



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๙ ตอนที่ ๘๑ – ๙๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๘๑



จะเห็นได้ว่า ที่เรายึดถือว่าเป็นตัวตนนั้น เพราะยังไม่รู้ชัดในลักษณะของรูปแต่ละรูปนั่นเอง ที่ตามีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่ตาไม่ใช่ที่จักขุปสาท ทัวทั้งตัวต้องมีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นรูปที่เป็นใหญ่เป็นประธาน แต่ว่าจักขุปสาทเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ต้องอาศัยดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นปัจจัยโดยสหชาติปัจจัย เกิดพร้อมกันไม่ใช่แยกกันเกิด ไม่ใช่ว่าดิน น้ำ ไฟ ลมเกิดส่วนหนึ่ง จักขุปสาทเกิดอีกส่วนหนึ่ง

เป็นเรื่องของแต่ละท่านซึ่งไม่เคยรู้ว่า ลักษณะของนามธรรมก็ตาม รูปธรรมก็ตามแต่ละชนิด ๆ นั้น ต้องอาศัยกันเกิดขึ้น เกิดขึ้นนิดเดียว แล้วก็ดับหมดไป

อย่างการเห็น อาศัยเพียงจักขุปสาทที่ยังไม่ดับกระทบกับสิ่งที่กำลังปรากฏที่ยังไม่ดับ เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นขึ้นนิดเดียวเท่านั้นเอง เป็นขันธ์ เกิดแล้วตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มีอายุที่สั้นมากชั่วขณะนิดเดียวเท่านั้นเอง เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถน้อมระลึกลักษณะที่แท้จริงของแต่ละรูปแต่ละนามได้

สำหรับอินทรีย์ต่อไป คือ โสติดินทรีย์ ได้แก่ โสตปสาทรูป เป็นรูปที่มีลักษณะเป็นใหญ่ในการรับกระทบเสียง รูปอื่นไม่สามารถรับกระทบเสียงได้ ทำให้เกิดโสทวิญญูณ คือ ธรรมชาติที่รู้เสียง

อินทรีย์ที่ ๓ คือ ฆานินทรีย์ ได้แก่ ฆานปสาทที่สามารถรับกระทบกลิ่น เป็นใหญ่ในการรับกระทบกลิ่น

จากนั้นเป็น ชิวหินทรีย์ ได้แก่ ชิวหาปสาทซึ่งเป็นรูปที่เป็นใหญ่ในการรับกระทบกับรส

กายินทรีย์ เป็นรูปที่เป็นใหญ่ในการรับกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง

รูปต่าง ๆ เหล่านี้ มีความผ่องใสสามารถเป็นใหญ่ในการรับกระทบสี่ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์ได้นั้น มีกรรมเป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้น



นอกจากนั้นที่เป็นอินทรีย์ คือ มนินทรีย์ ได้แก่ จิต หรือใช้คำว่าวิญญาณก็ได้ ซึ่งที่เป็นอินทรีย์นั้นเพราะเป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ ท่านที่ศึกษา ปรมาตมธรรมคงจะทราบว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์นั้นมี ๒ ปรมาตม คือ จิตปรมาตม กับ เจตสิกปรมาตม

เจตสิกปรมาตม เช่น สัญญา เป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ที่จิตรู้ในขณะนั้น ทุก ๆ ขณะที่จิตเกิดขึ้นต้องมีธรรมชาติที่จำ หมายถึงในอารมณ์ที่ปรากฏ นั่นเป็นเจตสิก แต่ว่า เจตสิกทั้งหมดไม่ใช่ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการรู้ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ นั้นได้แก่ จิต จิตทั้งหมดจึงเป็นมนินทรีย์

มน + อินทรีย์ เป็นมนินทรีย์ หมายความว่าถึงธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในลักษณะรู้

อย่างเวลาที่เราเห็นแล้วชอบ ลักษณะที่ชอบรู้อารมณ์ใหม่ ถ้าไม่รู้อารมณ์จะชอบ ได้อย่างไร ชอบก็ต้องชอบในสิ่งที่จิตกำลังรู้ ถ้าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางตา ความชอบเกิดขึ้น ก็ชอบในสิ่งที่เห็นทางตา ถ้าเป็นเสียง จิตกำลังมีเสียงเป็นอารมณ์ มีความชอบเกิดขึ้นในเสียงนั้น

เพราะฉะนั้น ความชอบก็เป็นธรรมชาติที่รู้ ที่ชอบในอารมณ์ที่กำลังปรากฏ แต่ลักษณะของความชอบนั้น ไม่ใช่เป็นลักษณะที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ โดย ลักษณะที่เป็นใหญ่แล้ว จิตทั้งหมดเป็นมนินทรีย์

อินทรีย์ต่อไป อินทรีย์ที่ ๗ คือ อิตถินทรีย์

อินทรีย์ที่ ๘ คือ ปุริสินทรีย์

สำหรับอิตถินทรีย์ เป็นลักษณะของเพศหญิง จะเป็นมารยาท หรือว่ากิริยา อาการต่าง ๆ ที่เป็นหญิง

ปุริสินทรีย์ เป็นธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง มีมารยาท มีกิริยาอาการของลักษณะที่เป็นชายที่เป็นรูปชนิดหนึ่งซึ่งเป็นใหญ่ด้วย เมื่อรูปชนิดนี้มี เกิดขึ้น ก็ทำให้ปรากฏเป็น ผิพรรณ เป็นลักษณะกิริยาอาการต่าง ๆ ตามเพศซึ่งซึมซาบอยู่ทั่วกาย ทำให้สิ่งที่ปรากฏนั้นปรากฏเป็นลักษณะอาการของผู้หญิงเป็นเพศหญิง หรือว่าเป็นลักษณะอาการของเพศชาย



นี่เป็นสิ่งที่ทุกคนมองเห็น และมีสัญญาการจำได้หมายรู้ แต่ให้ทราบว่าที่เป็นลักษณะของหญิง ลักษณะของชายที่ต่างกันนั้น เพราะมีรูปที่เป็นใหญ่ซึ่มซาบอยู่ทั่วตัว จัดว่าเป็นอินทรีย์ชนิดหนึ่ง

อินทรีย์ที่ ๙ คือ ชีวิตินทรีย์ ชีวิตินทรีย์นี้มี ๒ อย่าง คือ นามชีวิตินทรีย์ กับ รูปชีวิตินทรีย์ รูปชีวิตินทรีย์ กรรมทำให้รูปนี้เกิดขึ้นเพื่อตามรักษาสหชาตธรรม คือ รูปที่เกิดขึ้นร่วมกันให้ดำรงตั้งอยู่

นี่คือชีวิตของเราวันหนึ่ง ๆ ซึ่งถ้ากระจัดกระจายออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ก็ จะเห็นลักษณะของรูปแต่ละชนิด การงานของรูปแต่ละชนิดด้วย อย่างจักขุปสาทที่เกิด ดำรงอยู่ก็เพราะมีชีวิตินทรีย์เกิดร่วม ด้วยรักษาให้รูปนั้นดำรงอยู่ไม่ให้เสื่อมเสียไป ด้วยอำนาจของกรรม

หรือว่าโสตปสาทที่ยังดีอยู่ ที่เป็นที่ประชุมต่อกับเสียง ทำให้เกิดการได้ยิน ก็ เป็นเพราะมีรูปชีวิตินทรีย์ซึ่งกรรมทำให้เกิดขึ้นร่วมด้วย ทำให้รักษาโสตปสาทไม่ให้ เสื่อมหรือว่าไม่ให้เสียไป ทำให้มีการได้ยิน นี่ก็เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ที่ตัว

ส่วนนามชีวิตินทรีย์นั้น คือ เจตสิกที่เกิดพร้อมกับนามธรรม คือ จิตและเจตสิก ที่มีจิตเกิดดับสลับต่อกันไปในภพหนึ่งชาติหนึ่ง ก็เป็นเพราะมีนามชีวิตินทรีย์เกิดกับจิต ทุกดวง เมื่อไหว่ดับนามชีวิตินทรีย์แล้วไม่มีการเกิดอีกเลย ก็จะไม่มีการเกิดอีก ไม่มีเจตสิก ไม่มีรูป ไม่ต้องเห็น ไม่ต้องได้ยินอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น สิ่งที่จะพอปรากฏได้ง่าย คือ ทุกคนมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มี กาย มีใจ ก็แสดงไว้ก่อนโดยนัยของการเทศนาเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายว่า สิ่งที่มีนั้นแต่ละ ลักษณะก็เป็นใหญ่ในลักษณะของตน ๆ และในลักษณะที่เป็นใหญ่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งทุกคนมีเหมือนกัน แล้วยังต่างไปตามเพศ คือ เพราะอิตถินทรีย์ และ ปุริสินทรีย์

และแสดงให้เห็นอีกว่า ที่จักขุยังมี โสตะยังมี ฆานะยังมี ชิวหายังมี กายยังมี มนินทรีย์ยังมี หรือว่าอิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ที่เป็นไปได้นั้นก็เป็นเพราะมีชีวิตินทรีย์ รักษาไว้นั่นเอง เมื่อยังมีเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นไปอยู่ ธรรมชาติเหล่านี้ก็ต้องเป็นไป



อินทรีย์ต่อไป คือ สุชินทรีย์ ได้แก่ความรู้สึกที่เป็นสุข มีตาแล้ว มีหูแล้ว มีจมูกแล้ว มีลิ้นแล้ว มีกายแล้ว มีใจแล้ว มีอิตถินทรีย์แล้ว มีบุรินทรีย์แล้ว มีชีวิตดำรงอยู่แล้ว ไม่ใช่เท่านั้น แต่ยังมีความรู้สึกที่เป็นสุข สุชินทรีย์เป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ สามารถทำให้สหชาตธรรม คือ ธรรมที่เกิดร่วมกันนั้นเป็นไปตามตน

เวลาที่มีความรู้สึกเป็นสุข จิตในขณะนั้นก็พลอยเป็นสุขไปด้วย เวลาที่เห็นอารมณ์อะไรแล้วรู้สึกชอบ ก็เป็นสุข ธรรมชาติอื่น คือ จิตและเจตสิกอื่น ๆ ในขณะนั้น ก็เป็นความสุข เป็นความสบาย ถ้าเป็นทางกาย กระทบสัมผัสกับสิ่งใดที่ทำให้รู้สึกว่าจะสบาย เมื่อความรู้สึกสบายเกิดขึ้น ใจก็สบายไปด้วย ความรู้สึกสบายนั้นจึงเป็นใหญ่ ในการทำให้ธรรมชาติที่เกิดร่วมด้วยนั้นเป็นไปตามลักษณะของตน

ต่อไปเป็นทุกขินทรีย์ โดยนัยเดียวกัน คือ ถ้าขณะใดที่กระทบสัมผัสสิ่งที่ไม่สบาย เกิดความรู้สึกไม่สบายขึ้น ใจก็ไม่สบายด้วยในขณะนั้น นี่เป็นเรื่องที่มีอยู่ ไม่ใช่มีแต่เฉพาะในตำรา มีจริง ๆ ที่ตัวของทุกท่าน และแต่ละลักษณะนั้นก็ใหญ่ตามสภาพของตน

อินทรีย์ที่ ๑๒ คือ โสมนัสสินทรีย์ ซึ่งเป็นใหญ่ในลักษณะของสภาพของความเป็นสุข

อินทรีย์ที่ ๑๓ โทมนัสสินทรีย์ ก็เช่นเดียวกัน

อินทรีย์ที่ ๑๔ อุเบกขินทรีย์ ความรู้สึกเฉย ๆ ก็เป็นใหญ่ ถ้าเวลาที่ความรู้สึกเฉย ๆ เกิดขึ้นแล้ว ใจก็เฉยด้วย นี่ก็เป็นเพราะอำนาจของอุเบกขา ซึ่งเป็นอุเบกขินทรีย์

ที่กล่าวถึงอินทรีย์ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเพราะในพระไตรปิฎก หรือในการเจริญสติปัฏฐานนั้นพูดถึงเรื่องของอินทรีย์ ๕ อย่าง แต่ไม่ใช่มีอินทรีย์เฉพาะ ๕ อย่าง มีทั้งหมดถึง ๒๒ ประการ และทั้งหมดที่กล่าวถึงแล้วเป็น ๑๔ ประการ

ประการที่ ๑๕ ได้แก่ สัทธินทรีย์ ซึ่งได้แก่ศรัทธาตนเอง เป็นธรรมชาติที่ผ่องใส น้อมใจไปในกุศลธรรม เป็นธรรมชาติที่ควรเจริญ อย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดมีขึ้นแล้วเพราะเหตุปัจจัย รวมทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา ซึ่งมีเป็นปกติประจำวันอยู่แล้ว



แต่ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากธรรมชาติที่เกิดปรากฏแล้วก็หมดไปซึ่งเป็นลักษณะของทุกขลักษณะ ถ้าไม่อาศัยอินทรีย์ต่อไป ๕ ประการ ก็ไม่สามารถพ้นได้เลย

อินทรีย์ต่อไปนั้น ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญินทรีย์ นั่นเอง

ทุกครั้งที่เกิดใจผ่องใสปราศจากอกุศลธรรม ในขณะนั้นเป็นลักษณะของศรัทธา ซึ่งเป็นใหญ่ในการที่ทำให้สหาตธรรมมีความผ่องใสในขณะนั้น สังเกตดูเวลาที่จิตใจเป็นกุศล ผ่องใสใหม่ ไม่เดือดร้อนเลย เบาสบาย ผ่องใส และไม่ใช่ว่าเฉพาะแต่ศรัทธาเท่านั้น แม้แต่เวทนาความรู้สึกซึ่งจะเป็นโสมนัสหรืออุเบกขาก็ตาม ก็ไม่เดือดร้อน ไม่เหมือนกับเวลาที่อุเบกขาเวทนาเกิดกับอกุศลธรรม แต่เวลาที่อุเบกขาเวทนาเกิดร่วมกับศรัทธา สภาพที่ผ่องใส ก็ทำให้จิตใจและสหาตธรรมนั้นผ่องใสด้วย เพราะฉะนั้น อินทรีย์ ๕ นี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรเจริญ

ในการเจริญสติปัฏฐานจะขาดอินทรีย์ทั้ง ๕ ไม่ได้เลย คือ จะต้องมึศรัทธา สภาพที่เชื่อ หรือว่าน้อมใจในการที่จะรู้ลักษณะของอารมณ์ที่กำลังปรากฏ เพราะเวลานี้มีอารมณ์ปรากฏอยู่ แต่ถ้าไม่เกิดศรัทธาที่จะพิจารณาลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ปัญญาก็ไม่สามารถจะรู้ชัดในลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏได้

การเห็นกำลังมี ถ้าไม่มีศรัทธาที่จะพิจารณาเพื่อจะรู้ชัดในลักษณะของนามธรรมที่เห็น ปัญญาก็ไม่รู้ชัด

การได้ยินก็มี เสียงก็ปรากฏ แต่ถ้าไม่เกิดศรัทธาที่จะพิจารณาให้รู้ชัด การรู้ชัดก็เกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น อินทรีย์ ๕ จึงขาดศรัทธาไม่ได้ เมื่อขาดศรัทธาไม่ได้ ศรัทธาก็เป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการที่ทำให้ผ่องใส ครอบงำความเป็นผู้ไม่มีศรัทธา เพราะฉะนั้น เทียบลักษณะของจิตใจในวันหนึ่ง ๆ ได้ว่า บางคราวก็เป็นผู้ที่ขาดศรัทธา แต่เวลาที่มีศรัทธา ในขณะนั้นก็เปลี่ยนจากบุคคลที่ไม่มีศรัทธาแล้ว เพราะเหตุว่า สัทธินทรีย์นี้เองที่เป็นธรรมชาติที่ครอบงำความเป็นผู้ไม่มีศรัทธากลายเป็นผู้มีศรัทธา

สำหรับวิริยินทรีย์ คือ ความเพียร หรือวิริยะนั้นก็เช่นเดียวกัน เป็นใหญ่ เพราะเหตุว่าครอบงำความเกียจคร้านในการเจริญสติปัฏฐาน ต้องมีความเพียรมาก



ต้องมีความอดทนมาก เพราะเหตุว่าการเห็นมีจริง แต่กว่าจะรู้ชัด สัมผัสจริง กำลังปรากฏ แต่กว่าจะรู้ชัดต้องอาศัยการระลึกละเอียด ๆ บ่อย ๆ ซึ่งเป็นความเพียรอย่างยิ่ง และก็เป็นความอดทนอย่างมากทีเดียว เพราะฉะนั้น ลักษณะของความเพียรนั้นก็ป็นอินทรีย์ เป็นลักษณะที่เป็นใหญ่ที่ครอบงำความเกียจคร้าน

สตินทรีย์ ก็เช่นเดียวกัน สภาพความเป็นใหญ่ของสติ ทำให้เกิดการระลึกได้ขึ้น เพราะฉะนั้น ลักษณะที่ระลึกได้นั้นจึงเป็นลักษณะที่เป็นใหญ่ เป็นสตินทรีย์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

สมาธิทรีย์ เป็นลักษณะของธรรมชาติที่ตั้งมั่นในอารมณ์โดยชอบ ธรรมดาสมาธินั้น ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก แต่เอกัคคตาเจตสิกนั้นเกิดกับอกุศลจิตก็ได้ เกิดกับกุศลจิตก็ได้ แต่ถ้ากล่าวถึงอินทรีย์ ๕ แล้ว ต้องเป็นไปในกุศล

ปัญญินทรีย์ เป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการรู้ถูก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ครอบงำอวิชชา ความไม่รู้

เวลานี้ถ้าไม่รู้สักตัว จะไม่ทราบเลยว่าอวิชชาครอบงำหรือไม่ ขณะที่กำลังเห็นไม่ระลึกรู้ว่าเป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง ขณะนั้นอวิชชาครอบงำ และก็นานมาแล้วด้วยในวิภวฐานะ ไม่ใช่แต่เฉพาะในชาตินี้ และถ้าสติไม่ระลึกเลื่อง ๆ บ่อย ๆ อวิชชาก็ยังคงครอบงำไปอยู่เรื่อย ๆ เพราะฉะนั้น เวลาที่ปัญญาเกิดขึ้น ปัญญานั้นเป็นใหญ่ในการรู้ถูก ในการเข้าใจสภาพธรรมถูกต้องว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขณะนั้นปัญญาก็ครอบงำอวิชชา หมายความว่าสามารถที่จะละหรือขจัดอวิชชาได้

ลักษณะที่เป็นอินทรีย์ เป็นใหญ่ของปัญญานั้น เปรียบเหมือนกับแสงสว่าง เวลาที่ปัญญาเกิดขึ้นย่อมทำให้รู้ทั่วในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอกุศล และทั้งที่เป็นกุศล ทั้งที่ควรเสพ ควรเจริญ และที่ไม่ควรเสพ ไม่ควรเจริญ ทั้งที่เลว หรือประณีต ทั้งที่เข้ากันได้ และเข้ากันไม่ได้

อุปมาเหมือนกับผู้ที่เป็นหมอยา รู้จักยาชนิดต่าง ๆ อย่างดีว่าอย่างไรเป็นที่เหมาะสมสำหรับคนไข้ หรืออย่างไรไม่เหมาะสมไม่สบายสำหรับคนไข้ นี่ก็เป็นเรื่องของปัญญาซึ่งเป็นอินทรีย์ชนิดหนึ่ง



ในขณะที่สติกำลังระลึกถึงลักษณะของนามและรูป จะขาดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาไม่ได้

อินทรีย์ต่อไป เป็นความสมบูรณ์ของปัญญาขึ้น เพื่อที่จะแสดงให้เห็นความไม่ เป็นโมฆะของข้อปฏิบัติ เวลาที่สติเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ระลึกถึงลักษณะของนามและรูปครั้ง หนึ่ง มีผลไหม ถ้าไม่มีก็ไม่ควรเจริญ แต่เพราะเหตุว่าข้อปฏิบัตินี้ไม่ไร้ผล ข้อปฏิบัตินี้ ไม่เป็นโมฆะ ในขณะที่สติระลึกถึงลักษณะของนามใด ละความไม่รู้ถึงลักษณะของนามนั้น ในขณะนั้น ละความสงสัยในลักษณะของนามนั้นในขณะนั้นที่ละเล็กทีละน้อย และ ปัญญาก็เพิ่มพูนสมบูรณ์ขึ้นเรื่อย ๆ

ด้วยเหตุนี้การบรรลุอุริยสังจธรรมจึงมีได้ ปัญญาที่บรรลุอุริยสังจธรรมนั้นเป็น อินทรีย์อีกชั้นหนึ่ง คือเป็นอนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการรู้ ทัวถึงสิ่งที่ยังไม่รู้ทั่วถึง

สิ่งที่ไม่รู้นี้มีมาก ถ้าสติไม่ระลึกถึงนามรูปทางตา ก็ยังเป็นอวิชชาอยู่ ยังหมด ไม่ได้เลย ถ้าสติไม่ระลึกถึงนามรูปทางหู ก็ยังเป็นอวิชชาอยู่ ยังหมดไม่ได้ จะชื่อว่ารู้ ทัวถึงธรรมแล้วไม่ได้

เพราะฉะนั้น การเจริญสติต้องเจริญปัญญา ละความไม่รู้ทางตา ทางหู ทาง จมูก ทางลิ้น ทางกาย จนกระทั่งบรรลุคุณธรรมเป็นพระอุริยบุคคลผู้แจ้งอุริยสังเมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะชื่อว่า อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ คือ ปัญญาที่เป็นธรรมชาติที่เป็น ใหญ่ในการรู้ทัวถึงสิ่งที่ยังไม่รู้ทั่วถึง ลักษณะของนิพพานเป็นอย่างไรมองสงสัยเลย สำหรับผู้ที่อบรมปัญญาจนกระทั่งปัญญานั้นถึงขั้นอนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์

อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์นั้น เป็นแต่เพียงปัญญาที่เป็นใหญ่ที่เกิดร่วมกับ โสตาปัตติมัคคจิต เพราะฉะนั้น ยังมีกิเลสเหลืออยู่ที่จะต้องละคลายให้ค่อย ๆ หมดไป

ปัญญาที่มีในขั้นต่อ ๆ ไปนั้น ก็เป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการรู้ทัวถึงธรรมที่รู้ แล้วนั้นแหละอีกครั้งหนึ่ง ชื่อว่า อัญญินทรีย์

ที่ทรงบัญญัติขั้นต่าง ๆ ของปัญญา ก็บัญญัติตามสภาพลักษณะธรรมที่เป็น จริง คือ เวลาที่ปัญญาผู้แจ้งอุริยสังเป็นครั้งแรกนั้นก็ปัญญาที่รู้ทัวถึงธรรมที่ยังไม่



เคยรู้มาก่อน อุปมาเหมือนกับคนที่ไม่เคยไปที่หนึ่งทีใด เมื่อไปถึงที่นั่นก็ทราบได้ว่านี่เป็นที่ ๆ ยังไม่เคยไปถึงเลย ปัญญาที่รู้แจ้งอริยสัจก็เหมือนกันเป็นปัญญาขั้นต้นของโสดาปัตติมรรคจิตที่รู้ทั่วถึงธรรมที่ยังไม่เคยรู้ แต่โสดาปัตติผลจิตเป็นปัญญาที่เป็นใหญ่ในการรู้ทั่วถึงธรรมที่รู้แล้วนั้นแหละอีกครั้งหนึ่ง เพราะเหตุว่าโสดาปัตติมรรครู้แล้ว เรื่อยไปจนกระทั่งถึงสกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล ถึงอรหัตตมรรค ก็ยังเป็นปัญญาที่เป็นใหญ่ชั้นอัญญินทรีย์

แต่ว่าปัญญาที่เป็นอินทรีย์ขั้นสุดท้าย คือ อัญญาตาวินทรีย์นั้นเป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในภาวะของการเป็นผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ เป็นพระอรหันต์ หมดกิจที่จะกระทำในพระศาสนา หรือในพรหมจรรย์ เป็นผู้รู้ทั่วถึงจริง ๆ เพราะดับกิเลสได้หมดสิ้น นี่ก็เป็นสิ่งที่มีจริง เจริญได้ อบรมได้





๘๒



ส. โดยมากทราบว่า อินทริย์ ธาตุ อายตนะ ชันธ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจนั้นเป็นภูมิของวิปัสสนา เป็นภูมิของปัญญา แต่ไม่ใช่หมายความว่า เป็นภูมิเฉพาะตอนที่ท่านเรียน เป็นส่วนของตำรับตำรา ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เป็นภูมิที่จะให้ระลึกรู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั้น ๆ เพื่อละ เพื่อคลาย

ถ. ในกายนุปัสสนาบรรพนี้กล่าวถึงว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ดี ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ดี”

ที่จริงพระพุทธองค์ท่านไม่ได้รับสั่งให้ภิกษุนั้นไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่างที่ไหนเลย เป็นอรรถาธิบายของบุคคลที่จะเป็นภิกษุที่ดี ฆราวาสที่ดี เมื่ออยู่ในห้องที่คับแคบและอุดอู้ เกิดความอบอ้าวขึ้น ก็ย่อมจะออกจากห้องนั้นไปสู่สถานที่ใดสถานที่หนึ่ง แต่คำว่า “ป่า” ฟังดูก็คิดว่า คงเป็นป่าที่ใหญ่โตและมีสัตว์ร้ายมาก แต่ความจริงผมพิจารณาแล้ว คำว่า “ป่า” นี้ไม่ใช่ป่าอย่างนั้น

อีกอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “โคนไม้” ในวัดส่วนใหญ่มักมีต้นไม้ใหญ่มาก โคนไม้ใหญ่ ๆ ก็มี บางคนก็ทำแคร่ใต้โคนต้นไม้

คำว่า “เรือนว่าง” ผมไม่เข้าใจว่า เรือนว่างที่ท่านแปลออกมานั้นจะเป็นเรือนชนิดใด แต่ภาษาบาลีท่านใช้คำว่า สุญญาคาร อาคารว่าง ผมคิดว่า อาคารว่าง ก็คือ ศาลาวัดนั่นเอง คือ ท่านออกจากกุฏิของท่านท่านไปสู่ป่า ก็คือใกล้ ๆ วัดนั่นเอง ใกล้ ๆ กันอย่างนี้ ท่านไม่ได้ไล่ให้ไปไหนเลย แต่ความเข้าใจของคนส่วนใหญ่เมื่อได้ฟังอย่างนี้ก็มีคามหมายไปอีกทางหนึ่ง อีกประการหนึ่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ก็มีความหมายอีกเหมือนกันว่า พระพุทธองค์ท่านไม่ได้สั่ง ผมเองได้พบแขกอินเดียเวลาเขาไปหาพระ เขาจะนั่งขัดสมาธิ แล้วก็ไหว้ นี่เป็นอรรถาธิบายตามปกติของเขา

อีกตอนหนึ่งท่านว่า “ดำรงสติเฉพาะหน้า” คำว่า ดำรงสติเฉพาะหน้านี้ ก็เป็นคำที่ไม่ใช่ “สั่ง” เป็นแต่เพียงท่านอบรมภิกษุว่า เมื่อเธอไปอยู่ในที่อย่างนั้น ๆ แล้ว ก็



ไม่ควรจะไปอยู่เปล่า ๆ ควรมีสติเพื่อพิจารณาอย่างนั้น ๆ ต่อไป ที่เข้าใจอย่างนี้ ผมเข้าใจถูกต้องตามพระธรรมวินัยหรือไม่

ส. การเจริญภาวนา คือ สมถภาวนาทางหนึ่ง กับ วิปัสสนาภาวนาอีกทางหนึ่ง

สมถภาวนา เป็นการเจริญอบรมให้จิตสงบตั้งมั่น แต่ไม่รู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏตามความเป็นจริง เพราะจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่ที่อารมณ์เดียว เพราะฉะนั้น อานาปานสติเป็นสมถภาวนาก็มี และที่เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานก็มี แต่ลักษณะของการเจริญต่างกัน

สำหรับอานาปานสติที่เป็นสมถภาวนานั้นมุ่งให้จิตสงบ แต่จุดประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐานนั้นเพื่อรู้ชัด เพื่อปัญญาไม่ยึดถือนามและรูปใด ๆ ว่าเป็นตัวตน เพราะฉะนั้น ลมหายใจเป็นสิ่งที่จริง สติสามารถที่จะระลึกถึงลักษณะของลมว่าไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงรูปชนิดหนึ่งได้

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เริ่มด้วยอานาปานสติ เห็นกายในกาย ไม่ใช่เพื่อให้ตั้งมั่นจดจ่อถึงขั้นอัปปนาที่เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ภิกษุไปสุปัา ไม่ได้บอกว่าต้องไป แต่เป็นอธยาศัยของบุคคลที่เคยเจริญสมาธิมาแล้ว ก่อนการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การเจริญสมาธิมีมาก การเฝ้าหาความสงบของใจก็มีมานานแล้ว

บุคคลใดก็ตามที่ไม่เคยฟังธรรมก็เจริญอานาปานสติ หรือว่าเจริญสมถภาวนามากมาก่อน บุคคลใดก็ตามเคยเจริญสมาธิ คนอื่นจะยับยั้งหรือห้ามได้ไหม บางท่านพอตื่นขึ้นมาก็ระลึกแล้ว พุทโธ เป็นอธยาศัยทีเดียว อบรมมาตั้ง ๑๐ ปี ๒๐ ปี ไม่ได้ห้าม แต่สติตามรู้ว่า แม้แต่ที่นี้กันอย่างนั้นก็เพียงนามชนิดหนึ่ง นั่นเป็นการเจริญสติปัฏฐาน

การนี้กว่า พุท ก็เป็นการนี้ เพราะฉะนั้น เวลาที่นี้จะนึกเรื่องอื่นสารพัด อย่างที่ไม่ใช่พุทโธ สติก็ยังตามระลึกได้ ไม่ว่าจะเป็นอกุศลวิตก คิดไปในเรื่องต่าง ๆ



ด้วยความชอบใจ ด้วยความไม่ชอบใจ สติก็ตามระลึกได้ว่า เป็นนามชนิดหนึ่ง ตามระลึกได้

เพราะฉะนั้น เวลานามที่เป็นกุศลระลึกถึงพระพุทธรูปเกิดขึ้น ผู้ที่เจริญสติมีหน้าที่ตามระลึก การเจริญสติปฏิฐานไม่ใช่ว่าห้าม หรือการบังคับ เป็นปกติทุกอย่าง เพราะสตินั้นเป็นธรรมชาติที่ควรเจริญ ตามรู้สิ่งที่เกิดปรากฏแล้วเพราะเหตุปัจจัย เพื่อการรู้ชัด ไม่ใช่ไปบังคับไว้ ไม่ดูนาฬิกา ไม่ฟังวิทยุ นั้นเป็นการทำขึ้น ปิดบังนามและรูปที่เกิดปรากฏตามปกติ

ปกติเป็นอย่างไร ไม่ใช่ตัวตน เป็นนาม เป็นรูป มีการฟัง มีการเห็น มีการได้ยิน สติตามระลึกได้ทุกอย่าง

แต่ละบุคคลนั้นไม่เหมือนกัน บุคคลที่เคยเจริญอานาปานสติมานาน เวลาที่ฟังธรรมแล้ว จิตก็น้อมไปในการเจริญอานาปานสติ บุคคลนั้นไปสูภา ไม่ได้มีคำบอกไว้ในพยานะว่าต้องไป แต่บุคคลนั้นไปโดยไม่ เรือว่าง แล้วพิจารณาลมหายใจ ไม่ได้บอกด้วยว่า จะต้องถึงฌานขั้นนั้นก่อนขั้นนี้ก่อน เพราะเหตุว่าสติเป็นธรรมชาติที่ตามรู้ได้ทุก ๆ ขณะ

สติอาจจะระลึกถึงจิตที่กำลังสงบ สติอาจจะระลึกถึงปีติ สติอาจจะระลึกถึงสุขเวทนา สติอาจจะระลึกถึงลักษณะของรูปหยาบ หรือละเอียดที่เป็นลมหายใจในขณะนั้นก็ได้ เพราะเป็นการเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม

ต้องเข้าใจจุดประสงค์ของการเจริญสติปฏิฐานว่า เพื่อการรู้สิ่งที่ไม่เคยรู้

ธรรมชาติของสตินั้นเป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในการระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ เป็นอนัตตา ไม่ใช่บังคับบัญชา หรือสั่งได้สร้างได้ว่า จะต้องทำให้เกิดขึ้นในสถานที่นั้น ทำให้เกิดขึ้นในสถานที่นี้

ถ. ที่ได้ฟังมาจากสำนักปฏิบัติบางแห่ง มีความว่า ไม่ต้องรู้รูปนามให้ทั่วถึงทุกรูปทุกนาม ให้รู้นามใดนามหนึ่งเฉพาะที่รู้ได้ง่าย ๆ เช่น นามหยาบ ๆ เช่น กายา-นุปัสสนา เป็นต้น เขาอ้างว่า รู้นามเดียวรูปเดียวนั้น ถ้ารู้ได้ชัดเจนแล้ว นามอื่นรูปอื่นก็ไม่จำเป็นต้องรู้ อุปมาเหมือนว่า เกลือหลายเม็ดอยู่ในไห ถ้าเราหยิบเกลือเม็ดหนึ่ง



เมื่อใดมารับประทาน ก็รู้ความเค็มแล้ว ถ้ารู้นามใดนามหนึ่งว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลักษณะอย่างนี้แล้ว ก็เหมือนกับเกลือเค็ม เม็ดอื่น ๆ ก็เหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องรู้รูปนามทั่วไป

ส. หมายความว่าเวลาที่รู้ความไม่เที่ยง ความเกิดดับของนามและรูป นามใดรูปใดแล้ว ก็ทำให้รู้ไปทั่วถึงนามรูปอื่นด้วย เวลานี้ประจักษ์การเกิดดับหรือยัง เมื่อยังไม่ประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของนามและรูป ปัญหาก็ควรจะเป็นว่า เจริญอย่างไรจึงจะประจักษ์การเกิดดับของนามและรูป

ขณะที่กำลังเห็นในขณะนี้ รู้นามรู้รูปทางตาใหม่ การเห็นเป็นนามชนิดหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ชนิดหนึ่ง ไม่เหมือนธรรมชาติที่ได้ยิน การเห็นการได้ยินจะดับพร้อมกัน ได้ใหม่

ที่ว่าประจักษ์การเกิดดับของนามและรูปชนิดใดชนิดหนึ่งก็จะทำให้รู้ทั่วถึงลักษณะของนามอื่นรูปอื่นด้วย ข้อสำคัญคือ เจริญอย่างไรจึงจะประจักษ์การเกิดดับของนามและรูป สติเกิดขึ้นทีละขณะ จิตใดมีสติเกิดร่วมด้วยในขณะนั้น สติระลึกรู้ลักษณะของนามหรือรูปทางตา หรือทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจก็ได้ เพราะเหตุว่าเป็นสภาพที่มีจริง ๆ

ในขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของอ่อน เตี้ยก็คิดนึกแล้วไซ้ใหม่ สติดับใหม่ สติก็ต้องดับ ไม่ใช่สติไม่ดับ สติระลึกลักษณะของเสียง ประเดี๋ยวความรู้สึกเป็นสุขก็ปรากฏแล้ว สติดับใหม่ สติก็ต้องดับด้วย

เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่เป็นการเจริญอย่างสมาธิที่จะให้จิตจดจ้องโดยไม่ขาดตอนเลย ถ้าเป็นโดยลักษณะนั้น จะละการยึดถือว่าเป็นตัวตนไม่ได้ เพราะว่ายังคงจดจ้องติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ แต่ที่จะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของนามและรูปได้ เพราะสติระลึกรู้นามรูปทีละลักษณะ สติระลึกรู้ลักษณะของได้ยิน แล้วก็หมด ระลึกรู้ลักษณะของสุข แล้วก็หมด เวลาที่หลงลืมสติก็หลงลืมสติไป เวลาที่ไม่หลงลืมสติ ก็แล้วแต่ว่าสติจะเกิดระลึกรู้ลักษณะของนามใดรูปใดขณะนั้น



คำว่า ปัจจุบัน หมายความว่าสติระลึกถึงสิ่งใดขณะใด ขณะนั้นเป็นปัจจุบัน ช่วงเวลาที่สติระลึกถึง เร็วมาก แล้วก็หมดไป ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องห่วงใย ถ้าจะหลงลืม สติก็เป็นเรื่องของผู้ที่ยังมีวิชาครอบงำ ยังไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีการหลงลืมสติ และก็มี การเจริญสติให้สติมีกำลังเพิ่มขึ้นเกิดบ่อยขึ้น เพื่อรู้ชัดใน ลักษณะของนามและรูป

เพราะฉะนั้น สติไม่ใช่จดจ้องรู้ลักษณะของรูปใดนาน ๆ หรือว่านามใดนาน ๆ ถ้าเป็นโดยลักษณะนั้นก็เป็นตัวตนที่จดจ้อง ซึ่งไม่มีโอกาสจะประจักษ์การเกิดดับของ นามรูปได้เลย เพราะเหตุว่ายังไม่ได้ละคลายความไม่รู้นามรูปที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

เลือกได้ไหมว่า จะรู้ลักษณะของนามใด รูปใด นามรูปเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ก่อนที่จะประจักษ์การเกิดดับ ปัญญาต้องรู้ถึงปัจจัยด้วยเพื่อละคลายมากขึ้น ถ้ายังไม่ ละคลาย ก็เพราะยังไม่รู้ปัจจัยแล้ว ก็หมดหนทางที่จะประจักษ์การเกิดดับของนาม และรูป

เหตุผลต้องสมบูรณ์ นามรูปปริเฉทญาณของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน เลือก ไม่ได้ จะจงใจ ตั้งใจที่จะรู้เฉพาะนามนั้น นั่นเป็นลักษณะของตัวตนหรือไม่

ถ. ที่ว่าเห็นสักแต่ว่าเห็นนั้น อาจารย์เคยกล่าวว่า ให้หยุดอยู่แค่เห็นนั้น เป็นไปไม่ได้ ต้องเลยไปถึงว่าเป็นคนเป็นสัตว์ แต่ให้มีสติตามรู้ว่า นั่นเป็นเพียงนาม ชนิดหนึ่ง แต่บางสำนักบอกว่าเป็นไปไม่ได้ไม่ใช่ว่าเป็นไปไม่ได้ แต่ที่เป็นไปได้นั้น ไม่ใช่ ว่าคำนี้เป็นคำของปุถุชน แต่เป็นคำของพระอรหันต์

พระอรหันต์ท่านสักแต่ว่าเห็นได้ สักแต่ว่าได้ยินได้ มีคนแย้งไปว่า ถ้าอย่างนั้น พระอรหันต์เดินไปก็คงเหยียบบุง เหยียบคูถ เพราะสักแต่ว่าเห็น ไม่รู้ว่าเป็นบุง เป็นคูถ

เขาก็แก้ว่า พระอรหันต์มี ๒ เวลา มีเวลาปฏิบัติอยู่ ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นบุงจริง ๆ เพราะเวลานั้นอยู่ในวิปัสสนาของวิปัสสนา แต่ในขณะที่ออกมาแล้วพระอรหันต์ไม่ได้ ปฏิบัติวิปัสสนา ก็หลบหลีกอันตรายได้เช่นเดียวกับบุคคลธรรมดา ข้อนี้ก็ดูเหมือนว่า ไม่ตรงกันกับคำของอาจารย์



ส. ดูเหมือนว่า ปัญญาไม่คมกล้าเลยโดยลักษณะนั้น เพราะเหตุว่าโดยการตรัสรู้ ไม่มีลักษณะเดียวที่เป็นตัวตน เป็นนามเป็นรูปทั้งสิ้น การรู้ว่าเป็นคนเป็นสัตว์ สภาพภูมิจึงมีจริง ๆ หรือไม่ เห็นพระพุทธรูปรู้ว่าเป็นพระพุทธรูป สภาพที่รู้ ความรู้ที่รู้ว่าเป็นพระพุทธรูปนั้นเป็นความจริงไหม เป็นสิ่งที่มีจริงไหม

เมื่อมีจริง ไม่ใช่ตัวตน เป็นนาม หรือเป็นรูป เป็นนาม ปัญญา รู้ หรือว่า อวิชารู้ ที่รู้ว่าเป็นนาม เป็นปัญญา นามทางตานี้มีอะไรบ้าง แม้ในพระไตรปิฎกก็ได้ทรงแสดงไว้ว่ามีการเห็น มีความชอบไม่ชอบที่เนื่องจากการเห็นที่ปัญญาจะต้องรู้ชัด ไม่ใช่ไปกดไปบังคับไว้ไม่ให้ชอบหรือไม่ชอบ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ปัญญาไม่มีโอกาสจะรู้เลยว่า ขณะใดที่ความชอบเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ขณะนั้นก็เห็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง แล้วก็ดับ ไม่ใช่ไม่ดับ

การเจริญสติปัฏฐาน ไม่ใช่การบังคับสติ แต่เป็นการตามรู้ลักษณะของนามและรูปที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติจะเริ่มพิจารณารู้ลักษณะของนามและรูปแต่ละทางมากขึ้น เป็นต้นว่า ทางหู ผู้ที่เจริญสติก็จะเริ่มระลึกถึงลักษณะของได้ยิน หรืออาจจะระลึกถึงลักษณะของเสียงก่อนก็ได้ เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่การเลือก จงใจยึดถือสติปัฏฐานหนึ่งสติปัฏฐานใดตามใจชอบ

ถ. ทางโน้นเขามีความเห็น ว่า ถ้าปล่อยให้สักแต่ความเห็น ให้เป็นเห็นไปจนถึงชอบไม่ชอบนั้น ใช้คำว่า ปล่อยให้กิเลสเข้ามา เมื่อกิเลสเข้ามา เป็นภัยอันตรายต่อวิปัสสนาอย่างยิ่ง

เขายกตัวอย่างว่า คราวหนึ่งไปเดินวิปัสสนา กำหนดที่ริมทะเล ไปพบขี้ผึ้งเข้าก้อนหนึ่ง จิตของคนๆ นั้นนึกไปว่า ขี้ผึ้งนี้ดีถ้าเอาไปบ้านหล่อเป็นเทียนแทนที่จะกำหนดเดิน กลับไปเห็นของอื่นแล้วก็มีโลภะเกิดขึ้น เขาบอกว่า เวลานั้นวิปัสสนาเสียหมด เพราะไม่สักแต่ว่าเดิน กลับไปเห็น เห็นก็ไม่สักแต่ว่าเห็น กลับไปนึกว่า เอาขี้ผึ้งนี้ไปหล่อเป็นเทียนไข โลภะเข้า จึงบอกว่าไปกำหนดริมทะเลคราวนั้น



เหลวหมด เพราะฉะนั้น เขาจึงใช้คำว่า เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน เป็นการดีแน่ เพราะป้องกันกิเลส

ส. กลัวกิเลสมากไหม กลัวปริยฐานกิเลส แต่ไม่ได้กลัวอนุสัยกิเลสเลย อนุสัยกิเลสนี้ละเอียดมาก เป็นเชื้อ ยังมีอยู่ในจิตใจตราบไต่แล้ว จะละโลกะ โทสะ โมหะไม่ได้ ที่จะละโลกะ โทสะ โมหะหมดได้นั้น ต้องดับอนุสัยกิเลสเป็นลำดับขั้น ที่เดียว

เพราะฉะนั้น เวลาที่ฟังเดิน ๆ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น เป็นอินทรีย์สังวรทางตา จักขุนทรีย์สังวร ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ก็เป็นโสณินทรีย์สังวร เป็นอินทรีย์สังวรทางหู

การสังวรมี ๖ ทาง ไม่ใช่มี ๕ ทาง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เวลาที่เห็นแล้ว เหตุปัจจัยที่จะทำให้ชอบมี ใครบังคับความชอบว่า อย่าเกิดได้ มีใครบังคับได้ไหม ก็ไม่ได้

ที่โลกะจะหมดได้นั้น ต้องตามขั้นของปัญญาที่บรรลุนิพพานสังขารธรรม แต่การเจริญสติเป็นการระลึกถึงลักษณะของนามและรูปที่เกิดปรากฏทางหนึ่งทางใดใน ๖ ทาง ไม่ใช่ ๕ ทาง รู้จิตที่ประกอบด้วยโลกะ เดินไปตามชายทะเลเกิดโลกะ แทนที่สติจะระลึกถึงว่าสภาพนั้นก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ก็ไปบังคับด้วยความเป็นตัวตน แล้วเวลาที่โลกะเกิด เมื่อไรจะรู้ว่าโลกะนั้นเป็นนามธรรม ไม่ใช่ตัวตน

ถ. ตามสันนิษฐานของผม คิดว่านามที่เป็นโลกะไม่ต้องรู้ เพราะหัวข้อข้างต้นบอกว่า รู้เพียงกายานุปัสสนาอย่างเดียว ส่วนโลกะอาจจะป้อนมานุปัสสนา ซึ่งอัมมานุปัสสนานี้ พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นของละเอียด สำหรับคนที่มีปัญญาสุขุม คัมภีรภาพจึงนำมาเจริญวิปัสสนาได้ แต่คนสมัยนี้ควรที่จะเจริญกายานุปัสสนา จึงสันนิษฐานว่า โลกะซึ่งเป็นนามชนิดหนึ่งของอัมมานุปัสสนาไม่ต้องรู้ก็ได้ ถ้ารู้กายานุปัสสนาจนถึงลักษณะเกิดดับแล้วก็รู้หมดเอง อุปมาเหมือนรับประทานเกลือหนึ่งเม็ดก็เค็มเหมือนกันหมดทั้งไห รู้หมดทุก ๆ เม็ด

ส. โลกะเกิดขึ้นไม่ต้องรู้ แล้วจะละการที่ยึดถือความเป็นตัวตนที่ยึดถือ โลกะว่าเป็นตัวตนในขณะนั้นได้ไหม ในขณะที่กำลังเห็น หมดความสงสัยในลักษณะ



ของนามและรูปหรือยัง ในขณะที่กำลังได้ยิน หมดความสงสัยในลักษณะของนามและรูปหรือยัง เพราะผู้ที่เจริญสติปัฏฐานนั้นเป็นผู้ที่ละความไม่รู้ ละความสงสัย ละการยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตน





๘๓



ถ. บางอาจารย์อธิบายว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้น ไม่ให้สติไปจดจ้องอารมณ์ใด ๆ ให้อยู่เฉย ๆ ปล່อยให้เกิดสติรู้สึกขึ้นมาเอง เพราะสติเป็นอนัตตา จะบังคับให้เกิดไม่ได้ ทำให้สงสัยว่า สติจะเกิดขึ้นได้เองหรือ

สุ. ธรรมทุกอย่างเป็นอนัตตาใช่หรือไม่ใช่ ไม่ว่าจะเป็นสติ ไม่ว่าจะเป็นเห็น ไม่ว่าจะเป็นได้ยิน ธรรมชาติที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นสังขารธรรม อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทำให้เกิดขึ้น ก็จะไม่มีการเกิดขึ้นเลย

สติเป็นสังขารธรรมด้วย ทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุปัจจัย การเห็นก็ต้องมีเหตุปัจจัย โลกก็ต้องมีเหตุปัจจัย โทสะก็ต้องมีเหตุปัจจัย

ถ้าไม่เคยฟังธรรมเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน สติปัฏฐานเคยเกิดมาก่อนไหม ก็ไม่เคย และเวลาที่ฟังธรรม ในขณะที่ฟังเข้าใจ อยากจะให้สติเกิด สติจะเกิดขึ้นเพราะความอยากได้ไหม ก็ไม่ได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น เมื่อมีการฟัง มีความเข้าใจ เห็นคุณ เห็นประโยชน์ของสติ ได้ฟังธรรมกถาเรื่องของวิริยะ เรื่องให้เกิดศรัทธา มีฉันทะในการที่จะเจริญสติแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้สติระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟัง เมื่อมีความเข้าใจประกอบด้วยสติในขณะนั้น ก็พิจารณารู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนั้น

จะให้ใครไปทำ จะเอาตัวตนมาทำอีกหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่สามารถละการเห็นผิดที่ยึดถือว่าเป็นตัวตนได้ การละการยึดถือสติว่าเป็นตัวตนก็ด้วยการรู้ลักษณะของธรรมชาติทั้งหลายว่า เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แต่ไม่ใช่มีตัวตนไปเจริญสติ

สติเป็นอนัตตา อาศัยเหตุปัจจัยจึงได้เกิดขึ้น ไม่ใช่ให้มีตัวตนไปบังคับให้สติเกิด ถ้าเป็นโดยในลักษณะนั้นแล้ว ก็ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน

ขอกล่าวถึง **มหาสติปัฏฐานสูตร ที่มณิกาย มหาวรรค** เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้พิจารณาโดยตรงจากพระสูตร ข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรมีว่า



สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในแคว้นกुरु มีนิคมหนึ่งของแคว้นกुरु ชื่อว่า กัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า

พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงซึ่งความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการเป็นไฉน

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

จบ อุทเทสวารคาถา

อุทเทสวารคาถา หมายความว่า ข้อความเบื้องต้นเป็นข้อความโดยย่อ ยังไม่ใช่คำอธิบายโดยละเอียด

ในอุทเทสวาระชัดเจนอยู่แล้วที่ว่า หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงซึ่งความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

สิ่งที่ปรากฏมีทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แต่ละลักษณะต้องมีสติระลึกรู้ลักษณะนั้นถูกต้องชัดเจนตามความเป็นจริง ไม่หลงเข้าใจ



ธรรมอย่างหนึ่งเป็นอีกอย่างหนึ่ง และการที่จะรู้ชัดอย่างนี้ได้ อย่างข้อที่ว่า หนทางนี้เป็นหนทางอันเอก คือ การเจริญสติปัฏฐาน บางท่านสงสัยว่าการเจริญสตินี้เป็นมรรคมีองค์ ๘ ใช่ไหม คือ ยังคิดวามรรคมีองค์ ๘ กับสติปัฏฐานนั้นแยกกัน แต่ความจริงไม่แยกกันเลย

การที่มีสติเกิดขึ้นรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ปัญญาเพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อยเป็นการเจริญมรรคที่จะทำให้รู้แจ้งอริยสัจธรรม เพราะเหตุว่าการรู้แจ้งอริยสัจธรรม นั้นก็คือ การรู้แจ้งสภาพลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง ไม่ใช่รู้อย่างอื่น มีท่านผู้ใดที่คิดว่าจะเป็นการรู้อย่างอื่นนอกจากที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังคิดนึกเหล่านี้ไหม เพราะเหตุว่าบางท่านนั้นคิดว่า การรู้แจ้งอริยสัจนั้นรู้อย่างอื่น

สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค วิรทสูตร ข้อ ๘๐๑ มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งไม่ปรารภแล้ว บุคคลเหล่านั้นชื่อว่า ไม่ปรารภอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ที่ยังสัตว์ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งปรารภแล้ว บุคคลเหล่านั้นชื่อว่า ปรารภอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ที่ยังสัตว์ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ สติปัฏฐาน ๔ เป็นไฉน

แล้วพระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรมนั่นเอง

เพราะฉะนั้น บางท่านสงสัยนักกว่า การเจริญสติปัฏฐานปกติธรรมดาในชีวิตประจำวันนั้นจะทำให้รู้แจ้งอริยสัจได้หรือ เป็นมรรคมีองค์ ๘ หรือ ซึ่งท่านก็คงจะหมดความสงสัยได้เมื่อได้อ่านและพิจารณาข้อความในวิรทสูตรนี้ว่า ทางที่จะบรรลุอริยสัจธรรม รู้แจ้งสภาพของนิพพานได้นั้นต้องมีปัญญารู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ก่อน และถ้ามีความเข้าใจถูกต้องในเรื่องของการเจริญสติว่า เป็นการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้ลักษณะของธรรมชาติที่ปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ปนกับการเจริญสมาธิ ก็จะไม่มีปัญหาเลย



บางท่านคงจะอ่านมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ด้วยความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เพราะในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นมีอานาปานสติด้วย มีกายคตาสติด้วย มีจตุธาตวรวิภูฐาน คือ การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ และมีอสุภะด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในหมวดของสมถภาวนา ก็ทำให้คิดว่า อานาปานสติก็ดี กายคตาสติก็ดี จตุธาตวรวิภูฐานก็ดี อสุภะกัมมัฏฐานก็ดีเหล่านั้น ท่านต้องเจริญสมาธิเสียก่อน ต้องให้ได้ฌานจิตเสียก่อน แล้วจึงจะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ นี่เป็นความเข้าใจของท่านเอง

ในพระไตรปิฎกได้บัญญัติศัพท์แยกกัน สำหรับการเจริญอานาปานสติที่เป็น การเจริญสติปัฏฐานในหมวดของกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ใช้พยัญชนะอย่างหนึ่ง แต่พอถึงการเจริญอานาปานสติที่เป็น การเจริญสมถภาวนาใช้คำว่า อานาปานสติสมาธิ แยกกัน เพราะในการเจริญอานาปานสติโดยนัยของสมถภาวนานั้น สมาธิเป็นประธาน ถือสมาธิเป็นใหญ่ ถือความตั้งมั่นของจิตที่ลมหายใจเพื่อให้สงบจนกระทั่ง เกิดนิมิตบรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน จนถึงปัญจฌาน

แต่ในการเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่เช่นนั้น เวลาที่ถึงข้อความนิทเทสวาระของ กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน จะพบว่าไม่มีข้อความอย่างนั้นเลย และในพระสูตรอื่นๆ ทรงแสดงไว้ชัดว่า อานาปานสติสมาธินั้นเจริญอย่างไรจึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หมายความว่าเมื่อผู้ใดเคยเจริญอานาปานสติโดยนัยของสมถภาวนาแล้ว การเจริญ อานาปานสติสมาธินั้นจะมีผลมาก มีอานิสงส์มากด้วยการเจริญอย่างไรต่อไป นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ไม่ว่าจะป็นอานาปานสติ กายคตาสติ หรืออสุภะก็ตาม การระลึกถึงลักษณะของลมหายใจของส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือของความเป็น อสุภะนั้น ต่างกับสมถภาวนา เพราะเพียงเป็นเครื่องระลึกเท่านั้น เมื่อลมหายใจเป็นส่วน ของกาย ก็รวมอยู่ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานด้วย

ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้ทรงแสดงส่วนของกายตั้งแต่ที่ละเอียดที่สุด คือ ลมหายใจ เป็นสิ่งที่ละเอียดมาก ทุกคนที่ยังมีชีวิต ยังยึดถือรูปร่างกายว่าเป็น ตัวตนนั้น ส่วนของกายที่ละเอียดที่สุด คือ ลมหายใจ



เพราะฉะนั้น ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานทรงแสดงทุกส่วนของกายที่เคยยึดถือ
ว่าเป็นตัวตน เป็นบรรพต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่ลมหายใจ อานาปานะ ไปจนกระทั่งถึงอสุภะ
ที่เป็นกระดูกที่ป็นเป็นผงก็ยังเป็นส่วนของกาย กระดูกของใคร ไม่พิจารณาก็เป็นตัวตน
เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เพราะฉะนั้น ทุกส่วนที่เนื่องกับกายรวมอยู่ในกายานุปัสสนา
ทั้งสิ้น แต่การพิจารณานั้นไม่ใช่โดยลักษณะของสมถภาวนา แต่เป็นการเจริญสติปัฏ-
ฐาน

ถ้าท่านเข้าใจในการเจริญสติปัฏฐานแล้ว ก็คงจะไม่สงสัยข้อใจว่า ธรรมชาติ
ใด ๆ ก็ตามที่มีจริงเป็นเครื่องให้สติระลึกถึงลักษณะสภาพนั้นถูกต้องตามความเป็นจริงได้
ทั้งสิ้น ไม่ยับยั้งปัญญาว่า อย่ารู้ รู้ไม่ได้ ไม่ควรที่จะรู้ นั่นไม่ใช่เรื่องของการเจริญ
ปัญญาแต่เป็นเรื่องของอวิชชา พอทวนอวิชชาไม่ให้รู้สิ่งนั้นไม่ให้รู้สิ่งนี้ ก็ยังคงไม่รู้
ต่อไป

เพื่อที่จะขยายความในมหาสติปัฏฐาน ขอกล่าวถึง **พระอภิธรรมปิฎก
วิภังคปกรณ์ สติปัฏฐานวิภังค์** ซึ่งเป็นการขยายมหาสติปัฏฐานในสติปัฏฐานวิภังค์
ที่ว่า เราทุกคนมีกาย และการเจริญสติระลึกที่กาย เห็นกายในกายนั้นคืออย่างไร
คำอธิบายมีว่า

เห็นกายในกาย คือ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องต่ำ

เว้นส่วนหนึ่งส่วนใดไหม ไม่เว้น นอกจากนั้นในสติปัฏฐานวิภังค์ยังได้กล่าวถึง
การเห็นกายในกายที่เป็นภายใน คือที่ตน กับที่เป็นภายนอก คือที่บุคคลอื่น ก็เป็น
เครื่องให้สติระลึกได้

เพราะฉะนั้น มหาสติปัฏฐานสูตร ซ้ำกับบอกแล้ว กว้างขวางมาก ทุกสิ่งที่มีจริง
ที่ปรากฏ สามารถที่จะเป็นเครื่องให้สติระลึกได้ทั้งสิ้น กายของตนเองตั้งแต่พื้นเท้าขึ้น
ไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องต่ำ ก็เป็นสิ่งที่ทำให้สติระลึกได้ ถ้าได้ฟังได้
เข้าใจ ก็สามารถระลึกได้ถูกต้อง



นอกจากนั้น กายของคนอื่นสามารถที่จะทำให้เกิดขึ้น ระลึกถึงความเป็น
อสุภะ ความเป็นปฏิกูล ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ นี่เป็นข้อความที่ปรากฏใน
พระไตรปิฎก ควรที่จะได้ศึกษาด้วยความละเอียด

อย่างทีกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง สติเกิด จะระลึกขึ้นมาที่ผมได้ไหม ก็
ได้ ผมคนอื่นได้ไหม ก็ได้ เล็บของตัวเองได้ไหม ก็ได้ เล็บคนอื่นได้ไหม ก็ได้ อีก
เหมือนกัน และการระลึกนั้นเป็นกุศล เพราะฉะนั้น อย่าจำกัดสติ

ที่ว่า สำหรับหนทางนี้ เป็นที่ไปอันเอก คงจะไม่มี ความสงสัย และที่ว่า สติปัฏ
ฐาน ๔ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ

ไม่ได้ระลึกได้บ่อยเลย ทั้ง ๆ ที่กายไม่เคยห่าง ไม่ว่าจะไปที่ไหน นั่งที่ไหน
นอนที่ไหน ยืนที่ไหน เดินที่ไหน ก็มีกายอยู่ตลอดเวลา แต่แม้กระนั้นก็ยังไม่วะระลึก
เพราะฉะนั้น การที่จะระลึกรู้ลักษณะของกาย จึงต้องอาศัยความเพียร ความเพียรที่นี้
ไม่ใช่ความเพียรที่ไปทำให้เกิดปกติ ไม่ใช่ความเพียรจดจำ เพื่อจะให้รู้การเกิดดับตาม
ความต้องการ แต่เพียรระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏที่กาย ถ้าเป็นในหมวดของกาย
ก็ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏที่กายบ่อย ๆ เอง ๆ เพิ่มขึ้นมากขึ้นตลอดชีวิต
จนกว่าปัญญาจะรู้ชัด

ที่ว่าเป็นสัมมาวายามะ เป็นความเพียรชอบ เป็นความเพียรอย่างยั่งยืน คือ
เพียรทุกขณะที่จะระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดสถานที่
ไม่จำกัดอารมณ์

สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา กำลังเห็น สิ่งที่กำลังปรากฏทางหู กำลังได้ยิน สิ่งที่
กำลังปรากฏทางจมูก กำลังได้กลิ่น มีความเพียรอย่างนี้ชื่อว่า เป็นความเพียรอย่างยั่งยืน

และกว่าจะรู้ได้ จะนานไหมที่จะประจักษ์การเห็นที่กำลังเห็นนี้ว่า เกิดขึ้นแล้วก็
ดับไป เสียงที่ปรากฏเกิดแล้วก็ดับ ได้ยินลักษณะอีกชนิดหนึ่งเกิดแล้วก็ดับ การรู้เรื่อง



ของความหมายนั้นเป็นนามธรรมอีกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับ ความชอบความไม่ชอบเกิดขึ้นปรากฏแล้วก็ดับไป

ต้องเป็นความเพียรอย่างจริงจัง ๆ จึงจะสามารถรู้ชัดในสิ่งที่ปรากฏทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจได้

ไม่ว่าจะเป็นในบรรพใด ในอนุปัสสนาหมวดใด มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพราะเหตุว่าถ้าไม่มีความเพียรที่จะระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ กิเลสก็ชาติก็ไม่ประจักษ์ในสิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงได้ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเพียรกาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะต้องมีความเพียรอย่างนี้แหละ คือ เพียรรู้

กำลังเฉย ๆ ความรู้สึกเฉย ๆ เป็นของจริง เคยระลึกได้บ้างใหม่ว่า เป็นแต่เพียงความรู้สึกลักษณะหนึ่งเท่านั้น หรือเวลาที่เป็นสุข เคยระลึกได้บ้างใหม่ว่า ก็เป็นเพียงสภาพความรู้สึกชนิดหนึ่งเท่านั้น เวลาที่ความทุกข์เกิดขึ้นเคยระลึกได้บ้างใหม่ว่า เป็นสภาพความรู้สึกชนิดหนึ่งเท่านั้น

เพียรระลึกรู้ความรู้สึกที่เกิดปรากฏ ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกเฉย ๆ ความรู้สึกดีใจ ความรู้สึกเสียใจว่า สภาพความรู้สึก ลักษณะในขณะนั้นไม่ใช่ตัวตน เพื่อจะได้รู้ชัดในความเกิดขึ้นและดับไปของความรู้สึกต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่การเจริญสมาธิ หลายท่านที่ได้ฟังการเจริญสติปัฏฐานแล้วก็เสียดายเวลาของท่านที่ไปนั่งหลับตา และกล่าวว่า แทนที่จะไปนั่งหลับตาดูใจอยู่ก็อารมณ์เดียวแล้วไม่รู้อะไร ทำไมไม่ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ เพราะถ้าจ้องอยู่ที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดอารมณ์เดียวแล้วก็ไม่รู้อารมณ์อื่น

เป็นของที่แน่นอนว่า การที่จะมีปัญญารู้ชัด สติจะต้องระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏมากจึงจะเป็นมหาสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้น การเจริญสมาธิรู้ที่ลมหายใจเท่านั้น เป็นอานาปานสติสมาธิ ไม่รู้อย่างอื่นเลย แต่เวลาที่อานาปานสติสมาธิเจริญอย่างไรจึงมีอานิสงส์มาก อานาปานสติสมาธินั้นจะต้องมีสติ เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมจึงจะเป็นการเจริญอานาปานสติสมาธิที่มีผลมากมีอานิสงส์มาก



มีฉะนั้นก็จะเป็นการเจริญเพียงอานาปานสติสมาธิที่บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติย-
ฌาน จตุตถฌาน

แต่อานาปานสติสมาธิที่เป็นสติปัฏฐาน จะต้องเห็นกายในกาย ขณะหายใจออก
ขณะหายใจเข้า เห็นเวทนาในเวทนาขณะหายใจออกขณะหายใจเข้า

เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญสติปัฏฐานและคิดว่าต้องรู้อารมณ์เดียว จะเป็นการ
เจริญปัญญาได้ไหม ไม่มีหนทางเลยที่ปัญญาจะเจริญขึ้น ละอะไรก็ได้ ยังยินดี
พอใจจดจ้องต้องการ ไม่ใช่เป็นการเจริญมหาสติปัฏฐานแน่





๘๔



ข้อความต่อไปที่ว่า มีความเพียร ลักษณะของสัมมาวายามะ คือ เพียรระลึกรู้สิ่งที่ปรากฏ เวลาที่ระลึกรู้ลักษณะของกายในกายนั้น ก็ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ คือ ตามระลึกรู้สิ่งที่เกิดและกำลังปรากฏ ไม่ใช่สิ่งที่ยังไม่ปรากฏ ขณะนี้ทุกคนเจริญได้ มีเห็น มีสี มีได้ยิน มีเสียง มีความเพียรได้ มีสัมปชัญญะได้ มีสติได้เนื่อง ๆ บ่อย ๆ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ถ้าเป็นในหมวดของกาย ที่ท่านกล่าวไว้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ข้อความอธิบายใน **สติปัฏฐานวิภังค์** มีว่า

ที่ว่ากำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ก็คือ กายนั่นเองชื่อว่าโลก แม้อุปาทานขันธ ๕ ก็ชื่อว่าโลก นี้เรียกว่าโลก

ถึงแม้ในขณะที่ระลึกรู้ที่กาย ขันธ ๕ ปรากฏก็ได้ แล้วแต่ว่าจะเป็นขันธหนึ่งขันธใด เพราะฉะนั้น ก็กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

ถ้าพิจารณากาย เห็นกายในกาย กายนั่นเองชื่อว่าโลก กายก็เป็นโลกด้วยความหมายของอภิชฌา คือ ความกำหนัด

ความกำหนัดนักแห่งจิตอันใด นี้เรียกว่า อภิชฌา

โทมนัส ความหมายคือ ความไม่สบาย ความทุกข์ ความไม่แจ่มชื่นทางใจ นี้เรียกว่า โทมนัส

เวลานี้ถ้าเพลินไป สติไม่ระลึกรู้ในกายก็เป็นอภิชฌา ถ้าไม่แจ่มชื่น ไม่พอใจ ไม่พิจารณาสภาพลักษณะของธรรมที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นโทมนัส



ที่จะกำจัดอกิขฌาและโหมนัสเสียได้ คือ ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ ไม่เลือก ไม่ติดข้อง

ที่ว่าเห็นเวทนาในเวทนา ก็โดยนัยเดียวกัน คือ ความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง แล้วก็กำจัดอกิขฌาและโหมนัสในโลกเสียได้ เวทนานั้นเองชื่อว่าโลก แม้อุปาทานชั้น ๕ ก็ชื่อว่าโลก นี้เรียกว่าโลก

เห็นจิตในจิต ก็โดยนัยเดียวกัน คือ ในบางครั้งก็พิจารณาจิตของตนเอง และบางครั้งก็พิจารณาจิตของบุคคลอื่นว่า ขณะนั้นกำลังมีราคะ หรือว่าปราศจากราคะ มีโทสะหรือปราศจากโทสะ เป็นต้น กำจัดอกิขฌาและโหมนัสในโลกเสียได้ จิตนั้นเองชื่อว่าโลก แม้อุปาทานชั้น ๕ ก็ชื่อว่าโลก นี้เรียกว่าโลก

ไม่ใช่กำจัดที่อื่นเลย กำจัดอกิขฌาโหมนัสในโลก คือ ในชั้น ๕ ที่ปรากฏ

ที่ว่าเห็นธรรมในธรรม ไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอกนั้น ก็แสดงเรื่องของนิรวณ เรื่องของโพชฌงค์ ที่ว่ากำจัดอกิขฌาและโหมนัสในโลกเสียได้ คือ ธรรมเหล่านั้นเองชื่อว่าโลก แม้อุปาทานชั้น ๕ ก็ชื่อว่าโลก นี้เรียกว่าโลก

นี่เป็นเรื่องของอุทเทสวาระ

อย่าคิดจำกัดสติ ไม่ว่าจะเป็นกายก็ระลึกรู้ได้ เวทนาจึงระลึกรู้ได้ จิตก็ระลึกรู้ได้ ธรรมทั้งหลายก็ระลึกรู้ได้ ไม่ว่าจะเป็นภายในที่ตนเอง หรือที่บุคคลอื่นที่เป็นภายนอก สติก็ระลึกรู้ได้ ถ้าจำกัด ก็เป็นตัวตน และไม่เป็นการเจริญปัญญาด้วย จำกัดไม่ให้ปัญญาเกิดขึ้น ซึ่งไม่ใช่การเจริญสติปัญญา

เพื่อประกอบความมั่นใจของท่านผู้ฟังให้เข้าใจชัดเจนว่า การเจริญสติปัญญา นั้นไม่เว้นสิ่งใด ขอกล่าวถึง **พระอภิธรรมปิฎก กถาวัตถุปรกณ สติปัญญาฐานกถา** ซึ่งเป็นคำถามตอบของท่านสกวาทักกับปรวาท

ท่านสกวาทักถามว่า

ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัญญาฐานหรือ

เวลาที่ศึกษาพระไตรปิฎก ก่อนที่จะดูคำตอบ ท่านก็อาจจะตอบเองได้ และก็ดูว่าตรงกันไหม ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัญญาฐานหรือ



ปรavaที่ตอบว่า

ถูกแล้ว

สกวaที่ถามว่า

ธรรมทั้งปวงเป็นสติ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ จาคานุสติ อานาปานสติ มรณานุสติ กายคตาสติหรือ

ท่านสกวaที่ไม่ยอมที่จะให้ผ่านไปง่าย ๆ มิฉะนั้นแล้วก็จะไม่ชัดเจน ถ้ากล่าวว่า ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐาน ถ้าอย่างนั้นธรรมทั้งปวงก็เป็นสติ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นพุทธานุสติ เป็นจาคานุสติ เป็นอานาปานสติ เป็นมรณานุสติ เป็นกายคตาสติหรือ

ปรavaที่ตอบว่า

ไม่ฟังกล่าวอย่างนั้น

คำว่าสติปัฏฐาน หมายถึงสติเจตสิก ซึ่งเป็นองค์ของมรรคมืดงค์ ๘ อย่างหนึ่ง และหมายถึงอารมณ์ของสติปัฏฐานอีกอย่างหนึ่ง

กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐานเพราะเป็นอารมณ์ของสติ สติที่ระลึก เป็นไปในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐาน

สติขั้นทาน ระลึกเป็นไปในทาน ไม่ใช่สติปัฏฐาน

สติขั้นวิริตฺตจฺริต ไม่ใช่สติปัฏฐาน

สติที่ทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ ละความโกรธความโลภต่าง ๆ ไม่ใช่สติปัฏฐาน แต่สติปัฏฐานเป็นสติที่ระลึกรู้ลักษณะของกาย เวทนา จิต ธรรม

สติ เป็นสติปัฏฐานด้วย และสิ่งที่สติระลึกรู้เป็นสติปัฏฐานด้วย เพราะฉะนั้น ข้อความข้างต้นที่สกวaที่ถามว่า ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐานหรือ ปรavaที่จึงตอบว่า ถูกแล้ว

หมายความว่า สติปัฏฐานในความหมายของอารมณ์ของสติ คือ สติระลึกรู้ได้ แต่สำหรับที่สกวaที่ถามว่า ธรรมทั้งปวงเป็นสติ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นพุทธานุ-



นุสติ เป็นจาคานุสติ อานาปานสติ มรณานุสติ กายคตาสติหรือ ปรวาที่จึงกล่าวว่า ไม่พึงกล่าวอย่างนั้น

เย็น ร้อน อ่อน แข็ง จะเป็นสตินทรีย์ไม่ได้ เป็นสติพละไม่ได้ เป็นพุทธานุสติ ไม่ได้ ไม่ใช่ระลึกถึงพระพุทธรูป เป็นจาคานุสติไม่ได้ เพราะเหตุว่าที่สกวาทิถามครั้งที่ ๒ นั้น หมายถึงสติเจตสิก ซึ่งเป็นมรรคหนึ่งในมรรคมองค์ ๘

สกวาทิย้อนถามอีกว่า

ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐานหรือ

ปรวาที่ตอบว่า

ถูกแล้ว

คำถามกับคำตอบ เข้าใจกันระหว่างคน ๒ คน ที่รู้เรื่องความหมายของสติทั้ง ๒ ประการ คือ รู้ทั้งสติที่เป็นมรรคมองค์ ๘ และรู้ทั้งสติปัฏฐานที่เป็นอารมณ์ของสติ ด้วย เพราะฉะนั้น จะพูดกันอย่างไร จะตอบกันอย่างไร ก็ต้องเข้าใจด้วยว่า ขณะนั้นถามถึงสติอะไร เมื่อถามถึงว่า ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐานหรือ ปรวาที่ตอบว่า ถูกแล้ว ก็ต้องเป็นในความหมายที่ว่า เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานได้ทุกอย่าง

สกวาทิ เพื่อความแจ่มแจ้งก็ได้ถามต่อไปว่า

จักขวยตนะ เป็นสติปัฏฐานหรือ

ปรวาที่กล่าวว่า

ไม่พึงกล่าวอย่างนั้น

ถ้าปรวาที่ตอบอย่างนี้ ปรวาที่ตอบโดยนัยที่ว่า จักขวยตนะ คือ จักขุประสาท ไม่ใช่สติเจตสิก เพราะฉะนั้น ที่ว่าจักขวยตนะเป็นสติปัฏฐานหรือ ปรวาที่กล่าวตอบว่า ไม่พึงกล่าวอย่างนั้น ในความหมายที่ว่า จักขวยตนะไม่ใช่สติเจตสิก

แต่ถ้าในความหมายที่ว่า เป็นอารมณ์ของสติ ก็เป็นสติปัฏฐาน เพราะเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานแล้ว ต้องใช่

สกวาทิถามต่อไปอีกว่า



จักขวยตนะเป็นสติปัฏฐานหรือ

ปรavaที่ตอบว่า

ถูกแล้ว

ที่ตอบว่า ถูกแล้ว เพราะเป็นอารมณ์ของสติ ถ้าตอบว่า ไม่ถูก หรือไม่ฟังกล่าวอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่าไม่ใช่สติ

สกวาที่ ถ้ามต่อไปถึงไสตยตนะ คือ ไสตปสาท เรือยไปถึงชีวหาปสาท กายปสาท ถ้ามถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์ด้วยว่า เป็นสติปัฏฐานหรือ ไม่เว้นอะไรเลย ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐาน

ถ. สมมติว่าเวทนาเกิดขึ้น เรามีสติรู้ชัดแล้วว่า เวทนานี้เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นในตนเอง ที่นี้เวทนาที่เกิดขึ้นในผู้อื่น เราสามารถรู้ได้ในลักษณะของเวทนา หรือในลักษณะอื่นครับ

ส. เคยเห็นคนอื่นโกรธไหม รู้ด้วยว่าคนอื่นโกรธ ระลึกถึงความโกรธของคนอื่น ความไม่แฉ่มชื่น ความไม่สบายของคนอื่นในขณะนั้น ไม่ใช่ระลึกถึงชน ผมเล็บ ฟัน หนัง แต่ระลึกถึงสภาพลักษณะของความรู้สึกในขณะนั้นของบุคคลนั้น สติระลึกได้ รู้ลักษณะของจิตได้ สิ่งที่มีเป็นเครื่องระลึก เพื่อการรู้ชัด ถ้าใครค้าน ก็ค้านกับพระสัมพันธูปัญญาญาณที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และข้อเท็จจริง หรือความจริงด้วย

ถ้าเข้าใจมหาสติปัฏฐานแล้ว สติจะเกิดได้บ่อยขึ้น แล้วแต่ว่าสติจะระลึกอย่างไรก่อน แล้วก็รู้ชัดต่อไปในลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐาน แม้แต่รูปซึ่งเห็นทางตา เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ โลกะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจจา ถีนะมิทธะ ธรรมทุกอย่างเป็นสติปัฏฐาน คือ เป็นอารมณ์ให้สติระลึกได้

ท่านสกวาที่ก็ถ้ามต่อไปว่า

จักขวยตนะเป็นสติปัฏฐาน (เป็นสิ่งที่ระลึกได้) แต่จักขวยตนะนั้นไม่เป็นสติหรือ



ปรavaที่ตอบว่า

ถูกแล้ว

เพราะจักขวายนะเป็นสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ให้สติระลึกได้ แต่จักขวายนะไม่ใช่สติ

สกวาที่ถามว่า

สติเป็นสติปัฏฐาน แต่สตินั้นไม่เป็นสติหรือ

ปรavaที่กล่าวว่า

ไม่พึงกล่าวอย่างนั้น

เพราะเหตุว่า สติเป็นสติปัฏฐาน และก็เป็นสติด้วย ไม่เหมือนจักขวายนะ ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน แต่ไม่ใช่สติ ไม่เหมือนกับเสียง กลิ่น รส ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน แต่ไม่ใช่สติ แต่สำหรับสติ เป็นสติปัฏฐาน และก็เป็นสติด้วย

แล้วสกวาที่ก็ถามว่า

เพราะสติปรารภธรรมทั้งปวง ตั้งมั่นได้ ฉะนั้น ธรรมทั้งปวงจึงชื่อว่าสติปัฏฐาน หรือ

ย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อสติสามารถที่จะปรารภระลึกลักษณะของสิ่งทั้งปวงได้ เพราะฉะนั้น ธรรมทั้งปวงจึงชื่อว่า สติปัฏฐานหรือ

ปรavaที่กล่าวตอบว่า

ถูกแล้ว

สกวาที่ถามต่อไปอีกว่า

เพราะผัสสะปรารภธรรมทั้งปวง ตั้งมั่นได้ ฉะนั้น ธรรมทั้งปวงจึงชื่อว่าผัสสะ-ปัฏฐานหรือ

เวลานี้เรามีทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจด้วย สีกมี เสียงก็มี กลิ่นก็มี ถ้ามีรส ปรากฏกระทบลิ้น ก็มีรส กายเย็น ร้อน อ่อน แข็งก็มี แต่ทำไมคนหนึ่งเห็น คนหนึ่งได้ยิน คนหนึ่งรู้เย็น คนหนึ่งคิดนึก แล้วแต่ผัสสะเจตสิกกระทบอารมณ์



ถ้าผัสสะกระทบกับสังขารมณ คือ เสี่ยง โสทวิญญูญาณก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าเราจะมีทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่เวลาที่อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดจะปรากฏนั้น เพราะผัสสะเจตสิกกระทบกับอารมณ์นั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อผัสสะเจตสิกเป็นสหพจิตตสาธารณเจตสิก คือ เกิดกับจิตทุกดวงอยู่แล้ว สกวาที่ถามว่า เพราะผัสสะปรารภธรรมทั้งปวง ตั้งมั่นได้ ฉะนั้น ธรรมทั้งปวงจึงชื่อว่า ผัสสปฏิฐานหรือ ก็เมื่อสตรระลึกธรรมทั้งปวงได้ แล้วก็ชื่อว่าสติปฏิฐาน เพราะฉะนั้น เมื่อผัสสะสามารถกระทบอารมณ์ได้ทุกอย่าง สกวาที่ถามว่า เพราะผัสสะปรารภธรรมทั้งปวงตั้งมั่นได้ ฉะนั้น ธรรมทั้งปวงจึงชื่อว่า ผัสสปฏิฐานหรือ

ปรวาทตอบว่า

ไม่พึงกล่าวอย่างนั้น

จะใช้คำว่า สมာธิปฏิฐาน หรือมหาสมาธิปฏิฐานก็ได้ การเจริญสติเพื่อรู้ชัดในลักษณะ ไม่ใช่ให้เป็นสมาธิ จะระลึกทางตานิดหนึ่ง เสี่ยงนิดหนึ่ง ได้ยินนิดหนึ่ง ระลึกที่นามอะไรบ่อย รูปอะไรบ่อย เป็นเรื่องของสติที่จะพิจารณาแล้วก็รู้ชัดขึ้น ๆ ตามปกติที่เดียว สัมผัสปัญญะบริบูรณ์ทุกอย่าง แทนที่จะคิดนึกด้วย เห็นด้วย ได้ยินด้วย ไกลออกไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ก็มีการระลึกได้เกิดขึ้น รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใดที่ละอย่าง จนกว่าปัญญาจะรู้ชัด

เป็นเรื่องของสติ ไม่ใช่เรื่องของสมาธิ ไม่ใช่เรื่องของผัสสะ ไม่ใช่เรื่องของเอกัคคตา ไม่ใช่เรื่องของเจตนา ไม่ใช่เรื่องของเจตสิกอื่น ๆ เพราะฉะนั้น จะใช้เจตสิกอื่นเป็นปฏิฐานไม่ได้เลย เพราะเหตุว่าเวลาที่ผัสสะกระทบกับสังขารมณ จักขุวิญญูญาณการเห็นเกิดขึ้น ไม่ได้ระลึกอะไร แต่ว่ามีผัสสะ เพราะฉะนั้น จะเป็นผัสสปฏิฐานไม่ได้ หรือว่าเจตนาเกิดกับจิตทุกดวง เจตนาที่เกิดกับจิตทุกดวงไม่ใช่เจตนาปฏิฐาน เพราะฉะนั้น สติเท่านั้นที่เป็นสติปฏิฐาน

สกวาที่ถามต่อไปถึงเวทนา ถึงสัญญา ถึงเจตสิกอื่น ๆ และถึงจิตอื่นด้วยว่า เมื่อจิตสามารถที่จะรู้อารมณ์ทั้งปวงได้ เพราะฉะนั้น ธรรมทั้งปวงชื่อว่า จิตปฏิฐานหรือ ซึ่งปรวาทก็กล่าวว่า ไม่พึงกล่าวอย่างนั้น



สกวาที่ถามต่อไปอีกว่า

สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ตั้งสติมั่น เป็นผู้ประกอบด้วยสติ เป็นผู้มั่นคงด้วยสติ สติเป็นธรรมชาติเข้าไปตั้งมั่นแก่สัตว์ทั้งปวงหรือ

ในเมื่อสัตว์ทั้งปวงมีจิต แล้วก็มีเจตสิกที่เกิดกับจิตด้วย เพราะฉะนั้น เมื่อสัตว์ทั้งปวงมีจิต มีเจตสิก จะกล่าวว่าสัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ตั้งสติมั่น เป็นผู้ประกอบด้วยสติ เป็นผู้มั่นคงด้วยสติ สติเป็นธรรมชาติเข้าไปตั้งมั่นแก่สัตว์ทั้งปวงหรือ

ปรวาก็กล่าวตอบว่า

ไม่พึงกล่าวอย่างนั้น

ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ต้องเจริญสติกันใช่ไหม เจริญสติ ต้องรู้ว่าลักษณะของสติ คืออย่างไรจึงจะเจริญถูก เจริญสติ คือ การระลึกที่ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ

เพื่อให้พิจารณาต่อไป ขอกล่าวถึง **ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค**

ข้อความที่ว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร มีคำอธิบายว่า

ย่อมพิจารณาเห็นกองธาตุดิน โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ย่อมพิจารณาเห็นธาตุน้ำ ไฟ ลม กองผม ขน ผิวหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ทุกส่วน โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

กายปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็น กายนั้น ด้วยสติและญาณนั้น

เพราะเหตุดังนี้ นั้น ท่านจึงเรียกการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัฏฐาน ภาวนา

ประการต่อไป ภิกษุมีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร

ย่อมพิจารณาเห็นสุขเวทนา โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ย่อมพิจารณาเห็นทุกขเวทนา โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา



ย่อมพิจารณาเห็นอทุกขมสุขเวทนา โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ต่อไปในเรื่องของจิต มีข้อความว่า

ภิกษุมีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร

ย่อมพิจารณาเห็นจิตมีราคะ (คือ เป็นโลภมูลจิต) โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ย่อมพิจารณาเห็นจิตปราศจากราคะ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ย่อมพิจารณาเห็นจิตมีโทสะ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ย่อมพิจารณาเห็นจิตปราศจากโทสะ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เรื่อยไปที่เดียว ทุกชนิดทุกประเภทของจิต เป็นผู้มีปกติพิจารณา ไม่ใช่เลือก เวลา ไม่ใช่เลือกสถานที่ ไม่ใช่เลือกอารมณ์ แต่ต้องเป็นผู้ที่มีปกติพิจารณาเพื่อรู้ เพื่อละการที่เคยยึดถือสภาพธรรมนั้น ๆ ว่าเป็นตัวตน

สำหรับประการต่อไป

ภิกษุมีปกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เว้นกาย เวทนา จิต เสียแล้ว ย่อมพิจารณาเห็น ธรรมทั้งหลายที่เหลือจากนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ทรงแสดงประเภทต่าง ๆ ที่จัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นเรื่องที่ทุกท่านจะต้องไตร่ตรอง เทียบเคียง พิจารณากับความเป็นจริงด้วย ธรรมดาปกติจริง ๆ แต่โดยมากมักจะเข้าใจว่าเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น เจริญเท่าไรก็ ไม่เป็นสติปัฏฐาน เป็นสมาธิเสียเป็นส่วนมาก



ในขณะที่สติระลึกถึงลักษณะของนามหรือรูปที่กำลังปรากฏ ในขณะที่นั้นจิตตั้งมั่นที่อารมณ์นั้นด้วย แต่ไม่ใช่ในลักษณะของการเจริญสมถภาวนา เพราะเอกัคคตา เจตสิกนั้นเกิดกับจิตทุกดวง แต่สติไม่ได้เกิดกับจิตทุกดวง เพราะฉะนั้น ในขณะที่สติระลึกถึงลักษณะของนามหรือรูปใด ๆ เอกัคคตาก็ตั้งมั่นในนามหรือรูปที่กำลังปรากฏนั้น

เป็นต้นว่า เวลานี้อาจจะกระทบเย็น แต่ถ้าสติไม่ได้ระลึกถึงลักษณะใด ลักษณะนั้นก็ไม่ได้ปรากฏสภาพที่เป็นลักษณะนั้นชัดเจน แต่เมื่อใดท่านระลึกถึงลักษณะจริง ๆ ปกติของธรรมชาตินั้น ลักษณะนั้นก็ปรากฏชัดในขณะที่นั้น เพราะสติระลึกที่นั่น และเอกัคคตาก็ตั้งมั่นที่นั่น





๘๕



พระปัจจุสมโฆวาทใน **ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร** มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาครับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

บัดนี้ เราขอเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

โฆวาทครั้งสุดท้ายสำหรับพุทธบริษัทยังคงเป็นการเจริญสติปัฏฐาน คือ ให้ระลึกลักษณะของสังขารทั้งหลายที่มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดทั้งสิ้นที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็เป็นเครื่องระลึกลำดับให้ปัญญารู้ชัดในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ ไม่ยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายนั้นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน

ข้อความใน **มหาสติปัฏฐานสูตร เรื่องอุทเทสวารกถา** ซึ่งเป็นกายนุสสนนาสติปัฏฐานบรรพที่ ๑ คือ อานาปานบรรพ มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่น้ำก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจะระงับกายสังขาร หายใจออก



ย่อมสำเนียงกว่า เราจะระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงกลมทั้งปวง หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงกลมทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักแต่ว่าความรู้อย่างสักแต่ว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณฺหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

จบอานาปานบรรพ

นี่เป็นข้อความโดยตรงจากพระไตรปิฎก สำหรับอานาปานบรรพคงจะมีพยัญชนะที่ทำให้ยังข้องใจหรือสงสัยอยู่ แต่ข้อสำคัญคือ มหาสติปัฏฐาน ถึงแม้ว่า



ในบรรพนี้จะมีคำว่า เราหายใจเข้า เราหายใจออก เป็นเครื่องระลึกเพื่อให้รู้ชัด คือ เห็นกายในกายซึ่งไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้น ก็ต้อง เข้าใจพยัญชนะด้วย

สำหรับอานาปานสตินั้น ควรจะได้ทราบว่า เจริญอย่างไร เพราะถ้าไม่ศึกษา โดยละเอียดแล้วคงจะสับสน เพราะมีทั้งในเรื่องของสมถภาวนาและในมหาสติปัฏฐาน

ก่อนอื่น ขณะนี้ลมหายใจมีไหม มี ปากฎใหม่ บางทีก็ปากฎ บางทีก็ไม่ ปากฎ คำตอบก็ไม่แน่นอนว่า สำหรับที่ปากฎนั้นปากฎเมื่อไร

ที่ถูกต้องแล้ว ลมหายใจถึงแม้ว่ามีอยู่จริง แต่เป็นสภาพที่ละเอียดประณีต เพราะ เหตุว่าจิตของบุคคลใด ๆ ก็ตามที่ไม่เคยเจริญความสงบ ที่จะทำให้จิตตั้งมั่นที่ลมหายใจ ถึงแม้ว่าในขณะนั้น นอน ยืน เดิน เคลื่อนไหว เขยียดคู้ ประกอบกิจการงานต่าง ๆ นั้น จะมีลมหายใจก็ตาม แต่จิตของบุคคลย่อมคล้อยไปสู่อารมณ์ทางตาบ้าง ทางหู บ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง เป็นปกติ

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเจริญความสงบให้จิตตั้งมั่นที่ลมหายใจ ตื่นขึ้นมา ลืมตา เห็น เสียงกระทบปากฎ กลิ่นกระทบปากฎ รสกระทบปากฎ กายกำลังกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็งปากฎ ในขณะนี้มีใครบ้างที่กำลังรู้ลักษณะของลมหายใจ และลมหายใจก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย ตราบใดที่ยังมีชีวิต มีกายอยู่ ก็จะต้องมีลมหายใจ เกิดแล้วก็ดับไปตลอดเวลา เป็นส่วนหนึ่งของกายจริง ๆ

ปกติธรรมดาจิตย่อมคล้อยไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่ผู้ที่เคย เจริญอานาปานสติ ถ้าจะให้จิตตั้งมั่นสงบอยู่ที่ลมหายใจ จะต้องไปสู่สถานที่สงัด จึง ต้องไปสู่ป่าบ้าง สุโคณไม้บ้าง สุเรือนว่างบ้าง เพราะเหตุว่าต้องอาศัยความสงบจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะฉะนั้น เวลาที่ศึกษาเรื่องของมหาสติปัฏฐาน จะต้องทราบด้วยว่า ในหมวดของอานาปานสติที่จะให้สติระลึกที่ลมหายใจนั้นจะต้อง ไปสู่สถานที่เช่นไร

ถ. ในเรื่องของอานาปานบรรพ ดูเหมือนจะพาดพิงไปทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ทั้ง มหาสติปัฏฐานด้วย ทั้งสมาธิด้วย



ส. สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เพราะฉะนั้น ผู้ที่ต้องการจะรู้ความจริง เจริญปัญญา จะต้องเจริญสติ ไม่ว่าจะเคยเจริญสมาธิ เคยโน้มใจไปในการที่จะให้จิตตั้งมั่นที่ลมหายใจ แม้ในขณะนั้นสติก็ต้องตามระลึก รู้จึงจะเกิดปัญญา เป็นผู้มีปกติเจริญสติ

ในขณะที่บิณฑบาต จันท์ตาหาร นั่ง นอน ยืน เดิน เคลื่อนไหว พุด นิ่ง คิด ประกอบกิจการงาน หรือแม้ในขณะที่ไปสุปั๋ง ก็ต้องมีสติด้วย เจริญสติด้วย เป็นปกติทีเดียว ไม่ได้หมายความว่าต้องไปเจริญสติปฏิฐานที่นั่น เป็นผู้ที่ปกติเจริญสติ มีขณะแล้วเวลาที่จิตสงบ สติระลึกได้

ผู้ใดจะกล่าวว่า ไปเจริญสมาธิเสียก่อนเป็นปฐมฌาน แล้วก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ไม่ใช่ว่าจะเป็นไปได้ด้วยความต้องการ หรือด้วยอัตรา แต่ที่จะเป็นไปได้ เพราะเหตุว่าเคยเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าจิตสงบก่อนจะถึงปฐมฌาน สติก็ระลึกได้ หรือแม้ว่าเวลาที่ปฐมฌานเกิดแล้ว สติก็ตามระลึกได้ เพราะเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ

ธรรมทั้งปวงเป็นสติปฏิฐาน เพราะเหตุว่าสติสามารถที่จะแทรกตามระลึกถึงลักษณะของธรรมทั้งปวงได้

ขอกล่าวถึงพยัญชนะเป็นลำดับไป ที่ว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี

พยัญชนะที่ว่าป่า ที่ว่าโคนไม้ ที่ว่าเรือนว่าง ใน **ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค อานาปานกถา** ได้แสดงความหมายของคำว่า ไปสู่ป่าก็ดี มีข้อความว่า

คำว่า อรัญญ์ หมายความว่า สถานที่ทุกแห่งนอกเสาเขื่อนไป สถานที่นั้นเป็นป่า

อภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ฌานวิภังค์ คือ เป็นการจำแนกฌาน ซึ่งเป็นสุตตันตภาขณีย์ มีข้อความว่า



ป่า ได้แก่ บริเวณนอกเสาเขื่อนทั้งหมดนั้น

นอกเสาเขื่อนที่นี้ ก็คือ นอกเขตบ้าน นอกอาคารนั่นเอง ถ้าไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่อาคาร ก็เป็นป่า

อรรถกถา พระวินัย อานาปานสติสมาธิกา มีข้อความกล่าวถึงการเจริญอานาปานสติสมาธิว่า

บรรดาป่าทั้งหลาย อันมีลักษณะที่กล่าวไว้แล้วอย่างนี้ว่า ชื่อว่าป่า ได้แก่ สถานที่ออกไปภายนอกเสาเขื่อน ทั้งหมดนี้จัดเป็นป่า ดังนี้

และว่า เสนาสนะ ชั่วระยะ ๕๐๐ ธนุ คือ ๕๐๐ ธนุห่างจากบ้านเป็นอย่างต่ำ ชื่อว่าเสนาสนะป่า ดังนี้

อานาปานสติสมาธิกา ที่มีกล่าวไว้ใน **สมันตภาสาทิกา** ที่เป็นอรรถกถาพระวินัย มีว่า

บทว่า ไปสู่ป่าก็ดี มีพยัญชนะอธิบายว่า คือ ไปสู่ป่าอันสะดวกแก่ความสงบสำหรับอานาปานสติสมาธิ

อภิธรรมปิฎก ฌานวิภังค์ สุตตันตภาษณีย์ ได้อธิบายความหมายของคำว่า สงัด

บทว่า สงัด มีอธิบายว่า แม้หากเสนาสนะใดจะอยู่ในที่ใกล้ แต่เสนาสนะนั้นไม่เคลื่อนกล่นด้วยเหล่าคฤหัสถ์ บรรพชิต ด้วยเหตุนั้นเสนาสนะนั้นชื่อว่า สงัด

คำว่าเคลื่อนกล่นในที่นี้ คือ วุ่นวายนั่นเอง ไม่ใช่ที่ไม่มีใครเลย ที่เขาชุกกฎ พระผู้มีพระภาคก็ได้ประทับเพียงพระองค์เดียว ถึงแม้เป็นที่สงบ เป็นที่สงัด ก็มีพระภิกษุที่อยู่ในบริเวณเขาบริเวณป่านั้นด้วย เพราะฉะนั้น คำว่า สงัดจึงต้องมีคำอธิบายว่า แม้หากเสนาสนะใดจะอยู่ในที่ใกล้ แต่เสนาสนะนั้นไม่เคลื่อนกล่น คือ ไม่วุ่นวายด้วยเหล่าคฤหัสถ์ บรรพชิต ด้วยเหตุนั้นเสนาสนะนั้นชื่อว่า สงัด

เพื่อให้พยัญชนะสมบูรณ์ขึ้น ข้อความต่อไปมีว่า



แม้หากเสนาสนะใดจะอยู่ในที่ไกล แต่เสนาสนะนั้นไม่เคลื่อนกล่นด้วยเหล่า
คฤหัสถ์ บรรพชิต ด้วยเหตุนี้เสนาสนะนั้นชื่อว่า สงัด

เพราะฉะนั้น ความหมายของคำว่า สงัด ไม่ใช่อยู่ที่ไกล หรือไกล แต่อยู่ที่ไม่วุ่นวาย เพราะเหตุว่าไกลก็วุ่นวายได้ ที่เขาชกฏวุ่นวายก็ได้ ที่พระวิหารเชตวัน ถ้ามี
ภิกษุที่ไม่สำรวมกายวาจาเป็นอาคันตุกะมา ก็วุ่นวายได้ ในขณะนั้นก็ไม่ใช่ที่สงัด
สำหรับอานาปานสติสมาธิ

สำหรับ บทว่า เสนาสนะ ได้แก่ เสนาสนะ คือ เตี้ยบบ้าง ต้งบบ้าง ที่นอน
บ้าง หมอนบ้าง วิหารบ้าง เพิงบ้าง ปราสาทบ้าง ป้อมบ้าง โรงบ้าง

เสนาสนะ คือ ที่เร้นลับ ถ้ำบ้าง โคนไม้บ้าง พุ่มไม้บ้าง หรือภิกษุยังอยู่
ในที่ใด ที่นั้นทั้งหมดชื่อว่า เสนาสนะ

นอกจากป่า ซึ่งได้แก่บริเวณนอกเสนาสนะทั้งหมดนั้น ก็ยังมีเสนาสนะ คือ
รุกขมูล ได้แก่โคนไม้ อพพต ได้แก่ภูเขา กัณทร ได้แก่ชอกเขา ศิริคูหา ได้แก่ถ้ำใน
เขา สุสาน ได้แก่ป่าช้า อัปโพกาส ได้แก่ที่แจ้ง ตลาลปฤยะ ได้แก่ลอมฟาง

ไม่ใช่แต่เฉพาะป่ากับโคนไม้ รวมทั้งที่อื่นด้วย แล้วกิดง คือ เสนาสนะที่อยู่
ที่ไกล เป็นชื่อของเสนาสนะ รวป่า นำหวาดกลัว นำหวาดหวั่น ที่อยู่ปลายแดน ไม่อยู่
ใกล้มนุษย์ เป็นชื่อของเสนาสนะที่หาความเจริญได้ยาก

ถ้าเป็นที่ห่างไกลอย่างนั้นแล้ว ในพระไตรปิฎกใช้คำว่า ดง

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าใครจะไปที่โคนไม้ หรือว่าภูเขา ชอกเขา ถ้ำในเขา สุสาน
คือ ป่าช้า หรือที่แจ้ง ก็เป็นที่สงัด สมควรแก่สติจะตั้งมั่นที่ลมหายใจได้ ผู้นั้นเคย
เจริญอบรมมาอย่างนั้น ก็ไปสู่ที่นั้น เพราะเหตุว่าถ้าเป็นการเจริญอานาปานสติสมาธิ
แล้ว ไม่ใช่การระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏอย่างอื่นนอกจากการที่เคยอบรม เพราะฉะนั้น
ก็ไปที่นั้น แต่ผู้ที่มีปกติเจริญสติ สติต้องตามระลึกไปด้วยจึงจะชื่อว่า เป็นผู้ที่มีปกติ
เจริญสติ จึงจะอยู่ในมหาสติปัฏฐาน ในอานาปานบรรพ

พยัญชนะที่ว่า ไปสู่โคนไม้ก็ดี ใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค มี
ข้อความว่า



คำว่า รุกขมูล์ ความว่า อาสนะของภิกษุซึ่งจัดไว้ที่โคนไม้ นั่น คือ เตี้ยง ตั้ง
ผูก เสื่อ ท่อนหนั่ง เครื่องลาดทำด้วยหญ้า เครื่องลาดทำด้วยใบไม้ หรือเครื่องลาด
ทำด้วยฟาง ภิกษุ เดิน ยืน นั่ง หรือนอนที่อาสนะนั้น

พญฺชนะที่ว่า ไปสู่เรือนว่างก็ดี ใน ขุททกนิกาย ปฏิสัสมิทามรรค มี
ข้อความว่า

คำว่า สุกญฺ ความว่า เป็นสถานที่ที่ไม่เคลื่อนกล่นด้วยใคร ๆ เป็นคุณุหฺสํกั
ตาม เป็นบรรพชิตก็ตาม

คำว่า อาคารํ คือ วิหาร โรงมีหลังคาครึ่งหนึ่ง ปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ

สำหรับใน สมันตปาสาทิกา ซึ่งเป็นอรรถกถาพระวินัย

บทว่า ไปสู่เรือนว่างก็ดี คือ ไปสู่โอกาส หมายความว่าถึงสถานที่อันสงัดว่าง
เปล่า

เรื่องของการเจริญอานาปานสติสมาธิเป็นเรื่องที่ต้องสงบจากรูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัสตามสมควร สติจึงจะระลึกรู้ที่ลมหายใจได้นานจนกระทั่งเป็นสมาธิ
นอกจากนั้น มีข้อความว่า

ภิกษุ แม้ไปสู่เสนาสนะ ๗ อย่างที่เหลือ เว้นป่า และโคนไม้เสีย จะกล่าวว่า
ไปสู่เรือนว่าง ดังนี้ก็ควร

ข้อความที่ว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์
ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

มีพญฺชนะเพิ่มเติมที่ว่า นั่งคู้บัลลังก์ ซึ่งมีข้อความว่า



พระผู้มีพระภาคเมื่อจะทรงชี้แจงความมั่นคงแห่งกีรียานัง ความสะดวงแห่งความเป็นไปของลมหายใจออก และลมหายใจเข้า ถึงอิริยาบถอันสงบ เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน จึงตรัสว่า

นั่งคู้บัลลังก์ เมื่อนั่งอย่างนี้ หงับ เนื้อ และเอ็น ย่อมไม่โน้มเอียงไป เวทนาที่จะเกิดเพราะเนื้อ และเอ็นเหล่านั้นโน้มเอียงไปย่อมไม่เกิด เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิด จิตย่อมมีอารมณ์เป็นอันเดียว สมายิย่อมเพิ่มพูนเจริญได้

เวลานี้ทุกคนมีหงับ มีเนื้อ มีเอ็น แล้วก็อาจจะโน้มเอียงไปทางหนึ่งทางใดที่จะทำให้ทุกขเวทนาเกิดได้ เพราะความโน้มเอียงไปของหงับ ของเนื้อ ของเอ็นนั่นเอง

บางคนเวลาที่นั่งไม่สะดวง ประเดี๋ยวก็เกิดทุกขเวทนา เมื่อยขัด ปวดไปหมด การที่จะให้จิตสงบเป็นเอกัคคตาตั้งมั่นที่ลมหายใจ ก็ย่อมจะไม่สะดวง ด้วยเหตุนี้จึงทรงแสดงพยานะว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง เพื่อที่ว่า เมื่อหงับ เนื้อ เอ็น ไม่โน้มเอียงไป ก็ไม่มีปัจจัยที่จะทำให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้นรบกวน จิตย่อมมีอารมณ์เป็นอันเดียว สมายิย่อมเพิ่มพูน





๘๖



เพราะฉะนั้น ในมหาสติปัฏฐานไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้ที่ยังไม่เคยเจริญสมาธิเท่านั้น แต่ถึงแม้ผู้นั้นจะเคยเจริญสมถภาวนามาอย่างไร เคยเจริญอานาปานสติสมาธิมาแล้วอย่างไร ก็เจริญสติปัฏฐานด้วย เป็นผู้มีปกติเจริญสติต่อไป

ไม่เหมือนผู้ที่ไม่เคยฟังธรรม ก็ได้แต่เจริญอานาปานสติสมาธิ บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน แต่ที่อานาปานบรรพ ไม่ใช่อยู่แต่เฉพาะในหมวดของสมถภาวนาเท่านั้น อยู่ในมหาสติปัฏฐานด้วย เป็นเพราะเหตุว่าแม้ผู้ที่เคยเจริญอานาปานสติสมาธิก็เป็นผู้มีปกติเจริญสติได้ สติตามระลึกรู้ลมหายใจได้

สำหรับเรื่องของอานาปานสติมีมาก ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค มหาวรรค อานาปานกถา ข้อ ๓๖๒ – ๔๒๒ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ในอานาปานสังยุตต์ ก็มีเรื่องของอานาปานสติโดยนัยต่าง ๆ ในพระวินัยปิฎก ตติยปาราชิกกัณฑ์ อานาปานสติสมาธิกถา ส่วนในพระอภิธรรมปิฎกเป็นเรื่องของมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยรวม ไม่ได้แยกเป็นบรรพต่าง ๆ

สำหรับพยานะต่อไป

นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

นี่เป็นลักษณะของผู้ที่มีสติที่ลมหายใจ เวลาลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น เข้ายาว ออกยาว ถ้าสติไม่รู้ที่ลมหายใจจะไม่ทราบเลย ผู้ที่จะทราบต้องเป็นผู้รู้ลักษณะของลมหายใจที่กำลังกระทบ



สำหรับพญฺชนะในที่ต่าง ๆ ใน **ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค อานาปานกถา** มีข้อความว่า

ลมอัสสาสะ คือ ลมหายใจออกชื่อว่า อานะ

ลมปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าชื่อว่า อปานะ

ส่วนใน **สมันตปาสาทิกา อรรถกถาพระวินัย** มีพญฺชนะที่อธิบายเรื่องลมอัสสาสะ ปัสสาสะ โดยนัยเดียวกัน คือ ลมออกภายนอกชื่อว่า ลมอัสสาสะ ลมเข้าภายในชื่อว่า ลมปัสสาสะ และมีข้อความว่า ลมหายใจออกชื่อว่า อานะ ลมหายใจเข้าชื่อว่า ปานะ

สำหรับผู้ที่สนใจในพญฺชนะ อยากทราบความหมายของอานาปานะ ก็จะได้ทราบว่า หมายความว่าถึง ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ถ้าเป็นลมหายใจออก พญฺชนะก็ว่า อานะ ลมหายใจเข้า ก็เป็นปานะ หรืออปานะ

การเจริญอานาปานสติเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก เพราะเหตุว่าอารมณ์ละเอียดมาก ถ้าไม่เข้าใจเรื่องของการเจริญอานาปานสติจริง ๆ ย่อมไม่บรรลุผลสมความมุ่งหมายได้ เพราะฉะนั้น ควรที่จะเข้าใจว่า ผู้ที่จะเจริญอานาปานสติให้จิตสงบตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และต้องเริ่มเป็นขั้น ๆ ด้วย

สมันตปาสาทิกา มีข้อความว่า

อาการ ๔ อย่าง คือ ลมหายใจออกยาวและสั้น และแม้ลมหายใจเข้าเช่นนั้น ย่อมเป็นไปที่ปลายจมูกของภิกษุ ฉะนั้นแล

ที่จะรู้ว่าเป็นลมหายใจไม่ใช่ลมที่อื่นนั้นจะรู้ได้อย่างไร จะรู้ได้ที่ไหน ถ้าลมกำลังกระทบที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายส่วนอื่น ไซ้ลมหายใจใหม่ ลมกำลังกระทบที่แขน ไซ้ลมหายใจใหม่ ก็ไม่ใช่ เพราะฉะนั้น ที่จะรู้เป็นลมหายใจที่สติจะตั้งมั่น จิตสงบได้นั้น จะต้องรู้ด้วยว่า ส่วนใด ลักษณะใดเป็นลมหายใจ

เพราะฉะนั้น ที่เป็นลมหายใจนั้นก็คือ ลักษณะของลมที่ปรากฏที่ปลายจมูก ไม่ว่าจะเป็นลมเข้า หรือลมออก ยาวหรือสั้นก็ตาม



ข้อความต่อไปมีว่า

จริงอยู่ ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าเหล่านี้ สำหรับคนที่มีนาสิก (จมูก) ยาว ย่อมกระทบโพรงจมูกเป็นไป สำหรับคนที่มีนาสิกสั้น ย่อมกระทบริมฝีปากเบื้องบนเป็นไป

ผู้ที่กำลังมีสติระลึกส่วนของลมหายใจที่กำลังกระทบจะรู้ว่า กระทบที่ส่วนไหน ในโพรงจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน

นอกจากนั้นการเจริญอานาปานสติยังมีความละเอียดที่ว่า ถ้าไม่มีสติที่มั่นคง ไม่สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะจริง ๆ ไม่สามารถจะเจริญอานาปานสติได้ เพราะมีอุปกิเลสที่จะทำให้จิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นต้นว่า เวลาที่มีสติที่ลมกำลังกระทบโพรงจมูกก็ดี หรือริมฝีปากเบื้องบนก็ดี ลักษณะของลมนั้นละเอียดมาก ซึ่งก่อนการพิจารณาลมย่อมหายาบ เมื่อพิจารณาแล้ว ลมจะละเอียดขึ้น ๆ เพราะจิตสงบขึ้น ๆ

และในการพิจารณานั้นก็แยกเป็น ๒ ทาง ถ้าเป็นสมถภาวนา เวลาที่จิตสงบเป็นขั้นอุปจารสมาธิ ก็ยังจัดว่าเป็นลมหายาบ ทั้ง ๆ ที่เป็นอุปจารสมาธิแล้ว ต่อเมื่อใดเป็นอัปนาสมาธิ จึงจัดว่าเป็นลมละเอียด

สำหรับการเจริญวิปัสสนานั้น ในขณะที่เริ่มพิจารณาก็เป็นลมหายาบ เพราะปรากฏให้รู้ลักษณะนั้นได้ เพราะฉะนั้น จึงต้องเป็นผู้ที่มีสติ มีสัมปชัญญะ และเป็นผู้ที่รู้จักวิธีที่จะไม่ให้ขาดสติจริง ๆ ทั้งโดยนัยของการเจริญสมถภาวนา และโดยนัยของการเจริญสติปัฏฐาน

สำหรับข้อความที่ว่า ให้มีสติระลึกที่ลมกระทบ เพราะเหตุว่าเป็นสภาพที่ละเอียดมาก ถ้าไม่ระลึกที่นั่นก็จะขาดสติ หรือสติจะไม่มั่นคง สมาธิจะไม่มั่นคง ถ้าโดยนัยของการเจริญสมถภาวนา ถ้าคิดที่จะจดจ้องติดตามลมหายใจ คือ คิดถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออกด้วยความต้องการ ขณะนั้นจิตก็จะกวัดแกว่งไม่สงบ หรือแม้แต่ความคิดปรารภณานิมิตที่จะให้เกิดขึ้นกับลมหายใจ ในขณะที่ปรารภนาจะให้นิมิตนั้น จิตก็หวั่นไหว ดิ้นรน



แม้การเจริญสมถภาวนาก็ต้องเป็นผู้ที่รู้ว่า กำหนดพิจารณาอย่างไร ถ้าไม่พิจารณาที่ลมกระทบ มีความต้องการที่จะติดตามลมนั้นไป ความต้องการนั้นก็จะทำให้จิตไม่สงบ กวัดแกว่ง หรือแม้แต่ต้องการให้นิมิตเกิดขึ้น ในขณะนั้นก็เป็นอุปกิเลส ซึ่งไม่ใช่เป็นการระงับความต้องการ ไม่ใช่การระงับกามฉันทนิเวรณ

ถ้าเป็นนัยของการเจริญวิปัสสนา ต้องรู้เท่าทันจิต แม้ขณะที่สติระลึกรู้ลมที่ละเอียดที่กำลังปรากฏ ถ้ายังมีความผูกพันต้องการ จดจ้อง ลักษณะนั้นก็เป็นลักษณะของอัสติ

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีสติที่ระลึกรู้ชัด แล้วก็ละ แล้วก็คลาย นั่นเป็นเรื่องของการเจริญปัญญา

ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค อานาปานกถา มีข้อความเรื่องสติระลึกลมกระทบว่า

ภิกษุหนึ่ง ตั้งสติไว้มั่น

คำว่า ตั้งสติไว้มั่น คือ เป็นผู้ที่มีสติ ไม่หลงลืมสติ บางคนคิดว่า จะต้องให้เป็นสมาธิ สงบทีเดียว แต่ทุกครั้งที่พยายาชนะว่า ตั้งสติไว้มั่น หมายความว่าถึง เป็นผู้ไม่หลงลืมสติ

ภิกษุหนึ่ง ตั้งสติไว้มั่นที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปาก ไม่ได้ใส่ใจถึงลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ออกหรือเข้า ลมอัสสาสะปัสสาสะ ออกหรือเข้าจะไม่ปรากฏก็หาไม่ได้ จิตปรากฏเป็นประธาน จิตให้ประโยชน์สำเร็จ และบรรลุถึงผลวิเศษ เหมือนบุรุษตั้งสติไว้ด้วยสามารถพันเลื่อยอันผูกที่ต้นไม้ เขาไม่ได้ใส่ใจถึงพันเลื่อยที่มาหรือที่ไป พันเลื่อยที่มาหรือที่ไปจะไม่ปรากฏก็หาไม่ได้

คือ ไม่ต้องติดตาม เพราะว่าถ้าติดตาม ต้องการรู้ จดจ้องลม จะทำให้จิตกวัดแกว่ง เพียงแต่มีสติรู้ลมที่ปรากฏที่กระทบ นั่นเป็นการรู้ลักษณะของลมหายใจ

สำหรับเรื่องของการเจริญอานาปานสติที่ว่า จะต้องเจริญให้ถูก มิฉะนั้นแล้ว ไม่สามารถที่จะทำให้จิตตั้งมั่นได้ ใน **ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค อานาปาน-**



กถา ได้พูดถึงความละเอียดของอุปกิเลสซึ่งมีถึง ๑๘ ประการ แต่จะขอกล่าวเพียง ๖ ประการเท่านั้น

สำหรับอุปกิเลสที่จะมีในขณะที่เจริญอานาปานสตินั้น คือ

เมื่อบุคคลใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจออก จิตถึงความฟุ้งซ่านในภายใน ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ ๑

เมื่อบุคคลใช้สติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งลมหายใจเข้า จิตถึงความฟุ้งซ่านในภายนอก ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ ๑

ความปรารถนา ความพอใจลมหายใจออก การเที่ยวไปด้วยตัณหา เป็นอันตรายแก่สมาธิ ๑

ความปรารถนา ความพอใจลมหายใจเข้า การเที่ยวไปด้วยตัณหา เป็นอันตรายแก่สมาธิ ๑

ความหลงในการได้ลมหายใจเข้า แห่งบุคคลผู้ถูกลมหายใจออกครอบงำ ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ ๑

ความหลงในการได้ลมหายใจออก แห่งบุคคลผู้ถูกลมหายใจเข้าครอบงำ ย่อมเป็นอันตรายแก่สมาธิ ๑

ถ้าพอใจ หรือหลงคิดว่า เป็นลมหายใจออกในขณะที่หายใจเข้า หรือหลงคิดว่า เป็นลมหายใจเข้าในขณะที่หายใจออก ก็ไม่ทำให้สติตั้งมั่น

และที่ว่า ถ้าตามลมหายใจเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด จิตถึงความฟุ้งซ่านนั้น ใน **สมันตปาสาทิกา อรรถกถาพระวินัย** มีข้อความเรื่องเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของลมหายใจไว้ด้วยว่า

การใช้สติไปตามนั้น ไม่ใช่ด้วยสามารถการไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ก็ลมออกภายนอกมีนาก็เป็นเบื้องต้น มีหทัยเป็นท่ามกลาง มีนาสิกเป็นที่สุด ลมเข้าภายในมีปลายนาสิก คือ ปลายจมูกเป็นเบื้องต้น มีหทัย คือ หัวใจเป็นท่ามกลาง มีนาก็ คือ ท้องเป็นที่สุด



คือ ตามไปทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด ทั้งกาย ทั้งจิตย่อมมีความกระวนกระวาย หวั่นไหว และดิ้นรน เพราะจิตฟุ้งซ่านในภายใน เมื่อกำหนดลมหายใจออกบ้าง ลมหายใจเข้าบ้าง หรือจิตย่อมฟุ้งซ่านในภายนอก เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าบ้าง ลมหายใจออกบ้าง เพราะเหตุว่าไม่สามารถที่จะติดตามได้ถูกต้องทุกระยะ

ซึ่งในข้อนี้ก็อุปมาเรื่องเลื่อย ใน **ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค** ข้อความที่ว่า
หายใจออก หายใจเข้า ยาว สั้น พึงทราบด้วยสามารถแห่งระยะเวลา

ทั้ง ๆ ที่เป็นลมที่ละเอียด แต่ค่อย ๆ แผ่ไป เวลาที่ลมกระทบโพรงจมูกก็ดี หรือว่าริมฝีปากเบื้องบนก็ดี ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกยาว การแผ่ไป หรือการกระทบส่วนนั้นก็มากหรือยาว เมื่อพิจารณาเห็นกาย คือ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้ายาวสั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณ จึงตรัสเรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานประกอบด้วย การตามพิจารณาเห็นกายในกาย

ต้องพิจารณาด้วยสติ ต้องรู้ชัดด้วยญาณในลักษณะของลม จึงตรัสเรียกว่าการเจริญสติปัฏฐานประกอบด้วย การตามพิจารณาเห็นกายในกาย

ต่อไปข้อความที่ว่า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจ
ออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า

ความหมายคือ ย่อมศึกษา จักทำให้แจ่มแจ้งซึ่งกองลมหายใจออก หายใจเข้า ทั้งสิ้น คือ ไม่ให้ขาดสติ ลมหายใจออกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ แต่เดี๋ยวก็ไม่รู้ ขาดสติแล้ว หลงลืมสติแล้ว เพราะเหตุว่าลมหายใจละเอียดมาก บางคนลมอาจจะปรากฏตอนต้น แต่ท่ามกลางกับที่สุด คือ ตอนกลางกับตอนปลายไม่ปรากฏแล้ว ซึ่งก็เพราะความละเอียดของลมหายใจ

ให้รู้แจ้งกองลมทั้งปวง หายใจออก หายใจเข้า



หมายความว่า เป็นผู้มีสติ ระลึกรู้ลักษณะของลมที่เข้า ลมที่ออกโดยไม่ขาดสติ แต่ไม่ใช่ให้ไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด โดยลักษณะของเบื้องต้นเป็นปลาย จมูก ท่ามกลางเป็นหทัย แล้วก็ปลายของลมหายใจเป็นนาภี ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญอานาปานสติย่อมศึกษา ย่อมพิจารณา ย่อมเสพ ด้วยการที่จกัรู้แจ้งกองลมหายใจทั้งปวง จกัรู้แจ้งกองลมทั้งปวง หายใจออก จกัรู้แจ้งกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

ลมหายใจออกจะกระทบกัรู้ ยาวกัรู้ สั้นกัรู้ แต่ว่ารู้ชนิดหนึ่งก็หมดไป หลงลืมสติขาดสติอีกได้ แต่จะรู้แจ้งกองลมทั้งปวงไม่ว่าจะออกจะเข้าขณะใด ก็เป็นผู้ที่ศึกษาพิจารณาลมที่ออกที่เข้าทั้งปวง ไม่เป็นผู้ที่ขาดสติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า

ข้อสำคัญจะต้องทราบว่าเป็นปกติธรรมดา มีท่านผู้ใดระลึกรู้ที่ลมหายใจบ้าง ถ้าไม่ระลึกรู้ที่ลมหายใจ ทราบไหมว่าเป็นเพราะเหตุอะไร ทุกอย่างต้องมีเหตุผลทั้งสิ้น กำลังเห็น มี ได้ยิน มี หรือรูปเย็น ร้อน อ่อน แข็งที่ปรากฏ ก็มี เป็นปกติธรรมดา ก็เป็นเพราะเหตุว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จิตมักคล้อยไป ไม่เหมือนกับลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกายจริง ๆ

คนที่ยังมีชีวิต มีนาม มีรูป ต้องมีลมหายใจทุกคน แต่ว่าหยาบ ละเอียด ยาว สั้น ถ้าสติไม่ระลึกรู้ ขณะนั้นก็ไม่สามารถที่จะทราบได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ที่เจริญอานาปานสติสมาธิจึงได้ไปสู่ที่สงัด เช่น ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ ไปสู่เรือนว่าง



ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เคยอบรมมาในเรื่องของสมาธิ หรือไม่เคยอบรมมาก็ตาม จิต
โน้มไปประการใด ตามอริยาสัยของแต่ละท่าน ผู้นั้นก็เจริญสติระลึกรู้ลักษณะของ
นาม และรูปที่กำลังปรากฏในขณะนั้น

ในหมวดของอานาปานบรรพนี้ เป็นเรื่องของผู้ที่เคยอบรม เคยสะสมการเจริญ
สติ พิจารณาลมหายใจ ซึ่งลมหายใจนั้นเป็นสภาพธรรมที่ละเอียดมาก ถ้าไม่รู้วิธี
เจริญอานาปานสติที่ถูกต้อง สติจะไม่ตั้งมั่นที่ลมหายใจได้นาน จะระลึกรู้ลักษณะของ
ลมหายใจได้ก็เพียงนิดเดียวเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญอานาปานสติให้จิตตั้งมั่นที่ลมหายใจ จะต้องรู้วิธีด้วย
ว่า จะขาดสติไม่ได้เลย หายใจออกจะต้องมีสติระลึกรู้ หายใจเข้าจะต้องมีสติระลึกรู้
ขณะใดที่หายใจออกยาว สติจะต้องรู้ตามความเป็นจริงถึงลมหายใจออกยาว ขณะที่
หายใจออกสั้น สติจะต้องระลึกรู้ตามความเป็นจริงของลมหายใจออกสั้น หรือว่าเวลา
ที่หายใจเข้า สติจะต้องระลึกรู้สภาพของลมหายใจเข้า ในขณะที่เข้ายาวก็ต้องรู้ใน
ลักษณะนั้น ในขณะที่หายใจเข้าสั้นก็ต้องรู้ในลักษณะนั้นด้วย ถ้าขาดสติหรือเผลอสติ
ไปที่อื่น ก็ไม่ใช่อานาปานสติสมาธิ เพราะเหตุว่าอานาปานสติสมาธินั้น สติจะระลึกที่
ลมหายใจเท่านั้น





๘๗



ต่อไปข้อความที่ว่า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับการสังขาร หายใจเข้า

กายสังขาร เครื่องปรุงแต่งกายให้ดำเนินไป ได้แก่ ลมหายใจนั่นเอง เพราะฉะนั้น เวลาที่ยังไม่พิจารณาลมหายใจ แล้วเริ่มพิจารณา ที่จะมีลมหายใจปรากฏได้ในขณะที่พิจารณานั้น ลมนั้นต้องหายไปในขณะที่เริ่มพิจารณา แต่เมื่อมีสติระลึกที่ลมหายใจมากเข้า ลมก็ยิ่งละเอียดขึ้นทุกที เพราะลมหายใจนั้นเป็นสภาพธรรมที่เกิดเพราะจิตเป็นสมุฏฐาน ถ้าจิตหายาลมหายใจก็หาย ถ้าจิตละเอียดขึ้นสงบขึ้น ลมหายใจก็ละเอียดขึ้นประณีตขึ้นด้วย

ผู้ที่เจริญอานาปานสติต้องรู้ชัดว่า จะต้องมึสติรู้ลมหายใจที่หายาบ แล้วก็ละเอียดขึ้น ๆ และถ้าเป็นอานาปานสติสมาธิ ในขณะที่เป็นอุปจารสมาธิ ลมหายใจก็หายาบกว่าขณะที่เป็นอัปนาสมาธิขั้นปฐมฌาน และจะละเอียดขึ้นตามลำดับ

สำหรับการเจริญวิปัสสนานั้น ก่อนพิจารณาลมหายใจ ลมหายใจก็หายาบ แต่ในขณะที่พิจารณารู้ลักษณะของลม คือ รู้ลักษณะของมหาภูตรูป ในขณะที่นั้นก็ละเอียดขึ้น หรือว่าในขณะที่ปัญญารู้ลักษณะของนามรูป รู้ปัจจัยของนามรูป ก็จัดว่าหายาบกว่าในขณะที่รู้สภาพความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน คือ ไตรลักษณ์ของนามรูป

ท่านได้อธิบายความหมายของพยัญชนะ **ระงับ** หรือ **ดับสงบกายสังขาร** อีกความหมายหนึ่งว่า

ย่อมระงับความโน้มไปข้างหน้า ความโน้มไปข้าง ๆ ความโน้มไปทุกส่วน ความโน้มไปข้างหลัง ความหวั่น ความไหว ความโยก ความโคลงแห่งกาย ด้วย กายสังขารปานใด จักระงับ



ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเหตุว่าเวลาที่พิจารณาลมหายใจแล้วขาดสติ สภาพของการขาดสติไม่ใช่การที่สติตั้งมั่นนั้น ก็เป็นลักษณะของโมหะ ความไม่รู้ตัว เมื่อมีความไม่รู้ตัวเกิดขึ้น ก็ย่อมจะมีความโน้มไปข้างหน้าบ้าง ความโน้มไปข้าง ๆ บ้าง ความโน้มไปทุกส่วน หรือว่าความโน้มไปข้างหลัง ความหวั่น ความไหว ความโยกความโคลงแห่งกายเกิดขึ้นได้

ขณะนี้ไม่เห็นมีใครโคลง โยก หรือตัวโน้มไปข้างหน้า ตัวโน้มไปข้างหลัง ไปข้าง ๆ ก็เป็นผู้ที่เป็นปกติ แต่ถ้าเจริญอานาปานสติสมาธิแล้วขาดสติ จะมีอาการที่โน้มไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง หรือว่า เอียงไปข้าง ๆ บ้าง

การเจริญสติปัฏฐานเป็นการเจริญปัญญา กำลังเห็น สติระลึกได้ว่า ที่กำลังเห็น ก็เป็นสภาพรู้ชนิดหนึ่ง เป็นนามธรรม หรือระลึกว่าสิ่งที่กำลังปรากฏนี้ก็เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นเอง ในขณะที่สติเกิดขึ้นระลึกถึงความจริงอย่างนี้ จะมีความโยก ความโน้มไปข้างหน้าข้างหลังไหม

เป็นปกติธรรมดา นิ่งอย่างนี้ก็จะระลึกได้ พิจารณารู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตาเป็นปกติ หรือว่าเสียงที่กำลังปรากฏทางหู สติก็ระลึกได้ว่าลักษณะนี้เป็นของจริง ปรากฏทางหูชนิดเดียวเท่านั้นแล้วก็หมดไป ในขณะที่รู้ของจริง ๆ อย่างนี้เป็นปกติ ไม่มีความโยก ความโคลง ความโน้มเอียงไปของกาย

เพราะฉะนั้น ในอานาปานสติสมาธิ ท่านจึงได้ทรงแสดงไว้ที่ว่า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจะระงับกายสังขาร หายใจเข้า

เมื่อลมที่หยาบละเอียดขึ้น ๆ สติก็ระลึก หรือขณะที่หลงลืมสติ จิตประเภทโมหะเกิดขึ้น ทำให้กายโน้มไป เอียงไป โยกไป โคลงไปเกิดขึ้น ผู้ที่มีสติระลึกได้ก็จะระงับกายสังขาร คือ ลมหายใจอันเป็นเหตุทำให้กายนั้นโยกไป เอียงไป ซึ่งเกิดขึ้นเพราะขาดสติทำให้เป็นไป

กายสังขาร สังขารที่ปรุงแต่งกายให้ดำรงอยู่ ได้แก่ ลมหายใจ ที่ร่างกายจะดำรงอยู่ไม่เสื่อมไป เน่าไป แตกทำลายไป ก็เพราะมีลมหายใจเป็นส่วนประกอบปรุงแต่งให้ดำรงสภาพนั้นอยู่ เพราะฉะนั้น เวลาที่เจริญอานาปานสติสมาธิ ลมหายใจจะ



ละเอียดขึ้น ถ้าขาดสติ ไม่รู้สึกตัว ก็จะมีการโยก การโคลงของกาย เมื่อระลึกได้ ก็ศึกษา หรือสำเหนียกว่า จักระงับกายสังขาร หายใจออก ไม่ปล่อยให้เอนไป โยกไป โคลงไป มีสติระลึกถึงลักษณะของลมหายใจ

การนิคคกัฏฐิ คือ การโยกไป การโคลงไป การโน้มไปข้างหน้า การโน้มไปข้างหลัง การโน้มไปข้าง ๆ จะหมดสิ้นไปได้ ก็เพราะมีสติระลึกแล้วก็รู้ว่า จะระงับกายสังขารที่โยกไป โคลงไปนั้น เป็นผู้มึนปกติ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า ระงับกายสังขาร หายใจออก หายใจเข้า

ขอกล่าวถึง **สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อานาปานสังยุตต์ กัปปินสูตร** ซึ่งมีข้อความว่า

ณ พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้น ท่านพระมหากัปปินะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าในที่ไมไกลพระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตร เห็นท่านพระมหากัปปินะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ครั้นแล้วได้ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเห็นความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายของภิกษุนั้นหรือไม่

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวลาใดข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านผู้มีอายุนั้น นั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ หรือนั่งอยู่ในที่ลับรูปเดียว ในเวลานั้น ข้าพระองค์ทั้งหลายมิได้เห็นความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายของท่านผู้มีอายุนั้นเลย

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี เพราะได้เจริญ ได้กระทำมากซึ่งสมาธิใด ภิกษุนั้นได้สมาธินั้นตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสมาธิเป็นไฉน

เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ

ผู้ที่เจริญอานาปานสติสมาธิแล้ว จะไม่มีความหวั่นไหว หรือความเอนเอียงแห่งกาย หรือแม้ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิต

พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไรร ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

ข้อความต่อไปเหมือนกับในมหาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพ จนถึงข้อความที่ว่า

ย่อมสำเนียงกว่า เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืน หายใจออก หายใจเข้า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี

การที่จะเจริญสมาธิให้จิตสงบระงับที่ลมหายใจเป็นเรื่องที่จะต้องรู้วิธีเจริญให้ถูกต้อง มิฉะนั้นอาจจะขาดสติไป หลงลืมสติไป ไม่สามารถที่จะระลึกถึงลักษณะของลมหายใจได้

ถ. ขณะที่บุคคลกำลังเจริญอานาปานสติอยู่นั้น สติย่อมระลึกถึงลมหายใจเข้า หรือลมหายใจออก เมื่อสติไม่สามารถระลึกถึงในขณะนี้ได้ ย่อมเรียกว่าขาด



สติ กระผมใคร่จะทราบว่า เมื่อสติไม่สามารถระลึกถึงในลมหายใจนี้ได้ แต่ไประลึกถึงทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางกายบ้าง เช่นนี้จะเรียกว่าขาดสติไหม

ส. ในขณะที่สติระลึกถึงลักษณะของนามหรือรูปไม่ถือว่าขาดสติ แต่ที่ท่านจัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐานมีหลาย ๆ บรรพ ก็เพราะเหตุว่าสิ่งที่สติกำลังระลึกถึงนั้นเป็นส่วนของกาย จึงจัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ไม่ใช่หมายความว่าไม่ให้รู้อย่างอื่น จะรู้อย่างอื่นก็ได้ แต่ในขณะที่รู้อย่างอื่น ไม่ใช่กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพราะฉะนั้น ขณะที่ระลึกถึงลมหายใจเพียงนิดเดียว แล้วจิตระลึกถึงนามอื่นรูปอื่น แล้วแต่ว่าจะเป็นจิต หรือเป็นเวทนา หรือจะเป็นกายส่วนอื่นที่ไม่ใช่ลมหายใจ ก็เป็นสติปัฏฐาน แต่ไม่ใช่อานาปานบรรพ

การเจริญสติปัฏฐานนั้นไม่ได้มุ่งที่จะให้สติอยู่ที่ลมหายใจ แต่ถ้าเป็นการเจริญอานาปานสติสมาธิมุ่งที่จะให้จิตสงบอยู่ที่ลมหายใจ เพราะเหตุว่าอานาปานสติสมาธิสามารถที่จะให้จิตสงบระงับเป็นอุปจารสมาธิ เป็นอัปปนาสมาธิถึงขั้นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานได้ แต่ถ้าเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ก็แล้วแต่สติจะระลึกที่ใด ถ้าระลึกที่ลมหายใจนิดเดียว ก็ไม่ใช่อานาปานสติบรรพที่เจริญอย่างสมาธิ แต่ว่าเป็นการระลึกถึงกายส่วนหนึ่ง คือ ลมหายใจนิดเดียวเท่านั้น แล้วก็ระลึกถึงกายส่วนอื่นได้ ถ้าเนื่องกับกายก็เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ข้อความต่อไปมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น



ย่อมสำเนียงกว่า เราจะเป็นผู้กำหนดรู้กงมทั้งปวง หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจะเป็นผู้กำหนดรู้กงมทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจะระงับกายสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจะระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

ถึงแม้ว่าจะเป็นลมหายใจ ก็เป็นแต่เพียงเครื่องระลึกเท่านั้น เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานถึงแม้ในหมวดของอานาปานบรรพ ไม่ใช่ให้เจริญอย่างสมาธิ แต่ข้อความสำคัญ คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกบ้าง กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้อันตนหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

เพราะฉะนั้น โดยนัยของการเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่ให้จดจำ เพียงให้ระลึกถึงลักษณะของกายว่า เป็นกายเท่านั้น แล้วก็ละการยึดถือ ขณะที่พิจารณากายก็รู้สภาพตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่ตัวตน

อย่างลักษณะของเย็นที่กำลังปรากฏ ลักษณะเย็นนั้นไม่ใช่ตัวตน หหมดแล้ว พอลักษณะร้อนปรากฏ หหมดอีก ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น เพราะฉะนั้น เวลาที่พิจารณากาย สติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ไม่ใช่คิด ถ้าคิด สติก็ไม่ได้ระลึก



ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ก็คิดว่านามรูปไม่เที่ยง ร่างกายไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน แต่เมื่อสติกำลังระลึกถึงลักษณะที่กำลังปรากฏจริง ๆ ลักษณะเย็น ไม่เพียงยึดถือว่าเป็นตัวตน ลักษณะแข็งไม่เพียงยึดถือว่าเป็นตัวตน ลักษณะอ่อนที่ปรากฏไม่เพียงยึดถือว่าเป็นตัวตน สติกำลังระลึกถึงลักษณะนั้นว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เพียงคิด

เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่สนใจจะรู้ที่ลม หรือไม่ใช่ลม แล้วแต่สติจะระลึกถึงนามรูปใด ๆ ระลึกได้ทั้งนั้น

คงจะมีหลายท่านเหมือนกันที่เพิ่งจ้อง กำหนดลมหายใจ แล้วระลึกได้บ้างไหม ว่า กำลังจืดจาง หรือกำลังต้องการที่จะให้สงบ หรือจะให้รู้ชัด แต่ที่จริงปัญญาารู้แล้วละ ไม่ยึดถือ ไม่ใช่ไปจืดจาง นี่เป็นความต่างกันของสมาธิกับปัญญา

ถ้าเป็นสมาธิ ก็ให้จืดจางอยู่ที่เดียว ไม่ให้ไปสู่อารมณ์อื่น แต่ถ้าเป็นปัญญาพิจารณา รู้ แล้วละ แต่ขอให้ผู้ที่เจริญสติพิจารณาว่า ถ้าปัญญายังไม่รู้ชัดในลักษณะของนามและรูปทั่วถ้วนจริง ๆ จะคลายความสงสัย ความไม่รู้ในลักษณะของนามรูปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจได้ไหม

ถ้าจำกัดปัญญาให้รู้เพียงเล็กน้อย ทางตาให้รู้แค่นั้น ทางหูให้รู้แค่นี้ ไม่ให้ระลึกถึงลักษณะของนามรูปทั้งปวง ไม่ว่าภายใน หรือภายนอก อย่างนั้นแล้วก็ไม่สามารถละความหวั่นไหว ความเห็นผิด การยึดติดนามรูปว่าเป็นตัวตนได้

การหลงลืมสติในวันหนึ่ง ๆ มีมาก เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะกำลังมีสิ่งใดเป็นอารมณ์ ภายใน หรือภายนอกก็ได้ เพราะว่าปกติเป็นผู้ที่หลงลืมสติ ก็ควรเป็นผู้ที่ระลึกได้ ไม่ว่าจะกำลังมีกายภายใน หรือภายนอกเป็นอารมณ์ เวทนาภายใน หรือภายนอกเป็นอารมณ์ จิตภายใน หรือภายนอกเป็นอารมณ์

ถ. (ไม่ได้ยิน)

ส. ถ้าคิดก็ต้องรู้ว่าเป็นนามชนิดหนึ่ง การเจริญสติปัญญาจะต้องรู้ละเอียดขึ้น ทั่วขึ้น มากขึ้น ทั้ง ๆ ที่กำลังหายใจเข้าหรือออกก็ตาม ยาวหรือสั้นก็ตาม ถ้าในขณะนั้นมีความพอใจเกิดขึ้น สติระลึกถึงสภาพที่พอใจว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งก็ได้



การเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน ไม่ว่าจะป้อนานาปานบรรพ หรือว่ากาย
หมวดอื่นก็ตาม บางท่านคิดว่าจะต้องรู้เฉพาะกายเท่านั้น คือ รู้เฉพาะรูปเท่านั้น นั่น
ผิดหรือถูก

นามรูปปริจเฉทญาณ รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูป เพราะฉะนั้น ไม่ใช่
ว่าผู้เจริญสติปัฏฐานจะเลือกเจริญเพียงหมวดเดียว และรู้แต่เฉพาะอย่างเดียว บาง
ท่านเข้าใจว่า สติปัฏฐานมี ๔ เลือกได้ตามใจชอบ ใครจะเจริญกายนุสสนาสติ-
ปัฏฐาน ก็รู้กาย ใครจะเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน ก็รู้เวทนา ใครจะเจริญจิต-
ตานุสสนาสติปัฏฐาน ก็รู้จิต คิดว่าเลือกได้ แต่ว่าขอให้ระลึกถึงความจริงว่า มีใคร
บ้างที่จะให้สติรู้เฉพาะกายอย่างเดียวได้

ขณะระลึกที่ลมหายใจ ท่านที่เคยระลึกที่ลมหายใจสังเกตบ้างหรือเปล่าว่า
มีอะไรบ้างนอกจากลมหายใจที่ปรากฏ ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่ทราบ หรือถ้าจดจ้องให้อยู่
ที่ลมหายใจเป็นการเจริญสมาธิ ก็จะไม่ทราบเหมือนกัน แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ
จะทราบได้ว่า แม้ในขณะที่หายใจเข้า ในขณะที่หายใจออก มีสภาพธรรมใดที่ปรากฏ
และสติก็ระลึกถึงสภาพของธรรมนั้นได้ ไม่ใช่ให้รู้แต่เฉพาะกาย หรือว่าไม่ใช่ให้รู้แต่
เฉพาะลมหายใจ เพราะถ้าเป็นโดยลักษณะนั้น เป็นอตตะที่จงใจ บังคับให้ระลึกรู้แต่
เฉพาะที่ลมหายใจเท่านั้น ไม่ใช่เป็นการระลึกถึงลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏ





๘๘



อานาปานสังยุตต์ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เอกธรรมสูตร ข้อ ๑๓๐๕
มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว
อย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้
บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เขมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ยาว หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า สั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปิติ หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปิติ หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร หายใจเข้า

ผู้ที่มีสติแล้วจะต้องรู้อย่างอื่นด้วย ไม่ใช่รู้แต่เฉพาะลมหายใจเท่านั้น เป็นไป
ไม่ได้เลยที่จะไม่ให้มีอย่างอื่นเกิดขึ้นปรากฏ จะให้มีแต่ลมหายใจปรากฏอย่างเดียว
ไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นโดยนัยของการเจริญสมาธิ หรือการเจริญสติปัฏฐานก็ตาม

แต่ถ้าอานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มี
อานิสงส์มาก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปิติ หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปิติ หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจเข้า



ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร หายใจเข้า

เวลาที่จิตเริ่มสงบ เพราะสติระลึกที่ลมหายใจ ยับยั้งปิติได้ใหม่ พอจิตสงบปิติก็เกิด เพราะฉะนั้น สติตามระลึกด้วย สำหรับผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ไม่ว่าลักษณะของนามใดรูปใดเกิดขึ้นปรากฏเพราะเหตุปัจจัย สติจะต้องระลึกรู้เพื่อละการยึดถือว่าเป็นตัวตน เราไม่ได้ยึดถือแต่ลมว่าเป็นตัวตน เวทนา ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้นขณะใดก็ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นตัวตนในขณะนั้น

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ถึงแม้ว่าเป็นอานาปานสติ ก็จะต้องรู้ชัดในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏด้วย เพราะเหตุว่ามีอวิชชาท่วมท้นทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทุกขณะที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัส คิดนึก เป็นสุข เป็นทุกข์ต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น การที่จะละการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นตัวตนได้นั้น ต้องเจริญสติให้ปัญญารู้ชัด รู้รูป รู้นาม ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจเพิ่มขึ้น มากขึ้น ท่วมขึ้น ชัดขึ้น จึงจะละการยึดถือว่าเป็นตัวตนได้ แม้ในขณะที่ยังหายใจเข้า ในขณะที่ยังหายใจออก ก็ไม่ใช่จะมีแต่ลักษณะของลมที่ปรากฏ ความรู้สึกปิติ ความรู้สึกเป็นสุข สติก็ต้องระลึกรู้ในลักษณะนั้น จึงจะละการยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนได้ หรือถ้าไม่ใช่ลมหายใจ ขณะที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้ เหนย ๆ ก็เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่ง ต้องระลึกด้วย สติก็ต้องเจริญขึ้น ปัญญาก็ต้องรู้ชัดขึ้นเรื่อย ๆ จึงจะละการไม่รู้ได้

มหาสติปัฏฐาน พยัญชนะก็ชี้ไว้แล้วอย่างมาก ทุกอย่าง ทั้งปวง เป็นเครื่องให้สติระลึกได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นกาย ไม่ว่าจะเป็นเวทนา ไม่ว่าจะเป็นจิต ไม่ว่าจะเป็นธรรมใด ๆ อย่าเป็นห่วง กลัวว่าจะไม่ใช่สติปัฏฐาน เพราะเหตุว่าเป็นผู้มีปกติหลงลืมสติมานานแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อมีสิ่งใดที่สติจะระลึกได้ ก็ให้ระลึก ไม่ต้องกลัว



ถ. ขณะที่กำลังเจริญอานาปานสติอยู่นั้น อาจารย์ได้อธิบายว่า ขณะที่กำลังเจริญอานาปาสติ เวทนาย่อมเกิดได้ ขณะที่สติไปรู้เวทนาก็ดี หรือไปรู้ที่จิตก็ดี แต่ทั้งนี้ยังเนื่องจากลมหายใจอยู่ จะเรียกว่าขณะนั้นสติขาดจากอานาปาสติไหม

ส. เวทนาเนื่องจากลมหายใจ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอานาปานบรรพ ไม่ใช่เวทนาที่เนื่องจากการเห็น ไม่ใช่เวทนาที่เนื่องจากอย่างอื่น แต่ว่าเป็นเวทนาที่เกิดพร้อมกับขณะที่หายใจออก หายใจเข้า เพราะฉะนั้น สติเร็วทันที่จะระลึกสิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง และไม่ใช่ว่าแต่เฉพาะรูป นามก็รู้ด้วย

กายนั้นเองชื่อว่า โลก แม้อุปาทานขันธ์ ๕ ก็ชื่อว่า โลก

เวทนานั้นเองชื่อว่า โลก แม้อุปาทานขันธ์ ๕ ก็ชื่อว่า โลก

จิตนั้นเองชื่อว่า โลก แม้อุปาทานขันธ์ ๕ ก็ชื่อว่า โลก

นี้เรียกว่า โลก ธรรมเหล่านี้เองชื่อว่า โลก แม้อุปาทานขันธ์ ๕ ก็ชื่อว่า โลก
นี้เรียกว่าโลก

ในขณะที่ระลึกที่กาย กายนั้นชื่อว่า โลก หรือแม้อุปาทานขันธ์ ๕ อื่น ๆ ที่เกิดปรากฏ และสติระลึกอันเนื่องมาจากกายนั้น ก็ชื่อว่า โลก ที่ว่าละอภิชฌาและโทมนัสในโลก คือ ในอุปาทานขันธ์ ๕ ที่เกิดปรากฏ

ข้อความที่ว่า ย่อมสำเนียงกว่า เราจะรู้แจ้งปิติ หายใจออก เป็นหมวดของเวทนานุปัสสนา เราจะรู้แจ้งสุข หายใจออก ก็เป็นเวทนานุปัสสนาด้วย ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร ก็ยังเป็นหมวดของเวทนานุปัสสนา

เพราะเหตุว่าในปฐมฌาน ทุติยฌาน โดยนัยของจตุตถฌาน มีสุขเวทนาเกิดร่วมกับปิติ เพราะฉะนั้น เวลาที่ลักษณะของความดีใจเกิดขึ้น มีปิติเป็นประธานในขณะนั้นก็ชื่อว่า จะรู้แจ้งปิติ หายใจออก กับจะรู้แจ้งปิติ หายใจเข้า

พอถึงย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร หายใจออก ก็ยังเป็นหมวดของเวทนานุปัสสนา เพราะไม่ใช่ข้อความว่า เราจักรู้แจ้งจิต หายใจออก แต่เป็นพยัญชนะว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร หายใจออก เราจักรู้แจ้งจิตสังขาร หายใจเข้า



จิตสังขาร ได้แก่ เจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต ประสมแต่งให้เกิดจิตประเภทต่าง ๆ เวทนาก็เป็นเจตสิกที่เกิดกับจิต เพราะฉะนั้น การที่จิตสงบเพราะเจริญอานาปานสติ ไม่ใช่เพียงขั้นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน แต่จตุตถฌานก็มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา

เพราะฉะนั้น พญัญชนะที่ว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจออก หายใจเข้า ก็หมายความว่าถึงทั้ง ๔ ฌาน เวทนาที่เกิดร่วมด้วยทั้ง ๔ ฌาน หรือว่า โดยนัยของ ปฐมฌาน ทุติยฌานนั้น ก็รู้แจ้งปีติ ตติยฌานก็เป็นสุข เป็นเวทนาที่เกิดร่วมกับจิต ขณะนั้น

ข้อความต่อไป เป็นการรู้แจ้งจิต หายใจออก หายใจเข้า

และ เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า โดยความคลายกำหนด หายใจออก โดยความคลายกำหนด หายใจเข้า

นี่เป็นสติกับปัญญาที่รู้แจ้งความไม่เที่ยง หายใจออก หายใจเข้า

เพราะฉะนั้น โดยอานาปานบรรพนี้ไม่ใช่ให้รู้เฉพาะลม เพราะจะพบข้อความของอานาปานสติสมาธิว่า เจริญอย่างไรจึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ไม่ใช่เพียงขั้น บรรลุปุจฉาสมาธิ อัปปนาสมาธิ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ไม่ใช่เพียงขั้นนั้น ขั้นที่จะมีผลมากมีอานิสงส์มาก คือ สติจะต้องระลึกถึงลักษณะของนามรูป และรู้ความไม่เที่ยง ละคลายการยึดถือเป็นตัวตนด้วย

ขอล่าวถึงอีกสูตรหนึ่ง คือ **สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กิมิลสูตร** ข้อ ๑๓๕๕ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน ใกล้เมืองกิมิละ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสถามท่านพระกิมิละว่า

ดูกร กิมิละ สมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก



เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระกิมิละนั่งอยู่ แม้ครั้งที่ ๒ แม้ครั้งที่ ๓ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสถามท่านพระกิมิละว่า

ดูกร กิมิละ สมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ท่านพระกิมิละก็นั่งอยู่ เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระอานนทก็ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค เป็นกาลสมควรที่พระองค์จะพึงตรัสสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติ ข้าแต่พระสุคต เป็นกาลสมควรที่พระองค์จะพึงตรัสสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติ ภิกษุทั้งหลายได้ฟังต่อพระผู้มีพระภาคแล้ว จักทรงจำไว้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร อานนท ถ้าเช่นนั้น เธอจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

ท่านพระอานนททุลรัับพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า

ดูกร อานนท สมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงแสดงอานาปานสติ คือ นังคู้บัลลังก์ มีสติ หายใจออก หายใจเข้า ต่อไปก็เหมือนกับในอานาปานบรรพ

สมัยนั้น ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ข้อนี้เพราะเหตุไร

เพราะเรากล่าวกายอันหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย ซึ่งได้แก่มหายใจออก และลมหายใจเข้า

เพราะฉะนั้น นั่นแหละอานนท สมัยนั้น ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ที่จะมีผลมากมีอานิสงส์มากนั้น คือ จะต้องเห็นกายในกาย และมีความเพียร มีการระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏในขณะนั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า



ดูกร อานนท์ สมัยใดภิกษุยอมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า

จะเพียงให้รู้เฉพาะที่ได้เียวอย่างเดียวไม่ได้ ปัญญาไม่เจริญ ไม่สามารถที่จะละการยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนได้ ถึงแม้ว่าในขณะที่หายใจออก หายใจเข้า มีปิติเกิดขึ้น ก็จะต้องเป็นผู้ที่กำหนดรู้ปิติ หรือแม้สุข

ภิกษุยอมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก หายใจเข้า

ภิกษุยอมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก หายใจเข้า

สมัยนั้น ภิกษุยอมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเรากล่าวว่า เวทนาอันหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย ซึ่งได้แก่การกระทำไว้ในใจให้ดีซึ่งลมหายใจออกและลมหายใจเข้า เพราะฉะนั้นแหละ อานนท์ สมัยนั้นภิกษุยอมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

แม้ในขณะที่หายใจออกมีสติ หายใจเข้ามีสติ เวทนาความรู้สึกเกิดขึ้น สติก็จะต้องระลึกไว้ เพื่อละ ข้อความต่อไปมีว่า

ดูกร อานนท์ ในสมัยใดภิกษุยอมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดรู้จิต หายใจออก เราจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า

ยอมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจออก เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า

ยอมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า

ยอมสำเหนียกว่า เราจักเปลี่ยนจิต หายใจออก เราจักเปลี่ยนจิต หายใจเข้า

สมัยนั้น ภิกษุยอมเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราไม่กล่าวซึ่งการเจริญสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติสำหรับผู้มีสติหลง ไม่มีสัมปชัญญะ



เพราะฉะนั้นแหละ อานนท สมัยนั้น ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

แม้จิต สติก็จะต้องระลึกไว้ เพื่อละการยึดถือจิตว่า เป็นตัวตน ในขณะที่หายใจออก หายใจเข้า

สมันตปาสาทิกา อรรถกถา พระวินัย มีข้อความอธิบายว่า

บทว่า รู้แจ้งซึ่งปีตินั้น ก็คือ

เมื่อปีติปรากฏ ขณะหายใจออก ขณะหายใจเข้า ในคำว่า รู้แจ้งปีตินั้น ปีติ ย่อมเป็นอันรู้แจ้งโดยอาการ ๒ อย่าง คือ โดยอารมณ์ ๑ และโดยไม่หลง ๑

ที่ว่า ปีติ ย่อมเป็นอันรู้แจ้งโดยอารมณ์นั้นอย่างไร

ในปฐมฌานก็ดี ในทุติยฌานก็ดี โดยจตุตถฌาน อันเป็นไปกับด้วยปีติ ปีติ ย่อมเป็นอันภิกษุรู้แจ้งด้วยอารมณ์

คือ รู้ว่ามีปีติในขณะนั้น คนที่เจริญสมาธิไม่ใช่ว่าหลง ไม่ใช่ว่าขาดสติ ในขณะที่จิตจะเป็นปฐมฌาน มีองค์วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็รู้ ไม่ใช่ว่าไม่รู้ รู้ลักษณะของสิ่งที่มีเกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อมีปีติก็รู้ว่ามีปีติ นั้นเป็น อารมณ์อันภิกษุรู้แจ้งแล้ว

ส่วนพยัญชนะที่ว่า ปีติ ย่อมเป็นอันภิกษุรู้แจ้ง โดยความไม่หลงอย่างไร

คือ เมื่อออกจากฌานแล้ว พิจารณาปีติอันสัมปยุตต์ด้วยฌาน โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป ปีติย่อมเป็นอันภิกษุรู้แจ้งด้วยความไม่หลง ด้วยการแทงตลอด ในขณะแห่งวิปัสสนา

พยัญชนะที่ว่า ในบท รู้แจ้งซึ่งสุข รู้แจ้งซึ่งจิตสังขาร มีข้อแปลกกัน คือ รู้แจ้ง สุขด้วยฌาน ๓ โดยจตุตถฌาน รู้แจ้งซึ่งจิตสังขารด้วยสามารถแห่งฌานทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น จตฺตุนีโดยนัยของเวทนานุปัสสนา เพราะเหตุว่าเวทนาก็เป็นจิตสังขาร

ที่ว่า รู้แจ้งปีติ รู้แจ้งสุข รู้แจ้งจิตสังขารนั้น เป็นเรื่องการรู้ลักษณะของเวทนา

ส่วนพยัญชนะที่ว่า ยังจิตให้บันเทิง หายใจออก หายใจเข้า เป็นเรื่องของ จิตตานุปัสสนา



ในขณะที่หายใจออก จิตมีลักษณะอย่างไร ในขณะที่หายใจเข้า จิตมีลักษณะอย่างไร ผู้ที่เจริญสติจะต้องพิจารณารู้ด้วยในขณะนั้น

ที่ว่า ยังจิตให้มันทิ้งมันทิ้ง คือ เบิกบาน มีความผ่อนคลายมีความเบิกบาน และความเบิกบานของจิตที่หายใจออก ที่หายใจเข้านั้น ก็มีโดยอาการ ๒ อย่าง คือ ด้วยสามารถแห่งสมาธิ ๑ และด้วยสามารถแห่งวิปัสสนา ๑

ที่ว่าเบิกบานด้วยสมาธินั้น คือ ภิกษุเข้าปฐมฌาน ทุติยฌาน โดยจตุตถฌาน อันเป็นไปกับปีติ ย่อมยังจิตให้มันทิ้งทั่ว คือ ย่อมให้ปราโมทย์ด้วยปีติอันสัมปยุตต์ ในขณะแห่งสมาบัติ

เวลาที่เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน จิตใจก็มันทิ้ง เพราะว่ามีปีติเกิดร่วมด้วย ส่วนเบิกบานด้วยวิปัสสนานั้นอย่างไร

เวลาที่เข้าปฐมฌาน หรือทุติยฌาน แล้วออกจากฌาน พิจารณาปีติที่เกิดขึ้นร่วมกับฌานจิตนั้นโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมมันทิ้งปราโมทย์ นี้โดยนัยของวิปัสสนา

ถ้าท่านผู้หนึ่งผู้ใดเจริญสติ พิจารณาลักษณะของนามและรูป และประจักษ์ความเสื่อมไป สิ้นไป ความไม่เที่ยงของนามรูป มีปัญญารู้ชัดในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตนที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะปีติปราโมทย์ไหม ถ้าท่านได้ประจักษ์สภาพธรรมซึ่งเป็นนามเป็นรูป ไม่ใช่ตัวตนทั่วถ้วน ไม่ว่าจะเป็นนามใด ๆ รูปใด ๆ เป็นมหาวิปัสสนา คลายการยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตน เพราะมีนามรูปปริจเฉทญาณ รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูป เพราะรู้ปัจจัยของนามและรูปที่เกิดปรากฏว่า นามและรูปนั้น ๆ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย

เมื่อละคลาย รู้การเกิดดับสืบต่อกัน และยังสามารถที่จะมีปัญญาแทงตลอดในความไม่เที่ยง ความเกิดดับของนามและรูป จิตใจจะเป็นอย่างไร หดหู่ โศกเศร้า ท้อถอย หรือว่า มันทิ้ง ว่าง

ขอให้เทียบดูลักษณะของจิตใจ ในขณะที่สติไม่เกิดอาจจะเป็นห่วงกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนโน้นจะคิดอย่างไร คนนี้จะต้องการอะไร ทำอะไรไปแล้วจะถูกใจคนโน้นไหม จะดีไหม ล้วนแต่เป็นเรื่องกังวลทั้งสิ้นในขณะที่สติไม่ระลึกถึงลักษณะของนามและ



รูปที่เกิดขึ้นปรากฏเพราะเหตุปัจจัย แต่พอระลึกได้ สติรู้เฉพาะลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ปล่อยแล้ว วางแล้ว มีแต่เฉพาะลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏเพียงเท่านั้น ก็ทำให้เบาใจ ไม่ยึดถือ ไม่ห่วงใยเรื่องยุ่ง ๆ เมื่อสักครู่นี้

นี่เป็นเพียงการเจริญสติที่ปัญญาเริ่มรู้ว่า สภาพนั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงนามรูปแต่ละชนิดแต่ละลักษณะเท่านั้นเอง และถ้าสามารถจะประจักษ์ชัดถึงสภาพที่ไม่ใช่ตัวตนยิ่งกว่านั้น คือ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความเบาใจ ความโล่งใจเพราะไม่ยึดื่อนามรูปนั้นย่อมทำให้จิตใจปีติบันเทิงที่รู้ความจริง ไม่ใช่เศร้าสร้อยเสียตายว่า ไม่ใช่เราอีกต่อไป ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นอกุศลจิต เป็นโทสมูลจิต ร้องไห้ โศกเศร้า คร่ำครวญ เสียตาย

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ประจักษ์ลักษณะของธรรมะมีความบันเทิง เบาใจ โล่งใจ ไม่ยึดไม่ติดว่าเป็นตัวตน ไม่หลงผิด ไม่เข้าใจผิด เพราะฉะนั้น ความปีติ ความบันเทิงก็เกิด





๘๙



ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ถ้ามีปัญญาเพิ่มขึ้น ความบันเทิง ความเบาใจ ความโล่งใจก็เพิ่มขึ้น ไม่ใช่ว่ายิ่งเจริญหน้าตา ยิ่งเหี่ยวแห้ง ทุกข์โศก ตรอมตรม ผอมดำ เพราะเหตุว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น อะไร ๆ ก็เป็นทุกข์ ปัญญา รู้ทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นทุกข์เพราะปัญญา

เพราะฉะนั้น ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ที่เห็นก็เกิดศรัทธาเลื่อมใสในความผ่องใส เิบอิมในธรรมของท่าน ไม่ใช่ว่าจะไปเคี้ยวเหี่ยวให้เป็นผู้ทุกข์ แต่ถ้าเป็นปัญญาจริง ๆ แล้วก็นันทิใจ โล่งใจ ไม่ยึดมั่นถือถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน

สำหรับพญานาคที่ว่า ภิกษุยอมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก หายใจเข้า มีข้อความอธิบายว่า

ตั้งจิตไว้เสมอในอารมณ์ด้วยสมาธแห่งปฐมฌาน เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง เมื่อออกจากฌาน พิจารณาจิตอันสัมปยุตต์ด้วยฌาน ด้วยองค์ฌานโดยความสิ้นไป เสื่อมไป เอกัคคตาแห่งจิตชั่วขณะย่อมบังเกิดขึ้นด้วยการแทงตลอดลักษณะในขณะแห่งวิปัสสนา

ภิกษุตั้งจิตไว้เสมอ (คือวางไว้เสมอในอารมณ์) แม้ด้วยสมาธเอกัคคตาแห่งจิตชั่วขณะอันบังเกิดขึ้นอย่างนี้ เรียกว่า ย่อมศึกษาว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่น หายใจออก หายใจเข้า

เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานไม่ได้หมายความว่า ให้ไปมีตัวตนที่ปากเพียรที่จะให้จิตตั้งมั่นอยู่เฉพาะอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ ซึ่งเป็นการจำกัดอารมณ์

ปัญญาที่เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อยขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของนามใดรูปใด ความรู้ชัดในนามนั้นรูปนั้นก็มากขึ้น เพิ่มขึ้น จนกระทั่งอินทรีย์แก่กล้า ก็แทงตลอดลักษณะที่ไม่เที่ยง นั่นคือ การตั้งจิตไว้มั่นโดยนัยของวิปัสสนา



ส่วนพญานาคราชที่ว่า ภิกษุยอมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจออก
จักเปลื้องจิต หายใจเข้า

มีข้อความอธิบาย ๒ นัย เช่นเดียวกันคือ

นัยที่ ๑ ความว่า

ภิกษุปล่อย ชื่อว่า เปลื้องจิตจากนิรณทังหลายด้วยปฐมฌาน

ภิกษุนั้นปล่อย ชื่อว่า เปลื้องจิตจากวิตก วิจารณ์ด้วยทุติยฌาน ปล่อย ชื่อว่า
เปลื้องจิตจากปิติด้วยตติยฌาน ปล่อย ชื่อว่า เปลื้องจิตจากสุขด้วยจตุตถฌาน

นั่นโดยนัยของสมถภาวนา

ส่วนนัยของวิปัสสนานั้นมีว่า

ก็หรือภิกษุเข้าฌานเหล่านั้น ออกแล้ว พิจารณาจิตอันสัมปยุตต์ด้วยฌาน
โดยความสิ้นไป เสื่อมไป ในขณะแห่งวิปัสสนา

ภิกษุนั้นปล่อย ชื่อว่า เปลื้องจิตจากนิจจสัญญา คือ ความสำคัญว่าเที่ยง
ด้วยอนิจจานุปัสสนา

ภิกษุนั้นปล่อย ชื่อว่า เปลื้องจิตจากสุขสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นสุข
ด้วยทุกขานุปัสสนา

ภิกษุนั้นปล่อย ชื่อว่า เปลื้องจิตจากอตตสัญญา คือ ความสำคัญผิดว่าเป็น
ตัวตน ด้วยอนัตตานุปัสสนา

ต่อจากนั้นพระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสว่า

สมัยนั้น ภิกษุยอมเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึง
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ข้อนั้นเพราะเหตุใด

เพราะเราไม่กล่าวซึ่งการเจริญสมาธิอันสัมปยุตต์ด้วยอานาปานสติ สำหรับผู้มี
สติหลง ไม่มีสัมปชัญญะ

ถ้าหลง ไม่มีสัมปชัญญะ เวทนาเกิดก็ไม่รู้ หรือว่าธรรมชาติใดปรากฏก็ไม่รู้
พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า



เพราะฉะนั้นแหละ อานนท สมัยนั้น ภิกษุยอมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ดูกร อานนท สมัยใดภิกษุยอมสำนึกเห็นว่า เราจะพิจารณาเห็นความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก หายใจเข้า

ภิกษุยอมคลายกำหนด หายใจออก หายใจเข้า

ภิกษุจักพิจารณาความดับ หายใจออก หายใจเข้า

ภิกษุจักพิจารณาความสลัดคืน หายใจออก หายใจเข้า

สมัยนั้น ภิกษุยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสนั้น ด้วยปัญญา จึงวางเฉยเสียได้เป็นอย่างดี

เพราะฉะนั้นแหละ อานนท สมัยนั้น ภิกษุยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ดูกร อานนท เปรียบเหมือนมีกองดินใหญ่อยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ถ้าเกวียนหรือรถผ่านมาในทิศบูรพา ก็ย่อมกระทบกองดินนั้น ถ้าผ่านมาในทิศประจิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ ก็ย่อมกระทบกองดินนั้นเหมือนกัน ฉะนั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ย่อมจะกำจัดอกุศลธรรมอันลามกนั้นเสียได้

ไม่ใช่ให้จำกัด คือ รู้เฉพาะกายานุปัสสนา หรือเวทนานุปัสสนา หรือจิตตานุปัสสนาตามใจชอบ แต่จะต้องรู้จริง รู้ชัด รู้แจ้ง รู้ทั่ว จึงจะละได้

ถ้าใครยังไม่พิจารณาเวทนา อย่าคิดที่จะประจักษ์การเกิดดับของนามรูป ไม่ใช่ว่าจะรู้กายอย่างเดียวโดยไม่รู้อย่างอื่น ถ้าโดยลักษณะนั้นแล้ว ปัญญาไม่เจริญ ถ้าหลงลืมสติก็ไม่ได้พิจารณารู้เวทนาที่กำลังปรากฏ ถ้าหลงลืมสติก็ไม่ได้พิจารณารู้จิตที่กำลังปรากฏ

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่หลงลืมสติ มีสัมปชัญญะ รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ จึงชื่อว่า เป็นผู้ที่มีสติ



ในหมวดของอานาปานสติที่ว่า มีอานิสงส์มาก มีผลมาก ย่อมสำเหนียกรู้ เวทนา คือ ปิติ สุข จิตสังขาร ย่อมสำเหนียกรู้จิต หายใจออก หายใจเข้า เวลาที่จิต บั่นเทิงตั้งมั่น หรือว่าเปลื้องจิต นั้นเป็นเรื่องของการพิจารณาจิต

สมัยใด ภิกษุย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง (โดยความเป็นของไม่เที่ยงของขั้นที่ ๕ ไม่จำกัดขั้นหนึ่งขั้นใดเลย) โดยสภาพของ ธรรม (เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) หายใจออก หายใจเข้า

สมัยนั้น ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ทั้งเวทนา ทั้งจิต ทั้งธรรม ปรากฏได้ในขณะที่หายใจออก หายใจเข้า ขณะนี้ สติเกิดบ้างไหม เกิดได้ และคงจะเกิดบ้าง อย่าไปคิดว่าจะต้องเป็นสติที่เกิดติดต่อกัน ตลอดเวลา เพราะเหตุว่าสติเป็นสังขารธรรม เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดอีก แล้วก็ดับไปอีก แล้วแต่ว่าจะระลึกได้ในขณะใดก็เป็นสติที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แล้วก็ดับ แล้วก็หลงลืมสติ จึงต้องเจริญอบรมให้ระลึกถูกลักษณะของนามและรูปโดยไม่จำกัดสถานที่ โดยไม่จำกัดเวลาจึงจะเป็นการรู้ว่า สติเป็นอนัตตา

ถ. สงสัยคำว่า จดจ้อง อาจารย์กล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้น เรา จะต้องเจริญไปตามธรรมชาติ ไม่ให้จดจ้องในนามหรือรูปอันใดอันหนึ่ง สมมติว่าเรา พังธรรม ถ้าสติเราไม่จดจ้องในเสียงที่พระท่านแสดง หรือตามที่บุคคลหนึ่งบุคคลใด บรรยายก็ดี เราจะไม่รู้ทั่วถึงธรรมนั้น หมายความว่าเดี๋ยวเราก็เอาสติไปกำหนดรูปอื่น นามอื่น ไม่กำหนดเสียงพระที่ท่านบรรยายนี้ คำว่าจดจ้องในที่นี้มีความหมายแค่นี้ ท่านอาจารย์ช่วยอธิบายด้วย

ส. เวลาที่กำลังฟัง ก็รู้เรื่องด้วยเรื่อย ๆ ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งบัดนี้ แต่สติที่เป็นสติปัฏฐานสามารถที่จะเกิดระลึกขึ้นได้บางขณะ อาจจะระลึกว่า ที่กำลังได้ยินนี้ก็เป็นสภาพรู้ชนิดหนึ่งทางหู หรือระลึกว่า ที่กำลังรู้เรื่องนี้ก็เป็นสภาพนามธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้นเอง แล้วก็ได้ยินต่อไป รู้เรื่องต่อไปตามปกติ ไม่ใช่ติดปกติ และไม่ใช่มัวบังคับ



ไม่ให้สติปัฏฐานเกิด มิฉะนั้นแล้วจะฟังไม่รู้เรื่อง หรือไม่ใช่จดจำว่า ต้องให้มีสติทุก ๆ คำพูด ทุก ๆ ขณะที่ได้ยิน ทุก ๆ ขณะที่อยู่เรื่อง

ไม่ใช่มีตัวตนที่ไปบังคับอย่างนั้น เพราะฉะนั้น เวลาที่ได้ฟังการเจริญสติปัฏฐาน ก็เป็นปัจจัยให้สติระลึกได้ แต่ไม่ใช่มีตัวตนต้องการที่จะจดจำ ที่จะให้สติเกิดเรื่อย ๆ ติดต่อกัน หรือว่าจะยับยั้งไม่ให้สติเกิด

ข้อสำคัญคือว่า ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ทุกอย่างไม่เว้น ขณะที่รู้เรื่องก็รู้ว่า เป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง ไม่ใช่ไม่ควรรู้

ที่ว่าจดจำ หรือจงใจนั้น เป็นเพราะเข้าใจผิดคิดว่า เฉพาะนามนั้นเท่านั้นที่เป็นสติปัฏฐาน รูปนี้เท่านั้นที่เป็นสติปัฏฐาน ถ้ามีความเข้าใจผิดอย่างนี้จะหวั่นไหว จะมีตัวตนที่รีบหันกลับมาพิจารณาเฉพาะนามนั้น รูปนั้นที่คิดว่าเป็นสติปัฏฐานเท่านั้น เป็นการจำกัดปัญญา ไม่ใช่เป็นการละคลายเพราะว่ารู้มากขึ้น ข้อสำคัญที่สุด คือ การฟังธรรมแล้วสงเคราะห์ธรรมทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

โดยการฟังทราบว่า ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรเลยที่เป็นอัตตา นามที่รู้เรื่องก็เป็นของจริง ขณะใดที่รู้เรื่องก็เป็นแต่เพียงนามธรรม เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน โดยการปฏิบัติ ธรรมทั้งหลายก็ต้องเป็นอนัตตาเช่นกัน แต่สติระลึกรู้ลักษณะของธรรมนั้น ๆ ด้วย ที่ยังไม่เคยระลึกก็ต้องระลึกแล้วก็รู้มากขึ้น เพิ่มขึ้น ทัวขึ้น ชัดขึ้น

ขณะที่กำลังฟังรู้เรื่องก็ระลึกได้ว่า เป็นเพียงนามชนิดหนึ่งเท่านั้นที่รู้ สภาพรู้เรื่องก็เหมือนกับสภาพที่คิดนึก เป็นนามธรรม เกิดขึ้นทางมโนทวารหรือว่าทางใจ ไม่ใช่เห็นสี ไม่ใช่ได้ยินเสียง ไม่ใช่รู้กลิ่น

เรื่องของลมหายใจซึ่งทุกท่านมี แต่เป็นสิ่งที่ละเอียดประณีตมาก ซึ่งตามธรรมดาจิตย่อมจะโน้มไปสู่อารมณ์ที่ปรากฏทางตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง ลิ้นบ้าง กายบ้าง ทั้ง ๆ ที่มีลมหายใจอยู่ แต่การที่จะให้สติระลึกรู้ลักษณะของลมหายใจ ก็เป็นเรื่องที่ยาก



ด้วยเหตุนี้ผู้ที่สามารถจะเจริญอานาปานสติสมาธิ ย่อมจะได้านิสงส์ซึ่งเกิดจากการระลึกถึงลักษณะของลมที่ประณีต เพราะเหตุว่าในการเจริญอานาปานสติสมาธิ ไม่ใช่จะมีสมาธิหรือสติเพียงเล็กน้อย แต่จะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ และที่จรรู้ว่าเป็นลมหายใจยาวหรือสั้นนั้น จะต้องระลึกถึงลักษณะที่กระทบที่ปรากฏในโพรงจมูก หรือเบื้องบนริมฝีปาก

เวลาที่ลมหายใจปรากฏ ที่จรรู้ว่าลมหายใจออกยาวจะรู้ได้จากการกระทบ ถ้ากระทบนิดหน่อยก็เป็นลมหายใจออกสั้น หรือหายใจเข้าสั้น ถ้ากระทบนานก็เป็นลมหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาว

การที่สติระลึกถึงลักษณะของลมหายใจนั้น ต้องระลึกแม้อาการของลมที่ปรากฏในเบื้องต้น คือ ส่วนที่ยาวนี้จะต้องมีการปรากฏเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจด้วย

เวลาที่ลมหายใจออกสั้น ก็จะต้องมีการปรากฏเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดที่กระทบสั้นด้วย เพราะเหตุว่ารูปใด ๆ ก็ตามถ้าเป็นแต่เพียงรูปที่เล็กที่สุดเพียงรูปเดียว ย่อมไม่สามารถปรากฏลักษณะได้ แต่เพราะเวลาที่ลมปรากฏครั้งหนึ่ง ๆ นั้นหลายรูป มีทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดด้วย ซึ่งผู้เจริญสติจะต้องมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ รู้แม้ลมที่ปรากฏเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด

ลมเป็นสิ่งที่ละเอียด ประณีต สติสัมปชัญญะก็ต้องสมบูรณ์ละเอียดประณีต จึงจะสามารถพิจารณาถึงลักษณะของลมที่กระทบได้ เพราะฉะนั้น ถ้าใครสามารถให้สติระลึกถึงลักษณะของลมจนกระทั่งเป็นสมาธิ ก็จะได้รับประโยชน์ของการเจริญสมาธิที่เนื่องกับลมหายใจมาก

สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ทีปสูตร มีข้อความว่า

อานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงเรื่องของสติที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า มีข้อความต่อไปว่า



ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า จะบรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงบรรลุดูกาสานัญญาตนฌาน ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงบรรลุดุริยญาณัญญาตนฌาน ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงบรรลุดูกากิณัจญญาตนฌาน ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงบรรลุนวสัณฺณานาสัณฺญาตนฌาน ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

อากาสานัญญาตนฌาน วิญญูญาณัญญาตนฌาน อากิณัจญญาตนฌาน นวสัณฺณานาสัณฺญาตนฌาน เป็นอุปमान

ผู้ที่สามารถเจริญรูปฌานจนกระทั่งถึงจตุตถฌานแล้วทั้งนี้มนิต คือ รูป ไม่ใส่ใจในรูปนิमित แต่ใส่ใจในอากาศ จนกระทั่งจิตสงบถึงขั้นอากาสานัญญาตนฌานได้ จะต้องเป็นผู้มีวิสัย มีความชำนาญ มีความแคล่วคล่อง รู้เรื่องของการที่จะเจริญสมาธิในขั้นสงบประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งถ้าเป็นผู้ที่ไม่สามารถในการเจริญสติ ในการเจริญสมาธิแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถถึงขั้นที่จะบรรลुरुูปฌานได้

ผู้ที่ จะเจริญรูปฌานได้นั้นจะต้องบรรลุดุจตุตถฌานเสียก่อน ซึ่งเป็นฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ แล้วทั้งรูปนิमित ไม่ใส่ใจในรูปนิमित จึงจะสามารถทำให้จิตตั้งมั่นคงในรูปกัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น ถ้าผู้นั้นเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์สามารถที่จะพิจารณาลักษณะของลมหายใจได้จนกระทั่งถึงจตุตถฌานย่อมพึงหวังว่า เราพึงบรรลุดูกาสานัญญาตนฌาน โดยการที่มนสิการอานาปานสติเป็นเบื้องต้น

ข้อความต่อไปมีว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ ถ้าแม้ภิกษุจะพึงหวังว่า เราพึงบรรลุ
สัญญาเวทียตินิโรธ เพราะล่องแนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง
ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

สำหรับสัญญาเวทียตินิโรธ ผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอนาคามีบุคคล และพระ
อรหันตบุคคลที่ได้ถึงแนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้ว สามารถที่จะระงับจิตและ
เจตสิกได้ในระหว่างที่เป็นสัญญาเวทียตินิโรธ จิต เจตสิกไม่เกิดเลย และรูปซึ่งเกิดจาก
จิตก็ไม่เกิดด้วย เพราะเป็นผู้ที่เห็นว่า การที่จิต เจตสิกเกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนั้น ไม่สارะอะไรเลย เพียงเห็นแล้วก็หมดไป ได้
ยินเสียงแล้วก็หมดไป ได้กลิ่นแล้วก็หมดไป ได้รสแล้วก็หมดไป คิดนึกสิ่งต่าง ๆ แล้วก็
หมดไป ถึงแม้ว่าจะเป็นความสงบของสมาธิก็ไม่เที่ยง ความสงบที่เป็นสมาธิเกิด แล้ว
ก็ดับไป ๆ เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีจิต เจตสิกเกิดเลย ย่อมจะเป็นการสงบระงับอย่างยิ่ง
แม้ในขณะที่ยังไม่สิ้นชีวิตไปจากโลกนี้ก็ตาม

เพราะฉะนั้น ผู้ที่สามารถจะดับจิต เจตสิกได้ด้วยสัญญาเวทียตินิโรธนั้น ก็มีแต่
เฉพาะบุคคลที่เป็นพระอนาคามีบุคคล และพระอรหันต์ ผู้ที่ได้ถึงแนวสัญญานา-
สัญญายตนฌานแล้วเท่านั้น





๙๐



ข้อความต่อไปมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มาก แล้วอย่างนี้แล ถ้าเธอเสวยสุขเวทนา ก็ย่อมจะรู้ชัดว่า สุขเวทนานั้นไม่เที่ยง ไม่น่ายินดี ไม่น่าเพลิดเพลิน

ถ้าเธอเสวยทุกขเวทนา ก็ย่อมจะรู้ชัดว่า ทุกขเวทนานั้นไม่เที่ยง ไม่น่ายินดี ไม่น่าเพลิดเพลิน

ถ้าเธอเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็ย่อมจะรู้ชัดว่า อทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง ไม่น่ายินดี ไม่น่าเพลิดเพลิน

ถ้าเธอเสวยสุขเวทนา เธอก็ไม่พัวพันเสวยสุขเวทนานั้น

ถ้าเธอเสวยทุกขเวทนา เธอก็ไม่พัวพันเสวยทุกขเวทนานั้น

ถ้าเธอเสวยอทุกขมสุขเวทนา เธอก็ไม่พัวพันเสวยอทุกขมสุขเวทนานั้น

เมื่อเธอเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด

เมื่อเธอเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า เสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด

ย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งหมดในโลกนี้แหละ อันไม่น่าเพลิดเพลิน จักเป็นของเย็น เพราะสิ้นชีวิต เบื้องหน้าแต่กายแตก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน จะพึงลุกโพลงได้ ก็เพราะอาศัยน้ำมันและไส้ เพราะหมดน้ำมันและไส้ ประทีปน้ำมันไม่มีเชื้อ พังดับไปฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นเหมือนกัน

ในพระสูตรทั้งหมด แม้ว่าจะเป็น การเจริญสมาธิ แต่จะไม่สิ้นสุดลงด้วย พญานาครที่ เป็นเรื่องของสมาธิเท่านั้น แต่จะต้อง การรู้ความจริงเป็นอริยสัจจธรรม เช่นข้อความที่ว่า

เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล



ถ้าเสวยสุขเวทนา ก็ย่อมรู้ชัดว่า สุขเวทนานั้นไม่เที่ยง ไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่น่ายินดี

ซึ่งเป็นเครื่องเตือนให้ระลึกว่า ความรู้สึกมีทุกขณะจิต ไม่เคยขาดเลย บางครั้งเป็นอุเบกขา หรือใช้พยัญชนะว่า อทุกขมสุขเวทนา บางครั้งก็เป็นสุขเวทนา บางครั้งก็เป็นทุกขเวทนา แต่เป็นเครื่องระลึกว่า แม้เวทนานั้นก็ไม่เที่ยง ซึ่งสติจะต้องระลึกถึงลักษณะของความรู้สึกในขณะนั้นตามความเป็นจริงจึงจะละการยึดถือเวทนาต่าง ๆ นั้นได้

แม้เป็นผู้เคยเจริญอานาปานสติ และบรรลุมานขั้นต่าง ๆ ก็ตาม ก็ยังจะต้องระลึกถึงลักษณะของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่า เป็นแต่เพียงสภาพความรู้สึกแต่ละชนิดที่ไม่เที่ยง และไม่พัวพัน ไม่ยึดถือว่าเป็นตัวตน

การเจริญสมาธิต้องเป็นผู้ที่ระลึกรู้ในการเจริญสมาธิด้วย สังเกตดูจากชีวิตในขณะนี้ก็ได้ ทุกคนมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และในวันหนึ่ง ๆ ก็มีการเห็น มีการได้ยิน มีการคิดนึก มีสักที่ทำงานที่เจริญสมาธิ

เมื่อการเจริญสมาธิมีน้อย และสมาธินั้นก็มีทั้งอารมณ์ที่หยาบ หรืออารมณ์ที่ประณีต โดยเฉพาะเรื่องของลมหายใจ ถึงแม้ว่าเป็นสิ่งที่มี แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ประณีต

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสมาธิ มีสักที่ทำงานที่เจริญอานาปานสติจริง ๆ โดยการระลึกถึงลักษณะของลมหายใจที่กระทบที่ปรากฏทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด จนกระทั่งจิตสงบขึ้น ก็เป็นสิ่งที่ยาก อย่างอสุภกัมมัฏฐานยังหยาบกว่า มีท่านผู้ฟังหลายท่านที่สงสัยว่า ควรที่จะรู้ลักษณะของลมหายใจเพื่อจะได้หายใจสงสย และเพื่อที่จะได้ช่วยผู้อื่นด้วย

ความจริงการเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่อดตายตัวตนที่จะไปจงใจต้องการรู้นามไหน รูปไหนเลย แล้วแต่ว่าสติจะระลึกทางตา หรือทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ถ้าผู้ใดเคยสะสมอบรมมาที่สติจะระลึกถึงลักษณะของนามและรูปบ่อยขึ้น ชินขึ้น สติจะไประลึกที่ลมหายใจก็เป็นเรื่องของสติเอง แต่ไม่ใช่ว่าเวลานี้ไม่ปรากฏ แต่อยากรู้



ว่า ลมหายใจนั้นเป็นอย่างไร การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่ว่าทุกท่านจะรู้นามละเอียดหมดตามที่พระสัมพุทธญาณได้ทรงแสดงไว้ แต่ผู้ใดจะรู้มากจะรู้น้อยจะรู้ประเภทไหนชนิดไหนก็แล้วแต่สติปัญญาที่ได้อบรมสั่งสมมา

เพราะฉะนั้น บางท่านศึกษาปริยัติมาก ก็อยากจะหายสงสัย เพื่อแก้ความสงสัยของตัวเอง และของผู้อื่นด้วย ถ้ายังเป็นตัวตนที่ต้องการจะรู้ ไม่มีหนทางที่จะประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ ตรงกันข้าม เจริญสติเรื่อย ๆ รู้ลักษณะของนามและรูปมากขึ้น สติจะระลึกรู้นามหรือรูปที่ละเอียดอย่างไรก็ได้ตามควรแก่บุคคลนั้น ๆ

อย่างท่านที่เคยสะสมมาในการเจริญอานาปานสติมาในครั้งอดีตในครั้งพุทธกาล มีความชำนาญในฌาน ในสมาธิ และเวลาที่ได้ฟังการเจริญสติปัฏฐาน จิตของท่านก็น้อมไปสู่ลมหายใจเพราะเคยเจริญ แต่สติจะต้องระลึกรู้ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของลม และละความยึดถือว่าเป็นตัวตน นั้นสำหรับท่านที่เคยเจริญอานาปานสติมา

แต่ผู้ที่เป็นพุทธบริษัทในสมัยนี้ อย่าคิดที่จะเจริญสติปัฏฐานตามแบบของผู้หนึ่งผู้ใด อย่างเช่น ท่านได้ทราบว่ามีพระภาคทรงสละรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์เพื่อเป็นบวรพชิต แล้วท่านก็คิดว่าท่านจะต้องประพฤติอย่างนั้น ในปฐมยาม หรือในมัชฌิมยาม ในปัจฉิมยาม จะต้องให้จิตสงบ ระลึกชาติ หรือรู้จุติปฏิสนธิ แล้วก็จะแจ้งอริยสัจจธรรม นั่นเป็นการพยายามทำตามแบบ แต่ตัวท่านไม่ใช่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่จะไปทำตามแบบนั้นแบบนี้ เมื่อผู้ที่ได้เคยเจริญอานาปานสติมาก่อน ท่านจะเจริญสติปัฏฐาน ท่านก็ต้องตั้งต้นด้วยอานาปานสติ นั่นไม่ใช่เรื่องที่จะต้องไปทำตามแบบ แต่เป็นเรื่องที่จะต้องเข้าใจการเจริญสติปัฏฐานให้ถูกต้อง ซึ่งแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกันเลย มีการเห็น มีการได้ยินจริง แต่บางคนเป็นโงะ บางคนเป็นโหด บางคนเป็นกุศลจิต บางคนเป็นอกุศลจิต



เพราะฉะนั้น แล้วแต่นามรูปประเภทใดเกิดกับบุคคลใด ผู้นั้นก็มีสติระลึกถึงลักษณะของนามและรูปที่เกิดกับตน เป็นอธยาศัยของตนจริง ๆ ไม่ใช่ว่าจะต้องไปทำตามแบบบุคคลอื่น ถ้าสติของใครจะเกิดระลึกถึงที่ลมหายใจ จะทำอย่างไร การละกิเลสยากเหลือเกิน ยากจริง ๆ และเวลาระลึกถึงลักษณะของนามและรูป อาจจะพอใจ ยินดีอยู่ในขณะนั้น หรืออาจจะไม่พอใจ เป็นโทมนัส ไม่ชอบในอารมณ์นั้นก็ได้ กลัว หวั่นไหว ก็เป็นลักษณะของตัวตนอีกแล้ว

ถ้าผู้ใดไม่เจริญสติตามปกติจนกระทั่งชินกับนามและรูป ซึ่งไม่ว่าจะเป็นนามรูปประเภทใดก็เป็นแต่เพียงนามเป็นแต่เพียงรูปเท่านั้น และรู้ชัดขึ้น ละคลายเพิ่มขึ้น จึงเป็นหนทางให้รู้แจ้งอริยสัจธรรม ได้

แต่ก่อนที่จะถึงขั้นนั้นก็ยาก มีแต่ความหวั่นไหว ไม่พิจารณานามรูปที่กำลังปรากฏ หรือว่าดีใจตื่นเต้น ก็เลยจะต้องต้องการที่จะให้รู้ชัดขึ้น นี่เป็นสติที่จะต้องระลึกถึงลักษณะของนามและรูปมากขึ้น ละเอียดขึ้น แล้วก็ละคลายมากขึ้น

ถ. การเจริญสติปัฏฐานทางโสตทวาร เมื่อเสียงกระทบทางโสตทวาร เราารู้เพียงสักแต่ว่าเสียง หากเรามีสติรู้เพียงสักแต่ว่าเสียงอย่างนี้ เราจะฟังอะไรไม่รู้เรื่อง ถ้าหากว่าเราจะรู้ ก็จะเป็นการรับรู้บัญญัติไป สำหรับข้อนี้จะผิดหรือถูก ขอให้อาจารย์ช่วยวินิจฉัยด้วย

ส. เสียงเป็นของจริง นามที่รู้เสียงก็เป็นของจริง นามที่รู้ความหมายของเสียงก็เป็นของจริง สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน เสียงก็ไม่ใช่ตัวตน ปรากฏแล้วก็หมดไป ธรรมชาติที่ได้ยินก็เป็นธาตุชนิดหนึ่งอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นแล้วก็หมดไป เมื่อธรรมชาติที่ได้ยินดับไปแล้วยังเป็นปัจจัยให้จิตต่อ ๆ ไปเกิดขึ้น รวมทั้งจิตที่รู้ความหมายของเสียงที่ได้ยินด้วย

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติระลึกถึงว่า ที่กำลังรู้เรื่องในขณะนี้ก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่งไม่ใช่รูปธรรม แต่ไม่ใช่มีผู้หนึ่งผู้ใดไปกันเป็นอัตโนมัติทำให้รู้เพียงแค่เสียง อย่าให้รู้เรื่อง เพราะเหตุว่าสภาพที่รู้เรื่องเป็นของจริง รูปรู้อะไรไม่ได้ รูปรู้ความหมายของสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ แต่นามธรรมนั้นเป็นธรรมชาติที่รู้ได้ ดังนั้น ขณะใดที่รู้ความหมายของ



เสียง รู้เรื่องที่กำลังได้ยิน ขณะนั้นสติก็รู้ว่า สภาพที่รู้นั้นก็เป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง

ถ้าการเจริญสติปัฏฐานยับยั้งให้มีเพียงแค่เสียงกับได้ยิน ธรรมของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไม่เกื้อกูลแก่สาวก แต่ที่ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะบรรลุนิพพานด้วยธรรมเป็นพระอริยสาวกเมื่อได้ฟังธรรม ธรรมเกื้อกูลอุปการะให้ท่านเข้าใจและเมตตาพิจารณา รู้ชัดในลักษณะธรรมทั้งปวงที่เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนตามความเป็นจริง ทางตา มีนามมีรูป ทางหู มีนามมีรูป ทางจมูก มีนามมีรูป ทางลิ้น มีนามมีรูป ทางกาย มีนามมีรูป ทางใจ มีนามมีรูป

สภาพของจิตที่รู้เรื่อง เป็นจิตชนิดหนึ่งซึ่งสติจะต้องระลึกรู้ทางใจว่า ลักษณะนั้นเป็นนามชนิดหนึ่ง ถ้าเริ่มระลึกรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปที่เกิดดับสืบต่อกันก็จะประจักษ์ว่า แต่ละนามแต่ละรูปนั้นไม่ใช่ประเภทเดียวกัน เกิดดับสืบต่อกันจริง แต่ว่าเป็นนามแต่ละชนิด เป็นรูปแต่ละชนิด

บรรพต่อไปใน **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอนหรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

จบปริยาบทบรรพ



ถ. ข้อความว่า เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ว่าเราเดิน เมื่อนั่งอยู่ ก็รู้ว่าเรานั่ง อย่างนี้เป็นต้น คำว่า รู้ว่าเรานั่ง เรานอน เรายืน เราเดินอย่างนี้ เรานี้คืออะไร

ส. บางทีพยัญชนะ หรือว่ารูปประโยคในภาษาต่าง ๆ ก็อาจจะทำให้สงสัยหรือเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ เพราะเหตุว่าบางประโยคนั้นไม่มีประธานก็ไม่ได้ หรือว่าถ้าไม่มีประธาน ก็ไม่ชัด

เวลาที่เดิน ถ้าไม่มีพยัญชนะว่า รู้ว่าเราเดิน ก็อาจจะคิดว่าคนอื่นเดิน ถ้าศึกษาสอบทานพิจารณาไตร่ตรองธรรมย่อมจะเข้าใจธรรมในที่นั้นไม่คลาดเคลื่อน เพราะเหตุว่าสติปัฏฐาน เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ไม่มีคำว่า อตตaley ไม่มีตัวตน

การเห็นกายในกาย คือ ที่เคยยึดถือว่าเป็นกาย ก็เห็นพิจารณารู้ตามความเป็นจริงว่า เห็นกายว่าเป็นกายไม่ใช่ตัวตนนั้น เพราะมีลักษณะอย่างไร กายนั้นมีลักษณะอย่างไรจึงไม่ใช่ตัวตน

ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวว่า เห็นกายในกาย ไม่ใช่เห็นตัวตนในกาย หรือไม่ใช่เห็นว่ากายเป็นตัวตน แต่ว่าเห็นกายในกาย คือ ไม่ว่าจะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ก็มีสติระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏที่กายตามความเป็นจริง คือ การเห็นกายในกาย

ถ. ท่านอาจารย์ได้กรุณาอธิบายคำว่า กายในกายแล้ว เพราะฉะนั้น คำว่า เราตัดทิ้งไป แต่อยากจะทราบต่อไปว่า พยัญชนะที่ใช้คำว่า รู้ชัดว่า เดิน นั่ง นอน ยืน รู้ชัดอย่างนี้ หมายความว่ารู้ชัดอะไรแน่ รู้ชัดอิริยาบถที่เดิน หรือรู้ชัดนอกจากนี้

ส. ถ้าจะว่ารู้ชัดในอิริยาบถ ชัด คืออย่างไรที่ชัด อิริยาบถมี คือ เดิน บ้าง ยืนบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง ที่รู้ชัดนั้น คือว่า รู้ชัดในรูปที่ปรากฏในอิริยาบถนั้น ๆ

กำลังยืน มีรูปประชุมรวมกัน ที่ทรงอยู่ในลักษณะอาการยืน ก็รู้ชัดในรูปที่ปรากฏในอิริยาบถยืนนั้น



กำลังนั่ง มีรูปมากมายหลายรูปที่ประชุมรวมกันอยู่ เป็นอิริยาบถนั่ง การรู้ชัดชัด คือ ลักษณะของรูปที่ปรากฏในอิริยาบถนั่ง

นี่เป็นการเตือนให้ระลึก มหาสติปัฏฐานไม่ให้หลงลืมสติ แม้ขณะที่กำลังนั่ง กำลังนอน กำลังยืน หรือกำลังเดิน และคำว่ารู้ชัด คือ มีลักษณะของรูปปรากฏให้รู้ชัดว่าเป็นกายไม่ใช่ตัวตน เคยยึดถือกายที่กำลังนั่งว่าเป็นเรา เป็นตัวตน เพราะเหตุว่าไม่เคยรู้ลักษณะของรูปใดรูปหนึ่งที่ปรากฏในขณะนั้นเลย จึงได้ยึดถือรูปที่ประชุมรวมกันที่ทรงอยู่ในลักษณะยืนบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง เดินบ้าง ว่าเป็นเรา ถ้ารูปแตกย่อยกระจัดกระจายเป็นแต่ละรูปแต่ละส่วน จะไม่ยึดถือเลยว่าเป็นเรา แต่เพราะเหตุว่ามาประชุมรวมกันต่างหาก จึงได้ยึดถือว่าเป็นตัวตน

เพราะฉะนั้น การรู้ชัด หมายความว่า ต้องมีลักษณะของรูปปรากฏจึงจะรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน เพราะว่ามีลักษณะอย่างนั้น ๆ เมื่อรูปนั้นปรากฏที่กายที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวตน สติระลึกรู้ลักษณะนั้น ปัญญารู้ชัดในลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น

สำหรับพยานะที่ว่า สติกับสัมปชัญญะ **สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สติสูตร** มีข้อความว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อัมพปาลิวัน ใกล้เมืองเวสาลี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย แล้วได้ตรัสพระพุทธานุญาตนี้ว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

บางท่านอาจจะคิดว่า ท่านกำลังเจริญสติปัฏฐาน มีสติสัมปชัญญะ แต่ถ้าท่านจะตรวจสอบกับพระสูตรนี้ ท่านจะทราบว่า ท่านมีสติสัมปชัญญะตามที่ได้ทรงแสดงไว้หรือไม่

ข้อความต่อไปมีว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเวทนาในเวทนา... พิจารณาจิตในจิต... พิจารณาธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีสติ อย่างนี้แล

ผู้ใดชื่อว่าเจริญสติ มีสติ ผู้นั้นพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีสติ

ข้อความต่อไปมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมกระทำความรู้สึកตัวในการก้าวไป การถอยกลับ กระทำความรู้สึកตัวในการเหยี้ยว ในการแล และกระทำความรู้สึកตัวในการคู้เข้า และเหยียดออก กระทำการรู้สึកตัวในการกิน การดื่ม การลิ้ม กระทำการรู้สึកตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กระทำการรู้สึកตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างนี้แล ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุศาสน์ของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย

ไม่ผิดปกติเลย ไม่ว่าจะกำลังก้าวไป ถอยกลับ เหยี้ยว แล คู้เข้า เหยียดออก กิน ดื่ม ลิ้ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง

