

ถ้ายังไม่ถึงอรหัตต์ โปรดอ่าน ตรงนี้ !

# พุทธวจน

## มรรค (วิธีที่) ง่าย

ละนันทิ จิตหลุดพ้น

กัศสป !

หนทางมีอยู่ ปฏิบัติมีอยู่  
ซึ่งผู้ปฏิบัติตามแล้ว จักรู้ได้เอง จักเห็นได้เอง

อี. ที. ๕ / ๒๐๕ / ๒๒๕.

เหมาะสำหรับ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้สรวธาในพระศาสนา



ภิกษุ ท. ! เราจักแสดงซึ่ง มิจฉาปฏิบัติ  
และสัมมาปฏิบัติ แก่พวกเธอ.  
เธอทั้งหลาย จงฟังซึ่งข้อความนั้น.

ภิกษุ ท. ! **มิจฉาปฏิบัติ** เป็นอย่างไรเล่า ?  
มิจฉาปฏิปทานี้คือ มิจฉาทิฎฐิ มิจฉาสังกัปปะ  
มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ  
มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ.  
ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า มิจฉาปฏิบัติ.

## พุทธวจน

| ฉบับ ๔ | มรรค...(วิธีที่)ง่าย |

ภิกษุ ท. ! **สัมมาปฏิบัติ** เป็นอย่างไรเล่า ?  
สัมมาปฏิปทานี้คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ  
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ  
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.  
ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า สัมมาปฏิบัติ.



## พุทธวจน ฉบับ ๔ ... มรรค (วิธีที่) ง่าย

สื่อธรรมะนี้จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาผู้สาธุชนเป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้

ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี

ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ

เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล

ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด

ติดต่อได้ที่ คุณศรชา โทร.๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑

หรือ คุณอารีวรรณ โทร.๐๘๑-๖๖๗-๕๔๕๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ศิลปกรรม วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศิริ

ที่ปรึกษาศิลปกรรม จำนวนค์ ศรีนวล, ธนา วาสิกศิริ

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโมฆณ์

(เว็บไซต์ [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org))

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๘๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๘

## คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนา ในกุศลเจตนาครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้สร้างเหตุปัจจัยอันเป็นไปเพื่อความเจริญ และความมีอายุยืนยาวแห่งพุทธวจน ด้วยการสืบสายถ่ายทอดคำสอนที่ออกจากพระโอรสผู้ของพระองค์เอง ในส่วนมรรควิธีที่ง่าย เพื่อความเข้าถึงมรรคผลอย่างสะดวกและรวดเร็ว สมดังพุทธประสงค์ที่ต้องการให้มีผู้นำคำสอนของพระองค์ไปศึกษาประพฤติปฏิบัติ เพ่งพิสูจน์ข้ออรรถข้อธรรม เพื่อให้เห็นแจ้งเป็นปัจเจกตั้ง และขยันในการถ่ายทอดบอกสอนกันรุ่นต่อรุ่น สืบๆ กันไป

ด้วยเหตุที่ได้กระทำมาแล้วนี้ ขอจงเป็นพลปัจจัยให้ผู้มีส่วนร่วมในการทำหนังสือและผู้ที่ได้อ่านศึกษา พึงได้ดวงตาเห็นธรรม สำเร็จผลยังพระนิพพาน สมดังความปรารถนาที่ได้สร้างมาอย่างดีแล้วด้วยเทอญ.

ขออนุโมทนา  
พระศีกฤทธิ์ โสตุถิโกล



## คำนำ

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ในยุคแห่งเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารที่ผู้คนแข่งกันรู้ให้ได้เร็วที่สุดไววก่อนนั้น ได้นำไปสู่ข้อสรุปที่ว่า; วิถีชีวิตแบบง่าย เร็ว สะดวก ได้กลายเป็นสิ่งที่เราคุ้นชินไปแล้ว

ในแวดวงของชาวพุทธยุคใหม่ แม้ในส่วนที่มีปัญญาพอเห็นโทษภัยในทุกข์ มีจิตโน้มไปในการภวานาแล้ว ก็ไม่พ้นที่จะมีการพูดถึงเกี่ยวกับ มรรควิธีที่ง่าย ลัดสั้น

ปัญหามีอยู่... คือ การหมายรู้ ในคำว่า “ง่าย”

โดยในแง่ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจนั้น มีความหมายไม่ตรงกับรายละเอียดในมรรควิธีที่ง่าย ซึ่งบัญญัติโดยพระตถาคตเมื่อนิยามตั้งต้นไม่ตรงกันเสียแล้ว จะต้องกล่าวไปใยรายละเอียดอื่น ๆ ที่ตามมา

เมื่อพูดถึงคำว่า ง่าย โดยทั่วไป มักจะถูกเข้าใจในลักษณะว่า

เป็นอะไรสักอย่าง ที่ได้มาโดยไม่ยาก โดยไม่ต้องลงแรง โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ใช้การขวนขวายน้อย ใช้ข้อมูลน้อย ใช้การคิดใคร่ครวญน้อย มีการกระทำน้อย ...กระทั่งไม่ต้องทำอะไรเลย

ในขณะที่ ปฏิปทา (วิธีการกระทำเพื่อให้ได้มา) ที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผล ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายไว้ นั้น ประกอบด้วยหลักการที่วางต่อกันอยู่ ๒ ส่วน คือ

#### ๑. ส่วนของมรรควิธีที่เลือกมาใช้

ซึ่งเป็นตัวกำหนด ระดับความสบายในการปฏิบัติ

๒. ส่วนของปัจจัย ที่เป็นเหตุในการกำหนด การได้มาซึ่งผล ว่าได้มาเร็ว หรือ ช้า ปัจจัยนี้คือ ระดับของอินทรีย์ห้า ซึ่งแปรผันโดยตรง กับความเร็วในการบรรลุมรรคผล

ในส่วนแรก คือ มรรควิธีที่เลือกมาใช้ นั้น แบ่งได้สองแบบคือทุกขาปฏิบัติ ปฏิบัติแบบอาศัยทุกข์ เป็นเครื่องมือเพื่อให้รู้แจ้งซึ่งอริยสัจ หรือไม่ได้สุขวิหารในขณะที่

ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ และ สุขขาปฏิบัติ ปฏิบัติแบบอาศัยสุข เป็นเครื่องมือเพื่อให้รู้แจ้งซึ่งอริยสัจ หรือ ได้สุขวิหาร ในขณะที่ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

ในส่วนของเหตุที่บรรลุเร็วหรือช้านั้นคืออินทรีย์ห้า บุคคลผู้มีศรัทธาในตถาคตมาก (อินทรีย์ คือ ศรัทธา) ก็ย่อมจะเชื่อในพุทธปัญญาญาณ ย่อมจะศึกษา ทรงจำ สังสมสูตรตะไฉวมาก จึงรู้แจ้งมุมของจิต และวิธีการที่ถูกไว้มาก

บุคคลผู้มีปัญญาเห็นได้เร็ว (อินทรีย์ คือ ปัญญา) เลือกหนทางที่สะดวก ก็ย่อมจะไปถึงจุดหมายได้เร็วกว่า

แม้รู้หนทางที่ถูกแล้ว แต่ปฏิบัติเล็กน้อย (อินทรีย์ คือ วิริยะ) มิได้ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ฝึกสติน้อย ทั้งสมาธิ เห็นห่างจากฌาน ก็ย่อมถึงที่หมายได้ช้า...ดังนี้ เป็นต้น

อีกทั้ง แง่มุมที่ควรให้ความสำคัญว่าเป็นมรรควิธีที่ง่าย คือ สิ่งที่พระตถาคตพูดบ่อยสอนบ่อย, ทรงตรัสเองว่านี่คือวิธีที่สะดวกต่อการเข้ามรรคผล, ทรงบอกสอนกับคนแก่

ชรา คนเจ็บป่วย ใกล้ตาย มีกำลังน้อย มีเวลาในชีวิตเหลือน้อย หรือ ตรีสบอกถึงอานิสงส์ไว้มากกว่ามรรควิธีอื่นๆ

ดังนั้น มรรควิธีที่ง่าย จึงไม่ใช่ที่ง่าย ในแบบที่เข้าใจกันว่าใช้ความพยายามน้อย ใช้การกระทำน้อยจนขวยน้อย ๆ แต่ง่าย ตามเหตุปัจจัยอันสมควรแก่กรณีนั้น ๆ

ภายใต้จิตจำกัดของสาวก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า แม้อรหันต์ผู้ปัญญาวิมุตติ ต่างก็เป็นได้เพียงแค่มัคคานุกา (ผู้เดินตามมรรคมาทีหลัง) จึงไม่แปลกที่เราจะได้ยินได้ฟังการอธิบายแจ่มแจ้งมรรควิธีที่ง่าย ตามแบบของสาวกในรูปแบบต่างๆ กันไป ซึ่งตรงกันบ้าง ไม่ตรงกันบ้าง และไม่สามารถนำมาใช้อ้างอิงเป็นหลักมาตรฐานได้

หากเปรียบเทียบบรรลุมรรคผล คือการถึงจุดหมายคือฝั่ง หนังสือเล่มนี้ คือ แผนที่ ซึ่งเขียนโดยมัลลโกวิโท (ผู้ฉลาดในมรรค คือพระตถาคต) ชาวพุทธต้องกลับมาใช้แผนที่ฉบับถูกต้องนี้ เป็นมาตรฐานเดียวเหมือนครั้งพุทธกาล

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอนอบน้อมสักการะ

ต่อ ตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ

และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้

ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน

ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน

คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว

คณะศิษย์พระตถาคต

ตุลาคม ๒๕๕๒



## สารบัญ

	หน้า
<b>การละนันทิ</b>	๑
ภพแม่ช้ช่วงณะคิคนี้ว่ามีก็ย้งนารังเกียจ	๒
ผู้เข้าไปหาเป็นผู้ไม่หลุดพ้น ผู้ไม่เข้าไปหา ย่อมเป็นผู้หลุดพ้น	๓
จิตมีตัณหาเรียกว่าอยู่สองคน จิตไม่มีตัณหา เรียกว่าอยู่คนเดียว	๖
การละภพโดยอาศัยซึ่งภพ ไม่อาจเป็นไปได้	๑๐
สิ้นนันทิ สิ้นราคะ และสิ้นทุกข์	๑๓
ความดับทุกข์มี เพราะความดับไปแห่งความเพลิน (นันทิ)	๑๔
<b>กายคตาสติ</b>	๑๕
กายคตาสติ เป็นเสาหลักเสาเชื่อมอย่างดีของจิต	๑๖
ลักษณะของผู้ไม่ตั้งจิตในกายคตาสติ	๑๖
ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ	๑๗
กระดองของบรรพชิต	๒๑
ตั้งจิตในกายคตาสติ เสมือนบุรุษถือผู้หม้อน้ำมัน	๒๔

	หน้า
<b>อานาปานสติ</b>	๒๗
อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ ๒ ประการ	๒๘
เจริญอานาปานสติเป็นเหตุให้	๓๓
สติปัฏฐานสี่ – โภชณงค์เจ็ด – วิชาและวิมุตติ บริบูรณ์	๓๓
สติปัฏฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโภชณงค์บริบูรณ์ให้บริบูรณ์	๔๑
โภชณงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์	๔๖
<b>ปฏิบัติที่สะดวกต่อการบรรลุ “นิพพาน”</b>	๔๕
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๑)	๕๐
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๒)	๕๒
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๓)	๕๔
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๔)	๕๖
กระจายเสีย ซึ่งผัสสะ	๕๕
เจริญอุริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยวิธีดี	๖๔
เมื่อไม่มีมา ไม่มีไป ย่อมไม่มีเกิด และไม่มีดับ	๖๗
<b>สักแต่ว่า</b>	๖๕
สักแต่ว่า (นัยที่ ๑)	๗๐
สักแต่ว่า (นัยที่ ๒)	๗๑

	หน้า
<b>สติปัฏฐาน ๔</b>	๗๕
มีสติ มีสัมปชัญญะ รอคอยการตาย	๗๖
<b>การละวิชาโดยตรง</b>	๘๑
ธรรมทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น	๘๒
การเห็นซึ่งความไม่เที่ยง	๘๕
<b>ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของคนเจ็บไข้ และบุคคลทั่วไป</b>	๘๗
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของคนเจ็บไข้	๘๘
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๑)	๙๐
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๒)	๙๒
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๓)	๙๔
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๔)	๙๖
<b>สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)</b>	๑๐๑
ผู้มีเพียรตลอดเวลา	๑๐๒
ผู้เกียจคร้านตลอดเวลา	๑๐๕



ปฏิปทาของการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ	หน้า
แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลช้า	๑๐๕
แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลเร็ว	๑๑๑
แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลช้า	๑๑๒
แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลเร็ว	๑๑๓
	๑๑๔

หน้า

๑๐๕

๑๑๑

๑๑๒

๑๑๓

๑๑๔

## การละนันทิ



## ภพแม้ชั่วขณะคิดนิ้วมือก็ย้งน่ารังเกียจ

ภิกษุ ท. ! กูธ แม้นิดเดียว ก็เป็นของมีกลิ่น  
เหม็น ฉันใด, ภิกษุ ท. ! สิ่ง que เรียกว่า ภพ (ผลแห่ง  
ภพัตถหา) ก็ฉันนั้นเหมือนกัน, แม้มีประมาณน้อย  
ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ก็ไม่มีคุณอะไรที่พอจะกล่าวได้.

เอก. ย. ๒๐ / ๔๖ / ๒๐๓.

(ในสูตรถัดไป ได้ตรัสอุปมาด้วยมูตร ด้วยน้ำลาย ด้วยหนอง ด้วย  
โลหิต โดยทำนองเดียวกัน, ๒๐ / ๔๖ / ๒๐๔).

## ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น ผู้ไม่เข้าไปหา ย่อมเป็นผู้หลุดพ้น

ภิกษุ ท. ! ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น ; ผู้  
ไม่เข้าไปหา เป็นผู้หลุดพ้น.

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอารูป ตั้งอยู่  
ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีรูปเป็นอารมณ์ มีรูปเป็น  
ที่ตั้งอาศัย มี นันทิ (ความเพลิน) เป็นที่เข้าไปส่องเสพ  
ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ได้ ;

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอาเวทนา  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีเวทนาเป็นอารมณ์  
มีเวทนาเป็นที่ตั้งอาศัย มี นันทิ (ความเพลิน) เป็นที่เข้าไป  
ส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ได้ ;

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอาสัญญา  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีสัญญาเป็นอารมณ์  
มีสัญญาเป็นที่ตั้งอาศัย มี นันทิ (ความเพลิน) เป็นที่  
เข้าไปส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้ ;

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอาสังขาร ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีสังขารเป็นอารมณ์ มีสังขารเป็นที่ตั้งอาศัย มี นันทิ (ความเพลิน) เป็นที่เข้าไปส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ได้.

ภิกษุ ท. ! ผู้ใดจะพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “เราจัก บัญญัติ ซึ่งการมา การไป การจุติ การอุปบัติ ความเจริญ ความงอกงาม และความไพบูลย์ ของวิญญาณ โดย เว้นจากรูป เว้นจากเวทนา เว้นจากสัญญา และเว้นสังขาร” ดังนี้ นั่น, นี้ ไม่ใช่ฐานะที่จักมีได้เลย.

ภิกษุ ท. ! ถ้ำระคะในรูปธาตุ ในเวทนาธาตุ ในสัญญาธาตุ ในสังขารธาตุ ในวิญญาณธาตุ เป็นสิ่งที่ภิกษุ ละได้แล้ว ; เพราะละระคะได้ อารมณ์สำหรับ วิญญาณก็ขาดลง ที่ตั้งของวิญญาณก็ไม่มี. วิญญาณ อันไม่มีที่ตั้งนั้นก็ไม่งอกงาม หลุดพ้นไปเพราะไม่ถูกปรุงแต่ง ; เพราะหลุดพ้นไปก็ตั้งมั่น เพราะตั้งมั่นก็ ยินดีในตนเอง ; เพราะยินดีในตนเองก็ไม่หวั่นไหว ; เมื่อไม่หวั่นไหวก็ปรินิพพานเฉพาะตน ;

ย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบ

แล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำ เพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

พ.ม.ศ. ๑๗ / ๖๖ / ๑๐๕.

## จิตมีตัณหา เรียกว่าอยู่สองคน จิตไม่มีตัณหา เรียกว่าอยู่คนเดียว

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ ภิกษุ  
จึงชื่อว่าเป็นผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง พระเจ้าข้า?”

มิกชาละ! รูป ทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วย  
จักขุ อันเป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มี  
ลักษณะน่ารัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่  
เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดข้อมใจมีอยู่. ถ้าหากว่าภิกษุ  
ข้อมเพติดเพลิน พร่ำสรรเสริญ สยบมัวเมา ซึ่งรูป  
นั้นไซ้;

แก่ภิกษุผู้เพติดเพลิน พร่ำสรรเสริญ สยบ  
มัวเมา ซึ่งรูปนั้นอยู่ นั้นแหละ, นันทิ (ความเพลิน)  
ย่อมเกิดขึ้น.

เมื่อ นันทิ มีอยู่, สาราละ (ความพอใจอย่างยิ่ง)  
ย่อมมี;

เมื่อ สาราละ มีอยู่, สัตถุญญะ (ความผูกจิตติด

กับอารมณ์) ย่อมมี :

มิกชาละ! ภิกษุผู้ประกอบพร้อมแล้ว ด้วย  
การผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน  
นั้นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง”.

(ในกรณีแห่งเสียงทั้งหลายอันจะพึงได้ยินดีด้วยหูก็ดี,  
กลิ่นทั้งหลายอันจะพึงดมด้วยจมูกก็ดี, รสทั้งหลายอันจะพึงลิ้มด้วย  
ลิ้นก็ดี, โผฏฐัพพะทั้งหลายอันจะพึงสัมผัสด้วยผิวกายก็ดี, และ  
ธรรมารมณ์ทั้งหลายอันจะพึงรู้แจ้งด้วยใจก็ดี, พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ได้ตรัสไว้มีนัยยะอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งรูปทั้งหลาย อันจะ  
พึงเห็นด้วยจักขุ).

มิกชาละ! ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้  
แม้จะส้องเสพเสนาสนะอันเป็นป่าและป่าชฎู ซึ่งเงียบ  
สงบ มีเสียงรบกวนน้อย มีเสียงกึกก้องครึกโครม  
น้อย ปราศจากลมจากผิวกายคน เป็นที่ทำการลับ  
ของมนุษย์ เป็นที่สมควรแก่การหลีกเร้น เช่นนี้แล้ว  
ก็ตาม, ถึงกระนั้น ภิกษุนั้นเราก็คงยังคงเรียกว่า ผู้มีการ  
อยู่อย่างมีเพื่อนสองอยู่นั่นเอง.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า?

ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ตัณหานั้นแล เป็นเพื่อน

สองของภิกษุนั้น ; ตัณหานั้น อันภิกษุนั้น ยังละไม่ได้แล้ว เพราะเหตุนี้ ภิกษุนั้นเราจึงเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง” ดังนี้.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอแล ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว พระเจ้าข้า !”

มิกขาละ ! รูป ทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วยจักขุ เป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มีลักษณะน่ารัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดข้อมใจ มีอยู่. ถ้าหากว่า ภิกษุข้อม ไม่เปลิดเพลิน ไม่พำราสรรเสริญ ไม่สขบมัวเมา ซึ่งรูปนั้น ไชริ,

แก่ภิกษุผู้ไม่เปลิดเพลิน ไม่พำราสรรเสริญ ไม่สขบมัวเมา ซึ่งรูปนั้น นั่นแหละ, นั่นทิว (ความเพลิน) ย่อมดับ ;

เมื่อ นั่นทิว ไม่อยู่, สาราคะ (ความพอใจอย่างยิ่ง) ย่อมไม่มี ;

เมื่อ สาราคะ ไม่มีอยู่, สัตถุโณคะ (ความผูกจิตติดกับอารมณ์) ย่อมไม่มี :

มิกขาละ ! ภิกษุผู้ ไม่ประกอบพร้อมแล้ว ด้วยการผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน (นั่นทิว) นั่นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ ผู้เดียว”.

(ในกรณีแห่งเสียงทั้งหลายอันจะพึงได้ยินดีด้วยหูก็ดี, กลิ่นทั้งหลายอันจะพึงดมด้วยจมูกก็ดี, รสทั้งหลายอันจะพึงลิ้มด้วยลิ้นก็ดี, โผฏฐัพพะทั้งหลายอันจะพึงสัมผัสด้วยผิวกายก็ดี, และ ธรรมารมณ์ทั้งหลายอันจะพึงรู้แจ้งด้วยใจก็ดี, พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้มีนัยยะอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งรูปทั้งหลาย อันจะพึงเห็นด้วยจักขุ).

มิกขาละ ! ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ แม้อยู่ในหมู่บ้าน อันเคลื่อนกล่นไปด้วยจักขุ ภิกษุณิ อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย, ด้วยพระราช มหาอำมาตย์ ของพระราชทั้งหลาย, ด้วยเดียรถีย์ สาวกของ เดียรถีย์ทั้งหลาย ก็ตาม ; ถึงกระนั้น ภิกษุนั้นเราก็เรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียวโดยแท้.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ?

ข้อนั้นเพราะเหตุว่าตัณหานั่นแล เป็นเพื่อนสองของภิกษุนั้น ; ตัณหานั้น อันภิกษุนั้น ละเสียได้

แล้ว เพราะเหตุ<sup>นั้น</sup> ภิกษุ<sup>นั้น</sup>เราจึงเรียกว่า “ผู้มีการ  
อยู่อย่างอยู่ผู้เดียว”, ดังนี้ แล.

สพท.สํ. ๑๘ / ๔๓ - ๔๔ / ๖๖-๖๗.

## การละภพโดยอาศัยซึ่งภพ ไม่อาจเป็นไปได้

สัตว์โลกนี้ เกิดความเดือดร้อนแล้ว มีผัสสะ  
บังหน้า ย่อมกล่าวซึ่งโรค (ความเสียดแทง) นั้น โดย  
ความเป็นตัวเป็นตน

เขาสำคัญสิ่งใด โดยความเป็นประการใด แต่  
สิ่ง<sup>นั้น</sup>ย่อมเป็น (ตามที่เป็นจริง) โดยประการอื่นจากที่  
เขาสำคัญ<sup>นั้น</sup>

สัตว์โลกติดข้องอยู่ในภพ ถูกภพบังหน้าแล้ว  
มีภพโดยความเป็นอย่างอื่น (จากที่มันเป็นอยู่จริง) จึงได้  
เพลิดเพลนยิ่งนักในภพ<sup>นั้น</sup>.

เขาเพลิดเพลนยิ่งนักในสิ่งใด สิ่ง<sup>นั้น</sup>เป็นภย  
(ที่เขาไม่รู้จัก) : เขากลับต่อสิ่งใด สิ่ง<sup>นั้น</sup>ก็เป็นทุกข์.

พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมประพฤติ ก็  
เพื่อการละขาดซึ่งภพ.

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด กล่าวความ

หลุดพ้นจากภพว่ามีได้เพราะภพ ; เรากล่าวว่า สมณะหรือพราหมณ์ทั้งปวงนั้น มิใช่ผู้หลุดพ้นจากภพ.

ถึงแม้สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด กล่าวความออกไปได้จากภพว่า มีได้เพราะวิภพ (ไม่มีภพ) : เรากล่าวว่า สมณะหรือพราหมณ์ทั้งปวงนั้น ก็ยังสลัดภพออกไปไม่ได้.

ก็ทุกข์นี้มีขึ้น เพราะอาศัยซึ่งอุปธิ ทั้งปวง.

เพราะความสิ้นไปแห่งอุปาทานทั้งปวง ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์จึงไม่มี.

ท่านจงดูโลกนี้เกิด (จะเห็นว่า) สัตว์ทั้งหลาย อันอวิชชา (ความไม่รู้) หนาแน่นบังหนาแล้ว ; และว่า สัตว์ผู้ยินดีในภพอันเป็นแล้วนั้น ย่อมไม่เป็นผู้หลุดพ้น ไปจากภพได้ ก็ภพทั้งหลายเหล่านั้นเหล่าใด อันเป็นไปในที่หรือในเวลาทั้งปวง เพื่อความมีแห่งประโยชน์โดยประการทั้งปวง ; ภพทั้งหลายทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา.

เมื่อบุคคลเห็นอยู่ซึ่งข้อนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามที่ เป็นจริงอย่างนี้อยู่ ; เขาย่อมละภพค้นหา

(ความอยากมีอยากเป็น) ได้ และไม่เพติดเพลินวิภพค้นหา (ความไม่อยาก) ด้วย.

ความดับเพราะความสාරอกไม่เหลือ (แห่งภพทั้งหลาย) เพราะความสิ้นไปแห่งตัณหาโดยประการทั้งปวง นั้นคือนิพพาน.

ภพใหม่ย่อมไม่มีแก่ภิกษุ นั้น ผู้ดับเข็นสนิทแล้ว เพราะไม่มีความยึดมั่น.

ภิกษุ นั้น เป็นผู้ครอบงำมารได้แล้ว ขณะสงครามแล้ว ก้าวล่วงภพทั้งหลายทั้งปวงได้แล้ว เป็นผู้คงที่ (คือไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไป), ดังนี้ แล.

## สิ้นนันทิ สิ้นราคะ และสิ้นทุกข์

ภิกษุ ท. ! ภิกษุเห็นจักขุอันไม่เที่ยงนั้นแล  
ว่าไม่เที่ยง ความเห็นเช่นนั้น เป็น สัมมาทิฏฐิ (การ  
เห็นอยู่โดยถูกต้อง) ของเธอนั้น.

**เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย**

(สมมา ปสฺสํ นิพพิหนฺตติ);

**เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ จึงมีความสิ้นไปแห่ง**

**ราคะ**

(นฺนฺทิกฺขยา รากฺกขโย);

**เพราะความสิ้นไปแห่งราคะ จึงมีความสิ้นไปแห่ง**

**นันทิ**

(รากฺกขยา นฺนฺทิกฺขโย);

**เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและราคะ กล่าวได้ว่า**

**“จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.**

(นฺนฺทिरากฺกขยา จิตฺตํ สุวิมุตฺตฺนฺตติ วุจฺจติ).

(ในกรณีแห่งอายตนะภายในที่เหลืออีก ๕ คือ โสตะ ชานะ  
ชีวหา กายะ มโน และในกรณีแห่งอายตนะ ภายนอก ๖ คือ รูป เสียง

กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณํ ก็ตรัสอย่างเดียวกันกับในกรณี  
แห่งจักขุ ทุกประการ.)

นันทิกขยวรรค สฬห.สํ. ๑๘ / ๑๓๕ / ๒๔๕-๖.



## ความดับทุกข์มี เพราะความดับไป แห่งความเพลน (นันทิ)

ปุณณะ ! รูป ที่เห็นด้วย ตา ก็ดี, เสียง ที่  
ฟังด้วย หู ก็ดี, กลิ่น ที่ดมด้วย จมูก ก็ดี, รส ที่ลิ้ม  
ด้วย ลิ้น ก็ดี, โภญฺฐัพพะ ที่สัมผัสด้วย กาย ก็ดี,  
ธรรมารมณ์ ที่รู้แจ้งด้วย ใจ ก็ดี, อันเป็นสิ่งที่น่า  
ปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ เป็นที่ยวนตายวนใจ  
ให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็น  
ที่ตั้งแห่งความกำหนัดข้อมใจ มีอยู่ ;

ภิกษุข้อมไม่เพลนเพลน ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่  
เมามก ซึ่งอารมณ์มีรูป เป็นต้นนั้น. เมื่อภิกษุไม่  
เพลนเพลน ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่เมามก ซึ่งอารมณ์  
มีรูป เป็นต้นนั้นอยู่, นันทิ (ความเพลน) ข้อมดับไป.

ปุณณะ ! เรากล่าวว่า “ความดับไม่มีเหลือ  
ของทุกข์มีได้ เพราะความดับไม่เหลือของความ  
เพลน” ดังนี้แล.

## กายคตาสติ



## กายคตาสติ เป็นเสาหลักเสาเขื่อนอย่างดีของจิต ลักษณะของผู้ไม่ตั้งจิตในกายคตาสติ

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนนุรุชจับสัตว์หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เกี่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมันคง ; คือเขาจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง, จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน, จับสุนัขจิ้งจอก, จับลิง มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง ๆ แล้วผูกรวมเข้าด้วยกันเป็นปมเดียวในท่ามกลาง ปล่อยแล้ว.

ภิกษุ ท. ! ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นทั้งหกชนิด มีที่อาศัยและที่เกี่ยวต่าง ๆ กัน ก็ขยี้แย่งรูดดึงกันเพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เกี่ยวของตน ๆ : งูจะเข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า. ครั้นเหนื่อยล้ากันทั้งหกสัตว์แล้ว สัตว์ใดมีกำลังกว่า

สัตว์นอกนั้นก็ต้องถูกลากติดตามไปตามอำนาจของสัตว์นั้น. ข้อนี้ฉันใด ;

ภิกษุ ท. ! ภิกษุใด ไม่อบรมทำให้มากในกายคตาสติแล้ว ตา ก็จะรูดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่าพอใจ, รูปที่ไม่น่าพอใจก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; หู ก็จะรูดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง, เสียงที่ไม่น่าฟังก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; จมูก ก็จะรูดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสูดดม, กลิ่นที่ไม่น่าสูดดมก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; ลิ้น ก็จะรูดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่ชบใจ, รสที่ไม่ชบใจก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; กาย ก็จะรูดเอาภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; และ ใจ ก็จะรูดเอาภิกษุนั้นไปหาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง, ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกต้องก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน.

## กายคตาสติ

### เป็นเสาหลักเสาเขื่อนอย่างดีของจิต

#### ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เที่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมั่นคง คือ เขาจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง, จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน, จับสุนัขจิ้งจอกและจับลิง มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง ๆ ครั้นแล้ว นำไปผูกไว้กับเสาเขื่อนหรือเสาหลักอีกต่อหนึ่ง.

ภิกษุ ท. ! ครั้งนั้น สัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น มีที่อาศัยและที่เที่ยวต่าง ๆ กัน ก็ยื้อแย่งฉุดดึงกัน เพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เที่ยวของคน ๆ : งูจะเข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า.

ภิกษุ ท. ! ในกาลใดแล ความเป็นไปภายในของสัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น มีแต่ความเมื่อยลแล้ว ; ในกาลนั้น มันทั้งหลายก็จะพึงเข้าไปยืนเจ้านั่งเจ้า นอนเจ้า อยู่ข้างเสาเขื่อนหรือเสาหลักนั่นเอง ข้อนี้ฉันใด ;

ภิกษุ ท. ! ภิกษุใดได้อบรมทำให้มากในกายคตาสติแล้ว ตา ก็จะไม่ฉุดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่าพอใจ, รูปที่ไม่น่าพอใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; หู ก็จะไม่ฉุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง, เสียงที่ไม่น่าฟัง ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; จมูก ก็จะไม่ฉุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสุดดม, กลิ่นที่ไม่น่าสุดดม ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; ลิ้น ก็จะไม่ฉุดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่ชอบใจ, รสที่ไม่ชอบใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; กาย ก็จะไม่ฉุดเอาภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; และใจ ก็จะไม่ฉุดเอา

ภิกษุ นั้นไปหาธรรมารมณที่ถูใจ, ธรรมารมณที่ไม่ถูใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; ข้อนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน.

ภิกษุ ท. ! คำว่า “เสาเชื่อน หรือ เสาหลัก” นี้เป็นคำเรียกแทนชื่อ แห่ง กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า “กายคตาสติ ของเราทั้งหลาย จักเป็นสิ่งที่เราอบรม กระทำให้มาก กระทำให้เป็นยานเครื่องนำไป กระทำให้เป็นของที่อาศัยได้ เพียรตั้งไว้เนืองๆ เพียรเสริมสร้างโดยรอบคอบ เพียรปรารภสม่าเสมอด้วยดี” ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ด้วยอาการอย่างนี้แล.

สพ.ส.๑๘ / ๒๔๖,๒๔๘ / ๓๔๘,๓๕๐.

## กระดองของบรรพชิต

ภิกษุ ท. ! เรื่องเคยมีมาแต่ก่อน : เต่าตัวหนึ่งเที่ยวหากินตามริมลำธารในตอนเย็น, สุนัขจึงจอกตัวหนึ่ง ก็เที่ยวหากินตามริมลำธารในตอนเย็นเช่นเดียวกัน. เต่าตัวนี้ได้เห็นสุนัขจิ้งจอกซึ่งเที่ยวหากิน (เดินเข้ามา) แต่ไกล, ครั้นแล้วจึงหวดอวัยวะทั้งหลาย มีศีรษะเป็นที่ห้าเข้าไปในกระดองของตนเสียเป็นผู้ขวนขวายน้อยนั่งอยู่. แม้สุนัขจิ้งจอกก็ได้เห็นเต่าตัวที่เที่ยวหากินนั้นแต่ไกลเหมือนกัน, ครั้นแล้วจึงเดินตรงเข้าไปที่เต่า คอยช่องอยู่ว่า “เมื่อไรหนอเต่าจักโผล่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งออก ในบรรดาอวัยวะทั้งหลาย มีศีรษะเป็นที่ห้าแล้ว จักหวดอวัยวะส่วนนั้นคร่าเอาออกมากินเสีย” ดังนี้. ภิกษุ ท. ! ตลอดเวลาทีเต่าไม่โผล่อวัยวะออกมา สุนัขจิ้งจอกก็ไม่ได้โอกาสต้องหลีกไปเอง ;

ภิกษุ ท. ! ฉันทัดก็ฉันทัน : มารผู้โงะบาป ก็คอยช่องต่อพวกเธอทั้งหลาย คิดต่อไม่ขาดระยะ

อยู่เหมือนกันว่า “ถ้าอย่างไร เราคงได้ช่อง ไม่ทาง ตาก็ทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ”, ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอ ทั้งหลาย จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย อยู่เถิด ; ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย, หรือได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว จงอย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการรวบถือทั้งหมด, อย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการแยกถือเป็นส่วนๆ เลย, สิ่งที่เป็นอกุศลลามก คือ อภิชฌา (โลภอยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความเป็นทุกข์ใจ) จะพึงไหลไปตามบุคคล ผู้ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์เหล่านี้ใดเป็นเหตุ. พวกเธอทั้งหลายจงปฏิบัติเพื่อการปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้, พวกเธอทั้งหลายจงรักษาและถึงความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เถิด.

ภิกษุ ท. ! ในกาลใด พวกเธอทั้งหลาย จักเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่; ในกาล

นั้น มารผู้ใจบาป จักไม่ได้ช่องแม้จากพวกเธอ ทั้งหลาย และจักต้องหลีกไปเอง, เหมือนสุนัข จึงจอกไม่ได้ช่องจากเต่าที่หลีกไปเอง ฉะนั้น.

“เต่าหอด้วยวะไว้ในกระดอง ฉันทใด,  
ภิกษุ พึงตั้งมโนวิตก (ความตรัสตรึกทางใจ)  
ไว้ในกระดอง ฉันทนั้น,  
เป็นผู้ที่ตัดหาและทักขุไม่อิงอาศัยได้,  
ไม่เบียดเบียนผู้อื่น,  
ไม่กล่าวร้ายต่อใครทั้งหมด,  
เป็นผู้ดับสนิทแล้ว” ดังนี้แล.

## ตั้งจิตในกายคตาสติ เสมือนบุรุษถือผู้หมอน้ำมัน

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนหม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า มีนางงามในชนบทพึงประชุมกัน ก็นางงามในชนบทนั้น น่าดูอย่างยิ่งในการพ้อนรำ น่าดูอย่างยิ่งในการขับร้อง หม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า นางงามในชนบทจะพ้อนรำขับร้อง พึงประชุมกันยิ่งขึ้นกว่าประมาณ ครั้งนั้น บุรุษผู้อยากเป็นอยู่ไม่เอยกตาศย ปรารถนาความสุข เกลียดทุกข์ พึงมากล่าวกะหม่อมหาชนนั้นอย่างนี้ว่า “บุรุษผู้เจริญ ! ท่านพึงนำภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยมนี้ ไปในระหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบท และจักมีบุรุษเงื้อดาบตามบุรุษผู้นำหมอน้ำมันนั้นไปข้างหลัง ๆ บอกว่า ท่านจักทำน้ำมันนั้นหกแม้หย่อนหนึ่งในที่ใด ศีรษะของท่านจักขาดตกลงไปในที่นั้นทีเดียว” .

ภิกษุ ท. ! เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นอย่างไร ? บุรุษผู้นั้นจะไม่ใส่ใจภาชนะน้ำมัน

โน้น แล้วพึงประมาทในภายนอกเทียวหรือ.

ไม่เป็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า !

ภิกษุ ท. ! เราทำอุปมานี้ เพื่อให้เข้าใจเนื้อความนี้ชัดขึ้น เนื้อความในข้อนี้มีอย่างนี้แล คำว่าภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยม เป็นชื่อของ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ เธอทั้งหลายพึงทำการศึกษาย่างนี้ว่า กายคตาสติ จักเป็นของอันเราเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดังยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง กระทำให้ไม่หยุดสั่งสมแล้ว ปรารถดีแล้ว. ภิกษุ ท. ! เธอทั้งหลายพึงทำการศึกษาย่างนี้.

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด ไม่บริโภคกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมไม่บริโภคอมตะ. ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด บริโภคกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมบริโภคอมตะ ;

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด ประมาทกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่า ประมาทอมตะ.

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาทอมตะ ดังนี้แล.

มหาวาร. สํ ๑๕ / ๒๒๖-๒๒๗ / ๗๖๓-๗๖๖.

เอภ. อํ ๒๐ / ๕๕ / ๒๓๕, ๒๓๖.

## อานาปานสติ



## อานิสงส์สูงสุด

### แห่งอานาปานสติ ๒ ประการ

ภิกษุ ท.! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำ  
ให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่?

ภิกษุ ท.! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่วิปา หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ  
ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจ  
เข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว ;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้

ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ  
กายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งสุข หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รำงับอยู่” หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม



เฉพาะซึ่งจิต หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่” หายใจออก ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่” หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า” , ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เรา

เป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ” หายใจออก ;

เธอย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก” ;

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้ ; คือ อร์หัตตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิ (กิเลสเป็นเหตุล้อมัน) เหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

## เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐานสี่ – โปชฌงค์เจ็ด – วิชา และวิมุตติ บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! ชรามอันเอกนั้นมียู่ ซึ่งเมื่อ  
บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำชรามทั้ง ๔  
ให้บริบูรณ์ ; ครั้นชรามทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้ว ย่อมทำชรามทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ; ครั้น  
ชรามทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำชรามทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธินี้แล เป็น  
ชรามอันเอกซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ ; สติปัฏฐาน ๔  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโปชฌงค์  
ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ; โปชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุ ท. ! ก็อานาปานสติ (การกำหนดรู้ลม  
หายใจเข้าออก) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
อย่างไรเล่า จึงทำสติปัฏฐาน (ฐานที่ตั้งของการระลึกได้)  
ทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว ;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกาย  
สังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกาย  
สังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก” ;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้นภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้ตาม  
เห็นภายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผา

กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท.! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้า และ  
ลมหายใจออก ว่าเป็นกายอย่างหนึ่งๆ ในบรรดากาย  
ทั้งหลาย. ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้น  
ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มี  
ความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมา  
และโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งปีติ หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งสุข หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้  
พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ  
จิตตสังขารให้รำงับอยู่” หายใจออก” ;

ภิกษุ ท.! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้  
ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ  
เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำ  
อภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท.! เราย่อมกล่าวว่า การทำในใจเป็น  
อย่างดีถึงลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็น  
เวทนาอย่างหนึ่งๆ ในบรรดาเวทนาทั้งหลาย. ภิกษุ ท.!  
เพราะเหตุนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตาม  
เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความ  
เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งจิต หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปราโมทย์ยิ่งอยู่” หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปราโมทย์ยิ่งอยู่” หายใจออก ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ตั้งมั่นอยู่” หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่”  
หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปล่อยอยู่” หายใจเข้า” , ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่  
หายใจออก” ;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้  
ตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผา  
กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! เราไม่กล่าวว่าอานาปานสติ เป็น  
สิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหงแล้ว ผู้ไม่มี  
สัมปชัญญะ. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในกรณีนี้  
ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็น  
ประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ” หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้  
เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ” หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ” หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ” หายใจออก” ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ” หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ” หายใจออก ;

ย่อมทำการฝึกฝนศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ” หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้  
เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ” หายใจออก” ;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้  
ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความ  
เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปฟังเฉพาะ เป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและ โทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ ในกรณีนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตาม เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความ เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและ โทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ แล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมทำสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้.

## สติปัฏฐานบริบูรณ์

### ย่อมทำโพชฌงค์บริบูรณ์ ให้บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! ก็สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้?

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นกาย ในกาย อยู่เป็นประจำก็ดี, เป็นผู้ตามเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำก็ดี ; เป็นผู้ตามเห็นจิต ในจิต อยู่เป็นประจำก็ดี ; เป็นผู้ตามเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำก็ดี ; มีความเพียรเผา กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสใน โลกออกเสียได้ ; สมัยนั้น สติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่ลี้มหลง.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้ง ไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลี้มหลง, สมัยนั้น สติ สัมโพชฌงค์ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว; สมัยนั้น

ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ ; ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ชื่อว่าย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพิน ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งกรรมนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือกเพิน ทำการใคร่ครวญซึ่งกรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา, สมัยนั้น **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า ย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเพิน ใคร่ครวญซึ่งกรรมนั้น ด้วยปัญญาอยู่ ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ก็ชื่อว่าเป็นกรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ความเพียรอันไม่ย่อหย่อนอันภิกษุผู้เลือกเพิน ใคร่ครวญกรรมด้วยปัญญาได้ปรารภแล้ว ; สมัยนั้น **วิริยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อม

เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้นวิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้วเช่นนั้น ปิติอันเป็นนิรามิส (ไม่อิงอามิส) ก็เกิดขึ้น. (อามิส=รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โภภะ)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ปิติอันเป็นนิรามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว ; สมัยนั้น **ปิตีสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้นปิตีสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีใจระกอบด้วยปิติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจระกอบด้วยปิติ ย่อมรำงับ ; สมัยนั้น **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอัน

มีกายอันรับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ.

ภิกษุ ท.! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายอันรับแล้ว มีความสุขอยู่ ย่อมเป็นจิตตั้งมั่น ; สมัยนั้นสมาธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้นสมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี ; สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ ท.! สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้.

## โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุ ท.! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงจะทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท.! ภิกษุในกรณีนี้ย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อันอาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละ, ความปล่อย) ;

ย่อมเจริญ รัทมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
 อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ  
 โวสัสคคะ ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัย  
 วิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไป  
 เพื่อโวสัสคคะ ;

ย่อมเจริญ สมာธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัย  
 วิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไป  
 เพื่อ โวสัสคคะ ;

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัย  
 วิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไป  
 เพื่อโวสัสคคะ ;

ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญ  
 แล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำวิชชาและ  
 วิมุตติให้บริบูรณ์ได้, ดังนี้.

## ปฏิบัติที่สะดวกต่อการบรรลุ “นิพพาน”





## ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย แก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๑)

ภิกษุ ท. ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟัง จง  
ทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า ไม่เที่ยง ;

ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า ไม่เที่ยง ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญูณ ว่า ไม่เที่ยง ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า ไม่เที่ยง ;

ย่อมเห็นซึ่ง เวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ  
เป็นอกุทขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุ  
สัมผัสเป็นปัจจัย ว่า ไม่เที่ยง.

(ในกรณีแห่ง โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมนะ ก็  
ได้ตรัสต่อไปด้วยข้อความอย่างเดียวกัน ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่  
ชื่อเท่านั้น).

ภิกษุ ท. ! นี้แล คือปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่  
การบรรลุนิพพาน นั้น.

สพท.ส. ๑๘ / ๑๖๗ / ๒๓๒.

## ปฏิบัติเป็นที่สบาย แก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๒)

ภิกษุ ท. ! เราจักแสดง ปฏิบัติเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟัง จงทำ  
ในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในภรรณินี้

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญูณ ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง เวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ  
เป็นอกุทขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุ  
สัมผัสเป็นปัจจัย ว่า เป็นทุกข์.

(ในภรรณินี้แห่ง โสตะ ฆานะ จิวหา กายะ และมนะ ก็ได้ตรัสต่อไปด้วยข้อความอย่างเดียวกัน ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น).

ภิกษุ ท. ! นี้แล คือปฏิบัติเป็นที่สบายแก่  
การบรรลุนิพพาน นั้น.

สพท.ถึ. ๑๘ / ๑๖๘ / ๒๓๓.

## ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน

### นิพพาน

(นัยที่ ๓)

ภิกษุ ท. ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอพวกเธอจงฟัง จงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่าเป็นอนัตตา ;

ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่าเป็นอนัตตา ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขขุวิญญูณ ว่าเป็นอนัตตา ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่าเป็นอนัตตา ;

ย่อมเห็นซึ่ง เวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นอทุกขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ว่าเป็นอนัตตา.

(ในกรณีแห่ง โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมณะ ก็ ได้ตรัสต่อไปด้วยข้อความอย่างเดียวกัน ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น).

ภิกษุ ท. ! นี้แล คือปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

สพท.ส. ๑๘ / ๑๖๘ / ๒๓๔.

## ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย แก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๔)

ภิกษุ ท. ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟัง จงทำ  
ในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! พวกเธอจะสำคัญความข้อนี้อะไร : จักมู เทียงหรือ ไม่เทียง ?

“ไม่เทียง พระเจ้าข้า !”

สิ่งใดไม่เทียง, สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า ?

“เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า !”

สิ่งใดไม่เทียง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไป  
เป็นธรรมดา, ควรหรือหนอที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า  
“นั่นของเรา (อัตต มม), นั่นเป็นเรา (เอโสหฺมสุมิ), นั่น  
เป็นอัตตาของเรา (เอโส เม อุตฺตา)” ดังนี้ ?

“ไม่ควรตามเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า !”

(ต่อไป ได้ตรัสถามและภิกษุตอบ เกี่ยวกับ รูป...จักขุ  
วิญญาน...จักขุสัมผัส... จักขุสัมผัสสชาเวทนา, ซึ่งมีข้อความอย่าง  
เดียวกันกับในกรณีแห่งจักขุนี้ทุกประการ ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น  
เมื่อตรัสข้อความในกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดจักขุ จบลงดังนี้  
แล้ว ได้ตรัสข้อความในกรณีแห่ง อายตนิภธรรมหมวดโสตะ  
หมวดฆานะ หมวดชีวหา หมวดกายะ และหมวดมนะ ต่อไปอีก  
ซึ่งมีข้อความที่ตรัสอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งอายตนิภธรรม  
หมวดจักขุนี้ทุกประการ ต่างกันแต่เพียงชื่อเท่านั้น ผู้ศึกษาพึง  
เทียบเคียงได้เอง).

ภิกษุ ท. ! อริยสาวกผู้มีการสดับ เมื่อเห็น  
อยู่อย่างนี้

ย่อม เบื่อหน่ายแม้ใน จักขุ ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน รูป ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุวิญญาน ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุสัมผัส ;

ย่อมเบื่อหน่ายใน เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์  
หรือเป็นอทุกข์มสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะ  
จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ;

(ในกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดโสตะ ฆานะ ชิวหา

ภาวะ มนะ ก็ได้ครัสต์ต่อไปอีก โดยน้อยอย่างเดียวกัน  
กับกรณีแห่งอาชณิกกรรมหมวดจักขุนี้) ;

เมื่อเบือนำยย่อมน คลายกำหนด ;

เพราะคลายกำหนด ย่อม หลุดพ้น ;

เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมี ญาณหยั่งรู้ว่า หลุด  
พ้นแล้ว.

อริยสาวกนั้น ย่อม รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว  
พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว  
กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความหลุดพ้นอย่างนี้ มิได้มี  
อีก”.

ภิกษุ ท. ! นี้แล คือ ปฏิบัติที่เป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

สพ.ส. ๑๘/๑๖๕/๒๓๕.

## กระจายเสีย ซึ่งผัสสะ

ภิกษุ ท. ! วิญญาณย่อมมีขึ้น เพราะอาศัย  
กรรม ๒ อย่าง. สองอย่างอะไรเล่า ? สองอย่างคือ :-

ภิกษุ ท. ! เพราะอาศัยซึ่ง จักขุ ด้วย ซึ่ง  
รูปทั้งหลายด้วย จักขุวิญญาณ จึงเกิดขึ้น. จักขุเป็น  
สิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น ; รูปทั้งหลายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความ  
แปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น : กรรม  
ทั้งสอง (จักขุ+รูป) อย่างนี้แล เป็นสิ่งที่หวั่นไหว  
ด้วย อาพาธด้วย ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มี  
ความเป็นไปโดยประการอื่น ; จักขุวิญญาณ เป็นสิ่ง  
ที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น ; เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม  
เพื่อความเกิดขึ้นแห่งจักขุวิญญาณ, แม้ เหตุ อันนั้น  
แม้ ปัจจัย อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความ  
แปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. ภิกษุ ท. !

วิญญาณเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้  
จักขุวิญญาณเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุ ท.! **ความประจวบพร้อม ความ  
ประชุมพร้อม ความมาพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลาย  
(จักขุ+รูป+จักขุวิญญาณ) ๓ อย่าง เหล่านี้ อันใดแล ;**  
ภิกษุ ท.! **อันนี้เราเรียกว่า จักขุสัมผัส.** ภิกษุ ท.!  
แม้ **จักขุสัมผัส** ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน  
มีความเป็นไปโดยประการอื่น. เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัย  
อันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งจักขุสัมผัส, แม้  
**เหตุ** อันนั้น แม้ **ปัจจัย** อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่  
เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการ  
อื่น. ภิกษุ ท.! จักขุสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัย  
ปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้ จักขุสัมผัสจักเป็นของเที่ยง  
มาแต่ไหน.

ภิกษุ ท.! บุคคลที่ผัสสะกระทบแล้วย่อม  
**รู้สึก** (เวทติ), **ผัสสะกระทบแล้วย่อม คิด** (เจตติ),  
ผัสสะกระทบแล้วย่อม **จำได้หมายรู้** (สณฺหานาคิ) : แม้  
**ธรรมทั้งหลาย** (เวทนา, เจตนา, สัญญา) **อย่างนี้เหล่านี้**

ก็ล้วนเป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น ;

(ในกรณีแห่งโสควิญญาณก็ดี, มานวิญญานก็ดี, ชิวหา  
วิญญานก็ดี, กายวิญญานก็ดี, ก็มีนัยเดียวกัน).

ภิกษุ ท.! เพราะอาศัยซึ่ง **มโนด้วย** ซึ่ง  
**สัมมารมณฺ์**ทั้งหลายด้วย **มโนวิญญาน** จึงเกิดขึ้น.  
**มโน**เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความ  
เป็นไปโดยประการอื่น ; **สัมมารมณฺ์**ทั้งหลายเป็นสิ่งที่  
ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น : ธรรมทั้งสอง (มโน+สัมมารมณฺ์) อย่าง  
นี้แล เป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น ;  
**มโนวิญญาน**เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มี  
ความเป็นไปโดยประการอื่น ; เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัย  
อันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโนวิญญาน, แม้  
**เหตุ** อันนั้น แม้ **ปัจจัย** อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.  
ภิกษุ ท.! **มโนวิญญาน**เกิดขึ้นแล้วเพราะอาศัยปัจจัย

ที่ไม่เที่ยงดังนี้ มโนวิญญูณเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุ ท. ! ความประจวบพร้อม ความประชุมพร้อม ความมาพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลาย (มโน+ธัมมารมณ+มโนวิญญูณ) ๓ อย่าง เหล่านี้ อันใดแล ; ภิกษุ ท. ! อันนี้เราเรียกว่า มโนสัมผัส. ภิกษุ ท. ! แม้มโนสัมผัส ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. เหตุอันใด ก็ตาม ปัจจยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโนสัมผัส, แม้ เหตุ อันนั้น แม้ ปัจจย อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. ภิกษุ ท. ! มโนสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้ มโนสัมผัสจักเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุ ท. ! บุคคลที่ผัสสะกระทบแล้วย่อม **รู้สึก** (เวทติ), ผัสสะกระทบแล้วย่อม **คิด** (เจตติ), ผัสสะกระทบแล้วย่อม **จำได้หมายรู้** (สณฺขานาคิ) : แม้ **ธรรมทั้งหลาย** (เวทนา, เจตนา, สัญญา) **อย่างนี้** เหล่านี้ ก็ล้วนเป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย

ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

สพท. ส. ๑๘ / ๘๕ / ๑๒๔-๗.

## เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยวิธีลัด

ภิกษุ ท. ! เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุ  
ตามที่เป็นจริง ;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง รูปทั้งหลาย ตามที่  
เป็นจริง ;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุวิญญาณ ตามที่  
เป็นจริง ;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุสัมผัส ตามที่  
เป็นจริง ;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง เวทนา อันเกิดขึ้น  
เพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม  
อทุกขมสุขก็ตาม, ตามที่เป็นจริง ; บุคคล ย่อมไม่  
กำหนดยินดีในจักขุ ย่อมไม่กำหนดยินดี ในรูป  
ทั้งหลาย ย่อมไม่กำหนดยินดี ในจักขุวิญญาณ ย่อม  
ไม่กำหนดยินดี ในจักขุสัมผัส ย่อมไม่กำหนดยินดี  
ในเวทนา อันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย สุข

ก็ตาม ทุกข์ก็ตาม อทุกขมสุขก็ตาม.

เมื่อบุคคลนั้นไม่กำหนดยินดีแล้ว ไม่  
ประกอบพร้อมแล้ว ไม่หลงใหลแล้ว มีปกติเห็นโทษ  
อยู่ ; ปัญญาทานขันธ ย่อมถึงซึ่งความไม่ก่อกำเนิดขึ้นอีก  
ต่อไป และ ตัณหา อันเครื่องนำมาซึ่งภพใหม่  
ประกอบอยู่ด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจแห่งความ  
เพลิน ทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ ของ  
บุคคลนั้น ย่อมละไป. ความกระวนกระวาย ทางกาย  
และทางจิต ก็ละไป ; ความแผดเผา ทางกายและ  
ทางจิต ก็ละไป ; ความเร่าร้อน ทางกายและทางจิต  
ก็ละไป ; บุคคลนั้นย่อมเสวยความสุขทั้งทางกายและ  
ทางจิต

ทิวณฺฐิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาทิวณฺฐิ  
ความดำริของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น  
สัมมาสังกัปปะ,

ความเพียรของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น  
สัมมาวายามะ,



สติของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาสติ,  
สมาธิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้นเป็น สัมมาสมาธิ.

ส่วน กายกรรม วจีกรรม และอาชีวะ  
ของเขา บริสุทธิมาแล้วแต่เดิม ; (ดังนั้นเป็นอันว่า  
สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ มีอยู่  
แล้วอย่างเต็มที่ ในบุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น).

ด้วยอาการอย่างนี้ เป็นอันว่า

อริยอัฏฐังคิกมรรค (อริยมรรคมีองค์ ๘) แห่ง  
บุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น ย่อมถึงซึ่งความบริบูรณ์  
แห่งภาวณา ด้วยอาการอย่างนี้

อุปริ.ม. ๑๔ / ๕๒๓-๕๒๕ / ๘๒๘-๘๓๐.

## เมื่อไม่มีมา ไม่มีไป ย่อมไม่มีเกิด และไม่มีดับ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงชักชวนภิกษุ ท. !  
ด้วยธัมมิกถาอันเนื่องเฉพาะด้วยนิพพาน, ได้ทรงเห็น  
ว่าภิกษุ ท. ! สนใจฟังอย่างยิ่ง จึงได้ตรัสพระ  
พุทธอุทานนี้ขึ้น ในเวลานั้น ว่า :-

ความหวั่นไหว ย่อมมีแก่บุคคลผู้อันค้นหาและทิวฏฐิ

อาศัยแล้ว

(นิสฺสิตฺตฺส จลิตํ)

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้อันค้นหา

และทิวฏฐิไม่อาศัยแล้ว

(อนิสฺสิตฺตฺส จลิตํ นตฺถิ)

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี, ปีสัทธิ ย่อมมี

(จลิตฺเต อสตี ปฺสฺสทฺธิ)

เมื่อปีสัทธิมี, นติ (ความน้อมไป) ย่อมไม่มี

(ปฺสฺสทฺธิยา สติ นติ น โหติ)

เมื่ออนติไม่มี, อากคิกคิ (การมาและการไป) ย่อมไม่มี

(นติยา อสติ อากคิกคิ น โหติ)

เมื่ออากคิกคิไม่มี,

จตุปปาตะ (การเคลื่อนและการเกิดขึ้น) ย่อมไม่มี

(อากคิกคิยา อสติ จตุปปาโต น โหติ)

เมื่อจตุปปาตะไม่มี, อะไรๆ ก็ไม่มีในโลกนี้  
ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

(จตุปปาเต อสติ เนวริ น หุริ น อุกขมนุตเร)

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกขัละ

(เอเสวนุโต ทุกขสส)

อ.พ. ๒๕ / ๒๐๘ / ๑๖๑.

สักแต่ว่า...



## สักแต่ว่า...

(นัยที่ ๑)

พาหิยะ ! เมื่อใดเธอ

เห็น รูป แล้ว สักว่าเห็น,

ได้ฟังเสียง แล้ว สักว่าฟัง,

ได้กลิ่น, ลิ้มรส, สัมผัสทางพิวกาย, ก็สักว่า

คม ลิ้ม สัมผัส,

ได้รู้แจ้งธรรมารมณฺ์ ก็สักว่า ได้รู้แจ้งแล้ว ;

เมื่อนั้น “เธอ” จักไม่มี.

เมื่อใด “เธอ” ไม่มี ;

เมื่อนั้นเธอก็ไม่ปรากฏในโลกนี้,

ไม่ปรากฏในโลกอื่น,

ไม่ปรากฏในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง :

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ ละ.

## สักแต่ว่า...

(นัยที่ ๒)

“ข้าแต่พระองค์เจริญ ! ข้าพระองค์เป็นคนขรา เป็นคน  
แก่คนเฒ่ามานานผ่านวัยมาตามลำดับ. ขอพระผู้มีพระภาคทรง  
แสดงธรรมโดยย่อ ขอพระสุคตจงทรงแสดงธรรมโดยย่อ ใน  
ลักษณะที่ข้าพระองค์จะพึงรู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งภายิตของพระผู้มี  
พระภาคเจ้า ในลักษณะที่ข้าพระองค์จะพึงเป็นทายาทแห่งภายิต  
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด พระเจ้าข้า !”

มาลูงกยบุตร ! ท่านจะสำคัญความข้อนี้นว่า  
อย่างไร คือ รูปทั้งหลาย อันรู้สึกกันได้ทางตา เป็นรูป  
ที่ท่านไม่ได้เห็น ไม่เคยเห็น ที่ท่านกำลังเห็นอยู่ก็ไม่มี  
ที่ท่านคิดว่าท่านควรจะได้เห็นก็ไม่มี ดังนี้แล้ว ความ  
พอใจก็ดี ความกำหนดก็ดี ความรักก็ดี ในรูปเหล่านั้น  
ย่อมมีแก่ท่านหรือ ?

“ข้อนั้น আমিได้พระเจ้าข้า !”

(ต่อไปนี้ ได้มีการตรัสถาม และการทูลตอบในทำนอง  
เดียวกันนี้ทุกตัวอักษร ผิดกันแต่ชื่อของสิ่งที่นำมากล่าว คือในกรณีแห่ง  
เสียงอันรู้สึกกันได้ทางหู ในกรณีแห่ง กลิ่นอันรู้สึกกันได้ทางจมูก ใน  
กรณีแห่ง รสอันรู้สึกกันได้ทางลิ้น ในกรณีแห่ง โภภุฏพะอันรู้สึก

กันได้ทางผิวกาย และในกรณีแห่ง ธรรมารมณั์อันรู้สึกกันได้ทางมโน).

มาลูงกัยบุตร ! ในบรรดาสิ่งที่ท่าน พึงเห็น  
พึงฟัง พึงรู้สึก พึงรู้แจ้งเหล่านั้น ;

ใน สิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่า  
เห็น ;

ใน สิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่า  
ได้ยิน ;

ใน สิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว (ทางจมูก, ลิ้น, กาย)  
จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก ;

ใน สิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว (ทางวิญญาน) ก็จัก  
เป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง.

มาลูงกัยบุตร ! เมื่อใดแล ในบรรดาธรรม  
เหล่านั้น : เมื่อ สิ่งที่ท่านเห็นแล้วสักว่าเห็น, สิ่งทีฟังแล้ว  
สักว่าได้ยิน, สิ่งทีรู้สึกแล้วสักว่ารู้สึก, สิ่งทีรู้แจ้งแล้ว  
สักว่ารู้แจ้ง, ดังนี้แล้ว ;

มาลูงกัยบุตร ! เมื่อนั้น ตัวท่านย่อมไม่มี  
เพราะเหตุนั้น;

มาลูงกัยบุตร ! เมื่อใดตัวท่านไม่มีเพราะ  
เหตุนั้น, เมื่อนั้น ตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้น ;

มาลูงกัยบุตร ! เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้น,   
เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น  
ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง :

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความ  
แห่งภยิตอันพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วโดยย่อนี้ ได้โดยพิสดาร  
ดังต่อไปนี้ :-

เห็นรูปแล้วสติหลงลืม ทำในใจซึ่งรูปนิมิตว่า  
น่ารัก มีจิตกำหนดแก่กล้าแล้ว เสวยอารมณ์นั้นอยู่  
ความสยบมัวเมาย่อมครอบงำบุคคลนั้น. เวทนาอันเกิด  
จากรูปเป็นอเนกประการ ย่อมเจริญแก่เขา. อภิชณา  
และวิหิงสาย่อมเข้าไปกลุ้มรมุขจิตของเขา. เมื่อสะสม  
ทุกข์อยู่อย่างนี้ ท่านกล่าวว่า ยังไกลจากนิพพาน.

(ในกรณีแห่งการฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง  
โภจภูัพพะด้วยกาย รู้สึกธรรมารมณั์ด้วยใจ ก็มีข้อความที่กล่าวไว้  
อย่างเดียวกัน).

บุคคลนั้นไม่กำหนดในรูปทั้งหลาย เห็นรูปแล้ว มีสติเฉพาะ มีจิตไม่กำหนดเสวยอารมณ์อยู่ ความสยบมัวเมาย่อมไม่ครอบงำบุคคลนั้น. เมื่อเขาเห็นอยู่ซึ่งรูปตามที่เป็นจริง เสวยเวทนาอยู่ทุกข์ก็สิ้นไป ๆ ไม่เพิ่มพูนขึ้น เขามีสติประพฤติดูด้วยอาการอย่างนี้, เมื่อไม่สะสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ท่านกล่าวว่ายู่ใกล้ต่อนิพพาน.

(ในกรณีแห่งการฟังเสียง คมกลั่น ลิ้มรส ถูกต้อง โผฏฐัพพะด้วยกาย รู้สึกธรรมารมณ์ด้วยใจ ก็มีข้อความที่กล่าวไว้อย่างเดียวกัน).

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งภยิตอันพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วโดยย่อนี้ ได้โดยพิสดารอย่างนี้ พระเจ้าข้า !”

พระผู้มีพระภาค ทรงรับรองความซื่อมั่นว่าเป็นการถูกต้อง. ท่านมาลูังก์ยบุตรหลีกเลี่ยงออกผู้ที่สังคกระทำความเพียร ได้เป็นอรหันต์องค์หนึ่งในศาสนานี้.

## สติปัฏฐาน ๔



## มีสติ มีสัมปชัญญะ รอคอยการตาย

ภิกษุ ท. ! ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะ  
เมื่อรอคอยการทำกาละ : นี้เป็นอนุศาสนีของเรา  
สำหรับพวกเธอทั้งหลาย.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุ เป็นผู้มีสติ เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ตามเห็น  
ภายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลสมี  
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก  
ออกเสียได้ ; เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย  
อยู่เป็นประจำ... ; เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ  
... ; เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็น  
ประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้. อย่างนี้  
แล ภิกษุ ท. ! เรียกว่าภิกษุเป็นผู้มีสติ.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุ เป็นผู้มีสัมปชัญญะ เป็น  
อย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้รู้ตัวรอบคอบ  
ในการก้าวไปข้างหน้า การถอยกลับไปข้างหลัง,  
การแลดู การเหลียวดู, การรู้ การเหยียด, การทรง  
สังฆาฏี บาตร จีวร, การฉัน การค้ำ การเคี้ยว การลิ้ม,  
การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ, การไป การหยุด, การนั่ง  
การนอน, การหลับ การตื่น, การพูด การนิ่ง. อย่างนี้  
แล ภิกษุ ท. ! เรียกว่าภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุ พึงเป็นผู้มีสติ มี  
สัมปชัญญะ เมื่อรอคอยการทำกาละ : นี้แล เป็น  
อนุศาสนีของเราสำหรับพวกเธอทั้งหลาย

ภิกษุ ท. ! ถ้าเมื่อภิกษุ มีสติ มีสัมปชัญญะ  
ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว  
ในธรรม อยู่อย่างนี้, สุขเวทนา เกิดขึ้น ไชริ์; เธอ  
ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า “สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา,  
แต่สุขเวทนานี้ อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้นได้ ไม่อาศัย  
เหตุปัจจัยแล้วหาเกิดขึ้นได้ไม่. อาศัยเหตุปัจจัยอะไร  
เล่า ? อาศัยเหตุปัจจัยคือกายนี้ นั่นเอง ก็กายนี้  
ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกาย ซึ่งไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ดังนี้แล้ว จักเป็นสุขเวทนาที่เที่ยงมาแต่ไหน” ดังนี้. ภิกษุ นั้น เป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่ ตามเห็นความเสื่อม ความจางคลายอยู่ ตามเห็นความดับไป ความสลัดคืน อยู่ ในกายและในสุขเวทนา. เมื่อเธอเป็นผู้ตามเห็น ความไม่เที่ยง (เป็นต้น) อยู่ในกายและในสุขเวทนาอยู่ ดังนี้, เธอย่อมละเสียได้ ซึ่งราคานุสัย ในกายและ ในสุขเวทนานั้น.

ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย สุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “สุขเวทนานั้น เป็นของไม่เที่ยง, และเป็นเวทนาที่เรามิได้ มีวิมาเพติคเณินอยู่” ดังนี้. ถ้าเสวย ทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “ทุกขเวทนานั้น เป็นของไม่เที่ยง, และเป็นเวทนาที่เรามิได้มีวิมาเพติคเณินอยู่” ดังนี้. ถ้าเสวย อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “อทุกขมสุขเวทนานั้น เป็นของไม่เที่ยง, และเป็นเวทนาที่เรามิได้มีวิมาเพติคเณินอยู่” ดังนี้.

ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย สุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก

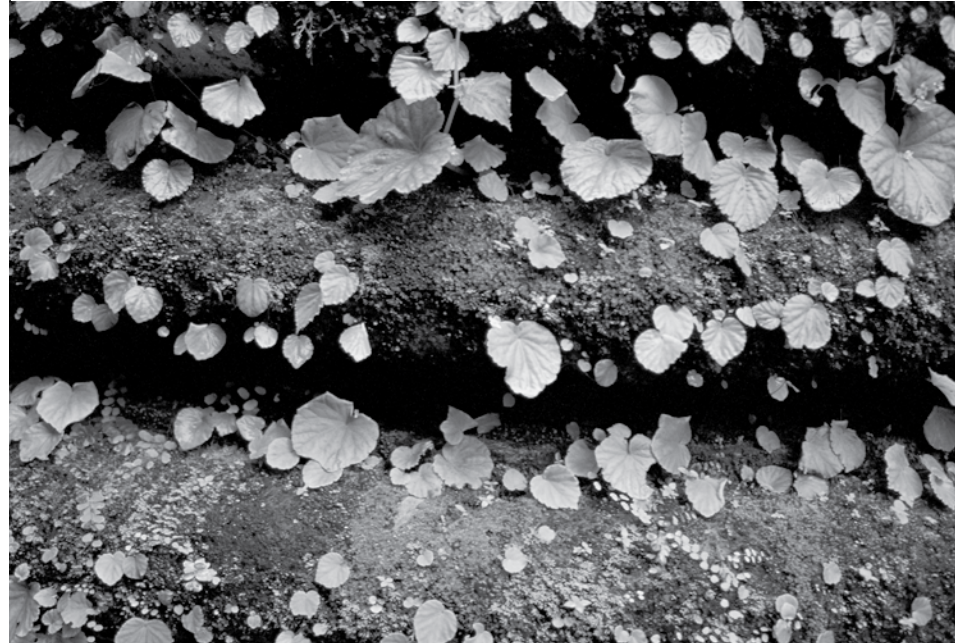
กิเลสอันเกิดจากเวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวยเวทนานั้น ; ถ้าเสวย ทุกขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจากกิเลสอันเกิดจากเวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวยเวทนานั้น ; ถ้าเสวย อทุกขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจากกิเลส อันเกิดจากเวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวยเวทนานั้น. ภิกษุ นั้น เมื่อเสวย เวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ ; เมื่อเสวย เวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ. เธอย่อม รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่เพติคเณินแล้ว จักเป็นของเย็นในอัตตภาพนั้นนั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน ได้ อาศัยน้ำมันและไส้แล้วก็ลุกโพลงอยู่ได้, เมื่อขาดปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยง เพราะขาดน้ำมันและไส้แล้ว ย่อมดับลง, นี้ฉันใด ; ภิกษุ ท. ! ข้อนี้ก็ฉันนั้น คือ ภิกษุ เมื่อเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ, ก็รู้ชัด

ว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุครอบ ดังนี้. เมื่อเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุครอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตที่สุครอบ ดังนี้. (เป็นอันว่า) ภิกษุผู้นั้นย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่ผลิตเพลินแล้วจักเป็นของเย็นในอรรถภาพนี้นั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุครอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.

สพพ. สී. ๑๘ / ๒๖๐ / ๓๓๔-๓๘๑.

## การละอวิชาโดยตรง





## ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น

ภิกษุรูปหนึ่ง ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ธรรมอย่างหนึ่ง มีอยู่หรือไม่  
หนอ ซึ่งเมื่อภิกษุละได้แล้ว อวิชชาย่อมละไป วิชชาย่อมเกิดขึ้น  
พระเจ้าข้า?”

ภิกษุ! ธรรมอย่างหนึ่ง มีอยู่แล ...๑๑๑...

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ธรรมอย่างหนึ่ง นั่นคืออะไร  
เล่าหนอ . ๑๑๑...”

ภิกษุ! อวิชชานั้นแล เป็นธรรมอย่างหนึ่ง  
ซึ่งเมื่อภิกษุละได้แล้ว อวิชชาย่อมละไป วิชชาย่อม  
เกิดขึ้น.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! เมื่อภิกษุรู้อยู่อย่างไร เห็นอยู่  
อย่างไร อวิชชาจึงจะละไป วิชชาจึงจะเกิดขึ้น พระเจ้าข้า?”

ภิกษุ! หลักธรรมอันภิกษุในกรณีนี้ได้สดับ  
แล้ว ย่อมมีอยู่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่  
ควรยึดมั่นถือมั่น (ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา) (สพฺพ ธมฺมา  
นาถอภินิวสาย)” ดังนี้. ภิกษุ! ถ้าภิกษุได้สดับ

หลักธรรมข้อนั้นอย่างนี้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อัน  
ใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น ดังนี้แล้ว ไชริ, ภิกษุนั้น  
ย่อมรู้ยิ่งซึ่งธรรมทั้งปวง ;

ครั้นรู้ยิ่งซึ่งธรรมทั้งปวงแล้ว, ย่อมรอบรู้ซึ่ง  
ธรรมทั้งปวง ;

ครั้นรอบรู้ซึ่งธรรมทั้งปวงแล้ว, ภิกษุนั้นย่อม  
เห็นซึ่งนิमितทั้งหลายของสิ่งทั้งปวงโดยประการอื่น :

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุโดยประการอื่น ; ย่อม  
เห็นรูปทั้งหลาย โดยประการอื่น ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญูณโดยประการอื่น ;  
ย่อมเห็นซึ่งจักขุสัมผัส โดยประการอื่น ;

ย่อมเห็นซึ่งเวทนาอันเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์  
ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุ  
สัมผัสเป็นปัจจัยโดยประการอื่น.

(ในกรณีแห่งโสตะกัฏฐิ ฆานะกัฏฐิ ชิวหากัฏฐิ กายกัฏฐิ  
มโนกัฏฐิ และธรรมทั้งหลายที่สัมปยุตต์ด้วยโสตะ ฆานะ ชิวหา  
กาย และมโน นั้น ๆ กัฏฐิ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ มีนัย  
อย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งการเห็นจักขุ และธรรมทั้งหลายที่  
สัมปยุตต์ด้วยจักขุ).

ภิกษุ! เมื่อภิกษุรู้้อย่างนี้ เห็น้อย่างนี้  
แผล อวิชาจึงจะละไป วิชชาจึงจะเกิดขึ้น.

กิลานวรรค สพท. ตี. ๑๘/๖๒/๘๖.

## การเห็นซึ่งความไม่เที่ยง

ภิกษุรูปหนึ่ง ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ธรรมอย่างหนึ่ง มีอยู่หรือไม่  
หนอ ซึ่งเมื่อภิกษุละได้แล้ว อวิชาย่อมละไป วิชชาย่อม  
เกิดขึ้นพระเจ้าข้า?”

ภิกษุ! เมื่อภิกษุรู้้อยู่เห็น้อยู่ซึ่งจักขุ โดย  
ความเป็นของไม่เที่ยง, อวิชาจึงจะละไป วิชชาจึง  
เกิดขึ้น ;

เมื่อภิกษุ รู้้อยู่เห็น้อยู่ ซึ่งรูปทั้งหลาย ... ฯลฯ... ;

เมื่อภิกษุ รู้้อยู่เห็น้อยู่ ซึ่งจักขุวิญญาณ ... ฯลฯ... ;

เมื่อภิกษุ รู้้อยู่เห็น้อยู่ ซึ่งจักขุสัมผัส ... ฯลฯ... ;

เมื่อภิกษุ รู้้อยู่เห็น้อยู่ ซึ่งเวทนา อันเป็นสุขก็  
ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้น  
เพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความเป็นของไม่เที่ยง,  
อวิชาจึงจะละไป วิชชาจึงเกิดขึ้น ;

(ในกรณีแห่งโสตะ ฉานะ ชิวหา กาย และมโน  
ทุกหมวด มีข้อความอย่างเดียวกัน).

ภิกษุ ! เมื่อภิกษุรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้  
อวิชาจึงจะละไป วิชาจึงจะเกิดขึ้น.

สพท. สํ. ๑๘ / ๖๑ / ๕๕.

ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของ  
คนเจ็บไข้ และบุคคลทั่วไป



## ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของคนเจ็บไข้

ภิกษุ ท. ! ถ้า ธรรม ๕ ประการ ไม่เว้นห่าง  
ไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือ เขาจัก  
กระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหา  
อาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย  
ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในทิฐฐุธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่  
ต่อกาลไม่นานเทียว.

ธรรม ๕ ประการนั้นเป็นอย่างใดเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ :-

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่

(อสฺสฺยานุปสฺสึ กาย วิหฺรติ)

เป็นผู้มีความสำคัญว่าปฏิบัติในอาหาร อยู่

(อาหาเร ปฏิกฺกฺกุลสฺสณฺณี)

เป็นผู้มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง อยู่

(สพฺพโลเก อนภีรตสฺสณฺณี)

เป็นผู้มีปกติตามเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง อยู่

(สพฺพสงฺขารेषฺส อนิจฺจานุปสฺสึ)

มรณสัจฺญฺญาณเขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน อยู่.

(มรณสฺสณฺณา โข ปนสฺส อหฺมตฺตํ สุปฺภุจฺจิตา โหติ)

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ ไม่เว้น  
ห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด ข้อนี้เป็น  
สิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือเขาจักกระทำให้แจ้งได้  
ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้  
เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอัน  
ยิ่งเอง ในทิฐฐุธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ ต่อกาลไม่  
นานเทียว.

## ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (หน้ที่ ๑)

ภิกษุ ท. ! บุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีก็ตาม เจริญกระทำใ้มาก ซึ่งธรรม ๕ ประการ ;

ผู้นั้น พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ใน บรรดาผลทั้งหลายสองอย่าง กล่าวคือ อรหัตตผล ในทิวฐธรรม (ภพปัจจุบัน) นั้นเทียว, หรือว่า อนาคามีผล เมื่อยังมีอุปาทิ (เชื้อ) เหลืออยู่.

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๕ ประการนั้น เป็น อย่างไรเล่า ? ห้าประการ คือ ภิกษุ ในกรณีนี้ :-

มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในภายในนั้นเทียว เพื่อเกิด ปัญญารู้ความเกิดขึ้นและดับไปแห่งธรรมทั้งหลาย ๑

(อชมุตตถุณเภา สติ สุปฏิจิตา โหติ รมมานัน

อุทยตถคามินิยา ปญญา) ;

มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย ๑

(อสฺสภานุปลฺลสี กายะ วิหริติ)

มีความสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร ๑

(อาหาระ ปฏิภูลุสฺสณฺณิ)

มีความสำคัญว่าในโลกทั้งปวงไม่มีอะไรที่น่ายินดี ๑

(สพฺพโลเก อนภิริตฺสณฺณิ)

มีปกติเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง ๑

(สพฺพสงฺขารสุ อนิจฺจานุปลฺลสี)

ภิกษุ ท. ! บุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีก็ตาม เจริญกระทำใ้มาก ซึ่งธรรม ๕ ประการเหล่านี้ ; ผู้นั้น พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ในบรรดาผลทั้งหลายสองอย่าง กล่าวคือ อรหัตตผล ในทิวฐธรรม (ภพปัจจุบัน) นั้นเทียว, หรือว่า อนาคามีผล เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ แล.

## ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๒)

ภิกษุ ท.! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เมื่อ  
บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ  
เบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว (เอกนฺตนิพฺพิท) เพื่อความ  
คลายกำหนด (วิราค) เพื่อความดับ (นิโรธ) เพื่อความ  
สงบ (อุปสม) เพื่อความรู้ยิ่ง (อภิญฺญ) เพื่อความรู้  
พร้อม (สมโพธิ) เพื่อนิพพาน.

๕ ประการอย่างไรเล่า?

ห้าประการคือ ภิกษุในกรณีนี้ :-

๑. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย  
อยู่;
๒. เป็นผู้ มีปกติสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร อยู่;
๓. เป็นผู้ มีปกติสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดีใน  
โลกทั้งปวง อยู่;

๔. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงใน  
สังขารทั้งปวง อยู่;

๕. มรณสัญญา เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้  
ดีแล้วในภายใน อยู่.

ภิกษุ ท.! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล เมื่อ  
บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ  
เบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อความคลายกำหนด เพื่อ  
ความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้  
พร้อม เพื่อนิพพาน.

ปญจก. อ. ๒๒ / ๕๔ / ๖๕.

## ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๓)

ภิกษุ ท.! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย.

ธรรม ๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ห้าประการคือ ภิกษุในกรณีนี้ :-

๑. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่ ;
๒. เป็นผู้ มีความสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร อยู่ ;
๓. เป็นผู้ มีความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง อยู่ ;
๔. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นว่าไม่เที่ยง ในสังขารทั้งปวง อยู่ ;

๕. มรณสัญญา เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในภายใน อยู่.

ภิกษุ ท.! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ปญจก. อ. ๒๒ / ๕๔ / ๗๐.

## ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๔)

ภิกษุ ท.! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นอานิสงส์ ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มีปัญญาวิมุตติเป็นอานิสงส์.

ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ :-

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่;

เป็นผู้ มีความสำคัญว่าปฏิภูมในอาหาร อยู่;

เป็นผู้ มีความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง อยู่;

เป็นผู้ มีปกติตามเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง อยู่;

มรณสัญญา เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้ดี

แล้วในภายใน อยู่.

ภิกษุ ท.! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แลเมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นอานิสงส์ ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล และมีปัญญาวิมุตติเป็นอานิสงส์.

เมื่อใด ภิกษุเป็นผู้มีเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ เมื่อนั้น ภิกษุนี้เรียกว่า เป็นผู้ถอนลุ่มสลักขึ้นได้ ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้รื้อเครื่องแวดล้อมได้ ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้ถอนเสาระเนียดขึ้นได้ ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้ถอดกลอนออกได้ ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้ไกลจากข้าศึกปลดตรงลงได้ ปลงภาระลงได้ ไม่ประจบด้วยวัฏฏะ ดังนี้บ้าง.

ภิกษุ ท.! ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนลุ่มสลักขึ้นได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ละอวิชชาเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุ ท.! ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนลุ่มสลักขึ้นได้ดังนี้ แล.

ภิกษุเป็นผู้รื้อเครื่องแวดล้อมได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละชาติสงสารที่เป็นเหตุหนา



ให้เกิดในภพใหม่ต่อไปได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป เป็นธรรมดา ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้รู้เรื่องแวดล้อมได้ อย่างนี้แล

ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ถอนเสาระเนียดขึ้นได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละตัณหาเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ถอนเสาระเนียดขึ้นได้อย่างนี้แล

ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ถอนกลอนออกได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ถอดกลอนออกได้อย่างนี้แล

ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ไกลจากข้าศึก ปลดตรงลงได้ ปลงภาระลงได้ไม่ประกอบ ด้วยวิญญูะอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละอัสมิมานะเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี

ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ไกลจากข้าศึก ปลดตรงลงได้ ปลงภาระลงได้ ไม่ประกอบด้วยวิญญูะใดๆ อย่างนี้แล ฯ

ปญจก. อ. ๒๒ / ๕๕ / ๗๑.

สัมมาสังกัปปะ  
(ความดำริชอบ)



## ผู้มีเพียรตลอดเวลา

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังเดินอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และ  
ภิกษุก็ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้สละทิ้งไปถ่ายถอน  
ออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็น  
เช่นนี้แม้กำลังเดินอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียร  
เพื่อกิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามกเป็นคนปรารถนาความ  
เพียร อุทิศตนในการเพื่อกิเลส อยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังยืนอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และ  
ภิกษุก็ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ สละทิ้งไป ถ่าย  
ถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็น  
เป็นเช่นนี้ แม้กำลังยืนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความ

เพียรเพื่อกิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามกเป็นคนปรารถนา  
ความเพียร อุทิศตนในการเพื่อกิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังนั่งอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และ  
ภิกษุก็ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้สละทิ้งไปถ่ายถอน  
ออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็น  
เช่นนี้แม้กำลังนั่งอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียรเพื่  
กิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามกเป็นคนปรารถนาความเพียร  
อุทิศตนในการเพื่อกิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังนอนอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และ  
ภิกษุก็ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้สละทิ้งไปถ่ายถอน  
ออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็น  
เช่นนี้แม้กำลังนอนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียร

เผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนปรารถนาความ  
เพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจแล.

จตุกก. อ. ๒๑ / ๑๗ / ๑๑.

## ผู้เกียจคร้านตลอดเวลา

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังเดินอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และ  
ภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่าง  
ถอนออก ไม่ทำให้สุดสิ้นไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่  
เป็นเช่นนี้ แม้กำลังเดินอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำ  
ความเพียรเผากิเลส ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคน  
เกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทรามอยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังยืนอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทาง  
เดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำ  
ผู้อื่นลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความ  
ครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่างถอนออก ไม่ทำให้  
สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้  
กำลังยืนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส

ไม่รู้สึกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทราม อยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังนั่งอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำให้สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังนั่งอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส ไม่รู้สึกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทราม อยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังนอนอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้งไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำให้สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังนอนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส

ไม่รู้สึกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทราม อยู่เนื่องนิจ.

จตุกก. อ. ๒๑/๑๖/๑๑.

ปฏิบัติทางการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ



ปฏิบัติทาของการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ

ภิกษุ ท. ! ปฏิปทา ๔ ประการ

เหล่านี้ มีอยู่ ; คือ :-

ปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า ๑,

ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว ๑,

ปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า ๑,

ปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว ๑.

## แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลช้า

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เป็นผู้ที่มีปกติเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่า ปฏิภูลในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวง โดยความเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้ที่มีปกติ ตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาคั้งไว้ดีแล้วในภายใน.

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปฺพพละ วิริยพละ ปัญญาพละ ; แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเขานั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทชินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมารินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึง บรรลุนั้นตรียกิจเพื่อความสิ้นอาสวะได้ช้า :

ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า ปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า.

## แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลเร็ว

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เป็นผู้ที่มีปกติเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่า ปฏิภูณในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวง โดยความเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้ที่มีปกติ ตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาคั้งไว้ดีแล้วในภายใน.

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ ;

แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง (แก่กล้า) คือ สัทชินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมာชินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึง บรรลุนันตริยกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว :

ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว.

## แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลช้า

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน... ตติยฌาน... จตุตถฌาน (มีรายละเอียดดังที่แสดงแล้วในที่ทั่วไป) แล้วแลอยู่.

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ ;

แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทชินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมာชินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้ ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึง บรรลุนันตริยกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้ช้า :

ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า ปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า.



## แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลเร็ว

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสังัดจาก  
กามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌาน  
ทุติยฌาน... ตติยฌาน... จตุตถฌาน ... แล้วแลอยู่.

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระ  
เสขะ ๕ ประการเหล่านี้ที่อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ  
โอตตปฺปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ ;

แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น  
ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์  
สติินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่  
อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึง บรรลุ  
อนันตริยกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว :

ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า ปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว.

ภิกษุ ท. ! เหล่านี้แล ปฏิบัติ ๔ ประการ.



## มุลนิธิพุทธโฆษณ์

มุลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็กๆกลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจาก  
ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ที่เน้นการนำพุทธวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโฆษณ์ ที่  
พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงศรีไว้ดีแล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งนี้เพื่อความและพหุญนะ)  
มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติ  
ตามที่ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ในการประกาศ  
พระสัทธรรม และเป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว

หลักพุทธวจนนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความกังวลสงสัย ได้เข้ามาสร้าง  
ความชัดเจน ต่อความพัวเลือนสับสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคมชาวพุทธ ซึ่ง  
ทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการ  
ศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดา  
ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง”  
และใช้เวลาที่มีอยู่ กับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธวจน  
เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธวจน เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้น  
คือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรม ตลอดจน  
จรรยาวัธที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเอง  
ทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้า จึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ

เกิดเป็น “กระแสปุทธวาทน์” ซึ่งเป็นพลังเงิบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรี่ยนรู้พระสัทธรรม เหมือนดั่งครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสปุทธวาทน์นี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวาทน์ ไม่ว่าจะป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวาทน์ ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่า ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เกร็งครัดในข้อวัตรปฏิบัติตามแนวทางของท่านพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) ภายใต้วินัยอันเป็นพุทธบัญญัติ การเผยแพร่พุทธวาทน์ที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดยตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไปเมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น นรเวทากลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวาทน์ จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวาทน์มาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมด อยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่จะเห็นความสำคัญของพุทธวาทน์ และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่น ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการครั้งนี้ได้ด้วยวิธีต่างๆ นั่นคือ เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวาทน์ และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อรู้ประจักษ์ เห็นได้ด้วยตนเองแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมีจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวาทน์ เพียงเท่านี้ คุณก็คือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณณ์” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณณ์ นั่นคือเป็นมูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวาทน์

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวาทน์ เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อน สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้อริเยข่ายพุทธวาทน์โดยวัดนาป่าพง ค้นหาข้อมูลได้จาก

[www.watnapp.com](http://www.watnapp.com)

หากมีความจำนนที่จะรับ ไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด ขอความกรุณาแจ้งความจำนนได้ที่

**มูลนิธิพุทธโฆษณณ์**

สำนักงานใหญ่ : ๑๖/๘๘ ชั้น ๒ ซอยสุขุมวิท ๖๘ ถนนสุขุมวิท

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๒๕๕-๘๓๖๐ - ๑ โทรสาร ๐๒-๓๕๘-๒๑๘๕

เวปไซด์ : [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org) อีเมลล์ : [info@buddhakos.org](mailto:info@buddhakos.org)

ประสานงานและเผยแพร่ : มูลนิธิพุทธโฆษณณ์ อาคารภคินท์ ๕ ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ๑๐๕๐๐

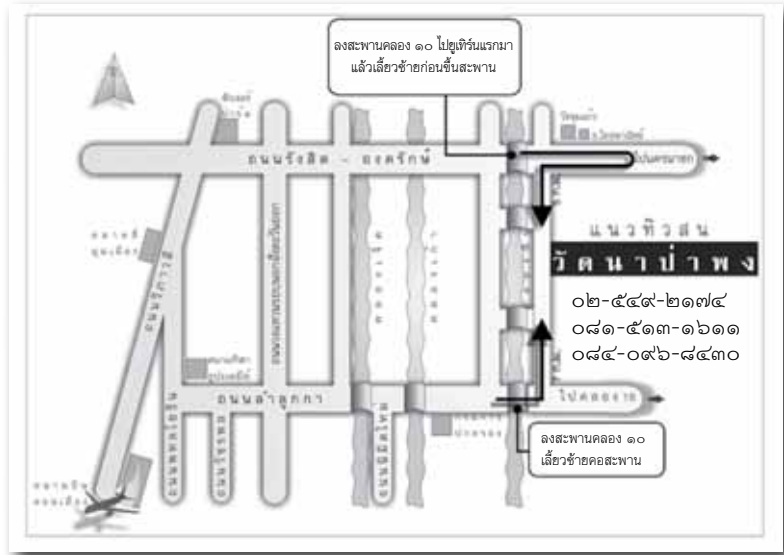
โทร.๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘, ๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑

**สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวาทน์ได้ที**

**ชื้อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษณณ์” ธนาคารกสิกรไทย สาขา ย่อยตลาดไท**

**ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๕๘๕-๒-๑๐๘๗๗-๘**

## แผนที่วัดนาป่าพง



### ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

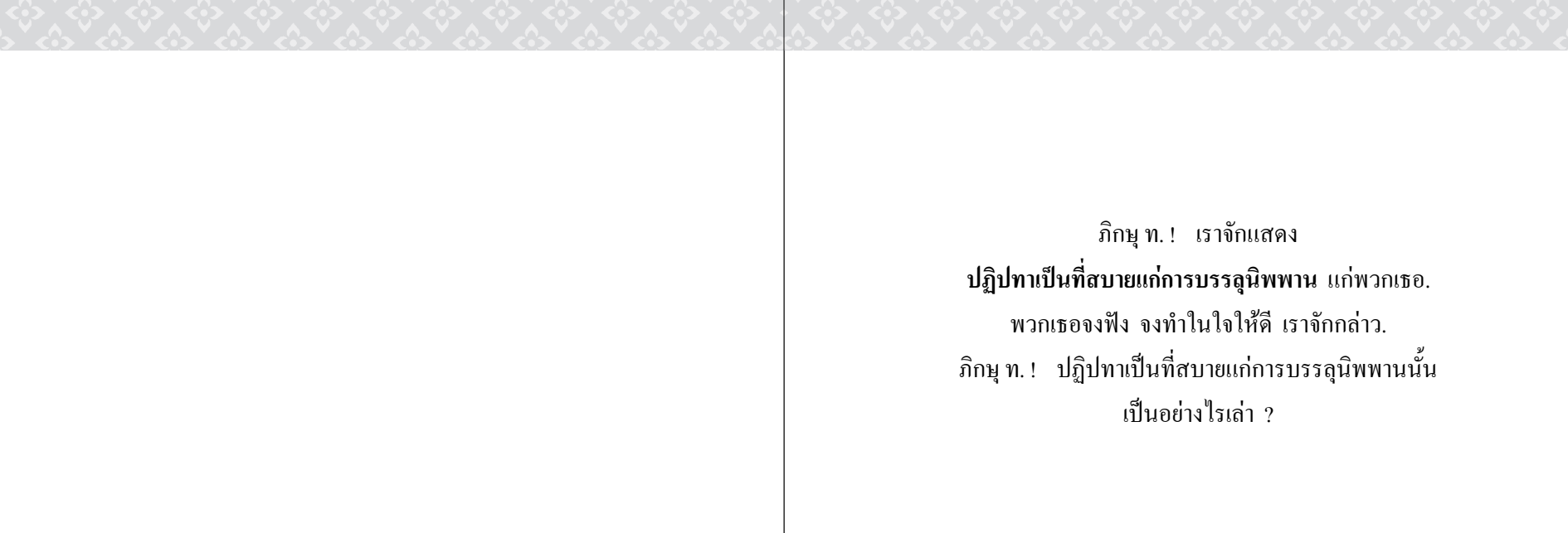
โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล ได้ที่

- [www.watnapp.com](http://www.watnapp.com)
- รายการต้นสนีย์สนทนา ช่วง “ถามโลก-ตอบธรรม”  
FM ๑๐๖.๐ MHz (คลื่นนครราชสีมา)  
จันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.

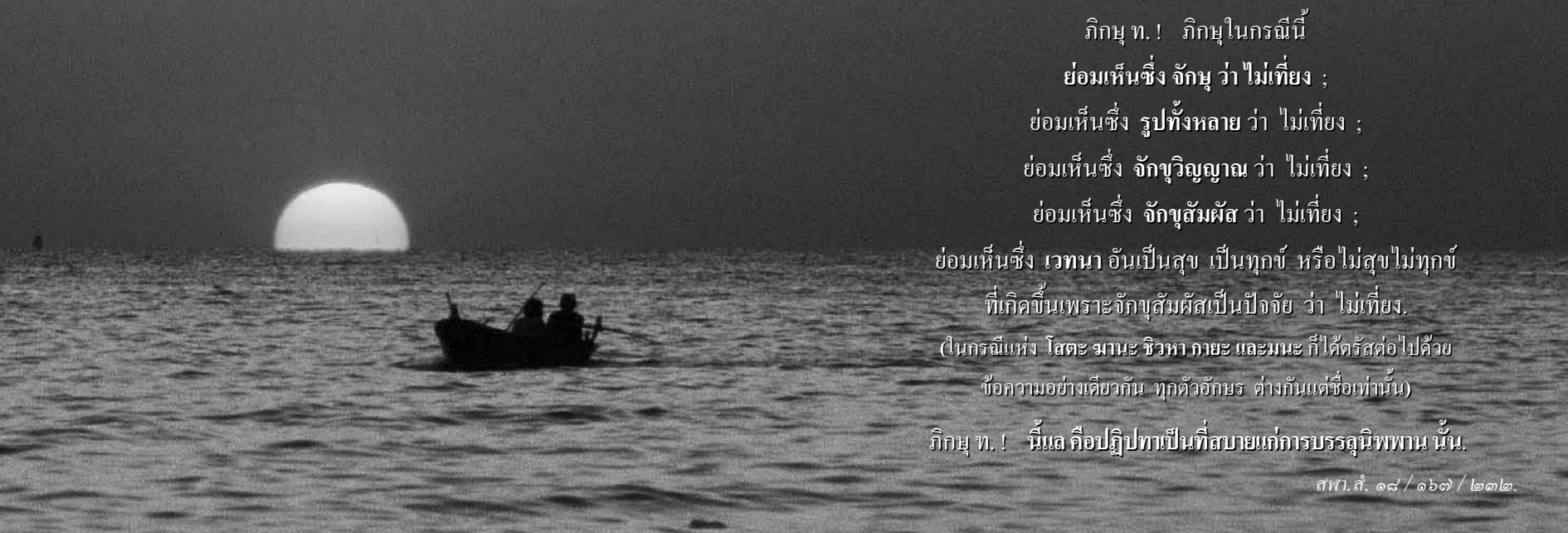
### ขอกราบขอบพระคุณแต่

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล (วัดนาป่าพง)

ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้



ภิกษุ ท. ! เราจักแสดง  
ปฏิบัติที่เป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ.  
พวกเธอจงฟัง จงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.  
ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติที่เป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น  
เป็นอย่างไรเล่า ?



ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า ไม่เที่ยง ;  
ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า ไม่เที่ยง ;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณ ว่า ไม่เที่ยง ;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า ไม่เที่ยง ;  
ย่อมเห็นซึ่ง เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์  
ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ว่า ไม่เที่ยง.  
(ในกรณีแห่ง โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมนะ ก็ได้ตรัสต่อไปด้วย  
ข้อความอย่างเดียวกัน ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น)  
ภิกษุ ท. ! นี้แล คือปฏิบัติที่เป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

## ละนันท์

นันทิกุชชา รากุชโย

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ จึงมีความสิ้นไปแห่งรากะ

รากุชชา นันทิกุชโย

เพราะความสิ้นไปแห่งรากะ จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

นันทิรากุชชา จิตฺตํ สุวิมุคฺคตฺตํ วุจฺจติ

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและรากะ กล่าวได้ว่า

“จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.

## มรรค ๘...กัลยาณวัตร

...สุภักทะ ! อริยมรรคมีองค์ ๘ หาได้ในธรรมวินัยที่

สมณะที่ ๑... สมณะที่ ๒... สมณะที่ ๓... สมณะที่ ๔ ก็หาได้ในธรรมวินัยที่

วาทะเครื่องสอนของพวกอื่นว่าจากสมณะของพวกอื่น...

อานนท์ ! กัลยาณวัตรนี้ เป็นอย่างไร? นี้คือ อริยมรรคมีองค์ ๘...

ความขาดสูญแห่งกัลยาณวัตรนี้ มีในทุกแห่งบุรุษใด

บุรุษนั้นชื่อว่าบุรุษคนสุดท้ายแห่งบุรุษทั้งหลาย...

เราขอกล่าว้ายักะเธอว่า...

เธอทั้งหลายอย่าเป็นบุรุษพวกสุดท้ายของมรณ.

สท.ก. ๑๘ / ๑๘๖ / ๒๕๕-๖.

มท. ก. ๑๐/๑๘๕/๑๘๘ : ม. ม. ๑๓ / ๕๒๘ / ๕๖๓.

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน



ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้ ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกรณี ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด ติดต่อได้ที่ ศูนย์ฯ โทร. ๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑ หรือ คุณอวีร์วรรณ โทร. ๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘

