



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๘๖ ตอนที่ ๘๕๑ – ๘๖๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๘๕๑



จบเรื่องของมรณานุสสติแล้ว ต่อไปจะเป็นเรื่องของกายคตาสติและ
อานาปานสติ โดยนัยเดียวกัน คือ โดยนัยของผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน
ซึ่งไม่ใช่จุดประสงค์ในการที่จะให้ระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ขน ผม เล็บ
ฟัน หนัง จนกระทั่งจิตสงบเป็นขั้น ๆ ถึงขั้นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ หรือการที่
ลมหายใจจะปรากฏ ผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานก็ไม่ได้มีความต้องการให้จิตสงบ
จนกระทั่งถึงอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ แต่เป็นผู้ที่ศึกษาว่าลักษณะของสภาพที่
ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลของลักษณะของลมที่ปรากฏที่กระทบว่าเป็นแต่
เพียงรูปธรรมชนิดหนึ่งซึ่งไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

อย่าลืมว่า จุดประสงค์ไม่ใช่จะให้สงบ แต่เพื่อประโยชน์ที่จะให้ยังลงสู่อมตะ
สามารถที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

ถ. มรณานุสสติเป็นอารมณ์หนึ่งในอารมณ์ ๔๐ จุดประสงค์ของการเจริญ
อารมณ์ทั้ง ๔๐ ทำให้ได้อุปจารสมาธิไม่ใช่หรือ

ส. ขณะนี้ถ้าระลึกถึงความตาย เป็นอุปจารสมาธิหรือเปล่า

ถ. ก็ถ้าอารมณ์ยังไม่แนบแน่น ก็ยังไม่เป็น

ส. เพราะฉะนั้น สติปัฏฐานเกิดขึ้นรู้ว่า ขณะนี้เป็นแต่เพียงสภาพที่คิดนึก
ไม่ใช่รู้ลักษณะของปรมาตม สติปัฏฐานสามารถที่จะรู้ชัดในสภาพที่เป็นสมมติสัจจะและ
ปรมาตมสัจจะ ถ้าตราบได้ยังไม่รู้ชัดไม่สามารถที่จะละความเข้าใจหรือการสำคัญตนว่า
เป็นเราได้ ยังคงยึดถือสภาพธรรมนั้นด้วยความยินดี ด้วยความเห็นผิด หรือด้วย
อัสมิมานะ

ถ. บางคนพูดถึงความตายไม่ได้เลย กลัวความตายจะมาถึง อย่างนี้จะ
เจริญมรณานุสสติได้หรือเปล่า

ส. ไม่ได้ เพราะว่าจิตจะสงบได้ต้องประกอบด้วยปัญญา ซึ่งต้องเป็นกุศล



ถ. ในพระสูตรครั้งก่อนกล่าวไว้ว่า เมื่อกลางคืนมาถึงก็พิจารณาว่าปัจจัยที่จะให้ความตายมานี้มีมากมาย มีงูกัดบ้าง ตะขาบกัดบ้าง ถูกมนุษย์ทำอันตรายบ้าง มนุษย์ทำอันตรายบ้าง เพราะฉะนั้น ให้เจริญสติปัฏฐาน

ส. ซึ่งความจริง ไม่ใช่ให้คิดเล่น ๆ ถ้าพิจารณาชีวิตของแต่ละท่าน ก็จะเห็นว่า เป็นความจริง เพราะบางท่านก็ถูกมนุษย์เบียดเบียนทำร้ายจนถึงแก่ชีวิต ซึ่งไม่มีใครรู้ว่า วันไหนจะเกิดขึ้น

ถ. แต่พระสูตรนี้จะเกื้อกูลให้แก่ผู้ที่กลัวนรกทั้งหลายว่า ถ้าใครพิจารณาแล้วอกุศลธรรมของท่านยังมีอยู่ ปัจจัยที่จะไปสู่อบายยังมีอยู่ ก็รีบเจริญสติปัฏฐาน มีหนทางเดียวเท่านั้นเองหรือ

ส. สำหรับผู้ที่เจริญกุศล จะไปเป็นเทวดาไม่ต้องกลัวหรือ ตราบใดที่ยังไม่รู้ชัดในสภาพของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ก็จะต้องมีสภาพธรรมที่เป็นทุกข์ คือ เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่เรื่อย ๆ

ถ. ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน หรือผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ส่วนใหญ่ถ้าจะไปเกิดเป็นเทวดา ไม่กลัว

ส. สำหรับผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน ไม่กลัว เพราะมีโอกาสที่จะได้อบรมเจริญปัญญาต่อไป แต่ไม่ใช่ทำให้ติด หรือว่าให้หวังผลของการรักษาศีล หรือว่าประพฤติพรหมจรรย์เพียงเพื่อให้ได้ไปเกิดเป็นเทวดา แต่ว่าการที่จะเกิดในภูมิเทวดาก็ดี ในภูมิมนุษย์ก็ดี เป็นโอกาสที่จะได้ฟังธรรมและอบรมเจริญปัญญายิ่งขึ้น

สำหรับการระลึกถึงความตายของพระผู้มีพระภาค ย่อมจะเป็นประโยชน์ที่จะทำให้ท่านผู้ฟังเป็นผู้ที่ไม่ประมาท เพราะแม้แต่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็จะต้องมีความตายซึ่งเป็นปรินิพพาน แต่ไม่มีการเกิดอีก

ใน **ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ข้อ ๑๐๗ - ข้อ ๑๐๘** มีข้อความที่พระผู้มีพระภาคทรงโอวาท ก่อนการปรินิพพาน ๓ เดือน



ข้อความมีว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปยังอุปัฏฐฐานศาลา ประทับนั่งบนอาสนะที่เขาจัดถวาย ครั้นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งแล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าใดที่เราแสดงแล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ธรรมเหล่านั้น พวกเธอเรียนแล้ว ฟังช่องเสพ ฟังให้เจริญ ฟังกระทำให้มากด้วยดี โดยประการที่พรหมจรรย์นี้จะฟังยั่งยืน ดำรงอยู่ได้นาน เพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์ชนเป็นจำนวนมาก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ก็ธรรมที่เราแสดงแล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ... เหล่านั้นเป็นไฉน คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมรรค ๘

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้แล ที่เราแสดงแล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ... ฯ

ไม่ใช่ให้เจริญความสงบเฉย ๆ แต่ว่าธรรมที่จะมีประโยชน์ที่สุด ที่เมื่อเรียนแล้ว ฟังช่องเสพ ฟังให้เจริญ ฟังกระทำให้มากด้วยดี โดยประการที่พรหมจรรย์นี้จะฟังยั่งยืน ที่จะสืบต่อไปถึงอนาคต ก็คือการทำเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน ที่จะให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้นาน เพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และอย่าลืมนะว่า ธรรมนี้เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ต้องเป็นปัญญาจริง ๆ ที่จะเข้าใจเรื่องของการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ตั้งแต่ขั้นของการฟัง ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้สติเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ และอบรมไปอีกเรื่อย ๆ จนกว่าจะชำนาญ

ข้อความต่อไปมีว่า

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนพวกเธอ สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ความปรินิพพานแห่งตถาคต จักมีในไม่ช้า โดยล่วงไปอีกสามเดือนแต่นี้ ตถาคตก็จักปรินิพพาน ฯ



เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงปลงอายุสังขาร ตลอดเวลาหลังจากนั้นแล้วพระผู้มีพระภาคทรงโอวาทเรื่องการเป็นผู้มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานมากที่สุด ไม่ว่าจะเสด็จไป ณ ที่ใดก็ตาม ซึ่งท่านผู้ฟังก็ควรจะเห็นว่า เป็นกิจที่ควรกระทำอย่างยิ่งสำหรับท่านเองและสำหรับบุคคลอื่น สำหรับญาติมิตรสหายด้วย ที่จะอุปการะเกื้อกูลกันให้เป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นได้ตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสพระคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

คนเหล่าใด ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งมั่งมี ทั้งขัดสน ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า ภาชนะดินที่นายช่างหม้อกระทำแล้ว ทั้งเล็ก ทั้งใหญ่ ทั้งสูง ทั้งดิบ ทุกชนิด มีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ฉันทนั้น ๆ

พระศาสดาได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

วัยของเราแก่หง่อมแล้ว ชีวิตของเราเป็นของน้อย เราจักละพวกเธอไป เรากระทำที่พึงแก้ตนแล้ว ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีล อันดีเกิด จงเป็นผู้มีความดำรงมั่นดีแล้ว ตามรักษาจิตของตนเกิด ผู้ใดจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ผู้นั้นจักละชาติสังสาร แล้วกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังนี้ ๆ

จบ ภาณวารที่สาม ฯ

ถ. สำหรับตัวผมเอง เรื่องความตาย สுகติไม่กลัว เพราะว่ามีโอกาสเจริญสติปัฏฐานได้ แต่ถ้าไปอบาย ผมนึกถึงเรื่องเต่าตาบอด เป็นอย่างนั้นจริง ๆ เพราะเมื่อเราไปอบายแล้ว ไม่ใช่จะไปชาติเดียวก็กลับมาสู่สุคติ แต่จะไม่กลับมาเหมือนเต่าตาบอด จะกลับเมื่อไรก็ไม่รู้ ๑๐๐ ปีจะไผ่หัวขึ้นมาสวมเสื้อหนังหม้อครั้งหนึ่ง มิน่าข้ายังตาบอด เราจะพิจารณาเรื่องนี้ได้อย่างไร กลัวอย่างนี้ ทุกข์ก็มากด้วย เขาจะจับไปแกง ไปฆ่า ทุกข์ก็มาก ก็มาพิจารณา เป็นไปได้ อย่างนั้นจริงหรือ คิดขึ้นมากลัวทุกที กลัวจะไปอบาย อายุของมนุษย์นี่ก็น้อยนัก แม้แต่ชั้นการศึกษาก็ยังไม่แตกฉานเท่าที่ควร เรื่องการเจริญสติปัฏฐานได้บ้าง ไม่ได้บ้าง รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ถ้าไปอบายแล้ว ลองคิดดูว่าจะแคไหน คิดแล้วจึงกลัว จึงเร่งการศึกษา แม้การเจริญสติปัฏฐานก็ไม่



ลดละ ผมเคยเพียรเจริญสติปัฏฐานเหมือนอย่างที่อาจารย์เคยอ่านที่ว่า มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว มีสติในการเจริญสติปัฏฐาน เคยมีความเพียรอย่างนี้ ขณะนั้นก็รู้เวทนา รู้จิตที่เปลี่ยนไปมา รู้อารมณ์ทางใจ รู้ทางปัญจทวารบ้าง แต่อยู่ได้ไม่นาน

ส. ขณะนั้นต่างกับขณะที่สติเกิดขึ้นระลึกรู้ตามปกติ ใช่ไหม

ถ. ขณะที่มึอารมณ์เช่นนี้ ก็กลัวจริง ๆ และเร่งการเจริญสติปัฏฐาน เพราะพิจารณาเห็นแล้วว่า เป็นอย่างนั้นจริง ๆ

ส. การเจริญสติปัฏฐาน เร่งได้ไหม

ถ. เร่งในที่นี้ หมายความว่าเร่งศึกษา พัง และพิจารณานามรูปให้มากขึ้น แทนที่จะหลงลืมสติมาก ช่วยให้มีสติ ศึกษาและพิจารณาให้มากขึ้น

ส. เพราะฉะนั้น กว่าสติจะเกิดขึ้นตามปกติ ต้องเข้าใจความต่างกัน

ถ. การที่จะมีสติเกิดขึ้นจริง ๆ ปัญญาเกิดขึ้นเห็นภาวะของนามรูป แฉก

ส. จะค่อย ๆ ง่ายขึ้น

ถ. ปกติพิจารณาภิเลสของเรา เวลาที่เกิดขึ้นที่จะท่องว่า สัตว์ทั้งหลายอย่า เบียดเบียนกัน เวลาเรามีภิเลสเกิดขึ้นจริง ๆ เบียดเบียนแล้ว เรื่องนี้เรื่องจริง เพราะผม เคยเป็นบ่อย ๆ บางครั้งเราประสบอารมณ์ที่ดีบ้าง อารมณ์ที่เลวร้ายบ้างที่ทำให้เรา ต้องขุ่นมัว ต้องเศร้าหมอง บางทีกลับถึงบ้านแล้วนั่งคิดพิจารณาถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ มียมมารบกวน กวนประสาทเหลือเกิน คิดว่าจะฆ่าให้หมดทั้งประเทศไทย คิดอย่างนี้ก็ยังมียังมี แม้การเจริญสติและการศึกษาเราก็กทำมาแล้ว จะเป็นแต่ตาบอดก็ตรงนี้ น่ากลัว แค่นี้ ลองคิดดู

ส. เพราะฉะนั้น สภาพธรรมเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ให้เห็นความจริงว่า การดับกิเลสที่ยาก ไม่ใช่ง่าย ซึ่งจะต้องสะสมอบรมเจริญไปเรื่อย ๆ และอบรมเจริญ กุศลทุกประการด้วย มิฉะนั้นแล้วไม่มีทางที่จะดับกิเลสได้เลย

การที่สภาพธรรมเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยตามความเป็นจริงเพราะปรากฏให้เห็น แล้ว และสตรระลึกได้ เป็นประโยชน์ เพราะจะได้เห็นสภาพธรรมที่สะสมมาตามความ



เป็นจริงว่า ขณะนั้นไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะที่เกิดขึ้น แต่สติไม่ค่อยจะมีกำลังที่จะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้น ใช่มั้ย แต่ถ้าค่อย ๆ อบรมไปโดยปกติ โดยธรรมดา โดยธรรมชาติจริง ๆ วันหนึ่งปัญญาสามารถที่จะคมและรู้ชัดได้จริง ๆ ว่า ขณะนั้นไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แต่อย่าลืมว่า ต้องทั้ง ๖ ทาง จะเว้นทางหนึ่งทางใดไม่ได้ ในขณะนี้ที่กำลังเห็น เว้นไม่ได้ ถ้าเว้นก็ยังคงเป็นเราที่เห็น

ถ. สำหรับผู้ที่จะบรรลุ จะต้องผ่านญาณนี้มาก่อน ใช่มั้ย

ส. ญาณไหน

ถ. ที่ว่ากลัวภัยต่าง ๆ

ส. ไม่ นั่นเป็นอกุศล ไม่ใช่ปัญญา

ถ. วิปัสสนาญาณ

ส. ถูก วิปัสสนาญาณนั้น เป็นการเห็นภัย เห็นโทษด้วยปัญญา แต่ไม่ใช่ด้วยความกลัว อย่าเอาอกุศลเป็นกุศล

ถ. ต่างกันอย่างไร

ส. ต่างกัน เพราะความกลัวไม่ใช่ปัญญา ขณะที่ปัญญารู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตต์ ซึ่งประกอบด้วยอุเบกขา เวทนาหรือโสมนัสเวทนา แต่ไม่ใช่โทมนัสเวทนา ไม่ใช่ความกลัว ไม่ใช่ความตกใจ

เพราะฉะนั้น เรื่องของวิปัสสนาญาณไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมดาอย่างที่ชาวบ้านนึกกลัวอะไรขึ้นมา และจะกล่าวว่า ขณะนั้นเป็นวิปัสสนาญาณ ไม่ได้

ถ. ถ้าเช่นนั้น กลัวหรือไม่กลัว ก็ไม่เป็นประโยชน์

ส. ไม่มีประโยชน์ เป็นอกุศล

ถ. อย่างไม่รู้ว่า ชาติหน้า ชาติก่อน หรืออะไรมี บางคนไม่ทราบ เป็นอย่างไร

ส. แต่ละขณะจิต แต่ละขณะ ขณะใดที่เป็นโลภะขณะนั้นก็ไม่ใช่โทสะ ขณะใดที่เป็นมहाกุศลขณะนั้นก็ไม่ใช่ออกุศล



ถ. สำหรับมรณานุสสติ ผมรู้สึกว่ ขณะที่ได้รับอิฏฐารมณ์ หรือโลกธรรม ในทางที่ดี จะได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ หรือสุขก็ดี ที่มาก ๆ ผมมักจะรู้สึกว่ เราก็ จะต้องตาย ผมมักจะมีความรู้สึกอย่างนี้ ไม่ทราบว่าจะเป็นมรณสติหรือเปล่า

ส. และเราก็จะต้องตาย ขณะนั้นจิตใจเป็นอย่างไร

ถ. ผมสงสัยว่ นี่เป็นมรณานุสสติหรือเปล่า แต่ผมเข้าใจวันนี้เองที่ อาจารย์กล่าวว่า ขณะที่มีมรณานุสสติเกิดขึ้น ทำให้เรามีสติขึ้น อย่างนี้ ต่อไปเมื่อผม เกิดมรณานุสสติแล้ว ผมก็จะเจริญสติ อย่างนี้จะถือว่เป็นการตั้งใจไปหรือเปล่า จะเกิดขึ้นเองได้หรือเปล่า

ส. ธรรมดาสติไม่ใช่ตัวตน อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น ไม่ใช่ตัวตนที่ว่ อยากให้สติเกิดเมื่อไรสติก็เกิด เพราะฉะนั้น ปัญญาที่จะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง คือรู้ว่ เมื่อระลึกอย่างนั้นแล้ว สติเกิดเป็นสติปัฏฐานระลึกรู้ลักษณะของสภาพ ธรรมที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจหรือเปล่า





๘๕๒



ถ. ผมเห็นว่า ถ้าหากเรามองเห็นภัยในเรื่องมรณานุสสติ ในเรื่องความตาย เราน่าจะมีสติเพิ่มขึ้น

ส. นี่เป็นเหตุที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมในเรื่องของการเป็นผู้ไม่ประมาท โดยสติระลึกถึงลักษณะของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม เพราะถ้าพระผู้มีพระภาคไม่ทรงแสดงธรรม ผู้ที่ระลึกถึงมรณานุสสติก็จะเลิกไปเฉย ๆ ว่า สักวันหนึ่งก็ต้องตาย ถึงแม้ว่าจะได้ลาภได้ทรัพย์สมบัติสักเท่าไรวันหนึ่งก็ต้องตาย ก็เพียงคิดแค่นั้น

แต่พระผู้มีพระภาคทรงหยั่งรู้อัธยาศัยของสัตว์โลก และรู้ตามความเป็นจริงว่า สติเป็นอนัตตา ไม่สามารถที่จะเกิดได้ตามความต้องการ แต่เพราะอาศัยการฟังว่า มรณสติเจริญอย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถที่จะหยั่งลงสู่อมตะ สามารถที่จะทำให้รู้แจ้งลักษณะของนิพพานได้ ด้วยการที่ไม่หวังที่จะสงบ ซึ่งมรณสติที่ถูกต้องนั้น ควรจะเป็นเมื่อระลึกถึงความตายแล้วสติปัฏฐานเกิดระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ จึงชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท เพราะความหมายของไม่ประมาทในที่นี้ คือ มีสติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม

แต่ถ้าพระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงแสดงธรรมอย่างนี้ ผู้ที่ระลึกถึงความตายก็จะเลิกไปเฉย ๆ ว่า วันหนึ่งทุกคนก็ต้องตายเท่านั้นเอง แต่นั่นไม่พอ หรือผู้ที่ระลึกถึงความตายแล้วละคลายความติดข้องในทรัพย์สมบัติ ในลาภ ในยศ ในสักการะต่าง ๆ ขณะนั้นก็เป็นเพียงขั้นความสงบ ซึ่งไม่ใช่จุดประสงค์ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า ควรเป็นผู้ที่ไม่ประมาท คือ เมื่อระลึกถึงความตายแล้วไม่ประมาทโดยสติปัฏฐานเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฟังธรรม และมีจิตตั้งมั่นในการเจริญสติปัฏฐาน แม้ว่าจะได้ฟังเรื่องสภาพความสงบของจิต



โดยนัยของสมถภาวนาก็ทราบว่าเป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่ว่าจุดประสงค์นั้นเพื่อสติปัญญาเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมแม้จิตที่สงบ เป็นจิตตามุขสันตติปัญญา ซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

เพราะฉะนั้น จุดประสงค์ไม่ใช่เพียงความสงบ ที่ว่าเป็นผู้ที่ไม่ประมาท คือเป็นผู้ที่รู้ชัดในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏ แม้ว่าจะฟังเรื่องของสมถภาวนาก็ทราบว่าเป็นชีวิตปกติประจำวัน เช่น ทานเป็นชีวิตปกติ ศีลเป็นชีวิตปกติ ความสงบของจิตซึ่งเกิดขึ้นประกอบด้วยเมตตา หรือระลึกเป็นไปในความตายก็เป็นชีวิตตามปกติ ซึ่งสติปัญญาควรจะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะสภาพที่กำลังคิดนึกถึงความตายว่า เป็นแต่เพียงจิตที่สงบ ที่คิดหรือที่นึกเป็นไปในทางระลึกถึงความตาย

ถ. วันนี้อาจารย์ได้พูดหลายครั้งแล้วถึงคำว่า ประมาท และได้อธิบายถึงความหมายของคำว่า ประมาท คือ ขณะใดที่สติปัญญาเกิดขึ้น ขณะนั้นชื่อว่าไม่ประมาท แต่ผมเห็นคำขวัญบนรถเมล์ เขาเขียนว่า ความประมาท คือ ความตาย จะหมายถึงสติปัญญาเกิดขึ้นหรือเปล่า

ส. ถ้าคนที่เข้าใจเรื่องสติปัญญา ไม่ว่าจะเห็นอะไร คิดอะไร การอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ถึงลักษณะของสภาพจิตที่คิดขณะนั้นย่อมเกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะคิดอะไร จะนั่งบนรถประจำทาง เห็นหรือไม่เห็นคำนั้น คิดถึงคำอื่น หรือคิดถึงคำนั้น สติก็สามารถที่จะระลึกได้

ถ. เขาติดไว้เฉพาะหน้าคนขับ ไม่ได้ติดไว้ให้ผู้โดยสารดู หมายถึงว่าเตือนคนขับไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ

ส. นั่นสำหรับผู้เขียนอย่างนั้น แต่ถ้าเป็นพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เป็นพระธรรมจริง ๆ ขณะนั้นแม้คนขับ สติก็จะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมเป็นสติปัญญาได้ ถ้ามีความเข้าใจเรื่องการเจริญสติปัญญาทุกอย่างที่เป็นของจริง สามารถที่จะเป็นปฏิฐานที่สติจะเกิดระลึกได้

ผู้ฟัง ความกลัวตาย ผมนึกถึงอรรถกถาซึ่งท่านพุทธโฆษาจารย์ท่านแต่งไว้ในธรรมบท พุทธภาษิตว่าดังนี้



สัตว์ทั้งปวงย่อมสะดุ้งต่ออาญา ย่อมกลัวต่อความตาย นี่เป็นพุทธภาษิต แต่มีสัตว์อยู่ ๔ จำพวก คือ ๑. พระอรหันต์ ๒. ช้างอาชาไนย ๓. ม้าอาชาไนย ๔. พระมหากษัตริย์ที่เป็นนักรบ บุคคลพวกนี้ไม่กลัวตาย สำหรับพระอรหันต์นั้น เพราะสิ้นกิเลส ไม่มีอะไรที่จะกลัวตาย แต่ว่าสัตว์ ๓ จำพวก ช้างอาชาไนยก็ดี ม้าอาชาไนยก็ดี พวกนี้ไม่กลัวตายเพราะมีทิวฐิमानะ เราจะเห็นช้างหรือม้าที่เข้าสู่สงคราม ลูกศรจะมาจากทิศต่าง ๆ ไม่กลัว เพราะมีทิวฐิमानะ ส่วนพระมหากษัตริย์ที่เป็นนักรบก็เช่นเดียวกัน ย่อมให้ตัดคอได้เลย แต่ก็ยังเป็นปฤชชน เข้าในลักษณะสพฺเพ ภาณุนฺติ มจฺจุโน สัตว์ทั้งปวงย่อมกลัวต่อความตายทั้งสิ้น

ส. แต่ละขณะ ๆ นอกจากจะเป็นผู้ที่หมดกิเลสแล้วจริง ๆ จึงจะไม่กลัวตาย และสำหรับผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ ท่านจะระลึกถึงความตายอย่างไร

ใน **ขุททกนิกาย เถรคาถา สังกัจจเณรคาถา ข้อ ๓๗๗** มีข้อความที่กล่าวถึงการระลึกถึงความตายว่า ผู้ที่มีปัญญาดับกิเลสหมดแล้ว ... *ไม่ยินดีความตาย ไม่ผลิตเพิลินความเป็นอยู่ และรอเวลาอยู่ เหมือนลูกจ้างรอให้สิ้นเวลาทำงานฉะนั้น ... และเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอเวลาตายอยู่*

ต้องเป็นอย่างนี้ คือ ไม่ยินดีความตาย ถ้าใครบอกว่าอยากตาย อย่าคิดว่าคนนั้นไม่กลัวตาย หรืออย่าคิดว่าคนนั้นเป็นพระอรหันต์จึงได้บอกว่า อยากตาย ๆ ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะผู้ที่หมดกิเลสไม่ยินดีความตาย ไม่ใช่ต้องพูดว่าอยากตาย และในขณะเดียวกันก็ไม่ผลิตเพิลินความเป็นอยู่ นี่คือลักษณะของผู้ที่หมดกิเลสจริง ๆ และรอเวลาอยู่เหมือนลูกจ้างรอให้สิ้นเวลาทำงานฉะนั้น

ไม่มีใครสามารถที่จะไปหยุดยั้งปัจจัยที่ทำให้เกิดการเห็น ซึ่งเป็นกิจการงานอย่างหนึ่ง จิตเกิดขึ้นทำอะไร ทำกิจเห็น ต้องเห็น ขณะนี้ทำกิจแล้ว คือ เห็น มีปัจจัยที่จะทำให้จิตได้ยินเกิดขึ้น ไม่มีใครสามารถที่จะยับยั้งไม่ให้จิตได้ยินเกิดขึ้น เมื่อมีปัจจัยจิตก็เกิดขึ้นกระทำกิจได้ยิน เป็นการทำงานแต่ละขณะจิตจริง ๆ ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะฉะนั้น ผู้ที่หมดกิเลสแล้วรอเวลาอยู่ คือ



เวลาที่จะปรินิพพาน เหมือนลูกจ้างรอให้สิ้นเวลาทำงานฉะนั้น และเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอเวลาตายอยู่

ถ้าใครอยากตาย ต้องอบรมเจริญสติปัฏฐานจริง ๆ เพื่อที่จะไม่ยินดีความตาย และไม่เพลิดเพลินความเป็นอยู่

มีพระสูตร ๆ หนึ่งที่กล่าวถึงการเจริญกัมมัฏฐานให้ติดต่อเนื่องกันไป ถ้าท่านผู้ฟังไม่พิจารณาโดยละเอียด ก็อาจจะเข้าใจจรรรถไม่ถูกต้อง ซึ่งใน **อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต อิจจาสูตร ข้อ ๑๗๔** มีข้อความว่า

ณ ที่นั้นแล ท่านพระสารีบุตรเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร อาวุโสทั้งหลาย

ภิกษุเหล่านั้นรับคำท่านพระสารีบุตรแล้ว ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวว่า

ดูกร อาวุโสทั้งหลาย บุคคล ๘ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก ๘ จำพวกเป็นไฉน ฯ ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ชอบสงัด ไม่เจริญกรรมฐานให้ติดต่อเนื่องกันไป ย่อมเกิดความปรารถนาเพื่อได้ลาภ เขื่อย่อมหมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ เมื่อเธอหมั่นเพียรพยายามเพื่อให้ได้ลาภ ลาภไม่เกิดขึ้น เขื่อย่อมเศร้าโศกลำบาก ร่ำไร ทูบอก คร่ำครวญ ถึงความหลงใหลเพราะไม่ได้ลาภนั้น ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ภิกษุนี้เรียกว่า ผู้มีความปรารถนาลาภ หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภอยู่ แต่ไม่ได้ลาภ เศร้าโศก ร่ำไร และเคลื่อนจากพระสัทธรรม ฯ

นี่เป็นความละเอียดจริง ๆ ซึ่งท่านผู้ฟังจะสังเกตเห็น เป็นแต่ละชีวิตที่สะสมมาตามความเป็นจริง คือ สำหรับบุคคลจำพวกที่ ๑ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ชอบสงัด บางคนก็ว่าน่าอนุโมทนา ดีแล้วที่ท่านชอบสงัด แต่ว่าไม่เจริญกรรมฐานให้ติดต่อเนื่องกันไป

ถ้าฟังพญานาคราชเพียงเฝิน ๆ ก็อาจจะคิดว่า ต้องเร่งให้สติเกิดเป็นเวลาติดต่อกันทั้งวันทั้งคืน หรือว่าตลอด ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ตลอดสัปดาห์ ๒ สัปดาห์ หรือว่าเดือนหนึ่ง แต่ว่าขอให้ทราบว่า อรรถของเจริญกัมมัฏฐานให้ติดต่อเนื่องกันไป ย่อมไม่เว้นจากทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ซึ่งมี ๖ ทาง



ท่านที่เคยระลึกถึงลักษณะของโณฐัพพะ คือ เย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ซึ่งกำลังมีอยู่ในขณะนี้ที่กำลังปรากฏ แต่ว่าทางตาไม่เคยระลึกเลย เพราะฉะนั้น ท่านที่มีความเข้าใจเรื่องการเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานที่จะต้องรู้ทั่วใน ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตลอดเวลา ทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี ทั้งชาติ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็จะต้องรู้ว่า ท่านไม่ได้อบรมเจริญ ปัญญาให้ติดต่อกัน เพราะเพียงแต่ระลึกถึงลักษณะของโณฐัพพะที่ปรากฏที่กาย แต่ยังไม่ได้ระลึกถึงลักษณะของเห็นทางตา เพราะฉะนั้น จึงไม่ติดต่อเนื่องกัน

แต่ไม่ใช่หมายความว่า ท่านไปจดจ้องที่รูปเดียวให้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ด้วยความประสงค์ที่จะประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไป ซึ่งการจะประจักษ์ความเกิดขึ้นดับของนามธรรมและรูปธรรมได้นั้น ไม่ใช่ตัวตนที่สามารถจะประจักษ์ได้ แต่ต้องเป็น ปัญญาที่อบรมเจริญจนกระทั่งรู้ทั่วแล้วจริง ๆ และละคลายการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นเราที่เห็น ที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ที่รู้สิ่งที่กระทบสัมผัส ที่คิดนึก ที่เป็นสุข ที่เป็นทุกข์ ที่เดือดร้อน หรือที่ต้องการลาภ ต้องการยศ ต้องการสรรเสริญ

เพราะฉะนั้น ความหมายของติดต่อเนื่องกัน ต้องหมายความว่าถึงทั่วทั้ง ๖ ทาง ไม่ว่าจะเป็นการคิดนึกตรึงไปในเรื่องใดทั้งสิ้น

และผู้ที่เป็นบุคคลจำพวกนี้ คือ ขอบสงัด ไม่เจริญกรรมฐานให้ติดต่อเนื่องกันไป ย่อมเกิดความปรารถนาเพื่อได้ลาภ นี่เป็นของธรรมดาที่สุดของผู้ที่ยังไม่ได้ดับกิเลส เพราะฉะนั้น ผลคือ เธอย่อมหมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ เมื่อเธอหมั่นเพียรพยายามเพื่อให้ได้ลาภ ลาภไม่เกิดขึ้น เธอย่อมเศร้าโศก ลำบาก รำไร ทูบอก คร่ำครวญ ถึงความหลงใหลเพราะไม่ได้ลาภนั้น ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ภิกษุนี้เรียกว่า ผู้มีความปรารถนาลาภ หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภอยู่ แต่ไม่ได้ลาภ เศร้าโศก รำไร และเคลื่อนจากพระสัทธรรม ฯ

บุคคล ๔ จำพวก เป็นพวกที่เคลื่อนจากสัทธรรม และบุคคลอีก ๔ จำพวก เป็นพวกที่ไม่เคลื่อนจากสัทธรรม ซึ่งท่านผู้ฟังก็จะเห็นความต่างกันของบุคคลทั้ง ๘ จำพวก

สำหรับบุคคลประเภทที่ ๒ ต่างกับบุคคลประเภทที่ ๑ คือ



เมื่อเธอยอมหมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ ลาภเกิดขึ้น

สำหรับบุคคลประเภทที่ ๑ เพียรพยายามเพื่อได้ลาภ แต่ลาภไม่เกิดขึ้น ก็เศร้าโศก แต่บุคคลประเภทที่ ๒ เพียรพยายามเพื่อได้ลาภ และลาภก็เกิดขึ้น

ข้อความต่อไปมีว่า

เธอยอมมัวเมาถึงความประมาทเพราะลาภนั้น ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ภิกษุนี้เรียกว่า ผู้มีความปรารถนาลาภ หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ ได้ลาภแล้ว มัวเมาประมาทและเคลื่อนจากพระสัทธรรม ฯ

สำหรับบุคคลประเภทที่ ๓ ที่เคลื่อนจากพระสัทธรรม คือ เป็นผู้ปรารถนาเพื่อได้ลาภ แต่ไม่หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ ลาภก็ไม่เกิดขึ้น ก็ถึงความหลงใหล เพราะเมื่ออยากจะได้แต่ไม่ได้ ก็ยอมเศร้าโศก เพราะฉะนั้น ก็เคลื่อนจากพระสัทธรรม

ส่วนอีกบุคคลหนึ่งนั้น จำพวกที่ ๔ มีความปรารถนาเพื่อได้ลาภ ไม่หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ แต่เมื่อลาภเกิดขึ้น ก็ยอมถึงความมัวเมา ถึงความประมาท เพราะลาภนั้น เพราะฉะนั้น ก็เคลื่อนจากพระสัทธรรม

สำหรับบุคคล ๔ จำพวก ซึ่งไม่เคลื่อนจากพระสัทธรรม

บุคคลจำพวกที่ ๕

ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า

อนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชอบสงัด ไม่เจริญกรรมฐานให้ติดต่อกันไป ย่อมเกิดความปรารถนาเพื่อได้ลาภ เธอหมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ เมื่อเธอหมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ ลาภไม่เกิดขึ้น เธอไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่รำไร ไม่ท้อปอก คร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหลเพราะไม่ได้ลาภนั้น ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ภิกษุนี้เรียกว่า ผู้มีความปรารถนาลาภ หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ ไม่ได้ลาภแล้ว ไม่เศร้าโศก ไม่รำไร และไม่เคลื่อนจากพระสัทธรรม ฯ

ท่านผู้ฟังอยู่ในจำพวกนี้หรือเปล่า ยังปรารถนาที่จะได้ลาภ พยายามเพื่อได้ลาภ แต่ถึงแม้ว่าลาภไม่เกิดก็ไม่เศร้าโศก ซึ่งที่จะไม่เศร้าโศกได้ ต้องเป็นผู้ที่รู้ลักษณะ



ของสภาพธรรม อบรมเจริญปัญญาที่จะไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้น จึงไม่เคลื่อนจากพระสัทธรรม

สำหรับบุคคลประเภทที่ ๖ มีข้อความว่า

อนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชอบสงัด ไม่เจริญกรรมฐานให้ติดต่อเนื่องกันไป ย่อมเกิดความปรารถนาเพื่อได้ลาภ เธอหมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ เมื่อเธอหมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ ลาภเกิดขึ้น เธอไม่มัวเมา ไม่ถึงความประมาทเพราะได้ลาภนั้น ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ภิกษุนี้เรียกว่า ผู้มีความปรารถนาลาภ หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ ได้ลาภแล้ว ไม่มัวเมาประมาท และไม่เคลื่อนจากพระสัทธรรม ฯ

ต้องพิจารณา หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภก็ไม่ใช่ไร และถึงแม้ลาภจะเกิดขึ้นเพราะความหมั่นเพียรพยายามนั้น ก็ไม่ควรจะมัวเมา ไม่ควรที่จะหลงเพลิดเพลิน ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นก็ถึงความประมาทเพราะได้ลาภนั้น แต่ถ้าไม่มัวเมา ก็ไม่ถึงความประมาท เพราะฉะนั้น จึงไม่เคลื่อนจากพระสัทธรรม

สำหรับบุคคลประเภทที่ ๗ และที่ ๘ คือ บุคคลซึ่งยังปรารถนาเพื่อได้ลาภ แต่ไม่หมั่นเพียรพยายามเพื่อได้ลาภ และเมื่อไม่ได้ลาภก็ไม่โศกเศร้า หรือเมื่อได้ลาภก็ไม่มัวเมาประมาท เพราะฉะนั้น จึงไม่เคลื่อนจากพระสัทธรรม

ท่านผู้ฟังเป็นบุคคลจำพวกไหน

๔ จำพวกหลัง ในบางครั้งบางคราว บางขณะก็มีความเพียรพยายามเพื่อที่จะได้ลาภ บางครั้งทั้ง ๆ ที่อยากได้ก็ไม่ได้พากเพียรพยายาม แต่ว่าลาภจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ย่อมมีเหตุปัจจัย การที่จะได้อารมณ์ต่าง ๆ ที่ดี ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไม่ใช่เป็นผลของอกุศลจิตหรืออกุศลกรรม แต่ต้องเป็นผลของกุศลจิตและกุศลกรรม เพราะฉะนั้น ถ้ารู้ความจริงอย่างนี้ และเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ย่อมไม่เศร้าโศกเวลาที่ไม่ได้ลาภ และย่อมไม่มัวเมาเวลาที่ได้ลาภ เพราะฉะนั้น ก็เป็นผู้ที่ไม่ประมาทเมื่อไม่มัวเมา



เป็นมรณสติหรือเปล่า ที่จะรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงว่า ยังมีความ
ปรารถนาลาภอยู่ ยังเป็นผู้ที่ไม่ได้เจริญกัมมัฏฐานให้ติดต่อกัน





๘๕๓



ท่านผู้ได้อบรมเจริญสติปัฏฐานติดต่อกันแล้วบ้าง

ต้องเป็นผู้ที่สติและปัญญาเริ่มกำลัง เป็นพละแล้ว แต่ก่อนที่สติและปัญญาจะเป็นกำลัง เป็นพละได้ จะต้องอาศัยการระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง ขณะไหนก็ได้ โดยไม่เลือก โดยไม่เจาะจง แล้วแต่สติจะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมทางหนึ่งทางใด แต่ต้องรู้ทั้ง ๖ ทาง และต้องรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า แต่ละทางเป็นสภาพธรรมแต่ละลักษณะ การคิดนึกไม่ใช่ขณะที่กำลังเห็น ต้องรู้พร้อมสติตามความเป็นจริง แม้ในขณะที่ฟัง แม้ในขณะที่เห็น แม้ในขณะที่ได้ยิน แม้ในขณะที่ได้กลิ่น แม้ในขณะที่ลิ้มรส แม้ในขณะที่กระทบสัมผัสสิ่งที่ปรากฏทางกาย แม้ในขณะที่สภาพธรรมกำลังปรากฏทางใจ

เพราะฉะนั้น ถ้าการอบรมเจริญสติปัฏฐานยังไม่สืบต่อกัน ยังไม่ติดต่อกันทั้ง ๖ ทาง จะยังไม่ประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไปของนามธรรมและรูปธรรม ยังไม่ใช่อุทฺथัพพยญาณ ยังไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดวิปัสสนาญาณที่จะประจักษ์การเกิดดับของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังเกิดดับตามปกติในขณะนี้

ต้องทราบว่าเป็นปกติในขณะนี้ ซึ่งปัญญาและสติที่มีกำลังเท่านั้นที่สามารถจะประจักษ์ได้ และก็มีบุคคลผู้ได้ประจักษ์แล้วเป็นจำนวนมากด้วยที่เป็นพระอริยบุคคลในครั้งก่อน ที่ท่านได้อบรมเจริญปัญญาสามารถรู้แจ้งในสภาพที่ไม่เที่ยงในสภาพที่เกิดขึ้นและดับไปของการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การรู้สิ่งที่กระทบสัมผัสกาย การคิดนึก

สำหรับมรณสติ เป็นการระลึกถึงความตาย ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในขณะไหนก็ได้ และเมื่อเป็นมรณสติ ต้องเป็นกุศล ไม่ใช่ระลึกแล้วเกิดความโลภ หรือความขุ่นเคืองใจ ความหวาดสะดุ้งกลัว ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็ไม่ใช่มรณสติ



ใน ปฏิปทาสูตรที่ ๓ ข้อ ๑๗๐ มีข้อความโดยย่อว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ที่พักก่อด้วยอิฐ ชื่อนาทิกะ พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ... พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

... มรณสตินั้นบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เธอทั้งหลายย่อมเจริญมรณสติหรือหนอ ฯ

ถ้าท่านผู้ฟังเข้าใจการเจริญมรณสติโดยนัยของการเจริญวิปัสสนาแล้ว ก็ทราบว่า มรณสติที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุดนั้น คือ ขณะที่ระลึกถึงความตายแล้วไม่ประมาท จึงรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

ข้อความต่อไปมีว่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถามอย่างนี้แล้ว ภิกษุรูปหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาค ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ย่อมเจริญมรณสติ ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุ ก็เธอเจริญมรณสติอย่างไร ฯ

ภิกษุกราบทูลว่า

ในการเจริญมรณสตินี้ ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ คืบหนึ่งวันหนึ่ง พึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้กระทำคำสอนของพระผู้มีพระภาคเป็นอันมากหนอ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณสติอย่างนี้แล ฯ

ท่านผู้ฟังคิดหรือยังว่า ท่านจะอยู่ในโลกนี้อีกกี่ปี อย่างมากก็คงจะไม่เกิน ๑๐๐ ปี เพราะฉะนั้น จะอยู่อีกกี่ปี และเมื่อระลึกแล้ว ควรที่จะได้ระลึกถึงว่า ท่านได้กระทำกุศลหรืออกุศลมามากหรือน้อยอย่างไร ถ้าทำอกุศลกรรมมากกว่ากุศลกรรม เวลาส่วนที่เหลือก็ควรจะเจริญกุศลกรรมให้ยิ่งขึ้น เพราะก่อนนั้นได้กระทำอกุศลกรรมมา มากแล้ว แต่ส่วนใหญ่จะไม่ได้คิดถึงมรณสติ ใช่ไหม เพราะแต่ละวันคิดถึงแต่สิ่งที่



ต้องการในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ลืมว่าจะอยู่ในโลกนี้อีกกี่ปี สำหรับท่านที่คิดถึงว่าจะอยู่ในโลกนี้อีกกี่ปี ก็อาจจะมีบางท่านที่คิด แต่ว่าคงจะไม่เหมือนกับภิกษุรูปนี้ที่กราบทูลว่า ข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่คืนหนึ่งวันหนึ่ง พึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้กระทำคำสอนของพระผู้มีพระภาคเป็นอันมากหนอ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณสตินี้แล้ว ฯ

ซึ่งภิกษุรูปอื่น ๆ ก็ได้กราบทูลต่อ ๆ กันไปว่า แต่ละท่านมีความคิดว่า

พึงเป็นอยู่ตลอดวันหนึ่ง ...

พึงเป็นอยู่เพียงครึ่งวัน ...

พึงเป็นอยู่เพียงชั่วเวลาบริโภคบิณฑบาตมื้อหนึ่ง ...

พึงเป็นอยู่ชั่วเวลาบริโภคบิณฑบาตครึ่งหนึ่ง ...

พึงเป็นอยู่ชั่วเวลาเคี้ยวข้าว ๔-๕ คำแล้วกลืนกิน ...

พึงเป็นอยู่ชั่วเวลาเคี้ยวข้าวได้คำหนึ่งแล้วกลืนกิน ...

พึงเป็นอยู่ชั่วเวลาหายใจออกแล้วหายใจเข้า หรือหายใจเข้าแล้วหายใจออก ...

และตอนท้ายของพระสูตรนี้มีข้อความว่า

เมื่อภิกษุทั้งหลายกราบทูลอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะภิกษุเหล่านั้นว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดเจริญมรณสตินี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่ง พึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค

ไม่ใช่เพียงคิดว่า เป็นอยู่ชั่วคืนหนึ่งวันหนึ่ง แต่ว่าชั่วคืนหนึ่งวันหนึ่งก็ยังมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค ซึ่งคำสอนของพระองค์ย่อมตรัสสอนเป็นอันมากที่จะให้เป็นผู้ที่ไม่ประมาท ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า



ภิกษุใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ตลอดวันหนึ่ง พึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้กระทำคำสอนของพระผู้มีพระภาคเป็นอันมากหนอ

ภิกษุใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ครึ่งวัน ... โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ชั่วเวลาบริโภคบิณฑบาตมื้อหนึ่ง ... โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ชั่วเวลาบริโภคบิณฑบาตครึ่งหนึ่ง ... โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ชั่วเวลาเคี้ยวข้าวได้ ๔ - ๕ คำแล้วกลืนกิน ... ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านี้เรากล่าวว่า เป็นผู้ประมาทอยู่ เจริญมรณสติเพื่อความสิ้นอาสวะช้า ๆ

ถ้าท่านคิดว่า ท่านจะมีชีวิตอยู่อีกกี่ปี ย่อมประมาทมากเหลือเกิน เพราะแม้ว่าจะระลึกเพียงว่า เป็นอยู่ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งก็ยิ่งประมาท เป็นอยู่ตลอดวันหนึ่งก็ยิ่งประมาท เป็นอยู่เพียงครึ่งวันก็ยิ่งประมาท เป็นอยู่ชั่วเวลาบริโภคบิณฑบาตมื้อหนึ่งก็ยิ่งประมาท เป็นอยู่ชั่วเวลาบริโภคบิณฑบาตครึ่งหนึ่งก็ยิ่งประมาท

เคยมีใครรับประทานอาหารและเกิดคิดมรณสติในขณะนั้นบ้างไหม ขณะที่รับประทานอาหารไปเพียงครึ่งเดียวก็คิดว่า อาจะสิ้นชีวิตลงในขณะนั้นก็ได้ คงจะไม่มี ใช่ไหม แต่ถ้าเกิดระลึกในขณะนั้น ก็ยังเป็นผู้ประมาท แม้คิดว่า เราพึงเป็นอยู่ชั่วเวลาเคี้ยวข้าวได้ ๔ - ๕ คำแล้วกลืนกิน ก็ยังเป็นผู้ประมาท

ข้อความต่อไป

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ส่วนภิกษุใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ชั่วเวลาเคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืนกิน พึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้กระทำคำสอนของพระผู้มีพระภาคเป็นอันมากหนอ

ขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืนกิน เพราะฉะนั้น วันนี้เคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืนกิน มีสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจในขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืนกิน ที่สติควรจะต้องระลึกไว้ในขณะนั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า



และภิกษุใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ชั่วเวลาหายใจออก แล้วหายใจเข้า หรือหายใจเข้าแล้วหายใจออก ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านี้ เรากล่าวว่า ไม่ประมาณอยู่ ย่อมเจริญมรณสติเพื่อความสิ้นอาสวะ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักไม่เป็นผู้ประมาณอยู่ จักเจริญมรณสติเพื่อความสิ้นอาสวะ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล ฯ

จบ สูตรที่ ๓

ขณะนี้ไม่ใช่เวลารับประทานอาหาร แต่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก เพราะฉะนั้น ชั่วขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก หรือว่าหายใจออกแล้วหายใจเข้า ในขณะนี้เองที่สติเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม จึงเป็นผู้ที่ไม่ประมาณ เพราะขณะนี้ไม่ใช่ขณะที่กำลังเคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืนกิน

เพราะฉะนั้น ถ้าเข้าใจเรื่องของการเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ย่อมไม่แยกมรณสติโดยนัยของสมณะที่ต้องการจะให้จิตเพียงสงบ และกัมมสันถมคังขิน จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิ เพราะฉะนั้นไม่ใช่การเจริญมรณสติที่จะมีอานิสงส์มาก มีผลมาก เพราะไม่ใช่การรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ถึงจะสงบ อย่างไร ถึงจะเป็นอุปจารสมาธิ ก็ไม่ทำให้รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อเข้าใจเรื่องของการเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ก็จะเข้าใจได้ว่า ตลอดทั้งพระไตรปิฎก ไม่ว่าจะเป็นทรงแสดงธรรมประการใด ๆ ก็ตาม แม้มรณสติ ซึ่งส่วนใหญ่ ท่านผู้ฟังบางท่านอาจจะคิดว่าเป็นสมถภาวนา เป็นการเจริญความสงบ แต่แท้ที่จริงแล้ว จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เมื่อเป็นการอบรมเจริญสติปัฏฐาน

ผู้ฟัง ดิฉันเคยเจ็บป่วยมาก และได้เจริญวิปัสสนามาก่อน พอระยะหลังมีอาการมาก ป่วยมาก หัวใจโตและความดันโลหิตสูง หมอไม่รับรอง คิดว่าตัวเองไม่รอด แต่เพราะว่าได้เจริญสติปัฏฐานมาก่อนแล้ว ก็เลยคิดว่า ถึงอย่างไร ๆ ตายก็ให้



มีสติก็แล้วกัน เวลาที่เหลือน้อย และบางครั้งจิตก็เกิดความหวาดหวั่น แต่ก็มีสติระลึกถึงความหวาดหวั่น ดิฉันก็เห็นพระคุณในการเจริญสตินี้ ได้รับประโยชน์อย่างมากมายที่สุด

ถ. มีเพื่อนฝูงที่เขาคิดถึงความตายแล้ว เขารับบริโศก รับเทียว รับกิน บางทีก็เผื่อแผ่บ้าง ผมบอกว่าเขาเป็นคนใจดี เขาบอกว่าตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ทำให้เป็นคนใจกว้าง เลี้ยงเพื่อนฝูง เทียวเตร่สนุกสนาน อย่างนี้เป็นมรณานุสติหรือเปล่า

ส. ถ้าระลึกแล้วเป็นอกุศล ไม่ใช่มรณานุสติ

ถ. เขานึกว่าเขาต้องตายแน่ มีคนแก่คนหนึ่งอายุมาก ผมขาวแล้ว ใส่เสื้อสีแดง สีเขียว ผมก็ว่า ทำไมไม่แต่งให้สุภาพเหมือนคนแก่ เขาบอกว่ามีอะไรใส่ให้หมดใหม่ ๆ ยิ่งต้องใส่ เพราะใกล้จะตายแล้ว เขาคิดของเขาอย่างนี้

ส. ก็ไม่ใช่มรณสติ แต่ถ้าเขาเจริญสติ ถ้าสติของเขาเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จะรู้ได้อย่างไร คนอื่นรู้ไม่ได้

ถ. อย่างผมที่ฟังมาธรรม หลายครั้งที่ไม่อยากจะมา เพราะว่าบางครั้งติดพันเพื่อนฝูง ติดพันในการคุย บางครั้งติดพันในการกินอาหารบ้าง ถึงเวลามาฟังธรรมยังอาลัยอาวรณ์อยู่ ยังไม่อยากจะมา จนกระทั่งเกินเวลาบ้าง จวนเวลาบ้าง ก็เกิดความรู้สึกว่า ความตายนี้ใกล้เข้ามา อายุก็มากขึ้น ปัญหาสำคัญของผม คือ ผมจะหาอาจารย์ที่มีสติปัญญา ความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนาเสมออาจารย์สุจินต์นั้นหาไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผมคิดว่า เป็นบุญ เป็นลาภ เป็นโชคอันประเสริฐแล้วที่ได้พบ ถ้าหากว่าไม่มาฟัง อาทิตย์นี้ผ่านไป อายุก็สั้นไป ความตายก็ใกล้เข้ามา ถ้าไม่มา เกิดตายก่อน ก็ไม่ได้ฟัง ไม่ได้สะสมบารมี ก็รับมาเลย เกือบจะทุกครั้ง บางทีร้อนไปบ้าง ขี้เกียจบ้าง ง่วงนอนบ้าง บางทีคนข้างเคียงบอกว่า อย่าไปเลยนอนดีกว่า ผมก็บอกว่า ไม่ได้ซิ เดี่ยวจะตายเสียก่อน จะหาใครเสมอเหมือนอาจารย์ที่สติปัญญาถูกต้องในด้านปฏิบัติ ยังไม่พบ เพราะฉะนั้น จำเป็นจะต้องมา



สุ. ขออนุโมทนาในกุศลจิตของท่านมา เพราะเป็นกุศลจิต มีบางท่านกล่าวว่า บางครั้งเกิดคิดขึ้นมาว่า ที่กำลังเห็นในขณะนี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพรู้ที่ปรากฏทางตา เป็นสภาพรู้ที่กำลังเห็น กำลังรู้สิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น เป็นแต่เพียงธาตุรู้ สภาพรู้ ซึ่งไม่ได้รู้อื่น ไม่ได้รู้เสียง แต่กำลังรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา บางครั้งก็คิดขึ้นมาอย่างนี้ แต่ไม่เหมือนกับเวลาที่ได้ฟังพระธรรมโดยละเอียดยิ่งขึ้น

ซึ่งก็เป็นความจริง เพราะจะเห็นได้ว่า การฟังพระธรรมไม่มีวันจบ ไม่มีวันพอ ยิ่งฟังมาก ยิ่งพิจารณามาก ก็ยิ่งเข้าใจมากขึ้น โดยเฉพาะการฟังพระธรรมที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน หรือว่าในความละเอียด ความลึกซึ้งของพระธรรมซึ่งไม่เคยได้ยินได้ฟัง และเมื่อได้ฟังแล้ว พิจารณาเกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ ซึ่งความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นไม่ได้สูญหายไปไหน เมื่อเกิดขึ้นในขณะที่ฟัง และจิตนั้นดับไป ปัญญาที่เข้าใจในขณะนั้นก็ดับไป แต่ก็สืบต่อในจิตดวงต่อ ๆ ไปที่เกิดดับสืบต่อกัน เป็นปัจจัยให้เวลาที่สติเกิดขึ้นเป็นสติปัฏฐาน ไม่ใช่เพียงคิดว่า ขณะที่กำลังเห็นเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ ในขณะนั้นยังคิด แต่เวลาที่ไม่ใช่คิด แต่กำลังน้อมพิจารณารู้ในอาการที่เป็นสภาพรู้ในขณะนี้ที่ละเอียดที่ละน้อย สิ่งที่ได้ยินได้ฟังมาแล้วทั้งหมดจะเกื้อกูลให้มีความเข้าใจใน ขณะที่กำลังน้อมพิจารณาโดยไม่คิด ไม่ใช่เพียงขั้นคิดในขณะนั้น และเพิ่มความเข้าใจความรู้ขึ้นที่ละเอียดที่ละน้อย เนื่องจากการฟังที่ไม่มีวันจะจบ หรือไม่มีวันที่จะพอ ยิ่งฟังมาก ยิ่งสนทนาธรรมมาก ยิ่งพิจารณามาก ยิ่งใคร่ครวญในเหตุผลมาก ก็ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏมากขึ้น เกื้อกูลแก่เวลาที่สติเกิด ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรม ซึ่งขณะนั้นจะสามารถเข้าใจในลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตนโดยสภาพที่เป็นรูปธรรมที่สติกำลังระลึก หรือโดยสภาพที่เป็นนามธรรม เป็นเพียงธาตุรู้ อาการรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ

เพราะฉะนั้น ทุกท่านที่เป็นผู้มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ย่อมเห็นประโยชน์ของการฟังธรรม สนทนาธรรม และเกื้อกูลธรรมซึ่งกันและกัน และก็เป็นความจริงว่า ทุกคนต้องตาย ใครจะตายก่อนก็ไม่ทราบ แต่เมื่อทุกคนจะต้องตาย ก็น่าที่จะพิจารณาว่า จะจากโลกนี้ไปอย่างเป็นห่วง อย่างยังคงติดข้องในลาภ ในยศ



ในสรวเสริญ ในสักการะ ในความสำคัญตนว่าเป็นเรา หรือว่าจะจากไปด้วยปัญญาที่
ค่อย ๆ รู้ และละคลายความเห็นผิดที่ยึดถือนามธรรมและรูปธรรมว่า เป็นสัตว์ เป็น
บุคคล เป็นตัวตน

ผู้ฟัง มีคนเขาว่า ผมฟังธรรมมากไป ผมทำงานที่บ้าน ฟังตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น
จนถึงเลิกงานก็ยังฟัง เทปม้วนเดียวฟัง ๔ ครั้ง ๕ ครั้ง ก็ยังเกิดประโยชน์ ช้า ๆ ชาก ๆ
ฟังแล้วฟังอีก คำพูดที่ไม่เข้าใจก็เข้าใจ ผมคิดว่า เกิดมาแล้วได้มาพบมาเจอ
พระพุทธศาสนาและมีอาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถ ให้อาณัติอย่างนี้
ก็เหมือนกับพรรคพวกเพื่อนฝูง หรือพ่อค้าที่เขากอบโกยเงินทอง โกยได้ โกงได้ แต่ผม
คิดโกยเรื่องสติปัญญา โกยได้เท่าไรโกยไป ชาตินี้ผมจะโกยให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะ
กอบโกยได้ เพราะตายไปแล้วไม่รู้ว่าจะไปอบาย หรือไม่ไปก็ไม่รู้ รีบโกย ฟังตั้งแต่เช้า
๘ โมงกว่าถึงเย็น





๘๕๔



ผู้ฟัง พูดยังเรื่องการฟัง มีคนถามดิฉันว่า ทำไมยังต้องไปฟังอยู่ ที่บ้านก็มีเทป กลางคืนก็เปิดฟัง ตอนเช้าก็เปิดฟัง ดิฉันตอบว่า ดิฉันไปฟังแล้วมีความสุข ดิฉันมีความสุขด้วยการฟัง ขณะใดที่เราได้รับอย่างอื่น เช่น รับประทานอาหารหรือขนมที่ชอบใจ ก็จะรู้สึกว่าร้อแล้ว อิ่มแล้ว แต่ธรรมนี้ไม่มีอิม ดิฉันเคยสนทนารวมกับเพื่อนถึงสี่สัปดาห์ รู้สึกว่า พูดยังเรื่องอะไรก็มีความสุขเท่ากับพูดยังเรื่องสภาพธรรมที่เป็นอยู่ในตัวตนของเราด้วยความเข้าใจ

ส. ขออนุโมทนาท่านผู้ฟัง ที่เป็นผู้ที่ไม่ประมาทกิเลส และไม่ประมาทการฟังธรรม โดยไม่คิดว่า เมื่อเข้าใจธรรมแล้วก็พอแล้ว ไม่ต้องฟังอีก ซึ่งบางท่านอาจจะคิดอย่างนั้น หรือว่าบางท่านอาจจะประมาทกำลังของกิเลส โดยที่บางครั้งบางขณะท่านมีความรู้สึกว่าคุณเข้าใจธรรมแล้ว และก็รู้ว่าทุกคนจะต้องตาย ท่านก็ต้องตาย เพราะฉะนั้น เวลาที่ท่านเกิดป่วยไข้ได้เจ็บ หรือว่ามีความเข้าใจในธรรม ในขณะนั้นท่านก็กล่าวว่า ท่านพร้อมที่จะตาย ดูเหมือนว่าท่านไม่หวั่นเกรงความตาย และพร้อมที่จะจากทุกคนไปจริง ๆ แต่ว่าพอได้ข่าวลูกหลานญาติมิตรเดือดร้อน ท่านก็หวั่นไหว วุ่นวาย ไม่สงบ ซึ่งนั่นเป็นเครื่องพิสูจน์แล้วว่า ท่านพร้อมหรือยังที่จะจากทุกคนไปด้วยความเข้าใจในสภาพธรรม ด้วยการรู้ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน และเป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมทั้งหมด แต่ละขณะย่อมเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยตามปกติตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น เรื่องพูด เรื่องไม่กลัวตาย เรื่องคิดว่าพร้อมที่จะตาย ก็เป็นเพียงชั่วขณะ ตราบใดที่ปัญญายังไม่ได้รู้ลักษณะของสภาพธรรมจนกระทั่งดับกิเลสได้เป็นลำดับ ก็ยังเป็นผู้ที่จะต้องไม่ประมาทในการเจริญกุศล จนกว่าจะเกิดปัญญาที่คมกล้าจริง ๆ บรรลุคุณธรรมเป็นพระอริยเจ้าจริง ๆ ถ้ายังไม่บรรลุคุณธรรมเป็นพระอริยบุคคล



ก็ต้องอบรมเจริญปัญญาไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ และจนกว่าจะบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์

ผู้ฟัง เป็นความจริง กิเลสนี้มีกำลังมาก แม้แต่ผ้าชีวักก็เสียดาย บางครั้งจะหยิบผ้าที่เราเตรียมไว้เป็นผ้าชีวักมาใช้ ก็เสียดาย ใช้ผ้าผืนนี้ก่อน ใช้ผืนนี้ทีหลัง อะไรทำนองนี้ พอนึกถึงความตาย ดิฉันเคยมีสติระลึกถึงสภาพของความอาลัย แม้แต่ผ้านุ่ง ผ้าห่มที่ใช้แล้วซึ่งก็เก่าพอสมควร และเป็นของที่มียาราคาเล็กน้อย แต่ก็ยังอาลัยยังเสียดาย พอนึกถึงคำว่า ตาย ใจหายแวบเลย แต่โชคดีที่ได้ฟังคำสอน และสติเห็นความจริงเหล่านี้ ซึ่งเกิดขึ้นตามความเป็นจริง

กำลังของกิเลสมีมากจริง ๆ มากที่สุดเลย เพราะฉะนั้น ดิฉันคิดว่า การอ่านในโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐเท่ากับการอ่านจิตของตัวเองที่เปลี่ยนไปอย่างโน้น เปลี่ยนมาเป็นอย่างนี้ และการนิเทศใครก็สู้จินตนาของตัวเองไม่ได้ เมื่อก่อนนี้เรารู้จักแต่คนอื่น คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ ไม่เคยที่จะหันมาดูจิตของตัวเองว่า เดียวนี้กำลังเป็นอย่างไร ซึ่งการอ่านจิตตัวเองอำนวยความสะดวกแก่การดำเนินชีวิตอย่างมหาศาลจริง ๆ

ส. ขอกล่าวถึงผลของการเจริญมรณสติ ซึ่งจะเป็นการจบเรื่องของมรณสติ

ข้อความใน **วิสุทธิมรรค** ได้แสดงผลของมรณสติว่า เมื่อระลึกถึงความตายแล้ว กุศลจิตเกิด คือ สงบ ปราศจากโลภะ ปราศจากโทสะ ปราศจากโมหะ และสงบขึ้น ๆ ซึ่งการระลึกถึงความตายนั้น ย่อมสามารถทำให้จิตสงบถึงอุปปาสนาสมาธิ แต่ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ คือ ไม่เป็นฌานจิต เพราะอารมณ์คือการระลึกถึงความตายนั้น เป็นเพียงอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งแห่งความสลัดเท่านั้น แต่เวลาที่ใส่ใจบ่อย ๆ ระลึกถึงความตายบ่อย ๆ ในขณะนั้นนิรณธรรมทั้ง ๕ คือ ความยินดีพอใจในกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นต้น ย่อมสงบ

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า โดยนัยของการเจริญสมถภาวนานั้น เป็นการละโลภะ ซึ่งต้องเป็นผู้ที่มีปัญญาจริง ๆ ที่จะรู้ว่า วันหนึ่ง ๆ ถ้าขณะใดกุศลจิตไม่เกิด ขณะนั้นส่วนมากแล้วเป็นโลกมุลจิต แม้เพียงการคิด จะคิดเรื่องอะไรก็ตาม ก็ไม่ใช่เราเป็นโลกมุลจิตคิด มีความยินดี ต้องการคิดในเรื่องที่คิดจึงเป็นโลกมุลจิต



เห็น ไม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่าหน่าย น่าคลาย เป็นทุกข์ เพราะเป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นกระทำกิจเห็น และไม่เที่ยง เมื่อไม่รู้อย่างนี้ ไม่หน่าย ไม่คลาย ขณะนั้นแสดงว่า มีความยินดี มีความพอใจในเห็นที่กำลังเห็น และยังต้องการเห็นสิ่งอื่นอีกตลอดไป ไข่มุม ไม่มีใครที่ไม่อยากจะเห็น หรือว่า พอแล้ว ไม่ต้องมีการเห็นอีกก็ดี หรือก็ได้ ไม่ได้มีปัญญาที่รู้อย่างนั้น เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ โลภะมากมาย ซึ่งสำหรับผู้ที่ย่อมบรมเจริญสมถภาวนานั้น ละโลภะ เพราะรู้ว่าถ้าขณะใดจิตไม่ระลึกรับไปเป็นอารมณ์ที่จะให้เป็นกุศลจิตที่สงบแล้ว โลภะย่อมเกิด

แต่สำหรับการอบรมเจริญวิปัสสนา มีการละโมหะ คือ อวิชชา ละความไม่รู้ ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ไม่ใช่ละแต่โลภะ หรือโทสะ แต่ละโมหะ คือ ความไม่รู้ ความสงสัยในลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น ทางตาที่กำลังเห็น ได้ยินได้ฟังมากแล้วก็ไม่เข้าใจตัวตน เป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ แม้ว่าจะฟังอย่างนี้ต่อไปอีกหลายสิบปี หลายสิบชาติ เป็นกัป ๆ ก็เพื่อที่จะให้มีปัญญา การจำที่มั่นคงในลักษณะ ในเรื่องของการเห็นที่กำลังเห็นว่า ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสภาพรู้ เป็นธาตุรู้

หรือว่าทางหู ขณะที่ได้ยิน เป็นปกติประจำวัน เป็นเพียงสภาพรู้เสียง เป็นธาตุรู้เสียงเท่านั้นเอง แต่กว่าจะรู้ชัดในลักษณะของธาตุรู้ สภาพรู้ ซึ่งไม่ว่าจะรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา หรือรู้เสียงที่ปรากฏทางหู รู้เรื่องต่าง ๆ ที่คิดนึก รู้อารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่วิจิตรแปลกประหลาดสักเพียงไรก็ตาม ขณะนั้นก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพรู้ เป็นธาตุรู้เท่านั้นเอง กว่าที่จะประจักษ์จริง ๆ ในอรรถ ในลักษณะของธาตุรู้ สภาพรู้ ต้องอาศัยการฟังพระธรรมของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าหลาย ๆ พระองค์ พร้อมกับการอบรมเจริญสติปัฏฐาน จนกว่าจะค่อย ๆ รู้ขึ้น

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญวิปัสสนานั้น เป็นการละทั้งโลภะ ทั้งโทสะ และโมหะ

ท่านผู้ฟังท่านหนึ่ง ท่านเล่าประสบการณ์ในชีวิตของท่านว่า ท่านเคยสละ ไม่รู้สึกตัว แต่ยังไม่สิ้นชีวิต จิตใจยังไม่เกิดขึ้น แต่ท่านไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวของท่านที่เคยมีรูปร่างอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นแต่เพียงความรู้สึกว่าได้เดินทาง จะใช้คำว่า



ล่องลอยก็คงจะได้ ไปอย่างรวดเร็ว ไปสู่สถานที่ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่ที่เดิม ไม่ใช่ที่เก่า เพราะฉะนั้น ในความรู้สึกของท่าน ท่านก็สงสัยว่า ขณะนั้นเป็นอะไร

นี่ไม่ใช่การรู้ชัดว่า สภาพรู้เป็นเพียงธาตุรู้ เป็นอาการรู้ ไม่ว่าจะรู้อะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะในขณะที่กำลังเห็นทางตาขณะนี้ ได้ยินเสียงที่กำลังปรากฏทางหูขณะนี้ หรือว่าจะเป็นการคิดนึก จะเป็นความฝัน หรือไม่เหมือนฝัน แต่ว่าเหมือนอย่างอื่นซึ่งเป็นการรู้อารมณ์อื่นที่วิจิตร ที่แปลก ที่ต่างจากอารมณ์ที่เคยรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายในโลกนี้ แต่อย่าลืมว่า ถ้าสติเกิด ขณะนั้นปัญญารู้ชัดว่า ธาตุรู้ สภาพรู้กำลังรู้สิ่งที่ปรากฏเท่านั้นเอง ไม่มีความสงสัยว่า เป็นเราที่กำลังรู้ในสิ่งที่แปลก ประหลาด หรือว่าเป็นเราซึ่งไม่ใช่ร่างกายนี้ที่อยู่ ณ สถานที่อื่น และไม่คิดว่าเป็นเราที่กำลังล่องลอยไปอย่างรวดเร็ว ขณะนั้นเต็มไปด้วยความรู้สึกว่าเป็นเรา แม้ว่าจะไม่ใช่ร่างกายอันเก่า แต่ก็ยังเป็นเรา เป็นตัวตน เป็นเรานั้นเอง ขณะนั้นห่างไกลจากการที่จะรู้ว่า สภาพรู้หรือธาตุรู้กำลังรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏเท่านั้น

ทุกขณะที่เห็น ไม่ว่าจะเห็นในชาตินี้ หรือในชาติก่อน ๆ ในอดีตอนันตชาติ สัญญา จำ เกิดขึ้นพร้อมจิตทุกขณะ จำทุกอย่างที่เห็น ที่ได้ยินทุกขณะไป ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

มีใครที่ไม่เคยเกิดในนรก เวลาที่อยู่ในนรก สัญญาจำอะไร มีใครที่ไม่เคยเกิดในสวรรค์ ขณะที่เกิดในสวรรค์ สัญญาจำอะไร

ขณะที่เกิดในนรก ไม่รู้ว่าไม่ใช่ตัวตนที่อยู่ที่นี่ เป็นแต่เพียงสภาพนามธรรมที่กำลังรู้อารมณ์ต่าง ๆ ในนรก ในภूमินั้น หรือว่าในขณะที่อยู่ในสวรรค์ก็ไม่ได้รู้ว่า ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพรู้ ธาตุรู้ ที่กำลังรู้อารมณ์ที่ปรากฏ จะเป็นทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ มีการเห็น วิมานแก้วผลึก เพชรนิลจินดาต่าง ๆ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตในสวรรค์ ก็ไม่ใช่เรา

แต่ว่าสัญญาจำทุกอย่าง และก็จำอย่างสับสน ตกแต่งต่อเติมทุกอย่างที่จะให้มีสภาพของอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏ เป็นความวิจิตร เป็นความแปลก เป็นความต่าง แต่ไม่ใช่เรื่องที่จะติด หรือจะตื่นตื่น เพราะแท้ที่จริงแล้ว สติสามารถจะเกิดขึ้นได้ระลึกรู้



รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น รู้ชัดในอรรถ ในลักษณะของสภาพรู้ที่กำลังรู้อารมณ์ที่ปรากฏ

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า สำหรับการอบรมเจริญสมณะนั้นเป็นการละโลกะ แต่ว่าสำหรับการอบรมเจริญปัญญา นั้น เป็นการละโลกะ โทสะ โมหะ

ใน **วิสุทธิมรรค** กล่าวถึงผลของการเจริญมรณสติ มีข้อความว่า

ก็แลภิกษุผู้ตั้งมั่นประกอบมรณานุสสตินี้ ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นนิจ ย่อมได้สัญญาเป็นเหตุหน่ายในภพทั้งปวง

จุดประสงค์ของการฟังธรรม เพื่อความเข้าใจถูก เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เพียงฟังแล้วผ่าน แต่จะต้องพิจารณาด้วยถึงข้อความที่ว่า ก็แลภิกษุผู้ตั้งมั่นประกอบมรณานุสสตินี้ ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นนิจ ย่อมได้สัญญาเป็นเหตุหน่ายในภพทั้งปวง

นี่เป็นผลของการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่เป็นผลของการเจริญสมณะ ถ้าเป็นผลของการเจริญสมณะ สงบยิ่งขึ้น แต่ว่าสามารถจะสงบได้เพียงขั้นอุปจารสมาธิไม่ถึงอัปนาสมาธิ และไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพธรรมแต่ละลักษณะซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ กัน เพราะฉะนั้น สำหรับ ภิกษุผู้ตั้งมั่นประกอบมรณานุสสตินี้ ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นนิจ ย่อมได้สัญญาเป็นเหตุหน่ายในภพทั้งปวง

และที่หน่ายในภพทั้งปวงได้ มีหนทางเดียวเท่านั้น คือ เป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน

ข้อความต่อไป

ละความใคร่ในชีวิต ย่อมเป็นผู้ติเตียนความชั่ว ไม่เป็นผู้มากด้วยการสังสม เป็นผู้ปราศจากความตระหนี่อันเป็นเครื่องหมองในบริวารทั้งหลาย แม้ความสำคัญหมายว่าไม่เที่ยง ย่อมถึงความชำนาญแก่ท่าน



พญฺชนะนี้เป็นผลของการเจริญวิปัสสนา ที่ว่า แม้ความสำคัญหมายว่า ไม่เที่ยง ย่อมถึงความชำนาญแก่ท่าน เพราะถ้าเพียงเจริญสมถภาวนา คือ ความสงบ จะไม่มีสัญญาสำคัญหมายว่าไม่เที่ยง

ข้อความต่อไป

ก็โดยแนวนั้นเอง ความหมายเป็นทุกข์ และความหมายมิใช่ตน ย่อมปรากฏ ผู้ไม่ได้เจริญมรณสติ ในเวลาใกล้ตายย่อมถึงความพรั่นพรึง งามาย ดุจถูกเนื้อร้าย หรือยักซ์ หรืองู หรือโจร หรือเพศฆาตครอบงำโดยฉับพลัน ฉันทใด ผู้เจริญมรณสติไม่พึงเหมือนอย่างนั้น เป็นผู้ไม่พรั่นพรึง เป็นผู้ไม่งามาย ทำกาละ ถ้ายังไม่ได้บรรลุนิพพาน ก็ย่อมมีสุคติไปในเบื้องหน้า

ข้อความนี้แสดงถึงการอบรมเจริญสติปัฏฐาน เพราะสมถภาวนานั้นไม่เป็นเหตุที่จะให้บรรลุนิพพาน

เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาพึงทำความเข้าใจไม่ประมาทในมรณสติ ซึ่งมีผลมากอย่างนี้ ในกาลทุกเมื่อเทอญ

เมื่อมีความเข้าใจเรื่องของการเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติปัฏฐาน ข้อความนี้ ย่อมหมายความว่า การระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏซึ่งเป็นสติปัฏฐานนั่นเอง

ถ. การนึกถึงความตายว่า ย่อมมีแก่เราทุกคนเป็นแน่แท้ ไม่มีใครจะพ้นจากความตายไปได้ อย่างนี้จะเป็นสมถภาวนา หรือวิปัสสนา

ส. เป็นทั้งสอง

ถ. แต่ถ้าเป็นสมถภาวนา

ส. สงบ ละโลภะ ความหวงแหน ความตระหนี่ ละโทสะ ความผูกโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท ละมานะ ความสำคัญตน ละอกุศลทั้งหลายในขณะนั้น จึงชื่อว่าสงบ

ถ. ดิฉันขอคำอธิบายเรื่องการเจริญสมถภาวนาที่เป็นไปอย่างถูกต้อง



ส. ต้องมีสัมปชัญญะ คือ ประกอบด้วยปัญญาที่จะรู้ว่า ขณะที่ระลึกนั้น เป็นเพียงท่องเที่ยว หรือว่าสงบ ถ้าสงบจะต้องละความหวงแหน ละความผูกโกรธ ละความริษยา ละความสำคัญตน ละอกุศลทั้งหลายในขณะนั้น และแม้ว่าจะตรีระลึกถึงความตายในลักษณะประการต่าง ๆ ก็ย่อมโน้มเนื่องด้วยสภาพของจิตที่เป็นกุศลที่ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งผู้ที่จะสงบได้ต้องเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ไม่ใช่เป็นผู้ที่เพียงท่องเที่ยว

เพราะฉะนั้น เรื่องของการอบรมเจริญสมถภาวนา ต้องเป็นผู้ที่มีปัญญาสามารถรู้ขณะจิตในขณะนี้ว่า เป็นกุศลหรืออกุศล แต่ที่ไม่ใช่สติปัฏฐาน ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะไม่ได้รู้ชัดในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน

เวลาที่เกิดความโกรธขึ้น ทุกคนรู้ในลักษณะของความโกรธ ความหยาบ กระด้าง ความรู้สึกไม่แช่มชื่น ความขุ่นเคือง ไม่ใช่สภาพที่เป็นสุข แต่ขณะนั้นเป็นเรา เราโกรธ ไม่ได้รู้ลักษณะแท้ ๆ ว่า เป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่ง มีลักษณะอย่างนั้น ต่างกับสภาพนามธรรมอื่นๆ

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสมถภาวนา ปัญญาขั้นสมณะที่สงบ รู้ชัดในลักษณะของจิตที่กำลังเป็นไปในขณะนั้นว่า เป็นกุศลหรืออกุศล จึงต้องประกอบด้วยสัมปชัญญะ ด้วยเหตุนี้การอบรมเจริญสมถภาวนาไม่ง่าย

ถ. ถ้าอย่างนั้น การเจริญสมถภาวนาก็น่าจะยากกว่าวิปัสสนาภาวนา

ส. ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ผู้ที่บรรลุดุคคุณธรรมเป็นพระอริยเจ้าโดยที่ไม่ได้ฉานจิต มีมากกว่าผู้ที่บรรลุดุคคุณธรรมเป็นพระอริยเจ้าที่ประกอบด้วยฉานจิต





๘๕๕



ถ. การเจริญวิปัสสนาติดันพอจะเข้าใจ คือ รู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีสติรู้ ไม่ใช่เรารู้ ก็รู้สึกว่าจะฟังง่ายหน่อย คือ เพียรระลึกรู้ แต่ก็ยังหลงลืมมากอยู่ แต่สมถภาวนารู้สึกว่าจะละเอียดไปกว่านั้น ยาก จะเป็นไปได้ไหม ดิฉันว่ายากกว่า

ส. ข้อความในพระไตรปิฎกมีว่า ผู้ที่อบรมเจริญความสงบ และสามารถที่จะบรรลุคุณธรรม คือ ฌานสมาบัติขั้นต่าง ๆ ผู้ที่อบรมเจริญปัญญาที่สรรเสริญท่านผู้นั้นว่า เป็นการกระทำที่แสนยาก และสำหรับท่านที่อบรมเจริญปัญญาจนกระทั่งรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้โดยไม่ได้ประกอบด้วยฌาน ผู้ที่ได้อบรมฌานได้บรรลุฌานสมาบัติต่าง ๆ ก็สรรเสริญการอบรมเจริญปัญญาของท่านผู้นั้นว่า เป็นการกระทำที่แสนยาก

ถ. ตกลงยากทั้งคู่ แต่การที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมโดยมีฌานจิตประกอบนั้นก็ยิ่งยากกว่า

ส. ถ้าจะต้องการผลทั้ง ๒ ประการ ก็ต้องยิ่งยาก มีท่านผู้ฟังถามว่า รายการนี้ไม่สอนเรื่องการปฏิบัติบ้างหรือ เพราะรู้สึกว่าจะเป็นแต่เรื่องการบรรยายและเป็นปริยัติ แต่ตามความเป็นจริง ถ้ามีความเข้าใจเรื่องของนามธรรมและรูปธรรม และเรื่องลักษณะของสติแล้ว จะมีปัจจัยที่สติจะเกิดขึ้นปฏิบัติธรรม กระทำกิจของสติ และปัญญาเกิดขึ้นพิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ กระทำกิจของปัญญา เป็นการอบรมเจริญขึ้นของมรรคมงคล ๘ ซึ่งได้แก่ เจตสิก ๘ ดวง เกิดขึ้นกระทำกิจบ่อย ๆ เอง ๆ แต่ไม่ใช่เป็นตัวตน เป็นเรา ที่จะทำวิปัสสนา เพราะสภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

ถ. เรื่องของมรณานุสสติ ใน **วิสุทธิมรรค** อ่านดูแล้วถ้าใครจะปฏิบัติคล้าย ๆ กับให้นึกเอา ให้นึกว่าจุฑาเพศฆาตบ้าง ให้นึกว่าชีวิตนี้ การตายนี้ ไม่มีเครื่องหมายบ้าง การตายนี้ตายข้างนอกก็ได้ ตายข้างในก็ได้ และก็ให้นึกว่าการตาย



ทุก ๆ ขณะจิต อะไร ๆ อีกตั้งหลายประการ ท่องมาไม่หมด คล้าย ๆ กับว่า การท่องจำเป็นเหตุให้จิตสงบ อย่างนั้นใช่ไหม

ส. ไม่เกี่ยวข้องกับการจำ จำอยู่แล้ว ไม่ว่าจะอยู่บนสวรรค์ หรือว่าในนรก ไม่ว่าในขณะกำลังเห็นบนสวรรค์หรือในนรก ได้ยินเสียงบนสวรรค์หรือในนรก สัญญาเจตสิกก็เป็นสภาพธรรมที่จำ เพราะฉะนั้น เมื่อสัญญาเจตสิกจำ และสืบต่อในจิตดวงต่อไป และก็สืบสน มีการจำไม่รู้ว่าที่ชาติในอดีตอนันตชาติ รวมทั้งในชาตินี้ด้วย เพราะฉะนั้น สัญญาก็จำสลับสืบสนจนกระทั่งปรากฏเป็นอารมณ์ที่วิจิตรแปลกต่าง ๆ แต่ว่าขณะนั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงสภาพรู้ที่กำลังรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏในขณะนั้น ไม่ใช่การเจริญมรณสติ

ถ. เพราะฉะนั้น ท่านพุทธโฆษาจารย์คงจะให้จำอย่างมั่นคง ไม่ให้สืบสน ท่านจึงเขียนไว้ว่า การเจริญมรณานุสสตินี้ให้คิดว่า ดูกเหมือนเพชรฆาต ให้คิดว่าตายทุก ๆ ขณะจิต จะคิดแบบหนึ่งแบบใดก็คิดตลอดวัน ตลอดเดือน ตลอดชาติ จะได้ไม่สืบสน จะทำให้จิตสงบได้ไหม

ส. เรื่องของความคิดเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ไม่มีใครที่จะหยุดคิดได้ ถ้าใครสอนว่า เจริญปัญญาต้องหยุดคิด ก็หมายความว่า ไม่รู้เหตุปัจจัยที่จะให้สภาพธรรมเกิดขึ้นคิด เพราะฉะนั้น ควรที่จะได้รู้ลักษณะของจิตที่กำลังคิดว่า ขณะที่กำลังคิดนั้นเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ถ้าเป็นกุศลย่อมเป็นไปในสมถภาวนา เช่น การฟังธรรม มีการคิด และเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ในขณะที่ฟังและเข้าใจ ในขณะนั้นจิตสงบ ไม่ใช่ให้อยู่เฉย ๆ ไม่คิด และก็ให้สงบ เป็นไปได้ไหมอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น แม้มรณสติก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่อยู่เฉย ๆ ก็ให้สงบ แต่ว่าขณะใดที่ระลึกถึงความตาย สัมปชัญญะจะต้องมีในขณะนั้นที่จะรู้ตามความเป็นจริงว่า ขณะที่คิดเรื่องมรณสตินั้นเป็นกุศลจิตที่คิด หรือว่าเป็นอกุศลจิตที่คิด ถ้ากุศลจิตคิดเรื่องมรณสติบ่อย ๆ ความสงบก็ย่อมเกิดบ่อย ๆ เพราะว่าเป็นกุศล



ถ. การเจริญมรณานุสสติ การระลึกถึงความตาย ให้พิจารณาว่า ความตายจักมี ชีวิตินทรีย์จะขาด และพิจารณาตามความเป็นจริงว่า ชีวิตเราขาดได้ง่าย

ส. กำลังพูดอย่างนี้ พิจารณาหรือเปล่า

ถ. จิตจะเกิดพร้อมกันไม่ได้

ส. กำลังพูดอย่างนี้ พิจารณาหรือเปล่า

ถ. ไม่ได้พิจารณา

ส. เพราะฉะนั้น สงบหรือไม่สงบ

ถ. ไม่สงบ

ส. ก็ต้องรู้ตามความเป็นจริงว่า ขณะนี้เพียงแต่พูด หรือเพียงแต่ท่อง ยังไม่ใช่การพิจารณา ยังไม่ใช่กุศลที่ตรึงไปด้วยความสลดสังเวช เพราะฉะนั้น คนที่จะเจริญสมถภาวนาต้องเป็นผู้ที่มีปัญญารู้ตามความเป็นจริงในสภาพของจิตที่กำลังคิด ไม่ว่าจะคิดอะไรก็ตาม ว่าขณะนั้นเป็นกุศลจิตที่สงบที่คิด หรือว่าเป็นอกุศลที่ไม่สงบแต่กำลังคิด

ถ. การพิจารณาและเกิดความสงบนี้ จะเป็นสติปัฏฐาน หรือการเจริญความสงบ

ส. ถ้าเพียงสงบ แต่ไม่ระลึกถึงลักษณะของความสงบว่า ไม่ใช่ตัวตน ขณะนั้นไม่ใช่สติปัฏฐาน

ถ. ถ้าหากว่าสงบแล้ว ระลึกรู้ได้ไหม

ส. ขณะที่สติปัฏฐานเกิด ย่อมรู้ในสภาพที่สงบว่า เป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่ง ไม่ได้มีความต้องการที่จะสงบขึ้น ละโลกะ ความยินดีพอใจในสิ่งที่ยังไม่เกิด แต่มีการศึกษารู้ชัดในสภาพธรรมที่มีแล้ว ปรากฏแล้ว เกิดขึ้นแล้ว และละการยึดถือสภาพธรรมนั้นว่าเป็นตัวตน เพราะเป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้นเอง

ถ. ถ้าหากพิจารณาความสงบ และสงบยิ่งขึ้นไป

ส. ก็ไม่เป็นไร ปัญญาจะต้องรู้ว่า ไม่ว่าความสงบนั้นจะสงบสักเท่าไร ก็เป็นแต่เพียงสภาพธรรมแต่ละขณะเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวตนสักขณะเดียว



ถ. การเจริญสติปัฏฐานที่บุคคลประพฤติปฏิบัติมา ถ้าบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติมานั้นบรรลุดุคคุณธรรม และไปเจริญสมถกัมมัฏฐานต่อ จะเรียกว่าบุคคลนั้นเจริญสมาบัติได้ไหม

ส. แต่พระอริยบุคคลซึ่งเป็นพระอรหันต์โดยไม่ได้ฌานก็มี หมายความว่าอะไรเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุด ความสงบเท่านั้น หรือว่าการรู้ชัดในสภาพธรรมจนสามารถที่จะดับกิเลสบรรลุดุคคุณธรรมยิ่งขึ้นจากการเป็นพระโสดาบัน ผู้ความเป็นพระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

ถ. ความสงบ กับความไม่สงบ อย่างไหนดีกว่ากัน

ส. ความไม่สงบเป็นอกุศล ไม่ดีแน่

ถ. ถ้าอย่างนั้น เจริญความสงบแล้ว พิจารณาไปด้วยจะได้ไหม

ส. ถ้าเจริญปัญญา จะดีกว่าหรือ แล้วแต่ว่าจะสงบหรือไม่สงบก็ไม่ใช่เรา ไม่ดีกว่าที่ต้องการความสงบก่อนหรือ

ถ. ความสงบนี้ เมื่อสงบแล้วพิจารณา กับไม่สงบแล้วพิจารณา อย่างไหนจะชัดเจนกว่ากัน

ส. ขึ้นอยู่กับปัญญา ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความสงบ สงบจนถึงขั้นแนวสัญญา-นาสัญญายตนะ ซึ่งเป็นรูปฌานที่ ๔ แต่ถ้าไม่ได้อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ก็ไม่สามารถที่จะละความยึดถือแนวสัญญานาสัญญายตนฌานซึ่งสงบยิ่งนั้นว่า ไม่ใช่เรา

ถ. บุคคลผู้เข้าสมาบัติไม่ครบ ๘ นี้ จะเรียกว่าสมาบัติได้ไหม

ส. ได้ แต่ละขั้นก็เป็นสมาบัติแต่ละขั้น

วันนี้เป็นโอกาสดีที่พระคุณเจ้าธัมมชโรภิกขุ ท่านได้เดินทางมาจากจังหวัดลำปาง ท่านศึกษาภาษาบาลีที่วัดท่ามะโอ ทุกท่านคงเคยได้ฟังพระคุณเจ้าธัมมชโรครั้งหนึ่งแล้วเมื่อประมาณปีกว่า ๆ



ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ และมีความสามารถในการแสดงธรรม ทั้งภาษาไทยด้วย ท่านเพิ่งกลับจากประเทศศรีลังกา ซึ่งท่านได้กระทำกิจพระศาสนาที่ประเทศศรีลังกา เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาอย่างยิ่งของชาวศรีลังกา

ดิฉันขอกราบนมัสการอาราธนาพระคุณเจ้า เจ้าค่ะ

ธัม. อาตมาเป็นนักเรียนทางธรรม คือ เป็นนักเรียนชีวิต ถ้ามีใครมีปัญหา เกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน อยากจะถามก็เชิญ

ถ. กราบนมัสการ ผมมีปัญหาข้องใจ วันนี้ไปฟังธรรมจากต่านักสมเด็จ วัดมหาธาตุ อาจารย์ท่านบรรยายเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน บรรยายไป ๆ ถึง ตอนที่ว่า ปัญญาแก่ก็ไม่ได้ สติมากก็ไม่ได้ ปัญญามากก็ไม่ได้ ผมไม่เข้าใจจริง ๆ

ธัม. ไม่ทราบว่าจะ เข้าใจคำถามหรือยัง แต่สำหรับสติไม่มีทางที่จะมากไปได้ นี่เป็นหลัก สำหรับอย่างอื่น ๆ รู้สึกว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับขั้นของธรรมต่าง ๆ เป็นเรื่อง ละเอียด ผู้ที่มีปัญญาขั้นที่ได้มาจากการฟังธรรม จากการดูหนังสือ แต่ไม่มีศรัทธาใน การเจริญสติปัฏฐาน รู้สึกว่าศรัทธายังไม่พอ ไม่อยากจะเรียกว่าปัญญาเกินไป แต่ศรัทธาไม่พอ

ความจริงปัญญาเป็นสิ่งที่เข้าใจยาก รู้สึกว่าจุดประสงค์ของผู้ที่สนใจเรื่องการ เจริญสติปัฏฐาน คือ เจริญปัญญานั้นเอง ถ้าต้องการเจริญปัญญา แต่ไม่รู้จักปัญญา ไม่เข้าใจว่าปัญญาเป็นอย่างไร รู้สึกว่าเจริญยากหน่อย

ปัญญามีหลายชั้น ปัญญาที่จะละกิเลสต้องเป็นปัญญาที่เจริญในขณะนี้ ต้อง ค่อย ๆ รู้สิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ไม่ใช่ขณะอื่น ถ้าเข้าใจผิด ก็คิดว่าปัญญาไม่ เกี่ยวกับขณะนี้ แต่ขณะอื่นต่อไปจะรอให้เกิด นี่เข้าใจผิด เจริญปัญญาที่จะละกิเลส ยังไม่ได้ ต้องเกี่ยวกับขณะนี้ เดียวนี้ ฟังเพื่อที่จะเข้าใจ เพื่อที่จะเกิดสติระลึก รู้ และ พิจารณาศึกษาเข้าใจในลักษณะของธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ โดยลักษณะสภาพ ธรรมปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องหามาจากไหน ไม่ต้องทำให้เกิดขึ้น ไม่ต้องทำให้ปรากฏ จะหนีจากธรรมไม่ได้ ประสบทุก ๆ ขณะเฉพาะหน้า นี่ไม่พ้น



เดี๋ยวนี้ธรรมล้วน ๆ ที่จะต้องรู้ สิ่งที่ยังไม่รู้จะต้องรู้ ถ้าจุดประสงค์เป็นอย่างอื่น หมายความว่าจุดประสงค์ไม่ใช่การเจริญปัญญาที่จะละกิเลสได้ บางทีอาจจะคิดว่า ต้องการละกิเลส แต่เป็นความต้องการอย่างเดียวกันได้ เพราะยังไม่เข้าใจว่ากิเลสเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง ต้องการละ แต่อาจจะเป็นความต้องการมากกว่าความเข้าใจ เพราะฉะนั้น ต้องเข้าใจกิเลส ต้องเข้าใจโทษของกิเลส เป็นกิเลสเพราะอะไร เพราะมีโทษ โทษเป็นอย่างไร

ไม่ทราบว่าคุณจุดประสงค์ของท่าน เกี่ยวกับขณะนี้ เดี่ยวนี้ใหม่ รู้สึกว่าเราต้องถามตัวเองบ่อย ๆ ว่า จุดประสงค์ในชีวิตเป็นอย่างไร คิดว่าจะลืมบ่อย ๆ ไม่มีสติก็ลืมแน่ เดี่ยวนี้จุดประสงค์ในชีวิต ต้องการอะไรในชีวิต ถ้าจุดประสงค์ต้องการละกิเลส เป็นสมุจเฉท หมายความว่าปรินิพพานเป็นจุดประสงค์ ถ้าสำเร็จจุดประสงค์เดี๋ยวนี้จะเป็นอย่างไร คือ ปรินิพพานเดี๋ยวนี้ พร้อมหรือยังไม่ทราบ

ต้องถามตัวเอง จุดประสงค์เป็นอย่างไรจริง ๆ ปัญหาที่ถามมา อาจจะตอบไม่ได้อย่างละเอียดตามที่ท่านถาม เพราะว่าเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้างในคำถาม แต่ความจริงอาตมาอยากจะสนทนาเรื่องธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ถ้ามีคำถามที่ตรงกับจุดประสงค์ก็คงจะตอบได้

ถ. กระผมมีความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องของอานาปานสติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นบรรพแรกของมหาสติปัฏฐานสูตร รู้สึกว่ายังเข้าใจไม่ถูก ยังเข้าใจไขว้เขว ไม่ทราบว่า จะจับเอาตอนไหนที่จะเป็นอารมณ์ของมหาสติปัฏฐาน หรืออารมณ์ของวิปัสสนา

ธม. โยมต้องการรู้สิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ หรือต้องการจะรู้สิ่งที่ยังไม่ปรากฏ

ถ. ต้องการรู้สิ่งที่ปรากฏ

ธม. เพราะถ้าต้องการสิ่งที่ไม่ปรากฏ ก็ประมาณขณะนี้ ประมาณปัจจุบันขณะนี้ ขณะนี้สติไม่เกิด ปัญญาไม่เจริญ เพราะว่าสิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ไม่สนใจที่จะรู้ ไม่เห็นประโยชน์ของสติที่จะเกิดขณะนี้ ที่จะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นปรากฏโดยเหตุปัจจัย



พร้อมอยู่แล้วจึงเกิดขึ้นปรากฏได้ โดยไม่ต้องให้เกิดขึ้น ไม่ต้องให้ทำอะไรเลย
เพราะว่าสภาพธรรมทำหน้าที่ของสภาพธรรมแต่ละอย่างอยู่แล้วในขณะนี้เอง





๘๕๖



ธัม. เดียวนี้มีลักษณะของสภาพธรรมกำลังปรากฏ ใครไม่ชอบ ใครไม่ต้องการ จะทำอะไรก็ได้ จะตายก็เกิดขึ้นใหม่ทันที จิตดวงสุดท้ายของชาตินี้ดับไปแล้ว จิตดวงแรกของชาติต่อไปเกิดขึ้นทันทีไม่มีระหว่างกัน เพราะฉะนั้น ไม่ชอบ ไม่ต้องการ จะทำอะไรก็ได้ เดียวดับ เดียวเกิดใหม่ ธรรมทั้งนามธรรม ทั้งรูปธรรม หินไม่พัน แต่สติไม่เกิดตาม เพราะฉะนั้น เดียวนี้ไม่รู้ของจริง ไม่ว่าอะไรปรากฏก็ไม่รู้ของจริง เพราะคอยรอ ต้องการอย่างอื่นที่ยังไม่เกิดขึ้น ยังไม่ปรากฏ

แม้ขณะที่ต้องการอะไรสักอย่างหนึ่ง ความต้องการเกิดขึ้นแล้วเป็นของจริง แต่สติไม่เกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของความต้องการนั้นซึ่งเป็นของจริง ไม่ใช่ตัวตน เมื่อไม่เกิดปัญญา ไม่รู้ลักษณะของสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ความไม่รู้ก็ยังอยู่ที่สิ่งนั้น ที่ธรรมนั้น ๆ เต็มที่เหมือนเดิม หรือว่าไม่เหมือนเดิม เพราะว่าเพิ่มขึ้นอีก เพราะวันนี้ไม่รู้ก็ยิ่งยากที่จะรู้ เพราะว่าลืม หรือไม่เข้าใจประโยชน์ของสติ ซึ่งจุดประสงค์ คือ รู้สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่แล้ว

เราจะบังคับธรรมให้เกิดตามที่เรต้องการไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วโดยเหตุปัจจัย มีอยู่แล้วจึงเกิดขึ้นได้ เดียวนี้เห็นแล้ว ไม่ต้องบังคับให้เห็น เพราะว่าเหตุปัจจัยมีพร้อมอยู่ที่ จะให้เห็นแล้ว เดียวนี้ ไม่ทราบร่างกายปรากฏบ้างหรือเปล่า โยม ลักษณะของกาย ปรากฏในขณะนี้บ้างหรือไม่

ธ. ปรากฏ

ธัม. ถ้าปรากฏแล้ว ก็คงเข้าไปในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกาย ไม่ว่าจะเป็นกายในลักษณะไหน เกี่ยวกับเย็นหรือร้อน เกี่ยวกับแข็งหรืออ่อน เกี่ยวกับตึงหรือไหว ก็เป็นกาย เป็นเรื่องของกาย ซึ่งเป็นของจริง ต่างกับจิต ต่างกับเวทนา ต่างกับธรรมอื่น ๆ ที่ปรากฏคนละทาง ต่างกับสิ่งที่กำลังปรากฏขณะนี้ อีกทวารหนึ่ง ต่างกับเสียงที่ต้องปรากฏเดี๋ยวนี้ เพราะโยมจะไม่ได้ยินอะไรเลยไม่ได้



เสียงปรากฏด้วย แต่ขณะที่กายปรากฏ เป็นปกติอยู่แล้ว ไม่ว่าจะปรากฏตรงนี้คือที่ช่องจมูก หรือจะปรากฏที่นิ้ว หรือว่าจะปรากฏข้างใน ข้างในที่นี้แล้วแต่เป็นร่างกายที่แข็งปรากฏข้างในบ้าง ข้างนอกบ้าง ของเรานี้บ้าง ของคนอื่นบ้าง ปรากฏเป็นปกติเป็นธรรมดา แต่เมื่อไม่เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ต้องรู้ และโอกาสมีอยู่แล้วที่จะรู้ได้ เมื่อลืมหรือไม่เข้าใจ สติไม่เกิด ไม่รู้อีก ๆ ไม่เข้าใจกาย ไม่ว่าจะปรากฏตรงนี้ หรือตรงไหนก็ตาม

บางทีลมหายใจปรากฏอยู่แล้วโดยเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นปรากฏ แต่สติเกิดไม่ได้ เพราะปกติสติก็ไม่เกิด ไม่ว่าจะปรากฏ หรือว่าเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏทางหนึ่งทางใด สติไม่เกิด เพราะยังไม่เข้าใจเรื่องสติที่เป็นอนัตตา แต่จะบังคับให้เกิดขึ้นตามที่เรต้องการให้เกิด และบังคับให้รู้สิ่งที่เรต้องการให้รู้ตามลำดับหรือตามโอกาส หรือตามที่เราก่ออารมณ์ที่รู้สึกว่ายากจะเจริญสติปัญญาอันเดี๋ยวนี้ อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้น เหตุปัจจัยยังไม่เกิดที่จะเกิดสติได้ สติก็ไม่เกิด ที่กายก็ไม่เกิด ที่เวทนามก็ไม่เกิด ที่จิตก็ไม่เกิด เพราะว่าจุดประสงค์และความเข้าใจยังไม่ตรง ยังไม่ถูก เพราะสติเป็นอนัตตาเหมือนกัน

ถ. หมายความว่า สิ่งที่ยังไม่ปรากฏ สิ่งที่ยังไม่เกิด ก็ไม่จำเป็นจะไปพยายามให้เกิด อย่างนั้นหรือเปล่า

ธ. ห้ามไม่ได้ โยม เพราะว่าบางทีพยายามเหมือนกัน พยายามเป็นของจริง พยายามเพราะเหตุปัจจัยมีอยู่แล้วที่จะไม่สนใจสิ่งที่ปรากฏ แต่ต้องการรู้อย่างอื่น ผู้เจริญสติไม่พ้นจากความเข้าใจผิด ไม่พ้นจากโลภะ โทสะ โมหะ เพราะเป็นผู้เริ่มต้น

พระอรหันต์ผู้เดียวที่พ้นจากกิเลสทุก ๆ อย่าง เพราะฉะนั้น บางทีลืม และความเข้าใจผิดที่สะสมมาทำให้ไม่อยากจะรู้สิ่งที่ปรากฏแล้ว แต่อยากจะรู้สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้ไม่ได้ เพราะว่าเดี๋ยวนี้ไม่มี และจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ไม่มีความรอบคอบได้ จะตั้งใจสักเท่าไร อาจไม่เกิดก็ได้ จะมรณภาพเมื่อไหร่ เดี่ยวนี้ ขณะนี้ ต้องการรู้ที่ลมหายใจอีกประเดี๋ยวก็ตาย เพราะเหตุปัจจัย โดยไม่มีใครรู้ล่วงหน้าก็ได้



เมื่อสิ่งใดยังไม่เกิดขึ้น ยังไม่ปรากฏ แต่ต้องการรู้สิ่งนั้น หมายความว่า ขณะนั้นจะไม่เจริญสติ เพราะขณะนั้นไม่เกิดสติระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่แล้ว แต่เกิดความต้องการจะรู้สิ่งที่รู้ไม่ได้ เพราะว่าในขณะนั้นไม่มี และยังไม่ทราบว่าจะเกิดด้วยหรือเปล่า

ถ. ถ้าเป็นในลักษณะอย่างนี้ ก็แปลว่า ไม่เป็นทางที่ถูกอย่างนั้นหรือเปล่า

ธัม. โยมพิจารณาเองจะรู้ว่า ถ้าสิ่งใดยังไม่ปรากฏขณะนี้ จะมีโอกาสที่จะรู้ได้ไหม ถ้ายังไม่เกิดขึ้น

ถ. ถ้ายังไม่เกิด ก็รู้ไม่ได้ ถ้าเราพยายามจะให้เกิดในสิ่งที่ยังไม่เกิด ก็แปลว่า เป็นการฝืนธรรมชาติอย่างนั้นหรือเปล่า

ธัม. ไม่ใช่สติ เป็นสภาพธรรมเหมือนกัน เพราะว่าไม่ใช่เรา ต้องไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ก็ไม่ใช่เรา ต้องเป็นนามธรรมหรือรูปธรรม ถ้าไม่ใช่นามธรรมก็เป็นรูปธรรม ถ้าไม่ใช่รูปธรรมก็เป็นนามธรรม จะเป็นเราไม่ได้

ถ. ถึงแม้เราจะพยายามให้เกิด แต่เราจะต้องรู้ว่า สิ่งที่เราพยายามนั้นเป็นความคิด หรือนามธรรมอย่างหนึ่งที่คิดอยากจะทำให้เกิดขึ้นอย่างนั้น ใช่หรือเปล่า

ธัม. ถ้าคิดเกิดขึ้นปรากฏ ก็ต้องรู้คิด รู้อย่างอื่นไม่ได้ รู้สิ่งที่รู้ ไม่รู้อย่างอื่นที่ไม่รู้ รู้สิ่งที่ปรากฏในขณะนั้นโดยไม่เลือก เพราะว่าสติเป็นเรื่องการละ ไม่ใช่เรื่องการโลภ เพราะต้องการสิ่งที่ยังไม่ปรากฏ เป็นลักษณะของอภิชฌาที่ละเอียด บางทีอาจจะเข้าใจอภิชฌาว่าเกี่ยวกับโลภะที่หยาบ ๆ แต่อภิชฌามีหลายชั้น และขณะที่ไม่อยากจะรู้สิ่งที่ปรากฏแล้ว อยากจะรู้อย่างอื่น ก็เป็นอภิชฌาที่เกิดขึ้นห้ามสติในขณะนั้น

ถ. ขอบพระคุณ

ธัม. รู้สึกว่าไม่ค่อยมีใครชอบละ เพราะว่าเรื่องละไม่ขึ้นอยู่กับการชอบ แต่ขึ้นอยู่กับปัญญา ซึ่งเป็นคนละสภาพ โลภะทำหน้าที่ชอบ ทำหน้าที่ต้องการ ทำหน้าที่ยึด ปัญญาไม่ได้ทำหน้าที่เหล่านี้ เป็นคนละอย่าง จะละด้วยโลภะไม่ได้ และสะสมอะไรมา ปกติทุกวัน ๆ สะสมมาที่จะละ หรือตรงกันข้าม



ถามตัวเอง วันนี้ตื่นขึ้นมาอะไรเกิด ปัญญาเกิดทันทีรู้ในสภาพธรรมที่เกิดขึ้น ละอภิชฌาและโทมนัส ไม่เกิดไม่พอใจ ไม่ยินดี แต่เกิดปัญญารู้ลักษณะที่ปรากฏทันที หรือว่าเป็นอย่างไร

และต่อมา ๆ วันนี้เอง ถามตัวเอง อะไรเกิดมาก ปัญญาเกิดมาก หรือว่าอย่างอื่น ๆ ถ้าเป็นอย่างอื่น ๆ แบบไหน เป็นอย่างอื่นแบบให้ทานมาก ๆ บางทีก็มีได้สะสมมาที่จะคิดถึงประโยชน์ของคนอื่น และมองดูวัตถุของตนเองในลักษณะที่ว่า สิ่งของเหล่านี้ ๆ จะมีประโยชน์แก่ใครบ้าง หาผู้รับ และก็ให้ บางคนสะสมมาที่จะเกิดกุศลจิตประเภทที่ให้อภัย ตัวเองก็รู้ได้ แต่เป็นอย่างนี้ทุกวัน ๆ ก็ไม่ได้ แม้ผู้ที่สะสมมา มาก แต่จะมีโอกาสที่จะให้ทุกขณะไม่ได้

เพราะฉะนั้น วันนี้เป็นอย่างไร อะไรเกิดขึ้น เกิดกุศลจิตที่ให้อภัย เกิดกุศลจิตที่รักษาศีล เกิดกุศลจิตที่เจริญความสงบ เกิดเมตตาต่อบุคคลอื่นหรือเปล่า ที่บ้านคงมีพ่อแม่ หรือว่ามีสามี มีภรรยา หรือมีลูก มีน้อง มีพี่ มีสัตว์เดรัจฉานด้วย บางทีมีสุนัข มีแมว วันนี้เกิดเมตตาหรือยัง ตั้งแต่เช้าถึงขณะนี้ เดียวนี้เกิดเมตตาบ้างหรือเปล่า เพราะว่าที่นี้มีคนอยู่ที่เป็นอารมณ์ของเมตตาได้

ถามตัวเองดี มีประโยชน์ วันนี้เกิดอะไรบ้าง คงจะเป็นอกุศลมากกว่า ไข้ไหม เพราะว่ากุศลเป็นสิ่งที่เกิดยาก อกุศลเกิดไม่ยาก ความสงบต้องอาศัยการอบรม แต่โลกะไม่ต้องอาศัยการอบรม โทสะก็ไม่ต้องอาศัยการอบรม โมหะไม่มีปัญหาเกิดง่าย เกิดมาก เกิดบ่อย

ถ้าไม่เจริญสติ จะรู้คร่าว ๆ ถ้าจะรู้ก็รู้คร่าว ๆ บางทีไม่รู้เลย รู้คร่าว ๆ หมายความว่า เรามีเมตตา เรามีโทสะ เรามีอย่างนี้อย่างนั้น ซึ่งไม่ถูก เพราะเมตตาไม่ใช่เรา เมตตาเป็นนามธรรม มีลักษณะของเขาเอง ซึ่งไม่เหมือนกับลักษณะของธรรมอื่น ๆ ธรรมแต่ละอย่างเป็นแต่ละอย่าง ไม่เหมือนกัน เกิดขึ้นดับไป เดียวนี้ดับหรือยัง ดับแล้ว และก็เกิดอีกแล้ว และดับแล้ว ๆ อีกด้วย เมื่อครู่หายไปไหนหมดแล้ว หมดเลย



เจริญสติปัฏฐานมีประโยชน์หรือเปล่า ถ้ายังไม่เห็นประโยชน์ เจริญยาก สาทถกสัมปชัญญะ เป็นความเข้าใจขั้นหนึ่งที่สำคัญมาก ถ้าไม่เข้าใจประโยชน์ของ กุศลโดยเฉพาะของสติปัฏฐาน เจริญสติ รู้สิ่งที่กำลังปรากฏเพื่อที่จะละไม่ได้

ปกติในชีวิตประจำวัน ไม่ทราบว่าโยมรู้ประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ บ้างหรือเปล่า โยมรู้ประโยชน์ของบ้านหรือเปล่า บ้านมีประโยชน์หรือเปล่า เสื้อผ้ามีประโยชน์หรือเปล่า แต่ปกติในชีวิตประจำวันไม่ใช่เราจะไม่พิจารณาว่า อะไรมีไม่มีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ ทุกขณะเราสนใจแต่สิ่งที่เราถือว่ามีประโยชน์ เป็นประโยชน์ เพราะว่า สิ่งที่มีประโยชน์หรือเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่เราถือเราเข้าใจว่า จะนำความสุขมาให้ สนใจความสุขทุกขณะหรือเปล่า รู้สึกว่าคงทุกขณะ เดี่ยวนี้ไม่มีใครอยากเป็นทุกข์ แน่นนอน สนใจความไม่เป็นทุกข์แน่นอน หมายความว่า สนใจประโยชน์ แต่เราเข้าใจ ผิดหรือเข้าใจถูกในสิ่งที่มีประโยชน์

อาหารมีประโยชน์อย่างไร ถ้ารับประทานอาหารเพื่อที่จะอยู่ต่อไปใน สังสารวัฏฏ์ เพื่อที่จะติดในรูป ติดในเสียง ติดในกลิ่น ติดในรส ติดในโผฏฐัพพะ จะเรียกว่า รับประทานอาหารเพื่อประโยชน์หรือเปล่า บางที่ไม่เข้าใจประโยชน์ของ อาหาร การรับประทานอาหารไม่ใช่ว่าไม่มีประโยชน์ แต่ประโยชน์เป็นอย่างไร รับประทานอาหารเพื่ออะไร น่าถาม วันนี้รับประทานแล้ว อาจะรับประทานอีกวันนี้ พรุ่งนี้ก็รับประทานอีก เพื่ออะไร เพื่อที่จะตกรนหรือเปล่า เพราะว่ายังไม่เป็น พระโสดาบัน ตกรนได้ เคยตกรมาแล้ว และจะตกรอีก เพราะว่าเหตุมีอยู่แล้ว ไม่ทราบว่า มีใครในห้องนี้ไม่เคยทำอกุศลกรรม เคยทำมาแล้ว หมายความว่า มีเหตุพร้อมที่จะ ให้ตกรน หรือว่าสถานที่อื่น ๆ ที่ยิ่งแย่กว่าโลกมนุษย์

เพราะฉะนั้น ประโยชน์ไม่ใช่สิ่งที่เราไม่พิจารณา แต่จะพิจารณาด้วย โยนิโสมนสิการหรือว่าด้วยโยนิโสมนสิการ พิจารณาถูกหรือพิจารณาผิด พิจารณา ด้วยโมหะหรือพิจารณาด้วยโลภะ หรือพิจารณาด้วยโทสะหรือพิจารณาด้วยกุศลจิต บางทีพิจารณาด้วยกุศลจิตแต่ขาดปัญญา เพราะกุศลจิตเกิดพร้อมกับปัญญบบ้าง ปัญญาไม่เกิดบ้าง ถ้าพิจารณาที่จะให้ก็มีประโยชน์ แต่ปัญญาเกิดขึ้นรู้อะไรหรือเปล่า



บางที่ปัญญาก็เกิดขึ้น แต่ไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ก็ยังไม่รู้ประโยชน์แท้ ๆ

อะไรมีประโยชน์แท้ ๆ ต้องเอาสติเป็นจุดประสงค์สูงกว่าจุดประสงค์อย่างอื่น ๆ แต่ปกติจุดประสงค์อยากได้สิ่งที่สวยงาม ที่ทำให้ไม่เป็นทุกข์ เกิดสุขสบาย อยากได้เสียงที่ไม่ติเตียน อยากได้เสียงที่สรรเสริญ เสียงที่ไม่ทำให้รำคาญ เป็นปกติ อยากได้รสที่อร่อย กลิ่นที่หอม นี่คือจุดประสงค์ของชีวิต และคิดว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะมีประโยชน์ที่สุด หรือไม่อย่างนั้น ความสุข ความรู้สึกสุขสบายที่เกิดขึ้นจากการรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่คือนั่นที่เราคิดว่ามีประโยชน์สูงสุด หรือว่าสิ่งเหล่าใดที่อุปการะให้ได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าพอใจมีประโยชน์สูงสุด ถูกหรือเปล่า

เรามาฟังเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน แต่เข้าใจหรือยังว่า สติมีประโยชน์กว่าทุกอย่าง เพราะถ้าหลงลืมสติ จะเจริญปัญญาได้อย่างไร ลืม ปัญญาไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ เพราะลืมนั่นขณะนี้ต้องรู้สิ่งที่ยังไม่รู้ สำคัญมาก

ถ้าสติไม่เกิด กุศลจิตขั้นอื่น ๆ เกิดได้ ดี มีประโยชน์ แต่ถ้ากุศลจิตไม่เกิด เกิดอกุศล ซึ่งผู้ที่เข้าใจประโยชน์ของสติไม่ได้หมายความว่า ไม่เข้าใจประโยชน์ของกุศลธรรมขั้นอื่น ๆ ผู้ที่เข้าใจประโยชน์ของสติจริง ๆ เข้าใจประโยชน์ของกุศลธรรมขั้นอื่น ๆ อยู่แล้ว จึงหันหน้าไปหาสิ่งที่มีประโยชน์มากกว่ากุศลขั้นนั้น ๆ ถ้าไม่เห็นประโยชน์ของศีล จะสนใจประโยชน์ของสติได้อย่างไร เพราะว่าศีล รักษาศีล ๕ เป็นต้น ขัดเกลากิเลส แต่สติขัดเกลากิเลสอย่างวิเศษ ศีลไม่วิเศษ ปกติธรรมดา แต่สติปัฏฐานไม่ใช่ อย่างนั้น ทุกขณะที่สติเกิด สะสมเหตุปัจจัยที่จะไม่ต้องรักษาศีลอีกต่อไป เพราะว่า เป็นพระโสดาบันแล้ว ใครจะบังคับให้ล่วงศีลได้ เหตุปัจจัยหมดแล้ว ไม่มีทางที่จะฆ่าใคร ไม่มีทางที่จะล่วงศีลได้





๘๕๗



ถ. ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานมีเมตตา สงสารสัตว์ทั้งหลาย และก็พิจารณาว่า เมตตานั่นก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง กับผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ก็สงสารเหมือนกัน แต่ไม่ได้รู้ว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง สงสารทั้งคู่นี้ มีความต่างกันอย่างไร

ธม. ผู้ที่ไม่เจริญสติปัฏฐานเกิดเมตตาก็ตาม เกิดกรรณาก็ตาม กับผู้ที่เจริญสติปัฏฐานเกิดเมตตา เกิดกรรณา ก็เหมือนกัน ไม่ต่างกัน

แต่ผู้เจริญสติปัฏฐานไม่หลง เข้าใจ เพราะไม่หลงลืม จึงเข้าใจได้ว่า ที่กำลังทำหน้าที่สงสาร เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ไม่ปนกับรูปธรรม ไม่ปนกับนามธรรมอื่น ๆ ด้วย สภาพธรรมที่สงสาร ไม่มีใครเห็นได้เพราะว่าไม่ใช่สี ไม่ใช่ทางที่จะได้ยินได้เพราะไม่ใช่เสียง ปราภฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายไม่ได้ มีลักษณะของเขาเอง เกิดขึ้นในขณะนี้ และดับไปทันที ก่อนขณะนี้ยังไม่เกิด เดียวนี้เกิด และดับทันที ไม่ใช่ตัวตน ตัวตนดับหรือยัง เราถือว่าตัวตนไม่ดับ ยังอยู่ นั่งอยู่ ฟังธรรมได้ อาจจะเข้าใจอย่างนี้ก็ได้ แต่ธรรมดับ ธรรมจะเป็นตัวตนได้อย่างไร เมื่อครุ่นนี้ไม่มี เดียวนี้มี เดียวก็ไม่มี นี่ไม่ใช่ลักษณะของตัวตน แต่เป็นลักษณะของของจริง ซึ่งมีอยู่

ลักษณะของตัวตน เป็นลักษณะที่เราคิดขึ้นมา เป็นลักษณะที่ไม่มีจริง เพราะว่าไม่มีอะไร ที่เมื่อครุ่นนี้ มี เดียวนี้มี และก็ยังมิ แต่จริง ๆ ไม่มี สิ่งที่เกิดขึ้น ปราภฏในขณะนี้ เป็นของใหม่อาศัยของเก่าจึงเกิดขึ้นได้ เดียวนี้ไม่มีแล้ว เป็นของใหม่แล้ว ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานไม่หลง ไม่เข้าใจผิดในสภาพธรรมที่ทำหน้าที่สงสาร ในขณะนั้นถ้าเกิดสติจะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เรียกว่ากรรณา ถ้ากรรณาเกิดขึ้น หรือเมตตา ถ้าเมตตาเกิดขึ้น

ค่อย ๆ เข้าใจ ถ้าเป็นผู้ที่เริ่มต้น ก็ต้องเข้าใจไม่ชัดเจน แต่กำลังศึกษาเพื่อที่จะเข้าใจชัดเจน ถ้าสติเกิด ระลึกรู้นิดเดียว และสนใจที่จะคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับที่เราคิดว่าเมื่อครุ่นนี้ปราภฏเกิดขึ้น ก็หลงลืมสติอีกแล้ว ไม่ใช่ทางที่จะรู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้นใน



ขณะนี้ ถ้าต้องการรู้ตามสติและต้องการคิด ต้องการให้แน่ใจ ซึ่งผู้ที่แน่ใจ คือ พระโสดาบัน ไม่ใช่คนอื่น จะให้แน่ใจก่อนไม่ได้ ขณะที่พิจารณาเพื่อที่จะให้แน่ใจ คือ ต้องการคิดถึงสิ่งที่เมื่อครูนี้นำปรากฏว่าเป็นอะไรบ้าง ก็หลงอีกแล้ว เสียโอกาสที่จะรู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้นปรากฏในขณะนั้น เพราะว่าลืมนจุดประสงค์ ต้องการคิดถึงเรื่องสภาพธรรม แทนที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมอีกสภาพธรรมหนึ่งที่เกิดหลังจากสติดับไปแล้วเมื่อครูนี้นำ เพราะสติที่เกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ ก็ทนนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ของถาวร ไม่เที่ยง เมื่อมีเหตุปัจจัยให้สติเกิดขึ้นระลึกถึงเมตตา สตินั้นต้องดับไป เหมือนกับเมตตาที่ดับไป เพราะว่าสติไม่ใช่ตัวตนเหมือนกัน เป็นนามธรรมอีกชนิดหนึ่ง ไม่ได้ทำหน้าที่สงสารใคร แต่ทำหน้าที่ไม่หลงลืม

พูดถึงสติปฏิฐานของผู้ที่เจริญปฏิฐาน เปรียบเทียบกับเมตตาหรือกรุณาของใคร ก็แล้วแต่ ของผู้เจริญสติปฏิฐาน หรือของผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปฏิฐาน ไม่เป็นไร เหมือนกัน แต่สติปฏิฐานกับเมตตา กับกรุณา ใครแสดงความสงสารมากกว่ากัน ความจริงขณะที่เจริญสติปฏิฐาน สงสารสัตว์โลกมากกว่าขณะที่เกิดกรุณา เพราะว่า กรุณาละกิเลสไม่ได้ สงสารอย่างเดียว เมตตาละกิเลสไม่ได้ เมตตาคิดถึงประโยชน์ของคนอื่น หวังประโยชน์ของสัตว์โลก แต่ไม่ได้ละกิเลส ส่วนสติทำให้มีโอกาสเจริญปัญญาซึ่งทำหน้าที่ละกิเลส เมื่อละกิเลสแล้ว หมายความว่า หน้าที่ครบแล้ว ต่อไปหลังจากปรินิพพานไปแล้ว จะไม่เบียดเบียนใครแน่ ช่วยมากที่สุดเท่าที่จะช่วยได้

พระอรหันต์ช่วยมากกว่าผู้ที่สงสารเฉย ๆ เกิดเมตตาเฉย ๆ เพราะละเหตุที่ทำให้คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี คนอื่น ๆ ยังไม่ละเหตุ และไม่ได้เจริญเหตุที่จะละเหตุด้วย ถ้าสงสารคนอื่นจริง ๆ จะเจริญสติปฏิฐาน เจริญเมตตาด้วย เพราะสะสมมาที่จะเข้าใจประโยชน์ของเมตตา ไม่ใช่ว่าพอเห็นประโยชน์ของสติแล้ว ไม่เจริญธรรมขั้นอื่น ๆ นั้น เป็นตัวตนที่เข้ามาบังคับอีกแล้ว เข้าใจผิด เพราะว่าเราไม่ได้สะสมมาที่จะเกิดแต่สติปฏิฐาน ไม่เกิดกุศลธรรมอย่างอื่น ๆ พอเข้าใจสติปฏิฐานก็ละกุศลขั้นอื่น ๆ เพราะไม่มีประโยชน์เท่ากับสติ ไม่ได้



แทนที่จะละกุศลขั้นอื่น ๆ ก็จะมีเจริญกุศลขั้นอื่น ๆ มากขึ้น มากกว่าเดิม เพราะว่าเมื่อเจริญสติปัฏฐาน สามารถที่จะรู้ตัวเองตามความเป็นจริงว่า มีกิเลสมากน้อยแค่ไหน จะรู้ว่ามีมากจริง ๆ เมื่อเริ่มที่จะเห็น เริ่มที่จะเข้าใจว่ามีกิเลสมากเท่าไร ก็เป็นเหตุปัจจัยให้เจริญกุศลทุก ๆ ขั้น ทุก ๆ อย่างเท่าที่สามารถจะเจริญได้ เพราะถ้าไม่เกิดกุศล นรกกลัวมาก อันตรายมาก ไม่ใช่ไม่เป็นไร ไม่เป็นไรไม่ได้สำหรับอกุศล แต่ถ้าสติเกิดรู้กุศล เรียกว่าไม่เป็นไรได้ เพราะสติเกิดแล้ว

ถ. ขณะที่สติเกิด ถ้าเวลานี้สติเกิดขึ้น สภาพธรรมต่าง ๆ มีมากมาย เห็น ก็มี สัมผัสก็มี เสียงก็มี เย็น ร้อน อ่อน แข็งก็มี เราควรจะพิจารณาอย่างไรก่อน

ธม. ถ้าหลาย ๆ อย่างมีอยู่ หมายความว่า สติยังไม่เกิด เพราะเมื่อสติเกิดขึ้น หลาย ๆ อย่างไม่มี สติทำหน้าที่ระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ และสิ่งที่กำลังปรากฏไม่ใช่หลาย ๆ อย่าง ถ้าสีก็สี ถ้าเสียงก็เสียง ถ้านามธรรมชนิดหนึ่งชนิดใด ก็ต้องเป็นเช่นนั้น ต้องเป็นได้ยิน ไม่ใช่เห็น ขณะที่สติเกิด ไม่มีหลายอย่าง ถ้าคิดว่ามีหลายอย่าง เป็นคนละขณะ บางทีสติเกิดก็ได้ และต่อมาเกิดคิดว่ามีหลาย ๆ อย่าง ถ้าเป็นอย่างนั้นขณะนั้นไม่ใช่สติปัฏฐาน

เริ่มต้น ยากที่จะรู้ลักษณะของสติ เมื่อครุ่นเกิดสติจริง ๆ หรือเปล่า สะสมมาที่จะสงสัย ก็ต้องสงสัยตามที่สะสมมา จะไม่สงสัยไม่ได้ ถ้าเหตุปัจจัยพร้อมที่จะทำให้สงสัยในสติที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเมื่อครุ่นนี้ บังคับให้สติอยู่นาน ๆ ให้สติเกิดตามรู้สติ และทำให้ตัวเองเข้าใจตามที่ต้องการเข้าใจไม่ได้ ต้องมีขันติมาก

ถ. ผมดีใจมากที่ได้เห็นพระ Alan กลับมาอีกครั้ง มาครั้งนี้ผมก็รู้สึกทึ่งว่า ท่านพูดภาษาไทยได้ชัดเจน และฟังเข้าใจดี ผมรู้จักท่านมาพอสมควร ท่านเป็นพระชาวต่างประเทศ และท่านเข้าใจการเจริญสติปัฏฐานในแนวทางที่อาจารย์สุจินต์ได้สอนอยู่ รู้สึกว่าท่านเข้าใจได้ลึกซึ้ง

ผมอยากจะเรียนถามท่านเรื่องสติปัฏฐาน คือ เรื่องสติจะเกิดหรือไม่เกิด ก็พอจะทราบได้ เนื่องจากพอจะเปรียบเทียบได้ว่า ในระหว่างที่มีสติกับหลงลืมสตินั้น จะต่างกัน แต่ว่าเท่าที่ปฏิบัติมาหลายปี ยังไม่เกิดปัญญาเลย คิดว่าคงโยนิโสมนสิการ



ไม่ถูกต้องหรืออย่างไร ท่านช่วยอธิบายได้ไหม คือ เกิดสติ แต่รู้สึกว่าปัญญาจะยังไม่เกิด

ธัม. โยมเองพอจะรู้ได้ไหมว่า ทำไมเจริญสติได้ แต่ปัญญาไม่เกิด โยมคิดอย่างไร โยมวินิจฉัยอย่างไร เคยพิจารณาหรือเปล่า ถ้าไม่เคยพิจารณา ไม่รู้จะแก้ปัญหานี้ได้เมื่อไหร่ เพราะตัวเองก็ต้องพิจารณาด้วย ไม่ใช่คนอื่นจะพิจารณาให้อย่างเดียว ถ้านานแล้วโยมรู้สึกว่าจะเกิดสติบ่อยหรือว่าเกิดสติบ้าง แต่ปัญญาไม่เจริญ เพราะเหตุไร โยมต้องพิจารณา โยมต้องมีความคิดบ้างในเรื่องนี้ มีไหม เพราะอะไร ปัญญาไม่เจริญ

ถ. ผมเข้าใจว่า จำนวนครั้งที่สติเกิดน่าจะน้อยไป ทำให้ปัญญายังไม่เกิด หรือว่ายังไม่มากพอ ขณะที่สติเกิดนั้นปัญญาต้องเกิดตาม หรือว่าสติเกิดอย่างเดียวก็ได้ อย่างไหนจึงจะถูกต้อง

ธัม. โยม ปัญญาเคยเกิดหรือเปล่า

ถ. ผมคิดว่า ปัญญาขั้นภาวนายังไม่น่าจะเกิด

ธัม. แต่ปัญญาเคยเกิดหรือเปล่า

ถ. ก็อยากให้ปัญญาเกิดเหมือนกัน

ธัม. ปัญญาถ้าเกิดแล้ว จะมีลักษณะอย่างไร จึงจะรู้ว่าปัญญาเกิดแล้ว มีลักษณะปรากฏเป็นอย่างไร จึงจะบอกได้ว่า อ้อ นี่คือ ปัญญาเกิดแล้ว

ถ. ปัญญาขั้นแรก คือ ปัญญาที่รู้ความแตกต่างระหว่างนามธรรมกับรูปธรรม ใช่ไหม ผมก็ได้เจริญสติมานานพอสมควร แต่ผมก็ยังรู้สึกว่า ยังไม่สามารถจะแยกนามธรรมและรูปธรรมออกได้

ธัม. เจริญพร โยมไม่สามารถแน่นอน แต่ปัญญาที่เจริญมาถูกต้อง สามารถที่จะแยกนามออกจากรูปได้ ตามเหตุปัจจัย ตามเหตุผล แต่ถ้าโยมคอยนามรูปปริเฉทญาณเกิด รู้สึกว่าจะต้องคอยนาน และอาจจะผิดหวัง เพราะการเริ่มต้นไม่ใช่จะรู้ว่า กำลังเจริญปัญญา เพราะเกิดรู้นามธรรมแยกออกจากรูปธรรมได้แล้ว นี่เป็นญาณขั้นสูงแล้ว ไม่ใช่ปัญญาขั้นธรรมดา รู้ชัดแล้ว เป็นญาณ



เพราะฉะนั้น ผู้ที่เริ่มเจริญสติปัฏฐาน จุดประสงค์ คือ เจริญปัญญาพิจารณา ลักษณะที่กำลังปรากฏ ต้องเข้าใจด้วยว่า ปัญญาที่เริ่มต้นนั้นยังไม่นามรูปปริจเฉทญาณ จะมีลักษณะเหมือนนามรูปปริจเฉทญาณไม่ได้ จะรู้ชัดเจนใน ลักษณะของนามว่าไม่ใช่รูป รูปไม่ใช่นาม ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้าคอยปัญญาประเภท นี้ และคิดว่าปัญญายังไม่เกิด ก็ไม่ถูก เพราะปัญญาที่จะเกิดเริ่มต้น ไม่ใช่เป็นญาณ แต่ต้องเป็นปัญญาที่เข้าใจไม่ชัด

ถ. ถ้าเป็นปัญญาขั้นเห็นความแตกต่างของนามรูป เป็นปัญญาขั้นสูงแล้ว ใช่มั้ย

ธ. เรียกว่าสูง เพราะว่าชัด แต่ความจริงไม่สูงเท่าไร เป็นญาณเริ่มต้น แต่ชัด ปัญญาที่เราจะเจริญขึ้นให้เป็นญาณ ยังไม่ได้เป็นญาณ แต่เป็นปัญญา เหมือนกัน เป็นปัญญาขั้นหนึ่งแต่ไม่ใช่ญาณ จึงไม่ทำหน้าที่แยกนามออกจากรูป รู้ชัด ในความต่างกันระหว่างนามกับรูป ยังไม่ถึงขั้นนั้น

ถ. ผมก็ไม่หวังถึงขั้นนั้น ที่ปฏิบัติมาประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น ทางหู ทางโสตทวาร ขณะที่ได้ยิน มีสติเกิดขึ้นนั้น ผมเข้าใจว่า พิจารณาเป็นเสียงน่าจะ พิจารณาง่ายกว่าการที่จะพิจารณาว่าได้ยินนั้นเป็นนามธรรม เป็นสภาพรู้ คือ รูปธรรมจะพิจารณาง่ายกว่านามธรรม ทางตาก็คือเหมือนกัน ขณะที่เห็นนี้ ผมพิจารณา ว่า สิ่งที่เห็นนั้นเป็นรูปธรรม รู้สึกว่าจะพิจารณาง่ายกว่าสภาพเห็นที่เป็นนามธรรม

ธ. พิจารณาเป็นเสียง ไม่ทราบเป็นอย่างไร คือ ทำให้สิ่งที่ปรากฏเป็นเสียง พิจารณาเป็นเสียง หรืออย่างไร พิจารณาแบบไหน จึงจะเรียกว่า พิจารณาเป็นเสียง

ถ. ผมพิจารณาว่า เป็นสิ่งที่ปรากฏอย่างหนึ่งทางหู คล้าย ๆ กับว่า เป็น สิ่งที่ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งที่ เป็นเสียงทั่ว ๆ ไป ผมอธิบายไม่ถูก คือ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง สมมติว่าเกิดเสียง ได้ยินเสียงคนพูด หรือว่าได้ยินเสียงรถก็ดี เสียงนกร้องก็ดี ถ้าหาก มีสติเกิดขึ้น ก็พิจารณาว่า เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งจริง ๆ แต่ถ้าจะพิจารณาว่าเป็น นามธรรม เป็นสภาพที่รู้ อะไรอย่างนี้ ผมเข้าใจว่า ยากกว่า อย่างนั้นถูกต้องหรือ เปล่าไม่ทราบ



ธัม. ก็นามธรรมละเอียดกว่ารูปธรรม และมักจะมองข้าม เดียวนี้ ขณะนี้นามธรรมมี นามธรรมทำหน้าที่ทุก ๆ ขณะ ทำให้มีอารมณ์ปรากฏต่อนามธรรมนั้น ถ้าไม่มีนามธรรม ไม่มีอะไรปรากฏเลย ทุกขณะมีอารมณ์ปรากฏ เพราะทุกขณะนามธรรมเกิดขึ้นทำหน้าที่แล้วก็ดับไป

นามธรรมมีอยู่ทุก ๆ ขณะ ทำหน้าที่รู้ทุกขณะตั้งแต่เกิดมา คือ ยังไม่เคยปราศจากสภาพรู้ ชินกับสภาพรู้นั้นมาก จนกระทั่งอยากรู้สภาพนามธรรม คล้าย ๆ กับว่าเป็นของแปลกเหลือเกิน อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไปหา คิดดู แต่เดี๋ยวนี้กำลังทำหน้าที่กำลังรู้สิ่งที่ปรากฏ ซึ่งไม่ใช่เรา แต่เราคิดว่าเป็นเรา คิดว่าเข้าใจแล้ว เมื่อการรู้ในขณะนี้ เป็นเรา นามธรรมอยู่ที่ไหน ก็ต้องหา นี่เรียกว่ามองข้ามจริง ๆ มองข้ามสิ่งที่อยู่ใกล้ชิดที่สุด กำลังทำหน้าที่รู้สี่ สี่จึงปรากฏได้ ทำหน้าที่นามธรรมอีกชนิดหนึ่ง คือ ทำหน้าที่รู้เสียง เสียงจึงไปปรากฏได้ จึงกำลังปรากฏอยู่เดี๋ยวนี้ เพราะสภาพรู้มีอยู่ ความจริงไม่ใช่ของไกล หรือของรู้ยาก แต่เข้าใจผิด

ธ. ผมก็ว่าผมเข้าใจผิด เพราะจะว่าไม่มี ก็ไม่ใช่ ความจริงสภาพรู้นี้มี ถ้าเราไม่รู้ก็เป็นไปไม่ได้ ใช่ไหม ได้ยิน ได้ยินต้องมีแน่ เห็นก็มี ความจริงปฏิเสธไม่ได้ คิดตามเหตุผล มีแน่นอน

ธัม. หนังสือเล่มนี้ ไม่ได้เกิดความรู้สึกที่หนังสือว่า มีนิ้วกำลังจับเราอยู่ เพราะว่ามีแต่รูปธรรม นามธรรมไม่เกิดที่หนังสือ หนังสือไม่รู้สึกละไร ไม่เห็นอะไร ไม่ได้ยินอะไร ไม่รู้เรื่อง เป็นรูปธรรมล้วน ๆ แต่ละอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่เดี๋ยวนี้สภาพธรรมกำลังปรากฏอยู่ เพราะไม่ได้มีรูปธรรมอย่างเดียวที่เรายึดถือว่าเป็นเรามีนามธรรมด้วย จึงมีอารมณ์ต่าง ๆ กำลังปรากฏอยู่

ธ. ผมเข้าใจตามเหตุตามผลว่า มี แต่ต้องคิดเสียก่อน จึงจะเข้าใจ

ธัม. แน่นนอนโยม ไม่คิด จะเจริญสติปัฏฐานไม่ได้ ต้องเป็นผู้คิด

ไม่ทราบว่าเป็นห้องนี้มีใครไม่เป็นผู้คิด เคยไม่คิดบ้างไหม อาจจะคิดว่า บางทีไม่คิด แต่หายาก ขณะที่ไม่คิด คิดตลอดเรื่อย ๆ แต่คิดถูกหรือคิดผิด เมื่อคิดไม่ถูกก็เจริญสติปัฏฐานไม่ได้ สติปัฏฐานอาศัยคิดถูก คิดถูกในเรื่องหลาย ๆ เรื่อง โดยเฉพาะ



เรื่องของการเจริญสติปัฏฐานต้องคิดถูก ฟังแล้วพิจารณา คิดถูก เข้าใจถูก เข้าใจขั้น
คิด และเข้าใจขั้นสูง ๆ กว่ำนั้นอีก ไม่ใช่ว่าข้ามขั้น คือ เข้าใจผิด คิดผิดจากปริยัติ
แต่ปฏิบัติได้ ไม่มีทาง เพราะว่าปฏิบัติหมายความว่าอย่างไร หมายความว่า
พิสูจน์ปริยัติ

เมื่อครูนี้โยมบอกว่า รูปธรรมรู้ง่าย ไม่ทราบว่าง่ายจริง ๆ หรือเปล่า ถ้าเสียง
ปรากฏก็รู้ง่ายกว่า เพราะว่าได้ยินไม่ปรากฏ รู้ง่ายที่สุดเพราะไม่ปรากฏ ขณะนั้นที่
เสียงกำลังปรากฏ อาจจะเรียกว่าง่ายได้ เพราะปรากฏ แต่รู้ถูกหรือรู้ผิด รู้ง่ายหรือรู้
น้อย รู้ละเอียดหรือรู้คร่าว ๆ ก็แล้วแต่

ขณะนี้ไม่ได้มีแค่เสียง สภาพรู้มีด้วย สภาพรู้คือได้ยิน ในขณะนี้มียู่ทั้ง ๒
อย่าง ลักษณะต่างกัน จะรู้เสียงชัด รู้ลักษณะของเสียงชัดเจน โดยยังมิรู้ลักษณะของ
สภาพรู้เสียง รู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้ ยิ่งรู้สภาพของรูปธรรมตามความเป็นจริง ย่อมเป็น
เหตุปัจจัยทำให้จำเป็นต้องรู้นามธรรม ค่อย ๆ รู้นามธรรมด้วย และรู้นามธรรมดีขึ้น
ทำให้รู้รูปธรรมดีขึ้นด้วย เพราะว่าสิ่งที่ปรากฏ ถ้าเป็นรูปธรรม ทำให้เข้าใจว่า
ไม่ใช่นามธรรมอย่างไร





๘๕๘



ธัม. ยกตัวอย่าง ในขณะนี้ สิ่งที่ท่านเห็นเดี๋ยวนี้เป็นอะไร เป็นสี ไข่มุข แต่ปกติธรรมดา ๆ เห็นแล้วคิด รู้ว่าเป็นคน เป็นพระ เป็นโยม เป็นผู้ชาย เป็นผู้หญิง และรู้สึกว่าเขา กำลังคิดร้ายด้วย หรือว่าเขา กำลังคิดดี ก็พอจะรู้ได้ ไข่มุข และก็นึกทันทีได้ว่า เขามีอารมณ์ดี มีอารมณ์ไม่ดีอย่างไร พอจะนึกได้ ไข่มุขหรือเปล่า ถ้ายิ้ม ก็คงมีอารมณ์ดี ถ้าหน้าบึ้งก็คงมีอารมณ์เสีย ซึ่งขณะนั้นชื่อว่า สิ่งที่กำลังปรากฏทางตานั้นเป็นสภาพรู้หรือเปล่า คือ บอกว่าเขาโกรธ ดูแล้วก็คิดว่าเขาโกรธ อะไรโกรธ สีโกรธหรือเปล่า

สีทำหน้าที่โกรธไม่ได้ แต่ในขณะนั้นคงคิดว่า สิ่งที่เราเห็นนั้น คือ โกรธเรา หรือโกรธคนอื่นก็แล้วแต่ สิ่งที่กำลังปรากฏทางตาโกรธ แต่สิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นสี สีไม่ใช่โกรธ โกรธเป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม เรานึกถึงความโกรธได้ แต่ความโกรธของผู้ นั้นไม่ได้ปรากฏทางตา เป็นนามธรรม แยกออกจากสีที่ปรากฏทางตา

ไม่มีใครเห็นโกรธได้ ไม่มีใครเห็นความพอใจได้ เห็นเมื่อไรก็ต้องเห็นสีอย่างเดียว ไม่เห็นอย่างอื่น แต่มักจะคิดว่าเห็นหลายอย่าง และบางทีคิดว่าเห็นนามธรรมด้วย เห็นโกรธ เห็นความพอใจ เห็นหลายอย่าง เห็นปัญญาของเขา อะไรก็แล้วแต่ บางทีอาจจะทำให้เข้าใจว่า นามธรรมกับรูปธรรมปะปนกันเสมอในความคิดของเรา ปะปนกันละเอียดสักเท่าไรเอาไว้มาก่อน บางทียกตัวอย่างยากหน่อย หมายความว่า ถ้ารูปธรรมเป็นอารมณ์ในขณะนั้น ปัญญาไม่หลงเข้าใจผิดว่ามีอย่างอื่น ๆ ในรูปธรรมนั้น

คือ ถ้าสีปรากฏ ปัญญาสามารถรู้สีตามความเป็นจริงว่า สีนั้นไม่ใช่อย่างอื่น นอกจากสี ไม่ปะปนกับอะไรอย่างอื่น ถ้าเราคิดว่าสีเป็นคน และเราคิดว่าคนเป็นสิ่งที่รู้ อย่างนี้ รู้ อย่างนั้น ก็ถือว่า เราคิดว่าสีทำหน้าที่รู้ได้ แต่สีทำหน้าที่รู้ไม่ได้ สีเป็นรูปธรรม รูปธรรมไม่รู้อะไรเลย ปรากฏทางตา



เมื่อรู้สีตามความเป็นจริง ในขณะนั้นไม่คิดว่า ในสีนั้นมีอย่างอื่นนอกจากสี คือ สิ่งที่เคยคิดว่ารวมกับสีในขณะนั้นไม่คิดผิดว่ามีอะไรรวมกับสี สิ่งที่ปรากฏนั้นไม่ได้เป็นอย่างอื่นนอกจากสี สีนั้นไม่ได้เป็นคนซึ่งเดินได้ ซึ่งพูดได้ ซึ่งคิดได้ ซึ่งโกรธได้ พอใจได้ สีต้องเป็นสี แยกออกจากอย่างอื่น ๆ ที่เคยเข้าใจผิดคิดว่ามีอยู่ในสีนั้น หรือว่าเป็นสีนั้น บางทีคิดว่า สีเป็นสิ่งที่เขาก็ไม่ได้เป็น เช่น คิดว่าสีเป็นคน สีเป็นสัตว์ แต่สีเป็นสี สีไม่เป็นสัตว์ ไม่เป็นบุคคล บางทีคิดว่า ในสีนั้นมีคน นี่คิดผิดอีกอย่างหนึ่ง บางทีคิดว่า สีมีอยู่ในคน ซึ่งก็เป็นการคิดผิดอีกอย่างหนึ่ง เข้าใจผิดหลายอย่าง

สรุป คือ นำหลายอย่างมารวมกัน หรือให้เป็นหนึ่ง แต่ไม่ได้เป็นหนึ่ง สีเป็นสี อย่างเดียว ไม่มีอะไรอย่างอื่นในสี ไม่มีรูปธรรมอย่างอื่นในสี

จับสีได้ไหม ไม่ได้ เพราะสภาพแข็งไม่มีอยู่ในสภาพสี เป็นคนละอย่าง ปรากฏคนละทาง ต้องแยกรูปออกจากรูปด้วย ไม่ใช่แยกรูปออกจากรูปอย่างเดียวย ถ้ายังคิดว่า สามารถจับสีได้ ก็ผิด

สิ่งที่ปรากฏทางกาย เมื่อหยิบหนังสือขึ้นมา ไม่ใช่สี และบางทีคิดว่ามีนามด้วย บางทีคิดว่านิ้วของเราสัมผัสอะไรได้ แต่นิ้วของเราเป็นรูปธรรมต่าง ๆ ชนิด ไม่มีนามธรรมเลยในรูปธรรมนั้น ในขณะที่รู้สึกตรงนี้ ไม่ใช่สี ไม่ใช่รูปธรรมสิ่งที่เราเห็นนั้นรู้สึก แต่เป็นสภาพรู้ซึ่งเป็นอีกอย่างหนึ่ง ไม่มีใครเห็นได้ เกิดขึ้นตรงนี้ แต่ไม่ใช่รูปธรรมที่เรายึดถือว่าเป็นนิ้วของเรา ต้องแยกรูปออกจากรูป นามออกจากรูป และรูปออกจากรูป นามออกจากรูป ขณะที่สติเกิดและปัญญาศึกษารู้ลักษณะที่ปรากฏ ขณะนั้นเรียกว่าแยกแล้วได้ อาจจะได้ แต่ไม่ชัด เพราะปัญญายังอ่อน ๆ เริ่มที่จะฝึกแยก โดยรู้สิ่งเดียว สิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ แยกแล้ว ใช่มั้ย แต่ความจริงไม่ต้องแยก เพราะแยกกันอยู่แล้ว สีไม่ได้เป็นการเห็น การเห็นไม่ได้เป็นสี แต่เราไม่รู้แต่ละลักษณะตามความเป็นจริง ถ้ารู้แต่ละลักษณะตามความเป็นจริง ก็ไม่นำมารวมเป็นอย่างอื่น ๆ

ถ. ... (ได้ยินไม่ชัด)



ธัม. รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏในขณะที่ลักษณะเดียว รู้สี่ตรงสี่ ไม่ใช่กำลังรู้คน นั่นไม่ใช่สติปัฏฐาน ไม่ใช่รู้สี่ที่เป็นกลม ๆ เมื่อคิดว่าสี่เป็นกลม ๆ ก็ไม่ได้รู้ตรงสี่ ไม่รู้เสียงที่เป็นเสียงสูงต่ำ เพราะว่าไม่ตรงเสียงที่เป็นเสียง ไม่มีสูงต่ำในเสียง ต้องตรงลักษณะจึงจะแยกให้ชัดได้ ไม่สนใจในอย่างอื่น ๆ ในขณะที่เกิดรู้ทางตา ไม่สนใจในอย่างอื่น ทั้งหมด ทั้งนามธรรมซึ่งเป็นสภาพรู้ ทั้งแข็ง ทั้งเย็น ทั้งเสียง รู้และศึกษาเฉพาะสี่ที่ปรากฏทางตาอย่างเดียว

ถ. แยกรูป แยกนาม ผมเข้าใจว่า ขณะที่พิจารณารูปไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งรู้ชัดว่า รูปเป็นรูป เมื่อรู้ชัดว่าเป็นรูป รูปไม่ใช่นาม เพราะฉะนั้น เมื่อรู้ชัดอย่างนี้แล้ว ขณะนั้นเห็นรูปไม่ได้เข้าใจผิดว่า รูปนั้นเป็นนาม และเมื่อเห็นนาม ก็ไม่ได้เข้าใจผิดว่า นามนั้นเป็นรูป เมื่อปัญญาารู้อย่างนี้ก็ชื่อว่า แยกรูป แยกนาม เป็นแบบนี้ใช่ไหม

ธัม. เหมือนกัน ไม่มีนามในรูป ไม่มีรูปในนาม แต่รู้หรือยัง

ถ. การเจริญสติปัฏฐาน พิจารณาสี่ ตามที่ท่านอาจารย์กล่าวว่า สี่ไม่รู้อะไร เราจับสี่ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ขณะที่เราเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น เห็นพระพุทธรูป เห็นพื้น เห็นโต๊ะ เห็นเก้าอี้ ในขณะที่เรารู้ว่า เป็นโต๊ะ เป็นเก้าอี้ ขณะนั้นการเห็นนั้นดับไปแล้ว ถ้าเราจะพิจารณาในขณะที่เรารู้ว่า เรารู้ว่าเป็นโต๊ะ เป็นเก้าอี้ ขณะนั้นก็เพียงนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม ใช่ไหม

ธัม. สภาพเห็น รู้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร ๆ ไม่ได้ เมื่อเข้าใจถูกว่า เห็นเป็นอย่างหนึ่ง รู้สี่ ไม่รู้สัจฐาน ไม่รู้ชื่อ ไม่รู้ความหมาย แต่ที่กำลังรู้ความหมายนั้น รู้ชื่อ หรือว่ารู้สัจฐาน ต้องเป็นอีกอย่างหนึ่ง เป็นเห็นไม่ได้

เห็นทำหน้าที่เดียว คือ รู้สี่ โดยไม่คิดถึงความหมาย หรือว่าสัจฐานอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ขณะที่กำลังรู้ความหมายต้องเป็นอีกขณะหนึ่ง เป็นนามธรรมอีกชนิดหนึ่ง มีลักษณะอีกอย่างหนึ่ง ลักษณะเห็นกับลักษณะคิด คนละลักษณะ รู้ว่าเป็นอะไร ต่างกับเห็น

ถ. การปฏิบัติธรรมที่จะให้ละตัวตนได้ จำเป็นที่จะต้องรู้ถึงการเกิดดับของนามของรูปหรือไม่



ธัม. ต้องรู้สิ่งที่เคยคิดว่าเป็นตัวตน จึงจะละความเข้าใจผิดว่า ตัวตนมีอยู่ เพราะไม่ใช่ว่าไม่มีตัวตน ไม่มีอะไร ถ้าไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ก็ไม่มีโกรธ ไม่มียินดี ไม่มีเมตตา ไม่มีสี ไม่มีเห็น มีหลายอย่างสารพัด แต่ละอย่างนั้นเป็นแต่ละอย่าง ถ้าเป็นนาม มีลักษณะรู้ก็เป็นนาม ถ้ามีลักษณะไม่รู้ก็เป็นรูป แต่ไม่ใช่เรา ต้องรู้สิ่งที่เคยยึดถือว่าเป็นเราจึงจะเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เราอย่างไร เพราะรู้ว่าเป็นอะไร

ถ. ไม่จำเป็นต้องรู้การเกิดดับใช่ไหม

ธัม. เกิดดับของอะไร

ถ. ของรูปของนาม

ธัม. ของสิ่งที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ หรืออย่างอื่น

ถ. ของสิ่งที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้

ธัม. แล้วเดี๋ยวนี้มีอะไรปรากฏบ้าง

ถ. สี ที่ปรากฏนี้เกิดขึ้น อย่างเห็นสี เห็นสิ่งต่าง ๆ แต่บางที่ทั้ง ๆ ที่สีมีก็ไม่เห็น กลับไปคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ อย่างนี้เรียกว่าสัดับหรือเปล่า

ธัม. สีเกิดขึ้นแล้ว ดับ หรือไม่ดับ โยม

ถ. ก็ไม่ทราบว่าจะเรียกว่าอย่างไร คือ ทั้ง ๆ ที่สีมีอยู่ แต่ไม่เห็น ไปได้ยินไปคิดเรื่องอื่น อย่างนี้เรียกว่าสัดับหรือเปล่า

ธัม. ขณะที่รู้ลักษณะของสีว่าเที่ยงหรือไม่เที่ยง ต้องเป็นขณะที่สีปรากฏ จะรู้การเกิดขึ้นหรือการดับไปของสิ่งที่ไม่ปรากฏคือดับไปนานแล้ว หรือว่ายังไม่เกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ขณะนั้นที่ได้ยิน ไม่มีทางที่จะรู้การเกิดหรือการดับของสีได้ จะรู้การเกิดการดับของสีได้ก็แต่เฉพาะเมื่อรู้สี ไม่ใช่เมื่อเสียงกำลังปรากฏ และเมื่อเสียงกำลังปรากฏ ก็มีโอกาสที่จะรู้เสียงตามความเป็นจริงว่า เสียงเที่ยงหรือเปล่า เสียงเป็นอย่างไร

การที่จะรู้การเกิดการดับ เป็นขั้นสูงของปัญญา เริ่มแรกต้องรู้ลักษณะของนามธรรมกับรูปธรรมก่อน โดยยังไม่รู้การเกิดและการดับของนามธรรมและรูปธรรมนั้น เพราะว่าปัญญายังไม่ได้อบรมถึงขั้นนั้น ถ้ายังไม่รู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม



ทั่วพอที่จะแยกออกจากกัน ซึ่งเป็นขั้นแรกของปัญญา ปัญญาขั้นสูงต่อไปจะเกิดไม่ได้ และจะรู้การดับของสิ่งที่ในขณะนั้นไม่ปรากฏ ก็ไม่มีทางที่จะรู้ได้ ต้องรู้เฉพาะสิ่งที่ปรากฏกับเราว่าเป็นอย่างไร เกิดหรือไม่เกิด ดับหรือไม่ดับ เทียงหรือไม่เทียง อย่างอื่นจะรู้ไม่ได้ เมื่อรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ดับเดี๋ยวนี้ ก็สื่ออย่างอื่นที่ไม่ได้เห็นแต่สำคัญว่ามี ซึ่งถ้ามีก็ต้องดับเช่นเดียวกับสิ่งที่เราพิสูจน์แล้วว่าดับ ไม่ต้องคิดถึงสิ่งที่ไม่ปรากฏ เพราะขณะที่คิดถึงสิ่งที่ไม่ปรากฏ ก็เลยโอกาสที่จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร อย่างลืมน่า นามเกิดดับเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าสื่อดับอย่างเดียว เห็นดับด้วย

ถ. จากการศึกษารูปนามไม่เที่ยง เกิดแล้วดับนี้ ทำให้นึกถึงรูปนามอื่น ที่อยู่นอกตัวว่า รูปนามเหล่านั้นเกิดดับหรือไม่

ธ. ใช่ แต่สิ่งที่จะพิสูจน์ ต้องเป็นนามธรรมกับรูปธรรมที่ปรากฏในขณะนี้ กับตัวเรา ไม่ใช่กับคนอื่น เดี่ยวนี้ ขณะนี้

ส. เดี่ยวนี้พิสูจน์ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไรตามความเป็นจริง แต่สีของเมื่อวาน พิสูจน์ไม่ได้ เมื่อวานผ่านไปแล้ว สีของพวงนี้ หรือสีที่จะปรากฏข้างหลัง ซึ่งท่านยังเห็นไม่ได้ ท่านพิสูจน์เรื่องสีนั้นไม่ได้ แต่สีที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้พิสูจน์ได้ ไม่ต้องเอาใจใส่ในสิ่งที่ไม่ปรากฏ เพราะสิ่งที่ไม่ปรากฏจะเป็นเรื่องเป็นราวกับเราอย่างเดียว จะไม่เป็นของจริงที่จะรู้ตามความเป็นจริงได้ ต้องรู้สิ่งที่ปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ใช่อย่างอื่น ไม่ใช่สีที่ไม่เห็น

ถ. รูปหรือนามที่เกิดดับนี้ คือ สีเกิดขึ้นได้เพราะมีนาม มีจิต

ธ. ใครบอกว่า สีเกิดขึ้นเพราะนาม

ถ. ถ้าไม่มีจิต ก็เหมือนกับสีไม่มี ไม่มีอะไรไปรับรู้

ธ. สีไม่ปรากฏ ไม่ปรากฏ กับไม่มี เหมือนกันหรือเปล่า

ถ. ก็คิดว่าคนละอย่าง

ธ. ถ้าเหมือนกัน ก็หมายความว่า ถ้าในที่นี้ไม่มีใคร ก็จะไม่มีการรับรู้สักอย่างหนึ่งตลอดเวลาที่ไม่มีใครอยู่ แต่อย่าลืมน่า ปรากฏ กับมีอยู่ ไม่เหมือนกัน



ปรากฏ หมายความว่า เป็นอารมณ์ของจิต แต่จิตไม่ได้ทำให้รูปเกิดขึ้น รูปเกิดขึ้นเพราะรูปบ้าง รูปเกิดขึ้นเพราะจิตบ้าง รูปก็เกิดขึ้นเพราะอาหารบ้าง รูปเกิดขึ้นเพราะกรรมบ้าง ไม่ใช่ว่าต้องรู้จึงจะให้รูปนั้นที่ถูกรู้เกิดขึ้น แต่รูปเกิดขึ้นเพราะกรรมก็ได้ เพราะอาหารก็ได้ เพราะอตุกัตติได้ แต่จะปรากฏได้เพราะถูกจิตรู้ จิตเกิดขึ้นรู้ลักษณะของรูปนั้นในขณะนั้น รูปนั้นจึงปรากฏได้

ถ. ไม่ทราบว่ารูปเกิดดับ และสภาพเกิดดับเป็นอย่างไร แต่ที่แน่ ๆ คือ บางทีจิตไปรับอารมณ์อย่างนั้นบ้าง รับอารมณ์อย่างนี้บ้าง เมื่อมีรูป อาจจะไปเกิดกับรูปนั้นรูปนี้ เพราะฉะนั้น จึงทำให้สงสัยว่า รูปนั้นมีการเกิดดับหรือเปล่า แต่ว่าจิตเกิดดับแน่ เชื้ออย่างนั้น

ธ. อย่ารีบเร่งไปรู้ถึงการเกิดดับ เพราะว่าต้องรู้สภาพที่จะเกิด สภาพที่จะดับเป็นอย่างไร สภาพที่จะเกิด สภาพที่จะดับนี้ ต้องเป็นสภาพของนามธรรมกับรูปธรรมแต่ละอย่าง ซึ่งเมื่อแยกออกจากกันไม่ได้ ไม่ต้องพูดถึงการเกิดและการดับ

ต้องขั้นแรกก่อน ไม่ใช่ขั้นมหาวิปัสสนาก่อนและวิปัสสนาอ่อน ๆ ที่หลัง แต่ต้องอ่อน ๆ ก่อน และแข็งแรงขึ้นต่อ ๆ มา

เริ่มต้นต้องฟังมาก ๆ ถ้ามามาก ๆ และพิจารณาด้วย และอย่าคิดว่าพอเราไม่ใช่ผู้เริ่มต้นแล้ว เพราะว่าต้องเริ่มต้นใหม่ทุกขณะ เดี่ยวนี้ต้องเริ่มต้นใหม่ เกิดสติใหม่ รู้สิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นปรากฏในขณะนี้ ถ้าถือว่าเราไม่ใช่ผู้เริ่มต้นแล้ว ก็เข้าใจผิด ผู้ที่ไม่ใช่ผู้เริ่มต้น อาจจะกล่าวว่า พระอรหันต์ไม่ใช่ผู้เริ่มต้นก็ได้ เพราะว่าท่านไม่ต้องเจริญกุศลแล้ว ก็เลศหมดแล้ว แต่ถ้ายังไม่ใช่พระอรหันต์ก็ต้องเริ่มต้นใหม่ รู้สิ่งที่ปรากฏตามความเป็นจริง แม้พระอรหันต์ก็รู้ตามความเป็นจริงเหมือนกัน แต่หน้าที่จบแล้ว

โยม ไม่ทราบว่าเมื่อกำลังคิดเรื่องนี้ สติเคยเกิดบ้างหรือไม่ เพราะว่าเมื่อคิดถึงเรื่องนี้ ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรม เป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยที่สะสมมาจึงคิดอย่างนั้น เรื่องนั้น บางทีลืมนึกว่า คิดถึงเรื่องสติปัฏฐานก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ต้องรู้ลักษณะ สงสัยก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย



ผู้ที่ไม่สงสัยต้องเป็นพระโสดาบันแล้ว ถ้าไม่ใช่พระโสดาบัน ก็ไม่ได้ละเหตุที่จะทำให้เกิดสงสัยได้ แต่มักจะต้องการเป็นพระโสดาบันก่อน เป็นแล้วจะค่อย ๆ เจริญสติปัฏฐาน เพราะไม่สงสัย

ไม่มีใครชอบสงสัย แต่ต้องกล้ามาก เพราะผู้ที่จะเป็นพระโสดาบัน เป็นผู้ที่ไม่ว่าจะเกิดสงสัยก็ไม่หวั่นไหว ตลอดมา แต่ค่อย ๆ เจริญสติรู้แม่ลักษณะของสงสัย ซึ่งมีจริง เป็นของจริง ไม่ใช่สงสัยแล้วไม่ใช่ของจริงที่จะต้องไม่รู้ ต้องรู้สงสัย แต่มักจะเกิดไม่พอใจในสงสัย กังวลไม่อยากจะสงสัย นี่ไม่ใช่เหตุที่จะละสงสัย คือ กังวลถึงความสงสัย แต่ต้องรู้แม่สงสัย จึงจะรู้นามธรรมกับรูปธรรมทั่วไป และวันหนึ่งก็จะไม่สงสัย





๘๕๙



ถ. รู้สึกว่าสติยังอ่อนมากเหลือเกิน เพราะแต่ละวันอารมณ์มักจะเป็นไปกับเรื่องต่าง ๆ แต่ว่าบางครั้งก็มีรู้สึกทางหูบ้าง ทางตาบ้าง พิจารณาเป็นบางเวลา คิดว่าอาจจะเป็นสติที่เริ่มจะเกิดขึ้น

ธัม. ไม่ทราบว่าคุณพระโสดาบันเคยมีสติอ่อน ๆ หรือเปล่า

ถ. คิดว่าคงมีจุดเริ่มต้นเหมือนกัน

ธัม. ถ้าเป็นอย่างนี้ คือ สภาพธรรมตามความเป็นจริงเป็นอย่างนี้ และจุดประสงค์ของเรา คือ อยากจะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง จะต้องยอมรับว่าสติอ่อน แต่ถ้าสติอ่อน เกิดน้อย คิดว่าไม่ใช่บ่อย หรือว่าไม่พอใจที่เกิดน้อย ก็ไม่ตรงกับจุดประสงค์ที่เราบอกว่า ต้องการรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

เมื่ออ่อน ก็อ่อน สติรู้สติที่อ่อนนั้นได้ เพราะสติอ่อน ๆ ก็เป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง บางทีสติเกิดตามรู้ลักษณะของสติอ่อน ๆ นั้นได้ เพราะไม่ใช่ตัวตน เมื่อรู้ลักษณะของสติอ่อน ๆ นั้นตามความเป็นจริง ก็รู้ลักษณะอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นปรากฏต่อจากสติอ่อน ๆ นั้นที่ดับไปแล้ว ไม่ต้องสนใจในสติอ่อนว่า อ่อน หรือทำไมอ่อน หรือว่าทำไมน้อย ไม่ต้องถามว่า ทำไม เพราะว่าดับแล้ว

อ่อน เพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่ว่าเพราะมีคนอื่นไม่ชอบเรา จึงทำให้สติเราอ่อน เราเองยังไม่ได้เจริญ ยังไม่ได้อบรมที่จะเกิดสติแข็งแรง เพราะเพิ่งเริ่มต้นจริง ๆ

ถ. เอมีอวางไว้ที่เก้าอี้ สภาพธรรมที่เราสัมผัสที่เก้าอี้ สภาพธรรมที่เกิดขึ้น คิดว่า มีทั้งเย็น มีทั้งอ่อน ทั้งแข็งด้วย และมีเรารู้สึกด้วย รวมอยู่ด้วยกันทั้งหมด ถ้าเราจะพิจารณา โยนิโสมนสิการอย่างไร เมื่อสติเกิด

ธัม. ทำไมต้องคิดอย่างนี้ ต้องรู้เฉพาะแข็งหรืออ่อน และขณะนั้นที่เกิดคิดขึ้นมาแล้วว่า มีอ่อน มีแข็งเกิดพร้อม ๆ กัน ก็ต้องรู้สภาพคิดนั้น ถ้าพยายามรู้อย่างหนึ่งอย่างใด เจาะจงเฉพาะแข็ง หรือเฉพาะอ่อน หรือว่าต้องการแยกแข็งออกจากอ่อน



รู้สึกว่ามันสติดังนั้นไม่ได้เกิด เพราะจุดประสงค์ของสติ ไม่ใช่ว่าในขณะที่ต้องการแยก
เย็นออกจากแข็ง

ถ. ไม่ได้คิดจะแยก แต่ว่าสภาพธรรมที่เกิดขึ้นนั้น อย่างไหนมีลักษณะที่
เด่น หรือว่าแรง เช่น เย็นมาก เราก็จะรู้สึกในเรื่องเย็นมากกว่าในเรื่องแข็ง อย่างนั้น
ใช่ไหม

ธม. รู้แค่เย็น ไม่ต้องสนใจว่าเด่น หรือไม่เด่น

ถ. ถ้าหากว่าสภาพเย็นนั้นปรากฏ ก็พิจารณาความรู้สึกอย่างนั้นเรื่อย ๆ
ต่อไปว่า เย็น ใช่ไหม หรือว่าอย่างไร

ธม. ต่อไปจะได้อย่างไรเพราะว่าดับไปแล้ว จะให้รู้สึกเฉพาะเย็น หรือว่า
เฉพาะความรู้สึกเย็นต่อไป ก็แล้วแต่ว่าต่อไปอะไรจะเกิดขึ้น เพราะว่าขณะนี้เย็น
ปรากฏ ขณะต่อไปเย็นจะปรากฏหรือไม่ ใครบอกได้ ต่อมารู้สึกร้อนอาจจะปรากฏ
หรือว่าเสียงปรากฏ หรือว่าสีปรากฏ หรือนึกคิดเกิดขึ้นว่า อ้อ นี่เป็นเย็น และ
นึกคิดปรากฏ แล้วแต่ จะไม่มีการให้พิจารณาอย่างนี้ หรือว่าพิจารณาอย่างนั้น
เพราะว่าพิจารณาสิ่งที่ปรากฏ ถ้าจะให้พิจารณาแบบหนึ่งแบบใด ก็ให้พิจารณาสิ่งที่
ปรากฏ ถ้าพิจารณาสิ่งที่ปรากฏ ก็ไม่ต้องรู้ว่าจะต้องพิจารณาอะไรต่อไป เพราะต่อไป
ก็ต้องเป็นสิ่งที่ปรากฏ ไม่ใช่อย่างอื่น

ถ. ไม่ได้คิดจะพิจารณาต่อไป แต่ว่าเย็นปรากฏที่เกิดขึ้นจริง ๆ ก็รู้สึกว่า
จะพิจารณาเฉพาะเย็นเท่านั้น แต่ยังไม่ทราบว่าจะเกิดความรู้อะไรขึ้นมา ยังไม่ทราบว่า
ปัญญาอะไรเกิดขึ้นจากการพิจารณาสภาพเย็นหรือสภาพรู้ว่าเป็น เราแยกไม่ออกว่า
เรารู้ว่าเป็น กับเย็น ทั้ง ๆ ที่มีของจริง แต่เราไม่สามารถแยกออกได้

ธม. ถ้าในขณะที่ต้องการคิดถึงว่า เป็นเย็น หรือเป็นสภาพรู้เย็น ก็เลย
ลักษณะที่ปรากฏอีกแล้ว

ถ. แต่ก่อนนั้นที่ศึกษาใหม่ ๆ ถ้าเย็น มักจะท่องว่า เย็นเป็นรูป ความรู้สึก
เย็นเป็นนาม แต่ระยะหลังนี้รู้สึกว่า ขณะที่ท่อง ก็ลืมพิจารณาสภาพที่เกิดขึ้นที่มี



ถูกใหม่ ขณะที่เราท่องเที่ยว นี่เป็นรูป นั่นเป็นนาม แสดงว่าขณะนั้นเรากำลังพิจารณาสภาพธรรมที่เกิดขึ้น

ธัม. ขณะที่ท่องเที่ยว ไม่ใช่ขณะที่รู้ลักษณะที่ปรากฏ แต่ว่ามีโอกาสที่จะรู้สภาพที่ท่องนั้นว่า เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ต้องรู้

ถ. เพราะฉะนั้น ตอนหลังผมก็ไม่ท่องเที่ยว พิจารณาเฉย ๆ แต่ก็เหมือนกับว่าเราไม่ได้พิจารณาอะไรเลย ผมก็แปลกใจ แสดงว่าไม่ได้พิจารณาอะไรเลย เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

ธัม. ก็แล้วแต่ บางที่เป็นโมหะก็ได้ ตัวเองต้องค่อย ๆ รู้ลักษณะของโมหะที่เกิดขึ้นด้วย เพราะทุกคนรู้เย็นที่ปรากฏ แต่ไม่ได้รู้เย็นที่เป็นรูปธรรม รู้เย็นที่เป็นแก้ว รู้เย็นที่เป็นน้ำแข็ง รู้เย็นที่ว่าเป็นเราหรือเป็นเขา ยังเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด มีตัวตนอยู่ บางทีอาจจะรู้เย็นที่มีอยู่ที่นี้ ยังเป็นเย็นที่อยู่ในบริเวณนี้ คือ ยังเป็นสถานที่ก็ได้ ยังเป็นที่ที่เย็น ก็ยังไม่รู้ตรงลักษณะ ถ้าคิดว่าที่นี่มีเย็น ที่นี่เย็น แต่ขณะที่เย็นปรากฏจริง ๆ ไม่ใช่ที่นี่ หรือที่โน่น ไม่รู้ที่ เพราะารู้ลักษณะของเย็น ซึ่งไม่ใช่ที่ ถ้าจะรู้ว่าที่ไหน ที่นี้ ที่โน่น ก็คิด แต่ไม่ใช่สติที่รู้แคเย็น

ตัวเองต้องรู้ว่า ขณะที่เกิดสติรู้เย็น มีแต่สติ หรือว่าหลังจากสติดับไปแล้ว ไม่มีอย่างอื่นบ้างไหม บางทีไม่มีโลภะ หรือไม่มีโมหะ หรืออย่างอื่น ๆ ก็แล้วแต่ที่พิจารณาเย็น แต่ไม่ใช่ปัญญา บางทีต้องการรู้เย็นนาน ๆ นั้นอาจจะเรียกว่าพิจารณาได้ แต่ไม่ใช่ปัญญาพิจารณา คือ คิดถึงเย็นด้วยจิตประเภทอื่น ๆ ที่ไม่เป็นกุศลจิตก็ได้ แล้วแต่

ตัวเองต้องรู้ตัวเอง คนอื่นบอกไม่ได้ว่า ต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนั้น มีหลายอย่างเกิดขึ้น ใกล้ชิดกัน รู้ยาก แต่เมื่อรู้เย็น ไม่ใช่รูปธรรมอย่างอื่น ๆ และไม่ใช่สภาพรู้เย็นแคเย็นอย่างเดียว อยากจะบอกว่า เป็นลักษณะของสติ แต่เข้าใจผิดได้ง่าย

ถ. รูปอ่อนกับรูปแข็ง บางครั้งไม่ปรากฏลักษณะชัดเจน จะว่าอ่อนก็ไม่ใช่ว่าแข็งก็ยังไม่ชัด เช่น ที่นอนที่บรรจุนุ่นไว้นาน ๆ ไม่อ่อนมาก บางครั้งก็เหมือนว่าแข็ง แต่ก็ยังอ่อนกว่ากระดาน จะพิจารณาว่าอ่อนหรือแข็งดี



ธัม. ปัญหาอยู่ที่ว่า ถ้ามีคนอื่นถามว่า แข็งหรืออ่อน ก็ไม่รู้ว่าจะตอบว่าอย่างไร แข็งก็ไม่ใช่ อ่อนก็ไม่ใช่ นั่นไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน อยากจะเรียกชื่อ อยากจะแบ่งให้เป็นแข็งแน่นอน หรืออ่อนแน่นอน แต่ไม่ต้องแบ่ง ไม่ต้องใส่ชื่อที่ถูกต้อง เพราะแข็งหรืออ่อนก็เป็นธาตุดินเหมือนกัน ธาตุดินไม่ใช่เรา ถ้าพยายามจะนึกให้ออกว่า แข็งหรืออ่อนกันแน่ ก็ไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้ใส่ใจในลักษณะในขณะนั้น แต่ต้องการเป็น ๑ ใน ๒ ต้องการตัดสินว่า จะเรียกว่าอะไรดี อะไรถูก แข็งน้อยหรือว่าอ่อนมาก อ่อนน้อยหรือแข็งมาก ไม่รู้จะเรียกอย่างไรถูก นั่นไม่ใช่ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานไม่สนใจที่จะบอกได้ถูกว่า อ่อนแน่หรือแข็งแน่ ไม่สำคัญ

ถ. สภาพที่ตั้งไม่ค่อยปรากฏ ช่วยยกตัวอย่างสภาพเครื่องตั้ง

ธัม. ยกขึ้นมาแสดงอย่างไร ไม่ใช่เย็น ไม่ใช่ร้อน ไม่ใช่แข็ง ไม่ใช่อ่อน แต่ปรากฏทางกาย ยังไม่ปรากฏ ไม่เป็นไร แต่ถ้าไม่ใช่เย็นร้อน ไม่ใช่อ่อนแข็ง และปรากฏทางกาย คือ ไม่ใช่ทางตา ไม่ใช่ทางหู ไม่ใช่ทางจมูก ไม่ใช่ทางลิ้น จะเป็นอะไร

สุ. ขอรบกวนมัสการพระคุณเจ้า ที่เมตตาอนุเคราะห์แสดงธรรม ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในวันนี้ เจ้าค่ะ

เรื่องของสมถภาวนาข้อต่อไป สำหรับอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานมี ๔๐ ที่ได้กล่าวถึงแล้ว คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ และอนุสสติ ๑๐ ซึ่งกล่าวถึงแล้ว ๘ ประการ คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อุปสมานุสสติ และมรณานุสสติ ที่ยังเหลืออยู่ คือ กายคตาสติ และอานาปานสติ ในหมวดของอนุสสติ ๑๐

และพรหมวิหาร ๔ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ การระลึกถึงความเป็นปฏิกูลของอาหาร และจตุธาตุววัฏฐาน ๑ การกำหนดธาตุ โดยนัยของสมถภาวนา รวมทั้งหมดเป็นสมถกัมมัฏฐาน ๔๐



สำหรับสมถกัมมัฏฐานที่เหลือ คือ อนุสสติอีก ๒ ได้แก่ กายคตาสติ การระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกายแล้วเกิดความสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ และ อานาปานสติ การระลึกถึงลมหายใจแล้วจิตสงบ รวมทั้งสมถกัมมัฏฐานที่เหลือ คือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ ทั้งหมดนี้จะขอกล่าวรวมกันไป โดยนัยของพระธรรมที่ พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่งท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ไม่แยกกับการ เจริญสติปัฏฐาน

ไม่ว่าจะทรงแสดงเรื่องของความสงบชั้นต่าง ๆ โดยการเจริญกสิณ หรืออสุภะ หรืออนุสสติ หรือการระลึกถึงความตาย การระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกาย การระลึกถึง ลมหายใจ หรือว่าเวลาที่ควรแก่การที่จะเกิดเมตตา ควรแก่การที่จะเกิดกรุณา ควรแก่ การที่จะเกิดมุทิตา คือ ยินดีด้วยในความสุขของผู้อื่น และอุเบกขา หรือการระลึกถึง อาหาร และมีความรู้สึกเป็นปฏิกูล ก็ทำให้ละคลายความติดในรสอาหาร หรือการ ระลึกถึงธาตุที่ปรากฏที่กาย โดยอาการของธาตุดินซึ่งแน่นแข็ง ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ทั้งหมดนี้พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงแสดงเพียงเพื่อให้จิตสงบ แต่ว่าได้ทรงแสดง ธรรมที่ประกอบด้วยการอบรมเจริญปัญญาซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรม ที่จะทำให้รู้แจ้ง อริยสัจธรรม ตลอดทุกพระสูตร ไม่ว่าท่านผู้ฟังจะอ่านในพระสูตรไหนก็ตาม ถ้าเป็น เรื่องการเจริญความสงบในเบื้องต้น จะเห็นได้ว่า ไม่ได้สิ้นสุดเพียงแค่การเจริญความ สงบจนกระทั่งถึงฌานชั้นต่าง ๆ จนกระทั่งถึงอรุปรมาณชั้นสูงสุด คือ เนวสัญญานา สัญญาตณณาน แต่จะต้องประกอบด้วยปัญญา ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรมที่จะทำให้รู้ แจ้งอริยสัจธรรมด้วย

เรื่องของ การอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม เป็นเรื่องละเอียด เป็นเรื่องที่เป็นอนัตตา ไม่ใช่จะเกิดได้ตามความต้องการ แต่เป็นเรื่องของสังขารชั้นที่ จะปรุงแต่งตั้งแต่ขั้นของการฟัง ขั้นของการพิจารณา ขั้นที่เกิดความเข้าใจ ขั้นที่สติจะ เกิดขึ้น เป็นสติที่ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ในขณะนี้ตามปกติตามความเป็นจริง



ท่านที่มีความเข้าใจถูกต้องในเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน จะเห็นได้ว่า เป็นเรื่องที่จะต้องอบรมเจริญไม่ใช่เพียงตลอดชีวิตนี้ แต่เป็นกัป ๆ จนกว่าปัญญาจะถึงความสมบูรณ์ที่จะทำให้รู้แจ้งอริยสัจธรรมที่กำลังเกิดดับในขณะนี้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

บางท่านอาจจะคิดว่า ช่างเป็นหนทางที่ไกลมาก ยาวเหลือเกิน แต่ถ้าคิดถึง การขึ้นภูเขาสูง ๆ ท่านจะเห็นได้ว่า ต้องใช้เวลาที่นานมาก และต้องก้าวไปที่ละก้าว ๆ จนกว่าจะถึงด้วยความยากลำบาก เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมจะต้องยากกว่านั้นไหม เพราะไม่ใช่เป็นที่ละก้าว แต่เป็นที่ละขณะจิต ขณะนี้จิตเกิดดับทางตารวดเร็วมาก ทางหูที่กำลังได้ยิน ที่กำลังเข้าใจ จิตก็เกิดดับอย่างรวดเร็วมาก ที่ละขณะ ผ่านไปแล้ว เกิดขึ้นเป็นกุศล หรือว่าอกุศล

ถ้าเกิดขึ้นเป็นกุศล เป็นไปในการฟังเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน หรือว่าเป็นสติที่ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมในขณะที่กำลังฟังเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน ก็เป็นหนทางที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม

แต่ถ้าเป็นกุศลขั้นอื่น ไม่ว่าจะเป็นขั้นทาน หรือขั้นศีล หรือขั้นความสงบ ถึงแม้ว่าจิตจะสงบมั่นคงขึ้นโดยนัยของการเจริญสมถภาวนา จนกระทั่งถึงฌานจิตขั้นสูงที่สุด คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ซึ่งเป็นอุปमानยากแก่การที่จะถึง แต่แม้อย่างนั้น ก็ไม่สามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมที่กำลังเกิดดับตามปกติตามความเป็นจริงด้วยความสงบขั้นนั้น แต่ต้องเป็นการอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้

จิตเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก ซึ่งตามปกติในชีวิตประจำวันย่อมเป็นอกุศลน้อยครั้งที่จะเป็นกุศล และก็น้อยครั้งด้วยที่จะเป็นสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้น ขอให้คิดถึงหนทางจริง ๆ ว่า จะไกลสักแค่ไหนที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม เพราะต้องเป็นการอบรมเจริญปัญญาที่ละขณะจิต ที่ละก้าวก็ยังดูมาก ในการเดินทางไปที่ละก้าว ก้าวสั้น ก้าวยาว แต่ว่าที่ละขณะจิต ในขณะที่ก้าวไป จิตเกิดดับมากมายทีเดียว และการที่จะอบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรม ผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานเอง



ย่อมรู้ว่า ขณะจิตของท่านซึ่งเกิดพร้อมสติที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏจริง ๆ ตรงลักษณะที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็ขณะจิตแล้ว

ถ้ายังไม่มีสักขณะจิตเดียว ก็จะต้องอบรมไปจนกว่าจะเป็นที่ละขณะ ๒ ขณะเรื่อย ๆ ไป จนกว่าปัญญาจะสามารถรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้

และถึงแม้ว่าพระผู้มีพระภาคจะได้ทรงแสดงกุศลประการต่าง ๆ ในชั้นของท่าน ในชั้นของศีล ในชั้นของการอบรมความสงบของจิต แต่ว่าไม่ใช่จุดประสงค์เพียงเพื่อให้สงบอย่างมั่นคงถึงขั้นฌานต่าง ๆ แต่เพื่อที่สติจะเกิดขึ้นได้ ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติตามความเป็นจริง

เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าจะมีข้อความในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงกายคตาสติ โดยนัยของการเจริญสมถภาวนา หรือว่าข้อความในอรรถกถาที่กล่าวถึงการเจริญกายคตาสติ คือ การระลึกถึงส่วนต่าง ๆ ของกายเพื่อที่จะให้เกิดกุศลจิต แต่ก็อย่าลืมว่า จุดประสงค์นั้นไม่ใช่เพื่อประการอื่น แต่เพื่อแม้ในขณะนั้นนั่นเอง สติก็สามารถที่จะเกิดขึ้นเป็นสติปัฏฐาน ที่จะรู้ในลักษณะสภาพของจิตที่กำลังสงบ หรือกำลังพิจารณากายส่วนต่าง ๆ





๘๖๐



สัมโมหวิโนทนี อรรถกถา พระอภิธรรมวิภังคปกรณ์ สติปัฏฐานวิภังค์
มีข้อความที่เป็นการอธิบายถึงส่วนต่าง ๆ ของกายโดยความเป็นปฏิกูล ซึ่งอาจจะ
เกิดกูลให้เกิดความสงบ แต่อย่าลืมว่า จุดประสงค์ คือ ให้สติเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะ
ของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ โดยนัยของการเจริญสติปัฏฐาน

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า การที่จะระลึกรู้ถึงส่วนต่าง ๆ ของกายในวันหนึ่ง ๆ ตาม
ความเป็นจริง มีบ่อยไหม และก็ยากไหม ทั้ง ๆ ที่มีส่วนต่าง ๆ ของกายปรากฏอยู่เป็น
ประจำ

การที่สติไม่ค่อยจะเกิดระลึกรู้ถึงส่วนต่าง ๆ ของกายโดยความเป็นปฏิกูล หรือว่า
โดยนัยของการเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนานั้น ก็เป็นเพราะแม้ว่าจะมองเห็นว่า ที่
กายนี้มีส่วนต่าง ๆ ปรากฏ แต่ก็ยังมีความสำคัญทุกอย่างในส่วนต่าง ๆ ของกายที่
ประชุมรวมกัน ในสังกกายะ คือ การประชุมของส่วนต่าง ๆ ของกายของปุถุชน
ซึ่งใน **ปปัญจสูทนี อรรถกถามัชฌิมนิคาย มูลปัณณาสก์ มูลปริยายสูตร**
มีข้อความว่า

ความสำคัญทุกอย่าง ย่อมเกิดขึ้นในสังกกายะของปุถุชน เพราะว่าไม่รู้สังกกายะ
ตามความเป็นจริงว่า รูปที่ต้องแตกทำลายน่ารังเกียจนั้นเป็นทุกข์ แต่ผู้เขลาที่ย่อม
ยึดถือด้วยอำนาจกำหนดหมาย โดยความเป็นของงามและเป็นสุข

วันนี้ทั้งวันจะคิดถึงส่วนต่าง ๆ ของกายด้วยอำนาจกำหนดหมาย โดยความเป็น
ของงาม นี่แน่นอน เป็นประจำวัน นี่คือลักษณะของผู้เขลา เพราะฉะนั้น จึงมีการ
กำหนดหมายด้วยอำนาจแห่งตัณหา ด้วยอำนาจของความพอใจในส่วนต่าง ๆ ของ
กาย เหมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ

ซึ่งตามธรรมดาทุกคนย่อมเห็นว่า ไฟเป็นของร้อน เข้าใกล้ไม่ได้ อันตราย
ต้องเกิดความทุกข์ เพราะจะต้องถูกไฟไหม้ แต่ทำไมแมลงเม่าบินเข้ากองไฟด้วยความ



ต้องการ ด้วยความยินดี ด้วยความปรารถนา ฉันทใด ส่วนต่าง ๆ ของกาย ซึ่งประชุมรวมกันเป็นรูปที่ต้องแตกทำลายน่ารังเกียจนี้ เป็นทุกข์ แต่ผู้เขลาไม่เห็น เพราะฉะนั้น จึงยึดถือด้วยอำนาจกำหนดหมาย โดยความเป็นของเที่ยงและเป็นสุข

ทั้ง ๆ ที่ควรจะเห็นจริง ๆ ว่าเป็นทุกข์ เพราะว่าต้องบริหารทุกส่วนของกาย แต่เมื่อมีความยินดีพอใจในสัkkายะ ในส่วนต่าง ๆ นี้แล้ว ในร่างกายนี้แล้ว ก็ย่อมติดในนิจสัญญา คือ เห็นว่าไม่ใช่สภาพธรรมที่ไม่เที่ยง เมื่อเห็นว่าเที่ยง ก็ย่อมจะมีการกำหนดหมายด้วยอำนาจของมานะ เหมือนสุนัขกำหนดหมายหลุมคู่ว่าเป็นของเรา หรือว่าพอใจในสภาพที่เป็นปฏิถูลนั้น เพราะฉะนั้น ก็จะต้องสืบต่อไปถึงการเห็นสัkkายะว่าเป็นตน เมื่อมีการกำหนดหมายด้วยอำนาจความยินดีซึ่งเป็นตัณหา ด้วยอำนาจของมานะแล้ว ก็ย่อมมีการกำหนดหมายด้วยอำนาจของความเป็นตัวตน ด้วยอำนาจของทวิฏฐิ เหมือนการกำหนดภาพที่ปรากฏในกระจก

มีไหม ภาพในกระจก เราหรือเปล่าในกระจก ทั้ง ๆ ที่ทุกคนรู้ว่า ไม่มีตัวเราอยู่ในกระจก แต่เวลาที่เห็นกระจกทุกครั้งเคยคิดอย่างนั้นหรือเปล่าว่าไม่ใช่เรา ที่อยู่ในกระจกนั้นไม่ใช่เรา เคยคิดอย่างนั้นไหม สำหรับคนที่มีความเห็นผิดก็เช่นเดียวกัน เห็นสัkkายะทั้งหมด และก็ยังยึดถือว่าเป็นตน เห็นตนในตน เหมือนการกำหนดภาพที่ปรากฏในกระจก นี่เป็นการยึดถือที่เหนียวแน่นมาก แม้ไม่มีตัวตนในกระจก ก็ยึดถือว่าเป็นเราในกระจก และถ้าไม่ใช่ในกระจก กำลังนั่งอยู่ที่นี่ ก็ยังต้องเป็นเรา เพราะฉะนั้น การยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นเรา ก็ย่อมจะมากมายเหนียวแน่น มั่นคง แน่นแฟ้นมาก ยากแก่การที่จะละ

คำว่า มณฺเฑนา หมายถึง การสำคัญ การกำหนดหมาย เป็นชื่อของบ่วงมาร ที่จะเอี้ยดสุขุม บ่วงมารอันละเอียดสุขุมนั้น มีลักษณะหย่อนแคะได้ยาก เปลื้องได้ยาก จึงผูกมัดปฏิกูลไว้ ถึงแม้จะดิ้นรนมากเท่าไร ก็ไม่พ้นสัkkายะไปได้ เหมือนสุนัขที่เขาสูกไว้ด้วยเครื่องผูกที่เหนียวแน่น ซึ่งไม่สามารถจะพ้นจากหลักซึ่งฝังไว้อย่างมั่นคงได้



ยากเหลือเกินที่จะเห็นว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน เหนียวแน่นเหลือเกิน ไม่ว่าจากทางตาไปถึงทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ถึงส่วนต่าง ๆ ที่ปรากฏก็ยังคงผูกพันไว้ด้วยความเป็นตัวตนอย่างยิ่ง

มลูลีโน สักกายะย่อมเปื่อยเปลี่ยนอยู่เป็นนิจด้วยชาติ ชรา และความทุกข์ทั้งหลาย มีโรค เป็นต้น การที่ท่านทั้งหลายตามเห็นสักกายะโดยความเป็นอนัตตา คือ โดยเป็นสภาพที่ไม่น่าชื่นใจ โดยความเป็นภะ คือ โดยสภาพที่แตกทำลาย โดยความเป็นอนัตตา คือ โดยสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน เรากล่าวว่า อันนั้นเป็นความเจริญของท่านทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ ลองคิดเปรียบเทียบดูว่า เห็นส่วนต่าง ๆ ของกายสักกายะ ที่ประชุมรวมกัน โดยอำนาจอย่างคนเขลา หรือว่าอย่างที่เป็นความเจริญ คือ เห็นโดยสภาพที่เป็นอนัตตา ไม่น่าชื่นใจ โดยสภาพที่เป็นภะ แตกทำลาย และโดยสภาพที่เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อเป็นความยากเหลือเกินสำหรับทุกท่านที่จะเห็นกายตามความเป็นจริงได้ ทั้งโดยนัยของสมณะและโดยนัยของสติปัญญาน ท่านพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายจึงได้อนุเคราะห์เกื้อกูล แสดงการที่จะพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของกาย เพื่อให้เกิดความสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งจะขอลำถึงข้อความใน **สัมโมหวิโนทนิ**

ท่านผู้ฟังบางท่านอาจจะรู้สึกเบื่อ เพราะเป็นเรื่องส่วนต่าง ๆ ของกายอย่างละเอียด แต่ด้วยการเห็นพระคุณของท่านอรรถกถาจารย์ ซึ่งท่านได้กรุณาสงเคราะห์บุคคลในรุ่นหลังที่จะให้เกิดความสงบโดยการพิจารณาสภาพของส่วนต่าง ๆ ที่กายจึงขอลำถึงข้อความในอรรถกถาตอนนี้

สำหรับส่วนต่าง ๆ ของกายที่จะระลึก มีอาการ ๓๒ อย่าง เริ่มด้วยเกสา คือ ผมทั้งหลายก่อน ซึ่งข้อความในอรรถกถามีว่า

สีของผมทั้งหลายโดยปกติดำ มีสีเหมือนลูกประคำดีควายสด

ท่านที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จักลูกประคำดีควายสด ก็นึกถึงเท่าที่สามารถจะระลึกได้ คือ สีโดยปกติดำ



โดยสังขาร ยาวกลม โดยทิศ เกิดแล้วในทิศเบื้องบน คือที่ศีรษะ โดยโอกาส กำหนดด้วยจอนหงูทั้ง ๒ ข้าง คือ ที่อยู่หรือที่เกิดของผมหกำหนดด้วยจอนหงูทั้ง ๒ ข้าง ข้างหน้ากำหนดด้วยหน้าผากเป็นที่สุด ข้างหลังกำหนดด้วยคอต่อ หนึ่งสดหุ้มกะโหลกศีรษะเป็นโอกาสที่ตั้งของผมหทั้งหลาย

คำว่า โดยปริเฉท หมายความว่า เกสาทั้งหลาย เบื้องต่ำท่านกำหนดด้วยรากของตอนที่เข้าไปตั้งอยู่ในหงูหุ้มศีรษะ มีปลายประมาณเท่าปลายเมล็ดข้าวเปลือก เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ เบื้องขวางกำหนดด้วยผมหด้วยกัน คือ กำหนดอย่างนี้ว่า ผมห ๒ เส้น รวมเป็นเส้นเดียวกันย่อมไม่มี ดังนี้เรียกว่า สภาคปริเฉท

ความที่ผมหทั้งหลายยังไม่ปะปนกันกับโกฏฐาสที่เหลือน้อยอย่างนี้ว่า เกสาไม่ใช่โลมา โลมาไม่ใช่เกสา ดังนี้ กำหนดอย่างนี้ว่า ชื่อว่าเกสาทั้งหลายเป็นโกฏฐาสส่วนหนึ่ง ดังนี้เรียกว่า วิสภาคปริเฉท นี่เป็นการกำหนดผมหทั้งหลายโดยสี่เป็นต้น

โกฏฐาส คือ ส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วน ๆ ลักษณะไม่เหมือนกัน คือ ขนที่กายกับผมหที่บนศีรษะไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ก็เป็นแต่ละส่วน

สงบไหม แค่นี้ ยากจริง ๆ โดยนัยของสมถภาวนาที่จะให้เกิดความสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ เพราะฉะนั้น สำหรับข้อความในอรรถกถาจะมีข้อความที่แสดงว่า

แม้พระอรหันต์ท่านนั้นก็เป็นสุขวิปัสสกะเช่นเดียวกับรูปอื่น ๆ คือ บรรลุอริยสัจธรรมด้วยปัญญา ไม่ใช่บรรลุพร้อมด้วยความสงบชั้นฌานต่าง ๆ

ข้อความต่อไปโดยนัยของสมถภาวนามีว่า

ส่วนกำหนดโดยปฏิภูม ๕ อย่าง ด้วยสามารถแห่งสี่เป็นต้น ของผมหทั้งหลาย พึงทราบดังต่อไปนี้

ก็ขึ้นชื่อว่า เกสาทั้งหลายเหล่านี้เป็นของปฏิภูม แม้โดยสี แม้โดยสังขาร แม้โดยกลิ่น แม้โดยที่อยู่ แม้โดยโอกาส ก็เป็นของปฏิภูม ด้วยว่ามนุษย์ทั้งหลายเห็นอะไร ๆ มีสีเหมือนเกสาในภาชนะแห่งข้าวยาคุ หรือว่าในภาชนะแห่งภัต แม้อันเป็นของที่ชอบใจ ย่อมรังเกียจ โดยการกล่าวว่า สิ่งนี้เจือด้วยผมห จงนำมันออกไป



จะสวຍก็เฉพาะอยู่บนสิริระะ แต่เวลาที่ไปตกอยู่ในที่อื่น โดยเฉพาะในภาชนะ
แห่งภัตร์ คือ ในที่ใส่อาหาร ก็ไม่มีใครพอใจ เพราะฉะนั้น ต้องนำออกไป

เกสาทั้งหลายเป็นของปฏิภูลโดยสืออย่างนี้

นี่เป็นตอนกลางวันทีมองเห็นชัดณัฏว่า เป็นเส้นผมในอาหาร ก็เกิดควม
รังเกียจ แต่เวลาที่บริโภคนเวลากลางคืน เห็นไม่ชัด แต่เพียงถูกต้องเส้นปอ หรือว่า
สิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งมีสัณฐานเหมือนผม ก็ย้อมรังเกียจ ฉนั้นนั้นนั้นแหละ ไม่มีความต้องการ
ที่จะให้อยู่ในอาหารเลย ผมทั้งหลายเป็นของปฏิภูลโดยสัณฐานอย่างนี้

อนึ่ง กลิ่นของผมทั้งหลาย อันเว้นจากการตบแต่ง มีการทาด้วยน้ำมัน และ
อบด้วยดอกไม้ เป็นต้น ย่อมมีกลิ่นน่ารังเกียจอย่างยิ่ง กลิ่นของผมทั้งหลายที่เขาใส่
ไปในไฟ มีกลิ่นน่ารังเกียจยิ่งกว่านั้น

เวลานี้ไม่ได้กลิ่นอย่างนั้น ไซ้ใหม่ ทำให้รู้สึกว่าจะไม่น่ารังเกียจเลย แต่การที่จะให้
เกิดความสงบจากความยินดีพอใจ ต้องระลึกถึงแม้ในขณะที่ผมทั้งหลายที่เขาใส่ไปใน
ไฟ มีกลิ่นน่ารังเกียจยิ่งกว่านั้น

อันที่จริง ว่าโดยสือและสัณฐาน เกสาทั้งหลายไม่พึงเห็นเป็นของปฏิภูลก็ได้ แต่
เมื่อว่าโดยกลิ่น พึงเป็นของปฏิภูลโดยแท้ เหมือนอย่างว่า อุจจาระของเด็กอ่อน
โดยมีสีเหมือนขมิ้น แม้โดยสัณฐาน ก็มีสัณฐานเหมือนง้วนขมิ้น และซากสุนัขดำซึ่ง
ขึ้นพองอันเขาทิ้งแล้วในที่กองขยะ โดยสี มีสีเหมือนผมตาลสุก โดยสัณฐาน มี
สัณฐานกลมเหมือนตะโพนที่เขาปล่อยกลิ้งไป เพราะฉะนั้น สิ่งแม้ทั้งสอง เมื่อว่าโดย
สือและสัณฐาน ก็ไม่พึงเป็นของปฏิภูล แต่เมื่อว่าโดยกลิ่น พึงเป็นของปฏิภูลได้ ฉนั้นใด
แม้เกสาทั้งหลายก็พึงเป็นฉนั้น

นอกจากนั้นยังอุปมาต่อไป เพื่อที่จะให้เกิดความสงบจากการที่จะพอใจในเรื่อง
ของผม โดยมีข้ออุปมาว่า

เหมือนอย่างว่า ผักสำหรับแกงทั้งหลาย อันเกิดแล้วในที่อันไม่สะอาด โดย
การไหลไปแห่งน้ำครำ ย่อมเป็นของน่ารังเกียจ ย่อมเป็นของไม่น่าบริโภคแก่มนุษย์



ชาวนครทั้งหลาย ฉันใด แม้ผมทั้งหลายก็ฉันนั้น ย่อมเป็นของน่ารังเกียจอย่างยิ่ง เพราะเกิดแล้วด้วยการไหลไปแห่งน้ำหนอง น้ำเลือด น้ำดี และน้ำเสมหะ เป็นต้น เพราะฉะนั้น ข้อนี้จึงเป็นของปฏิกุศล โดยที่อยู่แห่งผมทั้งหลาย

ยากหรือง่าย ฟังแล้ว ไม่สงบเลยหรือเปล่า พิจารณาหรือเปล่า ถึงพิจารณาก็ยากที่จะรู้ว่า ขณะนั้นสงบหรือยัง หรือว่าสงบหรือเปล่า ถ้าไม่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้น อย่าลืม ที่ท่านพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายท่านอนุเคราะห์ด้วยการแสดงความปฏิกุศลต่าง ๆ นานาประการ แต่ก็ยากที่จะเกิดความสงบได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้แจ้งอริยสัจธรรมโดยเป็นสุขวิปัสสกะจึงมีมากกว่าผู้ที่รู้แจ้งอริยสัจธรรมพร้อมกับฉานจิต คือ บรรลุฉานด้วย

สำหรับเรื่องของผม ข้อความในอรรถกถายังมีต่อไป แต่ขอข้ามไปถึงโลมา คือ ขน ซึ่งเป็นโกฏฐาสที่ ๒ คือ ส่วนที่ ๒ ที่มีอยู่ที่กาย ซึ่งปกติก็ไม่ค่อยจะมีใครพิจารณาถึงความปฏิกุศลของขนที่มีอยู่ที่ร่างกาย

ข้อความในอรรถกถามีว่า

โลมา สีโดยปกติ ไม่ดำสนิทเหมือนเกสาทั้งหลาย แต่มีสีดำปนเหลือง โดยสังฐานก็ไม่เหมือนกัน คือ โดยสังฐานปลายเรียวโค้ง ปลายโอนเหมือนรากตาล โดยทิส เกิดในทิสทั้ง ๒ โดยโอกาส เว้นโอกาสเป็นที่ตั้งแห่งผมทั้งหลาย และพื้นผิ้ามือและเท้า โดยมากเกิดในหนังหุ้มสรีระที่เหลือง โดยปริจเฉท เบื้องล่างปรากฏด้วยรากของตน อันเข้าไปตั้งอยู่ในหนังหุ้มสรีระ มีประมาณลิกขา ๑ เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ เบื้องขวางกำหนดด้วยแต่ละเส้น คือว่า ขน ๒ เส้นรวมกันเป็นเส้นเดียวกัน ไม่มี นี่เป็นสภาคปริจเฉทแห่งขนเหล่านั้น แต่วิสภาคปริจเฉทเช่นกับเกสานั้นแล

สำหรับอาการต่อไปของกาย คือ เล็บ ภาษาบาลีว่า นขา พิจารณาด้วยก็ได้ ในขณะที่จะเห็น

คำว่า นขา เป็นชื่อแห่งแผ่นเล็บ ๒๐ เล็บเหล่านั้นแม้ทั้งปวง โดยสี มีสีขาว โดยสังฐาน มีสังฐานเหมือนเกล็ดปลา โดยทิส เกิดแล้วในทิสทั้ง ๒ คือ เล็บเท้า เกิดแล้วในทิสเบื้องต่ำ เล็บมือ เกิดแล้วในทิสเบื้องบน โดยโอกาส คือที่ตั้ง ตั้งอยู่



เฉพาะแล้วที่หลังปลายนิ้วทั้งหลาย โดยปริเขตกำหนดในทิศทั้ง ๒ ด้วยเนื้อปลายนิ้ว
ทั้งหลาย และด้วยเนื้อหลังนิ้วข้างใน และปลายกำหนดด้วยอากาศ เบื้องขวาง
กำหนดแต่ละอัน คือ เล็บทั้งสองรวมเป็นอันเดียวกันไม่มี นี่เป็นสภาคปริจเฉทแห่ง
เล็บเหล่านั้น

ถ้าจะพิจารณาเล็บ ก็ต้องดูให้เห็นเป็นปฏิภาณจริง ๆ ว่า แท้ที่จริงแล้วไม่งาม
โดยสัณฐาน ก็มีสัณฐานเพียงเหมือนกับเกล็ดปลา เพราะฉะนั้น ที่ว่าสวยสักเท่าไร
ก็คือเกล็ดปลาที่ติดอยู่ที่ปลายนิ้ว

อาการต่อไป อาการที่ ๔ คือ ฟัน ภาษาบาลีว่า ทันตา มีข้อความว่า

คำว่า ทันตา ฟันทั้งหลาย ได้แก่ กระดูกฟัน ๓๒ ซี่ ของผู้ที่มีฟันบริบูรณ์
ฟันเหล่านั้น โดยสี มีสีขาว โดยสัณฐาน มีสัณฐานมิใช่น้อย คือ แต่ละซี่นั้นมี
รูปร่างไม่เหมือนกัน จริงอยู่ บรรดาฟันเหล่านั้น ฟันซี่ที่อยู่ในท่ามกลางแห่งแถวฟันเบื้อง
ล่างก่อน มีสัณฐานเหมือนเมล็ดผักที่เขาก็กเรียงลำดับที่ก่อนดินเหนียว ในช่วงทั้งสอง
แห่งฟันเหล่านั้น ฟันแต่ละซี่ ๆ มีรากเดียวปลายเดียว มีสัณฐานเหมือนดอกมะลิตูม
ถัดจากนั้นไป แต่ละซี่มี ๒ ราก มี ๒ ปลาย ถัดจากนั้นไป ฟัน ๒ ซี่ มีราก ๓
ปลาย ๓ ถัดจากนั้นไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๔ ปลาย ๔ ดังนี้ แม้ในแถวเบื้องบน
ก็นัยนี้นั่นแหละ โดยทิศ เกิดแล้วในทิศเบื้องบน โดยโอกาส ตั้งอยู่เฉพาะแล้วที่
กระดูกกรามทั้งสอง โดยปริจเฉท เบื้องล่างกำหนดด้วยพื้นรากของตน อันตั้งอยู่ที่
กระดูกกราม เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ เบื้องขวางกำหนดแต่ละซี่ คือ ฟัน ๒ ซี่
รวมเป็นซี่เดียวกันไม่มี นี่เป็นสภาคปริจเฉทแห่งฟันเหล่านั้น แต่วิสภาคปริจเฉท
เป็นเช่นกับเกสานั้นแหละ

