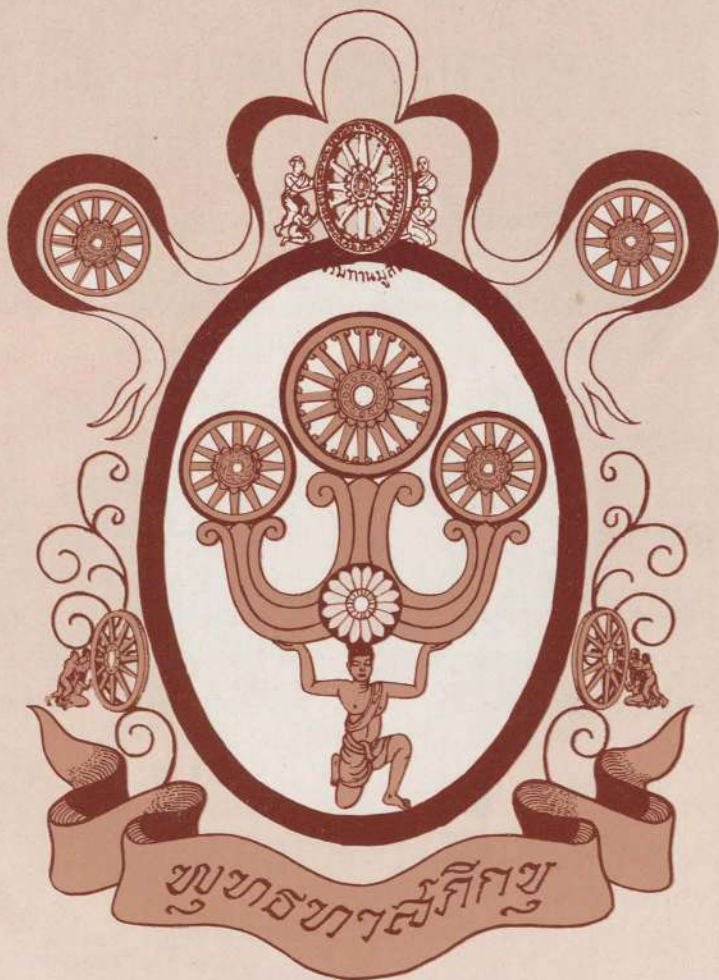


BIA-P.9.3.1/3-03

ความเกิดแห่งทุกข์

และ

ความไม่เกิดแห่งทุกข์



ชุดหมุนล้อย อันดับ ๒๓

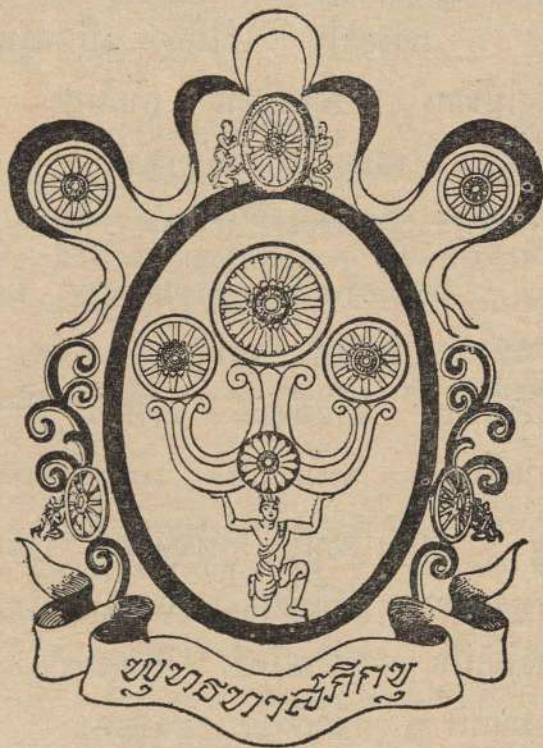
อุทิศนา

จักรธรรมะมัลย์	จะหมนทั่วทั้งธาตตรี
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อย่าง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้ลวลูสเตรัจฉาน ฯ
จะทกขันธ์ทั้งคืนวัน	พิฆาตกนบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธรองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพินภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งธาตตรี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓

ความเกิดแห่งทุกข์
และ
ความไม่เกิดแห่งทุกข์



ชุดหมูน้อย อันดับ ๒๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑,๕๐๐ เล่ม

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๒๘

มองถูก ทุกข์คลาย

มองอะไร ให้เห็น เป็นครูสอน

มองไม้ขอน หรือมองคน ถ้าค้นหา

มีสิ่งสอน เสมอกัน มีปัญญา

จะพบว่า ล้วนมีพิษ อนิจจัง

จะมองทุกข์ หรือมองสุข มองให้ดี

ว่าจะเป็น อย่างที่ เรานึกหวัง

หรือเป็นไป ตามปัจจัย ให้ระวัง

อย่าคลุ้มคลั่ง จะมองเห็น เป็นธรรมดา

มองโดยนัย ให้มันสอน จะถอนศอก

มองแยกโยก มันไม่สอน นอนเป็นบ้า

มองไม่เป็น จะโทษใคร ที่ไหนมา

มองถูกท่า ทุกข์ก็คลาย สลายเอง.

พุทธทาส วิมลปัญญา

พระเจ้าพระจอมเกล้าฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้
 รัชกาลที่ ๕ เสด็จประพาสเมืองเชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง; จ=๓๑๖
 กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย กล้วย
 นมา; จ=ห้องสามารถประทับด้วยความรู้สั่งเกล้าโปรดให้
 กัสสิ แล=พิธีกรรมความรู้สั่งเกล้าโปรดให้โปรดเกล้าฯ ให้
 รัชกาลที่ ๕ เสด็จประพาสเมืองเชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง; จ=๓๑๖
 มอญเห็นชัด ถึงความปรอง
 ทว่า พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ
 หมายให้ตั้ง พระปฐมบรมราชูปถัมภ์ และ พระปฐมบรมราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว; แล=จ=ตั้งเจ้าเมือง ความหมายอัน
 แห่งนี้ของ สี่ร้อยห้าร้อยกว่า "โดยใฝ่ใฝ่ตามธรรม" คือพระ
 -ลาสิกขา- มหาราชบรมราชาภิเษก มีกษัตริย์เป็นสมณชน ๗๗๑
 แห่งของปฐมบรมราชูปถัมภ์ รัชกาลที่ ๕ เสด็จประพาสเมืองเชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง.

รัชกาลที่ ๕ เสด็จประพาสเมืองเชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง.

ข้อความนี้ กล่าวถึงนามสำหรับเมืองมณฑล เชียง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง.

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ

ในกษัตริย์ราชวงศ์จักรี
 ๓๑๖ แห่งเมือง เชียงใหม่-แก่ง-เจม-ตอง

ความเกิดแห่งทุกข์.

การบรรยายครั้งนี้ก็ยังเป็นการพูดถึงแนวสังเขปแต่
ละแนวของธรรมะ สำหรับจะได้กำหนดไว้เป็นหลัก เพื่อจะ
ได้ศึกษาโดยรายละเอียด เรื่องนั้นเรื่องโน้น ได้โดยสะดวก.
และวันนี้ก็จะพูดถึงเรื่องของ กิเลสและความทุกข์.

ปัญหาของมนุษย์ ก็มีแต่เรื่องกิเลสและความ
ทุกข์, นอกนั้นมันก็ไม่เป็นปัญหาอะไร. ถ้าเราแก้ไข
เรื่องกิเลส และความทุกข์เสียได้ คนเราก็ไม่มีปัญหา, ไม่
มีความยุ่งยากลำบากอะไร. ที่มาบวชนั้น ถ้าที่แท้แล้ว
ก็เพื่อจะศึกษาเรื่องกิเลสเรื่องความทุกข์ ให้เข้าใจยิ่ง ๆ
ขึ้นไป ตลอดถึงการ ลองปฏิบัติดู.

ขอให้ตั้งใจคอยกำหนดว่า เรื่องเกี่ยวกับกิเลส และความทุกข์ มันเป็นอย่างไร? แล้วคอยดูว่า มันเกี่ยวเนื่องกับเรื่องอื่นๆ อย่างไร? นี่เราจะพูดถึงถึงเรื่องกิเลส เกิดอย่างไร แล้วความทุกข์เกิดอย่างไร สืบต่อไป.

ลักษณะของกิเลส.

เรื่องกิเลสโดยหัวข้อใหญ่ๆ ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ นี่เป็นคำที่จะต้องจำไว้เป็นหลัก. กิเลสชื่อ *โลภะ* บางทีก็เรียกว่า *ราคะ* นี้ก็เป็นพวกเดียวกัน. กิเลสชื่อว่า โทสะนั้นบางทีก็เรียกชื่อว่า *โกธะ* มันก็แทนกันได้ กิเลสที่สามก็เรียกว่า *โมหะ* ไม่ค่อยมีคำอื่นมาแทน.

จำไว้ว่าสามอย่างสามพวกนี้ มันมีอะไรเป็นเครื่องสังเกต? มีเครื่องสังเกตเห็นได้ไม่ยากเลย; ถ้าเป็นกิเลสประเภทที่จะเอาเข้ามาเอาเข้ามา, ดึงเอามา เอาเข้ามา, มาหาตัว มายึดถือไว้. เอาเข้ามาเรียกว่าเอาเข้ามา, ก็เรียกว่าพวก *โลภะ* หรือ *ราคะ*. ถ้ากิเลสประเภทที่ว่ามันผลักออกไป, ผลักออกไปหรือจะฆ่าทำลายเสียให้หมด นี้ก็เรียกว่ากิเลสประเภท *โทสะ* หรือ *โกธะ*. ที่นี้กิเลสประเภทที่มันไม่รู้อะไรอย่างถูกต้อง แล้วก็หลงไหลมัวเมาอยู่ รว

กับว่าวิงวนอยู่รอบ ๆ สิ่งนั้นด้วยความโง่ ก็เลสประเภทนี้ก็เรียกว่า โมหะ, มันต่างกันลิบนะ. แต่มันยังเนื่องกัน เมื่อมันเกิด โลภะ ราคะ มันก็จะเอาเข้ามา, หรือจะรักษาไว้. เมื่อเกิด โทสะ หรือ โกรธ มันก็จะผลักรออกไป, หรือมันจะทำลายเสีย. เกิดกิเลสประเภท โมหะ มันก็วิงวนอยู่รอบ ๆ ด้วยความหลงใหล ด้วยความสงสัย ด้วยความมัวเมา อะไรก็แล้วแต่.

๕ การเกิดขนของกิเลส

ที่นี้กิเลสเหล่านี้มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร? มันไม่ได้มีอยู่ตลอดไป, ยิ่งบางคนพูดว่า กิเลสติดมาแต่ชาติก่อน อย่างนี้ด้วยแล้วยังไม่มีทาง. กิเลส แม้ชาตินี้เดี๋ยวนี้มันก็ไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลา, มัน จะเกิดต่อมันมีเรื่อง, เขาเรียกว่ามัน มีเหตุมีปัจจัย สำหรับจะให้เกิด.

ที่นี้มันจะเกิดกันอย่างไร? นี้เราจะต้องศึกษากว้างออกไป ขยายออกไป ถึงสิ่งที่ป็นเงื่อนไขหรือต้นกำเนิดของการเกิดกิเลส, สิ่งนั้นก็คือเรื่อง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทกอย่างนี้ มีอยู่ในภายในแต่ละคน. ที่นี้ ข้างนอก

ก็มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ซึ่งเป็นคู่ ๆ กันพอดี. ข้างในมี ๖ ข้างนอกมี ๖ มันจับคู่กันพอดี : ตา อยู่ข้างในคู่กับรูปที่อยู่ข้างนอก, หูอยู่ข้างในคือในต้วคู่กับเสียงที่อยู่ข้างนอก, จมูกอยู่ข้างในคู่กับกลิ่นที่อยู่ข้างนอก, ลิ้นอยู่ข้างในคู่กับรสอยู่ข้างนอก ที่จะมากระทบลิ้น, ผิวกาย กายทั่ว ๆ ไป เรียกตัวกาย ผิวกายอยู่ข้างใน สำหรับ จะกระทบโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่มากระทบกายนี้ก็คู่หนึ่ง, ที่นี้คู่สุดท้ายคือใจ ใจอยู่ข้างในความคิดนี้ของใจก็อยู่ข้างใน เรียกว่าชุดข้างในมีอยู่คู่หนึ่ง.

ถ้าเห็นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเหลวไหลไม่น่าสนใจ แล้วก็ไม่ใช่ใจ, แล้วมันไม่มีทางที่จะรู้เรื่องกิเลสและการเกิดของกิเลส ต้อง ฟังให้ดี ว่ามันเกิดอย่างไร. แต่ละ อย่างนั้นจำไว้อย่างแม่นยำ, อย่าให้มันปนเปกันพื้นเผื่อ, ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ข้างในสำหรับรับอารมณฺ์ข้างนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ต้องรู้จัก สิ่งเหล่านี้, เหมือนกับรู้จักอะไร ๆ ที่รู้จักกันจริง ๆ.

ที่นี้ก็บอกให้เป็นลำดับไปว่า มันจะเกิดกิเลส อย่างไร. คือเมื่อตาถึงกันเข้ากับรูป คือมีรูปมาถึงตา, ตา

ถึงกับรูป หรือรูปมาถึงตา^๕ มันก็เกิดการเห็น แจ้งทาง
 ตา เรียกว่าวิญญาณทางตา วิญญาณรู้แจ้งในทางตา คือ
 ตาได้เห็นรูป, เมื่อหูถึงกันเข้ากับเสียง ก็เกิดการได้ยิน
 ทางหู เรียกว่าวิญญาณทางหู, เมื่อ จมูกกับกลิ่นมาถึงกัน
 เข้า มันก็เกิดการรู้กลิ่น ด้วยจมูก ดมกลิ่นด้วยจมูก แล้ว
 เกิดวิญญาณทางจมูก, เมื่อรสมาถึงลิ้น ลิ้นมาถึงรส ก็เกิด
 ความรู้รสในทางลิ้น เรียกว่าวิญญาณทางลิ้น เกิดวิญญาณ
 ทางลิ้น, เมื่อผิวหนังกระทบเป็นโผฏฐัพพะ เกิดวิญญาณ
 ทางสัมผัส, เมื่อความรู้สึกรกระทบใจ ใจรู้สึก ก็เรียกว่า
 เกิดความรู้สึกรในทางใจ รู้แจ้งในทางใจ เรียกว่า วิญญาณ
 ทางใจ ทางมโน วิญญาณทางมโน นี้มันได้วิญญาณมาอีก ๖.
 ก่อนนี้มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖, รูป เสียง กลิ่น รส โผฏ-
 ฐัพพะ ธรรมารมณ์ ๖, แล้วก็ ได้วิญญาณ วิญญาณมาอีก ๖,
 ตามคู้ๆ ๖ คู้^๕นั้น.

นี่ไม่ใช่เรื่องจำ แต่เป็นเรื่องที่ต้องรู้จัก รู้จักโดย
 ประจักษ์ เพราะมันเป็นเรื่องที่มีอยู่จริงแก่เราในแต่ละวัน
 ในแต่ละเวลาทุกหนทุกแห่งนี้ : มันมีตาเห็นรูปแล้วเกิด
 จักขุวิญญาณ, มีหูได้ยินเสียงแล้วก็เกิดโสตวิญญาณ, จมูก

ได้กลิ่นเกิดมานวิญญาณ, ลิ่นได้รส เกิดชีวหาวิญญาณ, ภายได้สัมผัสสิ่งมาสัมผัส ก็เกิดกายวิญญาณ, มโนรู้สึกต่ออารมณ์ ก็เกิดมโนวิญญาณ. เรื่องมโนนั้น คงจะเข้าใจได้ยากหน่อย แต่ก็ไม่ใช่ลึกลับวิสัย, เรื่องตาหูจมูก ลิ่น ภายใจรู้สึกได้ง่ายๆ, แต่เราไม่เคยสนใจ เราไม่เคยรู้เรื่องนี้, ไม่เคยรู้เรื่องนี้ก็ไม่สนใจ เดียวนี้แม้แต่เรียนเรื่องนี้อยู่ ก็ไม่เข้าใจแล้วก็ไม่สนใจเหมือนกัน ของมีอยู่จริงก็ไม่ได้สนใจ ต้องสนใจ ต้องรู้จักโดยประจักษ์แล้วก็จะพูดต่อไปถึงว่า มันจะเกิดกิเลสได้อย่างไร.

ยกตัวอย่างเพียงคู่แรก คือคู่ตากับรูป รูปมาถึงตา หรือตมาถึงรูป เกิดจักขุวิญญาณ คือการรับรู้แจ้งทางตา เป็นสามอย่างชั้นแล้ว. ตรงนี้สังเกตให้ดีว่าเป็นสามอย่างชั้นมาแล้ว คือตาอย่างหนึ่งรูปอย่างหนึ่ง, การเห็นทางตา หรือจักขุวิญญาณอย่างหนึ่ง, ตารูปกับจักขุวิญญาณนี้เป็นสามอย่าง. แล้วเมื่อสามอย่างนี้มีอยู่พร้อมกันในการทำหน้าที่ คือตาเห็นรูปอยู่นั้นแหละ, ทำหน้าที่เห็นรูปอยู่นั้นก็เรียกว่ามีผัสสะทางตา คือมีการกระทบทางตา. เมื่อสามอย่างนี้ทำงานในหน้าที่ด้วยกันอยู่ เรียกว่าผัสสะ ผัสสะ

ก็เรียกว่าผัสสะทางตา ผัสสะทางหู, ผัสสะทางจมูก จนครบ
ทั้ง ๖ อย่าง.

ตอนนี้สำคัญที่สุดเรียกว่าผัสสะ ในขณะที่แห่ง
ผัสสะ ถ้าเราเป็นคนธรรมดา เป็นคนบุญชนคนโง่ มัน
ก็ไม่มีสติปัญญา ที่จะมาควบคุมผัสสะ ผัสสะมันก็เป็น
ผัสสะโง่, ผัสสะสำหรับจะปรุงไม่ให้เกิดกิเลส; เป็น
ผัสสะโง่ มันก็เกิดเวทนา เวทนาโง่ เหมือนกับผัสสะแหละ.
เวทนาสำหรับจะให้หลง เกิดผัสสะแล้วก็เกิดเวทนา :
เวทนาโง่ สำหรับจะหลงรักเมื่อน่ารัก, สำหรับจะโกรธ
เมื่อน่าโกรธ หรือจะมัวเมาเมื่อน่าจะหลงไหลมัวเมา นี่เป็น
เวทนา เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง.
นี่คือเวทนา ยังไม่ใช่หมายถึงเจ็บปวดอะไร? เป็นเพียง
ความรู้สึกในความหมายคุณค่า ว่ามันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์
หรือไม่สุขไม่ทุกข์. พูดอย่างธรรมดาๆ ก็ว่า มันเป็นที่พอใจ
หรือไม่พอใจ หรือไม่ทั้งสองอย่าง. นี่คือเวทนา ที่ได้
อาศัยผัสสะที่ไม่มีธรรมะ ไม่มีปัญญา ไม่มีวิชา ผัสสะ
โง่ให้เกิดเวทนาโง่อย่างนี้.

ครัน เกิดเวทนา อย่างนี้แล้ว มัน ก็เกิดความอยาก
 ไปตามเวทนานั้น, เป็นความอยากที่โง่อีกเหมือนกัน คือ
 มักอยากได้ในสิ่งที่พอใจ มันก็อยากไม่ได้ในสิ่งที่ไม่พอใจ
 แล้วเกิดเป็นตัณหา เรียกว่าตัณหา. ความอยากที่โง่นั้น
 เรียกว่าตัณหา ที่น่ารักน่าพอใจ ก็อยากไปอย่างหนึ่ง, ที่
 ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ ก็อยากไปอีกอย่างหนึ่ง, เช่นอยากฆ่า
 อยากทำลาย ที่ยังไม่รู้ว่าอะไรๆ เป็นอะไรแน่ มันก็สงสัย
 มัวเมาอยู่ด้วยความไม่รู้. ตัณหานี้ก็อนุโลมไปตามเวทนา;
 ถ้าเวทนาน่ารักมันก็อยากได้, เวทนาไม่น่ารักมันก็อยากจะ
 ทำลาย, หรือยังไม่รู้ว่า เป็นอะไรแน่ มันก็ยังโง่อยู่เท่าเดิม.
 โง่อยู่เท่าเดิม นี่คือกิเลสแล้ว เกิดความอยากเพราะ
 ความโง่ เพราะไม่รู้จักสิ่งเหล่านั้นตามที่ เป็นจริง กิเลส
 คือตัณหาที่เกิดขึ้นหรือจะแจกเป็นโลภะ โทสะ โมหะก็ได้
 มันมีความอยาก.

ครันมีความอยาก รู้สึกอยาก อยากๆ อย่างรุนแรง
 อย่างยิ่งในสิ่งนั้น ๆ แล้ว มันก็เกิดมีความรู้สึกว่าตัว
 ตน, ตัวกู ตัวเรา ซึ่งเป็นผู้อยาก. นี้เรียกว่าตัวตน
 เพื่อจะเป็นผู้อยาก, เกิดความรู้สึกเป็นตัวตนว่าเป็นผู้อยาก

อยากเอามาเป็นของตน เห็นใหม่ว่าตัวตนและของตนนี้ เป็นเรื่องลม ๆ แล้ง ๆ ไม่ใช่มีอยู่จริง เพียงแต่มันเกิดขึ้นในความรู้สึก ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่ต้องรู้สึกอย่างนั้น. เมื่อมันมีความรู้สึกอยากถึงที่สุด มันก็ปรุงความรู้สึกว่าตัวกู้อยาก เพื่อจะเอามาเป็นของกู นี่เป็นกิเลสเต็มที มีโลภะโทสะโมหะอะไร่วมอยู่ในนั้นหมดทุกเรื่องแหละ, แล้วแต่จะแจกออกไป.

ถ้าเป็นเรื่องที่เวทนาสวยงาม น่ารักน่าพอใจมันก็อยากได้ ก็มีตัวกู้อยากได้ เอามาเป็นของกู. ถ้ามันเป็นเวทนาที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ คือเป็นเรื่องร้าย มันก็อยากจะทำลายเสีย, อยากจะพ้นไปเสีย ด้วยความยุ่งยากลำบากใจ. ถ้าเวทนานั้นไม่เป็นทั้งสองอย่าง คือไม่ใช่น่ารักน่าพอใจหรือไม่ใช่ไม่รักไม่น่าพอใจ มันก็ไม่รู้จะทำอย่างไร มันก็ยังโง่อยู่เท่าเดิม นี่เป็นโมหะ. โลภะเกิดอย่างนี้, โทสะเกิดอย่างนี้, โมหะเกิดอย่างนี้.

เดี๋ยวนี้เป็นอุปาทาน มีตัวกู ในกรณีหนึ่ง ๆ ก็มีตัวกูชนิดหนึ่งแหละ, แล้วก็มีกิเลสของตัวกู เป็นโลภะหรือโทสะหรือโมหะแล้วแต่กรณี. นี่ตัวกูเกิดแล้ว ชาติ ชาติ

แห่งตัวกูเกิดแล้ว มีความยึดถือว่าตัวตนว่าของตน, แล้วมันทำให้เกิดมีความเป็นแห่งตัวตน^๕ ขึ้นมา เรียกว่าภพ, ภาวะ—ภพ, จากอุปาทานก็มีภพ มีภาวะเป็นตัวตนของตน^๕ ขึ้นมาแล้ว มันก็เกิดความถึงสุดขีดแห่งตัวตน เรียกว่าชาติ คือเกิดโผล่ออกมาเต็มตามความหมาย, หมายความว่าความรู้สึกว่าตัวตนว่าของตนนั้นแหละ มันเข้มข้นเข้า เข้มข้นเข้าจนเต็มตามความหมาย ก็เรียกว่า ชาติ ชาติ.

ที่^๕นี้^๕มีความทุกข์ อะไร^๕ที่เป็นตัวตนเป็นของตน มัน^๕ก็เป็นความหนักเป็นการทรมาณจิตใจ กัดเจ้าของผู้^๕มีความ^๕รู้สึก^๕ว่าตัวตนว่าของตน.

แล้วบทสวดมนต์ของเราที่มีต่อไปว่า ชาติปีทุกขา
ชราปีทุกขา มรณัมปีทุกขัง^๕ มันเอาความเกิดมาเป็นของ
ตน, เอาความแก่มาเป็นของตน, เอาความเจ็บมาเป็นของ
ตน, เอาความตายมาเป็นของตน, อะไร^๕ๆตลอดไปจนถึง^๕นั้น
ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น^๕นั้นก็^๕เป็นทุกข์, มันมี
มูลเหตุอยู่^๕ที่มีความ^๕รู้สึก^๕ว่าตัวตน—ตัวตน—ตัวตนนั้น^๕แหละ
เป็นจุดศูนย์กลางที่จะเกิดความทุกข์, ตั้งต้นเป็นความทุกข์,
และมีความทุกข์^๕ยิ่ง^๕ๆ^๕ขึ้นไป. ขอน^๕เรื่องทางตา; เรื่อง

ทางหูก็เหมือนกัน เรื่อง ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ
 เองก็เหมือนกัน มันต้องมีการกระทบกับอารมณ์ข้างนอก
 แล้วมีวิญญาณ แล้วมีผัสสะ แล้วมีเวทนา แล้วมีตัณหา
 แล้วมีอุปาทาน แล้วมีภพ แล้วมีชาติ นี่ทุกขซึ่งปวงก็เกิดขึ้น
 เพราะเหตุนี้^๕

ต้องศึกษาปฏิบัติจากเรื่องจริง.

นี่เราก็เรียนจากเรื่องจริง เรียนจากหนังสือมันได้
 แต่ต้องสวดมนต์อย่างที่ว่าๆ นั้นแหละ. ที่นี้เปลี่ยนมา
 เรียนจากเรื่องจริง ของจริง จากชีวิตจริง จากเราจริงๆ
 จากตัวร่างกายจิตใจจริงๆ. เราวันนี้เห็นรูปแล้วเป็นอย่าง
 ไร, เกิดเวทนาอย่างไร, เกิดตัณหาอย่างไร, เกิดอุปาทาน
 อย่างไร, เกิดภพอย่างไร.

ทั้งหมดนี้ เร็วเหมือนกับฟ้าแลบ แปลับเดียวก็ไปถึง
 ปลาย จุดปลาย. เช่นว่าพอเห็นรูปนี้มันก็ปรุงแปล็บเป็น
 ลำดับไป จนกระทั่งเกิดยินดียินร้าย เกิดอยาก เกิดทุกข์
 เกิดยึดมั่นถือมั่นกันถึงที่สุดแล้ว; แต่ถึงอย่างนั้น มันจะ
 เร็วสักเท่าไรเราก็ พอจะสังเกตได้.

ฉะนั้น เมื่อใดจิตของเราได้ผิตปรกติไป คือว่า
 ยินดี ก็ให้รู้สึกทันที, ยินร้าย รู้สึกทันที, ไม่ทั้งสองอย่าง
 ก็รู้สึกทันที, แล้วเกิดความอยาก อยากไปตามเรื่องที่ยินดี
 ยินร้าย ก็รู้สึกให้ทันทีว่าเอาอันอยาก. พออยากแล้ว มันก็มี
 ความรู้สึกมีผู้อยาก ตัวผู้อยาก มันก็เลยตัวกันนั้นแหละ
 แสดงบทบาทเต็มที่ อยาکن้อยอยากนี้เอามาเป็นของกู ยึด
 ถือเป็นของกู, กระทั่งว่าอะไร ๆ ก็ของกู เงินทองของกู
 อะไรของกู. นั่นแหละคือมันเป็นกิเลสเกิดแล้ว บาง
 กรณีเป็นความโลภ คือจะเอา, บางกรณีเป็นความโกรธ
 ก็อยากจะทำลาย, บางกรณีเป็นความหลง เพราะไม่รู้อะไร
 ทำอย่างไรดี ก็หลงไปอย่างนั้นแหละ. นี่ความโลภความ
 โกรธความหลงหรือราคะหรือโลภะโทสะโมหะ เกิดขึ้นอย่าง
 นี้ เพียงแต่ท่องจำได้สวดมนต์ได้นั้นมันไม่พอ. มันจะ
 ต้องรู้จักที่มันเกิดอยู่จริงในจิตใจ ในจิตใจ หรือว่ามัน
 กำลังทำงานอยู่ที่ตาที่หูที่จมูกก็ให้รู้, มันเข้าไปในใจ เป็น
 ความพอใจไม่พอใจ ก็ให้รู้, รู้ทุกขั้นตอนแหละ จนรู้ว่า
 เอาเดี๋ยวนี้มีความโลภ ร้อนกลุ่มอยู่, เดี่ยวนี้มีความโกรธ
 ร้อนกลุ่มอยู่, เดี่ยวนี้มีความหลงกระวนกระวาย ระส่ำ-

ระสายอยู่. นี่เรื่องของกิเลส เกิดกิเลสอย่างนี้, เกิดกิเลส
อย่างนี้, เข้าใจเสียให้ดีเป็นหลักเกณฑ์อย่างนี้.

ทบทวนวิธีการทำให้เกิดกิเลส.

เอ้า, ทบทวน อีกทีหนึ่ง โดยหัวข้อสั้น ๆ ว่ามันมี
อายตนะข้างใน เครื่องรับอารมณ์ข้างในคือ ตา หู จมูก ลิ้น
กายใจ ๖ อย่างนี้อยู่ข้างใน แล้วมีอายตนะข้างนอก ที่ติด
ต่อข้างนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์.

ข้างใน ๖ ข้างนอก ๖ ถึงกันเข้าเมื่อไร เป็นคู่ ๆ
นะ แต่ละครั้งแต่ละคู่นี้จะทำพร้อมกันทั้ง ๖ ไม่ได้ดอก.
แล้วมันก็เกิดวิญญาณ. วิญญาณทางนั้น วิญญาณทาง
ที่มันกระทบนั้น จึงมีวิญญาณทางตา วิญญาณทางหู
วิญญาณทางจมูก วิญญาณทางลิ้น วิญญาณทางกาย
วิญญาณทางใจ. ถ้าจำเป็นบาลีได้ก็ดีเหมือนกัน, จำไม่ได้
ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้รู้จักตัวจริงของมัน : เรียกว่า
จักขุวิญญาณ วิญญาณทางตา, โสตวิญญาณ วิญญาณ
ทางหู, ฆานวิญญาณ วิญญาณทางจมูก ชิวหาวิญญาณ

วิญญาณทางลั้น, ภายวิญญาณ วิญญาณทางผิวกาย มโน
วิญญาณ วิญญาณทางใจ นีวิญญาณ.

ที่นี้สามอย่างนี้ คือว่าตากับรูปกับจักขุวิญญาณ
ทำงานอยู่, ทำงานอยู่ด้วยกัน เรียกว่าผัสสะ. ผัสสะ
แปลว่า การกระทบก็เลยมีผัสสะ ทางตา ผัสสะทางหู ผัสสะ
ทางจมูก ผัสสะทางลั้น ผัสสะทางกาย ผัสสะทางใจ.

ที่นี้ผัสสะของคนธรรมดา ที่ไม่ได้มีธรรมะ ไม่
ได้ศึกษา ไม่มีวิปัสสนา ไม่มีปัญญา นั้นก็เป็นไป
ตามธรรมชาติ; คือว่าเป็นผัสสะเหมือนกับหลับอยู่หรือโง่
อยู่ มันก็ให้เกิดเวทนา, เกิดเวทนาความรู้สึกจากผัสสะ
นั้นสำหรับจะหลงรัก ก็เรียกว่า สุขเวทนา, สำหรับจะหลง
โกรธ ก็เรียกว่า ทุกขเวทนา, สำหรับจะสงสัยโง่ต่อไป
ก็เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา. เวทนามีสามอย่างนั้น ชาว
บ้านจะพูดกันแต่เพียงสองเท่านั้น สุขและทุกข์เท่านั้น.
อทุกขมสุขเขาไม่อาจจะพูด ไม่รู้เรื่องจะพูด. แต่โดย
หลักที่แท้จริงนั้นมัน เป็นเวทนาสำหรับโมหะ. สุขเวทนา
สำหรับโลภะ, ทุกขเวทนาสำหรับโทสะ, อทุกขมสุขเวทนา
นั้นสำหรับโมหะ.

นี่พอเวทนา^๑รู้สึกอย่างนั้นแล้ว ก็เกิดตัณหา คือ
 ความอยากอย่างโง่เขลา โดยสมควรแก่เวทนานั้น. ถ้า
 เวทนาเป็นสุข เป็นที่พอใจ มันก็อยากได้อีกเอา,
 อยากมี อยากยึดครอง หึงหวงกันไปตามเรื่อง. ถ้าเวทนา
 นั้นไม่เป็นที่พอใจ มันก็อยากทำลายอยากฆ่าอยากฟัน,
 อยากให้หายไปเสียจากหน้า. นี่ถ้าเวทนานั้นไม่เป็นทั้งสอง
 อย่าง คือว่าไม่ชวนให้ยินดีหรือยินร้าย มันก็สงบสย ก็เฝ้าอยู่
 ตามเดิม. ความอยากนั้นมันก็อยากไปในทางที่จะรู้ อยาก
 จะรู้มันไม่รู้ มันมีความไม่รู้ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขเวทนาหรือ
 ทุกขเวทนา แต่มันยังมีความสนใจ ว่ามีอะไรอยู่ใน
 เวทนานั้น มันก็อยากไปในทางที่จะพัวพันอยู่ด้วย มัวเมา
 อยู่ด้วย วนเวียนอยู่ด้วย. นี้เรียกว่าตัณหา, ตัณหา.

จากตัณหานั้นก็มีความรู้สึก^๒ว่า เป็นผู้อยาก คือ
 ตัวกู้อยาก. มีความรู้สึก^๓อยากแล้ว มันก็เกิดความรู้สึก
 มีตัวกู้อยาก; ดังนั้นตัวกู้อยากนั้นเป็นเรื่องลมๆ แล้งๆ
 เป็นเรื่องสักว่าความรู้สึก^๔ ที่เกิดขึ้นในใจเท่านั้น, มันไม่
 ใช้มีตัวตนอะไรโดยแท้จริง. นี้เรียกว่าอุปาทาน ว่าตนว่า
 ของตน, มีความรู้สึก^๕ว่ามีตัวกู, กูอยากจะได้เอามาเป็น

ของกู. กู คือตัวตน ของกู คือ ของตน, ก๊แบกของ
 หนักทันที, แบกของหนักทันที คือเหมือนกับตั้งครรรค์
 ที่จะคลอตออกมา. เดียวนี้ตัวตนมันตั้งครรรค์แกจัดอยู่ข้าง
 ใน มีความเป็นเช่นนั้นเต็มรูปขึ้นมา เรียกว่าภาพ ก็คลอต
 ออกมาเต็มความรู้สึก เรียกว่าชาติ. ตัวกู—ของกูแสดง
 บทบาทได้เต็มอัตรา เต็มที่ของมัน ไปถึงหมด จนถึงกวาดเอา
 สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมาเป็นของกู มาเป็นตัวกู แล้วแต่กรณี.

ความรู้สึกเป็นตัวกู—ของกูทำให้เกิดทุกข์.

เมื่อมีความรู้สึกว่าเป็นของกู ก็มีความทรมาน
 ใจ, จิตไม่ได้เกลี้ยง ไม่ได้หยุด ไม่ได้เย็น ไม่ได้บริสุทธิ์
 อยู่ตามเดิมแล้ว. เดียวนี้กลุ่ม กลุ่มอยู่ด้วยความรู้สึก
 ว่าตัวกูว่าของกู. นี่คือความทุกข์ ที่เกิดขึ้นมาจากกิเลส,
 กิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็อย่างนี้, โดยเฉพาะเจาะจงตัณหา
 คือความอยากนั้น มัน เป็นกิเลสที่ทำให้เกิดอุปาทาน ว่าตัว
 กู—ของกู, เกิดภาพ เกิดชาติ ออกมา เป็นตัวตนที่สมบูรณ์,
 มันก็มีการยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกูว่าของกู. การยึดมั่นถือ-
 มั่นนั้นเป็นของหนัก, เรียกว่าภาระเป็นของหนัก ก็เป็น

ทุกข์เหมือนคนถือของหนัก. ของหนักทางวัตถุทางรูป
 ธรรม เช่นก้อนหินแบกเข้ามหนักหนัก; หนี้ตัวกู—ของกู
 ในทางจิตใจนี้ แบกเข้ามหนักเป็นของหนัก, หนักยิ่งกว่า
 ก้อนหินเสียอีก, ทงที่ไม่มีต้นมิก่อนนั้นแหละ แต่มีหนัก
 แก่จิตใจยิ่งกว่า ที่ว่าร่างกายมันจะแบกก้อนหินเสียอีก,
 นั้นแหละคือความทุกข์.

ความเกิดเป็นของธรรมชาติ ตามธรรมชาติมัน
 เกิด ก็เอามาเป็น ความเกิดของกู, เอาความแก่ที่เป็น
 ตามธรรมชาติ ตามธรรมชาติมันก็แก่ไม่เป็นของใคร แต่
 ก็เอามาเป็น ความแก่ของกู, ความเจ็บไข้ เป็นอยู่ตาม
 ธรรมชาติ ก็เอามาเป็นของกู, ความตาย เป็นอยู่ตาม
 ธรรมชาติ ก็เอามาเป็นของกู. ถ้าจิตมันถึงขนาดนั้นแล้ว
 ทุกอย่างมันจะ ปรุงเป็นเรื่องของตัวกู—ของกู ความทุกข์
 กายความทุกข์ใจ โสภปริเทวะ รำไร ความประสกับสิ่งที่
 ไม่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาอย่างไร
 แล้วไม่ได้เช่นนั้น, เพราะตัวกูมันไม่ได้เช่นนั้น, มันมี
 ความยึดถือว่าตัวกูที่จะต้องได้อย่างนั้น, ก็เกิดความ
 หนักขึ้นมาแก่จิตใจ.

แต่เป็นเรื่องที่ละเอียดไม่ศึกษาจริง ๆ จะมองไม่เห็น
 ๑๘ ว่าความทุกข์^{๕๕}นั้นเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่น :
 ตัณหาให้เกิดทุกข์ทันทีไม่ได้, ตัณหาทำให้เกิดความยึดมั่น
 ๑๘ ถือมั่น เป็นตัวก่อกำเนิดของกุศลเสียก่อน แล้วมันจึงจะเป็นความ
 ๑๘ ทุกข์ได้, เวลานี้ชีวิต^{๕๕}นี้คือการแบกของหนัก ยึดถือ
 ๑๘ ของหนักนั้นแหละเป็นทุกข์. ^{๕๕}นี่ไปสังเกตดูเอาเองว่า
 ๑๘ เมื่อเป็นทุกข์เรื่องอะไร, เป็นทุกข์เรื่องอะไร, ที่เราเคยเป็น
 ๑๘ ทุกข์ ^{๕๕}หนึ่งร้องไห้น้ำตาไหลนมึน^{๕๕}ก็อยู่ในพวกเหล่านั้นทั้งนั้น
 ๑๘ คือมันอยากได้แล้วมันไม่ได้; ^{๕๕}แม้แต่เพียงความอยาก
 ๑๘ อย่างเดียว มันก็ถึงกับเป็นทุกข์ทรมานใจ, เป็นทุกข์
 ๑๘ เพราะว่ามันทำให้เกิดยึดมั่นหวง แหน ^{๕๕}หึง ล้วนแต่เป็นเรื่อง
 ๑๘ แผลดเผาจิตใจ ^{๕๕}ทั้งนั้น.

๑๘ ^{๕๕}นี่เป็นเค้าเงื่อน เป็นแนวของธรรมะ ^{๕๕}ที่จะต้อง
 ๑๘ กำหนดจดจำเอาไป สำหรับจะรู้สึกได้ทันทีที่ทันเวลา เมื่อ
 ๑๘ สิ่งเหล่านั้นมันได้เกิดขึ้นมาจริงๆ. ^{๕๕}ไม่ว่าจะยังบวชอยู่ หรือ
 ๑๘ จะลาสิกขาสึกไปแล้วก็ตาม มันมีทั้งนั้นแหละ, มันยังมีชีวิต
 ๑๘ อย่างคนธรรมดาอยู่แล้ว มันก็มีสิ่งเหล่านั้น. ^{๕๕}นี่เราดูเรื่อง
 ๑๘ ความทุกข์ และกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์.

ส่วนเรื่อง จะป้องกันกิเลสอย่างไร นั้น มี
 เรื่องของสติ, การทำสติให้เพียงพอในขณะที่แห่งผัสสะ
 แล้วเป็นอยู่อย่างถูกต้องตลอดเวลา นั้นเป็นเรื่องดับ
 ทุกข์, ค่อยพูดคราวอื่น. ไม่พูดเรื่องดับทุกข์อย่างไร.
 ในวันนี้ไม่พูด, จะพูดแต่ว่ามันเกิดทุกข์ขึ้นมาอย่างไร,
 คือเกิดกิเลสและเกิดทุกข์อย่างไร, เพราะว่าปัญหาวันนี้ยังมี
 ต่อไปอีก คือว่า :—

ฝึกเลศบ่อยจะมีความเคยชินแห่งการเกิดกิเลส.

มีสิ่งที่มีชื่อแปลก ๆ บางคนอาจจะไม่เคยได้ยินก็ได้
 เรียกว่าอนุสัย, อนุสัย คือความเคยชินแห่งการเกิดกิเลส
 เรียกว่าอนุสัย. ยกตัวอย่างเหมือนอย่างว่ามีความโลภขึ้น
 มาครั้งหนึ่ง นี้จิตใจมันก็จะโลภง่ายขึ้นกว่าที่เมื่อยังไม่เคย
 โลภ, พอโลภสองหนโลกสามหนโลกสี่หน, จิตที่จะโลก
 นั้นมันยิ่งง่ายและยิ่งเร็ว. นี่แหละความเคยชินที่จะเกิด
 ความโลภ หรือเกิดความกำหนัดยินดี, นี้ก็เรียกว่าความ
 เคยชินที่จะเกิดกิเลส. และเมื่อเรามีความโลภหรือมีความ
 กำหนัดยินดีในสิ่งใดเข้าครั้งหนึ่ง มันจะสร้างนิสัย, นิสัย

ในสันดานมีความเคยชินที่จะเป็นอย่างนั้นได้ง่ายขึ้น. นี่
 สองครั้งยิ่งง่ายขึ้นไปอีก, สามครั้งสี่ครั้งยิ่งง่ายขึ้นไปอีก. นี่
 ความเคยชินที่จะเกิดกิเลส มันก็มีเพิ่มขึ้นๆ. ฉะนั้น
 เราจึงเกิดกิเลสเก่ง, เรื่องที่จะโลกจะรักก็โลกเก่งรักเก่ง,
 เรื่องที่จะโกรธจะเกลียดก็เกลียดเก่งโกรธเก่ง, เรื่องที่จะโง่
 ก็โง่เก่ง, เพราะว่าได้เกิดกิเลสที่ไร มันจะสร้างความ
 เคยชิน ที่จะเป็นอย่างนั้นขึ้นหน่วยหนึ่ง, หน่วยหนึ่ง,
 หน่วยหนึ่งเสมอไป. นี้เรียกว่า อนุสัย จะช่วยให้มัน
 เกิดกิเลสง่ายขึ้นเร็วขึ้น, ง่ายขึ้นเร็วขึ้น จนเหมือนกับว่า
 ยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ. ความเคยชินแห่งการเกิดกิเลสเรียก
 ว่าอนุสัย.

ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสประเภท *โลภะ* *ราคะ* เขา
 เรียกว่า *ราคานุสัย*, *ราคะ* + *อนุสัย* = *ราคานุสัย*. ความ
 เคยชินที่จะเกิดกิเลสประเภท *โทสะ* หรือ *โกรธะ* นั้น เขา
 เรียกมันว่า *ปฏิฆานุสัย*, *ปฏิฆานุสัย*. ที่นี้ในเรื่องของ
โมหะ ความเคยชินที่จะโง่ซำๆ เรียกว่า *อวิชขานุสัย*,
อวิชขานุสัย. ถ้าจำแต่ชื่อ มันก็จำได้ง่ายๆ ว่า *ราคานุสัย*

ความเคยชินให้เกิดกิเลสประเภทโลภะราคะ, ปฏิฆานุสัย
ความเคยชินที่จะให้เกิดกิเลสประเภทโทสะหรือโกรธ,
อวิชชานุสัย ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสประเภทโมหะ.

ถ้าความเคยชินนี้มากเข้าๆ มันก็เกิดง่ายขึ้น
ง่ายขึ้นๆ ฉะนั้นตั้งแต่เราเกิดมาจากท้องมารดาว่าจะโต
เท่านั้น มันเกิดกิเลสไม่รู้กี่สิบครั้ง กี่ร้อยครั้ง; ดังนั้น
ความเคยชินมันจึงมีมาก มันจึงเกิดเร็วเป็นสายฟ้าแลบ ยิ่ง
กว่าสายฟ้าแลบ แวบก็โกรธแล้ว, แวบก็รักแล้ว, แวบก็
เกลียดแล้ว แวบก็กลัวแล้ว เป็นต้น เพราะมันสร้าง ความ
เคยชินมามากมายกายกอง.

บังคับไม่ให้โลกโกรธหลงได้ อนุสัยจะลด.

ที่นี้ในทางที่ตรงกันข้าม ถ้าเรื่องที่น่าโลกน่า
กำหนดยินดีมาถึงเข้า มันยั่วให้กำหนดยินดี เราบังคับไว้
ได้, บังคับไว้ได้ ไม่โลกไม่กำหนดยินดี มัน จะลดความ
เคยชินที่สะสมไว้. เรื่องที่น่าเกลียดน่าโกรธน่าโทสะมา
ให้โกรธ ไม่โกรธบังคับไว้ได้ มันก็ลด, ลดอนุสัยที่สำหรับ
จะโกรธหน่วยหนึ่ง, หน่วยหนึ่ง, คิดว่าหน่วยหนึ่งก็แล้ว

กัน, กรณีหนึ่ง ครึ่งหนึ่งก็หน่วยหนึ่ง. ถ้าว่ามันมาให้
โง่ให้หลง เราไม่โง่ไม่หลง เราฉลาดไว้ด้วยวิปัสสนา
เป็นต้นแล้ว มันก็ลด, ลดอวิชชา_๓สย อวิชชา_๓สยก็ลด.

เขียนอย่างย่อ ก็เขียนว่า **ราคานุสัย**เคยชินที่จะโลก
ที่จะเกิดความโลภหรือราคะ, **ปฏิฆานุสัย**ความเคยชินที่จะ
เกิดโทสะหรือโกรธ, **อวิชชานุสัย** ความเคยชินที่จะเกิดโมหะ.
ถ้ามันเกิดได้, เกิดได้ทุกที, จะเพิ่มความเคยชินนั้นให้
แรงขึ้น ๆ ทุกที ความที่จะเกิดเร็วเกิดไว่นั้นจะมีมากขึ้นทุก
ที; ถ้าบังคับไว้ได้มันจะลดลงไปทุกทีเหมือนกัน. เรื่อง
นี้ไม่ยากดอกสังเกตดู ถ้าเราไปรักมันเข้า รักมันบ่อยๆ
มันก็รักมากรักเร็วรักรุนแรง, เราไปโกรธไปเกลียดมันเข้า
บ่อยๆบ่อยๆ มันก็โกรธมากโกรธแรงโกรธเร็วอย่างนี้, ถ้า
เราไปโง่ไปสะเพร่าไปอะไรเข้า มันก็จะโง่หรือสะเพร่าได้
ง่ายขึ้นเร็วขึ้นอย่างนี้.

นี่รู้เรื่องอนุสัยว่า เกิดกิเลสทีไร ก็สร้างอนุสัย
สำหรับกิเลสข้อนั้นเพิ่มขึ้นหนึ่ง, เพิ่มขึ้นหนึ่ง, เพิ่มขึ้นหนึ่ง
เขาเรียกว่าอยู่ในสันดาน. สันดาน คือว่า คล้าย ๆ กับว่า
ยุ่งฉางของจิตใจ อย่างนั้นแหละ เรียกว่าสันดาน, สะสมไว้
ในสันดานเป็นอนุสัย.

อนุสัย เพิ่มในสันดานมากเข้า จะไหลออกเป็นอาสวะ.

นี้พอได้อารมณ์ข้างนอก สำหรับจะให้ออกมาเกิด
มันก็ไหลออกมา เกิดออกมาเป็นอาสวะ ตอนนั้นเรียกว่า
อาสวะ. กิเลสที่เป็นอนุสัย ถ้าจะไหลออกมาข้างนอก
เป็นความรู้สึกอีก ก็เรียกว่า อาสวะ ไหลออกมา. ถ้า
อนุสัยข้างในมีมาก อาสวะออกม่ง่าย - ออกมาเร็ว.

มันเหมือนกัน อย่างนี้ มีกิเลส ก็สร้างอนุสัย เข้า
ไว้, อนุสัย มากเข้าก็ บีบจะให้อาสวะไหลออกมา อย่างเร็ว
ตามเรื่องของอนุสัย ที่มันมีมากมีน้อย. ถ้าเก็บไว้มาก
มันก็จะไหลออกแรง, เหมือนกับเราเอาน้ำใส่ให้เต็มตุ่ม เอ
น้ำใส่ลงไป ในตุ่มให้เต็มตุ่ม, ถ้ามันมีรูรั่วสักนิดมันก็ออกมา
แรง. แต่ถ้าเราใส่ไม่เต็มตุ่ม แม้จะมีรูรั่วอยู่ที่ก้นสักนิด
มันก็ออกช้า มันออกช้า, มันมีความดันความเบ่งมากมันก็
ออกมาแรง. เหมือนกับว่า อนุสัย เมื่อสะสมไว้แรงไว้
มาก มันก็ออกเป็นอาสวะมารุนแรงรวดเร็ว. ฉะนั้น
ถ้าอยาก จะบรรเทาอาสวะ ก็ต้องระวังอย่าให้เกิดอนุสัย,
หรือลดกำลังของอนุสัย, ถ้าไม่มีอนุสัยก็ไม่มีอาสวะ.

นี่คือความเกิดแห่งกิเลส, การสะสมความเคยชิน
 แห่งการเกิดกิเลส, และการไหลออกมาเป็นกิเลสครั้งหลังๆ,
 เรียกว่ากิเลส เรียกว่าอนุสัย เรียกว่าอาสวะ ๓ อย่างนี้
 ทำงานติดต่อกัน เนืองกัน. ก็เมื่อเรามีกิเลสอยู่ตามปกติ
 ธรรมดาทุกวัน ก็สร้างอนุสัยไว้มากมาย, อนุสัยมีมากมันก็
 เกิดกิเลสครั้งหลังๆ ได้ง่ายและเร็วขึ้น ง่ายเร็วมากขึ้น. นี่
 อันที่จะไหลออกมาทีหลังนี้ เรียกว่าอาสวะ ก็คือกิเลส
 นั้นแหละ, คือกิเลสที่ออกมาจากความเคยชิน, ไม่เหมือน
 กับกิเลสครั้งแรก. เกิดกิเลสครั้งแรก มันก็เกิดเพราะ
 ว่าโง่เมื่อผัสสะ, แล้วก็เกิดกิเลสสะสมอนุสัยไว้, เมื่อสะสม
 อนุสัยไว้มาก มันก็โง่ที่จะเกิดกิเลสได้มากขึ้นเหมือนกัน.

นี่เป็นเรื่องอภิธรรม, พระอภิธรรมที่สุดยอดอยู่ที่
 ตรงนี้. ที่เขาเรียกกันว่าอภิธรรม, อภิธรรมมีเยอะเยอะ
 ไปหมด. อภิธรรมรังหนู ไว้ให้หนูกัดกินทำรังก็มีเยอะ-
 เยอะไปหมด. แต่ว่าอภิธรรมแท้ อภิธรรมจริง ที่คนจะ
 ต้องเกี่ยวข้อง, จะต้องจัดการให้ถูกต้อง นี้อยู่อย่างนี้
 คือเรื่อง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, เรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส
 โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์, เรื่อง จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ

ขานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน,
 เรื่องจักขุสัมผัส โสตสัมผัส ขานสัมผัส ชิวหาสัมผัส
 กายสัมผัส มโนสัมผัส.

แล้วก็มีเวทนา เวทนาเกิดจากจักขุสัมผัส, เวทนา
 เกิดจากโสตสัมผัส เวทนาเกิดจากขานสัมผัส, เวทนาเกิด
 จากชิวหาสัมผัส, เวทนาเกิดจากกายสัมผัส, เวทนาเกิด
 จากมโนสัมผัส.

ที่นี้มันก็มีเกิดความอยาก จากเวทนาเกิดความ
 อยาก, เรียกว่าตัณหา : ตัณหาเกิดเพราะมีรูปเป็นต้นเหตุ
 ตัณหาเกิดเพราะมีเสียงเป็นต้นเหตุ, ตัณหาเกิดเพราะมีกลิ่น
 เป็นต้นเหตุ, ตัณหาเกิดเพราะมีรสเป็นต้นเหตุ, ตัณหาเกิด
 เพราะมีสัมผัสผิวนางเป็นต้นเหตุ, ตัณหาเกิดเพราะธัมมา-
 รมณ์ในใจเป็นต้นเหตุ.

ที่นี้ ก็จะ เป็นอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น ยึดมั่นถือ
 มั่นนี้เขาแจกโดยลักษณาการที่มันประพตติกระทำไว้เป็น ๔
 : *กามอุปาทาน* ยึดมั่นในฐานะเป็นกาม เป็นกามารมณ์,
ทิฏฐอุปาทาน ยึดมั่นในฐานะเป็นความคิดที่เชื่อ ความเชื่อ
 ความคิดเห็น, *สัพพัตตอุปาทาน* ยึดมั่นเป็นศีลวัตร ชนิด

ที่ไม่รู้เหตุผลไม่รู้จักความหมายอันแท้จริงของมัน คือยึดถือไว้
อย่างโง่ ๆ เวลา ๆ ผิด ๆ, แล้วก็ อึดตวาทุปาทาน ยึดมั่นว่า
ตัวตน ว่าของตน.

อุปาทานก็เต็มไปด้วยของหนัก หนักอะไร?
ทั้งโลกเอามา เอามาแบกมาหามายึดถือไว้ เป็นของหนัก
นี้เรียกว่าเป็นทุกข์. ถ้ามีความรู้สึกในสิ่งใดว่าตัวตน,
ถ้ามีความรู้สึกว่าตัวตนในสิ่งใด, สิ่งนั้น จะเป็นของหนัก
ขึ้นมาทันที. เช่นว่าชีวิตของเรา^๕ ชีวิตของกุน^๕ ชีวิต
นี้^๕ เป็นของหนักขึ้นมาทันที, หรือว่ารูป ร่างกายของกุน^๕
ก็เป็นของหนักขึ้นมาทันที. เวทนาของกุน สัญญาของกุน
สังขารของกุน วิญญาณของกุน แต่ละอย่าง ๆ เป็นของหนัก
ขึ้นมาทันที. แม้วัตถุภายนอก ถ้าความรู้สึกยึดถือเป็น
ของกุน มันก็หนักขึ้นมาทันที บ้านเรือนของกุน วัควาย
ไรรักษาของกุน, เกียรติยศชื่อเสียงของกุน อะไรก็ตาม, ถ้ามัน
ไปเอามาเป็นของกุน แล้วมันเป็นของหนักขึ้นมาทันที, แล้ว
ก็ทรมาณจิตใจของคนโง่นั้น ให้หนัก ให้เป็นทุกข์.

บุญชุนก็ต้องเป็นอย่างนี้, มีแต่ว่ามากหรือน้อย.
ถ้าไม่มีกิเลสไม่มียึดมั่นถือมั่น ก็เป็นพระอรหันต์ เท่านั้น^๕

ไม่มีความทุกข์เลย, ไม่มีความทุกข์เลย. การที่เรามา
บวชนั้น มัน คล้ายกับลองเดินตามรอยพระอรหันต์.
เหมือนบทธสวดปัจฉิมเวกชนัน วันหนึ่งคืนหนึ่งนี้ ข้าพเจ้า
กระทำตามพระอรหันต์, ระมัดระวังอยู่อย่างดี.

นี่เรียกว่าสิ่งที่ต้องรู้, ของจริงที่มีค่าที่ต้องรู้.
เมื่อรู้แล้ว ประพฤติปฏิบัติได้ มัน ก็ไม่มีความทุกข์ จริง
เหมือนกัน, แต่แล้วมันไม่ได้ง่ายเหมือนปากพูด. มัน
ต้องการความจริง ความตั้งใจจริง ความอดกลั้นอดทน
ความเอาใจใส่ อะไรเป็นที่สุด. มันจึงจะรู้สึกทันกิเลส,
ป้องกันกิเลส ป้องกันไม่ให้เกิดกิเลส. ฉะนั้นไปศึกษา
ในเรื่องฝ่ายที่ว่าจะป้องกันทุกข์, หรือดับความทุกข์กันอีก
เรื่องหนึ่ง.

วันนี้พูดแต่เพียงเรื่องเดียว เรื่องทุกข์เกิดอย่างไร
เท่านั้นมันก็มาก มากเกินกว่าที่จะจำไหวหรือจะจดไหวก็ได้
นะ, เอาให้มันเป็นเรื่องๆ ทีละเรื่องทีละเรื่อง, ไม่เชื่อลอง
ไปทบทวนดูซิ ว่าจำได้หมดไหม? เข้าใจได้หมดไหม? ตาม
ที่พูดมานี้ ว่าความทุกข์เกิดอย่างไร? ความทุกข์เกิดจาก
กิเลส, เกิดกิเลสแล้วเกิดอนุสัย, เกิดอนุสัยแล้วก็ไหล

ออกมาเป็นความทุกข์อีก. ทำผิดทางจิตใจก็เกิดความทุกข์, ทำผิดทางจิตใจมันก็เกิดกิเลส, กิเลสก็เจริญไปจนถึงเกิดตัวกู ของกู มันก็เป็นทุกข์. แล้วมันจะเป็นง่าย ๆ มากขึ้น เร็วขึ้น ก็เพราะว่ามีความเคยชิน ที่สะสมไว้มาก; เช่น โลกบ่อย ๆ ก็โลกเก่ง, รักบ่อย ๆ ก็รักเก่ง, โกรธบ่อย ๆ ก็ โกรธเก่ง, เกลียดบ่อย ๆ ก็เกลียดเก่ง, กลัวบ่อย ๆ ก็กลัวเก่ง, เพราะว่าทำบ่อย ๆ. การที่ทำบ่อย ๆ นั้น มันก็ทำได้มาก ทำได้เร็ว ในการที่มันจะเกิดปัญหาขึ้นมา.

ต้องปฏิบัติธรรม

เพื่อควบคุมไม่ให้กิเลสเกิดง่าย.

ที่นี่ เราจะทำกลับตรงกันข้าม คือไม่ให้มันเกิดขี มันก็ไม่มีความเก่งที่จะเกิด, เมื่อไม่ให้มันเกิด มันก็ไม่มี ความเก่งที่จะเกิดง่าย ๆ เกิดเร็ว ๆ เกิดมาก ๆ, นี้เรียกว่า ควบคุมไว้ได้ ด้วยการปฏิบัติธรรมะ, มีความรู้เรื่อง ธรรมชาติเป็นหลักแล้ว มีสติ นำความรู้นั้นมาใช้ให้ทัน เวลาทันท่วงที ที่มีการกระทบทางอารมณ์. เมื่อตากระทบ รูป เมื่อหูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่นอะไรก็ตามนี้, มีสติ

เอาความรู้เรื่องอนิจจังทุกขังอนัตตาเข้ามา แล้วมันก็จะ
ไม่โง่ไม่หลง, ไม่เกิดเวทนาโง่ ตัณหาโง่ อุปาทานโง่
ซึ่งเป็นเรื่องของการดับทุกข์, เอาไว้พูดกันคนละทีดีกว่า.

วันนี้พูดเรื่องความเกิดแห่งทุกข์ ซึ่งเกิดมาจาก
กิเลส เกิดกิเลสแล้วสะสมความเคยชินแห่งการเกิดกิเลส
ไว้, ดังนั้นจึงเกิดง่ายเกิดเร็วอย่างน่าอัศจรรย์นะ. ถ้าเรา
จะถามตัวเองดูว่า เอ๊ะทำไมมันจึงเร็วนัก เรื่องรักก็ดี เรื่อง
โกรธก็ดี เรื่องเกลียดก็ดี เรื่องกลัวก็ดี เรื่องอะไรก็ดี
ทำไมมันจึงเร็วนัก? เร็วจนไม่รู้ว่าจะห้ามหักกันอย่างไร.
เพราะว่ามันมีความเคยชินทางจิตใจ มันมากนั่นเอง.

เอาละ, เป็นอันว่า รู้เรื่องเกิดกิเลสและเกิดทุกข์
ให้เพียงพอเสียก่อน, แล้วค่อยรู้เรื่องการปฏิบัติ ก็
ป้องกันกิเลสหรือจะดับกิเลส กันทีหลัง.

การบรรยายนี้สมควรแก่เวลาแล้ว ยุติการบรรยาย
ในวันนี้ไว้เพียงแค่นี้.

ความไม่เกิดแห่งทุกข์.

ในการพูดครั้งนี้ เป็นการพูดโดยหัวข้อว่า ความไม่เกิดแห่งทุกข์ ต่อจากครั้งที่แล้วมาที่ว่า ความเกิดแห่งทุกข์.

ที่จริงคำที่ใช้อยู่ทุกๆ ไป นั้น เขาใช้ว่า ความดับทุกข์ หรือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์. ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ฟังแล้วมันยังไม่ค่อยจะเหมาะสมกับเรื่อง, เราจึงมีหลักว่า ความไม่เกิดแห่งทุกข์ ดีกว่า, คือทำให้ความทุกข์ไม่เกิดดีกว่า ที่ว่ามีความทุกข์เกิดแล้วจึงดับทุกข์; เหมือนอย่างว่า เรามีวิธีปฏิบัติไม่ให้ไฟไหม้บ้านดีกว่าที่ว่า ให้ไฟไหม้บ้านแล้วจึงดับไฟ.

ก็ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า คำพูดนั้นมันเป็นคำพูดที่เป็นหลัก หรือเป็นแนวทัวๆไป ซึ่งจะศึกษาพิจารณาใคร่ครวญ ขยับขยายได้ตามลำพังต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีเขตจำกัด. ดังนั้นจึงใช้หัวข้อให้มันกว้าง ขยายความออกไปได้มากกว่าที่จะพูดว่าดับทุกข์, มาพูดกันเสียว่า ไม่เกิดแห่งทุกข์ คือเราจะมีชีวิตอยู่ชนิดที่ ความทุกข์ไม่เกิด นี่เป็นหลักใหญ่. แต่สำหรับคนที่ไม่มีธรรมะไม่มีความรู้อะไร ก็ได้ปล่อยให้ความทุกข์เกิด ไม่ทันรู้, แล้วก็ดับทุกข์. วิธีนั้นมันก็มีอีกอย่างหนึ่ง : วิธีทำไม่ให้เกิดอย่างหนึ่ง, แล้ววิธีทำเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วจะดับอย่างไร นั้น เป็นอีกอย่างหนึ่ง.

โดยหัวข้อใหญ่เราจะพูดเรื่องไม่เกิด ความไม่เกิดแห่งทุกข์, เป็นเรื่องพื้นฐานทัวๆไป กิริยาอาการที่จะไม่ให้เกิดทุกข์ มันก็ตรงกันข้ามกับการที่ทุกข์เกิด ในการบรรยายครั้งที่แล้วมา ดังนั้นมันก็จะจำเป็นต้องทบทวนอาการที่ทุกข์เกิด อยากรู้กันอีกครั้งหนึ่ง :—

ว่าเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับจะรับอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ, ธรรมารมณ์ พอมันมา

ถึงกันเข้า อารมณ์มาถึงกันเข้า ก็เกิดวิญญาณทางอาย-
ตนะทั้ง ๖ นั้น, เมื่อกำลังทำหน้าที่รู้อารมณ์ รู้อารมณ์
อยู่อย่างนี้ ก็เรียกว่าผัสสะ, ผัสสะ แปลว่า การกระทบ
มีได้ทั้ง ๖ ทางเหมือนกัน.

ทีนี้ ในกรณีที่จะเกิดทุกข์ หมายความว่า บุคคล
นั้นไม่มีสติปัญญา ไม่มีความรู้ทางธรรมะ, ไม่ได้รับการ
ศึกษาฝึกฝนในธรรมะ, เป็นคนโง่, ผัสสะของเขานั้นจึง
เป็นผัสสะโง่ ผัสสะมืด ผัสสะหลับ, นี่สำคัญอยู่ที่ตรงนี้ :
ไม่รู้ธรรมะเอาเสียเลย, จนผัสสะเกิดก็ครั้ง ๆ มันก็เป็น
ผัสสะที่โง่ที่หลับ ที่จะทำให้เกิดเวทนาชนิดที่จะยินดียิน-
ร้าย, คือเวทนาโง่อีกเหมือนกัน, เวทนาโง่.

ครั้นเวทนามันโง่ ก็เกิดความอยาก คือตัณหา
ที่โง่ไปตามเวทนานั้น, เกิดตัณหาแล้วก็เกิดอุปาทาน, เกิด
ตัณหา รู้สึกว่ามีตัณหาผู้อยาก มาเป็นของตน นี้เรียกว่า
ตัณหาได้มีขึ้นมาแล้ว เรียกว่า ภพ. เมื่อตัณหาทำหน้าที่
โดยสมบูรณ์เต็มที ก็เรียกว่าชาติ, เพราะมีชาติเป็นปัจจัย
โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย ก็ย่อมมี.

นี่เป็นหลักที่ต้องจำไว้ว่า ความทุกข์เกิดเพราะว่า
โง่ในขณะแห่งผัสสะ, ทำผิดในขณะแห่งผัสสะ. เราเคย
มีบทกลอนให้จำง่าย ๆ กันว่า.

ความทุกข์ เกิดแก่จิต เพราะทำผิดเมื่อ
ผัสสะ,

ความทุกข์จะไม่โผล่ ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ

ความทุกข์เกิดไม่ได้ ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ.

ความทุกข์เกิดแก่จิต เพราะทำผิดแก่ผัสสะ, ความ
ทุกข์จะไม่โผล่ ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ. รวมความว่าเมื่อมี
ผัสสะแล้ว ต้องมีสติปัญญา. มีสติและปัญญา, ผัสสะ
นั้นก็เป็นผัสสะที่ฉลาด ผัสสะที่ไม่หลง ผัสสะที่ต้นอยู่
ด้วยสติปัญญา, มันก็รู้จักอารมณ์นั้น ๆ ก็เลยไม่หลง
ในอารมณ์นั้น ๆ จึงไม่เกิดเวทนาสำหรับให้ยินดี หรือ
ไม่เกิดเวทนาสำหรับให้ยินร้าย, หรือไม่เกิดเวทนาสำหรับ
เป็นกลาง ๆ. เมื่อไม่เกิดเวทนา มันก็ไม่มีอะไรที่จะเกิดตัณหา
เมื่อไม่มีอะไรที่เกิดตัณหา ก็ไม่เกิดอุปาทาน, ไม่เกิด
อุปาทานก็ไม่เกิดภพ ไม่เกิดชาติ ไม่เกิดทุกข์.

นี้การที่จะไม่เกิด ทำให้ไม่เกิด ความไม่เกิดแห่ง
 ความทุกข์ นั้น เพราะทำถูกต้องเมื่อมีผัสสะ. ก็เรื่อง
 ผัสสะนั้นก็บอกแล้วว่า ให้ศึกษาให้ดีให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้ง
 กันทุกคน ๆ ในชีวิตประจำวันทุกวัน ๆ, เพราะมันมีผัสสะ
 เป็นธรรมดา เดี่ยวก็ทางตา เดี่ยวทางหู เดี่ยวทางจมูก
 เดี่ยวทางลิ้น เดี่ยวทางกาย เดี่ยวทางใจ, ผัสสะเมื่อไร
 ก็ขอให้เป็นผัสสะที่ฉลาด คือ มีสติปัญญา มาทันในขณะที่
 แห่งผัสสะ. ดังนั้นเราจึงต้องอบรมปัญญาอยู่เป็นประจำ,
 ให้มีปัญญารู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ตามที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำ,
 แล้วฝึกหัดสติ. ฝึกหัดสติ ให้รวดเร็ว ให้่องไว เพื่อ
 จะระลึกรู้ได้ถึงปัญญา, คือเอาปัญญามาให้แก่ผัสสะ.
 ฉะนั้น การปฏิบัติ มัน จึงมีทำสติ, ฝึกให้เป็นคนมีสติ,
 แล้วฝึกให้เป็นคนมีปัญญา. พอผัสสะมีสติก็ไปเอา
 ปัญญามาคุมผัสสะ, ผัสสะนั้นก็ก็เป็นผัสสะฉลาด, ผัสสะ
 ลืมหลืมตา ผัสสะไม่โง่, ก็ไม่ต้องเกิดเวทนาโง่ ไม่เกิดความ
 อยากที่โง่ ไม่เกิดอุปาทานไม่เกิดภพ ไม่เกิดชาติไม่เกิดทุกข์,
 นี้แนวทั่วไปที่จะไม่เกิดทุกข์.

ต้องมีสติปัญญา จึงจะไม่เกิดทุกข์.

ที่นี้ สังเกตดูให้ดี ว่ามันเรื่องอะไรมันจึงไม่เกิดทุกข์ เพราะมันมีสติ มีแต่ปัญญา ถ้าไม่มีสติพามา มันก็ไม่มี ความหมายอะไร ปัญญาไปนอนหลับเสียที่ไหนก็ไม่รู้, ไม่มีอะไรพามาให้ทันเวลาที่มันผัสสะ, ฉะนั้นความสำเร็จประโยชน์ มันอยู่ด้วยสติ เพราะมีสติ. ท่านจึงกล่าวไว้เป็นหลักทั่วไปว่า บัดกั้นกิเลส บัดกั้นความทุกข์ ทำได้ด้วยสติ, มันไม่เกิดกิเลสเพราะมีสติ, แล้วก็ไม่ได้เกิดความทุกข์ก็เพราะมีสติ. ความที่มีสติสมบูรณ์รวดเร็วขึ้นเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่จะให้สิ่งทั้งปวงเป็นไปด้วยดี; ดังนั้นต้องมีความรู้เรื่องสติ หรือ ผักผ่อนสติ กันอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของมันโดยเฉพาะ ไว้พูดกันคราวอื่น. ในครั้งนั้นรู้อะไร ถ้ามีสติมาแล้ว มันก็จะคุ้มครองป้องกันไม่ให้เกิดกิเลส, ไม่ให้เกิดความทุกข์. ศึกษาให้เข้าใจตอนนี้แหละ ตอนที่ว่าผัสสะ แล้วผัสสะมันมีสติปัญญา มันไม่เกิดเวทนาใจ ไม่เกิดตณหาใจ. นี่เป็นว่าแนวหนึ่งเลย, เป็นแนวหลัก เป็นแนวประธาน เป็นหลักทั่วไป สำหรับที่จะไม่เกิดทุกข์.

ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ จักไม่เกิดทุกข์.

เอ้า, ที่นี้จะพูดให้กว้างกว่านั้น คือจะเป็นอยู่ มีชีวิตอยู่อย่างไร จึงจะไม่เกิดความทุกข์? ก็อย่างที่เคยพูดมาแล้วเรื่อย ๆ คือว่า เป็นอยู่โดยอริยมรรคมีองค์ ๘ : มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ที่สวดท่องกันอยู่ได้ทุกคน นั้นแหละ, ถ้าเอามาใช้ปฏิบัติให้มีอยู่ครบทุกข้อ, มีอยู่ครบทุกข้อ ในชีวิตประจำวันแล้ว ความทุกข์เกิดไม่ได้. มันจะบ่วงกันมากมายไปกว่าที่พูดเมื่อตะกนเสียอีก.

สัมมาทิฏฐิ มาก่อน รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์, อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, อะไรเป็นความดับทุกข์, อะไรเป็นทางให้ถึงความดับทุกข์, นี้สัมมาทิฏฐิ มันรู้เรื่องทุกข์เสียให้เต็มทีพอดี.

ที่นั่นก็มี สัมมาสังกัปปะ บรรณาไฟฝันไปในทางที่จะไม่เกิดทุกข์ จะไม่เป็นทุกข์.

แล้วก็มี สัมมาวาจา การพูดจาถูกต้อง.

มี สัมมากรรมมันตะ การกระทำงานทางกายถูกต้อง.

มี สัมมาอาชีวะ การดำรงชีวิตถูกต้อง.

แล้วก็มี สัมมาวายามะ ความพากเพียรถูกต้อง. มี
สัมมาสติ ถูกต้อง.

มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นอยู่อย่างถูกต้อง. แล้วความ
ทุกข์จะเกิดได้อย่างไร.

นี่เรียกว่าโดยแนวใหญ่ โดยหลักใหญ่ เราก็อยู่
ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ. ศึกษาให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง
ถูกต้อง, แล้วก็ปฏิบัติอยู่ โดยความถูกต้องทั้ง ๘ ประการ
นั้น เรียกว่า *อภฺรฺรังฺคิกมรรค* มันมีคำว่า *สัมมา สัมมา ๘
สัมมา*, คือ ๘ ถูกต้อง. เามาทำให้อยู่ในชีวิตของเรา,
มารวมอยู่ในชีวิตของเราทั้ง ๘ ถูกต้องแล้วมันก็รวมกัน
เป็นการดำรงชีวิตอยู่ ชนิดที่ความทุกข์เกิดไม่ได้.

ชีวิต นั้นมัน เหมือนกับการเดินทาง มันเปลี่ยน
ไปเรื่อย มัน จึงมีทางให้มันเดิน คือมรรค อริยมรรคมี
องค์ ๘, ให้ชีวิตมันเดินดำเนินอยู่—ดำเนินอยู่—ดำเนินอยู่
ในองค์ ๘ ประการนี้, ความทุกข์มันก็เกิดไม่ได้. สนใจ
ให้ละเอียดให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน, แล้วเห็นอยู่ ว่ามันมี
อยู่ในเรา ว่าชีวิตความเป็นอยู่ของเรานั้นมันเป็นอย่างไร.

ศึกษาสัมมาทิฏฐิให้ครบถ้วน : เรื่องทุกข์ เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ หรือความดับทุกข์ ทางให้ถึงความดับทุกข์, หรือสัมมาทิฏฐิว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้ก็ได้, หรือรู้เรื่องมีสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็พ้นจากทุกข์ทั้งปวง; อย่างนี้ก็มีพระบาลีว่า ก้าวล่วงความทุกข์ทั้งปวง เพราะสมมทานสัมมาทิฏฐิ.

จะนั้น ยกมาพูดแต่สัมมาทิฏฐิข้อเดียว แต่แล้วคำอธิบายมันก็ครอบคลุมเลย : เพราะมีสัมมาทิฏฐิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ วาจา กัมมันโต อาชีโว วายาโม สติ สมาธิ ; แต่คำพูดเอามาพูดเพียงคำเดียวว่ามีสัมมาทิฏฐิ. เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ ความเข้าใจถูกต้อง แล้วมัน ก็รู้เอง ว่าจะต้องมีอะไรอีก, จะต้องมีอะไรอีก, จะต้องมีอะไรอีก, จะต้องทำอะไร, ก็ทำไปหมด เพราะอำนาจของสัมมาทิฏฐินั้น. นี่เป็นการพูดอย่างย่อที่สุด หรือจะเรียกว่าพูดอย่างเอาเปรียบที่สุด, มันก็มีอยู่เป็นหลักๆ หลักหนึ่งว่า เพราะสมมทานสัมมาทิฏฐิ ก็ก้าวล่วง คือ แคล้วคลาดจากความทุกข์ทั้งปวงได้.

เรื่องที่ปฏิบัติยากหน่อยต่อไป ก็คือเรื่อง สัมมา-
 วายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ. วายามะ คือ พากเพียร
 พากเพียร ทำให้มีสิ่งที่ควรจะมี แล้วก็ทำให้ไม่มีสิ่งที่ไม่
 ควรจะมี, พากเพียรอยู่อย่างนี้. นี่สติ ก็ ระลึกไปในสิ่ง
 ที่ควรระลึก; อย่างสติปัฏฐานสี่ ระลึกไปในกาย, ระลึก
 ไปในเวทนา, ระลึกไปในจิต, ระลึกไปในธรรม. ไปหา
 คำอธิบายโดยรายละเอียดดูในเรื่องนั้น ๆ. ที่นี้ สัมมาสมาธิ
 มีจิตตั้งมั่น คือจิตนั้นบริสุทธิ์, จิตนั้นเข้มแข็งตั้งมั่น, แล้ว
 จิตนั้นว่องไว, ว่องไวที่จะทำหน้าที่ของจิตเอง คือรู้สึก คิด
 นึก มองเห็น. นี่ทำจิตให้ดีอย่างนี้อยู่เป็นประจำ.

นิวรรณเป็นสิ่งรบกวนจิต, ควรศึกษา.

ความจริงนั้นถ้าไม่มีกิเลสไม่มีนิวรรณมารบกวนแล้ว
 จิตมันจะดีอย่างนี้อยู่เป็นประจำแหละ คือเป็นจิตที่มี
 สัมมาสมาธิ. แต่เดี๋ยวนี้มันไม่เป็นอย่างนั้น เพราะมันมี
 อะไรมารบกวน ที่รบกวนอยู่เป็นประจำคือนิวรรณ ๕. ไป
 ศึกษาเรื่องนิวรรณ ๕ ที่มัน รบกวนจิตอยู่เป็นประจำ ทุก
 วัน ๆ พอมันเกิดนิวรรณเสียแล้ว จิตมันก็ขุ่นมัวเศร้าหมอง

อ่อนเพลียเฉื่อยชา, ไม่ต้องเรียนจากหนังสือ เรียนจาก
ชีวิตจริง ๆ ที่ว่าเมื่อไรนิเวศน์เกิด แล้วจิตเป็นอย่างไร.
นิเวศน์ ๕ อย่าง ความรู้สึกที่นุ่มไปในทางเพศ ทางกาม
เกิดขึ้นแล้วจิตเป็นอย่างไร, ความรู้สึกไม่ชอบอึดอัดขัดใจ
อะไรอยู่เป็นอย่างไร, ความที่จิตอ่อนเพลียถอยกำลังแพบลง
ไป เป็นอย่างไร, ความที่จิตฟุ้งเกินประมาณ นี้เป็นอย่างไร,
แล้วความลังเลไม่แน่ใจ ในสิ่งที่ควรจะแน่ใจเป็นอย่างไร.

ความเป็นห่วง, เป็นห่วง ไม่แน่ใจนั้น มัน
มีได้มาก มีได้มากอย่าง, สารพัดอย่างที่จะไม่แน่ใจ แล้ว
แต่ว่าเป็นคนชนิดไหน, เป็นเด็กก็น้อยหน่อย เพราะมัน
ไม่รู้จักคิดรู้จักนึก. ถ้าเป็นผู้ใหญ่สูงอายุแล้ว มันรู้จักคิด
รู้จักนึกมาก, จะนั้น ความเป็นห่วงไม่แน่ใจ มันก็ขยายได้
มาก. เมื่อเราเป็นห่วงอะไรอยู่ด้วยความไม่ปลอดภัยนั้น
จิตเกือบจะทำอะไรไม่ได้เลย, หาความสงบสุขก็ไม่ได้, หา
สติปัญญา ก็ไม่ได้, หากำลังอะไรก็ไม่ได้. ฉะนั้น จึงเป็น
คนมีความเชื่อ ในการกระทำของตัว : เชื่อในพระ-
พุทธ, เชื่อในพระธรรม, เชื่อในพระสงฆ์, เชื่อใน
การงานที่ได้จัดได้ทำไว้ดีแล้ว, เชื่อในสุขภาพอนามัย

ที่ได้จัดได้เตรียมไว้ดีแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วงไม่ต้องกลัว. นี่คือ
ความไม่ลังเล ไม่มีวิจิกิจจา.

ไม่มีนิรวณจิตจะแจ่มใส.

เมื่อจิตไม่มีนิรวณ ทั้ง ๕ นี้ จิตนั้นเป็นจิตที่เยือก
เย็น สดชื่นแจ่มใส, เกลี้ยงเกลา ว่องไวในการที่จะคิดจะนึก
จะจำ จะอะไรทุกอย่างเลย. นี่สนใจมีชีวิตแต่ละวัน ๆ ด้วย
จิตที่ไม่มีนิรวณ, ไม่มีนิรวณจิตนั้นก็จะเป็นสมาธิพอที่จะ
เป็นที่ตั้งแห่งปัญญาแห่งความรู้ ในอันดับสุดท้าย. เมื่อ
จิตมัน เป็นสมาธิแล้วจะเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง.

เดี๋ยวนี้จิตมันเห็นสิ่งทั้งปวงไม่ได้ตามที่เป็นจริง
เพราะมันมีนิรวณบังอยู่ปิดอยู่; เหมือนกับแว่นตาที่สกปรก
เบือนโคลน มันมองไม่เห็นได้ทางแว่นตานั้น. ถ้าแว่นตา
นั้นเช็ดใสสว่างแล้ว มันก็มองเห็นได้โดยทางแว่นตานั้น,
จิตก็เหมือนกัน ถ้ามีกิเลสมีนิรวณก่อดกั่มอยู่ ห่อหุ้มอยู่
มันก็มีด, มันจะมีความรู้อะไร, มันมองไม่เห็นนี่ เพราะ
เห็นแล้ว มันจึงรู้อะไรเป็นอะไร, มันต้องเห็น. ฉะนั้น
จะต้องทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วก็เห็นสิ่งทั้งปวงตามที่

เป็นจริง; คือความจริงเราก็อยากจะรู้อะไร อยากจะเห็นอะไรอยู่เป็นประจำเหมือนกัน, แต่เห็นไม่ได้เพราะจิตมันไม่เป็นสมาธิ. พอสักว่าจิตเป็นสมาธิมันก็เห็นได้, เมื่อเห็นได้ มันก็รู้ได้, นี่เรื่องมันก็เป็นอย่างนี้. พุดง่าย ๆ ก็คือว่า มันมีจิตเหมาะสม มีจิตเหมาะสมที่จะทำเรื่องของจิต ในแต่ละวันแต่ละวันนั้น เรามันมีจิตประกอบด้วยนิเวศน์นั้น, คือจิตที่มันงัวเงีย จิตที่มันฟุ้งซ่าน จิตที่มันกระสับกระส่าย เอาแน่นอนไม่ได้.

นี่ไปเรียนเรื่องนิเวศน์, แล้วมาตั้งข้อรังเกียจนิเวศน์, แล้วก็ทำให้นิเวศน์ไม่อาจจะเกิดขึ้นมา ตลอดวันตลอดเวลายิ่งดี. แม้ที่สุดแต่ว่ากินอาหารอิมันัก มันคิดอะไรไม่ได้ มันต้องมานั่งง่วงอยู่ หรือถึงกับต้องไปนอนเลยก็มี, นี่ลอง ทดลองดู, ให้ทั้งวันเลย ทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนกว่าจะหลับ ลงไปอีก, สดชื่นแจ่มใส คิดนึกอะไรได้ว่องไว จะทำอะไรได้ถูกใจ, นั่นแหละจิตชนิดนั้นแหละต้องการ. มีความหมายแห่งความเป็นสมาธิ, แล้วให้ได้ทุกแห่งทุกอิริยาบถไม่ว่าจะไปนั่งเดินยืนนอน อยู่ที่ตรงไหนเวลาไร ก็ให้จิตมันแจ่มใส เยือกเย็นเกลี้ยงเกลา อย่างนั้น. คิดดูซิ แล้วมันจะได้อะไร, จะได้อะไร? มันได้อะไรมาก

ที่เดียว กับจิตที่มันคอยแต่จะงัวเงีย อ่อนเพลีย กลัดกลุ้ม ด้วยเรื่องรัก เรื่องโกรธ เรื่องเกลียด เรื่องกลัว วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉาริษยาหึงหวง เป็นต้น. ทำให้จิตปราศจากสิ่งนั้นโดยสิ้นเชิง ก็เป็นจิตพิเศษ, จิตนี้คือจิตที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน. เดียวนี้เอาเป็นว่า ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดทุกข์ ในปัจจุบันนี้ก็พอ, มีกำไรถมเถไป.

มีชีวิตอยู่ด้วยมรรคมืองค์ ๘ จะป้องกันกิเลสได้.

ฉะนั้น ขอให้สนใจเรื่องอภิวรรคมืองค์ ๘ ประการ แต่ละองค์ ๆ ศึกษาให้เข้าใจแจ่มแจ้ง, แล้วทำให้มันมีอยู่ในชีวิตประจำวัน ตลอดวันตลอดเดือนตลอดปี, เมื่ออยู่อย่างนี้ ความทุกข์ไม่เกิด. พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า ถ้าภิกษุเหล่านั้นจักเป็นอยู่โดยชอบไซ้ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์. ดูซิความหมายมาก, คุณค่ามาก ถ้าอยู่โดยชอบโลกไม่ว่างจากพระอรหันต์.

อยู่โดยชอบก็คืออยู่โดยอริยมรรคมืองค์ ๘ นั้นแหละ สัมมา, สัมมา, สัมมา, สัมมาโดยชอบ, สัมมาถูกต้อง ๘ อย่างนั้น อยู่ด้วยความถูกต้อง ๘ นี้ อยู่อย่างนี้

แล้ว โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์, คือการเป็นอยู่อย่างนั้น จะทำให้เกิดมีพระอรหันต์, ทำให้บรรลุประอรหันต์. นั่นอริยมรรคมีองค์ ๘ ไปได้ไกลถึงอย่างนั้น, ดังนั้นมันก็เป็นเรื่อง ง่ายนิดเดียวในการที่จะป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมา.

นี่เรียกว่ากลุ่มการมีชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง คือด้วย อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ, หรือจะพูดสั้น ๆ ว่า มีสัมมา-ทิฏฐิ ซึ่งคลอดอกไปเป็นอีก ๗ อย่างได้ โดยสะดวก โดยง่าย, แล้วก็มีความสำคัญอยู่ที่สติอีกเหมือนกัน. ถ้ามันมีอะไรมาเกิดขึ้น มาแทรกแซงขึ้น สัมมาสติมันช่วย สะกัดกั้นกระแสแห่งการปรุงแต่งที่จะเกิดความทุกข์. เรื่อง สตินี้จะต้องไปอยู่เป็นเจ้ากัเจ้าการไปหมดทุกหนทุกแห่ง.

เอานี้เราได้พูดมาแล้วนะ ว่าการเป็นอยู่ชนิดที่ กิเลสไม่เกิด. การป้องกันไม่ให้กิเลสเกิด คือทำอย่างนี้, คือมีสติ อยู่ในทางอายตนะ, ปรุงแต่งทางอายตนะก็ได้, หรือ จะพูดว่ามี การ เป็นอยู่โดยอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ นี้ ก็ได้, เป็นอยู่อย่างนี้แล้วไม่เกิดความทุกข์.

เมื่อทุกข์เกิดแล้ว
ต้องดับด้วย อทิปปัจจยตา, ตถตา.

ทีนี้ก็จะพูดไปเสียเลยว่า ถ้าความทุกข์มันเกิดแล้ว มันจะดับไปได้อย่างไร นี่ก็สติอีกเหมือนกัน. นั้นเห็นใหม่ ว่า อะไรมันก็ไม่พ้นจากสติ. ถ้าบุรุษเป็นคนธรรมดา เป็นคนโง่ไม่รู้ธรรมะอะไร มีความทุกข์เกิดอยู่แล้ว ก็ตี หรือว่าเราที่มีความรู้อะไรอยู่บ้างนี้ แต่ได้เพลิน, ได้เพลิน จนความทุกข์เกิดแล้ว, เดียวนี้ ความทุกข์ได้เกิดแล้ว เหมือนกับไฟไหม้วู่ววอยู่ทีเดียว. จะดับทุกข์นั้นอย่างไร? มันก็ต้องมีสติอีกแหละ มีสติ มีสติระลึกได้ ว่านี่เป็น ความทุกข์ เกิดมาจากความเพลินอย่างนั้น, อย่างนั้น, อย่างนั้น ก็เรียกร้องเอาธรรมะที่มันตรงกันข้าม ที่จะดับ ได้ คือ ความรู้เรื่องอทิปปัจจยตา หรือ ตถตา.

ความรู้เรื่องอทิปปัจจยตา ก็คือเรื่องที่ว่า สิ่งนี้
ปรุงแต่งสิ่งนี้, สิ่งนี้ปรุงแต่งสิ่งนี้, สิ่งนี้ปรุงแต่งสิ่งนี้,
เพราะมีสิ่งนี้ปรุงแต่งสิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เพราะมีสิ่งนี้ปรุงแต่ง
สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, นั่นแหละ ถ้าสติมีมาอย่างนั้นแล้ว ตัว

ความทุกข์นั้นมันก็จะเปลี่ยน หรือมัน จะผ่อนคลาย
หรือมัน จะหายไป.

ถ้าเก่งหรือละเอียด มีสติปัญญา^๕รู้เรื่องเช่นนั้น
เอง, เช่นนั้นเองถึงที่สุด มัน ก็ปิดกั้นความรู้สึกที่เป็น
ทุกข์ได้เหมือนกัน; แต่มันยากหรือมันลึก. ความทุกข์นั้น
เป็นเรื่องตามธรรมชาติเท่านั้น, ไม่ใช่เราผู้ทุกข์ ไม่ใช่
มีเราซึ่งเป็นผู้ทุกข์, มีแต่ความทุกข์เกิดขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ,
แล้ว ความทุกข์นั้น มันก็คือความรู้สึกแก่ระบบประสาท
ตามธรรมชาติ, ถ้าระบบประสาทไม่รับรู้ ไม่ทำหน้าที่
รับรู้ มันก็ไม่มีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ขึ้นมาได้. เดียวนี้
ระบบประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันทำหน้าที่รับ
ความรู้สึกอันนั้น แล้วเอามาเป็นทุกข์; ถ้าว่ามันฉลาด
ก็เห็นมันตามธรรมชาติ, เช่นนั้นเอง ไม่เอามาเป็น
ของเราจึงไม่ทุกข์.

เอ้า, ที่นี้ถ้ามันโง่ มันทำไม่ได้ มันก็ต้องร้องให้,
ร้องให้, ร้องให้ จนกว่ามันจะคลายทุกข์, ด้วยเหตุปัจจัย
มันเปลี่ยนแปลง, มันเปลี่ยนแปลง. ความทุกข์ก็ดับไป
ตามความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้, โดยมากจะเป็นอย่างนี้.

คนธรรมดาทั่วไป เมื่อมีความทุกข์ แล้วดับทุกข์ไปได้ ก็โดยที่ต้องทนทุกข์ไป ทนทุกข์ไป, ทนทุกข์ไป, ความทุกข์ก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย มันก็ดับสิ้นได้เหมือนกัน. ถ้าชอบอย่างนั้น ชอบไปทำอย่างนั้น มันก็ง่ายนิดเดียว, ไม่ต้องศึกษาอะไร คือ ทนทุกข์ไป จนกว่าจะดับ.

ถ้าจะให้ไม่ทนทุกข์ จะทำอย่างไร? นี้จะต้องมีสติปัญญาพิจารณา เห็นความทุกข์นั้นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง, สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงและเป็นทุกข์เช่นนี้เอง. เราจะมานั่งมีความทุกข์อยู่ ก็ไม่มีประโยชน์อะไร, ดังนั้น ไม่ทุกข์, ไม่ทุกข์ ไปทำการทำงาน ทำหน้าที่การงานทำอะไรเสียดีกว่า, ไม่มานั่งทุกข์อยู่, นี้ปฏิเสธกันซึ่งหน้า อย่างนี้ก็ได้อีก.

แต่ว่าธรรมะมีมากกว่านั้น มีละเอียดกว่านั้น; เมื่อมีความรู้สึกเป็นทุกข์ แล้วก็พิจารณาความทุกข์นั้นแหละ ให้กลายเป็นของที่เปลี่ยนแปลง เป็นของปรุ่่งแต่่ง, เป็นของเปลี่ยนแปลง แล้วสลายไปในที่สุด. เพราะศึกษาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไว้มากพอ ใน

การฝึกสติมีพื้นฐาน, โดยเฉพาะอานาปานสติ มีความรู้เรื่องความทุกข์คืออะไร. เดียวนี้ก็มาพิจารณาอย่างนั้น ตัวความทุกข์ มันก็กลายเป็นของที่เรามองเห็น ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง, เช่นนั้นเอง, แล้วจะไปเป็นทุกข์กับมันทำไม, ไม่มีประโยชน์อะไร. บางที่ใช้ปัญญาง่าย ๆ ปัญญาของคนโง่ ปัญญาของธรรมชาติธรรมดา ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง, จะไปเป็นทุกข์กับมันทำไม. ที่เขาเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายจนอะไร เพราะพลัดพรากจากของรักของพอใจ, นึกไม่ได้นอนไม่หลับฆ่าตัวเองตายก็มี, นั่นมันโง่คือมันโง่. ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง แล้วก็ไม่ต้อง, ไม่ต้อง, ไม่ต้องเป็นทุกข์, ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องระทมใจ เพราะเหตุที่สิ่งต่าง ๆ มันไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ.

นี่ถ้าเราบังคับไว้ไม่ให้เป็นทุกข์ได้ที่หนึ่ง มันก็ลดความเคยชินที่จะเป็นทุกข์ ได้ที่หนึ่ง, ได้หน่วยหนึ่ง, นาน ๆ เข้าก็ค่อยเบาบาง เรียกว่าปิดความทุกข์ออกไป ด้วยความรู้ต่ำ ๆ เบื้องต้นง่าย ๆ ว่า เช่นนั้นเอง, กูไม่เอากับมัน, กูไม่เป็นทุกข์ให้เสียเวลา. นี่ใช้คำหยาบ แล้วก็ไปทำหน้าที่การทำงานทำอะไรเสีย, หรือจะไปสวดมนต์

ภาวนาเสีย, เปลี่ยนเรื่องเสีย. นี่จะทำให้ความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่นั้นหยุดลงไป ดับลงไป เราก็ได้เรื่องความไม่เกิดแห่งทุกข์, ความไม่ตั้งอยู่แห่งความทุกข์สมบูรณ์.

บททวนคุณหลักให้ทุกข์เกิด.

อ้อ, บททวนอีกทีหนึ่ง โดยหลักใหญ่โดยส่วนใหญ่ทั้งหมด ก็อยู่ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ทุกข์ไม่เกิด. ที่นี้ทะเลียดแคบเข้ามา ก็อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ เมื่อมีผัสสะ, เมื่อมีผัสสะทางอายตนะ แล้วก็ มีสติปัญญา มาทันเวลา ควบคุมผัสสะไว้ไม่ให้โง่, มันก็ไม่ปรุงแต่งไปในการที่จะเกิดตัณหาเกิดอุปาทาน และเกิดทุกข์ มันก็ไม่ทุกข์. นี่เรื่องทำโดยเฉพาเจาะจงลงไปเป็นเรื่องๆเลย ที่จะไม่ให้เกิดทุกข์ นี่เรื่องไม่ให้เกิดทุกข์.

ที่นี้เรื่องที่ทุกข์เกิดแล้วจะดับอย่างไร? ก็มีสติอีก. ที่เขาไม่มีธรรมะ เขาก็โทษกรรม โทษผีปีศาจ โทษเทวดา โทษเคราะห์โทษชตาอะไรตามเรื่อง, นั่นมันไม่ใช่ความจริง. ความจริงความทุกข์นั้นมันเป็นสังขาร, มันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย, นี่จัดการให้ถูกต้องเกี่ยวกับ

เหตุ เกี่ยวกับปัจจัย มันก็ดับลงไป, มันก็ระงับลงไป, มันก็มีเท่านั้น. ไม่ต้องไปโง่ โทษผีसागเทวดาโชคซาตาราตีอะไรที่ไหนกันอีก; ความทุกข์เกิดจากการโง่ไม่รู้เท่าทันอายตนะ แล้วมันก็เกิด. ที่นี้ครนมันเกิดแล้ว มันก็ต้องเรียกว่ารู้เท่าทัน ทางอายตนะกลับมา มันก็ดับไป, ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยสิ่งที่เรียกว่าสติ, สติ.

สตินี้เร็ว, เร็วมาก ที่จะเกิดความระลึกได้ขึ้นมาเป็นปัญญา. เปรียบอุปมาเหมือนกับมันวิ่งไปเอาปัญญามาทันเวลา แต่เดี๋ยวนี้เขาเรียกว่าระลึกๆ ระลึกได้, สติระลึกได้ คือมันแล่นมาเร็ว, เร็วทันแก่เรื่องของกิเลส เขาเรียกกันว่าเร็วกว่าสายฟ้าแลบ.

ฝึกอานาปานสติ ทำให้มีสติปัญญา มาเร็ว.

ไปฝึกสติและปัญญาอยู่เป็นประจำ, เมื่อมีเวลาเมื่อไรก็ฝึกสติปัญญา ที่เรียกว่าอานาปานสติ ๔: กาย เวทนา จิต ธรรม ในบทสวดมนต์ที่เขาสวดแปลนั้นก็มี. เมื่อฝึกอานาปานสติ อยู่เสมอแล้ว มันจะมีมาก ทั้งสติและทั้งปัญญา, แล้วมันก็จะว่องไวรวดเร็ว เหมือนกับเป็น

อัตโนมัติเลยแหละ. พออะไรเกิดขึ้น หรือกระทบ ที่จะ
 เป็นไปในทางเป็นทุกข์ สติปัญญาที่มาทันเวลา, ควบคุม
 ไว้, มันเป็นเรื่องจริงเกินกว่าจริง. ถ้าเราทำได้ มันก็
 ป้องกันทุกข์ได้จริง, ดับทุกข์ได้จริง.

นี่เป็นสิ่งที่ต้องรู้ไว้เป็นหลักทั่วไป เป็นหลัก
 ทั่วไป. อย่าเห็นเป็นเรื่องเล่น หรือเป็นเรื่องครีคระ หรือ
 เป็นเรื่องไม่รู้อะไรไม่มีความหมายอะไร. นี่มันเป็นเรื่อง
 พระพุทธศาสนา, เรื่องหลักพระพุทธศาสนา : มีสติ
 ปัญญา รู้แจ่มแจ้งในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ตามที่เป็นจริง, พอ
 อะไรเกิดขึ้น ความรู้นี้ มาทำให้คิดนึกหรือประพฤติกกระทำ
 ไปโดยถูกต้อง ไม่เกิดความทุกข์ นี่โดยหลักใหญ่หมด.

รู้จักหลักเลี้ยงสังขวนให้เกิดทุกข์.

ที่นั่นก็มีปลีกย่อย ที่เราจะต้องรู้ไว้เหมือนกัน,
 สิ่งที่มีมันช่วยให้เกิดความทุกข์ได้โดยง่ายนั้น อย่าไปเอา
 กับมัน, คืออย่าไปในสถานที่ชนิดที่มันชวนให้เกิดกิเลส
 และความทุกข์, อย่าคบหาสมาคม กับบุคคลที่ช่วยให้เกิด
 กิเลสและความทุกข์, อย่าชอบคิดนึกไปในทางที่ให้เกิด

กิเลสและความทุกข์, คือ คิดนึกไปในเรื่องกิเลส นั้นเอง, ชอบคิดนึกไปในเรื่องกิเลส นั้นเองมันสนุกดี. เรื่องเพศ เรื่องกามคุณอะไรคิดนึกไป มันก็เกิดกิเลสและความทุกข์, นี่กิเลสประเภทที่จะเอาจะได้.

ที่นี้ กิเลสประเภทที่มันจะไม่เอา : จะโกรธจะขัดใจนี้ ก็มีสติ เมื่อจะเข้าไปในที่ที่มันจะทำให้ขัดใจ มีสติเข้าไป, ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่เข้าไป ในที่อย่างนั้น, แต่ถ้าจำเป็นจะต้องผ่าน, จะต้องเข้าไป ก็มีสติเต็มที่ แล้วก็เข้าไป. หรือมันโกรธอาฆาตพยาบาทอยู่กับผู้ใด พอเห็นหน้าแล้วมันก็เกิดกิเลส, นี้เราไม่เห็นหน้า. ถ้าจะต้องเห็นหน้า มันก็ต้องมีสติเพียงพอ, ก็ต้องหัวเราะเยาะให้ได้, อย่าให้มันกลายเป็นความโกรธ^ขขึ้นมา.

นี่เป็นเรื่องธรรมดา สังเกตได้เองรู้ได้เองไม่ยาก เรียกว่าที่ที่ไม่ควรจะไป, หรือสิ่งที่ไม่ควรจะทำ คือ ไม่ควรจะทำไว้ในใจ รู้จักไว้ มันก็ง่าย^ขขึ้น ง่าย^ขขึ้น คือ กิเลสมันจะไม่เกิดมาก^ขขึ้น, คือไม่เกิดมาก^ขขึ้น มากไปในทางไม่เกิด, เกิดยาก^ขขึ้น.

และเราก็มีธรรมะ ประเภทที่ว่าช่วยสนับสนุน เช่นเรามี หิริโอตตปัปะ, ทำคนให้เป็นคนมีหิริมีโอตตปัปะ ละอายความชั่วกลัวความทุกข์. หิริ แปลว่าละอาย ละอาย ความชั่ว, โอตตปัปะ คือความกลัว, กลัวความทุกข์. คนที่มันกระด้างเกินไปเท่านั้นแหละ ที่มันจะไม่ละอายความชั่ว กลัวความทุกข์, เป็นอันธพาลแล้ว ถ้าไม่ละอายเมื่อมีความชั่ว แล้วก็ไม่กลัวเมื่อมีความทุกข์, มันก็ได้ทุกข์ ได้ชั่ว ได้ทุกข์ไปถึงสุดเหวี่ยงของมัน.

ฉะนั้น ระวังกันถึงไว้เสมอ ข้อที่เราเป็นคน มีความสุภาพ อ่อนโยน, มีศรัทธา มีความเลื่อมใส ในธรรมะ ในศาสนา ซึ่งเมื่ออบรมกันเพียงพอแล้ว มันก็จะมีนิสัยละอายความชั่ว กลัวความทุกข์. คนอันธพาลทั้งหลายเขาไม่กลัวความทุกข์, เขากล้าทำทั้งที่รู้ว่ามันเป็นชั่ว และความทุกข์ ก็กล้า, รู้ว่าติดตะราง ติดคุกอะไรเขาไม่กลัวทั้งนั้นเลย, เขาทำไปทั้งนั้น, นี้เรียกว่ามันอันธพาลเกินไป. ถ้าเขารู้จักละอายความชั่วกลัวความทุกข์กันบ้าง ก็จะไม่ทำผิดชนิดนั้น, จะไม่มีใครติดคุกติดตะราง, จะไม่มีใครบกพร่องในหน้าที่ของตน.

เอาละเป็นอันว่า เรื่องปลีกย่อยเหล่านี้ไปคิดนึก
 ได้เอง เพราะบอกแนวใหญ่แนวหลักไว้ให้แล้ว เรื่อง
 เบ็ดเตล็ดเหล่านี้ไปคิดได้เอง. เราจะเป็นอยู่อย่างไร, จะมี
 อะไรอย่างไร จะกิน จะนอน จะอาบ จะถ่าย จะอะไรอย่างไร
 ซึ่งกิเลสมันจะไม่เกิด ก็เอาอย่างนั้น. อย่าประมาท,
 รวมความแล้วอย่าประมาท คนประมาทนั้นเขาจะเห็นว่า
 กิเลสเป็นเรื่องเล็ก, กิเลสเป็นเรื่องเล็ก ก็ทำไปๆ อย่าง
 หัวดีๆ ชูๆ, แล้วกิเลสมันไม่ใช่เรื่องเล็ก มันเรื่องเป็น
 เรื่องตายเลย, คนนั้นมันก็ต้องได้รับผลถึงขนาดเป็นตาย
 เลย. ความทุกข์ไม่ใช่เรื่องเล็ก, มันต้องเป็นเรื่องสำคัญ
 เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ. ถ้าเราระลึกได้อย่างนี้ ก็ไม่
 ประมาทสิ, ถ้าเราระลึกไม่ได้ อย่างนี้ ก็ประมาท,
 ประมาทยิ่งขึ้น, ประมาทยิ่งขึ้น, ค่อยลึมตัวเข้าไปในความ
 ประมาท ไปจมอยู่ในกองทุกข์ถึงที่สุดแล้ว บางทีไม่รู้สีกตัว
 กิม, ถึงแม้จะรูสึกตัว แล้วมันก็เป็นทุกข์เต็มที่แล้ว.

เอาละ, เป็นอันว่า เราได้พูดกันเรื่องความไม่เกิด
 แห่งทุกข์ โดยหลัก โดยหลักเท่านั้น อย่างนี้, รวมทั้งการ
 ดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วด้วยโดยหลัก เรียกว่าโดยหลัก
 โดยหลัก เป็นเรื่องที่ ๓.

ความจริงที่น่าจะพอ ถ้าพูดเรื่องดับทุกข์ แล้วมัน
ก็เป็นเรื่องที่หมดแหละ. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ท่านสอน
แต่เรื่องความทุกข์ กับความดับทุกข์. เดียวนี้เราก็มารเรียน
กันเรื่องความทุกข์และความดับทุกข์. เมื่อคืนที่แล้วมา
ก็พูดเรื่องความทุกข์เกิดอย่างไร. วันนั้นก็พูดเรื่องความดับ
ทุกข์อย่างไร, ความไม่เกิดแห่งทุกข์ มันก็หมดแล้ว,
พระไตรปิฎก พระคัมภีร์ พระอะไรทั้งหลายทั้งนั้น ก็รวม
อยู่ในเรื่องที่ว่าความทุกข์และความดับไม่เหลือแห่งทุกข์.
เราติดต่อเรื่องนี้เป็นหลัก ปฏิบัติต่อเรื่องนี้โดยถูกต้องอยู่
ตลอดเวลา มันก็หมดแหละ. ฉะนั้น ก็จะก้าวหน้าไปใน
ทางการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ของมันแหละ.

ขอให้เป็นอย่างถูกต้องอย่างนี้, สะกัตกัน
ความทุกข์ไว้ได้ ทุกทีที่มันจะเกิดทุกข์ ด้วยสติ. เอาสติ
เป็นเครื่องสะกัตกันความทุกข์ไว้ได้ทันทั่วทั้งที่ ทุก ๆ ทีที่
มันจะเกิดทุกข์. นี่คำพูดประโยคสั้น ๆ อย่างนี้ จำไว้ให้ดี :
มีสติสะกัตกันความทุกข์ไว้ได้ทุกที ที่มันจะเกิดทุกข์,
แล้วอะไรมันจะเกิดเล่า.

เอาละ, เป็นอันว่า จำเรื่องอภิวุฑฐกัมมรรคไว้เป็น
หลักปฏิบัติอยู่เสมอไป, เสมอไปเป็นชีวิตทั้งหมดเลย,

แล้วก็มีสติในเรื่องการเกิดขึ้นแห่งทุกข์ตามปฏิจจสมุป-
 ปาท ที่ว่าเมื่อตะกั้ คือการกระทำทางอายตนะเป็นลำดับ ๆ
 นั้นเรียกว่าปฏิจจสมุปปาท เกี่ยวกับความทุกข์, ก็มีสติ
 รักษาไว้ให้ได้ดี. ถ้าผลออกไปความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็รีบ
 มีสติ หรือต้องมีสติ อย่าให้มันเป็นทุกข์จนใหม่เกรียม
 ไปเลย. ให้มันมีสติหยุดความทุกข์ไว้เสียได้, แล้วเราก็
 จะเป็นมนุษย์ที่มีความรู้เรื่อง of มนุษย์, เป็นมนุษย์ที่มี
 ความรู้เรื่อง of มนุษย์อย่างเพียงพอ คือเรื่องความดับทุกข์,
 ก็ไม่มีความทุกข์. จะทำการงานก็ไม่เป็นทุกข์, จะศึกษา
 เล่าเรียนก็ไม่มีความทุกข์ จะเป็นอยู่อย่างไรในแต่ละวัน ๆ
 ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์. นี่คือนิ่งที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้.

เอาละ การบรรยายเรื่องความไม่เกิดแห่งทุกข์นี้
 สมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติการบรรยายวันนี้.

รายชื่อหนังสือ ชุด หนูน้อย

อันดับ เรื่อง

พิมพ์ครั้งที่

๑. พระพุทธองค์ก่อน	๔
๒. การศึกษาคืออะไร?	๑
๓. การงานคืออะไร?	๑
๔. ทริพัสสมบัติคืออะไร?	๑
๕. สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์	๑
๖. ปัญหาที่เกิดจากการศึกษาไม่สมบูรณ์แบบ	๑
๗. ปาวณา และธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา	๑
๘. ซาติในปัจจุสมุปบาท	๑
๙. ทางออกที่ ๓ แห่งยุคปัจจุบัน	๑
๑๐. การบวชคืออะไร?	๑
๑๑. ศาสนาคืออะไร?	๑
๑๒. ตัณห์คืออะไร?	๑
๑๓. อานาปานสติภาวนา	๑
๑๔. ธรรมะในฐานะสิ่งที่ต้องศึกษา ทั้งชนิดมีตัวตนและไม่มีตัวตน	๑
๑๕. คุณพระไม่ตาย	๑
๑๖. คุณพระไม่ตาย และเกิดมาทำไม?	๑
๑๗. ความรักดี	๑
๑๘. เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า “พระเจ้า”	๑
๑๙. คุรุ คือผู้ทำหน้าที่สร้างโลก	๑
๒๐. การทำวัตรตามแบบโบราณ	๑
๒๑. ประมวลปรมัตถธรรมที่คนธรรมดาควรทราบ	๑
๒๒. โลกอื่น	๑
๒๓. ความเกิดแห่งทุกข์และความไม่เกิดแห่งทุกข์	๑
๒๔. นิเวศน์	๑



ความเกิดแห่งทุกข์

ควรศึกษาปฏิบัติเรื่องความเกิดและไม่เกิดแห่งทุกข์ :-

- ให้รู้จักลักษณะของกิเลส โสภะ โทสะ โมหะ.
- กิเลส มิได้เกิดอยู่ตลอดเวลา แต่เกิดเมื่อมีเรื่อง,
- เรื่องที่ทำให้เกิดกิเลส ตอนสำคัญคือขณะผัสสะ,
- เป็นผัสสะไร้ก็ปรุงให้เกิดเวทนา-ตัณหา ฯลฯ จนเป็นทุกข์.
- การเกิดของกิเลสเร็วถึงฟ้าแลบ,
- ต้องศึกษาปฏิบัติจากเรื่องที่น่าประจักษ์จริง ๆ แก่จิต.
- ความรู้สึกมีตัวกู-ของกู ทำให้เกิดทุกข์.
- กิเลสเกิดบ่อย ๆ จะเป็นอนุสัย คือเคยชินที่จะเกิด,
- บังคับไม่ให้โลก โกรธ หลงได้ อนุสัยจะลดลง,
- อนุสัยมีในสันดานแล้ว จะไหลออกเป็นอาสวะ,
- การปฏิบัติธรรม ก็เพื่อมิให้กิเลสเกิดง่าย.

ความไม่เกิดแห่งทุกข์

- ต้องมีสติปัญญารู้ว่า ความทุกข์เกิดเพราะทำผิดเมื่อผัสสะ,
- ต้องมีสติปัญญา ป้องกันตอนผัสสะ.
- ปฏิบัติตามมรรคมงคล ๘ จะป้องกันกิเลสเกิดได้.
- ศึกษาเรื่องนิรวณ ระวังมิให้รับกวนจิต.
- เมื่อทุกข์เกิดต้องดับด้วยอหิปปัจจยตา, ตุตตา.
- ผีอกานาปานสติ ทำให้มีสติปัญญามาเร็ว.
- ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่ชวนให้เกิดทุกข์.