



# สิ่งที่เรียกว่ากิเลส



**BIA**

**ธรรมะใกล้มือ**

[www.dhamma4u.com](http://www.dhamma4u.com)

## ธรรมะเล่มน้อย

เป็นหนังสือธรรมะขนาดพกพา รายเดือน ๑๒ เล่ม ๑๒ เดือน เพื่อเจริญสติ และแสวงหาปัญญาเบื้องต้นสำหรับคนไม่มีเวลาศึกษาเนื้อหาโดยละเอียด

### สามารถมีส่วนร่วมได้โดย...

๑. ผู้ที่อ่านแล้วคิดว่าดีมีประโยชน์ โปรดส่งมอบให้แก่ผู้อื่นต่อ เปรียบดั่งให้ทาน.
๒. สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อยตามกำลัง.
๓. เลือกจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อย เพื่อเผยแพร่ในวาระต่างๆ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันเกิด งานสมรส งานเฉลิมฉลอง งานบุญ งานศพ ฯลฯ โดยสามารถเลือกเอาเฉพาะส่วนที่เป็นธรรมบรรยายและพิมพ์บางส่วนเพิ่มเติมได้

ธรรมะดีๆ มีติดตัวไว้ เพื่อเจริญสติและปัญญา

ร่วมเป็นเจ้าของภาพ  
พิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่  
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ  
โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐

## รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

### ๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๕ ประกอบด้วย

๑. การมีอายุครบรอบปี...เป็นเช่นนั้นเอง ๒. สิ่งที่เป็นคู่ชีวิต  
๓. มาฆบูชา วันนี้เป็นการกระทำเพื่อบูชาพระอรหันต์  
๔. ความถูกต้องของการศึกษา ๕. ความหมายและคุณค่าของ  
คำว่า “ลัทธิอายุ” ๖. การทำงานนั้นคือการปฏิบัติธรรม  
๗. เศรษฐศาสตร์ของชาวพุทธ ๘. พระธรรมในทุกแง่ทุกมุม  
๙. มือขวาทำบุญอย่าให้มือซ้ายรู้ ๑๐. พวกรณา คือ เครื่องหมาย  
แห่งคนดี ๑๑. ประโยชน์ของความกตัญญู ๑๒. ภูมิต่างๆ และ  
แนวครองชีวิต

### ๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๖ ประกอบด้วย

๑. ธรรมะเผด็จการ ๒. ความเป็นไปของจิต ๓. ความเข้าใจถูก  
เกี่ยวกับศาสนา ๔. พุทธบริษัทไม่ต้องใช้ยาระงับประสาท  
๕. ธรรมที่ลูกของพระพุทธเจ้าควรปฏิบัติ ๖. การบวช  
คือการบังคับตัวเอง ๗. โทษที่เกิดเพราะไม่มีวินัย ๘. อย่าง  
นั้นเอง ๙. มะพร้าวนาฬิกา ๑๐. ชีวิตโหวด ๑๑. สติ  
๑๒. สันติภูมิโก

### ๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๗ ประกอบด้วย

๑. ธรรมะทำไมกัน ๒. แผ่นดินรองรับร่างกาย ธรรมะรองรับจิตใจ  
๓. สิ่งที่เราเรียกว่ากิเลส ๔. ธรรมคือสิ่งจำเป็นแก่นมนุษย์สำหรับป้องกัน  
และแก้ไข ๕. สิ่งซึ่งเป็นอุปสรรคแก่การเลิกอายุ ๖. ทุกสิ่งอยู่เหนือ  
ปัญหา ๗. รู้จักธรรมะให้ถึงที่สุด ๘. เข้าใจพุทธศาสนาให้ถูกต้อง  
๙. หลักธรรมที่ทุกคนควรทราบ ๑๐. ธรรมที่เป็นเครื่องมือ  
การเดินทาง ๑๑. ผลพลอยได้ที่เนื่องถึงกันและกันในโลก  
๑๒. ธรรมะคือหน้าที่



BUDDHA'S FOOTPRINT ARCHIVES

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

# สิ่งที่เรียกว่ากิเลส

โดย  
พุทธทาสภิกขุ

ลำดับที่ ๓ ประจำปี ๒๕๕๗

[www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)

อบรมพระนวกะ วัดชลประทานรังสฤษฎ์  
ครั้งที่ ๒ ปีพ.ศ. ๒๕๓๓

ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม

วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๓๓

ผู้ถอดคำบรรยาย คุณสิริภพ พุทธิไธสง

ผู้ตรวจทาน คุณสุรมณ พงศ์พฤกษ์

# สิ่งที่เรียกว่ากิเลส

วันนี้เราจะพูดกันถึงเรื่อง **สิ่งที่เรียกสั้นๆ ว่ากิเลส** กิเลส ดั่งนั้นขอให้ฟังให้ดี ตั้งใจฟังให้เข้าใจ รู้จักสิ่งที่เรียกว่ากิเลส กิเลสนี้โดยทั่วถึง เพราะเรื่องธรรมะทั้งหมดในพระพุทธศาสนา นี้มันไม่มีเรื่องอื่น มันมีแต่เรื่องเดียวคือเรื่องละกิเลส และความสิ้นแห่งกิเลส นั่นคือจุดหมายปลายทาง ที่เรียกว่านิพพาน นิพพาน – ความสิ้นไปแห่งกิเลส โดยบาลีว่า *ราคกฺขโย โทสกฺขโย โมหกฺขโย นิพฺพานํ* – ความสิ้นไปแห่งราคะ สิ้น

ไปแห่งโทสะ สิ้นไปแห่งโมหะ คือนิพพาน โดย  
พระบาลีนี้มันย่อมาแสดงอยู่แล้วว่า กิเลสมี ๓ ชื่อ  
คือ รากะ โทสะ โมหะ

กิเลสก็เหมือนกับสิ่งอื่นๆ แหละ คือเป็น  
ของธรรมชาติ ตามธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมชาติ  
เป็นไปตามกฎธรรมชาติ พร้อมทั้งจะเกิดขึ้น เมื่อ  
สิ่งต่างๆ มันเป็นไปในลักษณะที่จะให้กิเลสเกิด  
ขึ้น กิเลสก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เป็นไปตาม  
เหตุตามปัจจัย ไม่ใช่วิเศษวิโสอะไร แต่ว่าไอ้  
อนัตตา อนัตตานี้เอง มันทนไม่ไหว เมื่อมีกิเลส  
เกิดขึ้นแล้ว มันก็ทนไม่ไหว

ตัวกิเลส คำนี้มันแปลว่าเศร้าหมองหรือ  
สกปรก พุดกันง่ายๆ เป็นคำที่ยืมไปจากภาษา  
ชาวบ้าน ที่ชาวบ้านเขาใช้กันอยู่เป็นประจำ เอา  
ไปใช้เป็นภาษาพุดในทางธรรมะในทางศาสนา



ข้อนี้บางคนก็ยังไม่ทราบนะ ขอให้ทราบเสีย  
เดี๋ยวนี้เลย ชื่อธรรมะๆ ในทางธรรมนะ แต่ละ  
คำหรือส่วนใหญ่มันยืมไปจากภาษาชาวบ้านที่  
พูดกันอยู่ในบ้าน แต่ไปให้ความหมายใหม่ในทาง  
จิตทางใจ ภาษาชาวบ้านเขาพูดกันอยู่แต่ในทาง  
เรื่องวัตถุ ยืมไปใช้แล้วก็ให้ความหมายเป็นเรื่อง  
ทางจิตใจ

สำหรับกิเลสนี้ไปพูดอยู่ที่บ้านก็คือของ  
สกปรก แต่พอไปใช้ทางธรรมะนั่น มันหมายถึง  
สกปรกทางจิตใจ สกปรกแก่จิตใจ หรือถ้าจะยืม  
ไปใช้ในความหมายอื่นๆ ที่มันเนื่องกัน เช่นว่า  
กิเลสเป็นไฟ ความหมายของไฟธรรมดานี้ เอา  
ไปใช้ในความหมายของไฟคือกิเลส ก็เป็นของ  
ร้อน ราคะเป็นไฟ โทสะเป็นไฟ โมหะเป็นไฟ ใน

เมื่อมันแสดงอาการที่ร้อน บางทีก็แสดงอาการ  
ไปในทางผูกพัน ผูกมัดผูกพัน ก็เรียกเป็นเครื่อง  
ผูกพัน บางทีก็แสดงอาการเป็นไปในทางท่วม  
ทับ ท่วมทับ บีบคั้นหรือท่วมทับ มีหลายอย่าง  
หลายอาการที่เป็นอาการของสิ่งที่เรียกว่ากิเลส  
ที่ทำอันตรายจิตใจ

เมื่อสิ่งแวดล้อม ชีวิต มันแวดล้อมไปในทาง  
ที่จะให้เกิดกิเลส กิเลสมันก็เกิดขึ้นมาเยอะเยอะ  
เลย ปรากฏออกมา ปรากฏออกมา ปรากฏทาง  
จิตใจ แล้วก็ออกมาทางวาจาทางกายต่อไป ส่วน  
นี้ก็มักจะเรียกกันว่ากรรม คือมันเป็นการกระทำ  
ออกมาอีกชั้นหนึ่งทางกายทางวาจา แต่ที่ไม่  
เรียกว่ากรรมก็ได้ คือเรียกว่ากิเลส ที่เรียกว่า  
กิเลส กิเลสของกรรม กิเลสของการกระทำ

ถ้าว่ามีกิเลส ไม่มีปัญหาอะไร ไม่ต้องการ  
ธรรมะ ไม่ต้องการอะไรอีกเลย ไม่ต้องการมาศึกษา  
ไม่เกิดระบบการศึกษา ศิล สมาธิ ปัญญา ก็ไม่  
ต้องเกิดก็ได้ ถ้ามันไม่มีกิเลสนี้ คิดดูให้ดี ถ้าสิ่งที่  
เรียกว่ากิเลสไม่ได้เกิดขึ้นทำร้ายมนุษย์ มันก็ไม่  
ต้องเกิดศาสนา และโดยเฉพาะพุทธศาสนา แต่  
นี่กิเลสมันเกิดขึ้น แล้วก็มันทำร้ายอย่างร้ายแรง  
เมื่อมนุษย์ทนไม่ได้ ก็ต้องหาทางหาวิธีอะไรต่างๆ  
ระงับกิเลสที่เกิดขึ้น หรือที่ดีกว่านั้นก็คือป้องกันๆ  
ไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น ที่จริงป้องกันไม่ให้กิเลสเกิด  
ขึ้นนั้นแหละดี ดีกว่า หรือดีที่สุด เพราะถ้ากิเลส  
เกิดขึ้นแล้วมันเป็นทุกข์ มันจะดับกันโกลาหล  
แม้จะดับได้ก็โกลาหล เตือดร้อนวุ่นวาย ป้องกัน  
ไม่ให้เกิดขึ้นดีที่สุด

ที่ควรจะทราบคือมันเป็นของธรรมดาๆ  
ธรรมดาที่สุด คือจิตที่ได้รับสิ่งแวดล้อมอย่างนั้น  
แล้ว แล้วจิตนั้นไม่มีปัญญา ไม่มีความรู้ ไม่มี  
ปัญญา มันก็ต้องเกิด มันก็ต้องเกิดกิเลส ถ้าจิต  
ได้รับการฝึกฝนดี มันก็ไม่เกิด มันก็คุ้มครอง  
ป้องกันไว้ได้ เรื่องมันก็มาก เรื่องมันก็มาก

ที่นี้เรามาพูดกันถึงเรื่องกิเลสเกิดขึ้นอย่างไร  
เรื่องที่จะต้องรู้เป็นพื้นฐานก็คือเรื่องอายตนะ  
อายตนะนี้แปลว่า สิ่งที่เราจะรู้จักได้ ที่เรารู้จัก  
ได้ ติดต่อกันได้ รู้จักได้ ที่มีอยู่ฝ่ายข้างในเรียกว่า  
อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
พร้อมทั้งระบบประสาท ต้องอย่าลืมว่าตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ มันไม่ได้มีเฉยๆ มันมีระบบ  
ประสาทประจำ ประจำ สำหรับทำความรู้สึก  
อยู่ทั้ง ๖ อย่าง ประสาทตา ประสาทหู จมูก ลิ้น

กาย นี้ชัดเจน แต่ส่วนใจนี้ไม่นิยมเรียกว่าระบบ  
ประสาท แต่มันทำหน้าที่เหมือนกับระบบ  
ประสาทคือรู้สึกได้ แต่เขาไม่เรียกกัน หรือเรียก  
กันเพียง ๕ อย่าง ก็ส่งผลไปที่จิตใจอีกทีหนึ่ง  
จิตใจก็รู้สึกเหมือนกับที่ว่าไอ้ ๕ อย่างนี้มันรู้สึก  
ก็ส่งไปให้ รู้จักอายตนะภายใน ๖ อย่างไว้เป็น  
เรื่องแรก

เรื่องที่สอง **อายตนะภายนอก** ที่มันคู่กันกับ  
อายตนะภายใน คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
ธรรมารมณ์ สำหรับตา รู้สึกเรียกว่ารูป สำหรับหู  
รู้สึกเรียกว่าเสียง สำหรับจมูก รู้สึกเรียกว่ากลิ่น  
สำหรับลิ้นจะรู้สึกเรียกว่ารส สำหรับกายผิวกาย  
ทั่วไปจะรู้สึกก็เรียกว่าโผฏฐัพพะ ที่ใจ ใจจะรู้สึก  
ก็เรียกว่าธรรมารมณ์ เพราะมันเป็นอารมณ์ที่จะ  
เกิดขึ้นข้างนอก หรือว่าคล้ายกับข้างนอกเข้าไป

กระทบข้างใน นี่สองชุดเท่านั้นแหละ आयตนะ  
ภายในและอายตนะภายนอก

ที่นี้ชุดที่สาม ก็คือ**วิญญาณ** วิญญาณก็มี ๖  
อีกนั้นแหละ วิญญาณทางตา วิญญาณทางหู  
วิญญาณทางจมูก ตามหลักพระบาลีก็ว่า เมื่อรูป  
กระทบตา เมื่อมีรูปมากระทบตา ก็เกิดจักขุ  
วิญญาณหรือวิญญาณทางตา รู้แจ้งทางตา เสียง  
มากระทบหูเกิดโสตวิญญาณ –วิญญาณทางหู  
กลิ่นมากระทบจมูกก็เรียกว่าวิญญาณทางจมูก  
–ชานวิญญาณ มากระทบทางลิ้นก็คือวิญญาณ  
ทางลิ้น เรียกว่าชีวหาวิญญาณ กระทบทางกาย  
ก็เรียกว่าโผฏฐัพพะ เรียกความรู้สึกเกิดขึ้นเรียก  
ว่ากายวิญญาณ กระทบจิตเกิดขึ้น รู้สึกรู้สีก็นึก  
ว่ามนโวิญญาณ ดังนั้นวิญญาณก็หกอีกเหมือน  
กัน

อาศัยการกระทบของอายตนะภายในและ  
ภายนอก สิ่งที่เรียกว่าวิญญูณก็เกิดขึ้น คือมัน  
ไม่ได้เกิดอยู่ก่อน คำนี้ภาษาบาลีเขาใช้คำว่าเกิด  
ขึ้น *อุปฺปชฺชติ* –เกิดขึ้น อาศัยตาด้วย อาศัยรูป  
ด้วย ถึงกันอยู่ –*อุปฺปชฺชติ จกฺขุวิญญูณํ* นี้บาลี  
ว่าอย่างนี้ อาศัยอายตนะข้างในกับอายตนะข้าง  
นอกถึงกันเข้า ก็เกิดสิ่งที่เรียกว่าวิญญูณ ก็นับ  
ได้เป็น ๖ ทำอายตนะภายใน ภายนอก จึงมี  
วิญญูณ ๖

เมื่อมีวิญญูณอย่างนี้แล้ว มันรู้สึกอยู่อย่าง  
นี้แล้ว ก็จะมีสิ่งที่เรียกว่าผัสสะ คืออายตนะ  
ภายใน อายตนะภายนอก กับวิญญูณ มันรู้สึก  
กันอยู่ สามอย่างนี้ทำงานร่วมกันอยู่ ก็  
หมายความว่าอายตนะภายในรู้สึกต่ออายตนะ  
ภายนอกโดยวิญญูณที่เกิดขึ้น *ติณฺณํ ธรรมานํ*

สงฺคติ ผลฺโล - ความถึงกันอยู่แห่งสิ่งทั้งสามนี้  
เรียกว่าผัสสะ มันก็มี ๖ อีกนั่นแหละ ทางตา ทาง  
หู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ โดยจักขุ-  
สัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กาย-  
สัมผัส มโนสัมผัส

ขอให้สังเกตดูให้ดีว่า สิ่ง que เรียกว่าสัมผัสนั้น  
มันสัมผัสของ ๓ อย่าง เดียวจะเข้าใจเอาเอง  
ง่าย ๆ พุดกันลวก ๆ กันว่า ตาถึงกับรูปเรียกว่า  
จักขุสัมผัสนี้ไม่ถูกต้อง สัมผัสก็ต้อง ๓ อย่าง  
อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ  
สามอย่างถึงกันอยู่ หมายความว่าทำงานร่วมกัน  
อยู่ อย่าพุดเอาง่าย ๆ ว่า ตาเห็นรูปเรียกว่าจักขุ-  
สัมผัส ต้องเกิดวิญญาณก่อน แล้ววิญญาณ  
ทำงานอยู่ที่นั่นด้วย อาศัยตา รู้แจ้งรูป จึงมีสิ่ง que  
เรียกว่าผัสสะ ผัสสะมันก็มี ๖ อีกแหละ เพราะ



ว่าทำให้เกิดผัสสะมันมี ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ที่นี้ก็มีผลสะท้อนออกมาเป็นสิ่งที่ห้า คือ  
**เวทนา** เวทนา *ผลสพฺจฺยยา เวทนา* –เมื่อมีผัสสะ  
เป็นปัจจัยเวทนาจึงเกิดขึ้น เมื่อมีผัสสะทางไหน  
เวทนาจึงเกิดทางนั้น เวทนาจึงมี ๖ ตามจำนวน  
ของอายตนะ ของผัสสะ มันจึง ๖ กันทั้ง ๕ ชุต  
ชุตละ ๖ ห้าชุตก็เป็น ๓๐ แจกเรียงตัวได้เป็น  
๓๐ จัดเป็นหมวดๆ มีเพียง ๕ หมวด  $๕ \times ๖ =$   
๓๐ รู้จักไว้ให้ดี ไอนั้นแหละพื้นฐานหรือว่าที่ตั้ง  
หรือว่าแล้วแต่จะเรียกที่มันจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า  
กิเลส

**รู้จักให้ดี** เหมือนกับที่เรารู้จักไอ้สิ่งของ  
**เหล่านี้** อายตนะภายในคืออะไร อายตนะ  
ภายนอกคืออะไร วิญญาณคืออะไร ผัสสะคือ  
อะไร เวทนาจึงคืออะไรนี้ ทั้งหมดนี้เรียกรวมว่า

อายตนิกรธรรม คือสิ่งที่เนื่องกันอยู่กับ  
อายตนะ เรื่องนี้จะใช้กับเรื่องสำคัญๆ ทุกเรื่อง  
ที่เกี่ยวกับทางจิตใจ เพราะว่ามันเป็นเรื่อง  
สำหรับจิตใจที่จะเกิด ที่จะดับ ที่จะตั้ง ที่จะอะไร  
ก็ตาม ถ้าเรารู้จักอายตนิกรธรรม ๕ หมวด ๓๐  
อย่างนี้แล้วก็จะเรียกว่ารู้จักตัวชีวิต รู้จักตัวชีวิต  
เพียงพอทีเดียว อย่างเพียงพอทีเดียว ตัวชีวิต  
คืออายตนิกรธรรม ๕ หมวด

จงรู้จักเหมือนกับรู้จักสิ่งของเหล่านี้แหละ  
อย่าเพียงแต่จำได้แล้วไม่รู้อะไรอยู่ที่ไหน เรียน  
ในโรงเรียนมันจะท่องชื่อจำได้แล้วไม่รู้อะไรอยู่  
ที่ไหน ขอให้รู้เหมือนกับเรารู้จักทุกๆ สิ่งที่มีอยู่  
รอบตัวเรา หมวดที่ ๑ คืออายตนะภายในเป็น  
อย่างไร รู้จักมันให้ดีๆ หมวดที่ ๒ อายตนะ  
ภายนอก รู้ให้ดีรู้ให้ชัด แล้วก็หมวดวิญญูณ

แล้วก็หมวดผัสสะ แล้วก็หมวดเวทนา ทำความ  
คุ้นเคยกับมันแล้วเข้าใจจะดีที่สุด นั่นแหละจะ  
เป็นเหตุให้รู้ธรรมะต่อไปได้ดี เพราะมันรู้จักพื้น  
ฐานที่ดี ที่ตั้งที่ดี ที่เกิดที่ดี อะไรที่ดี

เกิดเวทนาแล้วเข้าใจนะ เข้าใจแล้วนะว่า  
เกิดเวทนาอย่างไร อายตนะภายใน อายตนะ  
ภายนอก วิญญาณ ผัสสะ เวทนา พอมีเวทนานี้  
เอาแล้วนี่ ตั้งต้นของปัญหาอยู่ที่นี้ เรียกว่าไอ้ตัว  
โลกมันเข้ามาหาเราแล้ว ไอ้โลกเข้ามาทาง  
อายตนะ เป็นเวทนาเกิดขึ้น โลกมาสัมผัสเรา

เวทนานี้ก็มีเป็น ๓ ชนิด เวทนาเป็นสุข  
เวทนาเป็นทุกข์ เวทนาเป็นอทุกขมสุข พุดเป็น  
วิทยาศาสตร์หน่อยก็ว่า เวทนาที่เป็นบวก เวทนา  
ที่เป็นลบ และเวทนาที่ไม่แน่ว่าจะ เป็นบวกหรือ  
เป็นลบ คือเข้าใจไม่ได้ รู้จักเวทนาทั้งสามเสียให้

ดี ในฐานะที่มันสัมผัสแล้วเกิดเวทนา เกิดอยู่กับเราตลอดเวลา ส่วนมากมันก็เฉย มันไม่รู้ไม่ชี้กันเสีย แต่ถ้าไอ้ส่วนที่มันสำคัญ ไม่รู้ไม่ชี้ไม่ได้หรอก มันจะมีเรื่องที่รุนแรง

เดี๋ยวก่อน ตรงนี้พูดให้เข้าใจหน่อย เช่นว่า ตาเห็นรูปนี้ เพียงแต่เห็นเฉยๆ มันเป็นอทุกขมสุขเวทนา ยังไม่ถึงกับว่าเป็นสุขหรือชอบใจ เป็นทุกข์ไม่ชอบใจ ส่วนในกรณีที่เป็นอทุกขมสุขเวทนา มันคล้ายๆ กับไม่มีเรื่อง แต่มันมีเรื่องนะ มีเรื่องอยู่ลึก คือโง่ไม่รู้มันนั่นแหละ –โมหะ

ถ้ามันเป็นสุขเวทนาในฐานะที่เรียกว่าเป็นบวก ก็เกิดตัณหา เวทนาให้เกิดตัณหา ถ้าเวทนาเป็นบวกคือสุข มันก็เกิดตัณหา อยากจะเอา อยากจะเอา อยากจะมี อยากจะยึดครอง อยากจะสะสม อยากจะเก็บไว้ให้มาก นี่ถ้าไอ้เวทนา

น้ำมันเป็นทุกข์ คือเป็นลบ มันก็เกิดตัณหาที่ตรงกันข้าม คือตัณหาที่จะไม่เอา ที่จะไม่เอา ที่จะผลักรออกไป ที่จะฆ่าเสียทำลายเสีย มันก็เป็นอีกพวกหนึ่ง ถ้ามันไม่ปรากฏเป็นสุขหรือทุกข์ แต่มันก็อดสงสัยไม่ได้มันจะต้องมีอะไร มันก็สนใจอยู่ด้วยเหมือนกัน แม้ว่าจะไม่สนใจแล้ว มันก็โง่เท่าเดิม เรียกว่าโง่เท่าเดิม หรือเพิ่มความโง่โดยไม่รู้สึกตัว

เฮ้ นี่กิเลสแหละ ฟังให้ดีสิ พอตัณหามันอยากจะทำเอา ตัณหาชนิดมันอยากจะทำเอา นี่หมายความว่ามันโง่มาตลอดสาย มันไม่มีความรู้ธรรมะนะ มัน... ตัณหามันจึงเกิด ถ้ามันมีความรู้ทางธรรมะแล้ว ผัสสะมันไม่ให้เกิด เวทนาโง่ ตัณหาโง่ ไม่เกิด เดียวนี้มันโง่มาตั้งแต่อายตนะกระทบกัน มีวิญญูณ มีผัสสะ มีเวทนาโง่ มาถึง

นี่ก็เป็นความอยากที่โง่ ความอยากที่โง่ นี้  
ประเภทที่ ๑ ก็อยากเอา ดิ่งเข้ามาหาตัว เป็น  
กิเลสประเภทดิ่งเข้ามาหาตัว ก็คือกิเลส  
ประเภทที่ ๑ ราคะก็เรียก โลภะก็เรียก บทที่ ๑  
นี่ดิ่งเข้ามาหาตัว โลภะก็จะเอาเข้ามาหาตัว ใน  
ความหมายเดียวกันกับราคะ แต่ราคะนี้ไว้ใช้ใน  
กรณีที่มีมันรุนแรงมาก รุนแรงมาก โดยเฉพาะเป็น  
ไปในทางกาม ใ้อโลภะมันกว้างๆ ทั่วไป แต่ก็  
เหมือนกันแหละ เป็นพวกโลภะด้วยกันแหละ  
ราคะก็เป็นพวกโลภะ ถ้าจัดเอาแต่แม่บทของมัน  
ก็คือหมวดโลภะ นี่กิเลสประเภทเอา ประเภท  
ดิ่งเข้ามาเกิด เรียกว่าราคะบ้าง โลภะบ้าง

ถ้าหากว่าเวทนาไม่ถูกใจ คือเป็นเวทนาลบ  
เวทนาทุกข์ ก็เกิดตัณหาชนิดที่จะผลักออก คือ  
จะทำลาย จะทำลายเสีย หรือผลักออก ผลักออก

ไม่อยากจะมาเผชิญหน้า นี่เป็นเวทนาฝ่ายลบ ก็  
เกิดตัณหาฝ่ายลบ ก็เกิดกิเลสประเภทที่ ๒ คือ  
โทสะ แต่บางทีก็เรียกว่าโกรธก็มี โทสะหรือโกรธ  
กิเลสประเภทลบนี้**ผลักออกหรือทำลาย** กิเลส  
ประเภทหมวดที่ ๒ คือ**โทสะหรือโกรธ** ทำลาย

ที่นี้ที่ ๓ ถ้ามันไม่ขัดว่าสุขหรือทุกข์ ไม่ขัด  
ว่าบวกรหรือลบ แต่มันก็มีที่ตั้งแห่งความสงสัย ใ้  
ความสงสัยนั้นแหละทำให้ผูกพัน เข้าไปผูกพัน  
รับเอามาเป็นสิ่งที่ผูกพัน โดยหวังอยู่ว่ามันจะมี  
อะไรที่จะดีหรือจะมีประโยชน์ ดังนั้นก็เกิด  
อาการหมุ่น เรียกว่าหมุ่นอยู่รอบๆ ดึกว่า คือ**ไม่**  
**ดึงเข้ามาหรือไม่ผลักออกไป** แต่มันหมุ่นอยู่  
รอบๆ วิ่งตามอยู่รอบๆ

คุณจำไว้ ๓ คำ กิเลสประเภทที่ ๑ ดึงเข้า  
มา ดึงเข้ามาก็มันเป็นบวก นี่มันชอบก็ต้องการ

กิเลสประเภทที่ ๒ ผลักออกไป ก็มันไม่ต้องการ เป็นกิเลสประเภทดันออก ประเภทที่ ๓ ไม่รู้ อะไรกันแน่ก็วิ่งตาม คือพัวพันยึดมั่นเหมือนกัน เรียกว่ายึดมั่นด้วยกันทั้ง ๓ ชนิด แต่มันยึดมั่น คนละแบบ รากะ หมวดที่ ๑ มีอาการจับเอา ยึด เอา ฉวยเอา หมวดที่ ๒ โทสะ จะทำลายอยู่นั่น แหละ หมวดที่ ๓ ก็มีวเมา สมมติให้เป็นภาษารูปธรรมก็ว่า อันหนึ่งดูคเข้ามาหาตัว อันหนึ่ง ผลักออกไป อันหนึ่งไม่รู้จะทำอย่างไร ก็วิ่งตาม อยู่รอบๆ

นี่คือกิเลส มาจากเวทนา เวทนา เกิดค้นหา ค้นหาแปลว่าความอยาก ดังนั้นขอให้รู้ว่า คำว่า อยากรๆ ในที่นี้มันอยากด้วยความโง่ ความ ต้องการด้วยความโง่ จึงจะเรียกว่าค้นหาหรือ โลกะ แต่ถ้ามีความประสงค์หรือต้องการด้วยสติ



ปัญญาที่จะทำสิ่งที่ดี ที่เป็นความถูกต้อง ที่เป็น  
ความรอดออกไปได้ละก็ ความอยากชนิดนี้ไม่  
เรียกว่าตัณหา เรียกว่าอื่น เรียกว่าสังกัปปะ  
สังกัปปะ มีความประสงค์ที่จะทำให้ดำเนินไป  
จนถึงผลที่ดี ผลที่ดี

แต่ได้ยินว่า ที่สอนกันตามโรงเรียนศาสนา  
นี่ มันพูดเสียว่า ถ้าความอยากแล้วเป็นโลภะ  
เป็นราคะหมด เป็นตัณหาหมด ถ้ามีความอยาก  
เป็นโลภะหมด แล้วเที่ยวสอนกันเสียอย่างนี้ ไม่  
แยกว่าอยากด้วยอะไร ผมบอกให้รู้นะว่า ผม  
กำลังบอกให้รู้ว่าแยกกัน ถ้าว่ามันอยากหรือ  
ตัณหานะ มันอยากด้วยความโง่มาแต่ต้นโน้น  
แล้ว มันโง่นี้ ความอยากนั้นเรียกว่าตัณหาก็ได้  
เรียกว่าโลภะก็ได้ แต่ถ้ามันอยากด้วยสติปัญญา  
เห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำ ควรทำ ทำให้มี เช่นว่า

อยากจะดับทุกข์อย่างนี้ ความอยากอย่างนี้ไม่ใช่  
ตัณหา ถ้าจะยืมไปใช้ ก็เรียกว่ายืมไปใช้เป็น  
โหวहारเล่นๆ เรียกว่าสังกัปปะ **อยากในทาง  
ที่จะทำให้มันดีขึ้น**

ภาษาอังกฤษเขาก็รู้จักแยก เขาแปลกันถูกต้อง  
ที่คนมันแปลถูกต้อง ถ้าเป็นตัณหาอยาก  
ด้วยความโง่งนี้ มันก็เรียกว่า *craving* บ้าง เรียก  
ว่า *desire* บ้าง อยากด้วยความโง่ง แต่ถ้าความ  
อยากหรือความประสงค์ด้วยสติปัญญาจะทำให้  
เกิดประโยชน์ขึ้นมา มันก็เรียก *aspiration*  
*aspire aspiration* มันอยากหรือต้องการที่  
จะทำให้เกิดขึ้นมา ให้เป็นไปจนถึงที่สุดแห่ง  
ความปรารถนา ด้วยความที่ควรจะต้องการ  
อย่างนี้เรียกในภาษาบาลีหรือภาษาไทยเราก็ได้  
ว่า สังกัปปะ สัพเพ ปุเรนตุ สงกัปปา คุณว่าอยู่

ทุกวัน ว่ายถา อนุโมทนาทาน –สพเพ ปุเรนตุ  
สงกปปา จนุโท ปณณรโส ยถา มณิ โชติรโส ยถา  
ไอ้สังกัปปา สังกัปปาตัวนั้น คือความอยากที่  
อยากประสงค์ด้วยปัญญา ไม่เรียกว่าค้นหา ไม่  
เรียกว่าโลภะ เป็นสิ่งที่ควรมี เอามาเป็นองค์  
มรรคที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ ความอยากหรือความ  
ประสงค์ที่ถูกต้อง ที่ถูกที่ควร เอาออกไป ไม่ใช่  
กิเลส

นี่มันก็เหลือแต่โลภะกับราคะนี่เป็นกิเลส  
ได้ ๓ ชนิด หมวดโลภะ ดูดเข้ามา หมวดโทสะ  
ผลักออกไป อากาธธรรมชาติเหมือนที่เรียก  
*push-pull pull* ดึงเข้ามา *push* ดึงออกไป ถ้า  
โง่งเป็นโมหะ วิ่งอยู่รอบๆ นี่พูดอย่างนี้เพื่อจะจำ  
ได้ง่ายๆ จำกันได้ง่ายๆ มันต้องมาจากอวิชชาคือ  
โง่งทั้ง ๓ พวก ถ้ามันไม่มาจากอวิชชา มาจาก

ปัญญาไม่เรียกว่ากิเลส ไม่เรียกว่าตัณหา เป็น  
ความประสงค์ที่ควรจะมี ควรจะทำ

พูดให้จำง่ายอย่างหนึ่งก็เปรียบเหมือนไฟ  
- ราคะ ราคะเปรียบเสมือนไฟที่เปียก ไฟที่เปียก  
ถ้าพูดอย่างภาษาธรรมะ ภาษาจิต ภาษา  
วิญญาณ ก็พูดได้ ไฟที่เปียก โทสะนี่ไฟที่แห้ง  
โมหะนี่เป็นไฟที่มีด ไฟที่มีด สังเกตดู มันต่างกัน  
อย่างไร ไฟเปียกมันจะเกิดผลอย่างไร ไฟแห้ง  
เกิดผลอย่างไร ไฟมีดจะให้เกิดผลอย่างไร แต่  
แล้วก็ไฟ คือทำความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ดั่ง  
นั้นก็เรียกมารวมกันเสียว่ากิเลส ทั้ง ราคะ โทสะ  
โมหะ ไฟเปียก หรือไฟแห้ง หรือไฟมีด ก็เป็นไฟ  
ทั้งนั้นแหละ เป็นปัญหาคือให้เกิดความทุกข์

นี่คือตัวกิเลส ตัวกิเลส คือตัณหาที่แจกไป  
ตามอาการ ๓ อย่างนั้น จะอธิบายให้เข้ารูปก็ว่า

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาก็ได้เหมือนกัน แต่ก็อย่าอธิบายเอง คงจะไม่ถูก เตี้ยวันนี้บอกให้รู้ว่า ไร้อัตถมามันแยกไปได้แบบนี้ ตัณหาจะเอา ตัณหาจะทำลาย ตัณหาจะมัวเมาวนเวียนอยู่ ราคะ โทสะ โมหะ สามคำจำให้มัน นี่เรียกว่า กิเลส

เป็นของธรรมดาที่สุดใช้ไหม พอเรื่องมันเกิดขึ้นในลักษณะที่จะให้โง่แล้วอยากจะเอา กิเลสประเภทที่ ๑ พออยากจะทำลายก็ประเภทที่ ๒ ไม่รู้จะทำอย่างไรดีก็เป็นประเภทที่ ๓ เรียกว่ากิเลสๆ เสมอกัน นี่เป็นกิเลสประเภทสมบูรณ์ สมบูรณ์ของกิเลส และในลักษณะขั้นต้นหรือธรรมดาๆ รู้จักให้ดี รู้จักให้เหมือนรู้จักวัตถุ

ทีนี้เมื่อเกิดกิเลสแล้ว เมื่อเกิดกิเลสแล้ว หรือว่าแม้เรื่องที่ผ่านมาไปแล้วก็ตาม มันทิ้งไอสิ่ง

หนึ่งเหลือไว้ เรียกว่าความเคยชินแห่งกิเลส คือ ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสอีก คือนี้ที่จริงเป็น ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสอีก แต่บางพวกเขา เรียกมันว่ากิเลสอีกเหมือนกัน เรียกว่ากิเลสนอน ในสันดาน ที่จริงมันเป็นเพียงความเคยชินที่เก็บ ไว้ในขอบวงของจิตในสันดาน เพื่อจะเกิดอย่าง นั้นอีก นี่ก็เรียกว่าอนุสัย อนุสัย เกิดกิเลสทุกที จะสร้างอนุสัยไว้หน่วยหนึ่งทุกที เกิดกิเลสทุกที หรือทุกหน่วยก็ตาม มันจะสร้างความเคยชินที่จะเกิดกิเลส ใ้หน่วยหนึ่งนี้เรียกว่าอนุสัย ประเภทความเคยชินแห่งกิเลส เก็บไว้ๆ

ถ้าเราเกิดกิเลสมากหลายหน อนุสัยนี้ก็มาก มาก มาก เก็บไว้ในสันดานมาก กิเลสประเภท อนุสัย ยอมให้เรียกชื่อว่ากิเลสประเภทอนุสัย คือ ความเคยชินแห่งกิเลส ถ้าเรียกให้ถูกต้องตามเหตุผล

หรือทางวิทยาศาสตร์สักหน่อย ก็เรียกว่าความ  
เคยชินแห่งกิเลส แต่ถ้าเรียกอย่างทีพุดกันชินไว้  
ตามศาลาวัดที่เรียกว่า อนุสัยนี้เรียกว่ากิเลส  
ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ก็จัดมันเป็นกิเลสเต็ม  
ความหมาย แต่ผมอยากจะเสนอแนะว่า มันเป็น  
เพียงความเคยชินแห่งกิเลส คือพร้อมที่จะเกิด  
ขึ้นมาโดยง่าย พร้อมที่จะเกิดขึ้นมาโดยง่าย ดัง  
นั้นใครเคยเกิดกิเลสมาก เคยเกิดกิเลสมาก ก็  
เก็บอนุสัยไว้มาก ในสันดานเต็มไปด้วยอนุสัย

แล้วอนุสัยนั้นแหละ มันพร้อมที่จะดันกลับ  
ออกมา ถ้าได้โอกาส ถ้าได้อารมณ์ นี่ไปที่ไหน  
เกิดโอกาสเกิดอารมณ์ที่มายั่วอนุสัย มันก็ไฟ ชั่ว  
บวกชั่วลบที่มันจะกระโดดออกมาหาไอ้อารมณ์  
คือเกิดกิเลสใหม่อีก นี่กิเลสที่ไหลออก ไหลกลับ  
ออก กิเลสอย่างนี้เราเรียกชื่อว่าอาสวะ อาสวะ

## -กิเลสไหลออก

ที่ ๑ กิเลสเฉยๆ เกิดขึ้น แล้วที่ ๒ กิเลสที่  
เก็บไว้เป็นความเคยชิน เก็บไว้ในสันดาน แล้ว  
กิเลสที่ ๓ ที่มันมาก อนุสัยมากเข้าๆ มันเป็น  
กิเลสที่จะไหลกลับออกมา เมื่อมีโอกาส เมื่อมี  
อารมณ์ พอมีโอกาส พอมีอารมณ์ เราก็เกิดกิเลส  
ง่าย รักง่าย โกรธง่าย เร็วจนบังคับกันไม่  
หวาดไหว ความเคยชินที่จะระคะ ความเคยชิน  
ที่จะโทสะ ความเคยชินที่จะโมหะ มันมากและ  
เกิดได้เร็วมาก มันก็เกิด ถ้าเก็บอนุสัยไว้มาก ก็  
เกิดง่ายเกิดเร็ว ก็มีปัญหาลึ ยุ่งยากลำบาก

ที่นี้มันมีทางที่จะดับอนุสัย กิเลสที่เคยชิน  
ที่เก็บไว้นะ มันมีทางที่จะดับโดย ๒ วิธีอย่างนี้  
สองวิธีดีกว่า วิธีที่ ๑ ก็เรียกวิธีบังคับ **บังคับด้วย  
อำนาจของสมาธิ**อะไรก็ตามว่า **ไม่ให้มันเกิด**



กิเลสอีก คอยบังคับไว้ได้ไม่ให้มันเกิดกิเลสอีก  
กิเลสมันควรจะเกิด ก็บังคับไว้ได้ไม่ให้มันเกิด  
กิเลสอีก มันก็ลด ลดอนุสัยลงทุกทีเหมือนกัน  
ถ้าเราบังคับไม่ให้เกิดกิเลสได้อีกต่อไปและ  
บ่อยๆ บ่อยๆ เข้า อนุสัยมันก็ลด ลดลงๆ จน  
กระทั่งหมดก็ได้ นี่ทางหนึ่งนะ แปลว่าอย่าให้  
เกิดกิเลส คือไม่เพิ่มความเคยชินนั้นนะ ความ  
เคยชินมันก็ลด ทีนี้อีกวิธีหนึ่งก็คือวิปัสสนา-  
ญาณ วิปัสสนาญาณที่แท้จริง ที่ถูกต้อง สร้าง  
ขึ้นมา มันก็ละลายอนุสัย ทำลายอนุสัยให้หมด  
ไปได้เหมือนกัน บรรลุมรรคผลได้ นี่อนุสัยไม่มี  
แล้ว ก็ไม่มีอาสวะแล้ว มันไม่มีอะไรจะไหลออก  
มา

ดังนั้นพยายามบังคับบ่อยๆ ให้กิเลสเกิดเกิด  
อนุสัยที่สะสมไว้มันก็ลดเหมือนกัน บังคับให้ได้

ครั้งหนึ่งก็อนุสัยลดไปหน่วยหนึ่งแหละ เก็บไว้  
หลายสิบหน่วยหลายร้อยหน่วย ลดมันด้วยว่า  
พอกิเลสมันควรจะมีเกิด มันควรจะมีเกิด บังคับไว้  
ได้ไม่ให้เกิด ลดอนุสัยหน่วยหนึ่ง อนุสัยก็ลดๆ  
ลดลง ที่เก่งกว่านั้น ก็ทำวิปัสสนาเห็นแจ่มแจ้ง  
ทำลายอนุสัยลดลงๆ จนหมด นี่ก็สิ้นอาสวะ เมื่อ  
สิ้นความเคยชินของกิเลสที่เก็บไว้ แล้วมันก็สิ้น  
อาสวะที่จะไหลกลับออกมา

เข้าใจกันง่ายๆ ประเภทกิเลสเกิดตามปกติ  
แล้วประเภทความเคยชินที่เก็บไว้ แล้วก็ที่มันจะ  
ไหลออกมา คำแรกเรียกว่ากิเลส คำที่สองเรียก  
ว่าอนุสัย คำที่สามเรียกว่าอาสวะ คุณรู้จักกิเลส  
ทั้ง ๓ ประเภท จัดการให้มันถูกเรื่อง อย่าหลับ  
หูหลับตาเหมาๆ พุดๆ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร รู้จัก  
กิเลส ชั้นแรกเกิดเป็นกิเลส ชั้นที่สองเก็บไว้

เป็นความเคยชินเรียกว่าอนุสัย ชั้นสามมันจะ  
ไหลกลับออกมาเรียกว่าอาสวะ

ถ้าว่าเก็บอนุสัยไว้มาก ไว้มาก ไว้มาก มัน  
ก็... ความที่จะดันกลับออกมามันก็มาก เหมือน  
กับเราเอาน้ำใส่ตุ่ม ตุ่มนั้นมีรูรั่วชนิดหนึ่ง ถ้าใส่น้อย  
มันก็ดันออกน้อย แต่ถ้าเราใส่มากเต็มอัด  
กันมันก็พุ่งแรง มันปรือออกมาเลยเต็มที่ นี่ก็มัน  
อยู่ที่ว่า อนุสัยมันมากหรืออนุสัยมันน้อย ถ้า  
อนุสัยมันมากก็เหมือนกับอัดฉีด เป็นอยู่อย่าให้  
เกิดกิเลสเพิ่มเติม อนุสัยจะลด การประพฤติ  
พรหมจรรย์เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมาอีก อนุสัย  
มันจะลด แต่ที่จะลดกันอย่างจริงจังอย่างน่าบูชา  
ก็คือวิปัสสนาที่ถูกต้อง ลดอนุสัย ตัดอนุสัย ลด  
ลงๆ จนหมด หมดอนุสัยก็หมดกิเลส หมดกิเลส  
แล้วเป็นพระอรหันต์

ดังนั้นเราประพาศิให้เป็นปกติ ออกล้นหรือ  
บังคับไม่ให้มันเกิดกิเลส ในที่มันควรจะเกิด เรื่อง  
มันพร้อมแล้วที่ควรจะเกิด แต่เราบังคับไว้ได้  
ทุกที่ไป นี้วิเศษเหมือนกัน เป็นอุบายลดนิสสัย ลด  
นิสสัย ลดนิสสัยข้างใน ลดอนุสัย ไม่ใช่ คำนี้อนุสัย  
จะเรียกว่านิสสัยก็พอใช้ได้เหมือนกัน แต่ที่ถูก  
เรียกว่าอนุสัย คำนี้แปลว่าตามนอน นอนตาม  
หรือตามนอน ติดตามที่ไปนอนอยู่ด้วย

นี่เรื่องของกิเลสเป็น ๓ ชั้นอยู่อย่างนี้ รู้จัก  
กิเลสให้ถึงที่สุดของมันก็อย่างนี้ คุณทบทวนใหม่  
สิ อายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
อายตนะภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
มาถึงกันเข้าก็เกิดวิญญาณ ทั้งสามอย่างนี้ถึงกัน  
อยู่เรียกว่าผัสสะ พอมีผัสสะแล้วไม่ต้องสงสัย  
เลยว่ามีเวทนา นี้เวทนานี้เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์

บ้าง เป็นอทุกขมสุขบ้างนั้นแหละ มันจึงเกิดเป็น  
กิเลส ๓ ประเภทขึ้นมา เวทนาบวก น่ารักน่า  
พอใจ เกิดกิเลสประเภทบวก เวทนาไม่น่ารักไม่  
น่าพอใจ เป็นทุกข์ ก็เกิดกิเลสประเภทลบ ถ้ามัน  
ไม่แน่ว่าบวกหรือลบ ก็เกิดกิเลสโง่ โมหะ

ศึกษาไว้ให้ดี จะได้กำหนดให้ดีกว่า กิเลสไหน  
กำลังเกิดในความรู้สึก เพราะมันเกิดเมื่อไรก็ได้  
เดินไปตรงนี้มีเกิดก็ได้ สะดุดขึ้นมาแล้วมันก็ไม่  
ชอบใจ ก็เกิดกิเลสประเภทลบ ไปพบของนารัก  
น่าพอใจ มันก็เกิดกิเลสประเภทบวก ถ้าไม่รู้ว่  
อะไร มันก็อยู่ในความจำในความสงสัย เพราะ  
ว่าตัวตนมันยังอยู่ ความรู้สึกว่าตัวตนมันยังมีอยู่  
มันยังสงสัย ยังพยายามที่จะทำให้เป็นประโยชน์

ถ้าสิ้นกิเลสโดยสิ้นเชิง คือว่าไม่อาจจะเกิด  
ได้อีกต่อไป ก็เป็นพระอรหันต์ ความสิ้นกิเลส นั้น

เรียกว่านิพพาน ถ้ามันสิ้นชั่วคราว สิ้นชั่วคราว  
มันก็ยังเกิดใหม่ มันเกิดใหม่ ยังเกิดอีก **ฝึกสติ**  
**เท่านั้นที่จะช่วยได้** ฝึกสติ ฝึกอานาปานสติ ให้  
เกิดสติมากพอ จะเป็นสติเป็นสัมปชัญญะ ไม่เปิด  
โอกาสให้มันเกิดกิเลส ถ้ามีสติพอไม่เกิดกิเลส  
หรือพอสักว่าเป็นผัสสะ ผัสสะแล้วก็รู้ตัวได้ทันที  
ว่า เอ้าผัสสะนี้ จะโง่กับมันไม่ได้ มันต้องศึกษา  
ให้รู้เรื่องของกิเลส ไม่หลงให้โง่ในเรื่องผัสสะ อย่า  
ให้เป็นผัสสะโง่ แล้วก็ไม่ใช่เวทนาโง่ คือไม่เป็น  
เวทนาที่หลอกลวง มันก็ไม่เกิดตัณหา ไม่เกิด  
ตัณหาคือไม่เกิดกิเลส

ในกรณีอย่างนี้เราเรียกว่ากิเลส แต่ในภาษา  
ปฏิบัติสมุขบาทเรียกว่าตัณหา ตัณหากับกิเลส  
นั้นมันแทนกันได้อย่างนี้ นี่ระบบทั้งหมดของ  
กิเลสมีอยู่อย่างนี้ มาตามลำดับของอายตนิก-

ธรรม พอมาถึงขั้นที่มีตัณหา ก็แยกออกเป็น  
กิเลสประเภทบวก ประเภทลบ ประเภทไม่บวก  
ไม่ลบ ไม่อาจจะรู้ว่าบวกหรือลบ

ความอยากที่จะทำบุญ อยากจะทำกุศล  
อยากจะทำกิเลส นั้นไม่เรียกว่าตัณหา มีได้คือ  
ปัญญา มีสติปัญญา มันก็ต้องไปหาเครื่องมือ ถ้า  
จะฆ่ากิเลส หาเครื่องมือก็คือนี้ สติ ไปฝึกอานา-  
ปานสติไว้ให้เพียงพอ มันจะได้ธรรมะหลาย  
อย่างหลายประการ แต่ที่เราจะเอามาใช้กัน  
จริงๆ เป็นคู่หูคู่มือกันนี้ ๔ อย่างนี้สำคัญมาก ๔  
อย่าง สติ ปัญญา แล้วก็สัมปชัญญะ แล้วก็  
สมาธิ

พอกิเลสจะเกิดทางตา สมมติว่าทางตา  
พร้อมที่จะเกิดทางตา สติระลึกได้ ระลึกได้ทัน  
ควันแบบสายฟ้าแลบ สติระลึกได้ โฉนนี้มันจะเกิด

กิเลส มันก็ระลึกถึงปัญญา เคล็ดวิชาหรือความ  
รู้ว่าข้อไหนที่จะทำลายไอ้กิเลสที่จะเกิดนี้ ก็เอา  
ปัญญาข้อนั้นแหละ มาเผชิญหน้ากับอารมณ์ที่  
จะทำให้เกิดกิเลส เอาปัญญามาเพื่อเผชิญหน้า  
กับอารมณ์ที่จะเกิดกิเลส

ที่นี้ปัญญานั้นมันมีมากอย่าง เอามาเฉพาะ  
อย่างเฉพาะที่มันจะเล่นงานกิเลสตัวนี้ ทำให้เข้มข้น  
ขึ้นในการที่จะแจ่มแจ้งที่จะรู้จักนี้ ก็เปลี่ยนชื่อ  
หน่อย ปัญญาี่เปลี่ยนชื่อหน่อยเรียกว่า  
สัมปชัญญะ คือสติก็ได้ หรือปัญญาก็ได้ แล้วแต่  
จะเรียก ที่พร้อม ที่เหมาะ ที่เฉพาะ ที่จะจัดการ  
กับกิเลสตัวนี้ เปรียบเหมือนกับว่าเรามีอาวุธ  
เยอะแยะเก็บไว้ ที่จะใช้อาวุธ แต่พอถึงเรื่องที่จะ  
ใช้ เวลาจะใช้จริงๆ มันใช้อย่างเดียวเท่านั้นแหละ  
มันไม่ได้ใช้ทุกอย่าง ปัญญาี่ศึกษาไว้มาก



หลายๆ อย่างหลายๆ เรื่อง แต่พอจะมาเล่นงาน  
กิเลส ก็เอามาเฉพาะอันที่มันเหมาะกับกิเลสนี้  
กิเลสคราวนี้ กิเลสอย่างนี้ ปัญญามาเปลี่ยนรูป  
เฉพาะ เป็นเฉพาะหน้าที่ยังนี่ก็เรียกว่า  
สัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ เผชิญกับ  
อารมณ์ที่จะให้เกิดกิเลส

ที่น้ำมันก็มีปัญหาว่ากำลังมันอ่อน กำลังจิต  
มันอ่อน กำลังปัญญามันก็อ่อน กำลังสัมปชัญญะ  
มันก็อ่อน ทำให้กำลังมันเข้มแข็ง เข้มแข็งหนัก  
ขึ้นมา สมาธิ ฝึกสมาธิ กำลังสมาธิเพิ่มเข้าไป ก็  
มีกำลัง กำลังมากพอ ถ้าปัญญามันไม่มีกำลังของ  
สมาธิแล้ว มันไม่อาจจะทำหน้าที่ ดังนั้นสมาธิ  
กับปัญญาก็เป็นคู่หูคู่เกลือกัน ทำงานร่วมกัน

ปัญญาเปรียบเหมือนกับความคม ความคม  
ไอ้คมกริบคมอะไรคมนั้นแหละ แต่ถ้ามันไม่มีน้ำ

หนักที่จะกดความคมลงไปมันก็ไม่ตัด มันก็ไม่ตัด  
มันก็ไม่คมเฉยๆ คมไม่ตัด ต้องมีน้ำหนักให้มันกด  
ความคมลงไป ที่เป็นน้ำหนักกดความคมลงไป  
เราเรียกว่าสมาธิ สมาธิต้องมีพอ จะมีน้ำหนัก  
มากพอที่ปัญญามันจะตัดลงไป ปัญญาที่เป็น  
สัมปชัญญะที่เลือกเอามาเฉพาะดีแล้วนั้นแหละ  
มันต้องเลือกเอามาให้ถูกกับเรื่องด้วย จะเอา  
ปัญญาข้อไหนปัญญาชนิดไหน ถ้าเราได้ศึกษาไว้  
ทั่วถึงไว้ดีแล้ว มีปัญญาอยู่ในสต็อกที่เก็บมากทุก  
อย่างหรือรอบรู้

หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง ก็เปรียบ  
เหมือนกับหยูกยารักษาโรค เราเอาเอาไว้เป็นตู้  
เลย ในตู้นั้นมียาทุกอย่าง แต่พอถึงคราวจะใช้  
ใช้อย่างเดียวเท่านั้นแหละ ใครกินยาหมดตู้บ้าง  
มันบ้า มันกินเฉพาะไอ้ยาที่มันจะแก้โรคที่มัน

เกิดขึ้นเฉพาะนี้ มันจะกินเฉพาะยานั้นเท่านั้น  
แหละ นี่ก็เหมือนกันแหละ อาวุธก็เลือกมาใช้  
เฉพาะอย่าง ยาก็เลือกมาใช้เฉพาะอย่าง พอมา  
เฉพาะอย่าง ออกมาจากหมู่ นี่ก็เรียกว่า  
สัมปชัญญะ ก็คือปัญญานั้นเอง ปัญญาทั้งหมด  
กับอันปัญญาเฉพาะหน้าที่ เฉพาะหน้าที่ เรียก  
ว่าสัมปชัญญะ สัม แปลว่า พร้อม ปะ แปลว่า  
ทั่ว สัมปชัญญะ แปลว่า รู้ทั่วพร้อม คือเหมาะ  
สมที่จะทำหน้าที่เฉพาะหน้าที่อันนี้

สี่เกลอจำไว้ แล้วก็ มี พยายามมีเกลอ ๔  
เกลอนี้ จะรอดที่จะเผชิญกิเลส มีเกลอ ๔ เกลอ  
สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ ถ้ามีสี่เกลอนี้แล้ว  
ก็สามารถเผชิญกิเลส ทบทวนอีกที พออารมณ์  
ร้ายมันเกิดขึ้นมากระทบ จะเกิดกิเลส สติระลึก  
ได้ทันทีว่า อะไรรูๆ หรือว่าจะหยุดไว้ก่อน แล้ว

ก็เอาปัญญามารู้ว่า มันเป็นเรื่องอะไร แล้วเอา  
ปัญญาที่จะแก้ไข ก็เอาข้อนั้นมาเป็นยาเฉพาะ  
เฉพาะกิจเฉพาะเรื่อง เรียกว่าสัมปชัญญะ แล้ว  
ก็เพิ่มกำลังจิตที่เข้มแข็งๆ เข้มแข็ง ลงไปใน  
สัมปชัญญะ มันก็จัดการอารมณ์แล้วเงียบไป ไม่  
เกิดกิเลส ไม่เกิดกิเลส นี่คู่ปรับของกิเลสมันเป็น  
อย่างนี้

จะต้องรู้ไว้ด้วยในฐานะที่จะเล่นงานกับ  
กิเลส จะต่อสู้กับกิเลส จะป้องกันกิเลส หรือจะ  
ทำลายกิเลสก็ตาม มี ๔ เกลอนี้ก็พอ ก็เรียกว่า  
รอดตัวแล้ว ดังนั้นการที่จะฝึกอานาปานสติให้  
ได้เต็มที่ไว้ มันดีมากอย่างนี้ มีประโยชน์มาก  
อย่างนี้ แต่ดูไม่ค่อยจะสนใจกันนัก ไม่ค่อยจะ  
สนใจกันนัก เราก็พยายามจะให้ฝรั่งที่เซ็นเตอร์นู่น<sup>๑</sup>

---

๑ ธรรมาศรมนนานาชาติ

เขาสำเร็จในการฝึกอานาปานสติ อย่าง  
เดียว แต่มันก็ยาก มันไม่ใช่ของทำได้ง่ายๆ แต่  
ถ้ามีความตั้งใจจริงพยายามจริง มันก็ได้ มัน  
ฝึกได้ จะมีใช้ มีใช้ในการป้องกันและระงับกิเลส

ถ้าเต็ยวันนี้ไม่ได้ ก็ฝึกต่อไป แม้จะสีกลา  
สิกขาออกไปแล้ว ก็ฝึกต่อไปเถิด ให้มี ๔ เกล  
อนี้มากขึ้น เข้มแข็งขึ้น เพียงพอขึ้น แล้วมันจะแก้  
ปัญหาสารพัดอย่างนั้นแหละ ไม่ใช่แต่เฉพาะ  
กิเลสโดยตรงอย่างเดียว ปัญหาอื่นๆ ก็มาแก้ไข  
ได้ แต่ปัญหาแท้จริง ปัญหาไอ้ตัวร้ายกาจคือ  
กิเลส คือกิเลส ปัญหาอื่นๆ ออกไปจากกิเลสทั้ง  
นั้น ตัวกิเลสเป็นต้นตอแห่งปัญหา มันทำความ  
เลวความร้ายได้ทุกอย่าง ก็คือกิเลส กิเลส  
ประเภทบวก กิเลสประเภทลบ กิเลสประเภท  
ไม่รู้ว่าเป็นบวกหรือลบ

ที่แล้มาแต่หลัง เราไม่เคย ไม่เคยรู้จัก ไม่เคยสนใจ ไม่เคยจัดระเบียบให้มัน ดังนั้นศึกษาเสียให้รู้ในเวลาทีบวชนี แล้วต่อไปก็จะสามารถพร้อมที่จะเผชิญกิเลส กำจัดกิเลส รุกไล่กิเลสอย่าให้เข้ามาเกี่ยวข้อง นี่ผมเรียกว่าเรื่องของกิเลส ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิเลส คืออายตนิกรรรม ๕ หมวด ๓๐ อย่าง รู้ไว้นั้นแหละ มันจะเกิดกิเลสหรือมันจะดับกิเลส มันก็ต้องจัดการให้ถูกทีนะ เราฝึกเหมือนกับเขาฝึกๆ ก็พาฝึกอะไรก็ตาม ให้มันเป็นการทำได้ง่าย ทำได้ถูกต้อง ทำได้สำเร็จต้องฝึกอยู่เสมอ ต้องฝึกอยู่เสมอ เมื่อฝึกอยู่เสมอสติ สตินี้ก็ไวๆ ทันเวลาทันเหตุการณ์ สตินี้ต้องไวทันเวลา ถ้าสายเสียแล้ว กิเลสครอบงำแล้วจึงรู้สึก อย่างนี้ก็แย่ แต่มันก็ย้งต้องใช้สติ เพราะแม้กิเลสมันครอบงำเสียแล้ว ก็ต้องมีสติระลึกได้ว่า

กิเลสมันซึ่คอกูแล้ว มันก็ต้องต่อสู้กันไป ก็ยังใช้สติ ใช้สัมปชัญญะ ใช้ปัญญา ใจ ๔ เกลอนั้นแหละ แต่ว่าใช้อีกรูปแบบหนึ่ง ที่นี้ใช้ทำลายกิเลสที่ขึ้นมาซึ่คอกั้แล้ว จะป้องกันกิเลสไม่ให้เกิด มันก็ใช้อีกวิธีหนึ่ง กิเลสมาซึ่คอกอยู่แล้ว ก็ใช้วิธีหนึ่ง เอากิเลสลง

นี่วันนี้เราไม่ได้พูดเรื่องอื่น พูดเรื่องกิเลสหมดเวลาแล้วชั่วโมงหนึ่ง วันนี้พูดเรื่องกิเลสกิเลส แล้วก็ความเคยชินแห่งกิเลสคืออนุสัยและความที่กิเลสมันพร้อมที่จะไหลกลับออกมา นี่เรียกว่าอาสวะ ใครเก็บอนุสัยอย่างไรไว้มาก คนนั้นจะมีกิเลสชนิดนั้นไว้มาก ถ้ามันเก็บอนุสัยประเภทราคะไว้มาก ใจคนนั้นมันจะกำหนดราคะทางกามเร็วมากเหลือเกิน เร็วเหลือประมาณ ถ้าคนไหนมันเก็บกิเลสประเภทโทสะ

หรือความโกรธไว้มาก ไอ้คนนั้นมันก็จะโกรธเร็ว  
เหลือประมาณอีกเหมือนกันแหละ นี่เรื่องของ  
กิเลส วันนั้นเขามาเตือนร้อนมาหาหรือ ผมมันมี  
แต่ปัญหาเรื่องโกรธเร็ว โกรธเร็ว มันเก็บอนุสัย  
โกรธไว้มาก

ตามธรรมดาคนก็มีอนุสัยประเภทกาม มี  
กิเลสประเภทกามราคะอะไรเกิดขึ้น มันก็เก็บ  
กิเลสที่ชื่อว่าราคานุสัย ราคะอนุสัย - ความ  
เคยชินประเภทราคะ ถ้าว่าเก็บกิเลสประเภท  
โทสะไว้มาก เรียกว่าปฏิกขานุสัย ไอ้ราคะนี้เรียก  
ตามตัวตามเต็มว่าราคานุสัย แต่พอโทสะนี้ไป  
เรียกว่า ปฏิกขะ ปฏิกขานุสัย เรียกว่าเกิดกิเลส  
ประเภทโมหะเก็บไว้มาก เก็บอนุสัยโมหะไว้มาก  
ก็เรียกว่าอวิชขานุสัย ราคานุสัย - เคยชินที่จะ  
เกิดราคะ ปฏิกขานุสัย - เคยชินที่จะเกิดโทสะ



อวิชชาอนุสัย – มันเคยชินที่จะเกิดโมหะ นี่เพราะ  
อนุสัยนี้เก็บไว้มาก เคยชินหรือรวดเร็วที่จะเกิด  
ราคะ เกิดโทสะ เกิดโมหะ เรื่องของกิเลสเป็น  
อย่างนี้

คุณอย่าลืม อย่าทิ้งไว้ที่นี้ เอาไปคิดไป  
ใคร่ครวญ ทำความเข้าใจให้ดี แล้วปรับปรุงกับ  
ปัญหาของเราที่มีอยู่จริง เรามีปัญหาอย่างไร  
อะไรเป็นเจ้าเรือน ราคะเจ้าเรือน หรือโทสะเจ้า  
เรือน หรือโมหะเจ้าเรือน ไปปรับปรุงกันเสียใหม่  
ให้มันถูกกับเรื่อง แล้วพยายามลดอนุสัยด้วยการ  
บังคับไม่ให้เกิดกิเลสอีก หรือถ้าดีกว่านั้นก็ทำ  
วิปัสสนาให้แจ่มแจ้ง มันลดด้วยวิปัสสนา ลดด้วย  
การเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแท้จริง มัน  
ทำลายอนุสัยลดลงไป มันก็เป็นชั้นดีเลิศ แต่แม้  
อย่างน้อยก็บังคับไว้ได้ ไม่ให้มันเกิด พอบังคับ

ได้มันก็ไปลดอนุสัยหน่วยหนึ่งแหละ รากะก็ดี  
โทสะก็ดี โมหะก็ดี

เอาละเป็นอันว่าวันนี้รู้จักกิเลส เราพูดกัน  
เรื่องกิเลส รู้จักกิเลส รู้จักวิธีที่จะป้องกันกิเลสไม่  
ให้มันเกิดขึ้น รู้จักที่จะละกิเลสเมื่อมันเกิดขึ้น  
แล้ว การป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสนั้นดีที่สุด การ  
ละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้วนี้มอมแมม และเราหวังว่า  
ทุกๆ รูป ทุกๆ องค์นี้จะรู้จักกิเลสดีขึ้น รู้จักตัว  
จริงของมันมากขึ้น และจะป้องกันได้ดีขึ้น และ  
จะละได้ดีขึ้น สำเร็จประโยชน์สูงสุด วิเศษที่สุด  
ในการที่มีธรรมะ มีมรดกที่ได้รับทอดจาก  
พระพุทธเจ้า คือการละกิเลส การละกิเลสทั้ง ๓  
ประเภท



# #instaDham

- เพราะธรรมะมีอยู่ในทุกที่
- หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ) จึงอยากชวนทุกคนมาร่วมกันปีกมองโลกอย่างเป็นธรรมผ่าน instagram

ด้วยการถ่ายรูปแล้วเขียนธรรมะที่เห็นไว้ใต้ภาพ พร้อมระบุสถานที่แล้ว #instadham หรือ post ลงใน facebook instadham

เราจะคัดเลือกเพื่อรวมเป็นหนังสือภาพฉบับพิเศษที่ธรรมมาจากทุกคน และนำไปจัดนิทรรศการภาพถ่ายที่ทุกคนได้ธรรมร่วมกันในงานวัดลอยฟ้า#๒ กลางปีนี้

..เมื่อดวงตาเห็นรูป ดวงตาจึงเห็นธรรม

Like Comment

...



กิเลส ตัวกิเลส คือตัณหา  
ที่แจกไปตามอาการ ๓ อย่างนั้น  
จะอธิบายให้เข้ารูปก็ว่า กามตัณหา ภวตัณหา  
วิภวตัณหา ก็ได้เหมือนกัน แต่ก็อย่าอธิบายเอง  
คงจะไม่ถูก เต็มวันบอกให้รู้ว่า ไร้อัณหา  
มันแยกไปได้อย่างนี้ ตัณหาจะเอา  
ตัณหาจะทำลาย ตัณหาจะมัวเมาวนเวียนอยู่  
ราคะ โทสะ โมหะ สามคำจำให้มัน  
นี่เรียกว่ากิเลส



สมทบพิมพ์ ๘ บาท



5 5 0 0 0 0 1 0 1 6 9 4 9