราอยู่กับลมหายใจ เราจึงไม่รู้ว่าคนที่

ดิ้นรนคือเราพยายามคว้าทุกสิ่งทุกอย่างมาเป็นตัวตนของตัวเองแล้วตัวเราจริงๆ อยู่ที่ไหนภายในกาย ภายในใจนี้

ถ้าเราปฏิบัติถูกในวิถีของพระพุทธองค์เราจะต้องเห็นตัวตนของเราเป็นอันดับแรก ขณะที่เราระลึกได้ต้องผ่านกายรู้ใจ เราจึงจะเห็นตัวตนของเรา ขณะที่เรารู้สึกเรารู้ตัวเราอยู่ที่ใจ เรามีเครื่องระลึก เราลองกลับมาดูว่าเรามีเครื่องระลึกได้ชั่วขณะหรือไม่ เมื่อเราอยู่ได้ชั่วขณะเราดิ้นรนหรือไม่ เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเราชัดขึ้น ขณะที่เราอยู่ที่ความรู้สึกผ่านกาย รู้ใจตรงนั้นเราจึงจะเห็นตัวเรา เราเห็นความรู้สึกของตัวตน เราปรากฏขึ้นหรือไม่ภายในใจแต่ถ้าเรายังไม่เห็นตัวตนของเรา เราจะล่องลอย เราจะไปคว้าเอาสิ่งอื่นมาเป็นตัวตนเราจึงไม่เห็นความเป็นจริงของตัวตนแท้จริงของเรา สิ่งที่เรากำลังวิ่งไล่ตาม สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตน เราดิ้นรนไปกับสิ่งทั้งหลายที่เราพยายามจะยึดเหนี่ยวเอามาเป็นตัวตน ตัวคือร่างกาย ตนคือความรู้สึก ถ้าเราไม่เห็นความรู้สึก ๒ ส่วนนี้เราจะไปคว้าเอาความรู้สึกทั้งหลายมาเป็นตัวตนของเรา เราจะไปคว้าเอาร่างกายมาเป็นตัว คว้าเอาความรู้สึกมาเป็นตนแล้วเราก็ดิ้นรนไปกับตัวเอง คือร่างกาย ดิ้นรนไปกับความรู้สึกของตนเอง คือในใจแล้วเราก็มีความรู้สึกดิ้นรนกับความรู้สึก ๒ ส่วนนี้ โดยไม่ได้ฉุกคิดเลยว่า

ขณะที่เราตื่นนอนใครเป็นคนตื่นนอน เราจึงมีแต่อารมณ์ คือความ
อยาก เราตื่นนอนไปกับความอยากของตัวเอง

เรากลับมาพิจารณาดูว่าเรามีความอยากกับสิ่งใด

เรามีความอยากกับสิ่งใดเราจึงได้ตื่นนอนขนาดนี้ เรามี
ความอยากกับอะไรเราจึงได้มีอารมณ์ขนาดนี้ เราจะเห็นนิสัย
ของตัวเอง เมื่อเห็นนิสัยเราจะเห็นอารมณ์ของตัวเอง จะเห็น
ความอยากของตัวเองที่เราตื่นนอน นั่นคือตัวตน เป็นอันดับแรก
เราจึงจะเกิดความเบื่อหน่ายอยากจะออกจากความรู้สึกแบบนี้
คนที่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายอยากออกจากความรู้สึกที่ตื่นนอน
ความสุขเราก็กินตื่นนอน ความรู้สึกนี้คือความสุข ความชอบ
ความพอใจ ความสบาย เราก็กินตื่นนอนเพราะเราคิดว่าร่างกายเป็น
ตัวเรา เราจึงยึดเอาร่างกายมาเป็นตนเพราะหลงว่าตัวนี้เป็น
ตนของตัวเอง เราควรพิจารณาว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน

เมื่อเราปฏิบัติอยู่ในวิถีสติเป็นเครื่องระลึกผ่านกาย
รู้ใจ เราจะเห็นตัวตนใหม่ของตัวเรา ขณะที่เราสามารถอยู่กับ
ตัวเองได้เราจะมีความสะดวกสบาย ขณะที่เราสงบผ่านกาย รู้ใจ
ตัวเราสงบอยู่ได้นิ่งๆ เราเห็นตัวเราหรือไม่ว่าอยู่ได้นิ่งๆ แต่ว่า
ร่างกายยังมีความรู้สึก ใจยังมีความรู้สึก ลมหายใจเราก็กินรู้

ว่ามีหรือไม่มี เราเห็นตัวตนของเราจริงๆ หรือไม่ ที่ปรากฏขึ้น
ภายในกาย ภายในใจนี้

เราเห็นตัวตนของเราหรือไม่

ถ้าเรายังไม่รู้จักคำว่า ตัวเรา เราจะไปคว้าในสิ่งทั้งหลายที่
เราเคยยึดเคยหลงเอามาเป็นตัวตน คือกาย รับรู้ความรู้สึกที่ใจ
เราก็ดิ้นรนกับความรู้สึกคำว่า ตัวตนของเราแล้วเราก็จะดิ้นรน
ไปถึงภายนอก เราจะเห็นกายเป็นตัวตนของเรา เราลองระลึกลึก
นึกถึงความรู้สึกที่เราพยายาม รับรู้ความรู้สึกสิ่งทั้งหลายที่เรา
รับรู้ผ่านกาย รู้ใจ เราจะเห็นความรู้สึก

ความรู้สึกผ่านอะไรบ้าง

ผ่านตาที่เราเห็น ผ่านหูที่เราได้ยิน ผ่านจมูกที่เราได้กลิ่น
ผ่านลิ้นคือรส ผ่านร่างกาย คือการสัมผัส ความร้อน ความเย็น
แล้วลงสู่ใจคือความรู้สึกของเราเรียกว่า อารมณ์ เราไม่ได้สังเกต
ความรู้สึกแบบนี้มันมีอยู่ซ้ำๆ เราดิ้นรนเพราะเราไปยึดสิ่ง
เหล่านี้มาเป็นตัวตนแล้วเราก็จะดิ้นรนไปกับสิ่งทั้งหลายที่เรา
ยึดถือมาเป็นตัวตน

ตัวตนของเราจริงๆ อยู่ที่ไหน

ถ้าสิ่งทั้งหลายที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ถ้ามันอยู่ได้เราคงไม่ดิ้นรน ถ้าสิ่งทั้งหลายที่เรายึดถือว่าเป็นตัวตน คือตัวเรา เราต้องบังคับได้ เมื่อเรายึดร่างกายเป็นตัวตน เราบังคับร่างกายได้หรือไม่ ไม่ให้ร่างกายแก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย เราบังคับความรู้สึกภายในใจได้หรือไม่ อย่าให้มีความรู้สึก อย่าได้ไปรับรู้ความรู้สึกใดๆ ในใจให้มันนิ่งสงบ เราบังคับความรู้สึกที่ใจได้หรือไม่ ถ้าเรามีความรู้สึกว่า ตา เป็นตัวของเราเราบังคับดวงตาได้หรือไม่ ถ้า หู เป็นตัวของเราเราบังคับหูไม่ให้ได้ยิน เราบังคับจมูกได้หรือไม่ ไม่ให้มันได้กลิ่น บังคับลิ้นไม่ให้มันได้รับรส เราบังคับกายได้หรือไม่ ไม่ให้มันร้อน หนาวต่อความรู้สึกที่มาตกกระทบ เราจะเห็นความเป็นตัวตนของเราสิ่งที่เรายึดแต่สิ่งที่เรายึดทุกวันนี้มีแต่ความเปลี่ยนแปลงมีแต่ความเสื่อมทุกวันแต่เราไม่เข้าใจเราก็จะพยายามดิ้นรนไปกับความรู้สึกที่ยึดไว้ไม่อยากให้มันเปลี่ยนแปลง ไม่อยากให้มันเสื่อมโทรม

อายตนะที่เราได้อาศัยอยู่มันมีแต่ความเสื่อมโทรมแล้วเราก็ทุกข์ดิ้นรนกับการเสื่อมโทรมของร่างกายเพราะเราไม่เห็นความเป็นจริงและเราไม่ยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนเพราะเราเห็นความเป็นตัวตนอยู่ตลอดเวลา เราจึงมีความทุกข์แล้วดิ้นรนไปกับตัวตนของเราเอง เมื่อไรก็ตามที่เราเกิดความเบื่อ

ต่ออารมณ์ของตัวเอง มีความเปื้อนต่อความรู้สึกของตัวเองจากข้างใน อาการดิ้นรนของเราก็คงจะเกิดขึ้นแสวงหาสิ่งใหม่เพื่อจะดับกับความอยากของเราคือการดิ้นรน ดับความดิ้นรนในใจตัวเอง ดับความอยากของตัวเองเรียกว่า ดับความทุกข์ของตัวเอง เราจึงเห็นความเป็นตัวตนของเราเป็นอันดับแรก

ในการปฏิบัติตามวิธีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราต้องหาตัวเราให้เจอเร็วที่สุด ตัวตนของเราอยู่ที่ไหน เมื่อเรามีเครื่องระลึก

สติ คือความระลึกได้ เมื่อเรามีเครื่องระลึกผ่านกายรู้ใจ เมื่อเรามีสติเราจะอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ เราจะเห็นตัวเรา นั่นคือตัวตนแท้จริงของเราจะปรากฏขึ้นแล้ว เราจะเห็นอีกสิ่งหนึ่งปรากฏให้เราเห็นคือร่างกาย มีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย แต่เรารู้ว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะเราสามารถจะอยู่กับตัวเองได้ เราจะเห็นความรู้สึกในใจ มีความคิด ความเบา อารมณ์สว่าง นิ่งสงบ เราจะเห็นว่าใจไม่ใช่ตัวเราเพราะเราอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ แต่ถ้าเราลืมเราไปคว้าเอาความรู้สึกมาเป็นตนตัวเราขาดสติเราจึงไม่เห็นตัวเรา เพราะเรามีความอยาก เราจะดิ้นรนไปกับความรู้สึกของตัวเรา อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เมื่อเราดิ้นรนเมื่อไรเราจะเห็น

ว่าเรายึดมาเป็นตัวตน คือยึดร่างกาย ตนคือใจ เราจะตื่นรน
ไปกับความรู้สึก ๒ ส่วนที่นำมาเป็นตัวตนแล้วก็ตื่นรนไปกับ
ความรู้สึกภายนอกที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้รับรู้ตลอดจน
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีคือปัจจัย ๔ ทุกสิ่งทุกอย่างเพราะเรายึด
ว่าสิ่งนี้เป็นตัวตนของเราเป็นสมบัติของเรา ยึดสามี ภรรยา
บุตร ว่าเป็นของเรา ยึดทุกอย่างมาเป็นตัวตนของเราทั้งหมด
สิ่งที่เรายึดมันมีอยู่ตามความเป็นจริงก็คือความเปลี่ยนแปลง
เราจึงจะเข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงเพราะมัน
เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ถ้าเราปฏิบัติได้มากขึ้นเราจึงจะ
เข้าใจความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงก็คือ การเกิดขึ้นเองแล้วดับไปเอง
เป็นธรรมดา สิ่งที่มีอยู่ ไม่ใช่ตัวตนที่เราจะไปยึดถือเอามาเป็น
ความรู้สึกตัวตนของเราอีก เราจึงยอมรับความเป็นจริงของคำว่า
อนัตตาคือตัวเรายอมรับว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ใช่
ตัวตนบุคคลเราเขา สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ ทั้งภายใน คือความ
รู้สึก ภายนอกคือสิ่งที่เราได้เห็นไม่ใช่ตัวตนบุคคลเราเขา
สิ่งที่เรากำลังตื่นรนทั้งภายนอกแล้วภายในเอามาเป็นตัวตน
เพราะเราเห็นตัวตนใหม่ที่เรามีสติอยู่ได้แล้วมีความรู้ที่เรา
ระลึก เราจึงจะเห็นความเป็นจริง ตรงนี้คือวิถีแห่งพระพุทธองค์

ทำให้เราเห็นตัวตนที่แท้จริง เราจึงละสัถกายทิฏฐิ ความเห็นผิด
มีปัญหาเห็นชอบเพราะเห็นสิ่งที่เราเคยหลง เคยยึด เคยถือว่า
สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตน มันมีอยู่แต่เราได้อาศัยอยู่ภายในกาย
ภายในใจนี้ เราจึงคลายความหลง ความยึดมั่นถือมั่นที่เราเคย
ยึดเอามาเป็นตัวตนมาช้านาน



ตัวตน (๑)

เมื่อเราปฏิบัติอยู่ในวิถี เรามีสติเป็นเครื่องระลึกผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็นตัวตนใหม่ของตัวเรา ขณะที่เราสามารถอยู่กับตัวเองได้ มีความสงบชั่วขณะ ขณะที่เราสงบผ่านกายรู้ใจ ตัวเราสงบอยู่ได้นิ่งๆ เราเห็นตัวเราหรือไม่ว่าอยู่ได้นิ่งๆ แต่ว่าร่างกายยังมีความรู้สึกใจยังมีความรู้สึก ลมหายใจเรารู้สึกว่ามีหรือไม่มี เราเห็นตัวตนของเราจริงๆ หรือไม่ที่ปรากฏขึ้นภายในกายภายในใจนี้

พระอ.ป๋วย

การให้ (๒)

พระยโฆ

เมื่อเราหาตัวเราเจอ ตัวเราอยู่ที่ไหนภายใน ตัวเราอยู่ที่ไหนขณะที่เรามีสติเพราะเรามีเครื่องระลึก จำไว้ว่าเราต้องหาตัวเราให้เจอ มันจะเริ่มจากที่ตัวเรามีคำว่า สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว การที่เราทำอะไรก็แล้วแต่เมื่อกลับมาเป็นปัจจุบันเราจะรู้ตัวเรา ขณะที่เราอยู่ได้นิ่งๆ เรารู้ตัวใหม่ว่าเราทำอะไร เรารู้ตัวข้างในว่าเราทำอะไรอยู่ เรารู้ตัวแต่เราจะรู้ตัวแบบลอยๆ เรารู้ตัวว่าเรานิ่งอยู่ได้ยินเสียง เสียงไหลเข้าไปในใจของเรา เราจะรู้สึกว่าได้ยินเสียงเมื่อเราได้ยินเสียงเรารู้ตัวว่าเราคิด ได้ยินเสียงแล้วรู้ตัวว่าทำอะไรต่อ เราทำอะไรต่อจากความรู้สึกที่เราได้ยินจากที่เรารับรู้ เราได้รับรู้จากความรู้สึกอย่างที่เราได้รับรู้ทางไหนบ้าง มีทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น

ทางร่างกาย ลงไปรับรู้ความรู้สึกทางใจ เราจะไม่เห็นความรู้สึก
ที่ใจแต่เราเห็นที่ตา ตาเราเห็นตาเรารับรู้เป็นอย่างไร หูเราได้ยิน
เสียงตกกระทบเป็นอย่างไร จมูกได้กลิ่นเป็นอย่างไร ลิ้นได้รับรส
เป็นอย่างไร ร่างกายเราได้สัมผัส ความร้อน ความเย็น ความรู้สึก
อย่างไร

พอเราเห็นความรู้สึกเราผ่านในใจเราจะมีความรู้ว่าความ
รู้สึกตรงนี้ คือตัวเรา เดียวเราเอาสิ่งเหล่านี้มาคิด เราคิดตลอด
เวลา เราจึงไม่รู้เรื่องเลยว่าเราเอาอะไรมาคิด ขณะที่เรารู้สึกว่า
เราคิดโน้น คิดนี้ เราจะเริ่มรู้ตัวเรารู้ตัวว่าเรากำลังคิดเพราะ
มันคิดแบบลอยๆ มันคิดไปตามอารมณ์ของตัวเอง ถ้าเราหา
ตัวเราเจอเราจะรู้สึกกลับมาเป็นปัจจุบัน เราแค่รู้ตัวว่าเราทำ
อะไรอยู่ ขณะที่เราทำอะไรอยู่เราเริ่มรู้จักตัวเราได้เพราะเป็น
ปัจจุบัน เมื่อเรามีสติระลึกได้ สติ แปลว่า เราระลึกได้ ขณะที่
เราระลึกได้สำคัญที่สุด ขณะที่เราระลึกได้เราจะกลับมาอย่างไร
ขณะที่เราระลึกได้ให้กลับมาอยู่ที่ความรู้สึก ความรู้สึกอยู่ที่ไหน
คือผ่านกายแล้ว รู้ใจ

อะไรคือผ่านกายแล้วรู้ใจ

สิ่งที่ผ่านกายแล้วรู้ใจ คือความรู้สึกของลม ที่ลมหายใจเข้า
ผ่านกายเรา มีที่ ปลายจมูก โปรงจมูก ริมฝีปากบน เราจะรู้สึก

ว่ามีลมสัมผัสถูกต้องหรือไม่คือเรารู้ตัวแล้วรับรู้ความรู้สึกของลมในใจ มีก็รู้ ไม่มีก็รู้ เรียกว่าเราจะมีความรู้สึกผ่านกายแล้วรู้ใจ ๒ ส่วน นี่คือสติ สติคือความระลึก เมื่อเราระลึกได้เราจะสามารถอยู่กับตัวเองได้นิ่งๆ ตรงนี้สำคัญมาก ถ้าเราขาดสติเราจะรู้แบบลอยๆ เรียกว่า เรารู้ตัว แต่เราขาดสติเพราะขาดเครื่องระลึก เราจะทำอะไรแบบลอยไปลอยมาไปตามอารมณ์ของตัวเอง เราจะเห็นสิ่งหนึ่งที่ปรากฏแก่ตัวเราเรียกว่า อารมณ์ เราจะมึอารมณ์เห็นแล้วเกิดความชอบ เดี๋ยวเราไม่ชอบ เดี๋ยวเราไม่พอใจ เดี๋ยวเรายินดี เดี๋ยวเรายินร้าย เดี๋ยวเรามีความโกรธ เดี๋ยวเรามีความรัก เราจะเห็นอารมณ์ของเราตรงนี้ตลอดเวลา ถ้าเราเห็นตัวเราจากความรู้สึก คืออารมณ์แบบนี้ ถ้าเราปฏิบัติได้ เราจะเห็นตัวอารมณ์ของเราแบบนี้แล้วเราจะรู้สึกที่เราเป็นทุกข์กับอารมณ์ เป็นทุกข์กับตัวเองกับความรู้สึกที่มันเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาเพราะเราจะเห็นตัวเราได้มันจะต้องเห็นอารมณ์ของเราบ่อยๆ เมื่อเรามีอายุมากขึ้นเราจะเห็นอารมณ์ของเราจากความรู้สึก ความรู้สึกที่เรารับรู้ สำคัญที่สุดเราต้องกลับมาอยู่กับปัจจุบันแล้วเราจะเห็นอารมณ์ของตัวเรา อารมณ์จะบ่งบอกถึงนิสัยของตัวเรา เราจะเป็นทุกข์กับอารมณ์ของตัวเราเองแต่ถ้าเรามีเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเราคิดดี คิดไป

ในทางบุญ คิดในทางกุศล คือความดี เมื่อเรามีความคิดที่ดีเรา
จะเริ่มมีความรู้สึก เราจะไม่ทุกข์ดิ้นรนกับความรู้สึกของเราเอง
ตัวอารมณ์ของเรามันจะมีความสุขเพราะเราคิดแต่สิ่งที่ดี
หรือเรานึกถึงแต่สิ่งที่ดี สำคัญที่สุดเราต้องย้อนกลับมาดูว่าใน
แต่ละวัน เรานึกอะไร คิดอะไร ถ้าเราเข้าใจเราอยู่กับปัจจุบัน
เราจะรู้ว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ เราคิดอะไรอยู่ เมื่อเราอยู่กับ
ปัจจุบันเราจะเห็นอารมณ์ของเรา เรารู้ตัวว่าสิ่งที่เราคิด สิ่ง
ที่เรากระทำมันดีหรือไม่ดี คือเราต้องเห็นคุณกับโทษจากสิ่งที่
เรากระทำ

ถ้าเราเห็นคุณ คือเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่เรา เราก็
จะกระทำสิ่งนั้น ถ้าเห็นโทษ คือสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เราทำไม่เกิด
ประโยชน์เราจะเลิกไม่กระทำสิ่งนั้น คนที่กระทำหรือไม่กระทำ
ก็คือตัวเราข้างใน เราควรมาพิจารณาสิ่งที่เรากระทำให้เรา
ย้อนนึกถึงสิ่งที่เราทำมาก่อนว่าสิ่งที่เราทำมาดีหรือไม่ดี เริ่มชีวิต
ใหม่ กระทำสิ่งใหม่ที่ดี ถ้าเรายังไม่รู้ตัวแบบนี้ไม่เห็นคุณกับโทษ
เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ไม่ได้

คุณและโทษเป็นอย่างไร

เราต้องกลับมาดูความเป็นจริงว่า คุณเป็นอย่างไร คุณให้
ประโยชน์แก่เราอย่างไรบ้าง ประโยชน์ที่เราได้รับ เราได้รับ

ประโยชน์อะไรบ้างที่เป็นคุณแก่ตัวเราทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น
เจริญขึ้น ชีวิตเรามีความสุขขึ้น โทษเพราะเรากระทำมาแบบไหน
ในทางตรงข้ามเราเห็นโทษสิ่งที่เรากระทำมาเราเป็นอย่างไร
เราทุกข์ เราดิ้นรน เราเร่าร้อนไปกับความรู้สึกทั้งหลาย สิ่งที่เรา
กระทำมาไม่เป็นประโยชน์ แต่เมื่อไรเราเห็นว่าเป็นประโยชน์
เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ เราควรมาพิจารณาตัวเราเพื่อให้เรา
เห็นความเป็นจริงเสียก่อน

ขณะที่เราเป็นปัจจุบันเราทำอะไรอยู่แล้วเราเห็นคุณ
เห็นโทษหรือไม่ จากสิ่งที่เรากระทำ สิ่งที่เราคิดสิ่งที่เรายอมรับ
เราจะเห็นความรู้สึกว่าเราคิดดีหรือไม่ ถ้าเราคิดไปในทางที่ดี
เป็นกุศลเราจะมีความสุขแต่ถ้าเราคิดไม่ดีเพียงแต่เริ่มต้นคิด
เราก็ดิ้นรน พอเราเริ่มต้นคิดเราจะมีอารมณ์มีความรู้สึก
ไม่สบายใจ มีความรู้สึกอึดอัดใจ มีความรู้สึกเร่าร้อนภายในใจ
เป็นเพราะเราคิดไม่ดี แต่ถ้าเราระลึกได้ เราจะรู้ตัวสิ่งนี้มันเป็น
โทษแก่เราเพราะทำให้เราไม่มีความสุขที่เกิดขึ้นแก่ตัวเราที่อยู่
ข้างในภายในใจ ถ้าเราเห็นโทษแบบนี้แล้วเราจะคิดต่อหรือไม่
เราเป็นคนเลือกความคิดเราเอาอะไรมาคิดต่อ ถ้าเราไม่มี
พื้นฐาน ไม่มีปัญญาเราจะเอาอะไรมาคิด พระพุทธองค์ทรง
สอนให้เราคิดในทางกุศล คือความดี

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือการให้ ทานคือการให้ เมื่อเรานึกถึงการให้เราให้แล้วเรามีความสุข ถ้าเราคิดไปในทางอกุศล คิดโกรธคนอื่น แต่ถ้าเราคิดทางกุศล คือการให้ ความเมตตา คือความรัก คือให้อภัยเขา ให้เขามีความสุข ถ้าเรานึกถึงการให้ได้เราจะคิดถึงคุณเพราะจะทำให้เรามีความสุขจากการที่เราได้คิดใหม่ มุมมองจะทำให้เรากลับมาหาความรู้สึกของตัวเอง เราจากความคิดว่าเราคิดถูกหรือคิดชอบหรือไม่ เราคิดเข้าไปในทางหรือไม่

ทางในที่นี้หมายถึง คิดเป็นกุศล คิดแล้วเรามีความสุขหรือไม่ ถ้าคิดแล้วเราไม่มีความสุขเราควรจะเริ่มต้นคิดใหม่ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ให้เรามีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของการคิด เมื่อเราเห็นคุณของการให้ การให้เรามีความสุขอย่างไร เมื่อเรานึกถึงการให้

๑. เราเห็นคุณของการให้ เห็นประโยชน์จากการให้ทุกวัน นี่เราได้อะไรจากการให้ เราให้อะไรไปบ้าง เราให้แล้วประโยชน์กลับมาหาเราอย่างไร เราจะเห็นความรู้สึกของตัวเองเราจากความรู้สึกเพราะคุณคือความดี ประโยชน์คือความสุข เมื่อเราเห็นการให้ เห็นความดีที่เราได้ให้ไป ถ้าเราเห็นคุณเห็นความดีเห็นประโยชน์เพราะความสุขเกิดขึ้นที่เรา เราก็อยากจะทำ

ให้ความรัก ให้สิ่งของ ให้ทุกอย่างที่เราให้ได้เพราะเราเห็น
คุณความดีที่เราได้ให้ไปแล้วเรามีความสุข ประโยชน์อยู่ตรงนี้

๒. เราไม่เห็นประโยชน์จากสิ่งที่ได้รับจากการให้คือ
ความสุข เช่น ในครอบครัวเราให้อะไรแก่ครอบครัวบ้าง บิดา
มารดาให้ความรักแก่บุตร บุตรให้อะไรแก่บิดามารดาบ้าง สามี
ภรรยาให้อะไรแก่กันบ้าง มิตรให้อะไรแก่กันบ้าง ครูบาอาจารย์ให้
อะไรแก่ศิษย์บ้าง เราจะเห็นจากความรู้สึก เมื่อเราไปทำงาน
ผู้ร่วมงานให้อะไรแก่เรา งานให้อะไรแก่เรา เราจะเห็นจาก
ความรู้สึกเห็นคุณและโทษจากสิ่งที่เราได้กระทำ คือการให้
กับสิ่งที่เราไม่ได้ให้ เราให้อะไรกับคนอื่นที่เราเข้าไปอยู่ใน
สถาบันนั้นๆ ว่าเราให้อะไรบ้าง ให้แล้วเราได้รับประโยชน์จาก
การที่เราให้ เราให้แล้วเรามีความสุขหรือเราดิ้นรนจากการให้
หรือไม่เพราะเราเป็นคนกระทำทั้งหมดเป็นมุมมองกลับ

ชีวิตทุกวันนี้เราดิ้นรนกับอะไร เราดิ้นรนกับตัวเราเอง
เพราะเราไม่รู้จักคำว่า การให้ เราไม่เคยคิดจะให้เราคิดแต่
จะรับอย่างเดียวเราอยากจะได้แบบนั้น เราอยากจะได้แบบนี้
เราจึงมีแต่ความอยาก เรามีแต่ความทุกข์ ความอยากทำให้เรา
ไม่เห็นคุณค่าของการให้เพราะประโยชน์ของการให้ทำให้ตัวเรามี
ความสุข เราให้อะไรสิ่งนั้นจะกลับมาหาตัวเราเอง เช่น เราหา

ทำกุศลให้ท่านเพื่อสร้างกุศล ความดี ถวายซึ่งปัจจัย ๔ เรามีความสุขเพราะประโยชน์จะกลับไปหาเรา ความสุขเกิดขึ้นที่เรา คุณตรงนี้ทำให้เรามีอานิสงส์ คือเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔

ปัจจัย ๔ คือคุณ คือคุณความดีที่เราทำไว้ได้กุศลทำให้เรามีความสุขเพราะเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ความสุขเกิดขึ้นที่เราเพราะมีปัจจัย ๔ ที่ทำให้เราไม่ต้องดิ้นรน เรามีความสุขกับปัจจัย ๔ เพราะคุณความดีที่เราได้กระทำ ถ้าเราไม่ได้ทำไว้ คุณความดีไม่มีประโยชน์จะไม่เกิดขึ้นแก่เรา ความสุขไม่เกิดขึ้นแก่เรา เราจะมีแต่ความขัดสนในปัจจัย ๔ เราจะดิ้นรนแสวงหาในปัจจัย ๔ ไม่เหมือนกับบุคคลอื่นที่ไม่ต้องดิ้นรนเพราะเขาได้สร้างกุศล ความดีไว้คือการให้นั่นเอง

สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดชอบ จากความรู้ ความเป็นจริง คือปัญญาเกิดขึ้นที่เรา คือความเห็นชอบ เราจะเห็นชอบจากความรู้สึกรู้จากการที่เราได้กระทำมาในชีวิตหนึ่งที่เรามาเวียนว่ายตายเกิด เราจะเห็นจากการกระทำของเรา จากการที่เราจะเห็นชอบ คิดชอบให้เห็นจากการให้ คือให้ท่านเสียก่อน ถ้าเราไม่มี การให้ตัวเราจะไม่มีความสุขเพราะการให้เป็นการชำระเบื้องต้นคือ เราชำระความตระหนี่ถี่เหนียว

การให้คือการชำระความตระหนี่ถี่เหนียว คือการที่เรายึด การให้ก็เหมือนกับการที่เราอโหสิกรรม เพราะเราเห็น เรายอมรับ เราทำสิ่งใดไว้เราจะยอมรับในสิ่งที่เราได้กระทำ เราจะมีคำว่า ให้อภัย ให้โอกาส หรือคำว่า อโหสิกรรม ไม่ ยึดเหนี่ยว ไม่อาฆาต ไม่พยาบาท ไม่จองเวร ซึ่งกันและกัน จากการให้ ถ้าเราไม่มีคำว่า ให้ ตรงนี้ใจเราก็จะมีความอาฆาต มีใจคิดพยาบาท มีใจคิดจองเวร กับบุคคลทั้งหลายเพราะตัวเรา ไม่มีคำว่า ให้ เราไม่เห็นคุณจากการให้ เราก็เป็นทุกข์จากการ ที่เราไม่ได้ให้ แต่ถ้าเรามีการให้เราจะมีความสุข คือประโยชน์ ที่เกิดขึ้นที่เราได้รับจากกุศลคือความดี เรียกว่า คุณ เพราะเรา เป็นคนเลวกว่าเราจะทำคุณคือความดีเพื่อจะให้ประโยชน์คือ ความสุข หรือจะทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่เป็นคน เราจะได้รับแต่ความทุกข์ คือดิ้นรน ผลานิสงส์ของการให้ทำให้เรา ได้สั่งสมกุศลคือความดี เราจะมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป คุณคือ ความดีจากการให้ ถ้าเราเห็นคุณคือความดี ประโยชน์คือความ สุขจากการที่เราได้กระทำคือการให้เราจะเริ่มต้นชีวิตใหม่เดิน ในวิถีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความสุขที่แท้จริงก็ จะเกิดขึ้นที่เรา เราจะมีคามเพียบพร้อมด้วยปัจจัย ๔ ได้สั่งสม กุศลความดี จนถึงที่สุด ก็คือความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน



การให้ (๒)

การให้ คือการชำระความตระหนี่ถี่เหนียว คือการที่เรายึด การให้ก็เหมือนกับการที่เรา อโหสิกรรมเพราะเราเห็น เรายอมรับ เราทำ สิ่งใดไว้เราก็ยอมรับในสิ่งที่เรากระทำไว้ เราจะมีคำว่าให้อภัย ให้โอกาส หรือคำว่า อโหสิกรรมไม่ยึดเหนี่ยวไม่อาฆาตไม่พยาบาท ไม่จองเวร ซึ่งกันและกัน จากการให้

พระอ.ป๋วย

ความรู้สึกรู้

พระยโง

พื้นฐานของความเป็นจริง คือความรู้ เรารู้อะไร คือรู้
ความรู้ความจริงที่เราควรรู้ ธรรมข้อเดียวที่นำไปพิจารณาเป็น
พื้นฐานของปัญญาทำให้เรา รู้ คือรู้ความเป็นจริงของความ
เปลี่ยนแปลง รู้ความเป็นจริงว่าเรามีนิสัยอย่างไร รู้อารมณ์
ของเรา เราจะเห็นความรู้สึกของเราชัดเจนจากความอยาก
ความอยากจะบ่งบอกตัวเราชัดเจน อารมณ์จะบ่งบอกนิสัย
ของเรา มันจะเป็น ๒ ส่วนเช่นนี้

ขณะที่เรามีปัญญาคือเครื่องเตือนเพื่อให้เห็นตัวเรา
ชัดเจน เห็นความอยากกับอารมณ์ เราจะเห็นนิสัยของเราจาก
ความอยาก เห็นนิสัยของเราจากอารมณ์ ถ้าเรามีความเข้าใจ
เราจะหยุดความอยาก เราจะเข้าใจความอยาก เราจะเห็น
อารมณ์ได้เพราะเห็นความรู้สึก ขณะที่เราเห็นความรู้สึกจาก

ตัวเรา ถ้าเราไม่มีความรู้เราจะไม่เข้าใจว่าอะไรมันไม่เที่ยง
อะไรตั้งอยู่ไม่ได้ อะไรบังคับไม่ได้เพราะเราเห็นแต่ตัวตนของ
เราในสภาวะลอยๆ พอเราเข้าใจธรรมเราจะเริ่มกลับมาแบบ
รู้ตัว ขณะที่เรารู้ตัว เราเตือนตัวเองว่าไม่เที่ยง ๑ ทุกข์ ๑ บังคับ
ไม่ได้ ๑ แล้วกลับมารู้ตัวเราจะเห็นว่าเรารู้ตัวกลับมาที่ใจลอยๆ
เราจะเห็นอารมณ์ จะเห็นความรู้สึก เราจะมีอารมณ์แล้วจะ
เริ่มเห็นนิสัยของเรามีอารมณ์แต่เราไม่เห็นที่เรากำลังรู้ตัว
เราไม่รู้ตัวอะไร เราไม่รู้ตัวแต่รู้ว่ามีอารมณ์อยู่ข้างใน

เมื่อเราเริ่มมีปัญหาเกิดขึ้นมีคำว่า ไม่เที่ยง คือเรากลับ
มา ทุกข์แล้วเรากลับมาบังคับไม่ได้ให้เรากลับมาเรารู้ตัวเราจะ
เริ่มเห็นว่าเราจะไม่มีอารมณ์ เราจะเห็นความรู้สึกขณะที่เรารู้
ความรู้สึกของเรา เราไม่มีอารมณ์แต่เราเห็นความรู้สึก

ความรู้สึกเห็นที่ไหน

ความรู้สึกเกิดขึ้นในใจเรา ถ้าเราไม่เห็นตรงนี้นั่นจะล่องลอย
ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึก ขณะที่เรามีเครื่องระลึกผ่านกายรู้ใจ
เราจะเห็นความรู้สึกในใจชัดขึ้น เราจะเห็นใจเป็นความรู้สึก
แต่อารมณ์อยู่ที่เรา ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึกผ่านกายรู้ใจ เราจะ
เห็นที่เกิดของความรู้สึกในใจไม่ได้เพราะมันเป็นความรู้สึกแบบ
ลอยๆ

ทำไมเราต้องมีเครื่องระลึกผ่านกายแล้วรู้ใจ

เราต้องมีเครื่องระลึกเพราะจะทำให้เราถอยออกมาจากความรู้สึกภายในใจ มีเครื่องระลึกผ่านกายรู้ใจ ถ้าเราปฏิบัติถูกเราพิจารณาดูก่อนว่าขณะที่เราระลึกมีลมผ่านกายรู้ใจหรือไม่ ขณะที่เรารู้สึกไม่มีก็รู้ มีก็รู้ความรู้สึก เมื่อเราเห็นความรู้สึกผ่านกายรู้ใจตัวเราจะถอยออกมาจากความรู้สึกในใจได้ เพราะเรามีความรู้ตัวความรู้สึกของกายเป็นเครื่องระลึก เราจึงจะเห็นความรู้สึกในใจตัวเราจึงจะไม่ลอย ทุกวันนี้เราล่องลอยโดยไม่เข้าใจความเป็นจริงเพราะเราไม่มีเครื่องระลึก

เครื่องระลึกเป็นเครื่องทำให้เราถอยออกมาจากความรู้สึก เราจึงเห็นสภาวะในใจของเราชัดเจน เห็นที่เกิดของกายชัดเจนเราจึงจะเห็นนิสัยของเราชัดเจนจากความอยากเพราะมันเป็นความรู้สึกของเราเอง เห็นอารมณ์ของเราเพราะการกระทำของเราทั้งหมดจากความรู้สึกนี้ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้เลยว่าความรู้สึกเกิดขึ้นที่ไหน เราจะต้องเห็นความรู้สึกของตัวเอง เรามีแต่อารมณ์ เราวิ่งไล่ตามความอยากเราจึงวิ่งไล่ตามความรู้สึกของตัวเอง ตัวเราไม่รู้เลยว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ไปเอาอะไรมาเป็นความอยาก เราจึงดิ้นรน แสวงหาความรู้สึกทั้งหลายเพื่อให้ได้อย่างที่ตัวเราต้องการ

ทำไมมันจึงหยุดได้

ถ้าเรามีความรู้เป็นอารมณ์ ประโยคเดียวจะทำให้เราหยุดความอยากได้ หยุดการดิ้นรน หยุดการแสวงหาได้เพราะเราระลึกได้ว่าเรามีความรู้ว่าไม่เที่ยง อะไรไม่เที่ยง ความคิดไม่เที่ยง ความอยากไม่เที่ยง ความรู้สึกทั้งหลายมันไม่เที่ยง เพราะมันเปลี่ยนแปลงยิ่งถ้าเรามีความอยากเท่าไร เราจะไม่เห็นความเป็นจริงแต่ถ้าเราระลึกได้เราจะเข้าใจคำว่าไม่เที่ยง ทุกอย่างมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ถ้าเราเข้าใจความหมายเรามีปัญญาเป็นเครื่องระลึก เราจะกลับมาอยู่หนึ่งๆได้ ถ้าเราดูสภาวะทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้เพราะทุกอย่างตั้งอยู่ไม่ได้ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ถ้าเราดูสภาวะอนัตตาทุกอย่างเปลี่ยนแปลง มันบังคับไม่ได้ เราจะต้องเข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงแต่ถ้าเราไม่ยอมรับ เราจะเห็นนิสัยของเราชัดมาก คือการบังคับ อาการที่เราชอบบังคับแล้วเราก็ดิ้นรนกับตัวเองจากการบังคับเราจะรู้สึกอึดอัด ความรู้สึกไม่พึงพอใจจากความรู้สึกที่เกิด เราเริ่มดิ้นรนจากอารมณ์ของตัวเองจากการบังคับเพราะไม่อยากให้เปลี่ยนแปลง เพราะต้องการให้เป็นอย่างที่เราต้องการด้วยความอยากเพราะเราไม่มีความรู้เป็นอารมณ์

ถ้าเรากลับมาพิจารณาเราจะเห็นความเป็นตัวตนของเรา เราจะเห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน เราจึงมีแต่ความอยาก จึงมีแต่อารมณ์ มีแต่อาการดิ้นรนให้เราย้อนกลับมาดูตัวตนของเราจริงๆ ถ้าเรามีธรรมข้อเดียวที่ย้ำเตือนให้เรารู้ตัว เรากลับมามีสติระลึกได้จากความรู้สึก เราจะเห็นตัวตนของเราใหม่ ถ้ามีความรู้เราจะสามารถอยู่ได้นิ่งๆ เราจะเห็นความรู้สึกที่เคยหลง เคยยึด เคยดิ้นรน สิ่งนี้มันมีอยู่เพราะมันไม่เที่ยง มันมีอยู่ มันตั้งอยู่ไม่ได้ สิ่งนี้มีอยู่ มันบังคับไม่ได้ เราจึงจะเกิดความเข้าใจว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน เราจึงจะคลายความหลง คลายจากการบังคับ คลายความรู้สึก เพราะเรายอมรับความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงผ่านไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ อย่างทำให้เราเห็นความเป็นจริงของสภาวะที่เราเข้าไปยึดถือมาเป็นตัวตน มีปัญญาเกิดขึ้น คือเห็นว่ามันเปลี่ยนแปลง มันตั้งอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ แต่มันมีอยู่

อะไรมันมีอยู่

เราจะเข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงที่มันมีอยู่ คือร่างกาย ๑ ใจ ๑ คือความรู้สึก ลมหายใจ ๑ เห็นความ

รู้สึกของกายของใจ ของลมหายใจ เราจึงจะเกิดเป็นความรู้
มากขึ้นสิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตน ก็คือความอยาก

ความอยากมีอะไรบ้าง

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตัณหา คือความอยากในกามคุณ ๕
เราอยากกับอะไร เรายึดในความเป็นตัวตน ยึดรูป ยึดรส
ยึดกลิ่น ยึดเสียง ยึดการสัมผัสถูกต้อง นำมาเป็นตัวตนคือ
อารมณ์ เราจึงผูกนิสสัยจากความรู้สึกนี้ เราจึงมีความอยากยิ่งๆ
ขึ้นไปจากความรู้สึก นิสสัยของเราบ่งบอกถึงความอยาก คือ
ตัณหาของตัวเองแล้วเราก็กินรนไปกับความอยากของตัวเอง
จากการที่เราเห็นยึดรูป จากที่ได้ยินยึดเสียง จากสิ่งที่เราได้กลิ่น
ยึดจมูก แล้วก็รสคือลิ้นที่เราสัมผัส ยึดการสัมผัสที่ร่างกาย นุ่ม
ร้อน อ่อน แข็ง สิ่งเหล่านี้คือที่เกิดของตัณหา คือความอยาก
ของเราในกามคุณ ๕

แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจ เราจะไม่เห็นว่าเราไปอยากกับอะไร
เราไปหลงต่ออะไร เราจะไม่เห็นคำว่า ตัวตน เราจึงกินรนไปกับ
ความอยากทุกวันนี้ เราวิ่งไล่ตามความอยากของตัวเอง

เราอยากต่ออะไร

เราอยากในกามคุณ ๕ ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้องเพราะเราไม่เห็นที่เกิดของความรู้สึกในใจของเราเราจึงดิ้นรนกับความรู้สึกในใจ แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราจะรู้ตัวก่อน เมื่อเรารู้ตัว เราจะรู้สึกในใจแต่เห็นที่เกิดของความรู้สึกซึ่งจะผ่านอายตนะของเรา เราจะเห็นความรู้สึกตลอดเวลาแต่เราลืมความรู้สึกไม่ได้เราจะลอยเพราะเราไม่มีเครื่องระลึก เราไม่มีสติ

เมื่อเรามีเครื่องระลึก มีสติผ่านกายรู้ใจเราจึงจะหยุดได้ เมื่อเราหยุดได้เราจะเห็นความรู้สึกที่ใจชัดขึ้น ขณะที่ผ่านความรู้สึกอายตนะ จึงเกิดเป็นความอยาก พอใจในความรู้สึก ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง จากการสัมผัสถูกต้อง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้เราเห็นความเป็นจริงของธรรม ธรรมะของความเป็นจริงคือเข้าใจความเปลี่ยนแปลง เราจึงจะเกิดความเบื่อหน่ายในกามคุณ เบื่อหน่ายในกายใจนี้ เราจึงจะออกจากกายใจนี้ได้ โดยเห็นว่าสิ่งที่เราเคยยึดถือ สิ่งนี้มันมีอยู่ มันไม่ใช่ตัวตน แล้วเราจะออกจากกามคุณไม่ได้เราจะหลงพอใจอยู่ในกามคุณ ทำให้กามคุณตรงนี้ผูกเราไว้ เราจึงเวียนว่ายตายเกิดด้วยกามคุณนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นโทษของกามคุณ สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง เห็นโทษสิ่งที่เราเข้าไปพอใจ เห็นโทษที่เราเข้าไปยินดี เพราะเราเข้าไปยึดตรงนี้เป็นตัวตน ทุกวันนี้เราจึงยังไม่เห็นตัวตนของเรา เราเห็นแต่สิ่งที่เราเข้าไปลุ่มหลง คือความรู้สึกที่ใจมาเป็นตัวตนผ่านกายใจนี้

ดังนั้นเพื่อให้เราเห็นความเป็นจริง เราต้องเข้าใจธรรมข้อเดียวเพราะเราเห็นคำว่า ตัวตนของเรา อัตตา คือตัวตนสิ่งที่เรายึดถือ นั่นคือนิสัยของเราทั้งหมด เป็น อัตตา คือตัวตน เราจะเห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน ถ้าเราเข้าใจธรรมข้อเดียวแล้วมีสติระลึกรู้ได้ เราจะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนของเราเพราะเราเห็นความเปลี่ยนแปลง เราต้องยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง ถ้าเราไม่ยอมรับความรู้สึกทั้งหลายจะบีบตัวเราจนเราดิ้นรนกับตัวเราเองมันจะดิ้นรนจนถึงที่สุดจนกว่าเราจะมาระลึกรู้ได้หรือยอมรับความเป็นจริงสิ่งที่มันเกิดขึ้นแก่เราเพราะเรายึดถือเอามาเป็นตัวตน คำว่าตัวตนจึงเกิดจากภายในสู่ภายนอก มันเกิดจากภายในของเราที่ไม่รู้ เราจึงยึดภายนอกมาเป็นตัวตน

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกทางเราจะเห็นความรู้สึก เราจะยึดตัวตนจากภายนอกสู่ภายใน เราจึงเห็นว่าเราไปยึดข้างนอก

มาเป็นตัวตน พอภายในเราเข้าใจเราจึงจะเห็นว่าภายนอกไม่ใช่ตัวตน เราจะเห็นตัวตนใหม่ เรากำลังยึดเพื่อหาเครื่องอยู่ข้างในผ่านกายรู้ใจ คือความระลึก สติที่เรามี ความรู้ที่เราอยู่ได้นั้นคือตัวตนใหม่ของเราจากความรู้สึกภายนอกสู่ภายใน เราจะเห็นความเป็นจริง เราจะเข้าใจธรรม เราจึงยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงได้เป็นพื้นฐานหรือทางที่จะนำเราไปถึงความพ้นทุกข์ เราจะได้ดวงตาเห็นธรรมเห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เราเข้าไปยินดีพอใจ เราจึงจะเข้าใจความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงเพราะสิ่งนี้มีอยู่ภายในกายกับใจนี้เพราะมันเกิดขึ้นเองแล้วดับไปเองเป็นธรรมดา

การพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงก็คือให้เราเห็นตัวตนเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เมื่อเรามีธรรม เราจะพิจารณาผ่านไตรลักษณ์ เราจะเข้าใจว่าสิ่งนี้มีมันมีอยู่ตามความเป็นจริงไม่ใช่ตัวตนเพราะยอมรับความเปลี่ยนแปลงมันเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา เราจึงจะอยู่กับตัวเองได้ด้วยการระลึกรู้ มีความรู้เป็นอารมณ์ ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เราเพราะเรารู้ความเป็นจริงเราอยู่ได้ รู้แล้วละคือปัญญาทางพระพุทธศาสนาเพราะปัญญารู้แล้วละคือละอารมณ์ ละความรู้สึก ละนิสัย เมื่อเราเกิดปัญญาเราจะเดินเข้าไปในวิถีแห่งความพ้นทุกข์ เราจะไม่เกิดความ

สงสัยในสิ่งที่เราทำได้ วิจิติจณาความล่งเลสงสัยจะหายจากเรา
เพราะเราอยู่กับตัวเองยอมรับความเป็นจริง เราไม่ตี้นรนกับ
สิ่งทั้งหลายโดยมีสติ มีปัญญา เราสามารถรู้แล้วละอารมณ์ความ
รู้สึกทั้งหลายที่เราเคยยึดถือได้ นั่นคือปัญญาทางธรรม



ความรู้สึก

ความรู้สึกเกิดขึ้นในใจเรา ถ้าเราไม่เห็น
ตรงนี้ มันจะล่องลอย ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึก
ขณะที่เรามีเครื่องระลึกผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็น
ความรู้สึกในใจชัดขึ้น เราจะเห็นใจเป็นความ
รู้สึกแต่อารมณ์อยู่ที่เรา ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึก
ผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึก
ในใจไม่ได้เพราะมันเป็นความรู้สึกแบบลอยๆ

พุทธะอิสระ

ตัวตน (๒)

พระยโง

ส่วนแรกเมื่อตัวเรามีสติ ส่วนที่สองเรียกว่า สัมปชัญญะ คือขณะที่เรารู้ตัว พอเรามีความรู้สึกรู้ตัวจากข้างใน เมื่อเรามีความรู้อารมณ์จะหายไปแต่เราสามารถถอยออกมาจากกายใจได้ เมื่อเรามีสติเราจะมีเครื่องระลึกเมื่อเราถอยออกมาจากกายใจได้ตัวเราจะรู้ว่าตัวเราไม่อยู่ที่กายเพราะเราอยู่ที่ความรู้สึกสัมผัสถูกต้อง เราไม่ได้อยู่ตรงใจแต่อยู่ที่ความรู้สึกผ่านกายแล้วรู้ใจ มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ ขณะที่เรามีความรู้ เราจะรู้ตัว เราจะไม่มีอารมณ์ สติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว

เรารู้ตัวเราหรือไม่ว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์เพราะเมื่อเรามีความรู้เป็นอารมณ์เราจะรู้ตัว เมื่อเรารู้ตัวแล้วกลับมา

อยู่ตรงใจ สติจะกลับมาเราระลึกได้ เมื่อเราระลึกได้เราจะเห็น
ที่เกิดของความรู้สึกที่ใจ

ขณะที่เราปฏิบัติ เราทบทวนดูว่า ตัวเรามีสติหรือไม่
สติ หมายถึงความระลึกได้ เราระลึกได้หรือไม่ ที่กายอยู่ที่ไหน
ที่ใจอยู่ที่ไหน เรามีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ตัวเราอยู่ที่ไหน
เมื่อเรารู้ตัวด้วยเครื่องระลึกเรามีสติ เราจะเห็นว่าตัวเรามี
ความรู้หรือไม่ ถ้าเรามีความรู้เป็นอารมณ์เราจะกลับมาอยู่กับ
ปัจจุบัน ปัจจุบันขณะนี้เราทำอะไรอยู่ เราจะเริ่มเห็นความ
เป็นจริงของความเปลี่ยนแปลง เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้เราจะ
เห็นอารมณ์ของเราจากความอยาก เราไม่อย่าให้สิ่งเหล่านี้
เกิดขึ้นไม่อย่าให้มันเปลี่ยนแปลง อย่าให้สิ่งนี้มีอยู่ เดียวไม่
อย่าให้สิ่งนี้อยู่กับเรา เราจะเห็นความอยากของตัวเรา คือนิสัย
ขณะที่เราเห็นเราจะเห็นตัวเราชัดเจนจากอารมณ์

เมื่อเราปฏิบัติเราไม่เห็นอารมณ์ของตัวเราเอง เราวิ่งไล่
ตามอารมณ์ของตัวเอง เราไม่รู้ที่เราไปอยากอยู่กับอะไร เราจะ
เห็นจากอารมณ์สิ่งที่เรากำลังเป็นอารมณ์ของเราทุกคน เดียว
คิดดี เดียวคิดไม่ดี เดียวคิดอาฆาต เดียวคิดอิจฉา เดียวคิด
พยาบาท เดียวคิดมีความโกรธ เราจะเห็นว่าเรามีความคิดไม่ดี
อยู่ที่ตัวเรา ขณะที่เราคิดเราลืมตัวเพราะเราไม่มีปัญญาเรา

ลืมหัด เราไม่รู้ว่เราคิดอะไรว่แล้วสิ่งทีเราคิดดีหรือไม่ดี เราก็ไม่รู้เพราะมันเป็นอารมณ์ของเราคือความอยาก อยากให้เป็นอย่างทีเราต้องการ

ในการปฏิบัติเพื่อให้เราสามารถหยุดตัวเอง หยุดการกระทำ หยุดอารมณ์ของตัวเองได้ชั่วขณะ ขณะที่เราหยุดตัวเองได้เราจะเห็นคุณกับโทษ เราจึงจะเริ่มรู้ตัว เมื่อเรารู้ตัวเราจะเห็นว่าตัวเราอยู่ที่ไหน จะเห็นว่าตัวเราอยู่ลอยๆ ในใจนี้แล้วเราจะเห็นอารมณ์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่เร้าผ่านอายตนะ ผ่านตา ผ่านหู ผ่านจมูก ผ่านลิ้น ผ่านกาย แล้วรับรู้ความรู้สึกตรงใจ เราจะเห็นอารมณ์ของตัวเรามันอยู่ในใจของเรา เพราะเราไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้เพราะเราขาดเครื่องระลึก แต่เมื่อเรามีเครื่องระลึกเรามีสติ เราจะกลับมาอยู่กับตัวเองได้ชั่วขณะ ความรู้สึกจะผ่านกายแล้วรู้ใจ ถ้าเรามีความรู้เราจะเห็นความรู้สึกทีเกิดขึ้นทีกายกับใจแต่เราไม่มีอารมณ์ ตัวอารมณ์ของเราจากความคิดไม่ชอบ มีความคิดอิจฉาวิชาผู้อื่น มีความพยายามต่อผู้อื่น คิดแต่อกุศลเราจะเห็นนิสัยของเราทีคิดไม่ดี ความรู้สึกทีเห็นเราเห็นทีใจมันไม่มีความคิดแต่เป็นความรู้สึก เราเอาความรู้สึกมาปรุงต่อเป็นตัวตน

ที่เกิดของความรู้สึกในใจการดูความรู้สึกที่ใจจะดูได้ยาก ถ้าเราไม่มีเครื่องระลึกรเราจะไม่เห็นความรู้สึกที่ใจ เราจะเห็นแต่อารมณ์ทั้งนั้น เห็นจากการรับรู้ในอายตนะ ลงสู่ใจแล้วเห็น การดิ้นรนของตัวเรา เราจึงไม่รู้ว่าเราไปเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เราไปเอาความรู้สึกแล้วความรู้สึกมันเกิดที่ไหน มันเกิดจากร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ผ่านอายตนะ ผ่านตา ผ่านหู ผ่านจมูก ผ่านลิ้น ผ่านร่างกายที่เราอาศัย คือการสัมผัส ขณะที่เรารับรู้มันอยู่ที่ไหน เราเห็นแต่อารมณ์ เห็นความคิด เห็นความรู้สึกของเราอยู่ตลอดเวลา เราไม่รู้ว่าเราเอาอะไรมาคิดเราทำอะไรอยู่ เพราะเราไม่สามารถจะหยุดตัวเองได้ เราไม่สามารถหยุดการกระทำได้ หยุดความคิดของตัวเองได้ คือหยุดอารมณ์ของตัวเองไม่ได้ เราวิ่งไล่ตามอารมณ์ เราจึงดิ้นรนไปกับอารมณ์ของตัวเราเองจากความรู้สึก

แต่ถ้าเราเดินเข้าไปในวิถีที่ถูกต้องตัวเราจะเริ่มเห็นตัวเราก่อนจากความรู้สึกลอยๆ แล้วเริ่มเห็นอารมณ์ของเราจากความรู้สึก คิดไม่ดี คิดอาฆาตเขา คิดอิจฉาเขา คิดริษยาเขา คือจองเวรเขา คิดพยาบาทเขา คิดแต่อกุศล คิดโกรธเขา อะไรทั้งนั้นเราจะเห็นสิ่งที่เราคิดไม่ดี เมื่อเราคิดไม่ดีเราจะเริ่มเห็นตัวอารมณ์ของเรา เห็นความรู้สึกของเราว่าเราไปเอาอะไรมา

คิดตรงนั้นจะทำให้เราเห็นว่าตัวเรามันเป็นทุกข์ ถ้าเราเห็นโทษ และเห็นทุกข์เมื่อไรตัวเราจะเริ่มหาเครื่องอยู่

เราจะอยู่กับอะไร

เราจะต้องอยู่กับเครื่องระลึกคือสติ เมื่อเราระลึกได้แล้ว เราจะมีความรู้สึกผ่านกายแล้วรู้ใจ เราจะเห็นว่าตัวเราสามารถ ถอยออกมาจากความรู้สึกคือใจได้เพราะอาศัยความรู้สึก ความรู้สึกที่ผ่านกายรู้ใจ มีลมก็รู้ ไม่มีลมก็รู้ เป็นเครื่องระลึก เราจึง จะระงับอารมณ์ได้ชั่วขณะเพราะมันอยู่ที่ความรู้สึก ขณะที่เรา ระลึกพอเริ่มมีอารมณ์จะเห็นความรู้สึกชัดขึ้นแต่เมื่อเราระงับ จะเห็นความรู้สึกเกิดขึ้นที่ใจ ในการปฏิบัติก็เพื่อความพ้นทุกข์ เราจะเห็นนิสัย เห็นอารมณ์ เห็นความคิดของเราที่ไม่ดี ส่วนที่ คิดดี เราก็รู้ว่าตรงกันข้ามมันเป็นเช่นไร เราจะเห็นจากความรู้สึก ของเราเช่นเดียวกันแต่ส่วนใหญ่เราจะคิดเป็นอกุศลหมดมีแต่ ความไม่ชอบ ไม่พอใจ จากตัวเราทั้งนั้น

เมื่อเราทำสิ่งที่เราชอบพอใจเราก็ยินดี เราจะเห็นว่าเป็น สิ่งของเราทั้งนั้น สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราไปยึดถือเป็นตัวตน ของเราก็คือร่างกาย ยึดถืออายตนะเป็นตัวตนเรายึดถือจาก ข้างในแล้วเราก็ไปยึดถือภายนอกเอามาเป็นตัวตนเราก็ไม่พอใจ

กับสิ่งภายนอกที่มาตกกระทบกระทำสู่ภายในคือร่างกาย
เราจะตื่นรนจากสิ่งที่เรายึดถือเอามาเป็นตัวตน

ในการปฏิบัติให้เรากลับมาดูภายใน เราจะเห็นจาก
ภายนอกสิ่งที่เรายึดถือมาสู่ภายในของคำว่า ตัวตน เราจะเห็น
ความเป็นจริงของตัวตนปรากฏขึ้นจากภายในของเราเพราะ
เราเป็นคนยึด จะเห็นนิสัยของการยึดจากภายในของเราที่เรา
ไปเอาภายนอกเอามาเป็นตัวตนแล้วเราก็ตื่นรนกับภายนอก
เมื่อเรตื่นรนกับภายนอก เราเข้าใจภายนอกไม่ใช่ตัวตนเรา
จะกลับมาดูตัวตนจริงๆ ของเราจากความรู้สึกข้างในเราไป
ยึดถืออะไร เราไปยึดถือความรู้สึกของกายกับใจนี้เอามาเป็น
ตัวตน การตื่นรนจึงเกิดขึ้นที่เราเพราะเราไปยึดถือจากภายในนี้
ถ้าเราไม่เห็นจากภายในเราเห็นแต่ภายนอก เราก็ตื่นรน
อยู่แต่ข้างนอก เราไม่รู้เลยว่าใครเป็นคนตื่นรนไปกับภายนอก
ทั้งหลาย สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราได้ยิน สิ่งที่เราได้ฟัง สิ่งที่เราได้
กลิ่น สิ่งที่เราได้รับรู้ด้วยรส การได้สัมผัส เราตื่นรนกับภายนอก
เรียกว่า ปัจจัย ๔ ทั้งหมด

ในโลกนี้เราเรียกว่า ปัจจัยภายนอก เราตื่นรนกับความรู้สึก
ข้างนอกเราจึงไม่เห็นคนที่ตื่นรนจริงๆ อยู่ข้างในเพราะ
เราได้อาศัยร่างกายนี้เป็นเครื่องรับรู้ เราจึงเกิดความรู้สึกแล้ว

เราก็หลงยินดีกับความรู้สึก นี่คือความเป็นตัวตนอารมณ์
ทั้งหลายที่เกิดขึ้นที่เรา นิสัยทั้งหลายที่เกิดขึ้นที่เราเพราะเราได้
อาศัยร่างกายที่เราได้ยึดถือมานานแสนนานเวียนว่ายตายเกิด
เราจึงมีนิสัย เราจึงมีความชินกับตัวเราเอง ปัจจุบันเราเริ่มรู้
เราเริ่มเข้าใจ เราจึงค่อยๆ ออกจากความรู้สึก คือออกจากนิสัย
สิ่งที่ไม่ดีเพราะเห็นว่าเป็นทุกข์เรียกว่า เห็นโทษจากสิ่งที่เรา
กระทำซ้ำๆ จากสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ พื้นฐานจริงๆ ก็คือให้เรา
เห็นความเป็นตัวตน เราเอาอะไรมาเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริงของคำว่า
“ตัวตน” สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวตนตรงนี้ สิ่ง
ทำให้เราเป็นทุกข์ พระองค์จึงทรงให้เราพิจารณาให้เห็นความ
เป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึดเป็นตัวตน เห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรา
ยึดถือเป็นตัวตน พระองค์ทรงสอนว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นทุกข์
มันไม่น่ายินดี ไม่น่าพึงพอใจเพราะอะไรเพราะมันมีแต่ความ
เปลี่ยนแปลง มันตั้งอยู่ไม่ได้ มันทนอยู่ไม่ได้ มันบังคับไม่ได้
ทำให้เราคลายอึดาคือตัวตน สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือแล้วเราจะ
ยอมรับความเป็นจริงของความเปลี่ยนแปลงที่มันตั้งอยู่ไม่ได้
มันทนอยู่ไม่ได้ ความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นแก่เราเพราะเราเห็น
ความเป็นจริง คือมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเองแล้วดับไปเอง

เป็นธรรมดา นี่คือหัวใจของพระพุทธศาสนา เราจึงจะได้ดวงตา
เห็นธรรมเพราะได้คลายอึดตา สิ่งที่ยึดถือเป็นตัวตนเราอยู่กับ
ตัวเราโดยมีความรู้เป็นตัวตน มีสติเป็นตัวตน สิ่งที่เราเคยยึดถือ
คือร่างกาย ยึดความรู้สึกที่ใจ ยึดถืออายตนะทั้งหลาย ยึดถือ
ภายนอก ปัจจัย ๔ ทั้งหลาย ก็จะไม่เบาบางลงเพราะเราเห็น
ความเป็นจริง



ตัวตน (๒)

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าสิ่งเหล่านี้
มันเป็นทุกข์ มันไม่น่ายินดี ไม่น่าพึงพอใจ
เพราะอะไร เพราะมันมีแต่ความเปลี่ยนแปลง
มันตั้งอยู่ไม่ได้ มันทนอยู่ไม่ได้ มันบังคับ
ไม่ได้ ทำให้เราคลายอึดตา คือตัวตน

พุทธะ อ.ป๋อ

ตัวตน (๓)

พระยโง

เมื่อเราเห็นตัวเราชัดขึ้น เราสามารถเดินเข้าไปในวิถีของ
พระพุทธองค์ได้มากขึ้น สิ่งที่เราเห็นชัดที่สุด คือตัวตน เราจะ
เห็นตัวตนของเราชัดขึ้นเมื่อเรากลับมาดู ลองทวนตัวเราเอง
ว่าตัวเราอยู่ที่ไหน ร่างกายที่เราใช้ชีวิตอยู่ทุกวันนี้ ตัวตนเราอยู่
ที่ไหน ตัวตนของเราแท้จริงอยู่ที่ไหน เราวิ่งตามอะไรอยู่เราไป
ยึดอะไรมาเป็นตัวตน ตัวคือร่างกาย ตนคือความรู้สึกที่ใจ เราวิ่ง
ไล่ตามความรู้สึก ตัวคือกาย ตนคือใจเอามาเป็นตัวตนของเรา

ตัวตนของเราจริงๆ อยู่ที่ไหน

เราเห็นแต่ภายนอก เราเห็นจากภายนอกเข้ามาสู่ภายใน
เราเห็นตัวตนของเราจากภายนอกแล้วเราก็นึดจากภายนอก
เข้ามาสู่ภายในคือกายกับใจเพราะเราเห็นว่ากายใจเป็นตัวตน

เราไม่เห็นตัวเรา แต่เราเห็นร่างกายเห็นความรู้สึกที่ผ่าน
อายตนะที่เรารับรู้มาเป็นตัวตนเราเห็นตัวตนจากร่างกายกับ
ความรู้สึกผ่านอายตนะมี ตา หู จมูก ลิ้น มีร่างกายที่สัมผัส
ถูกต้องแล้วมาสู่ความรู้สึกคือใจ นี่คือความเป็นตัวตนของเรา
เราไม่รู้ว่าเรามีอะไรเป็นตัวตนแล้วเราก็ก็นำความรู้สึกจาก
ภายนอกสิ่งที่เราได้เห็น สิ่งที่เราได้ยิน สิ่งที่เราได้กลิ่น สิ่งที่เรา
ได้สัมผัสถูกต้องคืออรรถ ร่างกายที่สัมผัส ความร้อน ความเย็น
เอามาเป็นตัวตน เราเกิดความชอบ ความไม่ชอบ ความพอใจ
ความไม่พอใจกับสิ่งเหล่านี้

เราลองดูจากภายนอกที่เราไม่พอใจ เราพอใจ เราไป
เอาอะไรเป็นตัวตน ถ้าเรากลับมาพิจารณาเราจะเห็นความเป็น
ตัวตนจากภายนอกเรายึดอะไร บางคนยึดปัจจัย ๔ ปัจจัย ๔
เป็นตัวตน แต่เรารู้ลึกถึงไปว่า คนที่อาศัยปัจจัย ๔ ใครเป็น
คนอาศัยปัจจัย ๔ ร่างกายนี้อาศัยปัจจัย ๔ แล้วคนที่อาศัยจริงๆ
ในปัจจัย ๔ คือใคร ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นตัวเราแบบนี้
เราก็กุญแจกับความรู้สึกทั้งหลายของคำว่า ตัวตน คนที่อาศัย
ปัจจัย ๔ คือร่างกายเรานี้เพราะเรายึดร่างกายเป็นตัวตน เราก็ก
ต้องหาปัจจัย ๔ ภายนอกที่เรายึดเอามาเป็นตัวตนเพราะ
ต้องการให้ตัวตนของเรา คือร่างกายนี้ ให้มีความสุข

เราจะเห็นตัวตนของเราก็คือความอยาก เห็นตัวตนของเราก็คือความหลงเป็นตัวตนของเรา ก็คือความโกรธ เห็นตัวตนของเราจริงๆ จากอารมณ์ เมื่อเราเห็นตัวตนของเราชัดขึ้น เราจะเห็นความรู้สึก เราจะมี ความอยากตลอดเวลาและความอยากอยู่ที่ใครถ้าไม่ใช่ตัวเราเพราะตัวเราเป็นตัวตน เราไปอยากต่ออะไรแต่เราไม่เคยคิดว่าเพราะเราเห็นตัวตนจากข้างใน เราไม่เห็นแต่เราเห็นตัวตนของเราจากภายนอกคือร่างกายนี้ว่าเราไปอยากกับอะไร ถ้าเราไม่ได้มีความอยากในโลกนี้คือปัจจัย ๔ ทั้งหลายที่เราวิ่งไล่ตามความอยากตรงนี้ ความอยากในร่างกายที่เราอยากจะสวย จะงาม ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย เราลองมาดูความอยากของตัวเราก่อนที่จะมาเป็นตัวตน เมื่อเราอยากในร่างกายของเรา เราไม่เคยคิดว่าถ้าร่างกายเป็นตัวตนของเราแล้ว เรามีความอยากแต่ร่างกายของเราต้องแก่ ร่างกายต้องเจ็บ ร่างกายต้องถึงแก่ความตาย ทำไมร่างกายเราจึงไม่สวยเหมือนแต่ก่อน ทำไมผิวหนังเราจึงเหี่ยวยุ่น ทำไมผมเราจึงหงอก เรายึดอะไรเป็นตัวตนถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวตนที่เรายึด สิ่งที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนเรายึดอะไร มันใช่ตัวตนของเราจริงหรือไม่ ถ้ามันเป็นตัวตนของเราจริงๆ เราจะสามารถบังคับร่างกายของเราไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ไม่ให้ผิวหนังเหี่ยวยุ่น ไม่ให้ผมหงอก ไม่ให้

พันหัก พันหลุด ไม่ให้ตาของเราบอด ไม่ให้สั้น ไม่ให้ยาว
เราบังคับร่างกายของเราได้หรือไม่

สิ่งที่เรายึดมาเป็นตัวตน ตัวตนที่เราเข้าไปยึดถือ เราลอง
คิดดูว่าเป็นตัวตนของเราจริงหรือไม่ ถ้าเราไม่นำมาพิจารณา
เราจะไม่เห็นความเป็นจริงของคำว่า ตัวตน ตัวตนมันเกิดขึ้น
ที่เราเพราะเราไม่รู้เรื่อง ตัวเราจึงหลุดออกมานำสิ่งภายนอก
ทั้งหลายเอามาเป็นตัวตนเพราะเราเห็นแต่ร่างกายคิดว่าเป็น
ตัวตนแล้วความรู้สึกในใจที่เราไม่รู้อีก เรายังยึดความรู้สึกข้าง
ในมาเป็นตัวตนมากขึ้น เห็นการดิ้นรนของตัวเราเอง คำว่า
ตัวตน จากความรู้สึกข้างในของเราตรงนี้

เราลองพิจารณาความรู้สึกจากตรงนั้น เรารู้มัน เรารู้นี้
เราเข้าใจความรู้ เราเกิดความเข้าใจ คนที่รับรู้ความรู้สึก คนที่
เกิดความรู้ คนที่เกิดความเข้าใจ คนที่เกิดอารมณ์ทั้งหลาย
เดียวมีความรัก เดียวมีความโกรธ เดียวมีความไม่ชอบ มีความคิด
อิจฉา มีความพยายาม มีแต่อารมณ์ ตัวตนเราที่มีอารมณ์อยู่
ข้างในตลอดเวลา เราจะต้องเห็นความรู้สึกของอารมณ์ของ
ตัวเอง เราจึงจะเห็นความเป็นตัวตนสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราไป
ยึดถือเอาอะไรมาเป็นตัวตน เราจึงเกิดอารมณ์ความอิจฉา
คนอื่น มีความริษยาผู้อื่น มีใจคิดพยาบาทผู้อื่น ใจมีแต่ความ

โกรธ มีแต่สิ่งที่ไม่ดีอยู่ในความรู้สึกของเราที่เป็นตัวตน เราเห็น
นิสัยของเราตรงนี้หรือไม่

ความเป็นตัวตนสำคัญมากเพราะถ้าเราเห็นตัวเราจริงๆ
เราจะเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือแต่ถ้าเราไม่เห็น
ตัวตนของเราแล้ว เราจะทุกข์กับคำว่า ตัวตน เพราะเรามีแต่
ความอยาก ความอยากในตัวตนของเรา

ความอยากมันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เข้าใจความเป็นจริงของตัวตน คือความหลง
เรากลับมาดูว่าเราหลงอยู่กับอะไร เริ่มต้นก็คือเราหลงอยู่
กับร่างกายนี้ เราคิดว่าร่างกายเป็นตัวตนเราจึงมีความอยาก
อยากให้ตัวตนของเราคงอยู่ให้ได้แล้วก็มี ความอยากในความ
รู้สึกของเราที่เราหลงว่าเป็นตัวตนของเราคือกายกับใจนี้ให้เป็น
อย่างที่เราต้องการเมื่อไม่ได้อย่างที่เรต้องการเราก็มีอาการ
คือความหลง คือความโกรธ มีใจคิดอาฆาตพยาบาทผู้อื่น มีใจ
คิดอิจฉาริษยาเขา เราจะเห็นจากความรู้สึกของความหลง
ของเราเพราะความหลงของเรานั้นเอง เราไม่รู้คำว่า ตัวตน
แต่เมื่อเราปฏิบัติได้เราจะเริ่มเห็นความรู้สึกของตัวเราจาก
สิ่งภายนอกที่เรายึดถือมาเป็นตัวตนจากร่างกายที่เราเห็น

ภายนอก เห็นความเปลี่ยนแปลงจากความรู้สึกทั้งหลาย
ในปัจจุบัน ๔ ที่เราได้อาศัยอยู่เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นอารมณ์
ที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นอารมณ์ในความเปลี่ยนแปลง
เราจะเริ่มต้นเห็นตัวตนของเราจากอารมณ์ เมื่อเรากลับมาระลึก
เห็นความเป็นจริง เราจะเห็นตัวตนของเราผ่านอารมณ์เมื่อ
เราเห็นอารมณ์มากขึ้น เราจะเห็นตัวตนของเราชัดเจนจากสิ่ง
ที่เราเข้าไปลุ่มหลงไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน เราจะเห็นสิ่งที่เรา
ลุ่มหลงเพราะเรายึดตรงนี้อามาเป็นตัวตน เราจึงเห็นอารมณ์
ของตัวเราเมื่อเราเห็นอารมณ์เราจะเห็นความอยากเพราะ
ความอยากจะทำให้เราเกิดอารมณ์แต่เราไม่รู้ว่าเราไปหลงยึด
อะไร สิ่งที่เรายึดเริ่มต้น คือกายกับความรู้สึกที่อยู่ในใจเป็น
อันดับแรก

ความเป็นตัวตนเกิดขึ้นที่เราเพราะเราไม่รู้เราจึงหลงคิด
ว่าร่างกายเป็นตัวตนเรา เราจึงยึดทุกอย่างมาเป็นตัวตนของ
เราทั้งหมดแล้วเราก็มีอารมณ์จากข้างนอกสู่ภายในเราไปเอา
ภายนอกจากความรู้สึกที่เราเห็น ที่เราได้ยิน ที่เราได้กลิ่น
ที่เราได้รับรส คือการสัมผัสทั้งหลายเอามาเป็นตัวตนของเราสู่
ภายในแล้วเราก็ตื่นรนกับความรู้สึกที่ความรู้สึกข้างในส่งออก
ไปข้างนอกเพราะมันมีแต่ความอยาก ไม่พอใจในสิ่งที่เราอยาก

ไม่พอใจในสิ่งที่เราต้องการ การดิ้นรนจึงเกิดขึ้นที่เรา เราจะเห็น
ความเป็นตัวตนของเราชัดเจนเมื่อเราเกิดการดิ้นรน

เราดิ้นรนกับอะไร

กับสิ่งที่เราดิ้นรนสิ่งนั้นไม่ได้ดิ้นรนกับเราเพราะมันไม่ใช่
ตัวตนของเราแต่เราเป็นคนดิ้นรนกับความรู้สึกที่เราพยายาม
ทำให้มันหายไปพยายามทำให้มันหมดไปนั่นคือความเป็นจริง
ของคำว่า ตัวตน

คำว่า ตัวตน นี่สำคัญมากเพื่อจะทำให้เราเห็นความเป็น
จริงของความเปลี่ยนแปลงหรือยอมรับความเปลี่ยนแปลง
ให้ยอมรับความเป็นจริงที่เราเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตัวตน
การที่เราจะได้ดวงตาเห็นธรรมในสังโยชน์ ๑๐ ข้อ ข้อแรกคือ
การละสักกายทิฏฐิ ละสักกายะคือความเห็นผิด ละสิ่งที่เรา
ยึดถือ ก็คือกายกับใจมาเป็นตัวตน ละสิ่งที่เราเคยยึดถือเพื่อให้
เราคลายความหลง ละสิ่งที่เราถือผิดๆ คิดว่าร่างกายเป็นตัวตน
ของเราละความรู้สึกสิ่งที่เราเคยหลงยึดถือว่าเป็นตัวตน เราจะ
ได้พระโสดาบัน เราต้องละสักกายทิฏฐิเป็นอันดับแรก

เราจะละตัวตนได้อย่างไร

ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของตัวเราจากอารมณ์ สิ่งที่เราดี้นรน สิ่งที่เราแสวงหาอยู่ภายในกาย ภายในใจนี้ เราจะละได้อย่างไร ถ้าเรายังไม่เห็นความเป็นจริงของตัวตนของเราเป็นอันดับแรก

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราละได้

เราต้องกลับมาระลึก เราจะรู้สึกของตัวเองภายในใจ เมื่อเรามีสติมีเครื่องระลึกผ่านกาย รู้ใจ เราจะเห็นความเป็นจริงของตัวเราอันใหม่ที่อยู่ภายในกายใจ ขณะที่เราระลึกตัวเราคือสติ ขณะที่มึสติรู้ตัว คือลมที่สัมผัสผ่านกายรู้ใจ ขณะที่เราระลึกได้เราจะเห็นความรู้สึกของเราภายในใจ เราจึงมีคำว่า รู้เนื้อแล้วรู้ตัว รู้เนื้อคือกาย รู้ตัวคือใจ เรารู้เนื้อ คือลมที่สัมผัสที่เราสัมผัสถูกต้องที่ร่างกาย ที่ปลายจมูก ที่โพรงจมูก ที่ริมฝีปากบน เรียกว่า รู้เนื้อคือกาย คือร่างกายนี้ รับรู้ความรู้สึกของลมก็คือใจ คือรู้ตัว เรารู้ตัวว่าเราอยู่ตรงนี้ เมื่อเรามีสัมปชัญญะด้วยความรู้ของเราเราจึงจะเห็นความเปลี่ยนแปลงว่าตัวเรานี้ต่างหากที่ดี้นรนเพราะเราไปยึดถือ

เราไปยึดถืออะไร

เราจะเห็นสิ่งที่เราเข้าไปยึดจากภายในเริ่มตั้งแต่ร่างกาย เริ่มจากความรู้สึกใจเป็นตัวตน ยึดลมหายใจ เรายึดทุกอย่าง เอามาเป็นตัวตนภายใน ขณะที่เราเริ่มเห็นตัวเราจริงๆ เมื่อเรามีสติเรามีความรู้สึกเราจะเห็นความรู้สึกเหล่านี้ล้วน เปลี่ยนแปลงจากภายใน เมื่อเราเข้าใจภายในแล้วเราจะเข้าใจ ความเป็นจริงจากภายนอกเพราะภายนอกไม่เกี่ยวอะไรกับเรา เพราะเราเข้าใจในสิ่งที่เราได้รู้เข้าใจ ในสิ่งที่เราเห็น เราได้เห็น จากความรู้สึก เราจึงเกิดความรู้จากข้างใน เราจึงจะเห็นตัวตน ของเราจริงๆ จากความรู้สึก โดยเรามีสติเป็นเครื่องระลึก เราจะเห็นว่าตัวเราไม่มีรูปร่างหน้าตาเป็นเพียงสภาวะความรู้สึกเฉยๆ อยู่ได้นิ่งๆ โดยมีเครื่องระลึก ถ้าเราไม่รู้จักคำว่าตัว เราจริงๆ เราจะยึด เราจะหลง ในสิ่งที่เราเห็นจากภายนอกคือ ร่างกาย ถ้าเราเดินในวิถีแห่งพระพุทธองค์เราจะต้องเห็นตัว เราเป็นอันดับแรก เราจะเห็นตัวเราได้จากความรู้สึก เมื่อเรา สามารถระลึกได้ผ่านกายรู้ใจ เราจะเห็นความรู้สึกอยู่ได้นิ่งๆ กับความรู้สึกของลมโดยเราไม่มีอารมณ์ เราจึงจะเห็นความรู้สึก ของเราที่จริงตัวเราไม่มีอะไรแต่เราไปหลงยึดสิ่งทั้งหลายเพราะ ความหลง เพราะเราไม่รู้ เราจึงยึดกายยึดใจมาเป็นตัวตนแล้ว ก็ดิ้นรน มีความอยาก เราดิ้นรนไปกับความอยากของตัวเอง

เพราะเราหลงคิดว่ากายใจเป็นตัวเรา เมื่อเราไม่ได้ตามความ
อยากเราจึงมีอารมณ์คือความโกรธ ความไม่ชอบ เมื่อตื่นนอน
สมกับความอยากเราจึงจะมีความพอใจ เราจะยึดสิ่งเหล่านี้
มาเป็นตัวตนต่อไป คือความหลง ถ้าเราต้องการเดินในวิถีแห่ง
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราต้องหาตัวเราให้เจอเร็ว
ที่สุดแล้วเราจะเห็นความเป็นจริงของตัวตน สิ่งที่เราเคยยึดถือ
สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนมีแต่ความเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดบังคับได้
จนเมื่อเราหาตัวตนของเราได้จากความรู้สึก เมื่อเรามีเครื่อง
ระลึกคือ สติ มีความรู้จากข้างในเรา就会เห็นตัวตนอันใหม่ของ
เราอยู่ในสภาวะเฉยๆ คือสงบนิ่ง ระวัง ไม่มีอารมณ์ เห็นแต่
ความเปลี่ยนแปลง ตรงนั้นเราจะเห็นตัวตนของเรา เราจะรู้ว่า
สิ่งนี้มันมีอยู่ ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราจึงจะคลายจากความหลง
เรียกว่า ละสัkkายทิฏฐิ ความเห็นผิดที่ยึด กายใจ มาเป็นตัวตน



ตัวตน (๓)

ความเป็นตัวตนสำคัญมากเพราะ
ถ้าเราเห็นตัวเราจริงๆ เราจะเห็นความ
เป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปยึดถือแต่ถ้าเรา
ไม่เห็นตัวตนของเราแล้ว เราจะทุกข์กับ
คำว่า ตัวตนเพราะเรามีแต่ความอยาก
ความอยากในตัวตนของเรา

พุทธะอิสระ

ตัวตน (๔)

พระยาลิขิต

เราจะต้องเห็นตัวตนคำว่า ตัว และ ตน มีความหมายคนละอย่าง เมื่อเราพิจารณาเราจะเห็นตัวเราว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา เราไปยึดอะไรมาเป็นของเรา เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตนของเรา

เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเราแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือกายกับใจ เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา เราไปยึดอะไรมาเป็นของเรา เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตนของเรา เราไปยึดมันถ้อมันว่า เหล่านี้มาเป็นตัวตน

เราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา เราต้องหาตัวเราก่อน ถ้าเราไม่เห็นตัวเราแล้วเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา ในการปฏิบัติซ้ำๆ เราจะเห็นซ้ำๆ แต่เรายังไม่เกิดความรู้ว่าเราไปยึดอะไรมาเป็น

ตัวเรา แต่ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นแต่ร่างกายเราจะคิดว่า
ร่างกายเป็นตัวเรา เริ่มเห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา
เราไปยึดร่างกาย เราลองดูว่าร่างกายเป็นตัวเราหรือไม่

เราไปยึดอะไรมาเป็นของเรา เราจะเห็นความรู้สึก
ความรู้สึกข้างในเราจะยึดความรู้สึกมาเป็นของเรา ถ้าเราเห็น
ความรู้สึกคือใจ ใจคือความรู้สึก เราเอาความรู้สึกทั้งหลายที่
อยู่ในใจ ตัวเราเอามาเป็นของเรา ไม่ว่าสิ่งใดๆ ที่มาตกกระทบ
จากความรู้สึกของเราจากร่างกาย เราก็ยึดเอามาเป็นความ
รู้สึกของเราหมดแล้วเราไปยึดอะไร สิ่งอะไรมาเป็นตัวตน
ของเรา เราไปยึดคือภายนอก

ภายนอกที่เราไปยึดมีอะไรบ้าง

ภายนอกได้แก่ทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง เงินทอง ทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่อยู่ภายนอกเอามาเป็นตัวตน เอามาเป็นตัวตนของเรา
เราต้องเข้าใจความรู้สึกที่เราไปยึดเอามาเป็นความรู้สึกของ
เราเพราะเราไม่เข้าใจความเป็นจริงสิ่งที่เราหลงเข้าไปยึดมา
เป็นตัวตนของเรา เริ่มต้นจากตัวเราแล้วเราไปเอาความรู้สึก
มาเป็นตัวเรา

ความรู้สึกนี้สำคัญที่สุดทำให้เราเกิดอารมณ์ ความยินดี
ความพอใจ นิสัยของเราเริ่มจากความรู้สึกตรงนี้ เราจะเห็น

อารมณ์ เห็นความคิด เห็นความอยากของเราในแต่ละวัน ในความรู้สึกตรงนี้ของเราทั้งนั้น คำว่า ของเรา คือความรู้สึก อยู่ที่ใจอันนี้ ถ้าเราไม่เห็นตัวเราเราจะไม่เห็นความรู้สึก ดังนั้น ความรู้สึกในใจเราไปเอาอะไรมาเป็นของเรา เราไปยึดอะไร มาเป็นของเรา เราจึงมีอารมณ์ เราไปหลงอะไรมาเป็นของเรา เราจึงเกิดความยินดี ความยินร้าย เราเคยดูความรู้สึกของเรา หรือไม่

ความรู้สึกในแต่ละวันเราเป็นอย่างไร

เดี๋ยวเราโกรธคนนั้น เดี๋ยวเราอาฆาตคนนี้ เดี๋ยวเราคิดไม่ดีกับคนนั้น เดียวเราคิดไม่ดีกับคนนี้ เดียวเราอิจฉาคนนั้น เดียวเราริษยาคนนี้เดี๋ยวเราก็พูดไม่ดีกับคนนั้น เดียวเราก็พูดไม่ดีกับคนนี้ เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึก เราจึงเกิดอารมณ์ตลอดเวลา คนที่มีอารมณ์คือตัวเรา เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึกเราจึงทุกข์ดิ้นรนไปกับความรู้สึก ความรู้สึกมันอยู่ที่ไหน ความรู้สึกมันอยู่ภายในใจนี้ เราจึงไม่เห็นตัวเราเราเห็นแต่ความรู้สึกที่มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าเราเข้าใจเรากลับมาเตือนตัวเองรู้สึก ตัวเรามีความรู้สึกเช่นไรกับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ใครเป็นคนมีอารมณ์ ใครเป็นคนมีความรู้สึก

เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึก

เมื่อเรากลับมารู้สึกได้ เราจะเห็นตัวเราว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวเรา เราเห็นจากการยึดคือร่างกาย เราเห็นร่างกายของเรา เราเห็นความรู้สึกเราจะเห็นความรู้สึกของเราภายในใจ เราจะเริ่มรู้สึกในสิ่งที่เรายึดถือคือกาย ๑ กับใจ ๑ กายเห็นตัวเรา ใจเห็นความรู้สึก ตัวเราจะเห็นที่เกิดของความรู้สึกผ่านกายรู้ไปที่ใจเพราะมันเห็นตัวเราจากกายรับรู้ความรู้สึกที่ใจ แล้วเราก็ก็นรนไปกับความรู้สึกภายในใจแต่เกิดจากการรับรู้ผ่านกายแล้วรู้ลงไปที่ใจ

กายเรามีอะไรบ้างที่ยึด

ร่างกายที่เรายึดเป็นตัวเราที่ผ่านกายก็มีตา ตาที่เรามองเห็น เรารับรู้ความรู้สึกแล้วเป็นอย่างไร เราเอาความรู้สึกนั้นมาเป็นของเรา เราได้ยินเพราะไปเอาความรู้สึกของเสียงมาเป็นความรู้สึก จมูกที่ตักกระทบกลิ่นก็เอาความรู้สึก ลิ้นที่ได้กระทบรสคือความรู้สึก ร่างกายที่สัมผัสผ่านความร้อน ความเย็น ความนุ่ม ความแข็ง ก็เป็นความรู้สึกแล้วไปเอาความรู้สึกมาเป็นตัวเรา เราจะเริ่มเห็นความเป็นตัวตนของเราจากความรู้สึก เราจะเริ่มเห็นตัวตนคือความรู้สึกของเราจากข้างในนี้ เริ่มเห็นตัวตนของเราชัดเจน

ตัวคือกาย ตนคือใจ ความรู้สึกเป็นตนเรา เรายึดความรู้สึก
เอามาเป็นความรู้สึกของเราผ่านกาย คือตัว ความรู้สึกคือตน
จึงเกิดคำว่า ตัวตน เราจึงไม่เห็นตัวเราจริงๆ เราเห็นแต่ร่างกาย
เป็นตัวเรา ความรู้สึกเป็นตนแล้วยินดีพอใจในความรู้สึกที่เกิด
จากกายที่เป็นตัว เรายึดร่างกายเป็นตัวเรา เรายึดความรู้สึก
เป็นตนเรา เรานำ ๒ ส่วนนี้มารวมกันเป็นคำว่า ตัวตน

ตัวตนอยู่ที่ไหน

ตัวตนอยู่ที่กายกับใจ แยกตัวออกมาคือกาย แยกตนคือ
ความรู้สึกออกมาคือใจ ตนเราจะเห็นในสิ่งที่เราเข้าไปหลงยินดี
ในอารมณ์ความรู้สึกทั้งหลายเกิดที่กายสู่ใจเรียกว่า ตัวตน
เราจึงหลงยินดีพอใจ ยึดอารมณ์ทั้งหลายมาเป็นตัวตนเอา
มาเป็นตัวคือกายเอามาเป็นตนคือใจ คืออารมณ์ความรู้สึก
ทั้งหลายผ่านการรับรู้ของตัวเราคือร่างกายที่เราหลง ตนของ
เราก็คือความรู้สึกที่มีอยู่ เราจึงเอาความรู้สึกนี้เองเอามาเป็น
ตัวตนกับร่างกายแล้วยึดสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดมาเป็นตัวตน
ความเป็นตัวตนจึงเกิดขึ้นภายในกาย ใจ เมื่อเรายึดถือร่างกาย
เราก็กายนอกร่างกายเป็นตัวตนอีก ความเป็นตัวตนจึงเกิดขึ้น
ที่เราเพราะเราไม่รู้ เราไปหลง ไปยึดเพราะเกิดมาก็มีแล้วความ
เป็นตัวตน

เราจะออกจากความเป็นตัวตนได้อย่างไร

เราจะเห็นตัวเรา เราจะต้องเห็นความเป็นจริงของตัวเราที่ร่างกายเราได้อาศัยอยู่ ที่เป็นตัวเรามีความแก่ ความเจ็บ มีความตาย เราพิจารณาว่าเราเห็นตัวเราจริงหรือไม่

พระพุทธองค์ทรงสอนว่าความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ให้เห็นความเป็นจริงของตัวเราเพราะตัวเราในร่างกายที่เราได้อาศัยอยู่ที่เป็นตัวเรานั้นมีความแก่ ความเจ็บ และความตาย เราพิจารณาว่าเป็นความจริงหรือไม่ สิ่งที่เราเข้าไปยึดมาเป็นตัวเรานั้นใช่ตัวเราหรือไม่ เราเห็นความเป็นจริงของร่างกายหรือไม่ว่ามันไม่ใช่ตัวเราแต่เราไปหลงว่าร่างกายเป็นตัวเรา ถ้าร่างกายเป็นตัวเราจริง ทำไมเราต้องแก่ ทำไมเราต้องเจ็บ ทำไมเราต้องตาย

การที่เราจะเกิดปัญญาพิจารณา พระพุทธองค์ทรงสอนในอริยสัจให้เห็นสิ่งที่เรายึดว่าเป็นตัวเรา เราไปเอาอะไรมาเป็นตัวเรา ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงร่างกายของเราแก่จริงหรือไม่ ร่างกายที่ยึดว่าเป็นตัวเรานั้นเจ็บจริงหรือไม่ ร่างกายที่เรามีความยินดีพึงพอใจ มีความตายจริงหรือไม่ สิ่งที่เราพอใจในรูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ เสื้อผ้า หน้า ผม ผิวที่เราตกแต่งอยู่ทุกวันนี้ใช่ตัวเราจริงหรือไม่ ถ้าเป็นตัวเราจริงสิ่งเหล่านี้ทำไม

จึงตั้งอยู่ไม่ได้ ทำไมจึงเปลี่ยนแปลง เราจึงจะเกิดความรู้เบื้องต้นว่าเราไปหลงยึดอะไรมาเป็นตัวเราแล้วเราก็กเกิดความพอใจไม่พอใจกับร่างกายของเรา เห็นหน้าตา เสื้อผ้าไม่พอใจ เราเห็นความรู้สึกหรือไม่ เราไปเอาอะไรมาเป็นตนของเราจากความรู้สึกนี้ เราลองพิจารณาว่า ถ้าเป็นร่างกายของเราจริงๆ ทำไมเราจึงเกิดความไม่พอใจกับร่างกายของตัวเอง ทำไมเราจึงเกิดความไม่พอใจกับความรู้สึกที่เราเห็นร่างกายของเรา เราจึงจะเห็นความเป็นจริงของความรู้สึก ความรู้สึกที่ถูกสอนเข้าไปในใจของเราได้แก่ ความพลัดพราก ความโศกเศร้าเสียใจ ความรำพึงรำพัน ความดีใจ ความชอบ ความพอใจ ความรู้สึกข้างในที่เราารู้สึก เดียวดีใจ เดียวเสียใจ อารมณ์ความรู้สึกทั้งหลายมันเป็นทุกข์ความรู้สึกตรงนี้ คือใจของเราเรียกว่าความรู้สึก เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึก เอามาเป็นของเรา

พระพุทธรูปทรงเทศน์สอน คือใจเราเป็นความรู้สึก มีความโศกเศร้าเสียใจ ความรำพึงรำพัน ความอาลัยอาวรณ์ ความดีใจกับความแค้นใจ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความรู้สึกของเราทั้งนั้น ความรู้สึกมันเป็นทุกข์เพราะเราไปเอาความรู้สึกมาเป็นของเรา คือเอามาเป็นตนเรา เราจึงไม่เห็นว่าเป็นตัวเราจริงๆ ไม่มีความรู้สึกอะไร แต่เมื่อเราไปหลงยินดีเราจึงมีอารมณ์ ตัวอารมณ์ก็คือความรู้สึกของเรานั้นเอง

พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความเป็นจริงของตัวเรา อารมณ์ของเราคือความอยาก เราควรกลับมาดูความอยากของเรา เมื่อเราเห็นความอยากของตัวเองเมื่อไรเราจะเห็นตัวตนของเราชัดเจนเพราะตัวตนเริ่มจากความอยากเพราะเรายึดร่างกาย ยึดใจมาเป็นตัวตนแล้วเราก็มีแต่ความอยาก คนที่มีความอยากคือตัวตนของเราจริงหรือไม่ ไม่ใช่ตัวเราเองที่อาศัยกายใจที่มีแต่ความอยาก ร่างกายเราไม่รู้เรื่อง ใจไม่รู้เรื่อง แต่คนอยากคือเราที่ได้มาอาศัย กาย ใจ เราจึงเริ่มเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เราเข้าไปหลงยึด ความอยากของเราทำให้เราเป็นทุกข์เพราะอะไร เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ มีแต่อารมณ์ทั้งหลาย เราจะเห็นตัวเรากับความอยาก

พระพุทธองค์ทรงเทศน์ว่า ตัณหาคือความอยาก ความยินดี ความพึงพอใจทั้งหลายในอารมณ์ ในความรู้สึกคือความอยาก แล้วเราลองมาพิจารณาดูว่าเราไปอยากกับอะไร ถ้าเราไม่อยาก ในรูปคือร่างกาย ต่อรส ต่อกลิ่น ต่อเสียงที่ได้ยิน ต่อการสัมผัส ถูกต้อง นุ่ม ร้อน อ่อน แข็ง ความเย็น ความรู้สึก ดูว่าเรามีความอยากต่ออะไร ความอยากในกามคุณ ๕ ที่เรายึดกาย ใจเป็นตัวเรา เราจึงพอใจในรูปที่เราเห็นเราหลงอยากในรูปหรือไม่

ในปัจจัย ๔ ที่เราเห็นคือรูป เราพอใจในปัจจัย ๔ เราพอใจในเสียงที่ตกกระทบ เห็นความอยากของเราหรือไม่ พพอใจใน

กลิ่นที่จมูก พอใจในสิ่งที่เราได้สัมผัสรส คืออาหาร พอใจในรส คืออาหารหรือไม่ คือความอยาก แล้วพอใจในการสัมผัส ความร้อน ความเย็น หรือไม่ เช่นเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ เมื่อเราเห็น เราพอใจในรูปร่างหน้าของเราหรือไม่ สิ่งเหล่านี้เรียกว่า กามคุณ เริ่มต้นของความอยากของตัวเองแล้วเราก็เป็นทุกข์ เพราะเราวิ่งไล่ตามความอยากตรงนี้คือกามคุณ ๕ เราจึงไม่รู้ตัวเราว่าเรามีแต่ความอยากเพราะเราถือเอามาเป็นตัวตนแล้ว

เราเห็นตัวเราหรือไม่ภายในใจที่เป็นตัวตน

เราลองมาพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าตัวตนเราอยู่ที่ไหน เรามาพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นชอบว่าเราเห็นความเป็นจริงของคำว่าตัวตนของเราหรือไม่เพราะสิ่งเหล่านี้มันเป็นทุกข์เพราะเรามีความอยาก เรามีความพอใจ เรามีความยินดี อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการเราจึงไม่เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่มันเป็นทุกข์เพราะเราไม่เห็นตัวเรา เราเห็นแต่ความอยาก ถ้าเราไม่เห็นความอยากของตัวเองยังไม่รู้จักความอยาก ยังไม่รู้จักอารมณ์ที่เราไปหลงยินดี พึงพอใจ ไม่ว่าดีหรือไม่ดี ความสุข ความทุกข์ทั้งหลาย พระองค์ทรงสอนไว้ว่าต้นหาคือความอยาก นั่นคือ ตัวเรา

เราจะเห็นว่าเราไปยึดอะไรมาเป็นตัวตน เรายึดกายเป็นตัว ยึดใจเป็นตน เป็นความรู้สึก ตัวตนอยู่แบบนี้ผ่านกาย ใจ

เราจึงเห็นความอยากของเรา เห็นว่ากายเป็นตัว ความรู้สึกเป็น
ตน ดิ้นรนจากการที่เห็นแล้วรับรู้ความรู้สึกที่ใจจึงยึดตรงนั้นมา
เป็นตนแล้วเราก็ดิ้นรนอยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ ภายใน
ใจนี้พอไม่ได้อย่างที่เรต้องการภายในใจ เราก็ดิ้นรนทุกข์ไป
กับความรู้สึกข้างใน ไปเอาความรู้สึก สิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน
ได้สัมผัสถูกต้องเอามาเป็นตนของตัวเองจากความรู้สึก เราจึง
ไม่เห็นความเป็นจริง สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ถ้าเรา
ไม่เห็นความเป็นจริงว่าอะไรมันเป็นทุกข์ ทำให้เราดิ้นรน
ทุกวันนี้เราทุกข์กับอะไร สิ่งที่เรามีความสุขความพอใจ
เราพอใจอยู่กับอะไร ความรู้สึกทั้งหลายที่เรามีอยู่ทุกวันนี้
เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึก เราจึงไม่เห็นว่าคุณสมบัติเป็น
ทุกข์เพราะมันเป็นความรู้สึก เราจึงไม่เข้าใจความรู้สึกเราตั้งแต่
อารมณ์สิ่งที่เราเข้าไปยึดถือ เราไม่เห็นความจริงเราเห็นแต่
อารมณ์ของเรา

อารมณ์ของเรา เราไปเอาอะไรมาเป็นความรู้สึก เราจึง
เกิดอารมณ์คือความอยาก ถ้าเราไม่เอากาย คือตัวเราผ่าน
ตา หู จมูก ลิ้น คือร่างกาย ไปเอาสิ่งที่เราเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น
ได้รับรส ได้สัมผัส ถ้าเราไปเอาตรงนี้ เราจะรู้ได้อย่างไรที่เกิด
ของความรู้สึกว่าที่เรารับรู้ผ่านทางกายแล้วเราไปเอาสิ่งนี้เอา

มาเป็นความรู้สึกของเราคือใจแต่เรารู้สึกได้เลยว่าเราคิดตลอดเวลาภายในกายของเรา เราคิดดิ้นรนกับความรู้สึกทั้งหลาย ความชอบ ความไม่ชอบ ความไม่พอใจ อารมณ์ทั้งหลายที่เราดิ้นรน ใครเป็นคนดิ้นรนจากความรู้สึก

ความทุกข์จริงๆ มันเกิดขึ้นที่ไหน

ความทุกข์เกิดขึ้นที่ตัวเราที่อยู่ภายในกายภายในใจนี้ ซึ่งเป็นวิธีที่เราต้องมีปัญญา เราจึงจะเข้าใจ เราต้องกลับมาพิจารณาในสิ่งที่เรายึด สิ่งที่เป็นตัวคือร่างกาย ตนคือความรู้สึกคือใจ เมื่อเราดิ้นรนทั้ง ๒ ส่วนนี้เอาจมาเป็นตัวตน ตัว คือสิ่งที่เราได้รับรู้เห็นผ่านอายตนะ ใจ คือสิ่งที่เรารู้สึกเข้าไปในความรู้สึกจากการรับรู้แล้วเราก็สัมผัสตรงนี้ แล้วเรามีสัญญาเราก็จะมีอารมณ์ นิสัย ความยึดมั่นถือมั่น ตรงนี้เป็น อุปาทาน จิตก็เป็นอุปาทาน ที่เราหลงอยู่ทุกวันนี้

ปัจจุบันมีอะไรให้หลง ถ้าเรายังวิ่งไล่ตามอารมณ์ของตัวเองอยู่เราก็จะหลงไปกับอารมณ์ของตัวเองกับอารมณ์ของจิตที่มันซึ่มยึดที่เราทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ดังนั้นการที่เรามาปฏิบัติก็เพื่อให้เราคลายจากความหลงที่ตัวเรา เราจึงจะเห็นความเป็นตัวตนของเรา จากอารมณ์นิสัยของเรา แล้วเราจะเห็นว่าสิ่งนี้มันเป็นทุกข์สิ่งนี้ทำให้เราดิ้นรน เราต้องการออกจากทุกข์ คือ

ออกจากกามคุณ ๕ ถ้าเรายังไม่เห็นโทษ หรือที่เกิดของ
กามคุณ ๕ เราจะออกจากทุกข์ เราจะออกจากกามคุณ ๕ ได้
อย่างไร

ทุกวันนี้เรามีแต่ความอยากเพราะอยากในกามคุณ ๕
ในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ในการสัมผัสถูกต้อง ทุกข์เกิดขึ้น
ที่ไหน อยู่ที่กามคุณ ๕ เพราะเราไม่เห็นว่างามคุณ ๕ มันเกิด
จากกายนี้ เกิดจากร่างกายแล้วเราไปรับรู้ความรู้สึกในใจนี้
ที่เกิดของกามคุณ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น ร่างกายของเรา ทุกวันนี้
เราเห็นตัวเราหรือไม่ หรือเราเห็นแต่ ตา หู จมูก ลิ้น กายเห็นแต่
ตัวเราแล้วความรู้สึกในใจ เรารู้หรือไม่ ตัวเรารับรู้แต่ความรู้สึก
แล้วเราก็ตื่นรนไปกับความรู้สึกแบบนี้ เราจึงมีแต่ความอยาก
ในกามคุณ ๕ แล้วเราก็ทุกข์ในกามคุณ ๕ เราจึงมีแต่อารมณ์
คือความโกรธ ความอิจฉา ใจริษยา อาฆาต พยาบาท ใจเรา
จองเวรเขาจากความรู้สึก จากกามคุณ ๕ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น
กายลงสู่ความรู้สึก คือ ใจ

กามคุณ ๕ เกิดขึ้นที่ไหน

เกิดที่กายนี้ พระพุทธองค์ทรงเทศน์ว่า ร่างกายที่เราได้
อาศัยอยู่นี้มันมีแต่ความทุกข์เพราะมันมีความแก่ ความเจ็บ
แล้วก็ความตาย เราลองพิจารณาดูว่าร่างกายมีความแก่จริง

หรือไม่ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ร่างกายเรามีความแท้จริง
หรือไม่ มันเจ็บหรือไม่ ดูว่ามันเจ็บอย่างไร ร่างกายเราเวลา
เจ็บไข้ ดวงตาเราเจ็บ เราเป็นอย่างไร เดี่ยวเป็นโรคนั้น โรคนี้
หูก็เจ็บ เดี่ยวเป็นนั่นเป็นนี่ จมูกก็เจ็บเดี่ยวเป็นโรคไม่ได้กลิ่น
ลิ้นก็เจ็บไม่สามารถรับรส กายก็เจ็บ ผลสุดท้ายสิ่งที่เราได้อาศัย
ตายหรือไม่ ตายทั้งหมด คือร่างกายของเราเหมือนอายตนะ
ที่เกิดของทุกข์ เราดิ้นรนหาอะไร เราหาไม่เจอ ยิ่งเราดิ้นรน
เพราะเรามีแต่ความอยากเพราะเราไม่เห็นตัวเราจริงๆ เราจึง
มีแต่ความอยากความอยากของเราก็ คือค้นหาพอใจใน
กามคุณ ๕ ในรูปรสกลิ่นเสียงแล้วก็อยากรู้ อยากโน่น อยากนี่
เมื่ออยากมากขึ้น เราก็เป็นคนหลง โมหะ คือความหลง หลง
ในความรู้สึกที่เราเข้าไปยึดถือ โทสะก็เป็นความหลงจากความ
ไม่พอใจของเรา คือความอยาก ตัวเราเริ่มต้นจากกาย คือ
ตนแล้ว ๒ ส่วนรวมกันจึงเป็นตัวตนของเราเราจึงยึดถือความ
รู้สึกทั้งหลายที่ผ่านร่างกาย คืออายตนะมาเป็นตัวตน เราจึงมี
ความอยากในกามคุณ ๕ ก็ผ่านอายตนะ คือเป็นที่เกิดของความ
อยากของเราทั้งหมด ทุกข์อยู่ที่เราเพราะเรายึดกายเป็นตัวเรา
ยึดความรู้สึกที่ได้ยิน ได้รู้ผ่านอายตนะเป็นความรู้สึกของเรา
เรียกว่า ตนของเรา เราจึงมีเกิดอารมณ์ ความชอบ ความยินดี
ความพึงพอใจ อิจฉา ริษยา อาฆาต พยาบาท ความจองเวร

ในอารมณ์ทั้งหลาย นั่นคือตัวตนของเรา คือความอยาก ผ่านกาย เรียกว่าอายตนะ ที่เป็นทุกข์อย่างแท้จริง

ถ้าเราปฏิบัติอยู่ในวิถี เราต้องเห็นความเป็นจริงสิ่งที่เรา เข้าไปยึดถือ เราจึงจะเกิดปัญญาเห็นชอบเพราะยอมรับความเป็นจริง เราจะมีความคิดชอบเพราะเราเห็นความเป็นจริง เราจึงจะเดินทางเพื่อความพ้นทุกข์เพราะเราเห็นสิ่งที่เราหลง เรายินดีพึงพอใจ สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เรายึดไม่ได้ ไม่ว่ากายหรือใจเพราะมัน มีอยู่ มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เกิดแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ถ้าเราเข้าใจจากอารมณ์เราก็จะรู้สึกเราฟังธรรมเพียงเท่านั้นแล้ว เราเข้าใจ เราจึงรู้ว่าเราปลุกปัญญามาก ดวงตาเห็นธรรม จึงเกิดขึ้น

แต่ถ้าเราฟังแล้วเราไม่คิดตาม ฟังแล้วก็ปล่อยไป เปล่าประโยชน์ไม่มีปัญญาเพราะเรายังไม่รู้ ปัญญาไม่ได้ปลุก จากการฟัง เราจึงไม่สนใจที่จะฟัง ฟังแล้วไม่ได้เอาไปคิดเรา จึงไม่เกิดปัญญาเพราะเราคิดไม่ชอบจากสิ่งที่เราได้กระทำจากการเห็น การฟังทำให้เราคิดทำให้เราเกิดปัญญาเพราะปัญญา เห็นชอบตามความเป็นจริงจากสิ่งที่เราได้ฟัง

พระพุทธองค์ทรงเทศน์สอนเพื่อให้เห็นความเป็นจริง ให้เราคิดชอบ ตามความเป็นจริงในพระสัทธรรมคือพระธรรม อันประเสริฐ นำธรรมของพระพุทธองค์ไปคิดชอบเพราะสิ่งที่ พระพุทธองค์ทรงสอนเป็นความคิดชอบ ถ้าเราคิดชอบได้เรา ต้องมีปัญญาเห็นชอบ ปัญญาจะเกิดจากการที่เราคิด เราจะ คิดผ่านกายจากการฟังหรืออ่าน เมื่อเราคิดได้จากความคิดชอบ แล้วเราเห็นชอบจากสิ่งที่เราเห็น เราต้องเห็นชอบคิดชอบเป็น ไตรลักษณ์

ถ้าเราฟังก็ฟังคำสั่งสอนเพื่อให้เห็นความเป็นจริงของกาย ใจนี้แล้วเราจะเห็นว่าปัญญาเราเห็นชอบหรือไม่ เพราะเมื่อเรา เห็นชอบพิจารณาเข้าไปสู่กาย ใจ เพื่อละความอยาก ละความ ลุ่มหลงของตัวเอง สิ่งนี้เป็นปัญญาเห็นชอบเพราะทำให้เรา คลายจากความหลง

เมื่อปัญญาเกิดขึ้นที่เรา ปัญญาคือความรอบรู้ ที่เรา เกิดความรู้แล้วเราจะเข้าใจความเป็นจริง เราจะละสิ่งที่ไม่ดี ทั้งหลาย สิ่งที่เราคิดไม่ชอบ สิ่งที่เราเห็นไม่ชอบ ปัญญาจึงเกิด ขึ้นแก่เรา สิ่งที่เราคิดใหม่ สิ่งที่เราเห็นใหม่ เราจะมีสภาวะเป็น ที่พึง ตัวเราจะสงบและร่มเย็น



ตัวตน (๔)

ตัว คือกายตน คือใจ ความรู้สึกเป็นตนเรา
เรายึดความรู้สึกเอามาเป็นความรู้สึกของเรา
ผ่านกายคือตัวความรู้สึกคือตน จึงเกิดคำว่า
ตัวตน เราจึงไม่เห็นตัวเราจริงๆ เราเห็นแต่
ร่างกายเป็นตัวเราความรู้สึกเป็นตนแล้ว
ยินดีพอใจในความรู้สึกที่เกิดจากกายที่เป็น
ตัว เรายึดร่างกายเป็นตัวเราเรายึดความรู้สึก
เป็นตนเรา เรานำ ๒ ส่วนนี้มารวมกันเป็น
คำว่า ตัวตน

พุทธ อ. ชู

โทษ

พระยโง

โทษคืออะไร

โทษได้แก่การไปเพ่งโทษบุคคลอื่นเขา ไปเพ่งโทษคือ ไปเพ่งจับผิดเขา ไปเอาโทษ คือจะเอาสิ่งที่เราทำไม่ดีเอามา กล่าวอ้าง มาเป็นเรื่องเป็นราวว่าเขากระทำผิดว่าเขากระทำผิดแบบนั้น แบบนี้ เราไปเพ่งโทษผู้อื่นคือไปจ้องจับผิดเขา เราจึงไม่เห็นโทษของตัวเอง เราไม่เห็นสิ่งที่เรากระทำ เราไม่เห็นตัวเองว่าทำผิดอะไรแม้จะไปจับผิดคนอื่น

ในหลักคำสอนของพระพุทธองค์กล่าวว่าอย่าเพ่งโทษผู้อื่น เพ่ง ก็คือเราไปกำหนด ไปจ้องดูเขา ไปจ้องดูการกระทำของเขาว่าดีหรือไม่ดีแล้วไปเอาอาการของเขามากกล่าวอ้างว่าไม่ดี เป็นแบบนั้นไม่ดี คือเป็นการกล่าวอ้างการกระทำของเขา

คือโทษ โทษว่าเป็นแบบนี้ แบบนี้มันผิดอย่างนั้นไม่ดีเพราะว่า
มันทำเป็นความผิด

คำว่า มีความผิดคือเป็นโทษ ต้องรับโทษจากความผิด
โดยเอาโทษนั้นมากล่าวอ้างให้เขาได้รับความผิดจากการ
กระทำเรียกว่า โทษ

ทำไมเราไม่โทษตัวเอง

เพราะเราเป็นคนกระทำเราไปโทษใคร เราเห็นโทษหรือไม่เราเห็นการกระทำหรือไม่เราเห็นความผิดของตัวเองหรือไม่เราจะไปโทษบิดามารดา โทษสามี ภรรยา บุตร โทษครูบา อาจารย์ โทษญาติมิตร โทษเพื่อน ไปโทษอะไรก็แล้วแต่จนไปโทษธรรมชาติถึงที่สุด ในที่ทำงานก็โทษเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง เราโทษไปทั้งหมดแต่ทำไมเราจึงไม่โทษตัวเองบ้าง เราไม่เห็นความผิดของตัวเองว่าเราทำอะไรผิด เราไปจ้องโทษคนอื่น ไปจ้องความผิดคนอื่น ไปจ้องจับผิดบุคคลอื่น ทำไมเราไม่เห็นความผิดของตัวเองบ้าง เรื่องของตัวเองทำไมเราไม่รู้ว่า เรามีนิสัยไม่ดีอย่างไร แต่ทำไมเราจึงอยากไปรู้เรื่องบุคคลอื่น เรื่องอะไรที่ไม่ดีพยายามคุ้ยเขี่ยไปหาเรื่องไปรู้เรื่องของคนอื่นแต่เรื่องของเราทำไมไม่ยอมรับรู้ พยายามปกปิดไม่ให้คนอื่นรู้กลัวว่ามันไม่ดีแต่เรื่องของคนอื่นทำไมเราอยากรู้ไปจ้องจับผิดเขา ทำไมเราไม่จ้องจับผิดตัวเอง พอคนอื่น

รู้ความรู้สึก รู้การกระทำของตัวเองไม่ดี ไปว่าไปใส่โทษเขามากล่าวร้ายเขา ฉันไม่ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คือไม่ยอมรับความผิดของตัวเอง ทำไมเราจึงไม่ดูตัวเรา

ในการปฏิบัติก็เพื่อให้เรากลับมาดูตัวเราเอง เราวิ่งหาอะไรจากการกระทำ เมื่อเราไม่เห็นตัวเราเองเราเห็นโทษของตัวเองหรือไม่ การที่เราเห็นโทษเราเห็นสิ่งที่เรากระทำหรือไม่ว่าเรากระทำอย่างไร เรากระทำถูกหรือกระทำผิด ถ้ากระทำถูกกระทำดีเราย่อมเห็นคุณ ถ้าเรากระทำผิดเราย่อมเห็นโทษ เราเห็นโทษจากการกระทำของเราหรือไม่ในสิ่งที่เรากระทำผิดแต่ส่วนใหญ่ตัวเราจะไม่ยอมรับผิด เราไม่ยอมรับผลที่ผิดของตัวเองแต่ตัวเราจะไปโทษคนอื่น โทษทุกอย่างอะไรที่ไม่ถูกใจก็โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่เคยเห็นว่าตัวเราผิด

ทำไมเราไม่กลับมาดูที่ตัวเรา

คนที่กระทำทางกาย คนที่โทษ คนที่ผิด คนที่กระทำออกมาใครเป็นคนกระทำ เราไม่กลับมาดูแล้วเราจะไปโทษใคร ถ้าเราไม่โทษตัวเราเอง เราเห็นการกระทำของเราหรือไม่ ถ้าเราเห็นการกระทำของเรา เราก็จะเห็นความผิดของตัวเอง เราจะไม่โทษใครเพราะเห็นโทษจากการกระทำของตัวเอง

เราจะเพ่งโทษใคร

เราต้องเพ่งโทษตัวเองจากการกระทำ เราเพ่งโทษตัวเองจากการที่เราคิดไม่ดี เราเพ่งโทษตัวเองจากการกระทำที่ไม่ดี เราเพ่งโทษตัวเองจากการที่เราพูดไม่ดี ถ้าเรามัวแต่ไปเพ่งโทษผู้อื่นเราจะเห็นตัวเองหรือไม่ เราจะเห็นนิสัยตัวเองหรือไม่ เรามัวแต่ไปจ้องจับผิดคนอื่น เราจะต้องรับผิดชอบตัวเอง เห็นตัวเองทำผิดหรือไม่ ตัวเองประพฤติปฏิบัติดีหรือไม่ ถ้าเรายังไม่เห็นความผิดของตัวเอง ไม่เห็นการกระทำของตัวเองเรียกว่าตัวเราเองยังไม่เห็นโทษจากการกระทำของตัวเองแล้วเราจะไปจ้องโทษอะไร เราจะไปจับผิดอะไร มันจะมีแต่อารมณ์ของเราทั้งนั้นเราจึงไม่เห็นความผิดของตัวเอง ในโลกนี้ไม่มีใครถูกไม่มีใครผิดมันมีแต่อารมณ์ของเรามีแต่ความอยาก อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ ถ้าเป็นอย่างที่เราต้องการเราก็มั่นใจมันถูกพอไม่ได้อย่างที่เรต้องการมันผิดโทษคนนั้น คนนี้ เราจึงมีแต่อารมณ์เพราะเรากระทำตัวเราเอง เราไปจ้องโทษหรือไปเพ่งโทษบุคคลอื่น เราไม่เคยเห็นความผิดของตัวเองเพราะเรามีแต่อารมณ์ มีแต่ความอยาก

ความถูกผิดอยู่ตรงไหน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นความเป็นจริง ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงของการกระทำ เรากระทำอย่างไรเรียกว่า ถูก เรากระทำอย่างไรเรียกว่า ผิด พระพุทธองค์ทรงสอน

หลักการชำระไว้ให้ คือการไม่กล่าวร้าย การไม่เพ่งโทษ การไม่เบียดเบียน ถ้าเราไม่เอาหลักมาจับเราจะไม่รู้ว่าผิดถูกตรงไหน มันจะมีแต่อารมณ์ของเราคือความอยาก ถ้าเราไม่มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวยังไม่มีหลักยึดในการที่จะยึดในการเดิน เราจะปฏิบัติถูกทางได้อย่างไร เราจะเห็นตัวเราได้อย่างไร เราจะไปจ้องโทษผู้อื่น เราไปเพ่งโทษผู้อื่น ไปจับผิดคนอื่นเขา เราเห็นนิสัยของตัวเองหรือไม่ที่มีแต่ความอิจฉา ริษยาเขา มีใจคิดพยาบาท จ้องแวงเขา มีใจคับแคบ มีแต่จิตใจที่มีแต่ความโกรธ มีแต่ใจที่คิดไม่ดี เราจะไม่เห็นความผิดของตัวเองที่ใจเราคิดแต่อกุศลเพราะใจเราคิดเบียดเบียนคนอื่น เราไปจ้องคนอื่นเราจึงไม่ได้ดูตัวเองว่า เรามีนิสัยที่ไม่ดีอย่างไร

เราควรลองพิจารณาดูสามิภรรยาอยู่ด้วยกันก็จ้องจับผิดกัน อยู่กับเพื่อนร่วมงานก็จ้องจับผิด เพราะเกิดความอิจฉา ริษยา เป็นอารมณ์ทำไมเราไม่พิจารณาดูตัวเองว่าเราคิดไม่ดี พอนายไม่รัก หรือทำงานไม่ถูกใจเราก็จ้องความผิดคนอื่นอีกว่าคนอื่นเขาไม่ดี เมื่อเราเข้าไปในสถานที่ทำงานก็มองว่าสถานที่ทำงานไม่ดี เมื่อทำงานร่วมกับคนอื่นเราก็จ้องคนนั้น คนนี้ว่าไม่ดี ไม่ดูความผิดของเราจากความคิดดูว่าเราคิดผิด เราเพ่งโทษหรือไม่

ถ้าเรามีหลักเราจะรู้ว่าเราคิดผิดตลอดเพราะเราคิดจากการที่เราฟังโทษคนอื่น มัวแต่ไปยกเอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นความผิดแต่เราไม่เห็นความผิดของเราแม้แต่บ่อย เราจึงโทษทุกอย่าง คนที่โทษคนอื่นคือตัวเราเป็นคนโทษ ความผิดอยู่ที่ใครอยู่ที่เราเพราะเราเป็นคนกระทำ ถ้าเราไม่เห็นความเป็นจริงตรงนี้เราไม่ยอมรับ เราจะเริ่มเห็นนิสัยจริงๆ เราจะเริ่มต้นใหม่ไม่ได้เพราะเราไม่เห็นโทษคือความผิดที่ได้กระทำ ตัวอย่างนักโทษที่กระทำความผิด เขากระทำไปแต่เขาไม่ยอมรับผิด เมื่อศาลพิจารณาว่าเขามีความผิดแล้วต้องยอมรับรับโทษที่เขากระทำเอาโทษตรงนั้นมาพิจารณา ถ้าผิดจริง ความผิดเขา คือ ลงโทษจำคุก โทษที่ต้องได้รับเมื่อเขาทำผิด เขายอมรับโทษ ทำตัวดีจนได้รับอภัยโทษ อภัยโทษ คืออภัยในความผิดเพราะยอมรับ เรายกโทษให้ โทษที่เขากระทำผิด คือสำนึกตัวจากการกระทำผิด

ทุกวันนี้เราเห็นโทษจากการกระทำผิดหรือไม่ใครยกโทษให้เรา ถ้าเราไม่ยกโทษของตัวเองมาคิดพิจารณาแต่ถ้าเราเอาโทษของตัวเองมาคิดพิจารณา เราก็ยกโทษของตัวเองได้ ไม่ใช่ไปยกโทษคนนั้น คนนี้ให้คนอื่นเขา เรายกเอาความผิดมาพิจารณาแล้วยกออกจากตัวเราได้หรือไม่เพราะเห็นว่าไม่ดีแล้วทำสิ่งใหม่ที่มีนัยตรงกันข้ามเราจึงจะเห็นความเป็นจริง

สิ่งที่เรากระทำว่าถูกหรือผิดนี่คือคำสั่งสอน เมื่อไรเราจะเริ่มต้น ถ้าเรายังไม่เห็นความผิดของตัวเอง มัวแต่ไปจ้องความผิดคนอื่น มัวแต่ไปยกโทษ คือเอาโทษของคนอื่นหรือไปเอาเรื่องราวของบุคคลอื่นมาใส่ตนคือใส่ตนเราภายใน เราก็ทุกข์ไปกับตัวเราเองทั้งหมดในนิสสัย

ในการมาปฏิบัติก็เพื่อให้เราเอากิเลสออกจากตัวเรา เอาความรู้สึกทั้งหลายที่ไม่ดีออกจากตัวเรา ลองพิจารณาดูนิสัยตัวเองว่าเราจับผิดคนอื่นหรือไม่ เราไปเพ่งโทษคนอื่นจากการกระทำของเขา เราก็จะรู้ เราเห็น เราจ้องแล้ว เราได้ยิน เมื่อเราเห็นแล้วเราก็จ้องเพ่งโทษ จ้องจับผิดว่าเขาทำอะไรจากการกระทำเขาพอได้ยินคำพูดก็จ้องจับผิดว่าเขาทำอะไรแต่เราไม่ได้ดูตัวเราเองว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ เห็นเราคิดอะไร ฟังแล้วเราคิดอะไร เราคิดถูก หรือคิดผิด เราก็คิดเพ่งโทษ เราคิดถูกเราไม่เพ่งโทษเพราะเรามีเครื่องยึดเหนี่ยว คือความคิดของตัวเอง เราควรมาพิจารณาดูว่าทุกวันนี้เราคิดดีหรือไม่ดี ถ้าเราคิดดีเราก็มีความสุขไม่ดิ้นรนแต่ถ้าเราคิดไม่ดีเราก็จะมีแต่ความทุกข์ มีความดิ้นรนไปกับสิ่งที่เราได้เห็น สิ่งที่เราได้ยิน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็น ให้มีปัญญาเห็นชอบ ขณะที่เรามีปัญญาเห็นชอบ พระองค์ทรงชี้ให้เห็น คือบอกทางให้เห็นโทษหรือความผิดที่เรากระทำมาให้เราคิดในสิ่งที่เรา

ได้กระทำความมั่นเป็นโทษ พระพุทธองค์ทรงชี้ คือบอกทางให้เราเห็นว่าสิ่งที่เราทำมามันผิด ให้เราพิจารณาโทษ คือเอาสิ่งที่เราทำยกขึ้นมาพิจารณาแล้วพิจารณาเห็นว่ามันเป็นโทษ คือผิดจริงหรือไม่ เมื่อเราคิดแล้วว่าผิดจริง เราจะเห็นอารมณ์เห็นนิสัยของเรา เราจึงจะเห็นด้วยปัญญาเห็นชอบว่าสิ่งนี้มันเป็นโทษ มันเป็นสิ่งที่ไม่ดีเราจะไม่กระทำอีกเพราะโทษคือสิ่งที่เราได้รับผล เราพิจารณาเราเห็นผลที่เราได้รับโทษจากการกระทำ เราเห็นโทษที่เราได้ทำผิดหรือไม่ เช่น เห็นโทษจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ เราเห็นผลหรือไม่ โทษที่เราพูดไม่ดี พูดเท็จ เราเห็นผลหรือไม่ ผลจากการที่เราได้กระทำผิด ถ้าเราเห็นผลเราจะเห็นโทษสิ่งที่เรากระทำว่าไม่ดี เราจะกระทำอะไรเราต้องได้รับผล ผลเกิดขึ้นแก่เรา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นชอบ คือปัญญาเห็นชอบ เห็นในสิ่งที่เรากระทำทั้งหมดแล้วพิจารณาสิ่งที่เรายกขึ้นมาเป็นโทษมาพิจารณาดูว่ามันผิดหรือไม่แล้วรับผลตรงนั้น เมื่อเรารับโทษมาแล้วเราพอใจในผลของมันหรือไม่ โทษมันเป็นแบบนี้คือมีแต่ความผิดเราดันรนแล้วเรายังกระทำผิดอีกหรือไม่ สิ่งที่เป็นโทษถ้าเราคิดได้ เราพิจารณาได้ เราจึงจะเริ่มมีชีวิตใหม่เรียกว่า มีปัญญาเห็นชอบ มีความคิดชอบแล้วจึงเริ่มต้นกระทำชอบ มีชีวิตใหม่ตามคำสั่งสอน มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

เรามีหลักคือพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะเราเห็นด้วยตัวเรา คิดได้ที่ตัวเราเพราะเราเห็นความเป็นจริงโทษที่เรายกขึ้นมาพิจารณา เราเห็นผลจากการกระทำ เราจึงเห็นโทษ

พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยปัญญาด้วยเหตุและผลแต่เราไม่เคยมีเหตุ ไม่เคยมีผล มีแต่อารมณ์ความอยากของเราแล้วก็โทษทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อไม่ได้อย่างที่ตัวเราต้องการเหตุผลจึงไม่มี พระองค์ทรงสอนให้เรากลับมาพิจารณาให้เห็นเหตุแล้วก็เห็นผล ปัญญาเห็นชอบให้เราเห็น ขณะที่เราเห็น เราเห็นอะไร เห็นสิ่งที่เรากระทำ ตรงนั้นมันเป็นผล เราจึงจะเห็นโทษ

ขณะที่เราคิดเพราะไปยกเรื่องที่เราคิด ไปเอาสิ่งที่เรามีความรู้สึก สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นแก่เรา ขณะนี้ผลมันเป็นอย่างไรอ่อนนึกถึงว่าเราทำอะไรแล้วเราจะเห็นโทษจากการกระทำเพราะการกระทำมันเกิดขึ้นแล้วมันเป็นผลของการกระทำ ขณะที่เรากระทำเราไม่รู้ แต่ผลมันสำเร็จแล้วมันให้โทษแก่เราแล้ว ขณะที่มันให้โทษแก่เรา เหตุอยู่ที่ไหน อยู่ที่เรา เพราะเรามัวแต่ไปจ้องจับผิดผู้อื่น ไปโทษผู้อื่น เราจึงไม่เห็นโทษของตัวเอง ถ้าเราเห็นชอบเราก็กลับไปพิจารณาเราจะเห็นความผิดของตัวเอง สิ่งที่เราได้กระทำแล้ว เราจะโทษใคร ถ้าเราปฏิบัติอยู่ในวิธีเราจะไม่เพ่งโทษผู้อื่น ใจเป็นอันดับแรก เมื่อเราเพ่งโทษแล้วเรา

จะกล่าวร้ายและสุดท้ายเราก็จะเบียดเบียนผู้อื่น จากการที่เรา
เพ่งโทษ จากการที่เราคิดไม่ดี

เราควรกลับมาดูนิสัยตัวเราเองจากความคิด เราจะไม่สามารถเอากิเลสออกจากตัวเองได้ถ้าเรายังมีความคิดที่ไม่ดี เราจะเอาความคิดของตัวเองออกไม่ได้ถ้าเรายังไม่เห็นผลสิ่ง
ที่เรากระทำว่ามันดีหรือไม่ดี เราเห็นผลทุกวันแต่เราไม่ยอมรับ
ผลที่มันเกิดขึ้นเพราะเราเห็นว่าตรงนั้นไม่เป็นโทษ เรายังไม่เห็น
โทษจริงๆ ที่ให้ผลแก่เรา เราจึงไม่ยอมรับความเป็นจริงแล้วเรา
ก็ทุกข์ไปกับนิสัยเพราะเราไม่มีปัญญาจึงออกจากทุกข์ไม่ได้

เราจะเห็นว่าใจเป็นจุดเริ่มต้นที่เราคิดเพ่งโทษบุคคลอื่น
เราจะเห็นนิสัยอันแท้จริงเป็นจุดเริ่มต้นของนิสัย จุดเริ่มต้น
ของอารมณ์ เริ่มต้นของความรู้สึกทั้งหลายอยู่ที่ตัวเราภายใน
กายในใจนี้

ถ้าเรารู้จักความคิดตัวเอง รู้จักความรู้สึกของตัวเอง
เราก็จะเห็นตัวเราจากนิสัยว่าเราเพ่งโทษบุคคลอื่นหรือไม่
การที่เราเพ่งโทษก็เท่ากับเราได้กระทำการที่ไม่ดี เราจึงไม่เห็น
ความรู้สึกของตัวเอง ถ้าเรายังเพ่งโทษอยู่ เรายังไม่เห็นตัวเอง
หนักขึ้น มีแต่อารมณ์ มีแต่สิ่งที่ยึดถือ โทสะจะมากขึ้น ความโกรธ
จะมากขึ้น มีความพยาบาทมากขึ้น มีความอิจฉามากขึ้น

มีความริษยามากขึ้น เห็นแต่ความรู้สึกที่ไม่ดีของตัวเราทั้งนั้น เพราะเราเพ่งโทษบุคคลอื่นเพราะจากการที่เราเห็นผิดเพราะเราคิดผิดแต่เราไม่รู้และก็ยังพอใจกับอารมณ์แบบนี้ ถ้าเรายังไม่เห็นผลของการกระทำ

เมื่อผลของการกระทำเกิดขึ้นที่เรา เราก็ดีใจและไม่ยอมรับผลก็โทษคนอื่นอีกเพราะเราไม่ยอมรับผิดของตัวเองว่าเราเป็นคนกระทำเพราะเราไม่ยอมรับความเป็นจริงของการกระทำ เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วเราไม่ยอมรับแต่ถ้าผลดีเกิดขึ้นยอมรับเราก็พอใจ นั่นคือนิสัยของเราเพราะเราไม่มีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เราไม่เห็นโทษ การชำระกาย วาจา ใจของเราจะไม่เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นโทษจากการกระทำ เมื่อเห็นโทษคือเห็นความผิด ผลที่ได้รับเราจึงจะเริ่มต้นชำระ กาย วาจา และใจของตัวเอง นี่คือการสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นวิถีแห่งความพ้นทุกข์



โทษ

พระพุทธองค์ทรงสอนด้วยปัญญาด้วยเหตุและผลแต่เราไม่เคยมีเหตุ ไม่เคยมีผล มีแต่อารมณ์ความอยากของเราแล้วก็โทษทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อไม่ได้อย่างที่ตัวเราต้องการเหตุผลจึงไม่มี พระองค์ทรงสอนให้เรากลับมาพิจารณาให้เห็นเหตุแล้วก็เห็นผล ปัญญาเห็นชอบให้เราเห็น ขณะที่เราเห็นเราเห็นอะไร เห็นสิ่งที่เรากระทำ ตรงนั้นมันเป็นผล เราจึงจะเห็นโทษ

พระอ.ป๋วย

บทสรุป

พระยโณ

ความเป็นตัวตนจากความอยากเป็นวิธีแห่งพุทธร หรือทางแห่งพุทธรเป็นหลักในการปฏิบัติและวิธีในการปฏิบัติเพื่อให้เรารู้จักตัวตนของตัวเองและตัวเรา สามารถอยู่กับตัวเองได้ภายในใจนี้โดยที่ตัวเราไม่ได้ดิ้นรนไปกับความรู้สึกของกายใจ สิ่งที่ตัวเรายึดนำมาเป็นตัวตน นำมาเป็นความอยากของตัวเองคือ กามคุณ ๕ ใน รูป รส กลิ่น เสียง และ โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ผ่านอายตนะที่อยู่ภายในร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นธรรมารมณ์ ซึ่งทำให้เราเห็นความอยากของตัวเองจากสิ่งที่ตัวเรายึดนำมาเป็นตัวตน

สิ่งสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติต้องอยู่กับตัวเองให้ได้ภายในกาย ภายในใจนี้ โดยมีเครื่องระลึกคือ สติ มีความรู้ตัวคือสัมปชัญญะ ๒ ส่วนนี้ไปพร้อมกันทำให้เราเห็นตัวตนของตัวเองเบื้องต้น ตามมรรคมืองค์ ๘ คือสัมมาสติ ความระลึกชอบ ประโยชน์และความสุขจะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง

อธิบายศัพท์

ก

กรรม น.	การ, การกระทำ, การงาน, การกระทำที่ส่งผลร้ายมายังปัจจุบันหรือซึ่งจะส่งผลร้ายในอนาคต เช่น บัดนี้กรรมตามทันแล้ว, บาป เคราะห์, เช่น คนมีกรรม, ความตายในคำว่า ถึงแก่กรรม
กระบวนการ น.	ปรากฏการณ์ธรรมชาติค่อยๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบไปสู่ผลอย่างหนึ่ง
กล่าวร้าย ก.	กล่าวโทษ, พูดในสิ่งไม่ดี
กองสังขาร น.	สภาพอันปัจจัยปรุงแต่งทำให้รวมสุมกันไว้เช่น กองรูป
กามคุณ ๕ น.	สิ่งที่น่าพอใจมี ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส, ความพอใจในเมถุน
กามาพจร ว.	ที่ยังข้องอยู่ในกาม, ที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภาพ
กาย น.	ตัวใช้คู่กับคำว่าร่าง เป็นร่างกาย
กายประณีต น.	กายที่ไม่มีธาตุทั้ง ๔ เป็นกายอรูปพรหม
กายละเอียด น.,	กายที่ไม่มีธาตุทั้ง ๔ เป็นกายเทพ พรหม
กายหยาบ น.	กายที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ เป็นมนุษย์ สัตว์
กายานุสติ น.	สติระลึกอยู่ภายในกาย
กิเลส น.	เครื่องทำให้เศร้าหมอง ได้แก่ โลภ โกรธ หลง, การปรุงแต่ง

กุศล น. สิ่งที่ดีที่ชอบ, บุญ
โกรธ ก. ความโกรธ, เคือง, ชุ่นเคือง
โกรธ ก. ชุ่นเคืองใจอย่างแรง, ไม่พอใจอย่างรุนแรง

ข

ขันติ น. ความอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจ, ความอดทน

ค

ครรลองครองธรรม น. ทาง, แนวทาง, แบบฉบับ

คลาย ก. ปล่อยออกมา

คลายอัตตา ก. ปล่อยตนออกมาออก

ความคิด น. สิ่งที่เราไม่รู้ขึ้นในใจ, ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในใจก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไป

ความจริง น. สิ่งที่เราปฏิบัติแล้วไม่ได้

ความเป็นกลาง น. สภาวะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่มีอารมณ์ สุข ทุกข์

ความเป็นจริง น. สิ่งที่มีอยู่, สิ่งที่เป็นอยู่ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น, ที่ทำขึ้น

ความเป็นปกติ น. สิ่งที่เกิดอยู่ตลอดเวลาจนเห็นเป็นปกติ

ความไม่เที่ยง ก. อาการไม่แน่นอน

ความยินดี ก. อาการที่แสดงออก

ความสุข ก. ความสบายกายสบายใจ

ความอยาก ก. อาการต้องการ,

คิด ก. ทำให้ปรากฏเป็นรูปหรือประกอบให้เป็นรูปหรือเป็นเรื่องขึ้นในใจ, ใคร่ครวญ, ไตร่ตรอง

คุณ น.	ความดีที่มีอยู่ประจำในสิ่งนั้นๆ, สิ่งที่ได้รับ
เครื่องชำระ น.	สิ่งสำหรับประกอบกันพิจารณาตัดสิน
เครื่องยึดเหนี่ยว น.	สิ่งสำหรับประกอบกันเหนี่ยวถือนำไว้
เครื่องระลึก น.	ความรู้สึก เช่น รู้ความรู้สึกของลมผ่านกายรู้ใจ
เครื่องร้อยรัด น.	สิ่งสำหรับประกอบกันยึดแน่น
เครื่องอยู่ น.	ความรู้สึกที่อยู่ได้ มีสติสัมปชัญญะ

จ

จองเวร ก.	ผูกอาฆาตพยาบาท
จาละ น.	การสละ, การให้ปัน
จาคานุสติ ว.	ระลึกถึงการบริจาค
จิต น.	ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก
จิตเดิม น.	จิตประภัสสร จิตเดิมแท้ที่มีความสว่างแต่ไม่มี ปัญญา
จุดหมาย น.	จุดหรือสถานะที่ต้องพยายามไปให้ถึง, จุดหรือ สถานะที่ตั้งใจจะให้บรรลุถึง
เจตนา ก.	ความตั้งใจ, ความจงใจ, ความมุ่งหมาย
ใจ น.	สิ่งที่ทำหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิด เช่น ใจก็คิด ว่าอย่างนั้น

ช

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

ช

ชิมศีล ก.

รู้แนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา

ญ

ญาณทัศนะ น.

ความรู้ ความเห็น

ด

ดี ว.

มีลักษณะเป็นไปในทางที่ต้องการ นำปรารถนา
นำพอใจ ใช้ในความหมายที่ตรงข้ามกับลักษณะ
บางอย่างแล้วแต่กรณี คือ ตรงข้ามกับชั่ว

ไตรจณ น.

สัตว์เว้นจากมนุษย์ เช่น หมู หมา วัว ควาย

ต

ตกกระทบ ก.

ถูกต้องไหลลง

ตน น.

ตัว (ตัวตน)

ตั้งมั่น ก.

ชูตัว, ชูตัวหรือทำให้ทรงตัวในลักษณะที่ไม่ใช่
นอนหรือล้ม, การอยู่นิ่งๆ

ตัณหา น.

ความทะยานอยาก, ความใคร่ในกาม

ตัวตน น.

ความยึดถือสิ่งทั้งหลายนำมาเป็นตน

ตัวตนใหม่ น.

รูปตัวเองเริ่มแรก

ตัวเรา น.

สภาวะความรู้สึกที่อยู่กับตัวเองได้ มีสติและ
สัมปชัญญะ

ไตรลักษณ์ น.

ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความ
ไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน

ท

ทักษิณาทาน น.	การให้ของทำบุญทำทาน
ทาง น.	แนว, ช่อง, โอกาส, วิธี, แถว, แถบ, ถิ่น, ฝ่าย, ข้าง, ส่วน
ทางสายกลาง น.	วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
ทาน น.	การให้, มักใช้ประกอบท้ายคำอื่นเช่น ธรรมทาน, สิ่งที่ให้มักหมายถึงเงินหรือสิ่งของที่คนให้แก่คนยากจน
ทุกข์ น.	ความลำบาก, ความเดือดร้อน, ความไม่สบายทั้งกายและใจ
ทุกข์ น.	ภูมิที่ไปเกิดมีความทุกข์ความลำบาก
เทวดา น.	พวกชาวสวรรค์ที่มีดาทิพย์ หูทิพย์ กินอาหารทิพย์
เทวดานุสติ น.	ระลึกถึงคุณที่ทำให้คนให้เป็นเทวดา
โทษ น.	ความชั่ว, ความไม่ดี, ความผิด, ความประทุษร้าย, บาป, ผลร้าย
โทษกรรม น.	ผลแห่งความผิดที่ต้องรับจากการกระทำ
โทษะ น.	ความโกรธ, ความฉุนเฉียว

ธ

ธรรม น.	คุณงามความดี
ธรรมวินัย น.	คำสั่งและคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า
ธรรมสูงสุด น.	คำสั่งสอนในศาสนายอดเยี่ยมในระดับปกติ

ธรรมารมณ น. อารมณ์ที่ใจรู้, อารมณ์ที่เกิดทางใจ
ธัมมานุสติ น. ระลึกถึงคุณของพระธรรม
ธาทูรู้ น. วิญญาณธาทู สภาวะรู้แจ้ง

น

น้อมนำ ก. เริ่มต้นโดยมีผู้อื่นหรือสิ่งอื่นโอนอ่อนตามหรือทำตาม
นาม น. ธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจสิ่งที่ไม่มีรูปร่างไม่ใช่รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้
นามธรรม น. สิ่งที่ไม่มีรูป คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้ได้เฉพาะทางใจเท่านั้น
นิสัย น. ความประพฤติที่เคยชิน เช่น ทำจนเป็นนิสัย
นึก ก. คิด

บ

บาป น. การกระทำผิดหลักคำสอนหรือข้อห้ามในศาสนา, ความชั่ว, ความมัวหมอง
บุญ น. การกระทำดี, ความดี, คุณงามความดี ว. ดี เช่น คนใจบุญ, มีคุณงามความดี, ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำความดี
บุรุษ น. บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติ
เบียดเบียน ก. รบกวน, ทำให้เดือดร้อน เช่น เบียดเบียนสัตว์

ป

ปฏิบัติ ก.	ดำเนินการไปตามระเบียบแบบแผน
ประพฤติปฏิบัติ น.	ความเป็นไปอันเกี่ยวด้วยการกระทำหรือปฏิบัติตน, การทำตาม, เหตุต้นเค้า ก.ทำตาม, ปฏิบัติ, ดำเนินตน, ปฏิบัติตน
ปรารถนา ก.	มุ่งหมาย, อยากได้ , ต้องการ
ปรุง ก.	ประกอบให้เป็นส่วนที่เหมาะสม, ตกแต่ง
ปรุงต่อ ก.	สะสมเพิ่มให้มากขึ้น
ปัจเจกตั้ง ว.	เฉพาะตน
ปัจจัย ๔ น.	เหตุ, หนทาง, เครื่องอาศัยยังชีพ, เครื่องอาศัยของบรรพชิตมี ๔ อย่างคือ ผ้านุ่งผ้าห่ม อาหารที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมเรียกว่า จตุปัจจัย ๔
ปัจจัยภายนอก น.	เหตุที่ตรงข้ามกับใน
ปัจจุบัน น.	เวลาเดี๋ยวนี้ ทันที, เวลาไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต เช่น เวลาปัจจุบัน
ปัญญา น.	ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้
ปัญหา น.	ข้อสงสัย, ข้อขัดข้อง, เช่น ทำได้โดยไม่มีปัญหา, คำถาม, ข้อที่ควรถาม
เปลี่ยนแปลง ก.	ทำให้ลักษณะต่างไป
แปรปรวน ก.	เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่อยู่ที่เป็นปกติ

ผ

ผู้ตื่น น.

ผู้ที่ตื่นจากความหลงใหล

ผู้รู้ น.

ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องนั้น

ผูก ก.

ยึดติด, ยึดไว้

โผฏฐัพพะ น.

อารมณ์ที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย, สิ่งที่ต้อง
กาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น

พ

พยาบาท ก.

ผูกใจเจ็บและอยากแก้แค้น

พระธรรมวินัย น.

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลักความจริง
และหลักความประพฤติ

พุทธจริต น.

ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ

พุทธานุสติ น.

ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

เพ่งโทษ ก.

มุ่งจะติโทษ, มุ่งถึง

พ

พุง ว.

มากเกินควร

ไฟ น.

ชื่อธาตุอย่างหนึ่งในธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ
ลม ไฟ

ไฟนอก น.

สิ่งที่ก่อให้เกิดความร้อนตรงข้ามกับภายใน

ไฟใน น.

สิ่งที่ก่อให้เกิดความร้อน ตรงข้ามกับภายนอก

ม

มรณานุสติ น.

ระลึกถึงความตายที่ต้องมาสู่ตน

มรรค น.

ทาง, เหตุ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นชื่อแห่ง

มิจฉาทิฏฐิ น.	โลกุตรธรรม มี ๔ ชั้น คือ โสดาปัตติมรรค
มูลกรรมฐาน น.	สภิกขาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรค ความเห็นผิดทางธรรม เค้าร่องรอยที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้ง แห่งการงานของใจ
โมหะ น.	ความหลง, ความเขลา, ความโง่
โมหจริต น.	ความโกรธจนลืมตัว
ไม่เที่ยง น.	ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ย

ยกโทษ ก.	ผลแห่งความผิดที่ต้องรับนำมากล่าว
ยอมรับ ก.	อาการที่แสดงออกบอกให้รู้ว่าเห็นด้วย
ยินดี ก.	ชอบใจ, ดีใจ
ยึดมั่นถือมั่น ก.	ยึดถืออย่างมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่ายๆ
ยึดเหนี่ยว ก.	อาศัยเป็นที่พึ่ง

ร

ระงับ ก.	ยับยั้งไว้, ทำให้สงบ
ระลึก ก.	คิดถึงหรือนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตได้ เช่น ระลึกถึงความหลัง, รำลึก
ระลึกชอบ ก.	นึกถึงด้วยความพอใจ
ระลึกรู้ ก.	นึกถึงด้วยความรู้จากความรู้สึกที่เกิดขึ้น
รากเหง้า น.	ต้นเหตุ เช่น โลก โกรธ หลง เป็นรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง

ราคะจิต น.	แนวน้อมไปในทางกำหนดยินดีในกามารมณ์, ความใคร่ในกามคุณ, ความมีใจเอนเอียงไปในทางรักสวयรักงาม
ริษยา น.	ความไม่เอื่อยากให้คนอื่นได้ดี, นิสัยที่เห็นเขาได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้
รู้ตัว ก.	รู้สึกตัว
รู้พร้อม ก.	ตัวเราจะมีทั้งสติและสัมปชัญญะ คือความรู้เนื้อรู้ตัวผ่านกายรู้ใจ
รูป น.	สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยตา เป็นชั้น ๑ ในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เริ่มต้น ก.	ตั้งต้น, ขึ้นต้น

ล

ละ ก.	อาการที่แยกตัวให้พ้นจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องอยู่
ลุ่มหลง ก.	ตกสำคัญผิด
โลภ น.	ความอยากได้ไม่รู้จักพอ

ว

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

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

สมุทัย น.	เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
สละเสีย ก.	ต้นเหตุ, ที่เกิดของทุกข์
ลักกายทิฏฐิ น.	ปล่อยวาง, ละทิ้ง, ผลออก
สังสม ก.	ความยึดถือว่ากายหรือตัวเป็นของตน
สังฆานุสติ น.	สะสม, รวบรวมให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ
สังโยชน์ น.	การระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง
สัญญา น.	เครื่องผูกมัด, หมายถึงกิเลสที่ผูกคนไว้กับวัฏสงสาร
สัทธรรม น.	ความจำ เป็นขั้น ๑ ในขั้น ๕
สัมปชัญญะ น.	ธรรมที่ดี, ธรรมที่แท้, ธรรมของคนดี
สัมมากันมันโต น.	ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่ปล่อยตัว
สัมมาทิฏฐิ น.	การงานชอบ คือ ประพฤติกายสุจริต
สัมมาวาจา น.	ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔
สัมมาวายามะ น.	การเจรจาชอบ คือ ประพฤติวจีสุจริต
สัมมาสมาธิ น.	ความพยายามชอบ
สัมมาสมาธิ น.	ความระลึกชอบ
สัมมาอาชีโว น.	สมาธิชอบ, ความตั้งใจชอบ
สำรวม ก.	การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ
สิกขา น.	ระมัดระวัง, เหนียวแน่น, รวม
สังกายนอก น.	การศึกษา, การเรียน, การฝึกฝนปฏิบัติ
	คำใช้แทนนามทั่วไปที่ตรงข้ามกับใน เช่น

	อายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
สิ่งภายใน น.	คำที่ใช้แทนนามทั่วไป ที่ตรงกันข้ามกับนอก คือ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
สัทัมพตปรมาส ก.	ตามถือศีลพรต โดยคิดว่าทำตามๆ กันไปอย่าง งมงาย
สัทานุสติ น.	ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
สุข น.	ความสบายกาย สบายใจ
แสวงหา ก.	เที่ยวหา, ค้นหา, เสาะหา
โสดาบัน น.	ผู้แรกถึงกระแสรธรรม (พระนิพพาน) เป็นชื่อ พระอริยบุคคลขั้นต้นใน ๔ ขั้นคือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ บางที่เรียกสั้นๆ ว่าพระโสดา
โสดาปัตติมรรค น.	ทางปฏิบัติที่ทำให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน
โสรัจจะ น.	ความเสงี่ยม

ห

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

อ

อกุศล ว.	ชั่ว, ไม่ดี, ไม่เป็นมงคล
----------	--------------------------

อติตารมณฺ ว.	ชาติก่อน ภพก่อน
อทิสมารกาย น.	กายที่มองไม่เห็น, ผู้มีกายไม่ปรากฏ, ไม่ปรากฏร่าง
อนัตตา ว.	ไม่ใช่อัตตา, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ว.	ญาณเป็นเครื่องตรัสรู้เองโดยชอบเป็น พระพุทธเจ้า
อนุสติ น.	ความระลึกถึง, ชื่อธรรมหมวดหนึ่งเรียกว่า อนุสติ ๑๐ มีพุทธานุสติ เป็นต้น
อภัย น.	ความไม่มีภัย, ความไม่ต้องกลัว, ยกโทษ
อยาก ก.	ปรารถนา, ประสงค์, ต้องการ, ใคร่ เช่น อยาก มีเงิน หิว, กระจาย, เช่น อยากข้าว อยากน้ำ
อริยะ น.	ในพระพุทธศาสนา เรียกบุคคลผู้บรรลุนิพพาน วิเศษ มีโสดาปัตติผลเป็นต้นว่า พระอริยะ เป็นชาติอริยะ, เจริญ, เด่น, ประเสริฐ
อริยสัจ ๔ น.	ความจริงของพระอริยะ, ความจริงอันประเสริฐ, ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ข้อ คือ ๑. ทุกข์ ๒. ทุกขสมุทัย (ที่เกิดแห่ง ทุกข์) ๓. ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ๔. มรรค (ทางแห่งความดับทุกข์)
อรุปฌาน น.	ฌานมีอรุปธรรม เป็นอารมณ์มี ๔
อวิชา น.	ความไม่รู้, หมายถึง ไม่รู้อริยสัจ ๔, ความเขลา, ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

อโหสิกรรม น.	กรรมที่เลิกให้ผล, การเลิกแล้วต่อกัน, การไม่เอาโทษแก่กัน
อัญชลี น.	การประนมมือ, การไหว้
อัตภาพ น.	ตน, ลักษณะความเป็นตัวตนหรือบุคคล
อัตตา น.	การถือตนเองเป็นใหญ่
อาฆาต ก.	ผูกใจเจ็บและอยากแก้แค้น, พยาบาท
อานาปานสติ น.	การกำหนดลมหายใจเข้าออก
อานิสงส์ น.	ผลแห่งกุศลกรรม, ผลบุญ, ประโยชน์
อายตนะ น.	ที่ติดต่อกัน, เครื่องติดต่อกัน, เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ตาเป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้
อารมณ์ น.	ความรำพึงใจ เช่น ดีใจ, เสียใจ
อิจฉา น.	ความอยาก, ความต้องการ, ความปรารถนา
อุปสมมติ น.	ระลึกถึงคุณพระนิพพาน
อุปาทาน น.	ความถือมั่น, ความยึดติดถือค้ำ, ถือคาไว้