

# มหาสติปัญญาสูตร

ทางสู่พระนิพพาน

พระโสภณมหาเถระ (มหาสี่สยาตอ)



พระพรหมโมลี

(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.)

ตรวจชำระ

พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง

# มหาสติปัญญาสูตร

[พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)]

๓๗ วัดท่ามะโอ

อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

ISBN: 974-94752-5-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๙

จัดพิมพ์โดย

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์

๕๕/๕๐-๕๕ ซอยบุญมงคล ถนนก้านหินแม่

แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๑๑๔๒

โทรสาร ๐-๒๕๐๒-๑๑๔๓



## คำอนุโมทนา

เอกาห์ ชีวิต์ เสยโย วิริย อารภโต ทพห์.

ผู้ปรารถนาคความเพียรมั่น มีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียวยังดีกว่า ดังนี้

(ขุ. ฎ. ๒๕.๑๘.๓๐)

เนื่องด้วยในวันคล้ายวันเกิดคือเป็นวันอายุวัฒนมงคลของข้าพเจ้า ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ ปีนี้ ข้าพเจ้าก็มีความคิดว่าจะทำอะไรที่จะเป็นประโยชน์ของตนและผู้อื่น ก็มาคิดดูแล้วว่า “ธรรม” เท่านั้นที่จะเป็นแก่นสารกับลูกศิษย์ ได้มาคำนึงถึงว่าใครหนอที่จะทำให้เราบำเพ็ญบุญตามได้ในคราวนี้แล้วบุญของเขาจะได้ไม่เสียหายไปไหน ของสิ่งนั้นจะสถิตอยู่ในโลกนี้อย่างถาวรสิ่งนั้นคือ “ธรรม” เท่านั้น พอดีก็ได้มาพบคุณโยม ๒ คนคือ คุณโยมอุ๋นใจ ไชยวรรณะ คุณโยมสดใส ไชยวรรณะ และญาติพี่น้อง ผู้เป็นผู้มีศรัทธาได้บริจาคสร้างหนังสือ “สติปัฏฐานสูตร” อันเป็นสูตรที่พระองค์เองตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เป็นหลักธรรมที่รวบรวมพระไตรปิฎกทั้งสิ้น พระไตรปิฎกรวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดทั้งสิ้น ดังนั้นหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เป็นหัวใจปิฎก ผู้ที่ไม่ได้เรียนพระไตรปิฎกเรียนเล่มนี้ที่อยู่ในมือของท่าน ถือว่าเป็นคู่มือพร้อมที่จะชี้แนะแนวทางแห่งที่พระอรียเจ้าทั้งหลายได้ดำเนินไปแล้วสู่มรรค ผล และพระนิพพานในที่สุด





## ประวัติของ

### พระเดชพระคุณ พระเทพสิทธิอาจารย์

(พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล)

#### ชาติภูมิ

พระเทพสิทธิอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล) นามเดิม ทอง นามสกุล พรหมเสน เกิดวันศุกร์ที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๖ ณ บ้านนาแก่ง ตำบลบ้านแอน อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย

บิดา นายทา นามสกุล พรหมเสน สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย มารดา นางแต้ม นามสกุล พรหมเสน สัญชาติ ไทย เชื้อชาติ ไทย

#### บรรพชา - อุปสมบท

บรรพชาวันที่ ๑๙ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๗ เมื่ออายุ ๑๑ ปี ณ วัดนาแก่ง ตำบล บ้านแอน อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยมี พระครูบาชัยวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบทวันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๗ เมื่ออายุครบ ๒๑ ปี ณ พัทธสีมา วัดบ้านแอน ตำบลบ้านแอน อำเภอฮอด จังหวัด เชียงใหม่

พระอุปัชฌาย์ พระครูคัมภีรธรรม เป็นอุปัชฌาย์  
พระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการญาณรังษี เป็นกรรมวาจาจารย์  
พระอนุสาวนาจารย์ พระมหาจันทร์ เป็นอนุสาวนาจารย์  
หมายเหตุ ปัจจุบันนี้ บ้านนาแกง วัดนาแกง วัดบ้านแอ่น ตำบลบ้านแอ่น  
ได้เปลี่ยนและขยายเป็น อำเภอตอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่

**วิทยฐานะ**                      นักธรรมชั้นเอก

**ด้านการปกครอง**            เป็นเจ้าของวัดเมืองมาง, เจ้าอาวาสวัดโปทา-  
ราม (วัดรำเปิง), อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่,  
ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรี-  
จอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัด  
เชียงใหม่  
  เจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

### **สมณศักดิ์และหน้าที่การงาน**

- พ.ศ. ๒๔๙๐                    เป็นพระปลัดฐานานุกรม พระครูคัมภีรธรรม  
  เจ้าคณะอำเภอฮอด
- พ.ศ. ๒๔๙๑                    เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมาง อำเภอเมืองเชียงใหม่
- พ.ศ. ๒๔๙๑                    เป็นเลขานุการเจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัด  
  เชียงใหม่
- พ.ศ. ๒๔๙๖                    เป็นพระเผยแพร่ประจำอำเภอฮอด

- พ.ศ. ๒๕๐๙ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอหาด
- พ.ศ. ๒๕๑๐ รักษาการเจ้าคณะอำเภอหาด
- พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็นเจ้าคณะอำเภอหาด
- พ.ศ. ๒๕๑๑ เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๑๑ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นโท ในราชทินนามที่ “พระครูพิพัฒนคณาภิบาล” จอ. ชท.
- พ.ศ. ๒๕๑๗ รักษาการเจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นเอก ในราชทินนามเดิม พระครูพิพัฒนคณาภิบาล จอ. ชอ.
- พ.ศ. ๒๕๒๖ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นเอกพิเศษ
- พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นเจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
- พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ หัวหน้าเขต ๕ (ภาคเหนือตอนบน)
- พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าสถาปนา เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ในราชทินนามที่ พระสุพรหมยานเถร วิ.
- พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นผู้อำนวยการพระวิปัสสนาจารย์ ภาคเหนือ

(๑๗ จังหวัดภาคเหนือ)

พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าสถาปนา เป็นพระ-  
ราชาคณะชั้นราช ในราชทินนามที่ พระราช-  
พรหมจารย์ วิ.

พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าสถาปนา เป็นพระ-  
ราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระเทพ-  
สิทธิจารย์ วิ.





## คำนำผู้แปล

การเจริญสตินับเป็นอุบายวิธีดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอันมีเพียงกายและใจ ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงยึดมั่น เมื่อบุคคลรับรู้ร่างกายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุปัจจัยโดยไม่มีรูปร่างถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ก็จะหยั่งเห็นธรรมชาติของกายใจที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง

หลักชัยของศาสนาพุทธคือการดับทุกข์ และมีนโยบายหลักคือการเจริญสติ ธรรมชาติในตัวมนุษย์มีขุมทรัพย์คืออริยสัจ ๔ ซ่อนอยู่ภายในร่างกายที่ยาววา หนาคับ กว้างศอก และมีใจครอง การดำเนินตามคำสอนในพระสูตรนี้ด้วยวิธีการเจริญสติเป็นหลัก ทำให้ได้ค้นพบประจักษ์แจ้งอริยสัจด้วยประสบการณ์ของตนภายใต้ศักยภาพของมนุษย์เพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยไม่ขึ้นอยู่กับดวงดาวหรืออำนาจเหนือมนุษย์ใดๆ

การเจริญสติจัดเป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นการอบรมจิตให้เกิดวิปัสสนาญาณที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ สติที่ซึมซับรับรู้สภาวะธรรมอยู่เสมอสามารถทลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติแล้วส่งผลให้หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในทางตรงกันข้าม สติที่เฝ้ากำหนดรู้สมมุติบัญญัติเช่นสติในสมถภาวนาที่กำหนดรู้วงกต สติในการเรียนรู้ และสติในการคิดรู้ ย่อมไม่ก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ได้

แนวทางในการเจริญสติปัฏฐานนี้มีมาในมหาสติปัฏฐานสูตรของ  
ทีฆนิกาย<sup>๑</sup> และมัชฌิมนิกาย<sup>๒</sup> ทั้งสองสูตรนี้มีข้อความตรงกัน โดยระบุวิธี  
เจริญสติไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วนกว่าพระสูตรอื่นในนิกายทั้ง ๕<sup>๓</sup> ซึ่งกล่าว  
ถึงการเจริญสติไว้โดยย่อบ้าง โดยอ้อมบ้าง ตามอัธยาศัยของผู้ฟังในแต่ละ  
โอกาส การศึกษาพระสูตรนี้อย่างถ่องแท้จะส่งผลให้เข้าใจคำสอนทั้งหมด  
ที่กล่าวถึงการปฏิบัติธรรม

ชาวพุทธในสมัยพุทธกาลให้ความสำคัญกับมหาสติปัฏฐานสูตรด้วย  
การศึกษา ท่องบ่น สาธยาย และสดับตรับฟังเป็นนิตย์ บางท่านได้บรรลุ  
ธรรมเป็นพระอริยบุคคลด้วยการฟังพระสูตรนี้ รวมทั้งมีอุบาสก (ชื่ออัมมิกะ  
หัวหน้า คณะอุบาสก ๕๐๐) ได้วิงวอนให้พระภิกษุสาธยายพระสูตรนี้ใน  
เวลาใกล้เสียชีวิต แม้ชาวพุทธในปัจจุบันก็ยังนิยมศึกษาพระสูตรนี้มาก จึง  
มีสำนวนแปลหลายฉบับได้พิมพ์เผยแพร่เป็นภาษาไทย พม่า สิงหล จีน  
อังกฤษ ญี่ปุ่น ฯลฯ สำหรับฉบับแปลไทย บางฉบับมีเพียงคำแปล บาง  
ฉบับมีทั้งคำแปลและอธิบายตีความโดยย่อบ้าง โดยละเอียดบ้าง

---

<sup>๑</sup> ที. มหา. ๑๐.๓๗๒-๔๐๕.๒๕๙-๘๒

<sup>๒</sup> ม. มุ. ๑๒.๓๗๒-๔๐๕.๒๕๙-๘๒

<sup>๓</sup> นิกาย ๕ คือ ทีฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย อังคุตตรนิกาย และขุททกนิกาย

ต้นฉบับหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร” ฉบับแปลเล่มนี้รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อัครมหาบัณฑิต อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์ รจนาจบเป็นภาษาพม่าใน พ.ศ. ๒๔๙๓ และจัดพิมพ์หลายครั้งโดยกรมการศาสนาของพม่า ผู้แปลเห็นว่า เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติบริบูรณ์มาก มีการอธิบายความในพระสูตรตามแนวอธิบายของอรรถกถาและฎีกาในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ดังนั้น จึงได้ดำเนินการแปลต่อจากวิปัสสนาภัย (เล่ม ๑) ที่จัดพิมพ์ไว้เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๔๘

ในระหว่างการแปล ผู้แปลค้นคว้าคำอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พร้อมด้วยอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตรโดยละเอียด พบว่า ข้อความบางแห่งในต้นฉบับภาษาพม่ายังไม่กระจ่างชัดเจน จึงได้เขียนข้อมูลเพิ่มบางส่วนจากการศึกษาคัมภีร์เหล่านั้น เมื่อเรียบเรียงเป็นเล่มได้พบว่า มีเนื้อหาร้อยละ ๕๐ ที่คงตามคำอธิบายเดิมของต้นฉบับ (ฉบับหลัก)

ในเบื้องต้นผู้แปลได้เขียนคำอธิบายเพิ่มเติมไว้ในวงเล็บเหลี่ยม และใช้รูปแบบอักษรที่แตกต่างกันเหมือนในหนังสือวิปัสสนาภัย ต่อมาพบว่าท่านผู้แต่งได้อธิบายหมวดอานาปานะ หมวดอิริยาบถ และหมวดสัมปชัญญะโดยละเอียด แต่อธิบายหมวดอื่นโดยย่อ ดังนั้น จึงผสมคำอธิบายท่านผู้แต่งไว้ร่วมกับคำอธิบายของผู้แปลเพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย และอ้างอิงสารกหลัฐานกว่า ๓๐๐ แห่งเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลไว้สืบค้นต่อไป

คำอธิบายในเล่มนี้ แม้จะมีมากกว่าต้นฉบับถึงสองเท่า แต่ผู้แปลได้อธิบายตามแนวของพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา โดยคล้อยตามคำอธิบายของท่านมหาศีลยาตอในหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมกว่า ๕๐ เล่ม จึงเชื่อถือได้ว่าเป็นแนวทางคำสอนของท่าน และสอดคล้องกับพระพุทธรูปตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา

ความจริงแล้วพระพุทธรูปเจ้าเป็นบรมครูผู้ตรัสเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย และตรัสเรื่องที่ลึกให้ตื้นได้ แต่ก็เป็นเรื่องง่ายเฉพาะผู้ฟังธรรมในขณะนั้นๆ เพราะพระสูตรเป็นคำสอนที่ตรัสไว้ตามอัธยาศัยของผู้ฟังในวาระที่ต่างกัน ส่งผลให้อนุชนรุ่นหลังอาจไม่เข้าใจความได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นโบราณจารย์จึงประพันธ์คัมภีร์อรรถกถาที่มาจากปกิณกะเทศนา ซึ่งพระพุทธรูปองค์ตรัสแสดงไว้ในที่ต่างๆ เพื่ออธิบายพระสูตรนั้นๆ และในบางแห่งของคัมภีร์ก็เป็นคำอธิบายของพระสาวกในสมัยพุทธกาล ส่วนคัมภีร์ฎีกาเป็นคำอธิบายของคัมภีร์อรรถกถาอีกทอดหนึ่ง คัมภีร์อรรถกถาและฎีกาเหล่านี้จึงเป็นแหล่งสืบค้นเพื่อการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกของบูรพาจารย์มาตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ ๑๐ เป็นต้นมา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในปัจจุบันมีหลายแนวทาง และมีขั้นตอนการปฏิบัติต่างกัน ผู้แปลเห็นว่าแนวทางที่นิยมอ้างอิงจากข้อความที่พบในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้วตีความหมายตามความเข้าใจกันนั้น ไม่สอดคล้องกับคำอธิบายจากอรรถกถาและฎีกา และอาจไม่ใช่แนวปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงได้แปลหนังสือเล่มนี้ตามคำแนะนำของพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.) เพื่อเผยแพร่หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่แสดงความสอดคล้องกันของหลักปริยัติและปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สนใจ

สามารถเข้าใจหลักการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเพื่อเป็นการสืบทอด  
พระพุทธศาสนาที่บริบูรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะไปตราบนานเท่านาน

แนวปฏิบัติแบบ “พองยุบ” ที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นวิธีเจริญ  
สติปัฏฐาน ๔ อย่างบริบูรณ์ มิใช่เน้นการกำหนดรู้สภาวะพองยุบอย่าง  
เดียว และไม่ใช้การคิดค้นรังสรรค์ของท่านมหาสีสยาตอ แต่เป็นแนวทาง  
ที่ท่านได้เรียนรู้สืบทอดมาแต่บูรพาจารย์ และได้รับความนิยมนิยมนิยมน  
มากที่สุดที่พม่าไทยและประเทศอื่น เพราะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมประสบ  
ความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วด้วยกระบวนการและหลักการที่ถูกต้องตรง  
ตามพุทธาธิบาย ดังที่ท่านผู้อ่านสามารถศึกษาได้ในหนังสือเล่มนี้

ขอขอบคุณอาจารย์เทพพนม สุทธิมิโน ผู้ช่วยตรวจสอบภาวะธรรม  
ผศ.นงคินุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาคำแปลให้สละสลวย และคุณ  
เนาวนุช ไตรนรพงศ์ ผู้ช่วยตรวจบริพท์แก้คำผิด และช่วยตรวจทานความ  
เรียบร้อยในฐานะผู้อ่านเพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้  
ขออนุโมทนากุศลจิตของคุณสิทธิโชค ก้อนนาค เจ้าของภาพลายเส้นที่  
อนุญาตให้นำภาพมาลงในหนังสือเล่มนี้

การบริจาคร่วมสร้างหนังสือธรรมะมีอานิสงส์มาก ทั้งนี้เพราะว่า  
หนังสือธรรมะก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้าผู้เทศน์และสั่งสอนเวไนยชนได้  
จัดว่าเป็นการธำรงรักษาพระศาสนาและจุดประกายแห่งปัญญาแก่ปวงชน  
เหมือนการจุดประทีปในที่มืด และบอกทางแก่คนหลงทางเพื่อประโยชน์  
แก่มวลชนชั่วกาลนาน หนังสือที่ท่านทั้งหลายจัดพิมพ์เผยแพร่นี้จะนำไป  
มอบให้สำนักเรียน ห้องสมุด และประชาชนทั่วไปที่สนใจใฝ่รู้ธรรมะ โดย  
ไม่มีการจำหน่ายแต่อย่างใด

[๖]

ขออนุโมทนากุศลจิต คุณสุรภีร์ โรจนวงศ์ - คุณวัชรีย์ พันธุ์วุฒิกร และญาติมิตร ผู้อุปถัมภ์การจัดสร้างต้นฉบับคัมภีร์นี้ พร้อมด้วยท่านผู้บริจาคทรัพย์เพื่อจัดพิมพ์ไว้เป็นสมบัติในบวรพระพุทธศาสนา ขอให้ทุกท่านที่ได้บำเพ็ญบุญร่วมกันในครั้งนี้จงมีความสุขสวัสดิ์ และเจริญรุ่งเรืองในธรรมของพระอริยเจ้าทั้งปวง

พระคันธसारากิจิ

๓๗ วัดท่ามะโอ ต.เวียงเหนือ

อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

โทร. ๐-๕๔๒๒-๘๘๑๙

E-mail : tamaoh24@gmail.com

www.WatTamaoh.com



## คำปรารภ

ในประเทศไทยปัจจุบัน การศึกษาปริยัติธรรมฝ่ายนักธรรม บาลี และพระอภิธรรมมีความแพร่หลายมากกว่าก่อน พุทธศาสนิกชนจำนวนมากสนใจใฝ่รู้พุทธธรรมด้วยเห็นว่าเป็นคำสอนแนะนำวิธีพ้นทุกข์ในชีวิต โดยคลายความยึดมั่นในตัวตน สันโดษกับสิ่งที่มีอยู่และสามารถหาได้โดยสุจริต นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนากาวนาก็เป็นที่นิยมเช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่ามีกลุ่มข้าราชการ พ่อค้า และประชาชนจำนวนมากให้ความสนใจเข้าอบรมหลักสูตรวิปัสสนากาวนอย่างต่อเนื่อง นับว่าเป็นนิมิตที่ดีของความเจริญรุ่งเรืองแห่งพระศาสนาในฝ่ายปฏิบัติ

สำหรับการสอนปฏิบัตินั้น สำนักปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆ ได้สอนแนวปฏิบัติหลากหลายต่างกันไปบ้าง ทั้งนี้ก็เพราะว่าวิธีเจริญสติปัฏฐานมีหลายหมวดตามกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อย่างไรก็ตามทุกวิธีต้องมีจุดมุ่งหมายเพื่อละความยึดมั่นในตัวตนและยังเห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง จึงจะบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติ เหมือนสถานีรถไฟที่มีทางขึ้นหลายแห่ง แต่มีจุดหมายปลายทางเดียวกัน

หลักการปฏิบัติธรรมมีหัวใจอยู่ที่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งปรากฏคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา โดยเหตุที่ข้าพเจ้าเห็นว่าหนังสือที่อธิบายมหาสติปัฏฐานสูตรในเชิงวิชาการตามแนว

ของคัมภีร์อรรถกถาและฎีกายังมีไม่มากในเมืองไทย ดังนั้นจึงมอบหมายให้พระคันธสาราภิงศ์แห่งวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ดำเนินการแปลหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรที่แปลและอธิบายโดยของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์ ซึ่งเป็นหนังสือที่มีความสมบูรณ์พร้อมอธิบายไม่ทอดทิ้งบาลีพระไตรปิฎกอรรถกถา-ฎีกา และผ่านการตรวจสอบจากการปฏิบัติด้วยตนเองของผู้เขียน ทั้งนี้เพื่อให้ศาสนิกชนผู้สนใจใฝ่ต่อการศึกษาได้เข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างถ่องแท้ตรงตามพุทธานุญาต และเพื่อเป็นหลักสูตรเรียนของนิสิตนักศึกษาประกาศนียบัตรวิปัสสนาภาวนา และปริญญาโทพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ข้าพเจ้าได้อ่านตรวจทานแก้ไขสำนวนแปลเป็นตอนๆ ไปตั้งแต่ต้นจนจบ เห็นว่าท่านผู้แปลได้ดำเนินการแปลและเรียบเรียงอย่างสละสลวยกระฉ่างชัดเจน มีหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎกอรรถกถา และฎีกาครบถ้วนบริบูรณ์ จึงขออนุโมทนากุศลจิตของพระคันธสาราภิงศ์ผู้แปลและเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ และผู้อุปถัมภ์การจัดทำต้นฉบับและการจัดพิมพ์เผยแพร่ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และหวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ตามสมควร

(พระพรหมโมลี)





## อักษรย่อชื่อคัมภีร์

(พระไตรปิฎก = เล่ม/ข้อ/หน้า, อรรถกถาและฎีกา = เล่ม/หน้า)

### พระวินัยปิฎก

วิ. มหาวิ.	วินัยปิฎก มหาวิภังค
วิ. ภิกขุณี.	วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค
วิ. มหา.	วินัยปิฎก มหาหคค
วิ. จุฬ.	วินัยปิฎก จุฬหคค
วิ. ป.	วินัยปิฎก ปรีวารหคค

ส. มหา.	สังยุตตนิกาย มหาหคค
อง. เอกก.	องคฺตฺตรนิกาย เอกกนิปาต
อง. ทุก.	องคฺตฺตรนิกาย ทุกนิปาต
อง. ติก.	องคฺตฺตรนิกาย ติกนิปาต
อง. จตุกก.	องคฺตฺตรนิกาย จตุกกนิปาต
อง. ปมจก.	องคฺตฺตรนิกาย ปมจกนิปาต
อง. ฉกก.	องคฺตฺตรนิกาย ฉกกนิปาต

### พระสุตตันตปิฎก

ที. ส.	ทีฆนิกาย สีสกฺขนธวคค
ที. มหา.	ทีฆนิกาย มหาหคค
ที. ปา.	ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค
ม. มุ.	มชฺฉนิกาย มูลปณฺธนาส
ม. ม.	มชฺฉนิกาย มชฺฉนปณฺธนาส
ม. อุ.	มชฺฉนิกาย อุปริปณฺธนาส
ส. ส.	สังยุตตนิกาย สคาถวคค
ส. นิ.	สังยุตตนิกาย นิทานวคค
ส. ข.	สังยุตตนิกาย ขนธวคค
ส. สฬา.	สังยุตตนิกาย สฬาตนวคค

อง. สดตก.	องคฺตฺตรนิกาย สดตกนิปาต
อง. อฏฺจก.	องคฺตฺตรนิกาย อฏฺจกนิปาต
อง. นวก.	องคฺตฺตรนิกาย นวกนิปาต
อง. ทสก.	องคฺตฺตรนิกาย ทสกนิปาต
อง. เอกาทสก.	องคฺตฺตรนิกาย เอกาทสกนิปาต
ขุ. ขุ.	ขุทฺทกนิกาย ขุทฺทกปาจ
ขุ. ธ.	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท
ขุ. อุ.	ขุทฺทกนิกาย อุทาน
ขุ. อิติ.	ขุทฺทกนิกาย อิติวุตฺตก
ขุ. สุ.	ขุทฺทกนิกาย สุตฺตนิปาต

ช. วิ.	ชุตุททนิกาย วิมานวตถุ
ช. เป.	ชุตุททนิกาย เปตวตถุ
ช. เถร.	ชุตุททนิกาย เถรคาถา
ช. เถรี.	ชุตุททนิกาย เถรีคาถา
ช. ชา.	ชุตุททนิกาย ชาตก
ช. มหา.	ชุตุททนิกาย มหานิทเทศ
ช. จุฬ.	ชุตุททนิกาย จุฬนิเทศ
ช. ปฏี.	ชุตุททนิกายปฏีสัมภิทามคค
ช. อป.	ชุตุททนิกาย อปทาน
ช. พุทธ.	ชุตุททนิกาย พุทธรวส์
ช. จริยา.	ชุตุททนิกาย จริยาปิฎก
เนตติ.	เนตติปกรณ์
มิลินท.	มิลินทปณห

**พระอภิธรรมปิฎก**

อภิ. ธ.	อภิธมมปิฎก ธมมสังคณี
อภิ. วิ.	อภิธมมปิฎก วิงค
อภิ. ธา.	อภิธมมปิฎก ธาตุกถา
อภิ. ปุ.	อภิธมมปิฎก ปุคคลปณตติ
อภิ. ก.	อภิธมมปิฎก กถาวตถุ
อภิ. ย.	อภิธมมปิฎก ยมก
อภิ. ป.	อภิธมมปิฎก ปญจาน

**คัมภีร์อรรถกถา**

วิ. อ.	วินยปิฎก อัญจกถา
--------	------------------

ที. อ.	ทีฆนิกาย อัญจกถา
ม. อ.	มชฺฌิมนิกาย อัญจกถา
ส. อ.	สังยุตตนิกาย อัญจกถา
อง. อ.	องคฺคตฺตรนิกาย อัญจกถา
ช. อ.	ชุตุททปาจ อัญจกถา
ธมฺม. อ.	ธมฺมปท อัญจกถา
อุทาน. อ.	อุทาน อัญจกถา
อิตฺตฺวุตฺ. อ.	อิตฺตฺวุตฺก อัญจกถา
สฺสฺตฺตฺน. อ.	สฺสฺตฺตฺนปาท อัญจกถา
วิมาน. อ.	วิมานวตถุ อัญจกถา
เปต. อ.	เปตวตถุ อัญจกถา
เถร. อ.	เถรคาถา อัญจกถา
เถรี. อ.	เถรีคาถา อัญจกถา
ชา. อ.	ชาตก อัญจกถา
มหาน. อ.	มหานิทเทศ อัญจกถา
จุฬน. อ.	จุฬนิเทศ อัญจกถา
ปฏีส. อ.	ปฏีสัมภิทามคค อัญจกถา
อป. อ.	อปทาน อัญจกถา
พุทธรว. อ.	พุทธรวส์ อัญจกถา
จริยา. อ.	จริยาปิฎก อัญจกถา
เนตติ. อ.	เนตติ อัญจกถา
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคค
อภิ. อ.	อภิธมมปิฎก อัญจกถา
สงคห.	อภิธมมตฺถสฺงคห

## คัมภีร์ฎีกา

วชิร.	วชิรพุทธิ
สารตถ.	สารตถที่ปนี
วิมติ.	วิมติวิโนทนี
กงขา. ฎี.	กงขาวิตรณี ฎีกา
กงขา. นวฎี.	กงขาวิตรณี อภินวฎีกา
ที. ฎี.	ทีฆนิกาย ฎีกา
สี. ฎี.	สีลกขนธวคค อภินวฎีกา
ม. ฎี.	มชฌมินิกาย ฎีกา
ส. ฎี.	สยัตตินิกาย ฎีกา
อง. ฎี.	องคุตตรนิกาย ฎีกา
วิสุทฺธิ. ฎี.	วิสุทฺธิมคค มหาฎีกา
มณิสมณชู.	มณิสารมณชูสา
ขุทฺท. ฎี.	ขุทฺทลิกษา ฎีกา

---



## สารบัญ

คำนำผู้แปล	.....	[๑]
คำปรารภ	.....	[๗]
อักษรย่อชื่อคัมภีร์	.....	[๙]
คำปฐกัญญา	.....	[๑]
<b>บทนำมหาสติปัฏฐานสูตร</b>		
บทนำ	.....	๓
อุเทศ	.....	๖
เอกายโน (ทางสายเดียว)	.....	๖
ภิกขเว (ดูกรภิกษุทั้งหลาย)	.....	๑๑
สตदानัน วิสุทฺธิยา (ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทฺธิ).....	.....	๑๒
โสภปริเทวานัน สมตฺถิกมายน (ลวงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้)	.....	๑๓
ทุกฺขโทมนสฺसानัน อตฺถกมายน (ดับทุกข์และโทมนัสได้).....	.....	๑๖
ฉายนสฺส อธิคมายน นิพพานสฺส สจฺฉนิกิริยาย (บรรลุลอริยมรรค เห็นแจ้งพระนิพพานได้).....	.....	๑๒
สติปัฏฐาน ๔	.....	๒๑
ความหมายของ ‘สติปัฏฐาน’	.....	๒๔

ธรรมที่ประกอบด้วยสติ .....	๒๕
กายะ กายานุปัสสี (ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูป) .....	๒๗
อาตปปี (มีความเพียรเผากิเลส) .....	๓๐
สมปชาโน (มีปัญญาหยั่งเห็น) .....	๓๑
สติมา (มีสติ) .....	๓๓
วิเนยฺย (ข่ม) .....	๓๕
โลเก (ในโลก) .....	๓๖
อภิขุฉาโทมนสฺส (อภิขุฉาและโทมนัส).....	๓๖

### กายานุปัสสนา

หมวดอานาปานะ (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก).....	๔๑
สถานที่ปฏิบัติธรรมและการนั่งกรรมฐาน .....	๔๑
วิธีเจริญอานาปานสติภาวนา .....	๔๔
คำอุปมา .....	๕๖
การตามรู้กองรูปสลับกัน .....	๕๙
ผลการปฏิบัติ .....	๖๓
บทสรุป .....	๖๖
หมวดอิริยาบถ (การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔) .....	๗๓
การตามรู้กองรูปสลับกัน .....	๙๖
ผลการปฏิบัติ .....	๙๘

บทสรุป .....	๑๐๑
<b>หมวดสัมปชัญญะ</b> (การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่) ๑๐๗	
การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น.....	๑๐๘
สัมปชัญญะ ๔ .....	๑๐๙
วิธีปฏิบัติในการก้าว ในการถอย.....	๑๒๖
วิธีปฏิบัติในการแล ในการเหลียว.....	๑๒๙
วิธีปฏิบัติในการเหยียด ในการคู้.....	๑๓๑
วิธีปฏิบัติในการทรงผ้าสังฆาฏิ เป็นต้น.....	๑๓๑
วิธีปฏิบัติในการฉัน เป็นต้น .....	๑๓๓
วิธีปฏิบัติในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ .....	๑๓๔
วิธีปฏิบัติในการเดิน เป็นต้น .....	๑๓๔
<b>หมวดปฏิกุลมนสิการ</b> (การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุล) .....	๑๓๙
อาการ ๓๒ .....	๑๓๙
สิ่งปฏิกุล .....	๑๔๑
ประโยชน์ของการปฏิบัติ .....	๑๔๔
หลักสำคัญในการปฏิบัติ ๗ ประการ.....	๑๔๖
การสาธยายทางวาจา .....	๑๔๗
การสาธยายทางใจ .....	๑๕๒
สี่และสี่ฐาน เป็นต้น .....	๑๕๒
วิธีปฏิบัติ .....	๑๗
แนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัย .....	๑๘๐

การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น.....	.....	๑๘๔
<b>หมวดธาตุมนสิการ (การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔)</b>	.....	๑๘๗
ธาตุ ๔	.....	๑๘๗
ความหมายของธาตุ	.....	๑๘๗
อาการ ๔๒	.....	๑๘๘
วิธีปฏิบัติ	.....	๑๘๘
คำอุปมา	.....	๒๐๐
การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น.....	.....	๒๐๒
<b>หมวดดวงวิถิกะ (การกำหนดรู้ซากศพ ๘ ประเภท).....</b>	.....	๒๐๕
ซากศพ ๘ ประเภท	.....	๒๐๕
ความหมายของป่าช้า	.....	๒๑๑
วิธีปฏิบัติ	.....	๒๑๕
การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น.....	.....	๒๒๐
สรุปความหมวดกายานุปัสสนา.....	.....	๒๒๓
<b>เวทนานุปัสสนา</b>		
วิธีกำหนดรู้เวทนา	.....	๒๒๘
ความหมายของ “เวทนา”	.....	๒๓๒
สุขเวทนา	.....	๒๓๓
ทุกข์เวทนา	.....	๒๓๕
อุเบกขาเวทนา	.....	๒๓๖
สามีสสุข	.....	๒๓๗
นिरามีสสุข	.....	๒๓๘

สามีสทุกข์	.....	.....	๒๔๐
นิรามีสทุกข์	.....	.....	๒๔๑
สามีสอเบกขา	.....	.....	๒๔๓
นิรามีสอเบกขา	.....	.....	๒๔๔
วิธีปฏิบัติ	.....	.....	๒๔๕
เวทนาเกิดจากผัสสะ	.....	.....	๒๕๐
วิธีอดทนต่อทุกขเวทนา	.....	.....	๒๕๒
ขันติสังวร	.....	.....	๒๕๓
การตามรู้เวทนาสลับกัน เป็นต้น.....	.....	.....	๒๕๖

### จิตตานุปัสสนา

วิธีกำหนดรู้รู้จิต	.....	.....	๒๖๓
ลักษณะของจิต	.....	.....	๒๖๕
จิตที่มีและไม่มีราคะ	.....	.....	๒๖๖
จิตที่มีและไม่มีโทสะ	.....	.....	๒๖๗
จิตที่มีและไม่มีโมหะ	.....	.....	๒๖๗
จิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน	.....	.....	๒๖๗
มหัคคตจิต เป็นต้น	.....	.....	๒๖๘
วิธีปฏิบัติ	.....	.....	๒๖๙
การตามรู้จิตสลับกัน เป็นต้น .....	.....	.....	๒๗๔

### ธรรมานุปัสสนา

หมวดนิวรรณ์ (การกำหนดรู้นิวรรณ์).....	.....	.....	๒๗๙
---------------------------------------	-------	-------	-----



นิวรรณ์ ๕	.....	.....	๒๗๙
กามฉันทะ	.....	.....	๒๘๓
พยาบาท	.....	.....	๒๙๕
ถีนมิทระ	.....	.....	๒๙๙
อุทธีจกุกุกุจจะ	.....	.....	๓๐๓
วิจิกิจฉา	.....	.....	๓๐๖
การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัณ เป็นต้น.....	.....	.....	๓๐๙
<b>หมวดชั้นันท์ (การกำหนดรู้ชั้นันท์)</b> .....	.....	.....	๓๑๑
อุปาทานชั้นันท์	.....	.....	๓๑๑
วิธีปฏิบัติ	.....	.....	๓๑๖
การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัณ เป็นต้น.....	.....	.....	๓๑๘
<b>หมวดอายตนะ (การกำหนดรู้อายตนะ).....</b>	.....	.....	๓๒๑
อายตนะ ๑๒	.....	.....	๓๒๑
วิธีปฏิบัติ	.....	.....	๓๓๔
การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัณ เป็นต้น.....	.....	.....	๐๐๐
<b>หมวดโพชฌงค์ (การกำหนดรู้โพชฌงค์).....</b>	.....	.....	๓๓๗
โพชฌงค์ ๗	.....	.....	๓๓๗
วิธีปฏิบัติ	.....	.....	๓๔๔
การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัณ เป็นต้น.....	.....	.....	๓๔๘
<b>หมวดตัสัจจะ (การกำหนดรู้ตัสัจจะ).....</b>	.....	.....	๓๖๑
อริยสัจ ๔	.....	.....	๓๖๑

ทุกขสังจนิเทศ .....	.....	๓๖๗
สมุทยสังจนิเทศ .....	.....	๓๗๑
นิโรธสังจนิเทศ .....	.....	๔๐๓
มรรคสังจนิเทศ .....	.....	๔๑๓
การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัน เป็นต้น.....	.....	๔๓๘
คําลงท้ายพระสูตร .....	.....	๔๔๑
ดัชนีค้นคํา .....	.....	๔๔๕

---





## คำเริ่มคำมกร์

๑. พระพุทธเจ้าผู้ทรงเปรียบดังดิลกแห่งไตรโลก ผู้ทรงบริสุทธิ์ เป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรมอันบริสุทธิ์ ทรงเจริญสติปัฏฐานแล้วจึงบรรลุ สัมโพธิญาณอันสูงสุด

๒. พระสัทธรรมอันเป็นทางสู่ความหลุดพ้น มีชื่อว่า สติปัฏฐาน เป็นประทีปในที่มืด และเป็นหนทางของคนหลงทางในป่าใหญ่

๓. พระสงฆ์ใดได้อบรมปรารภการเจริญสติปัฏฐานไว้เป็นอย่างดี ท่านเป็นธรรมทายาทผู้เผยแผ่พระศาสนาของพระศาสดา

๔. พระเถระชื่อว่ามหาสี ผู้ทรงปัญญาเชี่ยวชาญในปริยัติและปฏิบัติ ได้ประพันธ์คำมกร์อธิบายมหาสติปัฏฐานสูตรไว้

๕. คำมกร์นั้นประพันธ์ไว้โดยคล้อยตามพระบาลี อรรถกถา และฎีกา ตรงประเด็น ชัดเจน และแสดงวิธีปฏิบัติอันดีงาม

๖. พระเถระผู้ปรากฏสมณศักดิ์ว่า พระพรหมโมลี ได้เห็นว่า คำมกร์นั้นอำนวยความสะดวกประโยชน์ จึงมอบหมายให้ข้าพเจ้าแปลคำมกร์ดังกล่าว

๗. ด้วยเหตุฉะนั้น ข้าพเจ้าขอนมัสการพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และครูของตนแล้ว จักแปลด้วยภาษาไทยเป็นอย่างดี



## มหาสติปัฏฐานสูตร


นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วย  
พระองค์เอง พระองค์นั้น

### คำปฐกัญญา

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา  
เอกายเนน มคฺเคน สติปัฏฺจานสญฺจิเนนา.  
ตํทีปกสฺส สุตฺตสฺส สุโพโธ อตฺถนิสฺสโย  
สงฺเขเปสีนฺมตฺถาย สงฺเขเปเนน กรียเต.


“พระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์ย่อมดำเนินไป  
สู่พระนิพพานด้วยทางใดอันเป็นทางสายเดียวชื่อว่า  
สติปัฏฐาน ข้าพเจ้าจะประพันธ์คัมภีร์แปลเนื้อความ  
ของสูตรที่แสดงทางสายเดียวนั้นโดยสังเขป เพื่อเกื้อกูล  
แก่ผู้ต้องการความสังเขป”



เอกายน์ ซาติขยนตทสสี่  
มคคํ ปชานาติ หิตานุกมบี  
เอเตน มคเคน ตริสุ ปุพเพ  
ตริสสนติ เย จ ตรนติ โอฆิ.

สํ. มหา. ๑๙.๓๘๔.๑๔๖

พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเห็นที่สุดคือความสิ้นชาติ  
ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลทรงทราบหนทาง  
สายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อนข้ามห้วงสงสารด้วย  
ทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้ และในบัดนี้  
ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้





## บทนำ

เอวี่ เม สุตฺ. เอกิ สมยํ ภควา กุรุสฺสู วิหริติ กัมมาสธมมํ  
นาม กุรุณํ นิคโม. ตตฺร โข ภควา ภิกฺขุ อามนฺเตสิ ภิกฺขโวติ.  
ภทฺทนฺเตติ เต ภิกฺขุ ภควโต ปจฺจสฺสิสฺสํ. ภควา เอตทโวจ-

“ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ใกล้นิคมของชาวกรุง  
ชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ แคว้นกุรุ ในกาลนั้น พระผู้มีพระภาค  
ตรัสเรียกเหล่าภิกษุว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย’ ภิกษุเหล่านั้นทูลรับ  
พระผู้มีพระภาคว่า ‘พระพุทธเจ้าข้า’ พระผู้มีพระภาคได้ตรัส  
พระดำรัสนี้ว่า”

แคว้นกุรุเป็นแคว้นหนึ่งในสมัยพุทธกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ปัจจุบันคือบริเวณกรุงนิวเดลี ส่วนนิคมกัมมาสธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านค้าตลาด พลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกั้นและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป

ลักษณะการตั้งชุมชนในสมัยพุทธกาลแบ่งออกเป็น ๓ แบบ คือ

๑. หมู่บ้าน คือ สถานที่ไม่มีตลาดและกำแพงเมือง
๒. นิคม คือ สถานที่มีตลาด แต่ไม่มีกำแพงเมือง
๓. นคร คือ สถานที่มีตลาดและกำแพงเมือง

ดังมีหลักฐานในเรื่องนี้ว่า

เอตถ จ อปาการปริกฺเขโป สสปโณ นิคโม. สปาการาปถํ  
นครํ. ตตฺถิวรีโต คาโมติ อิมสํ ติถณฺโณ วิเสโส ทฏฺจพฺโพ.<sup>๑</sup>

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ พึงทราบความต่างกันของนิคม นคร และหมู่บ้านทั้งสามอย่างนี้ว่า นิคม คือ สถานที่มีตลาด ไม่มีกำแพงล้อม นคร คือ เมืองที่มีกำแพงและตลาด หมู่บ้าน คือ สถานที่ตรงกันข้ามกับนิคมและนครนั้นๆ”

<sup>๑</sup> กงฺขา. นวฎฺฐี. หน้า ๒๗๑



ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> กล่าวว่า ชาวแคว้นกุรุในสมัยนั้นมีสุขภาพ  
สมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหารเป็นต้นที่เหมาะสม อีกทั้งคฤหัสถ์และ  
บรรพชิตในแคว้นกุรุก็มักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและพากเพียร  
เจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่  
ชาวแคว้นกุรุ แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐานไว้โดยสังเขป  
มาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การ  
แสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔  
อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก



---

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๕๗

## อุเทศ

เอกายโน อย ภิกขเว มคฺโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริ-  
เทวานํ สมตฺถิกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถจฺคมาย ฌายสฺส อธิ-  
คมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทฺธิํ จตฺตารโ สติปฏฺฐานา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้  
เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ  
ได้ ด้วยความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุริยมรรค และเห็นแจ้ง  
พระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”

## เอกายโน (ทางสายเดียว)

คำว่า เอกายโน (ทางสายเดียว) มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑. ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้
๒. ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่นอันจะทำให้เดินหลง  
หรือผิดทาง เมื่อบุคคลดำเนินไปตามหนทางแห่งสติปัฏฐานนี้ย่อมบรรลุ  
พระนิพพานในที่สุด

ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค. น หิ นิพฺพานคามิมคฺโค  
อญฺเฌ มคฺโค อตฺถิติ.<sup>๑</sup>

“คำว่า เอกมคฺโค แปลว่า ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะ  
ไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน”

<sup>๑</sup> ที่. ฎี. ๒.๑๑๐

ตสฺมา เอกายโน อโย ภิกฺขเว มคฺโคติ เอตถ เอกมคฺโค  
อโย ภิกฺขเว มคฺโค, น เทวธาปถภูโตติ เอวมตฺโต ทฏฺฐพฺโพ.<sup>๑</sup>

“ดังนั้น จึงควรทราบข้อความในพระบาลีนี้ว่า เอกายโน  
อโย ภิกฺขเว มคฺโค อย่างนี้ว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็น  
ทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง’”

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อ  
ฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง  
ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทาง  
สายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการ  
อบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะ-  
ธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ  
ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรม  
จิต ดังหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺจิจิ ธมฺมํ อนา-  
มสิตฺวา ภาวานานาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภ  
ปริเทเว สมตฺติกนฺตาทิ เวทิตพฺพา.<sup>๒</sup>

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต  
หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น ฟังทราบ  
ว่าแม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพัน  
คร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๕๙, ม. อ. ๑.๒๔๔

<sup>๒</sup> ที. อ. ๒.๓๖๒

วิปัสสนาญาณาทิสหคโต ภาวนามยญาณโคจโร จ โย

“ปฏิเวธสทฺธมโม”ติ วุจฺจติ.<sup>๑</sup>

“พระสัทธรรมที่ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณเป็นต้น อันเป็นอารมณ์ของภาวนามยปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธสัทธรรม”

ในเรื่องนี้อาจมีผู้สงสัยว่า เหตุใดพระพุทธองค์จึงตรัสว่าสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวแห่งการบรรลุพระนิพพาน ความจริงแล้วในโพธิปักขิยธรรมยังมีหมวดธรรมอื่นมีสัมมัตถฐานเป็นต้นซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานมิใช่หรือ ขอชี้แจงว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นมีสัมมัตถฐานเป็นต้นเป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็ว หลังจากนั้นปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติจะพัฒนาขึ้นตามลำดับวิปัสสนาญาณ จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

อโย ปน ยสฺมา สติยา อารมฺมณํ ปรีคฺคเหตฺวา ปญฺญา  
อนุปสฺสตี, น หิ สตีวิริหิตา อนุปสฺสนา อตฺถิ. เตเนวาท สตี  
จ ขวาทํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิตี.<sup>๒</sup>

“อนึ่ง ภิกษุนี้กำหนดรู้อารมณ์ด้วยสติแล้วย่อมหยั่งเห็นด้วยปัญญา เพราะไม่มีการหยั่งเห็นที่ปราศจากสติ ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ‘ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง’”

<sup>๑</sup> เนตติ. อ. หน้า ๑๑

<sup>๒</sup> เนตติ. อ. หน้า ๑๐๕

ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดี๋ยวนั้นคือสติปัฏฐาน ๔ นี้ ดังข้อความว่า

๑. เย เต ภาณเต อหะสุ อตีตมทธานัน อรหฺนโต สมมาสมพุทฺธา, สพฺเพ เต ภควฺนฺโต ปญฺจ นีวรณํ ปหาย เจตโส อุปกฺกิลเส ปณฺณาย ทฺพพฺลึกรณํ จตุสฺส สติปฏฺจําเนสฺสุ สุปฺปตฺติภูจฺจิตฺจิตฺตา สตฺต สมโพรชฌมฺเก ยถาภูตํ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมมาสมโพธิ อภิสมฺพุชฌิสฺสุ.

๒. เยปิ เต ภาณเต ภวิสฺสนฺติ อนาคตมทธานัน อรหฺนโต สมมาสมพุทฺธา, สพฺเพ เต ภควฺนฺโต ปญฺจ นีวรณํ ปหาย เจตโส อุปกฺกิลเส ปณฺณาย ทฺพพฺลึกรณํ จตุสฺส สติปฏฺจําเนสฺสุ สุปฺปตฺติภูจฺจิตฺจิตฺตา สตฺต สมโพรชฌมฺเก ยถาภูตํ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมมาสมโพธิ อภิสมฺพุชฌิสฺสนฺติ.

๓. ภควาปิ ภาณเต เอตฺรหิ อรหํ สมมาสมพุทฺโธ ปญฺจ นีวรณํ ปหาย เจตโส อุปกฺกิลเส ปณฺณาย ทฺพพฺลึกรณํ จตุสฺส สติปฏฺจําเนสฺสุ สุปฺปตฺติภูจฺจิตฺจิตฺโต สตฺต สมโพรชฌมฺเก ยถาภูตํ ภาเวตฺวา อนุตฺตรํ สมมาสมโพธิ อภิสมฺพุทฺโธ.<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ที. ปา. ๑๑.๑๔๓.๘๖

“๑. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่ได้มีแล้วในอดีตทั้งสิ้น ล้วนทรงละนิวรณ์ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา ล้วนมีพระมณัสตั้งมั่นแล้วในสติปัฏฐาน ๔ เจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

๒. พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองที่จักมีในอนาคตทั้งสิ้น ก็จักต้องทรงละนิวรณ์ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา จักมีพระมณัสตั้งมั่นแล้วในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงจะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

๓. ถึงแม้พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ณ บัดนี้ ก็ทรงละนิวรณ์ ๕ อันยังใจให้เศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา มีพระมณัสตั้งมั่นแล้วในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ”

เอกายนํ ชาตិขยนุตทสสี

มคฺคํ ปชานาติ หิตานุกมฺปิ

เอเตน มคฺเคน ตริสุํ ปุพฺเพ

ตริสฺสนฺติ เย จ ตรนฺติ โอฆิ<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๓๘๔.๑๔๖

“พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเห็นที่สุดคือความสิ้นชาติ  
ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลทรงทราบหนทาง  
สายเดียว ชนทั้งหลายในกาลก่อนข้ามห้วงสงสาร  
ด้วยทางนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้ และใน  
บัดนี้ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้”

**ภิกษเว** (ดูกรภิกษุทั้งหลาย)

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานตามคำแนะนำของพระบรมศาสดา มีทั้ง  
ภิกษุ ภิกษุณี บรุษ สตรี เทวดา และพรหม ในที่นี้พระบรมศาสดาตรัส  
เฉพาะภิกษุว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย” โดยมีภิกษุเป็นประธาน อีกนัยหนึ่ง  
แม้บุคคลอื่นนอกจากพระภิกษุก็ได้ชื่อว่า ภิกษุ เพราะเป็นผู้เห็นภัยใน  
วัฏฏะ ตามนัยนี้แปลว่า “ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏะ” ดังข้อความในคัมภีร์  
อรรถกถาว่า

ปฏิบัติบนโก หิ เทโว วา โหตุ มนุสโส วา, ภิกษุติ สงขั  
คจฺฉติเยว.<sup>๑</sup>

“ที่จริงแล้ว เทวดาหรือมนุษย์ก็ตามผู้เพียรปฏิบัติอยู่  
ย่อมถึงการนับว่าเป็นภิกษุโดยแท้”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒. ๓๗๐

### สตदान์ วิสุทธียา (ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ)

นักปฏิบัติผู้เจริญสติระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ย่อมหยั่งเห็นว่า มีเพียงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างสัณฐาน จิตของเขาย่อมหมดจด จากกิเลสคือความโลภที่ชอบใจ ความโกรธที่ไม่ชอบใจ หรือความหลงที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนาญาณชื่อว่า ตัทธกปะหาน เมื่อวิปัสสนาญาณของเขาแก่กล้าจากการเจริญสติที่เปรียบได้กับการสั่งสมหน่วยกิตทีละน้อย ย่อมสามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ชื่อว่า สมุจเฉตปะหาน การละกิเลสดังกล่าวทำให้เขาเป็นผู้บริสุทธิจากกิเลสอย่างแท้จริง

อันที่จริงกิเลสหรือบาปทุกอย่างเป็นสิ่งที่เกิดจากจิตที่ไม่ใส่ใจโดย แยกกายในอารมณ์ที่ตนชอบหรือไม่ชอบ แต่กิเลสหรือบาปย่อมถูกละได้ด้วยจิตที่ใส่ใจโดยแยกกายอันเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นเองเหมือน โคลนตมที่เกิดจากน้ำย่อมถูกชำระล้างด้วยน้ำ ดังคาถาที่โบราณจารย์กล่าวว่

ชเลน ภวติ ปงกั ชเลนเนว วิสุชฌติ

จิตเตน ภวติ ปาปั จิตเตเนว วิสุชฌติ<sup>๑</sup>

“โคลนเกิดจากน้ำ ย่อมสะอาดด้วยน้ำ ฉะนั้น  
บาปเกิดจากจิต ย่อมหมดจดด้วยจิต ฉะนั้น”

<sup>๑</sup> พระจันทิมาเถระ ประเทศเมียนมาร์



## โศกปริเทวาน์ สมตักกมาย

(ล่องพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้)

บางคนเศร้าโศกและรำพันคร่ำครวญเพราะพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก พวกเขายอมล่องพ้นความทุกข์ใจเช่นนั้นได้ด้วยการเจริญสติ-ปัญญา เช่น สันตติอำมาตย์ที่เศร้าโศกเพราะการเสียชีวิตของหญิงนักพ้อ หรือนางปฎาจารย์ผู้เสียใจเพราะการเสียชีวิตของสามี บุตร และบิดามารดา ท่านเหล่านั้นฟังธรรมแล้วเจริญสติระลึกภูมิจิตใจในปัจจุบัน ได้บรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรมจบ โดยสันตติอำมาตย์บรรลุเป็นพระอรหันต์ ส่วนนางปฎาจารย์เป็นพระโสดาบัน

พระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนสันตติอำมาตย์ พบใน คัมภีร์สุตตนิบาตว่า

ยัม ปุพฺเพ ตัม วิโสเสหิ      ปจฺจมา เต มาหุ กิณฺจณัม  
มชฺเฌ เจ โน คหฺเสสฺสสิ      อุปสนฺโต จริสฺสสิ.<sup>๑</sup>

“เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง กิเลสในอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน ก็จักเป็นผู้สงบไปได้”

<sup>๑</sup> พุ. ส. ๒๕.๗๕๕.๕๒๐

ข้อความของพระคาถานี้ มีดังนี้ คือ

คำว่า ยัม ปุพฺพเพ ตัม วิโสเสหิ (เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง) หมายความว่า กิเลสย่อมเกิดจากการระลึกถึงเรื่องอดีตที่เคยเห็น ได้ยิน สัมผัส หรือรู้ทางใจ และบุคคลควรรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสดังกล่าวเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อบุคคลระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ เขาไม่อาจคิดถึงอดีตได้ เพราะจิตรู้อารมณ์เดียวในขณะเดียวกันนั้น และกิเลสที่เกิดจากการคิดถึงอดีตก็เกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนี้ แม้ในขณะที่หวนระลึกถึงอดีตก็ควรกำหนดรู้จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปอีกด้วย เมื่อสันตติอำนาจพึงธรรมแล้วก็เจริญสติปัญญาในขณะฟัง โดยกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน คือ สภาวะเห็น ได้ยิน ความเข้าใจ ความตรึก หรือความปีติยินดี ฯลฯ พร้อมทั้งกำหนดรู้จิตที่คิดถึงอากัปภิกิริยาของหญิงนักฟ้อนที่เพิ่งดับไปโดยความเป็นสันตติปัจจุบัน

คำว่า ปจฺจมา เต มาหุ กิญฺจนํ (กิเลสในอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ) หมายความว่า กิเลสมีความปรารถนาและความวิตกกังวลเป็นต้นย่อมเกิดจากการคิดถึงเรื่องอนาคต ผู้ปฏิบัติธรรมควรรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสดังกล่าวเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ เขาไม่อาจคิดถึงอนาคตได้ และกิเลสที่เกิดจากการคิดถึงอนาคตก็เกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนี้ แม้ในขณะที่หวนระลึกถึงอนาคตก็ควรกำหนดรู้จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปอีกด้วย เมื่อสันตติอำนาจพึงธรรมแล้วก็เจริญสติปัญญาในขณะฟัง โดยกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน พร้อมทั้งกำหนดรู้จิตที่ต้องการจะอยู่ร่วมกับหญิงนักฟ้อนต่อไป หรือจิตที่เศร้าโศกเพราะการพลัดพรากจากหญิงนักฟ้อนนั้น

ข้อความว่า มชฺเฌ เจ โน คเสสฺสสิ (ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน) หมายความว่า นักปฏิบัติพึงเจริญสติระลึกภูมิจรรณมัจจุบ้นว่าเป็นเพียง รูปนาม ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เพื่อไม่ให้เกิดความ ยึดมั่นว่าเป็นตัวตนที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ และสวยงาม

เมื่อสันตติอำมาตย์พึงธรรมพร้อมทั้งเจริญสติภูมิจรรณ โดยกำหนด รูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝัน อนาคต และหยิ่งเห็นสภาวะธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริงจน กระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่ ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า อุป- สนฺโต จริสฺสสิ (ก็จักเป็นผู้สงบไปได้)

พระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนนางปฏาจารา พบในคัมภีร์ ธรรมบทว่า

น สนฺติ ปุตุตา ตาณาย	น ปิตา นปิ พนฺธฺวา
อนฺตเกนาธิปนฺนสฺส	นตฺถิ ฆาตีสฺสุ ตาณดา.
เอตมตฺถวสํ ฆตฺวา	ปณฺหิโต สีสํสฺสุโต
นิพฺพานคมนํ มคฺคํ	ชิปปเมว วิโสธเย. <sup>๑</sup>

“บุตรก็ป้องกันไม่ได้ ปิตา หรือญาติก็ป้องกันไม่ได้ คนเราเมื่อถึงคราวจะตาย หมูญาติก็ป้องกันไม่ได้ เมื่อ รู้ความจริงข้อนี้แล้ว คนฉลาดผู้สำรวมในศีลควรรีบ ชำระทางไปสู่พระนิพพานโดยพลัน”

<sup>๑</sup> พุ. ฐ. ๒๕.๒๘๘-๘๙.๖๖

ข้อความในพระคาถาแรกก่อให้เกิดความสังเวชแก่นางปฏาจารา โดยกล่าวว่าบุคคลอื่นเป็นที่พึ่งของตนไม่ได้ ส่วนข้อความหลังแสดงว่าตนเป็นที่พึ่งของตนด้วยการรักษาศีลและเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางไปสู่พระนิพพาน

นางปฏาจาราฟังธรรมนี้แล้วเกิดความสลดใจ ตั้งใจสมาทานศีลในขณะนั้น แล้วระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดในขณะฟังธรรม จึงบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

ความจริงพระอนาคามีเป็นผู้ละความโศกโดยสิ้นเชิง เพราะท่านละโทษด้วยอนาคามีมรรค แต่พระโสดาบันยังละความโศกไม่ได้โดยสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม นางปฏาจาราสามารถละความโศกด้วยวิปัสสนาและโสดาปัตติมรรค แล้วบรรลุอนาคามีมรรคในเวลาไม่นานนัก ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> จึงกล่าวว่าท่านละความโศกได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

### ทุกข์โทมนสฺสานํ อตถกฺมาย (ดับทุกข์และโทมนัสได้)

ทุกข์ คือ ความลำบากกาย เช่น เจ็บ ปวด ชา ส่วนโทมนัส คือ ความลำบากใจ เช่น เศร้าโศก ไม่สบายใจ ทุกข์และโทมนัสเหล่านี้ย่อมดับไปด้วยการเจริญสติปัฏฐานจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังเรื่องพระติสสเถระ พระที่ถูกเสือกิน ท้าวสักกะ และเทพสุพรหม ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๒</sup> มีเรื่องเล่าไว้โดยย่อ ดังนี้

<sup>๑</sup> ที่. อ. ๒.๓๖๒

<sup>๒</sup> ที่. อ. ๒.๓๖๒-๖๕

**เรื่องบุตรเศรษฐีชื่อติสสะ :** บุตรเศรษฐีคนหนึ่งชื่อติสสะ มอบเงิน ๔๐ โกฎิให้แก่น้องชายแล้วออกบวช ปฏิบัติธรรมในป่าแห่งหนึ่ง ฝ่ายน้องภรรยาเกรงว่าท่านจะลาสิกขาออกมาแบ่งสมบัติ จึงจ้างโจรไปฆ่า โจรพบท่านแล้วจับตัวไว้ท่านขอร้องโจรให้ไว้ชีวิตคืนหนึ่งเพื่อจะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม และใช้ก้อนหินทุบขาทั้งสองข้างจนหัก โจรเห็นว่าท่านหนีไม่ได้แล้ว จึงก่อกองไฟเผาอยู่ ท่านกำหนดทุกขเวทนาที่แรงกล้าแล้วพิจารณาศีลอันหมดจด ได้เกิดความปีติปราโมทย์จนข่มทุกขเวทนาได้ไม่รู้สึกทรมุรุษจากนั้นจึงเจริญวิปัสสนาตามลำดับจนบรรลุอรหัตตผลในยามรุ่งอรุณ

**เรื่องภิกษุ ๓๐ รูป :** ภิกษุ ๓๐ รูปเรียนกรรมฐานจากพระพุทธองค์แล้วไปปฏิบัติธรรมในวัดป่า ต่อมาเสือดัวหนึ่งจับพระไปกินวันละรูปในตอนรุ่งเช้า พระที่ถูกเสือดัวจับไม่กล้าร้องบอกเพราะเกรงว่าจะรบกวนการปฏิบัติของภิกษุรูปอื่น พอถึงวันอุโบสถพบว่าพระหายไป ๑๐ รูป จึงตั้งกฎว่าพระที่ถูกเสือดัวจับต้องร้องบอกให้พระรูปอื่นช่วย หลังจากนั้นพระรูปหนึ่งถูกเสือดัวจับ จึงร้องขอความช่วยเหลือ พระรูปอื่นได้ยินเสียงร้องก็นำไม้เท้าและคบไฟมาแล้วตามรอยเสือดัวไป เสือดัวได้คาบพระไปถึงเหวขาดที่คนตามไปไม่ได้ แล้วเริ่มกินตั้งแต่ข้อเท้า ในขณะที่นั้นพระรูปอื่นร้องบอกว่าพวกเราช่วยเหลือไม่ได้แล้ว ท่านจงปฏิบัติธรรมตามสมควรเถิด พระหนุ่มได้ยินดังนั้นก็ได้กำหนดทุกขเวทนา แล้วข่มเวทนาอันแรงกล้าได้ด้วยปีติปราโมทย์ที่เกิดจากการพิจารณาศีลของตน จากนั้นจึงเจริญสติระลึกขันธ์นามจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันเมื่อถูกเสือกินถึงข้อเท้า เป็นพระสกทาคามีเมื่อถูกกินถึงหัวเข่า เป็นพระอนาคามีเมื่อถูกกินถึงสะดือ และเป็นพระอรหันต์ก่อนจะถูกกินหัวใจ

**เรื่องท้าวสักกะ :** วันหนึ่งท้าวสักกะเห็นบุญนิมิตของการเคลื่อนไปจากเทวโลก คือ ดอกไม้ทิพย์เหี่ยว ผ้าทิพย์ซีดหมอง เหนือไหล่จากรักแระ ผิวพรรณไม่สวยงาม และไม่รื่นรมย์ในนิเวศสถานของตน พระองค์ตกใจกลัวความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นภายใน ๗ วัน และกลัวว่าจะปรากฏท้าวสักกะองค์ใหม่ที่มีอำนาจยิ่งกว่าตน อีกทั้งกลัวว่าบุคคลอื่นจะครอบครองสมบัติพัสถานของตน จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลถามปัญหาว่า “มนุษย์และเทวดาปรารถนาอยู่อย่างเป็นสุขปราศจากทุกข์ แต่เหตุใดจึงมักประสบกับทุกข์อยู่เสมอ” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “มนุษย์และเทวดาปรารถนาอยู่อย่างเป็นสุข แต่อยู่เป็นสุขไม่ได้ แม้ไม่ต้องการประสบกับทุกข์ก็ยังพบอยู่ เพราะสังโยชน์ ๒ อย่าง คือ อิสสา ความริษยาคนอื่น และมัจฉริยะ ความตระหนี่ ไม่อยากให้คนอื่นเป็นสุขเหมือนตน”

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสตอบดังนี้แล้ว ได้ตรัสสักกปัญหสูตรแก่ท้าวสักกะ ในพระสูตรนั้นพระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาที่ควรเสพและไม่ควรเสพ ท้าวสักกะฟังธรรมแล้วได้กำหนดรู้เวทนาที่ไม่ควรเสพซึ่งอาศัยกามคุณ (เคหสิตเวทนา) แล้วละเวทนานั้นได้ พร้อมทั้งเจริญเวทนาที่ควรเสพซึ่งอาศัยกุศล (เนกขัมมสิตเวทนา) ในที่สุดได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ท่านไม่ต้องไปเกิดในภพอื่นด้วยกำลังของกุศลที่บรรลุธรรม จึงดับทุกข์และโทมนัสได้ด้วย การเจริญสติปัญญา

**เรื่องเทพสุพรหม :** วันหนึ่งเทพสุพรหมห้อมล้อมด้วยนางอัปสรหนึ่งพันที่วิวาชมสวบนันทวันในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ นางอัปสรห้ำร้อยนางตามเก็บดอกไม้อยู่ใต้หมดบุญแล้วไปเกิดในนรก เทพสุพรหมพิจารณาเห็นพวกนางจุติจากสวรรค์ไปเกิดในนรก ก็เกิดความสังเวชใจ แล้วพิจารณาดนเองกับนางอัปสรอีกห้ำร้อยนาง ก็ทราบว่ทั้งหมดจะไปเกิดในนรกอีก ๗ วันถัดไป ท่านสะดุ้งกลัวนิริยภัยยิ่งนักจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลถามปัญหาว่า “จิตของข้าพระองค์สะดุ้งกลัวนิริยทุกข์ที่จะบังเกิดแก่ตนและที่เกิดแล้วแก่ผู้อื่น ขอพระองค์โปรดตรัสบอกทางระงับความสะดุ้งกลัวเกิด” ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงธรรม ๔ ประการว่เป็นทางระงับความสะดุ้งกลัว คือ

๑. โภธิ อริยมรรคมีองค์ ๘
๒. ตบะ ความเพียรเผากิเลส คือ สัมมัปปธาน ๔ อันเป็นเหตุแห่งการบรรลุมรรค
๓. อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ มิให้เกิดกิเลสทางทวาร ๖ คือ สังวรศีลทั้งหมดที่มีสติสังวรเป็นประธาน
๔. สัพพนิสสัคคะ การละกิเลสทั้งหมด คือ พระนิพพาน

เทพสุพรหมและนางอัปสรระดับธรรมเทศนานี้แล้ว ได้เจริญสติระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบันที่จัดเป็นอินทรีย์สังวร ซึ่งประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ และมีความเพียรเผากิเลสที่นับเข้าในสัมมาวายามะ ในที่สุดบรรลุมรรคเป็นพระโสดาบันพร้อมกับนางอัปสรทั้งห้ำร้อยนาง ท่านและนางอัปสรดำรงอยู่ในภพเดิมของตนด้วยมรรคกุศลที่เกิดจากการเจริญสติ-ปัญญาน จึงดับทุกข์และโทมนัสของการไปเกิดในนิริยภูมิได้

## ฌายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย

(บรรลุลอริยมรรค เห็นแจ้งพระนิพพานได้)

การบรรลุลอริยมรรค คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ (ปัญญาที่ประกอบด้วยมรรคจิต) ส่วนการเห็นแจ้งพระนิพพาน คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยผลญาณ (ปัญญาที่ประกอบด้วยผลจิต) ตามที่กล่าวไว้ในในคัมภีร์ฎีกาของมูลปัณณาสก์ว่า

ฌายสฺสชาติ อคฺคฺมคฺคฺสฺส ตตฺติยมคฺคฺสฺส จ ๒เปยฺย ผล-  
ญาณเณน วา ปจฺจกฺขกรณํ สนฺธาย วุฑฺฒํ นิพฺพานสฺส สจฺฉิ-  
กิริยายาตี.<sup>๑</sup>

“คำว่า ฌายสฺส (อริยมรรค) คือ อรหัตตมรรค และมรรคที่ ๓ [อนาคามีมรรค]...อีกนัยหนึ่ง คำว่า นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย (เห็นแจ้งพระนิพพานได้) กล่าวไว้โดยหมายถึงการหยั่งเห็นโดยประจักษ์ด้วยผลญาณ”



<sup>๑</sup> ม. ฎี. ๑.๔๑๘



### สติปัฏฐาน ๔

กตเม จตตารโ. อธิ ภิกขเว ภิกขุ

- ๑. กายะ กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินะยย โลกเอ อภิชฌาโทมนสฺส.
- ๒. เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินะยย โลกเอ อภิชฌาโทมนสฺส.
- ๓. จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินะยย โลกเอ อภิชฌาโทมนสฺส.
- ๔. ธมเมสุ ธมมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วินะยย โลกเอ อภิชฌาโทมนสฺส.

“สติปัฏฐานสี่คืออะไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้

- ๑. ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ๒. ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ๓. ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ๔. ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่”

ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

- หมวดอานาปานะ      การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- หมวดอิริยาบถ      การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
- หมวดสัมปชัญญะ      การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้เป็นต้นรวมไปกับอิริยาบถใหญ่
- หมวดปฏิกูลมนสิการ      การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่าร่างกายเป็น ของน่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น
- หมวดธาตุมนสิการ      การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
- หมวดนวลวิถิกะ      การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภทมี ซากศพที่พองอืด เป็นต้น

๒. เวทนานุปัสสนา การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่ สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

๓. จิตตานุปัสสนา การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น

๔. ธรรมานุปัสสนา การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

- หมวดนิรวรณี การกำหนดรู้นิรวรณี ๕
- หมวดขันธี การกำหนดรู้ขันธ ๕
- หมวดอายุตนะ การกำหนดรู้อายุตนะ ๑๒
- หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗
- หมวดสังขละ การกำหนดรู้สังขละ ๔

ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> กล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละวิปลาส ทั้ง ๔ เป็นหลักว่า

๑. กายานุปัสสนา ละสุภัสัญญา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม
๒. เวทนานุปัสสนา ละสุขัสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นสุข
๓. จิตตานุปัสสนา ละนิจจัสัญญา คือ ความสำคัญว่าเที่ยง
๔. ธรรมานุปัสสนา ละอัตตัสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๖๘

## ความหมายของ ‘สติปัฏฐาน’

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปัฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” ลง ยุ บัจจัยในอิทธิกณฺฐานะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฏฺจาทิ เอตฺถาทิ ปฏฺฐานํ, สติยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดีในร้าย ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” ลง ยุ บัจจัยในกรรมฐานะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจเปตฺตพฺพนฺติ ปฏฺฐานํ, สติยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ บัจจัยในกตฺตฺฐานะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจาทิตฺติ ปฏฺฐานํ, สติเยว ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง”

ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหา-  
สติปัฏฐานสูตร<sup>๑</sup>

### ธรรมที่ประกอบด้วยกับสติ

ในการเจริญสติปัฏฐานนั้นมีไม่ใช่เพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่น  
ประกอบด้วย อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง ๓  
ประการที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตาปี สมฺปชาโน สติมา (มีความเพียรเผา  
กิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)

นอกจากธรรม ๓ ประการนั้น พระพุทธองค์ยังแสดงสมาธิไว้โดย  
อ้อมด้วยเพราะสมาธิเกิดจากสติที่ต่อเนื่อง และเป็นเครื่องพัฒนาให้ปัญญา  
แก่กล้าขึ้นตามลำดับ การแสดงสมาธิโดยอ้อมนี้เป็นสำนวนทางภาษาอย่าง  
หนึ่งที่เรียกว่า มิตปทวลัญจนนัย คือ นัยที่เหมือนรอยเท้าเนื้อหมายความว่า  
เมื่อนายพรานติดตามเนื้อไป พบรอยเท้าเนื้ออยู่ข้างหน้าแผ่นดินและ  
ถัดไปจากแผ่นดิน ก็อนุมานรู้ว่าเนื้อได้วิ่งเหยียบแผ่นดินไป ฉะนั้นแม้  
พระพุทธองค์จะตรัสสติและปัญญาไว้เท่านั้น ก็เป็นอันตรัสสมาธิไว้โดย  
อ้อม ฉะนั้น เพราะสติเป็นเหตุเกิดสมาธิ และสมาธิเป็นเหตุเกิดปัญญา  
ดังคัมภีร์ฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๖๗-๖๘, ที่. ฎี. ๒.๓๕๗-๕๘

สติคฺคหณฺณเว เจตถ สมานิสฺสาปิ คหณํ ทฏฺฐพฺพํ ตสฺสา  
สมานิกฺขนฺธเว สงฺคหิตตฺตทา.<sup>๑</sup>

“อนึ่ง พึงทราบการถือเอาแม่สมาธิในเรื่องนี้ด้วยการกล่าว  
ถึงสติ เพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิขั้นนี้”

ธรรมทั้ง ๔ ประการข้างต้น คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็น  
องค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวคือ วิริยะทำให้นักปฏิบัติจดจ่อ  
ในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกดูตาม  
กำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่  
ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิ  
ชั่วขณะในวิปัสสนา ปัญญาทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรม  
แต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ  
หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม ๔  
ประการเหล่านี้เหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็น  
จริงดังกล่าว

<sup>๑</sup> ที. ฎี. ๒.๓๖๘

## กาเย กายานุปัสสี (ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูป)

คำว่า กาเย (ในกองรูป) แสดงฐานะแห่งการตามรู้ในกองรูป มิใช่ตามรู้ในเวทนา จิต หรือสภาวะธรรม ส่วนคำว่า กาย ใน กายานุปัสสี (ตามรู้ว่าเป็นกองรูป) แสดงอาการของการตามรู้ว่าเป็นเพียงกองรูปที่ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี แม้คำว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี เป็นต้น ก็มีนัยเดียวกัน<sup>๑</sup>

อนึ่ง คำว่า กาเย ประกอบวิภัตติเอกพจน์ไว้ เพราะศัพท์ที่แสดงถึง หม่อมกัใช้เป็นรูปเอกพจน์ และอาการที่ไม่สวยงามก็เป็นการยึดถือกองรูป ส่วนคำว่า จิตฺเต (ในจิต) ประกอบวิภัตติเอกพจน์ เพราะนับรวมจิตที่มีหลายประเภทไว้เป็นอย่างดีด้วยการรู้อารมณ์เหมือนกัน นอกจากนี้คำว่า เวทนาสุ (ในเวทนาทั้งหลาย) ประกอบวิภัตติพหูพจน์ไว้ เพราะควรตามรู้เวทนาที่ต่างกันโดยความเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ส่วนคำว่า ฆมฺเมสุ (ในสภาวะธรรมทั้งหลาย) ประกอบวิภัตติพหูพจน์ เพราะควรตามรู้สภาวะธรรมหลายประเภทที่ละอย่าง<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๗๑

<sup>๒</sup> ที. ฎี. ๒.๓๖๔

การตามรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปเป็นต้นตามที่กล่าวไว้ในพระสูตรนี้แสดงถึงการรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ คือ ภายในเสี้ยววินาทีที่กำลังเกิดขึ้น ความจริงแล้วปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ๖ มีสภาวะหมดจดเหมือนผ้าไหมที่ไม่เปื้อนฝุ่นธุลี เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง อารมณ์ดังกล่าวก็จะไม่แปดเปื้อนด้วยกิเลสธุลี แต่ถ้ามิได้กำหนดรู้เท่าทันก็จะยึดมั่นรูปนามปัจจุบันด้วยกิเลสธุลีว่าเป็นเรา ของเรา เป็นบุรุษ สตรี โดยยึดมั่นด้วยตัณหาที่เรียกว่า กามุปาทาน และยึดมั่นด้วยทิฏฐิที่เรียกว่า ทิฏฐุปาทาน สิ้นชีพตูปาทาน และอัตตวาทุปาทาน อุปาทานเหล่านี้ย่อมเป็นเหตุให้เกิดภพชาติชราและมรณะเป็นต้นสืบไป

ส่วนอารมณ์ที่เป็นอดีตหรืออนาคตไม่ใช่สิ่งที่นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ เพราะอดีตเหมือนความฝันไม่มีจริง อนาคตก็เป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง ความจริงของชีวิตมีปรากฏในปัจจุบันขณะเท่านั้น เปรียบดังคนทีแห่งหนามองท้องฟ้าเมื่อสายฟ้าแลบอยู่ จะเห็นประกายรัศมีความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันว่า

อดีตํ นานวาคเมยย	นปปฏิกังเข อนาคตํ
ยทตํ ปหีนํ ตํ	อปปตตณฺจ อนาคตํ.
ปจฺจุปปนฺนณฺจ ยํ ฐมฺมํ	ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตี
อสํหีรํ อสํกุปฺปี	ตํ วิทฺวา อนฺุพฺรุหเย. <sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ม. อ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑



“อดีตดับไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต พึงเจริญวิปัสสนาญาณให้รู้แจ้งสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ อันตันทหาทิวฏฐิไม่อาจฉุดรั้ง และทำให้วิบัติได้”

ตสมมาติห พาทิย เอวํ สิกขิตพพํ. ทิวฏเจ ทิวฏจมตตํ ภาวิสฺสติ, สุตเต สุตมตตํ ภาวิสฺสติ, มุตเต มุตมตตํ ภาวิสฺสติ, วิญญาเต วิญญาตมตตํ ภาวิสฺสติ. เอวณฺหิ เต พาทิย สิกขิตพพํ.<sup>๑</sup>

“ดูกรพาทิยะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็น จักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูกรพาทิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้”

อทสฺสนโต อายนฺติ ภคฺคา คจฺจนตฺยทสฺสนํ  
วิชฺชุปปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยนฺติ จ.<sup>๒</sup>

“ชั้นทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ ดับแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น”

<sup>๑</sup> พุ. อู. ๒๕.๑๐.๑๐๑

<sup>๒</sup> พุ. มหา. ๒๘.๑๐.๓๕, วิสุทฺธิ. ๒.๒๘๔



### อาตาปี (มีความเพียรเผากิเลส)

คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน จัดว่า

- มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ
- มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ
- มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน
- มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จัดว่า ได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสั่งสมสติสมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

## สมปชาโน (มีบัญญัติหยั่งเห็น)

คำว่า สมปชาโน แปลว่า มีบัญญัติหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น

๑. สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

ลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้น เหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น ลิง มีหัวมีตัวอย่างลิง เสือมีหัวมีตัวมีหางมีลายอย่างเสือ ช้างก็มีหัวมีตัวมีงวงมีงาอย่างช้าง ฯลฯ สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกให้รู้ว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ

ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสีไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียงไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่นไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรสไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัสคือความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่ศรัทธามีลักษณะปล่อยใจความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตา มีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น

ความจริงรูปนามเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียก เกิดดับตามเหตุปัจจัยอยู่ใน ทวารทั้ง ๖ ต่อมาเพื่อสื่อความหมายกัน มนุษย์ได้คิดค้นตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ว่า สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง โลก โกรธ รัก ชัง เป็นต้น ถึงแม้ว่าแต่ละภาษาจะตั้งชื่อไว้ต่างกัน แต่รูปนามเหล่านี้ จะคงสภาพเดิมของมันอยู่เสมอไม่เปลี่ยนแปลง ลักษณะแข็งอันปรากฏที่ฝ่าพระหัตถ์ของพระราชานในขณะกำเหรียญทอง ไม่ต่างจากความแข็งที่ปรากฏในฝ่ามือของยากจในขณะกำเศษเงินที่คนโยนให้ ความโลภของคนไม่ต่างจากความโลภของสัตว์ ความโกรธของคนไทย ฝรั่งเศส จีน แหก เป็นแบบเดียวกันหมด ดังนั้น รูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวตามสภาวะของตน

ส่วนลักษณะทั่วไปนั้น เกี่ยวกับรูปนามทุกอย่างที่เกิดในทุกทวารทั้ง ภายในและภายนอก มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทุกสรรพสิ่งในสากลจักรวาลล้วนตกอยู่ในลักษณะทั่วไปอันได้แก่ ความไม่เที่ยง คือความเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่จีรังยั่งยืน ความทุกข์ คือความทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตน คือความไม่อยู่ในอำนาจของตนที่ต้องการจะเที่ยงและ เป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ ประการดังกล่าวนี้

สมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น เปรียบเสมือนเปลือกไม้ สภาวลักษณะของรูปนามเหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้ โดยปกติเราต้องตากเปลือกไม้และเนื้อไม้ออกก่อน จึงจะได้แก่นไม้ ในทำนองเดียวกัน เราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้สภาวลักษณะเป็นเบื้องต้น ต่อมาจึงจะหยั่งรู้สามัญญลักษณะ

## สติมา (มีสติ)

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท

สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

การเจริญสติจึงมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนกันย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ หรือเหมือนการกไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมจะทำให้ยางเหนียวคือตัณหาเหือดแห้งไป ทำให้จางยวบยาบและกรงเล็บที่เหมือนวิบีสนนาญาณของลูกไก่แข็งขึ้น และในที่สุดลูกไก่คือเหล่าสัตว์ก็จะเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอริชชาซึ่งห่อหุ้มตนไว้ออกจากฟองไข่คือภพได้ สมกับพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่าปัญญาเกิดจากสมาธิว่า

ศีลปริภาวิโต สมာธิ มหปผลโโล โหติ มหานิสัสโส. สมာธิ  
 ปริภาวิตา ปณณมา มหปผลลา โหติ มหานิสัสสา. ปณณมาปริ-  
 ภาวิตัง จิตตัง สมมเทว อาสเวหิ วิมุกจติ. เสยยถิทัง. กามาสวา  
 ภवासวา อวิชชาสวา.<sup>๑</sup>

“สมာธิที่อบรมด้วยศีล มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญา  
 ที่อบรมด้วยสมาธิ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วย  
 ปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวา-  
 สวะ และอวิชชาสวะ”

สมาริ ภิกุชเว ภาเวถ. สมာหิตอ ภิกุชเว ภิกุชฺช ยถาภูตัง  
 ปชานาติ. ภิณฺจ ยถาภูตัง ปชานาติ. รูปสฺส สมุททยณฺจ อตถง-  
 คมณฺจ, เวทนาย สมุททยณฺจ อตถงคฺมณฺจ, สณฺณาย สมุททยณฺจ  
 อตถงคฺมณฺจ, สงฺขรณํ สมุททยณฺจ อตถงคฺมณฺจ, วิญฺญาณสฺส  
 สมุททยณฺจ อตถงคฺมณฺจ.<sup>๒</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกุชฺผู้มีจิต  
 ตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เขื่อย่อมรู้แจ้งอะไรตาม  
 ความเป็นจริง เขื่อย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้นและดับไปของรูป  
 ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของ  
 สัญญา ความเกิดขึ้นและดับไปของสังขาร ความเกิดขึ้นและ  
 ดับไปของวิญญาณ”

<sup>๑</sup>ที่. มหา. ๑๐.๑๔๒.๗๓

<sup>๒</sup>ส. ข. ๑๗.๕.๑๒

## วิเนยย (ข่ม)

คำว่า วิเนยย (ข่ม) หมายความว่า ในทุกขณะที่เจริญสติระลึกภูมิจิต สภาวธรรมปัจจุบัน นักปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นตังคปหาน คือ ละได้ชั่วขณะ หมายความว่า ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะกิเลสที่เป็นอกุศลเหมือนความมืด ส่วนสติเป็นกุศลเหมือนความสว่างที่ขจัดความมืดให้หายไป

นอกจากนี้ นักปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นวิกขัมภนปหาน คือ ละได้ด้วยกรข่มไว้ หมายความว่า สมาธิที่ได้รับการอุปถัมภ์จากวิริยะ สติ และปัญญา ย่อมทำให้จิตละเอียดอ่อน แม้นักปฏิบัติจะมีได้เจริญสติ ในบางขณะก็ไม่เกิดความโลภหรือความโกรธเหมือนในเวลามีได้ปฏิบัติธรรม แม้ในบางขณะที่ขาดสติเผละคิดถึงบางเรื่องในอดีตหรืออนาคต ก็ไม่เกิดกิเลสตั้งกล่าว เพราะสมาธิจะข่มกิเลสไว้

ข้อความดังกล่าวปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาเนตติปกรณ์ว่า

วิเนยยาติ ตทงควินเณ วา วิกขมฺภนวินเณน วา  
วินยิตฺวา<sup>๑</sup>

“คำว่า วิเนยย (ข่ม) คือ ข่มไว้ด้วยการข่มโดยตังคปหาน หรือด้วยการข่มโดยวิกขัมภนปหาน”

<sup>๑</sup> เนตติ. อ. หน้า ๑๐๕

## โลเก (ในโลก)

คำว่า โลเก (ในโลก) หมายถึง โลกแห่งสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ หรือ อุปาทานชั้นที่ ๕ อันได้แก่

๑. รูป สภาวะแปรปรวนชัดเจนเมื่อประสบกับความเย็นและความร้อนเป็นต้น
๒. เวทนา สภาวะรู้สึก
๓. สัญญา สภาวะหมายรู้
๔. สังขาร สภาวะปรุงแต่ง
๕. วิญญาณ สภาวะรับรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

## อภิขณาโทมนสฺส (อภิขณาและโทมนัส)

คำว่า อภิขณาโทมนสฺส (อภิขณาและโทมนัส) คือ ความโลภที่เกิดขึ้นเมื่อพบกับอารมณ์ที่ตนชอบใจ และความโกรธที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในเวลาที่มีได้เจริญสติปัฏฐาน

คำว่า อภิขณา แปลตามศัพท์ว่า ความละโมภ แต่โดยทั่วไปหมายถึง ความยินดีอยากได้สมบัติผู้อื่น พิจารณาโดยองค์ธรรมคือ โลกเจตสิก ส่วนคำว่า โทมนสฺส ซึ่งเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าความเสียใจนั้น มีองค์ธรรมคือเวทนาเจตสิกที่เกิดทางใจ แต่ในที่นี้หมายถึงโทสเจตสิกเพราะพระพุทธรองค์ทรงแสดงกามฉันทนิเวรณด้วยคำว่า อภิขณา และตรัสพยาบาทนิเวรณด้วยคำว่า โทมนสฺส นิเวรณ (เครื่องกั้นกุศล) ทั้งสองอย่างนี้มีกำลังมากในนิเวรณ ๕ จะเห็นได้ว่าคนทั่วไปมักคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลมากกว่าสิ่งที่เป็น



กุศล และส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่ตนชอบใจหรือไม่ชอบใจ ดังคัมภีร์เนตติ-  
อรรถกถากล่าวว่า

อภิขุมาคคหณน เจตถ กามจจนโท, โทมนสสค-  
คหณน พยาปาโท คหิโตติ นีวรณสุ พลวณฺมทวยปฺปหาน-  
ทสฺสเนน นีวรณฺปฺปหานํ วุตฺตเนติ กายานุปฺสสนาสติปฺภูจฺานสฺส  
ปหานงฺคํ ทสฺสิตฺ<sup>๑</sup>

“อนึ่งพระพุทธเจ้าทรงหมายเอากามฉันทะด้วยพระดำรัส  
ว่า อภิขุมา และพยาบาทด้วยพระดำรัสว่า โทมนสส์ ดังนั้น  
จึงตรัสการละนิรณทั้งหลายโดยแสดงการละนิรณธรรม  
สองประการที่มีกำลัง เพราะเหตุนี้จึงทรงแสดงองค์ประกอบ  
ที่ควรละของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้”



<sup>๑</sup> เนตติ. อ. หน้า ๑๐๕



อปฺปมาทรรตา โทถ


สจิตฺตมฺนุรฺกฺขถ

ทฺตุคฺคา อฺตุรฺรตฺตํ

ปงฺเก สนฺโนว กุณฺชโร.

พ. ๖. ๒๕.๓๒๗.๗๓

พวกเธอจงยินดีในความไม่ประมาท จงเฝ้ารักษา  
จิตของตน จงถอนตนออกจากหล่มกิเลส เหมือนช้าง  
ติดหล่มถอนตัวขึ้น ฉะนั้น





# กายนุปัสสนา

การกำหนดรู้กองรูป

อานาปานสูสติ ยสฺส      ปฏิปยุณา สุภาวิตา  
อนุปุพฺพํ ปริจิตา      ยถา พุทฺเธน เทสิตา  
โสมนํ โลกํ ปภาเสติ      อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมาน.

ขุ. เถร. ๒๖.๕๔๘.๓๕๐

ผู้ใดเจริญสูติในลมหายใจเข้าออกอย่างบริบูรณ์  
สั่งสมไว้ตามลำดับดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เขา  
ย่อมยังโลกนี้ให้สว่างไสว เพียงดังพระจันทร์พ้นจาก  
กลีบเมฆ

๑



## อานาปานะ

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

### สถานที่ปฏิบัติธรรมและการนั่งกรรมฐาน

กถฉจ ปน ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหริตี. อิท  
ภิกขเว ภิกขุ อรณฺณคโตะ वा रुक्खมฺมุลคโตะ वा สฺสญฺญาคารคโตะ वा  
นีสิตตี ปลลงฺกํ อากุชิตฺวา อุฑฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อฺปปญ-  
จเปตฺวา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่  
อย่างไรเล่า คือ ภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้หรือ  
ไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”

พระพุทธองค์ทรงระบุสถานที่ปฏิบัติธรรมไว้ ๓ แห่ง คือ ป่า โคนไม้  
หรือเรือนว่าง (บ้านร้างที่ไม่มีคนอยู่) เพื่อแสดงสถานที่เงียบสงัดเหมาะ  
แก่ผู้ปฏิบัติใหม่ สำหรับผู้มีสมาธิมั่นคงแล้วอาจปฏิบัติธรรมได้ในทุกที่

ในที่ฌนิกาย สังคีติสูตร<sup>๑</sup> พระสารีบุตรกล่าวถึงอาวูธ ๓ ประการ คือ

๑. สุตาอวูธ อาวูธคือการฟัง หมายถึง ความเข้าใจในพระพุทธรพจน์ซึ่งได้จากการฟังนั้นเป็นอาวูธป้องกันศัตรูกิเลส เพราะเป็นเหตุให้ละอกุศล เจริญกุศล และรักษาตนให้หมดจด

๒. ปวีเวกาอวูธ อาวูธคือความสงบ หมายถึง ความสงบทางกายที่เรียกว่า กายวิเวก ความสงบทางใจที่เรียกว่า จิตตวิเวก และความสงบจากอุปธิที่เรียกว่า อุปธิวิเวก

๓. ปัญญาอวูธ อาวูธคือปัญญา หมายถึง ปัญญาฝ่ายโลกียะและโลกุตตระ

ดังนั้น ความสงบทางกายจากการปลีกวิเวกไม่ระคนด้วยหมู่คณะ จึงจัดเป็นอาวูธสำคัญประการหนึ่งในการต่อสู้กับศัตรูกิเลส

พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานาปานะนี้เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดินหรืออิริยาบถอื่น แต่เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิแก่กล้าแล้วก็จะสามารถเจริญอานาปานสติภาวนาได้ในทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ตามสมควร

<sup>๑</sup> ที่. ปา. ๑๑.๓๐๕.๑๙๖

ท่าในการนั่งกรรมฐานมี ๓ แบบ คือ

๑. ท่านั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ (full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู้เข่าทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ท่านี้แบบนี้นิยมมากในอินเดีย แต่คนในท้องถิ่นอื่นมักนั่งท่านี้ได้ไม่นาน เพราะสภาวะปวดส่งผลให้มีเวทนา苦辣 (คำว่า นั่งขัดสมาธิ อ่านว่า นั่งขัดสะหุมาด ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ หน้า ๕๗๐ ไม่อ่านว่า นั่งขัดสมา-ธิ ซึ่งหมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ)

๒. ท่านั่งแบบซ้อนขา (half-lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย การนั่งท่านี้นิยมโดยทั่วไปในประเทศไทย เป็นแบบที่อาจก่อให้เกิดสภาวะเหน็บชาได้ง่าย

๓. ท่านั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาวอยู่ด้านใน การนั่งท่านี้นิยมมากในประเทศพม่า มีข้อดีคือจะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาช้า เพราะไม่ได้ทับขาไว้เหมือนการนั่งซ้อนขา

นอกจากนี้ นักปฏิบัติอาจนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ตามสมควร แก่กายภาพของแต่ละคน

## วิธีเจริญอานาปานสติภาวนา

โล สโตว อสสสติ. สโตว ปสสสติ.

๑. ทีฆิ วา อสสสนโต ทีฆิ อสสสามิติ ปชานาติ. ทีฆิ วา ปสสสนโต ทีฆิ ปสสสามิติ ปชานาติ.
๒. รสฺส วา อสสสนโต รสฺส อสสสามิติ ปชานาติ. รสฺส วา ปสสสนโต รสฺส ปสสสามิติ ปชานาติ.
๓. สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวทึ อสสสิสสามิติ ลิกฺขติ. สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวทึ ปสสสิสสามิติ ลิกฺขติ.
๔. ปสฺสมภฺย กายสงฺขารํ อสสสิสสามิติ ลิกฺขติ. ปสฺสมภฺย กายสงฺขารํ ปสสสิสสามิติ ลิกฺขติ.

“ภิกษุณั้นมีสติอยู่ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ย่อมหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น
๓. เธอย่อมสำเหนียก (ตระหนัก) ว่า เราจักรู้ซัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ซัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก
๔. เธอย่อมสำเหนียก(ตระหนัก)ว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจออก”



พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ในเวลาปฏิบัติควรตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนตามปกติ อย่าหายใจเร็ว ๆ แรง ๆ เพื่อให้ลมหายใจปรากฏชัดเจน อย่าปรุงแต่งเร่งรัด หรือคาดหวังให้ลมหายใจยาวหรือสั้นบางคนหายใจสั้น บางคนหายใจยาว โดยคล้อยตามกายภาพและความเคยชิน ขอให้ตั้งสติระลึกว่า ลมหายใจเป็นเพียงกองรูปร่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่ประกอบกับจิต เป็นผู้กำหนดรู้

ข้อความว่า “ภิกษุเหล่านั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก” เป็นแนวทางในการเจริญอานาปานสติกรรมฐานโดยย่อ ส่วนวิธีปฏิบัติที่กล่าวไว้ในข้อ ๑-๔ เป็นปรากฏการณ์ที่ประจักษ์แก่นักปฏิบัติตามลำดับสมาธิ ดังแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค กล่าวคือ ผู้ที่เจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องโดยปริกรรมว่า “เข้าหนอ” “ออกหนอ” เมื่อสมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้น นักปฏิบัติย่อมรับรู้ว่าหายใจเข้า/ออกยาว หรือหายใจเข้า/ออกสั้น ในเวลาต่อมาจะรับรู้เบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุดของกองลมอย่างชัดเจน และในที่สุด ย่อมรู้ถึงการผ่านกองลมหายาบให้เหลือเพียงกองลมละเอียดอย่างต่อเนื่อง

ขอนำข้อความที่แสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรคมากล่าวถึงในที่นี้เพื่อความชัดเจน ดังนี้

อิทานิ เยหากาเรหิ สโตการี โหติ, เต ทสเสตุं ทีฆัง वा  
 อสฺสสนฺโตติอาทิมาห. วุตตมฺเหตํ ปฏฺิสมฺภิทาย<sup>๑</sup> “โส สโตว  
 อสฺสสตี สโต ปสฺสสตี”ติ เอตสฺเสว วิภงฺเก-

“พาดตีสาย อากาเรหิ สโตการี โหติ. ทีฆัง อสฺสาสวเสน  
 จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต สตี อุปฏฺิจิตา โหติ. ตาย  
 สตียา เตน ฌาเณน สโตการี โหติ. ทีฆัง ปสฺสาสวเสน ๕เปช  
 ปฏฺินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสาสวเสน. ปฏฺินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสาส-  
 วเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต สตี อุปฏฺิจิตา  
 โหติ. ตาย สตียา เตน ฌาเณน สโตการี โหติ”ติ.<sup>๒</sup>

“บัดนี้ ภิกษุหนึ่งเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยอาการใด พระผู้มี-  
 พระภาคตรัสว่า ทีฆัง वा อสฺสสนฺโต (เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อม  
 รู้ว่าหายใจเข้ายาว) เป็นต้น เพื่อแสดงอาการ[แห่งการเจริญ  
 สตินั้น ดังข้อความในวิกังค์ (คำอธิบาย) ของคำว่า โส สโตว  
 อสฺสสตี สโต ปสฺสสตี (ภิกษุหนึ่งมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติ  
 อยู่ ย่อมหายใจออก) นั้นในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

<sup>๑</sup> ขุ. ปฏฺิ. ๓๑.๑๖๕.๑๘๘

<sup>๒</sup> วิสุทฺธิ. ๑.๒๙๕

‘ภิกษุเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยอาการ ๓๒ คือ เมื่อเธอ รู้ความมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการ หายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่น[ในอารมณ์นั้น] เธอเป็นผู้เจริญ สติตามรู้ด้วยสติและปัญญานั้น เมื่อเธอรู้ความมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจออกยาว...เป็นผู้ ตามรู้การสละไปโดยเนื่องด้วยการหายใจเข้า เป็นผู้ตามรู้ การสละไปโดยเนื่องด้วยการหายใจออก เมื่อเธอรู้ความมี อารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจเข้า ยาว สติย่อมตั้งมั่น[ในอารมณ์นั้น] เธอเป็นผู้เจริญสติตามรู้ ด้วยสติและปัญญานั้น”

นักปฏิบัติไม่ควรตั้งใจผ่อนคลาย ลมหายใจย่อมละเอียดไปเอง ตามธรรมชาติเมื่อจิตละเอียดด้วยกำลังของสมาธิและปัญญาที่พัฒนาขึ้น ในเบื้องต้นแม้ลมหายใจจะปรากฏชัดเป็นสภาวะหยาบ แต่ภายหลังลม หายใจจะเหมือนสงบไม่ปรากฏชัด นักปฏิบัติไม่อาจตามรู้ได้ชัดเจนเพราะ กำลังสมาธิและปัญญาไม่เพียงพอ ต่อมาเมื่อพยายามตามรู้อย่างจดจ่อ ก็ จะรับรู้ลมหายใจได้ชัดเจนในขณะที่ปฏิบัติภาคนิมิตปรากฏ โดยบรรลุปจาร-สมาธิหรืออัมปนาสมาธิตามสมถนัย หรือบรรลุปัสสนาญาณเริ่มตั้งแต่ อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาเห็นความเกิดดับ ตามวิปัสสนานัย

ในบางแห่งแปล อสฺสสติ ว่า “ย่อมหายใจออก” และ ปสฺสสติ ว่า “ย่อมหายใจเข้า” โดยถือว่า อสฺสสฺส คือ ลมหายใจออก ส่วน ปสฺสสฺส คือ ลมหายใจเข้า คำแปลนี้คล้ายตามอรรถกถาพระวินัย<sup>๑</sup> และคัมภีร์วิสุทธิ-มรรค<sup>๒</sup> แต่ในที่นี้แปล อสฺสสติ ว่า “ย่อมหายใจเข้า” และ ปสฺสสติ ว่า “ย่อมหายใจออก” เพื่อให้เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้าเป็นเบื้องต้นแรก และคล้ายตามคัมภีร์อรรถกถาพระสูตร<sup>๓</sup> และคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

อสุสาสาทิมชฺชมปริโยสานํ สติยา อนุคฺจนโต อชฺฌตฺตวิ-  
 เขปคตํ จิตฺตํ สมานิสฺส ปรีปนฺโน. ปสฺสสาสาทิมชฺชมปริโยสานํ สติยา  
 อนุคฺจนโต พหิทฺธาวิเขปคตํ จิตฺตํ สมานิสฺส ปรีปนฺโน.<sup>๔</sup>

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความชัดส่ายภายในเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ จิตที่ถึงความชัดส่ายภายนอกเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ”

<sup>๑</sup> วิ. อ. ๑.๔๕๖

<sup>๒</sup> วิสุทธิ. ๑.๒๙๖

<sup>๓</sup> วิ. อ. ๒. ๔๕๖, วิสุทธิ. ๑.๒๙๖, วิสุทธิ. ฎี. ๑.๓๗๘

<sup>๔</sup> ขุ. ปฎิ. ๓๑.๑๕๕.๑๗๕

อสุสาสาทิมชฎมปริโยสานัง สติยา อนุคจฺจนโต อชฺมตฺตํ  
 วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ สารทฺธา จ โหนฺติ  
 อិณฺชิตา จ ผนฺทิตา จ. ปสฺสาสาทิมชฎมปริโยสานัง สติยา อนุ-  
 คจฺจนโต พหิทฺธา วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ สารทฺธา  
 จ โหนฺติ อិณฺชิตา จ ผนฺทิตา จ.<sup>๑</sup>

“เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลม  
 หายใจเข้าด้วยสติอยู่ มีจิตถึงความซัดส่ายภายใน กายกับจิต  
 ย่อมเร้าร้อนกระสับกระส่าย ไม่สงบ เมื่อบุคคลตามรู้เบื้องต้น  
 ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจออกด้วยสติอยู่ มีจิตถึง  
 ความซัดส่ายภายนอก กายกับจิตย่อมเร้าร้อนกระสับกระส่าย  
 ไม่สงบ”

ข้อความในอรรถกถาพระวินัยและคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีดังนี้ คือ

“อสุสาโส”ติ พหิ นิกฺขมฺนวาโต. “ปสฺสาโส”ติ อนุโต ปวิสน-  
 วาโต. สุตฺตฺนตฺถุจฺจกถาสฺ ปน อฺปฺปฏิปาภฺยิยา อาคตฺ.<sup>๒</sup>

“คำว่าอสุสาโส (ลมหายใจออก) คือลมที่ออกไปภายนอก  
 คำว่า ปสฺสาโส (ลมหายใจเข้า) คือ ลมที่เข้ามาภายใน แต่  
 ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลาย พบข้อความโดยสลับลำดับ”

<sup>๑</sup> พุ. ปฎิ. ๓๑.๑๕๗.๑๗๗

<sup>๒</sup> วิ. อ. ๒. ๔๔๖, วิสุทธิ. ๑.๒๙๖

ตามหลักภาษา คำว่า อสฺสาส (สันสกฤตใช้เป็น อาศฺวส) มาจาก อา ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมฺหิ สาสฺ อสฺสาส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) ลมหายใจในเบื้องต้นแรกก็คือ ลมหายใจออกที่เกิดขึ้นก่อนแก่ทารกที่ออกจากครรภ์มารดา ส่วน ปสฺสาส (สันสกฤตใช้เป็น ปฺรศฺวส) มาจาก ป ศัพท์ + สาส ศัพท์ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปจฺฉา สาสฺ ปสฺสาส (ปัสสาสะ คือ ลมหายใจในภายหลัง)

อย่างไรก็ตาม คัมภีร์อรรถกถาของพระสูตรแปล อสฺสสติ ว่า “ย่อมหายใจเข้า” และแปล ปสฺสสติ ว่า “ย่อมหายใจออก” โดยมุ่งแสดงการปฏิบัติที่กำหนดรู้หายใจเข้าก่อน ดังข้อความในคัมภีร์ฎีกาว่า

วินยนเยน อนฺโต อุกฺกจิตฺตสนฺ อสฺสาส, พหิ อุกฺกจิตฺตสนฺ ปสฺสาส. สุตฺตนฺตฺนเยน ปน พหิ อุกฺกจิตฺวาปิ อนฺโต สสนโต อสฺสาส, อนฺโต อุกฺกจิตฺวาปิ พหิ สสนโต ปสฺสาส.<sup>๑</sup>

“ตามนัยของพระวินัย ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายใน ชื่อว่า อัสสาสะ (ลมหายใจออก) ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอกชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) แต่ตามนัยพระสูตร ชื่อว่าอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไปภายนอก”

<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๓๗๗

อนโต อุฏฺฐิตสสนํ อสฺสาโส, พหิ อุฏฺฐิตสสนํ ปสฺสาโสติ  
 อาห “อสฺสาโสติ พหิ นิกุขมนวาโต”ติอาทิ. สุตฺตฺนตฺตฺถกฺกถาย  
 ปน พหิ อุฏฺฐิตฺวาปิ อนโต สสนโต อสฺสาโส, อนโต อุฏฺฐิตฺวา  
 พหิ สสนโต ปสฺสาโสติ กตฺวา อุปฺปฏิปาฎิยา วุตฺตํ.  
 อถ วา มาตฺกฺกจฺฉิยํ พหิ นิกุขมิตฺตํ อลทฺโธกาโส นาสิกาวาโต  
 มาตฺกฺกจฺฉิโต นิกุขนตฺมตฺเต ปจฺมํ พหิ นิกุขมตีติ วินยฺญกฺกถาย  
 อุปฺปตฺติกฺกเมน “อาทิมฺหิ สาส อสฺสาโส”ติ พหิ นิกุขมน  
 วาโต วุตฺโต. เตเนวาท “สพฺเพสมฺปิ คพฺภเสยฺยกานนฺ”ติอาทิ.  
 สุตฺตฺนตฺตฺถกฺกถาย ปน ปวตฺติยํ ภาวนารมฺภสมเย ปจฺมํ นาสิกา  
 วาตสฺส อนโต อากกฺกมิตฺวา ปจฺฉา พหิ วิสฺสชฺชนโต ปวตฺติก  
 กเมน “อาทิมฺหิ สาส อสฺสาโส”ติ อนโต ปวิสฺสนวาโต วุตฺโต.”

“ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายใน ชื่อว่า อัสนาสะ (ลมหายใจ  
 ออก) ลมหายใจที่เกิดขึ้นภายนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจ  
 เข้า) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อสฺสาโสติ พหิ  
 นิกุขมนวาโต (คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก)  
 เป็นต้น แต่ตามอรรถกถาพระสูตร กล่าวไว้สลับลำดับกัน  
 โดยมุ่งหมายว่า ‘ชื่อว่า อัสนาสะ (ลมหายใจเข้า) เพราะเป็น  
 ลมที่เกิดจากภายนอกแล้วเข้าไปภายใน และชื่อว่า ปัสสาสะ  
 (ลมหายใจออก) เพราะเป็นลมที่เกิดจากภายในแล้วออกไป  
 ภายนอก’

<sup>๑</sup> สารตฺถ. ๒.๒๒๘

อีกนัยหนึ่ง ลมในโพรงจมูกของทารกระหว่างอยู่ในครรภ์มารดา ย่อมปล่อยออกไปภายนอกก่อนเมื่อทารกคลอดแล้ว ดังนั้น ในอรรถกถาพระวินัยจึงกล่าวถึงลมที่ออกไปภายนอกตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า อาทิมหิสาโส อสุสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สพฺพเสมฺปิ คพฺภเสยฺยกานํ (ลมภายในย่อมออกไปก่อนในเวลาที่ทารกออกจากครรภ์มารดา ต่อมาลมภายนอกจึงรับเอาธาตุอันละเอียดเข้าไปภายในกระทบเพดานแล้วดับไป) เป็นต้น แต่ในอรรถกถาพระสูตรกล่าวถึงลมที่เข้าไปภายในตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น โดยมี รูปวิเคราะห์ว่า อาทิมหิสาโส อสุสาโส (อัสสาสะ คือ ลมหายใจในเบื้องต้นแรก) เพราะตั้งลมหายใจเข้าไปไว้ภายในก่อนและปล่อยออกข้างนอกล่างหลังเวลาเจริญภาวนาในปวัตติกาล”





อา ปจฺมํ พหิมุขํ สสนํ อสฺสาโส, ตโต อนฺโตมุขํ ปฏฺิสสนํ  
 ปสฺสาโสติอาห อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมฺนวาโตติอาทิ. สุตฺตฺนตฺถุจ-  
 กถาสฺ ปน อากกฺขตฺตฺนวเสน อนฺโต สสนํ อสฺสาโส, พหิ ปฏฺิ-  
 สสนํ ปสฺสาโสติ กถฺวา อุปฺปฏฺิปาฎฺิยา วุตฺตํ<sup>๑</sup>

“ลมหายใจที่มุ่งตรงไปภายนอกก่อน ชื่อว่า อัสนาสะ ลม  
 หายใจที่มุ่งตรงเข้าภายในต่อจากนั้น ชื่อว่า ปัสสาสะ ฉะนั้น  
 พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมฺนวาโต  
 (คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก) เป็นต้น แต่ใน  
 อรรถกถาพระสูตร กล่าวไว้สลับลำดับกันโดยมุ่งหมายว่า ‘ลม  
 หายใจที่เข้าไปภายในด้วยการสูดลม ชื่อว่า อัสนาสะ ลมหายใจ  
 ที่ออกไปภายนอก ชื่อว่า ปัสสาสะ’”

อนึ่ง คำว่า อสฺสาสปสฺสาส มีคำไวพจน์ว่า อานาปาน มาจาก อาน  
 ศัพท์ + อปาน ศัพท์ มีความหมายว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก  
 หรือลมหายใจออกและลมหายใจเข้า โดย อปาน ศัพท์มีรูปวิเคราะห์ว่า  
 อานโต อปคตอปานํ (อปานะ คือลมหายใจที่ถัดมาจากลมหายใจเข้า/ลม  
 หายใจออก) ดังหลักฐานในอรรถกถาเถรคาถาว่า

<sup>๑</sup> ติมติ. ๑.๒๗๐

อาบนฺติ อสสาโส. อปานนฺติ ปสสาโส. อสสาสปสสาส-  
 นิमितฺตารมฺมณา สติ อานาปานสติ. สติสีเสน เจตถ ตํสมปยุตฺต-  
 สมภาวิภาวณา อธิปฺเปตา.<sup>๑</sup>

“คำว่า อานํ คือ ลมหายใจเข้า

คำว่า อปานํ คือ ลมหายใจออก

สติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ชื่อว่า

อานาปานสติ

อนึ่ง การเจริญสมาธิที่ประกอบด้วยสตินั้นในเรื่องนี้ กล่าว  
 ไว้โดยมีสติเป็นหลัก [แต่มุ่งให้หมายถึงสมาธิ]”

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + อापาน ปรากฏตามอรรถกถา-  
 ปฏิสัมภิทามรรคว่า

นิทฺเทเส ปน นาคารสฺส ทีฆตฺตมชฺฌเปกฺขิตฺวา

อาปานนฺติ.<sup>๒</sup>

“แต่ในคัมภีร์นิตเทศ กล่าวถึงรูปว่า อापาน โดยเพิกเฉย  
 ความเป็นที่ชะของ อา อักษรใน น [คือมาจาก อาน ศัพท์ +  
 อापาน ศัพท์ ไม่ต้องลบสระหน้าแล้วที่ชะสระหลัง เพราะ  
 สระหลังมีรูปเป็นที่ชะอยู่แล้ว]”

<sup>๑</sup> เถร. อ. ๒.๒๐๖

<sup>๒</sup> ปฏิส. อ. ๒.๘๑

อีกนัยหนึ่ง คำนี้ตัดบทเป็น อาน + ปาน โดยถือว่า ปาน เป็นศัพท์เดิม และทีฆะ อ ใน น เป็น อา มตินี้สอดคล้องกับคำสันสกฤตว่า ปฺราณ ที่ตรงกับ ปาน ศัพท์ พบในสังกหณินิธิปกรณ์ (ธาตุมาลา) ว่า

อน ปาณเน. ปาณนํ สสนํ อนติ. อานํ ปานํ ตตถ อานนติ  
 อสฺสาโส. ปานนติ ปสฺสาโส. เอเตสุ อสฺสาโสติ พหิ นิกฺขมน-  
 วาโต. ปสฺสาโสติ อนฺโต ปวิสฺนวาโตติ วินยฺญจกถายํ วุตฺตํ.  
 สุตฺตฺนตฺถจกถาสฺ ปน อฺปฺปฏิปาฎิยา อาคตฺ.<sup>๑</sup>

“อน ธาตุในความหมายว่า หายใจ การหายใจ ชื่อว่า ปาณนะ เช่น อนติ (ย่อมหายใจ) อาน (ลมหายใจออก) ปาน (ลมหายใจเข้า)

ในพากย์นั้น คำว่า อาน แปลว่า ลมหายใจออก  
 คำว่า ปาน แปลว่า ลมหายใจเข้า

ในอรรถกถาพระวินัยกล่าวถึงลมหายใจเหล่านั้นว่า ‘คำว่า อสฺสาโส คือ ลมที่ออกไปภายนอก ปสฺสาโส คือ ลมที่เข้ามาภายใน’ แต่ในอรรถกถาพระสูตรทั้งหลาย พบข้อความโดยสลับลำดับ”

<sup>๑</sup> นิตติ. ธาตุ. หน้า ๑๕๔-๕๕

## คำอุปมา

เสยยถาปิ ภิกขเว ทกุโข ภมกาโร วา ภมการณเดवासี วา  
 ทีฆี วา อณฺณโต ทีฆี อณฺณมิตติ ปชานาติ. รสฺสํ วา อณฺณโต  
 รสฺสํ อณฺณมิตติ ปชานาติ. เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ

๑. ทีฆี วา อสฺสสนฺโต ทีฆี อสฺสสามิตติ ปชานาติ. ทีฆี วา  
 ปลฺลสนฺโต ทีฆี ปลฺลสามิตติ ปชานาติ.
๒. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามิตติ ปชานาติ. รสฺสํ วา  
 ปลฺลสนฺโต รสฺสํ ปลฺลสามิตติ ปชานาติ.
๓. สพฺพกายปฏฺฐิเวที อสฺสสิสฺสามิตติ ลิกฺขติ. สพฺพกายปฏฺฐิเวที  
 ปลฺลสิสฺสามิตติ ลิกฺขติ.
๔. ปลฺลสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิตติ ลิกฺขติ. ปลฺลสมภยํ  
 กายสงฺขารํ ปลฺลสิสฺสามิตติ ลิกฺขติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึง  
 ผู้ขยันเมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น  
 ก็รู้ว่าเราชักสั้น ฉะนั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุฉันนั้น มีสติอยู่  
 ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจ  
 ออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออก  
 สั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้ซัดกมลทั้งหมด ขณะหายใจ  
เข้า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ซัดกมลทั้งหมด ขณะ  
หายใจออก
๔. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจ  
เข้าเธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจ  
ออก”

คำว่า ปชานาติ (ย่อมนรู้) ในประโยคว่า ทีฆัม วา อณฺณโต ทีฆัม  
อณฺณามิติ ปชานาติ (เมื่อซัดเชือกถึงยาวก็รู้ว่าเราชักยาว) ในคำนี้อุป-  
สรรค คือ ป ไม่มีมีความหมายเฉพาะใดๆ เพราะเป็นเพียงการรับรู้ว่าจะชั้ก  
ยาวซัดสั้นเท่านั้น แม้คำว่า ปชานาติ ในประโยคว่า ทีฆัม วา อสฺสสนฺโต  
ทีฆัม อสฺสสามิติ ปชานาติ (เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว) ก็  
เช่นเดียวกัน โดย ป อุปสรรคไม่มีความหมายเฉพาะ ซึ่งต่างจาก ป  
อุปสรรค ในคำว่า ปณฺณา (รู้โดยประการต่างๆ)



พระพุทธรองค์ทรงเปรียบเทียบการคุมสติเหมือนการชักเชือกของช่างกลึง การกลึงในสมัยพุทธรกาลนั้นใช้เชือกในการชักแกนที่จับวัตถุที่ต้องการจะกลึงให้หมุน แล้วใช้ใบมีดจ่อเพื่อกลึงวัตถุที่หมุนนั้น ช่างกลึงต้องมีใจจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ชักเชือกยาวสั้นอย่างมีสติรู้สม่ำเสมอ ไม่วอกแวกไปไหนเมื่อชักเชือกยาวในเวลากลึงกลองหรือช่องพิณที่เป็นของใหญ่ หรือเมื่อชักเชือกสั้นในเวลากลึงงาหรือลิ่มสลักก็ตามที่เป็นของเล็ก พระพุทธรองค์ตรัสสอนให้ภิกษุกำหนดไว้ในใจว่าจะตามรู้ลมหายใจเข้าออก เช่นเดียวกับงานกลึงดังกล่าว สนใจแต่การดูโลกภายในที่ลมหายใจปรากฏเหมือนเชือกที่ถูกชักยาวบ้าง ชักสั้นบ้าง ไม่ควบคุมลมหายใจที่กำลังปรากฏอยู่ ในขณะที่นั้นมีเพียงกองลมที่จัดเป็นวาโยธาตุ ไม่มีเรา ของเรา บุรุษ สตรี หรือสมมุติบัญญัติใดๆ

คำว่า กายสงขาร (ลมหายใจ) แปลตามศัพท์ว่า “สภาพที่ถูกร่างกายทำให้เกิดขึ้น” หมายถึง จิตตชวาโยธาตุ คือ ธาตุลมที่เกิดจากจิต กล่าวคือ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เนื่องด้วยร่างกาย เมื่อมีร่างกายลมหายใจจึงเกิดขึ้น คำนี้เป็นคำไวพจน์ของ อสสาสปสสาส, อานาปาน

กาย ศัพท์ใน สัพพกายปฏิสัเวที มีความหมายว่า “กอง, หมู” ในที่นี้จึงแปลว่า “กองลม”

## การตามรู้กงรูปสลับกัน

๑. อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปัสสี วิหริติ.
๒. พหิทฺธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหริติ.
๓. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหริติ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

๑. ตามรู้ในกงรูปภายในว่าเป็นกงรูปอยู่บ้าง
๒. ตามรู้ในกงรูปภายนอกว่าเป็นกงรูปอยู่บ้าง
๓. ตามรู้ในกงรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกงรูปอยู่บ้าง”

ผู้ที่ตามรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งปรากฏเป็นกงลมอย่างชัดเจน ในบางขณะอาจพิจารณาว่า ลมหายใจของบุคคลอื่นก็เหมือนกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้กงรูปคือลมหายใจในกงรูปภายนอกโดยอนุমানจากประสบการณ์ของตน แต่นักปฏิบัติไม่ควรตั้งใจพิจารณาโดยเฉพาะ เพราะอารมณ์หลักของการปฏิบัติต้องเป็นอารมณ์ภายในเท่านั้น

ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้ลมหายใจของตนโดยตรง และอนุমানรู้ลมหายใจของบุคคลอื่นสลับกัน ความเข้าใจในลักษณะนี้เป็นการตามรู้กงรูปทั้งภายในทั้งภายนอก

บางจังหวัดมีคุณภาพดี ประกอบด้วยสติ สมาธิและปัญญาที่พัฒนาตามลำดับ ย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงสภาวะธรรมที่ไม่ใช่บุคคล ตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรี และอาจรู้เห็นลมหายใจของตัวเองและคนอื่นสลับกันไป การรับรู้แบบนี้ส่งผลให้มองโลกทั้งหมดโดยความเป็นสภาวะธรรม ทั้งนี้เพื่อละวางความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง โดยเริ่มจากตัวเราก่อน แล้วขยายผลการรับรู้ออกไปครอบคลุมภายนอกอีกด้วย

อนึ่ง การรู้ชัดลมหายใจของตน จัดเป็นปัจฉักขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์ ส่วนการอนุมานรู้ลมหายใจของคนอื่น จัดเป็นอนุมานญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยอนุมาน

การตามรู้อารมณ์ปัจจุบันตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนี้เน้นอารมณ์ภายในของตนเป็นหลัก เพราะอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตปรากฏอยู่ภายในกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองนี้เนื่องจากทุกข-สัจที่เกิดจากตัณหาได้เกิดขึ้นภายในกายนี้ แม้นิโรธสัจที่เป็นความดับทุกข์และมรรคสัจที่เป็นทางดับทุกข์ก็เกิดภายในกายนี้เช่นเดียวกัน ดังนั้นพระบรมศาสดาจึงตรัสการตามรู้กองรูปภายในไว้ก่อนกองรูปภายนอกในพระสูตรนี้ นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรอื่นว่า



ยตถ โข อารุโส น ชายติ น ชียยติ น มียยติ น จวติ น  
 อุปฺปชฺชติ. นานํ ตํ คมเนน โลกสฺส อนนต์ํ ฅาเตยฺยํ ทฏฺฐเจยฺยํ  
 ปตฺเตยฺยนฺติ วทามิ. น โข ปนาหํ อารุโส อปฺปตฺวา โลกสฺส  
 อนนต์ํ ทุกฺขสฺส อนตฺตกิริยํ วทามิ. อปิจ ชฺวาทํ อารุโส อิมสฺมิณฺณ-  
 เณว พุยามมตฺเต กเพวเร สสณฺณมฺหิ สมเนเก โลกณฺจ  
 ปณฺณเปมิ โลกสมุทฺตณฺจ โลกนิโรธณฺจ โลกนิโรธคามินิณฺจ  
 ปฏฺฐิปรํ.<sup>๑</sup>

“ดูกรอารุโส สัตว์ย่อมไม่เกิด ย่อมไม่แก่ ย่อมไม่ตาย  
 ย่อมไม่จุติ ย่อมไม่อุบัติ ในที่ใด เราไม่กล่าวที่นั่นว่าเป็นที่  
 สุดแห่งโลกที่ควรรู้ ควรเห็น ควรถึงด้วยการไป และเราย่อม  
 ไม่กล่าวการกระทำที่ สุดแห่งทุกข์เพราะไปไม่ถึงที่สุดแห่งโลก  
 แต่เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดของโลก ความดับของโลก  
 และปฏิบัติทำให้ถึงความดับของโลกในอัตภาพอันมีประมาณ  
 วาหนึ่ง มีสัญญา และมีใจนี้เท่านั้น”

ปุณ จปรํ ภิกฺขุ ภิกฺขุ ยถาสุตํ ยถาปริยตฺตํ ฐมฺมํ เจตสา  
 อนฺนวิตกฺเกติ อนฺนวิจาเรติ มนसानุเปกฺขติ. โส เตหิ ฐมฺม-  
 วิตกฺเกหิ ทิวสํ อตินาเมติ, ริณฺจติ ปฏฺฐิสลฺลानํ, นานุยุณฺชติ  
 อชฺฌตฺตํ เจโตสมถํ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขุ “ภิกฺขุ วิตกฺกพหุโล, โน  
 ฐมฺมวิหารี”.<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> ส. ส. ๑๕.๑๐๗.๗๔, อัง. จดฺดก. ๒๑.๔๕.๕๓

<sup>๒</sup> อัง. ปณฺจก. ๒๒.๗๓.๘๐

“อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมนตริกตาม ตรองตาม ฟังตาม ด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ได้สดับมาแล้ว ตามที่ได้เรียนมาแล้ว เธอย่อมปล่อยให้วันคืนล่วงไปด้วยการตริกตามธรรมนั้น ละการหลีกออกเร้นอยู่ ไม่ประกอบความสงบใจในภายใน ภิกษุนี้ เรียกว่า ผู้มากด้วยการตริกธรรม ไม่ชื่อว่าผู้อยู่ในธรรม”

อิธ ภิกษุ ภิกษุ ธมมัม ปริยาปุณาติ สุตตัม เคยยัม เวยยาकरणัม คากัม อุทานัม อิติวุตตัม ชาทกัม อพุกุตธมมัม เวทลลัม โส ตาย ธมมปริยตฺตยา น ทิวสํ อตินาเมติ, นาปิ วิมฺจติ ปฏิสฺสลาณํ, อหฺยุชฺชติ อชฺฌตฺตัม เจโตสมถํ. เอวํ โข ภิกษุ ภิกษุ ธมม- วิหารี โหติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คากา อุทาน อิติวุตตกะ ชาทก อพุกุตธรรม เวทลละ เธอย่อมไม่ปล่อยให้วันคืนล่วงไปด้วยการเล่าเรียนธรรมนั้น ไม่ละการหลีกออกเร้นอยู่ ประกอบความสงบใจในภายใน ภิกษุชื่อว่าผู้อยู่ในธรรมอย่างนี้”

อิมํ กายํ สมฺมสฺสทํ      ปริชานาถ ปุณฺณปุณฺโณ  
กาเย สภาวํ ทิสฺวาน      ทุกฺขสฺสหนฺตํ กริสฺสท.<sup>๒</sup>

“พวกเธอจงหยั่งรู้กายนี้ จงกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อรู้เห็นสภาวะในกายแล้ว จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

<sup>๑</sup> อัง. ปญจก. ๒๒.๗๓.๘๐

<sup>๒</sup> มลีนท. หน้า ๓๙๑

## ผลการปฏิบัติ

๑. สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ.

๒. วยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ.

๓. สมุทฺยวยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ.

“๑. ภิกษุยอมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง

๒. ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง

๓. ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง”

การตามรู้สภาวะเกิดขึ้นในกองรูป คือ การตระหนักถึงการเกิดลมหายใจที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนตั้งแต่เริ่มเกิดขึ้น ทั้งในเวลาเข้าและออก การตามรู้สภาวะดับไปในกองรูป คือ การตระหนักถึงการดับของลมหายใจในขณะที่หายใจเข้าสุดและหายใจออกสุด ทั้งเวลาเข้าและออก โดยเห็นว่าลมหายใจเป็นเพียงสภาวะหนึ่งในธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะต้องระงับลงเป็นธรรมดา ส่วนการตามรู้สภาวะทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปคือการตระหนักถึงความเกิดขึ้นและดับไปของลมหายใจสลับกันไป โดยเห็นว่าลมหายใจเป็นเพียงกลไกธรรมชาติของกายมนุษย์ที่เรียกร่องลมหายใจเข้ามาและต้องการระบายออกไป สลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นชุดๆ

ในเวลาเริ่มปฏิบัติ นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าลมหายใจเข้าออกต่อเนื่อง เป็นสายเดียวกัน ไม่มีการเกิดขึ้นและดับไป ต่อมาเมื่อจิตมีคุณภาพดีขึ้น ด้วยกำลังสติ สมาธิ และปัญญา ก็จะทราบวาลมหายใจเข้าปราคฏแล้วดับไป ลมหายใจออกจึงปราคฏ ต่อมาลมหายใจออกปราคฏแล้วดับไป ลมหายใจเข้าจึงปราคฏ กองลมทั้งสองนี้ต่างกัน ไม่ใช่กองเดียวกัน และไม่เป็นชนิดเดียวกัน เกิดขึ้นแล้วดับไปตามธรรมชาติ ไม่จีรังยั่งยืน ความเข้าใจเช่นนี้เป็นการหยั่งเห็นไตรลักษณ์ประการแรก คือ ความไม่เที่ยงของลมหายใจ

คำแปลและคำอธิบายข้างต้นกล่าวตามข้อความในอรรถกถาของพระสูตรนี้ที่เกี่ยวกับหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ<sup>๑</sup> แต่ในหมวดอานาปานะนี้<sup>๒</sup> พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายโดยเน้นการรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของรูป มีคำแปลตามนี้ว่า

๑. ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือเหตุเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
๒. ตามรู้สภาวะคือเหตุดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
๓. ตามรู้สภาวะคือทั้งเหตุเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง

<sup>๑</sup> ที่. อ. ๒.๓๘๓

<sup>๒</sup> ที่. อ. ๒.๓๘๐

คำอธิบายในเรื่องนี้ คือ ลมที่ออกจากเครื่องสูบลมของช่างทองเกิดจากเหตุ ๓ ประการ คือ เครื่องสูบลม ลูกสูบ และการชักเชือก ฉันทัดลมหายใจของนักปฏิบัติก็เกิดจากเหตุ ๓ ประการ คือ ร่างกาย ช่องจมูก และจิตที่ต้องการจะสูดลมหายใจ ฉันทันั้น ผู้ที่ตามรู้ลมหายใจยอมเข้าใจเหตุเกิดของลมหายใจได้ในบางขณะ ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการตามรู้สภาวะคือเหตุเกิดขึ้นในกองรูปคือลมหายใจ

ในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจเหตุดับไปของกองรูปคือลมหายใจว่า เมื่อไม่มีร่างกาย ช่องจมูก และจิต ลมหายใจก็เกิดขึ้นไม่ได้เหมือนเมื่อไม่มีเครื่องสูบลม ลูกสูบ และการชักเชือก ลมย่อมออกจากเครื่องสูบลมไม่ได้ ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการตามรู้สภาวะคือเหตุดับไปในกองรูปและในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจทั้งเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปในกองรูปคือลมหายใจสลับกัน

คำอธิบายตามนัยแรก หมายถึง การปรากฏแห่งวิปัสสนาญาณที่หยั่งเห็นความเกิดดับอันเป็นความไม่เที่ยงของรูปนาม ส่วนคำอธิบายตามนัยหลัง หมายถึง การปรากฏแห่งวิปัสสนาญาณที่กำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม กล่าวคือ ลมหายใจที่เป็นรูปเกิดจากรูปคือร่างกายและช่องจมูก อีกทั้งเกิดจากจิตที่ต้องการจะสูดลมหายใจถ้าไม่มีรูปนามเหล่านี้ ลมหายใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ โดยปกตินักปฏิบัติมักสามารถกำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการสูดลมหายใจ โดยกำหนดว่า “อยากเข้าหนอ” ในเวลาก่อนจะหายใจเข้า หรือกำหนดว่า “อยากออกหนอ” ในเวลาก่อนจะหายใจออก จิตดังกล่าวก็คือ “จิตสั่ง” ที่ปรากฏก่อนจะเริ่มเกิดอาภักิริยานั้นๆ

## บทสรุป

อตถิ กาโยติ วา ปนสส สติ ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ ยาวเทว  
 ฅาณมตฺตตาย ปฏิสฺสตีมตฺตตาย. อนิสฺสลิโต จ วิหฺรติ. น จ กิญฺจิ  
 โลเก อฺปาทียติ. เอวมปิ โช ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปฺปสฺสี  
 วิหฺรติ.

"เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏ  
 ว่า มีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ๆ ขึ้นไปเท่านั้น  
 เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัดทอนและทิวฏฐิเข้าอิงอาศัยและไม่ถือ  
 มั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า  
 ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่"

เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกขันธ์มหายใจอย่างต่อเนื่อง เขาย่อมรู้สึก  
 ว่า มีเพียงกองลมที่เคลื่อนไหวเข้าออกอยู่ แทนที่จะรู้สึกว่ากองรูปเป็นเรา  
 เราเป็นกองรูป ก็เห็นกองรูปไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราใน  
 กองรูป จิตของผู้ปฏิบัติในขั้นนี้มีเพียงความระลึกขันธ์ๆ เท่านั้น ไม่เกี่ยวข้อง  
 กับสิ่งอื่นใดที่เป็นรูปร่างตัวตน และเปี่ยมไปด้วยปัญญาที่ยังเห็นไตรลักษณ์  
 เขาย่อมพัฒนาปัญญาด้วยประสบการณ์โดยตรงโดยมีสติเป็นผู้กำกับ  
 เมื่อเขาเกิดปัญญาที่ยังเห็นดังที่กล่าวมานี้ ก็จะไม่ยึดติดในโลกแห่งรูปนาม  
 โลกทัศน์ภายในที่บุคคลเจริญสติตามรู้ย่อมแตกต่างไปจากชีวิตโดยทั่วไป  
 อย่างนี้

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงมุ่งแสดงการเจริญวิปัสสนาเป็นหลักในหมวดอานาปานะนี้ เพราะผู้ที่เจริญสมถภาวนาเพื่อบรรลุดมมานไม่จำเป็นต้องรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของลมหายใจ หรือรับรู้ความเกิดดับของลมหายใจ บุคคลดังกล่าวยังถูกตัณหาทณฺณิเข้าอิงอาศัย และถือมั่นในโลกว่าเป็นตัวตนที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับได้ หรือรับรู้ความเกิดดับของลมหายใจ เป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทณฺณิเข้าอิงอาศัย ไม่ถือมั่นอะไรในโลกด้วยกำลังของวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ และในที่สุดก็จะหยั่งเห็นพระนิพพานโดยประจักษ์ด้วยมรรคญาณและผลญาณ เรื่องนี้ยังพบในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ว่า

อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุสํกิตฺตา จตฺตารโ สติ-  
ปญฺจาเน ปริปุเรนฺติ. จตฺตารโ สติปญฺจานา ภาวิตา พหุสํกิตฺตา  
สฺตต โปชฺฌนฺเค ปริปุเรนฺติ. สฺตต โปชฺฌนฺคา ภาวิตา พหุสํ-  
กิตฺตา วิชฺชาวิมุตฺตี ปริปุเรนฺติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชา (มรรคญาณ ๔) และวิมุตติ (ผลญาณ ๔) ให้บริบูรณ์ได้”

<sup>๑</sup> ม. อ. ๑๔.๑๔๗.๑๓๒

การเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้ลมหายใจ แบ่งออกเป็น ๒ วิธี ตามบุคคล คือ

๑. สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยานคือผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา บุคคลนี้เจริญอานาปานสติภาวนาแบบสมถะ คือ กำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ (สัณฐานเป็นบัญญัติ) เมื่อลมหายใจปรากฏชัดเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณบัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณเดิม มีลักษณะเป็นลำแสงเข้าออก นักปฏิบัติย่อมบรรลุปุจฉารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น และอัปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น อันได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน หรือ จตุตถฌาน ตามลำดับ หลังจากนั้นพึงออกจากฌานแล้วกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออก (โผฏฐัพพารมณเป็นปรมัตถ์) หรือกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ ก็จะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ดังข้อความในคัมภีร์ อรรถกถาว่า

โส ฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อสฺสาสปฺสฺสาเส วา ปรีคฺคณฺหาติ  
ฌานงฺคานิ วา<sup>๑</sup>

“ภิกษุนั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจ  
เข้าออก หรือองค์ฌาน”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๗๗



๒. วิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน คือ ผู้เจริญวิปัสสนา โดยตรง บุคคลนี้เจริญอานาปานสติภาวนาแบบวิปัสสนา คือ กำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจที่กระทบจมูก ซึ่งจัดเป็นโณฏฐัพพารมณอันเป็นการกระทบระหว่างวาโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน เขาย่อมหยั่งเห็นว่ามิใช่เพียงสภาวะสัมผัสของลมหายใจที่ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในลมหายใจ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของลมหายใจ สภาวะสัมผัส หรือจิตที่กำหนดรู้ตามสมควรในที่สุตย่อมรู้แจ้งพระนิพพานด้วยมรรคญาณและผลญาณ ปราศจากตัณหาและทิฏฐิ ไม่ถือมั่นอะไรในโลก

การกำหนดรู้องค์ฌานของนักปฏิบัติผู้เจริญสมถภาวนาแล้วทำสมณะให้เป็นบาทของวิปัสสนา ส่วนใหญ่มักกำหนดรู้ปิติเป็นอารมณ์ เพราะปิติเป็นธรรมชาติที่ปรากฏชัดแม้ในขณะที่ออกจากฌานแล้ว ดังท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

สปปิตีเก เทว ฌาเน สมาปชชิตฺวา วุฏฺฐาย ฌานสมปยุตฺตํ ปิตี ขยโต วยโต สมมสฺติ. ตสฺส วิปสฺสนาฯ ฌเนลกฺขณ-  
ปฏิวะเรน อสมฺโมหโต ปิตี ปฏิสฺวิทิตา โหติ.<sup>๑</sup>

“โยคีบุคคลเข้าฌานสองที่มีปิติแล้วออกจากฌาน ย่อมกำหนดรู้ปิติที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมสิ้นไป เขาได้รู้ชัดปิติในขณะที่เกิดวิปัสสนาอย่างถูกต้องด้วยการแทงตลอดไตรลักษณ์”

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ๑.๓๑๔

ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ที่บรรลुธรรมในขณะที่ฟังธรรมจบมักบรรลु  
ได้ด้วยการกำหนดรู้ความปิติปราโมทย์จากการเห็นพระพุทธรูปลักษณะอัน  
งดงามการฟังพระสุรเสียงที่ไพเราะหรือความเข้าใจหลักธรรมอย่างถ่องแท้  
จึงเกิดความปิติปราโมทย์ที่มีกำลังมาก ท่านเหล่านั้นกำหนดรู้สภาวะธรรม  
นี้เป็นอารมณ์ ได้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุมรรคผลใน  
ที่สุด มีเรื่องการบรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้ความปิติปราโมทย์ที่เกิดจาก  
การเจริญพระพุทธรูปว่า

ยสมมี ภิกขเว สมเย อริยสาวโก ตถาคตํ อนุสฺสรติ, เหวสฺส  
ตสมมี สมเย รากปริยญฺญจิตํ จิตฺตํ โหติ, น โทสปริยญฺญจิตํ จิตฺตํ  
โหติ, น โมหปริยญฺญจิตํ จิตฺตํ โหติ. อุชฺศตเมวสฺส ตสมมี สมเย  
จิตฺตํ โหติ. นิภฺขนฺตํ มุตฺตํ วุญฺญจิตํ เคมฺหา. เคโธติ โข ภิกขเว  
ปญฺจนเนตํ กามคุณานํ อธิวจันํ อิทมฺปิ โข ภิกขเว อารมฺมณํ  
กริตฺวา เอวมิธกฺจเจ สตฺตา วิสุชฺฌนฺติ.\*

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด พระอริยสาวกย่อมนระลึกถึง  
พระตถาคต สมัยนั้น จิตของพระอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะ  
ครอบงำ ไม่ถูกโทสะครอบงำ ไม่ถูกโมหะครอบงำ ย่อมเป็นจิต  
ดำเนินไปตรงโดยแท้ หลุดพ้นออกจากตัณหา ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลาย คำว่า ตัณหา นี้เป็นชื่อของเบญจกามคุณ บุคคล บาง  
คนในโลกนี้เจริญพุทธานุสสตินี้เป็นอารมณ์ ย่อมบริสุทธิ์ได้  
ด้วยประการฉะนี้”

\* อัง. จก. ๒๒.๒๕.๓๐๐


จะเห็นได้ว่า พระนางอสนิมิตตาอัครมเหสีของพระเจ้าอโศกมหาราชทรงเจริญสติกำหนดรู้ความปีติปราโมทย์ที่เกิดจากการระลึกถึงพระพุทธรูปแล้ว ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน<sup>๑</sup> แม้พระพุทธรูปองค์ก็ทรงแสดงอริยสัจ ๔ ให้แก่ผู้ฟังธรรมที่มีจิตละเอียดอ่อนปราศจากนิวรณ์ มีความร่าเริงยิ้มแย้ม<sup>๒</sup> ในขณะนั้นความปีติปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นในจิตของท่านเหล่านั้น ครั้นเจริญสติตามรู้ความปีติปราโมทย์ก็สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลได้โดยพลัน

จบ หมวดอานาปานะ



<sup>๑</sup> ที่. อ. ๒.๔๙, ม. อ. ๒.๒๗๗

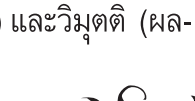
<sup>๒</sup> ที่. สී. ๙.๒๙๗.๑๐๘



อานาปานสสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร  
สติปฏฺจาเน ปริปุเรนฺติ. จตฺตาโร สติปฏฺจानา ภาวิตา  
พหุลีกตา สตฺต โโพชฌงฺเค ปริปุเรนฺติ. สตฺต โโพชฌงฺคา  
ภาวิตา พหุลีกตา วิชฺชาวิมุตฺตี ปริปุเรนฺติ.

ม. ๒. ๑๔.๑๔๗.๑๓๒

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเจริญสติในลมหายใจ  
เข้าออก กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อ  
บุคคลเจริญสติปัฏฐาน ๔ กระทำให้มาก ย่อมบำเพ็ญ  
โพชฌงค์ ๗ เมื่อบุคคลบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้  
มาก ย่อมบำเพ็ญวิชชา (มรรคญาณ) และวิมุตติ (ผล-  
ญาณ)



## ๒



### หมวดอิริยาบถ

การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ

๑. คจจนฺโต वा คจจामีติ ปชานาติ.
๒. จีโต वा จีโตมฺหีติ ปชานาติ.
๓. นิลินฺโน वा นิลินฺโนมฺหีติ ปชานาติ.
๔. สยานฺโน वा สยานฺโนมฺหีติ ปชานาติ.
๕. ยถา ยถา वा ปนสฺส กาโย ปณฺธิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุ

๑. เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่
๒. เมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่
๓. เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่งอยู่
๔. เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่
๕. หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้กิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ”

อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอ และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถอื่นจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับ

พระพุทธดำรัสว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดินที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัญญาหรือแม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขป่า เป็นต้น ก็รู้ตัวว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตนเป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรม คือ รูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปและสัตว์ดิรัจฉานจึงมีอรรถสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ความรู้สึกดังกล่าวไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า “ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา” เพราะไม่จัดเป็นวิปัสสนาที่เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง (ดังรูปวิเคราะห์ว่า กมมสฺส จานํ กมมฏฺจานํ = กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา) และไม่ใช้กรรมฐานในความหมายว่า “การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนาอื่นๆ ขึ้นไป” เพราะไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณชั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ (ดังรูปวิเคราะห์ว่า กมมเมว อุตฺตฺรุตฺตฺรภาวนาย จานํ กมมฏฺจานํ = กรรมฐาน คือ การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนาอื่นๆ ขึ้นไป)



นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขารับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยະที่ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้รับรู้สภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า

ตตถ กามัง โสณสังคาลาทโยปิ คจจนฺตา “คจฺจมา”ติ  
 ฆานนฺติ, น ปเนตํ เอวรูปํ ฆานนํ สนฺธาย วุตฺตํ. เอวรูปญฺหิ  
 ฆานนํ สตตฺตฺพลทฺธิ น ปชหติ, อตฺตสณฺณํ น อุกฺขมาญฺเจติ, กมฺมฏฺ-  
 จานํ วา สติปฏฺจानภาวนา วา น โหติ. อิมสฺส ปน ภิกฺขุโน  
 ฆานนํ สตตฺตฺพลทฺธิ ปชหติ, อตฺตสณฺณํ อุกฺขมาญฺเจติ กมฺมฏฺ-  
 จานญฺเจว สติปฏฺจานภาวนา จ โหติ. อิทฺถหิ “โก คจฺจติ,  
 กสฺส คมณํ, กิการณา คจฺจตี”ติ เอวํ สมฺปฆานนํ สนฺธาย วุตฺตํ.  
 จานาทีสุปิ เอเสว นโย.”<sup>๑</sup>

“ในเรื่องนั้น แม่สุนัขบ้านและสุนัขป่าเป็นต้น เมื่อเดิน  
 อยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ แต่พระพุทธองค์มิได้ตรัสหมายถึงความ  
 เข้าใจอย่างนั้น เพราะความเข้าใจอย่างนั้นไม่ละความเห็นว่าเป็น  
 บุคคล ไม่เพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน ทั้งไม่ใช่  
 กรรมฐานหรือการเจริญสติปัฏฐาน ส่วนความเข้าใจของภิกษุ  
 นี้ย่อมละความเห็นว่าเป็นบุคคล ย่อมเพิกถอนความสำคัญ  
 ว่าเป็นตัวตน จัดเป็นกรรมฐานและการเจริญสติปัฏฐาน  
 พระพุทธดำรัสนี้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนี้ว่า ‘ใครเดิน  
 การเดินของใคร บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร’”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๘๑





คำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ในเรื่องนี้ มิได้เพิ่มเติมข้อความนอกเหนือไปจากพระพุทธพจน์ เป็นเพียงอธิบายความให้กระจ่างชัดเจนว่า นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนการเดิน ไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช่ว่าการเดินของสัตว์หรือบุคคล การเดินเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการจะทำอาภักกับกิริยานั้นๆ เป็นเหตุ

หนึ่ง แม้ในพระสูตรนี้จะมิได้ระบุว่านักปฏิบัติควรกำหนดอย่างไร ในขณะที่เดิน ยืน นั่ง และนอน แต่ในคัมภีร์อรรถกถาระบุไว้ชัดเจนว่า

๑. การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า
๒. การยืน คือ การเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม
๓. การนั่ง คือ การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม
๔. การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม

ตั้งคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ตตถ โภ คจฺจตีติ น โภจึ สตฺโต วา ปุคฺคโล วา คจฺจติ.  
 กสฺส คมนนฺติ น กสฺสจึ สตฺตสฺส วา ปุคฺคลสฺส วา คมนํ.  
 กึการณา คจฺจตีติ จิตฺตกิริยาไวธาทูวิปาเรณ คจฺจติ. ตสฺมา  
 เอส เอวํ ปชานาติ “คจฺจามิ”ติ จิตฺตํ อูปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ,  
 วาโย วิญญตฺตี ชเนติ. จิตฺตกิริยาไวธาทูวิปาเรณ สกฺล-  
 ภายสฺส ปุโรโต อภินิหารโ คมนนฺติ วุจฺจติ. จานาที่สุปิ เอสเว  
 นโย.<sup>๑</sup>

“ในคำถามนั้น คำว่า โภ คจฺจติ (ใครเดิน) หมายความว่า  
 ไม่มีสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเดินอยู่

คำว่า กสฺส คมนํ (การเดินของใคร) หมายความว่า การ  
 เดินของสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง

คำว่า กึการณา คจฺจติ (บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร)  
 หมายความว่า บุคคลย่อมเดินด้วยการแผ่ไปแห่งธาตุลมที่  
 จิตกระทำขึ้น ดังนั้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนี้ว่า  
 ‘จะเดิน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลม  
 ย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของ  
 ร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น  
 เรียกว่า ‘การเดิน’ แม้การยืนเป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน”

<sup>๑</sup> ที่. อ. ๒.๓๘๑

ตตฺราราปี หิ “ติฏฺฐจามิ”ติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ.  
 วาโย วิณฺณตฺตึ ชเนติ. จิตฺตกิริยาไวธาทฺตฺวิปฺพาเรน สกฺลกายสฺส  
 โภกฺกิตฺโต ปฏฺฐาย อุสฺสิตฺตภาโว จานนฺติ วุจฺจติ. “นิสฺสามิ”ติ จิตฺตํ  
 อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ. วาโย วิณฺณตฺตึ ชเนติ. จิตฺตกิริยาไว-  
 ธาทฺตฺวิปฺพาเรน เหฏฺฐจิมฺกายสฺส สมฺมิชฺชนํ อุปฺริมฺกายสฺส อุสฺสิต-  
 ภาโว นิสฺชชชาติ วุจฺจติ. “สยามิ”ติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ.  
 วาโย วิณฺณตฺตึ ชเนติ. จิตฺตกิริยาไวธาทฺตฺวิปฺพาเรน สกฺล-  
 สรฺรียสฺส ติริยิตฺโต ปสฺสารณํ สยนฺนฺติ วุจฺจตีติ.<sup>๑</sup>

“โดยแท้จริงแล้ว แม้ในการยืนเป็นต้นนั้น จิตที่คิดนี้กว่า  
 ‘จะยืน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลม  
 ย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด  
 ตั้งแต่ส่วนปลาย[เท้า]ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำ  
 ขึ้น เรียกว่า ‘การยืน’

จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะนั่ง’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุ  
 ลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของ  
 ร่างกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการ  
 ขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า ‘การนั่ง’

จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะนอน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุ  
 ลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียด  
 ขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิต  
 กระทำขึ้น เรียกว่า ‘การนอน’”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๘๑-๘๒

ตสฺส เอวํ ปชานโต เอวํ โหติ “สโตโต คจฺฉติ, สโตโต ติฏฺฐติ”ติ  
 วุจฺจติ. อตฺถโต ปน โกจิ สโตโต คจฺฉนฺโต วา จิตฺตํ วา นตฺถิ. ยถา  
 ปน “สग्ณํ คจฺฉติ, สग्ณํ ติฏฺฐติ”ติ วุจฺจติ, น จ กิณฺจि สग्ณํ นาม  
 คจฺฉนฺตํ วา จิตฺตํ วา อตฺถิ, จตฺตาวโร ปน โคณเฑ โยเชตฺตวา เมกมฺหิ  
 สารถิมฺหิ ปาเชนฺเต “สग्ณํ คจฺฉติ, สग्ณํ ติฏฺฐติ”ติ โวหารมตฺต-  
 เมว โหติ, เอวเมว อชานนญฺเจน สग्ณํ วิย กายो, โคณา วิย  
 จิตฺตชวตฺตา, สารถิ วิย จิตฺตํ. “คจฺฉามิ ติฏฺฐามิ”ติ จิตฺเต อุปฺปนฺเน  
 วาโยธาทู วิญญตฺตํ ชนยมาณา อุปฺปชฺชติ. จิตฺตกิริยวาโยธาทู-  
 วิปฺผาเรณ คมนาทึนํ ปวตฺตนฺติ. ตโต “สโตโต คจฺฉติ, สโตโต ติฏฺฐติ,  
 อหํ คจฺฉามิ, อหํ ติฏฺฐามิ”ติ โวหารมตฺตํ โหติ. เตนาห-

นาวา มาลุตเวเคน	ชียาเวเคน เตชนํ
ยถา ยาทิ ตถา กายो	ยาทิ วาทาหโต อยํ.
ยนฺตํ สุตฺตวเสเนว	จิตฺตสฺสุตฺตวเสนิทํ
ปยุตฺตํ กายยนฺตมปิ	ยาทิ จาติ นิสีหติ.
โก นาม เอตฺถ โส สโตโต	โย วินา เหตุปฺจเจ
อตฺตโน อานุกาเวณ	ติฏฺฐเจ วา ยถิ วา วเชติ. <sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ที่. อ. ๒.๓๘๒

“เมื่อภิกษุนั้นรู้อยู่อย่างนี้ย่อมเกิดความเข้าใจว่า ชาวโลก กล่าวกันว่า ‘สัตว์เดิน สัตว์ยืน’ แต่โดยสภาวะไม่มีสัตว์ผู้เดิน หรือยืน เหมือนคำกล่าวว่า ‘เกวียนไป เกวียนหยุด’ ก็ไม่มี เกวียนใดที่ไปหรือหยุด แต่เมื่อสารถิผู้ฉลาดเทียมโค ๔ ตัว แล้วขับไป จึงมีเพียงคำกล่าวว่า ‘เกวียนไป เกวียนหยุด’ ฉนั้นใด ร่างกายเหมือนเกวียน เพราะเป็นสภาพไม่รู้ ลมที่เกิด จากจิตเหมือนวัว จิตเหมือนสารถิ จิตที่คิดนึกว่า ‘จะเดิน จะยืน’ เกิดขึ้นแล้ว ธาตุลมย่อมยังวิญญูัตติรูปให้เกิดขึ้น การ เดินเป็นต้นย่อมดำเนินไปด้วยการขับเคลื่นของธาตุลมที่ จิตกระทำขึ้น ดังนั้น จึงมีเพียงคำกล่าวว่า ‘สัตว์เดิน สัตว์ยืน เราเดิน เรายืน’ ดังพระโบราณาจารย์กล่าวว่า

‘เรือแล่นไปได้ด้วยแรงลม ลูกธนูแล่นไปได้ด้วย กำลังสายธนู ฉนั้นใด ร่างกายนี้ที่ถูกลมนำไป ย่อมเดิน ไปได้ ฉนั้นนั้น

แม้เครื่องยนต์คือร่างกายนี้ถูกประกอบไว้[ด้วย กิริยามีการเดินเป็นต้น] ย่อมเดิน ยืน และนั่งด้วยแรง สายชักคือจิต เหมือนเครื่องยนต์ที่หมุนไปด้วยกำลัง สายชัก ฉะนั้น

สัตว์ใดยืนหรือเดินได้ด้วยความสามารถของตน โดยปราศจากเหตุปัจจัย [ธาตุลม และจิตที่ต้องการ จะทำอากับกิริยา] สัตว์นั้นพึงมีได้ในโลกนี้หรือ”

ตสฺมา เอวํ เหตุปัจจยวเสเนว ปวตฺตานิ คมนาทินิ สล-  
 ลกฺเขนโต เอส “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ, จิตฺตว,  
 นิสินฺโน วา, สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ”ติ เวทิตพฺโพ.<sup>๑</sup>

“ดังนั้น พึงทราบว่ ภาษนี้กำหนดรู้อิริยาบถมีการเดิน  
 เป็นต้น ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจของเหตุปัจจัยอย่างนี้เท่านั้น  
 เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ เมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งก็  
 รู้ว่านั่งอยู่ เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่”

ปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรตามรู้สภาวะ  
 เคลื่อนไหวของเท้าในเวลาเดินจงกรม บางแห่งสอนให้รับรู้การโยกตัวของ  
 ร่างกายถ้านักปฏิบัติรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวดังกล่าวจัดเป็นการรับรู้ความ  
 เคลื่อนไหวของบัญญัติ เพราะเท้าหรือร่างกายเป็นบัญญัติ เหมือนหนักมวย  
 หรือนักวิ่งที่รับรู้การเคลื่อนไหวของตน การปฏิบัติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็น  
 สติปัฏฐาน แต่นักปฏิบัติควรรับรู้สภาวะต่อไปนี้ในขณะที่เดิน กล่าวคือ

๑. เวลายกเท้า สภาวะเบาปราภฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็น  
 หลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าไฟพุ่งขึ้นสูง ข้อนี้คล้ายตามอาการปราภฏของ  
 ธาตุไฟว่า มหฺทวานุปฺปาทนปจฺจุปฺภูจฺจนา (มีการทำให้ถึงความอ่อน, การ  
 พุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปราภฏ) ความจริงการทำให้อ่อนก็คือความเบาเหมือน  
 ควันไฟนั่นเอง ดังสารกในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๘๒

ตสเสว อภิกกมโต เอเกกปาทุทธรณ ปถวีธาตุ อาโป-  
ธาตุติ เทว ธาตุโย โอมตตฺตา โหนฺติ มนฺทา, อิตฺรา เทว อธิ-  
มตตฺตา โหนฺติ พลวติโย.<sup>๑</sup>

“เมื่อเธอก้าวไปอย่างนี้ ในการยกเท้าข้างหนึ่งๆ ธาตุ  
สองประการ คือ ธาตุดินและธาตุน้ำ มีความสามารถน้อย  
อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น[ธาตุไฟและธาตุลม]มีความ  
สามารถมาก มีกำลังกล้า”

วาโยธาตุยา อนฺตฺตา เตโชธาตุ อุกฺทธรณฺสฺส ปจฺจโย. อุกฺ-  
ทฺรณคตฺติกา หิ เตโชธาตุติ.<sup>๒</sup>

“ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก  
เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง”

๒. เวลาอย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏเพราะธาตุลมมีสภาวะผลัด  
ดันเป็นหลักในขณะนั้น ข้อนี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุลมว่าอภินิ-  
หารปัจจุပ္ปฏฺจนา (มีการผลัดดันเป็นเครื่องปรากฏ) ดังมีสาธกว่า

ตถา อติหรณฺวีติหรณฺสฺ.<sup>๓</sup>

“ในการย่างและก้าวไปข้างหน้า ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุ  
ไฟและธาตุลมมีความสามารถมาก มีกำลังกล้า]”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๑.๑๗๓

<sup>๒</sup> ที. ฎี. ๑.๓๐๑, ม. ฎี. ๑.๔๔๖

<sup>๓</sup> ที. อ. ๑.๑๗๓

เตโชธาตฺยา อนุคฺตา วาโยธาตฺ อติหรณวีติหรณานํ ปจฺจโย.  
 ติริยคฺติกาย หิ วาโยธาตฺยา อติหรณวีติหรณสฺส สาทิสโย พฺยา-  
 ปาโรติ.<sup>๑</sup>

“ธาตุลมหอันมีธาตุไฟตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่าง  
 และก้าวไปข้างหน้า เพราะความขวนขวายยิ่งในการย่างเท้า  
 และดันเท้าย่อมมีแก่ธาตุลมหที่มีสภาวะไปทางขวาง”

๓. เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะ  
 หนักเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าน้ำไหลลงต่ำ ช้อนนี้คล้ายตามลักษณะ  
 ของธาตุน้ำว่า ปคฺขรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วย  
 ธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน ดังมีสาธกว่า

โวสฺสชฺชเน เตโชธาตฺ วาโยธาตฺติ เทว ธาตฺโย โอมตฺตา  
 โหนฺติ มนฺหา, อิตฺรา เทว อธิมตฺตา พลวติโย.<sup>๒</sup>

“ในการเหยียบ ธาตุสองประการ คือ ธาตุไฟและธาตุลมห  
 มีความสามารถน้อย อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น[ธาตุดิน  
 และธาตุน้ำ] มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า”

ปถวีธาตฺยา อนุคฺตา อาโปธาตฺ วอสฺสชฺชนสฺส ปจฺจโย.  
 ครุตรสภาวา หิ อาโปธาตฺติ.<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup> ที. ฎี. ๑.๓๐๑-๒, ม. ฎี. ๑.๔๔๖

<sup>๒</sup> ที. อ. ๑.๑๗๓

<sup>๓</sup> ที. ฎี. ๑.๓๐๒, ม. ฎี. ๑.๔๔๖



“ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไปย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ  
เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่า[ธาตุดิน]”

๔. เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ  
เพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้นตาม  
ลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขพตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และ  
ตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐจฺานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้) ดังมีสาธกว่า

ตถา สนนิกฺเขปนสนฺนिरุชฺฌเนสุ<sup>๑</sup>

“ในการวางและกด ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุดินและธาตุน้ำ  
มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า]”

อาไปธาตุยา อนุคตา ปถวีธาตุ สนนิกฺเขปนสฺส ปจฺจโย,  
ปติฏฺฐจฺาภาเว วีย ปติฏฺฐจฺาปนฺนเป ตสฺสา สาดิสยกิจจตฺตา อาไป-  
ธาตุยา ตสฺสา อนุคตภาโว, ตถา ฆมฺมฺภูณฺนกิจฺริยาย ปถวีธาตุยา  
วเสน สนนฺรชฺฌนสฺส ลีชฺฌนโต ตตฺถาปิ ปถวีธาตุยา อาไป-  
ธาตุอนุคตภาโว<sup>๒</sup>

“ธาตุดินอันมีธาตุน้ำตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การวาง  
การที่ธาตุน้ำค้ำถ้อยตามธาตุนั้น ย่อมมีเพราะธาตุนั้นมี  
หน้าที่ชวชนชวดยิ่งแม้ในการให้ตั้งไว้เหมือนในการตั้ง[สิ่งใด  
สิ่งหนึ่ง]ไว้ เช่นเดียวกันนี้ การที่ธาตุน้ำค้ำถ้อยตามธาตุนั้น  
ในการกดนั้น ย่อมมีเพราะการกดสำเร็จได้ด้วยอำนาจของ  
ธาตุนั้นที่มีอาการกระทบ”

<sup>๑</sup> ที่ อ. ๑.๑๗๓

<sup>๒</sup> ที่. ฎี. ๑.๓๐๒, ม. ฎี. ๑.๔๔๖

คำว่า จงกรม มาจากคำสันสกฤตว่า จงฺกรม หมายถึง การเดินไปมา ในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อ เจริญสติระลึกปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกรมเป็น เบื้องแรกในหมวดอิริยาบถนี้ เพื่อเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐาน ในการเจริญวิปัสสนา แม้ในพระสูตรอื่นก็กล่าวถึงการเดินจงกรมก่อนการ นั่งกรรมฐานว่า

ชาครियํ อนุยตุตา ภวิสสาม. ทิวสํ จงฺกเมน นิสฺชชาย  
 อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสาม. รตฺติยา ปจฺมํ ยามํ  
 จงฺกเมน นิสฺชชาย อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสาม.  
 รตฺติยา มชฺฌิมํ ยามํ ทกฺขิเณน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปสฺสาม  
 ปาเท ปาทำ อจฺจาธาย สโต สมนฺปาชาโน อฏฺฏจฺานสณฺณํ มนสิ  
 กริตฺวา. รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจฺกฺจาย จงฺกเมน นิสฺชชาย  
 อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสามาติ เอวญฺหิ โว  
 ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพ.<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ม. มุ. ๑๒.๔๒๓.๓๗๘

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอควรศึกษาอย่างนี้ว่า

- พวกเราจักเป็นผู้ประกอบความเป็นผู้ดีอยู่เสมอ
- จักชำระจิตให้สะอาดจากกรรมเครื่องกั้น[กุศล]ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน
- ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี จักชำระจิตให้สะอาดจากกรรมเครื่องกั้น[กุศล] ด้วยการจงกรม และการนั่ง
- ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสีหไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ
- ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากกรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง”



อิธ ภิกขเว นนุโท ทิวส์ จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ  
 ฐมเมหิ จิตตํ ปริโสเธติ. รตติยา ปจมํ ยามํ จงกเมน นิสชชาย  
 อวารณียะหิ ฐมเมหิ จิตตํ ปริโสเธติ. รตติยา มชฺฌิมํ ยามํ  
 ทกฺขิเณน ปสฺเสน สึหเสยฺยํ กปฺเปติ. ปาเท ปาท์ อจฺจาธาย  
 สโต สมฺปชาโน อฏฺฏจฺานสณฺณํ มนสิ กริตฺวา. รตติยา ปจฺฉิมํ  
 ยามํ ปจฺจกฺกุสฺสาย จงกเมน นิสชชาย อวารณียะหิ ฐมเมหิ จิตตํ  
 ปริโสเธติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้

- ยามกลางวันนั้นทภิกษุย่อมนำระจิตให้สะอาดจาก  
 ธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน
- ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี นำระจิตให้สะอาดจาก  
 ธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง
- ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสึหไสยาส โดยข้างเบื้อง  
 ขวา ช้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทบความหมาย  
 ในอันลุกขึ้นไว้ในใจ
- ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจาก  
 ธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง”

<sup>๑</sup> อง. อฎฺฐก. ๒๓.๙.๑๔๐

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐาน ก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยการยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัด กว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และ ตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปาก เป็นต้นที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูป บรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่น พระสุภัททะผู้เป็นสาวกรูป สุดท้าย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในอรรถกถาของ มหาปรินิพพานสูตร<sup>๑</sup> กล่าวว่า ท่านพึงธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดิน จงกรมในป่าสาละ ก็ได้บรรลุธรรมในขณะเดินจงกรมนั่นเอง



<sup>๑</sup> ที่. อ. ๒.๑๙๗-๑๙๘

ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ พบในอังคุตตรนิกาย  
จังกมสูตรว่า

ปณฺจิเม ภิกฺขเว จงฺกเม อานิสฺสา. กตเม ปณฺจ.

๑. อทฺธานกฺขโม โหติ.

๒. ปธานกฺขโม โหติ.

๓. อปฺปาปาโห โหติ.

๔. อสฺมิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺนติ.

๕. จงฺกมาธิกฺโต สมာธิ จิรญฺจิติโก โหติ.

อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ จงฺกเม อานิสฺสาติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้  
อานิสงส์ ๕ อย่างเป็นไฉน คือ

๑. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล

๒. เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย

๔. อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อมย่อยง่าย

๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้”

<sup>๑</sup> อง. ปณฺจก. ๒๒.๒๙.๒๕

อานิสงส์ข้อที่ ๕ คือสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน หมายความว่า สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมก่อให้เกิดสมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ อย่างไรก็ตาม การบรรลุฌานหรือเข้าฌานสมาบัติ ย่อมมีได้ในอิริยาบถหนึ่งเท่านั้น เพราะฌานจิตทำหน้าที่ค้ำจุนรูปไม่ให้ เคลื่อนไหว<sup>๑</sup> และหมวดอิริยาบถก็จัดเป็นวิปัสสนาเท่านั้น<sup>๒</sup> ข้อความใน คัมภีร์อรรถกถานี้จึงเป็นการกล่าวโดยย่อเพื่อแสดงว่า การเดินจงกรม ตามหลักของสติปัฏฐานสูตรสามารถเกื้อหนุนให้หนักปฏิบัติบรรลุสมาบัติ ๘ ได้ในขณะนั่ง ยืน หรือนอนที่เป็นอิริยาบถหนึ่ง ทั้งนี้เพราะวิปัสสนาอาจ เป็นบาทเกื้อหนุนให้สมณะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เหมือนกับการที่สมณะ อาจเกื้อหนุนให้วิปัสสนาก้าวหน้าได้เช่นเดียวกัน ดังมีหลักฐานว่า

จุกมาธิตโต สมาริตี จุงกมံ อธิฏฺฐหนฺเตน อธิคโต  
อฏฺฐนฺนํ สมาปตฺตินํ อณฺเฏตฺรสมาธิ.<sup>๓</sup>

“คำกล่าวว่า จุกมาธิตโต สมาธิ (สมาธิที่ได้จากการเดิน จงกรม) คือ สมาธิในสมาบัติ ๘ อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่งที่บุคคล ผู้ทำการเดินจงกรมได้รับแล้ว”

<sup>๑</sup> สงคห. หน้า ๓๘

<sup>๒</sup> วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๒

<sup>๓</sup> อจ. อ. ๓.๑๒

จิรวุจิติโก โหตีติ จิระ ติฎฺฐจติ. จิตเกณ คหิตนิमितฺตญหิ  
 นิสินฺนสฺส นสฺสติ, นิสินฺนเนน คหิตนิमितฺตํ นิปนฺนสฺส. จงกมํ  
 อธิฎฺฐจหนฺเตน จลิตารมฺมเณ คหิตนิमितฺตํ ปน จิตสฺสปี  
 นิสินฺนสฺสปี นิปนฺนสฺสปี น นสฺสตีติ.<sup>๑</sup>

“คำกล่าวที่ว่า จิรวุจิติโก โหติ แปลว่า ย่อมตั้งอยู่ได้นาน  
 ความจริงแล้วอารมณ์ที่บุคคลผู้ยืนได้รับย่อมวิบัติไปในขณะ  
 นั้น อารมณ์ที่บุคคลผู้นั่งได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนอน ส่วน  
 อารมณ์ที่บุคคลผู้กระทำการเดินจงกรมได้รับในอารมณ์ที่  
 เคลื่อนไหวย่อมไม่วิบัติไปในขณะยืน นั่ง และนอน”

ปุณ จปรํ อวฺุโส ภิกฺขุ วิปสฺสนาปุพฺพํ สมถํ ภาเวติ.  
 ตสฺส วิปสฺสนาปุพฺพํ สมถํ ภาวยโต มคฺโค สณฺขายติ.  
 โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ ภาเวติ พหุลีกโรติ. ตสฺส ตํ มคฺคํ  
 อาเสวโต ภาวยโต พหุลีกโรโต สํโยชนานิ ปหียนฺติ, อนุสฺสา  
 พฺยนฺตีโหนติ.<sup>๒</sup>

“ผู้มีอายุ อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมเจริญสมณะมีวิปัสสนา  
 เป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า  
 มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมกระทำมรรคนั้น  
 ให้มาก เมื่อเธอเสพอยู่ เจริญอยู่ กระทำมรรคนั้นให้มากอยู่  
 ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”

<sup>๑</sup> อัง. อ. ๓.๑๒

<sup>๒</sup> อัง. จตุกก. ๑๗๐.๑๐.๑๗๘



พระดำรัสว่า ยถา ยถา วา ปนสส กายโย ปณฺหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ (หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้กิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ) เป็นคำประมวลอิริยาบถทั้งหมด หมายความว่า เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยาเดิน ก็พึงรู้กิริยาเดิน เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยายืน นั่ง หรือนอน ก็พึงรู้กิริยายืน นั่ง หรือนอน คนทั่วไปไม่ได้ตามรู้กิริยาเดิน เป็นต้นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย จึงเกิดกิเลสยึดมั่นว่าเป็นสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อเมื่อเขาตามรู้ด้วยสติที่มีวิปัสสนาปัญญาประกอบร่วมจึงทำลายกิเลสหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

อีกนัยหนึ่ง พระดำรัสข้างต้นแสดงถึงการตามรู้อิริยาบถย่อยที่นอกเหนือไปจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ เช่น การโยก การก้ม การยืด การเหยียด การคู้ การเคลื่อนไหวอย่างใดอย่างหนึ่งของร่างกายที่รวมไปถึงการพอง การยุบ ก็จัดเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องเจริญสติระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ เช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพราะคำว่า เย เย วา ปน หรือ ยํ ยํ วา ปน ที่พบในพระไตรปิฎกมักแสดงสิ่งอื่นนอกจากข้อความที่กล่าวไว้แล้วในพากย์ต้น ดังนั้น การตามรู้สภาวะพองยุบที่เป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภทจึงคล้อยตามพระพุทธานุภาพตามมหาสติปัญญาฐานสูตรโดยแท้

บางแห่งกล่าวว่า การตามรู้สภาวะของยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก แล้วคัดค้านการปฏิบัติตามแนวนี้ ความจริงสภาวะของยุบนับเข้าในอิริยาบถย่อย หมวดกายานุปัสสนา ดังที่กล่าวมาแล้ว และจัดเป็นธาตุลม โดยเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ สมจริงดังพระพุทธรพจน์ว่า

กตมา จ ราหุล วาโยธาดุ. วาโยธาดุ สียา อชฺฌตฺติกา,  
 สียา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาดุ. ยํ  
 อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ. เสยฺยถิทํ.  
 อุทฺธงฺคมา วาตา, อโธคมา วาตา, กุจฉิสยา วาตา, โภฏฺฐลา-  
 สยา วาตา, องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา, อสฺสาโส ปสฺสาโส,  
 อิติ ยํ วา ปนญฺณมฺปิ กิณฺณจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโย-  
 คตํ อุปาทินฺนํ. อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาดุ.  
 ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา วาโยธาดุ ยา จ พาหิรา วาโย-  
 ธาดุ, วาโยธาดุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหมสมฺมิ, น เมโส  
 อตฺตาทิ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ทฺฐจฺพพํ. เอว-  
 เมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ทิสฺวา วาโยธาดุยา นิพฺพินฺหติ.  
 วาโยธาดุยา จิตฺตํ วิราเชติ.<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ม. ม. ๑๓.๑๗๗.๙๓



“ดูภรรหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุอยู่ภายในก็มี อยู่ภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ ภายใน อาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและ กิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลม หายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัย ตน เป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้ เราเรียกว่าวาโยธาตุอยู่ภายใน ก็วาโยธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ ภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกันเธอ พึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่า วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั้น วาโย- ธาตุนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่าย ในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ”

## การตามรู้กองรูปสลับก้น

๑. อิติ อชฺฌตตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ.
๒. พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ.
๓. อชฺฌตตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

๑. ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่ข้าง
๒. ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่ข้าง
๓. ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่ข้าง”

พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นิ่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลักดัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจกขณฺฑาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

ตามที่อธิบายไว้แล้วในหมวดอานาปานะ พระพุทธเจ้าสอนให้เข้ามาดูในกายของตัวเองก่อน ถอดถอนความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นใน “ตัวเรา” ก่อน เมื่อเกิดจิตสัมผัสแล้ว นักปฏิบัติย่อมเข้าใจได้เองว่า แม้บุคคลอื่นที่เดิน ยืน นั่ง นอน ก็เช่นเดียวกันนี้ ความเข้าใจดังกล่าวย่อมถอดถอนความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นใน “ตัวเขา” เป็นอันดับต่อมา จึงนับว่าลบล้างอุปาทานได้อย่างสมบูรณ์ อนึ่ง ความเข้าใจอย่างนี้เป็นการพิจารณาที่เกิดขึ้นเองในบางขณะ ชื่อว่า อนุमानญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยอนุमान ไม่ใช่ความตั้งใจในการพิจารณากรูปรูปร่างของบุคคลอื่น เพราะไม่ใช่วิสัยของตน ส่วนการตามรู้ในกรูปร่างทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกรูปร่าง หมายถึง ความปรากฏแห่งปัจจุขันธ์และอนุमानญาณสลับกันไปตามสมควร



## ผลการปฏิบัติ

๑. สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ.
  ๒. วยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ.
  ๓. สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ.
- “๑. ภิกษุยอมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
๒. ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
  ๓. ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง”

ความจริงเพียงการรู้ว่าเป็นกองรูปนั้นยังไม่เพียงพอที่จะขจัดความหลงผิด นักปฏิบัติต้องเห็นประจักษ์ในความไม่เที่ยงเสียก่อนจึงจะคลายความเห็นผิดว่าเที่ยงได้ ดังนั้นการเห็นประจักษ์ในความเกิดดับจึงสำคัญมาก จัดว่าเป็นพื้นฐานให้นักปฏิบัติยังเห็นความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนในโอกาสต่อไป และการเห็นประจักษ์ในไตรลักษณ์ดังกล่าวก็คือวิปัสสนา แปลว่า “การยังเห็นโดยประการต่างๆ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน” การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๑</sup> อธิบายว่า รูปย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และอาหาร เมื่อมีเหตุ ๔ อย่างนี้ รูปจึงเกิดขึ้นโดย อวิชชา ตัณหา และกรรม เป็นเหตุอดีต ส่วนอาหารเป็นเหตุปัจจุบัน หนึ่ง รูปย่อมดับไปด้วยการดับแห่งเหตุ ๔ อย่างนั้น เมื่อเหตุ ๔ อย่างนี้ ดับไป รูปจึงดับไป กล่าวโดยประสบการณ์ในการปฏิบัติว่า ในบางขณะ นักปฏิบัติอาจเข้าใจถึงเหตุเกิดของรูปว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีอวิชชาที่ไม่รู้ รูปตามความเป็นจริง เพราะมีตัณหาพอใจในรูป เพราะมีกรรมที่ให้ผลเป็น รูปในปัจจุบัน และเพราะมีอาหารที่รับประทาน” ในบางขณะอาจเข้าใจว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีจิตที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้นๆ เกิดขึ้นก่อน” หรือ เข้าใจว่า “รูปเย็นเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนน้อย หรือรูปร้อนเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนมาก” ดังนี้ เป็นต้น ความเข้าใจดังกล่าวเป็น สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามสมควรแก่บารมีของแต่ละคน ส่วนใหญ่่นักปฏิบัติมัก รั้ “จิตสั่ง” คือจิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการทำอากัปกิริยา ทางกาย วาจา ใจ โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” “อยากเหยียดหนอ” “อยากคู้หนอ” “อยากขึ้นหนอ” หรือ “อยากลงหนอ” เป็นต้น การรู้เห็นเหตุ เกิดขึ้นและเหตุดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริค- คหญาณ คือ ปัญญารู้เห็นเหตุปัจจัย

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ๒.๓๐๑

ต่อมานักปฏิบัติย่อมยังเห็นความแปรปรวนของรูปได้ โดยรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะยก ย่าง เป็นต้น กล่าวคือสภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วลึกลง สภาวะอย่างจึงเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปจนกระทั่งลึกลง ในที่สุดจึงเกิดสภาวะเหยียบที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปแล้วลึกลง สภาวะยกไม่มีในสภาวะย่าง สภาวะย่างไม่มีในสภาวะเหยียบ การรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ปัญญาู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

หลังจากนั้นเขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทฺถัพพญาณ คือ ปัญญาู้เห็นความเกิดดับ เขาสามารถยังเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจนว่า สภาวะยก ย่าง และเหยียบนั้น เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ถึยิบ ไม่คงอยู่แม้เพียงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที ในบางขณะอาจู้เห็นความเกิดดับของรูปกายได้อีกด้วย ต่อมาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ปัญญาู้เห็นความดับ โดยรับรู้ความดับไปของรูปนาม หมายความว่า สภาวะยกเป็นต้นปรากฏเพียงความดับไปเหมือนเป็นเงาต่ำๆ โดยปราศจากสภาวะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน



## บทสรุป

อดถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิจฺฉา โหติ ยาวเทว  
 ฌาณมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย อนิสฺสีโต จ วิหฺรติ. น จ กิณฺจ  
 โลเก อุปาทียติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายนุปัสฺสี  
 วิหฺรติ.

“เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏ  
 ว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกขุ้ยๆ ขึ้นไปเท่านั้น  
 เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทมิฬเข้าอิงอาศัย และไม่  
 ถือมันอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า  
 ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ นักปฏิบัติมักรับรู้ตัวตนโดยไม่หยั่งเห็น  
 สภาวะธรรมอย่างชัดเจน และรู้สึกสัณฐานของร่างกายในขณะที่ยืน เดิน นั่ง  
 และนอน เขาสำคัญร่างกายว่าเป็น “เรา” และอวัยวะในร่างกายว่าเป็น “ของ  
 เรา” พร้อมทั้งยึดติดผูกพันว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อมาเมื่อ  
 หยั่งเห็นสภาวะธรรมในขณะยก ย่างเหยียบ ฯลฯ ได้แล้ว ก็จะเข้าใจว่า  
 เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย โดยจิตสั่งเป็นสาเหตุให้  
 เคลื่อนไหวร่างกาย และร่างกายก็เกิดขึ้นด้วยอวิชชา ตัณหา กรรม และ  
 อาหารตามสมควร

ต่อมาเมื่อนักปฏิบัติบรรลุฌานแล้ว ย่อมยังเห็นอากัปภิกิริยาของรูปทั้งหมดดับไปอย่างรวดเร็ว โดยไม่ปรากฏรูปร่างสัณฐานเป็นมือเท้า หรือส่วนอื่นๆ เขาไม่พบเห็นว่ามีตนหรือของตนที่ควรยึดมั่นด้วยทิวฐิติ และน่าพอใจด้วยตัณหา ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺสชาติ กาโยว อตฺถิ, น สโตโต, น ปุคฺคโล, น อิตฺถิ, น ปุริโส, น อตฺตา, น อตฺตนิยฺมํ, นาหํ, น มม, น โกจิ, น กสฺสจฺจิติ เอวมสฺส สติ ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ.<sup>๑</sup>

“พระดำรัสว่า อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส (อีกอย่างหนึ่งสติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป) หมายความว่า สติของเธอย่อมปรากฏว่า มีเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สตรี ไม่ใช่บุรุษ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ของใครคนหนึ่ง”

คำว่า น อตฺตนิยฺมํ, น มม, น กสฺสจฺจ (ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของใครคนหนึ่ง) ปฏิเสธความเป็นของตน

คำว่า น สโตโต (ไม่ใช่สัตว์) เป็นต้น ปฏิเสธความเป็นตัวตน

คำปฏิเสธทั้งหมดนั้นกล่าวถึงความว่างเปล่าจากตัวตน ซึ่งพบในอาการ ๑๐ ของสุญญตานุปัตสนา ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๒</sup> เรื่องสังขารุเปกขาญาณอันเป็นวิปัตสนาญาณที่ ๑๑ ดังนั้น ความปรากฏแห่งสติดังกล่าวจึงปรากฏชัดในขณะบรรลุสังขารุเปกขาญาณ

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๘๐

<sup>๒</sup>วิสุทธิ. ๒.๓๓๑

โดยทั่วไปตัณหาและทิวณฺณิมักเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ที่นักปฏิบัติมิได้ กำหนดรู้จนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน แต่อารมณ์ที่ปรากฏความเป็นไตรลักษณ์เช่นนี้ย่อมไม่เป็นที่อิงอาศัยของตัณหาและทิวณฺณิ การไม่เกิดตัณหาและทิวณฺณิโดยประการอย่างนี้เรียกว่า การไม่อิงอาศัยตัณหาและทิวณฺณิ เช่น นักปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะเดินจนปรากฏความเกิดดับอย่างรวดเร็ว ย่อมเกิดปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์ได้ เขาจัดว่าดับตัณหาและทิวณฺณิในสภาวะที่กำหนดรู้อยู่ได้ชั่วขณะ โดยความเป็นตถังคินโรธ และปราศจากความพอใจเห็นผิดในชั้นนี้ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่มีกำหนดรู้ในขณะนั้น จึงดับตัณหาทิวณฺณิได้ด้วยการข่มไว้เป็นวิกขัมภนนิโรธ

อริยสัจ ๔ ที่ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกรู้กิริยาเดินเป็นต้น โดยไม่อิงอาศัยตัณหาและทิวณฺณิ คือ

- การรู้เห็นความเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวในขณะเดิน จิตที่ต้องการจะเดิน สติที่ระลึกรู้ และปัญญาที่หยั่งเห็น เป็นต้น จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ ชื่อว่า ปริณฺญาภิจ คือ กิจกำหนดรู้

- การละความพอใจในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้อยู่ จัดเป็นการละสมุทฺยสัจได้ชั่วขณะเป็นตถังคปหาน ชื่อว่า ปหานภิจ คือ กิจละ

- การบรรลุนิพพานชั่วขณะที่เรียกว่าตหังคนิโรธ ด้วยการให้สำเร็จความดับวัฏฏ์ทุกข์ คือ กิเลสที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมิได้เจริญสติตั้งแต่่อวิชาที่ปกปิดสภาวะเกิดดับที่เป็นอนิจจลักษณะไว้ พร้อมด้วยกรรมและวิบากขันธ์ จัดเป็นการกระทำให้แจ้งนิพพาน ชื่อว่า สัจฉิกิริยาภิจ คือ ภิจกระทำให้แจ้ง (ในที่นี้หมายถึงการให้สำเร็จความดับวัฏฏ์ทุกข์โดยตรง ยังไม่ใช่การรู้เห็นความดับของรูปนามคือนิพพานอย่างแท้จริง)

- การอบรมอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น ที่เป็นฝ่ายโลกิยะ ชื่อว่า ภาวนาภิจ คือ ภิจอบรม

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกฐัสถาวรรวมปัจจุบันจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ย่อมประจักษ์เสมออย่างนี้ ต่อเมื่อนักปฏิบัติบรรลุนิพพานขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณก็จะหยั่งเห็นความดับสนิทของรูปนามอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ที่ปรากฏในขณะนั้น คือ

- การหยั่งเห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้อยู่จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ และปริณญาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกำหนดรู้

- การละความพอใจในรูปนามทั้งหมด จัดเป็นการละสมุทยสัจ และปหานปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

- การรู้นิพพานที่เป็นความดับรูปนามทั้งหมดเป็นอรามณ์ เป็นการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ และสัจฉิกิริยาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกระทำให้แจ้ง

- การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฝ่ายโลกุตตระ เป็นการอบรมมรรคสัจ และภาวนาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการอบรม

โดยประการดังนี้ ในเวลาบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณ นักปฏิบัติ  
 ชื่อว่าเป็นผู้แทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ในขณะที่  
 เดียวกัน ด้วยการกำหนดรู้ การละ การกระทำให้แจ้ง และการอบรมเปรียบ  
 เสมือนประทีปที่ทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือ การให้แสงสว่าง การ  
 ทำลายความมืด การเผาไล่ และการยังน้ำมันให้แห้ง

อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย  
 ที่นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ คือ การเหยียด คู้ ขึ้น ลง ขลย เป็นธรรมชาติ  
 ที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังนั้น ใน  
 คัมภีร์อรรถกถาจึงกล่าวว่าการเจริญสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถเป็นแนว  
 ปฏิบัติที่สะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวิภูฏสงสาร ดังหลักฐานในคัมภีร์  
 นี้ว่า

อิทเมกสฺส จตุอิริยาบถปริคคาหกสฺส ภิกขุโน ยาว  
 อรหตฺตา นียยานมุขนฺติ.<sup>๑</sup>

“ข้อนี้เป็นทางพ้นทุกข์จนกระทั่งบรรลุอรหัตตผลของ  
 ภิกษุรูปหนึ่งผู้กำหนดรู้อิริยาบถ ๔”

จบ หมวดอิริยาบถ



<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๘๓

โยคา เว ชายเต ฐริ

เอตํ เทวธาปถํ ฌตฺวา

ตถตฺตานํ นิเวเสยฺย

อโยคา ฐริสงฺขโย

ภวาย วิภวาย จ

ยถา ฐริ ปวทุตฺตติ.

ขุ. ภ. ๒๕.๒๘๒.๖๕

ปัญญาย่อมเกิดเพราะความเพียร สීමไปเพราะ  
ไม่พากเพียร เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญา  
แล้ว พึงบำเพ็ญตนในวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ



## หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้อริยาบถย่อยควบคู่กับอริยาบถใหญ่

ปูน จปรํ ภิกขเว ภิกขุ

๑. อภิกกนฺเต ปฏิกกนฺเต สมฺปชานการี โหติ.
๒. อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมฺปชานการี โหติ.
๓. สมิณฺชิเต ปสาริตะ สมฺปชานการี โหติ.
๔. สงฺฆาปฏิปตฺตจิวรธารณะ สมฺปชานการี โหติ.
๕. อสิเต ปีเต ขายิตะ สายิตะ สมฺปชานการี โหติ.
๖. อุกฺจอารปสฺสสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ.
๗. คเต จิตะ นิสินฺเน สุตเต ชาคริตะ ภาสิเต ตฺถุณีภาเว สมฺป-  
ชานการี โหติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุยอม  
 ทำความรู้สีก้าว

๑. ในการก้าว ในการถอย
๒. ในการแล ในการเหลียว
๓. ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก
๔. ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร
๕. ในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม
๖. ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
๗. ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง”

### การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ ย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ ฯเปฯ น จ กิณฺจิ  
 โลเก อฺปาทียติ. เอวมปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ ย กายานุปสฺสึ  
 วิหฺรติ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุยอม

- ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกองรูปอยู่บ้าง



เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกขุ้ยงๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทฤษฐิเข้าอิ่งอาศัย และไม่ถือมันอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

### สัมปชัญญะ ๔

ก่อนที่จะอธิบายวิธีกำหนดในหมวดนี้ ขอกล่าวถึงความหมายของสัมปชัญญะตามหลักภาษาก่อน กล่าวคือ คำว่า สมุปชฌณ หรือ สมุปชาน แยกรากศัพท์เป็น ส + ป + ชฌณ หรือ ชาน คัมภีร์ฎีกากล่าวว่า ส อุปสรรคมีความหมายว่า

๑. โดยชอบ
๒. อย่างบริบูรณ์
๓. ด้วยตนเอง

ส่วน ป อุปสรรคมีความหมายว่า

๑. โดยประการต่างๆ
๒. โดยพิเศษ

รวมความแล้วคำว่า สมุชฌณฺณ มีความหมาย ๕ ประการ คือ

๑. ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง/อ่อน อาโปธาตุมีลักษณะไหล/เกาะกุม เป็นต้น, สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม และสามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน (ในคัมภีร์อรรถกถาบางแห่งแสดงสภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะ โดยรวมสังขตลักษณะไว้ในสามัญญลักษณะ เพราะการหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ก็จัดว่าเป็นการรู้ชัดความไม่เที่ยงนั่นเอง)
๒. ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป
๓. ความรู้ชอบโดยบริบูรณ์โดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยลักษณะทั้งสามนั้น
๔. ความรู้เองโดยประการต่างๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญ
๕. ความรู้ชอบโดยบริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ

มีข้อความดังที่กล่าวมานี้ในคัมภีร์ฎีกาว่า

สมฺมา, สมฺนตโต, สามญฺจ ปชานนฺโต สมฺปชาโน, อสมฺ-  
มิสฺสโต วุตถาเน อญฺญมฺมานุสฺสิตาภาเวน สมฺมา อวิ-  
ปริตฺ, สพุพการปชานเนน สมฺนตโต, อุปรูปริ วิเสสวห-  
ภาเวน ปวตฺติยา สามํ ปชานนฺโตติ อตฺเถ.<sup>๑</sup>

“บุคคลผู้รู้โดยประการต่างๆโดยชอบ อย่างบริบูรณ์ และ  
ด้วยตนเอง ชื่อว่า สัมปชานะ หมายความว่า ผู้รู้โดยประการ  
ต่างๆ โดยชอบ คือ ไม่ผิด โดยไม่มีการเห็นสภาวะธรรมอื่น  
ในการกำหนดรู้ไม่ระคน[กับบัญญัติ] และรู้โดยประการต่างๆ  
อย่างบริบูรณ์ โดยการรู้ชัดอาการทั้งหมด และรู้โดยประการ  
ต่างๆ ด้วยตนเอง ด้วยการดำเนินไปโดยนำมาซึ่งคุณพิเศษ  
ยิ่งๆ ขึ้นไป”

สมฺนตโต, ปกาเรหิ ปกฺกัจฺจ วา สวิเสสํ ชานาตีติ สมฺปชาโน,  
สมฺปชานสฺส ภาโว สมฺปชณฺณํ, ตถापวตฺตํ ฅาณํ.<sup>๒</sup>

“บุคคลผู้รู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษ  
อย่างยิ่ง ชื่อว่า สัมปชานะ

ความเป็นผู้รู้อย่างบริบูรณ์ โดยประการต่างๆ หรือโดย  
พิเศษอย่างยิ่ง ชื่อว่า สัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่ดำเนินไป  
อย่างนั้น”

<sup>๑</sup>ที่. ฎี. ๒.๓๖๗-๖๘

<sup>๒</sup>ที่. ฎี. ๒.๓๘๓

ข้อความในคัมภีร์ฎีกานี้สอดคล้องตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา  
ดังนี้ว่า

สมฺมา ปกาเรหิ อนิจฺจาทีนึ ชานาตีติ สมฺปชฌณฺโณ<sup>๑</sup>

“ปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยงเป็นต้น โดย  
ประการต่างๆ โดยชอบ ชื่อว่า สัมปชัญญะ”

ตามนัยนี้อุปสรรคคือ สំ มีความหมายว่า “โดยชอบ” ส่วน ป อุป-  
สรรค มีความหมายว่า “โดยประการต่างๆ” คำว่า สมฺปชฌณฺณ แปลว่า  
“ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ”

บางแห่งแปล สมฺปชฌณฺณ ว่า “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” โดย สំ อุปสรรค  
มีความหมายว่า “พร้อม” ส่วน ป อุปสรรคมีความหมายว่า “ทั่ว” และบ้าง  
ก็สอนให้รับรู้ลมหายใจเข้าออกพร้อมด้วยการรับรู้ร่างกายทุกส่วน เพื่อให้  
มีสัมปชัญญะอยู่เสมอ การปฏิบัติตามแนวนี้ไม่ถูกต้องตามธรรมชาติของ  
จิตเพราะจิตจะรู้เพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ไม่อาจรู้อารมณ์สองอย่าง  
ในขณะเดียวกันได้ และความหมายของอุปสรรคทั้งสองในบทนี้ก็ไม่ตรง  
ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา

<sup>๑</sup> เนตติ. อ. หน้า ๑๔๔

คัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> จำแนกสัมปชัญญะไว้ ๔ ประเภท คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ      ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์
๒. สัปปายะสัมปชัญญะ      ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม
๓. โคจรสัมปชัญญะ      ความรู้ชัดอาวรณ์กรรมฐาน
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ      ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด

**สาทถกสัมปชัญญะ** คือ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเดิน ยืน เป็นต้น นักปฏิบัติควรพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

**สัปปายะสัมปชัญญะ** คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ นักปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่น การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งมีประโยชน์แต่หากไปในเวลาถึงงานสมโภชที่มีคนมากมาย ย่อมไม่เหมาะสม การเฟื่องซากศพเช่นกันแม้จะให้ประโยชน์แต่การที่บุรุษเฟื่องซากศพสตรีย่อมไม่เหมาะสม การแสดงธรรมซึ่งเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ แต่หากแสดงธรรมในสถานที่ประชุมกันด้วยธุระทางโลกหรือในเวลามีธุระวุ่นวาย ย่อมไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การแสดงธรรมแก่บุคคลต่างเพศในที่ลับหูลับตา ก็ไม่เหมาะสมเช่นเดียวกัน

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๑.๑๖๖

สัมปชัญญะทั้งสองอย่างมีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม บุคคลผู้พิจารณาใคร่ครวญในประโยชน์และความเหมาะสมย่อมประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แม้บุคคลผู้เจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาก็สามารถยังสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้นได้ง่ายโดยอาศัยสัมปชัญญะเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม สัมปชัญญะเหล่านี้ไม่ใช่สมถะและไม่ใช่วิปัสสนา เป็นเพียงเครื่องช่วยอุปลัมภให้สมถะและวิปัสสนาก้าวหน้าเร็ว เพราะผู้ที่หลีกเลี่ยงจากสิ่งไร้ประโยชน์และไม่เหมาะสมย่อมจะประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๑</sup> จึงกล่าวว่า ปัญญาในสัมปชัญญะทั้งสองชื่อว่า ปาริหาริกปัญญา คือ ปัญญาแก้กมล

ข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคข้างต้น คือ

นิปโกติ เนปกุกั วุจจติ ปณณา, ตาย สมนุหาคโตติ อตฺเถ.

อิมินา ปเทน ปาริหาริกปณณํ ทสฺเสติ.<sup>๒</sup>

“ในคำว่า นิปโก (ผู้เป็นคนฉลาด) หมายความว่า ปัญญาเรียกว่า เนปักกะ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยปัญญานั้น ชื่อว่า คนฉลาด พระผู้มีพระภาคทรงแสดงปาริหาริกปัญญาด้วยบทนี้”

<sup>๑</sup>วิสุทธิ. ๑.๔

<sup>๒</sup>วิสุทธิ. ๑.๔

คัมภีร์ฎีกาวิสุทธิมรรคอธิบายความหมายของปาริหาริกบัญญัติว่า  
 นิปยติ วิโสเสติ ปฏิปกข์, ตโต วา อุตตानนินปาคิ รกขตติ  
 นิปโก, สมุชชาโน. กมมฏฺฐานสฺส ปรีหเรณ นียุตฺตาคิ ปารี-  
 หาริกา.<sup>๑</sup>

“บุคคลผู้ยังปฏิบัติภัษัธรรมให้เหือดแห้ง หรือผู้รักษาตน  
 จากปฏิบัติภัษัธรรมนั้น ชื่อว่านิปกะคือผู้มีสัมปชัญญะบัญญัติ  
 ที่ประกอบในการรักษากรรมฐาน ชื่อว่า ปาริหาริกา”

ตามคำอธิบายในคัมภีร์ฎีกา คำว่า ปาริหาริกา สำเร็จรูปศัพท์มาจาก  
 ปรีหาร (การรักษา) + ฌิก ปัจจัยในนียุตตัตถิต มีรูปวิเคราะห์ว่า ปรีหารเ  
 นียุตตา ปาริหาริกา (ปาริหาริกา คือ บัญญัติที่ประกอบในการรักษา)

มีผู้เข้าใจว่าสัมปชัญญะทั้งสองประการนี้เป็นวิधिปฏิบัติธรรม จึงสอน  
 ให้พิจารณาถึงประโยชน์และความเหมาะสมของอารมณ์ที่กำลังปฏิบัติอยู่  
 เช่นพิจารณาว่าการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลีกเลี่ยงทุกข์นั้นมีประโยชน์และ  
 เหมาะสม จึงเปลี่ยนอิริยาบถ หรือการรับประทานอาหารมีประโยชน์และ  
 เหมาะสม จึงรับประทานอาหาร ดังนี้ เป็นต้น แต่ผู้ที่พิจารณาเช่นนี้อยู่  
 ได้ขาดสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันในขณะนั้น คือ ไม่รู้อาการทางกาย  
 หรืออาการทางจิตที่กำลังเกิดขึ้นอยู่และไม่รู้ตัวที่กำลังคิดฟุ้งซ่าน เพราะ  
 จิตรับรู้บัญญัติอารมณ์คือความคิดในขณะพิจารณา ความจริงแล้วการเจริญ  
 สติปัฏฐานเป็นวิधिปฏิบัติที่มีสติเป็นหลัก โดยสักแต่รู้อารมณ์ที่กำลังเกิด  
 ขึ้นอยู่ ไม่ปรุงแต่งด้วยการพิจารณาเรื่องใด

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ฎี. ๑.๑๗

โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สมการมณฺ์ของผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนารมณฺ์ คืออุปาทานชั้นที่ ๕ ของผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าว คือการเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอหนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะ เป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอยโดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ ในขณะที่เดิน เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของนักปฏิบัติผู้เจริญสติปัฏฐาน ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านั้น จึงชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า

กมฺมฏฺฐานสฺส ปน อวิชฺชนเมว โคจรสมฺปชญญํ<sup>๑</sup>

“ส่วนการไม่ทอดทิ้งกรรมฐานนั้นแหละชื่อว่าโคจรสัมปชัญญะ”

โคจรสัมปชัญญะนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องตามมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เหล่าภิกษุเจริญโคจรสัมปชัญญะไว้ในสติปัฏฐานสังยุตต์ว่า

<sup>๑</sup> ที่. อ. ๑.๑๗๕





โคจรเร ภิกขเว จรต สเก เปตติเก วิสเย. โคจรเร ภิกขเว  
 จรตํ สเก เปตติเก วิสเย น ลจจติ มาโร โอตารํ, น ลจจติ  
 มาโร อารมมณํ. โก จ ภิกขเว ภิกขุโน โคจโร สโก เปตติโก  
 วิสโย. ยทิทํ จตฺตารโ สติปฏฺฐานา.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในโคจรอันเป็น  
 มรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโคจรอันเป็น  
 มรดกแห่งบิดาของตน มารจักไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส โคจร  
 อันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน คือ สติปัฏฐาน ๔”

อนึ่ง โคจรสัมปชัญญะเป็นเหตุ เพราะมีสติเป็นประธาน ปัญญาคล้อย  
 ตามสติ ส่วนอสมโหสัมปชัญญะเป็นผล เพราะมีปัญญาเป็นประธาน สติ  
 คล้อยตามปัญญา นักปฏิบัติจึงควรเจริญโคจรสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง  
 สม่ำเสมอ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้ามีกำลังแล้ว อสมโหสัมปชัญญะ  
 ก็จะเกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับ

<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๓๗๒.๑๒๘

อสมโหสมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไมหลงผิด โดยยังเห็น สภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียงรูปนาม ปรากฏในปัจจุบันขณะไม่มีตัวเราของเรา ไม่มีบุรุษหรือสตรีและมีสภาพ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ นักปฏิบัติย่อมรู้เห็นว่าสภาวะ ก้าวและถอยเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปจึงเกิดสภาวะก้าวและถอยโดยเป็นผลของจิตที่ประกอบด้วย เจตนาและฉันทะ แม้สภาวะยก ย่าง เหยียบ ในขณะก้าวและถอยก็เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้น ได้ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีกรก้าวของบุคคลใด การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า

ตตถ โก เอโก อภิกกมติ, กสฺส วา เอกสฺส อภิกกมณํ  
 ปรมตฺถโต หิ ธาตุนํยว คมณํ, ธาตุนํ จานํ, ธาตุนํ นิสซขณํ,  
 ธาตุนํ สยณํ, ตสฺมี ตสฺมี โภจฺจาเส สทฺธี รูปเณ

อณฺณํ อุปฺปชฺชเต จิตฺตํ      อณฺณํ จิตฺตํ นิสฺซขณฺติ.  
 อวีจิมฺนุสมฺพนฺโธ              นทีโสโตว วตฺตตฺตีติ.

เอวํ อภิกกมาทิสฺสุ อสมฺมุยุหนํ อสมฺโหสมฺปชฺชณฺณํ นามาติ。<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๑๗๔

“ในรูปนามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วนั้น บุคคลหนึ่งผู้ก้าว  
อยู่เป็นใครเล่า หรือการก้าวย่อมมีแก่ใครเล่า เพราะมี  
เพียงการเดิน ยืน นั่ง และนอนของ ชาติโดยปรมาตถ์ ภิกษุ  
ย่อมรู้ชัดรูป[ที่แยก ย่าง เหยียบ]ในระยษะนั้นๆ และรู้ชัดว่า

‘จิตดวงอื่นย่อมเกิดขึ้น จิตดวงอื่นย่อมดับไป [คือ  
จิตที่ต้องการจะยกและจิตที่ตามรู้กิริยายกเกิดขึ้นแล้ว  
ดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่างและจิตที่ตามรู้กิริยา  
ย่าง เป็นต้น] จิตย่อมดำเนินไปเหมือนกระแสน้ำที่  
ไหลไปไม่ขาดช่วง’

ความไม่หลงในการก้าวเป็นต้นอย่างนี้ ชื่อว่า อสัมโมห-  
สัมปชัญญะ”

อนึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> ยังกล่าวถึงภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไป  
และกลับจากบิณฑบาต โดยมุ่งแสดงการเจริญสติที่กระทำได้ยากใน  
เวลาออก บิณฑบาต แต่ภิกษุก็ควรเจริญสติในขณะที่วัดอีกด้วย ใน  
เรื่องนั้นท่าน แสดงภิกษุไว้ ๔ จำพวก คือ

๑. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไป ไม่เจริญสติในเวลากลับ
๒. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลากลับ ไม่เจริญสติในเวลาไป
๓. ภิกษุผู้ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับ
๔. ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไปและกลับ<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> ที. อ. ๑.๑๖๘

<sup>๒</sup> ที. อ. ๑.๑๖๘-๗๒

ภิกษุประเภทที่ ๑ เจริญสติอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน ท่านนั่งกรรมฐานบ้าง เดินจงกรมบ้าง สามารถอบรมจิตให้หมดจดจากนิวรณ์ได้ แม้เวลาออกบิณฑบาตก็เดินกำหนดด้วยสติ แต่เมื่อกลับจากบิณฑบาต ได้เดินสนทนากับภิกษุสามเณรอื่น ขาดสติกำหนด จึงเป็นผู้เจริญสติในเวลาไป ไม่เจริญสติในเวลากลับ

ภิกษุประเภทที่ ๒ เจริญสติอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับภิกษุประเภทแรก แต่ขณะออกบิณฑบาตได้ขาดสติกำหนด เพราะถูกความหิวครอบงำ เมื่อออกบิณฑบาตแล้วได้ฉันอาหารระงับความหิวได้ จึงมีสติเดินกำหนดในเวลากลับ นอกจากนั้น ท่านยังตามรู้อาการเคลื่อนไหว ในขณะที่ฉันอยู่ บางรูปสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในขณะที่ฉันในสมัยหนึ่ง เมื่อพระศาสนารุ่งเรืองอยู่ที่ประเทศลังกา โรงฉันทุกแห่งในประเทศนั้นมีภิกษุบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะที่ฉันอาหารภิกษุประเภทนี้จึงเป็นผู้เจริญสติในเวลากลับ ไม่เจริญสติในเวลาไป (เรื่องที่ภิกษุบรรลุธรรมในขณะที่ฉันอาหารนี้ กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถาที่เขียนขึ้นราว พ.ศ. ๙๗๐ ดังนั้นนักปฏิบัติจึงควรใส่ใจกำหนดรู้ในขณะที่บริโภคอาหาร ก็จัดเป็นการเจริญโคจรสัมปชัญญะในขณะนั้น)

ภิกษุประเภทที่ ๓ ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับ คือ อยู่ด้วยความ  
 ประมาทในธรรม ไม่สนใจต่อการเจริญสติปัฏฐานเมื่อบ้านอยู่ในวัด แม้ใน  
 ขณะออกบิณฑบาตก็ขาดสติตามรัฐสภาวธรรมปัจจุบัน ในขณะที่กลับจาก  
 บิณฑบาตได้เดินสนทนากลับมา ขาดสติกำหนด ภิกษุประเภทนี้จึงเป็นผู้  
 ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับ ภิกษุดังกล่าวเป็นผู้ทอดธุระในพระศาสนา  
 โดยดำริว่าตนไม่อาจบรรลุมรรคผลในชาตินี้ หรือทอดธุระโดยคิดว่าจะ  
 ไม่เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม จัดว่าเป็นผู้ถูกทิ่มแทงด้วยหนามใจ  
 (เจโตขิละ) ๕ อย่าง คือ ความสงสัยในพระพุทธ ความสงสัยในพระธรรม  
 ความสงสัยในพระสงฆ์ ความสงสัยในไตรสิกขา และความโกรธเคืองใน  
 เพื่อนพรหมจรรย์<sup>๑</sup> นอกจากนี้ ยังมีผู้มีเครื่องผูกใจ (เจโตวินิพันธะ) ๕  
 อย่าง คือ ความยึดมั่นในกามคุณ ๕ ความยึดมั่นในร่างกาย ความยึดมั่น  
 ในสิ่งภายนอก ชอบความสุขในการขบฉันเต็มอิ่มแล้วนอนพลิกซ้าย  
 ย้ายขวา และความปรารถนาสวรรค์สมบัติ<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> ที. ปา. ๑๑.๓๑๙.๒๑๑

<sup>๒</sup> ม. มุ. ๑๒.๑๘๖.๑๕๘

ภิกษุประเภทที่ ๔ เจริญสติในเวลาไปและกลับ คือ เมื่อพำนักอยู่ที่วัดได้พยายามปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน ขณะออกบิณฑบาตและกลับจากบิณฑบาตก็มีสติตามรู้เช่นกัน ภิกษุประเภทนี้จึงเป็นผู้เจริญสติในเวลาไปและกลับ จัดเป็นผู้เจริญโคจรสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์

การเจริญสติในเวลาไปและกลับนี้เรียกว่า คตปัจจาคติกวัตร คือ วัตรที่ประพฤติเสมอในการไปและกลับจัดเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่เริ่มประพฤติตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงพุทธศักราช ๒๐๐ กว่ากล่าวคือ กุลบุตรกลุ่มหนึ่งอุปสมบทในพระศาสนาแล้วอยู่ร่วมกัน ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง ดำริว่าพวกเราออกบวชด้วยศรัทธา เพื่อความพ้นทุกข์ในสังสารวัฏไม่ใช่บวชหนีหนีบวชหนีภัยหรือบวชเลี้ยงชีพ จึงควรข่มกิเลสที่เกิดขึ้นในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน ด้วยอิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

ภิกษุที่เดินบิณฑบาตอยู่นั้น ถ้าเกิดกิเลสขึ้นก็จะพิจารณาโทษของกิเลสหรือกำหนดรู้กิเลสแล้วข่มไว้ ถ้าข่มอย่างนั้นไม่ได้ก็จะหยุดยืน เมื่อภิกษุรูปหนึ่งยืน ภิกษุที่ติดตามมาข้างหลังก็ต้องหยุดยืน ภิกษุนั้นดำนิตนาว่าภิกษุรูปอื่นรู้ว่าเราเกิดกิเลสขึ้นในใจ ช่างน่าอัปอายนัก แล้วเจริญวิปัสสนาบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์แล้วในขณะที่ยืนยังข่มกิเลสไม่ได้ภิกษุนั้นก็ต้องนั่งลงและดำนิตนาเหมือนนัยก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อข่มกิเลส แม้ไม่อาจจะบรรลुरुอริยมัคคีด้วยการกำหนดอย่างนี้ก็สามารถข่มกิเลสได้ชั่วขณะด้วยการเจริญกรรมฐาน ภิกษุผู้ประพฤติวัตรดังกล่าวจะไม่ยกเท้าโดยมิได้เจริญสติ หากเผลอยกขึ้นก็จะเหยียบเท้าลงแล้วยกขึ้นใหม่

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเรื่องพระมหาสุสเทวะเถระผู้พำนักอยู่ในวัดอาพินทกะ ท่านเจริญวัตรช้อนี่เป็นเวลาถึง ๑๙ ปี โดยพยายามเดินกำหนดในขณะออกบิณฑบาตและกลับมาวัด ขณะใดที่ท่านขาดสติเดินไปก็จะเดินย้อนกลับมาที่เดิม แล้วเดินกำหนดต่อไปใหม่ ชาวนาเห็นท่านเดินไปและถอยกลับมาเช่นนี้ก็กล่าวว่า พระเถระหลงทางหรือลืมของไว้แต่ท่านไม่ได้ใส่ใจ พยายามปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในปีที่ ๒๐

มีพระเถระอีกรูปหนึ่งที่เพียรปฏิบัติ คือ พระมหานาคเถระผู้พำนักอยู่ในวัดกาลวัลลิมณฑป ท่านอธิษฐานอธิริยาบถยืนและเดินเท่านั้นตลอด ๗ ปี เพื่อบูชาทุรกิรียาของพระพุทธรองค์ แล้วเพียรปฏิบัติวัตรช้อนี่อีก ๑๖ ปี จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านมีข้อวัตรพิเศษคือการอมน้ำก่อนออกบิณฑบาต เพื่อหลีกเลี่ยงการให้พรโยมที่ใส่บาตรหรือไหว้ ทั้งนี้เพื่อรักษาสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องแต่หากมีผู้ถามปัญหา ก็จะกลืนน้ำแล้วตอบปัญหานั้น หากไม่มีผู้ถามปัญหาก็จะบ้วนน้ำก่อนออกจากหมู่บ้านเพื่อกลับวัด

แม้ภิกษุ ๕๐ รูปที่จำพรรษาในวัดท่าน้ำกลัมพะก็ประพฤติวัตรช้อนี่เช่นเดียวกันท่านเหล่านั้นตั้งกติกากว่าจะไม่พูดคุยกัน (การตั้งกติกานี้คงหมายถึงการพูดคุยด้วยเรื่องไม่สำคัญเพราะการตั้งกติกากำห้ามพูดคุยกันย่อมต้องอาบัติตามพระวินัย) และใช้วิธีอมน้ำไว้ขณะบิณฑบาตไปตามบ้าน กลืนน้ำเมื่อต้องตอบปัญหา และบ้วนน้ำก่อนออกจากหมู่บ้าน หากไม่มีผู้ถามปัญหา ชาวบ้านสังเกตได้ว่ามีพระที่รูปโดยนับจากรอยบ้วนน้ำ ไกล่ประตุหมู่บ้านท่านเหล่านั้นบรรลุอรหัตตผลภายในสามเดือนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

ภิกษุผู้ประพฤติวัตรดังกล่าวยอมยกเท้าด้วยจิตที่เจริญกรรมฐาน เหมือนพระมหานาคเถระ ผู้พำนักอยู่ในวัดกาลวัลลิมณฑป และภิกษุผู้จำพรรษาในวัดทำน้ำกัลมषะ ท่านเหล่านั้นตั้งกติกาอมน้ำก่อนเข้าหมู่บ้าน หรือไม่พูดคุยกันด้วยเรื่องไม่สำคัญ พึงกำหนดหนทางบิณฑบาตที่ไม่มีอันตราย แล้วเดินเข้าหมู่บ้านด้วยอินทรีย์สงบไม่กระวีกระวาด เหมือนแก้วนบรทุกน้ำที่เคลื่อนไปในที่ราบเรียบอย่างสงบ การเจริญสติ สัมรวมอินทรีย์ดังกล่าวพบในพระสูตรว่า “เป็นผู้นำเลื่อมใสในการก้าว และการถอย”<sup>๑</sup>

เมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้วก็ควรพิจารณาว่าอาหารไม่น่าพอใจ เป็นของปฏิกูล การขบฉันอาหารเป็นเพียงการยังอัตภาพให้ดำรงอยู่ได้ เหมือนยาหยอดเพลลา ยาทาแผล และเนื้อมูตรของตน อย่างไรก็ตาม ภิกษุผู้เจริญวิปัสสนาควรกำหนดสภาวะการขบฉันเป็นหลัก เมื่อฉันอาหาร แล้วก็พักผ่อนชั่วคราว แล้วเจริญกรรมฐานต่อไป

<sup>๑</sup> อัง. ทสก. ๒๔.๙๙.๑๖๒



ผู้ที่ห่มนุ่งเจริญวัตรข้อนี้เป็นนิตยจะบรรลุลุทธิธรรมเป็นพระอรหันต์ในปฐมวัย ถ้าไม่มีอุปนิสัยในช่วงนั้น จะบรรลุลุทธิธรรมได้ในมัชฌิมวัย แต่ถ้ายังไม่ได้ก็จะบรรลุลุทธิธรรมได้ในเวลาใกล้เสียชีวิต ถ้าไม่บรรลู่ในเวลานั้นจะบรรลุลุทธิธรรมในขณะเกิดเป็นเทพบุตร ถ้าไม่บรรลุลุทธิธรรมในช่วงนั้น จะบรรลุลุทธิธรรมเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในกาลที่ไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติ ถ้าไม่บรรลุลุทธิธรรมในเวลาดังกล่าวก็จะบรรลุลุทธิธรรมในเวลามีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเป็นผู้รู้แจ้งเร็วเหมือนพระพาหิยทวารุจิริยะ หรือมีปัญญามากเสมอพระสารีบุตร มีฤทธิ์มากเสมอพระมหาโมคคัลลานะ หรือถือธุดงค์เช่นพระมหากัสสปะ มีทิพยจักขุเสมอพระอนรุทธ หรือทรงวินัยเสมอพระอุบาลี เป็นธรรมกถึกเสมอพระปุลณมันตาธิบดีบุตร หรืออยู่ในป่าเสมอดังพระเวตตะ เป็นพหูสูตรเสมอพระอานนท์ หรือใคร่ศึกษาเสมอพระราหุล (ความเป็นพระอรหันต์ปัจเจกพุทธเจ้า อัครสาวก และมหาสาวกนี้เนื่องด้วยอุปนิสัยปัจฉัยที่ตนสร้างบารมีแล้วอิฐฐานไว้)

โดยประการดังกล่าวนี้ บรรดาภิกษุ ๔ จำพวก คือ ภิกษุผู้เจริญสติในเวลาไป ไม่เจริญสติในเวลากลับ ภิกษุผู้เจริญสติในเวลากลับ ไม่เจริญสติในเวลาไป ภิกษุผู้ไม่เจริญสติทั้งในเวลาไปและกลับและภิกษุผู้เจริญสติทั้งในเวลาไปและกลับ ภิกษุจำพวกที่ ๔ เป็นผู้เจริญโคจรสัมปชัญญะอย่างสูงสุด นักปฏิบัติผู้เจริญวิปัสสนาควรเจริญโคจรสัมปชัญญะตามที่กล่าวมานี้

## วิธีปฏิบัติในการก้าว ในการถอย

พระดำรัสว่า อภิกขุเทต ปฏิกขุเทต สมปะชานการีโหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย) หมายความว่า ในขณะที่ก้าวหรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา

การใช้คำบริกรรมในเมืองไทยปัจจุบันว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นต้น ใช้ตามการบัญญัติของท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร ความจริงในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด เปงแด” ซึ่งแปลเป็นไทยว่า “พองอยู่ ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพม่ามักประกอบบริกรรมพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่กับคำว่า พอง, เปง ดังนั้น คำบริกรรมจึงมีสองคำว่า พองแด เปงแด (พองอยู่ ยุบอยู่) อย่างไรก็ตาม คนไทยคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ ยุบหนอ ผู้แปลจึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็น พองอยู่ ยุบอยู่

คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขวางใส่ผืนหนึ่งด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผืนและติดแน่น ถ้าถูกขวางด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผืน หรือแม้กระทบผืนก็ไม่ติดแน่น หรือเหมือนห่วงยางที่ช่วยให้คนว่ายน้ำไม่เก่งสามารถว่ายน้ำไปได้ แม้ในขณะที่เริ่มปฏิบัติ จิตจะรับรู้คำบริกรรมสลับไปกับการเคลื่อนไหว แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้นจิตก็จะรับรู้สภาวะอย่างเดียว คำบริกรรมจะหายไปเอง

พึงสังเกตว่าพระพุทธคุณเป็นปรมัตถ์ที่มีจริงไม่แปรปรวน หาใช่เกิดจากการบัญญัติของชาวโลกไม่ การเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่รับรู้ปรมัตถ์นั้นต้องอาศัยคำบริกรรมว่า อิติปิ โส ภควา เป็นต้น จึงจะเจริญภาวนานี้ได้ ถ้าไม่กล่าวคำบริกรรมก็จะเจริญภาวนานี้ไม่ได้เลย\* การเจริญวิปัสสนาจึงต้องมีคำบริกรรมเป็นองค์ประกอบด้วยเช่นกัน มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์ทางศาสนาว่า

มนสา สุขณาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณ-  
ปฏิเวธो मक़फलपुतिवेधसुस पज्जयो होति.๒

“การสาธยายทางจิตเป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตร-  
ลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอด  
มรรคผล”

\* วิสุทฺธิ. ๑.๒๑๖

๒ อภ. อ. ๒.๒๔๓, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๕

นनु จ ตชฺชาปณฺณตฺติวเสณ สภาวธมฺโม คยฺหตีติ. สจฺจํ  
คยฺหตี ปุพฺพภาเค. ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปณฺณตฺตี สม-  
ตฺกํมิตฺวา สภาเวเวว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.\*

“ถามว่า : บุคคลย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยนาม-  
บัญญัติได้หรือ

ตอบว่า : ถูกต้องแล้ว ในเบื้องต้นย่อมรับรู้โดยเนื่อง  
ด้วยนามบัญญัติ (มีคำบริกรรมสลับกันไป) แต่เมื่อภาวนา  
เจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงพ้นบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะ  
อย่างเดียว (ไม่มีคำบริกรรมประกอบรวม)”

นอกจากนั้นแล้ว พระดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า คจฺฉนฺโต วา  
คจฺฉามิตฺติ ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่) ก็เป็นหลักฐานที่ดีใน  
เรื่องนี้ กล่าวคือ พระดำรัสว่า คจฺฉามิตฺติ (เดินอยู่) เป็นคำบัญญัติที่มีแสดง  
ไว้โดยตรง คำบัญญัตินี้เหมือนกับคำบริกรรมว่า “เดินหนอ” หรือ “ยก”  
“ย่าง” “เหยียบ” ถ้าพระพุทธรูปทรงประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัวโดยไม่ต้อง  
บริกรรม ก็พึงตรัสว่า คจฺฉนฺโต วา ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้)

\* วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๓๑๖

## วิธีปฏิบัติในการแล ในการเหลียว

พระดำรัสว่า อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานกาโร โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการแล ในการเหลียว) หมายความว่า นักปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ในขณะที่แลและเหลียวว่า “อยากดูหนอ” “ดูหนอ” “เห็นหนอ” เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงการแลและเหลียวไว้ในที่นี้ เพราะเป็นกิริยาที่เหมาะสมแก่นักปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม แม้กิริยาก้มดู แหงนดู หรือหันดู ผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรกำหนดรู้เช่นเดียวกัน

ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรละสติในการมองดู เหมือนนกที่มองดูอาหารแล้วก็ยังมองศัตรูของตนสลับกันไป หมายความว่า แม้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ควรมองดูสิ่งนั้นแล้วเจริญกรรมฐานสลับกันไป ไม่ควรปล่อยวางกรรมฐานโดยสิ้นเชิง

อนึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> ได้จำแนกสภาวะธรรมในขณะที่แลดูตามขั้น ๓ อย่างตนะ และธาตุไว้ว่า

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้นามขั้น ๔ นามอายตนะ ๒ และนามธาตุ ๒ ย่อมเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้จิตที่ต้องการจะแลดู (นามขั้น ๔ คือ เวทนาขั้น ๓ สัญญาขั้น ๓ สังขารขั้น ๓ และวิญญาณขั้น ๓ นามอายตนะ ๒ คือ มนายตนะ และธรรมาตนะ นามธาตุ ๒ คือ มโนวิญญาณธาตุ และธรรมธาตุ)

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๑.๑๗๖

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้รูปชั้น รูปอายตนะ และรูปธาตุ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของรูปอันได้แก่ การลීමตา การกรอกตา หรือการขยับศีรษะและใบหน้า

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้ชั้น ๕ อายตนะ ๔ และธาตุ ๔ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กำหนดรู้สภาวะแลดูหรือเห็น (ชั้น ๕ คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น อายตนะ ๔ คือ จักขายตนะ รูปายตนะ มนายตนะ และธรรมายตนะ ธาตุ ๔ คือ จักขุธาตุ รูปธาตุ มโนวิญญาณธาตุ และธรรมธาตุ)

- วิปัสสนาญาณที่รับรู้นามชั้น ๔ นามอายตนะ ๒ และนามธาตุ ๒ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กำหนดรู้สติซึ่งเพิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป

การเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลียวนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสมโหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลීමตา การกรอกตา การขยับศีรษะหรือใบหน้า การแลดู การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

## วิธีปฏิบัติในการเหยียด ในการคู้

พระดำรัสว่า สมิณฺหิเต ปสฺสริเต สมฺปชานกาโร โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า ในการเหยียดออก) หมายความว่า ทุกขณะที่ภิกษุเหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียดร่างกาย หรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกิริยานั้นๆว่า “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึงหนอ” “เคลื่อนหนอ” “สั่นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย

ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> กล่าวถึงเรื่องการคู้เข้าและเหยียดออกของพระเถระรูปหนึ่งไว้ว่า พระเถระรูปหนึ่งสนทนากับศิษย์อยู่ได้คู้แขนเข้าอย่างรวดเร็วโดยขาดสติ ท่านจึงเหยียดแขนออกแล้วคู้แขนเข้าอีกครั้งอย่างเชื่องช้า ศิษย์ของท่านสงสัยจึงถามว่าเหตุใดทำอย่างนี้ ท่านตอบว่าท่านไม่เคยขาดสติคู้แขนเข้าตั้งแต่ปฏิบัติธรรมมา แต่ในเวลาสนทนาอยู่เมื่อครุ่นได้คู้แขนเข้าโดยปราศจากสติกำหนดรู้ จึงทำซ้ำเพื่อเตือนสติในโอกาสต่อไป เวลานั้นศิษย์ของท่านจึงกล่าวสาธุการ

<sup>๑</sup> ที. อ. ๑.๑๗๗-๗๘

เรื่องนี้แสดงถึงการคู้เข้าและเหยียดออกโดยมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา และสอนให้ทำอย่างเชื่องช้า การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหว มีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่า สภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วง ในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียด ในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ ปัญญาตั้งกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

### วิธีปฏิบัติในการทรงผ้าสังฆาฏิ เป็นต้น

พระดำรัสว่า สงฺฆาฏิปตฺตจิวรธารणे สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจิวร) หมายความว่า ในเวลานุ่งห่มจิวร ทรงผ้าสังฆาฏิ พึงกำหนดตามสภาวะนั้นๆ ว่า “นุ่งห่อ” “ห่มห่อ” “คลุมห่อ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับห่อ” “ถือห่อ” “วางห่อ” “ถือห่อ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นนักปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้นๆ พร้อมทั้งอากัปกริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย



## วิธีปฏิบัติในการฉัน เป็นต้น

พระดำรัสว่า อสิเต ปีเต ขายีเต สายีเต สมฺปชานกาโร โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม) หมายความว่า ในเวลาฉัน พึงกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” “กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้นๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญาน

อนึ่ง คัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> ได้กล่าวถึงอัสัมโมหสัมปชัญญะไว้ในเรื่องพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล(อาหาเรปฏิกุลลสัญญตา) โดยกล่าวว่าอาหารเป็นของปฏิกุศลด้วยอาการ ๑๐ อย่างมีการไป การแสวงหา การบริโภคน้ำที่เก็บ และการหมักหมม เป็นต้น ข้อความดังกล่าวเป็นอัสัมโมหสัมปชัญญะที่เกี่ยวกับสมถภาวนา ไม่ใช่วิปัสสนาภาวนา

อีกนัยหนึ่ง เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” เป็นต้น นักปฏิบัติอาจเกิดความรู้สึกรังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน บางท่านฉันอาหารไม่อิ่มเพราะรู้สึกว่ารำรังเกียจ ความสำคัญอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกุศลนี้เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในอัสัมโมหสัมปชัญญะ

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๑.๑๘๑

## วิธีปฏิบัติในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

พระดำรัสว่า อุจจารปัสสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ) หมายความว่า ในขณะที่ขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ พึงกำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เป็นต้น ความจริงแล้ว การเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นนักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น

## วิธีปฏิบัติในการเดิน เป็นต้น

พระดำรัสว่า คเต จิตะ นิสินฺเน สุตเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตฺถุหิภาเว สมฺปชานการี โหติ (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง) หมายความว่า นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะที่เดิน ยืน และนั่ง เหมือนกับหมวดอิริยาบถที่กล่าวมาแล้ว ในขณะที่ง่วงนอน พึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” “งีบหนอ” “หลับหนอ” “หนักหนอ” เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า “นอนหนอ” เป็นต้น โดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ

ในขณะที่เริ่มต้น ฟังกำหนดจิตตั้นั้นว่า “ตั้นหนอ” จิตดังกล่าวไม่ปรากฏชัดในเวลาเริ่มปฏิบัติ ภายหลังเมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว นักปฏิบัติจึงสามารถกำหนดได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อตั้นขึ้นรู้สึกตัวก็ควรกำหนดว่า “ตั้นหนอ” นักปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่า รูปนามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะหลับ การหลับคือการเกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนด เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส เป็นต้น รูปนามในขณะที่หลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่นคือการเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิด เป็นต้นได้ ไม่มีตัวตนผู้นอนหรือผู้ตื่นอย่างแท้จริง และไม่มีสภาวะที่เที่ยงเป็นสุข บังคับบัญชาได้ การหยั่งเห็นอย่างนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

ในขณะที่พูดฟังกำหนดว่า “อยากพูดหนอ” “พูดหนอ” แต่การพูดทำให้ขาดสติ และส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านในเรื่องราวที่ได้พูดภายหลัง นักปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันในระหว่างปฏิบัติธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริงๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะพูด และรูปที่เคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็ฟังกำหนดรูปนามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า “อยากหยุดหนอ” “หยุดหนอ” “นิ่งหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้นในขณะที่พูดได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะนิ่ง แม้จิตที่ต้องการจะนิ่งและรูปนิ่งก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็นอสัมโมหสัมปชัญญะ

การเหยียบเท้าในขณะที่เดินจงกรมของแต่ละสำนักมีวิธีปฏิบัติต่างกัน โดยเหยียบส้นเท้าหรือปลายเท้าลงก่อน หรือเหยียบเท้าลงพร้อมกัน ในที่นี้ขอชี้แจงว่านักปฏิบัติควรเหยียบส้นเท้าลงก่อน จึงจะเป็นท่าธรรมชาติของทุกคน เพราะกระดูกของคนทั่วไปต่อกันที่ละท่อนทำให้ยกส้นเท้าขึ้นก่อน และเหยียบส้นเท้าลงก่อน ข้อนี้ต่างจากกระดูกของพระพุทธเจ้าที่มีกระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแท่งเดียวทั้งหมดเหมือนลูกโซ่ ทำให้ยกพระบาทขึ้นและเหยียบพระบาทลงพร้อมกัน ดังข้อความในลักขณสูตรว่า

สุบฺปติภูจฺจิตปาโท โหติ. สมํ ปาทํ ภูมิมิํ นิกฺขิปติ. สมํ  
อุทฺตรติ. สมํ สพฺพาวนฺเตหิ ปาทตฺเลหิ ภูมिํ ผุสฺติ.<sup>๑</sup>

“พระมหาบุรุษนั้นมีพระบาทดำรงอยู่ด้วยดี ทรงเหยียบ  
พระบาทเสมอกันบนพื้น ทรงยกพระบาทขึ้นเสมอกัน ทรง  
จรดภาคพื้นด้วยฝ่าพระบาททุกส่วนเสมอกัน”


<sup>๑</sup>ที่. ปา. ๑๑.๒๐๑.๑๒๕

ในอรรถกถาของมหาปรินิพพานสูตร<sup>๑</sup> กล่าวว่า พระพุทธเจ้ามี  
 กระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแท่งเดียวทั้งหมดเหมือนลูกโซ่ ส่วนพระปัจเจก-  
 พุทธเจ้ามีกระดูกเกี่ยวกับเหมือนตะขอ ในเมืองไทยมีเรื่องเล่าว่า สมเด็จพระเจ้า  
 ก็เป็นคนที่มีกระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแท่งเดียวเช่นกัน เมื่อชาวบ้านพบเห็น  
 เรื่องนี้ก็อัศจรรย์ใจ จึงนำไปฝากไว้เป็นลูกพระเพื่อให้มีสิริมงคล ครั้งหนึ่ง  
 พระอุปัฏฐากรูปหนึ่งของสมเด็จพระเจ้าถามว่าบัดนี้มีหลายคนพูดว่าตนปรารถนา  
 พุทธภูมิ แต่บุคคลอื่นจะทราบได้อย่างไรว่าท่านเหล่านั้นเป็นพระโพธิสัตว์  
 อย่างแท้จริง สมเด็จพระเจ้าบอกให้มาจับกระดูกแล้วพูดว่า นี่คือกระดูกของ  
 พระโพธิสัตว์ผู้ได้รับพยากรณ์แล้ว ดังนั้น นักปฏิบัติโดยทั่วไปจึงควรเทียบ  
 สันเท้าลงก่อนตามธรรมชาติ

จบ หมวดสัมปชัญญะ



<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๑๖๘




อชเชว กิจจมาตปป์  
น หิ โน สงครํ เตน  
เอววิหารี อาตาลี  
ตํ เว ภาทเทกรตุโตติ

โก ชณณา มรณํ สุเว  
มหาเสเนน มัจจนา.  
อโหระตตมตนุทิตํ  
สนุโต อาจิกขเต มุณี.

ม. อ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑

บุคคลควรเพียรเพากิเลสเสียแต่วันนี้ ใครจะรู้ถึง  
ความตายในวันพรุ่ง เพราะพวกเราไม่อาจขอผ่อนผัน  
จากมัจจุราชผู้มีกองทัพใหญ่นั้นได้ พระมุนีผู้สงบ  
ย่อมเรียกผู้เพียรเพากิเลสอยู่ตลอดทิวาราตรีอย่าง  
นั้นว่า ผู้อยู่ราตรีเดียวอย่างมีประโยชน์





## หมวดปฏิกุลมนสิการ

การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุล

### อาการ ๓๒

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกส-  
มตถกา ตจปริยนตํ ปูริํ นานปฺปการสฺส อสฺสจีโน ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ  
อิมสฺมี กาเย

๑. เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ,
๒. มํสํ นุหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิถชํ วรฺกํ,
๓. หทยํ ยกนํ กิโอมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ,
๔. อนตํ อนนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสิํ มตฺถลฺลฺงคํ,
๕. ปิตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท,
๖. อสฺสุ วสา เขโส สิขฺมาณิกา ลลิกา มุตฺตฺตฺนฺติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมตามรู้กายนี้แหละ ที่หุ้มห่อด้วยหนัง และเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆ จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากปลายผมลงมา ในร่างกายนี้มี

๑. ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
๒. เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม
๓. หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
๔. ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) ไขมันสมอง
๕. ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ ไขมัน
๖. น้ำตา ไขมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ”





## สิ่งปฏิภูกุล

ปฏิภูกุล คือ สิ่งสกปรกนารังเกียจ นับตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฯลฯ เรื่อยไปจนถึงปัสสาวะ พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าสกปรกนารังเกียจ เพื่อกำจัดความติดใจในกาม ผู้ที่รู้ว่าร่างกายคนเมื่อแยกชิ้นส่วนออกแล้วมีเพียงผม ขน เล็บ ฯลฯ ก็จะคลายความติดใจในรูปของตนและบุคคลอื่น โดยเห็นว่าร่างกายนี้สกปรกไร้แก่นสาร แต่คนทั่วไปสำคัญผิดว่าดีงาม จึงรักษาดูแลส่วนประกอบรูปกายและบำรุงแต่งเติมด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ดูสวยงามไม่ทรุดโทรมตามกาลเวลา

สิ่งปฏิภูกุลที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรนี้ มี ๓๒ อย่าง เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายทั้งหมด รวมเรียกว่า อาการ ๓๒ ซึ่งตรงกับข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรค<sup>๑</sup> อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรบางสูตร เช่น กายคตาสติสูตร<sup>๒</sup> ได้กล่าวเพียงอาการ ๓๑ โดยไม่มีมันสมอง (มตถลุงค์) เพราะได้รวมไว้กับไขกระดูก โดยถือว่าสมองเป็นเนื้อในกระดูกส่วนที่เป็นกระดูก ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกาว่า

<sup>๑</sup> ขุ. ปฏิ. ๓๑.๔.๙

<sup>๒</sup> ม. อ. ๑๔.๑๕๔.๑๔๑

โย อุปริ กรีสํ มตถลฺลฺกคฺคฺติ มตถลฺลฺกโกภฺจฺจาโส คยฺหติ,  
 ตํ อิธ ปาพียํ อภฺจฺจิมิณฺเณว สงฺคณฺหิตฺวา เทสฺนา อาคตาติ  
 ทสฺเสนโธ มตถลฺลฺกํ อภฺจฺจิมิณฺเณว สงฺคเหตฺวาติ อาท<sup>๑</sup>”

“พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า ‘รวมมันสมองไว้ในไขกระดูก’ เพื่อแสดงว่าพระธรรมเทศนาปรากฏแล้วในพระบาลีนี้ [มีชฌิมนิกาย กายคตาสติสูตร] โดยรวมส่วนที่เป็นมันสมองที่กล่าวต่อไปว่า กรีสํ มตถลฺลฺกํ (อาหารเก่า มันสมอง) เข้าไว้ในไขกระดูก”

ในทางการแพทย์ ไขกระดูก คือ เนื้อที่อยู่ในกระดูกยาว เช่น แขน ขา ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือด ไขกระดูกมีอยู่ในกะโหลกตอนวัยเด็ก แต่เมื่อโตขึ้นจะฝ่อไป จึงทำให้แยกส่วนออกจากสมองได้ชัดเจน เพราะสมองไม่สร้างเม็ดเลือดเหมือนไขกระดูก

<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๓๕๖

การพิจารณาสิ่งปฏิกูลนี้ ในบางแห่งเรียกว่า ทวัตติงสาการะ คือ อากาโร ๓๒ บางแห่งเรียกว่า โภจฺจฺฐาสกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พิจารณาอวัยวะของร่างกาย บางแห่งเรียกว่า กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย หมายถึงการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ อย่างไรก็ตามในมัชฌิมนิกาย กายคตาสติสูตร<sup>๑</sup> พระพุทธองค์ตรัสถึงการเจริญสติในกอรูปตามหมวดอานาปานะเป็นต้นเหมือนหมวดกายนุสฺสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้




---

<sup>๑</sup> ม. ชุ. ๑๔.๑๕๓.๑๓๙



## ประโยชน์ของการปฏิบัติ

พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์จากการเจริญกรรมฐานประเภทนี้ว่า

เอกธมฺโม ภิกฺขเว ภาวิตฺ พหุสึกิตฺ มหโต สํเวคาย สํวตฺตติ.  
 มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ. มหโต โยคกฺเขมาย สํวตฺตติ. มหโต สติ-  
 สมฺปชฺฌณาย สํวตฺตติ. ฅาณทสฺสนปฏฺิลาภาย สํวตฺตติ. ทิฏฺฐธมฺม-  
 สุขวิหาราย สํวตฺตติ. วิชฺชาวิมุตฺติผลสจฺฉนิกริยาย สํวตฺตติ. กตฺโม  
 เอกธมฺโม. กายคตา สติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญทำให้  
 มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชนันใหญ่หลวง เพื่อประโยชน์  
 อันใหญ่หลวง เพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสอันใหญ่หลวง เพื่อสติ  
 สมฺปชฺฌณญาณอันใหญ่หลวง เพื่อได้รับปัญญารู้เห็น เพื่ออยู่สำราญ  
 ในอัตภาพนี้ และเพื่อรู้แจ้งวิชา วิมุตติ และผล ธรรมอย่าง  
 หนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ”

<sup>๑</sup> อัง. เอกก. ๒๐.๕๖๔.๔๓



ยสฺส กสฺสจฺจि ภิกฺขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, น  
ตสฺส ลภติ มาโร โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มาโร อารมฺมณํ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญกายคตาสติบำเพ็ญให้มากแล้ว มารย่อไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาสแก่เขา”

อมตํ เต ภิกฺขเว น ปริภุชฺชนฺติ, เย กายคตาสตี น ปริ-  
ภุชฺชนฺติ.<sup>๒</sup>

“บุคคลเหล่าใดมิได้เสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นมิได้  
เสวยอมตธรรม”

อมตํ เต ภิกฺขเว ปริภุชฺชนฺติ, ये กายคตาสตี ปริภุชฺชนฺติ.<sup>๓</sup>

“บุคคลเหล่าใดเสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นเสวยอมต-  
ธรรม”

---

<sup>๑</sup> ม. อ. ๑๔.๑๕๗.๑๔๖

<sup>๒</sup> อัง. ทูก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

<sup>๓</sup> อัง. ทูก. ๒๐.๖๐๐.๔๕

## หลักสำคัญในการปฏิบัติ ๗ ประการ

วิธีเจริญกายคตาสติภาวนา มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ๗ อย่าง<sup>๑</sup> คือ

๑. การสาธยายทางวาจา

๒. การสาธยายทางใจ

๓. สី

๔. สัจฉาน

๕. ทิศ คือ ทิศเบื้องบน หรือเบื้องล่าง หมายถึง ปรากฏอยู่ส่วนบนของร่างกาย (ตั้งแต่สะดือขึ้นไป) หรือส่วนล่างของร่างกาย (ตั้งแต่สะดือลงมา)

๖. ที่ตั้ง คือ สถานที่เกิด

๗. ขอบเขต มี ๒ อย่าง ดังนี้

ก. ขอบเขตที่เสมอกัน คือ การกำหนดรู้ขอบเขตของรูปทรงสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่ละสิ่งในอาการ ๓๒ จากด้านบน ด้านล่าง และโดยรอบเป็นแบบเดียวกัน

ข. ขอบเขตที่ไม่เสมอกัน คือ การกำหนดรู้ขอบเขตของรูปทรงสิ่งใดสิ่งหนึ่งในอาการ ๓๒ ว่าต่างจากสิ่งอื่น เช่น ผมไม่ใช่อาการ ๓๒ ที่เหลือ เป็นต้น

<sup>๑</sup> อภ. อ. ๒.๖๒, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๓

## การสาธยายทางวจา

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ควรสาธยายด้วยการเปล่งเสียงเบาๆ เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น อากาโร ๓๒ นั้นแบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มหนึ่ง ๕ (ตจบัญญัติกะ) คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
๒. กลุ่มม้าม ๕ (วัคกบัญญัติกะ) คือ เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม
๓. กลุ่มปอด ๕ (ปัปผาสนบัญญัติกะ) คือ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
๔. กลุ่มมันสมอง ๕ (มัตถลุงคบัญญัติกะ) คือ ไข้ใหญ่ ไข้น้อย  
อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง
๕. กลุ่มมันชั้น ๖ (เมทหนักกะ) คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ  
มันชั้น
๖. กลุ่มปัสสาวะ ๖ (มุตตหนักกะ) คือ น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก  
ไขข้อ ปัสสาวะ

สี่กลุ่มแรกจัดเป็นกลุ่มปฐมวาทะ คือ ธาตุดิน ๒๐ และสองกลุ่มหลังเป็นกลุ่มอาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ ๑๒ รวมเป็นอากาโร ๓๒

นักปฏิบัติพึงสาธยายอากาโร ๓๒ ทางวจาทั้ง ๖ หมวด หมวดละ ๑๕ วัน กลุ่มที่ ๑ สาธยาย ๕ วันโดยอนุโลม, ๕ วันโดยปฏิโลม และ ๕ วันโดยอนุโลมปฏิโลม กลุ่มที่ ๒ เป็นต้นไป ให้สาธยายโดยอนุโลม ปฏิโลม และอนุโลมปฏิโลม พร้อมทั้งสาธยายร่วมกับกลุ่มแรกๆ ที่สาธยายมาแล้ว รวมเวลาสาธยายทั้งสิ้น ๑๖๕ วันหรือเกือบครึ่งปี<sup>๑</sup> มีวิธีสาธยายดังนี้

<sup>๑</sup> อภิ. อ. ๒.๒๔๒-๔๓, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๔

กลุ่มที่ ๑ ใช้เวลาสาธยาย ๑๕ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- โดยปฏิโลมว่า หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง; หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๒ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม
- โดยปฏิโลมว่า ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม; ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม
- โดยปฏิโลมว่า ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม; ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๓ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
- โดยปฏิโลมว่า ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด; ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ



- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก  
ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
- โดยปฏิโลมว่า ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไชกระดูก กระดูก  
เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก  
ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด; ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ,  
ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๔ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า ใส้ใหญ่ ใส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
- โดยปฏิโลมว่า มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส้น้อย ใส้ใหญ่
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ใส้ใหญ่ ใส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า  
มันสมอง; มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส้น้อย ใส้ใหญ่
- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก  
ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่  
อาหารเก่า มันสมอง
- โดยปฏิโลมว่า มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส้เล็ก ใส้ใหญ่,  
ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ,  
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง; มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส้เล็ก ใส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๕ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
- โดยปฏิโลมว่า มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี
- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น; มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี
- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
- โดยปฏิโลมว่า มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส้เล็ก ใส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ พัน หน้ง, เนื้อ เอ็น กระดุก ไชกระดุก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ใส้ใหญ่ ใส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น; มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส้น้อย ใส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไชกระดุก กระดุก เอ็น เนื้อ, หน้ง พัน เล็บ ขน ผม

กลุ่มที่ ๖ ใช้เวลาสาธยาย ๓๐ วัน คือ

- โดยอนุโลมว่า น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ บัสนาวะ

- โดยปฏิโลมว่า บัสนาวะ ไชข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา

- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ บัสนาวะ; บัสนาวะ ไชข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา

- โดยอนุโลมว่า ผม ขน เล็บ พัน หน้ง, เนื้อ เอ็น กระดุก ไชกระดุก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ใส้ใหญ่ ใส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ บัสนาวะ

- โดยปฏิโลมว่า บัสนาวะ ไชข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา, มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส้น้อย ใส้ใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไชกระดุก กระดุกเอ็น เนื้อ, หน้ง พัน เล็บ ขน ผม

- โดยอนุโลมปฏิโลมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง, ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ บั๊สสาวะ; บั๊สสาวะ ไชข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา, มันข้น เหงื่อ เลือด หนอง เสลด ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใสใหญ่, ปอด ไต พังผืด ตับ หัวใจ, ม้าม ไชกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

## การสาธยายทางใจ

หลังจากได้สาธยายทางวาจาตามนัยที่กล่าวมาแล้ว นักปฏิบัติควรสาธยายทางใจตามนัยนี้อีก ๑๖๕ วัน ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> มีเรื่องของพระเถระ ๒ รูปที่เรียนกรรมฐานจากพระมหาเถระผู้พักอยู่ในภูเขา มลัย ประเทศลังกา แล้วปฏิบัติด้วยการสาธยายเป็นเวลา ๔ เดือน ในที่สุดได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

## สี่และสัญญาณเป็นต้น

เมื่อนักปฏิบัติเพียรสาธยายอย่างต่อเนื่อง อากาโร ๓๒ ย่อมปรากฏโดยสี่ สัญฐาน ทิศ ที่ตั้ง หรือขอบเขตตามสมควร ในขณะที่นั้น เรียกว่าเกิดอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา ได้มาปรากฏแก่นักปฏิบัติแล้ว วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดสี่และสัญญาณเป็นต้น มีดังนี้

<sup>๑</sup> วัสสุทฺธิ. ๑.๒๔๒

ผม

โดยสี มีสีดำ สีขาว หรือผสมสีดำและสีขาว

โดยสัณฐาน ยาวกลมเหมือนคันตาข้าง

โดยทิศ อยู่ในส่วนบนของร่างกาย

โดยที่ตั้ง หนึ่งหุ้มกระดูกศีรษะเป็นที่ตั้งของผม

ด้านหน้า กำหนดด้วยหน้าผาก

ด้านหลัง กำหนดด้วยต้นคอ

ด้านข้างทั้งสอง กำหนดด้วยจอนหู

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยรากผมที่จมลึกเข้าไปในหนัง  
ศีรษะเท่าปลายเมสันต์ข้าวเปลือก

ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายผม

โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นผมที่ติดกัน

ผมไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ และอาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม

ขอบเขตของผมด้านล่าง ด้านบน และโดยรอบ เป็นขอบเขตที่กำหนด  
เสมอกัน ส่วนการกำหนดว่า ผมไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่  
เหลือก็ไม่ใช่ผม เป็นการกำหนดขอบเขตจากที่ไม่เสมอกัน (ต่อแต่นี้ไปจะ  
กล่าวถึงขอบเขตที่เสมอกันเท่านั้น)

## ขน

โดยสี	ขน ๙๙,๐๐๐ เส้นปกติไม่ดำสนิทเหมือนผม เป็นสีดำปนเหลือง (สีน้ำตาล)
โดยสังขฐาน	ปลายโค้งงอเหมือนรากตาล
โดยทศ	เกิดในทศทั้ง ๒ คือ ทศเบื้องบน และทศเบื้องล่าง
โดยที่ตั้ง	หนังหุ้มศีรษะเป็นที่ตั้งของขนทั้งสิ้น ยกเว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และเท้า
โดยขอบเขต	ด้านล่าง กำหนดด้วยรากขนจมลูกเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะเท่าปลายเหล็กจาร ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายขน โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นขนด้วยกัน

## เล็บ

โดยสี	เล็บ ๒๐ อัน มีสีขาว
โดยสังขฐาน	เป็นเกล็ดเหมือนเกล็ดปลา
โดยทศ	เกิดในทศทั้ง ๒ คือ เล็บมือ เกิดในทศเบื้องบน เล็บเท้า เกิดในทศเบื้องต่ำ
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ที่ปลายนิ้วมือและนิ้วเท้าทั้ง ๒๐ นิ้ว
โดยขอบเขต	ด้านใน กำหนดด้วยเนื้อหลังปลายนิ้ว ด้านนอกและปลาย กำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวาง กำหนดด้วยเล็บที่อยู่ข้างกัน

### พิน

โดยสี พิน ๓๒ ซี่ มีสีขา

โดยสัณฐาน แถวล่าง ๔ ซี่ตรงกลาง มีสัณฐานคจเมลิตน้ำเต้าที่  
ปักเรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ซี่ถัดไปข้างละซี่ มีรากเดี่ยวปลายเดี่ยว  
สัณฐานเหมือนดอกมะลิตูม ถัดไปข้างละ ๑ ซี่ มีราก ๒ ปลาย ๒ สัณฐาน  
เหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๓ ราก และ ๓ ปลาย ถัดไป  
ข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๔ รากและ ๔ ปลาย แม้พินแถวบนก็เช่นเดียวกัน

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่กระดุกกรามทั้ง ๒

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยรากพินอันฝังอยู่ในกระดุก-  
กราม

ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง

ด้านขวาง กำหนดด้วยพินด้วยกัน



## หนัง

**โดยสี** หนังมีสีขาว (จะเห็นได้เมื่อลอกผิวหนังออก) ส่วนบนผิวหนังมีสีดำบ้าง สีคล้ำบ้าง สีเหลืองบ้าง เป็นต้น ผิวหนังทั้งสิ้นเมื่อดึงออกจากสรีระแล้วมีขนาดเท่าเมล็ดพุทรา

**โดยสังขาร** เหมือนร่างกายที่หนังห่อหุ้มอยู่ คือ

หนังนิ้วเท้า	เหมือนรังของตัวไหม
หนังหลังเท้า	เหมือนรองเท้าหุ้มส้น
หนังแข้ง	เหมือนใบตาลห่อข้าว
หนังขา	เหมือนถุงผ้ายาวบรรจุข้าวสาร
หนังสะโพก	เหมือนผืนผ้ากรองน้ำที่มีน้ำเต็ม
หนังหลัง	เหมือนแผ่นหนังหุ้มโล่ห์
หนังท้อง	เหมือนหนังหุ้มรางพิณ
หนังอก	เหมือนสีเหลืองผสมผืนผ้าโดยมาก
หนังแขน	เหมือนหนังหุ้มแล่งธนู
หนังหลังมือ	เหมือนผักกาด หรือ ถูมมือ
หนังนิ้วมือ	เหมือนผักกูดแจ
หนังคอ	เหมือนปกคอเสื้อปิดคอ
หนังหน้ามีช่อง	เหมือนรังแตน
หนังศีรษะ	เหมือนถลกบาตร

**โดยทศ** เกิดในทศทั้ง ๒

**โดยที่ตั้ง** ตั้งอยู่คลุมสรีระทั้งหมด

**โดยขอบเขต** ด้านล่าง กำหนดด้วยเยื่อเส้นเอ็น  
ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง



## เนื้อ

- โดยสี เนื้อ ๙๐๐ ชัน มีสีแดงสดเหมือนดอกทองกวาว
- โดยสีฐาน เนื้อปลีแข็ง เหมือนข้าวห่อด้วยใบตาล  
เนื้อหลัง เหมือนแผ่นน้ำตาลงบ  
เนื้อสีข้างทั้ง ๒ เหมือนแผ่นดินเหนียวฉาบบางๆ  
ที่ฝาผนังยุ่งข้าว  
เนื้อถันทั้ง ๒ เหมือนก้อนดินเหนียวที่ห้อยไว้  
เนื้อแขนทั้ง ๒ เหมือนหนูตัวใหญ่ที่ถูกถลกหนัง
- โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยที่ตั้ง ฉาบติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน
- โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยพื้นที่ติดกับกระดูก  
ด้านบน กำหนดด้วยหนัง  
ด้านขวาง กำหนดด้วยเนื้อด้วยกัน



เอิน

โดยสี เอ็น ๙๐๐ เส้น มีสีขา

โดยสังฐาน เอ็นใหญ่ที่รัดตั้งแต่ช่วงบนคอถึงหน้าอก ๕ เส้น  
แผ่นหลัง ๕ เส้น ข้างขวา ๕ เส้น และข้างซ้าย ๕ เส้น เอ็นใหญ่ที่รัด  
มือซ้ายขวา หน้ามือข้างละ ๕ เส้น หลังมือข้างละ ๕ เส้น เอ็นใหญ่ที่รัด  
เท้าซ้ายขวา หน้าเท้าข้างละ ๕ เส้น รวมเป็น ๖๐ เส้นนี้ มีสังฐานเหมือน  
เหง้าต้นคล้าอ่อน

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนเถากระพังโหม

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนสายพิณ

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนเส้นด้าย

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนตีนนก

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนหมวกถักคลุมศีรษะเด็ก

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือนอวนที่คลี่ตากแดด

เอ็นที่เหลือคลุมตามอวัยวะน้อยใหญ่เหมือนเส้นถักไหมพรม

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ยึดติดกระดูกทั้งสิ้น

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยปลายที่รัดติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน  
ด้านบน กำหนดด้วยปลายที่จดติดเนื้อและหนัง  
โดยรอบ กำหนดด้วยเอ็นด้วยกัน

## กระดุก

- กระดุกมือ ๖๔ ท่อน
- กระดุกเท้า ๖๔ ท่อน
- กระดุกอ่อนติดเนื้อ ๖๔ ท่อน
- กระดุกสันเท้า ๒ ท่อน
- กระดุกข้อเท้า ๒ ข้าง ๒ ท่อน
- กระดุกแข้ง ๒ ข้าง ๒ ท่อน
- กระดุกเข่า ๒ ข้าง ๒ ท่อน
- กระดุกขา ๒ ข้าง ๒ ท่อน
- กระดุกสะเอว ๒ ข้าง ๒ ท่อน
- กระดุกสันหลัง ๑๘ ท่อน
- กระดุกซี่โครง ๒ ข้าง ๒๔ ท่อน
- กระดุกหน้าอก ๑๔ ท่อน
- กระดุกใกล้หัวใจ ๑ ท่อน
- กระดุกไหปลาร้า ๒ ท่อน
- กระดุกสะบัก ๒ ท่อน
- กระดุกแขนท่อนบน ๒ ข้าง ๒ ท่อน
- กระดุกแขนท่อนล่าง ๒ ข้าง ๔ ท่อน
- กระดุกคอ ๗ ท่อน
- กระดุกคาง ๒ ท่อน
- กระดุกตั้งจมูก ๑ ท่อน
- กระดุกเบ้าตา ๒ ท่อน

กระดุกหู ๒ ท่อน  
 กระดุกหน้าผาก ๑ ท่อน  
 กระดุกกระหม่อม ๑ ท่อน  
 กระดุกกระโหลกศีรษะ ๘ ท่อน

โดยสี

กระดุกทั้งหมดนี้ มีสีขาว

โดยสังฐาน

กระดุกนิ้วเท้าท่อนปลายเหมือนเมล็ดบัว  
 กระดุกนิ้วเท้าท่อนกลางเหมือนหมอนสายพิณ  
 กระดุกนิ้วเท้าท่อนโคนเหมือนบัณเฑาะว์เล็ก  
 กระดุกหลังเท้าเหมือนมัดต้นคล้าถูกทุบ  
 กระดุกสันเท้าเหมือนจาวตาลลอนเดียว  
 กระดุกข้อเท้าเหมือนลูกสะบ้าคู่  
 กระดุกหน้าแข้งที่จดข้อเท้าเหมือนหน่อไม้อ่อนปอก  
 เปลือก

กระดุกแข้งท่อนเล็กเหมือนคันธนู  
 กระดุกแข้งท่อนใหญ่เหมือนหลังงูตายซาก  
 กระดุกเข่า (สะบ้า) เหมือนต่อมน้ำที่แหง  
 กระดุกแข้งที่จดกระดุกเข่าเหมือนเขาโคปลายทู่  
 กระดุกขาอ่อนเหมือนด้ามพริ้ว  
 กระดุกขาอ่อนที่จดกระดุกสะเอวเหมือนลูกสะบ้า  
 กระดุกสะเอวที่จดกระดุกขาเหมือนผลมะงั่วใหญ่  
 ปลายปาด

กระดุกสะเอว ๒ ท่อนเหมือนเตานายช่างหม้อ ถ้า  
แยกแต่ละท่อน เหมือนคิมของช่างทอง

กระดุกสะโพก (กระเบนเหน็บ) เหมือนพังพานงู ด้าน  
หลัง มีช่อง ๗ ช่อง

กระดุกสันหลังด้านในเหมือนห้วงตะกั่วซ้อนกัน  
กระดุกสันหลังด้านนอกเหมือนลูกประคำที่มีระหว่ง  
เป็นลูกเล็ก ๆ คั่นอยู่ ๒-๓ อัน

กระดุกซี่โครง ๒๔ ซี่เหมือนปีกไก่สีขาวกางออก ซี่ที่  
ไม่เต็มเหมือนเคียวไม่เต็มเล่ม ซี่ที่เต็มเหมือนเคียว  
เต็มเล่ม

กระดุกอก ๑๔ ซี่เหมือนลูกกรงคานหามเก่า

กระดุกใกล้หัวใจเหมือนจวัก

กระดุกไหปลาร้าเหมือนด้ามมีดเล็ก

กระดุกสะบักเหมือนจอบเหี้ยนข้างหนึ่ง

กระดุกต้นแขนเหมือนด้ามกระจกเงา ท่อนปลาย  
เหมือนรากลาคู่

กระดุกข้อมือเหมือนห้วงตะกั่วตั้งซ้อนกัน

กระดุกหลังมือเหมือนกอดต้นคล้าที่ถูกทุบแล้ว

กระดุกข้อโคนนิ้วมือเหมือนบัณเฑาะว์ ท่อนกลาง  
เหมือนเมล็ดขุ่นครึ่งเมล็ด ท่อนปลายเหมือนเมล็ด

ตุ้มกา

กระจกคอบ ๗ ท่อนเหมือนแวนหน่อไม้ผุเสียบไม้ตั้งไว้  
 กระจกคางล่าง (ขากรรไกร) เหมือนคีมของช่างเหล็ก  
 กระจกคางบนเหมือนเหล็กชูดของช่างเหล็ก  
 กระจกเข้าตาและหลุมจมูกเหมือนเต้าลูกตาลอ่อนที่  
 คั่วกจาวออกแล้ว  
 กระจกหน้าผากเหมือนเปลือกสังข์คว่ำ  
 กระจกกกหูเหมือนฝักมีดโกนของช่างกลบ  
 กระจกแผ่นหน้าผากและกกหูบนเหมือนท่อนฝ้ายับ  
 กระจกกระหม่อมเหมือนกะลามะพร้าวเบี้ยว  
 กระจกศีรษะ ๙ ท่อนเหมือนกระโหลกน้ำเต้าแตกเย็บ  
 ติดกัน

โดยทิศ

เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง

ตั้งอยู่ในสระทั้งสี่นี้ ต่างกันดังนี้

กระจกศีรษะ	ตั้งอยู่บนกระจกคอบ
กระจกคอบ	ตั้งอยู่บนกระจกสันหลัง
กระจกสันหลัง	ตั้งอยู่บนกระจกสะเอว
กระจกสะเอว	ตั้งอยู่บนกระจกขาอ่อน
กระจกขาอ่อน	ตั้งอยู่บนกระจกเข้า
กระจกเข้า	ตั้งอยู่บนกระจกข้าง
กระจกข้าง	ตั้งอยู่บนกระจกข้อเท้า
กระจกข้อเท้า	ตั้งอยู่บนกระจกหลังเท้า

โดยขอบเขต	ภายใน	กำหนดด้วยเยื่อในกระดุก
	ภายนอก	กำหนดด้วยเนื้อโคน
	ปลาย	กำหนดด้วยกระดุกด้วยกัน

### เยื่อในกระดุก

โดยสี	เยื่อที่อยู่ภายในกระดุก มีสีขาว
โดยสังขยาน	เยื่อที่อยู่ภายในกระดุกท่อนใหญ่ๆ เหมือนยอดหวาย ลนไฟใส่ในกระบอกไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดุก ท่อนเล็กๆ เหมือนยอดหวายเล็กลนไฟในปล้อง ไม้้อ
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ภายในกระดุก
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยพื้นภายในกระดุก

### ไต

โดยสี	ไตเป็นก้อนเนื้อ ๒ ก้อน มีขั้วเดียวกัน มีสีแดงอ่อน เหมือนสีเมล็ดทองหลาง
โดยสังขยาน	เหมือนสะบ้าคู้ หรือผลมะม่วงแปด มีขั้วเดียวกัน
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องบน
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ที่ขั้วเดียวกันกับเอ็นใหญ่มีรากเดียวกัน ออก จากหลุมคอกไปหน่อยหนึ่ง แล้วแยกออกเป็น ๒ ส่วน โอบเนื้อหัวใจ
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไตเอง

## เนื้อหัวใจ

โดยสี มีสีแดงดุจสีหลังกลีบดอกปทุม

โดยสังฐาน เหมือนดอกปทุมตูมที่ปลิดกลีบรอบนอกออกแล้ว ตั้งคว่ำลง ภายนอกเกลี้ยงแต่ภายในเหมือนเยื่อวบขม เนื้อหัวใจของ คนมีปัญญาแยมบานเล็กน้อย ของคนด้อยปัญญาเหมือนดอกปทุมตูม ภายในเนื้อหัวใจเป็นหลุมเล็กๆ ขนาดบรรจุเมล็ดบุรุษนาคนได้ หัวใจเป็นที่ อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ มีโลหิตขังอยู่ประมาณกึ่งฝ่ามือ

โลหิตของคนมีราคะจริตเป็นสีแดง

โลหิตของคนมีโทสจริตเป็นสีดำ

โลหิตของคนมีโมหะจริตเป็นเหมือนสีน้ำล้างเนื้อ

โลหิตของคนมีวิตกจริตเป็นเหมือนสีน้ำต้มถั่วพู

โลหิตของคนมีสังขารจริตเป็นเหมือนสีดอกกรรณิกา

โลหิตของคนมีปัญญาจริตมีสีใสผุดผ่องขาวบริสุทธิ์

มีแสงสว่างแวววาวดุจแก้วมณีบริสุทธิ์ที่เจียรไนแล้ว

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ภายในสรีระระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางซ้าย

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเนื้อหัวใจ



## ดับ

- โดยสี**                   ดับมีสีแดงอ่อนพื้นเหลืองเหมือนสีหลังกลีบโกมุท (บัวแดง)
- โดยสังฐาน**           ที่โคนเป็นแผ่นเดียวกัน ที่ปลายเป็นแผ่นเนื้อคู่ ๒ แฉก เหมือนใบทองกลาง ดับของคนด้อยปัญญา ติดพืดเป็นแผ่นเดียวกัน ดับของคนมีปัญญาแยก เป็น ๒ หรือ ๓ แผ่น
- โดยทิศ**               เกิดในทิศเบื้องบน
- โดยที่ตั้ง**             ตั้งอยู่ระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางขวา
- โดยขอบเขต**         กำหนดด้วยส่วนที่เป็นดับ

## พังผืด

- พังผืดมี ๒ อย่าง คือ พังผืดที่ปกปิด และพังผืดที่ไม่ปกปิด
- โดยสี**                   มีสีขาวเหมือนสีผ้าทูกุล (ผ้าเปลือกไม้)
- โดยสังฐาน**           มีสังฐานเป็นเนื้อหุ้มตามที่ตนตั้งอยู่
- โดยทิศ**               พังผืดที่ปกปิดเกิดในทิศเบื้องบน  
พังผืดที่ไม่ปกปิดเกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยที่ตั้ง**             พังผืดที่ปกปิดตั้งหุ้มหัวใจและไต  
พังผืดที่ไม่ปกปิดตั้งยึดเนื้อใต้หนังทุกส่วน
- โดยขอบเขต**         เบื้องล่าง   กำหนดด้วยเนื้อ  
                  เบื้องบน   กำหนดด้วยหนัง  
                  เบื้องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นพังผืด

## ม้าม

โดยสี	ม้ามอยู่ในท้อง มีสีนิล (ครามเข้ม) เหมือนดอก คนที่สอ
โดยลักษณะ	เป็นเหมือนลิ้นลูกโคดำ
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องบน
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ข้างพื้นที่องทางซ้ายของหัวใจ
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยส่วนที่เป็นม้าม

## ปอด

โดยสี	ปอดทั้ง ๓๒ ชัน มีสีแดง เหมือนผลมะเดื่อสุก
โดยลักษณะ	เหมือนขนมชั้นหนาที่ตัดไม่เสมอกัน ภายในซีก เผือดเพราะถูกไอร้อนเผาผลาญ เหมือนกากใบไม้ ที่โคกัดกินและย่อยแล้วหารสและโอชะไม่ได้
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องบน
โดยที่ตั้ง	ตั้งห้อยปกคลุมหัวใจและตับ
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยส่วนที่เป็นปอด

## ไส้ใหญ่

โดยสี	ลำไส้ใหญ่มีสีขาวเหมือนก้อนกรวดขาว
โดยสังขยาน	ของผู้ชายยาวประมาณ ๓๒ ศอก ของหญิงยาวประมาณ ๒๘ ศอก ขดทบไปมา ๑๒ ทบ เหมือนงูและปลาไหลเผือกที่ตัดหัวแล้วขดไว้ในอ่าง
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ภายในร่างกาย ติดเนื้อเป็นอันเดียวตั้งแต่ต้นลำคอถึงทวารหนัก
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยส่วนที่เป็นลำไส้ใหญ่

## ไส้น้อย

โดยสี	ลำไส้เล็กมีสีขาวเหมือนนรากบัวจกกลนี้
โดยสังขยาน	เป็นสายขนาดพันอยู่รอบไส้ใหญ่เหมือนนรากบัวจกกลนี้
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒
โดยที่ตั้ง	ตั้งยึดติดไส้ใหญ่เป็นมัดเดียวกันดุจเชือกพันที่ชักเครื่องกลึงของช่างกลึง
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยส่วนที่เป็นลำไส้เล็ก

## อาหารใหม่

**โดยสี** มีสีเหมือนอาหารที่กินและดื่มเข้าไปในท้อง

**โดยสีณฐาน** เหมือนนุ่นบาง ๆ ที่บรรจุงูข้าวสาร

**โดยทิส** เกิดในทิสเบื่องบน

**โดยที่ตั้ง** ตั้งอยู่ในกระเพาะอาหาร ข้างนอกเกลี้ยง ข้างในเหมือนผ้าห่อเศษเนื้อ ในกระเพาะนั้นมีพยาธิอยู่ คือ พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวกลม พยาธิสี่ขา พยาธิปากเข็ม (ตัวจิ๋ว) พยาธิตัวแบน พยาธิเส้นด้าย เป็นต้น เมื่อขำน้ำย่อยหมดไป มันจะกัดทะเนื้อผนังกระเพาะเวลากินอาหารเข้าไป มันจะพากันชูปากขึ้นยื้อแย่งอาหารนั้น ๒-๓ คำแรกให้หมดไป อาหารเมื่อตกลงไปในกระเพาะจะถูกแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน คือส่วนหนึ่งจะถูกพยาธิเคี้ยวกิน ส่วนหนึ่งถูกไฟธาตุเผาผลาญให้ย่อย ส่วนหนึ่งเหลือากากเป็นคูล ส่วนหนึ่งเป็นปัสสาวะ ส่วนหนึ่งไปเพิ่มอวัยวะ มีเลือดและเนื้อเป็นต้นให้เจริญ

**โดยขอบเขต** กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะและอาหารใหม่



## อาหารเก่า

โดยสี	อาหารเก่า หมายถึง อุจจาระ ส่วนมากมีสีเหมือนอาหารที่กินเข้าไป
โดยสังฆฐาน	เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องต่ำ
โดยที่ตั้ง	ตั้งอยู่ในกระเพาะอุจจาระ กระเพาะอุจจาระเป็นเหมือนกระบอกลมี่ไม่ใผ่ สูงประมาณ ๘ องคุลี อยู่ตอนล่างสุดของลำไส้ใหญ่
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะอุจจาระและอุจจาระ

## มันสมอง

โดยสี	ก้อนมันสมองอยู่ในกระโหลกศีรษะ มีสีขาวเหมือนดอกเห็ดหรือนมสด
โดยสังฆฐาน	เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
โดยทิศ	เกิดในทิศเบื้องบน
โดยที่ตั้ง	อาศัยแนวประสาน ๔ แนว รวมตั้งอยู่ในกระโหลกศีรษะ เหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนตั้งรวมกันไว้
โดยขอบเขต	กำหนดด้วยพื่นภายในกระโหลกศีรษะและมันสมอง

## น้ำดี

โดยสี น้ำดี ๒ ชนิด คือ

- น้ำดีที่อยู่ในถุง มีสีเหมือนนมมะฆางชัน
- น้ำดีที่อยู่นอกถุง มีสีเหมือนดอกพิกุลแห้ง

โดยสีฐาน น้ำดีทั้ง ๒ อย่าง มีสีฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ น้ำดีที่อยู่ในถุง เกิดในทิศเบื้องบน

น้ำดีที่อยู่นอกถุง เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง น้ำดีที่อยู่ในถุง ตั้งอยู่ในถุงน้ำดี เหมือนผักบวบใหญ่

ตั้งติดอยู่ที่เนื้อตับ ระหว่างหัวใจกับปอด เมื่อน้ำดีกำเริบจะทำให้เป็นบ้า มีจิตวิปลาส ละหรีโอดตัมปะะ ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ กล่าวคำที่ไม่ควรกล่าว คิดสิ่งที่ไม่ควรคิด

น้ำดีที่อยู่นอกถุง เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่  
 แห่งกระด้างแล้ว น้ำดีจะเอิบอาบซึมซาบอยู่ทั่วไปในสรีระที่เหลือดุจหยาด  
 น้ำมันที่ปนในน้ำเอิบอาบซึมซาบไป ฉะนั้น เมื่อน้ำดีนี้กำเริบ จะทำให้  
 ตาเหลือง วิงเวียนศีรษะ ร่างกายโงเงง ค้นไปทั่วสรีระ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำดี

### เสลด

**โดยสี**                   เสลดในร่างกายนี้มีประมาณ ๑ กอบมือ มีสีขาว  
เหมือนน้ำคั้นใบเตยหนู

**โดยสัณฐาน**       เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

**โดยทิส**               เกิดในทิสเบื้องบน

**โดยที่ตั้ง**           ตั้งอยู่ที่เยื่อกระเพาะอาหาร เวลาคลื่นน้ำหรือข้าว

ลงไป เสลดก็จะแยกออกจากกันแล้วกลับหุ้มปิดตามเดิมเหมือนจอกแหน  
ในน้ำ เมื่อมีไม้หรือกระเบื้องตกลงไปมันจะแยกออกจากกันแล้วกลับปิดหุ้ม  
เข้าตามเดิม เมื่อเสลดมีน้อยเกินไป กระเพาะอาหารจะมีกลิ่นเหม็นเหมือน  
มีซากสัตว์ตายเน่าส่งกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจยิ่ง เหมือนหัวผีหรือไข่น้ำแตก  
เพราะกลิ่นเหม็นที่พุ่งขึ้นจากกระเพาะอาหารนั้น ลมเรอและปากจะมีกลิ่น  
เหม็นเหมือนซากสัตว์ตายเน่า เป็นที่รังเกียจแก่ผู้อื่น แต่เมื่อเสลดนั้นมี  
มากก็จะปิดกั้นกลิ่นเหม็นเอาไว้ภายในกระเพาะ เหมือนกระดานที่ปิดวัจ-  
กุฎี ฉะนั้น

**โดยขอบเขต**       กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเสลด

### หนอง

**โดยสี**                   มีสีดั่งใบไม้เหลือง ในร่างคนตายจะมีสีเหมือนน้ำ  
ข้าวขุ่นที่บูด

**โดยสัณฐาน**       เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

**โดยทิส**               เกิดในทิสทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ไม่มีที่ตั้งอยู่เป็นปกติต่อ เมื่อถูกขวากหนามทิ่มแทง ถูกน้ำร้อนลวก หรือถูกไฟไหม้เป็นต้น เมื่อโลหิต ห้อขึ้น น้ำเหลืองก็จะก่อตัวขึ้นในที่นั้น

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำเหลือง

## เลือด

โดยสี เลือดมี ๒ อย่าง คือ

- เลือดที่ขังอยู่ประจำ มีสีแดงน้ำครึ่งชั้นที่แก่ไฟ
- เลือดที่ไหลเวียน มีสีแดงน้ำครึ่งใส

โดยสัญญาณ เลือดทั้ง ๒ เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เลือดที่ขังอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน เลือดที่ไหลเวียนไป เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง เลือดที่ขังอยู่ประจำ มีประมาณ ๑ บาทรขนาดเล็ก ตั้งอยู่เต็มภายใต้ที่ตั้งของตับ ค่อยๆ ไหลไปสู่ตับ ใต้ หัวใจ ปอดให้ชุ่มอยู่เสมอ ถ้าไม่เช่นนั้น จะทำให้มีอาการเหือดกระหาย

เลือดที่ไหลเวียน ตั้งแผ่ไปทั่วสรรพัตถ์ที่มีใจครองทั้งสิ้น ไหลไปตามเส้นโลหิต เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่แห้งกระด้าง

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเลือด



## เหงื่อ

**โดยสี** อาโปธาตุที่ไหลออกตามรูผมและขน มีสีเหมือนน้ำมันงาใส

**โดยสังฐาน** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

**โดยทิส** เกิดในทิสทั้ง ๒

**โดยที่ตั้ง** ที่ตั้งของเหงื่อไม่มีอยู่เป็นปกติเหมือนโลหิต ต่อ

เมื่อร่างกายร้อนเพราะกระทบกับความร้อนของไฟ แสงแดด และความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เป็นต้น เหงื่อจึงจะไหลออกจากรูผมและขนเหมือนสายบัวเมื่อถอนขึ้นพ้นจากน้ำจนแห้งขาด น้ำก็จะไหลออกไป

**โดยขอบเขต** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเหงื่อ

## มันขี้

**โดยสี** มันขี้เนี่ยแม้จะจัดเป็นน้ำมัน แต่ก็นำรังเกียจอย่างยิ่ง จึงไม่มีผู้ใดนำมาทาศีรษะและหยอดจุมุก เป็นต้น มีสีดั่งขมิ้น

**โดยสังฐาน** ผู้มีร่างกายอ้วน มีสังฐานเหมือนผ้าทูลสีขมิ้นเก่าตั้งอยู่ระหว่างหนังกับเนื้อ ผู้มีร่างกายผอม มีสังฐานเหมือนผ้าทูลสีขมิ้นเก่าซ้อนกัน ๒-๓ ชั้น ตั้งติดอยู่กับเนื้อแข็ง เนื้อขา เนื้อหลังติดกระดูกสันหลัง และเนื้อท้องน้อย

**โดยทิส** เกิดในทิสทั้ง ๒

**โดยที่ตั้ง** คนอ้วน มันขี้แผ่ไปในสรีระทั้งสิ้น

คนผอม ติดอยู่ตามเนื้อแข็ง เนื้อขา เป็นต้น

**โดยขอบเขต** เบื้องต่ำ กำหนดด้วยเนื้อ

เบ็องบน กำหนดด้วยหนึ่ง

เบ็องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันชั้น

### น้ำตา

โดยสี อาโปธาตุที่ไหลออกจากตา มีสีเหมือนน้ำมันงาใส

โดยสังฐาน ตามที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิส เกิดในทิสเบ็องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่เบ้าตา แต่มิได้มีขังอยู่ตลอดเหมือนน้ำดีใน

ถุงน้ำดี ต่อเมื่อเกิดโสมนัสมาก เกิดโทมนัสร้องไห้คร่ำครวญ กินอาหาร ชนิดที่ทำให้น้ำตาไหลได้ หรือเมื่อมีควันหรือละอองธุลีเข้าตา น้ำตาจึงจะไหลเอ่อคลอเบ้าตาและไหลออกจากตาได้ ดังนั้น น้ำตาจะเกิดได้เพราะ โสมนัส โทมนัส อาหาร และอุตุ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำตา

### มันเหลว

โดยสี มีสีเหมือนน้ำมะพร้าว

โดยสังฐาน แผ่กระจายไปเหมือนน้ำมันที่ลอยอยู่เหนือน้ำใส

โดยทิส เกิดในทิสทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง โดยมากตั้งอยู่ที่ฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า

ปลายจมูก หน้าผาก และจะงอยปาก แต่ไม่ได้ตั้งอยู่ที่นั่นๆ ทุกเมื่อ ต่อเมื่อ อวัยวะส่วนนั้นร้อนขึ้นด้วยไฟ แสงแดด อุตุที่ไม่สม่ำเสมอ และธาตุที่ไม่สม่ำเสมอ มันเหลวจึงข่านกระจายไปเหมือนน้ำมันกระจายไปบนน้ำ

โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันเหลว

## น้ำลาย

**โดยสี** มีสีขาวเหมือนฟองน้ำ

**โดยลักษณะ** อาโปธาตุที่ผสมขึ้นเป็นฟองในปากเหมือนกับที่ตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยที่ตั้ง** เมื่อสัตว์เห็นหรือนึกถึงอาหารที่น่าอร่อย หรือลิ้นสัมผัสสิ่งที่มีรสขม เผ็ด เค็ม เปรี้ยวและร้อนหรือเมื่อหัวใจอ่อนเพลียหรือเกิดความหิวกระหาย น้ำลายจะซึมออกจากกระพุ้งแก้มทั้ง ๒ มาตั้งอยู่ที่ลิ้น ตอนโคนมีมาก ตอนปลายมีน้อย ทั้งยังทำให้อาหารที่ใส่เข้าไปในปากชุ่มอยู่เสมอ เหมือนบ่อน้ำที่ขุดไว้ใกล้หาดทราย

**โดยขอบเขต** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำลาย

## น้ำมูก

**โดยสี** อาโปธาตุที่ไม่สะอาดไหลออกจากมันสมอง มีสีเหมือนเยื่อจาวตาลอ่อน

**โดยลักษณะ** เหมือนกับที่ตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยที่ตั้ง** เมื่อสัตว์ร้องไห้ มีธาตุกำเริบเพราะแสงอาหารหรืออากาศเปลี่ยนแปลง มันสมองที่เสียเป็นเสลดไหลซึมลงตามช่องเพดานมาขังอยู่เต็มโพรงจมูกเป็นน้ำมูก เหมือนหอนมส้มด้วยใบบัวแล้วเอาหนามแทงด้านล่าง นมส้มก็ไหลทะลุออกตามช่องนั้น

**โดยขอบเขต** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำมูก

## ไขข้อ

- โดยสี ไขลื่นเป็นมันมีกลิ่นเหม็นสาง มีสีตุจยางดอกกรรณิกา
- โดยสังฐาน เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่
- โดยทิส เกิดในทิสทั้ง ๒
- โดยที่ตั้ง ไขข้อตั้งอยู่ที่ข้อต่อกระดูก ๑๐๘ แห่ง ซึมเยิ้มอยู่ตามข้อต่อ ไขข้อของผู้ใดมีน้อย จะลุก นิ่ง ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง คู้ หรือเหยียด กระดูกจะลั่นดังตึกๆ เหมือนเสียงตีตีนิ้ว เมื่อเดินทางไกลเพียง ๑-๒ โยชน์ (๑ โยชน์ เท่ากับ ๑๓ ไมล์ หรือ ๒๐ กม.) วาโยธาตุก็จะกำเริบ เป็นทุกข์ลำบากกาย ผู้ใดมีมาก กระดูกจะไม่มีเสียงดัง จะลุกขึ้นนั่งลง เป็นต้นก็คล่องตัว วาโยธาตุไม่กำเริบ ร่างกายไม่ทุกข์ระบม
- โดยขอบเขต กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไขข้อ

## ปัสสาวะ

- โดยสี มีสีเหมือนน้ำแช่ถั่วราชมาส
- โดยสังฐาน เหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อที่มีฝาปิด
- โดยทิส เกิดในทิสเบื้องต่ำ
- โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ทางเข้าของปัสสาวะไม่ปรากฏ เหมือนน้ำคร่ำที่ซึมเข้าไปในหม้อน้ำที่ปิดฝาทั้งแช่ไว้ในบ่อน้ำคร่ำทางเข้าไม่ปรากฏ ฉะนั้น เมื่อน้ำปัสสาวะเต็มกระเพาะปัสสาวะสัตว์ก็จกปวดถ่ายปัสสาวะ ทางออกย่อมปรากฏ
- โดยขอบเขต กำหนดด้วยภายในกระเพาะปัสสาวะและน้ำปัสสาวะ

## วิธีปฏิบัติ

การบริกรรมทางวาจาและใจนั้น มีวิธีปฏิบัติในการกำหนดผมเป็นต้น (มนสิการโกศล) ๑๐ ประการ<sup>๑</sup> คือ

๑. กำหนดตามลำดับ คือ สาธยายตามลำดับโดยไม่ข้ามขั้นตอน เพื่อไม่ให้จิตเหนื่อยและซัดส่าย

๒. กำหนดโดยไม่เร็วเกินไป เพราะการสาธยายเร็วทำให้สับสนกับคำบริกรรม

๓. กำหนดโดยไม่ช้าเกินไป เพราะการสาธยายช้าทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

๔. กำหนดโดยห้ามความฟุ้งซ่าน คือ นักปฏิบัติควรตั้งจิตไว้ในร่างกายที่ยาววา หนาคีบ กว้างศอก มีใจครองเท่านั้น โดยตามกำหนดอาการ ๓๒ เหมือนลิงที่กระโดดไปมาอยู่ตามต้นตาล ๓๒ ต้นไม่ควรปล่อยให้จิตเพลิดเพลिनกับอารมณ์ภายนอก ถ้าคิดฟุ้งซ่านไปก็ให้ดึงจิตกลับมาไว้ในอารมณ์กรรมฐานเหมือนเดิม

๕. กำหนดโดยล่วงพ้นบัญญัติ คือ ไม่ควรเพ่งบัญญัติคือรูปร่างของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ตามคำบริกรรม แต่ควรใส่ใจในความปฏิกลของผมเป็นต้นโดยสี่ สัณฐาน กลิ่น ที่อาศัย เช่น ผมเกิดจากน้ำที่ไหลซึมจากน้ำเหลือง เลือด น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำดี เสลด และที่ตั้ง เช่น ผมเกิดบนกองอาการ ๓๑ ที่ไม่สะอาด เหมือนผักที่เกิดขึ้นกลางกองขยะ

<sup>๑</sup> อภี. อ. ๒.๖๒, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๖

๖. กำหนดโดยปล่อยลำดับ คือ เมื่อนักปฏิบัติสราษายอาการ ๓๒ นี้ไปตามลำดับโดยอนุโลมเป็นต้นแล้ว อาการบางอย่างย่อมปรากฏชัด บางอย่างย่อมไม่ปรากฏชัด ในขณะที่นั้นพึงละอาการที่ไม่ปรากฏชัด แล้ว กำหนดเฉพาะอาการที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงอย่างเดียว จนกระทั่งบรรลุ ฌาน เหมือนนายพรานตามจับลิงที่อยู่ในป่าตาลมีต้นตาล ๓๒ ต้น เขาตามยิงลิงที่กระโดดหนีเกาะตามต้นตาลไปเรื่อยๆ ในที่สุดลิงก็จะเหนื่อยหมดแรงแล้วจับต้นตาลไว้ไม่ปล่อยอีก อาการ ๓๒ เหมือนต้นตาล จิตเหมือนลิง นักปฏิบัติเหมือนนายพราน อาการหนึ่งในบรรดาอาการ ๓๒ ที่ปรากฏชัด เหมือนต้นตาลที่ลิงจับไว้ไม่ปล่อย

๗. กำหนดโดยอัปนา คือ นักปฏิบัติพึงเข้าใจว่า อาการ ๓๒ ทั้งหมดเป็นอารมณ์แห่งการบรรลุอัปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น

๘. กำหนดตามอริจิตตสูตร<sup>๑</sup> คือ นักปฏิบัติพึงเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป ถ้าเจริญสมาธิอย่างเดียวอาจทำให้เกิดความง่วง เพราะสมาธิที่มากกว่าวิริยะย่อมก่อให้เกิดความง่วง ถ้าเจริญวิริยะอย่างเดียว อาจทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติ และส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่านถ้าเจริญอุเบกขาอย่างเดียวก็จะไม่บรรลุสมาธิระดับสูงเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังนั้น นักปฏิบัติควรเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป

๙. กำหนดตามสติภาวสูตร<sup>๒</sup> คือ พึงเจริญธรรม ๖ ประการเพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ได้แก่

<sup>๑</sup> อัง. ติก. ๒๐.๑๐๓.๒๕๐

<sup>๒</sup> อัง. ฉก. ๒๒.๘๕.๔๑๓

- การข่มจิตในเวลาที่เหมาะสม คือ ข่มจิตที่ฟุ้งซ่านโดยรักษาไว้ในอารมณ์กรรมฐาน

- การประคองจิตในเวลาที่เหมาะสม คือ ประคองจิตที่หลุดไปด้วยวิธีที่พากเพียรจดจ่อ

- การทำจิตให้ร่าเริงในเวลาที่เหมาะสม คือ ยังจิตที่เป็นไปโดยสม่าเสมอให้ร่าเริงด้วยปัญญา

- การวางเฉยในเวลาที่เหมาะสม คือ วางเฉยจิตที่ไม่หลุดและไม่ฟุ้งซ่านโดยไม่ข่ม ประคอง หรือทำให้ร่าเริง เหมือนนายสารตีวางเฉยต่อรถม้าที่แล่นไปโดยสม่าเสมอ

- การน้อมจิตไปในธรรมอันประณีต คือ น้อมจิตไปเพื่อการบรรลุมรรคผลอันประณีต

- ความยินดียิ่งในพระนิพพาน

๑๐. กำหนดด้วยความฉลาดในโพชฌงค์<sup>๑</sup> คือ ฟังเจริญโพชฌงค์ ๗ ตามสมควร (ดู หมวดธรรมานุสฺสนา เรื่องโพชฌงค์)

<sup>๑</sup> ส. สฬา. ๑๘.๓๗๕.๓๒๓

## แนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัย

การเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น นี้ มีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัย คือ

๑. พิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิภูล ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๑</sup>
๒. พิจารณาโดยความเป็นธาตุ ตรัสไว้ในมหาหัตถิปโตปมสูตร<sup>๒</sup> มหาราหุโลวาทสูตร<sup>๓</sup> และธาตุวิงค์<sup>๔</sup>
๓. พิจารณาโดยสี ตรัสไว้ในกายคตาสติสูตร<sup>๕</sup>

การพิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิภูล คือ พิจารณาว่าผม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่สะอาด ไม่สวยงาม โดยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของวิตก (สภาวะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์) เนื่องจากอารมณ์มีกำลังน้อย คือ ตั้งจิตไว้ โดยความเป็นสิ่งปฏิภูล โดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์ไม่ได้ เหมือนเรือที่จอดอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวได้ด้วยแรงสมอเรือ

<sup>๑</sup> ที. มหา. ๑๐.๓๗๗.๒๖๑-๖๒

<sup>๒</sup> ม. มุ. ๑๒.๓๐๐.๒๖๕

<sup>๓</sup> ม. ม. ๑๓.๑๑๓.๙๒

<sup>๔</sup> ม. อุ. ๑๔.๓๔๒.๓๐๘, อภิ. วิ. ๓๕.๑๗๓.๘๖

<sup>๕</sup> ม. อุ. ๑๔.๑๕๓.๑๓๙



อนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติบรรลุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว พึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้จิตที่บรรลุปจารสมาธิหรือจิตที่เพิ่งออกจากอัปนาสมาธิโดยปริกรรมว่า “รู้หนอจ” คือ รู้ว่ามีจิตดังกล่าวปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปธรรม คือ ผม เป็นต้น และของนามธรรม คือ จิตดังกล่าว การหยั่งเห็นความเกิดดับนี้เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ ต่อจากนั้น เขาย่อมบรรลิวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรคผล นิพพานในที่สุด

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือ พิจารณาว่า อาการ ๒๐ มีผม เป็นต้น มีลักษณะแข็งหรืออ่อน (ปฐวีธาตุ) ส่วนอาการ ๑๒ มี ดี เป็นต้น มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (อาโปธาตุ) สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี นักปฏิบัติควรปริกรรมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามลำดับที่กล่าวไว้เหมือนการพิจารณาความเป็นสิ่งปฏิภุม แต่มุ่งให้รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นหลัก อนึ่ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญวิปัสสนากาวนาโดยตรง นักปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็งหรืออ่อนเป็นต้นในธาตุที่ปรากฏชัด

การพิจารณาโดยสี คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ ตามลำดับว่าเป็น สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาว โดยความเป็นกสิณสีเขียว (นึ่งกสิณ) กสิณสีเหลือง (ปี้ตกสิณ) กสิณสีแดง (โลहितกสิณ) หรือกสิณสีขาว (โอทาทกสิณ) การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้นักปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ ตามจตุกถันย หรือฌาน ๕ ตามปัญจกถันย เมื่อนักปฏิบัติได้บรรลุฌานแล้วก็ออกจากฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาโดยอาศัย ฌานเป็นบาท จำแนกเป็น

๑. กสิณสีเขียว พบในสีผม ขน น้ำดี และสีตาดำ
๒. กสิณสีเหลือง พบในสีมันขี้ และสีตาเหลือง
๓. กสิณสีแดง พบในสีเนื้อ เลือด และสีตาแดง
๔. กสิณสีขาว พบในสีเล็บ ฟัน หนัง กระดูก และสีตาขาว



เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุกฺโกตมฺขา ปุโตะพิ ปุรา นานาวีหิตสฺส  
 ฐณฺณสฺส, เสยฺยถิทํ สาลีนํ วีหีนํ มุคฺคานํ มาसानํ ติลานํ  
 ตณฺฑุลานํ. ตเมนํ จกฺขมา ปุริโส มุณฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย อิเม  
 สาลี อิเม วีหี อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเม ตีลา อิเม ตณฺฑุลาติ,  
 เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุกฺกํ ปาทตลา อโธเกส-  
 มตถกา ตจฺปรียนฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสฺสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ  
 อตฺถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา ๗เปยฺ มุตฺตนฺติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถ่ (ถูงยาว โดยมากใช้  
 คาคอเว) มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิด คือ ข้าวสาลี  
 ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดี  
 แก่ไถ่นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือกนี้ถั่วเขียว  
 นี้ถั่วราชมาส นี่งา นี่ข้าวสาร ฉันทไถ ภิกษุก็ฉันทนั้น ย่อมตามรู้  
 กายนี้แล ที่หุ้มห่อด้วยหนังและเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆ  
 จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากปลายผมลงมา ในร่างกายนี้มี

- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม
- หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
- ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ)  
 มันสมอง
- ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
- น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ”

## การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตตํ วา กายเย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ ฯ เปฯ น จ กิญฺจิ  
โลเก อุปาทิยติ. เอวมปิ โช ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเย กายานุปสฺสึ  
วิหฺรติ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน

- ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกองรูปอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมนปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกยิ่งขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัดหาและทิวาเข้าสู่อ้างอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

แม้การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ จะเป็นสมถภาวนาโดยตรง แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอยู่ที่การปล่อยวาง ไม่เพิลิตเพลินร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติดร่างกายว่าเป็นตัวตนด้วยทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงสรุปข้อความของหมวดนี้ตามวิปัสสนาญัตินั้นให้รับรู้ความไม่เที่ยงเป็นหลัก เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่นักปฏิบัติแล้ว ไตรลักษณ์อีกสองประการ คือ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ย่อมประจักษ์ชัดแก่นักปฏิบัติตามสมควร เพราะผู้ยังเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง ย่อมเกิดปัญญาเห็นว่ารูปนามเป็นสภาพบีบคั้น เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับและเป็นสภาพไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ดังมีหลักฐานว่า

อนิจฺจสฺสณฺณิโน เมขฺมีย อนตฺตสฺสณฺณา สฺสณฺจาทิ อนตฺต-  
สฺสณฺณิ อสฺมิมานสฺมมุขฺฆาตํ ปาปฺปณฺหาติ ทิฏฺฐเจว ฐมฺเม นิพฺพานํ<sup>๑</sup>

“ดูกรเมขมิยะ ความสำคัญว่าไม่ใช่ตัวตนย่อมปรากฏแก่ผู้สำคัญว่าไม่เที่ยง ผู้สำคัญว่าไม่ใช่ตัวตนย่อมถึงการเพิกถอนอัสมิมานะ และบรรลุลความดับกิเลสในอัฐภาพนี้”

<sup>๑</sup> อง. นวก. ๒๓.๓.๒๙๕

อนิจจลกฺขณเณ หิ ทิฏฺฐเจ อนตฺตลกฺขณํ ทิฏฺฐเมว โหติ. ตีสุ  
ลกฺขณเณสุ หิ เอกสฺมี ทิฏฺฐเจ อิตรทวयฺ ทิฏฺฐเมว โหติ. เตน  
วุตฺตํ “อนิจฺจสณฺณิโน เมขฺมีย อนตฺตสณฺณวา สณฺจาตี”ติ.<sup>๑</sup>

“โดยแท้จริงแล้ว เมื่อลักษณะไม่เที่ยงปรากฏอยู่ บุคคล  
นับว่ายังเห็นลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตน เพราะเมื่อลักษณะอย่าง  
หนึ่งในลักษณะ ๓ ปรากฏอยู่ บุคคลก็นับว่ายังเห็นลักษณะ  
สองอย่างที่เหลือ ดังพระผู้มีพระภาคตรัสว่า ‘ดูกรมะขิมยะ  
ความสำคัญว่าไม่ใช่ตัวตนย่อมปรากฏแก่ผู้สำคัญว่าไม่เที่ยง’”

อุทฺยพฺพยานุปฺสฺสีติ ตเมว ปจฺมํ ทิฏฺฐจํ อุทฺยณฺจ วยณฺจ  
อนุปฺสฺสมานโน.<sup>๒</sup>

“คำว่า อุทฺยพฺพยานุปฺสฺสี (ผู้ยังเห็นความเกิดขึ้นและ  
ดับไป) หมายความว่า ผู้ยังเห็นความเกิดขึ้นและดับไปที่ตน  
รู้เห็นเป็นเบื้องต้นนั้น”

จบ หมวดปฏิกูลมนสิการ



<sup>๑</sup> อัง. อ. ๓.๒๘๖

<sup>๒</sup> ที. อ. ๒.๕๗

## ๕



### หมวดธาตุมนสิการ

การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔

#### ธาตุ ๔

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ  
ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสฺมิ กายเย ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโช-  
ธาตุ วาโยธาตุติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุยอม  
พิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความ  
เป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

#### ความหมายของธาตุ

หมวดนี้ชื่อว่า ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือ จตุธาตุววัต-  
ถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ หรือ ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนด  
ธาตุ

ในบทก่อนพระพุทธองค์ให้พิจารณาว่าร่างกายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ  
 บทนี้ตรัสสอนอีกวิธีหนึ่งโดยให้พิจารณาว่ารูปร่างของกายนี้ประกอบขึ้น  
 จากองค์รวมแห่งธาตุอันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน

คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ คือ สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเรา  
 ของเรา<sup>๑</sup> ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่ง  
 ใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอัตภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มี  
 ประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียง  
 ธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุ  
 ทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยฝีมือ  
 ของมนุษย์

ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด  
 หมายความว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะ  
 วัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเองเด่นชัด  
 กล่าวคือ

๑. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
๒. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
๓. เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
๔. วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๔๘๔



ธาตุทั้ง ๔ นั้น รวมอยู่เป็นกลุ่มในทุกสรรพสิ่งทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ธาตุดินมีคุณสมบัติทั้งอ่อนทั้งแข็งอยู่ในตัว ธาตุอื่นก็เช่นเดียวกัน กล่าวคือ วัตถุที่แข็งเช่นไม้ ย่อมจะมีความแข็งมากกว่าความอ่อน ส่วนวัตถุที่อ่อนเหมือนน้ำมีความอ่อนมากกว่าความแข็ง ในโตะตัวหนึ่งไม่ใช่มีเพียงธาตุดินอย่างเดียว แต่มีธาตุทั้ง ๔ ประกอบอยู่ร่วมกัน คือ ลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ลักษณะเกาะกุมเป็นรูปโตะจัดเป็นธาตุน้ำ ลักษณะเย็นถือเป็นธาตุไฟ และลักษณะตั้งจัดเป็นธาตุลม ข้อนี้เหมือนลักษณะสั้นยาวซึ่งได้มาจากการเปรียบเทียบ ไม่มีกำหนดตายตัวแน่นอน

## อาการ ๔๒

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม้เป็นต้นมีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่าอาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง) คือ

๑. ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่างได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

๒. ธาตุน้ำ คือ อาการ ๑๒ อย่างได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอาการ ๑๐ อย่าง) คือ

๓. ธาตุไฟ คือ ไอออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาเผา และไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔)

๔. ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)

ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสธาตุ ๔ ไว้โดยย่อ มีเพียงหัวข้อโดยมิได้ทรงแจกแจงรายละเอียด ตามปกติการแสดงธรรมของพระพุทธองค์มักขึ้นอยู่กับผู้ฟังเป็นหลัก โดยทรงแสดงธรรมโดยย่อแก่ผู้ฟังที่มีปัญญา มาก และแสดงโดยพิสดารแก่ผู้ฟังที่มีปัญญาไม่มาก แม้ในพระสูตรนี้จะมิได้ระบุว่าธาตุ ๔ คืออะไร แต่ในพระสูตรบางสูตร เช่น มหาราหูโลวาทสูตร<sup>๑</sup> ได้ทรงจำแนกธาตุ ๔ ว่าเป็นอาการ ๔๒ โดยพิสดารว่า

ยัม กิญจิ ราหุล อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ กกฺขฬิ ชริคตํ อุปาทินฺนํ  
 เสยฺยถิทํ. เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นฺหารุ อฏฺฐิ  
 อฏฺฐิมิณฺหํ วกฺกํ หนฺยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ อนตฺตํ อนตฺต-  
 คฺคณํ อุทริยํ กรีสํ. ยัม วา ปนณฺณมฺปิ กิญจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ  
 กกฺขฬิ ชริคตํ อุปาทินฺนํ, อยัม วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺตติกา ปถวี-  
 ธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺตติกา ปถวีธาตุ ยา จ พาหิรา ปถวี-  
 ธาตุ, ปถวีธาตุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหฺมสมฺมิ, น เมโส  
 อตฺตาทิ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปณฺณาย ทฏฺฐฬพฺพํ. เอวเมตํ  
 ยถาภูตํ สมฺมปฺปณฺณาย ทิสฺวา ปถวีธาตุยา นิพฺพินฺหติ. ปถวี-  
 ธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ.

<sup>๑</sup> ม. ม. ๑๓.๑๑๓.๙๒

“ดูกรราहुล รูปร่างใดอย่างหนึ่งอยู่ภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็ง อันตักหาและทิวฐิเข้าไปยึดมั่น คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็ง อันตักหาและทิวฐิเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าปฐวีธาตุอยู่ภายใน

ก็ปฐวีธาตุอยู่ในกิติ อยู่ภายนอกกิตีย่อมเป็นปฐวีธาตุ เหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตาม เป็นจริงอย่างนี้ว่า ปฐวีธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ปฐวีธาตุนั้น ปฐวีธาตุนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็น ปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อม เบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในปฐวีธาตุ”



กตมา จ ราชูล อําไปธาดุ. อําไปธาดุ สียา อชฌตฺติกา,  
 สียา พาทิรา. กตมา จ ราชูล อชฌตฺติกา อําไปธาดุ. ยํ  
 อชฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ อําไป อําไปคตํ อูปาทินฺนํ, เสยฺยถิทํ. ปิตตํ  
 เสมหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโพ สิงฺฆาณิกา  
 ลลิกา มุตฺตํ. ยํ วา ปนณฺณมฺปิ กิณฺจิ อชฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ อําไป  
 อําไปคตํ อูปาทินฺนํ, อยํ วุจฺจติ ราชูล อชฌตฺติกา อําไปธาดุ.  
 ยา เจว โข ปน อชฌตฺติกา อําไปธาดุ ยา จ พาทิรา อําไป-  
 ธาดุ, อําไปธาดุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหฺมสมฺมิ, น เมโส  
 อตฺตาทิ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมนฺนปฺปณฺณาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ  
 ยถาภูตํ สมนฺนปฺปณฺณาย ทิสฺวา อําไปธาดุยา นิพฺพินฺหติ. อําไป-  
 ธาดุยา จิตฺตํ วิราเชติ.

“ดูกรราหุล อาโปธาตุเป็นไฉน อาโปธาตุอยู่ภายในก็มี อยู่ภายนอกก็มี ก็อาโปธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ภายใน อาศัยตน เป็นอาโป มีลักษณะเอิบอาบ อันตณหาและทิวฐิ เข้าไปยึดมั่น คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ บัสสวาระ อันตณหาและทิวฐิ เข้าไปยึดมั่น หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัยตน เป็นอาโป มีลักษณะเอิบอาบ อันตณหาและทิวฐิเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าอาโปธาตุอยู่ภายใน

ก็อาโปธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดี ย่อมเป็นอาโปธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า อาโปธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ อาโปธาตุนั้น อาโปธาตุนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคล รู้เห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดใน อาโปธาตุ”

กตมา จ ราहुล เตโชธาตุ. เตโชธาตุ ลียา อชฺฌตฺติกา,  
 ลียา พาหิรา. กตมา จ ราहुล อชฺฌตฺติกา เตโชธาตุ. ยํ  
 อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ เตโช เตโช ตํ อูปาทินฺนํ. เสยฺยถิทํ. เยน  
 จ สนฺตปฺปติ เยน จ ซีรียติ เยน จ ปรีททยหติ เยน จ อลิต-  
 ปิตฺตชายิตสายิตํ สมนฺมา ปริณามํ คจฺจติ. ยํ วา ปนญญมฺปิ  
 กิณฺณจ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ เตโช เตโชคตํ อูปาทินฺนํ, อयํ วุจฺจติ  
 ราहुล อชฺฌตฺติกา เตโชธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา  
 เตโชธาตุ ยา จ พาหิรา เตโชธาตุ, เตโชธาตุเรเวสสา. ตํ เนตํ  
 มม, เนโสหมสมฺมิ, น เมโส อตฺตาทิ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมนฺมป-  
 ปญฺญา ย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ ยถาภูตํ สมนฺมปญฺญา ทิสฺวา  
 เตโชธาตุยา นิพฺพินฺนหติ. เตโชธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ.

“ดูกรราหุล เตโชธาตุเป็นไฉน เตโชธาตุอยู่ภายในก็มี อยู่ภายนอกก็มี ก็เตโชธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ภายในอาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันตณหาและทิวฐิฐิเข้าไป ยึดมั่น คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และไฟที่เผาอาหารที่กิน ต้มเคี้ยว ลืม ให้อยู่ไปโดยสะดวก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายในอาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันตณหาและทิวฐิฐิเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าเตโชธาตุอยู่ภายใน

ก็เตโชธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดี ย่อมเป็นเตโชธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า เตโชธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่เตโชธาตุนั้น เตโชธาตุนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในเตโชธาตุ”

กตมา จ ราหุล วาโยธาทู. วาโยธาทู สียา อชฌตติกา,  
 สียา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฌตติกา วาโยธาทู. ยัม  
 อชฌตตัม ปัจจตตัม วาโย วาโยคตัม อุปาทีนุณฺเ. เสยฺยถิทํ. อุทฺธง-  
 กมา วาตา, อโธคมา วาตา, กุञฺฉิสยา วาตา, โภฏฺฐาสยา วาตา,  
 องคมุงฺคานุสารีโน วาตา, อสฺสาโส ปสฺสาโส. อิติ ยัม วา  
 ปนณฺณมปิ กิณฺฉิ อชฌตตัม ปัจจตตัม วาโย วาโยคตัม อุปาทีนุณฺเ  
 อยัม วุจฺจติ ราหุล อชฌตติกา วาโยธาทู. ยา เจว โข ปน  
 อชฌตติกา วาโยธาทู ยา จ พาหิรา วาโยธาทู, วาโยธาทู-  
 เรเวสา. ตัม เนตัม มม, เนโสหฺมสมฺมิ, น เมโส อุตฺตาติ เอวเมตัม  
 ยถาภูตัม สมฺมปฺปณฺณาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตัม ยถาภูตัม สมฺมป-  
 ปณฺณาย ทิสฺวา วาโยธาทูยา นิพฺพินฺหติ. วาโยธาทูยา จิตฺตัม  
 วีราเชติ.



“ดูกรราहुล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุอยู่ภายในก็มีอยู่ภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุอยู่ภายในเป็นไฉน สิ่งใดอยู่ภายในอาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมา อันตันทหาและทิกฺขุณีเข้าไปยึดมัน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น อยู่ภายใน อาศัยตน เป็นวาโย พัดไปมา อันตันทหาและทิกฺขุณีเข้าไปยึดมัน นี้เราเรียกว่าวาโยธาตุอยู่ภายใน

ก็วาโยธาตุอยู่ภายในก็ดี อยู่ภายนอกก็ดี ย่อมเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั้น วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ”

## วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติธาดูกรรมฐานมี ๒ นัย<sup>๑</sup> คือ

๑. นัยโดยย่อ คือ บริกรรมโดยองค์รวม ไม่แยกส่วนอวัยวะ
๒. นัยโดยพิสดาร คือ บริกรรมโดยแยกอวัยวะเป็นส่วนๆ

**นัยโดยย่อ** เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก บุคคลนั้นพึงกำหนดรู้สภาวะแข็งเป็นต้นในร่างกาย บริกรรมว่า

- สภาวะแข็งเป็นธาตุดิน
- สภาวะเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ
- สภาวะร้อนเป็นธาตุไฟ
- สภาวะตึงเป็นธาตุลม

**นัยโดยพิสดาร** เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาไม่มาก เขาพึงกำหนดรู้สภาวะแข็งเป็นต้นของอวัยวะที่ละส่วนในร่างกาย บริกรรมอาการ ๔๒ (เพิ่มเตโชธาตุ ๔ และวาโยธาตุ ๖ ต่อจากอาการ ๓๒) โดยวาจาและใจ ตามลำดับอนุโลมหนัย ปฏิโลมหนัย และอนุโลมปฏิบัติโลมหนัยตั้งที่กล่าวไว้ในหมวดปฏิบัติกุลมณสิกการ

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ๑.๓๘๘-๘๐

เมื่อสาธยายอาการ ๔๒ ตามลำดับอย่างนี้ จิตของนักปฏิบัติย่อมรับรู้อาการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดมากที่สุด ในขณะที่จิตของเขาย่อมตั้งมั่นในสภาวะของธาตุ บรรลुขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม<sup>๑</sup> ความจริงสมาธิของวิปัสสนานี้มีกำลังเสมอกับอุปจารสมาธิในขณะบรรลुวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล แต่เพราะวิปัสสนามีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ ดังนั้น จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ ซึ่งนี้ต่างจากสมาธิในสมถภาวนาที่มีอารมณ์อย่างเดียว เช่น ลมหายใจหรือกสณ เป็นต้น

การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ๑.๓๘๘



## คำอุปมา

เสยยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนเต-  
 วาสี วา คาวี วชิตฺวา จตุมหาปเถ พิลโส วิภชิตฺวา นิสินฺโน  
 อสฺส, เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถา-  
 ปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมิ กาเย ปถวีธาตุ  
 อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

“คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้ว  
 ซ้ำแหละออกเป็นกองเนื้อ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันท  
 ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตาม  
 ที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ  
 ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

เมื่อคนฆ่าโคเลี้ยงงโคอยู่ นำโคไปอยู่ที่ฆ่า ผูกโคไว้ ฆ่าโค และดูโค ที่ถูกฆ่า เขาย่อมสำคัญว่ามีโค แต่เมื่อเขาฆ่าแหละโคออกเป็นกองเนื้อ นึ่งขายอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เขาย่อมสำคัญว่าเราขายเนื้อ ไม่สำคัญว่าเราขายโค ฉันทโค ภิกษุก็ฉันนั้น เมื่อยังไม่พิจารณาว่าเป็นธาตุ ย่อมสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ต่อเมื่อพิจารณาว่าเป็นเพียงธาตุแล้วย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นตัวตน

การหยั่งเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ นี้ เป็นปัญญาแยกแยะว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติอันเป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ ๔ โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุม ให้มหาภูตรูปทำอากัปกริยานั้นๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ กายและใจทั้งสองนี้หลอกหลูหลอกตาราวกับเป็นตัวเป็นตนของใครคนหนึ่งอยู่จริงๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างยากที่จะปฏิเสธเมื่อไม่กำหนดพิจารณา ต่อเมื่อพิจารณาโดยแยกกายจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้กายมนุษย์อันอาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ ไม่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ และลมภายนอกแต่อย่างใด

## การตามรู้กองรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตตํ วา กายเ กายานุปสฺสึ วิหฺรติ ฯเปฯ เวมปิ  
โห ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสึ วิหฺรติ.

“ตั้งพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในกองรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกองรูปอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกขุขันธ์ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวลิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติตัวอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

การฝึกพิจารณาร่างกายโดยสักแต่ความเป็นธาตุ จึงมีประโยชน์เพื่อให้ยังเห็นรูปตามความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุ ๔ ที่ยืน เดิน นั่ง นอน และทำอากัปภิกิริยาต่างๆ โดยปราศจากกองอัทธภาพมณุษย์ใดๆ ข้อนี้แตกต่างจากหมวดปฏิกูลมนสิการที่มุ่งให้ยังเห็นความเป็นสิ่งปฏิกูล<sup>๑</sup>

ในเบื้องต้นนักปฏิบัติย่อมยังเห็นลักษณะของธาตุที่เด่นชัดว่ามีลักษณะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น หลังจากนั้นย่อมยังเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม เป็นเหตุในอดีตก่อให้เกิดรูป ส่วนอาหารเป็นเหตุอุปถัมภ์ในปัจจุบัน ถ้าปราศจากเหตุในอดีต ๔ และเหตุปัจจุบัน ๑ รูปย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต่อมาเขาย่อมยังเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปและจิตที่กำหนดรู้ การยังเห็นดังกล่าวทำให้นักปฏิบัติไม่หวั่นหาอาลัย ไม่ติดใจธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นเรา เป็นของเรา เขาย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอิงอาศัยโดยปรารภกายเป็นเหตุ

<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๔๘๓

มีเรื่องที่ควรยกเป็นตัวอย่าง คือ ในราวร้อยปีก่อน ที่ประเทศพม่า มีพระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า พระสีลเถระ (ชาวพม่าเรียกว่า ตีโลงสยาตอ) ท่านมักอยู่ในป่าปฏิบัติธรรมเป็นส่วนใหญ่ และย้ายไปอยู่ป่าในจังหวัดต่างๆ ของพม่า ในสมัยที่พระเถระมีชีวิตอยู่ วันหนึ่งพระภิกษุในจังหวัดอย่างกุ่มได้ นิมนต์ท่านแสดงธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติ โดยตั้งหัวข้อว่า “การปฏิบัติธรรมจากประสบการณ์จริง” ท่านแสดงธรรมเรื่องการเจริญธาตุกรรมฐาน แล้วกล่าวถึงประสบการณ์ในการบรรลุธรรมขั้นต่างๆ จนถึงอนาคามีผล แล้วอุทิศพระธรรมเทศนาเพียงเท่านั้น สันนิษฐานว่าท่านคงจะบรรลุอนาคามีผลในขณะนั้น

ครั้งหนึ่งได้มีญาติโยมไปกราบเยี่ยมท่าน พระอุปัฏฐากถามว่าได้พบกับญาติโยมคนไหนคนไหนใหม่ ท่านตอบว่าเราเห็นเพียงกองเนื้อไผ่อยู่ไม่เห็นใคร ข้อนี้สันนิษฐานว่าท่านคงจะเจริญธาตุกรรมฐานที่เพ่งเนื้อเป็นหลัก ทำให้ไม่เห็นเป็นบัญญัติคือรูปร่างของบุคคล แต่เห็นเป็นกองเนื้อที่เป็นธาตุดินเท่านั้น

จบ หมวดธาตุมนสิการ





## ๖



### หมวดหนังสือ

การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท

#### ซากศพ ๙ ประเภท

ปูน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปี ปสฺเสยฺย สรีรํ ลิวถิกาย  
ฉฑฺฑิตํ เอกาหฺมตํ ฺวา ทวีหฺมตํ ฺวา ตีหฺมตํ ฺวา อุทฺธฺมาตกํ ฺวินีลกํ  
วิปฺพุพฺพชาตํ. โส อิมฺเมว กายํ อุปลํหฺรติ อยมฺปิ โข กาโย เอวํ-  
ธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺโตติ. อิติ อชฺฌตฺตํ ฺวา กาเย กายานุ-  
ปสฺสี วิหฺรติ ๑เปฯ น จ กิณฺจ โลกเ อฺปาทียติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว  
ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหฺรติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่  
เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง  
ที่ขึ้นพอง มีสีเขียว น้ำเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน้ำเกลียด เหยย่อม  
น้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับว่า แม้กายนี้อีกมีอย่างนั้นเป็น  
ธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้  
ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน้อมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็น  
กองรูปอยู่บ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้  
แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”



ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปี ปสฺเสยฺย สรீรํ ลิวถิกาย  
 ฉฑุฑิตฺตํ กาเกหิ วา ขชฺชมานํ กุลเลหิ วา ขชฺชมานํ คิชฺฌเมหิ วา  
 ขชฺชมานํ กงฺเกหิ วา ขชฺชมานํ สฺนฺเขหิ วา ขชฺชมานํ พุยฺคฺเมหิ  
 วา ขชฺชมานํ ทิปฺปหิ วา ขชฺชมานํ ลิงฺคาเลหิ วา ขชฺชมานํ วิวิเธหิ  
 วา ปาณกฺษาเตหิ ขชฺชมานํ. โส อิมเมว กายํ อุปสฺสฺหริติ อยมฺปิ  
 โย กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโตติ. อิติ อชฺฌมตฺตํ วา  
 ๗เปฯ เอวมฺปิ โย ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายนุสฺสสี วิหริติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรীরะที่  
 เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ฟุ้งกาจิกกินอยู่บ้าง ฟุ้งเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง  
 ฟุ้งแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฟุ้งนกอีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่  
 บ้าง หมูพยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมูเสือดาวกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัข  
 จิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูหนอนต่างๆกัดกินอยู่บ้าง เธอยอมอ่อนน้อม  
 กายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับกันว่า แม้กายนี้แลก็มีอย่างนั้นเป็น  
 ธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดัง  
 พรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูป  
 อยู่บ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุ  
 ชื่อว่าตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสุเสยฺย สรฺรํ ลิวถิกาย  
ฉทฺทิตํ อฏฺฐจิกสงฺขลิกํ สมํสโลหิตํ นุหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสระที่  
เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็น  
ผูกมัดอยู่ ฯลฯ”

อฏฺฐจิกสงฺขลิกํ นิมนฺสโลหิตมกฺขิตํ นุหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสระที่  
เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็น  
เลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ”

อฏฺฐจิกสงฺขลิกํ อปคตมํสโลหิตํ นุหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสระที่  
เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว  
ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ”



อฏฐิกานิ อปคตสมพฺพธานิ ทิสาวิทิสาวิกฺขิตตานิ อณฺเณน  
 หตฺถฏฐิกํ อณฺเณน ปาทฏฐิกํ อณฺเณน โคปฺพกฏฐิกํ อณฺเณน  
 ชงฺฆฏฐิกํ อณฺเณน อูรฺฏฐิกํ อณฺเณน กมฺมิฏฐิกํ อณฺเณน ผาสฺกฏฐิกํ  
 อณฺเณน ปิฏฺฐิกฏฐิกํ อณฺเณน ขนฺธฏฐิกํ อณฺเณน คีวฏฐิกํ อณฺเณน  
 หนฺกฏฐิกํ อณฺเณน ทนฺตฏฐิกํ อณฺเณน สีสกฺกฺหาหฺ.โส อิมเมว กายํ  
 อุกฺปฺสํหริติ อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺโตติ. อิติ  
 อชฺชมตฺตํ วา ฯ เปฯ เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสตี  
 วิหริติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นลรีระที่  
 เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว  
 เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูก  
 เท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทาง  
 หนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูก  
 สี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง  
 กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทาง  
 หนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง เธอย่อมน้อมกายนี้แหละมา  
 เปรียบเทียบว่า แม้กายนี้แลก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็น  
 อย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้  
 ภิกษุยอมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูปอยู่บ้าง ฯฯ ดูกร  
 ภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ใน  
 กองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสุเสยฺย สรฺรํ ลิวถิกาย  
ฉฯฑิตํ อฏฺฐิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณปฏฺฐิกาคานิ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรณะ  
ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์ ฯลฯ”

อฏฺฐิกานิ ปุณฺชกิตานิ เตโรวสฺสิกานิ ฯเปฯ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรณะ  
ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินหนึ่งปี  
ขึ้นไป ฯลฯ”

อฏฺฐิกานิ ปุตฺตินิ จุณฺณกษาทานิ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหฺรติ  
อยมปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนฺตีโตติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ เหมือนภิกษุเห็นสรณะ  
ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว เธอย่อมน้อม  
กายนี้แหละมาเปรียบเทียบว่า แม้กายนี้แลก็มีอย่างนั้นเป็น  
ธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้”

## ความหมายของป่าช้า

พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำการเจริญกายนุปัสนาด้วยการตามรู้ กอรูปไว้ ๖ หมวด หมวดสุดท้ายแบ่งออกเป็น ๙ ประเภท ดังนั้น สิ่งที่นักปฏิบัติควรรับรู้ในขณะที่เจริญกายนุปัสนาจึงมีทั้งหมด ๑๔ ประการ ตามอรรถาธิบายและการสังฆของแต่ละบุคคลในชาติก่อน เช่น ผู้ที่เคยเจริญอานาปานะมักมีอรรถาธิบายโน้มนำในการเจริญอานาปานะ สามารถปฏิบัติได้ตามแนวทางนี้เป็นอย่างดี มีความสะดวกในการปฏิบัติ และประสบความสำเร็จ ความก้าวหน้าเร็ว ส่วนพระจุฬินภกกลูกปล้ำผ้าขาวที่พระพุทธองค์เนรมิตแล้วเกิดสมาธิ น้อมจิตพิจารณาว่าร่างกายก็เหมือนผ้าขาวที่สกปรกด้วยการลูบคลำ ต่อมาจึงบรรลุอรหัตผลด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ (การปฏิบัติในลักษณะนี้เป็นการเพ่งกสิณสีขาวที่ชื่อว่า โอทาทกสิณ แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาในภายหลัง)

อนึ่ง แม้วิธีปฏิบัติในตอนเริ่มต้นของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันบ้างตามหมวดนั้นๆ แต่ทุกคนล้วนต้องไปถึงจุดหมายปลายทางเดียวกัน เหมือนสถานีรถไฟที่มีทางขึ้นหลายแห่ง แต่มีสถานีปลายทางเดียวกันโดยทุกคนมีประสบการณ์ยังเห็นความเกิดดับของสิ่งที่จิตรับรู้เหมือนกัน ในที่สุดย่อมคลายความผูกพันยึดติดในตัวตนด้วยดีถึหาและทิวณัฐิได้

คำว่า นวสวิติกะ แปลตามศัพท์ว่า “ป่าช้าทั้ง ๙” หมายถึงซากศพ ๙ ลักษณะในป่าช้าสำหรับทิ้งซากศพ การใช้คำในลักษณะนี้เป็นสำนวนทางภาษาที่เรียกว่า **ฐานูปจาระ** คือ ความหมายแฝงที่ได้จากคำแสดงสถานที่ ในภาษาบาลีมีการใช้ภาษาอยู่ลักษณะหนึ่งซึ่งผู้พูดกล่าวถึงสถานที่แต่เจตนาหมายถึงสิ่งที่อยู่ในสถานที่นั้น เช่น สพโพคาโม อาคโคโต ตามรูปคำแล้วแปลว่า “บ้านทั้งหมดมา” ตามปกติบ้านจะมาไม่ได้ ความหมายที่แท้จริงของประโยคนี้ก็คือ “ชาวบ้านทั้งหมดมา” ในภาษาไทยมีการใช้คำในลักษณะนี้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น “ศาลตัดสิน” คำว่า ศาล เป็นสถานที่จะเป็นผู้ตัดสินไม่ได้ ผู้ตัดสินที่แท้จริงคือผู้พิพากษาซึ่งเป็นผู้อยู่ที่ศาล

ในหมวดก่อน พระพุทธองค์ตรัสสอนให้กำหนดรู้ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่พร้อมด้วยอิริยาบถย่อย อาการ ๓๒ ที่เป็นสิ่งปฏิกุศล และธาตุ ๔ โดยเริ่มต้นการปฏิบัติจากภายในตัวของเรา แต่มีบุคคลบางประเภทที่ยึดมั่นร่างกายของตนจนไม่อาจปฏิบัติตามนัยข้างต้นได้ พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้พิจารณาเห็นซากศพที่หายาบไปกว่าลมหายใจ แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเองจนสามารถเห็นประจักษ์ความจริงด้วยตนเอง เมื่อนั้นจึงจะหมดความยึดติดในร่างกาย

ความจริงแล้วร่างกายของคนสัตว์ที่มีชีวิตจะมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายกระทำอิริยาบถต่างๆ ได้ ซึ่งไม่มีในคนตายที่นอนแข็งเหมือนท่อนไม้ไร้จิตวิญญาณ องค์ประกอบเหล่านั้น คือ



๑. อายุ                      ชีวิตรูปซึ่งทำหน้าที่รักษารูปที่เกิดจากกรรมให้  
   ดำเนินต่อไปจนถึงเวลาเสียชีวิต
๒. ใออุ่น                    เตโชธาตุ
๓. วิญญาณ                ภาวังคจิต

องค์ประกอบสำคัญทั้ง ๓ นี้ทำให้สิ่งที่มีชีวิตแตกต่างจากสิ่งไม่มีชีวิต และไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป ในอนาคตร่างกายของเราก็จะเหมือนศพที่พองอืด เมื่อถึงเวลาอันสมควรจะดับสูญไปตามครรลองของธรรม-นิยาม

การเจริญสติปัฏฐานตามหมวดนี้ อาจเป็นไปได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้านักปฏิบัติมุ่งเฟ่งความน่าเกลียดของซากศพ ก็จำเป็นต้องพบเห็นซากศพในลักษณะต่าง ๆ ด้วยตาตนเองเสียก่อน การปฏิบัติตามนัยนี้จัดเป็นสมถภาวนาที่ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิในอารมณ์บัญญัติคือซากศพ ส่งผลให้บรรลุปฐมฌานเหมือนการพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ถ้ามุ่งน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนโดยเข้าใจว่าตนย่อมไม่ล่วงพ้นสภาวะเช่นนี้ ก็จัดเป็นวิปัสสนา

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาตามหมวดนี้ไม่จำเป็นต้องไปดูซากศพในป่าช้า เพราะวิปัสสนาเน้นการน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนเองว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับร่างกายของเราและคนอื่น แล้วคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ยิ่งในสมัยปัจจุบันซากศพหาดูยาก นักปฏิบัติจึงอาจพิจารณานี้ก็ถึงซากศพที่พองอืดเป็นต้นแล้วน้อมมาสู่ตน ก็จัดว่าได้เจริญวิปัสสนาตามหมวดป่าช้าทั้ง ๘ ข้างต้น คือ

๑. ศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียว หน้าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลหน้าเกลียด

๒. ศพที่ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกอีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่พยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมู่เสือดาวกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่หนอนต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

๓. ศพที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๔. ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๕. ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๖. ศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เร็ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้า ไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๗. ศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

๘. ศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙. ศพที่เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว

## วิธีปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติโดยย่อในการเพ่งซากศพ<sup>๑</sup> คือ

๑. การเดินไปดูซากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเดินไปดูซากศพเพียงคนเดียว ในขณะที่เดินไปก็ควรใส่ใจกรรมฐานหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ระลึกรถึงพระพุทธรูป แผ่นเมตตา พิจารณาว่าร่างกายไม่สวยงาม หรือ ระลึกรถึงความตายของตน ควรสำรวมอินทรีย์ไม่เหลียวซ้ายแลขวา และสังเกตทิศทางที่ไปว่าอยู่ทางทิศใด คือ ทิศเหนือ ใต้ ตะวันออก หรือ ตะวันตก

๒. การแลดูซากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรอยู่ตามลม เพื่อไม่ให้ได้กลิ่นศพ และไม่ควรรออยู่เหนอลม เพราะกลิ่นตัวมนุษย์อาจทำให้มนุษย์ที่สิ่งอยู่ในศพไม่พอใจ จึงควรรยืนหรือนั่งอย่างเหมาะสม ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก ถ้าอยู่ใกล้ศพเกินไป อาจทำให้เกิดความกลัว ถ้าอยู่ไกลเกินไป อาจทำให้มองดูไม่ชัดเจน และควรรนั่งหรือยืนดูตรงกลางลำตัว เพื่อให้เห็นศพได้ทั้งหมด ไม่ควรรออยู่ทางศีรษะหรือปลายเท้าของศพ

<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. ๑.๑๙๗-๒๐๓

๓. การกำหนดสิ่งที่อยู่รอบซากศพ คือ เมื่อนักปฏิบัติเดินไปพบซากศพแล้ว ควรสังเกตว่าในบริเวณนั้นมีก้อนหิน จอมปลวก ต้นไม้ กอไม้ หรือไม้เถา เมื่อจิตของนักปฏิบัติตั้งมั่นในความไม่สวຍงามของซากศพได้แล้ว อาจเห็นซากศพลุกขึ้นเดินมาหาและตกใจกลัว ในขณะที่นั้นควรพิจารณาว่าซากศพไม่มีชีวิตเหมือนก้อนหินเป็นต้น ถ้าซากศพลุกเดินได้ ก้อนหินก็เคลื่อนไหวได้เช่นกัน นักปฏิบัติควรดำริว่ากรรมฐานของเรา ปรากฏความเป็นอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา และเขาย่อมบรรลुकความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

๔. การสังเกตลักษณะ ๖ ประการของซากศพ ดังนี้

- สีผิว คือ ศพมีผิวสีดำหรือสีขาว
- เพศ คือ วัยของศพในแต่ละวัย กล่าวคือ วัยแรก (ปฐมวัย) ตั้งแต่เกิด - ๒๕ ปี วัยกลาง (มัชฌิมวัย) ตั้งแต่ ๒๕ - ๕๐ ปี วัยสุดท้าย (ปัจฉิมวัย) ตั้งแต่ ๕๐ - ๗๕ ปี ในที่นี้มีได้หมายถึงความเป็นชายหญิง เพราะนักปฏิบัติไม่ควรเพ่งศพต่างเพศกับตน
- สัญฐาน คือ สัญฐานศีรษะ สัญฐานคอ สัญฐานมือ สัญฐานเท้า ฯลฯ
- ทิศ คือ ส่วนล่างหรือส่วนบนของศพ ส่วนล่างคือ ที่ได้สะดือลงไป ส่วนบนคือที่เหนือสะดือขึ้นไป หรือเราอยู่ทางทิศตะวันออก ศพอยู่ทางทิศตะวันตก
- สถานที่ คือ มืออยู่ในที่นี้ เท้าอยู่ในที่นี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้ กายท่อนกลางอยู่ตรงนี้ หรือเราอยู่ในที่นี้ ศพอยู่ในที่นั้น

- ขอบเขต คือ ซากศพนี้กำหนดด้วยพื้นเท้าในเบื้องล่าง เบื้องบนกำหนดด้วยปลายผม เบื้องขวางกำหนดด้วยหนัง เต็มไปด้วยอาการ ๓๒ ที่ไม่สะอาด หรือนั้นเป็นส่วนมือ เท้า ศีรษะ กายท่อนกลาง

๕. ที่กำหนดในการพิจารณา แบ่งออกเป็น

- ที่ต่อ คือ ที่ต่อทางมือขวา ๓ ที่ต่อทางมือซ้าย ๓ ที่ต่อทางเท้าขวา ๓ ที่ต่อทางเท้าซ้าย ๓ ที่ต่อคอ ๑ ที่ต่อเอว ๑

- ช่อง คือ หว่างมือ หว่างเท้า หว่างท้อง หว่างหู เป็นต้น

- ที่เว้า คือ เบ้าตา ข้างในปาก หลุมคอ หรือเรายืนอยู่ในที่ลุ่ม ซากศพอยู่ในที่ดอน

- ที่หนุน คือ หัวเข่าอก หน้าผาก หรือเรายืนอยู่ในที่ดอน ซากศพอยู่ในที่ลุ่ม

- ที่รอบตัว คือ ร่างกายโดยรอบของซากศพ หรืออาจเพ่งดูร่างส่วนบนของศพตั้งแต่ศีรษะจนถึงท้องซึ่งมักปรากฏชัดกว่าร่างส่วนล่าง



ในขณะที่ฟังดูซากศพ ฟังบริกรรมว่า “อุทฐุมาทัง อุทฐุมาทัง” หรือ “ศพพองอืดๆ” เป็นต้นตามลักษณะของซากศพทั้ง ๘ ที่ได้พบเห็น โดยบริกรรมไปเรื่อยๆ ร้อยหนหรือพันหน ผู้ที่มีบารมีมาก่อนย่อมจะเกิดอุคคหนิमित คือ นิมิตติดตา หมายความว่า แม้จะหลับตาก็ยังเห็นซากศพอย่างชัดเจน ในระยะนี้นิมิตปรากฏเป็นอารมณ์น่ากลัว ต่อมาเมื่อสมาธิตั้งมั่นขึ้น ย่อมปรากฏปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณ์เดิม ในระยะนี้นักปฏิบัติจะไม่รู้สึกล้วลึงที่พบเห็นทางใจ เขาจัดว่าได้บรรลุอุปะจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น ต่อมาสมาธิพัฒนาจนกระทั่งบรรลุอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น หรือฌานสมาธิ คือ สมาธิในฌาน ผู้ที่บรรลุอุปะจารสมาธิจะไม่มีนิวรณ์ทั้ง ๕ มีกามฉันทะ เป็นต้นที่รบกวนจิตใจให้ขุ่นมัว และมีความปีติโสมนัสปรากฏในจิต ส่วนผู้ที่บรรลุอัปปนาสมาธิจะมีองค์ฌานปรากฏตามสมควร อนึ่ง การสังเกตลักษณะ ๖ ประการของซากศพนั้น มีประโยชน์เพื่อให้อุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นเร็ว ถ้านิมิตเหล่านั้นไม่ปรากฏด้วยการสังเกตลักษณะ ก็ควรพิจารณาที่กำหนดซึ่งแบ่งออกเป็นที่ต่อและช่อง เป็นต้นต่อไป

ถ้าไม่อาจปฏิบัติจนก่อให้เกิดนิมิตติดตาเมื่ออยู่ในป่าช้าได้เช่นนั้น นักปฏิบัติก็ควรกลับไปที่ทำนบกแล้วหลับตาระลึกถึงการเดินไปดูซากศพ และการแลดูซากศพ เป็นต้น การระลึกเช่นนั้นส่งผลให้ภาพของซากศพปรากฏขึ้นอีกครั้งหนึ่ง นักปฏิบัติควรฟังดูภาพที่ปรากฏในใจ ระลึกถึงความน่าเกลียดของศพ บริกรรมตามลักษณะของซากศพไปเรื่อยๆ จนกระทั่งบรรลุอุปะจารสมาธิและอัปปนาสมาธิในที่สุด

แม้ศพที่พองอืดจะน่าเกลียดน่ากลัว ก็จัดเป็นอารมณ์กรรมฐานที่หาได้ยากที่สุด เพราะคงอยู่เพียงหนึ่งหรือสองวันเท่านั้น ต่อมาจะกลายเป็นศพที่พองเขียว เป็นต้น ข้อนี้แตกต่างจากอานาปานะหรือมหาภูตรูป ๔ ที่ปรากฏอยู่เสมอ ดังนั้น ศพที่พองอืดจึงมีค่ามหาศาลเหมือนแก้วมณีทรงค่าสำหรับคนตบถยากที่เปรียบดั่งนักปฏิบัติผู้ต้องการจะพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏโดยดำริว่า อทฺธา อิมาย ปฏิปทาย ชรามรณมหา ปริมุจฺจิสฺสามิ (เราจักพ้นจากความแก่และความตายด้วยปฏิปทานี้โดยแท้)



## การตามรู้กอรูปสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปัสสี วิหฺรติ. พหิทฺธา วา  
 กาเย กายานุปัสสี วิหฺรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุ-  
 ปัสสี วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ. วยธมฺมานุ-  
 ปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ. สมุทฺยวยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี  
 วิหฺรติ.

อดฺธิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺปฏิจิตฺตา โหติ ยาวเทว  
 ฌานมตฺตตาย ปฺปฏิสฺสติมตฺตตาย อนิสฺสิโต จ วิหฺรติ. น จ กิณฺจ  
 โลเก อุปาทิยติ. เอวมปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปัสสี  
 วิหฺรติ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน

- ตามรู้ในกอรูปภายในว่าเป็นกอรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกอรูปภายนอกว่าเป็นกอรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้ในกอรูปทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นกอรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกอรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกอรูปอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในกอรูปอยู่  
 บ้าง”



อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อ  
ปัญญาและการระลึกขุขันธ์ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่  
ถูกตัณหาและทิวฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตาม  
รู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่”

หลังจากที่นักปฏิบัติผู้เจริญสมถภาวนาเป็นหลักได้บรรลุอุปปนา-  
สมาธิแล้ว อาจกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในองค์ฌาน  
๕ คือ วิตก (สภาวะน้อมจิตไปสู่อารมณ์) วิจารณ์ (สภาวะเคล้าคลึงอารมณ์)  
ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เดียว) เขา  
ย่อมหยั่งเห็นความเกิดดับขององค์ฌานหรือจิตที่กำหนดรู้องค์ฌานนั้น

ส่วนนักปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นหลัก เมื่อกำหนดรู้สภาวะ-  
ธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดทางทวารทั้ง ๖ อยู่ในบางขณะอาจเห็นตนเป็น  
ซากศพพองอืด เป็นกระดูกขาวโพลน หรือในบางขณะอาจตั้งใจพิจารณา  
ซากศพแล้วน้อมมาสู่ตนก็ได้ เมื่อนั้นควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” แล้วรับรู้  
สภาวะเกิดดับของสิ่งที่พบเห็นอยู่ ความจริงแล้วนิมิตที่พบเห็นทางใจนั้น  
แม้จะไม่ใช่สภาวะธรรมโดยตรง ก็เนื่องด้วยบัญญัติที่อาศัย เหมือนนาม-  
บัญญัติ (บัญญัติคือชื่อ) ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งที่ถูกเรียก และอากาศบัญญัติ  
(บัญญัติคือท้องฟ้า) ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งโล่งว่าง อีกทั้งเป็นสภาวะที่ประจักษ์  
ความเกิดดับแก่นักปฏิบัติอย่างชัดเจน นอกจากนั้น นักปฏิบัติอาจยังเห็น  
ความเกิดดับของจิตที่กำหนดรู้นิมิตอารมณ์นั้นซึ่งเป็นปรมัตถ์อย่างแท้จริง  
ได้อีกด้วย การหยั่งเห็นดังกล่าวนำให้นักปฏิบัติไม่หวั่นหาอาลัย ไม่ติดใจ

นิमितและจิตที่กำหนดรู้นิमितว่าเป็นเรา เป็นของเรา เขาย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกตัดทอนและทิวฏฐิอิงอาศัยโดยปวารณากายเป็นเหตุ

มีเรื่องของพระเถระชาวสิงหลชื่อพระมหาติสสเถระผู้พำนักอยู่ที่ภูเขาเจติยบรรพต วันหนึ่งท่านได้ออกจากที่พำนักแล้วเดินบิณฑบาตในเมืองอนูราธบุรี ได้พบกับหญิงนางหนึ่งที่วิวาทกับสามีแล้วเดินทางกลับไปบ้านญาติ หล่อนเห็นท่านจึงหัวเราะยั่วยวน ท่านเห็นพื้นของหล่อนที่จัดเป็นกระดุกอย่างหนึ่งก็พิจารณาความน่าเกลียด แล้วได้บรรลุอรหัตตผลในขณะนั้นนั่นเอง ต่อมาไม่นานนักสามีของหล่อนก็ติดตามมา ครั้นพบพระเถระ ก็ถามว่าเห็นภรรยาของตนไหม ท่านตอบว่า เห็นเพียงโครงกระดุกเดินไป ไม่รู้ว่าเป็นบุรุษหรือสตรี<sup>๑</sup>

จบ หมวดนวลวิภิกะ

จบ กายานุปัสสนา



<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. ๑.๒๒

## สรุปความหมวดกายนุสฺสนา

สรุปความว่าหมวดกายนุสฺสนาแบ่งออกเป็น ๖ หมวดใหญ่และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

๑. หมวดอานาปานะ      การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
๒. หมวดอิริยาบถ      การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
๓. หมวดสัมปชัญญะ      การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้น รวมไปถึงอิริยาบถใหญ่
๔. หมวดปฏิกุลมณสิการ      การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุลว่าร่างกายเป็น ของน่าเกลียดด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนั่ง เป็นต้น
๕. หมวดธาตุมนสิการ      การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
๖. หมวดนวสิวกะ      การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภทมี ซากศพที่พองอืด เป็นต้น

กรรมฐานทั้งหมดนี้จำแนกออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. กรรมฐานที่ทำให้เกิดอัปนาสมาธิ คือ หมวดอานาปานะ ก่อให้เกิดฌาน ๔ และหมวดปฏิกูลมนสิการ ก่อให้เกิดปฐมฌาน
  ๒. กรรมฐานที่ทำให้เกิดอุปจารสมาธิ คือ หมวดอื่นทั้ง ๑๒ หมวดย่อย
- ดังข้อความในอรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ตตฺถ อานาปานปพฺพํ, ปฏิกูลมนสิการปพฺพนฺติ อีมาเนว  
เทว อปฺปนากมฺมฏฺฐานานิ. สิวธิกาณํ ปน อาทิหนวานุสฺสนา-  
วเสน วุตตตฺตา เสสานิ ทฺวาทสาปิ อุปจารกมฺมฏฺฐานาเนว.<sup>๑</sup>

“ในเรื่องนั้น สองหมวดเหล่านี้ คือ หมวดอานาปานะและ  
หมวดปฏิกูลมนสิการ เป็นกรรมฐานของอัปนาสมาธิ ส่วน  
กรรมฐานทั้ง ๑๒ หมวดที่เหลือ เป็นกรรมฐานของอุปจาร-  
สมาธิ เพราะกล่าวหมวดป่าช้าไว้ด้วยการหยั่งเห็นโทษ”

อุปจารสมาธิที่กล่าวถึงในที่นี้ ก็คือวิปัสสนาขณิกสมาธินั่นเอง ท่าน  
กล่าวไว้เป็นสำนวนทางภาษาที่เรียกว่า สติสุปจาระ คือ สำนวนที่กล่าว  
ถึงสิ่งที่คล้ายคลึงกัน ดังคำว่า สีโห คายติ (นายสีหะขับร้องอยู่) คำว่า  
สีโห (นายสีหะ) กล่าวถึงบุรุษผู้มีความกล้าหาญคล้ายราชาสีห์ว่า นายสีหะ

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๘๘

ความจริงแล้ว ขณิกสมาธิในวิปัสสนากาถาได้ชื่อว่า อุปจารสมาธิ โดยอ้อม เพราะยังนิรณันให้สงบเหมือนอุปจารสมาธิ และอยู่ใกล้อัปนา คือมรรคผลเหมือนอุปจารสมาธิที่อยู่ใกล้ฉาน ในคัมภีร์อรรถกถาบางแห่ง ที่กล่าวถึงสมาธิ ๒ ประเภท คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ<sup>๑</sup> ท่านได้สังเคราะห์ขณิกสมาธิเข้าไว้ในอุปจารสมาธิโดยอ้อม แต่ในบางแห่งก็ระบุถึงสมาธิ ๓ ประเภท คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิไว้โดยตรง<sup>๒</sup>

นอกจากนี้ แม้การพิจารณาซากศพจะก่อให้เกิดปฐมฌานด้วยการเพ่งซากศพด้วยตาของตน แต่หมวดนวลวิภิกะนี้กล่าวไว้โดยเน้นการเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก ด้วยการน้อมเข้ามาหาตัวเพื่อให้เห็นโทษของร่างกาย ไม่ใช่เน้นการเพ่งซากศพอย่างแท้จริง ท่านจึงกล่าวว่า หมวดนี้ก่อให้เกิดอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะอัปนาสมาธิย่อมไม่เกิดขึ้นด้วยการเพ่งความน่าเกลียดในร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่


จบ หมวดนวลวิภิกะ

จบ กายนุปัสสนา



<sup>๑</sup>วิสุทธิ. ๑.๑๓๗


<sup>๒</sup>วิสุทธิ. ๒.๒๕๐



ย๋ ปุพเพ ตัง วิโสเสหิ      ปจฉา เต มาหุ กิณจัน  
มชฺเฒ เจ โน คหะสสสิ      อุปสนโต จริสสสิ<sup>๑</sup>

พ. ส. ๒๕.๗๕๕.๕๒๐

เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง กิเลสในอนาคต  
อย่าได้มีแก่เธอ ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน ก็จักเป็นผู้  
สงบไปได้



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border is composed of four main sections: top, bottom, left, and right, each with a unique, flowing design.

# เวทนานุပ္ปัสสนา

การกำหนดรู้เวทนา

ยโต จ ภิกขุ อาตาปี           สมุชฌณัง น ริณจติ  
ตโต โส เวทนา สพฺพา           ปริชานาติ ปณฺหิโต.  
โส เวทนา ปริณาย           ทิกฺขเจ ธมฺเม อนาสโว  
กายสฺส เกทา ธมฺมฏฺโฐ       สงฺขยํ โนเปติ เวทฺตุ.

สํ. สฬา. ๑๘.๒๕๒.๑๙๒

ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรไม่ขาดสัมปชัญญะ เป็นผู้ที่มี  
ปัญญาเห็นเห็นเวทนาทั้งปวงเธอยังเห็นเวทนาแล้ว  
ย่อมเป็นผู้หาอาสวะมิได้ในปัจจุบันชาติเธอผู้มีปัญญา  
ตั้งมั่นอยู่ในธรรม เมื่อเสียชีวิตแล้วย่อมไม่ถึงการนับ  
[ในสมมุติบัญญัติใดๆ]





## เวทนานุปัสสนา

การกำหนดรู้เวทนา

### วิธีกำหนดรู้เวทนา

กถณฺจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหฺรติ. อึธ  
ภิกฺขเว ภิกฺขุ

๑. สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.
๒. ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.
๓. อทุกฺขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ  
ปชานาติ.
๔. สามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน สามิสํ สุขํ เวทนํ เวทยามิติ  
ปชานาติ.
๕. นิรามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสํ สุขํ เวทนํ เวทยามิติ  
ปชานาติ.
๖. สามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทยมาโน สามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามิติ  
ปชานาติ.

๓. นิรามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ  
เวทยามิติ ปชานาติ.
๔. สามีลํ วา อทุกฺขมสฺสุขํ เวทนํ เวทยมาโน สามีลํ อทุกฺขมสฺสุขํ  
เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.
๕. นิรามิสํ วา อทุกฺขมสฺสุขํ เวทนํ เวทยมาโน นิรามิสํ อทุกฺขมสฺสุขํ  
เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.



“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่  
อย่างไรเล่า ภิกษุในพระศาสนานี้

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่
๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่
๓. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่
๔. เมื่อเสวยสุขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอิง  
กามคุณอยู่
๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาไม่อิง  
กามคุณอยู่
๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาอิง  
กามคุณอยู่
๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยทุกขเวทนาไม่  
อิงกามคุณอยู่
๘. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขา-  
เวทนาอิงกามคุณอยู่
๙. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ว่าเสวยอุเบกขา-  
เวทนาไม่อิงกามคุณอยู่”

## ความหมายของ “เวทนา”

คำว่า เวทนา แปลว่า “การเสวยอารมณ์” หรือพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า “ความรู้สึก” นั่นเอง คำนี้ในภาษาไทยอาจสื่อความหมายว่า “เจ็บปวด” หรือ “สงสาร” แต่ตามหลักธรรมเป็นความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งที่อาจเป็นสุข (ความสบาย) หรือทุกข์ (ความไม่สบาย) หรือรู้สึกวางเฉย (ไม่ทุกข์ ไม่สุข)

ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีลักษณะอื่นจากนี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

ติสโส อีมา ภิกขเว เวทนา. กตมา ติสโส. สุขเวทนา,  
ทุกขเวทนา, อทุกขมสุขเวทนา. อีมา โข ภิกขเว ติสโส  
เวทนา.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างคืออะไร  
คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขเวทนา ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้”

เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในพระสูตรนี้จึงตรัสเวทนาไว้ ๘ ประการ มีคำอธิบายดังนี้

<sup>๑</sup> ส. สฬา. ๑๘.๒๔๙.๑๙๑

## สุขเวทนา

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจอันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัส ยินดี นักปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “โล่งหนอ” “สบายหนอ” “สุขหนอ”

ในพระสูตรบางสูตร คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้อื่นๆ ไม่ได้ ต้องอาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก (จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก) แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบคำว่า โสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนา ซึ่งกล่าวถึงความสบายใจและความไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรนี้ สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทั้งทางกายและใจ



โดยทั่วไปความรู้สึกสบายกายหรือสบายใจ มักไม่ปรากฏชัดเจนในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น ความปวดหรือเหน็บชาปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึกสบายกายเป็นความเย็นซาบซ่านเข้าแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “สุขหนอ” โดยไม่รับรู้ถึงรูปร่างของขาหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสบายใจมักปรากฏเมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิพอสมควรแล้ว จึงเกิดความปีติโสมนัสในขณะขณุก น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ดีใจหนอ” “สบายใจหนอ” หรือ “สุขหนอ” โดยปราศจากตัวเราที่รู้สึกเป็นสุขอยู่ การกำหนดรู้สุขเวทนาทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะที่สบายหรือไม่สบาย โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งใดๆ มิใช่เพียงให้รู้สึกหยาบๆ แบบวูบๆ วาบๆ ว่ากำลังสุขอยู่ แล้วก็จบกันไป





## ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คั้นหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ร้อนใจหนอ” หรือ “ห่วงหนอ” (นักปฏิบัติควรใช้คำบริกรรมที่ยาวเพียงสองพยางค์ หรือถ้าจำเป็นก็ใช้คำบริกรรมสามพยางค์ได้ แต่ไม่ควรใช้คำบริกรรมสี่พยางค์ เพราะอาจทำให้จิตของนักปฏิบัติรับรู้คำบัญญัติมากจนเกินไป ส่งผลให้ไม่อาจรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันได้)

## อุเบกขาเวทนา

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่เด่นชัดเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว จัดว่าเป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุมรรคญาณชั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาโดยบริกรรมว่า “เฉยหนอ”





## สามีสสุข

สามีสสุข (สุขอิงกามคุณ) คือ ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกาย ในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสประเภทนี้มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อในทางโลก เมื่อได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสในสพายตน-วิภังคสูตรว่า

ตตถ กตมานิ ฉ เคหสิตานิ โสมนสฺसानิ. จกฺขุวิมฺเษเยยานัน  
 รูปานัน อิกฺขฺจานัน กนฺตानัน มนาปानัน มโนรมมานัน โลกามิสปฏฺธิสฺ-  
 ยุตฺตานัน ปฏฺธิลาภํ वा ปฏฺธิลาภโต สมฺนุสฺสโต ปุพฺเพ वा ปฏฺธิ-  
 ลทฺธปุพฺพํ อตีตํ นินฺรุทฺธํ วิปริณฺตํ สมฺนุสฺสโรโต อุปฺปชฺชติ  
 โสมนสฺสํ. ยํ เอวรูปํ โสมนสฺสํ, อิทํ วุจฺจติ เคหสิตํ โสมนสฺสํ.”

“โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตา อันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน”

<sup>๑</sup> ม. อ. ๑๔.๓๐๖.๒๘๔

## นิรามิสสุข

นิรามิสสุข (สุขไม่อิงกามคุณ) คือ ความปีติโสมนัสที่บังเกิดแก่นักปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ หรืออริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นศพ หรือสภาวะอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งในหมวดเวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วคราว แล้วเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยตรงและอนุมานรู้ว่าอารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีตและปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า



ตตถ กตมานิ ฉ เนกขมฺมสิตานิ โสมนสฺसानิ. รูปานํ-  
 เตวว อนิจฺจํ วิทิตฺวา วิปริณามํ วิราคํ วิโรธํ ปุพฺเพ เจว รูปา  
 เอตฺรหิ จ. สพฺเพ เต รูปา อนิจฺจา ทุกฺขา วิปริณามธฺมาติ  
 เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ปสฺสโต อูปฺปชฺชติ โสมนสฺสํ.  
 ยํ เอวรูปํ โสมนสฺสํ, วุจฺจติ เนกขมฺมสิตํ โสมนสฺสํ.<sup>๑</sup>

“โสมนัสอาคัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความ  
 ไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูป  
 ทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริง  
 อย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง  
 เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น  
 โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาคัยวิปัสสนา”

<sup>๑</sup> ม. อ. ๑๔.๓๐๖.๒๘๔-๘๕

## สามีสทุกข์

สามีสทุกข์ (ทุกข์อิงกามคุณ) คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจจากความอยากเสพกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก หรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ดังพระพุทธดำรัสว่า

ตตถ กตมานิ ฉ เคหสิตานิ โทมนสฺसानิ. จกฺขุวิญญฺเวยฺยานํ  
รูปานํ อิฏฺฐานํ กนฺตानํ มนฺาปานํ มโนรमानํ โลกามิสปฺภี-  
สฺยุตฺตานํ อปฺปฏิลาภํ วา อปฺปฏิลาภโธ สมนุสฺสโร ตฺ ปุพฺเพ วา  
อปฺปฏิลฺลทฺฐปฺพุพฺ อตฺตํ นโรทฺธํ วิปริณตํ สมนุสฺสโร ตฺ อปฺปชฺชติ  
โทมนสฺสํ. ยํ เอวรูปํ โทมนสฺสํ, อิทํ วุจฺจติ เคหสิตํ โทมนสฺสํ.<sup>๑</sup>

“โทมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่าชื่นรมย์ใจ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่องเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโทมนัสขึ้น โทมนัสชนิดนี้เรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน”

<sup>๑</sup> ม. ญ. ๑๔.๓๐๗.๒๘๕

## นिरามิสทุกข์

นिरามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงกามคุณ) คือ ความเสียใจเกี่ยวกับวิบัติสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโทมนัส คือ โทมนัสอาศัยวิบัติสสนา หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนั่นเอง แม้ทุกข์ประเภทนี้ก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องละทิ้งการภาวนาโดยตกอยู่ในความโทมนัสเปล่าๆ ดังพระพุทธดำรัสว่า



ตตถ กตมานิ ฉ เนกขมมุสิตานิ โทมนสฺसानิ. รูปานัน-  
 เตวว อนิจฺจํ วิทิตฺวา วิปริณามวิราคณิโรธํ ปุพฺเพ เจว รูปา  
 เอตฺรหิ จ สพฺเพ เต รูปา อนิจฺจา ทุกฺขา วิปริณามธมฺมาติ  
 เอวเมตํ ยถาภุตํ สมมปฺปณฺณาย ทิสฺวา อนฺุตฺตเรสุ วิโมกฺขेषุ  
 ปิหํ อุปฺภฺจฺจาเปติ กุทาสฺสุ นามาทํ ตทายตฺนํ อุปสมฺบชฺช  
 วิหริสฺสามิ ยทฺรียา เอตฺรหิ อายตฺนํ อุปสมฺบชฺช วิหฺรณฺตีติ  
 อิติ อนฺุตฺตเรสุ วิโมกฺขेषุ ปิหํ อุปฺภฺจฺจาปยโต อุปฺบชฺชติ ปิห-  
 ปจฺจยา โทมนสฺสํ. ยํ เอวรูปํ โทมนสฺสํ, อิทํ วุจฺจติ เนกขมมุ-  
 สิตํ โทมนสฺสํ.<sup>๑</sup>

“โทมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบ  
 ความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับ  
 ของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความ  
 เป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่  
 เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้วย่อมนำเข้าไป  
 ตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไป  
 ตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐอย่างนี้ว่า  
 เมื่อใดตัวเราจึงจะบรรลุสภาวะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุ  
 บ้าง ย่อมเกิดโทมนัส เพราะมีความปรารถนาเป็นปัจจัย  
 โทมนัสเช่นนี้เรียกว่า โทมนัสอาศัยวิปัสสนา”

<sup>๑</sup> ม. อุ. ๑๔.๓๐๗.๒๘๕

## สามีสอุเบกขา

สามีสอุเบกขา (อุเบกขาอิงกามคุณ) คือ ความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณ เพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาชิน แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภ แอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะที่บิ เพราะบัญญัติถูกปิดกั้น ไม่รู้เห็นว่าเวทนา เป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยเรือน หรืออัญญาณูปกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับ โมหะ ดังพระพุทธดำรัสว่า

ตตถ กตมา ฉ เคหสิตา อุเปกฺขา. จกฺขุณา รุปิ ทิสฺวา อุ-  
ปชฺชติ อุเปกฺขา พาลสฺส มุพฺพสฺส ปุณฺณชนสฺส อนิชิณฺส  
อวิปากฺชินสฺส อนาทินวทสฺสาวิโน อสฺสุตฺวาโต ปุณฺณชนสฺส ยา  
เอวรูปา อุเปกฺขา, รุปิ สา นาทิวตฺตติ. ตสฺมา สาอุเปกฺขาเคห-  
สิตาติ วุจฺจติ.<sup>๑</sup>

“อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เพราะเห็นรูปด้วยตา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุณฺณผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะ กิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบ อยู่ อุเบกขาเช่นนี้หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้น ตถาคต จึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน”

<sup>๑</sup> ม. อ. ๑๔.๓๐๘.๒๘๖

## นिरามิสอุเบกขา

นिरามิสอุเบกขา (อุเบกขาไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้บรรลุลุขุทฺธยัพพญาณที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ มักปรากฏชัดในภังคญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารุเบกขาญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิต-อุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

ตตฺถ กตมา ฉ เนกขมฺมสิตา อุเบกฺขา. รูปานันฺตว อนิจฺจํ  
 วิทิตฺวา วิปริณามวิราคนิโรธํ ปุพฺเพ เจว รูปา เอตฺตริ จ สหฺเพ  
 เต รูปา อนิจฺจา ทุกฺขา วิปริณามธมฺมาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ  
 สมฺมปฺปณฺณาย ปสฺสโต อุปฺปชฺชติ อุเบกฺขา. ยา เอวรูปา  
 อุเบกฺขา, รูปิ สา อติวตฺตติ. ตสฺมา สา อุเบกฺขา เนกขมฺม-  
 สิตาติ วุจฺจติ.<sup>๑</sup>

“อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนี้ย่อมหนีพ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา”

<sup>๑</sup> ม. อุ. ๑๔.๓๐๘.๒๘๖



## วิธีปฏิบัติ

ตามที่กล่าวไว้ในบทกยานุปัสสนาว่ากองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์มากกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม เพราะเราสามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่า ขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ฯลฯ กองรูปจึงเป็นฐานที่มั่นของการเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก็ตาม บางขณะความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ปรากฏชัดกว่าอากัปภิกิริยาทางร่างกายเมื่อประสบกับสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ นักปฏิบัติควรกำหนดความรู้สึกนั้นๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้เพียงสภาวะรู้สึกที่เป็นนามธรรมโดยปราศจากตัวตน และมีสภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคล

คนทั่วไปในชีวิตประจำวันมักรับรู้รูปร่างสัณฐานหรือคำสื่อความหมายตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับสนิท ขณะที่การเจริญสติปัฏฐานเป็นแนวปฏิบัติที่ทวนกระแสการรับรู้ตามปกติ เพราะมุ่งให้ระลึกสู่สภาวะธรรมโดยปราศากรูปร่างของสิ่งใดๆ จึงไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรีอย่างแท้จริง และสามารถถ่ายถอนความพอใจด้วยตัณหา ที่อยากได้ออยากมีและความยึดมั่นด้วยทิฏฐิ

ในเบื้องต้นนักปฏิบัติย่อมยังเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ ละอย่าง (สภาวะลักษณะ) เช่น ธาตุดินมีลักษณะอ่อน-แข็ง การยกเท้ามี ลักษณะเบา การย่างเท้ามีลักษณะผลัดกัน การเหยียบเท้ามีลักษณะหนัก สุขมีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกข์มีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ส่วนอุเบกขามีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ ปานกลาง ฯลฯ ต่อมาจึงยังเห็นว่าสิ่งที่รับรู้นี้ไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา การหยั่งเห็นเช่นนี้เป็นการรู้เห็นลักษณะทั่วไป (สามัญญลักษณะ) ของรูปนาม คือ ไตรลักษณ์

การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามนั้นเกิดขึ้น ได้ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในกองรูป เวทนา จิต และ สภาวธรรม โดยมุ่งทำลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติที่ปิดกั้นสภาวธรรม และไตรลักษณ์ เปรียบได้กับผู้ที่ต้องการแก่นไม้จำเป็นต้องถากเปลือกไม้ และเนื้อไม้ก่อน จึงได้แก่นไม้ในที่สุด เปลือกไม้เหมือนสมมุติบัญญัติเนื้อไม้ เหมือนสภาวธรรม และแก่นไม้เหมือนไตรลักษณ์

เด็กที่ยังตีมนมหรือคนทั่วไปย่อมเข้าใจสุขเวทนาโดยความมีตัวตนว่าเขาเสวยสุขเวทนาซึ่งมีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ ความเข้าใจดังกล่าวประกอบด้วยความสำคัญผิดในตัวตน และเพิ่มพูนความยึดมั่นถือมั่นตามลำดับ แต่นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้สุขเวทนาตามความเป็นจริงย่อมเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่ดีเมื่อได้รับอารมณ์ที่ตนพอใจ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่ใช่บุรุษ หรือสตรี ดังนั้น จึงไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนา เวทนาดังกล่าวเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เสวยอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ในที่สุดต้องดับไปโดยอายุขัย ไม่สามารถบังคับให้คงอยู่ตลอดไป และไม่สามารถทำให้หายไปก่อนสิ้นแรงส่งของเหตุปัจจัย ดังนั้น นักปฏิบัติจึงควรฝึกตามรู้เวทนาอย่างถูกต้องโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” หรือ “เฉยหนอ” ตามสภาวะนั้นๆ ไม่พยายามสร้างหรือควบคุมเวทนาที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายดังนี้ว่า

วตถุ อารมมณฺเ กตฺวา เวทนา วเวทยตีติ สลฺลกฺเขนโต  
เอส “สุขํ เวทณํ เวทยามีติ ปชานาตี”ติ เวทิตพฺโพ.<sup>๑</sup>

“พึงทราบว่ามีสุขผู้กำหนดอยู่ว่าเวทนาเท่านั้นย่อมเสวย  
อารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ว่า  
เสวยสุขเวทนาอยู่”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๘๘

ในเวทนาทั้งสามประเภทนี้ นักปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือ ความเจ็บปวดทางกายก่อนในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้มีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนาคือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา และควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะทำให้ทุกขเวทนาหายหรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ กิเลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

เมื่อรู้สึกว่ามีอาการเจ็บปวดมากไม่ควรเกร็งร่างกายหรือเคร่งเครียดกับการกำหนด พึงจดจ่อที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่า อาการปวดนั้นเกิดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ไม่ควรสักแต่ปริกรรมว่า “ปวดหนอ” เบื้องแรกอาจจะรู้สึกว่าปวดทั่วทั้งขา แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ก็จะรับรู้ได้ว่าปวดที่จุดเล็กๆ จุดหนึ่งบ้าง สองจุดบ้าง สามจุดบ้าง เมื่อจดจ่อที่อาการปวดนั้น จะรู้สึกว่ายิ่งกำหนด อาการปวดนั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นอันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลย แต่เป็นเพราะนักปฏิบัติได้รับรู้อาการปวดชัดเจนกว่าก่อน จึงทำให้รู้สึกว่าปวดมากกว่าเดิม ความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะเกิดปัญญาารู้แจ้งลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อมา

บางคนมักเคลื่อนไหวกายส่วนล่างหรือเปลี่ยนท่านั่งเพื่อจะหลีกเลี่ยงเวทนา แต่หากกายยังไม่สงบมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จิตก็จะไม่สามารถสงบได้เช่นกัน เพราะจะขาดสติตามรู้อาการในขณะที่เคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่านั่ง อย่างไรก็ตาม ในเวลานั่งหนึ่งชั่วโมง อาจเปลี่ยนท่านั่งได้หนึ่งครั้งเป็นอย่างมาก หากเปลี่ยนท่านั่งมากกว่าหนึ่งครั้งจะทำให้เกิดความเคยชินแล้วจะต้องการเปลี่ยนท่านั่งทุกครั้งที่เกิดความเจ็บปวดขึ้น



## เวทนาเกิดจากผัสสะ

เวทนาเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับรูปารมณฺ์เป็นต้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัส<sup>๑</sup>ว่า ผัสสปัจจยา เวทนา (เวทนาย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย) เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้วจึงเกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉยๆ ความรู้สึกทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึกเป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเป็นเหตุเกิดของอุปาทานเป็นต้น ทำให้วนเวียนแห่งสังสารวัฏดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพระพุทธดำรัสว่า

เวทนาปัจจยา ตณฺหา. ตณฺหาปัจจยา อูปาทานํ อูปาทาน-  
 ปัจจยา ภโว. ภวปัจจยา ชาติ. ชาติปัจจยา ชรามรณํ โสกะปริเทว-  
 ทุกขโทมนสสุปายาสา สมุทฺถนติ.<sup>๒</sup>

“ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย

อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย

ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย

ชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย

ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส  
 ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”

<sup>๑</sup>วิ. มหา. ๔.๑.๑

<sup>๒</sup>วิ. มหา. ๔.๑.๑

การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อขจัดตัณหาที่เกิดจากเวทนาดังต่อไปนี้

๑. สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับอยู่ และทำให้อยากได้รับความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่ว่าดีเลิศ

๒. ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

๓. อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือคาดหวังไว้

ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้เวทนาตามหลักของเวทนานุปัสสนาจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะเป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ครั้นบุคคลขจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ถูกขจัดไปได้

## วิธีอดทนต่อทุกขเวทนา

นักปฏิบัติที่พยายามทนกำหนดทุกขเวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกขเวทนา ๓ อย่าง คือ

๑. สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒. สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในเวลาที่เวทนามารุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓. สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อ โดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช่กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนนิริยาบทลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้อุสฺวทนาได้ในโอกาสต่อไป



## ขันติสังวร

พระพุทธองค์ตรัสว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากมายเกิดในกายนี้<sup>๑</sup> เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

มีสุภาษิตกล่าวว่า “ความอดทนเป็นกุญแจไขประตูพระนิพพาน” สุภาษิตบทนี้สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ตรัสสรรเสริญการเจริญขันติสังวร คือ ความอดทนต่อเวทนา อาทิเช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของขุข เหลือบ ภูเขา ลม แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้<sup>๒</sup> ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนามาก่อน อนึ่ง พระพุทธองค์ยังตรัสสรรเสริญความอดทนว่า

<sup>๑</sup> อัง. ทสก. ๒๔.๖๐.๘๗

<sup>๒</sup> ม. มุ. ๑๒.๒๔.๑๔-๑๕

อิธ สาริปุตฺต ภิกขุ ปจฺจนาภตฺตํ ปิณฺฑทปาตปฏิกฺกนฺโต  
 นิสีทฺติ ปลฺลงกํ อากุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณฺิณาย ปริมุขํ สตี อุฏฺฏ-  
 จเปตฺวา น ตาวาหํ อิมํ ปลฺลงกํ ภินฺทิสฺสามิ ยาว เม นานุ-  
 ปาทาย อาสเวหิ จิตฺตํ วิมุจฺจิสฺสตีติ. เอวรูเปน โข สาริปุตฺต  
 ภิกขุณา โคสิํงคฺสาลวนํ โสภเยย.๑

“ดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนาฉันนี้ ฉันภัตตาหารแล้วนั่งขัด  
 สมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ตั้งใจว่าตราบที่จิตของเรายัง  
 ไม่พ้นจากอาสวะ เราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ ดูกร  
 สารีบุตร ภิกษุผู้มีความอดทนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตร<sup>๒</sup> ว่า บุคคลจะบรรลุความ  
 สุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้  
 แสดงถึงความอดทนโดยตรง และเมื่อพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรที่อุรุเวลา-  
 เสนานิคมในวันเพ็ญเดือนหก มหาศักราช ๑๐๓ ได้ประทับนั่งเหนือโพธิ-  
 บัลลังก์ตั้งแต่ปฐมยามถึงปัจฉิมยาม คือ ตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง ๖ โมงเช้า  
 (ยามหนึ่งมี ๔ ชม. ราตรีหนึ่งมี ๓ ยาม คือ ปฐมยาม = ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.  
 มัชฌิมยาม = ๒๒.๐๐ - ๒.๐๐ น. ปัจฉิมยาม = ๒.๐๐ - ๖.๐๐ น.) ระยะเวลา  
 ดังกล่าวนี้นานประมาณ ๑๒ ชั่วโมง จึงได้ทรงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัม-  
 โพธิญาณในยามรุ่งอรุณแห่งราตรีนั้น

<sup>๑</sup> ม. มุ. ๑๒.๓๔๕.๓๐๘

<sup>๒</sup> ม. ม. ๑๓.๓๒๗.๓๐๗

ในปัจจุบันมีการดำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตกิลมถานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาตถกสัมปชัญญะ และสัปปายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาชั้นนี้ว่า

เวทนํ ภิกขเว โยนิโส มนสิ กโรถ.เวทนานิจจตมฺจ ยถาภูตํ  
สมนุสฺสสถ. เวทนํ ภิกขเว ภิกขุ โยนิโส มนสิกโรนโถ เวทนา-  
นิจจตมฺจ ยถาภูตํ สมนุสฺสสนโถ เวทนาย นิพพิหนฺติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา พึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุ กำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา”

อนิจจณฺเวย ภิกขเว ภิกขุ เวทนํ อนิจฺจนฺติ ปสฺสตี. สาสส  
โหตี สมฺมาทิฏฺฐิ.<sup>๒</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยง นั้นเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ”

<sup>๑</sup> ส. ข. ๑๗.๕๒.๔๓

<sup>๒</sup> ส. ข. ๑๗.๕๑.๔๒

## การตามรู้เวทนาสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺมตตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ. พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ. อชฺมตตพหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ. สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. วย-  
ธมฺมานุปัสสี วา เวทนาสุ วิหริติ. สมุทฺยวยธมฺมานุปัสสี วา  
เวทนาสุ วิหริติ. อตฺถิ เวทนาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภุจฺจิตา โหติ  
ยาวเทว ฅาณมตฺตาย ปฺภิสฺสตีมตฺตาย อนิสฺสลิโต จ วิหริติ.  
น จ กิณฺณิ โลเก อฺปาทียติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ  
เวทนานุปัสสี วิหริติ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในเวทนาภายในว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้ในเวทนาภายนอกว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้ในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง

เธอยอมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอยอมปรากฏว่ามีเพียงเวทนา เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่”

ผู้ที่มิได้กำหนดรู้ทุกข์ขเวทนาย่อมสำคัญว่าตนเจ็บอยู่ จัดว่าเจ็บทั้งกายและใจ แต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถครอบงำทุกข์เวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกข์เวทนาเป็นเพียงสภาวะทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ก็จะเจ็บกาย แต่ใจไม่เจ็บ เพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกว่ามีตัวตนที่เจ็บอยู่ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเจ็บทางกายแต่ใจไม่เจ็บ มีเรื่องเล่าในนกุลปิตุสสูตรว่า สมัยหนึ่งพระพุทธองค์ประทับอยู่ที่แคว้นภคคะ ภูเขาสุสุมาระ ได้ตรัสแก่นกุลพิตาทาที่มาเฝ้าพระองค์ว่า

อาตุโร หายํ คหปติ กาโย อณฺฑกุโตะ ปริโยนทฺโธ. โย หิ อิมํ กายํ ปริหรนฺโต มุหุตตมปิ อาโรคยํ ปฏิชานเญย. กิมนฺนตฺร พาลยา. ตสฺมาตฺถิ เต คหปติ เอวํ ลิกฺขิตพฺพํ. อาตุรกายสฺส เม สโต จิตฺตํ อนาคตํ ภาวิสฺสตีติ. เอวํ หิ เต คหปติ ลิกฺขิตพฺพํ.”

๑ ส. ข. ๑๗.๑.๑

“ดูกรคฤหบดี ร่างกายนี้มีสภาพกระสับกระส่าย ถูกหนังห่อหุ้มไว้เหมือนกับฟองไข่ เพราะบุคคลใดรักษาร่างกายนี้อยู่ที่พึงรับรองว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีความเจ็บปวดแม้เพียงชั่วครู่ เว้นจากความเจ็บปวดเป็นอันขาดแล้ว จะมีสาเหตุอื่นอะไรเล่า ดูกรคฤหบดี เพราะเหตุนี้ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า แม้ร่างกายของเราจะเจ็บปวด แต่ใจของเราจะไม่เจ็บตามไปด้วย ดูกรคฤหบดี เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้”

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัญญาณของกายที่ปวด จะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรับรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเรา หรือของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ชัดว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่าหยั่งเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด เหมือนพระปธานิยเถระผู้พำนักอยู่ที่ภูเขาคิตตลบรรพต ท่านนอนป่วยหนัก เกือบกลิ้งไปมาด้วยความเจ็บปวด ขณะนั้นมีลมพุ่งขึ้นจากท้องถึงหัวใจ ความแรงของลมนี้ทำให้ท้องของท่านแตก ลำไส้ไหลออกมากองบนเตียง ท่านกำหนดรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ได้ปรินิพพานในที่นั้นนั่นเอง<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๘๘

การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ต่อมานักปฏิบัติจะหยั่งเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุดๆ หรืออณูเล็กๆ ที่เกิดดับถี่ยับ การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

จบ เวทนานุปัสสนา



น สीलพุดมตเตน

อด วา สมาธิลาเภน

ศุสามิ เนกขมมสุขขั

ภิกขุ วิสุสาสมาปาติ

พาหุสจุเจน วา ปน

วิวิตตสยเนน วา.

อปุถุชชนเสวิตั

อปปตโต อาสวกุขยั.

พ. ๖. ๒๕.๒๗๑.๖๓

ภิกษุเอ๋ย เพียงมีศีลาจารวัตร เพียงมีภูมิปรียัตติ  
คงแก่เรียน เพียงพากเพียรปฏิบัติจนได้ฌาน เพียงอยู่  
ในสถานสงบสงัด ได้รับความสุขของพระอนาคามีที่  
สามัญชนทั่วไปไม่ได้สัมผัส ถ้าขจัดกิเลสไม่ได้หมด  
เธออย่าพึงนั่งนอนใจเลย



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

# จิตตานุปัสนา

การกำหนดรู้จิต

ทุนุคคหสส ลหุโน

ยตถกามนิปาติโน

จิตตสส ทมโถ สาธุ

จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหํ.

ขุ. ๖. ๒๔.๓๕.๒๒

จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงเร็ว ใฝ่ในอารมณ์  
ตามที่ใคร่ ฝึกจิตเช่นนั้นได้เป็นการดี เพราะจิตที่  
ฝึกได้แล้ว นำสุขมาให้



## จิตตานุปัสนา

การกำหนดรู้จิต

### วิธีกำหนดรู้รู้จิต

กถณจ ปน ภิกขเว ภิกขุ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ. อธิ  
ภิกขเว ภิกขุ

๑. สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตตุนติ ปชานาติ. วิตราคํ วา จิตตํ  
วิตราคํ จิตตุนติ ปชานาติ.
๒. สโทสํ วา จิตตํ สโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ. วิตโทสํ วา จิตตํ  
วิตโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ.
๓. สโมหํ วา จิตตํ สโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ. วิตโมหํ วา จิตตํ  
วิตโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ.
๔. สงฺขิตตํ วา จิตตํ สงฺขิตตํ จิตตุนติ ปชานาติ. วิกฺขิตตํ วา  
จิตตํ วิกฺขิตตํ จิตตุนติ ปชานาติ.
๕. มหคฺคตํ วา จิตตํ มหคฺคตํ จิตตุนติ ปชานาติ. อมหคฺคตํ วา  
จิตตํ อมหคฺคตํ จิตตุนติ ปชานาติ.

๖. สอตุตฺรํ วา จิตฺตํ สอตุตฺรํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ. อนนฺตุตฺรํ วา จิตฺตํ อนนฺตุตฺรํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ.
๗. สสมาหิตํ วา จิตฺตํ สสมาหิตํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ. อสสมาหิตํ วา จิตฺตํ อสสมาหิตํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ.
๘. วิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ วิมฺุตฺตํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ. อวิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ อวิมฺุตฺตํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ.

“ตฺถกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่อย่างใดเล่า ภิกษุในพระศาสนานี้

๑. เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
๒. เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
๓. เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
๔. เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
๕. เมื่อจิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ
๖. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๗. เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น
๘. เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น”

## ลักษณะของจิต

จิต คือ สภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่าน ทวารหรือประตู ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่าน ประตู การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้ กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้จักกลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่ สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด

จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบ ร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่า เจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เห็นสีอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของทุกคนจะทำ หน้าที่รู้สีเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบ สิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้เสียศูนย์ขาดความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ หลอกล่อให้หลง ยั่วชวนให้รัก พอใจหรือไม่พอใจตามการปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มีได้ อบรมไว้ดีย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน ดังพระพุทธดำรัสว่า

นาหํ ภิกขเว อณฺเณ เอกธมฺมมปิ สมฺนุสฺสามิ ยํ เอวํ  
ภาวิตํ มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ ยถิทํ ภิกขเว จิตฺตํ. จิตฺตํ  
ภิกขเว ภาวิตํ มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมนำแล้เห็นธรรมอื่นแม้สัก  
อย่างหนึ่งที่บุคคลอบรมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อัน  
ใหญ่หลวงเหมือนจิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตที่บุคคลอบรมดี  
แล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง”

### จิตที่มีและไม่มีราคะ

โดยปกติคำว่า ราคะ หมายถึง ความกำหนัด, ความยินดีเกี่ยวกับ  
เรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง  
๖ นักปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลภ  
หนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าว  
อาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียวก็พึงตามรู้จนกว่า  
จะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจาก  
ราคะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ

<sup>๑</sup> อัง. เอกก. ๒๐.๒๔.๕

## จิตที่มีและไม่มีโทสะ

จิตที่หุงจดหึงใจ ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ

## จิตที่มีและไม่มีโมหะ

จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

## จิตหตหุและจิตฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ จิตที่หตหุซึ่งซึมชื่อว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมาहितจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่า อสมาहितจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วยการเจริญสติระลึกรู้ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อว่า อวิมุตตจิต จิตดังกล่าวนี้ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยนักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

## มหัคคตจิตเป็นต้น

ผู้ที่บรรลุฌานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดก่อนหรือหลังฌานจิตว่าไม่ใช่ มหัคคตจิต (อมหัคคตจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า (สอุตตรจิต) เมื่อออกจากฌานแล้ว พึงตามรู้ฌานจิตทันทีว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ (มหัคคตจิต) และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า (อนุตตรจิต) อนึ่ง เมื่อออกจากรูปฌานแล้ว บรรลुरुูปฌาน ก็พึงตามรู้รูปฌานว่าไม่ใช่ มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือกว่า ส่วน อรูปฌานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหัคคตจิตและอมหัคคตจิตพร้อมทั้งสอุตตรจิตและอนุตตรจิตจึงเป็นวิสัยของท่าน ผู้บรรลุฌานเท่านั้น





## วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสนาจึงสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า

อิธาวุโส โมคคัลลาน ภิกขุ จิตฺตํ วสํ วตฺเตติ. โน จ ภิกขุ  
จิตฺตสฺส วเสน วตฺตติ ๕เปยฺย เอวรูปเณ โข อวฺุโส โมคคัลลาน  
ภิกขุณา โคสิํกฺคสาละวํ โสเภยฺย.<sup>๑</sup>

“ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต...ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”

ดังที่กล่าวมาในบทก่อนว่า กรรมฐานหลักของนักปฏิบัติคือกองรูป เพราะเด่นชัดกว่าสิ่งอื่น แต่ในบางขณะที่เวทนาเด่นชัด ก็ควรกำหนดรู้เวทนา นอกจากนี้ ในบางขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านโดยประกอบด้วย ความชอบ ความคิดฟุ้งซ่านดังกล่าวนั้นจัดว่าเป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะ นักปฏิบัติก็ควรกำหนดรู้จิตดังกล่าว เพราะในขณะนั้นได้ขาดสติระลึกรูปหรือเวทนาแล้ว แต่ไปคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่น่าพอใจซึ่งตนได้รับมาก่อนหรือคาดหวังไว้ แม้การคิดถึงสิ่งที่ตนไม่พอใจก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยโทสะ ดังนี้เป็นต้น

<sup>๑</sup> ม. มุ. ๑๒.๓๔๔.๓๐๘

การกำหนดรู้จิตที่มีราคะเป็นต้นตามหมวดนี้ เป็นการระลึกรู้จิตที่เพ่งดับไปไม่นาน เพราะเมื่อนักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวย่อมดับไป เพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศลเหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืด และจิตของเราก็รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน เรื่องที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะเดียวได้ ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่เมื่อกันนี้ได้คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนชอบโดยปริกรรมว่า “ชอบหนอ” และรู้ว่ามีความชอบปรากฏขึ้น แต่ไม่ใส่ใจต่อเรื่องที่ตนชอบ ก็จัดว่าได้กำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีราคะแล้ว การกำหนดรู้ในลักษณะนี้ชื่อว่า สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพ่งดับไป

จิตที่มีราคะเป็นต้นนั้นประกอบด้วยความฟุ้งซ่านที่เรียกว่า อูธัจจะ ทำให้จิตของนักปฏิบัติซัดส่ายไปจากสมาธิธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่าน คือ ความรู้สึกที่กำลังคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานที่ การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

เมื่อเรารู้สึกชอบ จิตก็จะรับรู้สภาวะที่พอใจ แต่เมื่อรู้สึกโกรธ จิตจะรับรู้สภาวะที่ไม่พอใจ จึงควรกำหนดสภาวะเหล่านั้นว่า “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” ความฟุ้งซ่านเป็นอาการทางจิตเหมือนความโลภและความโกรธ เวลากำหนดความฟุ้งซ่านจึงควรรู้อาการซัดส่ายของจิต ไม่ใช่รู้เรื่องที่คิด หรือสักแต่ปริกรรม

ขณะกำหนดความฟุ้งซ่านอยู่ จิตของเราต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติคือเรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้น เป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นบัญญัติ อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ขณะที่เราเห็นอาหารที่ชอบ อากาโรคิดว่าชอบย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโลภ อาหารที่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อากาโรคชอบ ไม่ใช่อาหาร เมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ อากาโรคิดว่าไม่ชอบย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโกรธ อาหารที่ไม่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อากาโรคไม่ชอบ ไม่ใช่อาหาร ในขณะที่คิดถึงบ้าน บุคคล สิ่งของ เรื่องราวที่คิดอยู่เหล่านี้ล้วนเป็นบัญญัติ ส่วนอากาโรคิดเป็นสภาวะธรรมความฟุ้งซ่าน จึงต้องกำหนดที่อากาโรคิด ไม่ใช่เรื่องราวที่กำลังคิดอยู่

อากาโรคิดฟุ้งซ่านนั้นต่างจากอากาโรคชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะรับรู้บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดนั้นทันที ดังนั้นการกำหนดรู้สภาวะฟุ้งซ่านจึงทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม เบื้องแรกพึงกำหนดว่า “คิดหนอๆ” โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อมีสมาธิเพิ่มขึ้นเมื่อจิตซัดสายออกไปแล้วเรากำหนดว่า “คิดหนอๆ” ได้ทันที ขณะนั้นจะไม่รู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ นี่จึงเป็นการรับรู้สภาวะฟุ้งซ่านอย่างแท้จริง



ผู้ปฏิบัติไม่ควรหงุดหงิดหรือปฏิเสธความฟุ้งซ่าน เพราะเป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ควรกำหนดรู้ตามหลักจิตตานุปัสสนา ถ้าสามารถกำหนดความฟุ้งซ่านได้ทันช่วงที่ ก็จะไม่เป็นนิเวศน์รบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้ากำหนดรู้เท่าทันไม่ได้ ก็จะกลายเป็นนิเวศน์ของการปฏิบัติ ที่จริงแล้วความฟุ้งซ่านเกิดจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป เรามักต้องการคิดให้จบเรื่อง และเพลิดเพลินกับความคิดนั้นๆ วิธีกำราบความฟุ้งซ่านที่ดีที่สุด ก็คือ กำหนดให้รู้เท่าทัน เหมือนหนามยอกเอาหนามบ่ง เมื่อเรากำหนดรู้ได้แบบนี้ ความฟุ้งซ่านก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง เพราะเหมือนเราดูหนังฟิล์มขาดบ่อยๆ ก็จะไม่อยากดู หรือเหมือนรถม้าที่ถูกกระชากบังเหียนบ่อยๆ ก็จะวิ่งไปได้สม่ำเสมอไม่ออกนอกทาง

ขั้นตอนของการกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านนั้นแตกต่างกันตามกำลังสมาธิ ในเบื้องต้นอาจต้องคิดอยู่นาน ต่อมาจึงคิดแบบสั้นลงเรื่อยๆ มีข้อสังเกตในการปฏิบัติที่เป็นไปอย่างเป็นลำดับ ดังนี้

๑. คิดเป็นเรื่องๆ จนจบเรื่องหนึ่งแล้วต่อไปเรื่องอื่น โดยขาดสติกำหนดรู้

๒. คิดจบเรื่องแล้วจึงรู้สึกตัว กำหนดว่า “คิดหนอๆ”
๓. คิดยังไม่จบเรื่อง แต่รู้สึกตัวและกำหนดได้ก่อน
๔. คิดเป็นประโยค เช่น ครอบครวัเป็นอย่างไรบ้าง นาย ก สบายดีไหม
๕. คิดเป็นวลี เช่น ครอบครวั หรือ นาย ก
๖. คิดเป็นพยางค์ เช่น ครอบ หรือ นาย
๗. ในระยะนี้ความคิดยังไม่เกิดขึ้นก่อน แต่เกิดจิตที่ต้องการจะคิด ฟุ้งซ่าน ในขณะที่นั้นควรกำหนดว่า “อยากคิดหนอ”

อาจจะมีผู้แย้งว่า ตนไม่เอยากคิดฟุ้งซ่าน แต่จิตคิดไปเองโดยที่ไม่ต้องการ ข้อนี้ต้องขอย้อนถามว่า ถ้าจิตคิดไปเองแล้ว ทำไมจึงเอยากจะคิดให้จบเรื่อง ความจริงแล้วอากัปกริยาทางกาย วาจา และใจขึ้นอยู่กับเจตนาทั้งสิ้น ถ้าปราศจากเจตนาแล้ว อากัปกริยาเหล่านั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้ สมดังพระพุทธรดำรัสว่า

เจตนาหัง ภิกขเว กम्मัม วทามิ. เจเตตฺวา กम्मัม กาเยน  
วาจาย มนสา.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เเรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคล  
ตั้งใจแล้วจึงกระทำกรรมทางกาย วาจา และใจ”

<sup>๑</sup> อัง. นกก. ๒๒.๖๓.๓๙๕

## การตามรู้จิตสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฌมตตํ วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ. พหิทฺธา วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ. อชฌมตตพหิทฺธา วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ. สมุทฺถมมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหริติ. วยธมมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหริติ. สมุทฺถวยธมมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหริติ. อตฺถิ จิตตฺนฺติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ ยาวเทว ฌานมตฺตตาย ปฏิสฺสตีมตฺตตาย อนิสฺสตีโต จ วิหริติ. น จ กิณฺจ โลกเก อฺปาทียติ. เอวมปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในจิตภายในว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้ในจิตภายนอกว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้ในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในจิตอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงจิต เพื่อปัญญาและการระลึกู้อย่างๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกต้อนหาและทมิฬเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมันอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่”

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามียิ่งอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่ายากการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามียิ่งอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอดีตตาดัตตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานชั้นนี้ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสนานี้

เมื่อศาสนาพุทธยังไม่อุบัติในโลก มีเศรษฐีคนหนึ่งในเมืองพาราณสี ยืนดูคนสัญจรไปมาอยู่ เขาได้พบสามีภรรยาคนหนึ่งเดินผ่านมา ครั้นเห็นความงามของหญิงนางนั้นแล้วเกิดความพอใจเพราะชาติสติชั่วขณะ แต่เมื่อรู้ว่าได้เกิดอกุศลจิตคิดปรารถนาต่อภรรยาผู้อื่น จึงเกิดความสลดใจแล้วกำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยความพอใจนั้น เขาได้เกิดสมาธิแน่นแน่วขึ้น และเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของจิต แล้วบรรลุวิปัสนาญาณชั้นต่าง ๆ จนกระทั่งบรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในที่สุด<sup>๑</sup>

จบ จิตตานุปัสนา



<sup>๑</sup>ชา. อ. ๖.๓๓

ชเลน ภาติ ปงกั

ชเลเนา วิสุชฌติ

จิตเตน ภาติ ปาปี

จิตเตเนา วิสุชฌติ.

*พระจันทิมมา ประเทศเมียนมาร์*

โคลนเกิดจากน้ำ ย่อมสะอาดด้วยน้ำ ฉนใด บาป  
เกิดจากจิต ย่อมหมดจดด้วยจิต ฉนนั้น





# ธรรมานุปัสสนา

การกำหนดรู้สภาวะธรรม

โย จ วสฺสสฺสํ ชีเว

เอกาหํ ชีวิตํ เสยโย

อปสฺสํ อุกฺขยพฺพํ

ปสฺสโต อุกฺขยพฺพํ.

พ. ฐ. ๒๕.๑๑๓.๓๗

ผู้ยังเห็นความเกิดดับแห่งสังขาร มีชีวิตอยู่เพียง  
วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้ไม่ยังเห็น

๑



## หมวดนิวรรณ์

การกำหนดฐันิวรรณ์

### นิวรรณ์ ๕

กถญจ ปน ภิกขเว ภิกขุ ฐมเมสุ ฐมมานุปลัสสี วิหริติ. อธิ  
ภิกขเว ภิกขุ ฐมเมสุ ฐมมานุปลัสสี วิหริติ ปญจสุ นีวรณesu.  
กถญจ ปน ภิกขเว ภิกขุ ฐมเมสุ ฐมมานุปลัสสี วิหริติ ปญจสุ  
นีวรณesu.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุตามฐัในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะ-  
ธรรมอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในพระศาสนานี้ตามฐัในสภาวะธรรม  
คือนิวรรณ์ ๕ ว่าเป็นสภาวะธรรม ภิกษุตามฐัในสภาวะธรรม  
คือนิวรรณ์ ๕ ว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างไรเล่า”

หมวดสุดท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ชื่อว่า ธรรมมานุปัสสนา คือ การตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย

ในหมวดที่ผ่านมา พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กอรูป เวทนา และจิต โดยกอรูปจัดเป็นรูปชั้นหยาบ เวทนาเป็นเวทนาชั้นหยาบ และจิตเป็นวิญญูณชั้นหยาบ แต่ในหมวดธรรมมานุปัสสนานี้ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิรર્ถและความเป็นชั้นหยาบ คือ กอรูปนาม เป็นต้น<sup>๑</sup>



<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๙๒

นิวรรณ์ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิวรรณ์ครอบงาย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญา นิวรรณ์มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม คือ สิ่งที่น่าชอบใจอัน ได้แก่ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสิ่งที่สัมผัสอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิวรรณ์นี้ครอบงายจะมีสภาพถูกปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้นๆ เหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ

๒. พยาบาท คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขุ่นเคือง คิดประทุษร้าย ปองร้าย จิตที่ถูกนิวรรณ์นี้ครอบงายจะมีสภาพกระวนกระวาย เหมือนน้ำต้มที่กำลังเดือดพล่าน

๓. ถีนมิททะ คือ ความง่วงซึมเซา จิตที่ถูกนิวรรณ์นี้ครอบงายจะมีสภาพไม่แจ่มใส เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ จิตที่ถูกนิวรรณ์นี้ครอบงายมีสภาพไม่สงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือมรรคผลนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุธรรม สงสัยในรูปนามด้วยเหตุจากอวิชา สงสัยในแนวทางการปฏิบัติ หรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์เป็นต้น จิตที่ถูกนิวรรณ์นี้ครอบงายมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เหมือนน้ำที่ถูกวางไว้ในที่มีผสมด้วยโคลนตม

ในสังคารวสูตร<sup>๑</sup> พระพุทธองค์ตรัสว่าบุรุษผู้มีจักขุไม่อาจเห็นเงา  
 ไบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกต้มจนเดือดพล่าน ในน้ำที่มี  
 จอกแหวนปกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วย  
 โคลนตมอยู่ในที่มืด ฉันทใด บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น  
 ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริง  
 ด้วยอำนาจของนิรวรณ ฉันทนั้น

แม้กามฉันทะเป็นต้นจะเป็นเครื่องกั้นสมาธิ แต่ถ้าสามารถกำหนด  
 รู้เท่าทันโดยบริกรรมตามสภาวะนั้นๆ ว่า “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” “ง่วง  
 หนอ” “คิดหนอ” หรือ “ร้อนใจหนอ” “สงสัยหนอ” นิรวรณเหล่านี้ก็จะ  
 ไม่ใช่เครื่องกั้นสมาธิในวิปัสสนา เพราะเป็นสภาวะธรรมทางใจประการหนึ่ง  
 ที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดรู้เหมือนกองงรูป เวทนา และจิต



<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๒๓๖.๑๐๗

## กามฉันทะ

๑. อธิ ภิกขเว ภิกขุ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺทํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺโทติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺทํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺโทติ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส กามจฺจนฺทสฺส อุปฺปาโท โทติ, ตถจ ปชานาติ.
๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส กามจฺจนฺทสฺส ปหฺนํ โทติ, ตถจ ปชานาติ.
๔. ยถา จ ปหฺนสฺส กามจฺจนฺทสฺส อายตี อนุปฺปาโท โทติ, ตถจ ปชานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา

๑. เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง ความยินดีพอใจในกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของกามฉันทะ]
๓. ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละกามฉันทะ]
๔. ความยินดีพอใจในกามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของกามฉันทะ]”

กามเป็นสิ่งที่น่าชอบใจซึ่งเป็นที่ตั้งทั้งรูปธรรมและนามธรรม กามที่เป็นรูปธรรมเรียกว่า วัตถุกาม หมายถึง วัตถุที่น่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส อันน่าปรารถนาใคร่ใคร่พอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ส่วนกามที่เป็นนามธรรมเรียกว่า กิเลสกาม คือ กิเลสที่มีอยู่ในใจซึ่งมีสภาพยินดีพอใจ

ผู้ดำรงชีวิตอยู่ในโลกโดยทั่วไปมักวนเวียนอยู่กับความคิดที่เป็นกิเลสกามตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับสนิทต้องทำงานหาเงินเพื่อแสวงหาสิ่งที่มีอยู่ แสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี และคุ้มครองรักษาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดำรงอยู่ต่อไป กาลเวลาของเขาอยู่อย่างมัวล่องเลยไปด้วยกามฉันทะที่ปิดกั้นจิตไม่ให้มีโอกาสบำเพ็ญกุศลขั้นสูงมีฉานเป็นต้น

ในฉัปปาณโกปมสูตร<sup>๑</sup> พระพุทธองค์ตรัสว่า ทวาร ๖ ของทุกคนเหมือนสัตว์ ๖ ประเภทที่หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และความนึกคิดว่า

ตา	เหมือน	งู
หู	เหมือน	จระเข้
จมูก	เหมือน	นก
ลิ้น	เหมือน	สุนัขบ้าน
กาย	เหมือน	สุนัขจิ้งจอก
ใจ	เหมือน	ลิง

<sup>๑</sup> ส. สฬา. ๑๘.๒๔๗.๑๘๕



ตา ชอบดูสิ่งที่มีลวดลายและเรื่องปกปิดเร้นลับ ไม่ชอบแลดูสิ่งที่  
เรียบง่ายที่เปิดเผยเป็นธรรมดา เหมือนงูชอบเลื้อยในที่รกไม่ราบเรียบ

หู เป็นรูช่องให้เสียงลอดผ่าน เหมือนจระเข้ชอบอยู่ในโพรงหรือ  
ถ้ำใต้น้ำ

จมูก ชอบสูดดมกลิ่นในอากาศ เหมือนนกชอบโฉบบินไปในอากาศ  
ลิ้น ชอบลิ้มรสอาหารหลากหลายของชาวบ้าน เหมือนสุนัขบ้าน  
ที่ชอบคลุกฤษีนอนอยู่ในบ้าน

กาย ชอบสัมผัสของมนุษย์ต่างเพศ เหมือนสุนัขจิ้งจอกชอบกินเนื้อ  
มนุษย์ในป่าช้า

ใจ มีธรรมชาติซัดส่ายไม่หยุดนิ่ง เหมือนลิงที่ซุกซนไม่หยุดนิ่ง

กิเลสทั้งหลายเป็นสิ่งที่ถูกสะสมไว้ในกระแเสจิตภพแล้วภพเล่าเมื่อ  
พบกับเหตุปัจจัยที่เหมาะสม กิเลสดังกล่าวนั้นจะฟูขึ้นในใจส่งผลให้แสดง  
อากัปภิกิริยาทางกายหรือวาจา เหมือนทารกที่ยังไม่มีความต้องการทางเพศ  
เพราะภาวะร่างกายยังไม่เติบโต ต่อเมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวร่างกายเจริญ  
สมบูรณ์แล้ว จึงเกิดความต้องการทางเพศ กิเลสที่มีอยู่แล้วในกระแเสจิต  
จะปรากฏขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมูลเช่นเดียวกัน

อนุสัยเป็นกิเลสชั้นละเอียดที่ละได้ด้วยมรรค ชื่อว่า อนุสัยกิเลส คือ กิเลสนอนเนื่องอยู่ในจิต กิเลสที่พุดขึ้นในจิตชื่อว่า ปริยภูฐานกิเลส เป็น กิเลสระดับกลางที่ละได้ด้วยสมณะหรือวิปัสสนา โดยวิปัสสนามีผลให้ละได้ ชั่วขณะ (ตทังคปหาน) และสมณะจะส่งผลให้ละได้ด้วยการข่มไว้ (วิกขัมภน-ปหาน) ส่วนกิเลสระดับหยาบที่แสดงออกด้วยการล่วงละเมิดทางกายหรือ วาจา ชื่อว่า วิติกมกกิเลส จะสามารถละได้ในขั้นศีลด้วยการสำรวมกาย และวาจาไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น

เมื่อกามฉันทะปรากฏ จิตของนักปฏิบัติจะรับรู้ความชอบใจทันที และจะเลิกใส่ใจต่อสภาวะเดินที่กำลังกำหนดรู้อยู่ก่อน จึงควรกำหนดรู้ กามฉันทะว่า “ชอบหนอ” ไม่ควรตั้งจิตให้กลับมากำหนดรู้สภาวะเดิน ที่จริงแล้วนักปฏิบัติไม่ควรเลือกกำหนดรู้อารมณ์ที่ต้องการในขณะปฏิบัติ ธรรม ควรปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอย่างไรอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเป็น กองรูป เวทนา จิต หรือกามฉันทะ เป็นต้น เพราะธรรมชาติของจิตจะรู้ อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหกเพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ดัง ข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

ยถาปากฎั วิปัสสนาภินิเวโส<sup>๑</sup>

“พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ฎี. ๒.๔๓๒

อนึ่ง กามฉันทะจัดเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งชื่อว่า โลภะ มีสภาพประกอบรวมกับจิตอยู่เสมอ ในหมวดนี้ระบุถึงกามฉันทะโดยตรง เพราะมุ่งแสดงเจตสิกเป็นหลัก เนื่องจากกามฉันทะที่เด่นชัดในขณะใดขณะหนึ่งจะมีกำลังมากกว่าเจตสิกอื่น แต่ในหมวดจิตตานุปัสสนา พระพุทธองค์ทรงมุ่งแสดงจิตเป็นหลัก เพราะจิตเป็นหลักสำคัญให้เจตสิกได้อาศัยเกิดขึ้นดังพระพุทธทวณะว่า มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา<sup>๑</sup> (สภาพธรรม[คือเจตสิก] มีใจเป็นผู้นำ มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ) ดังนั้น การกำหนดว่า “ชอบหนอ” อาจกล่าวไว้ในจิตตานุปัสสนาหรือธรรมานุปัสสนาก็ได้ ขึ้นอยู่กับมุมมองว่าจิตหรือเจตสิกเป็นหลักในขณะนั้น

นอกจากนี้ เมื่อนักปฏิบัติตามรู้กามฉันทะเป็นต้นจนกระทั่งสงบไปด้วยการกำหนดหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งตามสมควรแล้ว พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากกามฉันทะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่ามีจิตที่ผ่องใสปรากฏอยู่ แต่นักปฏิบัติไม่จำเป็นต้องกำหนดว่า “รู้หนอ” เสมอไป ควรกำหนดในเวลาที่เหมาะสมนี้เด่นชัดเท่านั้น

**เหตุเกิดของกามฉันทะ** คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยบคายในอารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ คือ ความพอใจในกามฉันทะ เช่น รูปร่างหน้าตาของเพศตรงกันข้าม อารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า สุกฺกนิมิต เป็นสิ่งยั่วกิเลสให้หลงชอบ และถูกใจตามความต้องการของแต่ละบุคคลที่ชอบรูป เสียง กลิ่น รสหรือสิ่งที่สัมผัส ดังพระพุทธดำรัสในอาหารสูตรว่า

<sup>๑</sup> พุ. ธ. ๒๕.๑.๑๕

อตุถิ ภิกขเว สุภณิมิตตํ. ตตถ อโยนิโสมนสิการพหุลีกาโร.  
 อยมาหาโร อนุปฺปนฺนสฺส วา กามจฺจนฺทสฺส อุปฺปาทาย อุป-  
 ปฺนฺนสฺส วา กามจฺจนฺทสฺส ภฺยโยภาวาย เวปฺลฺลฺยา.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย การใส่ใจโดยไม่แยบคายในสุภณิมิต  
 เป็นนิตยนี้เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือที่  
 เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”

นักปฏิบัติผู้ขาดสติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อพบกับอารมณ์  
 ที่สวยงามย่อมคิดด้วยอโยนิโสมนสิการว่าสวยงามน่าพอใจ มีความสำคัญ  
 ผิดที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิ-  
 การนั้นว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต



<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๒๓๒.๙๑

เหตุละหรือวิธีหยุดกามฉันทะ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึงการใส่ใจโดยแยบคาย เป็นการเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดขึ้นร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าการกามฉันทะบังเกิดขึ้นในจิต ก็ควรกำหนดว่า “ชอบหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นการละกามฉันทะที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ากามฉันทะดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจนี้จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละกามฉันทะอันเป็นวิปัสสนานั้นเอง นอกจากนี้ โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่ยังเห็นไตรลักษณ์ได้อีกทอดหนึ่ง หมายความว่า ในเบื้องต้นนักปฏิบัติย่อมยังเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามในปัจจุบันขณะด้วยการเจริญสติ ต่อมาเมื่อจิตมีคุณภาพดีขึ้นด้วยกำลังสมาธิและปัญญา ก็จะสามารถกำหนดรู้วิปัสสนาจิตที่ยังเห็นไตรลักษณ์ได้อีกด้วย แม้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและอรรถกถาก็อธิบายว่า

รูปารมมณฺดา จิตฺตํ อุปฺปชฺชิตฺวา ภิชฺชติ. ตํ อารมมณฺ  
ปฏฺิสงฺขาตสฺส จิตฺตสฺส ภงฺคํ อนุปฺสฺสติ.<sup>๑</sup>

“จิตที่รับรูปารมณณ์ไว้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป นักปฏิบัติ  
รู้เห็นอารมณณ์นั้นแล้ว[ว่าดับไป] ย่อมตามรู้ความดับของจิต  
นั้น”

<sup>๑</sup> พุ. ปฏิ. ๓๑.๕๑.๕๙

เตนาหุ โบริราณา ฌาตณฺจ ฌาณณฺจ อุกโ วิกุสฺสตีติ<sup>๑</sup>

“เพราะเหตุนั้น โบริราณาจารย์จึงกล่าวว่า ‘ย่อมหยั่งเห็น  
สิ่งที่ญาณรู้แล้วและญาณทั้งสองอย่าง’”

ความจริงแล้วการละกามฉันทะดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับ  
เชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง  
ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๒</sup> กล่าวถึงวิธีทำให้กามฉันทะเบาบางลง ๖ ประการ คือ

๑. เรี่ยนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สวยงามไม่น่ายินดี อันได้แก่  
ซากศพ หรืออาการ ๓๒ ให้เข้าใจว่าร่างกายของทุกคนเป็นสิ่งที่น่าเกลียด  
ไม่สวยงาม ส่งผลให้กามฉันทะสงบได้ชั่วคราว

๒. เจริญอสุภภาวนาด้วยการดูซากศพหรือกำหนดรู้อาการ ๓๒  
ส่งผลให้กามฉันทะสงบไปได้นานเมื่อนักปฏิบัติบรรลุสมาธิระดับฌาน

๓. สำรวมอินทรียด้วยการไม่เสพสิ่งที่ชอบใจทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย และใจ ส่งผลให้กามฉันทะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่ได้อาหารคือรูป  
เป็นต้นที่น่าชอบใจ

๔. รู้ประมาณในอาหาร ส่งผลให้กามฉันทะในอาหารหมดไป ถ้า  
นักปฏิบัติไม่รู้จักประมาณก็จะเกิดความอยากในรสอาหารเพิ่มขึ้น จึงควร  
รับประทานอาหารพอประมาณ โดยหยุดรับประทานก่อนที่จะอิ่ม ๔ หรือ  
๕ คำแล้วดื่มน้ำแทน

<sup>๑</sup> ปฎิสิ. อ. ๑.๒๗๗

<sup>๒</sup> ที่. อ. ๒.๓๙๓

๕. คบหากัลยาณมิตรที่ละกามฉันทะได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอน และเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับซากศพ อากาโร ๓๒ หรือความไม่ยึดมั่นในตัวตน

โยนิโสมนสิการที่อธิบายไว้ในเรื่องนี้ กล่าวตามอรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรที่เน้นการปฏิบัติธรรมโดยตรง อย่างไรก็ตาม ในบางแห่ง กล่าวไว้เป็นการพิจารณาตรัสกรองหาเหตุผลด้วยสติปัญญา เมื่อบุคคล เข้าใจกรรมและผลกรรมด้วยการพิจารณาอย่างแยบคายแล้วจึงน้อมใจไป ในการกระทำความดี ดังพระพุทธานุญาตว่า

เย เกจิ ภิกขเว ฐมา กุสลา กุสลาภาคิยา กุสลปกฺขิกา,  
สพฺเพ เต โยนิโสมนสิการมุลกา โยนิโสมนสิการสโมสรณา.  
โยนิโสมนสิกาโร เตสํ ฐมานํ อคฺคมกฺขายติ.<sup>๑</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่งที่เป็นกุศล เป็นฝ่ายกุศล มีอยู่ ธรรมทั้งหมดนั้นมีโยนิโสมนสิการเป็น มูลเหตุ รวมเข้าในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการย่อม ปรากฏว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น”

<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๒๑๒.๘๒

โดยเหตุที่พระสูตรนี้เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรม ดังนั้น โยนิโสมนสิการจึงจัดว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาปัญญาที่มีสติประกอบร่วม และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในการบรรลุธรรม ดังข้อความในมัชฌิมนิกายว่า

เทว โข อวูโส ปจฺจยา สมฺมาทิฏฺฐิยา อุปฺปาทาย. ปฺรโต  
จ โฆโส โยนิโส จ มนสิกาโร. อิเม โข อวูโส ปจฺจยา สมฺมา-  
ทิฏฺฐิยา อุปฺปาทาย.<sup>๑</sup>

“ดูกรผู้มีอายุ ปัจจัยสองอย่างย่อมเป็นไปเพื่อการเกิด  
สัมมาทิฏฐิ (วิปัสสนาญาณและมรรคญาณ) คือ เสียเงาะนำ  
ของผู้อื่น และการใส่ใจโดยแยบคาย

ดูกรผู้มีอายุ ปัจจัยสองอย่างนี้ย่อมเป็นไปเพื่อการเกิด  
สัมมาทิฏฐิ”

แม้ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ก็อธิบายคำนี้เกี่ยวกับการเจริญ  
วิปัสสนาว่า

โยนิโส มนสิการาติ เตสํ เตสํ ธมฺมานํ สภาวปริค-  
คณฺหนาทินา ยถาวุตฺเตน อุปาเยน ปวตฺตมนสิการา.<sup>๒</sup>

“คำว่า โยนิโส มนสิการา (ด้วยการใส่ใจโดยแยบคาย)  
คือ ด้วยการใส่ใจที่ดำเนินไปโดยวิธีตามที่กล่าวไว้แล้วอัน  
มีการกำหนดรู้สภาวะเป็นต้นของธรรมนั้นๆ”

<sup>๑</sup> ม. มุ. ๑๒.๔๕๒.๔๐๗

<sup>๒</sup> เนตติ. อ. หน้า ๖๐



โยนิโส มนสิกาโร นาม อูปายมนสิกาโร ปถมนสิกาโร.  
อนิจฺเจ อนิจฺจนฺติ วา ทุกฺเข ทุกฺขนฺติ วา อนตฺตนิ อนตฺตาทิ  
วา อสุภะ อสุภนฺติ วา มนสิกาโร.<sup>๑</sup>

“การใส่ใจวิธีและแนวทางที่ถูกต้องชื่อว่า โยนิโสมนสิการ  
(การใส่ใจโดยแยบคาย) คือ การใส่ใจว่าไม่เพียงในธรรมที่  
ไม่เพียง ใส่ใจว่าเป็นทุกข์ในธรรมที่เป็นทุกข์ ใส่ใจว่าไม่ใช่  
ตัวตนในธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน”

โยนิโส มนสิกาโร นาม กุสลาทีนํ ตตฺตสวาวรสลกฺขณา-  
ทิกฺสส ยาทาวโต อวพฺพชฺฌนวเสน อูปปโน ฌาณสมฺปยุตฺต-  
จิตฺตูปปาโท. โส หิ อวิปริตฺตมนสิการตาย โยนิโส มนสิกาโรติ  
วุตฺโต. ตทาโกคตาย อาวชฺชนาปิ ตคฺคตติกา เอว.<sup>๒</sup>

“จิตที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็น  
สภาวะ หน้าที่ และไตรลักษณ์เป็นต้นนั้นๆ ของกุศลจิต  
เป็นต้น ตามความเป็นจริง ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ โดย  
แท้จริงแล้ว จิตดังกล่าว เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เพราะ  
ความใส่ใจอย่างถูกต้อง แม้อวิชชวจิตก็มีความเป็นไป  
เหมือนกับชนจิตนั้น เพราะเกิดวาระเดียวกันกับชนจิต”

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๒๕๔

<sup>๒</sup>ที่. ฎี. ๒.๔๐๗

**เหตุไม่เกิดของกามฉันทะ** คือ วิธีทำให้ละกามฉันทะได้โดยเด็ดขาด ด้วยการเจริญอหัตตมรรค กล่าวคือ พระโสดาบันจะสามารถละกามฉันทะที่นำไปสู่อบายได้ แม้จะยังมีความพอใจในกามอยู่ก็ไม่ผิดศีลข้อ ๓ ที่ล่วงละเมิดภรรยาของผู้อื่น พระสกทาคามีสามารถละกามฉันทะหยาบที่เป็นการเสพกามได้ จึงไม่เสพกามอีก พระอนาคามีสามารถละกามราคะในกามคุณทั้ง ๕ ได้ จึงนุ่งขาวห่มขาวถือศีล ๘ แต่ยังยินดีในรูปราคะและอรูปราคะคือรูปฌานและอรูปฌาน ส่วนพระอรหันต์สามารถละรูปราคะและอรูปราคะได้ด้วยอหัตตมรรค จึงรู้เหตุไม่เกิดของกามฉันทะได้เอง คืออหัตตมรรค ส่วนนักปฏิบัติที่ยังมิได้เป็นพระอรหันต์ก็รู้เหตุไม่เกิดของฉันทะได้ด้วยสุตมยปัญญา คือ ปัญญาเรียนรู้ หรือจินตามยปัญญา คือปัญญาคิดรู้

เมื่อกามฉันทะที่สั่งสมไว้ในกระแสจิตถูกขจัดไปชั้นแล้วชั้นเล่าด้วยมรรคญาณจนกระทั่งหมดไปโดยเด็ดขาด นักปฏิบัติก็จะบรรลุลุทธิธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้ไม่เกิดอีก เพราะความเคยชินของจิตหรืออนุสัยกิเลสที่เป็นบ่อเกิดของกิเลสต่อๆ มาได้ถูกขจัดไปอย่างหมดสิ้น การปรุ่่งแต่งภพชาติใหม่จึงไม่มีอีกต่อไป

## พยายาม

๑. สนฺตํ วา อชฺชมตฺตํ พยาปาทำ อตฺถิ เม อชฺชมตฺตํ พยาปาโทติ  
ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชมตฺตํ พยาปาทำ นตฺถิ เม อชฺชมตฺตํ  
พยาปาโทติ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อญฺปนฺนสฺส พยาปาทสฺส อญฺปาโท โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
๓. ยถา จ อญฺปนฺนสฺส พยาปาทสฺส ปหานํ โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
๔. ยถา จ ปหีนสฺส พยาปาทสฺส อายตี อญฺปาโท โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
๑. อีกร้อยหนึ่ง เมื่อความพยายามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า  
ความพยายามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพยายาม  
ไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความพยายามไม่มีอยู่ภายในจิต  
ของเรา
๒. อนึ่ง ความพยายามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของพยายาม]
๓. ความพยายามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละเอียดของพยายาม]
๔. ความพยายามที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของพยายาม]

จิตของคนทั่วไปที่กระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็จะเกิดความไม่พอใจ (อรรถิ) แล้วเกิดอาการทางจิตในทางลบตามลำดับ คือ ความหงุดหงิด (ปฏิกัมมะ) ความขุ่นเคือง (โกธะ) ความคิดประทุษร้าย (โทสะ) และความปองร้าย (พยาบาท) ความปองร้ายนี้เป็นพฤติกรรมของจิตที่เป็นไปในทางผูกใจ แก้กั้นเอาคั้น หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคั้น ก็มีอาการขุ่นเคืองอยู่ในใจเหมือนภูเขไฟคุกรุ่นอยู่

ตามปกติพยาบาทนี้เป็นสิ่งที่พัฒนามาจากความโกรธ และองค์ธรรมของพยาบาทก็คือโทสเจตสิกที่มีกำลังนั่นเอง ดังนั้น พยาบาทที่ตรัสไว้ในที่นี้จึงมิใช่หมายถึงความปองร้ายอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงความถึงอาการทางจิตในทางลบทั้งหมด กล่าวคือ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย และความปองร้าย เพราะมีองค์ธรรมเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้พยาบาทตามสภาวะที่อ่อนหรือแก่กล่าว่า “ไม่ชอบหนอ” “หงุดหงิดหนอ” “โกรธหนอ” ฯลฯ

**เหตุเกิดของพยาบาท** คือ อโยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่แยบคายในอารมณ์ที่ตนไม่ชอบว่าไม่น่าพอใจ คือ ความพอใจในพยาบาทนั่นเอง ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้ อโยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

**เหตุละหรือวิธีหยุดพยาบาท** คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเมื่อสติที่เกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน พยาบาทย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นักปฏิบัติคิดถึงเรื่องที่ตนไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า “โกรธหนอ” การกำหนดรู้แบบนี้เป็นการละความพยาบาทที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าพยาบาทดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการรู้ชัดเหตุละพยาบาทอันเป็นวิปัสสนา นั่นเอง ถ้านักปฏิบัติสามารถละพยาบาทได้ด้วยวิปัสสนาอย่างแท้จริง ต่อมาแม้จะระลึกถึงเรื่องที่ตนไม่ชอบ ก็จะไม่เกิดความโกรธเกี่ยวกับเรื่องนั้นอีก เพราะความโกรธถูกละได้แล้วด้วยวิปัสสนา นอกจากนี้โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ ดังที่กล่าวไว้ในเรื่องกามฉันทะ

การละพยาบาทดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิท ด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง คัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> กล่าวถึงวิธีทำให้พยาบาทเบาบางลง ๖ ประการ คือ

<sup>๑</sup> ที่. อ. ๒.๓๙๔

๑. เร็ยรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดเมตตา คือ เริ่มเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นสภาวะธรรมตรงกันข้าม

๒. เจริญเมตตาภาวนา คือ ทำให้เมตตาที่ปรากฏแล้วในใจให้มากขึ้น ให้เป็นเหมือนยานพาหนะพาไปสู่พรหมโลก เป็นที่ตั้งของจิต ดำรงไว้อย่างสม่ำเสมอจนชั่วชอง ปรารถนาไว้เป็นอย่างดี

๓. พิจารณาว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ ใคร่ครวญกรรมของตนและผู้อื่นว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ผู้ที่ทำร้ายเราเป็นเพียงอุปกรณ์ของกรรม แม้จะไม่มีเขาก็อาจมีคนอื่นมาทำอย่างนี้ หรืออาจต้องประสบอุบัติเหตุให้เจ็บตัวหรือเสียชีวิตโดยไม่มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง

๔. พิจารณาเห็นโทษของโทสะและอานิสงส์ของเมตตา คือ โทสะเหมือนไฟที่เผาผลาญ ทำให้ตนและผู้อื่นเร่าร้อน ส่วนเมตตานั้นเป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนกับตน ทำให้ตนและผู้อื่นสงบร่มเย็น

๕. คบหากัลยาณมิตรที่ละพยายามได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละโทษสาเหตุไม่เกิดของพยายาม คือ วิธีทำให้ละพยายามได้โดยเด็ดขาด ด้วยการเจริญอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของพยายามได้เองว่าเป็นอนาคามีมรรค

## ถีนมิทระ

๑. สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ถีนมิทฺธํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ถีนมิทฺธนฺติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ถีนมิทฺธํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ถีนมิทฺธนฺติ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อณุปนฺนสฺส ถีนมิทฺธสฺส อฺบุปฺปาโท โหติ, ตถจ ปชานาติ.
๓. ยถา จ อฺบุปนฺนสฺส ถีนมิทฺธสฺส ปหานํ โหติ, ตถจ ปชานาติ.
๔. ยถา จ ปหีนสฺส ถีนมิทฺธสฺส อายตี อฺบุปฺปาโท โหติ, ตถจ ปชานาติ.
๑. อีกร้อยหนึ่ง เมื่อความง่วงเหงาซึ่มเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึ่มเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความง่วงเหงาซึ่มเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึ่มเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง ความง่วงเหงาซึ่มเซาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือเหตุเกิดของถีนมิทระ]
๓. ความง่วงเหงาซึ่มเซาที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละถีนมิทระ]
๔. ความง่วงเหงาซึ่มเซาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของถีนมิทระ]

พระพุทธองค์ทรงอธิบายความง่วงซึมเข้าไปในสังยุตตนิคาย กาย-  
สูตร<sup>๑</sup> ว่าเป็นความเบื่อหน่าย (อหิริ) ความเกียจคร้าน (ตณฺหิ) การบิต  
ขี้เกียจ (วิชฌมกิตา) ความเมาอาหาร (ภตฺตสมฺมโท) และความหดหูแห่ง  
จิต (เจตโส ลินฺตตฺติ) เป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การงานบำเพ็ญกุศล  
เพราะต้องการนอนเท่านั้น นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงซึมเซาว่า  
“ง่วงหนอ”

**เหตุเกิดของถีนมิทระ** คือ อโยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่  
แยบคายในความเบื่อหน่ายเป็นต้นนั้นว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจ  
ในถีนมิทระนั่นเอง ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ”  
โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

**เหตุละหรือวิธีห้ามถีนมิทระ** คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดย  
แยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับ  
กุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความง่วงซึมเซาย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ใน  
ขณะที่นักปฏิบัติเกิดความง่วงซึมเซา ก็ควรกำหนดว่า “ง่วงหนอ” การ  
กำหนดรู้อย่างนี้จัดเป็นการละความง่วงซึมเซาที่ปรากฏในขณะนั้นด้วย  
โยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความง่วงซึมเซาดับ  
ไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละ  
ความง่วงซึมเซาอันเป็นวิปัสสนาเช่นกัน

<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๑๘๓.๕๘



การละความง่วงซึมเซาดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลส ให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด ใน คัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> กล่าวถึงโยนิโสมนสิการที่ประกอบด้วยความเพียร ๓ ประเภท คือ

๑. อารัมภธาตุ การเริ่มปรารภความเพียร ตั้งแต่การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติธรรมจนถึงการเริ่มปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

๒. นิกมธาตุ ความเพียรที่มีกำลังเพื่อให้พ้นไปจากความเบื่อหน่ายในระหว่างปฏิบัติธรรม

๓. ปรักกมธาตุ ความเพียรที่มีกำลังมากที่สุดเพื่อให้บรรลุ มรรคผลนิพพาน ไม่ทอดธุระเมื่อยังมิได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล



<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๙๕

นอกจากนี้ ท่านยังแสดงวิธีทำให้ความง่วงซึมซาเบาบางลง ๖ ประการไว้ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> ดังนี้ คือ

๑. เรียนรู้โทษของการบริโภคมาก
๒. เปลี่ยนอิริยาบถ คือ ถ่างวงในขณะนั่งกรรมฐาน ให้ลุกขึ้นเดิน จงกรม
๓. ระลึกถึงแสงสว่าง คือ นึกถึงแสงสว่างของดวงจันทร์ ดวงไฟ หรือคบเพลิงในเวลากลางคืน หรือนึกถึงแสงสว่างของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน
๔. อยู่ที่โล่งแจ้ง
๕. คบหากัลยาณมิตรที่ละถีนมิทระ<sup>๑</sup>ได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอน และเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ
๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละถีนมิทระ

**เหตุไม่เกิดของถีนมิทระ** คือ วิธีที่ละถีนมิทระได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของถีนมิทระได้เองว่า คืออหัตตมรรค

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๙๔

## อุทธัจจกุกกุจจะ

๑. สนฺตํ วา อชฺชตตํ อุทธัจจกุกกุจฺจํ อตฺถิ เม อชฺชตตํ  
อุทธัจจกุกกุจฺจนฺติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตตํ อุทธัจจ-  
กุกกุจฺจํ นตฺถิ เม อชฺชตตํ อุทธัจจกุกกุจฺจนฺติ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส อุทธัจจกุกกุจฺจสฺส อุปฺปาโท โหติ,  
ตถจ ปชานาติ.
๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส อุทธัจจกุกกุจฺจสฺส ปหानํ โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
๔. ยถา จ ปหีนสฺส อุทธัจจกุกกุจฺจสฺส อายตี อนุปฺปาโท โหติ  
ตถจ ปชานาติ.
๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิต  
ย่อมรู้ว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อ  
ความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความ  
ฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วย  
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของอุทธัจจ-  
กุกกุจจะ]
๓. ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วย  
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละอุทธัจจกุกกุจจะ]
๔. ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วย  
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของอุทธัจจ-  
กุกกุจจะ]

เหตุเกิดของอุทธัจจกุกกุจจะ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกคายในความไม่สงบใจว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจคือ ความพอใจในความไม่สงบใจนั่นเอง ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดอุทธัจจกุกกุจจะ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยไม่แยกคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นั้นกบฏิบัติเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็ควรกำหนดว่า “คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ” หรือ “ร้อนใจหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ปรากฏขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสสนาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

การละความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วคราวไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาดในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> กล่าวถึงวิธีทำให้ความฟุ้งซ่านรำคาญใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

๑. เล่าเรียนหลักธรรมให้มาก ส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านน้อยลงเกี่ยวกับหลักธรรม และมีน้ำใจขบประพุดิตของตน ทำให้ไม่เดือดร้อนรำคาญใจ
๒. สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระวินัยจนเข้าใจชัดเจน
๓. ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงไม่สงสัย
๔. เข้าไปขอคำแนะนำสั่งสอนจากพระเถระผู้สูงอายุ
๕. คบหากัลยาณมิตรที่เคร่งครัดพระวินัยเหมือนพระอุบาลี ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ
๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

**เหตุไม่เกิดของอุทัจจกุกุจจะ** คือ วิธีที่ละความฟุ้งซ่านได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของความฟุ้งซ่านได้เองคืออหัตตมรรค ส่วนความรำคาญใจจะละได้โดยเด็ดขาดด้วยอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของความรำคาญใจได้เองว่าคืออนาคามีมรรค

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๙๕

## วิจิกิจฉา

๑. สนฺตํ วา อชฺชตฺตํ วิจิกิฉฺฉํ อตฺถิ เม อชฺชตฺตํ วิจิกิฉฺฉาติ  
ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตฺตํ วิจิกิฉฺฉํ นตฺถิ เม อชฺชตฺตํ  
วิจิกิฉฺฉาติ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อนุปฺปนนาย วิจิกิฉฺฉาย อุปฺปาโท โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปฺปนนาย วิจิกิฉฺฉาย ปหानํ โหติ, ตถจ ปชานาติ.
  ๔. ยถา จ ปทินาย วิจิกิฉฺฉาย อายตี อนุปฺปาโท โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความลังเลสงสัยมีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ว่า  
ความลังเลสงสัยมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความลังเล  
สงสัยไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความลังเลสงสัยไม่มีอยู่  
ภายในจิตของเรา
  ๒. อนึ่ง ความลังเลสงสัยที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของวิจิกิจฉา]
  ๓. ความลังเลสงสัยที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละวิจิกิจฉา]
  ๔. ความลังเลสงสัยที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วย  
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของ  
วิจิกิจฉา]

**เหตุเกิดของวิกิจจนา** คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกคายในพระพุทธรูปเป็นต้นว่าเป็นสภาวะที่น่าสงสัย คือ ความพอใจในความสงสัยนั่นเอง ในขณะที่นั้นจึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

**เหตุละหรือวิธีหยุดวิกิจจนา** คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยกคายด้วยการเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความสงสัยลังเลใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่นักปฏิบัติเกิดความสงสัยลังเลใจ ก็ควรกำหนดว่า “สงสัยหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้เป็นภาระความสงสัยลังเลใจที่ปรากฏในขณะที่นั้นด้วย โยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความสงสัยลังเลใจดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสสนาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุละความสงสัยลังเลใจ



การละความสงสัยลังเลใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาดในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> กล่าวถึงวิธีทำให้ความสงสัยลังเลใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

๑. หมั่นศึกษาเรียนรู้หลักธรรมมาก จะส่งผลให้ความสงสัยที่เกี่ยวกับหลักธรรมน้อยลง
๒. สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระรัตนตรัยให้เข้าใจชัดเจน
๓. ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงเพื่อไม่เกิดข้อสงสัย
๔. ส่งเสริมให้มีศรัทธามากในพระรัตนตรัย
๕. คบหากัลยาณมิตรที่มีศรัทธามากเหมือนพระวัคกลี ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ
๖. กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละความสงสัย

เหตุไม่เกิดของวิจิกิจฉา คือ วิธีละความสงสัยได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญโสดาปัตติมรรค พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบันขึ้นไปจึงรู้เหตุไม่เกิดของความสงสัยได้เองคือโสดาปัตติมรรค

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๙๕



## การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสฺสี วิหฺรติ. พหิทฺธา  
 วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสฺสี วิหฺรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ  
 ธมฺมานุปัสฺสี วิหฺรติ. สมฺมุทฺยธมฺมานุปัสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ.  
 วยธมฺมานุปัสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. สมฺมุทฺยวยธมฺมานุปัสฺสี วา  
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภุจฺจิตา โหติ  
 ยาวเทว ฅาณมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสติมตฺตตาย. อนิสฺสลิโต จ วิหฺรติ. น  
 จ กิณฺณิ โลเก อูปาทียติ. เอวมปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมา-  
 นุปัสฺสี วิหฺรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ.

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายในว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวะ-  
 ธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวะ-  
 ธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏ  
 ว่ามีเพียงสภาวะธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกขุขันธ์ๆ ขึ้นไป  
 เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัดค้นหาและทิวฐิเข้าอิงอาศัย และ

ไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวะ-  
ธรรมคือนิรวรณ ๕ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่”

คำอธิบายในเรื่องนี้ ได้กล่าวมาแล้วในหมวดก่อนๆ จึงละไว้ในฐานะ  
ที่สามารถเข้าใจกันได้

จบ หมวดนิรวรณ



## ๒



### หมวดชั้น

การกำหนดรู้ชั้น

#### อุปาทานชั้น

ปน จปร ภิขเว ภิขุ ธมเมสุ ธมมานุปลสิ วิหริติ ปญจสุ  
อุปาทานกฺขนฺเฐสุ. กถณฺจ ปน ภิขเว ภิขุ ธมเมสุ ธมมานุ-  
ปลสิ วิหริติ ปญจสุ อุปาทานกฺขนฺเฐสุ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวะ-  
ธรรมคืออุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ ภิกษุตามรู้สภาวะ-  
ธรรมคืออุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่อย่างไร”

สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในโลกที่เข้าใจกันว่าเป็นคน สัตว์ ๗๗ เป็น  
ความจริงในระดับสมมุติ แต่ความจริงในระดับลึกลงไป ทุกสรรพสิ่งล้วน  
เป็นเพียงชั้น ๕ ที่เป็นรูปและนามรวมตัวกันเข้าเป็นกลุ่ม เปรียบได้กับ  
รถยนต์อันเป็นที่รวมส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ยาง ล้อ ที่นั่ง  
เครื่องยนต์ แบตเตอรี่ ตัวถังรถ และเปรียบเหมือนบ้านอันที่เป็นประชุม  
ของหลังคา เสา พื้น ๗๗ สมจริงดังข้อความว่า

ก็ นุ สตโตติ ปจฺเจสิ      มาร ภิฏฺฐิจิตฺตํ นุ เต  
 สฺกฺขสงฺขารปฏฺโชยํ      นยิธ สตฺตฺตฺพลภฺกติ.  
 ยถา หิ องฺกสมฺมารา      โหติ สทฺโท รโถ อิติ  
 เอวํ ขนฺธเสฺสฺ สนฺเตสฺ      โหติ สตฺโตติ สมฺมุติ.  
 ทฺกฺขเมว หิ สมฺโภติ      ทฺกฺขํ ติฏฺฐจฺติ เวติ จ  
 นาณณตฺร ทฺกฺขา สมฺโภติ นาณณํ ทฺกฺขา นิรฺุชฺชติ.<sup>๑</sup>

“ณะมาร ท่านเห็นผิดเชื่อว่าสัตว์มีอยู่หรือ สมมุติ  
 ว่าสัตว์นี้เป็นเพียงกองสังขารล้วนๆ ในกองสังขารนี้จะ  
 หาตัวสัตว์ไม่ได้เลย

เปรียบตั้งเมื่อรวมส่วนประกอบเข้าด้วยกันแล้ว  
 คำสมมุติว่า รถ ย่อมมี ฉันทใด เมื่อขันธ์ทั้งหลายมีอยู่  
 สมมุติว่าสัตว์ก็มีฉันทนั้น

โดยแท้จริงแล้ว ทุกข์เท่านั้นมีอยู่ ทุกข์ตั้งอยู่และ  
 ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีสัตว์เกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มี  
 สัตว์ดับไป”

พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับลึกที่  
 สุดจนเหลือเพียงขันธ์ ๕ จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดขันธ์ไว้เพื่อละ  
 ความยึดติดในตัวตน เมื่อนักปฏิบัติยังเห็นโครงสร้างทางร่างกายของ  
 ตนเองความไม่รู้ก็จะหมดไป แล้วอนุสัยที่คอยสร้างทุกข์ให้ย่อมถูกขจัด  
 ได้โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุละความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

<sup>๑</sup> ส. ส. ๑๕.๑๗๑.๑๖๓

ขันธ แปลว่า หมู, กอง หมายถึง การรวมตัวกันของรูปนามที่จำแนกเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรามหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ ส่วนอุปาทาน คือ ความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปาทานขันธจึงเป็นหมูรูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น

อุปาทานขันธมี ๕ ประการ คือ

๑. รูป สสารหรือปรมาณูเล็กๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย และสัมผัสของยุง เหลือบ ริน ไร หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทาย-รูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของ

๒. เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็นอย่างไร

๓. สัญญา สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายรู้ว่าเป็นอะไร

๔. สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจอื่นๆ ที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ ความโลภ โกรธ ฯลฯ

๕. วิญญาณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว

ตัวอย่างเช่น เวลาอ่านหนังสือ วิญญาณหรือจิตทำหน้าที่อ่านโดยเห็นอักษรทางตา สัญญาทำหน้าที่จำได้รู้ความหมายนั้น เวทนาทำหน้าที่ตอบสนองเป็นความรู้สึกดี ไม่ดี หรือวางเฉยในสิ่งที่กำลังอ่านอยู่ สังขารทำหน้าที่ตั้งใจอ่านต่อไป หรือหยุดอ่าน หรือไปอ่านเชิงอรรถเพิ่มเติม

การแสดงชั้นนี้ของพระพุทธรองค์นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกาศความเป็นอนัตตา กล่าวคือ ในสมัยพุทธกาลมีลัทธิจำนวนมากเชื่อว่าอัตตาหรืออาตมอันมีอยู่ในคนสัตว์และพืช เป็นนามธรรมที่เที่ยงแท้ไม่ตาย แม้คนสัตว์จะตายแล้วก็ล่องลอยไปเกิดใหม่ บางลัทธิกล่าวว่า มีขนาดเล็กเท่าปรมาณูสถิตอยู่ที่หัวใจ บ้างกล่าวว่า มีขนาดเท่ากับร่างกาย เมื่อร่างกายเล็กอาตมอันก็เล็ก เมื่อร่างกายเติบโตอาตมอันก็เติบโตตามไปด้วย บางลัทธิเห็นว่า มีขนาดเดียว ไม่เปลี่ยนแปลงตามการเติบโตของร่างกาย มักออกจากร่างไปเมื่อคนสัตว์นอนหลับสนิท บางลัทธิก็คัดค้านลัทธิอื่นว่าอาตมอันเป็นรูป ไม่ใช่นาม แต่พระพุทธรองค์ทรงแสดงชั้นนี้ ๕ โดยจำแนกเป็นรูปและนามที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยซึ่งเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ชั้นนี้เหล่านี้ไม่ใช่อัตตาและไม่มีอัตตานอกเหนือไปจากชั้นนี้ทั้ง ๕

ความเข้าใจเรื่องชั้นนี้ ๕ ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาได้โดยตรง เพราะมีเพียงชั้นนี้ที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยโดยปราศจากตัวตน หรือตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ความเห็นผิดว่ามีตัวตนเรียกว่า อัตตทิฏฐิ หรือสักกายทิฏฐิ แบ่งออกเป็น ๒๐ อย่างซึ่งจำแนกโดยชั้นนี้ ๕ ออกได้ อย่างละ ๔ คือ รูปเป็นอัตตา (รูป อัตตา) อัตตามีรูป (รูปวา อัตตา) รูปมีอยู่ในอัตตา (อัตตนิ รูป) และอัตตามีอยู่ในรูป (รูปสมิ อัตตา) เป็นต้น

หลักธรรมของพระพุทธองค์เน้นการดำเนินไปของขันธ ๕ ตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ขันธก็เกิดขึ้นไม่ได้ เหตุเกิดของรูปกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๑</sup> ว่ามี ๔ ประการ คือ

๑. อวิชา ความไม่รู้ว่ารूपแปรปรวน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือความรู้ผิดว่ารूपเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

๒. ตัณหา ความพอใจในรูป

๓. กรรม กรรมดีและกรรมชั่วที่ก่อให้เกิดรูปรูปหลากหลาย

๔. อาหาร สิ่งที่เกิดให้เกิดผล แบ่งออกเป็น

- กพพิการอาหาร อาหารคือคำข้าว ก่อให้เกิดรูปกลาปที่เนื่องด้วยคำข้าว

- ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ ก่อให้เกิดเวทนา ๓

- มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือเจตนา (บุญและบาป) ก่อให้เกิดภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ

- วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ ก่อให้เกิดรูปนามในขณะที่ปฏิบัติ

เหตุเกิดของนาม ๓ (เวทนา สัญญา สังขาร) มี ๔ อย่าง คือ อวิชา ตัณหา กรรม และผัสสะ ส่วนเหตุเกิดของนามประเภทที่ ๔ (วิญญาณ) ก็มี ๔ อย่าง คือ อวิชา ตัณหา กรรม และรูปนาม

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ๒.๓๐๑-๒

## วิธีปฏิบัติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ

๑. อิติ รูป, อิติ รูปสส สมุทโย, อิติ รูปสส อตถงคโม.
๒. อิติ เวทนา, อิติ เวทนาย สมุทโย, อิติ เวทนาย อตถงคโม.
๓. อิติ สณฺหา, อิติ สณฺหาย สมุทโย, อิติ สณฺหาย อตถงคโม.
๔. อิติ สงฺขาร, อิติ สงฺขารานํ สมุทโย, อิติ สงฺขารานํ อตถงคโม.
๕. อิติ วิญฺญาณํ, อิติ วิญฺญาณสฺส สมุทโย, อิติ วิญฺญาณสฺส อตถงคโมติ.

“ภิกษุในพระศาสนาที่ย่อมรู้ชัดว่า

๑. นี่คือนาม ความเกิดของรูปย่อมมีอย่างนี้ ความดับของรูปย่อมมีอย่างนี้
๒. นี่คือนาม เวทนา ความเกิดของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของเวทนาย่อมมีอย่างนี้
๓. นี่คือนาม สันฺหา ความเกิดของสันฺหาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสันฺหาย่อมมีอย่างนี้
๔. นี่คือนาม สงฺขาร ความเกิดของสงฺขารย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสงฺขารย่อมมีอย่างนี้
๕. นี่คือนาม วิญฺญาณ ความเกิดของวิญฺญาณย่อมมีอย่างนี้ ความดับของวิญฺญาณย่อมมีอย่างนี้”



นักปฏิบัติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่เคลื่อนไหวโดยเนื่องด้วยร่างกาย ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ลมหายใจไม่ใช่เรา และไม่มีเราอยู่ในลมหายใจ นอกจากนี้ ลมหายใจมีสภาพไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ ลมหายใจเข้าดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจเข้า การรับรู้เช่นนี้เป็น การกำหนดรู้รูปขันธ์ คือ รูป ความเกิดของรูป และความดับของรูป

ในบางขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจ นักปฏิบัติอาจรู้สึกสบายใจเกิด ความปีติโสมนัส ควรกำหนดว่า “อิมฺหิหนอ” การรับรู้ความโสมนัสอย่างนี้ เป็นการกำหนดรู้เวทนา

ในบางขณะอาจพิจารณาด้วยสัญญาตามที่เคยเรียนรู้มาก่อนว่า ลมหายใจเป็นรูป จิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ควรกำหนดว่า “จำได้หนอ” การรับรู้เช่นนี้เป็นการกำหนดรู้สัญญา

ในบางขณะความโลภหรือโกรธอาจปรากฏขึ้นในจิต ควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การรับรู้สภาพปรุงแต่งอย่างนี้เป็นการ กำหนดรู้สังขาร

ในขณะที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ ควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” การรับรู้จิตที่เห็นนี้เป็น การกำหนดรู้วิญญาน

## การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฌตตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ. พหิทฺธา  
 วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ. อชฌตตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ  
 ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ. สมฺมุทฺยธมฺมานุปฺปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ.  
 วยธมฺมานุปฺปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. สมฺมุทฺยวยธมฺมานุปฺปสฺสี วา  
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺปฏฺฐิตา โหติ  
 ยาวเทว ฅาณฺมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย. อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ. น  
 จ กิณฺฉิ โลเก อุปาทียติ. เอวมฺปิ โช ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมา-  
 นุปฺปสฺสี วิหฺรติ ปณฺจสุ อุปาทานกฺขนฺเธสุ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายในว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวะ-  
 ธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะะคือความเกิดขึ้นในสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะะคือความดับในสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวะ-  
 ธรรมอยู่ข้าง


เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏ  
 ว่ามีเพียงสภาวะธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกขุ้ยๆ ขึ้นไป  
 เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวักข์เข้าอิงอาศัย และ  
 ไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวะ-  
ธรรมคืออุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่”

นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้ชั้น ๕ ภายในตน ในบางขณะอาจอนุมานรู้  
ชั้น ๕ ของผู้อื่นได้อีกด้วย โดยเข้าใจว่าชั้นของตนมีสภาวะอย่างไร ชั้น  
ของผู้อื่นก็มีสภาวะอย่างนั้น เขายังเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของชั้น  
๕ อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกว่าเที่ยง เป็นสุข  
บังคับบัญชาได้

จบ หมวดชั้น






ยโต ยโต สมมสติ  
ลภติ ปีติปโมชฺชํ

ชนธานํ อุกฺขยพฺพยํ  
อมตนตํ วิชานตํ.

พ. ๖. ๒๕.๓๗๔.๘๒

เมื่อภิกษุยังเห็นความเกิดขึ้นและดับไปแห่งขันธ  
ทั้งหลายแล้ว ย่อมได้ความปีติปราโมทย์ซึ่งเป็นสิ่ง  
อมตะสำหรับท่านผู้รู้ทั้งหลาย



## ๓



### หมวดอายตนะ

การกำหนดรู้อายตนะ

#### อายตนะ ๑๒

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฌมเมสุ ฌมมานุปฺปลี วิหฺรติ ฉสุ  
อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ. กถญจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฌมเมสุ  
ฌมมานุปฺปลี วิหฺรติ ฉสุ อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวะ-  
ธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็น  
สภาวะธรรมอยู่ ภิกษุตามรู้ในสภาวะธรรมคืออายตนะภายใน ๖  
และอายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่อย่างไร”

พระพุทธรองค์ทรงแสดงชั้นที่ ๕ ไว้ในพระสูตรบางสูตร และแสดงอายตนะ ๑๒ ไว้ในบางแห่ง คำว่า อายตนะ แปลว่า ที่อาศัยของจิตและนามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (เจตสิก) จำแนกออกเป็นอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ (มโนสัมผัส) จะเห็นได้ว่าอายตนะเหล่านี้เป็นที่ตั้งของจิตและเจตสิก ถ้าไม่มีตาหรือรูป จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาก็ปรากฏไม่ได้

อายตนะเหล่านี้อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภทตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

๑. ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม
๒. ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส ที่เป็นรูปธรรม พร้อมทั้งธรรมารมณที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม
๓. ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนามอันได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาเป็นต้น

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีรูปมาปรากฏทางตา จิตที่เห็นรูปทางตาซึ่งเรียกว่า จักขุวิญญาณจิต ย่อมเกิดขึ้นทำหน้าที่เห็นโดยอาศัยตา คนตาบอดไม่สามารถเห็นได้ เพราะไม่มีตาเป็นสื่อผ่านถึงประตูดูใจ ตาจึงเป็นธาตุรับ รูปเป็นธาตุกระทบ ส่วนจิตเป็นธาตุรู้ แม้เสียงก็ปรากฏผ่านประตูหู ย่อมก่อให้เกิดจิตที่ได้ยินเสียง ดังนี้ เป็นต้น

การเจริญสติระลึกรู้อายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมยังเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรู้ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวเรา ของเรา ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามในโลกภายในและภายนอก ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง จนในที่สุดก็ถูกละได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ



## วิธีปฏิบัติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ

๑. จกขุณฺจ ปชานาติ. รูเป จ ปชานาติ. ยณฺจ ตทฺทกฺขํ ปฏิจฺจ  
อุปฺปชชติ สํโยชนํ, ตณฺจ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตณฺจ  
ปชานาติ.
๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหานํ โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.
๔. ยถา จ ปหีนฺสฺส สํโยชนสฺส อายตี อนุปฺปาโท โหติ, ตณฺจ  
ปชานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา

๑. ย่อมรู้จักตา รู้จักรูปารมณฺ์ และรู้จักตาและรูปารมณฺ์  
ทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน
๒. อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้  
ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน]
๓. สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้  
ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน]
๔. สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อม  
รู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน]”



ในหมวดนี้พระพุทธองค์ตรัสสอนให้นักปฏิบัติกำหนดรู้ตา รูป และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นในขณะเห็น ฯลฯ ความจริงแล้วการเจริญสติระลึกอยู่ในขณะเห็น ก็คือการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลัก โดยกำหนดว่า “เห็นหนอ” เพราะสภาวะเห็นประจักษ์แก่ผู้ที่กำลังเห็นอยู่ สภาวะเห็นนี้ชื่อว่า จักขุ-วิญญาณจิต คือ จิตที่รู้อารมณ์ทางตา อย่างไรก็ตาม เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะเห็นอยู่ อาจรับรู้อารมณ์ที่เนื่องด้วยการเห็น คือ ตา (จักขุทวาร) และรูปที่เป็นสีต่างๆ (รูปารมณ) ได้บ้าง ในขณะนั้นก็พึงกำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้อีกด้วย จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสระบุการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลักไว้แก่ท่านพาทิยะว่า

ตสฺมาตีห พาทิย เอวํ สิกฺขิตพฺพํ. ทิฏฺฐเจ ทิฏฺฐมตฺตํ  
ภาวิสฺสตี, สฺสฺเต สฺสฺตมตฺตํ ภาวิสฺสตี, มฺุเต มฺุตมตฺตํ ภาวิสฺสตี, วิณฺ-  
ณฺาเต วิณฺณตมตฺตํ ภาวิสฺสตี. เอวณฺุหิ เต พาทิย สิกฺขิตพฺพํ.<sup>๑</sup>

“ดูกรพาทิยะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า  
เมื่อเห็น จักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่  
ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้  
อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียง  
แต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูกรพาทิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้”

<sup>๑</sup> พุ. ญ. ๒๕.๑๐.๑๐๑

ถ้านักปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันสภาวะเห็นได้ ก็จะมีเพียงสภาวะเห็น โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งที่เห็น และสังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกมัดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น ก็จะคิดปรุงแต่งและตอบสนองตามความรู้สึกของตน ส่งผลให้ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกิดขึ้นต่อนักปฏิบัติควรกำหนดว่า “ชอบหนอ” “ไม่ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้จัดเป็นการกำหนดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น โดยเนื่องด้วยอายตนะ

คนทั่วไปมักสำคัญว่าตาเห็นรูปพรรณสัณฐาน แต่ที่จริง อารมณ์ที่เห็นทางตา คือ สีต่าง ๆ (อันเป็นสภาวะธรรม) ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐาน (อันเป็นสมมุติบัญญัติ) เมื่อตาารู้สีแล้วจะส่งการรับรู้นั้นให้ใจซึ่งรู้รูปพรรณสัณฐานต่อมา ใจจะเป็นผู้ปรุงแต่งตอบสนองอารมณ์ตามความปรารถนาในเชิงลบหรือบวก ดังนั้น สีจึงเป็นสิ่งที่เห็นทางตา ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐานตามที่เข้าใจกันอยู่ ดังพระอรรถกถาจารย์ก็กล่าวว่

ยํ ปสฺสตี น ตํ ทิฏฺฐํ      ยํ ทิฏฺฐํ ตํ น ปสฺสตี.

อปสฺสํ พชฺชเต มุพฺโพ      พชฺชมาโน น มุจฺจตี.<sup>๑</sup>

“บุคคลดูสิ่งใด ไม่ชื่อว่าเห็นสิ่งนั้น เห็นสิ่งใด ไม่ชื่อว่าดูสิ่งนั้น เมื่อไม่เห็นย่อมหลงติด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่หลุดพ้น”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๓๗๑

คำว่า “บุคคลดูสิ่งใด ไม่ชื่อว่าเห็นสิ่งนั้น” หมายความว่า บุคคลดูรูปร่างสัณฐานด้วยความเห็นผิดว่ามีตัวตน ย่อมเห็นรูปร่างสัณฐานเป็นหลัก ไม่เห็นรูปารมณฺ์ที่เป็นสีต่าง ๆ ซึ่งเห็นได้ด้วยตา

คำว่า “เห็นสิ่งใด ไม่ชื่อว่าดูสิ่งนั้น” หมายความว่า สิ่งที่บุคคลพบเห็นคือรูปารมณฺ์ที่เป็นสีต่าง ๆ แต่เขาไม่ดูรูปารมณฺ์ด้วยปัญญาจักขุตามความเป็นจริง

คำว่า “เมื่อไม่เห็นย่อมหลงคิด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่หลุดพ้น” หมายถึง เมื่อเขาไม่เห็นสภาวะที่มีจริงคือรูปารมณฺ์ ย่อมหลงคิดในอัตภาพและถูกกิเลสผูกไว้โดยเข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน

ในปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่าในขณะที่เห็นให้พิจารณาว่า ตาเป็นรูป รูปารมณฺ์เป็นรูป จิตที่เห็นเป็นนาม การพิจารณาอย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะเป็นเพียงการพิจารณาตามสัญญาที่จำได้หมายรู้ โดยรับรู้สมมุติบัญญัติเป็นอารมณฺ์หลัก ไม่ใช่การเจริญสติที่ระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบัน นอกจากนั้น ปัญญาจากการเรียนรู้ที่เรียกว่า สุตมยปัญญา (ปัญญาเรียนรู้) ปัญญาจากความดำริที่เรียกว่า จินตามยปัญญา (ปัญญาคิดรู้) ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะมิได้เกิดจากประสบการณ์ภายในตนเอง ปัญญาทั้งสองนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่หรือพิจารณาทบทวนในภายหลัง แต่วิปัสสนาเป็นปัญญาจากการอบรมจิต เรียกว่า ยถาภูตญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นตามความเป็นจริง หรือญาณทัสสนะ คือ ปัญญาารู้เห็น หมายถึง เห็นด้วยปัญญาจักขุจากประสบการณ์ของตนอย่างแท้จริง

**เหตุเกิดของสังโยชน์** คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกคาย

**เหตุละสังโยชน์** คือ โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยแยกคาย ดังที่กล่าวไว้แล้วในหมวดนิวรรณ์

สังโยชน์ คือ เครื่องผูกมัดเหล่าสัตว์ไว้ในภพ ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> จำแนกออกเป็น ๑๐ อย่าง คือ ความยินดีในกามคุณ ความไม่พอใจ ความเย่อหยิ่ง ความเห็นผิดในตัวตน ความสงสัย ความยึดถือศีลพรตในศาสนาอื่น ความพอใจรูปฌาน อรูปฌาน พร้อมด้วยรูปฌานและอรูปฌาน ความริษยา ความตระหนี่ และความหลงไม่รู้จริง อย่างไรก็ตาม สังโยชน์ที่เด่นชัดก็คือ ความยินดีในกามคุณ และความไม่พอใจ เพราะการเจริญสติมุ่งกำจัดอกิขณาและโทมนัสเป็นหลัก

**เหตุไม่เกิดสังโยชน์** คือ วิธีละสังโยชน์ ๑๐ ตามสมควรด้วยมรรค ๔ กล่าวคือ

- ทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปรามาส อีสสา และมัจฺจนริยะละได้ด้วยโสตาปัตติมรรค
- กามราคะและปฏิฆะอย่างหยาบ ละได้ด้วยสกทาคามิมรรค
- กามราคะและปฏิฆะอย่างละเอียด ละได้ด้วยอนาคามิมรรค
- มานะ ภวราคะ และอวิชา ละได้ด้วยอรหัตตมรรค

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๓๘๘

เมื่อสังโยชน์ในกระแสจิตถูกขจัดไปตามลำดับด้วยมรรคญาณในระดับต่างๆ จนกระทั่งหมดไปโดยเด็ดขาด นักปฏิบัติก็จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้ไม่เกิดอีก เพราะอนุสัยกิเลสที่เป็นบ่อเกิดของกิเลสต่อๆ มา คือ กิเลสที่พุดขึ้นในใจ (ปริยฎฐาน) และกิเลสที่ล่องละเมิดทางกายหรือวาจา (เวทีกมมะ) ได้ถูกขจัดไปอย่างหมดสิ้น การปรุงแต่งภพชาติใหม่จึงไม่มีอีก

๑. โสตถฺยจ ปชานาติ. สทฺเท จ ปชานาติ. ยถฺยจ ตทฺทกฺยํ ปฏฺิจฺจ อฺุปปชฺชติ สฺโยชนํ, ตถฺยจ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อนฺุปฺปนฺนสฺส สฺโยชนสฺส อฺุปปาโท โหติ, ตถฺยจ ปชานาติ.
๓. ยถา จ อฺุปฺปนฺนสฺส สฺโยชนสฺส ปหฺนํ โหติ, ตถฺยจ ปชานาติ.
๔. ยถา จ ปหฺนสฺส สฺโยชนสฺส อายตี อนฺุปฺปาโท โหติ, ตถฺยจ ปชานาติ.

- “๑. ย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง และรู้จักหูและเสียงทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์
๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]
๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]
๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”

๑. ฆานถจ ปชานาติ. คนฺธะ จ ปชานาติ. ยถจ ตทฺภุยกฺกํ ปฏฺิจจ  
อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตถจ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อนฺุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหํ โหติ, ตถจ ปชานาติ.
  ๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตี อนฺุปฺปาโท โหติ ตถจ  
ปชานาติ.
- “๑. ย่อมรู้จักจกมูก รู้จักกลิ่น และรู้จักจกมูกและกลิ่นทั้งสองนั้น  
อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์
๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด  
ประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]
  ๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้  
ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]
  ๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อม  
รู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”

๑. ชิวณหจ ปชานาติ. รเส จ ปชานาติ. ยมจ ตทุกมย์ ปฏิจจ  
อุปปชชติ สโยชนํ, ตมจ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อนุปปนนสฺส สโยชนสฺส อุปปาโท โหติ, ตมจ  
ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปปนนสฺส สโยชนสฺส ปหानํ โหติ, ตมจ ปชานาติ.
  ๔. ยถา จ ปหีนสฺส สโยชนสฺส อายตี อนุปาโท โหติ, ตมจ  
ปชานาติ.
- “๑. ย่อมรู้จักกลิ่น รู้จักรส และรู้จักกลิ่นและรสทั้งสองนั้นอันเป็น  
ที่อาศัยเกิดของสังโยชน์
๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด  
ประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]
  ๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้  
ชัดประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]
  ๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อม  
รู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”

๑. กายณฺจ ปชานาติ. โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ. ยณฺจ ตทฺภยํ  
ปฏฺวิจฺจ อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ, ตณฺจ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อนฺุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตณฺจ  
ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหानํ โหติ, ตณฺจ ปชานาติ.
  ๔. ยถา จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตี อนฺุปฺปาโท โหติ ตณฺจ  
ปชานาติ.
- “๑. ย่อมรู้จักกาย รู้จักสัมผัส และรู้จักกายและสัมผัสทั้งสองนั้น  
อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์
๒. อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด  
ประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสังโยชน์]
  ๓. สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด  
ประการนั้น [คือ เหตุละสังโยชน์]
  ๔. สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อม  
รู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์]”



๑. มนถจ ปชานาติ. ธมฺเม จ ปชานาติ. ยถจ ตทุกฺยกํ ปฏฺิจฺจ  
อุปฺปชชติ สํโยชนํ, ตถจ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหํ โหติ, ตถจ ปชานาติ.
  ๔. ยถา จ ปหิณฺสฺส สํโยชนสฺส อายติ อนุปฺปาโท โหติ, ตถจ  
ปชานาติ.
- “๑. ย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณฺ์ รู้จักใจและธรรมารมณฺ์ทั้ง  
๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน
๒. อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด  
ประการนั้นด้วย [คือ เหตุเกิดของสังโยชน]
  ๓. สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้  
ชัดประการนั้นด้วย [คือ เหตุละสังโยชน]
  ๔. สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อม  
รู้ชัดประการนั้นด้วย [คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน]”

## การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺมตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ. พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ. อชฺมตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ. สมฺทวยธมฺมานุปฺปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. วยธมฺมานุปฺปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. สมฺทวยวยธมฺมานุปฺปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนฺนสฺส สติ ปจฺจุปฺปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ฅาณมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย. อนิสฺสลิโต จ วิหฺรติ. น จ กิณฺจ โลก อฺปาทียติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ ฉลฺล อชฺมตฺตทิ กพาทิเรสุ อายตเนสุ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน

- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายในว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวะธรรมอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวะธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมนเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมนปรากฏว่ามีเพียงสภาวะธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกขุ้ยั้งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกััดค้นหาและทิวฏฺฐิเข้าอึงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวะธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่”

เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกได้ตามหมวดอายตนะอย่างนี้ กระบวนธรรมอย่างเดียวกันย่อมปรากฏ นั่นคือ อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เมื่อแยกแยะอายตนะที่ละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดปัญญาหยั่งเห็นอย่างนี้ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใดๆ

จบ หมวดอายตนะ



ฌาย ภิกขุ มา จ ปมาโท  
มา เต กามคุณ รมสสุ จิตต์  
มา โลหคัพ คิลี ปมตโต  
มา กนฺที ทุกฺขมิตฺนฺตี อายฺหมาโน.

พ. ๖. ๒๕.๓๗๑.๘๑

จงเจริญภาวนาเถิดภิกษุ อย่าประมาท อย่า  
ปล่อยใจให้หลงไหลในกามคุณ อย่าประมาทแล้ว  
กลืนกินก้อนเหล็กแดง อย่าปล่อยให้ความทุกข์  
เผาผลาญแล้วคร่ำครวญว่า โอ นี่ทุกข์จริงๆ



## หมวดโพชฌงค์

การกำหนดรู้โพชฌงค์

### โพชฌงค์ ๗

ปุน จปรํ ภิกขเว ภิกขุ ฌมเมสุ ฌมมานุปลสึ วิหริติ สตตสุ  
โพชฌงฺเกสุ. กถณฺจ ปน ภิกขเว ภิกขุ ฌมเมสุ ฌมมานุปลสึ  
วิหริติ สตตสุ โพชฌงฺเกสุ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวะ  
ธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ว่าเป็นสภาวะธรรม ภิกษุตามรู้ในสภาวะ  
ธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างไร”

จิตของทุกคนมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็น  
ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด จึงเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ  
แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ และสังขาร  
ทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางลบหรือบวก ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์  
มีแต่ความทุกข์ระวนกระวายใจ แต่การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิต  
กลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน  
เป็นหลัก

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิด วิชาและวิมุตติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่าโพชฌงค์เป็นธรรมที่น้อมไปสู่ พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ<sup>๑</sup>

การกำหนดรู้โพชฌงค์นั้นคล้ายกับการกำหนดรู้นิรวรณ โดย การกำหนดรู้นิรวรณเป็นการระลึกรู้นิรวรณที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุดับ พร้อมทั้งเหตุไม่เกิดขึ้นของนิรวรณเป็นลำดับสุดท้าย แต่การกำหนดรู้ โพชฌงค์เป็นการระลึกรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น



<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๒๕๘.๑๑๙

องค์แห่งการตรัสรู้ครั้งแรก คือ สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าปราศจากสติเสียแล้วผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าบนหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่ นิเวศน์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ

สติเป็นพื้นฐานของโพชฌงค์อื่น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในทุกเวลาทุกโอกาส ไม่มีความยิ่งหย่อนเหมือนวิริยะและสมาธิที่อาจยิ่งหย่อนกว่ากันได้ โพชฌงค์อื่นอีก ๖ ประการนั้นแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยการหยั่งเห็นธรรม (ธรรมวิจย) วิริยะ และปีติ เป็นกลุ่มองค์ธรรมที่ควรเจริญเมื่อวิริยะน้อยกว่าสมาธิ ส่วนความสงบ (ปัสสัทธิ) สมาธิ และอุเบกขา เป็นกลุ่มองค์ธรรมที่ควรเจริญเมื่อวิริยะมากกว่าสมาธิ

ในจักกวัตติสูตร<sup>๑</sup> กล่าวว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ปรากฏในโลก เมื่อมีพระพุทธรเจ้าอุบัติขึ้นเท่านั้น เปรียบได้กับรัตนะ ๗ คือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณีรัตน นางแก้ว คหบดีแก้ว และขุนคลังแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ อนึ่ง ช้างแก้วเป็นต้นนั้นปรากฏขึ้นเมื่อจักรแก้วปรากฏขึ้นก่อน ฉันทิ โพชฌงค์ทั้งหลายย่อมปรากฏเมื่อมีสติปรากฏขึ้นก่อน ฉันทัน

<sup>๑</sup> ส. มหา. ๑๙.๒๒๓.๘๘

องค์ประกอบต่อมา คือ ธรรมวิจย แปลว่า การรู้เห็นสภาวะธรรมอันเป็นรูปนาม เป็นปัญญาหยั่งเห็นอย่างแท้จริงว่านี่เป็นรูป นี่เป็นนาม นี่เป็นความเกิดขึ้น นี่เป็นความดับไป เช่น ในขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจ ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจได้ว่าลมหายใจเป็นรูปที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ส่วนจิตที่ตามรู้ลมหายใจเหมือนเงาติดตามตัว เป็นนามที่รู้อารมณ์ได้ ลมหายใจเข้าเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจเข้า และลมหายใจพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้มีสภาวะเกิดดับอย่างรวดเร็ว

ธรรมวิจยนี้ตรงกับสัมมาทิฐิในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งไม่ใช่การพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญาเรียนรู้หรือปัญญาคิดรู้ แต่เป็นปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมและเป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เพราะธรรมวิจยเป็นผลของการเจริญสติปัฏฐาน เริ่มปรากฏตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุภยัพพญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมีกำลังแก่กล้าตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปที่เป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง แม้โพชฌงค์อื่นก็เหมือนกัน ดังมีหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

เอตถ हि समुपुच्छति आरतुर्विपुสगतो ปญ्ञาย โยคา-  
วโจโรติ สมโพธิ<sup>๑</sup>

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ พระโยคาวจรยอมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภ  
วิปัสสนา เหตุนั้นจึงชื่อว่า สัมโพธิ”

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๔๐๑, ม. อ. ๑.๓๐๖



อุททวยฉณุปตฺติโต ปฏฺจาย สมฺโพธิปฏฺิพทายํ จิตฺ  
นาม โหตีติ อาห อารทฺธิวิปสฺสกโต ปฏฺจาย โยคาวจโรติ  
สมฺโพธิติ<sup>๑</sup>

“พระโยคาวจรซึ่งว่าตั้งอยู่ในปฏิปทาหยั่งรู้ตั้งแต่การอุปบัติ  
แห่งปัญญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไป ฉะนั้น พระอรรถ-  
กถาจารย์จึงกล่าวว่า อารทฺธิวิปสฺสกโต ปฏฺจาย โยคาวจโรติ  
สมฺโพธิ (พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา  
เหตุหนึ่งจึงชื่อว่า สัมโพธิ)”

ผู้ที่บรรลุนิพัสสนาญาณที่ ๔ แล้วย่อมรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะ-  
ธรรมอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มักรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทาง  
กาย บางท่านอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางจิต คือ จิตที่  
รับรู้ความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย ทั้งนี้เพราะสภาวะธรรมทางกาย  
ปรากฏชัดกว่าสภาวะธรรมทางจิตที่เกิดดับเร็ว

ธรรมวิจยยังก่อให้เกิดโพชฌงค์ประการที่ ๓ คือ วิริยะ หรือความ  
เพียร ซึ่งตรงกับสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นความเพียรทาง  
กาย (กายิกวิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) เหมือนเกวียน  
ที่แล่นไปได้ต้องอาศัยล้อทั้งคู่ ความเพียรในที่นี้เป็นความอุตสาหะที่มี  
กำลังซึ่งเรียกว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส ไม่ใช่ความเพียรที่  
ย่อหย่อนเพราะมีความเกียจคร้านเข้าครอบงำ วิริยะนี้เป็นสภาพปฏิบัติ  
ต่อถิ่นมิตฺถะโดยตรง

<sup>๑</sup>ที. ฎี. ๒.๔๐๖, ม. ฎี. ๑.๔๗๕

โพชฌงค์ประการต่อมาอันเป็นผลจากวิริยะ คือ ปิติ หรือความอิ่มใจ เป็นความสุขเอิบอ้อมอย่างท่วมท้นตลอดร่างกาย มีความเต็มตาซาบซ่านเต็มไปด้วยความสุข โดยรู้สึกว่ามีขนลุกหรือน้ำตาไหลบ้าง เหมือนเห็นสายฟ้าแลบบ้าง เหมือนมีคลื่นหรือกระแสไฟฟ้าปรากฏในร่างกายบ้าง รู้สึกว่าตัวเบาสบายแล้วลอยไปในอากาศบ้าง หรือมีความเย็นปรากฏทั่วร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นลักษณะของปิติทั้ง ๕ คือ ปิติเล็กน้อย (ขุททกापิติ) ปิติชั่วขณะ (ขณิกापิติ) ปิติซึมซับ (โอภักันตिकापิติ) ปิติโลดโผน (อุพเพงคาपิติ) และปิติซาบซ่าน (ผรณาपิติ)

ปิตีย่อมก่อให้เกิดโพชฌงค์ประการที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ เป็นความสงบกายสงบใจ เหมือนมีเราอยู่คนเดียวในโลก และไม่มีเสียงดังรบกวน แม้เสียงภายนอกจะปรากฏตามครรลองของธรรมชาติ แต่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนปิดรับสัญญาณเสียงไว้ ทำให้เกิดความสงบกายสงบใจไม่ถูกสิ่งภายนอกรบกวน ปัสสัทธินี้เป็นปฏิบัติกัษต่อความฟุ้งซ่านและความเดือดร้อนใจ (อุทัจจกุกุกุจะ) ทั้งก่อให้เกิดสมาธิในโอกาสต่อมา

องค์ประกอบที่ ๖ คือ สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือ ความมีอารมณ์เดียว การเจริญสมาธิเพื่อบรรลุธรรมมีหลายรูปแบบ เช่น การเพ่งกสิณ หรือการเพ่งลมหายใจ เป็นต้น แต่สมาธิดังกล่าวเป็นโลกีย-สมาธิ หรือโลกียฌาน ซึ่งอาจเสื่อมได้ถ้าไม่รักษาไว้ให้ดี และยังส่งผลให้ เวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพต่อไป แม้ผู้ที่เกิดเป็นพรหมในพรหมโลกก็มี ชีวิตอยู่ด้วยแรงกรรมอันมีขอบเขตสิ้นสุด เมื่อกรรมสิ้นแรงส่งก็อาจเวียน มาเกิดในโลกอื่นที่เป็นมนุษย์ เทวดา ฯลฯ ส่วนสมาธิในโพชฌงค์ที่ตรงกับสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสมาธิที่มีกำลังเสมอกับอุปจาร-สมาธิในขณะบรรลุปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล มีชื่อว่า ชนิทฺธสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ หมายความว่า มีอารมณ์ หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ ไม่ใช่หมายความว่า สมาธิที่ตั้งมั่น ชั่วขณะ เพราะมีกำลังตามที่กล่าวไว้แล้ว

องค์ประกอบประการสุดท้าย คือ อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏโดยสมมาเสมอ ไม่จำเป็นต้อง ปรึศรัทธากับปัญญาและปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะอินทรีย์ เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญมาไว้ดีแล้วตั้งแต่ต้น จึงส่งผลให้เกิดอุเบกขา ชื่อนี้เปรียบได้ กับสารถีนั่งอยู่บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงเส้ แหงงๆ หรือบังคับรถ แต่รถม้าก็แล่นไปสู่ที่หมายได้ตามที่สารถีสั่ง

## วิธีปฏิบัติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ

๑. สนฺตํ วา อชฺชตฺตํ สติสฺมโพรหมงฺคํ อตฺถิ เม อชฺชตฺตํ สติสฺมโพรหมงฺคโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตฺตํ สติสฺมโพรหมงฺคํ นตฺถิ เม อชฺชตฺตํ สติสฺมโพรหมงฺคโคติ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สติสฺมโพรหมงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตถจ ปชานาติ.
๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สติสฺมโพรหมงฺคสฺส ภาวนา ย ปาริปุรี โหติ, ตถจ ปชานาติ.

“ภิกษุในพระศาสนา

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของสติสัมโพชฌงค์]
๓. สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนสติสัมโพชฌงค์]”

เมื่อองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ คือ สติ ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ เพียงเสี้ยววินาทีนั้นๆ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ชัดว่าสติมีอยู่ภายในจิต เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วดับไป ก็ยอมรับในความจริงว่า บัดนี้สติไม่มีอยู่ในจิต ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุอรหัตตมรรค สติจะมีความบริบูรณ์ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับสนิทโดยไม่มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น

**เหตุเกิดของสติ** คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง สติที่สะสมไว้ด้วยการปฏิบัติธรรมในครั้งก่อนจะอำนวยผลให้เกิดสติในโอกาสต่อมา เพราะกุศลในอดีตย่อมเป็นเหตุที่มีกำลังทำให้กุศลอื่นเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันหรืออนาคต เหมือนการทำงานในเรื่องที่เคยทำมาแล้วย่อมทำได้คล่องแคล่วกว่าการทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้เหตุเกิดของธรรมวิจยเป็นต้นก็เหมือนกัน

**เหตุเพิ่มพูนสติ** คือ เหตุที่ทำให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเจริญไปบุุญลย์ขึ้นตามลำดับจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้มีสติเพิ่มพูนจนเต็มบริบูรณ์ เหตุเพิ่มพูนสตินี้กล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> ๔ ประการ คือ

๑. เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ
๒. หลีกเลี้ยงผู้ที่มีได้เจริญสติ
๓. คบหากับผู้ที่เจริญสติ
๔. น้อมใจในการเจริญสติ

<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๔๐๑

โพชฌงค์อื่นจากนี้มิใช่ข้อความและคำอธิบายโดยย่อ ดังต่อไปนี้

๑. สনุตं वा अशुभतुदं ऋम्विजयसमपोचण्णकं अदुति मे अशुभतुदं ऋम्विजयसमपोचण्णकोदुति पञ्चानाति. असनत्ं वा अशुभतुदं ऋम्विजयसमपोचण्णकं नदुति मे अशुभतुदं ऋम्विजयसमपोचण्णकोदुति पञ्चानाति.
  ๒. यथा ज अनुपपन्नसुस ऋम्विजयसमपोचण्णकुसुस उपपाโท โหति, तद्यज पञ्चानाति.
  ๓. यथा ज उपपन्नसुस ऋम्विजयसमपोचण्णकुसुस ग्वाणाय पारि-  
पुरी โหति, तद्यज पञ्चानาति.
- “๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือเหตุเกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์]
  ๓. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนธัมมวิจยสัมโพชฌงค์]”

ในทำนองเดียวกัน ธรรมวิจยที่เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมีหรือไม่มีอยู่ภายในจิตขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็เฝ้ากำหนดรู้และรู้ชัดธรรมวิจยในอดีตที่ปรากฏมาแล้วก็จะปรากฏขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมสังเกตุธรรมวิจยนี้ที่เพิ่มพูนมากขึ้นจนเต็มบริบูรณ์ในขณะได้บรรลุอรหัตตมรรค เมื่อนั้นเขาจึงได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง

เหตุเพิ่มพูนธรรมวิจย มี ๗ ประการ คือ

๑. สอบถามคำอธิบายเรื่องขั้นพื้นฐานและอายตนะเป็นต้น
๒. ขำระร่างกายให้สะอาด
๓. ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ
๔. หลีกเลี้ยงผู้ที่ไม่มีปัญญา
๕. คบหากับผู้ที่มีปัญญา
๖. พิจารณาอย่างลึกซึ้ง
๗. น้อมใจในการเจริญธรรมวิจย



๑. สนฺตํ วา อชฺชตตํ วิริยสมฺโพชฌณฺจํ อตฺถิ เม อชฺชตตํ  
วิริยสมฺโพชฌณฺจโคติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตตํ วิริยสม-  
โพชฌณฺจํ นตฺถิ เม อชฺชตตํ วิริยสมฺโพชฌณฺจโคติ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส วิริยสมฺโพชฌณฺจคฺคสฺส อุปปาโท โหติ,  
ตถจ ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปปฺปนฺนสฺส วิริยสมฺโพชฌณฺจคฺคสฺส ภาวนาย ปาโรปุริ  
โหติ, ตถจ ปชานาติ.
- “๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌณฺจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า  
วิริยสัมโพชฌณฺจมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิริย-  
สัมโพชฌณฺจไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า วิริยสัมโพชฌณฺจ  
ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง วิริยสัมโพชฌณฺจที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของวิริยสัมโพชฌณฺจ]
  ๓. วิริยสัมโพชฌณฺจที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการ  
ใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนวิริยสัมโพชฌณฺจ]”



โดยนัยเดียวกันนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมสังเกตดูและรู้ชัดธรรมที่เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้อื่นๆ คือ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อมีอยู่หรือไม่มีอยู่ในจิต และรู้ชัดเมื่อธรรมเหล่านั้นได้เกิดขึ้นแล้วเจริญขึ้นจนเต็มบริบูรณ์

เหตุเจริญวิริยะ มี ๑๑ ประการ คือ

๑. ระลึกถึงความน่ากลัวของอบายภูมิ
๒. เห็นประโยชน์ของความเพียร
๓. พิจารณาว่าความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย
๔. เคารพในก้อนข้าวของชาวบ้าน
๕. พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งมรดกธรรม
๖. พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา
๗. พิจารณาความประเสริฐของวงศ์ตระกูล
๘. พิจารณาความประเสริฐของเพื่อนพรหมจรรย์
๙. หลีกเลียงจากคนเกียจคร้าน
๑๐. คบหากับคนที่ปรารถนาความเพียร
๑๑. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความเพียร

๑. สนฺตํ วา อชฺชตฺตํ ปิติสฺมโพรชฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺชตฺตํ ปิติสฺมโพรชฌงฺคตฺติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตฺตํ ปิติสฺมโพรชฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺชตฺตํ ปิติสฺมโพรชฌงฺคตฺติ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อุนฺอุปฺนฺนสฺส ปิติสฺมโพรชฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ, ตถจ ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส ปิติสฺมโพรชฌงฺคสฺส ภาวนา ย ปาริปุริ โหติ, ตถจ ปชานาติ.
- “๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ปิตีสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่า ปิตีสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง ปิตีสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดของปิตีสัมโพชฌงค์]
  ๓. ปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนปิตีสัมโพชฌงค์]”

เหตุเพิ่มพูนปีติ มี ๑๑ ประการ คือ

- ๑-๓. ระลึกถึงพระรัตนตรัย
๔. ระลึกถึงศีล
๕. ระลึกถึงการบริจาคตาน
๖. ระลึกถึงเทวดา
๗. ระลึกถึงความสงบจากกิเลส
๘. หลีกเลียงจากคนหยาบกระด้าง
๙. คบหากับคนนุ่มนวล
๑๐. พิจารณาข้อความในพระสูตรที่น่าเลื่อมใส
๑๑. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปีติปราโมทย์



เหตุเพิ่มพูนปัสสัทธิ มี ๗ ประการ คือ

๑. บริโภคอาหารอันประณีต
๒. ได้รับความอุทฺทมนิยามที่สบาย
๓. เสพอิริยาบถที่สบาย
๔. มีความเพียรปานกลาง ไม่ยิ่งหรือหย่อนจนเกินไป
๕. หลีกเสี่ยงจากบุคคลผู้มีกายเร่าร้อน
๖. คบหากับบุคคลผู้มีกายสงบเย็น
๗. น้อมใจไปเพื่อให้เกิดปัสสัทธิ

๑. สนฺตํ วา อชฺชตฺตํ สมฺมาสีมโฬชฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺชตฺตํ สมฺมาสีมโฬชฌงฺโคตฺติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตฺตํ สมฺมาสีมโฬชฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺชตฺตํ สมฺมาสีมโฬชฌงฺโคตฺติ ปชานาติ.
  ๒. ยถา จ อนฺุปปนฺนสฺส สมฺมาสีมโฬชฌงฺคสฺส อุปปาโท โหติ, ตถจ ปชานาติ.
  ๓. ยถา จ อุปปนฺนสฺส สมฺมาสีมโฬชฌงฺคสฺส ภาวนา ย ปารีปุรี โหติ, ตถจ ปชานาติ.
- “๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่า สมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเกิดสมาธิสัมโพชฌงค์]
  ๓. สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น [คือ เหตุเพิ่มพูนสมาธิสัมโพชฌงค์]”

เหตุเพิ่มพูนสมาธิ มี ๑๑ ประการ คือ

๑. ชำระร่างกายให้สะอาด
๒. ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ
๓. ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน
๔. ช่มจิตที่ฟุ้งเกินไป
๕. ระวังจิตที่ทอดทิ้ง
๖. ยกจิตที่หดหู่ให้ร่าเริง
๗. วางเฉยในจิตที่สม่ำเสมอ
๘. หลีกเลี้ยงผู้ไม่มีสมาธิ
๙. คบหากับผู้มีสมาธิ
๑๐. พิจารณาฌานและวิโมกข์
๑๑. น้อมใจเพื่อให้เกิดสมาธิ

๑. สนฺตํ วา อชฺชตฺตํ อุกฺเขขาสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺชตฺตํ อุกฺเขขาสมฺโพชฺฌงฺคตฺติ ปชานาติ. อสนฺตํ วา อชฺชตฺตํ อุกฺเขขาสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺชตฺตํ อุกฺเขขาสมฺโพชฺฌงฺคตฺติ ปชานาติ.
๒. ยถา จ อนฺุปฺปนฺนสฺส อุกฺเขขาสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อฺุปฺปาโท โหติ, ตถจ ปชานาติ.
๓. ยถา จ อฺุปฺปนฺนสฺส อุกฺเขขาสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาย ปาริปุรี โหติ, ตถจ ปชานาติ.
- “๑. อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาลัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ว่า อุเบกขาลัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาลัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าอุเบกขาลัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา
๒. อนึ่ง อุเบกขาลัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น[คือ เหตุเกิดของอุเบกขาลัมโพชฌงค์]
๓. อุเบกขาลัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น[คือ เหตุเพิ่มพูนอุเบกขาลัมโพชฌงค์]”



เหตุเพิ่มพูนอุเบกขา มี ๕ ประการ คือ

๑. วางเฉยในบุคคล
๒. วางเฉยในสิ่งของ
๓. หลีกเลียงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ
๔. คบหากับผู้ที่ไม่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ
๕. น้อมใจเพื่อให้เกิดความวางเฉย

## การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฌตตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหฺรติ. พหิทฺธา  
 วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหฺรติ. อชฌตตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ  
 ธมฺมานุปัสสี วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ.  
 วยธมฺมานุปัสสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. สมุทฺยวยธมฺมานุปัสสี วา  
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิจฺฉา โหติ  
 ยาวเทว ฅาณมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย. อนิสฺสีโต จ วิหฺรติ. น  
 จ กิณฺณิ โลเก อฺปาทียติ. เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมา-  
 นุปัสสี วิหฺรติ สตฺตสฺส โปชฺฌมฺงฺเคสุ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายในว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวะธรรมอยู่ข้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวะธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกขุ้ยๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวลิเข้าอึงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวะ-  
ธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่”

ผู้ปฏิบัติธรรมที่กำหนดรู้สภาวะธรรมภายใน ภายนอก และทั้งภายใน  
ภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป  
ติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่าสภาวะธรรมเป็นความจริงของชีวิตที่  
เชื่อมโยงรูปรูปนามอย่างเป็นระบบ และไม่มีอะไรควรให้ยึดติดผูกพัน เขา  
ย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกแห่งสภาวะธรรมได้

จบ หมวดโพชฌงค์



อดีต นานวาคเมยย            นปฏิกงเข อนาคต  
ยทตีต ปหีน ต            อปตตตถจ อนาคต.  
ปจฺจนฺนญจ ยํ ฌมม            ตตถ ตตถ วิปสสติ  
อสิหีรํ อสิกุปฺป            ตํ วิทฺวา อนุพฺรุหเย.

ม. อ. ๑๔.๒๗/๒.๒๔๑

อดีตดับไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต พึงเจริญวิปัสสนาญาณให้รู้แจ้งสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ อันค้นหาทิวฏฐิไม่อาจจุดรั้ง และทำให้วิบัติได้

## ๕



### หมวดสังจา

การกำหนดรู้อรียสัง

#### อรียสัง ๔

ปน จปรํ ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปลสึ วิหริติ จตุสุ  
อรียสจเจสุ. กถณจ ปน ภิกขเว ภิกขุ ฌเมสุ ฌมมานุปลสึ  
วิหริติ จตุสุ อรียสจเจสุ. อธิ ภิกขเว ภิกขุ อิทํ ทุกขนติ ยถาภูตํ  
ปชานาติ. อัยํ ทุกขสมุทยติ ยถาภูตํ ปชานาติ. อัยํ ทุกขนิโรธติ  
ยถาภูตํ ปชานาติ. อัยํ ทุกขนิโรธคามินี ปปฏิปทาติ ยถาภูตํ  
ปชานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง คือ ภิกษุตามรู้ในสภาวะ  
ธรรมคืออรียสัง ๔ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่

ภิกษุตามรู้ในสภาวะธรรมคืออรียสัง ๔ ว่าเป็นสภาวะธรรม  
อยู่อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ นี่คือ  
เหตุเกิดของทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ นี่คือทางดำเนินไปสู่ความ  
ดับทุกข์”

ในโลกนี้มีศาสนาและคำสอนหลากหลายตามความเชื่อถือในแต่ละท้องถิ่น ส่วนใหญ่เป็นศาสนาเทวนิยมที่เน้นการบูชาอ้อนวอนพระเจ้า ศาสดาในหลายศาสนานั้นจะกล่าวอ้างถึงการได้ติดต่อหรือพบพระเจ้า ซึ่งเป็นเรื่องยากเกินจะพิสูจน์ได้ นอกจากนี้ การได้พบและอยู่ร่วมกับพระเจ้าตามคำสอนจะมีได้ก็เมื่อเสียชีวิต เปรียบเสมือนยาที่รักษาโรคได้เมื่อคนไข้เสียชีวิตแล้ว ข้อนี้ต่างจากคำสอนในศาสนาพุทธที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้แจ้งเห็นประจักษ์อริยสัจ ๔ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยอาศัยศักยภาพของมนุษย์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเพียร ไม่ขึ้นกับอำนาจเหนือมนุษย์ใดๆ

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ มีลักษณะไม่แปรปรวนโดยสภาวะเฉพาะของตน กล่าวคือ ทุกขสัจมีสภาพที่ไร้แก่นสาร สมุทยสัจเป็นมูลเหตุของทุกขสัจ นิโรธสัจเป็นความดับของทุกขสัจ และมรรคสัจเป็นทางบรรลุนิโรธสัจ ว่าโดยโลกูปมาหรือการเปรียบเทียบในทางโลกแล้ว ทุกขสัจเหมือนโรค สมุทยสัจเหมือนเชื้อโรค นิโรธสัจเหมือนความมีสุขภาพดี และมรรคสัจเหมือนการรักษาโรค

ความเข้าใจในเรื่องอริยสัจเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้วจะสามารถหลีกเลี่ยงจากทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ และหลีกเลี่ยงให้พ้นจากเหตุเกิดของทุกข์ด้วยการละ อีกทั้งสามารถรู้แจ้งความดับทุกข์โดยอาศัยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้ขั้นนี้ ๕ พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญาให้รู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

อริยสังขามีเพียง ๔ ประการ เพราะไม่มีสภาพอื่นที่บุคคลพึงหยั่งเห็น ซึ่งพ้นไปจากความเป็นไปของรูปนาม เหตุเกิดของรูปนาม ความดับรูปนาม และเหตุแห่งความดับรูปนาม ธรรมทุกประเภทสามารถรวมเข้าใน อริยสังข ๔ เหมือนรอยเท้าสัตว์ทุกชนิดที่วางรวมลงในรอยเท้าช้าง ดังข้อความในมหาหัตถิปโทปมสูตรว่า

เสยยถาปิ อาวุโส ยานิ กานิจิ ชงฺกลานํ ปาณานํ ปท-  
ชาตานิ, สพฺพานิ ตานิ หตฺถิปเท สโมธานํ คจฺจนฺติ, หตฺถิปทํ  
เตสํ อคฺคฺมกฺขายติ ยทิทํ มหนฺตตฺเตน, เอวเมว โข อาวุโส  
เย เกจฺจิ กุสลา ธมฺมา สพฺเพเต จตุสสุ อริยสจฺเจสฺส สงฺคหํ  
คจฺจนฺติ. กตฺเมสฺสุ จตุสสุ. ทฺวฺเข อริยสจฺเจ, ทฺวฺกฺขสมฺมุทฺเย อริย-  
สจฺเจ, ทฺวฺกฺขนิโรธฺ อริยสจฺเจ, ทฺวฺกฺขนิโรธคามินิยา ปฏฺธิปทาย  
อริยสจฺเจ.<sup>๑</sup>

“ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าเหล่าใดเหล่าหนึ่ง  
ของเหล่าสัตว์ผู้ท่องเที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้น  
ทั้งหมดย่อมถึงการประชุมรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้าง  
ชาวโลกย่อมกล่าวว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะ  
รอยเท้าช้างเป็นรอยใหญ่ ฉะนั้น ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย  
กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมดย่อม  
ถึงการนับเข้าในอริยสังขสี่ ฉะนั้น ในอริยสังขสี่เหล่าไหน คือ  
ในอริยสังขที่เป็นทุกข์ ที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์ ที่เป็นความดับ  
ทุกข์ และที่เป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์”

<sup>๑</sup> ม. มุ. ๑๒.๓๐๐.๒๖๕

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ตลอด ๔๕ พรรษา เน้นที่การประกาศอริยสัจทั้ง ๔ แต่เป็นการแสดงโดยย่อบ้าง โดยพิสดารบ้าง โดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของผู้ฟังธรรมในแต่ละโอกาส อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรแรกของพระพุทธศาสนา คือ ัมมจักกัปปวัตตนสูตร ได้แสดงอริยสัจ ๔ ไว้เป็นหลัก ดังนั้น อริยสัจ ๔ จึงเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมด ซึ่งในสามัญญผลสูตร<sup>๑</sup> เป็นต้น เรียกว่า สามุกกัณฺธิกเทศนา คือ เทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงด้วยพระองค์เอง ไม่มีสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร หรือพรหม สามารถแสดงอริยสัจได้ก่อนพระพุทธเจ้า

อริยสัจทั้ง ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ควรกำหนดรู้คือทุกขสัจเป็นต้นไป ถ้าพระพุทธองค์มิได้ตรัสความจริงนี้ก็จะไม่มีใครสามารถบรรลุความหลุดพ้นเป็นอิสระจากห้วงกิเลสได้ โดยปกติแล้วทุกคนมักอยู่กับอดีตหรืออนาคตที่เป็นสมมุติบัญญัติ แม้ผู้ที่เจริญญาณก็รับเอาสมมุติบัญญัติเช่นวงกสิณเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เมื่อชาวโลกมิได้กำหนดรู้สภาวะธรรมชั้น ๕ จึงมีความหลงในสมมุติบัญญัติเหมือนถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ ทำให้ไม่อาจที่จะค้นพบความจริงของชีวิตภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองได้ นอกจากนั้นชาวโลกยังไม่เข้าใจเหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์อีกด้วย ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งเห็นอริยสัจ ตรานั้นเขาต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏแล้ววฏแล้ว ดังพระพุทธดำรัสว่า

<sup>๑</sup>ที่. มหา. ๑๐.๗๕.๓๖



จตุณฺ्हํ อริยสจฺจานํ อนนฺहुโพธา อปฺปฏิเวธา เอวมิทํ ทีฆ-  
มทฺธานํ สนฺธาวิตํ สํสริตํ มมญฺเจว ตุมฺหากญฺจ.<sup>๑</sup>

“เราและท่านต้องท่องเที่ยวเร่ร่อนไปเส้นทางยาวไกล  
เพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔”

ตัวอย่างคาถาที่กล่าวถึงอริยสัจ ๔ ซึ่งอุปติสสะมาณพได้ฟังธรรม  
จากพระอัสสชิแล้วบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน คือ

เย ธมฺมา เหตุปฺปภาว เตสํ เหตุํ ตถาคตฺตอ อาห  
เตสญฺจ โย นิโรธो เอวํวาทิ มหาสมฺมณฺโ.<sup>๒</sup>

“ธรรมเหล่านี้ใดมีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตตรัส  
เหตุของธรรมเหล่านั้น และตรัสความดับไปของธรรม  
เหล่านั้น พระมหาสมณะทรงมีวาตะเช่นนี้”

<sup>๑</sup>ที. มหา. ๑๐.๑๕๕.๓๒

<sup>๒</sup>วิ. มหา. ๓.๔.๕๒

ข้อความว่า “ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด” หมายถึงชั้น ๕ ซึ่งเกิดจากตัณหา แม้ว่าพระอัสสชิมิได้ระบุว่าธรรมดังกล่าวคืออะไร และเหตุเกิดคืออะไร แต่อุปติสสะมาณพก็เข้าใจว่าธรรมดังกล่าวคือชั้น ๕ และเหตุเกิดคือตัณหา เพราะสมมุติบัญญัติตามหลักภาษาสันสกฤตถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีเบื้องต้น เนื่องจากเป็นบัญญัติของคนสมัยก่อนสืบทอดกันต่อมา จึงถือว่าไม่มีเหตุเกิดแต่อย่างใด ดังนั้น สิ่งที่มีเหตุเกิดก็คือสภาวะธรรมหรือปรมาัตถธรรมที่เป็นชั้น ๕ นั่นเอง อันมีเหตุเกิดจากตัณหาที่เป็นความทะยานอยากในอารมณ์ที่พบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ข้อความว่า “ความดับของธรรมเหล่านั้น” คือ ความดับของชั้น ๕ ที่เป็นทุกขสังขและสมุทยสังข

อนึ่ง ชั้น ๕ เป็นทุกขสังขที่ควรกำหนดรู้ ตัณหาเป็นสมุทยสังขที่ควรละ ความดับของชั้นเป็นทุกขนิโรธที่ควรกระทำให้แจ้ง อุปติสสะมาณพเข้าใจข้อความเหล่านี้ได้ด้วยปัญญาของตนที่ได้สั่งสมมาตั้งแต่อดีตชาติ และยังเข้าใจแนวทางในการเจริญวิปัสสนาที่เป็นมรรคสังขคืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นธรรมที่ควรอบรม เมื่อท่านเข้าใจอริยสังข ๓ ข้อแรกที่กล่าวไว้ในคาถาโดยตรง และเข้าใจอริยสังขที่ ๔ ที่กล่าวไว้โดยอ้อมแล้ว จึงได้เจริญสติกำหนดรู้ชั้น ๕ ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง และบรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบันเมื่อฟังธรรมจบ

## ทุกข์สังขนิเทศ

กตมถจ ภิกขเว ทุกข์ อริยสัจจํ. ชาติปิ ทุกฺขา. ชราปิ ทุกฺขา.  
มรณมปิ ทุกฺข์. โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา.  
อปปีเยหิ สมฺปโยโคปิ ทุกฺโข ปีเยหิ วิปฺปโยโคปิ ทุกฺโข. ยมปิจจฺ  
น ลภติ ตมปิ ทุกฺข์. สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสังขคือทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ ความ  
เกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความ  
เศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และ  
ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ การพบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบเป็นทุกข์  
การพลัดพรากจากอารมณ์ที่ชอบเป็นทุกข์ และการไม่ได้รับ  
อารมณ์ที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยสังเขปอุปาทานขันธห้าเป็น  
ทุกข์”

พระพุทธองค์ทรงอธิบายทุกข์สังขว่าเป็นความทุกข์ทางกายที่เริ่ม  
ต้นจากความเกิด ความแก่ และความตาย พร้อมด้วยความทุกข์ใจที่ไม่  
ประสพกับสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น การแสดงทุกข์ในเรื่องนี้มีไข่มุกแสดง  
ชีวิตในเชิงลบ แต่ความเข้าใจปฏิบัติการของทุกข์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรม  
พากเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ดังนั้น การแสดงทุกข์จึงเป็นไปใน  
เชิงบวก พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบเทียบเสมือนแพทย์ผู้บอกโรค เหตุเกิดของ  
โรค ยารักษาโรค และลักษณะการหายจากโรคแก่คนป่วย พระองค์มิใช่  
แพทย์ผู้บอกเฉพาะโรคแก่ผู้ป่วยแล้วมิได้รักษาให้หายจากโรคนั้น

ทุกข์ในอริยสัจเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ มีไว้ให้รู้ ไม่ให้ยึดติดพอใจด้วยตณหาและเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิวฏฐิโดยสรุปแล้วคือ อุปาทานขันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์เพื่อให้เข้าใจลักษณะเฉพาะอย่างชัดเจนว่า รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และเพื่อให้ยังเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนของอุปาทานขันธ์ในลำดับต่อมา

คำว่า ทุกข์ ใช้ในความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ทุกขเวทนา
๒. ทุกข์ในไตรลักษณ์
๓. ทุกข์ในอริยสัจ

คำว่า ทุกข ในความหมายแรก แปลตามศัพท์ว่า “สภาพทนได้ยาก” หมายถึง ทุกขเวทนาทางกายและใจที่ทนด้วยความรู้สึกไม่ดี มีรูปวิเคราะห์ว่า ทุกฺขเณ ชมิตพฺพนฺติ ทุกฺขํ (ทุกข์ คือ สภาพทนได้ยาก) ตามนัยนี้สำเร็จรูปมาจาก ทฺ ขทหน้า + ชมุ ธาตุ (ขนฺติยํ = ทน) + กฺวิ บัจจยในกรรมสาธนะ รูปวิเคราะห์ข้างต้นปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> วิ. อ. ๒.๔๑๓, อัง. อ. ๒.๑๕๕, อัง. อ. ๓.๕๔

คำว่า ทุกฺข ในไตรลักษณ์ คือ สังขารูปนามทั้งหมดซึ่งมีสภาพ  
 น่ากลัว หรือถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับไป ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังเห็น  
 ทุกฺขในไตรลักษณ์ย่อมรู้สึกว่ารูปนามเป็นของน่ากลัวไม่น่ายินดี หรือรู้สึก  
 ถึงสภาพบีบคั้นของรูปนาม ตามนัยนี้มีความหมายว่า “สภาพน่ากลัว”  
 หรือ “สภาพถูกบีบคั้น” ดังอรรถกถาของปฏิสัมภิทามรรคกล่าวว่

ทุกฺขญฺเจนาติ ทยญฺเจเน, ปฏิปปีพฺเญเน วา.<sup>๑</sup>

“คำว่า ทุกฺขญฺเจเน แปลว่า โดยสภาพน่ากลัว หรือโดย  
 สภาพถูกบีบคั้น”

คำว่า ทุกฺข ตามนัยนี้สำเร็จรูปมาจาก ทุกฺข ธาตุ (ภยปฏิปปีพเ =  
 น่ากลัว, บีบคั้น) + อ ปัจจัยในอปาทานสาธนะหรือกรรมสาธนะ มี  
 รูปวิเคราะห์ว่า ทุกฺขติ ทยติ เอตสฺมาติ ทุกฺขํ (ทุกฺข์ คือ สภาพน่ากลัว)  
 ทุกฺขียติ ปฏิปปีพฺยติติ ทุกฺขํ (ทุกฺข์ คือ สภาพถูกบีบคั้น) แม้ไวยากรณ์บาลี  
 จะมิได้แสดงความหมายตามนัยนี้ไว้ ก็ถูกต้องตามหลักภาษาโดยคล้อย  
 ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาข้างต้น เพราะไวยากรณ์แสดงความหมาย  
 ของธาตุที่พบเป็นส่วนใหญ่เท่านั้น

<sup>๑</sup> ปฏิส. อ. ๒.๑๔๐

คำว่า ทุกฺข ในอริยสัจนั้น แปลว่า “สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ” กล่าวคือ อุปาทานชั้นนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีความเกี่ยวพันและน่ารังเกียจ มีรูปวิเคราะห์ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกา<sup>๑</sup> ซึ่งกล่าวตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๒</sup> ว่า กุจฺฉิตํ ขิทุกฺขํ (ทุกฺขํ คือ สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ) ตามนัยนี้เป็นปาทีบุรพบทกรรมธารยสมาส โดย ทฺว คัพพท์มีความหมายว่า กุจฺฉิต (น่ารังเกียจ) และ ข คัพพท์มีความหมายว่า ตฺวฺจฺฉ (ว่างเปล่า, ไร้แก่นสาร)

ทุกฺขํในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ แบ่งออกเป็น ๑๑ ประเภท คือ

๑. ความเกิด
๒. ความแก่
๓. ความตาย
๔. ความเศร้าโศก
๕. ความคร่ำครวญ
๖. ความทุกข์กาย
๗. ความทุกข์ใจ
๘. ความคับแค้นใจ
๙. การพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ
๑๐. ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ
๑๑. การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา

<sup>๑</sup>วิสุทธิ. ฎี. ๒.๒๑๒

<sup>๒</sup>วิสุทธิ. ๒.๑๔๐

มีข้อความใหม่มหาสติปัฏฐานสูตรตามลำดับดังต่อไปนี้  
กตมา จ ภิกขเว ชาติ. ยา เตสฺ เตสฺ สุตตานํ ตมฺหิ ตมฺหิ  
สุตตนิกาเย ชาติ สยฺชาติ โอกุณฺติ อภินิพฺพตฺติ ขนฺธานํ ปาตุ-  
ภาโว อายตฺนानํ ปฏฺฐิลาโภ, อयํ วุจฺจติ ภิกขเว ชาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด  
ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งชั้นร์ ความได้  
อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่า  
ชาติ”

กตมา จ ภิกขเว ชฺรธา. ยา เตสฺ เตสฺ สุตตานํ ตมฺหิ ตมฺหิ  
สุตตนิกาเย ชฺรธา ชีรณฺตา ขณฺธิจฺจํ ปาลิจฺจํ วลิตฺตจตฺตา อายฺุโน  
สํหานิ อินฺทฺริยานํ ปริปาโก, อยํ วุจฺจติ ภิกขเว ชฺรธา.

“ชฺรธาเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผม  
หงอก หนังเหี่ยวยุ่น ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่ง  
อินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชฺรธา”



“กตมญจ ภิกขเว มรณํ. ยํ เตสํ เตสํ สุตตานํ ตมฺหา ตมฺหา สุตตนิคายา จุตติ จวนตา เกโท อนฺตรธานํ มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา ขนฺธานํ เกโท กเพวรสุส นิกฺเขโป ชีวิตินฺทริยสฺสุปฺจเฉโท, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

“มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งชั้นันท์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทริย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่า มรณะ”

กตโม จ ภิกฺขเว โสโก. โย โข ภิกฺขเว อญฺยตรญฺยตเรณ พฺยสเนน สมนฺนาคตสฺส อญฺยตรญฺยตเรณ ทุกฺขธมฺเมเนน ฆฺฏฺจสฺส โสโก โสจนา โสจิตตตํ อนฺโตโสโก อนฺโตปริโสโก, อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว โสโก.

“โสกะเป็นไฉน ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติน้อยๆ โดยอย่างหนึ่ง ผู้ถูกสภาพทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ”





กตโม จ ภิกขเว ปรีเทโว. โย โข ภิกขเว อณฺเวยตรณฺเวยตเรณ  
พฺยสเนน สมณฺนาคตสฺส อณฺเวยตรณฺเวยตเรณ ทุกฺขธมฺเมณ ญฺญูจฺจสฺส  
อาเทโว ปรีเทโว อาเทวนา ปรีเทวนา อาเทเวตฺตตํ ปรีเทเวตฺตตํ,  
อโย วุจฺจติ ภิกขเว ปรีเทโว.

“ปรีเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยา  
ที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ  
ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความ  
พิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกสภาพทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง  
กระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปรีเทวะ”

กตมณฺจ ภิกขเว ทุกฺโข. ยํ โข ภิกขเว กายิกํ ทุกฺโข กายิกํ  
อสาตํ กายสมฺผลสฺสทํ ทุกฺโข อสาตํ เวทยิตํ, อิทํ วุจฺจติ ภิกขเว  
ทุกฺโข.

“ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทาง  
กาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส  
อันนี้เรียกว่าทุกข์”

กตมถจ ภิกขเว โทมนสลฺ. ยํ โช ภิกขเว เจตสิกํ ทุกุขํ  
 เจตสิกํ อสาดํ มโนสมฺผลสฺสํ ทุกุขํ อสาดํ เวทยิตํ, อิทํ วุจฺจติ  
 ภิกขเว โทมนสลฺ.

“โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต  
 ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ซึ่งเกิดแต่มนโณสัมผัส อันนี้  
 เรียกว่าโทมนัส”

กตโม จ ภิกขเว อุปายาส. โย โช ภิกขเว อถยตรถยถเรน  
 พยสเนน สมฺนนาคตสฺส อถยตรถยถเรน ทุกฺขธมฺเมเนน ญฺญุจฺจสฺส  
 อายาส อุปายาส อายาสิตตตฺตํ อุปายาสิตตตฺตํ, อयํ วุจฺจติ ภิกขเว  
 อุปายาส.

“อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของ  
 บุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบ  
 ด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใด  
 อย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส”



กตโม จ ภิกขเว อปปีเยหิ สมปโยโค ทุกฺโข. อิธ ยสฺส เต  
โหนติ อนินฺนุจฺจา อกนฺตา อมฺนาปา รุปา สทฺธา คนฺธา รสา  
โผฏฺฐพฺพา ฐมฺมา, เย วา ปนสฺส เต โหนติ อนตฺตกามา อหิต-  
กามา อผาสุกฺกามา อโยคกฺเขมกามา, ยา เตหิ สทฺธี สงฺคติ  
สมาคโม สโมธานํ มิสฺสีภาโว, อयํ วุจฺจติ ภิกขเว อปปีเยหิ  
สมปโยโค ทุกฺโข.

“ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความ  
ประสพ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคนด้วยรูป เสียง  
กลิ่น รส สัมผัส อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือ  
ด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่  
เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจาก  
โยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก  
ก็เป็นทุกข์”





กตโม จ ภิกขเว ปิเยหิ วิปโยโค ทุกโข. อธิ ยสฺส เต  
โหนดิ อัญญา กนฺตา มนาปา รฐา สทฺธา คนฺธา รสา โผฏฺฐพฺพา  
ธมฺมา, เย วา ปนสฺส เต โหนดิ อตฺถกามา หิตกามา ฝาสุก-  
กามา โยคฺกุเขมกามา มาตา วา ปิตา วา ภาตา วา ภคินี วา  
มิตฺตา วา อมจฺจา วา ฉาติสาลโหิตา วา, ยา เตหิ สทฺธิ อสงฺคติ  
อสมาคโม อสไมหานํ อมิสฺสีภาโว, อยํ วุจฺจติ ภิกขเว ปิเยหิ  
วิปโยโค ทุกโข.

“ความพลัดพรากจากสิ่งที่ยรัก ก็เป็นทุกข์ เป็นฉน ความ  
ไม่ประสพ ความไม่พร้อมพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคนด้วย  
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ หรือ  
ด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งเกื้อกูล ปรารถนา  
ความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา  
พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร สหาย หรือญาติ-  
สาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่ง  
ที่ยรักก็เป็นทุกข์”

กตมถจ ภิกฺขเว ยมปิจฺฉํ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ. ชาติธมฺมานํ  
 ภิกฺขเว สุตตानํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วัต มยํ น ชาติธมฺมา  
 อสฺสาม, น จ วัต โน ชาติ อาคจฺเจยฺยาติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย  
 ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมปิจฺฉํ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ. ชราธมฺมานํ  
 ภิกฺขเว สุตตानํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วัต มยํ น ชราธมฺมา  
 อสฺสาม, น จ วัต โน ชรา อาคจฺเจยฺยาติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย  
 ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมปิจฺฉํ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ. พุยาธิธมฺมานํ  
 ภิกฺขเว สุตตानํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วัต มยํ น พุยาธิ-  
 ธมฺมา อสฺสาม, น จ วัต โน พุยาธิ อาคจฺเจยฺยาติ. น โข ปเนตํ  
 อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมปิจฺฉํ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ. มรณ-  
 ธมฺมานํ ภิกฺขเว สุตตानํ เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วัต มยํ น  
 มรณธมฺมา อสฺสาม, น จ วัต โน มรณํ อาคจฺเจยฺยาติ. น โข  
 ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ. อิทมฺปิ ยมปิจฺฉํ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ.  
 โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสธมฺมานํ ภิกฺขเว สุตตानํ เอวํ  
 อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ อโห วัต มยํ น โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุ-  
 ปายาสธมฺมา อสฺสาม, น จ วัต โน โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุ-  
 ปายาสธมฺมา อาคจฺเจยฺยุนฺติ. น โข ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ.  
 อิทมฺปิ ยมปิจฺฉํ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ.

“ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข เป็นโศก

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็น  
 ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา  
 ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความ  
 ปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็น  
 ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา  
 ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความ  
 ปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็น  
 ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา  
 ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความ  
 ปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็น  
 ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความตายเป็นธรรมดา  
 ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความ  
 ปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข

- ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก  
ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความ  
คับแค้นใจเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความ  
โศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความ  
คับแค้นใจเป็นธรรมดา ขอความโศก ความคร่ำครวญ ความ  
ทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่ามีมาถึงเรา  
เลย ชื่อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ชื่อนี้ก็ชื่อว่า  
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข์”



กตเม จ ภิกขเว สงฺขิตเตน ปณฺจปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา.  
 เสยฺยถิทํ. รุပ္ปาทานกฺขนฺโธ เวทฺฐปาทานกฺขนฺโธ สณฺณปาทานกฺ-  
 ขนฺโธ สงฺขารูปาทานกฺขนฺโธ วิญญาณูปาทานกฺขนฺโธ. อิเม วุจฺจนฺติ  
 ภิกขเว สงฺขิตเตน ปณฺจปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา. อิทํ วุจฺจติ ภิกขเว  
 ทุกฺขํ อริยสจฺจํ.

“โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เป็นโณน อุปาทานชั้นนี้  
 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ  
 อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า  
 ทุกขอริยสัจ”

ทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างข้างต้นนั้นมิได้โดยเนื่องด้วยอุปาทานชั้น ๕  
 เมื่อมีอุปาทานชั้นนี้ ทุกข์จึงเกิดขึ้น ความจริงแล้วอุปาทานชั้นนี้เป็นกอง  
 รูปนามที่เหล่าสัตว์ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และ  
 เห็นผิด ว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ อุปาทานชั้นเหล่านี้ที่ปรากฏใน  
 ขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติ  
 ธรรมควรกำหนดรู้สภาวะของอุปาทานชั้นนี้ตามความเป็นจริง



## สมุทยสังขนิเทศ

กตมณฺจ ภิกฺขเว ทฺกฺขสมุทฺยํ อริยสจฺจํ. ยายํ ตณฺหา โปโน-  
ภวิกา นนฺทีราคสฺสหคฺตา ตตฺตรตฺตราภินนฺทินี, เสยฺยถิทํ. กาม-  
ตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสังขคือเหตุเกิดของทุกข์เป็นไฉน  
ได้แก่ ความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดี  
พอใจ อันผลิตเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ กล่าวคือ ความพอใจ  
ในกามคุณ (กามตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง (ภว-  
ตัณหา) และความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ (วิภวตัณหา)”

สมุทยสังขเป็นเหตุเกิดของทุกข์ที่ก่อให้เกิดชั้น ๕ ในภพใหม่ซ้ำแล้ว  
ซ้ำเล่าไม่มีที่สิ้นสุด ความเข้าใจสมุทยสังขนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เหมือนกับ  
การค้นหาสมุฏฐานของโรคแล้วจึงดำเนินการรักษา เหตุเกิดของทุกข์  
ดังกล่าวคือตัณหา มีสภาพอยากได้สิ่งต่างๆ เพื่อสนองความต้องการเหมือน  
ความหิวหรือความกระหาย ตัณหานั้นมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. ก่อให้เกิดภพใหม่ (โปโนภวิกา)
๒. ประกอบด้วยความยินดีพอใจ (นนฺทีราคสฺสหคฺตา)
๓. ผลิตเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ (ตตฺตรตฺตราภินนฺทินี)

ลักษณะข้อแรก คือ การก่อให้เกิดภพใหม่ หมายถึง การก่อให้เกิดภพใหม่ คือ ตัณหาเป็นความพอใจในภพ ย่อมก่อให้เกิดภพใหม่ด้วยแรงกรรม เหมือนรากไม้ที่เป็นมูลเหตุให้เกิดต้นไม้ แม่ต้นไม้จะถูกตัดโคนล้มแล้วก็อาจเกิดใหม่ได้อีกเพราะรากไม้ยังคงอยู่ ดังพระพุทธดำรัสในคัมภีร์ธรรมบทว่า

ยถาปิ มูเล อนุปทุทเว ทพฺเห  
 ฉินฺโนปิ รุกฺโข ปุณฺเรว รุหติ  
 เอวมฺปิ ตณฺหานุสเย อนฺนุหเต  
 นิพฺพตฺตตี ทฺกฺขมิตํ ปุณฺฺปฺนํ<sup>๑</sup>

“เมื่อรากปราศจากอันตรายมันคงอยู่ ต้นไม้ที่ถูกตัดแล้วย่อมกลับงอกขึ้นได้ ฉะนั้นใด เมื่อบุคคลยังถอนเชื้อตัณหาไม่ได้ ทุกข์นี้ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ ฉะนั้น”



<sup>๑</sup> ขุ. ๖. ๒๕

ในเวลาใกล้เสียชีวิตนั้น ทวารหรือประตูใจ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และ กาย จะดับไปก่อน เมื่อจิตไม่อาจรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านประตู ๕ บานนั้น ก็จะได้รับทางประตูใจหรือมโนทวารอย่างเดียว เหมือนเงาภูเขาที่ปกคลุมแผ่นดิน ในเวลาเย็น สิ่งที่จิตรับรู้ซึ่งปรากฏในขณะที่ใกล้เสียชีวิตมี ๓ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งตามกรรมที่ทำให้เสมอมาหรือทำในเวลาใกล้เสียชีวิต คือ

๑. กรรม คือ เจตนาที่ทำกรรมดีหรือกรรมชั่ว เช่น เจตนาในการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือเจตนาในการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น

๒. กรรมนิमित คือ บุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยการกระทำความกรรม เช่น อาหารที่ใส่บาตร ดอกไม้ที่บูชาพระ หรือเครื่องมือที่ใช้ในการฆ่าสัตว์ เป็นต้น

๓. คตินิมิต คือ ลักษณะของภพที่จะไปเกิด เช่น ทิพยวิมาน ใฝ่นรก ภูเขา ป่าไม้ ธรรม์มารดา เป็นต้น การเห็นทิพยวิมานเป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปสู่สวรรค์ การเห็นใฝ่นรกเป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปเกิดในนรก การเห็นภูเขา ป่าไม้ เป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปเกิดเป็นเปรต การเห็นธรรม์มารดาเป็นคตินิมิตของผู้ที่จะไปเกิดเป็นมนุษย์

ในอังคุตตรนิกาย ดิกนิบาต พระพุทธองค์ทรงแสดงกลไกของการปฏิสนธิในภพใหม่ว่า

อิติ โข อานนท กมมं เขตตं. วิญญาณं พีชं. ตณฺหา  
เสนฺโห.<sup>๑</sup>

“ดูกรอานนท์ ด้วยเหตุนี้แล กรรมจึงชื่อว่าเป็นไรณา  
วิญญาณชื่อว่าเป็นเมล็ดพืช ตัณหาชื่อว่าเป็นความชุ่มชื้น”

กรรมดีหรือกรรมชั่วเหมือนไรณา ถ้าบุคคลยังมีกรรมเหล่านั้น การ  
ปฏิสนธิย่อมเกิดขึ้นได้เรื่อยไป เหมือนไรณาอันเป็นที่เพาะปลูก ถ้ากรรม  
ดังกล่าวไม่มี การปฏิสนธิก็ไม่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าพระอรหันต์ยังมีกรรม  
ดีหรือกรรมชั่วที่ทำไว้ในภพก่อนๆ จึงได้รับผลในภพสุดท้าย เช่น พระสิวลิ  
มีลาภมาก พระพากุละมีสุขภาพดี หรือพระโลสกติสสะไม่อาจฉันอาหาร  
อิม่ท้องสักมือหนึ่ง พระโมคคัลลานะถูกโจรทุบจนเสียชีวิต แต่พระอรหันต์  
ไม่เกิดอีก เพราะกรรมเก่าไม่อาจส่งผลในภพต่อไป เนื่องจากไม่มีวิญญาณ  
และตัณหาเป็นเครื่องอุปถัมภ์

ตัณหามีสหายสำคัญคือกรรม กรรมกับตัณหาประกอบร่วมกันแล้ว  
ก่อให้เกิดภพใหม่ได้ แต่ตัณหาเป็นเหตุหลัก เพราะเป็นมูลเหตุที่แท้จริง  
ในการก่อกรรม ดังนั้น พระพุทธองค์จึงไม่ตรัสว่า เหตุแห่งทุกข์คือกรรม  
แต่ตรัสว่าเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา เพื่อแสดงถึงมูลเหตุของการเกิดทุกข์

<sup>๑</sup> อจ. ติก. ๒๐.๗๗.๒๑๗

ในคำกล่าวว่า “วิญญาณชื่อว่า เป็นเมล็ดพืช” วิญญาณ คือ จิตที่  
เกิดร่วมกับเจตนาที่รับเอากรรมเป็นต้นเป็นอารมณ์ในขณะที่ใกล้เสียชีวิต  
เรียกว่า อภิสังขารวิญญาณ คือ จิตที่ปรุงแต่งปฏิสนธิ วิญญาณดังกล่าว  
ก่อให้เกิดปฏิสนธิจิตถัดมา

คำกล่าวว่า “ตัณหาชื่อว่าเป็นความชุ่มชื้น” หมายความว่า เมล็ดพืช  
ที่ปลูกไว้ในนาต้องได้รับความชุ่มชื้น จึงจะคงอยู่และเติบโตได้ วิญญาณ  
ก็ต้องมีตัณหาที่พอใจกรรมเป็นต้นเป็นอารมณ์ จึงจะก่อให้เกิดปฏิสนธิ-  
จิตต่อมาได้

พระพุทธดำรัสว่า โปโนภวิกา (ก่อให้เกิดภพใหม่) ระบุถึงการเวียน  
ตายเวียนเกิดไว้โดยตรง แม้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรก็มีข้อความนี้เช่น  
เดียวกัน และในคำลงท้ายของพระสูตรนั้น พระพุทธองค์ก็ทรงใคร่ครวญ  
ถึงการไม่ไปเกิดในภพใหม่ว่า

ฉาณญจ ปน เม ทสสนํ อุทปาติ อกุปฺปา เม วิมุตฺติ.  
อยมนฺติมา ชาติ. นตฺถิทานิ ปุณฺพภวโถติ.”

“ปัญญาารู้เห็นได้เกิดแก่ตถาคตว่า ‘ความหลุดพ้นของ  
เราไม่พินาศแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ไม่มีภพใหม่  
อีกต่อไป”

ในปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวว่า พระพุทธองค์มิได้ตรัสถึงการเวียนตายเวียนเกิดไว้ในพระไตรปิฎก ความเห็นนี้จัดเป็นมิจฉาทิฎฐิประการหนึ่งเรียกว่า อุกฺเขททิฎฐิ คือ ความเห็นว่าภพชาติสูญ ที่ปรากฏในพรหมชาลสูตร<sup>๑</sup> เพราะเรื่องของการเวียนตายเวียนเกิดนี้ตรัสในพระสูตรแรกของพระพุทธศาสนา และพระสูตรอื่นจำนวนมาก

ลักษณะของตัณหาที่ประกอบด้วยความยินดีพอใจ หมายถึงตัณหา มีธรรมชาติจิตใจสิ่งที่ตนต้องการ เหมือนน้ำย้อมหรือน้ำมันที่สัมผัสผ้าแล้วซึมซับอยู่

ลักษณะประการสุดท้าย คือ ความเพลิดเพลินในภพและอารมณ์นั้นๆ หมายถึง ตัณหาทำให้หลงผิดเข้าใจว่าภพและอารมณ์นั้นๆ เป็นของดีงามน่าเพลิดเพลิน เหมือนโช่ตรวนที่ผูกไว้มัน เหล่าสัตว์จึงเพลิดเพลินด้วยอำนาจของตัณหา เช่น คนที่มีฐานะร่ำรวยย่อมพอใจสถานภาพของตนว่ามีความสุขสมบูรณ์กว่าคนอื่น แม้คนยากจนก็พอใจสถานภาพของตนเช่นเดียวกัน จึงทำงานเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้น แม้สัตว์ดิรัจฉานที่อยู่ในภพภูมิต่ำกว่ามนุษย์ก็พอใจสถานภาพนั้นๆ ของตน

<sup>๑</sup> ที. ส. ๙.๘๔.๓๓

ในสมัยหนึ่งพระโพธิสัตว์ได้เกิดเป็นคนเข็ญใจอยู่ใกล้แม่น้ำจัมปา ท่านได้เห็นสมบัติของพญานาคจัมเปยยะแล้วเกิดความพอใจ จึงให้ท่านรักษาศีล แล้วปรารถนาสมบัตินั้น ต่อมาเมื่อเสียชีวิตแล้วได้ไปเกิดเป็นนาคราชจัมเปยยะอยู่บนบัลลังก์ ท่านพบว่าตนมีรูปร่างเป็นงูใหญ่ขดอยู่ได้เกิดความสังเวชใจว่าไม่ควรปรารถนานาคสมบัติ แต่ควรปรารถนาสวรรค์สมบัติที่ดีเยี่ยมกว่านาคสมบัติ ต่อมาท่านได้พบกับนางนาคที่แปลงร่างงดงามเหมือนนางอัปสรมาพ้อนรำขับร้องปรนเปรอ จึงเกิดความพอใจแล้วแปลงร่างเป็นเทพบุตรรื่นรมย์กับนางนาคเหล่านั้น จะเห็นได้ว่าแม้สัตว์ดิรัจฉานก็เพิลิตเพลินยินดีในภพภูมิของตน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงจำแนกัตถ์หาออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. กามัตถ์หา ความพอใจในกามคุณ คือ พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่เป็นทั้งภายในและภายนอก พร้อมด้วยบุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยรูป ฯลฯ ความพอใจดังกล่าวนี้มีวิชชาประกอบ ทำให้เข้าใจผิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นของเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นเพียงรูปนามว่าเป็นตัวเรา ของเรา และสิ่งที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เพราะวิชชาทำหน้าที่ปกปิดสภาวะที่แท้จริงของอารมณ์ไว้ เมื่อบุคคลพอใจในกามคุณอย่างนี้ ย่อมเกิดความยึดมั่นด้วยอุปาทาน และทำกรรมดีหรือกรรมชั่วเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หลังจากนั้นจึงเกิดชาติ ชรา และมรณะเป็นต้นเวียนไปมาภพแล้วภพเล่า

๒. ภาวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง เป็นความพอใจของผู้ที่มีสัสสตทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าภพเที่ยง เขาต้องการจะมีอยู่คงอยู่ตลอดไป แม้ร่างกายจะสลายไป จักรวาลทั้งหมดจะถูกทำลายตลอดเวลา ก็เห็นว่าวิญญูณหรืออาตมันเป็นกายทิพย์ที่ไม่ขาดสูญ แต่จะย้ายจากร่างหนึ่งไปเกิดอีกในร่างหนึ่งเรื่อยไป เหมือนนกที่บินไปเกาะต้นไม้ใหม่ เมื่อต้นเก่าล้มไป ความยึดมั่นเช่นนี้เป็นที่มาของปรัชญาที่กล่าวว่า อาตมันจักมีอยู่คงอยู่ตลอดไป ชีวิตหลังความตายเป็นการไปเกิดในสวรรค์ อยู่ร่วมกับพระเจ้าเป็นนิรันดร์ด้วยกรรมดี หรือไปเกิดในนรกเป็นนิรันดร์ด้วยกรรมชั่ว หรือเวียนตายเวียนเกิดตลอดไปด้วยแรงกรรม

๓. วิภาวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพขาดสูญ เป็นความพอใจของผู้ที่มีอุจเฉททิฏฐิ คือ ความเห็นว่าภพขาดสูญ กล่าวคือ ตายแล้วสูญสลายไม่เกิดอีก ความเห็นนี้ปฏิเสธความจริงว่ามีเกิดมีตายและไม่ยอมรับว่าความทุกข์นั้นต้องเกิดต่อเนื่องไปอีก หากยังมีการปรุงแต่งด้วยกรรมอยู่ ทั้งนี้เพราะกลัวผลของกรรมชั่วที่ทำไว้ในชีวิตนี้ จึงปฏิเสธชีวิตหลังความตาย ตัณหาประเภทนี้ตรงกันข้ามกับภาวตัณหา ความเห็นดังกล่าวเป็นลัทธิของอชิตเกสกัมพล ปรากฏในพรหมชาลสูตรว่า



นตฺถิ มหาราช ทินฺนํ นตฺถิ ยิฎฺฐํ. นตฺถิ หุตํ. นตฺถิ  
 สุกตทุกกฺกานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก. นตฺถิ อยํ โลโก. นตฺถิ  
 ปโร โลโก.<sup>๑</sup>

“มหาบพิตร ทานที่บุคคลให้ไม่มี ทานที่บูชาบวงสรวง  
 ไม่มี วิบากของกุศลและอกุศลที่ทำไว้ดีหรือไม่ดี ย่อมไม่มี  
 โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี”

จatumหาภูติโก อयํ ปุริโส. ยทา กาลงฺกโรติ, ปจฺวิ  
 ปจฺวิกายํ อนุเปติ อนุปคฺจจฺติ. อาโป อาโปกายํ อนุเปติ อนุ-  
 ปคฺจจฺติ. เตโช เตโชกายํ อนุเปติ อนุปคฺจจฺติ. วาโย วาโย-  
 กายํ อนุเปติ อนุปคฺจจฺติ. อากาสํ อินฺทฺริยานิ สงฺกมฺนฺติ.<sup>๒</sup>

“คนเรานี้เป็นแต่ประชุมมหาภูต ๔ เมื่อทำกาลกิริยา  
 ธาตุดิน[ภายใน] ไปตามธาตุดิน [ภายนอก] ธาตุน้ำไปตาม  
 ธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์  
 ทั้งหลายย่อมเลือนลอยไปในอากาศ”

<sup>๑</sup>ที่. สී. ๙.๑๗๑.๕๕

<sup>๒</sup>ที่. อ. ๒.๔๑๕



ในปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่า “ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น คือ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรืออยากเกิดอยากมีอยู่คงอยู่ตลอดไป ส่วนวิภวตัณหา คือ ความอยากในวิภพ คือ ความทะยานอยากในความไม่มีไม่เป็น อยากไม่เป็นนั่น อยากไม่เป็นนี่” ความจริงแล้วความอยากมี อยากเป็นนับเข้าในกามตัณหาอยู่แล้ว ส่วนความอยากไม่มีไม่เป็น ปราศจากลักษณะของตัณหาข้อที่ ๒ และ ๓ คือ การประกอบด้วยความ ยินดีพอใจ (นนที่ราศสหคตา) และความเพลิตเพลินภพและอารมณฺ์นั้นๆ (ตตฺรตตฺราภินนฺทินฺ) )

บางแห่งอธิบายว่า วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เช่น ไม่อยากเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ไม่อยากเป็นคนจน ความไม่อยาก ดังกล่าวไม่จัดเป็นตัณหา เพราะปราศจากลักษณะของตัณหาข้อที่ ๒ และ ๓ เช่นเดียวกัน ความไม่อยากนั้นจัดเป็นโทสะอย่างอ่อนที่มีลักษณะปฏิเสธ เป็นห่วง หรือโทมนัสน้อยใจ

สรุปความว่า กามตัณหาเป็นความพอใจในกามคุณ ๕ ภวตัณหา เป็นความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ส่วนวิภวตัณหาเป็นความพอใจ ที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

กาเม ตณฺหา กามตณฺหา. ปญฺจกามคุณิกราคสฺเสตํ นามํ.  
ภเว ตณฺหา ภเวตณฺหา. ภวปตฺถนาเวเสน อูปฺปนฺนสฺส สสฺสต-  
ทิกฺขิสฺสทตฺสสฺส รูปรูปรวราคสฺส จ ฌานนิกนฺตียา เจตํ อธิ-  
วจัน<sup>๑</sup> วิภเว ตณฺหา วิภเวตณฺหา. อุกฺเขททิกฺขิสฺสทตฺสวราคสฺเสตํ  
อธิวจัน<sup>๑</sup>

“ความพอใจในกามคุณ ชื่อว่า กามตัณหา คำนี้เป็นชื่อ  
ของราคะที่มีในกามคุณ ๕

ความพอใจในภพ ชื่อว่า ภเวตณฺหา คำนี้เป็นชื่อของ  
ความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ ความพอใจที่  
ประกอบด้วยสัสสตทิกฺขิสฺส ความพอใจในรูปภพและอรูปภพ  
และความพอใจในฌาน [รูปฌานและอรูปฌาน]

ความพอใจในวิภพ ชื่อว่า วิภเวตณฺหา คำนี้เป็นชื่อของ  
ความพอใจที่ประกอบด้วยอุจฺเฆททิกฺขิสฺส<sup>๑</sup>”



<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๔๑๕

ในคัมภีร์อรรถกถาข้างต้นแสดงภวัตถหา ๔ ประเภท คือ

๑. ความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ คือ ความเพิลิตเพลินยินดีในกามภูมิที่กำลังประสบอยู่ และต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาในภพต่อไป (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า “ความพอใจใน[กาม]ภพ ชื่อว่า ภวัตถหา” โดย ภว ศัพท์ หมายถึง กามภพ)

๒. ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ คือ ความพอใจที่เห็นว่าอัตภาพและโลกเที่ยงไม่สูญสลาย (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า “ความพอใจในอาตมันที่มีอยู่เสมอ ชื่อว่า ภวัตถหา” โดย ภว ศัพท์ หมายถึง อาตมันที่มีอยู่เสมอ)

๓. ความพอใจในรูปภพและอรูปรภพ (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า “ความพอใจในภพ[ที่เป็นรูปภพและอรูปรภพ] ชื่อว่าภวัตถหา” โดย ภว ศัพท์ หมายถึง รูปภพและอรูปรภพ)

๔. ความพอใจในฉาน (ตามนัยนี้คำว่า ภเว ตณฺหา ภวตณฺหา แปลว่า “ความพอใจในรูปฉานและอรูปรฉานที่มีอยู่ ชื่อว่า ภวัตถหา” โดย ภว ศัพท์ หมายถึง รูปฉานและอรูปรฉานที่มีอยู่)

ค้นหาทั้งสามประเภทดังกล่าวเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นในใจ และตั้งอยู่ในรูปนามที่น่ายินดีพอใจ จำแนกเป็น ๑๐ กลุ่ม คือ

- ทวาร ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- อารมณ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ
- วิญญาณ ๖ อันได้แก่ การรู้อารมณทางตา การรู้อารมณทางหู การรู้อารมณทางจมูก การรู้อารมณทางลิ้น การรู้อารมณทางกาย การรู้อารมณทางใจ
- ผัสสะ ๖ อันได้แก่ สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ
- เวทนา ๖ อันได้แก่ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจ
- สัญญา ๖ อันได้แก่ ความหมายรู้ในรูป ความหมายรู้ในเสียง ความหมายรู้ในกลิ่น ความหมายรู้ในรส ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส ความหมายรู้ในธรรมารมณ
- สัญเจตนา ๖ อันได้แก่ ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียง ความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ

- ตัณหา ๖ อันได้แก่ ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ์

- วิตก ๖ อันได้แก่ ความตริกในรูป ความตริกในเสียง ความตริกในกลิ่น ความตริกในรส ความตริกในสิ่งที่สัมผัส ความตริกในธรรมารมณ์

- วิจารณ์ ๖ อันได้แก่ ความตรองในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ์

ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ในกองรูปนาม โดยสำคัญว่าตาของเราสวยงาม รูปที่เห็นสวยงาม การรู้อารมณ์ทางตากระจ่างชัดเจน เป็นต้นความจริงแล้ว การรู้อารมณ์ทางตาเป็นอุบัติการณ์ที่เนื่องด้วยเหตุปัจจัย กล่าวคือ การปรากฏของรูปทางตาซึ่งมีปัจจัยภายนอกคือแสงสว่างและปัจจัยภายในคือความใส่ใจช่วยเกื้อหนุน จึงเกิดการรู้อารมณ์ทางตาได้



นอกจากนี้ การกระทบหรือสัมผัสทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ตลอดเวลา และเพราะ การสัมผัสทางอายตนะ ๖ นี้ จึงทำให้ปรากฏเวทนาที่เกิดจากการสัมผัส ทางตาเป็นต้น ต่อจากนั้น ความจำได้หมายรู้ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่ง ที่สัมผัส และธรรมารมณ อันเป็นสภาพนำยินดีพอใจ ย่อมทำให้ตัณหา เกิดขึ้นและตั้งอยู่ แล้วความจำนงในรูปที่เรียกว่า สัญเจตนา คือ เจตนา ปปรุงแต่งกรรม (มีความหมายเดียวกับสังขาร) ที่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ต่อมา เมื่อมีตัณหาหรือความพอใจในรูป เสียง ฯลฯ ตัณหาก็คงจะเกิดขึ้นและ ตั้งอยู่ในสิ่งนั้นๆ จากนั้นจะเกิดวิตก หรือความคิดถึงรูป เสียง ฯลฯ อัน นำพอใจ และต่อจากนั้นก็จะวนเวียนอยู่ในความคิดนั้นๆ ที่เรียกว่า วิจารณ์ ทั้งหมดนี้คือบ่อเกิดของตัณหาและทำให้ตัณหาเพิ่มพูนมากขึ้น

ตั้งข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ส่า โข ปเนสา ภิกขเว ตณฺหา กตฺถ อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ,  
กตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ. ยํ โลกํ ปิยรูปํ สาทรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา  
อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็แลตัณหานั้นเกิดขึ้นในที่ใด และตั้งอยู่  
ในที่ใดเล่า สภาพใดนำยินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] สภาพนั้นคือ  
ที่ซึ่งตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่”

กิญจ โลก ปิยรูปี สาตรูปี. จกขุ โลก ปิยรูปี สาตรูปี,  
 เอตถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตถ นินฺวิสมานา  
 นินฺวิสติ. โสถํ โลก ๑เปฯ ฆานํ โลก ๑เปฯ ชิวฺหา โลก ๑เปฯ  
 กาโย โลก ๑เปฯ มโน โลก ปิยรูปี สาตรูปี, เอตถเสสา ตณฺหา  
 อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

“อะไรเล่าเป็นที่น่ายินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] ตาในโลก  
 [แห่งรูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ใน  
 สภาพคือตานี้ หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจในโลก[แห่งรูปนาม]เป็น  
 สภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือใจนี้”

รูปา โลก ๑เปฯ สทฺทา โลก ๑เปฯ คนฺธา โลก ๑เปฯ ารสา  
 โลก ๑เปฯ โฝฏฺฐพฺพา โลก ๑เปฯ ธมฺมา โลก ปิยรูปี สาตรูปี,  
 เอตถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตถ นินฺวิสมานา  
 นินฺวิสติ.

“รูป...เสียง...กลิ่น...รส...สัมผัส...ธรรมารมณ์ในโลก[แห่ง  
 รูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ใน  
 สภาพคือธรรมารมณ์นี้”



จกขุวิญญาณํ โลกํ ฯเปฯ โสตวิญญาณํ โลกํ ฯเปฯ ฆาน-  
วิญญาณํ โลกํ ฯเปฯ ชิวหาวิญญาณํ โลกํ ฯเปฯ กายวิญญาณํ  
โลกํ ฯเปฯ มโนวิญญาณํ โลกํ ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตถเสสา  
ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

“การรู้อารมณ์ทางตา...การรู้อารมณ์ทางหู...การรู้อารมณ์  
ทางจมูก...การรู้อารมณ์ทางลิ้น...การรู้อารมณ์ทางกาย...การ  
รู้อารมณ์ทางใจในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ  
ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือการรู้อารมณ์ทางใจนี้”

จกขุสมฺผลสฺสํ โลกํ ฯเปฯ โสตสมฺผลสฺสํ โลกํ ฯเปฯ ฆาน-  
สมฺผลสฺสํ โลกํ ฯเปฯ ชิวหาสมฺผลสฺสํ โลกํ ฯเปฯ กายสมฺผลสฺสํ  
โลกํ ฯเปฯ มโนสมฺผลสฺสํ โลกํ ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตถเสสา ตณฺหา  
อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

“สัมผัสทางตา...สัมผัสทางหู...สัมผัสทางจมูก...สัมผัสทาง  
ลิ้น...สัมผัสทางกาย...สัมผัสทางใจในโลก...เป็นสภาพนำยินดี  
พอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือสัมผัสทางใจนี้”

จกฺขุสมฺผลฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ โสตสมฺผลฺสชา เวทนา  
โลเก ฯเปฯ ฆานสมฺผลฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ ชิวหาสมฺผลฺสชา  
เวทนา โลเก ฯเปฯ กายสมฺผลฺสชา เวทนา โลเก ฯเปฯ มโน-  
สมฺผลฺสชา เวทนา โลเก ปิยรูปํ สาทรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา  
อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

“เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา...เวทนาที่เกิดจากการ  
สัมผัสทางหู...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก...เวทนาที่  
เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย  
...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจในโลก [แห่งรูปนาม] เป็น  
สภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือเวทนา  
ที่เกิดจากการสัมผัสทางใจนี้”

รูปสณฺญา โลเก ฯเปฯ สทฺทสณฺญา โลเก ฯเปฯ คนฺธสณฺญา  
โลเก ฯเปฯ รสสณฺญา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพสณฺญา โลเก ฯเปฯ  
ธมฺมสณฺญา โลเก ปิยรูปํ สาทรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อุป-  
ปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

“ความหมายรู้ในรูป...ความหมายรู้ในเสียง...ความหมาย  
รู้ในกลิ่น...ความหมายรู้ในรส...ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส...  
ความหมายรู้ในธรรมารมณในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพน่า  
ยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความหมายรู้  
ในธรรมารมณนี้”

รูปสยเจตนา โลเก ฯเปฯ สทฺทสยเจตนา โลเก ฯเปฯ คนฺธ-  
 สยเจตนา โลเก ฯเปฯ รสสยเจตนา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพ-  
 สยเจตนา โลเก ฯเปฯ ฌมฺมสยเจตนา โลเก ปิยรูปํ สาทรูปํ,  
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา  
 นิวิสติ.

“ความจํานงในรูป...ความจํานงในเสียง...ความจํานงในกลิ่น  
 ...ความจํานงในรส...ความจํานงในสิ่งที่สัมผัส...ความจํานงใน  
 ธรรมารมณในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหา  
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความจํานงในธรรมารมณนี้”

รูปตณฺหา โลเก ฯเปฯ สทฺทตณฺหา โลเก ฯเปฯ คนฺธตณฺหา  
 โลเก ฯเปฯ รสตณฺหา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพตณฺหา โลเก ฯเปฯ  
 ฌมฺมตณฺหา โลเก ปิยรูปํ สาทรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อุป-  
 ปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ. เอตฺถ นิวิสมานา นิวิสติ.

“ความพอใจในรูป...ความพอใจในเสียง...ความพอใจในกลิ่น  
 ...ความพอใจในรส...ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส...ความพอใจใน  
 ธรรมารมณในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหา  
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความพอใจในธรรมารมณนี้”

รูปวิตกโก โลเก ฯเปฯ สทฺทวิตกโก โลเก ฯเปฯ คนฺธวิตกโก  
 โลเก ฯเปฯ รสวิตกโก โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิตกโก โลเก ฯเปฯ  
 ฌมฺมวิตกโก โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อฺป-  
 ปชฺชมานา อฺปฺปชฺชติ. เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

“ความตริกในรูป...ความตริกในเสียง...ความตริกในกลิ่น  
 ...ความตริกในรส...ความตริกในสิ่งที่ได้สัมผัส...ความตริกใน  
 ธรรมารมณในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหา  
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความตริกในธรรมารมณนี้”

รูปวิจาร์ โลเก ฯเปฯ สทฺทวิจาร์ โลเก ฯเปฯ คนฺธวิจาร์  
 โลเก ฯเปฯ รสวิจาร์ โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิจาร์ โลเก ฯเปฯ  
 ฌมฺมวิจาร์ โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อฺปฺปชฺช-  
 มานา อฺปฺปชฺชติ. เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ. อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว  
 ทุกฺขสมุทฺยํ อริยสจฺจํ.

“ความตรองในรูป...ความตรองในเสียง...ความตรองในกลิ่น  
 ...ความตรองในรส...ความตรองในสิ่งที่สัมผัส...ความตรองใน  
 ธรรมารมณในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหา  
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพคือความตรองในธรรมารมณนี้”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลคืออริยสัจอันเป็นเหตุเกิดของทุกข์”

ในคัมภีร์อรรถกถาแสดงความหมายของ อุปฺปชฺชติ (เกิดขึ้น) ว่าเป็นการเกิดขึ้นก่อน ส่วน นิวิสติ (ตั้งอยู่) คือ การเกิดขึ้นบ่อยๆ ส่วนคัมภีร์ฎีกาแสดงนัยอื่นไว้ว่า อุปฺปชฺชติ เป็นการปรากฏโดยความเป็นปริยฐาน คือ พุ่งขึ้นในพื้นที่ผิวของจิต ส่วน นิวิสติ คือ การนอนเนื่องในจิตโดยความเป็นอนุสัยที่ฝังอยู่ในระดับลึก ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมูล ตัณหาย่อมเกิดขึ้นโดยปรารภสภาพน่ายินดีพอใจซึ่งบุคคลมิได้หยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง อนุสัยดังกล่าวชื่อว่า อารัมมณานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องในอารมณ์ สามารถละได้ด้วยวิปัสสนา ส่วนอนุสัยอีกประเภทหนึ่งชื่อวาลันตานานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องในกระแสจิต สามารถละได้ด้วยมรรคญาณ ๔ ชั้นตามลำดับ



มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า  
 อุปฺปชฺชตีติ ชายติ. นินิสตีติ ปุณฺณปุณฺํ ปวตฺติวเสน  
 ปติฏฺฐหตี.<sup>๑</sup>

“คำว่า อุปฺปชฺชตี แปลว่า เกิดขึ้น  
 คำว่า นินิสตี (ตั้งอยู่) หมายความว่า ตั้งอยู่ด้วยการ  
 เกิดขึ้นบ่อยๆ”

ตสมํี ตสมํี ปิยรूपे ปจฺมปุปฺตฺติวเสน “อุปฺปชฺชตี”ติ วุตฺตํ,  
 ปุณฺณปุณฺํ ปวตฺติวเสน “นินิสตี”ติ. ปริยฺญจฺานานุสยวเสน วา  
 อุปฺปตฺตตินิเวสา โยเชตพฺพา.<sup>๒</sup>

“คำว่า อุปฺปชฺชตี กล่าวไว้โดยการเกิดขึ้นก่อนในสภาพ  
 นำยินดีนั้นๆ คำว่า นินิสตี กล่าวไว้ด้วยความเป็นไปบ่อยๆ  
 อีกนัยหนึ่ง ฟังประกอบการเกิดขึ้นและการตั้งอยู่โดย  
 ความเป็นปริยฺญฐานและอนุสย”

<sup>๑</sup>ที่. อ. ๒.๔๑๕

<sup>๒</sup>ที่. ฎี. ๒.๔๒๗

## นิโรธสังขนิเทศ

กตมถจ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธํ อริยสจฺจํ โย ตสฺสาเยว ตณฺหาหยา  
อเสสสิรวิราคนิโรโธ จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสังขคือความดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่  
ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง ความสละ ความปล่อย ความหลุดพ้น  
และความไม่พัวพันในตัณหานั่น”

พระพุทธองค์ทรงแสดงความดับทุกข์ว่าเป็นความดับตัณหาที่เป็น  
เหตุเกิดของทุกข์ การปฏิบัติธรรมในพระศาสนาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อละ  
ตัณหาที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ข้อนี้ต่างจากคำสอนของนิกรนาภูบุตร  
ที่เรียกว่า ลัทธิจารวาก ซึ่งมุ่งสอนในการทำให้ร่างกายอ่อนกำลังและแตก  
ดับไปด้วยการบำเพ็ญอัตตกิลมถานุโยค การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการแก้ไข  
ในทางปลายเหตุ ไม่ใช่ต้นเหตุอย่างแท้จริง

ความดับทุกข์มิได้ด้วยความดับตัณหาโดยแท้ ส่วนความดับทุกข์  
โดยวิธีอื่นจากนี้เป็นเพียงความดับชั่วคราว เหมือนการเปลี่ยนอริยาบถ  
ที่ทำไฉนนานๆ ด้วยการเหยียด คู้ เดิน นั่ง ฯลฯ การบริโภคอาหารใน  
เวลาหิว หรือการบริโภคยาในเวลาเกิดโรค สิ่งเหล่านี้สามารถดับทุกข์ได้  
เพียงชั่วคราว ไม่อาจดับทุกข์ได้ตลอดไป

ในพระพุทธพจน์ข้างต้น คำที่กล่าวต่อมามีว่า จาโค (ความสละ) ปฏิ-  
นิสสุโค (ความปล่อย) มุตฺติ (ความหลุดพ้น) อนาลโย (ความไม่พัวพัน)  
เป็นคำไวพจน์ของคำว่า อเสสวिरาคนิโรธ (ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง)  
การใช้คำในลักษณะนี้มีประโยชน์เพื่ออธิบายพระนิพพานในหลายมุมมอง  
อันจะทำให้ผู้ฟังธรรมได้เข้าใจชัดเจนมากขึ้น

ความดับตัณหานี้มีได้ด้วยวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เหมือน  
แสงสว่างที่ปรากฏขึ้นทำลายความมืด เมื่อตัณหาถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาด  
รูปนามที่เป็นผลของตัณหาย่อมไม่เกิดขึ้น จักว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุนิ-  
โรธสัจ ความจริงแล้วความดับตัณหาด้วยอหัตตมรรคญาณเป็นการ  
ละตัณหาได้โดยสิ้นเชิง ในที่นี้กล่าวถึงความดับนี้เป็นหลักด้วยอุกักภูณนัย  
คือ นัยที่กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด แต่ยังหมายถึงความดับตัณหาในระดับโสตา-  
ปัตติมรรคญาณเป็นต้นไปอีกด้วย





เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะที่เห็น แล้วสามารถ  
 หยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตา รูป หรือสภาวะเห็น  
 uly จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็นตทังค니라 เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหา  
 ที่ยินดีพอใจในขณะที่เห็นย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ชั่วขณะเช่น  
 เดียวกัน เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มี  
 และผลที่เกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญาณ นามรูป อายุตนะ ๖ ผัสสะ และ  
 เวทนา ย่อมดับไปในขณะที่ตัณหาดับเมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การ  
 ละตัณหาด้วยวิปัสสนาที่เป็นตทังค니라จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้  
 บรรลุการละตัณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทนิโรธ และสามารถดับทุกข์  
 ที่เนื่องด้วยตัณหานั้นๆ กล่าวคือ

- โสตาปัตติมรรคญาณ ละตัณหาที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิ และ  
 ดับทุกข์ในอบายภูมิ พร้อมด้วยทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๗ชาติในกาม-  
 สุกคติภูมิ
- สกทาคามีมรรคญาณ ละตัณหาอย่างหยาบ และดับทุกข์ในการ  
 เกิดมากกว่า ๒ชาติในกามสุคติภูมิ
- อนาคามีมรรคญาณ ละตัณหาอย่างละเอียด และดับทุกข์ในการ  
 เกิดมากกว่ารูปภูมิหรืออรุภูมิ
- อรหัตตมรรคญาณ ละตัณหาในรูปฌานและอรุฌานที่เหลือ และ  
 ดับทุกข์ในวิภูฏสงสารทั้งหมด

มรรคญาณทั้ง ๔ นี้มีได้รับเอาความดับดับตันหาเป็นอารมณ์ แต่  
รับเอาความดับรูปนามทั้งหมดที่เรียกว่า นิพพานธาตุ เป็นอารมณ์ โดย  
มีการดับ ๔ ครั้ง คือ

๑. ดับครั้งที่ ๑ ปรากฏในขณะที่บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ
๒. ดับครั้งที่ ๒ ปรากฏในขณะที่บรรลุสกทาคามีมรรคญาณ
๓. ดับครั้งที่ ๓ ปรากฏในขณะที่บรรลุอนาคามีมรรคญาณ
๔. ดับครั้งที่ ๔ ปรากฏในขณะที่บรรลุอรหัตตมรรคญาณ

ในขณะที่เริ่มปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ผู้ปฏิบัติธรรม  
สามารถที่จะรับรู้สภาวะธรรมรูปนามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ต่อมาเมื่อ  
โคตรภูญาณเป็นต้นไปปรากฏขึ้น เขาสามารถรับรู้ความดับของรูปนาม  
ทั้งหมดได้ จิตที่ประกอบด้วยมรรคญาณนี้รับเอาความดับของรูปนามคือ  
พระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังหลักฐานในคัมภีร์มิลินทปัญหาว่า

ตสฺส ตํ จิตฺตํ อปรปรํ มนสิกโรโต ปวตฺตํ สมติกุมิตฺวา  
อปฺปวตฺตํ โอกุมตฺติ. อปฺปวตฺตมฺนุปฺปตฺโต มหาราช สมฺมา-  
ปฺปฺปิบนฺโน “นิพฺพานํ สจฺฉิกโรตี”ติ วุจฺจติ.”

“เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมนั้นกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง จิตดังกล่าว  
ย่อมล่วงกระแสรูปนามที่เป็นไปไม่ขาดช่วง หยั่งลงสู่ภาวะที่  
ไม่มีกระแสรูปนาม มหาบพิตร ผู้ปฏิบัติชอบบรรลุความไม่มี  
แห่งกระแสรูปนาม เรียกว่า ‘ย่อมทำพระนิพพานให้แจ้ง’”

<sup>๑</sup> มิลินท หน้า ๓๓๕

ในหมวดสมุทฺยสังข์ที่กล่าวมาแล้ว พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าตัณหาเกิดขึ้นในใจและดำรงอยู่ในรูปนามที่น่ายินดีพอใจ มีทวาร ๖ อารมณฺ์ ๖ วิญญูณฺ์ ๖ เป็นต้น ต่อมาในหมวดนิโรธสังข์นี้ก็ทรงแสดงว่าตัณหาดังกล่าวถูกละได้และดับอยู่ในรูปนามเหล่านั้น กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมยังเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง วิปัสสนาย่อมสามารถละตัณหาได้ในขณะนั้นโดยปราศจากความพอใจรูปนามที่กำลังประสบอยู่ เริ่มจากทวารอันเป็นที่ปรากฏของอารมณฺ์ อารมณฺ์ที่มากระทบทวาร วิญญูณฺ์คือการรับรู้ทางทวาร ๖ สัมผัสคือการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก เวทนาอันเป็นผลจากการสัมผัส สัญญาที่จำได้หมายรู้ และสัญญาเจตนาคือการกระทำโดยเจตนา หลังจากนั้นจึงเกิดตัณหาความอยากในสิ่งนั้นๆ แล้วเกิดวิตกคือการเริ่มต้นของความคิดสิ่งที่ตนชอบใจ และตามมาด้วยวิจารณ์คือการวนเวียนคิดถึงสิ่งนั้นๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อุบัติการณ์ของตัณหาที่พอใจในทวารและอารมณฺ์เป็นต้นย่อมถูกกำจัดได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐานจนกระทั่งเกิดวิปัสสนาที่ละตัณหาได้บางส่วนเป็นตทัคฺคินิโรธ และย่อมถูกกำจัดได้ด้วยมรรคญาณตามลำดับความหยาบและละเอียด ในที่สุดย่อมถูกกำจัดด้วยอรหัตตมรรคญาณเป็นสมุจฺเจทนินิโรธ ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

สา โข ปเนสา ภิกขเว ตณฺหา กตฺถ ปทียมานา ปทียติ, กตฺถ  
 นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ. ยํ โลกํ ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา  
 ปทียมานา ปทียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็แลตณฺหานั้นถูกละได้ในที่ใด และดับ  
 อยู่ในที่ใดเล่า สภาพใดน่ายินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] สภาพ  
 นั้นคือที่ซึ่งตณฺหาถูกละได้และดับอยู่”

ภิกขุ โลกํ ปิยรูปํ สาตรูปํ. จกฺขุ โลกํ ปิยรูปํ สาตรูปํ,  
 เอตฺถเสสา ตณฺหา ปทียมานา ปทียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา  
 นิรุชฺฌติ. โสตํ โลกํ ฯ เปฯ ฆานํ โลกํ ฯ เปฯ ชิวฺหา โลกํ ฯ เปฯ  
 กาโย โลกํ ฯ เปฯ มโน โลกํ ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา  
 ปทียมานา ปทียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“อะไรเล่าเป็นที่น่ายินดีพอใจในโลก[แห่งรูปนาม] ตาในโลก  
 [แห่งรูปนาม]เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตณฺหาถูกละได้และดับอยู่  
 ในสภาพคือตา นี้ หู...จมูก...ลิ้น...กาย...ใจในโลก[แห่งรูปนาม]เป็น  
 สภาพน่ายินดีพอใจ ตณฺหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือใจนี้”

รูปา โลกํ ฯ เปฯ สทฺทา โลกํ ฯ เปฯ คนฺธา โลกํ ฯ เปฯ รสา  
 โลกํ ฯ เปฯ โผฏฺฐพฺพา โลกํ ฯ เปฯ ฐมฺมา โลกํ ปิยรูปํ สาตรูปํ,  
 เอตฺถเสสา ตณฺหา ปทียมานา ปทียติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมานา  
 นิรุชฺฌติ.

“รูป...เสียง...กลิ่น...รส...สัมผัส...ธรรมารมณฺ์ในโลก[แห่งรูป-  
 นาม] เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตณฺหาถูกละได้และดับอยู่ใน  
 สภาพคือธรรมารมณฺ์นี้”

จกขุวิญญาณ โลก ๑เปฯ โสตวิญญาณ โลก ๑เปฯ ฆาน-  
วิญญาณ โลก ๑เปฯ ชิวหาวิญญาณ โลก ๑เปฯ กายวิญญาณ  
โลก ๑เปฯ มโนวิญญาณ โลก ปิยรูปี สาทรูปี, เอตฺถเสสา ตณฺหา  
ปหียมานา ปหียติ. เอตถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“การรู้อารมณ์ทางตา...การรู้อารมณ์ทางหู...การรู้อารมณ์  
ทางจมูก...การรู้อารมณ์ทางลิ้น...การรู้อารมณ์ทางกาย...การรู้  
อารมณ์ทางใจในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพที่น่ายินดีพอใจ  
ต้นหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือการรู้อารมณ์ทางใจนี้”

จกขุสมผลโส โลก ๑เปฯ โสตสมผลโส โลก ๑เปฯ ฆาน-  
สมผลโส โลก ๑เปฯ ชิวหาสมผลโส โลก ๑เปฯ กายสมผลโส  
โลก ๑เปฯ มโนสมผลโส โลก ปิยรูปี สาทรูปี, เอตฺถเสสา ตณฺหา  
ปหียมานา ปหียติ. เอตถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ.

“สัมผัสทางตา...สัมผัสทางหู...สัมผัสทางจมูก...สัมผัส  
ทางลิ้น...สัมผัสทางกาย...สัมผัสทางใจในโลก...เป็นสภาพน่า  
ยินดีพอใจ ต้นหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือสัมผัสทางใจนี้”

จกขุสมผลสสา เวทนา โลเก ฯเปฯ โสตสมผลสสา เวทนา โลเก ฆานสมผลสสา เวทนา โลเก ฯเปฯ ชิวหาสมผลสสา เวทนา โลเก ฯเปฯ กายสมผลสสา เวทนา โลเก ฯเปฯ มโนสมผลสสา เวทนา โลเก ปิยรูป สาทรูป, เอตเถสา ตณหา ปหียมานา ปหียติ. เอตถ นิรุชฌมานา นิรุชฌติ.

“เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย...เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจนี้”

รูปสณฺญา โลเก ฯเปฯ สทฺทสณฺญา โลเก ฯเปฯ คนฺธสณฺญา โลเก ฯเปฯ รสสณฺญา โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพสณฺญา โลเก ฯเปฯ ฌมฺมสณฺญา โลเก ปิยรูป สาทรูป, เอตเถสา ตณหา ปหียมานา ปหียติ. เอตถ นิรุชฌมานา นิรุชฌติ.

“ความหมายรู้ในรูป...ความหมายรู้ในเสียง...ความหมายรู้ในกลิ่น...ความหมายรู้ในรส...ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส...ความหมายรู้ในธรรมารมณในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความหมายรู้ในธรรมารมณนี้”

รูปสยเจตนา โลเก ฯเปฯ สทฺทสยเจตนา โลเก ฯเปฯ คนฺธ-  
 สยเจตนา โลเก ฯเปฯ รสสยเจตนา โลเก ฯเปฯ โสภฺจพฺพ-  
 สยเจตนา โลเก ฯเปฯ ธมฺมสยเจตนา โลเก ปิยรูปํ สาทรูปํ,  
 เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยมาณา ปหิยติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมาณา  
 นิรุชฺฌติ.

“ความจํานงในรูป...ความจํานงในเสียง...ความจํานงในกลิ่น  
 ...ความจํานงในรส...ความจํานงในสิ่งที่สัมผัส...ความจํานงใน  
 ธรรมารมณฺ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนํายินดีพอใจ ตัณหา  
 ถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความจํานงในธรรมารมณฺ์นี้”

รูปตณฺหา โลเก ฯเปฯ สทฺทตณฺหา โลเก ฯเปฯ คนฺธตณฺหา  
 โลเก ฯเปฯ รสตณฺหา โลเก ฯเปฯ โสภฺจพฺพตณฺหา โลเก ฯเปฯ  
 ธมฺมตณฺหา โลเก ปิยรูปํ สาทรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยมาณา  
 ปหิยติ. เอตฺถ นิรุชฺฌมาณา นิรุชฺฌติ.

“ความพอใจในรูป...ความพอใจในเสียง...ความพอใจในกลิ่น  
 ...ความพอใจในรส...ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส...ความพอใจใน  
 ธรรมารมณฺ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนํายินดีพอใจ ตัณหา  
 ถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความพอใจในธรรมารมณฺ์นี้”

รูปวิตกโก โลเก ฯเปฯ สทฺทวิตกโก โลเก ฯเปฯ คนฺธวิตกโก  
 โลเก ฯเปฯ รสวิตกโก โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิตกโก โลเก ฯเปฯ  
 ฌมฺมวิตกโก โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ, เอตฺตเถสฺสา ตณฺหา ปหิยมาณา  
 ปหิยติ. เอตฺถ นิรฺุชฺฌมมาณา นิรฺุชฺฌมฺติ.

“ความตริกในรูป...ความตริกในเสียง...ความตริกในกลิ่น...  
 ความตริกในรส...ความตริกในสิ่งที่สัมผัส...ความตริกในธรรมา-  
 รมณฺ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหาถูกละ  
 ได้และดับอยู่ในสภาพคือความตริกในธรรมารมณฺ์นี้”

รูปวิจฺจาโร โลเก ฯเปฯ สทฺทวิจฺจาโร โลเก ฯเปฯ คนฺธวิจฺจาโร  
 โลเก ฯเปฯ รสวิจฺจาโร โลเก ฯเปฯ โผฏฺฐพฺพวิจฺจาโร โลเก ฯเปฯ  
 ฌมฺมวิจฺจาโร โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ, เอตฺตเถสฺสา ตณฺหา ปหิยมาณา  
 ปหิยติ. เอตฺถ นิรฺุชฺฌมมาณา นิรฺุชฺฌมฺติ. อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺข-  
 นิโรโธ อริยสจฺจํ.

“ความตรองในรูป...ความตรองในเสียง...ความตรองในกลิ่น  
 ...ความตรองในรส...ความตรองในสิ่งที่สัมผัส...ความตรองใน  
 ธรรมารมณฺ์ในโลก[แห่งรูปนาม] เป็นสภาพนำยินดีพอใจ ตัณหา  
 ถูกละได้และดับอยู่ในสภาพคือความตรองในธรรมารมณฺ์นี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลคืออริยสัจอันเป็นความดับทุกข์”



## มรรคสังขนิเทศ

กตมถจ ภิกขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ. อยเมว อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค เสยฺยถิทํ. สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมนฺโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวายาโม สมฺมา- สติ สมฺมาสมาธิ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสังขคือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ เป็นไฉน ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่นเอง กล่าวคือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าวชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ และความตั้งมั่นชอบ”

ชาวพุทธเมื่อทำบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว มักอธิษฐานขอให้บรรลुพระนิพพานโดยพลัน การอธิษฐานดังกล่าวย่อมส่งผลให้ไปเกิดในภพที่ดีได้ แต่ไม่อาจทำให้บรรลุพระนิพพานตามที่ได้มุ่งหวังไว้ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นจึงจัดว่าเป็นทางสายกลางที่อำนวยความสะดวกให้บรรลุพระนิพพานในปัจจุบันชาติได้



กล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ            ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ       ความดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา            การกล่าวชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ       การกระทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ          การเลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ         ความเพียรชอบ
๗. สัมมาสติ             การระลึกชอบ
๘. สัมมาสมาธิ          ความตั้งมั่นชอบ

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เปรียบดังราชรถที่มุ่งหน้าไปสู่อมตมหานคร คือพระนิพพาน ในอัจฉราสูตรมีเรื่องเล่าว่า พระภิกษุรูปหนึ่งพากเพียรปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเสียชีวิตในขณะที่เดินจงกรม ท่านไปเกิดเป็นเทพบุตรในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แต่ยังไม่รู้ว่าเสียชีวิตแล้ว นางอัปสรได้นำกระจกมาให้ส่องดู ท่านเห็นแล้วเสียใจว่าตนปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลुพระนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่เพื่อเกิดในสวรรค์ จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พร้อมกับนางอัปสรทันทีแล้วกราบทูลว่า

อจฺจนราคะนสงฺฆุญฺจํ      ปิสาจคณเสวิตํ.

วณฺหตํ โม่หนํ นาม      กถํ ยาตุรา ภวิสฺสตี.

“อุทฺทยานชวณหลงอันกลุ่มนางอัปสรประโคมขับร้อง  
มีหมู่ปิศาจสิงอยู่แล้ว ทำไฉนจึงจะหนีไปให้พ้นได้”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

อุชฺฐโก นาม โส มคฺโค      อภยา นาม सा ทิสา

รโถ อกุชฺโณ นาม      ฐมฺมจกฺเกหิ สยฺยุโต.

“ทางตรงเป็นทางอริยมรรคนั้น ทิศที่ไม่มีภัยเป็น  
พระนิพพานนั้น รถที่ไม่มีเสียงดัง [คืออริยมรรคมืองค์  
๘] ประกอบด้วยกงล้อแห่งธรรม [คือความเพียร]”

หิริ ตสฺส อปาลมฺโพ      สตฺยสฺส ปริวารณํ

ฐมฺมาหํ สารถิ พฺรุมิ      สมฺมาทิฏฺฐิปุเรชวํ.

“หิริเป็นพนักพิงของรถ สติเป็นตัวถังรถ เรากล่าว  
[โลกุตตร]ธรรมที่มีสัมมาทิฏฐิ[คือวิปัสสนา]นำหน้าว่า  
เป็นสารถิ”

ยสฺส เอตาทิสํ ยานํ      อิตฺถิยา ปุริสสฺส วา

ส เว เอเตน ยาเนน      นิพฺพานสฺเสว สนฺติเก.<sup>๑</sup>

“ยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใด จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม  
เขาย่อมไปสู่พระนิพพานด้วยยานนี้แหละ”

<sup>๑</sup> ส. ส. ๑๕.๔๖.๓๗

ในเรื่องนี้เทพบุตรกล่าวเปรียบว่านันทวันอุทยานในสวรรค์ดาวดึงส์ชื่อว่า โมหณะ คือ อุทยานชวณหลุมหลง มีกลุ่มนางอัปสรที่เหมือนหมูปี่ตาคจ ประโคมขับร้องให้หลงระเรีงในกามคุณ เหตุใดจึงจะหนีพ้นไปได้ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่เขาว่า

- ทางตรงในการออกจากอุทยานชวณหลง คือ ทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เธอได้ดำเนินไปแล้วในขณะที่เป็นภิกษุ

- ทิศาที่ไม่มีภัยอันเป็นจุดมุ่งหมายของการพ้นไป คือ พระนิพพานที่เธอได้มุ่งหวังไว้

- รถที่จะนำออกจากอุทยานชวณหลง ไม่มีเสียงดัง แม้คนจำนวนมากขึ้นนั่งก็ไม่ส่งเสียง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

- กงล้อของรถ คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางใจของผู้ปฏิบัติธรรม

- พนักพิงของรถ คือ หิริโอตตัมปะ หมายถึง ความละเอียดอ่อนเบาและความเกรงกลัวผลบาปเมื่อเกิดกิเลสในขณะที่ขาดสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เหมือนพนักพิงที่ป้องกันไม่ให้คนนั่งตกไปจากรถ

- ผนังรถ คือ สติที่ป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในจิต เปรียบได้กับผนังรถที่ป้องกันอาวุธจากภายนอก

- สารถี คือ สัมมาทิฏฐิอันได้แก่ วิปัสสนา เพราะวิปัสสนาเป็นธรรมนำหน้าโลกุตตรธรรม เหมือนสารถีขับรถไปก่อนเพื่อเบิกทางนำหน้ารถพระที่นั่งอันเปรียบเหมือนโลกุตตรธรรม

ยานพาหนะมีประโยชน์เพื่อให้ผู้ขับขี่ไปถึงจุดหมายปลายทาง ความเข้าใจเรื่องยานพาหนะอย่างเดียวโดยมิได้ขึ้นขับขี่ไม่อาจทำให้บรรลุถึงจุดหมายได้ ในกรณีเดียวกัน ความเข้าใจปริยัติก็เหมือนการศึกษาวิธีขับขี่ แต่การปฏิบัติธรรมเหมือนการลงมือขับขี่เอง บุคคลใดเป็นหญิงหรือชายก็ตามได้ขับขี่ยานคืออริยมรรคเหล่านี้ บุคคลนั้นย่อมไปสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมืองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

- สัมมาทิฏฐิ            หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณจนกระทั่งถึงมรรคญาณ
- สัมมาสังกัปปะ        น้อมจิตไปสู่สภาวะธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู
- สัมมาวาจา            งดเว้นจากวจีทุจริต ๔
- สัมมากัมมันตะ      งดเว้นจากกายทุจริต ๓
- สัมมาอาชีวะ          งดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ
- สัมมาวายามะ        เพียรจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน
- สัมมาสติ              ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมได้อย่างชัดเจน โดยปราศจากสมมตบัญญัติใดๆ
- สัมมาสมาธิ            ตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรม ได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจา บริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรค ๕ อย่างอื่นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลา เจริญวิปัสสนากาวนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะปฏิบัติธรรม ดังพระพุทธดำรัสว่า

ยา ตถารูปสฺส ทิฏฺฐิ, สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ. ๒. ๒๒ โย  
ตถารูปสฺส สมฺมาธิ, สาสฺส โหติ สมฺมาสมฺมาธิ. ปุพฺพเพว โข ปนสฺส  
กายกมฺมํ วจีกมฺมํ อาชีโว สุปริสุทฺโธ โหติ. เอวมสฺสายํ  
อริโย อฏฺฐจฺจฺโค มคฺโค ภาวนาปาริปุรี คจฺจติ.<sup>๑</sup>

“ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฏฐิ...ความตั้งมั่น  
อย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ อนึ่ง กายกรรม วจีกรรม  
และการเลี้ยงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อน อริย-  
มรรคมีองค์ ๘ ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งกาวนา  
ด้วยประการฉะนี้”

<sup>๑</sup> ม. ฎ. ๑๔.๔๓๑.๓๗๖



รายละเอียดของอริยมรรคมีองค์ ๘ เริ่มตั้งแต่สัมมาทิฏฐิเป็นต้นไป มีดังนี้ คือ

กตมา จ ภิกขเว สมมาทิฏฐิ. ยัมปิ โข ภิกขเว ทุกฺขเภาณํ, ทุกฺขสมุทฺเตภาณํ, ทุกฺขนิโรธเภาณํ, ทุกฺขนิโรธคามินิยาปฏิบัติทาย เภาณํ, อยัม วุจฺจติ ภิกขเว สมมาทิฏฐิ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ข้อนี้เรียกว่า ความเห็นชอบ”

ความเห็นชอบในเรื่องนี้จัดเป็นการหยั่งเห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง จัดว่าเป็นปัญญาที่เป็นผลของการอบรมสั่งสมอริยมรรคอื่นๆ อย่างไรก็ตาม ความเห็นชอบนี้ยังหมายถึงความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องกรรมและผลกรรมอีกด้วย ผู้ที่มีความเห็นชอบเช่นนี้ย่อมพากเพียรอบรมจิตเพื่อบรรลुकุศลความหลุดพ้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสความเห็นชอบไว้เป็นลำดับแรกของอริยมรรค เพราะเป็นประธานก่อให้เกิดอริยมรรคที่เหลือ สมจริงดังพระพุทธดำรัสว่า

ตตฺร ภิกฺขเว สมนฺมาทิกฺขจฺจ ปุพฺพํคมา โหติ. กถญจ  
 ภิกฺขเว สมนฺมาทิกฺขจฺจ ปุพฺพํคมา โหติ. สมนฺมาทิกฺขจฺจิสฺส ภิกฺขเว  
 สมนฺมาสงฺกปฺไป ปโหติ. สมนฺมาสงฺกปฺปสฺส สมนฺมาวาจา ปโหติ.  
 สมนฺมาวาจสฺส สมนฺมากมฺมนโต ปโหติ. สมนฺมากมฺมนตสฺส  
 สมนฺมาอาชีโว ปโหติ. สมนฺมาอาชีวสฺส สมนฺมาวายาโม ปโหติ.  
 สมนฺมาวายามสฺส สมนฺมาสติ ปโหติ. สมนฺมาสติสฺส สมนฺมาสมาธิ  
 ปโหติ. สมนฺมาสมาธิสฺส สมนฺมาญาณํ ปโหติ. สมนฺมาญาณสฺส  
 สมนฺมาวิมุตฺติ ปโหติ.”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิเป็นประธานในอริย-  
 มรรคทั้ง ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นประธานอย่างไรเล่า คือ  
 เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมา-  
 สังกัปปะ สัมมาวาจาจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมา-  
 กัมมันตะ จึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะจึง  
 เกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะจึงเกิดขึ้น เมื่อมี  
 สัมมาวายามะ สัมมาสติจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาสติ สัมมา-  
 ญาณ (ปัจจเวกขณญาณ) จึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาญาณ  
 สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นโดยชอบ) จึงเกิดขึ้น”

<sup>๑</sup> ม. อ. ๑๔.๑๔๑.๑๒๘



สัมมาทิฐิที่กล่าวไว้ในพระสูตรอาจจะบุถึงหลักธรรมที่แตกต่างกันตามโอกาส โดยหมายถึงความเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม ฌาน วิปัสสนา มรรค ผล หรือปัจจเวกขณะญาณซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบรรลुरुธรรมเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ดังคัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> ได้จำแนกสัมมาทิฐิออกเป็น ๖ ประเภท คือ

๑. กัมมัธสกตาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในเรื่องกรรมและผลกรรมว่ามีจริง

๒. ฌานสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในฌาน คือ มีปัญญาเข้าใจองค์ฌานที่ปรากฏอย่างชัดเจน

๓. วิปัสสนาสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในวิปัสสนา คือ หยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เป็นการละกิเลสได้ในทุกๆ ขณะที่กำหนดรู้เหมือนการตัดต้นไม้

๔. มรรคสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในมรรค คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามอย่างชัดเจน เป็นการละกิเลสได้โดยเด็ดขาด เหมือนการเผาต้นไม้ที่ตัดแล้วให้หมดสิ้นไป

๕. ผลสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในผล คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามต่อจากมรรค

๖. ปัจจเวกขณะสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในการพิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

<sup>๑</sup> อัง. อ. ๓.๔๘

กตโม จ ภิกขเว สมมาสงกบปิ.เนกขมมสงกบปิ อพยาบาท-  
สงกบปิ อวิหีสาสงกบปิ, อยัม วุจฺจติ ภิกขเว สมมาสงกบปิ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นไฉน ความดำริในการ  
ออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในความ  
ไม่เบียดเบียน ข้อนี้เรียกว่า ความดำริชอบ”

**ความดำริในการออกจากกาม** คือ ความดำริในการหลีกเลี่ยงจาก  
กามคุณทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส กล่าวคือ การบำเพ็ญ  
กุศลทางใจทั้งหมดตั้งแต่การออกบวช การฟังธรรม การปฏิบัติธรรมด้วย  
การเจริญสมถภาวนาเพื่อบรรลุมาน หรือการเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลु  
พระนิพพาน ตลอดไปจนถึงการเข้าฌานสมาบัติเมื่อบรรลุมานแล้ว หรือ  
เข้าผลสมาบัติเพื่อบรรลุมรรคแล้ว

**ความดำริในการไม่พยาบาท** คือ ความดำริในการไม่ผูกโกรธต่อ  
บุคคลอื่น ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจโดย  
ไม่หวังผลตอบแทน บุคคลผู้เจริญเมตตาภาวนาจัดว่าประกอบด้วยความ  
ดำริเช่นนี้

**ความดำริในการไม่เบียดเบียน** คือ ความดำริในการไม่เบียดเบียน  
ต่อบุคคลอื่นทางกายและวาจา ได้แก่ กรุณา ความสงสาร บุคคลผู้เจริญ  
กรุณาภาวนา จัดว่าประกอบด้วยความดำริเช่นนี้

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาแล้วยังเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง จัดว่า  
ได้เจริญความดำริในการออกจากกาม เพราะจิตของเขาปราศจากความ  
ยินดีในสิ่งที่กำหนดรู้และยังเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ อีกทั้งยังประกอบ  
ด้วยความดำริที่เหลือ เพราะปราศจากความคิดพยาบาทหรือเบียดเบียน  
ต่อบุคคลใดๆ ในขณะนั้น จึงนับว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยความดำริชอบทั้ง  
๓ ประการ



กตมา จ ภิกขเว สมมาวาจา. มุสาวาทา เวรมณิ ปิสุณาย  
 วาจาเย เวรมณิ ผรุสสาเย วาจาเย เวรมณิ สมพปปลาปา เวรมณิ,  
 อโย วุจจติ ภิกขเว สมมาวาจา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย การกล่าวชอบเป็นไฉน การงดเว้นจาก  
 การพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูด  
 คำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า การกล่าวชอบ”

การกล่าวชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางวาจา คือ งดเว้นจาก  
 การพูดเท็จด้วยการพูดคำสัตย์ งดเว้นจากการพูดส่อเสียดด้วยการพูดคำ  
 สمانฉันท์ งดเว้นจากการพูดคำหยาบด้วยการพูดอย่างสุภาพอ่อนหวาน  
 และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อด้วยการพูดคำที่มีประโยชน์ ผู้ที่สมาทาน  
 ศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ นับว่างดเว้นจากมิจฉาวาจาเหล่านี้ ผู้ที่ปฏิบัติ  
 ธรรมเจริญวิปัสสนาก็ได้งดเว้นเช่นเดียวกัน ส่วนผู้ที่ได้บรรลุมรรคจัดว่า  
 ได้เจริญอริยมรรคข้อนี้โดยบริบูรณ์

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาอยู่ กิเลสที่ต้องการจะทำให้  
 พูดเท็จเป็นต้นย่อมไม่เกิดขึ้น นับว่าเขาขจัดมิจฉาวาจาด้วยตักขณ  
 อยู่เสมอ ต่อมาเมื่อบรรลุมรรคแล้วก็จะขจัดมิจฉาวาจาเหล่านี้โดยเด็ดขาด  
 กล่าวคือ พระโสดาบันขจัดมุสาวาท พระอนาคามีขจัดปิสุณวาจาและ  
 ผรุสวาจา ส่วนพระอรหันต์ขจัดสัมพปปลาปะ แม้ข้อความนี้จะกล่าวไว้ใน  
 คัมภีร์อรรถกถา<sup>๑</sup> ก็ควรทราบว่าเป็นพระโสดาบันสามารถขจัดปิสุณวาจา  
 เป็นต้นที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ ท่านจึงไม่ไปเกิดในอบายภูมิด้วย  
 ผลของมิจฉาวาจา

<sup>๑</sup> วิสุทธิ. ๒. ๓๖๘

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมากมฺมฺนโต. ปาณาติปาตา เวรมณี  
อทินฺนาทานา เวรมณี กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณี, อโย วุจฺจติ  
ภิกฺขเว สมฺมากมฺมฺนโต.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย การกระทำชอบเป็นไฉน การงดเว้น  
จากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการ  
ประพฤติ ผิดในกาม ข้อนี้เรียกว่า การกระทำชอบ”

การกระทำชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย คือ การฆ่าสัตว์  
การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม จัดเป็นการไม่เบียดเบียนบุคคล  
อื่นทางกายด้วยการไม่ทำร้ายร่างกายและชีวิต การไม่ทำร้ายทรัพย์สิน  
และการไม่ล่วงเกินผัสสะที่มีเจ้าของ



กตโม จ ภิกขเว สมมาอาชีโว. อธิ ภิกขเว อริยสาวโก  
 มิจฉาอาชีโว ปหาย สมมาอาชีเวน ชีวิตํ กปเปติ, อयํ วุจจติ  
 ภิกขเว สมมาอาชีโว.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีพชอบเป็นไฉน อริยสาวกใน  
 ธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วย  
 การเลี้ยงชีพที่ชอบ ข้อนี้เรียกว่า การเลี้ยงชีพชอบ”

การเลี้ยงชีพชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย ๓ และอกุศล  
 ทางวาจา ๔ ที่กล่าวไว้ข้างต้น อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ โดยเลี้ยงชีพด้วย  
 สัมมาชีพอยู่ตามสมควร ตัวอย่างของมิจฉาชีพ อาทิเช่น การฆ่าสัตว์เพื่อ  
 บริโภคหรือนำไปขาย จัดเป็นมิจฉาชีพทางกาย ส่วนการฆ่างูหรือมด  
 จัดเป็นอกุศลทางกายตามปกติ ไม่ใช่มิจฉาชีพ ดังนี้เป็นต้น



กตโม จ ภิกขเว สมมาวาयाโม. อิท ภิกขเว ภิกขุ อนุป-  
 ปนนานัน ปาปกานัน อกุลลลานัน ฐมมานัน อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ  
 วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ. อุปฺปนนานัน  
 ปาปกานัน อกุลลลานัน ฐมมานัน ปทานาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ  
 อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ. อนุปฺปนนานัน กุลลลานัน ฐมมานัน  
 อุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ  
 ปทหติ. อุปฺปนนานัน กุลลลานัน ฐมมานัน จิตฺติยา อสมฺโมสาย ภิกฺขโย-  
 ภาวาย เวปุลฺลสาย ภาวนาย ปาริปุริยา ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ  
 อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ. อยํ วุจฺจติ ภิกขเว สมมา-  
 วาयाโม.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นไฉน ภิกษุในธรรม-  
 วินัยนี้ย่อมยังความพอใจให้บังเกิดขึ้น ย่อมพยายาม ย่อมปรารภ  
 ความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้

- เพื่อยังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
- เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
- เพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น
- เพื่อยังกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมหายไป และยัง  
 ให้เจริญไพบุลย์เต็มที

ข้อนี้เรียกว่า ความเพียรชอบ”

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความเพียรชอบ คือ สร้างความพอใจในความพากเพียรด้วยการเห็นประโยชน์ (ฉนฺทํ ชนฺตฺติ) ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรทางกายและใจ (วายมตฺติ) รักษาความเพียรที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำเนินต่อไป (วีริยํ อารภตฺติ) ระวังประคองจิตให้พากเพียรอยู่เสมอไม่ย่อท้อ (จิตฺตํ ปคฺคณฺหาตฺติ) และตั้งจิตไว้ด้วยความเพียรอันสูงสุดที่ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง เอ็น กระดูก และเลือดเนื้อเหือดแห้งไป โดยไม่ลดความเพียรลงถ้ายังมีได้บรรลุธรรม (ปทฺทตฺติ)

ความเพียรชอบเป็นความเพียรเพื่อละอกุศล มี ๔ ประการ คือ

๑. ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่
๒. ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า
๓. ความเพียรเพื่อทำอกุศลใหม่
๔. ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ชลชฺ ที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้จะให้เห็นหรือได้ยินว่าบุคคลอื่นทำไว้ เหมือนความพยายามรักษาตนไม่ให้เกิดโรคเช่นผู้ป่วยรายอื่น

ในความเพียรเพื่อละอกุศลเก่านั้น อกุศลเก่ามี ๒ ประการ ได้แก่ อกุศลที่ได้ทำมาแล้วอันเป็นการล่วงละเมิดทางกายหรือวาจา (เวีตติกมฺมะ) หรือที่เป็นความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยาบาท และความเบียดเบียน (ปริยฺยฎฺฐาน) พร้อมทั้งอกุศลที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตที่รอโอกาสเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย (อนุสฺสย)



การล่องละเมิดทางกายหรือวาจาสามารถจะได้ด้วยศีล เพราะศีลเป็นเครื่องสำรวมกายวาจาไม่ให้เบียดเบียนบุคคลอื่น แต่ศีลไม่อาจคุ้มครองใจ ดังนั้น ความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยายาม และความเบียดเบียน จึงต้องละด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาโดยเจริญสมาธิเป็นหลัก หรือด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยเจริญปัญญาเป็นหลัก ส่วนอนุสัยสามารถจะได้ชั่วคราวด้วยวิปัสสนา และละได้โดยเด็ดขาดเหมือนถอนรากขุดเหง้าด้วยมรรคญาณ

ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการทำกุศลที่ยังมิได้กระทำอันได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญสมถภาวนา และเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาจัดเป็นการสั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งมรรคผลนิพพานไว้ในกระแสจิต

กุศลเป็นธนาคารบุญอันยิ่งใหญ่ของชาวโลก ผู้ที่เดินทางไกลจะต้องแสวงหาเสบียงกรังมากมายติดตัวไป ฉะนั้น ผู้ที่เดินทางอยู่ในสังสารวัฏ ก็ต้องมีกุศลคอยช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุน ฉะนั้น เพราะกุศลเหมือนเสบียงที่ช่วยอุปถัมภ์ในภพต่อไป แม้ทานและศีลจะไม่อาจส่งผลให้บรรลुरुพระนิพพานโดยตรง ก็ช่วยอุปถัมภ์ให้มีโอกาสในการปฏิบัติธรรม เพราะทานส่งผลให้มีทรัพย์ ศีลส่งผลให้มีสุขภาพดีและมีอายุยืน ส่วนผู้ที่ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหมด้วยอำนาจของกุศลที่ทำไว้ ก็อาจปฏิบัติธรรมได้ในภพนั้นๆ ตามสัญญาเก่าที่ได้สั่งสมมาก่อน

ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า คือ ความพยายามในการเพิ่มพูนกุศลที่ได้กระทำไว้แล้วเพื่อให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากาวนาเป็นการเพิ่มพูนวิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ชั้น

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง จัดว่าได้ทำความเพียรในการไม่ทำอกุศลใหม่และละอกุศลเก่าเพราะไม่ได้กระทำความบาปใดๆ ในขณะนั้น และกระทำความเพียรในการทำกุศลใหม่เมื่อไม่เคยเจริญวิปัสสนากาวนา อีกทั้งกระทำความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่าเมื่อได้บรรลุวิปัสสนาญาณแล้ว



กตมา จ ภิกฺขเว สมมาสติ. อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย  
 กายานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก  
 อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี  
 สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. จิตฺเต  
 จิตฺตานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก  
 อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. ฐมฺเมสุ ฐมฺมานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี  
 สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. อภัย วุจฺจติ  
 ภิกฺขเว สมมาสติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นไฉน ภิกษุใน  
 พระศาสนา

- ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปมีความเพียรเพากิเลส  
 มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนา มีความเพียรเพากิเลส  
 มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิต มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญา  
 หยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่
- ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรม มีความเพียร  
 เพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌาและโทมนัสใน  
 โลกอยู่ ข้อนี้เรียกว่า ความระลึกชอบ”

สติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในพระสูตรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม หมายถึง การระลึกถึงสภาพธรรมปัจจุบัน คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ไม่ใช่การคิดถึงความดีในอดีตที่จัดเป็นสมมุติบัญญัติ ดังนั้น จึงตรัสว่า สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) โดยคำว่า สัมมา ใช้ในความหมายว่า “ไม่ผิดพลาด, ถูกต้อง” (อวิปริต) ซึ่งตรงกันข้ามกับ มิจฉา (ผิดพลาด) ในคำว่า มิจฉาสติ (ความระลึกผิด)



กตโม จ ภิกขเว สมมาสมาธิ. อีธ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจเจว  
 กาเมหิ วิวิจจ อกุลเลหิ ธมเมหิ สวิตกุกํ สวิจาร์ วิเวกขํ ปิติสุขํ  
 ปจम् ฌานํ อุปสมปชช วิหริติ. วิตกุกวิจารานํ ฐปสมา อชฌตฺตํ  
 สมปลาทนํ เจตโส เอโกทิกาวํ อวิตกุกํ อวิจาร์ สมาธิขํ ปิติสุขํ  
 ทุตติยํ ฌานํ อุปสมปชช วิหริติ. ปิตียา จ วิราคา อุเปกขโก จ  
 วิหริติ. สโต จ สมปชาโน. สุขญจ กาเยน ปฐิสเวเทติ. ยํ ตํ อริยา  
 อาจิกขนฺติ อุเปกขโก สติมา สุขวิหริตี ตติยํ ฌานํ อุปสมปชช  
 วิหริติ. สุขสฺส จ ปหานา ทุกขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพว โสมนสฺส-  
 โทมนสฺसानํ อตถงคมา อทุกขมสุขํ อุเปกขาสติปาริสุทฺธี จตฺตถํ  
 ฌานํ อุปสมปชช วิหริติ. อयํ วุจจติ ภิกขเว สมมาสมาธิ. อิทํ  
 วุจจติ ภิกขเว ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความตั้งมั่นชอบเป็นไฉน ภิกษุใน  
 ธรรมวินัยนี้

- สงัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว เข้าถึงปฐมฌานอยู่  
 ประกอบด้วยวิตกและวิจาร์ มีปีติและสุขเกิดจากความสงบ
- เมื่อวิตกวิจาร์ระงับลง เธอเข้าถึงทุติยฌานที่มีใจภายใน  
 ผ่องใส อันยังสมาธิให้เกิดขึ้น ไม่มีวิตกและวิจาร์ มีปีติและสุข  
 อันเกิดจากสมาธิอยู่
- เมื่อปีติระงับลง เธอมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และ  
 เสวยสุขทางกาย เข้าถึงตติยฌานที่พระอริยเจ้าสรรเสริญว่า  
 ผู้บรรลุนานี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

- เมื่อเธอละสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัสเสียได้ เธอ  
เข้าถึงจตุตถฌานอันไม่มีสุขทุกข์อยู่ มีสติผ่องแผ้วอันอุเบกขา  
ทำให้เกิดขึ้น

ข้อนี้เรียกว่า ความตั้งมั่นชอบ

คุณรทิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เรียกว่า อริยสังคคือทางดำเนินไป  
สู่ความดับทุกข์”

พระพุทธองค์ตรัสความตั้งมั่นชอบโดยระบุถึงฌาน ๔ ตามลำดับขั้นต-  
นัย (นัยแห่งพระสูตร) คือ

๑. ฌานที่ ๑ (ปฐมฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือวิตก (สภาวะ  
น้อมจิตไปสู่อารมณ์เพื่อให้อารมณ์ปรากฏชัดเจน) วิจาร (สภาวะเคล้าคลึง  
อารมณ์ที่ปรากฏชัด) ปีติ (ความอิมใจ) สุข (ความสุขใจ) เอกัคคตา (ความ  
ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว)

๒. ฌานที่ ๒ (ทุติยฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข  
เอกัคคตา

๓. ฌานที่ ๓ (ตติยฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุข  
เอกัคคตา

๔. ฌานที่ ๔ (จตุตถฌาน) ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา  
เอกัคคตา

ฌาน คือ สภาวะเพ่งอารมณ์อย่างเดี่ยวโดยปราศจากความซัดส่าย ฟุ้งซ่าน สิ่งที่เป็นอารมณ์ของฌานเป็นสมมุติบัญญัติเท่านั้น เช่น อานาปานสติกรรมฐาน และวงกสิณ เป็นต้น ผู้ที่จะบรรลุฌานได้ต้องตัดขาดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เมื่อเพ่งฌานจนบรรลุฌานที่ ๑ แล้วจะมีวิตกวิจารณ์ มีความรู้สึกเอิบอímตี๋มตำ พร้อมทั้งความสบายกายหรือสุขเวทนา และจิตก็ตั้งมั่นอย่างแน่นหนา ผู้ที่บรรลุฌานที่ ๑ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้นเอิบอímซาบซ่านด้วยปีติและสุขที่เกิดจากความสงบ เหมือนก้อนจूरณีสีตัวที่บุคคลใส่ไว้ในภาชนะสำริดแล้วพรมน้ำหมักไว้ ตกเวลาเย็นก็มียางซึมไปจับติดกันทั่วทั้งหมด ไม่กระจายออก

ต่อมาเมื่อวิตกวิจารณ์ดับไป โดยไม่มีความคิดใดๆ เหลืออยู่ มีเพียงความรู้สึกเป็นสุขทางกายและความผ่องใสแห่งจิต นี้คือฌานที่ ๒ ผู้ที่บรรลุฌานนี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้นเอิบอímซาบซ่านด้วยปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ เหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำปั่นป่วน ซึ่งไม่ใช่เพราะถูกกระทบจากแรงภายนอก เนื่องจากไม่มีทางให้น้ำไหลเข้ามาได้ ทั้งด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก ด้านเหนือ ทั้งผนด้านบนก็ไม่ตกเพิ่มตามฤดูกาล แต่มีสายน้ำเย็นผุดขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำให้ชุ่มชื้นเอิบอímซาบซึมด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนใดของห้วงน้ำทั้งหมดนั้นที่น้ำเย็นมิได้สัมผัส

หลังจากนั้นความอึดใจจะหมดไป มีเพียงความสุขทางกายที่เกิดจากสมาธิ นี่เป็นฌานที่ ๓ ผู้ที่บรรลุฌานนี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้น เิบอิมซาบซาบด้วยสุขอันปราศจากปิติ เหมือนดอกบัวที่จมอยู่ในน้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ชุ่มชื้นเิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นตลอดยอดและเหง้า ไม่มีส่วนใดของดอกบัวที่น้ำเย็นมิได้สัมผัส

ส่วนในฌานที่ ๔ ความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส จะหายไป มีเพียงความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความสงบตั้งมั่น ผู้ที่บรรลุฌานที่ ๔ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนแผ่ซ่านไปด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว เหมือนบุรุษหนึ่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีร่างกายส่วนใดของเขาที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วมิได้สัมผัส

ในที่นี้พระพุทธองค์ตรัสฌาน ๔ ไว้โดยอุกฤษฏ์นัย คือ นัยที่กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด เพราะสมาธิในฌานมีกำลังมากที่สุด เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสมถภาวนาจนกระทั่งบรรลุฌานใดฌานหนึ่งแล้วออกจากฌานเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท เขาได้บรรลุธรรมในขณะนั้น มรรคจิตของเขามีกำลังเทียบเท่ากับฌานที่ตนบรรลุ เช่น ถ้าออกจากฌานที่ ๑ แล้วเจริญวิปัสสนาภาวนาบรรลุธรรม มรรคจิตของเขามีกำลังเทียบเท่าฌานที่ ๑ ดังนี้ เป็นต้น



อย่างไรก็ตาม ผู้ที่บรรลุอุปปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้จะแนบแน่น ก็อาศัยสมาธินี้เจริญวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน แม้สมาธิในวิปัสสนาที่เรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ก็จัดว่าเป็นสัมมาสมาธิเหมือนอุปปจารสมาธิและฌานสมาธิ เพราะทำให้จิตหมดจดจากนิวรณ์ และอยู่ใกล้อัปปนาคือมรรคผลเหมือนอุปปจารสมาธิที่อยู่ใกล้ฌาน



## การตามรู้สภาวะธรรมสลับกัน เป็นต้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปัสสี วิหฺรติ. พหิทฺธา  
 วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปัสสี วิหฺรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ  
 ธมฺมานุปฺปัสสี วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปฺปัสสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. วย-  
 ธมฺมานุปฺปัสสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. สมุทฺยวยธมฺมานุปฺปัสสี วา ธมฺเมสุ  
 วิหฺรติ. อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนฺสส สติ ปจฺจุปฺปฺภิจฺฉิตา โหติ ยาวเทว  
 ฅาณมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย อนิสฺสลิโต จ วิหฺรติ. น จ กิณฺฉิ  
 โลเก อฺปาทียติ. เอวเมปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปัสสี  
 วิหฺรติ จตุสฺส อริยสจฺเจสฺสุ.

“ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายในว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้ในสภาวะธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวะธรรมอยู่ข้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวะธรรมอยู่ข้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวะธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวลิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามรู้ในสภาวะธรรม คืออริยสัจ ๔ ว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่”

การเจริญอริยสัจ ๔ เหล่านี้เป็นความเข้าใจนิโรธสังขและมรรคสังขอย่างถ่องแท้ แล้วดำเนินการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ทุกขสังขและสมุทขสังข ทั้งนี้เพราะนิโรธสังขและมรรคสังขไม่ใช่ธรรมที่จะต้องกำหนดรู้โดยเฉพาะ เนื่องจากเป็นสภาวะที่ปุถุชนยังมิได้เข้าถึง ดังคัมภีร์ฎีกา<sup>๑</sup> กล่าวว่า การสดับ ความเข้าใจ และความต้องการจะบรรลุสังขจะสองอย่างหลังจัดเป็นการกำหนดรู้โดยปริยาย อีกนัยหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกรู้สภาวะเห็นเป็นต้นในปัจจุบันขณะ เป็นผู้กำหนดรู้ทุกข และละสมุทขคือความพอใจสภาวะเห็น ตา รูปที่เห็น ฯลฯ อีกทั้งรู้แจ้งนิโรธคือความดับทุกขที่จัดเป็นตัทธคนิโรธ และอบรมมรรคกล่าวคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในระดับโลกิยะตามนัยนี้นับว่าได้เจริญอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกันได้

การเจริญธรรมานุปัสสนาหมวดสังขะนี้เหมือนการเจริญสติปัฏฐานอื่นๆ คือ เน้นการกำหนดรู้สังขจะภายในเป็นหลัก เมื่อสังขจะภายในปรากฏชัดเจน สังขจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุমানรู้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ตรัสถึงสังขะ ๔ ภายในร่างกายที่ยาววา หนาตึบ กว้างศอก และมีใจครอง ด้วยพระพุทธดำรัสว่า

<sup>๑</sup>ที่. ฎี. ๒.๔๓๗-๓๘

อปัจ ขวาทํ อวูโส อิมสมิณเวย พยามมตเตต กเพวเร  
สสณฺณมฺหิ สมนเก โลกณฺจ ปณฺณเปมิ โลกสมุทฺทณฺจ โลก-  
นโรธณฺจ โลกนโรธคามินิณฺจ ปฏิปทํ<sup>๑</sup>

“ดูกรอวูโส เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดของโลก ความ  
ดับของโลก และปฏิบัติทำให้ถึงความดับของโลก ในอรรถภาพ  
อันมีประมาณวาหนึ่ง มีสัญญา และมีใจนี้เท่านั้น”

ตัวอย่างสัจจะภายนอกซึ่งอาจปรากฏชัดเจนได้ในบางขณะ เช่นใน  
ครั้งที่พระปัจเจกพุทธเจ้าชื่อว่าพระโสณกะ ผู้เป็นสหายของพระโพธิสัตว์  
ที่เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าอรินทมะ ได้เห็นไปไม้เการ่วงหล่นจากต้นสาละ  
แล้วเกิดญาณทัสนะรู้เห็นความเกิดดับของอาการเคลื่อนไหวภายนอกนั้น  
ในที่สุดได้บรรลุปัจเจกโพธิญาณ<sup>๒</sup> และกรณีนางปฏาจาราเห็นน้ำล้างเท้า  
ไหลไปในขณะล้างเท้าแล้วยังเห็นความเกิดดับของน้ำที่ไหลไป<sup>๓</sup> ข้อนี้  
เป็นการยังเห็นความเกิดดับของอารมณ์ภายนอกในบางโอกาส

จบ หมวดสัจจะ

จบ ธรรมานุปัตสนา



<sup>๑</sup> ส. ส. ๑๕.๑๐๗.๗๔, อัง. จตุกก. ๒๑.๔๕.๕

<sup>๒</sup> ขา. อ. ๘.๗๘

<sup>๓</sup> ขุ. เถรี. ๒๕.๑๑๔-๑๖.๔๔๗, ฐมม. อ. ๔.๑๔๑-๔๒

## คำลงท้ายของพระสูตร

โย ทิ โกลิ ภิกขเว อิเม จตตารโ สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต วสฺसानิ, ตสฺส ทฺวิณฺณํ ฝลานํ อณฺณตฺรํ ฝลํ ปาฏิกงฺขํ ทิกฺกุเจว ฐมฺเม อณฺณา. สติ วา อุปาทิสเสเส อนาคามิตา.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ เหล่านี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ อรหัตตผลในอัฐภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะมีบรรลุนาคามิผล”

ติฏฺฐนฺตุ ภิกขเว สตฺต วสฺसानิ. โย ทิ โกลิ ภิกขเว อิเม จตตารโ สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย ฉ วสฺसानิ ๗เปฯ ปญจ วสฺसानิ ๗เปฯ จตตาริ วสฺसानิ ๗เปฯ ติณฺนิ วสฺसानิ ๗เปฯ เทว วสฺसानิ ๗เปฯ เอกํ วสฺสํ ๗เปฯ ติกฺกุจฺตุ ภิกขเว เอกํ วสฺสํ. โย ทิ โกลิ ภิกขเว อิเม จตตารโ สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต มาसानิ, ตสฺส ทฺวิณฺณํ ฝลานํ อณฺณตฺรํ ฝลํ ปาฏิกงฺขํ ทิกฺกุเจว ฐมฺเม อณฺณา. สติ วา อุปาทิสเสเส อนาคามิตา.

“อย่าว่าแต่ ๗ ปีเลย ผู้ใดก็ตามที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี...๕ ปี...๔ ปี...๓ ปี...๒ ปี...๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในอัฐภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะมีบรรลุนาคามิผล

อย่าว่าแต่ ๑ ปีเลย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในอัฐภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ ก็จะมีบรรลุนาคามิผล”

ติฏฺฐนตฺถุ ภิกฺขเว สตฺต มาสานิ. โย ทิ โภจิ ภิกฺขเว อิเม  
 จตฺตารโ สติปฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย ฉ มาสานิ ฯเปฯ ปณฺจ  
 มาสานิ ฯเปฯ จตฺตาริ มาสานิ ฯเปฯ ตีณิ มาสานิ ฯเปฯ เทว  
 มาสานิ ฯเปฯ เอกํ มาสํ ฯเปฯ อหฺตมมาสํ ฯเปฯ ติฏฺฐตฺถุ ภิกฺขเว  
 อหฺตมมาโส. โย ทิ โภจิ ภิกฺขเว อิเม จตฺตารโ สติปฏฺฐาเน เอวํ  
 ภาเวยฺย สตฺตาทํ, ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อณฺยตฺรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ  
 ทิฏฺฐเจว ธมฺเม อณฺญา. สติ วา อูปาทิสเสเส อนาคามิตาติ.

“อย่าว่าแต่ ๖ เดือนเลย ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔  
 นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน...๕ เดือน...๔ เดือน...๓ เดือน...๒  
 เดือน...๑ เดือน...กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใด  
 อย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในอัตภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่น  
 หลงเหลืออยู่ ก็จะมีบรรลุนาคามิผล

อย่าว่าแต่กึ่งเดือนเลย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้  
 อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใด  
 อย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในอัตภาพนี้ หรือเมื่อยังมีความยึดมั่น  
 หลงเหลืออยู่ ก็จะมีบรรลุนาคามิผล”

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริ-  
 เทวานํ สมตฺติกกมฺยา ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺกมฺยา ฅายสฺส  
 อธิคมฺยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิตํ จตฺตารโ สติปฏฺฐานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่ทำให้เหล่าสัตว์  
 บริสุทธิ์ ล้างพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์  
 และโทมนัสได้ บรรลุอรियมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้  
 หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”

พระบรมศาสดาทรงแสดงผลของการเจริญสติปัฏฐานว่าทำให้บรรลุนานาคามีผลที่ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส หรือทำให้บรรลอรหัตตผลที่ขจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง โดยมีได้ตรัสถึงวิปัสสนาญาณและผลญาณสองประการแรก การตรัสอย่างนี้มีประโยชน์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาปสาทะในการเจริญสติปัฏฐานว่าเป็นทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง เพราะเข้าใจว่าการเจริญสติปัฏฐานอาจส่งผลให้บรรลุนานาคามีผลหรือออรหัตตผลภายใน ๗ วันเป็นอย่างเร็ว จึงทำให้เกิดศรัทธาอันเป็นเหตุให้พากเพียรปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน

นอกจากนั้น ระยะเวลาอย่างรวดเร็ว ๗ วัน อย่างช้า ๗ ปีที่ตรัสไว้ในพระสูตรนี้เป็นระยะเวลาสำหรับเวไนยชนระดับกลางเท่านั้น แต่สำหรับบุคคลระดับสูงแล้วอาจบรรลุธรรมได้ก่อน ๗ วัน และระดับต่ำอาจใช้เวลาปฏิบัตินานกว่า ๗ ปี ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า



สพพมปิ เจตํ มชฌิมสฺส เวเนยฺยปฺกคฺลสฺส วเสน วุตฺตํ,  
ติกฺขปณฺณํ ปน สนฺธาย “ปาโตว อนุสิญฺโฆ สายํ วิเสสํ อธิ-  
คมิสฺสตี, สายํ อนุสิญฺโฆ ปาโต วิเสสํ อธิคมิสฺสตี”ติ วุตฺตํ<sup>๑</sup>”

“อนึ่ง คำทั้งหมดนี้ตรัสไว้โดยเนื่องด้วยเวไนยชนระดับ  
กลาง แต่ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตรโดยระบุถึงผู้มีปัญญา  
แก่กล้าว่า ‘ผู้ได้รับสั่งสอนในยามเช้าจักบรรลुरुธรรมพิเศษ[คือ  
มรรคผล]ในยามเย็น ผู้ได้รับสั่งสอนในยามเย็นจักบรรลुरुธรรม  
พิเศษในยามเช้า’”

คำลงท้ายของพระสูตรนี้ มีดังต่อไปนี้ คือ

อิติ ยํ ตํ วุตฺตํ, อิทเมตํ ปฏิจฺจ วุตฺตนฺตติ. อิทมวฺจ ภควา.  
อตตมฺนา เต ภิกฺขุ ภควโต ภาสิตํ อภินฺนุทฺตติ.

“คำที่ตถาคตกล่าวแล้วนี้ กล่าวไว้โดยอาศัยสติปัฏฐาน ๔  
อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้น  
ยินดีชื่นชมภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ดังนี้แล”

จบ มหาสติปัฏฐานสูตร



<sup>๑</sup> ที. อ. ๒.๔๒๒





## ดัชนีค้นคำ

การกระทำชอบ	๔๒๕
การกล่าวชอบ	๔๒๔
การเจริญอริยสัจ ๔	๔๓๙
กามตัณหา	๓๘๗
กามฉันทะ	๒๘๗
การเพ่งชากศพ	๒๐๓
การเลี้ยงชีพชอบ	๔๒๖
การสาธยายทางใจ	๑๕๒
การสาธยายทางวาจา	๑๔๗
กิเลสกาม	๒๘๔
กองรูป	๒๐๒
ขันติสังวร	๒๕๓
ความเพียร ๓	๓๐๑
ความดับทุกข์	๔๓๔
ความดำริชอบ	๔๒๒
ความตั้งมั่นชอบ	๔๓๔
ความเป็นธาตุ	๑๘๗

ความเพียรชอบ	๔๒๗
ความหมายของป่าช้า	๑๙๙
ความหมายของเวทนา	๒๓๒
ความเห็นชอบ	๔๑๙
ความระลึกชอบ	๔๓๑
จงกรรม	๙๖
จิต	๒๖๕
จิตฟุ้งซ่าน	๒๖๗
ชาติ	๓๗๑
ชรา	๓๗๑
ฌาน	๔๓๕
ตหังคนิโรธ	๔๐๕
ตัณหา	๗๐-๓๙๔-๕
เตโชธาตุ	๑๙๕
ถีนมิทระ	๓๐๐
ทุกุข	๓๖๘-๙-๗๐
ทุกุขี	๓๗๓-๔-๕-๖-๗
ทุกุขอริยสัจ	๓๙๐
ทุกุขเวทนา	๒๓๕
โทมนัส	๓๗๔
โทสะ	๒๖๗

ธรรมวิจัย	๓๔๐
ธาตุกรรมฐาน	๑๘๗
ธาตุดิน	๑๘๙
ทวสีวถิกะ	๒๐๐
นิวรณ์	๒๘๑
นิรามิสทุข์	๒๔๑
นิรามิสสุข	๒๓๘
นิรามิสอุเบกขา	๒๔๔
ปฐวีธาตุ	๑๘๘
ปสสาส	๕๐
ปริเทวะ	๓๗๓
ปริยฎฐานกิเลส	๒๘๖
ปัจจักขณญาณ	๖๐
ปัสสัทธิ	๓๔๒
ปีติ	๓๔๒
พยาบาท	๒๙๗
โพชฌงค์	๓๓๘
โพชฌงค์ ๗	๓๓๗
ภวตัณหา	๓๘๘-๓๙๑
มนสิการโกศล ๑๐	๑๗๗
มหาภูต ๔	๓๘๙

มหาภูตรูป	๑๘๘
มรณะ	๓๗๒
มรรคญาณ	๔๒๙
โมหะ	๒๖๗
โยนิโสมนสิการ	๒๙๒
ราคะ	๒๖๖
วัตถุกาม	๒๘๔
วาโยธาตุ	๑๙๗
วิภวตัณหา	๓๘๘-๓๙๑
วิปัสสนायานิก	๖๙
วิกิจจณา	๓๐๗
วิริยะ	๓๔๑
สมุปชาโน	๓๑
สติ	๓๓๙
สติมา	๓๓
สติปัฏฐาน	๒๔
สติปัฏฐาน ๔	๒๑
สภาวะลักษณะ	๓๑
สมถยานิก	๖๘
สมาธิ	๓๔๓
สมุจเฉทนิโรธ	๔๐๗
สังโยชน์	๓๒๘

สัมปชัญญะ	๑๐๙
สามัญญลักษณะ	๓๑
สามิสทุกข์	๒๔๐
สามิสสุข	๒๓๗
สามิสอุเบกขา	๒๔๓
สิ่งปฏิภูม	๑๔๑
สุขเวทนา	๒๓๓
โสกะ	๓๗๒
อสุสาส	๕๐
อนุमानญาณ	๖๐
อนุสัยกิเลส	๒๘๖
อภิขุณา	๓๖
อริยมรรค	๔๑๙
อริยมรรคมีองค์ ๘	๔๑๔
อริยสัจ ๔	๓๖๑
อาการ ๓๒	๑๔๗
อาตาปี	๓๐
อานาปานสติภาวนา	๔๔
อาไปธาทุ	๑๙๓
อายตนะ ๑๒	๓๒๑
อิริยาบถ	๗๓

อุทธีจกุกุกุจจะ

๓๐๔

อุเบกขา

๓๔๓

อุเบกขาเวทนา

๒๓๖

อุปาทานขันธ ๕

๓๖



## รายนามเจ้าภาพร่วมผู้บริจาคสร้างคัมภีร์



### รายนามผู้บริจาค ๑๐๐,๐๐๐ บาท

คณะพุทธธรรมสวนหลวงโดยคุณหญิงวิจิันทรา  
บุญนาคน

คุณปลิว - คุณสายเกษม ตวีวิศวะเวทย์

### รายนามผู้บริจาค ๕๐,๐๐๐ บาท

มูลนิธินิยม ปัทมะเสวี

### รายนามผู้บริจาค ๒๐,๐๐๐ บาท

คุณประเสริฐ - คุณสุวรรณมา เตชะวิบูลย์

พลตรีนรวิীর - คุณเสริมสุข ปัทมสถาน

### รายนามผู้บริจาค ๑๔,๐๐๐ บาท

อาจารย์มยุรี เจริญ

### รายนามผู้บริจาค ๑๓,๕๐๐ บาท

คุณอุดมพร สิริสุทธิ

### รายนามผู้บริจาค ๑๐,๐๐๐ บาท

คุณชวนชื่น บุญเสรรฐ

คุณมยุรี - คุณวิโรจน์ - คุณศุภอรรณ - คุณศุภจักร  
ไตรรัตน์ภาส

คุณศิริวรรณ กฤษณะสมิต

คุณสิริเรียม ภัทิตดำรงฤทธิ์

คุณอัจฉริยา เกตุทัต

### รายนามผู้บริจาค ๘,๐๐๐ บาท

คุณวราวุฒิ - ทพญ.รัตนาวดี บุญผาเจริญสุข

### รายนามผู้บริจาค ๗,๐๐๐ บาท

คุณธีระวัฒน์ - คุณสมรพล วิฑูรปกรณ์

คุณประไพศรี ลักษณะมีวัฒนา

คุณพงษ์พันธ์ เสาวพุทธสุขเวช

คุณวรรณุช วงศ์วรการ

คุณวราภรณ์ กุลสวัสดิ์ภักดี

อาจารย์สิริวุฒิ - พญ.ศุภวรรณ - ตญ. ศศรตน์

บูรณพีร

### รายนามผู้บริจาค ๕,๐๐๐ บาท

คุณคณิตสร - คุณวิไลวรรณ วิริยะศิริ

คุณเชื้อแจ่ม แซ่ลิ้ม - คุณชื่นคืน แซ่ว่อง

พญ.นุสรรา อรรถศิลป์

คุณปิยธิป - ด.ช. ปิยธัช ธนาภิสิทธิ์กุล

คุณพรธนิภา หลินปิยวรรณ

คุณระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์

คุณวิมลสัน มีชื่น

### รายนามผู้บริจาค ๔,๐๐๐ บาท

พระมหาจารึก จิตตวิสุโท

คุณชุมพล - คุณสิริพันธ์ เนื่องจำนงค์

### รายนามผู้บริจาค ๓,๕๐๐ บาท

คุณยุพิน ภาจันท์รัศมี

นพ.รณชัย หล่อสุวรรณกุล

### รายนามผู้บริจาค ๓,๐๐๐ บาท

คุณสุพัตรา ผาติวสันต์ และครอบครัว

กองทุนเผยแผ่ธรรมะ อ.นิศา เซนะกุล

คุณสุพรรณา ธรรมศรี

คุณสมบุญ ณ ภูศรัณย์

คุณวิไลพร นิลเส็น

คุณปารย์ จำปาสุต

คุณนิพนธ์ ชัยประเสริฐ

คุณทินกร ธนาภิลิทธิกุล

คุณตรีศิลป์ ธันธนาพรชัย

**รายนามผู้บริจาค ๒,๘๐๐ บาท**

คุณวิวัฒน์ - คุณสุตารัตน์ ทะล่อมสิน และครอบครัว

**รายนามผู้บริจาค ๒,๗๘๐ บาท**

ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

**รายนามผู้บริจาค ๒,๕๐๐ บาท**

คุณชววินัย สวัสดิ์-ชูโต

คุณประถมาภรณ์ สวัสดิ์-ชูโต

คุณภัทมาตี วรรณิमान

คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา

**รายนามผู้บริจาค ๒,๒๐๐ บาท**

คุณลัดดาวัลย์ ชีวินเฉลิมชัย

**รายนามผู้บริจาค ๒,๑๐๐ บาท**

คุณดารณี - คุณวีระศักดิ์ ลิขิตเกียรติกุล

คุณพนิดา เทพไชย

คุณโสพิศ วงศ์จันทร์

**รายนามผู้บริจาค ๒,๐๐๐ บาท**

คุณชลลัฐพร เจียรนิลกุลชัย

คุณชัยณรงค์ - คุณธนะพงษ์ ธนาภิลิทธิกุล

ศ.ไชยยศ - รศ.ชลัษฎพร เหมะรัชตะ

คุณตรรชนี ศรีอนันต์รักษา

คุณถนอม ศิวะติตต์

คุณทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์

คุณธนาวัฒน์ - คุณรุ่งฟ้า วิฑูรปกรณ์

คุณมธุวสา สมคิด

คุณมัลลิกา เลิศเสรี

คุณวิไลลักษณ์ สวัสดิ์เวช-คุณโสภณ กิตติดำรงเจริญ

คุณศิรินทร ซอโสตติกุล

คุณสุพจน์ ว่างอนานนท์

คุณสุรภา - คุณธนิศร์ คุณทัตต์ก เทียมจรัส

คุณสุรียพร ตะวันกาญจนา

คุณอัจฉรา วิโรจน์ไพสิฐ

คุณอำพร อางสวัสดิ์

**รายนามผู้บริจาค ๑,๕๐๐ บาท**

คุณรุ่งกานต์ ชุมดำ (ชูเบอร์)-คุณสุกุลยา อุมเล่า

-คุณเยาวเรศ ไผฟูमित

นพ.วัฒนา - คุณทวีวัฒน์ วานิชสุขสมบัติ และ

ครอบครัว

คุณวิฑู - คุณธัญญา รักษ์วินชพงศ์ และครอบครัว

คุณวีระศักดิ์ - คุณวรรณิ-คุณวีวรรณ-คุณวีรพัฒน์

จิรวิภาพันธุ์

คุณศรีอารีย์ วีระประดิษฐ์ศิลป์ และครอบครัว

**รายนามผู้บริจาค ๑,๔๐๐ บาท**

คุณชัชวาล - คุณกาญจนาพันธ์ วุวนิช

คุณพาดิษา ตันสุวรรณ และครอบครัว

คุณขจรศักดิ์ อุทธาสิน



คุณอรกัญญา ประภากรพิพัฒน์ และครอบครัว

### รายนามผู้บริจาค ๑,๑๑๑ บาท

คุณตรุณี โตสมภาค และครอบครัว

### รายนามผู้บริจาค ๑,๑๐๐ บาท

คุณบุญสม - คุณอนุ่ง เจริญทอง

ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

คุณมาลี ลากเหลือ

### รายนามผู้บริจาค ๑,๐๕๐ บาท

คุณบุญนภัส เจริญบุญศรี

คุณรวีวรรณ วิวัฒน์สุขเสรี

คุณกรพินธุ์ นาคศุภรังษี

คุณกวี - คุณกฤติยา ตระล่อมสิน และครอบครัว

คุณกัญญา หุนตระกูล

คุณชำนาญ-คุณศรีสันต์วิฑูรปกรณ์และครอบครัว

คุณภาวีนี ศาสตราพิภพ

คุณวิศรุต-คุณกรรณิกา ภาวีสันต์ และครอบครัว

คุณวีรวัฒน์-คุณชนิษฐา องค์วาสิฏฐ์และครอบครัว

คุณประภัสสร เหลืองสมบูรณ์

### รายนามผู้บริจาค ๑,๐๐๐ บาท

คุณกมลลักษณ์ คล่องบำรุง

คุณกาญจนา ทรัพย์รุ่งเรือง และครอบครัว

คุณกิตติมา วณิชรานันท์

คุณขวัญใจ ดันติวินชัย

คุณดำรง - คุณศยามล - ด.ญ. ปีม - ด.ช. บুম -

ด.ญ. บัว ้วยพิพิฐพงศ์

คุณจงสุข จรุงวัฒน์

คุณจินตนา ลินสวนแดง

คุณเฉลิมเกียรติ เปรมจินดากุล - คุณทวีทรัพย์

สุรินทร์ประทีป - คุณรุ่งวรรณ เด่นนภาลัย

คุณชาติรี ธงทอง

คุณเดชขจร สงวนอำมรงค์

คุณเดวิด - คุณนุสดี ซอลส์เบอร์รี่

คุณตอย - คุณดาว - คุณตอง เทพชาติตรี

คุณทองดี แซ่เคี้ยว

ดร.ทักษิณ - คุณรัตนารมณ เทพชาติตรี

คุณธนพ บุญญาพัฒนกุล

คุณเนติยา หวังวงศ์โรจน์

คุณเนศารัตน์ ลาวัณยากุล

คุณประกายสิน กฤษณะเศรณี

คุณปรียา พอประสิทธิ์

คุณปลาย สุนทราราชุน

คุณเป็เอี่ยม แซ่เล่า - คุณเชียงฮวด - คุณดวงใจ

- คุณนพดล แซ่แก้ว

คุณเปรมจิตต์ วัฒนะประเสริฐ

คุณพรยศรณี ธรรมจินดา

คุณพาสีทิพย์ หล่อธีระพงศ์

คุณภัทริน อดิทิพยางกูร

คุณมัทรียา ธาราททรัพย์

คุณมาลี พงษ์พรต

คุณรสลิน สโรบล

คุณรัตนา ลีริสุขการ

คุณวรทิพย์ คุณธีรประเสริฐ

คุณวารารมณ เทพพันธ์กุลงาม

คุณวารุณี ปรามภูติ

คุณวินัย พากเพียรกิจ

คุณศรีนทิพย์ จันทร์

คุณศศิชา จิรกิตตยากร

คุณศิรินันท์ ธรรมศรี

คุณสรุภาพกร ศิริวงศ์

คุณสมพงา อุดมสินกุล

คุณสรารุช กาญจนวัฒน์ศิริ

คุณสินีรัตน์ ศรีประทุม

คุณสุรชาติพิทย์ ษาเรือง

คุณสุนทรীর วัฒนวคิน

คุณสุนีย์ ปิสนธนกุล

พ.ญ.สุมาลี นิมนานนิตย์

คุณสุวคนธ์ เมฆาสวัสดิ์

คุณอรรรณพ ก่อเจริญชัย

คุณอัมพิกา รัตนภรณ์

มล.อาภาวดี เทวกุล

คุณแอมอร จันทร์วิเมลียง

#### รายนามผู้บริจาค ๘๘๐ บาท

คุณปรียากร - คุณกัลยากร สุตวิมล

#### รายนามผู้บริจาค ๘,๐๐ บาท

คุณกัญญา ภูประสิทธิ์ฤทธิ

#### รายนามผู้บริจาค ๗๗๐ บาท

คุณอมรเทพ มีศรี

#### รายนามผู้บริจาค ๗๖๐ บาท

คุณศุภมาศ อนันต์จินดา

#### รายนามผู้บริจาค ๗๔๐ บาท

พนักงานบริษัท ตะวันออกไปลีเมอร์

#### รายนามผู้บริจาค ๗๐๐ บาท

ครอบครัวเกียรติยงยุทธชัย

คุณเกษม ลักษณะมีวัฒนา

คุณแฉล้ม ใจเสื่อ

คุณชุตติกาญจน์ - คุณรวีโรจน์ สงวนทรัพย์

คุณจิตติ ลักษณะมีวัฒนา

คุณดุชนิ ตั้งคุณากร - คุณเรืองชัย - คุณณิชารีย์

- คุณฐิตาภา ไตรพรกนกรัตน์

คุณนพชนก สุวรรณพิมลกุล

คุณนวลปรางค์ นิมเกตุ

คุณนัจรี สุธรรมานุกุล

คุณบุญส่ง - คุณवासนา ศิริพันธ์โนน

คุณประวิทย์ ตันติวคินชัย

คุณปานทิพย์ ควรทรงธรรม

คุณพงศ์พัฒน์ ตันติวคินชัย

คุณพรพรรณ อินทร์เขียว

คุณเพียงเพ็ญ ช่อนกลิ่น

คุณไมตรี - คุณวิไล ใจวัฒนาสวัสดิ์

คุณรุจิรา สาธิตภัทร

ด.ญ.วรัมพร ตันติวคินชัย

คุณวารภรณ์ คงสมศักดิ์สกุล

คุณวิภา เหล่าประภัสสร

คุณวิมลวรรณ ขจรนาภาพงศ์

คุณวิลาสินี ลักษณะมีวัฒนา

ด.ช.วิริศ - ด.ช.สิริวิชญ์ วุวนิช

คุณสมบุญสุข ชื่นประสิทธิ์

คุณสิริลักษณ์ จิตรวีรียฤทัย

คุณสุคนธ์ วัฒนะพันธุ์

คุณสุนิสา ควรทรงธรรม

คุณสุวัฒน์ บุญอำนวยสมบัติ

คุณอัญชลี รมรัตน์

คุณณัฐยานี ไทยสิริมงคล

คุณอมรมาศ จันทราทิพย์

คุณแกตุสุชา จรรยากุล

คุณนิตติมา ปฎิมาสุนทร

คุณจุฬามาศ ลีภัยสมบูรณ์

คุณกัญญาทิพย์ เอี่ยมพาณิชย์

คุณวิไลลักษณ์ เจอนันต์พร

คุณชุนยวด แซ่ลิ้ม และครอบครัว

**รายนามผู้บริจาค ๖๗๐ บาท**

คุณอรุณรัตน์ เนติวิวัฒน์

**รายนามผู้บริจาค ๖๕๐ บาท**

คุณสุวิทย์

**รายนามผู้บริจาค ๖๓๐ บาท**

สตอ.หญิงทัศนีย์ แก้วแสง

**รายนามผู้บริจาค ๖๒๐ บาท**

คุณสมบูรณ์ จุฬาวณิชกุล

**รายนามผู้บริจาค ๖๐๐ บาท**

คุณรัชธีระพงศ์ ดีแก้ว

คุณศิริพร โกรเบอร์ (แก้วแดง)

**รายนามผู้บริจาค ๕๖๐ บาท**

คุณสุมาลี บำรุงชาติอุดม

**รายนามผู้บริจาค ๕๐๐ บาท**

คุณกนกวรรณ สุวรรณเศรษฐ

คุณกิ่งแก้ว รัตนารสุข

คุณกตุลิน โพธิ์วิวงศ์ - คุณธีรพงศ์ งามฤทธิ

คุณโกเมท เรืองพนิช

คุณขวัญฤทัย หวังดี

คุณจรรยา ธีระพิทยานนท์

คุณจวงจันทร์ เหมะรัชตะ

คุณจีรศักดิ์ - คุณธัญญา ทันทาทะ

คุณชัยรัชต์ - คุณจาร์วัลย์ ตูย์เติมชัย

คุณชาติรี พานิช

คุณจิตติญา กำเนิดศิริ

คุณณัฐวรรณ เฉลิมวัชรผล

คุณดลพร ภูมมะกสิกร

คุณดำรงค์ - คุณจาร์รัตน์ - คุณพีรเมธ สิมพลพันธ์

กองทุนตระการ สิงคาลวณิช

คุณทัศนีย์ ตรงค์สุวรรณ

คุณทิพวรรณ สุวานนท์

พระนพรัตน์ ชุตินธโร

คุณนภาพร สมประสงค์

คุณนันทมนัส โพธิ์วิวงศ์

คุณนุช พรหมโยธิน

คุณบุษกร สิงคาลวณิช

คุณปัญญาภรณ์ อังคะลา

คุณปัทมา ชิบเข

คุณปิยะนุช อรุณศรีโสภณ

คุณผาสุข กฤษณะสมิต

คุณพงษ์ศักดิ์ จิตพิพัฒน์กุล

คุณพรชัย เลิศวีระศิริกุล

ผศ.ดร.พวงทิพย์ ภู่อรรถชัย

คุณไพลิน-คุณลักษณะดาวดี-คุณเสวียา จารุสมบัติ

คุณภาคภูมิ หรรษาจากรุพันธ์

คุณมนนภา ปิยปาณ

มล.ปิยทิพย์ โรชชาติพิทักษ์

คุณยุวรา ทวีคุณทรัพย์สิน

คุณรวมพร นันทวงศ์

ทพญ.รัชณี เหมะรัชตะ

คุณวรนุช เสรีเศวตรัตน์

คุณวารุณี แสนทอง

คุณวิเชษฐ ภาควิน

คุณวิศิษฐ์ ชูวงษ์

ครอบครัววเขตน์เคราะห์

คุณศิริชล ด้วยประดิษฐ์

คุณศุภร์ภากา สิงหวรรณกุล

คุณสมคิด ติวงษา

คุณสมศรี พิณพงศ์ทอง

คุณสินีนารถ โพลีทีรฐานนท์

ดร.สุทธิศักดิ์ - ผศ. ประภาศรี พงศ์ธนาพานิช

คุณสุนทร ลิตยารักษ์

คุณสุพงษ์ ลิ้มพานิช

คุณสุรัชย์ มังกรกนกพงศ์ และครอบครัว

คุณสุรางค์ - คุณสุชัย รัตนธารสุข

คุณเสาวนีย์ บุรินทร์สุขเลิศ

คุณอิสสรยา โปษะกฤษณะ

คุณกฤษณี วัฒนกุลจรัส

คุณณัฐญา นัยมานุสร

คุณนาคยา กิมยงค์

คุณดวงดาว พันธุ์มวนิช

**รายนามผู้บริจาค ๔๙๐ บาท**

จสต.หญิงอรอนงค์ มาลาพงษ์

**รายนามผู้บริจาค ๔๒๐ บาท**

คุณพรรณี แซ่ตั้ง

**รายนามผู้บริจาค ๔๐๐ บาท**

คุณกิตติ วิรัตน์อุดมสิน

คุณวรรณนา สุขเสมอ

คุณศิธร แสงธนู

**รายนามผู้บริจาค ๓๕๐ บาท**

คุณกรวรรณ

คุณกรองทอง โกวิทบุญ

คุณกาญจนา วัชรประภาพงศ์

คุณจริยา ไทยวุฒิพงศ์

คุณดารณี ดิถีพรรณ

คุณพิชิตพงษ์ พงศ์ธนากร

คุณเรวดี บำเพ็ญวัฒนา

คุณวัชรินทร์ วรเวทวิโรจน์

คุณวัลยา ตันรัตนกุล

คุณวิภาวี ไทยวุฒิพงศ์

คุณวิไลลักษณ์ สุขคณัยสร

คุณสมฤดี สุขสุวรรณ

คุณไพวัลย์ เหลี่ยมสุขใจ

คุณสุรติ - คุณสุภาพร อาภาศิริกุล

คุณภิญญา ตระกูลขจรศักดิ์

คุณสุกัญญา ทองจับ

**รายนามผู้บริจาค ๓๐๐ บาท**

คุณงามศุภร์ รัตนเสถียร

คุณจิรารัตน์ บุญชัย

คุณธันยา

คุณเบญจวรรณ บัวลี  
 คุณประภา วิสัยจร  
 คุณพรเพ็ญ ครองธรรมสุธี  
 คุณพิชญา นิงสานนท์  
 คุณแมตตา คำนวนสิน  
 คุณรวีกรณ์ เส็งประชา  
 คุณวรดา แซ่ตั้ง  
 คุณวรรณวิภา สิมากร  
 คุณศตฉัน วิสัยจร  
 คุณสุภานน วัฒนโน  
 คุณอังคณา นวลบุญเรือง และครอบครัว  
 คุณรัตพงษ์ นาคทอง  
 คุณสุนนา กิตติเอียร และครอบครัว

#### รายนามผู้บริจาค ๒๘๐ บาท

คุณจุฑาวัลลี เล็กเขาวนั๊ว  
 คุณวินิจ จิตรวิวงศ์  
 คุณวีไลรัตน์ แซ่แต้  
 คุณวิวัฒน์ ลิ้มชัยสมบูรณ์

#### รายนามผู้บริจาค ๒๕๐ บาท

คุณธัญญา - คุณนรุฒม์ ทั้งสุข  
 คุณพิศาล โรจน์แก้ว และครอบครัว  
 คุณองอาจ คณางค์นานนท์

#### รายนามผู้บริจาค ๒๔๐ บาท

คุณรัชณี ฤทธิรพพงศ์  
 คุณวิสาลินี วังวิทยา

#### รายนามผู้บริจาค ๒๒๐ บาท

คุณจตุโชค วุฒิโสภาส

#### รายนามผู้บริจาค ๒๑๐ บาท

คุณชุตติมา อารัมเรือง  
 คุณญาดา ศรีวิรัมย์กุล  
 คุณธญาโชชน กวางศักดิ์-คุณสมศรี อิมโชคชัย  
 คุณปรมา มุ่งทวีสินสุข  
 คุณพรทิพย์ เจริญชัยวานิชย์  
 คุณสุจินต์ ปานเพชร  
 คุณสุภาณี สัมมะสิน  
 คุณชลธิชา เอกเอี่ยมวรกุล  
 คุณอุษณีย์ เปลื้องเวช  
 คุณกัลยา ไม้สุวรรณกุล

#### รายนามผู้บริจาค ๒๐๐ บาท

คุณกมลทรรศน์ โถสูงเนิน  
 คุณกานต์ณวีร์ เผ่าศรีเจริญ  
 คุณเกตสุดา  
 คุณขวัญเรือน เค้าแดง  
 คุณงักเอ็ง แซ่หั่ว  
 คุณจรรยา สาสน์วินิจัย  
 คุณชบาพรรณ ตีรณสาร  
 คุณตระการ จารุวัฒน์  
 แม่ชิตะ  
 คุณนายภาส สกุลซิ้ม  
 คุณนิภา เผ่าศรีเจริญ  
 คุณบุญตาทิพย์ วงศ์ตะนา  
 คุณพรพรรณ พิมพ์ใจดี  
 คุณพัชรินทร์ ชูณหพฤทธิ์  
 คุณพิชัย ยาวิรัตน์  
 คุณรุ่งรวี บุระชัน  
 คุณวรรณภา เผ่าศรีเจริญ

คุณสธรรักษ์ วรรณภักตร์  
คุณสรารัตน์ เลิศวีระศิริกุล  
คุณสอน อินทโณม  
คุณสามารถ นีรุตติเลิศ  
คุณสุภาพร พึ่งจิตต์ประไพ  
คุณไสว อยู่ดี และครอบครัว  
คุณอรอนงค์ รัชตราเซนชัย  
คุณอรัญญา วัตตโส  
คุณอำนวยการ รชตะโชติก  
คุณอุทัยวรรณ ศรีสำภา  
ด.ต.อาทิตย์ วัฒนพฤดา  
คุณลือชัย จงพิพิธพร  
คุณภคนันท์ จงพิพิธพร  
คุณณัฐฐา จงพิพิธพร  
คุณนิษฐา จงพิพิธพร  
คุณปรารธนา สัจจนดำรงค์ และครอบครัว  
คุณวรรณุช กิตติพินิจบท และครอบครัว

**รายนามผู้บริจาค ๑๕๐ บาท**

คุณจูนีน วรรณโร อุทิศให้คุณเกษม ภาณุพงศ์

**รายนามผู้บริจาค ๑๔๐ บาท**

คุณกิตติพร เสวกวรรณกร  
คุณเคารพ วิชาพร  
คุณชมัยพร ศรีโพธิ์อ่อน  
คุณพีระ ธีรวิทยานนท์  
คุณเรวัตร์ - คุณนิตยา - คุณปิยมิตร ชาตรีวิศิษฐ์  
คุณสารสิทธิ์ วิเศษจร และครอบครัว  
คุณสุนันทา เหมมิตรพิชัย  
คุณสุภาวี อัมรมักัง

คุณอรุณี อิศริทอง  
คุณอัญชลี  
คุณศักดิ์สิทธิ์ - คุณนภาภรณ์ - ด.ญ.ฉัตรพร  
กัจนะวันชัย

**รายนามผู้บริจาค ๑๒๐ บาท**

คุณปภัสมน ทวีกุล

**รายนามผู้บริจาค ๑๐๐ บาท**

คุณกัลยา สัตตยุตม์  
คุณทัศนีย์ งามจิตสุขศรี  
คุณทัตวรณ เดชสิริถาวร  
คุณทำเนียบ สีปสาน  
คุณธนวัชร์ ธนศรีสถิตย์  
คุณธัญญารัตน์ สุวรรณแสน  
คุณธีรดา เอกกลมธราเมษฐ์  
คุณธีระชาติ มั่นเจริญชัย  
คุณบั้งอร ทับทิมทอง  
คุณบัว ศรีไพรเจริญ  
คุณประภาส เข้มศิริ  
คุณพงศ์ชาณุ วิสัยจร  
มรว.พงศ์ไชยา ชยาขงูร  
คุณยุพา เกียรติทวีมันคง  
คุณรวีพิชญา สงวนรัตน์  
คุณรัฐฐา มะลิสูวรรณ  
คุณวันเพ็ญ ธนสมบัติ  
คุณวันเพ็ญ วิงวอน  
คุณศรฉัตร มากระดี  
คุณศรีสุดา ตันรัตน์กุล  
คุณศนันท์ เรืองศรีพิสิษฐกุล และครอบครัว  
คุณศุภกิจ วีระเลิศมงคล

คุณสรวิทย์ อัครกิจเสถียร  
 คุณสหศักดิ์ เกตุสุวรรณวัฒนา และครอบครัว  
 คุณสิทธิชัย ละม้าย  
 คุณสุชาติ ศรีสมบูรณานนท์  
 คุณสุธา สุวรรณรัฐ  
 คุณสุพรรณณี มีสะอาด  
 คุณสุพิน สลักษณานนท์  
 คุณสุรเดช เนตรบุตร  
 ด.ต.อัครวุฒิ พุฒิกุญชร  
 คุณอัมพร ศันสนะวีรกุล และครอบครัว  
 คุณอุสา ด้วยประดิษฐ์  
 คุณเอกชัย สलगสิงห์  
 คุณเฮียง แซ่ลิ่ม  
 คุณเกียรติภาพ ภาณุจนชัยภูมิ  
 คุณทวีวัฒน์ เจริญจิตติ  
 คุณสุเทพ จันทร์คำ และครอบครัว

### รายนามผู้บริจาค ๗๐ บาท

คุณกรองแก้ว จันทร์จรัสศรี  
 คุณกิตติญา เสวทวรรณกร  
 คุณชนิษดา ถนัดงาน  
 คุณเฉลิมวุฒิเกียรติ บำรุงทรัพย์  
 คุณณัฐพงษ์ ปรงเจริญ  
 คุณณัฐวรรณ ธนโกเศศ  
 คุณธนิต อ้นงาม  
 คุณบุศยา ศรีสุข  
 คุณผ่อง จันทร์จรัสศรี และครอบครัว  
 คุณเพ็ญภัทร์ ปริณูยามนตรี  
 คุณลักขณา ประถมรงค์  
 คุณลาวัลย์ อ่อนสำลี

คุณวรรณตร ศรีสุข  
 คุณวิไลวรรณ ยมแก้ว  
 คุณสมภาพ ไผทสิทธิกุล  
 คุณสิริมณี ภัทรเกียรติเจริญ  
 คุณสิริรัตน์ สวัสดิ์วาทีน  
 คุณสุทธิชัย แซ่ลี  
 คุณอัญชลี จิตตวิวุฒิ  
 คุณอุทิศ - คุณสุปรียา  
 คุณบาง ปิ่นแก้ว  
 คุณณรงค์ - คุณสมทรง นาคภักดี  
 คุณสุบิน - คุณวิมาลา ปิ่นแก้ว  
 คุณสุชีพ แจ่มแจ้ง  
 คุณกนกพร ตุ่มสกุล  
 คุณสุภาพร พงศ์ภักดีศิริ  
 คุณชฎาวรรณ ศรีสวัสดิ์  
 ด.ช.กรตน์ย ธีรสุขวงษ์ชัย

### รายนามผู้บริจาค ๖๐ บาท

คุณพีรพงศ์ ชมจินดา  
 รวมยอดบริจาคทั้งสิ้น ๗๒๑,๗๙๐ บาท  
 ค่าพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม ๗๐๐,๐๐๐ บาท  
 คงเหลือ ๒๑,๗๙๐ บาท  
 ยอดเหลือจะนำไปพิมพ์คัมภีร์วิปัสสนานัย (เล่ม  
 ๒) ในปลายปี พ.ศ.๒๕๕๙ ต่อไป