

## สัทธานุสารี ธรรมานุสารี และโสดาบัน

วันอังคารที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบคุณแม่ชีนะครับ

สวัสดีครับ ท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ในช่วงบ่าย ก็ให้ทุกท่านได้ปฏิบัติตามอภัยชัย ปฏิบัตินี้ไม่ใช่ทำให้ไปนั่งเล่น ให้ปฏิบัตินะ ต้องค่อย ๆ ฝึกกัน เนื่องจากว่าถ้าบังคับกัน บางทีก็จะติดนิสัยว่า เวลาที่จะทำก็ต้องมีอาจารย์นำ เลยให้ทำตามอภัยชัย ให้ทุกท่านตั้งใจทำ ให้ตั้งใจเอาจริงเอาจังกับการฝึกการปฏิบัติ เอาจริงเอาจังกับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือ แม้แต่การฟังธรรมก็ต้องเอาจริงเอาจังนะ ฝึกหัดเพื่อให้มีสมาธิสมาธิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ฝึกให้มีมรรคนั้นแหละ บางท่านพอมานั่งในห้องอากาศดี ๆ แอร์เย็น ๆ ปิดไฟด้วย ก็หลับเอาจริงเอาจังมาก อย่างนี้ก็ชักจะไม่ค่อยได้เรื่อง เราหลับเอาจริงเอาจังมาตั้งนานแล้ว ทราบกันดีว่า มันไม่มีอะไรเกิดขึ้น มีแต่หลงอยู่อย่างเดิมนั้นแหละ ต้องฝึกให้มีการเอาจริงเอาจังด้านการปฏิบัติ ใส่ใจการปฏิบัติ ต้องเตือนตัวเองว่าจะเป็นอย่างนี้อีกนานมัย ถึงเวลาที่นั่งสมาธิ ถ้าอาจารย์ไม่คุมก็่วงตลอด รอคนอื่นมาตีหลังให้ รอไม่เรียวมันก็ไม่ไหว เราต้องถามตัวเอง

ถ้าเป็นอย่างเดิม ผลมันก็อย่างเดิมนั้นแหละ ผลมันก็เป็นทุกข์ มันก็ยังหลงอยู่อย่างเดิม ถ้าเราเปลี่ยนเหตุ เปลี่ยนเงื่อนไข เวลาที่ทำอะไรด้านธรรมะ เราจริงจัง ตั้งอกตั้งใจ ตั้งแต่การฟังธรรมก็ให้ตั้งใจ ทำอย่างไรมันจะไม่่วงก็หัดฝึกเอา คนมันฝึกกันได้ เพียงแต่มันไม่ง่าย แต่มันฝึกได้ นั่งสมาธิ เดินจงกรมให้จิตมีความตื่นตัวไม่่วงเหงาหาวนอนนี้ มันก็ฝึกกันได้ แต่มันยาก ทุกท่านก็ยอมรับว่ามันยาก แต่มันฝึกกันได้ เราก็ต้องถามใจเราว่าจะเป็นอย่างนี้ไปอีกนานมัย ถ้าไม่ฝึกมันก็จะเป็นอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ พอได้ดีหน่อยก็ขี้เกียจ พอให้ปฏิบัติธรรมก็ทำเล่น ๆ เดินไปเดินมาสบาย ๆ สักหน่อยก็หลับอีกแล้ว

ช่วงกลางวันให้ท่านทั้งหลายได้ทดลองฝึกปฏิบัติ ลองดูว่าเป็นอย่างไรบ้าง ทำเป็นข้าง ไม่เป็นข้าง ก็ไม่เป็นไร เดี่ยวผมจะค่อย ๆ อธิบายให้ฟัง หลายท่านเคยฝึกด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ดีแล้ว ใช้วิธีเหล่านั้นทดลองดูว่าได้ผลดีมัย ได้ผลคือมีความรู้ความเห็นที่ถูกต้องนั้นแหละ ท่านใดยังงง ๆ อยู่ ก็ไม่เป็นไร ค่อย ๆ ฟังไป ค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ

เมื่อเช้าผมก็ได้พูดหลักการให้ฟัง สำหรับคอร์สนี้ชื่อคอร์ส “อริยสัจ” เราฝึกปฏิบัติเพื่อให้เห็นสังขารธรรม เพราะการเห็นสังขารธรรม จะช่วยให้ละกิเลส ๓ ตัวเป็นเบื้องต้นก่อน จะได้เป็นพระโสดาบันนั่นเอง ตัวการปฏิบัติที่จะให้เกิดผลคือการละกิเลส เรียกว่าการปฏิบัติแบบมรรค **มรรคมีอยู่ ๘ มรรค คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค** ตอนนี้ พวกเราก็มุ่งปฏิบัติเพื่อที่จะให้ถึงโสดาปัตติ

มรรค เมื่อมีโศดาปัตติมรรคก็คือมีมรรค ๘ มาประชุมรวมกันขึ้นมา จะละกิเลส ๓ ตัวนี้ ที่นี้ ตอนที่มรรคยังไม่รวมกัน เราก็เลยต้องมีจุดสังเกตว่าปฏิบัติเป็นยังไงบ้าง พอจะเป็นมรรคบ้างมั๊ย เข้ามรรคบ้างมั๊ย ถ้าเข้ามรรคก็ต้องถอนกิเลสได้ ค่อย ๆ ถอนไปที่ละชนิดทีละหน่อย คือกิเลสมันเบาบางลง แต่ต้องเป็นกิเลสที่ต้องละไปตามลำดับ ไม่ใช่กิเลสสูงเกินไป ต้องให้มันพอดีกับมรรคของเราที่กำลังเจริญอยู่ ถ้าไปข้ามขั้น มันก็ไม่ได้ผลจริง อาจจะถูกเหมือนละกิเลสแต่ละไม่ได้ผลจริง กิเลส ๓ ตัวที่ต้องละก่อน พุดไปแล้วเมื่อเช้า คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส นั่นเอง

สักกายทิฏฐิมี ๒๐ วิจิกิจฉามี ๘ สีลัพพตปรามาสมี ๑ หรืออีกหลายก็ได้ แล้วแต่ใครจะถือมากถือ น้อย ช่วงนี้ จะอ่านเนื้อหาหลักธรรมในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๔ ให้ฟังบ้าง ท่านจะได้ฟังเป็นหลักการไว้ว่า กิเลส ๓ ตัวนี้ พระพุทธองค์ทรงแจกแจงไว้อย่างไร เราฟังไว้เป็นหลักการ ที่สำคัญคือเอามาตรวจสอบในตัวเอง เมื่อเข้ามาแล้วก็ได้อธิบายเป็นคำง่าย ๆ บางท่านฟังดูก็ไม่ง่ายเหมือนกัน อันนั้นก็คำอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ ตอนนี้จะอ่านจากพระไตรปิฎกให้ฟัง ลองฟังพระพุทธพจน์ดูที่แสดงไว้ใน คัมภีร์ เราก็จะได้ไปสืบค้นต่อไป และที่สำคัญคือเอามาตรวจสอบตัวเอง

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๔ ในหัวข้อ สภาวะธรรมที่ต้องละด้วยโศดาปัตติมรรค ในข้อ ๑๐๐๖

**สภาวะธรรมที่ต้องประหาคด้วยโศดาปัตติมรรค เป็นโจน**

**สังโยชน์ ๓ คือ ๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจฉา ๓. สีลัพพตปรามาส**

ข้อ ๑๐๐๗

**บรรดาสังโยชน์ทั้ง ๓ เหล่านั้น สักกายทิฏฐิ เป็นโจน**

ปุถุชนในโลกนี้ ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการฝึกฝนในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการฝึกฝนในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมเห็นรูปเป็นตน หรือเห็นตนมีรูป เห็นรูปในตน หรือเห็นตนในรูป เห็นเวทนาเป็นตน หรือเห็นตนมีเวทนา เห็นเวทนาในตน หรือเห็นตนในเวทนา เห็นสัญญาเป็นตน หรือเห็นตนมีสัญญา เห็นสัญญาในตน หรือเห็นตนในสัญญา เห็นสังขารเป็นตน หรือเห็นตนมีสังขาร เห็นสังขารในตน หรือเห็นตนในสังขาร เห็นวิญญูณเป็นตน หรือเห็นตนมีวิญญูณ เห็นวิญญูณในตน หรือเห็นตนในวิญญูณ ทิฏฐิ ความเห็นผิด ปาชัญญคือทิฏฐิ กันดารคือทิฏฐิ ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฏฐิ ความผันแปรแห่งทิฏฐิ สังโยชน์คือทิฏฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธินันเป็น ป่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปลาส มีลักษณะเช่นว่านี้ **นี้เรียกว่าสักกายทิฏฐิ**

ข้อ ๑๐๐๘

**วิจิกิจฉา เป็นโจน**

ปุถุชนย่อมเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ในปัจจุสมุปปาทที่ว่าเพราะธรรมนี้เป็นปัจจัยธรรมนี้จึงมีความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่าง ๆ ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองทาง ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพร่าไป ความไม่สามารถหยั่งลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจนี้เรียกว่าวิจิกิจฉา

ข้อ ๑๐๐๙

### สัพพตปริมาส เป็นไฉน

สมณพราหมณ์ภายนอกแต่ศาสนานี้มีความเห็นว่า ความบริสุทธิ์ย่อมมิได้ด้วยศีล ด้วยพรต ด้วยศีล และพรต ดังนี้ ทิฏฐิ ความเห็นผิด ปาชัญญคือทิฏฐิ กันดารคือทิฏฐิ ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฏฐิ ความผันแปรแห่งทิฏฐิ สังโยชน์คือทิฏฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิดลัทธิเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปလာส มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่าสัพพตปริมาส

อันนี้เป็นกิเลส ๓ อย่าง เป็นสิ่งต้องละด้วยโสดาปัตติมรรค พวกเราต้องละก่อน ถ้าเป็นปุถุชนผู้ไม่ได้สติบ เรียกว่ามีกิเลสเหล่านี้เต็มเอี้ยดเลย แต่ถ้าเราได้มีการปฏิบัติมาบ้าง ได้ฟังธรรมมาบ้าง มันก็จะค่อย ๆ ถอน ค่อย ๆ ลดลง ฟังดูแล้ว ถอนลงไปเยอะหรือยังครับ ต้องถอนบ้างนะ อุตสาห์มาฟังธรรมอยู่ในพระพุทธานุศาสน์ตั้งนาน ดูแล้ว.. ดิฉันมีครบทุกประการเลย อันนี้ก็จะกินไปหน่อย แน่นอมน้ำมันอยู่นี้แหละ แต่มันน่าจะถอนบ้างบางส่วน เช่น ความเคลือบแคลงสงสัย หรือสัพพตปริมาสบางประเด็น ของขลังบางอย่าง เป็นต้น ก็คงจะถอนได้บ้าง แต่ยังไม่หมด ยังไม่เด็ดขาดสิ้นเชิง ถ้าจะถอนได้หมดนี้ ต้องเห็นสัจจะ เห็นความเป็นจริง นี้แหละเป็นเหตุผลว่า ทำไมจะต้องเห็นสัจจะ จึงจะทำให้ละกิเลสได้ จึงจะได้เป็นพระอริยเจ้า

ท่านไหนยังจำไม่ได้ก็ลองไปเปิดอ่านในหนังสือได้ ตัวหลักก็คือตัวทิฏฐิ ตัวความเห็นผิดนี้มันเป็นบ่อเกิดของความพินาศล่มจมสำหรับพวกเรา เป็นความถือวิปลาสคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ถือผิด เห็นไม่ตรง พวกเราก็เลยต้องไปเห็นให้มันตรง เห็นให้ถูกต้อง มันจะได้ถอนออกไปได้ สิ่งที่เป็นจริงถูกต้องสมบูรณ์ก็คือสัจจะทั้ง ๔

รู้จักทุกข์ เพราะทุกข์ยังไม้มันก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว มันเป็นสัจธรรม ถ้ายังรู้สัจจะยังไม่ครบ มันก็ถอนได้ไม่หมด มันก็ถอนได้บ้างเหมือนกัน แต่มันยังไม่ครบร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเห็นสัจจะ ๔ ก็จะถอนได้หมด การเห็นสัจจะ ๔ ก็คือโสดาปัตติมรรค ทำให้เกิดมรรคญาณขึ้น มรรคญาณจะเห็นสัจจะ ๔ ที่เราปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดอันนี้ ค่อย ๆ เห็นไปที่ละหน่อย เช่น ตอนนี้เห็นทุกข์ เห็นรูป เห็นนาม ที่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เห็นอะไรก็ได้ขอให้อยู่ในหลักความเป็นจริง เพื่อจะน้อมลงไปสู่ว่ามันเป็นสัจจะ มันเป็นอย่างนั้น อย่าไปเห็นของปลอม อย่าไปถือให้เปิ่นนั่นเปิ่นนี่ เพราะความจริงมันไม่ต้องถือ มันเป็นสัจจะ มันเป็นความจริงให้เราเห็นบ่อย ๆ

ถ้าได้ศึกษาหลักธรรมมาแล้ว เราจะมีหลักในการปฏิบัติ ทุกขสังคคืออะไร คืออุปาทานชั้นทั้ง ๕ เราก็ไปดูชั้น ๕ ให้เห็นว่า มันเป็นชั้น ๕ ดูความจริงในชั้น ๕ ว่ามันเป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นข้อเท็จจริง เห็นความเป็นจริงในชั้น ๕ นั่นก็เรียกว่าเห็นทุกขสังค ก็จะไม่ละความถือผิด ๆ ได้ ทุกขอริยสังคี่คือชั้น ๕ ทุกขสมุทัยคือ ตัณหา ต้องไปเห็นไปรู้จักตัณหา เห็นได้ชัดเจน เมื่อเรารู้จักทุกข รู้จักสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นธรรมชาติ เราก็จะรู้จักตัวความอยากที่มันผิดธรรมชาติ อยากจะเอาตามใจชอบ เช่น สิ่งต่าง ๆ มันเป็นของไม่แน่นอน เราอยากให้มีมันแน่นอน อย่างนี้มันเห็นชัดเลย

ถ้าปฏิบัติตามลำดับ เจริญมรรคไปเพื่อกำหนดรู้ทุกขได้นี้ มันก็จะเห็นสมุทัยตามมาเลยทีเดียว เช่น ถ้าพูดแบบโลก ๆ หน่อย ในโลกก็มีทั้งได้ลาภ มีทั้งไม่ได้ลาภ อันนี้มันเป็นสังขธรรม เป็นความเป็นจริงของโลก เป็นสิ่งที่มีอยู่โลก ถ้าอยากจะได้อย่างเดียว อันนี้คือตัณหา นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข ได้ยศ เสื่อมยศ ได้รับการยอมรับกับไม่ได้รับการยอมรับ อันนี้มันเป็นสังขธรรมของโลก มันเป็นของคู่โลก เรียกว่ามันเป็นโลกธรรม ถ้าอยากได้รับการยอมรับเท่านั้น อันนี้ก็ตัณหา เราเห็นชัดเลยทีเดียว ถ้าไม่รู้จักทุกข บางทีเหตุเกิดทุกขมันดูไม่ชัด ถ้าเห็นทุกขแล้ว ความอยากที่เกิดจากอำนาจอวิชชา เกิดจากอำนาจของความไม่รู้ เฟงเลี้ยงจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมันไม่ใช่ความเป็นจริง นั่นแหละเป็นตัณหา เช่น ร่างกายของเราที่ต้องเจ็บป่วยเป็นธรรมดา อันนี้เราทราบแล้ว ถ้าได้ศึกษาเรื่องชั้น ๕ แล้วเข้าใจพอสมควร ใจก็คงจะพอยอมรับได้ว่า ร่างกายมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา เราก็พยายามออกกำลังกายเพราะไม่อยากจะเจ็บป่วย มันเป็นตัณหาแล้วแบบนี้ ตัณหา มันก็จะไปเป็นเหตุให้เกิดทุกข ตั้งแต่ทุกขจรมาในปัจจุบัน เช่น โสกะ ปรีทเวะ ทุกขโทมนัส อุปายาสะ ความกลัว ความอยากจะไม่ตาย ความกลัวจะตาย กลัวจะเสียนั้นเสียนี่ จนกระทั่งเกิดใหม่ในชาติหน้า แล้วแก่ ใหม่ ตายใหม่ เพราะมันไม่รู้จักทุกขนี้ มันก็เลยอยาก

ถ้ารู้จักทุกขก็จะรู้จักความอยากไปด้วย ยังไม่ต้องละความอยาก แต่ให้รู้จักมัน แล้วก็ซึบของมันได้ว่า นี่เองเป็นเหตุเกิดทุกข ต้องซึบก่อน วิธีซึบ ตอนต้นเลยต้องไปซึบชั้น ๕ ก่อน อย่างที่ให้เดินจงกรมกลับไปกลับมา ให้เดินซึบ ได้ซึบอะไรบ้างมั๊ย ไม่ใช่ซึบชาวบ้านนะ ซึบตัวเอง ซึบร่างกายจิตใจของเรา ซึบว่า ส่วนไหนมันเป็นชั้นอะไร เอาสภาวะที่ชัด ๆ ก่อนก็ได้ นั่งสมาธิ นั่งฝึกสติก็เพื่อจะได้แยกแยะดูว่า มันเป็นอะไรในชั้น ๕ อย่างนี้ เช่น มันเป็นความสงบ เป็นสมาธิ มันเป็นของไม่เที่ยง ถ้าเราอยากให้มีมันเที่ยง อยากให้มีมันอยู่นาน ๆ อันนี้ก็ไปสมุทัยแล้ว เราก็จะได้ซึบได้ว่า สมาธิเป็นของเกิดดับ เป็นของไม่เที่ยง ความอยากนี้มันไปสมุทัย เราก็ซึบที่ละตัวไป สมาธิมันไปสังขารชั้น ๕ นี้เป็นส่วนของทุกขสังค ส่วนความอยากให้สมาธิมันมั่นคง อยากให้มีมันได้นาน ๆ อันนี้คือสมุทัยสังค แยกแยะอย่างนี้ ถ้าไม่มีความอยาก ทุกขมันก็จะไม่เกิด

ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ในขณะที่เดียวกัน มันก็จะเห็นทุกข เห็นเหตุเกิดทุกข และความดับทุกขว่า มันเกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนี้ ทุกท่านก็เลยต้องไปสังเกตดู ให้รู้จักอุปาทานชั้นทั้ง ๕ นี้เป็นตัวทุกข เมื่อกี่พูดเรื่องโลก ช่วยให้เราปฏิบัติได้สะดวกขึ้นนั่นเอง เพราะว่าถ้ามาดูชั้น ๕ เลย บางท่านสมาธิยังไม่ถึง มันก็ยังแยกไม่ได้ ถ้าดูโลกธรรมนี้ได้ง่าย ๆ สามารถพิจารณาได้ ได้ความเข้าใจในแบบสังขจะเช่นเดียวกัน ได้ลาภ ไม่ได้ลาภ ได้กับเสียมันคู่กัน ได้กับไม่ได้มันคู่กัน เป็นธรรมชาติของโลก ดูเอาก็ได้ บางคนได้ บางคนไม่ได้ ก็มีให้เห็นอยู่ มันก็เรื่องธรรมดา ถ้าอยากจะได้เท่านั้นอันนี้คือตัณหา นี่จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข ความเครียด ความ

กลัวจะไม่ได้ ได้แล้วก็กลัวจะเสื่อมเสีย กลัวเสียหาย กลัวจะหมด ความกลัว หวาดหวั่น ความทุกข์ทุกอย่าง มันมาจากตัวนี้แหละ มาจากตัณหา มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และเราต้องเกิดใหม่อีก

เราเข้าใจเหตุผลว่า ทุกข์มันมาอย่างไรและทุกข์จะหมดไปได้อย่างไร **ทุกข์จะหมดไปด้วยการรู้จักทุกข์และความอยากมันไม่มี** ถ้าไม่รู้จักทุกข์มันก็จะอยาก หรือแม้รู้จักทุกข์แล้ว แต่ยังไม่ชัดเจน ไม่ลึกซึ่งมันก็ยังอยากอยู่ดี แต่อย่างน้อยเราก็เชื่อมั่นได้ว่า ความอยากด้วยอำนาจอวิชชา นี่มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ได้ลาภไม่ได้ลาภ ได้ยศ ไม่ได้ยศ สรรเสริญ นินทา นี่มันธรรมดา ถ้าเราอยากจะได้แต่สรรเสริญ สรรเสริญและนินทานี้มันเป็นของคู่โลก เรียกว่ามันเป็นทุกข์สัง เป็นความเป็นจริง เป็นข้อเท็จจริงที่เป็นอย่างนั้น ถ้าเราอยากได้แต่สรรเสริญไม่อยากจะนินทา อันนี้ก็เป็นตัณหาทั้งสองส่วน ไม่อยากได้ก็คืออยากจะไม่ได้นั่นเอง

เหมือนกับทุกข์สัง ถ้าพูดแบบรวม ๆ ชีวิตเราก็มีเกิดกับตายคู่กัน เกิดก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ ถ้าเราอยากได้เกิดอันนี้ก็เป็นตัณหา อยากไม่ตายก็เป็นตัณหา เราจะทุกข์หนัก มีความกังวลหนักทีเดียว และเวลาความตายมาถึงหรือมีคนตาย เราก็จะใจหายแว็บเลยทีเดียว ไปไหนก็ต้องเป็นทุกข์ตลอด เพราะมันมีเหตุอยู่ มีเหตุให้เกิดความกังวล มีเหตุให้เกิดความทุกข์อยู่ก็คือตัณหา วิธีการที่จะถอนตัณหาตัวนี้ออกไป ต้องไปชี้ตัวให้ได้ก่อน ต้องไปดูทุกข์ให้มันเห็นชัดเจนว่า เกิดมันคู่กับตาย ถ้าเห็นชัดความเป็นจริงของสิ่งที่มันเกิดว่า ไม่ใช่ตัวเราเกิด เป็นแค่ทุกข์มันเกิด ไม่ใช่เราเกิด สิ่งที่เราอยากตายมันเกิด รู้จักชัดเจนแล้ว ตัณหาก็กไม่มี ดับตัณหาเท่านั้นเอง ทุกข์ก็ไม่มี ฟังดูก็ง่ายดี แต่ทำยาก

จึงเป็นหน้าที่ของทุกท่านให้ไปทำ ไม่อย่างนั้นมันจะถือนิดตลอด ถือว่าเราเกิดมาแล้ว คงจะไม่ตาย ถือไปเรื่อยไม่รู้จะถือนิดไปทำไม ก็รู้กันอยู่ว่าเกิดมาแล้วก็ต้องตาย บางทีก็ไปถือนิดนั้นพินิจนี้ว่า จะช่วยไม่ให้ตาย หลวงพ่อนั้นหลังช่วยให้ยึดชีวิตได้ นี่ก็ถือนิด มันผิดไปไกลมาก เป็นการถือนิด ๆ เป็นสัสถัพพตปราคาส เกิดเนื่องจากว่ามันเห็นผิดอยู่ มันไม่เห็นสังขารอย่างนี้ ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ได้ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ เป็นของคู่โลก เราอยากจะได้สุข อยากจะไม่ได้ทุกข์ อันนี้มันก็เป็นตัณหา เพลินหรือรักความสุข ไม่ชอบความทุกข์ อันนี้ก็เป็นตัณหา เราก็เลยต้องรู้จักว่า สุข-ทุกข์ นี่มันก็เป็นขันธ ๕ เป็นทุกข์สัง ความรู้สึกสุขเป็นเวทนาขันธ สุขเกิดขึ้น เราต้องกำหนดแยกแยะ อย่างที่ผมแนะนำวิธีไว้ ความรู้สึกทุกข์เกิดขึ้น นี่มันไม่ใช่รูป ไม่ใช่สัญญา ไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่วิญญาณ อันนี้มันเป็นเวทนา ให้หัดจัดสังเคราะห์ หรือจัดว่ามันเป็นขันธอะไร จะช่วยให้จิตของเราได้ทำงาน ช่วยให้มันขยัน **ให้มันสังเกต ให้มันเรียนรู้** มันจะได้เข้าใจ วิธีนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

การใส่ใจ เอาใจใส่สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเรา รวมทั้งสิ่งรอบข้างต่าง ๆ ว่ามันเป็นยังไง เอาใจใส่เรียนรู้ศึกษา เราเอาใจใส่เรื่องอะไร เราสนใจเรื่องอะไร เราก็จะเก่งเรื่องนั้น นี่มันเป็นธรรมชาติมาก หลายท่านก็เก่งบางเรื่องแล้ว ที่เป็นอย่างนั้นเพราะท่านใส่ใจสนใจ บางท่านก็เก่งเรื่องฟุตบอล ไม่ได้เก่งไปเตะฟุตบอลกับเขาหรอก เก่งดูชาวบ้านเขานะ ทีมฟุตบอลทีมโน้นทีมนี้อะไรต่าง ๆ ทำไม่จึงเก่งอย่างนั้น เพราะสนใจ ส่วนคนที่ไม่สนใจ งงนะ ลูกบอลลูกเดียวทำไมมันไปเล่นกันอยู่อย่างนั้น มันงง นี่พวกไม่สนใจ ส่วนพวก

สนใจนี้ มันเก่งมาก ไม่ใช่เตะเก่ง ดูชาวบ้าน มันเก่งรู้ไปหมด นี่เพราะอะไร เพราะใส่ใจสนใจ แต่สนใจเรื่องนี้ มันไม่ลดกิเลส มันสนใจผิดเรื่องอยู่

ที่ควรสนใจและมันจะละกิเลสได้ คือความจริง คือร่างกายจิตใจของเรา ถ้าเราสนใจเราก็เก่งได้ เหมือนกัน เก่งเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรื่องธาตุ ๔ ธาตุดินนี้มาใส่ใจ ใส่ใจดู มันเป็นของแข็ง ของหยาบ ของกระด้าง น้ำมันก็เป็นดิน น้ำก็มีอยู่ในร่างกาย มาใส่ใจน้ำลาย น้ำมูก น้ำปัสสาวะ พวกนี้ก็หัดใส่ใจสนใจ น้ำเข้าไปในร่างกายแล้วก็ออกมา นี่ล้วนเป็นของไม่เที่ยง วิธีใส่ใจให้ชัดเจน เราก็หัดจัดมันลงไป เช่น น้ำมันเป็น อาโปธาตุ น้ำมันเป็นรูปขันธ์ จัดไว้อย่างนี้บ่อย ๆ แล้วก็ใส่ใจว่า น้ำมันเป็นของรู้จักหมด มันเป็นของไม่เที่ยง มันอยู่ไม่นานตลอดไป มันไม่คงทนนะ มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นของมัน การที่มันเป็นของมันอย่างนั้น เรียกว่ามัน เป็นสัจจะ มันเป็นความจริงนั่นเอง นี่แหละเป็นวิธีการที่ผมแนะนำให้ท่านหัดฝึกเพิ่มเติม เพื่อละกิเลสที่ว่าไปนี้ ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน

จริง ๆ ที่มีแค่ขันธ์ ๕ แต่พอไปยึดขันธ์ ๕ ความเห็นผิดว่า “เรามี” มันก็มีขึ้น ความเห็นผิดว่า “เราเป็น” มันก็มีขึ้น เราเป็นนั่นเป็นนี่มันก็มีขึ้น จริง ๆ มันก็มีแค่ขันธ์ ๕ เราก็เลยต้องชิงลงมือก่อน พออะไรเกิดขึ้นปั๊บ เราต้องชิงลงมือดูว่า คืออะไรในขันธ์ ๕ ถ้าไม่ชิงลงมือก่อน กิเลสมันชินกว่าเราเยอะ มันเก่งกว่าเราเยอะ มันชินกว่าเราเยอะมันก็มาสิ เพราะเราไม่รีบชิงลงมือ ถ้า่วงนอน นั่งเหงาไป ไม่รีบกำหนดว่า นี่ความว่างมันคืออะไร มันคือขันธ์อะไร ไม่รีบกำหนดอย่างนี้ ขี้เกียจกำหนดแยกแยะ กิเลสมันไม่มีวันขี้เกียจนะ ขนาดขี้เกียจมันยังขยัน มันขยันขี้เกียจเหลือเกิน พวกเราก็เลยต้องขยัน ขยันหัดฝึกให้มีสติ ฝึกให้มีสัมปชัญญะให้ดี ขยันอยู่ตลอด ไม่อย่างนั้น กิเลสมันก็จะได้ช่องเข้ามา จะไปว่ามันก็ได้ อันนั้นมันก็เป็นธรรมดา เราก็มีหน้าที่ ขยันไป ขยันฝึกหัด ให้มีสติสัมปชัญญะ

ถ้าปุณฺณผู้ไม่ได้สดับ เป็นปุณฺณเต็มที่นี่ จะมีสักกายทิฏฐิเต็มทีเลย มีตัว มีตน มีเรา มีของเรา เราเป็นนั่น เราเป็นนี่เต็มทีเลย มีความลึกลับสงสัย และมีความยึดถือผิด ๆ เยอะแยะมากมาย ส่วนพวกเรานี้มาปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงโสดาปัตติมรรค จะละกิเลสพวกนี้ได้ทั้งหมด พอละได้ก็เป็นพระโสดาบัน จะเป็นพระโสดาบันต้องผ่านพวกนี้ จะไปทำอะไรแบบไม่รู้เรื่องไม่ได้ อยากรู้เป็นโสดาบันกันนี้ หลายท่านก็อยากจะเป็นอยู่เหมือนกัน ต้องรู้จักว่า ต้องละกิเลส ๓ ตัวนี้ให้ได้จึงจะเป็นโสดาบัน แค่มาดูใจจงกรม มานั่งสมาธิ มาทำนั่นทำนี่เฉย ๆ นี่มันไม่ได้เป็น เพราะเป็นได้โดยการละกิเลส ต้องละกิเลสให้ได้นะ

ที่นี่ จะละกิเลสได้ ต้องเจริญมรรคให้เป็น เจริญมรรคให้เข้าสู่หลักการที่อ่านให้ฟัง “สภาวะธรรมที่ต้องประหาณด้วยโสดาปัตติมรรค” ถ้ามีโสดาปัตติมรรคนี้ จะละกิเลสเหล่านี้ได้หมดเลยร้อยเปอร์เซ็นต์เลย หายหมดโดยสิ้นเชิง สูญไปเลย ถ้าละได้หมดก็ได้ผล เป็นโสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน หากยังไม่ได้เป็นโสดาบัน ยังมีรองลงมาอีกเหมือนกันนะ รองลงมาจะมีธัมมานุสारी ผู้ที่แล่นไปหรือกำลังปฏิบัติหยังลงในมรรค โดยเป็นผู้มีปัญญาเข้าใจธรรมะดี แต่ยังไม่ได้เป็นโสดาบัน ยังไม่ได้เห็นสัจจะ ๔ กำลังปฏิบัติอริยมรรค กำลังฝึกหัด กำลังเดินทางอยู่ ด้วยความเข้าใจธรรมะเป็นอย่างดี เรียกว่าธัมมานุสारी หรือบางคนบางท่านไม่ถึงขั้นนี้ ท่านมีศรัทธา มีความเชื่อมั่น มีความเลื่อมใส มีความมั่นใจในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีสัทธินทรีย์เป็น

ใหญ่เป็นประธาน ปฏิบัติอยู่ในมรรคด้วยความมั่นอกมั่นใจว่า หนทางนี้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ กำลังเดินอยู่ กำลังทำอยู่ทำมรรคอยู่เหมือนกันนี่แหละ แต่อาจจะเข้าใจธรรมะยังไม่เต็มที่ ยังไม่ชัดเจนด้วยปัญญา ไม่เหมือนท่านธัมมานุสारी แต่มีความมั่นใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสอย่างไรต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน บางประเด็นบางเรื่องอาจจะไม่ทราบเหตุผลเต็มที่ เพราะปัญญาไม่ถึง อาศัยความมั่นใจแทน อันนี้ก็หยั่งลงสู่การปฏิบัติได้เหมือนกัน เรียกว่า**สัทธานุสारी** พวกเราพอจะเข้าใจบ้างมั๊ยครับ

ถ้าเป็นกลุ่มสัทธานุสारी ธัมมานุสारीนี้ เป็นท่านที่หยั่งลงในมรรค ก็คือจิตใจของท่านไปทางมรรคเท่านั้น พุทธภาษาพวกเราเรียกว่าทางโลกนี้ไม่เอา อยู่ทางโลกกับเขาเหมือนกัน แต่ว่าไม่ได้มุ่งไปว่า จะเอาอันไหนเอาไหนทางโลก ทางโลกก็อยู่ไปตามสมควร บริหารให้พอเป็นไปได้ แต่มุ่งไปทางนิพพานนั่นแหละ หยั่งลงในมรรคแล้ว แต่ว่าก็ยังไม่สมบูรณ์ ถ้าหยั่งลงด้วยศรัทธา เชื่อมันปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น แล้วก็พยายามทำตาม แน่นนอนทางโลกก็ต้องอยู่ไปนะ ก็ใช้ชีวิตไป ทำมาหากินไปนั่นแหละ แต่ว่าจุดมุ่งเน้นในใจ มันจะเป็นอีกทางหนึ่ง ทางโลกก็ใช้ชีวิตบริหารไป เรียกว่า**สัทธานุสारी** ถ้ามีความชัดเจนในธรรม ชัดเจนหมายถึงคนมีปัญญาเยอะ มีปัญญานทรีย์เป็นตัวหลัก มีความชัดเจนในธรรม กำลังปฏิบัติอยู่ ยังไม่ได้มีดวงตาเห็นธรรม เรียกว่าธัมมานุสारी ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เจริญมรรคก็จะได้โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบันต่อไป

บางคนยังไม่ชัดเจนนัก แล้วก็ยังมี ๆ ยัก ๆ หมายถึงว่า ทางโลกก็จะเอาเหมือนกัน ทางธรรมก็จะเอาเหมือนกัน แต่ยักยักในลักษณะเป็นคนดี ให้น้ำหนักมาทางธรรมมากกว่า แต่ยักยักอยู่ อยากได้สมบัติ พัสถานทางโลกด้วย คำขมก็อยากได้เหมือนกัน แต่ก็ยังเอาธรรมเป็นหลัก อยากได้ของดี ทำสุจริตเอานะ อยากได้คำขมก็ขยันทำเอา อยากได้เงินอยู่ ก็หาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เป็นคนดี เป็นคนมีธรรมะ จะให้คดโกงคนอื่น ผิดศีลไม่ทำหรอก แต่ว่ายัก ๆ ยัก ๆ จะเอาธรรมะเต็มที่ก็ไม่เอา ยังอยู่ในวงธรรมะ อยู่ในวงสัมมาทิฐิ เข้าใจเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม มีศีลที่ดี ยังแอบมาปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อย แต่ว่าไม่เต็มที่ พวกนี้ยังไม่ใช้สัทธานุสारी ยังไม่ใช้ธัมมานุสारी พวกนี้เรียกว่า**กัลยาณปุถุชน**

กัลยาณปุถุชนคือปุถุชนที่เป็นคนดีนี้ มีคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานอยู่ ๒ อย่าง คือ (๑) **มีศีลดี** ศีล ๕ นั้นแหละ ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายคดโกงอะไรใคร (๒) **เชื่อเรื่องกรรมเรื่องผลของกรรม** เป็นคนหนักแน่น เรื่องเหตุเรื่องผล แต่เขายังปรารถนาอะไรทางโลกอยู่บ้าง ปรารถนาโน่นนี่นั่น สมบัติพัสถานอะไรอยู่บ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดาของคนทั่วไปนั่นแหละ เรียกว่าพวกยัก ๆ ยัก ๆ นิพพานก็อยากไป โลกก็อยากจะได้ด้วยเหมือนกัน คนแบบนี้ก็มีเยอะเหมือนกันนะ **คนที่เข้าสู่วงการพระศาสนาจะเริ่มตั้งแต่กัลยาณปุถุชน** ส่วนอีกพวกหนึ่งเป็นพวกวงนอกเลยก็คือพวกปุถุชนเต็มขั้น เรียกปุถุชนมีคบอดไปเลย ยังไม่ได้เห็นคุณค่าของศีล ทิฐุธิยังไม่ตรงไม่ชัดเจน ยังเชื่อมงคลตื่นข่าว ยังหลงอยู่เยอะ

ทุกท่านก็อย่าลืมนิ่งฟังธรรมแล้วก็มาปฏิบัติ ทุกท่านที่มาฟังธรรมตอนนี้ก็เข้าสู่การแล้ว อย่างน้อยก็กัลยาณปุถุชนใช้มั๊ย ยัก ๆ ยัก ๆ ใช้มั๊ย บางท่านบอกไม่ยักไม่ยักเลย ยังอยู่ทางโลกเต็มที่ อันนี้ไม่ได้เรื่อง ต้องยักยักมาทางธรรม เน้นหนักมาทางธรรมเป็นหลัก อย่างนี้เรียกว่ากัลยาณปุถุชน ถ้าเป็นผู้หยั่งลงสู่มรรคโดย

อาศัยศรัทธา มั่นใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าต้องเป็นจริงอย่างนั้นแน่นอน ได้ผ่านการปฏิบัติมาบ้าง มีประสบการณ์มาบ้างอะไรบ้างตามสมควร แต่ยังไม่ชัดเจนทุกอย่าง เรียกว่าอาจจะยังงงสงสัยอยู่บ้างบางประเด็น แต่อาศัยศรัทธาเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หยั่งลงสู่การปฏิบัติก็เรียกว่าสัทธานุสारी ถ้ามีความชัดเจนในธรรมดี อาศัยปัญญาเป็นตัวนำในการเจริญมรรค ก็เรียกว่าธัมมานุสारी แล้วก็ปฏิบัติไปจนเป็นมรรค เพื่อจะถอนกิเลส ๓ อย่างนี้ อันนี้พูดให้ท่านทั้งหลายเห็นภาพของการปฏิบัติ พุทธระดับสูงมาเลย ก็ไม่ได้สูงมากนะ คอร์สนี้พูดเน้นอริยสัจ เอาาระดับโสดาบันก็พอ ย้อนกลับลงมา ถ้าเต็มทีก็ต้องเป็นระดับพระอรหันต์ แต่พวกเราที่เอาาระดับประมาณนี้ก่อน

พระโสดาบันนี้ก็จะเห็นสัจจะ ๔ ยังเข้าไม่ถึง ยังไม่ทะลุปรุโปร่งนะ ถ้าเป็นระดับ**พระอนาคามี** นอกจากท่านเห็นชั้น ๕ ว่าไม่ใช่ตัวตนแล้ว ท่านยังเห็นรูปขันธ์นี้มันเป็นทุกข์ เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของที่เป็นทุกข์ เป็นระดับพระอนาคามี พระอรหันต์นอกจากท่านจะเข้าใจสัจจะดีแล้ว ท่านยังเห็นนามขันธ์นี้เป็นทุกข์ทั้งหมดเลย ไม่ว่าจะภพภูมิใด ๆ ก็เป็นทุกข์หมด อันนี้เป็น**พระอรหันต์**

สรุปแล้ว กิเลสจะหมดนี้ ก็ไม่ได้หมดไปด้วยการละกิเลส แต่เป็นการเห็นทุกข์นั้นแหละ มีปัญญารู้เห็นทุกข์ ถ้าเป็นโสดาบันก็เห็นรูปนาม ขันธ์ ๕ ว่าไม่ใช่ตัวตน ความเห็นผิด ๆ ความถืออะไรผิด ๆ ต่าง ๆ มันก็หายไป ถ้าเป็นพระอนาคามีก็เห็นรูปขันธ์ว่าเป็นทุกข์ กิเลสที่เนื่องอยู่กับรูปขันธ์ เนื่องอยู่กับกามคุณทั้ง ๕ มันก็ไม่เกิด มันก็หายไปนะ ถ้าเป็นพระอรหันต์ นามขันธ์ทั้งหมด มันก็เป็นทุกข์ทั้งหมด ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ขมสุขเวทนาในฌานต่าง ๆ มันก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ภพภูมิต่าง ๆ มันก็เป็นทุกข์ทั้งหมด ตัณหาทั้งหมดก็สลายไปหมด ไม่เกิด อย่างนี้ทำนองนี้

ในคราวนี้ เราก็มาเน้นสั้น ๆ เป็นเบื้องต้นก่อน เพราะว่าไม่มีอะไรต่ำกว่านี้แล้ว ถ้าพูดเรื่องอริยสัจก็ต้องพูดถึงโสดาบันนี้เป็นเบื้องต้นเลย ถ้าสูงกว่านี้ก็ละเอียดไปเรื่อย ๆ คืออารมณ์ในการเรียนรู้อันเดียวกัน คืออริยสัจ ๔ นั้นแหละ แต่มุมมองจะต่างกัน ถ้าเป็นโสดาบันก็มองในแง่ให้เข้าใจสัจจะ ๔ ก่อน เช่น เข้าใจทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ มันเป็นของไม่ใช่ตัวตนเท่านี้แหละ ยังไม่ต้องไปละเอียดมาก เอาแคะมองให้มันชัดเจนว่ามันไม่มีตัวเรา ไม่มีตัว ไม่มีตน มันเป็นอย่างนั้นของมัน มันเป็นสัจจะ เหตุเกิดทุกข์คือกิเลสก็ให้เข้าใจก่อน ยังไม่ต้องละให้รู้จักมันก่อน เพราะความเป็นจริง การละกิเลสมันก็ไม่ได้ละด้วยการละกิเลส ต้องไปเห็นความเป็นจริง **เห็นทุกข์ให้มันลึกซึ้งขึ้น กิเลสก็จะไม่เกิด ไม่เกิดกิเลสก็คือไม่เกิดทุกข์ ก็คือดับทุกข์อย่างนี้**

ผมพูดให้ท่านทั้งหลายฟังเกี่ยวกับเรื่องกิเลส ๓ อย่าง เมื่อเข้าก็ได้อธิบายไปแล้ว ตอนนี้อ่านในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ฟัง ในตอนอธิบายเรื่องกิเลสด้านทิวฐิตี ด้านความลึกลับสงสัย นี่ยังมีคำที่เป็นพระพุทธพจน์ ที่แจกแจงรายละเอียด ช่วยให้เกิดความเข้าใจหลายคำทีเดียว บางท่านอาจจะฟังทันบ้างไม่ทันบ้าง ผมจะอ่านให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง ก็คือคำเกี่ยวกับเรื่องทิวฐิตี คำว่า **ความเห็นผิด ปาฐฐิตีคือทิวฐิตี กันดารคือทิวฐิตี ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิวฐิตี ความผันแปรแห่งทิวฐิตี สังโยชน์คือทิวฐิตี ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิอันเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปลาส พวกนี้เป็นลักษณะของทิวฐิตี**



ทุกท่านจึงควรรู้จัก มันเป็นความเห็นที่ผิด เป็นเหมือนป่าช้า เป็นเหมือนซากหอนาม เราอยู่กับความจริง แต่มองไม่เห็น เพราะมันมีซากหอนามบังหน้าอยู่ ทำให้ต้องเจ็บปวด คร้านั้นคร้านี้ ก็เจอแต่หอนาม ทำให้เราเจ็บปวดกับการไม่ได้มันไม่ได้นี้ เจ็บปวดกับความเจ็บ ความแค้น ความตาย กับคำด่าคำชม ทั้ง ๆ ที่อันนี้มันก็แค่สังขารธรรมดาเท่านั้น

พระอรียเจ้าท่านก็โดนด่าเหมือนกัน แต่ท่านไม่เห็นเจ็บปวดอะไร ส่วนพวกเรานี้ขนาดไม่โดนด่าก็ยังเจ็บเลย กลัวเขาด่า มันงงนะ มันเป็นซากหอนามคอยทิ่มแทงหัวใจเรา ไม่ใช่คำด่า คำนิินทา ไม่ใช่ความแค้น ความตายอะไรทั้งนั้นที่ทิ่มแทงเรา แต่เป็นกิเลส นี่มันเป็นซากหอนามที่สำคัญ พวกเราต้องรีบซากหอนามตัวนี้ออกไป คนตายก็มีอยู่ในโลกเยอะแยะ แต่พวกเราก็กังวลตายอยู่ มันก็น่าสังเวชนะ สังเวชตัวเองบ้างมัย มันก็น่าสังเวชอยู่ มันทุกข์ คนโดนด่ามันมีเยอะแยะ พระอรียเจ้าท่านก็โดนด่าเยอะแยะ แต่พวกเรากลับโดนด่า บางทียังไม่โดนด่าด้วยซ้ำไป กลัวโดน นี่ก็ทุกข์แล้ว มันลำบากนะ ครั้นจะไม่กลัวก็ไม่ได้ เพราะมันกลัวจริง ๆ มันเป็นอย่างนี้ มันวน เจ้านี้แหละมันเป็นตัวที่เป็นซากหอนาม เป็นกัณดาร กัณดารคือกิเลส เป็นความเห็นที่เป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฐิ มันตรงข้ามกันเลย ความเป็นจริง ทุกคนต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อันนี้ว่าไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อันนี้มันผิดจนซีเกียจจะผิดแล้ว เรียกว่ามันตรงข้ามกันเลย เปลี่ยนจากกลางวันเป็นกลางคืน เปลี่ยนจากชายเป็นชวา เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว

ทุกท่านก็ต้องไปเตือนตนเองนะ หลักที่ผมได้แนะนำไป หลักโยนิโสภีนำไปใช้ เพื่อให้ใจของเราเห็นให้ตรงกับสัจจะ เขาด่า เขานิินทา อย่าไปกลัว ให้มันโดนซะบ้าง แล้วก็สอนมันว่า นี่มันเป็นความจริง จะหลบไปถึงเมื่อไหร่กันแน่ จะกลัวไปถึงเมื่อไหร่ เจ็บป่วยนี่มันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องสัจจะ หลบสัจจะ แล้วจะได้เห็นสัจจะมัยชาตินี้ จะหลบไปอีกนานมัย จะปฏิเสธอีกนานมัย ปฏิเสธแล้วมันสุขหรือมันทุกข์ มันก็ทุกข์ แล้วจะทุกข์กันอีกนานมัย เราก็ค่อย ๆ ศึกษาดู ค่อย ๆ สอนตัวเอง ถอนความเห็นผิดนี้ ความเห็นที่มันตรงข้ามหรือเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฐิ เอาสัมมาทิฐิมาใส่แทน พวกกิเลสที่มันเป็นทางชั่ว ทางผิด เป็นความถือ สำคัญมันหมายความว่าอย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างเป็นทางการไม่จริง ถือไปโน่น มันหายไปทั่ว พวกนี้มันเป็นภาวะที่ผิดทั้งนั้น

เราอย่าไปถือ ถือแล้วก็อย่าไปถือ ผิดแล้วก็อย่าไปถือ ถ้าถือมันก็ผิดทั้งนั้นแหละ ทำไมมันผิด ก็เพราะมันผิดนั้นแหละ มันไม่ถูกหรอก เพราะสิ่งต่าง ๆ มันไม่มีอะไรพอจะถือได้หรอก เพราะของดีมันก็เป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วมันก็ดับไป เราไปถืออะไรที่มันไม่มีว่ามันมี เป็นดีจริงจัง ดินน้ำมันอยู่นานที่ไหนละ มันเกิดแล้วดับแล้ว เราก็ถือว่าดีคಾಯอยู่ เหมือนที่เราถืออะไรที่เป็นอากาศธาตุ มันไม่เหลือถือว่ามันเหลือ แล้วมันถูกมัย มันก็ไม่ถูกเห็น ๆ เลยทีเดียว ขนาดถือถูกก็ยังเห็นผิดนะ ยิ่งถือผิดนี่ยิ่งผิดไปกันใหญ่เลย ถือว่านี่เท่านั้นจริงอย่างอื่นไม่จริง ถือเรา ถือเขา ถือพรรค ถือพวก ถือลัทธิทางโน้นดีกว่าทางนี้ อันนี้ไร้สาระมาก ๆ เลย ไม่มีความสุขหรอก อย่างนี้มันทุกข์ มันเป็นซากหอนามทิ่มแทงหัวใจตัวเองนั่นแหละ

ทุกท่านจึงต้องฟังให้ดี ๆ เวลาศึกษาเรื่องอะไรนี้ รู้เรื่องอะไรแล้ว ระวังอย่าให้มันเป็นกิเลส คืออย่าไปถือ บางคนรู้แบบถือ นี่ก็เป็นกิเลสนะ เพราะกิเลสมันคือความถือ ความมั่นหมาย เช่น ถือถูกมันก็ผิดนะ เพราะถูกที่เป็นสัจจะไม่จำเป็นต้องถือ ถูกที่เป็นสัจจะไม่ต้องถือ เหมือนดวงอาทิตย์ขึ้น นี่ต้องถือมัยว่ามันขึ้น ไม่ต้อง

ถือนะ ถ้าถือน้ำมัน ผิดอยู่ที่ถือ ไม่ใช่อยู่ที่ดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์ตกนี้ต้องถือน้ำมัน ไม่ต้องถือ อย่าไปถือน้ำมัน ดิฉัน ถือน้ำมันขึ้นคะ ดิฉันถือน้ำมันตกคะ ดิฉันผิดตรงไหนคะ มันผิดตรงไหนครับ ผิดตรงถือไง แล้วทีนี้ถ้าคนอื่นเขา ถือน้ำมันต่างเราละ เราถือน้ำมันขึ้น เขาถือน้ำมันตก คนถือกันคนละแบบ เราก็ต้องต่อยกับเขาสิทีนี้ ถือน้ำมันมี ประโยชน์มั๊ยละทีนี้ มันมีไว้ทะเลาะกับชาวบ้านเท่านั้นแหละ ถือถูกก็ทะเลาะกับชาวบ้าน ถือน้ำมันก็ทะเลาะกับ ชาวบ้านเหมือนกัน วิธีที่จะไม่ต้องทะเลาะกับใครเขา คือเราอย่าถือ เช่น อย่างอันนี้ ถ้าผมเรียกว่าปากกา ท่าน ก้อย่าถือ หรือบางคนจะมาบอกว่าอันนี้ดินสอ ก็ไม่ต้องถือนะ ระหว่างเรียกว่าปากกากับดินสออันไหนถูก...ก็ อย่าให้มันถูกมันผิดก็แล้วกัน เราถืออันนี้ว่าเป็นปากกานะ พอใครมาเรียกว่าเป็นดินสอเป็นไงครับ แก่ผิดแล้ว... มีปัญหากัน ส่วนอันนี้ไม่มีปัญหาอะไร ดินสอหรือปากกาก็ไม่ได้มีปัญหา ปัญหาคือผู้ถือมันนั่นเอง

ฉะนั้น ถูกลมผิดนี้ก้อย่าไปถือน้ำมัน ให้รู้ว่ามันเป็นของไม่แน่นอน เป็นของไม่เที่ยง เอาไว้ใช้สื่อสารกัน ตามสมควร ถูกลมผิดมันเป็นของคู่โลกนั่นเอง คนนั้นว่าอย่างนี้ คนนี้ว่าอย่างนั้น ถ้าไปถือไปมันหมาย ไปยึดไว้ มันก็เป็นทิวฏฐิขึ้นมา เพราะสิ่งนั้น ๆ มันถูกในเวลานั้น เวลาที่มันถูก ตอนถูกมันเกิดนั่นแหละ พอมันดับไปมันก็ เลิกถูกแล้ว เราถือน้ำมันถูกตลอดไป มันก็ผิดนะ ใ้ผิดมันก็ผิดตอนมันผิดนั่นแหละ ผิดตอนผิดมันเกิดขึ้นแล้ว มันก็ดับไป เราถือน้ำมันผิดตลอดมันก็ผิดอีกเหมือนกัน ความถือน้ำมันจึงผิด ถ้ามีปัญหาให้เห็นธรรมดานั้นแหละ ดีก็อย่างนั้น ไม่ดีก็อย่างนั้น อย่างนั้นของมัน มันเป็นสัจจะ เป็นความเป็นจริง นี่เป็นด้านทิวฏฐินะ มีคำอธิบาย หลายคำที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ชัดเจน

ส่วนด้านความสงสัย พระพุทธองค์ก็ทรงขยายความว่า **ความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่าง ๆ ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองทาง ความเห็นเป็นทาง สองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพรวดไป ความไม่สามารถยังลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระต้างแห่งจิต ความลังเลใจ** นี้เรียกว่าวิจิกิจฉา

หลายท่านก็คงมีสงสัยอยู่เรื่อย ๆ นะ ก็ลองถามตัวเองว่าจะสงสัยอย่างนี้อีกนานมั๊ย จะได้ไป ศึกษาเรียนรู้ธรรมะ ที่เรียนรู้ธรรมะนี้ ไม่ได้เรียนให้มันสงสัยนะ เรียนให้มันเลิกสงสัย เหมือนเรียนธรรมะไม่ได้ เรียนให้มันเป็นทิวฏฐินะ เรียนให้มันเลิก บางท่านไม่ระวัง เรียนไปเรียนมา ยังมีทิวฏฐิหนักกว่าเดิม นี้ก็ไม่ได้เรื่อง ไม่รู้จะเรียนไปทำไม ตัวเองก็มีกิเลสเยอะอยู่แล้ว ปัญหาที่เยอะ เรียนมาก็สร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เรียนมาก็ยังมี เรื่องให้สงสัยเพิ่มขึ้น ตอนไม่เรียนไม่รู้จะสงสัยอะไรเลย มันไม่มีเรื่องให้สงสัย พอเรียนเป็นไงครับ มีเรื่องให้ สงสัยเพียบเลย เยอะไปหมดเลยทีนี้ นี้ก็หนักกว่าเดิม ทุกท่านก็เลยต้องระวัง ต้องรู้จักโลก มันเป็นอย่างนี้ มัน เป็นธรรมชาติมัน มันเป็นสัจธรรม เราก็ต้องรู้จักมัน เข้าใจมันให้ดี

ต่อไป จะอ่านพระสูตรให้ฟัง เกี่ยวกับเรื่องที่ผมได้พูดไปในตอนต้น เกี่ยวกับการปฏิบัติ มีทั้งระดับ โสดาบัน ฌัมมานุสारी สัทธานุสारी มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้หลายพระสูตร ด้วยกัน ในที่นี้จะยกมาอ่านให้ฟังบางพระสูตร ยกเกี่ยวกับเรื่องชั้นธัมมาพูดให้ฟัง ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ชั้นธวาร วรรค ข้อ ๓๑๑

### เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น

เวทนาไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น

สัญญาไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น

สังขารไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น

วิญญาณไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดศรัทธาเชื่อมั่นธรรมเหล่านี้ดังนี้ ผู้นี้เราเรียกว่า **สัทธานุสारी** ก้าวลงสู่อริยมรรค  
หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ไม่ควรทำกรรมที่ทำแล้วไปเกิดในนรก กำเนิดสัตว์  
เดรัจฉาน หรือภูมิแห่งเปรต ไม่สมควรตายตราบเท่าที่ยังไม่ทำให้แจ้งโศคาปัตติผล

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ของผู้ใดประจักษ์ชัดโดยยิ่งด้วยปัญญาอย่างนี้ ผู้นี้เราเรียกว่า **ธัมมานุสारी**  
ก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ไม่ควรทำกรรมที่ทำแล้วไปเกิดใน  
นรก กำเนิดสัตว์เดรัจฉาน หรือภูมิแห่งเปรต ไม่สมควรตายตราบเท่าที่ยังไม่ทำให้แจ้งโศคาปัตติผล

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดรู้เห็นธรรมเหล่านี้ดังนี้ ผู้นี้เราเรียกว่า อริยสาวกผู้เป็น **โศดาบัน** ไม่มีทางตกต่ำ  
มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า”

### ขันธสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้กล่าวถึง ๓ บุคคลด้วยกันที่หยั่งลงสู่มรรค ล่วงเลยภูมิของปุถุชน ปุถุชนจะมี ๒ กลุ่ม ทุก  
ท่านที่ยังเป็นปุถุชนอยู่อย่างน้อยก็เขยิบมาสักกนิคหนึ่ง ปุถุชนกลุ่มที่หนึ่งเรียกว่า “**อโนธปุถุชน**” ปุถุชนผู้มีดีบอด  
ไม่รู้เรื่องเลย มีกิเลสเต็มทีเลย มีตัวมีตนเต็มที่ พูดเรื่องไม่มีตัวตน นี่ฟังไม่รู้เรื่องเลย กลุ่มที่สองเรียกว่า “**กัล  
ยาณปุถุชน**” ปุถุชนที่พร้อมจะงอกงามไปในคุณความดีขั้นสูงต่อไปได้ มีพื้นฐานคือศีล เชื่อกรรม เชื่อผลของ  
กรรม ได้ฟังเรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องขันธ เรื่องอายตนะ ธาตุ ปฏิจสมุปบาท ได้ฟังอริยสัจ แต่ยังไม่ได้เห็น ยัง  
ไม่ได้เข้ามาปฏิบัติ ยังไม่ได้สังเกต ยังไม่ได้ใส่ใจ ยังไม่เห็นจริง ยังไม่ได้มีสัมมาทิฐิขั้นสูง ยังไม่ได้ลงไปสู่มรรค  
ปุถุชนก็เลยมี ๒ มีอโนธปุถุชน ปุถุชนที่มีดีบอด บอดสนิทเลย มีแต่เรื่องตัวตนของตน ผลประโยชน์ หน้าตา เรา..  
ของเรา.. เยอะแยะไปหมด ถ้าไม่ได้ฟังธรรมะเราก็เป็นอย่างนั้น คงเคยเป็นกันมาแล้ว พอได้มาฟังธรรมะ มี  
ความเข้าใจทางธรรม ก็จะมาสู่กัลยาณปุถุชน แต่พระสูตรที่อ่านให้ฟังเมื่อก็เลยปุถุชนมาแล้ว ข้ามผ่านภูมิของ  
ปุถุชน หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ภูมิของผู้ที่จะละกิเลสได้ หยั่งลงสู่อริยมรรค มี ๓ ท่านด้วยกัน สัทธานุสारी ธัม  
มานุสारी และโศดาบัน

ยกเรื่องทุกขสังขนี้มาเป็นตัวพิจารณาว่า รู้ชัดมั๊ย มั่นใจมั๊ย ทุกท่านก็อย่าลืมนั่นใจในสังขจะ  
พระพุทเจ้าทรงแสดงไว้ พระสูตรที่อ่านให้ฟังนี้เป็นเรื่องขันธ ๕ ขันธ ๕ นี่เป็นทุกขสังข ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม  
อันนี้ก็เป็ทุกขสังข มั่นใจมั๊ย พระพุทเจ้าตรัสอย่างไรก็ต้องเป็นจริงอย่างนั้น ต้องไปใส่ใจ บอกตัวเองให้เกิด  
ความมั่นใจ เชื่อมั่น มีความชัดเจนว่าเราจะปฏิบัติทางนี้แหละ จิตมั่นจะได้หยั่งลงสู่อริยมรรค การหยั่งลงสู่

อริยมรรคก็คือมันจะไม่ไปต่อแล้วในวิภูฏสงสาร คือไม่อยากจะไปต่อ มันไม่ไปต่อ ถึงจะมีความอยาก ความคาดหวัง ความต้องการ ซึ่งเป็นอำนาจของกิเลส แต่ด้วยอาศัยอินทรีย์คือศรัทธา เชื่อพระพุทธเจ้ามันก็ไม่ไป มันก็จะหันมาทางนี้ หันมาทางมรรคแทน กิเลสยังมีอยู่ อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา ต้องรอให้ถอนก่อนมันถึงจะหมด แต่คนนี่เขามีศรัทธา เชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทุกข์นี้มันต้องเป็นอย่างนี้ อย่าไปถือกันเกินเหตุเลย ไปต่อมันก็ตายอยู่ดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายรูปมันไม่เที่ยง มีความแปรผัน มีภาวะโดยอาการอื่น จากที่เราเคยยึดเคยถือเอาไว้ รูปนี้เคยถือว่าเป็นของเรา มันก็ไม่เป็น ถือว่ามันเป็นของแข็งแรง มันก็ไม่เป็น มันเป็นอย่างอื่นไปหมดแหละ รูปที่เราเคยถือไว้มันเป็นอย่างอื่นไป ถือว่าเป็นตัวเป็นตน มันก็ไม่เป็น ถือว่าเป็นของเที่ยง มันก็ไม่เป็นของเที่ยง ไม่เป็นของเรา ไม่เป็นของใคร มันเป็นของมันอย่างนั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เหมือนกัน มันเปลี่ยนมันแปรผัน มันเป็นอาการอย่างอื่นจากที่เราเคยถือเอาไว้เคยยึดเอาไว้ เพราะที่เคยถือเคยยึดเอาไว้ มันเป็นที่ปฏิญ์เท่านั้นเอง โดยความเป็นจริงของขั้น ๕ มันเป็นอย่างอื่นไป เดิมเราเห็นว่ามันเป็นเรา แต่ข้อเท็จจริงของมัน คือมันเป็นตัวทุกข์ มันเป็นทุกข์สัง มันตรงข้ามกัน มันเป็นอย่างอื่นไป

เคยถือว่ามันสุขมัน ก็ไม่ใช่อย่างที่ถือไว้ มันไม่เหมือนที่เคยถือไว้ มันมีภาวะโดยความเป็นอย่างอื่นจากที่เราเคยถือเอาไว้ ผู้ใดศรัทธา เชื่อมั่นธรรมเหล่านี้อย่างนี้ ผู้นี้เรียกว่าสัตธานุสारी ถ้ามันใจว่าต้องเป็นอย่างนี้ ไม่มีวันเป็นอย่างอื่น พระพุทธเจ้าเป็นสัมพัฏฐุตรสอย่างใดต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอนเป็นอย่างอื่นไม่ได้หรอก ถ้าเป็นอย่างอื่น พระองค์ก็ต้องตรัสเป็นอย่างอื่น พระองค์ตรัสว่าเป็นทุกข์สัง ก็ต้องเป็นทุกข์สังนั้นแหละ มันจะเป็นอย่างอื่นเป็นไปไม่ได้ พระองค์ตรัสว่าตายเป็นธรรมดา จะให้อยู่โดยไม่ตายได้มัย มันไม่ได้ มันเป็นไปไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าศรัทธาเป็นตัวหลักตัวนำ

ทุกท่านต้องค่อย ๆ พิจารณาดูความจริง ให้มันมีศรัทธาขึ้นมา ผู้ใดศรัทธาเชื่อมั่น คือมีความมั่นใจ ธรรมะเหล่านี้อย่างนี้ มันใจว่าธรรมะอย่างนี้ต้องเป็นอันนี้แน่นอน ไม่มีวันเป็นอย่างอื่นแน่ ไม่ได้เป็นคนมีปัญญาเยอะ แต่อาศัยความมั่นใจได้ อาศัยสัทธินทรีย์เป็นใหญ่ ก้าวลงสู่อริยมรรคได้เช่นเดียวกัน หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้ คนนี้ไม่ได้เรียกปุถุชน เรียกว่าหยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ แต่ยังไม่ใช้พระโสดาบัน เรียกว่าสัตธานุสारी ผู้ที่ไปด้วยศรัทธา ศรัทธาพาไป ศรัทธาคือความมั่นใจ เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสอย่างใดต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเราทำอย่างพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ก็จะต้องได้เหมือนกับที่พระองค์ตรัสไว้ทุกประการไม่มีเป็นอย่างอื่น มันจึงไม่ยึดกันนะ ถ้าคนยึดกันน้อย ก็จะมีว่า เอ.. ถ้าไปทางธรรมะเต็มทีเดียวไม่มีอะไรกินนะ เราก็ต้องเอาทางโลกด้วยมีอะไรกิน ถ้าทำได้ก็เป็นอย่างนี้ละ ทุกท่านอย่างน้อยก็เป็นกัลยาณปุถุชนไว้ ก็มีศีลไว้ เชื่อกรรมไว้ ถ้าจะให้มันคงแน่นอน หยั่งลงสู่มรรค ต้องมาปฏิบัติให้รู้จักรูปนี้ว่ามันไม่เที่ยงเห็นบ่อย ๆ ถ้าเรามีปัญญาไม่เยอะ ไม่แหลมคมหรือไม่ชัดเจนมาทางปัญญา ก็ใช้ศรัทธา ผู้ใดมีศรัทธา เชื่อมั่นธรรมะเหล่านี้อย่างนี้ ผู้นี้เรียกว่าสัตธานุสारी ก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว กิเลสที่รุนแรงอย่างปุถุชนก็จะลดลง ที่จะไปทำทุจริตอะไรต่อมิอะไร เพื่อที่จะแย่งชิงสมบัติโน่นนี่นั่น หรือทำเพื่อหน้าตา เพื่อตัวเพื่อตน เพื่อของตน เพื่อผลประโยชน์มันก็ไม่มี หลักการสังเกตว่าหยั่งลงสู่มรรค คือยังรักษาผลประโยชน์ของตนอยู่มัย ถ้ารักษาอยู่มันไม่หยั่งลงสู่มรรคนั่นเอง เพราะความจริง ตัวตนมันไม่มี

ต่อไปแบบที่สอง ธรรมเหล่านี้ของผู้ใด**ประจักษ์ชัดโดยยิ่งด้วยปัญญา**อย่างนี้ สำหรับคนที่มีปัญญาดี มีปัญญาแหลมคม เป็นคนที่พิจารณาตามหลักเหตุผลแล้วมีความเข้าใจชัดทางธรรม พอเข้าใจชัด ก็ใช้ความเข้าใจชัดเจนในธรรมนี้เป็นตัวนำ เพราะธรรมะมีเหตุมีผลแน่นอนตายตัว มันชัดเจนอย่างนั้น ถ้าได้ผ่านการปฏิบัติมาบ้าง รู้จักพิจารณาบ่อย ๆ เป็นคนมีปัญญาเยอะด้วย อาจจะด้วยการบำเพ็ญมาในอดีต หรือได้ฟังข้อธรรมะจากครูบาอาจารย์ที่ชำนาญ พอชัดเจนจะไปไหนได้ มันก็ไปไม่ได้ ต้องหยั่งลงสู่มรรค เพราะทางมันมีทางเดียว มีประตูเดียว มันไม่มีทางอื่น **ต้องเห็นทุกข์เท่านั้น ตัณหาจึงจะไม่มี** เพราะตัณhamันชอบความสุข ชอบความสะดวก ชอบความสบาย ถ้าไปเห็นว่ามันสบาย ตัณhamันก็ต้องมีอยู่ตลอดเวลา ต้องเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เพราะโดยพื้นฐานมันไม่ชอบทุกข์ ถ้าเห็นว่าทุกอย่างมันเป็นทุกข์เสียแล้ว ตัณhamันก็ไปไม่เป็น เหมือนอย่างพวกเรานี้ ถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์ เราอยากจะได้มัย ไม่อยากได้ นี่คือนิสัยของตัณหาเลย ถ้าอยากรู้ว่าตัณhamันนิสัยอย่างไร ก็ดูตัวเราเองนี่ อยู่กันมานานก็เพราะตัณหาทั้งนั้นแหละ ตัณhamันสร้างคน เราเป็นคน นี่แหละ ตัณhamันสร้าง นิสัยเดียวกันกับเรา ตัณhamันชอบสนุก ชอบเพลิดเพลิน ชอบอโรย ชอบสบาย ชอบสะดวก ชอบทำอะไรตามอำเภอใจ ถ้ามีแต่ทุกข์มันชอบมัย เจริญมาที่ฐณิชาฌริสอร์ มาแล้วมีแต่ทุกข์ เครียดวิตกกังวล อาหารก็ทานไม่ได้สักอย่างเดียว มันจะไปมัย เจริญมาฐณิชาฌริสอร์ทนะ จะได้แก่และตาย มันไปมัย มันไม่ไปนั้นแหละคือทุกข์สัจแล้ว **เกิด แก่ เจ็บป่วย ตาย นั่นแหละคือทุกข์สัจ** เจริญมาฐณิชาฌริสอร์ท จะได้นอนป่วยกันทุกคนเลย มามัย.. ไม่มา ตัณhamันไปไม่เป็นเลย คนมีปัญญาพิจารณาแล้ว ทางออกต้องมรรค ๘ อย่างเดียวเท่านั้น จะต้องเจริญมรรคให้เกิดปัญญาเห็นทุกข์ให้ได้ ตัณhamันจึงจะไม่เกิด ไม่อย่างงั้นมันเกิด เพราะตัณhamันจะอยู่กับของที่นำเพลิดเพลิน กับของดี ของงาม

ถ้าเราพูดถึงความสุข ความปลอดโปร่ง สบาย มันคงอย่างนั้นอย่างนี้ ปฏิบัติแล้วเราจะได้สมาธิปฏิบัติแล้วจะดีเลิศประเสริฐ ไม่มีวันหอรอกที่จะหมดกิเลส เป็นไปไม่ได้เลย เพราะว่าตัณhamันชอบมาก แต่ถ้าปฏิบัติให้เห็นว่า มีแต่ทุกข์นะ โลกมนุษย์ก็ทุกข์ เทวดาก็ทุกข์ พรหมก็ทุกข์ ทุกขเวทนามันก็ทุกข์ สุขเวทนามันก็ทุกข์ อทุกขมสุขเวทนามันก็ทุกข์ สมาธิมาน ๔ นี้เป็นอุเบกขาเวทนา ที่ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ยังไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ตัณhamันจึงจะไม่ไปต่อนี้ นี่เรียกว่ามีความชัดเจน ธรรมะประจักษ์ชัดโดยยิ่งด้วยปัญญา ก็ชัดเจนว่าไม่มีทางอื่นเลยจะต้องเจริญมรรคเท่านั้น พอมีปัญญาเห็นชัดเจนอย่างนี้ ผู้นี้ก็เรียกว่าธัมมานุสारी ก้าวลงสู่อุริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ทุกท่านก็ใช้อันไหนก็ได้ ขอให้ผ่านภูมิของปุถุชนก็ใช้ได้ มีสัทธานุสारीเล่นไปตามศรัทธาก็ได้ หรือธัมมานุสारीเล่นไปตามความเข้าใจธรรม ชัดเจนด้วยปัญญาของตนก็ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนตามหลักสังฆธรรมอยู่แล้ว มันชัดเจน ถูกต้องอยู่แล้ว ถ้าไม่มีปัญญาเห็นชัดด้วยตัวเองก็ต้องใช้ศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามาเป็นตัวนำเข้า หรือถ้ามีปัญญาก็ใช้ปัญญานี้เป็นตัวนำเข้าก็ได้

สำหรับท่านที่ปฏิบัติมรรคทั้ง ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า และมีองค์อื่น ๆ มาผสมเข้าไป จนเกิดญาณปัญญา เกิดมรรคญาณ ผู้ใด**รู้เห็นธรรม**เหล่านี้อย่างนี้ ผู้นี้เรียกว่าอริยสาวกผู้เป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอน ที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า เป็นผู้รู้เห็น ที่เราต้องการก็คือรู้เห็น การรู้การเห็นนี้เป็นลักษณะของพระโสดาบัน ตอนนี้อย่างไม่เห็นเหมือนตาเรายังไม่เปิดขึ้นมา เราก็ต้องใช้การพิจารณา การใส่ใจ

โยนิโสมนสิการนี้คือคนที่ยังไม่เห็น พวกต้องใช้ปัญญาอยู่นี้ก็ยังไม่เห็น ต้องมีมรรคญาณเกิดขึ้นจึงจะเห็น **เห็น เป็นกิจหน้าที่ของมรรคญาณ** เห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์เป็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์เป็นความดับทุกข์ เห็นมรรค ๘ เป็นหนทาง เห็นสังขละ ๔ นี้แหละ เป็นทัสสนมรรค มีมรรคแบบเห็นสังขละ เมื่อเห็นก็จะละ ถอนสังโยชน์ ๓ ประการอย่างที่ว่ามาแล้วทั้งหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ กว่าจะร้อยเปอร์เซ็นต์นี้ก็ค่อย ๆ ถอนมาตามลำดับ

อีกพระสูตรหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงเพื่อให้เราเข้าใจทุกข์มากขึ้น ทุกท่านลองฟังดู ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ข้อ ๓๒๑

**เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า**

**ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งรูป นี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ**

**ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งเวทนา นี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ**

**ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งสัญญา นี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ**

**ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งสังขาร นี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ**

**ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งวิญญาณ นี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ**

**ภิกษุทั้งหลาย ส่วนความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งรูป นี้เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชราและมรณะ**

**ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งเวทนา นี้เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชราและมรณะ**

**ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งสัญญา นี้เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชราและมรณะ**

**ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งสังขาร นี้เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชราและมรณะ**

**ความดับ ความสงบระงับ ความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งวิญญาณ นี้เป็นความดับแห่งทุกข์ เป็นความสงบระงับแห่งโรค เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งชราและมรณะ**

## ขันธสูตรที่ ๑๐ จบ

พระสูตรนี้ ทุกท่านก็จะได้เข้าใจทุกขสัจชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งตัวพวกเรานี้ก็คือขันธ ๕ นี้เอง มันเป็นทุกข์ ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งรูป อันนี้แหละเป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ที่เกิดขึ้น เป็นความเกิดแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่ของโรค ของสิ่งทึ่มแทง ต้องมีอะไรทึ่มมันเรื่อย มีตามันก็ทึ่มมาทางตา มีหู มันก็ทึ่มมาทางหู มันเป็นความตั้งอยู่แห่งสิ่งที่เสียดแทง ถ้าเราไม่รู้จัก เราก็อยากให้มีมันเป็นอย่างอื่น ไม่อยากจะมีอะไรทึ่มแทงตา ทั้ง ๆ ที่มีตา ไม่อยากจะมีอะไรทึ่มขา ทั้ง ๆ ที่มีขา ไม่อยากจะให้ยุ่งมากัดมือกัดแขน ทั้ง ๆ ที่มีแขน อันนี้มันก็เป็นตัณหา ไม่รู้จักทุกข์มันก็วนเวียน

พวกเราจึงต้องรู้จักทุกข์นะ ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งรูป นี่เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค คือภาวะที่มีความทึ่มแทง เสียดแทง ทึ่มดำจิตใจของเราให้อยู่ไม่เป็นสุข และเป็นความปรากฏแห่งขราและมรณะ ความปรากฏแห่งรูปนี้เท่ากับความปรากฏของขราและมรณะนั่นเอง มันเป็นอย่างนี้ **เกิดมานี้ เท่ากับขรามรณะปรากฏขึ้นมาด้วย** ที่ตั้งอยู่ก็เป็นความตั้งอยู่ของโรค ของสิ่งทึ่มแทงต่าง ๆ ไม่ใช่อยู่อย่างมีความสุขสนุกสนานเปลิดเพลิน เป็นความตั้งอยู่ของโรค ของสิ่งทึ่มแทงเสียดแทง ถ้าเรารู้จัก ก็ไม่มีปัญหาไข่ม้อย เรารู้จักอยู่แล้วว่า อ้าว.. มีหูก็ต้องโดนตำ โดนชม คำชมทึ่มมาบ้าง คำตำทึ่มมาบ้าง เราก็สบาย เพราะเรารู้จักว่า นี่มันเป็นทุกข์ เป็นความปรากฏของขรามรณะ

ทุกท่านที่นั่งอยู่ที่นี่ ก็เป็นตัวทุกข์ปรากฏขึ้นมา ไม่ใช่ตัวตน ตัวทุกข์ตัวนี้ดำรงอยู่ ตั้งอยู่ ก็เป็นความตั้งอยู่ของสิ่งเสียดแทงทึ่มแทง แขนขาอะไรต่อมิอะไร ก็มีสิ่งทึ่มแทงเสียดแทงต่าง ๆ เยอะแยะมากมาย แล้วก็เป็นความปรากฏแห่งขราและมรณะ สักหน่อยทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสทั้งหมดมันจะหายไปเมื่อขรามายเยือน ขรามามันจะเอาอะไรไปบ้าง เอาหนิงที่อ่อนนุ่มหายไป เหลือแต่หนังเหี่ยว เอาอะไรออกไปอีก ตาที่มองเห็นชัดเจน มันก็เอาออกไป เหลือแต่ตาฝ้าฟาง มองอะไรก็ไม่ชัด อย่างผมอ่านพระสูตรตอนนี้ มองไม่ค่อยเห็นแล้ว บางทีต้องใส่แว่น บางทีต้องถอดแว่น ไม่รู้จะตัดมาทำไม้ก็ไม่รู้ ไม่ตัดมาก็ไม่ได้อีก มองไม่เห็น อย่างนี้ มันก็เป็นธรรมชาติ ถ้าเราไม่รู้จักมัน ก็มีปัญหา ถ้ารู้จักแล้ว เราก็สบาย

ถ้ามองไม่เห็นขนาดนี้ เรากียื่นออกไปขนาดนี้ ถ้ายื่นออกไปขนาดนี้แล้วมองไม่เห็น เราก็เลิกอ่าน เรารู้จักมันแล้ว ขรามรณะมันปรากฏแล้วนี่ มันไม่เหลือซากแล้วนี่ เราก็สบาย ไม่มีปัญหา แต่บางคนไม่รู้จัก ก็บ่นไป สักหน่อยมันจะหายหมด หูเราเคยได้ยินชัดเจน พอขรามาย มันก็ยกหูเราทิ้ง เหลือแต่หูกระทะ ฟังไม่ได้ยิน แล้วทีนี้ เป็นบ่วงหูให้คนอื่นตบเอาเท่านั้นแหละ ไม่มีประโยชน์ในการฟังเสียงแล้ว เสื่อมอย่างเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัส ทุกท่านแข็งแรง ยังนั่งได้ เดินได้ ยังเข้าห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะได้ นี่เป็นเพราะว่า ยังไม่ป่วยเท่านั้นแหละ ถ้าป่วยขึ้นมา แค่ว่าลุกก็ไม่ไหวแล้ว แก่ขึ้นมาจะลุกก็ไม่ขึ้น จะไปเข้าห้องน้ำเองก็ไม่ได้แล้ว เวลาป่วย จะพลิกไปพลิกมาก็ไม่ได้ ที่เราพลิกไปพลิกมาได้ นี่ไม่ใช่ว่ามันจะต้องพลิกได้อย่างนี้ตลอดไป มันเป็นความตั้งอยู่ของโรคของสิ่งทึ่มแทงเท่านั้นเอง เมื่อขราปรากฏตัวขึ้นมา เราจะพลิกซ้ายพลิกขวาก็ไม่ได้ จะลุกเองก็ลุกไม่ได้ ใช้ขา ๒ ขาก็ลุกไม่ขึ้น ต้องใช้ขาที่ ๓ มาช่วย บางทีขาที่ ๓ มี แต่ว่ามันก็ใช้การไม่ได้อีก ต้องใช้คนอื่น

มาดิ่งขึ้น ใช้คนอื่นแล้วบางทีมันใช้ยากนะ ใช้ซาตัวเองมันยังโอเคใช้มัย แต่ใช้คนอื่น แก.. มาช่วยฉันทนหน่อย  
 อย่างนี้ทำนองนี้ สักหน่อยก็ทนอดทน

ทุกวันนี้เราปวดหนักปวดเบา ก็ไปเข้าห้องน้ำใช้มัย บางคนไม่ระวัง จะนึกว่าเราจะเข้าห้องน้ำด้วย  
 ตัวเองได้ตลอดกาลนาน แต่ความจริงไม่ใช่ ต่อไปท่านจะลุกเข้าห้องน้ำเองไม่ได้ แค่ว่าลุกก็ยังไม่ขึ้นเลย อย่า  
 ว่าแต่จะไปเข้าห้องน้ำ ต่อไปต้องนอนจมอุจจาระปัสสาวะ แค่อั่งไปอั่งมา ยังไม่ได้ ต้องรอคนอื่นเขากลึงให้ นี่  
 มันเป็นอย่างนั้น ดังนั้น เรานอนกลึงอยู่ที่นี่ อ่ากลึงเอาสบายนะ เพราะต่อไปมันจะกลึงไม่ได้ ต้องกลึงอย่างมีสติ  
 รู้จักมัย ต้องรู้จักว่า โยกไปซ้ายนี่มันทุกข์ โยกไปขวานี่มันทุกข์ ต่อไปมันจะโยกไม่ได้ เดินเท้าซ้ายนี่มันทุกข์  
 เดินเท้าขวานี่มันทุกข์ ต่อไปมันจะเดินไม่ได้ กินข้าวก็เหมือนกัน กินข้าวมันก็ทุกข์นะ มันเป็นความปรากฏของ  
 ทุกข์ ไม่ใช่กินให้มันเป็นสุขสนุกสนานอะไร ต่อไปมันจะกินเองไม่ได้ มันจะเคี้ยวไม่ได้ หลายท่านก็คงจะเริ่ม  
 เคี้ยวไม่ได้แล้ว นั่นแหละมันกำลังจะเอาคืนหมดแล้ว มันเป็นปรากฏตัวของชราแล้วของมรณะแล้ว

ทุกท่านจึงต้องไปหัดพิจารณา พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เรา รู้จักชั้น ๕ มันเป็นทุกข์นั่นเอง ถ้าเห็น  
 อย่างนี้ ความเข้าใจผิดในชั้น ๕ ก็จะหมดไป เราจะเลิกเข้าใจผิด เลิกปรนเปรอ หรือหาวิธีการที่จะให้มันอยู่  
 นาน ให้มันดูดี มันคง เรามีแต่เจริญมรรคเพื่อไปนิพพาน

พระพุทธองค์ตรัสความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งรูป นี่เป็นความเกิดขึ้น  
 แห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะ ด้านเวทนามก็เหมือนกัน ที่เป็นสุขเป็น  
 ทุกข์ นี่ย่าเพลินทีเดียวนะ แท้ที่จริง มันเป็นความปรากฏตัวของทุกข์นั่นเอง เป็นความตั้งอยู่ของโรค และเป็น  
 ความปรากฏแห่งชราและมรณะนั่นแหละ สุขแบบนี้จะสลายไป ทุกข์แบบนี้จะหมดไป พังสลายไปหมดแหละ  
 ไม่เหลือหรอก ให้เราได้รู้จัก จนถึงวิญญูณต่าง ๆ วิญญูณทางตา วิญญูณทางหู ต่อไปก็พังสลายทั้งนั้นแหละ  
 ไม่เหลืออะไร ถ้าคนไม่ระวัง ไม่รู้จักพิจารณา ไม่มีปัญญา ก็จะนึกว่ามันเป็นเรา เป็นตัว เป็นตน เป็นเราเดิน  
 เรายืน เรานั่ง เรานอน เราสั่งขาของเราได้ เราอยากเดินซ้ายมันก็เดินซ้าย อยากเดินขวามันก็เดินขวา อยาก  
 เห็นข้างซ้ายก็เหลียวไปมองซ้าย อยากเห็นทางขวาก็เหลียวไปมองขวา อยากยืนก็เปิดแอร์ คิดเอง สั่งการเอง  
 ได้หมด แต่จริงๆ มันไม่ใช่อย่างนั้น ถึงวันหนึ่งจะทำทุกสิ่งทุกอย่างแบบที่ว่ามันไม่ได้สักอันเดียวเลย อยากมอง  
 ซ้ายมันมองไม่ได้ มันหันไม่ไปแล้ว ตอนนี้นั้นหันไปได้สบาย ต่อไปก็หาคนช่วยเข็นรถเข็นไปทางซ้าย ถ้าเขาเข็น  
 ไปทางขวา ที่นี้ จะโกรธเขาละสิ มันไม่ใช่เป็นความปรากฏตัวของสิ่งดั่งาม เป็นความปรากฏตัวของภาวะที่จะ  
**ผุพังสลาย และภาวะที่จะไม่สามารถทำอย่างนี้ได้อีก** แต่คนมักจะไม่ประมาท พอได้มีความสุข นึกว่าเราจะต้อง  
 ได้อย่างนี้ตลอดไป เราจะสามารถทำงานหาเงินได้ตลอด แท้ที่จริง เมื่อเรามีความสามารถทำได้อย่างนั้น ก็เป็น  
 ความปรากฏต่อไปว่า ต่อไปเราจะไม่มีความสามารถอย่างนั้น ความสามารถอย่างนั้นจะหมดไป

ทุกท่านจึงต้องรู้จักข้อนี้ให้ดี ๆ มันเป็นแค่ทุกข์นะ **ทุกข์เกิด ทุกข์ดับ** เท่านั้นแหละ มีเท่านั้น มันเป็น  
 ทุกข์สัจ มันเป็นสัจธรรม เป็นความเป็นจริง คนใหญ่กว่าเราก็มีเยอะแยะ ก็ไม่เห็นจะเหลืออะไรนี่ คนที่เขา  
 ใหญ่โตมโหฬารกว่าเรา เขามีหมอกิ่งกว่าเรา ยารักษาโรคดีกว่าเรา เป็นไงเหลือบ้างมัยครับ ไม่เหลือเลย มัน  
 เป็นอย่างนี้ พวกเราจะเหลืออะไร เหลือแต่กิเลส คาอยู่ที่นี่แหละ เกิดชาติหน้าก็ยังคงคาอยู่ ส่วนชั้นนี้พังไป



หมดแล้ว ก็เลยยังเหลือก็ไปสร้างขั้นใหม่ ขั้นนั้นก็ฟังอีก ไปสร้างอันใหม่ ฟังอีกไปเรื่อย ๆ เหลือแต่กิเลส.. ไม่หมดซึกที หมดลมหายใจไปตั้งหลายรอบ หมดแรงไปตั้งหลายครั้ง หมดศักยภาพความสามารถไปตั้งหลายเรื่อง แต่ที่ยังไม่หมดคือกิเลส เราก็เลยต้องมาเจริญมรรค มันเป็นเรื่องจำเป็นมาก ที่จะต้องมารู้จักทุกข์ จะได้ถอนกิเลส ถ้าไม่รู้จักทุกข์นี้ มันถอนกิเลสไม่ได้

ผมยกพระสูตรมาอ่านให้ฟังพอเป็นตัวอย่าง ให้ท่านทั้งหลายได้พอเข้าใจวิธีปฏิบัตินะ คอรัสนี่เราเน้นไปที่สัจจะ เริ่มต้นคือทุกขสัจ คือขั้น ๕ คือรูปธรรมนามธรรม ทุกท่านให้ใส่ใจสนใจรูปนาม ขั้น ๕ ถ้า นามธรรมยังละเอียดเกินไป ก็ใส่ใจที่รูปก่อนก็ได้ รูปของเรา มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นหลักใหญ่ ธาตุดิน เป็นของแข็ง ของหยาบกระด้าง มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ทุกส่วนนี้เป็นธาตุดิน เป็นปฐวีธาตุ ให้เห็นว่ามันเป็นธาตุ เป็นดิน เป็นรูปขั้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกขสัจ ให้เห็นอย่างนี้บ่อย ๆ ใส่ใจลงไปบ่อย ๆ ทีละอย่าง ๆ เดี่ยวเราก็เก่งขึ้น แรก ๆ อาจจะไม่ค่อยเก่ง

ธาตุน้ำ มีดี เสดล หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตรคือน้ำปัสสาวะ ก็มีอยู่กับทุกคน นี่ก็คืออาโปธาตุ ธาตุน้ำ นี่ก็เป็นรูปขั้น สนใจมันว่า ทุกส่วนนี้เป็นรูปขั้น ไม่ใช่ เรานะ ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ใช่เวทนา ไม่ใช่สัญญา ไม่ใช่สังขาร ไม่ใช่วิญญาณ มันเป็นรูปขั้น มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกขสัจ หัดสังเกตอย่างนี้บ่อย ๆ ถ้าหัดสังเกตอย่างนี้บ่อย ๆ ความเป็นจริงของทุกขสัจมันก็จะค่อย ๆ ปรากฏออกมาให้เราเห็นชัด

ธาตุไฟ มีไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่เผาให้คร่ำคร่าหมดเร็วแรงลงไป ไฟทำให้ร่างกายเราร้อน ไฟย่อยอาหาร มันเป็นอย่างนี้ ก็เป็นธาตุไฟ เป็นเตโชธาตุ

ธาตุลม มีลมพัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่พัดไปตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พิจารณาดู มันเที่ยงมัย จะเคลื่อนได้ตลอดไปมัย ไม่ตลอดนะ มันเคลื่อนได้เพราะมันมีลมเท่านั้นแหละ มันเป็นธาตุลม มันเป็นของรู้จักหมด แม้แต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็เหมือนกัน เป็นของรู้จักหมด เป็นของที่ไม่คงที่ ไม่คงทน เป็นรูปขั้น เป็นทุกขสัจ **ให้เรารู้จักพิจารณาไปที่จุดสุดท้ายคือให้มันเป็นสัจจะ เป็นอริยสัจ** เป็นส่วนหนึ่งของทุกขนั้นเอง ทุกข์คืออุปาทาน ขั้นทั้ง ๕ ให้หัดสนใจใส่ใจลงไปบ่อย ๆ อย่างนี้ ค่อย ๆ ทำ สนใจ ใส่ใจ มองให้มันเห็นว่า เป็นของที่รู้จักหมด รู้จักฟังสลาย ทุกสิ่งทุกอย่าง เส้นผมบนหัว ตอนนี้มีกี่เส้น จะเหลือสักเส้นมัย ไม่เหลือ เล็บของเรามี ๒๐ เล็บนี้ จะเหลือซึกอันมัย ไม่เหลือซึกอัน ลมหายใจนี้ หายใจเข้า หายใจออก ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้งแล้ว จะเหลือมัย ไม่เหลือ ต่อไปจะหายใจไม่เข้า ไม่ออก ลีนลมแล้ว ลีนผม ลีนขน ลีนเล็บ ลีนฟัน ลีนหนัง ลีนลมหายใจ ทุกอย่าง ลีนไปหมด ลีนไปมันคือหมดไปทุกอย่าง แต่เราไม่ได้หมดทุกอย่าง เพราะเราไม่มี เราเลยไม่มีอะไรต้องหมด มีแต่ทุกขมันเกิด ทุกขมันหมดไป นอกจากทุกขไม่มีอะไรเกิด เพราะที่เกิดคือทุกข นอกจากทุกขไม่มีอะไรดับ มันเป็นแค่ทุกขเท่านั้นเอง ให้ค่อย ๆ ประกอบลงไปในทุกขสัจ จะได้ถอนตัณหาออกได้ ถ้าไม่ประกอบลงไป

ทุกขสัจ บางคนมานั่งนึก เราต้องตาย โอ้โห..ตายแล้วก็ต้องเป็นผี กลัวผีตัวเองอีก ยิ่งหนักกว่าเดิม เป็นบ้าไปแล้ว พอไม่เห็นเป็นทุกขสัจ ก็เลสมันไม่ออก

ต้องประกอบลงไปในสัจจะ ในข้อเท็จจริง เริ่มต้นจากดัชนี ๕ เป็นความปรากฏขึ้นมาของทุกข์ ทุกท่านก็เป็นทุกข์หมด ผมก็เป็นทุกข์ ใคร ๆ ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้นแหละในที่นี้ เป็นทุกขสัจนั่นเอง เป็นดัชนี ๕ และนี่ก็เป็นความปรากฏตัวของความแก่และความตาย ไม่ได้เป็นความปรากฏตัวของความดี ความงาม ความเลิศ ประเสริฐอะไร เป็นความปรากฏตัวของทุกข์ เป็นความตั้งอยู่ของสิ่งที่ทิ่มแทงเสียดแทงจิตใจ เป็นความปรากฏตัวของความแก่และความตาย ต่อไปจะไม่เหลือ ไม่เหลือภาวะทุกสิ่งทุกอย่าง ต่อไปจะไม่เหลือภาวะพวกนี้อยู่เลย นี่แหละเป็นความปรากฏตัวของความไม่เหลือ เรายังเหลืออยู่มีเงินอยู่ตั้งเยอะ นี่แหละคือความปรากฏตัวของความไม่เหลือ

ถ้าอยากจะรู้ว่า เราจะเหลือเงินกี่บาท ก็เอาเงินที่เราเหลืออยู่นั้นแหละมาคูณ สมมติว่าเรามีเงินเหลืออีก ๑๐ ล้านบาท แสดงว่าจะเหลือเท่าไรครับ ๑๐ ล้านบาทนั่นแหละ พอเข้าใจมั๊ยแบบนี้ เราอย่าเหลือเยอะนะ ให้เหลือ ๐ เราจะได้ไม่เหลือ ๐ ไง ก็เราเหลือศูนย์แล้วนี่ เราจะได้ไม่เหลือศูนย์ สบายเลย คนเข้าใจมันก็รู้เรื่องกันไซ้มั๊ย ถ้าคนไม่เข้าใจ โอ้โห.. พยายามเก็บให้มันเหลือเยอะ ๆ ไร้อี้อะไรเยอะ ๆ นั่นแหละจะไม่เหลือ จะไม่เหลือเท่าไร ก็ไม่เหลือเท่าที่เหลือนั่นแหละ ทุกท่านอย่าเหลือเยอะ มันไม่เหลือเยอะ **เกิดมันก็ทุกข์ ตายมันก็ทุกข์ มันก็ได้เท่านี้ จะให้มันเกินกว่านี้ไม่ได้ ส่วนตัณหา มันจะเอาเกินกว่านี้** เรามี ๑ อย่าง เราก็ต้องจาก ๑ อย่างนั่นแหละ มันธรรมดา เป็นธรรมดาเป็นอย่างนี้

เราจะเหลืออะไรบ้าง ก็ไม่เหลืออันที่เราเหลืออยู่นั่นแหละ ไม่เหลือเร็วแรงที่เรากำลังเดินได้อยู่ เราเข้าห้องน้ำได้ ต่อไปจะเดินไม่ได้ ฉะนั้น อย่าเยอะนะ เอาน้อย ๆ ก็พอนะ พวกเราไม่ได้เป็นพระอรหันต์กับเขาซักที เพราะเป็นแต่อรหันต์ไปหมด ได้ก็เยอะ หายก็เยอะ ทุกข์ก็เยอะด้วย เพราะไม่รู้จักทุกข์นั่นเอง นึกว่ามันเป็นสุข ก็เลยเอามาซะเยอะ แล้วก็เสียไปซะเยอะ เลยตกอกตกใจ ทุกข์ก็เยอะ ถ้าเรารู้จักว่าอันนี้มันเป็นทุกข์ เราก็เอาพอสมควร พอหอมปากหอมคอ บริหารทุกข์ให้มันพอเป็นไปได้ สักหน่อยมันหมดไป เราก็เตรียมใจไว้แล้ว สบายแล้ว

สิ่งที่ท่านจะหมดไป คือสิ่งที่ท่านมีอยู่นั่นแหละ ท่านจะหมดลมหายใจเพราะท่านมีลมหายใจนั่นแหละ เตรียมการไว้เถอะ เตรียมรอไว้ พิจารณาไว้ สักวันหนึ่งมันจะหมดลม ตอนนี้อยู่หายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ วันหนึ่งจะหายใจไม่เข้าและหายใจไม่ออก ตอนนี้อยู่กินข้าวลงไปอยู่นะ เดี่ยวสักหน่อยได้เวลากิน ไม่ใช่เวลาแห่งความบันเทิงนะ เป็นเวลาบอกท่านว่า ต่อไปจะหมดนั่นเอง ตอนนี้อยู่กินได้ ต่อไปจะกินไม่ลง พอเข้าใจมั๊ย มันไม่มีเกินนี้หรอก มันไม่มีดีกว่านี้แล้ว มันมีเท่านี้ ถ้าจะดีกว่านี้ ก็มีแต่ทำตามพระอรหันต์แล้ว ก็ไปนิพพานเท่านั้นแหละ **โลกนี้มันได้เท่านี้แหละ มันวน** มันเป็นอย่างนี้ พอเข้าใจแล้ว จึงไม่มีทางออกทางอื่นเลย มีแต่มรรค ๘ เท่านั้น เป็นประตูมตะ ส่วนทางอื่นนี่ พุดไปก็หลอกกันเฉยๆ ถ้าเรารู้สัจแล้ว ใครก็หลอกเราไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้สัจจะ ก็โดนหลอกตลอดปีตลอดชาติอยู่นั่น มันก็วน พวกเราเวียนมานอนจนถึงทุกวันนี้

จะต้องรับรู้ตรงนี้ได้ จะได้ไม่โดนหลอกอีกต่อไป เกิดมา ๑ ก็ตายไป ๑ เท่านั้นแหละ ระหว่างที่อยู่ ก็แกไปอีก ๑ เหมือนกัน มันเป็นอย่างนั้น เกิดก็ขึ้น ๕ พระพุทธเจ้าตรัสบอกแล้ว ชาตินี้ ทุกขา, ชราปี ทุกขา, มรณัมปี ทุกขัง เป็นทุกข์เหมือนกัน ไม่มีอะไรเกินอะไรหรอก มันก็เท่านั้นแหละ มันเป็นสังขธรรม ท่านจะมีก็ได้ ก็ไม่ทำอะไร แต่ให้รู้จักว่านั่นแหละคือสิ่งที่จะหมด สิ่งที่จะต้องจากกันนั่นแหละ ท่านจะเกิดก็ได้ แต่ให้รู้จักว่า ท่านเกิด ๑ ท่านก็ตาย ๑ แต่กว่าจะตายนี้ทุกข์อีกเยอะทีเดียวนะ ต้องระมัดระวังกัน บริหารให้ตรงถูกต้อง อย่างนี้ นี่พูดให้ฟังสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงว่า **ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความปรากฏแห่ง รูปนี้ เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชราและมรณะนั่นเอง**

ทุกท่านจึงต้องมองเห็นด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญา เห็นคนเดินอยู่ก็นึกว่า เป็นความปรากฏของความแข็งแรง แท้ที่จริง คนเดินได้อยู่ นี่ เป็นความปรากฏของการเดินไม่ได้นั่นเอง สุดท้ายมันจะเป็นอย่างนี้แหละ ถ้าเป็นชาวโลกเขาก็ว่า โอ.. คนนี้ร่ำรวยเหลือเกินอย่างโน้นอย่างนี้ ปรากฏว่าเป็นเศรษฐี นี่มันหลงโลก แต่แท้ที่จริง โดยสัจจะแล้ว นี่แหละ.. เป็นความปรากฏของการหมดไปของสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด อย่าว่าแต่ทรัพย์สินที่มีอยู่เท่านั้นเลย **ให้ครองทั้งโลกเลยก็ได้ เขาก็จะหมดทั้งโลกนั่นแหละ** มันเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าของเราแม้จะมีอะไรเยอะแยะขนาดไหน พระองค์ทรงไม่เอาเลย เพราะพระองค์ทรงทราบแล้วว่า ใหญ่โตขนาดไหน มีอำนาจล้นฟ้า จนเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ก็ช่วยให้คนหายทุกข์ก็ไม่ได้ เอาทรัพย์สินไปให้เขา ทรัพย์สินก็ต้องหมดอยู่ดี ช่วยให้เขาได้นั้นได้นี่ ก็ต้องหมดไปจากเขาอยู่ดี เขาก็ต้องเศร้าโศกเสียใจอยู่ดี มันก็ไม่ใช่นทางที่จะช่วยเขาได้ พระองค์ก็สงสารเหมือนกันอยากช่วยนะ แต่ครั้งจะเอาทรัพย์สินมาแจก เอานั่นเอานี้มาแจก เขาก็ต้องหมดไปอยู่ดี มันก็ไม่ไหว พระองค์ทรงออกไปค้นหาวิธี ได้มรรค ๘ มา **มรรค ๘ เป็นยาขนานเอก** ที่จะช่วยให้พวกเราพ้นจากอำนาจของกิเลสต่าง ๆ เริ่มต้นจากการรู้จักทุกข์ ทุกข์ก็คือ อุกาทานขันธ ๕ นั่นเอง อย่าลืมรู้จักขันธ ๕ รูปธรรม นามธรรม รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เป็นสัจจะอย่างนั้น มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นทุกข์สัจนั่นเอง

ต่อไปจะตอบปัญหา ท่านที่เขียนถามมา ท่านใดมีปัญหาก็สามารถถามได้้นะครับ

**ถาม** กราบสวัสดิ์อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ที่เคารพคะ ขรวาสที่ต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงานและเป็นที่ยอมรับของสังคม จะเจริญทางธรรมจนเป็นพระโสดาบันได้มั้ยกะ ขอบพระคุณคะ

**ตอบ** นี่ก็เป็นพวกอีก ๆ ยัก ๆ เป็นอย่างนี้ พวกอีกยัก โสดาบันก็อยากเป็น รวยก็อยากรวย อยาก เป็นที่ยอมรับ มันห่วงกังวล อันนี้จะเป็แค่กัลยาณบุุณชน มันก็ยากอยู่นะ เอ.. นางวิสาขาท่านเป็นคนรวย ท่านก็ ยังบรรลุได้ นางวิสาขาเป็นได้ก็จริง ส่วนเรานี้มันอีกคนหนึ่งแล้ว นางวิสาขานั้นเป็นเศรษฐีตั้งมาแต่รุ่นพ่อแล้ว ไม่ต้องไปทำธุรกิจอะไร ส่วนพวกเรานี้ยังจนอยู่ซี้มัย กว่าจจะรวยนี้ต้องทำอะไรอีกตั้งเยอะ คงเสียเวลาไป เยอะทีเดียว ถ้าต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ให้ได้รับการยอมรับของสังคม นี่ก็ให้มีศีล ให้มีความเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม อย่าไปทำทุจริต อันนี้ก็ถือว่า ยังพอที่จะรักษาตัวให้พอรอดได้บ้าง ถ้าไปเอา อะไรทางโลกอย่างนี้ มันก็เป็นความพยายามที่สูญเปล่า พอเราได้มาเราก็ต้องทิ้งไปหมดไปอยู่ดี และก็ไม่ใช่สิ่งที่

จะทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง การได้รับการยอมรับจากสังคม มันไม่ใช่ตัวที่จะช่วยให้มีความสุข ดีไม่ดี ปัญหาเยอะด้วย พอเป็นคนเด่นดัง เดี่ยวสักหน่อยก็มีรายการโทรทัศน์มาทำรายการ มีกล้องมาแอบถ่ายรูปอะไรก็กวนวาย อยู่ก็ลำบากลำบาก

ถ้าเป็นคนที่ยังรู้สึกหลักสัจธรรมแล้ว ก็ขยันทำหน้าที่การทำงาน ทำหน้าที่เป็นการเจริญมรรค เพราะมรรคนี้เจริญได้ทุกที่ ที่ทำงานก็ทำได้ มีธุรกิจต่าง ๆ ก็ทำได้ แต่ทำเป็นการเจริญมรรค และในขณะที่เจริญมรรคอยู่ บางทีก็ได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้รับการยอมรับ แต่เราไม่ได้มุ่งตัวนี้ เรามุ่งเจริญมรรคนั่นแหละ เหมือนพระภิกษุท่านบวชเข้าไป ท่านพยายามปฏิบัติธรรมให้ดี ท่านก็ไม่ได้มุ่งลาภสักการะ แต่มันก็ได้เหมือนกัน

ถ้าเราอยากจะเป็นแบบพระอรหันต์ก็ให้ทำแบบนั้น ให้รู้จักธรรมชาติของโลก อย่าไปมุ่งที่จะได้ ถ้าเราเป็นคนดี ปกติชาวโลกเขาก็ยอมรับนับถืออยู่แล้ว ยิ่งเป็นคนมีศีล ซื่อสัตย์ สุจริต ขยันหมั่นเพียร เขาก็พร้อมจะยอมรับอยู่แล้ว เขาก็พร้อมที่จะยกย่องให้เกียรติอยู่แล้ว แต่เราก็อำไปอยากได้ อย่าไปมุ่งเอาอันนั้น เรามุ่งไปนิพพานนี่แหละ ได้มากก็เอามากำหนดรู้ว่า นี่มันเป็นธรรมชาติของโลก เป็นธรรมดา ถ้าไม่ออกก็ดูพระภิกษุเป็นตัวอย่าง พระที่ท่านเป็นระดับครูบาอาจารย์ ท่านก็ปฏิบัติมุ่งเพื่อความพ้นทุกข์ แต่ท่านก็ตั้งเยอะแยะ มีคนยอมรับ มีญาติโยมก็ไปกราบ ไปไหว้ ท่านก็ไม่ได้มายุ่งอะไร แต่เขาก็ยอมรับ เพราะท่านเป็นผู้มีศีลมีธรรม ชาวโลกที่เขาต้องการศีลธรรมก็มีเยอะ คนรักศีลก็มีมาก เราผู้อยู่ในโลกก็คล้าย ๆ กัน ถ้าทำธุรกิจ ให้ประสบความสำเร็จโดยมีศีลธรรม มุ่งไปทางธรรมะ เมื่อยังต้องอยู่ทางโลกนี้ก็ทำไปก่อน ชาวโลกมายกย่องให้เกียรติก็เป็นธรรมดา

สรุปแล้ว การได้รับประสบความสำเร็จในหน้าที่การทำงาน การยอมรับของสังคมเป็นต้นนี้ เป็นธรรมดาของโลกนั่นเอง การประสบความสำเร็จก็เรียกว่าได้ลาภ ไม่ประสบความสำเร็จก็เรียกว่าเสื่อมลาภ การได้รับการยอมรับ มีพวกพ้องบริวารก็เรียกว่าได้ยศ การไม่ได้รับการยอมรับก็เรียกว่าเสื่อมยศ โดยปกติแล้ว ถ้าเราเป็นคนดีมีคุณธรรม ก็จะได้ได้รับการยอมรับอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เพราะธรรมะนี้ยิ่งใหญ่อยู่แล้ว

ในการปฏิบัติธรรม เราก็มุ่งเน้นให้เข้าใจสัจจะ เริ่มต้นจากข้อที่ ๑ คือทุกขสัง ทุกขสังก็คือขั้น ๕ ทุกท่านก็อย่าลืมไปสังเกต ใส่ใจว่า รูปร่างกายนี่คือรูปขั้น ถ้ายังไม่เห็น ท่านอาจจะเอาธาตุ ๔ มาเป็นหลักก่อนก็ได้ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นรูปขั้น สำหรับบางท่านที่สติยังน้อย ก็หัดฝึกสติไปก่อน ไม่ทราบว่าเป็นทุกขสังดี เป็นหรือยัง เดี่ยวช่วงตอนกลางคืน ผมจะแนะนำวิธีง่าย ๆ ให้ ท่านไหนที่ทำเป็นแล้ว ก็พิจารณาด้วยหลักการที่ผมแนะนำไปนี้ คอร์สนี้ก็จะเน้นสูงนิดหนึ่ง ท่านที่เพิ่งเริ่มฝึกปฏิบัติ ก็พิจารณาตามได้ จะได้เข้าใจตั้งแต่เบื้องต้น ได้รู้หลักในการปฏิบัติสูงขึ้น

เราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อเอาอะไรหรอก แต่เพื่อรู้จักความจริง รู้จักทุกข์ รู้จักอุปทาน รู้จักขั้น ๕ ว่ามันเป็นสิ่งไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของที่รู้จักหมด รู้จักพัง รู้จักสูญสลาย ทำยที่สุดก็ไม่เหลืออะไร ไม่เหลืออันที่เรามีอยู่นั้นแหละ สุขที่มีอยู่ มันก็เป็นตัวบ่งชี้ เป็นการปรากฏว่าสุขนี้จะไม่เหลือ ทุกข์เกิดขึ้น ก็เป็นความปรากฏขึ้นมาว่า ทุกข์นี้มันจะไม่เหลือ ความฟุ้งซ่านต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้จักว่ามันเป็นความ

ปรากฏขึ้นของสิ่งที่มันจะไม่เหลืออีกต่อไป ให้ทุกท่านได้หัดพิจารณา เพราะชั้น ๕ มันเป็นทุกข์ เป็นของเกิดดับ เกิดเพราะเงื่อนไขเพราะปัจจัย หมดเหตุหมดปัจจัยมันก็ดับไปพังไป เป็นของสิ้นไป หมดไป สลายไป

ให้เราค่อย ๆ เรียนรู้ ค่อย ๆ รู้จัก ทุกข์เกิดขึ้น ก็อย่าไปกลัวมัน ให้ดูให้สังเกต ให้รู้จักว่ามันจะหมดไป มันจะสิ้นไป เป็นความปรากฏตัวของความหมด หมดอะไร หมดอันที่มีนั้นแหละ อย่าไปนึกว่ามันจะมีตลอด พวกเราพอทุกข์ก็เครียดเหลือเกิน เพราะนึกว่าทุกข์จะมีตลอด พอสุขก็นึกว่าดีเหลือเกิน เพราะนึกว่าสุขจะมีตลอด ความจริงมันเท่ากัน สุขกับทุกข์ โดยชั้นมันก็เป็นเวทนาชั้น โดยสัจจะมันก็เป็นทุกข์สัจจะเหมือนกัน มันไม่ได้ต่างกัน แต่เราให้ค่ามันต่างกัน เพราะหลงอยู่ กลายเป็นรักสุขเกลียดทุกข์ไปอีก เป็นอย่างนั้น จึงให้พิจารณาให้รู้จักสุขนี่ก็เป็นความเกิดขึ้นของสิ่งที่ต้องหมดไป ต้องหมดแน่นอน ดูให้เป็นพยาน ให้เห็น มันสุขก็ให้มันสุขไป แล้วบอกตัวเอง ดูวันละ มันเป็นความเกิดขึ้นของสิ่งที่ต้องความหมด พอหมดแล้วก็สอนตัวเองว่า เห็นมั้ยะ มันเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่คงอยู่ตลอดไป สุขที่เกิดขึ้นแล้วดับไป นี่มันเป็นเวทนาชั้น เป็นทุกข์สัจจะนั่นเอง เป็นหนึ่งในชั้น ๕

เวลาทุกข์เกิดขึ้น ก็อย่าได้กลัว เอามาดู มาสังเกต มองดู ดูให้มันเห็น ให้มันรู้จักว่า นี่ก็เป็นของที่รู้จัก หมด รู้จักสิ้นไป ไอ้ตัวนี้มันจะหมด เพราะทุกข์มันเกิดตามเงื่อนไขตามปัจจัย เมื่อหมดเงื่อนไขหมดปัจจัยมันก็ดับไป เป็นความเกิดขึ้นของทุกข์และความดับไปของทุกข์เท่านั้นเอง ให้เรารู้จัก สิ่งที่ดีก็คือความเห็นของเรา เป็นเราเกิด เราได้ เราอยากจะได้ เราตาย เราไม่อยากจะตาย มีอยาก มีไม่ได้อยู่นี่ มันก็เลยเป็นวงกลม เลยต้องหัดให้รู้จักสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดและดับ เป็นทุกข์มันเกิด ทุกข์เท่านั้นเกิด ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ของที่รู้จักหมดเท่านั้นเกิดขึ้น ของที่ไม่รู้จักหมดมันจะไม่เกิดขึ้น ของที่รู้จักหมดเท่านั้นมันเกิด ของที่ไม่รู้จักหมดมันไม่เกิดนะ นิพพานนี่มันไม่รู้จักหมดหรอก เต็มที่อยู่อย่างนั้น ไม่รู้จักเกิด จึงไม่รู้จักดับ ส่วนของที่เกิด มันก็คือของที่ดับ จากไม่มี ก็มาขึ้น มีแล้ว ก็หมดไป ลมหายใจมันมีขึ้น เต็มมันก็ไม่เหมือนกัน อะไรที่มันมีขึ้น มันก็หมดไปทั้งนั้น เรามองดู สังเกตมัน สังเกตให้จบกระบวนการของมันตั้งแต่เกิด มีเหตุปัจจัยอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร แล้วดับไปอย่างไร

เข้าใจมากบ้างน้อยบ้าง ก็ไม่เป็นไร ให้ค่อย ๆ ฝึกไป เพื่อที่จะเห็นความจริง ยอมรับความจริง เพราะความจริงมันมีอยู่แล้ว ชั้น ๕ นี้แหละ ไม่เที่ยงนี้แหละ ที่มีกำลังนี้แหละ และที่จะไม่มีกำลังนี้แหละ ที่เดินได้นี้แหละ และที่จะเดินไม่ได้นี้แหละ ตัวทุกข์นี้แหละ สุขนี้แหละ คิดมากบ้าง คิดน้อยบ้าง สงบบ้าง พุ้งซ่านบ้าง ที่เห็นดีบ้าง เห็นไม่ดีบ้าง รับรู้เรื่องที่ยากรับรู้บ้าง รับรู้เรื่องที่ไม่อยากรับรู้บ้าง

บรรยายในช่วงเย็นวันนี้ ก็พอสมควรแก่เวลาเท่านั้นะครับ อนุโมทนาทุกท่านครับ