



# ปัจจุเวกษณ์

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง



(ชื่อว่าด้วยจิวร), ยถาปัจจุย ปวตตมาน ธาตุมตตเมเวต, สิ่งเหล่านี้เป็น  
ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น. กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ  
ยทิท จีวร, ตตุปภุชโก จ ปุพคโค, สิ่งเหล่านี้ คือจิวร, และคนผู้  
ยจิวรนั้น, ธาตุมตตโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสโต, มิได้เป็น  
กันยังยืน, นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุลโล, วางเปล่าจ  
นหมายแห่งความเป็นตัวตน, สพุพานิ ปน อิมานิ จีวรานิ อชิจฺจุฉนินยานิ  
ทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของนำเกลียดมาแต่เดิม, อิมํ ปติกาเย ปตฺวา, ครั้นมา  
กับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, อติวีย ชิจฺจุฉนินโย ชายนติ, ย่อมกล  
นของนำเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

# ปัจจุเวกขณ

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต), ยถาปัจจุย ปวตตมาน ธาตุมตตเมเวต, สิ่งเหล่านี้  
เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เน  
ยทิท ปิณฑปาโต, ตตุปภุชโก จ ปุพคโค, สิ่งเหล่านี้ คือบิณฑบาต, แ  
ผู้บริโภคนิณฑบาตนั้น, ธาตุมตตโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสโต  
เป็นสัตว์ะอันยังยืน, นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุลโล,  
จากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สพุพานิ ปน อิมานิ ปิณฑปาโต อชิจฺจุ  
ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของนำเกลียดมาแต่เดิม, อิมํ ปุติกาย ปต  
นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, อติวีย ชิจฺจุฉนินโย ชายนติ, ย  
ายเป็นของนำเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ), ยถาปัจจุย ปวตตมาน ธาตุมตตเมเวต, สิ่งเหล่านี้  
เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เน  
ยทิท เสนาส **อุบลสิกา, คุณรัญจุนโล, อินฺทราแห่ง** เสนาสนะ, และ  
ช้อยเสนาสนะนั้น, ธาตุมตตโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสโต  
เป็นสัตว์ะอันยังยืน, นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุลโล,  
จากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สพุพานิ ปน อิมานิ เสนาสนานิ อ  
นินยานิ, ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของนำเกลียดมาแต่เดิม, อิมํ ปุติก

# ปัจฉิมเวกชนม์

ISBN 974-92218-1-8

พิมพ์ครั้งแรก อาสาฬหบูชา ๒๕๔๗

คณะศิษย์

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม



จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

สนใจหนังสือโปรดติดต่อ

คุณทัศนาศิริธรรม โทรสาร ๐-๒๒๓๓-๑๔๐๘

คุณตุ้มระย้า มังคละพฤษ์ scuba734@clickta.com

ขอขอบคุณ ธนาคารเอเชีย จำกัด เจ้าของภาพชุด มรดกไทย มรดกโลก

พิมพ์ที่

บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๕-๘๕๑๑

โทรสาร ๐-๒๓๗๕-๗๘๐๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง

ลิขสิทธิ์เป็นของ

กองทุนธรรมสวัสดิ์

๑๖๕ สุขุมวิท ๔ (นานาใต้) กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

---

อนุญาตและอนุโมทนาแก่ผู้ประสงค์จะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

ขอความกรุณาแจ้งให้กองทุนธรรมสวัสดิ์ทราบด้วย

## คำนำ

ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายของสภาพสังคมในปัจจุบัน เราท่านต่างถูกระทบกระแทก ชัดเหวี่ยงด้วยกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง จนจิตของเราโยนขึ้นโยนลง ไหวกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา ผู้ใดมีสติ ตั้งตัวเตรียมรับมือได้ทัน ก็บาดเจ็บน้อย ส่วนผู้ใดไม่เคยศึกษา ฝึกฝนอบรมให้รู้เท่าทัน ก็ล้มลุกคลุกคลาน เจ็บปวดมากน้อยไปตามควรแก่กรณี

ปัจจุเวกขณะ เป็นหลักปฏิบัติประการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มพูนสติ ให้มีทั้งความสงบ และปัญญาเห็นจริงตามสัจธรรม อันสรุปลงได้ในคำว่า อิทุปัจจยตา และ ไตรลักษณ์

คุณแม่รัญจวน อินทรกำแหง ได้ชี้แนะ แจกแจง และเน้นย้ำ ให้เห็นถึงความสำคัญของการปัจจุเวกขณะ ด้วยการเพ่งดูลงไปให้ แยกคายในทุกสิ่ง que เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา ดูจนประจักษ์แจ้งว่า มันเป็นเพียงสิ่งสักว่า ที่ไม่มีอะไรน่าเอนาน่าเป็นเล่ห์สักอย่าง เมื่อไม่เอา ไม่เป็น ไม่ยึด ก็ไม่ทุกข์

ในวาระแห่งการเจริญอายุครบ ๗ รอบของคุณแม่ ลูก ๆ ทุกคนขอน้อมบูชาพระคุณ ด้วยการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็น อจาริยบูชา.

คณะศิษย์

## บทถอดปี่๑๑เอกขณนี้

มีจุดประสงค์เพื่อจะให้ผู้กระทำ  
ปี่๑๑เอกขณ คือ ผู้พิจารณาใคร่ครวญ  
อย่างละเอียดนี้ สามารถซึมซาบและ  
คั่น ๗ ลึกซึ่งขึ้นทีละน้อยว่า อันที่จริง  
แล้วทุกสิ่งทุกอย่างเป็นแต่เพียงองค์การ  
ธรรมเท่านั้น

# ปัจจเวกษณ์

คำว่า “ปัจจเวกษณ์” แปลว่า พงษ์ลงไป จดจ่อลงไป อาจจะกล่าวได้ว่าในทุกสิ่งไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับอะไร เป็นการ พงษ์ดูลงไปอย่างละเอียดถี่ถ้วน อย่างที่ท่านเรียกว่าแยกคาย อย่างโยนิโสมนสิการ คือใช้จิตใคร่ครวญเพื่อจะหาเหตุผล ทารายละเอียด ดุหมั่นให้ลึกซึ้ง ผู้ใดหมั่นปัจจเวกษณ์เสมอ ๆ ในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา ความผิดพลาดก็จะมีน้อย และถ้าหมั่นทำบ่อย ๆ ความผิดพลาดอาจจะไม่มีเลยก็ได้ เพราะจะเป็นผู้พร้อมอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะในทุกขณะ

---

ธรรมบรรยายและสนทนากับคณะผู้สนใจในการศึกษา เรียนรู้ และประพฤติ ปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าหนองไผ่ จังหวัดสกลนคร เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๖

เรื่องของปัจจเวกขณนี้ท่านกล่าวว่า ในการบวชหรือที่เรียกว่าอุปสมบทของพระแต่โบราณกาลนั้น ท่านพระอุปัชฌาย์ท่านจะแสดงบทปัจจเวกขณี้ให้พื่อนาคได้ฟังอย่างละเอียดลออ ให้จดจำ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อจะได้รู้เอาไว้ว่า นี่คือนสิ่งที่จะต้องนำไปปฏิบัติตลอดชีวิตของการบวช และถ้ากระทำติดต่อกันได้แม้จนกระทั่งเมื่อออกไปเป็นอุบาสก ก็จะเป็นคุณประโยชน์กับชีวิตนั้น ท่านจึงถือเป็นบทสำคัญที่ต้องเรียนรู้ แต่น่าเสียดายที่สมัยต่อมาแม้ในขณะนี้ไม่ค่อยได้มีการเน้นกันในเรื่องของปัจจเวกขณี้ จึงอาจจะเป็นเหตุหนึ่งก็ได้ที่ทำให้การประพฤติปฏิบัติของผู้บวชย่อหย่อนไปอย่างที่เราได้พบเห็น

บทสวดปัจจเวกขณี้ มีจุดประสงค์เพื่อจะให้ผู้กระทำปัจจเวกขณี้ คือผู้พิจารณาใคร่ครวญอย่างละเอียดนี้ สามารถซึมซาบและค่อย ๆ ลึกซึ้งขึ้นทีละน้อยว่า อันที่จริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างเป็นแต่เพียงสังขารธรรมเท่านั้น คงเข้าใจคำว่า “สังขารธรรม” นะคะ

สังขารธรรม ก็คือสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น เมื่อปรุงแต่งขึ้นแล้ว ก็มีได้มีสิ่งใดเป็นจริงเป็นจังที่จะตั้งอยู่หรือดำรงอยู่ได้



จนจบอวสาน ไม่มี สิ่งใดที่เป็นสังขารธรรมคือสิ่งที่ถูก  
ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น มันย่อมจะต้องมีลักษณะอาการของการ  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็น  
ธรรมดาของมัน

ถ้าหากว่าผู้ใดได้กระทำการปัจจเวกขณในทุกอย่าง  
ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้อง ไม่ช้าไม่นานก็จะรู้สึกว่ สิ่งที่เราเคย  
ยึดมั่นถือมั่น เป็นนั่นเป็นนี่มาตลอดนี้ แท้จริงแล้วเรามีตัวตน  
ให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลยสักอย่างหนึ่งไม่ แล้วจะค่อย ๆ เข้าใจ  
ซึมซาบในความหมายของคำว่า “สังขารธรรม” ขึ้นที่ใจ

แต่ก่อนนี้ก็อาจจะเข้าใจด้วยปาก ด้วยสมอง พูดได้ แต่  
ถ้ามันพิจารณาปัจจเวกขณเสมอ จะค่อย ๆ ซึมซาบเข้าไป  
ที่ใจว่า โอ! จริง ๆ แล้วมันล้วนแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการ  
ปรุงแต่งทั้งสิ้น ปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่มีอะไร  
เลยในโลกนี้ที่เกิดขึ้นเองลอย ๆ มันล้วนแล้วแต่เกิดจากการ  
ปรุงแต่งทั้งสิ้น เมื่อมันปรุงแต่ง มันจึงไม่มีตัวตนที่จะให้  
ยึดมั่นถือมั่น

จุดประสงค์ของการปัจจเวกขณ ก็เพื่อจะดึงใจผู้  
ปัจจเวกขณให้เข้าสู่จุดนี้ คือจุดที่เกิดสำนึกขึ้นในจิตว่า ไม่มี

สิ่งใดเป็นตัวตนจริง ๆ เลยสักอย่างเดียว ถ้าเมื่อใดจิตนั้น  
ประจักษ์เข้าถึงจุดนี้ ก็หมายความว่า การตกเป็นทาสของความ  
ทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไป ความอิสระแก่ใจ ความเป็นไท  
ที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้น

นี่เป็นความหมายและจุดมุ่งหมายของคำว่า “ปัจจ-  
เวกขณ” โดยมากเรามักจะนึกถึงปัจจเวกขณ ในเรื่อง  
ของจิ๋วร ก็หมายถึงเครื่องนุ่งห่มของเรา บิณฑบาตก็หมายถึง  
อาหารที่เรารับประทาน เสนาสนะก็หมายถึงที่อยู่อาศัย คือ  
บ้านช่องเหย้าเรือนที่อยู่ คิลานเภสัช ก็หมายถึงหูกยารักษา  
โรค เมื่อเวลาที่พระภิกษุท่านปัจจเวกขณ ท่านก็จะพิจารณา  
ใน ๔ เรื่องนี้ เพราะเป็นสิ่งที่ท่านต้องใกล้ชิด ใช้สอย หรือ  
เรียกว่าบริโภค

คำว่า “บริโภค” ก็คงเข้าใจแล้วว่า มิได้หมายถึงแต่  
เพียงว่ารับประทานทางปาก แต่การใช้สอยทั้งหลายไม่ว่าจะ  
เป็นเสนาสนะ หรือเป็นจิ๋วร คิลานเภสัช เราก็บริโภคคือเรา  
ใช้สอย การปัจจเวกขณเป็นการเตือนให้เราใช้สอยสิ่ง  
ทั้งหลายเหล่านี้ด้วยความมีสติ ไม่ประมาท โดยไปหลงว่า  
มันมีตัวตน มันเป็นของเรา ความเป็นจริงไม่ใช่อย่างนั้น

ให้สำนึกถึงความจริงข้อนี้ จะได้เกิดความฉลาด จะได้เกิด  
มีปัญญา แล้วจะค่อย ๆ หลุดพ้นจากความหลง

ความหลงก็คือโมหะ กิเลสตัวที่ ๓ แล้วคนทั้งหลายก็  
มักจะรู้สึก ว่า ฉันไม่ค่อยมีพรอกโมหะ ยังเหลือแต่โกรธ  
เท่านั้นแหละ ถ้าหมดโกรธเสียเมื่อไหร่ ฉันก็คงบรรลุละณะ  
คิดอย่างนั้น ที่จริงหาใช่เช่นนั้นไม่ ที่บอกว่าไม่มีโมหะ  
ไม่มีความหลง ก็เพราะไม่รู้ว่ามันคืออะไร ใช่หรือเปล่า

พูดถึงโลก พอรู้ว่าหมายความว่ายังไง อาการของมัน  
ก็ชัด พออยากจะดึงอะไรเข้ามา ดึงอะไรเข้ามาเป็นของฉัน  
นั่นคือโลก เรียกว่ามีอยาวเชียว จะสาวเอา ๆ ทั้งวัตถุสิ่งของ  
ทั้งนามธรรม เช่น ชื่อเสียง หน้าตา เกียรติยศ อะไรต่าง ๆ  
เหล่านี้ จะสาวเอามาเป็นของเรา เรารู้ อ้อ ! นี่กำลังโลก

หรือถ้าอยากจะผลักไส เห็นอะไรไม่ถูกใจ ไม่ชอบ ไป  
ไปให้พ้น รำคาญ หมั่นไส้ อย่าเข้ามาใกล้ นี่กำลังโกรธ  
แล้วนะ โทสะเข้าครอบงำแล้วนะ เพราะจิตใจมันทุนทุราย  
อยากจะผลักออกไปจริง ๆ

แต่ความหลงนี่สิ มันไม่ปรากฏตัวให้ชัดเจน ไม่รู้ ก็เลย  
อู๋! ฉันไม่มีแล้วความหลง แต่ความหลงหรือโมหะนี้โปรด

ทราบ เป็นกิเลสตัวที่ร้ายที่สุด ร้ายกาจที่สุดเลยนะ ทำไมถึง  
ว่าร้ายกาจที่สุด เพราะมันเป็นลูกน้องของอวิชชา

อวิชชานี้อาจจะเรียกได้ว่า มันเป็นหัวหน้าใหญ่ของ  
พญามารทั้งหลาย เจ้าโมหะมันเป็นลูกน้องที่ใกล้ชิดมากของ  
อวิชชา มันจึงทำให้มนุษย์เรานี้หลงวนเวียน วายวนอยู่กับ  
สิ่งต่าง ๆ อันเป็นมายา โดยไม่รู้ว่ามันหาเป็นจริงไม่

การทำปัจจเวกขณก็เพื่อจะให้เข้าถึงความเป็นจริง ให้  
รู้ว่าทุกอย่างนั้นมันหาเป็นตัวตนไม่ โดยท่านได้หยิบเอาของใช้  
ใกล้ชิด คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย แล้วก็ยารักษา  
โรคซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลามาให้  
พิจารณา จะได้ว่าในขณะที่รับประทานเข้าไปก็ตาม จับต้อง  
ใช้สอยก็ตาม นี่เรากำลังเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เป็นมายานะ ไม่ใช่  
ของจริงนะ อย่าไปหลงไหลกับมันนัก เสื้อผ้าชุดนี้ละก็มันงาม  
เลิศกว่าชุดไหน ๆ อย่าให้ใครมาแตะเชียว ไม่ได้ มองให้  
ทะลุไปว่า มันหาอยู่อย่างนั้นได้ไม่ ไม่ช้าไม่นานมันก็ต้องเสื่อม  
สลาย ใครเขาหมั่นไส้มากกว่า อู๊ย ! ทะนุถนอมเหลือเกิน เอา  
บุหรืมาจี้ไอ้เสื้อชุดงามนั้นเสีย เป็นไง เปลี่ยนแล้วใช้ไหม ไม่  
สามารถจะคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงต้องการ

จะทำให้รู้ถึงความ เป็นมายาของมัน แล้วจิตก็จะฉลาดขึ้น จะไม่ค่อยหลงใหลกับสิ่งใดจนเกินไป ความทุกข์ก็จะค่อย ๆ ลดลง

นอกจากนี้ในการปัจจเวกขณนั้น ท่านยังอยากจะชี้ให้ผู้ที่ปัจจเวกขณได้มองเห็นอีกด้วยว่า สิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง มันเกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีความเป็นปฏิกูลนะ ความเป็นปฏิกูลก็คงทราบแล้ว สกปรก เน่าเหม็นต่าง ๆ นั่นคือสิ่งที่เป็นปฏิกูล

สิ่งที่เป็นปฏิกูลนั้นคืออะไร ในบทปัจจเวกขณทุกบทบอกให้รู้ว่า ของเขาดี ๆ เสื้อผ้าก็ดี ๆ ไซ้ไหม ชักมาใหม่ ๆ ก็สะอาด กลิ่นหอม แต่พอมาใส่เข้า ยิงหน้าร้อนสักสอง ชั่วโมงเท่านั้น เป็นไฉนยังหอมอยู่ไหม เหม็นแล้ว เหม็นเหม็นเหม็นโคลต่าง ๆ แล้วปฏิกูลนี้มันเกิดจากไหนละ ตัวเรานี้แหละตัวปฏิกูลใหญ่ ตัวตนอันนี้ที่รักใคร่นักหนา อาน้ำ อาบท่า ชัดสีฉวีวรรณ เข้าร้านเสริมสวยไม่ได้หยุด ชัดปฏิกูลออกไปได้ไหม ไม่ได้ มันยังคงซ่อนอยู่ มันจะหายไปก็เพียงชั่วขณะเท่านั้นเอง เห็นความเป็นมายาไหม เห็นความน่าเกลียดของตัวนี้ไหม จะทำให้สะอาดเท่าไร? มันก็ไม่สะอาดสักที ตัวตนที่มองเห็นข้างนอกนี้

ฉะนั้น ให้สำนึกด้วยว่า ร่างกายนี้จะไปรักใคร่อะไรมัน  
นักหนา มันก็เป็นแค่ปฏิภูลเท่านั้นเอง เมื่อมีหน้าที่ที่รักขามัน  
ไปให้มันถูกต้อง คืออย่าให้มันด้วนสูญสลายหรือเสื่อมสภาพ  
ไปก่อนเวลาอันควร หน้าที่ของเราคือรักขามัน ดูแลมันให้ดี  
ที่สุด เพื่อจะได้อาศัยมันเป็นเครื่องมือใช้ประโยชน์ในชีวิต  
ของเรา จะเป็นในการทำงานหรือการดำรงชีวิตอยู่ทุกอย่าง  
เราต้องอาศัยมัน อาศัยแขน อาศัยขา อาศัยหัวสมอง อาศัย  
ปาก อาศัยหู อาศัยทุกอย่างที่มีอยู่ ก็บำรุงรักษาไป ให้มัน  
คงทน ให้อยู่ได้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ให้นานที่สุด  
เท่าที่จะนานได้ นี่คือจุดมุ่งหมายสูงสุดของปัจเจกเวกชน์

และปัจเจกเวกชน์นี้ก็โปรดระลึกไว้เสมอว่า ควรใช้ใน  
ชีวิตในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะแต่ ๔ เรื่องที่ท่านเอามาให้สวด  
ในบทสวดมนต์เท่านั้น แต่ว่าทุกเรื่อง แม้แต่ในตำแหน่ง  
การงาน ในทรัพย์สินสิ่งของที่มี ที่เป็น ที่ใช้อยู่ พิจารณามัน  
ตลอดเวลา แล้วเราจะสามารถใช้มันได้อย่างเกิดประโยชน์  
ที่สุด ใช้ได้อย่างมีความสุข ไม่ต้องมีความทุกข์กับมัน

ที่นี้ก็ลองมาดูเนื้อหาของบทปัจเจกเวกชน์ บทปัจเจกเวกชน์  
เกี่ยวกับปัจจัย ๔ มีการพิจารณา ๓ วาระ วาระแรกคือให้

พิจารณาในปัจจุบันขณะที่กำลังเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นโดยตรง (หน้า ๕๓) ที่เริ่มด้วย ปฏิสงฺขา โยนิโส ปิณฑปาตํ ปฏิเสวามิ นี่เป็นบทที่ให้พิจารณาในขณะที่กำลังรับประทาน อาหาร

หัวข้อข้างบน หนุท มยํ ตงฺขณิกปจฺจเวกฺขณปาจํ ภาณมเส ตังขณิกะ ก็หมายความว่าพิจารณาในขณะที่ ขณะจิตนี้ที่กำลังเกี่ยวข้องกับอยู่เดี๋ยวนี้ ฉะนั้น พอรับประทานก็พิจารณา ปฏิสงฺขา โยนิโส ปิณฑปาตํ ปฏิเสวามิ คำแปลก็คือ เราร่วมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันปิณฑปาต ก็คือรับประทานอาหารของเรา เมื่อตักอาหารมาใส่จานของเราแล้ว ก่อนที่จะตักใส่ปาก พิจารณาเสียก่อน พิจารณาอย่างไร อย่าพิจารณาแต่ด้วยตาเนื้อ แหม! น่ากิน สีมันสวย จมูกก็ได้กลิ่นหอม อย่าไปนึกพิจารณาอย่างนั้น อย่างนั้นไม่แยบคาย เพราะพิจารณาตามกิเลส ที่ท่านบอกว่าให้พิจารณาโดยแยบคาย คือ ใช้สติปัญญา

เนจ ทวาช, ไม้ให้ปั้นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สหฺกฺสนฺหาณ ก็คือสนุกในการกิน ยิ่งกินก็ยิ่งอยาก เรียกว่า กิน ส่งเสริมกิเลส น มทาช, ไม้ให้ปั้นไปเพื่อความเมา

เกิดกำลังพลังทางกาย อย่างพวกที่ชอบรับประทานอะไร  
ที่เสริมกำลังทางกายทั้งหลายนั้น ก็คงทราบกันอยู่ ไม่ได้กิน  
อย่างนั้น น มนุหนาย, *ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ* ก็  
เพื่อประดับเกียรติยศของการกิน พุดง่าย ๆ ว่าอย่างนั้น  
น วิภูษนาย, *ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง*

ยวาทว อิมสุส กายสุส จิตฺยา, *แต่ให้เป็นไป  
เพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้* อาจจะมีขีดเส้นใต้  
ประโยคนี้ได้ ว่าจุดประสงค์ที่รับประทานอาหารก็เพื่อความ  
ตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ ส่งเสริมให้ร่างกายนี้มีสุขภาพที่แข็งแรง  
จะได้สามารถไขมันให้เกิดประโยชน์ได้ ยวปนาย, *เพื่อ  
ความเป็นไปได้ของอัตตภาพ* ก็คือให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่  
ตามสมควรแก่เหตุปัจจัยที่จะใช้ประโยชน์มันได้ วิหิง-  
สุปฺรติยา, *เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย*  
เพียงแต่ไม่ให้มันเกิดทุกขเวทนากับร่างกาย เพราะอะไร ก็  
เพราะความทิว เพราะอาหารไม่พอ ผอมโซ อุดแห้ง อะไร  
ทำนองนั้น เรากินเพียงเพื่อบำบัดอันนี้ บำบัดความลำบาก  
ทางกาย นุรหฺมจฺริยานุคฺคหาย, *เพื่ออนุเคราะห์แก่การ  
ประพฤติพรหมจรรย* ก็เพื่อเป็นเครื่องมือที่จะช่วยเหลือ



## ในการประพาศิพรหมจรรย์

พรหมจรรย์ ก็หมายถึงความประพาศิอันประเสริฐ  
พรหมในที่นี้หมายถึง ประเสริฐ ประเสริฐสูงสุด

เพราะฉะนั้นการมาปฏิบัติธรรม หรืออย่างพระท่านบวช  
ท่านก็ต้องอาศัยสังขารร่างกายเป็นเครื่องมือในการที่จะ  
ดำเนินชีวิตในวิถีทางของนักบวชให้สัมฤทธิ์ผลตามจุด  
มุ่งหมาย ต้องอาศัยร่างกายนี้ ฉะนั้น เรารับประทานอาหาร  
ก็เพื่อประโยชน์อันนี้ อนุเคราะห์แก่การประพาศิพรหมจรรย์  
ให้การประพาศิพรหมจรรย์นั้นเป็นไปได้ด้วยความสะดวก  
สบายพอสมควร คือ พอดี ๆ

อิติ บุรณนุจ เวทนี ปฏิจฺฉามิ ด้วยการทำ  
อย่างนี้, เราขอมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือ  
ความหิว, นวนุจ เวทนี น อุปปาตสุสามิ, และไม  
ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น ทุกขเวทนาใหม่คืออะไร ก็  
ไม่อึดเกินไปจนอึดอัด ถ้าอึดอัดมากเกินไปมันก็จะกลายเป็น  
อาการของชุกชก เพราะฉะนั้นจึงรับประทานแต่พอดี ๆ  
ชาตุรา จ เม ภวิสฺสติ, อนนฺวชฺชดา จ ผาสฺสฺวิหาโร จา-  
ติ. อนึ่ง ความเจ็บป่วยโดยสะดวกแห่งอิตตภาพนี้ด้วย,

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดย  
ผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้. ถ้ารับประทานอาหารด้วย  
การพิจารณาโดยแยบคาย ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างนี้ อย่าง  
ประโยคสุดท้ายนี้ รับประทานเพียงเพื่อสบาย ๆ พอให้ยัง  
อรรถภาพนี้ได้ ไม่มีโทษทุกข์เกิดขึ้น แล้วก็ใช้ร่างกายนี้เป็น  
เครื่องมือเพื่อการศึกษาปฏิบัติธรรมต่อไป นี่เป็นบทที่พิจารณา  
ในขณะที่กำลังกระทำอยู่

บทปฏิสังขยาฯ นี้อาจจะเป็นการเตือนอย่างผิว ๆ แต่  
ถ้าหากว่าจะเป็นการเตือนอย่างลึกซึ้ง บอกกล่าวให้รู้จักอย่าง  
ชนิดให้เกิดปัญญาจริง ๆ ที่เดียว ก็คือธาตุปัจจุเวกขณะปาฐะ  
(หน้า ๔๙) นี่คือพิจารณาจนกระทั่งเห็นความเป็นธาตุของมัน

ความเป็นธาตุก็หมายความว่าไม่มีอะไร มันเป็น  
“สักแต่ว่า” เท่านั้น จึงขึ้นต้นว่า *ธตฺตํ ปจฺจเวกฺขนํ*  
*ชาตุมตฺตเมเวตฺถิ, สิงฺเหลาหฺนินฺทํ ปนฺทิสฺสวาชาตฺตตาม*  
*ชธธมฺชาติทาหฺนินฺทํ* ธตฺตคือสิ่งที่เล็กที่สุด ไม่ว่าอะไรที่เกิด  
ขึ้น ในทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นธาตุทั้งนั้น จะเป็นเม็ดทราย  
เม็ดดิน หิน หรือว่าอะไรทั้งสิ้น จนกระทั่งใหญ่ ๆ อย่าง  
ตัวคน ร่างกายคน ก็เป็นสักแต่ว่าธาตุทั้งนั้น มันเป็นสิ่ง

ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปตามเหตุตามปัจจัย

ฉะนั้น อาหารที่กำลังรับประทานนี้ พอวางเอาไว้แล้ว ก็มองเห็นเถิดว่า มันเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ สังเกตดู ในทาง พุทธศาสนาจะมีคำว่า “ตามเหตุตามปัจจัย” ติดอยู่เสมอเลย เพื่อเตือนสติให้รู้ว่า ไม่มีอะไรเกิดขึ้นลอย ๆ เกิดขึ้นเอง ไม่มี ทุกอย่างมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เพียงแต่ว่ามนุษย์จะรู้จัก สังเกตไหม จะรู้จักสอดส่องดูไหม

อะไรเกิดขึ้น ถูกใจก็ตาม ไม่ถูกใจก็ตาม หาเหตุทันที นี่หลักในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจะทรงสอนให้ สอดส่อง สืบเสาะ สวไปจนเห็นเหตุของมัน ถ้าหากว่าผล นั้นเป็นผลที่ไม่พอใจ คือเป็นผลทางลบ สูญหาย เสียหาย ก็ดูเหตุ อะไรละเป็นเหตุให้มันเกิดผลไปในทางลบ ก็จะได้ จดจำเอาไว้

เหตุที่ทำให้เกิดผลในทางลบนั้น มักจะมาจากเรื่องของ ความอยากคือตัณหาเป็นเบื้องต้น พออยากเข้ามันก็ดิ้นรน จะ ต้องเอาให้ได้ จะต้องทำให้ได้ ในขณะที่ดิ้นรนจะต้องเอาให้ได้ ทำให้ได้ ก็มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นตามมาด้วย

ยึดมั่นถือมั่นนี้ มันเน้นหนักเข้าไปในอารมณ์ความรู้สึกของ  
ความอยาก จะต้องเอาให้ได้ จะต้องทำให้ได้ ในขณะที่จิต  
ตื่นรนด้วยความอยาก ด้วยความยึดที่จะเอาให้ได้ ก็นึกดู  
เถอะว่า จิตใสไหม โปร่งเบาไหม สมองที่เคยฉลาดเป็นไง  
ตื้อ มืด คิดอะไรไม่ค่อยออก เพราะกิเลสมันเข้าไปรบกวน

ฉะนั้น ถ้าเราพิจารณาเห็นว่า มันเป็นไปตามเหตุตาม  
ปัจจัยของมันเองตามธรรมชาติอยู่เนืองนิจ หน้าที่ของมนุษย์  
คือทำเหตุทำปัจจัยให้ถูกต้อง แล้วไม่ต้องไปกังวลกับผล พอ  
ทำเหตุปัจจัยถูกต้อง ผลมันก็ถูกต้องไปเอง ฉะนั้น ในขณะที่  
พิจารณา ท่านก็บอกว่าดูให้เห็นนะ มันเป็นสักว่าธาตุตาม  
ธรรมชาติเท่านั้น อย่างเมื่อคืนที่เรายกตัวอย่างว่า มันสักแต่  
ว่าเท่านั้น สักแต่ว่าเท่านั้น ตอนนี้ได้คำตอบหรือยังว่ามัน  
สักแต่ว่าอะไร สักแต่ว่าธาตุเท่านั้น ไม่มีตัวตนให้ยึดจริง ๆ  
มันสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น

ต่อไป ยทิทํ ปิณฑบาโต, ดตฺตปฏฺมุขโก จบุค-  
คโล, สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต นี่ท่านย้ำให้ชัดอีก สิ่ง  
เหล่านี้ที่ว่านี่ก็คือบิณฑบาตหมายถึงอาหาร *และคนผู้  
บริโภคนิณฑบาตนั้น* ก็คือตัวคน ถ้าเรากำลังบริโภคก็คือ

ตัวเรานี่แหละ ชาตุมตฺตโก เป็นสักแต่ว่าชาตตามธรรม  
ชาติ อย่าไปหลงว่ามันเป็นตัวตน จะคงทนยั่งยืน อย่าไปหลง  
นิสฺสคฺโค, มิได้เป็นสัถะอันยั่งยืน, นิชฺชิว, มิได้  
เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล คงจะเข้าใจนะ ไม่มีตัวตน  
ไม่มีความจริง ล้วนแล้วแต่ สุนฺญโห, ว่างเปล่าจากความ  
หมายแห่งความเป็นตัวตน

ฉะนั้น ถ้าเวลาจะเอามาภาวนาอยู่ในใจ “สักแต่ว่าชาต  
ตามธรรมชาติเท่านั้นนะ มันล้วนแล้วแต่สุนฺญโห ว่างเปล่าจาก  
ความหมายแห่งความเป็นตัวตน” พุดซ้ำ ๆ เบา ๆ ค่อย ๆ  
เหมือนกับกระซิบกับจิตของเรา ให้ซาบซึ่งซึมซาบ ถ้าทำ  
บ่อย ๆ เสมอ ๆ ด้วยจิตที่สงบ แล้วก็ปัจจเวกขณ์ด้วยความ  
ละเอียดลออแยบคาย จิตนั้นจะค่อย ๆ เกิดความสลัดสังเวช  
ขึ้นมา ในความหลง ในความเขลาของเราเอง ที่ได้หลง  
ยึดมั่นถือมั่นเป็นจริงเป็นจังมาตั้งนาน บัดนี้เพียงจะเห็น  
ความเป็นมายา หาใช่จริงไม่ และเพียงจะเห็นความจริงได้  
ตรงนี้เอง

สฺญโห ปนาริ ปินฺทปาโธ อชิคฺคุณฺนิโย, ก็  
ปินฺทบาททั้งหมัดนี้ไม่เป็นของหน้ากลียดมาแต่เดิม

ใช้ไหม อาหารที่เขาตั้งสำหรับมาให้เรา นากินทั้งนั้น ทั้งสี่  
ทั้งกลิ่น อิม ภูติภาริ ปตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับภาร  
อันหนาวอยู่เป็นหินนี้แล้ว พอดักใส่ปากเข้าไป เคี้ยวเข้า  
ไป เป็นใจแล้ว นึกภาพออกไหม พอดักใส่ปากเคี้ยว ยัง  
สวยงามอยู่ไหม ไม่แล้ว เปลี่ยนไปหมดแล้ว รำลึกไว้เสมอ  
อย่างนี้ ก็จะค่อย ๆ เห็นความเป็นธาตุ เห็นความเป็นธาตุอยู่  
ทุกขณะ อตฺริย ชิคฺจนฺนิโย ชายติ, ช่อมกลางาเป็น  
ของหน้าเกลียดดออย่างวิ่งไปด้วรกัน ชอบบอกว่า ลอง  
คายออกมาใส่มือหรือว่าใส่ช้อนดูในขณะนั้น นากลิ่นกินเข้า  
ไปอีกไหม ใครสามารถลิ่นกินเข้าไปอีก เรียกว่าผู้นั้นกำลัง  
เห็นอะไร เห็นสักว่าธาตุ มันก็สักว่าธาตุ มันจะอยู่ในจาน มัน  
จะอยู่ในสำหรับ มันจะอยู่ในปาก พุดได้ไหมว่ามันคนละอย่าง  
กัน ไม่ได้ มันคือของสิ่งเดียวกัน แล้วเป็นยังไง เคยมองเห็น  
ความจริงอันนี้บ้างไหม ก็เพิ่งรับทานมาเมื่อตอนเช้า มองเห็น  
ความจริงบ้างไหม ค่อย ๆ ดูไปแล้วคงจะเห็น

หลวงพ่อบอกท่านอาจารย์ชาท่านแสดงธรรมเอาไว้ เรื่อง  
เปลือกของที่ชอบ ท่านบอกว่า นี่นะ เวลาที่ยกอาหารมานี้นะ  
คนเอาของมาทำบุญ คนนี้ก็ทำต้มยำปลา คนนี้ทำน้ำพริก

ปลาร้า คนนั้นก็ทำซุบหน่อไม้ คนนั้นก็ส้มตำไถ่อย่าง อะไรต่าง ๆ พอวางเข้ามา โอ้ ! ของฉันน่ากิน หลวงพ่อฉันหน่อยชิเจ้าคะ อะไรทำนองนั้น แต่พอตักเข้าปากไปแล้ว คายกลับออกมา ยกให้เปล่า ๆ ใครเขาก็ไม่เอา จริงไหม เวลาที่มันเป็นอาหารอยู่ในสำหรับ บางทีอาจจะแย่งกันก็ได้ถ้าอะไรอร่อยมาก อย่างเวลาไปบุฟเฟต์ แต่พอถึงตอนหนึ่ง ยกให้เปล่า ๆ เขาก็ไม่เอา ตอนไหน ไซ้ ตอนที่มันเปลี่ยนสภาพนั้นแหละ เอาไปยกให้ใครเขาเปล่า ๆ เขาก็ไม่เอา แต่ตอนที่อยู่ในจาน ในชามที่เขาจัดมาที่แรก โอ! น่ากิน แย่งกันรับประทานก็ได้ แต่พอถึงตอนนี้ไม่มีใครเอา

ทำไมไม่เอาล่ะ ไม่เอาเพราะอะไร เห็นความเป็นปฏิภูล เห็นมันน่าเกลียด แต่ไอ้ความน่าเกลียดนี้เห็นด้วยตาอะไร เพียงตาเนื้อไซ้ไหม จึงบอกว่ามันน่าเกลียด แต่ถ้าเห็นด้วยตาใน ก็จะบอกว่ามันเป็นไง โอ! มันลึกแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติจริง ๆ นะ จะสำนึกขึ้นมาได้เลยว่า คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรเลยที่ไม่จริง ท่านตรัสออกมาแล้วจริงทุกอย่าง เพียงแต่คนฟังไม่ฉลาดพอ ก็เลยเข้าไม่ถึง ก็เลยนำเสียดาย ถึงได้ไม่มีใคร

เอาใจ ให้ก็ไม่มีใครเอา

ทีนี้เราก็มานึกดูว่า เออ ! มันของคนละอย่างหรือเปล่า  
นี่ ไอ้ที่อยู่ในสำหรับกับที่อยู่ในห้องน้ำ มันคนละอย่างหรือเปล่า  
อย่างเดียวกันแท้ ๆ ถ้าเราพูดถึงว่านี่คือการปฏิบัติที่เราจะ  
วิปัสสนา เราจะพิจารณาให้แยกคาย มันของอย่างเดียวกัน  
แท้ ๆ เมื่อกี้นี้ แหม ! สวย สะอาด น่ากิน นี่มันก็อย่างเดีย  
วกัน แล้วทำไมล่ะ ความรู้สึกของคนมันถึงได้แตกต่างราวฟ้า  
กับดินอย่างนี้ ลองนึกดู นึกดูซ้ำ ๆ จะได้คำตอบอะไรบ้าง  
ได้หรือยัง ได้คำตอบอะไร ที่ความรู้สึกมันแตกต่างกันอย่าง  
นี้เพราะอะไร

ถ้าดูด้วยตาเนื้อ เห็นความน่าเกลียด แต่ถ้าดูด้วย  
“ตาใน” เราก็จะเกิดอะไรล่ะ เกิดสังเวชใจ ถ้าเกิดสังเวชใจ  
นี่แสดงว่ามันเกิดอะไรขึ้นมาแล้ว เกิดปัญญาขึ้นมาใช่ไหม  
เกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาอันนั้นมองเห็นอะไร เห็นความจริง  
ว่ามันเป็นเพียงสักว่าธาตุตามธรรมชาติจริง ๆ เลยนะ

แล้วอีกอย่างหนึ่งเรายังจะเห็นอะไรอีก เห็นความเป็น  
อะไร ที่เราพูดแล้ว ก็ให้ใครเขาก็ไม่อยากจะเอา แถมเงิน  
ให้เขาก็ยังไม่อยากจะเอา เพราะมันเป็นอะไร มันเป็น



ปฏิกูลใช้ไหม เราก็จะเห็นความเป็นปฏิกูล ความเป็นปฏิกูล  
ของอะไรละ ของตัวตน ของร่างกายตัวตนของเราละสิ ที่เรา  
เคยหลงนัก รักนัก ทะนุถนอมหวงแหนนัก ว่ามันสวยงาม  
มันเป็นสิ่งที่เชิดหน้าชูตา เป็นสิ่งที่เราจะต้องรักษาเอาไว้ เรา  
ไม่เคยเห็นความเป็นปฏิกูลอยู่ในร่างกายนี้เลยใช้ไหม  
เราเห็นแต่ว่ามันเป็นของดี นี่คือการเตือนสติที่จะให้เห็น  
ความเป็นปฏิกูล

อย่าหลงไปเลย มันเป็นมายาหรือมันเป็นสิ่งจริง เป็น  
มายา คือจริงละเราอยู่ในสังคม เรายังทำงานอยู่ ก็แน่นอน  
เราจะต้องแต่งเนื้อแต่งตัวของเราให้ถูกต้องตามกาลเทศะ  
อันนี้ถูกต้อง แต่ในใจนั้นให้เป็นใจ ให้รู้เท่าทันความจริงเสมอ  
ว่าจริง ๆ แล้วมันหาเป็นจริงไม่ มันหลอกเราเท่านั้นเอง มัน  
หลอกเราให้หลง หลอกเราให้ภาคภูมิใจ หลอกเราให้ตื่นตื่น  
คอยทุ่มเทเสียสละเวลาทรัพย์สินเงินทองเพื่อจะทำนุบำรุง  
รักษามัน ให้มันดูเด่นดูดีอยู่เสมอ แล้วก็มากกว่าคนอื่นเขา  
โอ! แท้จริงมันเป็นเพียงมายาเท่านั้นเอง ให้รู้เท่าทันอยู่เสมอ

ประโยชน์ที่จะเกิดจากการรู้เท่าทัน เป็นไง ถ้าเรารู้  
เท่าทันความเป็นมายาของมัน ถ้าเราเห็นปฏิกูลจะเป็น

ประโยชน์อะไรบ้างกับการปฏิบัติธรรมของเรา เห็นไตรลักษณ์ แล้วมันจะมีผลอย่างไร เกิดนิพพิทา คืออะไร เบื่อหน่ายในร่างกายที่เรารัก เราหลง เราหวงแหน เรายึดมันถือมันเอาไว้ เราก็จะค่อย ๆ ปล่อยมันออกไป ปล่อยจางคลายในความยึดมันถือมัน ปล่อยมันออกไป ไม่ทุ่มเท เสียสละอะไรต่ออะไรทุกอย่างเพื่อจะรักษาร่างกายนี้ให้สาวเสมอ สวยเสมอ หนุ่มเสมอ หล่อเสมอ จะเข้าคลินิกมาสักกี่ครั้งก็ตาม เคยพบไหม คนไหนที่เข้าคลินิกแล้วชนะธรรมชาติ เคยพบไหม ไม่มีหรอก ก็ได้แต่ชั่วคราว ชั่วคราว บางทีไม่กี่เดือน ไม่มีหรอกที่จะชนะธรรมชาติ

ฉะนั้น การที่เราพิจารณาปัจจุเวกขณะอย่างนี้มีประโยชน์อะไร ก็จะช่วยดึงใจของเราเข้าสู่ความเป็นจริง จะค่อย ๆ ปล่อยจิตให้พ้นจากความหลง ความยึดมันถือมันที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความทุกข์ ลิวขึ้นสักเม็ดหนึ่ง เขาบอกว่าสาว ๆ นี้นอนไม่หลับ จริงหรือไม่ก็ไม่ทราบเพราะตอนนี้มันแก่เสียแล้ว มันพันวัยอันนั้นเสียแล้ว นี่ก็เพราะทะนุถนอมหวงแหนเหลือเกิน แล้วก็ทุ่มเทเสียเวลาเป็นทุกข์เพราะมัน เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าหมั่นพิจารณาเห็นความจริงของมัน เห็นความ

เป็นมายาของมัน ในฐานะที่เรายังอยู่ในโลก ยังต้องทำงาน  
เป็นคนในสังคม เราก็ปฏิบัติตามเขา แต่ทว่าตอนนี้มันจะ  
ไม่ล้าเขตจนเกินไป มันจะอยู่ในความพอดี ๆ เพราะจิตนี้  
เริ่มมีความรู้ทันแล้ว จิตรู้เท่าทันเสมอ ข้างนอกจะอย่างไร  
เราก็ประพฤติตามเขา ไม่ใช่เป็นคนขวางโลก แต่ว่าเราจะ  
ลดละจากความเกินไป ลงมาสู่ความพอดีได้ แล้วพอทำ  
พอดีได้มันก็เป็นสุข

บทปัจจเวกษณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรม  
ที่เดียว แล้วก็ขอเสนอแนะว่าในระหว่างอยู่ที่นี้ ที่ว่ามีเวลา  
ว่างนั้นแหละ พิจารณาบทปัจจเวกษณ์อันนี้ ถ้าสมมุติว่าฝึก  
ได้ชั่วของ ซาบซึ่งเข้าไปในใจ ตัดใจไปจนกระทั่งกลับบ้าน  
ไปทำงานละก็ ได้ประโยชน์แน่นอน นี่เป็นผลของการ  
ปฏิบัติธรรมโดยไม่ต้องมานั่งสมาธิโดยตรง แต่การนั่งสมาธิ  
ก็ดี จำเป็นนะ ไม่ใช่ไม่จำเป็น แต่นี่หมายถึงผู้ที่ทำงาน  
ทำการ ไม่มีเวลาจะมานั่งสมาธิ นี่แหละคือวิธีที่เราจะนำ  
ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่ต้องมาแก้ตัวว่าไม่มีเวลา  
จะปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติอย่างนี้จะเกิดทั้งความสงบ  
และจะเกิดทั้งปัญญาไปพร้อม ๆ กันด้วย

นอกจากนี้ท่านก็มีอีกบทหนึ่งซึ่งจะไม่อธิบายในที่นี้เป็นบทที่อาจจะมีการพิจารณาหลังจากมีการลี้ไป วันนี้ได้บริโภคนิสัยสอยจิ๋ว บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช โดยไม่ทันได้พิจารณา ก็มาพิจารณาเสีย หรือบางที่ครูบาอาจารย์ท่านก็บอกว่าไม่ใช่เพียงแค่นั้น แต่เป็นการพิจารณาซ้ำครั้งแรกพิจารณาในขณะปัจจุบัน ครั้งที่สองพิจารณาลงไปให้เห็นถึงความเป็นธาตุ ครั้งที่สามมาพิจารณาย้ำซ้ำอีก ท่านมีบทพิจารณาปัจจุเวกข์ถึง ๓ บท เพราะฉะนั้นก็อย่าเพิ่งรู้สึกว่าจะพาออกนอกโลกเกินไป แต่เป็นแหละเป็นเรื่องที่เราจะอยู่ในโลกได้อย่างไม่เป็นทุกข์ แล้วก็รู้เท่าทัน

มีความเห็นหรือมีคำถามอะไรไหมคะ

การที่เราจะลดความเกินไปมาสู่ความพอดี พอดีขนาดไหนจึงจะไม่เป็นอัตตกลิมถานุโจดคะ

ตอนที่ท่านแสดงธรรมเทศนากัณฑ์แรก ที่ชื่อว่าธัมมจักกัปปวัตตนสูตร บางคนอาจจะเคยได้ยินแล้ว พอท่านตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็ทรงคิดว่าเราจะไปสอนเรื่องนี้กับใครนะ เพราะเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เป็นธรรมะที่ลึกซึ้ง ชั้นสูง ละเอียดยิบมาก ที่แรกท่านไม่คิดจะ

สอนใคร เพราะไม่คิดว่ามนุษย์ในโลกนี้จะสนใจและศึกษาตามจนกระทั่งทำได้ ต่อมาท่านก็นึกถึงผู้ที่น่าจะพอไหว่นึกถึงครู ๒ คนก็สิ้นชีวิตไปแล้ว ท่านก็เลยไปโปรดปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน จำได้ไหม ในพระสูตรนั้นมีใจความที่ท่านบอกว่า มีทาง ๒ ทางที่บรรพชิตไม่ควรเดิน ทางหนึ่งก็คือตั้งเกินไป อีกทางก็คือสุขสบายเกินไป สุขสบายก็กำสฤษัฏฐลักษณะ คือติดสุขทุกอย่าง ทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จะเอาให้มันเลิศเลอถูกใจทุกอย่าง ก็ไม่ใช่ทางที่บรรพชิตควรเดิน เป็นทางสกปรก เป็นทางของปุถุชนคนหนา คือหนาด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน

อีกทางหนึ่งก็เป็นอัตตภิสมถานุโยค อย่างที่ถามนี้ ถ้าใครคิดว่าไม่เอาละ ให้อร่างกายของฉันทันี้ ฉันทันจะปล่อยวางหมดทุกอย่าง กินบ้างไม่กินบ้าง มันจะเจ็บมันจะป่วยอะไรก็ปล่อยมันไปตามเรื่อง อย่างในอินเดียสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ก็มีการทรมานกายด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างที่ทราบแล้ว ยืนตีนเดียวเหนียวกินลม เปลือยกาย ปล่อยเล็บยาวจนกระทั่งฝังทะลุออกมาทางหลังมือ อะไรอย่างนี้เป็นต้น แล้วก็บอกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการได้บุญ ซึ่งสิ่งเหล่านั้น

หาได้บุญได้กุศลอะไรไม่ ไม่เกิดอะไรขึ้น คือไม่เกิดปัญญา  
ที่จะได้รู้ถึงความเป็นจริงของชีวิต ของธรรมชาติ ไม่เกิดเลย  
พูดง่าย ๆ ยิ่งโง่ขึ้นทุกที ๆ

ท่านจึงตรัสว่า ทางสบายก็ไม่ควรเดิน สบายเกินไป เอา  
แต่กินแต่นอนก็อ้วนเป็นหมู ไม่เกิดประโยชน์ สมองก็จะเท่า  
หมู หรือว่าถ้าขึ้นจะทรมาณกายของตนมากมายเกินไป มันก็  
ไม่เกิดประโยชน์อีกเหมือนกัน เหมือนอย่างพระองค์เอง ใน  
ระหว่างแสวงหาธรรมก็ทรงทรมาณพระวรกายอย่างที่เราเห็น  
ในพระพุทธรูปปางทรมาน เห็นแต่ซี่โครงเต็มไปหมด ท่าน  
รับสั่งว่า พอท่านจะลูบตัวสักนิดหนึ่งให้มันเบาสบาย ชนก็ร้อง  
ติดมือออกมา เหม็น หหมดแรงจนถึงกับสลบ แต่ท่านก็  
ไม่เกิดพระปัญญาอะไรเลย ไม่สามารถจะแสวงหาธรรมหรือ  
เห็นธรรมะได้ ท่านก็ประจักษ์ชัดว่า ตั้งเกินไปก็ไม่ควรเดิน  
หย่อนเกินไปก็ไม่ควรเดิน นี่แหละจึงทรงเห็นมัชฌิมาปฏิปทา  
ทางสายกลางที่พอเหมาะพอดี

ความพอเหมาะพอดีจะเกิดขึ้นได้ตรงไหน ก็ตรงที่ต้อง  
รู้จักว่า สิ่งที่จะทำให้ไม่พอดีคืออะไร นึกได้ไหม อะไร  
ที่ทำให้คนเราอยู่กับความพอดีไม่ได้ นึกออกไหม

## อวิชา

ถูกละไอนั้นนะต้นเงื่อนใหญ่ หัวหน้ามารใหญ่ละ  
อวิชามันทำให้ไม่อยู่ในความพอดีได้ ที่นี้ถ้าเอาใกล้เข้ามา  
หน่อย ที่มันเกิดกับตัวเรานี้คืออะไร

## ความอยาก

ความอยากนั้นแหละ อยาก ดิ้นรนกันอยู่ตลอดเวลา เรา  
ทุกคนนี้มีความอยากกันทั้งนั้น จนกว่าจะบรรลุถึงความเป็น  
พระอรหันต์กันเมื่อไหร่ นั่นแหละ มันถึงจะเกลี้ยง เมื่อยัง  
ไม่บรรลุก็ต้องดูไปเรื่อย ที่ว่าให้ดูนี่คือดูอะไร ดูความอยาก  
ว่ามันเกิดขึ้นเมื่อไหร่ มันทำให้ดิ้นรนอย่างไร ดิ้นรนจะทำ  
อย่างนั้นอย่างนี้ที่เกินความพอดี ไปซ้ายบ้าง ไปขวาบ้าง  
สุดโต่งทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นใครที่บอกว่าธรรมดาตัวอย่างนี้ดี ก็อย่าเพิ่ง  
ไปเชื่อเขา เรามาดูเองว่ามันเกิดประโยชน์หรือเปล่า เกิด  
ประโยชน์คือจะได้ใช้ร่างกายนี้ประพฤติธรรมให้เกิดปัญญา  
ต่อไป เป็นไปได้จริงหรือเปล่า มีอะไรอีกไหมคะ เชิญได้

ทราบทุกอย่างค่ะ: แต่ตามไม่ทัน

เคยสังเกตไหมที่ไม่ทันเพราะอะไร อะไรเป็นเหตุ ลอง  
นึกดูให้ดี พอไปเข้ากลุ่ม วันนี้อ่านอร่อยสุด เซลล์ชวนชิม

สติน้อยไป

จริง สติน้อยไป แล้วสติมันหายไปไหน นึกย้อนไปอีก  
นี่เป็นวิธีสืบหาเหตุ การจะศึกษาปฏิบัติธรรมทำอย่างนี้ นึก  
ไปเรื่อย ๆ นึกว่าเพราะอะไรสติมันถึงได้หายในขณะนั้น  
นึกดูสิคะ

สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อนั้นคืออะไร ชักไปเรื่อย ๆ สติมันหายไปไหน

นี่เพื่อนร่วมรุ่นนะ จากกันไปนาน ก็ยังสาวอยู่บ้าง แก่  
ไปบ้าง มาพบกันอีกเป็นไง นึกภาพออกไหม พอมาพบกันเข้า  
เป็นไง นกกระจอกกลับรัง นกกระจอกออกจากรัง ไข่หรือ  
เปล่า พูดกันจนไม่มีใครฟัง แล้วเห็นหรือยังว่าสติมันหายไป  
ไหน ไม่ต้องสงสัย ก็เพราะพูดนะสิ ใจมันไปอยู่ที่พูด คน  
นั้นก็มีการลูกลูมาเล่า คนโน้นก็มีเรื่องงานของฉันมาเล่า คน  
นั้นมีทุกข์ คนนี้มีสุข มีสารพัด ยืงนาน ๆ พบกันที่ ยืงแก่มาก



ยิ่งเรื่องมากนะ เรื่องมากคือเรื่องเล่าเยอะ เพราะประสบการณ์ในชีวิตมันมาก ก็คุยกันไปคุยกันมา สติหลุดหายไปไหนไม่รู้ นี่แหละการพัฒนาสติจึงสำคัญ ที่บอกว่าทำไม่ได้หรอก ถ้าไปอยู่ข้างนอก ถ้าอยู่อย่างนี้ละก็พิจารณาได้ เพราะว่าขณะนี้เราก็พยายามระมัดระวังที่จะเพิ่มพูนสติให้มากขึ้น

พอพบกันแล้วพูดน้องไม่ได้

ขอลถามหน่อยทำไมถึงไม่ได้ลองนึกดูดี ๆ ทำไมพอไปเข้าสังคม ไปอยู่ในหมู่เพื่อน ทำไมพูดน้องไม่ได้ อะไรทำให้พูดน้องไม่ได้ เพราะอะไร ต้องคิดไปจริง ๆ นะ นี่แหละวิธีขัดเกลาตัวเอง ปฏิบัติธรรมคืออย่างนี้

ถ้าเราไม่พูดไม่จา จะถูกมองว่าเพ็งงง ผิดแปลกไปจากคนอื่น

ขอลถามจริง ๆ เถอะนะ ตอบอย่างจริงจัง ทุกคนที่นั่นอยู่ที่นี่ผิดปกติหรือเปล่า เราก็ไม่ผิดปกติใช่ไหม เราก็รู้ว่าเราไม่ผิดปกติ แล้วเราก็มีสติปัญญาที่จะรู้จักตัวเอง แล้วทำไมเราถึงจะต้องปล่อยใจของเราให้เป็นเหยื่อของเขา นี่ต้องใช้คำว่า “เป็นเหยื่อ” เพราะพอเขาว่าอะไรเราจะต้องเป็นขึ้นมาเชียว ทำไมล่ะทำไม คิดต่อไปอีกยังไม่จบ คิดต่อไป

อีกว่าอะไรเป็นเหตุให้ต้องเป็นอย่างนั้น อะไรทำให้ต้องยอม  
เป็นเหยื่อเขาไปหมดเลย

คิดดูสิ ทุกวันนี้ในสังคมล้วนแต่ชีวิตเป็นเหยื่อทั้งนั้น  
เป็นเหยื่อของการโฆษณา ชื่อนั้นชื่อนี้ บางทีไม่ได้อยากซื้อ  
หรอก แต่เขาบอกว่าพิเศษสุดนะสำหรับคุณ ไอ้คุณคนนี้เป็น  
ใครก็ไม่รู้ อุตส่าห์ไปร่วมวงกับเขา เป็นคุณคนหนึ่ง พิเศษ  
สุดสำหรับคุณ คิวกระเป๋าก็ไปซื้อเขา ทั้ง ๆ ที่บางทีเอามาก็  
ไม่ได้ใช้ประโยชน์อะไรได้ นี้อะไรมันผลักใส่ให้เป็นอย่าง  
นั้น คิดดูให้ดี ๆ

### ตัวตน

ถูกละ ใครบอกว่าตัวตน นั้นละถูก อัดตาตัวตนมันผลัก  
ให้คนแต่ละคนกระทำอะไรต่าง ๆ ที่บางทีจริง ๆ แล้ว ใจ  
ไม่ได้อยากทำเลยใช่ไหม ลองนึกดูในวันหนึ่ง ๆ บางทีเรา  
ต้องทำอะไรที่ใจเราไม่ได้อยากทำเลย ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบ  
บางทีเกลียดเสียด้วยซ้ำ แต่ก็อุตส่าห์ทำ อุตส่าห์ไปเป็นคนบ้า  
อย่างเขา เห็นเขาทำมันก็บ้า ๆ บอ ๆ เราก็ดูถูก แต่แล้วเรา  
ก็กลายเป็นหนึ่งในพวกนั้น เออ! น่าแปลกไหม ลองถาม  
ตัวเอง มันน่าแปลกไหม

นี่คือการคิดค้นเพื่อที่จะขัดเกลาตัวเอง นี่คือวิธีของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ต้องดูของเราเอง หาเหตุ แล้วเหตุสำคัญคืออะไรละ ก็คือตัวตน อัตตา เพราะความมีตัวมีตน มีอัตตา ยึดมั่นถือมั่นในอัตตา ว่าตัวฉันนี้จะต้องเป็นยังไง

### เป็นคนพูดเก่ง

ต้องเป็นคนพูดเก่ง ตั้งแต่เกิดมานะนะ ขอโทษเถอะ พอออกมาจากท้องคุณแม่พูดหรือเปล่า ยังไม่ได้พูดเลย ร้องแ้ว ๆ ไม่รู้เรื่องเท่านั้นเอง แล้วทำไมพอเล่าเรียนมีวิชาความรู้ ได้ปริญญา มีสติปัญญา ทำงานทำการ มีตำแหน่งหน้าที่ มีเงินเดือนเยอะ แทนที่จะฉลาดขึ้น ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นไปได้ นำแปลกใหม่ แล้วใครทำให้ ก็ตัวเองนั่นแหละ แล้วมันแปลกตรงไหน ใครคิดได้คนนั้นฉลาด

ก็แปลกตรงที่ทำไมเราคิดไม่ได้ อะไรเป็นเหตุให้คิดไม่ได้

### ไม่เคียดคิด

ไม่เคยคิดอย่างหนึ่งละ อะไรอีก อะไรที่มันมาบังตา

มายาของอะไร มายาของจิต จิตเป็นยังงี้ มันถึงเป็นมายา  
จิตลักษณะไหนมันถึงเป็นมายา

มีกิเลสปิดบัง

เฮ้ ! พูดตรง ๆ หน่อยเถอะ เรื่องจะได้สั้นเข้า จิตโง่  
หรือจิตฉลาด

จิตโง่

จิตโง่ที่ไม่ได้รับการขัดเกลา ทุกคนต้องบอกว่าฉันฉลาด  
แล้ว ไม่ฉลาดฉันจะมาทำงานทำการได้ขนาดนี้หรือ ไปเที่ยว  
มาก็รอบโลกแล้ว แล้วยังจะมาว่าจิตโง่ ฉลาด ฉลาดจริง  
แต่ฉลาดอะไร ฉลาดในการที่จะตามกิเลส หรืออีกนัยหนึ่ง  
ก็คือตกเป็นทาสของกิเลส ถูกกิเลสครอบงำอย่างไม่รู้ตัว  
ปล่อยมาเสียจนตลอดอายุของเรา ใครอายุเท่าไรก็ดูเอาเอง  
ปล่อยมาอย่างนั้น ปล่อยให้เป็นทาสของกิเลสมาเรื่อย เรา  
ก็เลยไม่มีจิตสว่างสักที จิตมันก็เลยมืดตั้งอยู่กับอำนาจ  
ของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมอยากคือตัณหา  
ความยึดจะเอาให้ได้อย่างที่อยาก หรือที่ตัณหาต้องการ แล้ว  
ก็ร้อนตลอดเวลาใช้หรือเปล่า เย็นสบายบ้างไหม นอนหลับ  
สุขสวัสดิ์ตลอดคืนไหม ยิ้มหรือพูดหรือ แต่ข้างในไม่ได้

เป็นอย่างที่พูด

นี่เพราะอะไร จิตที่มันยอมตกเป็นทาสของกิเลสนะ เพราะอะไร ก็เพราะความเขลาความไม่รู้ นั่นอย่างหนึ่งละ และอีกอย่างหนึ่งก็คือความหลงในความยึดมั่นถือมั่นในอดีตตาตัวตนของเรา นี่ธรรมชาติของมนุษย์ทั่ว ๆ ไป ที่เป็นปุถุชน ก็จะต้องนึกว่า ตัวฉันนี่จะต้องดีเด่น เป็นหนึ่ง รองใครไม่ได้ นึกถึงเรื่องครุมอรรี ใครได้อ่านแล้ว ไม่ได้อ่านหรือคะ Tuesday with Morrie นะ แปลเป็นภาษาไทยว่า “วันอังคารแห่งความทรงจำกับครุมอรรี” ไม่มีใครได้อ่านหรือ ขอเชิญไปหาซื้ออ่านนะ เป็นเรื่องจริงของคนจริง ๆ ที่น่าเคารพน่านับถือมากเลย ที่พอใจมากอีกอย่างก็คือว่า ครุมอรรีเป็นครูจริง ๆ ที่ในสังคมหรือในโลกทุกวันนี้แทบจะหาไม่ได้ หรือหาได้ก็น้อยเต็มที ถ้าสถาบันการศึกษามีครูอย่างครุมอรรี สังคมเราจะไม่ค่อยมีปัญหา คนทั้งหลายเด็กทั้งหลายจะได้รับการพัฒนาให้มีจิตที่เจริญ

ครุมอรรีเขามีความดีหลายอย่าง ต้องไปอ่านเองถ้าเล่าแล้วไม่จบ แต่จะพูดถึงสักเรื่องที่น่าสนใจมาก ครุมอรรีชอบไปคลุกคลีกับนักศึกษามหาวิทยาลัย เวลาเชียร์กีฬา

ใคร ๆ ก็ร้องว่า “เราต้องเป็นที่หนึ่ง ๆ” พอกองเชียร์เจียบ  
ครุมอรรีก็ลุกขึ้นตะโกนว่า “แล้วที่สองมันไม่ดียังไง ๆ”

เคยนึกบ้างไหม เราไม่เคยนึกเลยใช่ไหม เราหมกมุ่น  
อยู่กับการที่จะต้องเป็นที่หนึ่ง ฉะนั้นจะต้องเดินหน้า นำหน้า  
คนอื่นเขา ไม่ได้คิดว่าการนำหน้าคนอื่น เราจะต้องเจ็บปวด  
แค้ไหน ถูกทิ่มแทงแค้ไหนทั้งข้างนอกทั้งข้างใน คือถูก  
ทิ่มแทงข้างนอก มันก็ทะลุเข้าไปถึงข้างใน เจ็บที่ข้างในด้วย  
ไม่ได้เคยสังเกตตัวเองเลย เอาแต่ต้องวิ่งตามเขา ต้องแข่ง  
กับเขา แล้วชีวิตเกิดมาเพื่อสิ่งนี้หรือ

เคยถามตัวเองไหมว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อสิ่งนี้หรือ นีละ  
สิ มันไม่ฉลาดตรงนี้ ที่ไม่ถามตัวเองเลย ทั้ง ๆ ที่เราเกิดมานี้  
เราต้องการอะไร ที่ทำอะไร ๆ กันอยู่ทุกวันนี้

ต้องการความสุข เป็นยอดปรารถนาของทุกคน อยาก  
มีความสุข ที่นี้คนที่อยากมีความสุข แต่แล้วก็ยังยอมให้ถูก  
ทิ่มแทงด้วยความเจ็บปวด จากอะไรก็ตามที่อยู่ทุกวี่ทุกวัน เขา  
รู้ไหมว่าความสุขคืออะไร ถามทุกคนที่นั่นอยู่ที่นี้ ตอบตัวเอง  
ได้ไหม ความสุขคืออะไร อย่าตอบอย่างเสแสร้ง

## ความสุขคือไม่เป็นทุกข์

ที่นี้ความทุกข์คืออะไร พุดอย่างสั้น ๆ ก็ได้ ทุกวันนี้เป็นทุกข์หรือเป็นสุข ชีวิตที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ บอกตัวเองว่าเราเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เรามีชีวิตที่พอใจแล้วหรือยัง

จับด่:

ยังไม่พอใจ เพราะอะไร ยังไม่เจอความสุข ก็จริง ที่พูดมานี้ก็จริง เพราะเรายังไม่เจอความสุขที่แท้จริง ความสุขที่มนุษย์มีกัน ส่วนใหญ่ก็เป็นความสุขที่พออยากได้อะไรแล้ว ได้ สุขแล้วหยุดไหม

ไม่หยุด

ใช่ วันนี้ได้ไอ้นี้ เป็นสุข พอใจ รุ่งขึ้นล้มตาขึ้นมา อยากอย่างอื่นต่อไปอีก ไม่เคยรู้จบ เพราะฉะนั้นความสุขอย่างนั้น จะเรียกว่าเป็นความสุขแท้จริงได้ไหม ทำไม่ถึงไม่ได้ เพราะอะไร

เพราะมันไม่จบ ไม่รู้จักจบ มันต่อไปเรื่อย ๆ ๆ เหมือนหมาวิ่งไล่จับทางตัวเอง ไม่มีวันจับได้ทันได้ถูก แล้วก็เกิดความเครียด เตี้ยวนี่ใคร ๆ ก็เครียด เรียกว่า popular มาก

แม้แต่เด็กอนุบาลก็รู้จักคำว่าเครียดแล้ว นำเป็นห่วงไหม ใคร  
มีลูกมีหลาน นำเป็นห่วงไหม เด็ก ๆ เกิดมาควรจะมีสิทธิ  
ใส เป็นสุข นี้อะไรเป็นโรคประสาทแต่เล็ก ๆ แล้วโตขึ้นจะ  
เอาตัวรอดได้อย่างไร ถ้าหากเรามานึกดูว่า ความสุขที่แท้จริง  
คืออะไร ใ้อที่เราอยากได้อะไรแล้วได้นะ เราสุขหรือเปล่า  
มันก็ไม่สุข เพราะเหตุว่ามันเป็นสุขปลอม สุขเทียม เพราะ  
อะไร เพราะได้แล้วไม่พอ ได้แล้วก็ต้องแสวงหา ตะเกียก  
ตะกาย กระเสือกกระสนไปหาใหม่อีก ไม่เคยหยุดได้เลย

เพราะฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านถึง  
ได้สอนเรื่องของความทุกข์ อาการของสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์  
พอเราไปศึกษาเรื่องอาการของสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ เราจึง  
ได้รู้ว่า สิ่งที่เป็นอาการของความทุกข์ที่พระองค์ตรัสไว้นี้ แท้  
ที่จริงมันก็คืออาการที่เกิดขึ้นกับเราทุกวันนั้นแหละ แต่เรา  
คิดว่านี่เรากำลังแสวงหาสุข ความจริงเราแสวงผิดทาง มัน  
ไม่ถูก มันไม่ใช่

ฉะนั้น ความสุขที่แท้จริงก็คือความสุขที่เมื่อได้มาแล้ว  
เป็นอย่างไร จิตนั้นหยุด เพราะ

ความพอ



## พอ หยุด สันโดษ

คำว่า “สันโดษ” ของพระพุทธเจ้า หมายถึงว่า ได้ใช้ อิทธิบาท ๔ ในการกระทำสิ่งนั้น จะเป็นเรื่องงานการอะไรก็แล้วแต่ ทำด้วยความรัก ด้วยความพอใจ ด้วยความพากเพียรพยายาม แล้วก็จดจ่อค้นหาจนกระทั่งที่สุดความสามารถ ได้ผลเท่าไร พอใจ เพราะทำเต็มที่ เต็มสติกำลังแล้ว ให้ดีกว่านี้ให้มากกว่านี้ไม่ได้แล้ว ก็พอใจ ไม่มาเกิดความรู้สึกเฟื่องโทษตัวเอง หรือไม่เฟื่องโทษคนอื่นให้เป็นทุกข์ต่อไป แต่พอ แล้วก็ทำใหม่ต่อไปอีกเมื่อถึงเวลาที่จะต้องทำ แต่พอทำได้ผล ก็พอ ก็มีความสุขทุกวันใช่หรือเปล่า ถ้าสามารถทำได้ก็มีความสุขทุกวัน อันนี้จึงเป็นความสุขที่แท้จริง

การที่จะดำเนินชีวิตตามวิถีทางของชาวพุทธ จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร เพราะมันจะช่วยให้เราเห็นหนทางของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง อันจะเป็นชีวิตที่อภังการ เจริญรุ่งเรือง สว่าง อย่างแท้จริง

แต่ถ้าเราไม่เคยศึกษา ไม่เคยดูเลย ว่าความสุขที่แท้

จริงคืออะไร มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ล้มลุกคลุกคลาน  
อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ท่านอาจารย์สวนโมกข์ เจ้าประคุณท่านอาจารย์  
พุทธทาสท่านแต่งกลอนเอาไว้เยอะ บทหนึ่งที่ชอบมาก  
ก็คือเรื่องของความสุข เคยได้ยินไหม

### ความสุข

ความสุขแท้ ความสุข  
ที่ใคร ๆ ก็ชอบชมเชย เห็นร้องไห้  
"แกก็สุข, มันก็สุข, ตกเวลา"  
แต่ดูหน้าตาเขาเห็น ใจแคบขุ่น

ที่เขาเขา ชาติต้นหนา, ก็น้ำจะสุข  
ที่มันหนา เขาก็ "สุข" น้อยแถมได้  
เขาว่าสุข สุขแท้! อย่างนี้เอง  
มันสุขแท้ หรือ สุขในมี 4 นี้แน่ ของ ๆ

ชอบไหม ร้อยกรองบทนี้ น่าฟัง ชอบฟังมาตั้งแต่แรก  
ที่ได้ยิน เพราะท่านบอกให้รู้เลยว่า ความสุขนี่คืออะไร มัน  
ก็สุข เธอก็สุข แต่มองดูลูกน้อยนิดตา แห้ง ไม่มีน้ำหล่อเลี้ยง  
เลย เพราะฉะนั้นที่มาอวดกันว่าสุข ๆ นะ หาสุขจริงไม่ ดู

แหวตาก็รู้ว่าสุขจริงหรือเปล่า อย่ำมาหลอกกันเลย หลอกคนอื่นไม่สำคัญเท่ากับหลอกตัวเอง หลอกตัวเองนี่มันแยจจริง ๆ มันหาผู้ร้ายไม่พบ จับผู้ร้ายไม่ได้ เพราะผู้ร้ายมันอยู่ในตัวนี้เสียแล้ว

ถ้าใครไม่รู้จักมองอย่างนี้ ก็จะเป็นคนที่ประมาทไม่รู้แล้ว แล้วก็จะไม่พบความจริงของชีวิต ฉะนั้นการศึกษาหาว่าความสุขที่แท้จริงคืออย่างไร จึงเป็นสิ่งที่สมควรกระทำว่าง ๆ อย่ำไม่รู้จะคิดอะไร ก็เอามาคิดมาถามกันดูในชีวิตประจำวันของเรา จะเกิดประโยชน์ใหม่ เกิดประโยชน์แน่นอน จะทำให้เราฉลาดในการดำเนินชีวิตมากขึ้น นอกจากนั้นก็จะทำให้เราสามารถตัดประเด็นของความคิดที่จะมานำจิตให้ฟุ้งซ่าน เพื่อเจ้า ประุ่งแต่งไปต่าง ๆ นานา ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความทุกข์ เสียเวลาเปล่าโดยใช่เหตุ ถ้าเรารู้จักคิดอย่างนี้ ก็จะเป็นการคิดที่สร้างสรรค์ แล้วเราก็จะเจริญในธรรม งอกงามในธรรมมากขึ้นเอง

วิธีการปฏิบัติธรรมคือการใคร่ครวญคิด แล้วก็ซักถามตัวเองไปเรื่อย ๆ คำตอบก็จะเกิดขึ้น เชื่อว่าอันนี้เป็นวิธีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงใช้ เพราะเหตุว่า

พระองค์ทรงค้นคว้าด้วยพระองค์เอง ไม่มีครูบาอาจารย์เลย ถ้าหากว่าพระองค์ไม่ทรงใคร่ครวญคิดอย่างแยกคางใน พระทัยแล้ว พระองค์จะได้คำตอบต่าง ๆ มาสอนเราได้ อย่างไร นี่จึงเป็นวิธีที่เราควรจะเจริญรอยตามพระยุคลบาท เอาจิตตามระดับสติปัญญาของเรา อย่างน้อยก็เชื่อว่าคง จะต้องมียุญญาออกมาขึ้นเป็นแน่ทีเดียว

ที่นี้มีอยู่จุดหนึ่งที่ข้ามไปยังไม่ได้พูด คือ เมื่ออยู่ในหมู่ เพื่อนฝูงสติมันไม่มา เราจึงพิจารณาอะไรไม่ได้ ความจริง ทำได้ไหมถ้าจะทำ ทำได้ถ้าตั้งใจจริงที่จะทำ ด้วยการ

ไม่ไปพบปะกับใคร

อันนั้นแหละเขาจะว่าเราเพี้ยน ว่า เออ! ทำไมพอไป วัดมาแล้วแกเก็บเนื้อเก็บตัวไปเลย ไม่ใช่อย่างนั้น การที่เรา มาศึกษาธรรมะ ก็เพื่อให้เราสามารถออกไปสู่โลกอย่างผู้มอง โลกได้เต็มตา ไม่ว่าจะมองซ้ายมองขวา มองหน้ามองหลัง มองได้เต็มตา เพราะอะไรถึงมองได้เต็มตา เพราะจิตนั้นรู้ เท่าทันโลก เล่ห์เหลี่ยมของโลกคือเล่ห์เหลี่ยมของอะไร

กิเลส

แหม ! ดีมากเลยค่ะคำตอบนี้ เพราะฉะนั้นต้องทำให้  
ได้ ต้องให้มันเกิดในจิตให้ได้ เรารู้เล่ห์เหลี่ยมของกิเลส เรา  
เองเราเผชิญกับกิเลสมาทุกแง่มุม รู้เล่ห์เหลี่ยมเพทุบายของ  
มันทุกอย่าง เมื่อรู้แล้วเราก็ต้องพยายามที่จะควบคุม ฝีก  
อบรมมัน กำจัดมัน ตีมัน เมี้ยนมัน จนกระทั่งมันค่อย ๆ ออก  
ไปจากตัวเรา ตอนนีเรามั่นคงแล้ว เพราะเราสามารถอยู่กับ  
ความจริงได้ เราจะออกไปพบใครยังไง เรารู้ทั้งนั้น เขาจะ  
พูดดี พูดไม่ดี พูดหวาน หรือว่าพูดขม พูดเผ็ด อะไรเรารู้ทั้ง  
นั้น รู้ว่ามันออกมาจากอะไร ยังไง แต่การที่เราจะโต้ตอบ  
ด้วยวิธีไหนนั้นขึ้นอยู่กับสติของเรา ที่จะพิจารณาว่าในกาล  
นี้ เทศะนี้ เราควรจะใช้คำพูดหรือกิริยาวาจาอย่างไรจึงจะ  
เหมาะสม เราก็สามารถจะติดต่อสมาคมกับใคร ๆ ได้อย่าง  
ราบรื่นและเป็นสุข

แต่ที่นี้สิ่งที่จะเป็นอุปสรรคที่ทำให้สติขาดเวลาอยู่กับ  
เพื่อนคืออะไร ที่พูดมาแล้ว

### การพูด:

การพูดคุย นี้เป็นอุปสรรคตัวใหญ่ที่ร้ายกาจของการ  
ปฏิบัติธรรม ทำไมถึงว่าอย่างนั้น เพราะพอพูดคุยเข้า จิตอยู่

ที่ไหน อยู่ที่คำพูด มันเตลิดไปตามคำพูด พูดดี สนุกสนาน  
เฮฮา พูดเศร้าจิดก็ตก ชุ่มมัว เศร้าหมอง คุณแม่เขาสวนหลวง  
เคยได้ยินชื่อท่านไหม นี่ละท่านพูดน้กเลย ตลอดเวลาเลย ขอ  
โทษนะ นี่เป็นคำของพระพุทธเจ้าด้วย ท่านว่า “เด็จจฉาน  
กถานะ อย่าพูดกันน้กเลย” แล้วคุณแม่เขาสวนหลวงท่านเอา  
มาสอน เรียกว่าเอามาโขกคนที่ไปฝึกปฏิบัติกับท่าน “เด็จจ-  
ฉานกถานะ อย่าพูดน้กเลย” ได้เคยไปอยู่กับท่านเป็นพัก ๆ  
ตั้งแต่ยังทำงานแล้วสนใจธรรมะ ก็ได้ยินท่านพูดเรื่องนี้กับ  
ลูกศิษย์ ได้ยินที่แรกก็สะดุ้งเหมือนกัน เพราะเด็จจฉานนะ  
เราก็จะนึกถึงสัตว์เลื้อยคลานต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งหมูหมา  
กาไก่อะไรอย่างนี้ แต่ความจริงเด็จจฉานกถานในที่นี้หมายถึง  
การพูดคุยในเรื่องที่มีไชธรรมะ คุยเรื่องอะไรที่ไม่มีไชธรรมะ  
นั้นแหละเป็นเด็จจฉานกถา เพราะอะไร ก็เพราะว่าเรื่อง  
ที่มีไชธรรมะนั้น มันก็คือเรื่องของอะไรละ เรื่องของกิเลส  
ใช้ไหม

เมื่อคุยเรื่องของกิเลสมันก็มีแต่จะทำใจให้ฟุ้ง ฟุ้งไป  
ในเรื่องของโลก โกรธ หลง เรื่องของตัณหาความอยาก  
อุปาทานยึดมั่น แล้วก็ลงเอยที่ตัวตน อัดตาดัวตน ยึดมั่น

## ถือน้ำมันในตัวตน

อย่างที่เคยอ่านพบในพระไตรปิฎก ในตอนเช้ามีดก่อนที่จะเสด็จออกบิณฑบาต องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็จะทรงตรวจดูว่าในวันนี้พระองค์ควรจะเสด็จไปโปรดที่ไหนบ้าง ถ้าเห็นว่าที่ใดสมควรจะเสด็จไป เพราะว่าตรงนั้นมีคนหรือกลุ่มคนที่มีจิตใจพร้อมที่จะรับธรรมะ และพระองค์สามารถจะโปรดได้ก็จะเสด็จไป ถ้าไม่ได้เสด็จไปโปรดผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ พระองค์ก็จะทรงใช้เวลาว่างที่มีก่อนจะถึงเวลาบิณฑบาต ทรงเขียนเขียนเตียรถีย์ทั้งหลาย เข้าใจใช่ไหม เตียรถีย์คือใคร คือกลุ่มคนที่อยู่ในศาสนาอื่น ซึ่งมีเยอะเลยที่เขามีความเชื่อต่าง ๆ พวกเตียรถีย์เหล่านั้น ที่แม้ว่าจะยังไม่ได้มาเป็นสาวกศิษย์ แต่ก็มีศรัทธาในพระองค์

อ่านแล้วก็อดขันไม่ได้ เช้าวันหนึ่งพระองค์เสด็จไปพบเตียรถีย์กลุ่มหนึ่งกำลังสนทนากันอย่างสนุกสนานทีเดียวทั้งอาจารย์ทั้งลูกศิษย์ สิ่งที่สนทนากันนั้น ก็ไม่มีอะไรอื่น นอกจากตรัสจกานกถา คุยกันสนุกเลย พระพุทธเจ้าทรงดำเนินมา อาจารย์เห็นแต่ไกลก็รีบบอกลูกศิษย์ “พระโคตมกำลังเสด็จมาทางนี้แล้ว ท่านชอบความสงบ เงียบ ๆ อย่าคุยกันเรื่อง

เดรัจฉานกถา” รู้ด้วยนะว่าเดรัจฉานกถาเป็นสิ่งที่ไม่ควรคุย  
แต่นั้นแหละเห็นไหม ความเคยชินและกิเลส ทำให้บังคับ  
ตัวเองไม่ได้

พอพระองค์เสด็จมาใกล้พวกนี้ก็นั่งสงบเรียบร้อยเชียว  
เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เรียบร้อยดีมาก พอท่านมาถึง เขาก็กราบ  
ทูลเชิญประทับแล้วก็สนทนากัน พระองค์โปรดการสนทนากับ  
ผู้คนทุกหมู่กลุ่ม ก็รับสั่งถามว่าเมื่อกี้กำลังคุยกันเรื่องอะไร  
อิตาอาจารย์ก็รีบตอบ อย่าสนใจเลยพระเจ้าข้า เป็นเรื่องไม่  
มีประโยชน์อะไร แต่ก็ไม่ได้รับนะว่าคุยเดรัจฉานกถา แล้ว  
ก็รับถามเรื่องนิโรธไปเลย อยากจะทราบว่าเข้านิโรธสมบัติ  
ของพุทธศาสนาเป็นอย่างไรพระเจ้าข้า รับถามเพื่อจะตัดบท  
เสียไม่ให้มาถามว่าคุยเรื่องอะไรกัน พระองค์ท่านก็ทรง  
อธิบายให้ฟัง

ที่พูดนี้ไม่ใช่ว่าใครทั้งนั้น แต่พูดถึงว่า ถ้าหากว่าเรา  
อยากจะมีความก้าวหน้าในการฝึกปฏิบัติธรรม ก็จำเป็นจะ  
ต้องควบคุมตัวเราเองให้พูดน้อยที่สุด คำว่า “พูดน้อยที่สุด”  
ไม่ได้หมายความว่าไม่พูด พูดในเรื่องกิจธุระการงาน ในเรื่อง  
ส่วนตัว ที่จำเป็นจะต้องพูดกัน แต่ว่าเรื่องอะไรที่คุยแล้วมัน



พัดกิเลสให้พุ่งขึ้นนะ อย่าพูดมันเลยเสียเวลาเปล่า เพราะ  
กิเลสที่พุ่งไม่ใช่กิเลสของใคร กิเลสของเราเอง แล้วพอกิเลส  
พุ่งเท่านั้นแหละ ธรรมะก็เป็นใจ ธรรมะก็ฟุบแพบหายไปแล้ว  
จริงไหม เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากเป็นผู้มีความก้าวหน้าในการ  
ปฏิบัติธรรม เราก็ต้องพยายามที่จะข่มขี้ ไม่ให้กิเลสมันมา  
รบกวนเรามาก เพื่อที่จะได้มีโอกาสให้ธรรมะนี้มีความเจริญ  
งอกงามมากขึ้น ฉะนั้น การอยู่เจียบก็เป็นการศึกษาตัวเอง  
ฝึกให้พูดน้อย แต่ก็มีเหมือนกัน พอออกจากอยู่เจียบแล้ว  
ต้องชดเชย อย่างนี้ก็ไม่มีประโยชน์ใช้ไหม

เพราะฉะนั้นถ้าถามว่าต้องอยู่เจียบไหม ก็ต้องดู  
กาลเทศะ ดูจังหวะความเหมาะสมความควร ถ้าเราฝึกพูดเท่า  
ที่จำเป็น พออยากจะพูดอะไรสนุกสนาน กัดฟันเอาไว้  
ไม่พูด ๆ ๆ เพราะมันจะยุให้กิเลสพุ่ง แล้วเราก็หันมาพูดใน  
สิ่งที่เป็นธรรมะ อย่างนี้เป็นการศึกษาตัวเองที่ดีที่สุด สามารถ  
ทำได้

มีอะไรที่จะคุยกันอีกไหมคะ เชิญได้ ที่เราพูดกันมานี้  
มีความเห็นอะไรอย่างอื่น เชิญค่ะ

เห็นไหมว่าเรื่องของธรรมะนี้ห่างไกลจากชีวิตไหม

ไม่เลย เพราะฉะนั้นใครที่บอกว่าต้องมาวัดถึงจะปฏิบัติธรรม  
ได้ ต้องมาวัดถึงจะหาธรรมะได้ เข้าใจผิดอย่างยิ่งเลย เพราะ  
ธรรมะกับชีวิตเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราี่แหละ เพราะเรา  
ไม่ได้ฝึกกรรมะ ไม่ได้อบรมธรรมะ เราจึงคลุกคลีอยู่กับ  
กิเลส เลยไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วเราสามารถจะปฏิบัติธรรมได้  
ในที่ทุกแห่ง

มีตัวเราเป็นกัลยาณมิตรของตัวเอง ด้วยการเพิ่มพูนสติ  
และปัญญาข้างในให้มากขึ้น

สุขอื่นใดเหนือความสงบไม่มี หมายถึงความว่า  
อย่างไร:

สุขอื่นใดเหนือความสงบไม่มี อันนี้ก็คือนัยที่ท่านบอก  
ให้รู้ว่า ความสุขทั้งหลายที่มนุษย์พูดกัน ใอันนั้นก็สุข ใอันนี้ก็  
สุข จะเป็นความสุขอะไรก็ตาม จะเหนือความสุขที่เกิดจาก  
ความสงบเป็นไม่มี และความสงบจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะ  
ใจหยุดดี้นรณกระวนกระวายจากการอยากได้นั้นได้นี้ ก็คือ  
หยุดอยากนั่นเอง จิตมันก็จะสงบ.

# บทสวดมนต์แปล

## ธำตุปัจจุเวกษณปาฐะ

(หนท มย์ ธำตุปัจจุเวกษณปาฐ์ ภณาม เส.)

(ชื่อว่าด้วยจิวร), ยถาปัจจุยํ ปวตุตมานํ ธำตุมตต-  
เมเวตฺ, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธำตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลัง  
เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยทิทํ จีวรํ, ตทุปภุญชโก จ ปุคฺคโล, สิ่งเหล่านี้ คือ  
จิวร, และคนผู้ใช้สอยจิวรนั้น,

ธำตุมตตโก, เป็นสักว่าธำตุตามธรรมชาติ,

นิสฺสโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน,

นิชฺชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญฺโณ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,  
สพฺพานิ ปน อิมานิ จีวรานิ อชิคุจนฺนิยานิ, ก็จิวร  
ทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,

อิมํ ปุติกายํ ปตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่  
เป็นนิจนี้แล้ว,

อติวฺย ชิคุจนฺนิยานิ ชายนฺติ, ย่อมกลายเป็นของ  
น่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต), ยถาปัจจุยํ ปวตุตมานํ ธาตุ-  
มตฺตเมเวตฺถํ, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,  
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยทิทํ ปิณฺฑปาโต, ตทฺทปฺภุชโก จ ปุคฺคโล, สิ่งเหล่านี้  
คือบิณฑบาต, และคนผู้บริโภคนั้น,

ธาตุมตฺตโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสฺสตุโต, มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน,

นิชฺชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญฺโณ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,

สพฺโพ ปนายํ ปิณฺฑปาโต อชิคุจฺฉนฺนิโย, ก็บิณฑบาต  
ทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,

อิมํ ปุตฺติกาญํ ปตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่  
เป็นนิจนี้แล้ว,

อติวีย ชิคุจฺฉนฺนิโย ชายติ, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียด  
อย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ), ยถาปัจจุยํ ปวตฺตมานํ ธาตุ-  
มตฺตเมเวตฺ, สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,  
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยทิทฺถํ เสนาสนํ, ตทูปฺภุชโก จ ปุคฺคโล, สิ่งเหล่านี้  
คือเสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น,

ธาตุมตฺตโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสฺสตุโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยั่งยืน,

นิชฺชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญฺโหล, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,

สพฺพานิ ปน อิมานิ เสนาสนานิ อชิคุจฺจนินยานิ, ก็  
เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของนำเกลียดมาแต่เดิม,

อิมํ ปุตฺติกายํ ปตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่  
เป็นนิจนี้แล้ว,

อติวีย ชิคุจฺจนินยานิ ชายนฺติ, ย่อมกลายเป็นของ  
นำเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช), ยถาปัจจุยํ ปวตฺตมานํ ธาตุ-  
มตฺตเมเวตํ, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,  
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยทฺธิ คิลานปัจจุยเภสชฺชปริกฺขารโ, ตทฺฐปฺกฺกชโก จ  
ปฺกฺกโล, สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้, และ  
คนผู้บริโศคเภสัชบริหารนั้น,

ธาตุมตฺตโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสฺสตุโต, มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน,

นิชฺชิวโ, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญฺโณ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,

สพฺโพ ปนายํ คิลานปัจจุยเภสชฺชปริกฺขารโ อชิคฺจุฉ-  
นियो, ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของนำเกลียด  
มาแต่เดิม,

อิมํ ปฺตฺติกายํ ปตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่  
เป็นนิจนี้แล้ว,

อติวฺย ชิคฺจุฉนियो ชายติ, ย่อมกลายเป็นของนำเกลียด  
อย่างยิ่งไปด้วยกัน.

## บทสวดมนต์แปล

### ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะปาฐะ

(หนุท มยํ ตงฺขณิกปัจจุเวกขณะปาฐํ ภาณาม เส.)

---

(ชื่อว่าด้วยจิวร), ปฏิสงฺขา โยนิโส จิวรํ ปฏิเสวามิ,  
เราขอมพิจารณาโดยแยกคายแล้วนุ่งห่มจิวร,

ยวาทเว สีสสุส ปฏิฆาตาย, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,  
อุณหสุส ปฏิฆาตาย, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทสมกสวาตตปสิริสปสมุผลสุสานิ ปฏิฆาตาย, เพื่อ  
บำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์  
เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยวาทเว หิริโกปินปฏิจฺฆาตฺตถ, และเพียงเพื่อปกปิด  
อวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต), ปฏิสงขา โยนิโส ปิณฑปาตํ  
ปฏิเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต,  
เนว ทวาย, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน  
สนุกสนาน,

น มทาย, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลัง  
ทางกาย,

น มณฺฑนาย, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ,

น วิภูสณาย, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง,

ยาวเทว อิมสฺส กายสฺส จิตฺตยา, แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อ  
ความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้,

ยาปนาย, เพื่อความเป็นไปได้ของอัตตภาพ,

วิหิตฺสุปรตฺติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย,

พฺรหฺมจฺริยานุคฺคหาย, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ  
พฺรหฺมจฺรณํ,

อิตฺติ ปุราณณฺจ เวทนํ ปฏิหฺงขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้,  
เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว,



นวนุจ เวหน น อุปาเทศสามิ, และไม่ทำทุกขเวทนา  
ใหม่ให้เกิดขึ้น,

ยาตุรา จ เม ภวิสสติ, อนวชชตา จ ผาสุวิหาโร  
จา-ติ. อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตตภาพนี้ด้วย,  
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,  
จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ), ปฏิสงฺขา โยนิโส เสนาสนํ  
ปฏิเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอย  
เสนาสนะ,

ยาวเทว สีตสฺส ปฏิฆาตาย, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,  
อุณหสฺส ปฏิฆาตาย, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทสมกสวาตตปสิริสฺสสมุสฺसानํ ปฏิฆาตาย, เพื่อ  
บำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์  
เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยาวเทว อุตฺตฺตฺสยวิโนทํ ปฏิสฺสฺสลาณารามตฺถํ, เพียง  
เพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อ  
ความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา.

(ชื่อว่าด้วยคิลานเกสัช), ปฏิสงขา โยนิโส คิลาน-  
ปจฺจยเกสชฺชปริกฺขารํ ปฏิเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดย  
แยบคายแล้วบริโศคเกสัชชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้,

ยวาทเว อุปฺปนฺหานัน เวชฺยาพาธิกานัน เวทนานัน  
ปฏฺิฆาตาย, เพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว  
มีอาหารต่าง ๆ เป็นมูล,

อพฺยาปชฺฌปรมตยา-ติ. เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรค  
เปียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.



การท่องเที่ยวท่องเที่ยวอากาศดีดีลึทึ หรือบริการอย่างบท  
บริการอันคักดีลึทึนั้น หาจัดเป็นกิริยาอาการแห่งการ  
ปัจจเวกชนัไม่; ถึงแม้การคิดชนิดที่ตัวเองให้คิด ตามแบบ  
ของพิธีรีตอง หรืออาการบริการต่าง ๆ ก็หาใช่เป็นการ  
ปัจจเวกชนัไม่ แม้กระทั่งการใช้เหตุผลตามทางของตรรก  
เพื่อการคิดเรื่องนี้ ก็ยังไม่จัดเป็นการปัจจเวกชนัอยู่นั้นเอง;  
เพราะเป็นการฝากไว้กับเหตุผลอย่างเดี๋ยวมกเกินไป ไม่อิง  
อาศัยอยู่กับความรู้สึกที่รู้สึกจริง ๆ ซึ่งเป็นวิธีเดี๋ยวมกเท่านั้น ที่จะ  
มีอิทธิพลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของจิต มีความ  
ยึดถือ เป็นต้น นั้นได้จริง

เพราะฉะนั้นการปัจจเวกชนัที่แท้จริง จะต้องทำด้วยใจ  
จริง ๆ และอาศัยความรู้สึกที่ได้ผ่านมาแล้วจริง ๆ ในเรื่องทาง  
จิตทางใจของตนเอง เป็นเครื่องมือสำคัญในการพิจารณานั้น ๆ  
และไม่สามารถจะทำได้ในขณะที่มีการคลุกคลีกันเป็นหมู่  
ดังนี้ เป็นต้น

พุทธทาสภิกขุ