

# Lecture จากพระอธรรมี

เขียนโดย: ณัฐลักษณ์



ISBN: 978-616-582-336-4

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมกาน  
ขอประโภชันสูงสุดจงเกิดแก่ทั้งผู้รับและผู้ให้ด้วยเทอญ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๑,๖๐๐ เล่ม  
๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม  
๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

พิมพ์ครั้งที่ ๓ จำนวน ๖,๖๐๐ เล่ม  
๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

คณะผู้ดำเนินงานจัดพิมพ์หนังสือของสวนลิธารีในการทำซ้ำ  
หรือจำหน่าย โดยมิได้รับอนุญาต

หากท่านมีความประสงค์ในการสั่งพิมพ์ กรุณาติดต่อ:

คุณศรุต ศรีสันติสุข  
ผู้ดำเนินงานจัดพิมพ์  
sarute.sri@gmail.com

พิมพ์ที่:

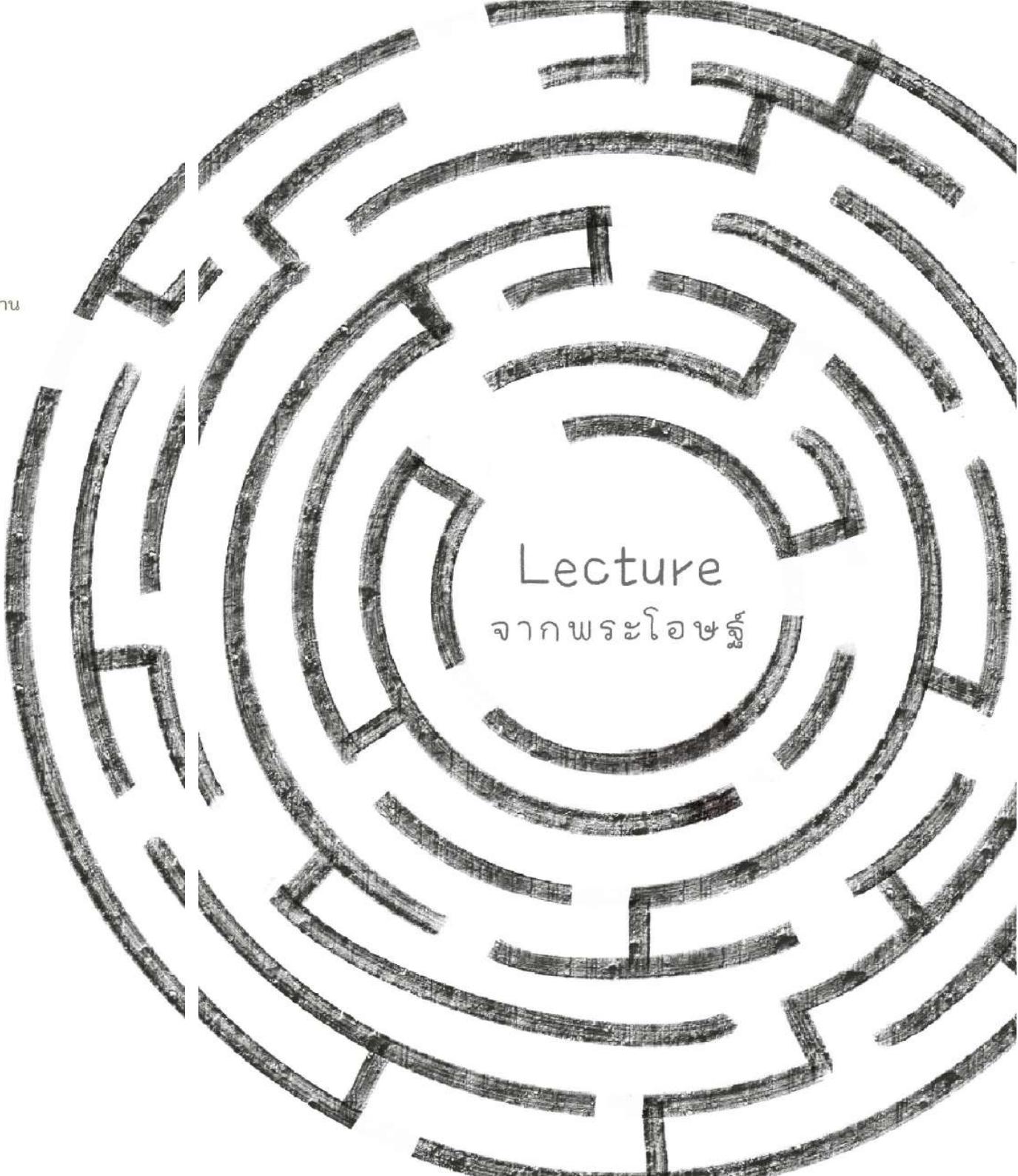
บริษัท ดีเอฟ ดิจิตัลพรินติ้ง จำกัด  
DF digital & Printing Co., Ltd.

อาคารสินสาทรทาวเวอร์ 77/52 ชั้น 15  
ถ. กรุงคนบุรี แขวงคลองตันใหญ่  
เขตคลองสาน กทม. 10600

02.440.0535 02.862.1360  
02.862.1838 02.862.1051

dfprinting@gmail.com

Lecture  
จากพระอธรรมี





## เหตุพิมพ์หนังสือ

คำสอนของพระพุทธองค์เปรียบได้กับตำราฯ รักษาโรคทางใจ ท่านทรงสอนให้ใช้สติปัญญา ยกระดับวิชีวิตด้วยศีล ให้มีใจตั้งมั่น มีกำลังป้องกันไฟเผาใจ อันได้แก่ ไฟราคะ ไฟโภทะ และไฟโมหะ ท่านผู้ที่ประกอบพร้อมแล้วด้วยอริยมรรค ถึงแล้วซึ่งอริยผล ลั่วนได้พยาຍາມต่อประทีประรมคำสอน สืบทอดกันมาหลายยุคสมัย แต่เมื่อเวลาผ่านพ้นไป ความเข้าใจความหมายในคำสอน ย่อมคลาดเคลื่อนไปบ้าง

ท่านผู้รู้บอกว่าหนังสือเล่มนี้สื่อความหมายได้ตรง ถูกออกแบบให้อ่านเข้าใจได้ง่าย ทำเรื่องลึกซึ้งให้ระจังได้ ด้วยภาพประกอบที่ชัดเจน ผู้อ่านน่าจะเข้าถึง และสามารถนำมาประยุกต์ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ จึงอยากจะแบ่งปันให้ผู้อื่นได้อ่านบ้าง เพื่อจะช่วยบรรเทาเบาคลาย “โลก” ของแต่ละคน ให้เย็นลงได้บ้าง ไม่มากก็น้อย โครงการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นธรรมทานจึงได้เกิดขึ้น ขอกราบขอบพระคุณผู้ร่วมบุญทุกท่าน โดยเฉพาะหลวงพี่ผู้แท้ทั้ง พ่ออุที่ช่วยคิดริเริ่ม และเริ่มต้นบอกบุญมาด้วยกันแต่แรก ตลอดจนปิตามารดา วงศานาถาติ เพื่อนพ้องน้องพี่ และครูบาอาจารย์ที่ได้ให้สติปัญญา ความรัก ความเข้าใจ

ท้ายนี้กราบอาราธนาคุณพระรัตนตรัย ให้เป็นกำลังปัจจัย เพื่อให้ผู้ที่ดำเนินตามทางแห่งอริยมรรค ได้แจ้งใจในพระไตรลักษณ์ สิ้นเหตุแห่งทุกข์ ในกาลอันควรเทอญ //

ศรุต ศรีสันติสุข

ผู้ดำเนินการจัดพิมพ์

sarute.sri@gmail.com

๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓

## จากใจผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากการรวมเนื้อหาที่ผู้เขียนได้เผยแพร่ทาง facebook Page ที่มีชื่อว่า **Buddha Last Man** หรือที่แปลว่า “บุรุษคนสุดท้ายของพระพุทธเจ้า” ซึ่งมีที่มาจากการสะดูดญาติสะดูดใจ กับพุทธพจน์บทที่ชื่อว่า “บุรุษคนสุดท้าย” พรองค์ตรัสรถึงเหตุการณ์ ที่จะสิ้นสุดพุทธศาสนาในอนาคต วันนั้นจะมีบุคคลหนึ่งซึ่งเป็นชาวพุทธ คนสุดท้ายบนโลกนี้ คำว่า “ชาวพุทธ” ที่ว่านี้ไม่ได้ถูกที่บัตรประชาชน แต่หมายถึง ผู้ที่ประกอบพิธีร้องแล้วซึ่ง “อริยมรรคเมืองค ๔” อันเป็น สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสู่แล้วนำมายกสอน และคนผู้นั้นสามารถ ที่จะลีบหอดต่อไปไม่ให้ขาดสูญ คำว่า “กัลยาณวัตร” ที่ปรากฏใน พุทธพจน์บทนี้ก็หมายถึงการปฏิบัติตามอริยมรรคเมืองค ๔ นั่นเอง

วันนี้ฟังดูอาจเฉยๆ แต่ลองคิดดูว่าจะเป็นเรื่องที่น่าเครียดให้หน ที่พระพุทธศาสนาจะต้องถึงวันสุดท้าย วันที่เหลือคนๆหนึ่ง เป็นบุรุษ คนสุดท้ายที่พยายามจะสืบทอดพระศาสนาต่อไป แต่ไม่มีครรชน์ใจ ที่จะฟังและดำเนินตามสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสู่เพื่อชี้ทางสู่การดับทุกข์ อีกแล้ว ทุกคนจะสนใจแต่เรื่องความสุข เพลิดเพลิน สนุกสนาน กอบโกย และไม่มีศีลธรรมเหลืออยู่อีก ถ้าดูภัยน้ำตามสภาพความจริง ก็น่าจะใกล้ถึง วันสุดท้ายในเวลาอันไม่นานแล้ว ไม่ต้องดูอีกแล้ว ลองดูกระแสของโลก ว่าความ “หลง” และ “เห็นแก่ตัว” นั้นมีมากจนโลกทั้งใบไม่เพียงพอ ที่จะแบ่งกันแล้ว และกิเลสนั้นก็ได้ยึดเอาทุกๆวินาทีของผู้คนบนโลกไป จนกระทั่งไม่มีเวลาเหลือพอที่จะให้รู้สึกถึงลมหายใจกันได้อีกแล้ว

เนื่องจากตั้งแต่เริ่มปฏิบัติธรรม ผู้เขียนก็เป็นผู้หนึ่งที่มีความลับสนและ ลงลับในหัวข้อธรรมต่างๆ ซึ่งไม่น่าจะต่างกับผู้ปฏิบัติท่านอื่นๆเท่าไรนัก จนวันหนึ่ง หลังจากที่พ่อจะเข้าใจอะไรขึ้นมาบ้างจากการได้รู้เห็นใน ปฏิปทา และจากการได้ยินได้ฟังใน “สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน” จากครูบาอาจารย์ ได้เดินตามทาง จนเริ่มได้เห็นความจริง จึงคิดว่า น่าจะนำเอาสิ่งที่ตนเองได้รับ มาเรียบเรียงและส่งต่อให้ผู้อื่นบ้าง เพื่อว่าจะได้เป็นแรงบันดาลใจในการเดินทางไปต่อวัยกัน

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นการถ่ายทอดธรรมคำสอนของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ ทั้งจากที่เป็น ตัวหนังสือ และการเทศนาบรรยายธรรม ให้กล้ายเป็นภาพ sketch และข้อความที่สื่อสารด้วยภาษาที่ไม่ซับซ้อน เพื่อให้เข้าถึงใจได้โดยง่าย เพราคนส่วนใหญ่คงไม่ค่อยมีเวลาอ่านธรรมะ หรือพุทธพจน์ ที่มาในรูปตัวหนังสือแน่ๆ ผู้เขียนจึงได้คิดประยุกต์ใช้มีรูปหลักๆ และรสชาติคล้ายขนมที่สุด ข้ออรรถธรรมใดที่ปรากฏนั้น ล้วนแต่ไม่ใช้ปัญญาของผู้เขียนเอง หากแต่เป็นการถ่ายทอดสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาจากผู้มีพระคุณทั้งสิ้น จึงขอ “กราบเคารพธรรม” มา ณ ที่นี่

เหตุที่ใช้ชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า **Lecture จากพระโอชาฐี ก**เนื่องด้วย ตัวผู้แต่งเองก็ยังเป็นพระบัวชใหม่ เป็นผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่ สิ่งที่ได้เขียน ได้วาดลงในหนังสือเล่มนี้ เป็นความรู้ความเห็นที่ตนได้ปฏิบัติเอง และคิดว่าเข้าใจแล้วส่วนหนึ่ง แต่ก็ยังมีอีกหลายส่วนที่ต้องยอมรับว่า ผู้เขียนเองก็ยังไม่ได้เข้าถึงธรรมที่ลึกซึ้งนั้นอย่างแท้จริง จึงต้อง ขอร้องว่า อย่าพึ่งใช้หนังสือเล่มนี้เป็นตำราอ้างอิงในการปฏิบัติทันที แต่ขอให้ท่านได้ถือเสียว่า นี่เป็นเพียงสมุดจดบันทึกเล่มหนึ่ง ของ นักเรียนทางศาสนาผู้หนึ่ง ที่ยังมีปัญญาอยู่แต่จำกัด

หากหนังสือเล่มนี้ยังมีส่วนให้หนที่ผิดพลาดหรือบ่องพร่องอยู่ประการใด ผู้เขียนก็ขออนุมัติรับคำตำหนานิวจารณ์จากท่านผู้ที่เมตตาชี้แนะทุกท่าน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหตุเล็กๆ ที่อาจกระตุกใจครูบางคนให้รู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตนั้นก็คือ “ชีวิต” ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบ พระพุทธศาสนา จนระลึกขึ้นมาได้ว่า ควรใช้เวลาในชีวิตที่เหลืออยู่ เพียงน้อยนิดนี้เพื่ออะไร แม้เพียงเข้าใจตามนี้ได้คนหนึ่ง ก็ถือได้ว่า ผู้เขียนเป็นภิกษุที่ไม่เป็นหนี้บ้าสุกชารบ้านแล้ว

ณัฐลักษณ์

luangpeelynk@gmail.com

วันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(พุทธพจน์)  
อย่าเป็นบุรุษคนสุดท้าย

อ่านนท์ ! ก็กัลยานวัต្រอันเราตั้งไว้ในกาลนี้ ย่อมเป็นไป  
เพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ  
เพื่อความสงบระงับ เพื่อรู้สึกเพื่อรู้พรม เปื่อนิพพาน.

อ่านนท์ !  
กัลยานวัต្រนี้ เป็นอย่างไรเล่า

นี้คือ อริยมรรคมีองค์ ๔ กล่าวคือ<sup>๑</sup>  
สัมมาทิปฏิ สัมมาสังกปปะ สัมมาวาจา สัมมากมมันตะ<sup>๒</sup>  
สัมมาอาชีวะ สัมมารายามะ สัมมาสติ สัมมาสามารີ.

อ่านนท์ ! เกี่ยวกับกัลยานวัต្រนั้น เราขอกล่าวกะເວ  
ໂດຍประກາຮ່າງທີ່ເວົ້າທີ່ມະຫຸດ ຈະພາກັນປະປັດຕິ  
ຕາມກัลยານວັດທິ ທີ່ເວົ້າແລ້ວນີ້ :

ເວົ້າທີ່ມະຫຸດອຍ่าเป็นบุรุษພວກສຸດທ້າຍຂອງເຮົາເລີຍ.

อ่านนท์ !

ຄວາມບາດສູນແໜ່ງກัลยານວັດທິນີ້ມີໃນຍຸດແໜ່ງບຸຮູ້ຈີດ ;  
ບຸຮູ້ນີ້ນີ້ຊື່ວ່າບຸຮູ້ຄົນສຸດທ້າຍແໜ່ງບຸຮູ້ທີ່ມະຫຸດ.

อ่านนท์ !

ເກື່ຽວກັບກัลยານວັດທິນີ້ เราขอກຳລ່າວ (ຢ້າ) ກັບເວົ້າ  
ໂດຍประກາຮ່າງທີ່ເວົ້າທີ່ມະຫຸດຈະພາກັນປະປັດຕິ  
ຕາມກัลยານວັດທິ ທີ່ເວົ້າແລ້ວນີ້ :

ເວົ້າທີ່ມະຫຸດອຍ่าเป็นบຸຮູ້ພວກສຸດທ້າຍຂອງເຮົາເລີຍ

๑๒๒-ບາລີ ມ. ມ. ๑๓/๔๒๗/๔๖๗.

การเดินทางที่ไม่สิ้นสุด

รูป	นาม	๐๒
ใจ		๐๖
กุศล	อกุศล	๑๗
gap	ชาติ	๒๖
บາປ		๔๒
ສຸຄົມ	ຖຸຄົມ	๔๔
	ບຸນູ	๕๕
ວິນທຣີ	ສັງວົງ	๗๒
ການກວານ		

ความจริงไม่มีผู้เดินทาง

อายุتنະ	๖	๙๘
ຈີຕ		๑๐๒
ວິຫຼຸງຫຼານ		๑๐๓
ສຶວິຕ		๑๑๖
ຜັສສະ		๑๒๔
ກີເລສ		๑๓๑
ອນຸສັຍ		๑๓๔
ບັນຮີ		๑๓๕
ປົງຈົສນຸປະກ		๑๖๔
ວິຈິຫາ		๑๗๔
ມີຈາກີຫຼື	ສັມມາທິຫຼື	๒๐๑
ເປັນອູ້ໂດຍຫອບ		๒๐๗

ເລີກເດີນທາງ

ພຣະພູທຣເຈົ້າຕັຮສູ້ວ່າໄ?	๒๑๙
ອຣິຍມຣຣົມມືອງຄົ ๔	๒๓๕
ກັລຍານມືຕຣ	๒๗/๔
ວາງ ກີ່ ວ່າງ	๒๙๐



## การเดินทางที่ไม่สิ้นสุด

เรื่องราวทั้งหมดนั้นเริ่มต้นมาจากการ

คำว่า... “เรา”

ตอนเรียนหนังสือ

พากเราถูกสอนมาว่า...

“ร่างกายของเรา”

แล้วร่างกายนี้มันใช่ของเราริงๆหรือ?

พระพุทธเจ้าสอนว่า...

“กายนี้ไม่ใช่ของเรา”

หลายคนคงมีคำถามในใจว่า...

“ไม่ใช่ของเราแล้วของใคร?”

(พุทธพจน์)

กายนี้เป็น “กรรมเก่า”

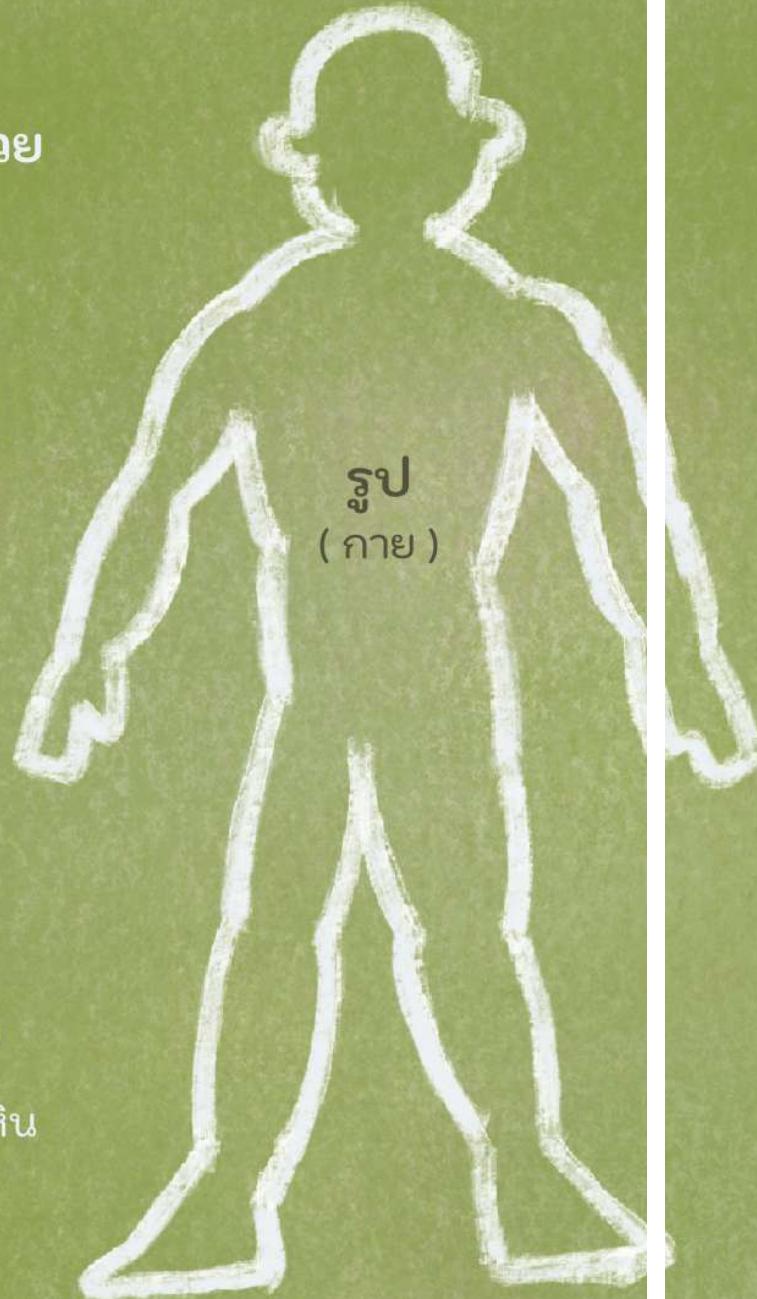
ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ ไม่ใช่ของเรอทั้งหลาย  
และทั้งไม่ใช่ของบุคคลเหล่านี้.

ภิกษุทั้งหลาย กรรมเก่า คือกายนี้  
อันเรอทั้งหลาย พึงเห็นว่า  
เป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น  
เป็นสิ่งที่ปัจจัยทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น  
เป็นสิ่งที่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ได้.

-บาลี นิทาน. ส. ๑๖/๗๗/๑๔๓.

# “ชีวิต”

ประกอบขึ้นด้วย



ถ้ามีแต่ “รูป”

ก็จะไม่ต่างจากศพ

หรือท่อนไม้ ก้อนหิน

ถ้ามีแต่ “นาม”

ก็จะไม่สามารถทำอะไร

หรือสนองตามคำสั่งได้เลย

+



“รูป” และ “นาม” (กาย - ใจ)

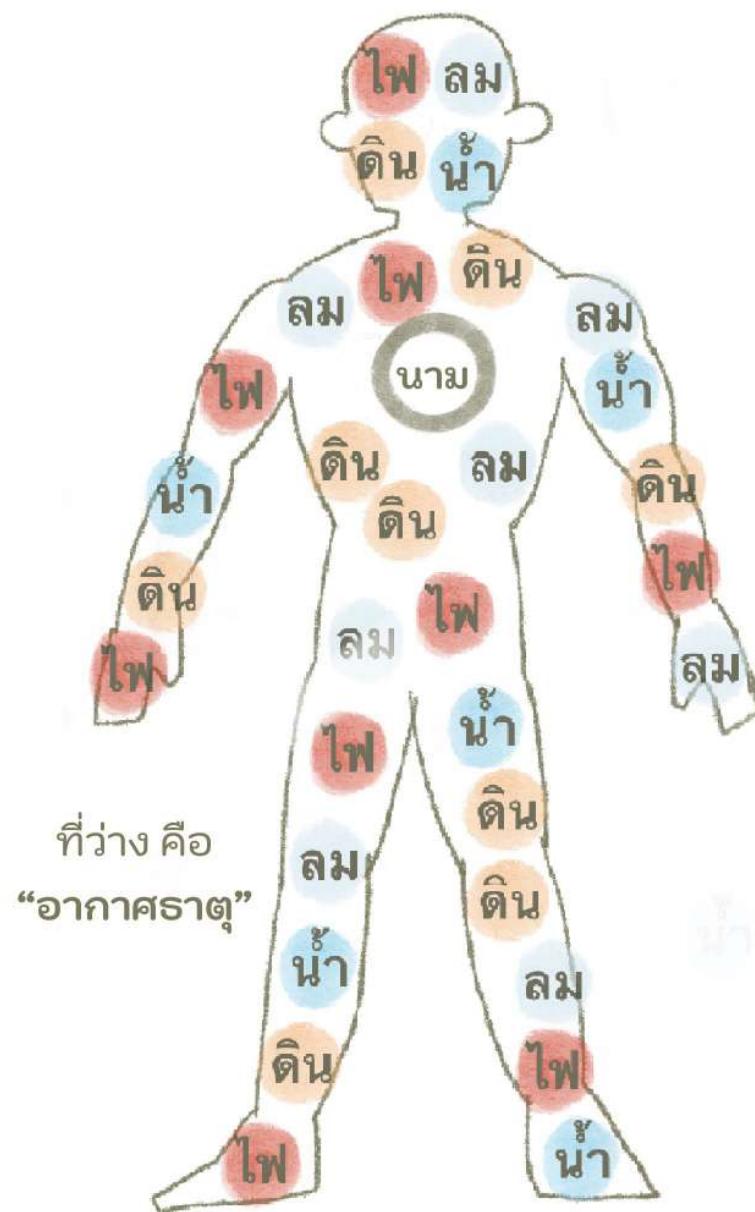
เป็นสิ่งที่เนื่องกัน ทำงานประสานร่วมกัน

หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ไม่ใช่ “ชีวิต”

ลองมาทำความเข้าใจ “ชีวิต”

ผ่านมิติ และมุ่มนองต่างๆเหล่านี้กัน...

## “ราตุ” เป็นปัจจัยปรุงแต่ง “ชีวิต”



“นาม” หรือ “วิญญาณราตุ”

คือส่วนที่จับต้องไม่ได้ มองไม่เห็น  
แต่ทำหน้าที่รับรู้ รู้สึกต่อสัมผัส จำได้ คิดได้  
เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ได้มีตัวตนอยู่จริงๆ

“รูป” คือส่วนประกอบของร่างกาย

เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นด้วยราตุพื้นฐาน  
คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปรับตัวหาสมดุลอยู่ตลอดเวลา

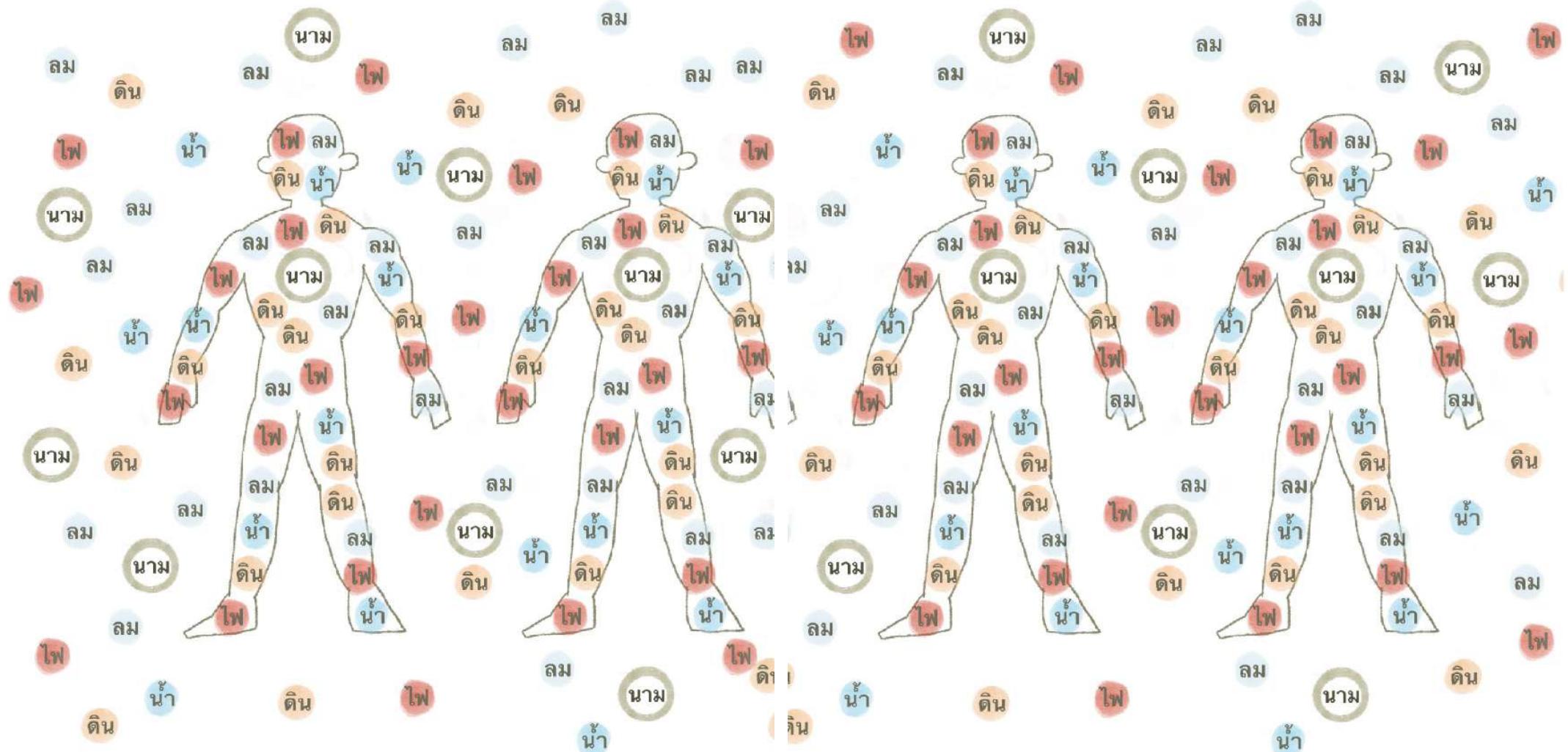
ดิน สภาพที่คงตัว เปลี่ยนแปลงช้า

น้ำ สภาพที่เลื่อนไหล เอ็บอาบ

ไฟ สภาพที่ร้อน เผาไหม้ เป็นพลังงาน

ลม สภาพที่หมุนเวียน ถ่ายเทของอากาศ

การแยกราตุตามหลักของศาสนาพุทธนี้เป็นการแบ่งตาม “คุณลักษณะ” ของสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติที่จิตเข้าไปรับรู้ ไม่เหมือนการแบ่งราตุในตารางราตุที่เราเรียนในวิชาเคมีนะ

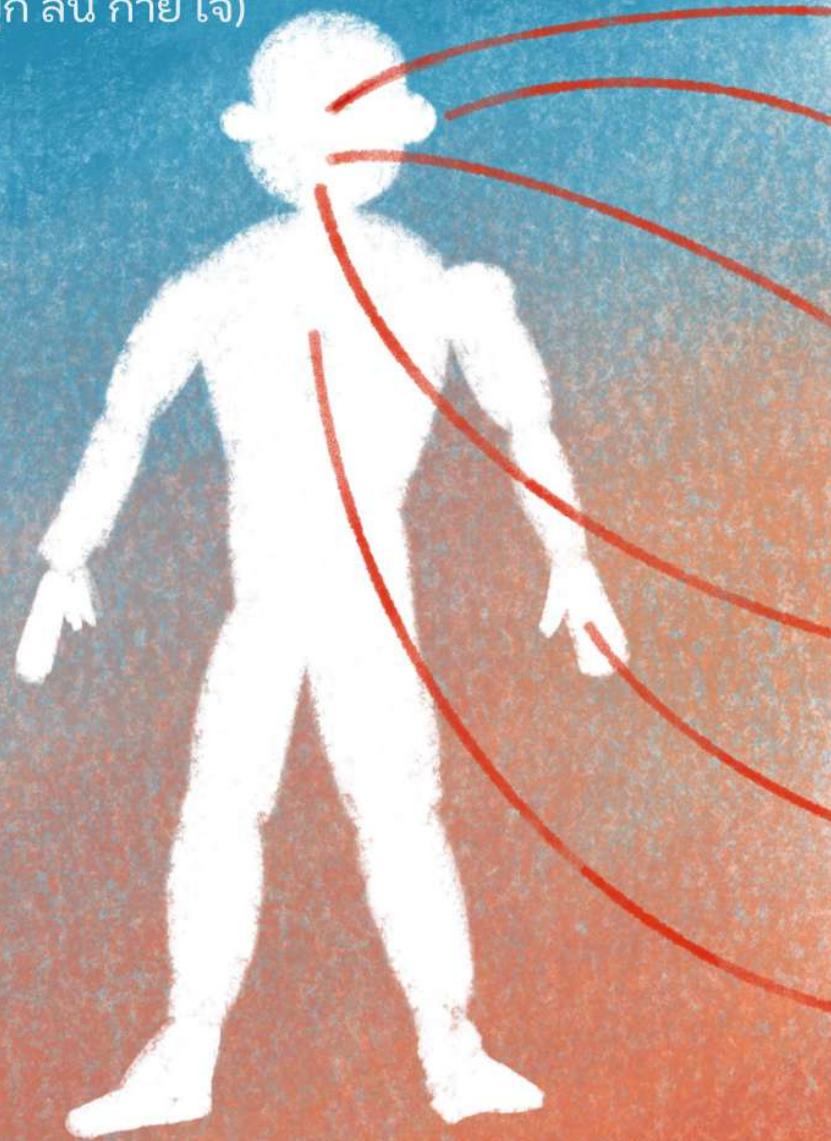


คนเราเข้าใจว่าตัวเราเป็นตัวเรา เป็นคนละส่วน กับธรรมชาติภายนอก แต่จริงๆแล้วชีวิตของเรานั้นถูกปูรุ่งแต่งขึ้นด้วย ธาตุต่างๆ อันได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม วิญญาณธาตุ (นาม) และ อากาศธาตุ (ที่ว่าง) ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานเดียวกัน และต่อเนื่อง เชื่อมถึงกันกับธรรมชาติ ทั่วโลกทั่วจักรวาล

พูดง่ายๆคือ เราไม่สามารถแยกตัวเราเป็นเอกเทศ จากสภาพแวดล้อมรอบๆตัวได้เลย; ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประกอบเป็นร่างกายของเรามุนเวียนเปลี่ยนถ่าย กับธรรมชาติรอบตัวผ่านที่ว่างตลอดเวลาเพื่อรักษา สมดุลซึ่งไม่เคยเสื่อมเลย ส่วน วิญญาณธาตุ นั้น ก็เป็นธรรมชาติที่ไม่เคยเป็นเรา ไม่เคยเป็นสมบัติ ของเรา และไม่เคยมีตัวตนอยู่จริงเลย

“รูป” และ “นาม” นั้น ทำงานประสานกันได้ที่ชุมทาง  
ที่เป็นช่องทางเชื่อมต่อระหว่าง โลกภายนอก และ<sup>๑</sup>  
โลกภัยใน ซึ่งก็คือ “อายตนะ ๖”

(ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)



## อายตนะ ๖

๑๑ ตา - เห็นรูป (จักษุ)

๑๒ หู - ได้ยินเสียง (โสตะ)

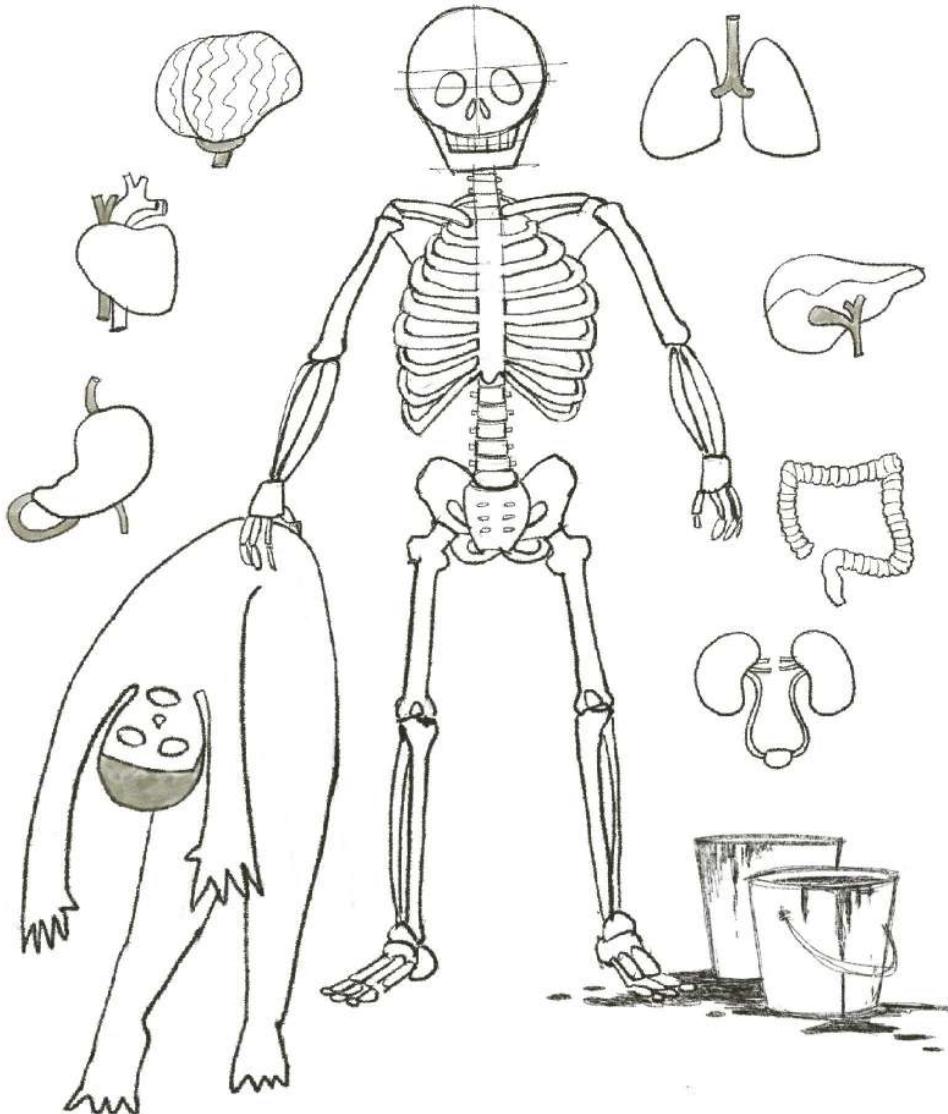
จมูก - ได้กลิ่น (ขานะ)

ลิ้น - ได้รส (ชิวaha)

กาย - กายสัมผัส (โภคภพ)

ใจ - รู้อารมณ์ (มโน)

หรือหากพิจารณา กันในแง่มุมของ  
“รูป” หรือ “กาย” ล้วนๆ ก็สามารถพูดได้ว่า  
ร่างกายนั้นประกอบขึ้นด้วยอวัยวะต่างๆ  
ตามวิธีที่เรียกว่า...



## อาการ ๓๗

การแยก “รูป” ออกเป็นอวัยวะส่วนๆแบบนี้  
เพื่อให้เห็นความเป็นปฏิคูณ ความไม่งาม  
ความไม่เป็นแก่นสารของร่างกาย

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| ๑. ผนัง          | ๑๗. ลำไส้เล็ก      |
| ๒. บน            | ๑๘. อาหารในกระเพาะ |
| ๓. เล็บ          | ๑๙. อุจจาระ        |
| ๔. พิ้น          | ๒๐. มันสมอง        |
| ๕. หนัง          | ๒๑. น้ำดี          |
| ๖. เนื้อ         | ๒๒. น้ำเสล่ำ       |
| ๗. เอ็น          | ๒๓. น้ำเหลือง      |
| ๘. กระดูก        | ๒๔. น้ำเลือด       |
| ๙. เยื่อในกระดูก | ๒๕. น้ำเหงื่อ      |
| ๑๐. ม้าม         | ๒๖. น้ำมันข้น      |
| ๑๑. หัวใจ        | ๒๗. น้ำตา          |
| ๑๒. ตับ          | ๒๘. น้ำมันเหลว     |
| ๑๓. พังผืด       | ๒๙. น้ำลาย         |
| ๑๔. ไต           | ๓๐. น้ำเมือก       |
| ๑๕. ปอด          | ๓๑. น้ำไขข้อ       |
| ๑๖. ลำไส้ใหญ่    | ๓๒. ปัสสาวะ        |

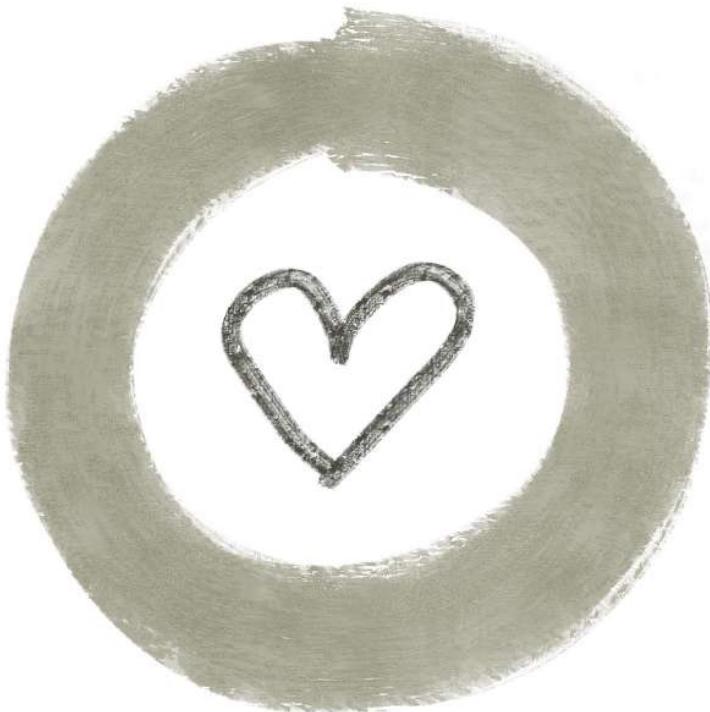


ทั้งหมดนั่นคือ “ชีวิต”  
ที่ประกอบขึ้นด้วย “ร่างกาย” หรือ “รูป”  
และ “จิตใจ” หรือ “นาม”

ในบรรดาภพภูมิทั้ง ๓๑  
มีเพียง “มนุษย์” และ “เดร็จajan”  
เท่านั้นที่มี “รูป” (กาย) หมายแบบนี้  
ต้องกินอาหารหมายแบบนี้

เราพักรเรื่อง “รูป” ไว้ก่อน  
แล้วมาลองขยายอุดล่วน “นาม” กันบ้าง

นามคือสิ่งที่จับต้องไม่ได้ มองไม่เห็น  
แต่มีอยู่ รู้สึกได้ ทำหน้าที่ได้  
เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปruzong แต่งขึ้น



หลายคนอาจจะสับสนหน่อยๆ  
 เพราะคงเคยได้ยินมาว่า “จิต” บ้าง “ใจ” บ้าง  
 “มโน” บ้าง “วิญญาณ” บ้าง

พระพุทธเจ้าตรัสว่าคำเหล่านี้เป็นไวพจน์ชั่งกัน  
 คือสามารถเรียกแทนกันได้  
 แต่ก็ไม่ใช่สิ่งเดียวกันนะที่เดียว

ขอให้ลืมไปก่อน  
 และเพื่อไม่ให้สับสน จะขอใช้คำว่า...



ชั่งเป็นคำกลางๆ เรียกสิ่งนี้ไปก่อน

เราธ្ឋ เราเห็น เราสัมผัส เราคิด นึก  
 มีความสุข ความทุกข์  
 ผ่านทาง “ใจ” นี้เอง

“การมองเห็น” ไม่ได้อยู่ที่ “ตา” เราเห็นที่ “ใจ”

(พุทธพจน์)  
กรรมเก่า กรรมใหม่

กิกขุทั้งหลาย !  
กรรมเก่า เป็นอย่างไรเล่า ?  
กิกขุทั้งหลาย !  
จักขุ โลตะ นานะ ชิวaha กายะ มนะ  
(ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)  
อันเรอทั้งหลายพึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า  
อันปஜัยปรุงแต่งขึ้น  
อันปஜัยทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น  
มีความรู้สึกต่ออารมณ์ได้  
กิกขุทั้งหลาย !  
นี้เรียกว่า กรรมเก่า  
  
กิกขุทั้งหลาย !  
กรรมใหม่ เป็นอย่างไรเล่า ?  
กิกขุทั้งหลาย !  
ข้อที่บุคคลกระทำการ  
ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในการบันนี้ อันได  
กิกขุทั้งหลาย !  
อันนี้เรียกว่า กรรมใหม่

ทั้งหมดนั้นก็คือ “รูป” และ “นาม”  
หรือเรียกอีกมุมหนึ่งก็คือ  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ที่ปρุงแต่งขึ้นมาเป็นสภาพการรับรู้  
และทำให้เกิดความรู้สึกว่ามี “ตัวเรา”  
ซึ่งเกิดขึ้น และจะลงไปแล้วทีละขณะๆ  
เกิดเป็นความสุข ความทุกข์ ค้างอยู่ในใจ  
แล้วฝังลงเป็นความจำ ความเคยชิน เป็นวิบาก  
ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “กรรมเก่า”  
(ไม่ได้หมายถึงชาติที่แล้วก่อนมาเกิดในท้องแม่)

ส่วน “กรรมใหม่” ก็คือ  
การกระทำ ด้วย กาย วาจา ใจ ในขณะปัจจุบัน  
ที่มีแรงขับดันที่เป็นเชื้อมาจาก กรรมเก่า นั่นเอง

การกระทำ กรรม ใดๆ หากยังเป็นผู้ที่ยังต้อง<sup>๑</sup>  
เวียนว่ายตายเกิดอยู่ กรรม เหล่านั้น  
ล้วนอยู่ภายในตัวความเป็น กฎ แล้ว อกุศล

# อกุศล

(พุทธพจน์) อกุศลกรรมบท ๑๐

ความไม่สะอาดทางกาย ๓ อย่าง

- ๑ ทำสัตว์มีชีวิตให้ตกล่วง
- ๒ ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
- ๓ ประพฤติผิดในกาม

ความไม่สะอาดทางวาจา ๔ อย่าง

- ๑ มุสาวาท
- ๒ คำส่อเสียด (พูดให้แตกคอ กัน)
- ๓ กล่าวคำหยาบ
- ๔ พูดเพ้อเจ้อ

ความไม่สะอาดทางใจ ๓ อย่าง

- ๑ มากด้วยอภิชาน (โลภ)
- ๒ มีจิตพยาบาท (โกรธ)
- ๓ มีความเห็นผิด (หลง)

-บาลี ทสก. อ. ๒๔/๓๓๒-๓๓๓/๒๐๒/๒๐๗.

# กุศล

(พุทธพจน์) กุศลกรรมบท ๑๐

ความสะอาดทางกาย ๓ อย่าง

- ๑ ละการทำสัตว์มีชีวิตให้ตกล่วง
- ๒ ละการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
- ๓ ละการประพฤติผิดในกาม

ความสะอาดทางวาจา ๔ อย่าง

- ๑ ละมุสาวาท
- ๒ ละคำส่อเสียด (พูดให้แตกคอ กัน)
- ๓ ละการกล่าวคำหยาบ
- ๔ ละคำพูดเพ้อเจ้อ

ความสะอาดทางใจ ๓ อย่าง

- ๑ เป็นผู้ไม่มากด้วยอภิชาน (ไม่โลภ)
- ๒ เป็นผู้ไม่มีจิตพยาบาท (ไม่โกรธ)
- ๓ เป็นผู้มีความเห็นถูกต้อง (ไม่หลง)

-บาลี ทสก. อ. ๒๔/๒๔๗-๒๕๐, ๓๐๖/๑๖๕, ๑๙๗.

ความมีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว  
เมื่อมีสติอยู่  
ความโลภ โกรธ หลง จะไม่มีที่ตั้ง  
เป็นธรรมที่คุ้มครอง  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



ความโลภ  
อยากได้ความสุข  
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
(รักในสิ่งที่น่ารัก)



ความหลง  
ความลังเล ความเพลิน เมื่อ  
หลงคิด วนคิด ความไม่รู้สึกตัว  
เมื่อหลงอยู่  
โลภ และ โกรธ จะตามมา



ความโกรธ  
เมื่อไม่ได้ดังใจ  
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
(เกลียดในสิ่งที่น่าเกลียด)



สรุปความโดยย่อแล้ว...

## กุศล

คือ...การประพฤติรักษา ศีล ๕ และ...  
การชำระออก ซึ่งความ โลภ โกรธ หลง  
มีความเห็นถูก

## อกุศล

คือ...การละเมิด ศีล ๕ และ...  
การพอกพูนไว้ซึ่ง ความโลภ โกรธ หลง  
มีความเห็นผิด

## เห็นผิด.....(มิจชาทิฐ)

ผู้คนเกือบจะทั้งหมด มีความรู้ความเห็น  
ที่ไม่ตรงกับความจริง โดยมักจะคิดกันเอวเองว่า  
ตัวเรานี้มี “วิญญาณ” หรือพลังงานอันหนึ่งที่สืบเนื่อง  
เป็นตัวเป็นตน เป็น “ตัวเรา” ที่เมื่อร่างกายตาย  
หรือแตกทำลายแล้ว ก็จะเคลื่อนออกจากร่างกายเก่า  
แล้วก็จะไปแสวงหาที่เกิด ได้ร่างกายอันใหม่ เพื่อที่  
จะไปครอบครองต่อ แล้วเรียกว่า...

“ภพชาติที่แล้ว - ภพชาตินี้”



## (สัมมาทิฐ).....เห็นถูก

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ภพ” “ชาติ” เกิดทุกคราว  
เมื่อมีการกระทำ ทางใด หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
แล้วเกิดความ “ยิ่ง” กระทำบ่ครั้งหนึ่ง ก็เป็นปัจจัย  
ให้ก่อ “วิญญาณ” (ใจ) ขึ้นครั้งหนึ่ง แล้วก็เรียกว่า  
เกิด “ภพ” ขึ้นครั้งหนึ่ง, เกิด “ชาติ” ขึ้นครั้งหนึ่ง  
ก่อ “กรรม” ขึ้นครั้งหนึ่ง แต่ละครั้งๆ ก็ล้วนลั่งผล  
เป็น “ทุกข์” ครั้งหนึ่งๆ



(พุทธพจน์)

## ภพแม้ลัดนิ้วมือเดียว ก็น่ารังเกียจ

กิกชุ่งห้าย!

คุณ (อุจาระ) แม้มนิดเดียว  
ก็เป็นของมีกลิ่นเหม็นฉันได้,

กิกชุ่งห้าย!

สิ่งที่เรียกว่า ภพ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน,  
แม้มีประมาณน้อยแม้ชั่วลัดนิ้วมือเดียว  
ก็ไม่มีคุณอะไรที่พอจะกล่าวได้.

เอกสาร. อ. ๒๐/๔๖/๒๐๓.

## นี่คือ “แก่นพุทธศาสตร์”

จะเห็นว่า “ภพ” - “ชาติ” ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงนั้น  
เกิดขึ้นและดับไปรวดเร็วมาก เร็วๆ ถูกลายฟ้าแลบ  
“วิญญาณ” หรือ “จิต” หรือ “ใจ” นั้นก็ไม่ได้มีตัวตน  
อยู่จริงอย่างถาวร แต่เกิดขึ้นได้ครั้งหนึ่ง  
เพราเมื่อปัจจัย คือการกระทำครั้งหนึ่งทาง “อายตนะ”  
(ต้องได้เห็น ได้ยิน หรือคิดอะไรซักอย่างหนึ่งก่อน)

แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นก็เป็นปัจจัยให้เกิด “กิเลส” คือ

- โลก โกรธ หลง ต่อ จากนั้นก็เกิด “เรา” ขึ้นมาเป็น
- “ผู้” ที่พ่อใจ ไม่พอใจ ในความรู้สึกตรงหน้านั้น
- สุดท้ายก็จะเกิด “แรงบีบคั้น” ให้รำบาก กิเลส ออกไป
- โดยลงมือกระทำ “กรรม” ทาง กาย วาจา ใจ ลงไป
- สิ่งที่ทำ ก็จะกลายเป็น “เหตุ” ที่จะส่งต่อเป็น
- “ผล” ซึ่งก็คือ “วิบาก” และ “ความเครียชิน”
- ต่อๆ ไป ไม่จบไม้สิ้น ก็เป็นอันว่า จบไปแต่ละชาติ ๆ
- ทีละบนະ ๔ แบบนี้, วันหนึ่ง ๆ เกิดได้หลายๆ ภพ
- หลายๆ ชาติ, ชาตินี้ ชาติหน้า แท้จริงเป็นแบบนี้
- และการเห็นอย่างนี้มีประโยชน์ในการดับทุกข์โดยตรง

จากนี้... เราลองมาดูเบื้องหลังของ  
การเกิดขึ้นแห่ง “ภพ” หรือ “การเวียนว่ายตายเกิด”  
ในแต่ละบนະ ๔ ของ “ใจ” ในแต่ละวันกัน...

## กิเลส ชั้นละเอียด

เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเป็น “เรา” ครั้งหนึ่ง ก็คือการเกิด “ภพ” – “ชาติ” ครั้งหนึ่ง จะส่งผลเป็นความ “ทุกข์” สร้าง “วิบาก” และ “ความเคยชิน” ที่จะเกิดกิเลสแบบนี้อีกในครั้งต่อๆไป ตอกลั่มฝังลงไว้ในจิตใต้สำนึก ความเคยชินนี้ เรียกว่า “อนุสัย”

อนุสัย ที่สั่งสม ให้ในใจนี้เอง ที่จะเป็นเชื้อให้เกิด กิเลสในครั้ง ต่อๆไป วนเวียนกัน อยู่อย่างนี้ ไม่จบไม่ลิ้น

## “ภพ” ระหว่างวัน

หากปล่อยใจให้หลับไปตาม “ความเพลิน” และ “ความชิน” จะมีการเวียนว่ายตายเกิด เกิดเป็น “เรา” ขึ้นวันละหลายรอบ



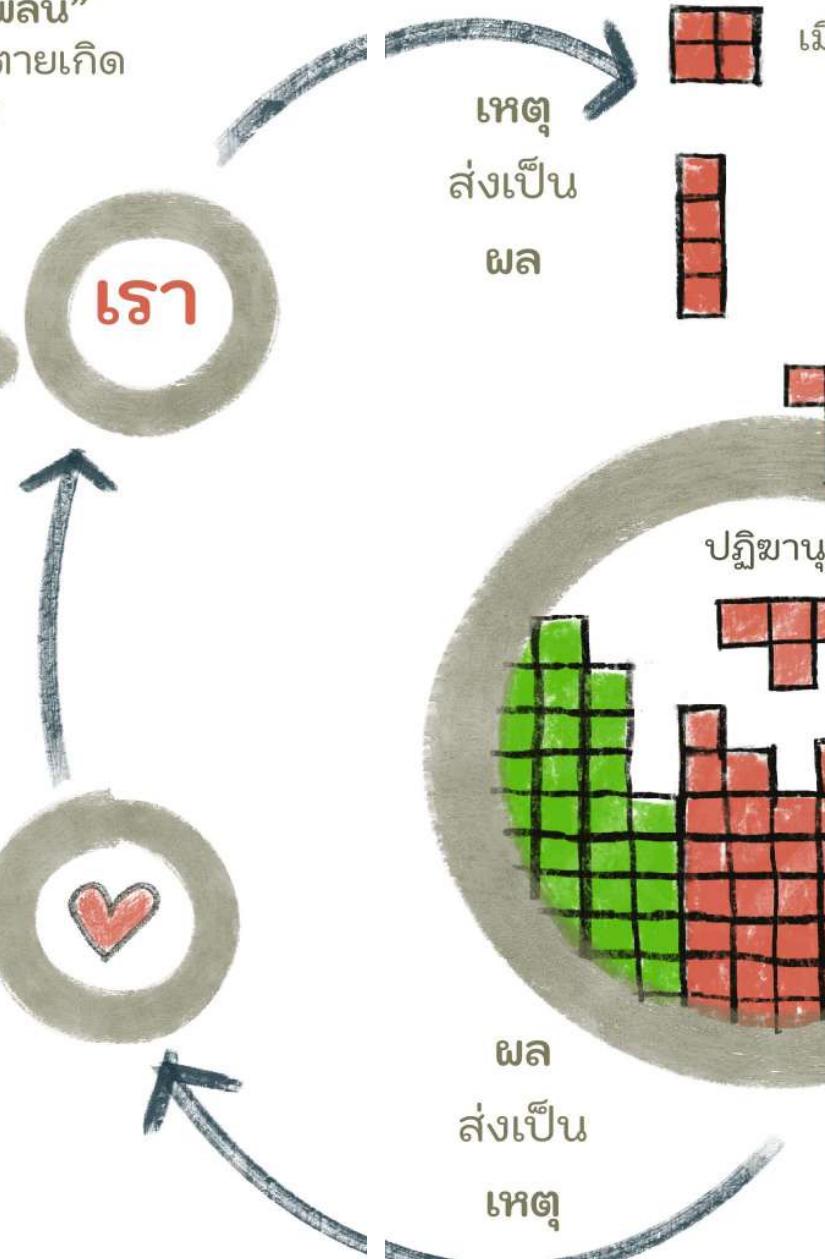
### กิเลส ชั้นหมาย

คือการเกิด “เรา” เป็นผู้ก่อ กรรมทาง “กาย วาจา ใจ” เพื่อระบบ แรงบีบคั้นในใจ



### กิเลส ชั้นกลาง

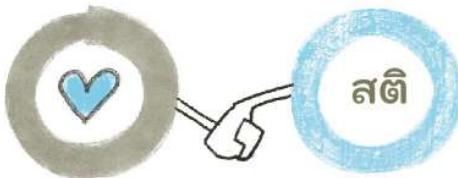
คือการเกิดความรู้สึกໂกรธึ้นใน “ใจ” ทันทีเมื่อระบบกับลิ่งที่ไม่ถูกใจ โดยมี “อนุสัย” เป็นเชื้อของความໂกรตนั้น



### ความเคยชิน

- ที่จะเกิด โลภะ  
เรียก “ราคานุสัย”
- ที่จะเกิด โทสะ  
เรียก “ปฏิชานุสัย”
- ที่จะเกิด โมหะ  
เรียก “อวิชานุสัย”

<b>สุคติ</b>	ลักษณะแห่งจิต
<b>พรหม</b>	สุขจากมาน
<b>เทวตา</b>	สุขจากบุญกุศล
<b>มนุษย์</b>	สุขจากใจเป็นปกติ



**ประติวัสัย** หิวกระหาย  
อยากมี อยากได้



**อสุรกาย** เศร้า หวาดกลัว  
**เดร็จชาณ** เมื่อ เพล้อ  
ขาดสติ  
ติดใจในรสอาหาร



**สัตว์นรก** ร้อนใจ แค้น  
อาษา

**ทุคติ**

## ทุกๆ “ภพ” กี่ “เรา” เกิด

“ภพ” แปลว่า คุณลักษณะของจิตใจในขณะที่เกิด “ความยึดถือ”; เกิด “กุศล” “อกุศล” แล้วปruzgungแต่ง ความรู้สึกว่ามี “เรา” มี “ของเราร” จนกลายเป็น “ความสุข” “ความทุกข์” ขึ้นมาในความคิด

“ภูมิ” คือสภาพแวดล้อมที่ถูกปruzgungแต่งขึ้นมาจน หมายความสมควรแก่ “ภพ” แห่งจิตใจในขณะนั้น

“ภพ” “ภูมิ” แบ่งออกคร่าวๆ ได้เป็น “สุคติ” มีกุศลเป็นเหตุ และ... “ทุคติ” มีอกุศลเป็นเหตุ

วันหนึ่งๆ ใจดวงหนึ่งสามารถเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ตาม “ภพ” และ “ภูมิ” ต่างๆ ขึ้นๆ ลงๆ เดียวจะเป็น เทวตา เดียวจะเป็น ประติ ได้ตลอดวัน ทั้งๆ ที่ ร่างกายหยาบยังมีสภาพมนุษย์อยู่นั้นเอง ไม่ได้เปลี่ยน “ภพ” “ภูมิ” กันเฉพาะตอนคลื่อนอก มาจากท้องแม่

แต่ว่า... “ภพ” “ภูมิ” ที่ถูกสั่งสมไว้ตลอดเวลา นี้จะไม่ หายไปไหน เมื่อใดก็ตามที่เหตุปัจจัยถึงพร้อม “เหตุ” จะกลายเป็น “ผล” เมื่อภายในที่เป็นกรรมเก่านี้ แตกทำลาย, “อัตภพใหม่” จะถูกปruzgungแต่งขึ้นมา โดยอาศัยความเคยชินจากลิ่งที่ทำปอยๆ นี้เอง

## วันสุดท้าย...มาถึงแน่!

ทุกอย่างที่สะสมไว้ในชีวิตจะต้องถูกกองทิ้งเอาไว้ที่นี่.....

ยกเว้นแต่.....สิ่งที่สั่งสมเอาไว้ในใจ

เคยได้ยินมั้ย?... “ตัณหาพาเกิด”

เมื่อยังมีตัณหา คือ “ความอยากที่จะ...”

ย่อมมี “ความยึดถือ” และมี “ภพ” ตามมา

“ภพ” ที่ถูกปูรุ่งแต่งขึ้นมาและสั่งสม

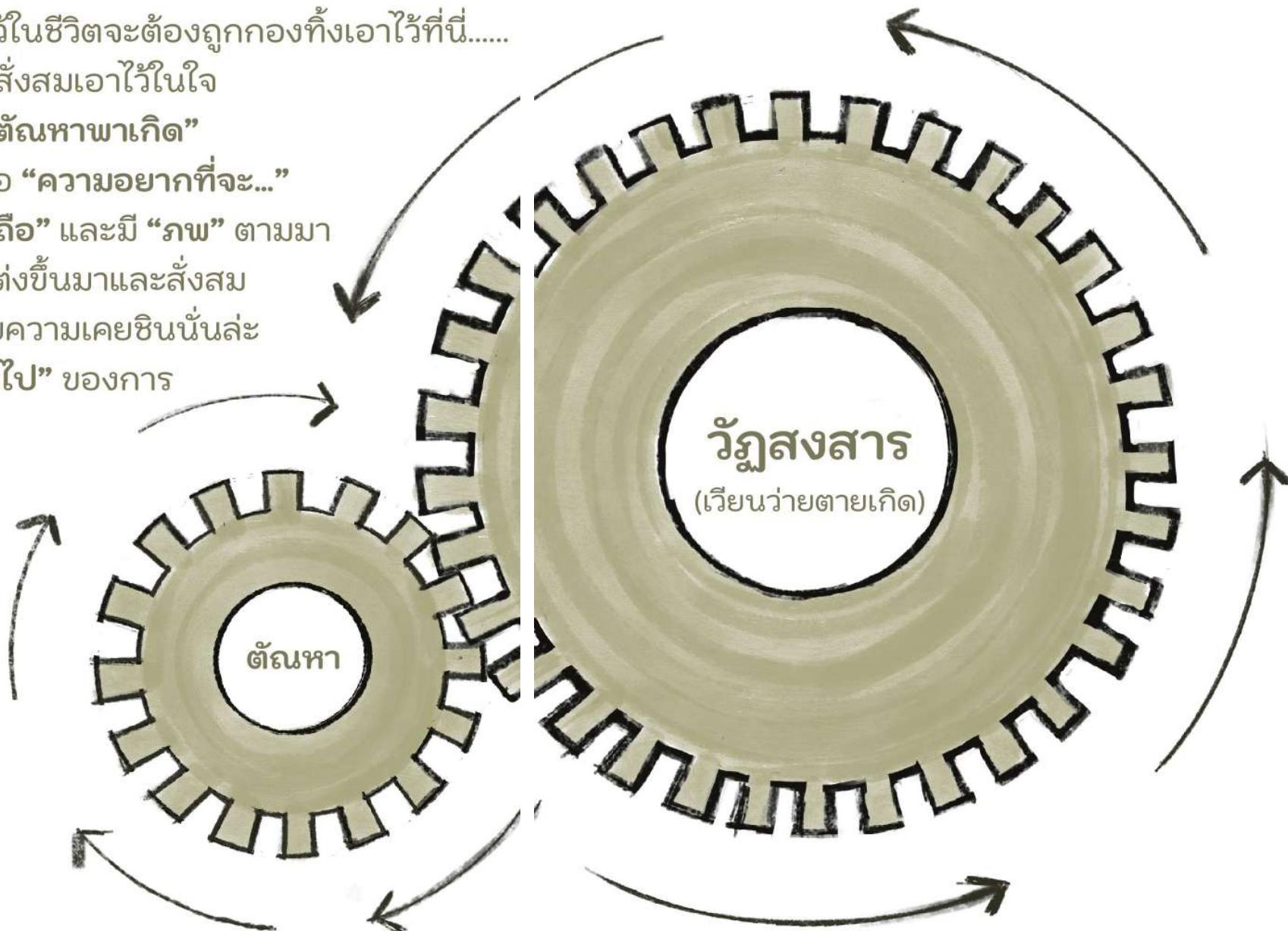
อยู่ตลอดเวลาด้วยความเคยชินนั้นล่ะ

จะเป็น “สถานีถัดไป” ของการ

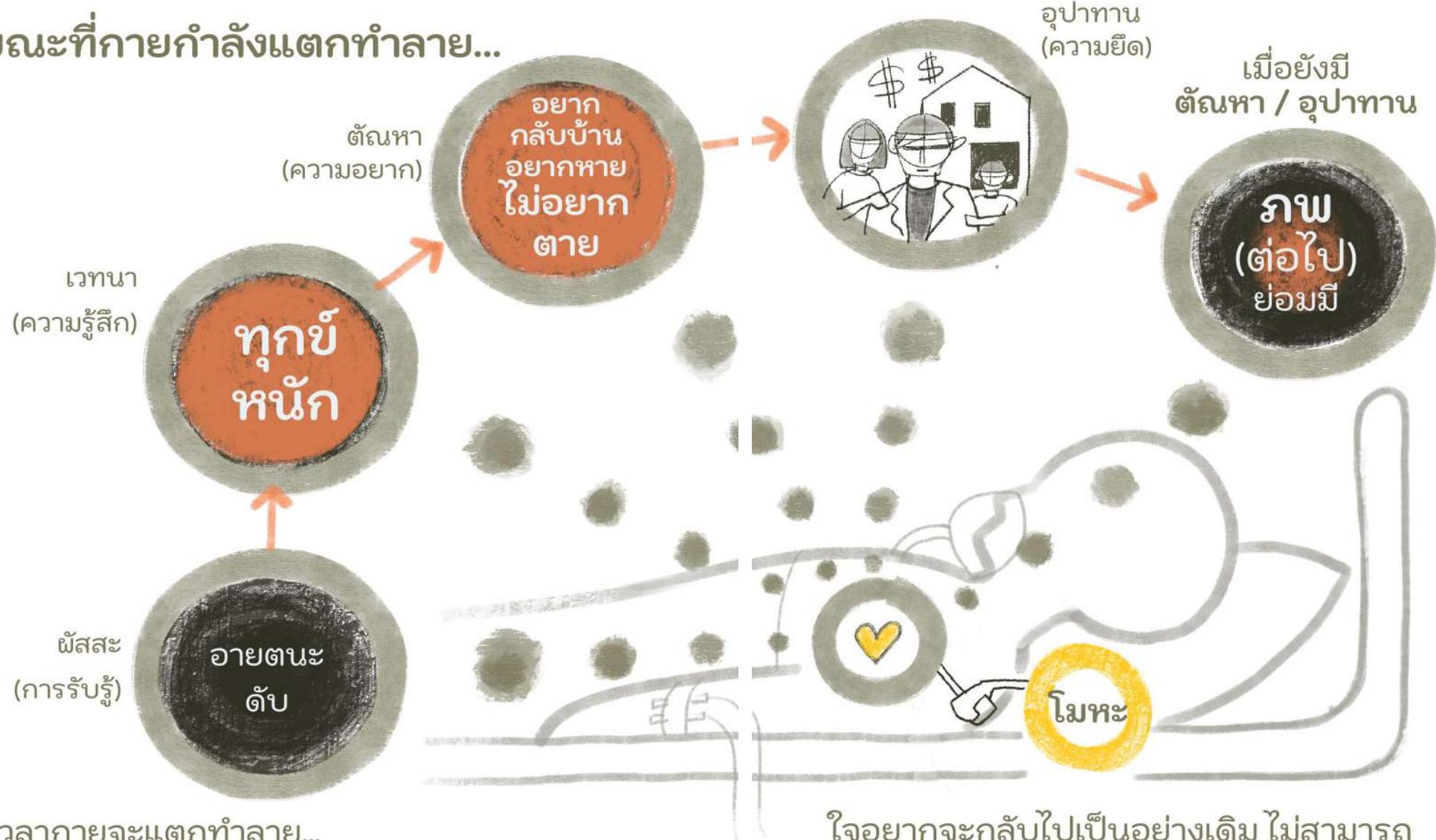
เวียนว่ายนี้...

แต่...

มันไม่ง่าย  
อย่างนั้นนะลิ...



## ขณะที่กำลังแต่กำลัย...



เวลาการจะแต่กำลัย...

อายตันะทั้งหมดจะหยุดทำงาน ใจจะแพชญ์กับการไม่สามารถรับรู้โลกภายนอกได้ ใจที่ไม่ได้รับการฝึกจะทุรุนทุราย เกิดทุกเวทนา ตัณหานะจะบีบคั้นไม่ยอมแพชญ์ความจริง

ใจอยากรจะกลับไปเป็นอย่างเดิม ไม่สามารถปล่อยวางอุปทาน (ความยึดถือ) ในใจที่เคยมีเคยเป็นได้ ใจจึงต้องพุ่งไปข้างหน้าเพื่อแสวงหา “ภาพ” ใหม่เพื่อยืดต่อไป

(พุทธพจน์)  
ความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่

ภิกขุทั้งหลาย!  
ถ้าบุคคลย่อมคิด (เจเตติ) ถึงสิ่งใดอยู่  
ย่อมดำริ (ปกปุเปติ) ถึงสิ่งใดอยู่  
และย่อમมีจิตฝังลงไป (อนุเสติ) ในสิ่งใดอยู่  
สิ่งนั้นย่อມเป็นอารมณ์ เพื่อการตั้งอยู่แห่งวิญญาณ

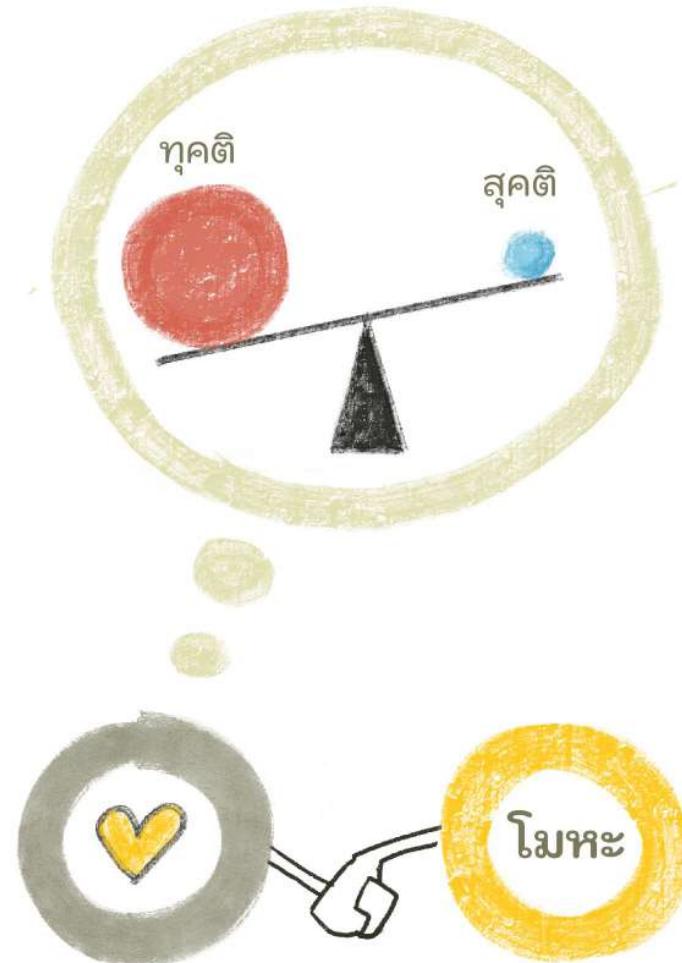
เมื่ออารมณ์ มีอยู่,  
ความตั้งขึ้นเฉพาะแห่งวิญญาณ ย่อມมี;

เมื่อวิญญาณนั้น ตั้งขึ้นเฉพาะ เจริญองค์ตามแล้ว,  
ความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป ย่อມมี;

เมื่อความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป มี,  
ชาติธรรมวนะโลกประทวงทุกบະโภมนัสสุปายາส  
ทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วนต่อไป:

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้  
ย่อມมีด้วยอาการอย่างนี้.

ภพใหม่?



## (พุทธพจน์) วิบากของผู้ทุคีล

กิกชุกทั้งหลาย ! ปานาติบາຕ (ญ่าสัตว์) ที่สภาพทั่วแล้ว  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก<sup>๑</sup>  
เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน เป็นไปเพื่อประตวิสัย.  
วิบากแห่งปานาติบາຕของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อมิอายุสัน.

กิกชุกทั้งหลาย ! อทินนาทาน (ลักษรพย) ที่สภาพทั่วแล้ว  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก<sup>๒</sup>  
เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน เป็นไปเพื่อประตวิสัย.  
วิบากแห่งอทินนาทานของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อความเลื่อมแห่งโภคะ.

กิกชุกทั้งหลาย ! กาเมสุมิจฉาจาร (ประพฤติผิดในการ)  
ที่สภาพทั่วแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน  
เป็นไปเพื่อประตวิสัย.

วิบากแห่งกาเมสุมิจฉาจารของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อก่อเรื่องด้วยศัตรู.

กิกชุกทั้งหลาย ! มุสาวาท (คำเท็จ) ที่สภาพทั่วแล้ว เจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก<sup>๓</sup>  
เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน เป็นไปเพื่อประตวิสัย.  
วิบากแห่งมุสาวาทของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อการถูกกล่าว訾ด้วยคำไม่จริง.

กิกชุกทั้งหลาย ! ปีสุณวาท (คำยุยงให้แตกกัน) ที่สภาพทั่วแล้ว  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก<sup>๔</sup>  
เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน เป็นไปเพื่อประตวิสัย.  
วิบากแห่งปีสุณวาทของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อการแตกจากมิตร.

กิกชุกทั้งหลาย ! พรุสวatha (คำหยาบ) ที่สภาพทั่วแล้ว  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก<sup>๕</sup>  
เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน เป็นไปเพื่อประตวิสัย.  
วิบากแห่งพรุสวathaของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อการได้ฟังเสียงที่ไม่น่าพอใจ.

กิกชุกทั้งหลาย ! สัมผัปปลาปะ (คำแพ้อเจ้อ) ที่สภาพทั่วแล้ว  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก<sup>๖</sup>  
เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน เป็นไปเพื่อประตวิสัย.  
วิบากแห่งสัมผัปปลาปะของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อว่าจ่าที่ไม่มีใครเชือถือ.

กิกชุกทั้งหลาย ! สุรามerry (น้ำเม้า) ที่สภาพทั่วแล้ว  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อนรัก<sup>๗</sup>  
เป็นไปเพื่อกำเนิดเดร็จจาน เป็นไปเพื่อประตวิสัย.  
วิบากแห่งสุรามerryของผู้เป็นมนุษย์ที่เบากว่าวิบาก  
ทั้งปวง คือ วิบากที่เป็นไปเพื่อความบ้า.

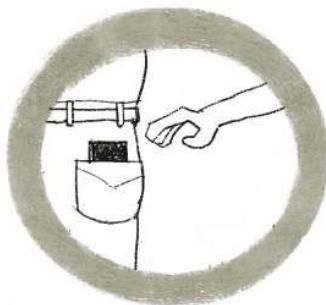
-บาลี ฉบับก. ๖๗/๒๕๑/๑๓๐.

ตลอดชีวิตที่แล้วมา  
 หากจิตเคยซึ้งที่จะอยู่กับ  
 โลก โภส โมหะ  
 เมื่อใกล้จะตาย ก็จะอยู่กับความเคยซึ้งนั้น  
 ภาพของสิ่งที่เคยทำบ่อยๆ (กรรม)  
 ที่เป็นนิสัยในอดีตจะผุดขึ้นมาไม่หยุด  
 โดยเฉพาะหากสิ่งเหล่านั้น  
 เป็นการละเมิดศีล ๕  
 ภูมิของจิตขณะนั้นจะดึงลงต่ำกว่า  
 ภูมิของมนุษย์  
 อย่าคิดว่าแค่ตอบยุ่งหรือกินเหล้า  
 เป็นแค่เรื่องเล็กๆน้อยๆ  
 “นามธรรมไม่มีขนาด”  
 การพิเศษศีล ๕ ทุกข้อ  
 ล้วนตอกลิ่ม โลก โภส โมหะ  
 ลงในจิตตลอดเวลา  
 เมื่อวินาทีที่ “ภพ” ใหม่ที่หมาย  
 กับ “ภูมิ” ของจิตใจในขณะนั้นเกิดขึ้น  
 ท่านจะรู้ว่า.....สายไปเสียแล้ว...

## “บาก” คือการทำผิด “ศีล ๕”



ปณาติบาต



อทินนาทาน



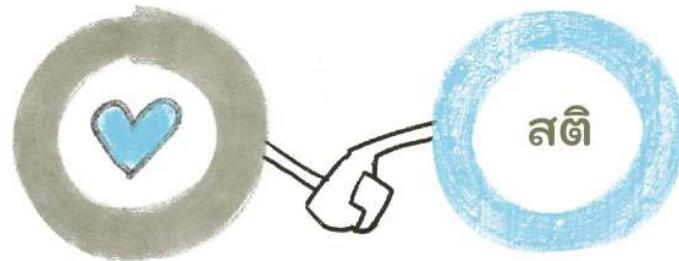
กาเมสุเมจฉาร



มุสาวาชา



สุราเมรย



พรหม



เทวตา

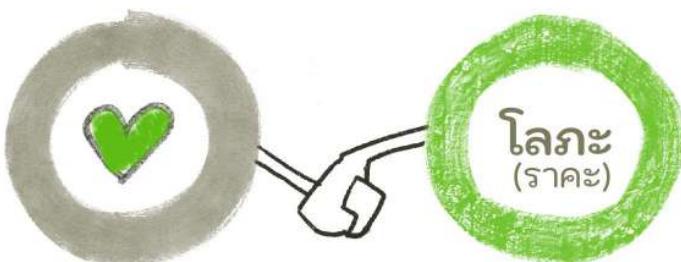


มนุษย์



...สิ่งที่ทำไว้ไม่เคยหายไปไหน  
ถูกบันทึกอยู่ในจิตใจนีล่ะ...

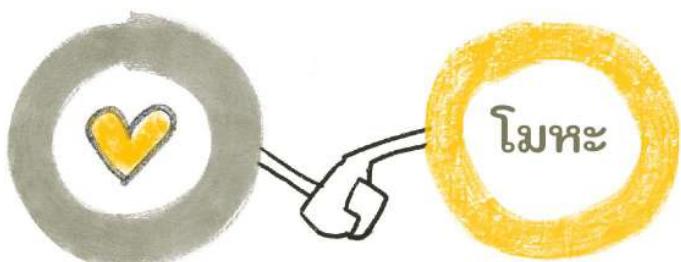
สุคติภูมิ



เปรตวิสัย



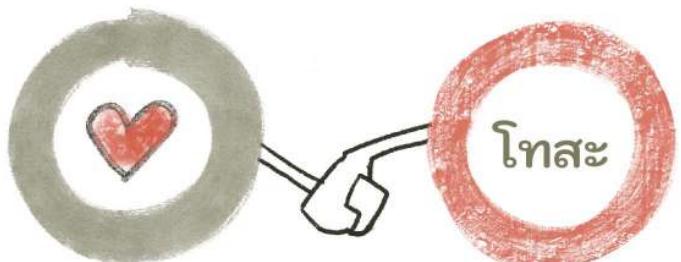
ทุคติภูมิ



อสุรกาย



เดร็จชาณ

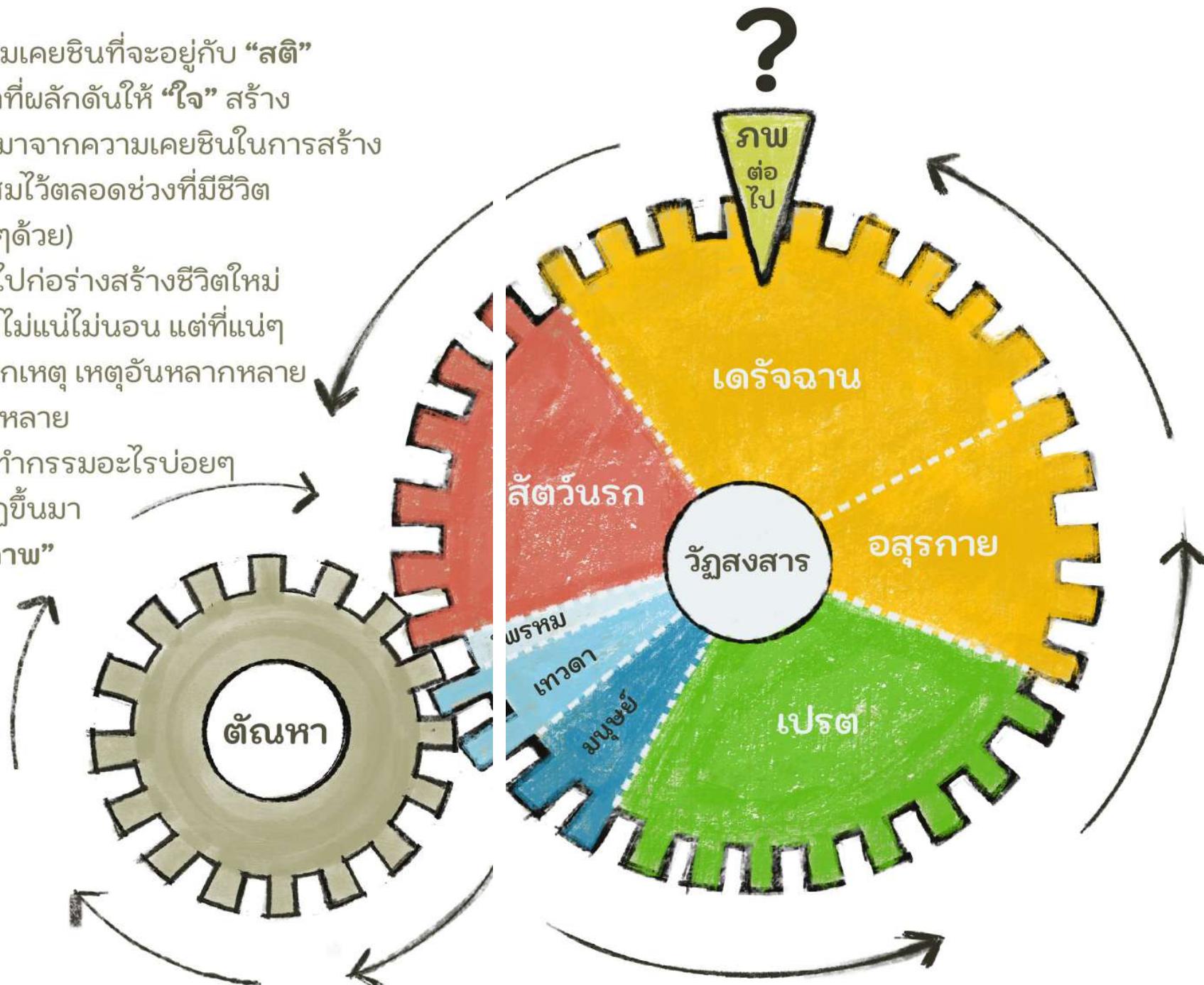


สัตว์นรก



เนื่องจากไม่มีความเคลยชินที่จะอยู่กับ “สติ”  
ดังนั้น แรงต้นหาก็จะลักลันให้ “ใจ” สร้าง  
“ภาพภูมิ” ใหม่ จะมาจากการความเคลยชินในการสร้าง  
“กรรม” ที่ถูกสั่งสมไว้ตลอดช่วงที่มีชีวิต  
(รวมถึงชีวิตก่อนชาดaway)  
โอกาสที่ “ใจ” จะไปก่อร่างสร้างชีวิตใหม่  
ณ ที่แห่งใดนั้นจึงไม่แน่ไม่นอน แต่ที่แน่ๆ  
พยายามต้องมาจากเหตุ เหตุอันหลากหลาย  
สร้างผลอันหลากหลาย

ใชขอบแบบไหน ทำกรรมอะไรบ่อยๆ  
ที่ที่ชอบจะปรากฏขึ้นมา  
พร้อมๆ กับ “อัตภาพ”  
ที่เหมาสมกับ  
ที่นั้นๆ



“ใจ” คิดถึงสิ่งใด...

“ภาพ” นั้นย่อมปราากฎ

อสุรกาย

กำเนิด  
เดร็จจาน

สัตว์  
นรก

โมฆะ

โภสະ

โลกะ

เปรู๊  
วิสัย

พรม  
เทวดา  
มนุษย์

สัติ

# เป็นการยก ที่ใครจะได้ความเป็นมุขย์

(พุทธจน์) เต่าตาบอด  
มหาสาร. ล. ๑๙/๕๗/๑๗๒-๓๓.

กิกชุ่งห้าย!

ถ้าสมมติว่า มหาปฐพีอันใหญ่หลวงนี้  
มีน้ำท่วมถึงเป็นอันเดียวกันทั้งหมด  
บุรุษคนหนึ่ง ก็คงออก  
ซึ่งมีรูเจ้าได้เพียงรูเดียวลงไปในน้ำนั้น  
ลมตะวันออกพัดให้โลยไปทางทิศตะวันตก  
ลมตะวันตก พัดให้โลยไปทางทิศตะวันออก  
ลมทิศเหนือพัดให้โลยไปทางทิศใต้  
ลมทิศใต้พัดให้โลยไปทางทิศเหนือ อยู่ดังนี้  
ในน้ำนั้น มีเต่าตัวหนึ่ง ตาบอด  
ล่วงไปร้อย ๆ ปี มันจะผุดขึ้นมาครั้งหนึ่งๆ

กิกชุ่งห้าย!

เรอทั้งหลาย จะสำคัญความข้อนี้ว่าอย่างไร  
จะเป็นไปได้ใหม่ ที่เต่าตาบอด  
ร้อยปีจึงจะผุดขึ้นลักษณะนี้  
จะพึงยืนคงเข้าไปในรู  
ซึ่งมีอยู่เพียงรูเดียวในโลกนั้น?



"นี้หากที่จะเป็นไปได้ พระเจ้าข้า!  
ที่เต่าตาบอดนั้น ร้อยปีผุดขึ้นเพียงครั้งเดียว  
จะพึงยืนคงเข้าไปในรู ซึ่งมีอยู่เพียงรูเดียวในโลกนั้น"

กิกชุ่งห้าย!

ยกที่จะเป็นไปได้ ฉันเดียวกัน  
ที่ใคร จะพึงได้ความเป็นมุขย์  
ยกที่จะเป็นไปได้ ฉันเดียวกัน  
ที่ตถาคตผู้อรหันต์สัมมาสัมพุทธะจะเกิดขึ้นในโลก  
ยกที่จะเป็นไปได้ ฉันเดียวกัน  
ที่ธรรมวินัย อันตถาคตประกาศแล้ว จะรุ่งเรืองไปทั่วโลก

กิกชุ่งห้าย!

แต่ว่า บัดนี้ ความเป็นมุขย์ก็ได้แล้ว  
ตถาคตผู้อรหันต์สัมมาสัมพุทธะก็บังเกิดขึ้นในโลกแล้ว  
และธรรมวินัยอันตถาคตประกาศแล้ว  
ก็รุ่งเรืองไปทั่วโลกแล้ว.

กิกชุ่งห้าย!

พระแห่งนั้น ในการนี้:  
พากเรอพึงกระทำโยกรรม เพื่อให้รู้ว่า:

นี่ ทุกบํ นี่ เหตุให้เกิดทุกบํ นี่ ความดับแห่งทุกบํ  
นี่ หนทางให้ถึงความดับแห่งทุกบํ ดังนี้ เดิດ.

## (พุทธพจน์) เหตุให้สุคติปรากฏ

### ความสะอาดทางกาย ๗ อย่าง

- ๑ ลักษณะทำสัตว์มีชีวิตให้แตกล่วง
- ๒ ลักษณะถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
- ๓ ลักษณะประพฤติในการ

### ความสะอาดทางวาจา ๔ อย่าง

- ๑ ลักษณะวาก
- ๒ ลักษณะล้อเลียด (พูดให้แต่ก่ออกกัน)
- ๓ ลักษณะกล่าวคำหยาบ
- ๔ ลักษณะพูดเพื่อเจ้อ

### ความสะอาดทางใจ ๓ อย่าง

- ๑ เป็นผู้ไม่มากด้วยอภิษณາ (ไม่โลภ)
- ๒ เป็นผู้ไม่มีจิตพยาบาท (ไม่โกรธ)
- ๓ เป็นผู้มีความเห็นถูกต้อง (ไม่หลง)

เหล่านี้แล เรียกว่า กุศลกรรมบทสิบ

อนึ่ง เพราะมีการประกอบด้วยกุศลกรรมบททั้งสิบ

ประการเหล่านี้เป็นเหตุ พากเทพจึงปรากฏ

พากมนุษย์จึงปรากฏ หรือว่าสุคติใจๆ

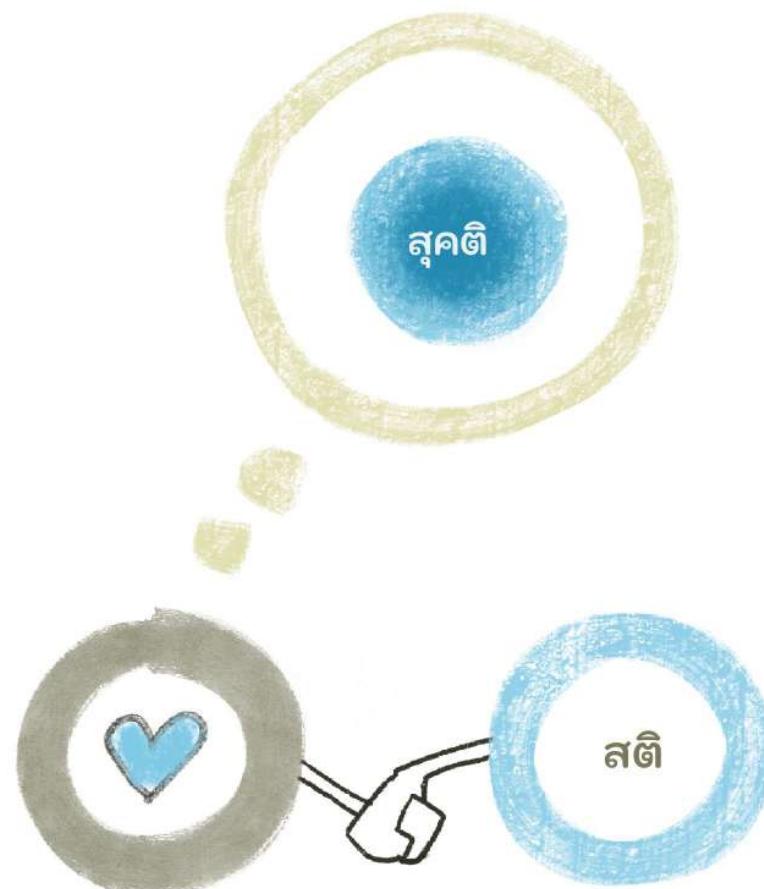
แม้มีน้อก ย่อมมี.

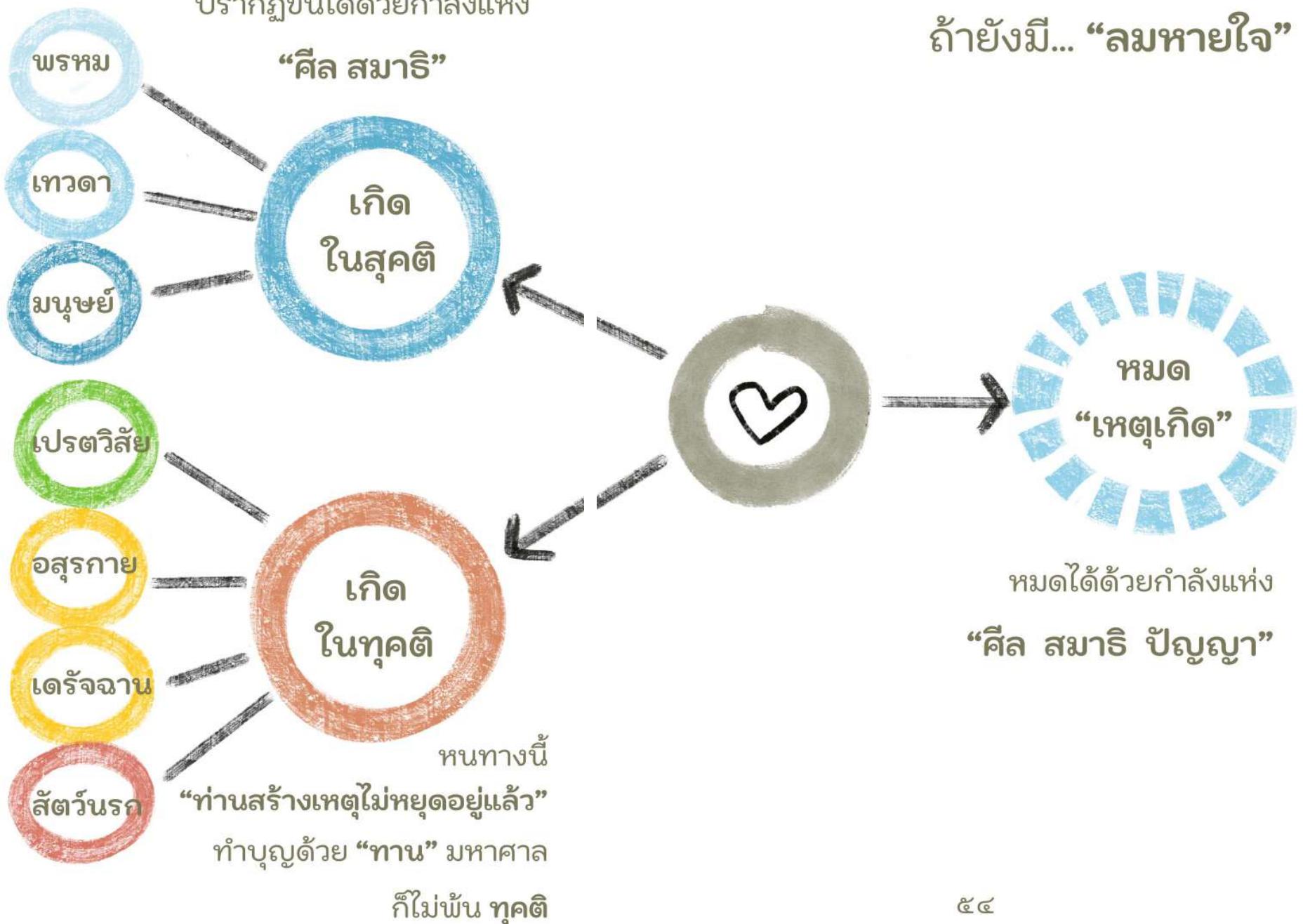
ถิกขุทั้งหลาย ! บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม

๑๐ ประการเหล่านี้แล ย่อมพยายามแล้วไปสุคติ.

จะดีกว่ามั้ย?

ถ้า “เรา” จะเป็นผู้เลือกหนทางข้างหน้า  
...ได้เอง





สังสารวัญนี้ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือนกับ “การเดินทาง” ที่ไม่มีวันถึงจุดหมาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า หนทางนี้ “หาต้นไม่ได้ หาปลายไม่เจอ” ทุกๆชีวิตล้วนเกิดและดับ ไปเรื่อยๆตามเหตุและปัจจัยจะปะรุงแต่งให้เป็นไป นอกจาก “ทุกข์” ล้วนๆแล้ว ก็ไม่มีอะไรอีก

บางคราวที่ “ทุกข์” ไม่สาหสมาก เพราะเหตุปัจจัยแห่ง “ศีลธรรม” ความดี แสดงผล ก็มองไม่เห็นความจริง แล้วหลงไปเรียกว่าเป็น “สุข” แต่พอเหตุปัจจัยนั้นเปลี่ยนแปลง หรือหมดลง เพราะทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง และไม่มีตัวตน ก็พลิกกลับไป “ทุกข์” ชะยิ่งกว่าเก่า เพราะความรู้เพียงแค่ “ศีลธรรม” ความดีนั้น เป็นที่พึ่งได้เพียง “ช่วคราว”

“จุดมุ่งหมายสูงสุด” ของพุทธศาสนานี้ ไม่ใช่เป็นการ “ถึงที่หมาย” แต่เป็นการ “ยุติการเดินทาง” คือการพ้น ไปจากความทุกข์อย่าง “ถาวร” คือมีใจพ้นไปจาก บุญ-บาป สุข-ทุกข์ กระทั้ง “ทุกข์” ไม่มีที่ตั้งขึ้นได้อีก แต่หาก “สิ่งนั้น” ยังไม่ใช่ “เป้าหมาย” ของท่านในวันนี้ หากท่านยังเพลินกับ “การเดินทางไกล” นื้อยู่ ...

...ก็ไม่เป็นไร...แต่อย่างน้อย...ก็ขอให้อยู่ในเส้นทางที่ “สะอาด” คือมี “ทุกข์” น้อย หรือที่เรียกกันว่ามี “ความสุข” เป็นปัจจัยในการฝ่าฟัน จนกว่าท่านจะ... เกิดความ “เบื่อ” ในอนาคตgalอันยาวไกลถึงว่ามั้ย?

## บุญกิริยาวัตถุ ๓

(ปัจจัยเพื่อความสะอาดในการเดินทาง)

“บุญ” คือการชำระ “ความโลภ ความโกรธ ความหลง” จนกระทั้ง ชำระความรู้สึกว่า...มี “ตัวเรา” มี “ของเรา” เป็นการ “สละ” มีใช่การ “เอา” อย่างที่เข้าใจกัน

### ทาน

ทุกคน  
ทำได้

...คือการสละสิ่งที่เป็น “ของเรา” เพื่อชำระ “ความโลภ” และความ “ยึดมั่นถือมั่น”

### ศีล

คนดี  
ทำได้

...คือการระวังรักษา “กาย วาจา” ไม่มุ่งร้าย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นการชำระ “โลภ โกรธ หลง” และ สร้างความ “ปกติ” ของใจ เพื่อเป็นบาทฐานสู่การ “หวานา”

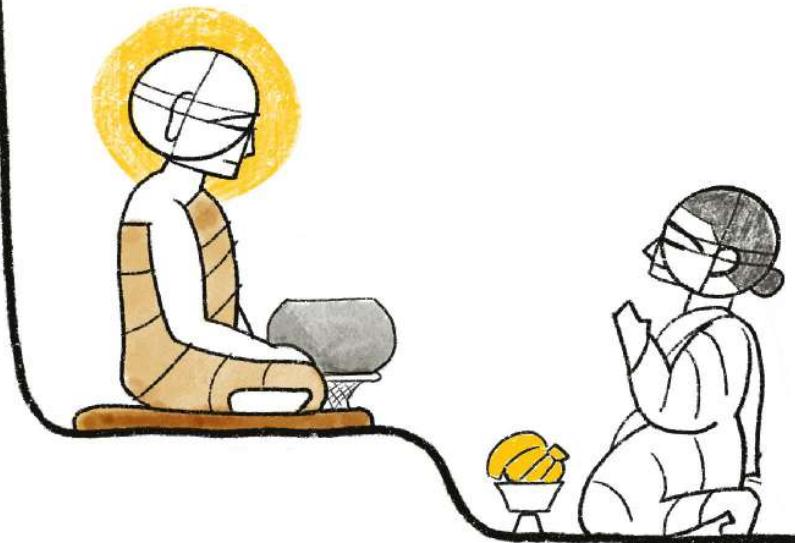
### หวานา

น้อยคนนัก  
ทำได้

...คือการทำให้ “ปัญญา” เจริญงอกงามขึ้น เกิดความเห็นที่ถูกต้องขึ้นว่า ทุกสิ่งที่ได้เป็น ได้พบรอ ได้ครอบครอง ตลอดเส้นทางอัน ยาวนานนี้ ล้วนไม่มีอะไรที่น่าเอา ที่น่าเป็น เพราะล้วนเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งทุกข์ มีความ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา จนกระทั้งเกิด การปล่อยวาง “ตัวเรา” และ “ของเรา” ได้

ท่านไม่ต้องห่วงว่า “สละ” ออก แล้วท่านจะไม่ได้อะไรติดไม้ติดมือไป “ทาน ศีล หวานา” ล้วนเมื่อานิสั่งส์ที่มุ่งหมายคือ “สุคติ” ในขั้นต่างๆ เปรียบเหมือน ทำงานแล้วต้องได้เงินเดือนแน่นๆ โดยไม่ต้องกังวลเลย

ลองมาฟัง “พุทธพจน์” เกี่ยวกับเรื่อง  
**“งาน ศิล ภพภูมิ” กัน**



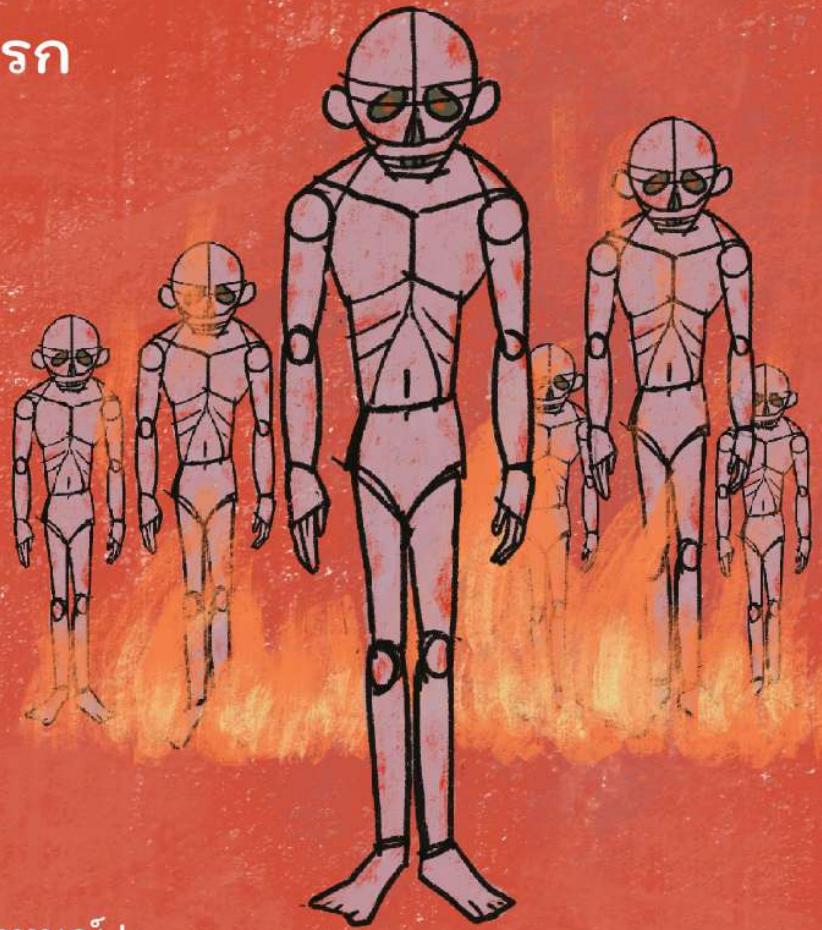
พระโคดมผู้เจริญ!  
พระมหาณ์ เช่นข้าพเจ้าล้วนมีความเชื่อว่า  
“การให้ทาน” ที่ทำสำเร็จแล้ว  
ย่อมอุทิศให้แก่ญาติที่ล่วงลับได้  
ความเชื่อนี้เป็นจริงดังนี้หรือ?

พระมหาณ์!  
ทานนั้น ย่อมสำเร็จใน ฐานะ  
(เมื่อญาติอยู่ในสภาพที่รับทานได้)  
และย่อมไม่สำเร็จใน อฐานะ  
(เมื่อญาติอยู่ในสภาพที่รับทานไม่ได้)



พระโคดมผู้เจริญ!  
ฐานะ เป็นอย่างไรเล่า?  
อฐานะ เป็นอย่างไรเล่า?

## นรก



พrahamณ์ !

บุคคลบางคนในโลกนี้ ตั้งอยู่ใน อภุสวรรกรรมบท ๑๐

บุคคลนั้นเมื่อตายไป ย่อมเข้าถึง “นรก”

เขาย่อมเลี้ยงอัตภาพ้อยในรกรนั้น

ย่อมตั้งอยู่ในนรกนั้น ด้วยอาหารของสัตว์นรก

เป็น “อหราณะ”

อยู่ในสภาพที่รับผลแห่งท่านไม่ได้

## กำเนิดเดร็จชาณ



พrahamณ์ !

บุคคลบางคนในโลกนี้ ตั้งอยู่ใน อภุสวรรกรรมบท ๑๐

บุคคลนั้นเมื่อตายไป ย่อมเข้าถึง “กำเนิดเดร็จชาณ”

เขาย่อมเลี้ยงอัตภาพ้อยในกำเนิดเดร็จชาณนั้น

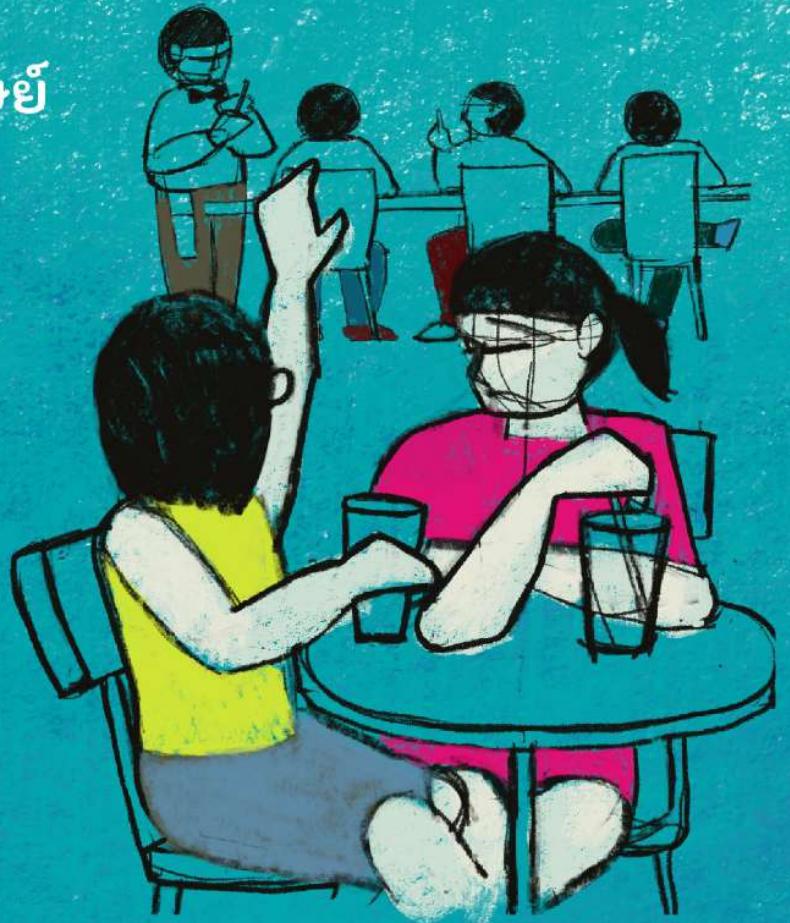
ย่อมตั้งอยู่ในกำเนิดเดร็จชาณนั้น

ด้วยอาหารของสัตว์เดร็จชาณ

เป็น “อหราณะ”

อยู่ในสภาพที่รับผลแห่งท่านไม่ได้

## มนุษย์



พราหมณ์ !

บุคคลบางคนในโลกนี้ เว้นขาดจาก อภิสัมพันธ์ ๑๐

บุคคลนั้นเมื่อพยายามไป ย่อมเข้าถึง ความเป็น “มนุษย์”  
เขาย่อมเลี้ยงอัตภาพ้อยู่ในมนุษย์โลกนั้น  
ย่อมตั้งอยู่ในมนุษย์โลกนั้น ด้วยอาหารของมนุษย์  
เป็น “อธิฐานะ”  
อยู่ในสภาพที่รับผลแห่งทานไม่ได้

## เทวตา



พราหมณ์ !

บุคคลบางคนในโลกนี้ เว้นขาดจาก อภิสัมพันธ์ ๑๐

บุคคลนั้นเมื่อพยายามไป ย่อมเข้าถึง ความเป็น “เทวตา”  
เขาย่อมเลี้ยงอัตภาพ้อยู่ในเทวโลกนั้น  
ย่อมตั้งอยู่ในเทวโลกนั้น ด้วยอาหารของเทวตา  
เป็น “อธิฐานะ”  
อยู่ในสภาพที่รับผลแห่งทานไม่ได้

# เปรตวิสัย

พرحمณ !  
บุคคลบางคนในโลกนี้ ตั้งอยู่ใน อกุศลกรรมบท ๑๐  
บุคคลนั้นเมื่อตายไป ย่อมเข้าถึง “เปรตวิสัย”  
เขาย่อมเลี้ยงอัตภาพ้อยในเปรตวิสัยนั้น  
ด้วยอาหารของสัตว์ผู้เกิดในเปรตวิสัย  
ซึ่งญาติหรือมิตรได้อุทิศ “ทาน” ให้  
เป็น “ฐานะ”  
อยู่ในสภาพที่รับผลแห่งทานได้



พرحمณ !  
ญาติในชาติก่อนๆ ของท่านที่เป็นเปรต  
ย่อมบริโภคทานนั้น



พราหมณ์!  
ในการเวียนเกิดเวียนตายอันยาวนานนี้  
ไม่มีผู้ใดที่จะไม่มีญาติที่เป็นพระ

พระโคดมผู้เจริญ!  
ถ้าญาติของข้าพระองค์แม้นในชาติก่อนๆ  
ก็ไม่มีผู้ใดเป็นพระ  
แล้วใครเล่าจะบริโภคทานนั้น?

ผู้อุทิศ  
ก็ย่อมได้  
ผลแห่ง<sup>๑</sup>  
ทานนั้น...



พราหมณ์!

อิกประการหนึ่ง แม้ตัวผู้อุทิศทานเอง  
ก็ย่อมได้รับผลแห่งทานที่ตนเป็นผู้อุทิศนั้นเช่นกัน

ถึงแม้ว่าเมื่อตายไปแล้ว จะเข้าถึง...  
“กำเนิดเดรจฉาน” “มนุษย์” หรือ “เทวดา” ก็ตาม  
เขาย่อมยังจะได้รับเบญจกรรมคุณนั้นตามอัตราพ  
(ความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย)

พราหมณ์! ด้วยเหตุอย่างนี้ ทานที่อุทิศแล้ว...  
...“ย่อมไม่ไร้ผลแก่ผู้ทำ”

## ทำนยังอยาเดินทางแบบนี้ต่ออยู่อีกหรือ?

หากทำนยังสนุกอยู่กับ “การเดินทาง” อันยาวไกลนี้ “สถานี” ต่างๆที่ทำนต้องแวะพัก ก็คงไม่พ้น “ภพภูมิ” ต่างๆเหล่านี้ ซึ่งจริงๆแล้วมีการแบ่งย่อยลงไปอีกถึง ๗๑ ภพภูมิ ด้วยกัน

ถ้าลองวิเคราะห์ พุทธพจน์ บันนีดูดีๆ จะเห็นว่า “เส้นแบ่ง” ที่เป็นตัวตัดสินการเข้าถึง “ทุคติ” หรือ “สุคติ” ก็คือ การละเมิด “ศีล” หรือไม่ (อกุศลกรรมบท ๑๐ และ กุศลกรรมบท ๑๐)

ส่วน “งาน” ที่ทำนทำแล้ว ก็จะมีอานิสงส์ตามไปส่งผลถึงแม้ว่าเมื่อตายไปแล้ว ทำนจะเข้าถึง “กำเนิดเดรัจฉาน” “มนุษย์” หรือ “เทวดา” ก็ตาม (ทำทานมากๆก็ไม่พ้น ทุคติ อยู่ดี)

ขึ้นๆลงๆอยู่อย่างนี้

แต่หากทำนเริ่มไม่สนุกกับ “ความไม่แน่นอน” ของ “สังสารวัฏ” นี้ และเริ่ม “เบื่อหน่าย” อยากที่จะหยุดเดินทางแล้ว...

สิ่งนี้คือทางออก...

## พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเกิดเป็นทุกข์”

เพราะสิ่งต่างๆอีก ๑๐ อย่างเหล่านี้จะต้องตามมาด้วย  
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้...

“ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความรำไรรำพัน,  
ความไม่สบายกาย, ความไม่สบายใจ,  
ความคับแค้นใจ, การประஸบสิ่งไม่รักไม่พ่อใจ,  
การพลัดพรากจากสิ่งรักสิ่งพ่อใจ,  
ความปราถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น”

ลองพิจารณาดูดีๆใหม่ว่าชีวิตนี้  
เป็นสุขหรือทุกข์กันแน่

ยังยินดีกับการเกิดตายๆเช่นนี้ต่อไปหรือไม่  
ที่สำคัญ อย่าลืมว่า...

“เราไม่มีทางเกิดใน สุคติภูมิ ตลอดไป”

ปัจจัยอันหลักหลาย ย่อมส่งผลอันหลักหลาย

## วิธีออกจากทุกข์...

...ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนก็คือ ทางแห่ง “ศีล สมาริ ปัญญา”  
ซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดคือการทำให้  
“เรา” หรือ “ของเรา” เบาบางหรือหมดลง

หรือพูดให้ง่ายกว่านั้นอีก ก็คือ  
การทำให้ “กิเลส” (โລภะ โගะ โมะ) เบาบางหรือหมดลง

ผู้ที่กิเลสน้อยลงๆ ทุกข์ก็จะน้อยลงๆ เป็นลำดับๆ จนถึง  
“การสิ้นสุขแห่งทุกข์” ...หมดเหตุที่จะต้อง “เกิด” อีก

ฟังดูเหมือนชีวิตจะจีดซีด น่าเบื่อ หมดสนุก ต้องไปอยู่ป่า  
จะไม่ได้อุหนังฟังเพลง ไม่ได้ไปเที่ยวสนุกสนานหรือเปล่า?

เปล่าเลย! ตรงกันข้าม  
ใจท่านจะเป็นสุขจนลืมเรื่องเหล่านี้ไปเลยต่างหาก  
เป็นความสุขจากความสงบที่ได้มารโดยไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ  
ท่านอาจจะยังกินยังใช้แบบเดิมอยู่ก็ได้ แต่จะเป็นไปด้วย  
ความมีสติ ไม่ได้เสพด้วยความโลหะหาญถืออย่างที่แล้วมา

เปรียบเทียบง่ายๆ เมื่อคนติดยาเสพติด คิดว่าความสุข  
เกิดจากการได้เสพยา จนเมื่อเลิกยาได้แล้ว จึงพบว่า  
ความสุขที่แท้จริงคือ “ความเป็นอิสระจากสิ่งที่ติด”

## (พุทธพจน์) อินทรีย์ภารนาชั้นเลิศ

อ่านที่ ! อินทรีย์ภารนาชั้นเลิศ ในอริยวินัย  
เป็นอย่างไรเล่า ?

อ่านที่ ! ในกรณีนี้ อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ,  
ไม่เป็นที่ชอบใจ, เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ  
เกิดขึ้นแก่กิจชุ พระเห็นรูปด้วยตา.

กิจชุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า

“อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรา นี่ เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปุรุงแต่ง  
เป็นของหยาบๆ เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น;  
แต่มีสิ่งโน่นซึ่งรำงับและประณีต, กล่าวคือ “อุเบกขา” ดังนี้.  
(เมื่อรู้ชัดอย่างนี้) อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ,  
ไม่เป็นที่ชอบใจ, เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ  
อันบังเกิดขึ้นแก่กิจชุนั้น ย้อมดับไป  
อุเบกขายังคงดำรงอยู่.

อ่านที่ ! อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ, ไม่เป็นที่ชอบใจ,  
เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ  
อันบังเกิดขึ้นแล้วแก่กิจชุนั้น  
ย้อมดับไปเร็วเหมือนการกะพริบตาของคน  
ส่วนอุเบกขายังคงเหลืออยู่.

อ่านที่ ! นี้แล เราเรียกว่า อินทรีย์ภารนาชั้นเลิศในอริยวินัย  
ในกรณีแห่ง “รูป” ที่รู้แจ้งด้วยจักษุ.

(ในกรณีแห่ง เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์  
ก็ได้ตรัสไว้โดยหลักเกณฑ์อย่างเดียวกัน).

บาลี อุปร. ม. ๑๔/๕๔๒/๘๙.

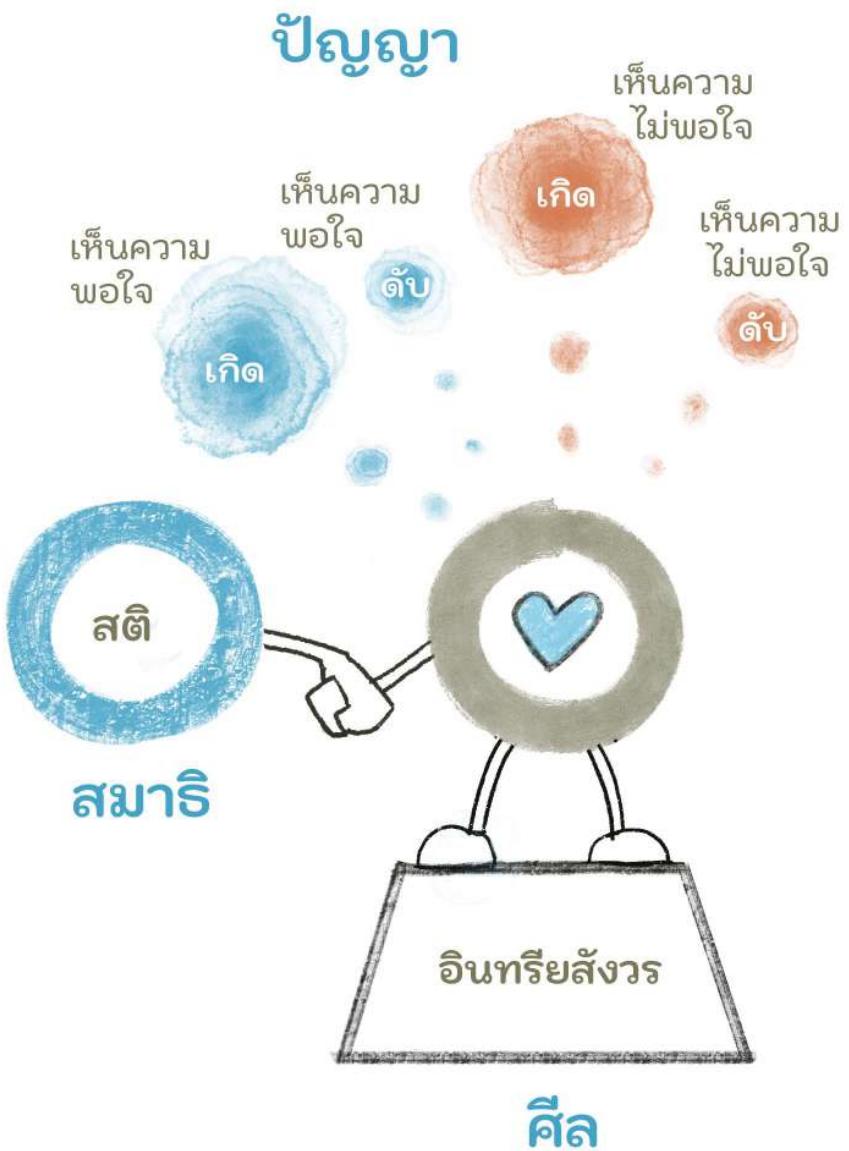
## ทางแห่ง...ศิล...สามาริ...ปัญญา

...คือการมี “สติ” นำหน้า เป็น “อินทรีย์สังวรศิล”  
คือการสำรวจ “ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ”  
เกิดเป็น “ความตั้งมั่น”; เมื่อความ “พอใจ ไม่พอใจ”  
เกิดขึ้น ก็จะดับสลายไป จนไปเคยชินกับการหยุด  
ดับมากเข้าๆ สุดท้ายก็จะค่อยๆ ดับหายไป ไม่มีการก่อ  
“กิเลส” ตัณหา ขึ้นมาอีก

“ใจ” ว่างจาก “อารมณ์” นั้น ทำให้เกิดความสว่างใส่  
“ปัญญา” ก็เกิดขึ้น, ในเมื่อองค์ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว  
“กิเลส” ตัณหา ก็ยากที่จะซ่อนเร้นอยู่ในใจที่สว่างใส่  
“ใจ” ก็สมบูรณ์เป็น “ธรรม” ขึ้นทั้งใจ  
เมื่อใจของเรามีรับ “การสำรวจ” ดีแล้ว  
“ศิล” “สามาริ” “ปัญญา” ก็ปรากฏขึ้นแก่ “ใจ”

เมื่อ “ธรรม” ปรากฏขึ้นที่ใจ “กิเลส” ตัณหา จะไม่มีที่ยืน  
เมื่อ “ใจ” เราเป็น “ธรรม” ขึ้นทั้งดวง “กิเลส” ตัณหานะจะ  
ซ่อนเร้นอยู่ในใจไม่ได้

สิ่งนี้ เรียกว่าการ “ภารนา” หรือการ “ปฏิบัติธรรม”  
คือการทำให้ “ธรรม” ปรากฏขึ้นแก่ใจนี่เอง  
นอกจากการ “ภารนา” นี้ จะมีอานิสงส์คือ “สุคติ”  
ที่จะเอียดปราณีตสูงสุดแล้ว ยังเป็นปัจจัยหลัก  
ที่จะทำให้ “การเดินทาง” นี้ “สิ้นสุด” ลงอีกด้วย



เมื่อใจของเราได้รับ “การสำรวม” ดีแล้ว  
“ศิล” “สมาริ” “ปัญญา” ก็ปรากฏขึ้นแก่ใจ...

### ...ศิล

เกิดจาก อินทรียสั�วรสหรือ  
การสำรวมทางอายตันะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)  
เมื่อสำรวมอยู่อย่างนี้ ศิล จะ ไม่ละเมิดโดยอัตโนมัติ  
ใจจะเป็น ปกติ เป็นบทฐานให้เกิด...

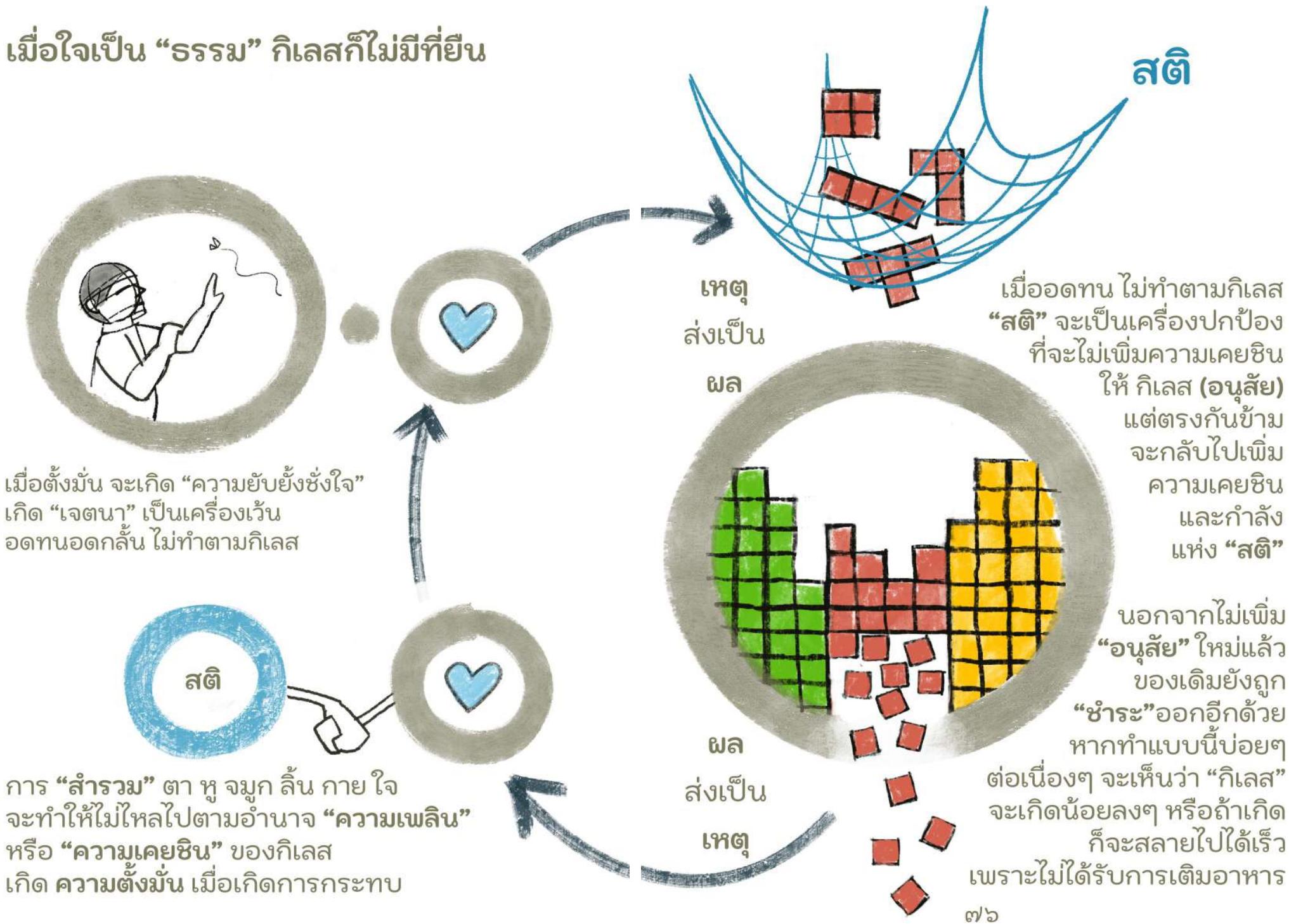
### ...สมาริ

คือ ความตั้งมั่น การมี “สติ” ต่อเนื่อง เนื่องๆ  
ระลึกขึ้นมาทันเมื่อเกิด “การกระทบ” ของอายตันะ  
ซึ่งจะส่งกลับเป็นกำลังให้มั่นคงใน ศิล ยิ่งขึ้น

### ...ปัญญา

เมื่อใจเป็น ปกติ เกิด ความตั้งมั่น อยู่แบบนี้  
จะเห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า  
สิ่งใดเกิด เพราะมีเหตุ  
สิ่งนั้นก็ดับลง เพราะหมดเหตุ

## เมื่อใจเป็น “ธรรม” กิเลสก็ไม่มีที่ยืน



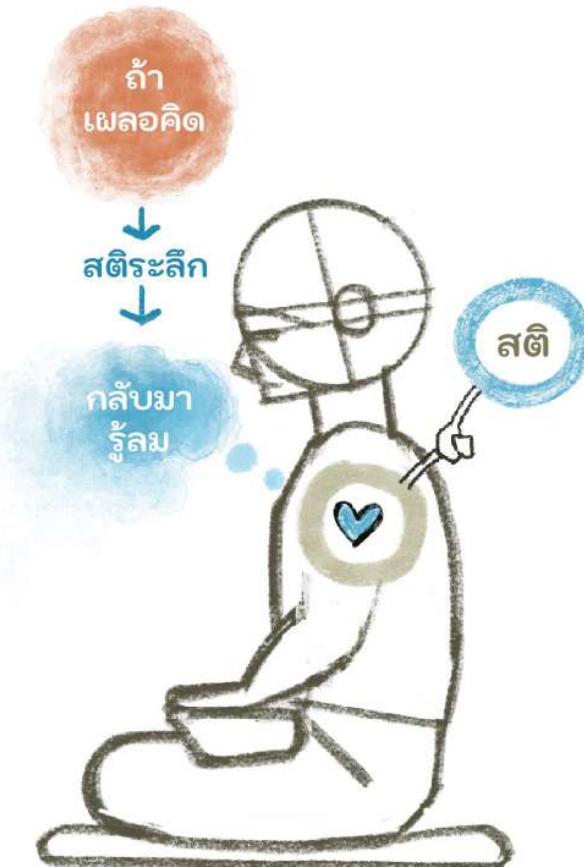
## การฝึก...

ดูเหมือนง่าย แต่อ่านมาถึงตรงนี้ ท่านก็คงยังสงสัยอยู่ดีว่าต้องทำอะไรกันแน่ ทำอย่างไรจึงจะ “สำรวมอินทรีย์” หรือจึงจะมี “สติ” ได้

เบื้องต้น ท่านต้องฝึกให้ใจคุ้นเคยก่อน ต้องเปลี่ยนจากการคุ้นเคยกับการ “แพลופเลิน” ให้มาคุ้นอยู่กับการมี “สติ” อยู่กับฐาน “กาย” ให้ได้ก่อน มีอยู่หลายวิธิด้วยกัน แต่ขอเริ่มจาก...

### وانาปานสติ

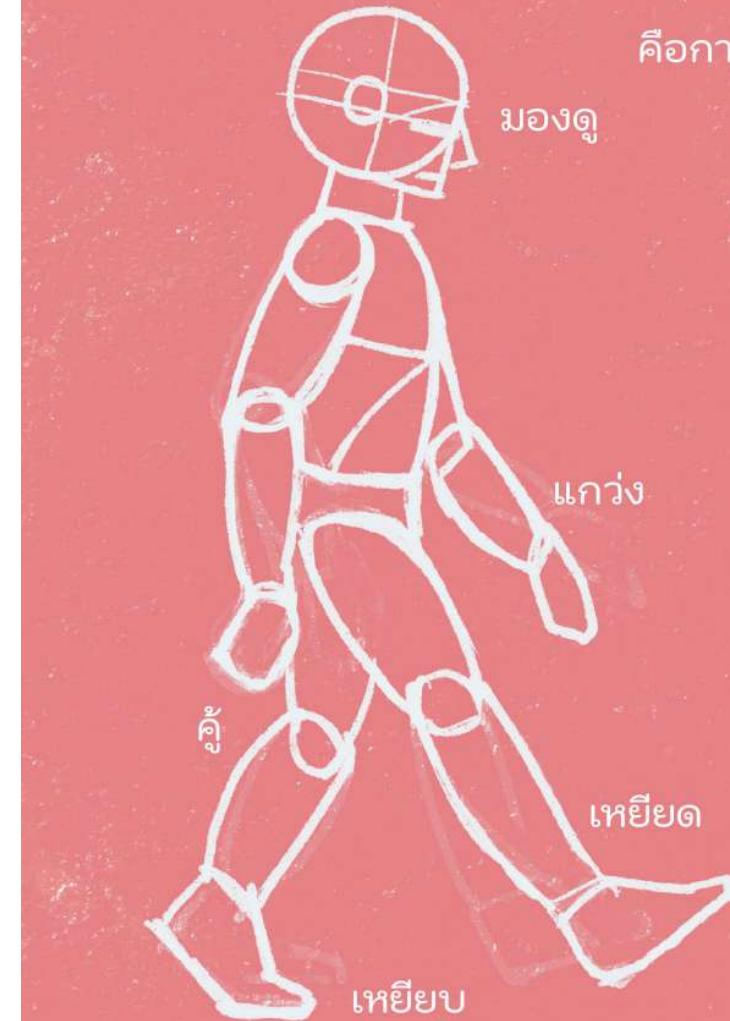
คือการ...  
ตั้งมั่นมีสติ  
รู้ล้มหายใจออกหาย  
ตั้งมั่นมีสติ  
รู้ล้มหายใจเข้า  
ตั้งมั่นมีสติ  
รู้ล้มหายใจออกสั้น  
ตั้งมั่นมีสติ  
รู้ล้มหายใจเข้าสั้น



และ...กายคittaสติ

คือการมี “สัมปชัญญะ”  
ความรู้สึกตัว  
บน hacelleื่อนไหว  
มองดู เหลียวดู  
เมื่อคุ้ เหยียบ  
เมื่อแก่วงแบบ  
เมื่อเท้าสัมผัสพื้น

ให้รู้สึกตัว  
แบบนี้บ่อยๆ  
เนื่องๆ  
ทำให้คุ้น  
ทำให้ชิน



ขอ喻่าว่าทั้งสองวิธินี้เป็น “การฝึก” เพื่อให้คุ้นกับการมี “สติ” จนเกิด “ความตั้งมั่น” เป็น “สมารติ” ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายสุดท้าย แต่ก็เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญมากที่จะทำให้เกิด “ปัญญา” สองวิธินี้เองที่เรียกอกกันว่า “นั่งสมาธิ” และ “เดินจงกรม”

## “กายคตاسติ” (สำรวมอินทรีย์)

### ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตاسติ

กิกชุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์ ๖ ชนิด  
ซึ่งมีวิสัยต่างกัน มีโศจรต่างกัน  
คือ พึงจับงู จะระเบี้น กด สุนัขบ้าน สุนัขจึงจาก ลิง  
แล้วผูกด้วยเชือกอันเหนี่ยวแน่น  
ครั้นแล้วพึงผูกไว้ที่หลักหรือที่เสาอันมั่นคง  
ที่นั้นแล สัตว์ ๖ ชนิดเหล่านั้น  
ซึ่งมีวิสัยต่างกัน มีโศจรต่างกัน  
พึงดึงมาสูญโศจรและวิสัยของตนฯ คือ<sup>๑</sup>  
งูพึงดึงมาด้วยคิดว่าเราจักเข้าไปสู่จอมปลวก  
จะระเบี้นพึงดึงมาด้วยคิดว่าเราจักลงแม่น้ำ  
นกพึงดึงมาด้วยคิดว่าเราจักบินขึ้นสู่อากาศ  
สุนัขบ้านพึงดึงมาด้วยคิดว่าเราจักเข้าไปบ้าน  
สุนัขจึงจากพึงดึงมาด้วยคิดว่าเราจักเข้าสู่ป่าซ่า  
ลิงพึงดึงมาด้วยคิดว่าเราจักเข้าไปสู่ป่า  
กิกชุทั้งหลาย เมื่อได้แล สัตว์ ๖ ชนิดเหล่านั้น  
ต่างก็จะไปตามวิสัยของตนฯ พึงลำบาก  
เมื่อนั้นสัตว์เหล่านั้นพึงยืนแบบ นั่งแบบ  
นอนแบบหลักหรือเสานั้นเอง แม้มั่นใจ.

### กิกชุทั้งหลาย

#### กิกชุรูปไดรูปหนึ่งอบรม

กระทำให้มากซึ่งกายคตัสติ ก็ลั่น震เหมือนกัน  
พยายามไม่จุดกิกชุนั้นไปในรูปอันเป็นที่พ่อใจ  
รูปอันไม่เป็นที่พ่อใจ ย่อมไม่เป็นของปฏิกรูป  
หุยย่อมไม่จุดกิกชุนั้นไปในเสียงอันเป็นที่พ่อใจ  
เสียงอันไม่เป็นที่พ่อใจ ย่อมไม่เป็นของปฏิกรูป  
จมูกย่อมไม่จุดกิกชุนั้นไปในกลิ่นอันเป็นที่พ่อใจ  
กลิ่นอันไม่เป็นที่พ่อใจ ย่อมไม่เป็นของปฏิกรูป  
ลิ้นย่อมไม่จุดกิกชุนั้นไปในรสอันเป็นที่พ่อใจ  
รสอันไม่เป็นที่พ่อใจ ย่อมไม่เป็นของปฏิกรูป  
กายย่อมไม่จุดกิกชุนั้นไปในโภภูธิพะอันเป็นที่พ่อใจ  
โภภูธิพะอันไม่เป็นที่พ่อใจ ย่อมไม่เป็นของปฏิกรูป  
ใจย่อมไม่จุดกิกชุนั้นไปในธรรมอันเป็นที่พ่อใจ  
ธรรมอันไม่เป็นที่พ่อใจ ย่อมไม่เป็นของปฏิกรูป.

### กิกชุทั้งหลาย

ความสำรวม (สังวร) ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้แล.

กิกชุทั้งหลาย คำว่า หลักหรือเสาอันมั่นคงนั้น  
เป็นชื่อของกายคตัสติ เพราะเหตุนั้นแล

เรอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า

กายคตัสติ เราทั้งหลายจักอบรม กระทำให้มาก  
กระทำให้เป็นดังยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง  
สั่งสมแล้ว ปราրถดีแล้ว

กิกชุทั้งหลาย เเรอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล.

# “アナปานสติ”

(พุทธพจน์)

アナปานสติスマาริ สามารถกำจัดเสียได้ชั่งอนุสัย

กิกขุทั้งหลาย ! アナปานสติスマาริ  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียชั่งอนุสัย.

กิกขุทั้งหลาย ! アナปานสติスマาริ  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า  
จึงเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียชั่งอนุสัย ?

กิกขุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ กิกขุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้  
หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุ้งเข้ามาโดยรอบ  
ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

เรอนั้น มีสติหมายใจเข้า มีสติหมายใจออก :

เมื่อหมายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหมายใจเข้ายาว,  
เมื่อหมายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหมายใจออกยาว;  
เมื่อหมายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหมายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหมายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหมายใจออกสั้น;

กิกขุทั้งหลาย ! アナปานสติスマาริ  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล  
ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียชั่งอนุสัย.

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๔๗๖/๑๕๐๔.

(พุทธพจน์)

アナปานสติ เป็นเหตุให้ถึงชั่งนิพพาน

กิกขุทั้งหลาย ! ธรรมอย่างหนึ่ง  
อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไป  
เพื่อความหน่ายโดยล่าวเดียว  
เพื่อคลายกำหนด  
เพื่อความดับ  
เพื่อความสงบ  
เพื่อความรู้สึก  
เพื่อความตรัสรู้  
เพื่อนิพพาน.

ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร ?

คือ... アナปานสติ ...

กิกขุทั้งหลาย ! ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล  
อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยล่าวเดียว  
เพื่อคลายกำหนด  
เพื่อความดับ  
เพื่อความสงบ  
เพื่อความรู้สึก  
เพื่อความตรัสรู้  
เพื่อนิพพาน.

และการฝึกนี้ จะเป็นไปโดยสภาวะยิ่งขึ้น หากท่าน  
จัดสภาพแวดล้อมทั้ง “ภายนอก” และ “ภายใน”  
ให้เกือกุลต่อการปฏิบัติดังนี้...

- สำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- รักษาศีล ๕ ขั้นไปเป็นปกติ
- ลด ละ เลิก หลีกเลี่ยงสภาวะแวดล้อม  
และการ คิด พูด ทำในสิ่งที่เอื้อต่อการเกิดอกุศล  
(โลกะ โถะ โมะ)
- สร้าง หรือ อยู่ในสภาวะแวดล้อม และให้คิด พูด ทำ  
เฉพาะสิ่งที่เอื้อต่อการเกิดกุศล (สติ)
- อกุศลเกิดขึ้นในใจให้รับละ และว่าทำกุศลให้เกิดขึ้นในใจ  
โดยกลับมา มีสติ ระลึกอยู่เนื่องๆ อยู่ในชีวิตประจำวัน  
(ด้วยการรู้ล้ม หรือ รู้การเคลื่อนไหว)
- ฝึกสมาริตด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาริ บอยๆ เพื่อ  
ทำให้ใจตั้งมั่น มีกำลัง และคุ้นเคยกับกุศล ผลคือ  
สติจะระลึกขึ้นมาเองได้ทันเมื่อ กุศลเกิด
- ทั้งหมดนี้เรียกว่า การ “หวานา” (ไม่ใช่อะไรๆ  
แบบที่เคยได้ยินกัน)

เมื่อศีลสมบูรณ์เป็นปกติ  
มีกุศลอยู่เป็นปกติ

มีการฝึกเดินจงกรม นั่งสมาริอยู่เป็นปกติ  
สามารถ ความตั้งมั่นจะเกิดเอง  
สติจะระลึกเอง เมื่อเกิดกุศล หรือ กุศลขึ้นในใจ  
เมื่อเห็นสิ่งต่างๆ  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในใจบอยๆ  
เห็นความจริงตามความเป็นจริง  
ว่าสรรพสิ่งล้วนว่างจากความเป็นตัวตน  
ไม่มีอะไรให้ยึดถือ ยึดมั่นได้เลย  
ให้พิจารณาด้วยปัญญา  
ตามพุทธพจน์บញ្ជี้ว่า...

(พุทธเจน)  
ย่อมาหลุดพันไปจากทุกข์

ภิกขุทั้งหลาย !

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน รูป  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน เสียง  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน กลิ่น  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

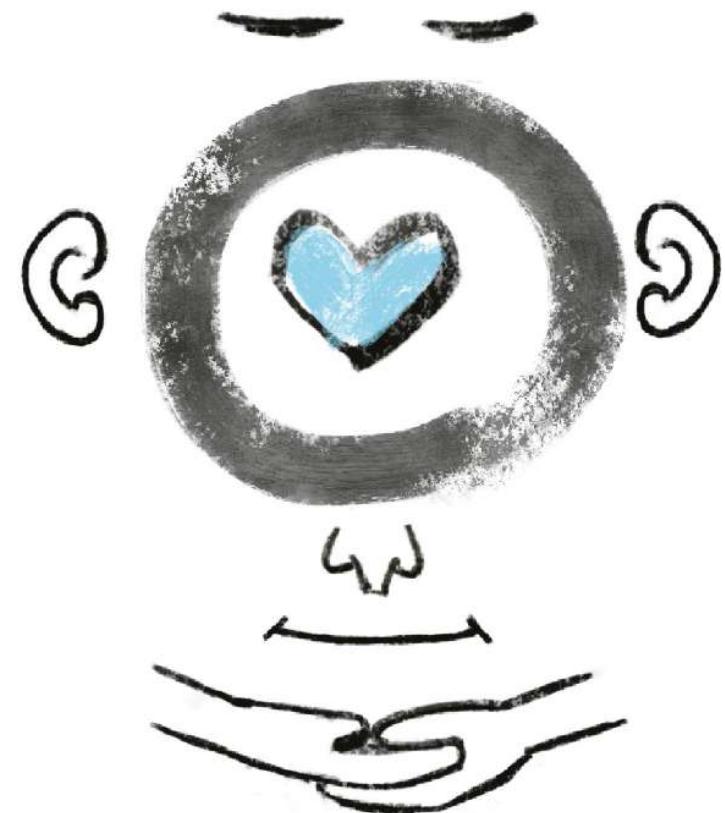
ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน รส  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

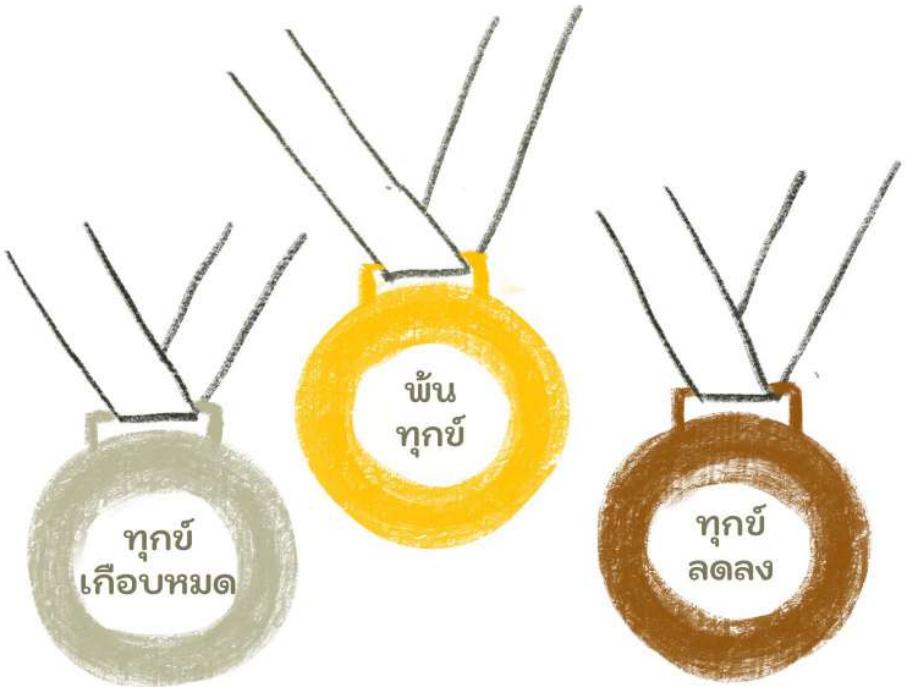
ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน โภภวัตตพะ  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน ธรรมารมณ์  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

เรากล่าวว่า

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกข์  
ผู้นั้น ย่อมาหลุดพันไปได้จากทุกข์ ดังนี้。





...ไม่ได้เหริยญ  
อย่างน้อยก็...  
สุขภาพ (ใจ) ดี

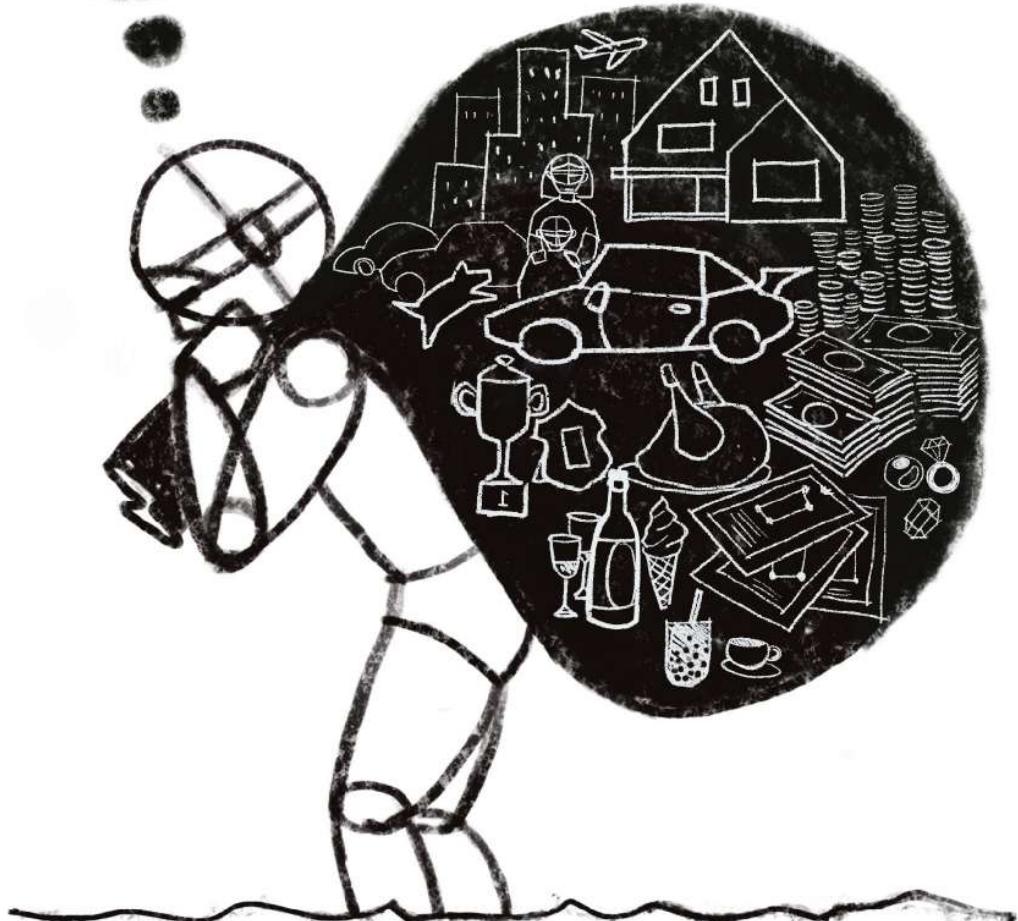


## แล้วการปฏิบัติธรรมจำเป็นขนาดไหน?

ถ้าการ ออกรำลังกาย มีเพื่อดูแลสุขภาพกายให้ไม่มีโรค การ ปฏิบัติธรรม ก็คือการดูแลสุขภาพใจให้ไม่มีทุกข์ ถ้าเป้าหมายสูงสุดของการออกรำลังกายคือ เหรียญทอง เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมก็คือ นิพพาน ถ้าไม่ได้เหรียญทอง อย่างน้อยก็ สุขภาพดี ห่างไกลโรค ถ้าไม่ถึงนิพพาน อย่างน้อยก็ ทุกข์ลดลง ดูแลสุขภาพ ไม่ต้องเป็น นักกีฬาทีมชาติ ก็ได้ ปฏิบัติธรรม ไม่ต้องเป็น นักบวช ก็ทำได้ (แต่ถึงนิพพานไม่ได้นะ ต้องบอกก่อน)

หลายคนคงมีคำถามว่า  
“ฆราวาสรบรรลุธรรมได้หรือไม่?”  
คงต้องกลับมาดูว่า หากต้องการ “พันทุกข์”  
จะต้องอาศัยเหตุจากการ “ลด ละ เลิก”  
คำตอบคงไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็น “ฆราวาส” หรือ “นักบวช”  
แต่อยู่ที่ท่าน “ลด ละ เลิก” และ  
“ปล่อยวางความยึดถือ” ได้หรือไม่ต่างหาก

สุข



ทั้งหมดนั่นก็คือ “เบื้องต้น”

ของการปฏิบัติธรรม

หรือการหวานา

เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เป็นเนื้อเดียวกับการใช้ชีวิต

ไม่ใช่ทำเฉพาะที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมหรือที่วัด

และการปฏิบัติธรรมก็ไม่ใช่แค่

การเดินจงกรม นั่งสมาธิ

อย่างที่ใครๆเข้าใจกัน

แต่ต้องอาศัย ปัญญา ศีล สามิ

เป็นทางดำเนิน

วิธีการไม่ได้ยาก แค่ต้องฝึก

แรงผลักดันที่จะทำให้ท่านเริ่มออกเดินคือ....

“รู้ทุกปัจจัย”

## “การลงทุน มีความเสี่ยง”



ผมว่า...  
จะแบ่งเงินบางส่วน  
ไปซื้อทอง หั้นัก  
วิเคราะห์การเงิน  
หั้นักลงทุน หั้เจ้าสัว  
บอกว่าเดียวเงินสดจะ  
ไม่มีค่าแล้ว ต้อง<sup>ดู</sup>  
กระจายความเสี่ยงใน  
การลงทุน  
ต้องบาลานซ์พอร์ต  
ดีๆ



ถึงจะเรียกว่า  
เป็นนักลงทุนตัวจริง  
คือลงทุนข้ามภพ  
ข้ามชาติเลย



ก...ต่อให้ตัวเลข  
ในบัญชีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ  
แต่อย่าลืมสิว่า...  
ตัวเลขอายุที่เหลืออยู่  
มันน้อยลงๆ  
ทุกวินาที

ทำ “ทาน”  
เพื่อที่ชาติหน้า  
จะได้มีกิน  
มีใช้

ต่อให้ไม่ได้เกิดเป็นคน  
แต่ผลแห่งทานก็ยังจะได้รับ  
เคยเห็นหมาที่นอนห้องแอร์มั้ย?  
นั่นนะ! พากทำทานเยอะ  
แต่ไม่รักษา “ศีล”

แต่ถ้าได้เกิด  
เป็นคนหรือเทวดา  
ก็ดีกว่าใช่มั้ยล่ะ?  
ดังนั้น...ต้องรักษา  
“ศีล ๕” ให้เป็น  
ปกติเป็นนิสัย

“ทาน” คนเลวักทำໄได,  
“ศีล” คนดีเท่านั้นที่รักษาໄได

แต่สุดท้าย  
แล้ว...

ต่อให้เรา  
พยายามทำ  
ทุกสิ่งทุกอย่าง  
ให้ดีที่สุด

แต่ก็ไม่ได้  
หมายความว่า  
ทุกอย่างจะเป็นไปด้วยใจ  
การ “หวานາ” จึงเป็น  
หนทางเดียวที่จะทำให้  
เราริบบอกไปจาก  
“ความทุกข์” ได้นะ  
ต่อให้เกิดเป็นเทวดา  
ก็ยังไม่พ้นทุกข์นะ

เอ่อ...

“หวานາ” คนดีจำนวนน้อยมากๆในโลก ที่ทำได



สุคติภูมิ = มนุษย์, เทวดา, พرحم  
 ทุคติภูมิ = สัตว์นรก, เปรต, อสุրกาย, เدرัจจาน

ลันกิติกวีโก = ผู้ปฏิบัติธรรมพึงเห็นได้ด้วยตนเอง



ความจริงไม่มีผู้เดินทาง

(พุทธศาสนา)

## กายนี้เป็น “กรรมเก่า” (ปฏิจจสมุปบาท)

ภิกขุทั้งหลาย กายนี้ ไม่ใช่ของเรอทั้งหลาย  
และทั้งไม่ใช่ของบุคคลเหล่านี้.

ภิกขุทั้งหลาย กรรมเก่า คือกายนี้

อันเรอทั้งหลาย พึงเห็นว่า เป็นสิ่งที่ปัจจัยปัจจุบันแต่งขึ้น  
เป็นสิ่งที่ปัจจัยทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น  
เป็นสิ่งที่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ได้.

ภิกขุทั้งหลาย ในกรณีของกายนั้น อริยสาวกผู้ได้สัตบแล้ว  
ย้อมทำไว้ในใจโดยแยก cavity เป็นอย่างดี  
ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนั้นเทียว ถังนี้ว่า

เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น  
 เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

ข้อนี้ ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

เพราะมีวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย

เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ

เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสพายตนะ

เพราะมีสพายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ

เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา

เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปทาน

เพราะมีอุปทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ

เพาะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

เพาะมีชาติเป็นปัจจัย ชา ມรณะ โส กะ ปริ เท วะ  
 ทุ ก บ ะ โ ท મ น ั ส อุ ป า ย า ล ะ ทั ้ ง ห ล า ย จ ิ ง က ิ ດ ข ึ น ค ร บ ถ ա ວ

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้

ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้

เพราะความจางคลายดับไป โดยไม่เหลือแห่งอวิชาնั้นนั่นเทียว  
 จึงมีความดับแห่งสังขาร

เพราะมีความดับแห่งสังขาร จึงมีความดับแห่งวิญญาณ

เพราะมีความดับแห่งวิญญาณ จึงมีความดับแห่งนามรูป

เพราะมีความดับแห่งนามรูป จึงมีความดับแห่งสพายตนะ

เพราะมีความดับแห่งสพายตนะ จึงมีความดับแห่งผัสสะ

เพราะมีความดับแห่งผัสสะ จึงมีความดับแห่งเวทนา

เพราะมีความดับแห่งเวทนา จึงมีความดับแห่งตัณหา

เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปทาน

เพราะมีความดับแห่งอุปทาน จึงมีความดับแห่งภพ

เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชา ມรณะ โส กะ ปริ เท วะ  
 ทุ ก บ ะ โ ท મ น ั ส อุ ป า ย า ล ะ ทั ้ ง ห ล า ย จ ิ ง ด บ ล ى น

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้

ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้ ถังนี้ แล.

- บาลี นิทาน. ลำ. ๑๖/๗/๑๔๗.

ลองจินตนาการดูว่าถ้าเรา...

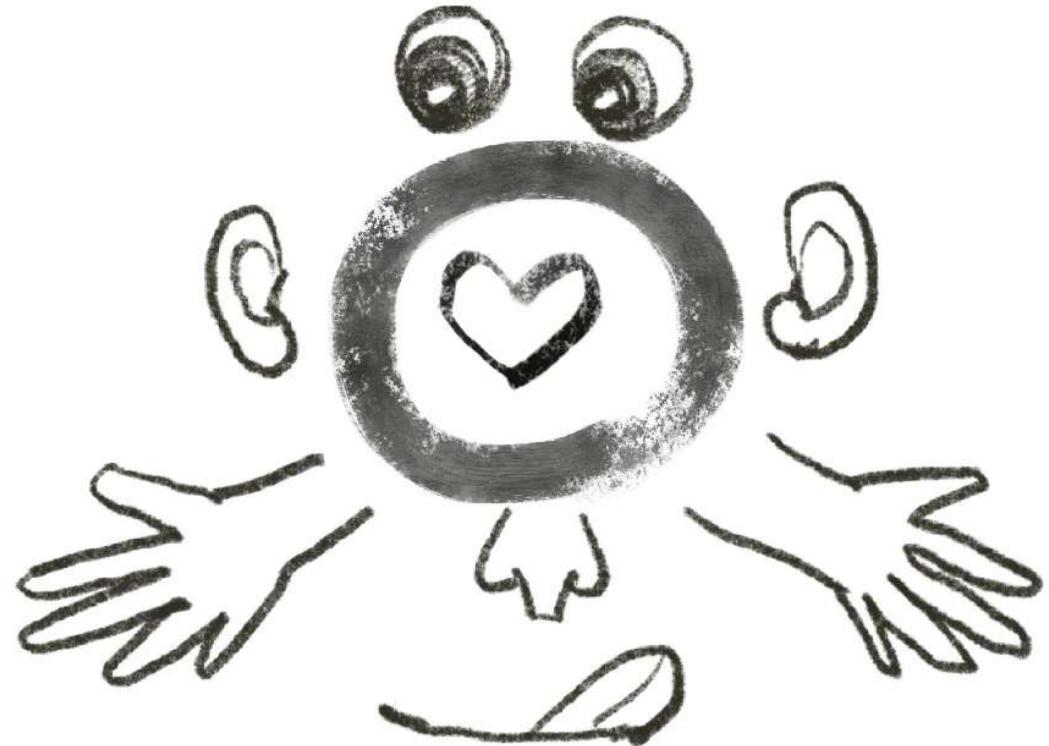
ท่านอาจมีความรู้สึกว่า  
“เรา” เป็นเจ้าของชีวิตของ “เรา”  
โลกของ “เรา” นี้ช่างกว้างใหญ่และเป็นอิสระ  
“เรา” สามารถทำอะไรก็ได้ตามใจปรารถนา  
“เรา” เป็นผู้ควบคุมความคิด คำพูด การกระทำ  
ชีวิตของ “เรา” ซ่างมีค่าและมีความหมาย  
“เรา” โชคดีจริงๆที่ได้เกิดมาเป็น “เรา”  
ท่านแน่ใจจริงๆหรือว่า  
“เรา” มีอยู่จริง?

- ไม่มี  = เราไม่เห็นอะไรเลย
- ไม่มี  = เราไม่ได้ยินอะไรเลย
- ไม่มี  = เราไม่ได้กลิ่นอะไรเลย
- ไม่มี  = เราไม่ได้รสอะไรเลย
- ไม่มี  = เราไม่ได้สัมผัสอะไรเลย
- ไม่มี  = เราไม่รู้อารมณ์ความคิดเลย

คิดถูว่า  
โลกจะเป็นอย่างไร?  
...  
คำตอบคือ  
โลก “เหมือน” จะไม่มี  
แล้ว “เรา” อยู่ที่ไหน?  
แล้ว “เรา” คืออะไร?



ถ้าคิดย้อนทางกลับมาง่ายๆ  
จะเข้าใจได้ว่า  
“โลก” ที่ “เรา” รู้จัก  
ก็คือ



\* ใช้สัญลักษณ์มือแทนร่างกายทุกล่วน

เรารับรู้สิ่งต่างๆ

ผ่านช่องทาง (อายุตันะ) ทั้ง ๖ นิ้ว

ข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามา

จะถูกแปลค่า ตีความ

แล้วจึงถูกก่อร่างสร้างประกอบ

ขึ้นมาเป็น “โลก” ของเรา

(ในใจ)

คำตามสำคัญคือ

แล้วสิ่งนี้คืออะไร?

อะไรทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น?



\* ใช้สัญลักษณ์มือแทนร่างกายทุกล่วน

ถ้าย้อนกลับไปสู่สภาพเดิม  
จะพบว่า ไม่มีอะไรไร้เลย นอกจาก...



“จิต”

คือราศุตามธรรมชาติเดิมแท้

ที่ยังไม่ถูกปรุงแต่ง

แต่เพราะเหตุปัจจัยอันหลักหลาย

และเพราะ “อวิชชา” (ความไม่รู้)

จึงเกิด “สังขาร” (การปรุงแต่ง)

ก่อเป็นความรู้สึกขึ้นมา เรียกว่า “ใจ”

แต่ถ้าจะเรียกให้เฉพาะเจาะจงลึกลงไป

สิ่งนี้จะถูกเรียกว่า “วิญญาณ”

เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ได้

ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ลองดูอุปมาในหน้าถัดไป...



อุปมาเปรียบ “จิต”  
เป็นดวงดาวที่สว่างไสวเจิดจลสอยู่เต็มท้องฟ้ามาแต่เดิม



แต่เมื่อมีแสงจากดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้น  
ก็เปรียบเสมือน “ความปรุงแต่ง” ที่มาบดบังดวงดาว



จนกระทั่ง...ดวงดาวถูกบดบังมิด  
จนไม่สามารถถูกมองเห็นภายใต้แสงจันนั้น



“ความจริงแล้ว...ดวงดาว ไม่เคยหายไปไหนเลย”

## จิตเดิมแท้ (จิตหนึ่ง)

พระพุทธเจ้าทั้งปวง และสัตว์โลกทั้งล้าน  
ไม่ได้เป็นอะไรเลยนอกจากเป็นเพียง จิตหนึ่ง  
นอกจากจิตหนึ่ง นี้แล้ว มิได้มีอะไรตั้งอยู่เลย.

จิตหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ปราศจากการตั้งตันนี้  
เป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้น และไม่อาจถูกทำลายไปได้เลย.

มันไม่ใช่เป็นของมีสีเบียวหรือสีเหลือง  
และไม่มีทั้งรูป ไม่มีทั้งการปราက្ប.

มันไม่ถูกนับรวมอยู่ในบรรดาสิ่งทั้งที่มีการตั้งอยู่.  
มันไม่อาจจะถูกลงความเห็นว่า เป็นของใหม่หรือของเก่า.

มันไม่ใช่ของขาว ของสัน ของใหญ่ ของเล็ก.  
ทั้งนี้เพราะมันอยู่เหนือขอบเขต เห็นอกรวบด้วย  
เห็นการตั้งชื่อ เห็นการทึ้งร่องรอยไว  
และเห็นการเปรียบเทียบทั้งหมดทั้งสิ้น.

จิตหนึ่งนี้ เป็นสิ่งที่เรอเห็นตำแหนารืออยู่แท้ๆ  
แต่จะลองไปใช้เหตุผล (ว่ามันเป็นอะไร เป็นตัน)  
กับมันเข้าดูซิ, เเรอจักหล่นไปสู่ความผิดพลาดทันที  
สิ่งนี้เป็นเหมือนกับความว่าง  
อันปราศจากขอบเขตทุกๆด้าน  
ซึ่งไม่อาจหยั่งหรือวัดได.

จิตหนึ่งนี้เท่านั้น เป็นพุทธะ.

ไม่มีความแตกต่างระหว่างพุทธะกับสัตว์โลกทั้งหลาย  
เพียงแต่ว่าสัตว์โลกทั้งหลาย  
ไปยึดมั่นต่อรูปธรรมต่างๆเสีย  
และพระเหตุนั้น จึงได้แสวงหา พุทธภาวะจากภายนอก.

การแสวงหาของสัตว์เหล่านั้น นั่นเอง  
ทำให้เข้าพาดจาก พุทธภาวะ.

การทำเช่นนี้น่าจะกับการใช้สิ่งซึ่งเป็น พุทธะ<sup>ให้เที่ยวแสวงหา พุทธะ และการใช้จิตให้เที่ยวจับจวยจิต.</sup>  
แม้เข้าเหล่านั้น จะได้พยายามจนสุดความสามารถของเขาว่าย

ตั้งกับปันนึงเต็มๆ เขา ก็จะไม่สามารถถลุงมันได้เลย.  
เขายังรู้ว่า ถ้าเขามองเพียงแต่หยุดความคิดปรงแต่ง  
และหมดความกระวนกระวายเพราการแสวงหา  
เสียเท่านั้น, พุทธะ ก็จะปราက្បตรงหน้าเขา,

เพราะว่า จิต นี้ก็คือ พุทธะ นั่นเอง  
และพุทธะก็คือ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง นั่นเอง.

สิ่งนี้ เมื่อปราက្បอยู่ที่สามัญสัตว์  
จะเป็นสิ่งเล็กน้อยก็หาไม่,  
และเมื่อปราက្បอยู่ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย  
จะเป็นสิ่งใหญ่หลวง ก็หาไม่.

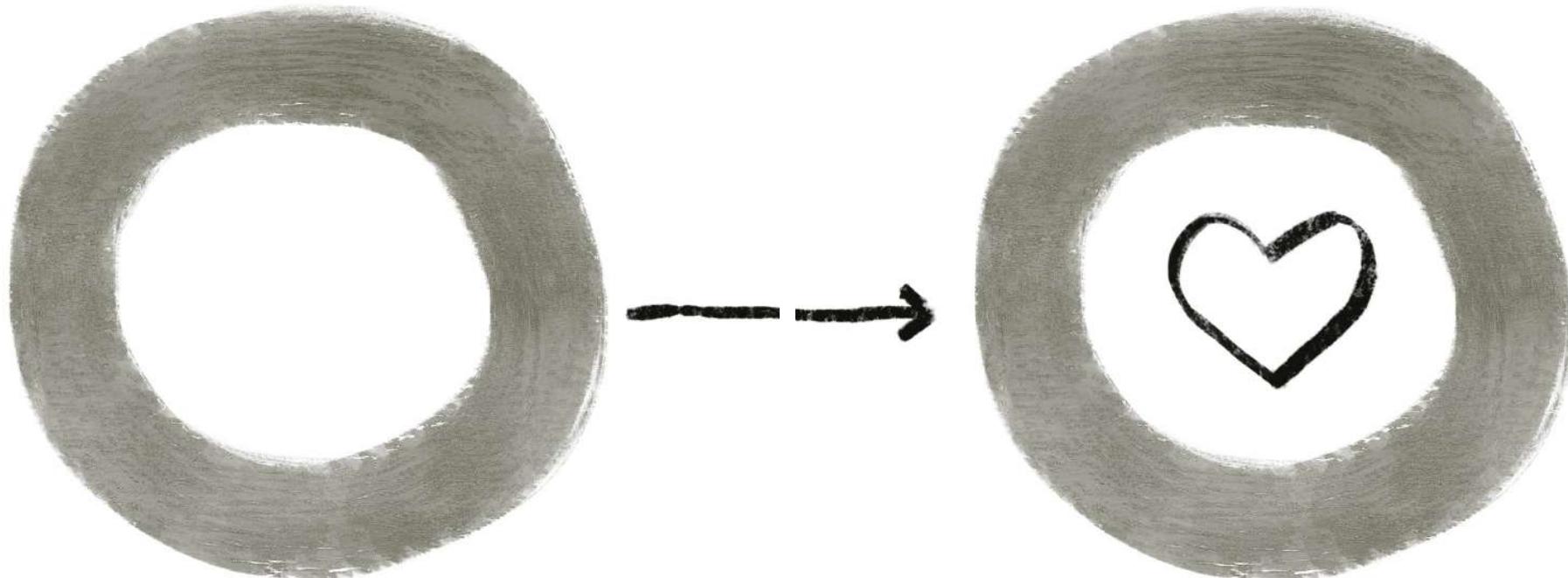
คำสอนของท่านช่วงโป<sup>(แปลโดย ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ)</sup>

เพาะ “อวิชชา” (ความไม่รู้)

จึงมีการยึดถือ...

“สังขาร” (การปรุงแต่งทาง กาย วาจา ใจ)

นี่ว่าเป็น “เรา”



จาก “จิต” ล้วนๆ ก็กลายเป็น..... “วิญญาณ”

เป็นเชื้อให้เกิด “ตัวตน”

จากนั้น ก็ค่อยๆ พัฒนา ก่อร่างสร้าง “ชีวิต”

ซึ่งประกอบด้วย “รูป และ นาม”



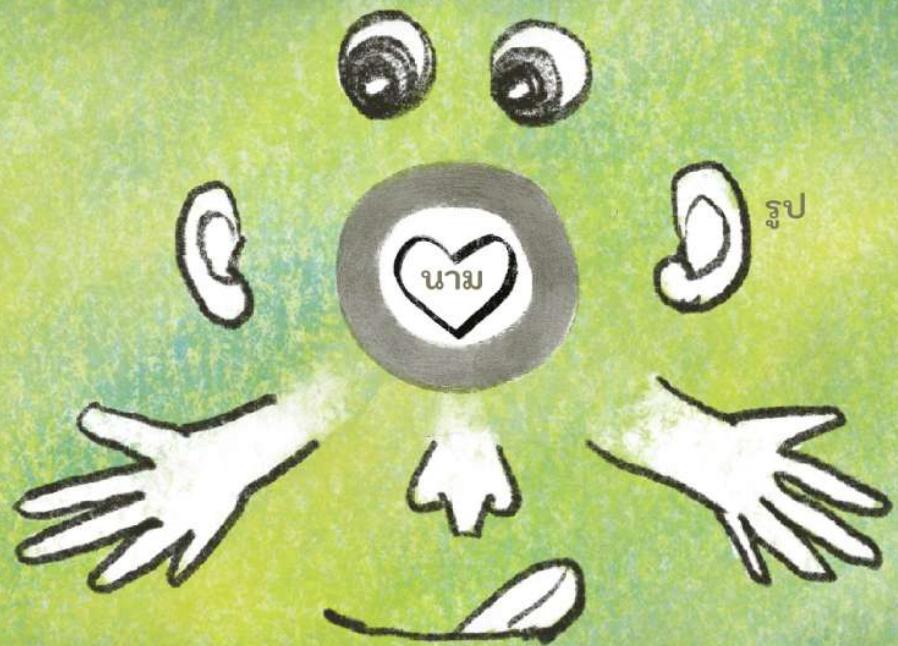
จากชีวิตเล็กๆ

รูป

นาม

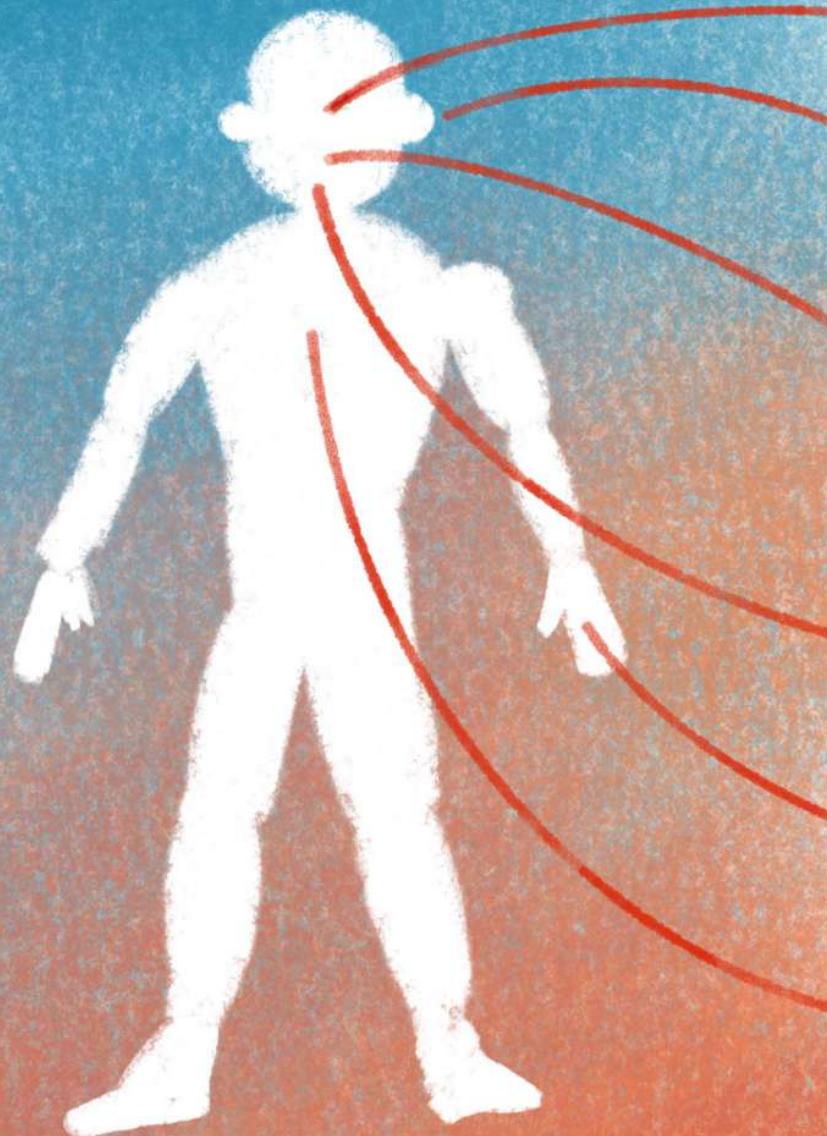
ที่ไม่มี “นาม” ที่นั่นต้องมี “รูป”  
ที่ไม่มี “รูป” ที่นั่นต้องมี “นาม”

สุริวัฒนาการ



เพื่อให้ชีวิตอยู่รอด  
จึงต้องต่อเชื่อมกับโลกภายนอกให้ได้  
“อายุตนะ” (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)  
ก็ถูกวิวัฒนาขึ้นมา

“อายุตนะทั้ง ๖” คือสะพานเชื่อมต่อการรับรู้ข้อมูลจากโลกภายนอกสู่โลกภายใน; ระหว่าง รูป และ นาม  
“วิญญาณทั้ง ๖” เป็นผู้แปรเปลี่ยนและรับรู้ข้อมูลเหล่านั้น



อายุตนะ ๖



วิญญาณ ๖



(พุทธพจน์)

### กิกขุทั้งหลาย

บุคคลอาศัยตามด้วย (อายุตนะภายใน)  
และรูปทั้งหลายด้วย (อายุตนะภายนอก)  
จึงเกิดจักษุวิญญาณ

ความประจurbรรโขมแห่งธรรม ๓ ประการ  
นั่นคือ ผัสสะ;

เพระมีผัสสะเป็นปัจจัย...บุคคลนั่น...

เมื่อ สุขเวทนา ถูกต้องอยู่  
ย่อมเพลิดเพลิน ย่อมสรรเสริญ เมามงกอยู่;  
อนุสัยคือราคะ ย่อมตามนอน (เพิ่มความเคยชิน)  
แก่บุคคลนั่น

เมื่อ ทุกขเวทนา ถูกต้องอยู่  
เขาย่อมเศรษฐี ย่อมرحمใจ ย่อมคร้ำคราวญู  
ย่อมตือกรำให้ ย่อมถึงความหลงให้อยู่;  
อนุสัยคือปฏิฆะ ย่อมตามนอน (เพิ่มความเคยชิน)  
แก่บุคคลนั่น

เมื่อ เวทนาอันไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ถูกต้องอยู่  
เขาย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง

ชีงสมุทัยะ (เหตุเกิด) ของเวทนานั้นด้วย  
ชีงอัตถังคมะ (ความดับไม่เหลือ) ของเวทนานั้นด้วย  
ชีงอัสสาทะ (รสอร่อย) ของเวทนานั้นด้วย  
ชีงอาทีนะ (โทษ) ของเวทนานั้นด้วย  
ชีงนิสรณะ (อุบายนเครื่องพันออกไป) ของเวทนานั้นด้วย;  
อนุสัยคืออวิชชา ย่อมตามนอน (เพิ่มความเคยชิน)  
แก่บุคคลนั่น

### บุคคลนั่นหนอ

ยังละราคานุสัย อันเกิดจากสุขเวทนาไม่ได้;  
ยังบรรเทาปฏิชานุสัย อันเกิดจากทุกขเวทนาไม่ได้;  
ยังถอนอวิชchanุสัย อันเกิดจากทุกขมสุขเวทนาไม่ได้;

เมื่อยังละอวิชชาไม่ได้ และยังทำวิชชาให้เกิดขึ้นไม่ได้แล้ว,  
เข้าจักทำที่สุดแห่งทุกข์ ในทิฎฐธรรม (เห็นทันที) นี้ได้ นั่น;

### ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จักมีได้

(ข้อความอย่างเดียวกันใน  
หู - เสียง, จมูก - กลิ่น, ลิ้น - รส,  
กาย-สัมผัส, ใจ - ธรรมารมณ์  
(อุปri. ม. ๑๔/๕๑๖/๔๗๒.)

การก่อกำเนิดของชีวิต  
และ “โลก (ในใจ)” ของเรา

คร่าวๆเป็นแบบนี้

ต่อจากนี้จะขออธิบายการเกิดขึ้นของ  
“โลก (ในใจ)” อย่างละเอียด

โดยอ้างอิงข้อมูลจากพุทธพจน์

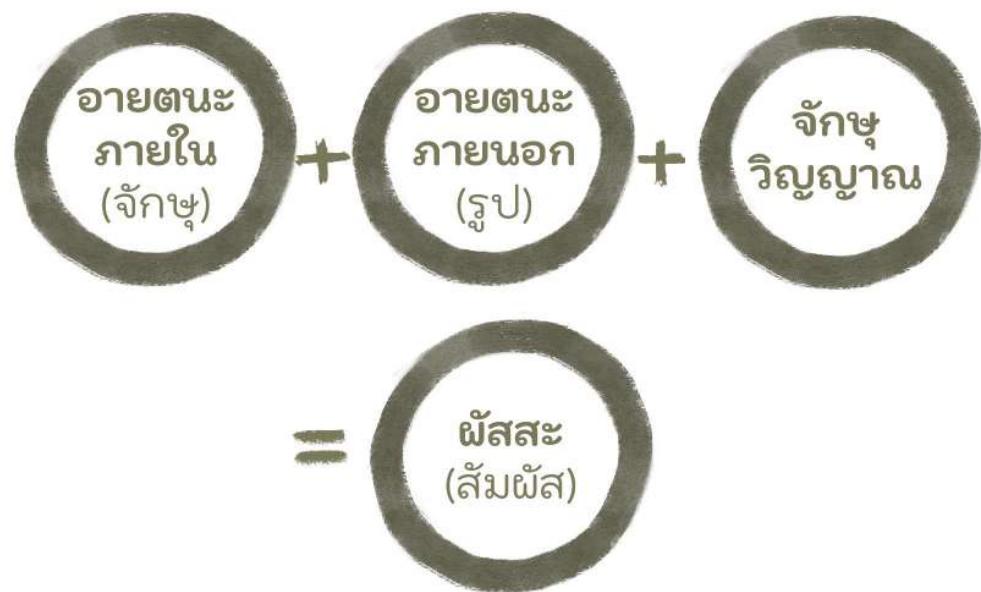
แต่จะดึงเอาเฉพาะ

“โลก (ในใจ)” ที่เกิดจากการมองเห็น

มาขยายความก่อนเท่านั้น

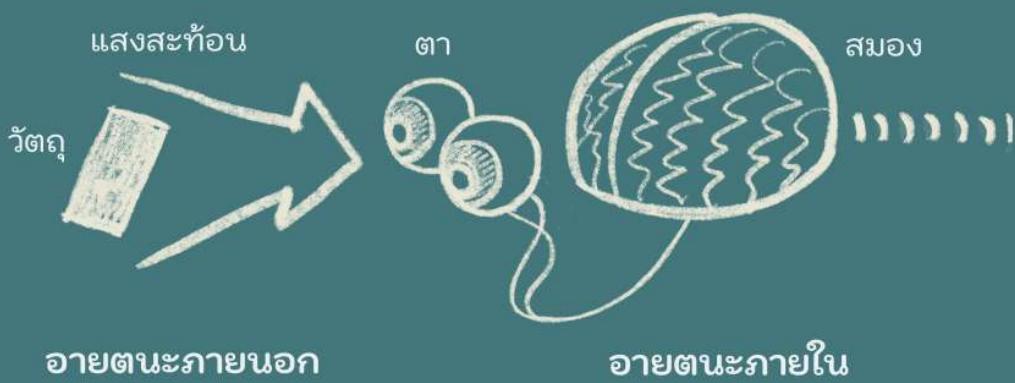
\* นี่คือการก่อเกิดของ “โลก (ในใจ)”

ที่ผ่านมาทางจักษุ



“จักษุ” แปลว่ากระบวนการในการมองเห็น  
ไม่ได้แปลว่า “ดวงตา”

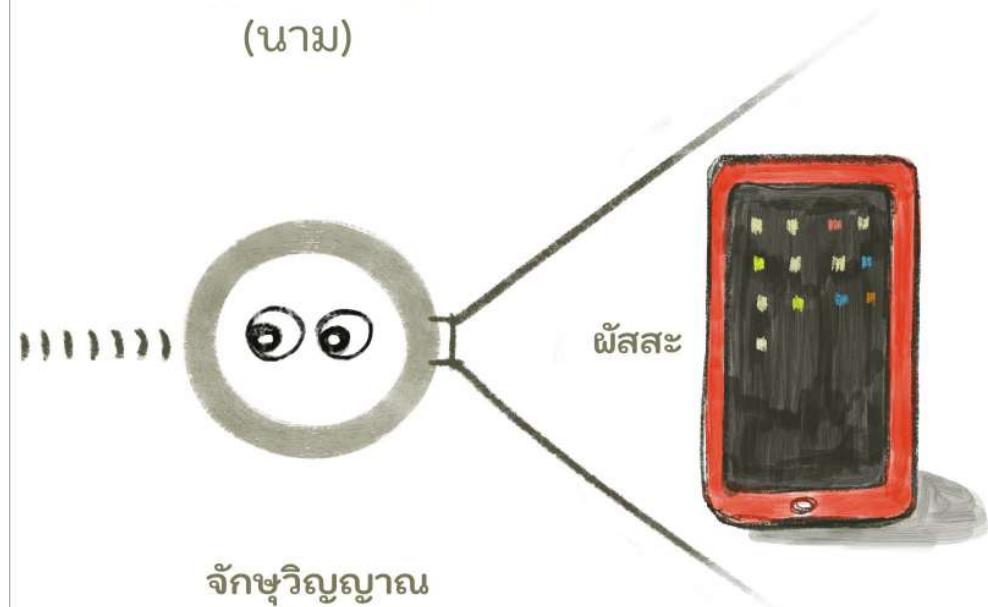
ទូរស័ព្ទ  
(ទូរ)



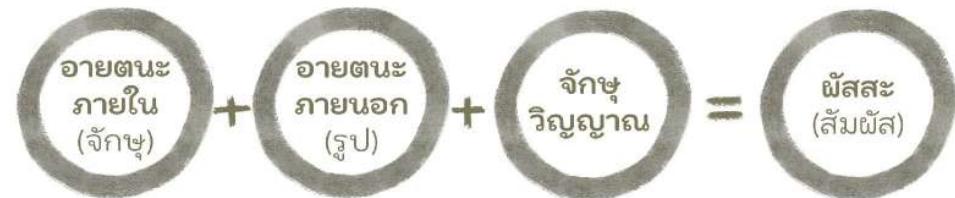
(ພຸທຣພຈນໍ)

บุคคลอาศัย “อายุต้นภายนใน” และ “อายุต้นภายนอก”  
จึงเกิด (จำกัด) “วิญญาณ”  
ความประจําของธรรมทั้งสามเป็น “ผู้สังกัด”

## นามธรรม (นาม)

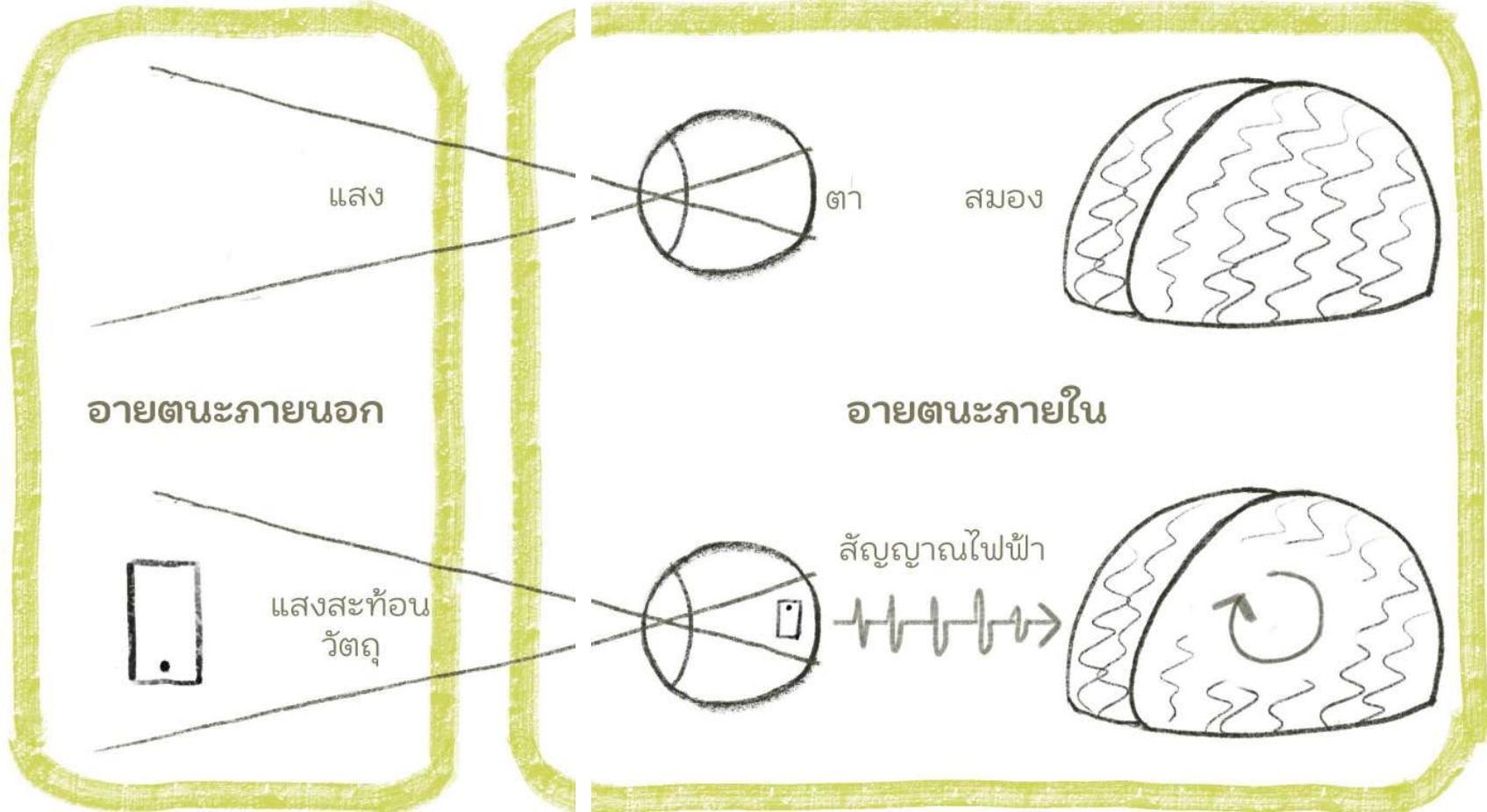


ຈັກຊຸວິພູນສານທໍາທຳທີ່ແປລຄ່າກາງ (ເສມືອນ)  
ທີ່ສ່ວນປະມາລພຸດແລ້ວບິ່ນມາໃນໃຈ  
ເຮັດວຽກ “ຜັສສະ (ທາງຕາ)”



การทำงานของ “รูป” และ “นาม” ที่เป็นการก่อกำเนิดขึ้นของโลก (ภายในใจ) นั้นเร็วมาก อาจจะกำลังงักนอยู่ จะขออธิบายให้ละเอียดขึ้น โดยแบ่งย่อยและเรียงให้ดู เป็นขั้นตอนๆ ได้ดังต่อไปนี้

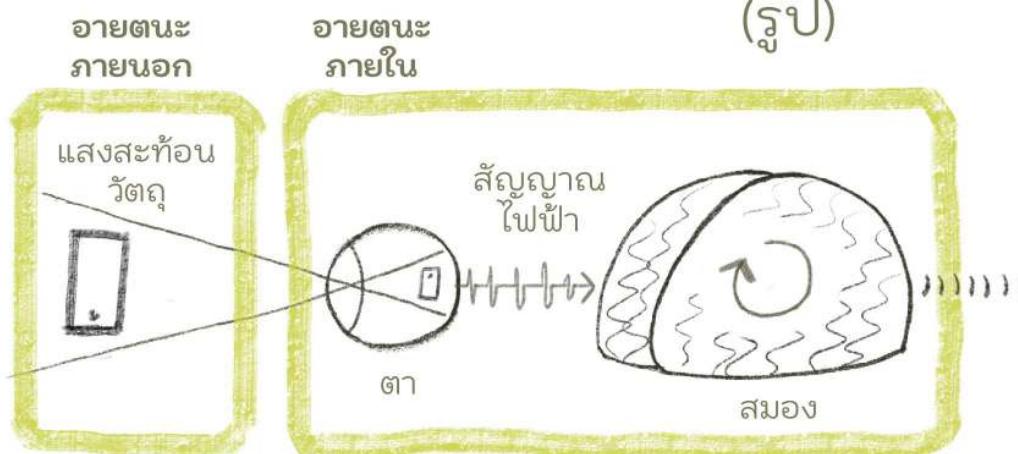
**ขั้นที่ ๑ ตาดับอยู่**  
คือมีอายุตนะกายในอยู่ แต่ยังไม่ได้ตั้งใจมองอะไรเป็นพิเศษ จึงเท่ากับไม่เห็นอะไร



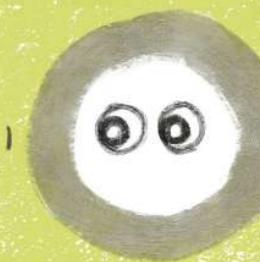
**ขั้นที่ ๒ ตาเกิด**  
คือมีอายุตนะกายในอยู่ แล้วเกิดการตั้งใจมองแสงที่สะท้อนจากวัตถุบางอย่าง (อายุตนะกายนอก)

เซลล์รับแสงที่จ่อตาส่งข้อมูล (ภาพจะกลับหัวในขั้นตอนนี้) ในรูปสัญญาณไฟฟ้าไปที่สมอง สมองจะทำหน้าที่กลับสัญญาณภาพให้พลิกกลับหัวอีกครั้ง พร้อมกับประมวลผลว่า สัญญาณไฟฟ้าที่ส่งเข้ามาในแต่ละขณะจะประกอบร่างกันอย่างไร ควรจะต้องสว่างแค่ไหน และปรากฏเป็นสีอะไร (ในใจ)

## รูปธรรม (รูป)



## นามธรรม (นาม)



ผัสสะ  
(สัมผัส)



จักษุวิญญาณ

### ขณะที่ ๓ วิญญาณเกิด

คือวิญญาณดับจากการรับรู้สิ่งอื่นในขณะก่อนหน้านี้ (รับรู้อะไรอยู่ก็แล้วแต่) เพื่อจะมาเปลี่ยนค่าข้อมูลจากจักษุในขณะนี้ แล้วรับรู้ภาพที่เกิดขึ้นมาในใจ (มโน) ซึ่งเรียกว่า ผัสสะทางตา (จักษุสัมผัส)

จริงๆแล้วขั้นตอนต่างๆไม่ได้เป็น ๓ ขณะแบบนี้ และการทำงานของรูปนามก็ไม่ได้เป็นแบบนี้เช่นกันเดียว ผู้เขียนเพียงแต่จำลองสถานการณ์ขึ้นเพื่อให้ง่าย ต่อการทำความเข้าใจในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจะต้อง ภำพานาจนะจิตตั้งมั่น จึงจะเห็นสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวเอง ซึ่งสุดท้ายจะเข้าใจเองว่าเป็นสิ่งที่ยกต่อการอธิบาย เพราะเป็นนามธรรม

(พุทธพจน์)

บุคคลอาศัย “อายุตนะภายนใน” และ “อายุตนะภายนอก”

จึงเกิด (จักษุ) “วิญญาณ”

ความประจวบของธรรมทั้งสามเป็น “ผัสสะ”



ตลอดช่วงวิวัฒนาการในสังสารวัฏอันยาวนาน “ชีวิต” นั้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถตัดก็อยู่ได้ ด้วยตัวของตัวเอง จึงต้องมีการปรับสมดุล ด้วยการ “ดึงเข้า” และ “ผลักออก” ของธาตุ และพลังงาน

ต่างๆอยู่ตลอดเวลา



และจากความต้องการพื้นฐานของธรรมชาติ เหล่านี้เอง ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมาอย่างยาวนาน จนค่อยๆฝังรากซึมลึกลงในจิตใจ จนกลายเป็นสิ่งที่ถูกเรียกว่า “กิเลส”



ความโลภ  
อยากได้ความสุข  
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
(รักในสิ่งที่น่ารัก)



ความโกร  
เมื่อไม่ได้ดังใจ  
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
(เกลียดในสิ่งที่น่าเกลียด)



ความหลง  
ความลังเล ความเพลิน  
เหม่อ หลงคิด วนคิด  
ความไม่รู้สึกตัว  
เมื่อหลงอยู่  
โลก และ โกร จะตามมา

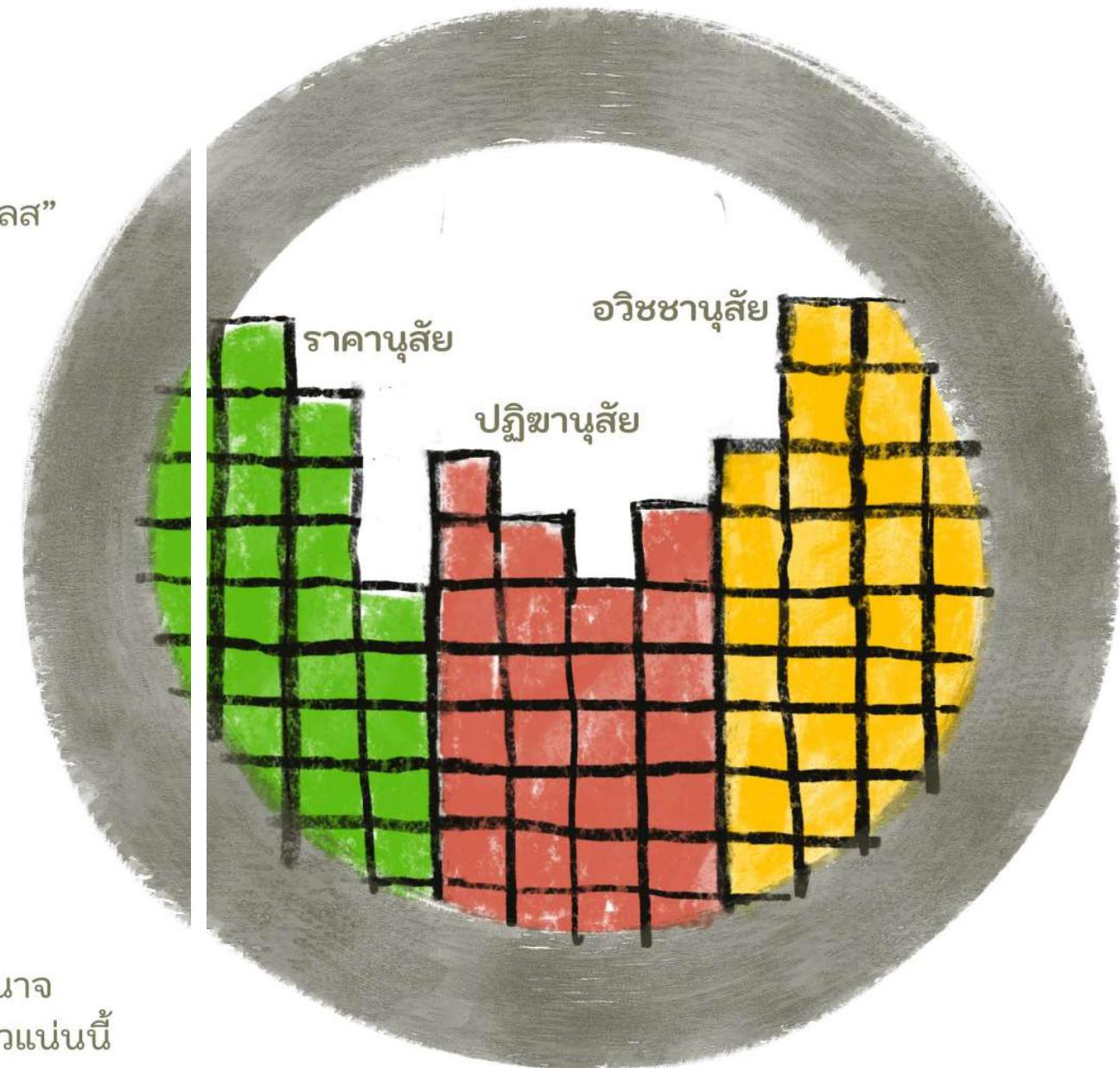
# อนุสัย

เมื่อสั่งสม “กิเลส” ไว้ในจิตมากเข้าๆ  
ก็จะเพิ่มความเคยคุ้นนั้นไว้  
เป็นเชือที่สร้าง “ความเคยชินในการเกิดของกิเลส”  
ที่เรียกว่า “อนุสัย” ฝังแน่นอยู่ในจิต  
เมื่อถูกกระตุ้นด้วยเหตุปัจจัยที่เหมาะสมเจาะ  
กิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ก็จะพร้อมที่จะ<sup>๑</sup>  
แสดงตัวออกมาโดยอัตโนมัติ บังคับไม่ได้

ความเคยชินที่จะก่อให้เกิดความโลภ  
เรียก “ราคานุสัย”

ความเคยชินที่จะก่อให้เกิดความโกรธ  
เรียก “ปฏิชานุสัย”

ความเคยชินที่จะก่อให้เกิดความหลง  
เรียก “อวิชชานุสัย”



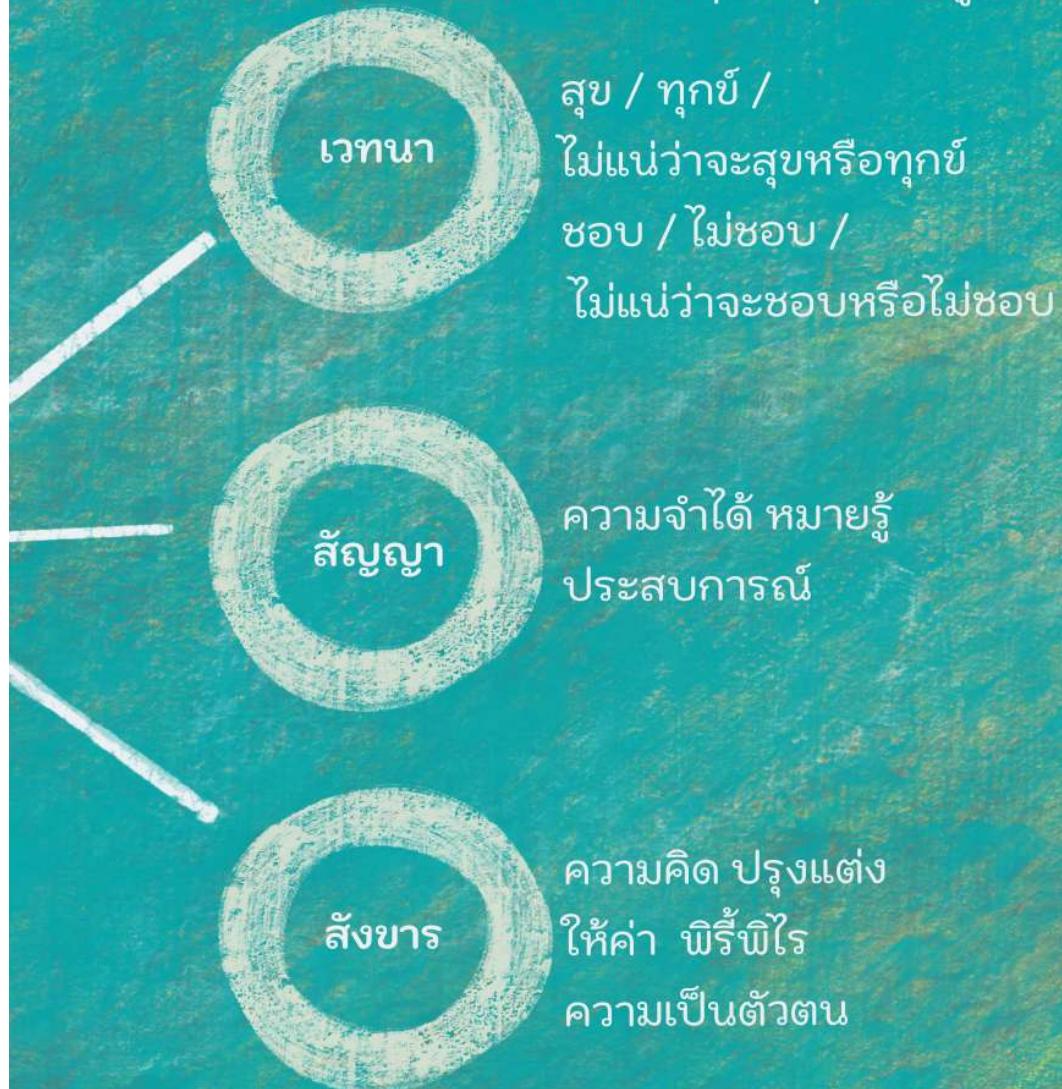
ทุกๆ ชีวิต ในแต่ละภพภูมิ ล้วนตกลอยู่ภายในจิต  
ครอบงำพันธนาการของความเคยชินอันเหนี่ยวแน่นนี้  
อุปนิสัย พฤติกรรม สัมдан ตัวตน ก็ล้วนเป็นผล  
สะท้อนมาจากการหลับของ “อนุสัย” ที่เป็นเชือแห่งกิเลส  
ที่ฝังแน่นอยู่ในดวงจิตมาอย่างต่อเนื่องยาวนานนี้เอง

**บันธ์ ๔** ก็คือ “รูป นาม” ที่ถูกกระจายออกให้เป็น ส่วนย่อยๆ เพื่อให้ง่ายแก่การทำความเข้าใจ แบ่งเป็น รูป ๑ และ นาม ๔ (รูป เวทนา สัมญา สั้งหาร วิญญาณ)



๓๕

บันธ์ทั้ง ๔ คือที่ตั้งของความยืดมั่นถือมั่น การเกิดขึ้นแห่งบันธ์ คือการก่อกำเนิดขึ้นแห่งโลก (ในใจ) อันเป็นเหตุ นำมาซึ่งทุกข์ เมื่อวิญญาณนั้น เกิด-ดับ และตั้งอาศัยอยู่ตามบันธ์ต่างๆ ที่ละบันะ จะสร้างโลกแห่ง ภพนิมิต มายา, โลกแห่ง สุข ทุกข์, โลกแห่งอดีต อนาคต, โลกแห่งความคิด และ โลกแห่งตัวตน เกิดเป็น “เรา” ซึ่งเป็นผลผลิตล้มๆแล้งๆที่ไม่มีอยู่จริง



## การเกิดขึ้นแห่ง “โลก”

## ຕ່ອໄປນີ້ຈະເປັນກາຮອິບາຍ

# การเกิดขึ้นแห่งขันธ์ ซึ่งก็คือการเกิดขึ้น แห่งโลก (ในใจ) ผ่านทางการมองเห็นก่อน

## ทั้งกระบวนการของการมองเห็น

ทำงานพร้อมกันแทบจะไม่ขาดเดียว  
ผัลละที่เกิดขึ้นเป็นเพียงภาพเสมือนใจ  
ที่เป็นผลมาจากการคุณสมบัติ

อายุต้นภัยใน และ อายุต้นภัยนอก  
โดยมีวิญญาณเข้ามาเปลี่ยน  
สุนัขหรือเทวดาจะเห็นภาพต่างไปจากที่เราเห็น  
แม้ว่าจะมองสิ่งเดียวกันก็ตาม  
อาจพูดได้ว่า  
“เราเห็นจริงๆ แต่สิ่งที่เห็นยังไม่ใช่ของจริง”

ขออ้อนกลับไปตั้งต้นที่คำถามว่า...  
แล้ว “ใคร?” เป็นผู้เห็น “ผัสสะ” นั้น



จะสมมติเรียกผู้รู้ผู้เห็นนั้นว่า “วิญญาณ” ก็ได้



“วิญญาณ” ตั้งอาทัยอยู่ที่ “รูป”

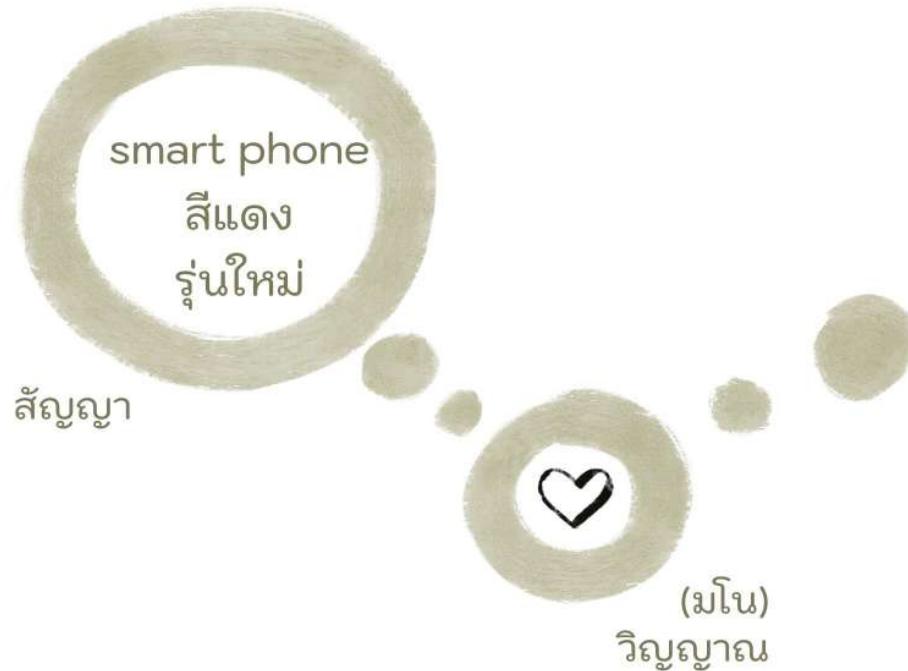
“รูป” ในที่นี้หมายถึง กระบวนการมองเห็น ที่เป็นผลจาก การกระทบ (อายุตนะภายใน + อายุตนะภายนอก)

แท้จริงแล้ว

วิญญาณเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง  
ที่รับรู้อารมณ์และสัมผัส (ผัสสะ) ได้  
การเห็นไม่ได้เกิดที่สมอง  
แต่มีภาพเสมือนเกิดขึ้นในใจ  
ซึ่งเป็นนามธรรม  
แล้ววิญญาณเป็นผู้รับรู้ภาพนั้น  
ถ้าไม่มีภาพ ก็จะไม่มีผู้เห็น  
หรือถ้าไม่มีผู้เห็น  
ก็จะไม่มีภาพเช่นกัน

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า  
“จิต” “มโน” “วิญญาณ” เป็นคำใช้เรียกแทนกันได้  
แต่แท้จริงแล้วไม่ใช่สิ่งเดียวกันชะที่เดียว

## สัญญา ความจำได้ หมายรู้



“วิญญาณ” ตั้งอาศัยอยู่ที่ “สัญญา”



จากนั้น ภาพก็ดับจากตาไปปรากฏขึ้นในใจ  
(จักชุวิญญาณดับ - มโนวิญญาณเกิด)  
เรื่องราวด้อไปนี้ก็จะดำเนินต่อไปในใจ (โลกปลอม)  
สัญญา ซึ่งทำหน้าที่เป็นหน่วยความจำ  
ของประสบการณ์เก่าก็จะถูกระลิกขึ้นมาโดยอัตโนมัติ  
เมื่อ (มโน) วิญญาณ เกิดๆ ดับๆ และตั้งอาศัยที่ สัญญา  
จึงเกิดการรับรู้ว่า สิ่งนี้คืออะไร เรียกว่าอะไร  
ถ้าเป็นคนในยุค ๑๐๐ ปีก่อน จะบอกได้แค่เพียงว่า  
นี่คืออะไรบางอย่าง ที่เป็นสีเหลี่ยม และมีสีแดง

ทั้งหมดที่ผ่านมาคือการทำงานของ  
“รูป และ นาม” ตามธรรมชาติ  
โดยไม่มีใครสั่งการ

แต่เพราความไม่รู้  
และเพราความเคยชินแห่งการเกิดกิเลส (อนุสัย)

ความโลภ, โกรธ, หลง (โลภะ, โทสะ, โมหะ)  
หรือเรียกรวมๆ กันว่า “กิเลส”  
จึงมักจะเข้ามาแทรกแซง  
จนทำให้เกิด “ความทุกข์” ขึ้นมาในใจ  
เพราส่วนใหญ่ เรามักจะซินอยู่กับฝั่ง “อกุศล”

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงนี้  
จึงทรงสอนเรื่อง “กุศล” เพื่อให้บรรเทาทุกข์  
กระนั้น ก็ยังไม่สามารถพันไปจากทุกข์อย่างแท้จริงได้

มีเพียงหนทางเดียวที่พระองค์ทรงสอนว่า  
เป็นทางเดินสู่ความดับทุกข์ถาวรได้  
พระองค์ทรงสอนอะไร?  
ลองเข้ามาค้นข้างในใจของเราดูกัน

## อกุศล



เจตสิกฝ่ายอกุศล  
เข้าประกอบจิตแล้ว  
ทำให้เกิดความทุกข์

## กุศล



เจตสิกฝ่ายกุศล  
เข้าประกอบจิตแล้ว  
ทำให้เกิดปัญญา



“วิญญาณ” ตั้งอาศัยอยู่ที่ “รูป”

ธรรมมณ์ ความพอใจ / ไม่พอใจ  
เมื่อเกิดการกระทบสัมผัส



ธรรมมณ์ คืออารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ที่เกิดขึ้นเอง ตามธรรมชาติเป็นอัตโนมัติทันทีที่เกิดผัสสะ (ทันทีที่ตาเห็นรูป) เป็นไปตามความเคยคุ้นของขันธ์ เป็นอารมณ์ที่ไม่มีเจ้าของ ยังไม่เกิดการยึดถือ หากมีการสำรวจระลังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พุดง่ายๆคือ “สติ” ระลึกขึ้นมา การกระทบก็จะจบลงแค่นี้ แต่ส่วนใหญ่แล้ว ชีวิตมักจะเพลินอยู่กับความหลง จึงเป็นเหตุให้เกิดลิ่งต่อๆไปนี้ตามมา...

เวทนา ชอบ / ไม่ชอบ / ไม่แน่ว่าชอบหรือไม่ชอบ  
สุข / ทุกข์ / ไม่แน่ว่าสุขหรือทุกข์



“วิญญาณ” ตั้งอยู่เบื้องหลัง “เวทนา”



## สังหาร ความคิด ปรุงแต่ง



“วิญญาณ” ตั้งอาศัยอยู่ที่ “สังหาร”



จากนั้น จะเกิดเสียงเล็กๆ ในหัว พูดหวานล้อม  
ให้เหตุผลสารพัดที่จะให้ทำตามอย่าง ตามใจ  
เกิดเป็น นันทิ (ความเพลิน)  
คิดฝังจมลงไป วนไป ซ้ำมา ปรุงแต่ง ให้ค่าไว้วางม  
สายตาแก้มไม่สามารถถลละไปจากวัตถุที่จ้องมองอยู่ได้  
เกิดการผูกติดอยู่กับอารมณ์นั้น

**ตัณหา** อยากรักในความ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)  
อยากรได้ / อยากรมี / อยากรเป็น  
ไม่อยากรได้ / ไม่อยากรมี / ไม่อยากรเป็น



“วิญญาณ” เกิด-ดับ สลับไปสลับมา ตั้งว่าศัยอยู่ที่  
“เวทนา” บ้าง “สัญญา” บ้าง “สังหาร” บ้าง



เมื่อมี เวทนา เป็นปัจจัย ก็เหมือนมีเชือฟืนอย่างตี  
ที่จะทำให้เกิดกองไฟที่ลุกโพลงขึ้นมา  
เมื่อเพลิดเพลินอยู่ในรสรอร้อยของ เวทนาถึงจุดหนึ่ง  
ตัณหา จะบีบคั้นให้ลงมือทำตามที่อยา

ตัณหา (ความอยาก) ก็คือเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)  
หนึ่งในอริยสัจทั้ง ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรต มรรค) นั่นเอง

## อุปทาน ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕

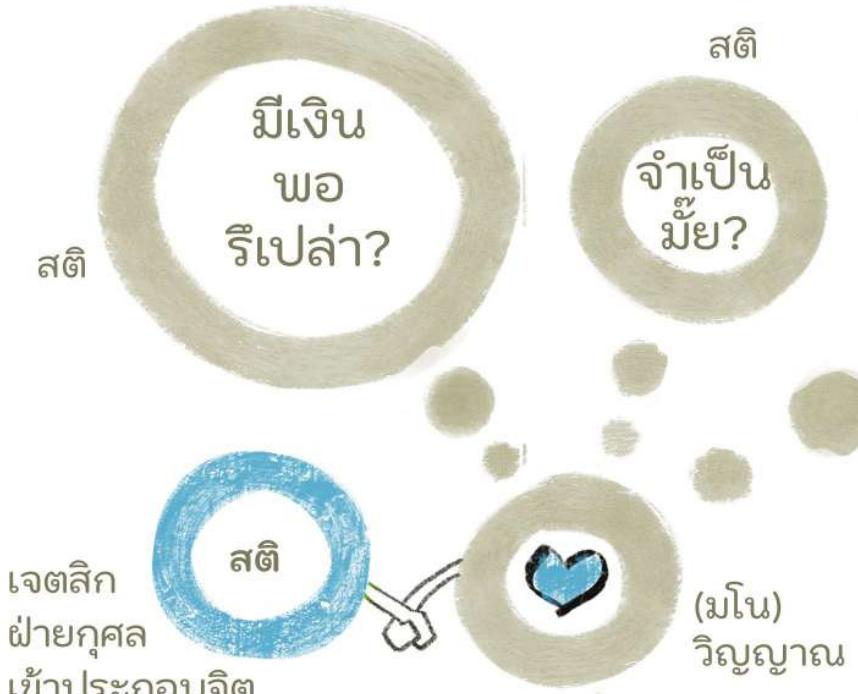


“วิญญาณ” เกิด-ดับ สลับไปสลับมา ตึงอาศัยอยู่ที่ “เวทนา” บ้าง “สัญญา” บ้าง “สังขาร” บ้าง



“ตัณหา” (ความอยาก)  
เป็นปัจจัยให้เกิด “อุปทาน” (ความยึด)  
เกิดเป็น “ของกู”  
ซึ่งตามมาด้วย “ตัวกู” ผู้เป็นเจ้าของ  
เกิดเป็น “ความทุกข์” เมารณ  
การยึดนี้ไม่ได้ยึดของข้างนอก  
แต่เป็นการยึด “ของในใจ” ที่ถูกปรุงแต่งขึ้น  
อุปทาน (ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕) คือทุกข์  
หนึ่งในอริยสัจทั้ง ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโกร มරรค) นั่นเอง

## สติ ความระลึกได้



“สติ” ระลึก “วิญญาณ” ดับจาก “เวทนา”



“สติ”  
เป็นเจตสิกฝ่ายกุศล เมื่อประกอบจิตอยู่  
โลกะ โถะ โมะ  
ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล จะเข้าประกอบจิตไม่ได้  
เปรียบเหมือนน้ำที่มาลับไฟ

แต่กว่า...

## วิญญาณ ได้ผูกติดกับอารมณ์จนถอนตัวไม่ขึ้นแล้ว



เพลオ “สติ” “วิญญาณ” ดับ, สลับไปเกิดตั้งอาทัย  
ที่ “เวทนา” บ้าง “สัณญา” บ้าง “สังหาร” บ้าง



แต่ “สติ” มาซ้ำเกินไปเสียแล้ว  
เมื่อมาถึงขั้นนี้ ก็เลยเวลาที่จะดับไฟแล้ว  
“ไม่หะ” (ความหลง) กลับเข้ายึดพื้นที่คืนอีกครั้ง  
ความเครยชินไม่ใช่สิ่งที่ก้าวข้ามได้ง่ายๆ  
เมื่ออกุศลกลับมา กุศลก็ถูกเบี่ยดกระเด็นออกไป

## ภพ การเกิดขึ้นแห่ง “เรา”



“วิญญาณ” เกิด-ดับ สลับไปสลับมา ตั้งอาทัยอยู่ที่  
“เรา” บ้าง “สัญญา” บ้าง “สั้งหาร” บ้าง



อุปakan (ความยืดถือ) เป็นปัจจัยให้เกิด “ภพ”  
สร้าง “เรา” หรือ “ตัวตนอันเข้มข้น”  
ขึ้นมา มีความสุข ความทุกข์ในโลกความคิด  
ที่ไม่มีอยู่จริง

เมื่อมี “ภพ” ย่อมมี...

### “ชาติ”

คือช่วงระยะเวลาหนึ่งที่ภพ (ตัวตนในโลกความคิด) จะยังคงหมุนวนสืบเนื่องอยู่ เกิดเป็นบุคลิก อุปนิสัย สันดาน สั่งสมในจิต

### “ชาติ”

ตัวตนในโลกความคิดไม่มีอยู่จริง เมื่อเหตุคือความยึดอ่อนกำลัง ตัวตนในความคิดแต่ละขณะจะค่อยๆ เจือจางลง เช่นกัน

### “มนต์”

ตัวตนในความคิดที่เกิดขึ้นมาจากการยึดถือ บางสิ่งบางอย่างในแต่ละขณะ สุดท้ายจะส่งบลงเมื่อถูกสนองความต้องการ (หรือแม่ไม่ได้ถูกสนองก็ตาม) เหมือนกองถ่านที่มอดลงแต่รอเวลาจะประทุขึ้นมาอีกเมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อม

### “โลก ปริเทวะ ทุกนะ โภมนัส อุปายาส”

เมื่อไฟมอดดับ จะทึ่งคราบเบม่าครัวนสั่งสมไว้ในจิต และกองถ่านที่เกิดขึ้นก็ยังเป็นเชื้อให้เกิดไฟต่อไปได้อีก ถึงแม้ว่าความต้องการได้ถูกสนองแล้ว (หรือแม่ไม่ได้ถูกสนองก็ตาม) ก็จะส่งบได้เพียงชั่วคราว ความเคยชินเดิมๆ จะทำให้ระลึกถึงสิ่งที่ได้เสพไป ความทุกข์จะบีบคั้นใจให้เกิดความอยากที่จะเสพอีก ยิ่งถ้าเป็นการสนองความต้องการด้วยการทำผิดศีลแล้ว ความทุกข์จะยิ่งฝังแน่นในจิต

\* ขอให้เลิมความหมายในภาษาไทยไปก่อน



ที่ผ่านมาเป็นการอธิบายถึง  
“เหตุ” ที่ส่งเป็น “ผล” สืบทอดต่อๆ กันไป  
โดยมี “อนุสัย” (ความเคยชินแห่งการเกิดกิเลส)  
เป็นเชือข่องใจนี้

วงใจนี้หมุนวนซ้ำแล้วซ้ำเล่าทั้งวันไม่มีสิ้นสุด  
แล่กระอบๆ ล้วนส่งผลเป็น “ความทุกข์”  
และจะยิ่งเพิ่มกำลังของ “อนุสัย”  
ตอกลิ่ม ฝังความเคยชินที่จะเกิดกิเลสให้มากขึ้นๆ

วันหนึ่งๆ เกิดได้เป็นร้อยๆ พันๆ รอบ

การหมุนวนนี้ มีชื่อเรียกว่า

“วงจรปฏิจจสมุปบาท”

## วงจรปฏิวัจกรรมปูทาง

เมื่อลิงนี้มี

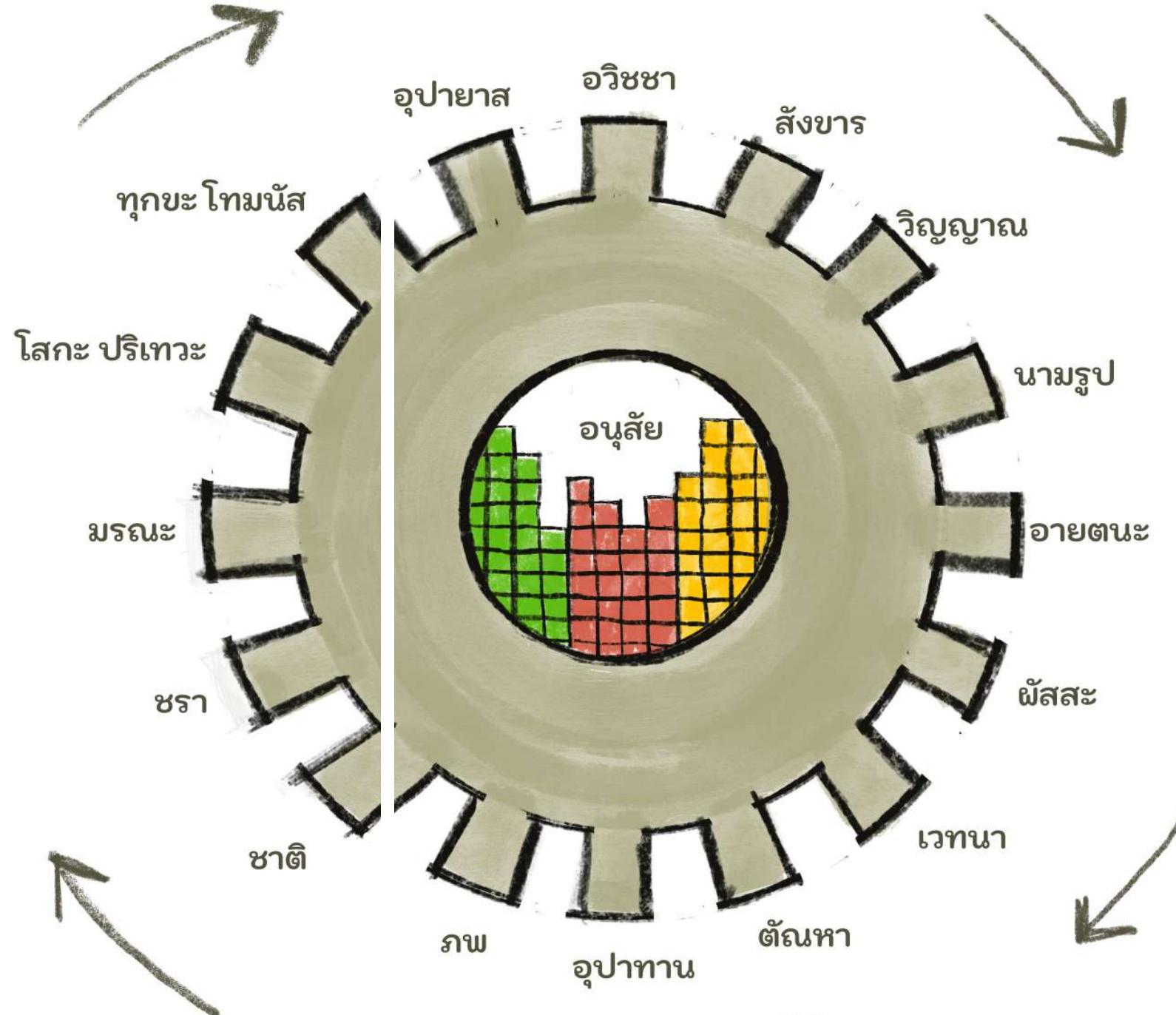
ลิงนี้ย่อมมี

เพราการเกิดขึ้นของลิงนี้  
ลิงนี้จึงเกิดขึ้น

เมื่อลิงนี้ไม่มี

ลิงนี้ย่อมไม่มี

เพราการดับไปของลิงนี้  
ลิงนี้จึงดับไป

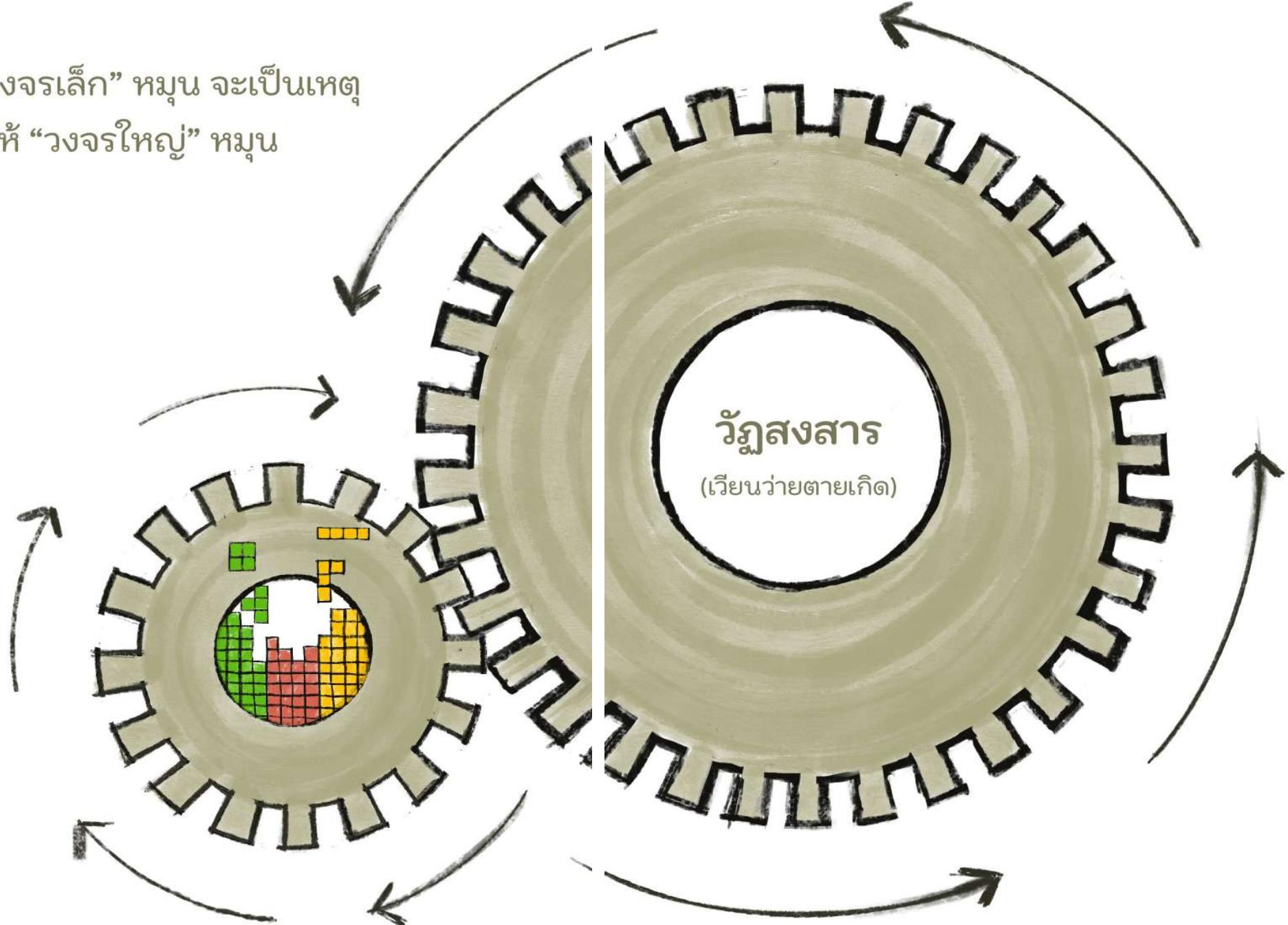


อวิชชา

อนุสัย

ในการหมุนครบรอบแต่ละครั้ง<sup>๑๖๗/</sup>  
จะเป็นการเพิ่มกำลังให้ อวิชชา  
และการตอกลิ่ม ฝัง อนุสัย  
เพิ่มเข้าไปในจิตใจ

เมื่อ “วงจรเล็ก” หมุน จะเป็นเหตุส่งผลให้ “วงจรใหญ่” หมุน



แล้ว “อวิชชา” ที่เป็นตัวตั้งต้นและตัวสุดท้าย  
ของวงจรคืออะไร?

จะขอยกตัวอย่างเรื่อง smart phone จะได้เข้าใจง่าย  
ถ้าย้อนอดีตกลับไปเมื่อ 30 ปีก่อน  
ยังไม่มีแม้แต่โทรศัพท์มือถือ

เวทนา (ความชอบ) ซึ่งเป็นผลจาก อวิชชา (ความไม่รู้)  
ที่ส่งผลต่อมาร้ายๆ จนทำให้เกิด<sup>1</sup>  
ตัณหา อุปทาน ภพ ชาติ ธรรมะ<sup>2</sup>  
โสสะปริเทเวะ ทุกทะโภมนัส อุปายาส  
ใน smart phone ก็ยังไม่เคยมี

จนเมื่อไม่กี่ปีมานี้เองที่ผู้คนได้รู้จักจนติดกันงอมแงม

ลองถามตัวเองว่า ...

ถ้าวันไหนลืม smart phone ไว้ที่บ้าน จะหงุดหงิด  
คันไม้คันมีอบนาดใหญ่

ลองไล่เรียงดูดีๆ ว่าความยิดติดนี้เริ่มต้นเมื่อไหร่?

แต่ที่แน่ๆ มันเคย “ไม่มีมาก่อน”



ความไม่รู้ที่ค่อยๆ พอกพูนให้เกิดการ  
**“ยิดถือขันร์ ᳚”**  
นี่ล่ะที่เรียกว่า “อวิชชา”

แล้ว “อวิชชา” คือความไม่รู้นี้  
เป็นเหตุอันส่งผลให้เกิด “ความยึดถือ” กับอะไรบาง  
ในชีวิต จนกลายมาเป็น “เรา” ในที่สุด

โทรศัพท์, กาแฟ, นาฬิกา, หมา, งาน, กระเพา.....  
นับไม่ถ้วนเต็มไปหมด  
(ไม่ได้ยึดของข้างนอก แต่ยึดของข้างในใจ)

ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าแต่ละอย่างเริ่มไปยืดไปติดเมื่อไหร่

ทุกๆอย่างนี้เหละที่ประกอบกันขึ้นมาเป็น  
บุคลิกภาพ, พฤติกรรม, นิสัย, สันดาน, รสนิยม,  
ทัศนคติ, ตัวตน...

หรือที่เรียกว่ายุ่ง...

## “เรา”

เมื่อมี “เรา” เป็นเชือ การเกิดครั้งต่อไปย่อมมี

แล้ว “การเกิด” ไม่ดียังไง? ชีวิตเราคงดูมีความสุขดีหนิน  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเกิดเป็นทุกข์”

พระสิงတุอรุณ ๑๐ อย่างเหล่านี้จะต้องตามมาด้วย  
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้...

ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความร้าไรรำพัน,  
ความไม่สบายกาย, ความไม่สบายใจ,  
ความคับแค้นใจ, การประสบสิ่งไม่รักไม่พอใจ,  
การลดพากจากสิ่งรักสิ่งพอใจ,  
ความประณานิสัยไม่ได้สิ่งนั้น

ลองพิจารณาดูว่าชีวิตนี้เป็นสุขหรือทุกข์  
ยังยินดีกับการเกิดตายฯ เช่นนี้ต่อไปหรือไม่  
อย่าลืมว่า...

“เราอาจไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์แบบนี้ทุกครั้งนะ!”

จะขอจำลองสถานการณ์อีกเหตุการณ์หนึ่ง  
เพื่อให้เห็นภาพของการอิงอาศัยกันเกิดขึ้น  
ของนามธรรมต่างๆ

จนเกิดการยึดถือขั้นร.๕  
ช้าๆ ทีละขณะ ๆ

เพื่อให้เข้าใจว่า “การปρุ่งแต่ง” เป็นอย่างไร  
จะขอจำลองเหตุการณ์ว่า

“เรานั่งอยู่ในร้านกาแฟที่บรรยายกาศดีๆ  
บนโซฟานุ่มๆ ได้กลิ่นกาแฟหอมๆ  
ลอยมาแตะจมูก มีเพลงแจ็สเปิดเบาๆ  
แอร์เย็นสบาย มีผู้คนแต่งตัวดีๆ  
นั่งพูดคุยและถ่ายรูปเล่นกันตามมุมต่างๆ”

เห็น “ภาพ” ร้านกาแฟในใจมั้ย?

มาพร้อมกับ “เสียง” ของเพลง,

“กลิ่น” “รส” ของกาแฟ

“สัมผัส” ของเบาะนุ่มๆ และอาคารเย็นๆด้วยใช่มั้ย?

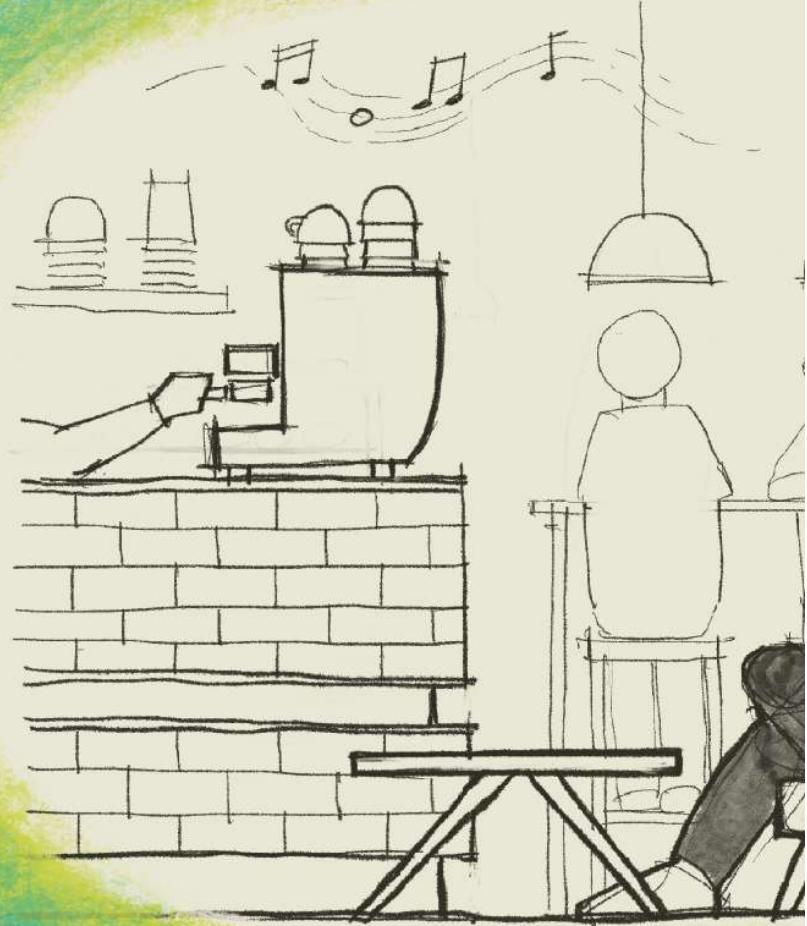
นั่นล่ะ สังหาร การป्रุ่งแต่ง

สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมดคือการเอาประสบการณ์

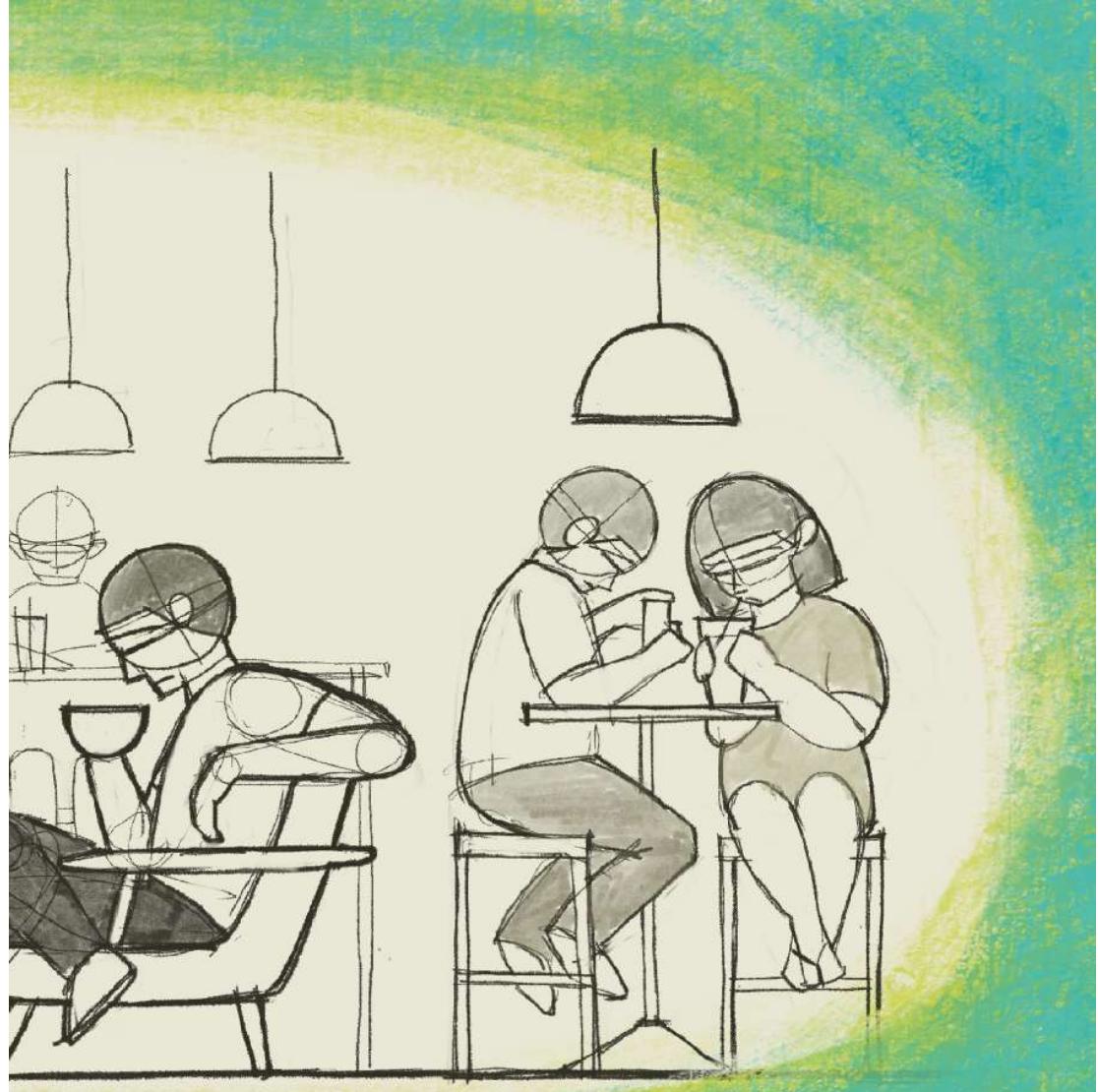
เก่าๆใน สัญญา

มาประกอบร่างกันขึ้นเป็นเหตุการณ์เสมือน “ในใจ”  
เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่เกิดเองอย่างรวดเร็ว

ไม่มีใครสั่ง ห้ามก็ไม่ได้จ้ะ



ถึงจะอ่านข้อความเดียวกัน  
แต่ภาพในใจไม่มีทางเหมือนกันหรอก  
 เพราะ สัญญา และ สังหาร ต่างกัน,  
 ภาพในใจของผู้เขียนเป็นแบบนี้



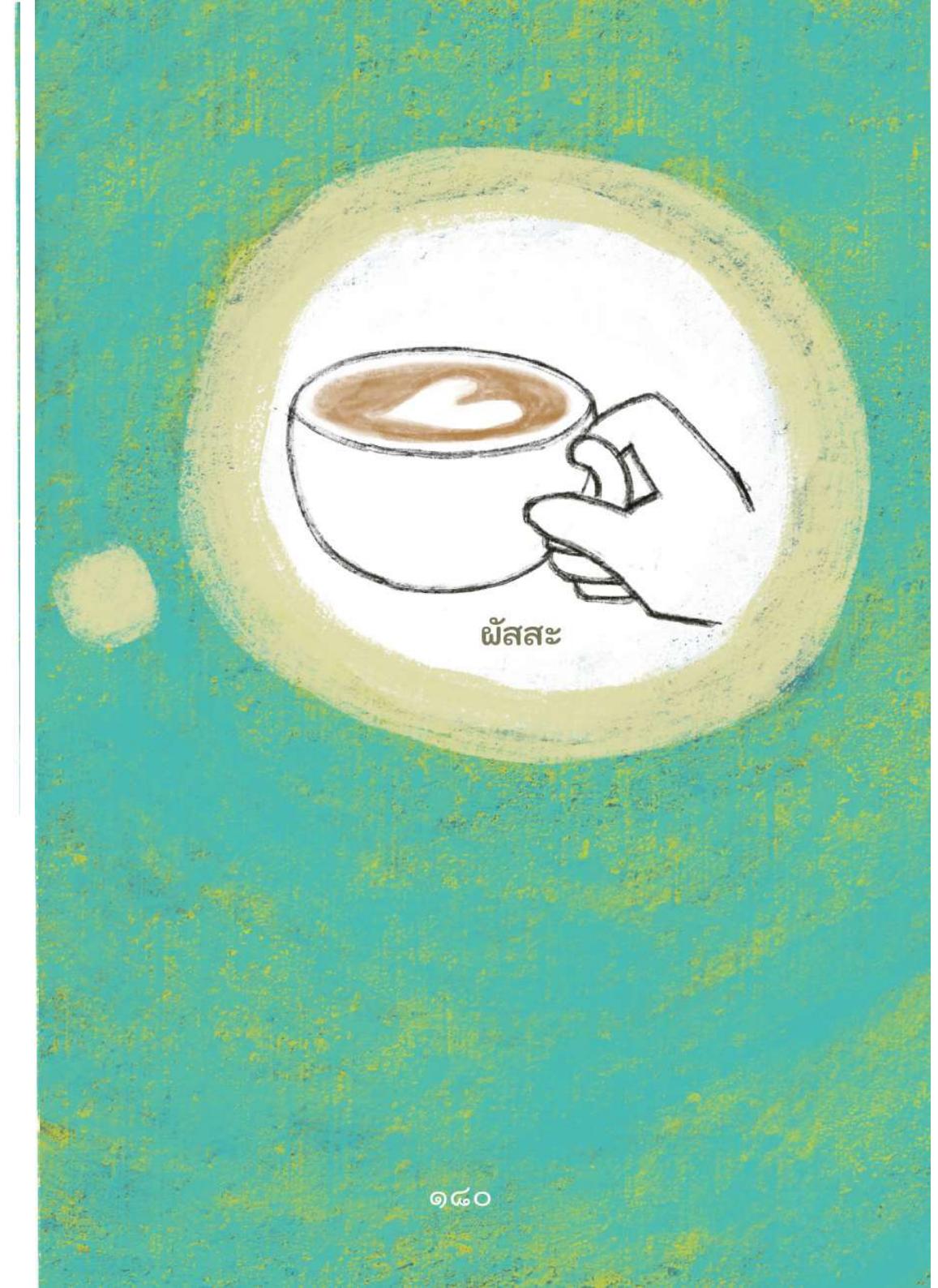
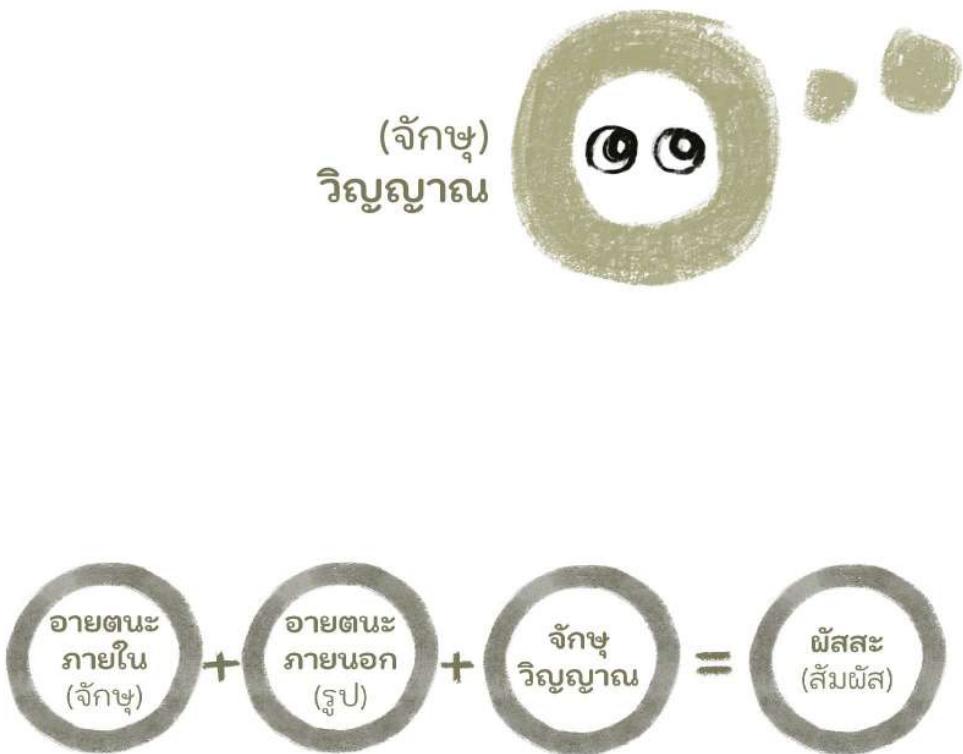
“วิญญาณ” เป็นปัจจัยให้เกิด “นามรูป”

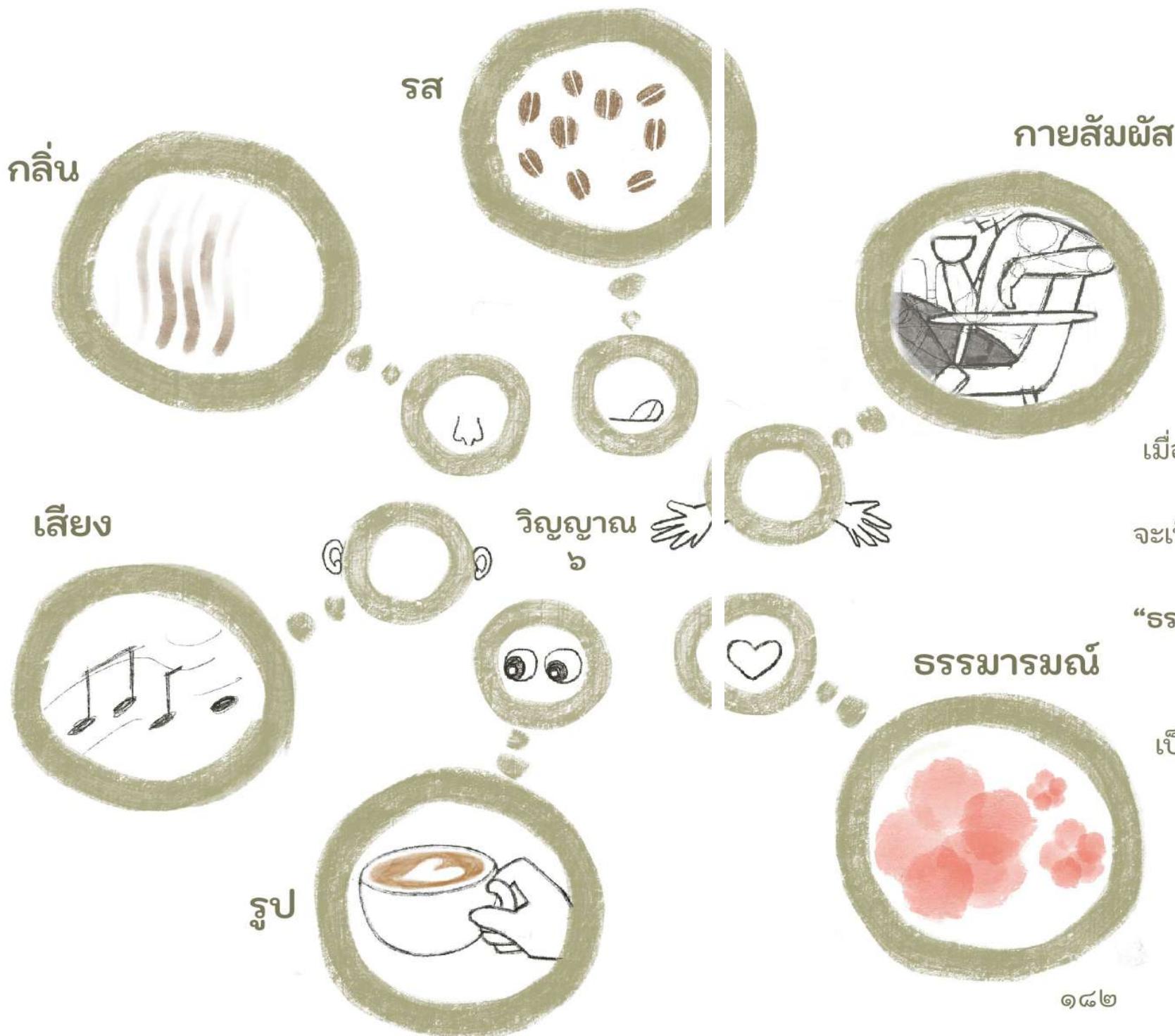
“นามรูป” เป็นปัจจัยให้เกิด “อายตันะ”

“อายตันะ” เป็นปัจจัยให้เกิด “ผัสสะ”

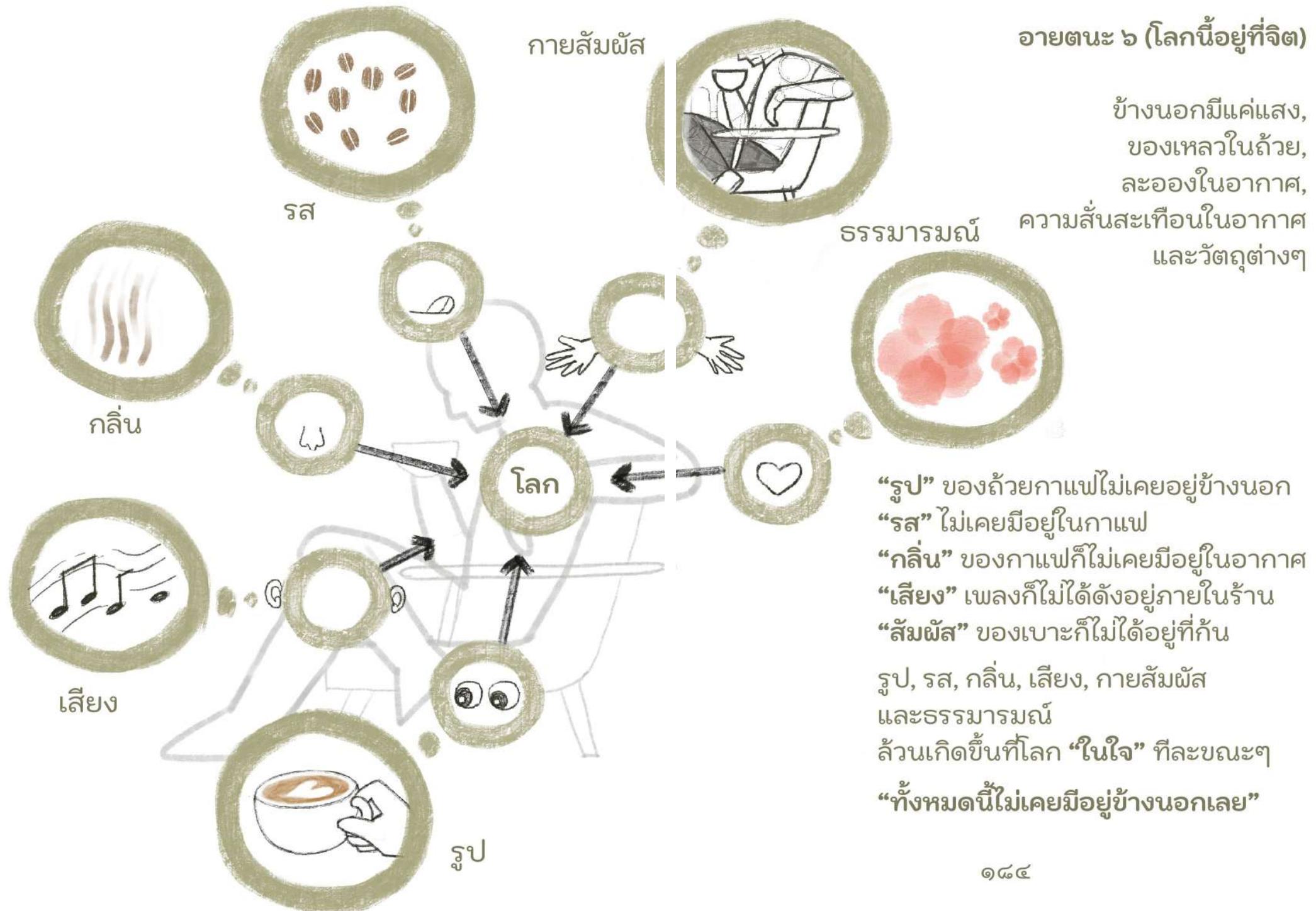
เมื่อ อายตันะภายใน + อายตันะภายนอก + วิญญาณ  
= ผัสสะ จะปรากฏขึ้นในใจ

การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจะถูกสมมติเรียกว่า “วิญญาณ”





เมื่อ “วัฒนธรรม” เกิดและดับไปตามผัสสะทั้ง ๕ จะเป็นปัจจัยให้เกิดผล คือผัสสะที่ ๖ ที่เรียกว่า “ธรรมารมณ์” คืออารมณ์ที่ยังไม่มีใครยึดถือ เอาเป็นเจ้าของ เป็นความพอใจ ไม่พอใจ ซึ่งเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติตามเหตุ และปัจจัย



แต่เพรำ “ความไม่รู้” จึงเกิดการ “ยืดถือ”  
 เอา “การรับรู้” ทุกอย่างทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
 (วิญญาณ ๖) มาผสานกันไปปนกันมา  
 ทีละบ่นะ ๆ อย่างละนิด อย่างละหน่อย  
 เชื่อมอตีต เชื่อมอนาคต ซึ่งเป็นเพียงความคิด  
 แล้วสร้างเป็น “โลกเสมือนปลอมๆ”  
 จากนั้นจึงเกิด “เรา” เป็นผู้ยืดถือโลกนี้เอาไว้  
 ทุกๆคนมีโลกแบบนี้กันคนละใบ  
 ทุกๆคนและทุกๆสิ่ง  
 ที่เราคิดว่าเรารู้จัก  
 ล้วนอยู่ภายในโลกเสมือนนี้

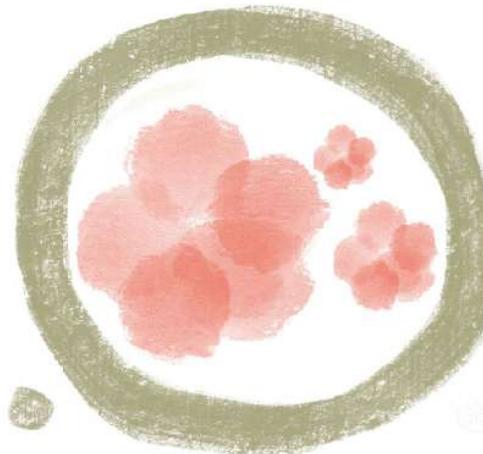


ที่จริงแล้วผู้คนและสิ่งต่างๆภายในอกก็มีอยู่  
 เพียงแต่เราไม่เคยสัมผัสมันได้เลยจริงๆต่างหาก  
 นั่นเพราะเราเพียงแค่รับรู้ได้ผ่าน “อายตันหั้ง ๖”  
 ที่มีขอบเขตการรับรู้ที่จำกัดมากนั่นเอง

ที่นี่...มาลองดูกันว่า  
ในแต่ละวันๆ ของชีวิตเรา  
เกิดอะไรขึ้น “ในใจ” บ้าง  
แล้ว “กิเลส” ทำงานอย่างไร  
เข้ามาเกี่ยวข้องกับเราย่างไร



ธรรมารมณ์



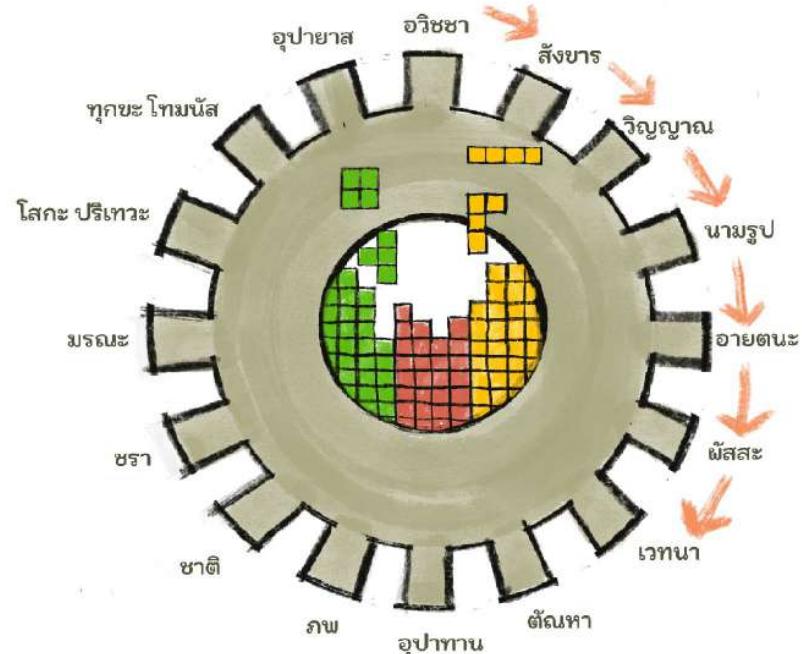
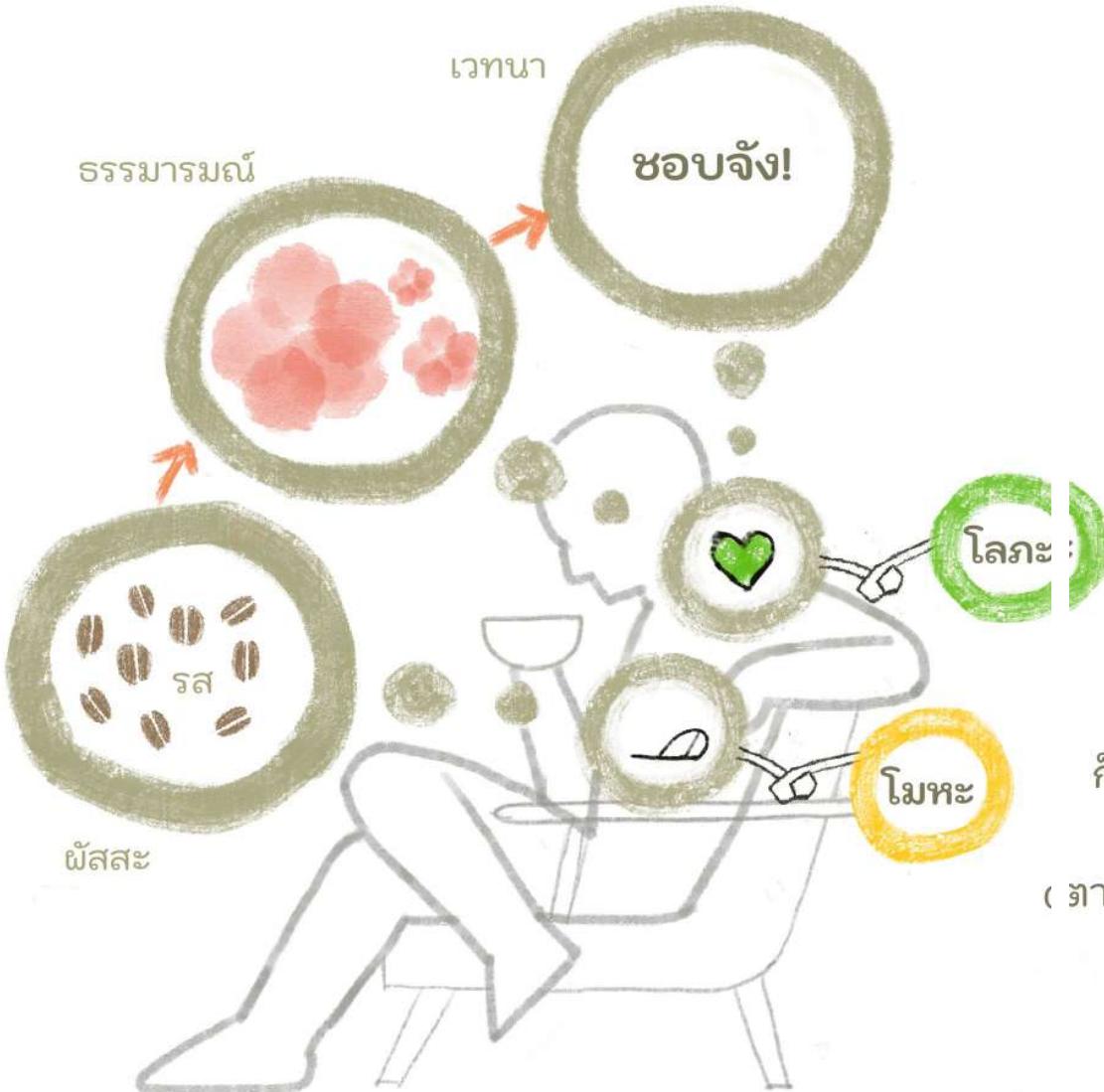
เรื่อง

เปลี่ยนจาก “ตา”  
มาที่ “ลิ้น” บ้างนะ

เมื่อการแฟล้มผัลลิน เกิดรสชาติขึ้นในใจ (ผัสสะ)  
ถ้ารสชาตินั้นบังเอิญไปตรงกับข้อมูลที่เคย  
ถูกบันทึกไว้ใน “สัญญา” ว่าเป็นรสชาติ  
ที่เราคุ้นเคย ก็จะเป็นรสชาติที่ถูกใจ  
เกิดธรรมารมณ์ คือ “ความพอใจ”  
ยังไม่เกิดการ “ยึดถือ” เป็นเจ้าของอารมณ์นั้น

ถ้าแค่นี้... เป็นเรื่องของปฏิกริยาตามธรรมชาติ  
เป็นความปกติ ยังไม่เกิดการยึดถือ  
“กิเลส” ยังไม่ได้แสดงตัว

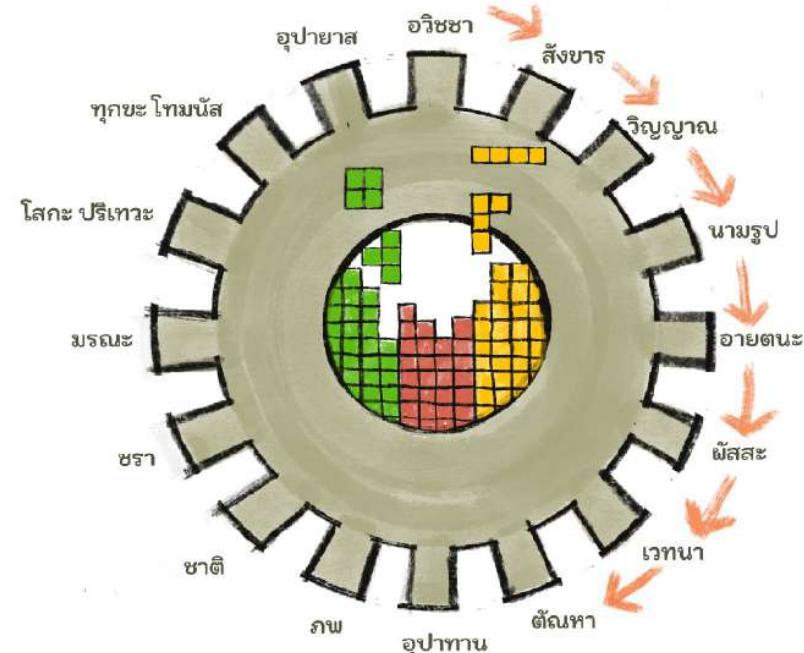
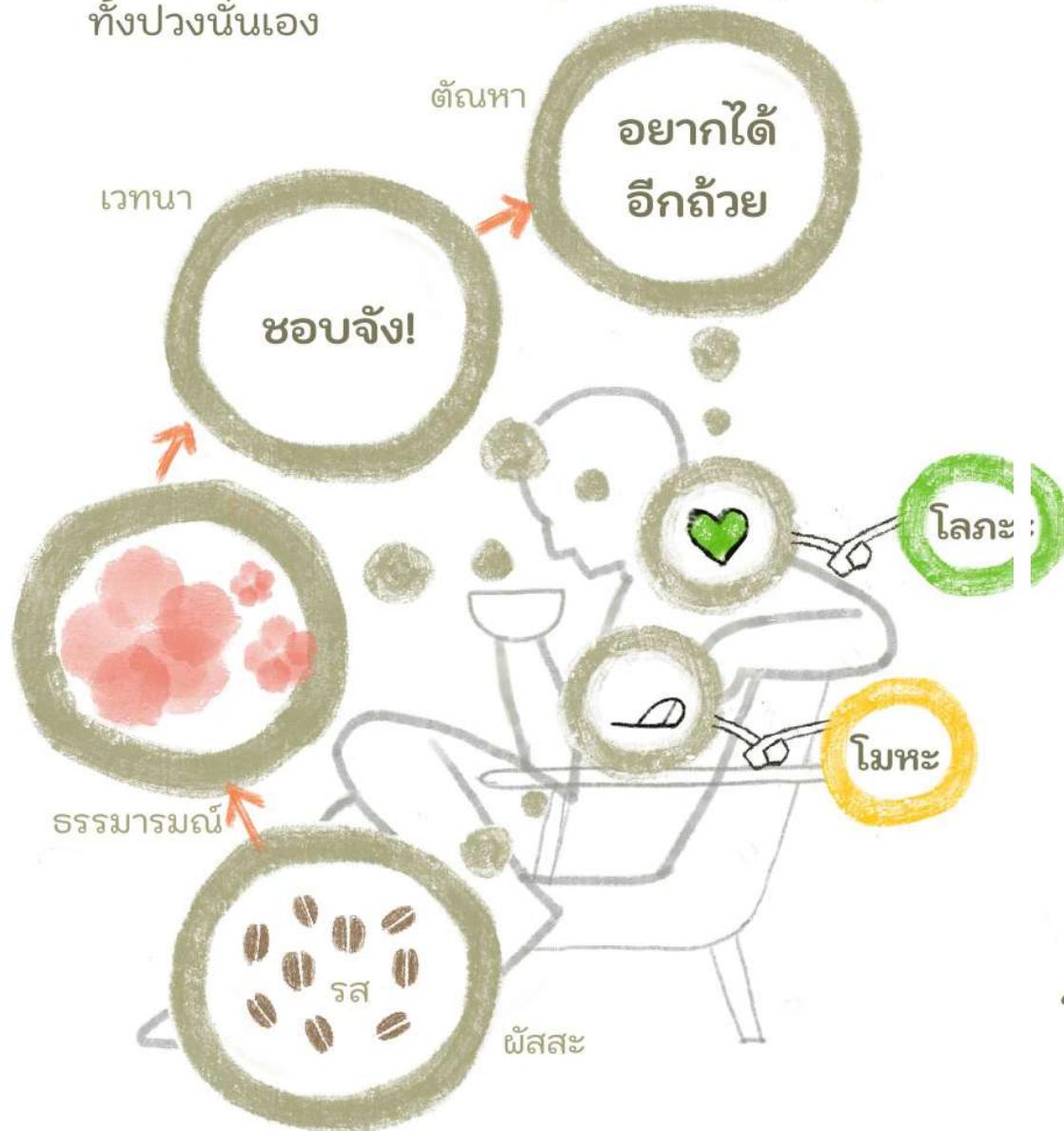
## ผู้สังสະเป็นปัจจัยให้เกิดเวลา



แต่...  
อวิชชานุสัย คือความเคยชินที่จะหลง  
เป็นเชื้อให้เพลオเพลิน bard “สติ” อยู่เป็นส่วนใหญ่  
ราคานุสัย คือความชินที่จะเกิดความโลภ เกิดราคะ  
ก็เป็นเชื้อให้เกิดความ “ชอบ” ทันทีที่ได้สัมผัสรสสิ่งที่รักชอบ  
แทนที่จะมีแค่ “ความพอใจ” ที่เป็นเพียง “ธรรมารมณ์”  
( ตามธรรมชาติ ก็เลยเกิดเกิดความ “ยึดถือ” จนกลายไปเป็น  
“เวทนา” (ความชอบ) ทำให้วงจรปฏิจจสมุปบาท  
(วงจรแห่งความทุกข์) เริ่มหมุนวน

## เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดต้นเหตุ

“ต้นเหตุ” คือ ความอยากรู้สึกในรูป รสนิยม เสียง สัมผัส,  
อยากรู้สึกเป็น, ไม่อยากมีไม่อยากเป็น  
ในอริยสัจ ๔, ต้นหาก็คือ “สมุทัย” หรือเหตุแห่งทุกข์  
ทั้งปวงนั่นเอง



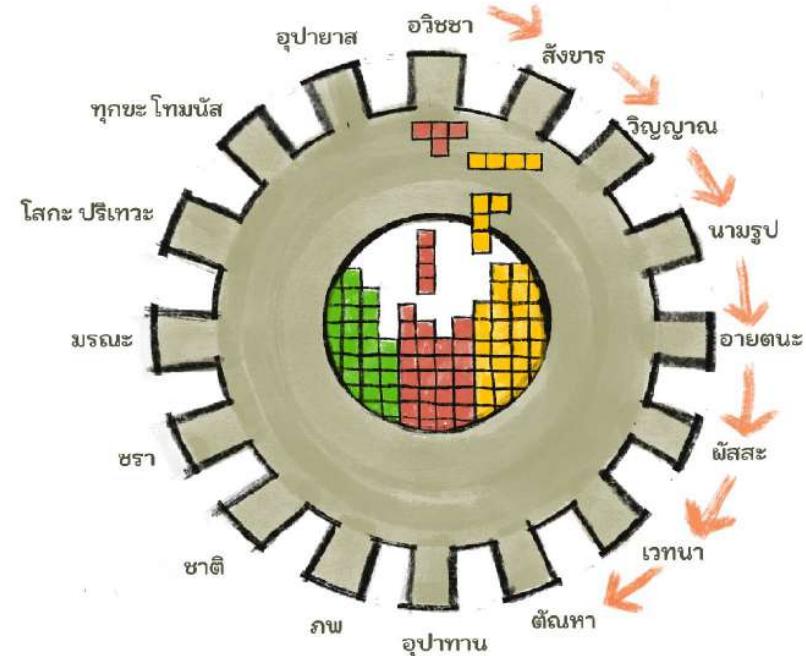
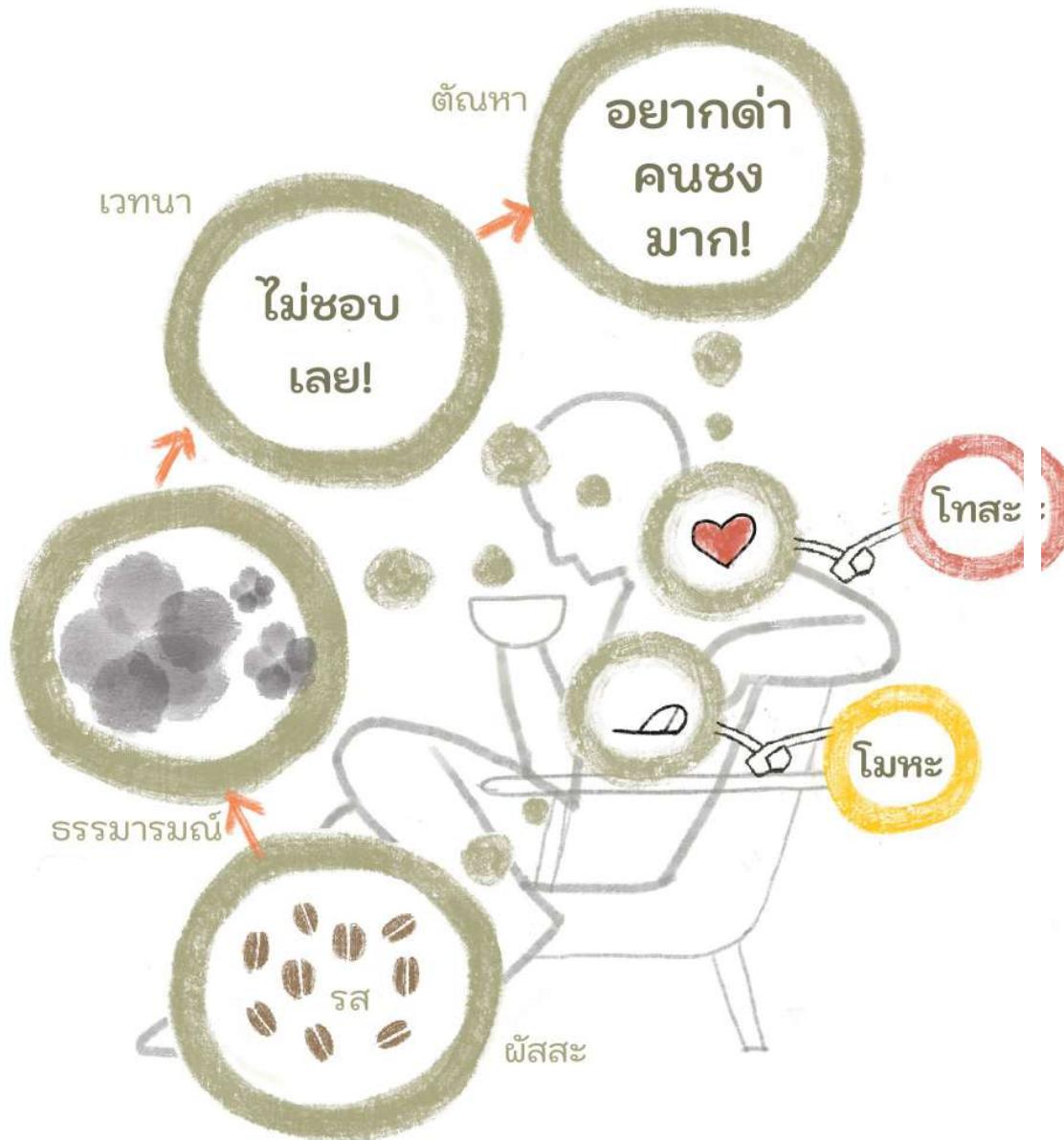
เมื่อเพลินอยู่ใน “เวทนา”  
“วิญญาณ” ก็จะฝังตัวและเจริญงอกงามไปบุญย์  
ในการมรณ์นั้น และเป็นปัจจัยให้เกิด  
“ต้นเหตุ” บีบคั้นที่จะกระดกถ้ายเข้าปากต่อไปเรื่อยๆ

เมื่อวงศจรปฏิจสมุปบาทหมุนมาถึงขั้นนี้  
คือเกิด “ต้นเหตุ” ขึ้นแล้ว  
ก็จะไม่สามารถหยุดได้อีก วงจรจะหมุนต่อจนครบรอบ  
และจะเพิ่มกำลังให้ “อนุสัย” ซึ่งจะเป็นการตอกลิ่มฝัง  
“ความเคยชิน” ของการเกิดขึ้นใหม่ของกิเลสในรอบต่อไป

## เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดต้นเหตุ

ถ้า “ไม่ชอบ” ล่ะ!

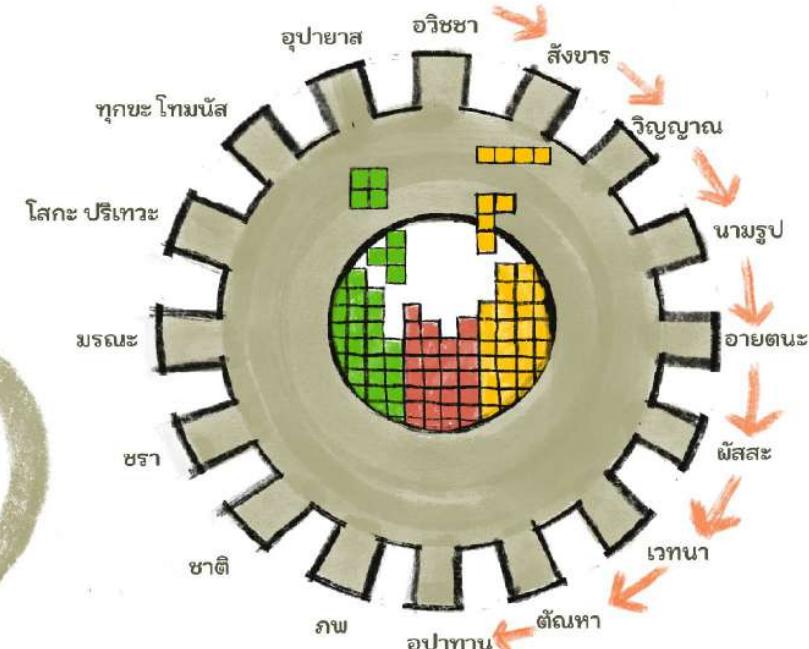
ถ้ารสชาติไม่ได้ดังใจ...



...เชือความชินเดิมที่จะໂกรດ (ปฏิฐานุสัย)  
ก็จะเป็นปัจจัยให้ໂกรດหันที่  
“เวทนา” (ความไม่ชอบ) ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิด  
“ต้นเหตุ” (ความอยากร) หันที่เช่นกัน  
แต่จะเป็นความอยากรแบบตรงกันข้าม คืออยากรกำจัด  
ความรู้สึกนี้ทิ้งไป อาจจะลูกไปด่าบาริสต้า  
หรือเอาไปเททิ้ง เพื่อให้ระบายความบุ่นออกไปจากใจ  
วงจรปฏิจจสมุปบาทก็หมุนวนจนครบรอบ  
ตลอดมีความเคลื่อนไหวเพิ่มเข้าไปในลั่นดาด  
คราวหน้าถ้าไม่ชอบใจก็จะทำแบบนี้อีก

## ตัวหนาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปทาน

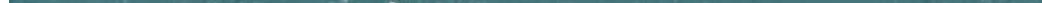
“อุปทาน” คือ ความยึดมั่นถือมั่นในขันร์ทั้ง ๕ ว่าดี ว่าวิเศษ  
ยึดในหน้าตา รสชาติ หรือกลิ่น ของกาแฟ (ยึดรูป)  
ยึดความพอยู่ในการลิ้มรสและกลิ่นนั้น (ยึดเวลา)  
ยึด เพราะได้เพลินสิ่งที่ตรงกับที่เคยคุ้น (ยึดสัญญา)



จายกันให้ดูชัดๆวิกรอบว่า...ตั้งแต่เกิดรสชาติขึ้นในใจ  
จิตที่ไม่เคยถูกฝึกจะซินอยู่กับความ “หลง” จนเป็นปกติ  
กิเลสจะค่อยๆเริ่มทำงานจนสุดท้ายวงจรจะหมุนวน  
ครอบรอบ สิ่งสมเป็นนิสัยและความเคยชินที่ฝังราก  
เห็นยวແน່ນมากขึ้นๆ จนก่อร่างสร้าง “ตัวตน” ที่อยู่ใน  
โลกความคิดแล้วก็ยิ่ง “เรา” เป็นคนแบบนี้ๆ  
มีบุคลิกนิสัย มีความชอบแบบนี้ๆ ต่อไปก็จะใหญ่หาน้ำที่จะทำ  
หรืออยากได้แบบนี้อีกเพื่อสนองความอยากร  
และรักษาความเป็น “ตัวตน” ที่สร้างขึ้นต่อไปเรื่อยๆ  
ในอริยสัจ ๔ “อุปทาน” หรือความยึดมั่นในขันร์ ๕ นี้  
ก็คือ “ทุกข์” นั่นเอง



หลายคนอาจจะสงสัยว่า “แค่ชอบใจในกาแฟ...  
แล้วมันทำไม่เหรอ เรื่องเล็กๆ แค่นี้เนี่ยนะ จะอริบายทำไม่  
ตั้งมากมาย?” แต่อย่าลืมว่าเรื่องใหญ่ๆ ทั้งหลายก็มาจากการ  
เรื่องเล็กๆ แบบนี้ ก่อนทั้งนั้นแหล่ ความเคยชินไม่ใช่เรื่อง  
เล่นๆ เมื่อเพลินอยู่กับ “ความหลง” เป็นปกติ เรา ก็จะ  
เคยชินอยู่กับความบีบคั้นของ “ตัณหา” (ความอยาก)  
และต้องสนองตอบเพื่อให้ได้ดั่งใจ กับทุกสิ่งทุกอย่างตาม  
แต่จะมี “อุปากาน” (ความยึดถือ) กับสิ่งนั้นๆ ไว้อย่างไร  
สั่งสมจนเป็นนิสัยฝังแน่นที่ยากจะถอน ก่อเป็นบุคลิก  
อุปนิสัย รสนิยม ตัวตน สันดาน กล้ายเป็น “เรา” อยาก  
กินอะไรกิน อยากทำอะไรทำ อยากดูอะไรดู อยากพูด  
อะไรมพูด สุดท้าย “ตัณหา” ก็จะบีบคั้นให้เราอยากดำเนิน  
ก้าวต่อไป อยากได้อะไร ก็โกร; ความอยาก กับความยึด ที่สร้าง  
ไว้ เยอะๆ นี้ ไม่ได้เจาจะงว่าต้องเป็นเฉพาะเรื่องนั้นเรื่องนี่

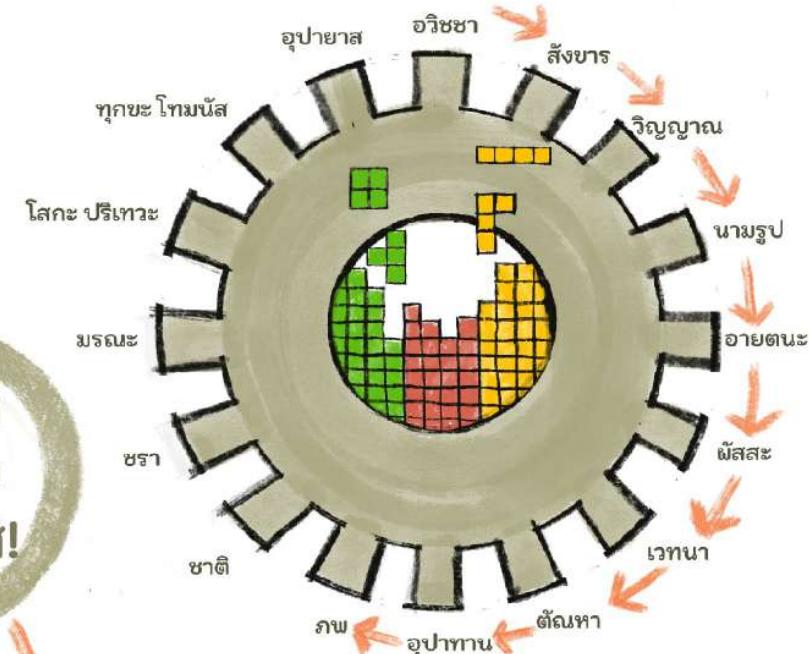
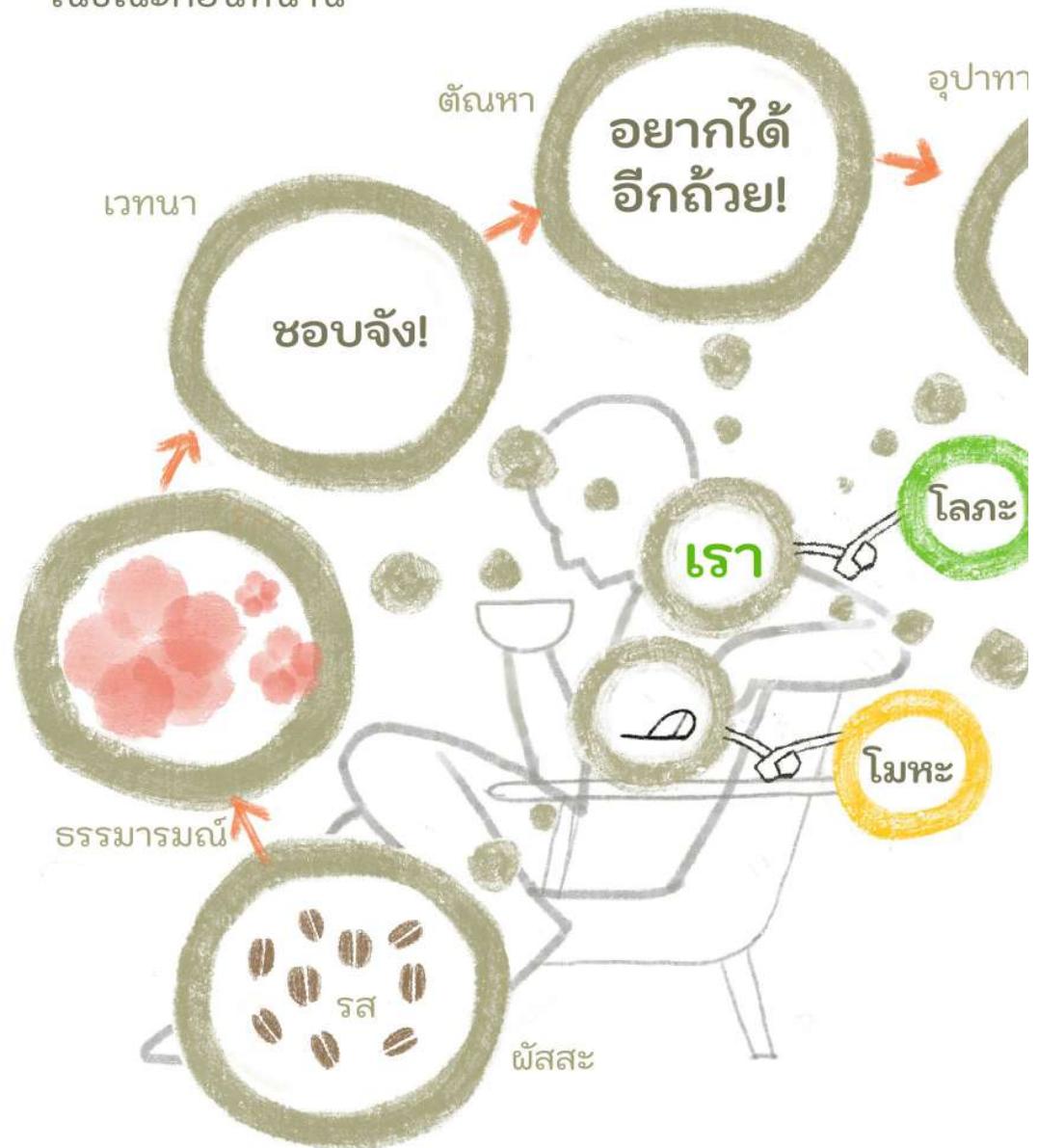


นามธรรมไม่สนใจเนื้อเรื่อง สุดท้ายจะกล้ายเป็นสันดาน  
รวมๆ ที่จะค่อยสนองความต้องการของใจโดยอัตโนมัติ  
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอื่นใดก็ตาม; การนอกใจ ผ่าลัตว์ ทำร้าย  
เบียดเบียน ผ่าคน หรือแม้แต่ “การผ่าตัวตาย” หรือ  
“การธุณยชาต” ก็เริ่มมาจากพื้นฐานของความ  
“ต้องได้ดั่งใจ” ที่สั่งสมไว้ในฐานของจิต เมื่ออะไรในชีวิต  
ไม่สมบูรณ์ หรือต่างไปจากที่ “ตั้งไว้ในใจ” (อุปากาน);  
“ตัณหา” ก็จะบีบคั้นให้หาทางกำจัดความทุกข์นั้น แม้จะ  
ด้วยการทำลายชีวิตผู้อื่นหรือตัวเองทึ้ง ไม่ต่างจากการ  
โอนกาแฟถวายที่ร沙ชาติไม่ถูกใจทึ้งไป ลองดูดีๆ ว่าทุกวันนี้  
โรคเครียด ซึมเศร้าเกิดจากอะไร คนจำนวนมากผ่าผู้อื่น  
หรือแม้แต่ผ่าตัวตายหนีทุกข์เพราะแรงผลักดันจาก  
อะไรกัน? แม้แต่เด็กๆ ก็ผ่าตัวตายกันเยอะขึ้นแล้วนะ

## อุปทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ

“ภพ” คือ การเกิดขึ้นของ “เรา”

คือการก่อความเป็นตัวตนที่เหนี่ยวแน่นขึ้นมา เป็นเจ้าของอารมณ์ ความรู้สึกทั้งหมดที่เกิดขึ้น ในขณะก่อนหน้านี้



ເກີ້ນຜິດ

(ມິຈາກິຫຼື)



ຜູ້ຄົນເກີ້ນຜິດຈະທັງໝົດ ຈະມີຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າ  
ມີ “ເຮົາ” ອູ້ຄົນທີ່ນີ້ ເປັນຜູ້ຮັກ ເປັນຜູ້ມີຄວາມຄິດ  
ຄວາມຮູ້ສຶກ ທອບ ໄມທອບ ສຸບ ຖຸກບໍ່ ກັບສິ່ງຕ່າງໆ  
ແລະ “ເຮົາ” ນີ້ແທລະ ເປັນຜູ້ທີ່ຕັດສິນໃຈແລະສັ້ງກາຣລົມມືອ  
ກະທຳສິ່ງຕ່າງໆຕາມຄວາມປຣາດນາທີ່ “ເຮົາ” ຕ້ອງການ  
ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ...

(ສົມມາກິຫຼື)

ເກີ້ນຄູກ



## การเกิดขึ้นแห่ง “ทุกข์”

เมื่อมี “ภพ”

ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ  
ทุกขะ โถมนัส อุปายาล

จึงมีพร้อมด้วย

ประการฉะนี้

เมื่อวงจรหมุนวน

ครอบครองเพิ่มกำลัง

ให้ “อวิชา”

เพิ่มความเคยชิน (อนุสัย)

ที่จะหลง ที่จะโลภ

เป็นการเพิ่มเหตุ

ความพร้อม

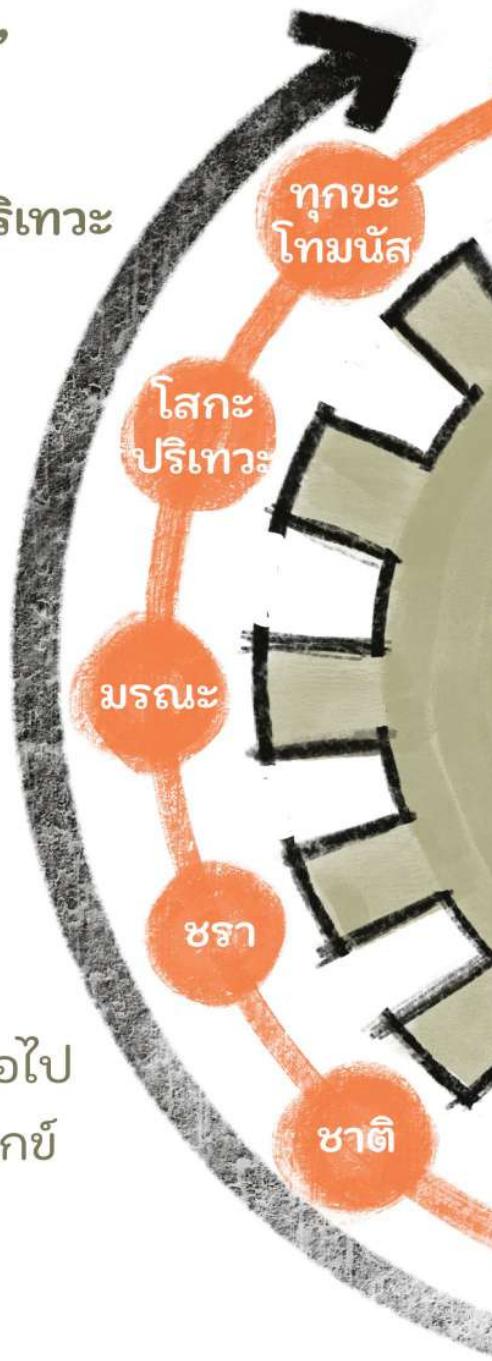
ที่จะเริ่มหมุนวนในรอบต่อไป

สร้าง “สมุทัย” เหตุแห่งทุกข์

มีผลเป็น “ทุกข์” ต่อไป

ไม่มีวันจบสิ้น

เพิ่มกำลัง



อุปายาล

สังหาร

วิญญาณ

นามรูป

อายตนะ

ผัสสะ

เวทาน

ตัณหา  
(สมุทัย)

ภพ

อุปากาน  
(ทุกข์)

gap...

คือ โลกเสมือนที่เราสร้างขึ้นในใจอันเป็นผลลัพธ์เนื่องจาก การยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ ว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรานา ความคิดที่ว่า “ตัวเรามีอยู่” จะอยู่ในโลกนี้ ความคิดที่ว่า เราเป็นคนนิสัยแบบนี้ ทัศนคติแบบนี้ ชอบอะไรแบบนี้ มีวิธีคิด ผูก ทำแบบนี้ ก็จะอยู่ในโลกนี้ด้วย รวมถึง คนอื่นๆที่เรารู้จัก รักและเกลียด สิ่งอื่นๆที่เราคิดว่าเราเข้าใจและผูกพันมากทั้งชีวิต ก็ถูกบรรจุอยู่ในโลกปلومๆในใจของเราวันนี้ เช่นกัน เรื่องจริงที่ให้การร่ายก็คือ เราต้องค่อยประคับประครองให้โลกปلومของเรา นี้ คงที่ ถาวรอยู่ตลอดเวลา เพราะลึกๆแล้ว ทุกชีวิตล้วนแต่แสวงหาความมั่นคงในจิตใจ แต่มันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่เรารู้จักนั้น ล้วนมีพื้นฐานมาจากความไม่มีตัวตน หรือเรียกว่า ทั้งหมดเป็นเพียง “มายา”

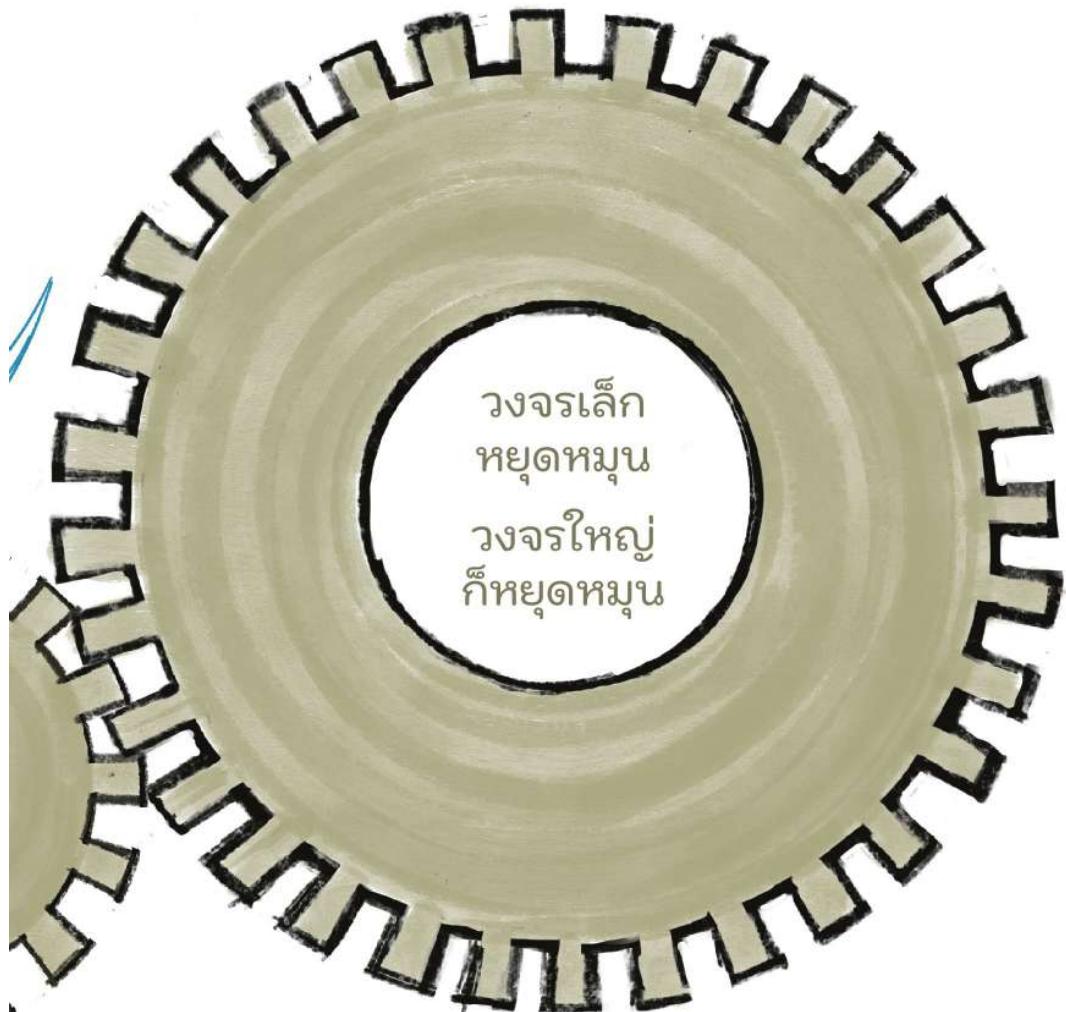
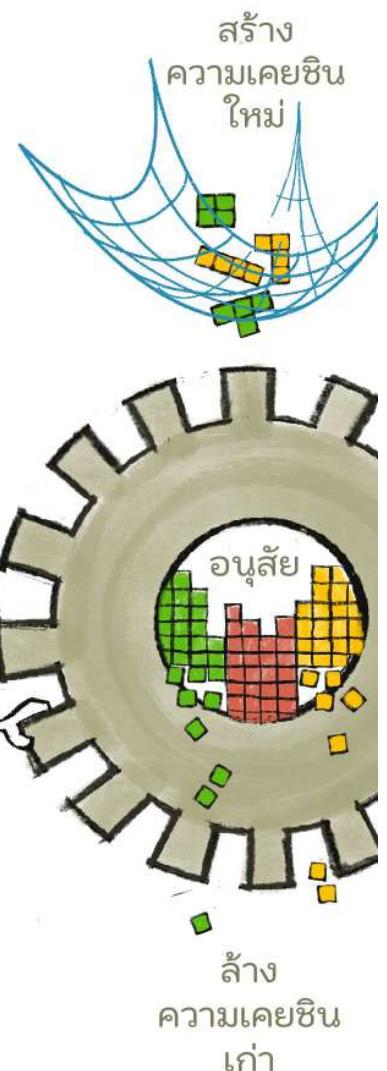
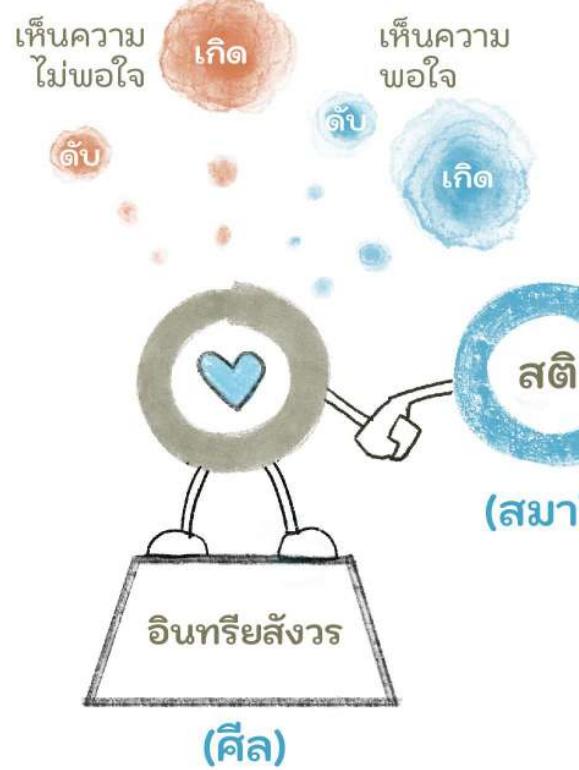
การศึกษาเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท นี้... มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่า นอกจาก “ทุกข์” แล้ว ไม่เคยมีอะไรเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีแต่ทุกข์ล้วนๆ ความสุขนั้น ไม่เคยมีอยู่จริงเลย แม้กระทั่ง “ตัวเรา” และ “ของเราร” ก็เป็นแค่เพียงความยึดถือจนเกิดเป็นความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ซึ่งเป็นผลมาจากการเหตุปัจจัยอื่นๆ ที่อยู่กันปรุงแต่งขึ้นมาเป็นลำดับๆ ทั้งหมดนี้ตั้งต้นมาจากการ “ความไม่รู้” และอาศัยปัจจัยจาก “ความเคยชิน” เดิมๆ คือ โลก โภษ โมหะ เป็นเชือ ล่ำเป็น “ผล” สีบท่อมาเรื่อยๆ เมื่อ “เหตุปัจจัย” ไม่เที่ยง “ผล” ก็ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์” เมื่อรู้เห็นความจริงอยู่แบบนี้ สุดท้ายจะปล่อยวาง เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ จะเห็นว่า ไม่มีอะไรที่น่าเป็น น่าเอา เพราะความจริง ไม่เคยมี “เรา” มาตั้งแต่แรกที่จะเป็นหรือเอาอะไรได้ เมื่อ “จิตตั้งมั่น” “เรา” จะหายไป เพราะ “เรา” ไม่เคยมีมาตั้งแต่ต้นของการเดินทาง ความเห็นผิดที่ว่า “ตัวเรามีอยู่” จะ slavery ลงได้ในที่สุด เมื่อหมดแรงบัปตัน การเดินทางอันยาวไกลนี้จะสิ้นสุดลง ก็เป็นอันว่า พ้นไปจากทุกข์กันเสียที

# เป็นอยู่โดยชอบ จิตตั้งมั่น ... “เรา” จะหายไป

การมี “อินทรีย์สังวร”  
(สำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)  
คือการตัดกิเลสที่ “ต้นทาง” (**ศีล**)

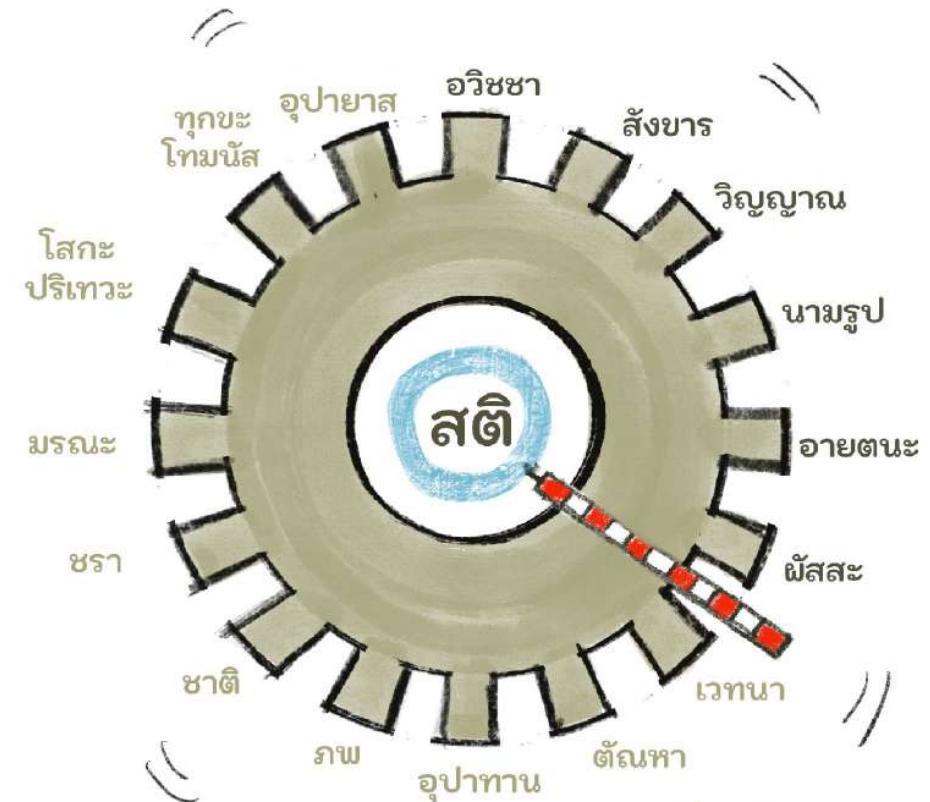
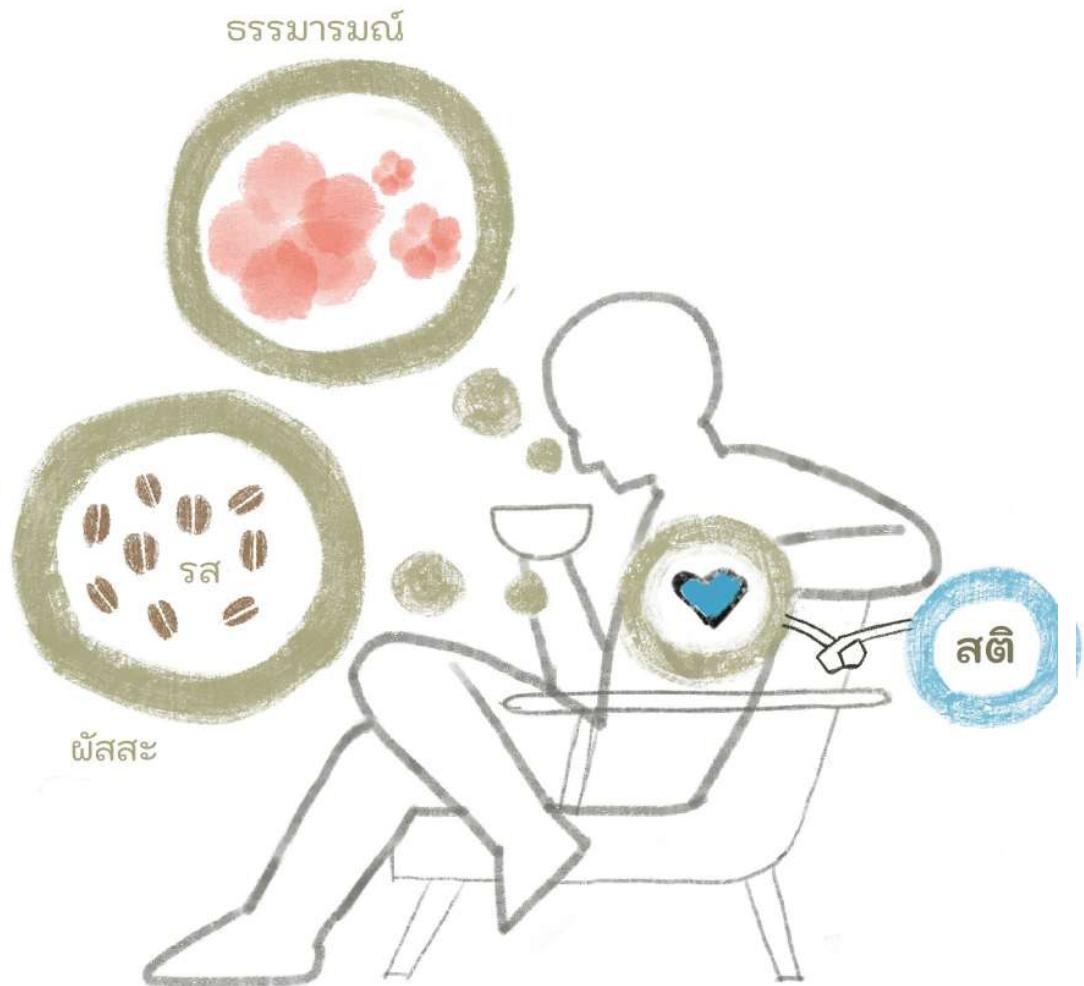
ตัดอำนาจ “ความเคยชิน” ได้  
กิเลสจะไม่มีทางเกิด

## (ปัญญา)



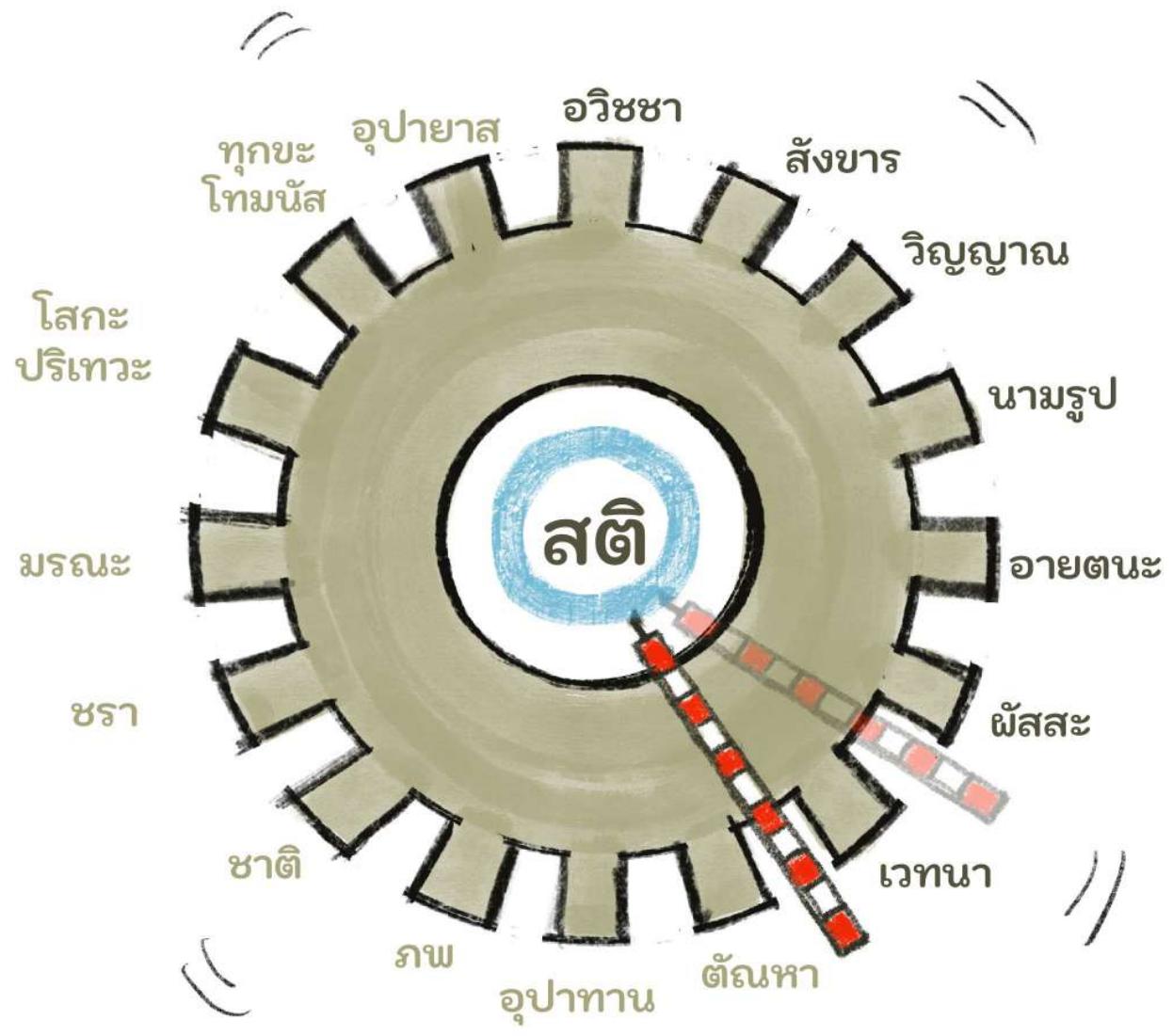
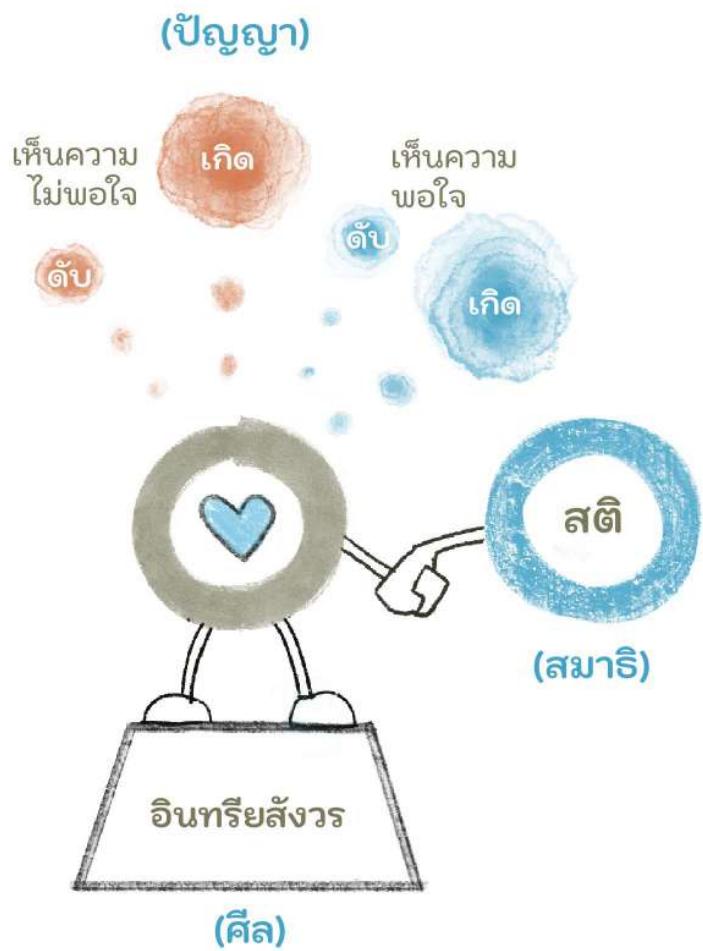
เปลี่ยนจากความเคยชินที่จะ “เกิด” กิเลส  
เป็นความเคยชินที่จะ “ไม่เกิด” กิเลส  
การตัดกิเลส “ของจริง” คือ “การเป็นอยู่โดยชอบ”  
จะมี “สติ” ขึ้นเองตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา (**สมาริ**)  
เมื่อเห็นสิ่งทั้งหลาย “เกิดขึ้น ดับไป” ตามเหตุปัจจัย  
สุ่มท้ายจะเกิด (**ปัญญา**) “ปล่อยวาง” ความยึดถือ  
เรา “จะหายไป” เพราะ เรา “ไม่เคยมี”

เมื่อมี “อินทรีย์สังหาร” อุյံ  
เมื่อเกิด “ผัสดะ” จะไม่เกิด “เวทนา”



เมื่อสติบวางอยู่  
โลก, โภส, โมหะ จะไม่สามารถทำงานได้  
วงจรปฏิจจสมุปบาทจะหยุดหมุนลงตรง “ผัสดะ”  
แล้วเกิดเพียง “ธรรมณ” ซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติ  
เราจะเริ่มเห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า  
รสาติเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ “พอใจ”  
ซึ่งเป็นแค่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพราะมีเหตุ  
แล้วดับไปเมื่อหมดเหตุ เกิดขึ้นอีกแล้วก็ดับไปอีก  
ไม่ได้มีอยู่คุกที่จริงๆ เป็นนามธรรม  
ไม่มีอะไรให้ยิดถือเลย

แม้เกิด “เวกนา” ก็จะดับลง  
ไม่เกิด “ตันหา”  
ไม่สร้าง “เหตุแห่งทุกข์”



เมื่อ “สติ” บางอยู่ “ตันหา” จะไม่เกิด วงศจะหมุนໄได

## ดอกไม้จัดคน

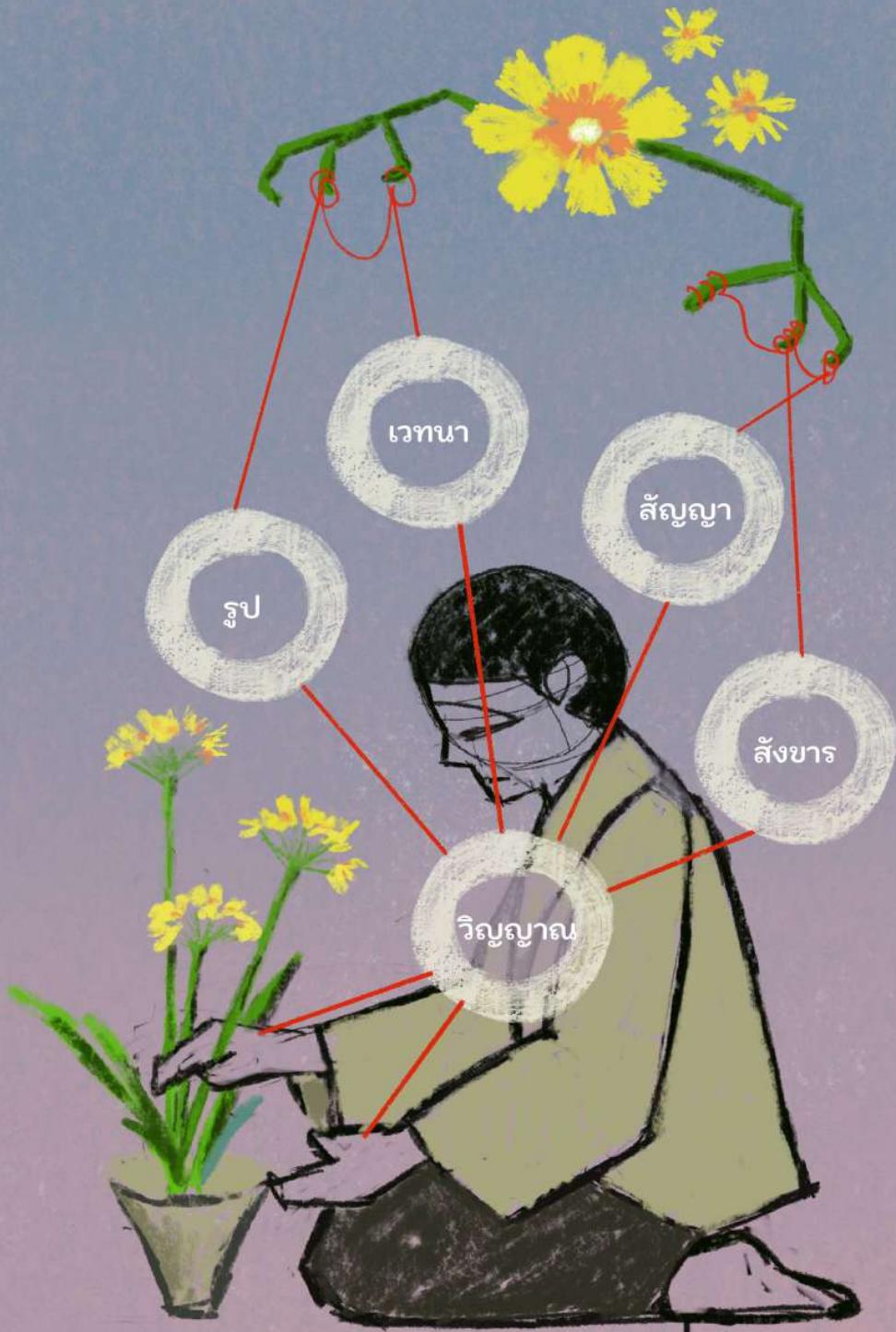
คนนั่งจัดบุปผาชาติก้าดคิด  
ว่าพิชิตมันได้ตามใจหวัง  
ความคิดนี้ถูกตีแล้วหรือยัง  
มันจัดใครเข้ามั่งหยิ่งคิดดู

คิดดูเต็มพากณ์นัดจัดมาลัย  
ลิงโลดใจว่าจัดได้สวยงาม  
ใจจัดใครแย่ไปให้เนกๆ  
อย่าหลงรู้แต่ว่าตนจัดมาลัย

ฉุให้เดีพากคนหลงดอกไม้  
มันมัดทำนใจข้อยูให้ไว้ไว  
ในทันทีที่คนจัดดอกไม้ไป  
มันรอบใจคนมัดในบัดดา

ดอกไม้จัดคนบังอย่างภาพนี้  
คือพากที่หลงมันทุกแห่งหน  
เด็กผู้ให้ปฏิไฟร์ผู้ดีหรือมีจัน  
ไม่เคยพันบุพชาติคาดมันเอวยา

แต่งโดย ท่านอาจารย์พุทธกรกาสกิกขุ  
สวนโมกบพลาราม





เลิกเดินทาง



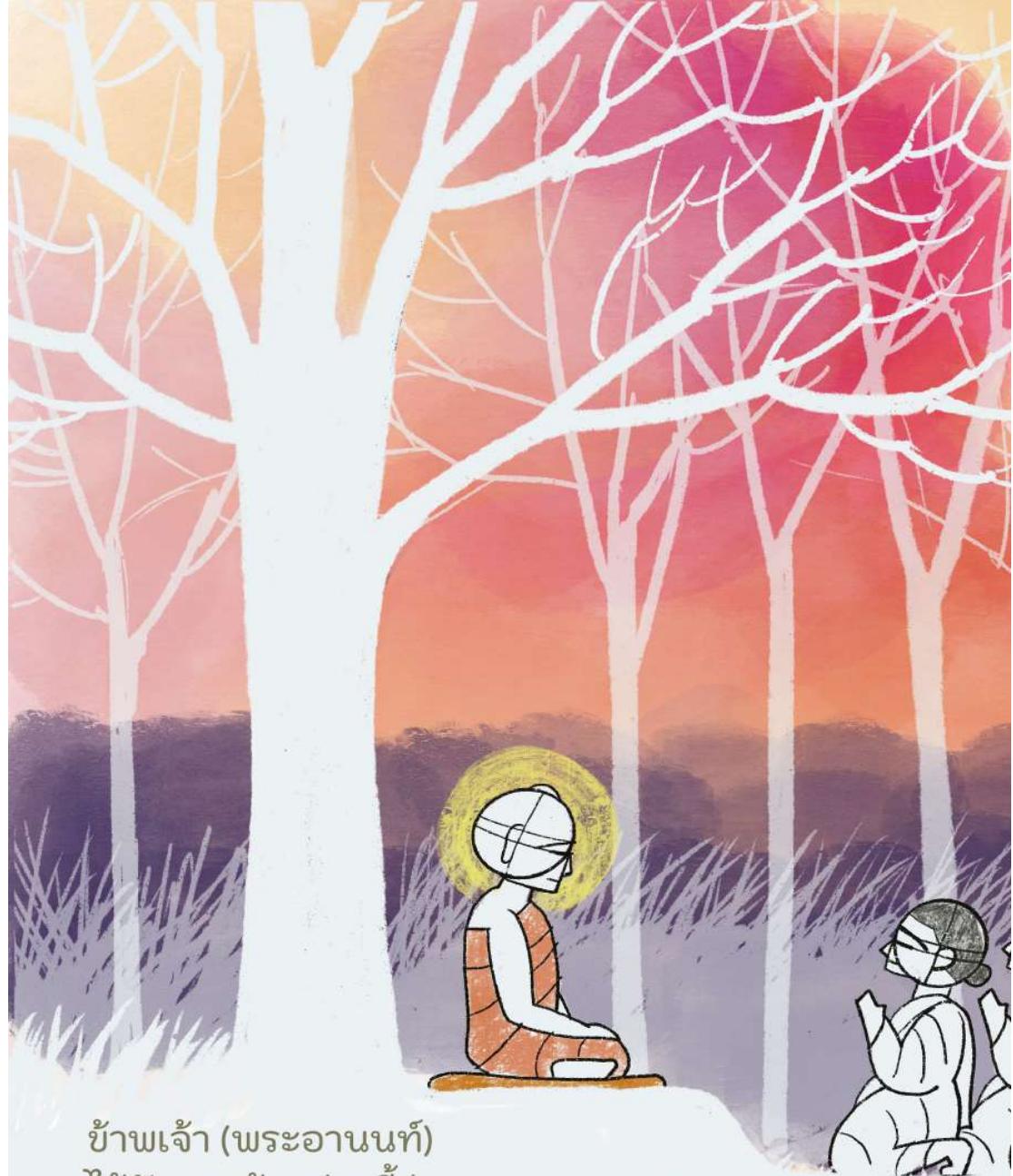
พระพุทธเจ้า  
ทรงสรุอะไร?



ถ้าถามท่านว่า  
พระพุทธเจ้าทรงสรุอะไร?  
และสอนอะไร?  
คำตอบที่ได้อาจจะมี  
มากกว่าหนึ่งคำตอบ  
บางคนอาจจะตอบว่า “อริยสัจลี”  
บ้างอาจจะตอบว่า “ให้เป็นคนดี” “ให้ทำบุญ”  
หรือบางคนอาจจะตอบว่า... “ไม่รู้”

เหตุการณ์ต่อไปนี้คือการเทศนาครั้งแรกของพระพุทธเจ้า ให้แก่ปัญจวัคคีย์ ภายหลังจากที่พระองค์ได้ตรัสรู้เรื่องราวดังกล่าวได้ถูกทรงจำแล้วนำมาถ่ายทอดต่อโดยพระawanท์และเนื้อหาของปฐมเทศนานี้ได้ถูกบันทึกในภายหลังโดยถูกเรียกว่า “รัมมจักกปปวัตตนสูตร”

เราลองย้อนเวลากลับไปสองพันหกร้อยกว่าปีที่แล้วด้วยกัน  
เพื่อที่จะได้รู้ว่า “พระพุทธเจ้าสอนอะไร (กันแน่?)



ข้าพเจ้า (พระอานันท)  
ได้ฟังมาแล้วอย่างนี้ว่า...

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่  
ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี



พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสกับปัญจวัคคីว่า...



ดูก่อนถิกซุกทั้งหลาย...ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่าง  
เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ไม่ควรข้องແเวเลย คือ

- ๑ การประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในการ
- ๒ การประกอบการทรมานตนให้ลำบาก



ข้อปฏิบัติที่ตถาครัตตรัสไว้แล้ว คือ “ทางสายกลาง”  
เป็นหนทางอันประเสริฐ อันประกอบด้วยองค์แปดประการ  
(อริยมรรคเมือง๔) อันเป็นเครื่องกระทำให้ถึงนิพพาน



## ទូរសព្ទភាពកិច្ចុយកំណត់ខ្លួន

อริยมรรคเมืองค์แปดประการ นั้นประกอบด้วย...

(ປະລາມາ)

ສົມມາທິຣີ  
(ເຫັນຄູກ)

## ສົມມາສັງກົນ (ຄິດຫຼຸກ)

# ສັນມາລັງກັບໂປ ສັນມາກົມມັນໂຕ

(ຄິດຖຸກ) (ກະທຳຖຸກ)

(ສຶລ)

ສົມມາຈາ  
(ພຸດທຸກ)

## ສົມມາກົມມັນໂຕ (ກະທຳຖຸກ)

(สมาร์ท)

## ສົມມາວຍາໂມ (ເພີ່ຍຮຖຸກ)

ສົມມາສະຕິ  
(ຮະລືກຄູກ)

ສົມມາອະໄວ  
(ໃຈຕົວຕຸກ)

ສົມມາສະມາດ  
(ເຈັ້ງມັນຄູກ)

...นี้แล คือข้อปฏิบัติที่ตลาดใจตั้งรับแล้ว อันเป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักชุ่, ให้เกิดญาณ, เพื่อความสงบ, เพื่อความรู้ยิ่ง, เพื่อความรู้พروم, เป็นไปเพื่อนิพพาน



อริยสัจ ๔ ประการคือ  
**ทุกข์**

**สมุทัย** (เหตุแห่งทุกข์)

**นิโรต** (ความดับแห่งทุกข์)

**มรรค** (ข้อปฏิบัติสู่หนทางแห่งความดับทุกข์)



**ทุกข์**  
(เกิด, แก่, ตาย, โศก, ร่าเริงรำพัน,  
ไม่สบายกาย, ไม่สบายใจ, คับแค้นใจ,  
ได้ในสิ่งไม่รัก, เสียในสิ่งรัก, ไม่สมหวัง  
ว่าโดยย่อ คืออุปทานขันธ์ทั้ง ๕)

**ควรรู้**

**สมุทัย**

(ความกำหนด, ความเพลิน,  
อยากในการ, อยากมีอยากรเป็น<sup>๑</sup>  
ไม่อยากมีไม่อยากเป็น<sup>๒</sup>)

**ควรละ**

**นิโรต**

(หมดความอยาก, สละทิ้ง, สลัดคืน,  
ความปล่อย, ตัณหาไม่มีที่อาศัยได้อีก)

**ควรทำให้แจ้ง**

**มรรค**

(อริยมรรคเมืองค์ ๕)

**ควรเจริญ**

...และกิจในอริยสัจ ๔ ประการคือ

**ทุกข์** (ควรกำหนดรู้)

**สมุทัย** (ควรละ)

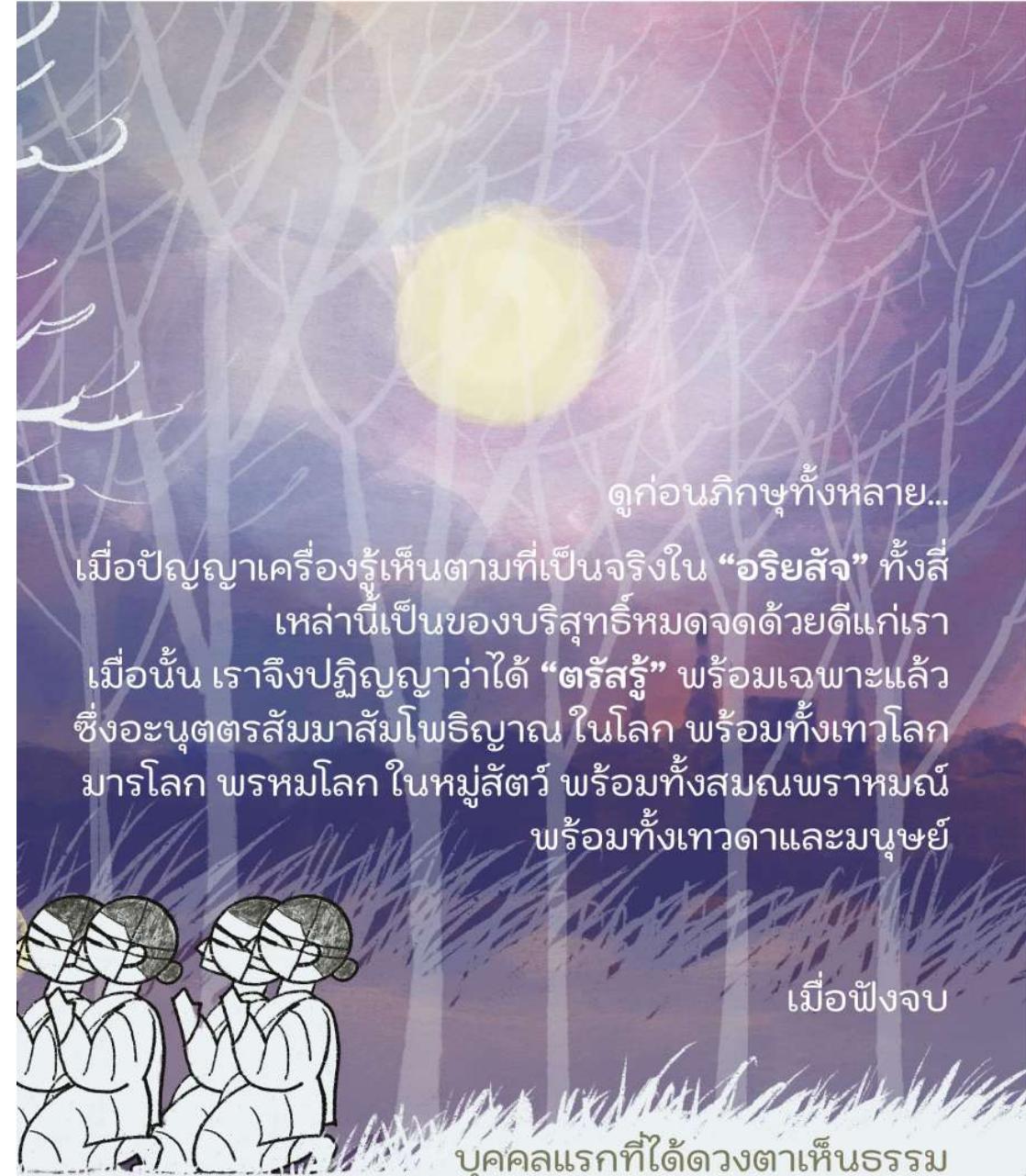
**นิโรต** (ควรทำให้แจ้ง)

**มรรค** (ควรเจริญ)



บุก่อนภิกษุทั้งหลาย...

กีญานและทัสสนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ว่าความหลุดพ้นของเรามิ่กลับคำเริบ  
ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย  
บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี.....ดังนี้.

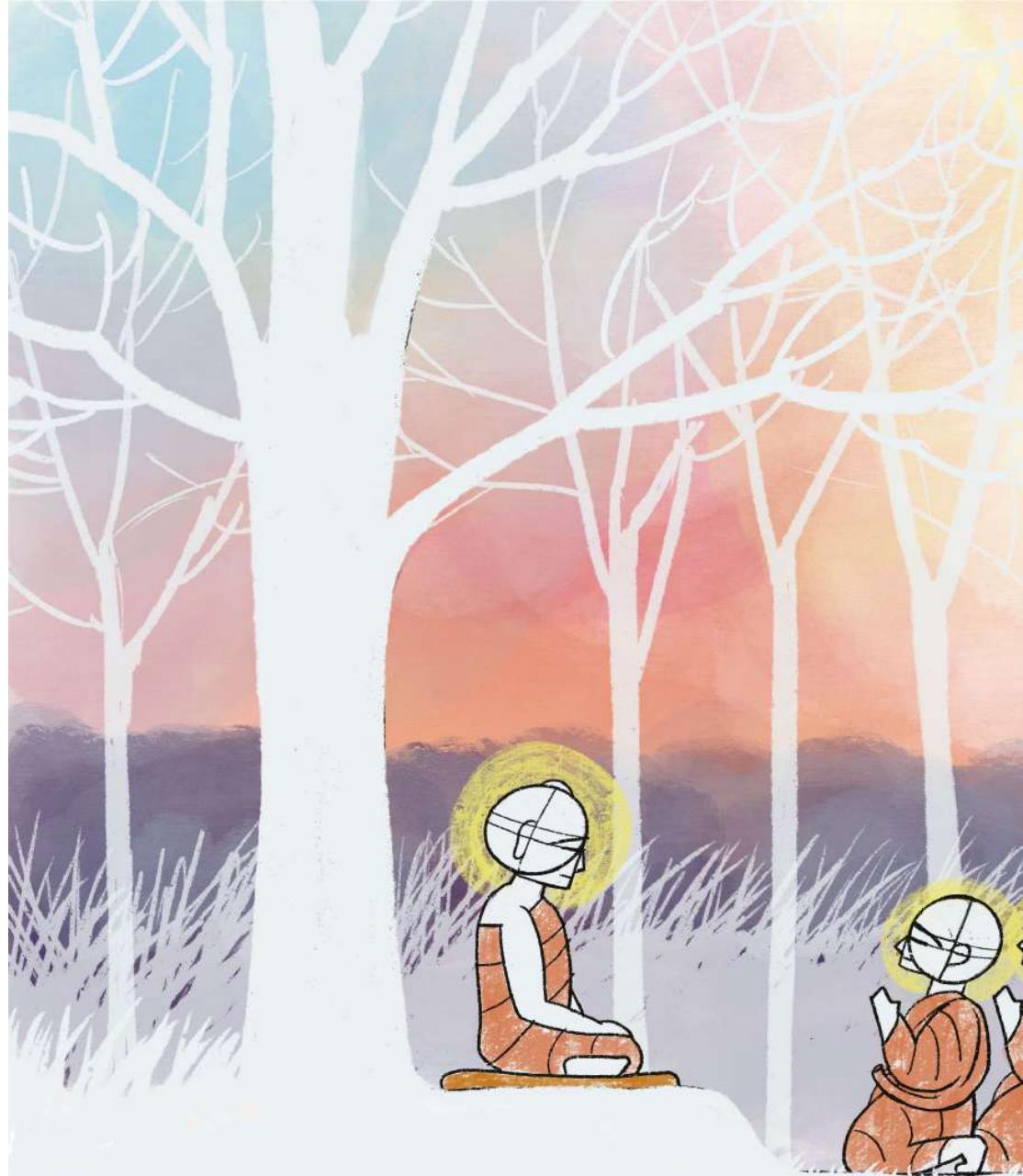


บุก่อนภิกษุทั้งหลาย...

เมื่อปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริงใน “อริยสัจ” ทั้งสี่  
เหล่านี้เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา  
เมื่อนั้น เราจึงปฏิญญาไว้ได้ “ตรัสรู้” พร้อมเฉพาะแล้ว  
ซึ่งจะนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลก พร้อมทั้งเทวโลก  
มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์  
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

เมื่อฟังจบ

บุคคลแรกที่ได้ดวงตาเห็นธรรม  
จิตเคลื่อนจากความเป็นปุถุชน เข้าถึงความเป็นอริยชน  
ชั้นต้น คือ “พระโสดาบัน” ได้แก่ท่านโกลฑัญญา  
ถือเป็น “บุรุษคนแรก” แห่งဏภาคต



ไม่นานนัก

บุคคลทั้ง ๕ ก็ได้บรรลุธรรมในชั้นสูงสุด  
คือถึงความเป็นพระอรหันต์ ดับอาสวะกิเลสโดยลึ้นเชิง  
และได้เป็นกำลังสำคัญในพระศาสนาต่อไป



ถ้าท่านได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนามาพอสมควรแล้ว ถึงตอนนี้ ท่านน่าจะพอทราบว่า “อริยมรรคเมืองค ๔” นั้น ถือได้ว่าเป็นข้อธรรมที่มีความสำคัญที่สุดเลยก็ว่าได้ เนื่นได้จากการที่พระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมข้อนี้เป็นอันดับแรกให้แก่ปัญจวัคคีย์ภายในหลังจากการตรัสรู้ พระองค์ยังเคยได้ตรัสอีกว่า การเจริญ “อริยมรรคเมืองค ๔” เปรียบได้กับการมีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร และเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นแห่งพระมหาธรรมจรรยาบรรณที่เดียว

คำว่า “อริยมรรคเมืองค ๔” คงได้ผ่านตาท่านมาหลายรอบแล้ว คำจำกัดความที่อาจจะเคยได้ยินมาบ้างก็คงจะเป็น “ทางเดินสายกลางเพื่อถึงความดับทุกข์” แต่ว่า ท่านก็คงยังไม่ทราบถึงความหมายที่แท้จริงของอริยมรรคเมืองค ๔ ว่าคืออะไรกันแน่



## “อริยมรรคเมืองค ๔” .....

แล้วทางเดินที่ว่านั้น เดินอย่างไร ความหมายของข้อปฏิบัติทั้ง ๔ ข้อที่เป็นรูปธรรมนั้นมีอะไรบ้าง จะต้องทำอะไร ทำอย่างไร ทำทีละข้อๆ หรือทำทั้ง ๔ ข้อพร้อมๆ กัน ขอให้ท่านลองมองข้าม “ตัวอักษร” ทั้งหมดไปก่อน แล้ว ทำความเห็นให้ถูกตรงว่า “อริยมรรคเมืองค ๔” คือ “รูปแบบการใช้ชีวิตที่จะพัฒนาจิตใจ” ให้ยกระดับสูงขึ้นๆ เมื่อสูงขึ้น ความทุกข์จะมีผลต่อจิตใจน้อยลงๆ ตามลำดับ จนกระทั่งวันหนึ่ง ความทุกข์จะไม่สามารถทำอะไรจิตใจของคนๆ นั้นได้อีกต่อไป หรือเรียกอีกอย่างว่า “ถึงที่สุดแห่งทุกข์” ซึ่งก็คือคำๆ เดียวกันกับคำว่า “นิโรต” หรือ “นิพพาน” นั่นแหล่ะ



ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์เหมือนธรรมชาติ และไม่เหลือวิสัยที่คนๆ หนึ่งจะไปถึงได้ และทั้งหมดนี้เป็นจุดมุ่งหมาย ที่สูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่พระบรมศาสดาได้ตรัสรู้ แล้วทรงนำมาบอกสอน

..... คือ “การเป็นอยู่โดยชอบ”

## “อริยมรคเมืองศ”

สุข



คนในโลกต่างแสวงหาความสุข เน้นว่าการได้ม้าชีงทรัพย์ เกียรติยศ ชื่อเสียง ภาระมณี ชีวิตครอบครัวที่ดี ว่าเป็น “สุข” ส่วนผู้ที่ “จิตตั้งมั่น” จนกระทั่งเห็นความจริงขึ้นมา จะเห็นว่า ใจที่ยิดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆเหล่านั้น เป็นสิ่งนำมาซึ่ง “ทุกข์” ความเป็นอยู่โดยชอบ คือการใช้ชีวิตที่ “หวานระ dess” ของกิเลส สายความยิ่งมั่นถือมั่น เพื่อให้เดินมาถึงฝั่งที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ จะกวนไปให้ถึง ก็ด้วยการ “ลด ละ เลิก” ในการ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “หากภิกษุเป็นอยู่โดยชอบใช้ร... โลกก็จะไม่ว่างเว้นจากพระอรหันต์”

๒๓๓

## คือ “การเป็นอยู่โดยชอบ”

ทุกข์

“ความ  
ยิ่งมั่น  
ถือมั่น”

ไม่ใช่  
ยิ่งลิ่ง  
ภายนอก  
แต่เป็น  
“ยิดบันธ์”  
(สิ่งต่างๆในใจ)

กิเลสชั้นหยาบ ที่ออกแบบทางกาย วาจา และกิเลสชั้นละเอียด ที่ออกแบบทางใจนั้น ลำพังแต่เพียง “สติ” ก็พอจะจัดการให้ กิเลสบรรเทาเบalg ได้ แต่ “อนุสัย” คือความเคยชิน หรือ กิเลสชั้นละเอียดนั้น ต้องประสบกับภาระมณีก่อน จึงพร้อม ทำหน้าที่ ดังนั้น ในเวลาปกติ จึงหาตัวกันไม่เจอ เป็นกิเลสที่ กำจัดไม่ได้ เว้นแต่เปลี่ยนที่ “ตันทาง” คือเปลี่ยน “ความเคยชิน” เสียใหม่ จากที่เคยชินที่จะเกิดกิเลสโดย อัตโนมัติ ก็กล้ายเป็นความเคยชินที่จะไม่เกิดกิเลสโดย อัตโนมัติ การเปลี่ยนที่ตันทางนี้ คือการเปลี่ยนจากการใช้ชีวิต บน “สมุทัย” ไปเป็น การใช้ชีวิตบน “มรรค” อริยมรคทั้ง ๔ องค์นั้นก็คือ รูปแบบการใช้ชีวิต ที่จะยกระดับ ทางเดินของจิต ให้เข้าสู่ความเคยชินที่จะไม่เกิดกิเลสนั่นเอง

## องค์มรรคที่ ๑ สัมมาภิสู (ความเห็นชอบ)

คือความรู้ว่า...

สมุทัย  
(เหตุให้เกิดทุกข์)  
...

ความกำหนด ความเพลิน  
อยากในกาม  
อยากรู้อยากเป็น  
ไม่อยากมีไม่อยากเป็น  
(ตัณหา ๓)

ควรละ



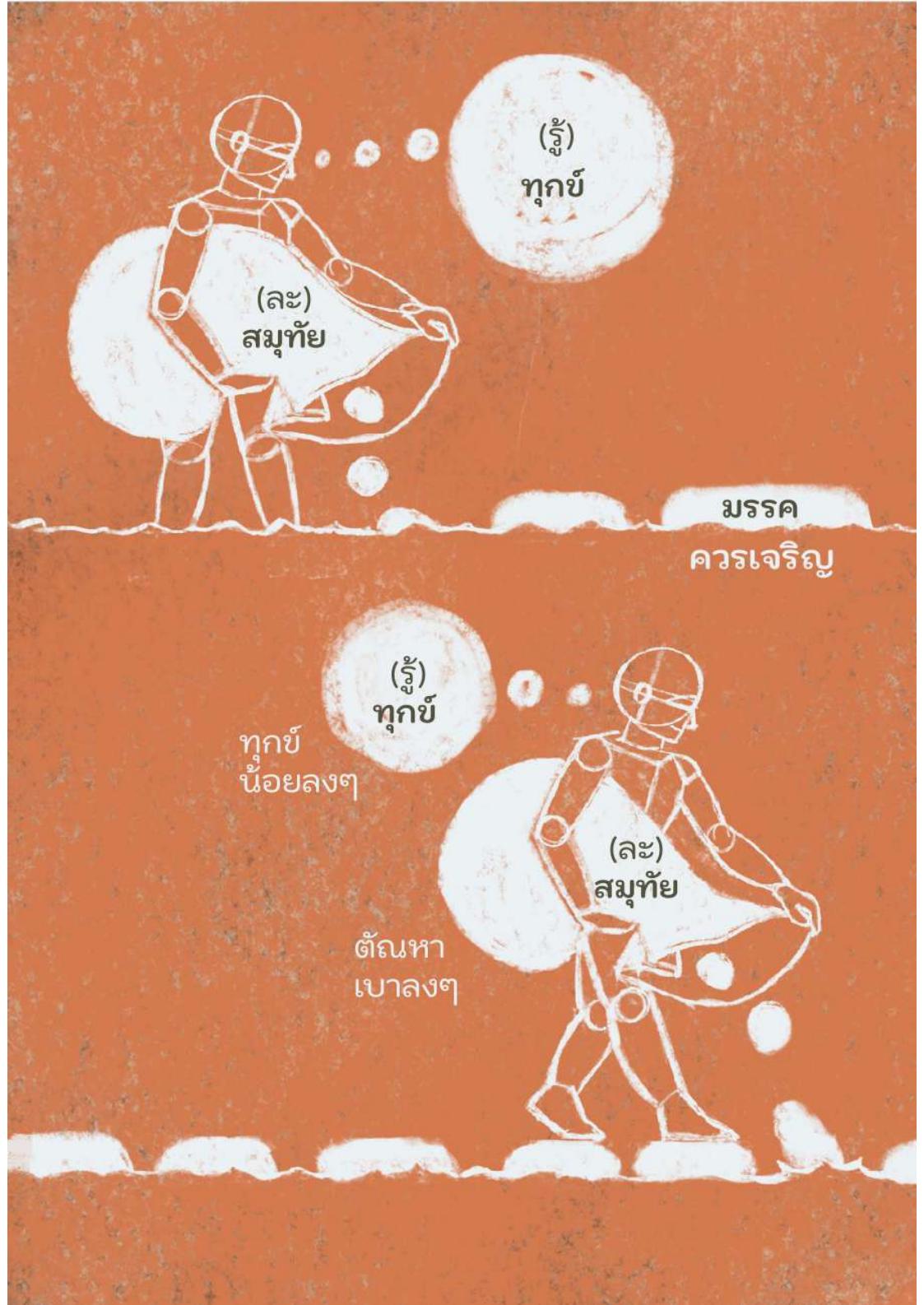
ทุกข์

ควรรู้

การเกิด, การแก่, การตาย,  
ความโศก, ความรำไรรำพัน,  
ความไม่สบายกาย,  
ความไม่สบายใจ,  
ความคับแค้นใจ,  
การได้ในสิ่งไม่รักไม่พอใจ,  
การเสียในสิ่งรักสิ่งพอใจ,  
ความปราถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

...ว่าโดยย่อ  
อุปทานในขันรักทั้ง ๕  
คือทุกข์

ความเห็นชอบ หรือ ความเห็นที่ถูกต้อง คือความรู้ใน “อริยสัจสี่” คือความจริงอันประเสริฐทั้งสี่ประการ คำว่า “รู้” ในที่นี้ มีได้หมายความว่าให้ห่องจำกามหมายตามตัวอักษรให้ได้ แต่หมายถึง ให้ “ระลึกรู้ทันในใจ” เมื่อ “ความยி஦ถือ” หรืออุปทานเกิดขึ้น ส่งผลเป็น “ทุกข์” และให้เข้าใจต่อไปว่าเป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาโดยๆ แต่เกิดจาก “เหตุ” อันหลอกหลายก่อนหน้า ซึ่งก็คือ “สมุทัย” เมื่อเห็นผลที่เกิดจากเหตุเหล่านี้อยู่เนื่องๆ จะเกิดความเบื่อหน่าย และเกิดความตั้งมั่นที่จะฝ่า “ทวนกระแส” นี้ ออกไป; เมื่อ “สัมมาภิสู” เพียงพอ จะอยากพ้นทุกข์เอง



เมื่อเริ่มเข้าใจถึงสาเหตุที่มาแห่งความทุกข์ได้บ่อยได้ถี่เข้า “จิต” จะเริ่มเรียนรู้และเปลี่ยนทางเดินเอง จะเริ่มละ “เหตุ” ที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น และจะไปสร้าง “เหตุ” ใหม่ที่ไม่เกิดทุกข์โดยที่มรรคที่เหลืออีก ๗ องค์ จะเป็นสิ่งที่คอย สับสนนุนเกือกุลให้ “การระลึกรู้ทันในใจ” นี้เป็นไปได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนกระทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน เป็นลำดับๆ เราเรียก “การเปลี่ยนเส้นทางเดินของจิต” หรือ “การยกระดับจิตใจ” นิ่ว่า “มรรค” และที่สุดของการเดินทางออกจากทุกข์นี้ว่า “นิໂර”

“ความเห็นที่ถูกต้อง” นี้นับเป็นหมุดหมายที่สำคัญที่สุด บนเส้นทางนี้ เพราะเมื่อใดที่ท่านรู้ “ทุกข์” ท่านจะมีกำลังใจที่จะเริ่มต้นออกเดินสู่ “นิໂර” บนเส้นทางแห่ง “มรรค” ด้วยการละ “สมุทัย”



มรรค      ควรเจริญ

## องค์มรรคที่ ๒ สัมมาสังกับปี (ความจำริชอป)

## คือความดีริใน...

## การออกจากร้าน

គីឡូលក្ខណៈសុខភាព និង ការរៀបចំសាធារណ៍

การไม่มุ่งร้าย

## គីឡូលក្ខណៈរាជរដ្ឋបាល

## การไม่เปียดเปียน

គឺជាការធានាជាមុនក្នុងការបង្កើតរំភេទសាស្ត្រ

## ความสำเร็จของ หรือ ความคิดที่ถูกต้อง

ทำไม่ต้องละ “กาม” ตอบง่ายๆสั้นๆเลย เพราะการคือ “ต้นเหา” ซึ่งก็คือ “สมุทัย” หรือเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวลนั้นเอง ตามว่าความสุขทางทวารทั้ง ๖ จะเป็นความทุกข์ได้อย่างไร ทั้งๆที่ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นความสุข คำตอบคือ เพราะความสุขจากการได้ดู ได้ฟัง ได้ดม ได้ชิม และได้สัมผัสลูบไล้ นั้น ล้วนต้องอาศัย “เหยื่อล่อ” มาเสพเพื่อให้เกิดความสุข และความติดอกติดใจในรสนสุบนั้น เมื่อได้สมใจยกครึ่ง หนึ่งๆ ต้นเหาในสิ่งนั้นๆก็จะบรรเทาลงได้ชั่วคราว แต่ความยึดถือในสิ่งๆนั้นจะถูกตอกล้มฝังเข้าไปในจิตใจเพิ่ม

“ความเคยชิน” (อนุสัย) มากขึ้นเรื่อยๆ

และสิ่งที่เราคิดว่าเป็น “ความสุข” นั้น แท้จริงแล้วก็คือ

“ความทุกข์” อยู่ดี เพราะความสุขนั้นไม่เที่ยงแท้ถาวร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “สิงໄດ້ໄມ່ເຖິງ ສິນນັ້ນເປັນທຸກບັນດາ”

เมื่อความอยากรู้ดีขึ้นเมื่อใด ก็จะเกิดความกระวนกระวาย  
บวนหัวใจมาสืบต่อมา เสพอีกไม่มีวันหยุด  
คำว่า “ตัณหาพาเกิด” ก็คือจิตจะต้องหาหนทางกลับไปเสพ  
ในสิ่งที่ติดอยู่อีกจนได้ ต่อให้ร้ายกาจได้แทรกทำลายลงแล้ว ก็  
ต้องหาทางกลับมา มีร่างกายเพื่อรองรับการเสพกามจนได้  
(จะเป็นกายหยาบหรือละเอียดก็ขึ้นอยู่กับกรรมที่ทำไว้จน  
เคยชิน) เมื่อชั่วสุดโต่งอยู่ในฝังกำ (ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสไว้ในปฐมเทศนาว่าไม่ควรข้องware) จิตจะไม่สามารถเข้า  
มาเดินอยู่บนทางสายกลางได้ การ “สำรวมอินทรีย์” หักห้าม  
ใจไม่ทำตามอยากร จะทำให้จิตตั้งมั่นขึ้นจนเห็นความจริงว่า  
“ความอยากรเกิดขึ้น เพราะมีเหตุ” จะเกิดความทุกข์  
กระวนกระวายต่อสู้ข้างในจิตใจอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วสุดท้าย  
ความทุกข์นี้จะค่อยๆ ล่ายหายไปเอง จิตจะเกิดปัญญา  
ช้อนขึ้นมากทันทีว่า “ทุกข์ดับ เพราะเหตุดับ” จิตจะสัมผัส  
ประสบการณ์ใหม่ที่ความอยากรหายไปได้เองโดยที่ไม่ได้เกิด  
จากการเสพกาม จะเกิดความสุขอีกประเภทที่เรียกว่า  
“ความสงบ” เป็นสุขที่ปราณีตกว่า และทุกๆ ครั้งที่อดทนได้  
สำเร็จ กิเลสซึ้นละเอียด หรืออนุลัษย์ จะถูกถอนออกทุกๆ ครั้ง  
เชื่อของความอยากรครั้งต่อๆ ไป ก็จะลดกำลังลงเรื่อยๆ  
เกิดความเคยชินใหม่ที่จะไม่เกิดกิเลส หรือเกิดน้อยลง  
ผู้เกิดสัมมาทิวัติจะรู้อริยสัจแบบนี้ (ไม่ใช่ท่องจำตัวอักษร)  
ส่วนการ “ไม่มุ่งร้ายเบียดเบียน” ก็มีธรรมชาติเดียวกันกับ  
ความอยากรทางกาม ต่างกันที่ความอยากรทางกามคือการหา  
อะไรเข้าตัวเพื่อเสพ ในขณะที่การมุ่งร้ายเบียดเบียนเป็นการ  
ผลักไสความโกรธเกลียดออกจากตัว มุ่งหวังความสุขจาก  
ความสะใจที่ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ ซึ่งทั้งหมดทั้งสิ้นมีผลเหมือน  
กันคือทำให้จิตใจอยู่ห่างจาก “ความสงบ” ออกไปเรื่อยๆ

ได้ดี  
จึงมีความสุข



ความ  
ไม่ปกติ

เป็นอิสระจากใจ  
จึงมีความสุข



ความ  
ปกติ

## องค์มรรคที่ ๗ สัมมาว่าจ่า (การพูดจาชوب)

คือเจตนาเว้นจาก...

### การพูดไม่จริง



### การพูดล่อเลี้ยด

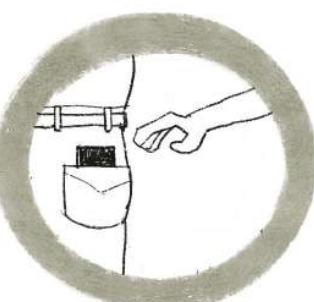
(การพูดให้คนแต่ก็อกัน)

### การพูดหมายบ

### การพูดเพ้อเจ้อ

## องค์มรรคที่ ๘ สัมมาก้มมั่นโน้ต (การกระทำชอบ)

คือเจตนาเว้นจาก...



### การข่า

การถือเอาสิ่งของที่  
เจ้าของยังไม่ได้ให้

การประพฤติ  
ผิดในการ

การพูดและการกระทำในลักษณะต่างๆ ดังกล่าวที่ควรถูกเว้นนั้น ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่าตรงกับศีลข้อ มุสาวาท, ปานาตีบท, อทินานาน, กาเมสุมิจาร ทุกประการ คำว่า “ศีล” แปลว่า “ปกติ” ในที่นี้หมายถึงความปกติของ “ใจ” ซึ่งมีสภาพของความเป็นปกติอยู่แล้วโดยธรรมชาติ แต่การพูดและการกระทำทั้งหลายที่ไม่เป็นสัมมา จะเป็นเหตุที่ทำให้ใจเกิดความไม่ปกติ กล่าวคือเป็นทางนำมายังทุกข์ในใจของผู้พูดหรือผู้ทำเอง เนื่องจากเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง ถึงแม้บางครั้งอาจเป็นการพูดหรือทำเพื่อความคุ้นเคยสนุกสนาน แต่ลึกๆ ลงไปในจิตใจแล้วล้วนถูกความให้เกิดความขัน เศร้าหมอง และออกห่างจาก “ความสงบ” เมื่อใจไม่สงบ ไม่เป็น “ปกติ” ก็ไม่มีความตั้งมั่นพอที่จะพิจารณาเห็นถึงอริยสัจ คือไม่สามารถเห็นความจริงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในใจจากการกระทำ จนกระทั้งดับไปเมื่อเหตุหมุดกำลัง ผู้มีสัมมาทิฐิ จะรักษาศีลตั้งแต่ “ต้นทาง” โดยที่ไม่ต้องจะใจรักษาศีลเป็นข้อๆ ด้วยการ “สำรวมอินทรีย์” คือระวังทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีความละอายใจต่อบาป ละกาม ไม่มุ่งร้าย ไม่เบียดเบียน เพราะไม่อยากให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ นั่นเอง



## องค์มรรคที่ ๕ สัมมาอาชีโว (การใช้ชีวิตชอบ)

### การละการเลี้ยงชีวิตที่ผิด

#### สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

การเลี้ยงชีวิตที่ผิด คือ การเลี้ยงชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งการเบียดเบี้ยนและสร้างความทุกข์ลำบากให้ผู้อื่น เช่น อาชีพค้าขายสัตว์ที่ยังมีชีวิต ฆ่าสัตว์ ค้ามนุษย์ ค้าอาวุต ค้ายาพิช ค้าสุราฯ เสพติด เหตุผลเหมือนกับใน มรรค องค์ที่ ๓ และ ๔ เนื่องจากการเบียดเบี้ยนผู้อื่นก็เท่ากับเป็นการเบียดเบี้ยนตนเอง จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม แต่เบื้องลึกในใจ ล้วนก่อให้เกิดความ “ไม่ปกติ” ของจิตใจเช่นกัน



เจริ

การเลี้ยงชีวิตที่ชอบ คือการเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบี้ยน หรือสร้างความทุกข์ให้ใครๆ เลย เป็นการใช้ชีวิตที่จะเป็นพื้นฐานของความเป็น “ปกติ” ของใจ ซึ่งทำได้ยากมาก โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับสภาพชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน เพราะถ้าพูดกันตรงๆ แล้ว เป็นหลักของการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่นั้นก็มาจากการบังคับที่อยากеспสุขจากการ ที่มีพื้นฐานมาจาก “ความชิน” ที่จะ โลภ โกรธ หลง นั่นเอง ดังนั้น การที่จะ เจริญมรรคข้อนี้ให้ใกล้เคียงความสมบูรณ์แบบคงจะต้องอาศัย มรรคข้อ ๒ คือ “การดำรงในการอุกอาจกาม” มาเป็นแรงสนับสนุนด้วย เพราะเมื่อ “ความอุกอาจ” มีน้อย “การแสวงหา” ก็จะน้อยตาม เมื่อไม่ต้องดิ่นรนเพื่อหาสิ่งต่างๆ มาเพื่อเสพมาก การเบียดเบี้ยนก็จะน้อยลงตามไปด้วย พระพุทธเจ้าจึงได้ประทานรูปแบบการใช้ชีวิตที่เกือบถูกที่สุด ต่อการเจริญมรรคในข้อนี้ไว้ให้ ซึ่งนั่นก็คือ

“ชีวิตของนักบวช” นั่นเอง



ญา  
ม  
ร  
ร  
ค

## ชีวิต “นักบวช” คือ “การเป็นอยู่โดยชอบ”

ภิกษุในธรรมและวินัย เป็นการดำเนินชีวิตอยู่บนทางที่พรากรากอุกมาจากการ เมื่อกายถูกพรากรากอุกมา นานเข้า บวกกับการสำรวมอินทรีย์ มีศิล ทำตามข้อวัตร ข้อปฏิบัติ ใจจึงค่อยๆถูกพรากรากตามอุกมาในที่สุด เป็นการเปลี่ยนทางของความเคยชินโดยวิธีธรรมชาติ ที่ไม่ก่อความเป็นตัวตน ชีวิตดำเนินอยู่บนวิถีแห่งมรรค มีความเป็นอยู่โดยชอบ มี “สติ” ที่เกิดจากการสำรวมอินทรีย์หล่อเลี้ยงอยู่ต่อเนื่อง ตลอดเวลา “อนุสัย” จะค่อยๆหายไป เพราะนอกจากจะไม่เพิ่มของใหม่แล้ว ยังล้างของเก่าอยู่ตลอดเวลาด้วย เมื่อได้ก็ตามที่เห็น “จิต” กระเพื่อม จากความ พอใจ หรือ ไม่พอใจ ก็ เพราะเหตุว่า “อนุสัย” ยังคงมีค้างเหลืออยู่ แต่ก็จะลดลงๆ จนหมดในที่สุด กล้ายเป็นความเคยชินกับ “ความสงบ” ซึ่งก็จะเป็นความเคยชิน ชั่วครั้งชั่วคราวก่อน แต่อย่างไรก็ตาม สุดท้ายก็จะกล้ายเป็นความเคยชิน “ถาวร” เพราะอริยมรรคทั้ง ๔ องค์ ไม่ให้โอกาสที่จะเกิดกิเลสอีก

เมื่อมี “อินทรีย์สังวร” ก็มี “ความละอายต่อปาป” เมื่อมี “ความละอายต่อปาป” ไม่ว่า “ศิล ๕” “ศิล ๘” “ศิล ๑๐” หรือ “ศิล ๒๗๗” ก็บริบูรณ์ขึ้นมา แต่ศิลที่เกือกุลต่อการเดินจนสุดทางคือ “ศิล ๘” ขึ้นไป ซึ่งเป็นการยกสำหรับผู้ที่ไม่ใช่นักบวชจะประพณติได้



## องค์มรรคที่ ๖ สัมมาวยาโม (ความเพียรชอบ)

คือการทำความพอดี พยายาม ปราบความเพียร  
ประคงตั้งจิตไว้ เพื่อที่จะ...

“ระวังอกุศลธรรม” อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

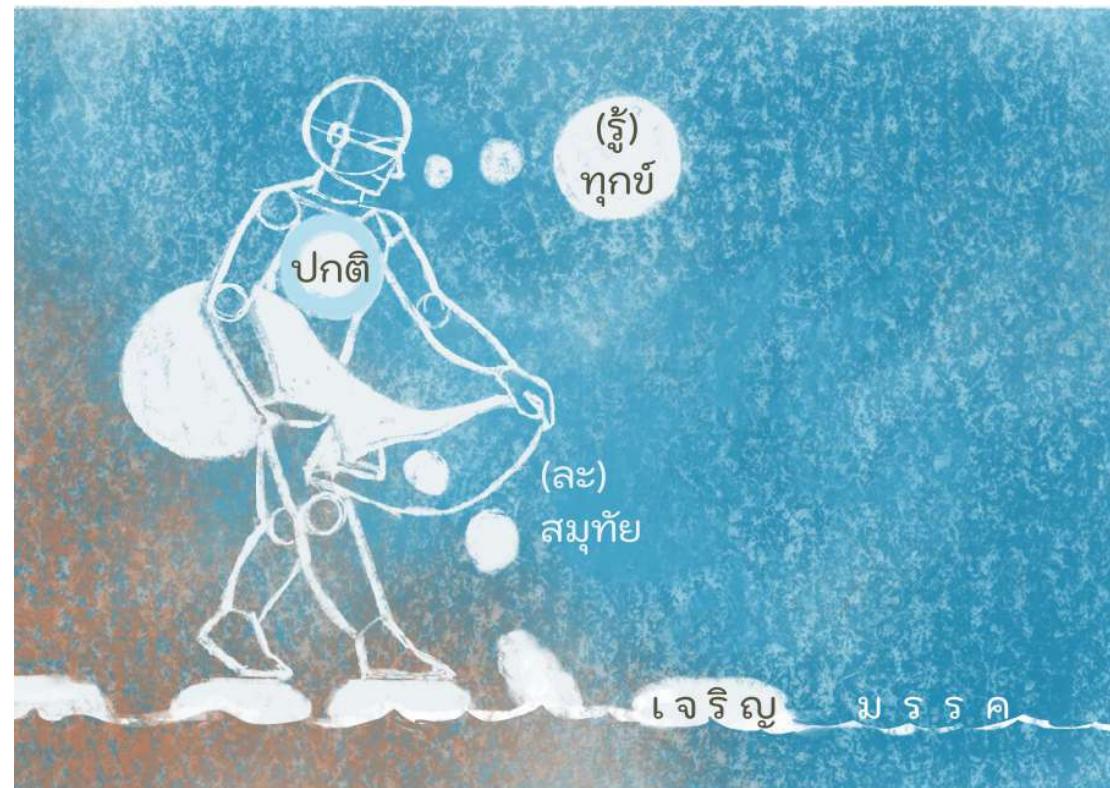
“ละอกุศลธรรม” อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

“สร้างกุศลธรรม” ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

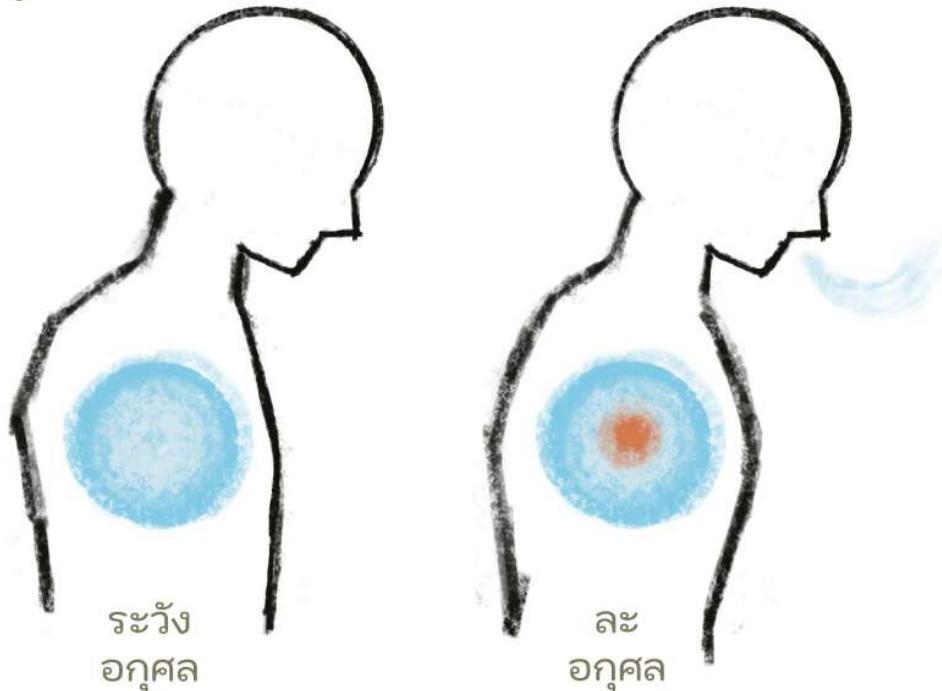
“รักษาอกุศลธรรม” ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ งอกงาม ไปบุลย์

ความพากเพียรชอบ คือความเพียรอันถูกต้อง  
มรรคองค์ที่ ๑, ๒ มุ่งเน้นให้เกิดปัญญาและพาอุกเดินไป  
ในกิจทางที่ถูกต้อง มรรคองค์ที่ ๓, ๔, ๕ มุ่งเน้นการเปลี่ยน  
สัญชาตญาณบนพื้นฐานของกาย วาจา และการใช้ชีวิต  
ส่วนมรรคองค์ที่ ๖, ๗ และ ๘ จะมุ่งเน้นการเปลี่ยน  
สัญชาตญาณบนพื้นฐานของจิตใจ เป็นงานละเอียดที่ต้อง<sup>๙</sup>  
อาศัยความเพียรอันถูกต้อง

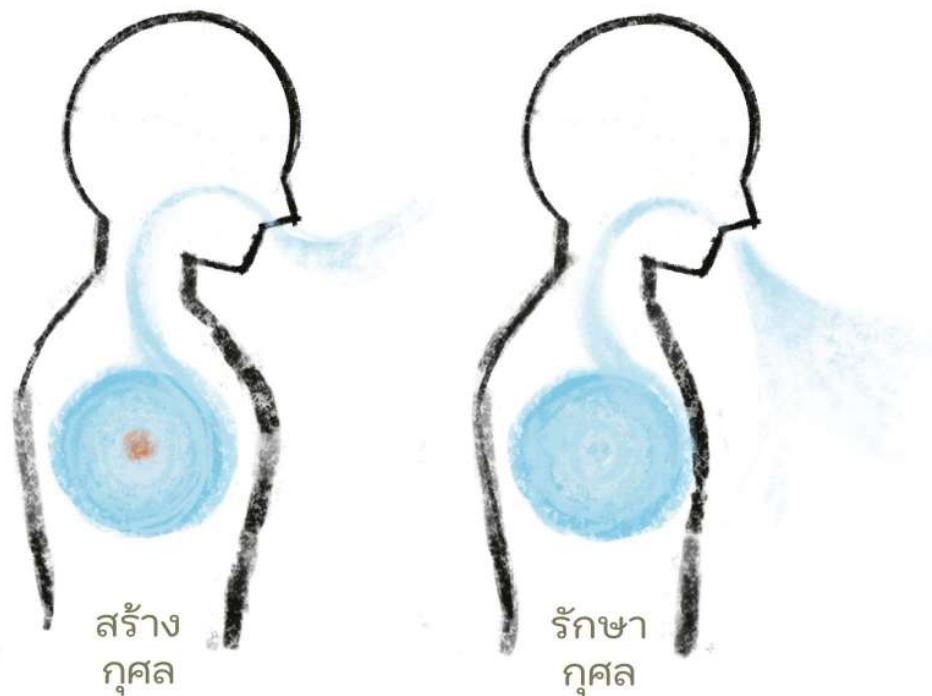
หากทำนใช้ชีวิตโดยมีมรรคองค์ที่ ๑-๕ เป็นพื้นฐานมาแล้ว  
ทำนจะพบความจริงว่า “อกุศล” จะเบาบางลงไปจากใจมาก  
อกุศลก็คือความรู้สึกด้านลบที่เป็นผลมาจากการโลภ โกร  
หง หรือเรียกสั้นๆว่า “กิเลส” นั่นเอง และถ้าเปรียบเทียบ  
ง่ายๆว่า “อกุศล” คือ “น้ำร้อน” และ “กุศล” ก็คือ “น้ำเย็น”  
นั่นเอง



เมื่อก่อนที่ท่านจะเจริญมรรค ท่านเคยอยู่ในน้ำร้อนโดยที่ไม่รู้สึกว่าร้อนเนื่องจากชินไปกับมัน จนเมื่อท่านเปลี่ยนมาอยู่เป็นปกติในน้ำเย็นแล้ว เมื่อใดก็ตามที่น้ำร้อนหยุดมาโคนตัวท่าน ท่านจะสะตุ้งทันที ความเพียรที่ท่านต้องทำในมรรค องค์นี้ริมจาก “ระวังอกุศล” อย่างให้น้ำร้อนสาดถูกตัวท่าน เป็นอันขาด แต่ก็เป็นธรรมชาติที่จะต้องพลาดโคนกันบ้าง หากท่านถูกน้ำร้อนกระเด็นมาโคนตัวแล้ว ให้ท่าน “ละอกุศล” บรรเทาความร้อนนั้นด้วยการจะโลมน้ำเย็นทันที และ “สร้างอกุศล” ใหม่ คือการเติมน้ำเย็นลงไปเพิ่มอีก สุดท้ายคือ “รักษาอกุศล” ที่สร้างขึ้นใหม่ให้เจริญองกงาม คือให้อยู่กับความเย็นนั้นจนเป็นปกติ



ทั้งหมดนั่นคือหลักการ ส่วนข้อปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมคือ เมื่อได้ที่อกุศลเกิด เช่น โทสะ (ความโกรธ) เกิดขึ้นในใจ ให้ท่านกลับมาอยู่กับสติบนฐานกาย (กายคตาสติ) เช่น การสังเกตอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือ การมีสติรู้ล้มหายใจ (アナpanicสติ) ทั้งการรู้การเคลื่อนไหว และ การรู้ล้มหายใจ เป็นการ “ละอกุศล” และ “สร้างอกุศล” พร้อมๆกันในคราวเดียว เราไม่สามารถทำให้ใจ “หายโกรธ” ได้ แต่สามารถสร้างเหตุให้โดยย้ายใจให้มาอยู่บนฝั่งของกุศล ให้กลับมาอยู่ในน้ำเย็นได้ด้วยวิธิอย่างนี้ แล้วความโกรธจะหายไปเองเมื่อเหตุจางคลายไป



## องค์มรรคที่ ๗ สัมมาสະติ (ความระลึกชอบ)

คือการเป็นผู้พิจารณาเห็น...

กายในกาย

เวทนาในเวทนา

จิตในจิต

ธรรมในธรรม

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกอุกเลี้ยดได้

“มีสัมปชัญญะ” คือ การรู้ตัวรอบคอบขณะเคลื่อนไหว กระทำสิ่งต่างๆ เช่น การคุ้ย เหยียด มอง เหลียว ก้าว ถอย หยุด นั่ง นอน ตื้น พูด กิน ลิ่ม ขับถ่าย

“มีสติ” คือ การรู้พร้อมและรู้ชัด ตามเห็น “กายในกาย” “เวทนาในเวทนา” “จิตในจิต” และ “ธรรมในธรรม” ซึ่งเรียกรวมๆว่า “สติปัฏฐาน ๔”

“มีสัมปชัญญะ”

มอง

แกล้ง

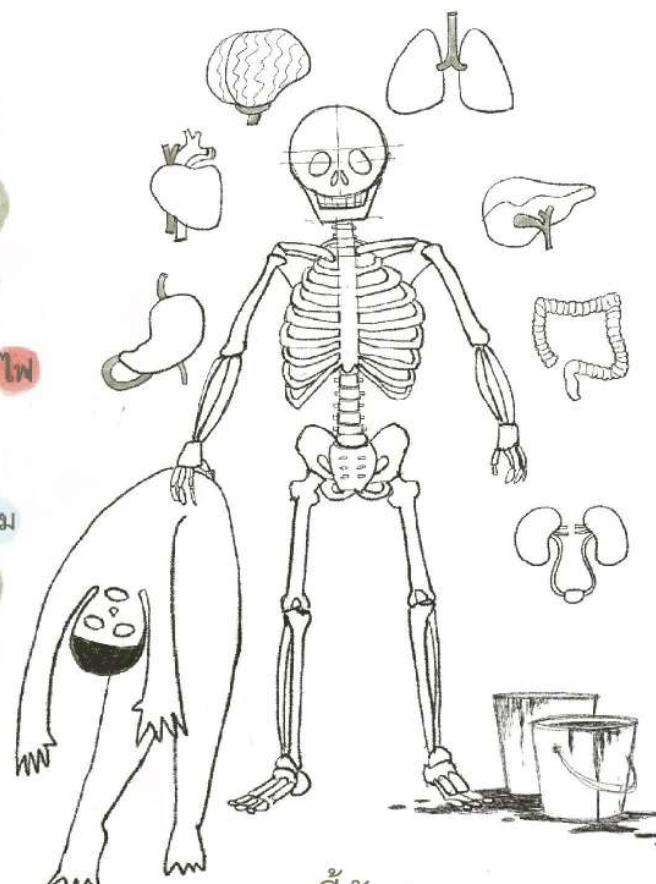
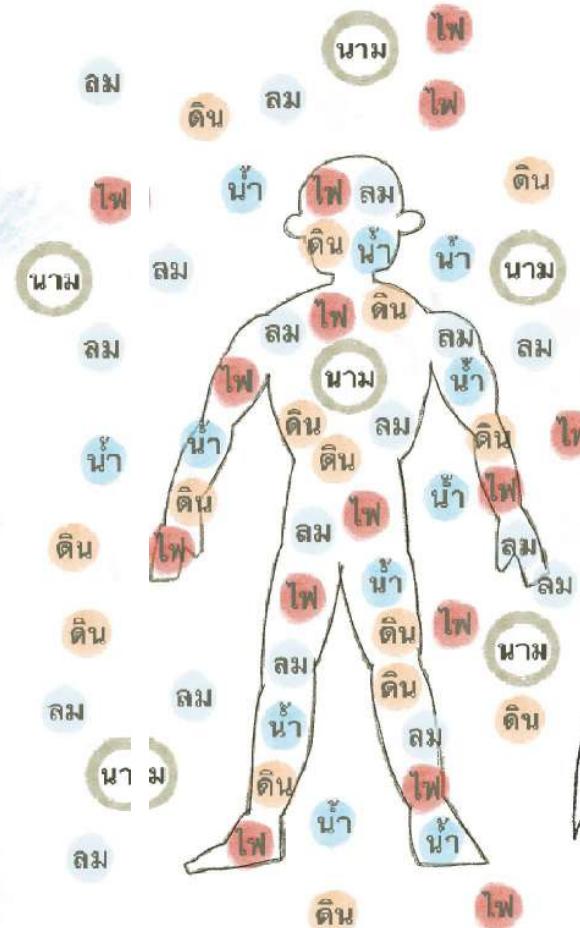
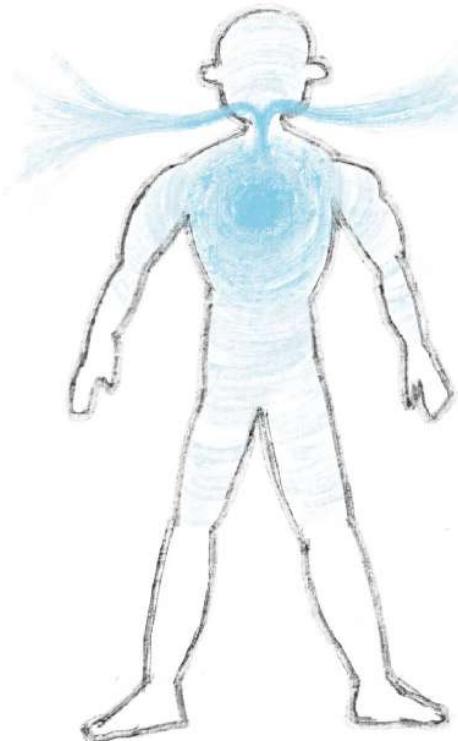
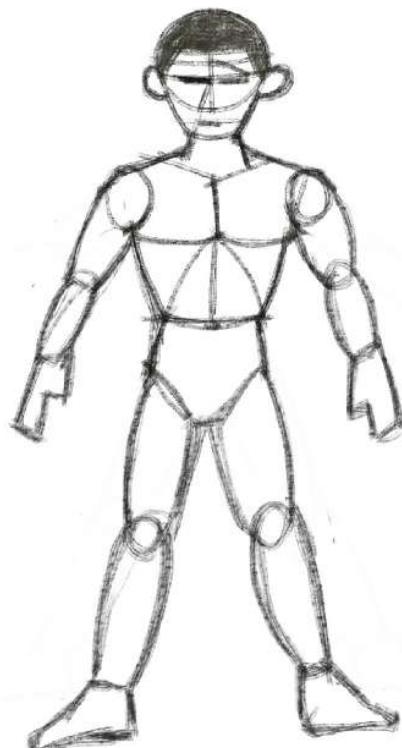
คุ้ย

เหยียด

ก้าว

เหยียบ

## มีสติ รู้พร้อมและรู้ชัด ตามเห็น “กาย” ใน “กาย”

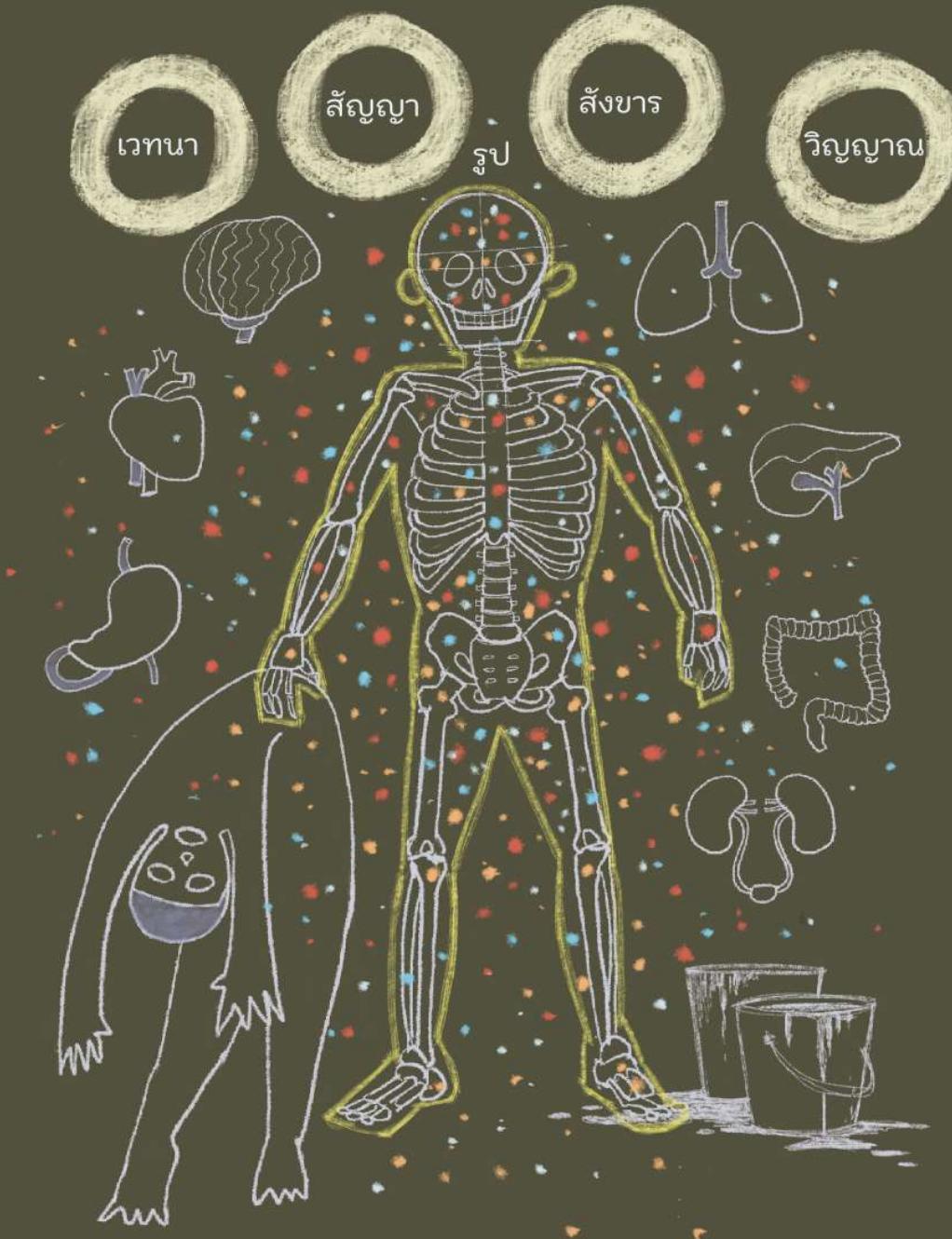


กาย “ตัวหลัง” ก็คือ “ร่างกาย” ที่เราจับ ต้องมองเห็นและรู้สึกว่าเป็นตัวเรา นั้นเอง

ส่วนกาย “ตัวแรก” พิจารณาได้ ห้ายมิติ เช่นพิจารณา “ลมหายใจ” ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งกาย ลมหายใจจะอ่อนแรง ลมหายใจยาว ทำให้กายสงบบรรลัด; ลมหายใจล้า ลมหายใจหายาบ ทำให้กายไม่สงบ ไม่ผ่อนคลาย

หรือจะพิจารณา “ราชุ๔” (ดิน น้ำ ไฟ ลม) ซึ่งเป็นองค์ประกอบ พื้นฐานที่ก่อร่างสร้างเป็น กายขึ้นมา ก็ได้ โดยให้ พิจารณาถึงการ เปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว เข้าๆออกๆ เพื่อปรับสมดุล ตลอดเวลาของราชุ๔

นอกจากนี้ยังสามารถ พิจารณาถึง “อาการ ๗๒” (อวัยวะภายในภายนอก) เพื่อให้เห็นถึงความไม่เป็น แก่นสารสาระ และให้เห็นถึง ความเป็นปฏิกูลของร่างกาย



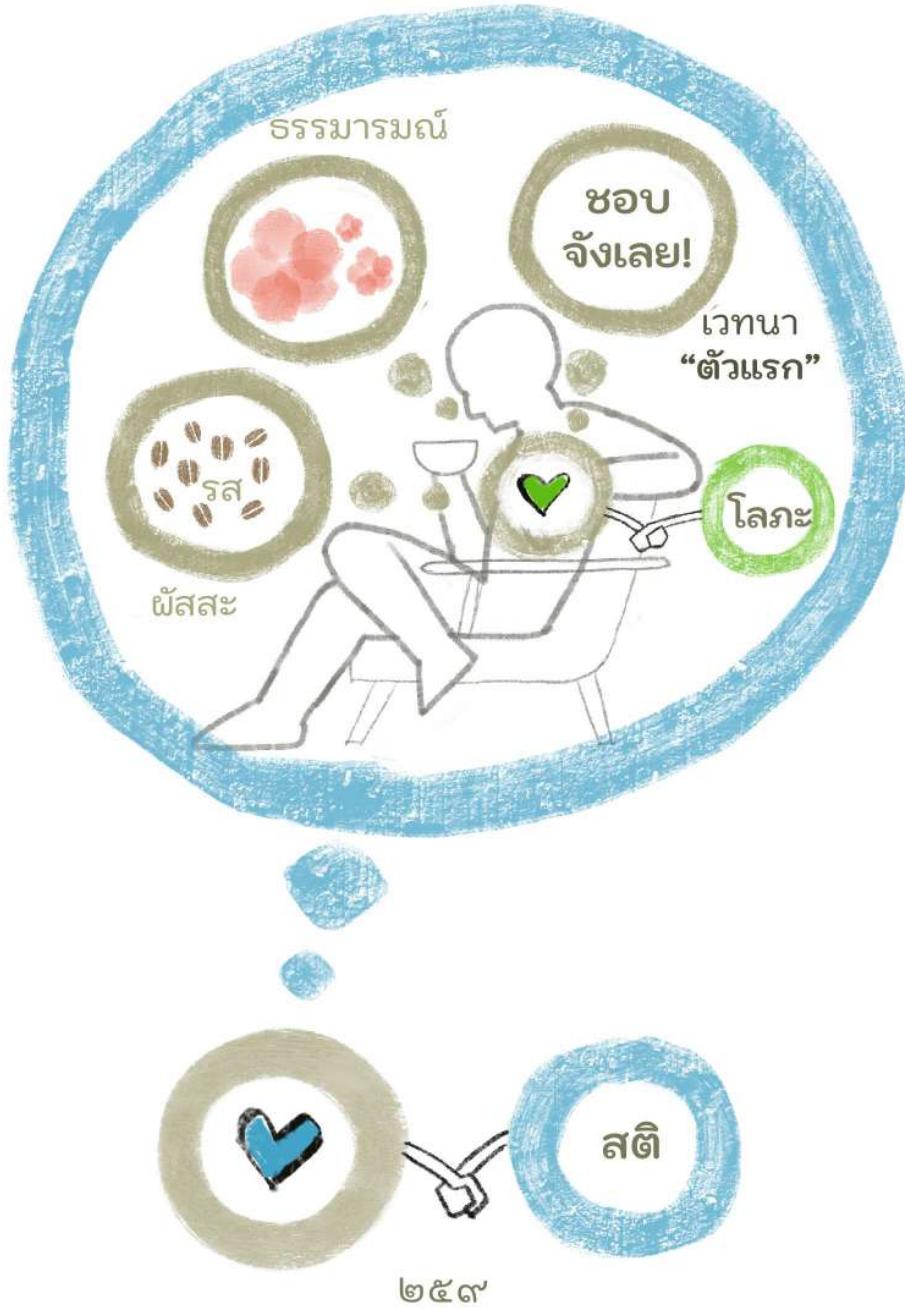
จะเห็นว่า “ชีวิต” คือการผสมผสาน และให้ลิปเรื่อยๆ ของ “รูปและนาม” ในแต่ละขณะตามแต่ “เหตุและปัจจัย” จะส่งผลให้เป็นไป แล้วความเป็น “เรา” อยู่ตรงไหน?

ถ้าเราพิจารณาเรื่อง ธาตุ; ดิน, น้ำ, ความร้อน, และอากาศ รวมถึงความดันและแรงโน้มถ่วงของโลก ที่สร้างความรู้สึกของกายขึ้นมา... เป็น “เรา” หรือ?

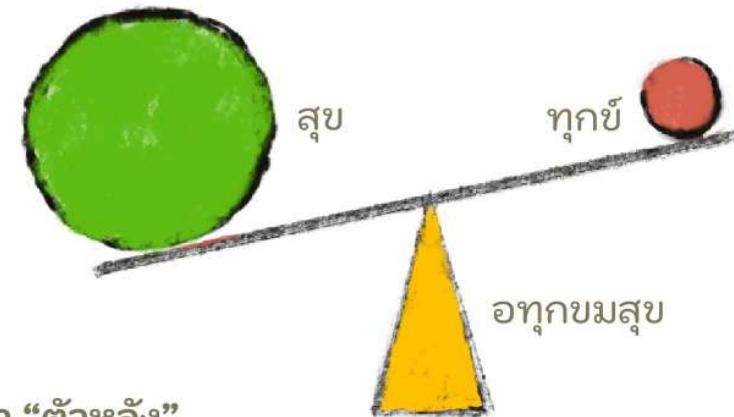
ถ้าเราพิจารณาเรื่อง อาการ ๓๒ นอกจากอวัยวะ เนื้อหันงแล้ว พากอาหารที่พึงถูกเคี้ยว ของเสีย น้ำเลือดน้ำหนอง ตลอดจนแบคทีเรียและเชื้อโรค ที่อาศัยและเป็นส่วนหนึ่งในกาย จะจัดให้เป็นส่วนหนึ่ง ของ “เรา” หรือไม่? ทุกอย่างของร่างกายก็ยังมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน สร้างของใหม่และทิ้งของเสีย ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่งแม้แต่วินาทีเดียว และ “เรา” อยู่ตรงวินาทีไหน?

ในส่วนของ “นามธรรม” ยิ่งซัดเจนว่าเป็นเพียงของที่เกิดและดับเป็นขณะๆ โลกนี้มีเพียงวินาทีเดียวตรงหน้า แต่เรากลับเชื่อมอดีตและอนาคตขึ้นมาเป็น “โลกเสมือน” ที่ “เรา” เชื่อว่ามีอยู่จริงๆ

## มีสติ รู้พัฒนาและรู้ชัด ตามเห็น “เวทนา” ใน “เวทนา”

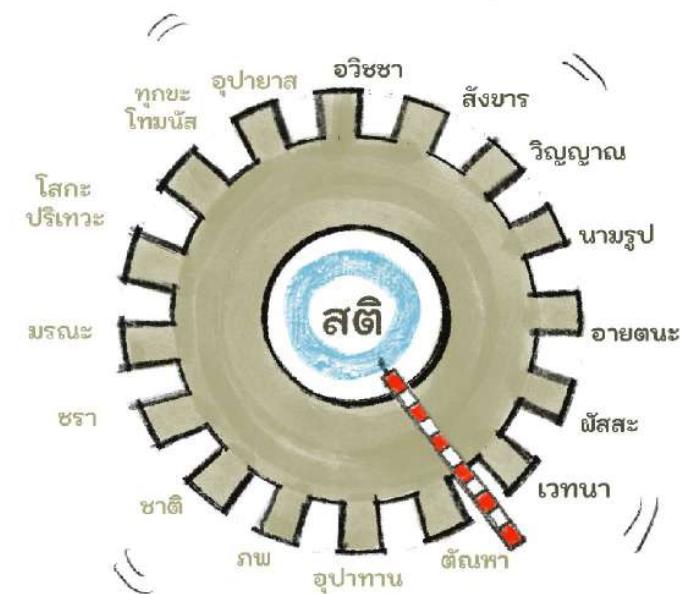


๒๕๙



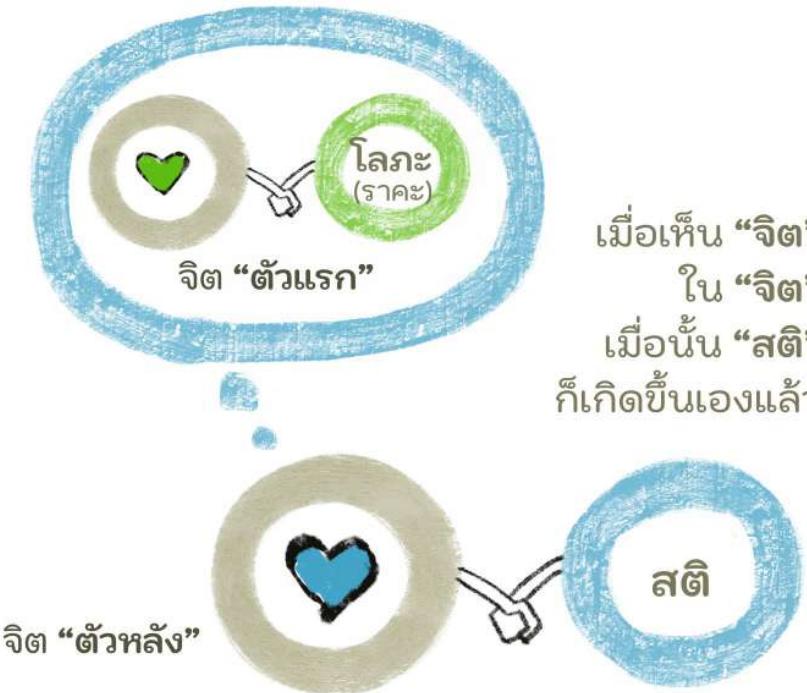
### เวทนา “ตัวหลัง”

คือความรู้สึกทั้งสามข้างตันนั้น รวมเรียกว่า เวทนาสาม ไม่ว่าจะสุข หรือทุกข์ หรือไม่ใช่ทั้งสุขและทุกข์ แท้จริงแล้วก็ คือความ “ทุกข์” อยู่ดี เพราะอารมณ์ทุกอย่างนั้นเป็นลิ่ง ไม่เที่ยง ลิ่งใดไม่เที่ยง ลิ่งนั้นยอมเป็นทุกข์



เมื่อเห็น “เวทนา” ใน “เวทนา” ได้ทัน  
เมื่อนั้น “สติ” ก็เกิดขึ้นเองแล้ว  
เมื่อ “สติ” เกิดตรงนี้ วงศ์ “หยุด” หมุน

## มีสติ รู้พร้อมและรู้ชัด ตามเห็น “จิต” ใน “จิต”



จิต “ตัวแรก” คืออาการต่างๆของจิต ๑๖ อาการที่  
พระพุทธเจ้าบัญญัติ จะไม่มีอาการอื่นๆอีกนอกเหนือจากนี้

- |                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| (๑) จิตอันมีราคะ      | (๗) จิตอันถึงความเป็นจิตให้บู    |
| (๒) จิตอันปราศจากราคะ | (๙) จิตอันไม่ถึงความเป็นจิตให้บู |
| (๓) จิตอันมีโทสะ      | (๑๐) จิตอันยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า  |
| (๔) จิตอันปราศจากโทสะ | (๑๑) จิตอันไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า  |
| (๕) จิตอันมีโมหะ      | (๑๒) จิตอันตั้งมั่น              |
| (๖) จิตอันปราศจากโมหะ | (๑๓) จิตอันไม่ตั้งมั่น           |
| (๗) จิตอันหล่อหู่     | (๑๔) จิตอันหลุดพ้นแล้ว           |
| (๘) จิตอันฟุ้งซ่าน    | (๑๕) จิตอันยังไม่หลุดพ้น         |



จิต “ตัวหลัง” คือจิตอันเป็นฐานที่ตั้งแห่งอาการต่างๆ อาจเรียกว่า “จิตเดิมแท้” ซึ่งมีความสะอาด สว่าง สงบ มาแต่เดิม เปรียบได้กับพระจันทร์ที่สว่างใส่ แต่เมื่อถูกเมฆ ซึ่งก็คืออาการต่างๆของจิตมาบดบัง ก็จะดูเหมือนว่าพระจันทร์จะหม่นหมองลง แต่แท้จริงแล้ว พระจันทร์ไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลย เมื่อเมฆหมอกสลายตัวลง ก็กลับไปสว่างใส่ดังเดิม

(เรื่องจิตนี้นับว่าเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ยาก เพราะเป็นเรื่องนามธรรม ล้วนๆ กว่าจะเข้าใจได้หมัดคงต้องปฏิบัติจนจิตหลุดพ้นเองแล้วมองย้อนกลับมา)

มีสติ รู้พิรุณและรู้ชัด ตามเห็น “ธรรม” ใน “ธรรม”

ธรรม “ตัวแรก” คือ “ธรรมชาติ”  
เป็น “ความปัจจุบัน” ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

เปรียบเหมือน “แสงจ้า” ของดวงอาทิตย์  
ที่เป็นเหมือนมากดับบังรัศมีของดวงดาว

จนกระทิ้ง “แสงของดวงดาว” คือๆ ปรากฏชัดขึ้นมา  
๒๖๗

เมื่อ “ความปัจจุบัน” ค่อยๆ จางไป  
ก็เปรียบเหมือน แสงอาทิตย์ ที่ค่อยๆ ลดความจ้าลง

ธรรม “ตัวหลัง” คือ “พระนิพพาน” ที่มีอยู่ก่อนแล้ว  
ไม่เกิดและไม่ดับ

ดวงดาวที่สว่างไสวเจิดจ烁อยู่เต็มท้องฟ้ามาแต่เดิม  
.....ดวงดาว ไม่เคยหายไปไหนเลย

“สติ” คือการตามเห็น “ภายในภายใน” “เวทนาในเวทนา” “จิตในจิต” และ “ธรรมในธรรม” เป็นสติที่ยังเกิดจากความจงใจกระทำ เกิดจากการฝึก

ส่วน “สัมมาสะติ” คือสติอันถูกต้อง ต่างกันตรงที่จะเกิดเองโดยธรรมชาติ ไม่มีผู้จงใจ จะเกิดขึ้นมาได้มีเมื่อมีการ “สำรวจอินทรีย์” เจริญมรรคماอย่างต่อเนื่อง อยู่ด้วยใจเป็น “ปกติ” ไม่ข้องแวงอยู่ด้วย “กาม” และ “การเบียดเบียน” และ “อกุศล” เจริญ “กุศล” (มรรคองค์ที่ ๒, ๓, ๔, ๕, ๖) จนกระทั่งจิตคุณเคยเต็มที่ที่จะอยู่กับ “กุศล” เมื่อใดก็ตามที่ “อกุศล” เกิด “สติ” จะระลึกเอง และวางทันที กลับมาอยู่กับ “กุศล” ตามเดิม จะเรียกว่า “สัมมา” ได้ ต้องเป็นระบบอัตโนมัติแบบนี้ โดยไม่มีผู้จงใจกระทำ

“ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกอวกาศได้” คือ จุดมุ่งหมายสูงสุดของมรรคองค์ที่ ๗ “สัมมาสะติ” นี้ ถ้าหากย้อนกลับไปดูประโยคแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ปัญจวัคคีย์ถึงทางสุสัตต์ต่อส่องสายที่ไม่ควรข้องแวง ซึ่งก็คือ “การพัวพันอยู่ด้วยความใครในการในกาม” และ “การทรมานตนให้ลำบาก” ถ้าถอนสมมติปัญญาติของตัวอักษรออก เหลือเพียงความรู้สึกล้วนๆแล้ว ส่องสิ่งนี้ก็คือ “ความพอใจ” และ “ความไม่พอใจ” ในโลก ที่จะถูกถอนออกได้มีเมื่อมี “สัมมาสะติ” นั่นเอง

คำถามคือ “แล้วจะถอนได้อย่างไร?” คำตอบคือ เมื่อมีสัมมาสะติ จะพิจารณาเห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า...

ความชอบความพอใจ (สุขเวทนา)

ความไม่ชอบไม่พอใจ (ทุกเวทนา)

ความไม่แน่ว่าจะชอบหรือไม่ พอใจหรือไม่ (อทุกขมสุขเวทนา)

ล้วนตั้งอาศัยอยู่บนฐานแห่ง กาย, เวทนา, จิต และธรรม ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ “ไม่เที่ยง” มีความแปรปรวนตามเหตุและปัจจัย ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่ออาศัยสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นปัจจัย แล้ว “ความพอใจ” และ “ความไม่พอใจ” นั้นจะเป็นสิ่งที่เที่ยงไปได้อย่างไร? เมื่ออาศัยสติอันถูกต้องตามเห็นด้วยปัญญา ดังนี้แล้ว ย่อมเห็นความเลื่อม, ความจางคลาย, ความดับ, ความลัดคืน ย่อม “ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกอวกาศได้” ในที่สุด

การเห็นความจริงแบบนี้ เป็นการเชื่อมโยงกลับไปสู่ มรรคองค์ที่ ๑ “สัมมาทิส្ធิ” หรือ ความเห็นอันถูกต้อง คือเป็นผู้รู้อริยสัจ เห็นความจริงอันประเสริฐถึงผลอันมาจากการเหตุ เมื่อเหตุดับ ผลก็ดับ ไม่มีอะไรเป็นตัวตน, บุคคล, เรายา ให้ยึดถือได้เลย

## องค์มรรคที่ ๔ สัมมาสมาริ (ความตึงใจมั่นชอบ)

เป็นผู้สังดеля้วนจากการและธรรมอันเป็นอกุศลทั้งหลาย มีจิตตึงมั่น...

### เข้าถึงปฐมภาน

ประกอบด้วย วิตก, วิจาร, ปีติ, สุข

### เข้าถึงทุติยภาน

ละวิตก, วิจาร; มีปีติ, สุข เหลืออยู่

### เข้าถึงตรติยภาน

ละปีติ; มีสุขเหลืออยู่

### เข้าถึงจตุติภาน

ละสุข (ละทุกข์ด้วย); มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกษาเหลืออยู่

“สมาริ” เป็นผลจากการเจริญมรรคماอย่างต่อเนื่อง สมำเสມจนจิตไม่เคลือกกลัวด้วยการและอกุศล เมื่อกามและอกุศลเบาบางจนถึงระดับหนึ่ง

“สมาริ” จะเกิดเอง  
จิตจะเดินเข้าสู่...

## “ปฐมภาน” (ภานที่ ๑)

วิตก แปลง่ายๆคือ “การรู้สึกถึงลมหายใจ” ส่วน

วิจาร คือ “การพิจารณาลมหายใจ” โดยพิจารณาว่า สั้นหรือ ยาว หยาบหรือละเอียด ปรุหงแต่งกาย หรือมีผลกับกายอย่างไร (ในกรณีของการใช้อานาปานสติเป็นเครื่องอยู่)

ปีติ คือความสุขล้น ถึงด้ำ ตื้นตัน จนน้ำตาไหลออกมากได้ จะเกิดเมื่อกระทำอะไรบางอย่างสำเร็จจนเป็นที่พอใจอย่างยิ่ง สุข คืออาการที่ยังคงเหลืออยู่เมื่อปีติเริ่มจากคลายไป เป็นความสบายนอกสบายนิ่งๆที่ไม่ฟูเท่ากับปีติ

## “ทุติยภาน” (ภานที่ ๒)

เมื่อจิตตึงมั่นสูงขึ้น จิตจะไม่ต้องอาศัย “ลมหายใจ” เพื่อเป็นที่ยึดอีกต่อไป แต่จิตยังคงประกอบด้วยสิ่งที่ละเอียด ประณีตกว่า ซึ่งก็คือ “ปีติ” และ “สุข”

## “ตรติยภาน” (ภานที่ ๓)

เนื่องจากไม่มีอะไรคงที่อยู่ได้ตลอดไป “ปีติ” จึงค่อยๆคลายลง เช่นกัน เหลือแต่ “สุข” ที่ยังคงเป็นร่องรอยของปีติที่เหลืออยู่

## “จตุติภาน” (ภานที่ ๔)

สุดท้ายแล้ว เมื่อเหตุแห่งความ “สุข” ถูกละวาง เหตุแห่ง “ทุกข์” จึงถูกละวางไปด้วย เหลือแต่สติตึงมั่นเป็นกลาง (อุเบกษา) ไม่ยึดทั้ง “กุศล” และ “อกุศล”

## “สมาริ” (สมถะ)



ตั้งมั่น มีสติ  
รู้ล้มอุกยَا เข้ายَا  
รู้ล้มอุกสัน เข้าสัน



เผลอสติ  
เผลอคิด



สติระลิก  
ว่าเผลอคิด



กลับมาตั้งมั่น มีสติ  
รู้ล้มอุกยَا เข้ายَا  
รู้ล้มอุกสัน เข้าสัน

“สมาริ” นั้นใช้สำหรับพักผ่อน หรือใช้สำหรับฝึก  
เพื่อเก็บภูลให้เกิด “สติ” วิธีการคือ เมื่อเกิด “อคุศล”  
ให้ละ แล้วกลับมาอยู่กับการ “รู้ล้ม” หรือ  
“รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว” ไม่เหลือไปกับอคุศล

## “สัมมาສະมาธิ” (วิปัสสนา)



ตั้งมั่น มีสติ  
“เห็น” ความคิดเกิด  
เพราะมีเหตุปัจจัย



ตั้งมั่น มีสติ  
“เห็น” ความคิดดับ  
เพราะหมดเหตุปัจจัย



ตั้งมั่น มีสติ  
“เห็น” ปีติ เกิด  
เพราะเหตุปัจจัย  
“เห็น” ปีติ ดับ  
เพราะหมดเหตุปัจจัย



ตั้งมั่น มีสติ  
“เห็น” สุข เกิด  
เพราะเหตุปัจจัย  
“เห็น” สุข ดับ  
เพราะหมดเหตุปัจจัย

“สัมมาສະมาธิ” นั้น มุ่งเน้นให้เกิดปัญญา เพื่อความหลุดพัน  
เพื่อให้เกิด “ญาณทัศนะ” รู้เห็นความจริงตามความเป็นจริง  
ว่า... “ความยி஦ถือ” เกิดขึ้นที่ลະคู่ ๆ

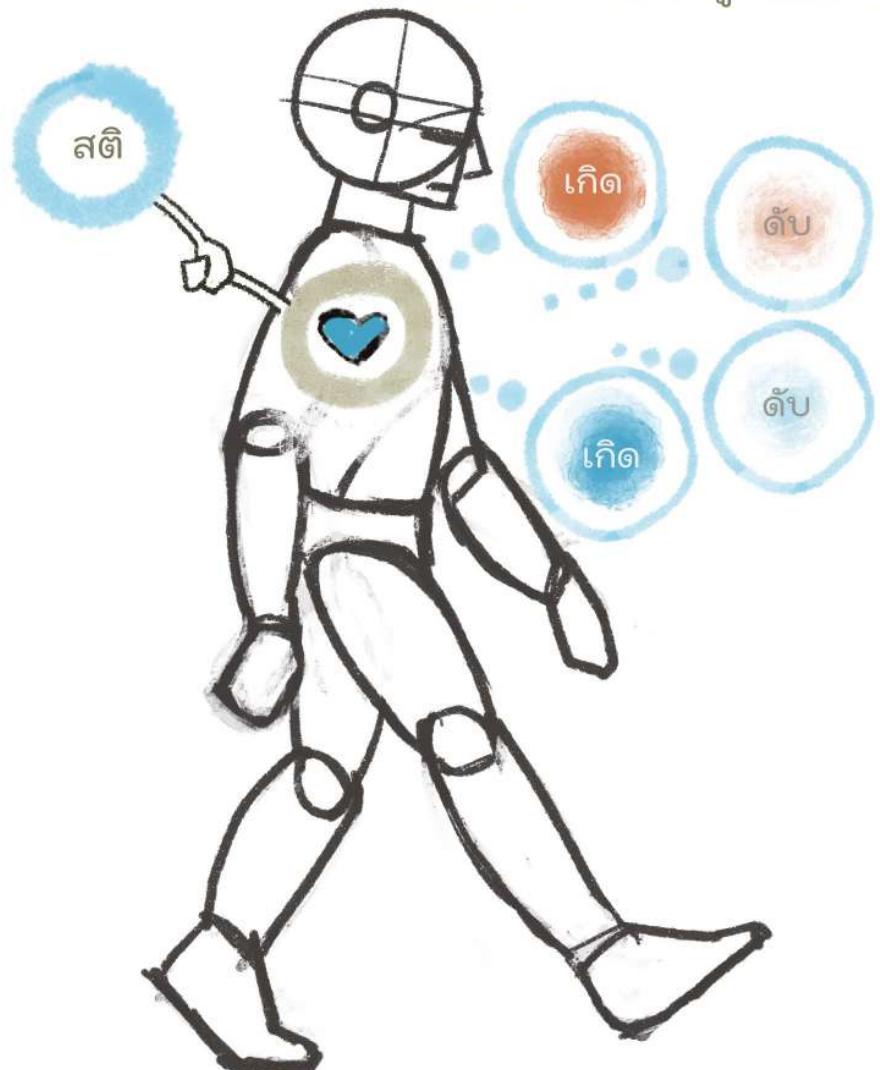
เดียว “วิญญาณ” ก็ตั้งอาศัยอยู่ที่ “รูป” (ลักษณะ)  
เดียว “วิญญาณ” ก็ตั้งอาศัยอยู่ที่ “เวทนา” (ปีติ สุข)  
เดียว “วิญญาณ” ก็ตั้งอาศัยอยู่ที่ “สัลญา” (ความนึก)  
เดียว “วิญญาณ” ก็ตั้งอาศัยอยู่ที่ “สังขาร” (ความคิด)

เรียกสิ่งเกิดๆ ดับๆ นี้ว่า “อุปทานขันธ์ทั้ง ๕” นั่นเอง,  
มีสภาพ “อนิจจัง อนัตตา”  
ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา

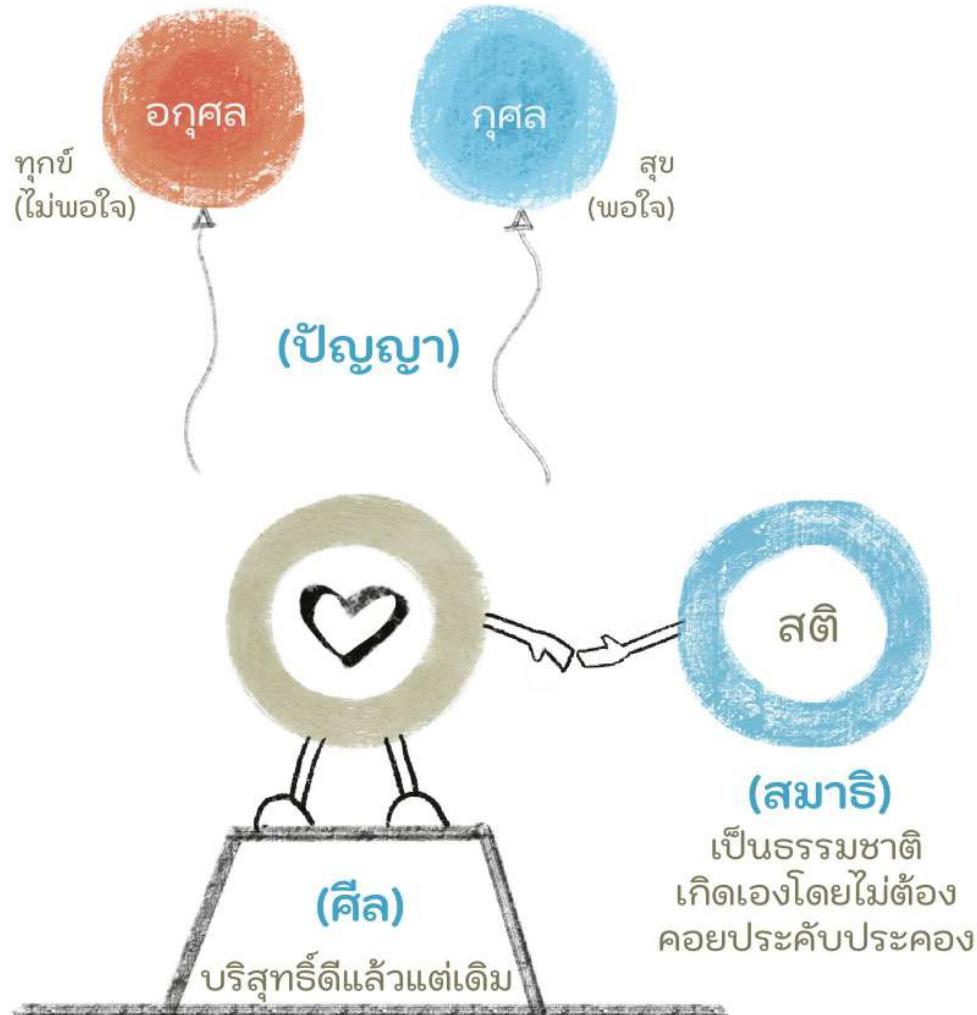
ก่อนอื่น เพื่อแก้ความสงสัย ขออธิบายตรงนี้ก่อนว่า “สัมมาสะมาธิ” ไม่ใช่การ “นั่งสมาธิ” ไม่ใช่การ “เดินจงกรม” ไม่ใช่การ “เข้าฌาน” แต่การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือ การเข้าฌาน เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกเพื่อให้คุณเคยกับการ กีด “สามาริ” ในเบื้องต้น เมื่อฝึกดีแล้ว “สัมมาสะมาธิ” หรือ “จิตตั้งมั่นที่ถูกต้อง” จะเกิดได้เองในทุกๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะ เป็นการนั่ง ยืน เดิน นอน หรือกระทำการงานต่างๆ ในชีวิต ประจำวัน

“ความต่าง” กันระหว่าง “สามาริ” และ “สัมมาสะมาธิ” อยู่ตรงที่ เมื่อ “อกุศล” หรือแม้แต่ “กุศล” เกิด จิตจะตั้งมั่น ไม่เข้าไปแทรกแซงอะไร ไม่ละ ไม่เพิ่ม ไม่หน้อารมณ์ (ไม่ใช้มรรคองค์ที่ ๖ “สัมมาวายาโน” ในการละอกุศล หรือ เจริญกุศล) จนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นความจริงตามความ เป็นจริงว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ เพราะมีเหตุ สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมชาติเมื่อหมดเหตุ” เหตุที่หมดไปนั้น มาจากการเจริญมรรคมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้อกุศลและ การยึดติดในการเบาบางนั้นเอง เกิดเป็น “ความเห็นอันถูกต้อง” เชื่อมโยงไปสู่ “สัมมาภิสู” ในมรรคองค์ที่ ๑

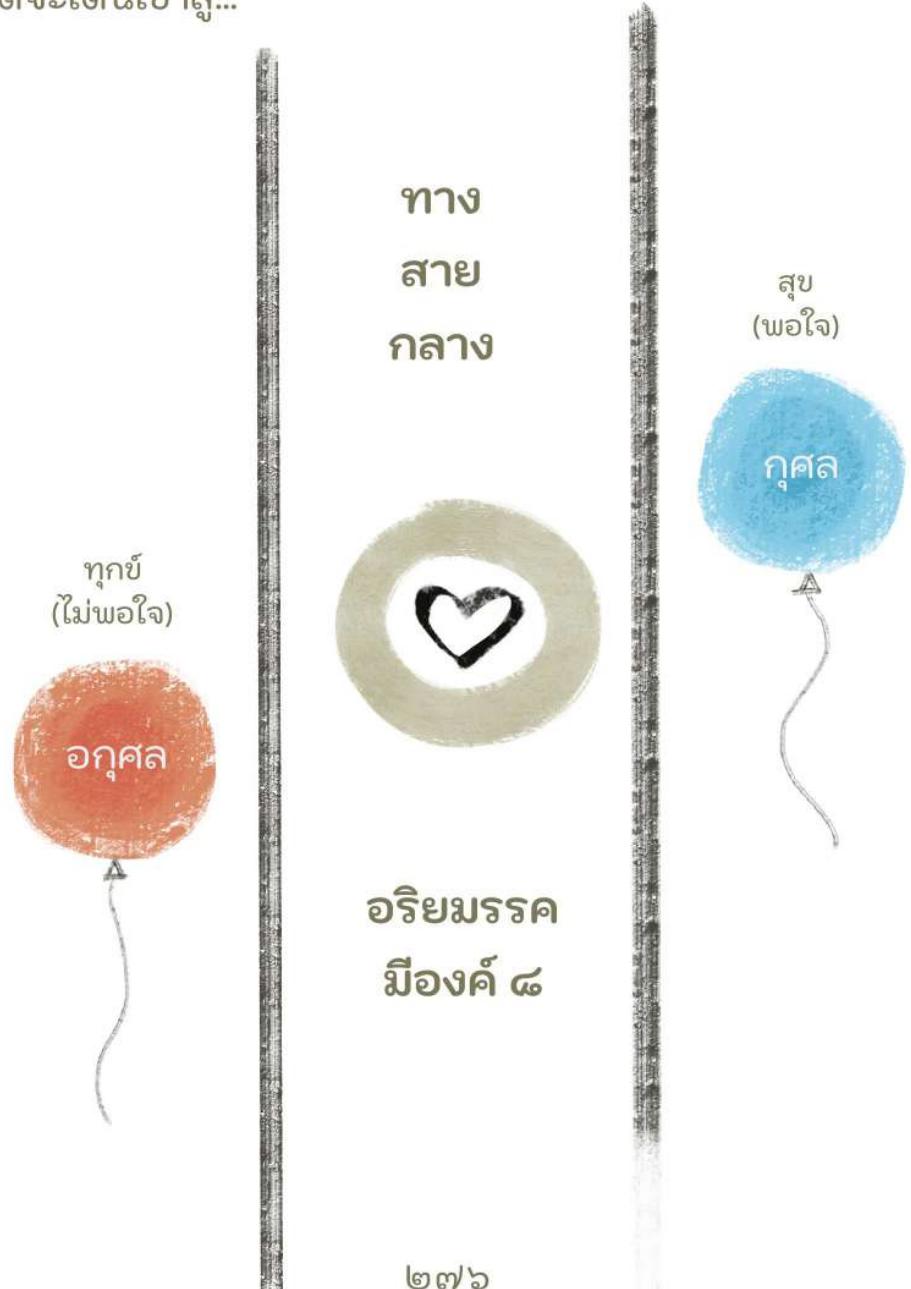
จิตตั้งมั่น เห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า...  
สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ  
และดับลง เพราะหมดเหตุ  
...เห็นอริยสัจ  
“สัมมาสะมาธิ” เชื่อมโยงสู่ “สัมมาภิสู”



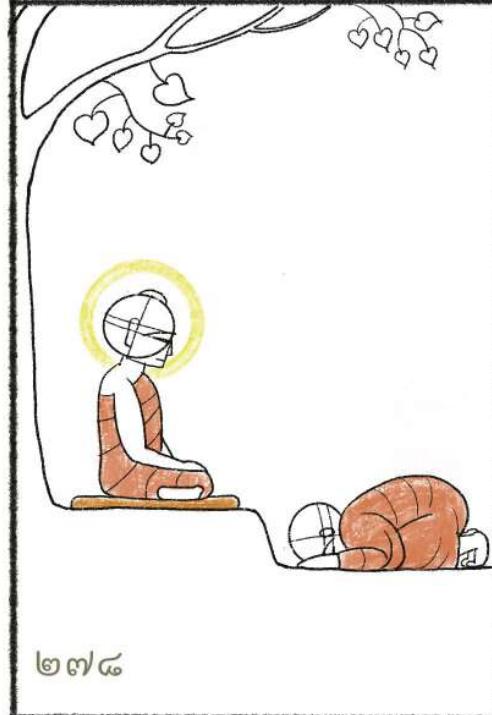
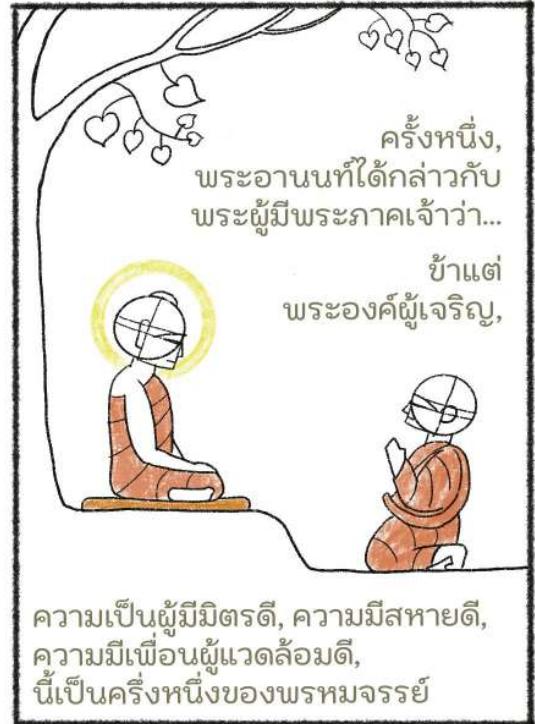
เมื่อเห็นอยู่อย่างนั้น สุดท้ายจะคลายความยึดถือ  
เกิดปัญญา... ปล่อยทิ้ง “อกุศล” และ “กุศล” \*  
ถอนความ “ไม่พอใจ” และความ “พอใจ” ออกเสียได้



เมื่อไม่ข้องແอะกับ “ทางสุตโต่ง” ทิ้ง ๒ สาย  
จิตจะเดินเข้าสู่...



\* เลิกทำ “อกุศล”  
“กุศล” ทำ แต่ไม่ยึดถือ



สรุปโดยย่อ

กัลยาณมิตรที่ดีที่สุด = พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้า = อริยมรรคมีองค์ ๔

อริยมรรคมีองค์ ๔ = ทางสายกลาง

ทางสายกลาง = การเป็นอยู่โดยชอบ

การเป็นอยู่โดยชอบ = ลด ละ เลิก  
มืออันทรีย์สังวารศีล

เมื่อมี (อินทรีย์สังวร) “ศีล” บริบูรณ์

“สามาริ” กับบริบูรณ์

“ปัญญา” กับบริบูรณ์

เมื่อ “ปัญญา” บริบูรณ์

เห็นความจริงตามความเป็นจริง .....

.....จนเบื้องหน่าย คลายความยึดถือ

ในที่สุดจึง “ปล่อยวาง”

## (พุทธพจน์) เจริญอริยมรรคเมืองค ๔ ถัวยวิธีลัด

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ชีง จักชู ตามที่เป็นจริง;  
เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ชีง รูปทั้งหลาย ตามที่เป็นจริง;  
เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ชีง จักบุตุลัญญาณ ตามที่เป็นจริง;  
เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ชีง จักบุสัมผัส ตามที่เป็นจริง;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ชีง เวทนา อันเกิดขึ้น  
เพราจะจักบุสัมผัสเป็นปัจจัย  
สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม อาทุกขมสุขก็ตาม, ตามที่เป็นจริง;

บุคคล ย่อมไม่กำหนดยินดี ในจักชู,  
ย่อมไม่กำหนดยินดี ในรูปทั้งหลาย,  
ย่อมไม่กำหนดยินดี ในจักชุตุลัญญาณ,  
ย่อมไม่กำหนดยินดี ในจักบุสัมผัส,  
ย่อมไม่กำหนดยินดี ในเวทนา  
อันเกิดขึ้นเพราจะจักบุสัมผัสเป็นปัจจัย  
สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม อาทุกขมสุขก็ตาม.

เมื่อบุคคลนั้นไม่กำหนดยินดีแล้ว ไม่ประกอบพร้อมแล้ว  
ไม่หลงให้หละแล้ว มีปักติเห็นโทหอยู่;  
ปัญจุปากานบันธย่อมถึงชีงความไม่ก่อขึ้นอีกต่อไป  
และตั้นหา อันเครื่องนำมาซึ่งภพใหม่  
ประกอบด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน  
ทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆของบุคคลนั้น ย่อมจะไป.  
ความกระวนกระวาย ทางกายและทางจิต ก็จะไป;  
ความแผลเผา ทางกายและทางจิต ก็จะไป;  
ความเร่าร้อน ทางกายและทางจิต ก็จะไป;

บุคคลนั้นย่อม เสวยความสุขทั้งทางกายและทางจิต  
ทิฐิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้นเป็น สัมมาทิฐิ  
ความสำาริของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้นเป็น สัมมาลังกับปะ  
ความเพียรของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้นเป็น สัมมาวารามะ  
สติของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้นเป็น สัมมาสติ  
สมาริของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้นเป็น สัมมาสมาริ.

ส่วน กายกรรม วจีกรรม และอาชีวะ ของเขา  
บริสุทธิ์มาแล้วแต่เดิม;  
(ดังนั้นเป็นอันว่า สัมมาภัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ  
มีอยู่แล้วอย่างเต็มที่ในบุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น)  
ด้วยอาการอย่างนี้ เป็นอันว่าอริยอัฏฐังคิกรรมรรค  
(อริยมรรคเมืองค ๔)  
แห่งบุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้นย่อมถึงชีงความบริบูรณ์  
แห่งหวานา ด้วยอาการอย่างนี้.

เมื่อเขาทำอริยอัฏฐังคิกรรมรรคให้เจริญอยู่อย่างนี้  
สติปัฏฐานสี่...สัมมปimsonสี่...อิทธิบาทสี่...  
อินทรีย์ห้า...พละห้า...โพชณ์เจ็ด...  
ย่อมถึงความงอกงามบริบูรณ์ได้แท้.

ธรรมสองอย่างของเขาคือ สมณะ และ วิปัสสนา  
ซึ่ว่าเข้าคู่กันได้อย่างแน่นแฟ้น...

(ในกรณีแห่ง โสดะ(หู) / ขานะ(จมูก) / ชิวaha(เล็บ) กายะ(กาย) /  
มานะ(ใจ) ก็ได้ตรัสรสต่อไปด้วยข้อความอย่างเดียวกัน)  
อุป. ม. ๑๔/๕๗๒-๕๗๕/๘๒๔-๘๓๐

เมื่อสังเคราะห์  
อริยมรคเมืองค์ ๔  
ออกเป็น ๗ กลุ่ม...

สัมมาทิฐิ  
(เห็นถูก)

สัมมาสังกับปี  
(คิดถูก)

ศีล

สัมมาวาจา  
(พูดจาถูก)

สัมมาภัมมันโٹ  
(กระทำถูก)

สัมมาอาชีว  
(ใช้ชีวิตถูก)

ปัญญา

สามาริ

สัมมาวยาโน  
(เพียรถูก)

สัมมาสะติ  
(ระลึกถูก)

สัมมาสะมาธิ  
(ตั้งมั่นถูก)

เมื่อ “ศิล” บริสุทธิ์แล้ว  
จะเป็นบทฐานให้กับงานที่เหลืออยู่ ๒ อย่างคือ...



ปัญญา

...สมณะ เข้าคู่กับ วิปัสสนา



เมื่อย่อ อริยมรรค มีองค์ ๔  
ให้เหลือเพียง ๑  
คือ...

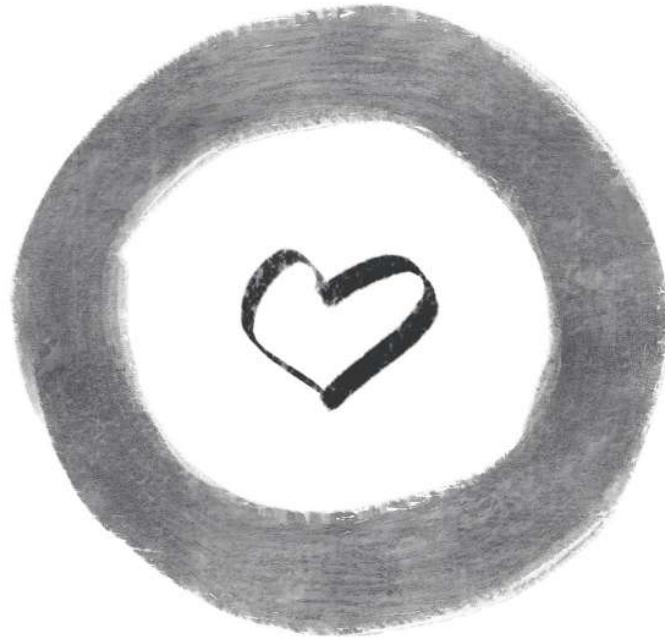


๒๘๗

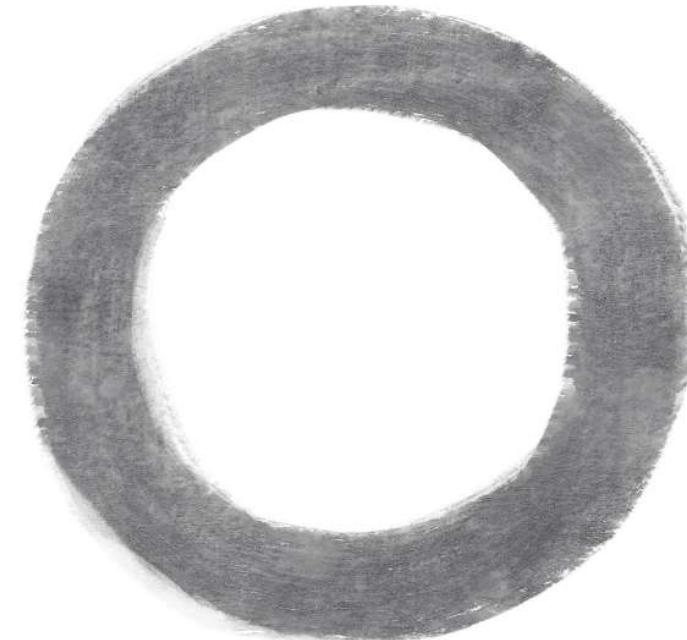
(พุทธพจน์)  
กิกขุทั้งหลาย!  
เปรียบเหมือนต้นไม้ เมื่อสมบูรณ์ด้วยก็งและใบแล้ว  
สะเก็ดเปลือกนอก ก็บริบูรณ์;  
เปลือกซึ้นใน ก็บริบูรณ์; กระพี้ ก็บริบูรณ์;  
แก่น ก็บริบูรณ์ นี้ฉันได;  
กิกขุทั้งหลาย!  
เมื่อ อินทรียสังวร มีอยู่, ศิล กถิงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ ศิล มีอยู่, สัมมาสะมาธิ กถิงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ สัมมาสะมาธิ มีอยู่,  
ยถาภูตญาณทั้สนะ กถิงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ ยถาภูตญาณทั้สนะ มีอยู่,  
นิพพิทาวิราคะ กถิงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ นิพพิทาวิราคะ มีอยู่  
วิมุตติญาณทั้สนะ กถิงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
ฉันนั้น เหเมื่อกันแล.  
-บาลี ฉกุ. อ. ๒๒/๔๐๒/๗๒๑.

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ยอมเปื่องนำ  
เพระความสื้นไปแห่งนันทิ จึงมีความสื้นไปแห่งราคะ  
เพระความสื้นไปแห่งราคะ จึงมีความสื้นไปแห่งนันทิ  
เพระความสื้นไปแห่งนันทิและราคะ กล่าวได้ว่า  
“จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.  
-บาลี สฟा. ส. ๑๙/๑๗๗/๒๕๕.

## เมื่อวาน...ก็ว่าง



“วิญญาณ”



“จิตเดิมแท้”

การรับรู้ไม่ถูกปruzngแต่ง การคิดไม่ยึด “สังขาร”  
รูปตามธรรมชาติ สรรพสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป สลายไป  
ว่างจากการ “ยึดถือ” ว่างจาก “ตัวตน”  
บันร์ ๕ มีขึ้นมาได้ เพราะถูกยึดถือ  
เมื่อหมดความ “ยึดถือ” แล้ว สภาพบันร์จึงสลายไปหมด  
กล้ายเป็นสภาพธรรมชาติ  
“จิต” หลุดพ้นด้วยตัว

อวิชา ก็กล้ายเป็น อวิชา  
สังขาร ก็กล้ายเป็น วิสังขาร  
วิญญาณ ก็กลับไปสู่ จิตเดิมแท้

การเดินทาง ก็สิ้นสุดลง

...



เพียงแสงแห่ง “ความปรุงแต่ง” ดับไป  
ดวงดาวก็ปรากฏขึ้นมา



ดวงดาวไม่เคยหายไปไหนเลย  
๒๗๒

เมื่อท่านใช้ชีวิตเป็นธรรมด้วยการ “เป็นอยู่โดยชอบ”  
ประกอบพร้อมแล้วด้วยอริยมรรคเมืองค์ ๔

“เหตุแห่งทุกข์” ถูกละไม่หยุด และไม่เพิ่มขึ้นมาใหม่  
เมื่อเดินทางด้วยใจที่เป็นปกติ (ศีลบริบูรณ์)

จิตจะตั้งมั่น (สมาริบริบูรณ์) จะส่งผลให้เห็นความจริง  
ตามความเป็นจริง (ปัญญาบริบูรณ์)

“ทุกข์” จะส่งผลต่อใจของท่านได้น้อยลงเป็นลำดับๆ  
เนื่องจากพัฒนาการต่างๆ ที่มัดใจท่านให้พัวพันกับ  
ความทุกข์ในโลกได้ถูกถอดถอนออกไปเรื่อยๆ

ผู้ที่เห็นความจริง เกิดปัญญา จนพ้นไปจากความทุกข์  
เหล่านี้ ถูกสมมติเรียกว่า “อริยบุคคล” ซึ่งถูกแบ่งเป็น  
ขั้นๆเรียงกันตามลำดับชั้นแห่งศีล สมาริ และปัญญา  
ที่ลดหลั่นกัน ดังนี้:

	ศีล	สมาริ	ปัญญา
พระอรหันต์	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●
พระอนาคตมี	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ●
พระสัก法อนาคตมี	● ● ● ●	● ● ●	● ●
พระโลดาบัน	● ● ● ●	● ● ●	● ●

พระอรหันต์ คือ ผู้ที่ถึงนิพพาน หรือถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว  
คือหมดทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นผู้ที่เต็มแล้วชีว์ ศีล สมาริ และ  
ปัญญา เป็นผู้จบกิจหน้าที่อย่างสมบูรณ์

ในขณะที่ พระโลดาบัน เป็นเพียงผู้ที่เพิ่งจะถึงกระแลแห่ง  
นิพพาน แต่แม้กระนั้น พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสว่า  
พระโลดาบันเป็นผู้เหลือทุกข์น้อยมาก ถึงขนาดเปรียบ  
เทียบว่า หากผู้คนทั่วๆไปมีทุกข์มากขนาดเท่าลูกโลก  
พระโลดาบันจะเหลือความทุกข์ขนาดเพียงเท่าขี้ผุนที่ติด  
อยู่ปลายเล็บเท่านั้น ที่สำคัญ เมื่อตายแล้วจะไม่ไปเกิดใน  
อบายภูมิ คืออย่างน้อยจะได้เกิดเป็นมนุษย์, เทวดา  
หรือพรหม เท่านั้น เพื่อกลับมาปฏิบัติธรรมต่อจนจบกิจ



## (พุทธพจน์) ผู้นபปลายเล็บ

(พ่อรู้อริยสัจ ทุกข์เหลือน้อยขนาดผู้นับถือปลายเล็บเทียบ กับปฐพี)

กิกชุ่งห้วย! เเรอห้วยห้วยจะสำคัญความข้อนี้ว่า  
อย่างไร: ผู้นิดหนึ่งที่เราซ่อนขันด้วยปลายเล็บนี้ กับมา  
ปฐพีนี้ ข้างไหนจะมากกว่ากัน ?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! มหาปฐพินั่นแหลม เป็นเดินที่  
มากกว่า. ผู้นิดหนึ่งเท่าที่ทรงซ่อนขันด้วยปลาย  
พระนหนานี้ เป็นของมีประมาณน้อย. ผู้นั่น เมื่อนำไป  
เทียบกับ มหาปฐพี ย่อมไม่ถึงซึ่งการคำนวนได้. เปรียบ  
เทียบได้ ไม่เข้าถึงแม้ซึ่งกะลภาค”

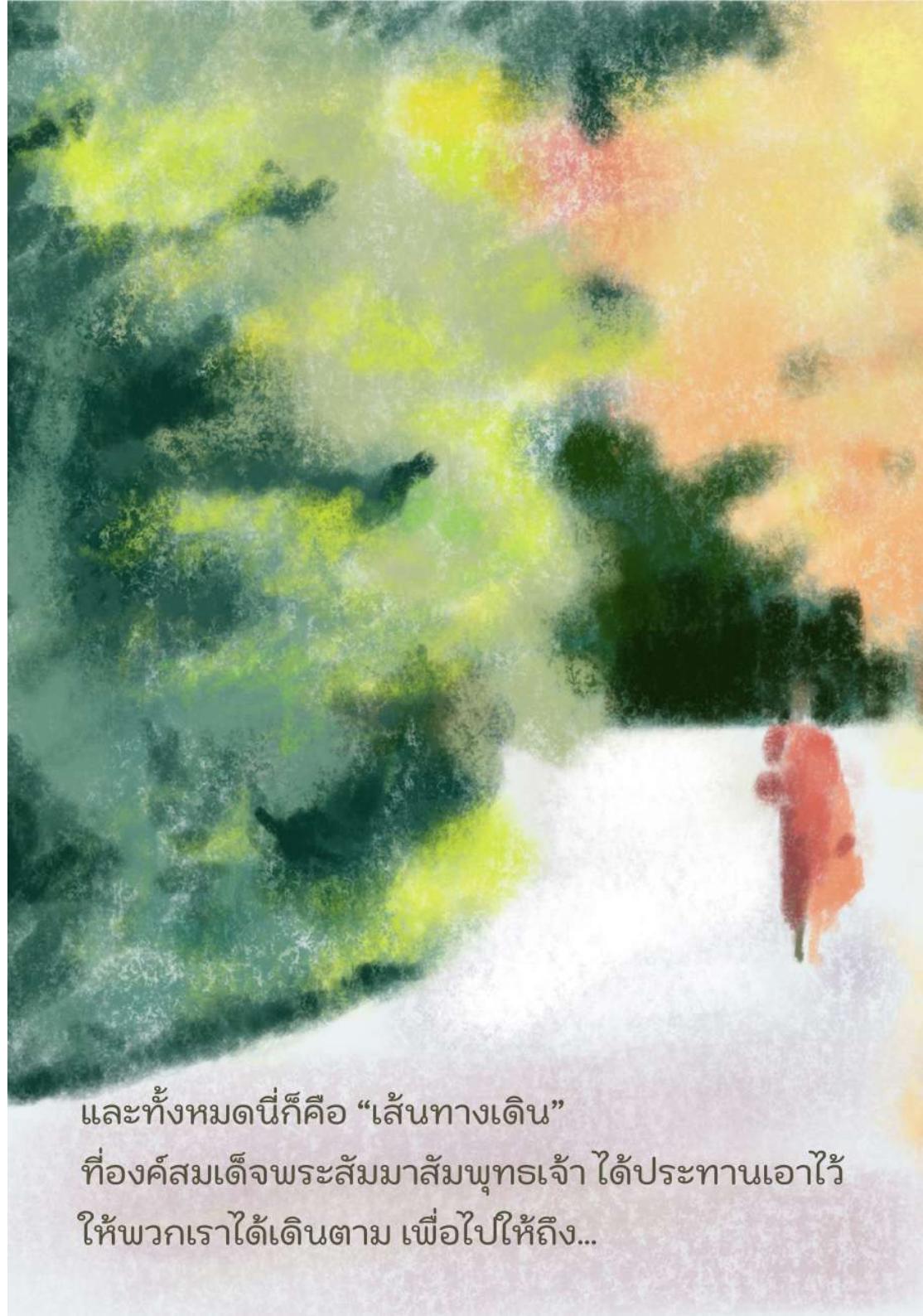
กิกชุ่งห้วย! อุปมาณีฉันได อุปไมยกีฉันนั้น: สำหรับ  
อริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วย (สัมมา) ทิฐิ รู้พร้อมเฉพาะแล้ว,  
ความทุกข์ของท่านส่วนที่สืบไปแล้ว หมดไปแล้ว ย่อม  
มากกว่า; ความทุกข์ที่ยังเหลืออยู่ มีประมาณน้อย: เมื่อนำ  
เข้าไปเทียบกับกองทุกข์ที่สืบไปแล้ว หมดไปแล้ว ในกาล  
ก่อน ย่อมไม่ถึงซึ่งการคำนวนได้เปรียบเทียบได้ ไม่เข้าถึง  
แม้ซึ่งกะลภาค

นั่นคือความทุกข์ของ “โสดาบัน” ผู้สัตติกบัตตุประมະ (\*) ผู้  
เห็นชัดตามเป็นจริงว่า “ทุกข์ เป็นอย่างนี้, เหตุให้เกิดทุกข์  
เป็นอย่างนี้, ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้, ทาง  
ดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้” ดังนี้.

กิกชุ่งห้วย! เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ เเรอพิงประกอบ  
โยคกรรมอันเป็นเครื่องกระทำให้รู้ว่า “ทุกข์ เป็นอย่างนี้,  
เหตุเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้, ความดับไม่เหลือแห่ง<sup>ทุกข์</sup> เป็นอย่างนี้, ทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่ง<sup>ทุกข์</sup> เป็นอย่างนี้”, ดังนี้.

- มหาสาร. ส. ๑๗/๔๗/๑๗/๔๗.

\* คือพระโสดาบัน ที่ต้องมีกำเนิดอีก ๗ ชาติ อันเป็นพระอริยบุคคล  
ขั้นต้นที่สุดของจำพวกโสดาบัน แม้กระนั้น ก็ترัสว่า ทุกข์หมดไป  
มากกว่าที่ยังเหลือ



และทั้งหมดนี่ก็คือ “เส้นทางเดิน”

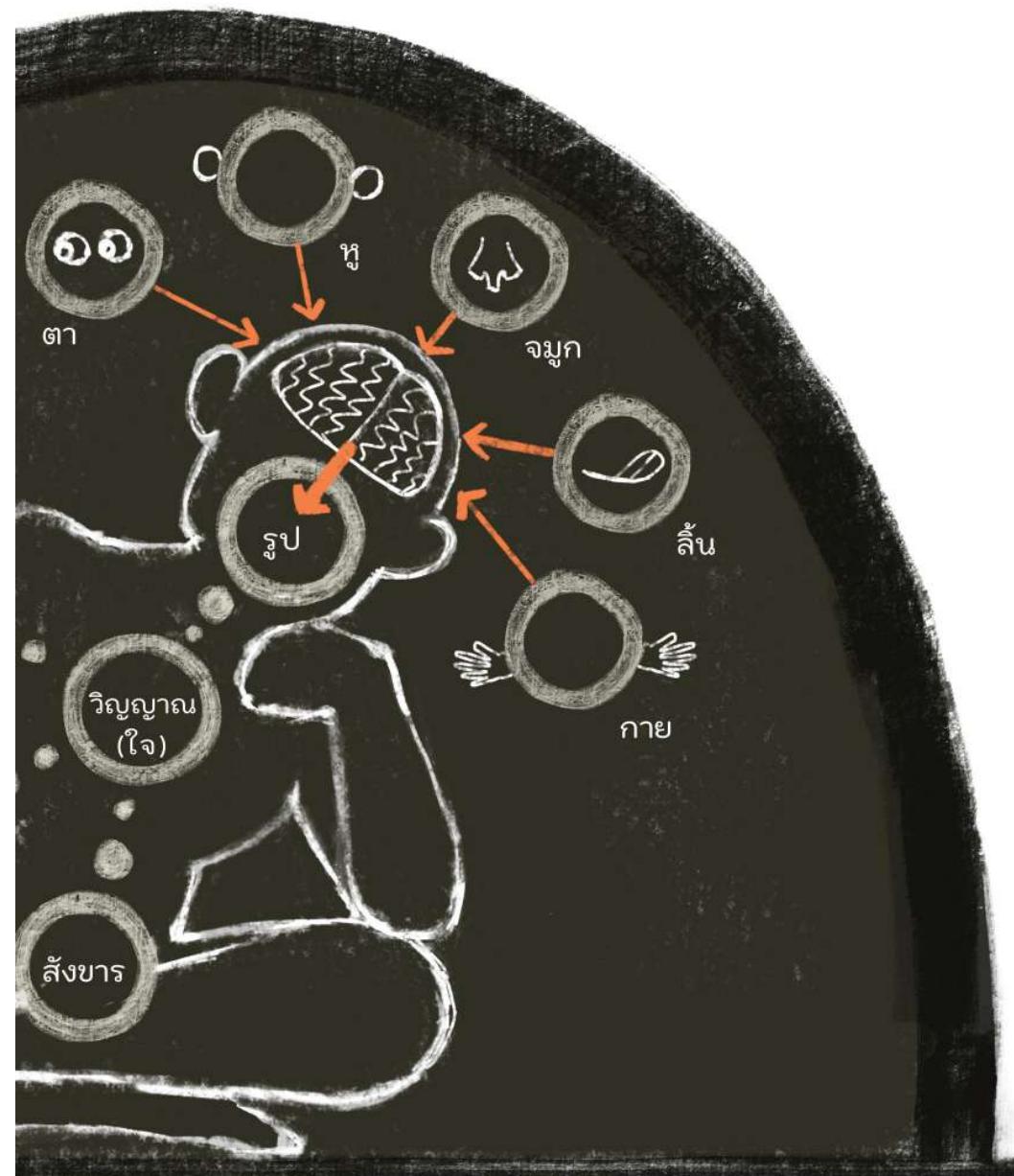
ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ประทานเอาไว้  
ให้พวกราได้เดินตาม เพื่อไปให้ถึง...



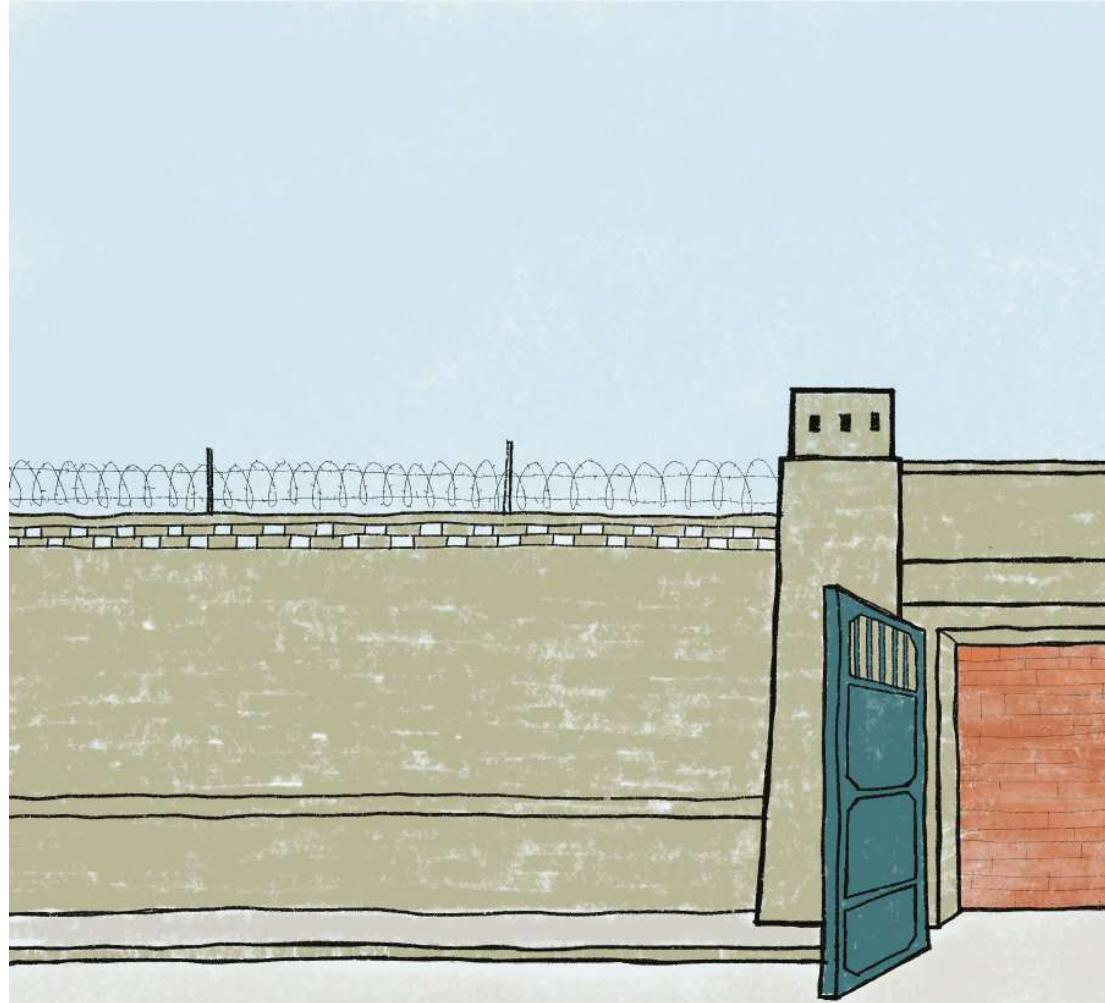
...ที่สุดแห่งทุกบ...

ณฐรลกุบโน

จะว่าไป... “เรา” เพียงสูกจองจำ  
 อยู่ใน “กะลา” แห่งอายุตนะเท่านั้น  
 สัมผัสทั้งหมดของเรา  
 ล้วนต้องผ่านสมอง  
 ซึ่งเป็นอปกรณ์อันหยาบ  
 “โลก” ทั้งหมดที่พากเรา  
 เข้าใจมาทั้งชีวิต  
 อยู่แค่เพียง “ในใจ”  
 เราไม่เคยเห็น  
 ออกไปข้างนอกใจ  
 ของเรายัง  
 เราสามารถรู้เห็น  
 ได้เท่าที่  
 สูกอนุญาต  
 เท่านั้น  
 นอกกะลานั้น  
 ยังมีอะไรที่เรา  
 ไม่สามารถ  
 จำริถึง  
 อีกเป็นอนันต์



เช่นนี้แล้ว...เรายังจะยิดถืออะไร?  
 โลกและชีวิตนี้คือมายา สรรพสิ่งล้วนเป็น...เช่นนั้นเอง



ภาพปริศนาธรรม (ส่งท้าย)

ถึงตรงนี้ ท่านน่าจะพอดีคำตอบแล้วว่า...



### เราคือใคร เกิดมาทำไม?

“เรา” ไม่มีอยู่จริง “เรา” เป็นเพียง “ทิฐิ” ที่ผิด เป็นเพียง “ความรู้สึก” แท้จริงไม่มีใคร “เกิด” หรือ “ตาย” เมื่อยังมี “เหตุ” ก็จะมีการ “สืบเนื่อง” เพราะความ “ไม่รู้” ต่อไป



### ชาติหน้ามีจริงหรือ?

“ภพ - ชาติ” ย่ออย่างเดิมทุกครั้งเมื่อเกิดการ “กระทบ” วันหนึ่งๆ เกิด ภพ - ชาติ ย่ออย่าง ได้นับร้อยนับพันหนน แต่จะมีราวนี้ ที่ “ภพ - ชาติ” ย่ออย่างที่สั่งสมไว้ จะกลายเป็นเหตุให้ “ภพ - ชาติ” ใหญ่ pragmatically

### โลกนี้คืออะไร?

อายุตันนะ ๖ และ ขันร์ ๕



### ชีวิตเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?

ชีวิตนี้มีได้เป็น ทุกข์ หรือ สุข ด้วยตัวมันเอง แต่เมื่อ เกิด “ความยி஦ถือ” ขึ้นมาจึงเป็น “ทุกข์” ล้วนๆ เพราะ แม้แต่ที่เรียกว่า “สุข” ก็ไม่เที่ยง จึงนำมาซึ่ง “ทุกข์” ออยดี

### พุทธศาสนาคืออะไร?

คือปัญญาการล่วงรู้ “ความจริง” ของธรรมชาติ ทุกสรรพสิ่งทั่วจักรวาล และทุกชีวิต ไม่เว้นศาสนาไหน ล้วนอยู่ใต้กฎหมายแห่งความจริงนี้

### พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?

อริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองค์ ๔

### พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร?

การ “เกิดขึ้น” แห่งทุกข์ (อุปทานในขันร์ทั้ง ๕) และ “การดับ” แห่งทุกข์ (การปล่อยวางอุปทานในขันร์ ๕) มีเพียงพุทธศาสนาที่เท่านั้น ที่บอกสอน “หนทางดับทุกข์”

### การปฏิบัติธรรมคืออะไร?

คือการ “เป็นอยู่โดยชอบ” ตามเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๔ เพื่อให้กิเลสเบาบาง จิตยกระดับจนพ้นไปจากการประุงแต่ง หมดความยึดถือในความเป็นตัวตน

### ขอรำสบรดลุธรรมได้หรือไม่?

การบรรลุธรรมเป็น “ผล” ที่เกิดจากการ “ลด ละ เลิก” และเกิด “ปัญญา” จนถึงที่สุด ท้ายสุดแล้ว ไม่ต้องการแม้ความสุข ไม่ต้องการแม้การบรรลุธรรม เพราความจริง ไม่มี “ผู้” บรรลุธรรม ต้องถามกลับว่า ท่านพร้อมที่จะ “слал” ความสุข เพื่อพ้นไปจากความทุกข์แล้วหรือยัง?



## การศึกษา

สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาปัตยกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต

School of Architecture,

Georgia Institute of Technology, USA

## การทำงาน

เริ่มชีวิตการทำงานเป็นสถาปนิกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

อยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง จึงตัดสินใจกลับประเทศไทย

เมื่อกลับถึงประเทศไทยได้เปิดสำนักงานสถาปนิกเล็กๆขึ้น

พร้อมๆกับได้รับโอกาสให้เป็นอาจารย์พิเศษ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลังจากนั้นประมาณ ๑๐ ปีเศษจึงตัดสินใจออกบวช

## ประวัติผู้เขียน

### ชีวิตการบวช

บรรพชาอุปสมบทครั้งแรก  
ในช่วงເຂົ້າພຣະມາເມື່ອປີ ພ.ສ. ๒๕๔๙

ณ ວັດໂຍຮຣະມະຈິນ  
ຈັງຫວັດສກລນຄຣ

บรรพชาอุปสมบทครັ້ງທີສອງ  
ເມື່ອວັນທີ ๓ ກຸມພັນນັ້ນ ພ.ສ. ๒๕๖๒

ณ ວັດບວນນິເວສວິຫາຣ  
ກຽງແທພມໜານຄຣ

ຝາກຕັ້ງເພື່ອສຶກສາປົງປັງບັນດາ  
ໃນຊ່ວງເຂົ້າພຣະມາເມື່ອປີ ພ.ສ. ๒๕๖๒

ณ ວັດຄູສັງໄຈ  
ຈັງຫວັດອຸດຮຣານີ

ປ່າຈຸບັນພຳນັກອູ່ທີ່ ອຸດອະຄສຖານສວນຍິນດີ  
ເກາພລວຍ ຈັງຫວັດສຸຮາະໜູ້ຮຣານີ

## លູ້ລົກປົນ

luangpeelynk@gmail.com  
[www.facebook.com/buddhalastman](https://www.facebook.com/buddhalastman)

อ้างอิง:

หนังสืออริยสัจจากพระโอชาธี

หนังสือปฏิจจสมุปบาทจากพระโอชาธี

YouTube channel\_Makkanuka 08

“ขันรทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ

บุคคลเหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

การแบกถือของหนัก

เป็นความทุกข์ในโลก

การลัดของหนักทึ่งลงเสีย

เป็นความสุข

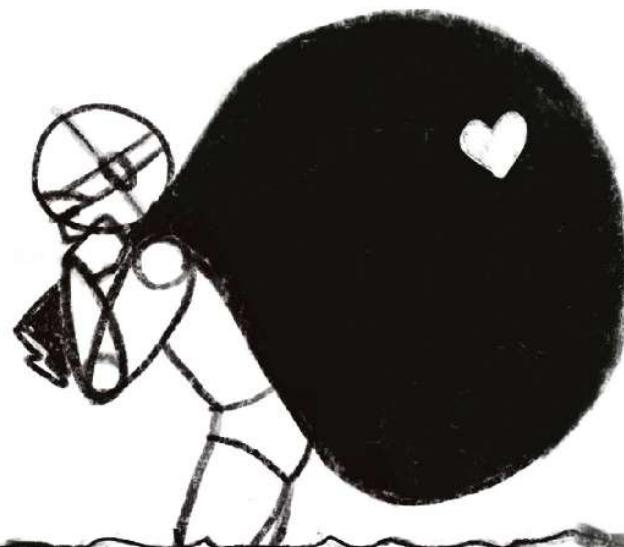
พระอริยเจ้าลัดทึ่งของหนักลงเสียแล้ว

ทั้งไม่หยิบจ่ายเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

ก็เป็นผู้ถอนตัวขึ้นได้กระทั่งරาก

เป็นผู้หมดสิ่งปราถนา

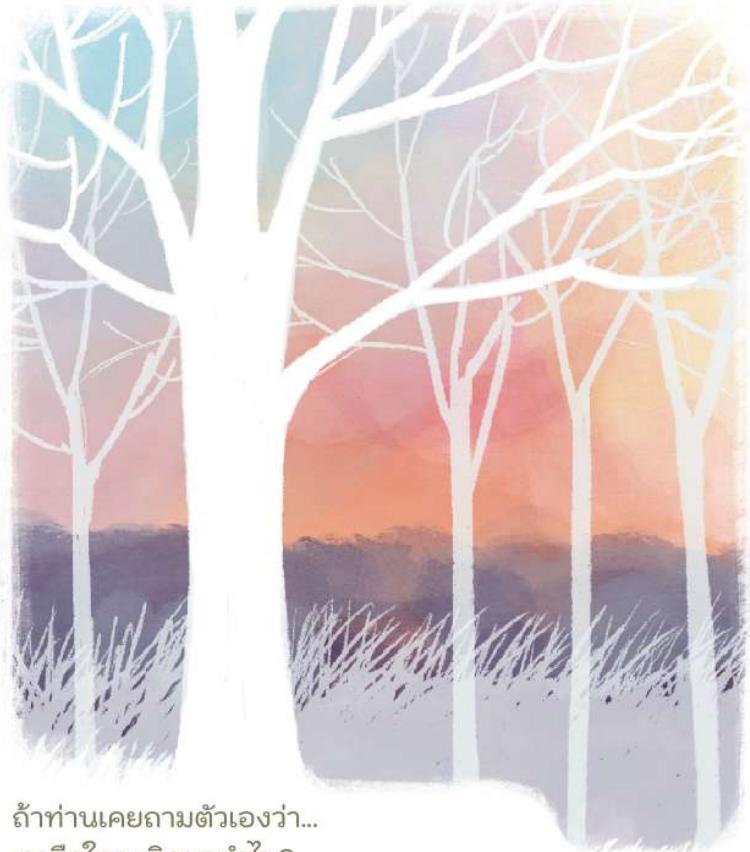
ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ”



ข้อท่องกังวลของผู้เขียน:

หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบให้สื่อสารด้วยภาพและข้อความที่เป็น “สี” เท่านั้น การทำซ้ำโดยปรับรูปแบบเป็นขาวดำ จะทำให้ความหมายของภาพและคำพิเศษหายไป

ข้อความหรือรูปภาพอาจถูกบดบัง หรือไม่ชัดเจน หากหนังสือไม่สามารถถูกมองเห็นจากเนื้อหา มีความต่อเนื่องกันทั้งหน้าซ้ายและขวา



ถ้าท่านเคยถามตัวเองว่า...

เราคือใคร เกิดมาทำไม?

ชาติหน้ามีจริงหรือ?

โลกนี้คืออะไร?

ชีวิตเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?

พุทธศาสนาคืออะไร?

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?

พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร?

การปฏิบัติธรรมคืออะไร?

ขอร่วงสารบรรลุธรรมได้หรือไม่?

ลองอ่านสิ่งต่อไปนี้ดู...