

## ความจริงอันประเสริฐ

บรรยายวันที่ 17 มกราคม 2552

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า

สวัสดีท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้จะพูดเรื่องเกี่ยวกับหลักกรรมหมวดใหญ่ๆ ในพระพุทธศาสนา เพื่อพระคุณเจ้าที่ศึกษาพระไตรปิฎกมาแล้วจะได้จับหลักได้ แล้วไปศึกษาค้นคว้าต่อไปได้โดยง่าย

เมื่อคืนผมกล่าวว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านสอนให้เรารู้ความจริง และสอนให้ปฏิบัติต่อความจริงโดยถูกต้อง ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องแล้วจะเกิดทุกข์ ปฏิบัติถูกต้องแล้วก็ไม่ทุกข์

ธรรมะชั้นหลักการที่พระพุทธเจ้าพิจารณา ตอนตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงประทับนั่งเสวยวิมุตติสุข ทรงพิจารณาธรรมะ ทั้งหมดทั้งโลก ทั้งสากลจักรวาลนี้ ซึ่งเมื่อรวบรวมสรุปลงมาแล้ว มีอยู่สองสายหลักๆ คือสายเกิดทุกข์และสายหมดทุกข์ ซึ่งที่จริงทั้งสองสายก็เป็นธรรมะที่อาศัยเหตุปัจจัยแล้วเกิดขึ้น ไม่มีอดีตตัวตนอยู่เบื้องหลังสักอย่างเดียว ธรรมะที่พระองค์ทรงพิจารณาก็คือหลัก**ปฏิจจนสมุปบาท**

### สมุทยวาระ

ช่วงปฐมยามทรงพิจารณา**สมุทยวาระ** ซึ่งเป็นสายที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดปัญหาต่างๆ เกิดสัตว์ เกิดบุคคล ที่มีความแตกต่างกัน เป็นคนดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นคนร่ำรวยยากจน เป็นสัตว์ต่างๆ แมว หมา เป็นสัตว์นรก เป็นเทวดา เป็นพรหม เปลี่ยนแปลงรูปร่างวนเวียนกันไปในโลกนี้

พระองค์ทรงพิจารณาการเกิดของกองทุกข์นี้ว่า เกิดจากความไม่รู้หรือริษสัจ เพราะอวิชชาเมื่ออยู่จึงเกิดอภิสังขาร คือ การปรุงแต่งไปต่างๆ นานา อำนาจของการปรุงแต่งก็ทำ

ให้ยังมีวิญญาณไปเกิดยังลงที่นามรูป เกิดการสร้างสิ่งทั้งหลายที่แตกต่างกันอยู่ในโลก นั้นแหละ สร้างเป็นนามรูปอย่างนั้นอย่างนี้

อย่างเราเกิดในภพภูมิมนุษย์ ก็อาศัยธาตุของพ่อกับแม่ในตอนต้น วิญญาณก็หยั่งลง อาศัยสืบต่ออยู่ แล้วเอาธาตุสี่ในโลกมาสร้างเป็นรูปมนุษย์ อาศัยธาตุของพ่อแม่เป็นฐานและเติบโตเพราะอาหารซึ่งเป็นธาตุในโลก แท้ที่จริงแล้ว สิ่งที่เรามองเห็นภายนอก ไม่ว่าจะเป็นคน เป็นสิ่งของต่างๆ ก็เป็นเพียงธาตุสี่ที่รวมตัวกันขึ้น

ในปฐมยาม พระองค์พิจารณาธรรมะที่เป็นฝ่ายเกิดขึ้นของกองทุกข์ กองทุกข์ที่เวียนเวียนอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือแม้เป็นพรหม ก็เป็นกองทุกข์ที่ไปเกิด ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนใดๆ ในภพทั้งหมด มีแต่กองทุกข์เท่านั้นที่วนเวียนไปเวียนเกิดเวียนตายอยู่

โดยปกติแล้ว ในการเห็นการเกิดขึ้นของกองทุกข์ สำหรับผู้ปฏิบัติตอนเริ่มต้น ก็จะเห็นตอนผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ คือ การทำงานทางใจ เกิดเป็นกรรมภพ เป็นมโนกรรม กายกรรม วจีกรรม แล้วก็ใส่ความรู้สึกว่ามีตัวตนเข้าไปในการทำกรรมนั้น ผู้ที่เห็นจนถึงตอนต้นคือเห็นอวิชชาก็เป็นพระอรหันต์

ความรู้สึกว่ามีตัวตน เกิดขึ้นมาภายหลัง เกิดจากความหลงเข้าใจผิด ยึดเอาการกระทำ คำพูด ความเกิด ที่เกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ ว่าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา อย่างเวลาคิดดี ก็เป็นมโนกรรม พอหลง ฐูไม่ทันจิตที่คิด ก็เข้าใจผิดเห็นว่า เราเป็นคนดี เราคิดดี แต่ที่จริงก็เป็นแค่ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เท่านั้นเอง

เวลาทำดีทางกาย พูดดี ก็หลงคิดว่าเราเป็นคนดี เป็นคนใช้ได้ เอาการกระทำเป็นตัวเราขึ้นมา ถ้าคิดไม่ดี เราชั้ก็จะแย่แล้ว เป็นคนไม่ดี ความรู้สึกเป็นตัวตนจริงจึงขึ้นมา เรียกว่าชาติ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ เมื่อความรู้สึกเป็นตัวเราสมบูรณ์แล้วก็รอดตาย รอสลายไป ความรู้สึกเป็นเราก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย

ทุกสิ่งที่เกิดแล้วมันก็รอตาย เป็นเรื่องธรรมดา ซาดีย่อยๆ ตัวตนย่อยๆ ในชีวิตประจำวันของเราจึงมีเยอะเยอะ วันหนึ่งๆ มีหลายตัว แล้วแต่กระทบอารมณ์อะไร ถ้าหลงยึดมั่นจริงจัง ก็เกิดตัวเราขึ้นมา เกิดแล้วก็ดับไป ในระหว่างที่รอตายนั้นก็จะมีทุกข์จรโผล่เข้ามาเพิ่มอีก เนื่องจากมีตัวตนเป็นฐานรองรับทุกข์ คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ ซาดิเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นทุกข์ของสังขารที่มันเป็นอย่างนั้น ซาดิเป็นปัจจัยให้เกิดชรามณะ

หากพระคุณเจ้ามีความรู้สึกที่ เราเป็นเจ้าอาวาส เกิดชาติชนิดนี้ขึ้นมา ถ้าลูกวัดไม่ทำตามใจเจ้าอาวาส ความเครียดก็เกิดขึ้น นี่ทุกข์หนักก็เข้ามาบีบคั้นแล้ว หรือพระอาจารย์เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เราเป็นผู้คุมเวลา เกิดชาติชนิดนี้ขึ้นมา ก็มีทุกข์เดือดร้อนอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา หากมีคนไม่ตรงเวลา ก็จะเกิดเครียดได้โดยง่าย

ซาดีย่อยๆ ความรู้สึกที่ เราเป็นอย่างนั้น เราอย่างนี้ เมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ กับชาติใหญ่ๆ โดยพูดเหมารวมทั้งชาติก็คล้ายๆ กัน อย่างเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นคนนี่ ชื่อนี้ เรียกว่าชาติใหญ่ เกิดแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา และในระหว่างมีชีวิตอยู่นั้น ก็มีทุกข์เป็นโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น พูดแบบทั้งชาติก็ได้ พูดแบบเกิด ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ เป็นครั้งๆ ก็ได้

ท่านไหนที่ก่อภพชนิดใดขึ้นมามาก จิตก็จะไปเกาะเกี่ยวกับภพนั้นๆ เช่น คนที่หลงมาก หลงอยู่บ่อยๆ ไม่มีสติสัมปชัญญะ อยู่แบบหลงๆ ว่า มีตัวเรา ตัวเขา เราเป็น นั่นเป็นนี่จริงจังอยู่ จิตก็เต็มไปด้วยความหลง เมื่อถึงเวลาตายไป จิตก็จะไปสร้างรูปร่างใหม่ในภพเช่นนั้น คือ ภพสัตว์เดรัจฉาน ถ้าคนที่ชอบคิดดี ทำดี เป็นคนดีก็ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ถ้าคนชอบจิตสงบ ทำความสงบได้ฉานก็เป็นพรหม นี่เป็นความเป็นไปของกองทุกข์ ซึ่งหาที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้

แต่ถ้าเรามาฝึกสติสัมปชัญญะ เจริญวิปัสสนา ก็จะเห็นที่สุดของชาติ คือ เวลาเกิดความรู้สึกว่าเป็นเราขึ้นมา มันเกิดจากผัสสะเป็นครั้งๆ เท่านั้นเอง เกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวเราจริงๆ หรือ **ที่สุดของชาติเริ่มจากการรู้จักมัน** รู้ว่า ชาติมันเกิดจากความ

หลง เกิดแล้วก็ดับไป เมื่อรู้จักอย่างถึงที่สุด มีวิชาสมบุรณ์ คือ เป็นพระอรหันต์ ชาติ ก็สิ้นไปแล้ว

เพราะความไม่รู้หรือริยสัจ สัตว์ทั้งหลายจึงเวียนเกิดเวียนตายหาที่สุดเบื้องต้นและ เบื้องปลายไม่ได้ วนเวียนไปภพนั้นบ้างภพนี้บ้าง เป็นเกิดขึ้นของกองทุกข์วนเวียนไป ในช่วงปฐมยาม พระพุทธเจ้าพิจารณาปฏิจสมุปบาทฝ่ายสมุทวาระนี้ ไม่มีตัวตน ไม่มี สัตว์ ไม่มีบุคคล เป็นแต่กองทุกข์เท่านั้นเองที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นเรียกว่าชาติ เกิดแล้วก็ต้องแก่และตายไป เรียกว่าชรามณะ แล้วก็เกิดใหม่อีก ได้แก่และตายอีก เป็น แต่กองทุกข์ เทวดาก็เป็นกองทุกข์ พรหมก็เป็นกองทุกข์ มีเหตุหลักคืออวิชชา ความไม่ รู้หรือริยสัจ

### นิโรธวาระ

ในช่วงมัชฌิมยาม พระองค์พิจารณาปฏิจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ คือฝ่ายอิสรระ จากกองทุกข์ หมดทุกข์ พ้นไปจากทุกข์ เริ่มต้นด้วยการสํารอกอวิชาโดยไม่มีส่วน เหลือ รู้แจ้งหรือริยสัจ มีวิชา กองทุกข์ก็จะหมดไป ไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดกองทุกข์ได้อีก

ในการหมดไปของกองทุกข์ ก็หมดไปตามปัญญา ถ้ามีปัญญาน้อย ก็ยังเหลือ ต้องเกิดอีก แต่กำหนดจำนวนครั้งและสถานที่เกิดได้ ถ้าเป็นพระโสดาบัน ท่านมีศีล สมบุรณ์ ปัญญาอย่างน้อยอยู่ ก็จะเกิดมากที่สุดอีกเจ็ดชาติและเกิดในสุคติภูมิเท่านั้น ก็จะ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เมื่อมีปัญญาสมบุรณ์ คือเป็นพระอรหันต์ ก็หมดชาติแล้ว

นิโรธะ แปลว่า อิสรระจากทุกข์ พ้นไปจากทุกข์ ไม่มีทุกข์เกิดอีกแล้ว มาจากคำ ว่า นิ + โธธ นิ แปลว่าไม่มี, โธธ แปลว่า เครื่องคุมขัง หรือกิเลสที่เป็นขังให้ติดข้อง อยู่กับโลก การเป็นอิสรระ ไม่มีเครื่องคุมขัง ไม่มีขังให้ติดข้องกับโลก เรียกว่า นิโรธ

วิธีการฝึกฝนตามหลักนี้ ก็คือการทำให้หมดอวิชชา ตำรอกอวิชชา ให้เกิดความรู้ขึ้น อวิชชาคือความไม่รู้หรือริยสัจ เราก็ฝึกให้เกิดวิชชา คือ การรู้หรือริยสัจ เมื่อวิชชาสมบูรณ์ ก็หมดอวิชชา เป็นพระอรหันต์ รู้แจ้งอริยสัจ

ส่วนช่วงปัจฉิมยาม พระองค์ก็พิจารณาทั้งสองส่วนปนกัน แสดงให้เห็นการเกิดขึ้นของกองทุกข์และการหมดไปของกองทุกข์ กองทุกข์เกิดเพราะความไม่รู้หรือริยสัจ กองทุกข์หมดไปเพราะรู้หรือริยสัจ ในการศึกษาเรียนรู้ธรรมะ เราก็เรียนรู้ในกองทุกข์นี้ ให้มันแจ่มแจ้ง เรียนรู้รูปนาม ชั้น 5 ให้เข้าใจว่า มันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นตัวทุกข์ เมื่อไม่รู้ทุกข์ก็ยังมีทุกข์เกิดวนเวียนต่อไป เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงจะหมดทุกข์

เราฝึกให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของทุกข์คือกายกับใจนี้ เห็นความจริงว่าอย่างไร ก็เห็นความจริงว่า มันมีแต่กองทุกข์เท่านั้นเอง เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ใช่ตัวสุข ตัวดี ตัววิเศษ ที่จะต้องไปคอยแบกมัน มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง

ภาพต่างๆ ที่ก่อสร้างขึ้นมาในจิต ไม่ว่าจะ เป็นกามภาพ ภาพที่เกี่ยวเนื่องกับกาม เกี่ยวเนื่องกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เกี่ยวเนื่องกับตาหู ฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส สัมผัสถูกต้องทางกาย นี่ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง รูปภาพ ภาพที่เกี่ยวกับการทำจิตให้สงบ โดยใช้รูปเป็นอารมณ์ นี่ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง อรูปภาพ ภาพที่เกี่ยวกับการทำจิตให้ไม่เกี่ยวข้องกักรูป สงบนิ่ง ว่างๆ โล่งๆ ไป ไม่มีอะไร นี่ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้จริง

การปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เห็นความจริงนี้ มันมีแต่กองทุกข์เท่านั้นเอง หาที่พึ่งอันแท้จริงไม่ได้ ถ้าเราเห็นความจริงว่า ภาพทั้งสามเป็นที่พึ่งไม่ได้ อย่างนี้เราจะได้ที่พึ่งพอรู้ว่า หาที่พึ่งไม่ได้ เราจะได้ที่พึ่ง

โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายพากันหาที่พึ่ง ไปทำอย่างนั้นอย่างนี้มากมาย พยายามขวนขวายให้ได้มา ได้มาแล้วก็พยายามรักษาไว้ แต่ก็รักษาไว้ไม่ได้ เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ท่านลองสังเกตจิตใจดู มันจะหาสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นที่พึ่ง เวลาสงสัยก็มีอาจารย์เป็นที่พึ่ง จิตสงบก็เข้าท่า แบบนี้ละมั้งถูกต้อง รู้สึกไม่มีกิเลสเกิดก็พอใจว่าถูกแล้ว สงสัยจะบรรลุแล้ว อย่างนี้ยังไม่ได้ที่พึ่ง ต้องเห็นว่า ทุกสิ่งพึ่งไม่ได้หมด เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง คำแนะนำต่างๆ เราก็เอามาเป็นแนวทางเท่านั้นเอง ตอนนี้ใช้ได้ ต่อไปอาจจะใช้ไม่ได้ ก็เป็นเรื่องธรรมดา ตอนนี้ถูก ต่อไปอาจจะผิดก็ได้ เพราะสถานการณ์มันเปลี่ยนไป ทุกอย่างก็ต้องเปลี่ยนไปหมดตามเหตุตามปัจจัยของมัน

ผู้ที่มีปัญญาเห็นว่า ในโลกไม่มีที่พึ่งเลยสักทีเดียว ก็จะทิ้งโลก เป็นอิสระจากโลก จะได้ที่พึ่งอันมั่นคง เป็นผู้มีจิตอันมั่นคง คือเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ท่านจิตไม่มั่นคง เพราะเห็นว่า มีแต่ของไม่มั่นคง มีแต่ของเกิดดับ ไม่มีอะไรในโลกที่ไม่เกิดไม่ดับ ท่านจึงทิ้งโลกไป ไม่มียึดมั่นถือมั่น

ผู้ที่เห็นว่า มีแต่ของเปลี่ยนแปลงนั้นแหละจะทำให้จิตใจไม่มั่นคง ท่านทั้งหลายจึงไม่ต้องกลัวความอ่อนแอ ความอ่อนแอมันก็ไม่แน่นอน มันเกิดขึ้นเพราะเหตุแล้วมันก็ดับไป เมื่อเข้าใจอย่างนี้เราก็จะมั่นคงขึ้น ความเข้มแข็งเกิดขึ้นก็ไม่ต้องไปดิใจ ความเข้มแข็งก็ไม่เที่ยง ลึกหน่อยมันก็ดับไป แล้วก็อ่อนแอใหม่ มีแต่ของผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อย่างนี้เป็นวิธีฝึกให้เป็นผู้ที่มั่นคง

เราทั้งหลายพากันแสวงหาสิ่งที่มั่นคง แสวงหาสิ่งที่จะเป็นที่พึ่งได้ แต่พระพุทธศาสนานี้สอนตรงกันข้าม เรียกว่า ธรรมะสวนกระแส ตอนแรกพากันหาที่พึ่งภายนอก หากคนช่วย พระพุทธเจ้าบอกว่า ให้พึ่งตนเอง ต้องฝึกเอาเอง นี่ก็ขั้นหนึ่งแล้ว แล้วสอนยิ่งขึ้นไปอีกว่า แม้แต่ตนเองก็ไม่มี ให้รู้แล้วเลิกเห็นผิดเลิกลืมนั่นถือมั่น

### ชาวโลกเต็มไปด้วยอาลัย

ตอนจะประกาศธรรมะ พระองค์ก็พิจารณาว่า ชาวโลกทั้งหลายมีแต่ความหลง อาลัยหมกมุ่นกับสิ่งต่างๆ ในโลก ยินดีเพลิดเพลินอยู่แต่ในอาลัย หลงอยู่กับดี ชั่ว ถูกผิด การที่จะรู้ธรรมะที่ละเอียด ประณีต ลึกซึ้ง รู้ไม่ได้ด้วยคิดเอา เป็นสิ่งที่ยาก เพราะว่าธรรมะที่ทรงตรัสรู้นี้ เหนือโลก เหนือดีเหนือชั่ว อย่างคำว่า ดี ของเราก็กำกวม อัน

ไหนที่เข้ากับความคิดของเราก็บอกว่าดี ไม่เข้ากับความคิดของเราก็บอกไม่ดี มีการเปรียบเทียบ ชาวโลกเป็นอย่างนั้น

ท่านทั้งหลายก็ลองสังเกตดูว่า ท่านยังอาศัยอยู่ในเรื่องใดบ้าง ทุกเรื่องเลย เราทำเพื่อตัวเอง ต้องรักษาหน้าตัวเอง ต้องทำตัวเราให้มันดูดี ให้ตัวเราพออยู่ได้ ให้ตัวเราไม่เสียหน้า เกิดจากความเข้าใจผิดคิดว่า มีตัวเราจริง ทำให้เกิดความอาลัยติดข้องในสิ่งต่างๆ ในโลก ต้องสังเกตให้เห็น เห็นบ่อยๆ จึงจะรู้ว่า มันไม่ใช่ตัวเราจริง มันเป็นตัวปลอม มันหลอกเราได้แบบเนียนเหลือเกิน

เมื่อใดที่มีปัญญาเห็นว่า **ตัวเราไม่มีจริง** เมื่อนั้นจะได้เป็นพระโสดาบัน ละ **สักกายทิฐิ** ความเห็นผิดที่คิดว่ามีตัวเราจริงได้ เหลือแต่ตัวเราที่เกิดจากต้นหาบ้าง ตัวเราที่เกิดจากมานะบ้าง ตัวเราจริงๆ ไม่มี ไม่เข้าใจผิดแล้ว แต่ยังมีคามยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยังมีกิจที่ต้องทำต่อไปอีก

ที่จะเลิกเห็นผิดได้ ก็ต้องเห็นความจริงบ่อยๆ เห็นว่า มีแต่ของเปลี่ยนแปลง มีแต่ของไม่คงทน มีแต่ของบังคับไม่ได้ เกิดขึ้นเพราะเหตุเพราะปัจจัย ต้องเห็นมันบ่อยๆ ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันก็พาเราไปทำนั่นทำนี่เยอะเหลือเกิน เป็นตัวบงการพฤติกรรมของเรา บงการความคิด บงการคำพูด บงการการกระทำ ให้เราไปต่อสู้กับคนอื่น ให้เราชวนขวยทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อพิสูจน์ตัวเอง แต่ไม่รู้จะพิสูจน์ไปทำไม เพราะความจริง มันไม่มีตัวเรา

หมู่สัตว์ที่เพลิดเพลนหลงอยู่ในอาลัย ก็จะไม่เห็นธรรมะสองหมวดนี้ คือ **อิทัปปัจจยตาปฎิจจสมุปบาท** กับ **พระนิพพาน** ไม่เห็นปฎิจจสมุปบาทก็ไม่เห็นธรรมะหลงไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ปล่อยวางก็ไม่เห็นพระนิพพาน ไม่รู้จักความสงบระงับของสังขาร ไม่รู้จักความอิสระ

เมื่อพระองค์พิจารณาเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็น้อมพระทัยไปในทางที่จะไม่ประกาศพระธรรม พรหมก็มาอาราธนา พระองค์จึงได้เริ่มประกาศพระธรรม แสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร

กระบวนการปฏิจจนุปบาท แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งทั้งปวงว่า เป็นไปตามเหตุปัจจัย อิงอาศัยกันและกัน ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล เป็นแต่ธรรมะล้วนๆ เป็นสิ่งว่างเปล่าจากความหมายของตัวตน ที่เรียกว่าสูญญตา แปลว่า ความว่าง คำว่า ว่าง หมายถึง เต็มบริบูรณ์ด้วยธรรมะที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราหรือตัวการอื่นใดๆ เลย

ผู้ที่เห็นความว่าง ก็คือผู้ที่เต็มหมด ศีลสมบุรณ์ สมาธิสมบุรณ์ ปัญญาสมบุรณ์ คำว่า ว่างก็คือเต็มนั่นเอง เต็มไปด้วยธรรมะ เป็นหนึ่งเดียว ผู้ที่จะเห็นความว่างก็คือคนที่เต็มบริบูรณ์ เป็นผู้มีวิชาสมบุรณ์ คือ พระอรหันต์ ไม่ใช่ว่างแบบโล่งๆ ว่างแบบไม่มีอะไร อย่างนั้นสมองว่าง ถ้าว่างแบบสูญญตา ก็จะเต็มบริบูรณ์ไปทั้งหมด ทุกอย่างเป็นอย่างนั้นของมันเอง ไม่มีตัวเราเข้าไปแทรกอยู่ในกระบวนการ แม้ความรู้สึกว่า เป็นเราเกิดขึ้น มันก็เป็นเพียงธรรมะอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่มี ความหมายของตัวตนใดๆ เข้าไปอยู่ในนั้นเลย เป็นเพียงธรรมะฝ่ายสังขารเกิดเพราะเหตุแล้วก็ดับไปเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง คือ อิทปปัจจยตาปฏิจจนุปบาท ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ พระองค์นำมาแสดงแยกแยะให้เห็นถึงความไม่มีตัวตนถาวรใดๆ โดยแยกเป็นขั้น 5 บ้าง เป็นอายตนะ 12 บ้าง เป็นธาตุ 18 บ้าง ทรงจัดเป็นหมวดหมู่เพื่อแสดงให้เหมาะกับผู้ฟัง ให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจและประพฤติปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมได้ เช่น

**เรื่องอริยสัจ** แสดงทั้งความจริงและวิธีการปฏิบัติต่อความจริงให้ถูกต้อง



**เรื่องกรรม** แสดงกฎเกณฑ์ที่สัตว์ทั้งหลายเป็นไปในโลก เป็นไปตามกรรมของตน สัตว์ทั้งหลายทำกุศลกรรมบ้างอกุศลกรรมบ้างแตกต่างกัน จึงปรากฏรูปร่างกายและจิตใจแตกต่างกันไปตามกรรมของตน

**เรื่องไตรสิกขา** แสดงวิธีการฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริง เมื่อฝึกฝนจนสมบูรณ์แล้ว อริยมรรคก็จะเกิดขึ้น เป็นอริยมรรคทั้ง 8 ได้รู้อริยสัจ

### ความจริงอันประเสริฐ

หมวดธรรมที่แสดงความจริงกับหลักปฏิบัติต่อความจริงไว้อย่างครอบคลุม ซึ่งเป็นหลักการใหญ่ที่สุดของพระพุทธศาสนา คืออริยสัจ เรื่องอริยสัจนี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าบอกว่า *ถ้าไม่ตรัสรู้อริยสัจจะไม่ปฎิญาณตนเองว่าเป็นพระพุทธเจ้า* แล้วก็บอกอยู่เสมอว่า *เพราะไม่ได้แทงตลอดอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงพากันเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏ ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อได้แทงตลอดอริยสัจแล้วจึงไม่เกิดอีกต่อไป* เป็นหมวดธรรมที่เรียกว่า **สามกัณฑ์ศีลธรรมเทศนา** คือเป็นพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้ายกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง ถ้าเราเข้าใจหลักอริยสัจโดยถูกต้องตั้งแต่ขั้นการฟัง การศึกษาธรรมะก็จะง่ายเข้า เพราะที่เราศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรมกันก็เพื่อรู้ธรรมะหมวดนี้นั่นเอง

การเห็นสอดคล้องกับอริยสัจ เรียกว่า**สัมมาทิฐิ** การแทงตลอดอริยสัจ เรียกว่า**การบรรลุธรรม** การเห็นอริยสัจอย่างสมบูรณ์ที่สุด เรียกว่า **เกิดวิชชา** ก็เป็นพระอรหันต์ ไม่มีกิจอื่นที่ต้องอีกต่อไปแล้ว

ความจริงที่พระพุทธเจ้าสอน ก็คืออริยสัจนี้แหละ พระองค์ไม่ได้สอนความจริงอะไรอื่นมากมาย พระองค์บอกว่า *ความรู้ที่พระองค์รู้มีมากเหมือนใบไม้บนต้นไม้ม แต่ที่หยิบมาแสดงนั้นเหมือนกับใบไม้สองสามใบ คือเรื่องอริยสัจ เพราะอะไร เพราะเป็นความรู้ที่เพียงพอแล้วสำหรับความพ้นทุกข์*

อริย แปลว่า ประเสริฐ, ห่างไกลจากตัณหาและทิฐิ, ห่างไกลจากกิเลส

เป็นความจริงประเภทที่ห่างไกลจากกิเลส เพราะแสดงให้เห็นว่า อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเป็นความจริงประเภทอื่น เป็นความศิขนิตต่างๆ ยังมีที่ให้กิเลสไปตั้งอยู่ได้ อุตส่าห์ทำความดี อุตส่าห์ทำถูก แต่ไปยึดมั่นถือมั่นได้

และอริยสัจนี้เป็นความจริงของพระอริยะเจ้า พระอริยะเจ้าท่านรู้ความจริงนี้ พุศุขกันแต่ความจริงนี้ สำหรับผู้ที่ไม่เป็นพระอริยะเจ้าก็จะมีความเห็นไม่สอดคล้องกับอริยสัจ ยังไม่สอดคล้องกับความจริง ความจริงนี้ใครไปรู้เข้า จะทำให้คนนั้นเปลี่ยนสภาพจากเป็นปุถุชนกลายเป็นพระอริยะเจ้า

เป็นความจริงที่เปลี่ยนสภาพคนได้ เปลี่ยนจากคนที่เคยทุกข์มาก กลายเป็นคนทุกข์น้อยลง เคยเป็นคนมีความสำคัญตัวเอง กลายเป็นคนมีความธรรมดามากขึ้น เขาสบายมากขึ้น เราอาจจะคิดว่า พระอริยะเจ้า ท่านน่าจะเป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้เป็นผู้วิเศษ อย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นมโนภาพที่เราคิดขึ้นเท่านั้นเอง พระอริยะเจ้านั้นแตกต่างจากที่เราคาดคิดเอาไว้ เพราะท่านไม่มีกิเลส ไม่รู้สึว่าตนเองพิเศษสำคัญ ท่านรู้ธรรมะ เห็นว่าทุกสิ่งมันเป็นธรรมะ เป็นอย่างนั้นของมันเอง

อริยสัจมี 4 ข้อ คือ

ทุกข์อริยสัจ

ทุกข์สมุทฺทยอริยสัจ

ทุกข์นิโรธอริยสัจ

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

คำอธิบายอริยสัจนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยละเอียดในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ถ้ายังไม่เข้าใจเราก็สวดบ่อยๆ ค่อยๆ พิจารณาตามไป ก็จะเข้าใจได้

## ทุกขอริยสัจ

ตัวทุกข์ที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้า ก็คือ อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 กายกัมมใจของเรานี้แหละ ที่ท่านสรุปว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 เป็นตัวทุกข์ ขันธ์ทั้ง 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นตัวทุกข์ มันเป็นตัวทุกข์โดยตัวของมันเอง เป็นธรรมชาติธรรมชาติของมัน

ที่มันเป็นตัวทุกข์เพราะว่ามันไม่มีตัวไม่มีตน มันไม่สมบูรณ์โดยตัวของมันเอง เกิดเพราะเหตุแล้วก็ดับไป ไม่ได้มีตัวมีตนอะไร เป็นสิ่งว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เลยเรียกว่าตัวทุกข์ ทีนี้เราไม่รู้จักมันตามความเป็นจริง ก็เกิดความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเกิดความยึดมั่นถือมั่นก็เกิดทุกข์ขึ้นมาในใจ เกิดการกระทำกรรม เรียกว่ากรรมภพ เกิดความรู้สึกว่า เป็นตัวเรา เป็นของเราขึ้นมา นี้ก็เกิดทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่งแล้ว ทุกข์เพราะเกิดชาติ

กองทุกข์นี้มันมีเหตุปัจจัยมาแล้ว เป็นวิบากขันธ์ที่เราได้รับมาเพราะความไม่รู้เก่าๆ ฉะนั้น ตัวเราท่านทั้งหลายที่มานั่งอยู่ที่นี่ ก็เป็นผลผลิตของความไม่รู้คืออวิชชา เราเกิดเพราะอำนาจของอวิชชา เมื่อเกิดมาแล้ว เราก็มีหน้าที่อย่างเดียว คือทำอวิชชาให้มันเกิด ไม่ต้องทำอย่างอื่น เพราะเราเกิดมาจากความไม่รู้ หน้าที่อย่างเดียวของเราคือทำให้เกิดความรู้

ถ้าเรารู้ว่า แท้ที่จริงเราเกิดมาจากไม่รู้ เกิดมาจากความมืด หน้าที่ของเราก็คือมาทำให้เกิดความรู้ เกิดแสงสว่างขึ้นเท่านั้นเอง หน้าที่ของเราก็มีเท่านั้น

หน้าที่ของเราคือฝึกให้เกิดความรู้ เกิดอวิชชา กระบวนการฝึกฝนนี้เรียกว่าการประพฤติพรหมจรรย์ ถ้าถึงที่สุดเรียกว่าจบพรหมจรรย์ พระอรหันต์เป็นผู้ที่จบพรหมจรรย์แล้ว ถ้าเรายังไม่จบก็ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะจบ หน้าที่ของเราที่เวียนเกิดเวียนตายมานานนักหนาก็มีเท่านั้นเอง

ถ้าใครไม่รู้ว่ามีหน้าที่ของเรามีเท่านี้ คนนั้นก็ถือว่าเสียชาติเกิด เสียไปอีกหนึ่งชาติ ยังไม่มีการเริ่มลงมือฝึกฝน ตัวเองเกิดจากความไม่รู้ แล้วก็ไม่รู้ต่อไป ความไม่รู้ยังอยู่เท่าเดิม ชาติต่อไปก็มีพื้นฐานความไม่รู้เท่าเดิมอันนี้ไป

เราทั้งหลายพากันมีหน้าที่เยอะ เป็นนักเรียนต้องเรียนหนังสือ เป็นอาจารย์ต้องสอนหนังสือ เป็นเจ้าอาวาสต้องดูแลวัด เป็นผู้จัดการต้องคอยจัดการนั่นจัดการนี่ อันนั้นก็เป็นภายนอก หน้าที่ตามหลักแท้ๆ ก็คือทำให้เกิดความรู้เท่านั้นแหละ เพราะอะไร เพราะตัวเราที่เกิดมาจากความไม่รู้ ความไม่รู้ยังเหลืออยู่จึงเกิดขึ้น จึงมีตัวเราขึ้นมา เกิดวิบากขั้นต่างๆ ขึ้นมา นี่เป็นตัวทุกข์ เราต้องแก้ไข ต้องบริหารมันอยู่ตลอดเวลา

ลองสังเกตดูไปก็จะเห็น ทางร่างกายก็ต้องบริหาร เช่น ต้องเข้าห้องน้ำ ต้องกินข้าว นั่งนานๆ ก็ไม่ได้ ปวดหลัง ต้องขยับไปขยับมา ทางด้านจิตใจยิ่งแล้วใหญ่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอย่างรวดเร็ว เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เราต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ ใจนี่มันเป็นภาวะ ผู้แบกภาระมาคือตัวเราเอง

ตัววิบากขั้นที่เราได้มาก็เป็นภาระมากแล้ว ด้วยความไม่รู้ ไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีวิชา ก็เอาขั้นเก่าๆ มายึดเป็นตัวเป็นตน ทำกรรมเพิ่มขึ้นมาใหม่ เป็นชาติ เป็นความทุกข์ใหม่ๆ ที่ซ้อนขึ้นมาอีก ทุกข์ใหม่ที่ซ้อนขึ้นมา นี่เป็นทุกข์ที่เกิดเพราะความยึดมั่นถือมั่น

ตัวกายกับใจ ตัวขั้น ๕ นี้มันเป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว เรายึดมันก็พลอยเกิดทุกข์ชนิดใหม่ๆ ขึ้นมาอีก เกิดการทำกรรมได้รับผล วนเวียนไม่สิ้นสุด นี้เรียกว่าเกิดชาติและได้ชราภพมาพร้อมกันด้วย

ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นนั้น เกิดจากค้นหาอุปาทาน เกิดจากการทำกรรม เกิดภพ เกิดชาติ เกิดยึดขั้น 5 ที่มันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ แล้วก็ดับไปนั้นว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นทุกข์ที่เกิดจากความยึด เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่น

ก็มีทุกข์ชนิดอื่นๆ ติดตามมา คือ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ เป็นทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจจนจะทนไม่ได้

ทุกข์ที่เกิดซ้อนกันหลายอย่าง แท้ที่จริงมันเกิดจากสิ่งเดียวเท่านั้น คือความไม่รู้ ใครไม่รู้มาก เกิดมิจฉาทิฐิมาก ก็ยิ่งทุกข์มาก หน้าที่ของเราต่อทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าท่านบอกให้เรียนรู้มันให้แจ่มแจ้ง ทุกข์เป็นปริณฺยเอยยธรรม เป็นธรรมะที่ควรรอบรู้ให้มันแจ่มแจ้ง ที่เราสวดกันในธรรมจักรว่า *ทุกข์ อริยสัจจ์ ปริณฺยเอยยนฺติ เม ภิกขเว*

ทุกข์อริยสัจจ์นี้เป็นธรรมะที่ต้องเรียนรู้ให้มันแจ่มแจ้ง ให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงตัวทุกข์ ชาตปิ ทุกขา เป็นทุกข์เท่านั้นเองที่มันเกิด เราอาจจะคิดว่าออกจากท้องแม่นี้มันทุกข์ เจ็บปวด นี้พูดถึงทุกข์เวทนา แต่ที่จริง ตัวกายตัวใจนี้แหละเป็นตัวทุกข์

ผู้ที่เกิดขึ้น มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นตัวทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป เป็นธรรมดา ต้องมีการพลัดพราก ต้องมีการเสียใจกับมัน กายกับนี้แหละเป็นทุกข์ ให้รู้ให้มันแจ่มแจ้ง

### ทุกข์สมุทฺยอริยสัจ

ทุกข์สมุทฺยคือตัวค้นหา ค้นหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว เมื่อไม่รู้ความจริงก็เกิดค้นหา เกิดความทะยานอยาก พอมีค้นหาขึ้นมา เกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ก็ก่อให้เกิดการทำความกรรม เกิดกองทุกข์อันใหม่ๆ ขึ้นมา วนเวียนกันไปไม่สิ้นสุด เรียกว่าวัฏฏะ หรือวังวนของกองทุกข์

สิ่งที่เราต้องละนี้ไม่ใช่ไปละทุกข์ เพราะทุกข์ได้มาแล้ว มันเกิดมาจากเหตุ เราต้องบริหารมันไปตามสมควร สิ่งที่ต้องละคือค้นหา อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ใหม่ๆ ทุกข์จะได้ไม่ต่อเนื่องยาวนาน

ตัวค้นหา ความอยากได้ ความต้องการ ความทะยานอยาก ความเพลิดเพลินยินดี  
ท่านแยกออกเป็น 3

อันที่หนึ่งกามตัณหา เห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันมีความเริ่ดอร่อย น่า  
เอา น่ายึด น่าติดข้อง มันทำให้เราเป็นสุข เราลองสังเกตดู กามตัณหามันเยอะเยอะไปหมด  
อย่างเบาะนั่งก็ต้องนุ่มๆ แข็งก็ไม่ยอม ต้องหาวิธีให้มันนุ่มลงจนได้ ทำไมต้องหาวิธีนี้  
อย่างนั้นอย่างนี้ พลิกไปพลิกมา เพราะมันติดข้องโงงรู้พะ ติดกับสัมผัส กันแล้วก็  
ต้องเกา เกาแล้วก็สบายใจ สักหน่อยก็เกาใหม่ ทำไมต้องเกา ทำไมไม่เกาแรงๆ ต้องเกา  
เบาๆ เพราะมันติดข้องกับโงงรู้พะ ทำให้สิ่งที่สัมผัส มีความหมายของกามตัณหา  
ขึ้นมา

เราจับจิวร จับบาตร จับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไมเลือกตรงนั้น ทำไมไม่เลือกตรงนี้ มันมี  
ความหมายของกามตัณหาไหลเข้ามาแทบทุกเรื่อง ให้เราลองสังเกตดู แม้แต่การเกี่ยวนั้น  
เกี่ยวนี้ ก็มีความหมายของกามตัณหาไหลขึ้นมา โดยส่วนใหญ่แล้วเราทั้งหลายก็จะติด  
โงงรู้พะ คือสัมผัสทางกาย สัมผัสกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไมต้องไปยื่นตากแดดอ่อนๆ  
มันอุ่น มันชอบ อุณหภูมิสบาย มันมีความหมายของกามตัณหาไปหมด ซึ่งถ้าเราไม่ฝึก  
สติสัมปชัญญะเราจะไม่รู้ นึกว่าตัวเองเป็นคนดี ที่ไหนได้ ทุกอย่างที่เราทำแทบทั้งหมด  
สนองตัณหาหมดแทบทุกเรื่อง แม้แต่การเกี่ยวไข่มุกก็ดี กลิ่นน้ำลายก็ดี เพื่อให้มันรู้สึกลดี  
ให้รู้สึกสบาย มีความหมายของกามตัณหา

อาการที่เกินจากการแก้ทุกข์ธรรมดา ทำให้เกิดความพอใจ ความยินดี ความ  
เพลิดเพลินติดข้อง เป็นการทำให้ความหมายของกามตัณหา เมื่อปวดหลังแน่นอนเรา  
ต้องแก้ มันเป็นการแก้ทุกข์ แต่สิ่งไหนที่เลยความหมายของการแก้ทุกข์ มันก็มาถึง  
ความหมายของกามตัณหา เหมือนเครื่องนุ่มห่มก็เพื่อปกปิดสิ่งที่มันน่าละอาย ถ้าเกิน  
จากอันนี้ มันก็จะมีความหมายของกามตัณหา ให้เราลองสังเกตดู ทำไมต้องจิวรผืนนี้  
ทำไมต้องห่มอย่างนี้ เพราะว่าห่มอย่างนี้แล้วมันอุ่นดี ทำไมต้องไปยื่นที่ลมพัดเย็นๆ ลม  
โชยโดนหน้าแล้วมันรู้สึกลดี แค่นี้ก็ยังเป็นกามตัณหา

มันไม่ได้อยู่ไกลธนะ ตัวค้นหา มันอยู่กับเราเลย ใกล้ชิดสนิทสนม ถ้าเราไม่เห็นมันก็จะละไม่ได้ ต้องเห็นจึงจะละได้ กิเลสทั้งหลายละได้ด้วยปัญญา ถ้าเราไม่เห็นก็ละไม่ได้ อาจารู้สึกว่าไม่มีกิเลส แต่มันไม่มีชั่วครั้งชั่วคราว เพราะไม่มีเหตุที่จะทำ ให้มันเกิด พอมีเหตุมันก็ประทุขึ้นมา

อันที่สองภวตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ได้มาแล้วก็อยากให้มีมันอยู่นานๆ หรือต้องการให้สภาวะบางอย่างคงทนถาวร ได้ความรู้สึกดีๆ อยากให้ความรู้สึกนี้อยู่นานๆ มีความสุขแล้วอยากให้อายุอยู่นานๆ มีความสงบแล้วอยากให้อายุอยู่นานๆ มันแฝงมากับความเห็นผิดที่คิดว่า สิ่งต่างๆ มันเที่ยงถาวร เราสามารถบังคับมันได้ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเห็นผิดคิดว่า สิ่งต่างๆ มันเที่ยง ก็เลยอยากได้อย่างนั้นอีก เกิดความอยากแฝงมาด้วยความเข้าใจผิด เรียกว่าตัณหาเกิดผสมกับผัสสะทฐิติ เป็นภวตัณหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากได้บางสภาวะ ได้มาแล้วก็อยากให้มีมันอยู่นานๆ เพราะเข้าใจผิด คิดว่ามันเที่ยง อยากให้มีมันเที่ยง เพื่อตัวเราจะได้มันคงถาวร บางพวกก็เข้ามานั่ง แล้วก็นั่งขึงอยู่ในสภาวะนั้นแหละ ทำให้มันเกิดต่อเนื่องกันยาวๆ นานๆ

แม้แต่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ส่วนมากก็พากันแสวงหาอันนี้แหละ แสวงหาภพก็คือความรู้สึกอาการทางใจบางอย่าง ท่านคิดว่า มันจะเป็นที่พึงได้ ท่านก็แสวงหามันหาได้มาแล้ว ก็อยากให้มีมันอยู่นานๆ หาวิธีฝึกฝนเพื่อให้คลองแคล้วชานาญที่จะได้มัน พอมันดับไปแล้วก็นั่งนึกถึงมัน เมื่อไหร่จะได้อีก อันนี้เรียกว่าภวตัณหา

ตัณหาอันที่สามก็เกิดกับความเห็นผิดเหมือนกัน แต่เกิดกับอูจเจทฐิติ คือ ความเห็นว่าขาดสูญ ความไม่มี อยากให้มีมันหายไป ไม่อยากให้มีมันมี การที่เราคิดว่า สภาวะบางอย่างไม่ควรจะมี หรือมีแล้วควรจะหายไปเร็วๆ นี่เป็นความเห็นผิดเหมือนกัน เรียกอูจเจทฐิติ ตัณหาที่เกิดแฝงมากับทฐิตินี้ เรียกว่าวิภวตัณหา ความไม่ อยากได้บางสภาวะ เช่น ความเครียดก็ไม่อยากให้เกิดขึ้น ความทุกข์ก็ไม่อยากให้มีอย่างนี้เกิดเพราะเข้าใจผิด คิดว่าเราบังคับมันไม่ให้เกิดได้ เราทำลายมันได้

ตัณหาทำให้เกิดทุกข์ จิตทะยานอยาก ทำให้เกิดการวนเวียน เกิดการทำกรรม เมื่อเกิดการทำความกรรม ก็เกิดความยึดการกระทำนั้น เป็นตัวเรา เป็นของเรา เราได้นั้น เราได้นี้ เราควรจะได้แบบนี้ เราไม่ควรจะได้แบบนั้น น่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ เกิดคำถามหลากหลายขึ้นมา คำถามพวกนี้เกิดจากตัณหา เราไม่รู้ไม่ทัน พอรู้ไม่ทันเราก็เกิดคำถามขึ้นมา เกิดการไม่ยอมรับความจริงในปัจจุบันขึ้นมา ไม่รู้ทุกข์ ไม่ยอมรับทุกข์ที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย ก็เกิดตัณหา

เมื่อเราไม่รู้ทุกข์ รู้ทุกข์ไม่แจ่มแจ้ง คือไม่ยอมรับปัจจุบัน จะทำให้เกิดตัณหา แต่ถ้ารู้ทุกข์ก็จะละตัณหาได้ สองอย่างนี้มันเชื่อมโยงกันอยู่ รู้ทุกข์กับละตัณหา ถ้ารู้ก็จะละได้ ถ้ารู้สึกเหมือนรู้แต่ไม่ละ อย่างนี้ไม่ถูก แสดงว่าเป็นรู้ที่ปลอมอยู่

ท่านก็ลองสังเกตดู ถ้ารู้อะไรแล้ว ใจก็ยังหนักๆ มีความทุกข์วนเวียนอยู่ รู้สึกว่ารู้เยอะเหมือนกัน แต่ไม่ละอะไร นั่นเรียกว่ารู้ปลอม มันหลอกเรา ถ้ารู้จริงจะละได้ ใจจะเบาสบายขึ้น แต่เดิมมันมีแต่สิ่งหนักๆ เยอะแยะเต็มไปหมด ใจมีแต่กิเลสครอบงำ มีแต่ความยึดมั่นถือมั่น ความเข้าใจผิดเยอะ พอรู้มันก็คลาย ใจมันก็เบา

รู้กับละจึงคู่กัน ต้องรู้จึงจะละได้ และในทางกลับกัน ที่ละได้ก็เพราะรู้ ถ้าทำท่าเหมือนจะละ แต่ไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้กายใจที่เป็นไตรลักษณ์ อันนี้ก็ไม่ได้ละจริง ทำท่าเหมือนละก็ไปสร้างภพขึ้นมาอีกชนิดหนึ่ง ทำท่าเป็นคนดี ทำท่าเหมือนไม่มีกิเลส แต่เป็นการสร้างภพทางใจ แล้วก็นอนนิ่งอยู่ที่นั่น

พระคุณเจ้าลองสังเกตดู บางทีเราทำท่าละก็มี เหมือนตัวเองไม่มีกิเลส นี่ก็เป็นการสร้างภพที่ดีขึ้นมา เราไปยึดอันนั้นอีกแล้ว รู้สึกว่าตัวเองดีขึ้น ทำถูกขึ้น ทีนี้ก็ยึดความถูกนี้เลย นี่ไม่ถูกต้องตามหลักอริยสัจแล้ว หลักอริยสัจนั้นไม่มีที่ให้อึดสักทีเดียว เพราะมีแต่ทุกข์ ถ้ายังมีอะไรเที่ยงๆ นิ่งๆ ถาวรอยู่ที่แสดงว่า มีความผิดพลาดเกิดขึ้น

การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือศึกษาให้รู้ว่า มันมีแต่ตัวทุกข์เท่านั้น รู้ให้มันแจ่มแจ้งว่า ในโลกไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้เลย เป็นที่พึ่งไม่ได้สักอย่างเดียว เพราะมีแต่ของไม่เที่ยง



เป็นทุกข์ เป็นอนาคต พอรู้ว่าไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ ก็จะอุ้มใจว่าได้ที่พึ่งแล้ว ที่พึ่งก็คือ  
 ธรรมชาติของเรา ไม่ใช่ให้เราไปหาที่พึ่งถาวรที่ไหน บางคนก็เอาวัดเป็นที่พึ่ง เอาอาจารย์  
 เป็นที่พึ่ง เอาคนนั้นคนนี้เป็นที่พึ่ง เอาสภานั้นสภานี้เป็นที่พึ่ง ที่พึ่งเหล่านี้ไม่  
 แน่นอน อาจารย์ที่เราพึ่งอยู่ ถ้าไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง คำหาเรา เราก็จะเครียดอีก  
 ต้องไปหาอาจารย์ใหม่อีกแล้ว

ธรรมชาติเป็นสิ่งสวนกระแสอย่างนี้ ไม่ใช่ให้เราไปหาที่พึ่งในโลก แต่ให้รู้ว่า สิ่ง  
 ต่างๆ ในโลกมันเป็นสิ่งที่พึ่งจริงไม่ได้ ไม่มีสิ่งไหนมั่นคงถาวร พอรู้ก็จะเป็นมีใจมั่นคง  
 ความทุกข์ความวิตกกังวลก็หายไป หายไปเพราะรู้แน่แท้

ฉะนั้น ภายกับใจที่มันเกิดดับเปลี่ยนแปลง มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น สุขก็เป็นทุกข์  
 ทุกข์ก็เป็นทุกข์ เฉยๆ ก็เป็นทุกข์ ความเครียดก็เป็นทุกข์ ความสงบก็เป็นทุกข์ โดย  
 ความหมายที่ว่า มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เกิดจากเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
 เป็นอนาคต ให้เราเรียนรู้มันให้มันแจ่มแจ้งอย่างนี้

เมื่อความงมงายเกิดขึ้น ความสงสัยเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่ามันงมงายสงสัย มันไม่ใช่ตัวเรา  
 เมื่อมันไม่มี ตอนนี้มีมันมีขึ้น พอมีแล้วก็สลายไปสู่ความไม่มี ไม่อยากสงสัยมันก็สงสัย  
 อยากจะเข้าใจเร็วๆ มันก็ไม่ค่อยเข้าใจ มันก็ยังคงอยู่นั่นแหละ อยากจะให้เกิดปัญญามัน  
 ก็ไม่เกิด ปัญญามันก็บังคับไม่ได้ เป็นอนาคตเหมือนกัน เราบังคับอะไรไม่ได้เลยสัก  
 อย่างเดียว ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุ ที่มันเกิดขึ้นแสดงว่าเหตุมันพร้อมแล้ว เมื่อรู้ทุกข์  
 คือกายกับใจ ก็จะละความยินดียินร้ายในกายในใจได้

การฝึกสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน ก็เป็นการฝึกให้ได้เครื่องมือที่จะมา  
 ทุกข์ตามหลักของอริยสัจนี้แหละ ฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะก็มา  
 ตามดูกายตามดูใจไปตามที่เป็นจริง ตอนแรกเราฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว  
 ต่อมา ก็ใช้จิตที่มีความรู้ตัวนั้นตามดูความจริงของกายของใจ คือ ความไม่เที่ยง เป็น  
 ทุกข์ เป็นอนาคต

ในมหาสติปัญญาสูตรมีบาลีเป็นหัวข้อว่า กายะ กายานุปัสสี วิหริตี อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก อภิขณาโทมนสฺสํ ภิกฺขุตามคฺคฺกายในกายอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลก กายนี้มันเป็นตัวทุกข์ ให้ตามคฺคฺมัน ให้รู้มันตามที่เป็นจริง โดยมีความพากเพียรละกิเลส มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว มีสติ ระลึกได้ ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่คิดนึกเอา ไม่มัวแต่ตัดสินนั้น ตัดสินนี้ ให้ตามคฺคฺอย่างป็นพยาน คฺคฺกายมันทำงาน เพื่ออะไร เพื่อละอภิขณาและโทมนัสในโลก ไม่ใช่ละโลกนะ ไม่ใช่ละกาย แต่ละความยินดียินดีร้ายในตัวกาย

เวทนาก็ทำนองเดียวกัน ที่เราคฺ ไม่ใช่ไปคฺแบบรักสุข เกลียดทุกข์ ไม่ใช่ละทุกข์ ไปเอาสุข ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ละความยินดีเมื่อมันสุข ละความยินดีเมื่อมันทุกข์ มีบาลีว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก อภิขณาโทมนสฺสํ ภิกฺขุตามคฺคฺเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลก

จิตใจก็ทำนองเดียวกัน จิตใจดี ก็ให้รู้ว่าตอนนี้มันดี มันมีปีติ มันเป็นกุศล รู้เพื่อละความยินดีในจิตใจที่ดีนั้น จิตใจฝ่ายที่ไม่ดี เราไม่ชอบ ความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ ก็ให้รู้มันตามที่เป็นจริง เพื่อละความยินดีในสิ่งเหล่านั้น มีบาลีว่า จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหริตี อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก อภิขณาโทมนสฺสํ ภิกฺขุตามคฺคฺจิตในจิตอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลก

เมื่อเห็นทุกสภาวะโดยความเป็นของเสมอกัน เป็นธรรมะ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการตามคฺคฺความจริงของกายของใจ บาลีว่า ฆมฺเมสุ ฆมฺมานุปัสสี วิหริตี อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก อภิขณาโทมนสฺสํ ภิกฺขุตามคฺคฺธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลก

เราตามคฺคฺกายคฺคฺใจ ไม่ใช่เพื่อละกายละใจ แต่ละความยินดียินดีร้ายในกายในใจ ไม่ใช่ละจิต ไม่ใช่ละทุกข์ ไม่ใช่ละสุข ไม่ใช่ละดี ไม่ใช่ละชั่ว แต่ละความยินดียินดีร้าย ใน

ความดีความชั่วนั้น ละความยินดียินดีร้ายในสภาวะต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น เรามีหน้าที่รู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์ก็จะละสมุทัยอย่างอัตโนมัติ การละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่น และการละกิเลสที่ได้ชื่อต่างๆ ก็จะเป็นไปเอง ขอให้รู้ทุกข์เท่านั้น

### ทุกข์นิโรธอริยสัจ

เมื่อรู้กายรู้ใจบ่อยๆ ได้เห็นความจริงของกายของใจ จิตใจยอมรับความจริง ก็จะค่อยๆ หมกการปรุงแต่งไป แรกๆ ใจปรุงแต่งเยอะ มันก็ทุกข์เยอะ เรื่องมันยาว ใจวุ่นวาย หมุนวนอยู่อย่างนั้น การที่ใจยอมรับความจริงได้ เรียกว่าใจโน้มเอียงไปทางทุกข์นิโรธ ถ้าโน้มเอียงไปทางนั้น คือ มีสติสัมปชัญญะตามคูอยู่อย่างนั้น ก็แน่นอนว่า ต้องถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานสักวันหนึ่ง

พระพุทธเจ้าอุปมาเหมือนกับขอนไม้ลอยน้ำ สักวันก็ต้องถึงมหาสมุทร หากไม่เจอกับอุปสรรคเสียก่อน เช่น ดินฝั่งนี้ ดินฝั่งโน้น เกยตื้น ถูกคนเก็บเอาไป อย่างนี้เป็นต้น เพียงแต่จะต้องรู้หลักการ มีปัญญาสัมมาทิฐินำหน้าอยู่เสมอ ถ้ารู้ทุกข์ก็ละสมุทัยไปเรื่อยๆ ไม่ไปติดตรงนั้นที ตรงนี้ที มีสัมมาทิฐินำหน้า ก็จะถึงความอิสระจากกองทุกข์ได้ในวันหนึ่ง

ความอิสระจากทุกข์ เรียกว่าทุกข์นิโรธ คือพระนิพพาน หากยังไม่ถึง ผู้ปฏิบัติก็พอสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ใจเบาสบายขึ้น ปลอดโปร่ง เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น แต่เดิมมีทุกข์มาก ทุกข์ก็เบาลง แต่เดิมทุกข์นาน ทุกข์ก็สั้นลง

บางท่านบอกว่า ปฏิบัติไปแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย รับรู้เรื่องอะไร ก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ค่อยมีอะไรหิวหาว ความจริง ที่รู้สึกเฉยๆ นั่นก็แสดงว่าได้ผลมาเยอะ แต่เดิมนั้นเรารับรู้เรื่องต่างๆ แล้ว มันไม่เฉย ปรุงแต่งจนทุกข์กับมันไปเรื่อย วุ่นวายวนเวียนอยู่ไม่เป็นสุข ไม่มีเรื่องอะไร ก็หาเรื่องมาทำจนเป็นทุกข์ ตอนนี้เฉยเป็นแล้ว ไม่อะไรที่มันเกินจำเป็นมาก ก็เรียกว่าได้ผลมาระดับหนึ่ง แต่เราก็ต้องไม่หยุดอยู่เท่านั้น ศึกษากายศึกษาใจต่อไปอีก

ที่เราปฏิบัติธรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพ้นทุกข์ พรหมจรรย์นี้เราปฏิบัติก็เพื่อพ้นทุกข์ ถ้าทุกข์ในจิตใจลดลง ความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ ลดลง ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้มากขึ้น อันนี้เป็นผลจากการปฏิบัติ

ทุกขนิโรธ คือพระนิพพาน เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ให้เป็นอารมณ์ของจิต ได้เป็นพบไปเห็นเป็นประจักษ์พยานด้วยตนเอง ซึ่งประตูที่จะเปิดให้พระนิพพานก็คือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

### ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ประตูมคธนี้พระพุทธเจ้าเปิดแล้ว พระองค์บอกไว้ตั้งแต่ก่อนจะแสดงธรรมว่า ประตูมคธนี้เราเปิดแล้ว ท่านทั้งหลายจงเปิดศรัทธามาเถิด มาฟัง แล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติ นำไปฝึกฝนเพื่อให้มันเกิดขึ้น

ทุกข์คือกายกับใจให้รู้ ทุกขสมุทัยคือค้นหาให้ละ ทุกขนิโรธคือพระนิพพานให้ทำให้แจ้งประจักษ์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คืออริยมรรค ควรทำให้เกิดขึ้น ซึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้นได้โดยการฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เมื่อสมบุรณ์ระดับหนึ่งก็เกิดขึ้นครั้งที่หนึ่ง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมแท้ๆ ก็คือการรู้ทุกข์คือกายกับใจนั่นเอง

ความประเสริฐของพระพุทธศาสนาก็คือมีความรู้เรื่องอริยสัจนี้แหละ สิ่งอื่นๆ เขาก็รู้และปฏิบัติกันมาแล้ว การให้ทาน การรักษาศีล การทำความดี การทำสมณะอะไรต่างๆ พระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธสิ่งเหล่านั้น ยอมรับ และสอนยิ่งขึ้นไปอีก สอนให้รู้ความจริงประเภทเหนือโลก ให้หมดความยึดมั่นถือมั่น หมกคิเลสได้จริง

ความรู้เรื่องอริยสัจมีความสมบูรณ์อย่างนี้ หน้าทีของเราทั้งหลายคือฝึกฝนให้รู้อย่างที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้ การฝึกฝนเรียกว่าศึกษา ศาสตร์ศาสนาแท้ๆ ก็คือศึกษาที่เกิดขึ้นในใจของเรา ดังในโอวาทปาติโมกข์ท่านว่า การไม่ทำชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส เอตํ พุทฺธาน สาสณํ นี้แหละเป็นตัวของพระพุทธศาสนา

อย่างศาลาหลังนี้ เป็นศาสนาริเปล่า ก็ดูว่าเป็นไปเพื่อศึกษาใหม่ ทำให้คนมาที่นี่ มีความรู้ มีความเห็นถูก เกิดการปฏิบัติโดยการไม่ทำชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใสใหม่ พระพุทธรูป โบสถ์ ทำให้เกิดศึกษาใหม่ ถ้าทำให้เกิดศึกษาขึ้นมาได้ ก็เป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ตัวศาสนาอยู่ตรงนี้ ถ้ามีแต่ศาลา มีแต่พระพุทธรูป มีแต่โบสถ์ แต่ไม่มี ผู้สนใจปฏิบัติ ไม่เป็นเหตุให้เกิดการไม่ทำชั่วเป็นต้นเลย อย่างนี้ก็กลายเป็นเหลือแต่ วัตถุไป ภาษามันนี่เรียกว่าเป็นซากปรักหักพัง

วินัยบัญญัติต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่รักษาศาสนาเอาไว้ เป็นกรอบเหมือนล้อมรั้วไว้ ยังไม่ใช่ตัวศาสนา ตัวศาสนาแท้ๆ คือตัวศึกษาที่เกิดขึ้นในคน ผู้ที่ปฏิบัติตามจนเกิดศีล สมาธิ ปัญญา เกิดอริยมรรค เกิดปัญญาารู้แจ้ง ศาสนาก็อยู่กับคนนั้น มีชีวิตที่สงบร่มเย็น เข้าใจธรรมคาของโลก มีชีวิตอยู่เพื่อประโยชน์และความสุขแก่คนหมู่มาก

ตอนที่พระพุทธเจ้าส่งพระสาวกไปประกาศศาสนา พระองค์ตรัสว่า เธอทั้งหลาย จงเที่ยวจาริกไป จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่ สุด เพื่อประโยชน์ และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ประโยชน์ของการมีพุทธศาสนา คือทำให้ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายมีความสุข ได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่กำลังสติปัญญา ประโยชน์ทั้งการอยู่ในโลกนี้ ในโลกหน้า และประโยชน์อย่างสูงสุดคือการพ้นทุกข์

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาเท่านี้ ขอกราบนมัสการครับ

-----