



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๑๒ ตอนที่ ๑๑๑ – ๑๒๐

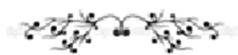
บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๑๑๑



ข้อความต่อไปมีว่า

การปฏิบัติข่มใจ ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ ไม่ถือนิมิตอนุพยัญชนะ

ส่วนการปฏิบัติระงับนั้นเป็นการละบรรเทาการวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ทำให้อกุศลบรรเทา ถึงความไม่มี

นี่เป็นบุคคลแต่ละประเภทอีกนัยหนึ่ง

การปฏิบัติไม่อดทน หมายถึงไม่อดทนต่อหนาว ร้อน หิว ระบาย สัมผัส เหลือบ ยุง ลม แดด ถ้อยคำหยาบคาย ทุกขเวทนา และอื่น ๆ ที่ไม่น่าชื่นใจ ไม่น่าพอใจ

ไม่จำเป็นต้องไปทรมานเลย ถ้าไม่มีอกุศลกรรมที่ต้องได้รับอกุศลวิบาก ก็อย่าไปทนต่อความร้อน หิว ระบาย สัมผัส เหลือบ ยุง ลม แดดเลย แต่ผู้ใดปฏิบัติไม่อดทน สังเกตได้ใหม่ว่า กำลังยืนตากแดด หรือเดินตากแดดด้วยกัน เคยบ่นไหม อดทนหรือไม่ แสดงให้เห็นว่า ไม่อดทนต่อสิ่งเหล่านี้บ้างไหม หิวหน่อยหนึ่งก็ทนไม่ไหว แต่บางท่านมีความอดทน ตามปกติอาจจะหิวแต่ก็ทำงานให้เสร็จเสียก่อน เป็นผู้ที่มีปกติอดทนต่อความลำบากต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ใช่หมายความว่า ต้องไปทรมานเพื่อให้เกิดขึ้น

การปฏิบัติที่อดทนก็โดยนัยตรงกันข้าม คือ เป็นผู้ที่ไม่อดทนต่อหนาว ร้อน หิว ระบาย สัมผัส เหลือบ ยุง ลม แดด ถ้อยคำหยาบคาย ทุกขเวทนา และอารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่น่าชื่นใจ ไม่น่าพอใจ

ส่วนการปฏิบัติข่มใจนั้นก็โดยนัยเดียวกัน คือ เป็นผู้ที่ย่ำรวมอินทรีย์ ไม่ถือในนิมิตอนุพยัญชนะ



การปฏิบัติจะบังคับโดยนัยเดียวกัน คือ บรรเทาการวิตกให้ระงับไป ให้สิ้นสุดให้ถึงความไม่มี

ข้อความต่อไปกล่าวไว้ว่า

ในทั้ง ๔ ประการนี้ ทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา บัณฑิตกล่าวว่า เลวโดยส่วน ๒ คือ ทั้งการปฏิบัติลำบาก และการรู้ช้า

ส่วนทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา เลวเพราะปฏิบัติลำบาก

สุขาปฏิบัติทันทธาภิญญา เลวเพราะรู้ได้ช้า

สุขาปฏิบัติทันทธาภิญญา ประณีตโดยส่วน ๒ ทั้งการปฏิบัติก็สะดวก แม้การรู้ก็รู้ได้เร็ว

ทราบไหมว่า ท่านเองเป็นบุคคลประเภทไหน คนอื่นคงจะไม่รู้ดีกว่าเป็นแน่

ถ้าท่านผู้ฟังเข้าใจกายานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกต้อง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็จะไม่มีข้อข้องใจใด ๆ

คำว่า เวทนา หมายความว่าความรู้สึก ความรู้สึกเป็นสิ่งที่จริง สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

สุขเวทนา เป็นความรู้สึกที่เป็นสุขเข้มขึ้น

ทุกขเวทนา เป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เดือดร้อน

อุเบกขาเวทนา ได้แก่ความรู้สึกเฉย ๆ

ขณะที่จิตเกิดขึ้นต้องมีเวทนา คือ ความรู้สึกเกิดร่วมกับจิต ไม่ว่าจะเป็นจิตประเภทใดก็ตาม แม้ขณะที่นอนหลับสนิท เมื่อมีจิตก็ต้องมีเวทนา ความรู้สึกเกิดร่วมด้วยในขณะนั้น ขณะที่เห็น มีจิตเห็นก็ต้องมีเวทนาความรู้สึกเกิดกับจิตที่เห็นทุกครั้ง แต่ละท่านแสวงหาความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ อยากเห็นสิ่งที่ชอบที่พอใจ เห็นแล้วทำให้เกิดความสุข ทางหูก็เหมือนกัน แสวงหาอะไร ก็ต้องแสวงหาสิ่งที่เมื่อได้ยินแล้วให้เกิดความเพลิดเพลิน ความพอใจ ความสุขทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจก็เช่นเดียวกัน



เมื่อทุกขณะจิตมีเวทนาตลอดเวลา ถ้าสติไม่ระลึกถึงลักษณะของเวทนา ความรู้สึกนั้น ก็ย่อมหลงยึดถือความรู้สึกนั้นว่าเป็นตัวตน การไม่ยึดถือความรู้สึกว่าเป็นตัวตนได้ ต้องอาศัยสติระลึกถึงลักษณะของความรู้สึก ซึ่งบางท่านอาจคิดว่าไม่สำคัญ แต่เป็นการขัดเกลากิเลสที่เหนียวแน่นหนาแน่น ถ้าปัญญาไม่รู้ชัดจริง ๆ ก็ละไม่ได้

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ปฐมสคาทวรรคที่ ๑ สมาธิสูตร มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ เหล่านี้ เวทนา ๓ เป็นไฉน คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ เหล่านี้แล สภาวะของพระพุทธานุภาพผู้มีจิตมั่นคงดีแล้ว มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมรู้ชัดซึ่งเวทนา และเหตุเกิดแห่งเวทนาทั้งหลาย อนึ่ง เวทนาเหล่านี้จะดับไปในที่ใด ย่อมรู้ชัดซึ่งที่นั้น

ซึ่งข้อความนี้หมายถึงพระนิพพาน ข้อความต่อไปมีว่า

และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุ เป็นผู้หายหิว ปรินิพพานแล้ว

ไม่มีใครไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือไม่รู้สึกละเลย ๆ ถ้าไม่เจริญสติในขณะนั้นก็เป็นตัวเป็นตน ไม่รู้ลักษณะของนามชนิดหนึ่ง คือ สภาพความรู้สึกที่มีจริงในขณะนั้น แล้วไม่รู้ด้วยว่า นามนั้นเกิดเพราะเหตุใด ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่เจริญสติ ถ้าเห็นแล้วเกิดโสมนัส จะตื่นเต้นดีใจ ยิ้มแย้ม หัวเราะ ในขณะนั้นรู้ได้ไหม ถ้าสติระลึกถึงว่าเวทนานี้เกิดขึ้นเพราะเห็น หรือเวลาได้ยินเสียงแล้วเกิดขบขันสนุกสนานรื่นเริงขึ้น เป็นโสมนัส เวทนา รู้ได้ไหมว่าที่กำลังพอใจรื่นเริงเบิกบานนี้เกิดขึ้นเพราะได้ยิน ถ้าเป็นผู้ที่เจริญสติรู้ได้ แล้วควรระลึกด้วย

เพราะฉะนั้น จะคิดว่าการรู้แจ้งอริยสัจธรรมนั้นง่าย ข้ามไป ไม่รู้โน่นไม่รู้นี่ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย ซึ่งทุกท่านคงพิสูจน์ด้วยตัวของท่านเองได้ว่า ท่านรู้อะไรมา



ขึ้นหรือยัง หรือว่ายังคงไม่รู้ อยู่ ถ้ายังคงไม่รู้ อยู่ ก็อย่าไปคิดว่าจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ ต้องมีสติเพิ่มขึ้น ระลึกรู้ลักษณะของนามของรูปมากขึ้น

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สุขสูตร มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ เหล่านี้ เวทนา ๓ เป็นไฉน คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ เหล่านี้แล ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขก็ตาม ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่ ภิกษุรู้ว่า เวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศเป็นธรรมดา มีความทำลายเป็นธรรมดา ถูกต้องความสิ้นไปอยู่ ย่อมคลายความยินดีในเวทนาเหล่านั้น ด้วยประการอย่างนี้

อีกสูตรหนึ่ง คือ **ปหานสูตร** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ เหล่านี้ เวทนา ๓ เป็นไฉน คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงละราคานุสัยในสุขเวทนา พึงละปฏิฆานุสัยในทุกขเวทนา พึงละอวิชชานุสัยในอทุกขมสุขเวทนา เพราะเหตุที่ภิกษุละราคานุสัยในสุขเวทนา ละปฏิฆานุสัยในทุกขเวทนา ละอวิชชานุสัยในอทุกขมสุขเวทนา ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้ไม่มีราคานุสัย มีความเห็นชอบ ตัดค้นหาได้เด็ดขาด เพิกถอนสังโยชน์ได้แล้ว ได้กระทำที่สุดแห่งทุกข์แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ

ราคานุสัยนั้นย่อมมีแก่ภิกษุผู้เสวยสุขเวทนา ไม่รู้สึกตัวอยู่ มีปกติไม่เห็นธรรมเป็นเครื่องสลัดออก ปฏิฆานุสัยย่อมมีแก่ภิกษุผู้เสวยทุกขเวทนา ไม่รู้สึกตัวอยู่ บุคคลเพลิดเพลินอทุกขมสุขเวทนาซึ่งมีอยู่ อันพระผู้มีพระภาคผู้มีปัญญาประจักษ์พิสูจน์พิทังแสดงแล้ว ย่อมไม่หลุดพ้นไปจากทุกข์เลย

เพราะเหตุที่ภิกษุผู้มีความเพียร ละทิ้งเสียได้ด้วยสัมปชัญญะ เธอชื่อว่า เป็นบัณฑิต ย่อมกำหนดรู้เวทนาทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้เวทนาแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้ใน



ปัจจุบัน ตั้งอยู่ในธรรม ถึงที่สุดเวทย์ เมื่อตายไป ย่อมไม่เข้าถึงความนับว่า เป็นผู้กำหนดขัดเคือง เป็นผู้หลง ดังนี้

ไม่ว่าจะเป็นขณะที่ยินดี พอใจ เพลิดเพลิน เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่รู้สีกตัว ไม่ระลึกรู้ลักษณะของเวทนา หรือนามรูปในขณะนั้น ก็เป็นราคานุสัย เพราะฉะนั้น ผู้ใดที่แสวงหาความสุขเพลิดเพลิน สุขเวทนา แล้วไม่ระลึกรู้ลักษณะของนามรูปในขณะนั้น เป็นผู้ไม่รู้สีกตัว เท่ากับผู้นั้นสะสมเพิ่มพูนราคานุสัยหนาแน่นมากขึ้น ๆ เรื่อย ๆ วันหนึ่ง ๆ มีความไม่พอใจ มีความขัดเคือง มีความไม่แช่มชื่น แต่สติไม่ระลึกรู้ลักษณะของนามรูปในขณะนั้น เป็นผู้ที่ไม่รู้สีกตัว สะสมปฏิฆานุสัย แต่ถ้าเป็นผู้ที่เจริญสติ ย่อมเป็นผู้ที่ละราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัยได้

ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา หรือเสวยทุกขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง



อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตันทาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
จบ เวทนานุปัสสนา

มีลักษณะของเวทนาที่ได้แสดงไว้ ๙ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา มีสติ ไม่หลงลืมสติ ระลึกรู้ลักษณะสภาพความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นว่า เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง คือ เห็นเวทนาในเวทนา ไม่ใช่เห็นตัวตน เห็นสัตว์ บุคคลในเวทนา

ประการที่ ๒ หรือเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา

ประการที่ ๓ หรือเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา

ประการที่ ๔ หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส

คำว่า “มีอามิส” หมายความว่าเวทนานั้นอาศัยกามคุณ คือ อาศัยตาเห็นรูป เกิดความรู้สึกเป็นสุข หูได้ยินเสียงที่พอใจเกิดความรู้สึกที่เป็นสุข จมูกรู้กลิ่นที่พอใจ ในขณะใดเกิดความรู้สึกที่เป็นสุข ลิ้นกระทบมีการรู้รสที่พอใจ เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข กายได้กระทบสัมผัสไผ่ฐัพพารมณที่พอใจ เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข เหล่านี้ คือ เสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส นี่เป็นประการที่ ๔

ประการที่ ๕ หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

สำหรับสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสนั้น หมายความว่าถึงสุขเวทนาที่ไม่ได้อิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส ไผ่ฐัพพารมณ

ประการที่ ๖ หรือเสวยทุกข์เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนามีอามิส โดยนัยเดียวกัน คือ เป็นไปกับรูป เสียง กลิ่น รส ไผ่ฐัพพารมณ



ประการที่ ๗ หรือเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส คือ ทุกข์เวทนาในขณะนั้นไม่เป็นไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์

ประการที่ ๘ หรือเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนามีอามิส

ประการที่ ๙ หรือเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ท่านที่เจริญสติปัฏฐานจะต้องระลึกถึงลักษณะของเวทนา ความรู้สึกด้วย เพราะการละการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนได้จะต้องรู้ชัดในสภาพธรรมนั้น ๆ จึงจะละการหลงยึดถือสภาพธรรมนั้นได้ ตรงใดที่ไม่รู้ชัด ยังสงสัยในสภาพธรรมที่ปรากฏ ย่อมไม่หมดการยึดถือในสภาพธรรมนั้นว่า เป็นสัตว์บ้าง เป็นบุคคลบ้าง เป็นวัตถุสิ่งของต่าง ๆ บ้าง

สำหรับความรู้สึก บางครั้งเป็นสุข บางครั้งเป็นทุกข์ บางครั้งไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ คือ ความรู้สึกเฉย ๆ วันหนึ่งเปลี่ยนไปเรื่อย เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวเฉย ๆ ลักษณะที่ไม่เที่ยงปรากฏ คือ มีแล้วไม่มี เกิดปรากฏแล้วก็หมดไป แต่ที่ลึกซึ้งก็เพราะลักษณะนั้นยากที่จะรู้ได้ ถึงแม้ว่ามีแล้วก็เกิดปรากฏกับตนเอง เพราะฉะนั้น สภาพของทุกข์ลักษณะจึงเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งและรู้ยาก

ขอให้พิจารณาดูว่า เมื่อเวทนาเป็นของจริง มีจริง เกิดปรากฏตลอดเวลา อาศัยตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง ลิ้นบ้าง กายบ้าง ใจบ้าง เป็นที่ยึดถืออย่างยิ่งประการหนึ่ง มีใครไม่ต้องการสุขเวทนาบ้าง ถ้าไม่ได้สุขก็ขอให้เพียงเฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข แต่อย่าให้ถึงกับต้องเป็นทุกข์หรือโศกเศร้า นี่เป็นสิ่งที่ปรารถนากันอยู่ แม้แต่เพียงความรู้สึกแต่ละขณะ ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพความรู้สึกประเภทนั้น ๆ เป็นปัจจัยทำให้ความรู้สึกนั้น ๆ เกิดขึ้น

กำลังเป็นสุข จะให้เป็นทุกข์แทนสุขก็ไม่ได้ หรือเวลาที่เห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ จะบังคับให้ไม่โศกเศร้า ไม่เป็นทุกข์ก็ไม่ได้เหมือนกัน โดยปรมาัตถธรรม เวทนาเป็น



เจตสิกกรรม เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรมที่เกิดกับจิต แต่ไม่ใช่จิต จิตเป็นสภาพรู้
เป็นประธานในการรู้ ขณะที่เห็นต้องมีความรู้สึกเกิดขึ้นด้วย

สัมโมหวิโนทนี ซึ่งเป็น **อรรถกถาพระวิภังคปกรณ์ ปฏิจจสมุปปาตวิภังค์**
มีข้อความเรื่องลักษณะของเวทนาว่า

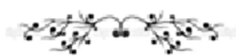
อนุภวนลกฺขณา มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ

วิสยรสสมุโภครสา มีการบริโภคร่วมกันซึ่งรสแห่งอารมณ์เป็นรสะ หรือเป็นกิจ

สุขทุกขปจฺจุปฏฺฐานา มีสุขและทุกข์เป็นปัจจุပ္ปฏฺฐาน หรือเป็นอาการที่ปรากฏ

ผสฺสสปทฏฺฐานา มีผัสสะเป็นปฏฏฐาน หรือเป็นเหตุไถ่ให้เกิด

เพราะฉะนั้น เวทนาเป็นอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการเสวยอารมณ์ เป็นสุข เป็น
ทุกข์ ไม่ใช่จิต





๑๑๒



สำหรับอาการที่ปรากฏให้รู้ได้ว่าเป็นเวทนา คือ สุขทุกข์ปัจจุปัญฐานา มีสุขและทุกข์เป็นปัจจุปัญฐาน คือ เป็นอาการที่ปรากฏให้รู้ได้

มีท่านผู้ฟังสงสัยว่า สุขเวทนาและทุกข์เวทนามีปรากฏให้รู้ได้ แต่อุเบกขาเวทนาจะมีหรือ เพราะไม่รู้สึกว่าปรากฏเลย มีแต่เพียงสุขเวทนา ทุกขเวทนา แต่โดยสภาพของปรมาัตถธรรมแล้ว เวลาที่มีการกระทบ คือ ผัสสะรู้อารมณ์ใดก็เป็นปัจจัยให้ความรู้สึกเกิดร่วมด้วยทุกครั้ง

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ผัสสมูลกสูตร มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่สองอันเสียดสีกัน เพราะการเสียดสีกันจึงเกิดไอร้อน จึงเกิดไฟ เพราะแยกไม่สองอันนั้นแหละออกจากกัน ไอร้อนที่เกิดเพราะการเสียดสีนั้นย่อมดับไป สงบไป ฉับใด

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ นี้ ก็ฉับนั้นเหมือนกันแล เกิดแต่ผัสสะ มีผัสสะเป็นมูล มีผัสสะเป็นเหตุ มีผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาอันเกิดแต่ผัสสะ เกิดขึ้นเพราะอาศัยผัสสะที่เกิดจากปัจจัยนั้นย่อมดับ เพราะผัสสะที่เกิดแต่ปัจจัยนั้นดับไป

แม้ผัสสะก็ต้องเกิดเพราะปัจจัย ถ้ายังมีปัจจัยให้ผัสสะเกิด ผัสสะก็ต้องเกิดเมื่อผัสสะกระทบรูปทางตา กระทบเสียงทางหู กระทบอารมณ์ทางใจดับไปแล้วก็จริง แต่ยังมีปัจจัยให้ผัสสะเดี่ยวนั้นกระทบทางตาอีก ทางหูอีก จมูกอีก ลิ้นอีก กายอีก ใจอีก วณเวียนเรื่อยไปในวิภวภู และเมื่อมีผัสสะการกระทบเป็นปัจจัยแล้ว ย่อมมีเวทนา

แต่สำหรับการปฏิบัติ ท่านผู้เจริญสติจะรู้ได้อย่างไรว่ามีอุเบกขาเวทนา อุเบกขาเวทนามีหลายประเภท ที่เป็นอกุศลก็มี ที่เป็นกุศลก็มี ถ้าไม่พูดถึงวิบากจิตและกิริยาจิต ผู้ที่เจริญสติรู้ความต่างกันของขณะที่มีสติกับขณะที่หลงลืมสติ ถ้าระลึก รู้ลักษณะของความรู้สึก ก็สามารถรู้ลักษณะของความรู้สึกทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนาได้



ถ. ตามปกติทุกข์ก็ดี สุขก็ดี แม้ผู้ที่ไม่มียศก็สามารถที่จะรู้สึกถึงความสุขและความทุกข์นั้นได้ ทำไมจึงจำกัดว่า ต้องมียศจึงจะรู้ได้ว่ามีสุข หรือมีทุกข์

สุ. เวลาที่ไม่ได้เจริญสติ สุขก็มี ทุกข์ก็มี แต่เป็นตัวตนที่เป็นสุข เป็นตัวตนที่เป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเฉย ๆ พอถามก็บอกได้ว่าเฉย ๆ ขณะที่ไม่ได้เจริญสติ ไม่ระลึกถึงลักษณะของนามธรรมรูปธรรมในขณะนั้นเป็นตัวตนทั้งหมด เป็นเราสุข เป็นเราทุกข์ เป็นเราเฉย ๆ สภาพธรรมที่เป็นนามธรรมเป็นรูปธรรมเป็นของที่มีจริง เป็นปกติเป็นประจำวัน เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แต่ยากที่จะรู้ลักษณะได้ จึงกล่าวว่าลึกซึ้ง จึงต้องเจริญสติ

มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มหาทุกขกัณฑ์ธสุตตร มีข้อความว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับ ณ พระวิหารเชตวัน พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งไม่รู้ชัดคุณของรูปทั้งหลายโดยความเป็นคุณ โทษของรูปทั้งหลายโดยความเป็นโทษ และการถ่ายถอนของรูปทั้งหลายโดยความเป็นการถ่ายถอน อย่างที่กล่าวนี้ตามความเป็นจริง พวกนั้นจะหรือจะรอบรู้รูปทั้งหลายด้วยตนเอง หรือว่าจะชักจูงผู้อื่นเพื่อความเป็นอย่างที่ได้ปฏิบัติแล้วจรรบรูรูปทั้งหลายได้ ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งรู้ชัดคุณของรูปทั้งหลายโดยความเป็นคุณ โทษของรูปทั้งหลายโดยความเป็นโทษ การถ่ายถอนของรูปทั้งหลายโดยความเป็นการถ่ายถอน อย่างที่กล่าวนี้ตามความเป็นจริง พวกนั้นแหละหนอจรรบรูรูปทั้งหลายด้วยตนเองได้ หรือจักชักจูงผู้อื่นเพื่อความเป็นอย่างที่ได้ปฏิบัติแล้วจรรบรูรูปทั้งหลายได้ ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้

ต่อไปพระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงแสดงว่า อะไรเป็นคุณของเวทนา ซึ่งก็ได้แก่เวทนาในฉนนานชั้นต่าง ๆ ซึ่งเริ่มตั้งแต่ปฐมฉนนาน มีสุขเวทนาไปจนกระทั่งถึงจตุตถฉนนาน ซึ่งเป็นอุเบกขาเวทนา

พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นโทษของเวทนาทั้งหลาย ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษของเวทนาทั้งหลาย

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นการถ่ายถอนของเวทนาทั้งหลาย ดูกร ภิกษุทั้งหลาย การกำจัด การละฉันทราคะของเวทนาทั้งหลายเสียได้ นี่เป็นการถ่ายถอนของเวทนาทั้งหลาย

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งไม่รู้ชัดคุณของเวทนาทั้งหลายโดยความเป็นคุณ โทษของเวทนาทั้งหลายโดยความเป็นโทษ และการถ่ายถอนของเวทนาทั้งหลายโดยความเป็นการถ่ายถอน อย่างที่กล่าวนี้ตามความเป็นจริง พวกนั้นจะหรือจะรอบรู้เวทนาทั้งหลายด้วยตนเอง หรือว่าจักชักจูงผู้อื่นเพื่อความเป็นอย่างที่ผู้ปฏิบัติแล้วจะรอบรู้เวทนาทั้งหลายได้ ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้ชัดคุณของเวทนาทั้งหลายโดยเป็นคุณ โทษของเวทนาทั้งหลายโดยความเป็นโทษ และการถ่ายถอนของเวทนาทั้งหลายโดยความเป็นการถ่ายถอน อย่างที่กล่าวนี้ตามความเป็นจริง พวกนั้นแหละหนอ จะรอบรู้เวทนาทั้งหลายด้วยตนเองได้ รู้จักชักจูงผู้อื่นเพื่อความเป็นอย่างที่ผู้ปฏิบัติแล้วจะรอบรู้เวทนาทั้งหลายได้ ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคแล้วแล

ต้นเหตุที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องนี้แก่พระภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุว่าพระภิกษุทั้งหลายได้เข้าไปบิณฑบาตในพระนครสาวัตถี แต่เวลานั้นยังเช้านัก พระภิกษุเหล่านั้นจึงไปยังอารามของพวกปริพาชกอัญญเดียรธีย์ แล้วก็ได้สนทนากันซึ่งพวกอัญญเดียรธีย์ได้กล่าวว่า

พระสมณะโคดมบัญญัติข้อควรกำหนดรู้กำหนดรู้ได้ แม้พวกตนก็บัญญัติได้ พระสมณะโคดมบัญญัติข้อควรกำหนดรู้ได้ แม้พวกตนก็บัญญัติได้ พระสมณะโคดมบัญญัติข้อควรกำหนดรู้เวทนาได้ แม้พวกตนก็บัญญัติได้



อะไรเล่าเป็นข้อวิเศษ เป็นผลที่มุ่งหมาย หรือกระทำให้ต่างกันระหว่างพระสมณะโคดมกับพวกตน

ซึ่งพระภิกษุสาวกไม่กล่าวว่าอะไร แล้วกลับไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคกราบทูลให้ทรงทราบ ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ถามอัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นว่าอะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรถ่ายถอนกาม รูป เวทนาเหล่านั้น เพราะว่าพวกอื่นนอกจากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือสาวกของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมไม่รู้ เพราะถึงใครจะกำหนดรู้ว่าอะไรเป็นกาม ใครจะกำหนดรู้ว่าอะไรเป็นรูป ใครจะกำหนดว่าอะไรเป็นเวทนา เพราะเป็นสิ่งที่มิจริงกับบอกได้ อะไรเป็นรูปกับบอกได้ อะไรเป็นความรู้สึกเป็นเวทนากับบอกได้ แต่ถ้าถามว่าอะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นการถ่ายถอน นอกจากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระสาวกของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วย่อมไม่รู้ เพราะการที่จะรู้ได้นั้นต้องเป็นผู้ที่เจริญสติ ถ้าไม่เจริญสติจะไม่รู้โดยถึงวิธีละ วิธีถ่ายถอน หรือแม้วิธีที่จะรู้ชัดในคุณและโทษของกาม ของรูป ของเวทนา

ที่กล่าวถึงรูปด้วย ก็เพราะว่าความรู้สึกเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม เฉย ๆ ก็ตาม ไม่เนื่องกับรูปนี้มีไหม ในวันหนึ่ง ๆ มีการเห็นแล้วเกิดสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง มีการได้ยินเกิดสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง มีการได้กลิ่นเกิดสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง เพราะฉะนั้น ความรู้สึกทั้งหลายนี้ก็เนื่องจากรูป อาศัยการเห็นรูป อาศัยการได้ยินเสียง การรู้กลิ่น การลิ้มรส การกระทบสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็งก็ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ เฉย ๆ

เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดไม่เจริญสติ จะรู้ชัดในขณะที่เป็นสุขเวทนาได้ไหม จะไปรู้เฉพาะทุกขเวทนาได้ไหม เพราะคิดว่าต้องเป็นทุกข์จึงเป็นอริยสัจ ก็เลยไปรู้แต่ทุกขเวทนาได้ไหม นั่นเรียกว่าเป็นผู้รู้ชัดได้ไหมในคุณของรูป ในโทษของรูป ในการถ่ายถอนรูป ในคุณของเวทนา ในโทษของเวทนา ในการถ่ายถอนเวทนา

ถ้าไม่เจริญสติตามปกติไม่สามารถรู้ชัด และข้อความในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นชีวิตปกติ แม้แต่เวทนานุปัสสนาก็เริ่มด้วยรู้ชัดในสุขเวทนา ถ้าไม่รู้ ไม่มีทาง



ละ ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าพอใจ สติก็ต้องระลึกรู้ชัดในสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ สติก็ต้องระลึกรู้ลักษณะสภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อรู้ชัดแล้ว นั่นเป็นวิธีถ่ายถอนรูปและเวทนาได้ แต่ถ้าไม่รู้ ไม่เจริญสติ ก็ไม่มีหนทางที่จะถ่ายถอนได้เลย

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค วาตสูตรที่ ๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนลมต่างชนิด พัดไปแม้อำนาจอากาศ คือ ลมทิศตะวันออกบ้าง ลมทิศตะวันตกบ้าง ลมทิศเหนือบ้าง ลมทิศใต้บ้าง ลมมีธุลีบ้าง ลมไม่มีธุลีบ้าง ลมหนาวบ้าง ลมร้อนบ้าง ลมอ่อนบ้าง ลมแรงบ้าง ฉันทิ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนาต่างชนิดย่อมเกิดขึ้นในกายนี้ ฉันทันนั้นเหมือนกันแล คือ สุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง

ดูเหมือนเรื่องธรรมดาแท้ ๆ แต่กระนั้นพระผู้มีพระภาคก็ยังทรงโอวาทพระภิกษุในครั้งกระโน้น เพื่ออุปการะแก่การที่จะให้สติระลึกรู้ลักษณะของเวทนา ซึ่งเป็นของธรรมดา อุปมาเหมือนกับลมต่างชนิดที่พัดไป คือ มีทั้งลมทิศตะวันออก มีลมทิศตะวันตก มีลมทิศเหนือ มีลมทิศใต้ ลมมีธุลีคือมีฝุ่นบ้าง ลมไม่มีธุลีคือไม่มีฝุ่นบ้าง เป็นลมหนาวบ้าง เป็นลมร้อนบ้าง เป็นลมอ่อนบ้าง เป็นลมแรงบ้าง ฉันทิ เวทนาต่างชนิดย่อมเกิดขึ้นในกายนี้ ฉันทันนั้นเหมือนกัน คือ สุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง

ความรู้สึกบางครั้งแรงไหม โกรธนี่วัดได้เลย เหมือนกับลมต่างชนิด บางครั้งก็อ่อน เล็ก ๆ น้อย ๆ แต่บางครั้งก็เป็นลมแรง แม้แต่ความรู้สึกโสมนัสบางครั้งก็เล็กน้อย แต่บางครั้งก็รุนแรงมาก หรือความรู้สึกโสมนัสก็เช่นเดียวกัน บางครั้งก็เล็กน้อย แต่บางครั้งก็ตื่นเต้นปลาบปลื้ม เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย มีอยู่ที่กายสารพัดชนิด บางครั้งก็เป็นลมที่มีธุลี บางครั้งก็ปราศจากธุลี

สำหรับผู้ที่เจริญสติ ขณะที่เพ่งกุศลจิต ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมรูปธรรม เวทนาที่เกิดขึ้นก็เปรียบเหมือนกับลมที่ปราศจากธุลี คือ ไม่มีกิเลส ไม่เห็นผิดหรือหลงเพลิดเพลนไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งถ้ายังเป็นไปกับกามคุณ



เป็นไปด้วยความเพลิดเพลิน เป็นไปกับการยึดถือหลงผิดว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน ก็เหมือนกับลมที่มีรูปดี

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค นิवासสูตร ข้อความคล้ายคลึงกัน มีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนเรือนพักคนเดินทาง ชนทั้งหลายมาจากทิศตะวันออกบ้าง มาจากทิศตะวันตกบ้าง มาจากทิศเหนือบ้าง มาจากทิศใต้บ้าง เป็นกษัตริย์บ้าง เป็นพราหมณ์บ้าง เป็นพ่อค้าบ้าง เป็นคนงานบ้าง มาพักในเรือนนั้นฉันใด

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนาต่างชนิด ย่อมเกิดขึ้นในกายนี้ ฉะนั้นเหมือนกัน คือ สุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง สุขเวทนามีอามิสบ้าง ทุกขเวทนามีอามิสบ้าง อทุกขมสุขเวทนามีอามิสบ้าง สุขเวทนาไม่มีอามิสบ้าง ทุกขเวทนาไม่มีอามิสบ้าง อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสบ้าง

ใครรู้ ถ้าไม่ใช่ผู้เจริญสติจะรู้ได้ไหมถึงเวทนาประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะมามีอามิส หรือว่าไม่มีอามิส เป็นสุข หรือว่าเป็นทุกข์ หรือเป็นอุเบกขา และกายนี้ก็อุปมาเหมือนเรือนพักของคนเดินทางจริง ๆ เวทนาที่เกิดขึ้นก็มีคละกันไปหลายชนิด แล้วแต่ว่าจะเป็นประเภทกุศลบ้าง อกุศลบ้าง อุปมาเหมือนกับผู้มาพัก เป็นกษัตริย์บ้าง เป็นพราหมณ์บ้าง เป็นพ่อค้าบ้าง เป็นคนงานบ้าง เวทนาต่าง ๆ นี่ก็เป็นประเภทที่มีอามิสบ้าง ไม่มีอามิสบ้าง แต่ถ้าเป็นผู้ที่หลงลืมสติแล้วไม่รู้แน่ หรือเจาะจงจะรู้เฉพาะเวทนานั้นเท่านั้น คือ ทุกขเวทนา สุขไม่มีเลย อย่างนี้จะรู้ในสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ไหม เพราะตามความเป็นจริงสุขเวทนาเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่ง และต้องรู้ด้วย ไม่รู้ไม่ได้

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อาเนันทสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า

ครั้งนั้น ท่านพระอาเนนทเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคม พระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า



ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวทนามีเท่าไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นไฉน ความดับแห่งเวทนาเป็นไฉน ปฏิปทาเครื่องให้ถึงความดับแห่งเวทนาเป็นไฉน อะไรเป็นคุณแห่งเวทนา อะไรเป็นโทษแห่งเวทนา อะไรเป็นอุบายเครื่องสลัดออกแห่งเวทนา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร อานนท์ เวทนามี ๓ เหล่านี้คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

ดูกร อานนท์ เหล่านี้เราเรียกว่าเวทนา เพราะผัสสะเกิดขึ้นเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นปฏิปทาเครื่องให้ถึงความดับแห่งเวทนา

สุข โสมนัสย่อมเกิดขึ้นเพราะอาศัยเวทนาใด นี่เป็นคุณแห่งเวทนา เวทนาใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษแห่งเวทนา

การกำจัด การละฉันทราคะในเวทนาใด นี่เป็นอุบายเครื่องสลัดออกแห่งเวทนา

ท่านที่ยังไม่ใช่พระอริยบุคคล และยังไม่ได้เจริญสติ ไม่เห็นโทษของเวทนาเลย อาจจะเห็นโทษของทุกขเวทนาเท่านั้น แต่ปรารถนาในสุขเวทนาอย่างยิ่ง ขณะที่ทุกขเวทนาเกิดขึ้นต้องการอะไร ต้องการสุขทันที เวลาที่มีสุขเวทนาต้องการอะไร ต้องการให้สุขอีกเรื่อย ๆ ไม่ได้ต้องการทุกขเวทนาเลย นี่เป็นลักษณะของผู้ที่ไม่ได้รู้ในคุณ ในโทษ ในเหตุเกิดของเวทนา แต่ผู้ที่ประจักษ์ความจริงว่า แม้สุขเวทนานั้นก็ไม่เที่ยง เป็นผู้รู้แจ้งในอริยสัจธรรม ที่ว่าเวทนาเป็นทุกข์ ก็เพราะไม่เที่ยง

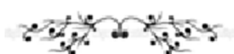
สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค รโหคตวรรคที่ ๒ รโหคตสูตร มีข้อความว่า

ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคม พระผู้มีพระภาคแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า



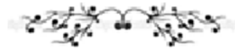
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานพระวโรกาส ความปรีวิตกแห่งใจ
เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ผู้หวั่นเกรงอยู่ในที่ลับอย่างนี้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสเวทนา ๓
อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา พระผู้มีพระภาคตรัสเวทนา ๓
อย่างนี้ ก็พระผู้มีพระภาคตรัสพระดำรัสอย่างนี้ว่า

ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นทุกข์ดังนี้ ทรงหมายเอาอะไรหนอ





๑๑๓



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ถูกแล้ว ถูกแล้ว ภิกษุ

ดูกร ภิกษุ เรากล่าวเวทนา ๓ นี้ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุข-
เวทนา เรากล่าวเวทนา ๓ นี้

ดูกร ภิกษุ เรากล่าวคำนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์
ดังนี้

ดูกร ภิกษุ ก็คำนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ เรา
กล่าวหมายเอาความที่สังขารทั้งหลายนั้นเองไม่เที่ยง

ดูกร ภิกษุ ก็คำนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ เรา
กล่าวหมายเอาความที่สังขารทั้งหลายนั้นแหละมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับ
ไป แปรปรวนไปเป็นธรรมดา

บุคคลที่ช่างสงสัยก็ต้องมีทุกสมัย คือ ฟังแล้วยังไม่เข้าใจชัดเจนว่า การเสวย
อารมณ์ที่ว่าเป็นทุกข์หมายถึงอะไร ในเมื่อกล่าวว่าเวทนามี ๓ แต่ไม่ว่าจะเป็นสุข
เวทนา หรือว่าทุกขเวทนา หรือว่าอทุกขมสุขเวทนา ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น จึงเป็นทุกข์ ที่ว่า
เป็นทุกข์เพราะไม่เที่ยง

ข้อความใน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน มหาสติปัฏฐานสูตร มีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้เสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา หรือเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า
เราเสวยทุกขเวทนา หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

เพราะฉะนั้น ถ้ามีสุขเวทนามิ่ไม่หลงลืมสติ แต่รู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนา ถ้ามี
อกุศลกรรมทำให้ออกุศลวิบากเกิดขึ้น ก็รู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนา ไม่ว่าจะสุขกาย สุข



ใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ อทุกข์มสุข ความรู้สึกเฉย ๆ ก็เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยที่สติควรระลึกเพื่อรู้ชัด แล้วก็ละการยึดถือว่าเป็นตัวตน

ถ. ถ้าดูเวทนาภายในของตัวเองรู้สึกว่าจะเห็นได้ง่าย แต่ถ้าดูเวทนาภายนอกรู้สึกจะดูได้ยาก ความรู้สึกของคนบางคนถ้าเป็นนักแสดง อาจจะแสดงเวทนาตรงกันข้ามกับที่ตนได้รับอยู่ก็เป็นไปได้

ส. ท่านผู้ฟังใช้คำว่า “ดู” ไม่ใช่การระลึก รู้ ถ้ากำลังดู ก็เป็นตัวตนที่ดู ลักษณะของสติไม่ใช่ดู สติเป็นสภาพที่ระลึกแล้วก็รู้ในลักษณะนั้น และสำหรับคำถามที่ว่า สำหรับเวทนาของตนเองก็พอที่จะรู้ได้ไม่ยาก แต่เวทนาของคนอื่นรู้ยาก

เวทนาของท่านเองวันนี้มีอะไรบ้าง ก็ครั้ง คนอื่นกำลังหัวเราะ แม้ขณะที่กำลังมีเวทนาของคนอื่นเป็นอารมณ์ก็ระลึกได้ แม้ในขณะนั้น ถ้าสติปฏิฐานไม่เกิดขึ้น ไม่ระลึกรู้ ก็หลงลืมสติ

สำหรับข้อความต่อไปที่ว่า

หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุข-
เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค นีรามิสสูตร มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ปิติมีอามิสมีอยู่ ปิติไม่มีอามิสมีอยู่ ปิติที่ไม่มีอามิสกว่า
ปิติที่ไม่มีอามิสมีอยู่

สุขมีอามิสมีอยู่ สุขไม่มีอามิสมีอยู่ สุขไม่มีอามิสกว่าสุขไม่มีอามิสมีอยู่
อุเบกขามีอามิสมีอยู่ อุเบกขาไม่มีอามิสมีอยู่ อุเบกขาไม่มีอามิสกว่าอุเบกขา
ไม่มีอามิสมีอยู่

วิโมกข์มีอามิสมีอยู่ วิโมกข์ไม่มีอามิสมีอยู่ วิโมกข์ไม่มีอามิสกว่าวิโมกข์ไม่มี
อามิสมีอยู่

ข้อความต่อไปอธิบายข้อความเบื้องต้นว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ปิติมีอามิสเป็นไฉน กามคุณ ๕ เหล่านี้ กามคุณ ๕
เป็นไฉน



คือ รูป ที่พึงรู้แจ้งด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด ... เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ เหล่านี้แล ปีติเกิดขึ้น เพราะอาศัยกามคุณ ๕ เหล่านี้ เราเรียกว่า ปีติมีอามิส

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ปีติไม่มีอามิส เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจาก กาม สังัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิचार มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวก อยู่ เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มี วิตก วิचार เพราะวิตกวิचारสงบไป มีปีติ และสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ นี้เราเรียกว่า ปีติไม่มีอามิส

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ปีติไม่มีอามิสกว่าปีติไม่มีอามิส เป็นไฉน ปีติที่เกิดขึ้น แก่พระภิกษุชีณาสพ ผู้พิจารณาเห็นจิต ซึ่งหลุดพ้นแล้วจากราคะ จากโทสะ จากโมหะ นี้เราเรียกว่า ปีติไม่มีอามิสกว่าปีติไม่มีอามิส

มีความต่างกันเป็นชั้น ๆ สำหรับธรรมตา ๆ ที่ทุกคนมีปีติ ปีติก็เป็นไปกับอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์ แต่ถ้าเป็นปีติไม่มีอามิส คือ ไม่เป็นไปกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์ เป็นปีติที่เกิดจากวิเวก บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน โดยนัยของจตุตถนัย ปีติที่เกิดกับฌานจิตนั้นไม่เป็นไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นปีติที่ไม่มีอามิส

ส่วนปีติที่ไม่มีอามิสกว่าปีติไม่มีอามิสนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็ปีติไม่มีอามิสกว่าปีติไม่มีอามิส เป็นไฉน ปีติที่เกิดขึ้นแก่พระภิกษุชีณาสพผู้พิจารณาเห็นจิต ซึ่งหลุดพ้นแล้วจากราคะ จากโทสะ จากโมหะ นี้เราเรียกว่า ปีติไม่มีอามิสกว่าปีติไม่มีอามิส

พระอรหันต์ยังมีปีติ ยังมีโสมนัสเกิดกับมหากิริยาจิต เวลาที่พิจารณาเห็นว่า จิต หลุดพ้นแล้วจากราคะ โทสะ โมหะ เกิดปีติ ปีติในขณะนั้นเป็นปีติไม่มีอามิสกว่าปีติไม่มีอามิส



สำหรับสุขเวทนานั้นก็โดยนัยเดียวกันกับปีติ แต่กล่าวถึงตติยฌานโดยจตุตถนัย และสำหรับอุเบกขาเวทนาโดยนัยเดียวกัน แต่ถึงจตุตถฌานโดยจตุตถนัย ที่ว่ามีอามิส ไม่มีอามิส ก็เลื่อนขึ้นไปตามขั้นของเวทนาที่ประกอบกับฌานนั้น ๆ

สำหรับข้อความที่ว่า วิโมกข์มีอามิสมีอยู่ วิโมกข์ไม่มีอามิสมีอยู่ วิโมกข์ไม่มีอามิสกว่าวิโมกข์ไม่มีอามิส มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็วิโมกข์มีอามิส เป็นไฉน

วิโมกข์ที่ปฏิสังยุตด้วยรูป ชื่อว่า วิโมกข์มีอามิส วิโมกข์ที่ไม่ปฏิสังยุตด้วยรูป ชื่อว่า วิโมกข์ไม่มีอามิส

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็วิโมกข์ไม่มีอามิสกว่าวิโมกข์ไม่มีอามิส เป็นไฉน

วิโมกข์เกิดขึ้นแก่พระภิกษุชฌนาสพ ผู้พิจารณาเห็นจิตที่หลุดพ้นแล้วจากราคะ จากโทสะ จากโมหะ นี้เราเรียกว่า วิโมกข์ไม่มีอามิสกว่าวิโมกข์ไม่มีอามิส

คำว่า “วิโมกข์” การหลุดพ้นนี้ก็เป็นขั้น ๆ ถ้าเป็นวิโมกข์ที่ปฏิสังยุตด้วยรูป ชื่อว่า วิโมกข์มีอามิส เป็นไปในรูปฌาน ถ้าไม่ปฏิสังยุตด้วยรูป ชื่อว่า วิโมกข์ไม่มีอามิส เป็นไปในรูปฌาน ส่วนวิโมกข์ไม่มีอามิสยิ่งกว่าวิโมกข์ไม่มีอามิส เป็นไฉน

วิโมกข์เกิดขึ้นแต่ภิกษุชฌนาสพ ผู้พิจารณาเห็นจิตที่หลุดพ้นแล้วจากราคะ จากโทสะ จากโมหะ นี้เราเรียกว่า วิโมกข์ไม่มีอามิสกว่าวิโมกข์ไม่มีอามิส

มหาสติปัฏฐานสูตร เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีข้อความว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง



อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตันทาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
จบเวทนานุปัสสนา

ต้องมีความรู้สึกเกิดร่วมกับจิตทุกขณะเพราะเวทนาเป็นเจตสิก เป็นนามธรรมที่เกิดกับจิต ดับพร้อมจิต ที่จะมีจิตเกิดโดยที่ไม่มีเวทนาไม่ได้ วันนี้มีความสุขก็ครั้ง มีความทุกข์ก็ครั้ง และมีความรู้สึกทุกขมสุข คือ เฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข วันนี้มีก็ครั้ง แต่ถ้าได้เจริญสติจะทราบได้ว่า ขณะนั้นเป็นแต่เพียงสภาพนามธรรมชนิดหนึ่ง ถ้าใครคิดที่จะเจริญสติปัฏฐาน จะเจริญวิปัสสนา จะเจริญปัญญาโดยที่ข้ามชีวิตปกติประจำวันแล้ว ไม่มีโอกาสละคลายการยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนได้

มีชาวต่างประเทศท่านหนึ่งไปสู่นักปฏิบัติ เป็นเวลาประมาณ ๒ เดือน แล้วบอกว่าดีเหลือเกิน แต่ยากมาก ยากเหลือเกิน เพราะฉะนั้น ก็จะไม่ไปเข้าอีก อีก ๕ ปีถึงจะไปเข้า ความเข้าใจอย่างนี้ผิดหรือถูก ถ้าเป็นสิ่งที่จริง ๆ มีความเข้าใจถูกจริง ๆ ในการเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติแล้ว ก็ต้องเจริญสติต่อไปเรื่อย ๆ เนือง ๆ เป็นปกติ การเห็นก็เป็นอย่างนี้ ปกติธรรมดา สิ่งปรากฏก็เป็นปกติ คือ เป็นสิ่งที่ปรากฏให้รู้ได้ทางตา

เวลาที่อยู่ในสถานที่ที่จำกัด การเห็นผิดปกติหรือไม่ ทางตามีอะไรต่างกัน ทางหูมีอะไรต่างกัน ทางจมูกมีอะไรต่างกัน ทางลิ้นมีอะไรต่างกัน ทางกายมีอะไรต่างกัน ทางใจมีอะไรต่างกัน ปัญญาจะต้องรู้ลักษณะของนามและรูปที่ปรากฏตามปกติทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไม่ผิดปกติ

ผู้ที่เข้าใจการเจริญสติปัฏฐานจะไม่มีคำถามด้วยความสงสัยว่า ขณะกำลังเห็นอย่างนี้เจริญสติได้ไหม ขณะที่กำลังรับประทานอาหาร ขณะที่กำลังเดิน ขณะที่กำลังซื้อของ ขณะที่กำลังพูด ขณะที่กำลังอ่านหนังสือ ทุกอย่างสำหรับผู้รู้ลักษณะของขณะที่มีสติ ก็ไม่มีคำถามด้วยความสงสัยว่า เจริญสติได้ไหม แต่ถ้าท่านผู้ใดมีเพื่อน



ผู้มิตรสหายถามว่า กำลังขบรณนต์เจริญสติปัฏฐานได้ไหม กำลังขำมถนณเจริญสติปัฏฐานได้ไหม กำลังพูดกำลังคุยเดี๋ยวนี้เจริญสติปัฏฐานได้ไหม ท่านก็ทราบได้ว่าผู้นั้นยังสงสัยอยู่ ไม่ใช่ความรู้ในลักษณะของสติ เพราะถ้ารู้ลักษณะของสติแล้ว จะไม่สงสัยเลย แต่ถ้าคิดว่าการเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่ชีวิตปกติ ขอให้พิจารณาให้ละเอียดเป็นต้นว่า นั่งนาน ๆ จนกว่าจะเมื่อย คอยทุกขเวทนา

แต่เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ขณะที่เสวยสุขเวทนาจึงรู้ว่าเสวยสุขเวทนา ในเมื่อขณะนั้นก็มีนามมีรูปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจเกิดดับ สืบต่อกันเพราะเหตุปัจจัย โดยที่ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดสามารถจะไปยับยั้ง ขณะที่สุขเวทนาเกิดขึ้นก็ให้ระลึกรู้ ก็เป็นการเห็นเวทนาในเวทนา

ถ. การที่อาจารย์กล่าวถึงชาวต่างประเทศไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วก็กล่าวว่าอีก ๕ ปีจึงจะไปปฏิบัติใหม่นี้ ทำให้กระผมระลึกถึงผู้หนึ่งก็ไปปฏิบัติ ณ สำนักหนึ่งปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่จะปฏิบัติกันอย่างไรไม่ทราบ กลายเป็นผู้ที่วิกลจริตไป น่าสลดใจมาก อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือไม่ ก็เข้าใจว่าจะไม่ตรง แต่ทำไมจึงวิกลจริตไป เพราะเหตุไร และถ้าเกิดหายแล้ว เขาจะปฏิบัติแบบนั้นอีกไหม

ส. ผลที่ผิดต้องมาจากเหตุที่ผิด เช่นเดียวกับผลที่ถูกก็ต้องมาจากเหตุที่ถูก ผลที่ถูก คือ ปัญญาที่รู้ชัดในลักษณะของธรรมตามปกติ ซึ่งจะต้องเกิดจากการเจริญเหตุที่ถูก คือ การที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดปรากฏตามปกติเพราะเหตุปัจจัย ถ้าเป็นผลที่ผิด คือ การเสียสติ เสียจริตไป วิกลจริต วันแรกคงไม่เป็น แต่ค่อย ๆ เป็นเพราะทำความผิดปกตินั้นทีละเล็กละน้อย แล้วความผิดปกติดังนั้นก็มีได้ ถ้าไม่แก้ความเข้าใจให้ถูกในการเจริญวิปัสสนาว่า การเจริญปัญญาวิปัสสนานั้น คือ การเจริญสติปัฏฐานตามปกติในชีวิตประจำวันนั่นเอง ถ้าไม่แก้ความเข้าใจในข้อนี้ให้ถูกต้อง ก็ไม่มีโอกาสที่จะเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติได้



ถ. มีนามธรรมอยู่อีกประเภทหนึ่ง ที่ท่านไม่ได้จัดไว้ในหมวดของเวทนา คือ ปิติเจตสิก ปิติเจตสิกกับโสมนัสนี้ รู้สึกว่าใกล้เคียงกันเหลือเกิน แยกกันอย่างไรไม่ค่อยจะถูกว่า อย่างไรก็ตามจะเรียกว่าปิติ อย่างไรก็ตามจะเรียกว่าโสมนัส

สุ. เจตสิกทั้งหมดมี ๕๒ ประเภท ที่ทางธรรมใช้คำว่า ๕๒ ดวง เวทนาเจตสิก ๑ ดวงเป็นเวทนาขันธ์ สัญญาเจตสิก ๑ ดวงเป็นสัญญาขันธ์ ปิติและเจตสิกอื่นเป็นสังขารขันธ์ สุขเป็นสภาพที่ส่วยอารมณ์เป็นสุข แต่ปิตินั้นเป็นความปลาบปลื้มซึ่งกล่าวไว้ในหมวดของเวทนานุปัสสนา เพราะเวทนานั้นประกอบด้วยปิติ ลักษณะก็ปรากฏชัดสำหรับตติยฌาน เพราะในขณะนั้นเป็นสุขเวทนาที่ประกอบด้วยปิติ ยังไม่ได้ละปิติ พอถึงจุดตถฌานโดยปัญญาจนัย ก็ละปิติ

เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญสติต้องรู้ลักษณะความต่างกันของเวทนาที่ประกอบด้วยปิติและไม่ประกอบด้วยปิติ แล้วแต่การพิจารณาความละเอียดของผู้ปฏิบัติ

ในประการต้น เสวยสุขเวทนามารู้ เสวยทุกข์เวทนามารู้ เสวยยถาทุกขมสุขเวทนามารู้ นี่ยังเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไปตามกำลังของสติที่จะระลึกได้ ยังไม่รู้ละเอียด แต่ขณะใดที่เป็นสุขเวทนามารู้ระลึกได้ว่า เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง เวลาที่ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นปรากฏ สติก็ระลึกได้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ส่วนที่จะรู้ละเอียดมากกว่านั้นก็เป็นการละเอียดของผู้ปฏิบัติที่ต้องสำเนียงสังเกตมากขึ้น แล้วพิจารณารู้ทั่วขึ้น

ข้อความใน **สพายนวิภังคสูตร** มีว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสดังนี้ว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสพายนวิภังค์แก่เธอทั้งหลาย พวกเธอจงฟังสพายนวิภังค์นั้น จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าวต่อไป

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า



ขอบแล้วพระพุทธเจ้าข้า

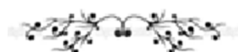
พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า

พวกเธอพึงทราบอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ หมวดวิญญูณ ๖ หมวดผัสสะ ๖ ความนึกห่วงของใจ ๑๘ ทางดำเนินของสัตว์ ๓๖ ใน ๓๖ นั้น พวกเธอจงอาศัยทางดำเนินของสัตว์นี้ ละทางดำเนินของสัตว์นี้ และพึงทราบการตั้งสติ ๓ ประการที่พระอริยเสพ ซึ่งเมื่อเสพชื่อว่า เป็นศาสดาควรเพื่อสั่งสอนหมู่ อันเราเรียกว่าสารถิฝึกบุรุษที่ควรฝึก ยอดเยี่ยมกว่าอาจารย์ผู้ฝึกทั้งหลาย นี่เป็นอุเทศแห่งสพายตนวิมุตติ

สำหรับอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ หมวดวิญญูณ ๖ หมวดผัสสะ ๖ ก็คงจะได้ทราบกันมาบ้างแล้ว จะขอกล่าวถึงเฉพาะหมวดที่เกี่ยวข้องกับเวทนาวุปัสสนา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

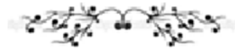
ก็ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า พึงทราบความนึกห่วงของใจ ๑๘ นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว คือ เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ ใจย่อมนึกห่วงรูปเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัส นึกห่วงรูปเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัส นึกห่วงรูปเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา

ทางตาก็เกิดได้ทั้ง ๓ ความรู้สึก คือ ทั้งโสมนัส ทั้งโทมนัส ทั้งอุเบกขา





๑๑๔



บางที่ท่านที่ศึกษาปรมาัตถธรรมจะสงสัยว่า ขณะที่จักขุวิญญาณเกิดขึ้น เวทนาที่เกิดขึ้นร่วมด้วยเป็นอุเบกขาเวทนา แต่ทำไมจึงกล่าวว่า มีทั้งโสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา อันนี้เป็นเพราะขณะที่เห็น ไม่ใช่มีเพียงแค่เห็น โสมนัสบ้าง โทมนัสบ้าง อุเบกขาบ้าง

เพราะฉะนั้น ทางตาเวลาที่เห็นรูปแล้ว มีการนึกห่วงของใจอาศัยรูปนั้นเป็นโสมนัสบ้าง เป็นโทมนัสบ้าง เป็นอุเบกขาบ้าง ไม่พ้นไปจากรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่รู้พพะ แต่เวทนาที่เกิดกับจักขุวิญญาณจริง ๆ นั้นเป็นอุเบกขา เพราะเหตุว่าทางตาไม่ใช่มีแต่เห็น ยังมีโสมนัส โทมนัสที่อาศัยการเห็นด้วย เพราะฉะนั้น จึงมีเวทนาทั้ง ๓ จะเป็นโสมนัส จะเป็นโทมนัส จะเป็นอุเบกขาก็ตาม สติระลึกได้ ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสว่า

เพราะฟังเสียงด้วยโสตะ เพราะดมกลิ่นด้วยฆานะ เพราะลิ้มรสด้วยชิวหา เพราะถูกต้องใญ่รู้พพะด้วยกาย เพราะรู้สัมผัสมารมณด้วยมโน ใจย่อมนึกห่วงงมมารมณเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัส นึกห่วงงมมารมณเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัส นึกห่วงงมมารมณเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา ฉะนี้ เป็นความนึกห่วงงฝ่ายโสมนัส ๖ ฝ่ายโทมนัส ๖ ฝ่ายอุเบกขา ๖

ข้อที่เรากล่าวดังนั้นว่า ฟังทราบความนึกห่วงงของใจ ๑๘ นั้น เราอาศัยความนึกห่วงงดังนี้กล่าวแล้ว

ก็ข้อที่เรากล่าวดังนั้นว่า ฟังทราบทางดำเนินของสัตว์ ๓๖ นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว คือ โสมนัสอาศัยเรือน ๖ โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ โทมนัสอาศัยเรือน ๖ โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ ๖

ถ้าเทียบเคียงกับในมหาสติปัฏฐาน ข้อความก็ตรงกัน ผิดกันที่พยัญชนะ ข้อความในมหาสติปัฏฐาน มีว่า



เสวยสุขเวทนามีอาภิส ก็รู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนามีอาภิส

ข้อความใน **สพายนวิภังค์**

โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ

เพราะคำว่า มีอาภิส หมายความว่าอาศัยกามคุณ ไม่มีอาภิส หมายความว่าอาศัยเนกขัมมะ

ใน ๓๖ ประการนั้น โสมนัสอาศัยเรือน ๖ เป็นइन คือ

บุคคลเมื่อเล็งเห็นการได้เฉพาะซึ่งรูปที่รู้ได้ด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ เป็นที่รื่นรมย์แห่งใจ ประกอบด้วยโลกามิส โดยเป็นของอันตนได้เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงรูปที่เคยได้เฉพาะในก่อนอันล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เราเรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน

ความรู้สึกที่เป็นสุขอาศัยเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้กระทบสัมผัส สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นโสมนัสที่อาศัยเรือน หรือแม้การหวนระลึกถึงรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพพะที่เคยได้แล้วแปรปรวนไป แต่เวลาที่หวนระลึกถึง รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพพะที่ได้แล้วเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสนั้นก็ชื่อว่า โสมนัสที่อาศัยเรือน คือ อาศัยกามคุณนั่นเอง

ในเรื่องของธัมมามรณ มีข้อความว่า

บุคคลเมื่อเล็งเห็นการได้เฉพาะซึ่งธัมมามรณที่รู้ด้วยมโน อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ เป็นที่รื่นรมย์แห่งใจ ประกอบด้วยโลกามิส โดยเป็นของอันตนได้เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงธัมมามรณที่เคยได้เฉพาะในก่อนอันล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้ เราเรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน เหล่านี้ โสมนัสอาศัยเรือน ๖

เคยคิดถึงความสุขตอนเป็นเด็กใหม่ หรือตอนไหนก็ได้ เวลาที่ได้รูป เสียง กลิ่น รส ตื่นเต้นสนุกสนาน ถ้าระลึกถึงความรู้สึกเป็นสุข นั่นเป็นธัมมามรณ สุข



เวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ๓ ทางทวารทั้ง ๖ เป็น ๑๘ อาคัยเรือน ๑๘ ไม่
อาคัยเรือน คือ อาคัยเนกขัมมะ ๑๘ รวมเป็น ๓๖

ข้อความต่อไปมีว่า

ใน ๓๖ ประการนั้น โสมนัสอาคัยเนกขัมมะ ๖ เป็นไฉน คือ

บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความสลายและความดับของ
รูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในก่อน
และในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิด
โสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เราเรียกว่า โสมนัสอาคัยเนกขัมมะ

บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับของ
เสียงทั้งหลาย บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความ
ดับของกลิ่นทั้งหลาย บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย
และความดับของรสทั้งหลาย บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความ
คลายและความดับของโณภูมิจึงพะทั้งหลายนั้นแล บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง
ความแปรปรวน ความคลายและความดับของธัมมารมณทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วย
ปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ธัมมารมณในก่อนและในบัดนี้ ทั้งหมดไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรา
เรียกว่า โสมนัสอาคัยเนกขัมมะ เหล่านี้ โสมนัสอาคัยเนกขัมมะ ๖

การเจริญสติปัฏฐาน พิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจึงพะ ธัมมารมณ ถ้า
เป็นญาณแล้วก็ประจักษ์ความเกิดขึ้นและดับไปของรูป ของเสียง ของกลิ่น ของรส
ของโณภูมิจึงพารมณ ของธัมมารมณแล้วโสมนัส โสมนัสนั้นชื่อว่า อาคัยเนกขัมมะ

ข้อความต่อไปเป็นโสมนัสอาคัยเรือน ๖ และโสมนัสที่อาคัยเนกขัมมะ ๖ พระผู้
มีพระภาคตรัสว่า

ใน ๓๖ ประการนั้น โสมนัสอาคัยเรือน ๖ เป็นไฉน คือ

บุคคลเมื่อเล็งเห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งรูปที่รู้ได้ด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา น่า
ใคร่ น่าชอบใจ เป็นที่รื่นรมย์แห่งใจ ประกอบด้วยโลกามิส โดยเป็นของอันตนไม่ได้



เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงรูปที่ไม่เคยได้เฉพาะในก่อนอันล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว
แปรปรวนไปแล้ว ย่อมเกิดโทมนัส โทมนัสเช่นนี้ เราเรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน

บุคคลเมื่อเล็งเห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งเสียง บุคคลเมื่อเล็งเห็นความไม่ได้
เฉพาะซึ่งกลิ่น บุคคลเมื่อเล็งเห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งรส บุคคลเมื่อเล็งเห็นความไม่ได้
เฉพาะซึ่งโณภูมัพพะ บุคคลเมื่อเล็งเห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งอัมมารมณที่รู้ได้ด้วยมโน
อันนำปรารภนา นำใคร่ นำชอบใจ เป็นที่รื่นรมย์แห่งใจ ประกอบด้วยโลกามิส โดย
เป็นของอันตนไม่ได้เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงอัมมารมณ ที่ไม่เคยได้เฉพาะในก่อนอัน
ล่วงไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ย่อมเกิดโทมนัส โทมนัสเช่นนี้ เรา
เรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน เหล่านี้ โทมนัสอาศัยเรือน ๖

ใน ๓๖ ประการนั้น โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ เป็นไฉน คือ

บุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับของรูป
ทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในก่อนและ
ในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แล้วย่อมเข้าไป
ตั้งความปรารภนาในอนุตตรวิโมกข์

เมื่อเข้าไปตั้งความปรารภนาในอนุตตรวิโมกข์ดังนี้ว่า เมื่อไรตัวเราจึงจะบรรลु
อายตนะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุอยู่ในบัดนี้เล่า ย่อมเกิดโทมนัสเพราะความ
ปรารภนาเป็นปัจจุขันธ์ โทมนัสเช่นนี้เราเรียกว่า โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ

ข้อความต่อไปเป็นเรื่องของเสียง กลิ่น รส โณภูมัพพะ อัมมารมณ โดยนัย
เดียวกัน คือ

บุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับของ
อัมมารมณทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
อัมมารมณในก่อนและในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็น
ธรรมดา แล้วย่อมเข้าไปตั้งความปรารภนาในอนุตตรวิโมกข์

เมื่อเข้าไปตั้งความปรารภนาในอนุตตรวิโมกข์ดังนี้ว่า เมื่อไรตัวเราจึงจะบรรลุ
อายตนะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุอยู่ในบัดนี้เล่า ย่อมเกิดโทมนัสเพราะความ



ปรารถนาเป็นปัจจัยขึ้น โทมนัสเช่นนี้เราเรียกว่า โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ เหล่านี้
โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖

สำหรับอุเบกขาอาศัยเรือนกับไม่อาศัยเรือน มีข้อความว่า

ใน ๓๖ ประการนั้น อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ เป็นइन คือ

เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุถุชนคนโง่เขลา ยังไม่ชนะ
กิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับ เป็นคนหนาแน่น อุเบกขาเช่นนั้น
ไม่ล่องเลยรูปไปได้ เพราะฉะนั้น เราจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน

เพราะฟังเสียงด้วยโสต เพราะดมกลิ่นด้วยฆานะ เพราะลิ้มรสด้วยชีวกา
เพราะถูกต้องโณภูมิจึงด้วยกาย เพราะรู้สัมผัสอารมณ์ด้วยมโน ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่
ปุถุชนคนโง่เขลา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับ เป็นคน
หนาแน่น อุเบกขาเช่นนั้นไม่ล่องเลยสัมผัสอารมณ์ไปได้ เพราะฉะนั้น เราจึงเรียกว่า
อุเบกขาอาศัยเรือน ๖

ใน ๓๖ ประการนั้น อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ ๖ เป็นइन คือ

บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับของ
รูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในก่อน
และในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิด
อุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนั้นไม่ล่องเลยรูปไปได้ เพราะฉะนั้น เราจึงเรียกว่า
อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ

สำหรับข้อความต่อไปเป็นเสียง กลิ่น รส โณภูมิจึง และสัมผัส ซึ่งมี
ข้อความว่า

บุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับ
ของสัมผัสทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
สัมผัสในก่อนและในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็น
ธรรมดา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนั้นไม่ล่องเลยสัมผัสไปได้ ดังนั้นเรา
จึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ เหล่านี้ อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ ๖



ข้อที่เรากล่าวตอนนี้ว่า พึงทราบทางดำเนินของสัตว์ ๓๖ นั้น เราอาศัยทางดำเนินดังนี้กล่าวแล

สำหรับอุเบกขาที่อาศัยเรือน หมายความว่า ถึง อัญญาณอุเบกขา

อัญญาณะ หมายความว่า ไม่ใช่ญาณ ไม่ประกอบด้วยญาณ ท่านอาจจะคิดว่า ท่านเฉย ๆ ไม่ยินดี ยินร้าย ผิดหัดเข้าบ่อย ๆ คงจะเป็นปัญญาที่สามารถละภพละชาติได้ แต่ถ้าทราบใดที่ญาณปัญญาไม่เกิดรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง อุเบกขานั้นก็ยังเป็นอัญญาณอุเบกขา

ข้อความใน **ปปัญจสูทนี** มีว่า

พระชีณาสพชื่อว่า โอิทชินะ หมายถึง ผู้ข้ามห้วงกิเลส ทะเลกิเลส เพราะข้ามะห้วงน้ำ คือ กิเลส ดำรงอยู่ เพราะฉะนั้น ปุณฺณชื่อว่า อชีณาสวะ เพราะเหตุว่า ลักษณะของปุณฺณตรงกันข้ามกับชีณาสพ

ข้อความต่อไป แสดงความต่างกันของพระอรหันต์กับปุณฺณว่า

พระชีณาสพชื่อว่า ผู้ชนะวิบาก เพราะชนะวิบาก ดำรงอยู่ เพราะฉะนั้น ปุณฺณชื่อว่า อชีณาสวะ เพราะไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่สดับ ไม่ศึกษา

ไม่เห็นโทษ คือ ไม่เห็นโดยความเป็นโทษ

ข้อความอธิบาย อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ มีว่า

เมื่ออิฏฐารมณนั้นมาสู่คลองในทวารทั้ง ๖ หมายความว่า ถึง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อุเบกขาไม่ล่วงเลยรูปเป็นต้นเกิดขึ้น ก็ยังติดอยู่ในรูปเป็นต้นเหล่านั้น เหมือนแมลงวันจับอยู่ที่ก้อนน้ำอ้อย พึงทราบว่า อุเบกขาอาศัยเรือน ๖

ข้อความต่อไปที่ว่า อุเบกขาไม่ล่วงเลยรูป คือ อุเบกขาที่ไม่ตั้งอยู่ด้วยสามารถนิพพิทานิรูป เป็นต้น เหล่านั้น

อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ ๖ เมื่อไม่ติดในอิฏฐารมณ ไม่ยินร้ายในอิฏฐารมณ ไม่หลงใหลเพราะยินดี ไม่เพ่ง ไม่ติดข้องในส่วนที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา อุเบกขาที่สัมปยุตต์ด้วยอุเบกขาญาณเกิดแก่ผู้เช่นนั้นเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ



ถ. เมื่อเริ่มเจริญมรรคมงคล ๘ ปัญญาเริ่มรู้ลักษณะนามและรูป แต่ยังไม่รู้ถึงนามรูปปริเฉทญาณ โดยมากอุเบกขาเกิดร่วมด้วย โสมนัสก็เกิดร่วมด้วยได้ แต่ไม่ใช่ญาณ ไม่ใช่อุเบกขาอัฏฐญาณ แต่ก็ไม่ใช่อาศัยกามคุณ

สุ. ถามว่า เวลาเริ่มเจริญสติปัฏฐาน นามรูปปริเฉทญาณยังไม่เกิด แต่มีการรู้ลักษณะของนามธรรมบ้าง รู้ลักษณะของรูปธรรมบ้าง เป็นมหากุศลจิต ในขณะที่นั้นไม่ควรจะเป็นอุเบกขาที่อาศัยเรื้อน หรือโสมนัสที่อาศัยเรื้อน เพราะกำลังระลึกถึงลักษณะของนามและรูป

แต่ที่จริงแล้วในที่นี้ยังอาศัยเรื้อน เพราะกิเลสที่เป็นอนุสัยยังไม่ถึงขั้นที่จะคลายหรือจะหมดไปได้

ญาณต้องเกิด ความสมบูรณ์ของปัญญาต้องมีเป็นลำดับขั้น เพราะเพียงแต่การระลึกถึงลักษณะของรูปบ้าง นามบ้าง ทางตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง ลิ้นบ้าง กายบ้าง ใจบ้าง ในการเริ่มเจริญสติที่ละเล็กทีละน้อยเป็นมหากุศล แต่ยังเป็นไปในวิภวู

ข้อความต่อไปใน **สพายนวิภวสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ข้อ ๖๓๑** มีว่า

พวกเธอจงอาศัยทางดำเนินของสัตว์นี้ ละทางดำเนินของสัตว์นี้ นั้นเราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ใน ๓๖ ประการนั้น พวกเธอจงอาศัย คือ อิงโสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ แล้วละ คือ ล่วงเสียซึ่งโสมนัสอาศัยเรื้อน ๖ นั้น ๆ อย่างนี้ ย่อมเป็นอันละโสมนัสนั้น ๆ ได้ เป็นอันล่วงโสมนัสนั้น ๆ ได้

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ใน ๓๖ ประการนั้น พวกเธอจงอาศัย คือ อิงโทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ แล้วละ คือ ล่วงเสียซึ่งโทมนัสอาศัยเรื้อน ๖ นั้น ๆ อย่างนี้ ย่อมเป็นอันละโทมนัสนั้น ๆ ได้ เป็นอันล่วงโทมนัสนั้น ๆ ได้

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ใน ๓๖ ประการนั้น พวกเธอจงอาศัย คือ อิงอุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ แล้วละ คือ ล่วงเสียซึ่งอุเบกขาอาศัยเรื้อน ๖ นั้น ๆ อย่างนี้ ย่อมเป็นอันละอุเบกขานั้น ๆ ได้ เป็นอันล่วงอุเบกขานั้น ๆ ได้



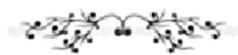
ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ใน ๓๖ ประการนั้น พวกเธอจงอาศัย คือ อิงโสมนัส อาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ แล้วละ คือ ล่วงเสียซึ่งโสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ อย่างนี้ ย่อมเป็นอันละโสมนัสนั้น ๆ ได้ เป็นอันล่วงโสมนัสนั้น ๆ ได้

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ใน ๓๖ ประการนั้น พวกเธอจงอาศัย คือ อิงอุเบกขา อาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ แล้วละ คือ ล่วงเสียซึ่งโสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ อย่างนี้ ย่อมเป็นอันละโสมนัสนั้น ๆ ได้ เป็นอันล่วงโสมนัสนั้น ๆ ได้

ข้อที่เราากล่าวดังนี้ว่า พึงทราบทางดำเนินของสัตว์ ๓๖ นั้น เราอาศัยทาง ดำเนินดังนี้กล่าวแล้ว

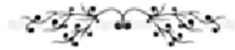
ไม่ใช่เฉพาะพุทธบริษัทในครั้งนั้น สัตว์โลกทั้งหมดมีเวทนา มีความรู้สึก โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ท่านผู้ใดเคยมีโสมนัส โทมนัส อุเบกขาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมมารมณ ก็เป็นทางดำเนินของผู้นั้น ตราบใดที่ยังไม่เจริญสติปัฏฐาน พิจารณาได้จากชีวิตประจำวัน ท่านที่พึงธรรมรู้ว่า พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรม ทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ไม่ใช่เพียงเพื่อเจริญกุศลชั้นทาน ชั้นศีล ชั้นสมก ภาวนา แต่เป็นการเจริญปัญญาเพื่อรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง แล้วละคลาย กิเลสเป็นลำดับขั้น

เพราะฉะนั้น ก็แล้วแต่ทางดำเนินของสัตว์ซึ่งมี ๓๖ เป็นโสมนัสเวทนาบ้าง เป็นโสมนัสเวทนาบ้าง เป็นอุเบกขาเวทนาบ้าง คือ แสวงหา ใคร่ ยินดี เป็นไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือเป็นผู้ที่เริ่มเจริญสติระลึกรู้สภาพธรรมเป็นทางดำเนิน อีก ๑๔ ประการ คือ เป็นโสมนัส โทมนัส อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ ไม่ใช่อาศัยเรือน เหมือนอย่างแต่ก่อน





๑๑๕



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ก็ข้อที่เรากล่าวกันว่า และพึงทราบการตั้งสติ ๓ ประการที่พระอริยะเสพ ซึ่งเมื่อเสพชื่อว่า เป็นศาสดาควรเพื่อสั่งสอนหมู่นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ศาสดาเป็นผู้อนุเคราะห์ แสวงประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความเอ็นดู แสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายว่า นี่เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พวกเธอ นี่เพื่อความสุขแก่พวกเธอ เหล่าสาวกของศาสดานั้นย่อมไม่ฟังด้วยดี ไม่เงี้ยวโตสดับ ไม่ตั้งจิตรับรู้ และประพฤตินึกเลียดคำสอนของศาสดา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ในข้อนั้น ตถาคตไม่เป็นผู้ชื่นชม ไม่เสวยความชื่นชม และไม่ระคายเคือง ย่อมมีสติสัมปชัญญะอยู่

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า การตั้งสติประการที่ ๑ ที่พระอริยะเสพ ซึ่งเมื่อเสพชื่อว่า เป็นศาสดาควรเพื่อสั่งสอนหมู่

การเจริญสติปัฏฐานเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก เป็นการเจริญปัญญาที่รู้จริง รู้ทั่ว รู้แจ้ง สามารถละความไม่รู้ที่สะสมมาทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ไม่ใช่ว่าจะมีผู้ที่ฟังอย่างเงี้ยวโตแล้วก็รับรู้ และประพฤติปฏิบัติตามเสมอ

บางท่านอาจจะคิดว่า ในอดีตกาลนั้นมีผู้ที่บรรลุผลด้วยการประพฤติตามที่ได้ทรงแสดงไว้ แต่สมัยนี้เป็นไปไม่ได้ที่จะประพฤติตามที่ทรงแสดงไว้ ต้องย่นย่อทำอย่างโน้น ทำอย่างนี้บ้างเพื่อที่จะให้รู้แจ้งอริยสัจธรรม เพราะฉะนั้น ก็ไม่เจริญสติ

สิ่งที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้ ท่านผู้ฟังต้องใคร่ครวญ พิสูจน์ ซึ่งถ้าเป็นของง่าย ก็ประพฤติตามกันไปง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องฟังมาก

ข้อความต่อไปมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ศาสดาเป็นผู้อนุเคราะห์ แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความเอ็นดู แสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายว่า นี่เพื่อประโยชน์



เกื้อกูลแก่พวกเธอ นี่เพื่อความสุขแก่พวกเธอ เหล่าสาวกของศาสดานั้น บางพวก ย่อมไม่ฟังด้วยดี ไม่เจียสโตสดับ ไม่ตั้งจิตรับรู้ แล้วประพฤตินึกเลียดคำสอนของ ศาสดา บางพวกย่อมฟังด้วยดี เจียสโตสดับ ตั้งจิตรับรู้ ไม่ประพฤตินึกเลียดคำสอน ของศาสดา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ในข้อนั้นศาสดาไม่เป็นผู้ชื่นชม ไม่เสวยความชื่นชม ทั้ง ไม่เป็นผู้ไม่ชื่นชม ไม่เสวยความไม่ชื่นชม เว้นทั้งความชื่นชมและความไม่ชื่นชมทั้งสอง อย่างนั้นแล้ว เป็นผู้วางเฉย ย่อมมีสติสัมปชัญญะอยู่

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า การตั้งสติประการที่ ๒ ที่พระอริยเสพ ซึ่ง เมื่อเสพชื่อว่า เป็นศาสดาควรเพื่อสั่งสอนหมู่

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ศาสดาเป็นผู้อนุเคราะห์ แสวงหา ประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความเอ็นดู แสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายว่า นี่เพื่อประโยชน์ เกื้อกูลแก่พวกเธอ นี่เพื่อความสุขแก่พวกเธอ เหล่าสาวกของศาสดานั้นย่อมฟังด้วยดี เจียสโตสดับ ตั้งจิตรับรู้ ไม่ประพฤตินึกเลียดคำสอนของศาสดา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ในข้อนั้น ตถาคตเป็นผู้ชื่นชม เสวยความชื่นชม และไม่ ระคายเคือง ย่อมมีสติสัมปชัญญะอยู่

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า การตั้งสติประการที่ ๓ ที่พระอริยเสพ ซึ่ง เมื่อเสพชื่อว่า เป็นศาสดาควรเพื่อสั่งสอนหมู่ ข้อที่เรากล่าวมาดังนี้ว่า และพึงทราบการ ตั้งสติ ๓ ประการที่พระอริยเสพ ซึ่งเมื่อเสพชื่อว่า เป็นศาสดาควรเพื่อสั่งสอนหมู่ นั้น เราอาศัยเหตุดังนี้กล่าวแล้ว

ข้อความตอนท้าย

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาสิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระ ภาสิตของพระผู้มีพระภาคแล

เพราะเหตุว่าเป็นเรื่องที่ละเอียด โสมนัสเวทนาอาศัยเรื้อน ไม่อาศัยเรื้อน เป็นไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นของที่มีจริงพิสูจน์ได้



ถ. สมมติว่าเราเดินธรรมดา ถ้าไม่จดจ้องก็ไม่ว่าจะเดินอย่างไร จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นรูปหรือเป็นนาม อาการที่เคลื่อนไหวเป็นรูปถูกใหม่ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่เราเคลื่อนไหวนั้นเป็นนามถูกใหม่ ขณะที่เราเดิน เราก็ต้องมีจดจ้อง ถ้าไม่จดจ้องก็ไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นอะไร

ส. ต้องเข้าใจให้ถูกว่า สภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ขณะที่เดินมีเห็นใหม่ มีได้ยินใหม่ มีกลิ่นปรากฏใหม่ มีเสียง มีสี มีนามคิดนึก มีอะไรหลาย ๆ อย่าง แล้วทำไมจึงจะไปจดจ้องที่เดิน ถ้าไปจดจ้องที่ลักษณะเดิน ก็ไม่รู้อย่างอื่นใช่ไหม

ถ. ขณะที่จดจ้องที่เดิน ก็มีได้ยินเสียง เห็นก็มี รู้สึก ขณะที่ไปจดจ้องที่เดิน ดูเดิน เสียงก็ได้ยิน แต่ใจไปจดจ้องอยู่ที่เดิน

ส. ถ้ามีความต้องการที่จะรู้ตรงที่เดิน ก็จะจดจ้องอยู่เรื่อย ๆ ไม่มีการรู้ลักษณะสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมทุกอย่างเกิดปรากฏแล้วก็หมดไป

ขณะที่กำลังเดินที่จดจ้องอยู่รู้สภาพของนามอะไร ของรูปอะไร เพราะการเจริญสติปัฏฐานจะต้องรู้ลักษณะของนาม รู้ลักษณะของรูป จึงจะหมดการยึดถือว่าไม่ใช่ตัวตน ซึ่งการที่จะประจักษ์สภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้น เป็นเพราะปัญญาพิจารณารู้ลักษณะของนามธรรม รูปธรรม พร้อมกับที่สติระลึกได้จนชิน จนคลาย จนรู้ชัด ข้อสำคัญคือ อย่าคิดว่ารู้พอแล้ว

บางท่านไม่ยอมที่จะรู้มาก คิดว่าจดจ้องอยู่รูปเดียวนามเดียวก็พอแล้ว ไม่ต้องรู้ทางอื่นเลย หรือไม่ต้องเจริญความรู้ให้มากขึ้น คิดว่าเพียงอย่างนั้นก็พอ แต่ความจริงไม่พอ เพราะอวิชชามีมากเหลือเกิน เมื่ออวิชชาซึบซาบอยู่ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ การคลายอวิชชาได้ต้องเจริญสติ ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมรูปธรรมบ่อย ๆ เนือง ๆ เพราะปัญญาจะต้องค่อย ๆ เจริญแทนอวิชชา ด้วยการพิจารณาแล้วความรู้อีกเกิด แต่ไม่ใช่ด้วยการจดจ้อง

การเข้าใจข้อปฏิบัติเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ผู้ที่รู้ว่าขณะที่สติระลึกถึงลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพที่ระลึกได้ เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง



ในขณะที่ใดที่ระลึกได้เป็นลักษณะของสติ ไม่ใช่ตัวตน กับผู้ที่กำลังจดจำอง ไม่ได้รู้ว่า แม้แต่ขณะที่สติเกิดระลึกขึ้นขึ้นนั้น ก็เป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง นี่เป็นความต่างกัน

เพราะฉะนั้น ถ้าไปจดจำองอยู่ ไม่มีโอกาสที่จะเข้าใจว่า การรู้แจ้งอริยสัจธรรม นั้น จะต้องรู้ลักษณะของนามและรูปตามปกติทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยไม่ บังคับสติ แต่สติระลึกถึงลักษณะของนามและรูปตามปกติ

การเข้าใจธรรมคลาดเคลื่อน หรือเข้าใจผิดก็มีแม้แต่ในครั้งพุทธกาล ใน **มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ อลคัฏฐปมสูตร** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อริยสูรภิกษุผู้เป็น เหล่ากของคณพวักขณมีทิฏฐิอันลามกกว่า รู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง แล้วเห็นว่าธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เป็นธรรมกระทำซึ่งอันตราย ธรรมเหล่านั้น ไม่สามารถทำอันตรายแก่ผู้ต้องเสพอได้จริง ภิกษุทั้งหลายเมื่อชักไซร้ไล่เลียงสอบสวน ไม่สามารถปลดเปลื้องอริยสูรภิกษุจากทิฏฐิอันลามกนั้น ก็ได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค แล้วกราบทูลให้ทรงทราบ

นี่ก็เป็นข้อความเบื้องต้นโดยย่อในอลคัฏฐปมสูตร ซึ่งท่านผู้อ่าน ท่านผู้ศึกษา ธรรม บางครั้งก็เกิดความสงสัยข้องใจเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างบางท่านพอมีข้อความใน พระสูตรบางตอนกล่าวว่า ภิกษุรูปนั้นผู้เป็นเหล่ากของคณพวักขณ หรือภิกษุรูปโน้นผู้ เป็นเหล่ากของชาวประมง ท่านก็บอกว่า ทำไมต้องกล่าวพยานเช่นนี้ในพระ สูตรด้วย เหมือนกับการดูหมิ่นหรือดูถูกบุคคลนั้น แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้นเลย แต่ เป็นเพราะชื่อมีซ้ำกันได้ ถ้าไม่กล่าว หรือไม่แสดงความชัดเจนพอที่จะให้ทราบว่า เป็น บุคคลไหน ก็อาจจะเข้าใจว่าเป็นบุคคลอื่น หรือเข้าใจผิดได้

พืยกพระสูตรนี้ขึ้นมาเพื่อให้เห็นว่า ผู้ใดที่มีความเห็นผิด เข้าใจผิด แล้วกล่าว ถ้อยคำที่ตรงกันข้ามกับพระธรรมวินัย เช่น อริยสูรภิกษุมีทิฏฐิอันลามกกว่า รู้ทั่วถึงธรรม ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง และเห็นว่าธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เป็นธรรม กระทำซึ่งอันตราย ธรรมเหล่านั้นไม่สามารถทำอันตรายแก่ผู้ต้องเสพอได้จริง

ข้อความใน **อรรถกถาปัญจสุทธานิย** มีข้อความอธิบายว่า



คำว่า ทำอันตราย คือ ทำลายแก่ สวรรค์ นิพพาน

คำว่า ธรรม คือ ธรรม ๕ ประการ ได้แก่ ๑. กรรม ๒. กิเลส ๓. วิบาก ๔. อริยุปบาท ๕. อาณาวีติกกมะ

กรรม ได้แก่ อนันตริยกรรม มีการฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ กระทำ โลหิตพระผู้มีพระภาคให้ห้อ และสังฆเภท (กระทำสงฆ์ให้แตกกัน) นอกจากนั้นก็ยังมี ประทุษร้ายภิกษุณี

สำหรับกิเลสนั้น ได้แก่ นียตมิจฉาทิฏฐิ คือ เห็นว่าบาป บุญ กรรมไม่มี ไม่ให้ผล หรือไม่เป็นเหตุที่จะให้เกิดผล

สำหรับ วิบาก คือ การปฏิสนธิ เป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือเป็นบัณฑิต

ประการที่ ๔ อริยุปบาท ได้แก่ การกล่าวร้ายพระอริยะ

ประการที่ ๕ อาณาวีติกกมะ อาบัติที่ภิกษุแก่งต้อง

ธรรม ๕ ประการนี้ อริยบุคคลผู้มีปัญญาอันลามกกล่าวว่า รู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้ว และเห็นว่าธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วว่า เป็นธรรมกระทำ ซึ่งอันตราย ธรรมเหล่านั้นไม่สามารถทำอันตรายแก่ผู้สั่งเสียได้จริง

ความเห็นผิดเริ่มจากความเห็นผิดที่ละเล็กทีละน้อย ถ้าเห็นว่า บาป บุญ กรรม ไม่มี ไม่เป็นเหตุให้เกิดผล ความประพฤติจะเป็นอย่างไร ในเมื่อแนวความคิด เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ความเห็นผิดนี้เป็นสิ่งที่ต้องระวัง ในเรื่องของข้อประพฤติ ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน จะต้องพิจารณาว่า ท่านเจริญสติปัฏฐานถูกต้องไหม

สำหรับเรื่องของเวทนา ๓ ใน **สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ทักขิปปสูตร** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ เหล่านี้ เวทนา ๓ เป็นไฉน คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

ภิกษุทั้งหลาย พึงเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ พึงเห็นทุกขเวทนาโดย ความเป็นทุกข์ พึงเห็นอทุกขมสุขเวทนาโดยความเป็นของไม่เที่ยง



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกข์เวทนาโดยความเป็นลูกศร เห็นอทุกข์ขมสุขเวทนาโดยความเป็นของไม่เที่ยง ภิกษุนี้เรากล่าวว่า มีความเห็นโดยชอบ ตัดค้นหาได้เด็ดขาด เพิกถอนสังโยชนีได้แล้ว ได้กระทำที่สุดแห่งทุกข์แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ

ข้อความต่อไปมีว่า

ถ้าภิกษุใดเห็นสุขโดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกข์โดยความเป็นลูกศร เห็นอทุกข์ขมสุขซึ่งมีอยู่นั้นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ภิกษุนั้นเป็นผู้เห็นโดยชอบ ย่อมกำหนดรู้เวทนาทั้งหลายได้ ครั้นกำหนดรู้เวทนาแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้ในปัจจุบัน ตั้งอยู่ในธรรม ถึงที่สุดเวทย์ เมื่อตายไป ย่อมไม่เข้าถึงความนับว่าเป็นผู้กำหนด ชัดเคื่องเป็นผู้มงาย

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงเรื่องเวทนา ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกข์ขมสุขเวทนา ซึ่งเป็นของมีจริงเกิดปรากฏ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวเฉย ๆ เวลาที่เป็นสุขก็พลัดพลิน ลืมที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพนามธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เพราะเห็นบ้าง เพราะได้ยินบ้าง ที่ทำให้ความรู้สึกเป็นสุขเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าได้ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง ดังที่ทรงแสดงไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายพึงเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ ถึงแม้กำลังประสบสุขอยู่ เที่ยงไหม เดียวทั้งหมด เดี่ยวเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้น สุขเวทนา ภิกษุพึงเห็นโดยความเป็นทุกข์นี้ประการหนึ่ง

พึงเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นลูกศร ทุกขเวทนาบ่อยไหม หิว เมื่อย ไม่สบาย ถ้ามีตาก็มีโรคตา มีหูก็มีโรคหู มีจมูกก็มีโรคจมูก มีตบก็มีโรคตบ มีไต่ก็มีโรคไต่ ถ้าเห็นเป็นโทษจริง ๆ จิตก็ย่อมโน้มไปที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้น

พึงเห็นอทุกข์ขมสุขเวทนาโดยความเป็นของไม่เที่ยง ถ้ามีอุเบกขาเวทนา เป็นผู้ที่อบรม ไม่หวั่นไหว ยินดี ยินร้าย สุขนัก ทุกข์นัก หรือเป็นผู้ที่อบรมเจริญสมถภาวนา จนกระทั่งถึงปัญจมนานเป็นอุเบกขา ก็มีความยินดีพอใจในความรู้สึกที่เป็นอุเบกขา



ละโทมนัส ละโสมนัสได้ แต่พึงเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่ใช่จะมีอุเบกขาอยู่ได้ตลอดเวลา แม้แต่อุเบกขาเวทนาที่พอใจว่า ไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นสภาพที่สงบระงับประณีตนั้น ก็เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง

ขุททกนิกาย ชาดก ดิกนิบาตชาดก สังข์กับปราศชาดก มีข้อความว่า

อาตมาภาพอันลูกศรที่อาบด้วยราคะดำริ อาศัยกามวิตกอันนายช่างศรไม่ได้ตกแต่งขัดเกลารวมและเหลาเสี้ยนแทงเข้าแล้ว อาตมาภาพมิได้ถูกลูกศรที่เขายกคันขึ้นยิงมา หรือที่ติดพู่หางนกยูงเสียบแทงเลย แต่อาตมาภาพถูกลูกศร คือ กิเลส เครื่องเผอว้ยวะทั้งปวงให้เร่าร้อนเสียบแทงที่หทัย แต่อาตมาภาพไม่เห็นรอยแผล ไม่เห็นโลหิตไหลออกจากรอยแผลนั้น จิตที่ไม่มีอุบายอันแยบคาย ถูกลูกศรตรึงไว้แล้วอย่างมั่นคง อาตมาภาพนำความทุกข์มาให้แก่ตนเอง

เป็นถ้อยคำของพระเถระท่านหนึ่ง ซึ่งท่านได้ระลึกถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า ในขณะที่ดำริไปด้วยราคะอาศัยกามวิตก ก็เหมือนกับลูกศรที่นายช่างศรไม่ได้ตกแต่งขัดเกลารวมและเหลาเสี้ยนแทงเข้าแล้ว เป็นความรู้สึกทุกขในใจ เหมือนลูกศรที่ไม่ได้ตกแต่งขัดเกลาด้วย จะเจ็บปวดสักระยะ

ถ้าพิจารณาสภาพของความรู้สึกว่า มีความรู้สึกหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นสุข ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ใด ๆ ก็ตาม ก็เป็นสภาพที่ควรดับ ถึงแม้ว่าจะเป็นความสุข ความติดใจ ความพอใจ ก็ต้องนำความทุกข์มาให้ แต่ถ้าไม่ทราบความจริง ก็ดิ้นรนชวนขวายแสวงหาไป เพราะต้องการสุขเวทนาอยู่เรื่อย ๆ

เพื่อสรุปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขอล่าวถึงข้อความใน **สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อัญญสทปริยายสูตร** ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงเวทนา ๑๐๘ ประการ มีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมปริยายอันมีปริยาย ๑๐๘ แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังธรรมปริยายนั้น ก็ธรรมปริยายอันมีปริยาย ๑๐๘ เป็นไฉน



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๒ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๘ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓๖ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๐๘ ก็มี

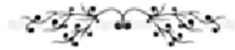
ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็เวทนา ๒ เป็นไฉน เวทนา ๒ คือ เวทนาทางกาย ๑ เวทนาทางใจ ๑ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๒

ก็เวทนา ๓ เป็นไฉน เวทนา ๓ คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อทุกขมสุขเวทนา ๑ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๓





๑๑๖



ก็เวทนา ๕ เป็นไฉน เวทนา ๕ คือ สุขขินทรีย์ ๑ ทุกขินทรีย์ ๑ โสมนัสสินทรีย์ ๑ โทมนัสสินทรีย์ ๑ อุเบกขินทรีย์ ๑ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๕

ก็เวทนา ๖ เป็นไฉน เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา ๑ โสตสัมผัสสชาเวทนา ๑ ฐานสัมผัสสชาเวทนา ๑ ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา ๑ กายสัมผัสสชาเวทนา ๑ มโนสัมผัสสชาเวทนา ๑ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๖

ก็เวทนา ๑๘ เป็นไฉน เวทนา ๑๘ คือ เวทนาที่สหระคตด้วยโสมนัส ๖ เวทนาที่สหระคตด้วยโทมนัส ๖ เวทนาที่สหระคตด้วยอุเบกขา ๖ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๑๘

ก็เวทนา ๓๖ เป็นไฉน เวทนา ๓๖ คือ เคนหสิตโสมนัส ๖ เนกขัมมโสมนัส ๖ เคนหสิตโทมนัส ๖ เนกขัมมสิตโทมนัส ๖ เคนหสิตอุเบกขา ๖ เนกขัมมสิตอุเบกขา ๖ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๓๖

เวทนา ๑๐๘ เป็นไฉน เวทนา ๑๐๘ คือ เวทนาที่เป็นอดีต ๓๖ ที่เป็นอนาคต ๓๖ ที่เป็นปัจจุบัน ๓๖ เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๑๐๘

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมปริยาย อันมีปริยาย ๑๐๘ แม่นี้แล

ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คงจะได้ผ่านพญัญชนะที่ว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

สุขเวทนามีอามิส ทุกขเวทนามีอามิส อทุกขมสุขเวทนามีอามิส และสุขเวทนาไม่มีอามิส ทุกขเวทนาไม่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ซึ่งข้อความในเรื่องมีอามิส ไม่มีอามิส นัยของ **สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค นีรามิสสูตร** ได้แสดงเรื่องของมีอามิสว่า หมายถึงเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ส่วนไม่มีอามิสนั้นหมายถึง เวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยสมาธิ หรือเกิดขึ้นเป็นไปกับ ฌานจิต



สพายนวิภังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ที่ในอรรถกถา แสดงว่า เคหสิต หมายถึงเวทนาอาศัยกามคุณ เนกขัมมานิสิตานิ หมายถึงความถึงเวทนาอาศัยวิปัสสนา

อรรถกถาสังยุตตนิกาย สพายนวรรค นีรามิสสูตร มีข้อความว่า คำว่า มีอามิสนั่น คือ มีกิเลส เพราะฉะนั้น ถึงแม้จะกล่าวว่าเป็นเนกขัมมะซึ่งเกิดจากการเจริญสมาธิเป็นฌานจิต แต่ในอรรถกถาได้กล่าวไว้ตรงกับใน **สพายนวิภังคสูตร** ว่า คำว่า มีอามิสนั่น คือ มีกิเลส

เป็นเรื่องความละเอียดของพยัญชนะ แต่ถ้าเป็นเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน แล้วก็ก็คือว่า ถ้าท่านผู้ใดที่ยังไม่ได้เริ่มพิจารณาเวทนา ความรู้สึก พิจารณาแต่เพียงบางนามบางรูป ให้ทราบว่ายังรู้ไม่ทั่ว ยังต้องเจริญปัญญาอีกมากนัก อย่าเพิ่งคิดว่า จะรู้แจ้งการเกิดขึ้นและดับไป เพราะปัญญายังรู้สภาพธรรมที่มี ที่เกิดขึ้นปรากฏ แล้ว ก็ยึดถือว่าเป็นตัวตนนั้นไม่ทั่ว เป็นต้นว่า ถ้าท่านยังไม่เคยระลึกถึงสภาพของความรู้สึก สติจะต้องระลึกรู้เพื่อละการยึดถือความรู้สึกนั้นว่าเป็นตัวตน เพราะการรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้นั้นต้องเป็นปัญญาที่รู้แจ้ง ซึ่งต้องอาศัยการเจริญอบรมความรู้ในลักษณะของนามและรูปให้เพิ่มขึ้น มากขึ้น ทีละเล็กทีละน้อย จนกว่าจะรู้แจ้งได้ แล้วต้องมีความอดทนมากที่จะระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏ แต่ว่าหนทางนี้ก็เป็นหนทางที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระสงฆ์สาวกได้ดำเนินมาแล้ว

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เป็นสาวกต้องการรู้แจ้งอริยสัจธรรม ก็ไม่มีหนทางอื่น ต้องเป็นหนทางนี้เองที่จะต้องเพียรอดทนระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏจนกว่าจะรู้แจ้งอริยสัจธรรม

สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาวิภังคปกรณ์ สติปัฏฐานวิภังคนิทเทส มีข้อความเรื่องสติปัฏฐาน ๓ ซึ่งมีคำอธิบายว่า

ที่โคจรแห่งสติ ท่านเรียกว่า สติปัฏฐาน



ที่โคจรแห่งสติ หมายความว่า ที่สติระลึกได้แก่ อารมณ์นั่นเอง เพราะเหตุ
ว่า สติเป็นนามธรรม สติก็ต้องรู้อารมณ์ ขณะที่สติระลึกอารมณ์ใด อารมณ์นั้นเป็น
โคจร เป็นที่ตั้งที่ระลึกของสติ

ความหมายของสติปัฏฐาน ๓ คือ

ความหมายประการที่ ๑ คือ ที่โคจรแห่งสติ ท่านเรียกว่า สติปัฏฐาน
ในพระบาลีเป็นต้นว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความเกิดขึ้น และความดับไปแห่งสติปัฏฐาน
ทั้ง ๔

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความเกิดขึ้น และความดับไปแห่งสติปัฏฐาน
ทั้ง ๔ พวกเธอจงฟังข้อความนั้น จงใส่ใจด้วยดี

และข้อความต่อไปแสดงว่า สติปัฏฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

ความหมายประการที่ ๒ คือ

ในคำนี้ว่า พระศาสดาผู้ริบะย่อมเสพซึ่งธรรมใด ธรรมนั้นคือสติปัฏฐาน พระ
ศาสดาผู้ริบะเมื่อสั่งเสพอยู่ซึ่งธรรมนั้น ย่อมควรเพื่อตามสอนหมู่คณะ

เพราะฉะนั้น ถ้าไม่เจริญสติปัฏฐานเองจะไม่ทราบเลยว่า หนทางนี้เป็นหนทาง
ที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงดำเนิน และพระอริยสาวกดำเนินหนทางเดียวกัน
นี้จึงสามารถที่จะประจักษ์สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงได้ ผู้ที่เป็นพระ
อริยบุคคลจะไม่สงสัยในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม เพราะท่านจะต้องละการ
ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน ไม่มีความเห็นผิดว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน
ท่านรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏ ปัญญาของท่านสมบูรณ์ขึ้น
เป็นขั้น ๆ ด้วยการที่เจริญสติ สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
ตามปกติธรรมดา ท่านเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ ไม่ใช่ทำให้ผิดปกติ สติระลึกถึงลักษณะ
ของนามและรูปที่เกิดขึ้นแล้วปรากฏ



ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานสตรระลึกรู้ลักษณะของเห็น และสิ่งที่กำลังปรากฏ รู้ว่าเป็นสภาพธรรมที่ต่างกัน ทางหูสตรระลึกรู้ลักษณะของเสียง ระลึกรู้ลักษณะของได้ยิน รู้สภาพธรรมที่รู้เรื่องรู้ความหมายของเสียง รู้สุข รู้ทุกข์ รู้เบากขาที่เกิดขึ้นปรากฏตามปกติ แล้วก็รู้จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์บุคคล เพราะสตรระลึกในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรมที่กำลังปรากฏตามปกตินี้เอง ท่านเหล่านั้นดำเนินหนทางนี้ทั้งนั้น แต่ไม่มีในศาสนาอื่น ซึ่งถ้าไม่ใช่เป็นการรู้แจ้งแล้ว จะไม่มีการเจริญสติตามปกติที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน อย่างนี้

เพราะฉะนั้น สติปัฏฐานเป็นทางดำเนินของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสาวก ไม่ใช่สติที่ในศาสนาอื่นก็มี คือ เป็นไปในทาน หรือเป็นไปในศีล หรือเป็นไปในสมาธิเท่านั้น แต่เป็นสติปัฏฐานที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏแล้วรู้ชัด และสามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้

ความหมายของสติปัฏฐานประการที่ ๓ คือ

สติซึ่งเป็นนามธรรม สติที่เป็นไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรมนั่นเองเป็นสติปัฏฐาน

เพราะฉะนั้น ถ้าได้ยินคำว่า **สติปัฏฐาน ๓** ให้ทราบความหมายคือ

๑. หมายถึงอารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐาน
๒. เป็นหนทางซึ่งพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกดำเนิน และรู้แจ้งอริยสัจธรรมด้วยหนทางนี้
๓. หมายถึงสติซึ่งเป็นสภาพที่ระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐาน ไม่ใช่สติที่เพียงเป็นไปในทาน หรือศีล หรือสมาธิเท่านั้น

เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องที่ละเอียดมาก ถ้าท่านไม่เจริญสติปัฏฐาน ปัญญาไม่เจริญ สติก็ไม่เจริญ เป็นการจำกัดสติเฉพาะบางสถานที่ เฉพาะบางอารมณ์ เป็นการจำกัดปัญญาเฉพาะสถานที่ เฉพาะบางอารมณ์ แต่ขอให้คิดถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงซึ่งเกิดดับเร็วมาก ถ้าไม่เจริญสติ ไม่ระลึกรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามของรูปแต่ละชนิดตามความเป็นจริง สามารถที่จะรู้ได้ใหม่ว่า นามนั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป รูป



นั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นามอีกชนิดหนึ่งเกิดต่อแล้วก็ดับไป รูปอีกชนิดหนึ่งเกิดต่อแล้วก็ดับไป เพราะสิ่งเหล่านี้มีเป็นปกติในชีวิตประจำวันซึ่งจะต้องรู้จึงจะละ ถ้าไม่รู้ก็ไม่ละ

อย่างกายก็ต้องรู้ เพราะมีปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของกายที่สติระลึกได้ ก็แสดงให้เห็นสภาพความจริงว่า ลักษณะนั้นไม่ใช่ตัวตน เพียงอ่อน เพียงแข็ง เพียงร้อน เพียงเย็น เพียงตึง เพียงไหว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป บ่อย ๆ เนือง ๆ ยังไม่พอ เพราะการที่สติจะระลึกเป็นไปในวันหนึ่ง ๆ มีใครบังคับสติได้ว่า ให้อยู่เฉพาะที่กาย ด้วยเหตุนี้จึงมีสติปัฏฐาน ๔ ไม่ได้แสดงสติปัฏฐานเดียวเลย เป็นไปไม่ได้ที่สติของใครจะระลึกได้เฉพาะที่กายอย่างเดียว ซึ่งวิสัยของปุถุชนซึ่งหนาแน่นด้วยกิเลส ทำให้หลงลืมสติ แต่ผู้ที่เจริญสติก็ต้องเจริญสติต่อไป ไม่ใช่ไปหยุดอยู่ที่เฉพาะบางรูปหรือบางนามด้วยความจงใจ คิดว่าจะต้องรู้เฉพาะรูปนั้นหรือนามนั้น ซึ่งไม่เป็นการเจริญปัญญา แล้วก็เป็นการบังคับสติ ซึ่งถึงจะบังคับอย่างไรก็บังคับไม่ได้ ไม่มีใครบังคับให้สติรู้เฉพาะแต่ที่กายเท่านั้น

ข้อสำคัญอีกประการหนึ่ง วิปัสสนาญาณแรก คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่สมบูรณ์ที่รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม ไม่ใช่ให้รู้อย่างเดียว เพราะฉะนั้น ใครจะจงใจไปรู้ที่รูปเดียวโดยที่ไม่รู้นาม ก็ไม่มีการถึงความสมบูรณ์ของปัญญาที่เป็นวิปัสสนาญาณขั้นต้น คือ นามรูปปริจเฉทญาณ เพราะถ้าไม่รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมแล้ว ความสงสัยต้องมีอยู่ เพราะนามธรรมและรูปธรรมเกิดปรากฏพร้อม ๆ กัน อย่างทางกาย ถ้าไม่เจริญสติบ่อย ๆ ไม่ปรากฏความต่างกันว่า สภาพนี้เป็นนามธรรม สภาพนั้นเป็นรูปธรรม ก็จะหลงเข้าใจผิด หรือสงสัยได้ว่า นี่นาม หรือว่า นี่รูป

เพราะฉะนั้น เรื่องของการเจริญสติปัฏฐานเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้ชัดตามปกติ ขอให้คิดถึงความจริงว่า ไม่มีใครบังคับให้สติรู้เฉพาะที่กาย จะเลือกว่า ท่านจะเป็นผู้ที่เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมหมวดอื่นเลย ปัญญาจะเจริญได้ไหม เพราะเวทนามก็มี เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวเฉย ๆ ถ้าสติไม่ระลึกถึงลักษณะของเวทนา แล้วจะไปละ ไม่ยึดถือสภาพของความรู้สึกว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่



สัตว์บุคคล จะเป็นไปได้ไหม ถ้าสติไม่เริ่มระลึกถึงว่า ความรู้สึกนั้นก็แค่เพียงสภาพ ธรรมชาติหนึ่งที่มีจริง ที่ปัญญาจะต้องรู้ ที่สติจะต้องระลึกด้วย เพราะเป็นของที่มี แล้วก็เกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็วมาก

กายกระทบสัมผัส รูปเย็นปรากฏ ความรู้สึกสบาย แล้วทำไมจึงจะไม่ให้รู้ ลักษณะของเวทนาที่ปรากฏ ซึ่งต้องรู้ เพราะขณะนั้นปรากฏ อย่าไปสนใจที่จะบังคับ ไปเลือกว่า จะต้องรู้เฉพาะรูปนั้นเท่านั้น หรือว่า หมวดนั้นเท่านั้น ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถรู้ความจริง เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานเป็นเรื่องที่ละเอียดจริง ๆ ไม่ว่า จะเป็นในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรืออัมมานุปัสสนาก็ตาม จะแสดงให้เห็นชัดเจนว่า เป็นการเจริญสติเป็นปกติในชีวิตประจำวันนั่นเอง

ถ. เรื่องนี้ความจริงเป็นเรื่องเก่า และผมเข้าใจดีแล้วเกี่ยวกับอิริยาบถ ๔ คือ ขณะที่มีอิริยาบถ ๔ จะเป็นยืนก็ดี เดินก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี ย่อมรู้โลกทั้ง ๖ โลก ตามที่ท่านอาจารย์กล่าว ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เมื่อ เกิดขึ้น ก็มีสติรู้ตลอด แต่ติดอยู่ที่พยัญชนะที่ว่า เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเดิน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า นั่ง คำว่าเดิน ว่านั่ง ว่ายืน ว่านอน ให้รู้ชัดอยู่อย่างนี้ เป็นการรู้ชัดเดินนี้ หรือรู้ชัด นอนนี้ รู้ชัดกิริยาที่มันอยู่นี้ นี่ก็ประการหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งที่ว่า หรือว่ากายของภิกษุณั้ที่ตั้งอยู่ด้วยประการใด ๆ ภิกษุณั้ก็รู้ จักกายนั้นด้วยประการนั้น ๆ ดังนี้ เป็นคำกล่าวรวมหมดทุกอย่าง มีคำอธิบายว่า กายของภิกษุณั้ที่ตั้งอยู่ด้วยอาการใด ๆ ภิกษุณั้ก็รู้จักกายนั้นด้วยอาการนั้น คือ รู้ จักกายนั้นว่าตั้งอยู่ด้วยอาการนั้น ๆ กายนั้นตั้งอยู่ด้วยอาการยืน นั่ง นอน ก็รู้ได้ว่า ยืน นั่ง นอน คำว่า หรือในภายในอย่างนี้ คือ เล็งเห็นกายในจำพวกกายด้วยการ กำหนดอิริยาบถ ๔ ของตนอย่างนี้

นี่เป็นเรื่องของพยัญชนะ แต่ถ้าพูดตามคำที่อาจารย์บรรยายไว้ ผมเข้าใจชัดว่า ขณะที่นั่งอยู่นี้ หรือยืนอยู่นี้ หรือเดินอยู่นี้ หรือนอนอยู่นี้ ย่อมมีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย สารพัดที่จะรู้ได้ถ้ามีสติพอ แต่ที่มาจำกัด อิริยาบถให้รู้ชัดว่านั่งอยู่ นอนอยู่ หรือเดินอยู่ ก็เป็นพยัญชนะที่ไม่ค่อยชัด



สุ. ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามัคค ข้อ ๗๒๗ มีข้อความว่า

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร ย่อมพิจารณาเห็นกองธาตุดินโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นกองธาตุน้ำ ไฟ ลม กอง ผม ขน ผิวน หงษ์ เนื้อ เอ็น กระดูก โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

กายปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสติและญาณนั้น เพราะเหตุดังนี้ ทานจึงเรียกการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัฏฐานภาวนา

ข้อ ๗๒๘ ภิกษุมีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร ย่อมพิจารณาเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ย่อมพิจารณาเห็นทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ข้อ ๗๒๙ มีข้อความว่า ภิกษุมีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร

ข้อ ๗๓๐ ภิกษุมีปกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร

เพราะต้องมีลักษณะของสิ่งที่จะพิสูจน์ให้รู้ว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ต้องเป็นลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เป็นผู้มีสติเดิน เป็นผู้มีสตินั่ง เป็นผู้มีสตินอน เป็นผู้มีสติยืน ไม่ได้จำกัดเลยว่ารู้อะไร แต่เป็นเพราะเมื่อเป็นผู้มีสติ สติระลึกเป็นไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

อย่างเวทนา จะพิจารณาระลึกรู้ลักษณะของเวทนา ก็ต้องมีนั่ง นอน ยืน เดิน มีรูปที่ประชุมรวมกัน ตั้งอยู่ ทรงอยู่ในอริยาบถหนึ่งอริยาบถใด แต่ก็มีเวทนาปรากฏที่สติจะต้องระลึก ถ้าไม่ระลึกที่กาย ก็ระลึกที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม แต่ไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถยืนอย่างไร ยืนงอเท้า นั่งยกแขน ก็จะต้องมีส่วนของรูปที่ปรากฏ กายมีปรากฏ สติระลึกรู้กายที่ปรากฏ ต้องมีลักษณะของรูปแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

จะนั่งอย่างไร นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งห้อยเท้า นั่งกอดอก เวลาที่มีรูปปรากฏในส่วนใด ที่ทรงอยู่ในอาการอย่างไร ก็พิจารณาเห็นกายในกาย ต้องมี



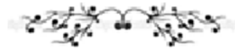
ลักษณะของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมปรากฏให้รู้ได้ แม้แต่ลมหายใจ เวลากระทบใญ่ฐัพพารมณ ก็ต้องปรากฏเป็นสภาพที่อ่อนหรือแข็ง เย็นหรือร้อน ตึงหรือไหว ที่กายนี้มีกายปสาทสัมผัสซาบอยู่ทั่วไป เมื่อระลึกรู้ที่กาย กระทบที่กาย ก็ปรากฏเป็นสภาพที่อ่อน แข็ง เย็น ร้อน ตึง ไหวนั่นเอง

กำลังนี้ ก็มีเวทนา มีจิต มีธรรม ไม่ได้จำกัดเจาะจงว่าให้รู้อะไร เพราะแล้วแต่ว่าส่วนใดสิ่งใดปรากฏ สติจะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมใด ก็มีลักษณะของสภาพธรรมนั้นปรากฏให้รู้ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล





๑๑๗



รูปทุกรูปที่เป็นรูป ไม่ใช่เป็นนาม ต้องมีลักษณะของรูป นามที่กล่าวว่าเป็นนามไม่ใช่รูป ก็ต้องมีลักษณะของนามแต่ละชนิด เวลานี้ลักษณะของนามของรูปนี้ปรากฏให้รู้อยู่ตลอดเวลา แต่เพราะไม่เจริญสติ จึงยึดถือนามและรูปที่ปรากฏว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล

สติเป็นสภาพที่ระลึกสิ่งที่กำลังปรากฏ ทางตาจะต้องรู้ชัดว่า เป็นสภาพรู้ที่กำลังเห็น ส่วนสีสังวรณะต่าง ๆ ที่ปรากฏ ช่วงขณะที่ตาเห็นเท่านั้นเป็นของจริง เป็นรูปธรรมชนิดหนึ่งซึ่งพิจารณาระลึกได้เนื่อง ๆ บ่อย ๆ จะทำให้ละคลายการหลงเพลิดเพลินไปด้วยการยึดถือว่าเป็นตัวตน สติเพียงระลึกสิ่งที่มีปรากฏ ไม่ต้องไปทำอะไร แต่เจริญสติโดยการระลึกสิ่งที่กำลังปรากฏเนื่อง ๆ บ่อย ๆ ตามปกติ เป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ อย่าไปทำอะไรให้ผิดปกติ

ขณะนี้ทุกท่านมีทั้งเห็น มีทั้งได้ยิน มีทั้งรู้เรื่องที่ได้ยิน แต่โดยสภาพความเป็นจริงแล้ว เห็นเกิดขึ้นเพียงขณะเดียวแล้วก็ดับ จากนั้นจิตก็เกิดสืบทอดกันมากมายหลายขณะก่อนที่จะได้ยิน และเกิดดับสืบทอดกันมากมายหลายขณะก่อนที่จะรู้เรื่อง แต่ปรากฏเหมือนกับทั้ง ๆ ที่เห็นไม่ดับเลย ก็ยังทั้งได้ยินด้วย ทั้งรู้เรื่องด้วย ซึ่งผู้ที่เจริญสติเท่านั้นที่จะเริ่มระลึกรู้ลักษณะของนามรูปที่ปรากฏ ให้ปัญญาสมบูรณ์ขึ้นเป็นขั้น ๆ

อย่าไปเป็นห่วงการเกิดดับ หรืออะไรเลย เพราะถ้าปัญญาไม่สมบูรณ์ สิ่งที่เกิดดับอยู่ขณะนี้ก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร นอกจากไปยึดถือว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เพราะเกิดดับสืบทอดกันเร็วเหลือเกิน

อย่างเช่น เวทนา ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งถึงเมื่อวานนี้ มากมายนับไม่ถ้วน ตั้งแต่เช้าจนกระทั่งถึงเดี๋ยวนี้ เวทนามากมายนับไม่ถ้วน เพราะเวทนาต้องเกิดกับจิตทุกดวง ถ้าไม่เจริญสติก็ไม่รู้ว่าเป็นลักษณะของเวทนาแต่ละชนิด เมื่อไม่รู้ว่าเป็นลักษณะของเวทนาแต่ละชนิด จะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของเวทนาชนิดนั้นที่ดับ แล้วเวทนาชนิดอื่นที่เกิดแล้วก็ดับไม่ได้



เพราะฉะนั้น การเจริญสติเป็นปกติ ไม่เลือก ไม่รอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร สติระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏได้ เป็นทางเดินของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสาวก ซึ่งต้องเพียร ต้องอดทน สติระลึกถึงลักษณะของนามของรูปที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ไม่มีความต้องการ หรือไม่มีความเห็นผิดมาเป็นเครื่องกั้น

ถ. เรื่องอิริยาบถ อาจารย์ได้กรุณาอธิบายไปแล้ว ก็พอเข้าใจขึ้น แต่ในสัมปชัญญะบรรพท่านก็ว่า เมื่อรู้ว่าเราเดิน หรือยืน หรือนั่ง หรือนอนนั้น หมายถึงอิริยาบถนาน ก้าวหน้า ถอยหลัง แล เหลี้ยว เหยียด คู้ หมายถึงอิริยาบถพอสานกลาง เดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น หมายถึงอิริยาบถเล็กน้อย ตรงนี้หมายความว่าอย่างไร

สุ. นั่งนาน มีรูปมีนามไหม นั่งนานก็มีนามมีรูป เหลี้ยวไปนิดหนึ่งก็เป็นนามเป็นรูป อ่อน แข็ง ขณะที่นั่งนาน ก็อ่อนเท่านั้น แข็งเท่านั้น เย็นเท่านั้น ร้อนเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวตน เอี้ยวไปนิดหนึ่งก็เป็นลักษณะที่ตั้งเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน ก็เหมือนกัน โลกมี ๖ โลกเท่านั้น ไม่ว่าจะปรากฏในขณะที่นั่งนาน หรือไม่นาน จะเป็นอิริยาบถใหญ่ หรืออิริยาบถย่อยก็ตาม โลกก็มีปรากฏเพียง ๖ โลก ที่จะให้ปัญญารู้ชัด

ถ. (ไม่ได้ยิน)

สุ. ให้เป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ ไม่ว่าจะนั่งนาน ยืนนาน หรือว่าครู่เดียวเดียวเดียว ก็อย่าเป็นผู้หลงลืมสติ ไม่อย่างนั้นจะมีสติเฉพาะเวลานั่งนาน ยืนนานแล้วไม่มีสติเวลาที่เคลื่อนไหว เหยียดคู้ หรือว่ามีจะนั้นจะไปรู้ตัวแต่เฉพาะตอนเคลื่อนไหวเหยียดคู้ แต่เวลาจะนั่งเฉย ๆ รอนาน ๆ หรืออะไรสติก็ไม่เกิด แต่ถ้าเกิดแล้วก็ยังเป็นนามเป็นรูป ๖ ทางนี้ตามความเป็นจริง ที่ไม่มีอะไรต่างกันเลย

ให้เป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ ไม่ว่าจะนั่งนานก็เป็นนามเป็นรูป ประเดี๋ยวเดียวก็เป็นนามเป็นรูป เพราะถ้าเข้าใจการเจริญสติปฏิฐานจริง ๆ แล้ว ไม่มีอะไรกันเลย สติสามารถเจริญได้ และรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง คือ ตามปกติ

โดยมากขำมการที่จะรู้ตามปกติ เพราะเข้าใจผิดว่าจะต้องไปรู้อย่างอื่น บางคนกล่าวว่า ปกติวุ่นวาย เจริญสติปฏิฐานไม่ได้เลย วุ่นวายแล้วเจริญสติปฏิฐานไม่ได้ แต่อริยสัจจะนั่นคืออะไร ทุกขอริยสัจจะ สภาพธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง ทั้งทางตา ทางหู



ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในขณะนั้นก็ไม่เที่ยงที่ปัญญาจะต้องรู้จริง ๆ แล้ว
จึงจะละได้ หลบไป หลีกไป แล้วไม่รู้ ไม่มีวันที่จะละได้ เพราะไม่รู้สภาพธรรมตาม
ความเป็นจริง คือ ตามปกติของแต่ละคน

สำหรับวันนี้จะเป็นเรื่องของจิตตานุปัสสนา ข้อความใน **มหาสติปัฏฐานสูตร**
ทีฆนิกาย มหาวรรค มีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่า
จิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมรรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมรรคต หรือว่าจิตไม่เป็นมรรคต ก็รู้ว่าจิตไม่
เป็นมรรคต

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิต
ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ดัง
พรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก
บ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความ
เกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมอยู่



อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตันทาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

จบจิตตานุปัสสนา

ใครจะรู้ถ้าไม่ใช่ผู้ที่เจริญสติ ลักษณะของจิตที่ได้ทรงแสดงไว้ในจิตตานุปัสสนา ถ้าไม่ใช่ผู้เจริญสติแล้วจะรู้อย่างนี้ไหม ไม่มีหนทางเลยที่จะรู้ได้ แต่ทำไมทรงแสดงจิตตานุปัสสนา เพราะเป็นสภาพธรรมที่มีจริง เกิดดับสืบต่อกันทุกขณะ แต่หลงเข้าใจผิดยึดถือจิตว่าเป็นตัวตน เป็นสัตว์ บุคคล เป็นสภาพที่ปัญญาจะต้องเจริญแล้วก็รู้ชัด จึงจะละได้ ไม่ใช่ปล่อยให้ไม่รู้ไป เรื่องไม่รู้เป็นเรื่องที่จะไม่ถึงอริยสัจธรรม และเมื่อออสภาพธรรมที่มีจริง ก็จะปรากฏเป็นสภาพรู้อย่างหนึ่งกับสภาพที่ไม่ใช่สภาพรู้อีกอย่างหนึ่ง แต่สิ่งที่มีปรากฏให้รู้ได้ ก็มีลักษณะที่ปรากฏแตกต่างกัน อย่างเวทนาเป็นสภาพความรู้สึกไม่ใช่จิต เพราะฉะนั้น เวทนาซึ่งเป็นสภาพความรู้สึกปรากฏให้รู้ได้ ความสุขมี โสมนัสมี ความทุกข์มี โทมนัสมี อุเบกขามี เป็นสภาพที่ปรากฏให้สติระลึกได้ ส่วนของเวทนานุปัสสนา ก็เป็นเวทนานุปัสสนา

แต่สภาพของจิตก็เป็นสภาพที่มีจริง เกิดดับสืบต่อกัน สภาพของจิตนั้นเป็นสภาพที่มีความรู้อารมณ์เป็นลักษณะ มีความเป็นไปโดยความถึงก่อนเป็นระยะ

รู้ หรือว่าเป็นหัวหน้า เป็นประธานในการรู้อารมณ์นั่นเอง อย่างทางตาที่เห็นสีเป็นจิต ส่วนที่จะชอบหรือไม่ชอบเป็นสภาพธรรมอื่นที่เกิดพร้อมกับจิต หรือว่าความรู้สึกโสมนัส โทมนัส อุเบกขา ก็เป็นสภาพความรู้สึกที่เกิดกับจิต แต่ในขณะที่กำลังเห็น เป็นจิตที่เห็น จิตเป็นใหญ่เป็นประธานในการรู้อารมณ์ มีการสืบเนื่องกัน คือ มีการเกิดดับสืบต่อกันเป็นปัจจุบันฐาน คือ เป็นอาการที่ปรากฏให้รู้ได้ ถ้าจิตเกิดขึ้นและดับไปแล้วไม่เกิดต่อก็ไม่มีการปรากฏอะไรให้รู้ได้เลย แต่ถึงแม้เมื่อจิตดับไปแล้ว ก็เกิดอีก สืบต่อไปอีก เห็นเมื่อสักครู่นี้ก็ดับไปแล้ว มีปัจจัยทำให้จิตดวงต่อไป



เกิดขึ้นเห็นอีก ได้ยินอีก ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน มีชีวิตอยู่ที่ไหนก็มีจิตที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยเหตุปัจจัย แล้วก็ดับ แล้วก็เกิดดับสลับต่ออารมณ์อยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะสติจะระลึก รู้ลักษณะของจิต ระลึกได้ทุกแห่ง ไม่ว่าจะในสถานที่ใด ทรงแสดงลักษณะของจิตทุกชนิดว่าเป็นสติปัฏฐาน เป็นจิตตานุปัสสนา เป็นสิ่งที่สติระลึกได้ จึงจะละการยึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล

สภาพของจิตนั้นมีนามและรูปเป็นปทัฏฐาน ในบางแห่ง เช่น ในสัมโมหิโนทนียกัถว่า มีสังขารเป็นปทัฏฐาน หรือมีวัตถุและอารมณ์เป็นปทัฏฐาน คือ เป็นเหตุก่อให้เกิด เพราะฉะนั้น การเจริญสติต้องเจริญเป็นปกติเนื่อง ๆ บ่อย ๆ พิจารณานามรูปที่กำลังปรากฏตามปกติให้ทั่ว ได้มากเท่าไรปัญญาก็จะรู้ชัดแล้วละคลายการที่เคยยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนมากเท่านั้น

อย่างใน **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างใดแล้ว ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ว่า จิตมีราคะ

ในจิตตานุปัสสนา ทรงสอนนัยของการพิจารณาไว้ ๑๖ ประการในเรื่องของจิต เริ่มด้วยจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เพราะวันหนึ่ง ๆ ราคะมาก โภภุมูลจิตเป็นพื้นเป็นประจำที่จะให้ระลึกได้ ก็ควรที่จะระลึกเพื่อรู้ชัด แล้วละการยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นสัตว์ บุคคล แต่โดยมาก เพราะไม่เจริญสติ ไม่เข้าใจการเจริญสติ จึงกล่าวว่าเจริญสติไม่ได้ แต่ในพระไตรปิฎก สติระลึกเป็นไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม และเป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ

คำว่าอนุปัสสนา คือ เนื่อง ๆ บ่อย ๆ เพราะว่าจุดประสงค์ คือ ปัญญาที่รู้ชัด เพราะสติระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติ

ถ้าจุดประสงค์เป็นความสงบ จะไม่รู้ชัดในสภาพธรรมตามปกติ เพราะขณะนี้ตามปกติเป็นโลภมูลจิต ถ้าไม่รู้ ก็ไม่ละ ก็ไปทำผิดปกติขึ้น แต่การเจริญสติปัฏฐานถ้าเข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่หลีกเลี่ยง ไม่รีรอ โภภุมูลจิตก็โลภมูลจิต เป็นของธรรมดาที่จะละโลภะ โทสะ โมหะได้ ต้องละเป็นลำดับขั้น โดยการละการที่ยึดถือโลภะ โทสะ



โมหะว่าเป็นตัวตนเสียก่อน โดยการรู้ว่า สภาพนั้นเป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง เพราะบางคนเข้าใจว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นละอภิชฌาและโทมนัส ซึ่งพญฺชนะมี กล่าวไว้จริงแต่ต้องเข้าใจด้วยว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นไม่ใช่ละอภิชฌาโทมนัสเพียงขั้นของการเจริญสมาธิ แต่การเจริญสติปัฏฐานที่ละอภิชฌา โทมนัส เพราะสติระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ ละโมหะความไม่รู้ในลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยสติเกิดขึ้นระลึกรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง

อย่างประการที่หนึ่งของจิตตานุปัสสนาที่ว่า จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เป็น อริยสัจธรรมสำหรับผู้ที่จะคลายเพราะรู้ทั่ว โภกมฺลจิตเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเป็นปกติ สติระลึกรู้เท่านั้นเพื่อจะไม่ยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล ไม่ใช่จะทำให้เปลี่ยน หรือทำให้ทำอะไร หรือทำให้มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับต่าง ๆ ที่จะทำให้ไม่รู้ลักษณะของโลภะตามความเป็นจริง

ถ. มีคำอธิบายบางประการบอกว่า เพื่อกันอภิชฌาและโทมนัสไม่ให้เกิดขึ้น คำว่า กัน หมายความว่าอย่างไร

สุ. เวลาที่โลภะเกิดขึ้น หลงลืมสติ ก็เป็นโลภะไปเรื่อย ๆ เกิดดับสืบทอดกัน นาน ทันทที่สติเกิดโลภะไม่เกิด สติเป็นคุณธรรม เป็นสัมมาสติ ระลึกรู้ลักษณะของนามที่ปรากฏ ถึงแม้ว่าจะเกิดแล้วดับสืบทอดเนื่องก็ยังไม่ปรากฏให้รู้ได้ เหมือนกับกำลังเห็น เห็นก็เกิดดับ แล้วก็มีได้ยิน แล้วแต่สติจะระลึกที่นาม หรือที่รูปทางตา หรือนาม หรือรูปทางหู ไม่มีกฎเกณฑ์ที่จะไปบังคับ เป็นเรื่องธรรมดาที่ว่า สภาพธรรมทั้งหลายมีเกิดขึ้นปรากฏ แต่สติก็ระลึกรู้สิ่งที่กำลังปรากฏเนื่อง ๆ บ่อย ๆ เป็นการเจริญมรรคมีองค์ ๘ สติไม่ใช่โลภะ แต่ถ้าหลงลืมสติ ก็ยึดถือโภกมฺลจิตที่เกิดขึ้นดับสืบทอดกันว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล

ที่จะละคลายการยึดถือได้ ก็เมื่อสติเกิดขึ้นระลึกรู้ว่า ขณะนั้นก็เป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง เพราะโลภะก็ดับ ถ้าใครถามถึงคำแนะนำสั้น ๆ ก็บอกว่า เป็นผู้ที่มีปกติเจริญสติ ไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นขณะไหน



นอน ยืน เดิน พุด นิ่ง คิด เหยียด คู้ ต้ม เคี้ยว ลิ้ม ระลึกรู้ลักษณะของนามและ
รูปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไม่เว้น

ใน **ปปัญจสูทนี** ซึ่งเป็น **อรรถกถาวัชณินิกาย มูลปณณาสก สติปัฏ-**
ฐานสูตร มีข้อความว่า

จิตมีราคะ ได้แก่ จิตอันไปกับโลกะ ๘ อย่าง

หมายความว่า โลกมูลจิต ๘ ดวง สติสามารถที่จะระลึกรู้ลักษณะของโลกมูล
จิตได้ทั้ง ๘ ดวง โดยไม่จำเป็นต้องนึกถึงชื่อ เพราะมีลักษณะปรากฏให้รู้ความต่างกัน
แต่ถ้าใครจะรู้ลักษณะของโลกมูลจิต ๘ ดวงที่ต่างกันบ้าง

ใครรู้ความต่างกันของ โสมนัสสสหคตัง ทิฏฐิคติสัมปยุตตัง อสังขาริกัง กับ
โสมนัสสสหคตัง ทิฏฐิคติสัมปยุตตัง สสังขาริกัง ผู้เจริญสติเท่านั้นที่สามารถรู้ได้ แต่
ไม่ใช่มุ่งหมายว่า ผู้เจริญสติมีความเข้าใจว่า จะรู้อย่างนั้นอย่างนี้ แต่หมายความว่า
เริ่มระลึกรู้ลักษณะของนามธรรม เมื่อระลึกรู้ลักษณะของเวทนา ก็ชินกับการที่จะไม่
ยึดถือความรู้สึกทุกข์บ้าง สุขบ้าง โสมนัส โทมนัส อุเบกขาว่าเป็นตัวตน เมื่อได้
พิจารณารูปอื่นนามอื่นแล้วก็ทำให้รู้ว่า ยังมีอีกมากนักที่ยังไม่รู้ จิตที่มีความต้องการ
เกิดขึ้น สติก็จะเริ่มระลึกรู้ลักษณะของสราคจิต คือ จิตที่เป็นไปกับโลกะ แต่ไม่ใช่จง
ใจจะรู้จิตดวงนั้น หรือจิตดวงนี้ แล้วแต่ว่าสภาพธรรมใดปรากฏ

การยึดการติดในนามในรูปนี้เหนียวแน่นมาก ละคลายยาก เพราะฉะนั้น เวลา
ที่ระลึกแล้ว ยังอาจจะเกิดความต้องการรู้แทรกขึ้นมาก็ได้ ซึ่งผู้เจริญสติต้องเป็นผู้ที่
สำเนียงด้วยความละเอียดจริง ๆ จึงจะละคลายได้ว่า เป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง
จนกว่าจะคลายได้จริง ๆ สติจะระลึกเป็นไปในกายก็ได้ ในเวทนามก็ได้ ในจิตก็ได้ ใน
ธรรมก็ได้

จิตตานุปัสสนาหมวดที่ ๑ คือ สราคจิต ได้แก่ จิตที่มีราคะ มีความพอใจ ผู้
ไม่เจริญสติจะไม่ทราบเลยว่า มีความต้องการมากมายสักเท่าไร โลกมูลจิตตั้งแต่ลิ้ม
ตาตื่นขึ้นมาจนกระทั่งถึงหลับลงไป จะมีทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย
ทางใจมากสักเท่าไร ผู้ที่หลงลืมสติ ผู้ที่ไม่เจริญสติจะไม่ทราบเลย แต่ชีวิตจริง ๆ เป็น



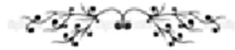
อย่างนั้น ตื่นขึ้นมาจะเห็นอะไรบ้าง จะได้ยินอะไรบ้าง จะได้กลิ่นอะไรบ้าง จะลิ้มรส
อะไรบ้าง จะสัมผัสกระทบอะไรบ้าง ก็เป็นสิ่งที่มีความต้องการเป็นพื้นเป็นประจำ

ตลอดเวลาที่หลงลืมสติ ขณะใดที่เกิดความต้องการพอใจขึ้นก็เป็นเรา เป็น
ตัวตน ไม่รู้เลยว่า ในขณะนั้นเป็นแต่เพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง





๑๑๘



ท่านผู้ฟังกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ยาก เพราะลักษณะของจิตที่มีความต้องการเป็นสภาพธรรมที่ละเอียด แต่กิเลสที่สะสมมาเนิ่นนานทำให้หลงลืมสติ ไม่ระลึกรู้ลักษณะของจิตที่กำลังต้องการที่กำลังยินดีที่กำลังพอใจอย่างยิ่งในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดที่กำลังปรากฏ

แต่ขอให้คิดดู พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสรู้และทรงแสดงนั้นยากหรือง่าย การบำเพ็ญพระบารมี ๔ อสงไขยแสนกัป เพื่อจะได้ตรัสรู้สภาพความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นปรากฏเพราะเหตุปัจจัยที่ไม่ใช่สัตว์บุคคลก็จะต้องยาก ไม่ใช่ง่าย ๆ แต่ถึงยากอย่างไรก็มีหนทางที่จะรู้แจ้งสิ่งที่มีจริง ๆ ได้ ถ้าไม่ใช่สิ่งที่มีจริงก็รู้แจ้งไม่ได้ จะทำอะไรสักเท่าไรก็ไม่สามารถที่จะรู้แจ้งได้ แต่เพราะเป็นสิ่งที่มีความจริง สติก็เป็นสภาพที่เกิดระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏได้ แม้ในตอนแรกอาจจะเป็นที่ละเอียดที่ละน้อย แต่เมื่อพิจารณาสภาพธรรมแล้วเริ่มรู้ขึ้นที่ละเอียดที่ละน้อย วันหนึ่งก็จะต้องรู้ชัดได้ เพราะฉะนั้น เป็นของแน่นอนว่าเป็นสิ่งที่รู้ยาก แต่ก็เป็นที่ควรเจริญ

เพราะฉะนั้น สติเพียงระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดปรากฏเพราะเหตุปัจจัย ไม่เว้นที่จะระลึกรู้ลักษณะของโลภมูลจิต ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในขณะไหน สติก็สามารถระลึกได้

ถ. ที่อาจารย์บรรยายเป็นทางสายกลาง เป็นสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนา รู้สึกว่าผู้ที่สอนได้เก่งมากทีเดียว ผมเองเป็นคนที่เรียกว่าถึงจะศึกษามาเท่าไร ๆ ก็คล้ายดอกบัวได้น้ำ คือ ปฏิบัติไม่ได้สักที อาจจะเข้าใจบ้างนิดหน่อยแต่ปฏิบัติไม่สำเร็จหรือได้น้อยเหลือเกิน ในระยะเวลา ๗ ปีนี้ได้ผลน้อยเหลือเกิน

ส. ผลที่ต้องการนั้นคืออะไร

ถ. ที่ต้องการนั้นคือ ให้ทุกข์ลด เพราะอยู่ในโลกนี้ไปนาน ๆ ทุกข์ยิ่งมากไม่ค่อยได้สนใจ ทุกข์มากก็หาหนทางที่จะทำให้ทุกข์ลด



ส. การละคลายทุกข์ ต้องทราบว่าเป็นขั้น ๆ อย่างไร ขั้นแรกที่สุด ละสักกายทิฏฐิ การยึดถือสภาพธรรมที่ปรากฏว่าเป็นตัวตน ขณะนี้มีเห็น ถ้าไม่เจริญสติก็เข้าใจผิดคิดว่าเราเห็น หรือเป็นตัวตนที่เห็น ความทุกข์เกิดจากความไม่รู้สภาพธรรมที่ปรากฏ เพราะฉะนั้น ถ้ารู้สภาพธรรมที่ปรากฏมากขึ้น ความไม่รู้ซึ่งเป็นมูลเหตุของทุกข์ก็จะลดคลายลง

ถ. ตามที่ฟัง ๆ มาว่า คนปัญญาดีที่สุดเป็นดอกบัวพันธุ์น้ำที่จะรองรับแสงอรุณนี้ไม่เกิน ๗ วัน ถ้าคนชั้นกลางก็ ๗ เดือน คนโง่ เวไนยสัตว์ก็ ๗ ปี ผมก็เลย ๗ ปีแล้ว วิตกอยู่

ส. ในครั้งพุทธกาล การเจริญสติปัฏฐานไม่ได้มีกำหนดเวลา การที่ผลจะเกิดขึ้นต้องแล้วแต่เหตุ บางท่านถึง ๑๖ ปี บางท่านถึง ๒๕ ปี บางท่านตลอดชีวิตยังไม่บรรลु แต่ท่านก็เจริญสติปัฏฐานโดยที่ท่านรู้ว่าเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดผล เมื่อผลยังไม่เกิด แต่เหตุมีสมบูรณ์แล้วเมื่อไร ผลก็ต้องเกิดเมื่อนั้น แต่ไม่ใช่ไปเร่งรัดว่าจะต้องเกิด

ถ. ถ้าอย่างนั้นรู้สึกวุ่นวายมาก ชีวิตของเราอาจจะตายลงไปเมื่อไรก็ไม่รู้เพื่อความไม่ประมาท ผมว่าเร่ง ๆ ไวก็ดี ผมโทษบุคคล ๒ จำพวก ผมไม่สำเร็จภายใน ๗ ปีนี้ ผมโทษครู และโทษตัวผม แต่ถึงแม้จะเลยไปก็ไม่เป็นไร ขอให้เข้าใจถูกทางคือ ถ้าเข้าไม่ถูกทางแล้วจะมีแต่ห่างออกไป พระอาจารย์ให้ผิดพลาดไปนี้ไม่มีหวัง ยิ่งเดินไปก็ยิ่งห่างเกินไป เพราะฉะนั้น ถ้าได้อาจารย์ถูกแล้วเราเข้าใจ มนสิการได้ดีแล้วถึงแม้จะไม่สำเร็จในชาตินี้ ก็ยังเป็นปัจจัยในชาติหน้า แต่ถ้าได้อาจารย์ผิด เวลานี้ผมว่าที่ผิด ๆ มาก แล้วที่ว่าทำได้ทุกหนทุกแห่งนี้ ก็สงสัยอยู่ เพราะอาจารย์ก็ว่า กรรมเป็นปฏิปธ อาจารย์ต่าง ๆ ว่า ปฏิปธ ๑๐ ก็มีกรรมอยู่ด้วย แต่อาจารย์ว่า กรรมไม่เป็นปฏิปธ นี่ก็สงสัย

ส. มีกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค ในปฏิปธ ๑๐ ประการ ที่เป็นเครื่องกั้นการเจริญสติปัฏฐานมีประการเดียว ซึ่งเป็นประการสุดท้าย คือ อธิปปฏิปธ



ถ. อย่างไรก็ตาม ผมต้องเอาเหตุผลเข้าจับด้วย ทั้งหลักฐานและเหตุผล ที่กรรมไม่เป็นปليโพธิ์นี้ ก็ลองทำแล้วทำไม่ได้ คือ ถ้ากรรมไม่เป็นปليโพธิ์ก็ทำได้ทุกหน ทุกแห่ง เมื่อทำได้ทุกหนทุกแห่งนี้ คือ ปัญญาอย่างเรามนสิการไม่ทัน ไปทางสมมติ กับไปทางปรมัตถ์นี้ไม่ทัน อย่างผมชัรบรณนต์ ผมชัรบมา ๓๐ - ๔๐ ปี ผมก็ทำไม่ทัน ผมมีความชำนาญอยู่มากก็ทำไม่ทัน เกือบจะชนเขาทุกที นอกจากนั้นยังมีในกรณีอื่น อีกมาก ซึ่งถ้าอ่านในมหาสติปัฏฐานแล้ว ไม่มีในมหาสติปัฏฐาน ท่านไม่ได้บอกว่า กิริยาอาการอย่างนั้นทำได้ ท่านไม่ได้บอกไว้

สุ. มีอะไรในมหาสติปัฏฐานที่กล่าวว่า กิริยาอาการอย่างนั้นเจริญสติไม่ได้

ถ. ใน ๑๔ บรรพของกายานุปัสสนาไม่มีครับ ท่านไม่มีกล่าวถึงการชัรบรณนต์ ชัรบเกียณ สมัยนั้นชัรบรณนต์ หรืออะไร ท่านก็ไม่ได้กล่าวไว้

สุ. ในมหาสติปัฏฐาน ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะนี้กำลังยืนอยู่ เดี่ยวนี้ เป็นสติปัฏฐานได้ไหม

ถ. ขณะที่ผมยืนอยู่เวลานี้ ไม่เป็นสติปัฏฐาน เป็นสติธรรมดา สติมีหลาย ชั้น สติของคนธรรมดา สติของคนถือศีล สติของคนที่มีสมาธิ สติของคนที่จะไป นิพพานนี้ต้องสติปัฏฐาน เวลานี้ผมยังไม่ได้ไป ยังไม่ได้เดินทางสายกลาง

สุ. สติเป็นโสภณเจตสิก ทรงแสดงธรรมวินัยโดยละเอียดทั้ง ๓ ปิฎกเพื่อ เกื้อกูลอุปการะแก่เนยยบุคคล ไม่ใช่อุคฆฏัตถุญญ ไม่ใช่วิปจิตถุญญ แต่เป็นผู้ที่ศึกษา สอบทานเทียบเคียงเพื่อปฏิบัติถูกต้อง เพราะฉะนั้น ที่ท่านกล่าวว่า ขณะที่กำลังยืน อยู่อย่างนี้เป็นสติ แต่ไม่ใช่สติปัฏฐาน ก็จะต้องเป็นสติที่เป็นไปในทาน หรือว่าเป็นไปในศีล หรือว่าเป็นไปในสมาธิ เพราะเหตุว่าสติเป็นโสภณเจตสิก ในขณะที่กำลังยืน อยู่นี้ เป็นสติที่เป็นไปในอะไร

ถ. ตอบท่านยาก แต่ไม่ใช่ทางสายกลางแน่ ก็เวลานี้ผมกำลังปลุจฉาวิชันนา กับอาจารย์ แล้วผมจะไปเดินทางสายกลางได้อย่างไร ยังไปตามสมมติอยู่เวลานี้ คล้ายๆ กำลังศึกษาอยู่ ผมก็ว่าผมใช้สติอย่างนักเรียน อย่างครู ไม่ใช่สติปัฏฐานแน่



ส. ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ขอกล่าวถึง **สัมปชัญญะบรรพ** ซึ่งมีข้อความว่า

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมา
ข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย ข้าง
ขวา

ขณะนี้แลไปข้างหน้าหรือไม่

ถ. ไม่ได้หรอกครับ ไม่มีทาง เวลานี้ผมไม่ได้ไปสายกลาง

ส. ไม่ควรเป็นผู้หลงลืมสติ ไม่ควรเป็นผู้ประมาท ในขณะนี้มีการแลไป
ข้างหน้า เจริญสติปัฏฐานได้ไหม

ถ. ที่ท่านว่าสติปัฏฐาน หมายความว่าสำหรับผู้ที่กำลังทำสติปัฏฐานอยู่
ไม่ใช่อย่างเรานี่ ถ้าทำแล้วก็มีกิริยาอาการอย่างนั้น เพราะฉะนั้น เวลานี้เราไม่ได้ทำ
เราจะมาปนกันไม่ได้ สมมติว่า วันนี้เราจะทำตลอดทั้งวันนั้น เรามีกิริยาอย่างที่ท่านว่า
ในขณะนั้นอิริยาบถต่าง ๆ ก็เป็นไปอย่างบรรพในกายา

ส. ในมหาสติปัฏฐาน ไม่ได้บอกไว้อย่างนั้น ไม่ได้มีเข้า ไม่ได้มีออก ไม่ได้
มีที่โน่น ไม่ได้มีที่นี่ เป็นผู้ที่เจริญสติ ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม กาย เวทนา จิต
ธรรมในขณะนี้ได้ เป็นผู้ที่เจริญสติ ไม่ใช่เป็นผู้ที่ละเลยคำสอน

ถ. การเจริญสติปัฏฐาน ไม่มีเข้า ไม่มีออก อยู่ที่ความเข้าใจของเรา คือ
เวลาเข้าเราก็ต้องมนสิการว่า เราจะดูรูปนาม เวลาออก เราก็ต้องมนสิการใหม่ว่า เรา
จะต้องไปตามสมมติ เดียวไปเห็นพ่อแม่ ไปเห็นแต่รูปแต่นาม เดียวก็ได้ดูพ่อแม่เข้า...
เราต้องนับถือ เจอพ่อแม่ เจออาจารย์ ไปทางสมมติ คือ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึก
ไม่ใช่ว่า ว่ากันง่าย ๆ คือ ถ่ายความรู้สึกจากเรา เวลานี้เรานั่ง ความรู้สึกนั้นเป็น
อย่างไร แล้วรูปนี้ ความรู้สึกนี้จะต้องตรงกันข้ามกันเลย การที่จะค่อย ๆ ถ่าย
ความรู้สึกไปที่ละเล็กทีละน้อยนี้ ปัญญาเราไม่คมพอ ความเข้าใจเราไม่คมพอ เพราะ
ความรู้สึกยังเป็นเราอยู่ หมักคองอยู่มาก

ส. ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีรูปนั่งใหม่



ถ. มี รูปนั่งมี มีอิริยาบถ ๔ บรรพ ๔ มีแน่ ปัญญาอย่างเราที่ดีนัก
อิริยาบถ ผมหลงไปกำหนดลมหายใจอยู่ถึง ๒๐ ปี แต่ที่จริงอิริยาบถนี้ดีมาก เห็นง่าย
ที่สุด อย่างอื่นยาก มีครบรูปนั่ง

ส. รูปนั่งอยู่ในอะไรในรูป ๒๘ รูป การที่เราไม่ใช่อุคฆฏัตถัญญ ไม่ใช่วิปจิตถัญญ ถ้าจะเป็น ก็เป็นเนยยบุคคล ต้องอาศัยการสอบทาน เทียบเคียงเหตุผลข้อ
ประพจน์ปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัยอยู่เสมอ ซึ่งที่จริงแล้ว ถึงแม้ว่ากาลเวลา
จะล่วงเลยไปนานสักเท่าไรก็ตาม สติปัฏฐานที่พระอริยเจ้าท่านเจริญในอดีตอย่างไร ผู้
ที่จะเป็นพระอริยเจ้าในสมัยนี้ หรือในสมัยต่อไปข้างหน้าก็ต้องเจริญอย่างนั้น จะ
เปลี่ยนแปลงตามใจชอบของแต่ละคนไม่ได้

ถ. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ สำหรับเบื้องต้นขอให้อาจารย์สรุปว่า
เราจะทำอย่างไร เพราะผมเคยเรียนมา อาจารย์ก็แนะนำว่า ให้เตรียมตัวอย่างนั้น
ข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ข้อ ๔ ข้อ ๕ ผมอยากได้สัก ๕ ข้อ หรือ ๑๐ ข้อ จะได้ง่ายต่อการ
ปฏิบัติ

ส. ในมหาสติปัฏฐานสูตร ไม่ได้มีให้เตรียมตัวอะไร ๕ ข้อ ๑๐ ข้อเลย

ถ. อย่างน้อยที่ผมเคยทราบมา ก็มีวิปัสสนาภูมิ เป็นต้น วิปัสสนาภูมิ ๖
วิปัสสนาภูมินี้รู้สึกว่ายาก ฟังแล้วรู้สึกว่ายากไป ขอให้อาจารย์แนะนำให้ง่ายกว่า
วิปัสสนาภูมิ

ส. คำว่า “วิปัสสนาภูมิ” ต้องรู้ความหมายเสียก่อน วิปัสสนาเป็นปัญญา
ถ้าไม่มีภูมิ ไม่มีที่เกิด วิปัสสนาก็มีไม่ได้ ไม่มีพื้น ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีที่เกิด จะให้ปัญญา
อะไรก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น จะต้องเข้าใจก่อนว่าที่ใช้คำว่าวิปัสสนาภูมินั้น ไม่ใช่อยู่ใน
ตำรา แต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นวิปัสสนาภูมิ เป็นสิ่งที่สตรระลึกให้ปัญญาผู้ชัด เกิดเป็น
วิปัสสนาขึ้น

ถ. รู้สึกว่าวิปัสสนาภูมินี้ยากสำหรับผม ขอให้อาจารย์ช่วยให้ง่ายกว่านั้น
ผมเป็นทหาร เวลาเตรียมตัวฝึกก็ยังต้องเตรียมหลายอย่าง อย่างน้อยก็ต้องแต่งเครื่อง



สนาม ผมว่ามหาสติปัฏฐานก็คือแบบฝึกนี่เอง แต่เป็นการฝึกทางใจ หรือเป็นวิปัสสนา ผมขอให้อาจารย์ช่วยให้ง่าย

ส. การเตรียม คือ การฟังธรรมเรื่องมหาสติปัฏฐาน หรือเรื่องการเจริญสติปัฏฐานให้เข้าใจจริง ๆ ให้เข้าใจถูกต้อง ถ้าขาดการฟังแล้วไม่สามารถเจริญสติปัฏฐานได้ เพราะเหตุว่าองค์ธรรมที่จะทำให้บรรลุความเป็นพระอรหันต์ก็มี ๔ ประการ คือ ได้คบหาสมาคมกับสัตบุรุษ แต่ไม่ใช่เพียงคบไปไหนไปด้วยกัน ไม่ใช่อย่างนั้น ฟังธรรมของท่าน ไม่ฟังไม่ได้ พระอรหันต์สัมผัสมาสัมผัสพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาเกื้อกูลอนุเคราะห์สัตว์โลก ไม่ใช่ด้วยอย่างอื่น แต่ด้วยการทรงแสดงธรรม

เพราะฉะนั้น การฟังธรรมอุปการะเกื้อกูลมาก ไม่ใช่เพียงขึ้นคบหาสมาคมกับสัตบุรุษ หรือว่าฟังธรรมของท่าน แต่ต้องพิจารณาธรรมด้วย เมื่อพิจารณาได้เข้าใจเหตุผลถูกต้อง ก็สามารถที่จะปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมด้วย

ไม่ใช่ว่าพอมาถึงก็จะให้ทำอะไรโดยที่ไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้น ขั้นตอนพื้นฐานประการแรกที่สุด คือ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง

ถ. นี่ก็ ๑. บุคคลสัปปายะ ๒. ธรรมสัปปายะ อย่างอื่นไม่ต้องเลย

ส. โสตาปัตติยังคะใน **สารีปุตตสูตร** มีข้อความว่า

องค์ธรรมที่จะทำให้บรรลุความเป็นพระโสดาบันบุคคลมี ๔ ประการ คือ ๑. ได้เห็น ได้คบสัตบุรุษ ๒. ฟังธรรมของท่าน ๓. พิจารณาธรรมด้วยความแยบคาย ๔. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ถ. อย่างอื่นไม่มีอีกหรือ สมมติว่าอยู่ที่บ้านจะทำได้หรือ

ส. ข้อแรกต้องเข้าใจว่าการเจริญสติปัฏฐาน คือ การระลึกรู้ลักษณะของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ที่กำลังมีอยู่ในขณะนี้ ไม่ใช่พรุ่งนี้ ไม่ใช่เมื่อวานนี้ แต่ขณะนี้อยู่ที่ไหน ถ้าขณะนี้อยู่ที่นี้ สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ คือ ที่กาย หรือที่เวทนา หรือที่จิต หรือที่ธรรม สิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ในปัจจุบัน

ถ. ทั้งหมดหรือครับ รูปนามทั้งหมด หรือจะอย่างอื่น อย่างผมนี้ควรจรรูปนามอะไร ดูเหมือนท่านจำแนกไว้เหมือนกันครับ

ส. ใครเป็นคนรู้ ใครเป็นคนจำแนก



ถ. ให้เหมาะกับจริตครับ

ส. ใครเป็นคนจัดสรรให้

ถ. ก็อาจารย์ต่าง ๆ ลงมาตามลำดับ ตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ส. แล้วเวลานี้

ถ. เวลานี้ คือ ตัวอาจารย์ต้องจัดให้ผม ผมมาขอกรรมฐานจากอาจารย์ และอาจารย์ต้องให้กรรมฐานกับผม ให้เหมาะกับจริต

ส. ขอกรรมฐาน ขออย่างไร

ถ. อย่างผมนี้ จะเหมาะกับกรรมฐานอย่างไร

ส. มีตัณหาไหม ต้องถามก่อน มีทิฐิไหม เจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ฌัมมานุสสนาสติปัฏฐาน

ถ. อย่างนี้ให้หมดเลยเหมือนกัน ที่จริงในสติปัฏฐานนี้ ถ้าอ่านจริง ๆ แล้ว ทุกบรรพถึงนิพพานหมด ถึงพระอรหันต์หมดทุกบรรพ ท่านควรจะแบ่งให้ง่ายสำหรับ ผมหน่อย ในข้อที่ว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผมเข้าใจว่าจะมีหลายชั้น อาจารย์ ควรจะแนะนำให้การปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้นเป็นหัวข้อ ขอ ๔-๕ หัวข้อก็ยังดี โดยเฉพาะเจาะจง

ส. สมมติว่า แนะนำให้จดจ้องที่นามหนึ่งนามใด รูปหนึ่งรูปใด จะมีความ ต้องการนามนั้นรูปนั้นไหม มีความต้องการที่จะจดจ้องอยู่เฉพาะนามนั้นรูปนั้นไหม

ถ. ถูกครับ มีความจดจ้องต้องการแน่ มีมานานแล้วด้วย อยากจะไป นิพพานมานับเป็นเวลา ๑๐ ปีแล้ว แต่ความเข้าใจของผม คือ ตัวเจตนามีมาก่อน แต่ เวลาปฏิบัติเราต้องเลิกเจตนา นั้น ต้องโยนใสใหม่ในขณะที่ปฏิบัติเจริญองค์มรรค เพราะในองค์มรรคไม่มีเจตนาอยู่เลย เพราะฉะนั้น ทุกอย่างเราเตรียมได้เต็มที่ อย่าง พระพุทธเจ้าท่านเตรียม ๔ อสงไขยแสนกัป ท่านเตรียมตัวกว่าจะพัฒนาการไปได้ เรา มุ่งอันนั้นก็สำเร็จได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องมุ่งทั้งหมดตามที่ผมเข้าใจ

ส. แต่ถ้าต้องการเจริญปัญญาแล้ว ปัญญาต้องเกิด ปัญญารู้อะไร ถ้าไม่รู้ สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจตามความเป็นจริง



ในขณะนี้ เพราะพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้แจ้ง ทรงแสดงหนทางที่จะให้รู้สิ่งที่กำลังปรากฏ และพระอริยสาวกก็ดำเนินปฏิบัติตาม และได้รู้แจ้งสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาต้องรู้อย่างนี้ ต้องรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ แล้วมหาสติปัฏฐานก็มี ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม สติของใครจะระลึกทางตา สติของใครจะระลึกทางกาย ไม่มีกฎเกณฑ์ เพราะเป็นเรื่องของปัญญาจะต้องรู้ชัด เพื่อละคลายการยึดถือว่าเป็นตัวตน

ถ. ถ้าอย่างนั้นก็รู้สึกว่ามีมากมาย

ส. ย่อมาเป็น ๖ เท่านั้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

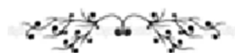
ถ. ผมก็ยังรู้สึกว่ายากไป ยากกว่านั้นก็ยังมีอีกในกายาบรรพนี้ มีนัยที่ง่ายสำหรับเรา ท่านว่าไว้เลย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ยังยาก เป็นพระอรหันต์หรือถึงพระนิพพานยาก ที่ง่ายที่สุดก็คืออิริยาบถ ๔ สำหรับคนที่มีปัญญาน้อย ผมก็ลงไปอานาปาเสย ๒๐ ปี ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว

ส. ยังไม่พบหลักฐานว่า การรู้ชัดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้นมากไป แต่ว่าเป็นสิ่งที่ต้องรู้ เพราะเหตุว่าถ้าไม่รู้ ก็เป็นอวิชชา

ถ. ในสติปัฏฐานมีหรือไม่

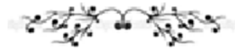
ส. ในสติปัฏฐาน ภาวรู้ได้ทางไหน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง รู้ได้ทางไหน กายกระทบสัมผัสได้ไหม ที่จะรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้วพ้นจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มี

ถ. ที่ง่ายที่สุดที่ทรงจำแนกนี้ คือ ท่านไม่ให้ดูทั้งหมด รูปนามคลุมไปหมด ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น มือขึ้นพระพุทธเจ้าแล้วท่านทรงจำแนกออกไปอีก นี่เป็นปัญญาหนึ่งที่เรียกว่าสุขุมลุ่มลึกมาก ที่ทรงแยกนี้สำคัญมาก แต่ถึงแม้ว่าทรงแยกอย่างนั้น อาจารย์เดี๋ยวนี้ก็พยายามทำให้เลอะเทอะออกไปไม่เอาอย่างท่าน ผมว่าอิริยาบถ ๔ นี้ ง่ายที่สุดในความความคิดของผม ท่านลองนึกดู อิริยาบถ ๔ นี้ง่ายมาก และเห็นชัดด้วย





๑๑๙



ส. ในที่ฌนิกาย มัชฌิมนิคาย หรือว่าในนิกายส่วนอื่น ๆ เป็นเรื่องของมหาสติปัฏฐาน ถ้าพระผู้มีพระภาคทรงพระมหากรุณา ซึ่งพระองค์ก็เป็นผู้ที่ทรงรู้แจ้งธรรมอย่างถ่องแท้แล้ว ทำไมไม่บัญญัติเสียเลยว่า ดูแต่เฉพาะอิริยาบถอย่างเดียวเท่านั้น

ถ. คนมีหลายชนิด ท่านทรงจำแนกไว้ คือ มีดอกบัวพันธุ์น้ำ ดอกบัวที่จะรับแสงอรุณ ดอกบัวที่กำลังเผล่ ดอกบัวใต้น้ำ และท่านก็ทรงแบ่งไว้ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ทรงแบ่งให้ง่าย อย่างคนโง่ที่สุดก็เลือกกาย ในกายก็ยังแบ่งออกไปอีก คือ แบ่งอิริยาบถ ๔ เพราะอานาปานในกายนี้ กายาบรรพนี้ อานาปานบรรพยากมาก ต้องพระพุทธรเจ้าหรือปัจเจกพุทธรเจ้าถึงจะทำได้ เพราะว่าละเอียดมาก ผมว่าการที่แบ่งนี้เพื่อประโยชน์และเป็นพระมหากรุณา มาก สำหรับการศึกษานั้น ศึกษาไปเถอะ แต่เราก็โง่มากอยากจะทำให้หมดทุกอย่าง ที่จริงแล้วไม่ใช่ ทำอย่างเดียวเป็นพระอรหันต์ได้

ส. การเจริญสติปัฏฐานนั้นเป็นเรื่องที่สตรระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ถ้ากล่าวอย่างนี้ผิดหรือถูก

ถ. ก็ยังไม่ตรงกับมหาสติปัฏฐาน มหาสติปัฏฐานท่านแยกเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม

ส. เพราะฉะนั้น ในมหาสติปัฏฐานไม่ว่าจะเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิต เป็นธรรม ผู้ที่จะรู้ชัดในสภาพของธรรมตามความเป็นจริง ก็ระลึกรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จะถูกไหม ชื่อว่าระลึกชอบไหม ถ้าในขณะนี้กำลังเห็น จักขุนทรีย์สังวร ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ถ้ากำลังได้ยิน โสติดินทรีย์สังวร ระลึกรู้ลักษณะของนามและรูปทางหู ที่กำลังปรากฏทางจมูก ลิ้น กาย ใจ ถึงมนินทรีย์สังวร อย่างนี้ถูกหรือผิด

ถ. ก็ถูกอย่างอาจารย์ว่า



ส. เวลาที่จะระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ มีสิ่งที่ปรากฏทางตาระลึกได้ใหม่ มีสิ่งที่ปรากฏทางหูเป็นของจริงใหม่ ระลึกได้ใหม่ มีสิ่งที่ปรากฏทางจมูกเป็นของจริง ควรระลึกใหม่ เวลาที่รับประทานอาหารมีรสปรากฏ เป็นของจริงควรระลึกใหม่ มีการกระทบสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็งที่กำลังปรากฏเป็นของจริง ควรระลึกใหม่ มีสุข มีทุกข์เกิดขึ้นในวันหนึ่ง ๆ เป็นประจำ แล้วก็หลงลืมสติไป ควรระลึกใหม่ ดิฉันเรียนถามท่านนี้ก่อนว่า ควรจะระลึกหรือไม่ควร ส่วนที่ท่านจะระลึกได้หรือไม่ได้นั้นเป็นเรื่องของท่าน เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ขอเรียนถามถึงเหตุผลก่อนว่า เป็นสิ่งที่ควรระลึก หรือว่าไม่ควรระลึก

ถ. ถูกครับ เป็นสิ่งที่ควรระลึก

ส. ถ้าท่านผู้หนึ่งผู้ใดระลึกถึงลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตาบ้าง ทางหูบ้าง จมูกบ้าง ลิ้นบ้าง กายบ้าง ใจบ้าง ทำไมคนอื่นเดือดร้อน

ถ. ผมไม่เดือดร้อนอะไรหรอกครับ

ส. ที่บอกว่าไม่เดือดร้อน คือ รับรองว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วใช่ไหม

ถ. ผมก็ยอมยากเหมือนกัน ของจริงนั้นมีอยู่ ที่นี้ความแยบยลที่พระผู้รู้พระภาคท่านทรงแยกกายา เวทนา จิตตา ฐัมมา แยกย่อยมาก มีเหตุผลมาก แล้วทำไมผมถึงบอกว่าอริยาบถ ๔ นี้ชัดเจนเลย เรานั่งหมกคองมาไม่รู้กี่ชาติแล้วจนถึงปัจจุบัน ที่นี้ความรู้สึกนี้ต้องเปลี่ยนไป ในขณะที่เรามีสติระลึกว่า นี่เป็นรูป ที่จริงในขณะที่เรารู้ว่าเป็นรูปก็เป็นจินตญาณอยู่ ยังเป็นความคิดนึกอยู่ ยังไม่ได้ถ่ายทอดความรู้สึกเลย เพราะวิปัสสนาที่จะเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกต้องเปลี่ยน เมื่อปฏิบัติไปแล้ว ความรู้สึกต้องเปลี่ยน พอท่านทำไปความรู้สึกเปลี่ยนไปใหม่ ก็อาจจะเปลี่ยนไปนิดหนึ่ง นิดหนึ่งนี่ท่านต้องโยนใส่ต้องจำเอาไว้ เพราะบางที่ท่านอาจจะไม่ได้ทำต่อ พอท่านไปทางโลก ไปทำงานกลับมาบ้าน เข้าห้องปิดประตูเอาไว้ใหม่ คือ เราต้องเอาเหตุผลที่ตนพิสูจน์ได้ เวลานี้ที่ท่านมานี้ท่านก็ต้องฟังอาจารย์ ท่านต้องทำความเข้าใจ ท่านไม่ได้มีรูปนามเป็นอารมณ์ กายาท่านก็ไม่มี ผมพูดไปนี่ถ้าเป็นท่านอยู่กัมมัฏฐาน ท่านไม่รู้เรื่องเห็นแต่เป็นรูปเป็นนาม ได้ยินนี้ก็เป็นนาม แล้วจะไปรู้เรื่องอะไร



ส. การสังวรไม่ได้มี ๕ ทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจด้วย เพราะว่าบางครั้งไม่ได้ระลึกรู้ทางตา แต่เวลาที่โลกะเกิดขึ้น สติระลึกรู้ได้เป็นมโนนทริยสังวร หมายความว่า การสังวรทางใจ ไม่ได้กล่าวว่า มีสังวรเพียง ๕ ทาง

และที่ว่าเวลาที่เจริญสติปัฏฐานไม่รู้อะไรเลย จะไม่รู้ความหมายของสิ่งที่เห็น จะไม่รู้เรื่องของเสียงที่ได้ยิน ซึ่งในพระไตรปิฎกไม่มี แต่เพราะเหตุว่าสภาพที่รู้เรื่องก็เป็นนามธรรม เป็นของจริง ผู้ที่จะมีปัญญารู้ชัดเป็นพระอรหันต์ได้ ผู้นั้นไม่มีความสงสัยในลักษณะของนามรูป ไม่มีการปฏิเสธว่าขณะนั้นไม่ได้ ขณะนี้ไม่ได้

ถ. ที่พระพุทธเจ้าสอนฆราวาสกับภิกษุสอนต่างกัน ทางนิพพานสอนต่างกันหรือไม่

ส. ข้อปฏิบัติไม่ต่าง แต่อรรถาธิบายของบุคคลต่าง จะเป็นสาวกในเพศของบรรพชิต หรือสาวกของในเพศของคฤหัสถ์

ถ. ท่านทั้งหลาย ถ้าเผื่อในสังสารวัฏ ศึกษาปฏิบัติเป็นภิกษุแล้ว นี่ผมถามว่าท่านสอนต่างกันหรือไม่

ส. แม้แต่คำว่าภิกษุที่จะใช้นี้ ก็ขอให้ใช้ให้ถูกต้องด้วยว่า โดยเพศหรือว่าโดยข้อปฏิบัติ ไม่อย่างนั้นจะปนกันหมด เพราะพุทธบริษัทมี ๔ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การบรรลุอุรยัสจธรรมบรรลุได้ทั้ง ๔ บริษัทตามเพศและฐานะของตน ไม่ใช่ว่าก้าวก่ายสับสนกันว่า ฆราวาสก็ไปทำอย่างบรรพชิต ขอให้ทราบด้วยว่า เมื่อจะกล่าวถึงความหมาย จะกล่าวโดยข้อปฏิบัติ หรือว่าโดยเพศ

ถ. กระผมพอเข้าใจ คือ ท่านสอนธรรมไม่ต่างกันเลย

ส. ท่านก็พูดถึงรูปร่างบอปปอย ๆ เรื่องอรรถาธิบาย เหมือนกับท่านรู้อรรถาธิบายของท่านเองว่า การเจริญอย่างใดจะเหมาะแก่อรรถาธิบายของท่าน ท่านรู้เอง หรือว่าต้องอาศัยคนอื่นบอก

ถ. ที่แรกผมไม่รู้หรอก ปฏิบัติไป ๆ ปัญญารู้ดีขึ้น รู้ขึ้นบ้างเล็กน้อย อาจารย์เขาบอกอย่างนั้น

ส. อริยาบททุกคนเลยใช่ไหม



ถ. ก็คนในสมัยนี้ก็เลสหยา

สุ. ตกลงคนในสมัยนี้มีอภิชฌาด้วยเดียว

ถ. อย่างอื่นก็มีเหมือนกัน แต่ส่วนมาก ๘๐ % รูปนั่ง อิริยาบถ ๔ นี้จะ
ที่ว่าดูง่าย เราก็เห็นว่าง่าย อย่างลมหายใจยากมาก

สุ. การรู้อาตมามีเป็นรูป การรู้อาตมามีเป็นนาม ต้องมีลักษณะของสิ่งนั้น
ปรากฏให้ปัญญาารู้ชัดว่า ลักษณะที่เป็นรูปเป็นรูปไม่ใช่นาม หรือว่าลักษณะที่เป็นนาม
ก็เป็นนาม ไม่ใช่รูป เพราะฉะนั้น ในขณะที่จะว่าไม่ใช่ตัวตนเป็นรูป มีลักษณะ
อย่างไรปรากฏให้ปัญญาารู้ชัดว่าเป็นรูป ไม่ใช่ตัวตน

ถ. ในอิริยาบถบรรพ วิหารูปในอิริยาบถบรรพ ๔ ท่านแสดงไว้ สติปัฏ-
ฐานมีอิริยาบถ ๔ ท่านบอกปิดบังทุกข์ เราก็พิจารณาเหตุผลดู

สุ. ที่ยืน นั่ง นอน เดิน เคลื่อนไหว เหยียด คู้ พุด นิ่ง คิด ต้องมีรูป
หลาย ๆ รูปประชุมรวมกันทำให้เป็นกลุ่มก้อน ทรงอยู่ ตั้งอยู่ในลักษณะหนึ่งลักษณะ
ใด ถ้ายังประชุมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนอยู่ตราบใด จะไม่หมดการยึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็น
บุคคล เป็นวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ต่อเมื่อได้กระจัดกระจายด้วยการที่ปัญญาเจริญขึ้น
แยกชัดในสภาพของรูปที่มาประชุมรวมกันถึงจะประจักษ์ว่า แต่ละลักษณะนั้นไม่ใช่
ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

ถ. ในอิริยาบถ ๔ นี้ ในกายานี้ท่านมุ่งหมายที่จะทำลายที่เห็นว่าสว ย สุข
วิปลาสครับ อิริยาบถ ๔ นี้ปิดบังทุกข์ ความมุ่งหมายเป็นอย่างนั้น ถึงให้ดูอิริยาบถ ๔

สุ. ที่ว่าสว ย แล้วเป็นไม่สว ยก็เพราะไม่เที่ยง ถ้ายังทรงอยู่รวมอยู่ ไม่
ปรากฏความเกิดขึ้นและดับไป จะละสุขสัญญาไม่ได้ จะละอัตตสัญญาไม่ได้ จะละ
สุกสัญญาไม่ได้

ถ. ผมตอบอย่างหลักของท่านเลย คือ อิริยาบถ ๔ นี้ มุ่งไปปิดบังทุกข์ แต่
อนิจจะมีในนั้น อนัตตะก็มีในนั้น ทั้งไม่เที่ยง ทั้งไม่เป็นตัวตนมีอยู่ คือ คำของท่าน
ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นก็เห็นอนิจจะ อนัตตะ ถึงกันครับ ในรูปนั้นก็มี แต่อิริยาบถ ๔ นี้
ปิดบังทุกข์เป็นสำคัญ ความแยกตัวของท่าน ท่านก็ยกขึ้นมา



ส. ทางตา ถ้าท่านผู้ใดจะระลึกบ่อย ๆ เนือง ๆ ในตอนแรกไม่มีทางจะประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไป เพราะปัญญายังไม่รู้ทั่ว หรือเสียงซึ่งเป็นรูป จริง ๆ แล้วลักษณะนั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ปัญญายังไม่ประจักษ์ในสภาพของรูปธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน เพราะว่าจะจะเป็นเสียง หรือว่าเป็นได้ยิน หรือจะเป็นรู้เรื่อง ก็ยังไม่ได้ระลึกถึงจนชัดว่า สิ่งที่กำลังปรากฏนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ที่จะว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ใช่มารวม ๆ กันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นนามเป็นรูปทั่วทั้งโลก แล้วก็ดับไป แต่จะต้องมีลักษณะของสิ่งที่สติกำลังระลึก รู้ รูปถูกต้องตามความเป็นจริง หรือว่าถ้าจะเป็นนามประเภทใดชนิดใดที่สติกำลังระลึก รู้ ก็มีลักษณะของนามนั้นขณะนั้นถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อปัญญาสมบูรณ์ขึ้น คมกล้าขึ้น ละคลายมากขึ้น ทิวขึ้น ก็ประจักษ์สภาพการเกิดดับตามปกติของนามและรูปแต่ละขณะแต่ละประเภท แต่ไม่ใช่ว่าไม่มีลักษณะของรูป ไม่ใช่ไม่มีลักษณะของนาม

ถ. ผมพูดถึงอิริยาบถ ๔ อาจารย์ก็ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อิริยาบถที่ท่านวางไว้ปิดบังทุกข์ ท่านว่าอย่างนั้น อิริยาบถ ๔ ปิดบังทุกข์นี้ง่ายหน่อย ลองท่านนั่ง ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ท่านรู้สึกเมื่อยไหม นี่ละแสดงแล้ว แต่นี้เห็นง่าย ที่นี้ท่านก็ต้องมนสิการว่า ท่านต้องการแก้ทุกข์นะ ท่านก็เปลี่ยนเป็นเดิน อิริยาบถ ๔ นี้ ท่านถึงนิพพานเหมือนกัน

ถ๒. ท่านนั่งอยู่นานเท่าไร

ถ. ๗ ปี เห็นรูปนั่งนิดเดียว ญาณที่ ๑ ญาณที่ ๑๖ จึงจะถึงนิพพาน เราพึงได้ญาณที่ ๑ ได้เมื่อ ๒ - ๓ เดือนนี้เอง เห็นว่าเป็นรูป จิตเห็น เห็นเป็นรูปชัด คือในระหว่างที่ทำมา ๕ ปี ก็ถ่างความรู้สึกไปที่ละน้อย บางทีก็ไม่ถ่าง บางทีก็กลับมาเป็นเราใหม่ ความรู้สึกนี้เราต้องจำไว้ว่า ความรู้สึกที่ว่าเป็นรูปนั่ง หรือเรานั่งมันเป็นอย่างไร และเมื่อท่านทำไปสักชั่วโมงหนึ่ง ในวันหนึ่งความรู้สึกท่านเปลี่ยนอย่างไร และผลเป็นอย่างไร ความรู้สึกที่ว่าเป็นเรานั่งนี้เป็นความรู้สึกอย่างไร เวลานี้ท่านต้องเข้าใจ ท่านต้องสำเหนียกศึกษาอันนี้ สังเกตอันนี้ แล้วพอท่านทำไปวัน ๑ - ๗ วัน



ความรู้สึกของท่านเปลี่ยนไปไหม ผลเกิดขึ้นอย่างไร ความรู้สึกเป็นรูป ผลเกิดเป็นอย่างไร ที่ผมว่า ๕ ปีนี้ ผลรุนแรงมาก

ส. ดิฉันขอเพียงเรียนถามท่านว่า ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ รู้อะไรบ้างที่เจริญสติปัฏฐาน มีแต่รูปนั้ง แล้วก็กำลังอ่อน กำลังแข็ง เสียงที่กำลังปรากฏเป็นของจริง ได้ยินซึ่งเป็นของจริง ทุก ๆ วันนี่ ไม่รู้อะไรเลยหรือ

ถ. เราเป็นลูกศิษย์ตถาคต ถ้าเขียนแบบฝึกทางวิปัสสนาแบบนี้แล้ว สติปัฏฐาน ๔ มาเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม เราก็ต้องตามทางนี้ ที่ท่านทำก็ง่ายอยู่แล้ว เราเดินตามนี้เท่านั้น อย่างนำของท่านมาสังเคราะห์กับของเราเลย ถ้านำของท่านมาสังเคราะห์กับของเรา ปัญญาของผมก็ไม่ค่อยไหว ถ้านำของเราไปสังเคราะห์กับของท่าน ผมว่าง่ายหน่อย

ถ๒. ที่ว่านั้ง เป็นบัญญัติ แต่สำหรับหลักวิปัสสนาบอกชัดว่า ให้เอาปรมัตถ์เป็นอารมณ์ นั้งจะรู้ได้เพราะเอารูปนั้งมาบัญญัติจำไว้ในใจ เพราะฉะนั้น ที่ท่านมาสอนว่า เอารูปนั้งมาเป็นอารมณ์นี้ ผมสงสัยว่าจะผิดหลัก

ถ. ผมอยากจะตัดปัญหาครับ ที่จริงนั้งนี้เป็นปรมัตถ์ นั้ง นอน ยืน เดิน เป็นปรมัตถ์เหมือนกัน เพราะอะไร ไม่อย่างนั้นท่านไม่เอาไปใส่ไว้ในสติปัฏฐาน ในกายาบรรพมีอิริยาบถ ๔ เพราะฉะนั้น คงไม่ผิดแน่ อาจจะชี้แจงให้ท่านได้ไม่เพียงพอ แต่เป็นปรมัตถ์แน่

ส. เรื่องการปฏิบัติ การศึกษาธรรมสำหรับบุคคลในสมัยนี้ ต้องสอบถามโดยละเอียดทีเดียว และต้องสังเคราะห์ทั้งพระอภิธรรม พระสูตร พร้อมทั้งพระวินัยด้วย

ในขณะที่นั้งแล้วไปจดจ้อง สัญญาจำสิ่งที่ประชุมรวมกัน ไม่กระจัดกระจาย ออกเป็นลักษณะของนามของรูปแต่ละลักษณะ ถ้าไม่เจริญสติให้ปัญญารู้ชัดอย่างนั้น ก็ไม่มีโอกาสที่จะรู้สภาพปรมัตถธรรมตามที่ได้ทรงแสดงไว้เพื่อเกื้อกูลพุทธบริษัท ทั้งพระอภิธรรมปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระวินัยปิฎก เพราะฉะนั้น เมื่อกล่าวถึงรูปนั้ง ก็ขอให้กล่าวถึงปรมัตถธรรมว่า ได้แก่รูปอะไร



ถ. มีในvikararup

ถ๒. ผมได้ติดตามเกี่ยวกับวิปัสสนาหลายสำนัก มีครั้งหนึ่งไปถามอาจารย์ใหญ่ชนิดที่ว่าโด่งดังมากกว่า รูปนั่งเป็นบัญญัติ หรือว่าเป็นปรมัตถ์ ท่านก็ตอบว่าเป็นvikararup ผมก็ถามว่า ถ้าเป็นvikararup vikararup นั้นเป็นสุขุมรูปไม่ใช่เป็นรูปหยาบ แต่อาจารย์เคยกล่าวว่า วิปัสสนาต้องเอารูปหยาบที่เห็นได้ง่าย ผมก็บอกว่า ผิดหลัก vikararup เป็นสุขุมรูป ไม่ใช่เป็นรูปหยาบ ท่านก็นิ่ง ผมจึงนำมาเรียนให้ที่ประชุมนี้ทราบ

ผมสงสัยวิปัสสนาในประเทศไทยทุกสำนักพูดตามความเห็นของตน เช่น เอารูปนั่ง ส่วนเวทนา จิต ธรรมนั้นไม่เอา มีในพระไตรปิฎกไหม ก็บอกว่าไม่ได้กล่าวไว้ แต่คำวานั้น ยืน นี่เห็นชัดเหลือเกิน ส่วนจิตโกรธ จิตไม่โกรธ นี่ละเอียดอ่อนเหลือประมาณ สันนิษฐานว่ายาก ส่วนที่เดินเห็นอันนี้ง่ายกว่า ถามว่าเอามาจากไหน ก็บอกว่าสันนิษฐาน ถ้าบอกว่าสันนิษฐาน ก็ต้องคิดว่ามีเหตุมีผลหรือไม่

รูปนั่ง มีในพระไตรปิฎกไหม มี แล้วมีบอกไว้ไหมว่าง่ายที่สุด ไม่มี แล้วทำไมบอกว่าง่าย ก็สันนิษฐาน

อีกครั้งหนึ่งผมถามอาจารย์ใหญ่แห่งหนึ่งซึ่งมีความสันตติมากกว่า มีพระไตรปิฎกพูดไว้หลายแห่งรวมทั้งพระสูตร และพระอภิธรรมว่า ต้องเจริญให้รอบ รู้ให้ทั่ว และแทนที่จะพูดไปเฉย ๆ ก็ต้องเน้นว่าให้รู้ตัว แต่ท่านกลับกล่าวว่าไม่ต้องรู้ให้ทั่ว รูปแต่เฉพาะรูปใดนามหนึ่งก็พอ ก็ขอโปรดอธิบายว่ามีอยู่ตรงไหนที่ห้ามไม่ให้รู้ทั่ว ทั้ง ๖ ทวาร ให้รู้เฉพาะทวารเดียวนั้น มีอยู่ตรงไหนบ้าง ท่านยังไม่ได้ตอบจนกระทั่งบัดนี้

ถ. ก็รับรองแล้วใช่ไหมว่า อิริยาบถ ๔ มีในสติปัฏฐาน นี่ก็ไม่น่าจะผิดพลาด และผมก็ทดลองกับตัวเอง ผมไปกำหนดลมหายใจอยู่ ๒๐ ปี อ้อมค้อมไปไม่ได้เรื่องได้ราว เพราะคนสมัยนี้ได้ฉานก็ยาก แต่ผมมากำหนดรูปนั่งนี้ได้ผล รูปนั่งรูปยืน อิริยาบถ ๔ ผมได้ผล ที่จริงในขณะที่เรากำหนดอิริยาบถ ๔ อย่างอื่นเราก็สังวร ไม่ใช่ว่าไม่สังวร แต่ท่านว่าอย่างนี้ ทุกบรรพถึงนิพพานหมด อิริยาบถ ๔ นี่ก็ถึงนิพพาน



ส. ที่ว่าเจริญสติอย่างนี้แล้วได้ผล ผลคือความรู้ แน่อนที่สุด ผู้ที่จะบรรลุ อริยสัจธรรม คือ ผู้ที่รู้ชัดในลักษณะของสิ่งที่มีจริงที่กำลังปรากฏให้รู้ด้วย เพราะฉะนั้น ที่กล่าวว่าได้ผล ก็ต้องเป็นความรู้ ดิฉันอยากจะเรียนถามว่า รู้อะไร

ถ. ความรู้นี้มีหลายชั้น ท่านทราบไหมว่ามี ๓ ชั้น รู้แบบจินตภาวนา ความรู้นี้เป็นภาวนา ผมเข้าใจว่าจะเป็นอย่างนั้น เพราะในขณะที่เราเจริญสติปัฏฐาน ความรู้นั้น จะกล่าวว่าความรู้อย่างเดียวนั้นไม่พอ แต่เป็นญาณ เป็นความรู้ลึก ไม่ใช่ ความรู้ธรรมดา ความรู้ลึกกับความรู้นี้ไม่เหมือนกัน การทำวิปัสสนา ความรู้ลึกต้อง เปลี่ยนเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังดี แต่ท่านต้องสำเนียง สังกต ศึกษา

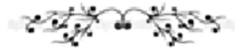
ส. ดิฉันไม่สนใจเรื่องความรู้ลึก ดิฉันสนใจเรื่องความรู้ ปัญญาแปลว่า ความรู้ ความรู้ชัด ผลคือความรู้ รู้อะไร รู้นามอะไร รู้อรูปอะไร

ถ. ผลนี้ไม่ใช่รู้นามรู้อรูปนะ ผลนี้เป็นความรู้ลึก ความรู้ลึกนี้จะประหาร กิเลส จะบอกว่าเป็นความรู้ชัดไม่ได้ เป็นความรู้ลึก เป็นญาณ ตั้งแต่นามรูปไป





๑๒๐



ส. ถ้าไม่รู้ชัด จะละจะคลายความไม่รู้ไม่ได้ ที่จะละคลายความไม่รู้ได้ ละคลายอวิชชา ละคลายความสงสัยในลักษณะของนามรูป ละคลายการที่เคยยึดถือ นามรูปว่าเป็นตัวตนได้นั้นต้องมีความรู้ ไม่ใช่มีตัวตนไปละคลาย ความรู้ต้องเกิดขึ้น และขณะที่ความรู้เกิดขึ้นก็จะคลายความไม่รู้ในขณะนั้น และจิตดวงต่อไปก็ละคลายความไม่รู้ลงไป

เพราะฉะนั้น การเจริญวิปัสสนาก็ชัดเจนอยู่แล้วว่า เป็นการรู้แจ้ง รู้ชัดในสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง ถ้าผลคือความไม่รู้ก็เป็นอวิชชา ไม่ใช่วิชชา

ถ. ผมก็เรียนถามท่านว่า ญาณในที่นี้ คือ ผลของวิปัสสนา เป็นผลของการเจริญสติปัฏฐาน ท่านก็รับรองใช่ไหม ญาณที่ความรู้สึกเปลี่ยนไป ๑๖ อย่างนี้ ท่านจะว่าเป็นความรู้ ผมว่าญาณไม่ใช่ความรู้อย่างธรรมดาที่ชาวโลกเขารู้กัน ความรู้สึกนี้เปลี่ยนภูมิไป คล้ายว่าถ้าเราสำเหนียกศึกษาสังเกตไปที่ละนิด ๆ ที่ท่านว่ารู้ชัด จะยิ่งกว่าความรู้สึก คำว่าญาณอีก ยิ่งกว่าครับ

ส. กลายเป็นว่า ไม่ใช่ความรู้ใช่ไหม ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง ลิ้น ทางกาย ทางใจ ตามปกตินี้ไม่มีความรู้อะไรเลยใช่ไหม

ถ. เป็นความรู้ แต่ไม่ใช่ญาณ

ส. ที่ท่านว่า ท่านรู้รูปร่าง เป็นรูปอะไรในรูป ๒๔ รูป ถ้าท่านบอกว่าเป็น วิจารณ์รูป ขอให้ดูลักษณะของวิจารณ์รูป ซึ่งผู้ที่เจริญสติเป็นผู้ที่จะรู้สภาพธรรมตรงถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าทรงแสดงไว้อย่างหนึ่ง แล้วผู้เจริญสติปัฏฐานไปรู้อีก อย่างหนึ่งที่ไม่ตรงกับที่แสดงไว้ ท่านคงจะทราบเรื่องของนิปผันนรูป รูปที่มีสภาพที่มีจริง ๑๔ รูป ส่วนอีก ๑๐ รูปนั้นเป็นลักษณะบ้าง หรือเป็นอาการวิจารณ์ของรูปนั้นบ้าง เช่น ความเบา ความอ่อน ความควรแก่การงานของอะไร ก็ต้องของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ถ้าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมไม่มี จะมีอะไรที่เบา ที่อ่อน ที่ควรแก่การงานไม่ได้ แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ก็ยังไม่มีรูปซึ่งมีลักษณะนั้น นอน ยืน เดินในพระไตรปิฎก



ถ. แต่ปัญหาของผมนยังไม่จบ ปัญหาของผมเพิ่มขึ้นทุกวันเลย คือ ไม่เห็นด้วยกับอาจารย์ที่บรรยายความเห็นเป็นทิวสุขกรรม การปรับความเห็นให้ตรงกัน ยังมีข้อสงสัยว่า ทำได้ทุกหนทุกแห่ง ก็ไม่ค่อยจะเข้าหลักกับกายวิเวก สรรวมตาทำอะไร ทำได้ตลอดเวลาที่สงสัย เพราะผู้ที่ทำได้ตลอดเวลาปัญญาต้องเลิศ ต้องเป็นอัครสาวิกผู้ปัญญาเลิศ อีกอย่างหนึ่ง การสรรรวมตาตลอดเวลาที่เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อยู่ในหมวดอายตนะ ๑๒ เป็นสติปัฏฐานเหมือนกัน ซึ่งท่านจัดไว้เป็นประเภทที่ยากที่สุด

แล้วที่อาจารย์กล่าวว่า การออกไปทำวิปัสสนาเป็นอัตตา ก็สงสัยว่า ทำไมจึงเป็นอัตตา

การสรรรวมตาทำอะไร สรรวมใจทำอะไร คงไม่เหมือนกัน อาจารย์เรียนพระไตรปิฎกมา อาจารย์ปฏิบัติมา เข้าใจว่าอาจารย์ก็ต้องมีอาจารย์เหมือนกัน ถ้าอาจารย์ไม่มีอาจารย์ อาจารย์ก็เป็นสยัมภูรู้เอง ก็ยากเหมือนกันในยุคนี เพราะเรา มีข้อสงสัย เราก็ต้องถามอาจารย์ ถ้าไม่มีอาจารย์แล้วจะไปถามใคร ถ้าอาจารย์ถามในพระไตรปิฎก อาจารย์จะต้องตกที่นั่งว่าคนตาบอด ๔ คนคลำช้าง คลำไปเจออะไรก็เข้าใจว่าอย่างนั้น

สุ. ดิฉันกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐานถ้ามีเข้ามามีออกแล้วไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน ได้ฟังอย่างนี้หรือไม่

ถ. ได้ฟังยิ่งกว่านั้นอีกครับ บอกว่าถ้าเตรียมตัวแล้วออกไปเป็นอัตตา ก็อัตตาทันอยู่แล้ว จึงได้ทำสติปัฏฐาน

สุ. เพราะเหตุว่าการเจริญสติปัฏฐานไม่มีเข้าไม่มีออก เหตุผลคือ สติเป็นสภาพที่ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏว่า สภาพนั้นมีลักษณะเช่นนั้น ที่ไม่เพียติดถือว่าเป็นตัวตน วันหนึ่ง ๆ ก็เคยคิด เคยนึก ถ้านึกถึงสิ่งใดที่เป็นอกุศล ไม่ใช่สติเจตสิก เพราะเหตุว่าสติเจตสิกเป็นโสภณธรรม เป็นคุณธรรม จะเกิดกับโสภณจิต ซึ่งถ้ายังไม่เคยฟังเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน จะไม่ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลัง



ปรากฏตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นแต่เพียงลักษณะของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ของนามธรรม ของรูปธรรม

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้ฟังเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน มีสติในขณะที่ให้ทาน ทำให้ระลึกเป็นไปในทาน มีสติในขณะที่รักษาศีล วิริตฺตจริตฺตทางกาย ทางวาจา หรือ ว่ามีกายวาจาที่เหมาะสมที่ควร นั้นเป็นเรื่องของสติที่เป็นไปในศีล สำหรับบางท่านที่เห็นโทษของจิตใจที่ไม่สงบ รู้ว่าเป็นอกุศล ก็มีวิธีที่จะทำให้จิตสงบ ขณะนั้นสติระลึกเป็นไปในความสงบของจิต แต่ยังไม่ใช่วิธีสติปัฏฐาน

แต่เมื่อใดที่ได้ฟัง และเข้าใจเรื่องของการเจริญสติปัฏฐานแล้ว ทราบว่าสติเป็นนามธรรม เป็นสภาพที่ระลึกได้ว่า ตลอดชีวิตที่ล่วงมาแล้ว ที่กำลังเป็นอยู่ และต่อไปในภพชาติข้างหน้าก็ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน มีแต่สภาพของนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดแล้วจึงได้ปรากฏ เพราะมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น แล้วสภาพที่ปรากฏนั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

เพราะฉะนั้น เมื่อมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ ซึ่งเป็นทางที่จะรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง ๆ สติก็ระลึกทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง ซึ่งไม่มีตัวตนไปบังคับ ไปมีกฎเกณฑ์ ไปคิดว่า ขณะนั้นไม่ได้ หรือว่าขณะนี้ไม่ได้ ไปคิดว่าจะต้องเข้า สติจึงจะเกิด หรือคิดว่าเมื่อออกมาแล้วสติเกิดไม่ได้ นั่นไม่ใช่ความเข้าใจเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน

ถ. ก็ถูกอย่างที่อาจารย์ว่า แต่ผมอยากได้เบื้องต้น สำหรับเดือนแรก หรือ อาทิตย์แรกที่ปฏิบัติเป็นอย่างนั้น ที่ท่านว่าสำรวจตา สำรวจใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และสำรวจใจนั้น สำรวจอย่างไร ท่านว่าทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อเราจะเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นเบื้องต้น คล้าย ๆ เข้าโรงเรียนเตรียม ที่อาจารย์ว่านี่ถูกหมด แต่อยู่ในนั้นปลายไป แล้ว ไปธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ส. มหาสติปัฏฐานมี ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่มีข้อความใดในพระไตรปิฎกที่กล่าวว่า ให้เจริญสติปัฏฐานไหนก่อน



ถ. มีครับ ผมจะอ่านให้ฟังว่ามีที่ไหน ที่จริงผมจดไว้นานแล้วที่ท่านแบ่งไว้ ท่านก็แบ่งไว้ตามนี้ เป็นอุบายให้แยกกาย คือ ท่านแบ่งไว้แบบนี้เพื่อให้เหมาะแก่ ตัณหาและทิวฐิ ท่านแบ่งไว้เลยในมัชฌิมนิกาย ทีฆนิกาย พระไตรปิฎก อรรถกถา เชื่อผมคงไม่พลาดแน่ อาจารย์ผมบอกมาด้วย

ส. มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีจิตตานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน มีธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ไม่มีพญฺชนะใดที่กล่าวว่าให้ เจริญสติปัฏฐานใดก่อน

ถ. นี่สำคัญ เป็นหน้าที่ของอาจารย์ที่จะต้องสรุปมา อาจารย์ปฏิบัติมาต้อง รู้แจ้งแทงตลอด ต้องเข้าใจพระไตรปิฎกแล้ว มานี้ไม่ต้องเอาพระไตรปิฎกมาแล้ว อาจารย์ปฏิบัติแล้วต้องสรุปให้ได้ เขาเชื่อมือแล้วว่าเป็นอาจารย์ปฏิบัติ ไม่ต้องอ้างอะไรแล้ว

ถ๒. อาจารย์ถามว่า ที่ให้เรียงตามลำดับนั้นมีที่ไหน

ถ. มหาสติปัฏฐานนี้แหละ ไม่มีในมหาสติปัฏฐานนี้เพราะอะไร เพราะว่า ในพระไตรปิฎกมีเหตุไว้ทางหนึ่ง มีผลไว้ทางหนึ่ง เป็นหลายเล่ม ที่นี้บรรดาอาจารย์ที่ ปฏิบัติต้องแทงตลอดพระไตรปิฎกแล้ว รู้แจ้งแทงตลอด แล้วสรุปมาให้เรา ถ้าขึ้นเอา ตรงนี้ก็เหมือนคนตาบอดคลำช้าง อาจารย์ต้องสรุปมา จริตนี้ไปแบ่งไว้ในอรรถกถาที่ ผมว่าเมื่อสักครู่นี้

ส. ในอรรถกถาไม่ได้กล่าวไว้เลยว่า ให้เจริญอย่างนั้น ให้เจริญอย่างนี้ แต่ หมายความว่า ผู้ใดมีอริยาคัยอย่างไรย่อมโน้มไปสู่สติปัฏฐานนั้น แต่ไม่ใช่หมายความว่า สติปัฏฐานเดียว

ถ. ที่ท่านให้ผม ท่านให้สติปัฏฐานเดียว คือ ให้อายตนะ ๑๒ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ส. มิได้ ตามีไหมเวลานี้

ถ. อายตนะ ๑๒ อยู่ในธัมมา ต้องไปตามแบบฝึกของสติปัฏฐาน



ส. ดิฉันได้บรรยายมหาสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา และในขณะนี้กำลังถึงจิตตานุปัสสนา แต่แม้กระนั้น ไม่ว่าจะเป็นกายานุปัสสนาก็ตาม เวทนานุปัสสนาก็ตาม จิตตานุปัสสนาก็ตาม ัมมานุปัสสนาก็ตาม การที่จะรู้ชัดสภาพธรรมตามความเป็นจริง จะต้องรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ใช่หรือไม่ใช่ เพราะว่ามีตา มีสิ่งที่ปรากฏทางตา มีหู มีของจริงที่ปรากฏทางหู ซึ่งถ้าไม่รู้ก็เป็นอวิชชา ยึดถือสภาพธรรมเหล่านั้นว่าเป็นตัวตน เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็นบรรพไหน จะพ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไม่ได้ หรือว่าจะพ้นได้

ถ. ถูกครับ อย่างที่ท่านว่า แต่เว้นอย่างนี้แหละครับ ทรงแสดงไว้แบบยล คือ ไม่ต้องมากอย่างนั้น มากอย่างนั้นมันยาก ไปอยู่ในธัมมา อายตนะ ๑๒ ท่านแสดงทั้งกายาก็เหมาะ แต่เราไปถอดเป็นคนรู้ดี ปัญญาดี ไปเอาอายตนะก่อน แล้วที่ท่านทำไปเป็นอย่างไรบ้าง ๒ - ๓ ปี ได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง ผมจะถามท่านว่า สรรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านสำรวจอย่างไร ใจสำรวจอย่างไร เข้าใจว่าสำรวจของท่านกับของผมจะไม่ตรงกัน

ส. ให้ระลึกรู้ลักษณะที่กำลังปรากฏทางตา เพราะการเห็นมีจริง สิ่งที่ปรากฏทางตาก็มีจริง เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะละความไม่รู้ได้ก็หมายความว่า สติจะต้องระลึกในขณะที่เห็นเพื่อที่จะได้รู้ว่า ที่กำลังเห็นนี้เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ที่ดิฉันบรรยายบรรยายอย่างนี้หรือไม่

ถ. ถูกที่อาจารย์บอกว่า เห็นเป็นนามธรรม เป็นรูปเป็นนาม อาจารย์บอกทำเดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้จดได้หรือ พุดได้หรือ ต้องนึกไปข้างหน้า ข้างหลัง ผมต้องนึก พุดไม่ได้ ตอบไม่ได้ เห็นเป็นรูปเป็นนาม แล้วจะตอบได้อย่างไร ต้องเห็นเป็นเนื้อความเป็นใจความ ทั้งข้างหน้าทั้งข้างหลัง ก็เลยเข้าแล้ว ในขณะที่จดที่เขียนอะไรนี้ไม่ได้เห็นเป็นรูปเป็นนามแล้ว ไม่รู้ว่าเป็นใคร ผมถามว่า เวลานี้เราสำรวจได้หรือไม่ อาจารย์ว่าเห็นเป็นรูปเป็นนาม สำรวจได้หรือไม่

ส. สำหรับผู้ที่ไม่เคยเจริญสติเลย ก็ไม่ได้ แต่สำหรับผู้ฟังธรรม เข้าใจลักษณะของสติ ระลึกรู้ว่าขณะใดเป็นขณะที่กำลังมีสติ ไม่ใช่หลงลืมสติ และขณะใด



ที่หลงลืมสติ ผู้ที่เจริญสติเป็นผู้ทราบ เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติเป็นผู้รู้ลักษณะของสติ จึงเจริญสติปฏิฐานได้ แต่ถ้าไม่รู้ลักษณะของสติแล้ว เจริญสติปฏิฐานไม่ได้

ถ. นี่แหละครับ ผู้ที่สำรวจเห็นเป็นรูปเป็นนาม เมื่อเห็นเป็นรูปเป็นนาม แล้วไม่รู้เรื่อง เดินไปไหนก็ลำบากถ้าไม่ชำนาญ ผมถามท่านนี่เบื้องต้น ท่านมาอยู่ที่นี่ ท่านเห็นเป็นรูปเป็นนามหรือไม่ที่นั่นอยู่ที่นี่ ก็ไม่ใช่ เพอร์เซ็นต์น้อยนัก สัก ๕ เพอร์เซ็นต์จะเห็นเป็นรูปเป็นนาม ทางสมมติมีมากมาย ท่านต้องเข้าใจว่า สำรวม ๑๐๐ เพอร์เซ็นต์ เป็นอย่างไร สำรวม ๕ เพอร์เซ็นต์ ๑๐ เพอร์เซ็นต์เป็นอย่างไร นี่ท่านต้องเข้าใจ ไม่อย่างนั้นท่านจะทำพราห์เพื่อ ท่านจะนึกว่าท่านสำรวจมากแล้ว แต่เปล่า ไม่ได้สำรวจหรอก จะเข้าไปโรงหนัง หรือไนท์คลับจะสำรวจอย่างไร สำรวมได้น้อย เหลือเกิน ท่านต้องจัดสิ่งแวดล้อม ท่านต้องจัดตัวของท่านทุกอย่าง ทั้งกาย ทั้งใจ กายวิเวก จิตวิเวก ท่านต้องจัด เพอร์เซ็นต์จึงจะเพิ่มขึ้น ถ้าท่านไม่สมบูรณ์แล้ว ไม่มีหวัง มีหวังน้อยที่สุดเลย ผลได้น้อยที่สุดอย่างนี้

สุ. ไม่มีในพระไตรปิฎกที่ว่า ผู้สังวรตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วไม่รู้เรื่อง ไม่มีกล่าวไว้เลยในพระไตรปิฎก เพราะการเจริญสติปฏิฐานเป็นการรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง คือ ตามปกติ ถ้าขณะปกติเห็นมีจริง รู้ว่าสิ่งที่เห็นเป็นอะไร มีจริง มีสติระลึกว่า ทั้งเห็นก็ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ทั้งสภาพที่รู้ว่าสิ่งที่เห็นเป็นอะไร ก็ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตนสำหรับผู้รู้แจ้งธรรม สำหรับผู้ที่เจริญสติ ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงเข้าใจผิด

เพราะฉะนั้น ไม่มีเลยในพระไตรปิฎกที่จะกล่าวว่า เมื่อผู้ใดเจริญสติปฏิฐาน สังวรตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดโทษเกิดภัย หรือไม่รู้ว่าจะเห็นเป็นอะไร แม้แต่การบิณฑบาตก็มีการสังวรตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะเหตุว่าสังขารธรรมทุกประเภทเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว ที่จะให้ไปยับยั้งให้มีอยู่ แต่ทางตา ไม่ให้ผ่านไปถึงทางใจ ผู้ที่ศึกษาปรมาัตถธรรมแล้วก็ทราบได้ว่า ถ้าเป็นการเจริญสติปฏิฐานตามปกติแล้ว จะไม่เป็นอย่างนั้นเลย



วิถีจิตเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ถ้าเป็นสิ่งที่ปรากฏไม่ชัด ชวนจิตก็ไม่เกิด แต่ไม่ใช่หมายความว่ามัวตัวตนไปจดจ้อง ไปบังคับ ไปยับยั้งไว้ไม่ให้ชวนะเกิด ไม่ให้โลภะเกิด ไม่ให้โทสะเกิด ไม่ให้โมหะเกิด ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐาน ไม่ใช่เป็นการรู้จักสภาพชีวิตของท่านตามความเป็นจริง เพราะว่าชีวิตของแต่ละคนนั้นมีการสะสมมาที่จะให้นามรูปเกิดขึ้นปรากฏต่าง ๆ กันตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติ เป็นผู้ระลึกรู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมแต่ละชนิดในวันหนึ่ง ๆ มีลักษณะเป็นนามธรรมบ้าง มีลักษณะเป็นรูปธรรมบ้าง ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน แต่ผู้ใดที่เจริญสติปัฏฐานแล้วไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ลักษณะความหมายของสิ่งที่ปรากฏ นั้นไม่มีในพระไตรปิฎก

ถ. ถ้ารู้ว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้เรื่องทางโลกอย่างนี้เหมือนปกติชีวิตประจำวันที่อาจารย์ย้ำอยู่บ่อย ๆ ถ้ารู้อย่างปกติอย่างนี้ แล้วสำรวจหรือไม่สำรวจก็ผิดกันมากเลย ที่จริงตรงกันข้ามกัน สำรวมกับไม่สำรวมผิดกันมาก คำว่าปกติกับผู้ปฏิบัติ กับปกติของคนสามัญ ก็ไม่เหมือนกัน ท่านจะเอามาเหมือนกันไม่ได้ เราปฏิบัติไป เราผิดปกติเรื่อย ผิดแน่เลย เพราะเราเดินขึ้นสูง พอกิเลสลดนี้ผิดปกติแน่ ท่านอย่าไปห่วงปกติอยู่เลย ถ้าท่านห่วงปกติทางโลกอยู่ ท่านไม่มีหวังที่จะเข้าใจหรือเข้าไปญาณที่ ๑ ที่ ๒ ท่านไม่มีหวัง

ผู้ที่เขาเข้าใจ เขาทนไม่ไหวอยู่แล้ว แปลก เขาถือว่าเขาเป็นอุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ ภิกษุณี คือ บริษัท ๔ เพราะศาสนานี้ฝากไว้กับบริษัท ๔ เวลานี้คนเข้าใจทนไม่ไหว อย่างผมก็ทนไม่ค่อยไหว คือ ถ้าบรรยายคลาดเคลื่อนนี้เป็นบาป เพราะผู้ฟังจะมีปัญญาตัดสินว่าใครถูกนี้ยาก ผมกว่าจะเข้าใจอายุ ๕๐ อย่างนี้เป็นต้น และผมพูดกับท่านตลอดเวลา ผมให้เหตุผลครับ ไม่ใช่ว่าผมบังคับท่านอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าท่านรับฟังในเหตุผลของผมท่านก็ได้ประโยชน์มาก ทั้งผู้ฟังและทั้งอาจารย์ได้ประโยชน์มากเหลือเกิน เพราะผมให้เหตุผล เพราะผมค้นคว้าของผมมาเหมือนกัน ผมก็ถือว่าเป็น



บุญ เป็นกุศล ที่จริงพูดตามส่วนแล้วผมได้ประโยชน์น้อยเหลือเกิน แต่เพื่อหวังประโยชน์แก่ท่านผู้ฟังและอาจารย์

ส. การที่จะปรับ ดิฉันเข้าใจว่า ท่านที่บรรยายธรรมทุกท่านก็พยายามปรับ อยู่แล้ว ท่านรับฟังรายการธรรมต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น สิ่งใดที่ผิด บกพร่อง ท่านก็จะได้ยุติไม่กล่าวถึง เข้าใจว่าท่านที่บรรยายธรรมทุกท่านเป็นผู้ที่ศึกษา ต่อไป ปฏิบัติค้นคว้ารับฟังเหตุผล เพื่อปรับธรรมที่ท่านอาจคลาดเคลื่อนบกพร่องให้ ถูกต้องตามธรรมวินัยยิ่งขึ้น แต่ว่าท่านจะปรับกันได้มากน้อยแค่ไหน ท่านผู้ฟังก็เป็นผู้ ที่วินิจฉัยจากสิ่งที่ท่านได้รับฟัง

ถ. ผมไม่ได้มาคัดค้านเปล่า ๆ ผมให้เหตุผลด้วย ทั้งหลักฐานและเหตุผล ก็เพื่อให้ธรรมนี้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ผมจึงอยากให้อาจารย์ปรับกันบ้าง ร้อยอาจารย์นี้ แยกแยกกัน ปรับกันเสียก่อน ไหน ๆ เมืองไทยก็มีธรรมที่ดีที่สุด

