

# พุทธวจน

มรรค วิธีที่ง่าย

ละหนัทธิ จิตหลุดพ้น

กัศสป ! หนทางมีอยู่ ปฏิปทามีอยู่  
ซึ่งผู้ปฏิบัติตามแล้ว จักรู้ได้เอง จักเห็นได้เอง.

สิ. ที. ๙/๒๐๙-๒๑๐/๒๖๕.



ภิกษุทั้งหลาย ! เราจักแสดงซึ่ง มิจฉาปฏิปทา  
และสัมมาปฏิปทา แก่พวกเธอ  
เธอทั้งหลาย จงฟังซึ่งข้อความนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! มิจฉาปฏิปทา เป็นอย่างไรเล่า ?  
มิจฉาปฏิปทานี้คือ มิจฉาทิฐิ มิจฉาสังกัปปะ  
มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ  
มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ.  
ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เรียกว่า มิจฉาปฏิปทา.

ภิกษุทั้งหลาย ! สัมมาปฏิปทา เป็นอย่างไรเล่า ?  
สัมมาปฏิปทานี้คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ  
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ  
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.  
ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เรียกว่า สัมมาปฏิปทา.



# พุทธวจน

ฉบับ ๔ มรรค (วิธีที่) ง่าย



## พุทธวจนสถาบัน

ร่วมกันมุ่งมั่นศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

# พุทธวจน

ฉบับ ๔ มรรค (วิธีที่) ง่าย

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชน  
เป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้  
ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี  
ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ  
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล  
ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด  
ติดต่อได้ที่

มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์ โทรศัพท ๐๘ ๘๔๙๔ ๘๐๘๓

คุณศรชา โทรศัพท ๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑

คุณอารีวรรณ โทรศัพท ๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์

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



มูลนิธิพุทธโฆษาณ เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗ ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐  
โทรศัพท์ /โทรสาร ๐ ๒๕๔๙ ๒๑๗๕ เว็บไซต์ : www.buddhakos.org

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตรวบรวมงานจากหนังสือชุดจากพระโอษฐ์ ทั้ง ๕ เล่ม

เรียน คุณเมตตา พานิช  
ประธานคณะกรรมการธรรมทานมูลนิธิ

เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและปฏิบัติของพุทธบริษัท มูลนิธิพุทธโฆษาณประสงค์จะขออนุญาตรวบรวม  
และใช้เนื้อหารวมทั้งส่วนการแปลพุทธวจนในหนังสือ ชุดจากพระโอษฐ์ ทั้ง ๕ เล่ม ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดย  
ท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน คือ

๑. พุทธประวัติจากพระโอษฐ์
๒. ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์
๓. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น
๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย
๕. ปฏิจสบุปบาทจากพระโอษฐ์

ซึ่งมูลนิธิพุทธโฆษาณได้นำมาจำหน่ายแก่จัดกลุ่มหมวดธรรมเป็นหนังสือชื่อ "พุทธวจน มรค (วีซีดี) ง่าย"

เพื่อประโยชน์แก่พุทธบริษัท โดยจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

อนึ่ง มูลนิธิพุทธโฆษาณจักขอมอบหนังสือที่ขอจัดพิมพ์นี้แก่ธรรมทานมูลนิธิจำนวน ๑๐๐ เล่ม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

อนุญาตให้จัดทำและพิมพ์เผยแพร่  
เป็นธรรมทานได้



ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นายทวิศักดิ์ ธีรวัชรพงษ์)  
ประธานมูลนิธิพุทธโฆษาณ

# อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อ  
ที่ใช้หมายแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่โดยมาก

มหาวิ. วิ.	มหาวิภังค์	วินัยปิฎก.
ภิกขุณี. วิ.	ภิกขุณีวิภังค์	วินัยปิฎก.
มหา. วิ.	มหาวรรค	วินัยปิฎก.
จุลล. วิ.	จุลวรรค	วินัยปิฎก.
ปริวาร. วิ.	ปริวารวรรค	วินัยปิฎก.
สี. ที.	สีลขันธ์วรรค	ทีฆนิกาย.
มหา. ที.	มหาวรรค	ทีฆนิกาย.
ปา. ที.	ปาฎีกวรรค	ทีฆนิกาย.
มู. ม.	มุลปิณฑาสก์	มัชฌิมนิกาย.
ม. ม.	มัชฌิมปิณฑาสก์	มัชฌิมนิกาย.
อุปริ. ม.	อุปริปิณฑาสก์	มัชฌิมนิกาย.
สคาถ. สั.	สคาถวรรค	สังยุตตนิกาย.
นิทาน. สั.	นิทานวรรค	สังยุตตนิกาย.
ขนธ. สั.	ขันธวรรค	สังยุตตนิกาย.
สพา. สั.	สพายนวรรค	สังยุตตนิกาย.
มหาวาร. สั.	มหาวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
เอก. อঁ.	เอกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทุก. อঁ.	ทุกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ติก. อঁ.	ติกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
จตุกก. อঁ.	จตุกกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.

ปญจก. อ.	ปัญจกนิบาต	อังคุดตริกนิกาย.
ฉกุก. อ.	ฉกุกนิบาต	อังคุดตริกนิกาย.
สตุตตก. อ.	สตุตตกนิบาต	อังคุดตริกนิกาย
อฏฐก. อ.	อฏฐกนิบาต	อังคุดตริกนิกาย.
นวก. อ.	นวกนิบาต	อังคุดตริกนิกาย.
ทสก. อ.	ทสกนิบาต	อังคุดตริกนิกาย.
เอกาทสก. อ.	เอกาทสกนิบาต	อังคุดตริกนิกาย.
ขุ. ขุ.	ขุททกปาฐะ	ขุททกนิกาย.
ธ. ขุ.	ธรรมบท	ขุททกนิกาย.
อุ. ขุ.	อุทาน	ขุททกนิกาย.
อิติวุ. ขุ.	อิติวุตตกะ	ขุททกนิกาย.
สุตต. ขุ.	สุตตนิบาต	ขุททกนิกาย.
วิมาน. ขุ.	วิมานวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เปต. ขุ.	เปตวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เถร. ขุ.	เถรคาถา	ขุททกนิกาย.
เถรี. ขุ.	เถรีคาถา	ขุททกนิกาย.
ชา. ขุ.	ชาดก	ขุททกนิกาย.
มหานิ. ขุ.	มหานิทเทศ	ขุททกนิกาย.
จูพนิ. ขุ.	จูพนิทเทศ	ขุททกนิกาย.
ปฏิสม. ขุ.	ปฏิสัมภิทามรรค	ขุททกนิกาย.
อปท. ขุ.	อปทาน	ขุททกนิกาย.
พุททว. ขุ.	พุททวงส์	ขุททกนิกาย.
จரிய. ขุ.	จரியปิฎก	ขุททกนิกาย.

ตัวอย่าง : ๑๔/๑๗๑/๒๔๕ ให้อ่านว่า

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่ม ๑๔ หน้า ๑๗๑ ข้อที่ ๒๔๕



# คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนา ในกุศลเจตนาครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง  
ที่ได้สร้างเหตุปัจจัย อันเป็นไปเพื่อความเจริญ และความ  
มีอายุยืนยาวแห่งพุทธวงน ด้วยการสืบสายถ่ายทอดคำสอน  
ที่ออกจากพระโอรสของพระองค์เอง ในส่วนมรรควิธีที่ง่าย  
เพื่อความเข้าถึงมรรคผลอย่างสะดวกและรวดเร็ว สมดัง  
พุทธประสงค์ที่ต้องการให้มีผู้นำคำสอนของพระองค์ไป  
ศึกษาประพฤติปฏิบัติ เฟื่องพิสดารข้อธรรมข้อธรรม เพื่อให้  
เห็นแจ้งเป็นปัจฉัตตัง และขยันในการถ่ายทอดบอกสอนกัน  
รุ่นต่อรุ่น สืบ ๆ กันไป

ด้วยเหตุที่ได้กระทำมาแล้วนี้ ขอจงเป็นพลวปัจจัย  
ให้ผู้มีส่วนร่วมในการทำหนังสือและผู้ที่ได้อ่านศึกษา  
พึงได้ดวงตาเห็นธรรม สำเร็จผลยังพระนิพพาน สมดัง  
ความปรารถนาที่ได้สร้างมาอย่างดีแล้วด้วยเทอญ.

ขออนุโมทนา  
พระศีกฤทธิ โสตุถิมโล

# สารบัญ

มรรค(วิธีที่)ง่าย	๑
คำนำ	๒
การละนันทิ	๗
๑. ภพแม่ชั่วขณะติดนิ้วมือก็ยังไม่รำรังเกียจ	๘
๒. ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น ผู้ไม่เข้าไปหา ย่อมเป็นผู้หลุดพ้น	๙
๓. จิตมีตัณหา เรียกว่าอยู่สองคน จิตไม่มีตัณหา เรียกว่าอยู่คนเดียว	๑๒
๔. พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมประพฤติ เพื่อการละขาดซึ่งภพ	๑๖
๕. ลี้นนันทิ ลี้นราคะ ก็ลีนทุกข์	๑๙
๖. ความดับทุกข์มี เพราะความดับไปแห่งความเพลน (นันทิ)	๒๑
กายคตาสติ	๒๓
๗. กายคตาสติ เป็นเสาหลักเสาเขื่อนอย่างดีของจิต ลักษณะของผู้ไม่ตั้งจิตในกายคตาสติ	๒๔
ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ	๒๖
๘. กระดองของบรรพชิต	๒๙
๙. ตั้งจิตในกายคตาสติ เสมือนบุรุษผู้ถือหม้อน้ำมัน	๓๒

อานาปานสติ	๓๕
๑๐. อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ ๒ ประการ	๓๖
๑๑. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้	
สติปัฏฐาน ๔ โภชนงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์	๔๐
อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์	๔๑
สติปัฏฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโภชนงค์ให้บริบูรณ์	๔๗
โภชนงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์	๕๑
<b>ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุ “นิพพาน”</b>	<b>๕๓</b>
๑๒. ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๑)	๕๔
๑๓. ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๒)	๕๖
๑๔. ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๓)	๕๘
๑๕. ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๔)	๖๐
๑๖. กระจายเสีย ซึ่งผัสสะ	๖๓
๑๗. เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยวิธีลัด	๖๘
๑๘. เมื่อไม่มีมา ไม่มีไปย่อมไม่มีเกิด และไม่มีดับ	๗๑
<b>สักแต่ว่า...</b>	<b>๗๓</b>
๑๙. สักแต่ว่า... (นัยที่ ๑)	๗๔
๒๐. สักแต่ว่า... (นัยที่ ๒)	๗๕
<b>สติปัฏฐาน ๔</b>	<b>๗๙</b>
๒๑. มีสติ มีสัมปชัญญะ รอคอยการตาย	๘๐

การละอวิชาโดยตรง ๘๕

๒๒. ธรรมทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น ๘๖

๒๓. การเห็นซึ่งความไม่เที่ยง ๘๗

**ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของคนเจ็บไข้ และบุคคลทั่วไป ๙๑**

๒๔. ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของคนเจ็บไข้ ๙๒

๒๕. ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๑) ๙๔

๒๖. ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๒) ๙๖

๒๗. ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๓) ๙๘

๒๘. ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๔) ๑๐๐

**สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ๑๐๕**

๒๙. ผู้มีความเพียรตลอดเวลา ๑๐๖

๓๐. ผู้เกียจคร้านตลอดเวลา ๑๐๗

**ปฏิบัติของการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ ๑๑๓**

๓๑. ปฏิบัติของการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ ๑๑๔

แบบปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า ๑๑๕

แบบปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว ๑๑๖

แบบปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า ๑๑๗

แบบปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว ๑๑๘

มรรค (วิธี) ง่าย



## คำนำ

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ในยุคแห่งเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสาร ที่ผู้คนแข่งกันรู้ให้ได้เร็วที่สุดไววก่อนนั้น ได้นำพาสังคมไปสู่วิถีชีวิตที่เสพติดในความง่ายเร็วลัด ของขั้นตอนการเรียนรู้ โดยละทิ้งความถูกต้องตรงจริงในการรู้นั้นไว้เป็นอันดับรอง

ในแวดวงของชาวพุทธยุคใหม่ แม้ในส่วนที่มีปัญหาพอเห็นโทษภัยในทุกข์ มีจิตโน้มไปในการภวณาแล้ว ก็ยังไม่พ้นที่จะมีการพูดถึงเกี่ยวกับ มรรควิธีที่ง่าย ลัดสั้น

ปัญหามีอยู่... คือ การหมายรู้ ในคำว่า “ง่าย”

โดยในแง่ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจนั้น มีความหมายไม่ตรงกับรายละเอียดในมรรควิธีที่ง่าย ซึ่งบัญญัติโดยพระตถาคต เมื่อนิยามตั้งต้นไม่ตรงกันเสียแล้ว จะต้องกล่าวไปโยในรายละเอียดอื่นๆ ที่ตามมา

เมื่อพูดถึงคำว่า “ง่าย” โดยทั่วไป มักจะถูกเข้าใจในลักษณะว่า เป็นอะไรสักอย่างที่ได้มาโดยไม่มีขั้นตอนยาก ได้มาโดยไม่ต้องลงแรง โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก

ใช้การขวนขวายน้อย ใช้ข้อมูลน้อย ใช้การใคร่ครวญน้อย  
ใช้การกระทำน้อย ... กระทั่งไม่ต้องทำอะไรเลย

ในขณะที่ปฏิบัติ (วิธีการกระทำเพื่อให้ได้มา)  
ที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผล ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบาย  
ไว้นั้น ประกอบด้วยหลักการที่วางต่อกันอยู่ ๒ ส่วน คือ

๑. ส่วนของมรรควิธีที่เลือกมาใช้

ซึ่งเป็นตัวกำหนด ระดับความสบายในการปฏิบัติ

๒. ส่วนของเหตุในความเร็วช้าในการบรรลุ

ซึ่งแปรผันตามระดับความอ่อนแก่ของอินทรีย์ห้า

ในส่วนแรก คือ มรรควิธีที่เลือกมาใช้นั้น ทรงแบ่ง  
ออกไว้เป็นสองแบบคือ ทุกขาปฏิบัติ และ สุขขาปฏิบัติ  
ทุกขาปฏิบัติ คือมรรควิธีที่ไม่ได้สุขวิหารในขั้นตอนปฏิบัติ  
เพราะเน้นการใช้ทุกข์เป็นเครื่องมือในการรู้แจ้งซึ่งอริยสัจ  
ส่วนสุขขาปฏิบัติ คือการอาศัยสุขเป็นเครื่องมือในการรู้  
ผู้ปฏิบัติจึงได้สุขวิหารไปด้วยในระหว่างปฏิบัติเพื่อสิ้นทุกข์

ในส่วนของเหตุที่บรรลุเร็วหรือช้านั้นคืออินทรีย์ห้า  
(ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)

ผู้มีศรัทธาในตถาคตมาก (อินทรีย์ คือ ศรัทธา) ก็ย่อมจะเชื่อในพุทธปัญญาญาณ ย่อมจะศึกษา ทรงจำ สั่งสมสวดเฉพาะที่เป็นพุทธวจนไว้มาก จึงรู้แง่มุมของจิต และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องไว้มาก

บุคคลผู้มีปัญญาเห็นได้เร็ว (อินทรีย์ คือ ปัญญา) เลือกลงทางที่สะดวก ก็ย่อมจะไปถึงจุดหมายได้เร็วกว่า แม้รู้หนทางที่ถูกแล้ว แต่เพียรน้อย (อินทรีย์ คือ วิริยะ) มิได้ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม ฝึกสติน้อย ทั้งสมาธิ เหนินห่างจากฌาน ก็ย่อมถึงที่หมายได้ช้า...ดังนี้ เป็นต้น

อีกทั้ง แง่มุมที่ควรให้ความสำคัญว่าเป็นมรรควิธี ที่ง่ายคือ สิ่งที่พระตถาคตทรงแสดงสอนบ่อยๆ, บอกตรงๆ ว่าเป็นวิธีที่สะดวกต่อการเข้ามรรคผล, ทรงใช้บอกสอนกับคนชราคนเจ็บป่วย ใกล้ตาย มีกำลังน้อย มีเวลาในชีวิตเหลือน้อย คือ มรรควิธีที่ตรัสบอกถึงอานิสงส์ไว้มากกว่ามรรควิธีอื่นๆ

ดังนั้น มรรควิธีที่ง่าย จึงไม่ใช่ว่า ง่าย ในแบบที่เข้าใจกันว่าใช้ความพยายามน้อย ใช้การกระทำน้อย ขวนขวายน้อยแต่ง่าย ตามเหตุปัจจัยอันสมควรแก่กรณีนั้นๆ

ภายใต้ขีดจำกัดของสาวก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า แม้อันต์ผู้ปัญญาวิมุตติ ต่างก็เป็นได้เพียงแค่มัคคานุกา (ผู้เดินตามมรรคมาที่หลัง) จึงไม่แปลกที่เราจะารู้ได้ฟังการอธิบายแจ่มแจ้งมรรควิธีที่ง่าย ตามแบบของสาวกในรูปแบบต่าง ๆ กันไป ซึ่งตรงกันบ้าง ไม่ตรงกันบ้าง และไม่สามารถนำมาใช้อ้างอิงเป็นหลักมาตรฐานได้

หากเปรียบเทียบบรรลุมรรคผล คือการถึงจุดหมายหนังสือเล่มนี้ คือ แผนที่ ซึ่งเขียนโดยมัคคโกวิท (ผู้ฉลาดในมรรค คือพระตถาคต) และชาวพุทธต้องหันกลับมาใช้แผนที่ฉบับถูกต้องนี้ เป็นมาตรฐานเดียวเหมือนครั้งพุทธกาล

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอนอบน้อมสักการะ

ต่อ ตถาคต ผู้รันทสัสมาสัมพุทธะ

และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้

ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน

ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน

คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว

คณะศิษย์พระตถาคต



# การละนันท์



๑

# ภพแม่ชั่วขณะติดนิ้วมือก็ย้งน่ารังเกียจ

ภิกษุทั้งหลาย !

คุณ แม่นิดเดียว

ก็เป็นของมีกลิ่นเหม็น ฉันทใด,

ภิกษุทั้งหลาย !

สิ่งๆที่เรียกว่า ภพ (ผลแห่งภพัตถา)

ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน,

แม้มีประมาณน้อย ชั่วลัดนิ้วมือเดียว

ก็ไม่มีคุณอะไรที่พอจะกล่าวได้.

เอก. อ. ๒๐/๔๖/๒๐๓.

(ในสูตรถัดไป ได้ตรัสอุปมาด้วยมูตร ด้วยน้ำลาย ด้วยหนอง ด้วยโลหิต  
โดยทำนองเดียวกัน เอก. อ. ๒๐/๔๖/๒๐๔.).

## ๒

## ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น ผู้ไม่เข้าไปหา ย่อมเป็นผู้หลุดพ้น

ภิกษุทั้งหลาย ! ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น;  
ผู้ไม่เข้าไปหา เป็นผู้หลุดพ้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! วิญญาณซึ่งเข้าถึงเอารูป ตั้งอยู่  
ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีรูปเป็นอารมณ์ มีรูปเป็น  
ที่ตั้งอาศัย มินันทิ (ความเพลิน) เป็นที่เข้าไปส่องเสพ  
ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้;

ภิกษุทั้งหลาย ! วิญญาณซึ่งเข้าถึงเอาเวทนา  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีเวทนาเป็นอารมณ์  
มีเวทนาเป็นที่ตั้งอาศัย มินันทิ เป็นที่เข้าไปส่องเสพ  
ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้;

ภิกษุทั้งหลาย ! วิญญาณซึ่งเข้าถึงเอาสัญญา  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีสัญญาเป็นอารมณ์  
มีสัญญาเป็นที่ตั้งอาศัย มินันทิ เป็นที่เข้าไปส่องเสพ  
ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้;

ภิกษุทั้งหลาย ! วิญญูณ ซึ่ง เข้าถือเอาสังขาร  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญูณที่มีสังขารเป็นอารมณ์  
มีสังขารเป็นที่ตั้งอาศัย มีนันทิเป็นที่เข้าไปส่องเสพ  
ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ผู้ใดจะฟังกล่าวอย่างนี้ว่า  
“เราจักบัญญัติ ซึ่งการมา การไป การจุติ การอุบัติ  
ความเจริญ ความงอกงาม และความไพบูลย์ของวิญญูณ  
โดยเว้นจากรูป เว้นจากเวทนา เว้นจากสัญญา และ  
เว้นสังขาร” ดั่งนั้นนั่น, นี้ ไม่ใช่ฐานะที่จักมีได้เลย.

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าราคะในรูปธาตุ ในเวทนาธาตุ  
ในสัญญาธาตุ ในสังขารธาตุ ในวิญญูณธาตุ เป็นสิ่งที่  
ภิกษุละได้แล้ว;

เพราะละราคะได้ อารมณ์สำหรับวิญญูณ  
ก็ขาดลง ที่ตั้งของวิญญูณก็ไม่มี.

วิญญูณอันไม่มีที่ตั้งนั้นก็ไม่งอกงาม หลุดพ้นไป  
เพราะไม่ถูกปรุงแต่ง;

เพราะหลุดพ้นไปก็ตั้งมั่น เพราะตั้งมั่นก็ยินดีใน  
ตนเอง; เพราะยินดีในตนเองก็ไม่หวั่นไหว; เมื่อไม่หวั่นไหว  
ก็ปรินิพพานเฉพาะตน;

ย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว  
กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อ  
ความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

บพ.ร. ส. ๑๗/๖๖/๑๐๕.

๓

## จิตมีตัณหา เรียกว่าอยู่สองคน จิตไม่มีตัณหา เรียกว่าอยู่คนเดียว

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ ภิกษุ  
จึงชื่อว่า เป็นผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง พระเจ้าข้า?”.

มิกขาละ! รูป ทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วยจักขุ  
อันเป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มีลักษณะ  
น่ารัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่ง  
ความกำหนัดย่อมนใจมีอยู่. ถ้าหากว่าภิกษุยอมผลิตเพลิน  
พรำสรรเสริญ สยบมัวเมา ซึ่งรูปนั้นไซ้;

แก่ภิกษุผู้ผลิตเพลิน พรำสรรเสริญ สยบ มัวเมา  
ซึ่งรูปนั้นอยู่ นั้นแหละ, นันทิ (ความเพลิน) ย่อมเกิดขึ้น.

เมื่อ นันทิ มีอยู่, สาราคะ (ความพอใจอย่างยิ่ง)  
ย่อมมี;

เมื่อ สาราคะ มีอยู่, สัญญโคละ (ความผูกจิตติดกับ  
อารมณ์) ย่อมมี :

มิชชาละ ! ภิกษุผู้ประกอบพร้อมแล้ว ด้วยการ  
ผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพียร นั้นแล  
เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง”.

(ในกรณีแห่งเสียงทั้งหลายอันจะฟังได้ยินด้วยหูก็ดี,  
กลิ่นทั้งหลายอันจะฟังดมด้วยจมูกก็ดี, รสทั้งหลายอันจะฟังลิ้ม  
ด้วยลิ้นก็ดี, โผฏฐัพพะทั้งหลายอันจะฟังสัมผัสด้วยผิวกายก็ดี, และ  
ธรรมารมณ์ทั้งหลายอันจะฟังรู้แจ้งด้วยใจก็ดี, พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ได้ตรัสไว้มีนัยยะอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งรูปทั้งหลายอันจะฟัง  
เห็นด้วยจักขุ).

มิชชาละ ! ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้  
แม้จะส้องเสพเสนาสนะอันเป็นป่าและป่าชฎ ซึ่งเงียบสงัด  
มีเสียงรบกวนน้อย มีเสียงกึกก้องครึกโครมน้อย ปราศจาก  
ลมจากผิวกายคน เป็นที่ทำการลับของมนุษย์ เป็นที่สมควร  
แก่การหลีกเร้น เช่นนี้แล้ว ก็ตาม, ถึงกระนั้น ภิกษุนั้น  
เราก็ยังคงเรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสองอยู่นั่นเอง.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ?

ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ตัณหานั่นแล เป็นเพื่อนสอง  
ของภิกษุนั้น; ตัณหานั้น อันภิกษุนั้น ยังละไม่ได้แล้ว

เพราะเหตุนี้ ภิกษุนี้ เราจึงเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง” ดังนี้.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอแล ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว พระเจ้าข้า ?”.

มคชาละ ! รูป ทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วยจักขุ เป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มีลักษณะน่ารัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดข้อมใจ มีอยู่, ถ้าหากว่าภิกษุข้อมไม่เพลิดเพลิน ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่สยบ มัวเมา ซึ่งรูปนั้นไซ้,

แก่ภิกษุผู้ไม่เพลิดเพลิน ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่สยบ มัวเมา ซึ่งรูปนั้น นั้นแหละ, นันทิ (ความเพลิน) ข้อมดับ;

เมื่อ นันทิ ไม่มีอยู่, สาราคะ (ความพอใจอย่างยิ่ง) ข้อมไม่มี;

เมื่อ สาราคะ ไม่มีอยู่, สัญญโคคะ (ความผูกจิตติดกับอารมณ์) ข้อมไม่มี :

มคชาละ ! ภิกษุผู้ ไม่ประกอบพร้อมแล้ว ด้วยการผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน (นันทิ) นั้นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว”.

(ในกรณีแห่งเสียงทั้งหลายอันจะฟังได้ยินด้วยหูก็ดี, กลิ่นทั้งหลายอันจะฟังดมด้วยจมูกก็ดี, รสทั้งหลายอันจะฟังลิ้มด้วยลิ้นก็ดี, โผฏฐัพพะทั้งหลายอันจะฟังสัมผัสด้วยผิวกายก็ดี, และธรรมารมณทั้งหลายอันจะฟังรู้แจ้งด้วยใจก็ดี, พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้มีนัยยะอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งรูปทั้งหลายอันจะฟังเห็นด้วยจักขุ).

มิชਾਲะ ! ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ แม้อยู่ในหมู่บ้าน อันเกลื่อนกล่นไปด้วยภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย, ด้วยพระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชาทั้งหลาย, ด้วยเดียรถีย์ สวากของเดียรถีย์ทั้งหลายก็ตาม; ถึงกระนั้น ภิกษุนั้น เราก็เรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียวโดยแท้.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ?

ข้อนั้นเพราะเหตุว่าตณหานั้นแล เป็นเพื่อนสองของภิกษุนั้น; ตณหานั้น อันภิกษุนั้น ละเสียได้แล้ว เพราะเหตุนั้น ภิกษุนั้น เราจึงเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว”, ดังนี้ แล.

## ๔

## พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมประพฤติ เพื่อการละขาดซึ่งภพ

สัตว์โลกนี้ เกิดความเดือดร้อนแล้ว มีผัสสะ  
บังหน้า ย่อมกล่าวซึ่งโรค (ความเสียดแทง) นั้น โดยความ  
เป็นตัวเป็นตน.

เขาสำคัญสิ่งใด โดยความเป็นประการใด แต่สิ่งนั้น  
ย่อมเป็น (ตามที่แท้จริง) โดยประการอื่นจากที่เขาสำคัญนั้น.

สัตว์โลกติดข้องอยู่ในภพ ถูกภพบังหน้าแล้ว มีภพ  
โดยความเป็นอย่างอื่น (จากที่มันเป็นอยู่จริง) จึงได้  
เพลิตเพลนยิ่งนักในภพนั้น.

เขาเพลิตเพลนยิ่งนักในสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นภัย  
(ที่เขาไม่รู้จัก) : เขากลับต่อสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็นอย่างทุกข.

พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมประพฤติ ก็เพื่อการ  
ละขาดซึ่งภพ.

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด กล่าวความหลุดพ้นจากภพว่า มีได้เพราะภพ; เรากล่าวว่า สมณะหรือพราหมณ์ทั้งปวงนั้น มิใช่ผู้หลุดพ้นจากภพ.

ถึงแม้สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด กล่าวความออกไปได้จากภพว่า มีได้เพราะวิภพ (ไม่มีภพ) : เรากล่าวว่า สมณะหรือพราหมณ์ทั้งปวงนั้น ก็ยังสลัดภพออกไปไม่ได้.

ก็ทุกข์นี้มีขึ้น

เพราะอาศัยซึ่งอุปธิทั้งปวง.

เพราะความสิ้นไปแห่งอุปาทานทั้งปวง

ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์จึงไม่มี.

ท่านจงดูโลกนี้เกิด (จะเห็นว่า) สัตว์ทั้งหลายอันอวิชชา (ความไม่รู้) หนาแน่นบังหน้าแล้ว; และว่าสัตว์ผู้ยินดีในภพอันเป็นแล้วนั้น ย่อมไม่เป็นผู้หลุดพ้นไปจากภพได้ ก็ภพทั้งหลายเหล่านี้เหล่าใด อันเป็นไปในที่หรือในเวลาทั้งปวง เพื่อความมีแห่งประโยชน์โดยประการทั้งปวง; ภพทั้งหลายทั้งหมดนั้น ไม่เพียง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา.

เมื่อบุคคลเห็นอยู่ซึ่งข้อนั้น ด้วยปัญญาอันชอบ ตามที่เป็นจริงอย่างนี้อยู่; เขาย่อมละภวตัณหา (ความอยากมีอยากเป็น) ได้ และไม่เพลิดเพลिनวิภวตัณหา (ความไม่อยาก) ด้วย.

ความดับเพราะความสำรอกไม่เหลือ (แห่งภพทั้งหลาย) เพราะความสิ้นไปแห่งตัณหาโดยประการทั้งปวง นั้นคือนิพพาน.

ภพใหม่ย่อมไม่มีแก่ภิกษุ นั้น ผู้ดับเย็นสนิทแล้ว เพราะไม่มีความยึดมั่น.

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

๕

## สิ้นนันทิ สิ้นราคะ ก็สิ้นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเห็นจักขุอันไม่เที่ยงนั้นแล  
ว่าไม่เที่ยง ความเห็นเช่นนั้น เป็น สัมมาทิฏฐิ (การเห็นอยู่  
โดยถูกต้อง) ของเธอนั้น.

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

(สมมา ปสฺสํ นิพพิหนฺตติ);

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ

จึงมีความสิ้นไปแห่งราคะ

(นฺนทิกฺขยา รากฺขโย);

เพราะความสิ้นไปแห่งราคะ

จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

(รากฺขยา นฺนทิกฺขโย);

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและราคะ  
กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.

(นฺนทिरากฺขยา จิตฺตํ สุวิมุตฺตนฺตติ วุจฺจติ).

(ในกรณีแห่งอายตนะภายในที่เหลืออีก ๕ คือ โสตะ ฆานะ ชิวหา ภาวะ มโน และในกรณีแห่งอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็ตรัสอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งจักขุทุกประการ).

สพพ. สํ. ๑๘/๑๗๙/๒๔๕-๖.

## ๖

## ความดับทุกข์มี เพราะความดับไป แห่งความเพลิน (นันทิ)

ปุณณะ ! รูป ที่เห็นด้วย ตา ก็ดี, เสียง ที่ฟังด้วย หู ก็ดี, กลิ่น ที่ดมด้วย จมูก ก็ดี, รส ที่ลิ้ม ด้วย ลิ้น ก็ดี, โผฏฐัพพะ ที่สัมผัสด้วย กาย ก็ดี, ธรรมารมณ์ ที่รู้แจ้ง ด้วย ใจ ก็ดี, อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ เป็นที่ยวนตายวนใจให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่ง ความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดข้อมใจ มีอยู่;

ภิกษุข้อมไม่ผลิตเพลิน ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่เมาหมก ซึ่งอารมณ์ มีรูปเป็นต้นนั้น. เมื่อภิกษุไม่ผลิตเพลิน ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่เมาหมก ซึ่งอารมณ์ มีรูปเป็นต้นนั้นอยู่, นันทิ (ความเพลิน) ข้อมดับไป.

ปุณณะ ! เรากล่าวว่า “ความดับไม่มีเหลือ ของทุกข์มีได้ เพราะความดับไม่เหลือของความเพลิน” ดังนี้ แล.



# กายคตาสติ



## ๗

## กายคตาสติ

เป็นเสาหลักเสาเชื่อนอย่างดีของจิต

ลักษณะของผู้ไม่ตั้งจิตในกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์  
หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เที่ยวหากินต่างกัน  
มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมั่นคง; คือเขาจับงูมาผูกด้วย  
เชือกเหนียวเส้นหนึ่ง, จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน,  
จับสุนัขจิ้งจอก, จับลิง มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง ๆ  
แล้วผูกรวมเข้าด้วยกันเป็นปมเดียวในท่ามกลาง ปล่อยแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! ครั้นนั้น สัตว์เหล่านั้นทั้งหกชนิด  
อันมีที่อาศัยและที่เที่ยวต่าง ๆ กัน ก็ยื้อแย่งฉุดดึงกันเพื่อ  
จะไปสู่ที่อาศัยที่เที่ยวของตน ๆ : งูจะเข้าจอมปลวก,  
จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน,  
สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า. ครั้นเหนื่อยล้ากัน  
ทั้งหกสัตว์แล้ว สัตว์ใดมีกำลังกว่า สัตว์นอกนั้นก็ต้องถูกลาก  
ติดตามไปตามอำนาจของสัตว์นั้น ชื่อนี้ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุใด ไม่อบรมทำให้มาก  
 ในกายคตาสติแล้ว ตา ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหารูป  
 ที่น่าพอใจ, รูปที่ไม่น่าพอใจก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัด  
 ขยะแขยง; หู ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง,  
 เสียงที่ไม่น่าฟังก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง;  
 จมูก ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสูดดม, กลิ่นที่  
 ไม่น่าสูดดมก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง;  
 ลิ้น ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่ชื่นชอบ, รสที่ไม่ชอบใจ  
 ก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง; กาย ก็จะจุดเอา  
 ภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจก็  
 กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง; และ ใจ ก็จะจุด  
 เอาภิกษุนั้น ไปหาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง, ธรรมารมณ์ที่  
 ไม่ถูกต้องก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง; ข้อนี้  
 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน.

## ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์ หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เที่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมั่นคง; คือเขาจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง, จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน, จับสุนัขจิ้งจอกและจับลิง มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง ๆ ครั้นแล้ว นำไปผูกไว้กับเสาเขื่อนหรือ เสาหลักอีกต่อหนึ่ง.

ภิกษุทั้งหลาย ! ครั้นนั้น สัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น อันมีที่อาศัยและที่เที่ยวต่าง ๆ กัน ก็ยื้อแย่งจุดดึงกันเพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เที่ยวของตน ๆ : งูจะเข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกาลใดแล ความเป็นไปภายในของสัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น มีแต่ความเมื่อยล้าแล้ว; ในกาลนั้น มันทั้งหลายก็จะพึงเข้าไปยืนเจ้า นั่งเจ้า นอนเจ้า อยู่ข้างเสาเขื่อนหรือเสาหลักนั่นเอง ข้อนี้ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุใดได้อบรมทำให้มาก  
 ในกายคตาสติแล้ว ตา ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่  
 นำพอใจ, รูปที่ไม่นำพอใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัด  
 ขยะแขยง; หู ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง,  
 เสียงที่ไม่น่าฟัง ก็ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง;  
 จมูก ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสุดดม, กลิ่นที่  
 ไม่น่าสุดดม ก็ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง; ลิ้น ก็  
 จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่พอใจ, รสที่ไม่พอใจ ก็  
 ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง; กาย ก็จะไม่จุดเอา  
 ภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจ ก็  
 ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง; และใจ ก็จะไม่จุดเอา  
 ภิกษุนั้นไปหาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง, ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกต้อง ก็  
 ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง; ข้อนี้ก็ฉับนั้นเหมือนกัน.

ภิกษุทั้งหลาย ! คำว่า “เสาเชื่อน หรือ เสาหลัก”  
 นี้เป็นคำเรียกแทนชื่อแห่ง กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอ  
 ทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า

“กายคตาสติของเราทั้งหลาย จักเป็นสิ่งที่เรา  
อบรม กระทำให้มาก กระทำให้เป็นยานเครื่องนำไป  
กระทำให้เป็นของที่อาศัยได้ เพียรตั้งไว้เนื่อง ๆ เพียร  
เสริมสร้างโดยรอบคอบ เพียรปรารภสม่าเสมอด้วยดี”  
ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้  
ด้วยอาการอย่างนี้แล.

สพพ. ส. ๑๘/๒๔๖, ๒๔๘-๒๔๙/๓๔๘, ๓๕๐.

## ๘

## กระดองของบรรพชิต

ภิกษุทั้งหลาย ! เรื่องเคยมีมาแต่ก่อน : เต่าตัวหนึ่ง  
 เทียวหากินตามริมลำธารในตอนเย็น, สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่ง  
 ก็เทียวหากินตามริมลำธารในตอนเย็นเช่นเดียวกัน เต่าตัวนี้  
 ได้เห็นสุนัขจิ้งจอกซึ่งเทียวหากิน (เดินเข้มา) แต่ไกล, ครั้นแล้ว  
 จึงหดอวัยวะทั้งหลาย มีศีรษะเป็นที่ ๕ เข้าในกระดองของ  
 ตนเสีย เป็นผู้ขวนขวายน้อยนิ่งอยู่ แม้สุนัขจิ้งจอก  
 ก็ได้เห็นเต่าตัวที่เทียวหากินนั้นแต่ไกลเหมือนกัน, ครั้นแล้ว  
 จึงเดินตรงเข้าไปที่เต่า คอยช่องอยู่ว่า “เมื่อไรหนอเต่าจัก  
 โผล่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งออกในบรรดาอวัยวะทั้งหลาย  
 มีศีรษะเป็นที่ ๕ แล้ว จักกัดอวัยวะส่วนนั้น คร่าเอาออกมา  
 กินเสีย” ดังนี้. ภิกษุทั้งหลาย ! ตลอดเวลาที่เต่าไม่โผล่  
 อวัยวะออกมา สุนัขจิ้งจอกก็ไม่ได้โอกาสต้องหลีกไปเอง;

ภิกษุทั้งหลาย ! ฉันทได้กัฉันทนั้น : มารผู้โง่บาป  
 ก็คอยช่องต่อพวกเธอทั้งหลาย ติดต่อไม่ขาดระยะอยู่  
 เหมือนกันว่า “ถ้าอย่างไร เราคงได้ช่อง ไม่ทางตาก็ทางหู  
 หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ”, ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายอยู่เถิด; ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย, หรือได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว จงอย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการรวบถือทั้งหมด, อย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการแยกถือเป็นส่วนๆ เลย, สิ่งที่เป็นบาปอกุศล คือ อภิชณา (โลภอยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความเป็นทุกข์ใจ) จะพึงไหลไปตามบุคคลผู้ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีเหล่าใดเป็นเหตุ, พวกเธอทั้งหลาย จงปฏิบัติเพื่อการปิดกั้นอินทรีนั้นไว้, พวกเธอทั้งหลาย จงรักษาและถึงความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เถิด.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกาลใด พวกเธอทั้งหลาย จักเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายอยู่; ในกาลนั้น มารผู้ใจบาป จักไม่ได้ช่องแม้จากพวกเธอทั้งหลาย และ จักต้องหลีกไปเอง, เหมือนสุนัขจิ้งจอกไม่ได้ช่องจากเต่า ก็หลีกไปเอง ฉะนั้น.

“แต่หาตอวัยะไว้ในกระตอง ฉันไต,  
ภิกษุ พึงตั้งมโนวิตก (ความตริตริกทางใจ)  
ไว้ในกระตอง ฉันนั้น,  
เป็นผู้ที่ตัตถหาและทิกฐิไม่อิงอาศัยได้,  
ไม่เบียดเบียนผู้อื่น,  
ไม่กล่าวร้ายต่อใครทั้งหมด,  
เป็นผู้ดับสนิทแล้ว” ดังนี้แล.

สพพ. ส. ๑๘/๒๒๒-๒๒๓/๓๒๐-๓๒๑.

๙

## ตั้งจิตในกายคตาสติ เสมือนบุรุษผู้ถือหม้อน้ำมัน

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนหม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า มีนางงามในชนบทพึงประชุมกัน ก็นางงามในชนบทนั้น น่าดูอย่างยิ่งในการพ้อนรำ น่าดูอย่างยิ่งในการขับร้อง หม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า นางงามในชนบทจะพ้อนรำ ขับร้อง พึงประชุมกันยิ่งขึ้นกว่าประมาณครั้งนั้น บุรุษผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย ปรารถนาความสุข เกลียดทุกข์ พึงมากล่าวกะหม่อมหาชนนั้นอย่างนี้ว่า

“บุรุษผู้เจริญ ! ท่านพึงนำภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยมนี้ไปในระหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบท และจักมีบุรุษเจ้าตาบตามบุรุษผู้นำหม้อน้ำมันนั้นไปข้างหลัง ๆ บอกว่า ท่านจักทำน้ำมันนั้นหกแม้หน้อยหนึ่งในที่ใด ศีรษะของท่านจักขาดตกลงไปในที่นั้นทีเดียว”.

ภิกษุทั้งหลาย ! เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้น  
เป็นอย่างไร ? บุรุษผู้นั้นจะไม่ใส่ใจภาชนะน้ำมันโน้น  
แล้วพึงประมาทในภายนอกเที่ยวหรือ.

“ไม่เป็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า !”.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราทำอุปมานี้ เพื่อให้เข้าใจ  
เนื้อความนี้ชัดขึ้น เนื้อความในข้อนี้มีอย่างนี้แล คำว่า  
“ภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยม” เป็นชื่อของ “กายคตาสติ”.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้  
เธอทั้งหลาย พึงทำการศึกษาอย่างนี้ว่า

กายคตาสติ จักเป็นของอันเราเจริญแล้ว กระทำ  
ให้มากแล้ว กระทำให้เป็นตั้งยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง  
กระทำไม่หยุด สัมสมแล้ว ปรารถดีแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย !  
เธอทั้งหลาย พึงทำการศึกษาอย่างนี้.

ภิกษุทั้งหลาย !

ชนเหล่าใด ไม่บริโภคกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมไม่บริโภคอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย !

ชนเหล่าใด บริโภคกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมบริโภคอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย !

ชนเหล่าใด ประมาทกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่า ประมาทอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย !

ชนเหล่าใด ไม่ประมาทกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่า ไม่ประมาทอมตะ ดังนี้ แล.

มหาวาร. สํ ๑๗/๒๒๖-๒๒๗/๗๖๔-๗๖๖.

เอก. อ. ๒๐/๕๗/๒๓๕,๒๓๗.

# อานาปานสติ



๑๐

## อานิสงส์สูงสุด แห่งอานาปานสติ ๒ ประการ

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ  
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มาก  
แล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า  
หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ  
ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้นมีสติหายใจเข้า  
มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง (สพุกายปฏิสัเวตี) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ (ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ (ปีติปฏิสัเวตี) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข (สุขปฏิสัเวตี) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร (จิตตสงฺขารปฏิสัเวตี) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ (ปสฺสมภฺยํ จิตตสงฺขารํ) หายใจเข้า”,  
ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต (จิตตปฏิสัเวที) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง (อภิบุปโมทย จิตต) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น (สมาทห จิตต) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ (วิโมจย จิตต) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ (อนิจจานุสัสสี) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ (วิราคานุสัสสี) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ (นิโรธานุสฺส) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ (ภฺนินิสฺสคฺคานุสฺส) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้;

คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน

หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

## ๑๑

เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้  
 สติปัฏฐาน ๔ โภชณงค์ ๗  
 วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอันเอกนั้นมืออยู่ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์; ครั้นธรรมทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์; ครั้นธรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมอันเอก ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์; สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโภชณงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์; โภชณงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

## อานาปานสติบริบูรณ์ ยอมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร  
ให้รับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ  
หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

ย้อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

ย้อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าว การทำในใจเป็น อย่างดีต่อลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็น เวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

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

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโหมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มิได้แก่บุคคลผู้มีสติอันสั่นคลอนแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น  
ยอมชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

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

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

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง  
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น  
ผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิขมาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำสติปฏิฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้.

## สติปัญญาบริบูรณ์ ยอมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็สติปัญญาทั้ง ๔ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ทั้ง ๗  
ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นภายในภายใน  
อยู่เป็นประจำก็ดี; เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย  
อยู่เป็นประจำก็ดี; เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำก็ดี;  
เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำก็ดี; มี  
ความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและ  
โทมนัสในโลกออกเสียได้; สมัยนั้นสติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว  
ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้ง  
ไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์  
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถนาแล้ว; สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่า  
ยอมเจริญสติสัมโพชฌงค์; สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของ  
ภิกษุนั้น เชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ; ภิกษุนั้น

เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ชื่อว่าย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพิ่น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือกเพิ่น ใคร่ครวญธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา, สมัยนั้น อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญอัมมวิจยสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเพิ่น ใคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ชื่อว่าเป็นธรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อน อันภิกษุผู้เลือกเพิ่น ใคร่ครวญในธรรมนั้นด้วยปัญญา, สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปีติอันเป็นนิรามิส ก็เกิดขึ้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ปิติดอันเป็นนิรามิส เกิดขึ้น แก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว, สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าย่อม เจริญปิติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ เชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีใจ ประกอบด้วยปิติ แม่กายก็รำงับ แม่จิตก็รำงับ.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิต ของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปิติ ย่อมรำงับ, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง การเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกาย อันรำงับแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น, สมัยนั้น สมภาติ- สัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญสมภาติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสมภาติ- สัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุหนึ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้ว  
อย่างนั้นเป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่ง  
เฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี, สมัยนั้น  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว,  
สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง  
การเจริญ.

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗  
ให้บริบูรณ์ได้.

## โพชฌงค์บริบูรณ์

### ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงจะทำวิชาและวิมุตติให้  
บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ)  
อันน้อมไปเพื่อโอสัสคคะ (ความสละ, ความปล่อย);

ย่อมเจริญ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสัสคคะ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสัสคคะ;

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสัสคคะ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
 อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;  
 ย่อมเจริญ สมภาติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
 อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;  
 ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
 อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;  
 ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว  
 ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้  
 บริบูรณ์ได้, ดังนี้.

มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๔/๑๔๐๒-๑๔๐๓.

(หมายเหตุผู้รวบรวม : พระสูตรที่ทรงตรัสเหมือนกันกับพระสูตรข้างบนนี้  
 ยังมีอีกคือ ปฐมอนันตสูตร มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๑๗-๔๒๓/๑๓๘๑-๑๓๙๘.  
 ทุติยานันตสูตร มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๓-๔๒๔/๑๓๙๙-๑๔๐๑. ทุติยภิกขุสูตร  
 มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๕/๑๔๐๔-๑๔๐๕.).

ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุ  
“นิพพาน”



๑๒  
ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก้การบรรลุนิพพาน  
(นัยที่ ๑)

ภิกษุทั้งหลาย ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่  
สบายแก้การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟัง  
จงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุทั้งหลาย ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก้การ  
บรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญูญาณ ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า ไม่เที่ยง;

ย้อมเห็นซึ่ง เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ  
เป็นอกุทขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส  
เป็นปัจจัย ว่า ไม่เที่ยง.

(ในกรณีแห่ง โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น)  
กายะ (กาย) และมนะ (ใจ) ก็ได้ตรัสต่อไปด้วยข้อความอย่าง  
เดียวกัน ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น).

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้แล คือปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

๑๓

ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก้การบรรลุนิพพาน  
(นัยที่ ๒)

ภิกษุทั้งหลาย ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่  
สบายแก้การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟัง  
จงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุทั้งหลาย ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก้การ  
บรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า เป็นทุกซ์;  
ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า เป็นทุกซ์;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณ ว่า เป็นทุกซ์;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า เป็นทุกซ์;

ย่อมเห็นซึ่ง เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ  
เป็นอกุศลสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส  
เป็นปัจจัย ว่า เป็นทุกข์.

(ในกรณีแห่ง โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น)  
กายะ (กาย) และมนะ (ใจ) ก็ได้ตรัสต่อไปด้วยข้อความอย่างเดียวกัน  
ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น).

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้แล คือปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

๑๔

ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
 แก่การบรรลุนิพพาน  
 (นัยที่ ๓)

ภิกษุทั้งหลาย ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่  
 สบายแก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟัง  
 จงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุทั้งหลาย ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การ  
 บรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า เป็นอนัตตา;

ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า เป็นอนัตตา;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณ ว่า เป็นอนัตตา;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า เป็นอนัตตา;

ย่อมเห็นซึ่ง เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ  
เป็นอกุศลสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส  
เป็นปัจจัย ว่า เป็นอนัตตา.

(ในกรณีแห่ง โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น)  
กายะ (กาย) และมนะ (ใจ) ก็ได้ตรัสต่อไปด้วยข้อความอย่างเดียวกัน  
ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น).

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้แล คือปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

## ๑๕

## ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย แก้การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๔)

ภิกษุทั้งหลาย ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก้การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟังจงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุทั้งหลาย ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก้การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอจะสำคัญความข้อนี้อะไร : จักขุเที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

“ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า !”.

สิ่งใดไม่เที่ยง, สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า ?

“เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า !”.

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา, ควรหรือหนอที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า “นั่นของเรา (อัตต มม), นั่นเป็นเรา (เอโสหฺมสมฺมิ), นั่นเป็นอัตตาของเรา (เอโส เม อตฺตตา)” ดังนี้ ?

“ไม่ควรตามเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า !”.

(ต่อไป ได้ตรัสถามและภิกษุตอบ เกี่ยวกับ รูป...จักขุ-  
วิญญาณ...จักขุสัมผัส...จักขุสัมผัสสชาเวทนา, ซึ่งมีข้อความอย่าง  
เดียวกันกับในกรณีแห่งจักขุนั้นทุกประการ ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น  
เมื่อตรัสข้อความในกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดจักขุ  
จบลงดังนี้แล้ว ได้ตรัสข้อความในกรณีแห่ง อายตนิภธรรมหมวด  
โสตะ หมวดมานะ หมวดชีวหา หมวดกายะ และหมวดমনะ  
ต่อไปอีก ซึ่งมีข้อความที่ตรัสอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่ง  
อายตนิภธรรมหมวดจักขุนั้นทุกประการ ต่างกันแต่เพียงชื่อเท่านั้น  
ผู้ศึกษาพึงเทียบเคียงได้เอง).

ภิกษุทั้งหลาย ! อริยสาวกผู้มีการสดับ เมื่อเห็นอยู่  
อย่างนี้

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน รูป;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุวิญญาณ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุสัมผัส;

ย่อมเบื่อหน่ายใน เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์  
หรือเป็นอทุกข์มสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะ  
จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย;

(ในกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดโสตะ ฆานะ ชิวหา  
กายะ มนะ ก็ได้ตรัสต่อไปอีก โดยนัยอย่างเดียวกันกับกรณีแห่ง  
อายตนิภธรรมหมวดจักขุนี้);

เมื่อเบือนหน้า ย่อม คลายกำหนด;  
เพราะคลายกำหนด ย่อม หลุดพัน;  
เมื่อหลุดพันแล้ว ย่อมมี ญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพันแล้ว.  
อริยสาวกนั้น ย่อม รู้ชัดว่า  
“ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว  
กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว  
กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก”.

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้แล คือ ปฏิปทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

## ๑๖

## กระจายเสีย ซึ่งผัสสะ

ภิกษุทั้งหลาย !

วิญญาณย่อมนมีขึ้น เพราะอาศัยธรรม ๒ อย่าง.

สองอย่างอะไรเล่า ? สองอย่างคือ :-

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะอาศัยซึ่ง จักขุ ด้วย ซึ่ง รูปทั้งหลาย ด้วย จักขุวิญญาณ จึงเกิดขึ้น. จักขุเป็น สิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น; รูปทั้งหลายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไป โดยประการอื่น : ธรรมทั้งสอง (จักขุ+รูป) อย่างนี้แล เป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น; จักขุวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย ประการอื่น; เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความ เกิดขึ้นแห่งจักขุวิญญาณ, แม้ เหตุ อันนั้น แม้ ปัจจัย อันนั้น

ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไป  
โดยประการอื่น. ภิกษุทั้งหลาย ! จักขุวิญญาณเกิดขึ้นแล้ว  
เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้ จักขุวิญญาณจักเป็นของ  
เที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุทั้งหลาย ! ความประจวบพร้อม ความ  
ประชุมพร้อม ความมาพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลาย  
(จักขุ+รูป+จักขุวิญญาณ) ๓ อย่าง เหล่านี้ อันใดแล;  
ภิกษุทั้งหลาย ! อันนี้เราเรียกว่า จักขุสัมผัส. ภิกษุ  
ทั้งหลาย ! แม้ จักขุสัมผัส ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความ  
แปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. เหตุอันใดก็ตาม  
ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งจักขุสัมผัส,  
แม้ เหตุ อันนั้น แม้ ปัจจัย อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่  
ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.  
ภิกษุทั้งหลาย ! จักขุสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัยปัจจัย  
ที่ไม่เที่ยงดังนี้ จักขุสัมผัสจักเป็นของเที่ยง มาแต่ไหน.

ภิกษุทั้งหลาย ! บุคคลที่ผัสสะกระทบแล้วย่อม  
รู้สึก (เวทติ), ผัสสะกระทบแล้วย่อม คิด (เจตติ), ผัสสะ  
กระทบแล้วย่อมจำได้หมายรู้ (สณฺหาตติ) : แม้ธรรมทั้งหลาย  
(เวทนา, เจตนา, สัญญา) อย่างนี้เหล่านี้ ก็ล้วนเป็นสิ่งที่หวนไหว  
ด้วย อาหารด้วย ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไป  
โดยประการอื่น;

(ในกรณีแห่งโสทวิญญานก็ดี, มานวิญญานก็ดี, ชิวหา-  
วิญญานก็ดี, กายวิญญานก็ดี, ก็มีนัยเดียวกัน).

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะอาศัยซึ่ง มโนด้วย ซึ่ง  
ธรรมารมณฺ์ทั้งหลายด้วย มโนวิญญาน จึงเกิดขึ้น.  
มโนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไป  
โดยประการอื่น; ธรรมารมณฺ์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น :  
ธรรมทั้งสอง (มโน+ธรรมารมณฺ์) อย่างนี้แล เป็นสิ่งที่  
หวนไหวด้วย อาหารด้วย ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน  
มีความเป็นไปโดยประการอื่น; มโนวิญญานเป็นสิ่งที่  
ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น;

เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโนวิญญาณ, แม้ เหตุ อันนั้น แม้ ปัจจัย อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. ภิกษุทั้งหลาย! มโนวิญญาณเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้ มโนวิญญาณจักเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุทั้งหลาย! ความประจวบพร้อม ความประชุมพร้อม ความมาพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลาย (มโน+ธรรมารมณฺ์+มโนวิญญาณ) ๓ อย่าง เหล่านี้ อันใดแล; ภิกษุทั้งหลาย! อันนี้เราเรียกว่า มโนสัมผัส. ภิกษุทั้งหลาย! แม้มโนสัมผัส ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโนสัมผัส, แม้ เหตุ อันนั้น แม้ ปัจจัย อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. ภิกษุทั้งหลาย! มโนสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้ มโนสัมผัสจักเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุทั้งหลาย ! บุคคลที่ผัสสะกระทบแล้วย่อม  
รู้สึก (เวเทติ), ผัสสะกระทบแล้วย่อม คิด (เจเตติ),  
ผัสสะกระทบแล้วย่อม จำได้หมายรู้ (สณฺขานาติ) : แม่  
ธรรมทั้งหลาย (เวทนา, เจตนา, สันฺญา) อย่างนี้เหล่านี้  
ก็ล้วนเป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย ไม่เพียง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

สพพ. ส. ๑๘/๘๕/๑๒๔-๗.

## ๑๗

## เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยวิธีลัด

ภิกษุทั้งหลาย !

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุ ตามที่เป็นจริง;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง รูปทั้งหลาย ตามที่เป็นจริง;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุวิญญาณ ตามที่เป็นจริง;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุสัมผัส ตามที่เป็นจริง;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง เวทนา อันเกิดขึ้นเพราะ  
 จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม อทุกขมสุขก็ตาม,  
 ตามที่เป็นจริง; บุคคล ย่อมไม่กำหนดยินดี ในจักขุ,  
 ย่อมไม่กำหนดยินดี ในรูปทั้งหลาย, ย่อมไม่กำหนดยินดี  
 ในจักขุวิญญาณ, ย่อมไม่กำหนดยินดี ในจักขุสัมผัส,  
 ย่อมไม่กำหนดยินดี ในเวทนา อันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส  
 เป็นปัจจัย สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม อทุกขมสุขก็ตาม.

เมื่อบุคคลนั้นไม่กำหนดยินดีแล้ว ไม่ประกอบ  
 พร้อมแล้ว ไม่หลงใหลแล้ว มีปกติเห็นโทษอยู่;

ปัญญาทานชั้นนี้ ย่อมถึงซึ่งความไม่ก่อกวนอีกต่อไป และ ตัณหา อันเครื่องนำมาซึ่งภพใหม่ ประกอบอยู่ด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน ทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ ของบุคคลนั้น ย่อมละไป. *ความกระวนกระวาย* ทางกายและทางจิต ก็ละไป; *ความแผลดเผา* ทางกายและทางจิต ก็ละไป; *ความเร่าร้อน* ทางกายและทางจิต ก็ละไป; บุคคลนั้นย่อมเสวยความสุขทั้งทางกายและทางจิต

ทัญญิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาทัญญิ

ความดำริของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น

เป็น สัมมาสังกัปปะ,

ความเพียรของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น

เป็น สัมมาวายามะ,

สติของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาสติ,

สมาธิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาสมาธิ.

ส่วน กายกรรม วจีกรรม และอาชีวะ ของเขา

บริสุทธิมาแล้วแต่เดิม; (ตั้งนั้นเป็นอันว่า สัมมากรรมันตะ  
สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ มีอยู่แล้วอย่างเต็มที่ ในบุคคล  
ผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น).

ด้วยอาการอย่างนี้ เป็นอันว่า

อริยอัฏฐังคิกมรรค (อริยมรรคมีองค์ ๘) แห่ง  
บุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น ย่อมถึงซึ่งความบริบูรณ์  
แห่งภavana ด้วยอาการอย่างนี้.

เมื่อเขาทำอริยอัฏฐังคิกมรรคให้เจริญอยู่  
อย่างนี้ สติปัญฐานสี่ ... สัมมปปธานสี่ ... อิทธิบาทสี่ ...  
อินทรียห้า ... พละห้า ... โพชฌงค์เจ็ด ... ย่อมถึงความ  
งอกงามบริบูรณ์ได้แท้. ธรรมสองอย่างของเขาคือ  
สมณะและวิปัสสนา ชื่อว่าเข้าคู่กันได้อย่างแน่นแฟ้น...

(ในกรณีแห่ง โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น)  
กายะ (กาย) และมนะ (ใจ) ก็ได้ตรัสต่อไปด้วยข้อความอย่างเดียวกัน).

## ๑๘

# เมื่อไม่มีมา ไม่มีไป

## ย่อมไม่มีเกิด และไม่มีดับ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงชักชวนภิกษุทั้งหลาย ด้วยอัมมิกถาอันเนื่องเฉพาะด้วยนิพพาน, ได้ทรงเห็นว่า ภิกษุทั้งหลายสนใจฟังอย่างยิ่ง จึงได้ตรัสพระพุทธอุทานขึ้น ในเวลานั้น ว่า :-

ความหวั่นไหว ย่อมมี

แก่บุคคลผู้อันค้นหาและทิวฏฐิอาศัยแล้ว

(นิสฺสิตฺตสฺส จลิตํ)

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มี

แก่บุคคลผู้อันค้นหาและทิวฏฐิไม่อาศัยแล้ว

(อนิสฺสิตฺตสฺส จลิตํ นตฺถิ)

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี, ปัสสัทธิย่อมมี

(จลิตเเต อสตี ปสฺสทฺธิ)

เมื่อปัสสัทธิมี, นติ (ความน้อมไป) ย่อมไม่มี  
(ปัสสทุธิยา สติ นติ น โหติ)

เมื่อนติไม่มี, อาคตคคิตติ (การมาและการไป) ย่อมไม่มี  
(นติยา อสติ อาคตคคิตติ น โหติ)

เมื่ออาคตคคิตติไม่มี,  
จตุปปาตะ (การเคลื่อนและการเกิดขึ้น) ย่อมไม่มี  
(อาคตคคิตติยา อสติ จตุปปาโต น โหติ)

เมื่อจตุปปาตะไม่มี, อะไร ๆ ก็ไม่มีในโลกนี้  
ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง  
(จตุปปาเต อสติ เนวอิ น หุรัม อุกภมมุตเร)

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกขัลละ.  
(เอเสวนุโต ทุกขสฺส)

สักแต่ว่า...



## ๑๙

## สักแต่ว่า...

(นัยที่ ๑)

พาหิยะ ! เมื่อใดเธอ  
 เห็นรูปแล้ว สักว่าเห็น,  
 ได้ฟังเสียงแล้ว สักว่าฟัง,  
 ได้กลิ่น, ลิ้มรส, สัมผัสทางผิวกาย,  
 ก็สักว่าดม, ลิ้ม, สัมผัส,  
 ได้รู้แจ้งธรรมารมณ์ ก็สักว่าได้รู้แจ้งแล้ว;

เมื่อนั้น “เธอ” จักไม่มี.  
 เมื่อใด “เธอ” ไม่มี;  
 เมื่อนั้นเธอก็ไม่ปรากฏในโลกนี้,  
 ไม่ปรากฏในโลกอื่น,  
 ไม่ปรากฏในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง :  
 นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ.

๒๐

## สักแต่ว่า...

(นัยที่ ๒)

“ข้าแต่พระองค์เจริญ ! ข้าพระองค์เป็นคนชรา เป็นคนแก่คนเฒ่ามานานผ่านวัยมาตามลำดับ. ขอพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมโดยย่อ ขอพระสุคตจงทรงแสดงธรรมโดยย่อ ในลักษณะที่ข้าพระองค์จะพึงรู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ในลักษณะที่ข้าพระองค์จะพึงเป็นทายาทแห่งภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด พระเจ้าข้า !”.

มาลुकยบุตร ! ท่านจะสำคัญความข้อนี้อะไร คือ รูปทั้งหลาย อันรู้สึกกันได้ทางตา เป็นรูปที่ท่านไม่ได้เห็น ไม่เคยเห็น ที่ท่านกำลังเห็นอยู่ก็ไม่มี ที่ท่านคิดว่าท่านควรจะได้เห็นก็ไม่มี ดังนี้แล้ว ความพอใจก็ดี ความกำหนดก็ดี ความรักก็ดี ในรูปเหล่านั้น ย่อมมีแก่ท่านหรือ ?

“ข้อนั้น หามิได้พระเจ้าข้า !”.

(ต่อไปนี้ได้มีการตรัสถามและการทูลตอบในทำนองเดียวกันนี้ ทุกตัวอักษร ผิดกันแต่ชื่อของสิ่งที้นำมากล่าว คือในกรณีแห่งเสียง อันรู้สึกกันได้ทางหู ในกรณีแห่ง กลิ่นอันรู้สึกกันได้ทางจมูก

ในกรณีแห่ง รสอันรู้สึกกันได้ทางลิ้น ในกรณีแห่ง โผฏฐัพพะอัน  
รู้สึกกันได้ทางผิวกาย และในกรณีแห่ง ธรรมารมณ์อันรู้สึกกันได้  
ทางใจ).

มาลुकฺยกัษฺบุตร ! ในบรรดาสิ่งที่ท่าน ฟังเห็น  
ฟังฟัง ฟังรู้สึก ฟังรู้แจ้งเหล่านั้น;

ใน สิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น;

ใน สิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าได้ยิน;

ใน สิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว (ทางจมูก, ลิ้น, กาย)

จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก;

ใน สิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว (ทางวิญญาณ)

ก็จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง.

มาลुकฺยกัษฺบุตร ! เมื่อใดแล ในบรรดาธรรมเหล่านั้น :  
เมื่อ สิ่งที่ท่านเห็นแล้ว สักว่าเห็น, สิ่งที่คุณฟังแล้ว สักว่าได้ยิน,  
สิ่งที่คุณรู้สึกแล้ว สักว่ารู้สึก, สิ่งที่คุณรู้แจ้งแล้ว สักว่ารู้แจ้ง,  
ดังนี้แล้ว;

มาลुकฺยกัษฺบุตร ! เมื่อนั้น ตัวท่านย่อมไม่มี  
เพราะเหตุนี้;

มาลुकัยบุตร ! เมื่อใดตัวท่านไม่มีเพราะ  
เหตุ นั้น, เมื่อนั้น ตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้น ๆ;

มาลुकัยบุตร ! เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้น ๆ,  
เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น  
ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง :

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความ  
แห่งภาษิตอันพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วโดยย่อนี้ ได้โดยพิสดาร  
ดังต่อไปนี้ :-

เห็นรูปแล้ว สติหลงลืม ทำในใจซึ่งรูปนิมิตว่า  
น่ารัก มีจิตกำหนดแก่กล้าแล้ว เสวยอารมณ์นั้นอยู่  
ความสยบมัวเมา ย่อมครอบงำบุคคลนั้น. เวทนาอัน  
เกิดจากรูปเป็นเหตุแห่งประการ ย่อมเจริญแก่เขา  
อกิษณาและวิหิงสา ย่อมเข้าไปกลุ้มรมุขจิตของเขา.  
เมื่อสะสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ท่านกล่าวว่า ยังไกลจากนิพพาน.

(ในกรณีแห่งการฟังเสียง ตมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง  
โณภูฏัพพะด้วยกาย รู้สึกธรรมารมณ์ด้วยใจ ก็มีข้อความที่กล่าวไว้  
อย่างเดียวกัน).

บุคคลนั้นไม่กำหนดในรูปทั้งหลาย เห็นรูปแล้ว มีสติเฉพา มีจิตไม่กำหนดเสวยอารมณ์อยู่ ความสยบมัวเมาย่อมไม่ครอบงำบุคคลนั้น. เมื่อเขาเห็นอยู่ซึ่งรูปตามที่เป็นจริง เสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ก็สิ้นไปๆ ไม่เพิ่มพูนขึ้น เขามีสติประพฤติดูด้วยอาการอย่างนี้, เมื่อไม่สะสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ท่านกล่าวว่าอยู่ใกล้ต่อนิพพาน.

(ในกรณีแห่งการฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง โภจทรัพย์ด้วยกาย รู้สึกธรรมารมณ์ด้วยใจ ก็มีข้อความที่กล่าวไว้อย่างเดียวกัน).

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งภษิตอันพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วโดยย่อนี้ ได้โดยพิสดารอย่างนี้ พระเจ้าข้า !”.

พระผู้มีพระภาค ทรงรับรองความข้อนั้น ว่าเป็นการถูกต้อง. ท่านมาลุงกัยบุตรหลีกออกสู่ที่สงัด กระทำความเพียรได้เป็นอรหันต์องค์หนึ่งในศาสนานี้.

สติปัญญา ๔



## ๒๑

## มีสติ มีสัมปชัญญะ รอคอยการตาย

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติ มีสัมปชัญญะ

เมื่อรอคอยการทำกาละ :

นี่เป็น อนุสาสนีของเราสำหรับพวกเธอทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุ เป็นผู้มีสติ เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร  
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้;

เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ...;

เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ...;

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณา  
และโทมนัสในโลกออกเสียได้. อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย !  
เรียกว่า ภิกษุเป็นผู้มีสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุ เป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะ เป็น  
อย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

เป็นผู้รู้ตัวรอบคอบในการก้าวไปข้างหน้า การ  
ถอยกลับไปข้างหลัง, การแลดู การเหลียวดู, การคู้ การเหยียด,  
การทรงสังฆาฏิ บาตร จีวร, การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม,  
การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ, การไป การหยุด, การนั่ง การนอน,  
การหลับ การตื่น, การพูด การนิ่ง. อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย !  
เรียกว่า ภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะ

เมื่อรอกอยการทำกาละ :

นี้แล เป็นอนุศาสนีของเราสำหรับพวกเธอทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าเมื่อภิกษุ มีสติ มีสัมปชัญญะ  
ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้วในธรรม  
อยู่อย่างนี้, สุขเวทนา เกิดขึ้น ไชริ์; เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า  
“สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แต่สุขเวทนานี้ อาศัยเหตุ  
ปัจจัยจึงเกิดขึ้นได้ไม่อาศัยเหตุปัจจัยแล้วหาเกิดขึ้นได้ไม่.

อาศัยเหตุปัจจัยอะไรเล่า ? อาศัยเหตุปัจจัยคือ กายนี้ นั่นเอง ก็กายนี้ ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกาย ซึ่งไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ดังนี้แล้ว จักเป็นสุขเวทนาที่เที่ยง มาแต่ไหน” ดังนี้. ภิกษุ นั้น เป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่ ตามเห็นความเสื่อม ความจางคลายอยู่ ตามเห็นความดับไป ความสลัดคืนอยู่ในกายและในสุขเวทนา. เมื่อเธอเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยง (เป็นต้น) อยู่ในกายและในสุขเวทนา อยู่ดังนี้, เธอย่อมละเสียได้ ซึ่ง ราคะนุสัย ในกายและในสุขเวทนานั้น.

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

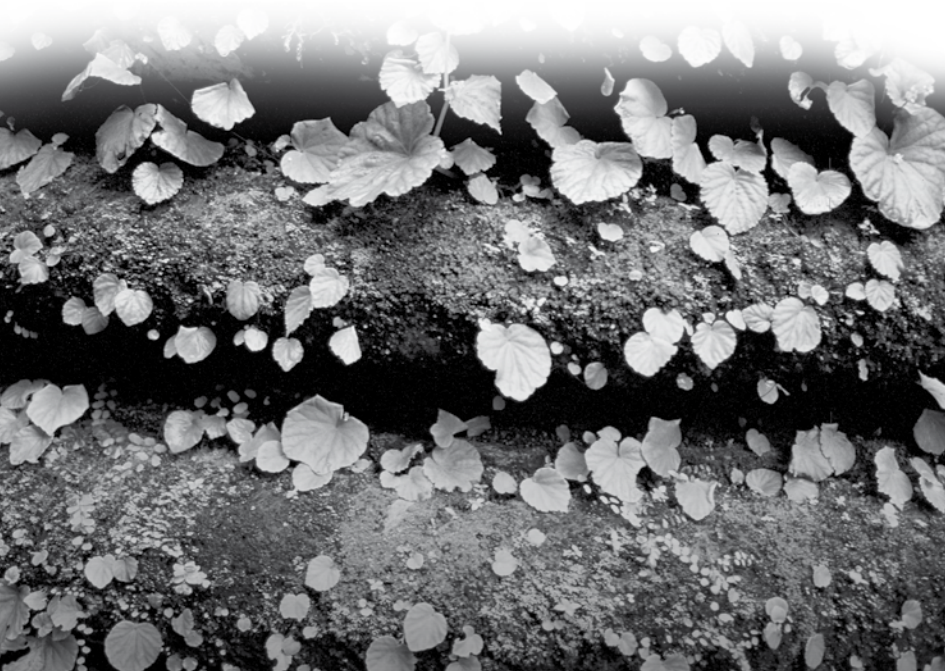
ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย สุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจากกิเลส อันเกิดจากเวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวย ทุกขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจากกิเลสอันเกิดจาก เวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวย อทุกขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจากกิเลส อันเกิดจาก เวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวยเวทนานั้น. ภิกษุ นั้น เมื่อเสวย เวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเรา เสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ; เมื่อเสวย เวทนาอัน มีชีวิตเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิต เป็นที่สุตรอบ. เธอย่อม รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเรา ไม่เพิลิตเพลินแล้ว จักเป็นของเย็นในอิตตภาพนั้นนั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลาย แห่งกาย ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน ได้อาศัยน้ำมันและไส้แล้วก็ลุกโพลงอยู่ได้, เมื่อขาดปัจจัย เครื่องหล่อเลี้ยง เพราะขาดน้ำมันและไส้แล้ว ย่อมดับลง, นี้ฉันใด; ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้ก็ฉันนั้น คือภิกษุ เมื่อเสวย

เวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ, ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ ดังนี้. เมื่อเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ ดังนี้. (เป็นอันว่า) ภิกษุ นั้นย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่เพลิตเพลินแล้ว จักเป็นของเย็นในอรรถภาพนี้นั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.

สพพ. ส. ๑๘/๒๖๐-๒๖๔/๓๗๔-๓๘๑.

# การละอวิชาโดยตรง



## ๒๒

## ธรรมทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น

ภิกษุรูปหนึ่ง ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าดังนี้  
ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ธรรมอย่างหนึ่ง มีอยู่หรือไม่หนอ  
ซึ่งเมื่อภิกษุละได้แล้ว อวิชชาย่อมละไป วิชชาย่อมเกิดขึ้น  
พระเจ้าข้า ?”.

ภิกษุ ! ธรรมอย่างหนึ่ง มีอยู่แล ... ฯลฯ...

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ธรรมอย่างหนึ่ง นั่นคืออะไร  
เล่าหนอ ... ฯลฯ...?”

ภิกษุ ! อวิชชานั้นแล เป็นธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่ง  
เมื่อภิกษุละได้แล้ว อวิชชาย่อมละไป วิชชาย่อมเกิดขึ้น.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เมื่อภิกษุรู้้อยู่อย่างไร เห็นอยู่  
อย่างไร อวิชชาจึงจะละไป วิชชาจึงจะเกิดขึ้น พระเจ้าข้า ?”.

ภิกษุ ! หลักธรรมอันภิกษุในกรณีนี้ได้สดับแล้ว  
ย่อมมีอยู่ว่า

“สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น  
(ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา) (สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินเวสาย)” ดังนี้.

ภิกษุ ! ถ้าภิกษุได้สดับหลักธรรมข้อนี้เป็นอย่างนี้ว่า  
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น  
ดังนี้แล้ว ไชรั,

ภิกษุนั้นย่อมรู้ยิ่งซึ่งธรรมทั้งปวง;

ครั้นรู้ยิ่งซึ่งธรรมทั้งปวงแล้ว,

ย่อมรอบรู้อันซึ่งธรรมทั้งปวง;

ครั้นรอบรู้อันซึ่งธรรมทั้งปวงแล้ว, ภิกษุนั้น

ย่อมเห็นซึ่ง นิमितทั้งหลายของสิ่งทั้งปวง

โดยประการอื่น :

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ โดยประการอื่น;

ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย โดยประการอื่น;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาน โดยประการอื่น;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส โดยประการอื่น;

ย่อมเห็นซึ่งเวทนาอันเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย โดยประการอื่น.

(ในกรณีแห่งโสตะกัถิ ฆานะกัถิ ชิวหากัถิ กายะกัถิ มโนกัถิ และธรรมทั้งหลายที่สัมปยุตต์ด้วยโสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมโน นั้น ๆ กัถิ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ มีนัยอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งการเห็นจักขุ และธรรมทั้งหลายที่สัมปยุตต์ด้วยจักขุ).

ภิกษุ ! เมื่อภิกษุรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้แล อวิชาจึงจะละไป วิชาจึงจะเกิดขึ้น.

## ๒๓

## การเห็นซึ่งความไม่เที่ยง

ภิกษุรูปหนึ่ง ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าดังนี้  
ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ธรรมอย่างหนึ่ง มีอยู่หรือไม่หนอ  
ซึ่งเมื่อภิกษุละได้แล้ว อวิชชาจะละไป วิชชาจะเกิดขึ้น  
พระเจ้าข้า ?”

ภิกษุ ! เมื่อภิกษุรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งจักขุ โดย ความ  
เป็นของไม่เที่ยง, อวิชชาจึงจะละไป วิชชาจึงเกิดขึ้น;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งรูปทั้งหลาย ... ฯลฯ...;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งจักขุวิญญาณ ... ฯลฯ...;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งจักขุสัมผัส ... ฯลฯ...;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งเวทนา อันเป็นสุขก็ตาม  
เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้นเพราะ  
จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความเป็นของไม่เที่ยง, อวิชชา  
จึงจะละไป วิชชาจึงจะเกิดขึ้น;

(ในกรณีแห่งโสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมโน ทุกหมวด  
มีข้อความอย่างเดียวกัน).

ภิกษุ ! เมื่อภิกษุรู้้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้  
อวิชาจึงจะละไป วิชาจึงจะเกิดขึ้น.

สพพ. สํ. ๑๘/๖๑-๖๒/๙๕.

ปฏิบัติเพื่อบรรลุผลของ  
คนเจ็บไข้ และบุคคลทั่วไป



## ๒๔

# ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของคนเจ็บไข้

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้า ธรรม ๕ ประการ ไม่เว้น  
ห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เข้าผู้นั้นพึงหวังได้ คือ เขาจักกระทำ  
ให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้  
เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง  
ในทิฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว.

ธรรม ๕ ประการนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุ : -

๑. เป็นผู้มิปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่  
(อสุภานุปัสสี กาเย วิหริติ)
๒. เป็นผู้มีความสำคัญว่าปฏิกุลในอาหาร อยู่  
(อาหาเร ปฏิกุลสณฺณี)

๓. เป็นผู้มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง อยู่  
(สพฺพโลก อนภิตตสญฺญี)
๔. เป็นผู้ไม่ปรารถนาเห็นว่ามีเกียรติยศในสังขารทั้งปวง อยู่  
(สพฺพสงฺขารสฺส อนิจฺจานุปสฺสึ)
๕. มีมรณสัจฺญาอันเขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน อยู่.  
(มรณสญฺญา โข ปนสฺส อชฺฌตฺตํ สุปฺภุจิตา โทติ)

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้  
ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด ข้อนี้  
เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือเขาจักกระทำให้แจ้งได้  
ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะ  
ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง  
ในทิวรรณนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ ต่อกาลไม่นานเทียว.

ปญฺจก. ย. ๒๒/๑๖๐-๑๖๑/๑๒๑.

## ๒๕

# ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๑)

ภิกษุทั้งหลาย ! บุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม เจริญกระทำให้มาก ซึ่งธรรม ๕ ประการ; ผู้นั้น พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ในบรรดาผลทั้งหลาย สองอย่าง กล่าวคือ อรหัตตผลในทิวธรรม (ภพปัจจุบัน) นั้นเทียว, หรือว่า อนาคามิผล เมื่อยังมีอุปาทิ (เชื้อ) เหลืออยู่.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๕ ประการนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

๕ ประการ คือ ภิกษุ ในกรณีนี้ : -

๑. มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในภายในนั้นเทียว เพื่อเกิดปัญญา รู้ความเกิดขึ้นและดับไปแห่งธรรมทั้งหลาย

(อชมตตถุญญเวย สติ สุปฺภูจิตา โหติ ธมฺมานํ อุกฺทยตฺตคคามินิยา  
ปญฺญา);

**๒. มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย**

(อสุภานุปัสสี กาเย วิหริติ)

**๓. มีความสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร**

(อาหาเร ปฏิภูลสณฺณี)

**๔. มีความสำคัญว่าในโลกทั้งปวงไม่มีอะไรที่น่ายินดี**

(สพฺพโลเก อนภิตสณฺณี)

**๕. มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง**

(สพฺพสงฺขารेषु อนิจฺจานุปัสสี)

ภิกษุทั้งหลาย ! บุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีก็ตาม เจริญกระทำให้มาก ซึ่งธรรม ๕ ประการ เหล่านี้; ผู้นั้น พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ในบรรดา ผลทั้งหลายสองอย่าง กล่าวคือ อรหัตตผลในทิวฏฐธรรม (ภพปัจจุบัน) นั้นเทียว, หรือว่า อนาคามิผล เมื่อยังมี อุปาธิเหลืออยู่ แล.

๒๖

## ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๒)

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้  
เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ  
เบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว (เอกนฺตนิพพิท) เพื่อความคลายกำหนัด  
(วิราคะ) เพื่อความดับ (นิโรธ) เพื่อความสงบ (อุปสม) เพื่อความ  
รู้อย่าง (อภิญฺญ) เพื่อความรู้พร้อม (สมฺโพธ) เพื่อนิพพาน.

๕ ประการ อย่างไรเล่า ?

๕ ประการ คือ ภิกษุในกรณีนี้ :-

๑. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่;
๒. เป็นผู้ มีปกติสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร อยู่;
๓. เป็นผู้ มีปกติสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่ภยินดีในโลกทั้งปวง อยู่;
๔. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง อยู่;
๕. มรณสัญญา เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้ดีแล้ว  
ในภายใน อยู่.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล  
เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ  
เบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความดับ  
เพื่อความสงบ เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความรู้พร้อม เพื่อนิพพาน.

ปฎิจก. อ. ๒๒/๙๔-๙๕/๖๙.

## ๒๗

ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล  
ของบุคคลทั่วไป  
(นัยที่ ๓)

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้  
อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อ  
ความสิ้นอาสวะทั้งหลาย.

ธรรม ๕ ประการอย่างไรเล่า ?

๕ ประการ คือ ภิกษุในกรณีนี้ :-

๑. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่;
๒. เป็นผู้ มีความสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร อยู่;
๓. เป็นผู้ มีความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่ภยันต์ในโลกทั้งปวง อยู่;
๔. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง อยู่;
๕. มรณสัญญา เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้ดีแล้ว  
ในภายใน อยู่.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล  
เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ  
ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ปญจก. อ. ๒๒/๙๕/๗๐.

## ๒๘

ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล  
ของบุคคลทั่วไป  
(นัยที่ ๔)

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้  
อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติ  
เป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นอานิสงส์ ย่อมมีปัญญาวิมุตติ  
เป็นผล มีปัญญาวิมุตติเป็นอานิสงส์.

ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ :-

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่;
๒. เป็นผู้ มีความสำคัญว่าปฏิภูลในอาหาร อยู่;
๓. เป็นผู้ มีความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่ภยินดีในโลกทั้งปวง อยู่;
๔. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง อยู่;
๕. มรณสังขยา เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้ดีแล้ว  
ในภายใน อยู่.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล  
เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติ  
เป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นอานิสงส์ ย่อมมีปัญญาวิมุตติ  
เป็นผล และมีปัญญาวิมุตติเป็นอานิสงส์.

เมื่อใด ภิกษุเป็นผู้มีเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ  
เมื่อนั้น ภิกษุนี้เรียกว่า เป็นผู้ถอนลิมสลักขึ้นได้ดังนี้บ้าง  
ว่าเป็นผู้รู้เครื่องแหวดล้อมได้ ดังนี้บ้าง เป็นผู้ถอน  
เสาระเนียดขึ้นได้ ดังนี้บ้าง เป็นผู้ถอดกลอนออกได้  
ดังนี้บ้าง เป็นผู้ไกลจากข้าศึกปลดตรงลงได้ ปลงภาระลงได้  
ไม่ประกอบด้วยวิภูฏะ ดังนี้บ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนลิมสลักขึ้น  
ได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ละวิชาเสียได้  
ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำให้ไม่มี  
ไม้ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุชื่อ  
ว่าเป็นผู้ถอนลิมสลักขึ้นได้ดังนี้ แล.

ภิกษุเป็นผู้รื้อเครื่องแวตล้อมได้อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละชาติสงสารที่เป็นเหตุทำให้เกิดในภพใหม่ต่อไปได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้รื้อเครื่องแวตล้อมได้อย่างไร แล.

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนเสาระเนียดขึ้นได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละตัณหาเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนเสาระเนียดขึ้นได้อย่างไร แล.

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอดกลอนออกได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอดกลอนออกได้อย่างไร แล.

ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ไกลจากข้าศึก ปลดธงลงได้  
ปลงภาระลงได้ไม่ประกอบด้วยวิญญูะอย่างไร คือ ภิกษุใน  
ธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละอัสมีมานะเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว  
ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไมให้มี ไมให้เกิดขึ้นอีก  
ต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ไกลจากข้าศึก ปลดธง  
ลงได้ ปลงภาระลงได้ไม่ประกอบด้วยวิญญูะใดๆ อย่างนี้แล.

ปญจก. อ. ๒๒/๙๕-๙๗/๗๑.



สัมมาสังกัปปะ  
(ความดำริชอบ)

## ๒๙

## ผู้มีคามเพียรตลอดเวลา

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุกำลังเดินอยู่ ถ้าเกิด  
 ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความ  
 ครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิด  
 ในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็ไม่รับเอา  
 ความครุ่นคิดนั้นไว้ สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไป  
 จนไม่มีเหลือ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังเดินอยู่ ก็เรียกว่า  
 เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งอันเป็นบาป  
 เป็นคนปรารถนาคามเพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุกำลังยืนอยู่ ถ้าเกิด  
 ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความ  
 ครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิด  
 ในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็ไม่รับเอา  
 ความครุ่นคิดนั้นไว้ สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลง  
 ไปจนไม่มีเหลือ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังยืนอยู่ ก็เรียกว่า

เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งอันเป็นบาป  
เป็นคนปรารถนาคความเพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุกำลังนั่งอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิด  
ในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็ไม่รับเอา  
ความครุ่นคิดนั้นไว้สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไป  
จนไม่มีเหลือ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้แม้กำลังนั่งอยู่ ก็เรียกว่า  
เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งอันเป็นบาป  
เป็นคนปรารถนาคความเพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุกำลังนอนอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิด  
ในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็ไม่รับ  
เอาความครุ่นคิดนั้นไว้ สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุด  
ลงไปจนไม่มีเหลือ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้แม้กำลังนอนอยู่

ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งอัน  
เป็นบาป เป็นคนปรารถนาคความเพียร อุทิศตนในการเผา  
กิเลสอยู่เนื่องนิจแล.

จตุฎก. อ๋. ๒๑/๑๖-๑๘/๑๑.

## ๓๐

## ผู้เกียจคร้านตลอดเวลา

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุกำลังเดินอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่าๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่างถอนออก ไม่ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังเดินอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งอันเป็นบาป เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทรามอยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังยืนอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่าๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่างถอนออก ไม่ทำให้สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ;

ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังยืนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งอันเป็นบาป เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทรามอยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังนั่งอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่าๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำให้สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังนั่งอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งอันเป็นบาป เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทรามอยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังนอนอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่าๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำให้สิ้นสุดลงไป

จนไม่มีเหลือ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังนอนอยู่ ก็เรียกว่า  
เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งอันเป็นบาป  
เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทรามอยู่เนื่องนี้จ.

จตุกก. อ. ๒๑/๑๖/๑๑.





# ปฏิบัติทางการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ



๓๑

## ปฏิบัติทาของการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ

ภิกษุทั้งหลาย !

ปฏิบัติทา ๔ ประการ เหล่านี้ มีอยู่;

คือ :-

ปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า ๑,

ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว ๑,

ปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า ๑,

ปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว ๑.

## แบบปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เป็นผู้ที่มีปกติเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่าปฏิภูลในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวง โดยความเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้ที่มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน.

ภิกษุ นั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปพพะละ วิริยพละ ปัญญาพละ; แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้ ยังอ่อน ภิกษุ นั้นจึง บรรลุนันตริยกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะ ได้ช้า :

ภิกษุทั้งหลาย !

นี้เรียกว่า ปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า.

## แบบปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เป็นผู้ที่มีปกติเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่า ปฏิกุศลในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวง โดยความเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้ที่มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน.

ภิกษุ นั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ ทริพละ โอตตปพพะละ วิริยพละ ปัญญาพละ; แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเขานั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง (แก่กล้า) คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้มีประมาณยิ่ง ภิกษุ นั้นจึง บรรลุนันตริยกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว :

ภิกษุทั้งหลาย !

นี้เรียกว่า ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว.

## แบบปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสังกัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌานทุติยฌาน... ตติยฌาน... จตุตถฌาน (มีรายละเอียดดังที่แสดงแล้วในที่ทั่วไป) แล้วแลอยู่.

ภิกษุ นั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ; แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้ยังอ่อน ภิกษุ นั้น จึง บรรลุนั้นตรียกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้ช้า :

ภิกษุทั้งหลาย !

นี้เรียกว่า ปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า.

## แบบปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสงัด  
จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌาน  
ทุติยฌาน... ตติยฌาน... จตุตถฌาน ... แล้วแลอยู่.

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ  
๕ ประการเหล่านี้คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปปพละ  
วิริยพละ ปัญญาพละ; แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของ  
เธอนั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์  
สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์  
ทั้งห้าเหล่านี้มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึง บรรลุนันทริยกิจ  
เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว :

ภิกษุทั้งหลาย !

นี้เรียกว่า ปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! เหล่านี้แล ปฏิปทา ๔ ประการ.





## มูลนิธิพุทธโมฆณ์

### มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็กๆ กลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจากท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล ที่เน้นการนำพุทธวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์ที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงตรัสไว้แล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งเนื้อความและพยัญชนะ) มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติตามที่ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ในการประกาศพระสัทธรรม และเป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว

หลักพุทธวจนนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลังเลสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพว้าเปลือยนลับสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคัมชาวพุทธ ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช่คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดาท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธวจนเพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธวจน เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรม ตลอดจนมรรควิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริง ด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้าจึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธวจน” ซึ่งเป็นพลังเทียบเท่ากำลังกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้พระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่าท่านพระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสคติณฺโณ เกร็งครัดในข้อวัตรปฏิบัติที่พระศาสดาบัญญัติไว้ อันเป็นธรรมวินัยที่ออกจากพระโอษฐ์ของตถาคตโดยตรง การเผยแพร่พุทธวจนที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดษตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมาก ก็แจกไป เมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น พระราชาลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสคติณฺโณ ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมดอยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่น ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการตรงนี้ได้ ด้วยวิธีง่ายๆ นั่นคือ เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อรู้ประจักษ์ เห็นได้ด้วยตนแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมีจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านี้ คุณก็คือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณ” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณ นั่นคือเป็นมูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว  
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อน  
สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง  
หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้อิทธิพลของพุทธวจนโดยวัดนาป่าพง  
ค้นหาข้อมูลได้จาก

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

หากมีความจำนงที่จะรับไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด  
ขอความกรุณาแจ้งความจำนงได้ที่

### มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์

ประสานงานและเผยแพร่ : เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗

ถนนเลียบคลอง ๑๐ ฝั่งตะวันออก

ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐

โทรศัพท์ ๐๘ ๘๕๙๕ ๘๐๘๓, ๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘, ๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑

โทรสาร ๐ ๒๕๕๙ ๒๑๗๕

เว็บไซต์ : [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org) อีเมล : [info@buddhakos.org](mailto:info@buddhakos.org)

สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจนได้ที่

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขา ย่อยตลาดไท  
ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๕๘๕-๒-๑๐๘๗๗-๘

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์ (๒)”

(หนังสือสุดต้นตัญญู)

ธนาคารกสิกรไทย สาขา โลตัส ลำลูกกา (คลอง ๖)

ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๖๕๕-๒-๐๘๐๐๐-๙



## ขอกราบขอบพระคุณแด่

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง

ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

## ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ได้ที่

### เว็บไซต์

- <http://www.watnapp.com> : หนังสือ และสื่อธรรมะ บนอินเทอร์เน็ต
- <http://media.watnapahpong.org> : ศูนย์บริการมัลติมีเดียวัดนาป่าพง
- <http://www.buddhakos.org> : มุลินิพุทธโฆษณ์
- <http://etipitaka.com> : โปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน
- <http://www.watnapahpong.net> : แกลอรี่รูปภาพ
- <http://www.watnapahpong.org> : เว็บไซต์วัดนาป่าพง
- <http://www.watnapahpong.com> : เว็บไซต์วัดนาป่าพง
- <http://www.buddhawaj.org> : ฐานข้อมูลพระสูตรออนไลน์, เสียงอ่านพุทธวจน
- <http://www.buddhaoat.org> : กลุ่มผู้สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจน

## ดาวน์โหลดโปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน (E-Tipitaka)

### สำหรับคอมพิวเตอร์

- ระบบปฏิบัติการ Windows, Macintosh, Linux  
<http://etipitaka.com/download> หรือ รับแผ่นโปรแกรมได้ที่วัดนาป่าพง

### สำหรับโทรศัพท์เคลื่อนที่

- ระบบปฏิบัติการ Android  
ดาวน์โหลดได้ที่ Google Play โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka
- ระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)  
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka

## ดาวน์โหลดโปรแกรมพุทธวจน (Buddhawajana)

### เฉพาะสำหรับโทรศัพท์เคลื่อนที่

- ระบบปฏิบัติการ Android  
ดาวน์โหลดได้ที่ Google Play โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ buddhawajana
- ระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)  
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ buddhawajana

## วิทยุ-โทรทัศน์

- คลื่น ส.ว.พ. FM ๙๑.๐ MHz ทุกวันพระ เวลา ๑๗.๔๐ น.

# บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ (บาลีสยามรัฐ)

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง (ไทยสยามรัฐ)

หนังสือธรรมโฆษณ์ ชุดจากพระโอษฐ์

(ผลงานแปลพุทธวจน โดยท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน)

## ร่วมจัดทำโดย

คณะงานธัมมะวัตนาป่าพง (กลุ่มอาสาสมัครพุทธวจนหมวดธรรม), คณะศิษย์วัตนาป่าพง,

กลุ่มศิษย์ตถาคต, กลุ่มสมณะศากยะปุตตยิยะ, กลุ่มธรรมะสีขาว,

กลุ่มพุทธบริษัทศากยบุตร, กลุ่มพุทธโอษฐ์, กลุ่มชวนม่วนธรรม,

กลุ่มละนันท์, กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย,

กลุ่มมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่,

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง,

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (องครักษ์)

ชมรมวิศวกรความรู้เพื่อสังคม, ชมรมพุทธวจนอุตรธานี, ชมรมธรรมปริตตา,

เสถียรธรรมสถาน, สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง ๕,

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี,

กองอำนวยการสถานพักผ่อน กรมพลธิการทหารบก (บางปู),

บจก. สยามคูโบต้า คอร์ปอเรชั่น, บจก. ดาต้าโปรดักส์,

บจก. 3M ประเทศไทย, บจก. บางโทรไฟเบอร์บอร์ด,

บจก. เอ็นอีซี โทคิน อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย),

บจก. สยามรักซ์, บจก. เซเว่นสตีปส์, บจก. เมคเทค, บจก. ไทเวอร์ส เคมีคอลส์,

บจก. ห้างพระจันทร์โอสด, บจก. สมสุข สหภัทรสตีลส์, บจก. ทองแป้น,

สถานกายภาพบำบัด คิดดีคลินิก, ร้านต้นมะขามข้างทอง,

ร้านเสียบัญญ, บ้านเมตตาเรสซิเดนซ์, บ้านพุทธวังก์



ภิกษุทั้งหลาย ! เราจักแสดง  
ปฏิบัติที่เป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ  
พวกเธอจงฟัง จงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุทั้งหลาย !  
ปฏิบัติที่เป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น  
เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้  
ย่อมนเห็นซึ่ง จักขุ ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมนเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมนเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณ ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมนเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมนเห็นซึ่ง เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์  
ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ว่า ไม่เที่ยง.

(ในกรณีแห่ง โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมนะ ก็ได้ตรัสต่อไป  
ด้วยข้อความอย่างเดียวกันทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น)

ภิกษุทั้งหลาย !  
นี่แล คือปฏิบัติที่เป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

# ละหนัก

นันทิกุชยา รากุชโย

เพราะความสิ้นไปแห่งหนัก จึงมีความสิ้นไปแห่งรากะ

รากุชยา นันทิกุชโย

เพราะความสิ้นไปแห่งรากะ จึงมีความสิ้นไปแห่งหนัก

นันทิรากุชยา จิตต์ สุวิมุตตนติ วุจจติ

เพราะความสิ้นไปแห่งหนักและรากะ กล่าวได้ว่า

“จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.

## มรรค ๘...กัลยาณวัตร

...สุกัททะ ! อริยมรรคมีองค์ ๘ หาได้ในธรรมวินัยนี้

สมณะที่ ๑... สมณะที่ ๒... สมณะที่ ๓... สมณะที่ ๔ ก็หาได้ในธรรมวินัยนี้

วาตะเครื่องสอนของพวกอื่นวางจากสมณะของพวกอื่น...

อานนท์ ! กัลยาณวัตรนี้ เป็นอย่างไร ? นี้คือ อริยมรรคมีองค์ ๘...

ความขาดสูญแห่งกัลยาณวัตรนี้ มีในยุคแห่งบุรุษใด

บุรุษนั้นชื่อว่าบุรุษคนสุดท้ายแห่งบุรุษทั้งหลาย...

เราขอกล่าวย้ำกะเธอว่า...

เธอทั้งหลายอย่าเป็นบุรุษพวกสุดท้ายของเราเลย.

สพท. ส. ๑๘/๑๗๗/๒๔๕. , มทท. ที. ๑๐/๑๗๕/๑๓๘. , ม. ม. ๑๓/๔๒๗/๔๖๓.



สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้ ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบเพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด ติดต่อได้ที่ มูลนิธิพุทธโมฆะนโร โทร.๐๘ ๘๔๔๔ ๘๐๘๓

คุณศรชา โทร.๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑ คุณอารีวรรณ โทร.๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘

ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน โดยพระอาจารย์ดึกฤทธิ์ โสตถิผโล ได้ที่

