



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๘๘ ตอนที่ ๘๗๑ – ๘๘๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๘๗๑



เพราะฉะนั้น เมื่อได้ฟังเรื่องอาการ ๓๒ แล้ว และไม่ลืม เวลารับประทานอาหาร ขณะหนึ่งขณะใด อาจจะระลึกได้ว่า ขณะที่อ้าปากไม่มีการเปิดปากนั้นด้วย กุญแจ หรือว่าเครื่องยนต์ใด ๆ แต่วาโยธาตุทำให้ขากรรไกรอ้าขึ้น บดเคี้ยวอาหาร และก็กลืน

ทั้งหมดเป็นเรื่องของธาตุ อาหารนั้นเข้าไปข้างในร่างกายได้เพราะมีช่อง คือ อากาศธาตุ และวาโยธาตุเริ่มหีบ เริ่มยก เริ่มใส่เข้าไปในปาก ตลอดเวลาที่เคี้ยวและกลืนก็ไม่มีตัวตนทั้งนั้น เป็นลักษณะอาการของธาตุ วาโยธาตุทำให้อาหารนั้นล่องลงสู่ลำไส้ และตั้งอยู่ ไม่มีใครนำเอาเอาเข้าไปลงในท้อง แต่ว่าธาตุไฟก็สามารถที่จะบดย่อยอาหารซึ่งเป็นอาหารหยาบให้ละเอียดที่สุด จนกระทั่งเป็นอาหารเก่าได้

ก็เป็นเรื่องของสภาพธรรมทั้งหมด แต่ความคิดนึก ไม่มีใครสามารถจะห้ามได้ ซึ่งแทนที่จะคิดในเรื่องอกุศล เวลาที่ได้ฟังพระธรรม ไม่ว่าจะเป็นโดยนัยของสมถภาวนาหรือว่าสติปัฏฐานก็ตาม การคิดนึกอาจจะเปลี่ยนจากคิดนึกเรื่องอื่น แม้ในขณะที่รับประทานอาหาร มาคิดนึกถึงเรื่องอาการของธาตุต่าง ๆ ก็ได้ หรือว่าสติปัฏฐานจะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ โดยอาการที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนก็ได้

อย่าลืมประโยชน์ของการที่ทรงแสดงสมถภาวนา เพราะว่าทุกคนไม่สามารถที่จะหยุดคิด แต่ถ้าทรงแสดงธรรมที่จะให้คิดในทางที่เป็นกุศล ในทางที่จะสงบได้ด้วยประการใด ๆ พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อที่จะให้ผู้ฟังไม่หลงลืม และสามารถที่จะระลึกพิจารณาสภาพที่กำลังปรากฏในขณะนั้นด้วยจิตที่เป็นกุศล แทนที่จะให้จิตเป็นอกุศล แต่ไม่ใช่บังคับ เพราะฉะนั้น จึงต้องฟังเรื่องของอาการ ๓๒ โดยนัยของสมถภาวนาด้วย



ถ. ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนา ที่ใช้กายคตาสติเป็นอารมณ์ ในวิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่าให้ท่อง ท่องโดยอนุโลมบ้าง ปฏิโลมบ้าง ทั้งอนุโลมทั้งปฏิโลมบ้าง อากาโรทั้ง ๓๒ ประการ ทานแบ่งไว้เป็น ๖ หมวด คือ ธาตุดิน ๒๐ อากาโร แบ่งเป็น ๔ หมวด ธาตุน้ำ ๑๒ อากาโร แบ่งเป็น ๒ หมวด รวม ๒ ธาตุ เป็น ๖ หมวด และท่านให้ท่อง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ นี่โดยอนุโลม ให้ท่องอย่างนี้ตลอดทั้งวันทั้งคืน ๑๕ วัน เมื่อผ่านไปแล้ว ๑๕ วัน ก็ท่องโดยความเป็นปฏิโลม คือ ท่องว่า ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา อย่างนี้อีก ๑๕ วัน จากนั้นก็ท่องโดยอนุโลมและปฏิโลม รวมกันอีก ๑๕ วัน ท่องไปอย่างนี้จนกระทั่งครบ ๖ หมวด ซึ่งขณะที่ท่อง ถ้าไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน คือ ไม่ได้มีความรู้สึกตัวขณะที่ท่อง ขณะนั้นจิตเป็นกุศลหรือไม่

สุ. เพียงท่อง หรือพิจารณาโดยความเป็นปฏิภาณ

ถ. ไม่ได้พิจารณา เพียงท่องเฉย ๆ

สุ. เพียงท่องเฉย ๆ ไม่มีประโยชน์ เพราะไม่สามารถที่จะเห็นสภาพที่เป็นปฏิภาณของอากาโร ๓๒ ได้

ถ. ก็น่าจะมีประโยชน์บ้าง เพราะว่าการทำสมถภาวนานั้น จุดประสงค์ ต้องการนิมิต ถ้าท่านท่องไปเรื่อย ๆ นิมิตจะเกิด นั่นเป็นประโยชน์

สุ. จริงหรือ ท่องเฉย ๆ

ถ. ในวิสุทธิมรรคท่านกล่าวไว้ ให้ท่องอย่างนี้ เมื่อท่องไปโดยอนุโลม โดยปฏิโลม จนกระทั่งชำนาญขึ้น ท่องไปเรื่อย ๆ ถ้าอุปนิสัยของใคร อารมณ์ไหนถูกกับอุปนิสัยของบุคคลนั้น นิมิตนั้นก็จะเกิดขึ้นแก่ผู้ท่องนั้น

สุ. เรื่องของการอบรมเจริญภาวนาเป็นเรื่องละเอียด สำหรับการอบรมเจริญสมถภาวนาที่จะให้จิตสงบโดยการระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกาย ที่เป็นกายคตาสติ ซึ่งแบ่งออกเป็นธาตุดิน ๒๐ อากาโร อากาโรละ ๕ และธาตุน้ำ ๑๒ อากาโร หมวดละ ๖ นั้น กายคตาสติหมวดแรก คือ ตจปัญจกัมมัฏฐาน ได้แก่ การระลึกถึงความเป็นปฏิภาณของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่ละอากาโร สำหรับตจปัญจกัมมัฏฐานนั้น ถือเอา คือ เรียนหรือมนสิการโดยเห็น กล่าวไว้เลยว่า สำหรับหมวดแรก ๕ คือ



ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนั่น ถือเอา คือ เรียน โดยเห็น นอกนั้นโดยฟัง และไม่ใช้เห็น
เฉย ๆ อย่างเช่น ผม จะต้องเห็น ถอนออกจากศีรษะมาดู และมนสิการโดยสี
แล้วแต่ว่าสีของผมขณะนั้นเป็นสีอะไร สีดำหรือสีขาว หรือสีดำขาวต่าง ๆ ก็แล้วแต่
เพราะอาการ ๕ นี้ เป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ เช่น ผมก็ปรากฏ ขนก็ปรากฏ เล็บก็
ปรากฏให้เห็นได้ ฟันก็ปรากฏให้เห็นได้ หนังก็ปรากฏให้เห็นได้

เนื้อข้างในไม่ปรากฏ เลือดข้างในไม่ปรากฏ กระดูกข้างในไม่ปรากฏ
ตับ ปอด หัวใจ ม้ามเหล่านี้ไม่ปรากฏ แต่ระลึกได้ น้อมนึกถึงสภาพลักษณะอาการ
ต่าง ๆ มิฉะนั้นก็เป็นเพียงชื่อ และเป็นเพียงเสียงที่ต่างกัน อย่างคำว่า หัวใจกับตับ
ก็เป็นเพียงเสียงที่ต่างกัน ถ้าไม่นึกถึงสัญญาณที่เป็นปฏิภาณของหัวใจ และสัญญาณที่เป็น
ปฏิภาณของตับ ของปอด ของม้าม ของแต่ละลักษณะ แต่ละอาการของธาตุดิน

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เพียงแต่ฟังเสียง หรือนึกถึงเสียงที่ต่างกัน แต่ต้องนึกถึง
ลักษณะอาการของธาตุที่ปรากฏ ที่ต่างกันโดยความเป็นปฏิภาณ

ไม่ทราบจะเคยคิดสงสัยหรือเปล่าว่า ทำไมจึงไม่แยกอาการของธาตุที่ปรากฏที่
กายออกเป็นตา คิ้ว จมูก ปาก แขน ขา แต่แยกเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เป็นต้น ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า ถ้าแยกเป็นตา ตาก็ยังสวย ถ้าแยกเป็นคิ้ว จมูก
ปาก ซึ่งยังมีหนังหุ้มรอบอยู่ ก็ยังปรากฏเป็นของงาม หรือว่าเป็นสุกะได้ แต่ถ้าจะ
คิดถึงหนัง เวลาที่คิดเฉพาะหนังจริง ๆ ไม่ได้นึกถึงเป็นแขน ซึ่งอาจจะมีอาการที่งาม
เป็นสุกะ หรือขา เป็นทรวดทรง เป็นอาการที่งาม เป็นสุกะ แต่ถ้านึกถึงเฉพาะหนัง
จริง ๆ ซึ่งมองดูข้างนอกอาจจะปรากฏเป็นสีต่าง ๆ สีชมพู สีเหลือง สีขาว สีคล้ำ
สีน้ำตาล ก็ยังเป็นสีที่งามอยู่นั่นเอง แต่ลักษณะที่เป็นปฏิภาณของผิว ไม่ใช่สีต่าง ๆ
เหล่านั้น เป็นสีขาว เมื่อลอกออกจากกาย หรือว่าจะถูกประหารให้หนังลอก
ออกมาจากส่วนหนึ่งส่วนใดก็ตาม หนังทั้งหมดเป็นสีขาว ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นชาติ
ชั้นวรรณะ ตระกูลใด ๆ ก็ตาม หนังนั้นมีลักษณะเหมือนกันหมดโดยความเป็นปฏิภาณ
คือ เป็นเพียงสภาพซึ่งปกคลุมอยู่ และเป็นสีขาวเหมือนกันหมด ถ้าวอกหนังออกแล้ว
ทุกส่วนจะปรากฏความเป็นปฏิภาณจริง ๆ เพราะฉะนั้น เวลาที่จะเกิดความสงบ



ก็ต้องนึกถึงส่วนที่เป็นปฏิภูมซึ่งหนึ่งหุ้มไว้ และแยกออกมาเป็นส่วนต่าง ๆ จริง ๆ ไม่ใช่เพียงทอง หรือไม่ใช่เพียงแต่ฟุ้งเสียง นึกถึงคำที่ต่าง ๆ กัน แต่ต้องนึกถึงสภาพที่เป็นปฏิภูมจริง ๆ

ถ. ตามข้อความในวิสุทธิมรรค ท่านกล่าวไว้ให้ทองอย่างนั้นจริง ๆ

สุ. ขอบพระทานโทษ ไม่ว่าจะเป็นในวิสุทธิมรรค หรือในสัมโมหวิโนทนีก็กล่าวไว้ด้วยว่า สำหรับกายคตาสติหมวดแรก คือ ตจปัญจกัมมัฏฐาน การถือ หรือ การพิจารณา การเรียนที่จะให้สงบโดยการระลึกถึงผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เฉพาะหมวดแรกนี้เท่านั้น ที่ถือเอาโดยเห็น จะไปฟังไม่ได้ จะไปนั่งทองว่า ผม ๆ ๆ ขน ๆ ๆ เล็บ ๆ ๆ ฟัน ๆ ๆ หนัง ๆ ๆ ก็ไม่ได้ ไม่มีประโยชน์อะไร แสดงไว้ชัดเจนว่าให้ถือเอาโดยการเห็น

ถ. ต่อไปยังมีอีกวิธีหนึ่ง ก็ให้ทองอีกเหมือนกัน แต่ไม่ได้ทองว่าเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เขาให้ทองว่า ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ให้ทองไม่ต่ำกว่า ๕ ไม่เกินกว่า ๑๐ คือ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ และ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ และ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘

สุ. เป็นหมวดไหน สมถกัมมัฏฐาน มี ๔๐

ถ. ข้อความนี้มีอยู่ในวิสุทธิมรรค ท่านให้ปฏิบัติแบบนี้

สุ. คราวหน้าขอให้นำข้อความตอนนั้นในวิสุทธิมรรคมาด้วย เพราะถึงแม้ว่าจะเป็นโดยนัยของอานาปานสติ โดยนัยของการเจริญสมถภาวนา ก็มีข้อความที่แสดงว่าให้ถือเอาโดยการถูกต้อง ถ้าไม่ระลึกถึงขณะที่ลมหายใจกระทบถูกต้องจริง ๆ ขณะนั้นสติก็ไม่ได้ระลึกอยู่ที่ลมหายใจ

ถ. ผมคิดว่า ผมเข้าใจไม่ผิด อยู่ในสมาธิบทเทศ แต่เล่มไหนไม่รู้ เขาให้ทองไม่ต่ำกว่า ๕ แต่ไม่เกินกว่า ๑๐ เหตุผลเพราะอะไร ผมก็ลืมแล้ว ทำให้ผมสงสัยว่า การทองโดยไม่ได้มีารู้สึกตัว ไม่ได้พิจารณา จุดประสงค์ของเขาให้ทองให้คล่องปาก เมื่อทองไป ๑๐,๐๐๐ ครั้ง ๑๐๐,๐๐๐ ครั้ง อุดคณินิมิตจะเกิดในอาการ ๓๒ นี้ จะเป็นอาการใดอาการหนึ่ง จะเกิดเป็นอุดคณินิมิตขึ้นมา



ส. นี่เป็นเหตุที่จะทำให้มีการเข้าใจผิดในข้อปฏิบัติ เพียงโดยการอ่าน และไม่พิจารณาโดยละเอียดถึงเหตุและผลจริง ๆ

ข้อความทั้งหมดที่กล่าวมามีอยู่ใน **คัมภีร์สัมโมหวิโนทนี อรรถกถา พระวิภังคปกรณ** คือ อรรถกถาของ **พระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์วิภังค์** ซึ่งจะขอกล่าวถึงโดยตรงในเรื่องของการจะเจริญสมถภาวนา ใน **กายนุปัสสนานิทเทศ** ข้อความที่เกี่ยวกับกายคตาสติ มีอยู่ในกายนุปัสสนาด้วย สำหรับในกายนุปัสสนาหมวดที่เป็นปฏิกุณณสิกการ เป็นการที่สตรระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกายโดยความเป็นปฏิกุณณ หัวข้อว่า **กัมมัญฐานกถาว่าด้วยอำนาจสมณะ อุกคหนโกศล** คือ ความฉลาดในการที่จะอบรม

ข้อความมีว่า

ก็กุลบุตรผู้ใคร่จะเจริญกัมมัญฐานนี้เพื่อบรรลुพระอรหัต ต้องฟังและพิจารณาให้ตลอด เบื้องต้นต้องชำระศีล ๕ ให้บริสุทธิ์

เพียงเท่านั้นก็ชักจะงง ๆ แล้วใช่ไหมว่า จะเริ่มทำกันอย่างไร ก็กุลบุตรผู้ใคร่จะเจริญกัมมัญฐานนี้เพื่อบรรลุพระอรหัต เบื้องต้นต้องชำระศีล ๕ ให้บริสุทธิ์

ดูเหมือนกับว่าเลือกได้ จงใจได้ ต้องการได้ ว่าจะเลือกกัมมัญฐานนี้ แต่ให้ทราบว่ จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดของการอบรมเจริญสติปัฏฐานนั้น เป็นการอบรมเจริญปัญญาซึ่งไม่เลือก ไม่ว่าจะมืข้อความกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ในพระสูตร หรือว่าในอรรถกถาเกี่ยวกับกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือมหาสติปัฏฐาน หรือคัมภีร์วิภังค์ ซึ่งเป็นการจำแนกอธิบายสติปัฏฐานก็ตาม ก็จะต้องพิจารณาให้ถูกต้องด้วย โดยอย่าลืมนว่ สภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา แต่ว่าอธยาศัยของแต่ละท่านในวันหนึ่ง ๆ ก็แสนที่จะต่างกันอย่างเหลือที่จะจำแนกได้ มีบุคคลที่บุคคลในโลกนี้ อธยาศัยก็ต่างกันไปแต่ละขณะจิตอย่างวิจิตรทีเดียว

แม้ในครั้งทีพระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน พุทธบริษัทก็มีทั้งภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา สำหรับภิกษุ ก็มีทั้งภิกษุปุถุชน ซึ่งไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล และภิกษุซึ่งเป็นพระโสดาบันก็มี พระสกทาคามีก็มี พระอนาคามีก็มี พระอรหันต์ก็มี หรือ



ฝ่ายคฤหัสถ์ที่เป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็มีทั้งที่เป็นปุถุชนและที่เป็นพระอริยบุคคล ที่เป็นพระโสดาบันก็มี พระสกทาคามีก็มี พระอนาคามีก็มี แต่ว่าผู้ใดที่ได้บรรลุคุณธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ไม่มีปัจจัยที่จะให้ดำรงเพศของคฤหัสถ์อีกต่อไปได้ เพราะฉะนั้นก็บวช เป็นเพศสำหรับพระอรหันต์ แต่ไม่ใช่หมายความว่า คนซึ่งไม่สามารถที่จะบรรลุคุณธรรมเป็นพระอรหันต์ แต่อยากจะบรรลุโดยอาศัยเจริญกัมมัฏฐานนี้ คือ กายคตาสติ ไม่ใช่อย่างนั้น





๘๗๒



ปกติทุกคนรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงว่า มีปัญญาที่จะบรรลุคุณธรรมได้ชั้นไหน ท่านที่ยังเป็นคฤหัสถ์อยู่ ยังเป็นปุถุชน ท่านพึงธรรมและศึกษาเพื่อที่จะให้เข้าใจสภาพที่ปรากฏ อบรมเจริญปัญญาเพื่อจะรู้สภาพธรรมที่ท่านสะสมมาตามความเป็นจริง เพื่อที่จะได้ไม่ยึดถือสภาพธรรมใด ๆ ทั้งสิ้นที่เกิดกับท่านตามเหตุตามปัจจัย ไม่เห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน

ถ้าท่านมีศรัทธา สะสมมาที่จะสละอาคารบ้านเรือนอบรมเจริญปัญญาในเพศของบรรพชิต ตามความเป็นจริงก็คือว่า มีปัจจัยที่ทำให้ท่านละเพศคฤหัสถ์สู่เพศบรรพชิต อบรมเจริญปัญญาในเพศนั้น แต่ส่วนการที่ท่านจะบรรลุคุณธรรมเป็นพระอรหันต์ได้หรือไม่ นั่นต้องเริ่มตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เป็นพระโสดาบันได้หรือยัง ถ้ายังเป็นพระโสดาบันไม่ได้ วิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ ถึงหรือยัง ตามความเป็นจริง เมื่อยังไม่ถึงสติเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตาได้แล้วหรือยัง ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจได้แล้วหรือยัง ชำนาญแล้วหรือยัง ละคลายความสงสัยในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม พร้อมด้วยวิปัสสนาญาณแต่ละขั้นแล้วหรือยัง ถ้ายัง ท่านจะคิดถึงความหมายในอรรถกถาว่า *กัฏฐบุตรผู้ใคร่จะเจริญกัมมฐานนี้เพื่อบรรลุพระอรหันต์ เบื้องต้นต้องชำระศีล ๕ ให้บริสุทธิ์*

ท่านจะทำอย่างนี้ไหม เพราะว่าทุกคนก็อยากจะเป็นพระอรหันต์กันทั้งนั้น ฟังดูเหมือนกับว่าทุกคนไม่อยากจะให้มีกิเลสอะไร ๆ เหลืออยู่เลย อยากจะหมดกิเลสจริง ๆ คือ อยากเป็นพระอรหันต์จริง ๆ แต่ถ้าอยาก ทุกคนอยาก และจะทำอย่างนี้ จะถึงความเป็นพระอรหันต์ได้ไหม ถ้ายังไม่เข้าใจว่า ข้อความนี้หมายความว่าอย่างไร

ไม่ใช่ให้เลิก แต่ให้รู้ตามความเป็นจริงว่า วันหนึ่ง ๆ ทำไมจึงหลงลืมสติกันมาก ชีวิตของปุถุชน ทุกคนจะบอกว่า วันหนึ่ง ๆ สติปัญญาเกิดน้อยมาก เพราะเป็นการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง ไม่ว่า



จะเป็นสภาพธรรมที่กาย หรือว่าเป็นลักษณะของความรู้สึกต่าง ๆ หรือว่าเป็นลักษณะของจิตต่าง ๆ หรือเป็นลักษณะของสภาพธรรมต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า ซึ่งถ้ารู้ว่า เพราะเป็นผู้ที่มีวิชา โสกะ โทสะ และกิเลสทั้งหลายสะสมมานาน เหลือเกินในสังสารวัฏ เป็นปัจจัยให้หลงลืมสติ ผู้ที่ใคร่ในการที่จะอบรมเจริญปัญญา ที่จะดับกิเลสจริง ๆ ก็จะเป็นผู้ที่พึงธรรมบ่อย ๆ เนือง ๆ เพื่อเป็นสังฆารมณ์ เป็นปัจจัยปรุงแต่งให้กุศลจิตเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ไม่ยึดถือสติว่าเป็นเราที่จะทำสติ หรือว่าเป็นเราที่จะเจริญสติปัฏฐาน แต่รู้ว่าสติเป็นอนัตตา เมื่อมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้เหตุปัจจัยอย่างนี้ จะไม่ละทิ้งการฟังธรรม การพิจารณาธรรมให้เข้าใจขึ้นโดยไม่ต้องหวังว่า ประเดี๋ยวสติจะเกิด หรือว่าประเดี๋ยวสติจะไม่เกิด แต่ขณะใดที่สติเกิดขึ้น ผู้นั้นรู้ว่า สติไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงนามธรรมที่เกิดเพราะมีเหตุปัจจัย และระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ นี่เป็นหนทางที่จะทำให้ถึงความเป็นพระอรหันต์จริง ๆ แต่ไม่ใช่ด้วยความมุ่งมั่นโดยการไม่รู้อะไรเลย อ่านพญฺชนะนี้แล้ว ก็จะทำกายคตาสติ

สำหรับข้อความที่ว่า เบื้องต้นต้องชำระศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ ก็ควรที่จะได้พิจารณาด้วย เพราะถ้าอ่านข้อความในพระสูตรหลายพระสูตร ก็จะมีข้อความว่า ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ สติปัฏฐานก็เจริญไม่ได้

ถ้าอ่านเพียงแค่นี้ ท่านก็คิดว่า ท่านต้องรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์จริง ๆ ก่อนจึงจะอบรมเจริญสติปัฏฐานหรือทำวิปัสสนา ถ้าอ่านเพียงเท่านี้ จะคิดว่าอย่างนี้ แต่ควรที่จะได้คิดถึงความจริงว่า แม้พระผู้มีพระภาคจะทรงแสดงเรื่องการชำระศีลให้บริสุทธิ์กับพระภิกษุทั้งหลาย ซึ่งจะเป็นการเกื้อกูลการเจริญสติปัฏฐาน แต่ก็ต้องพิจารณาว่า ปกติพระภิกษุทั้งหลายท่านเจริญสติปัฏฐานหรือเปล่า

เวลาที่ท่านจะบวช ท่านเข้าใจเรื่องการอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม และเห็นว่าสำหรับท่านการมีชีวิตครองเรือนเป็นการยากที่จะอบรมเจริญกุศลได้เต็มที่ดุจสังฆ์ชีวิต เพราะฉะนั้น ท่านต้องรู้หนทางแล้ว และท่านมีเหตุปัจจัยที่จะ



อบรมเจริญปัญญาในเพศของบรรพชิต เพราะฉะนั้น เมื่อบวชแล้ว พระภิกษุท่านทำอะไร

ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ได้ดับขันธปรินิพพาน ทรงแสดงธรรมแก่กุลให้เข้าใจอริยสัจธรรม ๔ รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ สภาพธรรมใดที่เกิดปรากฏไม่เที่ยง ดับไปจึงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ธรรมใดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ธรรมใดเป็นธรรมที่ดับทุกข์ และธรรมใดเป็นธรรมที่เมื่อเจริญแล้วเป็นหนทางที่จะดับทุกข์ได้ ท่านต้องมีความเข้าใจในการอบรมเจริญหนทางที่จะดับทุกข์ ซึ่งเป็นการอบรมเจริญสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้นเมื่อท่านบวช ท่านเจริญสติปัฏฐาน แต่ว่าเมื่อยังเป็นผู้ที่ไม่ได้ดับกิเลสเป็นสมุจเฉท ก็ยังมีกิเลสที่มีกำลังเกิดขึ้นให้กระทำการที่ไม่ควรแก่เพศบรรพชิต ซึ่งพระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงชี้ให้เห็นโทษ และได้ทรงบัญญัติสิกขาบท รวบรวมขึ้นเป็นพระวินัยปิฎกหลังจากที่พระผู้มีพระภาคทรงปรินิพพานแล้ว ก็ได้มีการรวบรวมสังคายนา

แต่แม้ว่าขณะที่ยังไม่ได้ทรงดับขันธปรินิพพานก็ตาม ก็มีพระสูตรที่มีข้อความว่า ให้ชำระศีลให้บริสุทธิ์ แต่ไม่ได้หมายความว่า ชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนแล้วจึงเจริญสติปัฏฐาน แต่หมายความว่า แม้ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานก็ตาม แต่ก็ยังมีกิเลสที่มีกำลัง ที่กระทำการวาจาที่ไม่สมควรกับเพศของบรรพชิต เพราะฉะนั้น จะต้องมีการสำนึกในสิ่งที่ไม่ควร และกระทำให้เป็นผู้ที่บริสุทธิ์

แต่ท่านผู้ฟังจะต้องไม่ลืมว่า ถ้าท่านพระภิกษุเหล่านั้นไม่ใช่เป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานแล้ว สติจะเกิดระลึกได้ใหม่ว่า ท่านได้ล่วงศีลข้อใดแล้วบ้าง และการที่ระลึกได้ว่า ได้ล่วงศีล ขณะนั้นเป็นกุศล เป็นสติ ซึ่งอาศัยการเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานจึงเห็นโทษของการล่วงศีล รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่สมควรจริง ๆ ไกลออกไปจากจุดประสงค์ของการบวชที่จะอบรมเจริญปัญญาเพื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมในเพศของบรรพชิต

เวลาที่สติเกิด มีการระลึกได้ว่าล่วงศีล ก็ยังต้องอาศัยสติที่จะเห็นโทษ และรู้ว่าควรจะต้องกระทำให้บริสุทธิ์ มิฉะนั้นแล้วก็จะมีแต่ความกังวลใจ ขัดข้องใจ ซึ่งยากแก่การที่จะเห็นสภาพธรรมในขณะนั้นว่า ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน



สำหรับคฤหัสถ์ ท่านเคยคิดผิด ๆ ทำผิด ๆ พลาดผิด ๆ และเดือดเนื้อร้อนใจบ้างไหม แม้ว่าคนที่ท่านกระทำกายวาจาอย่างนั้นอาจจะลืมไปแล้วก็ได้ แต่สำหรับตัวท่าน ท่านก็ยังเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะให้เกิดขึ้นอีก เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยก็อาจจะเกิดขึ้นอีกก็ได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็มีสติที่จะรู้ว่า สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร และเตือนตนเองให้กระทำในสิ่งที่ควร นี่สำหรับเพศของคฤหัสถ์

แต่สำหรับพระภิกษุแล้ว ต้องกระทำตามพระวินัยบัญญัติ เพราะท่านได้แสดงเพศแล้วว่า จะอบรมเจริญปัญญารู้แจ้งอริยสัจธรรมในเพศที่เลิศ ในเพศที่บริสุทธิ์ คือในเพศบรรพชิต เพราะฉะนั้น สตินั่นเองที่ทำให้มีการระลึกได้ รู้ว่าล่วงศีล และควรจะชำระศีลให้บริสุทธิ์ แต่ไม่ได้หมายความว่า ใครก็ตามเดี๋ยวนี้ที่จะเจริญสติปัฏฐานก็ต้องไปรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น จะต้องเข้าใจจริง ๆ พิจารณาธรรมทั้งหมดให้สอดคล้องกัน เพื่อที่จะได้ไม่เข้าใจผิด

ข้อความที่ว่า ก็กุลบุตรผู้ใคร่ที่จะเจริญกัมมัฏฐานนี้เพื่อบรรลुพระอรหัต

ฟังดูเหมือนเล็กน้อย แต่ข้อความตอนนี้ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะว่าทุกคนห้ามความคิดไม่ได้ มีใครบ้างที่จะหยุดคิด ไม่คิดอะไร เป็นไปไม่ได้เลย อาจจะไม่รู้ตัวว่ากำลังคิดอะไร หรือว่าคิดเรื่องอะไรบ้าง หรือว่าอาจจะไม่ทราบว่า เรื่องที่คิดนั้นเป็นกุศลหรืออกุศลมากน้อยแค่ไหน ควรคิดหรือไม่ควรคิด แต่ทุกคนทราบว่า ไม่มีใครสามารถที่จะหยุดคิดได้ และสำหรับปุถุชนซึ่งเป็นผู้ที่สะสมอกุศลมาหนาแน่น เพราะฉะนั้น ความคิดของปุถุชนจะเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ท่านอาจจะคิดว่า ท่านไม่ได้คิดในเรื่องทุจริตกรรมที่จะให้ล่วงศีล แต่ว่าเพียงคิดโดยปราศจากการระลึกถึงว่า ขณะนั้นเป็นสภาพของจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล ขณะนั้นก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงแล้วว่า จิตอะไรที่คิด เพราะไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลที่คิด

โดยการศึกษาทราบว่า ถ้ากุศลจิตไม่เกิด อกุศลจิตก็เกิด เพราะฉะนั้น เมื่อไม่มีใครสามารถที่จะหยุดคิดได้ในหนึ่ง ๆ คิดกันเรื่อย ๆ ตั้งแต่ตื่นลืมตาขึ้นมา แม้ในขณะนี้ก็ยังคิด เพราะฉะนั้น ส่วนใหญ่ถ้าไม่ใช่ขณะที่ฟังธรรม ไม่ใช่การพิจารณาธรรม ไม่ใช่เป็นเรื่องการศึกษาธรรมแล้ว ความคิดทั้งหมดนั้นย่อมเป็นอกุศล



และวันหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ว่าสติปัฏฐานจะเกิดบ่อย หรือไม่ใช่ว่าจะมีการคิดนึกระลึกถึงธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะ เป็นธรรมข้อใดหมวดใดก็ตามที่เป็นประโยชน์ เช่น กายคตาสติ ระลึกถึงกาย สภาพของธาตุดินและธาตุน้ำที่เป็นปฏิกุลซึ่งปรากฏที่กายในขณะที่บริโภคอาหาร หรือในขณะที่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ถ้าไม่เคยฟังเลย จะไม่นึกถึงเลยว่า ขณะนั้นเป็นอาการของวาโยธาตุ ตั้งแต่เริ่มรับประทานอาหารไปจนกระทั่งถึงจากอาหารใหม่กลายเป็นอาหารเก่า ซึ่งจำเป็นที่จะต้องถ่ายออกจากร่างกายเพื่อที่จะให้ร่างกายดำรงอยู่ด้วยดี แต่พอฟังบ่อย ๆ เข้า ชินเข้าไปในอาการ ๓๒ ย่อมมีปัจจัยที่จะให้เกิดระลึกเป็นไปในกุศลได้ นี่เป็นประโยชน์ของการฟังเรื่องของสภาพธรรมที่มีจริง ที่เป็นปฏิกุลที่กาย

เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นประโยชน์อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงเพื่อที่จะให้บุคคลที่มีการฟังเสมอ ๆ มีปัจจัยที่จะให้คิดถึงความเป็นปฏิกุลขณะหนึ่งขณะใดก็ได้ในวันหนึ่ง ๆ แต่ไม่ใช่หมายความว่า มีความจงใจตั้งใจที่จะเจริญกัมมัฏฐานนี้ แต่ถ้าใครเห็นประโยชน์ยิ่งกว่านั้น และมีปัจจัยที่จะให้ระลึกถึงกัมมัฏฐานนี้บ่อยขึ้น มากขึ้น ก็มีวิธีที่จะทำให้จิตใจสงบขึ้นโดยนัยของสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งมีข้อความว่า

ก็กุลบุตรผู้ใคร่จะเจริญกัมมัฏฐานนี้เพื่อบรรลุพระอรหัต เปื้องต้นต้องชำระศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้ว ตัดปليโพธิ์ที่มีอยู่ ยังปฐมฌานให้เกิดขึ้น ด้วยการเจริญปฏิกุลมณสิการกัมมัฏฐาน

เพียงเท่านี้ท่านผู้ฟังก็ถอยกลับแล้ว ใช่ไหม เพราะพอได้ยินว่า ตัดปليโพธิ์ที่มีอยู่ ต้องรู้ด้วยว่าเพื่ออะไร ยังปฐมฌานให้เกิดขึ้นด้วยการเจริญปฏิกุลมณสิการกัมมัฏฐาน

ทำฌานให้เป็นบาท เริ่มตั้งวิปัสสนา

ถ้าเข้าใจตามพยัญชนะนี้ ก็ไม่มีวันที่จะได้กระทำการเจริญวิปัสสนา ใช่ไหม เพราะปฐมฌานยังไม่เกิด แต่อย่าลืมจุดประสงค์ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ระลึกสภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย เพื่อให้เห็นสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้น สำหรับการอบรมเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่การมุ่งหวังที่จะให้ถึง



ปฐมฌาน แต่ว่ามุ่งที่จะให้ปัญญารู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

เพราะฉะนั้น สำหรับท่านที่สามารถจะถึงปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และอรุณุปฌานชั้นต่าง ๆ ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพานมีเป็นจำนวนมาก แต่บุคคลในสมัยนี้ ต้องรู้จักตนเองตามความเป็นจริงว่า ท่านจะสามารถบรรลุความเป็นพระอริยเจ้าพร้อมด้วยฌานจิต หรือว่าไม่สามารถที่จะบรรลุความเป็นพระอริยเจ้าพร้อมด้วยฌานชั้นต่าง ๆ เพราะไม่ใช่วิสัยของท่านที่จะสามารถบรรลุคุณธรรมชั้นพระอริยเจ้าพร้อมด้วยฌานจิต เพราะฉะนั้น ท่านจะเอาประโยชน์อย่างไร เป็นพระอริยบุคคลได้ เป็นพระโสดาบันได้ โดยไม่ต้องบรรลุปฐมฌาน

แต่สำหรับท่านที่สามารถจะบรรลุได้ ท่านจะเจริญอย่างนี้ คือ

ยังปฐมฌานให้เกิดขึ้นด้วยการเจริญปฏิกุศลมนสิการกัมมัฏฐาน ทำฌานให้เป็นบาท เริ่มตั้งวิปัสสนา ก็พึงเรียนเอาในสำนักของกัลยาณมิตรผู้บรรลุพระอรหัต หรือในพระอนาคามีผล เป็นต้น รูปใดรูปหนึ่ง โดยกำหนดอย่างต่ำที่สุด แม้ผู้เป็นต้นติอาจารย์ (อาจารย์ผู้สอนพระพุทธพจน์) ซึ่งชำนาญในพระบาลีพร้อมทั้งอรรถกถา

อย่าลืม ไม่ใช่ใครก็ได้ อ่านเอา แต่ว่าต้องในสำนักของกัลยาณมิตรผู้บรรลุพระอรหัต หรือในพระอนาคามีผล รูปใดรูปหนึ่ง โดยกำหนดอย่างต่ำที่สุด แม้ผู้ที่เป็นต้นติอาจารย์ คือ อาจารย์ผู้สอนพระพุทธพจน์ ซึ่งชำนาญในพระบาลีพร้อมทั้งอรรถกถา ต้องรู้ลักษณะสภาพของจิตที่สงบและจิตที่ไม่สงบ และรู้หนทางที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะจริง ๆ ที่สามารถจะเป็นเหตุให้จิตสงบขึ้นได้

แต่เมื่อไม่ได้กัลยาณมิตรเช่นนั้น ในวิหารเดียวกัน พึงไปยังที่อยู่ของท่าน แล้วเรียนเอาเถิด

แล้วแต่ว่าจะพบบุคคลใด



บรรดาวิธีการเหล่านั้น การชำระศีล ๕ ให้หมดจด ปลิโพธ การตัดปลิโพธ และวิธีการเข้าไปสู่สำนักของอาจารย์แม้ทั้งหมดนั้น ข้าพเจ้า (คือ ท่านพระพุทโธโมชาจารย์) กล่าวไว้โดยพิสดารแล้วในปรกณวิสุทธิมรรค เพราะฉะนั้น ฟังทราบกิจนั้น โดยนัยที่กล่าวแล้วในปรกณวิสุทธิมรรคนั้นนั่นแหละ

เรื่องของการเข้าไปสู่สำนักของอาจารย์ และการตัดปลิโพธ เป็นเรื่องที่จะเถียงที่ต้องกระทำด้วยกุศลจิตที่จะรู้ว่า สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร

สำหรับการที่จะเริ่มเจริญกายคตาสติ มีข้อความว่า

วจสา คือ บอกโดยวาจา มี ๓ วิธี คือ

ก็อาจารย์ผู้บอกก็มีมาตรฐาน ฟังบอกโดยวิธีการ ๓ อย่าง คือ สำหรับภิกษุที่เรียนกัมมัฏฐานตามปกติ ในวาระที่เธอมานั่งแล้ว อาจารย์ฟังให้เธอทำการสาธยาย ครั้งหนึ่ง หรือสองครั้ง แล้วจึงบอก

ไม่ใช่ว่าท่องไปเฉย ๆ แต่จะต้องมีการอธิบายด้วย ซึ่งการอธิบายก็จะต้องไม่พ้นจากเรื่องของการพิจารณาในสภาพความเป็นปฏิภาณต่าง ๆ เพื่อที่จะให้จิตสงบ

สำหรับภิกษุผู้ที่ต้องการจะอยู่ในสำนักเรียนเอกกัมมัฏฐาน อาจารย์ฟังบอกในเวลาที่เขามาแล้ว มาแล้ว

คือ แล้วแต่ว่าจะไปสู่อาจารย์ขณะไหน ถ้าอยู่ในสำนักเดียวกัน อาจารย์ก็บอกในขณะที่ผู้นั้นไปหา

สำหรับภิกษุผู้ต้องการจะเรียนแล้วไปที่อื่น อาจารย์ฟังบอกกัมมัฏฐาน อย่าให้ยุ่งยาก อย่าให้สงสัย โดยไม่ทำให้พิสดารเกินไป และไม่ย่อเกินไป

นี่จะต้องเป็นผู้ที่รู้หนทางจริง ๆ เพราะเป็นผู้ที่ได้อบรมแล้ว เจริญแล้ว รู้ความต่างกันของกุศลจิตและอกุศลจิตแล้ว จึงสามารถที่จะรู้ว่า อย่าให้ยุ่งยาก อย่าให้สงสัย ไม่ทำให้พิสดารเกินไป และไม่ย่อเกินไปสำหรับแต่ละบุคคลนั้นคืออย่างไร

ถามว่า เมื่อจะบอก อาจารย์ฟังบอกอย่างไร



ตอบว่า ฟังบอกอุคคหโกศล ๗ อย่าง และมนสิการโกศล ๑๐ อย่าง ใน ๒ อย่างนั้น อาจารย์ฟังบอกอุคคหโกศล ๗ อย่าง อย่างนี้คือ วจสา (โดยวาจา) มนสา (โดยใจ) วณฺณโต (โดยสี) สณฺฐานโต (โดยสัณฐาน) ทิสโต (โดยทิส) โอกาสโต (โดยโอกาส) ปริจเฉทโต (โดยปริจเฉท)

ไม่ใช่ทองเฉยๆ แม้แต่ในขั้นต้น และลำดับไปแต่ละอย่าง แต่ละอาการ คือ สำหรับผม มีลักษณะอย่างไร ตั้งอยู่ในทิศไหน เป็นต้น และยังมีข้อความอีกมาก แต่ก็ต้องเป็นเรื่องของการอบรมเจริญปัญญา พิจารณาจนกระทั่งรู้ความต่างกันของจิตที่เป็นอกุศล ไม่สงบ กับจิตที่เป็นกุศลแล้ว จิตที่สงบยิ่งขึ้น





๘๗๓



ถ. ผู้ที่จะท่องนั้น เขาก็ศึกษามาแล้ว เข้าใจแล้ว แต่ว่าผู้ที่ท่องจะพิจารณา โดยความเป็นปฏิภาณทุกครั้งเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ขณะที่ท่อง จดมุ่งหมายก็ เพื่อที่จะจำได้ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพื่อที่จะให้คล่องปาก ขณะนั้นบางครั้ง อาจจะรู้สึกตัว หรืออาจจะไม่ได้พิจารณา ก็เป็นไปได้ ผมขอถามว่า ขณะที่ไม่ได้ พิจารณาและไม่มีการรู้สึกตัว ขณะนั้นจิตเป็นกุศลหรือเปล่า

อีกอย่างหนึ่ง เรื่องการเจริญสมถภาวนานั้น มีนิमितเป็นขั้นต่าง ๆ มีตั้งแต่ บริกรรมนิमित อุคคหนิมิต จนกระทั่งเป็นปฏิภาณนิमित ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนาได้ ปฐมฌานจะต้องผ่านนิमितทั้ง ๓ ขั้น ขณะที่ท่องโดยไม่มีการรู้สึกตัว และไม่ได้พิจารณา ขณะนั้นจะเป็นบริกรรมนิमितได้ไหม

สุ. เป็นกุศลหรือเปล่า ถ้าไม่เป็นกุศล ก็อย่าเป็นบริกรรมนิमितเลย

ถ. สภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา แต่ข้อปฏิบัติของท่าน ท่านก็แนะนำให้ ท่อง ให้จำ และกำหนดว่า กี่วัน กี่เดือน กี่ชั่วโมง ให้ท่องทั้งวันทั้งคืนด้วย

สุ. ขอบพระทานโทษ เรื่อง วจสา คือ การบอกโดยวาจา นี้ เป็นหน้าที่ของ อาจารย์ซึ่งท่านจะต้องบอกโดยสี โดยสัญญาณ โดยทิส โดยโอกาส โดยปริจเฉท ซึ่งท่านผู้ฟังก็ต้องเห็น หรือว่าพิจารณา น้อมไปโดยความเป็นปฏิภาณของอาการที่ ต่างกันเป็นส่วน ๆ ของธาตุดินและธาตุน้ำจริง ๆ

อย่างเช่น ถ้าพูดถึงเรื่องดี ยังสงสัยอยู่ว่าเป็นอย่างไร จะระับความสงสัย และ เป็นกุศลจิต สงบได้อย่างไร ในเมื่อยังมีความสงสัยอยู่ หรือพูดเรื่องมาม เรื่องไต ก็ฟัง มาเฉย ๆ ยังไม่ได้มั่นใจการจริง ๆ ที่จะให้เกิดความสงบเพราะพิจารณาความเป็นปฏิภาณ ได้ ยังไม่สิ้นความสงสัย เพราะฉะนั้น ขณะใดที่สงสัย ขณะใดที่ไม่รู้ ขณะนั้นไม่ใช่ สงบ

ข้อความต่อไปมีว่า



ฟังสาธยายด้วยวาจา

อ่านเพียงแค่นี้ ก็คิดว่าท่องเท่านั้น ใช่มั้ย

แต่ข้อความต่อไปมีว่า

ก็ในปฏิภาณมโนการกัมมัฐานนี้ แม้ภิกษุนั้นจะทรงพระไตรปิฎก ก็พึงทำการ
สาธยายด้วยวาจาก่อนในเวลาที่มีนสิการ

ขาดข้อความตอนหนึ่งตอนใดไม่ได้ ใช่มั้ย

เพราะเมื่อเธอผู้เดียวทำการสาธยายอยู่ กัมมัฐานย่อมปรากฏ

ถ้าไม่มโนการ จะปรากฏได้อย่างไร

ถ. สภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา บางครั้งอาจจะมโนการก็ได้ บางครั้ง
ขณะที่ท่องเร็ว ๆ ขณะนั้นอาจจะไม่ได้พิจารณาโดยความเป็นปฏิภาณก็ได้ เพราะจิตมุ่งที่
จะจำได้

ส. ขอให้คิดถึงเด็กเล็ก ๆ ให้ท่องนี้เร็วมาก สภาพของจิตที่กำลังท่อง
ต่างกันหรือเปล่า

ถ. ขณะใดที่ท่องไปด้วย พิจารณาไปด้วย มีการรู้สึกตัวด้วย ขณะนั้นเป็น
กุศล ไม่มีปัญหา ไม่สงสัย แต่สงสัยว่า ขณะที่จิตมุ่งที่จะท่องจำให้ได้ แต่ไม่ได้
พิจารณา ไม่มีการรู้สึกตัว ขณะนั้นจะถือว่าเป็นกุศล และถือว่าเป็นบริกรรมนิมิต
ได้ไหม

ส. ขณะใดที่รู้แน่ว่าเป็นกุศล ไม่สงสัย ขณะนั้นก็เพราะเป็นกุศลจึง
ไม่สงสัย ใช่มั้ย นี่ก็เป็นคำตอบได้ ขณะใดที่รู้แน่ว่าเป็นกุศลจึงไม่สงสัย เพราะเป็น
กุศล

ถ. แต่อีกขณะหนึ่ง อาจจะเป็นกุศล แต่ไม่ชัด

ส. ถ้าไม่แน่ ไม่ชัด อาจจะ ก็เพราะไม่ใช่ลักษณะของกุศล จึงไม่แน่ ไม่
ชัด และสงสัย เรื่องของการที่จะรู้จริง ๆ ว่า ขณะใดเป็นกุศลจิต ขณะใดเป็นอกุศลจิต
ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องเป็นขณะที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะจริง ๆ เพราะสติระลึกใน



ลักษณะสภาพของจิตขณะนั้น และปัญญาต้องรู้ ต้องพิจารณา จึงจะสามารถที่จะรู้ได้ว่า ขณะนั้นเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล แต่ถ้าอยู่ในตำรา เรื่องของกุศลจิตและอกุศลจิตทั้งหมดมีที่ดวง เกิดขึ้นเพราะอะไร ประกอบด้วยเจตสิกเท่าไร ถ้าเป็นเรื่องที่อยู่ในตำรา ไม่ใช่ขณะที่สติสัมปชัญญะกำลังระลึกจริงๆ ขณะนั้นจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่า โดยแท้จริงแล้ว ขณะหนึ่งๆ นั้น จิตเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เพราะไม่ใช่ตัวตนที่รู้ และไม่ใช่วินาทีที่เพียงรู้เรื่อง แต่ต้องในขณะที่สภาพของจิตนั้นๆ ปรากฏเกิดขึ้น จึงต้องเป็นสติและสัมปชัญญะเท่านั้นที่จะรู้ได้

เพราะฉะนั้น เรื่องของการอบรมเจริญปัญญาที่เป็นภาวนาไม่ใช่เรื่องรีบร้อน แต่ต้องเป็นการอบรมด้วยปัญญาจริง ๆ ที่จะรู้ชัดว่า เป็นสมณะ หรือว่าเป็นวิปัสสนา

ขอล่าวถึงข้อความใน **สัมโมหวิโนทนี** ต่อไป เพื่อจะให้ท่านผู้ฟังเห็นว่าการที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระอริยเจ้า ไม่จำเป็นต้องบรรลุถึงฌานจิต

ข้อความต่อไปในหัวข้อ พึงสาธยายด้วยวาจา มีว่า

... เพราะเมื่อเธอผู้เดียวทำการสาธยายอยู่ ก็มีภิกษุชานย้อมปรากฏ เหมือนพระเถระ ๒ รูป ผู้เรียนก็มีภิกษุชานในสำนักของพระมหาเทวเถระ ผู้อยู่ในมลยะประเทศ ได้ยินว่า พระมหาเทวเถระ อันพระเถระ ๒ รูปนั้นขอภิกษุชานแล้ว ได้ให้ทวัตติงสการบาลี (คือ เรื่องของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยสั่งว่า ท่านทั้งหลายจงทำการสาธยายนี้ อย่างนี้ ตลอด ๔ เดือน

อย่างนี้ คืออย่างไร จะต้องอธิบายให้พระเถระทั้ง ๒ รูปนั้นทราบด้วย

พระเถระทั้ง ๒ นั้น แม้มีนิกาย ๒ - ๓ นิกายเหล่านั้นคล่องแคล่วแล้วก็จริงถึงอย่างนั้น เพราะความที่ตนมีปกติรับโอวาทด้วยความเคารพ จึงได้สาธยายทวัตติงสการตลอด ๔ เดือน ได้เป็นพระโสดาบันแล้ว

นี่คือชีวิตตามความเป็นจริง ท่านผู้ใดในขณะนี้เกิดจะนึกถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อาจารู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ไหม



ขณะไหนก็ได้ในการที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม ไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ว่า ต้องอย่างนี้เสียก่อน หรือว่าขณะนั้นไม่ได้ ขณะนี้ไม่ได้ ในขณะที่ฟังธรรมไม่ว่าพระผู้มีพระภาคจะทรงแสดงธรรมเรื่องอะไร ผู้ฟังบรรลุคุณธรรมเป็นพระอริยบุคคล บางท่านเป็นพระโสดาบัน บางท่านเป็นพระสกทาคามี บางท่านเป็นพระอนาคามี บางท่านเป็นพระอรหันต์ เรื่องเดียวกัน และไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเรื่องมหาสติปัฏฐาน เพราะท่านเหล่านั้นเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานแล้ว เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะฟังธรรมอะไร หรือจะสาธยาย หรือจะมนสิการอะไร ปัญญาที่ได้อบรมเจริญแล้วสามารถที่จะเกิดขึ้น รู้แจ้งอริยสัจธรรมในขณะนั้นได้ แต่การที่ทรงแสดงเรื่องของสมถภาวนาไว้ก็เพราะปกติไม่มีใครสามารถที่จะหยุดคิดได้

เพราะฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ แทนที่จะให้อริยชาและอกุศลทั้งหลายเป็นปัจจัยให้เกิดการคิดที่เป็นไปในอกุศลทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงเรื่องของกุศลทั้งหลาย ทั้งการที่จะให้จิตสงบ ทั้งการอบรมเจริญปัญญาเพื่อเป็นปัจจัยสำหรับเมื่อไม่สามารถที่จะหยุดคิด ก็ให้คิดด้วยกุศลจิตที่เป็นไปในความสงบ และปัญญาที่เกิดจากการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ก็สามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมในขณะนั้นตามความเป็นจริงได้

อาการของธาตุน้ำต่อไป อาการที่ ๓๐ คือ สิงขานิกา น้ำมูก

คำว่า สิงขานิกา ได้แก่ น้ำไม่สะอาดที่ไหลออกจากมันสมอง น้ำมูกนั้นโดยสี มีสีดั่งเยื่อในเม็ดจาวตาลอ่อน โดยสังขาร มีสังขารตามที่ตั้งอยู่ โดยทิสเกิดในทิสเบื้องบน

ขณะนี้ คือ ขณะที่จะสาธยาย ซึ่งก่อนที่จะสาธยายคำว่า สิงขานิกา หรือว่า น้ำมูก จะต้องรู้ในอาการที่เป็นปฏิกุลของน้ำมูกจริง ๆ ก่อน ไม่ใช่ปากเปล่าโดยไม่รู้ลักษณะที่เป็นปฏิกุล และต้องรู้โดยละเอียดด้วย เพื่อให้จิตสามารถที่จะนึกได้นาน นึกได้ชัด และเห็นความเป็นปฏิกุลจริง ๆ

โดยสังขาร มีสังขารตามที่ตั้งอยู่ โดยทิส เกิดในทิสเบื้องบน โดยโอกาสตั้งอยู่เต็มโพรงจมูก แต่มีได้ขังอยู่ในที่นั้นทุกเมื่อ ก็แลเมื่อใดสัตว์ทั้งหลายร้องไห้ หรือเป็นผู้มีธาตุกำเริบอันเกิดขึ้นด้วยอาหารอันแสดง หรือฤดู คือ ฤดู เปลี่ยนแปลง



เมื่อนั้นมันสมองที่ถึงความเป็นเสมหะเสีย คือ บุตเนา จึงเคลื่อนจากภายในศีรษะ หยั่งลงตามช่องพาดานข้างบนมาตั้งอยู่เต็มโพรงจมูก หรือยอมไหลออกไป เปรียบเหมือนคนหอนมส้มด้วยใบบัว แล้วเอาหนามแทงข้างล่าง ที่นั้นน้ำเหลวใสของนมส้ม ก็จะไหลออกตามช่องนั้น แล้วพืงตกไปภายนอก ฉะนั้น

ก็พระโยคีผู้กำหนดน้ำมูกเป็นอารมณ์ พึงกำหนดด้วยสามารถแห่งน้ำมูกที่ตั้งอยู่เต็มจมูกแล

ว่าโดยปริจเฉท กำหนดโดยส่วนที่เป็นน้ำมูก นี่เป็นสภาคปริจเฉทของน้ำมูก ส่วนวิสภาคปริจเฉท เช่นกับผมนั้นแหละ

จริงใช่ไหม น้ำมูกไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา เวลานี้ถ้าใครสุขภาพดี ไม่ได้ร้องไห้ หรือว่าไม่มีธาตุกำเริบประการหนึ่งประการใด มีน้ำมูกในโพรงจมูกไหม ไม่มี แต่ว่าเมื่อใดที่ธาตุกำเริบ หรือร้องไห้ เมื่อนั้นมันสมองที่ถึงความเป็นเสมหะเสียก็เคลื่อนจากภายในศีรษะ หยั่งลงตามช่องพาดานข้างบนมาตั้งอยู่เต็มโพรงจมูก อึดอัด ๆ หายใจก็ไม่สะดวกเวลาที่เป็นอย่างนี้ หรือยอมไหลออก ก็เป็นสิ่งที่จะพิจารณาได้ เวลาที่มีน้ำมูกเป็นอารมณ์ ก็กำหนดโดยส่วนที่เป็นน้ำมูกที่ตั้งอยู่เต็มจมูก

อาการของธาตุน้ำ อาการที่ ๓๑ คือ ลลิกา ไขข้อ

คำว่า ลลิกา ได้แก่ ไขสัน เป็นมัน เช่นกับน้ำมันหล่อลื่นที่มีกลิ่นสาบเหม็นสาบภายในข้อต่อของร่างกาย

อยู่ข้างในเสียจนมิติดคิด กลิ่นจึงไม่ปรากฏ แต่เมื่อใดออกมา หรือว่าเปิดเผยออกมา กลิ่นย่อมจะปรากฏให้เห็นความเป็นปฏิกูลด้วย

ไขข้อนั้น ว่าโดยสี มีสีดั่งยางดอกกรรณิการ โดยสีฐาน มีสีฐานตามที่ตั้งอยู่ โดยทิศ เกิดในทิศทั้งสอง โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในข้อต่อ ๑๘๐ แห่ง ซึ่งทำกิจ คือ ฉาบทาข้อต่อกระดูกทั้งหลายให้สำเร็จอยู่ ก็ไขข้อนั้นของผู้ใดมีน้อยไป เมื่อนั้นลุกขึ้น นั่งลง ก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับมาข้างหลัง คู้ เขยียด กระดูกทั้งหลายจะลั่นดังกฏะ ๆ เหมือนคนเที่ยวตีคันทน์มือ และสำหรับคนที่มีไขข้อน้อย เมื่อเดินทางไกลแม้ประมาณโยชน์หนึ่ง หรือ ๒ โยชน์ วาโยธาตุก็จะกำเริบ ร่างกายย่อมเป็น



ทุกข์ แต่ของผู้ใดมีมาก กระดูกทั้งหลายย่อมไม่ส่งเสียงดังกฏะ ๆ ในเวลาลุกขึ้น และนั่งลง เป็นต้น เมื่อเดินทางไกลวาทิตาก็ไม่กำเริบ ร่างกายก็ไม่เป็นทุกข์

ท่านที่ยังไม่ชรา ยังไม่ได้ยินเสียงกฏะ ๆ ตามข้อ แต่ให้ทราบว่ ไขข้อนี้ที่มีอยู่ เป็นธาตุน้ำซึ่งทำให้ร่างกายดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้ามีน้อยไปจะได้ยินเสียงแน่ ๆ ไม่ว่าจะลุกขึ้น นั่งลง ก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับมาข้างหลัง

อาการต่อไป คือ อาการที่ ๓๒ มุตฺตํ น้ำปัสสาวะ

น้ำปัสสาวะ โดยสี มีสีดั่งน้ำค้างแก้วมาส คือ แก้วเขียวชนิดหนึ่ง โดยสัณฐาน มีสัณฐานดั่งน้ำที่อยู่ภายในหม้อน้ำอันเขาปิดปากตั้งไว้ โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องต่ำ โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในกระเพาะปัสสาวะ ณกระเพาะปัสสาวะท่านเรียกชื่อว่า กระเพาะปัสสาวะ ในที่ไรเล่าน้ำปัสสาวะจากสรีระย่อมไหลเข้าไป แต่ทางเป็นที่เข้าไป ของน้ำปัสสาวะนั้นย่อมไม่ปรากฏ ย่อมปรากฏแต่ทางเป็นที่ยอกไป เปรียบเหมือน น้ำใสโครกย่อมไหล คือ ซึมเข้าไปในหม้อเกลืออันปิดปากที่เขาตั้งแช่ไว้ในแอ่ง น้ำใสโครก แต่ทางเป็นที่เข้าไปแห่งน้ำใสโครกนั้น ย่อมไม่ปรากฏฉันนั้นนั่นแหละ อนึ่ง ที่ไรเล่าเต็มแล้วด้วยน้ำมูตร ความขวนขวายของสัตว์ทั้งหลายว่า พวกเราจัก กระทำปัสสาวะดังนี้ ย่อมมี ซึ่งสัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดความขวนขวายว่า พวกเราจัก กระทำปัสสาวะ

เป็นปกติในชีวิตประจำวัน ถ้าเต็มแล้ว ทุกคนต้องกระทำกิจ ไม่สามารถจะเก็บไว้ต่อไป เพราะหม้อน้ำเต็มแล้วก็ต้องไหลออกฉันใด น้ำปัสสาวะก็ฉันนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดภายในกระเพาะปัสสาวะ และส่วนที่เป็นปัสสาวะ นี้เป็น สภาคปริจเฉทของน้ำปัสสาวะนั้น แต่วิสสภาคปริจเฉท เป็นเช่นเดียวกับเกสานั้นแหละ

จบ อาการ ๓๒

นี่เป็นอาการต่าง ๆ ของธาตุดินและธาตุน้ำ ซึ่งแสดงความเป็นปฏิภูม แต่ถ้ายัง ไม่มีโรคภัยเกิดขึ้น ก็ยากที่จะเห็นความเป็นปฏิภูม แม้แต่น้ำมูกก็ไม่ปรากฏให้เห็น



น้ำลาย เสมหะ ก็ไม่ปรากฏ แต่ถ้ามีการเจ็บไข้ได้ป่วย สภาพความเป็นปฏิกูลก็จะปรากฏมากขึ้นตามอาการของโรค แล้วแต่ว่าท่านจะเป็นโรคร้ายแรงอย่างไร

ขุททกนิกาย ติกนิบาตชาดก ชาดกที่ ๓ กายนิพพิทชาดก ข้อ ๔๗๘ - ข้อ ๔๘๐ มีข้อความที่กล่าวถึง ความเป็นปฏิกูลของร่างกาย เวลาที่มีโรคภัยเกิดขึ้น ปรากฏ

ข้อความมีว่า

เมื่อเราถูกโรคอย่างหนึ่งถูกต้อง ได้เสวยทุกขเวทนาอย่างสาหัส อันทุกข์เวทนา เบียดเบียนอยู่ ร่างกายนี้ก็ชুবมลงอย่างรวดเร็ว ดุจดอกไม้ที่ทิ้งตากแดดไว้ที่ทราย ฉะนั้น

ข้อความต่อไป เป็นข้อความที่แสดงว่า เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็ทำให้ระลึกถึงความจริงได้ว่า

รูปร่างอันไม่น่าพอใจ ถึงการนับว่าน่าพอใจ ที่ไม่สะอาด สมมติว่าเป็นของสะอาด เต็มด้วยซากศพต่าง ๆ ปรากฏแก่คนพาลผู้ไม่พิจารณาเห็น ว่าเป็นของ น่าพอใจ

ขณะใดที่พอใจในร่างกายนี้ครั้งหนึ่ง ก็รู้ตัวว่าเป็นคนพาล เพราะไม่พิจารณา เห็นรูปร่างอันไม่น่าพอใจ ก็ถึงการนับว่าน่าพอใจ กว่าจะเป็นบัณฑิตจะต้องอบรม เจริญปัญญามากจริง ๆ ที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม





๘๗๔



และเมื่อเห็นโทษแล้ว ข้อความต่อไปมีว่า

นำติเตียนกายอันเปื่อยเน่า กระสับกระส่าย น่าเกลียด ไม่สะอาด มีความป่วยไข้เป็นธรรมดา เป็นที่ ๆ หมูสัตว์ผู้ประมาทหมกมุ่นอยู่ ย่อมยังหนทางเพื่อความเข้าถึงสุคติให้เสื่อมไป

สำหรับผู้ที่ยังหมกมุ่นอยู่ในรูปร่างกาย ย่อมยังหนทางเพื่อความเข้าถึงสุคติให้เสื่อมไป เพราะมัวเพลิดเพลิน เต็มไปด้วยโลภะ ด้วยความยินดีพอใจ ซึ่งเป็นอกุศล

เป็นความจริง ใช่ไหม ขณะใดที่ยังไม่ป่วยไข้ ไม่มีใครระลึกถึงความเป็นปฏิกุลของร่างกายนี้ที่น่าเกลียด กระสับกระส่าย ไม่สะอาด มีความป่วยไข้เป็นธรรมดา แต่พอเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นสักครั้งหนึ่ง หรือถ้าเป็นมาก ๆ มีอาการที่ปฏิกุลต่าง ๆ ของธาตุดิน ธาตุน้ำ ปรากฏ ก็ย่อมจะระลึกถึงความเป็นปฏิกุลของร่างกายได้ถ้าได้มีการฟังเรื่องความเป็นปฏิกุลของร่างกายพอ แต่ถ้าไม่มีการฟัง ไม่มีการพิจารณา ก็ยังคงไม่เห็นความเป็นปฏิกุลของร่างกาย ถึงแม้ว่าอาการต่าง ๆ นั้นจะปรากฏ

สำหรับข้อความใน **สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังคปกรณ์** ได้กล่าวถึงเรื่องการพิจารณาธาตุอีก ๒ ธาตุที่กาย คือ ธาตุไฟกับธาตุลม ซึ่งมีข้อความว่า

เมื่อพระโยคาวจร (ผู้ที่มีความเพียร ผู้ที่อบรมเจริญปัญญา) กำหนดมหาภูตรูป ๒ เหล่านี้อยู่ คือ พิจารณาธาตุดินหรือธาตุน้ำ เตโชธาตุอันมาก คือ อันนามีพอที่จะปรากฏให้รู้ ย่อมปรากฏที่อุทร คือ ที่ท้อง

ลักษณะของเตโชธาตุมีอยู่มากพอที่จะปรากฏลักษณะของเตโชธาตุ

วาโยธาตุอันมากที่จะปรากฏให้รู้ได้ ย่อมปรากฏที่จมูก เมื่อกำหนดมหาภูตรูป ๔ เหล่านี้อยู่ อุปาทารูปย่อมปรากฏ ชื่อว่ามหาภูตรูปย่อมกำหนดได้ด้วยอุปาทารูป อุปาทารูปก็กำหนดได้ด้วยมหาภูตรูป เปรียบเหมือนชื่อว่าแสงแดดกำหนดได้ด้วยเงา



เงาก็กำหนดได้ด้วยแสงแดด ฉันทิ มหาวัตถุรูปก็ฉันทิฉันทิแหละ กำหนดได้ด้วย
อุปาหารูป อุปาหารูปก็กำหนดได้ด้วยมหาวัตถุรูป

บางครั้งใช้พยัญชนะว่า อุปาหารูป บางครั้งก็ใช้พยัญชนะว่า อุปาหารูป
ความหมายเหมือนกัน คือ รูปอื่นนอกจากมหาวัตถุรูป ๔

แสดงให้เห็นว่า สภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีการจงใจ แม้ในขณะที่
พิจารณาลักษณะของธาตุดิน หรือว่าอาการของธาตุน้ำ ลักษณะของธาตุไฟก็ปรากฏ
ได้ ลักษณะของธาตุลมก็ปรากฏได้ตามส่วนที่มีมาก หรือว่าในส่วนของรูปที่มีมาก

ถ. ทำไมธาตุไฟกับธาตุลม ไม่ได้อยู่ในอาการ ๓๒

ส. อาการ ๓๒ เป็นอาการที่พิจารณาถึงความเป็นปฏิปักษ์ แต่ธาตุไฟกับ
ธาตุลมไม่มีอาการที่เป็นปฏิปักษ์ปรากฏ เพียงร้อนหรือเย็น หรือว่าตึงหรือไหว เวลาเรา
เป็นอาการของธาตุอะไร เวลาจากเป็นอาการของธาตุอะไร ปฏิปักษ์ไหม

ส่วนใดที่เป็นปฏิปักษ์ ส่วนนั้นเป็นธาตุดินที่ปรากฏความเป็นปฏิปักษ์

การอบรมเจริญสติปัฏฐานไม่ขาดความสงบ เพราะขณะใดที่จิตเป็นกุศล
ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ ขณะนั้นสงบ ข้อความใน **สัมโมหวิโนทนี** มีว่า

กวิปัสสนา กล่าวคือ การตามเห็นอสุภ คือ ความไม่งาม พึงทราบว่าเป็นภาวนา

ถามว่า ในข้อนี้ท่านเรียกว่าอะไร

ตอบว่า ท่านเรียกว่า สมถวิปัสสนา

ไม่แยกกัน เพราะฉะนั้น ไม่ใช่จะรังเกียจ หรือว่าไม่ให้จิตสงบ จะมุ่งแต่จะ
เจริญสติปัฏฐาน เป็นไปไม่ได้ที่สติที่เป็นสติปัฏฐานจะเกิดอยู่ตลอดเวลา ห้ามความคิด
ไม่ได้ เมื่อมีปัจจัยที่จะให้เป็นอกุศลจิตที่คิด ก็ไม่สมควร เพราะฉะนั้น การที่จะมีปัจจัย
ให้คิดในเรื่องของกุศลทั้งหมด สมควร

ถ. อาการที่เป็นอสุภะ ปรากฏได้แต่เฉพาะกับธาตุดินเท่านั้น

ส. ธาตุดินกับธาตุน้ำ

ถ. อาการของธาตุน้ำไม่ปรากฏขึ้นทางร่างกายหรือ



ส. ลักษณะที่เป็นปรมัตถ์ไม่ปรากฏ แต่อาการที่เป็นสภาพที่ไหลมีอยู่ ที่ปรากฏว่าไม่ใช่ธาตุแข็ง ทำให้บุคคลสามารถที่จะโน้มนี้ถึงอาการของธาตุน้ำ เพราะฉะนั้น นั่นเป็นธาตุน้ำโดยสมมติ ไม่ใช่โดยปรมัตถ์

ถ. ถ้าโดยสมมติ คือ คล้าย ๆ กับว่าสัมผัสได้ใช่ไหม

ส. สัมผัสได้โดยอาการที่เห็นว่าต่างกับความแข็งแข็ง เป็นแต่เพียงอาการที่ทำให้นึกถึงสภาพของธาตุน้ำ เพราะว่าสภาพนั้นปรากฏเหมือนไหลทำให้นึกถึงสภาพของธาตุที่เป็นน้ำ แต่โดยปรมัตถ์แล้วกระทบกับธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่ใช่ธาตุน้ำ ซึ่งไม่สามารถจะกระทบได้

ถ. ที่บอกว่าเป็นสุขุมรูป เป็นปรมัตถธรรมที่ปรากฏได้ทางใจเท่านั้น หมายความว่าอย่างไร

ส. เป็นลักษณะที่เกาะกุม ถ้าเป็นลักษณะที่ปรากฏ จะทำให้นึกถึงสภาพของธาตุน้ำ

ถ. นึกถึง

ส. ใช่ เช่น น้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เราใช้คำว่า น้ำ ใช่ไหม

ถ. ใช่

ส. เพราะมีลักษณะที่ต่างกับธาตุที่แข็งแข็ง ทำให้ผู้ที่เห็นอาการนั้นโน้มนี้ถึงสภาพของธาตุน้ำ แต่ไม่ใช่การที่จะกระทบสัมผัสธาตุน้ำได้ทางกาย

ถ. เกาะกุมหรืออะไรอย่างนี้

ส. ลักษณะของธาตุน้ำที่เป็นปรมัตถธรรม เป็นสภาวะธรรม มีลักษณะเกาะกุม ซึมซาบ เฝืออาบ

ถ. ลักษณะจริง ๆ

ส. ลักษณะจริง ๆ ไม่สามารถที่จะปรากฏเวลากระทบสัมผัสกาย เพราะขณะใดที่กระทบสัมผัสกาย ลักษณะของธาตุดิน คือ อ่อนหรือแข็งปรากฏได้ ลักษณะของธาตุไฟ คือ เย็นหรือร้อนปรากฏได้ ลักษณะของธาตุลม คือ ลักษณะที่ตึงหรือไหวปรากฏได้



เพราะฉะนั้น โดยนัยของอาการของธาตุน้ำที่เป็นกายคตาสติในอาการ ๓๒ เป็นแต่เพียงลักษณะของสิ่งที่ทำให้หม่อมพิจารณาถึงสภาพของธาตุน้ำ แต่ไม่ใช่ว่า ลักษณะของธาตุน้ำที่เป็นปรมาณูสภาวะจริง ๆ ปรากฏ

สภาพธรรมปรากฏตามความเป็นจริง และตรงกับที่ทรงแสดงไว้สำหรับผู้ที่เป็นพหูสูต เวลาที่สติเกิดระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางกาย ในขณะนั้นจะรู้จริง ๆ ว่า บางครั้งอ่อนหรือแข็งปรากฏ เย็นหรือร้อนปรากฏ ตึงหรือไหวปรากฏ

ถ. เพราะฉะนั้น น้ำที่สมมติขึ้นว่าเป็นน้ำ ไม่ใช่รูปปรมาณู ซึ่งการเจริญสติ นั้น รู้ลักษณะ ไม่ใช่รู้ชื่อ ขอให้อาจารย์ช่วยย้ำให้เข้าใจ

สุ. ก็เหมือนกัน เวลาที่อาบน้ำก็กระทบสัมผัส แล้วแต่จะเป็นอ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว ถ้าใครใช้ขันใหญ่ ๆ รดแรง ๆ ลักษณะอาการของธาตุดินก็ ปรากฏได้

คามิกะ ความจริงธาตุ ๔ ที่พระพุทธเจ้าใช้ศัพท์บาลีมาเรียก บางอย่าง ไม่ใช่ธรรมดา เช่น บาลีใช้คำว่า อุกก ซึ่งแปลว่า น้ำ แต่ท่านใช้คำว่า อาโป เพราะฉะนั้น อาโป คือ น้ำที่ซึมซาบ เียบอาบ เกาะกุม ต้องแปลว่าอย่างนั้น ส่วนน้ำ ธรรมดา คือ อุกก คือน้ำที่ไหล ๆ อยู่ในคลอง เตโชก็เหมือนกัน แปลว่า เดช เดชคือ อำนาจ หรือบารมีวาสนา อย่างคนมีเดช หมายความว่าคนมีบารมี แต่ทำไมเตโชจึง แปลว่า ไฟ ก็หมายความว่า เป็นธาตุชนิดหนึ่ง มีทั้งร้อนทั้งเย็น ส่วนอัคคินั้นร้อน อย่างเดียว เพราะฉะนั้น ธาตุ ๔ ที่พระผู้มีพระภาคนำมาเรียกนั้น เป็นศัพท์พิเศษ

ถ. รูปเจ็บบี๋ไหม

สุ. เป็นอย่างไร

ถ. อย่างเวลาเจ็บ เป็นอย่างไร

สุ. ไม่เคยเจ็บหรือ

ถ. เคย

สุ. แล้วเป็นอย่างไร

ถ. ก็เจ็บ



ส. เจ็บคือเจ็บ เป็นความรู้สึกใช้ใหม่

ถ. เป็นความรู้สึก

ส. เพราะฉะนั้น เป็นทุกข์เวทนา

ถ. พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า กายอันประชุมด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม นั้น บางทีก็เรียกว่า จิตบ้าง มโนบ้าง

ส. เรียกไม่ได้ เป็นที่อาศัยเกิดของจิตได้ แต่เรียกว่าจิตไม่ได้ มหาภูตรูป ๔ ซึ่งประชุมรวมกันเป็นกาย เป็นที่อาศัยเกิดของจิต แต่มหาภูตรูปไม่ใช่จิต

ถ. คนละอย่าง แยกจากกัน

ส. จิตเป็นสภาพรู้ รูปทั้งหมดไม่สามารถรู้อะไรเลย

ถ. เสียงที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนี้

ส. เสียงไม่รู้อะไรเลย

ถ. เป็นมหาภูตรูปใหม่

ส. เสียงเวลาที่เกิดขึ้น ต้องอาศัยมหาภูตรูป จะแยกเกิดต่างหากจากมหาภูตรูปไม่ได้ แต่เสียงไม่ใช่มหาภูตรูป มหาภูตรูปมี ๔ เท่านั้น คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่มีเสียงรวมอยู่ในมหาภูตรูป ๔

ถ. รูปทั้งหมดนี้ ไม่เรียกเป็นมหาภูตรูปใช้ใหม่

ส. ไม่ ในรูปทั้งหมดที่มี ๒๘ รูป เป็นมหาภูตรูปเพียง ๔ อีก ๒๔ รูปไม่ใช่มหาภูตรูป เรียกว่า อรูปาทายรูป เป็นรูปที่อาศัยเกิดกับมหาภูตรูป หรือว่าเป็นอาการเป็นลักษณะของมหาภูตรูป

ถ. เป็นหน้าที่ใช้ใหม่

ส. มิได้ เป็นรูปอื่นต่างหากที่อาศัยเกิดกับมหาภูตรูปก็มี หรือว่าเป็นอาการวิการ ลักษณะของมหาภูตรูปก็มีใน ๒๔ รูป ที่ไม่ใช่มหาภูตรูป

ถ. อย่างการสัมผัสถูกต้อง รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง มหาภูตรูปอยู่ที่ไหน



ส. มหาภูตรูป คือ ลักษณะที่อ่อนหรือแข็งเป็นปฐวีธาตุ เย็นหรือร้อนเป็น เตโชธาตุ ตึงหรือไหวเป็นวาโยธาตุที่ปรากฏเวลากระทบกับกาย ที่ละอย่าง ที่ละลักษณะ

ถ. สภาวะที่เกิดอย่างนั้น มหาภูตรูปนี้เกิดพร้อมกันทั้ง ๔ หรือเปล่า

ส. เกิดพร้อมกันทั้ง ๔ แต่เวลาปรากฏเป็นอารมณ์ ปรากฏที่ละลักษณะ มิฉะนั้นแล้วก็ต้องรวมเป็นรูปเดียวกัน แต่นี้เพราะต่างกันเป็น ๔ รูป เวลาที่ปรากฏ จึงปรากฏทีละรูป คือ ที่ละลักษณะ

ถ. จิตจะรู้พร้อมกันไม่ได้ใช่ไหม

ส. พร้อมกันไม่ได้ ต้องรู้ทีละ ๑

ถ. มหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ เกิดดับอยู่ในตัวหรือเปล่า

ส. เกิดดับ กลิ่นก็ไม่แยกจากมหาภูตรูป รสก็ไม่แยกจากมหาภูตรูป ที่ใดที่มีรูปปรากฏจะปราศจากมหาภูตรูป ๔ ไม่ได้ จะไม่มีเสียง หรือกลิ่น หรือรสปรากฏ ลอยๆ โดยปราศจากหรือแยกจากมหาภูตรูปได้เลย แต่เมื่อปรากฏทางหู เสียงปรากฏ มหาภูตรูปไม่ได้ปรากฏ เวลาปรากฏที่จมูก กลิ่นปรากฏ มหาภูตรูปไม่ได้ปรากฏ เวลาปรากฏที่ลิ้น รสปรากฏ มหาภูตรูปไม่ได้ปรากฏ ไม่สามารถจะมีเพียงรสเกิดขึ้น ต่างหากได้เองโดยปราศจากมหาภูตรูป ๔ แต่ขณะนั้นมหาภูตรูป ๔ ไม่ได้กระทบ กายประสาท

ถ. ดังนั้นมหาภูตรูป ๔ ก็เกิดก่อนใช่ไหม

ส. ไม่ได้เกิดก่อน เกิดพร้อมกัน

ถ. ร่วมกันเกิด ใช่ไหม

ส. เกิดร่วมกัน เป็นกลุ่มของรูปเรียกว่า กลาปะ ภาษาไทยใช้คำว่า กลาปะ

ถ. อย่างเสียงที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ มหาภูตรูปดับพร้อมกับเสียงหรือเปล่า

ส. มหาภูตรูปกับอุปาทายรูปที่เกิดพร้อมกัน ก็ดับพร้อมกัน

ถ. เสียงที่ปรากฏนี้ เกิดพร้อมกับมหาภูตรูป ใช่ไหม



ส. แน่นอน ไม่มีรูปอะไรเกิดได้เองโดยปราศจากมหาภูตรูปเกิดร่วมด้วย เวลาที่เสียงดังมาก สามารถทำให้กระจกแตก ถ้ามีแต่เสียงเท่านั้นกระจกแตกได้ไหม แสดงให้เห็นว่า ต้องมีมหาภูตรูปในขณะนั้น แต่ว่ามหาภูตรูปไม่ได้กระทบกับ โสตปสาท เพราะโสตปสาทรับกระทบมหาภูตรูปไม่ได้ กายปสาทเท่านั้นที่จะรับ กระทบกับมหาภูตรูปได้ ๓ รูป คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ส่วนธาตุน้ำนั้นปรากฏ ทางใจ ไม่ปรากฏทางกาย

ถ. อาจารย์บอกว่า รูปเกิดดับอยู่เสมอ คลื่นแสงก็เกิดดับสลับ ๆ ต่อกัน แต่ ลักษณะที่แข็งเกิดดับอย่างไร วิทยาศาสตร์ยังไม่เคยพบเห็นเลย

ส. ถ้าไม่เกิดดับจะปรากฏเป็นความแก่ ความเสื่อม ได้ไหม ก็ต้องไหมสลด อย่างนั้นอยู่เสมอ

ถ. แน่นอน ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่

ส. ถ้าไม่เกิดดับจะเปลี่ยนแปลงได้ไหม ถ้าไม่เกิดดับจะปรากฏความ เปลี่ยนแปลงได้ไหม ที่เห็นว่าเปลี่ยนแปลงก็เพราะเกิดดับ ถ้าตั้งอยู่ไม่ดับ ก็ไม่มีการ เปลี่ยนแปลง

ถ. ทำไมกล่าวว่า ภูมิมนุษย์เรามีรูปที่น่าเกลียด สกปรก ภูมิของเทวดาก็มี รูปเหมือนกับเรา ไม่เห็นพูดว่ารูปเขาน่าเกลียด

ส. ใครเคยเห็นเทวดา ขณะนี้ไม่เห็นด้วยตา แต่ทรงแสดงไว้ว่า กรรมที่จะ ทำให้เกิดในเทวโลกหรือในสวรรค์นั้นมี และเวลาที่กรรมนั้นทำให้รูปเกิดขึ้นในภพนั้น ในภูมินั้นก็ต้องต่างจากกรรมที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ หรือเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์ใน อบายภูมิ เพราะรูปที่เกิดเพราะกรรมที่ทำให้เป็นเทวดาในสวรรค์เป็นรูปที่ละเอียด และ ประณีตจริง ๆ

กรรมต่างกัน ไม่อย่างนั้นจะจำแนกเป็นสวรรค์ เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน ได้อย่างไร

ถ. มนุษย์เราสุคติภูมิอยู่แล้ว

ส. สุคติขั้นต่ำ ไม่อย่างนั้นก็ต้องเหมือนกับเทวดา ไม่มีความต่างกัน



ถ. แต่กายมนุษย์ไม่ว่าคนนั้นจะสะสมบารมีมาอย่างไร ก็ไม่พ้นจากความ
นำเกลียดของร่างกาย

ส. เพราะเป็นภูมิมนุษย์เหมือนกัน

ถ. แต่ภูมิเทวดา เทวดานี้กลิ่นกายเขาหอม

ส. ถ้าไม่ต่างกันตามความเป็นจริง ก็ไม่สามารถจะบัญญัติแยกออกได้ แต่
เพราะสภาพธรรมต่างกัน จึงทรงบัญญัติสวรรค์ มนุษย์ และภูมิอื่น ๆ ตามความเป็น
จริงของรูปนั้น ๆ

สำหรับสมถกัมมัฏฐานจำแนกออกโดยภูมิว่า สำหรับในสวรรค์ คือ
ในเทวโลกนั้น ไม่มีอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ตามควรแก่
ภพนั้น

สำหรับอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และอานาปานสติ
ไม่มีในพรหมโลก เพราะพรหมไม่มีรูปลมหายใจ มีแต่เฉพาะอรูปสมาบัติอย่างเดียว
กัมมัฏฐานอื่น ๆ มีไม่ได้เลย นี่เป็นความต่างกัน

สำหรับในภูมิมนุษย์ อสุภะ ๑๐ ก็มี กายคตาสติก็มี อาหาเรปฏิกูลสัญญาก็มี





๘๗๕



ถ. รูปที่เป็นสภาวะรูปกับรูปที่เป็นอสภาวะรูป มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร

ส. สภาวะรูป หมายความว่ารูปที่ประกอบด้วยภาวะ เป็นสภาพที่มีจริง มีลักษณะปรากฏ เช่น ปฐวีธาตุเป็นสภาวะรูป มีภาวะ คือ มีลักษณะปรากฏในอาการที่แน่นแข็ง มีใครคิดว่า ความแข็ง สภาพที่แข็งไม่มีบ้าง

ถ. อย่างกระทบสัมผัสกับโต๊ะ

ส. ไม่ใช่โต๊ะ กระทบสัมผัสสภาพที่แข็ง เป็นสภาวะรูป เมื่อเข้าใจสภาวะรูป ก็จะเข้าใจต่อไปถึงอสภาวะรูป คือ ไม่ใช่รูปที่มีลักษณะสภาพของตนแยกต่างหากออกไปจากสภาวะรูป เช่น ลักษณะที่เกิดขึ้น อุปจยะ ลักษณะที่เกิดสืบต่อ สันตติ ลักษณะที่เสื่อม ชรตา ลักษณะที่ดับ อนิจจตา ไม่ใช่มีลักษณะที่เกิดขึ้นมาลอยๆ แต่ต้องมีการเกิดขึ้นของสภาพที่แน่นแข็ง คือ ปฐวีธาตุ ขณะที่เกิดเป็นอุปจยะ ขณะที่เกิดสืบต่อเป็นสันตติ ขณะที่เสื่อมเป็นชรตา และขณะที่ดับของปฐวี คือ สภาพที่เป็นอนิจจตาของปฐวีนั่นเอง เพราะฉะนั้น ลักษณะทั้ง ๔ นั้น เป็นอสภาวะรูป คือ ไม่ใช่รูปที่มีลักษณะสภาพของตนแยกออกต่างหากออกไปจากสภาวะรูป แต่เป็นลักษณะของสภาวะรูป ได้แก่ ลักษณะรูป ๔ เป็นต้น ที่เป็นอสภาวะ

ถ. อสภาวะรูป รวมอยู่ในรูป ๒๘ หรือเปล่า

ส. รวม เพราะลักษณะที่เกิดขึ้นมีจริง และขณะที่เกิดไม่ใช่ขณะที่ดับ ขณะที่สืบต่อไม่ใช่ขณะที่เสื่อม เพราะฉะนั้น เป็นลักษณะของสภาวะรูป ซึ่งสำหรับvikararup ๓ หรือวิญญัตติรูป ๒ ก็เป็นอาการ หรือvikararup ของสภาวะรูป ไม่ใช่แยกต่างหากไปจากสภาวะรูป

ถ. หมายความว่า อสภาวะรูปต้องอิงอาศัยกับรูปที่มีสภาวะ

ส. เป็นเพียงลักษณะของสภาวะรูป หรือเป็นอาการที่vikararup ของสภาวะรูป ซึ่งอสภาวะรูปทั้งหมดนั้นมี ๑๐ คือ ลักษณะรูป ๔ vikararup ๓ วิญญัตติรูป ๒ คือ



กายวิญญูรูป ๑ วจีวิญญูรูป ๑ และอากาศรูป หรืออากาศธาตุ หรือปริจเฉทรูป
อีก ๑ รวมเป็นอสมการูป ๑๐

ถ. อากาศรูป เราสามารถสัมผัสได้มิใช่หรือ

ส. สัมผัสไม่ได้จึงเป็นอากาศ ไม่มีทางการที่จะไปสัมผัสกระทบถูกต้อง
อากาศธาตุได้

ถ. สายลมที่มาสัมผัสผิวหนัง

ส. ลม อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือไหว เย็นหรือร้อน ไม่ใช่อากาศ

สำหรับคำว่า กายคตาสติ โดยมากมักจะเข้าใจกันว่า หมายความว่า การระลึก
ถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยความเป็นปฏิภาณโดยนัยของสมถภาวนา คือ ทำให้จิต
เกิดความสงบเท่านั้น พอพูดถึงกายคตาสติ ก็จะคิดถึงขน ผม ขน เล็บ ฟัง หนัง
และส่วนต่าง ๆ ของกาย โดยคิดว่าเป็นอารมณ์ หรือว่าเป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่นั่น
ไม่ใช่จุดประสงค์ที่สูงสุดของพระธรรมเทศนาที่พระผู้มีพระภาคทรงบำเพ็ญพระบารมี
เพื่อที่จะตรัสรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง และทรงแสดงหนทางที่จะดับกิเลสเป็น
สมุจเฉท

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า พระธรรมเทศนาทั้งหมดจุดประสงค์ก็
เพื่อที่จะให้รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง โดยนัยของการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งดิฉันได้
เรียนให้ทราบตั้งแต่ต้นแล้วว่า ในการที่จะกล่าวถึงเรื่องของสมถภาวนานั้น จะกล่าวถึง
สมถภาวนาโดยนัยที่เกี่ยวเนื่องกับการเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น และเมื่อท่านผู้ฟังทราบว่า
พระธรรมเทศนานั้น จุดประสงค์เพื่อให้รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงโดยนัยของการ
เจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาภาวนา ก็จะเห็นว่า ด้วยเหตุนี้พระผู้มีพระภาคจึงทรง
แสดงกายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหมดตลอดทั้งบรรพว่า เป็นกายคตาสติ

ใช้คำเดียวกัน คือ ในหมวดของมหาสติปัฏฐานสูตร ใช้คำว่า กายานุปัสสนา-
สติปัฏฐาน แต่ในที่อื่น ๆ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ทรงแสดงโดยพระธรรมเทศนา
เป็นกายคตาสติ



เพราะฉะนั้น กายคตาสติไม่ได้หมายถึงเฉพาะสมถกัมมัฏฐาน คือ การระลึกถึงผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือว่าส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อที่จะให้จิตสงบเท่านั้น แต่ว่าเป็นการระลึกถึงสภาพธรรมที่ปรากฏที่กายโดยประการทั้งปวง หรือว่าโดยประการต่าง ๆ คือ โดยนัยของกายนุปัสสนาสติปัฏฐานที่ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐาน ทั้งนี้ก็เพื่อไม่ให้เห็นว่าเป็นการแยกกัน เพราะการอบรมเจริญสติปัฏฐาน สติจะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ไม่มีใครห้ามที่จะไม่ให้คิดถึงผมบ้าง ขนบ้าง เล็บบ้าง ฟันบ้าง หนังบ้าง ซึ่งปรากฏให้เห็น แต่ยังไม่คิดถึงสภาพธรรมว่า ขณะที่เราเห็นผมก็ดี หรือขณะที่กระทบสัมผัสก็ดี ที่ว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพธรรมซึ่งเป็นกาย หรือเป็นส่วนต่างๆ ของกายนั้นเป็นอย่างไร และถ้าผู้หนึ่งผู้ใดจะมีปัจจัยที่จะระลึกถึงความเป็นปฏิภาณของผม ของขน ของเล็บ ของฟัน ของหนัง ในขณะนั้นก็ยังไม่ใช่สติปัฏฐาน แต่ผู้ที่เข้าใจถูกในเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน จะมีปัจจัยที่จะให้ระลึกรู้ลักษณะของกายที่เคยยึดถือว่าเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า ลักษณะที่ปรากฏนั้นเมื่อไม่ใช่กายแล้วมีสภาพเป็นปรมาณัตถธรรมอะไร

ขอพูดถึงความเข้าใจทั่วๆ ไปก่อนว่า มีการอบรมเจริญภาวนา ๒ อย่าง คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

สำหรับผู้เข้าใจเฉพาะเรื่องของสมถภาวนา เวลาที่ได้ยินเรื่องของอนุสสติ ๑๐ ซึ่งมีกายคตาสติด้วย เวลาที่กล่าวถึงกายคตาสติโดยนัยของสมถภาวนา หมายถึงการพิจารณาส่วนต่างๆ ของกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และส่วนอื่นๆ และเกิดความสงบโดยระลึกถึงสภาพที่เป็นปฏิภาณ นั้นสำหรับผู้ที่มีความเข้าใจเฉพาะเรื่องของสมถภาวนา

แต่สำหรับผู้เข้าใจเรื่องของการอบรมเจริญสติปัฏฐาน จะเข้าใจด้วยการระลึกถึงส่วนต่างๆ ของกายที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหมด ซึ่งทรงแสดงว่าเป็นกายคตาสติ



เพราะฉะนั้น คำว่า กายคตาสติ หมายถึงสติที่ระลึกเป็นไปในกายทั้งหมด ไม่ใช่แต่เฉพาะ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเท่านั้น โดยนัยของวิปัสสนา เพราะสภาพธรรมทั้งหลายที่มีจริงนี้ สติสามารถที่จะเกิดระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมนั้นแล้วจะการยึดถือว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนได้

กายคตาสติมี ๒ ความหมาย สำหรับผู้ที่เข้าใจเรื่องของสมถภาวนาเท่านั้น ก็จะทำให้รู้ถึงกายคตาสติ หมายถึงการระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกาย อาการ ๓๑ หรืออาการ ๓๒ ที่ระลึกแล้วสงบเพราะเห็นความเป็นปฏิภาณ เป็นอนุสสติหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ แต่สำหรับผู้ที่ไม่เข้าใจเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ไม่จำกัดกายคตาสติว่าเป็นเพียงการระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกายโดยอาการ ๓๑ หรืออาการ ๓๒ เท่านั้น แต่ไม่ว่าขณะที่สติระลึกเป็นไปในกาย ไม่ว่าจะเป็นที่ลมหายใจ ซึ่งเป็นบรรพหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เป็นกายคตาสติ เพราะฉะนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหมดเป็นกายคตาสติ

ขอกล่าวถึงข้อความในพระไตรปิฎก ที่แสดงให้เห็นว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงกายานุปัสสนาทั้งหมดว่า เป็นกายคตาสติ

มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ กายคตาสติสูตร มีข้อความว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุมาร่วมกันกลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาอาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลา เกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มากนัก ข้อสนทนากันในระหว่างของภิกษุเหล่านั้น ค้างอยู่เพียงเท่านั้นแล ฯ

ถ้าไม่ได้อ่านพระสูตรนี้โดยตลอด ก็อาจจะคิดว่า คงหมายความว่าถึงการระลึกถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยนัยของสมถภาวนาที่เป็นกายคตาสติ และบางท่านก็ได้



พบข้อความบางตอนในวิสุทธิมรรคที่ว่า กายคตาสติเป็นธรรมที่ทรงแสดงหลังการตรัสรู้ เพราะฉะนั้น ก็คิดว่าการที่จะระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนั้น ทรงแสดงหลังตรัสรู้ แต่เมื่อได้ทราบว่ายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งหมดพระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่าเป็นกายคตาสติ คือ สติที่จะระลึกเป็นไปในกาย ก็จะหมดความสงสัยว่า ยานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ทรงแสดงหลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ไม่ใช่หมายถึงการระลึกถึงผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยนัยของสมถภาวนา

ข้อความต่อไปมีว่า

ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากสถานที่ทรงหลีกเร้นอยู่ในเวลาเย็น เสด็จเข้าไปยังอุปัฏฐานศาลานั้น ครั้นแล้วจึงประทับนั่ง ณ อาสนะที่เขาแต่งตั้งไว้ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเขอนั่งประชุมสนทนาเรื่องอะไรกัน และพวกเขสนทนาเรื่องอะไรค้างอยู่ในระหว่าง ฯ

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ณ โอกาสนี้ พวกข้าพระองค์กลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาอาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลา เกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริงไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มากนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อสนทนากันในระหว่างของพวกข้าพระองค์ได้ค้างอยู่เพียงเท่านี้ พอดีพระผู้มีพระภาคก็เสด็จมาถึง ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เขาย่อมมีสติหายใจออก



มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงลมทั้งปวงหายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

เพราะฉะนั้น เวลาได้ยินคำว่า กายคตาสติ อย่าคิดว่า เป็นเพียงการระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกายที่เป็นการระลึกถึงผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น แต่ละลักษณะ และเกิดความสงบ เพราะไม่ว่าจะเป็นการระลึกถึงกาย หรือสภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย ทั้งหมดนั้นเป็นกายคตาสติ แม้แต่การระลึกถึงลมหายใจก็เป็นการระลึกถึงส่วนของกาย

การอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่จำกัด และไม่เจาะจง แต่ว่ามีลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง ที่กำลังปรากฏ แล้วแต่สติจะระลึก ถ้าสติระลึกที่กายที่มีจริง ๆ ในขณะนี้ ที่กำลังปรากฏ จะระลึกถึงกายที่เคยเข้าใจว่าเป็นผม หรือว่ากายที่เข้าใจว่าเป็นลมหายใจก็ได้ เพราะว่าทั้งหมดนั้น แต่ละส่วน แต่ละลักษณะ ก็เป็นส่วนต่าง ๆ ของกายนั่นเอง แต่เมื่อระลึกแล้ว ต้องรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กายตามความเป็นจริง จึงจะเป็นกายคตาสติ ที่มีผลมาก ที่มีอานิสงส์มาก

ขณะนี้พร้อมที่กาย ผมมี ขนมี เล็บมี ฟันมี หนังมี ลมหายใจมี ถ้าสติระลึกที่กาย รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย ก็จะเพิกถอนความสำคัญว่า เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง หรือเป็นลมหายใจออก เพราะลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กายจะเป็นอื่นไปจากปฐวีธาตุ สภาพธรรมที่อ่อนหรือแข็ง เตโชธาตุ สภาพธรรมที่เย็นหรือร้อน และวาโยธาตุ สภาพธรรมที่ตึงหรือไหว ไม่ได้



ขณะนี้เอง สภาพธรรมมีจริงทนต่อการพิสูจน์ เมื่อมีการระลึกที่กายจะเป็นส่วน
หนึ่งส่วนใดก็ตาม สภาพธรรมที่ปรากฏจริง ๆ จะพ้นจากเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว
ไม่ได้ ไม่ว่าจะเคยเห็นว่าสภาพนั้นเป็นลมหายใจ หรือว่าเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ
เป็นฟัน เป็นหนังก็ตาม

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐาน เพื่อรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริงที่
ปรากฏและละการยึดถือว่าเป็นเรา หรือว่าเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลนั้น ต้อง
โดยไม่เลือก

ใน **มัชฌิมนิกาย มหาราหุโลวาทสูตร** มีข้อความว่า ครั้งหนึ่งที่ท่าน
พระราหุลเป็นปัจฉาสมณะติดตามพระผู้มีพระภาคปิณฑบาต พระผู้มีพระภาคทรง
โอวาทท่านพระราหุล ท่านพระราหุลก็ไม่ปิณฑบาตต่อ กลับไปสู่กุฏิ เจริญสมณธรรม
ท่านพระสารีบุตรเห็นท่านพระราหุลกำลังนั่งนิ่ง ๆ สงบ ก็ให้ท่านพระราหุลเจริญ
อานาปานสติ ในตอนเย็นท่านพระราหุลก็ได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค กราบทูลถามว่า
อานาปานสตินั้นเจริญอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ซึ่งใน **ปปัญจสูทนี อรรถกถามหาราหุโลวาทสูตร** มีข้อความว่า

มีคำถามว่า เพราะเหตุไรพระผู้มีพระภาคผู้อันท่านพระราหุลทูลถามถึง
อานาปานสติ จึงตรัสสรุปกัมมฐาน

ท่านพระราหุลกราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเรื่องการเจริญอานาปานสติว่า
เจริญอย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก แต่พระผู้มีพระภาคก็ตรัสเรื่องของปฐวีธาตุ
อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ การระลึกถึงลักษณะของดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปรากฏตาม
ความเป็นจริง แทนที่จะตรัสถึงการเจริญเฉพาะอานาปานสติ ด้วยเหตุนี้ข้อความใน
ปปัญจสูทนี จึงมีคำถามว่า เพราะเหตุไร พระผู้มีพระภาคผู้อันท่านพระราหุลทูลถาม
ถึงอานาปานสติ จึงตรัสสรุปกัมมฐาน





๘๗๖



แม้ในสมัยนี้ ก็อาจจะมีบางท่านที่สนใจเรื่องลมหายใจ ใครที่จะเจริญอานาปานสติ บางท่านเข้าใจว่า ถ้าท่านจดจ้องที่ลมหายใจก็เป็นการเจริญวิปัสสนาแล้ว โดยที่ไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้แม้ลักษณะของสติว่าต่างกับสมาธิ และสมาธิที่เป็นกุศลคือสัมมาสมาธิก็มี ที่เป็นอกุศลคือมิจฉาสมาธิก็มี

เพราะฉะนั้น ท่านที่เพียงต้องการจะทำวิปัสสนา ก็ไม่ต้องการที่จะรู้ ไม่ต้องการที่จะเข้าใจสภาพธรรมที่มีจริงที่กำลังปรากฏ พร้อมทั้งเหตุและผลของการอบรมเจริญภาวนาเพื่อที่จะให้บรรลุจุดประสงค์ที่แท้จริง คือ การรู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง ซึ่งก็มีหลายท่านด้วยที่ไม่ต้องการจะฟัง ที่จะให้เกิดความเข้าใจจริง ๆ ของท่านเอง เพียงแต่ต้องการจะถามว่า อานาปาทำอย่างไร อยากที่จะกำหนดที่ลมหายใจเสียเหลือเกิน โดยที่ไม่ทราบเลยว่า ลักษณะของสตินั้นระลึกรู้สภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แต่ว่ามีลักษณะจริง ๆ ที่ปรากฏ เช่น ทางตาที่กำลังเห็น มีจริง ถ้าไม่รู้ว่าเห็นเป็นสภาพรู้ และเห็นนั้นรู้อะไร ซึ่งเห็นนั้นก็รู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา หรือขณะที่กำลังได้ยินก็ไม่ว่าว่าเป็นสิ่งที่มีจริง ๆ เป็นสภาพรู้เสียง และเสียงก็เป็นสิ่งที่ปรากฏทางหู ถ้าไม่มีการฟังให้เข้าใจเรื่องของสิ่งที่มีจริงเป็นปกติในชีวิตประจำวันทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จะรู้ลักษณะของสติได้อย่างไร

ไม่ใช่บอกให้มีสติได้ พอใครอยากจะทำวิปัสสนา หรือว่าจะเจริญอานาปานสติ ก็ให้กำหนดจดจ้องที่นั่น ที่นี้ นั่นไม่ใช่ปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นสติ ซึ่งเป็นธรรมที่ระลึกรู้ในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ

ก่อนที่สติจะเกิด ที่เป็นสติปัญญา จะต้องมีการฟังเรื่องของสภาพธรรมที่ปรากฏจนกระทั่งเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งซึ่งมีจริง ๆ ที่สติไม่เคยเกิด ไม่เคยระลึกรู้ เพราะไม่เคยเข้าใจในสิ่งที่มีจริงที่ปรากฏ ต่อเมื่อใดรู้ว่า ขณะที่กำลังเห็นทางตา



เป็นของจริง มีจริง เป็นสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏ และสิ่งที่ปรากฏไม่ใช่สภาพรู้ คือ ไม่ใช่เห็นซึ่งเป็นสภาพรู้ เห็นเป็นนามธรรมที่กำลังเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา และเสียงไม่ใช่สภาพรู้เสียง เสียงเป็นสิ่งที่ปรากฏกับสภาพที่กำลังรู้เสียง เพราะฉะนั้น มีสภาพรู้ มีนามธรรม ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลที่กำลังได้ยินเสียง และเสียงที่กำลังปรากฏก็ไม่ใช่สภาพที่ได้ยินเสียง ไม่ใช่สภาพที่รู้เสียง เมื่อเข้าใจอย่างนี้จนกระทั่งเป็นความจำที่มั่นคง จะเป็นปัจจัยให้สติมีการระลึกลับและพิจารณาในขณะที่กำลังได้ยินเดี๋ยวนี้ หรือกำลังเห็นเดี๋ยวนี้

และผู้นั้นจะเข้าใจได้ว่า การเจริญสติปัฏฐานต้องอบรมเป็นขั้น ๆ ตั้งแต่ขั้นการฟังให้เข้าใจก่อนว่า สภาพธรรมที่มีจริง ที่ปัญญาจะต้องรู้เพื่อจะละการยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคลนั้น ต้องในขณะที่กำลังปรากฏ คือ เห็นทางตา ได้ยินทางหู ได้กลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น กระแทกสัมผัสทางกาย คตินึกทางใจ สติจึงจะค่อย ๆ มีปัจจัยที่จะเกิดขึ้นได้ เพราะมีความเข้าใจที่เกิดจากการฟัง รู้ว่าสติระลึกร้อย่างไร ขณะไหน จึงจะเป็นสติปัฏฐานที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น ค่อย ๆ เจริญขึ้น แต่ไม่ใช่เรื่องที่จะทำวิปัสสนาโดยไม่เข้าใจอะไรเลย โดยไม่ฟังให้เข้าใจเสียก่อน หรือโดยคิดว่าถ้าจดจ้องที่ลมหายใจแล้วก็เป็นการเจริญวิปัสสนา

จะเห็นได้ว่า แม้ในสมัยที่พระผู้มีพระภาค ซึ่งท่านพระราหุลกราบทูลถามพระผู้มีพระภาคถึงเรื่องของการอบรมเจริญอานาปานสติว่า อย่างไรจึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก แต่ทำไม พระผู้มีพระภาคผู้อันท่านพระราหุลทูลถามถึงอานาปานสติจึงตรัสสรุปกัมมัญฐาน

แก้วว่า ที่ตรัสสรุปกัมมัญฐาน เพื่อให้ละฉันทะราคะในรูป

ไม่ให้ติดในอะไรเลย ตั้งแต่ศีรษะตลอดเท้า ไม่ให้เจาะจง แม้ที่จะรู้ลมหายใจ เพราะสติจะระลึกรู้ที่ไหนก็ได้ที่กายนี้ทั้งหมด ที่ละอย่าง ที่ละลักษณะ ถ้ามีปัจจัยที่สติจะเกิดระลึกรู้ ก็จะมีการระลึกรู้ที่กายในขณะนี้เอง จะไม่มีสภาพธรรมที่ปรากฏที่จะพ้นไปจากเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือไหว



ถ้าระลึกที่ลมหายใจ จะพ้นจากเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือไหว ได้ไหม ไม่ว่าจะโดยนัยของสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะว่าลมหายใจต้องปรากฏโดยกระทบกับช่องจมูก หรือว่าเบื่อบนริมฝีปาก ไม่ใช่ถึงโดยเชื้อ หรือโดยจำ และเคยเข้าใจว่า นั่นเป็นลมหายใจ แต่ต้องมีลักษณะของลมปรากฏจริง ๆ

เวลาที่ระลึกที่กาย สภาพธรรมที่มีจริง ไม่ว่าจะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือลมหายใจก็ตาม จะปรากฏลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว เสมอเหมือนกันทั้งหมด จึงจะละฉันทะราคะในกายได้ มิฉะนั้นแล้วจะมีความยินดีพอใจ ต้องการที่จะระลึกที่ลมหายใจ แต่นั่นไม่ใช่การที่จะรู้แล้วละโดยเห็นว่ ไม่ว่าจะ เป็นสภาพธรรมส่วนใดของกาย ก็จะไม่พ้นจากมหาภูตรูปทั้ง ๔ ไม่ได้เลย

การเจริญสติปัฏฐานไม่จำเป็นจะต้องยกบรรพขึ้นมาคิดว่า กำลังเจริญบรรพ ไหน แต่เป็นการระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ซึ่งจะเป็นสติปัฏฐานหนึ่ง สติปัฏฐานใดก็ได้ เดี่ยวเป็นกาย เดี่ยวเป็นเวทนา เดี่ยวเป็นจิต เดี่ยวเป็นธรรมก็ได้ รู้ลักษณะของสภาพธรรม ข้อสำคัญที่สุด คือ อย่าติด หรืออย่าเจาะจง อย่างที่ พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระราหุล เวลาที่ท่านพระราหุลกราบทูลถามเรื่องของ อานาปานสติ แต่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องของมหาภูตรูป ๔ ซึ่งเป็นรูปกัมมัฏฐาน เพื่อไม่ให้ติดในอานาปานสติ หรือว่าบรรพหนึ่งบรรพใด

เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะอบรมเจริญปัญญาจริง ๆ ต้องทราบว่า เพื่อละ และการละ ด้วยความเข้าใจตั้งแต่ขั้นต้น คือ ไม่เลือก และไม่เจาะจง และให้รู้ว่า ขณะใดที่สติ ระลึกที่กาย จะมีสภาพลักษณะที่กายที่ปรากฏซึ่งจะพ้นจากมหาภูตรูปนั้นไม่มี ไม่ว่าจะ เป็นการระลึกที่ลมหายใจ ลมหายใจก็คือสภาพของมหาภูตรูปที่ปรากฏ ที่กระทบ ช่องจมูก หรือเบื่อบนริมฝีปากเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องติด หรือต้องพอใจที่จะระลึก เฉพาะลมหายใจ

ถ. ขณะที่เราป่วยไข้ เป็นหวัด มีความรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย มีความไม่พอใจเกิดขึ้น ก็มีสติระลึกถึงสภาพจิตตามความเป็นจริงอย่างนั้น ถูกไหม



ส. สติเกิดขึ้นและดับไป ไม่จำกัดที่จะต้องระลึกที่กายเท่านั้น หรือที่เวทนาเท่านั้น หรือจิตเท่านั้น หรือธรรมเท่านั้น แล้วแต่สภาพธรรมที่มีจริงที่ปรากฏ สติจะระลึกกายก็ได้ เวทนาก็ได้ จิตก็ได้ ธรรมก็ได้

ถ. คนที่กำลังเจริญอานาปานสติ ขณะนั้นรู้สึกว่าจะจิตละเอียดยกลง ลมที่ปรากฏก็ละเอียดยกลง ผู้ที่เจริญลมหายใจ คือ อานาปานสติ ก็มีความยินดีพอใจในความรู้สึกนั้น แต่ก็มีสติระลึกในสภาพนั้นตามความเป็นจริง อย่างนี้ใช่ไหม

ส. ทุกอย่างที่มีจริง ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น สติระลึกในสภาพที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีการเจาะจง หรือว่าไม่มีการจำกัด

ข้อความต่อไป คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานบรรพต่อไป ซึ่งปรากฏใน **กายคตาสติสูตร** พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน หรือ ยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอน หรือเธอทรงกายโดยอาการใด ๆ อยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังทรงกายโดยอาการนั้น ๆ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพลาญที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพลาญนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

แสดงให้เห็นแล้วว่า เป็นอิริยาบถบรรพ ระลึกที่กายขณะใด ขณะนั้นเป็นกายคตาสติ ไม่พ้นจากมหาภูตรูป ไม่ว่าจะเป็นการระลึกในขณะที่กำลังยืน หรือนั่ง หรือนอน หรือเดิน

ซึ่งใน **ปปัญจสูทนี อรรถกถาจุฬสุตตสูตร มัชฌิมนิคาย** มีข้อความว่า

กายนี้เอง ทรงแสดงที่ตั้งแห่งวิปัสสนา ที่เป็นมหาภูตทั้ง ๔ ประกอบด้วยอายตนะ



เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะระลึกที่กาย ตรงกาย ขณะไหน จะพ้นจากมหาภูตะทั้ง ๔ ไม่ได้ พิสูจน์ได้ไม่ว่าในขณะไหน ถ้าระลึกเป็นไปที่กาย ก็มหาภูตรูปเท่านั้นที่ปรากฏ

ข้อความต่อไป เป็นสัมปชัญญะบรรพ มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในเวลาก้าวไปและถอยกลับ ในเวลาแลดูและเหลียวดู ในเวลาอแขนและเหยียดแขน ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในเวลาฉัน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอนหลับ ตื่น พุด และนิ่ง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

เพราะฉะนั้น ก็ไม่มีปัญหา ทรงแสดงเรื่องของกายานุปัสสนาทั้งหมดว่าเป็นกายคตาสติ

ข้อความต่อไป เป็นปฏิกุศลมนสิการบรรพ คือ การระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกาย ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แล ข้างบน แต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถมีปากทั้ง ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่าง ๆ ชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดีแก่ไถนั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วทอง



นี้ชาวसार ฉันทิ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ฉันทิเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพลาณที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพลาณนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

เจริญยากหรือง่าย กายคตาสติหมวดนี้

ผม เห็นอยู่เสมอ ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสิ่งที่ปรากฏข้างนอก ในขณะที่ส่วนอื่นข้างในไม่ปรากฏ เช่น เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นสิ่งที่มีจริงทั้งหมดที่อยู่ข้างใน ที่มองไม่เห็น ถ้าเห็นจะเป็นปฏิกุศลสักแค่ไหน แต่เมื่อไม่เห็น ก็ไม่เห็นความเป็นปฏิกุศล มีแต่สิ่งที่ปรากฏภายนอก ซึ่งก็ยากที่จะเห็นว่าเป็นปฏิกุศล เช่น ผม แม้ว่าจะมีปรากฏให้เห็น แต่ถ้าไม่ปรากฏให้เห็นความเป็นปฏิกุศล ก็ย่อมไม่เห็น ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี ถ้าไม่ปรากฏความเป็นปฏิกุศล ก็ย่อมไม่คิดเลยว่า สภาพของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยแท้จริงแล้วเป็นปฏิกุศล

ที่ทรงเปรียบเทียบว่า เหมือนไถมีปากทั้ง ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่าง ๆ ชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร ก็ยังดีกว่าร่างกายนี้มาก ใช่ไหม เพราะถ้าเปิดร่างกายนี้ออกมาก็ไม่มีอย่างนี้ เปิดดูที่มีปาก ๒ ข้าง ที่อุปมาเปรียบเหมือนไถมีปากทั้ง ๒ ข้าง ก็ยังพบธัญชาติ คือ ข้าวสาลีบ้าง ข้าวเปลือกบ้าง ถั่วเขียวบ้าง ถั่วทองบ้าง งบ้าง ข้าวสารบ้าง ก็ยังไม่มีสิ่งที่เป็น



ปฏิญญเท่ากับสิ่งที่ทุกคนกำลังมีอยู่ในขณะนี้ ที่หนังหุ้มไว้โดยรอบ เพราะฉะนั้น การที่จะระลึกถึงสิ่งที่เป็นปฏิญญ จะต้องเป็นผู้ที่มีความเพียร ไม่ประมาท และสำหรับการที่จะระลึกและเกิดความสงบ นั้นเป็นนัยของสมถภาวนา แต่ว่าถ้าระลึกโดยสามารถแห่งความเป็นธาตุต่าง ๆ ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิปัสสนาภาวนา

ข้อความต่อไป เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐานบรรพต่อไป คือ จตุธาตุบรรพ การระลึกถึงธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุที่มีอยู่ในกาย คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณาภายในนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยธาตุ ว่ามีอยู่ในภายในนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วแบ่งเป็นส่วน ๆ ใกล้เคียงใหญ่ ๔ แยก ฉันทดูกร ภิกษุทั้งหลาย ฉันทนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยธาตุ ว่ามีอยู่ในภายในนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

เวลาที่ระลึกถึงผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และเห็นความเป็นปฏิญญ ก็แสนจะยากที่จะสงบก็น้อย เพราะจะต้องระลึกลาน มีความเพียรที่จะระลึกจริง ๆ อย่างนาน และบางท่านอาจจะไม่ทราบ ว่า ที่ไม่ระลึก เพราะอะไร





๘๗๗



มีผมอยู่ พร้อมทั้งขน เล็บ ฟัน หนังปรากฏ และก็รู้ว่า ถ้าระลึกจะเห็นความเป็นปฏิภูม แต่ทำไมจึงไม่ระลึก ทำไมจึงเมินเฉยไม่ระลึกลักษณะที่เป็นปฏิภูมของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งในอรรถกถามีข้อความว่า

เพราะไม่ต้องการที่จะให้เกิดโทมนัส

จริงไหม ถ้าผมจะแปรปรวนไปเป็นปฏิภูม ชอบไหม ไม่ชอบแน่ จะต้องมีการทำให้หมดความเป็นปฏิภูม ทั้งหนัง ทั้งเล็บ ก็ตามแต่ เมื่อเห็นความเป็นปฏิภูมเกิดขึ้น ก็จะต้องมีการชำระ มีการล้าง มีการขัด มีการเช็ด ไม่ต้องการให้เกิดโทมนัส คือ ความรู้สึกไม่สบายใจ เพราะฉะนั้น การที่จะระลึกให้เห็นความเป็นปฏิภูม ต้องอาศัยความเพียรจริง ๆ ที่จะให้เห็นความเป็นปฏิภูม แต่ว่าเมื่อเห็นแล้วก็เพียงสงบ เพราะไม่ได้รู้ชัดในลักษณะที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน จนกว่าจะเป็นการพิจารณารู้ในสภาพที่เป็นสติปัฏฐาน คือ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

บางท่านไม่สามารถที่จะน้อมใจให้เห็นความเป็นปฏิภูมของม้าม ของตับ ของไต ของปอด ของไส้ใหญ่ไส้เล็กได้ แม้ว่ามีโอกาสจะเห็น โอกาสมีไหมที่จะเห็น มีแต่ก็ไม่พิจารณาอีก เพราะว่ามันจะเกิดโทมนัส หรือความรู้สึกที่ไม่พอใจ

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ปกติธรรมดาสำหรับท่านที่ไม่ระลึกเป็นไปในส่วนต่าง ๆ ของกายที่จะเกิดความสงบ แต่อาจจะระลึกถึงสภาพที่ปรากฏ ที่อ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว โดยนัยของธาตุทั้ง ๔ ซึ่งเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเป็นกายคตาสติ แต่ถ้าขณะนั้นไม่มีการพิจารณารู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ก็จะไม่ละคลายว่า อ่อนนี่คือเรา หรือว่าแข็งนี่ก็เรา เย็นนี่ก็เรา ร้อนนี่ก็เรา ตึงนี่ก็เรา หรือไวนี่ก็เรา



ธาตุทั้ง ๔ ย่อมปรากฏอยู่เสมอที่กาย แต่ถ้าไม่ใช่เป็นสติปัฏฐาน จะไม่มีการละการยึดถือที่ปรากฏนั้นว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ด้วยเหตุนี้ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงต้องพิจารณาลักษณะของธาตุที่ปรากฏที่กายด้วย

ทุกคนรู้ว่า ตัวของท่านอ่อนแอแข็งแรงตรงไหน อย่างไร เย็นร้อนเมื่อไร ตึงไหวเมื่อไร แต่ก็เป็นตัวท่าน อ่อนแข็งนั้นเป็นของท่าน เพราะฉะนั้น ในขณะที่นั้นถึงจะมีสภาพอ่อนปรากฏ แต่ก็ยังเป็นเรา ถ้าไม่พิจารณาจริงๆ ว่า เป็นสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

ถ. การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับกายคตาสติ ต่างกันไหม

ส. โดยนัยของสมถภาวนา หรือว่าวิปัสสนาภาวนา

ถ. วิปัสสนาภาวนา

ส. ไม่ต่างกัน

ถ. กายคตาสติที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จิตสงบขึ้นจนเกิดธรรมเอกผุดขึ้น ธรรมเอกผุดขึ้นนั้น เป็นหุติยฌานหรือเปล่า

ส. เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะจริง ๆ ที่ปรากฏ

ถ. ธรรมดาจิตจะเป็นหนึ่งได้นั้น จะต้องละวิตก วิचार ไม่ใช่หรือ

ส. ไม่จำเป็น เพราะเอกัคคตาเจตสิกเกิดกับจิตทุกดวง เวลานี้เห็นมีไข้ไหม ได้ยินมี เป็นหนึ่งหรือยัง หรือว่าเป็น ๒ เป็น ๓ เป็น ๔ เป็นหลาย ๆ อย่าง แต่เวลาที่สติระลึกรู้ สภาพธรรมจะปรากฏตามความเป็นจริงที่ละอย่าง

ถ. ความเป็นหนึ่งของจิต เป็นได้นาน กับเป็นได้ชั่วขณะ ก็ต่างกันอีก

ส. เจริญอะไร

ถ. วิปัสสนา

ส. ถ้าเป็นวิปัสสนา จะเป็นการรู้ขึ้นในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

ถ. ถ้าหากปัญญาเกิดขึ้นมาก ๆ และรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง จิตสงบขึ้น เป็นสมถะหรือเปล่า



ส. เวลาที่จิตสงบเป็นสมถะ วิปัสสนาไม่ได้หมายความว่า จะปราศจากสมถะ ขณะใดที่มีปัญญา พร้อมสติปัญญาที่เกิดขึ้น ขณะนั้นสงบ ขณะใดที่สงบ ขณะนั้นเป็นสมถะ เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘ ไม่ขาดสมถะ เพราะว่าประกอบทั้งสมถะและวิปัสสนา

ถ. สัมมาสมาธิ กับความสงบของจิต ต่างกันหรือเปล่า

ส. ขณะที่ เป็นสัมมาสมาธิ เป็นกุศล สงบ

ถ. มิจฉาสมาธิสงบไหม

ส. ไม่สงบ

ถ. สมาธิไม่ใช่แปลว่า ความสงบใช่ไหม

ส. ไม่ใช่

ถ. แปลว่าอะไร

ส. สมาธิแปลว่า ความตั้งมั่นในอารมณ์ สภาพที่ตั้งมั่นในอารมณ์

ถ. ตั้งมั่นนั้น จะเป็นวิปัสสนาก็ได้ จะเป็นสมถะก็ได้ ใช่ไหม

ส. เป็นอกุศลก็ได้ ถ้าอะไรแน่น ๆ ทำให้แน่นเชียว ขณะนั้นตั้งมั่นในอารมณ์นั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าสงบ

ถ. จิตตั้งมั่นโดยไม่ได้พิจารณา เรียกว่าสมาธิหรือเปล่า

ส. สมาธิเป็นสภาพของเอกัคคตาเจตสิก ซึ่งเป็นสภาพที่ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว อารมณ์หนึ่ง ทีละอารมณ์ และเวลาที่ตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดบ่อย ๆ ลักษณะนั้นย่อมปรากฏเป็นสมาธิ ถ้าตั้งมั่นด้วยความเห็นผิด การปฏิบัติผิด ก็เป็นมิจฉาสมาธิ ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

ถ. บุคคลที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนา และไม่มีสติระลึก รู้ จิตของเขาจะเป็นสมาธิได้หรือเปล่า

ส. เป็นสมาธิได้ แต่ไม่ใช่เป็นสมถะ ไม่ใช่เป็นวิปัสสนา

ถ. สมาธิที่ประกอบด้วยสติ ระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิ ใช่ไหม



ส. ไช้

ข้อความต่อไปใน **กายคตาสติสูตร** เป็นบรรพต่อ ๆ ไปของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันตายได้วันหนึ่ง หรือสองวัน หรือสามวัน ที่ขึ้นพอง เขียวช้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม ...

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขป่ากัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่าง ๆ ชนิดพอนกินอยู่บ้าง ...

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังค่อมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือด เส้นเอ็นผูกมัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังค่อมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่เลือดเปรอะเปื้อนอยู่ เส้นเอ็นยังผูกมัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังค่อมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว แต่เส้นเอ็นยังผูกมัดอยู่...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูกมัดแล้ว กระจายกระจายไปทั่วทิศต่าง ๆ คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูก สีขาวเปรียบดั่งสีสังข์...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก เรียงรายเป็นกอง ๆ มีอายุเกินปีหนึ่ง...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูก ผุเป็นจุณ ...

ซึ่งโดยนัยของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน มีข้อความว่าต่อไปว่า



จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกับกายนี้ว่า แม้กายนี้อยู่แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ข้อความในกายคตาสติสูตรยังกว้างขวางต่อไปจนกระทั่งถึงเวลาที่ภิกษุนั้นเกิดความสงบ สงัดจากกาม คือ การตรึงเป็นไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

... สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ชาบชานด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศใด ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนพนักงานทรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานทรงสนานผู้ฉลาด ไรยจุนสำหรับทรงสนานลงในภาชนะสำริดแล้ว เคล้าด้วยน้ำให้เป็นก้อน ๆ ก้อนจุนสำหรับทรงสนานนั้นมียางซึม เคลือบ จึงจับกันทั้งข้างใน ข้างนอก และกลายเป็นผลึกด้วยยาง ฉนั้นใด ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ฉนั้นนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แลให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ชาบชานด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศใด ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

เวลาที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน หรือว่าระลึกถึงอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบและเกิดความสงบที่มั่นคงขึ้น เพราะมีปัจจัยที่จะให้ความสงบมั่นคงขึ้นจนกระทั่งเป็นปฐมฌาน แม้อย่างนั้นกายของบุคคลที่เข้าปฐมฌาน ย่อมคลุกเคล้า บริบูรณ์ ชาบชานด้วยปีติ



และสุข ซึ่งถ้าสติเกิดระลึกที่กายในขณะนั้น ที่มีลักษณะอย่างนั้น ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ไม่มีการจำกัดเลย ขอให้เป็นที่ระลึกเป็นไปในกาย แม้สำหรับบุคคลที่ได้ปฐมฌาน ขณะนั้นก็ย่อมจะมีจิตที่คงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ด้วยปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เป็นกายคตาสติ

ข้อความต่อไป คือ บุคคลที่เข้าทุติยฌาน

... มีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะสงบวิตรกและวิจารณ์

เมื่อจิตละเอียดขึ้น กายจะต้องประกอบด้วยปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ ที่อัมเิบชาบชานยิ่งขึ้น

... กายทุกส่วนของเธอ ที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อนั้นไม่มี ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำพุ ไม่มีทางระบายน้ำทั้งในทิศตะวันออกทั้งในทิศตะวันตก ทั้งในทิศเหนือ ทั้งในทิศใต้เลย และฝนก็ยังไม่หลังสายน้ำโดยชอบตามฤดูกาล ขณะนั้นแล ธารน้ำเย็นจะพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นเองให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ชาบชานด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศใด ๆ แห่งห้วงน้ำทุกส่วนนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อน ฉนใด ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ฉนนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ชาบชานด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ ... ฯลฯ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

จะระลึกได้ไหมอย่างนี้ จะถึงไหม ส่วนต่าง ๆ ของกายในขณะนี้ไม่ได้เป็นเหมือนอย่างท่านที่ได้บรรลุปฐมฌานหรือทุติยฌานเลย แต่แม้กระนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้ที่บรรลุถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน หรือไม่ถึงก็ตาม ก็จะต้องรู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง เพื่อละ อย่าลืม เพื่อละการยึดถือสภาพธรรมนั้น ๆ ว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน

ข้อความต่อไป เป็นภิกษุที่บรรลุถึงตติยฌาน ซึ่งทรงอุปมาว่า



... เปรียบเหมือนดอกบัวขาบ หรือดอกบัวเหลือง หรือดอกบัวขาว แต่ละชนิด
ในกอบัวขาบ หรือในกอบัวเหลือง หรือในกอบัวขาว เกิดแล้วในน้ำ เนิ่องอยู่ในน้ำ
ขึ้นตามน้ำ จมอยู่ในน้ำ อันน้ำเลี้ยงไว้ คลุกเคล้า บริบูรณ์ ชุ่มซาบด้วยน้ำเย็นจนถึง
ยอดและเงา ฉนั้นใด ภิกษุที่ได้ตติยฌานก็ฉนั้น ... ฯลฯ

... แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

ต่อไปเป็นผู้บรรลุจุดตถฌาน และระลึกถึงกายขณะที่จิตละเอียดซาบซ่านด้วย
ความสงบ ข้อความใน **กายคตาสติสูตร** นี้นาว และพระผู้มีพระภาคทรงอุปมาไว้มาก
ซึ่งข้อความตอนท้ายมีว่า

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาสิตเหล่านี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดี
พระภาสิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

เพราะให้ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กายในขณะนั้นตามปกติ
ตามความเป็นจริง

ใน **อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ปสาทกรธัมมาทีปาลี ข้อ ๒๒๕** พระผู้มี-
พระภาคทรงสรรเสริญกายคตาสติเป็นอันมาก แต่ข้ออื่น ๆ ก่อนนี้พระผู้มีพระภาคก็ทรง
สรรเสริญกุศลชั้นความสงบต่าง ๆ ด้วย อารมณ์ของสมถภาวนาต่าง ๆ เช่น ปฐวีกสิณ
และกสิณอื่น ๆ อสุภะ อนุสสติ และพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา
และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเจริญกุศลไม่ควรจำกัด และไม่ควรร
เลือก แล้วแต่ว่าขณะหนึ่งขณะใดกุศลจิตจะเกิดขึ้นเป็นไปในอารมณ์ที่จะทำให้จิตสงบ
ได้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ควร ไม่ใช่เลือกว่า อันนี้ไม่เอา หรืออันนั้นไม่เอา แล้วแต่ว่า
จะน้อมนึกไปเป็นอนุสสติต่าง ๆ หรือว่าพรหมวิหารต่าง ๆ หรือว่าอสุภะ หรือว่า
อาหาเรปฏิกูลสัญญาก็ได้ แล้วแต่การได้ยินได้ฟังมาที่จะเป็นปัจจัยให้สติเกิดระลึกได้
และจิตสงบในขณะใด ก็ควรที่จะให้กุศลจิตเกิดและสงบในขณะนั้น เช่นเดียวกับการ
เจริญสติปัฏฐาน ไม่เลือก แล้วแต่สติจะระลึกที่กาย หรือที่เวทนา หรือที่จิต หรือที่
ธรรม เป็นการอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่
ตัวตน



ข้อ ๒๒๕

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นไปในส่วนวิชา ย่อมหยั่งลงในภายในของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งถูกต้องด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งซึ่งไหลไปสู่สมุทร ย่อมหยั่งลงในภายในของผู้นั้น ฉะนั้น

ข้อ ๒๒๖

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งซึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชาและวิมุตติ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลอบรมแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชาและวิมุตติ ฯ

แสดงให้เห็นว่า พระธรรมทั้งหมดไม่ปราศจากการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ถ้าเข้าใจ สติปัฏฐานติดตามแทรกอยู่ในพระธรรมวินัยทั้งหมด แม้แต่ในกายคตาสติ ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะถึงการระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกายโดยนัยของสมถภาวนา เพราะขณะใดที่สติเกิดระลึกที่กาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพราะฉะนั้น กายคตาสติ เป็นบรพหนึ่งในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือในบรพที่เป็นปฏิกุณณสิการ ระลึกที่กายโดยความเป็นไปปฏิกุณณ และสติซึ่งเป็นสติปัฏฐานรู้ว่า ขณะนั้นเป็นนามธรรมหรือรูปธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล แต่ถ้าสติปัฏฐานไม่เกิด ก็ไม่สามารถที่จะถึงความสมบูรณ์ คือ วิชาและวิมุตติได้





๘๗๘



พระธรรมที่ทรงแสดง การอบรมเจริญสติปัฏฐานแทรกอยู่ทั้งหมดในพระธรรม และพระวินัย หรือแม้แต่ในเรื่องของสมถภาวนา พระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงให้บุคคล นั้นเพียงเกิดความสะดวก เพราะระลึกถึงความเป็นปฏิภาณ

แต่ในวันหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ว่าสติปัฏฐานจะเกิดตลอดเวลาได้ เพราะทุกคนห้าม ความคิดนึกไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อจะนึก หรือจะคิด ก็คิดในอารมณ์ที่เป็นกุศลที่สงบ เช่น การระลึกถึงส่วนของกายที่เป็นปฏิภาณ ระลึกอย่างนี้บ่อย ๆ เพราะได้ยินได้ฟัง บ่อย ๆ หรือว่าแต่ก่อนนี้อาจจะยังไม่เคยระลึกในเรื่องของความเป็นปฏิภาณของอาการ ๓๒ แต่ว่าเวลาที่ได้ยินได้ฟัง เกิดระลึกขึ้นได้ จิตสงบโดยนัยของสมถะจริง แต่ผู้ที่มี ปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน สติระลึกว่า ขณะนี้นึก หรือคิด หรือสงบนั้น เป็น นามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

เพราะฉะนั้น ที่ทรงสรรเสริญกายคตาสติอย่างมาก ไม่ได้ทรงสรรเสริญเพียงชั้น ของสมถภาวนาที่จิตสงบเท่านั้น แต่ทรงสรรเสริญโดยชั้นที่เมื่อเป็นผู้ที่มีปกติอบรม เจริญสติปัฏฐานแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ เพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขใน ปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชาและวิมุตติ ฯ

ข้อ ๒๒๗

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้ กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้น ก็ถึงความเจริญบริบูรณ์ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้น ก็ถึงความเจริญบริบูรณ์ ฯ

ความคิด ห้ามไม่ได้อีกเหมือนกัน ถ้าใครจะไม่ระลึกถึงความเป็นปฏิกุลของกาย แต่มีเมตตาต่อบุคคลอื่น ระลึกถึงบุคคลอื่นด้วยจิตที่เมตตา หรือว่าก่อนนั้นอีก อาจจะระลึกถึงบุคคลนั้นด้วยความผูกโกรธ ซึ่งเมื่อมีปัจจัยที่จะเกิดเป็นไปอย่างนั้น ก็เป็นไปอย่างนั้น แต่ไม่ได้หมายความว่า ตลอดวัน ตลอดคืน จะมีใครสามารถระลึกถึงผู้อื่นด้วยจิตเมตตาอยู่ได้เสมอ ๆ

บางครั้งระลึกถึงบุคคลนั้นแล้วรู้สึกผูกโกรธ ไม่ลืมความโกรธที่เคยโกรธคนนั้น เพราะฉะนั้น พอระลึกจิตก็ขุ่นมัว เป็นลักษณะของอกุศลธรรม แต่ปัจจัยที่จะทำให้เกิดกุศลมี กุศลจิตก็อาจจะเกิด พิจารณาการระลึกถึงบุคคลนั้นและเห็นว่า แทนที่จะเป็นอกุศล ก็ควรที่จะมีเมตตาต่อบุคคลนั้นในขณะนั้น

ความคิดนึก เป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น แทนที่จะคิดถึงส่วนต่าง ๆ ของกายโดยความเป็นปฏิกุล วันหนึ่ง ๆ ทุกคนคิด คิดเรื่องต่าง ๆ แล้วแต่ว่าบางครั้งเป็นกุศลจิต หรือว่าเป็นอกุศลจิต แต่สติจะเกิดขึ้นระลึกรู้ว่า ในขณะที่คิดนั้น ไม่ว่าจะ เป็นกุศลหรืออกุศล ก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

เพราะฉะนั้น ธรรมทั้งหมด พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงการอบรมเจริญสติปัฏฐานไว้โดยทั่ว โดยตลอด ไม่ว่าบุคคลนั้นจะระลึกถึงบุคคลใดด้วยกุศลจิต หรืออกุศลจิต ระลึกถึงความเป็นปฏิกุลของกาย หรือว่าระลึกถึงบุคคลอื่นด้วยความเมตตา แต่ไม่ใช่ให้หยุดอยู่เพียงความสงบ สติปัฏฐานเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน จึงจะเป็นประโยชน์ที่สูงที่สุด

ข้อ ๒๒๘

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้ ...

แม้แต่การที่จะทรงสรรเสริญกุศลจิตซึ่งเป็นไปในการระลึกถึงกาย กายคตาสติ พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงธรรมโดยนัยต่าง ๆ ให้เห็นสภาพของจิตตามความเป็นจริง เช่น บางครั้งพูดถึงเรื่องความสังเวชใหญ่ ประโยชน์ใหญ่ เพื่อสติสัมปชัญญะ เพื่อญาณทัสสนะ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และในบางครั้งก็พูดถึงอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้ และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมละเสียได้ แล้วแต่ความวิจิตรของจิตแต่ละขณะของแต่ละคนที่จะเกิดขึ้นเป็นไปในขณะนั้น

ข้อ ๒๒๙

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่ง ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่ง ฯ

ข้อต่อไปทรงเปลี่ยนพยานะ เพื่อที่จะให้เห็นประโยชน์ของกายคตาสติ

ข้อ ๒๓๐

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้ ฯ

เป็นไปได้ไหม เวลาที่ระลึกถึงความเป็นปฏิภูลของกายแล้ว ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ ความถือตน ความสำคัญตน

ที่ร่างกายที่ตัวของท่านผู้ฟังนี้ สวยไหม โกะเทดีไหม มีส่วนต่าง ๆ ที่น่าพึงพอใจว่าเป็นเรา หรือว่าเป็นของเรา ถ้าไม่ได้ระลึกถึงความเป็นปฏิภูล ซึ่งเสมอกันหมด

ปฏิภูลเหมือนกันไหม เพราะฉะนั้น เวลาที่ระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกาย ก็ย่อมจะทำให้ละอัสมิมานะได้

สำหรับนัยของสมถภาวนา ได้แสดงอานิสงส์ของกายคตาสติว่า ผู้ที่เจริญกายคตาสติมาก ๆ ย่อมครอบงำความยินดียินร้ายได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับกาย ซึ่งปฏิภูลเหมือนกัน อดทนต่ออันตรายอันน่าพรันพรึงได้ อดทนต่อหนาวร้อนได้ และถ้าอาศัยความต่างกันแห่งสี ก็ย่อมจะทำให้ถึงฌาน ๔ ได้ และย่อมแทงตลอดอภิญญา ๖ ได้ ซึ่งนั่นหมายถึงผู้ที่อบรมเจริญความสงบมั่นคงขึ้น เพราะถ้าเพียงแต่ระลึกถึงความเป็นปฏิภูลของกายแล้ว ความสงบที่จะมั่นคงได้ สามารถที่จะตั้งมั่นคงได้เพียงขั้นปฐมฌานเท่านั้น แต่ที่จะต่อไปถึงฌานอื่น ๆ จะต้องอาศัยกัมมฐานอื่น เช่น เวลาที่สีปรากฏ ขณะนั้นเปลี่ยนเป็นวัตถุนกสนธิ ซึ่งย่อมสามารถที่จะสงบยิ่งขึ้นจนถึงฌานจิตที่สูงขึ้นได้

นี่เป็นความละเอียดของความสงบที่เพิ่มขึ้น โดยผู้นั้นไม่หวั่นไหวจริง ๆ เพราะไม่เลื้อยกอารมณ์ แต่เป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะที่จะรู้ตามความเป็นจริงว่า จิตที่สงบต่างกับจิตที่ไม่สงบอย่างไร และจิตที่สงบขึ้นมีอาการต่างกับจิตที่เพิ่งเริ่มสงบอย่างไร ซึ่งต้องเป็นกุศลจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ และสงบจริง ๆ

ข้อ ๒๓๑

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน ฯ

อย่าลืมข้อต้นที่ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นไปในส่วนวิชา ย่อมหยั่งลงในภายในของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งถูกต้องด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งซึ่งไหลไปสู่สมุทร ย่อมหยั่งลงในภายในของผู้คนั้น ฉะนั้น

และขอก้าวเพิ่มเติมถึงข้อความใน **อรรถกถา สารัตถปกาสินี** ตอนหนึ่ง ซึ่งมีข้อความตอนท้ายว่า

สติที่สัมปยุตต์ด้วยมรรคอย่างเดียวนั้น คือ สติที่เกิดพร้อมกับมรรคจิต โสตาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ในขณะที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ย่อมได้ชื่อถึง ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา เพราะให้สำเร็จกิจ ๔ อย่าง เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สติปฏิฐาน ๔ นี้ ในขณะที่โลกุตตรมรรคย่อมได้ในจิตดวงเดียวนั้น

ชัดเจนขึ้นไหม แสดงให้เห็นว่า ไม่จำกัด ขณะนี้สติไม่เกิด หลงลืมสติ วิชาไม่เกิด ความรู้ไม่เกิด ปัญญาไม่เกิด การที่จะเห็นว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีในขณะที่หลงลืมสติ แต่เวลาที่สติเกิดระลึกถึงลักษณะของรูปที่กำลังปรากฏที่กาย ปัญญาจะต้องพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏ และก็รู้ว่าลักษณะใดเป็นรูปธรรม ลักษณะใดเป็นนามธรรม มิฉะนั้นจะชื่อว่าเจริญปัญญาไม่ได้

อย่างเช่น ขณะที่ย่อนหรือแข็งปรากฏที่กาย เย็นหรือร้อนปรากฏที่กาย ถ้าหลงลืมสติ หรือถ้าไม่พิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น จะไม่สามารถรู้ตามความเป็นจริงได้เลยว่า สภาพใดเป็นสภาพที่ย่อนแข็ง และสภาพใดเป็นสภาพร้อนเย็นที่ปรากฏ จริงหรือไม่จริง เวลานี้อ่อนแข็งกำลังปรากฏ ถ้าหลงลืมสติ



จะรู้ใหม่ว่า สภาพใดเป็นสภาพที่อ่อนแอ และสภาพใดเป็นสภาพที่รู้อ่อนหรือแข็งที่ปรากฏ ซึ่งไม่ใช่เรา ขณะที่หลงลืมสติสามารถที่จะบอกได้ว่า อะไรอ่อน อะไรแข็ง แต่เป็นเราที่รู้อ่อนแอ หรือว่าอ่อนแอแข็งนั้น เป็นเรานั้นเอง

เวลานี้ทางตา ถ้าจะมีท่านผู้หนึ่งบอกว่า ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราเลยที่กำลังเห็น ถ้าท่านผู้หนึ่งผู้ใดพูดอย่างนี้ แต่ว่ายังเห็นคน เห็นโต๊ะ เห็นเก้าอี้ จะพิสูจน์คำพูดนั้นได้ใหม่ว่า ผู้ที่กล่าวอย่างนั้นรู้จริงหรือเปล่า

ท่านเพียงแต่คิด คิดว่าไม่ใช่ตัวตนที่กำลังเห็น แต่ว่าในความรู้สึกจริง ๆ ของท่าน ท่านยังเห็นเป็นคน เห็นเป็นโต๊ะ เห็นเป็นเก้าอี้ เห็นเป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ คำพูดนี้แสดงว่า ไม่ใช่ปัญญาที่รู้จริง ๆ ว่า ลักษณะของนามธรรมที่เป็นสภาพรู้สิ่งปรากฏทางตาซึ่งไม่ใช่ตัวตนนั้นเป็นอย่างไร เพราะปัญญายังไม่ได้เจริญ ยังไม่ได้แยกว่า ขณะนี้สิ่งที่ปรากฏทางตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลเลยจริง ๆ

เวลาที่เป็นรูปารมณ เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา สิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นที่จะปรากฏกับสภาพรู้รูปารมณ หรือสภาพที่เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา เพราะฉะนั้น บางคนเข้าใจว่า การที่ท่านนึก นึกว่าขณะที่เห็นไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลเลย แต่ด้วยใจจริงของท่าน สิ่งที่ปรากฏนี้ ท่านยังคงเห็นเป็นคน เห็นเป็นสัตว์ เห็นเป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ ซึ่งย่อมแสดงว่า ปัญญายังไม่ได้เจริญถึงขั้นที่จะประจักษ์แจ้งจริง ๆ ว่า สภาพเห็นซึ่งเป็นสภาพรู้ ต่างกับสิ่งที่ปรากฏทางตา เพราะสิ่งที่ปรากฏทางตายังไม่ได้ปรากฏตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น

สิ่งที่เคยปรากฏเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นวัตถุต่าง ๆ เวลาที่อบรมเจริญปัญญา สิ่งที่ปรากฏทางตาจะปรากฏเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตากับสภาพที่รู้ คือ เห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา เพราะฉะนั้น ปัญญาอย่ามั่วคิดว่า ขณะที่เห็นเป็นเพียงสภาพที่รู้สิ่งที่ปรากฏทางตา ไม่ใช่ตัวตนจริง ๆ นั่นคืออย่างไร เพราะต้องเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น ไม่ใช่ในขณะที่นึก และรู้ว่าเห็นคน เห็นโต๊ะ เห็นเก้าอี้ เห็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ปัญญาที่อบรมเจริญจริง ๆ ในขณะทีสติระลึกรู้ที่กาย ไม่ว่าจะเป็นโดยนัยของสมถภาวนาที่ระลึกถึงความเป็นปฏิภาณ สติปฏิฐานก็เกิดขึ้นรู้ความต่างกัน



ของสภาพที่คิดว่า เป็นสภาพรู้ เป็นนามธรรม จะต้องอบรมเจริญปัญญาที่จะไม่มีความเป็นตัวตนในรูปซึ่งกำลังเป็นอารมณ์ และในนามธรรมซึ่งเป็นสติที่กำลังระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏ จนกว่าสภาพธรรมจะปรากฏกับบุคคลนั้นตามความเป็นจริง

สภาพธรรมต้องปรากฏตามความเป็นจริงแน่นอนกับปัญญาที่อบรมเจริญแล้วที่จะรู้ว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาไม่ได้ต่างกับขณะนี้เลย เพราะเวลาที่เพิ่งเริ่มอบรมเจริญสติปัฏฐาน ทุกท่านไม่หมดความสงสัยว่า สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นอย่างไร จะต่างกับคนที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้หรือเปล่า จะต่างกับวัตถุสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้หรือเปล่า เพราะทันทีที่เห็น ใจนี้รู้ทันทีว่าเห็นคน ไม่สามารถที่จะกลับหรือเปลี่ยนความคิดว่าที่เห็นนี้ไม่ใช่คน เป็นเพียงสภาพธรรมที่ปรากฏทางตาเท่านั้น แต่เวลาที่อบรมเจริญปัญญาแล้ว สิ่งที่ปรากฏทางตาก็ยังคงเหมือนเดิม คือ ในขณะนี้ แต่ปัญญา รู้ชัดว่า เป็นสิ่งที่ปรากฏทางตา ไม่ใช่ขณะที่รู้ว่าเป็นคน หรือว่าเป็นสัตว์ หรือว่าเป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เรื่องการอบรมเจริญปัญญา เป็นเรื่องที่ละเอียดจริง ๆ จนกว่าสภาพธรรมจะปรากฏจริง ๆ

เมื่อครูนี้อะลึกที่กาย เสียงปรากฏ ยังคงจะให้ไประลึกที่กาย หรือว่าในขณะที่เสียงปรากฏ สติระลึกสภาพของเสียงที่ปรากฏ หรือว่าสติจะระลึกลักษณะของสภาพรู้เสียง คือ สภาพที่กำลังได้ยินเสียง

ที่กายนี้ก็มีอายตนะ ซึ่งเป็นที่ต่อให้สภาพธรรมปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐาน เวลาที่ยังไม่ใช่มรรคจิต สติปัฏฐานนั้นย่อมระลึกที่กายบ้าง ที่เวทนาบ้าง ที่จิตบ้าง ที่ธรรมบ้าง

อย่างเช่น ที่ได้ยินเมื่อครูนี้อะลึกที่สภาพของจิตที่ไม่พอใจ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าไม่หลงลืมสติจะเห็นได้จริง ๆ ว่า ไม่มีกฎเกณฑ์ว่า จะต้องเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลย เพราะถ้าเป็นไปที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียวแล้ว จะรู้ลักษณะของนามธรรมได้อย่างไร



จิตเป็นสภาพรู้ แต่ท่านผู้ฟังท่านหนึ่งกล่าวเมื่อครูนีว่า ไม่พอใจ สภาพที่ไม่พอใจมีจริง ไม่ใช่จิต โดยปรมาัตถธรรมเป็นเจตสิก แต่ว่าโดยสติปัฏฐานเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ได้ หรือว่าเป็นเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐานก็ได้ ไม่มีใครบังคับสติว่าต้องรู้ที่จิต หรือไม่มีใครบังคับสติว่าต้องรู้ที่เวทนา แล้วแต่ว่าขณะนั้นสติจะระลึกที่รูปเสียง หรือว่าสภาพที่รู้เสียงซึ่งเป็นจิต หรือว่าความรู้สึกซึ่งไม่พอใจ หรือว่าลักษณะของความไม่เข้มข้นของเวทนา ความรู้สึกในขณะนั้น

เพราะฉะนั้น เวลาที่โลกุตตรจิตเกิดขึ้น จึงชื่อว่าเป็นไปในสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ แต่ไม่ใช่หมายความว่า ไม่รู้อะไรและจะไปประจักษ์ความเกิดดับ หรือว่าจะเป็นพระอรหันต์บุคคล ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ต้องอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตรงตามความเป็นจริงทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ถ. สติจะระลึกสภาพอะไรก็ตาม ย่อมรวมอยู่ในกายคตาสติแล้วทั้งนั้น อย่างนี้ใช่ไหม

ส. สติปัฏฐานทั้ง ๔ บังคับไม่ได้ เสียงปรากฏ จะเป็นสติปัฏฐานหนึ่ง สติปัฏฐานใดก็ได้ แล้วแต่ว่าสติจะระลึกที่กาย หรือที่จิต หรือที่เวทนา หรือที่ธรรม





๘๗๙



ใน **อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ปสาทกธัมมาทีบาลี** พระผู้มีพระภาคได้ทรงสรรเสริญกายคตาสติเป็นอันมาก ซึ่งอย่าลืมว่า กายคตาสติไม่ได้หมายความว่าระลึกถึงอาการ ๓๒ แต่หมายถึงกายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหมด

ข้อความต่อไปมีว่า

ข้อ ๒๓๒

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากมาย ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานในธาตุมากมาย ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากมาย ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานในธาตุมากมาย ฯ

ระลึกที่กาย อ่อนหรือแข็ง ไม่ใช่ตัวตน เพราะเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งมีลักษณะเพียงอ่อนหรือแข็ง จึงเป็นธาตุชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะทำให้เป็นผู้ที่แทงตลอดธาตุมากมาย และแตกฉานในธาตุมากมาย

เสี่ยงเป็นธาตุหรือเปล่า

ทั้ง ๆ ที่กำลังพิจารณา หรือว่ารู้ในลักษณะของธาตุดินที่อ่อนหรือแข็ง แต่ความอ่อนหรือความแข็งจะปรากฏตลอดไปไม่ได้ เมื่อมีเหตุปัจจัยที่จะให้ร้อนปรากฏ แม้ว่าขณะนั้นไม่ได้พิจารณาหรือว่านอนนึกถึงความเป็นปฏิกุลของธาตุไฟหรือธาตุลมก็ตาม เพียงแต่ว่าเมื่อได้ฟังเรื่องของธาตุดิน ธาตุน้ำที่เป็นปฏิกุล ขณะที่รับประทานอาหาร ขณะที่ทำกิจการงาน ก็เห็นอาการของวาโยธาตุซึ่งเป็นผู้กระทำในขณะนั้น ไม่ว่ากิริยา



อาการนั้นจะไหวไปอย่างไร แต่ธาตุนั้นก็ไม่ได้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา ธาตุอื่นเมื่อมีปัจจัยก็เกิดขึ้นปรากฏได้

หรือในขณะนี้ ถ้ามีการระลึกถึงลักษณะของอ่อนหรือแข็งชนิดหนึ่ง เดี๋ยวก็เป็นสภาพธรรมที่มีจริง เป็นสัทธาธาตุ เป็นธาตุอีกชนิดหนึ่งปรากฏ เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นว่าไม่มีตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพลักษณะของธาตุแต่ละลักษณะ ไม่ว่าสภาพธรรมใดปรากฏ ก็รู้ว่าสภาพนั้นเป็นแต่เพียงธาตุชนิดหนึ่ง ๆ เท่านั้น จึงไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนทั้งหมด

ข้อ ๒๓๓

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศดาปัตติผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศดาปัตติผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง ฯ

แสนที่จะธรรมดา คือ อ่อนหรือแข็งเท่านั้น ก็ยังทำให้โศดาปัตติผลให้แจ้ง สกทาคามิผลให้แจ้ง อนาคามิผลให้แจ้ง อรหัตตผลให้แจ้ง เป็นไปได้ไหม

ข้อ ๒๓๔

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบูรณ์แห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มากด้วยปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาว่องไว ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว



ยอมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญารำเรือง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแล่น
ยอมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาคม ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรก
กิเลส ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ ...

ฟังดูปัญญามีมากเกินไป และเวลานี้ปัญญาอะไร ปัญญาขั้นไหน น้อยหรือ
มาก เมื่อยังน้อยอยู่ ก็ไม่ทราบว่ แท้ที่จริงแล้วปัญญามีมากมายแล้วแต่การสะสม
ของแต่ละท่าน ถ้ายังไม่ได้อบรมเจริญปัญญา ย่อมไม่ทราบว่ ตัวท่านนี้จะ
ประกอบด้วยปัญญาอะไรบ้าง เพราะมีปัญญามากหลายอย่าง เช่น เป็นผู้มีปัญญา
ใหญ่ เป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง เป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง เป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง
เป็นผู้มีปัญญาร่องไว เป็นผู้มีปัญญารำเรือง เป็นผู้มีปัญญาแล่น เป็นผู้มีปัญญาคม
เพราะฉะนั้น เรื่องของปัญญาที่จะเกิดขึ้นข้างหน้ามีอีกมาก เมื่อได้อบรมเจริญแล้ว
จริง ๆ

ข้อ ๒๓๕

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดไม่ปริโศกกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่ายอม
ไม่ปริโศคมตะ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดปริโศกกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่า
ยอมปริโศคมตะ ฯ

ถ้าไม่ระลึกรู้ลักษณะของอ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหวที่กาย
ไม่ปริโศคมตะ ไม่มีทางที่จะถึงการไม่เกิด เพราะไม่รู้แม้ลักษณะสภาพของธาตุที่มี
จริง ๆ ที่ปรากฏที่กาย ซึ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

ข้อ ๒๓๖

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ปริโศกแล้ว มตะชื่อว่าอัน
ชนเหล่านั้นไม่ปริโศกแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดปริโศกแล้ว
มตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นปริโศกแล้ว ฯ

ข้อความคล้ายคลึง แต่ว่าเน้นความต่างกัน



ข้อ ๒๓๗

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติของชนเหล่าใดเสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าเสื่อมแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติของชนเหล่าใดไม่เสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่เสื่อมแล้ว ฯ

ดูเหมือนซ้ำ แต่มีประโยชน์สำหรับการเตือนให้ระลึกถึงลักษณะของกายขณะนี้ทันที เห็นประโยชน์จริง ๆ ว่า จะต้องบริโภค จะต้องอบรม จะต้องระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กายในขณะนี้เอง

ข้อ ๒๓๘

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดเปื้อแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเปื้อแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดชอบใจแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นชอบใจแล้ว ฯ

แม้ในขณะที่ฟังนี้เอง ท่านเป็นบุคคลไหนใน ๒ บุคคล ระลึกถึงลักษณะที่กายไม่เปื้อที่จะระลึกถึงลักษณะของเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือไหว บ่อย ๆ เนือง ๆ

ข้อ ๒๓๙

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดประมาทกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าประมาทอมตะ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาทอมตะ ฯ

นี่คืออนุสาสนี คือ พระธรรมที่ทรงพร่ำสอน แม้ในเรื่องเดียวกัน ทรงเน้น และทรงใช้พยัญชนะต่าง ๆ เพื่อที่จะให้มีการระลึกได้ และเห็นประโยชน์ของแม้ขณะหนึ่งที่สติจะเกิดขึ้น ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง

ข้อ ๒๔๐

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดหลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นหลงลืม ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่หลงลืม ฯ



เห็นประโยชน์จริง ๆ หรือยัง แต่พระผู้มีพระภาคก็ยังคงแสดงต่อไปอีก เพื่อเกื้อกูลจริง ๆ

ข้อ ๒๔๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ช่องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ช่องเสพแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดช่องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นช่องเสพแล้ว ฯ

ต้องบ่อย ๆ เดียวท่านจะคิดว่า พอแล้ว ระลึกแล้ว วันนี้ระลึกหลายครั้งแล้ว แต่ก็ยังไม่พอ จนกว่าปัญญาจะใหญ่ ปัญญาจะลึกซึ้ง ปัญญาจะแน่น ปัญญาจะคม

ข้อ ๒๔๒

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่เจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่เจริญแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดเจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเจริญแล้ว ฯ

ข้อ ๒๔๓

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้มากแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้มากแล้ว ฯ

ข้อ ๒๔๔

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ฯ

ถ้าไม่รู้กายคตาสติ คือ สภาพธรรมที่กาย ก็ไม่สามารถที่จะรู้อมตะ คือ สภาพธรรมที่ไม่ตาย เพราะไม่เกิด ไม่ใช่หวังที่จะรู้แจ้งนิพพาน โดยไม่รู้ลึกซึ้งถึงสภาพของธาตุซึ่งอ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหวที่ปรากฏที่กาย



ข้อ ๒๔๕

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่กำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่กำหนดรู้แล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดกำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นกำหนดรู้แล้ว ฯ

ข้อ ๒๔๖

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้แจ้งแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้แจ้งแล้ว ฯ

เอกนิบาต ๑,๐๐๐ สุตร จบบริบูรณ์

ด้วยการสรรเสริญการเจริญกายคตาสติ ซึ่งหมายถึงกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

สงสัยใหม่ว่า ถ้าจะเจริญเพียงการระลึกถึงลักษณะของธรรมที่ปรากฏที่กาย จะทำให้รู้แจ้งธาตุอื่น ๆ ซึ่งเป็นนามธาตุได้หรือไม่

ถ. ที่ว่า กายคตาสติที่เจริญมากแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่รู้แจ้งธาตุเป็นอันมาก ธาตุที่เคยได้ยิน ก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หรือว่าจะเกี่ยวกับธาตุ ๑๘

ส. ทั้งหมด

ถ. หมายความว่า การที่ตาเห็นรูป ตานี้ชื่อว่าจักขุธาตุ และสิ่งที่ปรากฏทางตาก็เป็นรูปธาตุ และสิ่งที่รู้ก็เป็นจักขุวิญญาณธาตุ เพราะฉะนั้น เวลาที่มีการกระทบสัมผัส ตาสัมผัสรูป หรือว่ามีการเห็นเกิดขึ้น แสดงว่าเป็นการรู้แจ้งธาตุไปแล้ว

ส. ระลึกรู้ เป็นการช่องเสฟ กระทำให้มาก

ถ. ขอให้อธิบายคำว่า ธาตุ ๑๘ ที่ละทวาร จะได้เข้าใจคำว่า รู้แจ้งธาตุเป็นอันมาก

ส. การอธิบายโดยนัยของการเจริญสติปัฏฐาน จะทำให้เข้าใจชัดมากกว่าการกล่าวถึงชื่อของธาตุ ๑๘

อย่างกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน หรืออีกพยัญชนะหนึ่งที่ทรงใช้คือ กายคตาสติ หมายถึงสติที่ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏที่กาย และ



พิจารณารู้ตามความเป็นจริง จะทำให้เพิ่มความรู้ในแต่ละธาตุยิ่งขึ้น ทัวขึ้น มากขึ้น เช่นรู้ว่า สภาพรู้ก่อนที่กำลังปรากฏไม่ใช่ลักษณะก่อนที่ปรากฏให้รู้ ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ลักษณะก่อนมีจริง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่วัตถุ สิ่งใดเลย เป็นแต่เพียงสภาพก่อน เป็นธาตุชนิดหนึ่งซึ่งปรากฏกับสภาพที่รู้ก่อน เพราะฉะนั้น ผู้อบรมเจริญสติปัฏฐานเพิ่มความรู้ในลักษณะของสิ่งที่เป็นรูปธรรม และ สิ่งที่เป็นนามธรรม ค่อย ๆ รู้เพิ่มขึ้น

ขณะนั้นมีความรู้สึกอย่างไร ขณะที่กำลังรู้ก่อน รู้สึกเฉย ๆ หรือว่ารู้สึกเป็นสุข หรือว่ารู้สึกเป็นทุกข์ การที่สติระลึกถึงลักษณะของธาตุที่ก่อน และรู้ลักษณะของ นามธรรมซึ่งรู้ก่อน ภายหลังก็จะรู้ลักษณะของความรู้สึกที่เกิดในขณะนั้น ซึ่งก็เป็นธาตุ ชนิดหนึ่ง ไม่ใช่มีเพียง ๑๘ ธาตุตามที่ประมวลไว้ ในพระสูตรทุกอย่างเป็นธาตุทั้งหมด โลกธาตุ โทสธาตุ โมหธาตุ อโลภธาตุ อโทสธาตุ อโมหธาตุ อสสาธาตุ มัจฉริยธาตุ เจตสิกทั้งหมดเป็นแต่ละธาตุ รูปทั้งหมดก็เป็นแต่ละธาตุ สภาพของจิตแต่ละอย่างก็ เป็นลักษณะแต่ละธาตุ เพราะฉะนั้น จึงเป็นการรู้แจ้งธาตุมาก

ถ. ตามตำราในวิสุทธิมรรค คล้าย ๆ กับว่า การท่องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ ที่เจริญสมถภาวนา เช่น ในกายคตาสติ ท่านบอกว่า ผู้ที่เริ่มเจริญกายคตาสติต้อง ท่อง และในอานาปานสติ ผู้ที่จะเจริญใหม่ ๆ ต้องนับ วิธีนับมี ๒ แบบ คือ นับช้า กับนับเร็ว และทั้ง ๒ แบบนี้ ไม่ให้นับต่ำกว่า ๕ เกินกว่า ๑๐ ซึ่งท่านก็กล่าวไว้ว่า การท่องไม่ใช่อารมณ์กัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ แต่เป็นอุบายเพื่อให้จิตมีงานทำ เมื่อจิตมีงาน ทำแล้ว จะไม่นึกไปในอารมณ์อื่น จิตก็จะอยู่กับลมหายใจได้นาน ๆ เพราะฉะนั้น ท่านเห็นว่า การนับนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่จะเจริญอานาปานสติ

สุ. ฟังดูว่าการเจริญสมถภาวนาเป็นเรื่องต้องนับ ใช่ไหม ต้องสงบดีกว่า ไหม ควรจะเป็นต้องสงบ หรือว่าต้องนับ

ถ. ก่อนจะสงบได้ เพราะจิตอยู่ที่ลมหายใจ และจิตจะอยู่ที่ลมหายใจได้ ก็ต้องนับ เป็นอย่างนั้น

สุ. เวลานั้นลมหายใจปรากฏหรือเปล่า



- ถ. เวลาไม่ปรากฏ
- ส. นับแล้วจะปรากฏไหม
- ถ. นับแล้ว ถ้าตั้งใจ ก็ปรากฏ
- ส. ที่เรียกว่าลมหายใจปรากฏ ต้องปรากฏที่กระทบที่ช่องจมูก หรือ
เบื่องบนริมฝีปาก จึงจะเป็นลมหายใจที่ปรากฏ ไม่ใช่ลมอื่น





๘๘๐



ถ. ที่ว่าลมหายใจยาวกับลมหายใจสั้น ในวิสุทธิมรรคท่านก็บอกไว้ สัตว์ใหญ่ สัตว์ยาว มีลมหายใจยาว สัตว์เล็ก สัตว์สั้น มีลมหายใจสั้น เช่น ช้าง ภู มีลมหายใจยาว สุนัข กระต่าย มีลมหายใจสั้น ส่วนมนุษย์จะถือว่าลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้นอยู่ที่การกระทบ คือ ลมหายใจกระทบที่โพรงจมูกนาน ถือว่าลมหายใจยาว ถ้ากระทบไม่นาน ถือว่าลมหายใจสั้น ขอถามว่า ที่ว่านานนั้น สักกี่วินาทีจึงจะเรียกว่านาน และกี่วินาทีเรียกว่าสั้น

ส. ไม่มีแสดงไว้ที่ไหนสักแห่งเดียวในเรื่องกำหนดด้วยเวลาที่เป็นนาฬิกาหรือวินาที เพราะว่าเป็นขณะที่กำลังรู้สึกในสภาพที่กระทบ ไม่ใช่ขณะที่ดูนาฬิกา หรือเวลาที่นับอย่างอื่น

ถ. เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เป็นลมหายใจยาวหรือลมหายใจสั้น

ส. เวลาที่สติสัมปชัญญะเกิด สติกำลังระลึกที่สภาพของลมที่กำลังกระทบ เพราะฉะนั้น เวลาที่สติระลึกที่นั่นจริง ๆ ย่อมรู้ว่าขณะนั้นกระทบนานหรือกระทบสั้น ยาวมากหรือน้อย เพราะว่าสติกำลังระลึกตรงลักษณะที่กำลังกระทบ

ขณะนี้ลมหายใจจะยาวจะสั้นแค่ไหนก็ไม่ปรากฏ เพราะสติไม่ได้ระลึกที่ลักษณะของลมที่กำลังกระทบ หรือว่าการกระทบของลมนั้นแผ่วเบามาก ไม่ปรากฏ ไม่เหมือนกับลมอื่นที่กำลังกระทบที่กาย เพราะรูปลมหายใจเกิดจากจิตเป็นสมุฏฐาน และขณะที่เป็นกุศล ลมหายใจก็จะละเอียดกว่าขณะที่เป็นอกุศล และยิ่งละเอียดขึ้นตามขั้นความสงบของกุศลจิต เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะรู้ลักษณะของลมหายใจ แม้ว่าจะกำลังหายใจอยู่

ถ้าสติไม่ได้ระลึกที่ลมหายใจจะไม่ทราบจริง ๆ ว่า ขณะนั้นหายใจยาวหรือสั้นแค่ไหน แต่เรื่องของการอบรมเจริญสมถภาวนาอย่าคิดเรื่องอื่น คือ อย่าคิดว่า



ต้องนับ หรือว่าต้องให้จิตตั้งมั่นคง เพราะนั้นไม่ใช่ลักษณะของความสงบ เป็นแต่เพียงลักษณะของสมาธิ

การอบรมเจริญสมถภาวนานั้นเป็นกุศล เพราะสงบจากอกุศล เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสมถภาวนา จุดประสงค์ต้องทราบว่าเป็นขณะนั้นสงบหรือไม่สงบ ไม่ใช่ อารมณ์ก็มีพื้นฐานทั้งหมดที่กล่าวไว้ในหนังสือ และการท่องเที่ยวที่ดี หรือว่าลมหายใจที่ดี ขณะใดที่รู้ ก็ไม่ได้หมายความว่าขณะนั้นสงบ แต่ต้องมีสติสัมปชัญญะที่จะรู้ความ ต่างกันของขณะที่เป็นกุศลจิตและอกุศลจิต

ถ. ที่ท่านให้ท่องนั้น จุดประสงค์ต้องการให้จิตอยู่กับลมหายใจ ในขณะใด ที่จิตอยู่กับลมหายใจ ขณะนั้นจิตต้องเป็นกุศลแล้ว ใช่ไหม

ส. ไม่แน่นอน ถ้าหัดโยคะ มีความต้องการให้ร่างกายแข็งแรง หายใจเข้า ยาว ๆ ลึก ๆ และใช้วิธีบริหารด้วยการออกกำลัง ซึ่งการหายใจประกอบกับโยคะ ขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล

ถ. ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ ผมคิดว่าเป็นอกุศล

ส. เพราะฉะนั้น ต้องเข้าใจขณะที่ต่างกันของกุศลจิตและอกุศลจิต ไม่ใช่ ว่าขณะใดที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์แล้ว จะต้องเป็นกุศลทุกครั้ง

ถ. แต่ต่างกัน เพราะผู้ที่ฝึกโยคะ เขาไม่ได้มีเจตนาที่จะเจริญภาวนา

ส. มีเจตนาที่จะให้รู้ที่ลมหายใจ ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิที่ลมหายใจด้วยการ ฝึกหัดเรื่องของการทำสมาธิที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์หลายแบบ ทั้งหมดจะเป็น อานาปานสติ หรือว่าไม่ใช่

ถ. ตามตำราในวิสุทธิมรรคมีไม่กี่แบบ ถ้าผู้นั้นเข้าใจข้อปฏิบัติ ก็ต้องเป็น สมถภาวนา

ส. ถ้าเข้าใจ หมายความว่ารู้ความต่างกันของจิตที่เป็นกุศลกับจิตที่เป็น อกุศล นี่คือการที่ต่างกันที่จะชื่อว่าสงบ ถ้าทราบใดที่ยังไม่รู้ความต่างกัน ก็ไม่สามารถ ที่จะเจริญความสงบที่ไม่มีอกุศลธรรมในขณะนั้นได้



ถ. ถ้าไม่มีปัญญาที่จะเห็นว่า กุศลจิตและอกุศลจิตต่างกันอย่างไร ก็ลำบากอยู่ เช่น ขณะที่พระท่านสวดมนต์ ตั้งนโม ๓ จบ จบแรกขึ้นพร้อมกัน จบที่ ๒ ก็ขึ้นพร้อมกัน จบที่ ๓ ไม่พร้อมกันแล้ว เพราะว่ามีการรูปไม่แน่ใจว่าสวดไปแล้วก็จบ เพราะฉะนั้น ก็รื้อให้รูปอื่นขึ้นก่อนและค่อยสวดตาม ถามว่า รูปที่ลืมไม่รู้สวดไปแล้วก็จบ จิตท่านเป็นกุศลหรืออกุศล

ส. จิตของท่านก็ดับไปแล้ว จะให้สติสัมปชัญญะของคนอื่นไปรู้จิตของท่าน ในขณะนั้นก็คงจะเป็นไปไม่ได้ ท่านผู้ฟังฟังจะสวดกันเมื่อครุ่นเอง และเดี่ยวก็จะสวดอีกครั้งหนึ่ง ก็จะเป็นเครื่องพิสูจน์จิตใจของท่านได้ว่า ในขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล

ถ. พิสูจน์ไม่ได้ ไม่เห็น

ส. ของคนอื่นยังพิสูจน์ไม่ได้ ในเมื่อของตัวเองยังพิสูจน์ไม่ได้ จะพิสูจน์ของคนอื่นได้อย่างไร

ถ. พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า ผู้ที่กำลังสวดมนต์นั้นจิตจะต้องเป็นกุศล

ส. จะต้องหรือ

ถ. ใช่

ส. แน่ใจหรือ

ถ. ก็แสดงไว้อย่างนั้น

ส. มิได้ อย่าลืมนะว่า กัมมัฏฐานทั้งหมด อารมณ์ทั้งหมดเป็นเพียงอารมณ์ แต่ว่าจิตที่กำลังรู้อารมณ์นั้นเป็นอะไร

อย่างท่านผู้ฟังกล่าวว่า ถ้าจะเจริญอานาปานสติ ให้นับ ถ้าเป็นพระอรหันต์นับ จิตนั้นเป็นอะไร นับ ๑ จิตนั้นเป็นมหากิริยาจิต นับ ๒ จิตนั้นก็มหากิริยาจิต ถ้าเป็นจิตของพระอรหันต์อารมณ์เดียวกัน คือ นับ ๑ นับ ๒ แต่จิตที่กำลังรู้ ๑ หรือ ๒ ของพระอรหันต์นั้นเป็นมหากิริยาจิต ไม่มีแม้แต่เชื้อของอกุศลที่จะเกิดเป็นโลภะ โทสะ โมหะ อิสสา มัจฉริยะต่าง ๆ แต่คนอื่นอารมณ์เดียวกัน คือ นับ ๑ นับ ๒ รู้คำว่า ๑ รู้คำว่า ๒ แต่จิตเป็นอะไร อารมณ์เหมือนกัน จะกล่าวได้ไหมว่าอารมณ์ของคนอื่นที่



ไม่ใช่พระอรหันต์นั้น เป็นมหากิริยาจิต แม้ว่าอารมณ์เดียวกัน คือ กำลังรู้ หรือได้ยิน หรือได้ฟังคำว่า ๑ คำว่า ๒

เพราะฉะนั้น อารมณ์ทั้งหมดเป็นเพียงอารมณ์ แต่จิตที่กำลังรู้อารมณ์นั้น เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล หรือว่าปราศจากอกุศลโดยสิ้นเชิง เช่น จิตของพระอรหันต์ ท่านมีการเห็น ท่านมีการได้ยิน ท่านมีการคิด ท่านคิดคำว่า ๑ ก็ได้ ๒ ก็ได้ คิดเรื่องอะไรก็ได้ แต่จิตทั้งหมดที่คิดเป็นมหากิริยาจิต ในขณะที่ปุถุชนคิดเรื่องเดียวกัน เรื่องไม่มีความต่างกันเลย แต่จิตที่กำลังรู้เรื่องนั้นต่างกันแสนไกล

ขณะที่เป็นอกุศลที่กำลังรู้คำว่า ๑ คำว่า ๒ ด้วยความต้องการ ด้วยความยินดี ด้วยความพอใจ แต่ดูเหมือนไม่ปรากฏว่าเป็นความต้องการ เป็นความยินดี เป็นความพอใจ เพราะเพียงรู้คำว่า ๑ กับคำว่า ๒ แต่ว่าเมื่อเป็นจิตของปุถุชนซึ่งเต็มและหนาแน่นด้วยอกุศล เมื่อขณะนั้นไม่ใช่กุศล ก็ต้องเป็นอกุศล แต่สำหรับพระอรหันต์ ไม่ว่าจะเป็น ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ - ๑๐ ก็ไม่มีทางที่จะรู้จิตนั้นด้วย อกุศลจิตหรือกุศลจิต

นี่เป็นความต่างกัน เพราะฉะนั้น การที่จะเปลี่ยนสภาพจากความเป็นปุถุชนสู่ ความเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเคยรู้ ๑, ๒, ๓ ด้วยอกุศลจิต มาเป็นจิตที่รู้คำว่า ๑, ๒, ๓ ด้วยมหากิริยาจิต จะต้องปัญญาอย่างมากที่จะต้องอบรมขึ้น ฉันทะ โฉม วิมละ ใจ ก็ฉันทะ

ใครก็ตามที่กำลังต้องการที่จะบริหารร่างกาย ฝึกหัดด้วยการรู้ลม น้ลม ด้วยจิตอะไร พระอรหันต์มีการรู้ลมด้วยมหากิริยาจิต ลมก็ยังคงเป็นลมที่ปรากฏที่ช่องจมูก ไม่เปลี่ยนสภาพ แต่จิตที่รู้ลมต่างกันมาก ถ้าไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ จริง ๆ การที่จะรู้ ๑, ๒, ๓ หรือลักษณะของลมด้วยกุศลจิตซึ่งต่างกับอกุศลจิต จะมีได้อย่างไร ในเมื่อไม่มีปัญญาที่จะรู้ความต่างกันเลย

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญภาวนาทั้งหมด คือ ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนา ภาวนา จะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ



ตามขั้นของปัญญา ถ้าเป็นการอบรมเจริญความสงบ แต่ไม่รู้ลักษณะของจิตที่สงบที่เป็นกุศล ก็เจริญไม่ได้

ได้ฟังข้อความตอนหนึ่ง มีท่านผู้หนึ่งกล่าวว่า ที่สำนักแห่งหนึ่งมีหลายท่านที่ไปอบรมเจริญกัมมัฏฐาน และท่านที่ไปนั้นก็มิถูกหลอนตามไปด้วย ปรากฏว่ามีเด็กคนหนึ่งอายุ ๕ ขวบ สามารถนั่งได้ แต่สมถภาวนาไม่ใช้การสามารถนั่ง แต่ต้องเป็นการอบรมเจริญปัญญาที่รู้ความสงบของจิตที่กำลังรู้อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด ไม่ใช่ใครนั่งได้ ก็บอกว่าคนนั้นสามารถนั่งได้

เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่เรื่องของปัญญาที่จะรู้ลักษณะความสงบของจิตที่ต่างกับอกุศลจิตเป็นเรื่องที่จะต้องอบรมเจริญ จึงเป็นสมถภาวนาได้ แต่ถ้าไม่รู้เลยเพียงแต่นั่งได้และคนอื่นบอกว่า คนนี้กำลังเจริญสมถภาวนา เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ฉันใด เรื่องการนั่งก็เช่นเดียวกัน เรื่องอารมณ์ทั้งหลายของสมถกัมมัฏฐานก็โดยนัยเดียวกัน

ถ. การนั่งนี้ไม่ใช่นั่งธรรมดา คือ การนั่งทำสมาธินั่งแล้วจะไม่กระตุกกระดิก แม้กระทั่งยุกัดก็ไม่ได้ ไม่เกา เขาเรียกนั่งสมาธิ มีหลายสำนักที่ถือว่าผู้ที่นั่งได้นาน คนนั้นเก่ง

สุ. นั่งเก่งใช่ไหม ได้สนทนากับนายแพทย์ท่านหนึ่ง ท่านเห็นว่า บุตรหลานของท่านควรที่จะไปวัด รับฟังธรรมสมควรแก่วัย หรือว่าไปปฏิบัติธรรมสมควรแก่วัยเท่าที่จะรับได้ ก็มีสำนักที่สอนบุตรหลานของท่านให้นั่งสมาธิ ท่านดูแล้วรู้สึกว่บุตรหลานของท่านจะนั่งสมาธิได้นาน ก็ชมเชย แต่ลูกหลานของท่านกลับบอกว่าไม่รู้หรือหรือว่าขณะนั้นร้อนที่สุด ใจไม่ได้สงบเลยสักนิดเดียว แต่อาการภายนอกคือนิ่งเฉย

เพราะฉะนั้น เรื่องของจิตใจไม่ใช่เรื่องที่คนอื่นจะรู้ และการอบรมเจริญกุศลนี้เป็นเรื่องที่ตรง ไม่ใช่เป็นเรื่องหลอกลวง เพื่อลาภ เพื่อยศ เพื่อสักการะ หรือเพื่ออย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ริยสัจตามความเป็นจริง ต้องเป็นผู้ที่ตรง อุชุปฏิปันโน ไม่หลอกลวงตัวเอง ทั้ง ๆ ที่เป็นอกุศลก็เสียตายเหลือเกิน อยากที่จะ



ให้เป็นกุศล แต่จะเป็นได้หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติสัมปชัญญะที่จะรู้ว่า ขณะนั้นจิตสงบหรือไม่สงบ และจิตที่ไม่สงบต่างกับจิตที่สงบอย่างไร

เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าจะได้อ่านเรื่องของสมถกัมมัฏฐาน หรือว่าจะได้อ่านวิธีปฏิบัติสมถภาวนาอย่างไร ๆ ก็ตาม อย่าลืมว่า สมถะหมายถึงสงบ เพราะฉะนั้นปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ ข้อปฏิบัติจะให้ทำอย่างไรก็ตาม แต่จะต้องเริ่มจากการรู้ความต่างกันของจิตที่สงบและไม่สงบเป็นขั้นต้น จึงจะมีอุบายหรือวิธีที่จะให้สงบยิ่งขึ้นได้ โดยนัยของการเจริญสมถภาวนา

ถ. ที่เด็กคนนั้นเขาบอกว่า ภายในสงบที่ไหน ภายในวุ่นที่สุด นี่ก็เป็นกุศลแล้ว คือ คนที่ไม่ได้นั่ง ชีวิตประจำวัน ตื่นขึ้นมาทำกิจการงาน ทำโน่นทำนี่ จิตก็คิดนึกวุ่นวายไปหมด แต่ไม่ได้รู้ว่ายุ่งยาก แต่ขณะที่นั่งแล้วจิตคิดนึก ไม่ได้อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานที่ครูบาอาจารย์ให้ไว้ กลายเป็นฟุ้งซ่านบ้าง กลายเป็นคิดนึกบ้าง ซึ่งเขาก็รู้ว่า ขณะนั้นเป็นความฟุ้งซ่าน เป็นการคิดนึกไปในอารมณ์ต่าง ๆ จิตไม่ได้อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น ก็เป็นกุศลแล้วที่รู้ ต่างกับตอนที่ไม่ได้นั่ง

สุ. ไม่ต่างกัน เวลาที่ยังไม่นั่งแล้วฟุ้งซ่าน ทุกคนก็รู้ว่า ฟุ้งซ่าน

ถ. ไม่รู้

สุ. รู้ จึงไปนั่ง ที่ไปนั่งเพราะรู้ว่าไม่สงบ จึงจะไปนั่งให้สงบ ใช่มั้ย ก็รู้เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่รู้

ถ. ไม่แน่

สุ. รู้ ไม่อย่างนั้นไม่มีการไปนั่ง

ถ. บางคนไปนั่งเพราะต้องการเห็นนรกเห็นสวรรค์ก็มี ไม่ใช่ว่าไม่สงบจึงไปนั่ง

สุ. แต่เขาก็ต้องรู้ว่า ถ้าเขาไม่สงบ เขาก็จะไม่เห็น ไม่ใช่ยืน ๆ อยู่อย่างนี้ ก็เห็น หรือกำลังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เห็น

ถ. นี่สิ บางคนเจตนาต่างกัน



ส. เพราะฉะนั้น ธรรมเป็นเรื่องละเอียดจริง ๆ และต้องพิจารณาหลายด้าน
รอบด้าน จนกระทั่งเป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง

ถ. พูดถึงเรื่องการเจริญสมถะ อกุศลทำให้จิตสงบได้ไหม

ส. ไม่ได้ อาจจะเข้าใจผิดว่าสงบ แต่ความจริงไม่สงบ เพราะเป็นอกุศล

ถ. ฌานที่ไม่ได้ประกอบด้วยกุศลมีไหม

ส. อกุศลฌานมี

ถ. อกุศลฌาน จิตสงบไหม

ส. ไม่สงบ ฌาน แปลว่า เภา ถ้าเป็นกุศลจึงเพาอกุศล แต่ถ้าเป็นอกุศล
ก็เพาให้ร้อน เภาให้โทษ เภาทำลาย

