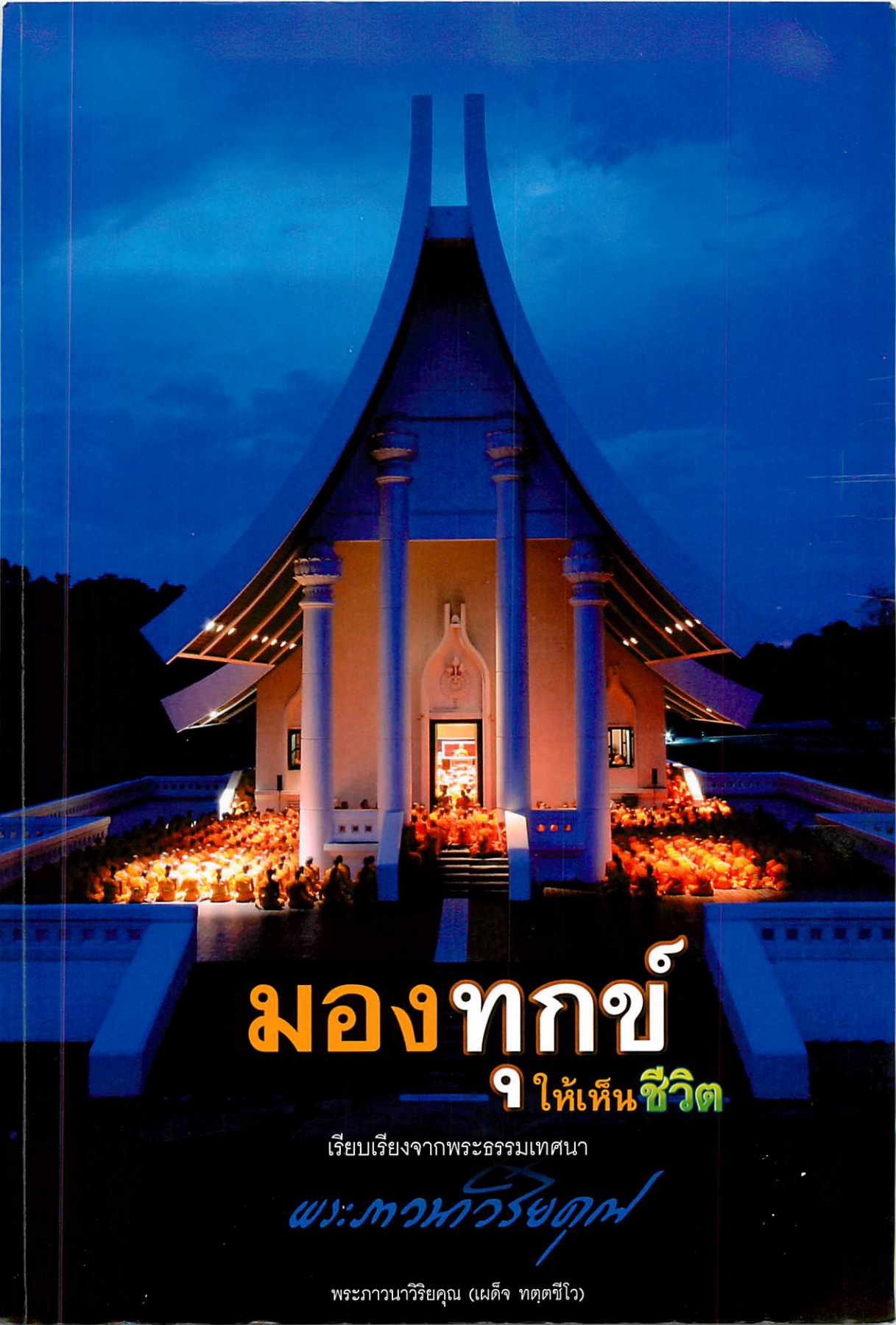




มองทักษ์

— ๑ ให้เห็นชีวิต

เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนา

พว: ทวทววิยคุณ

พระภิกษุทวทววิยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว)



มองทกข์

๑ ให้เห็นชีวิต



พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

พระภาวนาวิริยคุณ

คำนำ

สรีรวิสุทธิธรรมสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยเรื่อง **ทุกข์ประจำสรีระ ๑๐ ประการ** มีความยาวไม่ก็บรรทัด มีถ้อยคำไม่ก็ตัวอักษร แต่มีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ต่อการอยู่ร่วมกัน และต่อการกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปอย่างถาวร

พระเดชพระคุณพระภิกษุญาณวชิรญาณ (หลวงพ่อดำ) รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย ได้นำพระสูตรนี้มาแสดงพระธรรมเทศนาให้แก่พระภิกษุสงฆ์ที่บวชในโครงการบวชพระ ๑ แสนรูป ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลกที่พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดำ) เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย เป็นผู้ดำริให้มีการบวชพระภิกษุใหม่จากทุกหมู่บ้านทั่วประเทศไทย

เนื้อหาของพระสูตรนี้ เมื่อพระเดชพระคุณหลวงพ่отัตตชีโวแสดงธรรมเจาะลึกลงไป ในรายละเอียดแล้ว ทำให้ผู้ฟังพบว่ามีความอัศจรรย์ยิ่งนัก เพราะมีความโดดเด่นและแตกต่างจากพระสูตรอื่นๆ หลายประการ อาทิเช่น

- ๑) พระสูตรนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีรับสั่งให้หมั่นพิจารณา เป็นเนืองนิตย์ ซึ่งเป็นการบ่งบอกว่าเรื่องนี้ต้องมีความสำคัญ อย่างใหญ่หลวง (ในพระไตรปิฎกมีเพียง ๓ พระสูตรเท่านั้น ที่ตรัสเตือนเช่นนั้น)
- ๒) พระสูตรนี้ มีวิธีการอธิบายธรรมะที่อัศจรรย์ คือใช้ทุกข์ ประจำสรีระภายในตัว มาอธิบายให้ผู้ฟังมองเห็นความจริง ของชีวิต ในขณะที่พระสูตรอื่นๆ โดยทั่วไปพระองค์จะใช้ เหตุการณ์ต่างๆ ภายนอกตัว มาอธิบายให้ผู้ฟังมองเห็นความจริง ของชีวิต
- ๓) พระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า ทุกข์ประจำสรีระก่อทุกข์ประจำ โลก กล่าวคือปัญหาทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนเกิดจากทุกข์ ๓ ประจำชีวิตมนุษย์ทั้งสิ้น ได้แก่ ทุกข์จากการดำรงชีพ ทุกข์ จากการอยู่ร่วมกัน ทุกข์จากอำนาจกิเลส

หลังการแสดงพระธรรมเทศนาจบลง มีผู้ฟังเป็นจำนวนมาก ต้องการให้จัดทำเป็นหนังสือธรรมะ เพื่อใช้สำหรับการศึกษาทบทวนและ ฝึกหัดขัดเกลาตนเอง ให้เป็นพระแท้ ผู้มีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ อยู่

ได้ร่วมนาสาฬวพัศตร เป็นพุทธรูตรของพระลัฒลัฒพุทเธเจ้าด้วยความ
ภาคภูมิใจ

คณะผู้จัดทาเล็งเห็นว้า พระธรรมเทศนาเร่องนี้ จะเป็นประโยชน์
อย่างย้งต่อการฟื้นฟูศีลธรรมโลกและการแก้ปัญหาวัดร้างในประเทศไทย
ให้หมดสิ้นไป

ด้วยเหตุนี้ เนื่องในโอกาสที่วันคัมครองโลกในปีนี้ (๒๒ เมษายน
พ.ศ. ๒๕๕๔) วัดพระธรรมกาย จัดให้มีพิธีถวายสังฆทานพุทธรูตร
๓๐,๐๐๐ กว่าวัดทั่วประเทศ คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขอความเมตตา
จากพระเดชพระคุณหลวงพ้อทตตชีโว เพื่อนำพระธรรมเทศนาเร่อง
“สรีรรูธัมมสูตร” มาเรียบเรียงและจัดทำเป็นหนังสือชื่อว่า “มองทุกข์
ให้เห็นชีวิต” โดยเป็นการตั้งชื่อหนังสือตามวิธีการเทศน์สอนพระสูตรนี้
ของพระบรมศาสดาลัฒลัฒพุทเธเจ้า เพื่อน้อมถวายแด่พุทธรูตรจาก
ทั่วประเทศและพุทธรูตรที่บวชในโครงการบวชพระแสนรูปทุกหมู่บ้าน
ทั่วไทยที่เดินทางมาร่วมในงานดังกล่าวนี้

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างย้งว้า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อ
การแก้ปัญหาวัดร้างในประเทศไทยและการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา
ของพุทธรูตรทั่วโลก ผู้ซึ่งกำลังแบกรับภาระการฟื้นฟูศีลธรรมโลก
และการจรโลงพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญรุ่งเรืองยืนยาวนานับ
พันปีอยู่ ณ เวลานั้น

นอกจากนี้ คณะผู้จัดทำต้องขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณ
หลวงพ่อรัญมชโยเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ดำริให้มีการจัดทำโครงการฟื้นฟู
ศีลธรรมโลกอย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ปัญหาวัดร้างและเพื่อจรรโลงพระพุทธ
ศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองไปทั่วโลก อีกทั้งต้องขอกราบขอบพระคุณพระเดช
พระคุณหลวงพ่อดัตตชีโวเป็นอย่างยิ่งที่ได้เมตตาแสดงพระธรรมเทศนา
เพื่อชี้ทางสว่างให้กับชาวโลก โดยมีได้เห็นแก่ความเหนื่อยยาก
ลำบาก มา ณ โอกาสนี้

ท้ายที่สุดนี้ คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีบุญทุกท่าน
ที่ได้เล็งเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูศีลธรรมโลก จึงได้ร่วมสนับสนุน
การจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้อย่างเต็มกำลัง มา ณ โอกาสนี้ ขออำนาจบุญ
กุศลจากการเผยแผ่ธรรมะเป็นธรรมทาน จงส่งผลดลบันดาลให้ทุกท่าน
มีดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมะทั้งปวง ประสบแต่ความสุข
และความเจริญในชีวิต ตราบวันเข้าสู่พระนิพพาน เทอญ

คณะผู้จัดทำ

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๔

สารบัญ

คำนำ	(๔)
สรีรภูมิมสูตร	(๑๒)
Inherent in body	(๑๓)
มองทุกข์ให้เห็นชีวิต	๓
๑. การบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก	๑๑
๑.๑) การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก	๑๑
๑.๒) การกำจัดความไม่รู้อย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องยาก	๑๒
๑.๓) ฟังฝึกหัดแต่สิ่งดีๆ ให้คุ้นเคยข้ามชาติ	๑๓
๑.๔) การสั่งสมความเป็นครูของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก	๑๕
๑.๕) อย่าดูเบาว่าธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเรื่องเล็กน้อย	๑๗

๒. สรรีฎฐัมมสูตร คำสอนว่าด้วยความทุกข์ประจำสรีระ	๒๑
๒.๑) ความหมายของพระสูตร	๒๑
๒.๒) หลักการเรียนธรรมะให้ได้ประโยชน์สูงสุด	๒๓
๒.๓) มองทุกข์ให้เห็นชีวิตผ่านทุกข์ประจำสรีระ ๑๐ ประการ	๒๔
ข้อที่ ๑ - ๒ ความหนาว - ความร้อน	๒๕
ข้อที่ ๓ - ๔ ความหิว - ความกระหาย	๒๘
ข้อที่ ๕ - ๖ ความปวดปัสสาวะ - ความปวดอุจจาระ	๓๐
ข้อที่ ๗ - ๘ ความสลายมกาย - ความสลายมวาจา	๓๓
ข้อที่ ๙ ความสลายมในอาชีพ	๓๖
(๙.๑) การดำรงชีพของมนุษย์กับสัตว์มีความแตกต่างกันอย่างไร	๓๘
(๙.๒) กรรมดี-กรรมชั่วที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพมีความแตกต่างกันอย่างไร	๔๑
(๙.๓) เส้นทางของสัมมาอาชีพกับมิจฉาอาชีพมีความแตกต่างกันอย่างไร	๔๔
ข้อที่ ๑๐ ธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งภพ เป็นเหตุให้เกิดในภพใหม่	๔๖
๓. มองทุกข์ให้เห็นชีวิต	๕๕
๓.๑) ทุกข์ประจำตัวก่อทุกข์ประจำโลก	๕๕
ประเภทที่ ๑ ปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพ	๕๖
ประเภทที่ ๒ ปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน	๕๖

ประเภทที่ ๓ ปัญหาทุกข์จากอำนาจกิเลส	๕๖
ตัวอย่างที่ ๑ โรคระบาดที่เกิดจากความไม่รู้สุขอนามัย	๕๘
ตัวอย่างที่ ๒ ปัญหาการศึกษาสูงขึ้น แต่ศีลธรรมลดลง	๕๘
ตัวอย่างที่ ๓ ปัญหาภัยพิบัติ	๕๙
๓.๒) วิธีบรรเทาทุกข์เบื้องต้นในชีวิตประจำวัน	๖๒
(๑) ไม่ปล่อยให้เกิดศีลธรรมโดดเดี่ยวจากสังคม	๖๒
(๒) ไม่ปล่อยให้สังคมโดดเดี่ยวจากศีลธรรม	๖๒
๓.๓) วิธีการต่อสู้กับความทุกข์อย่างเป็นทีม ๓ ขั้นตอน	๖๓
๓.๔) ขั้นตอนที่ ๑ ปรับปรุงความคิดของตนให้เป็นสัมมาทิฐิ	
เบื้องต้น ๑๐ ประการ	๖๕
๓.๕) ขั้นตอนที่ ๒ ปลูกฝังความรู้พื้นฐานเพื่อเตรียมรับมือกับ	
ความทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทให้แก่คนรุ่นหลัง	๘๘
๓.๖) ขั้นตอนที่ ๓ ชักชวนหมู่ญาติสนิทมิตรสหายให้ปฏิบัติ	
อริยมรรคมีองค์ ๘ พร้อมด้วยการทำทาน	
รักษาศีล เจริญภาวนาร่วมกันอยู่เป็นประจำ	๙๓
 ๔. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนวิธีกำจัดทุกข์	 ๙๙

สรีรภูมิมมสูตร

ว่าด้วยธรรมประจำสรีระ

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมประจำสรีระ ๑๐ ประการนี้ บรรพชิตควร
พิจารณาเนืองๆ

ธรรมประจำสรีระ ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| ๑. ความหนาว | ๒. ความร้อน |
| ๓. ความหิว | ๔. ความกระหาย |
| ๕. ความปวดอุจจาระ | ๖. ความปวดปัสสาวะ |
| ๗. ความล้ารวมกาย | ๘. ความล้ารวมวาจา |
| ๙. ความล้ารวมอาชีพ | ๑๐. ธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งภพ* |

เป็นเหตุให้เกิดในภพใหม่

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมประจำสรีระ ๑๐ ประการนี้แล บรรพชิตควร
พิจารณาเนืองๆ

ที่มา: *เรียบเรียงและจัดหัวข้อใหม่จากสรีรภูมิมมสูตร พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย
ทสกนิบาต (มจร.) ๒๔/๔๙/๑๐๕



Inherent in body



‘ These ten conditions, monks, are inherent in body.
What ten ?

Cold and heat, hunger and thirst, evacuation and
urination, restraint of body, restraint of speech, restraint of
living, and the again-becoming becoming-aggregate. These
ten conditions are inherent in body.’

From: **The book of the Gradual Sayings** Vol. V, page 63. **Pali Text Society**,
Oxford 1996. Translation Series, No. 27.

ปณิธานที่ตั้งใจไว้ตั้งแต่ชาติแรกให้เป็นจริง ดังที่เคยตั้งมโนปณิธานไว้ซึ่งมี
สาระสำคัญว่า^๑

เมื่อเราตรัสรู้แล้ว จะให้ผู้อื่นตรัสรู้ด้วย
เมื่อเราพ้นจากกิเลสแล้ว จะให้ผู้อื่นพ้นจากกิเลสด้วย
เมื่อเราข้ามโลกได้แล้ว จะให้ผู้อื่นข้ามได้ด้วย
มหาสมุทรคือวัฏสงสารมีภัยมาก

ความมุ่งมั่นตั้งพระทัยของพระพุทธองค์ที่จะกระทำมโนปณิธานนี้ให้
สำเร็จเนื่อง ที่เป็นแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่ให้พระองค์ก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ
นานามาได้ จนกระทั่งค้นพบหนทางแห่งการใช้ปัญญากำจัดทุกข์ ประหาร
กิเลสในตนจนสิ้นฤทธิ์ โดยไม่ต้องก่อบาปก่อเวร แต่กลับกลายเป็นการ
บุกเบิกเส้นทางหลุดพ้นจากวัฏสงสารให้ชาวโลกได้เดินตามมา

เรื่องนี้ย่อมให้ข้อคิดว่า ถ้าหากไม่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิด
ขึ้น โลกนี้ก็จะไม่มีพระลัทธิธรรม ถ้าหากโลกนี้ไม่มีพระลัทธิธรรม มนุษย์
ย่อมดำรงชีพอยู่ด้วยการก่อบาปก่อเวรเป็นอาชญา ถ้าเป็นเช่นนั้น สวรรค์
ก็จะร้างจากเทวดา โลกนี้ก็จะร้างจากมนุษย์ แต่เนื่องแน่นด้วยดิรัจฉาน
ส่วนนรกภูมิก็จะแออัดไปด้วยสัตว์นรก สรรพสัตว์ทั้งหลายย่อมตกอยู่ใน
วัฏสงสารไปตลอดกาลนาน

การที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนาดังเช่นทุกวันนี้ จึง
ต้องถือเป็นโชคอย่างมหาศาล ดังนั้นเพื่อให้สมกับความโชคดีอย่างสุดคณา

^๑ สุมหัทธนา, พ. พุ. ๓๓/๕๕-๕๘/๕๗๔ (มจร.)

นับนี้ พวกเราต้องรีบชวนขายตักดวงบุญกุศลให้มาก เพราะไม่มีหลักประกันว่า ภพชาติต่อไปเบื้องหน้า เราจะได้เกิดมาโชคดีแบบในชาตินี้อีกหรือไม่ ความมีโชคของเราในวันข้างหน้า จึงขึ้นอยู่กับการกระทำของเราในวันนี้แน่นอน

ดังนั้น การที่เราได้ศึกษาเรื่อง “ความยากในการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” และ “สรีรวัฏฐัมมสูตร” นี้ ตั้งแต่เริ่มต้นการบวชนั้น ย่อมจะเป็นการช่วยเตือนใจให้เราตระลึกถึงพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงมีพระมหากรุณาโดยไม่เสื่อมคลายในการช่วยเหลือชาวโลกให้พ้นทุกข์ หากพระองค์ไม่ทรงเผื่อแผ่เมตตาพระทัยมาถึงพวกเรา โลกก็คงจะไม่มีพระพุทธศาสนาอยู่คู่โลกถึงทุกวันนี้

กล่าวได้ว่าพระสัทธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นสุดแสนประเสริฐ ถ้าเราได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างถูกต้องลึกซึ้งแล้ว ย่อมจะเป็นปัจจัยให้เกิดศรัทธาอย่างสูงส่ง บันดาลให้เกิดกำลังใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติตามทุกเรื่องโดยไม่ลดละ ไม่ย่อท้อ แม้จะมีอุปสรรคปัญหาขวากันก็ตาม ทั้งนี้ เพราะได้ตระหนักถึงความโชคดีของตน ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้ฟังพระธรรมเทศนา ซึ่งจะเป็นโอกาสดีที่จะช่วยให้เรารู้จักวิธีปฏิบัติตนเพื่อบรรเทาทุกข์ในขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และเพื่อความพ้นทุกข์ พ้นจากสังสารวัฏในที่สุด

ยิ่งกว่านั้น สำหรับผู้ที่มีโอกาสบวชเป็นพระภิกษุอยู่ได้ร่มกาสาวพัสตร์ของพระพุทธศาสนา มีศักดิ์และสิทธิ์เป็นพุทธบุตรผู้สืบทอดพระพุทธ

๑. การบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก

๑.๑) การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นเรื่องยาก

ความยากในการเกิดเป็นมนุษย์นั้น พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า ในท้องมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล มีเต้าตาบอดตัวหนึ่งอาศัยอยู่ในทะเลลึก ทุกๆ หนึ่งร้อยปี เต้าตาบอดตัวนี้จะโผล่ขึ้นมาหายใจเหนือน้ำครั้งหนึ่ง จากนั้นก็ดำลงไปอยู่ใต้ทะเลตามเดิม ผ่านไปอีกร้อยปีจึงโผล่ขึ้นมาใหม่อีกครั้ง ขณะเดียวกัน บนผิวมหาสมุทรนั้น ก็มีห้วงตาเดียวขนาดเล็กๆ พอแค่หัวเต้าลอดได้อยู่อันหนึ่ง ลอยเคว้งคว้างตามกระแสคลื่นกระแสนมอยู่กลางมหาสมุทร เมื่อใดก็ตามที่เต้าตาบอดตัวนั้นโผล่ขึ้นมาหายใจ แล้วสอดหัวเข้าไปในห้วงตาเดียวเล็กๆ นั้นได้พอดี ซึ่งมีโอกาสที่เป็นไปได้น้อยมากกะนั้นคือความยากในการเกิดเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น การที่เราเดินไปไหนมาไหน แล้วได้เห็นสุนัข เบ็ด ไก่ ช้าง ม้า วัว ควาย หรือเห็นสัตว์ชนิดใดก็ตาม นั่นคืออุทาหรณ์เตือนใจว่า การเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยาก เพราะสัตว์เดรัจฉานพวกนั้น แท้จริงก็คือ อดีตมนุษย์ แต่เพราะความประมาทพลาดพลั้งในอดีตไปสร้างบาปกรรมไว้ ชาตินี้จึงต้องมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งก็ไม่ว่าอีกนานแค่ไหนกว่าจะได้ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์

๑.๒) การกำจัดความไม่รู้อย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องยาก

แม้การเกิดมาเป็นมนุษย์จะยากเย็นเพียงใดก็ตาม แต่การบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายากกว่านั้นมากมายนัก เพราะบุคคลที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น นอกจากจะต้องเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ยังต้องสั่งสมบุญบารมีเพื่อเพิ่มพูนความรู้ที่สมบูรณ์พร้อมด้วยโยนิโสมนสิการอย่างต่อเนื่องอีกนับอสงไขยภพชาติไม่ถ้วน เพื่อนำความรู้นั้นมาพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีกาย วาจา ใจที่สะอาดบริสุทธิ์ จนกระทั่งสามารถกำจัด อาสวกิเลสอันเป็นสาเหตุแห่งอวิชชา คือความไม่รู้ตลอดจนความหลงมกมาย จนหมดสิ้น จึงได้มาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งก็นานๆ จึงจะมาบังเกิดขึ้นในโลกสักพระองค์หนึ่ง

สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่าการที่ใครจะมีความรู้ที่ถูกต้อง สมบูรณ์พร้อมดังกล่าวสักเรื่องหนึ่งนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย จำเป็นต้องทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ปรับปรุงแล้วปรับปรุงอีกอยู่ตลอดเวลา เพราะความรู้ที่

ค้นคว้าได้มานั้น ไม่ได้มาแบบรวดเร็วจบ แต่ได้มาทีละเล็กละน้อย ได้มาอย่างกระต่อนกระแท่น เมื่อใช้ไปสักพักหนึ่ง ก็จะต้องปรับปรุงใหม่ ดังที่เราท่านได้เห็นเสมอมาว่า มีทฤษฎีใหม่ๆ เกิดขึ้นอยู่ทุกปี นั่นคืออาการที่บอกให้เราเห็นว่า “มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้” เพราะฉะนั้น การที่ใครสักคนจะสามารถกำจัดความไม่รู้ให้หมดสิ้นเด็ดขาด จนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น จึงเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นได้โดยยากกว่า การเกิดเป็นมนุษย์มากมายหลายเท่าจนไม่อาจประเมินได้

๑.๓) ฟังฝึกหัดแต่สิ่งดีๆ ให้คุ้นเคยข้ามชาติ

มีเรื่องน่าคิดอยู่อย่างหนึ่งว่า เราเกิดมาในชาตินี้ อุตส่าห์ร่ำเรียน เขียนอ่านแทบเป็นแทบตายกว่าจะได้ความรู้มาสักเรื่องหนึ่งก็แสนยาก แต่พอถึงคราวหลับตาลาโลก บรรดาความรู้ที่มีอยู่ทั้งหมดก็ถูกทอดทิ้งให้สูญเปล่าไปจนหมดสิ้น เมื่อไปเกิดในภพชาติใหม่ ก็ไม่สามารถย้อนระลึกนึกถึงความรู้ที่เคยสั่งสมไว้ในอดีตชาติแม้แต่น้อยนิด ต้องมาเริ่มนับหนึ่งกันใหม่อีกรอบ เพราะเราเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ คือไม่รู้อะไรๆ เลยจริงๆ ดังนั้นการที่จะสั่งสมความรู้ใหม่เพื่อกำจัดความไม่รู้ให้หมดสิ้นไปได้สำเร็จ จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ยกเว้นก็แต่ความรู้ที่เจอซ้ำแล้วซ้ำอีกมาเรื่อยๆ ชาติพันชาติ จนติดเป็นความคุ้นเคยจากชาติก่อนๆ มาบ้าง ครั้นมาชาตินี้เพียงได้ฟังคำชี้แนะจากอาจารย์ไม่กี่คำ ก็ทำให้ระลึกถึงความรู้เดิมขึ้นได้ทันที หรือพอเห็นอะไรสะกิดใจนิดเดียว ก็เข้าใจทะลุปรุโปร่ง มองเห็นเป็นช่องเป็นทางขึ้นมาทันที

บางคนเคยสวดมนต์ข้ามภพข้ามชาติมามาก พอชาตินี้หยิบหนังสือ สวดมนต์ขึ้นมาอ่านเพียงเที่ยวเดียว ก็จำได้ทันที บางคนเล่นดนตรีในชาติ ก่อนๆ มามาก ในชาตินี้เพียงได้เห็นเขาเล่นดนตรีให้ดูเที่ยวเดียวเท่านั้น แม้ตนจะหยิบจับเครื่องดนตรีขึ้นมาเป็นครั้งแรก ก็รู้สึกกะทัดรัดเหมาะ มือ ครั้นลองเล่นดูก็เล่นได้ทันที ทั้งๆ คนอื่นฝึกแทบเป็นแทบตายยัง เล่นไม่ได้ หรือบางคนเคยต่อยมวยข้ามชาติมามาก พอเดินผ่านกระสอบ หวายเท่านั้น ก็กระโดดเตะผางๆ เนื่องจากความถนัดในชาติก่อนๆ ปรากฏ ออกมานั่นเอง

เรื่องนี้เป็นข้อเตือนใจว่า อย่าประมาท สิ่งใดที่เราเรียนรู้ในชาตินี้ ใช่ว่า จะสามารถนำติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปได้ง่ายๆ ดังนั้น เราจึงต้องพยายาม หัดแต่สิ่งที่ดีๆ จนคุ้นเป็นนิสัยติดตัว เพราะเมื่อตายไปแล้ว แม้จะลืมความรู้ที่มีอยู่จนหมด แต่ก็พอจะเหลือความคุ้นเก่าๆ ที่ดั่งงาติดตัวข้ามชาติไป

เมื่อสามสิบกว่าปีก่อน มีเด็กคนหนึ่ง บ้านอยู่หน้าวัดพระธรรมกาย เขาชอบท่องเป็นคติประจำตัวไว้ว่า “สอบได้เป็นเรื่องตลก สอบตกเป็นเรื่อง ธรรมดา” นี่แสดงว่าเจ้าเด็กคนนี้คงสอบตกมาจนคุ้นข้ามชาติ จึงได้คิดคติ ชีวิตแบบนี้ออกมาได้ นี่ก็เป็นความคุ้นได้อีกเหมือนกัน

การมาบวชของคนเราก็เช่นกัน การที่เรามาบวชได้ในชาตินี้ ก็ไม่ใช่ ชาติแรกที่เราเพิ่งเคยบวช แต่ว่าได้คุ้นกับการบวชมาหลายชาติแล้ว พอได้ ยินข่าวว่ามีการบวช จึงได้เข้ามาบวชทันที ถ้าไม่เคยบวชจนคุ้นมาข้ามชาติ พอใครไปชวนบวช ก็อาจจะปฏิเสธหรือพาลตะเพิดไล่ทันทีอีกเหมือนกัน

๑.๔) การสั่งสมความเป็นครูของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเรื่องยาก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงออกบวชมาหลายภพหลายชาติเช่นกัน ระหว่างที่บวชในแต่ละภพชาติ ก็ทรงค้นคว้าหาความรู้ในการปราบกิเลสมาอย่างต่อเนื่องจนติดุติศชีวิตเป็นเดิมพันครั้งแล้วครั้งเล่า โดยไม่มีใครมาสอน จนกระทั่งปราบกิเลสได้หมดสิ้นด้วยพระองค์เองในพระชาติสุดท้าย แล้วจึงทรงทำหน้าที่เป็นครูสอนชาวโลกให้สิ้นทุกข์สิ้นกิเลสตามมาด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากขึ้นอีกมาก

การเป็นครูนั้น นอกจากตนเองจะต้องทำได้ก่อนแล้ว ยังต้องสามารถสอนให้ผู้อื่นทำตามได้ด้วย การอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจเรื่องโลกและชีวิตตามความเป็นจริง แล้วเกิดกำลังใจสู้กับกิเลสตามพระองค์ไป โดยไม่เลิกล้มความตั้งใจนั้น จึงไม่ใช่ของง่าย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเล่าถึงช่วงเวลาในการสั่งสมความเป็นครูของพระองค์ว่า ต้องใช้เวลายาวนานถึงสี่สงฆ์แสนมหากัป (เวลา ๑ กัป คือระยะที่โลกอยู่ในสภาพหมอกเพลิง จนกระทั่งเย็นตัวลงอยู่ในอุณหภูมิปกติ ครั้นแล้วก็กลับเป็นหมอกเพลิงอีกครั้งหนึ่ง) นั่นก็คือใช้เวลายาวนานมาก ถึงขนาดโลกเกิดการแตกดับหลายครั้งหลายหน จนเป็นเวลาสี่สงฆ์แสนมหากัป จึงได้สำเร็จวิชาครูมาสอนชาวโลก พระพุทธองค์ทรงใช้เวลานานขนาดนี้เพื่อเตรียมการเทศน์สอน การที่เราเกิดทันคำสอนของพระพุทธองค์ในยุคนี้นับว่าเป็นโชคดีหลายชั้นทีเดียว

ช่วงเวลาที่พระพุทธรองค์ทรงเริ่มต้นสั่งสมความเป็นครุ นั้น ต้องย้อนกลับไปอีกสี่สงขัยแสนมหากัปที่แล้ว ซึ่งตรงกับสมัยของพระที่ปึงกรล้มมาล้มพุทเจ้า ในชาตินั้น พระพุทธรองค์ก็ทรงเป็นนักบวชมีชื่อว่า “สุเมธดาบส” ในวันที่ท่านได้พบกับพระล้มมาล้มพุทเจ้าที่ปึงกรนั้น บุญบารมีของท่านมากพอที่จะเป็นพระอรหันต์แล้ว ถ้าท่านตัดสินใจจะเป็นพระอรหันต์ในวันนั้น เพียงอาราธนาให้พระที่ปึงกรล้มมาล้มพุทเจ้าที่ประทับยืนอยู่ตรงหน้าทรงเทศน์ให้ฟัง ก็สามารถหมดกิเลสได้ทันที

แต่ท่านคิดว่า การตรัสรู้เพียงลำพังตัวคนเดียว ชีวิตของชาวโลกในวันข้างหน้าจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร ต่างก็คงไม่แคล้วต้องจมอยู่ใต้กองทุกข์อย่างไม่รู้จบรู้สิ้น จึงไม่เป็นการสมควรเลยที่เราจะหมดกิเลสไปเพียงลำพังคนเดียว เราควรจะพาคนอื่นข้ามกองทุกข์ไปด้วย ท่านจึงตัดสินใจสั่งสมวิชาครูต่อไปอีกสี่สงขัยแสนมหากัป เพื่อรื้อชนชาวโลกที่ยังตกค้างจากสมัยพระที่ปึงกรล้มมาล้มพุทเจ้าและพระล้มมาล้มพุทเจ้าองค์ก่อนๆ หนำนี้ไปกับพระองค์ด้วย

เพราะฉะนั้น ในช่วงตลอดสี่สงขัยแสนมหากัปที่ผ่านมา พระพุทธรองค์จึงได้ทรงเตรียมเทศน์เตรียมสอนมาอย่างต่อเนื่องสั่งสมความเป็นครุมาข้ามภพข้ามชาติ ก่อนที่พระองค์จะทรงตรัสรู้เป็นพระล้มมาล้มพุทเจ้าของชาวโลกเสียอีก จนกระทั่งเมื่อมาถึงในชาติสุดท้าย ความเป็นครุของพระองค์ก็สมบูรณ์แบบ วาจาของ

พระองค์จึงเป็นวาจาสุภาสิตทุกถ้อยคำ มีฤทธิ์มีเดชสู้กับอำนาจกิเลสได้อย่างทันควัน อีกทั้งยังเหมาะสมกับระดับสติปัญญาของผู้ฟัง ทำให้เมื่อตรัสเทศนาจบก็จะมีผู้ฟังบรรลุธรรมตามทันทีทุกครั้งไป

ดังนั้น การที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แม้ไม่ทันพบพระพุทธองค์ แต่ก็ยังได้พบคำสอนที่ได้มายากแสนยากนานแสนนานนับอสงไขยภพอสงไขยชาติไม่ถ้วน จึงนับเป็นโชคหลายชั้นของชีวิตเรา และเป็นความโชคตัวอย่างมหาศาลที่ได้เกิดมาในยุคนี้ และได้มาบวชอยู่ในพระศาสนาของพระพุทธองค์

๑.๕) อย่าดูเบาว่าธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเรื่องเล็กน้อย

เมื่อเราได้รู้แล้วว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเตรียมเทศน์สอนมายาวนานนับภพนับชาติไม่ถ้วนอย่างนี้ เราจึงต้องไม่ดูเบาว่าธรรมะของพระองค์ท่านเป็นเรื่องเล็กน้อย แม้เป็นเพียงพระธรรมเทศนาบทสั้นๆ เพราะทุกคำสอนของพระองค์นั้น มีคุณลักษณะสำคัญที่เราต้องจำให้ขึ้นใจก็คือ **ไม่มีขาด ไม่มีเกิน ไม่มีข้าม** ทุกถ้อยคำเรียงลำดับไปตามขั้นตอนประกอบด้วยความจริง เปี่ยมด้วยประโยชน์ ดังมีหลักฐานปรากฏอยู่ในบทสวดมนต์ที่พวกเราสวดท้าวตรว่า “**อาทิกัลยาณัง มัชฌะกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยาณัง**” ซึ่งแปลว่า “**งามในเมืองต้น งามในท่ามกลาง งามในเมืองปลาย**” อันหมายถึง **มีความลุ่มลึกไปตามลำดับ** เพราะเป็นวาจาบริสุทธิ์ที่เปี่ยมด้วยพระมหากรุณาอยู่ในทุกๆ ถ้อยคำ และกล่าวออกมาจากพระทัย

ที่หมดกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้วนั่นเอง

เมื่อได้ทราบคุณลักษณะนี้แล้วสิ่งที่เราต้องระมัดระวังก็คือ ในการศึกษาธรรมะ บางครั้งอาจจะเข้าใจบ้างหรือไม่เข้าใจบ้างก็ตาม มีข้อห้ามว่า “ห้ามเรียงลำดับสลับข้อเด็ดขาด” ถ้าสลับข้อของพระพุทธรองค์เมื่อไหร่ จะเกิดความผิดพลาดขึ้นทันที เพราะได้ทำให้ความลุ่มลึกตามลำดับเสียไป การไล่ลำดับเหตุผลจากตื้นไปหาลึก จากง่ายไปหายาก จะเกิดอาการต่อไม่ติดติดที่ติดทางทันที ความรู้ที่ได้รับก็จะผิดเพี้ยนตามมาเป็นขบวน นี่คือสิ่งที่เราจะดูเฝ้าไม่ได้

ดังนั้น เมื่อเราศึกษาธรรมะเรื่องใดของพระพุทธรองค์ก็ตาม อย่าศึกษาแบบปล่อยผ่าน อย่างนี้กว้างง่าย อย่างหมายว่ายาก แต่ต้องทำการศึกษาด้วยความเคารพและด้วยความไม่ประมาท เราจึงจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมตามเส้นทางการฝึกอบรมตนของพระพุทธรองค์ ดังเช่นหัวข้อธรรมใน “สรีรวิภูษณมมสูตร” ที่นำมาให้ศึกษาในวันนี้



ธรรมะทั้งหลายที่พระองค์ทรงตรัสรู้ขึ้น
ไม่ได้นำมาจากนอกโลก
นอกจักรวาล นอกอวกาศ
แต่นำมาจากภายในกายที่ยาววา
หนาคับ กว้างศอก มีใจครองนี้เอง





๒. สรีรวิภูธมมสูตร^๑ คำสอนว่าด้วยความทุกข์ประจำสรีระ

๒.๑) ความหมายของพระสูตร

“สรีรวิภูธมม” หมายถึง “ธรรมประจำสรีระ” กล่าวให้ตรงประเด็นก็คือ “ความทุกข์ประจำร่างกาย” นั่นเอง

พระสูตรนี้ประกอบด้วยหัวข้อธรรม ๑๐ ประการ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งให้เราต้องหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ ในชีวิตประจำวันดังนี้

- ๑) ความหนาว
- ๒) ความร้อน
- ๓) ความหิว
- ๔) ความกระหาย
- ๕) ความปวดอุจจาระ

^๑ สรีรวิภูธมมสูตร, อภ. ทสก. ๒๔/๔๙/๑๐๕ (มจร.)

๖) ความปวดปัสสาวะ

๗) ความสำรวมกาย

๘) ความสำรวมวาจา

๙) ความสำรวมในอาชีพ

๑๐) ธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งภาพ เป็นเหตุให้เกิดในภาพใหม่

หัวข้อธรรมทั้งสิบนี้ หากเราดูเพียงผิวเผินก็จะเห็นว่าเป็นเรื่องเข้าใจง่าย ไม่ใช่เรื่องลึกซึ้งถึงขั้นที่จะต้องนำมาเทศน์สอนกันเลย โดยเฉพาะข้อที่ ๑-๖ ไม่ว่าจะเป็นความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความปวดอุจจาระ ความปวดปัสสาวะ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของทุกคน ไม่มีความพิสดารอันใด เพราะใครๆ ก็รู้จักดีทั้งนั้น แต่เพราะว่าเราดูเบา ไม่นำมาคิดพิจารณาตัวเอง เราจึงไม่รู้ว่าตนได้ทำผิดพลาดเรื่องสำคัญไปแล้ว

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงไม่ปล่อยผ่านเรื่องนี้ ทรงพิจารณาอยู่เนืองๆ ทรงสังเกตอยู่เนืองๆ ทรงตั้งคำถามและศึกษาหาสาเหตุที่มาอยู่เนืองๆ จากนั้นก็ทรงหาทางแก้ไขพระองค์ให้พ้นจากทุกข์ประจำสรีระนี้อยู่เนืองๆ จนกลายเป็นปกตินิสัยของการประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพัน

พระพุทธองค์จึงได้ทรงพบว่า สิ่งเหล่านี้เองที่สามารถใช้เป็นอุปกรณ์ในการฝึกพระองค์เองให้พ้นทุกข์จากวัฏสงสารได้จริง ทรงสามารถฝึกชาวโลกให้บรรลุธรรมตามมาได้จริง และก็กลายเป็นที่มาของคำสอนต่างๆ ในพระพุทธศาสนา ดังที่พระองค์ตรัสยืนยันไว้ในโรหิตัสสสูตร มีใจความว่า “ธรรมะทั้งหลายที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้น ไม่ได้นำมาจากนอกโลก นอก

จักรวาล นอกอวกาศ แต่นำมาจากภายในกายที่ยาววา หนาคับ กว้างตอก มีใจครองนี้เอง”^๑ พุดง่ายๆ ก็คือ “ธรรมะที่ทรงตรัสรู้อยู่ในตัวของมนุษย์ เราี่เอง”

ตรงนี้เองที่มีข้อเตือนใจว่า “ธรรมะทุกข้อนั้น แม้ตรัสเพียงสั้นๆ ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุนิพพานได้” เราจึงดูบาปธรรมะไม่ได้แม้แต่คำเดียว จึงจะได้ปัญญา ได้ความช่างสังเกต ได้ความละเอียดลออมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า

๒.๒) หลักการเรียนธรรมะให้ได้ประโยชน์สูงสุด

การเรียนธรรมะทุกหัวข้อนั้น จะได้ผลอย่างเต็มที่ถึงขั้นปิดนรก เปิดสวรรค์ ถางทางไปพระนิพพานได้นั้น ก็ต่อเมื่อเรียนแล้วนำไปปฏิบัติจนกระทั่งกลายเป็น “นิสัย” ในชีวิตประจำวัน หากเรียนธรรมะแล้ว ไม่นำไปปฏิบัติจนกลายเป็นนิสัย ก็ไม่แตกต่างจากการที่เราอ่านตำราว่ายน้ำจบห้องตำราว่ายน้ำได้ แถมยังดูวิดีโอสอนว่ายน้ำประกอบด้วย แต่ไม่เคยไปหัดว่ายน้ำจริงๆ ถ้าเมื่อไรตกน้ำ ก็มีแต่จมน้ำตายสถานเดียว เพราะว่าได้แต่ท่อง แต่ไม่เคยฝึกว่ายน้ำเลย

การเรียนธรรมะแต่ไม่ได้นำไปฝึกจนเกิดเป็นนิสัย ถึงแม้เราท่องจำได้ ก็ไม่ต่างจากนกแก้วนกขุนทองที่เลี้ยงเอาไว้ในกรง เมื่อตอนหลงพ่อยังเป็นเด็กที่บ้านก็เลี้ยงนกขุนทองไว้ในกรง แล้วก็สอนให้มันพูด “คุณพ่อ

^๑ โรหิตัสสสูตร, ส.ส. ๑๕/๑๐๗/๑๑๔ (มจร.)

เจ้าขา คุณแม่เจ้าขา ขอข้าวกินหน่อย” มันก็ท้องได้ พุดได้ แต่ไม่รู้ความหมายของเรื่องที่พุดเลย

วันหนึ่งมันหลุดจากกรงไป บินไปจับอยู่บนยอดไม้ เราก็เกรงว่าเดี่ยวมันจะถูกนกป่าตีตาย ก็พยายามเรียกให้มันลงมา มันก็ไม่ยอมลง ผ่านไปครู่เดียว ได้ยินเสียงนกป่ารุมจิกรุมตีกันให้จ๊าละหวั่น มันก็ร้อง “คุณพ่อเจ้าขา คุณแม่เจ้าขา ขอข้าวกินหน่อย” ร้องอยู่พักเดียว ก็ถูกตีร่วงลงมาหัวทิ่มดิน คอหักตาย

การเรียนธรรมะก็เช่นกัน ถึงแม่ท้องจำได้ พุดได้ แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ ก็จะไม่เห็นผลอันใด เพราะการเรียนจะได้ผลก็ต่อเมื่อ ได้ฝึกธรรมะข้อนั้นๆ ในชีวิตประจำวันจนกลายเป็นนิสัยประจำตัว มิฉะนั้น เราก็จะกลายเป็นนกแก้วนกขุนทองที่ท่องได้แต่ทำไม่ได้ หรือเป็นคนท่องตำราว่ายนน้ำได้แต่จมน้ำตาย ดังนั้น การท่องจำได้เพียงอย่างเดียว จึงไม่เพียงพอที่จะทำให้ธรรมะนั้นๆ เกิดประโยชน์กับตัวเรา

๒.๓) มองทุกข์ให้เห็นชีวิตผ่านทุกข์ประจำสรีระ ๑๐ ประการ

พระลัมมะสัมพุทธเจ้าทรงมีวิธีสอนให้เรารู้จักมองเห็นทุกข์ตามความเป็นจริงของชีวิต เพื่อให้เราดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาทด้วยการหมั่นพิจารณาทุกข์ที่เกิดขึ้นในสรีระของเราอยู่เนืองนิตย์ทุกวัน

ข้อที่ ๑ - ๒ ความหนาว - ความร้อน

เริ่มที่ความหนาวกับความร้อนก่อน ถ้าหากเราพิจารณาเพียงว่า ทั้งสองอย่างนี้เป็นเรื่องธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวเรา ใครๆ ก็ต้องรู้จักความหนาว ความร้อนกันทั้งนั้น ถ้าพิจารณาเพียงเท่านี้ เราก็จะไม่ได้ปัญญาเพิ่มขึ้น

สิ่งที่เป็นข้อสังเกตก็คือ แม้อยู่ท่ามกลางอากาศหนาว แต่ทำไมในตัวเราก็มียังมีความร้อนอยู่ หรือแม้อยู่ท่ามกลางอากาศร้อน แต่ทำไมในตัวเราก็มียังมีอาการหนาวเหมือนกับไข้จะขึ้น ตรงนี้ต่างหากที่เราต้องนำมาคิดว่า มันเกิดอะไรขึ้นในสรีระของเรา

แต่เพราะเหตุที่เราไม่สังเกตตรงนี้ พอมีอาการหนาวๆ ร้อนๆ ผิดปกติขึ้นมานิดเดียว ก็รีบวิ่งไปหาหมอ จ่ายเงินให้หมอแล้ว ก็ได้ยากกลับมากินที่บ้าน พออาการร้อนหนาวหายไปไม่ได้ไม่กี่วัน ก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมอีก จึงวิ่งไปจ่ายค่ายาเหมือนเดิมอีก โดยที่ไม่ได้สังเกตเลยว่า ความร้อนความหนาวที่กำลังเกิดขึ้นในตัวเรานั้น เกิดขึ้นจากสาเหตุใด ถ้าไม่รู้จักรู้สังเกตสาเหตุตรงนี้ ก็จะต้องจ่ายค่ายาการรักษาพยาบาลอยู่เรื่อยไป เพราะจะมีอาการเป็นๆ หายๆ อยู่อย่างนี้ไปตลอดชีวิต จนกลายเป็นโรคเรื้อรังประจำตัว ซึ่งนอกจากจะต้องสูญเสียเงินไปโดยไม่สมเหตุผลแล้ว ยังอาจจะเป็นคนไร้สมรรถภาพในการประกอบกิจการงานอีกด้วย

ในทางกลับกันหากเรารู้จักรู้สังเกต ก็จะได้ความรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมาย เช่น ถ้าเราไปถามแพทย์ว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ความร้อนความหนาว

กำเริบขึ้นในตัวของคนเรา ก็จะได้คำตอบว่า เพราะเหตุที่เซลล์ในร่างกายของเราตายไปสามร้อยล้านเซลล์ในทุกหนึ่งนาที่ จึงทำให้อาการหนาวร้อนกำเริบขึ้นมาในตัวเรา ถ้าไม่รีบแก้ไขก็อาจจะกลายเป็นสามพันล้านเซลล์ สามหมื่นล้านเซลล์ ถ้าปล่อยเอาไว้โดยไม่แก้ไข เซลล์ในร่างกายก็จะตายไปทั้งหมด ดังนั้นแพทย์จึงต้องรีบรักษา โดยจ่ายยามาให้คนไข้กิน เพื่อระงับอาการหนาวหนาวให้อยู่ในภาวะปกติ คนไข้จึงจะรอดตาย

อย่างไรก็ตาม ถ้านำเรื่องนี้ไปกราบทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะได้คำตอบที่ลึกซึ้งจากการตรัสรู้ธรรมของพระองค์ว่า อาการหนาวร้อนที่กำเริบขึ้นในสรีระของคนเรานั้น แท้จริงเกิดจาก “ธาตุ ๔” ในตัวของคนเรายังไม่บริสุทธิ์ ทั้งธาตุดิน ธาตุลม ธาตุน้ำ ธาตุไฟที่ประกอบขึ้นเป็นเซลล์ต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ ล้วนยังเป็นธาตุที่ไม่บริสุทธิ์ จึงตกอยู่ในสภาวะเสื่อมสลายไปอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนี้ ไม่เฉพาะตัวคนเราเท่านั้น ธรรมชาติทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ล้วนประกอบขึ้นจากธาตุไม่บริสุทธิ์ ทั้งนั้น ย่อมมีการแตกสลายไปตามกาลเวลา ทุกชีวิตในโลกนี้จึงไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าไปตลอดกาล ไม่ว่าจะเป็นนาค เศรษฐี พระราชา พระเจ้าจักรพรรดิ ล้วนแต่ต้องตายกันหมดทั้งสิ้น หรือแม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา กายเนื้อของท่านก็ต้องแตกสลายไปตามกาลเวลา นี่ก็คืออาการหนาวร้อนที่ทำให้ร่างกายมีการแตกสลายเพราะธาตุทั้ง ๔ ไม่บริสุทธิ์นั่นเอง

จากการเรียนวิชาพุทธประวัติ เราเคยได้ทราบมาว่าเจ้าชายสิทธัตถะ ทรงประทับอยู่ในวังสามฤดู ซึ่งไม่ว่าจะเป็นวังฤดูร้อน วังฤดูฝน วังฤดูหนาว ล้วนแล้วแต่มีหญิงสาวแรกรุ่น หน้าตาดองงาม คอยอยู่ปรนนิบัติรับใช้ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นกษัตริย์ องค์ไหน หรือบุรุษคนใดก็อยากจะได้อาศัยอยู่ในวังสามฤดูแบบนี้ แต่ทว่า เจ้าชายสิทธัตถะทรงพิจารณาเห็นความจริงในชีวิตของคนเราว่า การลุ่มหลง มัวเมาอยู่ในสิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องที่ไร้ประโยชน์ เพราะทุกชีวิตในวังสามฤดูนี้ ล้วนแต่ต้องแก่ ต้องตายกันทุกคน

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านมีพระชนมายุได้ยี่สิบเก้าพรรษา พอได้จังหวะ ก็ฉวยโอกาสเสด็จออกจากวัง กระโดดขึ้นม้ากัณฐกะควบเข้าไป ออกบรรพชา เพื่อหาสาเหตุและทางแก้ทุกข์ในสรีระให้หมดสิ้นไป เพราะ ถ้ายังประทับอยู่ในวังสามฤดู จะไม่มีทางหาวิธีแก้ทุกข์เหล่านี้ได้เลย

หลังจากนั้นพระองค์ก็ทรงค้นคว้าสารพัดวิธีอย่างทุ่มชีวิตเป็นเดิมพัน จนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ทรงพบว่า อากาหร้อนหนาวที่เกิดขึ้นในสรีระนี้ มีสาเหตุมาจากธาตุ ๔ ในตัวของเราไม่บริสุทธิ์นั่นเอง

ดังนั้น อากาหร้อนหนาวจึงเหมือนเป็นสัญญาณเตือนให้เรารู้ว่า แม้ขณะนี้เราจะรู้สึกว่ายังแข็งแรงอยู่ แต่เราก็จะต้องตายกันทั้งนั้นไม่ช้าก็เร็ว คนที่ตายไปก่อนหน้าเรา นั้น เด็กกว่าเราก็มี แก่กว่าเราก็มี รุ่นเดียวกับเราก็มี แล้วคนต่อไปจะเป็นใครกันแน่ ก็มีสิทธิเป็นไปได้ทุกคน นี่คือสิ่งที่สะท้อน กลับมายังตัวเรา

เพราะฉะนั้น เมื่อเรียนธรรมะแล้ว ต้องนำมาใช้กับชีวิตให้ได้จริง เพียงแค่สองข้อนี้ เราก็เห็นแล้วว่า แพทย์บอกว่าอาการหนาวร้อนเกิดจากการที่เซลล์ในร่างกายตายไปสามร้อยล้านเซลล์ทุกๆ หนึ่งนาที่ ส่วนพระพุทธองค์ตรัสว่า ธาตุ ๔ ในตัวคนเราไม่บริสุทธิ์ ตรงนี้ยอมทำให้เราได้ข้อคิดขึ้นมาทันทีว่า ถ้าธาตุ ๔ ของใครบริสุทธิ์น้อยหรือสกปรกมาก เซลล์ก็ตายมาก แต่ถ้าธาตุ ๔ ของใครบริสุทธิ์มาก เซลล์ก็ตายน้อย ตรงนี้เองที่ทำให้ความหนาวร้อนและความแข็งแรงในแต่ละคนไม่เท่ากัน

นอกจากเรื่องความหนาวกับความร้อนแล้ว ถ้าเรามองย้อนกลับเข้ามาในตัว ก็จะพบเรื่องละเอียดลอออีกมากมาย แล้วก็จะได้ปัญญามามากเพาะนิสัยดีๆ ให้เกิดขึ้นมาอีกมาก นี่เพิ่งสองหัวข้อแรกจากพระสูตรนี้เท่านั้น เรายังได้ข้อคิดมาใช้งานมากขนาดนี้ แสดงให้เห็นว่า ธรรมะนั้นแม้ตรัสไว้เพียงหัวข้อสั้นๆ ก็ดูเบาไม่ได้

ข้อที่ ๓ - ๔ ความทิว - ความกระหาย

คำถามก็คือทำไมต้องทิวด้วย ทำไมต้องกระหายด้วย ถ้าไปถามแพทย์ที่มีความตั้งใจศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจัง เขาก็จะตอบว่า เพราะร่างกายมนุษย์ต้องการพลังงาน จึงต้องกินเข้าไปเติมเข้าไป เพื่อเอาพลังงานมาชดเชยส่วนที่หายไป ร่างกายจึงจะเดินได้ ทำงานได้ โดยส่วนหนึ่งเอามาเป็นพลังงาน ส่วนหนึ่งเอามาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และอีกส่วนหนึ่งนำมาสร้างเสริมเจริญเติบโตให้กับร่างกาย

แต่ถ้านำเรื่องนี้ไปกราบทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจะได้คำตอบในลักษณะที่ พระพุทธองค์ทรงมองลึกไปถึงเรื่องธาตุ ๔ ว่า เพราะเหตุที่ธาตุ ๔ ในตัวคนเรา ไม่บริสุทธิ์ จึงมีการแตกสลายไปเป็นธรรมดา ร่างกายจึงต้องการให้เติมธาตุ ๔ เข้าไปทดแทน โดยเริ่มจาก ๑) กินอาหาร เข้าไปเพื่อเติมธาตุดิน ๒) ดื่มน้ำเข้าไปเพื่อเติมธาตุน้ำ ๓) สูดอากาศเข้าไปเพื่อเติมธาตุลม ๔) นุ่งห่มปกคลุมร่างกายเพื่อเติมธาตุไฟ ซึ่งเป็นการเติมธาตุ ๔ จากภายนอกเพื่อเข้าไปทดแทนธาตุ ๔ ภายในที่แตกสลายไปทั้งสิ้น ธรรมชาติของสรีระบังคับให้เราต้องเติมธาตุ ๔ เข้าไปตลอดชีวิต มิฉะนั้น เราก็จะต้องตายก่อนเวลาอันควร เพราะร่างกายขาดแคลนธาตุ ๔ นั้นเอง

แต่การเติมธาตุ ๔ ที่สิ้นเปลืองเวลาและงบประมาณมากที่สุด ก็คือ การกินกับการดื่ม เพราะกว่าจะได้อาหารมากิน ได้น้ำมาดื่มในแต่ละมื้อ แต่ละคราวนั้น คนเราต้องทำงานหนักเพื่อแลกมา ขณะที่การเติมธาตุลม เพียงแค่สูดอากาศเข้าไป ก็เติมธาตุลมได้ทันที หรือถ้าเติมธาตุไฟ ก็หาเสื้อผ้ามาใส่ก็อุ่นขึ้นทันที ได้เสื้อผ้ามาตัวหนึ่งก็ใส่ได้นานเป็นปี แตกต่างกับการเติมธาตุน้ำกับธาตุดินอย่างมาก เพราะธาตุน้ำระเหยจากร่างกายได้เร็ว หากปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ ก็จะป่วยไข้ทันที จึงมีความจำเป็นว่า วันหนึ่งๆ ต้องดื่มน้ำหลายครั้ง ส่วนการเติมธาตุดิน ซึ่งได้จากการกินอาหาร ก็จำเป็นต้องทำงานหนักเพื่อแลกเอาเงิน ไปซื้อวัตถุดิบมาปรุงเป็นอาหาร ปรุงสุกแล้วจึงจะกินได้ เมื่อกินเสร็จแล้วก็ต้องเก็บล้างภาชนะทำให้เสียเวลามาก ถ้ากินเหลือก็ต้องเททิ้ง ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณโดยใช้เหตุ เป็นต้น

ดังนั้น ความหิว ความกระหายที่เกิดจากภาวะร่างกายขาดธาตุ ๔ จึงเป็นภาระหนักที่สิ้นเปลืองเวลาและงบประมาณมากที่สุด ทำให้เราต้องพะว้าพะวัง เพราะกลัวว่าคนอื่นจะแย่งเอาไปหมด เดี่ยวจะหาได้ไม่ทันกิน ไม่ทันใช้ จึงกลายเป็นปัญหาละโมภโลภมากแก่งแย่งชิงดีกัน ทั้งๆ ที่ตามจริงแล้ว ปริมาณอาหารของตนก็มีเพียงพอ แต่ที่รู้สึกว่ามีไม่พอก็เพราะความไม่รู้ประมาณของคนเรา ทำให้เราต้องทุกข์จากการหา ทุกข์จากการเก็บ ทุกข์จากการใช้ ซึ่งเป็นผลพวงมาจากความหิว ความกระหายอันเป็นทุกข์ประจำสรีระของคนเรานั้นเอง

ปัญหานี้จะแก้ไขได้ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ในเรื่องรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งก็คือการฝึกเติมธาตุ ๔ ให้พอดีทั้งคุณภาพ เวลา และปริมาณที่ไม่เป็นโทษกับร่างกาย และไม่เหลือทิ้งเหลือขว้างจนกลายเป็นกินล้างกินผลาญ ก็จะทำให้ทุกข์จากการหา การเก็บ การใช้ ลดลงไปได้มาก เวลาของชีวิตในแต่ละวันก็จะเหลือมากขึ้นสำหรับการประพฤติธรรมเพื่อกำจัดทุกข์ประจำสรีระต่อไป

ข้อที่ ๕ - ๖ ความปวดปัสสาวะ - ความปวดอุจจาระ

การปวดปัสสาวะกับการปวดอุจจาระก็เช่นกัน ทุกข์เหล่านี้เป็นทุกข์ประจำสรีระที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ สาเหตุของสองเรื่องนี้เกิดจากความไม่สม่ำเสมอของอุณภูมิในร่างกายอันเกิดจากการเผาผลาญธาตุ ๔ ที่เติมเข้าไปชดเชยธาตุ ๔ ในร่างกายที่แตกสลายไปแล้ว (ด้วยอัตราเฉลี่ยสามร้อยล้านเซลล์ต่อหนึ่งนาที่)

ดังนั้น ไม่ว่าจะร้อนเกินไปหรือว่าหนาวเกินไป ร่างกายจะต้องปรับอุณหภูมิด้วยการขับปัสสาวะออกมา ขณะเดียวกัน กากอาหารต่างๆ ที่เหลือทิ้งจากการเผาผลาญ ร่างกายก็ต้องขับออกมาเป็นอุจจาระ เพื่อไม่ให้แปรสภาพเป็นสารพิษตกค้างในร่างกาย

ทุกข์จากการขับถ่ายปัสสาวะอุจจาระนี้ เป็นข้อเตือนใจว่า มนุษย์คนใดก็ตาม ไม่ว่าจะร่ำรวยที่สุดในโลก จะสวยที่สุดในโลก จะฉลาดที่สุดในโลก ถ้ายังมีอุจจาระปัสสาวะอยู่เต็มท้อง ก็ฟ้องว่ายังมีทุกข์ประจำสรีระอยู่ทั้งนั้น

ใครก็ตามที่บอกว่าไม่มีทุกข์นั้น ไม่เป็นความจริง ทั้งนี้เพราะตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ทุกคนต่างต้องมีการขับถ่ายเกิดขึ้นอยู่เป็นช่วงๆ ตลอดทั้งวัน นี่คือการทุกข์ที่ยังแก้ไขไม่ตก หลอกตัวเองก็ไม่ได้ สำหรับเรื่องปัสสาวะนั้น ถ้าร่างกายไม่สามารถขับถ่ายออกมาได้ ภายในไม่เกิน ๑ ชั่วโมง จะรู้สึกทรมานทรมานมาก และจะมีอาการไข้เกิดขึ้นทันที ส่วนเรื่องอุจจาระนั้น ถ้าไม่ได้ขับถ่าย หรือขับถ่ายไม่ออก ซึ่งเรียกกันว่าท้องผูก ลักสองถึงสามวัน ก็จะมีอาการร้อนใน เป็นแผลในปาก รู้สึกเจ็บและทรมานมาก ถ้าอาการท้องผูกยืดเยื้อไปหลายวัน ก็จะมีอาการไข้เกิดขึ้นเหมือนกัน บุคคลที่มีอาการท้องผูกเป็นประจำ นานไปก็จะเป็นโรคกรดสีดวงทวาร ซึ่งจะต้องเสียโลหิตจำนวนมากเป็นระยะๆ แม้จะต้องรักษากันไปตลอดชีวิต ก็ยากที่จะหาย เพราะองคาพยพของทวารหนักได้เสื่อมประสิทธิภาพไปแล้ว

ดังนั้น การปวดอจจาระ การปวดปัสสาวะจึงเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความไม่บริสุทธิ์ของธาตุ ๔ ในตัวของคนเรานั้นเอง เป็นความทุกข์ที่เบียดเบียนเราให้อ่อนแอเปราะบางอยู่ทุกวันๆ แต่ก็ไม่มีใครเฉลียวใจว่ามันคือความทุกข์

เพราะเหตุที่ทรงตระหนักถึงทุกข์ประจำสรีระนี้มาตั้งแต่ครั้งยังเป็นพระโอรสัสถ์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงตัดสินพระทัยออกบวชเพื่อค้นหาวิธีการจัดทุกข์เรื่อยมา จนกระทั่งในพระชาติสุดท้ายได้ประสูติเป็นเจ้าชายสิทธัตถะจึงทรงหึงวังสามฤดูที่เพียบพร้อมบริบูรณ์ด้วยนางสนมนารีตลอดทั้งกลางวันกลางคืนโดยไม่ไยดี เสด็จออกมหาภิเนษกรรม (ออกบวช) ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ในคืนวันเพ็ญวิสาขบูชา

วังสามฤดูที่จอมราชันย์ทั้งหลายในโลกจมปลักอยู่ท่ามกลางสนมนารีที่แวดล้อม ซึ่งใครๆ ก็ตัดใจยากแสนยากนักหนา แต่พระองค์ทรงตัดพระทัยได้ เพราะทรงไม่หลอกตัวเอง ทรงมองเห็นความจริงแล้วว่า วังสามฤดูนั้น แท้ที่จริงก็คือโลกียสถานที่คับแคบประดุจคุกที่คุมขังนักโทษ ซึ่งทำให้ผู้คนทั้งหลายต่างพากันหลงมัวเมาจนลืมหุ้ลืมตาไม่ขึ้น ถึงขั้นลืมนึกไปว่า ทุกคนเกิดมาแล้วล้วนต้องตายกันหมด แม้แต่พระองค์ก็ไม่มีข้อยกเว้น วังสามฤดูนี้ จะต้องกลายเป็นสุสานสามฤดูไม่ช้าก็เร็ว อาณาจักรที่จะได้ขึ้นครองราชย์นี้ ไม่ว่าจะมียาณาเขตกว้างใหญ่ไพศาลเพียงใด จะมีไพร่ฟ้าประชาชนมากมายเท่าใด แท้ที่จริงก็จะเป็นอาณาจักรที่มีแต่คนแก่ คนเจ็บ คนตายอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น หาได้มีสิ่งใดจีรังยั่งยืนเป็นแก่นสารไม่ เพราะยังไม่มีใครพ้นทุกข์ประจำสรีระนี้ได้เลย

พระองค์ทรงยอมรับความจริงเหล่านี้ จึงทรงสละวังออกผนวช เพื่อค้นคว้าหาความรู้สำหรับการกำจัดทุกข์ให้สิ้นไป ทรงออกผนวชเพื่อจุดประสงค์เดียวกันนี้มาหลายภพหลายชาติ ก็เพราะทรงตระหนักในทุกข์ประจำสรีระเหล่านี้ แม้แต่การปวดอุจจาระ การปวดปัสสาวะ ก็ไม่ทรงปล่อยผ่านเลย

ดังนั้น เราเองก็ต้องดูพระองค์เป็นแบบอย่าง เมื่อปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะเมื่อใด ก็ให้เตือนตัวเองว่า ทุกข์จากการปวดอุจจาระปัสสาวะนี้ เกิดจากธาตุ ๔ ในตัวของเรายังไม่บริสุทธิ์ ถ้าหากเรายังไม่หาทางกำจัดทุกข์ ก็จะต้องทรมานกับโรคเรื้อรังประจำสรีระนี้ไม่รู้จบรู้อิ้น ดังนั้น เราจะประมาทในชีวิตไม่ได้

ข้อที่ ๗ - ๘ ความสำรวมกาย - ความสำรวมวาจา

คำว่า “สำรวม” แปลว่า “ระมัดระวังอย่างมีสติ” ในที่นี้ หมายถึง การระวังกายกับวาจาไม่ให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่น

สำรวมกาย คือ ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤติดิฉินในกาม

สำรวมวาจา คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพื่อเจื้อ

การสำรวมกายกับวาจานี้ มีผลทำให้ธาตุ ๔ ในตัว มีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ส่งผลให้อัตราการตายของเซลล์ในร่างกายลดลง แต่ในทาง

ตรงกันข้าม ถ้าเราไม่สำรวมกายกับวาจา ก็จะทำให้ธาตุ ๔ ไม่บริสุทธิ์ ส่งผลให้อัตราการตายของเซลล์ในร่างกายเพิ่มขึ้นเช่นกัน

คำถามก็คือ การสำรวมกับไม่สำรวมกายและวาจา มีผลทำให้อัตราการตายของเซลล์เพิ่มขึ้นหรือลดลงได้อย่างไร

สมมติว่าขุนบินมากัดเรา มันต้องการแค่เลือดสักหยดหนึ่งเพื่อประทังชีวิต แต่เราไม่ยอมให้ และตัดสินใจโหดสถานเดียวที่มันกัดเราคือต้องตาย แล้วก็ตบหัว! ปรากฏว่ามันตายคาที่ เราเสียเลือดหนึ่งหยด แต่มันเสียหนึ่งชีวิต เวลาตัวอื่นๆ มากัดอีก เราก็ตัดสินใจโหดมันอีก ไม่ว่ามีขุนบินมากัดกี่ตัวๆ เราออกแรงตบหัวตายไปเป็นร้อยๆ ทั้งๆ ที่มันกินเลือดเรานิดเดียว

สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ก็คือ คีลข้อแรกขาด (เพราะไม่เว้นจากการฆ่าสัตว์)

คีล แปลว่า ปกติ ถ้าคีลขาดก็แสดงว่า ไม่ปกติ

คีลแต่ละข้อจะมีองค์ประกอบที่ต้องรักษาเอาไว้ ถ้าคีลขาดเมื่อใด ความไม่บริสุทธิ์ของธาตุ ๔ ก็จะเพิ่มขึ้นในร่างกายทันที โดยเพิ่มระดับความไม่บริสุทธิ์จากความผิดปกติขององค์ประกอบของคีลไปที่ละข้อ

ในกรณีของคีลข้อแรก ก็มีองค์ประกอบอยู่ ๕ ข้อ เริ่มตั้งแต่ ๑) สัตว์นั้นยังมีชีวิต ๒) เรารู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต ๓) เรามีเจตนาคิดจะฆ่า ๔) เราลงมือฆ่าสัตว์นั้น และ ๕) สัตว์นั้นก็ตายสมใจ พอครบองค์ประกอบห้าข้อนี้ คีลข้อแรกคือไม่ฆ่า ก็ขาดลงทันที มือเข็มนเลือดเสียแล้ว

เมื่อศิลปะแรกขาด ก็แสดงว่าการกระทำของเราไม่บริสุทธิ์ ร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ในตัว จึงไม่บริสุทธิ์ตามไปด้วย ส่งผลให้อัตราการตายของเซลล์เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติอีกด้วย ทุกข์ก็เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย นี่เป็นตัวอย่าง ดังนั้น อาการที่ธาตุ ๔ ไม่บริสุทธิ์ ก็คืออาการที่เกิดจากองค์ประกอบแห่งศีลผิดปกติไปทีละข้อๆ นั้นเอง

เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่สำรวมกายกับวาจาในศีลข้ออื่นๆ ด้วย ธาตุ ๔ ในตัวของเราก็จะสกปรกขึ้นเรื่อยๆ เช่น เราอาจจะไม่ฆ่า แต่ไปปล้น ไปเผาบ้านคนอื่น เราอาจจะไม่ได้ไปยุ่งกับลูกเมียคนอื่น แต่ไปคุยเล่นหยอก ล้อนิดหน่อย เราอาจจะไม่ได้โกหก แต่ยุแหย่ให้เขาทะเลาะกัน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นความไม่สำรวมกายกับวาจา ไม่เพียงแต่ทำให้อัตราการตายของเซลล์เพิ่มขึ้น แต่จะมีผลเป็นทุกข์เป็นโทษกับชีวิตทั้งด้านกฎหมาย เพื่อบ้าน สังคม หรืออื่นๆ อีกหลายเรื่องตามมาด้วย

การสำรวมในศีลนั้นมีคุณประโยชน์ต่อคนเราอย่างมากมายมหาศาล ดังธรรมภาษิตต่อไปนี้ **“ความสำรวมในศีลทำให้กายกับวาจาบริสุทธิ์ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุข เป็นบ่อเกิดแห่งโภคทรัพย์ เป็นบ่อเกิดแห่งนิพพาน”**

ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราหมั่นรักษาศีลมากเท่าใด ความสำรวมกายกับวาจา ก็จะทำให้ธาตุ ๔ ในตัวของเรา มีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ผิวพรรณวรรณะจึงผ่องใส โดยไม่ต้องหาเครื่องสำอางใดๆ มาพอกมาทา เพราะว่าศีลได้ช่วยกลั่นกรองธาตุ ๔ ในตัวให้บริสุทธิ์ จนแสดงความเป็นผ่องใสออกมาให้เห็นชัดเจน เครื่องกรองน้ำที่สามารถกรองเอาฝุ่นผงที่แขวนลอย

ในน้ำออกไปได้ ฉันทิด ศิลก็สามารถรองกิเลสหายบออกจากใจไปได้
ฉันทัน นั้นคือสิ่งที่เราต้องตระหนักให้มาก

กล่าวโดยสรุปก็คือ ความสำรวมกายกับวาจา รวมอยู่ใน ศิล ๕
ศีล ๑๐ ศิล ๒๒๗ นี้เอง เรารักษาศิลได้บริสุทธิ์มากเท่าใด กายกับวาจาก็
บริสุทธิ์มากเท่านั้น อัตราการตายของเซลล์ก็ลดลง เพราะธาตุในตัวได้ถูก
ศิลกรองให้บริสุทธิ์นั่นเอง

ข้อที่ ๙ ความสำรวมในอาชีพ

ความสำรวมในศิลหรือความสำรวมกายกับวาจาตัวเอง ต่อมาได้กลาย
มาเป็นความสำรวมในอาชีพของเรา ซึ่งส่งผลมาถึงความทุกข์และความสุข
ในการดำรงชีวิตของเราเป็นอย่างมากอีกด้วย

ดังได้กล่าวแล้วว่า การบรรเทาทุกข์ประจำสรีระนั้น เราจำเป็นต้องได้
ปัจจัย ๔ มาเติมธาตุ ๔ ให้กับร่างกาย เราได้อาหารมาเติมธาตุดิน เราได้
น้ำมาเติมธาตุน้ำ เราได้เครื่องนุ่งห่มมาเติมธาตุไฟ เราได้ที่อยู่อาศัยมาเติม
อากาศบริสุทธิ์และช่วยป้องกันภัยธรรมชาติ เราได้ยารักษาโรคมาบำบัด
และบำรุงธาตุ ๔ ให้ร่างกายมีภูมิต้านทานสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ที่รุมเล่นงาน
ในคราวเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น

แต่เนื่องจากปัจจัย ๔ เหล่านี้ เราต้องไปประกอบอาชีพต่างๆ เพื่อให้
ได้ปัจจัย ๔ มาเติมธาตุ ๔ ให้ตัวเรา และโดยที่อุปกรณ์สำคัญที่ใช้ในการ
แสวงหาปัจจัย ๔ ก็คือ “กาย” กับ “วาจา” ของแต่ละคน กายกับวาจาที่

ใช้รักษาศีลและกายกับวาจาที่ใช้ประกอบอาชีพ ก็คือกายกับวาจาของคนๆ เดียวกัน

ดังนั้น “ความสำรวมในอาชีพ” จึงหมายถึง การเลี้ยงชีพด้วยการ ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ โดยสรุปก็คือ “การเลี้ยงชีพโดยไม่ทำผิดศีล” นั่นเอง

สิ่งที่ต้องระมัดระวังให้ดี ก็คือ หากเราแสวงหาปัจจัย ๔ มาด้วยความไม่สำรวมในศีล ปัจจัย ๔ ที่ได้มาก็ไม่บริสุทธิ์ เพราะได้มาด้วยพฤติกรรมที่ไม่บริสุทธิ์ อาชีพที่ทำนั้นก็เป็อาชีพที่ไม่บริสุทธิ์ ธาตุ ๔ ที่เติมเข้าไปก็เป็ ธาตุไม่บริสุทธิ์ตามไปด้วย ทำให้อัตราการตายของเซลล์ในร่างกายเพิ่มขึ้นตามไปอีกด้วย ทุกข์โศกต่างๆ ก็จะเกิดขึ้นกับชีวิตตามมาอีกมากมาย

ด้วยเหตุนี้ ความเข้าใจถูกในเรื่องความสำรวมในอาชีพนั้น จึงมีความสำคัญต่อชีวิตของคนเราอย่างมาก เพราะทำให้เราสามารถแยกแยะได้ว่า

ประการที่ ๑ การดำรงชีพของมนุษย์กับสัตว์มีความแตกต่างกันอย่างไร

ประการที่ ๒ กรรมดี-กรรมชั่วที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพมีความแตกต่างกันอย่างไร

ประการที่ ๓ สัมมาอาชีพกับมิฉฉาอาชีพมีความแตกต่างกันอย่างไร

ผลจากการที่เราสามารถแยกแยะ ๓ เรื่องนี้ได้ ก็คือทำให้เราสามารถแยกแยะตัดสินใจได้ว่า อะไรถูก-ผิด ดี-ชั่ว บุญ-บาป ควรทำ-ไม่ควรทำ ทำให้

สามารถลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดจาก “ปัญหาการดำรงชีพ” และ “ปัญหาการอยู่ร่วมกัน” ลงไปได้อย่างมาก

๙.๑) การดำรงชีพของมนุษย์กับสัตว์มีความแตกต่างกันอย่างไร

มนุษย์กับสัตว์นั้น ต่างก็ยังมีธาตุในตัวที่ไม่บริสุทธิ์ จึงต้องเติมธาตุ ๔ ให้กับร่างกายของตัวเองเช่นเดียวกัน แต่การเติมธาตุ ๔ ของมนุษย์กับสัตว์มีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

สัตว์เติมธาตุ ๔ ด้วยวิธีการที่ตรงไปตรงมา ไม่สลับซับซ้อน ขณะที่มนุษย์ต้องทำงานหลายขั้นตอน จึงจะได้ปัจจัย ๔ มาเติมธาตุ ๔ ให้ตนเอง การเติมธาตุ ๔ ของมนุษย์ จึงมีความสลับซับซ้อนกว่าสัตว์มากมายนัก

ยกตัวอย่างเช่น

การเติมธาตุน้ำ เมื่อสัตว์กระหายน้ำ ก็จะเดินตรงไปที่แหล่งน้ำ แล้วดื่มน้ำดับกระหาย สัตว์เติมธาตุน้ำเข้าไปอย่างตรงไปตรงมาแบบนี้ ขณะที่มนุษย์มีเครื่องดื่มทั้งดีและทั้งเลวสารพัดชนิด บางคนกระหายน้ำแทนที่จะหาน้ำดื่ม กลับไปดื่มเหล้า บางคนดื่มทั้งเหล้า ดื่มทั้งเบียร์ บางคนดื่มไวน์ที่ราคาสุดแสนแพง ขวดละเป็นแสนๆ ก็มี มนุษย์เติมธาตุน้ำด้วยความสลับซับซ้อนแบบนี้

การเติมธาตุอากาศ สัตว์สูดหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปให้เต็มปอด แล้วก็หายใจเอาอากาศเสียออกมา ตรงไปตรงมาแบบนี้ ขณะที่มนุษย์

มีน้ำหอมสารพัดกลิ่น มีทั้งกลิ่นกุหลาบ กลิ่นส้ม กลิ่นมะลิ บางครั้งก็มี
เครื่องปรับอากาศ เป่าอากาศเย็นๆ ไว้ในห้องอีกด้วย มนุษย์เติมธาตุลม
ด้วยความสลับซับซ้อนแบบนี้

การเติมธาตุดิน สัตว์กินพืชก็ไปหาหญ้ากิน ส่วนสัตว์กินเนื้อก็ไม่
ตะปบเหยื่อกิน แต่มนุษย์ไม่ใช่อย่างนั้น เพื่อที่จะให้ได้อาหารมาล็กมือหนึ่ง
จะต้องไปไถพื้นดิน ไปหว่านพืช ไปพรุนดิน ไปปลูกพืช ไปรดน้ำ ไปใส่ปุ๋ย
ไปไล่แมลง ไปเก็บเกี่ยว ไปทำการค้าการขาย ทำการตลาดกันอีกสารพัด
จึงจะได้วัตถุดิบมาทำอาหารซึ่งต้องผ่านการปรุงอีกหลายขั้นตอน จึงจะได้
อาหารมากินล็กมือหนึ่ง มนุษย์เติมธาตุดินด้วยความสลับซับซ้อนแบบนี้

การเติมธาตุไฟ สัตว์ก็ไปนอนผิงแดดให้ตัวอุ่นล็กพักหนึ่ง มันก็หาย
หนาว แต่มนุษย์ไม่ใช่แบบนั้น ต้องไปหาเครื่องนุ่งห่มมาสวมใส่กันหนาว
แต่ขั้นตอนการผลิตที่กว่าจะได้เครื่องนุ่งห่มมาล็กชิ้นนั้น มีความสลับซับซ้อน
อีกหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่พวกหนึ่งต้องปลูกฝ้าย ปลูกป่าน เพื่อเอา
มาปั่นเป็นเส้นด้ายไว้ใช้ทอผ้า พวกหนึ่งไปล่าสัตว์มาถลกหนังบ้าง ตัดขน
บ้าง เพื่อทำเป็นเสื้อผ้า กว่าจะได้เสื้อผ้ามาเติมธาตุไฟให้ร่างกายเกิดไออุ่น
ไว้ป้องกันความหนาว ก็ต้องผ่านขั้นตอนซับซ้อนแบบนี้

จากตัวอย่างที่ยกมานี้ ย่อมชี้ให้เราเห็นว่า การเติมธาตุ ๔ ของมนุษย์
นั้น มีหลายขั้นตอน เริ่มจากการหาปัจจัย ๔ เป็นตัวบังคับให้ต้องทำงาน
อาชีพ เมื่อทำงานอาชีพจึงได้เงินมา เมื่อได้เงินมาแล้ว จึงนำเงินนั้นไปซื้อ
ปัจจัย ๔ มาใช้เติมธาตุ ๔ ให้กับร่างกาย

ตรงนี้เอง ที่มนุษย์หลุดประเด้นสำคัญกันทั้งโลก เพราะเมื่อถามว่า “เราทำงานไปทำไม?” คนส่วนมากก็มักจะตอบว่า ทำงานเพื่อหาเงิน น้อยคนนักที่จะตอบว่า เพื่อเติมธาตุ ๔ ให้กับร่างกาย ผลที่ตามมาก็คือ เราจะแยกระหว่างกรรมดีกับกรรมชั่วไม่ออก ต่อจากนั้นเราก็จะแย่งงานดีกับงานชั่วไม่ออกตามมามากด้วย

๙.๒) กรรมดี-กรรมชั่วที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพมีความแตกต่างกันอย่างไร

แท้ที่จริงแล้ว ในขณะที่เรากำลังทำงานอาชีพอยู่นั้น เราได้ถูกบังคับให้ “ทำกรรม” ไปด้วย

คำว่า “กรรม” เป็นคำกลางๆ มีทั้ง “กรรมดี” และ “กรรมชั่ว”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การดำเนินชีวิตของทุกคนในโลกนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้ “กฎแห่งกรรม” ด้วยกันหมดทั้งสิ้น ดังธรรมภาษิตที่ปรากฏในจุฬินันทียชาดก^๑ ว่า

คนทำกรรมใดไว้ ย่อมเห็นกรรมนั้นในตน

คนทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี

คนทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว

คนหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

^๑ จุฬินันทียชาดก, พุ. ขา. พุท. ๒๗/๑๔๔/๑๐๓ (มจร.)

จากความจริงในเรื่องกฎแห่งกรรมนี้เอง ทำให้เราได้ทราบว่า
ในการทำงานอาชีพนั้น ถ้าหากเราเลือกอาชีพถูก ก็เท่ากับว่าเรากำลังทำกรรมดี
หรือเรากำลัง “ทำอาชีพที่เป็นกรรมดี” เงินทองที่ได้รับตอบแทนมานั้น
ก็เป็นเงินที่มาจากการทำงานกรรมดี แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราเลือกอาชีพ
ผิด ก็เท่ากับว่าเรากำลัง “ทำอาชีพที่เป็นกรรมชั่ว” ในขณะที่เราทำงาน
อยู่นั้น ก็กลายเป็นว่า กำลังก่อกรรมชั่วอยู่ด้วย

บางคนอาจจะแย้งว่า การประกอบอาชีพไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับเรื่อง
กรรมดี-กรรมชั่ว เพราะไม่ว่าจะทำอาชีพดีหรืออาชีพเลว ก็ได้เงินเหมือน
กันหมด จึงไม่จำเป็นต้องสนใจว่า อาชีพนั้นเป็นสัมมาอาชีพหรือมิฉฉาอาชีพ

แต่ถ้าได้ไตร่ตรองให้ลึกซึ้งแล้ว ก็พบว่า เงินที่ได้รับจากสัมมา
อาชีพกับมิฉฉาอาชีพนั้น ไม่ว่าจะกี่ร้อย กี่พัน กี่ล้านก็ตาม **สิ่งที่ได้รับกลับ**
มานั้น แตกต่างกันอย่างฟ้ากับดิน หลายประการกล่าวคือ

- (๑) “ความสะอาด” กับ “ความสกปรก” ของเงินที่ได้รับกับความ
แปรเปลี่ยนของธาตุในตัว ก็แตกต่างกัน
- (๒) อัตราการตายการเกิดของเซลล์ ในขณะที่ประกอบอาชีพดีกับ
อาชีพชั่ว ก็แตกต่างกัน
- (๓) “สุขภาพกาย” กับ “สุขภาพจิต” อันเนื่องมาจากการใช้ชีวิต
ในแต่ละวัน ก็ไม่มีทางสงบสุขเหมือนกัน
- (๔) “ความสุข” กับ “ความทุกข์” ในการแสวงหา การเก็บรักษา
การใช้เงินก้อนนั้นเลี้ยงชีวิต ก็แตกต่างกัน

- (๕) “นิสัยดี” กับ “นิสัยเลว” ที่ติดตัวไปตลอดชีวิต ก็แตกต่างกัน
- (๖) “บุญ” กับ “บาป” ที่ติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ ก็แตกต่างกัน
- (๗) “มิตร” กับ “ศัตรู” ที่เกิดจากอาชีพติดกับอาชีพชั่ว ก็แตกต่างกัน
- (๘) “ความรุ่งเรือง” กับ “ความตกต่ำ” ในชีวิตที่ได้รับในชาตินี้ และในชาติหน้า ก็แตกต่างกัน

คนเรานั้นเมื่อทำอาชีพชั่ว ก็เท่ากับทำกรรมชั่วไปด้วย ชาติในวัฏสงสารก็เสื่อมเพิ่มขึ้น เซลล์ในตัวก็ตายเพิ่มขึ้น สุขภาพกายก็โทรม สุขภาพใจก็เสื่อม ทั้งกายและใจก็มีแต่ทุกข์สถานเดียว นิสัยเลวก็เพิ่มขึ้น นิสัยดีก็ลดลง หรืออาจหมดไป แบกบาปเพิ่มขึ้น บุญลดลง ไม่มีมิตรดี มีศัตรูเพิ่มขึ้น ชีวิตในชาตินี้ตกต่ำอย่างไม่พอ ชีวิตในชาติต่อไปยังจะตกต่ำยิ่งกว่า อาจตกต่ำถึงขั้นตกนรก พ้นจากนรกก็ไปเกิดเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน นี่คือ “เส้นทางชั่ว” ของ “ผู้ประกอบการอาชีพที่เป็นกรรมชั่ว” จะต้องได้รับ “ผลวิบากของกรรมชั่ว” อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงเลย

ในทางตรงกันข้าม “ผู้ประกอบการอาชีพที่เป็นกรรมดี” ย่อมเดินอยู่บน “เส้นทางแห่งความดี” ย่อมจะได้รับ “ผลวิบากของกรรมดี” อย่างแน่นอน เพราะเมื่อเรามองว่า ทำงานเพื่อหาเงินมาเติมธาตุ ๔ ให้ตัวเรา ความสำรวมในอาชีพก็จะเกิดขึ้น ความรู้ประมาณในการหา การเก็บ การใช้ให้พอดีกับร่างกายก็จะตามมา ความทุกข์ย่อมลดลง จิตใจย่อมบริสุทธิ์สะอาด อัตรการตายของเซลล์ย่อมน้อยลง มีสุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตเยี่ยม

ได้นิสัยดีๆ ได้มิตรเพิ่มขึ้น ได้บุญเพิ่มขึ้น ได้ความเจริญรุ่งเรืองในชาตินี้
ซึ่งจะต่อเนื่องไปถึงชาติหน้าอีกด้วย

ดังนั้น การพิจารณาความเจริญก้าวหน้าในชีวิตของคนเรา จึงดูแต่
จำนวนเงินผลประโยชน์ที่ได้รับมาไม่ได้ จะต้องคำนึงถึงเส้นทางของความ
ดีกับเส้นทางของความชั่วด้วย เพราะผลบั้นปลายที่ได้รับจากกรรมชั่วนั้น
ร้ายแรงเกินกว่าที่เราคาดคิดมากมายนัก เมื่อถึงคราวละโลกเงินทองนั้นไม่
ว่าหามาได้มากเท่าใด ก็ต้องทิ้งไว้เบื้องหลังทั้งหมด มีแต่บาปกรรมเท่านั้นที่
ติดตัวเราไปตลอด ทำให้ชีวิตต้องพบกับความยากจน ความเจ็บป่วย ความ
โง่เขลาตามติดไปอีกหลายภพหลายชาติ และยังต้องไปตกนรกหมกไหม้จน
ไม่ได้ผุดได้เกิดกลับมาเป็นมนุษย์อีกด้วย

๔.๓) เส้นทางของสัมมาอาชีพกับมิจฉาอาชีพมีความแตกต่างกัน อย่างไร

เมื่อเราแยกแยะความแตกต่างระหว่างกรรมดีกับกรรมชั่วจากการ
ประกอบอาชีพได้แล้ว เราก็จะพบว่า ด้วยหลัก “กฎแห่งกรรม” นี้เอง ช่วย
ให้สามารถแบ่งอาชีพของคนเราได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) สัมมาอาชีพ คือ ผู้เลี้ยงชีพด้วยการสร้างกรรมดี

๒) มิจฉาอาชีพ คือ ผู้เลี้ยงชีพด้วยการสร้างกรรมชั่ว

คนทั้งสองประเภทนี้ ถ้าดูอย่างผิวเผินอาจเห็นว่าเดินอยู่บนเส้นทาง
คนละเส้น ต่างคนคนต่างอยู่ ต่างคนต่างเดิน ไม่มีวันที่จะมาบรรจบร่วม
ทางกันได้

แต่ความจริงแล้ว คนทั้งสองประเภทนี้เดินอยู่บนเส้นทางเดียวกัน เพราะไม่ว่าคนดีหรือคนชั่วประกอบอาชีพ ก็ทำกรรมอยู่บนเส้นทางเดียวกัน นั่นคือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ แต่สิ่งที่แตกต่างกัน ก็คือ อยู่ใน “ทิศทางที่ตรงกันข้าม” บนเส้นทางเดียวกัน

ดังนั้น ทางดีกับทางชั่ว จึงมิได้อยู่กันคนละเส้นทาง แต่อยู่บนเส้นทาง “กฎแห่งกรรม” เดียวกัน ทว่าเดินสวนทางกันคนละเป้าหมาย คนละทิศทาง คนละแรงผลักดัน ผลบั้นปลายจึงออกมาแตกต่างกัน

ตัวอย่างเช่น คนสองคน คนหนึ่งชั่ว คนหนึ่งดี คนชั่วเลี้ยงชีพด้วยการทุจริตหลอกลวง ส่วนคนดีเลี้ยงชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ทั้งสองคนนี้ทำงานหาทรัพย์มาได้เหมือนกัน แต่การกระทำในขณะที่กำลังประกอบอาชีพย่อมต่างกันอย่างแน่นอน

คนที่เลี้ยงชีพด้วยการทุจริต ก่อนจะหลอกลวงผู้อื่นได้นั้น จะต้องโกหกตัวเองอย่างน้อยที่สุดสามครั้ง ครั้งแรกคือสร้างเรื่องโกหก ครั้งที่สองคือโกหกสมความตั้งใจ ครั้งที่สามคือตามจำเรื่องที่เคยโกหกไว้ให้ขึ้นใจ หลังจากนั้นเป็นต้นไป สิ่งที่เขาหวาดระแวงที่สุดก็คือ การถูกจับโกหกได้ ดังนั้น เพื่อปกปิดไม่ให้ความจริงเปิดเผยออกมา เขาก็ต้องทำชั่วเพิ่มขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เขาก็ต้องตามโกหกเรื่องนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีกไปตลอดชีวิต

สิ่งที่น่าคิดก็คือ คนที่วันหนึ่งๆ ต้องตามจำเรื่องโกหกหลายๆ เรื่องไปจนตลอดชีวิต จะมีความสุขได้อย่างไร เพราะไม่ว่าไปทำงานการใดก็ต้องคอยหวาดระแวงว่า ความเท็จที่ปกปิดไว้จะถูกเปิดโปงอยู่ตลอดเวลา

เมื่อต้องหวาดระแวงแบบนี้อยู่ทุกวัน สุขภาพกายก็โทรม สุขภาพจิตก็
ย่ำแย่ ผลสุดท้าย ก็กลายเป็นคนที่สับสนระหว่างเรื่องจริงกับเรื่องที่ตน
โกหกไว้ ต้องกลายเป็นคนป่วยด้วยโรคประสาทหลอนบ้าง โรคความจำ
เสื่อมบ้าง ซึ่งเป็นผลกรรมที่เกิดจากการหลอกลวงผู้อื่น แต่ต้องโกหกตัว
เองตลอดชีวิตนั่นเอง

เมื่อเรามีความเข้าใจมาถึงตรงนี้ ก็จะเห็นภาพรวมของเส้นทางชีวิต
แล้วว่า มนุษย์เริ่มหลุดออกจากเส้นทางแห่งการทำความดีเข้าสู่เส้นทางแห่ง
การทำความชั่ว ตั้งแต่ไม่เฉลียวใจคิดว่า เป้าหมายแท้จริงของการทำงาน ก็
คือการเติมธาตุ ๔ ให้กับร่างกาย แต่เพราะเราไม่เฉลียวใจนี้เอง ปัญหาที่
ตามมาก็คือ ไม่สามารถแยกแยะตัดสินว่าอะไรถูก-ผิด อะไรดี-ชั่ว อะไร
บุญ-บาป อะไรควรทำ-ไม่ควรทำได้ตรงตามความเป็นจริง ทำให้ก่อปัญหา
ต่างๆ ขึ้นตามมาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผลสุดท้ายก็คือ ความทุกข์จากการ
ดำเนินชีวิตไปในเส้นทางของกรรมชั่วอย่างถลำลึกโดยไม่รู้ตัว ชีวิตจึงต้อง
พบกับความตกต่ำทุกข์ยากอีกมากมายนับไม่ถ้วน แต่สิ่งที่เลวร้ายกว่านั้น
ก็คือ จิตใจจะถูกพอกพูน ห่อหุ้ม แปะอึด หนักตอง ด้วย “อาสวกิเลส”
ให้แน่นหนามากขึ้นไปอีก ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอย่าง
ทุกข์ทรมานแสนสาหัสต่อไปอีกอย่างไม่มีวันจบสิ้น

ข้อที่ ๑๐ ธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งภาพเป็นเหตุให้เกิดในภาพใหม่

เมื่อเราศึกษาพิจารณาสิริวัฏฐัมมสูตรมาถึงข้อสุดท้ายนี้ ก็จะพบว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมองทุกข์ประจำชีวิตของสรรพสัตว์ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง อย่างที่ไม่เคยมีศาสดาองค์ใดในโลกปัจจุบันก้าวมาถึงที่จุดนี้เลย

สำหรับทุกข์ประจำสี่ระดับตั้งแต่ข้อที่ ๑-๔ ที่เราศึกษาพิจารณากันมาก่อนหน้านั้น เราได้ทราบแล้วว่า มีสาเหตุมาจาก “ธาตุ ๔ ในตัวไม่บริสุทธิ์” ทำให้ทุกนาที่มีอัตราการตายของเซลล์เฉลี่ยนาทีละ ๓๐๐ ล้าน เซลล์ แต่สาเหตุที่ทำให้ธาตุ ๔ ในตัวไม่บริสุทธิ์นั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเฉลยไว้ในข้อสุดท้ายนี้เอง ว่าเกิดจาก “ใจไม่บริสุทธิ์” และตัวการที่ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ ก็คือ “กิเลส” ที่หมักดอง ห่อหุ้ม บีบคั้น บังคับใจ มนุษย์นั่นเอง

คำว่า กิเลส หมายถึง เครื่องปรุงแต่งภาพเป็นเหตุให้เกิดในภาพใหม่ ทำให้มนุษย์ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จบรู้อัน

กิเลสเป็นธาตุสกปรกที่บีบคั้นใจของเราให้ทรมานทรมาย สามารถคิดเรื่องเลวร้ายได้ต่างๆ นานา โดยแบ่งเป็น ๓ ตระกูลใหญ่ ได้แก่

- ๑) โลภะ คือ ความคิดโลภอยากได้สมบัติของผู้อื่นในทางที่ไม่ชอบ
- ๒) โทสะ คือ ความคิดโกรธล้างผลาญทำลายผู้อื่นให้พินาศย่อยยับ

๓) โมหะ คือ ความคิดหลงผิดคิดแต่เรื่องโง่ๆ อยู่เป็นประจำ เช่น
คิดอิจฉาทาร้อน เป็นต้น

เมื่อกิเลสบีบคั้นใจให้โลก โกรธ หลง ก็จะทำให้ใจของเราสกปรก
ด้วยความคิดผิดๆ เมื่อมีความคิดผิดๆ ก็พูดผิดๆ ทำผิดๆ ตามมา
แล้วก็กลายเป็นบาปกรรมติดตัว

วิธีแก้ไขมีทางเดียวก็คือ ต้องกำจัดกิเลสให้หมดไป แต่คำถามที่ตาม
มาก็คือ กิเลสอยู่ที่ไหน คำตอบก็คือกิเลสอยู่ที่ใจ นั่นก็หมายความว่า การ
ที่เราจะกำจัดกิเลสได้ ก็ต้องมองเห็นใจของตัวเองก่อน

คำถามที่ตามมาอีกก็คือ ทำอย่างไรถึงจะสามารถมองเห็นใจของ
เราเอง คำตอบก็คือ ต้องทำภาวนามากๆ พร้อมกับสำรวมกาย สำรวม
วาจา และสำรวมในการประกอบอาชีพ ควบคุมกันไปอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้
“ใจบริสุทธิ์” มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ “ธาตุ ๔ ในตัวบริสุทธิ์” เพิ่มขึ้นตาม
มา ทุกข์ต่างๆ ในร่างกายซึ่งเป็นทางมาของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จากความ
หนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความปวดปัสสาวะ ความปวด
อุจจาระ ก็จะบรรเทาลดลง สิ่งที่ได้เพิ่มมาอีกอย่าง ก็คือ ได้ “เวลาว่าง”
ในแต่ละวันเพิ่มขึ้น เราก็จะได้ใช้เวลาว่างนั้น ไปทำภาวนาปราบกิเลสให้หมด
สิ้นไปจากใจ จะได้สิ้นทุกข์สิ้นกิเลส สิ้นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย สิ้นการเวียน
ว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร

แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันนี้ก็คือ คนส่วนมากในโลกไม่ค่อยจะมี
เวลามานำเพียรภาวนาปราบกิเลสกัน เพราะว่าหมดเวลาไปกับการประกอบ

อาชีพ ซึ่งวันๆ ก็คิดวนเวียนอยู่ในเรื่องการทำมาหากินบ้าง การทำมาค้าขาย บ้าง บางคนก็สำรวจในอาชีพ บางคนก็ไม่สำรวจในอาชีพ มีการกระทบ กระแทกกันบ้าง แย่งชิงผลประโยชน์กันบ้าง มีความแค้นเคืองบาดหมาง กันบ้าง สิ่งเหล่านี้ ก่อให้เกิดปัญหาทางอกตามมา ทำให้เสียทั้งเงิน เสียทั้ง เวลา เสียทั้งอารมณ์ และได้กิเลสเพิ่มขึ้นด้วย เผลอไปแวบเดียว เดี่ยวก็ วันเดียวก็คืน เดียวก็แก่ เดียวก็เจ็บ เดียวก็ตาย เดียวก็ไปเกิดในภพภูมิ ใหม่อีกแล้ว ยิ่งบางคนต้องแบ่งเวลาให้ลูกเมียไปอีก จึงยากที่จะมีเวลาทำ ภาวนา ในที่สุดก็หมดเวลากันไปชาติหนึ่ง โดยที่มีเวลานั่งทำภาวนากันได้ ไม่กี่ชั่วโมง บางคนตลอดชีวิตไม่เคยนั่งทำภาวนาเลยด้วยซ้ำไป

กล่าวโดยย่อก็คือ เวลาชีวิตของชาวโลกสิ้นเปลืองไปกับการหาที่ไม่ บริสุทธิ์ การเก็บที่ไม่บริสุทธิ์ การใช้ที่ไม่บริสุทธิ์ ส่งผลให้ปัจจัย ๔ ที่ได้ มาก็ไม่บริสุทธิ์ จึงต้องตามแก้ปัญหาต่างๆ ไม่จบไม่สิ้น โดยเฉพาะปัญหาที่ บานปลายไปถึงขั้นเป็นศัตรูกันเมื่อไหร่ การจ้องล้างจ้องผลาญข้ามภพข้าม ชาติจะเกิดขึ้นตามมาทันที อุบัติภัยพิบัติได้เกิดขึ้นแล้ว จากเรื่องการทำ มาหากินที่ไม่ควรจะเป็นเรื่องเข่นฆ่ากัน ได้กลายเป็นเรื่องการจ้องเวรข้าม ชาติไปเสียแล้ว นี่คือนิสัยที่มนุษย์เป็นกันอยู่ตลอดเวลาหลายร้อยหลายพันปี ทำให้หมดเวลาไปกับเรื่องขี้นมูราขี้นมาแห่ง โดยลืมเลือนไปว่า เราต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อย่างไม่มีวันจบสิ้น หากยังไม่รีบปราบกิเลสให้ หมดสิ้นไป

ดังนั้น ตั้งแต่โบราณกาลมาแล้ว คนที่ได้เฉลียวใจคิดถึงเรื่องการปราบกิเลสนี้ จึงตัดสินใจออกบวช จากเรือนเหมือนนกที่จากคอน ไม่อ้าล้อ อารมณ์กับลาม ยศ สรรเสริญ สุขในทางโลก เพื่อให้ตนมีเวลาว่างสำหรับการทำภาวนาปราบกิเลสให้มากที่สุด เพื่อให้การเกิดมาในชาติหนึ่งของตน ไม่เสียเวลาเปล่า และสามารถกำจัดกิเลสให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดสิ้นไปในชาติใดชาติหนึ่งเมืองหน้า

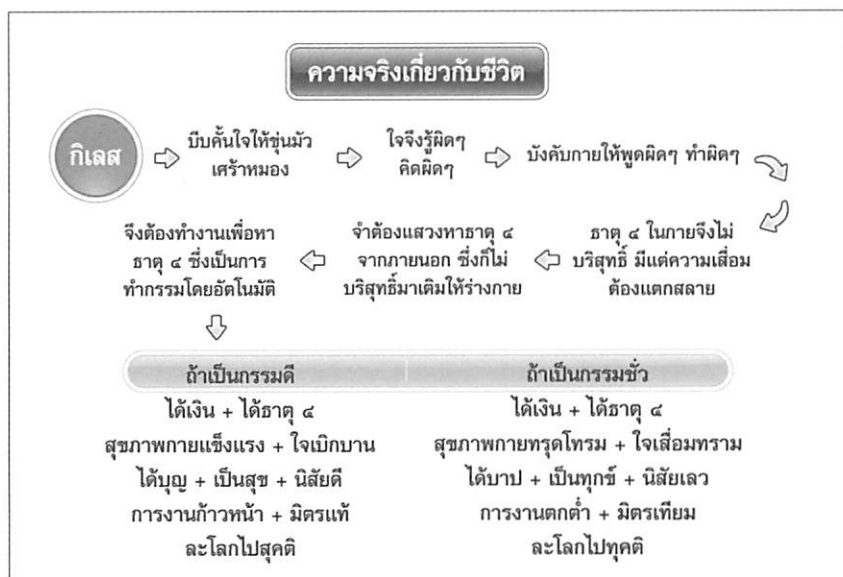
การที่เราได้มาบวชในวันนี้ ย่อมเป็นโอกาสดีที่เราจะได้กำจัดกิเลสในใจ ด้วยการทำภาวนากลั่นใจให้บริสุทธิ์ กลั่นธาตุ ๔ ในตัวให้บริสุทธิ์ กลั่นศีลทางกายและทางวาจาให้บริสุทธิ์ และกลั่นข้าวปลาอาหาร รวมทั้งปัจจัยไทยธรรมทั้งหลายที่ญาติโยมนำมาถวายเพื่อเติมธาตุ ๔ ให้กับเราให้บริสุทธิ์

เพราะฉะนั้น เมื่อเราได้ศึกษาอรรถาธิบายพระสูตรนี้แล้ว ก็พึงหมั่นระลึกเตือนตัวเองอยู่เนืองๆ ว่า

- ๑) ถ้าธาตุ ๔ ในตัวเรายังไม่บริสุทธิ์ ก็จะต้องทุกข์ทรมานอยู่ในวัฏสงสารนี้ต่อไป ดังนั้น วันคืนที่ล่วงไปในแต่ละวัน ต้องแบ่งเวลาให้กับการกำจัดกิเลสก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงค่อยแบ่งเวลาไปทำกิจอื่นๆ ของส่วนรวม
- ๒) กว่าที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้มาสอนเรื่องนี้ได้ก็ต้องใช้เวลายาวนาน ซึ่งไม่ต่ำกว่ายี่สิบอสงไขยแสนมหากัป ธรรมะทุกถ้อยคำของพระองค์จึงไม่อาจมองข้ามได้เลยแม้แต่คำเดียว

นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงต้องมาเรียนรู้ “สรีรภูมิจำแนกสูตร” กันตั้งแต่
เริ่มบวชใหม่ๆ ทั้งที่มีถ้อยคำไม่ก็คำ มีความยาวไม่ก็บรรทัด ให้เข้าใจอย่าง
ถูกต้องลึกซึ้ง ถ้าปล่อยผ่าน อ่านจนตายก็จะได้อะไรเลย แต่ถ้าไม่ปล่อย
ผ่าน ก็จะพบว่าทุกถ้อยคำในพระสูตรนี้ ได้ชี้ช่องทางกำจัดทุกข์ ชี้ช่องทาง
ไปนิพพานให้กับพวกเราไว้เรียบร้อยแล้ว

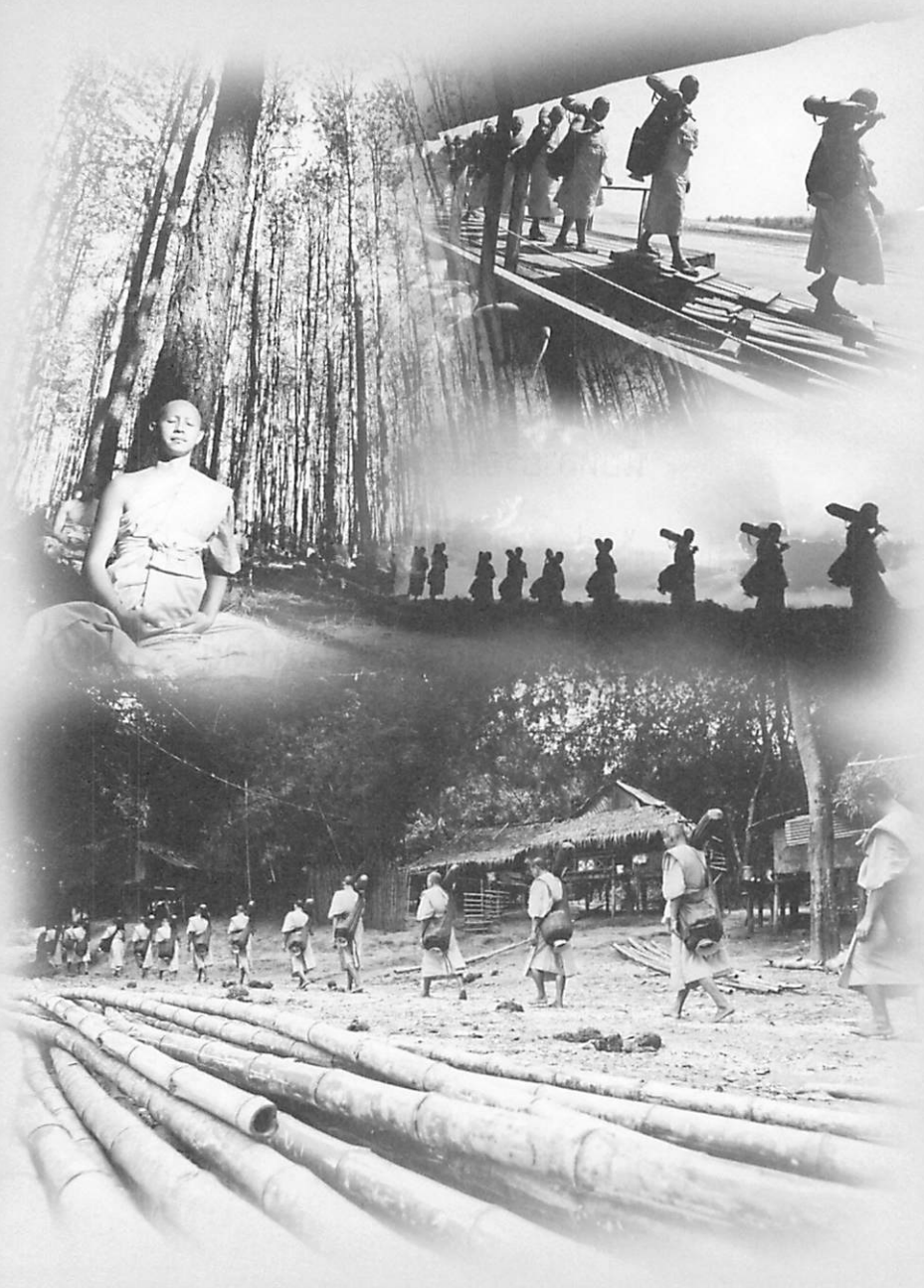
อรรถาธิบาย ในข้อที่ ๑๐ อาจสรุปได้ด้วยภาพข้างล่างนี้





แต่ทว่าท่ามกลางคำสอน
นับหลายร้อยล้านตัวอักษรนั้น
มีเพียงไม่กี่พระสูตรที่พระองค์ทรงใช้คำว่า
“ต้องพิจารณาทุกวันเป็นเนืองนิตย์”
และ **“สรีรภูมิมมสูตร**
อันประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ”
ก็เป็นหนึ่งในนั้น





๓. มองทุกข์ให้เห็นชีวิต

๓.๑) ทุกข์ประจำตัวก่อทุกข์ประจำโลก

สำหรับผู้ที่เคยศึกษาพระไตรปิฎกมาบ้างแล้ว ก็คงพบว่า พระธรรมคำสอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเทศน์โปรดเวไนยสัตว์ใน สมัยพุทธกาลนั้น มีมากมายมหาศาล หากนับเฉพาะที่มีอยู่ในประเทศไทย ก็เป็นตำราเล่มโตมากถึง ๔๕ เล่ม แต่หากท่ามกลางคำสอนนั้นหลายร้อย ล้านตัวอักษรนั้น มีเพียงไม่กี่พระสูตรที่พระองค์ทรงใช้คำว่า “**ต้องพิจารณา ทุกวันเป็นเนืองนิตย์**” และ “**สรีรฐมมสูตรอันประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ**” ก็เป็นหนึ่งในนั้น เพราะเหตุใดพระองค์จึงทรงมีรับสั่งเน้นย้ำความสำคัญของพระสูตรนี้มากนัก

คำตอบก็คือเมื่อเราพิจารณาองค์ธรรมทั้ง ๑๐ ประการในพระสูตรนี้
อย่างถี่ถ้วนแล้ว ก็จะพบความจริงว่า ทุกข์ประจำสรีระทั้ง ๑๐ ประการนั้น
เป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ประจำชีวิตของคนเรา ซึ่งแบ่งออกได้เป็น
๓ ประเภท คือ

ประเภทที่ ๑ ปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพ ได้แก่ ความร้อน ความ
หนาว ความหิว ความกระหาย ความปวดปัสสาวะ ความปวดอุจจาระ
ที่บีบคั้นให้ร่างกายของเราอ่อนแอ จนต้องไปแสวงหาธาตุ ๔ มาเติมให้กับ
ร่างกาย

ประเภทที่ ๒ ปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ความไม่สำรวม
กาย ความไม่สำรวมวาจา ความไม่สำรวมอาชีพ ที่บีบคั้นให้เราต้องแก่งแย่ง
แข่งขันกับผู้อื่น เพื่อให้ได้ทรัพย์มาซื้อหาปัจจัย ๔ มาเติมธาตุ ๔ ให้กับ
ตัวเรา

ประเภทที่ ๓ ปัญหาทุกข์จากอำนาจกิเลส ได้แก่ ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ที่เกิดจากความไม่สำรวมใจ จนเป็นเหตุให้กิเลส
ครอบงำและชักนำให้เกิดความติดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว ต่างๆ นานา จนกลายเป็น
วิบากกรรม ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จบสิ้น

ทุกข์ทั้งสามประเภทในตัวตนมนุษย์แต่ละคนนี้เอง เมื่อรวมทุกข์ของคน
ทั้งโลกเข้าด้วยกันก็กลายเป็นทุกข์ประจำโลก โดยจะขอยกตัวอย่างให้เห็น
ภาพลักษณ์สามเรื่อง

ปัญหาทุกข์ ๓ ประเภท อาจสรุปได้ด้วยภาพนี้



ตัวอย่างที่ ๑ โรคระบาดที่เกิดจากความไม่รู้สุขอนามัย

ครั้งหนึ่งโลกได้ประสบปัญหาโรคโศกโศกระบาดไปทั่วโลก เพราะการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ที่มีเชื้อหวัดอาศัยอยู่ ทำให้เกิดการท้องเสียอย่างรุนแรง เมื่อมีผู้ป่วยบางคนขับถ่ายอุจจาระลงแม่น้ำ ผ่านไปไม่กี่วันเท่านั้น เชื้อหวัดก็แพร่ระบาดไปทั่วอังกฤษ อิตาลี เยอรมัน และอีกหลายๆ ประเทศในทวีปยุโรป กว่าคณะแพทย์ของแต่ละประเทศจะศึกษาพบว่า โรคท้องเสียที่ระบาดรุนแรงอยู่นี้ เกิดจากเชื้อหวัด ก็หมดเวลาไปเป็นร้อยๆ ปี มีคนตายไปนับล้านคน แพทย์จึงจะสามารถคิดค้นยารักษาโรคขึ้นมาได้ แต่กว่าจะหาวิธีการกระจายความรู้ให้ทั่วถึงกันทั้งโลก ก็หมดเวลาไปอีกนับร้อยปี นี่ก็เป็นตัวอย่างประการหนึ่งของปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพที่ทุกวันนี้ก็ยังมีอยู่ในโลก

ตัวอย่างที่ ๒ ปัญหาการศึกษาสูงขึ้น แต่ศีลธรรมลดลง

โลกเราทุกวันนี้ ระดับการศึกษาเฉลี่ยของประชาชนในแต่ละประเทศสูงขึ้นกว่าเมื่อร้อยปีก่อนมากนัก ไม่ต้องอื่นไกล เพียงแค่ในประเทศไทย เมื่อสี่สิบกว่าปีก่อนนี้ ในหมู่บ้านหนึ่งๆ กว่าจะหาคนมีความรู้ในระดับปริญญาตรีได้สักคน ก็สุดแสนยาก กวาดตาดูทั้งประเทศหาคนจบดอกเตอร์ ก็ไม่มีก็คน แต่ทุกวันนี้มีคนจบปริญญาตรีเป็นสิบล้าน จบปริญญาโทอีกเป็นแสน จบปริญญาเอกจากทั้งเมืองไทยเมืองนอก ก็เห็นเดินกันให้เกลื่อนเมือง

แต่สิ่งที่เมืองไทยกำลังประสบปัญหากันอยู่ตอนนี้ก็คือ ปัญหา อาชญากรรมต่างๆ ไม่ได้ลดลงเลย มีหน้าซ้ำยังมีคดีไม่น้อยที่เกิดจากผู้มี การศึกษาสูงๆ บางคดีก็เกิดจากคนที่ได้เงินเดือนเป็นแสน เป็นล้านอีกด้วย สิ่งนี้ย่อมชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่ไม่สำรวมกาย ไม่สำรวมวาจา ไม่สำรวมอาชีพ หรือพูดรวมๆ ก็คือ ไม่สำรวมในศีลนั่นเอง ที่เป็นผู้ก่อให้เกิดปัญหา ไม่ว่า จะมีการศึกษาทางโลกระดับไหนก็ตาม

กล่าวได้ว่าคนเรานั้นถึงแม้จะมีการศึกษาทางโลก ระดับใดก็ตาม ถ้าหากเขายังไม่รักษาศีลข้อแรก ก็แสดงว่าเขาพร้อมที่จะก่อปัญหา อาชญากรรม ถ้าไม่รักษาศีลข้อสอง ก็แสดงว่าเขาพร้อมที่จะก่อปัญหา โจรกรรม ถ้าไม่รักษาศีลข้อสาม ก็แสดงว่าเขาพร้อมที่จะก่อปัญหาการ ประพฤติดีประเวณี ถ้าไม่รักษาศีลข้อสี่ ก็แสดงว่าเขาพร้อมที่จะก่อปัญหา ต้มตุ๋นหลอกลวง และถ้าเขาไม่รักษาศีลข้อห้า ก็แสดงว่าเขาพร้อมที่จะก่อ ปัญหาเกี่ยวข้อข้องพัวพันกับสิ่งเสพติดสิ่งมีนเมาได้ทุกชนิด นี่ก็เป็นตัวอย่าง ประการหนึ่งของปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกันที่เห็นกันอยู่ในโลกทุกวันนี้

ตัวอย่างที่ ๓ ปัญหาภัยพิบัติ

ในรอบสามสิบปีที่ผ่านมา ทุกครั้งที่มีการสำรวจโลกใบนี้จากภาพถ่าย ทางอากาศบ้าง จากการเข้าไปทำวิจัยในแหล่งทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ ของ โลกบ้าง เราก็จะได้รับรายงานว่า ปริมาณทรัพยากรธรรมชาติ ในโลกนี้ แม้ว่า บางอย่างจะลดลงไปบ้าง แต่ก็ยังมีปริมาณอาหารเพียงพอที่จะเลี้ยงคนทั้ง

โลกไม่ได้อีกเป็นพันๆ ปี แถมยังมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย สามารถผลิตสิ่งใหม่ๆ ให้มีทั้งคุณภาพที่ดีขึ้น ใช้เวลาผลิตน้อยลง ใช้งบประมาณถูกลง และยังผลิตได้ทีละมากๆ การขนส่งก็สะดวกสบาย การติดต่อสื่อสารก็ทั่วถึงกันทั้งโลก อีกด้วย

แต่สิ่งที่ไม่น่าเชื่อก็คือ ท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าที่ทันสมัยกว่าแต่ก่อนนี้ ทุกประเทศในโลกก็ยังมีปัญหาคุณภาพชีวิต ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการเมือง ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้น บางประเทศก็รุนแรงถึงขั้นเกิดปัญหาสงครามกลางเมือง บางภูมิภาคก็บานปลายกลายเป็นสงครามระหว่างประเทศ บางทวีปก็ประสบปัญหามลภาวะและมลพิษในบรรยากาศมากเกินไปจนทำให้โลกเสียสมดุล ส่งผลให้ดินฟ้าอากาศแปรปรวน เกิดเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติกวาดทำลายชีวิตมนุษย์ ทั้งแผ่นดินไหว พายุพัด ฝนฟ้าถล่ม ภูเขาไฟระเบิด ท้องทะเลปั่นป่วน รวมไปถึงกระทั่งขั้วแม่เหล็กเหนือ-ใต้ของโลกเปลี่ยนตำแหน่ง ทำให้แกนโลกเอียง จนพากันหวั่นวิตกว่าโลกจะพินาศในอีกไม่กี่ปี

คำถามที่ตามมาก็คือ ในเมื่อทรัพยากรธรรมชาติมีปริมาณเพียงพอจะเลี้ยงคนทั้งโลก แต่เหตุใดจึงเกิดปัญหาเหล่านี้ขึ้นในโลกได้ คำตอบก็คือ “มนุษย์เป็นผู้กระทำ” ด้านหนึ่งเกิดจากความไม่รู้ประมาณในการหาการเก็บ การใช้ อีกด้านหนึ่งเกิดจากความเห็นแก่ตัวของบางคนที่เก็บกักตุนไว้ปันราคาจนเศรษฐกิจปั่นป่วน ด้านหนึ่งเกิดจากความละโมภของบางคนที่อยากได้ทรัพยากรของประเทศอื่น ด้านหนึ่งเกิดจากการเอารัดเอาเปรียบ

เมียดเมียน กดขี่ข่มเหงผู้ที่อ่อนแอกว่า ด้านหนึ่งเกิดจากความมั่งง่ายในการใช้เทคโนโลยีจนเกิดมลภาวะ มลพิษ ฯลฯ ไม่ว่าคำตอบจะมาจากสาเหตุใดได้บ้างก็ตาม แต่สรุปสุดท้ายก็คือ **ปัญหาทั้งหมดเกิดจากน้ำมือมนุษย์**

คำถามที่ตามมาอีกก็คือ เหตุใดมนุษย์จึงก่อปัญหาให้ตัวเอง ก่อปัญหาให้เพื่อนมนุษย์ ก่อปัญหาให้กับโลก จนเกิดเป็นภัยพิบัติตามมา คำตอบก็คือ เพราะ “กิเลส” เป็นตัวบงการ บีบคั้น บังคับให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นในใจ ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ จึงคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว จนก่อปัญหาเลวร้ายต่างๆ ขึ้นในโลกไม่หยุดหย่อน ทำให้ธาตุในตัวเองไม่บริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นไปอีก ธาตุในตัวยังไม่บริสุทธิ์มากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งก่อปัญหาเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น ตัวเองก็ก่อวิบาก เพื่อนมนุษย์ก็เดือดร้อน โลกก็พินาศเร็วขึ้น ดังตัวอย่างในอดีตยุคไกลและยุคไกลที่ผ่านมา โลกได้เกิดการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์กันมาแล้ว นี่ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของปัญหาทุกข์จากกิเลสที่ยังมีให้เห็นกันอยู่ในโลกทุกวันนี้

เพราะฉะนั้น การที่เราได้เจาะลึกลงไปในสรีรวิภูษัมมสูตร โดยไม่ปล่อยผ่านถ้อยคำของพระพุทธองค์เพียงไม่กี่บรรทัดนี้ ก็ได้ทำให้เราเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตอย่างชัดเจนว่า ปัญหาต่างๆ ในโลกนี้ แท้ที่จริงนั้น ทุกๆ ปัญหาล้วนเกิดมาจากกิเลสในใจมนุษย์นั่นเอง ซึ่งไม่เคยมีศาสดาองค์ใดในโลกนี้ค้นพบ แต่ด้วยการศึกษาและปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยการเน้นหนักในการบำเพ็ญภาวนาชนิดอุทิศชีวิตเป็นเดิมพัน พระพุทธองค์จึงทรงสามารถก้าวมาถึงคำตอบในเรื่องกิเลสนี้ และที่ยังไป

กว่านั้นอย่างชนิดที่ไม่มีสิ่งใดเทียบได้ก็คือ การที่พระพุทธรองค์ได้ทรงค้นพบวิธีการกำจัดกิเลสในพระทัยของพระองค์เองจนมลายสูญสิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ ครั้นแล้วก็ทรงทรมเหชีวิตแนะนำสั่งสอนชาวโลกโดยไม่หวงแหนปิดบัง เพราะทรงรู้ดีว่ามีแต่การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีเดียวเท่านั้นที่จะกำจัดกิเลสได้ ถ้ากำจัดกิเลสในตัวได้หมดสิ้นเมื่อใด ทุกข์ทั้งสามประเภท ก็จะถูกกำจัดหมดสิ้นเด็ดขาดตามไปด้วย นี่คือการกลับที่ไม่ลับสำหรับศาสนิกทั้งหลาย ถ้าเราไม่ปล่อยผ่านธรรมชาติเพียงไม่กี่ถ้อยคำของพระพุทธรองค์

๓.๒ วิธีบรรเทาทุกข์เบื้องต้นในชีวิตประจำวัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบดีว่า ปัญหาทุกข์ทั้งสามประเภทนั้น ตัวการใหญ่ก็คือ กิเลส แต่การที่จะปราบกิเลสให้สิ้นฤทธิ์เด็ดขาดได้นั้น จำเป็นต้องอาศัย “ความสงบภายใน” และ “ความสงบภายนอก” ควบคู่กันไป

ด้วยเหตุนี้ การทำงานตลอดชีวิตของพระพุทธรองค์นั้น จึงมีแนวคิดในการทำงานสองอย่างควบคู่กันไปเสมอ นั่นคือ

- ๑) ไม่ปล่อยให้ศีลธรรมโดดเดี่ยวจากสังคม
- ๒) ไม่ปล่อยให้สังคมโดดเดี่ยวจากศีลธรรม

คำว่า **ไม่ปล่อยให้ศีลธรรมโดดเดี่ยวจากสังคม** ก็คือ อย่ายอมแพ้ความทุกข์ โดยการฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นคนดี แม่คนอื่นจะยอมแพ้เลิกราไปแล้ว แต่เรายังไม่ยอมแพ้ แม่ต้องตายอีกก็ครั้งก็ไม่ยอมแพ้ เพื่อให้คนดีหมดไปจากสังคม อย่างน้อยก็เหลือเราคนหนึ่งที่ยังตั้งใจกำจัดทุกข์จากการเกิด การแก่ การเจ็บ การตายโดยไม่มีย่อท้อ โดยมุ่งการทำงาน รักษาศีล เจริญภาวนาด้วยตนเองเป็นสำคัญ เพราะยิ่งทำมากเท่าใด ใจยิ่งบริสุทธิ์จากกิเลสมากเท่านั้น

ด้วยแนวคิดนี้ พระองค์จึงได้ตั้งจิตอธิษฐานในชาติแรกว่า สักวันหนึ่งในภายภาคหน้า เราจะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ได้

ส่วนคำว่า **ไม่ปล่อยให้สังคมโดดเดี่ยวจากศีลธรรม** ก็คือ อย่าทำความดีแบบเอาตัวรอดเพียงลำพัง ต้องชักชวนให้ผู้อื่นทำความดีด้วย ยิ่งชวนคนมาทำความดีร่วมกันได้มากเท่าไรยิ่งได้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การทำความดีมากเท่านั้น

ด้วยแนวคิดนี้ พระองค์จึงได้ฝึกความเป็นครู ผ่านการทำงานชักชวนคนทำความดี โดยเริ่มต้นจากการชักชวนคนรอบๆ ตัว ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ให้มาร่วมกันสู้กับความทุกข์ต่างๆ นานาในชีวิต สู้กับการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ด้วยมุ่งเน้นที่การสร้างความเป็นทีม คือทำงานเป็นทีม รักษาศีลเป็นทีม เจริญภาวนาเป็นทีม เพื่อให้มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การทำความดี ละเว้นความชั่ว และกลั่นใจให้ผ่องใสอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

๓.๓ วิธีการต่อสู้กับความทุกข์อย่างเป็นทีม ๓ ขั้นตอน

จากมโนปณิธานที่เป็นจุดเริ่มต้นในชาติแรก สู่แนวคิดการทำงานที่ไม่ยอมแพ้กับความทุกข์ ไม่ทอดทิ้งสังคม สู่วิธีการต่อสู้กับความทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทอย่างเป็นทีม โดยแบ่งการทำงานเป็น “๓ ขั้นตอน” คือ

- ๑) ปรับปรุงความคิดของตนให้เป็นสัมมาทิฐิเบื้องต้น ๑๐ ประการ
- ๒) ปลุกฝังความรู้พื้นฐานเพื่อเตรียมรับมือกับความทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทให้แก่คนรุ่นหลัง
- ๓) ชักชวนหมู่ญาติสนิทมิตรสหายให้ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ พร้อมด้วยการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาร่วมกันอยู่เป็นประจำ

ด้วยวิธีการทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้ ทำให้พระพุทธรองค์ทรงสามารถรับมือกับปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพ ปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน และปัญหาทุกข์จากอำนาจกิเลสอย่างเป็นทีมได้ จึงทรงสามารถรื้อขนสรรพสัตว์ไปสู่นิพพานได้ด้วยการกำจัดกิเลสที่เกิดจากภายในและที่แล่นมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด โดยนอกจากไม่ก่อความทุกข์ให้กับตัวเองและส่วนรวมเพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังบรรเทาทุกข์ให้ลดลงด้วย โลกจึงเย็นลงด้วยศีลธรรม

สำหรับรายละเอียดแต่ละขั้นตอนนี้ มีดังนี้

๓.๔ ขั้นตอนที่ ๑ ปรับปรุงความคิดของตนให้เป็นสัมมาทิฐิ เบื้องต้น ๑๐ ประการ

สัมมาทิฐิ แปลว่า ความเข้าใจถูก

สัมมาทิฐิเบื้องต้น หมายถึง ความเข้าใจถูกในเรื่องโลกและชีวิต
อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อความอยู่เป็นสุขในชาตินี้ เพื่อความ
อยู่เป็นสุขในชาติหน้า เพื่อความสิ้นทุกข์อย่างถาวร

สัมมาทิฐิเบื้องต้นมีทั้งหมด ๑๐ ประการ แต่ละข้อเป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิด
ความเข้าใจถูกในการกำจัดทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทอย่างถูกต้องตามความ
เป็นจริง เพราะการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตาม ถ้าแก้ไขได้ถูกทาง ปัญหาจะลด
ลง แต่ถ้าแก้ไขผิดทาง ปัญหาจะบานปลายต่อไปจนเกิดความเดือดร้อน
วนเวียนไม่รู้จบ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้ระยะเวลาตั้งแต่ชาติแรกที่ตั้งมโน
ปณิธานจนกระทั่งถึงชาติสุดท้ายที่กำจัดทุกข์ทั้งสามได้หมดสิ้น ซึ่งใช้ระยะ
เวลาในการศึกษาค้นคว้ายาวนานถึงยี่สิบอสงไขยแสนมหากัป จึงทรงรู้
หนทางที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาตั้งแต่ก้าวแรกจนกระทั่งก้าวสุดท้าย

สัมมาทิฐิเบื้องต้น ๑๐ ประการนี้ แท้จริงก็คือก้าวแรกของการแก้
ปัญหาทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะมีแต่หนทาง
นี้เท่านั้นที่แก้ปัญหาได้ ผิดจากนี้ไม่ใช่หนทาง ผิดจากนี้มีแต่หลงทาง มีแต่
เพิ่มปัญหา มีแต่พาชีวิตให้ดำดิ่งสู่ความมืดมนและหายนะตลอดกาล

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่งและ
เป็นอันดับแรกในการแก้ปัญหาทุกปัญหา ทรงอุปมาไว้ในบุพพังคมสูตรมี
สาระว่า^๑

**“เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพพนิมิต
ฉันใด**

**สัมมาทสิฐิก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิมิตแห่งกุศลกรรมทั้งหลาย
ฉันนั้น”**

นั่นก็หมายความว่า สัมมาทสิฐิเบื้องต้น ๑๐ ประการ คือรุ่งอรุณแห่ง
ความดีทั้งปวง ไม่มีความดีใดๆ ที่จะทำให้โลกนี้สว่างขึ้นได้ นอกจากสัมมา
ทสิฐิที่เกิดขึ้นในจิตใจของปวงชน และในทางตรงกันข้าม โลกนี้จะมีมืดมิดลง
ทันที ถ้าจิตใจของปวงชนปราศจากสัมมาทสิฐิเบื้องต้น ๑๐ ประการนี้

ดังนั้น ไม่ว่าใครจะเกิดเป็นชนชาติใด อาศัยอยู่ในประเทศไหน จะ
พูดจาภาษาใด หากต้องการจะกำจัดทุกข์ให้ถูกวิธี ก็ต้องเริ่มต้นที่แสงเงิน
แสงทองของความดีคือสัมมาทสิฐิเบื้องต้น ๑๐ ประการนี้ก่อน เป็นอันดับ
แรกเหมือนกันหมด

สัมมาทสิฐิเบื้องต้น ๑๐ ประการ อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ กลุ่ม
ดังนี้ คือ

๑. ความเข้าใจถูก เพื่อความอยู่เป็นสุขในชาตินี้ ได้แก่ สัมมาทสิฐิ
ข้อ ๑ - ๔

^๑ บุปพังคมสูตร, อภ. ทสก. ๒๔/๑๒๑/๒๗๕ (มจร.)

๒. ความเข้าใจถูก เพื่อความอยู่เป็นสุขในชาติหน้า ได้แก่ สัมมาทิฐิ ข้อ ๕ - ๙
๓. ความเข้าใจถูกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตผู้มีจริง ได้แก่ สัมมาทิฐิ ข้อ ๑๐

๑. ความเข้าใจถูก เพื่อความอยู่เป็นสุขในชาตินี้

- (๑) การแบ่งปัน เป็นความดีจริง ควรทำ
- (๒) การสงเคราะห์ เป็นความดีจริง ควรทำ
- (๓) การยกย่องคนดี เป็นความดีจริง ควรทำ
- (๔) การให้ผลของวิบากกรรมดีและกรรมชั่วมีจริง

ความเข้าใจถูกทั้ง ๔ ข้อนี้ จะช่วยแก้ปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพ และปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกันได้อย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า

การแบ่งปันทำให้คนเราใกล้ชิดสนิทสนมกัน สัมครสมานสามัคคิกลมเกลียวกัน ไว้วางใจ ผูกพัน รักกันเหมือนพี่น้อง ทำให้เกิดเครือญาติขึ้นในสังคม ต่างฝ่ายต่างยินดีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะสามารถป้องกันภาวะการขาดแคลนสิ่งของเครื่องใช้เพราะการกักตุน เป็นการช่วยลดปัญหาความเห็นแก่ตัวให้น้อยลง และเพิ่มพูนความมีน้ำใจของผู้คนในสังคมให้มากขึ้น

การสงเคราะห์ทำให้ผู้คนที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก หรือคนที่สิ้นเนื้อ

ประดาตัว มีต้นทุน มีโอกาส และมีเวลาได้ล้มตาอำปากสร้างตัวสร้างฐานะ
ขึ้นมาใหม่ โดยไม่ต้องหันเหชีวิตไปเป็นโจรผู้ร้ายหรือทำการค้าขายสิ่งผิด
กฎหมาย เป็นการช่วยลดปัญหามิฉฉาชีพในสังคมให้น้อยลง และเพิ่มพูน
เครือข่ายคนดีในสังคมให้มากขึ้น

การยกย่องคนดีทำให้คนดีมีกำลังใจที่จะสร้างผลงานดีๆ ที่เป็น
ประโยชน์แก่สังคมอย่างต่อเนื่อง ไม่หวาดเกรงว่าจะมีคนมาใส่ร้ายป้ายสี
หรือหาทางทำลายผลประโยชน์ด้วยวิธีการต่างๆ เพราะความอิจฉาริษยา
การยกย่องคนดีเป็นการช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและคุณภาพการศึกษา
ให้กับสังคม ตลอดจนการมีสวัสดิการชีวิตที่ดี และมีความฉับไวในการ
แก้ปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดหมาย ยังมีคนดีมากเท่าใด ก็
ยิ่งทำให้สังคมมีความเข้มแข็งและเจริญก้าวหน้ามากขึ้นเท่านั้น

ที่สำคัญที่สุดก็คือ การแบ่งปัน การสงเคราะห์ การยกย่องคนดีเป็น
ความดีที่กระทำแล้วไม่สูญเปล่าอย่างแน่นอน ทั้งนี้เพราะว่า โลกนี้มีกฎแห่ง
กรรมอยู่จริง

กฎประจำโลกนั้น แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท

ประเภทแรก คือ กฎที่มนุษย์ตั้งขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงได้ ได้แก่
กฎหมาย กฎจารีตประเพณี

ประเภทที่สอง คือ กฎธรรมชาติ กฎมีหลักเกณฑ์ตายตัว ได้แก่
กฎแห่งกรรม และ กฎไตรลักษณ์

กฎประเภทแรกอาจปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขได้ตามความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคสมัย ซึ่งยังหาความแน่นอนไม่ได้ อาจเปลี่ยนแปลงไปกลับมาได้ ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของมนุษย์ในยุคนั้นๆ

แต่กฎประเภทที่สองนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงตามความต้องการของมนุษย์คนใดทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กฎแห่งกรรมนั้น เป็นกฎเหล็กที่มีเงื่อนไขระบุไว้ชัดเจนว่า บุคคลทำกรรมใดไว้ ไม่ว่าดีหรือชั่วก็ตาม ตนจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น บุคคลอื่นไม่สามารถรับผลกระทบแทนได้ ไม่ว่าเขาจะเป็นพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด หรือญาติพี่น้องร่วมสายโลหิตของตนก็ตาม

ด้วยเงื่อนไขของกฎแห่งกรรมนี้เอง การทำความดีทั้งหลายไม่ว่ามากหรือน้อย ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ไม่ว่าทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่ม **ไม่ว่าจะมีใครรู้หรือไม่ มีใครรู้ก็ตาม** ผลของกรรมดีนั้นไม่มีทางสูญเปล่า จะต้องตามมาส่งผลอย่างแน่นอน

ส่วนการทำความชั่วก็เช่นกัน ไม่ว่ามากหรือน้อย ผลของกรรมชั่วก็绝不会สูญเปล่า จะต้องตามมาส่งผลอย่างแน่นอน ไม่ว่าผู้ทำความชั่วนั้นจะหนีไปบนฟ้า หนีไปในทะเล หนีไปในอวกาศ หนีไปได้พิภพ ผลของกรรมชั่วนั้นจะต้องตามไปส่งผลอย่างแน่นอน

แต่สิ่งที่เรามากสงสัยที่ทำให้เกิดความลังเลใจว่า **กฎแห่งกรรมมีจริงหรือไม่** ก็เป็นเพราะจังหวะเวลาในการส่งผลของกรรมในอดีต ไม่สอดคล้องกับการกระทำความในปัจจุบัน เช่น ในขณะที่บางคนกำลังทำความดีอยู่

แต่กรรมชั่วในอดีตตามมาส่งผลก่อน ทำให้ต้องพบอุปสรรคความยากลำบากต่างๆ ในขณะที่กำลังตั้งใจทำความดี จึงทำให้บางคนเข้าใจผิดว่า ทำดีได้ชั่ว แล้วก็พาลเลิกทำความดีไป ในขณะเดียวกัน บางคนกำลังทำความชั่วอยู่ แต่กรรมดีในอดีตตามมาส่งผลพอดี ทำให้ทุกอย่างราบรื่น ไม่มีอุปสรรคปัญหาใดๆ จึงทำให้เข้าใจผิดไปว่า ทำชั่วได้ดี จังหวะเวลาในการส่งผลของกรรมในอดีตนี้เอง ที่ทำให้คนเราสับสนและเข้าใจผิด จนขาดความเชื่อมั่นในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

แต่ถ้าเรศึกษาต่อไป ก็พบว่า แม้ว่าบางครั้งจังหวะเวลาการส่งผลกรรมในอดีตจะไม่สอดคล้องกับการกระทำกรรมในปัจจุบัน แต่ความดีกับความชั่วที่ทำไว้นั้น ไม่ได้สาบสูญไปไหน แต่จะไปรวมส่งผลเป็นภาพกรรมนิมิตก่อนตาย ฉายให้เราดูอยู่คนเดียว

ถ้าทำกรรมชั่วไว้มาก ภาพกรรมนิมิตนั้นก็จะฉายให้เราเห็นแต่ความชั่วที่ตัวทำ ส่งผลให้ใจเศร้าหมองก่อนตาย มีไข้เพียงเท่านั้น ภาพกรรมนิมิตนั้นยังชักนำให้ดวงวิญญาณของเราไปเกิดในอบายภูมิอันทุกข์ทรมานนานแสนนานอีกด้วย แต่ถ้าทำกรรมดีไว้มาก ภาพกรรมนิมิตที่ฉายให้เห็นก่อนตาย ก็จะฉายแต่ภาพการทำความดีของเรา ซึ่งจะส่งผลให้ใจผ่องใสด้วยความปลื้มปิติ ยิ่งกว่านั้นยังจะนำไปเกิดในเทวโลกตามระดับความดีที่เราทำไว้

แท้ที่จริงนั้น ในทันทีที่เราสร้างกรรม ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม

กรรมนั้นได้ถูกบันทึกไว้ในใจเรียบร้อยแล้ว เหลือแต่จังหวะเวลาที่จะส่งผล
ช้าหรือเร็วเท่านั้น ถ้าเป็นกรรมดีก็จะส่งผลให้เป็นความสุข ถ้าเป็นกรรมชั่วก็
จะส่งผลเป็นความทุกข์ กรรมที่ทำไว้จึงไม่มีทางสูญหายไปไหนอย่างแน่นอน

ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสเตือนว่า **ตราบไต่ที่ผลวิบาก**
กรรมชั่วยังไม่ส่งผล คนพาลย่อมสำคัญว่าการทำบาปมีรสหอมหวาน
เหมือนน้ำผึ้ง แต่เมื่อใดวิบากกรรมชั่วส่งผล คนพาลจึงได้รู้ว่า การทำความ
ชั่วให้ผลเป็นทุกข์อย่างยิ่ง *

ดังนั้น พระองค์จึงทรงสอนให้เรามีความสำรวมกาย สำรวมวาจา
สำรวมในอาชีพ และสำรวมใจ เพื่อจะได้ไม่ต้องประสบความทุกข์ยากจาก
การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดในอนาคต เพราะความไม่รู้ว่ากฎแห่งกรรมมี
อยู่จริง ขณะเดียวกันก็ทรงสอนให้รู้จักใช้ชีวิตให้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน
ชาติด้วยการแบ่งปัน สงเคราะห์ และยกย่องคนดี อันจะเป็นการช่วยลด
ปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพและปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกันอย่างได้ผล
ที่รวดเร็วและยั่งยืนในระยะยาวนั่นเอง นี่คือความสำคัญของสัมมาทิฐิข้อ
แรกที่เป็นแสงเงินแสงทองของชีวิตที่จะพบความสุขความเจริญในปัจจุบัน

* อุปปลวณณาเถรีวัตถุ, พุ. ธ. ๒๕/๖๙/๔๘ (มจร.)

๒. ความเข้าใจถูกต้องเพื่อความอยู่เป็นสุขในชาติหน้า

(๕) โลกนี้มีที่มา

คำว่า โลก แปลว่า สิ่งที่ยังแตกทำลายได้ แบ่งเป็น ๓ ประเภท ได้แก่
สังขารโลก สัตว์โลก โอกาสโลก

สังขารโลก หมายถึง ร่างกายที่ประกอบด้วยกายกับใจของคนเราและ
สัตว์อื่นๆ

สัตว์โลก หมายถึง หมู่สัตว์ที่ใจยังไม่หมดกิเลส มีจิตซัดส่ายไปตาม
วัตถุสิ่งของที่ได้เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้ดม รสที่ได้ลิ้ม วัตถุที่ได้สัมผัส

โอกาสโลก หมายถึง สถานที่อยู่อาศัยของสัตว์โลก ใช้สำหรับเป็นที่
อยู่ ที่ทำมาหากิน ที่สร้างกรรมดีหรือกรรมชั่ว

คำว่า **โลกนี้มีที่มา** ในที่นี้หมายถึง การมาเกิดของเราในชาตินี้ มีที่มา
จากผลแห่งวิบากกรรมดีและกรรมชั่วที่เคยทำไว้ในอดีตชาติ แล้วตามมาส่ง
ผลเป็นรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และคุณสมบัติของเราในชาติปัจจุบัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การเกิดของเราในชาตินี้ ไม่ใช่
การเกิดมาเป็นชาติแรก แต่เป็นการเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่
ถ้วน ทั้งนี้เพราะการเกิด การแก่ การเจ็บ การตายในแต่ละภพชาตินั้น
ก็คือการเปลี่ยนสังขารใหม่ เปลี่ยนสถานที่อยู่ใหม่ โดยมีผลแห่งกรรมดี
หรือกรรมชั่วในอดีตชาติเป็นตัวกำหนดความหยابและความละเอียดของ
สังขารใหม่และภพภูมิใหม่ที่จะไปเกิดในภพชาติเบื้องหน้า

ด้วยเหตุนี้ ความแตกต่างทั้งรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ วรรณะ ชาติตระกูล สติปัญญา ทรัพย์สินเงินทอง ที่ถูกนำมาเป็นเครื่องวัดความ เหลื่อมล้ำต่ำสูงทางสังคมของผู้คนในชาตินี้ จึงล้วนเป็นผลกระทบที่ติดตัว มาจากในอดีตชาติ แล้วส่งผลเป็นชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละคนในภพ ชาติปัจจุบันนั่นเอง

การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเล่าเรื่องนี้ให้เราฟัง ก็เพราะทรงไม่ ต้องการให้เราหลงทิศไปกับความเชื่ออื่นๆ ที่ปฏิเสธเรื่องกฎแห่งกรรม ซึ่งจะทำให้เราก่อความผิดพลาดต่างๆ นานาเพิ่มขึ้นอีกมากมาย ซึ่งจะเป็น เหตุให้ต้องประสบกับความทุกข์ยากลำบากจากการดำรงชีพทั้งในชาตินี้ และชาติหน้าเพิ่มขึ้นอีก

ทั้งนี้เนื่องจากมีคำสอนและเหตุการณ์ต่างๆ ในโลกนี้มากมายที่มัก จะทำให้เราเข้าใจสับสนไขว้เขวไป จนทำให้เราคิดว่าทุกข์โศกโรคภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรานั้น ไม่ได้เกิดจากผลแห่งวิบากกรรม แต่เกิดจาก มีสิ่งลึกลับเป็นผู้ดลบันดาลให้เกิดขึ้น

บางคนก็โทษว่าฤกษ์ยามไม่ดีบ้าง บางคนก็โทษว่าดวงดาวบนท้องฟ้า เป็นปรัปักษ์กันบ้าง บางคนก็โทษว่าภูตผีปีศาจไม่พอใจบ้าง บางคนก็โทษ ว่าเทพเจ้าผู้มีฤทธิ์มีเดชลงทัณฑ์บ้าง

ความสับสนไขว้เขวนี้เอง กลายเป็นความเชื่อผิดๆ ต่างๆ ที่นอกจาก ไม่ก่อให้เกิดคุณความดีขึ้นมา ยังพากันหลงทางอีกด้วย เช่น บางคนก็ลงมือ ฆ่าหมู ฆ่าเป็ด ฆ่าแกะ ฆ่าไก่ เพื่อเซ่นสรวงบูชาขัยญ โดยหวังว่าจะให้สัตว์

ที่ถูกฆ่านั้นมารับเคราะห์จากสิ่งลี้ลับแทนตน แต่แท้ที่จริงกลับเป็นการเพิ่ม
วิบากกรรมชั่วให้กับตนมากขึ้นอีก ซึ่งจะกลายเป็นว่า วิบากของกรรมเก่า
ยังมีได้หมดไป วิบากของกรรมใหม่ก็เพิ่มขึ้นอีก การแก้ปัญหาแบบหลง
ทิศเช่นนี้ ก็มีแต่ทำให้ประสบความทุกข์ยากมากขึ้นเรื่อยๆ

อันที่จริงนั้น ลำพังเฉพาะการให้ผลของวิบากกรรมชั่วโดยสถานเบา
ที่สุด ก็เป็นสิ่งที่ทารุณโหดร้ายต่อร่างกายและจิตใจจนยากที่ใครๆ จะทน
ไหวอยู่แล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงไม่ต้องการให้เราใช้ชีวิตที่ผิดพลาด
เช่นนั้น และได้ทรงพยายามทุกหนทางที่จะให้เราเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม
ดังที่พระองค์ตรัสแสดงโทษสถานเบาที่สุดของการผิดศีลไว้ใน **ทุจจรีติวิ
ปากสูตร^๑** ว่า

วิบากกรรมเบาที่สุดของการฆ่าสัตว์ ย่อมทำให้เป็น **ผู้มีอายุสั้น**

วิบากกรรมเบาที่สุดของการลักทรัพย์ ย่อมทำให้เป็น **ผู้ยากจน**

วิบากกรรมเบาที่สุดของการประพฤติดัดในกาม ย่อมทำให้เป็น
ผู้มีศัตรูและถูกจองเวร

วิบากกรรมเบาที่สุดของการพูดเท็จ ย่อมทำให้เป็น **ผู้ถูกใส่ความด้วย
คำเท็จ**

วิบากกรรมเบาที่สุดของการพูดส่อเสียด ย่อมทำให้เป็น **ผู้แตกแยก
กับมิตร**

^๑ ทุจจรีติวิปากสูตร, อภ. อฏฐก. ๒๓/๔๐/๓๐๑ (มจร.)

วิบากกรรมเบาที่สุดของการพูดคำหยาบ ย่อมทำให้เป็น **ผู้ได้ยิน**
ได้ฟังแต่เรื่องไม่สบายใจ

วิบากกรรมเบาที่สุดของการพูดเพ้อเจ้อ ย่อมทำให้เป็น **ผู้มีวาจา**
ไม่น่าเชื่อถือ

วิบากกรรมเบาที่สุดของการดื่มสุราเมรัย ย่อมทำให้เป็น **ผู้วิกลจริต**

โทษสถานเบาที่สุดของการผิดศีล หรือการทำกรรมชั่วที่ยกมาแสดงนี้
ย่อมทำให้เราได้เห็นแล้วว่า เรื่องของกฎแห่งกรรมนั้น ไม่ใช่เรื่องล้อเล่นเลย
แม้เพียงประการเดียว ก็เพียงพอที่จะทำให้เราประสบทุกข์จากการดำรงชีพ
ทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน และทุกข์จากกิเลสบีบคั้นได้อย่างแสนสาหัสเลยทีเดียว

ดังนั้น ข้อเตือนใจที่สำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนในชาตินี้ก็คือ ผู้ที่
กำลังประสบปัญหาทุกข์อยู่นั้น จงอย่าได้ท้อแท้หมดกำลังใจ จงอย่าได้ไป
โยนความผิดให้ใคร แต่จงอดทนพากเพียรแก้ไขให้ดีขึ้น เพราะทุกข์โศก
โรคร้ายที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันชาตินี้ ล้วนเป็นผลมาจากการดำเนินชีวิต
ที่ผิดพลาดในอดีตชาติทั้งสิ้น

จงลืมความผิดพลาดที่แล้วมา จงภูมิใจในความโชคดีที่ได้เกิดมาเป็น
มนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา พึงตั้งใจพากเพียรใช้โอกาสและต้นทุนชีวิต
ที่มีอยู่ในตอนนี้ ทำความดีใหม่อย่างเต็มที่ เต็มกำลังอย่างต่อเนื่องชีวิตก็จะ
ดีขึ้นเองตามลำดับ อุปมาเหมือนเติมน้ำบริสุทธิ์ลงในน้ำเกลือ ยิ่งเติมลง
ไปมากเท่าใด ลักวันหนึ่งน้ำเกลือก็จะจืดจางไปเอง

สำหรับผู้มีชีวิตกำลังรุ่งโรจน์ ก็อย่าได้ผยองจนลืมนทน หลงระเหิงไปกับความสำเร็จต่างๆ นานาว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นไปตลอด เพราะความสำเร็จที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ แท้จริงเป็นผลมาจากกรรมดีที่เคยทำไว้ในอดีตชาติตามมาส่งผลถูกจังหวะพอดี ทำให้สิ่งที่วาดหวังต่างๆ นานาในชาตินี้ ประสบความสำเร็จตามที่ใจหวังไว้ได้โดยง่าย หากเราหลงระเหิงจนลืมนตัววันใดที่ผลของกรรมดีในอดีตชาติหมดสิ้นลง ความรุ่งโรจน์ในชีวิตของเรา ก็เป็นอันยุติ

ดังนั้น คนเราจึงต้องไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตกำลังรุ่งโรจน์อยู่ในขณะนี้ ก็ต้องรีบใช้ความรุ่งโรจน์นี้ ทำความดีต่อไปให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มต้นทุนความดีให้มากยิ่งขึ้นไปอีก จะได้เป็นหลักประกันว่า ชีวิตของเราจะไม่ตกต่ำเพราะขาดกำลังบุญหนุนส่งในภายหน้านั่นเอง อุปมาเหมือนรถยนต์ที่แล่นบนทางไกล ไม่ว่าจะวิ่งเร็วแค่ไหน แต่ถ้าน้ำมันหมดและขาดน้ำมันสำรองก็ต้องจอดตายกลางทาง ไม่สามารถแล่นไปถึงที่หมายได้สำเร็จ

(๖) โลกหน้ามีที่ไป

ขณะที่เราเกิดความเข้าใจในเรื่องโลกนี้มีที่มาแล้ว ก็ขอให้ทำความเข้าใจเรื่อง “โลกหน้ามีที่ไป” ตามไปด้วย เพราะทั้งสองเรื่องนี้ แท้ที่จริงก็คือเรื่องกฎแห่งกรรมเหมือนกัน แต่แตกต่างกันตรงที่วัตถุประสงค์ของการศึกษา กล่าวคือ

การศึกษาเรื่องโลกนี้มีที่มา พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้เราเกิดความ

เข้าใจถูกว่า ผลของการกระทำในอดีต คือสิ่งที่กำหนดชะตาชีวิตในปัจจุบัน

แต่การศึกษาเรื่องโลกหน้ามีที่ไปนั้น ทรงมุ่งเน้นให้เราเกิดความเข้าใจถูกว่า ผลของการกระทำในปัจจุบัน คือสิ่งที่ผู้กำหนดชะตาชีวิตในอนาคต

การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางวัตถุประสงค์ของเรื่องโลกหน้ามีที่ไปนี้ ก็เพื่อ

- ๑) ให้เราได้ว่ารู้ว่า ตายแล้วไม่สูญ เพราะชีวิตหลังความตายและสถานที่อยู่หลังความตายมีอยู่จริง
- ๒) ให้เราได้เห็น คุณค่าของเวลาชีวิต จะได้รับแรงทำความดีให้คุ้มที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นโอกาสที่เกิดขึ้นได้โดยยาก
- ๓) ให้เรา “มีสติกับการดำเนินชีวิตในชาตินี้” และ “ออกแบบชีวิตในชาติหน้า” ได้อย่างถูกต้อง

พึงเข้าใจว่าชีวิตไม่ได้มีไว้ลองผิดลองถูก แต่มีไว้ทำสิ่งที่ถูกต้อง นั่นคือการสั่งสมบุญกุศล โดยการทำงาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ไว้เป็นผังชีวิตใหม่ในภพชาติเมืองหน้าของตนเอง

บุญจากการทำงาน ทำให้ได้ทรัพย์สมบัติ มั่งคั่ง ร่ำรวย มิใช่เกิดมาเป็นคนยากจนข้นแค้น บุญจากการรักษาศีล ทำให้ได้รูปสมบัติที่สมบูรณ์

แข็งแรง สง่างาม มีไฟเกิดมาเป็นคนพิกลพิการ ไม้บ้าปัญญาอ่อน บุญจากการเจริญภาวนาทำให้ได้คุณสมบัติที่ดีงาม มีปัญญาฉลาดเฉลียว มีปฏิภาณไหวพริบยอดเยี่ยม มีไฟเกิดมาเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา

ความเข้าใจเรื่องการส่งผลของบุญนี้เอง ที่จะทำให้เรามีความรู้ในการออกแบบชีวิตเพื่อความอยู่เป็นสุขในชาติหน้า สามารถเตรียมพร้อมต่อการรับมือกับความทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทได้ดีขึ้นกว่าในชาติปัจจุบันนี้ อีกทั้งยังเป็นการออกแบบชีวิตเพื่อให้ได้ไปสร้างบุญเพิ่มขึ้นอีกในภพชาติต่อไปด้วย ซึ่งก็จะทำให้ใจของเราบริสุทธิ์ยิ่งกว่าชาตินี้ ชาติ ๔ ในตัวก็จะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นอีก เพราะได้มาสร้างบุญใหม่อย่างเต็มทีนั่นเอง

อย่างไรก็ตามการที่เราจะมีชีวิตที่ดีขึ้นในชาติต่อไปได้ ขึ้นอยู่กับความขยันหมั่นเพียรสร้างบุญกุศลในชาตินี้ ดังนั้น ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ปัญหาต่างๆ ในชาตินี้หนักหนาสาหัสเพียงใดก็ตาม ก็ต้องอดทนและพยายามทำความดีกันต่อไป โดยต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า

“นี่เป็นการอดทนต่อวิบากกรรมเก่าที่เราเคยทำผิดพลาดไว้ในอดีตชาติ”

สิ่งที่เราต้องทำก็คือ (๑) ต้องอดทนที่จะไม่เพิ่มปัญหาด้วยการทำความชั่วผิดพลาดซ้ำแบบเดิมอีก (๒) ต้องอดทนที่จะใช้ปัญญาหาวิธีแก้ปัญหาโดยไม่ก่อบาปก่อเวรเพิ่ม (๓) ต้องอดทนสร้างบุญใหม่ เพื่อเพิ่มความบริสุทธิ์ให้แก่กาย วาจา ใจของเราให้มากยิ่งขึ้นอีก การอดทนทำความดีในชาตินี้ ก็เพื่อให้เรามีชีวิตที่ดีกว่านี้ในชาติหน้านั่นเอง

(๗) - (๘) มารดามีคุณ บิดามีคุณ

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงเรื่องกฎแห่งกรรม เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจถูกต้องถึงระดับที่จะสามารถออกแบบชีวิตของตนเองทั้งในปัจจุบันชาติและภพชาติเบื้องหน้าแล้ว ก็ทรงสอนสัมมาทิฐิเบื้องต้นข้อที่ ๗ และ ๘ คือ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่อง “พ่อแม่มีพระคุณ” เพราะการที่เราจะสร้างความดีได้เต็มทีนั้น สิ่งที่เราต้องมีก็คือ “ต้นทุนในการทำความดี” ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นอุปกรณ์สำคัญสำหรับจะใช้สั่งสมเสบียงบุญ เพื่อออกแบบชีวิตที่เป็นสุขในชาติหน้า

ในเรื่องนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ว่า ผู้ที่จะสามารถสร้างความดีได้เต็มทีนั้น จะต้องได้รับต้นทุนในการทำความดีจากพ่อแม่ ๔ ประการ นั่นคือ

- ๑) พ่อแม่ให้ความปลอดภัยในการถือกำเนิด โดยทะนุถนอมลูกอย่างสุดความสามารถ ไม่ยอมให้ลูกเสียชีวิตในระหว่างตั้งครรภ์ หรือเสียชีวิตในขณะที่กำลังคลอด หรือหลังจากคลอดมาแล้ว
- ๒) พ่อแม่ให้ต้นแบบกายมโนฯ เนื่องจากพ่อแม่ของเราเป็นมโนฯ เราจึงได้รูปกายที่เป็นมโนฯ ซึ่งเป็นรูปร่างลักษณะที่พอเหมาะกับการทำความดีทุกรูปแบบ
- ๓) พ่อแม่ให้ต้นแบบจิตใจมโนฯ เนื่องจากพ่อแม่ของเราเป็นมโนฯ เราจึงได้รับการถ่ายทอดจิตใจที่เป็นมโนฯ ซึ่งสมบูรณ์พร้อมด้วยมโนธรรม คือความรู้สึกลึกซึ้งชอบชั่วดี ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งปวงในทุกคติภูมิ

๔) พ่อแม่ให้การอุปการะเลี้ยงดู ด้วยสัญญาตาตนาถและมนธรรม
พ่อแม่ทั้งหลายย่อมรักทนุถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูลูกทุกคน
จนกระทั่งสามารถพึ่งพาตนเองได้ ด้วยการให้การสนับสนุน
ทุกรูปแบบเท่าที่จะสามารถทำได้

บรรดาลูกที่ได้รับต้นทุน ๔ ประการนี้ครบถ้วน ก็เพราะมีพ่อแม่
เป็นผู้ปฏิบัติตามสัมมาทสิฐีเมืองต้น ๔ ประการแรกต่อลูก อย่างต่อเนื่อง
สม่ำเสมอ สิ่งนี้ย่อมทำให้ลูกเรียนรู้และซึมซับสัมมาทสิฐีเมืองต้น ๔ ประการ
แรกเข้าไปในจิตใจ จนกระทั่งพัฒนาขึ้นเป็นคุณธรรมแห่งความเป็นมนุษย์
อย่างสมบูรณ์แบบที่เรียกว่า “พรหมวิหาร ๔” งอกงามขึ้นในจิตใจของลูก

ทั้งนี้เพราะ “การแบ่งปัน” เป็นบ่อเกิดของ “เมตตา” คือความ
ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข “การสงเคราะห์” เป็นบ่อเกิดของ “กรุณา”
คือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ “การยกย่องคนดี” เป็น
บ่อเกิดของ “มุทิตา” คือความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี “การเชื่อมั่นในกฎแห่ง
กรรม” เป็นบ่อเกิดของ “อุเบกขา” คือความหนักแน่นในธรรมเมื่อประสบ
วิบากกรรม

บุคคลที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งรวมเรียกว่า
“พรหมวิหาร ๔” ประจำใจเป็นนิสัย ย่อมเป็นผู้มีความเป็นมนุษย์อย่าง
สมบูรณ์แบบ ทำให้อาจหาญในการทำความดีอย่างเต็มที่ โดยไม่หวั่นไหว
ต่ออุปสรรคใดๆ ขณะเดียวกันก็มีสำนึกแห่งความกตัญญูทวนเวทที่ต่อพ่อแม่
ในฐานะผู้มีพระคุณให้ต้นทุนในการทำความดี ๔ ประการ

ความกตัญญูทเวที่ต่อพ่อแม่บังเกิดเกล้า เป็นสำนึกรับผิดชอบ
ของลูกที่เกิดขึ้นเอง โดยไม่มีใครขู่เข็ญบังคับแต่อย่างใด ความรู้สึกอยาก
จะตอบแทนคุณ ประกาศคุณของท่าน จึงเกิดขึ้นตามมาโดยธรรมชาติ
จากนั้นลูกก็จะพยายามสรรหาสิ่งดีๆ มาปรนนิบัติพ่อแม่เฉกเช่นที่ตนเคย
ได้รับในวัยเยาว์

เมื่อทรงเห็นว่าสัมมาทิวฐิข้อที่ ๗ และ ๘ คงจะบันดาลความสว่างใน
จิตใจของลูกเจ็ดจำมาถึงระดับมีความกตัญญูทเวที่ต่อพ่อแม่อย่างมั่นคง
แล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำวิธีการตอบแทนพระคุณของ
พ่อแม่ที่ประเสริฐที่สุดที่ลูกพึงปฏิบัติต่อพ่อแม่ของตนด้วยการสนับสนุน
ให้ท่านทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพื่อเก็บเสบียงบุญสำหรับเตรียม
เดินทางไกลในภพชาติเบื้องหน้า ดังที่พระองค์ตรัสแสดงธรรมไว้ในเรื่อง
การตอบแทนที่ทำได้ยาก^๑ ว่า

“ถึงแม้บุตรจะปรนนิบัติเลี้ยงดูบิดามารดาอยู่บนบ่าทั้งสองข้าง
เป็นเวลายาวนานนับร้อยปี ถึงกระนั้นก็ยังไม่ได้ชื่อว่า เป็นผู้ตอบแทน
พระคุณแก่บิดามารดา

ถึงแม้บุตรจะสถาปนาศีลสมาทานไว้บนบัลลังก์แห่งพระเจ้าจักรพรรดิ
ผู้เป็นใหญ่เหนือแผ่นดินทุกแคว้น แคว้น ได้ครอบครองรัตนะทั้ง ๗ ประการ
ถึงกระนั้นก็ยังไม่ได้ชื่อว่า เป็นผู้ตอบแทนพระคุณบิดามารดา

ส่วนบุตรคนใดชักชวนให้บิดามารดาที่ยังไม่มีศรัทธาให้เป็นผู้มี

^๑ สมจิตตวรรค, อภ. ทก. ๒๐/๓๔/๗๗ (มจร.)

**ศรัทธา ยังไม่รักษาศีลให้เป็นผู้รักษาศีล ยังไม่บริจาคทานให้เป็นผู้บริจาค
ทาน ยังไม่เจริญภาวนาให้เป็นผู้เจริญภาวนา บุตรผู้นั้นจึงได้ชื่อว่าเป็น
ผู้ตอบแทนพระคุณบิดามารดา”**

การที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนเช่นนี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่า
พระคุณของพ่อแม่ที่มีต่อเราในฐานะผู้ให้ต้นทุนในการทำความดี ๔ ประการ
นั้น มากมายมหาศาลยิ่งนัก การตอบแทนด้วยทรัพย์สินมีค่าที่สุดในโลกนี้
ยังเทียบไม่ได้กับพระคุณที่ท่านมีต่อเรา

สิ่งเดียวที่พอจะเหมาะสมกับการตอบแทนพระคุณของท่านได้
ก็คือการชักชวนสนับสนุนให้ท่านสั่งสมบุญจากการทำทาน การรักษาศีล
การเจริญภาวนาอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อปิดหนทางนรก เปิดหนทาง
สวรรค์ให้กับท่าน พระคุณที่ท่านมีต่อเราในชาตินี้ จึงจะตอบแทนได้หมดสิ้น

ในเวลาเดียวกัน ขณะที่เรากำลังตอบแทนพระคุณอยู่นั้น ก็เท่ากับ
เป็นการสั่งสมเสบียงบุญ เพื่อปิดหนทางนรก เปิดหนทางสวรรค์ให้กับตัว
เราเองด้วย โดยอาศัยท่านทั้งสองเป็นเพื่อนบุญให้กับเรา ดังนั้น จึงกลาย
เป็นว่า ทั้งเราและพ่อแม่ต่างก็พากันออกแบบชีวิตในภพชาติเบื้องหน้าให้
กับตนเอง ซึ่งก็จะเป็นหลักประกันว่า รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ
ของตัวเราและพ่อแม่ในภพชาติใหม่ จะต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีกว่าในชาติ
ปัจจุบันอย่างแน่นอน เพราะเราได้ออกแบบและเตรียมเสบียงบุญไว้ล่วงหน้า
ตั้งแต่ในปัจจุบันนี้แล้ว

(๙) โอปปาติกะมีจริง*

เมื่อตรัสแสดง เพื่อปลุกฝังความเข้าใจเรื่องการตอบแทนพระคุณของพ่อแม่แล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เราเกิดความเข้าใจสัมมาทสิฐีเบื้องต้นข้อที่ ๙ ต่อไปอีก ซึ่งมีสาระสำคัญอยู่ ๒ ประการคือ

๑) การเวียนว่ายตายเกิด

๒) สถานที่อยู่อาศัยหลังความตาย

อันเป็นการยืนยันว่า **นรกและสวรรค์มีอยู่จริง** ซึ่งเป็นการสอนให้เกิดความเข้าใจถูกต้องว่า ผลกรรมดี-ผลกรรมชั่วที่ทำไว้ไม่ได้สูญหายไปไหน แม้จะตายจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ยังคงติดตามไปส่งผลเป็นความสุขและความทุกข์ในภพภูมิใหม่อย่างแน่นอน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจน ว่า

“สัตว์ย่อมเกิดในครุภพ ผู้ทำกรรมชั่วย่อมตกนรก

ผู้ทำกรรมดีย่อมไปสวรรค์ ผู้หมดกิเลสย่อมไปนิพพาน” ๒

พระดำรัสนี้ ย่อมเป็นการยืนยันอย่างชัดเจนด้วยพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์เองว่า **ชีวิตหลังความตายมีอยู่จริง การเวียนว่ายตายเกิดมีอยู่จริง นรกสวรรค์ ซึ่งเป็นภพภูมิ คือสถานที่อยู่หลังความตายมีอยู่จริง การตามส่งผลของกรรมดีกรรมชั่วมีอยู่จริง ผลบุญ-ผลบาปไม่ได้สูญสลาย**

* โอปปาติกะ คือ สัตว์เกิดผิดชั้น คือ เกิดผิดชั้นมาและโตเต็มตัวในทันใด ตายก็ไม่ต้องมีเชื้อหรือซากปรักฏ เช่น เทวดา และสัตว์นรก เป็นต้น

๒ มณิการกุลปติสเถรวัตถุ, พุ. ธ. ๒๕/๑๒๖/๗๐ (มจร.)

หายไปไหนตามที่บางคนเข้าใจผิดกัน

การเวียนว่ายตายเกิดนั้น เป็นความทุกข์ของผู้ยังไม่หมดกิเลส พระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ลักษณะการเกิดของสรรพสัตว์นั้น แบ่งเป็น
๔ ประเภท ดังนี้

- ๑) อันทชะ - เกิดเป็นฟองไข่ เช่น เบ็ด ไก่ นก จิ้งจก เต่า
เป็นต้น
- ๒) ขลาพุชะ - เกิดในครรภ์ เช่น คน ลิง สุนัข สุนัข เป็นต้น
- ๓) สังเสทชะ - เกิดในสิ่งโสโครก เช่น หนอน จุลินทรีย์ เป็นต้น
- ๔) โอปปาติกะ - เกิดแล้วโตทันที แบ่งเป็น ๒ พวก

พวกที่ ๑ มีแรงกรรมฝ่ายบุญนำไปเกิดในสุคติภูมิ ได้แก่ เทวดา
พรหม

พวกที่ ๒ มีแรงกรรมฝ่ายบาปนำไปเกิดในทุคติภูมิ ได้แก่ สัตว์นรก
เปรต อสุรกาย

นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงค้นพบว่า ทั้งในสุคติภูมิและทุคติภูมินั้น
ยังแบ่งออกเป็นหลายระดับ และเป็นสถานที่อยู่ของสรรพสัตว์ที่ยังต้อง
เวียนว่ายตายเกิดไปตามแรงบุญแรงบาปกันไป

ขณะที่มีชีวิตอยู่ถ้าทำบาปไว้มาก ก็ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เพื่อรับผล
ของกรรมชั่วโดยถูกลงทัณฑ์ต่างๆ นานา ซึ่งมีระดับความรุนแรงแตกต่างกัน
กันไปตามกำลังบาป

ถ้าทำบุญไว้มาก ก็ไปเกิดเป็นเทวดา เพื่อเสวยผลแห่งกรรมดีมีทิพยสมบัติซึ่งมีความประณีตแตกต่างกันไปตามกำลังบุญ

นรกและสวรรค์ อันเป็นภพภูมิหลังความตายนี้ นอกจากมีหลายระดับแล้ว แต่ละระดับยังมีชื่อเรียกและคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันอีกด้วย พระพุทธองค์ทรงค้นพบความจริงเหล่านี้ได้ด้วยอำนาจแห่ง “**พระญาณทิพยจักษุ**” อันเป็นผลจากปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ รอบแล้วรอบเล่าอย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพันจนกระทั่งบรรลุพระสัมมาสมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันเพ็ญวิสาขบูชาท่านนั่นเอง

ความเข้าใจถูกในสัมมาทิฐิเบื้องต้นข้อที่ ๕ - ๙ นี้ ช่วยให้การออกแบบชีวิตในปัจจุบันเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง มีความพร้อมในการรับมือกับปัญหาทุกข์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชาตินี้ ขณะเดียวกันก็เป็นการสั่งสมบุญกุศลเพื่อออกแบบชีวิตที่เป็นสุขในชาติหน้า รวมทั้งชาติต่อๆ ไป ด้วย คุณภาพชีวิตในชาติต่อๆ ไปก็จะดีขึ้นกว่าในชาติปัจจุบัน การเผชิญกับความทุกข์ก็จะลดลง และมีเวลาในการทำความดีเพิ่มยิ่งขึ้น

๓. ความเข้าใจดีกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์มีอยู่จริง

(๑๐) พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงกำจัดอาสวกิเลสให้สิ้นไปและ
สั่งสอนให้ผู้อื่นหมดกิเลสตามมีอยู่จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ บุคคลที่ฝึกฝนอบรมตนเอง ด้วยการ
ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพัน จนกระทั่งกำจัด
อาสวกิเลสได้เด็ดขาด เข้าถึงความสิ้นทุกข์อย่างถาวร จากนั้นจึงสั่งสอน
ให้ผู้อื่นสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสตามมา

การที่พระพุทธรูปทรงสามารถกำจัดทุกข์กำจัดกิเลสได้อย่างเด็ด
ขาดนั้น ก็เพราะว่าทรงเจริญภาวนาอย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพันตลอดมา
จนกระทั่งถึงคืนวันเพ็ญ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีระกา ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี

ขณะที่พระองค์ทรงเจริญภาวนาระหว่างช่วงปฐมยาม ก็ทรงบรรลุ
วิชาที่ ๑ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือญาณเพื่อการระลึกชาติของตนเอง
ทำให้ทรงค้นพบการเวียนว่ายตายเกิดของพระองค์เองมานับภพนับชาติ
ไม่ถ้วน

ครั้นทรงเจริญภาวนาต่อเนื่องไปจนกระทั่งเข้าสู่มัชฌิมยาม ก็ทรง
บรรลุ วิชาที่ ๒ จุตูปปาตญาณ คือ ญาณเพื่อการระลึกชาติของผู้อื่น
ทำให้ทรงค้นพบว่า สัตว์โลกอื่นๆ ต่างก็ตกอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดเช่น
เดียวกันกับพระองค์

ขณะที่ทรงเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่องเรื่อยไปจนกระทั่งเข้าสู่ปัจฉิมยาม ก็ทรงบรรลุ **วิชาที่ ๓ อาสวัชยญาณ** คือ ญาณเพื่อการกำจัดกิเลสให้ ลื่นไปอย่างเด็ดขาด ด้วยญาณที่ ๓ นี้เองที่ทำให้ทรงตรัสธรรมที่เรียกว่า **“อริยสัจ ๔”** ทำให้ทรงสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสอย่างเด็ดขาด อริยสัจ ๔ มีองค์ ประกอบตามลำดับโดยย่อ ดังนี้

- (๑) **ทุกข์อริยสัจ** คือ ทรงสามารถมองเห็นพระทัยของพระองค์เอง ทรงมองเห็นลักษณะทุกข์และการบีบคั้นของทุกข์ที่กระทำต่อ พระทัยของพระองค์ได้อย่างชัดเจน
- (๒) **ทุกข์สมุทัยอริยสัจ** คือ ทรงสามารถมองเห็นรูปพรรณสัณฐานของ กิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ที่แอบซ่อนอยู่ในพระทัยอย่าง ชัดเจน
- (๓) **ทุกข์นิโรธอริยสัจ** คือ ทรงสามารถมองเห็นธรรมชาติบริสุทธิ์ สำหรับการดับทุกข์ดับกิเลสได้อย่างเด็ดขาดถาวรที่เรียกว่า **“นิพพาน”** ได้อย่างชัดเจน
- (๔) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ ทรงสามารถเจริญภาวนาโดย ยึดหลักปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ รอบแล้วรอบเล่า จนกระทั่ง กลั่นใจของพระองค์เองได้บริสุทธิ์ผุดผ่องเป็นอันหนึ่งอันเดียว กับนิพพานได้อย่างถาวร กิเลสร้ายจึงถูกกำจัดให้ลื่นไปโดย ปริยาย

ความทุกข์ทรมานจากการเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ก็เป็นอันยุติลงอย่างถาวร ไม่ย้อนวนคืนมาใหม่อีก พระทัยของพระองค์ก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับนิพพานนั้นไปตลอดกาล ความปรารถนาอันยาวนานตลอดยี่สิบสองไขว่แสนมหากัป ก็สัมฤทธิ์ผลในปัจฉิมยามของวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ หรือที่เรียกว่าวันวิสาขบูชานั่นเอง

ดังนั้น ความเข้าใจถูกในสัมมาทิฐิข้อที่ ๑๐ นี้เอง ที่เป็นคำตอบว่า เป้าหมายชีวิตที่แท้จริงของคนเรานั้น คือ การเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมีตามรอยบาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป เพราะนอกจากการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล้ว ไม่มีวิธีอื่นใดที่จะสามารถทำให้บรรลุลความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้เลย ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในนครสูตร ซึ่งมีสาระสำคัญโดยย่อดังนี้ว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นหนทางตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต”^๑

๓.๕ ขั้นตอนที่ ๒ ปลุกฝังความรู้พื้นฐานเพื่อเตรียมรับมือกับความทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทให้แก่คนรุ่นหลัง

ตราบใดที่ยังไม่หมดกิเลส ชีวิตก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดเรื่อยไป เมื่อคนรุ่นหลังมาเกิดใหม่ในสังคมเดียวกับที่เราอยู่ตอนนี้ เราในฐานะผู้เกิดก่อน ก็ต้องมีหน้าที่แนะนำวิธีรับมือกับความทุกข์ประจำชีวิตทั้ง ๓ ประเภท

^๑ นครสูตร, ส. น. ๑๖/๖๕/๑๒๘ (มจร.)

ให้แก่คนรุ่นหลัง ด้วยการถ่ายทอดความรู้พื้นฐาน ๓ ประการในการดำเนินชีวิตดังนี้

พื้นฐานที่ ๑ ความรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพในแต่ละวัย

ความรู้พื้นฐานแรกที่จะต้องแนะนำก็คือ ความรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อเตรียมรับมือกับความทุกข์จากการดำรงชีพในแต่ละวัย ซึ่งร่างกายมีความต้องการในการเติมธาตุ ๔ ไม่เหมือนกันและไม่เท่ากัน

ยกตัวอย่างเช่น ในวัยเด็ก คนเราต้องการอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในปริมาณสูง เพราะร่างกายต้องการใช้ธาตุ ๔ ในการสร้างกล้ามเนื้อให้เจริญเติบโต มากกว่าการซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอ

แต่ในวัยผู้ใหญ่กลับตรงกันข้าม คือต้องการอาหารประเภทโปรตีนกับคาร์โบไฮเดรตน้อยลง แต่ต้องการอาหารประเภทพืชผักมากขึ้น เพราะร่างกายต้องการใช้ธาตุ ๔ ในการสร้างกล้ามเนื้อน้อยลง แต่ต้องการธาตุอาหารที่ใช้ซ่อมแซมและฟื้นฟูอวัยวะต่างๆ ที่สึกหรอ เป็นต้น

นี่ก็เป็นตัวอย่างที่ยกมาเพื่อให้เห็นว่า เมื่อวัยเปลี่ยนไป จากเด็กไปสู่วัยรุ่น จากวัยรุ่นไปสู่วัยผู้ใหญ่ จากวัยผู้ใหญ่ไปสู่วัยชรา ร่างกายของคนเราก็มีความต้องการธาตุอาหารเปลี่ยนไปตามวัยด้วย การศึกษาหาความรู้ด้านสุขอนามัยที่พอเหมาะพอสมกับแต่ละวัย จึงเป็นสิ่งที่ต้องเตรียมไว้รับมือกับความทุกข์ประจำสรีระ

แน่นอนว่า การศึกษาหาความรู้เรื่องสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในแต่ละวัย ย่อมมิใช่เฉพาะเรื่องอาหารการกินเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความปวดปัสสาวะ ความปวดอุจจาระ (สรีรภูมิคุ้มมสูตรข้อ ๑-๖) อีกด้วย

อนึ่ง หากการดูแลสุขภาพในวัยเด็กไม่ถูกต้อง ก็จะกลายเป็นการถล่มทลายสังขารให้ทรุดโทรมก่อนวัยอันควร สภาพบั่นปลายชีวิตย่อมไม่สามารถช่วยตัวเองได้ กลายเป็นภาระหนักของผู้อื่น

ดังนั้น การดูแลสุขภาพสังขารเป็นตั้งแต่วัยเด็ก ย่อมส่งผลระยะยาวถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในบั้นปลาย ซึ่งต้องมีความละเอียดอ่อนช่างสังเกต และหมั่นฝึกฝนให้เป็นนิสัยในทุกอิริยาบถ เช่น การนั่งหลังตรงจนเป็นนิสัยตั้งแต่ในวัยเด็ก ก็จะส่งผลให้มีกระดูกสันหลังตรง ไม่คดไม่งอในวัยชรา การรู้จักดูแลสุขภาพไม่ให้ขาดน้ำตั้งแต่ในวัยเด็ก ก็จะส่งผลให้ไม่เป็นโรคท้องผูก โรคนิ่ว โรคไต โรคหม้ามในวัยชรา เป็นต้น ยกเว้นแต่วิบากกรรมจะมาตัดรอนเท่านั้น

พื้นฐานที่ ๒ ความรู้ในการสร้างตัวสร้างฐานะ เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน

ความรู้พื้นฐานที่สองเป็นความรู้ในเรื่องการประกอบอาชีพ เพราะเมื่อคนเราโตเป็นผู้ใหญ่ ก็จะต้องรู้จักพึ่งตนเอง โดยเฉพาะการหา การเก็บ การใช้ที่ต้องฝึกฝนอบรมให้ถูกต้องตั้งแต่ในวัยเด็ก

วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนก็คือ ต้องการความรู้จากการเล่าเรียนเขียนอ่านไปใช้ในการทำมาหากิน แต่ก็ปรากฏว่า คนที่ร่ำเรียนมาสูงๆ แม้กระทั่งบางคนเรียนจบระดับปริญญา ไม่ว่าในเมืองไทยหรือเมืองนอก ก็ได้ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป ทุกคน สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะการเรียนในสถานศึกษานั้นเป็นการเข้าไปแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาต่างๆ แต่การจะสร้างตัวสร้างฐานะให้มั่นคงได้นั้น อยู่ที่ความสามารถในการปฏิบัติ ๔ เรื่องนี้ ซึ่งพระลัทธิลัทธิพุทธเจ้าทรงเรียกหัวข้อธรรมนี้ว่า “**ทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์**” อันเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างตัวสร้างฐานะในปัจจุบันชาติ ได้แก่

- ๑) **อุฏฐานสัมปทา** หมายถึง การแสวงหาทรัพย์เป็น
หรือกล่าวสั้นๆ ว่า หาเป็น
- ๒) **อารักขสัมปทา** หมายถึง การเก็บรักษาทรัพย์เป็น
หรือกล่าวสั้นๆ ว่า เก็บเป็น
- ๓) **กัลยาณมิตตตา** หมายถึง การคบคนดีเป็น
- ๔) **สมชีวิตา** หมายถึง การใช้ทรัพย์เป็น
หรือกล่าวสั้นๆ ว่า ใช้เป็น

โดยการปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ จะต้องยืนอยู่บนพื้นฐานของลัทธิมาอาชีวะ เพื่อให้การหา การเก็บ การใช้ทรัพย์เป็นทรัพย์ที่บริสุทธิ์ ซึ่งก็จะทำให้อัตราการตายของธาตุ ๔ ในตัวเราลดลง (สรีรวิภูษณมมสูตร ข้อ ๗-๙)

สิ่งที่คนเราต้องตระหนักก็คือ เครื่องวัดความสำเร็จในชีวิตของคนเรา ไม่ใช่วัดจากการศึกษา แต่เป็นการปฏิบัติตามธรรมอันเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างตัวสร้างฐานะ ๔ ข้อดังกล่าวแล้ว

ทั้งนี้เพราะคนที่จะหาเป็นนั้นต้องมี “ความขยัน” คนที่จะเก็บเป็นนั้นต้องมี “ความประหยัด” คนที่จะรู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นนั้นต้องมี “ความซื่อสัตย์” และคนที่จะใช้เป็นนั้นจะต้องมี “ความอดทน” โดยเฉพาะความอดทนต่อความเฝ้าของกิเลสต่างๆ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ใช้ทรัพย์ฟุ่มเฟือยหลงระเห็จไปกับความฟุ้งเฟ้อเกินจำเป็น

ดังนั้น ผู้ที่จะสร้างตัวสร้างฐานะได้สำเร็จ ก็จะต้องฝึกปฏิบัติตนตามทิวฏฐัมมิกัตถประโยชน์ เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน

พื้นฐานที่ ๓ ความรู้ในการพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาทุกข์จากอำนาจกิเลส

ความรู้พื้นฐานที่ ๓ เป็นความรู้สำหรับการตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะตราบใดที่ยังไม่หมดกิเลส ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายต่อไป

ด้วยเหตุนี้ ความรู้ที่ต้องรีบปลูกฝังลงในจิตใจเด็กหรือลูกหลานตั้งแต่วันแรกเกิด ก็คือ สัมมาทิฐิเบื้องต้น ๑๐ ประการ ดังที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง ทั้งนี้เพราะว่า

สัมมาทิฐิเบื้องต้นข้อที่ ๑ - ๔ คือคุณธรรมเพื่อความอยู่เป็นสุขในชาตินี้

สัมมาทิฐิเบื้องต้นข้อที่ ๕ - ๙ คือคุณธรรมเพื่อความอยู่เป็นสุขใน
ชาติหน้า

สัมมาทิฐิเบื้องต้นข้อที่ ๑๐ คือคุณธรรมเพื่อความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลส
อย่างถาวร

สัมมาทิฐิเบื้องต้นทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นแสงเงินแสงทองของชีวิต
เป็นต้นกำเนิดแห่งความดีทั้งปวงในโลกนี้ ต้องรีบปลูกฝังลงไปก่อนที่
มิจฉาทิฐิหรือความเห็นผิดจะเกิดขึ้น ซึ่งถ้าปล่อยปละละเลยถึงขั้นลูกหลาน
เกิดมิจฉาทิฐิได้แล้ว โลกนี้คงจะเต็มไปด้วยสงคราม เพราะน้ำมือของคน
บาปทั้งหลาย ดังนั้น คุณธรรมนี้จึงเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังกันตั้งแต่แรกเกิด
เพื่อให้เติบโตขึ้นมาเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสมบูรณ์และพร้อมจะทำความดีอย่าง
อุทิศชีวิตเป็นเดิมพันอันเป็นการเตรียมรับมือกับปัญหาทุกข์จากอำนาจกิเลส
นั่นเอง

**๓.๖ ขั้นตอนที่ ๓ ชักชวนหมู่ญาติสนิทมิตรสหายให้ปฏิบัติอริยมรรคมี
องค์ ๘ พร้อมด้วยการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาร่วมกันอยู่
เป็นประจำ**

เมล็ดพันธุ์พีชนั้น ถึงแม้จะเป็นพันธุ์ดีแค่ไหน แต่หากนำไปปลูกใน
ทะเลทราย ก็ยากจะงอกงามเติบโตได้เต็มที่

การทำความดีของมนุษย์เราก็เช่นกัน หากเราตั้งใจทำความดีเพียง
ลำพัง ไม่ชักชวนผู้อื่นทำความดี แม้จะตั้งใจทำความดีเพียงใดก็ตาม ก็ยาก
ที่จะมีความก้าวหน้าในการฝึกอบรมตนเองให้หลุดพ้นจากกิเลส

ด้วยเหตุนี้ พระลัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงให้ความสำคัญต่อการสร้างความดีอย่างเป็นทีม โดยตรัสแสดงไว้ใน “อปปริหานิยธรรม”^๑ ว่า

๑. หมั่นประชุมกันเป็นเนืองนิตย์
๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจพึงจะทำ
๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธรองค์มิได้บัญญัติขึ้น ไม่ถอนสิ่งที่พระพุทธรองค์บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมันอยู่ในสิกขาบทที่พระพุทธรองค์ทรงบัญญัติไว้
๔. ให้ความสำคัญการเคารพ นับถือ บูชา ผู้ใหญ่ที่เป็นประธาน ให้ความสำคัญในถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง
๕. ไม่ลุแก่อำนาจของตนหาก่อให้เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้วในใจ
๖. ยินดีในการบำเพ็ญภาวนาในเสนาสนะป่า
๗. ตั้งใจอยู่ว่า เพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ผู้มีศีลงดงามที่ยังไม่มา ก็ขอให้ได้มา ที่มาแล้ว ขอให้อยู่อย่างผาสุก

การสร้างความดีแบบเป็นทีมนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกฝนอบรมตนเองยิ่งนัก พระพุทธรองค์ถึงกับทรงมีรับสั่งว่า หากหมู่ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามอปปริหานิยธรรมนี้อย่างเคร่งครัด แม้พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระพุทธรศาสนา ก็จะไม่วันเสื่อมเลย

^๑ มหาปรินิพพานสูตร, ที. ม. ๑๐/๑๓๖/๘๑ (มจร.)

ดังนั้น การชักชวนหมู่ญาติสนิทมิตรสหายให้สร้างบุญร่วมกันเป็นประจำ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติอธิปหานิยธรรมร่วมกันอย่างเคร่งครัดได้เหมือนกัน เพราะทำให้เกิดความสามัคคีในการอยู่ร่วมกัน เกิดแนวร่วมในการทำทาน การรักษาศีล และเจริญภาวนา เพื่อสั่งสมบุญและกำจัดทุกข์จากอำนาจกิเลสอย่างเป็นที่มั่นคง



สุภัททะ

ในธรรมวินัยนี้มีอริยมรรคมีองค์ ๘

สมณะที่ ๑ (พระโสดาบัน)มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น

สมณะที่ ๒ (พระสกทาคามี) มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น

สมณะที่ ๓ (พระอนาคามี) มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น

สมณะที่ ๔ (พระอรหันต์) ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น

ลัทธิอื่น

ว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง





๔. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนวิธีกำจัดทุกข์

ตราบใดที่ยังไม่หมดสิ้นกิเลส มนุษย์ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกเผ่าพันธุ์ ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารกันไปอย่างไม่รู้จบรู้อัน ยิ่ง เวียนว่ายตายเกิดนานเท่าใดยิ่งทุกข์มากเท่านั้น

ครั้นเมื่อเราถือกำเนิดขึ้นในภพชาติใหม่ สิ่งที่ต้องเผชิญกันใหม่ ก็คือปัญหาทุกข์ประจำชีวิตทั้ง ๓ ประเภท คือ ทุกข์จากการดำรงชีพ ทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน และทุกข์จากอำนาจกิเลส นอกจากนี้ก็ต้องแสวงหาความรู้พื้นฐานในการดำเนินชีวิตอีก ๓ ประการ เพื่อรับมือกับทุกข์ทั้ง ๓ ประเภทดังกล่าวแล้ว คือ ความรู้พื้นฐานเพื่อสุขภาพ ความรู้พื้นฐานเพื่อการทำมาหากิน ความรู้พื้นฐานเพื่อการพัฒนาจิตใจ จากนั้นสิ่งที่ตามมาก็คือ ความแก่ ความเจ็บ และจบลงด้วยความตาย ก่อนจะเริ่มด้วยการเกิดใหม่อีกครั้ง วนเวียนกันอยู่แบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

หลังจากละโลกไปแล้ว ความรู้ที่สะสมไว้จากการต่อสู้กับความทุกข์ มาตลอดชีวิต ไม่ว่าจะศึกษาค้นคว้ามามากเท่าใดก็ต้องทิ้งไปและลืมไปจนหมดสิ้น ครั้นเมื่อไปเกิดในภพชาติใหม่ ก็ต้องเริ่มต้นหาความรู้แบบเดิมซ้ำอีก ชีวิตของผู้คนในโลกนี้ต้องตกอยู่ในสภาพการณ์เช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จึงกล่าวได้ว่าแท้ที่จริงแล้ว โลกใบนี้ ก็คือ คุุยกัษที่กักขังสรรพสัตว์ทั้งหลายให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนั่นเอง จะมีสักกี่คนที่รู้ความจริงเรื่องนี้ เพราะเหตุที่ผู้คนส่วนมากไม่รู้อาจริงเรื่องนี้เอง จึงยอมทนทุกข์ทรมานอยู่ในคุุยกัษนี้ชั่วกาลนาน

ปัจจุบันแม้ชาวโลกจะมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีก้าวไกลไปกว่ายุคใดๆ ในประวัติศาสตร์ก็ตาม แต่ก็ยังอยู่ในระดับของการแก้ปัญหาทุกข์จากการดำรงชีพกับการแก้ปัญหาทุกข์จากการอยู่ร่วมกัน ยังมาไม่ถึงการแก้ปัญหาทุกข์จากอำนาจกิเลส นั่นคือยังคงเป็นความรู้ที่ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้สำเร้งนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม พระพุทศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกเท่านั้น ที่มีคำสอนเรื่องการจัดทุกข์ครอบคลุมทุกระดับ และเป็นศาสนาเดียวในโลกเท่านั้น ที่มีคำสอนสำหรับการกำจัดกิเลสโดยตรง ซึ่งได้แก่คำสอนเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘

พระบรมศาสดาก็ทรงตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ พระสาวกก็บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์และพระอรหันต์เถรีด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยสรุป

ก็คือ พระบรมศาสดาและพระอรหันต์สาวกทั้งหลายของพระองค์ล้วนดับ
ทุกข์ดับกิเลสได้ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ทั้งสิ้น

สิ่งที่น่าอัศจรรย์ก็คือ การหมดกิเลสตามคำสอนในพระพุทธศาสนา
นั้น มิได้ผูกขาดเฉพาะพระบรมศาสดาเท่านั้น แต่ยังเปิดกว้างสำหรับทุก
คนในโลกนี้หมดกิเลสตามได้เช่นเดียวกัน ซึ่งก็หมายความว่า อริยมรรค
มีองค์ ๘ นี่เป็นเส้นทางปฏิบัติอันเป็นของกลางของโลก ที่ใครๆ ในโลก
นี้เมื่อได้ปฏิบัติแล้ว ก็จะสามารถดับทุกข์ดับกิเลสได้เช่นเดียวกับพระบรม
ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังมีเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ บริพาชกผู้มีนามว่า
สุภัททะ เขาเป็นนักบวชนอกพระพุทธศาสนา ตลอดชีวิตนักบวชที่ผ่านมา
เขาได้ตระวนหาคำสอนเรื่องการจัดทุกข์จากสำนักของลัทธิคำสอนอื่นๆ
นอกพระพุทธศาสนา ตั้งแต่้วยหนุ่มจนเข้าสู่วัยชราก็ยังไม่พบ

ต่อมาวันหนึ่ง เขาจึงนึกขึ้นได้ว่า ยังเหลือแต่พระบรมศาสดาพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์เดียวเท่านั้นที่เขายังไม่ได้ทูลถามถึงเรื่องการดับ
ทุกข์ จึงตัดสินใจรีบเดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธองค์

เนื่องจากขณะที่เขาไปถึงนั้นใกล้เวลาที่พระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธ
ปรินิพพานแล้ว แม้เขาจะขออนุญาตถึง ๓ ครั้ง แต่พระอานนท์ พุทธอุปัฏฐาก
ก็ไม่อนุญาตให้เข้าเฝ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้ยินถ้อยคำเจรจาระหว่างบุคคลทั้งสอง
ชัดเจน ขณะเดียวกันก็ทรงเห็นอุปนิสัยแห่งการบรรลุอุทิศผลของสุภัททะ

ปริพาชก จึงมีพุทธานุญาตให้เขาเข้าเฝ้าเพื่อทูลถามปัญหาที่สงสัยมาตลอดชีวิต

สุภัททปริพาชกกราบทูลถามว่า “เจ้าลัทธิอื่นทั้งหมด (ในสมัยพุทธกาล) รู้ตามที่ตนกล่าวอ้างหรือไม่”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิเสธที่จะตอบคำถามนั้น แต่ได้ตรัสบอกให้สุภัททปริพาชกตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์ ดังนี้

“สุภัททะ ในธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๑ (พระโสดาบัน) ย่อมไม่มีสมณะที่ ๒ (พระสกทาคามี) ย่อมไม่มีสมณะที่ ๓ (พระอนาคามี) ย่อมไม่มีสมณะที่ ๔ (พระอรหันต์) ๑

ในธรรมวินัยที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมมีสมณะที่ ๑ (พระโสดาบัน) ย่อมมีสมณะที่ ๒ (พระสกทาคามี) ย่อมมีสมณะที่ ๓ (พระอนาคามี) ย่อมมีสมณะที่ ๔ (พระอรหันต์)

สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะที่ ๑ (พระโสดาบัน) มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ (พระสกทาคามี) มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๓ (พระอนาคามี) มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๔ (พระอรหันต์) ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง

สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย”

^๑ มหาปรินิพพานสูตร, ที. ม. ๑๐/๒๑๔/๑๖๒ (มจร.)

จากพระธรรมเทศนาที่ตรัสแสดงแก่สุภทปริพาชกนี้ ย่อมชี้ชัดว่า มีแต่คำสอนในพระพุทธานุศาสนานี้ที่สอนเรื่องการจัดทุกข์กำจัดกิเลสให้สิ้นไปด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ หลังจากได้รับคำตอบที่รอคอยมาตลอดชีวิตแล้ว สุภทปริพาชกก็ขอบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธานุศาสนา ห่มชีวิตบำเพ็ญภาวนาปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่นานนัก ก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นการยืนยันว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ คือวิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ของบุคคลทั้งปวงไม่ว่าจะเคยนับถือลัทธิศาสนาใดมาก่อนก็ตาม ถ้าห่มเทปฏิบัติตามอย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพันแล้ว ก็จะสามารถบรรลุผลนิพพานถึงความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสได้เดียวกับพระบรมศาสดาได้แน่นอน

ดังนั้น การที่พวกเรามาเป็นพระภิกษุในคราวนี้ ได้กล่าวคำปฏิญาณต่อหน้าพระอุปัชฌาย์ว่า ขอออกบวชเพื่อความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลส นั้น ก็พึงรู้คุณค่ามหาศาลของคำสอนในพระพุทธานุศาสนาที่มีต่อโลกทุกยุคทุกสมัย และใช้โอกาสอันมีค่าที่ได้มาเป็นบวชอยู่ได้ร่มกาสาวพัสตร์ เป็นพุทธบุตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ หมั่นฝึกตน ทนทวิ บำเพ็ญตบะ ห่มเทชีวิตจิตใจให้แก่การเจริญภาวนา ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพัน ตามรอยพระบรมศาสดาให้เต็มที่ ไม่นานนักก็จะรู้แจ้งในธรรมที่พระองค์ตรัสรู้อย่างแน่นอน เมื่อถึงเวลานั้น โลกก็จะพลันสว่างไสวไปกับการเข้าถึงธรรม

ของเราด้วย ความสับสนวุ่นวายด้วยทุกข์จากการดำรงชีพ ทุกข์จากการอยู่
ร่วมกัน ทุกข์จากอำนาจกิเลสก็จะถึงคราวสงบลง ดังที่พระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าตรัสไว้ว่า*

**“ภิกษุใดแลยังหนุ่มแน่น ย่อมประกอบชวนชวายเป็นพุทธศาสนา
ภิกษุนั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวงจันทร์พ้นจากเมฆ
ฉะนั้น”**

www.kalyanamitra.org www.webkal.org

* สุนนสามเณรวัตร, พ. ธ. ๒๕/๓๘๒/๑๕๒ (มจร.)



การที่เราได้มาบวชในวันนี้
ย่อมเป็นโอกาสดีที่เราจะได้กำจัดกิเลสในใจ
ด้วยการทำภาวนากลับใจให้บริสุทธิ์
กลับธาตุ ๔ ในตัวให้บริสุทธิ์
กลับศีลทางกาย และทางวาจาให้บริสุทธิ์
และกลับข้าวปลาอาหาร รวมทั้งปัจจัยไทยธรรมทั้งหลาย
ที่ญาติโยมนำมาถวาย
เพื่อเติมธาตุ ๔ ให้กับเราให้บริสุทธิ์





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พระไตรปิฎกภาษาไทย พระสูตรตันตปิฎก. เล่มที่ ๑๐, ๑๕, ๑๖, ๒๐, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๗, ๓๓. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๔.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). เข้าใจอยู่ในใจ. ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บริษัท เซอร์วิสเซอส์ ๑๙๙๑ จำกัด. ๒๕๔๖.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). ครอบครัวอบอุ่น. ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด. ๒๕๕๐.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ ๑. ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ : บริษัท พีพี ซีพบลายส์ จำกัด. ๒๕๕๘.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ ภาค วัดอบอุ่น ตอนที่ ๑ พุทธวิธีแก้ปัญหาชีวิต. ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด. ๒๕๕๓.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). คู่มือพุทธมามกะ ฉบับ ความรู้พื้นฐานก่อนไปวัด. ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด. ๒๕๕๒.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). บ้าน วัด โรงเรียน ต้นแบบฟื้นฟูศีลธรรมโลก ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บริษัท กราฟฟิคอาร์ตพริ้นติ้ง จำกัด. ๒๕๕๑.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). พระแท้ ผู้สร้างสันติภาพโลก ภาคที่ ๑ โลกขาดพระพุทธศาสนาไม่ได้. ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด. ๒๕๕๒.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). พุทธประวัติ ฉบับการฟื้นฟูศีลธรรมโลก. ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด. ๒๕๕๓.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). ศรัทธารุ่งอรุณแห่งสันติภาพโลก ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด. ๒๕๕๑.

พระภิกษุญาณวชิรคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ. กรุงเทพฯ : บริษัทกราฟฟิคอาร์ตพริ้นติ้ง จำกัด. ๒๕๔๔.

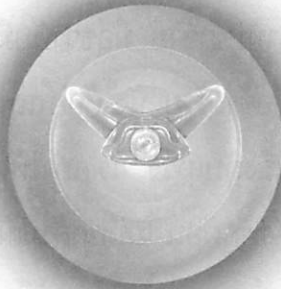


พระภิกษุณาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)



- ❖ ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย
- ❖ รองประธานมูลนิธิธรรมกาย
และ President of Dhammakaya International
Society of North America and Europe
รองหัวหน้าพระธรรมทูต สาย ๘
- ❖ เกิดเมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๓
- ❖ สำเร็จการศึกษาด้านกลีกรรมและสัตวบาลบัณฑิต
จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
และ Diploma of Dairy Technology
จาก Hawkesbury College, Australia
- ❖ อุปสมบทเมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๔
ณ พัทธสีมาวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น



สมาธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตทุกวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ ดังนี้

๑. **กราบทูลบูชาพระรัตนตรัย** เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง
๒. **คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดี** ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนวนรากับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ
๓. **นั่งขัดสมาธิ** ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลับตาพอสมควร คล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่มีบึกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง
๔. **นึกกำหนดนิมิต** เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธ์ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกถึงดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกาย ตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา



แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุด
ได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า
“ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่
หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกรู้ถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ ทุกอิริยาบถ
ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ **ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่าง
สบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น** ซึ่งจะเป็นการ
ป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสีย

ความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ตัดสนิหมันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรัสระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จและความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. **อย่าใช้กำลัง** คือไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น
๒. **อย่าอยากเห็น** คือทำให้ใจเป็นกลาง ประคองสติมิให้พลอยจากปริกรรมภาวณาและปริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้นอุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจเร่งเวลาได้
๓. **อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก** เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง

“อาโลกสิณ” คือกลืนแสงสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้วจึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องนอนไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่าได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า

หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไปยังเหล่านมนุษยชาติ อย่าง
ไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝัน
ก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น
- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส
- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้เกิดความเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพ ในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน
- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
- ย่อมเป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ
- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

- ๒.๑ **ทำให้ครอบครัวมีความสุข** เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
- ๒.๒ **ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า** เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมมือกันแก้ไข ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

- ๓.๑ **ทำให้สังคมสงบสุข** ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มิมีจิตใจอ่อนแอ ห้วนไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้าย หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิ ย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมาย บ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมักง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้ามเป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และจะสร้างความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมายุยงเหยยให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

- ๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้
- ๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งเป็นหนทางแก้ต่างให้กับพระศาสนาอันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง
- ๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังสนใจปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั้น
- ๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

สพพทาน์ ธมฺมทาน์ ชินาติ
การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง



น้อมกตัญญูบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่สด จันทโร วัดปากน้ำภาษีเจริญ)

พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธมฺมชโย)

พระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อทัตตชีโว)

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

โดย เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษ

คุณอนันต์ อัศวโภคิน

คุณบุญชัย เบญจรงคกุล และครอบครัว

ดร.ประกอบ-คุณวรรณ จีรจิตติ

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

- ครอบครัวเจียมพิทยานุวัฒน์-ธนะสมานโชค
- ครอบครัวติรธรรมเจริญ
- คุณกฤษดาวรรณ สายหงษ์
- คุณปรางค์-นพ.สุรพงษ์ สืบวงศ์ลี
- คุณพวง-คุณเรณู โชคอนันต์ตระกูล
- คุณวรรณา เพ็ชเตอร์สัน
- คุณวรวิมล-คุณพินุช วรสุบิน และครอบครัว
- คุณศศิธร โชคประสิทธิ์
- คุณสมร แก้วใส
- คุณสาโรช-คุณสุกัญญา สกุลวัฒนะ และครอบครัว
- คุณสุภาวดี สุรกิตติพงษ์ และครอบครัว
- คุณโสภา นุรัสเตริม
- ดร.กฤษฎา-คุณทัศนีย์ จ่างใจมนต์ และครอบครัว
- กลุ่มธรรมปริดา
- บริษัท (ระบบบัญชีสำเร็จรูป) ออโต้ไฟล์ท์ จำกัด
- บริษัท คริสตอล ซอฟท์ จำกัด (มหาชน)
- พนักงานรักษาคำกร (พ.ร.อ.)
- JINTANA,THEODOR,DR.MED.CHRISTINA,
STEPHAN AND CHRISTOPHER THIRMEYER

เจ้าภาพอุปถัมภ์

- พระครูวิเทศปัญญาภรณ์ (พม.สมบุญ สมนามบุญโอบ)
- พระปลัดสุธรรม สุขโม
- พระมหามิณทร์ พุทธิวิฑูโธ และคณะญาติมิตร
- พระจิตตกร ธีรธมฺโม
- วัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย
- วัดพระธรรมกายบรูโรส สวีเดน
- คุณยายสุณี ผ่องสวัสดิ์ และลูกหลานญาติมิตร
- คุณจอห์น อี เคียง-คุณเอมิตา-ด.ช.จิรเมธ เซง-คุณวรนุช เทชวิเศษวงศ์
- คุณณัฐชา ปู่ณะ
- คุณเด่นพงษ์-คุณสุนิดา ช่างษ์
- คุณทรงวุฒิ-คุณอัญชลี-คุณทรงพล-คุณถนอมขวัญ มงกุฎพงศ์
- คุณบังอร พลตัน และครอบครัว
- คุณมานี เปี่ยมกุลวนิช
- คุณรัชดาวรรณ สายหงษ์
- คุณวุฒิชัย สายหงษ์
- คุณศรีเพ็ญพร เสาร์แก้ว
- คุณสมชาย-คุณนิภาพรณ ครอบครัวจิวัจจรานุกูล&ญาติมิตร, บ.รุ่งศิลป์การพิมพ์(1977)จก.
- คุณสายชล ภาคพรม
- คุณสิริรัชญา สายหงษ์
- คุณสุขเกษม-คุณไมตรีจิตร์ สุพรรณานนท์
- คุณสุภาจรี-คุณสมเดช นิยะมานนท์ และครอบครัว
- คุณอุไรวรรณ ตะโก-Stahre
- บริษัท เจคเชียร์ เทคโนโลยี จำกัด

เจ้าภาพกองทุน

- พระครูธรรมธรไพบูลย์ ธรรมวิบุโล
- พระครูภาวนาวารานุสิฐ
- พระครูภาวนาวิเทศ (พม.วิรัตน์ มณีกันโต)
- พระครูภาวนาสุธรรมวิเทศ, คุณอภัยสิทธิ์ อินทาสรร
- พระครูวาปีปทุมกิจ
- พระครูวินัยธรบัณฑิต วรปณโณ
- พระครูวิสุทธิกาญจนกิจ
- พระครูสมุห์เชิดศักดิ์ สติธิโชโต
- พระครูอุดมประชาบุญกุล
- พระอธิการมานพ อคฺคมาณโว
- พระมหาโกมล สุภจิตฺโต และญาติมิตร
- พระมหาเฉลิม ปญฺณาภรณ์
- พระมหาชัชวาลย์ โอภาโส ป.ธ.๙
- พระมหาชัยฟ้า ธนบุญโล
- และกองทุนมหาทานบารมี ๑ เดือน ๑๑
- พระมหาณัฐชัย วรบุญโล และคณะญาติมิตร
- พระมหาศพร ปุณฺณบุญโร
- พระมหาธเนศร์ จานฺรโต,
- ครอบครัวทรัพย์สมบูรณ์-ซัทพ์ซันเดอร์
- พระมหาธีรพล คุณสนโน
- พระมหาธีระชัย ชีชชโย และครอบครัว
- อัครชัยโสภณ
- พระมหาบุญชู อริยธมฺโม
- พระมหาพุลศักดิ์ ปุณฺณสกุโกและญาติมิตร
- พระมหามนตรี จิตฺตมนฺโต
- พระมหาธนะ จิตฺตโน
- พระมหาวิชา อธิวิชัย
- พระมหาวิเชียร นาถโร & DCI LIBRARY
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย และคณะญาติมิตร
- พระมหาศรายุทธ จิตฺคุโณ และญาติมิตร
- พระมหาศุภชัย สุขชัย, คุณณัฐพร แดงหนู และครอบครัว
- พระมหาสอน พุทธิสารโร
- พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัยโย
- พระมหาสุรตน์ อคฺคตโน และครอบครัวเหลืองธาดา
- พระมหาโสพล สุพล
- พระมหาไสว สุวณฺณาโส
- พระมหาอภิวัตร คุณวฑฺฒโธ และครอบครัวโพธิ์ทัพพะ
- พระมหาอรพพล กุลสิทฺโธ และคณะญาติมิตร
- พระมหาอำนาจ มหาปรกุกโม และลูกพระธัมมาแม่ใจ
- พระภักธณรงค์ ญาณวีโร และครอบครัวโดนดแก้ว
- พระกิตติศักดิ์ กิตฺติธโร และครอบครัววงศ์ศิริธร
- พระเกียรติขจร ญาณกิตฺติโก
- พระขจรศักดิ์ ปุณฺณภาโร (พุทธรักษา)
- พระจิรฐิติ จิรธมฺโม-สามเณรจิรพัส-คุณงามวี-คุณจิรพงศ์ นนทธรรม
- พระจิรวรรณ อคฺคสิริโก และครอบครัวจันศรีคง
- พระจิระศักดิ์ สติธิสุโก และคณะญาติ
- พระเชษฐา กิตฺติจาโน
- พระนราศรัย นนฺทโย และกองทุนปฏิสังการ
- พระฉัตรชัย มณีโว และพระภิกษุ รุ่ง ๒๕ คว้างชัย
- พระชัยนัฐ สุทฺธทาโต และครอบครัวชาวสุพรรณ

- พระชัยวัฒน์ คุณวาทุณโน และครอบครัว
ประกาศ-วิไลลักษณ์ คู่ขวัญไพศาล
- พระชินะพัฒน์ สทฤทธาโก และโยมแม่จ่ารัส
- พระณัฐพล ญะจวโร และกองบริหาร
- พระณรงค์ ทนตจิตโต และครอบครัวจิตสินธุ
- พระณัฐพงษ์ สุทธธนาโณ
- พระณัฐวุฒิ อธิวุฒิ และคณะญาติมิตร
- พระดำรงเกียรติ ภิรสติโก
และครอบครัววินเทีย
- พระถวัลย์ จตตมโล และครอบครัวเขี้ยวไสว
- พระถวัลย์ จตตมโล
และครอบครัวพรธิรัตน์ เขี้ยวไสว
- พระถิรพงษ์ ญาณธโร และคณะญาติมิตร
- พระทรงพล ชนติธมโม
- พระทรงวุฒิ ชยวุฒิ
- พระทวี พุทธิหมเทโว
- พระชนพล กิตติวิโร-คุณทิพย์วรรณ-
คุณวิทยา วิสุทธาพงศ์ชัย
- พระชนวัฒน์ อนุทวาทิ, คุณพ่อทองเคลือบ-
คุณแม่มณี ชนะเพีย
- พระธนากร จิรชนติโก
- พระธนิศศักดิ์ สกฤทธมโม
และครอบครัวประโลมรัมย์
- พระธรา กิตติธโร
- พระธวัชชัย เขมธไซ, ลังเกียง ทรัพย์ประพุกดิ์
และครอบครัว
- พระธวัชชัย ธมมิโก, คุณจินดาณิ-คุณกัญจน
พร-ด.ช.จิตติภัทท์ ทองประเสริฐ
- พระธวัชชัย ธชุตโตโม
และครอบครัวเที่ยงปัต-สีหนุบุตร-ผาวัน
- พระธัมกาล จตลภขโณ
- พระธีรพงษ์ ธีรวโร รุ่น ๑๔
- พระธีรพัฒน์ กุลธโร และคณะญาติมิตร
- พระธีระยุทธ ธมมารักโข และคณะ
- พระธีระยุทธ สิริคุตโต และคณะญาติมิตร
- พระนิคม มณิสโก และหมู่คณะ
- พระนิรันดร์ สุวีโร
- พระนิวัฒน์ ยติวาทุณโน
- พระปกป้อง คุตตวิโส, คุณธวัช-คุณอวยพร-
คุณปรากฏ ชันติวรพงศ์ และครอบครัว
- พระปรเมษฐ์ ปรมสจโจ
- พระประติษฐ์ อธิวุฒิ
- พระประธาน คุณวีโร, ครอบครัวโชติธรรมคุณิต
- พระประพนธ์ พนธิวิโซ และคณะญาติมิตร
- พระประเวศน์ วราสโย,ครอบครัวสุธีรังกูร
- พระปรัชญา ปณณารโก กลุ่มเชื่อมสายบุญกับ
มหาปูชนียาจารย์
- พระปวิทย์ วชิรวิโซ
- พระปิตินซ์ สิริเชโม, กองต้อนรับอาคารหลัก
- พระผจญ เถรธมโม
- พระผดุงวิทย์ คุตตวิโซ, ครอบครัวแจ่มจันทร์
ชนก, คุณสุภาภรณ์ เทียวจำเริญ,
ภัคภา-จิตาภา แจ่มจันทร์ชนก
- พระพงษ์พันธ์ สิริจันโท และครอบครัวจันศรีคง
- พระพชรนนท์ กิตตินนุโท
- พระพทรมินทร์ สิริโนโท (เจริญจิตร์)
- พระพันธุ์เอก จานสโกโก
และครอบครัวพัฒนพนธิธารังค์
- พระพิเชฐ อกุคโรจโน และจนท.กองมหา
ธรรมกายเจดีย์
- พระพิทยา ภาทวิโซ
- พระพิทักษ์พงศ์ วสุปาโล
- พระพิพัทธ์ จาสิสโร, คุณปัทม ประดุสพงษ์เพชร
และครอบครัว

- พระพิพัฒน์พร กิตติสุโธ
และครอบครัวยามเกียรติ์ทรัพย์
- พระพิเชษฐ์ จิตตสุโข และครอบครัวยุทธสุทธิพันธ์
- พระภาณุวัฒน์ รณบุชโย และคณะญาติมิตร
- พระมหาธนศร์ จานีโต
และครอบครัวยุทธทรัพย์สมบูรณ์
- พระมหาวิศาล ปณณาวีสาโล
และคณะญาติมิตร
- พระยียังค์ ธรรมทินโน และศูนย์กัลยาณมิตร
จ.สตูล
- พระยุพธนา ชุตินุโร และศูนย์ปฏิบัติธรรม
กัวลาลัมเปอร์
- พระรังสฤษดิ์ อิทธิจินตโก
- พระรัฐพล สุริยเมโธ
- พระเรืองศักดิ์ เตชะโรและกลุ่มแก้วพุทธจักร
- พระวณัฐพงศ์ วรปิติโก และญาติมิตร
- พระวรพงษ์ เขมวโร
- พระวริศ ปณณาวุฑโธ, คุณวีรพล-
คุณพัฒนา วะชีวันวิน
- พระวัชรินทร์ ปณณินโท และคณะญาติมิตร
- พระวันชัย สุขวโร และคณะญาติมิตร
- พระวิชัย จิตตฤทธิโต, ครอบครัวยุทธศาสน์
พร้อมคณะญาติมิตร
- พระวิชัย ปุณณธมโม
- พระวิชาณ ภาทพณโณ
- พระวิเชียร จันทปณโณ-พระชัยวัฒน์ อุตตพณโต
- พระวีรวิทย์ อุตตมวโร และคณะญาติมิตร
- พระวุฑฒ์ สุวุฑฒโก และคณะญาติมิตร
- พระวุฒิพงษ์ วุฑฒิโว และคณะญาติมิตร
- พระวิมวธู จารุณโม, ครอบครัวยุทธกัญญาณไพฑูริย์
- พระศุภโชค สุกโค
- พระสถาพร ภาณวิสุโธ
- พระสนทวงศ์ วุฑฒิโว
และครอบครัวยุทธจริยัตตะวงศ์
- พระสมชาย สุนโธ
- พระสมบูรณ์ จิตตพณโต
และครอบครัวยุทธนิมิตร
- พระสมศักดิ์ กนตธมโม และคณะญาติมิตร
- พระสรพงษ์ สมวโร และคณะญาติมิตร
- พระสาธิน ลพสุโข, คุณจันทร์มา กองศรี
- พระสายชล ธรรมวโร
- พระสิทธิพันธ์ ทีปธมโม และคณะญาติ
- พระสุชิน สุชีโน
- พระสุนทร จิตตพณโต, คุณคำเน่-คุณจากรูนี้,
คุณประเสริฐ,คุณเจริญ ชุมทรัพย์
- พระสุภัทร์ ปภัสโร และครอบครัวยุทธจริยกุล
- พระสุเมธ สุเมธจิตโต
- พระสุวัชรณ์ สุพณโธ
- พระใหม่ อาภาธโร
- พระอนันต์ ตโมณโธ
- พระอนุชิต ธรรมาสโย
และพนักงานกองอาคารฯ สป.๑
- พระอภิเชษฐ วัณณาโณ และญาติมิตร
- พระอภิธรรม อภิวิพัฒโน
- พระอุยท ธรรมวโร
- พระอัฐพล ปุณณนาโธ
- พระอัมภางค์ สิริปณโณ และโยมแม่อำภา บุญศิริ
- พระอาร์กซ์ ภูริวุฑฒโก และครอบครัวยุทธรักษา
- พระอำนาจ วีรธมโม
- พระอิสราภ อาจารย์สมณโณ
และกัลยาณมิตรสาธุชน
- พระอุกฤษฏ์ วสุธโร และคณะญาติมิตร
- พระอุดม ยติสุธโร
- พระอุเบกข์ รตินุโร

- พระโอบาส ปากาโร
- คณะพระภิกษุสงฆ์วัดหนองไผ่ล้อม
- คณะพระภิกษุ-สามเณร รุดงคสถาน
ประจวบคีรีขันธ์
- คณะพระภิกษุ-สามเณร วัดเมืองคง
- พระภิกษุ รุ่น ๑๔ ลูกพระธัมและมหาเศรษฐี
คู่บุญวิชาวชิธรรมกาย
- พระภิกษุ รุ่น ๑๗ สำเร็จวิชา
โดย พระบุญชัย ปุณฺณชโย
- พระภิกษุ รุ่น ๒๐
- พระภิกษุ รุ่น ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง
- พระภิกษุ รุ่น ๒๓
- พระภิกษุ รุ่น 24 “WE ARE ONE”
- พระภิกษุ, เจ้าหน้าที่ศูนย์อบรมวัดดอนเจดีย์
จ.ตาก
- พระภิกษุ-สามเณร รุดงคสถานชุมพร
- พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่-ผู้นำบุญ
ภาคนครหลวง ๘
- สามเณรญาณวรุตม์-คุณสุภาพ-คุณเนงเยาว์-
คุณวรรณิดา กลิ้งค์ และคณะญาติมิตร
- สามเณรณัฐภูมิ จันทโรชิตี
- สามเณรชัชวรม ตั้งบุรณะกุล, คุณสุสิทธิ์ ศิวกักดี
- สามเณรแสงชัย ชมภูวงศ์
และครอบครัวชมภูวงศ์
- สามเณรเอกวาทิน แจ่มเนียม, คุณกนกกรัตน์
แจ่มเนียม
- รุดงคสถานล้านนา จ.เชียงใหม่
- วัดกั้วลม จ.เชียงใหม่
- วัดทวีพลรังสรรค์ จ.นครนายก
- วัดทุ่งเจริญธรรม จ.เชียงใหม่
- วัดบางปรัง จ.นครนายก
- วัดบ้านขุน จ.เชียงใหม่
- วัดพระธรรมกายนครวัดแลนด์ NZ
- วัดพระธรรมกายนางาโน่
- วัดพระธรรมกายมินเนโซตา
- วัดพระธรรมกายลอนดอน อังกฤษ
- วัดพระธรรมกายอิลาริ
- วัดพระธรรมกายฮ่องกง
- วัดพระธาตุกองลอย จ.เชียงใหม่
- วัดแม่ลาย จ.เชียงใหม่
- วัดแม่สะนาม จ.เชียงใหม่
- วัดวังทอง จ.เชียงใหม่
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมบิ๊นัง และพระนพดล จิตวิโส
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมภาคใต้ จ.สงขลา
- ศูนย์สาขากายในประเทศ
- ศูนย์อบรมเยาวชนนครราชสีมา
- ศูนย์อบรมเยาวชนมหาสุกฉิน
- ศูนย์อบรมเยาวชนลพบุรี
- ศูนย์อบรมเยาวชนสุรินทร์
- ศูนย์อบรมเยาวชนอุบลราชธานี
- สนั่นแก้วนาราม จ.เชียงใหม่
- ครอบครัวกระจ่างจิตร์
- ครอบครัวกาญจนาถนอม
- ครอบครัวก่าจัดภัย
- ครอบครัวกิตติพงษ์กุล
- ครอบครัวกิตติวรศาสน์พร้อมคณะญาติมิตร
- ครอบครัวเกษมทอง
- ครอบครัวคุณสมบุรณ์-คุณมาลี จิรินรัมย์
- ครอบครัวจันทร์สิริพงศ์ และญาติมิตร
- ครอบครัวชีวรัตน์ และครอบครัวศรีไทย
- ครอบครัวซึ่งหทัยพร

- ครอบครัวเดอะทวิวัฒน์ และเท็กซัสสลุ๊ก
- ครอบครัวทองมาลัย-โรจน์รุ่งเรือง
- ครอบครัวนันทนพิบูล
- ครอบครัวบุญศิริ
- ครอบครัวโบเนย์-รัตนาสิน-สาสิงาม
- ครอบครัวมังคละคีรี
- ครอบครัวรักชิตธนะ-Chorley family
- ครอบครัววัชร, ครอบครัวโตโถมงาม
- ครอบครัววีระพันธ์
- ครอบครัวศรีวิฑูว์
- ครอบครัวเหมพรหมราช
- ครอบครัวอัมรินทร์รัตน์
- ครอบครัวอัศดาสุข
- ครอบครัวอัมฤตม-กิตติสิน
- ครอบครัวอุครานันท์
- ครอบครัวอุณนเวทย์วานิช-Standing
- คุณปูพิรุฬห์-คุณย่าพรศรี-คุณประจวบ-
คุณไพบุลย์-คุณปิ่นนุช นิเมตยสกุล
- คุณพ่อเจือ-คุณแม่จรรยา-คุณเจริญทร์รัตน์
ภิญญรัตน์ และครอบครัว
- คุณพ่อชม-คุณแม่แย้ม-คุณมานพ แจ็งคำข่า
- คุณพ่อล้อย-คุณวรรณภา-คุณแอนนา ศรีสุข
- คุณพ่อวานิช-คุณแม่สุวรรณ วานิชสัมพันธ์
พร้อมบุตร-ธิดา
- คุณพ่อสมบุญ-คุณแม่สมจิตรา-
คุณแสง อารยศักดิ์กุล
- คุณพ่อสุชาติ-คุณแม่สุวรรณา อนันต์สุขสกุล
และครอบครัว
- คุณแม่กิมเต๋อ รอดเจริญ
- คุณแม่เตียว แซ่เล็ก และครอบครัวธัญญสาธุกุล
- คุณแม่หน่อย-คุณเนวลชนิษฐ์ ทินกร
และครอบครัว
- คุณแม่หน่อย-คุณพ่อใจ พันธุ์มณี
- คุณแม่นิบลล ตันติศักดิ์-คุณพ่อนิพนธ์-
คุณวรพล แก่นกำจร พร้อมครอบครัว
- คุณแม่สวย-พ่อจิต-คุณจันทร์พิม ศรีวิรัตน์
- พ่อซุยไข่-แม่วิลาวลัย-คุณอร่ามศรี
นัตร์แก้วมรกต และครอบครัว
- พ่อสุนทร-แม่กิมบ๊วย-คุณเอริ สุวโรพร
- แม่ชีบุญชู จิตตรง และคณะ
- แม่มูล การะเกตุ
- อาม่าจิ้งสี่-คุณสุปรียา-คุณแข่งเจง-คุณเซียฮึง-
คุณพัชรินทร์ แซ่เตีย และคณะญาติมิตร
- คุณงาใจ โสแสนน้อย
- คุณภานุพรรณ-คุณเสมวรงค์-คุณจำปี-
คุณธีรพล ทั้งทอง
- คุณภานุรัตน์ คงครบ และครอบครัว
- คุณภานุรัตน์ อยู่สวัสดิ์
- คุณภานุวรรณ อธิชชน-บริบูรณ์
- คุณภานุกร อึ้งสมรรถโกษา และครอบครัว
- คุณภมล-คุณสมคิด-คุณเมทินุช-คุณมานิสา
บุพตา
- คุณภมล-คุณอุบล มิ่งเมือง
- คุณภมลชนา จูแวน-คุณยุพาพิน จันทร์สุทธิ
- คุณภมลชนา-คุณชมพูนุท-คุณธราดล-
น.ต.สายชล รอดดอนอม
- คุณภมลรัตน์ พงษ์ภัทระวิทย์
และ หจก. ทริปปี้ เอ ก็อปปี
- คุณภรรณาพร ป่านสกุล
- คุณภรรณิกา วัชรนิติธรรม
- คุณภรรณิกา-คุณภานุกร-คุณเกรียงไกร
บุญจรัสวงศ์
- คุณภฤติยา-คุณมงคล จินศิริวานิชย์
- คุณภฤษ-คุณขวัญฤดี ศรีอนันตนาถ

- คุณภาวิตรา วิทยานิพนธ์
- คุณกวีวัจน์ ถาษา และครอบครัว
- คุณกัญจวรรณ มุสิกะโสภณ และครอบครัว
- คุณกันจนาพิรัตน์ เฟร้นช และครอบครัว
- คุณกันต์สินี-คุณเป็ณณ์นรี กิริติชยารัตน์
- คุณกัลยา กอบแก้ว และครอบครัว
- คุณกาญจนา ชนสยง และกลุ่มประกายธรรม
- คุณกาญจนา นิตยโชติ
- คุณกิกฉณ์ ตั้งสัจจานุรักษ์ และครอบครัว
- คุณกิตติ-คุณวัลลีย์ บุญชื่อ
- คุณกิมไซ วราพิศิษฐ์
- คุณกิมฮง-คุณนิ-คุณจารุณี-คุณสมเกียรติ นาคบวรวิจิตร
- คุณกุลกิตต์-คุณธัชชา เจริตติ
- คุณกุลยิต จันทรศรีขวาลา
- คุณกุลวดี กระจางลิขิต และคณะญาติมิตร
- คุณกุลสุมา บัวชู
- คุณกัญเกียรติ-คุณเนลบล-คุณรติกร เฉษฏาพัทกุล
- คุณเกรียงศักดิ์-คุณศิริพร-คุณนิรมล เตียงพิทยากร และครอบครัว
- คุณเกศรา-คุณวิโรจน์ จารุศักดิ์เสถียร
- คุณเกษิณี-คุณพรชัย จันทรเพชร และครอบครัว
- คุณเกียรติชัย-คุณพิชญ์จันท์-คุณชวน ล้อจักรชัย
- คุณไกรสร-คุณจิตาภา-คุณวงศกานต์-คุณวีรกร อินทพิบูลย์
- คุณชนัดดา-คุณธนาภรธา อินทะกนก และครอบครัว
- คุณขวัญใจ-คุณสมชาย จงวัฒนผล และครอบครัว
- คุณขวัญเนตร-คุณกิตติพงษ์-คุณเทพพร ปิยะพิทักษ์วงศ์
- คุณขวัญมนัส วิจิตร และครอบครัว
- คุณขวัญวี สิริกาญจน
- คุณคมกริช พันธุ์เหล็กกล้า
- คุณแจ็กก๊วน แซ่เต็ง
- คุณลงเษียร-คุณอุไรรัตน์-คุณมณฑิลา ขอบยิ้มหอม
- คุณจรรยา โฉมศิระพันธ์-คุณดวงดารา พบลานา
- คุณจรรยาพร-คุณณัฐสิทธิ์-คุณศรัทธา นากาอิ
- คุณจันทน์ แซ่ตั้ง
- คุณจันทราทิพย์ มานะไชยรักษ์ และบุตร-หลาน
- คุณจ่านงค์ พานเพ็ชร
- คุณจำเริญ มีทิพย์
- คุณจิงกย แซ่จ้ง-คุณรุ่งรัตน์ แซ่มชัยโชติรัตน์
- คุณจิตตวุฒิ ลิมศิริเศรษฐกุล และครอบครัว
- คุณจิตตินันท์ สุ่มมาตย์- และครอบครัว
- คุณจิตติมา-ด.ช.วรจิต มานะไชยรักษ์ และครอบครัว
- คุณจิตรา แซ่จ้ง
- คุณจิตวิทย์-คุณกมลณี ถาวรเวช(เวสสุนทรเทพ)
- คุณจิตสิริ ธนภัทร
- คุณจิตติมา-นพ.ณัฐพงศ์ ณ นคร และครอบครัว
- คุณจินดา-คุณเมณี-คุณเรณู สรรนทะวงศ์
- คุณจิรนนท์ คำชาย
- คุณจิรวรรณ ปันยารชุน และครอบครัว
- คุณจิราภรณ์ มุขลาย-คุณสมนึก กิจวรรณ
- คุณจิรา พงษ์โสภา
- คุณจุฑาทิพย์ บุญเยี่ยม
- คุณไจรัก-คุณธัญญา เซอร์มาลิช
- คุณฉัญฐา เกริกสิทธิ์
- คุณฉันทนา วานิชสัมพันธ์
- คุณเฉลิมชัย-คุณทิพสินี-คุณธนาวีร์ วัฒนบุญชัย
- คุณชนันต์-คุณปาริชาติ ลิมกังวาฬมงคล และครอบครัว
- คุณชนาภา ฮาร์ท และครอบครัว
- คุณชรินทิพย์ ปัญญาสกุลวงศ์

[illegible]

- คุณรัชพล อัญวงษ์ และครอบครัว
- คุณรัชมน ศิลายัย
- คุณธัญวลัย ภรณ์รัตน์จิรา
- คุณธันยภรณ์ พิมพ์ปฐ-คุณวรเกียรติ พลกิจจา-คุณธนบดี วงศ์จิรพันธ์
- คุณธิดา ศรวณียารักษ์ และครอบครัว
- คุณธิริญา ทองธัญญะ และผู้มีพระคุณ
- คุณธีรพล วราพิศิษฐ์
- คุณธีรรินทร์ โรจนเศวตพงศ์
- คุณธีรวัฒน์-คุณวรนุช พัชรตระกูล
- คุณธีรวิทย์-คุณกัญญา วสุนันต์กุล
- คุณนงนุช ประเสริฐวิชกุล
- คุณนงเยาว์ พงษ์ไสภา
- คุณนพภรณ์ วงษ์จรัส
- คุณนภา แซ่ตั้ง-คุณจันทรา โกมลสุเดช
- คุณนราภัทร วงศ์ดาว
- คุณนฤมล แก้วอ่อน และครอบครัว
- คุณนฤมล จุลนิพิฐวงศ์ และครอบครัว
- คุณนฤมล แฉขุนทด
- คุณนฤมล ประเสริฐวิชกุล
- คุณนลินี ชูศักดิ์สิริกุล
- คุณนวัชร-คุณฉันทนา ศรีถาพร
- คุณนวลจันทร์ รักตประจิต
- คุณนวลทง พวงจินดา
- คุณนันทิยา-คุณภูวสิทธิ์-คุณธนาภูมิ ผลิตวานนท์
- คุณนาฏน้อย พรหมบำรุง
- คุณนิตยา-คุณฉันทิศา-คุณอังคณา ไทยทรง
- คุณนิตยา ตะวันกาญจน์โชติ
- คุณนาวัน ธีรบุญศรี
- คุณนาวิ-คุณอรวรรณ-คุณเอกพันธุ์ ศุภร์จันทร์ไมตรี
- คุณนิตยา ไชยวัฒน์สิริกุล
- คุณนิตยา เหมือนสุวรรณ และครอบครัว
- คุณนิพนธ์-คุณอมรา-คุณนฤติ บุญรัตพันธ์
- คุณนิภา คูหารัตนาก
- คุณนิยม-คุณบัวเรียน รุ่งเรือง และครอบครัว
- คุณนิรันดร์-คุณสุภามาศ ตันทวิวัฒน์
- คุณนิลุบล ตันติศักดิ์
- คุณนิวัฒน์ เลิศลัทธภรณ์
- คุณเนตริยา จรัสวิกรัย และเพื่อน
- คุณบรรจบ-คุณลัดดา-คุณสันติ-คุณสุขสันต์ เตชาพิสุทธิ
- คุณนังอร รักสุทธิ
- คุณบุญช่วย โล่ห์ประเสริฐ
- คุณบุญชัย-คุณวนิดา ชัยบุญวุฒิ และครอบครัว
- คุณบุญประภา งามเกียรติทรัพย์
- คุณบุญมี-คุณฉวีวรรณ วรณโสภา
- คุณบุญรัตน์-คุณสมศรี อำนางเกษม
- คุณบุญจรี-คุณอัศวิน นันทคำภีรา
- คุณเบญญพร สุขเกษม
- คุณปณิดา ชินประกายรัตน์
- คุณปณิธาน ประเสริฐวิชกุล
- คุณปวิทย์-คุณปราชญ์วิทย์ นาดเหนือ
- คุณประทานพร ยอดปัญญา
- คุณประไพ เรืองมงคล
- คุณประภัสสร คำภีโร-คุณใจทิพย์ ภัทรวีเชียร
- คุณประภาพร-คุณประภัสสร-คุณประกายดา มธุรสพาที
- คุณประมุกษ์-คุณธีรารัตน์ พิมพ์เวิน
- คุณประวิทย์ สุตันธา
- คุณประสิทธิ์-คุณรัชณี ตรียกุล พร้อมครอบครัว
- คุณประสิทธิ์-คุณรัตนภรณ์-คุณชินรัตน์ พงษ์เผือก

- คุณประเสริฐ-คุณทองอยู่-คุณสมบุญ งามศิลป์
- คุณประหยัด วงษ์พิรา
- คุณปราณี พานเพชร
- คุณปราณี สุวรรณเกตุ และครอบครัว
- คุณปริญญา-คุณปัสญา-คุณปณยาพร-
คุณศุภากร ทิรัญศรี
- คุณปรีชา บุญยะโสภาส
- คุณปลั่งวัชร รัฐจักร
- คุณปลิว-คุณรัชณี-คุณทวีพล-คุณทวีวุฒิ
สุริยะมงคล
- คุณปิติ-คุณวันทนา-คุณอาทยา-คุณปิยนันท์-
คุณชุตติมน บุญสูง
- คุณเป็นประภา-คุณอัษฎภาภรณ์-คุณภาณุพรรณเส-
คุณจันทร์เกษม วิญญรัตน์
- คุณเปรมจิต-คุณรัตนาวรรณ เจียมเจริญเดช
- คุณพจนีย์ อมรโกศลพันธ์
- คุณพรทิพย์-Gareth Parsous
- คุณพรทิพย์-คุณสนอง-คุณอนุวัตร-คุณณัฐินี-
คุณนวลทอง จิตต์จรัส
- คุณพรเทพ เอกพลจิตต์
- คุณพรมา สิริพงศ์เลิศ และครอบครัวสิริพงศ์เลิศ
- คุณพรมณี สิงห์ทอง
- คุณพรพิมล คันธมารถ และครอบครัว
- คุณพรพิมล สุขธาว์พัฒนา
- คุณพร้อมพรรณ สีนะวัต-คุณอานนท์-
คุณอนิรุทธ-คุณอัญญา ทวีโชติ
- คุณพลภูมิ เปญจากาญจนกุล และครอบครัว
- คุณพลัฏฐนันท์ ชูอ่องสกุล
- คุณพวงพิกุล อาศนะ-คุณอาภาภรณ์ สุทธิปรีดา
- คุณพรวิทย์-คุณจันทร์วิภา-คุณธกร-คุณกานดา
อนันต์ฐานิต
- คุณพัชรี ชมสาคร
- คุณพัชรณิษา ฉ่ำมณี
- คุณพัฒนาเดช ทองรัตน์
- คุณพันทิพา หาญกิติวัธน์
- คุณพันศักดิ์-คุณสุชมาล คุณวงศ์
- คุณพิจิตรา ซอประก
- คุณพิชญ์ ธาตรีธ
- คุณพิมพ์ภา-คุณพันนิดา สิทธาณกุล
- คุณพิศาล วิสูตรธนาวิทย์ และครอบครัว
- คุณพีระเดช-คุณแม่วิบูลวรรณ ชมานนท์
- คุณพูลทรัพย์ โชติณัฐิต และครอบครัว
- คุณเพลินใจ วานิชสัมพันธ์
- คุณแพง กองสี
- คุณไพบูลย์-คุณอรวรรณ วงษ์วันหนึ่ง
- คุณไพโรทอง วอทอง และอาสาสมัครต้อนรับ
บริการศรัทธาภิบาล
- คุณไพโรจน์-คุณลออ พรรณเสหาณิชย์
- คุณภาวิกา-ด.ช.ประเมษฐ์-คุณสมัน-คุณชมภู
จามะริย์
- คุณภาสมา ชิวหวรรณ
- คุณมงคล-คุณเจริญสุข-คุณโชคชัย อัครโจนกุลชัย
และครอบครัว
- คุณเมณฑา-คุณปิยะ ปิตุเตชะ
- คุณเมณสิทธิ์ ตันศิริมงคล
- คุณเมณตรี ยอดปัญญา
- คุณเมณส์วิ สุคันธา
- คุณเมลิวัลย์-คุณวชิระ-คุณสุลีพร ช่วงรังษี
- คุณเมลิ ศรีพานิช และครอบครัว
- คุณมานี คร่ำทอง
- คุณมานิต-คุณรวีพร รัตนสุวรรณ
และครอบครัว
- คุณมานิตย์ โฉมงาม และครอบครัว
- คุณมาริศา ตาโพธิ์-คุณนำฝน เจ็สอ็อพ
- คุณมาลัย พัฒนพันธ์ และครอบครัว

- คุณมาลี-คุณเชลล-คุณอัคช-คุณอรศิริ
ชวนะพงศ์
- คุณเมตตา แสงมาน และครอบครัว
- คุณแม่ธี-คุณจันทร์อร่าม นาคทอง
- คุณไม้วแจ้ง แซ่ไคว้, คุณสมบุญ-คุณนิภาพร
ส่งตระกูลศักดิ์และลูกหลาน
- คุณนงยุทธ-คุณเบญจมาศ ลิ้มพานิช
- คุณยุคลธร เตชะวนากกร
- คุณยุทธนา สังข์เคย, คุณวรรณิ ไชธรรม
- คุณยุพา รอดอินทร์
- คุณรชนีย์ อาภาเกียรติวงศ์
- คุณรัชกิจ-คุณสุนันทา บุญรอดพานิช
- คุณรัชต์สถิต อภิชาติปฐพี
- คุณรัชนี้ย์ ตั้งจรูญวานิชย์
- คุณรัตน์ณี นิตยไยติ
- คุณรัตน์ไฉไล ดำรงรุ่งเรือง
- คุณรุ่งนา-คุณทองใบ-คุณบุญช่วย
ทนสุนันท์ และญาติ
- คุณรุ่งโรจน์-คุณสุจินตนา ชูชัยศรี
- คุณรุจ-คุณจุฬามาศ เอกะวิภาต
- คุณรุจิภาศรี-คุณเกษมจินณ์-คุณวิรุฬห์-
คุณวิจิตรา เรืองวิศรุตพงศ์
- คุณลักขณา รัตนทรานนท์
- คุณลักขณา คำชื่นวงศ์
- คุณลักขณ์สรค์ เขียวปัญญา และครอบครัว
- คุณลัญจนา ตระกูลอุไรพร
- คุณลัดดา อุ่นจิตติกุล
- คุณลาวัลย์ ธนาสว่างกุล
- คุณลาวัลย์ พันธุ์เหล็กกล้า
- คุณเลขา กนิษฐกุล และคุณรุ่งนา พงษ์ศิริ
- คุณเลี้ยงอิม แซ่เอี้ยว-คุณอธิจิต
สุวรรณธนาศิลป์
- คุณวรรณภา สุทธาทระกุล
- คุณวรรณ-คุณราตรี ความคุ้นเคย
- คุณวรรณ ที่ตั้ง
- คุณวรรณิ สารัตถวิภาค
และครอบครัวสารัตถวิภาค
- คุณวราภรณ์ และครอบครัวชนะกุล
- คุณวิศรา-คุณรัชนี-คุณรชนันเรศ-คุณอัครเรศ
เพชรวิภูษิต
- คุณวลีย์-คุณสุรีย์ ทรุ่นเกษม
- คุณวันชัย-คุณทิพวรรณ-คุณสุพัชรา สุภิกิตย์
- คุณวันทพล งามดี
- คุณวันนิพา จุวัฒน์สำราญ
- คุณวันวิสา-คุณเคมมาร คำชู
- คุณวัลยา สวัสดิ์วงศ์
- คุณวัลลภา-ดร.ดวงกมล ชาติประเสริฐ
- คุณวัลลี-คุณลิขิต สวนแก้ว
- คุณวณิ กิตติคุณภาจร
- คุณวิชัย-คุณหวาน-คุณอุบลรัตน์-คุณลัดดาวัลย์
สุริยสมบูรณ์
- คุณวิชัย-ด.ช.วรินทร์-ด.ญ.ภาวสิน หวังฤทธิ์ไกรกุล
- คุณวิฑูรย์ วิไลงาม
- คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร
- คุณวิทยา-คุณชูศรี-คุณวรรณศิริ วีระสัมพันธ์
- คุณวิท-คุณสุรีย์ ชด้อย, คุณสชน ประเสริฐยิ่ง,
คุณสาธิตา เสรีโรตม และญาติมิตร
- คุณวิภา เตชะอนุสรณ์
- คุณวิภาวัลย์ ้วยนิพิฐพงษ์ และครอบครัว
- คุณวิมลมาส รัตนวราห์ และครอบครัว
- คุณวิราภรณ์ หลิว และครอบครัว
- คุณวิโรจน์ พรรณสหพาดินชัย-คุณตรีนธิวัฒน์
จุจากกร
- คุณวิโรจน์ เสาวภาคย์วิศาล-คุณเที่ยงยั่ว แซ่อึ้ง

- คุณวิโรจน์-คุณสมจิตต์ หัสสวรพันธุ์
และครอบครัว
- คุณวิลเลียม-คุณสมยงค์-คุณเทวีรัฐ-วิลเลียม-
เอมอส
- คุณวิสัย-คุณเคิดา-คุณภาคิน หิรัญศรี
และครอบครัว
- คุณวิลาลินี-คุณก่าจิต สร้อยสุวรรณ
- คุณวิไล-คุณแพรวดา-คุณชยุตม์ ธีระพงษ์รามกุล
- คุณวิไลพร โรจน์พงศ์เกษม และครอบครัว
- คุณวิศิษฐ์-คุณพรณี มั่งคั่ง
- คุณวีณา ทรายดี
- คุณวีณา เพิ่มพานิช และครอบครัว
- คุณวีระชัย ตัณฑพฤกษ์ผล และผู้มีจิตศรัทธา
- คุณวีระศักดิ์-คุณสุเมธนา ช่วยพินัง
และครอบครัว
- คุณวีรพัชร สาลี
- คุณวีรวัฒน์ สร้อยสุวรรณ
- คุณแววดาว ไมริตชะ
- คุณศรสวรรค์ พัชรภาพรกระมล และครอบครัว
- คุณศรีประไพ จันลุนทิน
- คุณศศิธร เขียง และครอบครัว
- คุณศศิลักษณ์-คุณนันทน์ ทองเจือ และครอบครัว
- คุณศศิวรรณ ยิ้มสวย-คุณวิไลวรรณ
วชิรศักดิ์พานิช
- คุณคันสนีย์-คุณสงวน-คุณพิทยา เตียวสกุล
- คุณศิริกุล สิริสมพงษ์
- คุณศิริชัย เปี่ยมเปรมปรีชา และครอบครัว
- คุณศิริเพ็ญ-ดร.เอกพล-คุณไผ่ เมธารมณ
- คุณศิริวรรณ เม่งศิริ
- คุณศิริศักดิ์-คุณสมพร พรรณแซง
- คุณศิลป์-คุณเกศแก้ว เทชวิเศษวงศ์
- คุณศุภกาภรณ์ วงศ์เทศ และคณะญาติมิตร
- คุณศุภพรชัย ทองรัตน์
- คุณศุภรัตน์ เศษสุวรรณ
- คุณไศกิต ทอดฮั่นเตอร์
- คุณสกล-คุณสุรีย์-ด.ช.ศิวกร-ด.ญ.ลิตานัน
วิจิตรบรรณการ
- คุณสัจต-คุณละออง-คุณพิมพ์หทัย ไตลังคะ
- คุณสัจต-คุณสุจิตรา-คุณสุกัญญา-
คุณจันทร์งาม จินเกิด
- คุณเสกิตย์ พันธุ์พนธ์ และครอบครัว
- คุณสมจิตต์ บุญเพิ่ม
- คุณสมใจ-คุณธีรพงษ์ แสงวนิช
และครอบครัว
- คุณสมใจ-คุณสวัสดิ์-คุณไพโรจน์ อายุไชย
- คุณสมชาย ผึ้งพันธ์
- คุณสมชาย-คุณเมยรรณิดา มานะไชยรักษ์
และบุตร
- คุณสมชาย-ดร.วิไล จุฑางกูร
- คุณสมปราวณา ศรีสุวอ และครอบครัว
- คุณสมพน-คุณดวงชีวัน-คุณภาวิรินทร์ ตั้งทวีกุล
- คุณสมยศ-คุณสมใจ วัฒนผลิน
และครอบครัว
- คุณสมรภูมิ-คุณทิพวรรณ-คุณหาญณรงค์ วงษา
- คุณสมศรี สุทธิธารณโณฤภัย
- คุณสมศักดิ์ พุทธิวงศาสุนทร
- คุณสมศักดิ์-คุณรัตนา-คุณพิชญาภา
ซึ่งหทัยพร
- คุณสมศักดิ์-คุณสุพร วงศ์ศิริกุล
- คุณสมัคร-คุณสัมพันธ์-คุณศิริพร-
คุณโสภณ-คุณโมกข์ คงเทศ
- คุณสวัสดิ์ โลหารขุน
- คุณสว่าง-คุณมาลี-คุณสุรพล-คุณพรพิมล-คุณ
นพณัฐ อิทธิเมธีวุฒิ

- คุณสะอาด โทมี่ และครอบครัว
- คุณสะอาดโหม โกศัยภัทร์
- คุณเส้นทิพย์-คุณเนมภัค-คุณณัฐวิกร-
คุณกริษา หารษาพันธ์
- คุณสัมพันธ์-คุณจันทร์เรือง เสริมชีพ
- คุณสาธิต-คุณสุนภา-คุณมารีสา-
คุณแจ สมทรัพย์
- คุณสายฝน โพธิ์คำมา และครอบครัว
- คุณสายพิน สุคันธา
- คุณสาริน ตันติรัตน์, คุณสรณะ-
คุณสริต เสริมสิทธิพร
- คุณลำอาน อินทริต
- คุณสิทธิโชค พิมพา-คุณคม-คุณอรุโณทัย
เลิศวิสัย-ด.ญ.หนึ่งตะวัน ทองอร่าม
- คุณสิทธิพล-คุณเพลินใจ ศิลปะอาชา
- คุณสิรินทร์ ตียานนท์
- คุณสิริวรรณ-คุณเมณูญ สุรนนท์
- คุณสีทอง-คุณพูนศักดิ์-คุณสุดารัตน์
ฝุ่งทองเจริญ
- คุณสุกัญญา เนาวรัตน์โกาส
- คุณสุข-คุณสมศรี-คุณอภิญา โรจนวรกุล
- คุณสุจาวี รักตประจิต
- คุณสุจิตรา-คุณพัชนี พักทอง
- คุณสุชาดา เรณูรส-รศ.ดร.พิภพ-คุณอุบล
อุตร
- คุณสุชาดา โทละสุต
- คุณสุชาติ ตั้งเลิศผลานนท์
- คุณสุชาติ-คุณเสาวลักษณ์ ตั้งบรรเจิดวงนิช
- คุณสุปรานี วิชาบุษบากร และครอบครัว
- คุณสุพร-คุณสุภา เก่าเงินโชติ
(อุดมกิจ-นิ่มสุวรรณ)
- คุณสุพล-คุณชุตติมณฑ์ ฝอยศิริญ
และครอบครัว
- คุณสุพัฒน์ ภัทรวรกุลวงศ์-คุณประภาภัทร์
จุริจรณลักษณ์
- คุณสุพินดา เดชทรงศักดิ์ และครอบครัว
- คุณสุภัสสา กุจิรพันธ์
- คุณสุภาพ สุคันธา
- คุณสุภาพ หาญคนิตวัฒนา
- คุณสุภาภรณ์-คุณสุเมธี ชัยสถาวรวงศ์
- คุณสุภารัตน์ รักษมณี
- คุณสุรสิทธิ์-คุณญาณีนันท์-คุณยรัตน์ดูล
เลาห์วีระพานิช
- คุณสุรัตน์-คุณเอรทัย แสงสุระธรรม
- คุณสุวภา ศิริเอื้อยพิกุล
- คุณสุวรรณ-คุณพิมพ์อนงค์-คุณพิมพ์ทอง-
คุณพิมพ์มาดา อมรเชียร
- คุณสุวรรณา รอดอินทร์
- คุณสุวรรณา-คุณสุพัตรา-คุณแอ้งลิ้ม
และครอบครัวต้นตินิรามย์-ฐิติวราภรณ์
- คุณสุวรรณี-คุณจำรัส-คุณณัฐภรณ์ กาสุริยะ
- คุณสุวลักษณ์-คุณสุวณี แซ่คู
- คุณสุวัฒน์-คุณอารีรัตน์-คุณวันสุข ศิริคุรัตน์
- คุณสุวารี-คุณสุวรรณา-คุณรัชชนิวรรณ
และสมาชิกแม่บ้านสวนพนาวัฒน์
- คุณสุวิทย์-คุณเสาศร-คุณอภิญา
นันท์จิตปราโมทย์
- คุณเสนาะ-คุณเบญจมาศ-คุณเอกธรรม
ธรรมบุตร
- คุณเสริม-คุณธัญญาบุษ วิจารณ์-คุณน้อย กรุณา
ทลาย
- คุณเสาวนีย์-คุณพรสุมา อัครโคติ
- คุณโสภา ต่อติด
- คุณโสภา เบอร์ดิช
- คุณโสภา อากิจ
- คุณไสว นามมนตรี

- คุณหญิงเจิ้ง แซ่เฮ้ง-คุณจั่งเฮี้ยง-คุณนกนกอ-
คุณภาวนา แซ่แต้
- คุณเอื้อนท้ย จันทนราช
- คุณเอติศักดิ์-คุณเฌกเกียง เทียวศิริทรัพย์
และครอบครัว
- คุณเอติษฐ-คุณเกษร-คุณสมจิตต์-คุณอมรวดี-
คุณมนต์ชัย อัครวิบูล
- คุณเอติพร-คุณจันทร์-คุณรุ่งกานต์ เพชรชูทอง
- คุณอนงค์ นรจิตร์
- คุณอนงค์ วราพิศิษฐ์
- คุณอนันต์ภรณ์ เนียมสำราญ
- คุณอนุวรรธ-คุณปราณี สวงนทรัพย์
และครอบครัว
- คุณอภิญา ชนสายอง, คุณวิรัฐญา-คุณอาสาฬ
ชาญอุตสาห์
- คุณอมรวดี บุญเพิ่ม
- คุณอรจิรา-คุณเปรีชา อวามพงษ์พันธ์
- คุณอร่าม-คุณประมุล อนุชวีธา และบุตรธิดา
- คุณอร่าม-คุณวันดี สุดคั่น และครอบครัว
- คุณอรุณรัตน์ ลีวิริยะเลิศ และบรรพบุรุษ
- คุณอรุณวรรณ พลาบุญ และลูกหลาน
- คุณอัครวัฒน์-คุณจุ่มปี กันทวงศ์
พร้อมครอบครัว
- คุณอัจฉราภรณ์ ลาร์ชัน-คำมอญ
- คุณอัญญรัตน์-คุณแพรวพรรณ สีมารัตน์
- คุณอัมพร เทียงตา-รินเนอร์
- คุณอัมพร สมบูรณ์กุลวุฒิ
- คุณอัมพร-คุณรัชดาภรณ์ ศรีจันทร์
- คุณอัศวิน กิติโกเศศ
- คุณอาทิตย์ วงศ์บุญเรือง และญาติมิตร
- คุณอารุณี คร่ำทอง
- คุณเอิษวัต-คุณชลธิชา-คุณเจนนา-คุณแสนดี

- มหาตำรงค์กุล
- คุณอุดมศักดิ์ เมอศิริกุล-คุณอำนวย วามนบุตร-
คุณจินตนา เจิตรังษี
 - คุณอุดมศักดิ์-คุณหทัยกาญจน์-คุณนำพร
ลีลาประเสริฐ
 - คุณอุทัย คูตระกูล
 - คุณอุ้มฤดี มินโธสง
 - คุณเอมรส สุขอภิชาติกุล
 - คุณเฮลล์ม-คุณสุภาณี-ด.ช.สรวิชัย มานะไชย
รักษายาลิม
 - คุณสุยกุล-คุณสมศักดิ์ เพชรแสงทิพย์
 - คุณเอี้ยงลิ้ม แซ่จิ้ว,คุณไช่ดี แซ่จั้ง,
ครอบครัวจวิทยาหงศ์
 - ด.ช.คมน์คณิน ตราบดี
 - ด.ช.ธนบดี ทองรัตน์
 - ด.ญ.วิชญา-ด.ญ.วิชชา รัตนจรัสโรจน์
 - ดร.เกลิยวพันธ์-คุณมานะ สุวรรณรักษ์
และครอบครัว
 - ดร.เจษฎา-คุณนิราพร เหลืองแจ่ม
และครอบครัว
 - ดร.ธนาฤต-คุณเอมิษา-คุณทัตชญา วรรณชชากุล
และครอบครัว
 - ดร.ประณต-คุณทัศนียา พัฒนาางกูร
 - ดร.วิฑิต-คุณจินตนา พรจะเด็ด
 - ดร.สุธี อยู่สถาพร
 - ทพญ.ธัญชนก-คุณสมบุญรณ์ พานอนันต์
 - ทพญ.วิริยา จูวัฒนสำราญ
 - น.ท.หญิง บุญเยี่ยม-พ่อخاب-แม่ทองอยู่
สืบจากโกสัย
 - น.สพ.บุญเลิศ ตราบดี
 - น.สพ.สัญญาชัย-คุณมาลีวรรณ ลีโหวลิต

- น.อ.พิเศษ(หญิง) สุพัตรา สิทธิราชา และครอบครัว
- นพ.ตรีพันธ์ เขียววรรณ
- นพ.ทวีทัศน์-คุณวนิดา ตั้งพีพากร
- นพ.พงษ์เดช-คุณสุวิทย์-นพ.พิษณุ พงษ์สุวรรณ
- นพ.ภาณุเมศ-พญ.สุนัย-ด.ช.กล้าตะวัน-ด.ญ.จินดาณีนี ศรีสว่าง
- นพ.มานัส-คุณจารุวรรณ ประเสริฐธรรม
- นพ.วาทิต-คุณเจตพร วัฒนศัพท์ และครอบครัว
- ผศ.ชนิษฐา พูนผลกุล
- ผศ.ฉามรา-คุณเสริมศักดิ์ ผลัดธนะ
- ผศ.ดร.นุจรี ประสิทธิ์พันธ์
- พ.ท.นพ.วิเชษฐ์-พ.ต.พญ.นุชภา-ด.ญ.วิชญา-ด.ญ.วิชา รัตนจรัสโรจน์
- พ.อ.(พิเศษ) ไพฑูรย์-คุณสมนึก อรรควัฒน์
- พญ.กาญจนา ชัยกิตติศิลป์
- พญ.กীরติกานต์-คุณกรรณา-คุณอุไรริษา-คุณเลี้ยง ลำดับวงศ์
- พญ.นฤมล-อชิระ จินตพัฒน์กิจ-คุณธีรเมธ เทพวิชัยศิลปกุล
- พญ.เสริมสุข วิจารณ์สถิตย์ และครอบครัวอริยะโสภณ
- พล.ต.อ.วรวิทย์ พรเลิศ
- ร.ต.บุญส่ง-คุณสุพร พันธุ์โสกล-ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม
- ร.ต.อ.หญิง วัชรีย์ รอดทอง
- รศ.กาญจนา-คุณวิฑูรย์ ตันสุวรรณรัตน์
- รศ.ช.ณัฐศิริ สุธสุวรรณ และครอบครัว
- รศ.ดร.นพพร โทธีระกุล-คุณเลี้ยงฉิม แซ่ลิ้ม
- รศ.สำรวย-คุณกิตติ-คุณนัฐวิทย์-คุณบุญยก รัตน์ กิตติลาภานนท์
- ศ.กิตติคุณ สุกัญญา สุตบรรทัด
- อ.กัณหา อรรถนพเพ็ชร
- อ.ถาวร-วรรณีย์ ชัยจักร และครอบครัว
- อ.อารี บุญกิจภักษ์-คุณยุพิน กันทรวงค์
- กลุ่มใจแก้ว จ.นครปฐม
- กลุ่มที่สดแห่งธรรม
- กลุ่มรัตนโชติ, จุดออกรถสนามหลวง
- กลุ่มลูกแก้ว '29
- กลุ่มส้มมาอะระหัง
- กลุ่มสำเร็จด้วยบุญ
- กองกิจกรรมพิเศษ
- กองประสานงานชมรมพุทธา
- แก้วภูธรภาคเหนือ
- คณะครูและผู้ประสานงานโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก (V-STAR)
- โครงการบัณฑิตแก้ว
- โครงการอบรมธรรมทายาทหญิง รุ่นที่ 28
- เจ้าหน้าที่วัดพระธรรมกายนิวเจอร์ซี
- ทีมงานพุทธศิลป์ ANIMATION 3D
- บัณฑิตอาสาฟื้นฟูศีลธรรมโลก
- บุคลากร รุ่น ๑๔ "กลั่นบุญ"
- ผู้ประสานงานและผู้นำบุญปากเกร็ด ภาค ๕
- สมาชิกอาศรมอุบาสก
- สมาชิกอาศรมอุบาสิกา
- อาสาสมัครชมรมนักคิดนักเขียนเพื่อสันติภาพโลก
- อาสาสมัครแผนกสวัสดิการเจ้าหน้าที่
- บริษัท เอส.เค.เอส. บิลดิ้ง เมเนจเม้นท์ จำกัด
- ร้านอาหารช้างแก้ว
- ศูนย์คุ้มครองงะเจิงเทรา (ข้างสถานีรถไฟ)
- หจก. พิษณุโลกซ์เตอร์ส

- Andrew Hazlewood-Pimchanoke
Saisamorn
- Ek-Khantaly Keohavong
- Eric-Natchanok-Warased Ingram
- Grasshopper Restaurant NZ
- James-Kwannapis Boogren
- Jan Sukiam
- Jody-Juamnian Janow
- Karl Rhyner
- NAPALAI CHOTO
- PHAYAPHATTHANANURAK PHUI-
NANGPHAYAPHENGDEE-
KINDALASIT BILAVARN
- Ponpahn-James Ebdon
- Rachanee-Reinier Erkens
- SAKULTRA-RICHARD-SAMIRA
SABRINA CAPSS และครอบครัว
- Saysamone-Sengthip Keohavong
- Scott-Susie-Helen Chanthongthip
- Simona Källberg
- Somboon Watkins
- Sven-Saard Lundahl
- Tip-Bee-Nat-Timmy Intakanok
- Wannakhon-Lisa Corry

มองทุกข

๑ ให้เห็นชีวิต

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-90891-0-0

พิมพ์ครั้งแรก	วันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๔
จำนวน	๓๕,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	มูลนิธิธรรมกาย
คณะผู้จัดทำ	กองวิชาการ อาศรมบ้นทิต

ภาพประกอบ	ศูนย์ภาพนิ่ง
ออกแบบปกและศิลปกรรม	ธาดา วงศ์คุณานนท์
รูปเล่ม	สันหัด คัดดีสาคร

จัดพิมพ์โดย	กองวิชาการ อาศรมบ้นทิต โทร. ๐-๒๘๓๑-๑๒๕๐
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด โทร. ๐-๒๗๔๓-๕๐๐๐

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

มองทุกขให้เห็นชีวิต.-- พิมพ์ครั้งที่ 1.-- ปทุมธานี: กองวิชาการ อาศรมบ้นทิต,
2554.

152 หน้า

1.พระไตรปิฎก. I.ชื่อเรื่อง

294.318

ISBN 978-616-90891-0-0



ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง
สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง
บัณฑิตรู้เรื่องนี้ตามความเป็นจริงแล้ว
ย่อมทำนิพพานให้แจ้ง
เพราะนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

อัญญตรอุปาสกวัตถุ ชุททกนิกาย ธรรมบท
๒๕/๒๐๓/๙๕ (มจร.)



ISBN 978-616-90891-0-0



9 786169 089100