

เรื่องความดับทุกข์

บรรยายโดย พระวิกรมมุนี
เจ้าอาวาสวัดคีรีวงศ์ จ.นครสวรรค์

ท่านสาธุชนพุทธบริษัทผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ในโอกาสต่อไปนี้จะกล่าวธรรมะให้ท่านทั้งหลายได้ฟัง ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจฟัง ให้เกิดสติปัญญา เกิดบุญกุศล และน้อมนำไปพิจารณาประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความเจริญแก่ชีวิตของตน แก่ครอบครัว แก่สังคมทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

วันนี้ซึ่งตรงกับวันที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๓๖ เป็นวันที่ ๒ ของการบวชศีลจารีณครั้งที่ ๕๔ ณ วัดคีรีวงศ์ ปากน้ำโพ จังหวัดนครสวรรค์ ท่านสาธุชนพุทธบริษัท ผู้สนใจในการสร้างกุศลในการปฏิบัติธรรม ได้มาบวช ณ วัดคีรีวงศ์ นี้ เป็นจำนวนมาก ขออนุโมทนาในส่วนกุศล ที่ท่านทั้งหลายได้มาบำเพ็ญในการบวชครั้งนี้

สำหรับวันนี้จะแสดงในหัวข้อเรื่อง ความดับทุกข์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ท่านทั้งหลายควรจะสนใจ และควรจะรู้วิธีที่จะดับทุกข์ และควรจะรู้วิธีที่จะดับทุกข์ เพราะว่าชีวิตของคนเรานี้มีปัญหา คือ ปัญหาเรื่องของความทุกข์ และพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ วิธีดับทุกข์ พระองค์ได้รับความสำเร็จแล้ว

พระองค์จึงทรงสอนวิธีดับทุกข์ ให้แก่พุทธบริษัท เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ทุกข์นั้นเรามีวิธีที่จะแก้ไขอยู่ ๓ ระดับด้วยกัน คือ

๑. แก่ทุกข์
๒. บรรเทาทุกข์
๓. ดับทุกข์

ทุกข์นั้น คือ อะไร คำว่าทุกข์นี้เราไม่ชอบ เราชอบความสุข
คำว่าทุกข์มีความหมายโดยย่อ ๒ ประการ

๑. ทุกขเวทนา การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์

๒. ทุกขลักษณะ ลักษณะที่ทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้

ทุกขเวทนานั้น เป็นเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม เกิดประกอบ
กับจิต เสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ทุกข์กายทุกข์ใจ เช่น ในขั้น ๕ รูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูปก็คือ กายทั้งหมด ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ
นี่เป็นส่วนรูป เป็นส่วนกาย รุ้อารมณ์ไม่ได้ ไม่สามารถจะเสวยความสุข
ความทุกข์ได้ เช่น คนที่ตายแล้ว ไม่มีจิตวิญญาณแล้ว ใครจะเอาไปเผา
เอาไปฝังอย่างไรก็ไม่รู้สุขทุกข์อะไร เหมือนกับท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์
นี่เป็นส่วนรูปธรรม ไม่มีทุกขเวทนา

สำหรับทุกขเวทนานั้น เป็นนามธรรมเกิดประกอบกับจิต
จิตรู้อารมณ์อะไรก็เสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ หรือเป็นสุขต่าง ๆ สุขเวทนา
เสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกขเวทนาเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ อุเบกขาเวทนา
เสวยอารมณ์ที่เป็นอุเบกขาเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ สัญญาขั้นนั้น คือ จำ
จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จำเรื่องราวต่าง ๆ เกิดประกอบกับจิต
สังขาร คือ สิ่งที่เป็นบัญญัติ ประดับแต่งจิตให้ดีให้ชั่ว สังขารในขั้น ๕ นี้
ต่างจากสังขารภายนอก ต่างจากร่างกาย หรือวัตถุธาตุต่าง ๆ สังขารร่างกาย
เช่น ร่างกายของคนและสัตว์ หรือสังขารที่ไม่มีวิญญาณครอง เช่น ต้นไม้
ภูเขา ก้อนดิน ก้อนหิน ศาลากฎิ บ้านเรือนต่าง ๆ นี่เป็นสังขารภายนอก
เป็นส่วนรูปธรรม เป็นสังขารไม่มีใจครอง

ส่วนสังขารภายใน สังขารขั้นในขั้น ๕ นั้น เป็นนามธรรมเกิด
ประกอบกับจิต มีทั้งฝ่ายกุศล อุกุศล และเป็นกลาง ๆ ฝ่ายกุศล เช่น

ศรัทธาความเชื่อ วิริยะความเพียร สติความระลึกรู้ สมาธิความตั้งมั่น
ปัญญาความรอบรู้ อันนี้เป็นสังขารขั้นฝ่ายกุศล

เมื่อเกิดขึ้นปรุงแต่งจิตก็ทำให้จิตคิดดี สังขารขั้นฝ่ายอกุศล เช่น
โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ สิ่งที่เป็นอกุศลเป็นกิเลสต่าง ๆ เมื่อเกิดขึ้น
ปรุงแต่งจิต ก็ทำให้จิตนั้นขุ่นมัวเศร้าหมอง จิตที่มีความคิดชั่ว เรียกว่า
อกุศลจิต จิตที่ชั่ว จิตที่ไม่ดี จิตที่โง่ จิตที่ไม่ฉลาดนี้เป็นส่วนนามธรรม

วิญญาณขั้น ๓ ได้แก่ตัวจิต ตัววิญญาณ มีหน้าที่รู้อารมณ์
เก็บสะสมอารมณ์นึกคิดอารมณ์ เช่น รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
เช่น ท่านทั้งหลายมองเห็นรูปทางตา จิต หรือวิญญาณเป็นผู้เห็น เขาเรียกว่า
จักขุวิญญาณ วิญญาณทางตา เวลาได้ยินเสียงทางหู เรียกว่า โสตวิญญาณ
วิญญาณทางหู คือรู้อารมณ์เสียงทางหู อันนี้เป็นจิตเป็นวิญญาณที่รู้อารมณ์
และเก็บสะสมอารมณ์ เก็บบุญเก็บบาปไว้ได้ เป็นส่วนนามธรรม

สำหรับทุกขเวทนานั้น อยู่ในเวทนาขั้นในขั้น ๕ ข้อที่ ๒
อยู่เรื่องเวทนาขั้น เกิดประกอบกับจิต จิตรู้อารมณ์อะไรทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ เวทนาจึงเสวยอารมณ์นั้น

หากว่าเป็นอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่ดี หน้าที่ของทุกขเวทนา
ก็เสวยอารมณ์นั้น ทำให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ อันนี้เป็นเรื่องของ
ทุกขเวทนา เช่น ทางกายว่าในขณะที่ ท่านนั่งอยู่นาน ๆ ปวด เมื่อย
ชาตามขา ปวดตามขา ตามบั้นเอว อันนี้เป็นทุกขเวทนาทางกายเกิด

ขอให้ญาติโยมนั่งตามสบาย ไม่ต้องประนมมือก็ได้ วางมือไว้
บนตัก ขอให้ตั้งใจฟัง แล้วก็ไม่ต้องหลับ เดี่ยวจะหลับเลยไป มองดู
หลวงพ่อกับหรือพระพุทธรูป ตามดูหูฟังใจคิด จะได้ไม่่วงนอน จะพูดเกี่ยวกับ
กับเรื่องในตัวของเรา

เพราะว่าขันธ ๕ รูปนาม กายใจของเรา นี้ เป็นคลังแห่งธรรมะ
พระไตรปิฎกก็อยู่ในกายของเรา นี้ ที่กายที่ใจนี้ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้
ธรรมะแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ ก็ตรัสรู้ที่กายที่ใจที่ขันธ ๕ รูปนามนี้
คือ สมาธิ ปัญญา ก็อยู่ที่กายที่ใจนี้

เพราะฉะนั้น กายใจของเรา นี้ ขันธ ๕ นี้ เป็นมหาวิทยาลัย
ที่ยิ่งใหญ่ ศึกษาไม่รู้จักจบ จะศึกษาให้กว้างขวางละเอียดละออขนาดไหน
ก็ได้ที่พระพุทธเจ้าขยายออกไป แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ แปดหมื่น
สี่พันหน่วย สี่พันหัวข้อ ย่อที่สุด ย่อเป็น ๓ คือ สីล สมาธิ ปัญญา
ย่อให้สุดมีรูป กับ นาม ย่อให้สุดอยู่ที่ความไม่ประมาท อภิปรมาทธรรม
เรื่องของทุกขเวทนา ทุกขทางกายปวดเมื่อย เจ็บป่วยต่าง ๆ
ทางกาย ทุกข์เกิดทางกาย ทุกขเวทนาทางกาย

ทุกขเวทนาทางใจ บางที่เรียกว่า โทมนัสเวทนา คือ เศร้าโศก
เสียใจ จะเป็นเศร้าโศกถึงคนที่เรารัก ตายจากไป ลูกที่เรารักตาคจากไป
สามีภรรยาที่รักตายจากไป ญาติที่เรารักตายจากไป ขาวของเงินทอง
ที่เรารักหวงแหนสูญหายไป

เมื่อเขานี้ก็มีนักศึกษาคนหนึ่ง มาปรารภกำลังมีความทุกข์ใจว่า
มีเพื่อนลึกลับสาบสูญไป แล้วเขาก็ไม่ยอมรับ แล้วก็เป็นที่ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ
ที่มาบวชนี้ ก็ต้องการที่จะมาแก้ความทุกข์ใจ มาให้หลวงพ่อบุญ

หลวงพ่อก็บอกว่า หลวงพ่อบุญไม่ถนัดเป่าหัวคน แต่ถนัดเป่าหูคน
เป่าหู คือสอนธรรมะ สอนธรรมะแล้วก็ต้องเอาไปแกเอง เอาไปใช้เอง
เอาไปปฏิบัติเองหนา ไม่มีใครช่วยเราได้ หลวงพ่อก็บอกว่า ของภายนอก
นี้มันสูญหายไปแล้ว บางอย่างก็เอากลับคืนไป บางอย่างเอากลับคืนไม่ได้

แต่ประการแรกนั้น เราต้องมีสติปัญญา รู้เท่าทันก่อน
ของภายนอกมันสูญหายไปแล้ว มันเสียไปแล้ว อย่าให้จิตใจเราเสียไปด้วย
ถ้าจิตใจของเราเสียไปด้วย ใจหายควย ใจเป็นทุกข์ควยแล้ว เป็นทุกข์ถึง ๒

ชั้น คือ สูญเสียสิ่งภายนอกแล้ว ก็มาสูญเสียสิ่งภายใน คือ จิตใจ จิตใจมีความทุกข์เศร้าโศกเสียใจ เศร้าโศกเสียใจก็ไม่ได้ของคืน และก็ทำให้เสียถึง ๒ ชั้น เสียของภายนอกนั้นไม่เป็นไร แต่อย่าเสียใจ เสียใจนี้ทำให้เรามีทุกข์มากกว่าเสียของภายนอก เสียของภายนอกนั้น

ถ้าหากว่าเรามีปัญญารู้ความจริงแล้วว่า สิ่งทั้งหลายมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา มันไม่ใช่ของของเราที่แท้จริง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่งกรรม เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ธรรมดา มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา

คนเรานี้บางทีก็สมหวังผิดหวัง เป็นไปตามเหตุปัจจัย ให้เรามีสติปัญญารู้ความจริง แล้วรู้จักละรู้จักวาง ถ้าละแล้วจะวาง ถ้าวางแล้วจะเบา ถ้าเอาแล้วจะหนัก เราก็ต้องทำใจ

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

สุขหรือทุกข์	อยู่ที่ใจ	มิใช่หรือ
ถ้าเรารู้	ก็เป็นทุกข์	ไม่สุขสันต์
หากปล่อยวาง	ก็ว่างทุกข์	สุขนิรันดร
เพราะฉะนั้น	จงเลือกทาง	ว่างทุกข์เอ๋ย

นี่พูดถึงเรื่องทุกข์เวทนาทางใจ ความเศร้าโศกเสียใจ โทมัสต์ทุกข์เวทนาเกิดกับคน ที่มีจิตมีวิญญาณรับรู้อารมณ์อยู่ แต่พวกสัตว์เดรัจฉานนั้น มันไม่ค่อยดีใจเสียใจ เหมือนกับคนอะไรมากนัก จะสังเกตได้มันไม่รักมากโกรธมากและก็ไม่โลภมาก พวกสัตว์เดรัจฉาน

อาตมาเคยดู พวกสัตว์โลกที่น่ารัก ที่เขาถ่ายวิดีโอมา เขาอยู่กันตามธรรมชาติของเขาแต่ทว่ามนุษย์เรานั้น เราแสวงหาความดับทุกข์ เราจึงมีการดิ้นรนเพื่อพัฒนาชีวิต เพราะฉะนั้นเราต้องมาศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ ถ้าหากว่าศึกษาออกนอกตัวเราแล้ว เราจะไม่รู้อะไร

แต่ถ้าหากว่าศึกษาเข้าไปในตัวเรา เราจะรู้ความจริงว่า ความทุกข์
มันอยู่ในตัวเรา หากว่ารู้แจ้งในตัวเราคนเดียว จะรู้แจ้งเรื่องของคนอื่นด้วย
ที่พระพุทธเจ้าทรงรู้อแจ้งโลก โลกะวิทู รู้อแจ้งโลก หมายถึงชั้นธโลก
โลกภายในนี้ คือ กายและใจ รูปนามขันธ์ ๕ นี้ รู้อตามความเป็นจริง
นี่เรื่องทุกข์เวทนาเราไม่ชอบ ไม่ชอบทุกข์เวทนา เราอยากได้สุขเวทนา
อยากจะมีสุขกายสุขใจ

ทุกข์อย่างที่ ๒ คือ ทุกขลักษณะ ทุกขลักษณะนี้ แปลว่าลักษณะ
ที่ทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ ลักษณะที่ทนได้ยาก นี้เรียกว่าทุกขลักษณะ
ได้แก่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานิ
เป็นลักษณะประจำสังขารที่มีใจครองและไม่มีใจครองทุกชนิด มีลักษณะ
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว

ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีลักษณะเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว รูปก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เวทนาสุขทุกข์ต่าง ๆ ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว
สังขารที่มีใจครอง ทั้งรูปทั้งนามนี้ มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว

สังขารที่ไม่มีใจครอง มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ในตัว

สมมุติว่า ถ้ามัวไปราคะเป็นคัมภีร์เทพ สมมุติว่าเป็นคัมภีร์เทพ
เป็นวัตถุธาตุชนิดหนึ่ง ที่อาตมากำลังถืออยู่นี้ มีลักษณะอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ครบไหม ถ้ามัวอันนี้มีอนิจจังใหม่ มีอนัตตาใหม่ ไมค์ที่อาตมา
กำลังพูดนี้ ถ้ามัวไมค์นี้มีอนิจจังใหม่ มีทุกข์ใหม่ มีอนัตตาใหม่
ศาลาที่ท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่นี้มีอนิจจังใหม่ มีทุกข์ใหม่ มีอนัตตาใหม่
มีไตรลักษณ์หรือไม่

บางท่านเคยตอบว่า มีอนัตตา แต่ไม่มีทุกข์ ทุกข์ไม่มี ทำไม่ไม่มีทุกข์ เขาบอกว่าเขาไม่สามารถจะรับรู้ความทุกข์ได้ ความจริงแล้วมีไตรลักษณ์ครบ อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา อยู่ครบ

แต่ว่าไม่มีทุกข์เวทนา จะเป็นศาลาหลังนี้ วัตถุประสงค์ทุกชนิด มีทุกขลักษณะ แต่ไม่มีทุกข์เวทนา เพราะเหตุว่าไม่มีจิตวิญญาณที่จะมาเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ แต่มีทุกขลักษณะ ทุกขลักษณะนี้ คือ เป็นธรรมชาติที่ทรงอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้

เพราะอนิจจังนั้น คือ สภาวะธรรมรูปธรรมนี้แหละ รูปพระชาตุนีทุกอย่างเป็นรูปธรรม ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบจากธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาเป็นวัตถุประสงค์ที่เรามองเห็นนี้ เป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตาอยู่ในตัว

อนิจจังนั้น คือ เป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดแล้วแปรปรวน แดกสลายไปไม่คงอยู่ ไม่คงที่

ทุกข์นั้น ทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ ทนได้ยาก นี่ลักษณะประจำตัวของเขา ทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้

อนัตตานั้น หมายความว่า ไม่มีตัวตน และไม่ใช่อะไรของใคร ไม่มีตัวตนนั้น คือ แยกเป็นชิ้นส่วนแล้ว หาตัวตนไม่ได้ เช่นอย่างธรรมาสันหลังนี้ แยกเป็นชิ้นส่วนเล็ก ๆ แล้วธรรมาสันก็หายไป หากว่าเอาไปเผาเป็นเถ้าถ่านแล้ว ชิ้นไม้ก็หายไปอีก

พระพุทธรูป เมื่อก่อนนี่ก็เป็นเศษทอง เอามาหล่อหลอม ลักษณะนี้เราสมมุติ เป็นพุทธรูป เป็นพระปฏิมากรรูปเปรียบพระพุทธเจ้า เราเคารพกราบไหว้ด้วยความสนิทใจ

แต่ถ้าหากว่าเราเอาพุทธรูปนี้ไปหล่อหลอมเข้ากองไฟ เข้าไปในเป้าหลอมแล้ว

เผาด้วยไฟ ก็จะเหลวเป็นน้ำหายไปหมด นี่ลักษณะของความเป็นอนัตตา ที่ว่าหาตัวตนไม่ได้ เป็นอนัตตาเป็นตัวตนแต่โดยสมมุติ โดยสภาวะธรรม ไม่มี อันนี้ที่ว่าไม่ใช่ของของตน คือ บังคับไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างบังคับให้ เป็นไปตามความปรารถนาของเราไม่ได้ จึงเป็นอนัตตา

สำหรับธรรมะที่จะกล่าวในวันนี้ ในหัวข้อที่ว่า ความดับทุกข์ จะพูดเฉพาะในเรื่องทุกข์เวทนา ความดับทุกข์ในเรื่องของทุกข์เวทนา คือ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ

โดยเฉพาะจะพูดหนักในเรื่องของความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ เพราะว่าทุกข์ลักษณะนั้น ไม่มีใครไปห้ามเขาได้ มันเป็นธรรมชาติ อยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสว่า พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้น หรือไม่ เกิดขึ้นก็ตาม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็มีอยู่อย่างนี้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

วันนี้จะพูดเฉพาะเรื่อง ความดับทุกข์ในเรื่องทุกข์เวทนา และทุกข์เวทนานั้น จะพูดเฉพาะเรื่องทุกข์ใจเป็นส่วนใหญ่ เพราะปัญหาสำคัญของคนเราอยู่ที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่อื่น ทำไมเราจึงต้องแสวงหาความสุขกัน ทำไมเราไม่ชอบความทุกข์เราชอบความสุขกาย ความสุขใจ

เพราะเหตุว่า เรายังไม่บรรลุถึงความพ้นทุกข์ เรายังละอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเราไม่ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ ๒ นัย คือ สมมุติสัจจะ ความจริงโดยสมมุติ และปรมาตีสัจจะความจริงโดยปรมาตีสัจจะ

สำหรับสมมุติสัจจะ ความจริงโดยสมมุตินั้น พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ เป็นสมมุติโวหาร คือ กล่าวว่ามีตัวมีตน มีของของตน

ส่วนปรมาตีสัจจะนั้น กล่าวเป็นปรมาตีสัจจะที่ไม่มีตัวตน ไม่มีของของตน มีแต่รูปนามขันธ ๕ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คนเรายังอยู่ในโลก ก็จะต้องยึดถือสมมุติบัญญัติไปก่อน
ยึดถือตัวตนไปก่อน ขอมรับว่ามีตัวตน มีของของคน พระพุทธเจ้าได้ทรง
ตรัสว่า

อิตตาหิ อิตตานินาโถ โภหิณาโถ ปะโรสียา อิตตานาหิ
สุรทันเตนะ นาดังละภทิจจะตุละกัง
คนเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะช่วยเราได้
บุคคลเมื่อฝึกฝนอบรมตนดีแล้ว จะได้ที่พึ่งอันบุคคลใดโดยยาก
คือ มรรคผลนิพพาน และพระองค์ได้ทรงตรัสไปอีกตอนหนึ่งว่า
คนเป็นที่รักอย่างยิ่ง เมื่อรู้ว่าคนเป็นที่รัก พึงรักษาตนไว้ให้ดี นี่พระองค์
ได้ทรงสอนเรื่องสมมุติสัจจะ ขอมรับว่ามีตัวตน มีของของคน คำว่า ตนมี
๒ ชั้น คือ ตนนอก กับตนใน

ตนนอก ได้แก่ ร่างกาย อันประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม
ไฟ ธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น
ธาตุน้ำ เช่น ดี เสลด หนอง เลือด เป็นต้น
ธาตุลม เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ เป็นต้น
ธาตุไฟ ไฟที่ยังกายให้อุ่น ไฟเผาผลาญอาหารให้ย่อย เป็นต้น
นี่เป็นธาตุทั้ง ๔ มาประชุมเข้าเป็นกาย ร่างกายอวัยวะทุกส่วนนี้
เป็นตนนอก ตนนอกนี้เราก็รัก เรารักอวัยวะทุกส่วน ใครจะมาขอซื้อขาเรา
สักล้านหนึ่ง ขอซื้อแขนเราสักล้านหนึ่ง แล้วเราตัดให้ไปเราก็ไม่ยอมให้
อวัยวะทุกส่วนนั้นมีความหมาย มีความสำคัญ เราก็หวงแหน
เพราะยังใช้ประโยชน์ได้ นี่ตนนอก

ตนใน คือ จิตใจ จิตใจที่มีความรู้สึกนึกคิดนี้ เป็นนามธรรม
สามารถที่จะทำให้เรานี้ มีชีวิตอยู่ได้ ที่เราทำความดีความชั่วต่าง ๆ
ก็เพราะใจ ใจดีมีความคิดดี ก็เป็นเหตุให้เราทำดีทางกาย วาจา ใจ

ถ้าใจชั่วมีความคิดชั่ว ก็เป็นเหตุให้คนเราทำชั่วทางกาย วาจา ใจ คนในนี้สำคัญ ก่อนที่เราจะมาเกิดเป็นมนุษย์นี้ ก็ตนในเป็นผู้มาเกิด คือ ใจ วิญญาณและมาสร้างเอาร่างกายขึ้นใหม่ในภพนี้

เมื่อเราตายจากชาตินี้ ร่างกายเราก็ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เอาไปเผาไปฝังเป็นถ้ำเป็นถ่าน เป็นดินไป จิตวิญญาณนั้นยังหมุนไป ไปเกิดตามภพภูมิต่าง ๆ ตามอำนาจของกรรม

เพราะฉะนั้น คนใน คือ จิตใจนี้มีส่วนสำคัญ ถามว่าทำไมคนเรา ไม่ชอบความทุกข์ ทำไมจึงชอบความสุข เป็นปกติชาติญาณของมนุษย์ และสัตว์ ดิ้นรนเพื่อต้องการอยากมีความสุข เพราะว่าคนเรานั้น เกิดมาบน กองทุกข์ เป็นอยู่บนกองทุกข์ แล้วก็ตายบนกองทุกข์ ก็มีความดิ้นรน ที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ แสวงหาความสุข ความเป็นอิสระ

แต่คนเราก็ยังไม่สามารถที่จะพ้นจากความทุกข์ได้ พระพุทธเจ้า ได้ทรงปรารภถึงเรื่องความทุกข์นี้ ก่อนที่พระองค์จะเสด็จออกบวรพชา โดยพระองค์ได้ไปพบคนแก่ คนเจ็บ คนตาย

พระองค์ก็เห็นว่า คนแก่นั้นก็มีความทุกข์ คนเจ็บป่วยนั้นก็มีความทุกข์ และผลสุดท้ายก็ตายไป เมื่อตายแล้วก็ไม่มีอะไรที่จะติดตัว ไปได้เลย ทรัพย์สมบัติสิ่งทั้งหลายที่ตนได้สั่งสมอบรมไว้ ที่สั่งสมไว้ ก็ไม่สามารถที่จะติดตนไป

พระองค์ไปพบสมณะ มีความสงบ เข้าใจว่าคงจะมีความสุข เมื่อพระองค์ไปพบเทวทูต มาแสดงให้พระองค์เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตายว่าเป็นทุกข์ แล้วพระองค์เองก็ต้องเป็นทุกข์อย่างนั้น พระองค์ ก็มารำพึงว่า ทำอย่างไรจึงจะหนีพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ได้ ทำอย่างไรจึงจะไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย

ธรรมดาว่าสิ่งทั้งหลายนั้น มีของแก่กัน มีทุกข์ ก็ต้องมีควม
ดับทุกข์เป็นเครื่องแก้ มีร้อนก็ต้องมีความเย็นเป็นเครื่องแก้ มีมืดต้องมี
ความสว่างเป็นเครื่องแก้ พระองค์จึงตัดสินใจเสด็จออกบรรพชา
แสวงหาโมกขธรรม คือ ธรรมเครื่องพ้นทุกข์

เพราะว่าการอยู่ครองเรือนนั้น เป็นการเกื้อหนุนกั้วมั่วสุมอยู่ในเรื่อง
ของกองทุกข์ ไม่สามารถที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ไปได้ การออกบวช
เป็นการแสวงหาความวิเวกสงบจิตแล้ว จะเกิดปัญญาสามารถที่จะรู้อะไร
เห็นจริง ในเรื่องของความดับทุกข์ ทรงใช้เวลาอยู่ถึง ๖ ปี หลังจากบวช
แล้ว ค้นคว้าปฏิบัติธรรมจนได้พบทางดับทุกข์

คือ พระองค์ทรงตรัสรู้อริยสัจ ๔ ประการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ
มรรค นี่แหละเป็นข้อปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงรู้อะไรเห็นจริง แล้วได้ทรง
ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ทรงรู้อริยสัจ ๔ ประการ คือ
รู้เรื่องทุกข์ กับเรื่องความดับทุกข์

ในหลักใหญ่ ๆ ที่พระองค์ตรัสรู้นั้น คือ ทุกข์สัจความจริง คือ
ทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ที่มีประจำอยู่ในสังขาร ในชีวิตของคนเราว่า ชาติปิ
ทุกขา ความเกิดเป็นทุกข์ ขอให้ท่านพิจารณาว่าความเกิดเป็นทุกข์จริงไหม
ตั้งแต่เกิดอยู่ในครรภ์แห่งมารดา แล้วออกจากครรภ์แห่งมารดา

ชะราปี ทุกขา ความแก่เป็นทุกข์

มละณัมปี ทุกขัง ความตายเป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะ ทุกขะ โทมนัสสุปายาสาปี ทุกขา
ความเศร้าโศกเสียใจ ร่ำไรร่ำพัน เป็นทุกข์ ความคับแค้นใจ ความเสียใจ
เป็นทุกข์

ปิเย วิปะโยโค ทุกโข การพลัดพรากจากบุคคล และสิ่งของ
เป็นที่รักที่ชอบใจ เป็นทุกข์ คนรักตายจากไป หรือคนรักนั้นเปลี่ยนใจ
ไปเป็นอื่น หรือข้าวของที่ตนรักสูญหายไป ถูกคนลักไปคดโกงไป

ถูกไฟไหม้ น้ำท่วมอะไรต่าง ๆ สูญเสียของรักเป็นทุกข์

อัปปีเหหิ สัมปะโยโค ทุกโข การประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่ารัก
ไม่น่าปรารถนา ก็เป็นทุกข์

ขัมปิจัจัง นะ ละกะติ ตัมปิ ทุกขัง ปรรตนาสังโฆ
ไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็ทุกข์

สังจิตเตนะ ปัญญาพานักขันธา ทุกขา สรุปลความว่าการยึดมั่น
ถือมั่นในขันธ ๕ นี้แหละเป็นทุกข์

ขันธ ๕ คือ อะไร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กล่าว
ไว้ตั้งแต่ตอนต้นว่าตัวขันธ ๕ นี้ หากว่าเราไปยึดถือว่ารูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ เป็นของเที่ยง เป็นของยั่งยืน เป็นของมีตัวตน เป็นของ
ของตน เป็นของสวยของงาม อันนั้นแหละที่จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

เพราะเราเกิดมาบนกองทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงให้รู้ ถ้าหากว่าเรา
ไม่รู้แล้วเราจะดับทุกข์ไม่ได้ เพราะว่าคนที่ไม่รู้จักทุกข์นั้น จะไม่หาทาง
พ้นทุกข์จะไม่หาทางดับทุกข์ เหมือนกับคนที่เป็โรค จะเป็นโรคเบาหวาน
โรคความดัน หรือว่าจะเป็โรคหัวใจ โรคอะไรต่าง ๆ แม้แต่บางคน
ที่เป็โรคร้ายแรง คือ เป็โรคเอดส์ ถ้าไม่รู้จักว่าตนเป็โรค ไม่รู้ตัวว่า
ตนเป็โรค หรือรู้แต่ไม่ยอมรับว่าตนเป็โรค คนนั้นก็ไมหาทางที่จะ
รักษาโรค หมายถึงทางที่จะกำจัดโรค

คนที่อยู่บนกองทุกข์แล้ว ไม่รู้จักความทุกข์ คนนั้นจะไม่สามารถ
จะดับทุกข์ได้ เพราะว่ายึดถือเอาความทุกข์มาเป็นความสุขเสีย เช่น บางคน
ก็อยากจะทำต่อไปนาน ๆ ตายแล้วก็อยากจะทำใหม่อีก แก่แล้วก็ยังอยาก
จะแก่อ่างนั้นไปนาน ๆ อะไรอย่างนี้ เป็นต้น

เพราะเรายังไม่เห็นความทุกข์ จึงยังไม่เบื่อหน่ายในกองทุกข์
คนที่จะทำปรรตนาหนีพพาน คือ ความดับทุกข์นั้น จะต้องเป็นคนมีปัญญา
จะต้องเป็นคนเห็นทุกข์ แล้วก็เบื่อหน่ายในกองทุกข์ จึงจะดับทุกข์ได้

คนโดยส่วนใหญ่ในโลกนี้ จึงมีลักษณะเหมือน นกไม่รู้จักฟ้า ปลาไม่รู้จักน้ำ หนอนไม่รู้จักคูคุด หนอนที่ไม่รู้จักคูคุดนั้น ก็คือ เกิดใน กองอุจจาระ แต่ไม่รู้จักจาระเป็นของเน่าของเหม็น มีเรื่องที่ทำนเล้า เขาไว้เป็นตัวอย่าง

มีชายหนุ่ม ๒ คน เป็นเพื่อนกัน คนหนึ่งนั้นใจบุญ มีศีลธรรม ชอบเข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติธรรมให้ท่านรักษาศีลประจำ ส่วนเพื่อน อีกคนหนึ่งนั้น ชอบมัวเมาในอบายมุข เป็นนักเลงสุรา นักเลงเล่นการพนัน นักเลงเจ้าชู้ ไม่เคยทำบุญให้ท่านอะไร

ต่อมาชาย ๒ คนนี้ ก็ตายจากความเป็นมนุษย์ คนที่ใจบุญสุนทาน ชอบเข้าวัดให้ท่าน รักษาศีลฟังธรรมนั้น ไปเกิดเป็นเทพบุตรอยู่บนสวรรค์ ชั้นดาวดึงส์ ส่วนชายคนที่มัวเมาในอบายมุขนั้น ไปเกิดเป็นหนอนอยู่ใน กองอุจจาระ ในส้วมสาธารณะที่วัดแห่งหนึ่ง คือ ส้วมสาธารณะสมัย โบราณ ไม่ใช่ส้วมซีม เป็นส้วมที่เปิดเผยมองเห็นกองอุจจาระ บางทีเรียกว่าฐาน

ท่านทั้งหลายฟังเอาคติธรรมก็แล้วกัน อย่าไปคิดสงสัยว่าจะจริง หรือไม่จริง แต่ว่าเขาเล่าเป็นคติเตือนใจ เพื่อสอนคนในโลกนี้ ว่าคนบางคนนั้นเหมือนเทวดา มีใจเหมือนเทวดา มีหิริโอตตปปะ ละอายต่อบาป กลัวต่อบาป มีเทวธรรม มีจิตใจดี ธรรมะของเทวดา

ส่วนคนบางคนนั้นมีจิตใจเหมือนหนอน มีลักษณะเหมือนหนอน ในกองอุจจาระ นิทานนี้ได้เล่าต่อไปว่า เพื่อนคนที่ไปเกิดเป็นเทวดานั้น ก็คิดถึงเพื่อนเก่าว่าเพื่อนเก่าของเราตายแล้วไปเกิด ณ ที่ใดหนอ จึงได้ สอดส่องทิพเนตรดูเหตุก็ ก็แจ้งใจว่าเพื่อนนั้นไปเกิดเป็นหนอนอยู่ใน กองอุจจาระ นี้ก็สงสารเพื่อนอยากจะช่วยเหลือเพื่อน

เทวดานั้นก็ลงมาที่สวรรค์ ที่เพื่อนของตนเกิดเป็นหนอน เทวดาก็ทัก นายจำเราได้ไหม หนอนก็บอกว่าจำไม่ได้ เทวดาก็บอกว่าเรานี้เมื่อชาติ ก่อน ตอนเกิดเป็นมนุษย์เป็นเพื่อนกัน บัดนี้เราได้ไปเกิดเป็นเทพบุตร อยู่บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เรามีความสุขมาก ที่เรามานี้ต้องการอยาก จะมาชวนเพื่อนไปอยู่บนสวรรค์ด้วยกัน หนอนตัวที่เป็นเพื่อนเก่า นั้น ก็ถามว่า บนสวรรค์ที่ท่านบอกมีความสุขนั้น มีความสุขอย่างไร เทวดานั้นก็พรรณนากความสุขบนสวรรค์ให้ฟัง

ว่าไปเกิดบนสวรรค์นี้มีแต่ของทิพย์ ของที่ปราณีตมีแต่ความสุข ร่างกายก็เป็นทิพย์ เครื่องทรงก็เป็นทิพย์สวยงาม ที่อยู่อาศัยก็มีวิมาน อยู่เป็นทิพย์ อาหารเป็นทิพย์ นึกอยากจะกินอะไรได้กิน หนอนจึงได้ถาม ต่อไปด้วยความสงสัยว่า บนสวรรค์ที่ท่านบอกมีความสุขนั้น มีอุจจาระกินไหม

เทวดาก็บอกว่า ก็เพราะบนสวรรค์ไม่มีอุจจาระกินละสิ เราจึงอยาก ให้เพื่อนไปอยู่บนสวรรค์ด้วยกัน ก็เพื่อนอยู่ในกองอุจจาระนี้ มันแสน จะทุกข์ทั้งหมื่นทั้งสกปรก หนอนก็บอกว่า ถ้าบนสวรรค์ไม่มีอุจจาระกิน ท่านจะมีความสุขอย่างไรได้

เพราะสิ่งที่ให้ความสุขแก่เรานั้น นอกจากอุจจาระแล้วไม่มี ว่าแล้วหนอนก็มุดลงในกองอุจจาระหายไป ไม่ยอมไปสวรรค์ นิทานเรื่องนี้ท่านสอนให้คนเราพิจารณาว่า จิตของคนในโลกนี้ บางครั้ง ก็จิตเหมือนเทวดา มีหิริโอตตัมปะมีเทวธรรม ละอายต่อบาปเกรงกลัว ต่อบาป รู้อะไรตามความเป็นจริง เห็นทุกข์ เป็นทุกข์ เห็นสุขเป็นสุข แต่ว่าจิตของคนบางคนนั้น เหมือนหนอนในกองอุจจาระ คือ เห็นความชั่วเป็นความดี อย่างบางคนทีลุ่มหลงในอบายมุข สิ่งเสพติด ให้โทษต่าง ๆ หรือมัวเมาในกามคุณ

จนเป็นเหตุให้ติดโรคเอดส์อย่างนี้เป็นต้น ก็เพราะว่าจิตใจนั้นเหมือน
หนอนในกองอุจจาระ ใครจะชักงูมาฟังธรรม มาปฏิบัติธรรม เจริญภาวนา
นี้ไม่สนใจ

เพราะว่าสิ่งที่ให้ความสุขแก่ตนนั้น นอกจากอบายมุขแล้วไม่มี
นอกจากกามคุณแล้วไม่มี เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฟังธรรม ผู้ที่ปฏิบัติธรรมรู้
ความจริงเห็นกองทุกข์แล้ว จึงจะเบื่อหน่ายในกองทุกข์ แล้วก็หาทาง
ดับทุกข์

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเรื่องทุกข์สัก ๑ ความจริงคือทุกข์
ว่าควรกำหนดรู้ ว่าเป็นทุกข์จริง ๆ ให้ยอมรับเสียก่อนว่าเป็นทุกข์
แล้วพระองค์ก็ทรงแสดงต่อไปว่า เหตุให้เกิดทุกข์นั้นคืออะไร

พระองค์ได้ทรงแสดงตามที่พระองค์ทรงตรัสรู้ และพระองค์
ได้ผลมาแล้ว พระองค์ดับทุกข์ได้แล้ว

สมุทัยสัก ๑ ความจริง คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ตัวตัณหา ๓
ประการ คือ กามตัณหา ความอยากความใคร่ในกามคุณ ในรูป เสียง กลิ่น
รส โสภณูปะในบุตร ภรรยา สามี ทรัพย์สมบัติ อันนี้เป็นความทุกข์
เป็นตัณหาอย่างหยาบ ๆ ทำให้เกิดความทุกข์ ความทะเยอทะยาน
อยากในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ
หรือความมัวเมาลุ่มหลงในสิ่งต่าง ๆ อันนี้เป็นตัวกามตัณหา

ภวตัณหา ความอยากเกิดเป็นรูปพรหม ในอรุปรภ ยินดี
ผลิตผลิตในรูปฌาน อันนี้เป็นตัณหาอย่างกลาง

วิภวตัณหา ตัณหาทะเยอทะยานอยากจะเป็นในอรุปรภ
ในอรุปรภ อันนี้เป็นตัณหาอย่างละเอียด ยินดีผลิตผลิตในอรุปรภ

สำหรับความทุกข์ที่เกิดแก่คนเราในโลกนี้ ก็คือตัวกามตัณหา
ความอยากความใคร่ในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ หรืออยากจะได้
ลาภอยากจะได้ยศ อยากจะได้สรรเสริญ

อยากจะมีอำนาจวาสนาเป็นใหญ่เป็นโต ที่เขาแย่งผลประโยชน์กันทางโลก
แย่งความเป็นใหญ่ กันทางโลก หรือย่อลงมาก็ถึงครอบครัว

อันนี้เกิดมาจากตัวตัณหา ที่ว่าตัวสมุทัย นับตั้งแต่ตัวนี้สร้างคน
ให้เกิดมามีรูปนามขันธ ๕ ก็เกิดมาเพราะสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรา พยายามละตัวเหตุให้เกิดทุกข์นี้ คือ
ตัวกิเลสตัณหาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ควรละ

อริยสัจ ข้อที่ ๓ คือ นิโรธสังขะ ความจริง คือ ความดับทุกข์ ได้แก่
มรรค ผล นิพพาน เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง

มรรคสังข ความจริง คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มรรคสังขนี้
มีความสำคัญมาก เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ควรอบรมให้เกิดให้มีขึ้น ได้แก่
สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบเห็นถูกต้อง

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ความดำริถูกต้อง ๒ ประการนี้
เป็นตัวปัญญา ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายไม่เข้าใจจำไม่ได้ ขอให้ดูที่ภาค
ธรรมจักร ที่เอาตมาโฆชาวงวดไว้ที่ท้ายศาลาพุทธานุภาพนี้ ซึ่งมรรค ๘
ประการนั้น เป็นหลักของพระพุทธศาสนา ย่อลงก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบเห็นถูกต้อง

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ความดำริถูกต้อง อันนี้เป็นปัญญา

สัมมาวาจา การพูดชอบ พูดถูกต้อง

สัมมากัมมันตะ การงานชอบการงานถูกต้อง

สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีพถูกต้อง อันนี้เป็นตัวศีล ๓

ประการนี้อันุโลมเข้าไปในศีล

สัมมาวายามะ เพียรชอบ

สัมมาสติ ระลึกรชอบ ระลึกในมหาสติปัญญาทั้ง ๔

สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นชอบ อันนี้เป็นตัวสมาธิ

สรุปแล้ว คือ สัตถิ สมธาธิ ปัญญา แยกออกไปก็มรรค ๘ เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้เราถึงความดับทุกข์ได้ ด้วยการเจริญสติ สมธาธิ ปัญญา ตามแนวมหาสติปัฏฐาน แล้วเราจะละตัวสมุทัยได้ ครั้งแรกก็ต้องกำหนดรูปทุกข์ก่อน

เมื่อกำหนดรูปทุกข์แล้วก็จะละสมุทัยได้ เมื่อละสมุทัยได้ตัวนิโรธ ความดับทุกข์ ก็ปรากฏแต่ว่าครั้งแรกนั้นจะดับทุกข์ได้ชั่วขณะหนึ่ง ชั่วขณะหนึ่งก่อนตัวทุกข์สังขาร ได้แก่ รูปนามขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูปก็คงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นนาม สมมุติว่าท่านทั้งหลายนั่งอยู่ อากาโรที่นั่นนั่นเป็นรูป ความรู้สึกว่านั่ง เป็นนาม เวลาขึ้นอากาโรที่ขึ้นเป็นรูป ความรู้สึกว่าขึ้นเป็นนาม เวลาเดิน อากาโรที่เดินเป็นรูป ความรู้สึกว่าเดินเป็นนาม เวลานอนอากาโรที่นอน เป็นรูป ความรู้สึกว่านอนเป็นนาม หรือเวลาเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รุรสทางลิ้น รู้สัมผัสทางกาย นึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ทางใจ

รูปนามขันธ์ ๕ ก็เกิด เกิดดับ เกิดดับ นี้รูปนามขันธ์ ปัจจุบัน ไม่ใช่รูปนามขันธ์ ๕ อดีต รูปนามขันธ์ ๕ อดีตหมายความว่าเกิดตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงตาย อันนี้เป็นรูปนามที่ได้มาในอดีต

แต่ว่ารูปนามปัจจุบันนี้ เกิดดับในปัจจุบัน เป็นอารมณ์ของ วิปัสสนาที่เราจะต้องใช้สติปัญญาเข้าไปกำหนดรู้ เช่น เวลานั้น คุณอาการของรูปที่นั่น นั่งเป็นรูปรู้เป็นนาม แล้วกำหนดดูรูปนั่ง กายนั่งว่า นั่งหนอนั่งหนอ

เวลาขึ้นดูอาการกายขึ้นว่า ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ หรือเวลาเดินกำหนดที่เท้าก้าวไป ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

ถ้าหากว่าเรามีสติปัญญารู้ความจริงว่าที่ขึ้น เดิน เหล่านี้เป็นรูป
เท่านั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ อย่างนี้เราก็
จะรู้ตามความเป็นจริง ในขณะที่เรากำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันนั้น
ตัวรูปนามนั้นเป็นตัวทุกขสังข

สติปัญญาที่เราเข้าไปกำหนดรู้นั้น เป็นตัวมรรคสังข เมื่อกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันแล้ว เราละตัวสมุทัยได้ อันนั้นเรียกว่ากำหนดรู้ทุกขสังข ละตัวสมุทัยได้ แล้วตัวนิโรธสังขจะ ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้นชั่วขณะหนึ่ง ชั่วขณะหนึ่ง

อันนี้เป็นการฝึก เป็นการอบรม เป็นการดับทุกข์ชั่วขณะหนึ่ง ชั่วขณะหนึ่ง ตามแนวแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยการ ฝึกบ่อย ๆ ปฏิบัติบ่อย ๆ ท่านกล่าวว่าเราจะต้องใช้ ๒ วิธี ด้วยกัน

๑. โยนิโสมนสิการ การกำหนดรู้ด้วยความแยบคาย รู้ด้วยความละเอียดละออ ไม่ใช่รู้เผิน ๆ ต้องรู้ด้วยปัญญาอย่างละเอียด ในขั้นจิตตา ปัญญาและวิปัสสนาปัญญา หรือภาวนาปัญญา

๒. พระอสุติการโล ทำบ่อย ๆ กำหนดรู้อยู่บ่อย ๆ เพื่อเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ให้มากขึ้น เจริญศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้มากขึ้น เมื่อธรรมะเกิดขึ้นในจิตของเรามาก ๆ กิเลสมันจะเกิดอย่างไร เราเอาชนะได้

เพราะว่ากิเลสเป็นศัตรูภายในของเรา หากว่าเรามีธรรมะอยู่ในใจ มาก ๆ เพราะว่ามีพระอยู่ในใจมาก ๆ แล้ว ตัวกิเลสตัวมารนั้นมันเกิดไม่ได้ ถึงเกิดก็สู้ตัวพระไม่ได้ ตัวธรรมะ ซึ่งเป็นตัวพระที่ว่าคุณธรรม เมื่อเกิดขึ้น แล้วตัวธรรมะก็จะกำจัดตัวมารออกไป ตัวกิเลสตัวมารนั้นเป็นเหตุให้เกิด ความทุกข์

แต่ถ้าหากว่าเรามีสติปัญญารู้อัน และมีธรรมะในใจมาก ๆ
จิตของเราไม่หวั่นไหว ไม่เกิดความชอบความชังในอารมณ์นั้น มันคงถึง
คราวดีใจก็ไม่ดีใจมาก ถึงคราวเสียใจก็ไม่เสียใจมาก จิตมันคงเพราะ
มีธรรมะ

นักปราชญ์ท่านกล่าวว่า รักมากทุกข์มาก ขอนี้หมายความว่าถึงรัก
ด้วยความใคร่ ด้วยความกำหนัดยินดี ด้วยความผูกพันด้วยอุปาทาน เช่น
รักระหว่างเพศตรงกันข้าม หรือว่าจะเป็นการรักสิ่งของอะไรก็ตามที่
ที่เรารักแล้วยึดมั่นถือมั่นเราเป็นของเรา

โดยแท้จริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไปก็มีทุกข์ รักมาก
ทุกข์มาก รักพอประมาณทุกข์พอประมาณ รักน้อยทุกข์น้อย ไม่รักเลย
ไม่ทุกข์เลย ขอนี้หมายความว่า ให้เรารักอะไรด้วยสติปัญญา รักด้วยเมตตา
รักด้วยความนับถือ ไม่เป็นไร แต่หากว่ารักด้วยอุปาทานด้วยความเสนาหา
แล้วเกิดเป็นทุกข์ เกิดมากทุกข์มาก เกิดพอประมาณทุกข์พอประมาณ
โกรธน้อยทุกข์น้อย ไม่โกรธเลยไม่ทุกข์เลย หลงมาก ทุกข์มาก หลงพอ
ประมาณทุกข์พอประมาณ หลงน้อยทุกข์น้อย ไม่หลงเลยไม่ทุกข์เลย

เรารักใครก็ได้ แต่อย่ารักจนหลง รักลูกรักหลานก็รักได้แต่ว่า
อย่ารักจนหลง สามีภรรยารักกันก็รักได้แต่ว่าอย่ารักจนหลง รักด้วยเหตุผล
รักด้วยสติปัญญา รักด้วยความนับถือในคุณงามความดีของกัน
อย่างนี้ไม่เป็นไร

เพราะฉะนั้น สิ่งอันใดก็ตามที่มีทั้งคุณมีทั้งโทษ เราจะต้องมีสติ
ปัญญารู้อัน ถ้าหากว่าเราไม่มีสติปัญญารู้อันแล้ว จะให้ทุกข์แก่เรามากกว่า
ให้สุข เรามีอะไรก็ได้ เราเป็นอะไรก็เป็นได้ แต่อย่ายึดมั่นถือมั่น
จนเกินไป ยามจะได้ได้เป็นไม่เป็นทุกข์ ยามจะเป็นเป็นให้ถูกตามวิถี
ยามจะมีมีให้เป็นเห็นสุขดี ถ้าอย่างนี้ไม่มีทุกข์ทุกวันเลย

คือ เราต้องรู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเที่ยงยั่งยืน อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของให้ความสุขโดยส่วนเดียว อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของของเราที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา เป็นไปตามกฎแห่งกรรม เป็นไปตามกฎแห่งธรรมดา ให้เรา รู้จัก รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลก ความเป็นจริงของชีวิต การที่เราจะรู้จัก ความจริงของชีวิต ความจริงของโลกได้นั้น ต้องอาศัยฟังธรรมะของนักปราชญ์บัณฑิต ของพระพุทธเจ้า หรือของครูบาอาจารย์

สิ่งนำเอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาสอนนั้น ฟังบ่อย ๆ พิจารณาบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดปัญญา เมื่อฟังแล้วนำไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติธรรมะให้เกิดขึ้นที่ใจมากเท่าไร เราจะรู้แจ้งเห็นจริง เราจะรู้ความจริงของชีวิตมากเท่านั้น

เพราะว่าปัญญาที่เราผู้นั้นมี ๓ ขั้นตอน ด้วยกัน

๑. เป็นปัญญาเบื้องต้น ก็คือ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษาจำได้เข้าใจ ตามที่ตนได้ศึกษานั้น นี่เป็นปัญญาเบื้องต้น เป็นปัญญาขั้นต่ำ

๒. เป็นปัญญาขั้นกลาง คือ จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดการพิจารณาสิ่งที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้า ให้รู้ว่าเป็นตามความเป็นจริง เช่น มีเรื่องเล่าไว้ว่า

ในครั้งพุทธกาล มีพระเถระองค์หนึ่งเดินทางไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ระหว่างทางนั้นไปพักที่ใต้ต้นไม้ ที่ใกล้ ๆ ต้นไม้นั้นมีลำธารน้ำไหลอยู่ น้ำนั้นก็ไหลมาเป็นฟอง แล้วก็แตกหายไปฟองน้ำเกิดขึ้นแตกหายไป พระเถระองค์นั้นก็มาพิจารณาว่า ร่างกายของคนเรานี้ ก็เปรียบเหมือน ฟองน้ำ ตั้งอยู่ไม่นานเกิดมาแล้วตั้งอยู่ไม่นาน

ก็ต้องแตกสลายไปเหมือนกับฟองน้ำ ก็ฟองฟองน้ำเป็นอารมณ์อยู่

พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของพระเถระองค์นั้น พระองค์จึงได้ไปนิรมิตพุทธนิมิตต่อหน้าพระเถระนั้น แล้วก็ทรงตรัสสอนธรรมะให้ยิ่งขึ้นไปว่า คุณก่อนภิกษุ ถูกตองแล้วที่เธอคิดอย่างนั้น ร่างกายของคนเรานี้เปรียบเหมือนฟองน้ำเกิดมาตั้งอยู่ไม่นานก็ต้องแตกดับไป

ภิกษुरुูปนั้นก็ฟังพิจารณาฟองน้ำ แล้วน้อมมาพิจารณาถึงกายของตนว่าเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ดับไปเหมือนกับฟองน้ำ เมื่อพิจารณาไปก็เห็นอนิจจังได้บรรลุมรรคผล นี่เป็นเรื่องของจินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดการพิจารณา

๓. กวานามยปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงสภาวะธรรม เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นรูปเป็นนาม เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้โดยแท้จริงรู้โดยประจักษ์ เห็นรูปนามเกิดขึ้นประจักษ์ชัดเจน รู้แล้วละรู้แล้ววาง รู้แล้วตัดไต่ละไต่วางได้ อันนี้เป็นปัญญาขั้นสูง เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายที่ต้องการความดับทุกข์ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายอบรมสติปัญญาของท่านให้เกิดขึ้น มีปัญหาอะไรก็ขอให้ใช้สติปัญญานี้ แก้ปัญหาโดยใช้ธรรมะมาพิจารณา หลักธรรมะที่ควรพิจารณานั้นก็คือ อนิจจัง ทักขัง อนัตตา นี้แหละ พิจารณาบ่อย ๆ พิจารณาอยู่เสมอ เราอย่าไปยึดมั่นถือมั่นอะไรเกินไป

มีเรื่องที่ท่านเล่าไว้ว่า คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ ที่จะให้อยู่ในโลกมีความทุกข์น้อย จะต้องมียุคมคติในใจ ๓ ประการ คือ

๑. พยายามรักษาของดีที่ได้มา ที่มีอยู่อย่าให้สูญเสียไป ของที่เราได้มาที่เรามีอยู่ ตั้งแต่สังขารร่างกายของเรา ญาติพี่น้องของเรา ทรัพย์สมบัติของเรา ที่เรายึดถือว่าเป็นของเราเป็นของรักของเรา เราต้องรักษาดูแลไว้ อย่าให้สูญเสียนี่ประการหนึ่ง

๒. อย่าเสร้านุสอเสียใจจนเกินไป ในเมื่อถึงคราวที่ของดินนั้นต้องสูญเสียนั่นไป เพราะว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นคนที่เรารัก หรือว่าจะเป็นสิ่งของที่เรารักเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีอันเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เราอย่าไปเสร้านุสอเสียใจจนเกินไป

๓. จงฟังหูไว้หู อย่าเป็นคนเชื่อง่าย คิดให้รอบคอบเสียก่อนจึงเชื่อจะทำอะไร ต้องตรึกตรองพิจารณาให้ถูกต้อง ให้รอบคอบถี่ถ้วนเสียก่อนจึงทำ และจะตัดสินใจอะไรจะเชื่ออะไร ก็ต้องพยายามใช้ปัญญาพิจารณาให้ถ่องแท้เสียก่อนแล้วจึงเชื่อ จึงกระทำในสิ่งนั้น

นี่เป็นคติธรรมที่ท่านทั้งหลายควรจะนำไปปฏิบัติ เพื่อความอยู่ดีในโลกนี้ ด้วยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ หรือมีทุกข์น้อย และถ้าหากว่าท่านผู้ใดต้องการความดับทุกข์อันสูงสุด ความดับทุกข์ที่เด็ดขาดสมบูรณ์ ก็จงได้สร้างบุญสร้างบารมี และเจริญพระกรรมฐานจนรู้แจ้งเห็นจริง สภาวะธรรมได้บรรลุมรรคผลนิพพาน นั่นคือจะถึงความดับทุกข์โดยแท้จริง

แต่ถ้าหากว่าเรายังไม่ได้ไม่ถึง เราก็ใช้ธรรมะนี้แก้ทุกข์ บรรเทาทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง ชั่วขณะหนึ่ง แล้วท่านทั้งหลายจะถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายสร้างบุญสร้างบารมี ไปโดยลำดับ เมื่อบุญบารมีของท่านแก่กล้าแล้ว ก็จะถึงความพ้นทุกข์ ถึงความดับทุกข์สมตามความปรารถนา

วันนี้ได้แสดงธรรมะในหัวข้อเรื่อง ความดับทุกข์ ให้ท่านทั้งหลายได้ฟังมา ก็สมควรแก่เวลา ในที่สุดนี้ ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และกุศลคุณงามความดี ที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญแล้ว จงเป็นพลະปัจจัยให้ท่านทั้งหลายปราศจากทุกข์โศกโรคภัย เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ดังอามะแสดงมา ขออุทิศธรรมมีกถาแต่เพียงเท่านี้

เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้