



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา  
Dhamma Study and Support Foundation

## แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๑๑ ตอนที่ ๑๐๑ – ๑๑๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



## แนวทางเจริญวิปัสสนา

๑๐๑



พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมต่อไป แล้วตรัสว่า

ดูกร นิโครธ แต่บางที่ท่านจะพึงดำริอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมตรัสอย่างนี้ เพราะใคร่ได้อันเตवासัก ข้อนั้นท่านไม่พึงเห็นอย่างนี้ ผู้ใดเป็นอาจารย์ของท่านได้ อย่างนี้ ผู้นั้นแหละจึงเป็นอาจารย์ของท่าน

ดูกร นิโครธ แต่บางที่ท่านจะพึงดำริอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมปรารภนาจะให้เราเคลื่อนจากอุทเทส คือ เลื่อนจากการเล่าเรียน จึงตรัสอย่างนี้ ข้อนั้นท่านไม่พึงเห็นอย่างนั้น อุทเทสใดของท่านได้อย่างนี้ อุทเทสนั้นแหละจึงเป็นอุทเทสของท่าน

ดูกร นิโครธ แต่บางที่ท่านจะพึงดำริอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมปรารภนาจะให้เราเคลื่อนจากอาชีวะ จึงตรัสอย่างนี้ ข้อนั้นท่านไม่พึงเห็นอย่างนั้น ก็อาชีวะของท่านนั้นแหละจึงเป็นอาชีวะของท่าน

ดูกร นิโครธ แต่บางที่ท่านจะพึงดำริอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมปรารภนาจะให้เราอยู่กับอาจารย์ตั้งอยู่ในอกุศลธรรม ซึ่งเป็นส่วนอกุศล จึงตรัสอย่างนี้ ข้อนั้นท่านไม่พึงเห็นอย่างนั้น อกุศลธรรมเหล่านั้นแหละจึงเป็นส่วนอกุศลของท่านกับอาจารย์

ดูกร นิโครธ แต่บางที่ท่านจะพึงดำริอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมปรารภนาจะให้เราอยู่กับอาจารย์ห่างจากกุศลธรรม ซึ่งเป็นส่วนกุศล จึงตรัสอย่างนี้ ข้อนั้นท่านไม่พึงเห็นอย่างนั้น กุศลธรรมเหล่านั้นแหละจึงเป็นกุศลของท่านกับอาจารย์

ดูกร นิโครธ ด้วยประการดังนี้แล เรากล่าวอย่างนี้ เพราะใคร่ได้อันเตवासัก หามิได้ เราปรารภนาจะ让您เคลื่อนจากอุทเทส จึงกล่าวอย่างนี้ ก็ไม่ใช่ ปรารภนาจะ让您กับอาจารย์ตั้งอยู่ในอกุศลธรรมซึ่งเป็นส่วนอกุศล จึงกล่าวอย่างนี้ ก็ไม่ใช่ ปรารภนาจะ让您กับอาจารย์ห่างจากกุศลธรรมซึ่งเป็นส่วนกุศล จึงกล่าวอย่างนี้ ก็ไม่ใช่



ดูกร นิโครธ กิเลสกรรมอันเป็นเครื่องเศร้าหมอง มีปกติทำภพใหม่ มีความกระวนกระวาย มีทุกข์เป็นผล เป็นปัจจัยแห่งชาติ ชรา มรณะต่อไป ซึ่งท่านยังละไม่ได้มีอยู่ ที่เราจะแสดงธรรมเพื่อละเสีย ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมอง อันท่านปฏิบัติแล้วอย่างไรจักละได้ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความผ่องแผ้วจักเจริญยิ่ง ท่านจักทำให้แจ้งซึ่งความบริบูรณ์แห่งมรรคปัญญา และความไพบูลย์แห่งผลปัญญา ด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว พวกปริพาชกเหล่านั้นเป็นผู้หนึ่ง เก้อเขิน คอดกั ก้มหน้า ชบเซา ไม่มีปฏิภาณ เหมือนถูกमारดลใจ ฉะนั้น

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงพระดำริว่า พวกโมฆบุรุษเหล่านี้แม้ทั้งหมดถูกमारดลใจแล้ว ในพวกเขาแม้สักคนหนึ่งไม่มีใครคิดอย่างนี้ว่า เอาเถิดพวกเราจะประพฤติพรหมจรรย์ในพระสมณโคดมเพื่อความรู้ทั่วถึงบ้าง ๗ วันจักทำอะไร

ที่กล่าวว่า ๗ วันจักทำอะไร คือ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า พระองค์จักทรงแสดงธรรมซึ่งเขาประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนแล้ว ก็จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยมที่กุลบุตรทั้งหลายผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ตลอด ๖ เดือนบ้าง ๕ เดือนบ้าง ๔ เดือนบ้าง ๓ เดือนบ้าง ๒ เดือนบ้าง ๑ เดือนบ้าง ถึงเดือนบ้าง จงยกไว้

บุรุษผู้รู้ ไม่อ้อวอด ไม่มีมารยา มีชาติตรง จงมาเถิด เราจักสั่งสอน เราจักแสดงธรรม เขาปฏิบัติอยู่ตามคำสั่งสอน จักทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยมที่กุลบุตรทั้งหลายออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ตลอด ๗ วัน

นี่เป็นพระมหากรุณาที่ได้ทรงแสดงธรรมกับพวกปริพาชกว่า พระองค์จะทรงแสดงธรรมตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ถึงเดือนหรือแม้ ๗ วัน ซึ่งถ้าเขาปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้น ก็จะทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์อันยอดเยี่ยม



เยี่ยมที่กุลบุตรทั้งหลายออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์

แต่เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสดังนั้นแล้ว ทรงพระดำริว่า พวกโสมะบุรุษเหล่านี้ แม้ทั้งหมดถูกมารดลใจแล้ว ในพวกเขาแม้สักคนหนึ่งไม่มีใครคิดอย่างนี้ว่า เอาเถิด พวกเราจะประพบัติพรหมจรรย์ในพระสมณโคดม เพื่อความรู้ทั่วถึงบ้าง ๗ วันจักทำอะไร

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงบรรลือสีหนาท ในปริพาชการามของพระนาง อุทุมพริกาแล้วเหาะขึ้นสู่เวหาส ปราภฏอยู่บนเขาคิณณภู สันฐานคฤหบดีเข้าไปสู่พระนครราชคฤห์ในขณะนั้นเอง ดังนี้แล

เมื่อจบพระธรรมเทศนาที่ได้ทรงแสดงกับนิโครธปริพาชกแล้ว ผลคือปริพาชกไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลยสักคนเดียว ไม่ใช่คนที่ได้ฟังธรรมแล้วจะเชื่อ หรือเห็นถูก ประพบัติปฏิบัติตามทุกคน ไม่ว่าในสมัยไหน บางท่านอาจจะตริกันึกคิดถึงธรรมที่ได้ฟังในภายหลัง เมื่อไตร่ตรองให้ได้เหตุผลก็คงอุปการะเกื้อกูลได้ แล้วเห็นว่าจะประพบัติปฏิบัติอย่างไรจึงถูกต้อง สำหรับท่านที่ไม่ยึดติดในความเห็นผิด ท่านฟังเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองก็ถึงความเห็นผิดได้ทันที แต่สำหรับบางท่านที่ยึดไว้มาก ติดมาก ถึงแม้ว่าจะได้ฟังธรรมก็ยากที่จะละได้

สำหรับข้อความในพระไตรปิฎกที่จะช่วยให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจความหมายของคำว่า อารมณปัจจุบัน คือ ในขณะนี้

**สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เสทกสูตรที่ ๒ (ข้อ ๗๖๓ ทุติยเสทกสูตร)**  
มีข้อความว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวสุเมณะ ชื่อเสทกะ ในสุเมณฑนบท ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระดำรัสที่ว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนหม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า มีนางงามในชนบท นางงามในชนบทพึงประชุมกัน ก็นางงามในชนบทนั้นนำดูอย่างยิ่งในการพ้อนรำ นำดูอย่างยิ่งในการขับร้อง หม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า นางงามในชนบทจะพ้อนรำ ขับร้อง พึงประชุมกันยิ่งขึ้นกว่าประมาณ

ครั้งนั้นบุรุษผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย ประารถความสุข เกลียดทุกข์ พึงมากล่าวกะหม่อมหาชนนั้นอย่างนี้ว่า

ดูกร บุรุษผู้เจริญ ท่านพึงนำภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยมนี้ไปในระหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบท แล้วจักมีบุรุษเงื้อดาบตามบุรุษผู้นำหม้อมันนั้นไปข้างหลัง ๆ บอกว่า

ท่านจักทำน้ำมันนั้นหกแม้หยดหนึ่งในที่ใด ศีรษะของท่านจักขาด ตกกลงไปในที่นั้นทีเดียว

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจักสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษผู้นั้นจักไม่ใส่ใจภาชนะน้ำมันนั้น แล้วพึงประมาทในภายนอกเที่ยวหรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า

ไม่เป็นเช่นนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราทำอุปมานี้ เพื่อให้เข้าใจเนื้อความนี้ชัดขึ้น เนื้อความในข้อนี้ มีอย่างนี้แล

คำว่า ภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยมเป็นชื่อของกายคตาสติ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า กายคตาสติจะเป็นของอันเราเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดั่งยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง กระทำให้ไม่หยุต สัมสมแล้ว ประารถดีแล้ว

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล

พระธรรมเทศนาทั้งหมดที่ทรงแสดงกับพระภิกษุเป็นเรื่องราวเจริญสติปัฏฐาน เพื่อรู้แจ้งธรรม เพื่อบรรลุอริยสัจธรรม แม้แต่ในคำอุปมานี้ จะต้องเดินถือภาชนะน้ำมันไปโดยที่ว่า ถ้าประมาท ไม่ใส่ใจในภาชนะน้ำมันที่ถือไป ก็จะต้องถึงแก่ความ



ตาย ฉันทใด ถ้าประมาทไม่รู้ลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ก็จะต้องถึงแก่ความตายเหมือนกัน เพราะเหตุว่าไม่มีโอกาสที่จะรู้ชัดในลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่นั่นแหละเธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า กายคตาสติจักเป็นของอันเราเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดังยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง กระทำไม่หยุด สัมสมแล้ว บรรพดีแล้ว

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล

กายคตาสติ เป็นอีกชื่อหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่ใช่หมายความว่า ปฏิฆมณสิการบรรพ หรือธามณสิการบรรพ เพราะเหตุว่าชื่อกายคตาสติ สติที่ระลึกเป็นไปในกาย ก็ทุกบรรพ และสำหรับการระลึกที่เป็นไปในกายก็ไม่ใช่ว่าจะรู้แต่เฉพาะกาย แม้เวทนาจีรู้ แม้จิตก็รู้ แม้ธรรมก็รู้

**มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ กายคตาสติสูตร** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใด ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อว่า เจริญแล้ว ทำให้มากซึ่งกุศลธรรม ส่วนวิชชาอย่างใดอย่างหนึ่ง อันรวมอยู่ในภายในด้วย

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุคคลใด ๆ ก็ตาม นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจแล้ว ชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่ไหลมาสู่สมุทรสายใดสายหนึ่ง อันรวมอยู่ในภายในด้วย ฉันทใด ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ฉันทนั้นเหมือนกันแล ภิกษุใด ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อว่าเจริญ และทำให้มากซึ่งกุศลธรรม ส่วนวิชชาอย่างใดอย่างหนึ่ง อันรวมอยู่ในภายในด้วย

จะต้องพิจารณารู้ลักษณะของรูปว่าเป็นรูป รู้ลักษณะของนามว่าเป็นนาม และสภาพของสิ่งที่ปรากฏที่สติระลึกลักษณะเล็กน้อยเท่านั้นแล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะก็จะรู้สิ่งที่ปรากฏต่อไป เวทนาที่เกิดที่กายก็รู้ว่าเป็นเวทนา ถ้าเป็นผู้ที่ชื่อว่า มีสติแล้ว สติระลึกละสังขาร สิ่งนั้นดับแล้ว ก็เป็นผู้ที่มีสติระลึกละสิ่งที่ปรากฏ



ต่อไปตามความเป็นจริง ไม่ใช่รู้แต่เฉพาะรูป นามก็รู้ด้วย ในอานาปานบรพ คงจะเห็นได้ว่า แม้ปิติที่เกิดก็รู้ สุขที่เกิดก็รู้

**มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ปุณโณวาทสูตร** มีข้อความว่า

ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคประทับที่พระวิหารเชตวัน ครั้งนั้นท่านพระปุลณะออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ แล้วถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดสั่งสอนข้าพระองค์ด้วยพระโอวาทย่อ ๆ พอที่ข้าพระองค์ได้สดับธรรมของพระผู้มีพระภาคแล้ว จะเป็นผู้ ๆ เดียวหลีกออก ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่

ซึ่งพระผู้มีพระภาค ก็ได้ตรัสให้ท่านพระปุลณะใส่ใจให้ดี แล้วพระผู้มีพระภาคก็ทรงโอวาทว่า ไม่ให้ติด ไม่ให้เพลินเพลินในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธัมมมารมณ

แล้วพระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ปุลณะ ก็เธออันเรากล่าวสอนด้วยโอวาทย่อ ๆ นี้แล้ว จักอยู่ในชนบทไหน

ซึ่งพระปุลณะก็ไปที่ชนบทชื่อ สุนาปรันตะ ซึ่งเป็นที่ ๆ ผู้คนดุร้าย หยาบข้า แล้วท่านก็ได้จำพรรษาอยู่ที่นั่น แสดงธรรมในพรรษา มีคนกลับใจเป็นอุบาสก ๕๐๐ เป็นอุบาสิกา ๕๐๐ แล้วท่านเองก็ได้ทำให้แจ้งซึ่งวิชา ๓ ภายในพรรษานั้นเหมือนกัน

พญฺชนะที่ว่า เป็นผู้เดียวหลีกออก

**สังยุตตนิกาย นิทานวรรค รามาสังยุตต์ จักขุสูตร** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน ครั้งนั้นท่านพระรามุลเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ กราบทูลถามว่า





ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค  
จงทรงแสดงธรรมแก่ข้าพระองค์โดยย่อ ที่ข้าพระองค์ได้สดับแล้ว ฟังเป็นผู้ ๆ เดียว  
หลีกออกจากหมู่ ไม่ประมาท มีความเพียร สงตนไปแล้วอยู่

ถ้าท่านผู้ฟังคิดว่า ท่านพระราหุลขอแก้มัญฐานพระผู้มีพระภาค ก็จะได้ทราบ  
ว่า พระผู้มีพระภาคจะทรงโอวาทว่าอย่างไร จะเป็นแก้มัญฐาน เป็นกฏเป็นเกณฑ์  
อย่างที่ท่านคิดหรือไม่

พระผู้มีพระภาคตรัสถามท่านพระราหุลว่า ตาเที่ยงไหม หูเที่ยงไหม จมูกเที่ยง  
ไหม ลิ้นเที่ยงไหม กายเที่ยงไหม ใจเที่ยงไหม ทั้ง ๖ ทวารเที่ยงไหม

ท่านพระราหุลกราบทูลว่า

ไม่เที่ยง

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุข ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวน  
เป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตน  
ของเรา

ท่านพระราหุลกราบทูลว่า

ไม่ควรตามเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ราหุลอริยสาวกผู้ได้สดับ เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในจักขุ ย่อมเบื่อ  
หน่ายทั้งในโสตะ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในฆานะ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในชีวนหา ย่อมเบื่อ  
หน่ายทั้งในกายะ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในใจ

ถ้าไม่เห็นอย่างนี้ไม่เบื่อ และต้องตามปกติด้วย ย่อมเห็นอยู่อย่างนี้จึงจะเบื่อ  
จึงจะหน่าย จึงจะคลายได้ เวลานี้มีท่านผู้ใดคลายความพอใจในภพชาติ ในนาม ใน  
รูปบ้างไหม หรือไปจ้องจะดูนามนั้น ดูนามนี้ด้วยความต้องการ นั่นไม่ใช่ลักษณะของ  
การคลาย แต่ลักษณะของการคลาย เป็นเพราะรู้ชัดตามปกติจึงคลายได้ ไม่ใช่ด้วยความ  
ไม่รู้





พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อ  
จิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า จิตหลุดพ้นแล้ว ดังนี้ อริยสาวกนั้นย่อมทราบ  
ชัดว่า ชาติลีนแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความ  
เป็นอย่างนี้ มิได้มี

พระผู้มีพระภาคทรงให้ทำอะไรที่ผิดปกติบ้างหรือไม่ พิจารณาจากพยัญชนะ  
จากพระโอวาทที่ทรงประทานแก่ท่านพระราหุล ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ  
ตามปกติไปเรื่อย ๆ จนกว่าปัญญาจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น แล้วก็รู้ชัดยิ่งขึ้น มิฉะนั้นแล้ว  
ท่านจะไม่รู้ชัดสภาพของธรรมตามความเป็นจริง คือ ตามปกติได้

สำหรับพยัญชนะที่ว่า มีปกติอยู่ผู้เดียว หรือว่า เป็นผู้เดียวหลักออก

ขอกล่าวถึง **สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ภิกขุสังยุตต์ เถรนามสูตร** อีกครั้ง  
หนึ่ง ข้อความในเถรนามสูตร มีว่า

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับ ณ พระวิหารเวฬุวัน เขตพระนครราชคฤห์  
สมัยนั้นภิกษุรูปหนึ่งมีชื่อว่าเถระ มีปกติอยู่ผู้เดียว และสรรเสริญการอยู่ผู้เดียว เธอ  
เป็นผู้เดียวเข้าไปสู่บ้านเพื่อบิณฑบาต เป็นผู้เดียวเดินกลับ ย่อมนั่งอยู่ในที่ลับผู้เดียว  
และย่อมเป็นผู้เดียวอธิฐานจงกรม ภิกษุมาร่วมด้วยกันเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่  
ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระ  
ภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุรูปหนึ่งในพระธรรมวินัยนี้ มีชื่อว่าเถระ มีปกติอยู่  
คนเดียว มีปกติกล่าวสรรเสริญการอยู่คนเดียว

พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุรูปหนึ่งมา แล้วรับสั่งให้ไปบอกภิกษุชื่อเถระว่า  
พระศาสดารับสั่งให้หา เมื่อท่านพระเถระเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระ  
ภาคตรัสถามท่านพระเถระว่า เป็นจริงดังที่ภิกษุทั้งหลายกล่าวหรือ

ซึ่งพระเถระก็กราบทูลว่า

จริง



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร เภระ การอยู่คนเดียวนี้มีอยู่ เราจะกล่าวว่า ไม่มีก็หาไม่ เภระ อนึ่งการอยู่คนเดียวของเธอย่อมเป็นอันบริบูรณ์โดยพิสดารกว่าด้วยประการใด เธอจงฟังประการนั้น จงทำไว้ในใจให้ดี เราจักกล่าว

ท่านพระเถระทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสดังต่อไปนี้

ดูกร เภระ ก็การอยู่คนเดียว ย่อมเป็นอันบริบูรณ์โดยพิสดารกว่าอย่างไร ในข้อนี้ สิ่งใดที่ล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็จะได้แล้ว สิ่งใดยังมาไม่ถึง สิ่งนั้นก็สละคืนได้แล้ว ฉันทราคะในการได้อัตตภาพที่เป็นปัจจุบันถูกกำจัดแล้วด้วยดี การอยู่คนเดียวย่อมเป็นอันบริบูรณ์โดยพิสดารกว่า อย่างนี้แล

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นได้ตรัสไวยาภรณ์ภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปว่า

เราย่อมเรียกนรชนผู้ครอบงำขันธ อายตนะ ธาตุ และไตรภพทั้งหมดได้ ผู้รู้ทุกซ์ทุกอย่าง ผู้มีปัญญาดี ผู้ไม่แปดเปื้อนในธรรมทั้งปวง ผู้ละสิ่งทั้งปวงเสียได้ ผู้หลุดพ้นในพระนิพพาน เป็นที่สันตถิหนาวา เป็นผู้มิปกติอยู่คนเดียว ดังนี้





๑๐๒



ถ้าการเจริญสติปัฏฐานจะต้องอยู่ผู้เดียว พระภิกษุทั้งหลายก็ไม่ต้องจะไปเฝ้ากราบทูลพระผู้มีพระภาคถึงความประพฤติของท่านพระเถระ เพราะว่าพระภิกษุในธรรมวินัยยอมเจริญสติปัฏฐานเพื่อรู้แจ้งธรรม นี่เป็นจุดประสงค์ของการอุปสมบท เพราะฉะนั้น ก็ไม่ต้องที่จะต้องไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระเถระท่านเป็นผู้ที่ประพฤติเช่นนั้น แต่เพราะเหตุว่าการเจริญสติปัฏฐานเป็นเรื่องปกติ แล้วสติก็ต้องรู้ในสภาพธรรมตามปกติตามความเป็นจริง

ขอล่าถึง **สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค มิคชาลสูตรที่ ๑** เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้เข้าใจชัดในพยัญชนะที่ว่า **ผู้มีปกติอยู่ผู้เดียว**

ณ พระนครสาวัตถี ท่านพระมิคชาละไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค กราบทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่พระองค์ตรัสว่า ผู้มีปกติอยู่ผู้เดียว ผู้มีปกติอยู่ผู้เดียว ฉะนี้ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรพระเจ้าข้า ภิกษุจึงชื่อว่า มีปกติอยู่ผู้เดียว และด้วยเหตุเพียงเท่าไร ภิกษุจึงชื่อว่า อยู่ด้วยเพื่อนสอง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร มิคชาละ รูปที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ให้เกิดความรัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด มีอยู่ ถ้าภิกษุยินดีกล่าวสรรเสริญ หมกมุ่นรูปนั้นอยู่ เมื่อเธอยินดีกล่าวสรรเสริญ หมกมุ่นรูปนั้นอยู่ ย่อมเกิดความเพลิดเพลिन เมื่อมีความเพลิดเพลिन ก็มีความกำหนดกล้า เมื่อมีความกำหนดกล้า ก็มีความเกี่ยวข้อง

ดูกร มิคชาละ ภิกษุผู้ประกอบด้วยความเพลิดเพลिन และมีความเกี่ยวข้อง เราเรียกว่า ผู้มีปกติอยู่ด้วยเพื่อนสอง

แล้วก็ต่อไปถึง รูปทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า



ดูกร มิคชาละ ภิกษุผู้มีปกติอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ ถึงจะเสพเสนาสนะอันสงัด คือ ป่าหญ้า และป่าไม้ เจียบเสียง ไม่อื้ออึง ปราศจากลม แต่ชนซึ่งเดินเข้าออก ควรเป็นที่ประกอบกิจของมนุษย์ ผู้ต้องการสงัด สมควรเป็นที่หลีกเร้นอยู่ก็จริง ถึงอย่างนั้นก็ยังเรียกว่า มีปกติอยู่ด้วยเพื่อนสอง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผู้นั้นยังมี ตัณหาเป็นเพื่อนสอง เขายังละตัณหานั้นไม่ได้ ฉะนั้นจึงเรียกว่า มีปกติอยู่ด้วยเพื่อนสอง

โดยนัยที่ตรงกันข้าม พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงว่า สำหรับรูปที่น่ารัก น่าพอใจ น่าปรารถนาทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนั้นมีอยู่ แต่ว่าภิกษุไม่ยินดี ไม่กล่าวสรรเสริญ ไม่หมกมุ่น ไม่ประกอบด้วยความเพลิดเพลิน และความเกี้ยวข้อง เราเรียกว่า มีปกติอยู่ผู้เดียว

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร มิคชาละ ภิกษุผู้มีปกติอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ แม้จะปะปนกับภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา เดียรถีย์ สาวกของเดียรถีย์ ในที่สุดบ้านก็จริง ถึงอย่างนั้นก็ยังเรียกว่า มีปกติอยู่ผู้เดียว

ใครทราบ ว่า ใครกำลังอยู่ผู้เดียว หรือว่าอยู่กับเพื่อนสอง ผู้เจริญสติทราบ จิตที่เป็นโลภะเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วทำอย่างไร จึงจะทิ้งเพื่อนคนนั้นเสียได้ แล้วก็มีปกติอยู่ผู้เดียว ถ้าไม่เจริญสติ ไม่ละกิเลสเป็นลำดับขั้น ก็ไม่มีหนทางอื่นเลย ที่จะเพียงเจริญความสงบ ปัญญาไม่เกิดขึ้นรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ก็ไม่สามารถหมดกิเลสได้

**อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต ปติสันสูตร** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีปฏิสัมพัทธ์จะแต่ละอย่าง อันบรรเทาได้แล้ว มีการแสวงหาทั้งปวงอันละแล้ว มีกายสังขารอันสงบระงับ เราเรียกว่า ผู้มีการหลีกเร้นอยู่

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีปฏิสัมพัทธ์จะแต่ละอย่าง อันบรรเทาได้แล้ว อย่างไร



ทิวฏฐิสังจะแต่ละอย่างเป็นอันมากของสมณพราหมณ์ ผู้มีกิเลสหนาแน่นเหล่าใด คือ เห็นว่าโลกเที่ยง หรือว่าโลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด หรือว่าโลกไม่มีที่สุด ชีพก็อันนั้น สรีระก็อันนั้น หรือว่าชีพเป็นอื่น สรีระก็เป็นอื่น สัตว์เบื่องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเกิดอีก หรือว่าสัตว์เบื่องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมไม่เกิดอีก สัตว์เบื่องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเกิดอีกก็มี ย่อมไม่เกิดอีกก็มี หรือว่าสัตว์เบื่องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเกิดอีกก็หาไม่ได้ ย่อมไม่เกิดอีกก็หาไม่ได้

ทิวฏฐิสังจะเหล่านั้นทั้งหมด อันภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรเทาได้แล้ว สละแล้ว คลายออกแล้ว ปล่อยแล้ว ละได้แล้ว สละคืนแล้ว ภิกษุเป็นผู้มีทิวฏฐิสังจะแต่ละอย่างอันบรรเทาได้แล้ว ดังนี้แล ทิวฏฐิสังจะนั้น คือ เห็นว่าสัตว์เบื่องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเกิดอีก

ยังเห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล การเกิดขึ้นก็เพราะยังมีปัจจัยที่ให้เกิด และปัจจัยที่ให้เกิดนั้นก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เพราะฉะนั้น เวลาที่จะหลีกออกจากกิเลส หรือว่าหลีกออก เร้นอยู่จากกิเลส คือ ความเห็นผิดเป็นเบื้องต้นแรก ซึ่งข้อความต่อไปมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเป็นผู้มีการแสวงหาทั้งปวงอันสละแล้วอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีการแสวงหากามอันละได้แล้ว มีการแสวงหาภพอันละได้แล้ว มีการแสวงหาพรหมจรรย์อันสงบแล้ว ภิกษุเป็นผู้มีการแสวงหาทั้งปวงอันสละแล้วอย่างนี้แล

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีกายสังขารอันสงบระงับอย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุดุตตถมมาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ ภิกษุเป็นผู้มีกายสังขารอันสงบระงับอย่างนี้แล

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเป็นผู้หลีกออก เร้นอยู่อย่างไร



ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละอัสมีมานะได้แล้ว ตัดรากขาดแล้ว ทำให้เป็นดัง  
ตาลยอดด้วน กระทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา ภิกษุเป็นผู้หลีกออก  
เร้นอยู่อย่างนี้แล

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีทิวฐิสัจจะแต่ละอย่างอันบรรเทาได้แล้ว มี  
การแสวงหาทั้งปวงอันสละแล้ว มีกายสังขารอันสงบระงับแล้ว เราเรียกว่าผู้หลีกออก  
เร้นอยู่

การแสวงหากาม การแสวงหาภพ กับการแสวงหาพรหมจรรย์ อันภิกษุใน  
ธรรมวินัยนี้สละคืนแล้ว การเชื่อถือสัจจะในฐานะแห่งทิวฐิตั้งหลาย อันภิกษุในธรรม  
วินัยนี้ถอนขึ้นแล้ว ด้วยประการดังนี้ ภิกษุผู้สํารอกราคะทั้งปวง ผู้หลุดพ้นเพราะสิ้น  
ตัณหา สละคืนการแสวงหา ถอนฐานะแห่งทิวฐิตั้งหลายได้แล้ว ภิกษุนั้นแลเป็นผู้  
สงบ มีสติ ระงับกายสังขาร เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ เป็นผู้ตรัสรู้ เพราะรู้เท่าถึงมานะ เรา  
เรียกว่า เป็นผู้หลีกออก เร้นอยู่

มีเรื่องของสถานที่บ้างใหม่ เป็นเรื่องของปัญญาที่รู้แล้วละกิเลสทั้งนั้น  
จนกระทั่งถึงที่สุด คือ การเป็นพระอรหันต์

ขอกล่าวถึง **มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ อนังคนสูตร** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน ณ ที่นั้น ท่านพระ  
สารีบุตรได้กล่าวกะภิกษุทั้งหลายว่า

บุคคล ๔ พวกเหล่านี้ มีปรากฏอยู่ในโลก คือ

บุคคลบางคนในโลกนี้มีกิเลส แต่ไม่รู้ตามเป็นจริงว่า เรามีกิเลสในภายใน

อนึ่ง บุคคลบางคนในโลกนี้มีกิเลส รู้ตามเป็นจริงว่า เรามีกิเลสในภายใน

บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่มีกิเลส แต่ไม่รู้ตามเป็นจริงว่า เราไม่มีกิเลสในภายใน

อนึ่ง บุคคลบางคนในโลกนี้ ไม่มีกิเลส รู้ตามเป็นจริงว่า เราไม่มีกิเลสใน  
ภายใน

บุคคลพวกที่มีกิเลส แต่ไม่รู้ชัดตามเป็นจริงว่ามีกิเลส บัณฑิตกล่าวว่า เป็น  
บุรุษเลวทราม



บุคคลพวกที่มีกิเลส แต่รู้ตามเป็นจริงว่ามีกิเลส บัณฑิตกล่าวว่า เป็นบุรุษ  
ประเสริฐ

บุคคลไม่มีกิเลส แต่ไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงว่าเราไม่มีกิเลสในภายใน  
บัณฑิตกล่าวว่า เป็นบุรุษเลวทราม

บุคคลไม่มีกิเลส แต่รู้ชัดตามเป็นจริงว่าไม่มีกิเลสในภายใน บัณฑิตกล่าวว่า  
เป็นผู้ประเสริฐ

บุคคลที่ ๑ บุคคลบางคนในโลกนี้มีกิเลส แต่ไม่รู้ตามเป็นจริงว่าเรามีกิเลสใน  
ภายใน สำหรับผู้ที่ไม่เจริญสติ คนที่มีกิเลสจะรู้ว่าตนเองมีกิเลสก็ต่อเมื่อมีสติ ระลึกรู้  
ลักษณะของนามและรูป ก็จะยิ่งเห็นตนเองนี้ชัดขึ้นว่า มีกิเลสมากมายเหลือเกิน ที่  
จะต้องชำระขาดออกด้วยการเจริญสติ ด้วยปัญญาที่รู้ชัดเพิ่มขึ้น มากขึ้น จึงจะละ  
คลายได้

คนมีกิเลส แต่ไม่รู้ตามความเป็นจริงว่ามีกิเลส ก็ไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อละ  
กิเลส อุปมาภาชนะสัมฤทธิ์ที่ละองและสนิมจับอยู่โดยรอบ เจ้าของไม่ใช้ และไม่ขัด  
และยังเก็บไว้ในที่มีละอง สนิมก็จับยิ่งขึ้น จักเป็นผู้มีจิตเศร้าหมองทำกาละ

เป็นของธรรมดาของคนที่มีกิเลส แล้วไม่ขัดเกลาด້วยการเจริญสติ ก็ยิ่งสะสม  
เศร้าหมองยิ่งขึ้น เป็นผู้มีจิตเศร้าหมองทำกาละ

บุคคลที่ ๒ เป็นบุคคลที่มีกิเลส แต่รู้ตามเป็นจริงว่ามีกิเลส บัณฑิตกล่าวว่า  
เป็นบุรุษประเสริฐ

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานถูกต้องตามความเป็นจริง บัณฑิตกล่าวว่า เป็นบุรุษ  
ประเสริฐ ประเสริฐเพราะรู้ เพราะเจริญสติ เพราะรู้ชัดตามความเป็นจริงตามปกติ  
เพื่อละการยึดถือว่าเป็นตัวตน

คนมีกิเลส แต่รู้ชัดตามเป็นจริงว่ามีกิเลส เปรียบเหมือนภาชนะสัมฤทธิ์ที่  
ละองและสนิมจับ เจ้าของใช้ขัดสี และไม่เก็บไว้ในที่มีละอง สมัยอื่นภาชนะสัมฤทธิ์  
นั้นจะพึงเป็นของหมดจดผ่องใส จะปรารถนาความเพียรละกิเลส มีจิตไม่เศร้าหมองทำ  
กาละ





นี่เป็นผู้ที่ขัดอยู่เสมอ และเป็นผู้รู้ด้วยว่า มีกิเลสอยู่ตรงไหน ก็ขัดได้ถูกต้อง เพราะเหตุว่าผู้ที่เจริญสติ เมื่อเจริญสติแล้วย่อมมีสมมัยที่ภาวนาสัมฤทธิ์ นั้นจะพึงเป็นของหมดจดผ่องใส แล้วจิตไม่เศร้าหมองทำกาละ

บุคคลที่ ๓ คือ บุคคลที่ไม่มีกิเลส แต่ไม่รู้ขัดตามเป็นจริงว่าไม่มีกิเลสในภายใน บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้เลวทราม

ทั้ง ๆ ที่ไม่มีกิเลส แต่ไม่รู้ขัด บัณฑิตก็กล่าวว่า เป็นบุรุษเลวทราม ถ้าไม่เจริญสติปัฏฐานก็ไม่เข้าใจในพยัญชนะนี้อีกเหมือนกัน เป็นคนที่ไม่มีกิเลสควรจะได้ ควรจะเป็นผู้ประเสริฐ แต่เพราะไม่รู้ขัดตามความเป็นจริง

บุคคลไม่มีกิเลส ไม่รู้ขัดตามความเป็นจริงว่าไม่มีกิเลส จักมนสิการสุกนิมิตมีราคะ โทสะ โมหะ มีจิตเศร้าหมองทำกาละ เปรียบเหมือนภาวนาสัมฤทธิ์ เป็นของหมดจดผ่องใส แต่เจ้าของไม่ใช้ ไม่ขัด ข้ำเก็บไว้ในที่มีละออง สมัยอื่นภาวนาสัมฤทธิ์ นั้นจะพึงเป็นของเศร้าหมอง สนิมจับได้ เพราะเหตุนี้จึงเป็นบุคคลที่บัณฑิตกล่าวว่า เป็นบุรุษเลวทราม

บางท่านเป็นผู้มีกุศลจิต แต่ไม่รู้ตัวเลยว่าเป็นกุศล เป็นผู้มีจาคะ มีการสละวัตถุช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น แต่ก็รู้ว่าเป็นกุศลในขณะนั้น เพราะเหตุว่าไม่ได้เจริญสติ ไม่รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ก็ไม่พากเพียรที่จะขัดเกลา เพราะถ้าทราบใดที่ไม่รู้ว่ายังกิเลสที่ลึก ที่ละเอียด ก็จะต้องเป็นผู้ที่ประมาท ทั้ง ๆ ที่จิตใจมีกุศลมาก มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต แต่เพราะไม่รู้จักสภาพธรรมตามความเป็นจริง ก็ย่อมมนสิการในสุกนิมิต มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ เพลิดเพลินไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ซึ่งแต่ละท่านที่สนใจในธรรม แล้วเจริญสติปัฏฐาน คงอดไม่ได้ที่จะระลึกถึงญาติพี่น้องเพื่อนฝูงซึ่งเป็นผู้มีจิตใจที่ดีงาม แต่ก็เพลิดเพลินไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทั้ง ๆ ที่ท่านเหล่านั้นมีกุศลจิต แต่เพราะไม่ทราบตามความเป็นจริง ก็ทำให้เป็นผู้ที่เพลิดเพลินไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ



อุปมาเหมือนกับภาชนะสัมฤทธิ์ที่สะอาดหมดจด แต่เจ้าของไม่ใช้ ไม่ขัด ขี้าเก็บไว้ในที่มีละออง สมัยอื่นภาชนะสัมฤทธิ์นั้นจะพึงเป็นของเศร้าหมอง สนิมจับได้ปล่อยไป เพลินไปกับโลกะ โทสะ โมหะมาก ๆ เข้า จิตใจก็ย่อมจะเศร้าหมองมากขึ้น เป็นของธรรมดา

ข้อต่อไป บุคคลใดไม่มีกิเลส ก็รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ไม่มีกิเลสในภายใน ย่อมจะไม่มนสิการสุกนิมิต ราคะไม่ครอบงำ มีจิตไม่เศร้าหมองทำกาละ เปรียบเหมือนภาชนะสัมฤทธิ์ เป็นของหมดจด เจ้าของใช้ขัดสี และไม่เก็บไว้ในที่มีละออง สมัยอื่นภาชนะสัมฤทธิ์นั้นก็พึงเป็นของหมดจดผ่องใสยิ่งขึ้น

ท่านที่มีกุศลจิตอยู่แล้ว และก็รู้ชัดตามความเป็นจริง ก็ยิ่งจะทำให้ได้ชัดเกล้ามมากขึ้น ภาชนะที่หมดจดนั้นก็ยิ่งผ่องใสหมดจดยิ่งขึ้นได้

ท่านพระสารีบุตรกล่าวกับภิกษุทั้งหลายต่อไปว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุ อิจฉวจะระที่เป็นบาปอกุศลเหล่านี้ (อิจฉวจะระได้แก่ความปรารถนา ความติดข้องในลาภ ในยศ ในสักการะ ในสรรเสริญ เป็นต้น) ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งยังละไม่ได้แล้ว ชนทั้งหลายยังเห็น ยังได้ฟังอยู่ แม้เธอจะอยู่ในป่า มีเสนาสนะอันสงัด ถือบิณฑบาตเป็นวัตร เทียบบิณฑบาตตามลำดับตรอก ถือผ้าบังสกุลเป็นวัตร ทรงจีวรเศร้าหมองอยู่ ถึงอย่างนั้น เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายก็มิได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุนั้น

เปรียบเหมือนภาชนะสัมฤทธิ์ เป็นของหมดจดผ่องใส เจ้าของใส่ خاکศพ พู ขากศพสุนัข หรือ خاکศพมนุษย์ จนเต็มภาชนะสัมฤทธิ์นั้น ปิดด้วยภาชนะสัมฤทธิ์ใบอื่น แล้วเอาไปร้านตลาด ชนเห็นภาชนะสัมฤทธิ์นั้นแล้ว พึงกล่าวอย่างนี้ว่า

ท่านผู้เจริญ สิ่งที่ท่านนำไปนี้คืออะไร คล้ายของที่น่าพอใจยิ่ง พึงลุกขึ้น เปิดภาชนะสัมฤทธิ์นั้นดู พร้อมกับได้เห็นซากศพนั้นก็เกิดความไม่พอใจ ความเกลียดชัง แม้คนที่หิวก็ไม่ปรารถนาที่จะบริโภค ไม่ต้องกล่าวถึงคนที่บริโภคอิ่มแล้ว ฉันทใดกัฉนนั้น





๑๐๓



ท่านพระสารีบุตรกล่าวต่อไปว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุ อิจฉวจรที่เป็นบาปอกุศลเหล่านี้ อันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งจะได้แล้ว ชนทั้งหลายยังเห็น ยังได้ฟังอยู่ แม้เธอจะได้อยู่ในเสนาสนะใกล้บ้าน รับนิมนต์ ทรงคฤหบดีจีวร ถึงอย่างนั้นเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายก็ยังสักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุนั้น

เปรียบเหมือนภาชนะสัมฤทธิ์ เป็นของหมดจดผ่องใส เจ้าของใส่ข้าวสุกแห่งข้าวสาละ ที่เลือกเอาของดำออกแล้ว แยกและกับหลายอย่างจนเต็มภาชนะสัมฤทธิ์นั้น ปิดด้วยภาชนะสัมฤทธิ์อื่น แล้วเอาไปย้งร้านตลาด ชนเห็นภาชนะสัมฤทธิ์นั้นแล้ว พึงกล่าวอย่างนี้ว่า

ดูกร ท่านผู้เจริญ สิ่งที่ท่านนำไปนี้คืออะไร คล้ายของที่น่าพอใจยิ่ง พึงลุกขึ้นเปิดภาชนะสัมฤทธิ์นั้นดู พร้อมกับการเห็นข้าวสุกแห่งข้าวสาละขาวสะอาด มีแกงและกับหลายอย่างนั้น ก็เกิดความพอใจ ความไม่เกลียดชัง แม้คนที่บริโภคอิ่มแล้ว ก็ยังปรารถนาบริโภค ไม่ต้องกล่าวถึงคนหิว ฉนใด

ภิกษุที่แม้จะอยู่ในเสนาสนะใกล้บ้าน รับนิมนต์ ทรงคฤหบดีจีวร แต่ว่าละอิจฉวจรที่เป็นบาปอกุศลได้แล้ว เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายก็ยังสักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุนั้น

เป็นเรื่องของสถานที่หรือไม่ เป็นเรื่องของการละกิเลสทั้งนั้นที่จะต้องเข้าใจให้ถูกต้อง เป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ

ขอกล่าวถึง **ขุททกนิกาย เถรีคาถา เอกนิบาต** ซึ่งเป็นเถรีคาถาแรกในเถรีคาถาเอกนิบาต มีข้อความว่า

ไฉนว่า ภิกษุณีรูปหนึ่งผู้ไม่ปรากฏชื่อ ได้ภาสิตคาถาไว้อย่างนี้ว่า



ดูกร พระเถรี ท่านจงทำไตรจีวรด้วยท่อนผ้า แล้วนุ่งห่มให้สบายเถิด เพราะวาระกะของท่านสงบระงับแล้ว ดูจนน้ำผักดองอันแห้งในหม้อ ฉะนั้น

ประวัติของท่านมีว่า

นานมาแล้วท่านเป็นธิดาของตระกูลที่มีความเลื่อมใสในพระธรรม ในสมัยพระโกนาคนมสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเจริญกุศลและบำรุงพระภิกษุสงฆ์เป็นอันมาก ท่านเกิดในเทวโลก แล้วก็เกิดเป็นมนุษย์อีก ในสมัยพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า

หลังจากชาตินั้นท่านก็เกิดในสวรวคโลก จนถึงสมัยของพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้ ซึ่งในชาติสุดท้ายท่านเกิดในตระกูลมหาอำมาตย์ ในพระนครเวสาลี ท่านเป็นภรรยาของผู้มีตระกูลสูง เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึงพระนครเวสาลี ท่านเลื่อมใสในพระธรรม เป็นอุบาสิกา และเมื่อได้ฟังธรรมของพระมหาปชาบดีโคตมีแล้ว ก็ใคร่ที่จะได้บวชเป็นภิกษุณี แต่สามีของท่านไม่ยินยอม ท่านจึงปฏิบัติหน้าที่ของท่านต่อไปด้วยจิตศรัทธาเลื่อมใส ระลึกถึงพระธรรม และเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติในชีวิตประจำวัน

วันหนึ่งขณะที่ท่านกำลังทำอาหารอยู่ในครัว ไฟในเตาที่ท่านตั้งหม้อแกงไว้ลุกขึ้น ทำให้น้ำผักดองในหม้อแห้งไป ขณะที่ท่านเห็นเช่นนั้น ก็เป็นสติปัฏฐานวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ประจักษ์ความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งหลาย และบรรลุนิพพานเป็นพระอนาคามีบุคคล ตั้งแต่นั้นท่านก็ไม่ประดับประดาตกแต่งร่างกายด้วยเพชรนิลจินดา หรือว่าเครื่องประดับประดาตกแต่งต่าง ๆ เลย

เมื่อสามีถามท่านว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ท่านก็ตอบว่า ท่านมีชีวิตอย่างผู้ครองเรือนต่อไปอีกไม่ได้แล้ว สามีก็พาท่านไปสู่สำนักพระมหาปชาบดีโคตมี และขอให้ท่านพระมหาปชาบดีโคตมีบวชให้ เมื่อพระมหาปชาบดีโคตมีให้อุปสมบทแล้วก็ได้พาท่านไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาคได้ทรงพยากรณ์คุณธรรมที่ท่านได้บรรลุนิพพานแล้ว ด้วยพระคาถาว่า



ดูกร พระเถรี ท่านจงทำไตรจีวรด้วยท่อนผ้า แล้วนุ่งห่มให้สบายเถิด เพราะว่ารากะของท่านสงบระงับแล้ว ดุจน้ำผักคองอันแห้งในหม้อ ฉะนั้น

เมื่อพระเถรีได้บรรลุอุรียสังกรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านก็ได้กล่าวตามพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์แก่ท่าน ด้วยเหตุนี้ คาถานั้นจึงเป็นคาถาของพระเถรี

การเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติในชีวิตประจำวัน บางท่านตอนแรก ๆ ก็อาจจะคิดว่า ขณะนั้นสติไม่เกิดเลย แต่อย่าคิดว่าสติจะเกิดไม่ได้ หรือว่าปัญญาจะรู้ไม่ได้ ยังไม่เกิด เพราะยังไม่ได้อบรม แล้วปกติของปุถุชนนั้นมากด้วยกิเลสจึงหลงลืมสติ แต่เป็นผู้ที่อบรมให้สติเกิดขึ้น แล้วปัญญาก็ค่อย ๆ รู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏตามความเป็นจริง

**มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สัปปริสสูตร** มีข้อความตอนหนึ่งว่า

ณ พระวิหารเชตวัน พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระภิกษุ ทรงแสดงสัปปริสธรรม กับท่านพระภิกษุเหล่านั้นว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก อัสตบุรุษเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ส่วนภิกษุอื่นเหล่านี้ไม่ใช่เป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร อัสตบุรุษนั้นจึงยกตนข่มผู้อื่น เพราะความเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตรนั้น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม่นี่ก็คือ สัปปริสธรรม ส่วนอัสตบุรุษแลย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรม คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ย่อมไม่ถึงความหมดสิ้นไป เพราะความเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ถึงแม้ภิกษุไม่ใช่เป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร แต่เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติธรรมอันสมควร คนทั้งหลายก็ต้องบูชาสรรเสริญเธอในที่นั้น ๆ อัสตบุรุษนั้นทำการปฏิบัติต่อภายในเท่านั้น ไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่น เพราะความเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตรนั้น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม่นี่ก็คือ สัปปริสธรรม

ข้อความต่อไปเป็นเรื่องที่อัสตบุรุษทรงผ้าบังสกุลเป็นวัตร ซึ่งกิเลสนั้นย่อมไม่หมดไปเพราะความเป็นผู้ทรงผ้าบังสกุลเป็นวัตร



อสังขารที่เกี่ยวพันกับตาเป็นวัตร ซึ่งกิเลสก็ย่อมไม่หมดไป เพราะความเป็นผู้  
เกี่ยวพันกับตาเป็นวัตร

อสังขารอยู่โคนไม้ กิเลสย่อมไม่หมดไปเพราะความเป็นผู้อยู่โคนไม้

อสังขารอยู่ป่าช้า กิเลสย่อมไม่หมดไปเพราะความเป็นผู้อยู่ป่าช้า

นอกจากนั้นเป็นเรื่องของอหังการ การขัดเกลานานาประการ และพระผู้มีพระ  
ภาคยังได้ตรัสถึง อสังขารที่ได้ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานไป  
จนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วตรัสว่า

กิเลสย่อมไม่หมดไป เพราะปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน  
เรื่อยไปจนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

กิเลสเป็นเรื่องที่ละเอียด เป็นเรื่องที่ลึกมาก ถึงแม้ว่าจะอยู่ป่าเป็นวัตร ทรงผ้า  
บังสกุลเป็นวัตร เทียบกับตาเป็นวัตร อยู่โคนไม้เป็นวัตร อยู่ป่าช้าเป็นวัตร แต่ถึง  
อย่างนั้นกิเลสย่อมไม่หมด เพราะความเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ทรงผ้าบังสกุลเป็นวัตร  
เปรียบเทียบเป็นวัตร อยู่โคนไม้เป็นวัตร อยู่ป่าช้าเป็นวัตร หรือแม้จะได้  
ฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ก็ไม่ทำให้กิเลส  
หมดไปได้

ถ้าเช่นนั้นประพจน์ปฏิบัติเช่นไร กิเลสจึงจะหมดไปได้ เพราะเหตุว่ากิเลสเป็น  
สิ่งที่ละเอียดแล้วก็ลึกมาก ถ้าไม่รู้ชีวิตจริง ๆ เป็นปกติ ที่มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นเป็นไป  
แล้ว ไม่มีโอกาสที่จะละคลายกิเลสได้เลย

ข้อความตอนท้ายมีว่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระ  
ภาษิตของพระผู้มีพระภาค

ทรงกล่าวให้ไปอยู่ป่าหรือไม่ บางที่ท่านผู้ฟังอาจจะคิดว่า ในขณะที่เจริญสติ-  
ปัฏฐานนั้นพูดไม่ได้ คิดอะไรไม่ได้ทั้งนั้น ในขณะที่พูดเป็นนามหรือเปล่า เป็นรูปหรือ  
เปล่า ปกติคิดหรือเปล่า หรือใครคิดจะห้ามใครว่าไม่ให้คิด หรือบางท่านอาจจะคิดว่า



ถ้าคิดแล้วก็ไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรม เป็นพระอริยบุคคลไม่ได้ ถ้าเป็นโดยลักษณะนั้น ขณะใดที่คิดขึ้นมาจะรู้ได้อย่างไรว่า เป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่งที่อาศัยเหตุปัจจัย จึงได้เกิดขึ้นเป็นอนัตตา ความคิดเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ใครรู้ ผู้เจริญสติจึงจะรู้ ผู้หลงลืมสติไม่รู้ ผู้ที่บังคับไว้ก็ไม่รู้ เป็นตัวตนที่บังคับ ที่กั้นไว้

**ขุททกนิกาย เถรีคาถา อัญญตราเถรีคาถา** ซึ่งเป็นคาถาของมารดาท่าน พระสุมังคละ มีข้อความที่จะให้เห็นว่า มารดาของท่านพระสุมังคละนั้นรู้แจ้งอริยสัจธรรมในขณะไหน ท่านเป็นผู้ที่ได้สะสมบุญมาแล้วในอดีต

ในสมัยพระผู้มีพระภาคสมณโคตมพระองค์นี้ ท่านเกิดในตระกูลยากจนขัดสน ในพระนครสาวัตถี ท่านมีบุตรชายคนโต ซึ่งภายหลังได้เป็นพระอรหันต์ คือ ท่านพระสุมังคละเถระ สำหรับตัวท่านเองนั้นไม่ปรากฏนาม นอกจากเรียกกันว่า มารดาท่าน พระสุมังคละ

ภายหลังที่ท่านบวชเป็นภิกษุณีแล้ว วันหนึ่งขณะที่ท่านระลึกถึงความทุกข์ยาก เมื่อครั้งเป็นคฤหัสถ์ ท่านรู้สึกเศร้าใจ ขณะนั้นเกิดญาณปัญญา บรรลุมรรคแล้ว ได้กล่าวคาถาว่า

เราพ้นแล้ว พ้นแล้วด้วยดี เป็นผู้พ้นดีแล้วจากสาก จากสามิผู้หาความละอายมิได้ซึ่งเราไม่ชอบใจ จากการทำर्मของสามิที่เราไม่ชอบใจ จากหม้อข้าว จากความขัดสน เราได้ตัดราคะ และโทสะขาดแล้ว เราเข้าไปอาศัยโคนไม้ พงษ์มานอยู่โดยความสุขว่า สุขหนอ คิดถึงอดีตเมื่อครั้งเป็นคฤหัสถ์ เมื่อครั้งที่ได้รับคามทุกข์ยาก นานาประการ แล้วกับบรรลุมรรคในขณะนั้น

สำหรับคาถาของท่านพระสุมังคลเถระ ซึ่งเป็นบุตรของอัญญตราเถรีภิกษุณี มีข้อความว่า

เราพ้นดีแล้ว เราพ้นดีแล้ว เราเป็นผู้พ้นดีแล้วจากความค่อมทั้ง ๓ คือ เราพ้นแล้วจากการเกี่ยวข้าว จากการไถนา จากการถางหญ้า ถึงแม้ว่ากิจมีการเกี่ยวหญ้า เป็นต้น จะอยู่ในที่ใกล้ ๆ เรายังเอง แต่ก็ไม่สมควรแก่เราทั้งนั้น ท่านจงเจริญฌานไป





เกิด สุ่มังคละ จงเจริญญาณไปเกิด สุ่มังคละ ท่านจงเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เกิด  
สุ่มังคละ

ฟังผิวเผินก็อาจจะสงสัยว่า ใครเป็นผู้พูด พูดกับใคร แล้วทำไมพูดกับตัวเอง  
อย่างนี้ และข้อความนั้นก็ดูเหมือนกับให้เป็นผู้ที่เจริญญาณ

เป็นชีวิตจริง ๆ ของแต่ละคน ไม่ว่าผู้ที่จะเคยเจริญอบรมอานาปานสติ หรือ  
เป็นมหัคคตจิต เคยเจริญญาณ ได้ฌาน อบรมมาแล้วอย่างไร สภาพธรรมทั้งหลายที่  
เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยนั้น สติจะต้องระลึก รู้ตามความเป็นจริงทุกอย่างใน  
ชีวิตประจำวัน ถ้าเป็นผู้ที่เจริญสติปัฏฐานแล้ว เป็นปกติธรรมดา จะกล่าวว่าเจริญสติ  
ปัฏฐานอย่างเดียวไม่ได้ ให้ท่าน รักษาศีล กระทำกิจการงานทุกสิ่งทุกอย่าง แต่  
ในขณะนั้นเจริญสติด้วย

**สังยุตตนิกาย สคาถวรรค สัตติสูตรที่ ๑ (ข้อ ๕๖) มีข้อความว่า**

เทวดานั้น ครั้นยืนอยู่แล้ว ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วได้กล่าวคาถานี้ในสำนัก  
พระผู้มีพระภาคว่า

ภิกษุพึงมีสติ เว้นรอบเพื่อละกามราคะ เหมือนนุรุษที่ถูกประหารด้วยหอกมุ่ง  
ถอนเสีย และเหมือนนุรุษที่ถูกไฟไหม้บนศีรษะมุ่งดับไฟ ฉะนั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาว่า

ภิกษุพึงมีสติ เว้นรอบเพื่ออันละสังกกายทิฏฐิ เหมือนนุรุษที่ถูกประหารด้วย  
หอก และเหมือนนุรุษที่ถูกไฟไหม้บนศีรษะ

เทวดาเข้าใจว่า ภิกษุพึงมีสติเว้นรอบเพื่อละกามราคะ พระผู้มีพระภาคตรัส  
พระคาถาว่า ภิกษุพึงมีสติเว้นรอบเพื่ออันละสังกกายทิฏฐิ

บางคนกลัวเหลือเกินว่า นี่เป็นโลภะ กิจการใดที่กระทำไป เพราะเป็นปัจจัยที่  
สะสมมาให้กระทำเช่นนั้นก็กระทำ แต่เจริญสติรู้ลักษณะของนาม รู้ลักษณะของรูป  
ตามความเป็นจริง เพื่อละสังกกายทิฏฐิ



ไม่ว่าท่านผู้ใดจะเคยเข้าใจอย่างไร ก็ขอให้ได้พิจารณาธรรม ที่เทวดากล่าว  
คาถาทูลพระผู้มีพระภาค และพระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาซึ่งมีความต่างกันกับ  
เทวดา แต่โดยความเพียรแล้วเหมือนกัน

เหมือนบุรุษที่ถูกประหารด้วยหอก และเหมือนบุรุษที่ถูกไฟไหม้บนศีรษะ เป็นผู้  
ที่ถูกประหารด้วย รากะ โทสะ โมหะ อยู่เสมอในวันหนึ่งๆ

แต่ถ้าไม่เจริญสติก็ไม่รู้ เพียงเห็นวัตถุ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเป็นปัจจัยให้เกิด  
ความชอบ โลกะ อีกอย่างหนึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดความไม่ชอบ โทสะ รวดเร็วเหลือเกิน  
ทางตา ไปทางหู ไปทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นผู้ที่ถูกประหารด้วยโลกะ  
โทสะ โมหะอยู่ตลอดเวลา จึงควรมีสติเพื่ออันละสักกายทิฏฐิ เหมือนบุรุษที่ถูก  
ประหารด้วยหอก และเหมือนบุรุษที่ถูกไฟไหม้บนศีรษะ

แสดงให้เห็นว่า ไม่ควรรื้อร่ สติควรเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของธรรมที่กำลัง  
ปรากฏตามความเป็นจริง

**มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มหาสุญญตสูตร** พระผู้มีพระภาคตรัสกับ  
ท่านอานนทที่มีข้อความว่า

ดูกร อานนท หากเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ จิตย่อมโน้มไปเพื่อจะ  
จงกรม เธอ่อมจงกรมด้วยใส่ใจว่า อกุศลธรรมลามก คือ อภิชฌาและโทมนัสจักไม่  
ครอบงำเราผู้จงกรมอยู่อย่างนี้ได้ ด้วยอาการนี้แล เป็นอันเธอรู้สึกตัวในเรื่องการ  
จงกรม

ในขณะที่เดิน รู้นามอะไร รู้อรูปอะไร เป็นปกติธรรมดาทุกอย่าง คนกำลังเดิน  
เห็นไหม ได้ยินไหม ได้กลิ่นไหม รสอาจจะปรากฏได้ไหม เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คิด  
นึก สุขทุกข์ ซึ่งเป็นของจริงมีไหม เธอ่อมจงกรมด้วยใส่ใจว่า อกุศลธรรมลามก คือ  
อภิชฌาและโทมนัสจักไม่ครอบงำเราผู้จงกรมอยู่อย่างนี้ได้ ด้วยอาการนี้แล เป็นอัน  
เธอรู้สึกตัวในเรื่องการจงกรม



ขอให้สังเกตพยัญชนะที่ว่า อกุศลธรรมลามก คือ อภิชฌาและโทมนัสจักไม่  
ครอบงำเรา ไม่ใช่ว่าไม่เกิด เกิดได้ สติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของนามและรูปใน  
ขณะนั้น จึงจะชื่อว่า อภิชฌาและโทมนัสไม่ครอบงำ

แต่ถ้าสติไม่เกิด ไม่ระลึกถึงลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏทางตา หู จมูก  
ลิ้น กาย ใจในขณะนั้น ก็เป็นด้วยโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ก็ถูกครอบงำด้วย  
อภิชฌาและโทมนัส เพราะฉะนั้น เวลาที่กำลังเดิน แล้วให้รู้สึกตัวในขณะที่เดิน ใน  
มหาสติปัฏฐานก็มี แต่เพื่อให้เข้าใจว่า การรู้สึกตัวในขณะที่เดินนั้นคืออย่างไร ข้อความ  
ในสูตรนี้ ก็ได้แสดงให้ทราบแล้ว

สำหรับข้อความต่อไป ก็โดยนัยเดียวกัน มีข้อความว่า

หากเมื่อภิกษุผู้นั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ จิตย่อมโน้มไปเพื่อจะนอน เหนื่อยอ่อนนอน  
ด้วยใส่ใจว่า อกุศลธรรมลามก คือ อภิชฌาและโทมนัสจักไม่ครอบงำเราผู้นอนอยู่  
อย่างนี้ได้ ด้วยอาการนี้แล เป็นอันเธอรู้สึกตัวในเรื่องการนอน

ในขณะที่นอน รู้นามอะไร รู้อรูปอะไร จะเป็นทางตาก็ได้ หูก็ได้ จมูกก็ได้ ลิ้นก็  
ได้ กายก็ได้ ใจก็ได้ แต่เป็นผู้ที่อภิชฌาและโทมนัสไม่ครอบงำ เพราะสติเกิดขึ้นระลึก  
ถึงลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏในขณะนั้น

สำหรับเรื่องการยืน การนั่ง ก็โดยนัยเดียวกัน





๑๐๔



ข้อความต่อไปมีว่า

หากเมื่อภิกษุผู้นั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ จิตย่อมโน้มไปเพื่อจะพูด เธอย่อมใส่ใจว่า เราจักไม่พูดเรื่องราวเห็นปานฉะนี้ ซึ่งเป็นเรื่องเลวทราม เป็นเรื่องของชาวบ้าน เป็นเรื่องของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับกิเลส เพื่อสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ข้อความต่อไปกล่าวว่า เรื่องอะไรบ้างที่ไม่เป็นประโยชน์ซึ่งไม่ควรพูด

ด้วยอาการนี้แล เป็นอันเธอรู้สึกตัวในเรื่องการพูด และเธอใส่ใจว่า เราจักพูดเรื่องราวเห็นปานฉะนี้ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นที่สบายแก่การพิจารณาทางใจ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับกิเลส เพื่อสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน คือ เรื่องเล็กน้อย เรื่องยินดีของ ๆ ตน เรื่องความสงัด เรื่องไม่คลุกคลี เรื่องปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ด้วยอาการนี้แล เป็นอันเธอรู้สึกตัวในเรื่องการพูด

ถ้าเป็นผู้ที่สะสมอกุศลไว้มากมายเหลือเกินทั้งกายทุจริต วจีทุจริต ไม่ขัดเกลากิจที่จะชวนชวายในการฟัง ในความเพียร ในการขัดเกลา ในการเจริญสติ ก็ย่อมจะไม่มีด้วย

ขอให้สังเกตพยัญชนะที่ว่า และเธอใส่ใจว่า เราจักพูดเรื่องราวเห็นปานฉะนี้ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นที่สบายแก่การพิจารณาทางใจ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อสงบกิเลส เพื่อดับกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง

เพื่อความรู้ยิ่ง ไม่ใช่ให้รู้เล็กน้อย ขอให้พิจารณาด้วยว่า การประพฤติปฏิบัติ การเจริญสติปัฏฐานของท่านนั้นเป็นไปตามที่ได้ทรงแสดงไว้ในพระธรรมวินัยหรือไม่



และสำหรับข้อความที่ว่า เรื่องมันน้อย เรื่องยินดีของ ๆ ตน เรื่องความสงบ เรื่องไม่คลุกคลี การเจริญสติปัฏฐานเป็นการให้ท่านมันน้อย เป็นการให้ท่านไม่คลุกคลี จากการที่เคยยึดถือ กังวลในญาติมิตรสหาย ทุกสิ่งทุกอย่างการ ทรัพย์สมบัติต่าง ๆ ท่านมาวัด มาฟังธรรมเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน สงัด สงบจากการคลุกคลีหรือการ ผูกพันใหม่

ข้อความต่อไปเป็นเรื่องการคิด ข้อความมีว่า

หากเมื่อภิกษุนี้ได้อยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ จิตย่อมโน้มไปเพื่อจะตรีก เธอย่อมใส่ใจ ว่า เราจักไม่ตรีกในวิตกเห็นปานฉะนี้ ซึ่งเป็นวิตกที่เลวทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับกิเลส เพื่อสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน คือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ด้วยอาการนี้แล เป็นอัน เธอรู้สึกตัวในเรื่องการตรีก และเธอใส่ใจว่า เราจักตรีกในวิตก เห็นปานฉะนี้ ซึ่งเป็น วิตกของพระอริยะ เป็นเครื่องนำออก ที่นำออกเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่บุคคล ผู้ทำตาม คือ เนกขัมมวิตก อัพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก ด้วยอาการนี้แล เป็นอัน เธอรู้ตัวในการตรีก

วันหนึ่ง ๆ นี้คิดบ่อยเหลือเกิน ถ้าไม่เจริญสติจะไม่ทราบเลยว่า ที่คิดนั้นเป็น กุศล หรือว่าเป็นอกุศล แต่ถ้าเจริญสติทราบได้จริง ๆ ว่า จิตในขณะนั้นเป็นความ กังวลด้วยโลภะ หรือด้วยความขัดเคืองใจ หรือเป็นเพราะโมหะก็ได้ เพราะฉะนั้น ในขณะใดที่จิตเป็นโลภมูลจิต โทสมูลจิต โมหมูลจิต ตรีกไปในเรื่องของความพอใจ บ้าง ในเรื่องของความไม่พอใจบ้าง ในขณะนั้นไม่มีสติเจตสิกเกิดร่วมด้วยกับจิตดวง นั้นเลย ซึ่งวันหนึ่ง ๆ ก็เป็นอย่างนี้ สำหรับผู้ที่หลงลืมสติมานาน และเป็นผู้ที่หนาแน่น ด้วยกิเลส กิเลสทำให้หลงลืมสติ ทำให้จิตเกิดขึ้นเป็นโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติก็เกิดระลึกได้ เป็นเนกขัมมวิตก ระลึกรู้ลักษณะของ นาม หรือรูปในขณะใด ขณะนั้นนอกจากกามที่จะเป็นไปในการยึดถือนามรูปว่าเป็น



ตัวตน ด้วยการที่ระลึกถึงลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏในขณะนั้น เป็นเนกขัมมวิตก เป็นอพยาปาทวิตก เป็นอวิหิงสาวิตก

หรือว่า ในขณะที่เป็นกุศลจิต สติเกิดขึ้น เว้นการตรึกที่เป็นกามวิตก พยาปาทวิตก วิหิงสาวิตก เมื่อสติเกิดขึ้นเว้นในขณะนั้น ก็เป็นกุศลจิต แต่ถ้าเป็นผู้ที่ไม่ใช่มีปกติเจริญสติ ในขณะนั้นจะไม่รู้ว่าเป็นแต่เพียงนามชนิดหนึ่ง หรือว่าเป็นรูปที่กำลังปรากฏ เพราะฉะนั้น การที่จะรู้ว่าเป็นนาม หรือเป็นรูป ต้องเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ จึงจะรู้ได้

ข้อความต่อไปแสดงให้เห็นชัดว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานนั้นจะต้องรู้อะไร อย่างไร พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ท่านพระอานนท์เรื่องกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่ายินดี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร อานนท์ นี่แลกามคุณ ๕ อย่าง ซึ่งเป็นที่ภิกษุพึงพิจารณาจิตของตนเนื่อง ๆ ว่า มีอยู่หรือหนอแล ที่ความพึงชานแห่งใจเกิดขึ้นแก่เรา เพราะกามคุณ ๕ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพราะอายตนะใดอายตนะหนึ่ง

ดูกร อานนท์ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ รู้ชัดอย่างนี้ว่า มีอยู่แล เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า

ความกำหนดพอใจในกามคุณ ๕ นี้แล เรายังละไม่ได้แล้ว แต่ถ้าภิกษุพิจารณารู้อย่างนี้ว่า ไม่มีเลยที่ความพึงชานแห่งใจเกิดขึ้นแก่เรา เพราะกามคุณ ๕ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพราะอายตนะใดอายตนะหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า ความกำหนดพอใจในกามคุณ ๕ นี้แล เราละได้แล้ว ด้วยอาการนี้แล เป็นอันเธอรู้สึกตัวในเรื่องกามคุณ ๕

กล่าวไว้ชัดเจนทีเดียวว่า รู้สึกตัวในกามคุณ ๕ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะอารมณ์ มีความพอใจ ผู้เจริญสติรู้ชัด ขณะที่เกิดก็รู้ชัด ขณะที่ไม่เกิดก็รู้ชัด เพราะเหตุปัจจัยทั้งนั้น

ข้อความต่อไปมีว่า



ดูกร อานนท์ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ นี้แล ซึ่งเป็นที่ ๆ ภิกษุพึงเป็นผู้พิจารณา  
เห็น ทั้งความเกิดและความดับอยู่ว่า

อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป

อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา

อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา

อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร

อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่ง  
วิญญาณ

เธอพิจารณาเห็นทั้งความเกิด และความดับในอุปาทานชั้น ๕ นี้อยู่ ย่อม  
ละอัสสมิมานะในอุปาทานชั้น ๕ ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เรา  
ละอัสสมิมานะในอุปาทานชั้น ๕ ของเราได้แล้ว ด้วยอาการนี้แล เป็นอันเธอรู้สีกตัว  
ในเรื่องอุปาทานชั้น ๕

นี่เป็นการรู้สีกตัว เป็นการเจริญสติทั้งนั้น ไม่ว่าท่านจะนั่ง นอน ยืน เดิน พุ  
ดนิ่ง คิดอยู่ที่ใดก็ตาม การเจริญสติปฏิฐานนั้นเพื่อให้ปัญญาชัดในชั้น ๕

รูปชั้นไม่รู้ ละได้ไหม ความไม่รู้ก็มีอยู่ที่รูปชั้นต่อไป

เวทนา ความรู้สึก วันหนึ่ง ๆ มีทั้งเฉย ๆ มีทั้งดีใจ มีทั้งเสียใจ มีทั้งเป็นทุกข์  
มีทั้งเป็นสุข ในขณะที่กำลังสุขก็ไม่ว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง เป็นความรู้สึกเกิดขึ้น  
อาศัยตาเห็นบ้าง หูได้ยินบ้าง เกิดขึ้นปรากฏแล้วก็หมดไป ไม่หมดไม่ได้ เพราะว่ามี  
เห็นรูปอื่นต่อไป มีคิดนึกเรื่องอื่นต่อไป

เพราะฉะนั้น การที่ไม่รู้เวทนาแล้วจะละการยึดถือเวทนาว่า เป็นตัวตนนั้นก็เป  
นสิ่งที่ไปไม่ได้ การเจริญสติเพื่อปัญญาชัดยิ่ง ไม่ใช่ไปจำกัดปัญญาไม่ให้รู้ หรือให้รู้  
ชนิดเดียว แม้แต่สัญญาก็ต้องรู้ เกิดขึ้นชั่วขณะชนิดหนึ่งแล้วก็ดับไป จึงพิจารณาเห็นทั้ง  
ความเกิดและความดับอยู่ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่ง  
รูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา อย่างนี้  
สัญญา อย่างนี้ความเกิดแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา อย่างนี้สังขาร





อย่างนี้ความเกิดแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญูญาณ อย่างนี้  
ความเกิดแห่งวิญญูญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญูญาณ

ที่จะรู้ทั่วจริง ๆ รู้ชัดจริง ๆ รู้ยิ่งจริง ๆ ไม่ใช่เพียงแค่คิดว่ารู้แล้ว หรือคิดว่าเพียง  
การศึกษาก็จะทำให้รู้ได้ แต่ถ้าศึกษาโดยตลอดจะเห็นว่า ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน  
การเป็นผู้รู้สึกตัวในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน นั่นคืออย่างไร และสิ่งที่จะต้องรู้คือ  
อุปาทานขันธ ๕

**สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค คังคาทีเปยยาล แห่งมหาสติปัฏฐานสังยุต**  
**ที่ ๖ (ข้อ ๘๓๙) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า**

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อน้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลังไปสู่ทิศปราจีน บ่า  
ไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำใด ภิกษุเมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อกระทำให้มากซึ่งสติปัฏ  
ฐาน ๔ ก็เป็นผู้โน้มไปสู่निพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ฉะนั้น  
เหมือนกัน

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อกระทำให้มากซึ่งสติ-  
ปัฏฐาน ๔ อย่างไร จึงจะเป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มี  
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมพิจารณา  
เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม  
อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อกระทำให้มากซึ่งสติปัฏ-  
ฐาน ๔ อย่างนี้แล จึงจะเป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน

ขณะที่กำลังขบรณยนต์มีกายใหม่ มีเวทนาใหม่ มีจิตใหม่ มีธรรมใหม่ ระลึกได้  
ใหม่ เป็นสติปัฏฐานใหม่ เมื่อเป็นสติปัฏฐาน แล้วระลึกแล้วเนื่อง ๆ บ่อย ๆ จะเป็นผู้  
โน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน เพราะเกิดความรู้ชัดได้ใหม่ เป็นของจริง ๆ ที่กำลัง  
ปรากฏ แล้วสติก็เกิดขึ้นระลึกรู้ตามความเป็นจริง

ข้อความต่อไปมีว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สังโยชนอันเป็นส่วนเบื่องสูง ๕ เหล่านี้ สังโยชน ๕ เป็น  
ไฉน คือ รูปราคะ ๑ อรูปราคะ ๑ มานะ ๑ อุทธัจจะ ๑ อวิชชา ๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สังโยชนอันเป็นส่วนเบื่องสูง ๕ เหล่านี้แล

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อ  
กำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละสังโยชน อันเป็นส่วนเบื่องสูง เหล่านี้แล

สติปัฏฐาน ๔ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่  
เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เห็นจิตในจิตอยู่ เห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มี  
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ เพื่อความรู้ยิ่ง  
เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละสังโยชนอันเป็นส่วนเบื่องสูง ๕ เหล่านี้แล

มีไหมที่จะไม่ให้เพื่อความรู้ยิ่ง จะให้รู้นิด ๆ หน่อย ๆ ได้ไหม

ถ. คำว่า รู้จริง รู้แจ้ง รู้ชัด ที่อาจารย์อธิบายนั้น ผมไม่เข้าใจครับ

สุ. ถ้าจะรู้จริง ต้องรู้สิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้จึงจะชื่อว่ารู้จริง ไม่ต้องไป  
ทำอะไรขึ้นอีก เพราะเหตุว่ามีปัจจัยทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็รู้ในลักษณะของสิ่งที่  
เกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ผู้ที่เจริญสติต้องระลึกสิ่งที่  
เกิดแล้วปรากฏในขณะนี้ เพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นแล้ว ต้องรู้ชัดถึงปัจจัย และต้อง  
รู้ยิ่งถึงการเกิดขึ้นและการดับไปด้วย จึงจะรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน และรู้ชอบตามความเป็น  
จริง เพราะว่าสิ่งที่เกิดปรากฏนั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นนามและเป็นรูปที่เกิดขึ้นเพราะเหตุ  
ปัจจัยแล้วก็ดับไป นั่นจึงจะชื่อว่า รู้จริง รู้ชัด รู้ยิ่ง

ในสมัยพระผู้มีพระภาคนั้นมีผู้ที่เป็นอุคฆฏิตัญญู เมื่อได้ฟังพระคาถาเพียงย่อ ๆ  
สั้น ๆ ก็สามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ หรือว่าบางท่านก็เป็นวิปัญจิตัญญู เมื่อได้  
ฟังพระธรรมเทศนาจบแล้วก็สามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ จะเป็นณเอยบุคคลใน  
ชาตินี้ หรือว่าจะเป็นอุคฆฏิตัญญู วิปัญจิตัญญู ในชาติโน้น ๆ เลือกไม่ได้ เจริญเหตุ  
ได้ อาจจะเป็นอุคฆฏิตัญญู หรือวิปัญจิตัญญูในชาติไหนก็ได้



พระนางเขมาเถรี ในสมัยพระปทุมุตตรสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเกิดเป็นทาสี เลื่อมใสในพระธรรม ได้ถวายขนมแก่พระสาวกรูปหนึ่ง แล้วอธิฐานขอให้ได้เป็นสาวิกา ผู้มีปัญญามาก นั่นก็เป็นในสมัยของพระปทุมุตตรสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งใครก็ไม่ทราบได้ว่า เคยเป็นทาสีในสมัยไหนมาแล้ว แต่ว่าพระธรรมนั้นไม่จำกัดความเลื่อมใสว่า เฉพาะบุคคลนั้นบุคคลนี้ ไม่ว่าจะมีความเลื่อมใสมากน้อยเพียงใด มีกิจการงานประเภทใดก็ตาม ก็เป็นผู้ที่ เลื่อมใสศรัทธาได้

ในสมัยพระกกุสันธสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเกิดในตระกูลที่มั่งคั่ง แล้วก็ได้ถวาย ส่วนแก่พระภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ซึ่งในสมัยพระโกนาคมน์สัมมาสัม พุทธเจ้า ท่านก็ได้กระทำเช่นเดียวกัน ในสมัยพระกัสสปะสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็เป็น พระธิดาของพระเจ้าแผ่นดิน ท่านมีนามว่า สุมณี เป็นผู้ที่มีความเลื่อมใสมาก แล้วก็ได้ สร้างอารามถวาย

ในสมัยพระสมณโคดม พระผู้มีพระภาคพระองค์นี้ ท่านเกิดในตระกูลกษัตริย์ ในแคว้นมคธมีชื่อว่า เขมา เป็นผู้ที่มีความสวยงามมาก ผิวกายของท่านนั้นดังทอง ท่านได้เป็นมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร เมื่อครั้งที่พระผู้มีพระภาคประทับ ณ พระวิหาร เวฬุวัน ท่านไม่ไปเฝ้าเลย เพราะท่านยังติดในความสวยงามของท่าน แต่ภายหลังก็ได้ พังธรรม แล้วก็รู้แจ้งอริยสัจธรรมในขณะนั้น

บางท่านคิดว่าต้องลำบาก ๆ ทุกข์ ๆ ยาก ๆ ถึงจะเกิดความเลื่อมใสในพระธรรม แต่ไม่จริง แล้วแต่อัธยาศัยของแต่ละบุคคล อย่างพระนางเขมาเถรี เป็นถึงตระกูล กษัตริย์ แล้วก็เป็นมเหสีของพระเจ้าพิมพิสารด้วย ทุกอย่างสะดวกสบายพร้อม ไม่ จำเป็นต้องทุกข์ ๆ ยาก ๆ โศก ๆ เศร้า ๆ อะไรเลย แต่เพราะได้อบรมเจริญเหตุมา สมควรแก่ผล ถึงแม้ว่าในภพที่ท่านจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นั้น ท่านยังติดในความ สวยงามของท่านก็จริง แต่ถึงอย่างนั้นท่านก็สามารถรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ แล้วก็บรรลุ เป็นพระอรหันต์ด้วย

ชีวิตของทุกคนในขณะนี้ ไม่มีใครทราบว่า พระธรรมจะเปลี่ยนท่านไปได้มาก น้อยอย่างไร ทำให้ท่านเริ่มเจริญสติ พิจารณารู้อลักษณะของนามและรูป ไม่หวั่นไหว



ในลาภสักการะ ในวงศาตนาญาติ หรือโลกธรรมต่าง ๆ ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป แต่  
ถ้าท่านไม่รู้อะไรเลย แล้วได้ฟังพระธรรมเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๆ ที่มีตา มีหู  
มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ มีสี มีเสียง มีกลิ่น มีรสปรากฏ ก็ไม่รู้ลักษณะของนามและ  
รูป จะให้เป็นอุคฆฏิตัญญูเวลาที่ฟังเข้าใจแล้วบรรลุมรรคผล นั่นก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้  
แต่ต้องเป็นผู้ที่สะสมเจริญอบรม จนกว่าจะเป็นเนยยบุคคล หรืออุคฆฏิตัญญู หรือ  
วิปัสสิจิตัญญู

ฟังอย่างนี้เหมือนกับพระนางเขมาเถรีไม่ได้เจริญสติปัฏฐานเลย แต่ถ้าไม่เจริญ  
สติปัฏฐานเลยจะรู้ชัด รู้จริง รู้ยิ่งก็ไม่ได้ บางคนอาจจะกำลังมีสติระลึกที่ลักษณะของ  
นาม หรือรูปทางหนึ่งทางใด แต่ยังไม่รู้ชัด ยังไม่รู้ยิ่ง ยังไม่ประจักษ์การเกิดขึ้นและดับ  
ไปของนามนั้นรูปนั้น ยังรวมกันอยู่ ยังไม่รู้ทั่วถึงว่า เสียงไม่ใช่นามได้ยิน ไม่ใช่นามรู้  
เรื่อง ไม่ใช่ความพอใจ หรือความไม่พอใจที่เกิดเนื่องมาจากการได้ยิน เป็นสิ่งที่จะ  
แสดงให้เห็นจริง ๆ ว่า การที่จะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของนามจริง ๆ ของรูป  
จริง ๆ แต่ละลักษณะได้นั้น ผู้เจริญสติเป็นผู้ที่รู้ชัด





๑๐๕



เพื่อให้ท่านเห็นว่า ไม่จำเป็นต้องทุกข์ยากหรือโศกเศร้า ตัวอย่างเช่น **สุชาตาเถรี** ซึ่งท่านได้สะสมบุญกุศลมาแล้วในอดีต ในสมัยพระผู้มีพระภาคพระสมณโคตม พระองค์นี้ ท่านเกิดที่เมืองสาเกตในตระกูลสูง ท่านแต่งงานกับบุคคลผู้มีตระกูลเสมอกัน ภายหลังท่านได้ฟังธรรม รู้แจ้งอริยสัจในขณะที่ท่านนั่งฟังอยู่นั่นเอง ท่านได้ออกบวชแล้วได้กล่าวคาถาว่า

เมื่อเราเป็นฆราวาสได้ตกแต่งร่างกาย นุ่งห่มผ้าอันงาม ทัดทรงดอกไม้ ครอบด้วยจุนจันท์ ปกคลุมด้วยอาภรณ์ทั้งปวง ห้อมล้อมด้วยหมู่ นางทาสี ให้หมู่ นางทาสี ถือน้ำ ช่างเคี้ยว ของบริโภคน้อย ออกจากเรือนไปสู่อุทยาน รื่นรมย์ชมเชย เล่นอยู่ในสวนนั้นแล้วมาสู่เรือนของตน เข้าไปสู่ทักขิหารในปาวณชนวัน ใกล้เมืองสาเกต ได้พบพระพุทธเจ้าผู้เป็นแสงสว่างของโลกแล้ว เข้าไปถวายบังคมพระองค์ผู้มีพระจักขุ ได้ทรงแสดงธรรมแก่เราด้วยความทรงอนุเคราะห์แล้ว เราได้ฟังพระธรรมของพระองค์ผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ แล้วได้ตรัสรู้ของจริง ได้บรรลุอมตธรรม อันปราศจากธุลีในที่นั้นนั่นเอง เราได้รู้แจ้งพระสัจธรรม แล้วได้บรรพชาในพระธรรมวินัย ได้บรรลุวิชา ๓ แล้ว คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่เปล่าจากประโยชน์

การพิสูจน์พระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคโดยการเจริญสติ ทรงแสดงธรรมเรื่องจิตมีทุกขณะ เรื่องของเจตสิก เวทนาเป็นสภาพธรรมที่เกิดร่วมกับจิตก็เป็นสิ่งที่มีจริงพิสูจน์ได้ว่า เป็นนามธรรมที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป

เพื่อที่จะให้ท่านผู้ฟังได้เห็นตัวอย่างในพระไตรปิฎก ขอกล่าวถึงบุคคลในครั้งโน้นเพื่อจะได้เห็นว่า การเจริญสติอบรมเป็นปกติในชีวิตประจำวันจนกว่าปัญญาจะรู้ชัด แล้วก็รู้แจ้งจริง ๆ



ใน **ขุททกนิกาย เถรีคาถา อโนปมาเถรีคาถา** ซึ่งท่านเป็นผู้ที่ได้สะสมบุญมาแล้ว ในสมัยพระผู้มีพระภาคพระสมณโคดม ท่านเกิดที่เมืองสาเกตในตระกูลสูง ท่านก็เป็นผู้ที่มีความงามมาก ได้ฟังธรรม รู้แจ้งอริยสัจธรรม แล้วได้กล่าวคาถาว่า

เราเกิดแล้วในตระกูลสูง อันมีเครื่องปลื้มใจมาก มีทรัพย์มาก สมบูรณ์ด้วยผิวพรรณอันฐาน เป็นธิดาของเมสสิเศรษฐี เป็นผู้อันพระราชบุตรปรารถนา พวกเศรษฐีบุตรพากันมุ่งหวัง อิศสรชนมีพระราชบุตร เป็นต้น พวกกันส่งทูตไปขอกับบิดาของเราว่า ขอจงให้นางอโนปมาแก่เรา นางอโนปมาธิดาของท่านนั้นมีน้ำหนักเท่าใด เราจักให้เงินและทองมีน้ำหนัก ๘ เท่าของน้ำหนักนั้น

เรานั้นได้เห็นพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐที่สุดในโลก ไม่มีผู้อื่นยิ่งไปกว่า ได้ถวายบังคลพระยุคลบาทของพระองค์ แล้วเข้าไปนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พระองค์ได้ทรงแสดงธรรมแก่เราด้วยความทรงอนุเคราะห์ เรานั่งอยู่ที่อาสนะนั้นบรรลุผลที่ ๓ ครั้นแล้วได้กินผมออกบวชในธรรมวินัย ตั้งแต่ต้นหาอันเราให้เหือดแห้งแล้ว ถึงวันนี้เป็นวันที่ ๗

มีตัวอย่างของอีกท่านหนึ่ง คือ **ปุลณิกาเถรี** ซึ่งท่านเป็นผู้ที่สะสมบุญมาแล้วในอดีต เคยฟังธรรม เคยบวชในสมัยพระผู้มีพระภาคพระองค์ก่อน ๆ ท่านศึกษาธรรมจนเชี่ยวชาญ แต่ไม่บรรลุมรรคผล เพราะความทะนงตน

ในสมัยพระผู้มีพระภาคพระสมณโคดม ท่านเกิดเป็นทาสีในบ้านของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เมื่อได้ฟังมหาสีหนาทสูตรแล้ว ท่านก็บรรลุมรรคผลเป็นพระโสดาบัน แต่การบรรลุมรรคผลนั้นไม่มีใครทราบ ภายหลังได้แสดงธรรมให้พราหมณ์ซึ่งเป็นผู้ถือการอาบนํ้าล้างบาปได้รู้อริยมรรค ทำให้นายของท่านยกย่องในคุณธรรม ให้ท่านเป็นอิสระ และอนุญาตให้บวชเป็นภิกษุณี ภายหลังก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

พระปุลณิกาเถรีกล่าวว่า

เราเป็นหญิงดกน้ำ กลัวต่อภัย คือ อาชญาของนาย และถูกภัย คือ วาจาและโทษของนายบีบคั้นแล้ว จึงลงดกน้ำในฤดูหนาวทุกเมื่อ ดูกร พราหมณ์ ท่าน



กลัวต่อใครเล่าจึงลงตักน้ำทุกเมื่อ ท่านมีตัวอันสิ้นเทาเสวยทุกข์ คือ ความหนาวอันร้ายกาจ

ถึงแม้ว่าจะหนาวสักเท่าไร พวกพราหมณ์ที่ถือการอาบน้ำเป็นการล้างบาป ก็ยังไปอาบน้ำล้างบาปอยู่นั่นเอง ปุณณิกาได้กล่าวกะพราหมณ์นั้นว่า ที่ท่านไปตักน้ำก็เพราะท่านกลัวภัย คือ อาชญาของนาย ถูกภัย คือ วาจาและโทษของนายบีบคั้น จึงลงตักน้ำในฤดูหนาว แต่พราหมณ์กลัวใครถึงได้อุตสาหะไปตักน้ำในฤดูหนาวด้วยกายที่สิ้นเทา เสวยทุกข์ คือ ความหนาวอันร้ายกาจ

พราหมณ์กล่าวว่า

ดูกร นางปุณณิกาผู้เจริญ ก็เมื่อท่านรู้อยู่ว่า เราผู้ทำซึ่งกุศลกรรม อันห้ามซึ่งบาปกรรม จะสอบถามเราทำไม ก็ผู้ใดเป็นคนแก่หรือคนหนุ่มทำบาปกรรมไว้ แม้ผู้นั้นก็ย่อมพ้นจากบาปกรรมได้ด้วยการอาบน้ำ

ไม่รู้เหตุผลก็เลยตอบว่า ก็รู้อยู่แล้วว่า ไม่ได้ทำบาปกรรมอะไร ๆ แล้วจะมาสอบถามทำไม เพราะว่าใคร ๆ ไม่ว่าจะคนแก่หรือคนหนุ่มที่ได้ทำบาปกรรมไว้ ก็ย่อมพ้นจากบาปกรรมนั้นได้ด้วยการอาบน้ำ

นางปุณณิกากล่าวว่า

ก็ใครหนอบอกความนี้แก่ท่านผู้ไม่รู้ เขาก็ไม่รู้เหมือนกัน ก็เมื่อบุคคลจะพ้นจากบาปกรรมได้เพราะการอาบน้ำ กบ เต่า นาค จระเข้ และสัตว์เหล่าอื่นที่เที่ยวไปในแม่น้ำ ก็จักพากันไปสู่สวรรค์แน่นอน

พวกคนฆ่าเนื้อทรายเลี้ยงชีวิต คนฆ่าสุกร พวกชาวประมง พวกพรานเนื้อ พวกโจร พวกนายเพชรฆาต และคนที่มีกรรมอันเป็นบาปเหล่าอื่น แม้คนเหล่านั้นก็พึงพ้นจากบาปกรรมเพราะการอาบน้ำ ถ้าแม่น้ำเหล่านี้พึงนำบาปที่ท่านทำไว้แล้วในกาลก่อนไปได้ไซ้ แม่น้ำเหล่านี้ก็พึงนำบุญมาให้ท่านบ้าง เพราะเหตุนี้ ท่านพึงเป็นผู้เห็นห่างจากพระศาสนา

ดูกร พราหมณ์ ท่านกลัวต่อบาปกรรมอันใดจึงลงอาบน้ำทุกเมื่อ ท่านอย่าได้ทำบาปกรรมอันนั้นเลย ความหนาวอย่าได้เบียดเบียนผิวของท่าน





ถ้างดบาปเสีย ก็คงจะไม่ต้องมาทรมานด้วยการอาบน้ำ

พราหมณ์กล่าวว่า

ท่านนำข้าพเจ้าผู้เดินทางผิดไปสู่อริยมรรค ดูกร นางปัญณิกาผู้เจริญ  
ข้าพเจ้าขอถวายผ้าสาฎกสำหรับสร่งน้ำนี้แก่ท่าน

นางปัญณิกากล่าวว่า

ผ้าสาฎกจะเป็นของท่านตามเดิมเถิด เราไม่ประสงค์ผ้าสาฎก ถ้าท่านกลัวต่อ  
ทุกข์ ถ้าท่านเกลียดทุกข์ ท่านอย่าทำกรรมอันเป็นบาปทั้งในที่แจ้งหรือในที่ลับ ก็ถ้า  
ท่านจักทำ หรือกำลังทำกรรมอันเป็นบาปไซ้ แม้ท่านจะเหาะหนีไปในอากาศ ก็จัก  
ไม่พ้นทุกข์ได้เลย ถ้าท่านกลัวต่อทุกข์ ถ้าท่านไม่ชอบทุกข์ จงเข้าถึงพระพุทธเจ้ากับ  
ทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ผู้คงที่เป็นสรณะ จงสมาทานศีลทั้งหลาย สรณคมน์และ  
การสมาทานศีลของท่านจักเป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์

พราหมณ์กล่าวว่า

เมื่อก่อนเราเป็นเผ่าพันธุ์แห่งพรหม วันนี้เราได้เป็นพราหมณ์จริง ๆ เราได้เป็นผู้  
มีวิชา ๓ สมบูรณ์ด้วยเวท มีความสวัสดิ มีบาปอันล้างแล้ว

ทาสีก็รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระโสดาบันได้ โดยที่บุคคลอื่นไม่รู้ แล้วไปตักน้ำ  
ตามปกติธรรมดา แต่สามารถเกื้อกูลให้คนที่หลงผิดเข้าใจถูกต้องได้ ถ้าดูตัวอย่างใน  
พระไตรปิฎกจะเห็นได้ว่า เป็นชีวิตจริง ๆ ธรรมดา ปกติ แต่เพราะได้เคยสะสมเหตุที่  
ถูกที่ควรแก่การรู้แจ้งอริยสัจในภพชาตินั้น เป็นบุคคลปกติธรรมดาที่มีวิถีชีวิตต่างกันไป  
บางท่านเป็นอุบาสิกที่ครองเรือน บางท่านไม่ครองเรือน บางท่านมีความเศร้าโศก  
มาก บางท่านเพียบพร้อมสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติมากมาย แต่ทุกชีวิตสามารถที่จะรู้  
แจ้งอริยสัจธรรมได้

อีกตัวอย่างหนึ่ง ใน **ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ รัชชุมลาลวิมาน** นางเทพธิดา  
ได้กล่าวกับท่านพระมหาโมคคัลลานะถึงอดีตชาติของท่านว่า

เมื่อชาติก่อน ดิฉันเป็นหญิงรับใช้ของพราหมณ์ อยู่ในบ้านคยา เป็นคนมีบุญ  
น้อย ตำราถาม ชนทั้งหลายเรียกดิฉันว่า รัชชุมลาลา ดิฉันถูกเจ้านายลงโทษด้วยการด่า



ว่า เสียชีวิต และขู่เชือดอย่างหนัก จึงถือเอาหมอน้ำออกไปจากบ้านเพื่อตักน้ำ แล้ววางหมอน้ำไว้เสียข้างทาง บ่ายหน้าเข้าสู่ป่าช้าด้วยตั้งใจว่า เราจักตายเสียในที่นี้แหละ ความเป็นอยู่ของเราหาประโยชน์อะไรมิได้เลย

ครั้นแล้วผูกเชือกให้เป็นบ่วง รัดคออย่างแน่น แล้วปล่อยห้อยไปตามต้นไม้ คิดว่าจะโคดลงไปให้ตาย เหลียวไปดูรอบทิศ ด้วยเกรงว่าจะมีผู้ใดมาแอบดูอยู่บ้าง ได้เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับนั่งเข้าฌานอยู่ที่โคนไม้ เกิดความเลื่อมใส แล้วคิดว่า พระองค์เป็นผู้ที่รู้แจ้งอริยสัจธรรม ขณะที่กำลังคิดอยู่อย่างนั้น พระตถาคตเจ้าก็ได้ตรัสเรียกด้วยพระวาจาอันอ่อนหวานว่า

ดูกร นางรัชชุมาลา ดังนี้แล้ว มีพระดำรัสสืบต่อไปว่า ท่านจงถึงตถาคตเป็นที่พึงเกิด

ต่อจากนั้นพระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงแสดงอริยสัจธรรมแก่รัชชุมาลา รัชชุมาลาได้รู้แจ้งอริยสัจธรรมในขณะนั้น

นี่เป็นชีวิตจริง ๆ ปกติธรรมดา ไม่ต้องไปทำอะไรให้ผิดปกติ แต่ต้องเป็นผู้ที่เจริญเหตุให้สมควรแก่ผล

อีกท่านหนึ่ง **สิริมาวิมาน** เทพธิดาชั้นนิมมานรดี ได้กล่าวถึงอดีตชาติของท่านกับพระวงศ์สเถระว่า

ดิฉันเป็นพระสนมของพระเจ้าพิมพิสาร อยู่ในพระนครราชคฤห์ มีความชำนาญในการพ้อนรำขับร้องชั้นเยี่ยม ชาวเมืองพากันเรียกว่า นางสิริมา ได้ฟังธรรมสารรวมเครื่องครัดในศีล ตั้งมั่นในธรรมปฏิบัติ แล้วก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระโสดาบัน

อีกตัวอย่างหนึ่ง ใน **ขุททกนิกาย อัมพปาลีเถรีคาถา** ท่านเป็นผู้ที่ได้สะสมบุญมาแล้วในอดีต ในสมัยพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าสิขี ท่านก็ได้ออกบวช วันหนึ่งท่านได้เดินบูชาพระสถูป ไปข้างหลังหมู่ภิกษุณี พระอรหันตเถรีที่เดินไปข้างหน้าท่านบ้วนน้ำลายลงในที่นั้น ท่านเดินไปข้างหลัง แต่ไม่เห็นการกระทำของภิกษุณีที่อยู่ข้างหน้า ท่านก็ได้กล่าวเป็นเชิงตำหนิว่า

หญิงแพศยาที่ไหน มาถ่มน้ำลายลงในที่นี้



จิตใจของแต่ละคนซึ่งมีความโน้มเอียงตามที่ได้สะสมมา แม้แต่คำพูด ถ้าเห็นการกระทำอย่างเดียวกันนี้ ๑๐ คนก็คงจะพูดไม่เหมือนกัน สำหรับท่านก็ได้กล่าวเป็นเชิงตำหนิว่า หญิงแพศยาที่ไหนมาถ่มน้ำลายลงในที่นี้

ในชาติสุดท้าย คือ สมัยพระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมพระองค์นี้ ท่านมีความงามเป็นที่นิยมชมชื่นของพวกราชตระกูลทั้งหลาย ต่างพากันพยายามที่จะช่วงชิงท่านไปเป็นสมบัติของตน และในที่สุดจึงได้ตกลงกันให้ท่านเป็นหญิงงามเมือง

ต่อมาด้วยความเลื่อมใสในพระศาสนา ท่านได้สร้างวิหารในสวนมะม่วงของท่านถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ มีพระผู้มีพระภาคเป็นประมุข และเมื่อท่านได้ฟังธรรมจากพระวิมลโกณฑัญญะ ซึ่งเป็นบุตรของท่านที่เกิดกับพระเจ้าพิมพิสาร ท่านเจริญปัญญาพิจารณาร่างกายอันชราของท่านเอง

จะเห็นได้ว่า ในขณะที่ฟังธรรม ในขณะที่แสดงธรรม ในขณะที่กล่าวคาถา หรือในขณะที่ปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน แล้วแต่เหตุปัจจัย สังเกตได้จากคาถาของพระเถระและพระเถรีทั้งหลายว่า มีความโน้มเอียงหรือมีชีวิตในทางใด ก็กล่าวอย่างนั้น

ท่านอัมพปาลีเถรีกล่าวคาถาว่า

เมื่อก่อนผมของเรามีสีดำคล้ายกับสีปีกแมลงภู่ มีปลายงอน เดี่ยวนี้กลายเป็นเช่นปอ เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนผมของผมของเรามีกลิ่นหอมดุจอบด้วยดอกมะลิเป็นต้น เต็มด้วยดอกไม้ เดี่ยวนี้มีกลิ่นเหมือนขนกระต่าย เพราะชรา

นี่เป็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จริง ๆ ตามกาลเวลา แม้แต่อัมพปาลีซึ่งเป็นผู้ที่มีความงามมาก แต่เมื่อถึงวัยชรา ท่านก็พิจารณาสังขารร่างกายของท่านตามที่เป็นจริงในขณะนั้น ท่านกล่าวว่า



เมื่อก่อนผมของเรามีปลายอันงาม วิจิตรด้วยหวีและเครื่องปักผม เหมือนป่าไม้อันปลูกเป็นแถวงามสะพรั่ง เดียวนี้กลายเป็นผมโกรนในที่นั้น ๆ พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนผมของเราระดับด้วยมวยผมอันงดงาม ดังประดับด้วยทองคำอันละเอียด มีกลิ่นหอม เดียวนี้ล้นตลอดหัว เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

ที่อ่านข้อความที่ท่านอัมพาลีเถริกกล่าว ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า ทุกส่วนนี้เปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งนั้น ท่านกล่าวว่า

เมื่อก่อนคิ้วของเรางดงามคล้ายรอยเขียน อันนายช่างเขียนดีแล้ว เดียวนี้กลายเป็นคิ้วคดเคี้ยวเหมือนเถาวัลย์ เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนนัยน์ตาของเราดำขลับเหมือนนิลมณี รุ่งเรืองงาม เดียวนี้ถูกชราขจัดแล้ว ไม่งามเลย พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อเวลาเรายังรุ่นสาว จมูกของเราโด่งงามเหมือนเกลียวหาดาล เดียวนี้กลับห่อเหี่ยวไปเหมือนจมหายเข้าไปในศิระ เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนใบหูของเรางดงามเหมือนตุ้มหูที่ทำเสร็จเรียบร้อยดี เดียวนี้กลับหย่อนยานเหมือนเอาเถาวัลย์ห้อยไว้ เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนฟันของเราขาวดีเหมือนสีดอกมะลิตุ้ม เดียวนี้กลายเป็นฟันหักและมีสีเหลือง เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนเวลาพูด เราพูดเสียงไพเราะเหมือนเสียงนกดูเหว่า อันมีปกติเที่ยวไปในไพรสณฑ์ ร่ำร้องอยู่ในป่าใหญ่ฉะนั้น เดียวนี้คำพูดของเราพลาดไปทุก ๆ คำ



เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนคอของเรางดงามกลมเกลี้ยงเหมือนสังข์ที่ขัดดีแล้ว เดียวนี้เย็น เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนแขนทั้งสองของเรางดงามเปรียบดังกลอนเหล็กอันกลมฉะนั้น เดียวนี้ลีบ คด ดุจฝักแคฝอย เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เมื่อก่อนมือทั้งสองของเราประดับด้วยแหวนทองคำงดงาม เดียวนี้เป็นเหมือนเหง้ามัน เพราะชรา พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

และมีข้อความต่อไป ไม่ว่าท่านจะพิจารณาส่วนใดที่กายของท่าน ท่านก็เห็นว่าพระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสจริง เป็นคำจริงแท้ ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

เวลานี้ไม่ทราบว่ามีผู้ใดพิจารณากายได้เหมือนอย่างอัมพปาลี คือ พิจารณาทั้งตา ทั้งคอ ทั้งมือ ทั้งแขน ทั้งผม นี่ก็อายุกาล แล้วแต่จะผ่านไปให้พิจารณาได้มากน้อยเท่าไร สมมุติว่าเป็นสัก ๒๐๐ ปี ที่จะพิจารณานั้นก็คงจะยิ่งกว่าที่ท่านได้พรรณนามาตั้งที่ได้กล่าวแล้วเป็นอันมากทีเดียว เพราะเพียงแต่สัก ๔๐ ปีบ้าง หรือ ๙๐ ปีบ้าง ๑๐๐ กว่าปีบ้าง ความจริงนี้ก็ต้องปรากฏ แต่ถ้ายิ่งมากถึง ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี นั้นก็คงจะต้องมีลักษณะที่แปรปรวนอย่างมากทีเดียว





๑๐๖



จะเห็นได้ว่า แม้ความคิดก็ไม่เหมือนกัน อย่างท่านที่เคยทุกข์ยากในชีวิต เวลาที่ท่านฟังธรรม ปฏิบัติธรรมเป็นชีวิตปกติ ใจของท่านก็จะลึกลงไปถึงอดีตเมื่อครั้งที่ทุกข์ยาก แต่อัมพปาลีเถรีไม่ได้มีความทุกข์ยากอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ท่านก็คิดและระลึกไปถึงสังขารของท่าน เพราะชีวิตของท่านเป็นไปตามการสะสมตั้งแต่ครั้งอดีตที่ได้ตำหนิพระอรหันต์เถรี ด้วยความโง่เขลาที่ใช้คำพูดว่า หญิงแพศยาคนไหนมาบ้วนน้ำลายไว้ที่นี่ ชีวิตของท่านจึงต้องเป็นหญิงงามเมือง แต่ท่านเจริญปัญญาระลึกถึงสภาพอันธพาลของร่างกาย ประจักษ์ความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งปวง แล้วได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

นี่ก็เป็นชีวิตในครั้งพุทธกาล เป็นชีวิตปกติธรรมดาทุกอย่าง แต่ได้สะสมบุญมาแล้ว เมื่อท่านได้ฟังธรรม และประพฤติปฏิบัติธรรม จึงสามารถรู้แจ้งเป็นพระอรหันต์ได้

เท่าที่ยกตัวอย่างมาแล้ว คงคิดว่า ส่วนมากเป็นเรื่องของพระเถรี พระเถระท่านจะคิดอย่างไร แล้วท่านจะกล่าวคาถาอย่างไรบ้าง

**ขุททกนิกาย มหาจุณทเถรคาถา** ท่านกล่าวว่า

การฟังดีเป็นเหตุให้การฟังเจริญ การฟังเป็นเหตุให้เจริญปัญญา บุคคลจะรู้ประโยชน์ก็เพราะปัญญา ประโยชน์ที่บุคคลรู้แล้วย่อมนำสุขมาให้ ภิกษุควรสั่งเสพเสนาสนะอันสงัด ควรประพฤติธรรมอันเป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากสังโยชน์ ถ้ายังไม่ได้ประสบความยินดีในเสนาสนะอันสงัดและธรรมนั้น ก็ควรเป็นผู้มีสติ รักษาตนอยู่ในหมู่สงฆ์

นี่เป็นคาถาของพระมหาจุณทเถระเรื่องของการฟัง การฟังดีก็เป็นเหตุให้การฟังเจริญ การฟังเป็นเหตุให้เจริญปัญญา บุคคลจะรู้ประโยชน์ก็เพราะปัญญา ปัญญาที่บุคคลรู้แล้วย่อมนำสุขมาให้ ภิกษุควรสั่งเสพเสนาสนะอันสงัด



ใช้คำว่า **ควร** ชีวิตของภิกษุไม่ใช่ชีวิตที่คลุกคลีอย่างของฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา เป็นชีวิตที่ละอาคารถนแล้ว จุดประสงค์ที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของบรรพชิต นั้นไม่ใช่เพียงการบรรลุคุณธรรมเป็นพระโสดาบัน แต่ควรได้ประโยชน์อันยิ่งโดยการ บรรลุเป็นพระอรหันต์ ซึ่งการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ต้องเป็นผู้ที่สั่งเสียเสนาสนะ อันสงัด ที่สงัดจริง ๆ ในความหมายของการเป็นผู้อยู่ผู้เดียว นั่น คือ ไม่ค้ำนั่งหรือเยื่อใยถึงอดีตที่ล่วงไปแล้ว และในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จึงจะชื่อว่า เป็นผู้อยู่ผู้เดียว

ในขณะนี้ ถ้าใครระลึกลักษณะของรูป ลักษณะของนามโดยไม่มีเยื่อใยถึงสิ่งที่หมดไปเมื่อสักครู่นี้ แล้วไม่คิดถึงสิ่งที่ยังไมเกิดขึ้น หรือใครมีสติระลึกถึงลักษณะของนามที่กำลังปรากฏ มีลักษณะของนามนั้นกำลังปรากฏ ไม่มีเยื่อใยความเป็นตัวตนไป ผูกพันไว้ หรือไม่คิดถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดไม่ปรากฏในขณะนั้น จึงจะชื่อว่า เป็นผู้อยู่ผู้เดียว

เวลานี้ ผู้ที่เริ่มเจริญสติปัฏฐาน สติระลึกถึงลักษณะของนามบ้าง ระลึกถึงลักษณะของรูปบ้าง แต่ความเยื่อใยนั้นยังมาก ความผูกพัน ความกังวล หรือความต้องการที่เอื้อมไปข้างหน้าแม้แต่ชั่ววินาทีเดียว หรือว่าถอยไปอิงไว้กับข้างหลังแม้แต่ชั่ววินาทีเดียว นั่นก็เป็นลักษณะของเยื่อใย แต่การเป็นผู้อยู่ผู้เดียวจริง ๆ คือ สติระลึกถึงลักษณะของนาม ระลึกถึงลักษณะของรูป แล้วไม่เยื่อใยผูกพันไว้

**ขุททกนิกาย เถรคาถา** มีพระเถระอีกท่านหนึ่ง คือ ท่านอุสมเถระ กล่าวคาถาว่า

เราฝันว่าได้ห่มจีวรสีอ่อนแวววาว นั่งบนคอส้าง เข้าไปปิณฑบาตยังหมู่บ้าน พอเข้าไปถูกมหาชนพากันมารุมดูอยู่ จึงลงจากคอส้าง กลับล้มตาคืนขึ้นแล้ว ครั้นนั้น ได้ความสลัดใจว่า ความฝันนี้เราไม่ได้มีสติสัมปชัญญะ นอนหลับ ฝันเห็นแล้ว

ครั้งนั้นเราเป็นผู้กระต้าง ด้วยความมัวเมาเพราะชาติตระกูล ได้ความสังเวชแล้ว ได้บรรลุความสิ้นอาสวะ

ทุกคนฝัน แต่เกิดความสลัดใจบ้างไหมว่า ที่ฝันนี้เป็นเพราะยังมีกิเลส โลภะเกิดขึ้น โทสะเกิดขึ้น วันหนึ่ง ๆ ผู้ที่มีสติก็ทราบได้ว่า กิเลสมากมายเหลือเกิน ไม่น้อย





เลย เดี่ยวทางตา ถ้ามีสติระลึกได้เป็นโลภะบ้าง เป็นโทสะบ้าง ทางหมีสติ ก็ระลึกได้ เป็นโลภะบ้าง เป็นโทสะบ้างตลอดวัน แม้แต่ในขณะที่นอนแล้วยังฝัน ความฝันเป็น นามธรรม เป็นจิตที่ได้สะสมการเห็นสิ่งต่าง ๆ ทางตา ได้ยินเสียงต่าง ๆ ได้กลิ่นต่าง ๆ ได้รสต่าง ๆ ได้สัมผัสต่าง ๆ คิดนึก สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบต่าง ๆ ด้วยอำนาจของ อวิชชาที่มีอยู่ พร้อมกับความฟุ้งซ่านของจิตของเจตสิกธรรม คือ อุทธัจจะ ก็ทำให้เกิดจิตที่รู้อารมณ์ทางมโนทวาร แล้วแต่ว่าจะระลึกไปในเรื่องใด แต่ผู้ที่ฟังธรรมแล้ว ท่านก็ทราบว่ามีสติแล้วจึงจะไม่ฝัน แต่ถ้ายังไม่หมดกิเลสก็ฝัน

เพราะฉะนั้น ถ้าฝันขณะใด ผู้มีปัญญาที่เกิดความสลดใจว่า ในขณะที่นั้นเป็น เพราะยังมีกิเลส อย่างพระอรหันต์ผู้ที่หมดกิเลสแล้ว เวลาที่ท่านเห็น จิตของท่านไม่มีความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน ไม่มีกิเลสใด ๆ เลย เวลาเห็นแล้วมหากิรยาจิตเกิดขึ้นมีสติ เกิดร่วมด้วย เมื่อได้ยินแล้วจิตของพระอรหันต์เป็นมหากิรยาจิตมีสติเกิดร่วมด้วย ได้ กลิ่น ลิ้มรส รู้โผฏฐัพพะ ตามปกติธรรมดาทุกอย่าง แต่เพราะท่านได้เจริญสติ เจริญ ปัญญา รู้ทั่ว รู้จริง รู้ชัดจนจนกระทั่งหมดกิเลสทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะฉะนั้น ท่านจึงไม่มีฝัน

แต่ผู้ที่ยังฝันอยู่ ก็ให้ทราบว่า เป็นเพราะยังมีกิเลส ยังมีอวิชชา แล้วแต่ว่าจะ ฝันเป็นกุศลหรือจะฝันเป็นอกุศล ก็เหมือนกับในวันหนึ่ง ๆ เห็นแล้วก็เห็นกุศลบ้าง เป็น อกุศลบ้าง ความฝันก็เช่นเดียวกัน สะสมสิ่งใดมามาก บางครั้งก็เป็นกุศลบ้าง แต่ ส่วนมากในขณะที่ฝันจะเป็นโลภะ โทสะ โมหะ

ท่านผู้ใดเคยฝันว่าเจริญสติปฏิฐานบ้างไหม ถ้าเคยฝัน ก็เพราะได้สะสมอบรม มาในการเจริญสติ แล้วสติเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ต้องเตรียมตัวที่จะจดจำสิ่งที่ จะรู้ณามันหรือรูปร่างนั้น แล้วแต่สติจะเกิดขึ้นระลึกถึงอารมณ์อะไร ทางตา หรือทางหู สติก็เกิดขึ้นแล้ว และก็จะระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ

เมื่อสติเป็นอนัตตาอย่างนี้ แล้วก็ได้เจริญสติ สติจะเกิดขึ้นบ้างได้ไหมใน ขณะนั้น ก็ย่อมเกิดขึ้นได้ แต่น้อย จิตที่รู้อารมณ์ทางมโนทวารที่เป็นความฝัน พร้อม



กับที่อุทฺธจจะเกิด ไม่ได้รู้อารมณ์เหมือนอย่างทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจในขณะนี้ ก็ทำให้ปรากฏเป็นความผันต่อไป

แต่ถ้าสติที่ระลึกรู้ลักษณะของนามรูปในขณะนั้นมีกำลัง และจิตที่เกิดต่อไปนั้น ไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดเป็นความผันอีกต่อไป คนนั้นก็ตื่นทันที เมื่อตื่นทันที ก็ต่อกัน ได้รู้อารมณ์ในขณะนั้น แล้วก็ตื่นขึ้น ส่วนที่สติระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปต่อไป หรือไม่นั้น ก็เป็นอนัตตาอีกเหมือนกัน เพราะเวลาที่ตื่นขึ้นมาแล้ว สติอาจจะระลึกรู้ นามและรูปต่อไปทันที หรืออาจจะหลงลืมสติ แล้วสติเกิดอีกก็ได้ ธรรมดา ๆ ไม่ใช่ว่า จะต้องไปยับยั้ง หรือไปห้ามว่าเกิดไม่ได้ แต่ให้ทราบเหตุผลว่า ถ้าเกิดทำไมจึงคิดว่าเป็นฝันที่เจริญสติ ก็เพราะเกิดน้อย และอารมณ์ของฝันนั้นก็เข้ามาต่อทันที แต่ อารมณ์ของความฝันไม่ต่อ แล้วสติมีกำลัง ผู้นั้นก็ตื่นขึ้นทันที และรู้ว่าในขณะนั้น เมื่อสักครู่นี้ระลึกรู้ลักษณะของนามอะไรของรูปอะไร ส่วนการที่จะระลึกรู้ลักษณะของ นามและรูปเป็นสติปฏิฐานต่อไปหรือไม่ บางคนก็ระลึกต่อไป บางคนก็หลงลืมสติ แล้วก็ระลึกอีกได้

ถ. ปัญหานี้ไม่ใช่ปัญหาใหม่ เป็นปัญหาเก่า ๆ ที่ยังทำความกระจ่างชัดให้ ผมไม่ได้ เกี่ยวกับอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ทั้ง ๔ อิริยาบถนี้ท่านอาจารย์ก็ได้ อธิบายให้ทราบแล้วว่า ในขณะที่กำลังนั่ง มีรูปมีนามใดปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง ๖ บ้าง ผมก็พอเข้าใจในเรื่องนี้ แต่พอมาดูในอิริยาบถบรรพเช้า ก็อดกลางแคลงไม่ได้ว่า ไฉนพระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติว่า เมื่อเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน คล้าย ๆ กับว่า ท่านจะให้เราว่ากำลังเดิน กำลังยืน กำลังนั่ง กำลังนอนอย่างนี้

นี่ประการหนึ่ง และในอิริยาบถบรรพนี้เอง ท่านก็บอกไว้ในตอนท้ายว่า

อนึ่ง เมื่อเวลานั้นเป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ๆ จะตั้งกายไว้ในอิริยาบถใด ๆ ก็ ตาม ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้นอย่างนั้น ๆ



คำว่า อาการกายนี้ สงสัยว่า อาการกายนี้จะเป็นอย่างไร จะเป็นว่า ยืน เดิน นั่ง นอน นี่เป็นอาการของกาย หรือว่า อาการกายจะมีอย่างอื่นนอกจากนี้ นี่เป็นจุดหนึ่งที่ผมยังไม่เข้าใจชัด ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาชี้ให้ชัดลงไปด้วย

ส. สติระลึกรู้ลักษณะที่ปรากฏที่กายนั้นเอง รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ตึง ไหวที่ปรากฏ ต้องรู้ถูกต้องตามความเป็นจริงในลักษณะของรูปนั้น ๆ บางท่านอาจจะเข้าใจว่าท่านรู้แล้ว แต่ท่านรู้ผิดได้ ถ้าไม่รู้ตรงตามปกติ ตามความเป็นจริงอย่างนี้

ถ. สรุปได้ว่า อาจารย์ชี้แจงให้ทราบว่า การรู้รูปนามในขณะที่กายนั้นอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง จะเป็นอิริยาบถยืนก็ตาม นอนก็ตาม นั่งก็ตาม หรือว่าอย่างอื่นก็ตาม ก็รู้รูปนามในขณะที่อยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ จะเป็นอะไรก็สุดแล้วแต่ แต่ก็ยังไม่เข้าใจอีก เพราะบางท่านบอกว่า ให้รู้รูปทั้งกลุ่ม และอาการของรูปทั้งกลุ่ม เป็นอาการนั่ง นอน ยืน เดิน คือ ให้รู้วิการรูป หรือรู้วิญญูรูป ที่นี้ทั้ง ๒ ประเภทนี้เท่าที่ศึกษามากก็เป็นสุขุมรูปทั้งนั้น ไม่สามารถที่จะรู้ได้ นี่ก็จุดหนึ่ง

อีกจุดหนึ่ง คือ ท่านอธิบายว่า รู้เพียงอาการนั่ง หรือว่ายืน หรือว่านอน อย่างใดอย่างหนึ่งก็พอ ก็สามารถจะให้รู้รูปนามตามความเป็นจริงได้แล้ว ผมก็สงสัยว่า รู้เพียงรูปนั่งอย่างนี้แล้วจะรู้อะไร เพราะลักษณะก็ไม่ได้ปรากฏอย่างที่อาจารย์กรุณาชี้ให้เห็นเมื่อสักครู่นี้ ไม่มีลักษณะอะไรที่ปรากฏออกมาเลย นอกจากนั่งแล้วก็โงกหลับไปเท่านั้นเอง ผมพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนี้เพื่อจะได้ไม่สับสนในเรื่องของการปฏิบัติ ขอความกรุณาอาจารย์ด้วยครับ

ส. ในพระไตรปิฎกไม่มีรูปนั่ง ไม่มีรูปนอน ไม่มีรูปยืน ไม่มีรูปเดินในรูป ๒๔ รูปเลย รูปที่เป็นใหญ่เป็นประธานก็ได้แก่มหาภูตรูป ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ถ้าไม่มีมหาภูตรูป อุปาทายรูปทั้ง ๒๔ รูปจะมีไม่ได้เลย อุปาทายรูปเป็นรูปที่อาศัยเกิดกับมหาภูตรูปบ้าง หรือเป็นอาการอ่อน อาการเบา อาการควรแก่การงานของมหาภูตรูปบ้าง



อย่างเช่น ทองแข็ง ๆ พอไปถูกไฟเข้าก็อ่อน วิการูปก็ฉนั้น เป็นลักษณะอาการของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่บางครั้งเกิดจากจิต บางครั้งเกิดจากอาหาร บางครั้งเกิดจากอตุ มีควมเบา มีควมอ่อน มีควมควรแก่การงาน แต่ไม่ใช่แยกออกไปจากมหาภูตรูปเลย เป็นอาการของมหาภูตรูป ( แม้ทองจะเปลี่ยนสภาพเป็นอ่อน แต่ทองก็ไม่มีวิการูป เพราะวิการูป ๓ เป็นรูปที่เกิดภายในสัตว์บุคคลเท่านั้น )

ถ. ที่ท่านกล่าวถึงวิการูป ท่านอาจจะหมายถึงว่า รูปทั้งหมดที่ประชุมรวมกันอยู่นี้ เพราะวิการูปนี้เองจึงทำให้รูปนี้สามารถจะทรงอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง คือ เติบ นิ่ง นอน หรือยืนอย่างนี้เป็นต้น จะถูกต้องไหมครับ

ส. แก้อีกก็อยู่ในท่านั่งหรือรูปนั่ง มีวิการูปไหม ไม่มี เพราะฉะนั้น เป็นผู้รู้ลักษณะของรูปที่ต่างกันว่า ธาตุดินบางส่วนไม่มีความเบา ไม่มีความอ่อน ไม่มีความควรแก่การงาน มหาภูตรูปส่วนใดไม่มีลักษณะที่อ่อน ที่เบา ที่ควร เป็นการรู้ชัดในลักษณะของมหาภูตรูป เคยเข้าใจยึดถือรูปที่ประชุมรวมกันทรงอยู่ในท่าหนึ่งท่าใด แต่ว่าในนามรูปปัจเจกธาตุณนั้นมีลักษณะของรูปแต่ละรูปที่ปรากฏแต่ละลักษณะแล้วแต่ว่าผู้นั้นจะประจักษ์ลักษณะของนามกัชนิด รูปกัชนิด สืบต่อกันทีละ ๑ ชนิต เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟังควรจะคิดเป็นขั้น ๆ ว่า ท่านรู้รูปรู้นามถูกต้องตามลักษณะของรูป ถูกต้องตามลักษณะของนามหรือไม่

รูปนั่ง ไม่มีอาการของรูปปรากฏที่จะให้ละคลายการยึดถือว่าเป็นตัวตน เพราะถ้าประชุมรวมกันอยู่ ทรงอยู่ ตั้งอยู่ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดินก็ตาม ก็ยังคงเป็นตัวตน ปัญญาที่จะละการยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนได้นั้น ปัญญาจะต้องรู้ลักษณะของนามลักษณะของรูปแต่ละชนิตซึ่งไม่เหมือนกันมากขึ้น เพิ่มขึ้น ชัดขึ้น ชื่นขึ้น ทัวขึ้น

รูปทางตาก็อย่างหนึ่ง ทางหูก็อย่างหนึ่ง ทางจมูกก็อย่างหนึ่ง ทางลิ้นก็อย่างหนึ่ง ทางกายก็อย่างหนึ่ง แล้วทำไมถึงจะไม่รู้ และเมื่อบังคับสติอย่างนั้น เป็นไปไม่ได้เลยที่จะทำให้รู้ลักษณะของนามรูปทั่ว ผู้ที่เจริญสตินั้นจะต้องรู้ว่า ขณะใดหลงลืมสติ ขณะใดมีสติ ไม่ใช่ไปทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพราะถ้าเป็นโดยลักษณะนั้น จะรู้



ลักษณะของสมาธิ แต่ไม่ใช่รู้ลักษณะที่ขณะใดมีสติ เป็นการเจริญสติตามปกติที่รู้ลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏ

ถ. อริยาบถนี้เป็นเรื่องที่เราเข้าใจกันไปคนละทิศคนละทาง แต่เมื่อท่านอาจารย์กรุณาชี้ออกมาอย่างนี้ ก็ทำให้ผู้ฟังทั้งหลายจะได้เข้าใจชัดขึ้น อีกเรื่องหนึ่งซึ่งยังมีนั่งกันอยู่รวมทั้งหมดด้วย คือ เรื่องปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันอารมณ์นี้ไม่ใช่ของง่ายที่จะเข้าใจ ยังสับสนกันอยู่

ส. ทั้งมหาสติปัฏฐานสูตรไม่ได้เลยในการเจริญสติปัฏฐาน ทางตาในขณะนี้ อะไรเป็นอารมณ์ปัจจุบัน

ถ. ขณะนี้ ทางตามีสีเป็นอารมณ์ปัจจุบัน ความจริงเห็นก็มี แล้วแต่สติจะเกิดขึ้น ขณะนี้บางคนอาจจะรู้ที่สี บางคนอาจจะรู้ที่เห็น สุดแล้วแต่สติของผู้คน

ส. การเจริญสติปัฏฐาน คือ การระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ จิตเกิดดับสลับต่อกันอย่างรวดเร็วมาก อย่างเวลาที่โลกมูลจิตเกิดแล้วก็ดับไป แล้วสติระลึกลักษณะของโลกมูลจิตซึ่งเกิดสลับกับสติ จึงปรากฏเป็นลักษณะของโลกมูลจิต เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้นรวดเร็วมาก เกิดแล้วก็ดับ แต่ตราบไต่ที่ปรากฏ สิ่งที่กำลังปรากฏนั้นเป็นปัจจุบันอารมณ์ เป็นอารมณ์ของสติได้ จิตปรากฏไม่ใช่สติ ทางตาคิดเห็น ทางหูจิตได้ยิน

ขณะที่หลงลืมสติ ก็ไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะที่เป็นสภาพรู้ทางตา ทางหู แต่ขณะที่มีสติก็รู้ลักษณะของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรมที่ปรากฏเพื่อการรู้ชัด เป็นสติทั้งนั้นที่จะรู้ชัด ไม่ใช่เพราะความสงบ แต่รู้เพราะสติระลึกลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง ตามปกติธรรมดา จนกว่าจะรู้ชัด แล้วก็คลายการไม่รู้





๑๐๗



การพิจารณาการเจริญสติปัฏฐานภาวนาให้เข้าใจถูกต้องนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ใน **ขุททกนิกาย โกสัมพียชาดก** มีข้อความว่า

เพราะเป็นคนมีสติหลงลืม ยังพูดว่า ตนเป็นบัณฑิต มีวาจาเป็นโคจร ช่างพูด ย่อมปรารถนาจะให้เสียงออกจากปากอยู่เพียงใด ก็พูดไปเพียงนั้น เขาถูกความทะเลาะนำไปแล้ว ยังไม่รู้ว่า การทะเลาะนั้นเป็นโทษ

การเจริญสติปัฏฐานนั้นเจริญได้ทุกโอกาส ทุกอารมณ์ ทุกสถานที่ ในขณะที่สติระลึกถึงลักษณะของนาม ปัญญาที่รู้ชัดที่ละเล็กที่ละน้อยจนกว่าความรู้จะมากขึ้น เป็นผู้เจริญสติ ไม่ใช่เป็นผู้หลงลืมสติ แต่ถ้าเป็นผู้หลงลืมสติ ไม่เข้าใจเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน นั่นก็เพราะเป็นคนมีสติหลงลืม ยังพูดว่าตนเป็นบัณฑิต

ถ. ขณะเวทนา ตาเสวยรูปอยู่ จิตมีกำหนดอยู่ก็รู้อยู่ อาจารย์ช่วยอธิบาย

ส. เวลาเห็นเกิดพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างเป็นของธรรมดา เป็นสิ่งที่สติจะต้องระลึกถึงทั้งนั้นเพื่อละความไม่รู้ ความพอใจก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง เกิดแล้วก็ดับเหมือนกัน ทางตาที่อาศัยตา คือ การเห็นเกิดขึ้น ทางหูที่อาศัยการได้ยินเกิดขึ้น อาศัยเสียงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานนี้ต้องเจริญมากทีเดียว ความรู้ต้องทั่วจริง ๆ ชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ ถ้าไม่รู้ว่า เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ก็ไม่ละตัวตน ภาพชาติก็ไม่หมด

เพราะฉะนั้น ปัญญาที่จะต้องเจริญด้วยการเจริญสติมากมาย จะต้องหมดความสงสัยทั้งนามทั้งรูปทางตา ทั้งนามทั้งรูปทางหู ทั้งนามทั้งรูปทางจมูก ทั้งนามทั้งรูปทางลิ้น ทั้งนามทั้งรูปทางกาย ทั้งนามทั้งรูปใด ๆ ทางใจ ปัญญาจะต้องเพิ่มขึ้น ละคลายความไม่รู้ให้หมดสิ้นไป



อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ปสาทกรธัมมาทีปาลี ข้อ ๒๓๐ เป็นข้อความที่  
สรรเสริญกายคตาสติ ซึ่งหมายความว่าถึงกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อความบาง  
ประการที่จะขอกล่าวถึง คือ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว  
ย่อมละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความ  
เพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน ย่อมมี  
การแทงตลอดธาตุมากมาย ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานใน  
ธาตุมากมาย ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศดาปัตติผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามีผล  
ให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอนาคามีผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง

มีข้อความที่สรรเสริญกายคตาสติอีกมาก เวลาที่เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏ-  
ฐานนั้น ก็มีข้อความว่า

ละอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย

ซึ่งอภิชฌาและโทมนัสในโลก มีข้อความอธิบายว่า

โลก ได้แก่ ชันธ ๕

เวลาที่ระลึกลักษณะของรูป ไม่ใช่บังคับสติให้ไปจดจ้องอยู่ที่รูปเดียว ถ้าเป็น  
โดยลักษณะนั้นแล้วจะไม่เป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา จะไม่เป็นไปเพื่อการ  
แทงตลอดธาตุมากมาย แต่ตามปกติธรรมชาติของการเจริญสตินั้น แล้วแต่ว่าสติจะ  
ระลึกรู้ลักษณะของนามหรือรูป เป็นการเจริญสติ ไม่ใช่บังคับสติ แม้แต่ในบรรพแรก  
ของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ อานาปานบรรพ ระลึกรู้ลักษณะของลม แม้ปิติเกิด  
ก็รู้ เวทนาที่เกิด เพราะระลึกรู้ลมมีปรากฏ สติต้องระลึกรู้ทั้งนามทั้งรูป แล้วแต่จะเป็น  
นามอะไร เป็นรูปอะไร เพื่อการรู้ชัดแล้วละคลาย แต่เพราะอาศัยพิจารณากาย จึง  
เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน





ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค มหาวรรค อานาปานกถา มีข้อความว่า  
กาย ในคำว่า กาโย มี ๒ คือ นามกาย ๑ รูปกาย ๑  
นามกาย เป็นไฉน เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ เป็นนามด้วย  
เป็นนามกายด้วย

ในที่นี้คำว่า กาย หมายความว่าประชุมรวมกัน ไม่ใช่แยกกันอยู่ อย่างเวทนา  
ก็ไม่ใช่แยกกับสัญญา ไม่ใช่แยกกับเจตนา ไม่ใช่แยกกับผัสสะ

นามกาย เป็นไฉน เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ เป็นนามด้วย  
เป็นนามกายด้วย และท่านกล่าวจิตตสังขารว่า นี่เป็นนามกาย

คือแทนที่จะพูดถึงเจตสิกอื่น ๆ ท่านกล่าวจิตตสังขารว่า นี่เป็นนามกาย

รูปกาย เป็นไฉน มหาภูตรูป ๔ รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ ลมอัสสาสะ  
ปัสสาสะ นิमित และท่านกล่าวว่า กายสังขารที่เนื่องกัน นี่เป็นรูปกาย

ที่ท่านแสดงนามกายกับรูปกายนั้น ก็เป็นเพราะผู้เจริญสติจะต้องทราบลักษณะ  
ของขณะที่หลงลืมสติกับขณะที่มีสติว่าต่างกัน การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่ให้รู้รูปใดรูป  
หนึ่งรูปเดียว ถ้าผู้ใดไม่รู้ความต่างกันของขณะที่หลงลืมสติกับขณะที่มีสติแล้ว ผู้นั้น  
เจริญสติปัฏฐานไม่ได้

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติต้องมีปัญญารู้ว่า ขณะนี้มีสติ สติเป็นนามกาย  
ไม่ใช่รูปกาย

#### ข้อความต่อไป ข้อ ๔๐๔

กายเหล่านั้นย่อมปรากฏอย่างนี้ กาย คือ ความเป็นผู้รู้แจ้งกองลมทั้งปวง  
หายใจออก หายใจเข้าปรากฏ

สติเป็นอนุปัสสณญาณ กายปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวสติ  
ด้วย บุคคลย่อมพิจารณาากายนั้น ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุดังนี้ ท่านจึง  
กล่าวว่า สติปัฏฐานภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย



สติเป็นอนุปัสสนาญาณ เวทนาปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย บุคคลย่อมพิจารณาเวทนานั้น ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุดังนี้นี้ ท่านจึงกล่าวว่า สติปัฏฐานภาวนา คือ การพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

สติเป็นอนุปัสสนาญาณ จิตปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย บุคคลย่อมพิจารณาจิตนั้น ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุดังนี้นี้ ท่านจึงกล่าวว่า สติปัฏฐานภาวนา คือ การพิจารณาจิตในจิต

สติเป็นอนุปัสสนาญาณ ธรรมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย บุคคลพิจารณาธรรมเหล่านั้น ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุดังนี้นี้ ท่านจึงกล่าวว่า สติปัฏฐานภาวนา คือ การพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย

ถ. ท่านผู้หนึ่งถามผมว่า ผู้สำเร็จพระอรหันต์ในระหว่างเดินอย่างเดียว ไม่ต้องรู้อะไรมากก็สำเร็จมรรคผลมีในพระไตรปิฎกบ้างไหม ถ้าตอบว่ามี ก็แสดงว่า เพียงแต่อาการเดินอย่างเดียวก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ สำเร็จมรรคผลได้ จะตอบเขาว่าอย่างไรในเรื่องนี้

สุ. เห็นกายในกาย รู้ทางตา หรือทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ สติจะต้องเจริญแล้วปัญญาจะต้องเจริญ รู้ชัด รู้ยิ่ง รู้จริง ผู้ที่จะบรรลุความเป็นพระอรหันต์นั้นเป็นผู้ที่มีปัญญามาก ไม่ใช่มีปัญญาน้อย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้จบลงแล้ว เป็นชีวิตจริง เป็นธรรมดา ไม่ได้ผิดปกติจากธรรมดาเลย ในบรรพแรก คือ อานาปานบรรพ เกิดมาแล้วต้องมีลมหายใจ การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่ไปทำให้เกิดปกติ แม้แต่ลมหายใจเป็นเครื่องระลึกของสติได้ จะระลึกเมื่อไรก็ได้ทั้งนั้น เห็นกายในกาย เพราะเหตุว่าลมเป็นกาย ไม่ใช่เป็นเวทนา ไม่ใช่เป็นจิต

ถ. (ไม่ได้ยิน)

สุ. การเจริญสติปัฏฐานนั่นเองทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้น

ถ. การเจริญอานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าเป็นไปในลักษณะของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ยังไม่ค่อยเข้าใจ ขอให้อาจารย์ช่วยอธิบาย



ส. ศึกษาอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้วจะเข้าใจได้ว่าเป็นการพิจารณาโดยเป็นอายตนะ เป็นที่ต่อ เป็นที่ประชุม หรือเป็นโดยสภาพของขันธที่หยาบ หรือที่ประณีต เป็นต้น แต่ในขั้นต้นเป็นการรู้ลักษณะของลมที่กระทบตามความเป็นจริง แต่ถ้าพิจารณาโดยนัยต่าง ๆ นั้นก็โดยประเภทของอายตนะบ้าง ของขันธบ้าง นั่นก็เป็นอัมมานุปัสสนา

สำหรับอิริยาบถบรรพ อาจสงสัยว่า เป็นการพิจารณาต่างจากธาตุมนสิการบรรพอย่างไร เพราะการเห็นกายในกาย ไม่ใช่เห็นกายที่อื่น แต่เป็นหมวดที่เนื่องกับกาย นับตั้งแต่ลมหายใจไปจนกระทั่งถึงกระดูกที่ผู้เป็นผ

นี้เป็นส่วนต่าง ๆ ของกายทั้งนั้น รูปมีมาก อยู่ในบรรพอื่นด้วย แต่ว่าเมื่อเป็นรูปที่กาย เห็นกายในกายอย่างไร ก็จัดอยู่ในประเภทของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายมีตั้งแต่ศีรษะตลอดเท้า แต่เมื่อระลึกในส่วนที่เป็นลมหายใจ ก็รู้ลักษณะของรูปที่เป็นส่วนนั้น ที่ปรากฏที่ส่วนนั้น เวลาที่เป็นอิริยาบถบรรพก็โดยนัยเดียวกัน มีรูปที่ประชุมรวมกัน ทรงแย้ง ตั้งอยู่ในอาการอย่างใด ก็ระลึกส่วนของรูปที่ปรากฏในอิริยาบถที่ทรงแย้ง ตั้งอยู่ในอาการอย่างนั้น

อิริยาบถก็มีนั่ง นิ่งก็ไม่เหมือนกัน ใครนั่งอย่างไร สติระลึก รู้ในลักษณะของรูปที่ส่วนนั้น ยืนก็ไม่เหมือนกันอีก แล้วแต่ในขณะนั้นใครทรงแย้งอยู่ในลักษณะยืนอย่างไร สติก็ระลึกลักษณะของรูปที่ปรากฏ ต้องเป็นรูปที่ปรากฏที่ส่วนของกาย เช่นเดียวกับลมหายใจ นั่งก็มีลมหายใจ แต่สติระลึกในส่วนที่เป็นลมหายใจ

เพราะฉะนั้น เวลาที่นิ่งอยู่จะทรงแย้งอยู่ในลักษณะอาการนั่งอย่างไรก็ตาม ก็ระลึกลักษณะของรูปที่ปรากฏที่ส่วนของกายที่สติกำลังระลึก แต่ไม่ใช่ตลอดทั้งตัว เพราะเป็นไปไม่ได้ที่สติจะระลึกส่วนของกายได้ตลอดทั้งตัวขณะที่กำลังนั่ง กำลังนอน กำลังยืน กำลังเดิน เพราะการเจริญสติปัฏฐานนั้นต้องเห็นกายในกาย เมื่อกายส่วนใดปรากฏอย่างไร ก็เห็นกายที่กายส่วนนั้น ไม่เห็นว่าเป็นตัวตน

ถ. ขณะที่ระลึกถึงตัว ระลึกลมหายใจ ไม่ได้รู้อาการที่นิ่ง แต่ระลึกที่รูปทั้งตัว



สุ ทั้งตัวไม่ได้ ก็เหมือนกับปฏิภูมณสิกการบรรพ ผมเป็นส่วนหนึ่งของกาย  
ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นส่วนหนึ่งของกาย ผู้เจริญสติขณะที่มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง  
ปรากฏให้ระลึกถึง จะเป็นทางตา หรือทางกายก็ได้ ก็ระลึกถึงส่วนที่ปรากฏ แต่เห็นกาย  
ในกาย รู้ลักษณะของรูปว่าเป็นรูป ต้องเพิกหมด ต้องเพิกแม้ลมหายใจ แม้อิริยาบถ  
แม้ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง แม้อสุภะ แล้วรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนั้น  
จึงจะเห็นกายในกาย

จะระลึกที่ขน ที่ผม ที่เล็บ ที่ฟัน ที่หนังอย่างไรก็ตามโดยความเป็นปฏิภูม ก็  
จะต้องรู้ชัดในลักษณะส่วนที่เป็นกายที่ปรากฏ จึงจะเห็นกายในกาย หรือแม้แต่รูปที่  
ทรงอยู่ในอิริยาบถนั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง แต่ละท่านไม่มีอิริยาบถนั่งอย่าง  
เดียวกัน เพราะฉะนั้น นั่งของท่านผู้ใดจะทรงอยู่ตั้งอยู่อย่างไร ส่วนของกายที่ปรากฏ  
ในขณะที่นั่งอยู่ตั้งอยู่ในขณะนั้น สติก็ระลึกเห็นกายในกายส่วนนั้นที่ปรากฏใน  
อิริยาบถนั้น จึงจะชื่อว่าเห็นกายในกาย เพราะต้องมีรูป มีลักษณะที่ปรากฏเป็นรูปให้รู้  
ชัดว่าไม่ใช่ตัวตน มีลักษณะที่ปรากฏเป็นนาม จึงจะรู้ชัดว่าเป็นนาม ไม่ใช่ตัวตน

**วิสุทธิมรรค ปฏิปทาญาณทัตถสนวิสุทธินิทเทส** มีข้อความว่า

ถามว่า ลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการอะไร อะไรปิดบังไว้

ตอบว่า อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงความเกิดขึ้น และ  
ความดับ และเพราะสันตติบังไว้

ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงการบีบคั้นเนื่อง ๆ และอิริยาบถ  
ปิดบังไว้

อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงการแยกธาตุต่าง ๆ และเพราะ  
ขณะ คือ การรวมกันเป็นกลุ่มก้อนปิดบังไว้

เมื่อกำหนดความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปแล้ว และสันตติขาดไป อนิจจ  
ลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริง

เมื่อมนสิการถึงความบีบคั้นเนื่อง ๆ และเพิกอิริยาบถเสียได้ ทุกขลักษณะก็  
ปรากฏตามความเป็นจริง



เมื่อปรากฏธาตุต่าง ๆ ออกจากกัน และพราภกษณะได้ อนัตตลักษณะก็ปรากฏตามความเป็นจริง

คำว่า อนิจจัง อนิจจุลक्षणะ ทุกข์ ทุกขลक्षणะ อนตตา อนตตุลक्षणะ มีการจำแนกดังต่อไปนี้

อนิจจัง หมายถึงชั้นที่ ๕ เพราะเหตุว่ามีความเกิดขึ้น ความเสื่อมไป ความแปรเปลี่ยนเป็นอื่น ความมี และไม่มี ความเป็นสิ่งที่มี ความเกิดขึ้น เสื่อมไป และแปรเปลี่ยนเป็นอื่นนั่นเอง เป็นอนิจจุลक्षणะ หรือหมายถึงอาการ และวิธีการกล่าวคือ เป็นแล้วไม่เป็น

ชั้นที่ ๕ นั้นเองเป็นตัวทุกข์ เพราะมีพระบาลีว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เพราะเหตุไร เพราะบีบคั้นเนื่อง ๆ อาการบีบคั้นเนื่อง ๆ นั้นเองเป็นทุกข์ลักษณะ

ชั้นที่ ๕ นั้นเองเป็นอนัตตา เพราะพระบาลีว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เพราะเหตุไร เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ อาการที่ไม่เป็นไปในอำนาจนั่นเองเป็นอนัตตลักษณะ

ที่ว่า ลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการอะไร ถ้าสติไม่เกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะเหล่านี้จะปรากฏไม่ได้เลย ทั้ง ๆ ที่สังขารธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ลักษณะของสังขารธรรมที่เกิดดับนั้น ไม่ปรากฏแก่ผู้ที่ไม่เจริญสติ

ที่ถามว่า อนิจจุลक्षणะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการอะไร อะไรปิดบังไว้

ตอบว่า อนิจจุลक्षणะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงความเกิดขึ้น และความดับ และเพราะสันตติบังไว้

เห็น แล้วก็ได้ยิน กลิ่นปรากฏ สันตติ คือ การเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็ว นั้นปิดบังไว้ ทุกอย่างมีลักษณะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง แต่เพราะไม่ได้มนสิการถึงขณะที่เกิดแล้วหมดไป ขณะที่ปรากฏแล้วแปรปรวนไป ขณะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป

เมื่อไม่มนสิการในความเกิดดับอย่างนี้ ก็ไม่ประจักษ์ในอนิจจุลक्षणะ สิ่งที่มีตามปกติเกิดดับ แต่ที่จจะรู้ชัดต้องเกิดจากเริ่มระลึกรู้ที่ละเล็กที่ละน้อย ต้องเป็นผู้ที่



เจริญสติ สติระลึกไว้ในลักษณะที่ต่างกัน ต้องรู้ลักษณะด้วย ไม่ใช่ไม่รู้ลักษณะ แต่ที่วันหนึ่ง ๆ มีนามรูป มีสังขารธรรมเกิดขึ้นและดับไป อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่เคยมนสิการในความเกิดขึ้นและดับไปของสังขารธรรม

ที่ว่า ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงการบีบคั้นเนื่อง ๆ และอิริยาบถปิดบังไว้ อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงการแยกธาตุต่าง ๆ และเพราะขณะปิดบังไว้

เมื่อพิจารณามนสิการความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแล้ว และสันตติขาดไป อนิจจลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริง





๑๐๘



อีกประการหนึ่งเพราะอิริยาบถปิดบังไว้ เมื่อพิจารณาความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปแล้ว และสันตติชาดไป อนิจจลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริง

เมื่อมนสิการถึงความบีบคั้นเนื่อง ๆ และเพิกอิริยาบถเสียได้ ทุกขลักษณะก็ปรากฏตามความเป็นจริง

ขั้น ๕ นั้นเองเป็นตัวทุกข์ เพราะมีพระบาลีว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ อาการบีบคั้นเนื่อง ๆ นั้นเองเป็นทุกขลักษณะ คือ การเกิดดับ

ขั้น ๕ นั้นเองเป็นอนัตตา เพราะพระบาลีว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เพราะเหตุไร

เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ อาการที่ไม่เป็นไปในอำนาจนั้นเอง เป็นอนัตตลักษณะ

พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร หรือว่าสติปัฏฐานสูตรในนิกายต่าง ๆ แล้วก็ตาม ก็ยังทรงอนุเคราะห์ด้วยการตรัสถึงตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่สติจะต้องระลึกรู้ชัด เพื่ออนุเคราะห์ให้ทราบเวลาที สติระลึกลแล้ว ปัญญารู้ชัดในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏตามความเป็นจริงอย่างไร

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม พระภิกษุชื่นชมในพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค เพราะทราบว่าการเจริญปัญญานั้นจะต้องเจริญอย่างนั้นจริง ๆ จึงจะละการเห็นผิด การยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนได้ แต่ผู้ฟังสมัยนี้ถ้าได้ฟังเรื่องของมหาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับอายตนะทั้งภายในภายนอก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะารมณฺ์ ชื่นชมใหม่ ถ้าคนในสมัยนี้คิดว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นมากเกินไป ก็ไม่ชื่นชมในพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค





มีข้อความเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ท่านผู้ฟังยังสงสัยในการเจริญสติปัฏฐาน อย่าง พยัญชนะที่ว่ามี**มหาบุรุษ** เคยได้รับคำถามจากท่านผู้ฟังว่า คำว่า**มหาบุรุษ**นั้น หมายความว่าผู้ใด เพราะบางท่านก็ไม่กล้าระลึกถึงลักษณะของลมหายใจ เพราะลมหายใจเป็นส่วนของกายที่ละเอียดมาก เป็นวิสัยของมหาบุรุษ แต่ถ้านามรูปใดปรากฏกับท่านผู้ใดก็ไม่หวั่นไหวที่จะพิจารณารู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏ แต่ไม่ใช่ไป ขวนขวายที่จะรู้สิ่งที่เป็นวิสัยของท่านผู้อื่น แต่ไม่ปรากฏกับท่าน

สำหรับท่านที่เข้าใจว่ามหาบุรุษหมายถึงเฉพาะพระผู้มีพระภาค ใน **สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค มหาปริสสุตร** สวัสดิ์ถิ่นทาน มีข้อความว่า

ครั้งนั้นท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคม พระผู้มีพระภาคแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาค ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่เรียกว่ามหาบุรุษ มหาบุรุษดังนี้ บุคคลทั้งหลายเป็น มหาบุรุษได้ด้วยเหตุเท่าไรหนอแล

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุกร สารีบุตร เราเรียกว่า มหาบุรุษ เพราะเป็นผู้มีจิตหลุดพ้น เราไม่เรียกว่า มหาบุรุษ เพราะเป็นผู้มีจิตยังไม่หลุดพ้น

อุกร สารีบุตร ก็บุคคลเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อม พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสีย เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด ย่อม หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถือมั่น

ข้อความต่อไป พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสีย เมื่อเธอพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด ย่อม หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น



ดูกร สารีบุตร บุคคลเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นอย่างนี้แล เราเรียกว่ามหายาน เพราะเป็นผู้มีจิตหลุดพ้น เราไม่เรียกว่ามหายาน เพราะเป็นผู้มีจิตยังไม่หลุดพ้น

อีกนัยหนึ่ง ที่ทำให้เข้าใจว่าหมายเฉพาะพระผู้มีพระภาคเท่านั้น

**อังคตตรนิกาย จตุกนิบาต (วัสสการสูตร) ข้อ ๓๕** มีข้อความว่า

ณ พระวิหารเวฬุวัน ใกล้กรุงราชคฤห์ วัสสการพราหมณ์มหาอำมาตย์ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ กราบทูลว่า พวกตนย่อมบัญญัติผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการว่า เป็นมหายาน ผู้มีปัญญาใหญ่ ธรรม ๔ ประการ คือ

รู้อรรถความหมายของสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ๑ เป็นผู้สตรัสรู้สิ่งที่ได้กระทำ คำที่พูดแล้วแม่นานได้ ๑ เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในกรณียกิจอันเป็นของคฤหัสถ์ ๑ มีปัญญาพิจารณาจัดทำกรณียกิจนั้นได้ ๑

นี่เป็นมหาอำมาตย์ มหายานของมหาอำมาตย์จึงเป็นในลักษณะนั้น

วัสสการพราหมณ์กราบทูลว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ถ้าข้าพระองค์พึงอนุโมทนา ขอท่านพระโคตมทรงอนุโมทนาแก่ข้าพระองค์ แต่ถ้าข้าพระองค์พึงคัดค้าน ขอท่านพระโคตมทรงคัดค้านแก่ข้าพระองค์ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

พระองค์ไม่ทรงอนุโมทนาแก่พราหมณ์เลย พระองค์ไม่ทรงคัดค้านเลย พระองค์ย่อมบัญญัติบุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการว่า เป็นมหายาน ผู้มีปัญญาใหญ่ ธรรม ๔ ประการ คือ

บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อสุขแก่ชนหมู่มาก ยังประชุมชนมากให้ตั้งอยู่ในธรรมที่ควรรู้ เป็นอริยะ ได้แก่ ความเป็นผู้มีกัลยาณธรรม ความเป็นผู้มีกุศลธรรม ๑

บุคคลนั้นย่อมจำนงเพื่อตริกร้องใด ย่อมตริกร้องนั้นได้ ย่อมไม่จำนงเพื่อตริกร้องใด ย่อมไม่ตริกร้องนั้นได้ ย่อมจำนงเพื่อดำริเหตุที่พึงดำริได้ ย่อมดำริเหตุที่พึง



ดำรงนั้นได้ ย่อมไม่จำนงเพื่อดำริเหตุที่พึงดำริได้ ย่อมไม่ดำริเหตุที่พึงดำรงนั้น เป็นผู้ถึงความชำนาญแห่งใจ ในคลองแห่งวิตกทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ ๑

เป็นผู้มีปกติได้ตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยากซึ่งฌาน ๔ อันมีในจิตยังเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๑

กระทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ๑

เมื่อได้ฟังโดยตรงจากพระผู้มีพระภาคอย่างนี้ วัสสการพราหมณ์ก็ได้กราบทูลว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ น้าอัสจรรย ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ไม่เคยมีมาแล้ว พระโคตมผู้เจริญตรัสคำนี้ดีแล้ว ข้าพระองค์จะจำไว้ซึ่งพระโคตมผู้เจริญว่า ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการนี้แท้จริง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร พราหมณ์ ท่านกล่าววาทะรับสมอ้างแน่แท้แล และเราจักพยากรณ์แก่ท่าน แท้จริงเราเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อสุขแก่ชนหมู่มาก ยังประชุมชนหมู่มากให้ตั้งอยู่ในฉันทธรรมอันประเสริฐ คือ ความเป็นผู้มีกัลยาณธรรม ความเป็นผู้มีกุศลธรรม

บุคคลใดรู้แจ้งหนทางอันจะปลดเปลื้องสัตว์ทั้งปวงเสียจากบ่วงแห่งมัจจุประกาศฉันทธรรมอันเกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ อนึ่งชนเป็นอันมากย่อมเลื่อมใส เพราะเห็นหรือสดับบุคคลใด เราเรียกบุคคลนั้นซึ่งเป็นผู้ฉลาดต่อธรรมอันเป็นทางและมีไต่ทาง ผู้ทำกิจเสร็จแล้ว หาอาสวะมิได้ เป็นผู้รู้แล้ว มีสรีระในภพเป็นที่สุดว่า เป็นมหานุรุช

ไม่จำกัดว่าเฉพาะพระผู้มีพระภาค ถ้าเป็นพระผู้มีพระภาคซึ่งเป็นมหานุรุชยิ่ง ก็ใช้คำว่า **พระมหานุรุช** หมายความว่าเฉพาะพระผู้มีพระภาค เพราะทรงเป็นมหานุรุชยิ่งกว่ามหานุรุช



ถ. คำว่า รูป หมายความว่าเสียงก็เป็นรูป กลิ่นก็เป็นรูป รสก็เป็นรูป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อะไรก็เป็นรูป ก็มีแต่รูปกับนาม ถ้าพูดรวมว่า สภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรนอกจากรูปกับนามแล้ว จะรวมลงเป็นรูปเดี่ยวนามเดียวได้ไหม คือ ลักษณะของรูปที่เกิดขึ้นนี้ อย่างลักษณะของรูปเย็น ก็รู้ลักษณะว่ารูปเย็น รูปนึ่ง ก็รู้ลักษณะว่ารูปนึ่ง

สุ. ในขณะที่กำลังเย็นเดี๋ยวนี้อะไรมีลักษณะของรูปอะไร ต้องมีลักษณะ มีมหาภูตรูป ๔ มหาภูตรูป ได้แก่ ธาตุดิน มีลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง ธาตุน้ำ มีลักษณะที่ไหลหรือเกาะกุม ธาตุไฟ มีลักษณะที่เย็นหรือร้อน ธาตุลม มีลักษณะที่ไหวหรือเครื่องตั้ง นี่เป็นรูปที่เป็นใหญ่เป็นประธาน และก็ปรากฏให้รู้ได้ทางกาย ๓ รูป รู้ลักษณะของรูปโดยนัยของอิริยาบถบรรพ ก็จะมีเย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง ตั้ง หรือไหวบ้าง

ตามปกติ การระลึกรู้ลักษณะของรูปต้องมีลักษณะของรูปให้ระลึกได้ ที่อิริยาบถ คือ นั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ นอนอยู่ก็ตาม ก็จะต้องมีลักษณะของรูปปรากฏให้สติระลึก ถ้าแตกย่อยกระจายกระจายรูปออกไปเป็นส่วนเล็ก ๆ แต่ละรูป ลักษณะที่อ่อน ที่แข็ง ที่เย็น ที่ร้อน ที่ตั้งไหว ที่ไหลเกาะกุม ก็ยังคงมีในรูปนั้น ๆ แต่ละอณู แต่จะกล่าวไม่ได้เลยว่า รูปที่แตกย่อยออกละเอียดแล้วนั้นนึ่ง หรือนอน หรือเย็น หรือเดิน จะไม่มีรูปนึ่งเล็ก ๆ จะไม่มีรูปนอนเล็ก ๆ จะไม่มีรูปเย็นเล็ก ๆ จะไม่มีรูปเดินเล็ก ๆ เลย

**วิสุทธิมัคค ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินิทเทส** มีข้อความว่า

อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มโนการถึงการแยกธาตุต่าง ๆ และเพราะขณะปิดบังไว้

เมื่อพิจารณาความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปแล้ว และสันตติขาดไป อนิจจลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริง

เมื่อมโนการถึงความบีบคั้นเนื่อง ๆ และเพิกอิริยาบถเสียได้ ทุกขลักษณะก็ปรากฏตามความเป็นจริง



เมื่อพราภธาตุต่าง ๆ ออกจากกัน และพราภขณะได้ อนัตตลักษณะก็ปรากฏตามความเป็นจริง

ไม่ใช่เพียงแต่ข้อความในวิสุทธิมรรคเท่านั้นที่กล่าวถึงการเพิกอิริยาบถ ใน **มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ นันทโกวาทสูตร** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ครั้นนั้นพระมหาปาชาบดีโคตมีพร้อมด้วยภิกษุณีประมาณ ๕๐๐ รูป เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วได้ยืน ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พอยืนเรียบร้อยแล้ว ก็ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงโอวาทสั่งสอนพวกภิกษุณี จงรับสั่งแสดงธรรมแก่พวกภิกษุณีเถิด

ซึ่งในที่สุดพระผู้มีพระภาคก็ได้มีพระดำรัสให้ท่านพระนันทกะแสดงธรรมกับภิกษุณี ข้อความที่ท่านพระนันทกะแสดงกับภิกษุณีทั้งหลายนั้น เป็นเรื่องของจักขุไม่เที่ยง โสณไม่เที่ยง ฆานไม่เที่ยง ชิวหาไม่เที่ยง กายไม่เที่ยง มโนไม่เที่ยง รูปไม่เที่ยง เสียงไม่เที่ยง เป็นต้น คือ ทั้งอายตนะภายในและอายตนะภายนอก

ข้อความที่พระท่านนันทกะแสดงธรรมซึ่งเป็นคำอุปมา มีว่า

ดูกร น้องหญิงทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วใช้มีดแล่โคอันคมชำแหละโค แยกส่วนเนื้อข้างใน แยกส่วนหนังข้างนอกไว้ ในส่วนเนื้อนั้น ส่วนใดเป็นเนื้อล่ำในระหว่าง เอ็นในระหว่าง เครื่องผูกในระหว่าง ก็ใช้มีดแล่โคอันคมเถื่อแล่คว้านส่วนนั้น ๆ ครั้นแล้วคลี่ส่วนหนังข้างนอกออกเอาปิดโคนั้นไว้ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า โคตัวนี้ประกอบด้วยหนังผืนนี้ เหมือนอย่างเดิมนั่นเอง

ดูกร น้องหญิงทั้งหลาย คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคที่กล่าวนั้น ชื่อว่ากล่าวชอบหรือหนอแล

ภิกษุณีก็กล่าวตอบว่า



หามีได้ เจ้าข้า

ท่านพระนันทกะถามว่า

นั่นเพราะเหตุไร

ภิกษุณีตอบว่า

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ เพราะคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาดนั้น ฆ่าโคแล้ว ใช้มีดแล่โคอันคมชำแหละโค แยกส่วนเนื้อข้างใน แยกส่วนหนังข้างนอกไว้ ในส่วนเนื้อนั้น ส่วนใดเป็นเนื้อลำในระหว่าง เอ็นในระหว่าง เครื่องผูกในระหว่าง ก็ใช้มีดแล่โคอันคมเถื่อ แล่คว้านส่วนนั้น ๆ ครั้นแล้วคลี่ส่วนหนังข้างนอกออก เอาปิดโคนั้นไว้ แม้เขาจะกล่าวอย่างนี้ว่า โคตัวนี้ประกอบด้วยหนังผืนนี้เหมือนอย่างเดิมนั่นเอง ก็จริง ถึงกระนั้น โคนั้นก็แยกกันแล้วจากหนังผืนนั้น

ท่านพระนันทกะกล่าวต่อไปว่า

ดูกร น้องหญิงทั้งหลาย เราเปรียบอุปมานี้ เพื่อให้เข้าใจเนื้อความชัด เนื้อความในอุปมานั้น มีดังต่อไปนี้

ดูกร น้องหญิงทั้งหลาย ข้อว่าส่วนเนื้อข้างในนั้น เป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖ ส่วนหนังข้างนอกนั้น เป็นชื่อของอายตนะภายนอก ๖ เนื้อลำในระหว่าง เอ็นในระหว่าง เครื่องผูกในระหว่างนั้น เป็นชื่อของนันทิราคะ มีดแล่โคอันคมนั้น เป็นชื่อของปัญญาอันประเสริฐ ซึ่งใช้เถื่อ แล่ คว้านกิเลสในระหว่าง สังโยชน์ในระหว่าง เครื่องผูกในระหว่างได้

อันนี้เหมือนกับการเพิกฉิรยาบถใหม่ มีโค ๑ ตัว แต่ยังไม่ได้กระจัดกระจายส่วนต่าง ๆ ของโคนั้นออกเลย เพราะยังไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของนามของรูปที่ประชุมรวมกัน แต่เมื่อใดที่สตรึระลึกรู้ลักษณะของนามของรูป ปัญญารู้ชัดในลักษณะของนามของรูป แล้วก็แยกส่วนต่าง ๆ ที่เป็นภายใน ได้แก่ อายตนะภายใน ส่วนหนังโคที่หุ้มไว้ภายนอก ก็ได้แก่อายตนะภายนอก สี เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ รัสมารมณ

ทุกท่านที่ยังไม่เคยเจริญสติปัฏฐานเลย ติดกันหมดทั้งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก แยกได้ไหม ขณะที่กำลังเห็นมีอายตนะภายใน มีอายตนะภายนอก ขณะที่กำลังได้ยิน ได้ยินเป็นสภาพธรรมที่มีจริง เป็นจิตที่รู้ทางหู เป็นโสตายตนะ



ส่วนเสียงก็เป็นสัททายตนะ เป็นอารมณ์ภายนอก ไม่ใช่อย่างเดียวกันเลย ถ้าสติไม่ระลึกถึงลักษณะของเห็นกับสีทางตา ก็ไม่สามารถแยกอายตนะภายในกับภายนอกได้ ถ้าสติไม่ระลึกถึงลักษณะของได้ยินว่า ต่างกับเสียงที่ปรากฏทางหู ก็ไม่สามารถแยกอายตนะภายในกับภายนอกได้

เพราะฉะนั้น ก็ติดกันแน่นหมด ตลอดทุกขณะเรื่อยมา ไม่ว่าจะเห็น ไม่ว่าจะได้ยิน ขณะนั้นเป็นโคตัวหนึ่ง ซึ่งความจริงแล้วก็มีส่วนต่าง ๆ ซึ่งปัญญาต้องแยกส่วนต่าง ๆ นั้น รู้ชัดตั้งแต่ส่วนที่เป็นหนังที่ปกคลุมไว้ภายนอก กับส่วนเนื้อต่าง ๆ ที่เป็นภายใน ถ้าปัญญาไม่รู้ชัดอย่างนี้ ก็ปรากฏเป็นโค ๑ ตัว

นี่พูดถึงโค แต่ตัวของท่านเองเหมือนกันไหม มีทั้งอายตนะภายใน มีทั้งอายตนะภายนอก แล้วก็รู้สึกว่ามันอยู่ กระจัดกระจายออกแล้วก็ป็นรูปแต่ละรูป นามแต่ละนาม เมื่อเป็นรูปแต่ละรูป เป็นนามแต่ละนาม คนก็ไม่มี ในนามรูปปริเฉทญาณ จะปรากฏลักษณะของนามทีละนาม ลักษณะของรูปทีละรูป แต่ไม่มีอิริยาบถในนามรูปปริเฉทญาณ

ระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏบ่อย ๆ เนือง ๆ แล้วจะรู้ชัดได้ ถ้าท่านเข้าใจถูกต้องในสติปัฏฐาน อยู่ในโลกอื่นก็สามารถระลึกถึงลักษณะของนามของรูปที่เกิดปรากฏในโลกนั้น ในภุมินั้นได้ จนกว่าจะรู้แจ้งอริยสัจธรรม แต่ถ้าเกิดในอบายภูมิก็เจริญสติปัฏฐานไม่ได้ หรือว่า ในอรูปพรหมภูมิก็ไม่สามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้นอกจากเป็นพระโสดาบันบุคคลในภูมิที่มีขั้น ๕ เสียก่อน

ถ้าในโลกมนุษย์ พิจารณาถึงลักษณะของนามรูปที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในภุมิอื่น ในโลกอื่น ก็สามารถเจริญสติปัฏฐานต่อไปได้







๑๐๙



อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต ตติยปัณณาสก์ กุสินารวรรคที่ ๓ หัตถกสูตร  
มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถ-  
ปิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ครั้นนั้นเมื่อปฐมยามล่วงไป หัตถกเทพบุตรมีรัศมี  
งามยิ่งนัก ทำพระเชตวันทั้งสิ้นให้สว่างไสว เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ  
คิดว่าจะยืนตรงพระพักตร์พระผู้มีพระภาค แล้วทรุดลงนั่ง ไม่สามารถที่จะยืนอยู่ได้  
เปรียบเหมือนเนยใสหรือน้ำนมที่เอาเทลงบนทราย ย่อมจมลง ตั้งอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด  
หัตถกเทพบุตรก็ฉันนั้นเหมือนกัน

คิดว่าจะยืนอยู่ตรงพระพักตร์พระผู้มีพระภาค แล้วทรุดลงนั่ง ไม่สามารถที่จะ  
ยืนอยู่ได้

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับหัตถกเทพบุตรว่า

ดูกร หัตถกะ ท่านจงนิรมิตอัทธภาพอย่างหยาบ ๆ

หัตถกเทพบุตรทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว นิรมิตอัทธภาพอย่างหยาบ ถวาย  
บังคมพระผู้มีพระภาคแล้วได้ยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วพระผู้มีพระภาค  
ได้ตรัสถามว่า

ดูกร หัตถกะ ธรรมที่เป็นไปแก่ท่านผู้เป็นมนุษย์ แต่ครั้งก่อนนั้น บัดนี้ยัง  
เป็นไปแก่ท่านอยู่บ้างหรือ

หัตถกเทพบุตรกราบทูลว่า

พระเจ้าข้า ธรรมที่เป็นไปแก่ข้าพระองค์เมื่อยังเป็นมนุษย์ครั้งก่อนนั้น บัดนี้ก็  
ยังเป็นไปแก่ข้าพระองค์อยู่ และธรรมที่มีได้เป็นไปแก่ข้าพระองค์เมื่อยังเป็นมนุษย์ครั้ง  
ก่อนนั้น บัดนี้ก็ เป็นไปอยู่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บัดนี้พระผู้มีพระภาคเปลี่ยนกล่นไป  
ด้วยภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา



เดียรธีย์ สวากของเดียรธีย์อยู่ แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นพระเจ้าข้า เกลื่อนกล่นไปด้วยพวกเทพบุตรอยู่ พวกเทพบุตรต่างมากันแม้จากที่ไกล ก็ด้วยตั้งใจว่า จะฟังธรรมในสำนักของหัตถกเทพบุตร ข้าพระองค์ยังไม่ทันอิมิ ยังไม่ทันเปื้อนธรรม ๓ อย่าง ก็ได้ทำกาละเสียแล้ว ธรรม ๓ อย่างเป็นไหน คือ

ข้าพระองค์ยังไม่ทันอิมิ ยังไม่ทันเปื้อนการเฝ้าพระผู้มีพระภาค ๑ ข้าพระองค์ยังไม่ทันอิมิ ยังไม่ทันเปื้อนการฟังพระสัทธรรม ๑ ข้าพระองค์ยังไม่ทันอิมิ ยังไม่ทันเปื้อนการอุปัฏฐากพระสงฆ์ ๑ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ยังไม่ทันอิมิ ยังไม่ทันเปื้อนธรรม ๓ ประการนี้แล ได้ทำกาละเสียแล้ว

ครั้นหัตถกเทพบุตรได้กล่าวไวยากรณ์ภาษิตนี้จบลงแล้ว จึงได้กล่าวคาถาประพันธ์นี้ต่อไปอีกว่า

แน่ละ ในกาลไหน ๆ จึงจักอิมต่อการเฝ้าพระผู้มีพระภาค การอุปัฏฐากพระสงฆ์ และการฟังพระสัทธรรม หัตถกอุบาสกยังศึกษาอริสัจอยู่ ยินดีแล้วในการฟังพระสัทธรรม ยังไม่ทันอิมต่อการธรรม ๓ อย่าง ก็ไปพรหมโลกชั้นอวิหาเสียแล้ว

พรหมโลกชั้นอวิหาเป็นชั้นสุทธาวาสภูมิ ซึ่งเป็นภูมิของผู้ที่บรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีบุคคล และได้บรรลุฌานถึงขั้นปัญจฌานด้วย มีอยู่ ๕ ภูมิด้วยกัน คือ อวิหาภูมิ อตปปาภูมิ สุทิสสาภูมิ สุทิสสิภูมิ อภิญญาภูมิ

นี่เป็นพรหมโลก ซึ่งหัตถกเทพบุตรยังไม่ทันเปื้อนการเฝ้าพระผู้มีพระภาค ยังไม่ทันเปื้อนการฟังพระสัทธรรม ยังไม่ทันเปื้อนการอุปัฏฐากพระสงฆ์ แต่ก็ต้องจากโลกนี้ไปสู่พรหมโลกชั้นอวิหา แต่แม้กระนั้นก็จะเห็นได้จากชีวิตในพรหมโลกนั้นว่า เป็นชีวิตปกติธรรมดา มีการฟังธรรม เทพบุตรทั้งหลายก็ไปสู่สำนักของหัตถกเทพบุตร แล้วหัตถกเทพบุตรก็เจริญธรรม คือ ศึกษาอริสัจต่อในพรหมโลก การเจริญสติปัฏฐานที่ถูกต้องต้องสาธารณะทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นภูมิไหนทั้งสิ้น การเจริญสติปัฏฐานก็ต้องเป็นการเจริญสติระลึกรู้ลักษณะของนามของรูปตามปกติ

ท่านผู้ฟังเพื่อการฟังพระสัทธรรมใหม่ เพื่อการเจริญสติปัฏฐานใหม่ การเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติธรรมดาไม่ต้องฝืน ไม่ต้องทำอะไรให้เกิดทุกข์เวทนาเลย แล้วแต่จะระลึกรู้ลักษณะของนามของรูป เป็นชีวิตจริงของแต่ละคน แต่ถ้าไปทำอะไรผิดปกติจน



ทรมาน เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็จะเบื่อ เพราะฉะนั้น ก็แล้วแต่แต่ละบุคคลที่จะเป็นผู้ที่ไม่อึดในการฟังพระสัทธรรม เป็นผู้ที่ไม่เบื่อในการเจริญสติปัฏฐานแล้วจากโลกนี้ไป หรือจะจากโลกนี้ไปโดยที่ไม่เคยเจริญสติปัฏฐานตามความเป็นจริง ไม่ระลึกรู้ลักษณะที่กำลังเห็น ไม่ระลึกรู้ลักษณะของได้ยินกับเสียง ไม่ระลึกรู้ลักษณะของกลิ่นกับการรู้กลิ่น ไม่ระลึกรู้ลักษณะของรสที่ปรากฏกับสภาพที่รู้รส ไม่ระลึกรู้ความคิดนึกการรู้เรื่องราว ความหมาย สุข ทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดปรากฏเลย ถ้าเป็นอย่างนั้นก็จะจากโลกนี้ไปโดยไม่เจริญสติ

แต่ถ้าเริ่มเจริญสติ แล้วไม่ว่าจะอยู่ในภพภูมิไหนก็สามารถจะเจริญต่อไปได้ อย่างในพรหมโลก ก็มีทางตา ทางหู ทางใจ ผู้ที่ไปเกิดเป็นรูปพรหมสามารถจะรู้ลักษณะของเห็นกับสี ระลึกรู้ลักษณะของเสียงกับได้ยิน แล้วแต่จะมีรูปใดนามใดที่สติจะระลึกรู้ได้ เป็นผู้ที่เจริญสติ ไม่หลงลืมสติ

ถ. ผมอยากทราบว่า ในอบายภูมิสามารถจะเจริญสติปัฏฐานได้หรือเปล่า ถ้าเจริญไม่ได้ คนไข้ที่มีเวทนามาก ๆ ก็คงเจริญไม่ได้เหมือนกัน

สุ. คนไข้ย่อมมนุษย์ภูมิ ไม่ใช่อบายภูมิ ปฏิสนธิจิตต่างกัน ถ้าเจริญสติเป็นปกติ สติย่อมสามารถจะรู้ลักษณะของนามหรือรูปที่ปรากฏในขณะนั้น ถ้าเจ็บหนัก แล้วสติระลึกรู้ลักษณะของนามหรือรูปก็ได้ ทางหนึ่งทางใดก็ได้ แต่ปัญญาที่เคยอบรมมามากอาจทำให้รู้ชัด ละคลายการยึดถือว่าเป็นตัวตนได้ แม้เพียงชั่วขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของนามหรือรูปในขณะนั้นนั่นเอง ใครจะรู้ความแก่กล้าของอินทรีย์ว่า จะเกิดในขณะนั้นก็ได้

ถ. ที่เขากล่าวอ้างกันบ่อย ๆ ว่า พระพุทธองค์ประทานผ้าขาวให้พระภิกษุรูปหนึ่ง พระภิกษุรูปนั้นก็ถูบผ่านั้นจนนั้นเกิดมัวหมองขึ้น และปัญญาภิกษุนั้นก็ได้เกิดรู้ขึ้นมาว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียง อนิจจัง ทุกขัง อนตตา เท่านั้น เช่นนี้จะเป็นบาทให้พระภิกษุรูปนั้นรู้รูปร่างอื่น ๆ เช่นเดียวกันได้หรือไม่

สุ. ขณะนั้นมีเวทนาไหม ความรู้สึกมีไหม มี ถ้าสติไม่ระลึกรู้จะละการยึดถือว่าเป็นตัวตนได้ไหม ขณะนั้นมีธรรม เมื่อมีสติก็ต้องระลึกรู้ แล้วปัญญาจะแก่



กล้า รู้ชัด ละคลายการยึดถือว่าเป็นตัวตน เมื่อถึงความแก่กล้าแล้ว ซึ่งผู้อื่นก็ห้ามหรือยับยั้งไม่ได้ แต่ไม่ใช่หมายความว่าไม่รู้ ไม่ใช่หมายความว่าไม่เจริญสติ ไม่ใช่หมายความว่าพ้นจากกาย เวทนา จิต ธรรม

ถ. สำหรับคำว่า พิจารณาเห็นกายในกายนี้ เท่าที่ผมศึกษามากก็มีอยู่หลายแบบ คือ แบบหนึ่งในปริจเฉทที่ ๗ ท่านอธิบายไว้ว่า กายนี้ คือ มีนามกายและรูปกาย ให้พิจารณาเพียงรูปกายเท่านั้น นี่ก็เป็นอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งท่านบอกว่า กายนี้มีรูปต่าง ๆ มาประชุมรวมกัน ๒๘ รูป หรือถ้าคิดเป็นอาการก็มีอาการ ๓๒ แล้วเอาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาพิจารณา อย่างนี้ก็เรียกว่าพิจารณาเห็นกายในกาย ๑ ในอาการ ๓๒ หรือว่าในรูป ๒๘

สุ. บางท่านคิดว่า เรื่องการพิจารณาธรรมเป็นเรื่องของปริยัติ เป็นต้นว่า ในกายานุสสณาสติปัฏฐานมี ๑๔ บรรพ เพราะฉะนั้น แต่ละบรรพ คือ หมวดของกายหนึ่งในกายานุสสณาสติปัฏฐาน ๑๔ บรรพ แต่ว่าการเจริญสติเป็นการรู้ลักษณะส่วนของกายที่ปรากฏที่กายทั้งหมด

ความหมายของกายานุสสสี คือ การพิจารณาเห็นกายที่กายว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

**คัมภีร์ปญฺจสุทนี** ซึ่งเป็น **อรรถกถาัมชฌมินิกาย มูลปณณาสก สติปัฏฐานสูตร** มีความหมายของคำว่า กาย

ในกายานุสสณาสติปัฏฐาน คำว่า กาย หมายถึง รูปกาย โดยความหมายว่า เป็นที่ประชุมแห่งอวัยวะทั้งหลายด้วย แห่งอาการทั้งหลาย มีผมเป็นต้นด้วย รูปกายนั้นเป็นที่มาแห่งสิ่งที่น่าเกลียดอย่างยิ่งด้วย เป็นที่ประชุมแห่งสิ่งที่น่าเกลียดทั้งหลาย เป็นที่มาแห่งสิ่งที่น่าเกลียดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า กาย

ที่กายนี้ ทุกส่วนเป็นที่ประชุมของปฏิภูลทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นตา ไม่ว่าจะเป็นหู ไม่ว่าจะเป็นปาก ไม่ว่าจะเป็นกาย ตลอดทั้งกายก็เป็นที่ประชุมแห่งสิ่งที่น่าเกลียด

ข้อความต่อไปมีว่า



คำว่า เป็นที่มา คือ เป็นที่เกิด ในคำนี้มีเนื้อความว่า  
สิ่งที่น่าเกลียดทั้งหลายย่อมมาจากสิ่งนั้น เพราะฉะนั้น สิ่งนั้นจึงชื่อว่า เป็น  
ที่มา

สิ่งที่น่าเกลียดทั้งหมดหาได้ที่กาย กายของสัตว์ ของมนุษย์เป็นสิ่งที่เปื้อนปฏิภูล  
มากกว่ารูปภายนอก

ข้อความต่อไปมีว่า

อะโรมา สิ่งที่น่าเกลียดทั้งหลาย มีผมเป็นต้นมา

ถ้าจะไปพบผมข้างนอกตกอยู่แถวไหนก็ตาม ผมมาจากไหน ก็ต้องมาจากกาย

โดยเหตุที่การมาแห่งสิ่งที่น่าเกลียดทั้งหลาย จึงเรียกว่า กาย

คำว่า กายานุปัสสี แปลว่า ผู้มีปกติเล็งเห็นซึ่งกาย หรือผู้เล็งเห็นอยู่ซึ่งกาย

ถึงพระผู้มีพระภาคตรัสว่า กายอันมีแล้ว ก็ควรทราบวาทรงพุดถึงกายเป็นคำ  
ที่สองอีกว่า กายานุปัสสี ดังนี้

ในมหาสติปัฏฐาน กาเยกายานุปัสสี

กาเย คำแรก ได้แก่ สรรพกาย กายทั้งหมด

ส่วนกายา คำหลังนั้น ได้แก่ กายเฉพาะส่วน เช่น ผม เป็นต้น

เพื่อทรงแสดงซึ่งการกำหนด และการแยกกันซึ่งความเป็นก้อนเป็นแห่ง เป็นต้น  
โดยไม่เจือกัน คือ ไม่เล็งเห็นเวทนาในกาย ไม่เล็งเห็นจิตหรือธรรมในกาย เป็นอัน  
ทรงแสดงซึ่งการกำหนดในวัตถุคือกายว่า ผู้เล็งเห็นกายดังนี้ ด้วยการแสดงซึ่งอาการ  
แห่งการเล็งเห็นกายโดยไม่เจือกัน

อีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เล็งเห็นธรรมอันใดอันหนึ่ง นอกจากอวัชระน้อยใหญ่ใน  
กาย ไม่ใช่เล็งเห็นหญิงและบุรุษ พ้นจากผมและขน เป็นต้น

คือในข้อนี้ กายแม้อันใด อันได้แก่ประชุมแห่งภูตรูป และอุปาทายรูป มีผม  
และขน เป็นต้น ไม่ใช่เล็งเห็นธรรมอย่างเดียว อันนอกไปจากภูตรูป และอุปาทายรูป  
แม้ในกายนั้น



และมหาภูตรูปก็ได้ทรงแสดงไว้แล้ว อูปาทายรูปก็ได้ทรงแสดงไว้แล้ว ดังนั้นผู้ที่มีปัญญาแยกส่วนของรูป ก็จะมีแต่ลักษณะของมหาภูตรูป และอูปาทายรูปตามที่ได้ทรงแสดงไว้ และตามสภาพของความเป็นจริง แต่ไม่ใช่จะเล็งเห็นธรรมอื่นอันนอกไปจากมหาภูตรูป และอูปาทายรูปที่กายนั้น

ข้อความต่อไปมีว่า

ตามที่ถูก ได้แก่ ผู้เล็งเห็นซึ่งการประชุมแห่งอวัยวะ เหมือนผู้เล็งเห็นซึ่งเครื่องรถ คือ ผู้เล็งเห็นการประชุมแห่งผมและขน เป็นต้น เหมือนผู้เล็งเห็นซึ่งอวัยวะแห่งบ้านเมือง คือ ผู้เล็งเห็นซึ่งการประชุมแห่งภูตรูปและอูปาทายรูป อันเป็นเหมือนการแยกกันแห่งต้นกล้วยและใบกล้วย และเป็นเหมือนแบกำมือเปล่า

เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันว่าได้ทรงแสดงซึ่งการแยก ซึ่งความเป็นก้อนเป็นแห่ง ออก ด้วยการทรงแสดงวัตถุ คือ กาย อันหมายความว่า ประชุมโดยประการต่าง ๆ

คือในข้อนี้ คำว่า กาย หรือ สตรี บุรุษ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นอกจากประชุมตามที่กล่าวแล้วไม่มีเลย สัตว์ทั้งหลายย่อมกระทำซึ่งความถือผิดด้วยอาการนั้น ๆ ในวัตถุอันสักว่าประชุมแห่งของธรรมดาตามที่กล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น พระโบราณจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า

บุคคลพบสิ่งใด ชื่อว่า ไม่เห็นสิ่งนั้น เห็นสิ่งใด ชื่อว่า ไม่พบสิ่งนั้น เมื่อไม่พบก็หลงติด เมื่อติดก็ไม่พ้น ดังนี้

ได้กล่าวคำนี้ไว้ เพื่อแสดงซึ่งการแยกความเป็นก้อน เป็นแห่ง เป็นต้น

ข้อความต่อไปมีว่า

ก็ในข้อนี้ ควรทราบเนื้อความแม่อันนี้ ด้วยคำว่า เป็นต้น คือ ผู้นี้เป็นผู้เล็งเห็นกายในกายอันหนึ่งเท่านั้น ไม่ชื่อว่าเล็งเห็นสิ่งอื่น ๆ อธิบายอย่างไร อธิบายว่า

บุคคลทั้งหลายย่อมแลเห็นพยัพแดด แม้ในที่ที่ไม่มีน้ำว่าเป็นน้ำ จันใด ก็แลเห็นซึ่งความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตน ความสวยงามในกายนี้ อันไม่เที่ยง อันเป็นทุกข์ อันไม่ใช่ตัวตน อันไม่สวยงาม จันนั้น



ตามที่ถูก ผู้เล็งเห็นซึ่งความประชุมแห่งกาย คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่เป็นตัวตน ความไม่สวยงามเท่านั้นชื่อว่า กายานุปัสสี อันแปลว่า ผู้เล็งเห็นซึ่งกาย

อีกนัยหนึ่ง เบื้องหน้าแต่นี้ กายใดที่มีลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเป็นเบื้องต้น มีกระดูกอันเน่าผุเป็นที่สุด ที่ตรัสไว้โดยนัยเป็นต้นว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่าแล้ว ฯลฯ คำว่า ภิกษุนั้น เวลาหายใจออกก็มีสติ ดังนี้ก็ดี

กายใดที่กล่าวไว้ในปฏิสัมภิทาวา บางคนในโลกนี้ย่อมเล็งเห็นปฐวิกาย อาโปกาย เตโชกาย วาโยกาย เกสากาย โลมกาย จมูกกาย มังสกาย รุหिरกาย นหารุกาย อัญญิกาย อัญญิมิณฺฑกกาย ตามความเป็นของไม่เที่ยง ผู้นั้นชื่อว่า กายะกายนุปัสสี อันแปลว่า ผู้เล็งเห็นกายในจำพวกกาย เพราะเล็งเห็นในกายนี้ โดยประการทั้งปวง ดังนี้

อีกนัยหนึ่ง ควรเห็นเนื้อความอย่างนี้ว่า ชื่อว่าผู้เล็งเห็นซึ่งกาย คือ ประชุมแห่งของธรรมดา มีผมเป็นต้น อันมีในกายต่าง ๆ ด้วยการเล็งเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่ควรถือเอาอย่างนี้ว่า เรามีอยู่ในกายบ้าง กายเป็นของเราบ้าง และเล็งเห็นซึ่งประชุมแห่งอาการต่าง ๆ มีผมเป็นต้นนั้น

อีกอย่างหนึ่ง ควรเห็นเนื้อความอย่างนี้ว่า ชื่อว่าผู้เล็งเห็นซึ่งกายในจำพวกกาย เพราะเล็งเห็นซึ่งกาย อันได้แก่ประชุมแห่งอาการ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นทั้งสิ้น อันมีนัยมาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทา โดยนัยเป็นต้นว่า เล็งเห็นตามความไม่เที่ยงในกายนี้ ไม่ใช่เล็งเห็นว่าเป็นเพียง ดังนี้

จริงอย่างนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติตามกายานุปัสสนานี้ ย่อมเล็งเห็นกายนี้ว่า เป็นของไม่เที่ยง ด้วยอำนาจแห่งอนุปัสสนา ๗ มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่ใช่เล็งเห็นว่าเป็นเพียง เล็งเห็นว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่เล็งเห็นว่าเป็นสุข เล็งเห็นว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่เล็งเห็นว่าเป็นตัวตน ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ใช่เพลิดเพลีน ย่อมปราศจากความยินดี ไม่ใช่ยินดี ย่อมทำให้ดับ ไม่ใช่ทำให้เกิด ย่อมสละ ไม่ใช่ถือไว้ ผู้นั้นเมื่อเล็งเห็นสิ่งนั้นว่าไม่เที่ยงก็ละความเข้าใจว่าเที่ยงได้ เมื่อเล็งเห็นว่าเป็นทุกข์ก็ละความเข้าใจว่า





เป็นสุขได้ เมื่อเล็งเห็นว่าไม่ใช่ตัวตนก็ละความเข้าใจว่าเป็นตัวตนได้ เมื่อหน่ายก็ละ  
ความเพติดเพลินได้ เมื่อคลายก็ละความยินดีได้ เมื่อดับก็ละความเกิดขึ้นได้ เมื่อ  
สละก็ละความยึดถือได้ ควรทราบอย่างนี้





๑๑๐



ถ. เมื่อเราทราบว่ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่แน เป็นของน่าเกลียด ก็สละโลกได้ ผมสละทุกอย่าง เมื่อก่อนผมอยากมีรถยนต์เหลือเกิน ครั้นมีเงินจริง ๆ ก็ไม่อยากจะรถยนต์ใหม่ ผมเห็นคันเการุ่นที่วิ่งอยู่ ครั้งแรกที่ซื้อใหม่ ๆ เจ้าของถึงกับต้องกางมุ้ง ประคับประคองเหลือเกิน ภายหลังโทรมลง ๆ จนกระทั่งไปทิ้งไว้ที่ข้างสนามทิ้งไว้ผุพัง แล้วก็เ็นไป

ส. นี่ก็เป็นการพิจารณาธรรม แต่ยังไม่ใช้การเจริญสติปัฏฐาน แต่เป็นการที่พิจารณาแล้วก็พิจารณากับชีวิตของท่านเองด้วย แต่การเจริญสติปัฏฐาน การเห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในขณะที่ไม่มีรถยนต์ที่พอใจ สิ่งที่กำลังมี กำลังเป็น กำลังปรากฏในขณะนี้ เป็นแต่เพียงลักษณะของธรรมชาติแต่ละลักษณะที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว แต่ไม่ใช่เพียงโดยขึ้นคิด แต่เป็นปัญญาที่รู้ชัดในลักษณะสภาพธรรมที่เคยไม่รู้ เคยยึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน กระจัดกระจายสภาพธรรมที่ประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน ให้ประจักษ์ในลักษณะของนามแต่ละชนิด รูปแต่ละชนิด จึงจะประจักษ์ว่า ไม่ควรที่จะยึดถือว่าเป็นตัวตน

ถ. เรื่องกายกับรูป บางคนก็ว่ารูปกาย นามกาย รูปธรรม นามธรรมอะไรอย่างนี้เป็นต้น คำว่ารูปกับกายที่เราเข้าใจกันผิดนี้ เป็นอันเดียวกันใช่ไหม

ส. คำว่า กาย แปลว่า ประชุม นามกายเป็นการประชุมของนามธรรมหลาย ๆ อย่างที่เกิดร่วมกัน เพราะจะเกิดลำพังอย่างเดียวไม่ได้เลย ลักษณะของสังขารธรรมหมายความว่าสิ่งที่เกิดร่วมกันเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ที่ว่าไม่มีสิ่งใดเลยที่จะเกิดขึ้นตามลำพังอย่างเดียวได้ จะต้องมึ่สิ่งอื่นเกิดร่วมด้วย ถึงแม้ว่าจะเป็นนามธรรม ก็ไม่ใช่เป็นจิตเท่านั้น หรือไม่ใช่เป็นแต่เพียงเจตสิกดวงเดียวประเภทเดียว ต้องมีเจตสิกหลายอย่างเกิดร่วมกันกับจิต เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน นั่นชื่อกำนามกาย



รูปก็เหมือนกัน ไม่มีรูปสักรูปเดียวซึ่งเกิดขึ้นตามลำพังลักษณะเดียว แต่จะต้องมีรูปเกิดพร้อมกันร่วมกันหลาย ๆ รูป อย่างมหาภูตรูป ๔ ก็ไม่เคยแยกกันเลย ทั้งดิน น้ำ ไฟ ลมก็ต้องเกิดร่วมกัน การที่ประชุมกันร่วมกันพร้อมกันอย่างนี้เป็นกาย เพราะฉะนั้น รูปก็เป็นรูปกาย

ในการเจริญสติปัฏฐานในหมวดของกายชื่อว่า กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย แต่ต้องมีสติซึ่งเป็นสภาพที่ระลึกรู้ แต่สภาพที่ระลึกรู้นั้นรู้ที่กาย แล้วกายก็มีทั้งภายใน คือ ที่ตนเอง และก็มีกายภายนอกของผู้อื่นซึ่งเป็นของจริง สติสามารถที่จะระลึกรู้ได้เหมือนกัน

มหาสติปัฏฐาน ๔ หมายความว่าถึงทุกอย่างที่เป็นของจริง สติระลึกรู้ลักษณะนั้นได้ มีลักษณะของสิ่งที่ปรากฏให้สติระลึกได้จริง ๆ ในขณะที่กำลังรู้ลักษณะของแต่ละสิ่ง ไม่มีการประชุมรวมกันที่จะให้ยึดถือว่าเป็นตัวตนได้ เพราะมีแต่เฉพาะลักษณะของรูปแต่ละชนิด ลักษณะของนามแต่ละชนิดที่กำลังปรากฏในขณะนั้นเท่านั้น

ถ. มีการสอนหลายแห่ง สำหรับระดับปัญญาชาวบ้านอย่างผม เป็นการยากที่จะพิจารณาได้ว่า อาจารย์คนนี้เป็นผู้ที่จะให้ความจริงแก่เราได้ ผมอยากจะให้อาจารย์ช่วยชี้แจงว่า มีวิธีอย่างไรบ้างที่พอจะตัดสินใจได้ว่า สิ่งไหนควรจะเป็นหลักที่เราจะยึดถือเพื่อนำไปปฏิบัติ และเป็นทางที่ถูกต้อง

สุ. ก็คงมีวิธีเดียว คือ ฟังธรรมมาก ๆ และพิจารณาเหตุผลของธรรม แล้วพิสูจน์ด้วยตัวของท่านเอง ต้องพิสูจน์ด้วย อย่างบางท่านบอกว่า กำลังทำงานยุ่ง ๆ เจริญสติปัฏฐานไม่ได้ อยู่ที่บ้านร่วนวายมีผู้คนมากมาย สติไม่เกิดแน่ คิดว่า ไม่เกิดแน่ ๆ อย่างนั้นแล้วสติจะเกิดได้อย่างไร

ขอให้ทราบว่า ลักษณะของสติเป็นอนัตตา ถ้ารู้ลักษณะขณะที่มีสติกับขณะที่หลงลืมสติ ก็จะทราบด้วยตัวของท่านเองว่า สติเกิดน้อย จึงต้องอบรมให้มีมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่ไม่จำกัดเวลา หรือสถานที่ หรืออารมณ์ให้เป็นเครื่องกั้น แล้วแต่ว่าจะระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปอะไรก็ได้ และจะรู้จริง ๆ ว่า สติระลึกได้เพราะสิ่งนั้นกำลังปรากฏ เมื่อเป็นของจริงที่กำลังปรากฏ สติก็ระลึกได้ แต่ที่ไม่ระลึก เพราะเหตุว่า



สะสมการหลงลืมสติไว้มาก ผู้ที่เป็นปุถุชน ก็เลยก็ทำให้หลงลืมสติมากกว่ามีสติ แต่ผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานแล้วเป็นกัลยาณปุถุชน สติย่อมเกิดได้ และปัญญาที่รู้ชัดขึ้น ก็จะเล็กที่ละน้อย

ถ้าท่านผู้ใดคิดว่า การเจริญสตินั้นยาก เกือบจะมองไม่เห็นผลเลย ก็ขอให้ท่าน ลองจับด้ามมีดดูสักวัน ด้ามมีดจะสีกัณหใจใหม่ การเจริญสติปัฏฐาน การระลึกรู้ ลักษณะของนามของรูป อุปมาเหมือนกับการจับด้ามมีด เป็นคำอุปมาของพระผู้มีพระภาคเอง

ถ. บางอาจารย์กล่าวว่า ความเกิดดับของรูปนามนี้ เราจะต้องดูรูปนั่ง รูปยืนให้มีสติติดต่อกัน ถ้าสามารถไม่ให้ภิชฌาและโทมนัสเข้ามาได้ก็ยิ่งเป็นผลดี เพื่อจะได้เห็นรูปนามเกิดดับเร็วเข้า ลักษณะของรูปนามที่เกิดดับนี้ท่านบอกชัดว่า ดูรูปนั่ง จนสันตติชาติ สันตติชาตินี้หมายความว่า ตัวสติที่ไปกำหนดอารมณ์รูปนั่ง นั่งก็ยังมีอยู่ สติที่ไปกำหนดก็คุมอยู่ แต่เมื่อขาดลงต่อหน้า ดับรูปลงไปต่อหน้า อุปมาเหมือนกับเดินไปที่ชั้นกระได ลงกระไดไป ๒ - ๓ ชั้น แต่ก้าวพลาดลงไปชั้นที่ ๓ ทำให้ตกใจรูปลงไป ลักษณะอย่างนี้คนที่เห็นรูปนามดับก็ฉับนั้น รูปนามที่ดับนี้หมายความว่า ดับต่อหน้า ทั้งสติที่เป็นนามธรรมก็ดับ รูปที่ถูกกำหนด คือ อารมณ์ก็ดับ นี่เป็นการเห็นรูปนามเกิดดับ

สุ. การรู้ลักษณะของสภาพนามธรรม และรูปธรรมที่เกิดดับ ถ้าไม่กระจัดกระจายขณะ การรวมเป็นกลุ่มเป็นก้อนจะรู้ได้ไหม ข้อที่ควรจะต้องคิด ถ้าจะกล่าวถึง อุทยัพพญาณ หรือญาณที่สูงกว่าอุทยัพพญาณก็ตาม ทำไมไม่ระลึกถึงญาณขั้นต้น คือ นามรูปปริจเฉทญาณว่า แม้แต่นามรูปปริจเฉทญาณนั้นรู้อะไร ที่กล่าวว่า เป็นญาณ แม้ในขั้นต้น คือ นามรูปปริจเฉทญาณ รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมทางตา ถ้ากำลังเห็น ก็มีนามธรรมมีรูปธรรม ทางหูที่กำลังได้ยินตามปกติ แต่ผู้นั้นอบรมอินทรีย์ที่จะเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมกับรูปธรรม แต่ผู้ที่กำลังจดจ้องที่จะรู้รูปนั่งซึ่งไม่ได้กระจัดกระจายขณะ แดกแยกการรวมกันเป็นก้อนเป็นแห่งออกเลย เพียงแค่นามรูปปริจเฉทญาณ ผู้นั้นรู้รูปอะไร รู้นาม



อะไร รู้แต่ที่รูปร่าง ไม่มีลักษณะของรูปตามปกติธรรมดาที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็รู้นามอะไรในขณะนั้น

นามรูปปริเฉทญาณต้องรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม แต่ละคนไม่เหมือนกัน แล้วแต่ความสมบูรณ์ของญาณในขณะนั้นจะเกิดขึ้น กำลังมีสิ่งใดปรากฏเป็นรูป กำลังมีสิ่งใดปรากฏเป็นนาม จะรู้ชัดในลักษณะของนามและรูปทางมโนทวาร

กำลังนั่ง เห็นไหม ได้ยินไหม คิดนึกไหม เย็น ร้อน อ่อน แข็งปรากฏไหม มีสิ่งที่ปรากฏในขณะที่กำลังนั่ง ต้องเป็นสิ่งที่มีความลักษณะปรากฏให้รู้

**วิสุทธิมรรค ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินิทเทส** มีข้อความว่า

ลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการอะไร อะไรปิดบังไว้

ตอบว่า อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงความเกิดขึ้น และความดับไป และเพราะสันตติบังไว้

ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงการบีบคั้นเนื่อง ๆ และอิริยาบถปิดบังไว้

อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะไม่มนสิการถึงการแยกธาตุต่าง ๆ และเพราะขณะปิดบังไว้

เมื่อมนสิการความเกิด และความดับแล้ว เพิกสันตติ อนิจจลักษณะก็ปรากฏโดยสภาวะตามความเป็นจริง

มาจากพยัญชนะที่ว่า สนฺตติยา วิโกปีตาย

เมื่อใส่ใจถึงความบีบคั้นเนื่อง ๆ เพิกถอนอิริยาบถเสีย ทุกขลักษณะก็ปรากฏตามสภาพที่เป็นจริง

ความนี้มาจากพยัญชนะที่ว่า อิริยาบถ อุกฺขมาฏิตะ

เมื่อแยกธาตุต่าง ๆ แยกขณะ คือ กลุ่มก้อนเสีย อนัตตลักษณะก็ปรากฏตามสภาพที่เป็นจริง



ความนี้มาจากพญฺชนะที่ว่า ชนวินิฟูโศ กเต

ที่ว่าเพิกอิริยาบถ หมายถึงในขณะที่ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ แต่กระจัดกระจายขณะ ความเป็นกลุ่มก้อน ไม่ให้อิริยาบถปิดบัง ก็จะไม่ประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไปซึ่งเป็นทุกข์

ยังควบคุมรวมกลุ่มกันเป็นก้อนเป็นแท่ง ที่จะไม่ให้ยึดถือว่าเป็นตัวตน สัตว์บุคคลนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลย

สำหรับการเจริญสติปัฏฐานก็เป็นปกติชีวิตธรรมดาจริง ๆ การเห็นที่ทุกคนเห็นในวันนี้ ก็มีเหตุปัจจัยในอดีตที่จะทำให้เห็น ที่จะทำให้ได้ยิน ที่จะทำให้เป็นสุข เป็นทุกข์ต่าง ๆ มีเหตุปัจจัยที่สะสมมา เพราะฉะนั้น เพียงสติเกิดขึ้นระลึกสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องไปฝันเป็นอีกบุคคลหนึ่ง หรือว่าไปเปลี่ยนแปลงทำอะไรขึ้น สร้างอะไรขึ้น ซึ่งไม่ใช่เป็นการระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปที่กำลังปรากฏตามปกติ

**อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต ปฏิปทาวรรคที่ ๒** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทา ๔ ประการนี้ ๔ ประการเป็นไฉน คือ

ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิณฺญา ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า ๑

ทุกขาปฏิบัติขีปภาภิณฺญา ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว ๑

สุขาปฏิบัติทันทธาภิณฺญา ปฏิบัติสะดวก แต่รู้ได้ช้า ๑

สุขาปฏิบัติขีปภาภิณฺญา ปฏิบัติสะดวก ทั้งรู้ได้เร็ว ๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทา ๔ ประการนี้แล

ข้อความต่อไปอธิบายแต่ละข้อที่ว่า

ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิณฺญานั้น ได้แก่ บุคคลที่โดยปกติเป็นคนที่มีราคะกล้า ย่อมได้เสวยทุกข์โทมนัสอันเกิดแต่ราคะเนื่อง ๆ บ้าง โดยปกติเป็นคนมีโทสะกล้า ย่อมได้เสวยทุกข์โทมนัสอันเกิดแต่โทสะเนื่อง ๆ บ้าง โดยปกติเป็นคนมีโมหะกล้า ย่อมได้เสวยทุกข์โทมนัสอันเกิดแต่โมหะเนื่อง ๆ บ้าง อินทรีย์ ๕ อ่อน ย่อมบรรลुช้า นี้เรียกว่าทุกขาปฏิบัติทันทธาภิณฺญา



เพราะฉะนั้น ที่ว่าปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า ไม่ได้หมายความว่าให้ไปทรมานตัวให้ลำบาก ให้ไปนอนลำบาก นั่งลำบาก รับประทานอาหารลำบาก ทุกข์ๆ ยากๆ อุดๆ อายากๆ ไม่ใช่อย่างนั้นเลย ผู้ที่ปฏิบัติลำบาก เพราะโดยปกติเป็นคนมีราคะกळा โทสะกळा โมหะกळा ก็ยากที่จะรู้ชัดในลักษณะของอารมณ์ที่กำลังประสบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะถ้าประสบกับอารมณ์ที่ดี เป็นคนมีราคะกळा ก็เพลินไปแล้ว ไม่ระลึกรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ถ้าเป็นผู้ที่มีโทสะกळा เวลาที่กระทบอารมณ์ก็เป็นไปกับโทสะ ไม่ระลึกรู้ลักษณะของอารมณ์ตามความเป็นจริง ประกอบทั้งอินทรีย์ ๕ อ่อน ไม่ได้เจริญศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาพอที่ว่าเมื่อสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมใด ก็สามารถที่จะแทงตลอด ละคลายการยึดถือสภาพธรรมนั้นว่าเป็นตัวตนได้ เป็นผู้เรียกว่า ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา

สำหรับผู้ที่เป็นบุคคลประเภท ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญานั้น โดยปกติเป็นผู้มีราคะกळा โทสะกळा โมหะกळा แต่เป็นผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า ย่อมบรรลुได้เร็ว นี้เรียกว่า ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา

ไม่ต้องไปฝืนหรือไปทำอะไร หรือว่าไปทรมาน แต่เป็นผู้ที่รู้ตัวดีว่า ท่านเองเป็นผู้ที่มีราคะกळाใหม่ มีโทสะกळाใหม่ มีโมหะกळाใหม่ แต่เป็นผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า เมื่อระลึกรู้ลักษณะของนามรูป ปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ ก็สามารถประจักษ์ชัดรูปธรรม หรือนามธรรมที่สติกำลังระลึกรู้อยู่

สำหรับสุขาปฏิบัติทันทธาภิญญานั้น โดยปกติไม่เป็นคนมีราคะกळा ย่อมไม่ได้เสวยทุกข์ทมนัสอันเกิดแต่ราคะเนื่องๆ บ้าง โดยปกติไม่เป็นคนมีโทสะกळा โมหะกळा แต่อินทรีย์ ๕ อ่อน ก็บรรลุช้า

ส่วนสุขาปฏิบัติทันทธาภิญญานั้น โดยปกติไม่ได้เป็นคนมีราคะกळा ไม่ได้เป็นคนมีโทสะกळा ไม่ได้เป็นคนมีโมหะกळा และอินทรีย์ ๕ ก็แก่กล้า จึงบรรลุได้เร็ว

ข้อความต่อไปยังมีอีกนัยหนึ่ง ที่ว่า

ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญานั้น ได้แก่ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายว่าไม่งาม อาหารเป็นของปฏิกูล เห็นสังขารไม่เที่ยง อินทรีย์ ๕ อ่อน ก็บรรลุช้า





ส่วนพวกที่เป็นทุกข์ขาปฏิบัติขาปฏิบัติภาวนานั้น พิจารณาเห็นกายว่าไม่งาม อาหารเป็นของปฏิกูล เห็นสังขารไม่เที่ยง แต่เป็นผู้มีอินทรีย์ ๕ แก่กล้า ก็บรรลุเร็ว

ส่วนผู้ที่เป็นสุขขาปฏิบัติขาปฏิบัติภาวนาอีกนัยหนึ่งนั้น ได้แก่ ผู้ที่บรรลุฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ แต่อินทรีย์ ๕ อ่อน ถึงแม้เป็นผู้ที่ได้บรรลุฌานจนกระทั่งถึงจุตตฌานก็ตาม แต่เพราะเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ยังอ่อน ยังไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ก็เป็นผู้ที่อินทรีย์ ๕ อ่อน จึงบรรลุช้า

สุขขาปฏิบัติขาปฏิบัติภาวนานั้นอีกนัยหนึ่ง ได้แก่ ผู้ที่ได้บรรลุฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ แต่เป็นผู้ที่มีอินทรีย์ ๕ แก่กล้า ก็สามารถที่จะบรรลุอุรียสัจธรรมได้เร็ว

เป็นชีวิตปกติธรรมดาจริง ๆ คือ รวมทั้งผู้ได้ฌานที่เคยสะสมมา และผู้ที่ไม่ได้ฌานด้วย โดยนัยต่าง ๆ

ข้อความต่อไปอีกนัยหนึ่ง มีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ปฏิบัติ ๔ ประการนี้ ๔ ประการเป็นไฉน คือ การปฏิบัติไม่อดทน ๑ การปฏิบัติอดทน ๑ การปฏิบัติข่มใจ ๑ การปฏิบัติระงับ ๑

นี่เป็นปกติ ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลแต่ละประเภทตามที่ได้สะสมมา

สำหรับการปฏิบัติไม่อดทน มีข้อความอธิบายว่า

เขาด่า ย่อมด่าตอบ เขาซึ่งโกรธ ย่อมซึ่งโกรธตอบ เขาเถียง ก็เถียงตอบ

ส่วนการปฏิบัติอดทนนั้นโดยนัยตรงกันข้าม คือ

เขาด่า แต่ไม่ด่าตอบ เขาซึ่งโกรธ แต่ไม่ซึ่งโกรธตอบ เขาเถียง แต่ไม่ทู่เถียงตอบ

นี่เป็นลักษณะของคนที่อดทนซึ่งสะสมอบรมมา เมื่อเจริญสติ ก็เจริญสติตามปกติ แต่ไม่ใช่หมายความว่า อดทนโดยต้องไปทำอะไรให้ลำบากแล้วก็เรียกว่าเป็นผู้ที่ต้องอดทนทรมานปัญญาถึงจะเกิด นั่นเป็นการไปสร้างทุกข์ทับถมตนเองที่ไม่มีทุกข์ทั้งทางกาย หรือทางอาหาร ความสะกดก ที่อยู่อาศัยต่าง ๆ เพราะเหตุว่าทุกข์จริง ๆ นั้น คือ ราคะ โทสะ โมหะที่มีมาก และจะต้องเจริญสติเพื่อกู้แล้วละ

