



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๘๙ ตอนที่ ๘๘๑ – ๘๙๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๘๘๑



อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต สีหนาทวรรคที่ ๒ วุฏฐิสสูตร ข้อ ๒๑๕
มีข้อความที่ท่านพระสารีบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ซึ่งแสดงถึงอานิสงส์ของ
กายคตาสติ

ข้อความมีว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่าน
อนาถปิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ครั้งนั้นแล ท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้า
พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้
กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์จำพรรษาอยู่ในพระนครสาวัตถีแล้ว
ข้าพระองค์ปรารถนาจะหลีกจาริกไปในชนบท

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร สารีบุตร เธอจงสำคัญกาลอันควรในบัดนี้เถิด

ลำดับนั้น ท่านพระสารีบุตรลุกจากอาสนะ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาค
กระทำประทักษิณแล้วหลีกไป ฯ

ครั้งนั้นแล เมื่อท่านพระสารีบุตรหลีกไปแล้วไม่นาน ภิกษุรูปหนึ่งได้กราบทูล
พระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระสารีบุตรกระทบข้าพระองค์แล้วไม่ขอโทษ
หลีกจาริกไป

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุรูปหนึ่งว่า

ดูกร ภิกษุ เธอจงมานี้ จงไปเรียกสารีบุตรตามคำของเราว่า ดูกร อาวุโส
สารีบุตร พระศาสดารับสั่งให้หาท่าน



ภิกษุ นั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว เข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงที่อยู่ แล้วได้กล่าวกะท่านพระสารีบุตรว่า

ดูกร อาวุโสสารีบุตร พระศาสดารับสั่งให้หาท่าน

ท่านพระสารีบุตรรับคำของภิกษุ นั้นแล้ว ก็สมัยนั้นแล ท่านพระมหาโมคคัลลานะและท่านพระอานนท์ ถี้อถูกदानเที่ยวประกาศไปตามวิหารว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย จงรีบออกเถิด ฯ บัดนี้ท่านพระสารีบุตรจะบ้นลือสีหนาทเฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาค ฯ

ครั้งนั้นแล ท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่สมควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วพระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะท่านพระสารีบุตรว่า

ดูกร สารีบุตร เพื่อนพรหมจรรย์รูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้ กล่าวหาเธอว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระสารีบุตรกระทบข้าพระองค์แล้วไม่ขอโทษ หลีกจาริกไปแล้ว ฯ

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุ นั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้ ไม่ขอโทษแล้ว พึงหลีกจาริกไปเป็นแน่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ชนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุฏบัฏบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง โลหิตบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินก็ไม่ติดอัดระอาหรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีใจเสมอด้วยแผ่นดินอันไพบุลย์ กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียนอยู่

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกายภิกษุ นั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึงหลีกจาริกไปเป็นแน่ ฯ

สังฆานุสติ พระอรหันต์ผู้หมดจดจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ไม่ว่าใครจะกระทำต่อท่านอย่างไรก็ตาม ที่เปรียบด้วยของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง ท่านเป็นผู้ที่มีปกติ



ระลึกถึงธาตุที่ปรากฏที่กายเหมือนแผ่นดิน ไม่ต่างกันเลย ร่างกายของท่านกับแผ่นดิน เพราะฉะนั้น ไม่ว่าใครจะประพฤติดต่อกับท่านอย่างไร ก็เหมือนกับคนที่ทิ้งของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้างลงบนแผ่นดิน แผ่นดินก็ไม่อึดอัดระอา หรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น ฉันทิ ผู้ที่หมดจดจากกิเลสแล้วก็ฉันทิ แต่ไม่ใช่หมดได้เองโดยอยู่เฉย ๆ ก็หมดกิเลส แต่จะต้องอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติตามความเป็นจริงจนกว่าจะดับกิเลสหมดเป็นสมุจเฉท ไม่มีแม้แต่เชื้อของกิเลสที่จะให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายขึ้น ไม่ว่าจะกระทบกับเหตุการณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ชนทั้งหลายย่อมล้างของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุฏบัฏ มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง โลหิตบ้าง ลงในน้ำ น้ำก็ไม่อึดอัดระอา หรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้ฉันทิ ข้าพระองค์ก็ฉันทิเหมือนกันแล มีใจเสมอด้วยน้ำอันไพบุลย์ กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึงหลีกจาริกไปเป็นแน่ ฯ

สำรวจการกระทำของท่านได้ ทั้งกาย ทั้งวาจา กระทำผิดพลาดพลั้งกับบุคคลใดบ้างหรือเปล่า รู้บ้างไหม สติเกิดหรือเปล่า ระลึกได้ไหมว่า เป็นการกระทำที่ไม่สมควร และยังจะต้องระลึกได้ต่อไปอีกว่า ควรที่จะขอโทษ เพราะบางท่านรู้ว่าไม่ดี ไม่ถูก ไม่ควร แต่ขอโทษไม่ได้ หรือว่าขอโทษไม่เป็นทั้ง ๆ ที่รู้ เพราะฉะนั้น สติมีหลายขั้น ขั้นที่สำนึกรู้ว่า สิ่งใดเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลก็ขั้นหนึ่ง แต่จะมีกำลังพอที่จะเป็นสติอีกขั้นหนึ่ง ที่จะกล่าวคำขอโทษบุคคลอื่นซึ่งท่านกระทำการล่วงเกินทางกายทางวาจาได้หรือไม่ เพราะฉะนั้น ก็เป็นการรู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงว่า กว่ากิเลสจะดับหมด กิเลสจะปรากฏให้เห็นกำลังของกิเลส และกำลังของกุศลมีพอที่จะเป็นการกระทำทางกายทางวาจาด้วยกุศลหรือไม่ หรือว่าเป็นแต่เพียงการระลึก



ได้ แต่ว่ายังไม่มีกำลังพอที่จะกระทำกุศลทางกายทางวาจาจากับบุคคลอื่นซึ่งท่านได้
กระทำการล่วงเกิน

ข้อความต่อไป

พระสารีบุตรกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ไฟย่อมเผาของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คูถบ้าง
มูลบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง โลหิตบ้าง ไฟย่อมไม่ติดอันตรายหรือเกลียดชัง
ด้วยสิ่งนั้น แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีใจเสมอด้วยไฟอันไพบูรณ์
กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุ
นั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึงหลีกจาริกไป
เป็นแน่ ฯ

สำหรับผู้ที่ไม่เจริญกายคตาสติ หรือกายานุปัสสนา หรือสติปัฏฐาน จะไม่มี
การระลึกได้ว่า ได้กระทำผิดทางกาย ทางวาจาอย่างไร แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีปกติอบรม
เจริญสติ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการที่จะขัดเกลาจิตใจ ซึ่งก็แล้วแต่กำลังของกุศลว่าจะเป็น
ขั้นใด แต่ว่าสำหรับผู้ที่เป็นพระอริยบุคคล เป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่ปราศจาก
สติสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้น ถ้าท่านกระทำผิดจริงที่ท่านจะไม่ขอโทษบุคคลนั้น
เป็นไม่มี เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วใน
กาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึง
หลีกจาริกไปเป็นแน่ ฯ

นี่เรื่องเล็ก หรือเรื่องใหญ่ ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ภิกษุ ๒
รูป และขอให้พิจารณาจิตที่ต่างกันของภิกษุ ๒ รูป รูปหนึ่งเป็นพระอรหันต์ อีกรูปหนึ่ง
กล่าวโทษท่านพระสารีบุตร ก็เป็นจิตที่เป็นอกุศล ซึ่งในพระสูตรนี้ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า
กายคตาสติ หมายถึงกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน เพราะได้
กล่าวถึงธาตุที่เป็นธาตุไฟและธาตุลม ซึ่งไม่ใช่อาการที่เป็นปฏิกุลของธาตุดินและ
ธาตุน้ำโดยนัยของสมถภาวนา



ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ลมย่อมพัดซึ่งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุฏบัฏบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง โลหิตบ้าง ลมย่อมไม่พัดพัดระอาหรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็เหมือนกันฉันนั้นแล มีใจเสมอด้วยลมอันไพญฺลย์กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเปียดเบียนอยู่

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึงหลีกจาริกไปเป็นแน่ ฯ

ท่านผู้ฟังอาจจะคิดว่า เป็นลมเสียก็ดี ดีกว่าที่จะเป็นคน ไม่อดอด ไม่ระอา ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าอะไรจะอยู่ที่ไหนลมก็พัดไปทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นของสะอาดหรือไม่สะอาด แต่เวลาที่มีนามธรรม ยากเหลือเกินที่จะดับนามธรรมที่เป็นอกุศลธรรม ถ้าไม่อบรมเจริญปัญญาจริง ๆ ไม่เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า อกุศลเป็นธรรมที่น่ารังเกียจ ก็จะไม่เกิดhiriโอตตปปะ ความรังเกียจ หรือความละอายในอกุศลธรรมชั้นต่าง ๆ เลย

สำหรับจิตของผู้ที่เป็นพระอรหันต์ซึ่งหมดจดจากกิเลส ไม่มีแม้แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความถือตนหรือความลำคํญตน ซึ่งจะเห็นได้ตามข้อความที่ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระผู้มีพระภาคต่อไปว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผ้าสำหรับเช็ดธุลี ย่อมชำระของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุฏบัฏ มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง โลหิตบ้าง ผ้าเช็ดธุลีย่อมไม่พัดพัดระอาหรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีใจเสมอด้วยผ้าสำหรับเช็ดธุลีอันไพญฺลย์กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเปียดเบียนอยู่



ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ ฟังหลีกไปเป็นแน่ ฯ

ยอมที่จะเป็นผ้าเช็ดธุลีไหม ผ้าขี้ริ้ว ยอมหรือยัง

ยัง ยังสำคัญตน ต่างกันกับผ้าเช็ดธุลี ใครจะเอาไปเช็ดธุลี ไม่ยอม ไม่ว่าจะ เป็นของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง แต่ชีวิตเลือกได้ไหมที่จะไม่รับกระทบกับการกระทำ ของบุคคลอื่น ทางกาย ทางวาจา ที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เลือกไม่ได้เลย และใคร เดือดร้อน ถ้าเป็นผ้าเช็ดธุลีจะไม่เดือดร้อนเลยใช่ไหม แต่เวลาที่ไม่ยอมเป็นผ้าเช็ดธุลี จะเดือดร้อน แต่ก็ยากที่จะลดความสำคัญตนลงจากความเป็นบุคคลนี้ให้เสมอกับ ผ้าเช็ดธุลีที่ไม่มีความสำคัญอะไรเลย ซึ่งความจริงแล้วร่างกายก็เป็นแต่เพียงธาตุ ต่าง ๆ เย็นหรือร้อนเท่านั้น เหมือนกันหมด เป็นธาตุไฟ อ่อนหรือแข็งเท่านั้น เหมือนกันหมด เสมอกันหมด อ่อนหรือแข็งจะมาจัดสรรเป็นชาติ เป็นตระกูล เป็น วรรณะอะไรก็ได้ เพราะว่าเป็นเพียงสภาพที่อ่อนหรือแข็งเท่านั้น

ธาตุลมก็เช่นเดียวกัน ไหวหรือเคร่งตึง จะว่าเป็นวรรณะใดวรรณะหนึ่ง สกุลใด สกุลหนึ่งก็ได้ เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานจริง ๆ และปัญญา รู้ สภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลจริง ๆ ความสำคัญตนจะน้อยลง และท่านจะลด ความเดือดร้อนใจเพราะอกุศลได้ตามกำลังของสติปัญญา

ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กุมารหรือกุมาริกาของคนจัณฑาลถือตะกร้า นุ่งผ้า เก่า ๆ เข้าไปยังบ้านหรือนิคม ย่อมตั้งจิตนอบน้อมเข้าไป แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ ฉะนั้นเหมือนกันแล มีใจเสมอด้วยกุมารหรือกุมาริกาของคนจัณฑาล อันโง่เขลาอย่างกว้าง ใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่



ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งในธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึงหลีกจาริกไปเป็นแน่ ฯ

นอกจากจะเปรียบตัวท่านเองว่า จิตใจของท่านเสมอกับผ้าเช็ดถูหรือผ้าขี้ริ้วแล้ว ท่านพระสารีบุตรยังเปรียบเทียบใจของท่านเหมือนกับลูกของคนจันทาล ไม่ว่าจะเป็กลูกชายหรือลูกสาวซึ่งเป็นผู้ที่นุ่งผ้าเก่า ๆ ถือตะกร้าเข้าไปยังบ้านหรือนิคม ย่อมตั้งจิตนอบน้อมเข้าไป

ถ้าเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นสำคัญตนจริง ๆ จิตจะนอบน้อม อ่อนโยน ไม่ว่าท่านจะพบบุคคลใด แต่ถ้าสติปัญญาไม่เกิดก็ยากที่จะรู้ได้ว่า ขณะนั้นนอบน้อมหรือเปล่า อ่อนโยนหรือเปล่า หรือว่าเป็นเรา เป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งท่านพระสารีบุตรท่านเป็นพระอัครสาวก แต่จิตของท่านนอบน้อมเหมือนกับลูกของคนจันทาลที่เข้าไปในบ้าน ในนิคม ด้วยใจที่นอบน้อม

ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โคเขาขาดสงบแสงเี่ยม ได้รับฝึกดีแล้ว ศึกษาดีแล้ว เดินไปตามถนนหนทาง ตามตรอกเล็กซอกน้อย ก็ไม่เอาเท้าหรือเขากระทบอะไร ๆ แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีใจเสมอด้วยโคเขาขาด อันไพบูลย์กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปหนึ่งในพระธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึงหลีกจาริกไปเป็นแน่ ฯ

นี่คือความในใจของพระอรหันต์ ซึ่งท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ถ้าท่านไม่แสดงอย่างนี้ ก็ย่อมจะไม่มีบุคคลใดนึกถึงคุณธรรมของท่านได้ว่าเปรียบเสมือนกับอะไร แต่เวลาที่ท่านกล่าวเปรียบเทียบกับประการต่าง ๆ ย่อมเห็นความบริสุทธิ์ซึ่งปราศกิเลสว่าไม่มีสิ่งใดเลยที่จะกระทบกระเทือนท่านได้



ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สตรีหรือบุรุษรุ่นหนุ่มสาวเป็นคนชอบประดับตกแต่ง ฟุ้งอวดตระอากเกลียดชังด้วยซากศพ หรือซากศพสุนัขที่เขาผูกไว้ที่คอ แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ย่อมอวดตระอากและเกลียดชังด้วยกายอันเปื่อยเน่านี้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปหนึ่งในพระธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ ฟุ้งหลีกจาริกไปเป็นแน่ ฯ

เวลานี้กายของทุกท่านมี ลืมไปหรือเปล่า หรือว่าไม่ลืม สำคัญเหลือเกินว่าเป็นกายของเรา ใครกระทบไม่ได้ ใครถูกต้องไม่ได้ มีหลายท่านสนใจฟังพระธรรมและเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน เพราะรู้ว่าถ้าไม่อบรมเจริญสติปัฏฐานก็ไม่มีทางใดเลยที่จะดับกิเลสได้ แต่ไม่ชอบฟังเรื่องกายคตาสติ ความเป็นปฏิภูลของผม ของชนของเล็บ ของฟัน ของหนัง ของเลือด ของเนื้อ ของเอ็น ของกระดูก อาการที่เป็นปฏิภูลทั้งหลายนี้ไม่ชอบฟัง เป็นอย่างนี้หรือเปล่า ขอฟังเรื่องอื่น เพราะไม่ชอบเห็นกายนี้เปื่อยเน่า หรือว่าเป็นปฏิภูลน่ารังเกียจ

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า อกุศลมีหลายอย่าง โฉมหน้าต่าง ๆ นานาของโลภะ โทสะ แม้ว่าเป็นจริง เพียงระลึกรู้เดี๋ยวว่า ทุกท่านที่นั่งอยู่ในที่นี้ ถ้าเพียงลอกผิวออกอย่างเดียว ความปฏิภูลทั้งหมดจะปรากฏ ทั้งกลิ่นด้วย ทั้งสีด้วย ทั้งสัณฐานด้วย และยังคงต้องนั่งไม่เป็นสุข ยังจะต้องนั่งปวดตัวแมลงทั้งหลายที่ได้ตอมความเป็นปฏิภูลซึ่งเปิดเผย ถ้าเพียงปราศจากหนังที่หุ้มอยู่ แม้ในขณะที่เห็นอย่างนี้ ถ้าฟังเรื่องของกายคตาสติบ่อย ๆ อาการที่เป็นปฏิภูลของธาตุดินหรือธาตุน้ำ ๓๒ อาการนั้น ฟังบ่อย ๆ และเกิดระลึกได้ ก็สามารถที่จะนึกคิดถึงสภาพธรรมที่ปรากฏโดยความเป็นปฏิภูลแม้ในขณะที่นั้นได้



และถ้าผู้นั้นอบรมเจริญปัญญา รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระอริยบุคคล เป็นพระอรหันต์ การที่จะระลึกถึงกายของท่านที่เคยเป็นที่รัก เป็นที่พอใจ เป็นที่ไม่อยากรู้ว่าปฏิภูม ก็เปลี่ยนเป็นปัญญาที่รู้สภาพธรรมนั้นตามความเป็นจริง





๘๘๒



ครั้งแรก ๆ อาจจะไม่อยากฟัง ผื่นกับอุปนิสัย แต่เมื่อได้ฟังบ่อย ๆ สภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ต้องจงใจที่จะคิดถึงความเป็นปฏิถูล แต่เมื่อมีการฟังบ่อย ๆ พิจารณาบ่อย ๆ สังขารขันธ์ สภาพของเจตสิกธรรมทั้งหลายซึ่งได้ยิน ได้ฟัง ได้พิจารณาสภาพความเป็นปฏิถูลของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น จะเป็นปัจจัยให้สติเกิดขึ้นระลึกเป็นไปในความเป็นปฏิถูลได้ แต่ว่าจุดประสงค์ คือ การอบรมเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งทุกท่านก็ทราบอยู่ เมื่อสติปัฏฐานไม่สามารถเกิดได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น แล้วแต่ว่ามีปัจจัยให้กุศลประเภทใดเกิดขึ้น ก็ควรที่จะให้เป็นกุศลแทนที่จะเป็นอกุศล

เพราะฉะนั้น ในตอนแรกอาจจะไม่ชอบฟังเรื่องของกายคตาสติ ฟังไป ๆ ชอบหรือไม่ชอบก็อาจจะเกิดระลึกเห็นความเป็นปฏิถูลของส่วนต่าง ๆ ของกาย ในขณะนั้น จะทราบว่าเป็นกุศล ซึ่งดีกว่าที่จะเป็นอกุศล

ที่จริงแล้วเพียงฟัง ไม่เหมือนเห็นจริง ๆ ไซ้ไหม เพราะฉะนั้น ยังมีอีกขั้นหนึ่ง คือ บางครั้งท่านฟังได้ แต่ดูไม่ได้ เห็นไม่ได้ พิจารณาไม่ได้ แล้วแต่อัธยาศัย แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ไม่ผื่น เพราะเวลาที่สติเกิด เป็นสัมมาสติจริง ๆ แล้วแต่ว่าขณะนั้นสติจะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมใดที่กำลังปรากฏ กำลังไม่อยากจะฟัง เป็นของจริง กำลังไม่อยากจะดู กำลังเบือนหน้าหนี ไม่ไซ้ตัวตน ไม่ไซ้สัตว์ ไม่ไซ้บุคคล แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานแล้ว สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นว่า ไม่ไซ้ตัวตน

เพราะฉะนั้น ให้ทราบว่าทุกขณะเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยจริง ๆ ถ้าจะคิดล่วงหน้าว่า จะทำอย่างนี้ จะทำอย่างนั้น จะนึกถึงอาการที่เป็นปฏิถูล หรือว่าจะพยายามทำใจล้าดูอวัยวะส่วนต่าง ๆ อาการของธาตุต่าง ๆ ที่เป็นปฏิถูล แต่สติปัฏฐานก็จะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ไซ้สัตว์ ไม่ไซ้บุคคล ไม่ไซ้



ตัวตนในขณะนั้น ว่าเป็นกาย หรือว่าเป็นเวทนา หรือว่าเป็นจิต หรือว่าเป็นธรรม ตามปกติตามความเป็นจริง

ความคิดเป็นเพียงความคิด แต่ขณะที่สัมมาสติเกิดจะรู้ว่า แม้ขณะที่คิดก็เป็นเพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้น

ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คนประคองภาชนะมันข้น มีรูทะลุเป็นช่องเล็กช่องใหญ่ ไหลเข้าไหลออกอยู่ แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ย่อมบริหารกายนี้ มีรูทะลุเป็นช่องเล็กช่องใหญ่ ไหลเข้าไหลออกอยู่

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กายคตาสติอันภิกษุใดไม่เข้าไปตั้งไว้แล้วในกาย ภิกษุนั้นกระทบเพื่อนพรหมจรรย์รูปหนึ่งในพระธรรมวินัยนี้แล้วไม่ขอโทษ พึงหลีกไปเป็นแน่ ฯ

ถ้าจะไม่ระลึกถึงความเป็นปฏิรูปของอาการ ๓๒ จะระลึกในลักษณะที่ว่า คนประคองภาชนะมันข้น มีรูทะลุเป็นช่องเล็กช่องใหญ่ ไหลเข้าไหลออกอยู่ แม้ฉันใด ท่านพระสารีบุตรก็ฉันนั้นเหมือนกันแล คือ ย่อมบริหารกายนี้มีรูทะลุเป็นช่องเล็กช่องใหญ่ ไหลเข้าไหลออกอยู่ ซึ่งต้องเป็นปฏิรูปถ้าพิจารณาในลักษณะนี้

ผลของการที่ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระผู้มีพระภาค ปรากฏว่า

ลำดับนั้นแล ภิกษุรูปนั้น ลุกจากอาสนะ กระทำผ้าอุตราสงค์เฉวียงบ่าข้างหนึ่ง หมอบลงแทบพระบาทของพระผู้มีพระภาคด้วยเศียรเกล้า แล้วกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โทษได้ครอบงำข้าพระองค์ผู้เป็นคนพาล เป็นคนหลง เป็นคนไม่ฉลาดอย่างไร ที่ข้าพระองค์ได้กล่าวต่อท่านพระสารีบุตรด้วยคำอันไม่มี เปลาเท็จ ไม่เป็นจริง ขอพระผู้มีพระภาคทรงโปรดรับโทษของข้าพระองค์นั้น โดยความเป็นโทษ เพื่อความสำรวมต่อไปเถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า



ดูกร ภิกษุ โทษได้ครอบงำเธอผู้เป็นคนพาล คนหลง ไม่ฉลาดอย่างไร ที่เธอได้กล่าวตู่สารีบุตรด้วยคำอันไม่มี เปลา่ เท็จ ไม่เป็นจริง แต่เพราะเธอเห็นโทษโดยความเป็นโทษแล้ว กระทำคืบตามธรรม เราย่อมรับโทษของเธอนั้น

ดูกร ภิกษุ ข้อที่ภิกษุเห็นโทษโดยความเป็นโทษแล้วทำคืบตามธรรม ถึงความสำรวมต่อไป นี่เป็นความเจริญในวินัยของพระอริยเจ้า

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสกะท่านพระสารีบุตรว่า

ดูกร สารีบุตร เธอจงอดโทษต่อโมฆบุรุษผู้นี้ มิฉะนั้น เพราะโทษนั้นนั้นแล ศีระของโมฆบุรุษนี้จักแตก ๗ เสี่ยง ฯ

ท่านพระสารีบุตรกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ย่อมอดโทษต่อท่านผู้มีอายุนั้น ถ้าผู้มีอายุนั้นกล่าวกะข้าพระองค์อย่างนี้ว่า ขอท่านผู้มีอายุนั้นจงอดโทษแก่ข้าพเจ้าด้วย ฯ

จบ สูตรที่ ๑

ถ. ภิกษุรูปนั้นไปกล่าวตู่ท่านพระสารีบุตรด้วยเหตุอะไร

ส. ถ้าท่านเป็นพระอรหันต์จะไม่ทำอย่างนั้น หรือถ้าท่านเป็นอริยสาวกก็จะไม่กระทำอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ให้เห็นกำลังของอกุศลกรรมของผู้ที่เป็นปุถุชน

ถ. เรื่องธาตุ ๔ การเจริญจตุธาตุววัฏฐาน โดยนัยของสมถภาวนากับนัยของวิปัสสนาภาวนา ต่างกันอย่างไร

ส. ต่างกันที่ ขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของธาตุหนึ่งธาตุใด พิจารณารู้ในสภาพที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่บุคคลในขณะนั้นว่า เป็นแต่เพียงรูปธรรมชนิดหนึ่งซึ่งต่างกับนามธรรมที่กำลังรู้ในลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว ส่วนสมถภาวนาไม่รู้จักความต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม แม้ที่กำลังมีลักษณะของธาตุเป็นอารมณ์ แต่ไม่รู้จักความไม่ใช่ตัวตน ความต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม สมถภาวนาไม่รู้ เพราะไม่ได้พิจารณา

เรื่องของสมถะเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยวิตกเจตสิก อย่างเช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนังปรากฏ แต่อาการอื่นไม่ปรากฏ ต้องอาศัยการฟัง และน้อมนึกถึง



เพราะฉะนั้น เรื่องของสมถภาวนาเป็นเรื่องของการคิด แต่เมื่อทุกคนไม่สามารถที่จะหยุดคิดได้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงอารมณ์ที่เป็นกุศลว่า คิดอย่างไร เป็นกุศล คิดอย่างไรเป็นอกุศล ไม่สามารถที่จะห้ามคิดถึงบุคคลนั้นบุคคลนี้ หรือสัตว์บุคคลต่าง ๆ แต่ทรงแสดงว่า ถ้าคิดด้วยเมตตา หรือกรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นกุศล แต่ขณะที่คิดนั้น ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนโดยเป็นนามธรรมหรือเป็นรูปธรรม จึงเป็นแต่เพียงกุศลชั้นสงบ

ในบางพระสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องของกายคตาสติโดยเป็นอสุภะ ซึ่งใน **อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อาพาธสูตร** พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอสุภัสสัณญา ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

เพราะฉะนั้น บางครั้งทรงแสดงโดยนัยของกายคตาสติ และบางครั้งทรงแสดงโดยนัยของอสุภัสสัณญา เป็นเรื่องที่จะให้พิจารณาเห็นความเป็นปฏิรูป เกิดความสลด และสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นตามความเป็นจริง

ผู้ฟัง การคิดถึงปฏิภูนี้น้อย จะมีความรู้สึกว่าเป็นปฏิภูเมื่อเห็นสิ่งที่น่าเกลียดจริง ๆ ซึ่งส่วนมากจะมีความยินดีพอใจ แต่ถ้าขณะใดที่ตดเลียบมากองไว้ หรือมองเห็นผมในร้านทำผมที่เขาตัดไว้เกลื่อนกลาดเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเห็นกระดูกของสัตว์ เห็นเครื่องในของสัตว์ บางครั้งก็มีความรู้สึกว่าเป็นปฏิภู แต่เมื่อยังไม่ได้ฟังคำอธิบายในแนวทางเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ไม่เข้าใจคำว่า น้อมมาสู่ตน แต่ก็ได้น้อมมาเหมือนกัน เพราะท่านบอกว่า สิ่งที่ปรากฏภายนอก ตับ ไต ไข่มุม กระดูก หรือผม หรือเล็บ หรือว่าแม้แต่ศพของสัตว์ ก็น้อมมาสู่ตนว่า เหมือนเรา แต่ก็ยังเป็นเพียงว่าสัตว์นั้น ๆ เหมือนเราเท่านั้นเอง ยังเอาบัญญัติมาเป็นอารมณ์ ก็เป็นสมถภาวนา แต่เมื่อได้ฟังคำอธิบายเรื่องแนวทางเจริญวิปัสสนาที่ท่านอาจารย์แนะนำให้ ก็มีความเข้าใจเพิ่มขึ้น และมีสติระลึกรู้ตามความเป็นจริง แต่บางครั้งสิ่งที่เราคิดว่าน่าเกลียดบางทีก็มีความยินดีพอใจในความที่น่าเกลียดนั้น

ส. ชีวิตประจำวัน อย่าลืม ถึงแม้ว่าข้อความในพระไตรปิฎก หรือในอรรถกถาจะได้กล่าวถึงสภาพที่เป็นปฏิภูของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนบางครั้งดู



เหมือนจะเห็นชัดว่าช่างปฏิภาณจริง ๆ แต่ที่จะละด้วยปัญญาตามความเป็นจริงในขณะนั้น ที่จะรู้ชัดว่าจิตในขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เป็นความสงบ เป็นสมถะ หรือว่าเป็นสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนา ต้องอาศัยการอบรมการเจริญสติปัฏฐานจนชำนาญ โดยเป็นลำดับด้วย

อย่างเวลาที่เราเห็นสิ่งที่ปฏิภาณ มีใครบ้างไหมที่จะไม่เกิดความรำเกียจ ไม่ใช่สลัดใจ ไม่ใช่เห็นความเป็นปฏิภาณด้วยปัญญาแล้วเกิดความสงบ แต่ว่ารำเกียจในสภาพที่เป็นปฏิภาณ อะไรจะเป็นก่อน สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้อบรมเจริญภาวนาและรู้เหตุที่จะทำให้กุศลจิตเกิด แต่ถ้าพิจารณาโดยความเป็นธาตุในขณะนั้น ย่อมไม่เกิดความรู้สึกรำเกียจ หรือว่าถ้าจะประกอบด้วยความเมตตาหรือกรุณาในขณะนั้น ย่อมบรรเทาหรือละความรำเกียจได้

อย่างเวลาที่ได้พบเห็นท่านที่มีโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมีอาการที่ปฏิภาณ ถ้าไม่ได้เป็นผู้ที่อบรมเจริญภาวนา คือ เมตตา กรุณา หรือว่าสติปัฏฐานจริง ๆ ในขณะนั้นจะมีความรู้สึกรำเกียจในเลือด ในหนอง ในน้ำเหลือง ในเส้นด้าย ในอาการต่าง ๆ ของกายที่ปฏิภาณ แต่ว่าผู้ใดที่เป็นผู้ที่หนักแน่น หรือว่าอบรมเจริญเมตตาและกรุณามาก ขณะนั้นกุศลจิตจะเกิด จะไม่มีความรำเกียจในสภาพที่เป็นปฏิภาณ ในขณะนั้นจิตสงบด้วยความกรุณาซึ่งเป็นกุศล หรือว่าด้วยเมตตาที่เป็นกุศล

แต่ถ้าขณะนั้นเป็นผู้ที่มั่นคงที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏโดยนัยของวิปัสสนา ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน ขณะนั้นย่อมจะละความรำเกียจได้ด้วยปัญญา เพราะฉะนั้น ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นระลึกถึงสภาพของจิตตามปกติตามความเป็นจริง

เวลาประสบกับสภาพที่เป็นปฏิภาณต่าง ๆ ต่อไปนี้คงจะระลึกได้และสังเกตได้ว่าท่านเป็นผู้ที่ปราศจากความรำเกียจโดยนัยใด โดยนัยของสมถะที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา หรือว่าโดยการระลึกถึงความเป็นธาตุโดยนัยของวิปัสสนา หรือว่ายังคงรำเกียจอยู่ ก็ต้องเป็นผู้ที่ตรงต่อสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า ขณะนั้นเป็นอกุศลไม่ใช่กุศล



เพราะว่าสิ่งที่เป็นปฏิญญาย่อมมีปรากฏ และขณะนั้นจะระลึกสภาพของจิตจริง ๆ ว่าเป็นสภาพจิตที่เป็นอกุศล ที่รังเกียจในความเป็นปฏิญญ หรือว่าปราศจากความรังเกียจ

ในพระไตรปิฎก ในบางพระสูตรพระผู้มีพระภาคทรงแสดงอารมณ์ของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนารวมกัน ไม่ทรงจำแนกออกเป็นบรรพต่าง ๆ ซึ่งใน **อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อาพาธสูตร** ข้อ ๖๐ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริमानนทอาพาธได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ครั้นนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริमानนทอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริमानนทที่ยังที่อยู่เกิด พระเจ้าข้า ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสให้พระอานนท์แสดงธรรม คือ สัจจญาณ ๑๐ ประการแก่ท่านพระคิริमानนทภิกษุ เพราะเมื่อเป็นธรรมไม่ว่าใครจะแสดง ผู้ที่พิจารณาย่อมจะได้รับประโยชน์

สัจจญาณ ๑๐ ประการ คือ อนิจจสัจจญาณ ๑ อนัตตสัจจญาณ ๑ อสุภสัจจญาณ ๑ อาทีนวสัจจญาณ ๑ ปหานสัจจญาณ ๑ วิราคสัจจญาณ ๑ นิโรธสัจจญาณ ๑ สัพพโลเกอนภิตสัจจญาณ ๑ สัพพสังขารesu อนิจจสัจจญาณ ๑ อานาปานัสสติ ๑ ฯ

ซึ่งท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ทรงแสดงสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาโดยรวมกันโดยไม่แยกกัน เพราะสำหรับอนิจจสัจจญาณนั้น คือ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัจจญาณไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ เรียกว่าอนิจจสัจจญาณ ฯ

สำหรับอนัตตสัจจญาณ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า



ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา
เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา
กายเป็นอนัตตา ใญ่รู้ัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อม
พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก
๖ ประการเหล่านี้

สำหรับอสุภสังขยา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้มันแหล่ เปื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เปื่องต่ำแต่ปลายผม
ลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ

พิจารณาได้ไหมขณะนี้ฟังบ่อย ๆ

เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เพลวมน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของ
ไม่งามในกายนี้ ด้วยประการดังนี้

ข้อความต่อไป อาทีนวสังขยา คือ การเห็นโทษของสภาพธรรมที่มีปรากฏ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร อานนทฺ์ ก็อาทีนวสังขยาเป็นไฉน ดูกร อานนทฺ์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่
ในป่าก็ดี อยู่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มี
ทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา
โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไขหู โรคปาก โรคฟัน โรคไ
โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด
โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู
โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด หูด โรคละออง บวม โรคอาเจียนโลหิต
โรคดีเดื้อด โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน
อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต



อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกร อานนท์ นี้เรียกว่าอาที่นวสัญญา ฯ

ไม่ว่าจะเป็นสัญญาใดในสัญญา ๑๐ ก็เป็นเรื่องของการอบรมเจริญสติปัฏฐานทั้งสิ้น จึงจะเห็นโทษอย่างนี้ หรือว่าเห็นโทษอื่น ๆ จนกระทั่งมีสัญญาต่อไป คือ ปหานสัญญา วิราคสัญญา นิโรธสัญญา สัพพโลเกอนภิตสัญญา สัพพสังขารेषุนิจจสัญญา และตอนสุดท้ายของพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสถึงอานาปานสติซึ่งจะเห็นได้ว่า ในบางสูตรแสดงโดยละเอียดและแยกกัน แต่ในบางสูตรแสดงโดยรวมไม่แยก





๘๘๓



ถ. ผมยังติดใจในเรื่องการท่อง คือ ผมคิดว่าเรื่องท่องในอารมณ์กัมมัฏฐาน ขณะที่ท่องนี้ควรจะเป็นกุศล เช่น การแผ่เมตตาเขาให้ท่องว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ จงมีความสุข บริหารตนอยู่เกิด ขณะที่ท่องขณะนั้นผมคิดว่าเป็นกุศล เพราะพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ไม่ให้ตรีกไปในกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก แต่ให้ตรีกไปในเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก เพราะฉะนั้น ขณะที่คิดว่า ขอสัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เกิด ขณะนั้นเป็นอวิหิงสาวิตก จึงควรจะเป็นกุศล

สุ. ใครจะรู้ ถ้าสติไม่เกิดระลึกรูปภาพของจิตในขณะที่กำลังคิดอย่างนั้น เพราะทุกคนคิดคำอะไรก็ได้ด้วยอกุศลจิตตามปกติ แต่สภาพของจิตที่เป็นกุศล ต้องต่างกับจิตที่เป็นอกุศล

ถ. เราก็ไม่ได้คิดอย่างนี้ตลอดวัน คิดได้เป็นบางครั้ง เดี่ยวก็หลงลืม เมื่อนึกขึ้นมาก็คิดใหม่ ขณะที่หลงลืมขณะนั้นเป็นอกุศล แต่ขณะที่จำได้ เราก็นึกได้ พุดในใจว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวรอย่างนี้เป็นต้น ที่พุดในใจขณะนั้นเป็นอวิหิงสาวิตกแน่นอน อีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้ผมเข้าใจว่า ขณะที่คิดขณะนั้นเป็นกุศล คือ ผมได้ไปอ่านอาการของสติ มีอธิบายว่า ความตามระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม อาการต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอาการของสติ ฉะนั้น ความทรงจำนี้เป็นสติ ขณะที่จำได้ว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ขณะนั้นก็เป็นความทรงจำที่จำได้ ผมคิดว่า ที่จำได้ก็เพราะมีสติ

สุ. อย่าลืมว่า ถ้าเป็นกุศลต้องปราศจากทั้งโลภะ โทสะ และโมหะ และในขณะที่กล่าวว่า มีเมตตาเป็นอารมณ์ จะต้องมีสัตว์หรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดกำลังเป็นอารมณ์ในขณะนั้น ไม่ใช่เลือนลอยเฉย ๆ แต่ต้องมีบุคคลหนึ่งบุคคลใดกำลังเป็น



อารมณ์ และสติจึงจะระลึกได้ว่า ขณะนั้นมีโลภะในบุคคลนั้นหรือเปล่า ถ้าไม่มีโทสะ เพราะบางท่านคิดถึงหลายคน เวลาที่อ่านหนังสือพิมพ์เป็นตัวอย่าง มีเรื่องราวของบุคคลแต่ละบุคคลที่ท่านรู้จัก ท่านจำได้ หรือว่าท่านรู้เรื่อง ซึ่งเวลาที่สติไม่เกิด ถ้าเป็นการกระทำหรือเป็นข่าวที่ไม่เหมาะสมไม่ควรของบุคคลนั้น จิตของท่านขุ่นข้อง ขณะนั้นเป็นโทสมูลจิต ไม่ใช่เป็นกุศลจิต ไม่ใช่เป็นเมตตา แต่ถ้าเป็นเรื่องของบุคคลอื่นซึ่งเป็นที่รักที่คุ้นเคย ท่านก็เกิดโลภะ ความยินดี ความพอใจขึ้น แต่ที่จะเป็นเมตตา ต้องหมายความว่า แม้ในขณะที่ไม่มีปฏิหาระ คือ ความขุ่นเคืองใจ ก็ต้องไม่มีโลภะด้วย ต้องมีบุคคลจริง ๆ มีสัตว์จริง ๆ ในขณะนั้นเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า จิตในขณะนั้นเป็นกุศล ประกอบด้วยเมตตา เพราะปราศจากทั้งโลภะและโทสะ

การศึกษารธรรมเป็นเรื่องละเอียด ไม่ใช่เพียงแต่อ่านและจำคำต่าง ๆ และก็นึกบ่อย ๆ ท่องบ่อย ๆ แต่เป็นเรื่องที่ต้องพิสูจน์ความจริงว่า ในวันหนึ่ง ๆ ท่านมีบุคคลที่เป็นที่รัก ท่านมีบุคคลที่เป็นที่ชัง ท่านมีบุคคลที่เป็นผู้เฉย ๆ ด้วย เพราะฉะนั้น เวลาที่ท่านนึกถึงบุคคลหนึ่งบุคคลใดใน ๓ บุคคลนี้ด้วยความหลงลืมสติ ขณะนั้นจะกล่าวไม่ได้เลยว่า ปราศจากโลภะบ้าง หรือโทสะบ้าง เพราะฉะนั้น ที่จะเป็นเมตตาจริง ๆ ที่เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งต่างจากอกุศลซึ่งเป็นโลภะและโทสะ ไม่ใช่หมายความว่าเมื่อปราศจากโทสะแล้วจะเป็นกุศลทันที เพราะบางครั้งเมื่อไม่มีโทสะ แต่มีโลภะ ขณะนั้นก็ยังไม่ใช่เมตตา และต้องมีสัตว์ มีบุคคลจริง ๆ

เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า ท่านเพียงแต่นึกท่อง หรือว่าท่านค่อย ๆ อบรมเจริญเมตตาจริง ๆ จนกระทั่งไม่ว่าท่านจะประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจในชีวิตประจำวัน เมตตาสามารถที่จะเกิดแทนอกุศลได้ ซึ่งนั่นแสดงว่า ท่านเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตาแล้ว เพราะฉะนั้น เมตตาจึงมีเหตุมีปัจจัยที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีสัตว์บุคคลเฉพาะหน้า ที่ควรจะเป็นปฏิหาระหรือความขุ่นเคืองใจ ท่านก็มีกุศลจิตเกิดขึ้น คือ ความเมตตาในบุคคลนั้น

แทนที่จะท่องไป ๆ แต่พอถึงชีวิตประจำวันจริง ๆ มีเหตุการณ์ที่ขุ่นข้องที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น ท่านเต็มไปด้วยพยาบาทะ หรือปฏิหาระ ความไม่พอใจ เพราะฉะนั้น



ไม่ใช่ไปแอบท้องที่มุมห้องตอนดึก ๆ แต่พอมีเหตุการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัจจัยที่จะให้มีเมตตาในสัตว์ในบุคคลนั้นเลย เพราะฉะนั้น อย่างไหนจะเป็นประโยชน์กว่ากัน เวลาที่ท่านอยู่ในมุมมืดในห้อง ไม่มีสัตว์บุคคลปรากฏที่จะให้ท่านเกิดเมตตาจริง ๆ กับการที่ท่านพบกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันซึ่งควรจะเมตตา ซึ่งขณะนั้นควรเจริญเมตตาเพราะมีสัตว์บุคคลที่กำลังเป็นวัตถุที่ควรจะมีเมตตาจริง ๆ

ถ. นั่นก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง แต่ว่าขณะที่อยู่ในมุมมืด หรืออยู่ในบ้าน อยู่ในห้องที่จะตรึกถึง หรือคิดถึงศัตรู เพียงคิดก็ยิ่งเกิดยาก บางครั้งก็ไม่ยอม เช่น นาย ก. เคยทำความเดือดร้อนให้เรา ถ้าเราจะอยู่ในบ้าน นี่ก็น่าใจ พุดในใจว่า ขอให้นาย ก. จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ บางครั้งก็ไม่ยอม

สุ. ความจริง ไม่ต้องพุดเป็นคำอย่างนั้น แต่ขณะที่นึกถึงนาย ก. เปลี่ยนจากความที่เคยพยาบาทหรือโกรธเคืองโดยการที่รู้ว่า นาย ก. เป็นผู้ที่อาจจะยังไม่รู้หนทางข้อปฏิบัติ ไม่มีหนทาง หรือไม่มีแม้ทางสงบใจ ไม่มีแม้แต่การที่จะอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ควรหรือที่ผู้รู้จักหนทางที่จะอบรมเจริญปัญญาที่จะขัดเกลากิเลสจะโกรธนาย ก. ทั้ง ๆ ที่นาย ก. ไม่รู้อะไรเลย นาย ก. มีโสมะมาก มีโลภะมาก มีโทสะมาก นาย ก. ยังไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน นาย ก. ไม่สนใจ นาย ก. ยังไม่เข้าใจ ไม่มีทางที่จะอบรมเจริญแม้ความสงบและปัญญา เพราะฉะนั้น ควรหรือที่ผู้รู้หนทางบ้างแล้วจะไปโกรธผู้ที่ยังมืด หรือเต็มไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเท่ากับไปส่งเสริมให้นาย ก. เป็นอกุศลยิ่งขึ้น เพราะอกุศลของตนเอง แทนที่จะช่วยกันขัดเกล่าซึ่งผู้รู้ควรที่จะขัดเกล่า เพราะนาย ก. ไม่สามารถจะขัดเกล่าได้ เพราะนาย ก. ไม่รู้ นี่จึงเป็นการคิดถึงนาย ก. ด้วยความเมตตา แทนที่จะท้องว่า ขอให้นาย ก. มีความสุข

ยังไม่ต้องให้นาย ก. มีความสุข ตัวคนที่คิดถึงนาย ก. มีความสุขเสียก่อน โดยการที่มีเมตตาต่อยนาย ก. ในขณะนั้น เพราะถ้ามีปฏิฆะ หรือพยาบาทในขณะนั้น นาย ก. ก็ไม่มีความสุขจากการที่ผู้้นั้นคิด และใจของผู้้นั้นเอง แทนที่จะเกิดเมตตาก็คือเป็นเพียงคิด ซึ่งท่านก็กล่าวว่ายาก ไซ้ไหม เพราะฉะนั้น ไม่ต้องคิดเป็นคำอย่างนั้น



แต่เริ่มมีเมตตาขณะใดที่ระลึกถึงนาย ก. โดยการตรึกในทางที่ถูก ในทางที่จะไม่เกิด ปฏิฆะ หรือพยาบาทต่อนาย ก.

ถ. ผู้ที่จะตรึกถึงขั้นนั้นได้ ต้องเป็นผู้ที่ศึกษา และผู้ที่อบรมเจริญปัญญา มา มากแล้ว แต่ว่าผู้ที่ศึกษาปานกลาง จะคิดถึงโลกะ โทสะ โมหะของนาย ก. ไม่ได้ คิดถึงเป็นส่วนใหญ่ เพราะอย่างนั้นขั้นต้นจะนึกในใจว่า ขอให้นาย ก. มีความสุข เพราะได้ศึกษามาว่า การแผ่เมตตานี้จะต้องแผ่ไปใน ๓ บุคคล คือ มัชฌัตตบุคคล กับปิตุบุคคล กับเวรีบุคคล และแผ่ไปให้ตัวเองด้วย เพราะฉะนั้น จะแผ่ให้กับเวรี บุคคล คือ ศัตรูนี้ ครั้งแรกไม่ต้องลงทุนอะไร เพียงแต่นึกให้ศัตรูของเรามีความสุข แต่แค่นี้ก็ไม่ยอมนึกแล้ว

สุ. เพราะฉะนั้น แทนที่จะนึกถึงสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นแต่ละบุคคล เป็นการ ตั้งต้นที่จะอบรมเจริญเมตตาให้มีบุคคลจริง ๆ ซึ่งเคยเป็นที่รัก หรือว่าเป็นที่ชัง หรือว่า เป็นที่เฉย ๆ เพื่อจะได้รู้ว่า จิตใจในขณะนั้นมีเมตตาจริง ๆ หรือเปล่า

เริ่มจากการที่จะระลึกถึงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพื่อที่จะได้รู้สภาพของจิตที่ ประกอบด้วยเมตตาแท้จริง ไม่ใช่เพียงแต่นึกถึงคำ นี่เป็นความต่างกัน เพราะว่าการ นึกถึงคำท่านก็บอกแล้วว่า ยาก และยังไม่รู้ด้วยว่า ขณะที่นึกนั้นเป็นกุศลจิตหรือ อกุศลจิตจริง ๆ ถ้าลักษณะของเมตตาไม่ได้เกิดขึ้นปรากฏ ขณะนั้นไม่สามารถจะกล่าว ได้ว่า กำลังนึกด้วยเมตตา แต่เวลาที่นึกถึงด้วยเมตตานี้ สภาพของเมตตามีลักษณะ จริง ๆ เป็นสภาพที่อ่อนโยน ตรงกันข้ามกับปฏิฆะ หรือพยาบาท

ถ. บางครั้งผมก็ท่อง ขับริถไปผมก็ท่อง ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด ขับริถไปก็ท่อง ไป แต่บางครั้งก็หลุดจะออกจากซอย เราไปทางเอก เราก็ไม่ยอมให้เขาไปก่อน พอนึก ขึ้นได้ ถามตัวเอง ไหนว่าจะให้บุคคลทั้งหลายมีความสุข แค่ว่าให้เขาไปก่อนยัง ไม่ยอม แต่ก็ยังให้ผลดี ครั้งแรกไม่ยอมให้เขาไปก่อน ครั้งต่อ ๆ ไปนึกได้ มีโอกาสที่จะ ให้เขาไปก่อนได้ ก็หยุดรอให้เขาไปก่อน นี่คือผลของการนึกคิด

สุ. ขณะที่หยุดรอไม่ได้บอกว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ไซ้ไหม



ถ. ไม่ได้ขอ

ส. เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องคิดเป็นคำ แต่ให้เข้าใจสภาพของจิตว่า เวลาที่เมตตาเกิด ต่างกับเวลาที่พยาบาทหรือปฏิฆะเกิด

ถ. แต่ขณะที่หยุดรถ ก็เป็นผลที่มาจากการท่องเที่ยว ถ้าไม่ได้ท่องเที่ยว ก็ไปเรื่อย ๆ เราถือว่าเป็นทางเอก เราไปก่อน เราก็ไปก่อนเรื่อย ๆ ถ้าไม่ได้ท่องเที่ยว ก็ไม่หยุดรถ

ส. เพราะฉะนั้น ต้องเป็นผู้ที่ละเอียดว่า ขณะที่ท่องเที่ยว เป็นเมตตาจริง ๆ หรือท่องเที่ยว และเวลาที่กำลังเมตตาจริง ๆ ที่ให้ผู้อื่นไปก่อน ขณะนั้นไม่ได้ท่องเที่ยว

ถ. การท่องเที่ยวนี้มีผล เป็นผลที่มาจากการท่องเที่ยว ถ้าไม่ได้ท่องเที่ยว ก็ไม่ได้ถามตัวเองว่า ไหนจะทำให้สัตว์อื่นมีความสุข ขณะที่ถามตัวเอง ผลมาจากการท่องเที่ยว

ส. ขณะที่ถามตัวเองเป็นปัญญาที่รู้ว่า ไม่ใช่เพียงท่องเที่ยวแล้ว มิฉะนั้นแล้ว ก็คงท่องเที่ยวต่อไป แต่ขณะนั้นรู้สึกตัว ไม่ใช่เพียงท่องเที่ยว เมตตาไม่ใช่เพียงท่องเที่ยว แต่เป็นเรื่องการปฏิบัติจริง ๆ

ถ. เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ขณะที่หยุดรถ ไม่ได้ท่องเที่ยว

ส. เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า หลายท่านที่เพียงท่องเที่ยว ผลก็คือ ทนที่ที่ท่องเที่ยว เสรีๆ พอมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ก็เกิดโกรธ นั่นเพียงท่องเที่ยว แต่ผู้ที่ไม่ใช่เพียงท่องเที่ยว จะมีสติระลึกได้ว่า เมตตาต้องเกิดในขณะที่มีสัตว์มีบุคคลเฉพาะหน้า

ถ. มีวันหนึ่ง ผมท่องเที่ยวเมตตาอยู่ในบ้าน วันนั้นไม่ได้ไปทำงาน อยู่ในบ้าน ครึ่งวัน ตั้งแต่เช้าถึงบ่าย ไม่ได้ไปไหน อยู่ในบ้านก็ท่องเที่ยวอย่างนี้แหละ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด ท่องอยู่อย่างนี้ตั้งครึ่งวัน ตอนบ่ายไปทำงานข้างนอก ขับรถไปน้ำมันหมดก็เลยเข้าปั้มน้ำมัน ข้างหน้าผมมีรถโตโยต้าโคโรน่าคันหนึ่ง เขาก็เลยเข้าไปในปั้มน้ำมันเดียวกัน รถคันหน้าเขาก็จอดที่ปั้มน้ำมัน ผมก็จอดที่ปั้มหลัง ไม่ทราบสาเหตุการณ์อะไรทำให้รถข้างหน้าถอยหลังมาชนเอาไฟเลี้ยงของผมแตก ขณะนั้นโกรธมาก เพราะว่าไฟเลี้ยงของผมซื้อในเมืองไทยไม่ได้ ต้องสั่งมาจากเมืองนอก อย่างเร็วที่สุดจะต้องใช้เวลา ๔๐ - ๕๐ วัน พอนึกถึงอย่างนี้แล้วโกรธมาก ก็เลยหันหน้าไป



เขาถามว่า จะว่าอย่างไร ผมก็บอกว่า ไฟเลี้ยวอันนี้ราคาถึง ๕๐๐ บาท เขาก็ว่า ไฟเลี้ยวแค่นี้คิดเดียวทำไมถึง ๕๐๐ บาท ผมก็บอกว่า ไฟเลี้ยวนี้ในเมืองไทยซื้อไม่ได้ ต้องสั่งเมืองนอกกว่าจะได้ก็ต้องใช้เวลา ๔๐ - ๕๐ วัน เขาก็เชื่อ แต่จะให้แค่ ๒๐๐ บาท ผมไม่ยอม ผลสุดท้ายไปโรงพัก ได้เงิน ๕๐๐ บาทจนได้

ผมเห็นว่า การท่องเที่ยว ต้องท่องเที่ยวถึงมีกำลัง ถ้ากำลังไม่พอ เจอกิเลสเข้า ที่ท่องเที่ยวมาล้มหมด

ส. ท่องตั้งแต่วัน แต่ก็ยังไปจัดการเสียเรื่อยเรื่อย

ถ. การเจริญเมตตา ถ้าใช้ท่อง เมื่อก่อนผมก็เคยท่อง แต่ไม่ได้ผลอะไร เป็นการเข้าใจที่ผิด ที่จะให้ได้ผลต้องเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง ๆ ปีสองปีนี้ผมรู้สึกเมตตาเพิ่มขึ้นมากกว่าเก่า เพราะคำ ๆ เดียวของอาจารย์ที่ได้บรรยายให้ฟัง คือ การกระทำไม่ว่ามากหรือน้อยเพื่อเป็นประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ทำให้ผมคิดอยู่เสมอ

อย่างเช่น เมื่อครู่นี้เองผมกินน้ำแข็ง คุณลุงก็ทำท่าอยากจะกินน้ำแข็ง ครั้งแรกยังไม่อยากจะไปซื้อให้ พอครั้งที่สองคุณลุงก็ได้รับประโยชน์สุข เมตตาเกิด รีบตรงไปซื้อทันทีอย่างคล่องแคล่ว สติเกิดในขณะนั้น รู้สึกว่าเบาและอ่อน และทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นยุ่ง หรือเป็นสัตว์ที่เราจะฆ่า หรือตกอยู่ในที่ลำบาก ผมมักจะช่วย บางทีก็เกียจ ไม่อยากจะลุกขึ้น แต่เพื่อประโยชน์เขา เพื่อชีวิตเขา การลุกขึ้นเราเสียสละแค่นี้ เป็นประโยชน์สุขแก่สัตว์ทั้งชีวิตของเขาเลย ผมก็ช่วยอยู่เสมอ ๆ หลาย ๆ เรื่อง บางทีขอทานมาขอเป็นคนหนุ่ม มือไม้ก็ยังมีดี ๆ ทำไมมาขอ ให้น้อยก็ไม่ได้ ต้องให้บาทหนึ่ง คิดว่าเขาได้สละค่าไปคงมีความสุข เพื่อไปซื้ออาหารกินคงมีความสุข บางครั้งเขามาขายของ ผมไม่อยากจะซื้อ แต่ก็ซื้อด้วยความเมตตาจริง ๆ ไม่ได้ซื้อด้วยความอยากได้ หรือต้องการ เพราะฉะนั้น คำพูดของอาจารย์คำเดียวเท่านั้นว่า การกระทำไม่ว่ามากหรือน้อย เพื่อเป็นประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ผมคิดถึงที่ไร กุศลที่เป็นเมตตาเกิดทุกครั้ง ไม่เว้นสักครั้งเลย

ส. ขออนุโมทนา





๘๘๔



ส. นี่เป็นการประพฤติกิเลส หรือปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ คำว่า ภาวนา คือ การอบรมให้มี ให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ เอง ๆ เพราะฉะนั้นไม่ใช่จะไปมุ่งหวังที่จะท่องเที่ยวจนกระทั่งเกิดอุปจารสมาธิ หรือความสงบที่มั่นคงขึ้น

ถ้าในชีวิตประจำวันไม่มีเมตตา เวลาที่อยู่คนเดียวตามลำพังจะนึกอย่างไร เมตตาจึงจะเกิดขึ้น ในเมื่อตลอดวันเมตตาไม่ได้เกิดขึ้นเลย เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องของการประพฤติปฏิบัติ การอบรมจริง ๆ เวลาที่มีสัตว์ มีบุคคล มีเหตุการณ์เฉพาะหน้าเกิดขึ้น

สำหรับผู้ที่ยังอบรมเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติในชีวิตประจำวัน จะเห็นได้ว่า สภาพธรรมเป็นอนัตตา แล้วแต่เหตุปัจจัยที่จะเกิดขึ้น เช่น บางครั้งโลภะอาจจะเกิด แต่ก็อาจจะเกิดปัจจัยให้กุศลจิตเกิดคั่นเมตตา และในขณะนั้นถ้ามีเหตุปัจจัยที่สติจะเกิด ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ก็เป็นการอบรมเจริญปัญญาที่จะเป็นการรู้แจ้งสภาพธรรมที่เป็นสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนา

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐานเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันจริง ๆ ซึ่งแต่ละท่านไม่สามารถจะทราบได้ว่า สังขารขันธ์ที่สะสมมาจะเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้ขณะต่อไปจะเป็นการรู้อารมณ์ทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ จะเป็นกุศล หรือจะเป็นอกุศล จะเป็นความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ แต่รู้ได้ว่า สภาพธรรมแต่ละขณะไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน และเมื่อมีการฟังธรรม พิจารณาธรรมมากขึ้น ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้กุศลเกิดได้ เอง ๆ บ่อย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในขั้นของท่าน หรือขั้นของศีล หรือขั้นของการเจริญความสงบ หรือสติปัฏฐาน แต่ไม่ใช่มุ่งมั่นเจาะจงจะทำแต่เฉพาะวิปัสสนาอย่างเดียว หรือความสงบอย่างเดียว ถ้าเป็นอย่างนั้นแสดงว่า ยังไม่เข้าใจชัดในเรื่องของการอบรมเจริญสติปัฏฐานที่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน



อย่าลืม ธรรมสำหรับประพฤติกรรมปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของท่าน ของศีล ของสมณะ หรือของสติปัฏฐาน

ในบางพระสูตรพระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงเรื่องของการอบรมเจริญภาวนาทั้ง สมณะและวิปัสสนารวมกัน ไม่แยก ไม่ใช่ว่าจะกล่าวถึงมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ โดยตลอด และในบางพระสูตรก็เป็นเรื่องของการอบรมทั้งสมณะและวิปัสสนา ซึ่งไม่ได้ ทรงแยกโดยนัยของกาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรม แต่เมื่อเป็นผู้ที่เข้าใจเรื่องของการ อบรมเจริญสติปัฏฐานแล้ว จะเห็นได้ว่า พระธรรมทั้งหมดที่พระผู้มีพระภาคทรง แสดงนั้น เป็นเรื่องของการอบรมเจริญสติปัฏฐานทั้งสิ้น

ขอกล่าวถึง **มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกั มหาราหุลวาทสูตร** อีกครั้ง หนึ่ง ซึ่งมีข้อความที่พระผู้มีพระภาคทรงเตือนท่านพระราหุลว่า

... ดูกร ราหุล รูปอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอดีต เป็นอนาคต และเป็นปัจจุบัน เป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี อยู่ในที่ ไกลก็ดี อยู่ในที่ใกล้ก็ดี รูปทั้งปวงนี้ เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่าง นี้นว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา ดังนี้

ท่านผู้ฟังคงเคยได้ยินคำว่า ชันธ

ชันธ ๕ ได้แก่ รูปชันธ เวทนาชันธ สัญญาชันธ สังขารชันธ วิญญาณชันธ ซึ่งมีคำอธิบายความหมายของชันธว่า ได้แก่ สภาพธรรมที่สามารถจำแนกออกได้ ๑๑ อย่าง หรือ ๑๑ กอง คือ สภาพธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอดีต เป็นอนาคต เป็นปัจจุบัน เป็นภายใน เป็นภายนอก หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี อยู่ในที่ไกลก็ดี หรืออยู่ในที่ใกล้ก็ดี

ข้อความในพระสูตรและพระอภิธรรมเป็นเรื่องเดียวกัน ข้อความใดซึ่งประมวล ไว้ในพระอภิธรรม พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ ข้อที่น่าคิด คือ ท่านพระราหุลท่านได้สะสมบารมีมาที่จะบรรลุคุณธรรมถึงความเป็นพระอรหันต์ แต่ ทำไมพระผู้มีพระภาคจึงตรัสให้ท่านพระราหุลระลึกถึงลักษณะของรูป และเห็นด้วย ปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่



ตัวตนของเรา แต่ให้ทราบ ว่า อกุศลที่ได้สะสมมาเป็นสภาพธรรมที่มีกำลังมาก ลองพิจารณาดูในวันหนึ่ง ๆ สำหรับการที่สติจะเกิด กับ การที่อกุศลจิตจะเกิด ในแต่ละวัน ในแต่ละเดือน ในแต่ละปี ในแต่ละภพ ในแต่ละชาติ อกุศลมีกำลังกว่า ถึงแม้ว่าอกุศลที่ได้สะสมมามีกำลังที่อาจหรือสามารถจะบรรลुरुณธรรมถึงความเป็น พระอรหันต์ แต่ทราบใดที่ปัญญาซึ่งเป็นโลกุตตรปัญญา ยังไม่เกิดขึ้นกระทำกิจประหาร กิเลส อกุศลทุกประเภทก็ยังมีกำลังตามการสะสม

สำหรับท่านพระราहुลที่มีข้อความใน **มหาราหุโลวาทสูตร** ท่านติดตาม พระผู้มีพระภาคในขณะที่พระผู้มีพระภาคเสด็จบิณฑบาต ท่านเป็นผู้ที่ยังติดในรูป ยังมีความพอใจในความงามของพระผู้มีพระภาค และของท่านเองซึ่งเป็นโอริสของ พระผู้มีพระภาค เพราะฉะนั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสให้ท่านระลึกถึงรูปว่า ไม่ใช่ของ เรา ทำให้ท่านพระราहुลรู้สึกได้ทันทีว่า พระผู้มีพระภาคทรงทราบจิตใจของท่าน เหมือนกับว่าขณะใดที่จิตที่พอใจในความงามของรูปเกิดขึ้น พระผู้มีพระภาคก็ทรง ทราบ และตรัสให้ท่านเห็นความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความที่รูปทั้งหลาย เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เป็นรูปเท่านั้น เพราะฉะนั้น ท่านก็เห็นสมควรที่จะกลับไป ไม่ติดตามพระผู้มีพระภาค เหมือนกับโจรซึ่งถูกจับได้ของกลาง คือ ไม่ว่าจิตจะเป็น อกุศลประเภทใด พระผู้มีพระภาคก็ทรงโอวาทให้ระลึกได้ที่จะไม่ให้เกิดอกุศลอย่างนั้น ซึ่งท่านพระราहुลก็ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระผู้มีพระภาค รูปเท่านั้นหรือ ข้าแต่พระสุคต รูปเท่านั้นหรือ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ราहुล ทั้งรูป ทั้งเวทนา ทั้งสัญญา ทั้งสังขาร ทั้งวิญญาณ

เพราะฉะนั้น ไม่เลือก แล้วแต่ว่าสติจะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมใด แต่ ช่วงขณะที่ท่านพระราहुลคิดพอใจในความงามของพระผู้มีพระภาค และในความงาม ของท่านเองนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสให้ระลึกถึงความไม่ใช่ตัวตน

และเมื่อท่านพระราहुลกำลังนั่งคู้บัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า ณ โคนต้นไม้นั้น ท่านพระสารีบุตรเห็นอย่างนั้น ก็ได้บอกให้ท่าน



พระราहुลเจริญอานาปานสติ ตอนเย็นท่านพระราहुลเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ทูลถามว่า อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงจะมีผลมีอานิสงส์

ข้อที่น่าสังเกต คือ ท่านพระราहुลกราบทูลถามเรื่องการเจริญอานาปานสติ แต่ก่อนที่พระผู้มีพระภาคจะทรงแสดงเรื่องอานาปานสติ พระผู้มีพระภาคตรัสให้ท่านพระราहुลระลึกถึงลักษณะของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม บางท่านอาจจะคิดว่าทำไมพระผู้มีพระภาคตอบไม่ตรง แต่การตอบปัญหาธรรมทั้งหมดเพื่อประโยชน์ของผู้ถาม ถ้าผู้ตอบสามารถรู้ได้ว่าเรื่องอะไรจะเป็นประโยชน์กว่ากันสำหรับผู้ถาม เพราะบางทีเรื่องที่ถามยังไม่ใช่ประโยชน์จริง ๆ เนื่องจากความเข้าใจขั้นต้นของผู้ถามยังไม่มี แต่ว่าถามถึงเรื่องอื่น เช่น ถามเรื่องปฏิจจสมุปบาท โดยที่ยังไม่ได้รู้ลักษณะของสติ ยังไม่เข้าใจในเรื่องของการอบรมเจริญสติปัฏฐาน คำตอบทั้งหมดก็จะไม่ใช่ประโยชน์อย่างแท้จริง เพราะไม่สามารถที่จะเกื้อกูลผู้ถามให้เกิดปัญญาตามลำดับขั้นได้

สำหรับที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องของการระลึกถึงลักษณะของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมก่อน ก็เพราะท่านพระราहुลยังเป็นผู้ที่พอใจในความงามของรูป ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงเรื่องความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของรูปไว้แล้วในตอนเช้า คือ ในขณะที่บิณฑบาต เพราะฉะนั้น จึงทรงแสดงเรื่องของการที่จะระลึกถึงลักษณะของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ต่อจากที่ได้ทรงโอวาทท่านพระราहुลไว้โดยย่อในตอนเช้า

ซึ่งท่านคงได้รับความเข้าใจชัดเจนขึ้นอีก ถ้าท่านพิจารณา เพราะบางท่านมีความคิดว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นต้องทำตามลำดับที่ทรงแสดง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านถือตรงจริง ๆ ว่า ต้องเริ่มจากกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน บางท่านถือตรงยิ่งกว่านั้นอีกว่า เมื่อทรงแสดงอานาปานบริกรรมเป็นบริกรรมแรกของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็จะต้องเจริญอานาปานบริกรรมก่อนบริกรรมอื่น บางท่านเข้าใจว่าอย่างนี้ แต่พระสูตรนี้จะทำให้เข้าใจชัดว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องเรียงลำดับ เพราะสติเป็นอนัตตา แม้พระผู้มีพระภาคเอง เมื่อท่านพระราहुลตรัสถามเรื่องของ



อานาปานสติ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสให้ระลึกถึงลักษณะของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และตรัสอานาปานสติตอนสุดท้ายของพระสูตรนี้ เพราะฉะนั้น เพื่อที่จะให้เข้าใจชัดในลักษณะของรูปซึ่งประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่ว่าในบรรพไหน พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกับท่านพระราหุล เมื่อท่านพระราหุลทูลถาม พระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้ว อย่างไร จึงจะมีผล มีอานิสงส์

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ราหุล รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็งแข็ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นเป็นภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็งแข็ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่า ปฐวีธาตุเป็นภายใน

ก็ปฐวีธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด ปฐวีธาตุนั้นเป็น ปฐวีธาตุเหมือนกัน ปฐวีธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นปฐวีธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในปฐวีธาตุ

ต้องพิจารณาแล้วจะทราบว่า รวมกายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหมดทุกบรรพ ในข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระราหุล

สำหรับข้อความเรื่องของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็เป็นปฏิกุลมณสิการบรรพ แต่พระผู้มีพระภาคตรัสด้วยว่า หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นเป็นภายใน เพราะฉะนั้น รวมอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และธาตุมนสิการบรรพด้วย



เพราะฉะนั้น การที่จะรู้ลักษณะของรูปที่กาย เวลาที่สติระลึกเป็นไปในกาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะรู้ลักษณะอื่นนอกจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ได้ไหม

ไม่มีกล่าวไว้เลย เรื่องของท่านั่ง ท่านอน ท่านยืน ท่านเดิน เพราะข้อความมีว่า รูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็งแข็ง คือ ฌม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่ได้กล่าวถึงแล้ว หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นเป็นภายใน เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังนั่ง ที่เป็นอิริยาบถบรรพ ในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวเหยียดคู้ เป็นสัมปชัญญะบรรพ มีลักษณะแข็งแข็ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี่เราเรียกว่าปฐวีธาตุเป็นภายใน

เพราะฉะนั้น การที่จะรู้ลักษณะของรูป เวลาที่สติระลึก ต้องรู้ตามความเป็นจริง เมื่อไม่ใช่เรา ลักษณะนั้นเป็นลักษณะของธาตุดิน หรือธาตุน้ำ หรือธาตุไฟ หรือธาตุลม

สำหรับข้อความต่อไป โดยนัยเดียวกัน พระผู้มีพระภาคตรัสถึงลักษณะของ อาโปธาตุ ซึ่งมีลักษณะเอิบอาบ อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างอื่นเป็นภายใน อาคัยตน

ข้อความต่อไป พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องของเตโชธาตุ ซึ่งเวลาที่เป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เป็นธาตุมนสิการบรรพ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ราहुล ก็เตโชธาตุเป็นไฉน เตโชธาตุเป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี ก็เตโชธาตุที่เป็นภายในเป็นไฉน สิ่งใดเป็นภายใน อาคัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และไฟที่เผาอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มให้อยู่ไป โดยชอบ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น ...



เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของกายที่ร้อน ขณะนั้นก็จะเป็นลักษณะของเตโชธาตุ ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสรวมไว้ในข้อความที่ว่า หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น

สำหรับข้อความในอรรถกถาได้กล่าวถึงส่วนหนา คือ ส่วนมาก ของธาตุไฟที่ปรากฏ คือ ที่ท้อง

เคยมีใครรู้สึกอย่างนั้นบ้างไหม ตามปกติ ถ้าจะปรากฏ แต่ไม่ใช่ให้เลือก ในขณะที่ถ้าไม่ปรากฏ ก็ไม่ปรากฏ แล้วแต่ว่าจะอะไรจะปรากฏ ซึ่งตามปกติธาตุดินย่อมปรากฏมากกว่าธาตุอื่น แต่ถ้าขณะที่เป็นรูปที่เป็นธาตุไฟที่ร้อนมาก ก็ย่อมจะปรากฏได้ ซึ่งส่วนหนาของธาตุไฟที่จะปรากฏเป็นที่ท้อง ไม่ใช่ธาตุลม เพราะบางคนคิดว่าธาตุลมจะปรากฏที่ท้อง เพราะฉะนั้น ท่านก็อาจจะพยายามเพ่งพิจารณาที่ท้อง เพื่อที่จะให้เห็นอาการของธาตุลม แต่ถ้าทำอย่างนั้นจะไม่ตรงตามความเป็นจริงตามที่กล่าวไว้ในอรรถกถาว่า อาการของธาตุไฟ ส่วนหนามีมากจะปรากฏที่ท้อง อาการของธาตุลม ส่วนหนามีมากจะปรากฏที่ช่องจมูก

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ถ้าถูกต้อง จะรู้สึกได้อย่างนั้นจริง ๆ เพราะหลายท่านก็ถามว่า ลักษณะของธาตุลมนั้นเป็นอย่างไร ลักษณะที่เค่งตึง หรือลักษณะที่ไหวเป็นอย่างไร ซึ่งส่วนมากจะระลึกแต่ลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน

ขณะที่กำลังนั่ง ลักษณะของธาตุลมปรากฏไหม ผู้ที่ลักษณะของธาตุลมไม่ปรากฏ ก็อยากจะรู้ และสงสัยว่าธาตุลมมีลักษณะอย่างไร แต่ว่าธาตุลมส่วนหนามีมากที่จะปรากฏนั้น ปรากฏที่ช่องจมูก ถ้ายังไม่ปรากฏ ก็ไม่ปรากฏ แต่เมื่อจะปรากฏส่วนหนา ส่วนมากที่จะปรากฏให้รู้ได้ ก็ปรากฏที่ช่องจมูก หรือว่าเบื่อบนริมฝีปากที่กระทบ





๘๘๕



ต่อจากธาตุไฟและธาตุลม พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระราหุลว่า

ดูกร ราหุล ก็อากาศธาตุเป็นไฉน อากาศธาตุเป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี ก็อากาศธาตุที่เป็นภายในเป็นไฉน สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตนเป็นอากาศ มีลักษณะว่าง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องคอสำหรับกลืนอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม และช่องสำหรับถ่ายอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มออกเบื้องล่าง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นเป็นภายใน อาศัยตนเป็นอากาศ มีลักษณะว่าง ไม่ทึบ มีลักษณะไม่ทึบ เป็นช่อง มีลักษณะเป็นช่อง อันเนื้อและเลือดไม่ถูกต้อง เป็นภายใน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่า อากาศธาตุเป็นภายใน

ก็อากาศธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด อากาศธาตุนั้นเป็น อากาศธาตุเหมือนกัน อากาศธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริง อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็น อากาศธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายใน อากาศธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในอากาศธาตุ

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า พระธรรมทั้งหมดเกื้อกูลที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้น รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งใน **ปปัญจสูทนี อรรถกถา มหाराหุโลวาทสูตร** มีข้อความว่า

มีคำถามต่อไปว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น ทำไมพระผู้มีพระภาคจึงตรัสอากาศธาตุให้ พิสดารเล่า

เป็นความจำเป็นที่จะต้องรู้ลักษณะของอากาศธาตุ เพราะปัญญาที่รู้สภาพ ธรรมตามความเป็นจริง รู้ลักษณะของอากาศธาตุด้วย



แก้วว่า ที่ตรัสก็เพื่อที่จะแสดงอุปาทายรูป อันที่จริงมหาภูตรูปทั้ง ๔ เท่านั้น พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วในหนหลัง หาได้ตรัสอุปาทายรูปไม่ เพราะฉะนั้น เพื่อจะแสดงอุปาทายรูปนั้นโดยแนวนี้ จึงตรัสอากาศธาตุให้พิสดาร คือ ให้ละเอียดขึ้น

อีกอย่างหนึ่ง แม้รูปอันอากาศภายใน ปริจฉินน กำหนดแล้ว ก็ย่อมปรากฏได้ รูปอันอากาศกำหนดแล้ว เป็นรูปที่แจ่มแจ้ง วิภูสิตะ เพื่อความแจ่มชัดแห่งรูปนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงประกาศรูปนั้นไว้

อากาศธาตุมีอยู่ตลอดทั่วร่างกาย ที่มองเห็นเวลานี้ เห็นสี เวลาที่กระทบสัมผัส อ่อน แข็ง แต่ลักษณะของอากาศธาตุซึ่งแทรกซึมอยู่ทั่วกายปรากฏหรือยัง กำลังระลึก รู้ลักษณะสภาพที่อ่อนแข็ง ลักษณะของอากาศธาตุซึ่งคั่นอยู่ทุกกลาปที่ละเอียดที่สุด เพราะรูปที่เป็นร่างกายก็ดี ซึ่งเป็นภายใน หรือรูปซึ่งเป็นภายนอกก็ดี สามารถที่จะกระจัดกระจายออกได้เป็นส่วนที่เล็กที่สุดเพราะมีอากาศธาตุดันอยู่ นี่เป็นความจริง เพราะฉะนั้น เวลาที่ปัญญาารู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ที่จะเห็นว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล แม้ลักษณะที่อ่อนหรือแข็งซึ่งเคยกระทบ แล้วก็ปรากฏแต่เพียงลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง ซึ่งเป็นลักษณะของปฐวีธาตุเท่านั้น เวลาที่ปัญญาารู้ลักษณะของสภาพธรรม เพราะสภาพธรรมปรากฏตามความเป็นจริง ลักษณะของอ่อนแข็งนั้นย่อมเป็นการประชุมรวมกันของรูปหลายกลาป ซึ่งคั่นด้วยอากาศธาตุ เพราะฉะนั้น จึงสามารถที่จะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของปฐวีธาตุ หรือรูปที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงได้ว่า เป็นความอ่อนหรือความแข็ง ซึ่งมีอากาศธาตุดันอยู่ ไม่ใช่เพียงนี้ว่า อ่อนหรือแข็ง ก็จะเป็นการละคลายการยึดถือ ปฐวีธาตุว่าเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล แต่ปัญญาจะต้องรู้ชัดถึงลักษณะที่แท้จริงของรูปซึ่งอ่อนหรือแข็ง ซึ่งเป็นเพียงกลาปเล็ก ๆ ที่คั่นด้วยอากาศธาตุ จึงจะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของกลาปที่กำลังเป็นอารมณ์ได้

ถ. การเจริญปฏิกุศลบรรพ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ส่วนใหญ่เท่าที่ฟังมาจะต้องเป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ที่จะเจริญเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมมติว่า



เห็นผม จะเจริญเป็นรูปารมณ เป็นสี่ หรือว่าจะเจริญโดยลักษณะเป็นของปฏิกุศล โดยที่เกิด สันฐาน อะไรอย่างนี้ ผมยังมีความเข้าใจไขว้เขวอยู่

ส. จุดประสงค์ที่สูงที่สุด คือ การรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

ที่เรียกว่า ผม ก็คือลักษณะที่แข็ง เป็นอาการของธาตุดิน แต่ว่าทุกท่านเห็นผม อยู่ตลอดเวลา ทั้งจับ ทั้งหิว ทั้งทำความสะอาดทุกอย่าง แต่สติก็ไม่เกิดที่จะระลึกไว้ในสภาพที่อ่อนหรือแข็ง เพราะฉะนั้น การที่สติปัฏฐานจะเกิดขึ้นต้องอาศัยเหตุปัจจัย คือ การฟัง การพิจารณา การอบรมเจริญจนกระทั่งชำนาญ

ความคิด เป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ ความคิดเป็นสิ่งที่มีความจริง เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย บางครั้งคิดเป็นอกุศล และบางครั้งควรจะคิดเป็นกุศลแทนที่จะเป็นอกุศลได้ ถ้ามีโอกาสได้ฟังและได้พิจารณา เพราะฉะนั้น เวลาฟังเรื่องความเป็นปฏิกุศลของส่วนต่าง ๆ ของกาย ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากเห็นว่ากายเป็นปฏิกุศล ไม่พอใจที่จะเห็นว่ากายนี้ น่ารังเกียจ ไม่อยากที่จะรู้สึกอย่างนั้น แต่ถ้าฟังบ่อย ๆ เกิดความเข้าใจ ไม่ต้องคิดว่า ไม่อยากจะเป็นปฏิกุศล ก็อาจจะระลึกถึงสภาพที่เป็นปฏิกุศลที่ได้ฟังบ่อย ๆ แทนจิตที่เป็นอกุศลจะเกิดขึ้น ซึ่งการระลึกถึงสภาพที่เป็นปฏิกุศลและไม่มีความยินดีที่เป็นโลภะ ในขณะนั้น ก็เป็นกุศลจิตขั้นสมณะ และสติปัฏฐานสามารถที่จะเกิดขึ้นระลึกถึงสภาพของจิต หรือสภาพของความรู้สึก หรือสภาพของรูปโดยนัยของสติปัฏฐานได้ ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน

เพราะฉะนั้น จุดประสงค์ไม่ใช่ให้เพียงสงบ แต่เมื่อไม่สามารถที่จะไม่ให้เกิดการนึกคิดได้ ก็ให้นึกคิดในทางที่เป็นกุศล

ถ. ผมพอจะเข้าใจในทางที่จะให้จิตสงบ คือ ในขณะที่เราเห็นรูปที่สวยงาม ถ้าเราเจริญในทางที่จะให้จิตสงบ เราก็นึกถึงสิ่งที่เป็นปฏิกุศล ก็จะทำให้จิตสงบไปได้ชั่วขณะ

ส. สิ่งที่น่าคิดจุดนี้ คือ อย่าพยายามที่จะให้สงบ เพราะหลายท่านอยากจะทำให้สติปัฏฐานเกิด ก็พยายาม อยากจะให้สงบ ก็พยายาม แต่ที่จริงแล้วควร



จะทราบว่า จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุด คือ สติปัฏฐานที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ถ้าขณะนั้นไม่มีปัจจัยที่สติจะเกิด แต่มีปัจจัยที่ความสงบ คือ การระลึกรู้ถึงความเป็นปฏิภาณเกิดขึ้น ก็ขอให้ปัจจัยที่ทำให้รู้ว่า ขณะนั้นสงบ เพราะระลึกรู้ถึงความเป็นปฏิภาณ แต่อย่าให้มีความต้องการที่จะสงบ

ถ. ที่จะเป็นสติปัฏฐาน คือ ถ้าสติจะเกิด ก็เกิดระลึกขึ้นว่า นี่เป็นแต่เพียงความคิด หรือว่าความรู้สึก ให้รู้อย่างนั้นในขณะนั้น ใช่ไหม

ส. ถ้าเกิดขึ้นได้ จะเป็นสติปัฏฐานที่มีประโยชน์มาก ข้อสำคัญคือ คิดหลายอย่าง แต่สติปัฏฐานก็ยังไม่เกิด นี่เป็นความสำคัญที่ว่าสติปัฏฐานเกิดยาก ไม่ใช่เกิดง่าย และในระหว่างที่สติปัฏฐานยังไม่เกิด อกุศลที่มีกำลังย่อมเกิด เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงเรื่องของสมถภาวนา ซึ่งเป็นกุศลขั้นหนึ่ง นอกจากขั้นทานและศีล เพื่อให้มีปัจจัยเกื้อกูลให้กุศลจิตเกิดแม้ไม่ใช่ขั้นสติปัฏฐาน

หลายท่านอาจจะคิดว่า ในชาตินี้สติปัฏฐานยากเกินไป มีหลายท่านที่เปลี่ยนความมุ่งหมาย ลืมว่าจุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดคือสติปัฏฐาน ท่านเหล่านั้นเห็นว่าทางตาที่กำลังเห็นยากเหลือเกินที่จะรู้ว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ได้ระลึกว่า ขณะนี้สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นสภาพธรรมที่มีจริงที่กำลังปรากฏกับสภาพที่กำลังรู้ คือ เห็น เพราะฉะนั้น บางท่านก็กล่าวว่า เมื่อยากอย่างนี้ก็ควรเจริญความสงบก่อน

ยากจริง แต่อย่าท้อถอย และอย่าเปลี่ยนจุดประสงค์ ควรจะมีวิริยะ ความพากเพียรที่จะรู้ว่า ความรู้ย่อมเกิดเพราะการศึกษา เมื่อท่านเป็นผู้ที่ใคร่ในปัญญา เป็นผู้ใฝ่ใคร่ในการศึกษา และมีสิ่งที่กำลังปรากฏทางตาให้ศึกษา อย่าลืมนะ การเป็นผู้ใฝ่ใคร่ในปัญญา คือ จะต้องรู้โดยศึกษา เพราะฉะนั้น จึงใคร่ที่จะศึกษาลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตาด้วย เป็นผู้ยินดีในการศึกษาสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เพราะรู้ว่าถ้าสติไม่เกิด ไม่มีวิริยะที่จะรู้ว่าสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งปรากฏกับสภาพที่กำลังรู้ คือ กำลังเห็น ถ้าไม่เริ่มต้นในวันนี้ จะเริ่มต้นวันไหน



ถ้าพอใจที่จะเพียงสงบ ก็จะมีแต่ความต้องการอยู่แค่สงบ และเมื่อเป็นทุกวัน ก็เป็นทุกเดือน และก็เป็นทุกปี และก็เป็นทุกภพ ทุกชาติ ไม่มีการที่จะใคร่ยินดีในการศึกษาที่จะให้เกิดปัญญาชัดในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะฉะนั้น ต้องใคร่ครวญ ยาก แต่ว่าอย่าเปลี่ยนจุดประสงค์เป็นอื่น

แม้ในเรื่องของสมถภาวนาก็เช่นเดียวกัน บังคับไม่ได้ที่จะคิด เมื่อมีปัจจัยที่จะให้คิดเป็นกุศล ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของปฏิกุศลมนสิการบรรพ หรือการอบรมเจริญพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา ก็ตาม แต่ให้ทราบว่า ขณะนั้นจะลืมการศึกษาระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏโดยสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

จุดประสงค์ในชีวิตไม่ควรเป็นอย่างอื่น นอกจากเจริญสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้น เวลาที่ระลึกถึงความเป็นปฏิกุศลจึงรู้ว่า ขณะนั้นมีปัจจัยที่จะให้ความสงบขึ้นการระลึกถึงความเป็นปฏิกุศลเกิด แต่ไม่ใช่ต้องการที่จะระลึกถึงความเป็นปฏิกุศลเพื่อให้สงบ ถ้าเป็นอย่างนั้น ความต้องการเช่นนั้นจะกั้นไม่ให้สติปัฏฐานเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

แต่แม้จะคิดถึงความเป็นปฏิกุศล ถ้าไม่เปลี่ยนจุดประสงค์ สติปัฏฐานก็จะระลึกรู้ลักษณะของสภาพที่คิด หรือความรู้สึกในขณะนั้น หรือลักษณะของลม หลังจากทีระลึกถึงความเป็นปฏิกุศลแล้ว ก็ระลึกรู้ในสภาพที่แจ้งที่ปรากฏซึ่งเป็นรูปธรรม หรือระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมที่กำลังรู้แจ้งในขณะนั้นก็ได้

ถ. กรณีอย่างเรื่องของท่านจูฬปันถกที่ว่า พระพุทธเจ้าท่านประทานผ้าขาวสะอาด และให้ท่านบริกรรมว่า รโหโรณิ ฯ บริกรรมไปจนกระทั่งผ่านนั้นดำสกปรก ท่านพระจูฬปันถกก็พิจารณาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น ส่วนใหญ่พระที่ท่านเทศน์หรือแสดงจะบอกว่า เบื้องต้นต้องเจริญสมถะเสียก่อน ให้จิตสงบ ปัญญาจึงจะเกิด จะเข้าใจเป็นลักษณะอย่างนี้แทบทั้งนั้น



ส. ตามความเป็นจริง ถ้าเข้าใจเรื่องของการเจริญสติปัฏฐานแล้วจะเห็นว่าเป็นการระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีปัจจัยเกิดขึ้นเป็นไป คือ เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง ซึ่งสติจะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมนั้น ๆ ตามปกติตามความเป็นจริง ปัญญาจึงจะรู้ชัดได้ แต่จุดประสงค์ไม่ควรจะเป็นความต้องการที่จะสงบ ถ้าเป็นอย่างนั้นสติจะไม่เกิด ไม่ระลึกถึงลักษณะสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนในขณะนั้น

หลายท่านเปลี่ยนจุดประสงค์ไปแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อไร วันไหน ที่จะเริ่มยินดีศึกษาลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ถ. ชีวิตินทรีย์รูป มีลักษณะอย่างไร

ส. รูปของสิ่งที่มีชีวิต กับรูปของสิ่งที่ไม่มีชีวิต ลักษณะที่ปรากฏให้สัญญาจำได้ ต่างกัน หรือเหมือนกัน

ถ. ต่างกัน

ส. ต่างกัน เพราะรูปที่เกิดจากกรรมของสัตว์ที่มีชีวิต มีชีวิตินทรีย์รูปเกิดร่วมด้วย

ถ. ชีวิตในความหมายของปรมัตถธรรมเป็นอย่างไร

ส. เป็นรูปที่ทรงชีวิตที่ทำให้สามารถรู้ได้ว่า ต่างกับรูปที่ไม่ได้เกิดเพราะกรรม

ถ. หทยรูปที่เป็นที่เกิดของจิตทั้งปวง ยกเว้นทวิปัญจวิญญาณ เวลาคิดก็ต้องเกิดที่หทยรูป

ส. ใช่

ถ. เวลาที่ผมคิดมาก ๆ รู้สึกปวดหัวมาก ไม่เคยรู้สึกเลยว่า ...

ส. ปวดหัว ก็ไม่ใช่ปวดหทยรูป

ถ. ผมสงสัยว่า ทำไมถึงเกี่ยวข้องกับศีรษะ

ส. มีปัจจัยที่จะให้เกิดความเจ็บปวดขึ้นที่ไหน ความเจ็บปวดก็เกิดขึ้นที่นั่น

ถ. และเราจะรู้แจ้งด้วยว่า เวลาคิดจะต้องเกิดที่หทยรูปเท่านั้น



ส. สภาพธรรมตามความเป็นจริง เป็นสิ่งที่ปัญญาต้องรู้ตามความเป็นจริง ถ้าเป็นการรู้จริง ไม่ผิดกับที่ทรงแสดงไว้ในปรมัตถธรรมเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกลาป กลุ่มของรูปซึ่งมีอากาศธาตุคั่นอยู่ ตามความเป็นจริงต้องเป็นอย่างนั้น แต่เวลาที่ยังไม่เป็นตามความเป็นจริง ก็ไม่สามารถที่จะประจักษ์ตามความเป็นจริงได้

ข้อความต่อไป พระผู้มีพระภาคตรัสให้ท่านพระราหุลเจริญภาวนา คือ อบรมจิตเสมอด้วยแผ่นดิน เสมอด้วยน้ำ เสมอด้วยไฟ เสมอด้วยลม และเสมอด้วยอากาศ ต่อจากนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสให้ท่านพระราหุลเจริญเมตตาภาวนา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ราหุล เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้ เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละวิหิงสาได้ เธอจงเจริญมุติตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุติตาภาวนาอยู่ จักละอหิงสาได้ เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละปฏิฆะได้ เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่ จักละราคะได้ เธอจงเจริญอนิจจสัญญาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาภาวนาอยู่ จักละอัสสมิมานะได้

ตอนนี้เข้าใจคำว่า เจริญ แล้วใช่ไหม คือ ประพฤติปฏิบัติอบรมจริง ๆ ไม่ใช่ไปนั่งท่อง จะท่องอะไรดี อันไหน ตรัสให้เจริญหมดทุกอย่าง เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เธอจงเจริญมุติตาภาวนาเถิด เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เธอจงเจริญอนิจจสัญญาเถิด

ทุกอย่าง แล้วแต่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ควรแก่การที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมข้อใดที่จะเป็นกุศล ท่านพระราหุลยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในขณะที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง **มหาราหุโลวาทสูตร** เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคก็ตรัสให้ท่านพระราหุลอบรมเจริญกุศลทุกประการในชีวิตประจำวันของท่าน





๘๘๖



ถ. อนิจจสัญญา หมายความว่าอะไร
ส. สัญญา เป็นความจำ อนิจจ ความไม่เที่ยง
ถ. หมายความว่า ความจำไม่เที่ยง หรือ สิ่งที่ถูกจำไม่เที่ยง
ส. จำลักษณะที่ไม่เที่ยงของสภาพธรรมที่เกิดขึ้น
ถ. ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ให้เจริญอนิจจสัญญา คือ การจำลักษณะที่ไม่เที่ยงของสภาพธรรมที่เกิดขึ้น จะละความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนได้อย่างไรเมื่อเพียงจำเฉย ๆ

ส. ไม่ใช่จำเฉย ๆ เวลานี้ได้ยินคำว่า อนิจจัง จำคำว่า อนิจจัง แต่ยังไม่ประจักษ์ลักษณะอนิจจัง เพราะฉะนั้น สัญญาจำคำ สัญญายังไม่ได้จำลักษณะที่เป็นอนิจจลักษณะ จนกว่าประจักษ์อนิจจลักษณะขณะใด สัญญาขณะนั้นเป็นอนิจจสัญญา

ถ. ผมยังไม่ค่อยเข้าใจ

ส. เวลานี้จำคำ ไซ้ไหม จำคำว่า อนิจจะ อนิจจา อนิจจัง จำคำว่า ไม่เที่ยง แต่ยังไม่ได้ประจักษ์ลักษณะที่ไม่เที่ยงซึ่งกำลังเกิดขึ้นและดับไป เพราะฉะนั้นยังไม่มีอนิจจสัญญาจริง ๆ ที่ประจักษ์ลักษณะที่ไม่เที่ยงที่เกิดขึ้น เพราะขณะนี้เพียงสัญญาที่จำคำว่า ไม่เที่ยง จำคำว่า อนิจจา จำคำว่า อนิจจัง จำคำว่า อนิจจสัญญา แต่สัญญาที่เป็นอนิจจสัญญายังไม่ได้เกิดขึ้นประจักษ์ความเกิดดับของนามธรรมและรูปธรรม

ถ. อนิจจสัญญา ประจักษ์ความเกิดดับของนามธรรมและรูปธรรม

ส. แน่อน ควรเจริญให้เกิดขึ้น

ถ. ผมยังไม่เข้าใจที่ว่า อนิจจสัญญา ประจักษ์ความเกิดดับ

ส. เวลานี้กำลังประจักษ์ความเกิดดับหรือเปล่า



ถ. ยังไม่ประจักษ์ความเกิดดับ

ส. เพราะฉะนั้น ก็ไม่ใช่อนิจจสัญญา เป็นแต่เพียงสัญญาที่จำคำว่า อนิจจา แต่ไม่ใช่สัญญาที่ประจักษ์ความเกิดดับ ซึ่งกำลังเกิดดับอยู่

ถ. ความจริง สัญญาหมายถึงความจำ ใช่ไหม

ส. สภาพธรรมที่จำ ขณะนี้เป็นนิจจสัญญา ไม่ใช่อนิจจสัญญา คนกำลัง ยืนอยู่ เป็นคนกำลังยืน ไม่ใช่สภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนซึ่งเกิดดับ เพราะฉะนั้น สัญญา ในขณะนี้ไม่ใช่อนิจจสัญญา แต่เป็นนิจจสัญญา

ถ. สมมติว่า ใช่อนิจจสัญญา

ส. ขณะนั้นกำลังประจักษ์ลักษณะที่เกิดดับของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

ถ. หมายความว่า ถ้าเห็นอย่างนี้ ก็มีสติระลึก

ส. วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ที่เป็นวิปัสสนาญาณเพราะว่าประจักษ์ลักษณะ ของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง เวลานี้สภาพธรรมกำลังเกิดดับ แต่ไม่สามารถที่จะประจักษ์ความเกิดดับของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น จึงไม่ใช่อนิจจสัญญา เพราะยังไม่ประจักษ์

ถ. ผมฟังแล้วรู้สึกว่ ชัดกับรากศัพท์ เพราะรากศัพท์ของสัญญา คือ ความจำ แต่ที่อธิบายมานี้ คล้าย ๆ กับว่าประจักษ์

ส. ถ้าไม่ประจักษ์ จะจำได้อย่างไร

ถ. หมายความว่าประจักษ์ก่อน

ส. ขณะที่กำลังประจักษ์ มีสัญญาที่จำลักษณะที่ไม่เที่ยงของอารมณ์ที่กำลังปรากฏ เพราะว่าประจักษ์ ถ้าไม่เคยประจักษ์ จะไปจำอย่างไร สัญญาเป็นสภาพที่จำ ถ้าไม่ประจักษ์ความไม่เที่ยง สัญญาจะไปจำความไม่เที่ยงได้อย่างไรในเมื่อ ยังไม่เคยประจักษ์ แต่ขณะนี้กำลังประจักษ์ความไม่เที่ยง สัญญาก็จำลักษณะที่ไม่เที่ยง สัญญาเป็นสภาพที่จำ ขณะที่ประจักษ์สภาพที่ไม่เที่ยง สัญญาเกิดขึ้น จำลักษณะที่ไม่เที่ยง ที่กำลังประจักษ์ ไม่ลืม



การอบรมเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา เป็นชีวิตประจำวัน ซึ่งท่านผู้ฟังควรที่จะได้พิจารณาโดยละเอียดถึงสภาพของจิต ในขณะนั้นว่า เป็นกุศลจริง ๆ หรือเปล่า

สำหรับเมตตาภาวนา ธรรมที่เป็นข้อคิด ที่ตรงกันข้าม คือ โทสะ วันหนึ่ง ๆ ขณะใดที่โกรธ ขณะนั้นจะรู้ได้ว่า ปราศจากเมตตาจึงโกรธ ความโกรธอาจจะเกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัย และก็มีปัจจัย คือ การได้ยินได้ฟังเรื่องการอบรมเจริญเมตตา เป็นปัจจัยทำให้ระลึกได้ว่า ในขณะที่โกรธนั้นไม่มีเมตตา เมื่อเป็นผู้ที่จะเจริญกุศล อบรมเจริญเมตตาภาวนาก็ไม่ควรที่จะโกรธ ซึ่งถ้าไม่โกรธในขณะนั้น และมีการระลึกถึงบุคคลนั้นด้วยจิตที่ปรารถนาที่จะให้เขาเป็นสุข ไม่เดือดร้อน ขณะนั้นก็จะเป็นลักษณะของกุศลซึ่งประกอบด้วยเมตตา

สำหรับข้อคิดใกล้ของเมตตา คือ ราคะ หรือโลภะ เพราะฉะนั้น จะต้องทราบ จะต้องรู้ทั้งข้อคิดไกลและข้อคิดใกล้ สำหรับข้อคิดไกล ก็เห็นชัดว่าขณะใดที่เกิด พยาบาท หรือความโกรธ หรือความขุ่นเคืองใจ ในขณะนั้นปราศจากเมตตาในบุคคล นั้น แต่ว่าข้อคิดใกล้ ใกล้ชิดกันมากกับความเมตตา คือ โลภะ หรือราคะ ความยินดี ความรักใคร่ ความพอใจ ถ้าบุคคลที่รักเป็นสุข ได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุข จิตใจของท่านในขณะนั้นเป็นอย่างไร เป็นโลภมูลจิต หรือว่าเป็นเมตตา เพราะฉะนั้น เมตตาจริง ๆ ก็ไม่ใช่ของง่าย คือ จะต้องปราศจากทั้งโทสะและโลภะด้วย

ลักษณะของกรุณา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จะละวิหิงสาได้ วิหิงสา คือ การเบียดเบียน ขณะใดที่ประทุษร้ายบุคคลอื่นทางกาย หรือทางวาจา หรือแม้ด้วยใจ ในขณะนั้น ปราศจากความกรุณา

สำหรับข้อคิดใกล้ของกรุณา คือ โทมนัสเวทนา จริงไหม เวลาที่เห็นคนลำบาก กำลังตกทุกข์ได้ยาก จิตใจเป็นอย่างไร กรุณา หรือว่าโทมนัส

ถ. ขณะที่เราเห็นผู้อื่นเขาลำบาก ใจเราก็สงสาร เป็นกรุณา หรือเมตตา



ส. แล้วแต่ความรู้สึก ถ้าขณะนั้นเป็นโหมนัสเป็นอกุศล ไม่ใช่กุศล นั่นเป็นข้าศึกใกล้ของกรุณา

ถ. เช่น เห็นสัตว์ที่ลำบาก หรือคนที่ลำบาก เรามีจิตคิดปรารภนาจะช่วยเหลือ อย่างนี้เป็นอะไร เป็นกรุณา หรือเป็นโหมนัส

ส. ถ้าขณะนั้นจิตใจเศร้าหมอง เป็นโหมนัส ขณะนั้นไม่ใช่กุศล เป็นโทสมูลจิตที่ประกอบด้วยโหมนัสเวทนา เพราะฉะนั้น ต้องระวัง เวลาที่จะอบรมเจริญกรุณาภาวนา ไม่ใช่ให้เป็นผู้ที่โหมนัส หรือว่าพลอยเศร้าหมองไปกับบุคคลที่กำลังเดือดร้อน

ถ. เห็นเขาลำบาก เห็นแล้วก็สงสาร

ส. สงสาร เอื้อเฟื้อ เพราะฉะนั้น ควรรู้ลักษณะของจิตว่า ประกอบด้วยโหมนัสหรือเปล่า ถ้าประกอบด้วยโหมนัส ขณะนั้นเป็นอกุศล ไม่ใช่ขณะเดียวกับที่เป็นกรุณา เพราะถ้าเป็นกุศลจิต จะต้องเกิดกับอุเบกขาเวทนา หรือโสมนัสเวทนา ไม่ใช่โหมนัสเวทนา

ถ. ลักษณะที่สงสารมีอยู่ คือ อยากให้เขาได้รับความสุข ให้พ้นจากความลำบากในขณะนั้น

ส. และเวทนา ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร

ถ. ขณะนั้นรู้สึกกว่าสงสาร

ส. เวทนา ความรู้สึกเป็นอย่างไร ประกอบด้วยโหมนัส หรือประกอบด้วยอุเบกขา

ถ. ขณะนั้นมีความรู้สึกกว่า ต้องการให้เขาพ้นภัย

ส. ขณะนั้นเป็นกรุณา แต่ว่าประกอบด้วยอุเบกขา หรือประกอบด้วยโหมนัส

ถ. ตอนแรกก็โหมนัส แต่ตอนหลังเราช่วยเขาได้ เราก็โสมนัส

ส. เพราะฉะนั้น มีการเกิดดับของจิตหลายประเภท ซึ่งถ้าเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานแล้วจะรู้ชัดว่า ...



ถ. ตอนแรกเราเห็นเขาลำบาก ก็นึกสงสาร ก็หาทางช่วยด้วยเงินหรือด้วยกำลังทั้ง ๒ ทาง ช่วยเสร็จแล้วก็โสมนัส

สุ. เพราะฉะนั้น ไม่ควรที่จะให้มีอกุศลจิตเกิดแทรก แต่ถ้ามีปัจจัยที่จะโสมนัส ซึ่งเป็นอกุศลจิต สติปัญญาสามารถที่จะระลึกได้ตามความเป็นจริงว่า เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่เรา แม้แต่โสมนัสเวทนาในขณะนั้น

ถ. โสมนัสเวทนาปรากฏเห็นได้ชัด ตอนที่เพื่อนฝูงถูกคนอื่นทำให้ลำบาก เราก็สาปแช่งคนที่ทำเพื่อนเรา ขณะนั้นโทสะเกิด สาปแช่งคนที่ทำ และรู้สึกสงสารเพื่อน จากนั้นก็ช่วยเหลือทั้งด้วยแรงและการเงิน

สุ. สงสารเพื่อน แต่โกรธคนอื่นที่ทำเพื่อน เพราะฉะนั้น ขณะนั้นมีทั้งอกุศลจิตและกุศลจิต ถ้าเป็นผู้ที่เจริญสติ และรู้ว่าขณะใดเป็นอกุศล จะเป็นเหตุให้อกุศลลดน้อยลง เมื่อเจริญกุศลแล้ว ก็ควรเจริญกุศลให้เต็มที่ ทั้งเมตตา หรือกรุณา หรือมูทิตา หรืออุเบกขา มีฉะนั้นแล้ว จะสงสารเพื่อน และโกรธคนอื่น ซึ่งในขณะที่สงสารเพื่อน ขณะนั้นเกิดขึ้นเพราะความรักเพื่อนหรือเปล่า

สำหรับมูทิตา คือ การยินดีด้วยในความสุขของบุคคลอื่น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เมื่อเธอเจริญมูทิตาภาวนาอยู่ จะละอริได้

อริ คือ ความไม่ยินดีด้วยเวลาคนอื่นมีความสุข มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ ท่านยินดีด้วยได้เสมอไหม ต้องอบรมเจริญมูทิตา ถ้าไม่เสมอ เห็นชัดใช่ไหมว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน แทนที่จะเป็นเหตุการณ์ที่จะเจริญเมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขา เมื่อมีปัจจัยที่อกุศลจิตจะเกิด ก็ย่อมเป็นโลภะบ้าง โทสะบ้าง แทนที่จะเป็นกุศล

เวลาที่คนอื่นได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข แต่ท่านไม่ยินดีด้วย ทราบไหมว่า ในขณะนั้นเพราะอะไร เป็นปฏิพัทธ์ หรือเป็นข้าศึกกับมูทิตา เพราะอะไรจึงไม่สามารถที่จะพลอยยินดี ร่วมยินดีด้วยกับบุคคลอื่นซึ่งกำลังมีความสุข ก็เพราะว่า อิสสา คือ ริษยา ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่น่ารังเกียจจริง ๆ เพราะฉะนั้น ถ้าใครไม่



อยากจะสะสมอิสสาหรือริษยา ก็ควรที่จะอบรมเจริญมูทิตา ซึ่งเป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับอิสสาหรือริษยา

สำหรับข้อบกพร่องของมูทิตา คือ โสมนัสที่เป็นอกุศล ถ้าเป็นบุคคลที่รักได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นอย่างไร เกินกว่ามูทิตาแล้ว เป็นโลภะที่ประกอบด้วยโสมนัส ยินดีเหลือเกินในความสุขของบุคคลซึ่งเป็นที่รัก ขณะนั้นจะเห็นชัดจริง ๆ ว่าเป็นโลกมุลจิต ไม่ใช่มูทิตา เพราะฉะนั้น ถ้าเพียงโสมนัสเวทนา ไม่สามารถจะรู้ได้ว่าเป็นกุศล หรือเป็นอกุศล ถ้าไม่ใช่เป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานจริง ๆ

แยกได้ไหม ขณะที่กำลังยินดีด้วยในลาภ ในยศ สรรเสริญ สุข ของผู้ที่เป็นที่รัก กำลังยินดีจริง ๆ ดีใจมาก ขณะนั้นจะรู้ได้ไหมว่า เป็นโลกมุลจิต หรือว่าเป็นมูทิตาจิต

ถ. แยกได้ ส่วนมากเท่าที่ผมเจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่า เวลาที่คนอื่นได้รับสิ่งที่ดี เรายินดีด้วย ไม่ใช่โลภะ แยกกันออก ขณะนั้นเป็นความชื่นชมยินดีกับผู้อื่นที่ได้รับความสุขจริง ๆ ไม่ใช่สภาพโลภะ ต่างกัน เพราะว่าสงบ เบา

สุ. เพราะฉะนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีสติจึงจะสามารถระลึกได้ว่า ขณะนั้นเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล

สำหรับการเจริญอุเบกขาภาวนา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จะละปฏิฆะได้

เวลาเห็นความทุกข์ยากของบุคคลอื่น เวลาที่จิตใจไม่สบาย เพราะขณะนั้นลืมนึกถึงเหตุที่ทำให้บุคคลนั้นประสบกับเหตุการณ์อย่างนั้น จึงเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเป็นปฏิฆะ แต่ถ้าระลึกถึงกรรมซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้บุคคลได้ประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ขณะนั้นก็จะทำให้ละปฏิฆะ คือ ความไม่พอใจได้

สำหรับข้อบกพร่องของอุเบกขาภาวนา คือ ความเฉยด้วยความไม่รู้

ความเฉยมีหลายอย่าง เห็นเฉย ๆ อย่างนี้ ต้องรู้ด้วยว่า เป็นความเฉยแบบไหน เฉยเพราะรู้ พิจารณาถึงกรรม ถึงเหตุที่ทำให้ประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือว่า



เฉยทั้งนั้น ซึ่งขณะนั้นไม่ได้มีปัญญา หรือว่าไม่ได้คิด ไม่ได้พิจารณา ไม่ได้เกิดกุศลจิตอะไรเลย

ถ. ที่ท่านอาจารย์กล่าวว่า ความเฉยเกิดขึ้นจากการพิจารณาถึงกรรมผมไปเที่ยวพืงยา เห็นเขาตกปลามาขาย ปลายังตื่นอยู่ ยังเป็นอยู่ ผมสงสัยอยากซื้อไปปล่อย แต่คนขายบอกว่า ปลานี้ฆ่าแล้ว ปล่อยไปก็ต้องตาย ก็คิดว่าเป็นกรรมของเขา อย่างปลาน้ำจืด ปลาช่อน ปลาดุก ปลาไหล ผมก็เคยปล่อย ตอนที่ปล่อยรู้สึกสงสาร ชีวิตของเขาขึ้นอยู่กับเรา ถ้าเราสามารถช่วยเขา เขาย่อมได้รับอิสระ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ซื้อจนหมดเงิน ปล่อยจนหมด ปล่อยไม่หมดก็สงสารตัวนั้น แทบจะไม่มีค่ารถกลับบ้านทุกครั้ง

สุ. ขออนุโมทนา ท่านที่ได้ฟังธรรม ได้พิจารณาธรรมบ่อย ๆ เวลาที่ประสบกับเหตุการณ์ใด ๆ ที่ไม่สามารถจะเจริญภาวนาอื่น เช่น เมตตา หรือกรุณา หรือมูทิตา ก็ยอมเป็นปัจจัยที่จะให้เจริญอุเบกขาเวทนาได้

ต่อจากข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสให้ท่านพระราหุลเจริญเมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขา อสุภภาวนา และอนิจจสัญญาภาวนา ตอนท้ายของพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสให้ท่านพระราหุลเจริญอานาปานสติภาวนา

แต่อย่าลืมว่า ไม่ใช่สำหรับทุกคน ท่านพระราหุลได้สะสมบารมีที่จะบรรลุคุณธรรมถึงความเป็นพระอรหันต์ ซึ่งดับกิเลสทั้งหมดเป็นสมุจเฉท และการที่ท่านได้เป็นพระโอรสของพระผู้มีพระภาคในชาติสุดท้าย ท่านต้องอบรมเจริญบารมีมากกว่าสาวกอื่น ๆ แต่น้อยกว่าอัครสาวก คือ ต้องอบรมเจริญบารมีถึง ๑ แสนกัป

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ว่าทุกท่านจะทำอย่างท่านพระราหุล หรือจะคิดเองว่าเมื่อท่านพระราหุลเจริญอานาปานสติ ท่านก็จะเจริญอานาปานสติ เพราะพระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระราหุลว่า

ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ อันมีในภายหลัง อันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติทราบชัดแล้ว ย่อมดับไป หาเป็นอันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติไม่ทราบชัด แล้วดับไป



นี่คือปัญญาจริง ๆ เวลาที่สติระลึกถึงลักษณะของลมหายใจ ปัญญาที่อบรมจนกระทั่งรู้ชัดว่า แม้กระทั่งลมหายใจก็เป็นแต่เพียงสภาพของรูปธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น ชินกับลักษณะของนามธรรมกับรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นนามธรรมชนิดใด รูปธรรมชนิดใด แม้ว่าเป็นลมหายใจที่ปรากฏ จะเป็นลมที่ละเอียดสักเพียงไรก็ตาม ก็เป็นแต่เพียงสภาพลักษณะของรูปธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้น ซึ่งกว่าจะชินกับลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมได้อย่างนี้ ปัญญาจะต้องระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมโดยทั่วเมื่อทั่วแล้ว ไม่ว่าจะเป็นนามธรรมชนิดใด รูปธรรมชนิดใด แม้ว่าเป็นลมหายใจที่ละเอียด ก็เป็นเพียงรูปธรรมชนิดหนึ่ง เมื่อชินกับลักษณะของลมหายใจ หรือว่านามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏแล้ว บุคคลผู้เจริญอานาปานสติทราบชัดแล้ว หมดอัสสาสะ ปัสสาสะ อันบุคคลเจริญอานาปานสติทราบชัดแล้ว ย่อมดับไป

เป็นการรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ต้องการที่จะจดจ้องที่ลมหายใจโดยปัญญาไม่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม และหวังว่าลมหายใจจะดับ ทั้ง ๆ ที่ลมหายใจก็กำลังเกิดดับ แต่ต้องเป็นปัญญาที่รู้จริง ๆ ในลักษณะของธาตุลม หรือธาตุดิน หรือธาตุไฟที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง จึงจะประจักษ์ได้ว่าแม้ลมหายใจก็เกิดขึ้นและดับไป ไม่เที่ยง แต่ไม่ใช่ด้วยความต้องการด้วยความจงใจ





๘๘๗



การอบรมเจริญสติปัฏฐานทุกขณะ ไม่ใช่ด้วยความจงใจ ไม่ใช่ด้วยความต้องการ หรือตั้งใจ เพราะเจตนาเจตสิกไม่ใช่มรรคหนึ่งมรรคใดในมรรคมีองค์ ๘ แล้วแต่สติจริง ๆ ถ้าสติเกิดจะระลึกที่ลม บังคับให้สติไประลึกที่อื่นได้ไหม นั่นแสดงถึงความหวั่นไหว ความไม่รู้ชัดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งเป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น

เพราะฉะนั้น เรื่องของการอบรมเจริญปัญญาเป็นเรื่องที่จะต้องอบรมเจริญไปเรื่อย ๆ จนกว่าปัญญาจะรู้ชัดและขึ้นขึ้นในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ธาตุดิน คือ ลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง ซึ่งกำลังมี กำลังปรากฏตามปกติในขณะนี้ เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคตรัสให้ท่านพระราหุลระลึกรู้ในความไม่เที่ยง ในความไม่ใช่ตัวตนของสภาพธรรมที่ปรากฏที่อ่อนหรือแข็ง ซึ่งมีเป็นปกติในชีวิตประจำวัน เมื่อเป็นพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงโอวาทท่านพระราหุลก็ย่อมแสดงให้เห็นถึงความสำคัญที่จะต้องอบรมเจริญปัญญาที่จะระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ท่านอาจจะเคยคิดว่า ไม่น่าจะมีความสำคัญอะไร แม้ในขณะที่กำลังปรากฏในขณะนี้ คือ สภาพที่กำลังอ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหวที่ปรากฏ

ถ้าอากาศเปลี่ยนแปลง รู้สึกระคาย หรือว่ารู้สึกร้อน คุณเป็นของธรรมดา คุณเป็นชีวิตประจำวัน ไม่น่าจะมีความสำคัญที่สติจะต้องระลึกจนกว่าจะรู้ชัดประจักษ์แจ้งในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตนซึ่งกำลังเกิดดับของลักษณะที่อ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า สิ่งที่มีอยู่เป็นปกติธรรมดาที่สติจะต้องระลึกจนกว่าปัญญาจะรู้ชัดในสิ่งซึ่งคุณเป็นธรรมดาที่สุดที่มีปรากฏ

สำหรับความไม่เที่ยงของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ท่านพระสารีบุตรได้แสดงธรรมกับพระภิกษุทั้งหลายใน **มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มหาหัตถิปโตปมสูตร**



เวลาที่เราเห็นความไม่เที่ยงของธาตุลมภายนอก เคยนึกบ้างไหมว่า ธาตุลมภายในร่างกายนี้ก็ไม่เที่ยง หรือว่าหลงลืมสติรู้แต่ลมภายนอกที่ไม่เที่ยง เดี่ยวมีเดี๋ยวไม่มี แต่ธาตุลมภายในก็เช่นเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นปรากฏแล้วก็หมดไป ถ้าสติระลึกถึงลักษณะของธาตุลมจริง ๆ ธาตุลมที่จะไม่ดับมีไหม ไม่มีเลย เพราะฉะนั้น จะต้องอดทน มีความเพียรที่จะระลึกถึงลักษณะของธาตุที่ปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นธาตุดิน หรือธาตุไฟ หรือธาตุลม และจะประจักษ์ได้จริง ๆ ว่า ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลมที่ปรากฏนั้นไม่เที่ยง เช่นเดียวกับความไม่เที่ยงของธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลมภายนอก แต่โดยมากหลงลืมสติ รู้แต่ความไม่เที่ยงของธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลมภายนอก เพราะฉะนั้น ท่านพระสารีบุตรจึงแสดงธรรมกับพระภิกษุทั้งหลาย ซึ่งท่านเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติ เพื่อที่จะให้สติเกิดขึ้นในขณะนั้น ระลึกถึงลักษณะของธาตุที่กำลังปรากฏ

ในขณะนี้เอง ไม่มีใครที่จะไม่มีธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลมปรากฏในขณะนี้ เพราะฉะนั้น ที่จะประจักษ์ในความไม่ใช่ตัวตนของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็โดยการที่สติระลึกถึงลักษณะของธาตุดินที่กำลังปรากฏ ธาตุไฟที่กำลังปรากฏ หรือธาตุลมที่กำลังปรากฏในขณะนี้เอง ระลึกไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะประจักษ์ได้ว่า แม้ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมที่กาย ที่เคยยึดถือว่าเป็นเรา ก็ไม่เที่ยง เช่นเดียวกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมภายนอก

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่า ชนเหล่าอื่นจะดำ จะตัดพ้อ จะกระทบกระเทียบ จะเบียดเบียนภิกษุนี้ ไชว์ ภิกษุนี้ ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า ทุกขเวทนาอันเกิดแต่โสตสัมผัสนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าทุกขเวทนานั้นแลอาศัยเหตุจึงมีได้ ไม่อาศัยเหตุจะมีไม่ได้ ทุกขเวทนานี้อาศัยอะไรจึงมีได้ ทุกขเวทนานี้อาศัยผัสสะจึงมีได้

เกือกมูลใหม่ มีประโยชน์ใหม่ เพราะว่าเป็นชีวิตประจำวัน มีใครบ้างที่ไม่เคยได้ยินคำพูดที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งอาจจะเป็นคำดำ หรือคำตัดพ้อ หรือคำกระทบกระเทียบ แม้เป็นภิกษุ ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร ท่านผู้มีอายุ



ทั้งหลาย หากว่า ชนเหล่าอื่นจะดำ จะตัดพ้อ จะกระทบกระเทียบ จะเบียดเบียน ภิกษุนี้ ไชว์ ภิกษุนี้ ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า ทุกขเวทนากันเกิดแต่โสตสัมผัสนี้เกิดขึ้นแล้ว แก่เรา

การอบรมเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ให้รู้แต่เฉพาะธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แต่เวลาที่ได้ยินคำที่ไม่น่าพอใจ เวทนาเป็นทุกข์ หรือว่าเป็น โทมนัสเกิดขึ้น ผู้นั้นก็มีสติที่จะรู้ว่า แม้เวทนา คือ ความรู้สึกซึ่งไม่พอใจนั้น ก็อาศัย เหตุปัจจัยเกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เพราะฉะนั้น ท่านผู้นั้นก็รู้ชัด อย่างนี้ว่า ทุกขเวทนากันเกิดแต่โสตสัมผัสนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา และพิจารณาต่อไปว่า ก็แต่ว่าทุกขเวทนานั้นแลอาศัยเหตุจึงมีได้ ไม่อาศัยเหตุจะมีไม่ได้ ทุกขเวทนานี้อาศัย อะไรจึงมีได้ ทุกขเวทนานี้อาศัยผัสสะจึงมีได้

เวลาที่สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง จะรู้อย่างนี้ใหม่ ว่า ทุกขเวทนาอาศัยผัสสะจึงมีได้ ถ้าไม่มีคำพูดอย่างนั้นกระทบโสตปสาท ไม่มีการคิดนึก เข้าใจในความหมายของคำนั้น ทุกขเวทนาหรือโทมนัสเวทนาจึงเกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ต้องอาศัยผัสสะจึงเกิดได้

ถ. วาโยธาตุที่เป็นปรมาณู มีลักษณะที่ตึงหรือไหว ส่วนธาตุลมที่พัดไปพัด มาเป็นลมที่เราบัญญัติเรียกกัน

ส. ไม่มีสภาวะ ไม่มีสภาพที่พัดหรือ พัดหรือไหวก็เป็นลักษณะของธาตุลม มีทั้งลมภายนอก มีทั้งลมภายใน

ถ. หมายความว่า บัญญัติกับปรมาณูไม่ต่างกันหรือ

ส. ปรมาณูธรรมเป็นสภาพที่มีจริง ถ้าไม่มีคำที่จะบัญญัติเรียกสภาพนั้น ก็ไม่สามารถจะรู้ได้ว่า หมายถึงสภาพไหน เพราะลักษณะของธาตุดิน ไม่ใช่ธาตุไฟ ไม่ใช่ธาตุน้ำ ไม่ใช่ธาตุลม จึงต้องอาศัยบัญญัติให้รู้ ว่า หมายถึงลักษณะปรมาณูธรรม อะไร

ถ. เป็นอย่างนั้น



ส. ผัสสะกระทบจึงได้เกิดมีการได้ยินขึ้น เวทนาอะไรเมื่อครู่นี้ สติสามารถที่จะรู้ว่า จะต้องอาศัยปัจจัย คือ การกระทบ จึงเกิดได้

ถ. ลมที่ท่านพระสารีบุตรอธิบาย ลมที่ใคร ๆ ก็รู้กันได้ ลมที่พัดไปพัดมานี้เป็นลมที่เป็นบัญญัติทั้งนั้น ผมยังสงสัย

ส. ลมเป็นสิ่งที่จริงหรือเปล่า

ถ. มี

ส. ลมภายใน กับลมภายนอก มีลักษณะเป็นธาตุเดียวกัน หรือเป็นธาตุที่ต่างกัน

ถ. ธาตุเดียวกัน

ส. เพราะฉะนั้น ก็เป็นปรมาตมธรรม ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ว่าจะเป็นลมภายใน หรือลมภายนอก ก็เป็นแต่เพียงสภาพธรรมซึ่งมีลักษณะพัดหรือไหว

ถ. ผมสังเกตพิจารณารูปไปไหว หรือว่าธาตุลม ไม่เคยปรากฏสักที

ส. ก็ไม่เป็นไร เมื่อไรปรากฏ สติระลึก เมื่อนั้นก็รู้ ไม่ใช่ไปคอยดู

ถ. ถ้าจะเข้าใจตามที่ท่านพระสารีบุตรกล่าว ผมก็รู้จักดีว่า ธาตุลมเป็นอย่างไร แต่ที่ว่ารูปไปไหวเป็นธาตุลม รูปไปไหวผมก็พยายามสังเกต ไม่ปรากฏสักที

ส. ไม่เป็นไร ไม่ปรากฏก็ไม่เป็นไร เมื่อไรปรากฏ สติระลึกจึงรู้ลักษณะที่ไหวในสภาพที่ไหว ซึ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ที่ในตัวจะปราศจากธาตุลมไม่ได้ ที่ช่องจมูกก็มีลมหายใจซึ่งกำลังเข้าออกและเกิดดับ แต่เมื่อไม่ปรากฏก็ยังไม่ปรากฏ ไม่จำเป็นต้องอยากรู้ มีความเป็นตัวตนที่ต้องการจะรู้อะไรรู้อย่างไร รู้อย่างไรแล้วแต่ว่ารู้อย่างไรจะปรากฏ

ถ. รูปไปไหวกับธาตุลม ต่างกันหรือเหมือนกัน

ส. ไม่ต่างกัน ลักษณะของธาตุลม คือ อากาศที่ไหว

ถ. ในเมื่อไม่ต่างกัน ผมก็แปลกใจเหลือเกิน ลมนี้มากระทบเมื่อไร ผมก็รู้เมื่อนั้น แต่รูปไปไหว ไม่เคยเห็น เป็นอย่างไร



ส. อะไรระทบ ที่ว่าลมกระทบ

ถ. ลมที่พัดไปพัดมา

ส. ลักษณะอะไรระทบ ไม่เอาชื่อลมมากระทบ เอาลักษณะ ที่ว่าลมมากระทบนั้น ลักษณะของอะไรระทบ สิ่งที่กระทบมีลักษณะอย่างไร จึงกล่าวว่าลมกระทบ

ถ. เมื่อลมกระทบ เย็นก็มี ร้อนก็มี

ส. เพราะฉะนั้น เย็นหรือร้อนไม่ใช่ธาตุลม กล่าวว่าลมกระทบ แต่ว่าลักษณะที่กระทบเย็นหรือร้อน เพราะฉะนั้น เป็นลักษณะของธาตุไฟที่กระทบ

ถ. หมายความว่า ขณะที่ลมกระทบเย็นปรากฏ ขณะที่รู้ลักษณะที่เย็น ไม่ใช่ลม

ส. ไม่ใช่ เพราะฉะนั้น สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ อย่าลืม สติระลึกรู้ลักษณะ ไม่ใช่ชื่อ เคยเรียกชื่อว่าอะไรก็ตาม แต่ขณะนั้นลักษณะอะไรปรากฏ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่ได้แยกกัน สิ่งที่เราสมมติกันเรียกว่า น้ำที่ดื่ม มีทั้งธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม สิ่งที่เราสมมติเรียกว่า ลมพัดไปมา มีทั้งธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เพราะธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่แยกจากกัน เพราะฉะนั้น แล้วแต่จะอะไรกระทบ สติระลึกรู้ลักษณะ ไม่ใช่ชื่อ

ถ. ผมก็รู้สภาวะที่เป็นธาตุ ๔ ก็มีลักษณะอยู่ แต่ฟังท่านพระสารีบุตรอธิบายคำว่า ธาตุลม เอาชื่อมาอธิบาย ผมก็เลยสงสัย

ส. ลักษณะของธาตุลมมีไหม

ถ. ลักษณะของลม ไม่เคยปรากฏ

ส. มี กับปรากฏ ไม่เหมือนกัน

ถ. ตามที่ศึกษา ก็รู้ว่ามี แต่ว่าไม่เคยปรากฏ

ส. จักขุประสาท มีไหม

ถ. มี

ส. ปรากฏหรือเปล่า



ถ. ไม่ปรากฏ

ส. เพราะฉะนั้น สิ่งที่มี ไม่ปรากฏก็ได้ แต่มี จนกว่าสิ่งนั้นจะปรากฏ จึงจะรู้ลักษณะของสิ่งนั้นได้ แต่ไม่ใช่ว่า เมื่อไม่ปรากฏ ก็ไม่มี

ถ. แต่ว่าลม ตามที่ท่านพระสารีบุตรอธิบาย คล้าย ๆ กับว่า ปรากฏ

ส. สำหรับท่าน และสำหรับบุคคลซึ่งมีลักษณะของลมปรากฏ แม้แต่ธาตุน้ำที่เป็นสุขุมรูป เป็นรูปที่ละเอียด ในพระไตรปิฎกไม่ได้แยกธาตุน้ำออก แม้แต่ใน **มหาหัตถิปโตปมสูตร** ท่านพระสารีบุตรก็ได้กล่าวถึงความไม่เที่ยงของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แต่ว่าธาตุน้ำจะปรากฏกับท่านผู้ใด ในขณะที่กระทบสัมผัสทางกายย่อมปรากฏแต่เฉพาะธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ส่วนธาตุน้ำเป็นสุขุมรูป เป็นรูปที่สามารถรู้ทางใจ ไม่ใช่ทางกาย แต่ก็ได้แสดงไว้ เพราะที่ได้มีธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ก็ย่อมจะมีธาตุน้ำด้วย แต่ใครจะรู้ นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง หรือว่าธาตุน้ำจะปรากฏกับใคร ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่มี

ถ. ธาตุลมที่ท่านกล่าวไว้ว่า ใคร ๆ ก็ปรากฏ ใคร ๆ ก็เห็น ที่ลมพัด บ้านช่องพัง พัดนครพัง ก็เป็นลมที่ใคร ๆ เข้าใจ ลมที่เราเรียกกัน ลมที่เราสมมติกัน

ส. เมื่อเข้าใจลักษณะของลมภายนอก เวลาที่ลมภายในปรากฏ จะได้ว่า เป็นธาตุชนิดเดียวกันนั่นเอง ไม่มีความต่างกันระหว่างลักษณะของธาตุที่เป็นธาตุลม ไม่ว่าจะเป็นภายนอกหรือภายใน เมื่อสติยังไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของธาตุลมภายใน ก็มีการคิดนึกถึงธาตุลมภายนอก แต่ธาตุลมภายในก็มี และลักษณะก็เป็นเช่นเดียวกับ ลักษณะของธาตุลมภายนอก

ถ. ก็น่าจะเป็นอย่างนั้น แต่ที่ไม่เข้าใจก็เพราะว่า ทำไมลมภายนอกเราจึงได้ปรากฏอยู่ แต่ลมภายใน ทำไมเราไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้

ส. รู้ได้ ปรากฏ เวลาที่เรียนถามท่านผู้ฟังว่า ลักษณะอะไรปรากฏ ท่านผู้ฟังก็ตอบว่า เย็น ร้อน ซึ่งก็ยังไม่ใช่ลักษณะของธาตุลม

ถ. เย็น ร้อน นั้นภายใน

ส. ลักษณะของธาตุไฟ



ถ. ภายนอกที่พัดบ้านช่องพังทลาย ล้มไป เราไม่รู้ มีปรากฏ

ส. รู้ หรือกระทบสัมผัสปรากฏ หรือคิดนึก

ถ. คิดนึก และเห็นด้วย

ส. เห็นไม่ได้ เห็นธาตุลมไม่ได้

ถ. เห็นบ้านช่องพัง

ส. ทุกอย่าง สติจะต้องระลึกรู้ตามความเป็นจริง ทางตา สภาพธรรมใดปรากฏ ทางหูเป็นสภาพธรรมใดที่ปรากฏ ทางจมูกเป็นสภาพธรรมใดที่ปรากฏ ทางลิ้นเป็นสภาพธรรมใดที่ปรากฏ ทางกายเป็นสภาพธรรมใดที่ปรากฏ ทางใจเป็นสภาพธรรมใดที่ปรากฏ การอบรมเจริญปัญญาที่จะละการยึดถือสภาพธรรมเพราะเห็นผิดว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนนั้น จะต้องรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงแต่ละทาง ถูกต้องตามความเป็นจริง

การฟังพระธรรม เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สติที่จะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง จนกว่าปัญญาจะรู้ชัด และการอบรมเจริญปัญญาไม่ใช่ปราศจากความสงบ เพราะฉะนั้น แม้ใน **มหาหัตถิปโตปมสูตร** ความสงบก็เกิดร่วมกับปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง เช่น ในขณะที่ได้ยินเสียงที่ไม่น่าพอใจ เป็นคำตัดพ้อ กระทบกระเทียบเปรียบเทียบเปรย หรือว่าเป็นคำด่า สติจะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้นและไม่โกรธ ไม่เป็นอกุศล เพราะรู้ว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แม้การได้ยิน หรือแม้ความรู้สึกในขณะนั้น เช่น ทุกขเวทนานี้อาศัยผัสสะจึงมีได้ ภิกษุนี้ย่อมเห็นว่าผัสสะเหล่านั้นแลเป็นของไม่เที่ยง คำว่า ภิกษุ ไม่ใช่คนอื่น หมายถึงท่านที่กำลังเจริญสติปฏิฐานด้วย ในขณะนี้ย่อมรู้ว่า ผัสสะเหล่านั้นแลเป็นของไม่เที่ยง

สิ่งที่ได้ยินได้ฟังเมื่อครุ่นนี้หมดแล้ว มีสภาพธรรมใหม่ซึ่งกำลังปรากฏ ถ้าเป็นเสียงกำลังปรากฏก็เสียงใหม่ ซึ่งผัสสะกำลังกระทบในขณะที่เสียงนั้นปรากฏ ความรู้สึกในขณะที่ได้ยินเสียงก็เป็นความรู้สึกใหม่ ไม่ใช่ความรู้สึกเก่าเมื่อครุ่นนี้แล้ว เพราะความรู้สึกเก่าที่เกิดเพราะได้ยินเสียงเก่าก็ดับไป แต่ในขณะที่เสียงกำลังปรากฏ



ผัสสะใหม่กระทบเสียดใหม่ ความรู้สึกใหม่กำลังรู้ลักษณะของเสียดที่กำลังปรากฏ เพราะฉะนั้น ก็ย่อมเห็นว่า ผัสสะเมื่อนั้นแลเป็นของไม่เที่ยง ย่อมเห็นว่าเวทนาเป็นของไม่เที่ยง

ถ้าเห็นว่าผัสสะไม่เที่ยงแล้ว เวทนาจะเที่ยงได้อย่างไร เพราะความรู้สึกซึ่งกำลังรู้สึกในสิ่งที่กำลังปรากฏ เมื่อสิ่งที่ปรากฏนั้นดับไป ความรู้สึกในสิ่งที่ปรากฏนั้นก็ดับไปด้วย และแล้วแต่ว่าขณะใหม่มีอะไรกำลังปรากฏ ก็มีความรู้สึกใหม่กำลังรู้สึกในอารมณ์ใหม่ที่กำลังปรากฏ เพราะฉะนั้น แม้เวทนามีเป็นของไม่เที่ยง

ย่อมเห็นว่า สัญญาเป็นของไม่เที่ยง

เมื่อครูนี้นำเรื่องของวาโยธาตุ เวลานี้กำลังฟังเรื่องของผัสสะ ของเวทนา ของสัญญาไม่เที่ยง เพราะฉะนั้น สภาพธรรมทั้งหมด แม้แต่ความจำซึ่งเกิดจำสิ่งที่กำลังปรากฏก็หมดสิ้นไปพร้อมกับการหมดไปของสิ่งที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น ย่อมเห็นว่า สัญญาเป็นของไม่เที่ยง

ย่อมเห็นว่า สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง

สังขารไม่ยืนยาวเลย เพียงชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วแต่ว่าขณะนั้นจะรู้อารมณ์อะไร เช่น ผัสสะก็เป็นสังขารชั้นหนึ่ง เพราะเจตสิก ๑ ดวง คือ เวทนาเจตสิกเป็นเวทนาชั้นหนึ่ง สัญญาเจตสิก ๑ ดวง เป็นสัญญาชั้นหนึ่ง เจตสิกอื่นทั้งหมดเป็นสังขารชั้นหนึ่ง เพราะฉะนั้น ผัสสะ สภาพธรรมที่กระทบอารมณ์ ซึ่งจิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่ผัสสะกระทบ ผัสสะซึ่งเป็นสังขารชั้นหนึ่งก็ไม่เที่ยง และไม่มีใครรู้ล่วงหน้าว่า สังขารชั้นหนึ่งอะไรจะเป็นปัจจัยให้ ผัสสะอะไรเกิดขึ้นกระทบอารมณ์อะไรในขณะต่อไป ซึ่งเพียงชั่วกระทบ มีสภาพธรรมที่ ผัสสะกระทบปรากฏแล้วก็ดับหมด เพราะฉะนั้น สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง

ย่อมเห็นว่า วิญญาณเป็นของไม่เที่ยง

สภาพที่รู้สิ่งที่กำลังปรากฏแต่ละลักษณะ เป็นของที่ไม่เที่ยง

จิตอันมีธาตุเป็นอารมณ์นั้นเที่ยวของภิกษุณนั้นย่อมแล่นไป ย่อมเลื้อยไต่ ย่อมตั้งอยู่ด้วยดี ย่อมหลุดพ้น



ขณะนั้นไม่โกรธ เป็นความสงบ เพราะสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่เที่ยง ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เพราะฉะนั้น จะโกรธขั้นไหน จะโกรธรูปขั้นไหน ไม่เที่ยง คือ เสี่ยงที่ไม่เที่ยง หรือจะโกรธเวทนาขั้นไหนที่ไม่เที่ยง หรือจะโกรธสัญญาขั้นไหนที่ไม่เที่ยง หรือจะโกรธสังขารขั้นไหนที่ไม่เที่ยง หรือจะโกรธวิญญาณขั้นไหนที่ไม่เที่ยง

เพราะฉะนั้น ก็เป็นการอบรมเจริญอุโทสะ หรือเมตตา ที่จะมีเมตตาตลอดโดยทั่ว ที่สามารถจะดับโทสะได้เป็นสมุจเฉท





๘๘๘



ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่า ชนเหล่าอื่นจะพยายามทำร้ายภิกษุ นั้น ด้วยอาการที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ คือ ด้วยการประหารด้วยฝ่ามือ บ้าง ด้วยการประหารด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยการประหารด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยการประหารด้วยศาสตราบ้าง ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า กายนี้เป็นสภาพเป็นที่เป็นไปแห่ง การประหารด้วยฝ่ามือบ้าง เป็นที่เป็นไปแห่งการประหารด้วยก้อนดินบ้าง เป็นที่เป็นไปแห่งการประหารด้วยท่อนไม้บ้าง เป็นที่เป็นไปแห่งการประหารด้วยศาสตราบ้าง

อนึ่ง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในพระโอวาทอันเปรียบด้วยเลื่อยดังนี้ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้หากว่า พวกโจรผู้มีความประพฤติดำช้า พึงตัดทอนอวัยวะ ใหญ่่น้อยทั้งหลายด้วยเลื่อยอันมีด้ามสองข้างไขว้ ภิกษุผู้ที่ยังใจให้ประทุษร้ายในพวก โจรเหล่านั้น ย่อมไม่เป็นผู้ชื่อว่าทำตามคำสอนของเราด้วยเหตุนี้ ดังนี้

จะมีใครคิดอย่างนี้บ้างไหม กำลังถูกเบียดเบียนทางกายก็ระลึกได้ว่า เพราะมี กายซึ่งเป็นสภาพที่ เป็นไปแห่งการประหารด้วยฝ่ามือบ้าง ถ้าไม่มีกาย ใครจะมาทูป มาตีก็ได้ เพราะไม่มีสภาพธรรมที่รองรับการประหารด้วยฝ่ามือ แต่เมื่อมีกายเป็น ปฐวีธาตุ ก็เป็นสภาพที่ เป็นไปแห่งการประหารด้วยฝ่ามือบ้าง เป็นที่เป็นไปแห่งการ ประหารด้วยก้อนดินบ้าง เพราะเขาคงไม่มุ่งหมายที่จะขว้างก้อนดินไปประทุษร้าย อากาศ แต่ต้องมีเจตนาที่จะใช้ก้อนดินประหารที่ที่สามารถรับการประหารด้วยก้อนดิน คือ กาย และแสดงว่าสติสามารถที่จะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลัง ปรากฏในขณะนั้นตามความเป็นจริง เพราะท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า กายนี้เป็นสภาพเป็นที่เป็นไปแห่งการประหารด้วย ฝ่ามือบ้าง เป็นที่เป็นไปแห่งการประหารด้วยก้อนดินบ้าง



ต่อไปนี้จะโกรธคนอื่นใหม่ ซึ่งขณะใดที่โกรธ ไม่เป็นผู้ชื่อว่าทำตามคำสอน
ตอนนี้ทำยังไม่ได้ แต่อย่าใช้คำว่า ทำไม่ได้ เพราะถ้าค่อย ๆ อบรมเจริญไป วันหนึ่งจะ
รู้สึกจริง ๆ ว่า ทำไม่เป็นไปได้อย่างนี้ เพราะสภาพธรรมทั้งหลายไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่ตัวตน ความโกรธเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ฉันทะ ความไม่โกรธก็เกิดขึ้นเพราะการ
อบรมเจริญเหตุปัจจัยที่จะไม่โกรธ ฉันทัน

ถ้าเป็นไปไม่ได้ พระผู้มีพระภาคจะไม่ทรงสอน จะไม่ทรงแสดง เพราะฉะนั้น
ทรงแสดงธรรมด้วยประการทั้งปวงที่จะอุปการะเกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้ประพฤติตาม คือ
ไม่โกรธ จึงชื่อว่าผู้ทำตามคำสอนของพระองค์

ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

อนึ่ง ความเพียรอันเราปรารภแล้ว จักเป็นคุณชาติไม่ย่อหย่อน สติอันเราเข้าไป
ตั้งไว้แล้ว จักเป็นคุณชาติไม่หลงลืม

ไม่ใช่ไม่มีเหตุที่จะไม่โกรธเฉย ๆ ขึ้นมาได้ แต่ต้องมี ความเพียรอันเราปรารภ
แล้ว จักเป็นคุณชาติไม่ย่อหย่อน และถ้าสติมีกำลัง จะไม่หลงลืม ย่อมเกิดระลึกได้
แล้วแต่กำลังของปัญญา และแล้วแต่ท่านจะบรรลุคุณธรรมเป็นบุคคลจำพวกใด

กายอันเราให้สงบแล้ว จักเป็นสภาพไม่กระวนกระวาย จิตอันเราให้ตั้งมั่นแล้ว
จักเป็นธรรมชาติมีอารมณ์เป็นอย่างเดียว คราวนี้การประหารด้วยฝ่ามือทั้งหลาย
จงเป็นไปในกายนี้ก็ดี การประหารด้วยก้อนดินทั้งหลาย จงเป็นไปในกายนี้ก็ดี
การประหารด้วยท่อนไม้ทั้งหลาย จงเป็นไปในกายนี้ก็ดี การประหารด้วยศาสตรา
ทั้งหลาย จงเป็นไปในกายนี้ก็ดี ตามที่เถิด คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายนี้
เราจะทำให้จงได้ ดังนี้

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่า เมื่อภิกษุนี้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่อย่าง
นี้ ระลึกถึงพระธรรมอยู่อย่างนี้ ระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ อุเบกขาอันอาศัยกุศล
ธรรม ย่อมไม่ตั้งอยู่ได้พร้อม ภิกษุนี้ย่อมสลัดใจ ย่อมถึงความสลัดใจ
เพราะเหตุนี้ว่า ไม่เป็นลามกของเราหนอ ลามไม่มีแก่เราหนอ เราได้ไม่ดีแล้วหนอ



การได้ดีไม่มีแก่เราแล้วหนอ ที่เราระลึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่อย่างนี้ ระลึกถึงพระธรรมอยู่อย่างนี้ ระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ อุเบกขาอันอาศัยกุศลธรรมไม่ตั้งอยู่ได้ด้วยดี ดังนี้

แสดงความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนของการที่จะระลึกถึงพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ โดยนัยที่เป็นสมถภาวนา หรือว่าโดยที่ปัญญายังไม่รู้ชัดในสภาพธรรมที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคล ก็ย่อมเป็นผู้ที่หวั่นไหวอยู่ ดังข้อความที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวต่อไปว่า

หญิงสาวได้เห็นพ่อแล้ว ย่อมสลดใจ ย่อมถึงความสลดใจ (คือ ถึงความหวั่นไหว ไม่มั่นคง เกรงว่าตนเองจะทำความผิดพลาดประการต่าง ๆ) แม้ฉันใด ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่า เมื่อภิกษุนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่อย่างนี้ ระลึกถึงพระธรรมอยู่อย่างนี้ ระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ อุเบกขาอันอาศัยกุศลธรรมไม่ตั้งอยู่ได้ด้วยดี ภิกษุนั้นย่อมสลดใจ ย่อมถึงความสลดใจ เพราะเหตุนั้น ฉะนั้นเหมือนกันแล

เวลาที่ปัญญายังไม่มั่นคง ทุกท่านจะเห็นได้ว่า แม้ว่าจะระลึกถึงพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ใช่ว่าความโกรธนั้นจะดับหมดไป ไม่เกิดอีกเลย เวลาที่มีปัจจัยที่ความโกรธจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้น

ข้อความต่อไป

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่าเมื่อภิกษุนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่อย่างนี้ ระลึกถึงพระธรรมอยู่อย่างนี้ ระลึกถึงพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ อุเบกขาอันอาศัยกุศลธรรมย่อมตั้งอยู่ด้วยดีไซ้ ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้ปลื้มใจเพราะเหตุนี้

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ด้วยเหตุแม้มีประมาณเท่านี้แล คำสอนของพระผู้มีพระภาคเป็นอันภิกษุทำให้มากแล้ว



เมื่อไรถึงความเป็นอย่างนี้ ก็จะต้องถึงความปลื้มใจว่า คำสอนทั้งหลายของพระผู้มีพระภาค ท่านได้กระทำไว้มากแล้ว ไม่ใช่เป็นผู้ที่ทอดธุระ หรือว่าเป็นผู้ที่ไม่เพียรพยายาม แต่เป็นผู้ที่อบรมเจริญกุศลทุกประการ จนกว่าสามารถที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท อย่าคิดว่าไม่ได้ ขณะนี้ยังไม่ได้ แต่วันหนึ่งเมื่อมีเหตุพร้อมที่จะได้ ก็เป็นไปอย่างนั้น

ต่อจากนั้น ท่านพระสารีบุตรได้แสดงธรรมกับภิกษุทั้งหลาย เป็นการถืออุถาสต่อท่านพระภิกษุทั้งหลาย ข้อ ๓๔๖ มีข้อความว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อากาศอาศัยไม้และอาศัยเถาวัลย์ ดินเหนียวและหญ้าแหวดล้อมแล้ว ย่อมถึงความนับว่าเป็นเรือน ฉนฺได ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อากาศอาศัยกระดูกและอาศัยเอ็น เนื้อและหนังแหวดล้อมแล้ว ย่อมถึงความนับว่ารูป ฉนฺนํเหมือนกันแล

ในตอนต้นท่านพระสารีบุตรกล่าวถึงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เวลาที่มีการประทุพราศเกิดขึ้น ก็ให้รู้สภาพของธาตุดิน ซึ่งเป็นธาตุที่รองรับการประทุพราศทั้งหลาย ต่อจากนั้นท่านพระสารีบุตรก็ได้กล่าวถึง อากาศธาตุ เพื่อที่จะให้เห็นความว่างเปล่าจากสสาร เพราะลักษณะของอากาศธาตุนั้นไม่ใช่ลักษณะของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

และที่เคยยึดมั่นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อย่าลืมนะ มีอากาศธาตุซึ่งว่างเปล่าจากธาตุเหล่านี้ แต่เพราะอาศัยธาตุเหล่านี้มาประชุมรวมกัน มาหุ้มห่อ แหวดล้อมอากาศธาตุ จึงถึงความนับว่ารูป หรือว่าร่างกาย ที่ยึดถือว่าเป็นตัวตนของเรา ฉนฺนํเหมือนกัน

ข้อความต่อไป ท่านพระสารีบุตรแสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นแต่ละขณะของจิต ซึ่งจะต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น เป็นสภาพธรรมที่ว่างเปล่าจากสสารจริง ๆ คือ ถ้าเพียงปราศจากเหตุปัจจัยแล้ว สภาพที่กำลังปรากฏในขณะนี้ย่อมจะปรากฏไม่ได้เลย ถึงความว่างเปล่าจริง ๆ แต่เพราะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้สภาพธรรม



เกิดขึ้นปรากฏ จึงหลงยึดถือสภาพธรรมที่ปรากฏโดยลืมนึกว่า ถ้าปราศจากเหตุปัจจัย ย่อมจะไม่มีสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่า จักขุอันเป็นไปในภายใน เป็นของไม่แตกทำลายแล้ว (คือ เกิดขึ้นและยังไม่ดับไป) และรูปทั้งหลายอันเป็นภายนอกย่อมไม่มาสู่ครองจักขุ ทั้งความกำหนดอันเกิดแต่จักขุและรูปนั้นก็ไม่มี ความปรากฏแห่งส่วนแห่งวิญญาณอันเกิดแต่จักขุและรูปนั้น ก็ยังมีไม่ได้ก่อน

นี่เป็นข้อความที่ท่านผู้ฟังศึกษาในพระอภิธรรมปิฎก หรือว่าอภิธัมมัตถสังคหะ ถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการเห็น ซึ่งจะต้องประกอบด้วยจักขุปสาท ๑ รูปารมณ ๑ และปัญจทวาราวชชนจิต ๑ ปัญจทวาราวชชนจิตเกิดก่อนปัญจวิญญาณ คือ เกิดก่อนการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การรู้สิ่งที่กระทบสัมผัส ซึ่งข้อความในพระสูตรมีว่า หากว่าจักขุอันเป็นไปในภายใน เป็นของไม่แตกทำลายแล้ว หมายความว่า ที่การเห็นในขณะนี้ กำลังเห็น จะต้องอาศัยการเกิดขึ้นของจักขุปสาท ในขณะที่จักขุปสาทนั้นยังไม่ดับไป

จักขุปสาทเป็นรูปที่เกิดขึ้นเพราะกรรมเป็นสมุฏฐาน เป็นธรรมที่ก่อตั้งให้จักขุปสาทเกิดขึ้น ใครจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม ใครจะอยากให้จักขุปสาทหรือไม่อยากให้มีจักขุปสาทก็ตาม แต่กรรมเป็นสมุฏฐาน เป็นปัจจัยที่ก่อตั้งให้จักขุปสาทเกิดและดับไปอยู่เรื่อย ๆ เพราะฉะนั้น ที่กำลังเห็นขณะนี้ ต้องอาศัยการเกิดขึ้นของจักขุปสาทที่ยังไม่ดับไปเป็นปัจจัยหนึ่ง แต่ถ้ามีเพียงจักขุปสาทซึ่งเกิดและยังไม่ดับ แต่ว่ารูปารมณ คือ รูปทั้งหลายอันเป็นภายนอก ย่อมไม่มาสู่ครองจักขุ คือ ไม่มีการกระทบกัน เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าจักขุปสาทเกิดและยังไม่ดับไปก็ตาม การเห็นก็เกิดขึ้นไม่ได้

ท่านพระสารีบุตรได้แสดงถึงปัจจัย ๓ ที่เป็นการเกิดขึ้นของจักขุวิญญาณ ซึ่งโดยมากในอภิธัมมัตถสังคหะจะมีปัจจัย ๔ คือ จักขุปสาท ๑ รูปารมณ ๑ แสงสว่าง ๑ และมนสิการ คือ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑



ในพระสูตรนี้ ท่านพระสารีบุตรแสดงปัจจัย ๓ เว้นแสงสว่าง ถูกต้องไหม ตามความเป็นจริง ในห้องมืด มีจักขุปสาท เมื่อลิ้มตาขึ้นมีรูปารมณปรากฏ แต่ว่าไม่สามารถที่จะเห็นส่วนละเอียดเป็นสัณฐานต่าง ๆ เพราะปราศจากแสงสว่าง แต่การเห็นมี หรือใครไม่เห็นเลย เพราะฉะนั้น มีการเห็น ด้วยเหตุนี้ท่านพระสารีบุตรแสดง การเกิดขึ้นของจักขุวิญญาณอย่างละเอียดว่า ถ้ามีปัจจัยเพียงอย่างเดียว ขาดปัจจัย ๒ อย่าง การเห็นก็เกิดไม่ได้ ด้วยข้อความว่า

หากว่าจักขุอันเป็นไปในภายใน เป็นของไม่แตกทำลายแล้ว และรูปทั้งหลาย อันเป็นภายนอกย่อมไม่มาสู่คลองจักขุ ทั้งความกำหนดอันเกิดแต่จักขุและรูปนั้นก็ไม่มี (คือ ปัญจทวาราวชชนจิตไม่เกิดขึ้น) ความปรากฏแห่งส่วนแห่งวิญญาณอันเกิด แต่จักขุและรูปนั้น ก็ยังมีไม่ได้ก่อน

ต่อไป ถึงแม้ว่าจะมีปัจจัย ๒ อย่าง จักขุวิญญาณก็เกิดไม่ได้ เพราะปัจจัย ไม่ครบที่จะให้จักขุวิญญาณเกิด

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่าจักขุอันเป็นไปในภายใน เป็นของไม่แตกทำลายแล้ว และรูปทั้งหลายอันเป็นภายนอกย่อมมาสู่คลองแห่งจักขุ (คือ มีรูปารมณ กระทบ) แต่ความกำหนดอันเกิดแต่จักขุและรูปนั้นไม่มี ความปรากฏแห่งส่วนแห่งวิญญาณอันเกิดแต่จักขุและรูปนั้น ก็ยังมีไม่ได้ก่อน

ต้องพร้อมทั้ง ๓ ปัจจัย ซึ่งท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย แต่ว่าในกาลใดแล จักขุอันเป็นไปในภายใน เป็นของไม่แตกไม่ทำลายแล้ว และรูปทั้งหลายอันเป็นภายนอกย่อมมาสู่คลองจักขุ ทั้งความกำหนดอันเกิดแต่จักขุและรูปก็ย่อมมี (ปัญจทวาราวชชนจิตเกิดขึ้น) ในกาล นั้น ความปรากฏแห่งส่วนแห่งวิญญาณอันเกิดแต่จักขุและรูปนั้น ย่อมมีได้ด้วยอาการ อย่างนี้



เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล สภาพธรรมแต่ละขณะเกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยเท่านั้น เมื่อปราศจากเหตุปัจจัย จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย

ต่อจากนั้น ท่านพระสารีบุตรแสดงลักษณะของรูป ซึ่งเป็นเพียงสภาพธรรม ชนิดหนึ่งที่ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวตน ด้วยข้อความว่า

รูปแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นอันใด รูปนั้นย่อมถึงความสงเคราะห์ใน อุปาทานขันธ คือ รูป

เวลานี้ที่กำลังเห็น เพียงอาศัยจักขุปสาทที่เกิดขึ้นและยังไม่ดับไป และรูปที่ยังไม่ดับกระทบกับจักขุปสาท และปัญจทวารารวชชนจิตเกิด รูปที่กำลังปรากฏ ที่หลงใหล หรือที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นตัวตน เป็นวัตถุสิ่งต่าง ๆ จึงมีปรากฏได้ เพียงชั่วขณะนั้นเท่านั้น และก็ดับไป นั่นเป็นลักษณะธรรมดา สามัญลักษณะของรูปทั้งหลาย ซึ่งเกิดขึ้นปรากฏและก็ดับไป

เวทนาแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นอันใด เวทนานั้นย่อมถึงความสงเคราะห์ใน อุปาทานขันธ คือ เวทนา

เวลาที่เห็นแล้วเกิดพอใจ ไม่พอใจ ไม่รู้เลยว่า เป็นเพียงเวทนา สงเคราะห์ใน อุปาทานขันธ คือ เวทนา เพราะยึดถือทันทีว่า เรา รู้สึก เป็นเราที่รู้สึก เพราะฉะนั้น จึงเป็นอุปาทานขันธ แต่แท้จริงแล้ว อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและก็ดับไป

สัญญาแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นอันใด สัญญานั้นย่อมถึงความสงเคราะห์ในอุปาทานขันธ คือ สัญญา

ทุกท่านกำลังจำในสิ่งที่เห็น ลืมว่าเป็นเพียงสัญญาขันธ และเป็นอุปาทานขันธ เพราะยึดถือที่เราจำ แต่แท้ที่จริงแล้ว สัญญาที่กำลังจำในสิ่งที่ปรากฏ อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและก็ดับไป

สังขารแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นเหล่าใด สังขารเหล่านั้นย่อมถึงความสงเคราะห์ในอุปาทานขันธ คือ สังขาร



ไม่ว่าผัสสะ หรือเจตนา หรือเจตสิกใด ๆ ก็ตาม ซึ่งเกิดกระทำกิจรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏก็เป็นสังขารชั้นนี้ เป็นอุปาทานชั้นนี้ เพราะยึดสังขารทั้งหมดว่าเป็นเรา

วิญญูณแห่งสภาพที่เป็นแล้วอย่างนั้นอันใด วิญญูณนั้นย่อมถึงความสงเคราะห์ในอุปาทานชั้นนี้ คือ วิญญูณ

ทุกขณะที่เห็น ได้ยิน กำลังได้ยินขณะนี้ เป็นสภาพของวิญญูณ ซึ่งเป็นอุปาทานชั้นนี้ เพราะยึดถือว่าเป็นเราเห็น เราได้ยิน เป็นต้น

ภิกษุนี้ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า ได้ยินว่า การสงเคราะห์ การประชุมพร้อมหมวดหมู่แห่งอุปาทานชั้นนี้ ๕ เหล่านี้ ย่อมมีได้ ด้วยประการอย่างนี้

แต่ไม่ใช่ว่า ไม่เจริญสติปัฏฐานแล้วจะรู้ได้ เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า แม้ขณะที่กำลังเห็น แม้ขณะที่กำลังได้ยิน ถ้าเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานแล้ว ย่อมรู้ชัดอย่างนี้แต่ละขณะตามความเป็นจริง แต่ละลักษณะ





๘๘๙



ข้อความต่อไปมีว่า

อนึ่ง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้ไว้ว่า

ผู้ใดเห็นปฏิจสุมุปปาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจสุมุปปาท ดังนี้

ไม่ใช่ไปเห็นที่อื่น หรือว่าไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น แต่ขณะใดที่มีการเกิดขึ้นขณะนั้นเป็นปฏิจสุมุปปาท เพราะเป็นธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นเป็นไป

ก็อุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ใด อุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ชื่อว่าปฏิจสุมุปปาทน-
ธรรมแด

ความพอใจ ความอาลัย ความยินดี ความชื่นชอบในอุปาทานขันธ ๕
เหล่านี้อันใด อันนั้นชื่อว่าทุกขสมุทัย

ทุกขสมุทัย ยินดีพอใจทุกขณะที่จะเห็น ที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้ลิ้มรส ที่ได้กระทบสัมผัส ที่คิดนึก

การกำหนดความกำหนดด้วยสามารถความพอใจ การละความกำหนดด้วย
สามารถความพอใจในอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้อันใด อันนั้นชื่อว่าทุกขนิโรธแด

ยังไม่ถึง แต่ว่ามีสภาพธรรมที่ดับความพอใจในอุปาทานขันธ ๕ ได้

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ด้วยเหตุแม้มีประมาณเท่านี้แล คำสอนของ
พระผู้มีพระภาคเจ้า ย่อมเป็นปาพจน์อันภิกษุทำให้มากแล้ว

ต้องอบรม ต้องเจริญจริง ๆ จึงจะสามารถรู้ชัดตามความเป็นจริงของพระธรรม
ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง และย่อมรู้ด้วยว่า ท่านเป็นผู้ที่ได้กระทำให้มากแล้วในคำ
สอนของพระผู้มีพระภาค

สำหรับทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ท่านพระสาวกก็แสดง
โดยนัยเดียวกัน



ข้อความตอนท้ายของพระสูตรนี้ มีว่า

ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวธรรมปริยายนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดีภาสิต
ของท่านพระสารีบุตรแล้วแล

จบ มหาหัตถิปโตปมสูตรที่ ๘

ท่านผู้ฟังชื่นชมยินดีไหม ถ้าสติระลึกรู้ ก็ยิ่งเห็นชัดตามความเป็นจริงว่า
พระธรรมที่ทรงแสดงเป็นความจริงทุกประการ

ถ. ขอให้อธิบายเข้าถึงปัจจุสมุปบาท ตอนที่เกิดตัณหา หมายถึงการที่มี
สติระลึกรู้ในสภาวะของตัณหาที่กำลังเกิด

ส. เวลานี้มีไหม ทุกอย่างที่มี สติสามารถที่จะระลึกได้

ถ. จะชื่นชมยินดีได้ ก็ต้องฟังและเข้าใจด้วย ถ้ายังฟังไม่เข้าใจ สติไม่
สามารถจะรู้ได้ ก็ชื่นชมยินดีไม่เต็มที่

ส. บางท่านพิจารณาแล้วเข้าใจ ชื่นชมยินดีเท่าที่พิจารณาและเข้าใจ แต่
ถ้าสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ ก็ยิ่งจะชื่นชมยินดียิ่งขึ้น

ถ. ขณะที่เสียงเกิดขึ้น มีความยินดีในเสียงนั้น และสติก็ระลึกรู้สภาพของ
ความยินดี อย่างนี้ใช่ไหม

ส. ระลึกรู้ลักษณะของสังขารขันธ์ซึ่งไม่เที่ยง อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น
จะต้องเป็นขันธ์ใดขันธ์หนึ่งเสมอใน ๕ ขันธ์

ถ. ความยินดีในกลิ่น ก็อย่างเดียวกัน

ส. แล้วแต่สติจะระลึกรู้ลักษณะของขันธ์ ว่าจะจะเป็นลักษณะของโลภะ หรือ
ว่าลักษณะของโทสะ หรือว่าลักษณะของเจตนา หรือว่าลักษณะของวิริยะ หรือว่า
ลักษณะของสภาพธรรมใด ๆ ที่กำลังปรากฏ สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพนั้น

ถ. กำลังปรากฏ

ส. เดียวนี้ อย่าลืม ทุกครั้งที่จะเป็นสติปัฏฐาน ต้องเดี๋ยวนี้ที่สภาพธรรม
กำลังปรากฏ ทางตากำลังเห็น รู้อะไรบ้าง รู้อรูป หรือรู้เวทนา หรือรู้สัญญา หรือ
รู้สังขาร หรือรู้วิญญาณ



สำหรับเรื่องของการอบรมเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา บางครั้งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมโดยย่อตามควรแก่เหตุการณ์และอัธยาศัย และบางครั้งก็ทรงแสดงโดยละเอียด โดยกว้างขวาง เช่น ข้อความที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมกับท่านพระราหุล ใน **ขุททกนิกาย ราหุลสูตรที่ ๑๑ ข้อ ๓๒๘** ซึ่งทรงแสดงธรรมให้ท่านพระราหุลระลึกชีวิตประจำวัน

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

เธอย่อมไม่ดูหมิ่นบัณฑิต เพราะการอยู่ร่วมกันเนื่อง ๆ แลหรือ การทรงคบเพลิงเพื่อมนุษย์ทั้งหลาย เธอชอบน้อมแล้วแลหรือ ฯ

เป็นธรรมหรือเปล่า เหมือนการสนทนาธรรมดา แต่ทั้งหมดเป็นพระธรรมที่เกื้อกูล ดูเหมือนว่าไม่ได้ตรัสให้ท่านพระราหุลเจริญสติปัฏฐานเลย แต่ไม่มีที่พระผู้มีพระภาคจะไม่ทรงโอวาท หรืออนุสาสนีให้พระภิกษุทั้งหลายเจริญสติปัฏฐาน แม้ว่าท่านพระภิกษุทั้งหลายเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานแล้วก็ตาม ก็ยังจะต้องอาศัยพระธรรมที่จะเกื้อกูล ชัดเกลา ให้ท่านพระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นระลึกได้ เช่น ข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสถามท่านพระราหุลว่า เธอย่อมไม่ดูหมิ่นบัณฑิต เพราะการอยู่ร่วมกันเนื่อง ๆ แลหรือ

เป็นประโยชน์สำหรับท่านผู้ฟังบ้างไหม เคยดูหมิ่นใครบ้างไหม หรือไม่เคยเลยหรือบ่อย ๆ โดยที่ไม่รู้ตัวว่าได้ดูหมิ่นไปแล้วด้วยกาย หรือด้วยวาจา ซึ่งเป็นอกุศลที่จะต้องละ จะต้องชัดเกลาให้เบาบาง ซึ่งถ้าสติไม่เกิดขึ้น ไม่ระลึก จะไม่รู้เลยว่าสภาพที่กำลังดูหมิ่นบุคคลอื่นนั้นเป็นอกุศล เป็นสภาพที่เป็นมานะ เป็นความถือตัว ยกตนและข่มผู้อื่น

ชีวิตของท่านพระราหุลเป็นบรรพชิต ท่านก็อยู่ในวงล้อมของพระภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นบัณฑิต แต่แม้กระนั้นถ้ายังไม่ได้ดับกิเลสเป็นสมุจเฉท ก็ย่อมมีปัจจัยให้อกุศลจิตเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ มากบ้าง น้อยบ้าง ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แม้แต่สภาพของจิตที่ยกตนและข่มผู้อื่น ซึ่งเป็นการดูหมิ่น ก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นอกุศลธรรมที่ควรที่จะชัดเกลา เพราะฉะนั้น พระผู้มี-



พระภาคจึงตรัสเตือนท่านพระราหุลว่า เธออย่าอย่าเผลอหมีนบัณทิต เพราะการอยู่ร่วมกัน
เนื่อง ๆ แลหรือ

ถ้าเห็นกันนิดหน่อย ก็เคาะพบนอบน้อมกันดี แต่พอคุ้นเคยกันนาน ๆ เข้า
เห็นอกุศลมากขึ้น ก็อาจจะเกิดความคิดดูหมิ่นได้ แม้แต่ผู้ที่เป็นภิกษุ

พระราหุลกราบทูลว่า

ข้าพระองค์อย่าเผลอหมีนบัณทิต เพราะการอยู่ร่วมกันเนื่อง ๆ การทรงคบ
เพื่องเพื่อมนุษย์ทั้งหลาย ข้าพระองค์นอบน้อมแล้วเป็นนิตย ๆ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

เธอละกามคุณ ๕ มีรูปเป็นที่รัก เป็นที่ร้นรมย์ใจ ออกบวชด้วยศรัทธาแล้ว
จงกระทำที่สุดทุกข์เกิด เธอจงคบภักยาณมิตร จงเสพที่นอนที่นั่งอันสงัดเงียบ
ปราศจากเสียงกึกก้อง จงรู้จักประมาณในโภชนะ เธออย่าได้กระทำความอยากใน
วัตถุเป็นที่เกิดตณหาเหล่านี้ คือ จีวร บิณฑบาต ที่นอน ที่นั่ง และปัจจัย เธออย่า
กลับมาสู่โลกนี้อีก จงเป็นผู้สำรวมในปาติโมกข์และในอินทริย ๕ จงมีสติไปแล้วใน
กาย จงเป็นผู้มากไปด้วยความเบื่อหน่าย จงเว้นสุกนิมิต อันก่อให้เกิดความกำหนัด
จงอบรมจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ให้ตั้งมั่นดีแล้วในอสุภภาวนา จงอบรมวิปัสสนา
จงละมานานุสัย แต่นั่นเธอจักเป็นผู้สงบ เพราะการละมานะเที่ยวไป ฯ

ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคตรัสสอนท่านพระราหุลด้วยพระคาถาเหล่านี้เนื่อง ๆ
ด้วยประการฉะนี้แล ฯ

จบ ราหุลสูตรที่ ๑๑

พระสูตรบางครั้งก็สั้น ซึ่งทรงอนุเคราะห์ท่านพระราหุลด้วยการที่จะให้เป็นผู้ที่
ละมานะโดยการที่อบรมวิปัสสนา และละความพอใจในรูปโดยการที่เว้นสุกนิมิต
อันก่อให้เกิดความกำหนัด

เธอจงคบภักยาณมิตร

นี่เป็นข้อแรกที่พระผู้มีพระภาคตรัสในพระสูตรนี้

จงเสพที่นอนที่นั่งอันสงัดเงียบ ปราศจากเสียงกึกก้อง



นี่คือความต่างกันของเพศคฤหัสถ์กับเพศบรรพชิต ซึ่งเพศคฤหัสถ์ก็สามารถที่จะบรรลุดุคคุณธรรมเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามี เป็นพระอนาคามี และเป็นพระอรหันต์ได้ แต่เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้ว จะไม่อยู่ครองเรือน เพราะว่าไม่มีอภยาศัยที่จะแวดล้อมไปด้วยผู้ที่ยังหนาแน่นด้วยกิเลส เพราะฉะนั้น ท่านเหล่านั้นก็เสพที่นอนที่นุ่งอันสงัดเจียบตามวิสัยของบรรพชิต

จงรู้จักประมาณในโภชนะ อย่าได้กระทำความอยากในวัตถุเป็นที่เกิดตณหา เหล่านี้ คือ จีวร บิณฑบาต ที่นอน ที่นุ่ง และปัจจัย

แม้ว่าเป็นบรรพชิต ก็ยังมีความต้องการในจีวร ในบิณฑบาต ในที่นอน ที่นุ่ง และในปัจจัย ก็ย่อมจะมีความพอใจ มีความต้องการ มีความอยากได้ต่อ ๆ ไปถึงวัตถุอื่น ๆ เพิ่มขึ้น เพราะโลกะจะไม่มีวันหยุด หรือว่าไม่มีวันเต็ม เพราะฉะนั้น เมื่อมีความพอใจในจีวร บิณฑบาต ที่นอน ที่นุ่ง และปัจจัยอื่น ๆ แล้ว ความพอใจนั้นจะเจริญเติบโตก้าวไปสู่ความต้องการในวัตถุอื่น ๆ ด้วย ซึ่งไม่ใช่การมุ่งหมายที่จะขัดเกลากิเลสในเพศของบรรพชิต

ถ. ตณหา เวลาที่จะเกิด เกิดจากผัสสะใช่ไหม

ส. ใช่

ถ. มีบางคนกล่าวว่า การอยู่เฉย ๆ ไม่มีกิเลส ญูกโหม การอยู่เฉย ๆ ที่ไม่มีผัสสะ เป็นไปได้ไหม

ส. ไม่มีผัสสะ ก็ไม่มีอะไรปรากฏ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นได้

ถ. อย่างปุณฺณที่ไม่มีสติ ผัสสะอย่างนั้นต่างกับผัสสะที่มีสติอย่างไร

ส. ต่างกัน เพราะเวลาที่หลงลืมสติ สติเจตสิกไม่ได้เกิดร่วมในขณะที่ผัสสะกระทบอารมณ์

ถ. ถ้าไม่มีผัสสะ ตณหาก็ไม่เกิด ใช่ไหม

ส. ถ้าไม่มีผัสสะเกิด จะไม่มีอะไรเกิดเลย

ถ. ตามธรรมดา ผัสสะเกิดไหม

ส. กำลังเกิดอยู่ทุกขณะ ไม่ว่างเว้นเลย เกิดและดับไป ๆ อยู่เรื่อย ๆ



ถ. เพราะความไม่รู้ใช้ใหม่จึงเกิด

ส. แล้วแต่ว่าจะเป็นผัสสะที่เกิดกับอกุศลจิตหรือกุศลจิต หรือกิริยาจิต หรือโลกุตตรจิต

ถ. วิธีเข้าไปดับผัสสะ ทำอย่างไร

ส. ไม่มีตัวตนเข้าไปดับ แต่ปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงจนบรรลุคุณธรรมถึงความเป็นพระอรหันต์ เวลาที่จุติจิตของพระอรหันต์ดับไปแล้ว ไม่มีปัจจัยให้ผัสสะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น สภาพธรรมใด ๆ ที่เป็นนามธรรมก็ไม่เกิดหลังจากที่พระอรหันต์จุติแล้ว

ถ. เพราะฉะนั้น กิเลสทั้งหลายไม่ใช่ปัจจัยให้เกิดผัสสะ

ส. เวลาที่จะศึกษาสภาพธรรมต้องศึกษาโดยประเภท และโดยขณะจิต เพราะไม่ใช่มีแต่ผัสสะที่เป็นอกุศลเท่านั้น ผัสสะที่เป็นกุศลก็มี และไม่ใช่มีแต่ผัสสะที่เป็นกุศลและอกุศลเท่านั้น ผัสสะที่เป็นกิริยาก็มี ผัสสะที่เป็นวิบากก็มี

ถ. บุคคลที่ยังไม่ได้บรรลุอรหันต์ ผัสสะที่เป็นกิริยามีไหม

ส. มี ๒ ขณะ คือ เวลาที่ปัญจทวาราวชชนจิตเกิด กับเวลาที่มโนทวาราวชชนจิตเกิด

ถ. เป็นอย่างไร

ส. เป็นกิริยาเหตุทุกผัสสะ

ถ. ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใช้ใหม่

ส. ปัญจทวาราวชชนจิตเกิดก่อนจักขุวิญญาณ คือ เกิดก่อนการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การรู้สิ่งที่กระทบสัมผัส

ถ. เมื่อตมฺหาเกิดจากเวทนาแล้ว ก็ดับไปใช้ใหม่

ส. ทุกอย่างที่เป็นสังขารธรรมดับ สังขารธรรมที่เกิดแล้วไม่ดับไม่มีเลย

ถ. การดับโดยสภาวะ กับการมีปัญญาพิจารณาดับ ต่างกันอย่างไร



ส. ปัญญา รู้สภาพที่เป็นสามัญลักษณะของสังขารธรรม คือ สภาพที่เกิดขึ้นดับ แม้ปัญญาที่รู้ก็ดับ เพราะปัญญาก็เป็นสังขารธรรม จึงไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตาทั้งหมด

ถ. คนที่บรรลุดุคคุณธรรมเป็นพระอริยบุคคลแล้ว สามารถดับกิเลสตามขั้นได้แล้ว ปัญญาที่รู้แล้วนั้น สามารถรู้อีกได้ไหม

ส. ปัญญา รู้ทุกอย่างตามขั้นของปัญญา ปัญญาไม่ใช่วิชา

ถ. และที่ดับ ปัญญาดับไปด้วย ใช่ไหม

ส. ปัญญาเป็นสังขารธรรม ปัญญาเกิดขึ้นแล้วต้องดับไป

ถ. ปัญญาเป็นกุศลหรืออกุศล

ส. ปัญญาที่เป็นอกุศลไม่มีเลย โดยชาติ มีปัญญาที่เป็นกุศล หรือเป็นวิบาก หรือเป็นกิริยา โดยภูมิ เป็นกามาวจร หรือรูปาวจร หรืออรุปาวจร หรือโลกุตตระ ธรรมเป็นเรื่องละเอียด อย่าใช้คำถามกว้าง ๆ ที่จะครอบคลุมไปทั้งหมดไม่ได้ ต้องเจาะจงแต่ละลักษณะ แต่ละขณะ แต่ละทวาร

พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระราหุลว่า จงรู้จักประมาณในโภชนะ ซึ่งผู้ที่บวชเป็นภิกษุสามเณร เป็นผู้บริโภคอาหารเพียงภายในก่อนเที่ยง ก็ควรจะเป็นผู้ที่รู้จักประมาณในโภชนะมากกว่าฆราวาสที่บริโภคทั้งวันตามความต้องการอยู่แล้ว แต่ถึงแม้ว่าจะได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ หรือว่าบรรพชาเป็นสามเณรแล้วก็ตาม พระผู้มีพระภาคก็ยังตรัสกับภิกษุสามเณรทั้งหลายว่า จงรู้จักประมาณในโภชนะ ซึ่งควรจะรวมทั้งฆราวาส ผู้ที่ใคร่จะขัดเกลากิเลสให้ละคลายลงเท่าที่สามารถจะกระทำได้

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า เรื่องของกิเลสเป็นเรื่องที่มากมายตลอดเวลา ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ และสำหรับทางลิ้นซึ่งเป็นการลิ้มรส ไม่ว่าจะในวัยไหนทั้งสิ้น ก็ยังเป็นผู้ที่มีความติดหรือความพอใจในรส จนบางท่านไม่รู้รู้จักประมาณในการบริโภค ด้วยเหตุนี้ถึงแม้ว่าจะมีศรัทธา บรรพชาอุปสมบทเป็นเพศบรรพชิตแล้วก็ตาม พระผู้มีพระภาคก็ยังตรัสให้เป็นผู้ที่รู้จักประมาณในโภชนะ ซึ่งควรที่จะได้ทราบว่าการรู้จักประมาณในโภชนะนั้นขณะไหน เพื่อที่ท่านผู้ฟังเองแต่ละครั้ง



ที่บริโภคอาหารจะระลึกได้ว่า ในขณะที่บริโภคมื่อนั้นเป็นผู้ที่รู้จักประมาณในโภชนะ คือ ในการบริโภค หรือยัง

ข้อความใน **อัฐุสาลินี อรรถกถาพระธัมมสังคณีปกรณ์ สุตตันติกทุก-
นิกเขปกถา ข้อ ๑๓๕๕** วินิจฉัยในนิเทศแห่งความเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ คือ

คำว่า พิจารณาโดยแยบคายบริโภคอาหาร คือ รู้ด้วยปัญญาเป็นเครื่อง
พิจารณา แล้วจึงบริโภคอาหารด้วยอุบาย คือ ด้วยความฉลาด

บางท่านกำลังจะบริโภค หลงลืมสติ ขาดการพิจารณา หรือบางท่านบริโภค
ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงบัดนี้ อาจจะยังไม่ได้บริโภคด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา
แล้วจึงบริโภคอาหารด้วยอุบาย ซึ่งผู้ที่จะมีปัญญาระลึกได้ และพิจารณาในการบริโภค
อาหารนั้น ข้อความในอรรถกถามีว่า

บัดนี้ เพื่อจะทรงแสดงอุบายนั้น จึงตรัสว่า ไม่ใช่เพื่อจะเล่น ดังนี้ เป็นต้น

สำหรับการบริโภคซึ่งไม่ใช่เพื่อที่จะเล่น มีคำอธิบายว่า

ในพระพุทธวจนะนั้น คำว่า ไม่ใช่เพื่อจะเล่น ความว่า มิใช่บริโภคเพื่อ
ต้องการจะเล่น

บางท่านอาจจะคิดว่า ท่านไม่บริโภคเพื่อจะเล่น แต่บางท่านบริโภคเพื่อ
ต้องการจะเล่น เพราะข้อความอธิบายว่า

ผู้ที่จะเล่นก็คือ นักเต้น นักรำ และนักกระโดดสูง เป็นต้น ชื่อว่าย่อมบริโภค
เพื่อต้องการจะเล่น

การบริโภคอาหารเป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลเหล่านั้น เพราะจะต้องมีร่างกาย
ที่สามารถที่จะเต้น จะรำ หรือว่าจะกระโดดสูง เพราะฉะนั้น จุดประสงค์ของการ
บริโภคของบุคคลเหล่านั้นจึงบริโภคเพื่อต้องการจะเล่น นักกีฬาเหมือนกัน บริโภค
เพื่อต้องการจะเล่น

ข้อความต่อไปมีว่า



เพราะเมื่อบริโภคโภชนาหารใด การเล่น กล่าวคือ การฟ้อน การขับร้อง
การเล่นกายกรรม และการเล่นโศลก ย่อมถนัดจัดเจนอย่างยิ่ง

แม้แต่ในการใช้เสียง ก็ต้องมีอาหารพิเศษที่จะบำรุง หรือว่ามีจุดประสงค์ในการ
บริโภคอาหารนั้นเพื่อจะเล่นสิ่งเหล่านั้น เพราะย่อมทำให้ ถนัดจัดเจนอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้น

คนเหล่านั้นย่อมแสวงหาโภชนาหารนั้นโดยไม่เป็นธรรม โดยไม่สม่าเสมอ
แล้วบริโภค ก็ภิกษุนี้ ย่อมไม่บริโภคเหมือนอย่างนั้น

แสดงว่าชีวิตของบรรพชิตกับชีวิตของคฤหัสถ์นั้นต่างกันมาก เพราะชีวิตของ
บรรพชิตจะขาดการพยายามที่จะขัดเกลาอกุศลไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นในการบริโภค
ก็ตาม จะต้องไม่ลืมว่า แม้ในขณะที่บริโภคนั้น ไม่ใช่เพื่อจะเล่น





๘๙๐



ถ. โภชนมัตตัญญูตา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ฟังแล้วรู้สึกว่
ปัญญาเกิดง่ายเหลือเกิน เพียงแต่รู้ประมาณในโภชนะว่า วันหนึ่ง ๆ อาหารสัก ๓ จาน
ก็พอดี อยู่ได้ หรือบางคนบอกว่า อาหารสัก ๔ จาน ก็พอดี อยู่ได้ รู้แค่นี้ ก็เป็น
ปัญญาแล้ว ใช่ไหม

ส. ยัง จุดประสงค์ของการบริโภคเพื่ออะไร

ถ. ประมาณก็หมายความว่า รู้ปริมาณ ผมคิดว่าอย่างนั้น คือ คงจะรู้ว่
วันหนึ่ง ๆ ปริมาณอาหารเท่าไรที่พอแก่ความต้องการของร่างกาย ถ้ารู้ปริมาณอย่างนี้
ก็ชื่อว่ารู้ประมาณในโภชนะแล้ว ใช่ไหม

ส. แต่บริโภคเพื่ออะไร เมื่อรู้ประมาณแล้ว

ถ. ถ้าเป็นฆราวาส จุดประสงค์ คือ บริโภคเพื่ออิม

ส. ขณะนั้นจะชื่อว่าปัญญาไหม ต้องการอิม

ถ. ผมก็ยังสงสัย ไม่น่าจะเป็นปัญญา

ส. เพราะฉะนั้น การฟัง หรือการศึกษาธรรมต้องพิจารณาต่อไป
จนกระทั่งได้เหตุผลจริง ๆ ว่า ขณะใดที่เป็นปัญญา ขณะใดไม่ใช่ปัญญา

ถ. ผมสงสัยว่า แค่นี้ไม่น่าจะเป็นปัญญา แต่ในมาติกาท่านแสดงว่
องค์ธรรมได้แก่ปัญญาเจตสิก ทำให้ผมสงสัยว่ ปัญญาเกิดง่ายจริง

ส. ไม่ใช่เพียงที่จะรู้ว่ เพื่อที่จะให้อิม แต่จะต้องรู้จุดประสงค์ของการ
บริโภคทุกครั้ง

ถ. ข้อความในพระไตรปิฎกท่านก็กล่าวไว้ ไม่ได้กินเพื่อมัวเมา ไม่ได้กิน
เพื่อเล่น ไม่ได้กินเพื่อประเทืองผิว และให้พิจารณาว่า กินเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

ส. นั่นจึงจะเป็นปัญญา



ถ. ส่วนใหญ่ที่เฒ่าอาหาร ไม่ได้คิดอะไรทั้งนั้น แค่เพื่ออิม ไม่ได้คิดว่า กินเพื่อเล่น ไม่ได้คิดว่า กินเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ไม่ได้คิดทั้งนั้น

ส. เพราะฉะนั้น พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงจึงเป็นประโยชน์ เกื้อกูล แม้ในขณะที่จะบริโภคอาหาร เพื่อที่จะให้เป็นการบริโภคด้วยปัญญา หรือว่า ด้วยกุศลจิต ถ้าพระผู้มีพระภาคไม่ทรงเน้น ไม่ทรงโอวาท ไม่ทรงอนุสาสนี แม้ในเรื่อง ของการเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค ท่านที่เคยบริโภคด้วยการหลงลืมสติ หรือว่า ด้วยอกุศลจิต ก็ยังคงเป็นผู้ที่ประมาณ มัวเมา และบริโภคด้วยอกุศลจิตต่อไป แต่เมื่อได้ฟังบ่อย ๆ ก็จะเป็นปัจจัยให้สติเกิดขึ้นระลึกได้ แม้ในขณะที่ยังดำรง ชีวิตประจำวัน ซึ่งจะขาดการบริโภคไม่ได้ และจะเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ รู้จักจุดประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคว่า บริโภคเพื่ออะไร

สำหรับการขัดเกลากิเลสก็มีหลายชั้น ในชั้นของศีลซึ่งได้ทรงบัญญัติเป็น พระวินัยแล้วก็ยังไม่พอ ยังต้องทรงแสดงธรรมเพื่อการขัดเกลาเรื่อยไป ตลอด ในชีวิตประจำวัน แม้ในการบริโภค ซึ่งท่านผู้ฟังไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือฆราวาส สติสามารถที่จะเกิดระลึกได้ก่อนที่จะบริโภคว่า ท่านบริโภคเพื่ออะไร

ท่านที่ต้องการจะบริโภคเพื่อเล่น มีเหตุปัจจัยสะสมมาที่จะเกิดความต้องการ อาหารที่จะบำรุงร่างกายเพื่อเล่น ขณะนั้นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเป็นของจริงที่สติปัญญา จะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ ตัวตนได้ เพราะสภาพธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีใครรู้ได้ว่า จะมีปัจจัย ประชุมแต่งให้สภาพธรรมเกิดเป็นไปอย่างไร หรือจะเป็นไปที่จะระลึกได้ว่า ขณะนี้เราจะ ไม่บริโภคเพื่อเล่น หรือจะเป็นสติปัญญาที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งแม้มีความต้องการที่จะบริโภคเพื่อเล่น ก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

แต่การบริโภคที่จะเป็นกุศล จะต้องละคลายขัดเกลาอกุศลหลายอย่าง เช่น ไม่ใช่เพียงแต่รู้ว่าไม่ใช่บริโภคเพื่อเล่นเท่านั้น แต่จะต้องไม่บริโภคเพื่อมัวเมา ซึ่งใน อรรถกถามีข้อความว่า



คำว่า ไม่ใช่เพื่อจะมัวเมา ความว่า มิใช่บริโภคเพื่อประโยชน์จะเพิ่มพูนความเมา คือ มานะ และความเมาว่าเราเป็นชาย

ในข้อนั้น พระราชา และมหาอำมาตย์ เป็นต้น ชื่อว่าบริโภคเพื่อต้องการจะมัวเมา เพราะคนเหล่านั้นย่อมบริโภคโภชนาหารอันประณีต มีโภชนาหารที่มีรสกลมกล่อม เป็นต้น เพื่อต้องการจะเพิ่มพูนความเมา คือ มานะ และความเมาว่าเราเป็นชายของตน ภิกษุนี้ไม่บริโภคเหมือนอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เป็นชายทั้งหลายจะมีความเมา หรือมีมานะในขณะที่บริโภคอาหารอันประณีต อาหารที่มีรสกลมกล่อม

ทำไมเฉพาะสำหรับผู้ชายที่จะเกิดความมัวเมาเวลาที่บริโภค ถ้าบริโภคอย่างนั้นที่จะเป็นการ เพิ่มพูนความเมา คือ มานะ และความเมาว่าเราเป็นชาย

เพราะดูเหมือนว่า ไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง ก็ต้องการบริโภคอาหารที่ประณีต ที่มีรสกลมกล่อมด้วยกันทั้งนั้น แต่ทำไมจึงกล่าวเฉพาะชายว่า เมาในความเป็นชาย แม้ว่าจะไม่ใช่ผู้ที่ทำอาหารเอง แต่เป็นผู้ใหญ่ ผู้ยิ่งใหญ่ในการที่จะบริโภคอาหารที่ประณีต ซึ่งผู้ที่เป็นมารดา หรือว่าภรรยา หรือว่าน้องสาวพี่สาวก็ตาม ย่อมเป็นผู้ที่จะประกอบอาหารเหล่านั้นให้ด้วยความประณีต ด้วยรสที่กลมกล่อม เพราะต้องการที่จะให้ผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัวได้มีความสุขในการที่จะได้ลิ้มรสอาหารที่ประณีต เพราะฉะนั้น เวลาที่บริโภคอาหารที่ไม่ประณีตก็อาจจะไม่พอใจ แต่เวลาที่ได้บริโภคอาหารที่ประณีตก็จะมี ความเมาในความสำคัญของตน ในความเป็นหัวหน้า ในความเป็นผู้ใหญ่ ในความเป็นชายของตน ในการเป็นผู้นำของครอบครัว ซึ่งควรที่จะได้บริโภคอาหารที่ประณีต ที่กลมกล่อมอยู่เรื่อย ๆ ตามความคิดความเข้าใจของตน

เป็นอย่างนี้หรือเปล่าในชีวิตประจำวัน ต้องให้ทำอาหารที่ประณีต รสกลมกล่อมให้บริโภค และเวลาบริโภคก็บริโภคด้วยความเมา คือ มานะ

นอกจากนั้น จะต้องบริโภคเพื่อจะไม่ประเทืองผิว ซึ่งมีข้อความว่า

คำว่า ไม่ใช่เพื่อที่จะประเทืองผิว ความว่า มิใช่บริโภคเพื่อต้องการจะประเทืองสรีระ ในข้อนั้น หญิงแพศยา หญิงแม่บ้าน และสาวชาววัง เป็นต้น ย่อม



ดื่มเนยใสและน้ำอ้อยเป็นธรรมดา เพราะคนเหล่านั้นย่อมบริโภคโภชนาหารแต่น้อย
อ่อนสนิท ด้วยตั้งใจอยู่ว่า ด้วยการบริโภคอย่างนี้ ทรวดทรงของเราจักดำรงอยู่ด้วยดี
ผิวพรรณในสรีระจักผ่องใส ภิกษุนี้ไม่บริโภคเหมือนอย่างนั้น

เมื่อเป็นภิกษุแล้ว จะต้องมึสติระลึกได้ที่จะขัดเกลากิเลส พ้นจากสภาพของการ
มีชีวิตอย่างคลุมเครือ ข้อนี้สำหรับผู้หญิง คือ ไม่ใช่เพื่อจะประเทืองผิว

ข้อความต่อไป คือ ไม่บริโภคเพื่อจะให้อ้วนพี ข้อความในอรรถกถามีว่า

ไม่ใช่เพื่อจะให้อ้วนพี ความว่า มิใช่บริโภคเพื่อต้องการจะให้มังสะ คือ เนื้อ
ในสรีระอ้วนพี

ในข้อนี้ พวกทาสที่เป็นนักมวยปล้ำ และมวยหมัด เป็นต้น ย่อมยังมังสะใน
สรีระให้พองพืดด้วยโภชนาหาร มีปลาและเนื้อ เป็นต้น อันสนิทดี ด้วยหมายใจว่า
ด้วยการบริโภคอย่างนี้ มังสะของเราจักล้ำสัน เพื่อประโยชน์แก่การที่จะทนการต่อยตี
ได้ ดังนี้ ส่วนภิกษุนี้ไม่บริโภคเหมือนอย่างนั้น

ต้องคิดหลายอย่างจริง ๆ คือ ไม่ใช่เพื่ออย่างนั้น และไม่ใช่เพื่ออย่างนี้ หรือ
แม้มิใช่เพื่อจะให้อ้วนพี ต้องการแข็งแรงที่จะต่อสู้ ที่จะเป็นผู้ชนะ หรือว่าเป็นผู้ที่
สามารถจะทนต่อการต่อยตีได้ แต่การที่จะเป็นกุศลในการที่จะบริโภคด้วยปัญญาที่
ระลึกได้นั้น ต้องเพียงเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ ไม่ใช่เพื่อเหตุอื่น หรือเพื่อให้ชีวิตินทรีย์
เป็นไป หรือเพื่อบำบัดความหิว เพราะความหิวที่เกิดขึ้นเนื่องจากไม่ได้บริโภคอาหาร
เป็นปัจจัยนั้น ชื่อว่าวิหิงสา ความเบียดเบียน เพราะฉะนั้น ไม่ควรที่จะต้องทรมาน
กายด้วยความหิว เพราะไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย ซึ่งเวลาที่ความหิวเกิดขึ้น ก็เป็น
การเบียดเบียนร่างกาย

นอกจากนั้นจะต้องระลึกได้ว่า เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ ไตรสิกขา
ซึ่งพระศาสนาทั้งสิ้น ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา หรือในการอบรมเจริญสติปัญญานั้น
ชื่อว่าพรหมจรรย์ เพราะฉะนั้น การบริโภคนี้ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เพื่อให้มีชีวิต
อยู่ด้วยดีในการที่จะอบรมเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น



นอกจากนั้น มีการพิจารณาว่า บริโภคเพื่อจะกำจัดเวทนาเก่าด้วย สำหรับเวทนานั้นมี ๒ ตอน คือ ก่อนที่จะบริโภค ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นชื่อว่าเวทนาเก่า และเมื่อบริโภคแล้ว มีความทุกข์เกิดขึ้นด้วย ทุกขนั้นชื่อว่าเวทนาใหม่ เพราะฉะนั้นควรจะบริโภคด้วยสติที่ระลึกได้ว่า จะกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจะไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วย

เวลาที่บริโภคแล้ว ไม่ใช่ว่าจะสบายเสมอไป อาจจะมีทุกขเวทนาเกิดหลังจากที่บริโภคแล้วได้ ซึ่งเวลาที่บริโภคมากเกินไปทำให้เกิดทุกขเวทนาขึ้นนั้น ชื่อว่าเวทนาใหม่ เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีสติระลึกได้ ระลึกได้ว่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วย จึงบริโภคไม่มากเกินไป

และจะเป็นผู้ที่บริโภคเพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตด้วยความไม่มีโทษ เพราะถ้าเป็นการแสวงหาที่ไม่ชอบธรรม การบริโภคที่ได้มาโดยวิธีที่ไม่ชอบธรรม ชื่อว่ามีโทษ แต่สำหรับการบริโภคที่ไม่มีโทษ โดยชอบธรรม สำหรับผู้ที่เป็นภิกษุซึ่งเป็นผู้รับมีข้อความว่า

การแสวงหาโดยธรรมนั้น ต้องเป็นในขณะที่เมื่อรับไว้ พิจารณาโดยชอบธรรม แล้วบริโภคตามสมควร นั้นจึงชื่อว่าสิ่งที่ไม่มีโทษ

เพราะว่าชีวิตของบรรพชิตในการแสวงหาอาหารที่จะบริโภค ไม่เหมือนกับชีวิตของคฤหัสถ์ ชีวิตของบรรพชิตในขณะที่แสวงหาด้วยการบิณฑบาต ไม่ใช่เป็นการกระทำที่เป็นโทษ เพราะฉะนั้น การมีโทษในการบริโภคนั้น ต้องขณะที่เมื่อเป็นผู้รับไว้ ไม่พิจารณาแล้วบริโภคจึงมีโทษ แต่ถ้ารับไว้พิจารณาโดยชอบธรรมแล้วบริโภคตามควร ชื่อว่าไม่มีโทษ

โทษของการบริโภคอาหาร ข้อความในอรรถกถามีว่า

บุคคลบางคนกระทำในสิ่งที่ไม่มีโทษเลย ให้เป็นสิ่งที่มีความผิด

สำหรับพระภิกษุ เพราะท่านเป็นผู้ที่แสวงหาอาหารโดยชอบธรรม คือ โดยบิณฑบาต แต่แม้กระนั้น บุคคลบางคนกระทำในสิ่งที่ไม่มีโทษเลย ให้เป็นสิ่งที่มีความผิดเกิดขึ้น



เพราะทำไปด้วยเข้าใจว่า เราได้มาเอง แล้วก็บริโภคเกินประมาณ เมื่อไม่สามารถจะให้อาหารนั้นย่อยได้ ย่อมลำบากด้วย อาเจียนออกมา และท้องถ่ายเป็นต้น ภิกษุทั่ววัดต้องช่วยขนขวายในการปฏิบัติร่างกาย และหายา เป็นต้น และเมื่อถูกถามว่า นี่อะไรกัน ก็พากันกล่าวคำว่า ท้องของท่านองค์โน้นนะซิ ดังนี้ เป็นต้น ต่างก็พากันดำหนิตีเดียกันว่า ท่านองค์นี้มีปกติอย่างนี้แล แม้ตลอดกาลเป็นนิตย์ ช่างไม่รู้จักประมาณท้องของตนเลย บุคคลเช่นนี้ชื่อว่ากระทำในสิ่งที่ไม่มีโทษเลย ให้เป็นสิ่งที่มิมีโทษ

เวลาที่ท่านมีอาหารรสดี ได้มาโดยชอบธรรม อย่าทำให้เป็นสิ่งที่มิมีโทษเกิดขึ้น โดยการบริโภคเกินประมาณ ถ้ากระทำโดยการที่ไม่มีโทษ คือ บริโภคพอประมาณ ย่อมเป็นการอยู่โดยผาสุก

ข้อความในอรรถกถาต่อไปกล่าวถึง การบริโภคของพราหมณ์ ๕ คน

คือ พราหมณ์ชื่ออาหารหัตถกะ ๑ พราหมณ์ชื่ออลังสาฎกะ ๑ พราหมณ์ชื่อตัตถวัฏฏกะ ๑ พราหมณ์ชื่อกากมาสกกะ ๑ พราหมณ์ชื่อภุตตวมิตกะ ๑ ไม่ชื่อว่าเป็นการอยู่โดยผาสุก เพราะพราหมณ์ทั้ง ๕ นี้ เป็นพราหมณ์ที่กินมาก ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นได้ตามธรรมดาของตน พูดว่าช่วยจุดมือที ดังนี้ ชื่อว่าอาหารหัตถกะ

ใครก็ตามที่บริโภคจนลุกขึ้นไม่ไหว มีไหม ถ้ามีก็จะเหมือนพราหมณ์ที่ชื่อว่าอาหารหัตถกะ

ส่วนพราหมณ์อีกคนหนึ่ง พราหมณ์คนที่แม่ลูกได้ ก็ไม่สามารถจะนุ่งผ้าสาฎกได้ ชื่อว่าอลังสาฎกะ

พราหมณ์คนที่ไม่สามารถจะลุกได้ กลิ้งเกลือกอยู่ตรงนั้นเอง ชื่อว่าตัตถวัฏฏกะ พราหมณ์คนที่บริโภคถึงทวารปาก จนฝูงกาจะอาจจับได้ ชื่อว่ากากมาสกกะ

พราหมณ์คนที่ไม่สามารถจะใช้ปากกันไว้ได้ อาเจียนอยู่ตรงนั้นเอง ชื่อว่าภุตตวมิตกะ

มีไหมอย่างนี้ คงจะหายาก เป็นผู้ที่ไม่รู้จักประมาณจนถึงอย่างนี้



แต่การบริโภคอย่างไร จึงจะชื่อว่าพอดี มีข้อความในอรรถกถาว่า

ภิกษุไม่ควรกระทำเหมือนอย่างนั้น ย่อมบริโภคด้วยตั้งใจว่า และการอยู่โดยผาสุก จะมีแก่เรา ดังนี้ ข้อที่ท่องยังพระองค์อยู่จากคำข้าว ๔ – ๕ คำ ชื่อว่าการอยู่โดยผาสุก ก็เมื่อภิกษุบริโภคเพียงเท่านี้แล้วดื่ม น้ำ อิริยาบถย่อมเป็นไปโดยสะดวก เพราะฉะนั้น พระธรรมเสนาบดี คือ ท่านพระสารีบุตร จึงกล่าวอย่างนี้ว่า ยัง ๔ – ๕ คำ ก็งดฉัน แล้วดื่ม น้ำ เท่านี้พอแล้ว สำหรับภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร

และสำหรับทุกท่านด้วย ซึ่งจะเป็นผู้ที่อยู่โดยผาสุก เพราะเป็นผู้ที่รู้จักประมาณ ในการบริโภค เป็นประโยชน์เกื้อกูลสำหรับในการบริโภคต่อไป ถ้าไม่ลิ้ม ระวังได้ ว่า เพียง ๔ – ๕ คำที่จะอิ่ม ก็ควรที่จะงด และดื่ม น้ำ

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องการรู้จักประมาณในโภชนาแม้แก่ภิกษุผู้อาพาธ ซึ่งในการแสดงพระธรรมที่ทรงเกื้อกูลแก่พระภิกษุทั้งหลาย บางครั้งไม่ได้ทรงแสดงถึง อารมณ์ของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาทั้งหมด แต่ว่าทรงแสดงบางประเภท และบางอารมณ์ ตามโอกาส ตามความเหมาะสมแก่อัธยาศัย และตามควรแก่ เหตุการณ์

