

## ๒. สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย)

ความทุกข์ทางจิตใจเป็นเรื่องที่ทุกท่านเคยมีประสบการณ์มาด้วยกันแล้วทั้งนั้น และทุก ๆ ครั้งที่มีความทุกข์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน จะพบว่าสาเหตุของความทุกข์เหมือนกันหมด กล่าวคือ มีสาเหตุมาจากการคิดด้วยกิเลส เพราะธรรมชาติของใจมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

การศึกษาริยสัจ ๔ จะทำให้ท่านมีความรู้เรื่องสาเหตุของความทุกข์ได้โดยง่าย เพราะท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง.

การฝึกปฏิบัติธรรมโดยไม่มีความรู้เรื่องสาเหตุของความทุกข์ตามความเป็นจริง จะทำให้ไม่สามารถดับสาเหตุของความทุกข์ได้ตรงประเด็น จึงทำให้เสียเวลา ค่าใช้จ่าย เปื้อนหนาย และอาจมีความทุกข์มากขึ้นอีกด้วย.

### วิธีการในการศึกษาวิจัยธรรมด้วยตนเอง

การศึกษาวิจัยกระบวนการทางจิตใจด้วยตนเองนั้น (ธรรมวิจัย) ทำได้โดยการศึกษาเนื้อหาของหัวข้อธรรมทีละข้อจน

เข้าใจเสียก่อน แล้วจึงตรวจสอบและพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ตรง  
ของตนเอง ซึ่งมี ๒ ขั้นตอน ดังนี้ :-

**๑. ตรวจสอบ** โดยการเทียบเคียงกับเรื่องต่าง ๆ ในอดีต  
ที่เป็นประสบการณ์ตรงของตนเอง.

**๒. พิสูจน์** จากผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิต  
ประจำวันของตนเอง.

การตรวจสอบและพิสูจน์เช่นนี้ จะทำให้ท่านเกิดปัญญา  
ทางธรรม(จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา) และเป็นวิธีการ  
ของการศึกษาวิจัยธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาทางธรรมโดยไม่ต้อง  
เชื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นวิธีการสร้างปัญญาทางธรรมในพระพุทธศาสนา.

การรู้เห็นข้อเท็จจริงโดยการตรวจสอบและพิสูจน์ด้วย  
ประสบการณ์ตรงของตนเอง จะทำให้เกิดปัญญา ความเชื่อ ความ  
ศรัทธาทางธรรมที่ถูกต้อง มั่นคง เพราะเป็นความจริง(เป็นธรรม  
ชาติ)ที่เกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบัน และทำให้เกิดการยอมรับความจริง  
พร้อมทั้งจดจำไว้ได้เป็นอย่างดี.

การจำหรือให้เชื่อโดยไม่ตรวจสอบหรือพิสูจน์ด้วยประส  
บการณ์ตรงของตนเองนั้น ไม่ใช่วิธีการในพระพุทธศาสนา การทำ  
เช่นนี้ไม่ทำให้เกิดปัญญาทางธรรม เป็นการหลงเชื่อ และความ

หลงเชื่ออาจปรับเปลี่ยนไปได้ จนกว่าจะพบกับความจริงที่ตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง.

### วิธีตรวจสอบเรื่องความทุกข์ในอดีต

การตรวจสอบเรื่องความทุกข์ในอดีตที่เป็นประสบการณ์ตรงของตนเองนั้น สามารถทำได้โดยง่าย ด้วยการมีสติระลึกถึงเรื่องของความทุกข์ในอดีตของตนเองว่า เกิดขึ้นและดับไปได้อย่างไร เช่น ท่านเคยไม่พอใจใครสักคนหนึ่ง ก็เพราะคิดด้วยความโกรธ และทำให้มีความทุกข์เกิดขึ้นด้วย.

ท่านคงจะระลึกได้ว่า ความโกรธของท่านในแต่ละเรื่องนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจก่อน เมื่อคิดด้วยความไม่พอใจซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดความโกรธ(เกิดสังขารในปัจจุสมุปบาท) เมื่อคิดด้วยความโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงโกรธมากขึ้นจนบีบคั้นใจให้คิดด้วยความทะยานอยาก(ตัณหา) และยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ที่จะให้เป็นไปตามความโกรธนั้น ๆ เป็นผลให้มีความทุกข์มากขึ้นด้วย.

เมื่อไม่คิดด้วยความโกรธ(สังขารดับ) ความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นก็จะดับ หรือทำให้กระบวนการของใจที่

เป็นกิเลสดับไปด้วย และความทุกข์ก็จะดับไปพร้อม ๆ กัน. ความโลภก็มีกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสในลักษณะเดียวกัน.

### วิธีพิสูจน์เรื่องความทุกข์ในปัจจุบันขณะ

การฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองว่า สามารถดับความทุกข์ได้จริง. หลักการง่าย ๆ คือ ให้มีสติสังเกตจิตใจและความรู้สึกของตนเองว่า ขณะคิดด้วยกิเลส กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะเกิดขึ้น และความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นด้วย. ทันทีก่อนมีสติหยุด(ดับ) คิดด้วยกิเลสได้ กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสจะดับ และความทุกข์ก็จะดับทันที.

ควรพิสูจน์ต่อไปว่า บางครั้ง เมื่อมีปัญหารุนแรงเกิดขึ้นในขณะที่มีความรู้และความสามารถทางธรรมของท่านยังไม่เพียงพอ กับปัญหานั้น ก็อาจไม่สามารถหยุดความคิดที่เป็นกิเลสได้ทันที และต้องใช้เวลาในการหยุดความคิดที่เป็นกิเลสนานขึ้น.

เมื่อท่านพิสูจน์ได้ว่า กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเป็นความจริงตามธรรมชาติของการเกิดและการดับของความทุกข์ จะทำให้ความลังเลสงสัย(วิจิกิจฉา)หรือความไม่รู้แจ้งชัด

ในเนื้อหาของอริยสัจ ๔ ลดลงไปด้วย(อวิชชาลดลง) นั่นก็คือ ท่าน  
มีสติปัญญาทางธรรมมากขึ้น(มีวิชชามากขึ้น).

### **กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสมีให้เลือกศึกษาได้**

กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสในหนังสือเล่มนี้มีให้  
เลือกศึกษาได้ ๒ แบบ ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล กล่าว  
คือ ๑. แบบย่อและง่าย ๆ สำหรับคนทั่วไป. ๒. แบบครบทุกหัว  
ข้อธรรม(ทุกองค์ธรรม)สำหรับนักวิชาการทางธรรม.

**๑. แบบย่อและง่าย ๆ** เป็นแบบสำหรับท่านที่จะนำไป  
ปฏิบัติได้เลย โดยไม่ต้องศึกษาอย่างละเอียดลออ และสามารถ  
นำไปสู่ความดับทุกข์ได้เช่นเดียวกัน เพราะเป็นแบบที่เจาะ  
ประเด็น จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการศึกษาในรายละเอียด แต่  
มุ่งเน้นไปในเรื่องของการปฏิบัติธรรม.

**๒. แบบครบทุกหัวข้อธรรม(องค์ธรรม)** เป็นแบบที่มี  
รายละเอียดในแต่ละหัวข้อธรรม(ทุกองค์ธรรม) เป็นแบบที่เหมาะสม  
สำหรับนักวิชาการทางธรรมที่ต้องการศึกษาอย่างละเอียดและ  
ลึกซึ้ง เพื่อพัฒนาใจของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน  
และด้วยความมั่นใจ.

### กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสแบบย่อและง่าย ๆ

ท่านที่คิดว่า จะทำความเข้าใจในเนื้อหาของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสแบบครบทุกหัวข้อธรรมได้ยาก ก็ควรทำความเข้าใจกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสในเรื่องของสาเหตุของการเกิดความทุกข์(สมุทัย) และความดับทุกข์(นิโรธ)อย่างย่อ ๆ ดังนี้:-

**สาเหตุของการเกิดความทุกข์(สมุทัย).** ความทุกข์(ทุกข์) เกิดขึ้นเพราะการไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ และไม่สามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ (มีอวิชชาหรือมีความหลง) จึงทำให้ไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดให้บริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา เป็นเหตุให้เกิดการคิดด้วยกิเลสหรือคิดด้วยความโลภและความโกรธ.

สาเหตุของความทุกข์เกิดจากการมีกิเลส หรือการมีความหลง(มีอวิชชา)จึงทำให้เกิดการคิดด้วยความโลภและความโกรธ (เกิดสังขารในปัจจุสมุปบาท).

ธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อมีการคิดด้วยกิเลส(เกิดสังขาร) ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความทะยานอยาก(เกิดตัณหา)ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลสนั้น ๆ กล่าวคือ เมื่อคิด

ด้วยความโลภซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความทะยานอยากที่จะให้ได้มาตามความโลภ หรือเมื่อคิดด้วยความโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความทะยานอยากที่จะให้เป็นไปตามความโกรธ.

เมื่อมีการคิดด้วยความทะยานอยากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น(เกิดอุปาทาน)ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลสนั้น ๆ จึงเป็นผลให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ ที่มากกว่าปกติ ตามความรุนแรงของความคิดที่เป็นกิเลส(สังขาร) หรือความทะยานอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น เพราะธรรมชาติของสมมตมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

เพราะมีอวิชชา จึงทำให้เกิดสังขาร ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์.

ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสจะมีเหตุปัจจัยต่อกันและกัน คำว่า “เป็นเหตุปัจจัย” เป็นคำที่ยากจึงขอใช้คำว่า “ทำให้” แทน.

**ความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน).** ความดับทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่ไม่คิดด้วยกิเลส หรือขณะไม่มีความโลภและความโกรธ หรือไม่มีความทะยานอยาก หรือไม่มีความยึดมั่นถือมั่น.

การไม่คิดด้วยกิเลส เกิดจากการมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(มีวิชา) จนสามารถควบคุมความคิด

ไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้. ความรู้และความสามารถดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้โดยการศึกษาอริยสัจ ๔ เพื่อให้เกิดความรู้ทางธรรม และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความสามารถทางธรรม.

การมีสติใช้ความรู้และความสามารถทางธรรมดังกล่าว จะทำให้สามารถรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดไม่ให้มีการคิดด้วยกิเลส(สังขารดับ) จึงทำให้ไม่เกิดความทะยานอยาก(ตัณหาดับ) และไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทานดับ) เป็นผลให้ความทุกข์ลดลง หรือหมดไป(ทุกข์ดับหรือนิโรธหรือนิพพาน) เพราะธรรมชาติของสมอมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

เพราะอวิชชาลดลงหรือดับไป จึงทำให้สังขาร ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ลดลงหรือดับไปด้วย ตามกำลังความรู้และความสามารถทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น ๆ.

การเข้าใจและจดจำกระบวนการทางจิตใจแบบย่อและง่าย ๆ เช่นนี้ ก็เพียงพอแล้วสำหรับการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเพื่อดับสาเหตุของความทุกข์ได้อย่างตรงประเด็น นี่คือการง่ายของหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา.

ในสมัยพุทธกาลนั้น การสอนธรรมมักสอนแบบง่ายและย่อ ๆ แต่ถูกต้องและตรงประเด็น จึงทำให้เวลาที่ใช้ไปในการศึกษา



และเรียนรู้ธรรมน้อยมาก แต่สามารถนำไปฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย และได้รับผลจากการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดี.

### มารู้จักกระบวนการทางจิตใจทั่วไปเสียก่อน

กระบวนการทางจิตใจเกิดขึ้นจากการทำงานของสมองในขณะคิด และไม่เกิดขึ้นในขณะนอนหลับสนิทหรือขณะที่ไม่คิด เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนี้เอง.

กระบวนการทางจิตใจมี ๒ แบบ คือ

แบบที่ ๑. กระบวนการทางจิตใจทั่วไป(ที่ไม่เป็นกิเลส) ซึ่งเกิดขึ้นจากการคิดโดยไม่มีกิเลสเจือปน.

แบบที่ ๒. กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส ซึ่งเกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลส.

การศึกษากระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส โดยไม่ทำความเข้าใจเรื่องของกระบวนการทางจิตใจทั่วไป จะทำให้เข้าใจได้ช้าและไม่ค่อยมีความมั่นใจ.

กระบวนการทางจิตใจทั่วไป ย่อมไม่ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะไม่มีการคิดด้วยกิเลส ตัณหา และอุปาทาน.

การศึกษากระบวนการทางจิตใจทั่วไปนั้น เป็นเรื่องง่าย เพราะทุกคนต้องคิด และทันทีที่คิด กระบวนการทางจิตใจก็จะเกิดขึ้นที่.

วิธีศึกษากระบวนการทางจิตใจทั่วไปทำได้โดยการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับใจเมื่อมีการคิด และตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนหรือไม่ ? โดยหลักการแล้ว ควรจะตรงกัน เพราะธรรมชาติของกระบวนการทางจิตใจในขณะคิดของมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

เพื่อเป็นตัวอย่างของการศึกษากระบวนการทางจิตใจอย่างถูกต้อง จึงขอให้ท่านตั้งใจตอบคำถามจากประสบการณ์ตรงของตนเอง และเทียบกับคำตอบของผู้เขียนว่า เหมือนกันหรือไม่ ถ้าไม่ตรงกัน กรุณาทำความเข้าใจประเด็นที่ถาม และตั้งใจพิจารณาซ้ำอีก ดังนี้ :-

**คำถาม:** ขณะที่สติคิดเรื่องอะไรก็ตาม(สังขารเกิด) จะมีการรู้เห็นความคิด(วิญญาณเกิด)ของตนเองเกิดขึ้นหรือไม่ ?

ก่อนตอบ กรุณาทบทวนเรื่องขั้น ๕.

ใจประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ. ให้ท่านพิสูจน์ด้วยตนเองว่า ขณะที่ท่านกำลังคิด(สังขารเกิด)อยู่นั้น จะมีการรู้เห็นความคิด(วิญญาณเกิด)หรือไม่ ?

**คำตอบ:** ขณะตั้งใจคิด(มีสติ) จะมีการรู้เห็นความคิดเกิดขึ้น (วิญญาณเกิด).

**คำถาม:** ขณะมีสติรู้เห็นความคิดที่เกิดขึ้น(วิญญาณเกิด) การปรุงแต่งภาพทางใจ(นามรูป)จะเกิดขึ้นตามความคิดหรือไม่ ?

ก่อนตอบ ท่านควรศึกษาเรื่องของจินตนาการ หรือมโนภาพ หรือภาพทางใจของตนเองเสียก่อน ดังนี้ :-

ขณะที่ท่านตั้งใจ(มีสติ)คิดเรื่องยาก สมองจะมีจินตนาการ หรือมโนภาพในเรื่องนั้น ๆ เกิดขึ้นหรือไม่ ? เช่น ขณะคิดเลขในใจ ขณะคิดหาของที่หาย ขณะคิดถึงเรื่องในอดีต ขณะคิดถึงเรื่องในอนาคต เป็นต้น.

ขณะที่ท่านทำกิจวัตรง่าย ๆ และทำเป็นประจำ สมองจะคิดได้อย่างรวดเร็วคล้ายอัตโนมัติ โดยไม่ต้องมีจินตนาการ จึงดูเหมือนกับไม่มีการคิดใช่หรือไม่ ?

การมีจินตนาการหรือมโนภาพ ก็คือการมีภาพ(รูป)ทางใจ (นาม) ภาษาบาลีเรียกว่า นามรูป ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติของสมองในขณะคิด.

**คำตอบ:** ขณะรู้เห็นความคิดที่ตั้งใจคิด สมองจะปรุงแต่งภาพทางใจ(นามรูป)เกิดขึ้นตามความคิดนั้น ๆ.

**คำถาม:** ขณะมีภาพทางใจเกิดขึ้น(นามรูปเกิด) จะมีการรับรู้ภาพทางใจ(สพายตนะ)เกิดขึ้นหรือไม่ ?

ก่อนตอบ ท่านควรศึกษาเรื่องอายตนะภายในของตนเองเสียก่อน กล่าวคือ คนปกติจะมีอายตนะภายใน ๖ องค์ประกอบ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งทำหน้าที่ดังนี้ :-

๑. ตาเห็นรูป

๒. หูได้ยินเสียง

๓. จมูกได้กลิ่น

๔. ลิ้นได้รสชาติ

๕. กายรับรู้สัมผัสต่าง ๆ ทางกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง

๖. ใจรับรู้เรื่องต่าง ๆ ทางใจ เช่น ความรู้สึกนึกคิดและจำ.

ใจเป็นองค์ประกอบลำดับที่ ๖ และ สฬา แปลว่า ๖ ในที่นี้ จึงหมายถึงอายตนะภายในลำดับที่ ๖ คือ ใจ ใช่หรือไม่? ใจจึงทำหน้าที่รับภาพทางใจ หรือจินตนาการ หรือมโนภาพ และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ ใช่หรือไม่?

**คำตอบ:** ขณะมีภาพทางใจเกิดขึ้น จะมีการรับรู้ทางใจเกิดขึ้น (สพายตนะเกิด).

**คำถาม:** ขณะมีการรับรู้ทางใจเกิดขึ้น(สพายตนะเกิด) จะมีการสัมผัสทางใจ(ผัสสะ)เกิดขึ้นหรือไม่ ?

ก่อนตอบ ท่านควรศึกษาเรื่องสัมผัสทางใจ(ผัสสะ)ของตนเองเสียก่อน กล่าวคือ ธรรมชาติของสมอง เมื่อรับข้อมูลต่าง ๆ เข้ามา จะเกิดการตรวจสอบกับข้อมูลเดิมที่มีอยู่ในความจำไว้โดยอัตโนมัติ และมีสัมผัสทางใจเกิดขึ้นทันที เช่น เมื่อเห็นบุคคลที่ตนชอบ จะเกิดสัมผัสทางใจ(เกิดผัสสะ)ขึ้นมาทันทีว่า ชอบ ใช่หรือไม่ ? เมื่อเห็นบุคคลที่ตนไม่ชอบ จะเกิดสัมผัสทางใจ(เกิดผัสสะ)ขึ้นมาทันทีว่า ไม่ชอบ ใช่หรือไม่ ? เมื่อเห็นบุคคลที่ตนไม่สนใจหรือไม่เกี่ยวข้อง จะเกิดสัมผัสทางใจ(เกิดผัสสะ)แบบรู้สึกเฉยๆ ใช่หรือไม่ ?

**คำตอบ:** ขณะมีการรับรู้ทางใจ จะมีการสัมผัสทางใจเกิดขึ้น (ผัสสะเกิด).

**คำถาม:** ขณะมีสัมผัสทางใจเกิดขึ้น(ผัสสะเกิด) จะมีความรู้สึก(เวทนา)เกิดขึ้นหรือไม่ ?

ก่อนตอบ ท่านควรศึกษาความรู้สึกของตนเองเสียก่อน เช่น ขณะมีสัมผัสทางใจในเรื่องที่ตนชอบ จะมีความรู้สึกเป็นสุขหรือไม่ ? ขณะสัมผัสทางใจเป็นเรื่องที่ตนไม่ชอบ จะมีความรู้สึกเป็นทุกข์หรือไม่ ? ขณะสัมผัสทางใจเป็นเรื่องที่เฉย จะมีความรู้สึกเฉยๆ หรือไม่ ?

**คำตอบ:** ขณะมีสัมผัสทางใจ จะมีความรู้สึกเกิดขึ้น(เกิดเวทนา) คือ มีความสุข ความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(เฉย ๆ).

เมื่อท่านเข้าใจกระบวนการทางจิตใจทั่ว ๆ ไป(ใจที่ไม่เป็นกิเลสและไม่ทุกข์)ได้แล้ว การทำความเข้าใจกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส(และเป็นทุกข์)ก็จะทำได้โดยง่าย.

ถ้าท่านยังไม่แน่ใจ ก็ให้พิจารณาซ้ำอีก จนสามารถเข้าใจได้ดีตามความเป็นจริง.

ถ้าท่านไม่สามารถเข้าใจกระบวนการทางจิตใจทั่วไปได้ดี ก็ควรศึกษากระบวนการทางจิตใจตามแบบที่ ๑ คือ แบบย่อและง่าย ๆ จะได้ไม่สับสนและเกิดการเบื่อหน่าย.

คำตอบที่เกิดขึ้นจากการตรวจสอบและพิสูจน์ผลด้วยตนเองนั้น คือ การเกิดปัญญาทางธรรมที่ได้จากการคิดและพิจารณานั้นเอง ซึ่งเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเนื้อหาต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔.

**สรุป:** การเกิดของกระบวนการทางจิตใจทั่วไป มีดังนี้ :-

ขณะมีความคิดเกิดขึ้น(สังขารเกิด) จะมีการรู้เห็นความคิดนั้น ๆ (วิญญาณเกิด)

ขณะมีการรู้เห็นความคิด(วิญญาณเกิด) จะมีการจินตนาการ หรือมโนภาพ หรือภาพทางใจ(นามรูปเกิด)

ขณะมีจินตนาการ หรือมโนภาพ หรือภาพทางใจ(นาม  
รูปเกิด) จะมีการรับรู้ทางใจ(สพายตนะเกิด)

ขณะมีการรับรู้ทางใจ(สพายตนะเกิด) จะมีการสัมผัส  
ทางใจ(ผัสสะเกิด)

ขณะมีสัมผัสทางใจ(ผัสสะเกิด) จะมีความรู้สึก(เวทนา  
เกิด).

**การดับของกระบวนการทางจิตใจทั่วไป มีดังนี้ :-**

ขณะหยุดคิด(สังขารดับ) กระบวนการทางจิตใจก็ไม่เกิด  
ขึ้น.

**กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส(ปฏิจจสมุปบาท)แบบ  
ครบทุกห้วงข้อธรรม**

กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส ความทุกข์ และความ  
ดับทุกข์ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับใจของคนทั่วไปในชีวิตประจำวัน จึง  
ไม่ใช่เรื่องยากที่จะเข้าใจ เพราะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง.

ท่านควรอ่านบทความนี้ซ้ำ ๆ ที่ละห้วงข้อธรรม และทำ  
ความเข้าใจเรื่องของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสให้ชัดเจน  
ตามความเป็นจริงด้วยประสบการณ์ตรงของท่านเอง แล้วจึง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ เพื่อฝึกดับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสในชีวิตประจำวันได้ตรงประเด็น.

การมีความรู้ในทุกหัวข้อธรรมและทุกขั้นตอนของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส จึงเหมาะสำหรับผู้มีหน้าที่ หรือทำงานที่เกี่ยวข้องกับใจ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ วินิจฉัย รวมทั้งให้คำแนะนำเพื่อการส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูทางด้านจิตใจตามแนวพุทธศาสตร์.

เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ศึกษาเรื่องการเกิดและดับของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส(สมุทัยและนิโรธ)ไปพร้อม ๆ กัน และเพื่อความสะดวก จึงได้บรรจุเนื้อหาของการเกิดและดับของแต่ละหัวข้อธรรมไว้ด้วยกัน. กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสอย่างเต็มรูปแบบมี ๑๒ หัวข้อธรรม(องค์ธรรม) ดังนี้ :- **อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ** ซึ่งมีเนื้อหาย่อและง่าย ๆ ในแต่ละหัวข้อธรรม และในแต่ละหัวข้อธรรมที่เกิดขึ้น จะมีเหตุปัจจัยเชื่อมโยงกันและกันอยู่ ๑๑ ขั้นตอน ตามที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก มีดังนี้ :-

**“เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี**

**เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี**

**เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี**



เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี  
 เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี  
 เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี  
 เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี  
 เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี  
 เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี  
 เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี  
 เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี”

(พุทธธรรม หน้า ๘๑ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๒๓</sup>

หมายเหตุ: ถ้าท่านยังไม่ต้องสอนธรรมอย่างละเอียดให้กับผู้อื่น  
 ก็ไม่มีความจำเป็นต้องท่องจำหัวข้อธรรมได้ทั้งหมด ขอเพียงให้  
 ท่านเข้าใจ และจำหัวข้อธรรมอย่างย่อ ๆ อย่างขึ้นใจว่า **อวิชชา**  
**ทำให้เกิดสังขาร** **สังขารทำให้เกิดตัณหา** **อุปาทาน** และ  
**ความทุกข์** เพื่อจำไว้ใช้ในชีวิตรประจำวัน และไว้แนะนำให้ผู้อื่น  
 อย่างย่อ ๆ และตรงประเด็นได้อีกด้วย.

ในการศึกษากระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส ท่านควร  
 ศึกษาความหมายของแต่ละหัวข้อธรรมให้เข้าใจเสียก่อน แล้วใช้  
 ประสบการณ์ตรงในเรื่องของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในอดีต รวมทั้ง  
 สังเกตกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสของตนเอง ที่เกิดขึ้นใน

ชีวิตประจำวันในขณะที่คิดด้วยกิเลส มาประกอบการศึกษาหัวข้อธรรมต่าง ๆ ว่าเป็นเช่นเดียวกันหรือไม่.

การฝึกสังเกตใจของตนเองเพื่อการตรวจสอบและพิสูจน์ผลที่เกิดขึ้นนั้น ประกอบด้วยการสังเกตความคิด(สังขาร) ความรู้สึก(เวทนา) ความจำ(สัญญา) การรู้เห็นทางใจ(วิญญาณ) ที่เกิดขึ้นในขณะที่คิดด้วยกิเลส โดยการพิจารณาอย่างลึกซึ้งด้วยสติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไป.

โปรดอย่าลืมว่า เราต้องทำความเข้าใจความหมายของหัวข้อธรรมต่าง ๆ ตามแบบคนในสมัยพุทธกาลเสียก่อน แล้วจึงตรวจสอบข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองต่อไป.

รายละเอียดของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสในแต่ละหัวข้อธรรมตามที่คุณเขียนเข้าใจ มีดังนี้ :-

**๑. ความไม่รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ (อวิชชา)** คือ การไม่มีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ และไม่มีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

ความไม่รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามความเป็นจริงนี้เอง(มีอวิชชา) ที่ทำให้ไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ จึงทำให้เกิดการ

คิดด้วยกิเลส(เกิดสังขารในปัจจุสมุปบาท) คือ เกิดการคิดด้วยความโลภและความโกรธ.

เมื่อมีความรู้ในอริยสัจ ๔ และมีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องครบถ้วน และต่อเนื่องมากขึ้น นั่นคือการมีวิชาเพิ่มขึ้นหรือวิชาลดลง จึงทำให้มีความสามารถในการรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้มากขึ้น.

ขยายความ:

การมีวิชา(ความหลง)เป็นเรื่องปกติของมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เพราะในสมองของมนุษย์ไม่มีข้อมูลอริยสัจ ๔ มาตั้งแต่เกิด คงมีข้อมูลด้านกิเลสอยู่ในความจำที่สืบทอดมาทางพันธุกรรม จึงทำให้ทุกคนมีความทุกข์ไม่มากก็น้อยมาตั้งแต่เกิดแล้ว โดยไม่รู้ตัวว่าตนกำลังมีความทุกข์อยู่.

ความทุกข์จะมีมากหรือน้อยลงเพียงใดนั้น ขึ้นกับข้อมูลความรู้ในอริยสัจ ๔ และความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ที่มีอยู่ในความจำของแต่ละบุคคล. ถ้ามีความรู้ในอริยสัจ ๔ และมีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ มาก(มีวิชามาก) ความทุกข์จะเกิดขึ้นน้อย ไม่บ่อยครั้งและดับได้เร็ว แต่ถ้ามีความรู้ในอริยสัจ ๔ และความสามารถใน

การปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ น้อย ความทุกข์ก็อาจเกิดขึ้นมาก บ่อยครั้ง และดับได้ช้า. ทั้งนี้ ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ด้วย เช่น จำนวนเรื่อง ความรุนแรงของสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น สุขภาพของร่างกาย สมรรถภาพของสมอง สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น ๆ เป็นต้น.

หัวหน้าของกิเลส คือ อวิชชา(ความหลง). ดังนั้น การดับอวิชชาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะเมื่อดับอวิชชาได้ จะทำให้ความโลภและความโกรธไม่เกิดขึ้น(ดับไป) และกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสและความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นด้วย.

**๒. ความคิดที่เป็นกิเลส(สังขารในปัจจุสมุปบาท)** คือ ความคิดที่เป็นความโลภและความโกรธ ในขณะที่มีอวิชชาครอบงำใจอยู่.

ความไม่รู้หรือวิสัย ๔ อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง(มีอวิชชา) จะเป็นเหตุปัจจัยให้(ทำให้)ไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดได้อย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้ความคิดที่เป็นกิเลสเกิด(สังขารเกิด)ขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ แล้วแต่เหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ.

ขณะมีความรู้ด้านสติปัญญาทางธรรม(มีวิชชา)จะสามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดได้ จึงไม่มีความคิดที่เป็นกิเลส

เกิดขึ้น(สังขารจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริง  
ในขั้นตอนนี้ที่ใจของท่านเอง.

ขยายความ:

โดยทั่วไป คำว่า สังขาร จะมีความหมายกว้าง เช่น กาย  
สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย วาจา สังขาร คือ  
สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา มโนสังขาร คือ สภาพที่  
ปรุงแต่งการกระทำทางใจ(ความคิด). แต่เนื่องจากกระบวนการ  
ทางจิตใจที่เป็นกิเลส นั้น เป็นเรื่องของใจ ดังนั้น สังขารในปัจจุ  
บุปบาท จึงหมายถึงมโนสังขารที่เป็นกิเลส หรือความคิดที่เป็น  
กิเลส หรือคิดด้วยกิเลส หรือคิดเจือปนด้วยกิเลส.

การคิดเรื่องที่เป็นกุศล แต่เป็นการคิดด้วยความอยาก  
มาก จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น ทำบุญมากจน  
หมดตัว ทำทานมากจนครอบครัวเดือดร้อน ปฏิบัติธรรมมากจน  
ไม่ได้พักผ่อน เป็นต้น ก็ถือว่า การกระทำดังกล่าว นั้น เกิดขึ้นจาก  
ความคิดที่เป็นกิเลส.

ธรรมชาติของสมองขณะไม่ได้นอนหลับ จะมีการคิดโดย  
ใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ในความจำมาประกอบความคิด ซึ่งอาจเป็น  
การคิดโดยเจตนา(ตั้งใจคิดหรือคิดอย่างมีสติ) หรือคิดโดยไม่มี  
เจตนา(คิดฟุ้งซ่านหรือคิดอย่างไม่มีสติ)ก็ได้.

การที่สมองมีการคิดทบทวนเรื่องต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วในความจำ ก็เพื่อความจำนั้น ๆ ยังคงอยู่ต่อไปหรือไม่หมดไป เพราะทุก ๆ ครั้งที่มีการคิดทบทวนเรื่องอะไรก็ตาม จะเป็นผลให้ความจำในเรื่องนั้น ๆ ถูกตอกย้ำให้จดจำไว้ได้นาน หรือมากยิ่งขึ้น.

ตามธรรมชาติของสมอง ขณะที่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านอยู่นั้น จะไม่มีการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำเพื่อรู้เห็นและควบคุมความคิด จึงอาจมีการคิดด้วยกิเลสได้โดยไม่รู้ตัว(เกิดสังขารในปฏิจจสมุปบาท) และทันทีที่มีการคิดด้วยกิเลสเกิดขึ้น กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสจะเกิดขึ้นทันทีและเกิดขึ้นครบทุกขั้นตอน เป็นผลให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจขึ้นมาทันที เพราะธรรมชาติของสมองทำหน้าที่เช่นนั้นเอง.

การที่จะลด หรือการดับความคิดที่เป็นกิเลสให้หมดไปได้ นั้น จำเป็นจะต้องทำให้อวิชชา(ความหลง)ลดลงหรือหมด(ดับ)ไป โดยการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ(เพิ่มวิชา) พร้อมทั้งมีสติใช้ข้อมูลดังกล่าว ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลส(ไม่คิดโลภและโกรธ)อย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ไม่มีความทุกข์อย่างต่อเนื่องด้วย.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องการไม่คิดด้วยกิเลสว่า “... .  
**ดูก่อนกาม(กิเลสกาม\*) เราเห็นรากเหง้าของเจ้าแล้วว่า เจ้า**  
**ย่อมเกิดจากดำริ(คิด ไตร่ตรอง\*) เราจักไม่ดำริถึงเจ้า....”**  
 (ตถาในพระไตรปิฎก หน้า ๗ พระมหาอุทัย อุทโย).<sup>๒๔</sup> การตรัสสอนเช่นนี้  
 เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า กิเลสเกิดขึ้นจากความคิด เมื่อพระ  
 พุทธเจ้าทรงไม่คิดด้วยกิเลส กิเลสก็ไม่เกิดขึ้นในพระทัย.

ถ้ามีความรู้และความสามารถในการควบคุมใจไม่ให้คิด  
 ด้วยกิเลส(วิสังขาร\*)เป็นการชั่วคราว ภาวะของความดับทุกข์(นิโรธ  
 หรือนิพพาน)ก็จะเกิดขึ้นอย่างชั่วคราว และถ้าทำได้อย่างต่อเนื่อง  
 ภาวะของความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นเรื่อง  
 ที่ตรงไปตรงมา.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องธรรมชาติของจิตว่า **“จิตควบคุมยาก ไปมารวดเร็วมาก คิดไปตามอารมณ์ที่ต้องการ ฝึกได้แล้ว ก็จะเป็นการดี เพราะจิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้”** (พระ  
 ธรรมบท หน้า ๒๘ นาวาเอก ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์).<sup>๒๕</sup> การตรัสสอนเช่นนี้  
 น่าจะเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ใจควบคุมยากเพราะใจจะคิด  
 เรื่องต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วมาก เมื่อฝึกควบคุมความคิดได้แล้ว  
 ก็จะมีความสุขสงบ.

การจะฝึกใจได้ดีนั้น ต้องฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อจะได้สามารถควบคุมใจไม่ให้มีการคิดด้วยกิเลสอย่างต่อเนื่อง.

**“จิตชอบไปในที่ไกล ๆ เทียวไปดวงเดียว ไม่มีร่าง มีถ้ำ(หรือมีคุหา)เป็นที่อยู่(คุหาอีกความหมายหนึ่งคือที่อยู่อาศัย\*) ใครสำรวจระวังมันไว้ได้ ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงมาร”**

(พระธรรมบท หน้า ๒๙ นาวาเอก ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์).<sup>๒๖</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ น่าจะเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า จิตที่ชอบไปในที่ไกล ๆ นั้น คือความคิดที่ชอบคิดปรุงแต่งเรื่องอดีตและอนาคตที่ไกล ๆ.

ความคิดของแต่ละคนที่เกิดขึ้นนั้น จะไม่มีใครคิดเหมือนกันโดยตลอด จึงดูเหมือนว่าจิตที่ชอบไปแต่ผู้เดียว(เทียวไปดวงเดียว).

จิตไม่มีรูปร่าง(ไม่มีร่าง) เพราะเป็นเพียงความคิด(สังขาร) ความรู้สึก(เวทนา) ความจำ(สัญญา) และการรู้เห็นทางใจ(วิญญาณ).

จิตมีที่อยู่แน่แต่ไม่สามารถระบุว่ที่ไหนจึงใช้คำว่า มีคุหา(คุหาแปลว่ามีที่อยู่) เพราะในสมัยพุทธกาล ความรู้เรื่องสมองการทำงานของสมอง และใจนั้น ยังมีน้อยกว่ายุคปัจจุบัน.



การมีสติสำรวจความคิดไม่คิดด้วยกิเลสได้ ก็จะพ้นจากความคิดที่เป็นกิเลสนั่นเอง(พ้นจากบ่วงมาร).

**ดังนั้น การศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ ๘ เพื่อดับอวิชชา(ดับความหลง) จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา.**

ความคิดที่ไม่เป็นกิเลส(วิสังขาร\*)เป็นความคิด(มโนสังขาร)ที่เกิดขึ้นในกระบวนการทางจิตใจทั่วไป ไม่ใช่ความคิดในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส(ไม่ใช่สังขารในปฏิจจสมุปบาท) และไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

ต่อจากนี้ไป จะใช้คำว่า “สังขาร” แทนข้อความว่า “สังขารในปฏิจจสมุปบาท” แต่บางครั้งจะใช้ข้อความดังกล่าว เพื่อเน้นให้เห็นประเด็นได้ชัดเจนขึ้น.

**๓. การรู้เห็นความคิดที่เป็นกิเลส(วิญญานในปฏิจจสมุปบาท)**  
คือ การรู้เห็นความคิดที่เป็นความโลภและความโกรธ(รู้เห็นสังขาร)ที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการรู้เห็นทางใจ(มโนวิญญาน).

ขณะคิดด้วยกิเลสเกิดขึ้น(สังขารเกิด) จึงเป็นเหตุปัจจัยให้(ทำให้)เกิดการรู้เห็นความคิดที่เป็นกิเลส(วิญญานจึงเกิด).

ขณะไม่คิดด้วยกิเลส(สังขารดับ) จึงไม่มีการรู้เห็นความคิดที่เป็นกิเลส(วิญญานจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่ใจของตนเอง.

ขยายความ:

ในสมัยพุทธกาล มีภิกษุชื่อสาติ มีความเห็นผิดคิดเอาเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า วิญญานดวงเดียวกันนี้ ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏฏ์....พระพุทธเจ้าจึงตรัสเรียกพระสาติมาสอบถามและตรัสสอนว่า “นี่แน่ะสาติ วิญญานนั้นเป็นอย่างไร ? พระสาติตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ (วิญญานนั้น) คือ ตัวสภาวะที่เป็นผู้พูด เป็นผู้รู้ เสวยวิบากของกรรมทั้งหลาย ทั้งดีและชั่วในที่นี่ ๆ. พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนพระสาติว่า....ความเห็นนั้นแหละจักเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อความทุกข์แก่เธอตลอดกาลนาน และตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า....วิญญานอาศัยจักขุและรูปเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า(เรียกว่า\*)จักขุวิญญาน วิญญานอาศัยโสตและเสียงเกิดขึ้น ก็ถึงนับว่าโสตวิญญาน....” (ย่อจากพุทธธรรม หน้า ๓๘๙ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๒๗</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า วิญญานในพระพุทธศาสนานั้น คือการรู้เห็นทางกายและใจ ไม่ใช่ตัวยืนของการเวียนว่ายตายเกิดแต่ประการใด และถ้าหลงเชื่อเช่นนี้ ก็จะไม่พ้นทุกข์.

เพื่อให้สามารถเข้าใจคำว่าวิญญานได้ดี จึงควรทบทวนความหมายของวิญญานเสียก่อน. ในพระพุทธศาสนานั้น วิญญาน คือ การรับรู้และรู้เห็นข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอวัยวะด้านการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ เช่น จักขุวิญญาน คือการรับรู้ภาพทางตา โสตวิญญาน คือการรับรู้เสียงทางหู ฆานวิญญาน คือการรับรู้กลิ่นทางจมูก ชิวหาวิญญาน คือการรับรู้รสทางลิ้น กายวิญญาน คือการรับรู้ความรู้สึกทางร่างกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เจ็บ ปวด. มโนวิญญาน คือ การรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ทางใจ เช่น รู้เห็นการนึก การคิด การจำ การรับรู้ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ เฉย ๆ สดชื่น ห่อเหี่ยว เปื่อหน่าย สงบ ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่น เป็นต้น(ธรรมารมณ).

คนทั่วไป รวมทั้งคนในสมัยพุทธกาลจะเข้าใจว่า ตาเห็นรูปที่ตรงตา การได้เห็นรูปเช่นนี้เรียกว่าจักขุวิญญานเกิด(ตาเห็น) และหูได้ยินเสียงที่ตรงหู การได้ยินเสียงเช่นนี้เรียกว่าโสตวิญญานเกิด(หูได้ยิน). ในทำนองเดียวกัน การรับรู้ข้อมูลที่เข้ามาทางจมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้เกิดวิญญานต่าง ๆ.

ท่านจะสามารถเข้าใจคำว่าวิญญานได้โดยง่าย ถ้าใช้คำง่าย ๆ เช่น "ตาเห็น" ใช้แทนคำว่าจักขุวิญญานเกิด "หูได้ยิน" ใช้แทนคำว่าโสตวิญญานเกิด "จมูกได้กลิ่น" ใช้แทนคำว่าฆาน

วิญญาณเกิด “ใจรู้เห็นเรื่องของใจ” ใช้แทนคำว่ามโนวิญญาณเกิด เป็นต้น.

ท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ด้วยตนเองว่า ในขณะที่กำลังคิดอะไรอยู่ก็ตาม จะมีการรู้เห็นเรื่องที่กำลังคิด การรู้เห็นเช่นนี้เป็นการรู้เห็นความคิด(เรียกว่าวิญญาณเกิดหรือใจรู้เห็น) เช่น ขณะคิดเลขในใจจะรู้เห็นเรื่องการคิดเลขในใจ ขณะคิดเรื่องงานจะรู้เห็นความคิดในเรื่องงาน ขณะพูดคุยจะรู้เห็นความคิดที่กำลังพูดคุย และการรู้เห็นความคิดจะชัดเจนถ้าตั้งใจ(มีสติ)รู้เห็นความคิดนั้น ๆ. วิญญาณในปัจจุสมุปบาท จึงหมายถึงการรู้เห็นความคิดโดยตรง.

ในชีวิตประจำวัน การคิดเรื่องง่าย ๆ หรือการทำกิจวัตรต่าง ๆ ที่ง่าย ๆ นั้น สมองจะรู้เห็นความคิด และสั่งการได้อย่างรวดเร็วคล้ายอัตโนมัติ จนดูเหมือนไม่มีการรู้เห็นความคิด เพราะถ้าสมองไม่คิด การกระทำต่าง ๆ จะเกิดขึ้นไม่ได้ เช่น ขณะหมดสติ ขณะนอนหลับสนิท เป็นต้น.

การตั้งใจ(มีสติ)คิดเรื่องยากหรือซับซ้อน จะเกิดการรู้เห็นความคิดได้อย่างละเอียดลออ.

ขณะที่มีการคิดด้วยกิเลส จะเกิดการรู้เห็นเรื่องที่กำลังคิดด้วยกิเลส เรียกว่าวิญญาณในปัจจุสมุปบาทเกิด.

ขณะที่หยุดการคิดด้วยกิเลส(สังขารดับ) การรู้เห็นความคิดก็จะดับไป(วิญญานดับ) และกระบวนการของใจที่เป็นกิเลสก็จะดับด้วย เพราะธรรมชาติของสมองทำหน้าที่เช่นนั้นเอง.

การรู้เห็นความคิดที่ไม่เป็นกิเลส(วิญญานเกิด) ไม่ใช่วิญญานที่เกิดขึ้นในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส แต่เป็นวิญญานที่เกิดขึ้นในกระบวนการทางจิตใจทั่วไป(ไม่มีกิเลสเจือปน) จึงไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

**๔. มโนภาพที่เป็นกิเลส(นามรูปในปฏิจสุมุขบาท)** คือ การมีภาพทางใจตามความคิดที่เป็นกิเลส ซึ่งเกิดขึ้นต่อจากการรู้เห็นความคิดที่เป็นกิเลส(วิญญานเกิด).

เมื่อมีการรู้เห็นความคิดที่เป็นกิเลส(วิญญานเกิด) จึงทำให้เกิดมโนภาพที่เป็นกิเลส(นามรูปจึงเกิด).

เมื่อไม่มีการรับรู้ความคิดที่เป็นกิเลส(วิญญานดับ) จึงไม่มีมโนภาพที่เป็นกิเลส(นามรูปจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่ใจของท่านเอง.

ขยายความ:

ก่อนจะศึกษาเรื่องนามรูปอย่างละเอียด ให้เตือนตนเองว่า เรากำลังศึกษากระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับกระบวนการทางกาย.

“นามรูป” เป็นภาษาในสมัยพุทธกาล. ความหมายของคำว่า “นามรูป” ในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสมีความหมายแตกต่างไปจากคำว่า “รูป นาม” เป็นอย่างมาก.

โดยทั่วไป คำว่า “รูป นาม” แบ่งออกเป็น ๒ คำ และมีความหมายอยู่ในด้านตรงข้ามกัน กล่าวคือ รูป คือ ร่างกาย และนาม คือ ใจหรือมโน.

“นามรูป” ในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส นั้น เป็นคำติดกัน จึงมีความหมายเพียงอย่างเดียวคือ **รูปของนาม** หรือ “ภาพทางใจ” หรือมโนภาพ หรือจินตนาการที่เป็นกิเลส.

จินตนาการ ในที่นี้หมายถึงความคิดที่สมองปรุงแต่งเป็นภาพทางใจ เกิดขึ้นขณะลืมตาและอยู่ในที่สว่าง จะปรุงแต่งขึ้นโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ได้ และมีภาพทางใจเกิดขึ้น แต่ไม่ชัดเจนเหมือนความฝัน.

มโนภาพ ในที่นี้หมายถึงความฝัน หรือนิมิต ที่สมองปรุงแต่งเป็นภาพทางใจ เกิดขึ้นเช่นเดียวกับการเกิดจินตนาการ แต่มักเกิดในขณะหลับตาหรืออยู่ในที่มืด และมีภาพทางใจแบบเดียวกับความฝัน.

เพื่อให้ท่านได้ทราบแนวทางในการศึกษาเรื่องมโนภาพของตนเองได้ตามสมควร จึงขอขยายความเรื่องมโนภาพเพิ่มขึ้น.

มโนภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้เจตนา มักเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สมองกำลังล้า ทำให้ความสามารถของสติในการควบคุมความคิดลดลง หรืออาจเกิดจากการเผลอสติ จึงทำให้มีการคิดฟุ้งซ่านในลักษณะของการคิดปรุงแต่งเป็นมโนภาพได้โดยง่าย.

มโนภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้เจตนา มักจะรู้เห็นได้ชัดในขณะที่หลับตาหรืออยู่ในความมืด และเกิดขึ้นในช่วงที่ใกล้จะหลับหรือใกล้จะตื่นนอน อาจพบได้บ่อยในขณะสมองกำลังมีเมามาจากสิ่งเสพติด และในขณะที่เจ็บป่วย.

ผู้ที่ใช้ยาเสพติดและผู้ป่วยโรคจิตบางคนมีการเจ็บป่วยทางสมอง หรือมีความพิการทางสมอง อาจมีการคิดปรุงแต่งเป็นมโนภาพมากมายจนมีอาการของประสาทหลอน.

กลางดึกในช่วงเวลาที่เงียบสงัด ขณะร่างกายและสมองมีความล้า สมองจะมีโอกาสในการคิดฟุ้งซ่านและปรุงแต่งเป็นมโนภาพได้โดยง่าย.

มโนภาพที่เกิดขึ้นโดยเจตนา มักเกิดขึ้นในขณะที่หลับตาหรืออยู่ในที่มืด แต่บางคนมีความสามารถในการปรุงแต่งมโนภาพในขณะที่ลืมตาได้เป็นอย่างดี.

ท่านควรศึกษาที่ใจตนเองว่า ขณะที่ท่านกำลังตั้งใจคิดเรื่องต่าง ๆ อยู่ นั่น มักจะมีจินตนาการในเรื่องนั้น ๆ เช่น ขณะที่ท่าน

คิดบวกเลขหรือคูณเลขในใจที่ยาก ท่านจะรู้เห็นตัวเลขในลักษณะของจินตนาการ หรือขณะที่ท่านกำลังคิดอะไรอยู่ จะมีสติหรือไม่ มีสติในการคิดก็ตาม ท่านก็มักจะจินตนาการในเรื่องนั้น ๆ เพราะธรรมชาติของสมองทำหน้าที่เช่นนี้เอง.

สำหรับการคิดเลขง่าย หรือคิดเรื่องง่าย สมองจะทำงานได้อย่างรวดเร็วคล้ายอัตโนมัติ จนไม่ต้องมีการสร้างจินตนาการหรือมโนภาพ เช่น  $๒+๒=๔$  หรือ  $๒\times ๒=๔$  เป็นต้น.

ขณะคิดด้วยกิเลส จะเป็นเหตุปัจจัยให้(ทำให้)สมองปรุงแต่งเป็นภาพทางใจที่เป็นกิเลสด้วย จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

ความฝัน(มโนภาพ)ที่เป็นกิเลส จัดว่าเป็นนามรูปในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ได้ เช่น ขณะฝัน ท่านอาจจะมีอาการตกใจ หรือกลัว หรือหวั่นไหว หรือวิตกกังวล หรือเครียด หรือเป็นทุกข์ได้เช่นเดียวกับความคิดที่เป็นกิเลส.

การคิดปรุงแต่งเป็นภาพทางใจที่ไม่เป็นกิเลส จึงไม่ใช่นามรูปในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส แต่เป็นนามรูปทั่วไป และไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.



เพื่อให้บทความกระชับ จึงควรใช้คำว่า “ภาพทางใจ” แทน “จินตนาการและมโนภาพ”.

### ๕. การรับรู้ทางใจที่เป็นกิเลส(สพายตนะในปัจจุสมุปบาท)

คือ การรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทางใจ(นามรูป)ที่เป็นกิเลส.

ขณะมีภาพทางใจที่เป็นกิเลส(นามรูปเกิด) จึงทำให้เกิด การรับรู้ทางใจที่เป็นกิเลส(สพายตนะจึงเกิด).

ขณะไม่มีภาพทางใจที่เป็นกิเลส(นามรูปดับ) จึงไม่มีการรับรู้ทางใจที่เป็นกิเลส(สพายตนะจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบ และพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่ใจของตนเอง.

ขยายความ:

เพื่อให้สามารถเข้าใจคำว่าสพายตนะได้ดี จึงควรทบทวน ความหมายของอายตนะเสียก่อน. อายตนะ คือ องค์ประกอบในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย ๒ องค์ประกอบหลัก คือ ๑. อายตนะภายนอก ๒. อายตนะภายใน.

อายตนะภายนอก ได้แก่ ๑. รูป ๒. เสียง ๓. กลิ่น ๔. รส ๕. สัมผัส ๖. ความคิด ความรู้สึก ความจำ.

อายตนะภายใน ได้แก่ ๑. ตา ๒. หู ๓. จมูก ๔. ลิ้น ๕. กาย ๖. ใจ(ใจเป็นอายตนะภายในที่รับรู้ข้อมูลทางใจ ซึ่งเป็นความ

เข้าใจของคนในสมัยพุทธกาล) และใจเป็นอายตนะภายในลำดับที่ ๖.

การใช้คำว่า รับรู้ ก็เพราะอายตนะภายในทำหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูลอายตนะภายนอก.

ในเรื่องของใจนั้น ใจ(เป็นอายตนะภายใน)ทำหน้าที่รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของใจ(อายตนะภายนอก) เมื่อรับรู้แล้วจึงเกิดการรู้เห็นทางใจ(มโนวิญญาณ)ขึ้น.

สพฺพํ แปลว่า ๖ สพฺพายตนะ คือ อายตนะลำดับที่ ๖.

สพฺพายตนะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส คือ อายตนะภายในลำดับที่ ๖ (ใจ) ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ภาพทางจิตที่เป็นกิเลส.

ขณะมีจินตนาการหรือมโนภาพที่เป็นกิเลสเกิดขึ้น(นามรูปเกิด) จึงทำให้เกิดการรับรู้ทางใจของอายตนะภายในตัวที่ ๖ (สพฺพายตนะจึงเกิด) เพราะธรรมชาติของสมองทำหน้าที่เช่นนั้นเอง.

การรับรู้ข้อมูลทางจิตที่ไม่เป็นกิเลส ไม่ใช่สพฺพายตนะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส แต่เป็นสพฺพายตนะทั่วไป และไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

**๖. สัมผัสทางจิตที่เป็นกิเลส(ผัสสะในปัจจุสมุปบาท) คือ** ความรู้สึกทางจิตที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ทางจิตที่เป็นกิเลส.

ขณะมีการรับรู้ทางใจที่เป็นกิเลส(สพายตนะเกิด) จึงทำให้มีการใช้ข้อมูลในความจำ(สัญญา)ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่รับรู้มา ประกอบการคิดแบบอัตโนมัติ เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง จึงทำให้เกิดสัมผัสทางใจ(ผัสสะจึงเกิด) ๒ แบบ.

แบบที่ ๑. ได้แก่ความถูกใจ หรือพอใจ หรือชอบใจที่เกินความเหมาะสมสมควร เพราะเป็นสัมผัสทางใจที่เป็นกิเลส.

แบบที่ ๒. ได้แก่ความไม่พอใจ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่ชอบใจที่เกินความเหมาะสมสมควร เพราะเป็นสัมผัสทางใจที่เป็นกิเลส.

ขณะไม่มีการรับรู้ทางใจ(สพายตนะดับ) จึงไม่มีการสัมผัสทางใจที่เป็นกิเลส(ผัสสะจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่ใจของตนเอง.

ขยายความ:

ขณะรับรู้ข้อมูลที่เป็นกิเลส(เกิดสพายตนะ) จะทำให้เกิดสัมผัสทางใจที่เป็นกิเลสทันที(เกิดผัสสะ) ซึ่งประกอบด้วยความพอใจหรือไม่พอใจที่เป็นกิเลส.

การเกิดความพอใจขึ้นมา ก็เพราะว่า ข้อมูลที่ได้รับรู้มา ตรงกับความต้องการที่มีอยู่ในความจำ หรือตรงกับความคิดในขณะนั้น ๆ.

การเกิดความไม่พอใจขึ้นมา ก็เพราะว่า ข้อมูลที่ได้รับรู้มา ไม่ตรงกับความต้องการที่มีอยู่ในความจำ หรือไม่ตรงกับความคิดในขณะนั้น ๆ.

ในชีวิตประจำวัน ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรู้รส กายได้สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง จะพบว่า ทุกคนมีสัมผัสทางใจ(ผัสสะ)เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ คือ มีความพอใจ (ชอบใจ) ไม่พอใจ(ไม่ชอบใจ) หรือเฉย ๆ อยู่เกือบตลอดเวลา. ความพอใจและไม่พอดังกล่าว จะคอยโน้มน้าวใจให้เกิดการคิดด้วยกิเลส. ดังนั้น ต้องมีสติคอยควบคุมความคิดอย่าให้คิดด้วยกิเลส เพราะทันทีที่คิดด้วยกิเลส จะเกิดกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสขึ้นมาทันที และความทุกข์ก็จะตามมา เนื่องจากธรรมชาติของสมองทำหน้าที่เช่นนั้นเอง.

สัมผัสทางใจที่ทำให้เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจ หรือเฉย ๆ โดยที่ไม่คิดปรุงแต่งด้วยกิเลส จะเป็นผลให้มีความรู้สึกเป็นสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเป็นทุกข์ เล็ก ๆ น้อย ๆ หรืออาจรู้สึกเฉย ๆ คือไม่สุขและไม่ทุกข์ อันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ที่ต้องมีความรู้สึกดังกล่าวด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิต และเป็นสัมผัสทางใจทั่วไป ไม่ใช่สัมผัสทางใจในกระบวนการทางจิตใจที่

เป็นกิเลส และไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ที่เกินความเหมาะสมพอควร.

### ๗. ความทุกข์ทางจิตใจที่เป็นกิเลส(เวทนาในปัจจุสมุปบาท)

คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจที่มากกว่าปกติหรือเกินความเหมาะสมพอควร ซึ่งเกิดขึ้นจากการมีสัมผัสทางใจที่เป็นกิเลส(ผัสสะ).

ขณะมีสัมผัสทางใจที่เป็นกิเลส(ผัสสะเกิด) จึงทำให้มีความสุขทางโลกหรือความทุกข์ทางจิตใจที่เป็นกิเลส(เวทนาจึงเกิด).

ขณะไม่มีการสัมผัสทางใจ(ผัสสะดับ) จึงไม่มีความสุขทางโลกหรือไม่มีความทุกข์ทางจิตใจที่เป็นกิเลส(เวทนาจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่ใจของตนเอง.

ขยายความ:

“ความรู้สึก” ในพระพุทธศาสนา คือ เวทนา ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และเฉย ๆ.

ในยุคนปัจจุบัน คำว่า “ความรู้สึก” มีความหมายกว้างมาก เช่น ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ เบาสบาย ผ่องใส เป็นสุข เป็นทุกข์ เฉย ๆ เป็นต้น. เพื่อป้องกันความสับสนในเรื่องความรู้สึก(เวทนา) จึงควรทำความเข้าใจเรื่องความรู้สึกต่าง ๆ เสียก่อน กล่าวคือ :-

ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นเรื่องของความรู้สึกทางกาย.

ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ เป็นความรู้สึกซึ่งเกิดจากการสัมผัสทางใจ.

ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นความรู้สึกในเรื่องของเวทนา.

ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ไม่ได้เกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส ไม่ใช่ความทุกข์ทางจิตใจที่เป็นกิเลส(ไม่ใช่เวทนาในปัจจุสมุปบาท) กล่าวคือ :-

ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้เกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส เช่น ทำงานเสร็จ ได้พักผ่อน ได้รับคำชม มีคนเอาของมาให้ อาหารถูกปาก คุยกันถูกคอ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น.

ความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากความคิดที่เป็นกิเลส เช่น อากาศร้อน หิวอาหาร อ่อนเพลีย ไม่สบาย ชัดแย้งทางความคิด อยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี เป็นต้น.

ความรู้สึกเฉย ๆ หรือความไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดขึ้นจากความคิดที่ไม่เป็นกิเลส เช่น ขณะคิดเลข ทำงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่คิดด้วยกิเลส เป็นต้น.

ความทุกข์ทางจิตใจในขณะเหน็ดเหนื่อย หรือกำลังมี  
ปัญหาด้านสุขภาพ หรือมีปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ถ้าไม่  
คิดด้วยกิเลส ก็ถือว่า ไม่ใช่มีความทุกข์ทางจิตใจที่เป็นกิเลส.

ท่านควรทำความเข้าใจเรื่องความสุขที่เป็นกิเลสว่า ที่จริง  
แล้วกลับเป็นเรื่องของความทุกข์ แต่เป็นความทุกข์ที่กำลังลดลง  
หรือหมดไป ยกตัวอย่างเรื่องของความโกรธ เช่น ชายคนหนึ่ง มี  
ความสุขมากจากการได้ทำร้ายคนที่ตนพยายามได้สำเร็จ เมื่อ  
วิเคราะห์เรื่องนี้จะพบว่า ชายคนนี้มีมีความสุขมากเพราะความ  
พยายาม ครั้นได้ทำร้ายสำเร็จแล้ว จึงรู้สึกเป็นสุข เพราะขณะนั้น  
ความทุกข์จากความพยายามกำลังลดลง.

ในเรื่องของความโลภ เช่น ชายคนหนึ่งมีความโลภมาก  
จนต้องลงมือโกงเงิน. ครั้นโกงเงินได้ตามที่ต้องการ จึงมีความ  
สุขมากที่ได้โกงสำเร็จ เมื่อวิเคราะห์เรื่องนี้จะพบว่า ชายคนนี้มี  
ความสุขมากเพราะมีความโลภ ครั้นโกงเงินสำเร็จแล้ว จึงรู้สึก  
มีความสุข เพราะขณะนั้นความทุกข์จากความโลภกำลังลดลง.  
ยิ่งมีความโลภมาก ยิ่งมีความสุขมาก และเมื่อได้มาสมปรารถนา  
ก็ยิ่งมีความสุขมาก.

ผู้ที่มีความสุขมาก ๆ ด้วยกิเลส คือ ผู้ที่มีความทุกข์มาก ๆ  
นั่นเอง.

ดังนั้น เมื่อมีการคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นกิเลส จึงมีแต่เรื่องของความทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ลดลง หรือดับไป ตามเหตุปัจจัย.

ความทุกข์ทางจิตใจที่เป็นกิเลสในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส(เวทนาในปัจจุสมุปบาท) หมายถึงความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการคิดด้วยกิเลสเท่านั้น ซึ่งเป็นความทุกข์(ทุกข์เวทนา)ที่กำลังมีอยู่ หรือความทุกข์ที่กำลังลดลง ไม่ใช่ความสุข(สุขสงบ) และไม่ใช่ความรู้สึกเฉย ๆ.

เวทนาทั่วไป คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากความคิดที่เป็นกิเลส เป็นความรู้สึกที่เป็นทางสายกลางของชีวิต.

เรื่องของเวทนามีรายละเอียดอยู่ในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ตอนพิจารณาเวทนา.

**๘. ความทะยานอยาก(ตัณหา) คือ ความอยากมาก ๆ เพื่อที่จะให้ได้มา หรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลส.**

ขณะมีความทุกข์ทางจิตใจ(เวทนาเกิด) จะบีบคั้นให้เกิดความอยากมาก ๆ (ตัณหาเกิด) เพื่อที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลสนั้น ๆ เพื่อการลดหรือดับความทุกข์.



ขณะที่ไม่มีความทุกข์(เวทนาดับ) จึงไม่มีความทะยานอยาก(ตัณหาจึงดับ)ด้วย. ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่จิตใจของตนเอง.

ขยายความ:

ขณะคิดด้วยกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดความอยากมาก ๆ ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลสมากขึ้นตามลำดับ เพราะมีการต่อยอดของความคิดและความอยากด้วยกิเลสมากขึ้น จนกลายเป็นความทะยานอยาก(อยากมาก ๆ) ขณะเดียวกัน ความจำด้านความทะยานอยากและความทุกข์ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย และพร้อมที่จะเป็นข้อมูลสำหรับการคิดในครั้งต่อไป.

อีกมุมมองหนึ่งที่ทำให้เข้าใจได้ง่าย คือ เมื่อมีการคิดด้วยกิเลส(สังขารเกิด) ก็จะทำให้เกิดการดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจหรือเกิดความทุกข์(เวทนาเกิด) เป็นผลให้เกิดความทะยานอยาก(ตัณหาเกิด)ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลส(โลภ โกรธ) เพื่อจะดับความดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจหรือเพื่อลดความทุกข์ลงหรือทำให้หมดไป.

ตัณหา มีเฉพาะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเท่านั้น. ตัณหา มี ๓ รูปแบบ ดังนี้ :-

**แบบที่ ๑. กามตัณหา**(ตัณหาด้านกามคุณ) คือ ความทะยานอยากที่จะรับรู้(เสพ)ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเกิดการดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจที่จะให้ได้มาตามความคิดนั้น ๆ จนเกินความพอเหมาะพอควร เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์มากกว่าปกติ เช่น ความทะยานอยาก(ดิ้นรน)ที่จะดู ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสหรือแตะต้อง เป็นต้น.

ขณะมีเหตุการณ์ที่ท่านรับรู้เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จะเป็นทางใดทางหนึ่งก็ตาม ที่เป็นเรื่องเดียวกับที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การเสพกามคุณ ความคิดอยากเสพก็มักจะทวีความรุนแรงขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกัน ความดิ้นรน ความบีบคั้น และความรู้สึกเป็นทุกข์ด้วยความอยากเสพก็จะมีมากขึ้นตามไปด้วย. ทั้งความคิดและความรู้สึกดังกล่าว จะถูกจดจำไว้ในหน่วยความจำของสมอง เป็นผลให้เกิดการต่อ ยอดของความจำด้านความอยากเสพ และความรู้สึกเป็นทุกข์. เมื่อใดที่ถูกกระตุ้นด้วยรูป รส กลิ่น เสียง ความจำนี้จะถูกใช้เป็นข้อมูลในการคิดครั้งต่อ ๆ ไปด้วย.

เมื่อมีความคิดอยากเสพกามคุณเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก จะมีความทะยานอยากที่จะให้ได้มา และคิดเห็นแก่ตัว คิดเอาเปรียบผู้อื่นมากขึ้น จนถึงขั้นเกิดการกระทำต่าง ๆ ที่เบียดเบียนตนเอง ผู้

อื่น ครอบครัวยุค สังคม สัตว์ และสิ่งแวดล้อม เพื่อตอบสนองความต้องการที่เป็นกิเลสเหล่านั้น ๆ.

ข้อมูลกามตัณหาเป็นจำนวนมากฝังรากลึก(ถูกจดจำ)อยู่ในจิตใจของคนในยุคปัจจุบัน จึงทำให้เกิดความทะยานอยากที่จะเสพกามคุณและเกิดการดิ้นรนหรือบีบคั้นจิตใจให้เป็นทุกข์อยู่เสมอ เมื่อยังไม่ได้เสพตามที่ใจปรารถนา ซึ่งเป็นเรื่องที่ได้ยาก. ดังนั้น การละกามตัณหาจึงเป็นเป้าหมายสำคัญเรื่องหนึ่งของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของคนในยุคปัจจุบันนี้.

สำหรับผู้ที่มีครอบครัวยุค ถ้ายังละไม่ได้ ก็ควรพอใจเฉพาะในคู่ครองของตัวเอง.

**แบบที่ ๒. ภวตัณหา** คือ ความทะยานอยากที่จะให้ได้มาตามความคิดในเรื่องอยากได้ อยากมี อยากเป็น จึงเกิดการดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจ ที่จะให้ได้มาตามความคิดในขณะนั้น จนเกินความพอเหมาะพอควร ทำให้เกิดความทุกข์มากกว่าปกติ และเกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น ทะยานอยาก(ดิ้นรน)ที่จะได้ตำแหน่งสูง อยากมีความสุขมาก อยากเป็นผู้มีชื่อเสียงมาก เป็นต้น.

**แบบที่ ๓. วิภวตัณหา** คือ ความทะยานอยากที่จะให้เป็นไปตามความคิดในเรื่องไม่อยากเสพ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี

ไม่อยากเป็น ทำให้เกิดความตื่นหรือบีบคั้นทางจิตใจ ที่จะให้  
เป็นไปสมกับความคิดที่เป็นกิเลส จนเกินความพอเหมาะพอควร  
จึงเกิดความทุกข์มากกว่าปกติ เช่น ทะยานอยาก(ตื่น)ที่จะ  
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่เสียชื่อเสียง ไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ เป็นต้น.

การเข้าใจความหมายของตัณหาว่า เป็นความทะยานอยาก  
ตามความโลภเพียงอย่างเดียว อาจจะทำให้ความเข้าใจเรื่อง  
ตัณหาไขว้เขวได้ เพราะตัณหาเกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส(คิด  
ด้วยความโลภหรือความโกรธ). ดังนั้น ความหมายที่น่าจะเหมาะ  
สมที่สุดของตัณหา คือ ความทะยานอยากที่จะให้ได้มาหรือเป็น  
ไปตามความคิดที่เป็นกิเลส ซึ่งประกอบด้วยความโลภและความ  
โกรธ.

ความทะยานอยากที่จะให้เป็นไปตามความโกรธ ก็เป็น  
ตัณหาแบบหนึ่ง(แบบที่ ๔\*) และความโกรธแบบยึดมั่นถือมั่น  
เช่น ความแค้น พยาบาท จองเวร ก็เป็นอุปาทานแบบหนึ่งด้วย.

ธรรมชาติของสมองในขณะที่มีความทะยานอยากอยู่นั้น  
จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที. ส่วนความสุข(ทางโลก)ที่เกิดจาก  
การได้รับผลตามความความทะยานอยากนั้น ที่จริงแล้ว เป็นเพียง  
การลดหรือการดับของความทุกข์เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง และอาจ

จะกลับมามีความทุกข์เช่นเดิมหรือมากขึ้นก็ได้ เพราะคนทั่วไป มักมีความทะยานอยากที่จะมีความสุขอย่างเดิมหรือมากขึ้นอีก.

ความอยากที่พอเหมาะพอควรของแต่ละบุคคล โดยไม่ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่จัดว่าเป็นความทะยานอยาก เช่น อยากมีชีวิตด้วยความปลอดภัย อยากมีสุขภาพดี การอยากรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ อยากมีบ้านที่แข็งแรงเป็นของตัวเอง อยากแต่งกายสะอาด อยากให้ลูกหลานเป็นคนดีและเรียนเก่ง เป็นต้น.

ความไม่อยากที่พอเหมาะพอควรของแต่ละบุคคล โดยไม่ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็ไม่จัดว่าเป็นความทะยานอยากเช่นกัน เช่น ไม่อยากมีชีวิตที่เสี่ยงอันตราย ไม่อยากเจ็บป่วย ไม่อยาก รับประทานอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่อยากมีบ้านที่คับแคบ ไม่อยากแต่งกายสกปรก เป็นต้น.

ความอยากและไม่อยากที่ไม่เป็นกิเลส อาจทำให้มนุษย์มีความทุกข์เล็กน้อย บ้างตามธรรมชาติ จึงยังจัดว่าเป็นทางสายกลางของชีวิต.

มนุษย์ทุกคนจะมีข้อมูลความทะยานอยากอยู่ในความจำ แต่ถ้าไม่คิดด้วยกิเลส ตัณหาต่าง ๆ ก็จะไม่เผลอปนเข้ามาในความคิดและการกระทำทางกาย วาจา ใจ.

เมื่อคิดด้วยกิเลส ความทะยานอยากก็จะเกิดขึ้น(ตัณหาเกิด).

เมื่อไม่คิดด้วยกิเลส ความทะยานอยากก็จะไม่เกิดขึ้น(ตัณหาดับ).

ความทะยานอยาก(ตัณหา)ไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต และมีเฉพาะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเท่านั้น.

**๙. ความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)** คือ ความยึดติดที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความทะยานอยาก(ตัณหา).

ขณะคิดด้วยความทะยานอยากที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลส(ตัณหาเกิด)ซ้ำแล้วซ้ำอีก(หรือคิดด้วยตัณหาซ้ำแล้วซ้ำอีก) จะทำให้เกิดการผูกพันกับความคิดที่เป็นกิเลส นั้น ๆ อย่างแนบแน่น จึงทำให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นในความคิดนั้น ๆ (อุปาทานเกิด) และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

ขณะคิดด้วยความยึดมั่นถือมั่นซ้ำแล้วซ้ำอีก ความยึดมั่นถือมั่นย่อมจะมากขึ้นเรื่อย ๆ จะเป็นเหตุให้ความทุกข์เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (ต่อยอด)เป็นเงาตามตัว.

ขณะไม่คิดด้วยความทะยานอยาก(ตัณหาดับ) จึงไม่มีความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทานจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่จิตใจของตนเอง.

ขยายความ:

ขณะคิดด้วยความทะยานอยากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลส(โลภหรือโกรธ)อย่างถอนตัวไม่ขึ้น.

ในเรื่องของความโลภ เช่น เมื่อมีการคิดเรื่องความรักด้วยกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก(คิดด้วยความโลภ) จะเกิดความอยากมาก ๆ (ทะยานอยาก)ที่จะได้คนที่ตนรักมาครอบครอง เพื่อที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสทางกาย(เพื่อเสพกามคุณ หรือเพื่อการรับรู้ข้อมูลทางตา หู จมูก ลิ้น กาย) หรือได้รับความรักมาก ๆ (เกิดตัณหาด้านความโลภ). เมื่อคิดด้วยความอยากมาก ๆ (ตัณหา) ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความลุ่มหลงที่จะให้ได้มาตามความต้องการชนิดถอนตัวไม่ขึ้น(เกิดอุปาทานด้านความโลภ) และเกิดความทุกข์มากขึ้น.

ในเรื่องของความโกรธ เช่น ขณะคิดโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก (คิดด้วยความโกรธ) จะเกิดความอยากมาก ๆ ที่จะให้เป็นไปตามความโกรธ(เกิดตัณหาด้านความโกรธ). เมื่อคิดด้วยความอยากมาก ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความโกรธชนิดถอนตัวไม่ขึ้น (เกิดอุปาทานด้านความโกรธ) และเกิดความทุกข์มากขึ้น.

ตัวอย่างของความยึดมั่นถือมั่นในโลกที่จะเสพกามคุณ(เพื่อเสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย) เช่น หลงสัตว์เลี้ยงอย่างถอนตัวไม่ขึ้นจนต้องเลี้ยงไว้เต็มบ้าน ชอบรสอาหารอย่างถอนตัวไม่ขึ้นจนต้องกินมาก ชอบเครื่องประดับจนสะสมไว้มาก ชอบเที่ยวจนหมดตัว ชอบซื้อหอยจนหมดเนื้อหมดตัว ชอบเงินทองจนต้องโกงกินหรือกอบโกย ชอบมีเกียรติจนต้องโกงเลือกตั้ง ชอบเพศสัมพันธ์จนต้องมีเมียมาก เป็นต้น.

บางคนมีความทุกข์มาก ๆ จากความคิดที่ยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดการดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลส จนถึงกับต้องทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น.

บางคนคิดทำร้ายตนเองด้วยการฆ่าตัวตายซ้ำแล้วซ้ำอีก จนเกิดความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในความจำว่า การฆ่าตัวตายเป็นทางออกที่ดีที่สุด ครั้นพบกับความทุกข์ไม่มากนัก ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวตายได้.

ความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดจากการคิดด้วยกิเลสนี้เอง เป็นสาเหตุให้เกิดการทำร้ายผู้อื่น และอาจรุนแรงจนถึงขั้นทำลายล้างซึ่งกันและกันได้ เช่น ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ สงครามระหว่างประเทศ สงครามเศรษฐกิจ เป็นต้น.



ธรรมชาติของมนุษย์จะต้องมีความยึดถือด้วยกันทั้งนั้น เช่น ยึดถือว่า ร่างกายนี้เป็นของเรา คนนี้เป็นลูกของเรา รถคันนี้เป็นของเรา บ้านหลังนี้เป็นของเรา เงินนี้เป็นของเรา อาหารนี้เป็นของเรา เสื้อผ้านี้เป็นของเรา ความคิดนี้เป็นของเรา ซึ่งเป็นเรื่องปกติและเป็นทางสายกลางของชีวิต แต่อย่ายึดถือด้วยความคิดที่เป็นกิเลส เพราะการยึดถือด้วยกิเลสนั้น จะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นทันที.

คนที่ไม่ยึดถืออะไรเลย คงจะไม่สนใจดูแลตนเอง ไม่ทำกิจใด ๆ จึงอาจเจ็บป่วย และอาจเสียชีวิตได้เร็วกว่าคนปกติ.

การละ การปล่อยวาง การทำจิตว่าง การมีอุเบกขา การหลุดพ้น การดับ การสลัดคืน ก็คือการไม่คิดด้วยกิเลสเช่นกัน.

เมื่อคิดด้วยกิเลส ความยึดมั่นถือมั่นก็จะเกิดขึ้น(อุปาทานเกิด).

เมื่อไม่คิดด้วยกิเลส ความยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่เกิดขึ้น (อุปาทานดับ).

ความยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลส(อุปาทาน)ไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต และมีเฉพาะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเท่านั้น.

### ๑๐. จิตใจตั้งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ภพในปฏิจจสมุปบาท)\*

คือ การมีที่ตั้งของจิตใจหรือจิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องที่มีความยึดมั่นถือมั่น.

ขณะมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างถอนตัวไม่ขึ้น(อุปาทานเกิด) จึงทำให้จิตใจตั้งหรือจดจ่ออยู่กับเรื่องที่มีอุปาทาน(ภพเกิด).

ขณะไม่มีความคิดที่ยึดมั่นถือมั่น(อุปาทานดับ)ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จิตใจจึงไม่ตั้งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลสเหล่านั้น ๆ (ภพจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่จิตใจของท่านเอง.

ขยายความ:

ภพ แปลว่า ที่อยู่. เนื่องจากภพในที่นี้เป็นภพทางจิตใจ ดังนั้น ภพจึงหมายถึงที่อยู่ของจิตใจหรือที่ตั้งของจิตใจ. เนื่องจากจิตใจเป็นนามธรรม จึงไม่มีที่อยู่ เลยต้องใช้คำว่า “ที่ตั้ง” แทน.\*

คำว่า “ภพของจิตใจ” จึงเป็นเรื่องของจิตใจที่ตั้งหรือจดจ่ออยู่กับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน.

ขณะคิดด้วยความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จิตใจก็จะจดจ่อหรือตั้งอยู่กับเรื่องนั้น ๆ หรือมีภพของจิตใจอยู่กับเรื่องนั้น ๆ.

เมื่อเปลี่ยนเรื่องคิด ภาพใหม่ของจิตใจก็จะเกิด เรื่องเก่าหรือภาพเก่าของจิตใจก็จะดับ จึงเปรียบเหมือนจิตเกิดขึ้นและดับไป. ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงใช้ประโยคที่ว่า จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งก็ดับไป. ความคิดทั่วไปก็เช่นกัน ขณะคิดอยู่นั้น ความคิดจะเกิดขึ้นใหม่ตลอดเวลา และความคิดเก่าก็ดับไปเรื่อย ๆ.

ภาพในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงที่ตั้งของจิตใจในเรื่องที่มีความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน) เช่น ขณะมีการพลัดพรากจากคนรักที่ตนลุ่มหลง ย่อมทำให้มีการคิดวนเวียน(คิดด้วยความวิตกกังวล)อยู่กับเรื่องของการพลัดพรากจากคนรัก ที่ตั้งของจิตใจ(ภาพ)ในขณะนั้น จึงเป็นเรื่องความพลัดพรากจากคนรัก แต่ทันทีที่ไปคิดเรื่องอื่น ที่ตั้งของจิตใจในเรื่องเดิม(ภาพเก่า)ก็จะดับไป ที่ตั้งของจิตใจในเรื่องใหม่(ภาพใหม่)ก็จะเกิดขึ้นแทน.

คนที่กำลังคิดด้วยความพยายามอยู่(มีอุปาทานในความโกรธ) ที่ตั้งของจิตใจ(ภาพ)ในขณะนั้นเป็นเรื่องของความพยายาม และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

คนที่กำลังคิดด้วยความลุ่มหลงอยู่(มีอุปาทานในความโลภ) ที่ตั้งของจิตใจ(ภาพ)ในขณะนั้นเป็นเรื่องของความลุ่มหลง และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

ขณะทำงานทางวิชาการหรืองานอื่น ๆ ที่ไม่คิดด้วยกิเลส ที่ตั้งของจิตใจ(ภพ)ในขณะนั้นเป็นเรื่องทางวิชาการหรืองานนั้น ๆ ภพเช่นนี้ไม่ใช่ภพในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส และไม่ เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

ที่ตั้งของจิตใจเป็นเรื่องของการมีสติอยู่กับเรื่องนั้น ๆ หรือ ฟุ้งซ่านอยู่กับเรื่องนั้น ๆ ก็ได้.

ผู้ที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อรู้เห็นและควบคุมความคิดมา ก่อน มักจะมีที่ตั้งของจิตใจ(ภพ)อยู่กับเรื่องที่ตนมีอุปาทานเป็น ชั่ว ๆ บางเรื่องอาจเป็นเวลานาน เช่น เมื่อพลัดพรากจากการ ตายของคู่ครองที่เคยรักและผูกพันกันมานาน จิตใจก็มักจะตั้งอยู่ กับเรื่องของการพลัดพราก(ภพของจิตคือเรื่องพลัดพราก).

ภพในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส จึงหมายถึงที่ตั้ง ของจิตใจในปัจจุบันขณะ และที่ตั้งของจิตใจจะดับ(ภพดับ)ไปใน ทันทีที่ความยึดมั่นถือมั่นดับไป หรือทันทีที่ไม่คิดด้วยกิเลส(สังขาร ดับ) และภพใหม่เกิดขึ้นในทันทีที่ความยึดมั่นถือมั่นเกิด หรือทันที ที่ที่คิดด้วยกิเลสในปัจจุบันขณะนี้เอง.

พระอรหันต์ที่ยังไม่ปรินิพพาน(ยังไม่ตาย) สามารถดับที่ ตั้งของจิตใจที่เป็นกิเลส(ดับภพ)ได้หมดในปัจจุบันขณะของท่าน

จึงไม่มีภาพใหม่ของจิตใจที่เป็นกิเลสอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงมีภาพของร่างกายที่เป็นมนุษย์อย่างเดิม.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราชาเรื่องการเกิดและดับของภาพว่า **“ดูก่อนราชา ความกำหนด(ตัณหา\*)....ความทะยานอยาก ความเข้าถึงความยึดมั่น(อุปาทาน\*) อันเป็นที่ตั้งอยู่อาศัยของจิต ในรูปนี้เรียกว่ากิเลสนำไปในภพ....เพราะความดับสนิทแห่งกิเลสเหล่านั้น เรากล่าวว่า....เป็นที่ดับสนิทแห่งกิเลสเครื่องนำไปในภพ”** (ตัณหาในพระไตรปิฎก หน้า ๔๔ พระมหาอุทัย อุตฺโตโย).<sup>๒๔</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า เพราะมีความทะยานอยากและมีความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น ที่ตั้งของจิตใจที่เป็นกิเลสจึงเกิดขึ้น(ภาพใหม่เกิด). เมื่อตัณหาและอุปาทานดับ ที่ตั้งของจิตใจที่เป็นกิเลสก็ดับไปด้วย(ภาพเก่าจึงดับ) ซึ่งเป็นเรื่องของปัจจุบันธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนี้เอง.

เมื่อคิดด้วยกิเลส จิตใจก็ตั้งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ภาพเกิด).  
เมื่อไม่คิดด้วยกิเลส จิตใจก็ไม่ตั้งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส (ภาพดับ).

ที่ตั้งของจิตใจ(ภาพ)ทั่วไป ซึ่งไม่ได้เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น หรือไม่ได้เกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส จะไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

๑๑. จิตใจคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ชาติในปัจจุสมุปปบาท)\* คือ การคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสในเรื่องซึ่งเป็นที่ตั้งของจิตใจ(ภพ).

ขณะจิตใจตั้งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ภพเกิด) จึงทำให้จิตใจคิดด้วยกิเลสวนเวียนอยู่กับเรื่องที่จิตใจตั้งอยู่(ชาติจึงเกิด).

ขณะจิตใจไม่ตั้งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ภพดับ) จึงไม่มีการคิดวนเวียนด้วยกิเลส(ชาติจึงดับ). ขอให้ท่านพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่จิตใจของท่านเอง.

ขยายความ:

ในสมัยพุทธกาลข้อความที่ว่า “การท่องเที่ยวไปของจิต” น่าจะตรงกับภาษาปัจจุบันว่า “การเกิดความคิดปรุงแต่งของจิตใจไปในเรื่องต่าง ๆ”.

อิทธิพลของข้อความที่ว่า “จิตท่องเที่ยว” นี้เอง ที่ทำให้บางท่านเกิดการเข้าใจว่า เมื่อคิดเรื่องพระจันทร์จิตก็ไปท่องเที่ยวอยู่ที่พระจันทร์(จิตไปไกล) เมื่อคิดเรื่องอดีตจิตก็ไปท่องเที่ยวอดีต(จิตไปไกล) เมื่อมีการรับรู้ความรู้สึกที่มือ ก็เข้าใจว่าจิตไปรับรู้ความรู้สึกที่มือ(จิตไปไกล) เป็นต้น.

ในสมัยพุทธกาล มีความเชื่อที่สืบทอดกันมาว่า เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ภพคือภพมนุษย์ ชาติคือการเกิดและมีชีวิตของมนุษย์

ท่องเที่ยวไปบนโลกนี้(ภพนี้). ดังนั้น คำว่าชาติที่นำเอามาใช้ใน เรื่องของจิตใจนั้น จึงเป็นเรื่องของชาติทางจิตใจ นั่นคือการท่องเที่ยวไปของจิตใจ เนื่องจากข้อความที่ว่า “ท่องเที่ยวไปของจิต” เป็นภาษาในสมัยพุทธกาล จึงปรับเปลี่ยนมาเป็นภาษาปัจจุบัน ว่า “คิดวนเวียน” ซึ่งเป็นการคิดวนเวียนไปในเรื่องที่จิตใจตั้งอยู่ (ภพ)นั่นเอง.\*

การที่ผู้เขียนใช้คำว่า คิดวนเวียน ก็เพื่อหลีกเลี่ยงคำว่า คิดปรุงแต่ง และเพื่อให้สอดคล้องกับข้อความที่ว่า การท่องเที่ยวไปของจิตใจ และคำว่าวนเวียน(วัฏฏะ).

เมื่อจิตใจมีความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทานเกิด)ในเรื่องใด ที่ ตั้งของจิตใจย่อมเกิด(ภพเกิด)ขึ้นและท่องเที่ยว(คิดหรือคิดปรุง แต่งไปเรื่อย ๆ หรือคิดวนเวียนด้วยกิเลส)ไปในเรื่องนั้น ๆ (ชาติ เกิด) นั่นคือภพชาติของจิตใจที่เกิดขึ้นนั่นเอง.

เมื่อความยึดมั่นถือมั่นดับไป หรือเมื่อไม่คิดด้วยกิเลส ภพ ชาติของจิตใจที่เป็นกิเลสย่อมดับไปด้วย.

การดับภพชาติของจิตใจที่เป็นกิเลสให้หมดไปในปัจจุบัน หรือไม่ให้เกิดภพใหม่ที่เป็นกิเลส จึงต้องดับความยึดมั่นถือมั่น การจะดับความยึดมั่นถือมั่นต้องใช้สติปัญญาทางธรรม(วิชา) ดับความคิดที่เป็นกิเลส(ดับสังขาร).

เพื่อให้ท่านเข้าใจได้ง่ายขึ้น ควรรวมคำว่า "ภพ" และ "ชาติ" ไว้เป็นคำเดียวกันคือ "ภพชาติ" เช่น ขณะกำลังมีความพยายาม (อุปาทานเกิด) ภพชาติของจิตใจย่อมวนเวียนหรือคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสอยู่กับเรื่องของความพยายาม(สังขารเกิด) ทำให้เกิดทุกข์ (เวทนาเกิด) ขณะคิดด้วยความลุ่มหลง ภพชาติของจิตใจย่อมวนเวียนหรือคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสอยู่กับเรื่องที่กำลังลุ่มหลง เป็นต้น.

วิญญู(สงสารหรือสงสารวิญญู)ของความคิดที่เป็นกิเลส และความทุกข์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในปัจจุบันชาติ คือ การเกิด และดับของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะมีอวิชชาครอบงำจิตใจอยู่.

ความพ้นทุกข์ของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องของความพ้นทุกข์ทางพระทัยที่สืบเนื่องมาจากกิเลส เพราะเป็นการดับภพชาติของจิตใจในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงและต่อเนื่อง.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **“คนมีต้นหาเป็นเพื่อน ท่องเที่ยวอยู่ช้านาน ไม่ล่วงพ้นสงสาร ที่กลับกลอกไปได้”** (พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๒ หน้า ๑๘ กองตำรา มหามกุฏฯ).<sup>๒๙</sup> การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ดำเนินชีวิตโดยมีความทะยานอยาก



(มีต้นเหตุ)ที่เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลส ย่อมไม่พ้นจากการคิดวนเวียนหรือเวียนว่ายอยู่กับภพชาติทางจิตใจที่เป็นกิเลส(ตกอยู่ในสงสารหรือสงสารวัฏฏ์) ซึ่งมีการเกิดขึ้นใหม่ในทันทีที่คิดด้วยกิเลส และดับไปเมื่อหยุดคิดด้วยกิเลส แล้วก็เกิดขึ้นใหม่และดับไปเรื่อย ๆ พร้อมกับมีการวนเวียนหรือเวียนว่ายอยู่กับกิเลสและความทุกข์ที่เกิดขึ้นและดับไปซ้ำแล้วซ้ำอีก.

ถ้าดับต้นเหตุได้ชั่วคราว ก็ดับการคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลสได้อย่างชั่วคราว ในชีวิตปัจจุบันนี้เอง.

ถ้าดับต้นเหตุได้ต่อเนื่อง ก็ดับการคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลสและดับทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง ในชีวิตปัจจุบันนี้เอง เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกองค์ ที่ดับภพชาติได้ในชาติปัจจุบันของแต่ละท่าน.

การเกิดและการท่องเที่ยว(การคิดปรุงแต่ง)ไปของจิตใจในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส นั้น เป็นการเกิดและการท่องเที่ยวไปของจิตใจที่ท่านสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง และสามารถดับความคิดที่ปรุงแต่งด้วยกิเลสได้ด้วยสติปัญญาทางธรรม(วิชา)ของท่านในชีวิตปัจจุบันนี้เอง.

เมื่อคิดเรื่องที่เป็นกิเลส จิตใจก็จะคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ชาติเกิด).
--

เมื่อไม่คิดเรื่องที่เป็นกิเลส จิตใจก็จะไม่คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ชาติดับ).

พระอรหันต์ที่ยังไม่ปรินิพพาน(ยังมีชีวิตอยู่) สามารถดับภพชาติของจิตใจในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสได้หมดในชาติปัจจุบันของท่าน จึงไม่มีชาติใหม่ของจิตใจที่เป็นกิเลสอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงมีชาติของมนุษย์ คือ มีร่างกายอย่างเดิม เพราะการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์นั้น ไม่ได้ทำให้ร่างกายเปลี่ยนไป.

การเกิดและการท่องเที่ยวไปของจิตใจในเรื่องต่าง ๆ โดยไม่มีสติควบคุม ก็คือการคิดฟุ้งซ่านนั่นเอง. การคิดฟุ้งซ่านโดยไม่มีการคิดด้วยกิเลส จะไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ และไม่ใช้ภพชาติในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส แต่จะทำให้จิตใจไม่สงบ ประสิทธิภาพของการคิดและการทำงานลดลงด้วย ขณะเดียวกัน โอกาสที่จะคิดฟุ้งซ่านด้วยกิเลสก็จะมีมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย. ดังนั้น ท่านควรฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ เพื่อป้องกันการคิดฟุ้งซ่านด้วยกิเลสนั่นเอง.

**๑๒. การดับไปของจิตใจที่คิดด้วยกิเลส(ชรามรณะในปัจจุสมุปบาท) คือ ความคิดที่เป็นกิเลสดับไป(ชรามรณะ).**

ขณะจิตใจคิดวนเวียน(จิตท่องเที่ยว)อยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ชาติเกิด) จึงเป็นเหตุปัจจัยให้(ทำให้เกิดการดับไปของความคิดที่ได้ผ่านไปแล้ว(ชรามรณะจึงเกิด)

ขณะจิตใจไม่คิดวนเวียน(จิตไม่ท่องเที่ยว)อยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส(ชาติดับ) จึงไม่มีการดับไปของจิตใจที่คิดด้วยกิเลสเกิดขึ้น(ชรามรณะจึงดับ). ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในขั้นตอนนี้ที่จิตใจของท่านเอง.

เมื่อใช้คำว่าชรามรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส จึงเป็นเรื่องของชรามรณะของจิตใจที่เป็นกิเลส ไม่ใช่เรื่องของชรามรณะทางร่างกายแต่ประการใด.

ขยายความ:

ในเรื่องของร่างกาย คำว่าชรามรณะแบ่งออกเป็น ๒ คำ คือ ชรา และมรณะ. ชรา หมายถึงความแก่ของร่างกาย มรณะ หมายถึงความตายของร่างกาย.

ชรามรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส นั้น เป็นคำเดียว ซึ่งหมายถึงการดับไปของจิตใจที่คิดด้วยกิเลส.

ตัวอย่างของชรามรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส ที่อาจช่วยทำให้เข้าใจได้โดยง่าย คือ ขณะที่กำลังคิดอยู่นั้น จะพบว่า ความคิดไม่มีการหยุดนิ่ง ความคิดเกิดขึ้นในทุก ๆ วินาที

ที่ผ่านไปแล้วก็จะดับไปอยู่ตลอดเวลา(ชรามรณะ) เช่น เมื่อท่านคิดเลขในใจ คือ  $๑+๑ = ๒$  ต่อด้วย  $๒+๒ = ๔$  จะเห็นว่า การคิดเรื่องบวกเลข คือ ภาพของความคิด ส่วนการบวกเลข คือ ชาติของความคิด ขณะคิด  $๒+๒ = ๔$  อยู่ นั้น ชรามรณะของการคิด  $๑+๑ = ๒$  ได้เกิดขึ้นเรียบร้อยแล้ว. ถ้าท่านคิดต่อไปอีก ชาติชรามรณะย่อมเกิดและดับไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหยุดคิด ซึ่งตรงกับภาษาในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย....เพราะกายอันประกอบด้วยธาตุนี้, ที่ตั้งอยู่ ๑ ปี....แม้มั้งเกิน ๑๐๐ ปี ก็ยังเห็นได้ แต่ธรรมชาติที่เรียกว่าจิตบ้าง ใจบ้าง วิญญาณบ้างนั้น ในกลางคืนกับกลางวัน ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งก็ดับไป....”** (พระไตรปิฎกฉบับประชาชน หน้า ๑๐๘ สุขีพ ปุณฺณานุกาพ).<sup>๓๐</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ร่างกายนั้นเกิดขึ้นและมีชีวิตอยู่ได้นาน แต่จิตใจมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ ขณะคิด ความคิดจะเกิดขึ้นใหม่อยู่เรื่อย ๆ และความคิดที่เกิดก่อนหรือผ่านไปแล้วก็จะดับไปเรื่อย ๆ.

ในสมัยพุทธกาล ความคิดแต่ละครั้งที่เกิดขึ้นเรียกว่าจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น และเมื่อคิดต่อไป จิตดวงเก่าจะกดับไป แล้วจิตดวงใหม่ก็จะเกิดขึ้นแทน เมื่อหยุดคิด ความคิดต่าง ๆ (จิตต่าง ๆ) ก็

จะดับหรือหมดไป เช่น เมื่อจิตหยุดคิดเรื่องของความโลภ จิตที่มีความโลภก็จะดับไปด้วย เมื่อจิตหยุดคิดเรื่องความโกรธ จิตที่เป็นความโกรธก็จะดับไปด้วย.

ในขณะที่กำลังมีการคิดด้วยกิเลสไปเรื่อย ๆ (สังขารเกิดขึ้นเรื่อย ๆ) ความคิดที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับไปเรื่อย ๆ (เกิดชรา มรณะขึ้นเรื่อย ๆ) ส่วนความคิดที่เกิดขึ้นใหม่ก็จะเกิดต่อไปและดับต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อหยุดการคิดด้วยกิเลส กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะไม่เกิดขึ้น(ภพใหม่ ชาติใหม่ และชรา มรณะที่เป็นกิเลสก็จะไม่เกิดขึ้น).

ชรา มรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสในมุมมองของปัจจุบันธรรม จึงไม่ใช่เรื่องของความแก่และความตายของร่างกาย แต่เป็นเรื่องของการดับไปของความคิดที่เป็นกิเลสเมื่อได้คิดไปแล้ว ซึ่งเป็นการทำงานตามธรรมชาติของสมอง.

ในสมัยพุทธกาล คำว่า จิต ใจ วิญญาณ เป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน และคนทั่วไปมักเชื่อกันว่า เป็นตัวยืนในการเวียนว่ายตายเกิด แต่พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า จิตหรือใจประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ละชาติ ชรา และทุกข์ในชาตินี้ว่า **“ภิกษุผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ (คือ\*) มีสติ ไม่ประมาท**

(ทำการ\*)ละความ(ยึดมั่น\*)ถือนั่นว่า (ชั้น ๕) เป็นของเรา (ด้วยกิเลส\*)ได้แล้ว เทียวไป(ดำเนินชีวิตไป\*) เป็นผู้รู้(ผู้รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ\*) พึงละชาติ ชรา โสกะ(ความเหงาใจ\*) ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ\*) และทุกข์ในโลกนี้ได้” (พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๓ หน้า ๓ กองตำรา มหามกุฏฯ).<sup>๓๑</sup> การตรัสสอนของพระพุทธเจ้าเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ผู้มีสติละกิเลสด้วยการศึกษาอริยสัจ ๔ จนรู้แจ้งชัดทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แล้วมีสติละความยึดมั่นถือนั่นในร่างกายและจิตใจ(ละอุปาทานชั้น ๕) จะสามารถละ(ดับ\*)ชาติ ชราทางจิตใจ และความทุกข์ต่าง ๆ ได้ในชาติปัจจุบัน(ในโลกนี้ได้).

เมื่อคิดเรื่องที่เป็นกิเลส ชรามรณะของจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะเกิดขึ้น(ชรามรณะเกิด).

เมื่อไม่คิดเรื่องที่เป็นกิเลส ชรามรณะของจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะไม่เกิดขึ้น(ชรามรณะดับ).

พระอรหันต์ทุกคนสามารถดับ(ละ)ภพ ชาติ ชรามรณะและความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากการคิดด้วยกิเลสในปัจจุบัน ชาติของทุกท่านได้เป็นอย่างดี แต่ท่านเหล่านั้นไม่สามารถดับ ชาติ ชราและมรณะของร่างกายในชาติปัจจุบันได้เลย เพราะยังมีชีวิตเช่นคนทั่วไป และในที่สุดก็ต้องแก่ เจ็บ และตายไปตามธรรมชาติ.

การดับของจิตใจที่ไม่เป็นกิเลส(ชรา มรณะนอกปฏิจจสมุปบาท) ก็เกิดขึ้นได้เช่นกันเมื่อหยุดการคิด.

### **ภพชาติ ชรา มรณะทางร่างกายและจิตใจที่ควรรู้จัก**

ภพ ชาติ ชรา มรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส เป็นสาเหตุของความทุกข์ในปัจจุบัน เพราะเป็นภพชาติของความคิดที่เป็นกิเลส. ภพ ชาติ ชรา มรณะที่เป็นกิเลสจะไม่เกิดขึ้น ถ้าไม่มีการคิดด้วยกิเลส.

พระอรหันต์มีภพ ชาติ ชรา และมรณะของร่างกายเช่นคนทั่วไป และไม่สามารถหยุดยั้งหรือดับภพ ชาติ ชรา และมรณะของร่างกายในชาติปัจจุบันได้ แต่ท่านไม่มีความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสในชาติปัจจุบันเลย เพราะความคิดของพระอรหันต์ไม่มีกิเลสเจือปน จึงไม่เกิดภพ ชาติ ชรา มรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่า ภพ ชาติ ชรา มรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส เป็นเรื่องทางจิตใจในชีวิตปัจจุบันซึ่งเป็นปัจจุบันธรรม ไม่ใช่เรื่องทางร่างกาย.

การดับภพ ชาติ ชรา มรณะในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส นั้น เกิดขึ้นจากการรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ จึงทำให้ไม่คิดด้วยกิเลส(สังขารดับหรือวิสังขาร)

ไม่มีความทะยานอยาก(ตัณหาดับ) และไม่มีความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทานดับ) เป็นผลให้ไม่เกิดภพชาติ ชรามรณะที่เป็นกิเลส ซึ่งเป็นเรื่องที่ทุกท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ที่จิตใจของตนเองในชีวิตปัจจุบัน ไม่ใช่ดับตัณหาในชาติที่แล้วต้องรอการดับภพ ดับชาติ ดับชรา ดับมรณะ และความทุกข์ในชาติหน้า.

เมื่อคิดด้วยกิเลส ภพ ชาติ ชรามรณะของจิตใจที่เป็นกิเลส ก็จะเกิดขึ้น.

เมื่อไม่คิดด้วยกิเลส ภพ ชาติ ชรามรณะของจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะไม่เกิดขึ้น.

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตโดยทั่วไป และเป็นความทุกข์ทางร่างกาย หาใช่สาเหตุของความทุกข์ทางจิตใจโดยตรงไม่ แต่จะเป็นตัวกระตุ้นให้คิดด้วยกิเลส และในทันทีที่มีการคิดด้วยกิเลส ความทุกข์ที่มากกว่าปกติก็จะเกิดขึ้นในจิตใจทันที.

ความไม่สมปรารถนา ความพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่ตนรัก แล้วทำให้เกิดความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ นั้น จึงเป็นเรื่องปกติของชีวิต แต่จะเป็นตัวกระตุ้นให้คิดด้วยกิเลส และเมื่อคิดด้วยกิเลส ความทุกข์ที่มากกว่าปกติก็จะเกิดขึ้นมาทันที.



ส่วนมาก พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องการละกิเลส(โลภ โกรธ หลง)เพื่อความดับทุกข์เป็นประเด็นหลัก ซึ่งประกอบด้วย การดับความหลง(ดับหวักระบวน) เพื่อไม่ให้เกิดความโลภ ความโกรธ จึงจะไม่เกิดความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่นของจิตใจที่เป็นกิเลส. ส่วนการตรัสสอนเรื่องภพ ชาติ ชรามรณะ จึงน่าจะเป็นการตรัสสอนให้กับบางคนที่คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลส เพื่อให้เข้าใจถึงภาวะของจิตใจที่วนเวียน(มีสังสารวัฏ)อยู่กับภพ ชาติ ชรามรณะที่เป็นกิเลสและกองทุกข์ รวมทั้งเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่คนในยุคหนึ่ง ที่มีความยึดมั่นถือมั่นเรื่องภพ ชาติในอนาคต ให้มามีความรู้ในเรื่องภพชาติของจิตใจที่เป็นกิเลสในปัจจุบันขณะ และวิธีดับภพชาติดังกล่าว เพื่อจะได้พ้นทุกข์ในปัจจุบันขณะได้\*.

### **ความจำเกี่ยวข้องับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเป็นอย่างมาก**

เมื่อมีกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเกิดขึ้น จะพบว่า ข้อมูลทุกขั้นตอนในกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส จะถูกจดจำไว้ในความจำระยะสั้น และเมื่อมีการคิดซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลา

นาน ข้อมูลความจำในเรื่องนั้น ๆ จะถูกจดจำไว้เป็นความจำระยะยาว ทำให้ลืมเลือนไปได้ยาก.

การนึกหรือคิดเรื่องที่มีข้อมูลด้านกิเลสอยู่ในความจำเดิม จะทำให้มีการใช้ข้อมูลความจำเดิมของเรื่องนั้น ๆ มาประกอบการคิดด้วย เป็นผลให้เกิดความคิดที่เป็นกิเลสรุนแรงเพิ่มขึ้นได้อย่างรวดเร็วในทันทีที่ลงมือคิด.

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า ความจำด้านกิเลสมีส่วนช่วยให้ความคิดที่เป็นกิเลสมีความรุนแรงมากขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น คนขี้โกรธจะมีข้อมูลด้านความโกรธอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก และพร้อมจะถูกนำออกมาใช้อยู่ตลอดเวลา. ดังนั้น เมื่อคนขี้โกรธได้รับข้อมูลที่ไม่พอใจมากระทบกระทั่งแม้เพียงเล็กน้อย ก็มักจะคิดโกรธและมีความทุกข์ได้อย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ขณะเดียวกัน จะมีการจดจำความคิดและความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นใหม่ไว้ได้อีกด้วย.

การมีความโลภหรือความโกรธและความทุกข์อย่างรุนแรงเกิดขึ้น ก็เพราะมีการใช้ข้อมูลเดิมที่จดจำไว้มาประกอบการคิด จึงเกิดการต่อยอดของความคิดและความรู้สึก.

พระพุทธเจ้ามีพระทัยเสมอกันทั่วทุกคน

“พระผู้มีพระภาคนั้น ทรงมีพระทัยเสมอกัน ทั้งต่อนายขมังธนู(ที่รับจ้างมาลอบสังหารพระองค์) ต่อพระเทวทัต ต่อโจรองคฺคฺลิมาล ต่อข้างธนบาล(ที่เทวทัตปล่อยมาเพื่อฆ่าพระองค์) และต่อพระราหุล ทั่วทุกคน” (พุทธธรรม หน้า ๗๕๔ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๓๒</sup>

พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยเสมอกันต่อคนทั้งโลก เพราะทรงควบคุมพระทัยของพระองค์เองให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

ในชีวิตประจำวัน ท่านผู้อ่านทุกคนควรมีจิตใจเสมอกันต่อทุกคนและทุกเรื่อง ด้วยการมีสติไม่คิดชั่วและทำชั่ว คงคิดดีและทำดี พร้อมทั้งทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์อย่างต่อเนื่อง.

**กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสแบบข้ามภพข้ามชาติสำคัญหรือไม่**

ท่านควรศึกษากระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสแบบข้ามภพข้ามชาติตามความเหมาะสม เผื่อว่า ท่านอาจจะพิสูจน์

ได้ในอนาคต และไม่ควรไปจบบ้างผู้ที่มีความหลงเชื่อ เพราะเป็นสิทธิทางความคิดของแต่ละบุคคล.

การดูถูกและจบบ้างผู้อื่น ก็ถือว่า เป็นความคิดที่เป็นกิเลส (เป็นมานะ) ซึ่งเท่ากับสอบตกหรือยังมีความทุกข์ในเรื่องนี้.

ถ้าหากมีชาติหน้าก็ไม่เป็นไร เพราะชาตินี้ท่านได้เพิ่มพูน และใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำ(เพิ่มวิชาหรือดับ อวิชา) เพื่อทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้มีกิเลสเจือปน จนจิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความทุกข์(นิพพาน)เป็นส่วนใหญ่อยู่แล้ว. จึงเป็นที่อุ่งใจได้ว่า ถ้าชาติหน้ามี ย่อมได้ภพชาติที่ดีแน่ ๆ. ถ้าชาติหน้าไม่มีก็ไม่เป็นไร เพราะชาตินี้ท่านก็ได้รับผลประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว.

## สรุป

เพราะไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ และไม่มีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จึงเกิดการคิดด้วยกิเลส(มีอวิชา).

ทันทีที่คิดด้วยกิเลส กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะเกิดทันที ความทุกข์ก็จะเกิดทันที.

ทันทีที่หยุดคิดด้วยกิเลส กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะดับไปทันที ความทุกข์ก็จะดับไปทันที.

การจะดับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสได้อย่างต่อเนื่องนั้น ต้องศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง(มีวิชา).

การมีความรู้เรื่องสาเหตุของการเกิดและดับของความทุกข์ตามที่สรุปไว้ ก็เพียงพอสำหรับการดับสาเหตุของความทุกข์อย่างตรงประเด็น.

การจดจำทุกองค์ธรรมและทุกขั้นตอนของปัจจุสมุปบาทอย่างละเอียดไว้ได้นั้น เป็นเรื่องที่ดีงาม และเป็นคุณสมบัติของนักวิชาการทางธรรม.