

โอสาเรตัพพธรรม
หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอริยสัจ

— ๑๐ —

วันเสาร์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๑๔

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายพูดกันวันเสาร์ในวันนี้ จะได้มีโดยหัวข้อว่า **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอริยสัจ** ดังที่ท่านทั้งหลายก็ทราบกันอยู่แล้ว.

ทำไมจึงได้พูดโดยหัวข้อนี้? ตอบอย่างกำปั้นทุบดินก็คือว่า อริยสัจเป็นหัวใจของพุทธศาสนา. ใครๆ ก็พูดกันเกร่อไปว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ หรือสอนเรื่องอริยสัจ; ฉะนั้น จึงเป็นเรื่องพุทธศาสนา. คำพูดเพียงเท่านั้นยังไม่พอ ต้องพูดให้ชัดลงไปว่า **อริยสัจเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องรู้ แล้วก็ต้องปฏิบัติ.** ถ้าไม่รู้และไม่ปฏิบัติก็มีแต่ความทุกข์, มีความทุกข์อย่างโง่เขลา, มีความทุกข์โดยไม่จำเป็น, มีความทุกข์ชนิดที่ควรจะแก้ไขได้; ก็ไม่แก้ไข. เพราะฉะนั้นจึงให้ถือว่าเป็นเรื่อง que ทุกคนต้องรู้ แล้วต้องปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของตน.

๒๕๕

เรื่อง อริยสัจมีอยู่ ๔ เรื่อง : เรื่องทุกข์, เรื่องมูลเหตุของความทุกข์, เรื่องภาวะที่ไม่มีทุกข์, แล้วก็ทางให้บรรลุดังภาวะที่ไม่มีทุกข์, รวมเป็น ๔ เรื่อง ก็เรียกว่า อริยสัจ ๔. ทั้งเรื่องทั้ง ๔ นี้ มีอยู่ในตัวคนทุกคน. พระพุทธเจ้าท่าน ได้ตรัสไว้เอง ใน วัชรสูตร วัชรสูตร สุตตนิบาต อังคตตรนิกาย. แต่ตรัสเรียกความทุกข์ให้ น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้น ก็คือเรียกว่า “โลก” จึงได้ตรัสว่า “โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี ความดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี มีอยู่ในร่างกายอันยาวาวหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจ”. นี่หมายความว่า เรื่องทุกข์, เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์, เรื่องความดับสนิทแห่งทุกข์, ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์, ทั้ง ๔ เรื่องนี้ มันมีอยู่ในตัวคนที่ยาวาวหนึ่งโดยประมาณ; แล้วก็ยังเป็น ๆ คือมีสัญญาและใจ ไม่ใช่คนตาย. พอคนตายก็เลิกกัน คือไม่มีอริยสัจของคนตาย. อริยสัจทั้ง ๔ มีในคนเป็น, แล้วคนที่ร่างกายยาวประมาณวาหนึ่งเท่านั้น.

ทั้งนี้ พูดให้น่าอัศจรรย์ยิ่งขึ้นไป ก็พูดเป็นโลกไปเลย : คือว่าโลก นั้นมันใหญ่โตกว้างขวางขนาดเหลือประมาณ แล้วมาอยู่ในกายที่ยาวาวหนึ่งนี้ ได้อย่างไร? นี่หมายถึงความทุกข์ที่เป็นเรื่องใหญ่โตมหัพการกว้างขวาง พรรณนาไม่หวาดไหวขนาดนั้นแหละ มารวมอยู่ในกายเล็กๆ นี้; แล้วยังแถมเหตุทั้งหลายที่ทำให้เกิดโลก ก็ยังอยู่ในกายที่ยาวาวหนึ่ง, สภาพดับสนิทของโลก ก็อยู่ในกายที่ยาวาวหนึ่ง, บ่อปฏิบัติทั้งหลายเพื่อให้เกิดความดับสนิทของโลก ก็อยู่ในกายที่ยาวาวหนึ่ง. นี่ก็เป็นเรื่องที่ น่าอัศจรรย์; พูดให้น่าอัศจรรย์ว่า โลกที่ใหญ่โตมหึมาเหลือประมาณนั้น มันมาอยู่ได้ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้.

ทั้งนี้ คนที่ไม่รู้ ไม่รู้จนใจ, ใจจนเกินไป ก็คิดว่า เรื่องอริยสัจนี้อยู่ที่อื่น อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้; บางคนพูดว่าเป็นโลกุตระอยู่เหนือโลก, แล้วบางคนพูดมากไปกว่านั้น คือโง่มากที่สุด : ก็ว่าเรื่องอริยสัจนี้ไม่เกี่ยวกับชาวบ้าน, เรื่องอริยสัจนี้มีไว้เฉพาะผู้ที่ไปบวชไปปฏิบัติ เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ไม่เกี่ยวกับชาวบ้าน. นี่เป็นคนโง่ที่สุดของคนโง่ เกี่ยวกับเรื่องอริยสัจ.

ลองคิดว่า ถ้าเราไม่ต้องการจะรู้ หรือไม่ต้องการจะปฏิบัติเรื่องอริยสัจกันแล้ว เราจะเป็นพุทธบริษัทกันไปทำไม. **เราเป็นพุทธบริษัทกัน ก็เพื่อจะรู้ และปฏิบัติเรื่องอริยสัจเพื่อจะดับทุกข์.** ถ้าไม่ยุ่งกับเรื่องอริยสัจ มันก็ไม่ต้องมี หรือไม่ต้องเป็นพุทธบริษัทกัน; ฉะนั้น ถ้ายังอยากจะเรียกตัวเองว่า **พุทธบริษัท** ก็ต้องสนใจกับเรื่องอริยสัจจนรู้แล้วก็ปฏิบัติได้.

คนที่พูดว่า อริยสัจเป็นเรื่องนอกเหนือวิสัยของคนธรรมดาไม่เกี่ยวกับฆราวาสนั้น เป็นคนบ้าเท่าไร; ลองคิดดู. แล้วคนที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับพวกเราทุกคน; คนเช่นนั้นฉลาดเท่าไร, รู้จริงเท่าไร เป็นพุทธบริษัทเท่าไร. เพราะฉะนั้น ในขั้นแรกนี้ก็อยากจะพูดกันให้ชัดเจนในข้อที่ว่า **เรื่องอริยสัจจำเป็นแก่คนทุกคน.** ตั้งแต่เด็ก ๆ ขึ้นไปจนถึงหนุ่มสาว จนถึงผู้ใหญ่ จนถึงคนแก่ คนเฒ่าจำเป็นทุกคนจะต้องรู้ จะต้องปฏิบัติ เพราะเหตุว่าเรื่องอริยสัจนั้นมันอยู่แล้วในคนทุกคนที่เป็น ๆ; ต่อเมื่อตายแล้วเท่านั้นจึงจะไม่มีเรื่องอริยสัจอยู่ในคน.

อริยสัจ จำเป็น แก่คนทุกคน

เพื่อให้เห็นชัดว่า **อริยสัจอยู่ในคนอย่างไร;** ต้องมองดูให้ชัดก่อนว่า อริยสัจนั้นมี ๔ เรื่อง คือเรื่องอะไร? — **เรื่องทุกข์** คือสภาพที่รู้สึกทรมานหรือเป็นทุกข์, — **เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์** ก็คือกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์, — แล้วความว่างจากความทุกข์หรือ **ความดับของความทุกข์,** — แล้วก็ **วิธีต่อสู้** ตัณรณชวนชวย **เพื่อให้เกิดความดับของความทุกข์,** ๔ เรื่องนี้มีอยู่ในคน.

นี่ขอให้สังเกตดูให้ดี คิดใคร่ครวญดูให้ดี จนเห็นชัดว่า : อ้าว! อริยสัจมีอยู่ในเรา, อริยสัจทั้ง ๔ เกิด ๆ ดับ ๆ เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ในเราตลอดวันตลอดเวลาที่เรามีชีวิตอยู่; เพราะว่าโดยที่แท้แล้ว อริยสัจก็คือการเกิด และการดับของกิเลส เช่น ตัณหา อุปาทานเป็นต้น; เดี่ยวเกิด เดี่ยวดับอยู่ในใจของคนตลอดวัน นั้นแหละคืออริยสัจ.

จะยกตัวอย่าง เด็กคนหนึ่งนั่งร้องไห้อยู่ เพราะตุ๊กตาของเขาแตก ด้วยเหตุใดก็ตาม, ข้อที่เด็กคนนี้เสียใจเป็นทุกข์เป็นร้อนไม่มีความสุขนั้นแหละ ข้อ **๕๔๔ ความทุกข์** คือ ทุกขอริยสัจจ์ของเด็กคนนั้น.

ที่นี้ **เหตุให้เกิดทุกข์** ทำให้เขาต้องร้องไห้เป็นต้นนี้ เพราะว่าเขารักมัน เขามีอุปาทานยึดมั่นว่าตุ๊กตาที่รักของฉนั้น. เขามีตัณหาในตุ๊กตานี้ คือเขาอยากจะมีไว้ อยากจะให้ตุ๊กตายุ่ด้วยกับตนตลอดชีวิต. เด็กเขามีตัณหาในตุ๊กตานี้ พอตุ๊กตานี้แตกแตก เขาก็มีความทุกข์ เพราะ **ความรัก ความอยาก ความยึดมั่นของเขา** **๕๔๕** **นั้นเป็นทุกข์.**

หลายวันหลายเวลาล่วงไป เขาเกิดนึกได้ขึ้นมา, หรือใครมาแนะนำสั่งสอน เขาให้คิดเสียใหม่ เขาก็ละความอาลัยอาวรณ์ในตุ๊กตานี้เสีย, หรือบางทีครูเดียวหรือบางทีไม่กี่นาทีก่อน เขาก็ได้ด้วยเหตุใดก็ตาม; **ความทุกข์** เกี่ยวกับตุ๊กตาแตกมันก็ดับไป. นี่ความทุกข์ดับไป.

ที่นี้ **วิธีที่จะดับทุกข์** หรือดับความเสียใจ เกี่ยวกับตุ๊กตาแตกก็คือ **เขาต้องคิด** ๕; เด็กคนนั้นจะต้องคิด **โดยกฎวิธี**, ถ้าไม่กฎวิธีก็ไม่มีวันที่จะหายเสียใจได้. ฉะนั้น เขาคิดเอง หรือใครมาแนะนำให้คิดก็ตาม แล้วเขาก็คิด คิดกฎวิธีเขาก็ปลงได้ว่าช่างหัวมัน มันเป็นธรรมดา หรืออะไรอย่างนั้น.

นี่เห็นได้ในเด็กเล็กๆ ในชีวิตของเด็กเล็ก ก็มีเรื่องอริยสัจจ์ ๔ ที่จะเกิดขึ้นแล้วดับไป, เกิดขึ้นแล้วดับไป, อยู่ได้ตลอดเวลาหลายเรื่องอย่างนั้นอย่างนี้; เพราะว่าเด็ก ๆ ไม่ใช้มีแต่ตุ๊กตา มันยังมีอะไรอีกมาก.

ตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง : เด็กอีกคนหนึ่งนั่งร้องไห้อยู่ เพราะสอปลัดก; เขาเสียใจมากเพราะสอปลัดก. นั้นมันเป็นความทุกข์ ทุกข์เพราะเขายึดมั่นในการจะสอปลัดให้ได้, เขา **อยากจะสอปลัดได้**. เพราะมีเหตุว่าอยากจะสอปลัดให้ได้ จึง **เป็นเหตุให้ต้องนั่งร้องไห้** เมื่อสอปลัดก. ถ้าเวลาผ่านไปเขาขี้เกียจร้อง มันก็ลืม

ไปได้; หรือว่ามีคนมาแนะนำให้คิดให้นึกเสียใหม่, ครุมาปลอบโยนให้คิดเสียใหม่; เขาก็**เข้าใจถูกต้อง**. ถ้าเกิดความเข้าใจถูกต้อง ความเสียใจเพราะสอพลอเล่ตกก็หยุดได้ **ความทุกข์ก็ดับไปได้** เพราะความเข้าใจถูกต้อง.

อีกตัวอย่างหนึ่ง เด็กเล็กๆ คนหนึ่ง แม่ไม่ให้ไปดูหนัง หรือไม่ให้ไปเที่ยวงาน ก็นั่งร้องไห้อยู่ เพราะเขาอยากไปเหลือประมาณ. ลองนึกถึงเมื่อเราเป็นเด็ก อยากจะไปดูหนังไปงาน แล้วแม่ไม่ให้ไป ก็มานั่งร้องไห้อยู่ นี่มันก็เหมือนกันอีก. ความอดทนตันใจสะอึกสะอื้น เพราะ**ไม่ได้ไปดูหนัง** นี่**มันเป็นตัวความทุกข์**, แล้ว**ค้นหาที่อยากไป** หรืออุปาทานที่ยึดมั่นในความสนุกนั้นมัน **เป็นเหตุให้เกิดทุกข์**. บางทีเขาก็**คิดได้เอง ว่ามันคงไม่ดี** แม้จึงห้าม **นักหยุดทุกข์**; เพราะมีความคิดถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิขึ้นมา เกิดเป็นมรรคที่เป็นหนทางให้หยุดร้องไห้ เพราะไม่ได้ไปดูหนัง. นี่ลองคิดว่า แม่เด็กเล็กๆ ก็ต้องมีเรื่องอริยสัจ ๔ อยู่ในตัวเขาที่ยาวไม่ถึงวา. พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าในบุคคลที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้มีอริยสัจ ๔. เด็กตัวเล็กๆ นี่แหละมีทุกข์, มีเหตุให้เกิดทุกข์, และหยุดทุกข์ได้เมื่อคิดถูก.

ทีนี้ เด็กคนหนึ่งกลัวผี นั่งเป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่, กลัวผีที่เขาเอามาหลอกให้กลัว เพราะผู้ใหญ่โง่ๆ หลอกเด็กให้กลัวผี; เด็กนั้นก็กลัว ก็เดือดร้อน กระวนกระวายอยู่. **ความกลัวผี** นั้น ถ้าใครเคยกลัวผีแล้วก็อยู่คนเดียว ไม่มีใครนั่งเป็นเพื่อนในที่มืดๆ; นี่มันกลัวเท่าไร มันเดือดร้อนเท่าไร เป็นทุกข์เท่าไร; **นั่นมันเป็นความทุกข์**; แล้วมัน **มาจากกิเลสคือความโง่** หรืออวิชชา, หรือไม่อยากตาย คือค้นหา ยังไม่อยากตาย; ผมจะทำให้ตาย. ความกลัวผี หรือกลัวอะไรก็ตามเกิด, มันล้วนแล้วแต่เป็นอวิชชาบ้าง ตัณหาบ้าง อุปาทานบ้าง ในเรื่องเดียวกันทั้งนั้น เด็กจึงกลัวผี; แล้วผีก็ไม่ได้มีจริง. ผู้ใหญ่เอาเรื่องผีไปหลอกให้เด็กกลัว; เด็กก็กลัวเรื่อยจนกว่าเขาจะหายกลัวผีโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง, คือ**คิดได้ใหม่ มีความเข้าใจถูกต้อง** เรื่องผี แล้วก็**ไม่กลัวผี**. **ไม่กลัวผีนั้นคือดับทุกข์**. **เข้าใจถูกต้องในเรื่องผีนั้น คือทางให้ถึงความดับทุกข์**. เรื่องเด็ก ๆ ก็มีเรื่องอริยสัจอย่างนี้

อีกประเภทหนึ่ง นักเรียนเด็ก นักเรียนเล็ก นักเรียนโต นักเรียนโง่ง พระเณรก็เหมือนกัน พอเข้าห้องสอบไม่รู้สึกระห่ม่า, คนที่เคยเข้าห้องสอบได้แล้ว สังเกตดูเถอะ ใจคอไม่ค่อยปกติ, บางคนประห่ม่า บางคนถึงกับสิ้น เพียงแต่อย่าง เข้าไปในห้องสอบได้. นี่เพราะอะไร; ลองคิดดู. มันเป็นเรื่องที่สับสนกันไปหมด : **ความกลัวจะสอบไล่ตก, หรือว่ากลัวนั้น – กลัวนี้ 'ทุกอย่างเป็นความทุกข์' ไปหมด, แล้วมันโง่ง มันคิดมาก มันอยาก มันจึงยึดถืออะไรต่างๆ; นี่ เป็นเหตุให้ประห่ม่า. จนกว่าจะมีความเข้าใจถูกต้อง ความประห่ม่าจึงจะหายไป.**

บางที พระองค์หนึ่งพอขึ้นบนธรรมาสัน ก็ตัวสั่น จับพัดก็สั่น อะไรก็สั่น สิ้นไปหมด; นี่เพราะโง่ง เพราะอวิชชา จึงได้ประห่ม่า จึงได้ตัวสั่น. เจ้านาค บางคนพอเข้าไปหาอุปัชฌาย์ เพื่อจะขอบวชในโบสถ์ ตัวก็สั่น เหงื่อแตก.

ฉันนำมาเล่าเพื่อจะให้เห็นเหตุ ดูว่า **ทุกคนที่เป็นนักเรียนนั้น มีความทุกข์; เพราะเหตุให้เกิดทุกข์ คืออวิชชา คั่นหา อุปาทาน** ^{นี้} จนกว่าจะเข้าใจถูกต้องเสียก่อน จึงจะหายประห่ม่า.

แม้โตขึ้นมาหน่อยเป็นสาวเป็นนางก็มีทุกข์อีกแบบหนึ่ง. นางสาวคนหนึ่ง นักร้องให้ เพราะว่าแฟนเขาทรยศนอกใจ, หรือว่ามีเรื่องอะไรก็ตาม, หรือว่าเพราะคิดถึงแฟน ก็นอนร้องไห้อยู่; อย่างนี้ก็เรียกว่ามีความทุกข์; แล้วก็ **เหตุให้เกิดทุกข์ ก็คือคั่นหา** ^{นี้} อีกเหมือนกัน.

คั่นหาต้องมีอุปาทานเสมอ แล้วคั่นหาต้องมาจากอวิชชาเสมอ; ^{ข้อนี้} ขอให้เข้าใจไว้เป็นหลักทั่วไป. เมื่อพูดว่าคั่นหาอย่างนี้ ต้องเล็งถึงรากเหง้าของมัน คืออวิชชา; มันต้องมาจากอวิชชา จะมาจากอย่างอื่นไม่ได้. เดียวนี้เราไม่พูดถึงอวิชชา; เราพูดถึงตัวคั่นหา และเมื่อมีคั่นหาแล้วต้องมีอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น พอพูดว่าคั่นหาแล้วก็ต้องเลยไปถึงอุปาทาน; ฉะนั้น มันจึงมีความโง่งคืออวิชชา มีความยึดมั่นถือมั่นคืออุปาทาน ทำหน้าที่ร่วมกัน แล้วเราเรียกว่าคั่นหา.

ผู้หญิงคนหนึ่งนั่งร้องไห้เพราะว่าแฟนของเขาทรยศ, หรือว่าคิดถึงแฟนก็ตามใจ, นั่นเป็นความทุกข์; แล้วก็มาจากตัณหา ซึ่งข้างล่างมีอวิชชา ข้างบนมีอุปาทาน. แม้ไม่ตามใจให้ไปเที่ยวเขาก็โกรธแล้ว ก็มีความทุกข์เพราะตัณหาที่อยากจะไปเที่ยว. ต่อมาเกิดพ่อแม่ห้ามไม่ให้แฟนผู้ชายเข้ามาในบ้าน เขาก็กินข้าวไม่ลง; นี่ตัณหา มันขยายตัวมากออกไป แแรงออกไป. หรือว่าเขาเกลียดแม่เลี้ยง ก็อยู่ไม่เป็นสุขตลอดเวลา; เพราะเขามีภวตัณหาในแม่เลี้ยง. หรือเขาเกลียดแม่ผัว ซึ่งเป็นนิสัยธรรมดา ระหว่างแม่ผัวกับลูกสะใภ้ ต่างคนต่างดูหน้ากันไม่ค่อยจะได้; นี่เป็นธรรมดา เพราะว่ามีภวตัณหา; เขาจึงเกิดทุกข์ในข้อนี้ จนกว่าจะแก้ไขเสียได้ด้วยสัมมาทิฐิ.

ทีนี้ คุณหนุ่มบ้าง ก็เหมือนกันกับคนสาว เขาอนไม่คอยหลับ เพราะว่าระแวงอยู่เสมอว่า แฟนหรือคู่รักจะนอกใจ, หรือจะไปเสียหายนะไรนี่. เขาอนไม่หลับเป็นทุกข์เพราะว่ามีตัณหา กามตัณหา หรือภวตัณหา. ทีนี้นายหนุ่มคนนี้ ได้ฟังเรื่องของคู่แข่งขันที่เป็นผู้ชายด้วยกัน เป็นปรีดิ์รักภักดีของคนเดียวกันอย่างนี้; มันเหลือที่จะทนได้ เกิดแสบหูปวดหุอะไรก็ตามใจ ก็เพราะว่ามีตัณหา.

ดูที่ความเป็นแม่บ้าง แม่บางคนกินข้าวไม่ลงเพราะเกลียดลูกสะใภ้ ที่ลูกชายไปเอามา : สะใภ้เป็นคนเลว อย่างนี้แม็ก็นข้าวไม่ลงแล้ว เพราะลูกชายไปเอาหญิงเลวๆมา. บางทีแม็ก็นข้าวไม่ลง เพราะว่าพ่อเขาไปมีเมียลับๆไว้มากคน อย่างนี้ก็มิ.

พ่อก็เหมือนกัน กระวนกระวายเป็นทุกข์ เพราะว่าแม่เล่นไฟมากขึ้น. นี่ความทุกข์ไม่มีที่บ้านที่เรือนแล้ว มันจะมีที่ไหนเล่า? บางทีพ่อบ้านก็กระวนกระวาย เพราะธนาคารที่ฝากเงินไว้นั้นมันจะล้ม; ตัวเองเกือบจะล้มเสียเอง ถ้าธนาคารจะล้ม. หรือแม้แต่ว่าฝนฟ้าไม่ดีนี้ ชาวไร่ชาวนาก็นอนเป็นทุกข์, ฝนฟ้าไม่ดีทำนาไม่ได้, เคยว่ามันจะเสียหายหมด.

นี่ก็ **เพราะว่ามีตัณหาอย่างใดอย่างหนึ่ง** กามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง. บางคนจะเป็นมากถึงกับว่า ถ้าเกิดมีใครมาหน้าใหญ่ ทำบุญทำทาน

ใหญ่โตเกินหน้าเราไป เราก็ไม่ชอบแล้ว. คิดดูสิ; เราไม่ได้ทำอะไรเรารู้สึกผิด; เพียงแต่เราทำบุญมากไป เกินกว่าที่เราเคยทำกันอยู่ มันก็เป็นทุกข์แล้ว. นี่มันก็เพราะตัณหา คืออยากจะเป็นดีเป็นเด่นกว่า **เป็นภวตัณหา** เป็นอะไรทำนองนี้. นี่ขอให้ดูไปเรื่อย ๆ ว่า เรื่องอริยสัจจันนั้นมันอยู่ในคนทุกคน แล้วตามบ้านตามเรือนนั้นเอง.

ทีนี้ ก็มาถึงตาแก่ยายแก่มานั่งปรารภอยู่ว่า : ญแก่ลงทุกที ลูกหลานมันจะทิ้งไปเสียหมด ไม่เอาใจใส่ จะกินอะไร จะตายอย่างไร. นี่ตาแก่ยายแก่มานั่งปรารภเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้. อันนี้ก็เพราะตัณหา **ภวตัณหา**; หรือถ้าถูกทักเข้าจริงๆ ก็เป็น **วิภวตัณหา**. คนดี ๆ แท้ ๆ เลย ก็ยังคิดไปว่า : ญตายแล้วอาจตกนรกก็ได้ เพราะบาปบางอย่างก็ทำไว้ บุญก็ทำ บาปก็ทำ, กลัวว่าตายแล้วจะตกนรกเพราะบาปก็เป็นทุกข์อยู่. นี่ก็เพราะตัณหาจึงได้เป็นทุกข์. แม้ที่สุดแต่ว่าลูกหลานที่ทำครัวไม่ทำอาหารให้ถูกปากวันนี้ ตาแก่ยายแก่โกรธก็มี. นี่ **เป็นภวตัณหา**; คิดไปว่ามันดูถูก มันไม่นับถือ มันไม่รักญ มันไม่อะไรต่างๆ.

นี่เรียกว่า **แม่แต่แก่แล้ว จะตายอยู่แล้ว** ก็ยังมีอย่างนี้ **ยังมีความทุกข์ มีเหตุให้เกิดทุกข์**; แล้วก็จะดับทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อคิดเสียใหม่ให้ถูกต้อง, ปลงเสียใหม่ให้ถูกต้อง, ได้ยินได้ฟังแล้ว ไปปลงเสียใหม่ให้ถูกต้อง, และที่สำคัญกว่านั้นก็คือว่าทุกข์ดับไปเองก็ได้. **เมื่อทุกข์หนักเข้า มันก็ดับไปเอง เพราะสังขาร คือความคิดมันเปลี่ยนแปลง**, มันเปลี่ยนเป็นเรื่องอื่น ไปเห็นอะไรอื่นสนใจไปเลย ก็ล้มทุกข์ไปเสียคราวหนึ่ง. นอนหลับเสียก็ล้มทุกข์ไปเสียคราวหนึ่ง, ง่วงนอนก็ล้มความทุกข์ไปเสียคราวหนึ่ง; **นี่มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่อย่างนี้, เดี่ยวความทุกข์เกิด เดี่ยวความทุกข์ดับ.**

ทีนี้ ท่านสมภารเป็นโรคประสาทอยู่เพราะว่าสร้างโบสถ์หลายปีแล้วไม่เสร็จ : เงินไม่พอ หาไม่ได้. ท่านสมภารแท้ ๆ ก็เป็นโรคเส้นประสาท ซึ่งไม่ควรจะเป็น. สมภารองค์หนึ่งนอนไม่หลับเพราะถูกถอดออกจากเป็นอุปัชฌาย์ หรืออะไรขึ้นมาทำผิดแล้วเขาถอดจากตำแหน่งนั้น แล้วนอนไม่หลับเหมือนกัน; **นี่ก็มีความทุกข์.**

สมภารบางองค์ก็กินข้าวไม่ลง เพราะว่าทนายคนสำคัญ หัวหน้าอุบาสิกาเปลี่ยนไปอยู่
วัดอื่นเสีย ไปนับถือวัดอื่นเสีย ทั้งวัดนี้เสีย อย่างนี้. นี่มันเป็นต้นเหตุอะไร ก็ลอง
คิดดู; ก็มีเรื่องที่จะต้องยุ่งยากมาก แม้แต่จะเป็นสมภาร. ถ้าลูกวัดเกร สมภารมี
ความทุกข์หวั่นเลย; ล้วนแต่เป็นต้นเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งนั้น.

ดูให้ทั่วไปอีก ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร จะว่าทุกคนก็ว่าได้. ถ้าใครมามอง
ร่มกันมองเรา เราก็อะไร; ยิ่งเป็นผู้หญิงด้วยแล้วยิ่งแล้วใหญ่เลย; เมื่อ
ถูกใครมองเข้าแล้วก็ประหม่า. แม้แต่เราผู้ชายแหละ ถ้าใครมองนั้นมองนี้เข้ามัน
ก็ประหม่า, แล้วถ้ายิ่งร่มกันมอง ก็ยิ่งประหม่าใหญ่ อย่างนั้นก็เป็นอย่างนี้.

หรือว่าคนทั่วไป ทั้งบ้านทั้งเมือง นอนไม่ค่อยหลับ เพราะมีข่าวลือไม่ดี,
ข่าวลือจริง ๆ เรื่องสงครามอะไรก็ได้, หรือข่าวลือโง่ ๆ บ้าง ๆ เรื่องโชค เรื่องไสยศาสตร์
เรื่องโง่เขลาที่ได้. นี่ก็นอนไม่หลับเหมือนกัน; เพราะกลัวตายบ้าง เพราะกลัว
นั้นบ้าง. มันมีต้นเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง; นี่เรียกว่าทั้งบ้านทั้งเมืองพร้อมกัน
คราวเดียวนอนไม่หลับ.

นี่แหละเรื่อง **ความทุกข์** เหตุให้เกิดทุกข์ แล้วความทุกข์นั้นดับไปเป็น
พัก ๆ หนึ่ง หรือว่าดับได้นานหน่อย เพราะว่าสมมติสมาธิเกิดขึ้น. เรื่อง **อริยสัจ** ๔
พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **มีอยู่แล้ว ครอบอยู่แล้วทั้ง ๔** ในร่างกายมนุษย์เป็น ๆ ที่ยาว
ประมาณวาหนึ่ง.

ทีนี้ลองคิดว่า ถ้าใครมาพูดว่าเรื่องอริยสัจไม่จำเป็นแก่ฆราวาส ฆราวาส
ไม่ต้องรู้; นี่คนนั้นจะบ้าเท่าไร, โง่เท่าไร. เราอย่าเป็นอย่างนั้น; จะต้องรู้ว่ามันเป็น
เรื่องจำเป็นแก่คนทุกคน แม้แต่เด็ก ๆ อย่างที่เข้ามาแล้ว.

ขอให้ถือเป็นหลักเสียว่า : **พุทธศาสนาไม่มีอะไรให้เรา นอกจากเรื่อง**
อริยสัจ, พระพุทธเจ้า หรือพระพุทธศาสนา ไม่มีอะไรให้เรา นอกจากเรื่องอริยสัจ;

แล้วถ้าไม่สนใจเรื่องนี้ ก็เลิกกัน จะมาเป็นพุทธบริษัทไท้เกะกะทำไม. ฉะนั้นสรุปความว่ามันไม่ใช่เรื่องอะไร? ที่ไหน? นอกจากเรื่องสำคัญที่สุดที่หม้อยู่ข้างในตัวคนทุกคนตลอดเวลาที่ยังมีความรู้สึกนึกได้อยู่. ในตัวเรื่องอริยสัจจกคคือเรื่องนี้.

คิดไปอีกแง่หนึ่งก็ว่า อริยสัจจ์นี้ เป็นกฎเกณฑ์ที่ควบคุมความทุกข์และความดับทุกข์ อยู่ในคนเรา. ความทุกข์และความไม่มีทุกข์ในตัวคนเรา. มีเรื่องอริยสัจจ์เป็นกฎเกณฑ์ที่ควบคุมอยู่ : ต้องเป็นอย่างนั้น, ต้องเป็นอย่างนั้น, ต้องเป็นอย่างนั้น. อริยสัจจ์จึงเป็นเรื่องควบคุมความทุกข์และความดับทุกข์ในตัวคนเรา.

ท่านก็พูดให้มีกำลังใจ หรือเป็นเรื่องโฆษณาชวนเชื่อ ว่าอริยสัจจ์เป็นเรื่องที่จะทำให้คนเราเป็นพระอริยเจ้า. ถ้าพูดอย่างนี้จะชวนให้เป็นต้นหาอุปาทานไปเสียอีก. ก็ไม่ค่อยอยากจะพูด. ที่แท้มันก็เป็นคำพูดที่จริงที่สุดว่า **เรื่องอริยสัจจ์นี้เป็นเรื่องที่จะทำให้คนธรรมดาให้เป็นพระอริยเจ้าได้.** แต่คนฟังรับฟังมากเกินไป กลายเป็นศัณหา อุปาทาน, เป็นความกระหาย เป็นความทะเยอทะยานอะไรขึ้นมาเสียอีกฉะนั้น พูดแต่เพียงว่า **เรื่องอริยสัจจ์นี้เป็นเรื่องดับทุกข์ของคนเรา,** อย่าเพ้อพูดถึงเป็นพระอริยเจ้า เป็นอะไรก่อนเลย; แต่ที่แท้ดับทุกข์ได้เท่าไร ก็เป็นพระอริยเจ้าได้เท่านั้น.

อริยสัจจ์ ก็อะไร

เอาละทีนี้เราจะพูดกันไปตามลำดับ ถึงคำว่าอริยสัจจ์ ให้เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นไปอีก. เกี่ยวกับข้อนี้ เรามีหลักว่า จะปฏิบัติอะไรต้องมีความรู้ทางทฤษฎีที่จำเป็นเกี่ยวกับเรื่องนั้นพอสมควรเสียก่อน. ฉะนั้นเราจะมองที่คำพูด แต่ไม่ใช่มองในแง่ปริยัติ, **มองในแง่ที่จะเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติว่า คำว่า อริยสัจจ์นั้นคืออะไร?**

อริยสัจจ์ ประกอบขึ้นด้วยคำว่า : อริยะ กับคำว่า สัจจะ, คำว่า สัจจะนั้นแปลว่าจริง ว่าถูกต้อง ว่าเป็นธรรม. คำว่า สัจจะ นั้น ต้องแปลว่า จริงอย่างหนึ่ง,

แล้วแปลว่า **ถูกต้องอย่างหนึ่ง** แล้วแปลว่า **เป็นธรรม หรือประกอบไปด้วยธรรม** **อย่างหนึ่ง**. มีพระเถระองค์หนึ่งจำกัดความไว้ดีมาก. พระวังคีสะว่า : **สังขะนั้น ต้องจริงด้วย ต้องประกอบด้วยประโยชน์ด้วย** คือว่าจริงแต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ก็มี. ไปมองดูให้ดี ๆ; มันจริง ๆ แต่ไม่เป็นประโยชน์อะไรก็มี. มันต้องจริงด้วย แล้วก็ต้องมีประโยชน์ หรือประกอบอยู่ด้วยประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติด้วย จึงจะเรียกว่า **สังขะ**. **ในทณ** คำว่า **สังขะ** ของเรื่องอริยสัจนั้นเป็น **เรื่องจริง ถูกต้อง และเป็นธรรม** ด้วย; แล้วก็ **เป็นประโยชน์อย่างหนึ่ง** ด้วย. ครอบงำของความเป็นสังขะ.

คำว่า **อริยะ** นี้ ก็มีความหมายดี ๆ ทั้งนั้น แต่มีหลายความหมาย : **อริยะ** แปลว่า **ไปเสียจากข้าศึก** **อริ** แปลว่า **ข้าศึก**, **ยะ** แปลว่า **ไป**. **อริยะ** แปลว่า **ไปเสียจากข้าศึก** **ข้าศึกนั้นคือกิเลสคือความทุกข์**, ไปเสียได้จากกิเลสนั้นคือ **อริยะ**, แล้วก็แปลได้ว่า **ไม่มีกิเลสนั้นก็คืออริยะ**. ที่นี้ภาษาชาวบ้าน เขาแปลว่าเป็นของอารยชนคือคนที่เจริญแล้ว. ความหมายทั่วไปไม่เล็งถึงรากศัพท์ ก็แปลว่า **ประเสริฐ หรือสูงสุด**; **อริยะ** แปลว่า **ประเสริฐสูงสุดก็ได้**, แปลว่าเป็นของอารยชนก็ได้, แต่ **ที่มีประโยชน์แก่แรกคือว่า ไปเสียได้จากข้าศึกคือกิเลส นั้นคืออริยะ**.

ที่นี้ เอามาต่อกันเข้าเป็นอริยสัจจะ หรือ **อริยสัจ** **เป็นของจริงที่ถูกต้อง ที่เป็นธรรม ที่ประกอบไปด้วยประโยชน์** แล้ว **ไปเสียจากข้าศึกคือกิเลส และความทุกข์ อย่างประเสริฐที่สุดของอารยชน**; ใส่เข้าไปเต็มหมดเลย. พูดยให้เพราะกว่า **อริยสัจของจริงอันยิ่งด้วยประโยชน์**, ปราศจากข้าศึก คือกิเลส และทุกข์ อย่างประเสริฐที่สุดของอารยชน. ฟังดูซิ มันก็น่าฟังมากสำหรับคำว่าอริยสัจ.

เราจะพูดกันต่อไปในข้อที่ว่ามันจำเป็นอย่างนี้แหละ จึงต้องเป็นเรื่องที่เอามาพูด; แล้วก็ **จะพูดในแง่ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ**. ที่เขาพูด เขาเทศน์ เขาสอน เขานิเทศ เขาอะไรกันมามากนักแล้ว; มันก็เป็นเรื่องปริยัติเสียเป็นส่วนมาก, แล้วทำให้เข้าใจผิดว่าไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้; ไม่ชี้ให้เห็นตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอยู่ในตัวคนทุกคน. ที่นี้มีเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับอริยสัจแทรกเข้ามาหน่อย ขอให้ตั้งใจฟังต่อไป.

หลักเกณฑ์ ก่อนสอน อริยสัจจ์ ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้

เมื่อพระพุทธเจ้าท่านจะแสดงอริยสัจจ์สอนผู้ใดนั้น ท่านมีหลักเกณฑ์อย่างไร ? หรือว่า เมื่อพระพุทธเจ้าท่านจะตรัสสอนเรื่องอริยสัจจ์แก่บุคคลใดนั้น ท่านมีหลักเกณฑ์อย่างไร ? ขออภัยที่ต้องใช้คำพูดหยาบคายหน่อยว่า : ถ้าคนนั้นบ้ามาก ๆ **พระองค์จะตรัสสอนอุปพิกถาก่อน**, ถ้าคนนั้นบ้ามาก : หมายความว่าจนเงิน, บ้ากามารมณ์ หรือว่าติดอยู่ในสุข, หรือมั่งมี หลงใหลในความมั่งมี นั้นแหละซึ่งเรียกว่าเป็นคนโลภจัดเกินไป. ถ้าเป็นคนโลภจัดเกินไปอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านจะตรัสสอนเรื่องอุปพิกถาก่อน, แล้วจึงจะตรัสเรื่องอริยสัจจ์; เช่นสอนเศรษฐีอย่างนี้จะตรัสสอนอุปพิกถาก่อนเสมอ ให้เลิกความเมาในความเป็นเศรษฐีเสียก่อน แล้วจึงจะสอนเรื่องอริยสัจจ์.

แต่ถ้าสอนคนที่เรียกว่าไม่บ้ามาก เหมือนพระปัญจวัคคีย์ อย่างนี้ไม่บ้ามาก ท่านก็สอนอริยสัจจ์เลย. ท่านไม่ไปมัวสอนอุปพิกถาอยู่ เพราะว่าพระปัญจวัคคีย์ ออกบวชแล้ว, เทียวแสวงหาอยู่แล้วว่า อะไรเป็นยอดสุดของธรรม; ฉะนั้นสอนอริยสัจจ์ได้เลย. แต่ถ้าเขากำลังเป็นเศรษฐี เป็นคนหนั่ม เป็นอะไรที่กำลังติดโลกอยู่มาก ๆ ต้องสอนอุปพิกถาก่อน.

อุปพิกถา คือเรื่องสำหรับร้อออก หรือชำระล้างสิ่งที่ไม่ควรอยู่ในใจที่คิดแน่นอยู่ในโลก. ฉะนั้น เราควรฟังเรื่องอุปพิกถากันบ้าง ตอนนั้น **เพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติ.** อุปพิกถามีอยู่ ๕ ตอน หรือ ๕ ข้อ ข้อที่ ๑. ทาน ข้อที่ ๒. ศีล ข้อที่ ๓. สวรรค์ ข้อที่ ๔. โทษของสวรรค์ ข้อที่ ๕. เนกขัมมะ - ออกไปเสียจากสวรรค์. นี่เป็น ๕ ข้อด้วยกัน เรียกว่าอุปพิกถา.

ระดับที่ ๑. สอนเรื่องทาน ก็ตรัสเรื่อง ทาน ว่า การทำทานเพื่อแผ้วแผ่ เอื้อเฟื้อ ทำให้เกิดมีบุญมีเกียรติมีอะไรขึ้นมา.

ระดับที่ ๒. สอนเรื่อง ศีล ว่า ศีลนี้เมื่อปฏิบัติแล้วก็ทำให้ดับกิเลสที่จะเป็นเหตุให้ต้องไปลำบากทุกข์ยาก จะมีเกียรติ, จะมีสิ่งที่สนุกก็แค่สวรรค์.

ระดับที่ ๓. เรื่องที่ ๓ นั้นสอนว่า เพราะมีทาน เพราะมีศีล ก็ได้ **สวรรค์**, สวรรค์ก็เต็มไปด้วยอริยมรรค คืออารมณ์ที่สัตว์พอใจยินดีมีเอิบ เป็นสุข สนุกสนาน; นั่นคือสวรรค์.

ระดับที่ ๔. สอนว่าสวรรค์ที่มีความเป็นอริยมรรค เอรีดอรรยสนุกสนาน นั้นยังมีโทษ. **กามคุณนั้นให้โทษ คือทำให้คนโง่ ทำให้คนหลง ทำให้คนไม่รู้ ทิศเหนือทิศใต้** ทำให้คนฆ่ากัน ถึงกับว่าพ่อกับลูกก็เคยฆ่ากันเพราะกามารมณ์. อย่างว่าแต่คนอื่นเลยที่ไม่วิวาทฆ่ากันเพราะกามารมณ์; แม้แต่พ่อกับลูกในบางราย ก็ฆ่ากันเพราะกามารมณ์ เช่นพ่ออาจจะฆ่าลูก เพราะว่าลูกมันไปทำอะไรกับแม่เลี้ยง อย่างนี้, หรือลูกมันโกรธขึ้นมา เพราะกามารมณ์ หน้ามืด มันจึงฆ่าพ่อ. นี่คือการที่พของสวรรค์ ว่าเมื่อไปลุ่มหลงในกามารมณ์มากแล้ว มันก็เป็นคนหน้ามืด เป็นมิจฉาทิฐินำความทุกข์ให้แก่ตัว. อย่างนี้ เรียกว่าอาทินพเรื่อง **โทษของกามารมณ์**.

ระดับที่ ๕. เรื่องสุดท้าย เรื่อง **เนกขัมมะ** คืออันสงฆ์ของการออกมาเสียจากกามารมณ์ มาเป็นอิสระ; เพราะรู้สึกว่าการเหล่านั้นมันก็เท่านั้นแหละ, มันแค่นั้นแหละ, มันสักว่าเท่านั้นแหละ, มันไม่มีอะไรดีกว่านั้น; เพราะฉะนั้นออกมาเสียก็เป็นอิสระ ปลอดภัยหรือพักผ่อน นี่เป็นเรื่องที่ ๕.

ถ้าเรียกอย่างภาษาชาวบ้านก็เรียกว่าเป็นลูกไม้ที่ลึก. ถ้าเรียกอย่างภาษาธรรมะก็เรียกว่า **เป็นอุบายอันลึก ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้ชักฟอกคนที่มิจฉาใจกระกรังอยู่ด้วยกามารมณ์** เสียก่อน; ให้จิตใจมันปกติเสียก่อน จึงจะสอนเรื่องอริยสัจ.

เช่นสอนเศรษฐีคนหนึ่ง ก็ตั้งต้นสอนอนุปปกัถา^๕ก่อน พูดกันเรื่องนั้นก่อน. เศรษฐีนั้นเขาเป็นคนรวยด้วย เป็นคนดีด้วย เป็นคนสุภาพ เป็นคนที่เรียกว่าดีที่สุดสำหรับคนธรรมดา; แต่เขาเป็นเศรษฐี ติดเหนียวในความมั่งมีหรือเกียรติยศ. พระพุทธเจ้าจึงชวนตั้งต้นเสียใหม่ว่า : **ทาน ศีล อังคิภา**; เพราะ

ทาน **ศีล** ให้ **ได้สวรรค์**. สวรรค์ก็เหมือนกัน สนุกก็เหมือนกัน. แต่แล้วมันมีความเลว มีโทษ หรือความต่ำทรามซ่อนอยู่ข้างใต้ อย่างนั้นๆ; ออกมาเสียดีกว่า. พอเสร็จจิตคนนั้น **จิตใจเขยิบ** ๆๆ ตามขันธ์มา, เขยิบตามขันธ์มาจนถึงขนาดนั้นแล้ว **จึงสอนเรื่องอริยสัจจ์ว่าความทุกข์คืออย่างนั้น, เหตุให้เกิดทุกข์คืออย่างนั้น, คับทุกข์คืออย่างนั้น.** **ทางให้ดับทุกข์คืออย่างนั้น;** ก็ได้ผลเป็นเหตุให้คนนั้นรู้ธรรมะในชั้นอริยสัจจ์ มีธรรมจักษุเป็นพระโสดาบัน เป็นต้นได้.

ทีนี้ **เรากล่าวสำรวจตัวเอง** ดูตัวเองเสียก่อนว่า ไปติดตั้งอยู่ที่อะไรบ้าง? เราเองนี่แหละติดตั้งอยู่ที่เงิน ที่ทอง ที่กามารมณ์ หรือว่าที่ลูก ที่หลาน ที่เหลน ที่อะไรก็สุดแท้ ที่ว่านั่นเป็นเรื่องติดตั้ง เกรอะกรัง. จะต้องมองดูว่านั่นมันยังไม่พอยังไม่น่าพอใจ แล้วก็มีโทษด้วย. **พอมันจิตใจเกลี้ยงเกลาก็อสมสมควรแล้วก็จะเข้าใจอริยสัจจ์ได้โดยง่าย;** ถ้ามันมีติดอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องทรัพย์สินสมบัติในเรื่องกามคุณ ในเรื่องอะไรต่างๆ แล้ว; พุดเรื่องอริยสัจจ์ฟังไม่รู้เรื่อง เพราะพุดแต่เรื่องความทุกข์ กับความดับทุกข์เท่านั้น; ไม่ได้พุดถึงความสุขเลย. ฉะนั้นจึงมีวิธีการใช้ **อนุพัพพิทตา** เหมือนยาขี้ฟอก **ฟอกผ้าที่สกปรกให้ขาวสะอาดเสียก่อนแล้วจึงย้อมสี.**

เรื่องอนุพัพพิทตาเป็นเหมือนเครื่องฟอกผ้าสกปรก หัวใจสกปรก ให้เป็นผ้าสะอาด หัวใจสะอาด แล้วจึงย้อมสีที่ต้องการคืออริยสัจจ์. ฉะนั้น **ถ้าใครมีจิตใจเกรอะกรัง** ก็ **ไปซักฟอกกันเสียบ้าง** ให้พอสมควร; จึงจะมีจิตใจเหมาะสมที่จะเข้าใจและปฏิบัติในเรื่องอริยสัจจ์. **นี่เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าท่านใช้;** แล้วเราก็จะต้องใช้. เราจะทำอะไรให้เก่งกว่าพระพุทธเจ้าไปไม่รอด; ก็ต้องใช้วิธีของท่านอยู่ดี. จะช่วยตัวเองก็ตาม จะช่วยผู้อื่นก็ตาม ก็ต้องใช้วิธีนี้ นี่เรียกว่าหัวใจที่พร้อมที่จะรู้หรืออริยสัจจ์จะต้องเป็นอย่างไร.

เอาละ **ทีนี้เมื่อหัวใจสะอาดพอสมควรที่จะรู้เรื่องอริยสัจจ์** ก็ศึกษาเรื่องอริยสัจจ์ต่อไป; แต่อย่าลืมว่าเรื่องอริยสัจจ์ต้องการหัวใจที่สะอาดพอสมควรเป็นเครื่องรองรับ.

ทฤษฎีโดยตรง ที่จะต้องเข้าใจ เกี่ยวกับอริยสัจ

หลักใหญ่ ๆ ของทฤษฎีโดยตรง ที่จะต้องเข้าใจ มีอยู่ ๔ ข้อ :—

ข้อที่ ๑ เราจะต้องรู้จักความทุกข์พร้อมทั้งเหตุของมัน; นี่เรียกว่าทุกข์-อริยสัจ, หรือเรียกสั้น ๆ ว่าทุกข์. เรื่องทุกข์นี้ **ต้องรู้** ความทุกข์พร้อมทั้งเหตุของมัน.

ข้อที่ ๒ **ต้องละ** เหตุของความทุกข์นั้น นี่เรียกว่าสมุทยอริยสัจ หรือเรียกสั้น ๆ ว่าสมุทัยก็ได้.

ข้อที่ ๓ **กำจัดความไม่มีทุกข์พร้อมทั้งวิธีปฏิบัติ** คือรู้ว่ที่เรียกว่าไม่มีทุกข์เป็นอย่างไร; และมีวิธีปฏิบัติอย่างไรก็ต้องรู้; นี่เรียกว่านิโรธอริยสัจ, หรือนิโรธเฉยๆ.

ข้อที่ ๔ **ลงมือปฏิบัติ** ไม่ใช่รู้ละทีนี้ ลงมือปฏิบัติให้เกิดมีการปฏิบัติที่ดับทุกข์ได้; นี่เขาเรียกว่ามคคอริยสัจ, เรียกสั้น ๆ ว่ามรรคเฉยๆ.

คำเรียกสั้น ๆ ว่า **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ๔** คำนี้เป็นหัวข้อสำคัญ คำสั้น ๆ เพียง ๔ คำเท่านั้น **มีในพระบาลีเป็นพุทธภาษิต.** ที่แรกอาตมาก็ไม่คิดหรือไม่นึก หรือไม่เชื่อด้วยซ้ำไป ถ้าใครบอก; แต่ไปเห็นเอง ในพระบาลีสันสกฤตนิยาย มีคำสั้น ๆ ๔ คำ ซึ่งพระพุทธเจ้าจะถึงคราวที่ท่านไม่อยากพูดยาวๆ ท่านพูดว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อย่างนี้ก็เหมือนกัน.

บทวน อีกทีหนึ่งว่า อันที่หนึ่ง **ต้องรู้จักทุกข์** พร้อมทั้งเหตุของมัน. อันที่ ๒ **ต้องละเหตุของความทุกข์** นั้นเสีย. อันที่ ๓ **ต้องรู้จักความไม่มีทุกข์พร้อมทั้งวิธีปฏิบัติ.** อันที่ ๔ คือ **ปฏิบัติตามที่รู้ว่ามันจะดับทุกข์อย่างไร.** นี่คืออริยสัจ. คิดดูว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติด้วยซ้ำไปว่า เราจะต้องรู้เหตุและผล; เพราะว่าสิ่งทั้งหลายมันมีเหตุ มันเป็นไปตามเหตุ และเมื่อมีเหตุ มันก็ต้องมีผล. นี่มันเป็นกฎธรรมชาติ; ไม่ใช่พระพุทธเจ้าท่านจะบังคับธรรมชาติ

หรือแต่งตั้งธรรมเนียมชาติได้; แต่ท่านรู้จักกฎของธรรมเนียมชาติ แล้วเอามาเล่าให้พวกเราฟัง ให้ใช้เป็นหลักปฏิบัติ.

ใจความสำคัญที่สุด เหลือข้อเดียวว่า **ละเหตุแห่งทุกข์** นั้นแหละ. **จงละเหตุแห่งทุกข์** มันกินความหมดเลย, ละเหตุแห่งทุกข์ นี่กินความหมดเลย. เราจะละเหตุแห่งทุกข์ เราก็ต้องรู้ทุกข์, ละเหตุแห่งทุกข์ได้ เราก็ต้องปฏิบัติถูกต้อง. ฉะนั้น จึงถือคำเดียวข้อเดียวว่า ละเหตุแห่งทุกข์. อะไรเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ก็ละเสีย ๆ ละเสีย ๆ ความทุกข์ก็อยู่ไม่ได้. นี่หัวใจของการปฏิบัติเรื่องอริยสัจจมันก็มีคำเดียว แต่เราจะพูดให้มาก ให้ชัดก็ได้.

ละเหตุของความทุกข์ หรือละต้นเหตุนั้น **คือปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘** : อริยสัจข้อที่ ๔ ข้อสุดท้าย เรียกว่า **นิโรธคามินีปฏิปทา** อริยสัจ ฉะนั้น คือมรรคมีองค์ ๘. ปฏิบัติให้มีความถูกต้องครบทั้ง ๘ แล้วก็ป็นมรรค; แล้วมันก็จะค้นหาเอง คือละเหตุแห่งทุกข์เอง. ถ้าทำมรรคมีองค์ ๘ ให้มีขึ้นมา ก็จะละต้นหาหรือเหตุแห่งทุกข์ไปในตัวเอง.

เปรียบเทียบในทางวัตถุง่าย ๆ เหมือนที่เราเลี้ยงแมวก็แล้วกัน; เราไม่ต้องสาละวนให้แมวไปเที่ยวจับหนูหรือก. เราอย่าเอาแมวไปจับหนู อย่าสอนแมวให้จับหนู มันป่วยการ. เราเลี้ยงแมวให้ถูกต้องให้เข้าไว้ก็พอแล้ว; จับหนูมันเป็นเรื่องของแมว.

เดี๋ยวนี้เรา **สร้างมรรคมีองค์ ๘ ขึ้นมาเถิด** ปฏิบัติให้มีขึ้นมาเถิด; แล้วข้อที่ **มรรคมีองค์ ๘ จะมากี่องค์นั้น มันเป็นหน้าที่ของมันเอง**, มันฆ่าของมันเอง. เรามีหน้าที่เพียงปฏิบัติให้ครบทั้ง ๘ องค์ คือความถูกต้อง ๘ ประการนี้. นี่เรียกว่า **ใจความของการปฏิบัติ อยู่ทีละเหตุของความทุกข์เสีย**. ถ้าถามว่าทำอย่างไร? ตอบไปอีกนิดหนึ่งว่า **ปฏิบัติให้มีความถูกต้อง ๘ ประการ** รวมกันเป็นอันเดียวกัน. เรียกว่ามรรค; ซึ่งเดี๋ยวก็จะได้พูดกันโดยรายละเอียดเกี่ยวกับคำว่า “มรรค”. เดียวนี้ขงฤษฏีที่เป็นแนวคิดต่อกันไปอย่างไร ให้เข้าใจเสียก่อน.

หลักในการ ละเหตุ แห่งความทุกข์

ที่นี้ก็จะยกจะพูดโดยหัวข้อว่า หลักที่ต้องคำนึง ที่ว่า **จะละเหตุแห่งความทุกข์นั้น มีหลักที่จะต้องคำนึง คือ :-**

๑. **ละที่ไหน ?** ถ้าถามว่าละที่ไหน ? ก็ตอบว่าอย่างคนโบราณ ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรา ตอบกันอยู่ทั่วไป ถูกต้องที่สุดแล้วว่า มัน **เกิดที่ไหนละที่นั่น** เกิดทางตากีละทางตา เกิดทางหูก็ละทางหู ฯลฯ เกิดที่ไหนก็ละที่นั่น ดับที่นั่น ; อย่างนี้ฉลาดไหม. ถ้าในพระบาลีพุทธภาษิตสูตรยาว ๆ ก็แจกไว้เป็น : ปิยรูป สาตรูป ตัง ๖๐ อย่าง ; เดี่ยวค่อยพูดกันก็ได้. แต่รวมความแล้วก็คือเกี่ยวกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งนั้นแหละ. ถามว่าละที่ไหน ? ตอบว่า **เกิดที่ไหนละที่นั่น**.

๒. ถ้าถามว่า **ละเมื่อไร ? ละเมื่อมันเกิด.** เพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องนิยาย เรื่องนิทาน ไม่ใช่เรื่องเล่นตลก ; มันเรื่องจริง เรื่องปฏิบัติจริง ๆ มันต้องละเมื่อมันเกิด. แต่ถ้าจะหมายถึงวิธีป้องกันแล้วละก็, ก็ **ป้องกันด้วยสติ**, มีสติอยู่ตลอดเวลา **ไม่ให้มันเกิด** พอมันเกิดแล้ว ก็ต้องละเมื่อมันเกิด.

๓. เราจะ **ละด้วยอะไร ?** ก็ **ด้วยอริยมรรค** ที่ว่านั่นเอง. อริยมรรค เข้ามาครบแล้ว อันนี้ก็อยู่ไม่ได้, กระเด็นไปเลย. นี่ก็ละด้วยอริยมรรค หรือมรรคมีองค์ ๘ ที่รวมกันเป็นมรรค.

๔. **ละโดยวิธีใด ?** วิธีไหน ๆ ไม่เอาทั้งหมด เอาแต่วิธีที่มันไม่อาจจะเกิด, **ละโดยวิธีที่มันไม่อาจจะเกิด.**

พูดอย่างนี้ก็คล้าย ๆ กับเป็นหมอคความหรือเป็น *logic* อยู่มาก แต่จำเป็นหลักไม่ได้ มันต้องพูดอย่างนี้ : ละที่ไหน ? เกิดที่ไหนละที่นั่น. ละเมื่อไร ? มันเกิดเมื่อไรก็ละเมื่อนั้น. ด้วยอะไร ? ก็ด้วยสิ่งที่ตรงกันข้ามคืออริยมรรค. โดยวิธีใด ? โดยวิธีที่มันไม่อาจจะเกิดอีกต่อไป. นี่หลักที่เราจะต้องนึกถึง มีอยู่อย่างนี้.

เดี๋ยวนี้สอนกันไปทำนองว่า ไม่รู้แม้ว่าจะละที่ไหน; ไปละที่วัดเสียก็มี. อยู่ที่บ้านแล้วไปละที่วัด มันก็ตายเลยกว่าจะไปถึงวัด; หรือว่าจะต้องไปละที่โคนไม้ ไปนั่งในที่สงบสงัด อย่างนี้ใช้ไม่ได้; **ต้องละอยู่ที่ที่มันเกิด.** มันเกิดอิริยาบถไหน ละในอิริยาบถนั้น : เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่ในอิริยาบถไหน, มัน **เกิดในอิริยาบถไหน เมื่อไร ก็ละเหมือนนั้น ที่นั้น ในอิริยาบถนั้น,** ไม่ใช่จะไปนั่งที่โคนไม้ ทำความเพียรแล้วละ, หรือว่าอยู่ที่บ้านวิ่งมาวัดแล้วจึงจะละ, หรือว่าจะละกันแต่ในวันอุโบสถ; มันไม่ได้ทั้งนั้น. มันต้องทันทีที่มันเกิดที่ไหนละที่นั้น; **เกิดเมื่อไรละเหมือนนั้น;** และก็จะด้วยสิ่งที่ตรงกันข้าม. อะไรตรงกันข้ามกับกิเลส หรือตัณหา หรือความทุกข์ ก็เอาอันนั้นเข้ามาละ. มันตรงกันข้ามเหมือนกับแมวกับหนู, และก็ต้อง **โดยวิธีที่มันไม่อาจจะเกิดได้อีกต่อไป;** มันมีหลักที่จะต้องคำนึงกันอย่างนี้.

ทีนี้ก็อยากจะพูดให้เป็นแนวจำง่าย สังกะต่าย ตั้งต้นเป็นข้อแรกขึ้นมาว่า : **รู้เรื่องอริยสัจ ๔ นี้ เพื่อจะละตัณหา.** ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์รู้กันแล้ว, รู้เรื่องอริยสัจ ๔ เท่าที่เรียนอริยสัจ ๔ กันนี้ก็เพื่อละตัณหา. **จะละตัณหาก็คงต้องมีมรรคมงคล ๘ ให้ครบ. จะมีมรรคมงคล ๘ ให้ครบ ต้องมีสติสมบูรณ์ :** สติในทวารทั้งปวง คือทวารตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ ทวารนี้ ต้องมีสติสมบูรณ์ มันจึงจะมีมรรคมงคล ๘ ได้โดยง่าย. จะมีมรรคมงคล ๘ ก็ต้องมีสติสมบูรณ์. **จะมีสติสมบูรณ์โดยง่าย ต้องมีหิริและโอตตปปะ** ถ้าคนไม่มีหิริคือรู้จักละอาย ไม่มีโอตตปปะคือรู้จักกลัวแล้ว ไม่มีทางที่จะมีสติได้เลย.

เด็ก ๆ หรือสามเณร ๆ ของเรา ที่โง่ ซึ่ลึ่ม ซึ่เฟลอ ก็เพราะไม่อาย; และเพราะไม่กลัว ไม่กลัวความเสียหาย หรือไม่กลัว แม้แต่จะกลัวอาจารย์ดู ก็ไม่กลัว แล้วก็ไม่ใช่อาย. เมื่อเฟลอ เมื่อลึ่ม ไม่รู้จักอาย แล้วก็กลัวกลัวความเสียหาย หรือแม้แต่กลัวอาจารย์ดู, ไม่มีหิริและโอตตปปะถึงขนาดนี้ มันก็ไม่มีสติสมบูรณ์ขึ้นมาได้.

เรื่องปฏิบัติธรรม ก็เหมือนกัน **ถ้ากลัวความทุกข์**, ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย, แล้วก็จะอาย, ละอายว่ามีกิเลส; **แล้วละอายอย่างยิ่ง** อย่างนี้, ถ้ามีความละอาย และความกลัวอย่างนี้, **สติจะมีโดยง่ายและสมบูรณ์**. พุตง่าย ๆ เหมือนเดินตกล่องที่นอกชาน เพราะไม่กลัว เพราะไม่ละอาย มันก็ตกบ่อย ๆ; ถ้ารู้จักละอาย เมื่อตก ละอายว่ากลัวคนจะหัวเราะ กลัวเจ็บแข้งเจ็บขา มีทั้งละอาย มีทั้งความกลัว ระวังมากขึ้นมันก็ไม่ตกล่องนอกชาน. นี่ของเปรียบเทียบมีอยู่อย่างนี้.

การที่เฟลอสติให้กิเลสเกิดนั้นก็เหมือนกัน เพราะไม่รู้จักละอาย ไม่รู้จักกลัว ไม่มีหิริโอตตปปะ; นี่ควรจะเห็นว่าถ้าไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปปะอย่างนี้แล้ว ไม่พูดกันดีกว่าหรือเลิกพูดกันดีกว่า. ถ้าคน ๆ หนึ่งไม่มีหิริและโอตตปปะเสียเลย แล้วก็อย่าพูด ธรรมะธรรมโมกันเสียเลยดีกว่า; มันพูดยากเต็มที; เพราะเป็นคนหน้าด้านไม่ละอาย เป็นคนใจคอไม่สมประกอบ ไม่รู้จักกลัว; นี่ไม่ต้องพูดดีกว่า. ฉะนั้น จึงต้องมีหิริ ต้องมีโอตตปปะจึงจะช่วยให้มีสติ; จะมีสติโดยง่าย ต้องมีหิริและโอตตปปะ.

สมมติว่า เราจะพยายามกันอีกครั้งหนึ่ง **ว่าจะมีหิริ โอตตปปะได้อย่างไร ?** ก็ตั้งต้นฝึกกันใหม่ ให้ **รู้จักรักตัว รู้จักรักกันเสียบ้าง**. นี่มันถึงขนาดต่ำที่สุดแล้ว ต้องฝึกให้รู้จักรักตัวเอง ให้รู้จักรักกันเสียบ้าง. เพราะคนที่ไม่รักตัวและไม่รักกัน บ้าเต็มทีแล้ว. คนที่ขนาดไม่รู้จักรักตัวเอง ไม่รู้จักรักความดีนี้ดูจะหายาก. ฉะนั้น เราต้องฝึกให้รู้จักรักตัว ให้รู้จักรักกันมาให้ได้ก่อน; แล้วจะค่อยมีความละอายและความกลัว, แล้วจะมีสติ, แล้วก็จะปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ได้ง่าย, แล้วก็จะละตัณหาได้ง่าย แล้วก็มีอริยสัจได้โดยง่าย. ฉะนั้นขอให้จำแนวนั้นไว้ทดสอบ ว่าเรากำลังไปติดอยู่ที่ไหน ? หรือว่าเราไปได้โดยสะดวกเพราะเหตุไร ?

เราศึกษาเรื่องอริยสัจเพื่อจะละตัณหา; จะละตัณหาต้องมีมรรคมีองค์ ๘; จะมีมรรคมีองค์ ๘ ต้องมีสติสมบูรณ์, มีสติสมบูรณ์ต้องเต็มไปด้วยหิริ โอตตปปะ. ฉะนั้นอย่าทำเล่น อย่าดูถูก **หิริและโอตตปปะ** ซึ่ง **เป็นรากฐานที่ประเสริฐที่สุดสำหรับทุกอย่างทุกทาง**; เพราะว่าคนเรา ถ้าถึงกับไม่ละอายไม่กลัวกันแล้วก็ต้องเลิกพูดกันที.

นี่เป็นเรื่องที่มาตามลำดับ ตามกฎเกณฑ์ ตามเทคนิค หรืออะไร ที่มันยืดหยุ่นและสมบูรณ์อย่างนี้ จึงพูดกันหลายคำ. มันมาเป็นลำดับกันอย่างนี้ : เป็นเรื่องอริยสัจ ๔, แล้วอันสุดท้ายมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีตั้ง ๘ เรื่อง; แล้วทำกันมาอย่างไร? ก็ต้องทำกันมาอย่างนี้.

ละ เหตุ แห่งทุกข์ โดยวิธีลัด

ทีนี้ ไหน ๆ พูดแล้วก็พูดกันเสียให้หมดเลยว่า มันยังมีมาเหนือเมฆอีกแบบหนึ่ง; ที่ว่ามาแล้วเราว่าไปตามเนื้อผ้า ไปตามเนื้อหา ไปตามหลักเกณฑ์ตามปกติ มันจึงมีอย่างนี้. ทีนี้ถ้าว่าปฏิบัติกันอย่างมาเหนือเมฆ หรือที่เขาเรียกกันสมัยนี้ว่า เรียนลัด มันก็ยังมีอีกเหมือนกัน : ในเรื่องอริยสัจอันนี้มันยังมี ก็อยากจะเอามาพูดให้ฟังพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาว่า **เรียนลัดนั้นเรียนอย่างไร ?**

อาจจะกล่าวได้ว่าเรื่อง **เรียนลัดนั้นเหมือนกันหมดทุกแบบ** ไม่ว่าหลักธรรมะข้อไหน ถ้าว่าเรียนลัดแล้วมีวิธีเดียวเท่านั้น : **วิธีเดียวคือเรื่องสุญญตา ให้เห็นว่ามันว่างจากตัวกู - ของกู.** พวกนี้เขาไม่สนใจเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องมรรคมีองค์ ๘ เรื่องอะไรไม่สนใจหมด; ไปสนใจแต่เรื่องว่างจากตัวตนหรือของตน ที่เรียกว่าสุญญตา. **แต่ต้องมีปัญญาลาดและถูกต้อง จึงจะลัดไปได้; ถ้าไม่อย่างนั้นจะลัดลงเหว,** ลัดลงนรกไปเลย; ลัดแบบนั้นมันก็ลัดลงไปนรก.

ทีนี้ ถ้า **ลัดแบบที่ถูกต้อง** มันก็มี **ปัญญาที่เกี่ยวกับสุญญตาที่ถูกต้องคือ :-**

๑. **มองไปที่กิเลส** โลภะ โทสะ โมหะ กิเลสอะไรก็ตาม ก็เห็นกิเลสโดยความเป็นสุญญตา, สักว่ากิเลสเป็นไปตามธรรมชาติ ว่างจากตัวตน.

๒. **มองดูไปที่ความทุกข์** ความทุกข์ก็เป็นสุญญตา สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์นั้น มันยิ่งว่างอย่างยิ่ง ว่างกว่าอะไรทั้งหมดเลย.

๓. **มองมาอยู่ที่ตัวตน** นามรูปนั้นก็ยิ่งว่าง มองดูตน มันก็ไม่มีตัวตน มันว่างจากตัวตน.

๔. **มองดูที่จิต** จิตนี้กว้างจากตัวตน ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติที่ว่างจากตัวตน มองดูที่ความทุกข์ ยิ่งแล้วใหญ่ ความทุกข์นี้เกิดมาจากเหตุปัจจัยเล็กๆ น้อยๆ ประเดี๋ยวประด๋าวนี้ ยิ่งว่างจากตัวตน.

๕. **มองดูที่วิภังค์** อันยิ่งยาว มันกว้างจากตัวตนทั้งๆ ยิ่งยาว.

๖. **มองที่นิพพาน** สภาพนิพพานก็ยิ่งว่างอย่างยิ่ง นิพพานคือว่างอย่างยิ่ง; มันเลยหมดกันไม่มีอะไรเหลือ ตัวกู-ของกูไม่รู้อยู่ที่ไหน ไม่มีอะไรเกิด เพราะไม่มีเรื่องอะไรที่จะต้องปฏิบัติ.

เรื่องที่ควรรู้ก็มีเพียงนิดเดียวว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างมันว่าง** อย่างนี้ แล้วเรื่องข้อปฏิบัติ ก็เลยไม่ต้องมี; เพราะพอเห็น “ว่าง” เท่านั้นก็ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดทุกข์ ไม่มีวิภังค์. นี่เป็นการลดเหลือประมาณ มาเหนือเมฆ สิ้นสุดลงที่นี่.

นี่คือวิธีใช้โยโค หักคอคนที่ได้ยวตาย ของพวกเซ็น, มวยปล้ำชนิดโยโค มันจับถูกที่ที่เดียวหักคอคนตายเลย. นีโยโคของ พวกเซ็น ที่จะเล่นงานกิเลสหรือความทุกข์; **เขาใช้สุญญตาคำเดียว; ถึงแม้เณรอาภะก็มี** แต่เราไม่นิยมวิธีอย่างนี้กันต่างหาก. **พระพุทธเจ้าตรัสว่า : จงดูโลกโดยความเป็นของว่างทุกเมื่อ** เท่านั้น—**สุญญโต โลกํ อเวกขสสุ โมมราข สทา สโต ;** มีประโยชน์เดียวเท่านั้น. **เธอจะมีสติ** **มองดูโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อ** มันมีเท่านั้น. มันว่างหมดเลย คนที่ว่าง กิเลสก็ว่าง ความทุกข์ก็ว่าง อะไรก็ว่าง มัจจุราชมตามหาท่านไม่พบ; เพราะท่านก็ว่าง. นี่วิธีโยโคของพวกเซ็น **ในเณรอาภะก็มี** แต่ไม่ค่อยจะมีใครสนใจ.

นี่เอามาพูดให้รู้ไว้ว่า ถ้าใครสนใจเรื่องวิธีลด ก็สนใจเรื่องสุญญตา. พระพุทธเจ้าท่านก็สอนว่า : **“เรื่องสุญญตานั้นเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ขรรษาทั้งหลายตลอดกาลนาน”** ในอัมมทินสูตร มีว่าอย่างนี้; แล้วสุญญตานั้นเป็นเรื่องลดเรื่องมาเหนือเมฆ. ที่แท้คือสัมมาทิฐิ; **การที่มองเห็นอะไรว่างไปหมดนั้น อันนั้นแหละคือยอดสุดของสัมมาทิฐิ.** เป็นสัมมาทิฐิแบบสายฟ้าแลบ แล้วก็ถึงที่สุดด้วย. เพราะฉะนั้น ถ้าใครมีได้ก็จะพิเศษ. ร้องให้น้ำตาไหลเป็นลำธารอยู่นี้ พอนึกถึง

ทุกขวิภาๆ ไป มีอยู่อย่างนี้ โดยไม่ลัดโดยตามแบบฉบับ **ค่อยเป็นค่อยไป**
ก็เหมือนอย่างที่ว่า : รุอิริยสัจจ์เพื่อละต้นหา, — ละต้นหาต้องทำมรรคมีองค์ ๘,— จะ
มีมรรคมีองค์ ๘ ต้องมีสติ, — จะมีสติต้องมีอิทธิบาทตะป๊ะ; มันค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป
มันเนื่องกันเป็นพวง พวงยาวเลย. แต่ถ้าให้ **เป็นเรื่องลัดก็แค่คำว่า สุธมฺมคทา**
๓ พยางค์เท่านั้น : **มีปัญญาเพียงพอ และ ถูกต้อง,** ตีคาธูก เข้าใจแล้วก็หมด
เรื่องเหมือนกัน. พอว่าเท่านั้นก็เป็นอริยสัจจ์สมบูรณ์ ทุกข์ก็ไม่มี สมุทัยก็ไม่มี
นิโรธก็ไม่มี มรรคก็ไม่มี; เป็นอริยสัจจ์แบบสายฟ้าแลบ; เพราะคนผู้ทุกข์
ไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี; ความดับทุกข์จะมีได้อย่างไร ในเมื่อความทุกข์ก็ไม่มีแล้ว;
ความดับทุกข์จะต้องมีไปทำไมให้ปวดการ. นี่เขาก็เรียกว่ามาเหนือเมฆ.

หลักปฏิบัติตามแบบธรรมดา ในเรื่องอริยสัจ ๔ ประการ.

เรื่องที่ ๑ คือทุกข์ ซึ่งเป็นเรื่อง **ทุกข์บวริยสังข์** เป็นเรื่องแรก เพื่อเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติ. **ต้องรู้ว่าทุกข์ต้องมาจากอวิชชา ตัณหา อุปาทานเสมอ**, เมื่อตะกัณฑ์พุทแล้วว่า ๓ ตัวนี้ต้องเป็นตัวเดียวกันเสมอ : **อวิชชา** มาก่อน แล้วก็**ตัณหา** แล้วก็**อุปาทาน** ตามหลังตัณหา; ตัณหาอยู่ตรงกลาง. นั่นแหละตัวการอยู่ที่นั่น ชินชื่อว่าทุกข์แล้วต้องมาจากอวิชชา มาจากตัณหา มาจากอุปาทานเสมอ. พอมี

อุปาทานเท่านั้นแหละอะไรจะเป็นทุกข์ไปหมด; แล้วอย่าลืมหาวิชาให้เกิดตัณหา ถ้ามีตัณหาแล้วต้องมีอุปาทาน มันหยุดไม่ได้.

อวิชชาเกิด เมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูกระทบเสียง เป็นต้น; คือ **เมื่อมีการกระทบทางอายตนะ แล้วก็มีอวิชชา** เพราะว่า **เวลานั้นปราศจากสติแล้ว.** ถ้าอย่างนั้นจะ **ต้องเกิดตัณหา** : ถ้าสิ่งนั้น **น่ารักก็เกิดกามตัณหา, ถ้าไม่เกลียดก็เกิดวิภวตัณหา;** หรือว่าถ้าน่ารักก็เกิด **กามตัณหา ภวตัณหา** คืออยากจะเอา หรืออยากจะเป็น, ถ้าไม่เกลียดก็เกิดวิภวตัณหา อยากไม่เอา อยากไม่เป็น อยากตีเสียให้ตาย; มี ๒ เรื่องเท่านั้น. **พออยากก็มีอุปาทาน.** เมื่อมีอุปาทานแล้วต้องให้เกิดทุกข์แน่นอนหลักไม่พ้น; ฉะนั้นอย่าให้เกิดอุปาทาน จึงจะไม่เกิดทุกข์ พอเห็นแล้วก็อยาก พออยากก็มีอุปาทาน คือยึดมั่น.

ความทุกข์มี เพราะ อุปาทาน ก็ได้

จะแจ้งให้เห็นว่า **ความทุกข์มีเพราะอุปาทานอย่างไร?** **ความทุกข์ขึ้น** **มาจากความยึดมั่น** แล้วจะแจ้งออกไปว่า : เมื่อมีการได้ เช่น **ได้กำไร,** เมื่อ **มีการเสีย** เช่น **ขาดทุน,** แล้วเมื่อ **ยังไม่ทันได้ ไม่ทันเสีย** ๓ อย่างนี้.

ตัวอย่างเรื่องที่ ๑ **ทำมาค้าขายได้กำไรนี้เรียกว่าได้,** ก็ไปอุปาทานในการได้, **ยึดมั่นถือมั่นในการได้;** ก็มีความทุกข์เพราะการได้. การได้นี้เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่นจนนอนไม่หลับเหมือนกัน ดีใจจนนอนไม่หลับ, หรือกลัวจะกลับเสียไปเสียอีก. การได้มาผูกมัดจิตใจให้สงบไม่ได้, มันมารบกวนจิตใจให้สงบไม่ได้ในการได้นี้. เพราะฉะนั้นจึงมีความทุกข์แบบหนึ่ง ทุกข์เหมือนกินของหวาน กินเหล้าหวาน กินอะไรไม่รู้จุกเมา; แต่มันทุกข์ไปอีกแบบหนึ่ง หรือว่าเมาลึกกว่า. ถ้าเสีย เช่น **ขาดทุน ก็เป็นทุกข์อีกแบบหนึ่ง.** ถ้าสมมติว่า **ยังไม่แสดงว่าได้กำไร หรือขาดทุน ก็มีความทุกข์อีก;** ทุกข์เพราะกลัวว่าจะขาดทุน หรือหวังว่าจะได้กำไร ก็ยังมีจิตใจที่กระวนกระวายอยู่นั่นแหละ. **นี่ ถ้ามีอุปาทานแล้ว จะต้องเป็นทุกข์ :**

ได้กำไรก็เป็นทุกข์, ขาดทุนก็เป็นทุกข์, ยังไม่แสดงว่าได้กำไรหรือขาดทุน มันก็เป็นทุกข์ เพราะอุปาทานนั้น.

ตัวอย่าง **เรื่องที่ ๒** เปรียบเทียบต่อไป **เรื่องแพ้หรือชนะ** หรือยังไม่ทันแพ้ หรือไม่ทันชนะ. ถ้า **ชนะก็เป็นทุกข์**; เพราะกลัวว่าจะต้องกลับแพ้ เขาจะแก้แค้น. คนที่เป็นความชนะนั้น กลัวว่าฝ่ายแพ้จะมายิงตายเมื่อไรก็ไม่รู้. เขาเรียกว่าคนชนะนั้นต้องเป็นทุกข์ เพราะถูกเขาจองเวร; รู้อยู่ว่าเขาจองเวรมันก็เป็นทุกข์. คนแพ้ก็นอนแยะอยู่ นอน **ระทมทุกข์อยู่**; คนชนะก็กลัวการจองเวร. ที่นี้ **ยังไม่แพ้ยังไม่ชนะ** จิตใจก็กระหืดกระหอบ **กระวนกระวายอยู่** อย่างนั้น, กลัวแพ้หรือหวังชนะมันก็เห็นดีเห็นชอบในจิตใจอย่างยิ่งเหมือนกัน. สำหรับการหวังว่าจะชนะนั้นก็เป็นทุกข์, แล้วกลัวแพ้มันก็เป็นทุกข์. เพราะฉะนั้นถ้าลงว่ามีอุปาทานแล้ว **แพ้ก็เป็นทุกข์ ชนะก็เป็นทุกข์ ยังไม่แพ้ยังไม่ชนะก็เป็นทุกข์** ถ้ามีอุปาทาน.

ตัวอย่าง **เรื่องที่ ๓** เอาที่เห็นง่าย ๆ หรือที่น่าหวั่นยิ่งขึ้นไปอีก; สัญชาติญาณ คนมีอุปาทานนั้น **จะต้องเป็นทุกข์** : เมื่อสบายดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้ว **มานั่งอยู่ที่นั่นก็เป็นทุกข์** เพราะกลัวว่าจะมีโรคภัยไข้เจ็บ; เพราะว่ายึดมั่นชีวิต ยึดมั่นตัวกู ยึดมั่นว่า กูจะต้องอย่างนั้น อย่างนี้. เมื่อมีอุปาทานอย่างนี้ ก็ต้องกลัวตายทั้งที่ยังเป็น ๆ อยู่, กลัวเจ็บกลัวไข้ทั้งที่ยังสบายอยู่น. อุปาทานมันทำพิษถึงอย่างนั้น. ที่นี้พอเจ็บไข้ลงก็เป็นทุกข์ใหญ่, เมื่อยังไม่เจ็บไม่ไข้ ก็กลัวว่าจะเจ็บจะไข้, หรืออยากจะไม่เจ็บไม่ไข้ นี่ก็เป็นทุกข์ เพราะอยากจะไม่เจ็บไม่ไข้. ไม่อยากเป็นนี่คือต้นเหตุชนิดหนึ่ง มันก็เป็นทุกข์. คนที่มีอุปาทานแล้ว สบายดีก็เป็นทุกข์, ไม่สบายก็เป็นทุกข์, ไม่ทั้ง ๒ อย่างก็เป็นทุกข์.

ตัวอย่าง **เรื่องที่ ๔** ที่ลึกซึ้งต่อไปอีกว่า ถ้ามีอุปาทานแล้ว **ดีก็เป็นทุกข์ ชั่วก็เป็นทุกข์ ระหว่างดีระหว่างชั่วยังเป็นทุกข์**. คนที่ยึดมั่นถ้อยมั่นในความดีนั้นนอนไม่หลับหรือ; แล้วถ้าไม่ได้ดีอย่างที่ตนต้องการ ก็ฆ่าตัวตายเลย. คนฆ่าตัวตายเพราะความดีก็มีมากเหมือนกัน; ความดีก็เป็นเครื่องทรมานจิตใจ เพราะไป

ยึดมั่นถือมั่นมันเข้า. ที่นี้ความช่วยยอมเป็นทุกข์แน่แล้ว ไม่ต้องอธิบาย; แม้ยังไม่ทันจะชั่ว ไม่ทันจะดี มันก็เป็นห่วง; ความเป็นห่วงก็เป็นทุกข์.

ตัวอย่าง **เรื่องที่ ๕** เรื่องสุดท้ายที่ว่า **ถ้าลงมืออุปาทานแล้วต้องเป็นทุกข์** หมายความว่ามิบุญก็เป็นทุกข์ มีบาปก็เป็นทุกข์ ยังไม่ทันจะบอกได้ว่าเป็นบุญหรือบาปก็เป็นทุกข์. มิบุญก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของคนมิบุญ, มีบาปก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของคนมีบาป, ยังไม่ทันตัดสินว่าบุญหรือบาป ก็เป็นทุกข์เพราะความห่วง ความกลัว. แปลว่าบุญเมื่อยึดถือแล้ว เมื่อมีอุปาทานแล้ว ก็เป็นทุกข์ บาปก็เป็นทุกข์ ไม่ทันบุญ ไม่ทันบาปก็เป็นทุกข์.

ที่นี้ ถ้าไม่ยึดถือก็ไม่เมื่อไรที่เป็นทุกข์; ไม่มีความยึดถือเสียอย่างเดียว ไม่มีอะไรที่จะเป็นทุกข์. ความตายก็ไม่เป็นทุกข์ ความแก่ก็ไม่เป็นทุกข์ ความเจ็บก็ไม่เป็นทุกข์ ความสลายก็ไม่เป็นทุกข์ ความอะไรก็ไม่เป็นทุกข์; จะแพ้จะชนะ จะอะไรก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ ถ้าไม่ยึดถืออย่างเดียว. ฉะนั้น เราจึงรวมความว่า **ทุกชั้นต้องมาจากคัมภีร์ อุปาทาน มันยากอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ยึดถือในสิ่งที่ยากนั้น มันก็เป็นทุกข์.**

ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส ระบุไว้ **ท่านหมายถึงเมื่อยึดถือ** หนึ่งนั่นแหละ; เราเองต่างหาก ฟังไม่ได้ฟังไม่เป็น ฟังไม่ถูก แล้วเข้าใจผิด แล้วเขลาไปเลย พุดไปตามความเขลาเลย. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : **ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโศกเป็นทุกข์ ปริเทวะเป็นทุกข์ ทุกข์ กายเป็นทุกข์ ทุกข์ใจเป็นทุกข์ อุปายาสเป็นทุกข์ พลัดพรากของรักเป็นทุกข์ พบของไม่รักเป็นทุกข์** นี่ตั้ง ๑๑ อย่าง, ยกตัวอย่างมาตั้ง ๑๑ อย่าง. แต่อย่าลืมว่า **ท่าน หมายถึงมีอุปาทานทั้งนั้นแหละ; ถ้าไม่มีอุปาทานแล้วไม่เกิดทุกข์** ความเกิดก็ไม่เป็นทุกข์ ความแก่ก็ไม่เป็นทุกข์ ความเจ็บก็ไม่เป็นทุกข์ ฯลฯ.

เดี๋ยวนี้ ท่าน **รวมเอาความหมายของคำว่า “อุปาทาน” ไว้ในนั้นเสร็จ.** ถ้าไม่มีอุปาทานจะไม่รู้สึกถึงความเกิดของเรา หรือความเจ็บของเรา ความแก่ของเรา

ความตายของเรา หรือถ้าไม่มีอุปาทานแล้วจะไม่เรียกว่าความเกิดด้วยซ้ำไป; จะไม่เรียกว่าความแก่ ความเจ็บ ความตาย, จะเรียกเป็นกลางๆ ว่าความเปลี่ยนแปลงของสังขาร. ถึงแม้จะเรียกกลางๆ ว่าความเปลี่ยนแปลงของสังขารก็เถอะ **ถ้าไม่มีตัณห์ ตีตมน์แล้วก็ไม่เป็นทุกข์** เหมือนกัน มันก็เปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องของสังขาร.

เดี๋ยวนี้เราไปยึดความเปลี่ยนแปลงของสังขารนี้ว่าเป็นของเรา : เช่นว่า ความเกิดของเรา ความแก่ของเรา ความเจ็บของเรา ความตายของเรา ความอะไรของเรา ล้วนแต่ไม่รู้สึกรู้สีกตัว ไม่ทันรู้สึกรู้สีกตัว; **อุปาทานไปยึดสิ่งนั้นโดยไม่รู้สึกตัว ผลจึงเป็นความทุกข์** คือ กลัวเกิด กลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย. มีปัญหาเรื่องนี้พอนึกถึงความตายก็เป็นทุกข์แล้ว ไม่ทันตายสักที แล้วยังไม่ต้องตายด้วย; เพราะไปยึดว่าความตายของเรา ความตายกำลังจะมาหาเรา ความตายจะต้องมีแก่เราแน่ มันมี **“เรา” ก่อน แล้วอะไรก็จะเป็นของเรา มันก็ต้องมีความทุกข์.**

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ชัดเจนที่สุดท้ายว่า **สงขิตฺเตน ปญฺญูปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา** - โดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบไปด้วยอุปาทาน หรือว่า **ขันธ์ที่ประกอบไปด้วยอุปาทาน ๕ อย่างนั้น นั่นแหละคือตัวทุกข์. มลว่าอุปาทานรวมอยู่ด้วย** เรียกว่าอุปาทานขันธ์เป็นทุกข์; **ถ้าขันธ์ใดๆ ไม่เป็นทุกข์. ต้องอุปาทานขันธ์** จึงจะเป็นทุกข์ คือ ขันธ์ที่มีอุปาทานเข้าไปยึดมั่น ว่ามีตัวกูหรือของกู. รูปก็ตาม เวทนามก็ตาม สัญญา สังขาร วิญญาณก็ตาม เมื่อใดมีอุปาทานมาจากอวิชชา เข้าไปยึดถือในขันธ์นั้น ว่าตัวตน หรือว่าของตน; เมื่อนั้นขันธ์นั้นเป็นอุปาทานขันธ์ขึ้นมาทันที แล้วเป็นทุกข์ทันที; ขันธ์กลายเป็นของหนักขึ้นมาที่บ่อนจิตใจของคนนั้นทันที. ถ้าไม่อย่างนั้นมันอยู่ตามปกติของมัน ไม่มาที่บ่อนจิตใจของคนนั้น คนนั้นก็ไม่ใช่ทุกข์.

ทีนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสสรุปความ ก็คือว่า ขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานทั้ง ๕ ขันธ์ นั้นแหละเป็นตัวทุกข์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอุปาทานเกิดขึ้น ยึดถือว่า : รูปคือตัวกู หรือรูปของกูก็ตามใจ; เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เหมือนกัน วิญญาณคือตัวกู หรือว่าวิญญาณของกู มันก็เป็นทุกข์

ซ้ะ. เพราะถ้ามีความวิตกกังวล มีความห่วง มีความอะไร รวมความแล้ว ก็คือความยึดมั่นถือมั่น เป็นต้นเหตุของตัวกู - ของกูขึ้นมา นี่เรียกว่าทุกข์.

สรุปความได้ว่า **ทุกข์เกิดเพราะอุปาทานที่เข้าไปยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง**, เข้าไปยึดมั่นในสิ่งใด ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเพราะสิ่งนั้น. ดังมีพระพุทธภาษิตที่ว่า : **คนมีทรัพย์สินสมบัติ ก็ต้องทุกข์เพราะทรัพย์สินสมบัติ คนมีวัวก็ต้องทุกข์เพราะวัว คนมีนาก็ต้องทุกข์เพราะนา**. แต่ท่าน **หมายความว่ายึดมั่นถือมั่นด้วยจิตใจว่าของกูนั้นจึงเป็นทุกข์**. ถ้าจิตใจนั้นปกติ วัวก็อยู่ท้าว นาก็อยู่ท้าว ไม่มาอยู่บนหัวเจ้าของ; พอยึดมั่นว่าของกู มันมาอยู่บนหัวเจ้าของ เจ้าของก็มีความทุกข์. ในตอนนั้นก็เรียกได้ว่าเป็นทุกข์เพราะยึดมั่น.

ความทุกข์ มี เพราะไม่รู้เท่าธรรมดาตีปรุงแต่ง ก็ได้.

ทีนี้จะมองกันในด้านอื่นก็ได้ มองเห็นในรูปอย่างอื่น แต่ใจความเหมือนกัน คือมีพระบาลีว่า **สังขารปรมา ทุกขา - สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง**. นี่พูดเฉย ๆ ว่าสังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง. คำว่าสังขารในที่นี้แปลว่าการปรุงแต่ง. คำว่า **สังขาร แปลว่า การปรุงแต่ง** ต้องจำไว้อย่างนั้น; ร่างกายนี้ก็เรียกสังขาร เพราะว่าร่างกายเป็นของปรุงแต่ง, อะไร ๆ ที่เรียกว่าสังขาร ก็เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของปรุงแต่ง, ถูกปรุงแต่งหรือว่าปรุงแต่งสิ่งอื่นก็แล้วแต่. แต่คำว่า "สังขาร" แปลว่าการปรุงแต่ง คือว่าเป็นพฤติกรรมของการปรุงแต่ง เป็น process หรือเป็นอะไร; ไม่รู้ว่าจะเรียกอะไรดีในภาษาบาลีเช่นเรียกว่าสังขาร คือการปรุงแต่ง. **การปรุงแต่ง คือการไม่หยุดอยู่** การมีอะไรมาทำแกอะไร มากระทำแกอะไรแล้วก็เปลี่ยนไป ๆ เรื่อย ๆ อย่างนี้เรียกว่าสังขาร.

"การปรุงแต่งนั้นแหละเป็นทุกข์" พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอย่างนี้; ว่าการปรุงแต่งนั้นแหละเป็นทุกข์อย่างยิ่ง. ความเกิดก็คือการปรุงแต่ง ความแก่ก็คือการปรุงแต่ง ความเจ็บก็คือการปรุงแต่ง ความตายก็คือการปรุงแต่ง โสภปริเวททุกข์โทมนัส อุปายาสอะไร; แต่ละอย่าง ๆ ก็ล้วนแต่เป็นการปรุงแต่ง. **ปรุงแต่งของ**

อะไร? ของเหตุของปัจจัย. เหตุปัจจัยคืออะไร? ก็คืออวิชชา คือตัณหา คืออุปาทาน อันนั้นมันปรุงแต่ง. จิตถูกปรุงแต่งโดยเหตุปัจจัยของจิต; จิตคือความคิดที่เกิดขึ้นแล้วไหลไปนั้นแหละ, ความคิดที่ไหลไปนั้นเรียกว่าจิตเป็นไป ไหลไป เพราะปัจจัยปรุงแต่ง; ทั้งหมดนั้นเรียกว่า “สังขาร”.

คำว่า “สังขาร” แปลว่าปรุงแต่ง คำว่า “ปรุงแต่ง” ต้องหมายความว่าหลายอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียว, ถ้าอย่างเดียว ไม่อาจจะเรียกว่าปรุงแต่ง. ถ้าเรียกว่าปรุงแต่ง ต้องสองอย่างขึ้นไป : เช่นแกงสักหม้อหนึ่งเรียกว่าปรุงแต่ง มันมีอะไรก็อย่าง; มันต้องหลายอย่าง แล้วจึงมาปรุงกันเข้าเป็นสังขาร. “สัง” แปลว่า *พร้อม*; “*ขาร*” แปลว่า *กระทำ*; *สังขารแปลว่ากระทำพร้อมหรือกระทำครบ*; แต่เราเรียกว่าปรุงแต่ง.

ทีนี้ **การปรุงแต่งนั้นแหละเป็นความทุกข์ เพราะเหตุใด?** เพราะเหตุว่าการปรุงแต่งนั้นต้องเนื่องด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน; เพราะฉะนั้นจึงเป็นทุกข์. หรือพูดเอากันง่าย ๆ ว่า เพราะการปรุงแต่งนั้นทำให้ทุกข์ไม่ได้. การปรุงแต่งต้องเปลี่ยนแปลงเรื่อย มันหยุดไม่ได้; เพราะฉะนั้นจึงเป็นทุกข์. หรือว่าการปรุงแต่งนั้น **ไม่เป็นอิสระแก่ตัว ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเรื่อย** ไม่เป็นอิสระแก่ตัว; เพราะฉะนั้นจึงเป็นทุกข์. ยังมีอีกมากในเรื่องปรุงแต่งของ คำว่า “สังขารเป็นทุกข์”. แต่นี้ก็เห็นได้ชัดแล้วว่า เพราะมันปรุงแต่ง ไม่เป็นอิสระแก่ตัวหยุดไม่ได้.

ตามหลักของพระบาลีในพระคัมภีร์ ก็กล่าวไว้หลายอย่าง อย่างนี้; แต่ทุกอย่างนั้นถ้าเราเอามาสรุปความ, หลาย ๆ อย่างนั้นเอามาสรุปความให้สั้นให้น้อยเหลือคำเดียว ก็อาจจะพูดได้ แล้วก็ยังพูดได้หลายโวหาร :-

โวหารที่พูด **ในแง่ของเหตุ** : ก็ว่ามัน **เป็นทุกข์เพราะใจ**, ทุกข์เพราะใจก็มองเห็นได้ทันที. ใจจะไปหลง หลงอยาก หรือหลงยึดมั่น เพราะว่าเมื่อใจแล้วก็หลง, หลงแล้วก็ไปอยาก ก็ไปยึดมั่นในสังขารคือสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวกู – ว่าเป็น

ของกู มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา. นี่เรียกว่าฝ่ายเหตุ : ความโง่เป็นเหตุให้ทุกข์ เพราะโง่จนไปหลงแล้วมันก็ไปอยาก ไปยึดมันถ้อมมันสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยความเป็นตัวกูเป็นของกู; นี่มันเป็นทุกข์เพราะโง่.

ถ้าว่ากูในคำอศล บ้าง ก็ว่า ทุกข์เพราะมันหนัก, เพราะไปยึดมันถ้อมมันไปแบกไปทรม ไปอะไรเข้าแล้วก็หนัก. ทุกข์เพราะหนัก หนักเพราะแบก, แบกก็คือตัวกู — ของกู ทั้งตทงชั่ว ตัวกูดีก็หนัก ตัวกูชั่วก็หนัก. อย่าเข้าใจว่าตัวกูดีจะไม่หนัก; ที่จริงมันหนัก แต่ไม่รู้รู้สึก, ตัวกูดี ๆ นั้นหนักอย่างไม่รู้สึก. ถ้าแบกก่อนหินธรรมชาติสามัญสั ๒๐ ก.ก. รู้สึกว่าหนักไม่ยากแบก; แต่ถ้าวัตถุอันเป็นเพชรพลอยอย่างแพงที่สุดขึ้นมา, ๑๐๐ ก.ก. ก็ว่าไม่หนัก รู้สึกอยากจะแบกอยู่นั่นแหละ. นี่จึงว่าตัวกูขึ้นดี อย่างดี มันก็หนัก; ตัวกูขึ้นเลวอย่างเลวมันก็หนัก แต่ใจมันรู้สึกไม่เหมือนกัน; ถึงอย่างไรมันก็เป็นของหนัก. เมื่อหนักก็เกิดทุกข์, ทุกข์เกิดเพราะความหนัก. ที่นี้ทางจิตใจก็เหมือนกัน มันแบกได้มาก, แบกได้กว่า ๑๐๐ ก.ก. แบกตงแสนตงล้าน ก.ก. ก็ได้.

มีพระบาลีที่เราสวดกันอยู่ทุกวันนี้ว่า ภาวา หเว ปญจกฺขนฺธา...ภาวาทานํ ทุกฺขํ โลก; นี่ไม่ต้องแปลแล้ว เพราะสวดกันอยู่ทุกวัน. เบญจขันธ์เป็นของหนัก... แบกของหนักเป็นความทุกข์ มีชด้อยอย่างนี้ในพุทธภาษิต เราไม่ต้องพูดเอง; นี่เรียกว่าทุกข์เพราะว่าโง่ไปแบกเข้า.

ความหมายของคำ ๆ นี้ ยังน่าหวัคือว่า : ที่เป็นอย่างนี้ยังมีทุกข์อย่างโง่ ทุกข์อย่างฉลาด ทุกข์อย่างลึกซึ้ง กับทุกข์อย่างตื้น ๆ.

ทุกข์อย่างตื้น ๆ ชนต่ำ ๆ ต้อย ๆ ก็คือว่า ทุกข์เพราะว่ามันต้องทน ทนยาก หรือเหลือทน จึงเรียกว่าทุกข์; เช่นแบกของหนักเป็นทุกข์ อะไรเป็นทุกข์อย่างนี้.

แต่ผู้มีปัญญาเขาว่าทุกข์ตื้น ๆ เท่านั้นยังไม่ทุกข์เท่าไรนัก; ความที่มันเลว มันน่าเกลียดมันเป็นทุกข์กว่า คือว่าสังขารนี้เป็นของมายาหลอกลวง. เบญจขันธ์ ร่างกายชีวิตจิตใจนี้เป็นของไม่มีจริง, เป็นมายา เป็นของหลอกลวง, ดูเข้าแล้ว

นำเกลียดเพราะเป็นของหลอกลวง. นี่ทุกข์อย่างนี้เขามีความหมายว่า **นำเกลียดคือ ปฏิภูณ**, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. อะไรที่แม้สวยงามอย่างไรมันก็เป็นปฏิภูณ; เพราะว่ามันเป็นมายาที่หลอกลวง. **ความเป็นปฏิภูณของมัน เขาเรียกว่าความทุกข์**; อย่างนี้คนที่ใจสูงกว่า, สูงกว่าที่จะว่าหนักแล้วจึงจะเป็นทุกข์.

คนที่ฉลาดไปกว่านั้นสูงไปกว่านั้น ก็ว่ามันว่าง; **เพราะว่างนี้เป็นทุกข์**. มันว่างอย่างน่าใจหาย, ไม่ว่าอะไรมันว่างอย่างน่าใจหาย. หมายถึงสังขารทั้งหลาย ไม่ว่าอะไรนี้ว่างอย่างน่าใจหาย ไม่มีตัวตนเลย, ไม่มีตัวตนเลย ฉะนั้นนี่คือทุกข์. ความหมายของความทุกข์ อันนี้เขาแปลว่าว่าง ว่างอย่างน่าใจหาย.

สรุป คำว่าทุกข์นี้ความหมายแปลได้ ๓ อย่างเป็นอย่างน้อย : ทุกข์แปลว่า **ทนยาก หรือทนทรมาณ** หนึ่ง, แล้วทุกข์เพราะมัน **นำเกลียด** หนึ่ง, แล้วทุกข์เพราะมัน **ว่างอย่างน่าใจหาย** หนึ่งอีกอย่างหนึ่ง; ๓ ทุกข์ด้วยกัน, แล้วแต่ว่าคนจะมีปัญญาละเอียดลอออย่างไร สูงต่ำอย่างไร.

ศึกษาข้อปฏิบัติในเรื่องอริยสัจ ๔ ให้เข้าใจแล้ว ไม่เหลือวิสัยที่จะทำได้

อริยสัจที่ ๑ ทุกขสัจ นี้รวมความแล้ว **จะต้องรู้**; เป็นเรื่องที่ต้องรู้ การปฏิบัติเกี่ยวกับความทุกข์ คือต้องทำความรู้ **ให้รู้ถึงความทุกข์เป็นอะไร คืออะไร มาอย่างไร** อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ปริณฺเฑยฺยํ เรื่องทุกข์นี้เป็นเรื่องที่ควรกำหนดรู้**. เราก็คงติดกันอยู่แล้ว ฉะนั้นพยายามทำความรู้, ปฏิบัติในอริยสัจข้อแรก คือพยายามทำความรู้, ให้รู้จักทุกข์และเหตุของมัน.

อริยสัจที่ ๒ สมุทฺทสัจ **เหตุให้เกิดทุกข์**. ทุกข์เป็นเรื่องราวจิตใจ ไม่ใช่เรื่องทางวัตถุล้วน ๆ. ทุกข์ ในเรื่องอริยสัจ เฉพาะในเรื่องของอริยสัจนี้ **ความทุกข์เป็นเรื่องทางจิตใจ ไม่ใช่วัตถุล้วน ๆ**; ฉะนั้น เหตุให้เกิดทุกข์ก็เป็นเรื่องทางจิตใจ ก็เลสหหลายเป็นเรื่องทางจิตใจ. **ความโลภ ความโกรธ**

ความหลงเป็นเหตุของความทุกข์, อวิชชา ตัณหา อุปาทานเป็นเหตุของความทุกข์;
ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องทางจิตใจ.

ที่นี้ คำว่า เหตุของความทุกข์ ^๕เป็นคำกำกวม; ถ้าแปลเป็นไทยเราแปลว่าเหตุของความทุกข์. ถ้าตัวบาลีแปลว่า ^๕ตั้งขึ้นพร้อม. ^๕ตั้ง แปลว่า พร้อม, ^๕อุ แปลว่า ขึ้น, ^๕ทย แปลว่า ตั้ง, ^๕สมุทยะ หรือสมุทัย จึงแปลว่า ^๕ตั้งขึ้นพร้อม; ดูแล้วเหมือนกับงอกขึ้นมาอย่างครบถ้วนอย่างนั้น. คำว่าสมุทยะ – งอกขึ้นมาอย่างครบถ้วน. ^๕ทุกขสมุทย แปลว่า การงอกขึ้นมาอย่างครบถ้วนของความทุกข์; ฉะนั้นจะเรียกว่าปัจจัยหรือจะเรียกว่าเหตุ หรือเรียกว่าอย่างอื่น มันก็ต้องหมายถึงข้อนี้; หมายตามพระบาลีตรง ๆ ดีกว่า คือคำว่า “สมุทัย”. แต่ถ้าเราจะพูดว่าสมุทัยของความทุกข์ชาวบ้านได้ยินฟังไม่รู้ถูก ฟังไม่รู้เรื่อง พูดเป็นไทยมาว่า “เหตุของความทุกข์” เสียจนชินแล้ว.

คำว่า “สมุฏฐาน” ก็มีความหมายเหมือนกัน มันเป็นสมุฏฐานให้เกิดขึ้น. คำว่า “มูล” แปลว่ารากเหง้าให้เกิดขึ้น. คำว่า “อาหาร” แปลว่านำผลมา; อาหารก็คือเหตุปัจจัยนั่นเอง. ฉะนั้น เหตุ หรือ ปัจจัย หรือ รากฐาน หรือ มูลฐาน หรือ สมุฏฐาน อะไรก็ตามของความทุกข์นั้น คือ ตัณหา.

สำหรับตัณหามันบาลีว่า : ยายํ ตณฺหา — ตัณหานํได, โปโนพวกิกา — ทำความเกิดใหม่, นนทราศหคตา — ประกอบด้วยราคะเพราะความเพลิน, ตตฺรตฺตฺราภินนฺทนี — เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ; รวมกันเข้าแล้วได้ความว่า : ความอยากที่เรียกว่าตัณหา เป็นความอยากที่มาจากอวิชชา จึงจะเรียกว่าตัณหา. ถ้าความอยากที่มาจากปัญญา มาจากความรู้ ไม่เรียกว่าตัณหา. ความอยากที่เรียกว่า ตัณหา คือความอยากที่มาจากอวิชชา เป็นตัณหาแล้ว มันเป็น โปโนพวกิกา คือให้เกิดอุปาทาน ว่าตัวกู ว่าของกู. นนทราศหคตา คือพอใจอย่างยิ่ง อยู่ด้วยเรื่องตัวกู — ของกูนั้น, เพลิดเพลินอย่างยิ่งอยู่แต่ในเรื่องตัวกู — ของกู นั่นคือตัณหา, ความรู้สึกของจิตใจอย่างนี้เราเรียกว่าตัณหา, ความรู้สึกอย่างนี้มันได้เข้าไปจับจวนยึดมันถึมันมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว; แล้วด้วยอำนาจความยึดมั่นถึมันมั่นนั้น จึงเป็นทุกข์.

ที่นี้ ถ้าพูดกันอย่างละเอียด เมื่อตะกั๊กได้พูดค้างไว้แล้วว่า จะทำให้ฟังในเมื่อถามว่า **คณฺหาณจะคณฺชนทํไหน?** มันจะงอกขึ้นมาจากที่ไหน? ถ้าใครเคยสวดบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร ก็จะพบรายการเหล่านี้ เขาเรียกว่า ปิยรูป สาทรูป. **ปิยรูป** แปลว่า **รูปที่น่ารัก**, **สาทรูป** แปลว่า **รูปที่น่ายินดี**. คำว่า “รูป” ในที่นี้แปลว่า “สิ่ง” ก็แล้วกัน : สิ่งที่เราเห็นทางตา สิ่งที่น่ารักน่ายินดี มีอยู่ ๑๐ หมวด หมวดละ ๖. ไม่ต้องจดต้องจำให้หนักหัวก็ได้, เข้าใจก็พอแล้ว คือว่า ๑๐ หมวด หมวดละ ๖.

หมวดที่ ๑ คืออายตนะภายใน : ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ อย่าง.

หมวดที่ ๒ คืออายตนะภายนอก : ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อยู่ข้างนอก, จะมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ข้างใน. นี่หมวดที่ ๒ ก็มี ๖ อย่าง.

หมวดที่ ๓ คือวิญญาณ : วิญญาณทางตา วิญญาณทางหู วิญญาณทางจมูก วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกาย วิญญาณทางใจ ก็เลยเป็น ๖ วิญญาณ.

หมวดที่ ๔ สัมผัส : จักขุสัมผัส—สัมผัสทางตา, โสตสัมผัส—สัมผัสทางหู, มานสัมผัส—สัมผัสทางจมูก, ชิวหาสัมผัส—สัมผัสทางลิ้น, กายสัมผัส—สัมผัสทางกาย, มโนสัมผัส—สัมผัสทางใจ.

หมวดที่ ๕ เวทนา : เวทนาที่มาจากทางตา เวทนาที่มาจากทางหู เวทนาที่มาจากทางจมูก เวทนาที่มาจากทางลิ้น เวทนาที่มาจากทางกาย เวทนาที่มาจากทางใจ.

หมวดที่ ๖ คือสัญญา หลังจากเวทนาแล้วมีความสำคัญมั่นหมายในเวทนานั้น เขาเรียกว่าสัญญา : สัญญาที่มาจากความรู้สึกทางตาในรูป เป็นรูปสัญญา, สัญญาในรูป สัญญาในเสียง สัญญาในกลิ่น สัญญาในรส สัญญาในโผฏฐัพพะ สัญญาในธรรมารมณ์. สำคัญมั่นหมายว่าอะไร? ตัวอย่างเช่นเมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว สัมผัสเกิดแล้ว เวทนาเกิดแล้ว เวทนานั้น

เป็นเวทนาอะไร นี่เป็นหน้าที่ของสัญญา เวทนาจากผู้ชาย หรือเวทนาจากผู้หญิง หรือเวทนาอะไร นี่เขาเรียกว่าสัญญา. นี่หมวดที่ ๖.

หมวดที่ ๗ สัญญาเจตนา นี่มีความเจาะจงใจแล้ว หลังจากสัญญาเรียกว่าสัญญาเจตนา ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธัมมารมณ์.

หมวดที่ ๘ คือตณฺหา : รูปตณฺหา สัททตณฺหา คันธตณฺหา รสตณฺหา โผฏฐัพพตณฺหา ธัมมารมณ์ตณฺหา, ตณฺหาในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธัมมารมณ์.

หมวดที่ ๙ มาถึงวิตก : รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก, วิตกในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธัมมารมณ์.

หมวดที่ ๑๐ สุดท้ายคือวิจาร์ณ : รูปวิจาร์ณ สัททวิจาร์ณ คันธวิจาร์ณ รสวิจาร์ณ โผฏฐัพพวิจาร์ณ ธัมมวิจาร์ณ. วิจาร์ณในที่นี้ หมายถึง พิจารณา คือความคิดอันดับสุดท้าย ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธัมมารมณ์.

สิ่งที่นำรกันยานัตถิ ๖๐ อย่าง : ๑๐ หมวดๆ ละ ๖ อย่าง รวมเป็น ๖๐ อย่าง มีนํมาก. แต่ถ้านักนคยเรียนนํถรรรมกัจําย : อายตนะภายใน ๑ อายตนะภายนอก ๑ วิญญาน ๑ ผัสสะ ๑ เวทนา ๑ สัญญา ๑ สัญญาเจตนา ๑ ตณฺหา ๑ วิตก ๑ วิจาร์ณ ๑ รวมเป็น ๑๐ หมวดๆ ละ ๖ รวมเป็น ๖๐. **๖๐ อย่างนี้แต่ละอย่าง เป็นปฏิจจสันตยํ เป็นทวารกัถยํ นํจํไว้วางยๆ เทนเอง.**

สิ่งที่นำรกันยานัตถิจะมี ๖๐ อย่าง หรือกร้อยกัพันอย่างก็ตามใจ; **มันเป็นทวารกัถยํของอุปาทาน** แม้มันจะเผ็ด จะขม จะเหม็น จะอะไร มันก็เป็นทวารกัถยํของอุปาทาน; เพราะถ้าลงเข้าไปจับจวยว่เป็นตัวเป็นตนแล้ว มันเป็นอุปาทานทั้งนํ : ทอมกัได้ เหม็นกัได้ สวดยกัได้ ไม่สวดยกัได้ อร่อยกัได้ ไม่อร่อยกัได้,

ไปเกลียดก็เป็นอุปาทาน ไปรักก็เป็นอุปาทาน; ฉะนั้นของทั้ง ๖๐ อย่างนี้ต้องอยู่ในวิสัยเป็นที่รักของอุปาทาน ที่จะเข้าไปเกลียด หรือจะเข้าไปรัก ก็ตามใจ.

อุปาทานมันชอบ, ชอบที่จะเข้าไปยึดถือ ว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของกู, ว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ของกู; **ชนิดไหน ก็ของกู** เหมือนกับของกู หอมกับของกู. วิญญาณทั้ง ๖ นึกของกู, สัมผัสทั้ง ๖ นึกของกู, เวทนาทั้ง ๖ นึกของกู, สัญญาทั้ง ๖ นึกของกูหรือ-ตัวกู, สัญญาเจตนาทั้ง ๖ นึกของกู, ตัณหาทั้ง ๖ นึกของกู, วิตกทั้ง ๖ นึกคือตัวกู-ของกู, แล้ววิจารณ์ทั้ง ๖ นึกของกู; เป็นที่รักที่พอใจของอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นที่มาจากความโง่ นำเกลียดก็ไปยึดมั่นสำหรับเกลียด นำรักก็ไปยึดมั่นสำหรับรัก มันชอบที่จะยึดมั่นถือมั่นอย่างนั้น; ดังนั้น จึงเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าปียรูป-รูปน่ารัก, สาตรูป-รูปน่ายินดี.

ค้นหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้น, เมื่อจะเข้าไปฝังตัวอยู่ ย่อมเข้าไปฝังตัวที่นี้. พระบาลีว่าอย่างนี้ ฉะนั้น ๖๐ อย่างนั้นแหละ คือที่เกิดหรือที่เกาะของตัณหา ถ้าจะสรุปก็สรุปได้อย่างนี้ว่า ถ้าใน ๖๐ อย่างนี้, ทั้ง ๖๐ อย่างนั้นแหละ; **ถ้ามันเป็นของที่น่ารัก ขวณจะได้จะเอา มันก็ทำให้เกิดกามตัณหา.** มันชอบที่ไม่น่ารักหรือนำเอา มันก็เกิดกามตัณหา. ที่นี้ถ้ามันไม่ชอบไม่น่ารัก ขวณให้โกรธ ขวณให้เกลียด มันเกิดวิภวตัณหา. ถ้ามันน่ารัก ขวณให้เป็น มันก็เกิดภวตัณหา; มี ๓ ตัณหาเท่านั้น.

ปียรูป สาตรูป เยอะแยะนั้น ทั้งหมดนั้น ถ้ามันน่ารัก นำเอา นำได้ มันก็เกิดกามตัณหา ถ้ามันน่าเป็น เช่นธรรมารมณ์ เกี่ยวกับเกียรติยศชื่อเสียงนี้ เราก็อยากจะเป็นผู้มีเกียรติยศชื่อเสียง อยากจะเป็นนาย เป็นคนที่ดีกว่า อยากจะเป็นเทวดา อยากจะเป็นเศรษฐี อยากจะเป็นอะไรก็ตาม **ก็เป็นภวตัณหา.** ที่นี้ถ้ามันอยู่ในลักษณะที่ไม่น่ารัก มันก็**เป็นวิภวตัณหา** คือเกลียด. ฉะนั้น ตัณหาทั้ง ๓ จึงเกิดมาได้จากปียรูป สาตรูป ทั้ง ๖๐ อย่าง นั้น.

ทำไมพระพุทธเจ้าท่านไปทำให้มันมากมายตั้ง ๖๐ อย่าง? อย่างนี้เราก็ตอบไม่ได้; เพราะว่าในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น มักจะพูดอะไรไว้เต็มทีหรือเกินจำเป็น, ที่จริงพูดแค่เพียงว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ๖ อย่างก็พอแล้ว ไม่ไปยึดใน ๖ อย่างนี้ มันก็ไม่มีทางที่จะเกิดอะไรที่ไหนได้. เดียวนี้มุ่งหมายจะแยกให้มันละเอียดๆ ถีบไปเลย เพื่อว่าในขณะที่เป็นสักว่ารูปนี้ ก็ยึดมันถ้อมมันได้. พอเป็นวิญญาณชนมากยึดมันถ้อมมันได้, พอเป็นผัสสะชนมากยึดมันถ้อมมันได้ว่าผัสสะของกูๆ, เป็นเวทนากียึดมันถ้อมมันได้, กระทั่งถึงสัญญา สัญญาเจตนา ตัณหา วิตกวิจารณ์ ไปเลย ยึดมันได้ทั้ง ๖๐ อย่างเลย.

ที่นี้ การปฏิบัติเกี่ยวกับกิเลส ก็เป็นเรื่องต้องรู้เหมือนกัน; เพราะเมื่อตะกัณได้พูดแล้วว่า เรื่องทุกขเป็นสิ่งที่ต้องรู้ พร้อมกับเหตุของมัน. กิเลสนี้เป็นเหตุของความทุกข์; เพราะฉะนั้น เราต้องรู้ให้ถูกต้องว่า กิเลสเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์. ความรู้จักกิเลสอย่างถูกต้องอย่างนี้ ก็คือ สัมมาทิฐิ. เพราะฉะนั้นในที่สุดความรู้นี้ก็จะไปรวมอยู่ในเรื่องมรรคมีองค์ ๘ ส่วน “สัมมาทิฐิ”. แล้วมีสัตว์จะอย่าให้กิเลสเกิด นี้ก็จะไปรวมอยู่ในคำว่า “สัมมาสติ” ในอริยมรรคมีองค์ ๘. ฉะนั้นการปฏิบัติเกี่ยวกับกิเลส เกี่ยวกับสมุทัยนี้ ก็ต้องพยายามทำความเข้าใจกับหน้าตาของมันให้ดีที่สุด; รู้จักกิเลส รู้จักหน้าตาของกิเลส รู้จักกำเนิดของมันให้ดีที่สุด; นี่แหละเป็นข้อปฏิบัติ.

อริยสัจที่ ๓ ทุกขนิโรธอริยสัจ หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ มีบาลีว่า : *โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเยว อเสสวราคนโรโธ จาโค ปฏินิสฺสสุโค มุตฺติ อนาลโย* ก็สวดกันอยู่ทุกวัน; ดับไม่ให้เหลือเศษซึ่งตัณหานั้น, การปล่อยซึ่งตัณหานั้น, การสละคืนซึ่งตัณหานั้น, ไม่ทำให้เหลืออาลัยในตัณหานั้น; คือว่า **หมดตัณหา** นั้นแหละ **เรียกว่านิโรธ ดับตัณหาหมด คือดับแห่งทุกข์.**

ดับตัณหา นี้ เพื่อความเข้าใจดี เราจะต้องเข้าใจว่า แบ่งออกเป็น ๒ ชนิดก็ได้ : **ดับสิ้นเชิง** คือดับจริงๆ ตามความมุ่งหมายของอริยสัจ นี้เรียกว่าดับตัณหา

จริงๆ ด้วยอริยมรรค มันไม่มาเกิดอีก น้อย่างหนึ่ง, **ดับตามธรรมดา** ที่มันดับอยู่เอง น้อย่างหนึ่ง.

ดับตามธรรมดา คือมันดับอยู่เอง; เพราะมันชื่อว่าสังขารแล้วไม่มีอะไรที่จะตั้งอยู่ได้ มันต้องดับ; เช่นความทุกข์ก็ตาม เกิดขึ้นมาแล้ว พอหมดเหตุหมดปัจจัย เดี่ยวมันก็สลายไปเอง. ไม่มีใครมาดับ, มันก็ดับเพราะความเปลี่ยนแปลงของสังขาร. ก็เลสความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นมา ไม่มีอริยมรรคที่ไหนมาดับ, มันก็ดับเพราะความเปลี่ยนแปลงของเหตุปัจจัย. เดี่ยวความโลภมันก็ดับไป เดี่ยวความโกรธมันก็ดับไป อย่างนี้เรียกว่ามัน **ดับไปตามธรรมดาของสังขาร ที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง แล้วมันเปลี่ยนแปลง**; นี่ก็เรียกว่า **ดับตามธรรมดา ไม่ใช่ดับด้วยอริยมรรค**.

หรือว่า ในขณะนั้นเรา **เกิดสติขึ้นมา** : เอ้า! ความโลภเกิดแล้วว๊าย! ละอายขึ้นมา ความโลภนั้นหายไป ความโลภนั้นดับไป; อย่างนี้ก็ **ไม่ใช่ดับด้วยอริยมรรค**. มันดับตามธรรมดา เพราะเหตุปัจจัยมันเข้ามา เช่นสติเป็นต้น. ฉะนั้น **ดับค้นหา** ที่เราจะต้องดับ หรือว่า **อยู่ในวิสัยที่เราจะต้องทำเป็นประจำวันนี้ คือดับอย่างที่มีสติ**. ดับค้นหา นี่พยายามทำเรื่อยๆ ไป จนกว่าจะถึงโอกาสที่จะดับด้วยอริยมรรค.

ตามธรรมดาเป็นประจำวันนี้ เราพยายามมีสติไว้เรื่อยเกิด **ไม่ให้ค้นหา หรือไม่ให้กิเลสเกิดได้**; **ไม่เท่าไรมันจะเกิดเป็นอริยมรรคได้** เพราะมีความเคยชินแต่ที่กิเลสไม่เกิด มีสติอยู่เสมอ กิเลสไม่เกิด. ที่นี้ **ความเคยชินของกิเลสที่จะเกิดมันก็จางไป**; กิเลสที่มีความเคยชินในการที่จะเกิดนั้น, ความเคยชินนั้นจะจางไปๆ, จางไปๆ. วันหนึ่งคืนหนึ่งข้างหน้า จะมีปัญญา หรือมีอริยมรรคญาณมาทำให้จาง, จางไปถึงที่สุด, ไม่อาจจะเกิดได้อีก. ฉะนั้น เดี่ยวนี้เราต้องทำ อย่าให้มันเกิด; เราระวังอย่าให้มันเกิด ไม่มีโอกาสเกิด มันก็เปลี่ยนนิสัยที่จะเกิด เป็นไม่เกิด.

ระวังอย่าให้มันเกิด; กิเลสมันก็ไม่ได้เกิด กิเลสมันก็ไม่อ้วนท้วน. กิเลสอ้วนท้วนนั้น คือมันมีความเคยชินที่จะเกิดได้ตามสะดวกมากขึ้น; อย่างนี้เรียกว่ากิเลสอ้วนท้วน. ที่จริงมันก็ไม่ได้อ้วนท้วนมาแต่ไหน แต่มันมีความเคยชินที่จะเกิดได้ง่ายมากขึ้น; เราเรียกว่ากิเลสมันอ้วน, ที่นี้เรา**ไม่ให้มันเกิดบ่อยเข้าๆ; กิเลสมันผอม คือมันเกิดได้ยาก** เกิดได้ช้า; ความเคยชินที่จะเกิดมีน้อยลง. ข้อปฏิบัติมีอยู่อย่างนี้ เป็นเคล็ดลับอยู่อย่างนี้. **จงพยายามมีสัดบั่นความเกิดของกิเลสให้มากขึ้นๆ.**

ที่นี้เมื่อ **กิเลสมันไม่ได้เกิด** โดยเหตุใดก็ตาม **ความทุกข์ก็ไม่มี** มันก็ได้กำไรอยู่แล้ว; แม้ยังไม่สิ้นเชื้อ ไม่สิ้นอนุสัยของกิเลส แต่มันก็มีความสุขอยู่แล้ว. ตอนใดไม่เกิดกิเลส ตอนนั้นก็คือไม่เกิดตัณหา; เราจะเรียกเสียใหม่ว่า “ความยังไม่เกิด”, ความที่กิเลสตัณหายังไม่เกิด. นี้เราจะมีประโยชน์ข้อนี้ : ที่เดียวที่เรามานั่งสบายอยู่นี้ คือมันยังไม่เกิด กิเลส ตัณหา มันยังไม่เกิด เราก็สบายอยู่อย่างนี้; **หากกิเลสตัณหาเกิด เราก็หมดความสบาย.**

นี้เราเอาประโยชน์จาก “การที่กิเลสยังไม่เกิด” นี้ให้มากเข้าไว้ก่อน; เพราะเป็นสิ่งที่เอาได้ง่ายๆ. ระวังอย่าให้มันเกิดได้ ในเมื่อมันยังไม่เกิด. ที่เป็นไปเองในวิถีประจำวันของเรา ก็มีเหมือนกัน ที่ **กิเลสยังไม่เกิด เพราะเหตุปัจจัยมันไม่มี.** กิเลสจะเกิดต้องมีเหตุปัจจัย; เพราะฉะนั้นเวลาที่กิเลสไม่เกิด เพราะไม่มีเหตุปัจจัย **ก็มีอยู่มากในวันหนึ่งๆ.** เราดูให้ดี; เราอย่าไปลำเอียงไปโทษมันเสียเรื่อย; ที่จริงมันไม่เกิดเอง ก็มีอยู่มาก. ฉะนั้น ข้อนี้ **ต้องถือประโยชน์ไว้ก่อน** **เอาไว้ไว้ก่อน** คือเมื่อตัณหายังไม่เกิด กิเลสยังไม่เกิด เราจึงสบายดีอยู่นี้.

เมื่อมีการปฏิบัติธรรมอยู่อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะสตินี้ กิเลสก็ไม่เกิด ยังไม่เกิดอยู่เรื่อย, มันยังไม่เกิดยิ่งขึ้นทุกที. เพราะเรามีธรรมะอยู่ กิเลสยังเกิดไม่ได้; มันก็เกิดภาวะอันหนึ่งขึ้นมา เรียกว่า **ภาวะว่าง ความว่างจากตัณหา**; นี่มีประโยชน์ทั้งนี้ **ภาวะที่ว่างจากตัณหา** ^๕ **ไม่ว่าจะเป็นชนิดไหน มีประโยชน์ทั้งนี้.** ภาวะ

ที่ว่างจากกิเลสแล้วก็มีประโยชน์ทั้งนั้น; **ว่างเพราะตัณหายังไม่เกิด** ก็ได้, **ว่างเพราะเราควบคุม** **ไม่ให้ตัณหาเกิด** ก็ได้, แล้ว **ว่างเพราะอริยมรรคตัดทำลายมันหมดแล้ว** ก็ได้ มันได้ทั้ง ๓ ว่าง. **ว่างเพราะมันไม่เกิดเองตามธรรมดา** เพราะว่าเป็นอยู่เหมาะสมมันไม่เกิดอย่างนี้ก็ได้, แล้ว **ว่างเพราะเรายอตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญธรรม** **ประพฤติกัมมัฏฐานสติภาวนาอะไรอยู่** มันก็ไม่เกิดเหมือนกัน, ที่อันสุดท้าย **กิเลสหมดแล้ว เพราะอริยมรรค** มันก็ไม่เกิดเหมือนกัน.

นี้เรียกว่าภาวะที่ว่างจากตัณหา ๓ ชนิด ชนิดใดชนิดหนึ่งก็ตามมีประโยชน์ทั้งนั้น; **ยิ่งว่างจากตัณหาได้มากเท่าไร ก็เป็นพระอริยบุคคลมากเท่านั้น.** **อนุปาทิเสสบุคคล** คือพระอรหันต์ นี่ **ตัณหาไม่มีเหลือ** : คือทำลายตัณหาหมดจนไม่มีตัณหาเหลือ; นี้เรียกว่า **อนุปาทิเสสบุคคล.** บุคคลที่ไม่มีตัณหาเหลือเศษนี้ **เป็นพระอรหันต์พวกเดียว.**

อุปาทิเสสบุคคล – บุคคลที่ยังมีตัณหาเหลือ ตัณหาดับแล้วยังมีเหลือเศษ ก็คือบุคคล ๙ จำพวก : คือพระโสดาบัน ๓ จำพวก พระสกิทาคามี ๑ จำพวก พระอนาคามี ๕ จำพวก รวมกันเป็น ๙ จำพวก. ๙ จำพวกนี้เรียกว่าบุคคลผู้ดับตัณหาแล้วยังมีส่วนเหลืออยู่. ฉะนั้นพระอริยบุคคลก็ไม่ใช่ใครอื่น คือบุคคลที่ทำงานเกี่ยวกับตัณหาในการละตัณหา เรียกว่าอริยะเหมือนกัน; อริยสังข์ทำให้เกิดอริยบุคคลก็คือข้อนี้.

อริยสังข์ที่ทำให้ตัณหาหมด ก็ทำให้เป็นอริยบุคคล ประเภทอรหันต์. อริยสังข์ขนาดที่ทำให้ตัณหาหมดไปบางส่วนเหลือบางส่วน ก็ทำให้เกิดพระอริยบุคคลชนิดที่เป็นพระโสดาบันบ้าง พระสกิทาคามีบ้าง พระอนาคามีบ้าง. รวมความแล้วพระอริยบุคคลก็คือผู้ที่ดับตัณหาได้หมด หรือว่าดับได้ตามสัดส่วนของความเป็นพระอริยบุคคล.

ดับตัณหา มันไม่มีค่าอะไร นะ; ที่จริงมัน **ดับทุกข์มันมีค่า.** ดับตัณหา มันมาทำให้ดับทุกข์ได้; ฉะนั้น ดับตัณหาก็ก็น่าพอใจไปด้วย. **ดับตัณหาได้**

เท่าไร ก็ดับทุกข์ได้เท่านั้น. ที่เรียกว่าทุกข์นิโรธ — ทุกข์ดับนี้ ก็เพราะว่ามันดับ ตัณหา. **ดับตัณหา คือ อุปาทาน** **ดับอุปาทาน คือ ดับความยึดมั่นถือมั่น ว่าตัวกู — ของเรา** — ในสิ่งหยาบ.

สำหรับ “สิ่งหยาบ” นั้นมันมีส่วนที่จะต้องเข้าใจเอาไว้ **สิ่งหยาบที่เป็น ส่วนใหญ่** ก็คือ ๑๐ หมวด ที่ว่าปียรูป สาทรูป ๑๐ หมวด ๖๐ อย่างที่ว่ามีแล้ว. **ดับ ความยึดมั่นถือมั่นในปียรูป สาทรูป ๖๐ อย่างนั้นเสีย** หรือถ้าจะสรุปแล้วก็เหลือแต่ ๖ อย่างคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์.

ถ้าเป็น **ส่วนผล** ก็ดับความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งที่เป็นส่วนผล กล่าวคือ **ดับความยึดมั่นถือมั่นในความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศก ความปริเทวนทุกขโทมนัส อุปายาส พลัดพรากจากของรัก ประสพกับสิ่งไม่รัก. หรือ เรียกอย่างสรุป** ก็คือ **เบญจขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทาน** นี้เรียกว่าดับความยึดมั่นถือมั่นในธรรมชาติประเภทที่เป็นผล.

ที่นี้ **ดับความยึดมั่นถือมั่นในธรรมประเภทที่เป็นธรรม เป็นกิริยา;** ซึ่งจะไม่เรียกว่าเหตุว่าผล; ก็คือว่า :—

— ยึดมั่นถือมั่น **ในกรรม ในผลกรรม** ในตัวกรรม; ก็อย่ายึดมั่น ว่ากรรมของเรา, ในผลกรรมก็อย่ายึดมั่นว่าผลกรรมของเรา.

— **ในภพ**ทั้งหลาย กามาวจรภพ รูปาวจรภพ อรูปาวจรภพ คือว่าภพชนิดไหนก็ตามใจ รวมทงอธิบายด้วยก็ **ไม่ยึดมั่นภพ** เหล่านี้ว่าของเราว่าตัวเรา.

— แม้แต่ **ภูมิของจิต** กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ โลกุตตรภูมิ ก็ **ไม่ยึดมั่นภูมิ** เหล่านี้ว่าของเราหรือว่าตัวเรา.

อันสุดท้าย **มรรค ผล นิพพาน** ก็ **ไม่ยึดมั่น** : **ไม่ยึดมั่นในมรรค ผล นิพพาน** ของเรา. **มันยึดไม่ได้** : **มรรค ผล นิพพาน** จะยึดว่าของเราไม่ได้. ถ้ายึดก็คือ

ไม่ใช่ของจริง จะว่านิพพานของเราไม่มีไม่ได้; เพราะว่าเมื่อบรรลุถึงนิพพานนั้น ตัวเราหมดเสียแล้ว จิตหมดตัวเราแล้วจึงจะบรรลุถึงนิพพานได้ ฉะนั้น จิตจึงไม่มีโอกาสจะยึดถือว่า นิพพานของเรา.

ถ้าเรายังง่องอยู่ เราก็พูดได้ว่านิพพานของเรา นิพพานที่เราจะเอา นิพพานที่เราจงไฉไล่งหน้า; อย่างนี้ก็พูดได้. แต่เมื่อจิตได้บรรลุถึงขั้นนั้นจริงมันหมดตัวเรา; ก็เลยไม่มีนิพพานที่จะเป็นของเรา. นิพพานก็ของนิพพาน นิพพานก็สักว่านิพพาน สักว่าธรรมชาติ, เป็นที่ดับแห่งความทุกข์ทั้งปวง; ไม่ใช่ตัวกู-ไม่ใช่ของกู. ฉะนั้น วิถีปฏิบัติเกี่ยวกับนิโรธสัจจ์ นี่ก็คือว่า รู้ข้อที่ว่ายึดมันอะไรไม่ได้; **ระวังไม่ให้มีความยึดมั่นถือมั่น** มันจึงจะเป็นนิโรธ คือดับอยู่เรื่อย. **พอยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นสมุทัยขึ้นมาทันที**, พอมีตัณหา มีอุปาทาน เป็นสมุทัยทันที; **พอว่างตัณหา ว่างอุปาทานก็เป็นนิโรธทันที**. รู้ข้อนี้ไว้ให้ดี ๆ สำหรับการปฏิบัติ; ถ้าปฏิบัติก็ต้องศึกษาจนให้รู้ข้อนี้.

อริยสัจจ์ที่ ๔ คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์ ที่เรียกว่า มรรค นี่คือการปฏิบัติโดยตรง. ๓ อย่างข้างต้นที่เล่าไปนั้น - เป็นเรื่องรู้มากกว่า เรื่องการปฏิบัติ; ถ้าปฏิบัติก็ปฏิบัติเพื่อทำให้รู้. **ทีนี้พอมาถึงขั้นนี้ก็ ทำจริง ๆ ให้กิเลสหมดไป เรียกว่ามรรค** หรือว่ามัชฌิมาปฏิปทา, หรือเรียกว่านิโรธคามินีปฏิปทา ซึ่งมีหลายชื่อแต่รวมแล้วคือมรรค - **หนทางที่จะดับทุกข์**.

ทีนี้เราจะพูดไปในแง่ของการปฏิบัติล้วน : ในแง่ของปริยัติพูดมามากมาย แล้วคราวก่อน ก็พูดมากแล้ว ไม่เอามาพูดอีก ทีนี้จะพูดในแง่ทฤษฎี ในแง่ที่จำเป็นแก่การปฏิบัติคือ วิถีทางที่จะดับตัณหา, ทางที่จะดับตัณหาคือมรรคนี้ เราจะยกเอา คำของพระอานนทม้าพูด ก่อนคำของพระพุทธเจ้า.

พระอานนทื้พูดว่า “จงอาศัยตัณหาละตัณหา” นี่พูดภาษาคนที่พูด ภาษาโฆษณาชวนเชื่อที่สุดว่า จงอาศัยตัณหาละตัณหา. คนที่ยึดมั่นธรรมะจัดก็ฟังไม่ถูก

เหมือนกัน แต่ชาวบ้านจะฟังถูก : อาศัยตัณหานั้นแหละละตัณหาเสีย; นั่นมันคนละตัณหา. **ตัณหาที่จะเอามาใช้เป็นเครื่องมือใช้ละตัณหานี้ คือตัณหาฝ่ายข้างดี, ได้แก่ความอยากซึ่งไม่ควรเรียกว่าตัณหา คือความต้องการที่มาจากปัญญา** มาจากวิชา.

พระอานนท์แกจึงเรียกว่าตัณหา ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่เคยเรียก. **ความอยากคือนั้นแหละเรียกว่าตัณหาของพระอานนท์;** แล้วก็เอามาเป็นเครื่องมือใช้ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์. **คำอธิบายในสูตรนี้มีอยู่แค่ครึ่งเดียว** พระอานนท์ได้อธิบายว่า : **บุรุษนั้นควรจะคิดว่า คนอื่นทำไมเขาจึงปฏิบัติได้ หรือว่าละมันได้ เราก็เป็นคนๆ หนึ่งเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราก็ควรจะได้; เพราะฉะนั้น อาศัยมานะ อาศัยตัณหา อาศัยข้อนี้** **อยากจะดับความทุกข์นั้นเสีย; เราต้องอยากดับทุกข์ มันจึงจะดับทุกข์ได้.**

เราต้องอยากดับทุกข์ **อยากดับทุกข์นี้ ที่จริงไม่ควรเรียกว่าตัณหา** แต่ที่นั่นภาษาชาวบ้านภาษาคนโง่ๆ เรียกว่าตัณหาก็เอา. อาศัยความอยากละความอยากเสีย, อาศัยตัณหาละตัณหาเสีย; แต่ความอยากที่แรกนั้นคือความอยากดี แล้วก็ไปละชั่วเสีย. ฉะนั้นทุกคนต้องเตรียมพร้อมที่ว่า เราจะ **ต้องมีความพยายาม มีความต้องการที่จะละตัณหาเสีย.** ความพยายามความต้องการอันนี้ เรียกว่าตัณหาที่มาจากปัญญา มาจากวิชา รู้ตัวชัดแล้ว, เกิดต้องการขึ้นมา, แล้วก็จะละความอยากโง่ๆ ที่มาจากอวิชชาเสีย.

การที่จะคิดดับตัณหา ละตัณหาในเบื้องต้น ก็เพราะว่าอยากจะดับมันเสีย. ที่นี้จะเอาตัณหาละตัณหาเหมือนกันอย่างเดียวกันอีกนั่นแหละ คือจะต้องทำลายอวิชชาเสีย **ต้องมีความอยากในการที่จะทำลายอวิชชาเสีย,** หรือป้องกันไม่ให้อวิชชาเกิดก็ได้เหมือนกัน; คือ **อย่าเสลดสึกแล้วอวิชชาเกิดไม่ได้.** เรื่องนี้ไม่ค่อยพูดกัน พูดกันแต่เรื่องอะไรก็ไม่ว่า ไม่พูดกันในข้อที่ว่า อวิชชาขึ้นเพ่งเกิด เพ่งเกิดเมื่อตากระทบรูปหูได้ยินเสียงเป็นต้น. อวิชชามันจึงเกิดตั้งต้นขึ้นมาเท่านั้น; ไม่ใช่มันเกิดอยู่แล้ว

ไม่ใช่มันเกิดอยู่ตลอดเวลา; ที่สอนกันมาผิด ๆ นั้นสอนให้เข้าใจผิด เอาวิชาเกิดอยู่ในใจตลอดเวลา นั้นมันผิด.

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : มันเพิ่งเกิดเมื่อผลอสติ, **เมื่อขาดสติ อวิชชา** ก่อกองขึ้นมาทำงานตามหน้าที่ของอวิชชา; เช่นตากระทบรูป ถ้าขณะนั้นผลอสติ อวิชชาก็ก่อเชื้อก่อรูปขึ้นมา สำหรับปรุงกิเลสทั้งหลายจนเป็นต้นหาอุปาทาน. ดังนั้น **เมื่อมีสติป้องกันอวิชชา อวิชชาก็ไม่เกิด ตัณหาก็ไม่เกิด**, หรือว่าอวิชชากำลังเกิดอยู่ เผลอไปแล้ว ก็มีสติอันที่ ๒ เข้ามา อวิชชาก็ดับ ตัณหาที่ดับอีกเหมือนกัน. ฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่า **สติ นั้นแหละ เป็นเครื่องมือที่จะป้องกันการเกิดแห่งอวิชชาด้วย, แล้วก็จะทำลายอวิชชาที่กำลังเกิดอยู่ด้วย.**

นี้สรุปข้อแรกก็ว่า อาศัยตัณหาละตัณหา มันเป็นอย่างนี้ : ยากดับตัณหา นั้นแหละแล้วจะได้ดับตัณหา.

ที่นี้จะใช้คำว่า **อยู่ด้วยอภิญ्ञักกมรรคคือเป็นอยู่โดยชอบ**; ไม่ใช่คำว่า อาศัยตัณหาละตัณหาแล้ว ตูมน้ำกล้วย. แม้จะพูดว่า หนามยอกเอาหนามบ่ง มันก็น่ากลัว. ที่จริงมันก็เป็นวิธีที่สำเร็จประโยชน์; ถ้าหนามยอกเข้าไปแล้วหาหนามมา ๒ อัน จัดหนามอันนั้นออก มันก็ได้เหมือนกัน; แต่มันน่ากลัว.

“อยู่ด้วยอภิญ्ञักกมรรค” คือ ปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ อยู่ตลอดเวลา **ตัณหาไม่มีทางเกิด** กิเลสไม่มีทางเกิด กิเลสไม่ได้อาหารหล่อเลี้ยง. นี่ไปศึกษาเรื่องมรรคมืองค์ ๘ ที่เคยพูดกันมาหลายครั้งหลายหนจนจำได้ จนเข้าใจกันแล้ว : **สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** นี่ว่าเป็นอย่างไร. ถ้าอยู่ด้วยลักษณะอย่างนั้น **ไม่มีทางที่ตัณหาจะเกิด เพราะมันเป็นสติ เป็นปัญญา เป็นศีล เป็นอะไร สมบูรณ์ในนั้น. ตัณหาเกิดไม่ได้ แล้วก็ไม่มีอะไรเป็นอาหารหล่อเลี้ยงตัณหาด้วย**; ฉะนั้นตัณหาสูญ กระจายหรือลง.

ตัณหาธรรมดาไม่เกิด; **ตัณหา** ^๕ **ตัณหา** คือความเคยชินแห่งตัณหา ก็ร่อยหรอ ลง, ร่อยหรอลง. สักวันหนึ่งก็ถึงความสิ้นสูญไป. ฉะนั้นจึงอยู่โดยที่ว่าตัณหา **ตัณหา** ไม่ได้อาหารหล่อเลี้ยง ก็คือไม่ให้มันเกิดนั่นเอง เมื่อไม่ได้เกิดมันก็สูญเสียความเคยชิน ในการเกิด; จนร่อยวันไม่ได้เกิด ร่อยเดือนไม่ได้เกิดนี้; มันก็สูญเสียความเคยชิน ในการเกิด; สักวันหนึ่งมันก็หมด. ฉะนั้น **อยู่ด้วยอยู่รู้จักรัตนคติ** **ตัณหาไม่มี โอกาสเกิด** และไม่มีการได้อาหารหล่อเลี้ยง.

นี้พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า “การเป็นอยู่โดยชอบ”, **มีชีวิตเป็นอยู่โดย ชอบชนิดที่ทำให้โลกนี้ไม่ว่างจากพระอรหันต์.** ถ้าอยู่กันอย่างนี้ โลกนี้ไม่ว่างจาก พระอรหันต์; แล้วดีกว่านั้นก็คือว่า **ถ้าอยู่กันอย่างนี้ โลกนี้จะอยู่กันเป็นผาสุก :** ไม่ต้องรบราฆ่าฟันกัน ไม่ต้องทำอันตรายเบียดเบียนกัน แม้แต่เรื่องเล็กเรื่องน้อย.

อริยสัจธรรมมีอยู่ ๔ องค์ คือความถูกต้อง ๔ ชนิด : **ความเข้าใจถูกต้อง ความปรารถนาถูกต้อง พุทธาถูกต้อง การงานถูกต้อง เลี้ยงชีวิตถูกต้อง พากเพียร ถูกต้อง มีสติถูกต้อง สมาธิถูกต้อง;** ๔ อย่างถูกต้องรวมกันเป็นสิ่งเดียวกันทีเดียว คือมรรค. ฉะนั้นจึงเรียกว่า **หนทางเส้นเดียว สำหรับบุคคลเดียวเดินไปสู่สิ่ง ๆเดียว คือนิพพาน คือความดับทุกข์;** ทำแทนกันไม่ได้ แล้วก็ไม่มีมากทางมากเรื่อง ไม่ยุ่งยากมากเรื่อง. มีเรื่องเดียว : ทางเส้นเดียวสำหรับบุคคลคนเดียว, เดินไปสู่สิ่ง ๆเดียว; นี่ก็คืออริยสัจธรรม.

ที่นี้ **ต้องสนใจว่ามีการปฏิบัติอย่างไร?** ในอริยสัจธรรมหรือมรรคมีองค์ ๘ นี้ ซึ่งมีมากถึง ๘ องค์. แต่อย่ากลัวอย่าท้อถอย เรื่องจำนวน ๘ นั้นเพียงขู่ให้กลัว, ที่แท้ก็มี **สำคัญอยู่ข้อเดียวคือ สัมมาทิฐิ.** ถ้าสัมมาทิฐิมีแล้ว อันอื่นถูกลากมาเป็นทางมาเอง. ขอให้สัมมาทิฐิเถอะ ที่เหลืออีก ๗ จะถูกลากมาเป็นขั้วเดียว พวงเดียวกัน. ฉะนั้น อย่าไปกลัวว่ามันยาก ทำสัมมาทิฐิอย่างเดียวให้สำเร็จ; อย่ามีความเห็นผิด อย่าเข้าใจผิด พอเข้าใจถูกแล้วมันจะเกิด **“ชอบ”** ขึ้นมาเองในทาง ที่จะดับทุกข์; และมันจะง่ายเสียทีเดียว. ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะยากจะรู้สึกว่าการเสียสละ

ไปเลย. ถ้าสัมมาทิฏฐิไม่พอ จะเห็นว่านัยๆ นี้เหลือวิสัย อย่าเอามาพูดกับชาวบ้าน. แต่ถ้าสัมมาทิฏฐิมีพอแล้ว จะเห็นเป็นของอยู่ในวิสัย สามารถที่จะทำได้.

พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสสิ่งที่เหลือวิสัยของคน ; พระพุทธเจ้าท่านกี่ยกยืนเองอย่างนี้. แล้วเราก็ควรจะเชื่ออย่างนี้ ว่าพระพุทธเจ้าจะไม่พูดให้เสียเวลาด้วยการเอาเรื่องของคนทำไม่ได้มาพูด. อาตมาจึงเอาเรื่องสัมมาทิฏฐิขึ้นมาพูดเป็นเรื่องแรก, และการปฏิบัติในมรรคมงคล ๘ ซึ่งเป็นตัวสำคัญของอริยสัจจ์ ก็คือสัมมาทิฏฐินี้. ฉะนั้น ขอให้สนใจคำว่า “สัมมาทิฏฐิ” คำเดียวนี้ให้มาก.

สัมมาทิฏฐิโดยตรง โดยหลักใหญ่ โดยหลักสำคัญที่สุดคือความรู้เรื่องอริยสัจจ์ ๔ นั่นเอง; ฉะนั้น ต้องรู้เรื่องอริยสัจจ์ ๔ นี้ให้ถูกต้อง ให้แจ่มกระจ่างให้ถูกต้องด้วย ให้ครบถ้วนด้วย แล้วก็ป็นสัมมาทิฏฐิ : ว่า *ทุกข์คืออะไร? เหตุให้เกิดทุกข์คืออะไร? ความดับทุกข์คืออะไร? ทางให้ถึงความดับทุกข์คืออะไร?* มันก็วกมาที่การรู้เรื่องอริยสัจจ์ทั้ง ๔. นี่คือ **ศัสมาทิฏฐิ สำคัญที่สุด**; เพราะปัญหา ก็คือต้องการจะดับทุกข์, มันมีเรื่องเดียวว่าจะดับทุกข์ ก็ต้องรู้เรื่องทุกข์, รู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์, รู้เรื่องสภาพความสันทุกข์, และรู้เรื่องหนทางให้ถึงสภาพนั้น; สี่เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคำว่า “สัมมาทิฏฐิ”.

ที่นี้ คำว่า **ศัสมาทิฏฐิ** นั้นมันกว้าง ถ้าเรื่องใดที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์อันนี้แล้ว เรียกว่า **ศัสมาทิฏฐิ** หมด;

ศัสมาทิฏฐิที่ ๑ รู้เรื่องอริยสัจจ์.

ศัสมาทิฏฐิที่ ๒ รู้เรื่องไตรลักษณ์ คือเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา. เราท่องกันอยู่ทุกวัน ให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายมีแต่ความเปลี่ยนแปลงเรื่อย; เพราะเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย. ส่วนสิ่งทั้งปวงทั้งสังขารและไม่ใช่สังขารนั้นเป็นอนัตตา ไม่มีส่วนที่จะเป็นตัวตนหรือของตน เป็นธรรมชาติเท่านั้น.

สัมมาทิฐิที่ ๓ เป็นเรื่อง **รู้เรื่องกรรม** และ **ความสิ้นไปแห่งกรรม** : **เรื่องกรรมคือกรรมคือกรรมชั่ว** ใครทำกรรมใดไว้ต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น. นี่เรียกว่าเรื่องกรรม เป็นไปตามกรรม อยู่ได้อำนาจของกรรม. แล้วถัดไปก็เป็นเรื่อง **กรรมที่สามที่ทำให้สิ้นกรรม, คืออริยมรรค** ที่ตัดกิเลสได้ นั่นแหละเป็นกรรมที่สาม ทำเข้าแล้วจะเกิดความสิ้นไปแห่งกรรม ไม่มีกรรมใดเหลือ. นี่ถ้ารู้ ถ้าเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องนี้ก็เรียกว่าสัมมาทิฐิในเรื่องกรรม รายละเอียดต่าง ๆ ได้พูดมาแล้ว ในการบรรยายครั้งที่แล้วมา ที่เรียกว่าเรื่องกรรมกับความสิ้นกรรม.

สัมมาทิฐิที่ ๔ ระบุไปยัง **เรื่องปัจจุสมุปบาท** มีรายละเอียดที่จะพูดถึงกันในการบรรยายคราวหน้า, หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับปัจจุสมุปบาท นี้ก็ไม่มีอะไร. ความหมายสำคัญมันอยู่ที่ว่า ให้มีปัญญาเข้าใจแจ่มแจ้งให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันเป็นไปตามลำพังไม่ได้; มันต้องอาศัยสิ่งต่าง ๆ ประชุมแต่ง อาศัยกันและกันเป็นไป, ไม่มีอะไรเป็นของสิ่งเดียวแล้วเป็นไปได้ตามลำพังตัวเอง.

ให้ดูเหมือนอย่างว่า ร่างกายนั้นมันอาศัยข้าวปลาอาหาร อาศัยดินฟ้าอากาศ อาศัยอุปกรณ์อะไรต่าง ๆ มันจึงเป็นไปได้, เป็นไปได้ วันหนึ่ง ๆ มันไม่มีอะไรเป็นตัวเองตามลำพังได้. ความทุกข์ก็เหมือนกัน ก็ **ต้องอาศัยเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน** **ส่งต่อกันไปเรื่อย :**

อวิชชาให้เกิดสังขาร, — สังขารให้เกิดวิญญาณ, — วิญญาณให้เกิดนามรูป, — นามรูปให้เกิดอายตนะ, — อายตนะให้เกิดผัสสะ, — ผัสสะให้เกิดเวทนา, — เวทนาให้เกิดตัณหา, — ตัณหาให้เกิดอุปาทาน, — อุปาทานให้เกิดภพ, — ภพให้เกิดชาติ, — ชาติให้เกิดทุกข์. ไม่มีอะไรเกิดได้ตามลำพัง หรือเป็นอยู่ได้เองตามลำพัง หรือหยุดอยู่ได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนไป. อย่างนี้เขาเรียกว่า **ปัจจุสมุปบาท เข้าใจแจ่มแจ้ง** **เรื่องนี้เป็นสัมมาทิฐิอันสูงสุด.**

สัมมาทิฐิ อันสุดท้าย **ที่ ๕** ที่อยากจะเอามาพูดก็คือ **สัมมาทิฐิ เรื่อง** **สุญญตา** ที่เป็นอยู่โดยทางวิญญาณ เอาทีเดียวทุกข์ไม่มีเหลือ นั่น คือเรื่องสุญญตา; ถ้าเข้าใจเรื่องสุญญตาก็เป็นสัมมาทิฐิสูงสุด. ทุกสิ่งว่างจากตัวกู — ของกู.

ทั้งหมดนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิในชั้นโลกุตตรธรรม; ที่ว่าจะช่วยให้คนไป
เหนือโลก. ถ้าเป็น **สัมมาทิฏฐิฝ่ายโลกียธรรม** ที่จะทำให้คนเวียนว่ายอยู่ในโลก;
นั่นคือมายึดเรื่องดีเรื่องชั่ว มีบุญมีบาป มีนรกมีสวรรค์ ทำดีไปแค่สวรรค์ ทำไม่ดี
ไปนรก นั่นเวียนว่าย. **สัมมาทิฏฐิสำหรับเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารอย่างดี ๆ นั้นไม่
พ้นทุกข์ชั้นหนึ่ง** เป็นแต่เพียงว่าได้สุขเวทนาประเภทโลกียะ สนุกสนานเพลิดเพลิน
ไปวันหนึ่ง เกิดสุข เกิดรวย เกิดดี เป็นเทวดา เป็นเศรษฐี. วนเวียนอยู่แต่ตรงนี้,
รวมท่อยาลบหล่นบุญคุณพ่อแม่ครูบาอาจารย์ด้วย. นี่เขาเรียกว่าสัมมาทิฏฐิฝ่ายชั้นต้น
ชั้นมูล ชั้นรากฐาน; แต่ **สัมมาทิฏฐิชั้นสูงขึ้นไป** มันไม่เอาสิ่งเหล่านี้; **ไม่ยอม
เวียนว่ายอยู่ในสิ่งเหล่านี้;** จึงกลายเป็นเรื่องรู้อย่างแจ่มแจ้ง รู้เรื่องไตรลักษณ์ รู้เรื่อง
กรรม รู้เรื่องปัจจุสมุปบาท รู้เรื่องสุญญตาไปโน่นเลย.

รวมความว่า สัมมาทิฏฐิฝ่ายที่ให้ออกไปยังนิพพานนั้นพวกหนึ่ง, สัมมา
ทิฏฐิสำหรับให้เวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารชั้นดี ๆ อีกพวกหนึ่ง. ส่วนเรื่องอริยสัจจ์นี้
ไม่ต้องการสัมมาทิฏฐิอันต้น ๆ ต่ำ ๆ สำหรับเวียนว่ายที่ดี. **สัมมาทิฏฐิในอรรถกถา
ต้องการให้ออกไปจากความทุกข์ทั้งปวง** จึงระบุไปยังเรื่องอริยสัจจ์; เพราะฉะนั้น
ถ้ามีสัมมาทิฏฐิอย่างนี้แล้วไม่ต้องกลัว ขอให้มั่นใจ มันจะลากอันอื่นมาหมด.

พอเรา **มีสัมมาทิฏฐิถูกต้อง** – ความปรารถนา ก็ต้องถูกต้อง เพราะ **ความรู้
ถูกต้องมีเสียแล้ว** ไม่มีทางปรารถนาผิด. พอสัมมาทิฏฐิถูกต้อง – **พูด** ก็ถูกต้อง
เพราะมันพูดไปตามจิตใจ จิตใจมีสัมมาทิฏฐิ ปากก็พูดถูก; – **กาย** มันก็ทำงานถูก,
– **เลี้ยงชีวิต** ก็ถูก, – **ความเพียร** ก็ถูก, – **สติ**, – **สมาธิ** พอลงไปหมด. แต่ว่า
สมาธิทำหน้าที่อีกอย่างหนึ่ง คือว่าส่งเสริมกำลังของสัมมาทิฏฐิให้แรงยิ่งขึ้นไป, เป็น
ตัวกำลัง; ฉะนั้น มรรคมีองค์ ๘ เลยสมบูรณ์; อยู่เป็นมรรคชนิดที่เรียกว่าเส้นเดียว
สายเดียว อันเดียว เรียกว่าอริยมรรค.

ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้วก็จะสนใจแต่เรื่องสัมมาทิฐิ ไม่มากเรื่อง **สัมมาทิฐิ** เหมือนกับเครื่องนำทาง เหมือนกับต้นเรือ เขามีเข็มทิศที่เดินถูกทาง ไม่เดินหลงทาง. สมัยโบราณ ก่อนมนุษย์รู้จักใช้เข็มทิศ เขาใช้นกชนิดหนึ่ง เลี้ยงไว้สำหรับหาหนทางในทะเล ก็ยังดีกว่าไม่มีอะไรเสียเลย.

นี่เมื่ออยู่อย่างครบถ้วนด้วยความถูกต้อง ๘ ประการนี้ เรียกว่า **อยู่โดยมีอภิญ्ञาภิภคมรณแล้ว โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์ : คืออยู่โดยไม่มีการยึดถืออะไร สิ่งใดว่าเป็นตัวกู ว่าเป็นของกู.** นี่คือนิปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘, หรือ **เรียกว่ามรรค** คือ **รู้อย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง แล้วก็เชื่ออย่างถูกต้อง;** ศรัทธาความเชื่ออย่างถูกต้องรวมอยู่ในข้อนี้; ศรัทธาเชื่อผิดเอาไปไว้ที่อื่นไม่เกี่ยวกับข้อนี้, ศรัทธาที่ถูกต้องมารวมอยู่ในสัมมาทิฐิ.

สรุปความเรื่องนี้ที่ว่า อริยสัจทั้ง ๔ เรื่อง **อริยสัจทั้ง ๔ นั้น อย่าไปเข้าใจว่าเป็นเรื่องเหลวร้ายหรืออยู่ไกล** มีอยู่สำหรับคนบางพวก. ขอให้เข้าใจเสียใหม่ว่าอยู่กับคนทุกคน และมีอยู่แล้วในคนทุกคน. ใช้คำว่า “มีอยู่แล้วในคนทุกคน”, **อริยสัจมีอยู่แล้วในคนทุกคน, เกิด - ดับ ๆ อยู่ในคนทุกคน.** เดี่ยวมีทุกข์เพราะมีตัณหา, เดี่ยวดับตัณหาได้; ทุกข์นั้นก็ดับไปตามธรรมชาติ. หรือว่ามีสติก็ขึ้นได้, ตัณหาดับไป ทุกข์ก็ดับไป; อย่างนั้นวันหนึ่งคนหนึ่งมีอยู่แล้ว. ในเด็กก็มี ในหนุ่มสาวก็มี ผู้ใหญ่ก็มี คนแก่คนเฒ่าก็มี อย่างที่ได้ยกตัวอย่างมาให้ฟังข้างต้น. ฉะนั้น จำกัดความสักหน่อยกว่า อริยสัจนั้นเป็นเรื่องที่มีอยู่จริงในคนทุกคน ในชีวิตประจำวันทั้ง ๔ อริยสัจ ครบอยู่แล้ว ในร่างกายที่ยาวเพียงประมาณวาหนึ่งเท่านั้น. ที่นี้ยังแถมว่า แม้ไม่ถึงวา คือในเด็ก ๆ ที่ตัวยังไม่ยาวถึงวา ก็มีอริยสัจนี้อยู่แล้ว.

พระพุทธเจ้าท่านพูดอย่างถ้อยคำธรรมดา ไหวรรธรรมดา : ว่าในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่ง; นี่หมายถึงคนผู้ใหญ่. คนผู้ใหญ่บางคนก็ยาวกว่าวา, ผู้ใหญ่บางคนก็ไม่ถึงวา; แต่ว่าเด็ก ๆ เมื่อรู้สึกผิดชอบชั่วดีแล้วก็อยู่ในวิสัยที่จะมีอริยสัจ

เกิด - ดับ ๆ อยู่ในนั้น. ให้หาดูให้ดี; **ถ้าผู้ใดรู้เรื่องอริยสัจแล้วปฏิบัติจะไม่มีทุกข์เลย** ผู้ใดไม่รู้แล้วก็ปฏิบัติไม่ได้ ไม่ปฏิบัติก็ต้องมีทุกข์เท่านั้น.

ที่นี้มาถึงหน้าที่ ขอให้จำไว้ **หน้าที่คือ** ๑. **ต้องรู้** ในส่วนที่ควรรู้ คือเรื่องทุกข์. ๒. **ต้องละ** ในสิ่งที่ต้องละ คือสมุทัย. ๓. **ต้องทำให้แจ้ง** ในส่วนที่ควรทำให้แจ้ง คือนิโรธ. ๔. **ต้องทำให้เกิดมี** ในส่วนควรทำให้เกิดมี คือมรรค.

พูดกลับกันก็ว่า **ทุกข์** เป็นสิ่งที่ **ควรรู้**, **สมุทัย** เป็นสิ่งที่ **ควรละ**, **นิโรธ** คือสิ่งที่ควร **ทำให้แจ้ง** ออกมา, **มรรค** เป็นสิ่งที่ **ควรทำให้มีขึ้น**. เราต้องทดสอบมีเครื่องทดสอบว่า เรื่องมันว่าอย่างไร? เรื่องนั้นเราต้องทำอย่างไร? แล้วเรื่องนั้นเราทำเสร็จแล้วหรือยัง? นี่เป็นเครื่องวัดตัวเองว่า เรารู้ไหมว่าเรื่องนั้นมันว่าอย่างไร? และว่าเรื่องนั้นแหละเราจะต้องทำอย่างไร? และเรื่องนั้นเราทำเสร็จแล้วหรือยัง? พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า **ญาณเกี่ยวกับอริยสัจ** สำหรับเป็นความรู้ที่จะบอกให้รู้ว่าเราได้มีอริยสัจหรือไม่.

นี้เรียกว่าเป็นเรื่องจำเป็นแก่คนทุกคน อยู่ในวิสัยที่จะทำได้และจะทดสอบได้. อย่าไปเข้าใจว่าไม่ได้มีอยู่ หรือว่าเหลือวิสัย; ฉะนั้น **ถ้าผู้ใดรู้เรื่องอริยสัจแล้วเขาชอบเล่านิทานกันเรื่องหนึ่งเป็นการสังคายนา; คือนิทานเรื่องคนที่** **ไม่ยอมเชื่อว่าความดับทุกข์นั้นมิใช่**. ที่นี้อยู่ที่นี้ที่ดูเหมือนจะมีหลายคนที่ไม่ยอมเชื่อว่าเราอาจดับทุกข์ได้ หรือว่าความดับทุกข์นั้นมิใช่; คือเห็นเป็นเหลือวิสัยไปเสีย; หรือบางทีก็ **ไม่เชื่อว่านิพพานนั้นมิใช่** ในวิสัยของมนุษย์. นี่คือพวกวัตถุนิยม รู้จักแต่ที่ตัวสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ของตัวเองเท่านั้น.

เขาเล่าว่า : เตากับปลาไปพบกันเช้า มันเป็นเพื่อนกันและพบกันบ่อย ๆ ปลาถามเต่าว่า พักนี้หายไปไหนเสียนาน. เต่าบอกว่าเผอิญมันไปบนบก พบอะไรสวยงามมาก มีอะไรอร่อย ๆ ทั้งนั้น เลยเพลินไป. ปลาฟังได้ยินคำว่า “บก” ไม่รู้ว่าบกนั้นคืออะไร ก็กระชั้นกระโยให้เต่าอธิบายว่าบกนั้นคืออะไร เต่าก็บอกไปตามสติปัญญาว่า บกนั้นคืออะไร; ปลาก็ไม่เข้าใจ.

ยกตัวอย่างเช่น เต่าจะบอกว่าบกนั้นเป็นของแข็งเดินไปได้ ปลาจะเข้าใจได้อย่างไรว่าบกแข็งแล้วเดินไปได้; เพราะมันไม่มีตีนและมันไม่เคยขึ้นบนบก. แล้วปลายังถามไฉ่ ๆ ว่า : บกนี้เมื่อเราเดินเข้าไปแล้ว มันแหวกให้จมูกของเราผ่านไปได้ อย่างนั้นหรือ? เต่าก็บอกว่าไม่ได้ บกมันเป็นอย่างนั้นไม่ได้. ปลาเคยรู้แต่เรื่องน้ำ มันก็ถามแต่ปัญหาอย่างนั้น. เต่าก็บอกว่าไม่ได้. ทีนี้ปลาโกรธขึ้นมาว่า : ไอ้โกหก เอาเรื่องไม่จริงมาพูดทั้งนั้น; ไปๆ เลิกกัน อย่าเป็นเกลือกกันเลย.

นี่ระวังให้ดี เราไม่รู้ ไม่ยอมเชื่อว่าบกคือพระนิพพานมีอยู่; ใครมาพูดให้ฟังก็ว่าบ้า แล้วก็เลยไม่ต้องพูดกัน. ^{นี่คือผู้ที่พูดว่าเรื่องอริยสัจไม่เกี่ยวกับ} ชาวบ้าน, ^{นี่คือผู้ที่พูดว่าเรื่องอริยสัจไม่เกี่ยวกับ} เรื่องอริยสัจไว้ให้พระอริยเจ้าไปนิพพาน เขาไม่ยอมเชื่อว่าอริยสัจเกี่ยวกับชาวบ้าน ก็เหมือนกับปลานั่นที่ไม่เคยรู้เรื่องบก.

^{นี่}ขออย่าได้มีความประมาทเลย ให้เชื่อว่า **ความดับทุกข์มีอยู่จริง. สิ่งที่เราเรียกว่านิพพานนั้นมีอยู่จริง แล้วอยู่ในวิสัยที่จะถึงได้** ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตามแนวของเรื่องอริยสัจนั่นเอง.

เอาละพอกันที.