


สัจจวาร	<p>พูดเรื่องอริยสัจ เป็นความจริงของพระอริยะะ ความเห็นที่ถูกต้อง คือ เห็นอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค</p>
	<p>การที่เรายังต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏ เพราะเรายังไม่รู้แจ้งสัจธรรมทั้ง ๔ หมู่สัตว์ทั้งหลายจึงต้องดิ้นรน กระเสือกกระสนไปในสังสารวัฏไม่จบสิ้น</p>
ความปลอดภัยในสังสารวัฏ	<p>เห็นแจ้งแทงตลอดอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ทุกข์ ด้วยการกำหนดรู้ สมุทัย ด้วยการละ นิโรธ ด้วยการประจักษ์แจ้ง อบรมอริยมรรค ให้เกิดขึ้นในชั้นธสันดานแล้ว ท่านผู้นั้นจะปลอดภัยในสังสารวัฏ</p>
การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	<p>ปัจจุบันเรามักจะเข้าใจผิดว่า การปฏิบัติธรรมจะต้องปลีกเร้นในสำนักปฏิบัติจริงๆแล้วพระพุทธเจ้าสอนความจริง และให้เราทั้งหลายปฏิบัติในชีวิตจริง ขรราวาส ในสมัยพุทธกาลเช่นนางวิสาขา อนาถบิณฑิกเศรษฐี เมื่อบรรลุ โสตาบันแล้ว กลับเป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติกิจของตนเองในชีวิตประจำวันได้ดีที่สุด</p>



เมื่อพระพุทธเจ้าประกาศธรรมะ มีผู้บรรลุธรรมจำนวนมาก
 บุคคลที่มีอธยาศัยเป็นนักบวช ก็จะออกบวช บุคคลที่ไม่มีอธยาศัยออกบวชก็ยังคงเป็น
 ขรราวาสกลับไปครองเรือน
 จึงมีการขับเคลื่อนทั้งสองฝ่ายคือขรราวาสที่เข้าถึงธรรมะแล้ว
 เป็นแรงสนับสนุนอย่างมากมาย ในการที่จะขับเคลื่อน การถวายอุปถัมภ์อุปการะ ส่วน
 นักบวชก็ชวนชวายนตนเองเต็มที่

การฟังธรรมะทุกวัน คือการปฏิบัติธรรม

การฟังธรรมะทุกวัน เป็นการขัดเกลาให้ตนเองทำศรัทธา
วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา คือบมอินทรีย์ให้มพลังมากขึ้น

จากการที่ฟังให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากขึ้นแล้ว
สามารถดำเนินชีวิตประพฤติปฏิบัติได้จริง

เพราะการปฏิบัติจริงๆ เป็นชื่อของสัมมาทิฐิ
ความเห็นที่ถูกต้อง

การศึกษา สัมมาทิฐิสูตฺร เราจะเห็นชัดว่า
อกุศลเป็นอย่างไร กุศลเป็นอย่างไร
รากเหง้าของอกุศลเป็นอย่างไร รากเหง้าของกุศลเป็นอย่างไร

เมื่อรู้ชัดว่าอะไรเป็นบุญเป็นบาปตลอดถึงเหตุปัจจัยให้อกุศล
หรืออกุศลเกิดแล้ว ก็จะละอกุศล เจริญกุศล

การละอกุศล เจริญกุศล จึงเจริญได้ทุกที่
สัมมาทิฐิเจริญแล้ว ละมิฉชาติกุฐิ
ความไม่โลภ ไม่โกรธ ปัญญา เป็นกุศลมูล
เมื่อตั้งมั่นหยั่งลงแล้ว กุศลกรรมบถทั้งหลายเกิดขึ้น
ก็มีมัสสกตาสัมมาทิฐิจึงชัดมาก

ก็มีมัสสกตาสัมมาทิฐิชัด จะละปุพเพกตเหตุวาทะ ละความ
เห็นผิด ในเรื่องของเหตุในอดีตที่จะหยั่งลงกรรมเก่า
ละอิสสรนิมมานวาท คือความเห็นผิดว่ามีผู้สร้าง
และละ อเหตุกอบัจจยวาท ละความเห็นผิดว่าสิ่งทั้งหลาย
เกิดขึ้นลอยๆ เห็นเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายตามความเป็น
จริงได้ชัดขึ้น



เมื่อสัมมาทิฐิเกิด ความสุขเกิดขึ้นทันที ปัญญาชำระกายกรรม ให้สะอาด ชำระวจีกรรม
ชำระมโนกรรม ให้สะอาด จึงได้กายสุจริต วจิสจริต มโนสุจริต นี่เป็นเป็นความสุขปรารถนา
กว่าการจ่ายทรัพย์ จากการบริโภค จากการไม่มีหนี้ ความสุขนี้เมื่อเข้าใจสามารถละบาป
ได้ทันที

เมื่อได้อริยสาวกรู้ชัดซึ่งทุกข์ เหตุเกิดของทุกข์
ความดับทุกข์ และทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

จึงจะมีสัมมาทิฐิ มีความเห็นดำเนินไปตรงแล้ว
ประกอบด้วยความเลื่อมใสแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้

อุปทาน ความยึดมั่น หมายถึงชื่อของราคะที่ประกอบกับกามคุณทั้ง ๕ ยึดมั่นด้วย
ตัณหา มานะ และทิฐิ ยึดมั่นในชั้น ๕

อุปทานชั้น ๓ ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ กองแห่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง
ตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้นำมาว่า อริยะ

- สัจจะ ๔
๑. สัจจะที่พระอริยะตรัสรู้
 ๒. สัจจะของพระอริยะ (ความจริงของพระอริยะ)
 ๓. สัจจะที่ทำให้เป็นพระอริยะ
 ๔. สัจจะอย่างพระอริยะ คือแท้แน่นอนไม่แปรผัน



การเห็นอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ไม่ได้เห็นด้วยตาเนื้อ แต่เห็นได้ด้วยปัญญา
คือตัวสัมมาทัญญูที่เกิดขึ้นนั่นเอง ที่จะสามารถไปยังเห็น ทางตลอด
รอบรู้กำหนดรู้ได้

ทุกขอริยสัจ

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศก ความ
ร่ำไรราพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับ
แค้นใจ พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักปรารถนาสิ่งใดไม่ได้
สิ่งนั้น โดยย่อคืออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

สมุทัย

เหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหา ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ทุกขนิโรธ

ความดับทุกข์ ตัณหานั้นแลดับไปโดยการสำรอกหมดไม่มีเหลือ
การสลัดออก การไม่ห่วงเหนี่ยวไม่พัวพัน

ทุกขนิโรธคามินี
ปฏิบัติ

ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ มีอริยมรรคมีองค์ ๘

สภาพของความทุกข์

ทุกข์ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก หมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลาย กระแสชีวิตทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎของธรรมดา ถูกเบียดเบียนบีบคั้น ด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย

กระแสชีวิตทั้งรูปธรรมและนามธรรม ตัวมันเองเป็นทุกข์ในตัวเองอยู่แล้ว

โดยกฎธรรมดา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบไปด้วยภาวะบีบคั้น กัดตั่น ชัดแย้ง ชัดช้อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาร และภาวะที่เที่ยงแท้ ไม่อาจจะให้พึงพอใจเต็มอ้อมอย่างแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอทั้งที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว และจะต้องเกิดขึ้นต่อไป

พระพุทธเจ้าที่ได้ชื่อว่า สัมมาสัมพุทธโธ เพราะพระองค์ทรงตรัสรู้อรุณัจฉา ๔ ได้โดยพระองค์เอง และทรงประกาศหลักการของอรุณัจฉา ๔ ให้สัตว์อื่น ๆ ได้รู้ ได้ปฏิบัติตาม

เราจะมองอย่างไรว่ากระแสชีวิตมีความกัดตั่นชัดแย้ง ในตัวเอง เป็นทุกข์ ในตัวเองและเมื่อเราไปเห็นแล้วเกิดความชื่นใจ มีความสุขที่ได้เห็นความจริงอย่างที่พระพุทธเจ้าเห็น

ชราทุกข์เป็นไหน

หมู่สัตว์ทั้งหลายถูกความทุกข์หยั่งลงแล้ว มีความทุกข์เป็นไปเบื้องหน้าแล้ว และถูกความแก่ ความตายเบียดเบียนบีบคั้นไม่จบไม่สิ้น

หมู่สัตว์ทั้งหลายไม่เห็นชราปรากฏ จะเห็นชราทุกข์ตอนที่พันทัก หนั่งเหย้าย่น สรีระโค้งงอ ผมหงอก หรืออินทรีย์คร่ำคร่า

จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์
ผม ขน เล็บ ฟัน หนั่ง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก อวัยวะน้อยใหญ่ คร่ำ
คร่าเสื่อมโทรม เราจะเห็นเมื่อชราปรากฏ บ่งบอกให้เห็นว่าชาติทุกข์ ชราทุกข์
เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา

กายมีอยู่ หรือรูปขันธ์มีอยู่

เพียงเพื่อให้สติเจริญขึ้น

เพียงเพื่อให้ปัญญา คือความรู้ความเข้าใจเจริญขึ้น

เพียงเพื่อให้ความเพียรที่สร้างสรรค์หนุนเนื่องให้องค์มรรคเจริญขึ้น

ไม่ใช่กายมีอยู่เพื่อให้ค้นหา ทิฏฐิ มานะ เจริญขึ้น

รูปธรรมเห็นง่ายที่สุดแต่เราไม่เคยมองว่ามันเป็นทุกข์
จนกว่าร่างกายปวดเมื่อยจึงจะมองว่ามันเป็นทุกข์
ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ

ทุกข์ในอริยสัจกับทุกข์ในไตรลักษณ์

ทุกข์อริยสัจ	ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทนะ ทุกข โทมนัส อุปายาส เป็นต้น นี่เป็นทุกข์ของกระแสชีวิตคือขั้นที่ ๕
	ตั้งแต่เกิดมาเป็นกลละ แปลสภาพเปลี่ยนไปเป็นตามลำดับ ล้วนเป็นทุกข์ในตัวเอง เราไปเห็นแล้วเราทุกข์ใจหรือไม่ทุกข์ใจก็ไม่เกี่ยว เมื่อเราไปยินดีพอใจ เพลิดเพลิน ในกระแสชีวิตที่เกิดขึ้นมา นี่เรียกว่ายินดี พอใจ หลงไหล เพลิดเพลิน ในทุกข์ จากตัณหา มานะ ทิฏฐิ
ทุกข์ในไตรลักษณ์	ไม่ใช่เฉพาะในกระแสชีวิตเท่านั้น กินความไปถึงสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ละเอียดกว่า กว้างกว่า ลึกกว่า
	การที่เราเห็นทุกข์ในอริยสัจ จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดแล้วต้องการจะไปเห็นความจริงของทุกข์มากขึ้น พอมนสิการถึงกระแสชีวิต ไม่ใช่แค่ชาติทุกข์ ชราทุกข์ มรณะทุกข์แล้ว แต่ไปมนสิการเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และทนอยู่ในสภาพเดิม ไม่ได้ของแต่ละจุดของสภาพชีวิตว่าต้องพัง ต้องสลาย ต้อง มลายหมดสิ้นไป นี่เรียกว่าเห็นทุกข์ในไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นทุกข์ในไตรลักษณ์วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้

ทั้งสองส่วนเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อกัน

ปฏิกิริยาของชั้น ๕ ที่เรียกว่าทุกข์ในอริยสัจ

โสกะ	<p>มีความตรอมภายในเป็นลักษณะ มีความเกรี้ยวใจเป็นกิจรส มีความละห้อยหาเป็นปัจจุภูฐาน มีโทสะจิตตูปบาทเป็นเหตุไถล</p>
ปริเทวะ	<p>รำพัน บ่นเพ้อ พร่ำบ่น ทั้งรูปธรรมและนามธรรม มีความเสียใจเป็นกิจรส มีความกลิ้งเกลือกเป็นอาการปรากฏ มีจิตที่วุ่นวายไม่มั่นใจเป็นเหตุไถล</p>
ทุกข โทมนัส	<p>ทุกข์กาย ทุกข์ใจ</p>
อุปายาส	<p>หมดเรี่ยวแรง สลบ</p>
	<p>สภาพของชั้น ๕ ที่แปรเปลี่ยนที่มีความรุนแรงมากขึ้น เป็นอาการของทุกข์ที่บีบคั้นเบียดเบียน ที่เป็นทุกข์ของอริยสัจ</p>
ทุกข์ในไตรลักษณ์	<p>แม้สิ่งที่ไม่มิชวิตก็มีไตรลักษณ์อยู่ทุกๆขณะทุกรูปธรรมและนามธรรม มีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป จึงกว้างขวางมาก วิปัสสนาญาณต้องมาเห็นลักษณะ ของไตรลักษณ์นี้จึงจะถอนตัณหา มานะ ทิฏฐิ หรือ ราคะ โทสะ โมหะ ได้</p>

สัมมาทิฏฐิ เมื่อเห็นทุกข์แล้ว ใจเป็นสุข

ปัญหาจริงๆของชีวิตมนุษย์คือ
เราไม่สามารถหยุดยั้งการเกิดได้
ไม่สามารถหยุดยั้งความแก่ได้ ความเจ็บได้ ความตายได้
ความเศร้าโศก ร่ำไรรำพัน ความพลัดพรากจากของรักได้
ไม่สามารถหยุดยั้ง ปรารถนานิพพานก็ยังไม่ได้นิพพาน
ต้องมาประสบชะตากรรม คือ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ..ฯลฯ
นี่เป็นมหันตภัยของพวกเราทั้งหลาย

เราโชคดีที่มีพระพุทธเจ้าผู้ทรงรู้ผู้ทรงเห็น เป็นพระบรมศาสดา
มาตรัสรู้ความจริง บอกว่า
ทุกข์ควรรู้
สมุทัยควรละ
นิโรธควรประจักษ์แจ้ง
มรรคควรเจริญ

คำถาม เหตุใดเมื่อเราพยายามมองสภาวะธรรมต่างๆ เป็นต้นว่าอริยสัจ เมตตา ปัญญา จึงมองเห็นได้ไม่ชัด

	<p>การไปเร่งมอง ให้ปัญญาไปเห็นเรื่องเหล่านี้ บางครั้งกลายเป็น ความเครียดความกั้มความทุกข์เสียเอง</p> <p>หลักการปฏิบัติ ต้องพัฒนาไปด้วยกัน คือ ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา</p> <p>กรณีไปมณสิการในทุกข์ แล้วรู้สึกว่าจะกำกับเพื่อที่จะเห็นความ เกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายว่าเป็นทุกข์อย่างไร บางทีมัน ไม่ไป</p> <p>สติทั้งหลายจับอารมณ์นั้นไม่มั่นคง การที่สติจับอารมณ์ไม่มั่นคง ไม่ว่าจะ เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม บ่งบอกว่า วิริยะมีปัญหา สมาธิมีปัญหา ปัญญามีปัญหา เพราะสติไม่แข็งแรง ย้อนกลับมาก็มักจะเห็นชัดว่า ตั้งแต่สุข โสมนัสที่เกิดขึ้น ในใจไม่ชุ่มฉ่ำ ถ้าย้อนกลับลงมาก็มักจะเห็นว่า ปัสสัทธิไม่มี ปิติไม่เกิด ปราโมทย์ไม่ เดิน แล้วกุศลศีลไม่แข็งแรง เป็นต้นต่อ</p> <p>วิธีการคือ ต้องทำกุศลศีลให้มีพลัง ไม่ว่าจะ เป็นปาดิโมกข์สังวร ตรวจสอบว่ามีการเกิดขึ้นหนาแน่นหรือไม่ ทั้งเจตนาศีล เจตสิกศีล ดูสติสังวรว่าปิตบาปตีหรือไม่ ชันติสังวร วิริยะสังวร ญาณสังวรเป็น อย่างไร</p> <p>ตรวจสอบบุคคลศีลขึ้นมาแล้วลองมณสิการว่า ชื่นฉ่ำ ใจกับการที่ได้ ภายที่สะอาด วาจาที่สะอาด ใจที่สะอาดหรือไม่</p> <p>ให้ปัญญาเข้ามาตรวจสอบระดับกรรมและผลของกรรม เมื่อเห็น ความดีที่เกิดขึ้น ในตนแล้วเกิดความสุใจ ปราโมทย์ ปิติ สมาธิตั้งมั่น สติแข็งแรงได้</p>
--	--

พอได้สติ สมาธิที่แข็งแรงแล้ว สติประเภทนี้จับอารมณ์ที่เป็นทุกข์มาให้ปัญญาสอบสวนไม่ยาก จับรูปธรรมและนามธรรมไม่ยาก แต่จับไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แสดงให้เห็นว่าเรารู้ว่าสติของเราไม่เป็นปัญฐาน ไม่แข็งแรงไม่ตั้งมั่น เราก้ทำให้มันคงแข็งแรงขึ้น ทั้งหมดไปด้วยกัน ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา หรือฟังไม่ชัดก็ฟังใหม่ ให้เข้าใจ อย่าไปฟุ้งซ่าน อย่าไปพยายามอยากให้เห็น

ถ้าเรายังเห็นทุกขสังขจะ ในอัตภาพนี้ไม่ได้ เราจะเสียหาย
ในวินัยนี้เป็นวินัยที่เราต้องเห็นความจริงในชีวิตให้ได้ก่อน
หากรอให้ ชราภย พยาธิภย มาเบียดเบียน
วาระนั้นจะทำได้ยากขึ้น
และยิ่งกิเลสรังรัดมัดตัวมากขึ้น
เราจะกลายเป็นคนมีข้ออ้างอีกมาก

เวลาเรามองหมู่สัตว์ทั้งหลาย ให้มอง ๒ สังขะ คือ ทุกข์และสมุทัย
เวลาเห็นหมู่สัตว์ทั้งหลายที่เขาดำเนินชีวิตอยู่ เราจะเห็นว่า เขากำลังเคลื่อนพลผิด
เดินทางผิด หลงทาง

เพราะเขาขับเคลื่อนกระแสชีวิตด้วยตัณหา มานะ ทิฏฐิ ด้วย ราคะ โทสะ โมหะ
และเขาอยู่กับทุกข์ก็ไม่เห็นทุกข์ เขาต่างชื่นชม เพลิดเพลินทุกชั้นนั้น
อยู่กับ บุตร ภรรยา สามี ทรัพย์นั้น ก็ไม่เคยเห็นว่าเป็นทุกข์
ถูกขับเคลื่อนด้วยสมุทัยในกระแสชีวิตเขา

ตัณหา อุปาทาน กรรม อวิชชา สังขาร เคลื่อนพลแล้ว
ผลกัณฑ์รูปขันธ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เดินทางผิด
หมู่สัตว์ทั้งหลาย จึงเดินทางไปสู่ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย
เดินทางไปสู่ความร่ำไรราพัน
ได้แต่ทุกข์กับสมุทัย

ต้องรู้จักทุกข์ และปฏิสัมพันธ์กับทุกข์ด้วยปัญญา เพื่อไม่ให้ไปสัมพันธ์ด้วย
ตัณหา มานะ ทิฏฐิ

อริยสัจ ๔

๑. ความเบื้องต้นที่ควรทราบ
๒. ความหมายของอริยสัจ ๔
๓. องค์ธรรมของอริยสัจ ๔
๔. กิจที่ควรทำในอริยสัจ ๔
๕. อรรถ คือความหมายของอริยสัจ ๔
๖. ญาณ ๓ ในอริยัจ ๔ มีอาการ ๑๒

๑. ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นกิจในอริยสัจ
๒. มัคคจิตตูปปาท และผลจิตตูปปาท (นอกจากองค์มรรค ๘) ไม่เป็นกิจในอริยสัจคือ กิจจวิมุตติ

กิจที่ควรทำให้อริยสัจ ๔

- | | | |
|------------------|-----------------------|--------------------|
| ๑. ทุกข์อริยสัจ | จัดเป็นปริยญาติภาพกิจ | กิจที่ควรกำหนดรู้ |
| ๒. สมุทัยอริยสัจ | จัดเป็นปหัตถภาพกิจ | กิจที่ควรประหาณ |
| ๓. นิโรธอริยสัจ | จัดเป็นสังนิภาตภาพกิจ | กิจที่ควรทำให้แจ้ง |
| ๔. มรรคอริยสัจ | จัดเป็นภาเวตภาพกิจ | กิจที่ควรเจริญ |

“เพราะเราและเธอ ไม่รู้จักอริยสัจ จึงทำให้สงสารของเราและเธอ ต้องยาวไกล เนิ่นนาน แล่นไป ร้อนเร่ รอนแรมไป ในภพน้อยภพใหญ่ แต่เมื่อเราและเธอได้ตรัสรู้อริยสัจแล้ว สงสารของเราและเธอจึงขาดสะบั้นลง ไม่ต้องยาวไกล เนิ่นนาน แล่น ร้อนเร่ รอนแรมไป”

ต่อไปเราจะไม่ให้ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เกิดขึ้นในกระแสชีวิต แต่ให้สติ ให้ปัญญาเกิดขึ้น แล้วไปมีหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้อง นี้เรียกว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ แท้จริงคือประกอบมรรคให้มีขึ้น ในตน

ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ควรละ เวลาสติเกิดขึ้น ความเพียรเกิดขึ้น ปัญญาเกิดขึ้น ชื่อว่าละตัณหา มานะ ทิฏฐิแล้ว



นี่ชื่อว่าเราปฏิบัติต่อทุกข์และสมุทัยได้ชัด จุดหมายคือความดับทุกข์ คือนิโรธ ประกอบมรรคอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน