

# พุทธวจน

## อินทริยสังวร

(ตามดู ! ไม่ตามไป...)

### อินทริยภาวนาชั้นเลิศ

อานนท์ ! อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ–ไม่เป็นที่ชอบใจ  
เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุหนึ่ง  
ย่อมดับไปเร็วเหมือนการกระพริบตาของคน อูเบกขายังคงดำรงอยู่.  
อานนท์ ! นี้แล เราเรียกว่า อินทริยภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย...

อุปริ. ม. ๑๔/๕๔๑/๘๕๖.



กว่า ๖๐ พระสูตร

แห่งความสอดรับกันในคำตถาคต

# ธรรมวาที ย่อมไม่กล่าวขัดแย้งกะใครๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมไม่กล่าวขัดแย้งกะโลก  
แต่โลกต่างหากย่อมกล่าวขัดแย้งต่อเรา.

ภิกษุทั้งหลาย ! ผู้เป็นธรรมวาที ย่อมไม่กล่าวขัดแย้งกะใครๆ ในโลก.

ภิกษุทั้งหลาย ! สิ่งใดที่บัณฑิตในโลกสมมติ (รู้เหมือนๆ กัน) ว่าไม่มี  
แม้เราก็กล่าวสิ่งนั้นว่าไม่มี.

ภิกษุทั้งหลาย ! สิ่งใดที่บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี แม้เราก็กล่าวสิ่งนั้นว่ามี.

ภิกษุทั้งหลาย !

อะไรเล่า ที่บัณฑิตในโลกสมมติว่าไม่มี และเราก็กล่าวว่าไม่มี.

ภิกษุทั้งหลาย ! รูป ที่เที่ยง ที่ยั่งยืน ที่เที่ยงแท้  
ที่ไม่มีการแปรปรวนเป็นธรรมดา

บัณฑิตในโลกสมมติว่าไม่มี

แม้เราก็กล่าวว่าไม่มี.

ภิกษุทั้งหลาย ! อะไรเล่า ที่บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี และเราก็กล่าวว่ามี.

ภิกษุทั้งหลาย ! รูป ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
มีการแปรปรวนเป็นธรรมดา

บัณฑิตในโลกสมมติว่ามี แม้เราก็กล่าวว่ามี.

# พุทธวจน

ฉบับ ๘ อินทริยสังวร

(ตามดู ! ไม่ตามไป...)



พุทธวจนสถาบัน

ร่วมกันมุ่งมั่นศึกษาปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

# พุทธวจน

ฉบับ ๘ อินทริยสังวร (ตามดู! ไม่ตามไป...)

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชน  
เป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้  
ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี  
ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ  
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล  
ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด  
ติดต่อได้ที่

มูลนิธิพุทธโมฆณ์ โทรศัพท์ ๐๘ ๘๔๙๔ ๘๐๘๓

คุณศรชา โทรศัพท์ ๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑

คุณอารีวรรณ โทรศัพท์ ๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๕

ศิลปกรรม

ปริญญา ปฐวิทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโมฆณ์

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



มูลนิธิพุทธไทยคดี เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗ ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐  
โทรศัพท์ /โทรสาร ๐๒๕๔๙ ๒๑๗๕ เว็บไซต์ : www.buddhakos.org

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตรวบรวมงานจากหนังสือชุดจากพระโอษฐ์ ทั้ง ๕ เล่ม

เรียน คุณเมตตา พาณิช  
ประธานคณะกรรมการธรรมทานมูลนิธิ

เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและปฏิบัติของพุทธบริษัท มูลนิธิพุทธไทยคดีประสงค์จะขออนุญาตรวบรวม  
และใช้เนื้อหารวมทั้งส่วนงานการแปลพุทธวจนในหนังสือ ชุดจากพระโอษฐ์ ทั้ง ๕ เล่ม ซึ่งแปลและร้อยกรองโดย  
ท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน คือ

๑. พุทธประวัติจากพระโอษฐ์
๒. ชุมทรัพย์จากพระโอษฐ์
๓. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น
๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย
๕. ปฏิกิจสมุปบาทจากพระโอษฐ์

ซึ่งมูลนิธิพุทธไทยคดีได้นำมาจำหน่ายแก่จัดกลุ่มหมวดธรรมเป็นหนังสือชื่อ "พุทธวจน อินทรีย์สังวร"

เพื่อประโยชน์แก่พุทธบริษัท โดยจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

อนึ่ง มูลนิธิพุทธไทยคดีจักขอมอบหนังสือที่ขอจัดพิมพ์นี้แก่ธรรมทานมูลนิธิจำนวน ๑๐๐ เล่ม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

อนุภาค ใจจัดหน้าและพิมพ์เผยแพร่  
เป็นธรรมทานได้



ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นายทวีศักดิ์ หิรัญรักษ์)  
ประธานมูลนิธิพุทธไทยคดี



# คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนา กับคณะผู้จัดทำ หนังสือพุทธวจน ฉบับ อินทริยสังวร (ตามดู! ไม่ตามไป...) ในเจตนาอันเป็นกุศล ที่มีความตั้งใจเผยแพร่คำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ออกจากพระโอษฐ์ของพระองค์เอง ทั้งหมดที่ท่านตรัสรู้ ในหลายแง่มุมที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิต วิธีแก้ทุกข์ ฯลฯ ตามหลักพุทธวจนง่ายๆ เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาและนำมาปฏิบัติ เพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ด้วยเหตุอันดีนี้ ขอจงเป็นพลวปัจจัย ให้ผู้มีส่วนร่วมในการทำหนังสือเล่มนี้และผู้ที่ได้อ่าน ได้ศึกษา พึงเกิดปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม พ้นทุกข์ในชาตินี้เทอญ

ขออนุโมทนา

พระคึกฤทธิ์ โสตถิผลโล

# อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อ  
ที่ใช้หมายถึงแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่โดยมาก

มหาวิ. วิ.	มหาวิภังค์	วินัยปิฎก.
ภิกขุณี. วิ.	ภิกขุณีวิภังค์	วินัยปิฎก.
มหา. วิ.	มหาวรรค	วินัยปิฎก.
จุลล. วิ.	จุลวรรค	วินัยปิฎก.
ปริวาร. วิ.	ปริวารวรรค	วินัยปิฎก.
สี. ที.	สีลขันธวรรค	ที่ฉนิกาย.
มหา. ที.	มหาวรรค	ที่ฉนิกาย.
ปา. ที.	ปาฎีกวรรค	ที่ฉนิกาย.
มู. ม.	มุลปิณฑาสกั	มัชฌิมนิกาย.
ม. ม.	มัชฌิมปิณฑาสกั	มัชฌิมนิกาย.
อุปริ. ม.	อุปริปิณฑาสกั	มัชฌิมนิกาย.
สคาถ. สั.	สคาถวรรค	สังยุตตนิกาย.
นิทาน. สั.	นิทานวรรค	สังยุตตนิกาย.
ขนธ. สั.	ขันธวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
สพา. สั.	สพายตนวรรค	สังยุตตนิกาย.
มหาวาร. สั.	มหาวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
เอก. อั.	เอกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทุก. อั.	ทุกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ติก. อั.	ติกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
จตุกก. อั.	จตุกกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.

ปญจก. อ.	ปัญจนินบาต	อังคุดตริกกาย.
ฉกุก. อ.	ฉักกนินบาต	อังคุดตริกกาย.
สตุตก. อ.	สัตตกนินบาต	อังคุดตริกกาย
อฏฺจก. อ.	อฏฺฐกนินบาต	อังคุดตริกกาย.
นวก. อ.	นวกนินบาต	อังคุดตริกกาย.
ทสก. อ.	ทสกนินบาต	อังคุดตริกกาย.
เอกาทสก. อ.	เอกาทสกนินบาต	อังคุดตริกกาย.
ขุ. ขุ.	ขุททกปาฐะ	ขุททกนิกาย.
ธ. ขุ.	ธรรมบท	ขุททกนิกาย.
อุ. ขุ.	อุทาน	ขุททกนิกาย.
อิตฺติ. ขุ.	อิตฺติวุตตกะ	ขุททกนิกาย.
สุตฺต. ขุ.	สุตตนินบาต	ขุททกนิกาย.
วิมาน. ขุ.	วิมานวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เปต. ขุ.	เปตวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เถร. ขุ.	เถรคาถา	ขุททกนิกาย.
เถรี. ขุ.	เถรีคาถา	ขุททกนิกาย.
ชา. ขุ.	ชาดก	ขุททกนิกาย.
มหานี. ขุ.	มหานิทเทศ	ขุททกนิกาย.
จูพฺนิ. ขุ.	จูพฺนินเทศ	ขุททกนิกาย.
ปฏฺธิสมฺ. ขุ.	ปฏฺธิสมฺภิทามรรค	ขุททกนิกาย.
อปท. ขุ.	อปทาน	ขุททกนิกาย.
พุทฺทว. ขุ.	พุทฺทวงส์	ขุททกนิกาย.
จิริยา. ขุ.	จิริยาปิฎก	ขุททกนิกาย.

ตัวอย่าง : ๑๔/๑๗๑/๒๔๕ ให้อ่านว่า

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่ม ๑๔ หน้า ๑๗๑ ข้อที่ ๒๔๕

# ลำดับเนื้อหา

ผลเสียของการปล่อยจิตให้เพลินกับอารมณ์

ตัวอย่างพุทธวจน

ที่ทรงตรัสไม่ให้ปล่อยจิตให้เพลินกับอารมณ์

จิตที่เพลินกับอารมณ์ ละได้ด้วยการมีอินทรีย์สังวร

(การสำรวมอินทรีย์)

ความสำคัญแห่งอินทรีย์สังวร

ความหมายและลักษณะของการมีอินทรีย์สังวร

รูปแบบการละความเพลินในอารมณ์โดยวิธีอื่น

ผลที่สุดของการละความเพลินในอารมณ์

ข้อย้ำเตือนจากพระตถาคต

# สารบัญ

บทนำ	๑
ผลเสียของการปล่อยจิตให้เพลลนกับอารมณ์	๑๕
๑. ก่อให้เกิดอนุสัยทั้ง ๓	๑๖
๒. ไม่อาจที่จะหลุดพ้นไปจากทุกข์	๒๐
๓. เพลลนอยู่กับอายตนะ เท่ากับ เพลลนอยู่ในทุกข์	๒๒
๔. ลักษณะของการอยู่อย่างมีตัณหาเป็นเพื่อน	๒๔
๕. ไม่อาจถึงซึ่ง ความเจริญออกงาม ไพบูลย์ ในธรรมวินัย	๒๙
ตัวอย่างพุทธวจน ที่ทรงตรัสไม่ให้ปล่อยจิต ให้เพลลนกับอารมณ์	๓๑
๖. ละความเพลลน จิตหลุดพ้น	๓๒
๗. ความพอใจ เป็นเหตุแห่งทุกข์	๓๓
๘. เมื่อคิดถึงสิ่งใด แสดงว่าพอใจในสิ่งนั้น	๓๔
๙. ภพแม้ชั่วขณะดีดนิ้วมือก็ยังมีนารังเกียจ	๓๕
๑๐. ตัณหา คือ “เชื้อแห่งการเกิด”	๓๗

๑๑. เมื่อมีความพอใจ ย่อมมีตัณหา	๓๙
๑๒. ตัณหา คือเครื่องนำไปสู่ภพใหม่ อันเป็นเหตุเกิดทุกข์	๔๑
๑๓. ลึ้นความอยาก ก็ลึ้นทุกข์	๔๓
๑๔. มีความเพลिन คือมีอุปาทาน ผู้มีอุปาทานย่อมไม่ปรินิพพาน	๔๕
๑๕. ในอริยมรรคมีองค์ ๘	๔๙
๑๖. ทรงตรัสว่า “เป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องเร่งกระทำ”	๕๑
๑๗. ต้องเพียรละความเพลिनในทุกๆ อิริยาบถ	๕๔
๑๘. ความเพียร ๔ ประเภท (นัยที่ ๑)	๕๖
๑๙. ความเพียร ๔ ประเภท (นัยที่ ๒)	๕๘

**จิตที่เพลिनกับอารมณ์ ละได้ด้วยการมีอินทรีย์สังวร** ๖๑  
(การสำรวมอินทรีย์)

๒๐. เมื่อมีสติ ความเพลिनย่อมดับ	๖๒
๒๑. กายคตาสติ มีความสำคัญต่ออินทรีย์สังวร	๖๕
- ลักษณะของผู้ไม่ตั้งจิตในกายคตาสติ	๖๕
- ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ	๖๗
๒๒. อินทรีย์สังวร ปิดกั้นการเกิดขึ้นแห่งบาปอกุศล	๗๐

<b>ความสำคัญแห่งอินทรียสังวร</b>	<b>๗๓</b>
๒๓. อินทรียสังวร	๗๔
เป็นเหตุให้ได้มาซึ่งวิมุตติญาณทัสสนะ	
๒๔. ผู้ไม่สำรวมอินทรียคือผู้ประมาท	๗๕
ผู้สำรวมอินทรียคือผู้ไม่ประมาท	
๒๕. ความไม่ประมาท เป็นยอดแห่งกุศลธรรม	๗๗
๒๖. ผู้มีอินทรียสังวร	๗๙
จึงสามารถเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้	
๒๗. อาสวะบางส่วนสามารถละได้ด้วยการสำรวม	๘๐
๒๘. อาสวะบางส่วนสามารถละได้ด้วยการบรรเทา	๘๑
๒๙. ผลที่ได้เพราะเหตุแห่งการปิดกั้นอาสวะ	๘๒
<b>ความหมายและลักษณะของการมีอินทรียสังวร</b>	<b>๘๓</b>
๓๐. ความหมายแห่งอินทรีย	๘๔
๓๑. ลักษณะของผู้สำรวมอินทรีย	๘๕
๓๒. ผู้ที่ถึงซึ่ง ความเจริญงอกงาม ไพบูลย์ ในธรรมวินัย	๘๖

รูปแบบการละความเพลินในอารมณ์โดยวิธีอื่น ๘๙

๓๓. กระจายซึ่งผัสสะ ๙๐

๓๔. ตามแนวแห่งสัมมาสังกัปปะ ๙๔

๓๕. ย่อมยุบ ย่อมไม่ก่อ ย่อมขวางกั้น ๙๙

ย่อมไม่ถือเอา ซึ่ง... ชั้นที่ ๕

๓๖. เห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง ๑๐๖

๓๗. พึงเห็นว่า ชีวิตนั้นแสนสั้น ๑๐๘

ผลที่สุดของการละความเพลินในอารมณ์ ๑๑๑

๓๘. ผู้ได้ชื่อว่า อินทริย์ภาวนาชั้นเลิศ ๑๑๒

๓๙. ผู้เข้าไปหาเป็นผู้ไม่หลุดพ้น ๑๑๔

ผู้ไม่เข้าไปหาย่อมหลุดพ้น

๔๐. เพราะไม่เพลิน จึงละอนุสัยทั้ง ๓ ได้ ๑๑๖

๔๑. ย่อมหลุดพ้นไปจากทุกข์ ๑๒๐

๔๒. ลักษณะของบุคคลสี่ประเภท ๑๒๕

ข้อย้าเตือนจากพระตถาคต ๑๒๗

๔๓. ความไม่ประมาท ๑๒๘

ยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น

๔๔. พันัยกรรม ของพระสังฆบิดา ๑๒๙

บันทึกท้ายเล่ม ๑๓๑

## บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์ที่สื่อสารกันด้วยระบบภาษาที่ซับซ้อน ทั้งโครงสร้างและความหมาย วลีสังขาร ที่มนุษย์ปรุงแต่งขึ้นนั้น มีความวิจิตรเทียบเท่าจุดความละเอียดของจิต ทั้งนี้ เพราะจิตเป็นตัวสร้างการหมายรู้ต่างๆ (จิต เป็นเหตุในการเกิดของนามรูป และนามรูปซึ่งจิตสร้างขึ้นนั้น เป็นเหตุในการดำรงอยู่ได้ของจิต)

ถ้อยคำหนึ่ง ๆ ในภาษาหนึ่ง ๆ เมื่อนำไปวางไว้ในบริบทต่าง ๆ กัน ก็มีความหมายต่างกัน ยิ่งไปกว่านั้น ถ้อยคำหนึ่ง ๆ ในบริบทเดียวกัน สามารถถูกเข้าใจต่างกันในความหมายได้ ขึ้นอยู่กับการหมายรู้เฉพาะของจิตผู้รับสาร ซึ่งก็มีอนุสัยในการปรุงแต่งแตกต่างกันไป ความหยาบละเอียดในอารมณ์ อันมีประมาณต่าง ๆ แปรผันไปตามการหมายรู้นั้น ๆ

การสื่อความให้เข้าใจตรงกัน จึงไม่ใช่เรื่องง่าย แม้เรื่องราวในระดับชีวิตประจำวัน แม้ในระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เช่น ในครอบครัวเดียวกันก็ตาม การผิดใจกันที่มีเหตุมาจากการสื่อความหมายที่ไม่ตรง ก็มีให้เห็นเป็นเรื่องปกติ

กับกรณีของปรากฏการณ์ทางจิต ซึ่งมีมิติละเอียดปราณีตที่สุดในระบบสังขตธรรม ใครเล่าจะมีความสามารถในการบัญญัติระบบคำพูดที่ใช้ถ่ายทอดบอกสอนเรื่องจิตนี้ ให้ออกมาได้เป็นหลักมาตรฐานเดียว และใช้สื่อเข้าใจตรงกันได้ โดยไม่จำกัดกาลเวลา

“ดูกายดูใจ” “ดูจิต” “ตามดูตามรู้”

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า วลีข้างต้นนั้น ถูกใช้พูดกันทั่วไปเป็นปกติในหมู่นักภาวนา ปกติจนเรียกได้ว่า เป็นหนึ่งในสิ่งที่ถูกมองข้ามเพิกเฉย (take for granted) ไป ราวกับว่า ใคร ๆ ก็รู้กันหมดแล้ว เหมือนคำที่ใช้กันเป็นประจำ เช่น กินข้าว อาบน้ำ ๆ

หากพิจารณาให้ดี จะพบจุดสังเกต ๒ ข้อ

๑. เมื่อถูกถามลงไปเป็นขั้นตอนโดยละเอียดว่าจะอย่างไร เกี่ยวกับดูกายดูใจดูจิต ฯ คำตอบที่ได้ มีความหลากหลายแตกต่างกันไป แต่มีสิ่งที่เหมือนกันอย่างหนึ่งคือ ต่างก็อ้างว่า มาจากมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางเอก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

๒. ในแง่ของความแตกต่างดังกล่าวนี้ ส่วนมากมักจะบอกกันว่า เป็นเรื่องธรรมดา “แล้วแต่จริต” จะปฏิบัติกันอย่างไร สุดท้ายแล้วก็ “ไปถึงที่หมายเดียวกัน”

เมื่อมาใคร่ครวญดูแล้ว จะพบความแปลกประหลาดซ้อนทับอีกชั้นหนึ่ง คือ ทั้ง ๒ ข้อนั้น เป็นสิ่งที่ถูก take for granted อีกเช่นกัน เสมือนเป็นเรื่องที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าการปฏิบัติที่แตกต่างกันนั้นเป็นเรื่องธรรมดา “แล้วแต่จริต” และ “ไปถึงที่หมายเดียวกัน” โดยละเลยการทำความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจน ว่าอะไรอย่างไรในความต่างนั้น

เหตุการณ์ทั้ง ๒ นี้ จะไม่มีทางเกิดขึ้นกับอริยสาวก ผู้ประกอบพร้อมด้วยโสดาปัตติลังคะ ๔

ผู้ถึงซึ่งศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหว ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ เป็นอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ถึงการนับว่าเป็นคนของพระพุทธเจ้าโดยไม่มีข้อสงสัยแล้ว ย่อมที่จะรู้ด้วย อสารถญาณ โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกจากใครอื่นว่า ธรรมะที่ถูกบัญญัติโดยพระพุทธเจ้านั้น จะมีคุณลักษณะคล่องเกลียวเชื่อมโยงเป็นหนึ่ง

“ภิกษุทั้งหลาย! นับแต่ราตรี ที่ตาคอดได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาโพธิญาณ จนกระทั่งถึงราตรีที่ตาคอดปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ ตลอดเวลาระหว่างนั้น ตาคอดได้กล่าวสอน พระสาวก แสดงออกซึ่งถ้อยคำใด ถ้อยคำเหล่านั้น ทั้งหมด ย่อมเข้ากันได้โดยประการเดียวทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอื่นเลย”

- อิติวุ. ขุ. ๒๕/๓๒๑/๒๙๓.

ก่อนพุทธปรินิพพาน ทรงรับสั่งไว้กับพระอานนท์เถระว่า ความสอดคล้องเข้ากันเป็นหนึ่งนี้ ให้ใช้เป็นหลักมาตรฐานในการตรวจสอบว่าอะไรใช่ หรือไม่ใช่พระธรรมวินัย (มหาปเทศ ๔) ยิ่งไปกว่านั้น ทรงระบุไว้ด้วยว่า หากรู้แล้วว่าไม่ใช่พระธรรมวินัย ให้เราละทิ้งสิ่งนั้นไปเสีย

ความสามารถในการใช้ทพพยัญชนะที่มีอรรถะ (ความหมาย) สอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียวนี้ เป็นพุทธวิสัย มิใช่สาวกวิสัย ทั้งนี้ เพราะเหตุคือความต่างระดับชั้นกันของบารมีที่สร้างสมมา พระตถาคตสร้างบารมีในระดับพุทธภูมิ เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธะ พระสาวกสร้างบารมีในระดับสาวกภูมิ เพื่อให้ได้มาซึ่งโอกาสในการเป็นสาวกในธรรมวินัยนี้ ที่มาที่ไปของคำว่า ตูจิต หรือ ตามดูตามรู้ๆ ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนที่จะสืบค้นตัวสูตรที่เป็นพุทธวจน เพื่อใช้ตรวจสอบเทียบเคียงตามหลักมหาปเทศ ก็มีอยู่

ใช่หรือไม่ว่า ปัญหาที่แท้จริงทั้งกับในกรณีนี้ และอื่น ๆ ทำนองเดียวกันนี้ คือ ความขี้เกียจ ความมั่งงายของชาวพุทธนั่นเอง ที่ไม่ยอมเข้าไปลงทุนลงแรงศึกษาสืบค้นพุทธวจน แล้วไปคาดหวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่า น่าจะมีใครสักคนหนึ่งหรือสองคน ที่มีความสามารถพิเศษคิดค้นย้อนย่อหลักธรรมที่พระตถาคตบัญญัติไว้เป็นสาวกขาโตแล้วนั้น ให้ง่ายสั้นลงกว่าได้

การเชื่อเช่นนั้น เป็นลักษณะความเชื่อของปุถุชนผู้มีได้สติ-มิได้เห็นพระอริยเจ้า-ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยเจ้า-ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยเจ้า จึงไม่ทราบว่ พระสาวกมีภูมิธรรมจำกัดอยู่เพียงแต่เป็นผู้เดินตามมรรคที่พระตถาคตบัญญัติไว้เท่านั้น (มคคาอนุคา จ ภิกขเว เอตรหิ สาวกา วิหรนฺติ ปจฺจนา สมฺนฺนาคตา)

ผู้ที่สร้างบารมีมาในระดับสาวกภูมิ ไม่มีความสามารถในการคิดสร้างมรรคขึ้นเองไม่เว้นแม้แต่ พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (ปัญญาวิมุตตน ภิขุขนาติ) ก็ตาม

พระพุทธเจ้า (อรหิ สมมาสมพุทโธ) ในฐานะพระศาสดานั้น มีคุณสมบัติเหนือไปกว่า คือ ทรงเป็นผู้มีมรรค (มคฺคณฺญ) รู้แจ้งในมรรค (มคฺควิฑู) และเป็นผู้ฉลาดในมรรค (มคฺคโกวิทฺโถ)

พระพุทธองค์จึงทรงรับสั่งป้องกันไว้ล่วงหน้าแล้วว่า สูตรใด ๆ ก็ตามที่แต่งขึ้นใหม่ในภายหลัง แม้จะมีความสละสลวยวิจิตร เป็นของนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก ให้เราไม่สำคัญตนว่าเป็นสิ่งที่ควรเล่าเรียนศึกษา ในทางกลับกัน คำกล่าวของตถาคต อันมีความหมายลึกซึ้งนั้น ให้เราสำคัญตนว่าเป็นสิ่งที่ควรเล่าเรียนศึกษา และให้พากันเล่าเรียนศึกษาคำของตถาคตนั้น แล้วให้เฝ้าถามทวนถามกันและกันในเรื่องนั้น ๆ ว่าพระพุทธเจ้าทรงกล่าวเรื่องนี้ไว้อย่างไร

ข้างต้นนี้ คือวิธีการเปิดธรรมที่ถูกปิดด้วยพุทธวจน และชาวพุทธที่มีการศึกษาในลักษณะนี้ (ปฏิบัติจวนินตา ปริสา โน อุกกาจิตวินิตา) พระพุทธองค์ทรงเรียกว่าเป็นพุทธบริษัทอันเลิศ

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น แบ่งฐานที่ตั้งแห่งสติออกเป็น ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยแต่ละฐาน มีรายละเอียดระบุชัดเจนว่าปฏิบัติอย่างไร ชอบเขตแค่ไหน และจบลงอย่างไร

ผู้ที่ศึกษาพุทธวจนโดยละเอียดรอบคอบ ย่อมที่จะเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ โดยลึกซึ้งครบถ้วน และย่อมที่จะรู้ได้ว่า ความแตกต่างในมรรควิธี มีได้ แต่ไม่ใช่มีโดยสะเปะสะปะไร้เงื่อนไขขอบเขต

หากแต่มีได้ หลากหลายได้ ภายใต้พุทธบัญญัติซึ่งมีลักษณะเชื่อมโยงสอดคล้องเป็นหนึ่ง  
ผลอันสูงส่งมุ่งหมายในที่สุด ก็สามารถเข้าถึงได้ ด้วยวิธีอันหลากหลายภายใต้ความเป็นหนึ่งนี้

ในวาระนี้ จะขอยกหมวดของ จิตตานุปัสสนา คือการตามเห็นในกรณีของจิต ขึ้นเป็นตัวอย่าง

ปัจจุบัน มีผู้ที่ดูจิต หรือดูอาการของจิต โดยใช้คำอธิบายสภาวะของจิตซึ่งบัญญัติขึ้นใหม่เอง  
แล้วหลงเข้าใจไปว่า การฝึกตามดูตามรู้สภาวะนั้น ๆ ไปเรื่อย ๆ คือการเจริญสติ คือการดูจิต  
หากพิจารณาโดยแยบคายแล้ว คำเรียกอาการของจิต ที่คิดขึ้นใหม่เองทั้งหลายเหล่านั้น  
เป็นเพียงการตั้งชื่อเรียกอารมณ์อันมีประมาณต่าง ๆ และการตามเห็นสภาวะนั้น ๆ ไปเรื่อย ๆ  
ก็คือการฝึกผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน (ฝึกจิตให้มีสัจฉริยะ)

จะด้วยเหตุอย่างไรก็ตามแต่ ระบบคำเรียกที่ต่างกันตรงนี้ อาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย  
แต่หากเทียบในระดับความละเอียดของจิตแล้ว องค์ที่เบี่ยงเพียงเล็กน้อย ณ จุดตรงนี้  
สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่สุดในการปฏิบัติ คืออันสูงส่งมุ่งหมาย ที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

นัยยะหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติให้เราตามเห็นจิต (จิตตานุปัสสนา) แท้จริงแล้วก็เพื่อ  
ให้เห็นเหตุเกิดและเสื่อมไป โดยอาศัยการตามเห็น “อาการของจิต” เพียงแค่ ๘ คู่อาการเท่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ นั้นเป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

- (๑) รู้ชัดซึ่งจิตอันมีราคะ ว่า “จิตมีราคะ”
- (๒) รู้ชัดซึ่งจิตอันปราศจากราคะ ว่า “จิตปราศจากราคะ”
- (๓) รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโทสะ ว่า “จิตมีโทสะ”
- (๔) รู้ชัดซึ่งจิตอันปราศจากโทสะ ว่า “จิตปราศจากโทสะ”
- (๕) รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโมหะ ว่า “จิตมีโมหะ”
- (๖) รู้ชัดซึ่งจิตอันปราศจากโมหะ ว่า “จิตปราศจากโมหะ”
- (๗) รู้ชัดซึ่งจิตอันหดหู่ ว่า “จิตหดหู่”
- (๘) รู้ชัดซึ่งจิตอันฟุ้งซ่าน ว่า “จิตฟุ้งซ่าน”
- (๙) รู้ชัดซึ่งจิตอันถึงความเป็นจิตใหญ่ ว่า “จิตถึงแล้วซึ่งความเป็นจิตใหญ่”
- (๑๐) รู้ชัดซึ่งจิตอันไม่ถึงความเป็นจิตใหญ่ ว่า “จิตไม่ถึงแล้วซึ่งความเป็นจิตใหญ่”
- (๑๑) รู้ชัดซึ่งจิตอันยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า ว่า “จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
- (๑๒) รู้ชัดซึ่งจิตอันไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
- (๑๓) รู้ชัดซึ่งจิตอันตั้งมั่น ว่า “จิตตั้งมั่น”
- (๑๔) รู้ชัดซึ่งจิตอันไม่ตั้งมั่น ว่า “จิตไม่ตั้งมั่น”
- (๑๕) รู้ชัดซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว ว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”
- (๑๖) รู้ชัดซึ่งจิตอันยังไม่หลุดพ้น ว่า “จิตยังไม่หลุดพ้น”

ด้วยอาการอย่างนี้แล ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ)  
อันเป็นภายในอยู่บ้าง, ในจิตอันเป็นภายนอกอยู่บ้าง, ในจิตทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง;

และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุ เกิดขึ้นในจิตอยู่บ้าง,  
เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในจิตอยู่บ้าง,  
เห็นธรรมเป็นเหตุทั้งเกิดขึ้นและเสื่อมไปในจิตอยู่บ้าง;

ก็แหละสติ (คือความระลึก) ว่า “จิตมีอยู่” ดังนี้ ของเธอนั้น  
เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่อความอาศัยระลึก.

ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ค้นหาและทวิภูริอาศัยไม่ได้ และเธอไม่มีดีมันอะไร ๆ ในโลกนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีปกติตามเห็นจิตในจิตอยู่ แม้ด้วยอาการอย่างนี้.

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ามิได้ให้เราฝึกตามดูตามรู้เรื่องราวในอารมณ์ไปเรื่อย ๆ และ การตามดูตามรู้ซึ่งจิต (จิตตานุปัสสนา) จะต้องเป็นไปภายใต้ ๘ คู่อการนี้เท่านั้น

สมมุติสถานการณ์ตัวอย่าง เช่น ในขณะที่เรากำลังโกรธอยู่

ในกรณีนี้ หน้าที่ของเรา ที่ต้องทำให้ได้ คือ “รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโทสะ ว่า จิตมีโทสะ” ไม่ใช่ไปตามดูตามรู้โทสะ (หรือ รู้ในอารมณ์ที่จิตผูกติดอยู่) ในจิตอันมีโทสะขณะนั้น

ปัญหามีอยู่ว่าโดยธรรมชาติของจิตมันรู้ได้อารมณ์เดียวในเวลาเดียว(oneatatime) ในขณะที่เรากำลังโกรธอยู่นั้น เราจึงต้องละความเพลินในอารมณ์ที่ทำให้เราโกรธเสียก่อน ไมเช่นนั้น เราจะไม่มีทาง “รู้ชัดซึ่งจิตอันมีโทสะ ว่า จิตมีโทสะ” ได้เลย

มีผัสสะ → จิตรับรู้อารมณ์ → มีสติ → ละความเพลิน → รู้ชัดซึ่งจิต

ในระหว่างขั้นตอนข้างต้น ถ้าเราสามารถเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นหรือเสื่อมไปในจิตได้ การเห็นตรงนี้ เรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐานทั้งสี่ โปรตสังเกต สติปัฏฐานสี่ ทุกหมวด จบลงด้วยการเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไป ขั้นตอนของสติที่เข้าไปตั้งอาศัยในฐานทั้งสี่ เป็นเพียงบันไดขั้นหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่จุดหมาย

เมื่อผัสสะถูกต้องแล้ว หากเราหลงเพลิน “รู้สึก” ตามไปเรื่อย ๆ นั่นคือ อนุสัย (ตามนอน) หากละความเพลินในอารมณ์แล้วมาเห็นจิตโดยอาการ ๘ คู่ข้างต้นนี้คืออนุปัสสนา (ตามเห็น) และถ้ามีการเห็นแจ้งในธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุเสื่อมไปในจิต นี้คือ วิปัสสนา (เห็นแจ้ง)

ถ้าหากว่า เราไม่สามารถรู้ชัดซึ่งจิตโดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๘ คู่ข้างต้นได้ ให้ตั้งสติกลับมารู้ที่ฐานคือกาย เช่น อิริยาบถ หรือ ลมหายใจ พลิกกลับเป็นกายนุปัสสนา อย่างมักง่ายไปคิดคำขึ้นใหม่ เพื่อมาเรียกอารมณ์ที่ติดหลงอยู่ในขณะนั้น เพราะนั่นคือจุดเริ่มของการเบี่ยงออกนอกมรรควิธี (ไปใช้คำอธิบายอาการของจิตที่นอกแนวจากพุทธบัญญัติ เป็นผลให้หลงเข้าใจได้ว่า กำลังดูจิต ทั้ง ๆ ที่กำลังเพลินอยู่ในอารมณ์ ขาดสติ แต่หลงว่ามีสติ)

นี่ เป็นเพียงตัวอย่างของการตามเห็นในกรณีจิตตานุปัสสนา คือ ใช้จิตเป็นฐานที่ตั้งของสติ ในกรณีของ กายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ฟังศึกษาในลักษณะเดียวกัน คือปฏิบัติตามพุทธวจนในกรณีนั้น ๆ ให้ถูกต้องครบถ้วน ทั้งโดยอรรถะ และโดยพยัญชนะ

พระพุทธเจ้ามองเห็นธรรมชาติในจิตของหมู่มสัตว์ในแบบของผู้ที่สร้างบารมีมาเพื่อบอกสอน การบัญญัติมรรควิธี จึงเป็นพุทธวิธี หน้าทีของเราในฐานะพุทธสาวกมีเพียงอย่างเดียว คือ ปฏิบัติตามพุทธบัญญัติโดยระมัดระวังอย่างที่สุด (มคคานุคชา จ ภิกขเว เอตโรหิ สาวกา ฯ)

เมื่อเข้าใจความหมายของการตามเห็น (อนุปัสสนา) และการเห็นแจ้ง (วิปัสสนา) แล้ว ที่นี่ จะมีวิธีอย่างไร ที่จะทำให้อัตราส่วน Ratio ของ วิปัสสนา ต่อ อนุปัสสนา มีค่าสูงที่สุด (คือ เน้นการปฏิบัติที่ได้ประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อความลัดสั้นสู่มรรคผล)

ตัวแปรหลักที่เป็นกุญแจไขปัญหานี้ คือ สมภาติ

ตราบไคที่จิตยังซัดส่ายไป ๆ มา ๆ ทั้งการอนุปัสสนาก็ดีและการวิปัสสนาก็ดีต่างก็ทำได้ยก  
พระพุทเจ้าจึงทรงรับสั่งว่า ให้เราเจริญสมภาติเพื่อให้ธรรมทั้งหลายปรากฏตามเป็นจริง

ภิกษุทั้งหลาย ! เธอทั้งหลายจงเจริญสมภาติ.

ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง.

ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ?

ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป

ความเกิดและความดับแห่งเวทนา

ความเกิดและความดับแห่งสัญญา

ความเกิดและความดับแห่งสังขาร

ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ.

นอกจากนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังทรงแนะนำเป็นกรณีพิเศษ สำหรับกรณีที่จิตตั้งมั่นยาก เช่น คนที่คิดมาก มีเรื่องให้วิตกกังวลมาก ย้ำคิดย้ำทำ คิดอยู่ตลอดเวลา หยุดคิดไม่ได้ หรือ คนที่เป็น hyperactive มีบุคลิกภาพทางจิตแบบ ADHD ซึ่งมีปัญหาในการอยู่นิ่ง ทรงแนะนำวิธีแก้ไขอาการเหล่านี้ โดยการเจริญทำให้มาก ซึ่งอานาปานสติสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ

- มหา. ส. ๑๗/๔๐๐/๑๓๒๕.

เมื่อถึงตรงนี้ แม้จะไม่เอ่ยถึง เราก็คงจะเห็นได้ชัดแล้วว่า ความสงบแห่งจิต (สมณะ) นั้น จะต้องดำเนินไปควบคู่ และเกี่ยวพันกับระดับความสามารถในการเห็นแจ้ง (วิปัสสนา) ซึ่งพระพุทธองค์เองได้ตรัสเน้นย้ำในเรื่องนี้ไว้โดยตรงด้วย

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมที่ควรกระทำให้เจริญด้วยปัญญอันยิ่ง เป็นอย่างไรเล่า ?  
สมณะ และ วิปัสสนา เหล่านี้เรากล่าวว่า เป็นธรรมที่ควรกระทำให้เจริญด้วยปัญญอันยิ่ง.

- จตุกก. อ. ๒๑/๓๓๔/๒๕๔.

ธรรมที่ควรกระทำให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง มีสองอย่าง คือ ทั้งสมถะ และวิปัสสนา นั่นหมายความว่า ทั้งสมถะ และวิปัสสนา เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยปัญญาอันยิ่งในการได้มา ดังนั้น ใครก็ตามที่มีความสามารถในการทำจิตให้ตั้งมั่นได้ บุคคลนั้นมีปัญญาอันยิ่ง ใครก็ตามที่จิตตั้งมั่นแล้วสามารถเห็นแจ้งในธรรมอันเป็นเหตุ บุคคลนั้นมีปัญญาอันยิ่ง

สำหรับบางคนที่อาจจะเข้าใจความหมายได้ดีกว่า จากตัวอย่างอุปมาเปรียบเทียบ พระพุทธองค์ได้ทรงยกอุปมาเปรียบเทียบไว้ในฉนาคสูตร ว่าเหมือนกับการฝึกยิงธนู เมื่อพิจารณาแล้ว จะพบว่า มีตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะต้องปรับให้สมดุล เช่น ความนิ่งของกาย วิธีการจับธนู การเล็ง น้ำหนัก และจังหวะในการปล่อยลูกศร อุปมานี้ พอจะทำให้เราเห็นภาพได้ดี ในการเจริญสมถะวิปัสสนา ด้วยปัญญาอันยิ่ง ว่าการเห็นแจ้งในธรรมอันเป็นเหตุ นั้น จะต้องอาศัยความสมดุลย์ต่างๆ อย่างไรบ้าง

หากจะพูดให้สั้นกระชับที่สุด การตามดูไม่ตามไปนี้ แท้จริงแล้ว คือ การไม่ตามไป เพราะเมื่อไม่ตาม (อารมณ์อันมีประมาณต่างๆ) ไป มันก็เหลือแค่การตามดูที่ถูกต้อง หลักการไม่ตามไปนี้ ก็คือ หลักการละนันทิ ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกันกับหลักอินทรีสังวร ภิกษุมิคชาละ ฟังธรรมเรื่องการละนันทิ แล้วหลีกเลี่ยงหนีไปอยู่ผู้เดียวที่บรรลอรทัตตผล ความเร็วในการละนันทิ ยังถูกใช้เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติจิตภาวนา (ดูความเชื่อมโยงได้ในเรื่อง อินทรีสังวร, การไม่ประมาท, อินทรีภวานาชั้นเลิศ)

หนังสือ “ตามดู! ไม่ตามไป...” เล่มนี้ จัดทำขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ชาวพุทธ โดยการคัดเลือกพุทธวจน ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ เป็นจำนวนกว่า ๖๐ พระสูตร ซึ่งมีเนื้อหาสอดรับเชื่อมโยงคล้องเกลียวถึงกัน เพื่อให้เราได้ศึกษาให้เข้าใจถึงมรรควิธี ที่ถูกต้องทุกแง่มุม ในความหลากหลายภายใต้ความเป็นหนึ่ง จากพุทธบัญญัติโดยตรง

ขอให้บุญบารมีที่ได้สร้างมา ของชาวพุทธผู้ที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ จงเป็นเหตุปัจจัย ให้ท่านค้นพบคำตอบโดยแจ่มแจ้ง ในข้อสงสัยเรื่องการปฏิบัติที่ท่านอาจจะติดข้องอยู่ และสำหรับบางท่านที่เข้าใจคลาดเคลื่อน ปฏิบัติคลาดเคลื่อนไปบ้าง มาแต่ที่แรก ก็ขอให้ได้พบ ได้เข้าใจในสิ่งที่ถูก และนำไปใช้ขยับปรับเปลี่ยนให้ตรงทางได้โดยเร็ว สำหรับท่านที่ไม่เคยรู้อะไรมาก่อนเลย ก็ถือเป็นบุญกุศลที่ได้พบแผนที่ฉบับนี้แต่แรก

**คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอนอบน้อมสักการะ**  
**ต่อ ตถาคต ผู้รันทดสัมมาสัมพุทธะ**  
**และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้**  
**ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน**  
**ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน**  
**คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว**

**คณะศิษย์พระตถาคต**

ผลเสียของการปล่อยจิต  
ให้เพลนกับอารมณ์



## ๑

## ก่อให้เกิดอนุสัยทั้ง ๓

ภิกษุทั้งหลาย !

เพราะอาศัยตาด้วย รูปทั้งหลายด้วย จึงเกิดจักขุวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการ นั่นคือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัยหูด้วย เสียงทั้งหลายด้วย จึงเกิดโสตวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการ นั่นคือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัยจมูกด้วย กลิ่นทั้งหลายด้วย จึงเกิดฆานวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการ นั่นคือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัยลิ้นด้วย รสทั้งหลายด้วย จึงเกิดชีวหาวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการ นั่นคือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัยกายด้วย โภจณัฐัพพะทั้งหลายด้วย จึงเกิดกายวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการ นั่นคือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัยใจด้วย ธรรมารมณฺ์ทั้งหลายด้วย จึงเกิดมโนวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการ นั่นคือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย  
จึงเกิดเวทนา อันเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขบ้าง.

บุคคลนั้น

เมื่อ สุขเวทนา ถูกต้องอยู่

ย่อมเพลิดเพลिन ย่อมพร่ำสรรเสริญ เมามหกอยู่;

อนุสัยคือราคะ ย่อมตามนอนแก่บุคคลนั้น

(ตสฺส รากานุสโย อนุเสติ)

เมื่อ ทุกขเวทนา ถูกต้องอยู่

เขาย่อมเศร้าโศก ย่อมระทมใจ ย่อมคร่ำครวญ

ย่อมตือกร่ำไห้ ย่อมถึงความหลงใหลอยู่;

อนุสัยคือปฏิฆะ ย่อมตามนอน (เพิ่มความเคยชินให้) แก่บุคคลนั้น.

เมื่อ เวทนาค้นไม้ใช้ทุกขไม้ใช้สุข ถูกต้องอยู่  
 เขาย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง  
 ซึ่งสมุทยะ (เหตุเกิด) ของเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งอัสถังคะ (ความดับไม่เหลือ) แห่งเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งอัสสาทะ (รสอร่อย) ของเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งอาทีนวะ (โทษ) ของเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งนิสสรณะ (อุบายเครื่องออกพ้นไป) ของเวทนานั้นด้วย;  
 อนุสัยคืออวิชชา ย่อมตามนอน (เพิ่มความเคยชินให้) แก่บุคคลนั้น.

บุคคลนั้นหนอ

(สุขาย เวทนาย ราคานุสัย อปฺปทาย)

ยังละราคานุสัย อันเกิดจากสุขเวทนาไม่ได้;

(ทุกขาย เวทนาย ปฏิกขานุสัย อปฺปปฏิวิโนตฺตวา)

ยังบรรเทาปฏิขานุสัย อันเกิดจากทุกขเวทนาไม่ได้;

(อทุกขมสุขาย เวทนาย อวิชขานุสัย อสมฺมุหนิตฺตวา)

ยังถอนอวิชขานุสัย อันเกิดจากอทุกขมสุขเวทนาไม่ได้;

(อวิชชั อปฺปหาย วิชชั อนฺนุปฺปาเทตฺวา)

**เมื่อยังละอวิชาไม่ได้ และยังทำวิชาให้เกิดขึ้นไม่ได้แล้ว,**

(ทฺธิฏฺเฐว ธมฺเม ทฺถุขสฺสนฺตกโร ภวิสฺสตีติ)

**เขาจักทำที่สุดแห่งทุกข์ ในทิฏฐธรรม (รู้เห็นได้เลย) นี้ได้ นั้น;**

(เนตฺ ญานํ วิชฺชติฯ)

**ข้อนี้ ไม่เป็นฐานะที่จักมีได้.**

อุปฺริ. ม. ๑๔/๕๑๖/๘๒๒.

๒

## ไม่อาจที่จะหลุดพ้นไปจากทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย !

ผู้ใด เพลิดเพลินอยู่ใน รูป

ผู้นั้น เท่ากับเพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด เพลิดเพลินอยู่ใน เวทนา

ผู้นั้น เท่ากับเพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด เพลิดเพลินอยู่ใน สัญญา

ผู้นั้น เท่ากับเพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด เพลิดเพลินอยู่ใน สังขารทั้งหลาย

ผู้นั้น เท่ากับเพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด เพลิดเพลินอยู่ใน วิญญาณ

ผู้นั้น เท่ากับเพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์

เรากล่าวว่า

“ผู้ใด เพลิดเพลินอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์  
ผู้นั้น ย่อมไม่หลุดพ้นไปได้จากทุกข์” ดังนี้.

ขุ.นุ.ธ. ส. ๑๗/๓๗/๖๔.

๓

## เพลินอยู่กับอายตนะ เท่ากับ เพลินอยู่ในทุกซ์

ภิกษุทั้งหลาย !

ผู้ใด เพลิตเพลินอยู่ใน จักขุ

ผู้นั้น เท่ากับ เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด เพลิตเพลินอยู่ใน โสตะ

ผู้นั้น เท่ากับ เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด เพลิตเพลินอยู่ใน ฆานะ

ผู้นั้น เท่ากับ เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด เพลิตเพลินอยู่ใน ชิวหา

ผู้นั้น เท่ากับ เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด เพลิตเพลินอยู่ใน กายะ

ผู้นั้น เท่ากับ เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด เพลิตเพลินอยู่ใน มนะ

ผู้นั้น เท่ากับ เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์

เรากล่าวว่า

**ผู้ใด เพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์  
ผู้นั้น ย่อมไม่หลุดพ้นไปได้จากทุกข์ ดังนี้.**

สพพ. ส. ๑๘/๑๖/๑๙.

(ในพระสูตรต่อไป ได้ตรัสถึงในกรณีแห่ง อายตนะภายนอก ๖  
ซึ่งมีข้อความเหมือนในกรณีแห่งอายตนะภายใน ๖ ทุกประการ  
โดยลักษณะการตรัสตรงนี้ คือทรงตรัสแยกเป็นกรณี ๆ จนครบ  
ซึ่งผู้อ่านควรจะทำความเข้าใจแยกไปตามกรณีจนครบเช่นกัน  
การที่ละไว้ด้วย ... ก็เพื่อให้รู้ว่า มีข้อความสรุปที่เหมือนกัน)

๔

## ลักษณะของการอยู่อย่างมีต้นหาเป็นเพื่อน

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ  
ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง พระเจ้าข้า ?”

มิกขาละ !

รูปทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วยจักขุ  
อันเป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มีลักษณะน่ารัก  
เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่  
เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดย่อมนใจ มีอยู่.

ถ้าหากว่าภิกษุยอมเพลิดเพลิน พร้าสรรเสริญ สยบมัวเมา ซึ่งรูปนั้นไซ้ไร,  
แก่ภิกษุผู้เพลิดเพลิน พร้าสรรเสริญ สยบมัวเมา ซึ่งรูปนั้นอยู่ นั้นแหละ,  
นันทิ (ความเพลิด) ย่อมเกิดขึ้น

เมื่อ นันทิ มีอยู่, สาราคะ (ความพอใจอย่างยิ่ง) ย่อมมี;

เมื่อ สาราคะ มีอยู่, ลัญญุคคะ (ความผูกจิตติดกับอารมณ์) ย่อมมี :

มิดซาละ !

ภิกษุผู้ประกอบพร้อมแล้ว

ด้วยการผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพียร  
นั้นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง”

(ในกรณีแห่งเสียงทั้งหลายอันจะฟังได้ยินด้วยหู,  
กลิ่นทั้งหลายอันจะฟังดมด้วยจมูก,  
รสทั้งหลายอันจะฟังลิ้มด้วยลิ้น,  
โณฏฐัพพะทั้งหลายอันจะฟังสัมผัสด้วยผิวหนัง,  
และธรรมารมณ์ทั้งหลายอันจะฟังรู้แจ้งด้วยใจ, ก็ทรงตรัสอย่างเดียวกัน).

มิดซาละ !

ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้

แม้จะส้องเสพเสนาสนะอันเป็นป่าและป่าช้ฎ

ซึ่งเจียบสงัด มีเสียงรบกวนน้อย มีเสียงกึกก้องครึกโครมน้อย

ปราศจากลมจากผิวหนังคน เป็นที่ทำการลับของมนุษย์

เป็นที่สมควรแก่การหลีกเร้น เช่นนี้แล้ว ก็ตาม

ถึงกระนั้น ภิกษุนั้นเราก็ยังคงเรียกว่า

ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสองอยู่นั่นเอง.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า  
 ตัณหานั้นแล เป็นเพื่อนสองของภิกษุนั้น.  
 ตัณหานั้น อันภิกษุนี้ ยังละไม่ได้แล้ว  
 เพราะเหตุนี้ ภิกษุนี้เราจึงเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง”  
 ดังนี้.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอแล  
 ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว พระเจ้าข้า !”

มิกขาละ !

รูปทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วยจักขุ  
 อันเป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มีลักษณะน่ารัก  
 เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่  
 เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดยึดอมใจ มีอยู่.

ถ้าหากว่าภิกษุยอมไม่ผลิตเพลิน ไม่พรำสรรเสริญ ไม่สยบมัวเมา  
 ซึ่งรูปนั้นไซ้

แก่ภิกษุผู้ไม่ผลิตเพลิน ไม่พรำสรรเสริญ ไม่สยบมัวเมา ซึ่งรูป  
 นั้น นั้นแหละ

นันทิ ย่อมดับ

เมื่อ นันทิ ไม่มีอยู่, สาราคะ ย่อมไม่มี  
เมื่อ สาราคะ ไม่มีอยู่, สัญญะคะ ย่อมไม่มี

มิดชาละ !

ภิกษุผู้ไม่ประกอบพร้อมแล้ว

ด้วยการผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพียร  
นั่นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว”

(ในกรณีแห่งเสียงทั้งหลายอันจะฟังได้ยินด้วยหู,  
กลิ่นทั้งหลายอันจะฟังดมด้วยจมูก,  
รสทั้งหลายอันจะฟังลิ้มด้วยลิ้น,  
โผฏฐัพพะทั้งหลายอันจะฟังสัมผัสด้วยผิวกาย,  
และธรรมารมณ์ทั้งหลายอันจะฟังรู้แจ้งด้วยใจ, ก็ทรงตรัสอย่างเดียวกัน).

มิดชาละ !

ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้

แม้อยู่ในหมู่บ้าน อันเคลื่อนกล่นไปด้วยภิกษุ ภิกษุณี

อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย

ด้วยพระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชาทันที

ด้วยเดียรฉัตรี สาวกของเดียรฉัตรีทั้งหลาย ก็ตาม

ถึงกระนั้น ภิกษุนั้นเราก็มักเรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียวโดยแท้

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า? ข้อนั้นเพราะเหตุว่า  
ตณฺหานันฺแล เป็นเพื่อนสงของภิกษุณฺัน;  
ตณฺหานันฺ อ้นภิกษุณฺัน ละเสียได้แล้ว  
เพราะเหตุณั้น ภิกษุณฺันเราจึงเรียกว้า “ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว”  
ดั่งนี้ แล.

สพฺพ. สํ. ๑๘/๔๓-๔๔/๖๖-๖๗.

๕

## ไม่อาจถึงซึ่ง ความเจริญอกงาม ไพบุลย์ ในธรรมวินัย

ภิกษุทั้งหลาย !

คนเลี้ยงโคที่ประกอบด้วยความบกพร่อง ๑๑ อย่างเหล่านี้แล้ว  
ไม่เหมาะที่จะเลี้ยงโคและทำฝูงโคให้เจริญได้.

ความบกพร่องนั้นคืออะไรกันเล่า ?

คือ คนเลี้ยงโคในกรณีนี้ ... เป็นผู้ไม่เชี่ยวชาญ, เป็นผู้ไม่ปิดแผล, ...

ภิกษุทั้งหลาย ! ฉันใดก็ฉันนั้น

ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์คุณ ๑๑ อย่างเหล่านี้แล้ว

ไม่ควรที่จะถึงความเจริญอกงาม ไพบุลย์ ในธรรมวินัยนี้.

องค์คุณนั้นคืออะไรกันเล่า ?

คือ ภิกษุในกรณีนี้ ... เป็นผู้ไม่เชี่ยวชาญ, เป็นผู้ไม่ปิดแผล, ...

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้ไม่เชี่ยวชาญ เป็นอย่างไรกันเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

ไม่อดกลั้น (อธิวาเสติ) ไม่ละ (น ปชหติ)

ไม่บรรเทา (น วิโนเทติ) ไม่ทำให้สิ้นสุด (น พยุมนตีกโรติ)

ไม่ทำให้หมดสิ้น (น อนภาวจฺเจเมติ)

ซึ่งความตริกเกี่ยวกับกาม (กามวิตก) ที่เกิดขึ้นแล้ว

ซึ่งความตริกเกี่ยวกับความมั่งร้าย (พยาบาทวิตก) ที่เกิดขึ้นแล้ว

ซึ่งความตริกเกี่ยวกับการเบียดเบียน (วิหิงสชาติก) ที่เกิดขึ้นแล้ว

ซึ่งบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุเป็นผู้ไม่เขี้ยวไขว่ขวาง เป็นอย่างนี้แล.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุเป็นผู้ไม่ปิดแผล เป็นอย่างไรกันเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้

เห็นรูปด้วยตา, ฟังเสียงด้วยหู, ตมกลิ่นด้วยจมูก,

ลิ้มรสด้วยลิ้น, ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย, รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ,

แล้วก็มีจิตยึดถือเอา ทั้งโดยลักษณะที่เป็นการรวบรวมถือทั้งหมด

(โดยนิमित)

และ การถือเอาโดยการแยกเป็นส่วนๆ (โดยอนุพยัญชนะ)

สิ่งอันเป็นอกุศล คือ อภิชฌาและโทมนัส

จะพึงไหลไปตามผู้ที่ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์ใด เป็นเหตุ

เธอไม่ปฏิบัติเพื่อปิดกั้น อินทรีย์เหล่านั้นไว้

เธอไม่รักษา และไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุเป็นผู้ไม่ปิดแผล เป็นอย่างนี้แล.

(ในที่นี้ ยกมาให้เห็นเพียง ๒ จากทั้งหมด ๑๑ คุณสมบัตินี้)

ตัวอย่างพุทธวจน  
ที่ทรงตรัสไม่ให้ปล่อยจิต  
ให้เพลिनกับอารมณ์



๖

## ละความเพลिन จิตหลุดพ้น

สมมา ปสฺสํ นิพฺพินฺหติ

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

นฺนุทิกฺขยา รากฺขโย

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ

จึงมีความสิ้นไปแห่งราคะ

รากฺขยา นฺนุทิกฺขโย

เพราะความสิ้นไปแห่งราคะ

จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

นฺนุทिरากฺขยา จิตฺตํ สุวิมุตฺตฺนฺติ วุจฺจตีติ

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและราคะ

กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.

## ๗

# ความพอใจ เป็นเหตุแห่งทุกข์

“ทุกข์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต  
ทุกข์ทั้งหมดนั้น มีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ  
เพราะว่า ฉันทะ (ความพอใจ) เป็นมูลเหตุแห่งทุกข์

ทุกข์ใด ๆ อันจะเกิดขึ้นในอนาคต  
ทุกข์ทั้งหมดนั้น ก็มีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ  
เพราะว่า ฉันทะ (ความพอใจ) เป็นมูลเหตุแห่งทุกข์

และทุกข์ใด ๆ ที่เกิดขึ้น  
ทุกข์ทั้งหมดนั้น ก็มีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ  
เพราะว่า ฉันทะ (ความพอใจ) เป็นมูลเหตุแห่งทุกข์”.

สพพ. ส. ๑๘/๔๐๓/๖๒๗.

(ในเนื้อความพระสูตร ทรงชี้ให้เห็นถึงเหตุของทุกข์ในปัจจุบัน ซึ่งก็คือ ฉันทะ เป็นความรู้ที่เห็นกันได้ แล้วจึงได้สรุปให้เห็นไปถึงนัยยะโดยอดีตกับอนาคต)

๘

## เมื่อคิดถึงสิ่งใด แสดงว่าพอใจในสิ่งนั้น

ภิกษุทั้งหลาย !

ถ้าบุคคลย่อมคิดถึงสิ่งใดอยู่ (เจตติ)

ย่อมตำริถึงสิ่งใดอยู่ (ปกฺกเปติ)

และย่อมมีจิตฝังลงไปในเรื่องสิ่งใดอยู่ (อนุเสติ)

สิ่งนั้นย่อมเป็นอารมณ์เพื่อการตั้งอยู่แห่งวิญญาณ.

เมื่ออารมณ์ มีอยู่,

ความตั้งขึ้นเฉพาะแห่งวิญญาณ ย่อมมี;

เมื่อวิญญาณนั้น ตั้งขึ้นเฉพาะ เจริญออกงามแล้ว,

ความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป ย่อมมี;

เมื่อความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป มี,

ชาติชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย

จึงเกิดขึ้นครบถ้วนต่อไป :

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

๙

## ภาพแม่ชั่วขณะดีดนิ้วมือก็ย้งน่ารังเกียจ

ภิกษุทั้งหลาย !

คุณ แม้นิดเดียว ก็เป็นของมีกลิ่นเหม็น ฉันไต,

ภิกษุทั้งหลาย !

สิ่งที่เรียกว่า ภาพ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน,

แม้มีประมาณน้อยชั่วลัดนิ้วมือเดียว

ก็ไม่มีคุณอะไรที่พอจะกล่าวได้.

เอก. อ. ๒๐/๔๖/๒๐๓.

(พระสูตรต่อไป ทรงตรัสถึง มูตร น้ำลาย หนอง โลหิต ด้วยข้อความเดียวกัน)



๑๐

## ต้นหา คือ “เชื่อแห่งการเกิด”

ว่าจะ !

เรายอมบัญญัติความบังเกิดขึ้น

สำหรับสัตว์ผู้ยังมีอุปาทานอยู่ (สอุปาทานสฺส)

ไม่ใช่สำหรับสัตว์ที่ไม่มีอุปาทาน

ว่าจะ !

เปรียบเหมือน ไฟที่มีเชื้อ ย่อมโพล่งขึ้นได้ (อคฺคิ สอุปาทาโน ชลติ)

ที่ไม่มีเชื้อ ก็โพล่งขึ้นไม่ได้

อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น

ว่าจะ !

เรายอมบัญญัติความบังเกิดขึ้น

สำหรับสัตว์ผู้ยังมีอุปาทานอยู่

ไม่ใช่สำหรับสัตว์ที่ไม่มีอุปาทาน

“พระโคตมผู้เจริญ !

ถ้าสมัยใด เปลวไฟ ถูกลมพัดหลุดปลิวไปไกล,  
สมัยนั้น พระโคตมย่อมบัญญัติซึ่งอะไรว่าเป็นเชื้อแก่เปลวไฟนั้น  
ถ้าถือว่ามันยังมีเชื้ออยู่?”

ว่าจะ ! สมัยใด เปลวไฟ ถูกลมพัดหลุดปลิวไปไกล  
เราย่อมบัญญัติเปลวไฟนั้น ว่า มีลมนั้นแหละเป็นเชื้อ  
ว่าจะ ! เพราะว่า สมัยนั้น ลมย่อมเป็นเชื้อของเปลวไฟนั้น.

“พระโคตมผู้เจริญ !

ถ้าสมัยใด สัตว์ทอดทั้งกายนี้ และยังไม่บังเกิดขึ้นด้วยกายอื่น,  
สมัยนั้น พระโคตมย่อมบัญญัติซึ่งอะไร ว่าเป็นเชื้อแก่สัตว์นั้น  
ถ้าถือว่ามันยังมีเชื้ออยู่?”

ว่าจะ ! สมัยใด สัตว์ทอดทั้งกายนี้  
และยังไม่บังเกิดขึ้นด้วยกายอื่น  
เรากล่าว สัตว์นี้ ว่า มีตัณหานั้นแหละเป็นเชื้อ  
เพราะว่า สมัยนั้น ตัณหาย่อมเป็นเชื้อของสัตว์นั้น แล.

๑๑

## เมื่อมีความพอใจ ย่อมมีตัณหา

ภิกษุทั้งหลาย !

เปรียบเหมือนไฟกองใหญ่ ฟิงลุกโพลงด้วยไม้สับเล่มเกวียนบ้าง  
ยี่สับเล่มเกวียนบ้าง สามสับเล่มเกวียนบ้าง สี่สับเล่มเกวียนบ้าง.  
บุรุษฟิงเติมหญ้าแห้งบ้าง มูลโคแห้งบ้าง ไม้แห้งบ้าง  
ลงไปในกองไฟนั้น ตลอดเวลาที่ควรเติม อยู่เป็นระยะ ๆ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ด้วยอาการ อย่างนี้แล ไฟกองใหญ่  
ซึ่งมี เครื่องหล่อเลี้ยง อย่างนั้น  
มี เชื้อเพลิง อย่างนั้น  
ก็จะฟิงลุกโพลง ตลอดกาลยาวนาน

ข้อนี้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุเป็นผู้  
มีปกติ เห็นโดยความเป็นอัสสาทะ (นารักนำยินดี)  
ใน อุปาทานนิยธรรม (ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน) อยู่  
ตัณหาย่อมเจริญ อย่างทั่วถึง

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน

เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ

เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

เพราะมีชาติเป็นปัจจัย

ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสทั้งหลาย

จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

นิทาน. ส. ๑๖/๑๐๒/๑๙๖-๑๙๗.

## ๑๒

# ตัณหา คือ เครื่องนำไปสู่ภพใหม่ อันเป็นเหตุเกิดทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย !

ถ้าบุคคลย่อมนคิด ถึงสิ่งใดอยู่ (เจเตติ)

ย่อมนดำริ ถึงสิ่งใดอยู่ (ปกบฺเปติ)

และย่อมนมีใจฝังลงไป ในสิ่งใดอยู่ (อนุเสติ)

(อารมฺมณเมตฺ โทติ วิญญาณสฺส จิตฺยา)

สิ่งนั้นย่อมนเป็นอารมณ์เพื่อการตั้งอยู่แห่งวิญญาณ

(อารมฺมณเ สติ ปติฏฺฐา วิญญาณสฺส โทติ)

เมื่ออารมณ์ มีอยู่, ความตั้งขึ้นเฉพาะแห่งวิญญาณ ย่อมมี

(ตสฺมี ปติฏฺฐิเต วิญญาณเ วิรูเพห นติ โทติ)

เมื่อวิญญาณนั้น ตั้งขึ้นเฉพาะ เจริญออกงามแล้ว, ย่อมมีการน้อมไป

(นติยา สติ อาคตฺติคฺติ โทติ)

เมื่อมีการน้อมไป, ย่อมมีการไปการมา

(อาคตฺติคฺติยา สติ จุตฺตฺวาโต โทติ)

เมื่อมีการไปการมา, ย่อมมีการเคลื่อนการบังเกิด

เมื่อมีการเคลื่อนการบังเกิด,ชาติชรามณะ โสกะปริเทวะฯ  
จึงเกิดขึ้นครบถ้วน  
ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

ภิกษุทั้งหลาย !

ถ้าบุคคลย่อมไม่คิดถึงสิ่งใด ย่อมไม่ดำริถึงสิ่งใด  
แต่เขายังมีใจปกลงไปในสิ่งใดอยู่  
สิ่งนั้นย่อมเป็นอารมณ์เพื่อการตั้งอยู่แห่งวิญญาณ.

เมื่ออารมณ์ มีอยู่, ความตั้งขึ้นเฉพาะแห่งวิญญาณย่อมมี  
เมื่อวิญญาณนั้น ตั้งขึ้นเฉพาะ เจริญออกงามแล้ว, ย่อมมีการน้อมไป  
เมื่อมีการน้อมไป, ย่อมมีการไปการมา  
เมื่อมีการไปการมา, ย่อมมีการเคลื่อนการบังเกิด  
เมื่อมีการเคลื่อนการบังเกิด, ชาติชรามณะ โสกะปริเทวะฯ  
จึงเกิดขึ้นครบถ้วน  
ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

๑๓

# สิ้นความอยาก ก็สิ้นทุกข์

นิสสิตสุส จลิตํ

ความหวั่นไหว ย่อมมี แก่บุคคลผู้อันตัณหาและทิฏฐิอาศัยแล้ว

อนิสสิตสุส จลิตํ นตถิ;

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มี แก่บุคคลผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยแล้ว

จลิตเต อสตี ปสุตฺตฺธิ;

เมื่อความหวั่นไหว ไม่มี, ปัสสัทธิ ย่อมมี

ปสุตฺตฺธิยา สติ นติ น โหติ;

เมื่อปัสสัทธิ มี, ความน้อมไป ย่อมไม่มี

นติยา อสตี อาคตฺติคฺติ น โหติ;

เมื่อความน้อมไป ไม่มี, การไปและการมา ย่อมไม่มี

อาคตฺติคฺติยา อสตี จุตฺตฺปาโต น โหติ;

เมื่อการไปการมา ไม่มี, การเคลื่อนและการบังเกิด ย่อมไม่มี

จตุปปาเต อสติ เนวิธ น หุรัม อุกขมมุตเร:  
เมื่อการเคลื่อนและการบังเกิดไม่มี,  
อะไร ๆ ก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น  
ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสวนุโต ทุกขสฺส  
นันทฺถละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ.

อ. พุ. ๒๕/๒๐๘/๑๖๑.

๑๔

มีความเพลิน คือมีอุปาทาน  
ผู้มีอุปาทานย่อมไม่ปรินิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุนั้นย่อมเพสิตเพลิน ย่อมพร้าสรรเสริญ

ย่อมเมามกอยู่ ซึ่งรูป.

เมื่อภิกษุนั้นเพสิตเพลิน พร้าสรรเสริญ เมามกอยู่ ซึ่งรูป,

ความเพลิน (นันทิ) ย่อมเกิดขึ้น

ความเพลินใด ในรูป, ความเพลินนั้นคืออุปาทาน...

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุนั้นย่อมเพสิตเพลิน ย่อมพร้าสรรเสริญ

ย่อมเมามกอยู่ ซึ่งเวทนา.

เมื่อภิกษุนั้นเพสิตเพลิน พร้าสรรเสริญ เมามกอยู่ ซึ่งเวทนา,

ความเพลิน (นันทิ) ย่อมเกิดขึ้น

ความเพลินใด ในเวทนา, ความเพลินนั้นคืออุปาทาน...

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุณั้้นย่อมนผลิตเพลิน ย่อมพร้าสรรเสริญ

ย่อมนเฆหมกอยู่ ซึ่งสััญญา.

เมื่อภิกษุณั้้นผลิตเพลิน พร้าสรรเสริญ เฆหมกอยู่ ซึ่งสััญญา

ความเพลิน (นัันทิ) ย่อมเกิดขึ้น

ความเพลินใด ในสััญญา, ความเพลินนั้้นคืออุปาทาน...

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุณั้้นย่อมนผลิตเพลิน ย่อมพร้าสรรเสริญ

ย่อมนเฆหมกอยู่ ซึ่งสังฆาร.

เมื่อภิกษุณั้้นผลิตเพลิน พร้าสรรเสริญ เฆหมกอยู่ ซึ่งสังฆาร

ความเพลิน (นัันทิ) ย่อมเกิดขึ้น

ความเพลินใด ในสังฆาร, ความเพลินนั้้นคืออุปาทาน...

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุณั้้นย่อมนผลิตเพลิน ย่อมพร้าสรรเสริญ

ย่อมนเฆหมกอยู่ ซึ่งวิญญาณ.

เมื่อภิกษุณั้้นผลิตเพลิน พร้าสรรเสริญ เฆหมกอยู่ ซึ่งวิญญาณ

ความเพลิน (นัันทิ) ย่อมเกิดขึ้น.

ความเพลินใด ในวิญญาณ, ความเพลินนั้้นคืออุปาทาน

เพราะอุปาทานของภิกษุ นั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ  
เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ  
เพราะมีชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะปริเทวะอุปายาสทั้งหลาย  
จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้  
ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้.

พ.น.ธ. ส. ๑๗/๑๘/๒๘.



## ๑๕

### ในอริยมรรคมีองค์ ๘

ภิกษุทั้งหลาย ! สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไรเล่า ?

(เนกขมมสังกัปปะ)

**ความดำริในการออกจากกาม**

(อพฺยาปาทสังกัปปะ)

**ความดำริในการไม่มุงร้าย**

(อวิหีสาสังกัปปะ)

**ความดำริในการไม่เบียดเบียน**

ภิกษุทั้งหลาย ! อันนี้เรากล่าวว่า สัมมาสังกัปปะ.

ภิกษุทั้งหลาย! สัมมาวายามะ เป็นอย่างไรเล่า

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม

ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้

เพื่อจะยังกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม

ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้

เพื่อละอกุศลอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม

ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้

เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม

ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้

เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน

ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ

ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย! อันนี้เรากล่าวว่า สัมมาวายามะ.

## ๑๖

### ทรงตรัสว่า

#### “เป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องเร่งกระทำ”

ภิกษุทั้งหลาย !

ถ้าภิกษุไม่เป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่นไซ้ร้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอพึงทำความสำเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตแห่งตน” ดังนี้เถิด.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตแห่งตน เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย !

เปรียบเหมือนชายหนุ่มหญิงสาว ที่ชอบแต่งตัว

ส่องดูเงาหน้าของตนที่แว่นส่องหน้า

หรือที่ภาชนะน้ำอันบริสุทธิ์หมดจดใสสะอาด

ถ้าเห็นธุลีหรือต่อมที่หน้า ก็พยายามนำธุลีหรือต่อมนั้นออกเสีย

ถ้าไม่เห็นธุลีหรือต่อม ก็ยินดีพอใจว่าเป็นลาภหนอ บริสุทธิ์ดีแล้วหนอ

ข้อนี้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย! การพิจารณาของภิกษุ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน คือ  
 จะมีอุปการะมากในกุศลธรรมทั้งหลายในเมื่อเธอพิจารณาว่า  
 “เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีอภิขมา หรือไม่มีอภิขมา  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีจิตพยาบาท หรือไม่มีจิตพยาบาท  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีถีนมิทธะกลุ่มมุ่มอยู่  
 หรือปราศจากถีนมิทธะ  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีความฟุ้งซ่าน หรือไม่ฟุ้งซ่าน  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีวิจิกิจฉา หรือหมดวิจิกิจฉา  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยเป็นผู้มักโกรธ หรือไม่มักโกรธ  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีจิตเศร้าหมอง หรือไม่มีจิตเศร้าหมอง  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีกายอันเคียดครัดในการปฏิบัติธรรม  
 หรือมีกายไม่เคียดครัด  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยเป็นผู้เกียจคร้าน  
 หรือเป็นผู้ปรารถนาความเพียร  
 เรามีชีวิตอยู่โดยมาก โดยมีจิตตั้งมั่น หรือไม่มีจิตตั้งมั่น” ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ รู้สึกว่า  
 “เราอยู่โดยมาก โดยความเป็นผู้มากด้วยอภิขมา มีจิตพยาบาท  
 ถีนมิทธะกลุ่มมุ่ม ฟุ้งซ่าน มีวิจิกิจฉา มักโกรธ มีจิตเศร้าหมอง  
 มีกายเคียดครัด เกียจคร้าน มีจิตไม่ตั้งมั่น” ดังนี้แล้ว

ภิกษุ นั้น ฟังกระทำซึ่งฉันทะ (ความพอใจ) วายามะ (ความพยายาม)  
 อุตสาหะ อุตโสฬหี (ความขะมักเขม้น) อปัฏฐานี (ความไม่ถอยหลัง)  
 สติและสัมปชัญญะ อย่างแรงกล้า

**เพื่อละเสียซึ่งธรรมอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น**

เช่นเดียวกับ บุคคลผู้มีเสื้อผ้าหรือศิระษะอันไฟลุกโพลงแล้ว จะฟังกระทำ  
 ฉันทะ วายามะ อุตสาหะ อุตโสฬหี อปัฏฐานี  
 สติและสัมปชัญญะอันแรงกล้า

**เพื่อจะดับไฟที่เสื้อผ้าหรือที่ศิระษะนั้นเสีย, ฉันทใดก็ฉันทนั้น.**

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ รู้ลึกว่า

“เราอยู่โดยมาก โดยความเป็นผู้ไม่มีอภิขณา ไม่มีจิตพยาบาท  
 ไม่มีถิ่นมิตระกลุ่มรุม ไม่ฟุ้งซ่าน หมตวิจิกิจฉา ไม่มักโกรธ  
 มีจิตไม่เศร้าหมอง มีกายไม่เคียดครัด  
 ปรารภความเพียร มีจิตตั้งมั่น” ดังนี้แล้ว

ภิกษุ นั้น ฟังตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแหละ

แล้วประกอบโยคกรรม เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลายให้ยิ่งขึ้นไป.

## ๑๗

## ต้องเพียรละความเพลินในทุก ๆ อิริยาบถ

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุกำลังเดินอยู่  
 ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม (กามวิตก)  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น (พยาบาทวิตก)  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ  
 (วิหิงสชาติ) ขึ้นมา

และภิกษุก็ ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้  
 สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ  
 ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังเดินอยู่ ก็เรียกว่า  
 เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก  
 เป็นคนปรารถนาความเพียร อุทิศตนในการเผากิเลส อยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุกำลังยืนอยู่  
 ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา  
 และภิกษุก็ ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้  
 สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ  
 ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังยืนอยู่ ก็เรียกว่า  
 เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก  
 เป็นคนปรารถนาความเพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุกำลังนั่งอยู่  
 ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา  
 และภิกษุก็ ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้  
 สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ  
 ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังนั่งอยู่ ก็เรียกว่า  
 เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก  
 เป็นคนปรารถนาความเพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุกำลังนอนอยู่  
 ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น  
 หรือ ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา  
 และภิกษุก็ ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้  
 สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ  
 ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังนอนอยู่ ก็เรียกว่า  
 เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก  
 เป็นคนปรารถนาความเพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจแล.

## ๑๘

## ความเพียร ๔ ประเภท (หน้าที่ ๑)

ภิกษุทั้งหลาย! ปธานสี่อย่างเหล่านี้ มีอยู่.

สี่อย่าง อย่างไรก็ตามเล่า? สี่อย่าง คือ

สังวรปธาน (เพียรระวัง), ปหานปธาน (เพียรละ),

ภาวนापธาน (เพียรบำเพ็ญ), อนุรักษนาปธาน (เพียรตามรักษาไว้)

ภิกษุทั้งหลาย! สังวรปธาน เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้

เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เรียกว่า สังวรปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย! ปหานปธาน เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้

เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่บังเกิดขึ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เรียกว่า ปหานปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภาวนาปธาน เป็นอย่างไรเล่า ?  
ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น  
ย่อมพยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้  
เพื่อยังกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น  
ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เรียกว่า ภาวนาปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! อนุรักษนาปธาน เป็นอย่างไรเล่า ?  
ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น  
ย่อมพยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตไว้  
เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน  
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ  
ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว  
ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เรียกว่า อนุรักษนาปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! เหล่านี้แล ปธานสี่อย่าง

## ๑๙

## ความเพียร ๔ ประเภท (หน้าที่ ๒)

ภิกษุทั้งหลาย! ปธานสี่อย่างเหล่านี้ มีอยู่.

สี่อย่าง อย่างไรเล่า? สี่อย่าง คือ

สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนापธาน อหุรัักขนาปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย! สังวรปธาน เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้ว

ไม่เป็นผู้ถือเอาในลักษณะที่เป็นการรวบถือเอาทั้งหมด

ไม่เป็นผู้ถือเอาในลักษณะที่เป็นการถือเอาโดยแยกเป็นส่วน ๆ

อกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ อภิชณาและโทมนัส

จะพึงไหลไปตามบุคคลผู้ไม่สำรวมอยู่

ซึ่งอินทรีย์อันเป็นต้นเหตุคือตา ใด,

เธอย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมซึ่งอินทรีย์นั้น

ย่อมรักษาอินทรีย์คือตา ย่อมถึงการสำรวมในอินทรีย์คือตา

(ในกรณีแห่งอินทรีย์คือหู อินทรีย์คือจมูก อินทรีย์คือลิ้น

อินทรีย์คือกาย อินทรีย์คือใจ ก็มีข้อความที่ได้ตรัสไว้ทำนองเดียวกัน)

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เรากล่าวว่า สังวรปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! ปหานปธาน เป็นอย่างไรเล่า ?  
 ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้  
 ไม่รับเอาไว้ สละทิ้งไปถ่ายถอนออก  
 ทำให้สิ้นสุดเสีย ทำให้ถึงความไม่มี  
 ซึ่งกามวิตก ที่เกิดขึ้นแล้ว...  
 ซึ่งพยาบาทวิตก ที่เกิดขึ้นแล้ว...  
 ซึ่งวิหิงสาวิตก ที่เกิดขึ้นแล้ว...  
 ซึ่งอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย ที่บังเกิดขึ้นแล้ว ๆ  
 ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เรากล่าวว่า ปหานปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภาวนาปธาน เป็นอย่างไรเล่า ?  
 ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้  
 ย่อมเจริญซึ่ง สติสัมโพชฌงค์... ซึ่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์...  
 ซึ่งวิริยสัมโพชฌงค์... ซึ่งปีติสัมโพชฌงค์... ซึ่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...  
 ซึ่งสมาธิสัมโพชฌงค์... ซึ่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อัน (แต่ละอย่าง ๆ)  
 อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ  
 ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เรากล่าวว่า ภาวนาปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย! อนุรักษนาปธาน เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมตามรักษาซึ่งสมาธินิมิตอันเจริญ ที่เกิดขึ้นแล้ว คือ

อภิวุทธานุสสติปัฏฐาน ปุพพกัมมวิเนยยันตปัฏฐาน

วิปัสสนาปัฏฐาน วิจยิตกัมมวิเนยยันตปัฏฐาน อุตฺตมัตตกัมมวิเนยยันตปัฏฐาน

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า อนุรักษนาปธาน.

ภิกษุทั้งหลาย! ปธานสี่อย่างเหล่านี้ แล.

จตุกก. อ. ๒๑/๒๐/๑๔.

จิตที่เพลिनกับอารมณ์  
ละได้ด้วยการมีอินทรีย์สังวร  
(การสำรวมอินทรีย์)



## ๒๐

### เมื่อมีสติ ความเพลिनย่อมดับ

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุนั้น เห็นรูปด้วยตาแล้ว

ย่อมไม่กำหนดยินดี ในรูป อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก

ย่อมไม่ขัดเคือง ในรูป อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความเกลียดชัง...

ภิกษุนั้น ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว

ย่อมไม่กำหนดยินดี ในเสียง อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก

ย่อมไม่ขัดเคือง ในเสียง อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความเกลียดชัง...

ภิกษุนั้น รู้สีกกลิ่นด้วยจมูกแล้ว

ย่อมไม่กำหนดยินดี ในกลิ่น อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก

ย่อมไม่ขัดเคือง ในกลิ่น อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความเกลียดชัง...

ภิกษุนั้น ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว

ย่อมไม่กำหนดยินดี ในรส อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก

ย่อมไม่ขัดเคือง ในรส อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความเกลียดชัง...

ภิกษุ นั้น ถูกต้องสัมผัสด้วยกายแล้ว  
ยอมไม่กำหนดยินดี ในสัมผัสทางกาย  
อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก  
ยอมไม่ขัดเคือง ในสัมผัสทางกาย  
อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความเกลียดชัง...

ภิกษุ นั้น รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว  
ยอมไม่กำหนดยินดี ในธรรมารมณ์  
อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความรัก  
ยอมไม่ขัดเคือง ในธรรมารมณ์  
อันมีลักษณะเป็นที่ตั้งแห่งความเกลียดชัง

เป็นผู้อยู่ด้วยสติเป็นไปในกายอันตนเข้าไปตั้งไว้แล้ว  
มีจิตหาประมาณมิได้ด้วย  
ยอมรู้ชัดตามที่เป็นจริงซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ  
อันเป็นที่ดับโดยไม่เหลือแห่งธรรมอันเป็นบาปอกุศลทั้งหลายด้วย

ภิกษุ นั้น เป็นผู้ละเสียได้แล้ว ซึ่งความยินดี และความยินร้ายอย่างนี้แล้ว  
 เสวยเวทนาใด ๆ อันเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม  
 มิใช่ทุกข์ มิใช่สุขก็ตาม  
 ย่อมไม่เพลิดเพลिन ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่เมามกอยู่ในเวทนานั้น ๆ  
 เมื่อภิกษุ นั้น ไม่เพลิดเพลिन ไม่พรั่สรรเสริญ  
 ไม่เมามกอยู่ในเวทนานั้น ๆ  
 นันทิ (ความเพลิน) ในเวทนาทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมดับไป

เพราะความดับแห่งนันทิของภิกษุ นั้น จึงมีความดับแห่งอุปาทาน  
 เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ  
 เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ  
 เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามรณะ โสกะปริเทวะฯ จึงดับสิ้น  
 ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้.

ม. ม. ๑๒/๔๓๔/๔๕๘.

## ๒๑

# กายคตาสติ มีความสำคัญต่ออินทรียสังวร

ลักษณะของผู้ไม่ตั้งใจในกายคตาสติ  
(จิตที่ไม่มีเสาทลัก)

ภิกษุทั้งหลาย !

เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน

มีที่เกี่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมั่นคง

คือ เขาจับงู มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง,

จับจระเข้...จับนก...จับสุนัขบ้าน...จับสุนัขจิ้งจอก...

จับลิง มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง ๆ

แล้วผูกรวมเข้าด้วยกัน เป็นปมเดียวในท่ามกลาง ปล่อยแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย !

ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นทั้งหกชนิด มีที่อาศัยและที่เกี่ยวต่าง ๆ กัน

ก็ยื้อแย่งจุดดึงกัน เพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เกี่ยวของตน ๆ :

งูจะเข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ,

สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า.

ครั้นเหนื่อยล้ากันทั้งหกสัตว์แล้ว สัตว์ใดมีกำลังกว่า  
สัตว์นอกนั้นก็ต้องถูกลากติดตามไป ตามอำนาจของสัตว์นั้น

ข้อนี้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุใดไม่อบรมทำให้มากในกายคตาสติแล้ว

ตา ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่าพอใจ

รูปที่ไม่น่าพอใจก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขะเขยง

หู ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง

เสียงที่ไม่น่าฟังก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขะเขยง

จมูก ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสูดดม

กลิ่นที่ไม่น่าสูดดมก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขะเขยง

ลิ้น ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่ชอใจ

รสที่ไม่ชอใจก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขะเขยง

กาย ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ

สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขะเขยง

และใจ ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง

ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกต้องก็กลายเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขะเขยง

ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

## ลักษณะของผู้ตั้งใจในกายคตาสติ (จิตที่มีเสาทักมันคง)

ภิกษุทั้งหลาย !

เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน  
มีที่เกี่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมันคง  
คือ เขาจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง  
จับจระเข้...จับนก...จับสุนัขบ้าน...จับสุนัขจิ้งจอก...  
และจับลิงมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง ๆ  
ครั้นแล้ว นำไปผูกไว้กับเสาเขื่อน หรือเสาหลักอีกต่อหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลาย !

ครั้งนั้น สัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น มีที่อาศัยและที่เกี่ยวต่าง ๆ กัน  
ก็ขี้แยงจุดติงกัน เพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เกี่ยวของตน ๆ :  
งูจะเข้าจอมปลวก จระเข้จะลงน้ำ นกจะบินขึ้นไปในอากาศ  
สุนัขจะเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า ลิงก็จะไปป่า

ภิกษุทั้งหลาย !

ในกาลใดแล ความเป็นไปภายในของสัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น  
มีแต่ความเมื่อยล้าแล้ว ในกาลนั้น มันทั้งหลายก็จะพึงเข้าไป  
ยืนเง่า นั่งเง่า นอนเง่า อยู่ข้างเสาเขื่อนหรือเสาหลักนั่นเอง

ข้อนี้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุใดได้อบรมทำให้มากในกายคตาสติแล้ว

ตา ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่าพอใจ

รูปที่น่าพอใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขะเขยง

หู ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง

เสียงที่น่าฟัง ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขะเขยง

จมูก ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสุดดม

กลิ่นที่น่าสุดดม ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขะเขยง

ลิ้น ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่ชอบใจ

รสที่ไม่ชอบใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขะเขยง

กาย ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ

สัมผัสที่ยั่ววนใจก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขะเขยง

และใจ ก็จะไม่จุดเอาภิกษุนั้นไปหาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง

ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกต้องก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขะเขยง

ข้อนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน. ภิกษุทั้งหลาย !  
คำว่า “เสาเชื่อน หรือเสาหลัก” นี้  
เป็นคำเรียกแทนชื่อแห่ง ภายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย !  
เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า  
“ภายคตาสติของเราทั้งหลาย  
จักเป็นสิ่งที่เราอบรม กระทำให้มาก  
กระทำให้เป็นยานเครื่องนำไป กระทำให้เป็นของที่อาศัยได้  
เพียรตั้งไว้เนือง ๆ เพียรเสริมสร้างโดยรอบคอบ  
เพียรปรารภสมาสมาด้วยดี” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย !  
พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ด้วยอาการอย่างนี้แล.

## ๒๒

## อินทริยสังวร

## ปิดกั้นการเกิดขึ้นแห่งบาปอกุศล

ภิกษุทั้งหลาย !

เรื่องเคยมีมาแต่ก่อน เต่าตัวหนึ่ง เทียวหากินตามริมลำธารในตอนเย็น  
สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่ง ก็เทียวหากินตามริมลำธารในตอนเย็นเช่นเดียวกัน.

เต่าตัวนี้ได้เห็นสุนัขจิ้งจอกซึ่งเทียวหากินแต่ไกล,  
ครั้นแล้ว จึงหวดอวัยวะทั้งหลาย มีศีรุษะเป็นที่ทำ  
เข้าในกระดองของตนเสีย เป็นผู้ชวนขวายน้อยนิ่งอยู่.

แม้สุนัขจิ้งจอกก็ได้เห็นเต่าตัวที่เทียวหากินนั้นแต่ไกลเหมือนกัน,  
ครั้นแล้ว จึงเดินตรงเข้าไปที่เต่า คอยช่องอยู่ว่า  
“เมื่อไรหนอ เต่าจักโผล่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งออก  
ในบรรดาอวัยวะทั้งหลาย มีศีรุษะเป็นที่ทำ  
แล้วจักกัต์อวัยวะส่วนนั้นคร่าเอาออกมากินเสีย” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ตลอดเวลาที่เต่าไม่โผล่อวัยวะออกมา  
สุนัขจิ้งจอกก็ไม่ได้โอกาส ต้องหลีกไปเอง;

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันทไถกัฉันทันนั้น; มารผู้ใจบาป  
ก็คอยช่อง ต่อพวกเธอทั้งหลายติดต่อไม่ขาดระยะอยู่เหมือนกันว่า  
“ถ้าอย่างไร เราคงได้ช่อง ไม่ทางตา ก็ทางหู หรือทางจมูก  
หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ”, ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้  
พวกเธอทั้งหลาย จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลายอยู่เถิด;

ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก,  
ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย,  
หรือได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว  
จงอย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการรวบถือทั้งหมด,  
อย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการแยกถือเป็นส่วน ๆ เลย,

สิ่งที่เป็นบาปอกุศลคือ อภิชณาและโทมนัส จะพึงไหลไปตามบุคคล  
ผู้ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
เพราะการไม่สำรวมอินทรียเหล่านี้ใดเป็นเหตุ.  
พวกเธอทั้งหลายจงปฏิบัติเพื่อการปิดกั้นอินทรียนั้นไว้,  
พวกเธอทั้งหลายจงรักษา และถึงความสำรวม  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เถิด.

ภิกษุทั้งหลาย !

ในกาลใด พวกเธอทั้งหลาย

จักเป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีทั้งหลายอยู่;

ในกาลนั้น มารผู้ใจบาป

จักไม่ได้ช่องแม้จากพวกเธอทั้งหลาย และจักต้องหลีกไปเอง,  
เหมือนสุนัขจิ้งจอกไม่ได้ช่องจากเต่าก็หลีกไปเอง ฉะนั้น.

“เต่า หดอวัยวะไว้ในกระดอง ฉันทใด,

ภิกษุ พึงตั้งมโนวิตก (ความตรัสรู้ทางใจ) ไว้ในกระดอง ฉันทนั้น.

เป็นผู้ที่ตัดทาและทิวณฐิไม่อิงอาศัยได้,

ไม่เบียดเบียนผู้อื่น,

ไม่กล่าวร้ายต่อใครทั้งหมด,

เป็นผู้ดับสนิทแล้ว” ดังนี้แล.

# ความสำคัญแห่งอิทธิยสังวร



## ๒๓

# อินทริยสังวร เป็นเหตุให้ได้มาซึ่งวิมุตติญาณทัสสนะ

ภิกษุทั้งหลาย !

เปรียบเหมือนต้นไม้ เมื่อสมบูรณ์ด้วยกิ่งและใบแล้ว  
สะเก็ดเปลือกนอก ก็บริบูรณ์; เปลือกชั้นใน ก็บริบูรณ์;  
กระพี้ ก็บริบูรณ์; แก่น ก็บริบูรณ์ นี้ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย !

เมื่ออินทริยสังวร มีอยู่, ตีล ก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ ตีล มีอยู่, สัมมาสมาธิ ก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ สัมมาสมาธิ มีอยู่, ยถาภูตญาณทัสสนะ ก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ ยถาภูตญาณทัสสนะ มีอยู่, นิพพิทาวีระกะ ก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
เมื่อ นิพพิทาวีระกะ มีอยู่วิมุตติญาณทัสสนะ ก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย;  
ฉันนั้น เหมือนกันแล.

## ๒๔

# ผู้ไม่สำรวมอินทรีย์คือผู้ประมาท ผู้สำรวมอินทรีย์คือผู้ไม่ประมาท

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุเป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยความประมาท เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุไม่สำรวมระวัง ซึ่งอินทรีย์คือตาอยู่  
จิตย่อมเกือกกแล้วในรูปทั้งหลายอันเป็นวิสัยแห่งการรู้อีกด้วยตา;

เมื่อภิกษุนั้นมีจิตเกือกกแล้วแล้ว ปราโมทย์ ย่อมไม่มี;

เมื่อ ปราโมทย์ ไม่มี, ปีติ ก็ไม่มี;

เมื่อ ปีติ ไม่มี, ปัสสัทธิ ก็ไม่มี;

เมื่อ ปัสสัทธิ ไม่มี, ภิกษุนั้นย่อมอยู่เป็นทุกข์;

เมื่อ มีทุกข์, จิตย่อมไม่ตั้งมั่น;

เมื่อ จิตไม่ตั้งมั่น, ธรรมทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏ;

เพราะธรรมทั้งหลายไม่ปรากฏ

ภิกษุนั้น ย่อมถึงซึ่งการถูกนับว่า

เป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยความประมาท โดยแท้.

(ในกรณีแห่งอินทรีย์ คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็มีนัยยะอย่างเดียวกัน)

ภิกษุทั้งหลาย !

อย่างนี้แล ภิกษุเป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยความประมาท.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุเป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยความไม่ประมาท เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย !

เมื่อภิกษุสำรวมระวาง ซึ่งอินทรีย์คือตาอยู่

จิตย่อมไม่เคลื่อนกมล ในรูปทั้งหลายอันเป็นวิสัยแห่งการรู้สึกด้วยตา;

เมื่อภิกษุนั้น ไม่มีจิตเคลื่อนกมลแล้ว ปราโมทย์ ย่อมเกิด;

เมื่อ ปราโมทย์ แล้ว ปิติ ย่อมเกิด;

เมื่อใจมี ปิติ ปัสสัทธิ ย่อมมี;

เมื่อมี ปัสสัทธิ ภิกษุนั้น ย่อมอยู่เป็นสุข;

เมื่อ มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น;

เมื่อ จิตตั้งมั่น แล้ว ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏ;

เพราะธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏ

ภิกษุนั้น ย่อมถึงซึ่งการถูกนับว่า

เป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยความไม่ประมาท โดยแท้.

(ในกรณีแห่งอินทรีย์ คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็มีนัยยะอย่างเดียวกัน)

ภิกษุทั้งหลาย !

อย่างนี้แล ภิกษุเป็นผู้มีปกติอยู่ด้วยความไม่ประมาท.

## ๒๕

### ความไม่ประมาท เป็นยอดแห่งกุศลธรรม

ภิกษุทั้งหลาย !

สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า มีสองเท้า มีมากเท้าก็ดี

มีรูป ไม่มีรูป มีสัญญา ไม่มีสัญญา

มีสัญญาก็หามิได้ไม่มีสัญญาก็หามิได้ก็ดี, มีประมาณเท่าใด;

ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธะ

ย่อมปรากฏว่าเลิศกว่าบรรดาสัตว์เหล่านั้น.

ภิกษุทั้งหลาย !

กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่งบรรดามี

กุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น

มีความไม่ประมาทเป็นมูล มีความไม่ประมาทเป็นที่ประชุมลง.

ความไม่ประมาท ย่อมปรากฏว่าเป็นเลิศ

กว่าบรรดากุศลธรรมเหล่านั้น; ฉันทิก็ฉันทัน.

ภิกษุทั้งหลาย !

ข้อนี้เป็นสิ่งที่ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังได้ คือ

เธอจักเจริญ กระทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘.

(การที่ความไม่ประมาทเป็นยอดแห่งกุศลธรรมทั้งปวง

ในสูตรนี้ ทรงอุปมาด้วยพระตถาคตเป็นสัตว์เลิศกว่าสัตว์ทั้งปวง.

ส่วนในสูตรอื่นอีกมากแห่ง;

ทรงอุปมาด้วย รอยเท้าช้างเลิศคือใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทั้งหลาย

ทรงอุปมาด้วย ยอดเรือนเลิศคืออยู่เหนือไม้โครงเรือนทั้งหลาย

ทรงอุปมาด้วย รากไม้โกฏฐานุสาริยะ เลิศกว่ารากไม้หอมทั้งหลาย

ทรงอุปมาด้วย แก่นจันทร์แดง เลิศกว่าไม้แก่นหอมทั้งหลาย

ทรงอุปมาด้วย ดอกวัสสิกะ (มะลิ) เลิศกว่าดอกไม้หอมทั้งหลาย

ทรงอุปมาด้วย ราชจักรพรรดิ เลิศกว่าพระราชาเมืองขึ้นเมืองออกทั้งหลาย

ทรงอุปมาด้วย แสงจันทร์ เลิศคือรุ่งเรืองกว่าแสงดาวทั้งหลาย

ทรงอุปมาด้วย แสงอาทิตย์ภายหลังฝนตกไม่มีเมฆในฤดูสารท แจ่มใสกว่า

ทรงอุปมาด้วย ผ้ากาสี เลิศกว่าบรรดาผ้าทอด้วยเส้นด้ายทั้งหลาย)

๒๖

## ผู้มีอินทรียสังวร

### จึงสามารถเจริญสติปัญญาทั้ง ๔ ได้

ภิกษุทั้งหลาย! บุคคลอาจเพื่อเป็นผู้มีปกติตามเห็นภายในภายในอยู่ เพราะเขาละธรรมหกอย่าง. หกอย่าง อย่างไรเล่า? หกอย่าง คือ

ความเป็นผู้ยินดีในการทำงาน

ความเป็นผู้ยินดีในการคู้ฟุ้ง

ความเป็นผู้ยินดีในการหลับ

ความเป็นผู้ยินดีในการคลุกคลีกันเป็นหมู่

ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลาย

ความเป็นผู้ไม่รู้ประมาณในการบริโภค.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะละธรรมหกอย่างเหล่านี้แล

บุคคลจึงเป็นผู้อาจเพื่อเป็นผู้มีปกติตามเห็นภายในภายในอยู่.

ฉ.ภ.ก. อ. ๒๒/๕๐๐-๕๐๑/๓๘๘-๓๘๙.

(ผู้อาจเป็นผู้มีปกติตามเห็นภายในภายในภายใน-ในภายนอก-ในภายในและภายนอก และผู้อาจเป็นผู้มีปกติตามเห็นเวทนาในเวทนา-ตามเห็นจิตในจิต-ตามเห็นธรรมในธรรม ล้วนแต่มีข้อความที่ตรงตรัสไว้ อย่างเดียวกัน)

## ๒๗

## อาสวะบางส่วนสามารถละได้ด้วยการสำรวม

ภิกษุทั้งหลาย !

อาสวะทั้งหลาย ส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการสำรวม เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

พิจารณาโดยแยกคายแล้วเป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในอินทริย์

คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นอินทริย์ที่เมื่อภิกษุไม่สำรวมแล้ว, อาสวะทั้งหลาย อันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อน จะพึงบังเกิดขึ้น.

และ เมื่อภิกษุเป็นผู้สำรวมแล้วเป็นอยู่,

อาสวะทั้งหลาย อันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้น แก่ภิกษุนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้เป็นเพราะ

เมื่อภิกษุไม่สำรวมด้วยอาการอย่างนี้,

อาสวะทั้งหลาย อันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อน จะพึงบังเกิดขึ้น,

และ เมื่อภิกษุสำรวมแล้วเป็นอยู่

อาสวะทั้งหลาย อันเป็นเครื่องทำความคับแค้นและเร่าร้อน จะไม่พึงบังเกิดขึ้น แก่ภิกษุนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย !

นี้เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลาย ส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการสำรวม.

## ๒๘

### อาสวะบางส่วนสามารถละได้ด้วยการบรรเทา

ภิกษุทั้งหลาย !

อาสวะทั้งหลาย ส่วนที่จะพึงละเสียด้วยการบรรเทา เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้

พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมไม่รับเอาไว้ในใจ

ย่อมละเสีย ย่อมบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความมีไม่ได้  
ซึ่งกามวิตก, พยาบาทวิตก, วิหิงสาวิตก อันบังเกิดขึ้นแล้ว;  
และย่อมไม่รับเอาไว้ในใจ

ย่อมละเสีย ย่อมบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความมีไม่ได้  
ซึ่งสิ่งอันเป็นอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย ที่บังเกิดขึ้นแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้เป็นเพราะ

เมื่อภิกษุไม่บรรเทาด้วยอาการอย่างนี้,

อาสวะทั้งหลาย อันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน จะพึงบังเกิดขึ้น,

และ เมื่อภิกษุบรรเทาอยู่

อาสวะทั้งหลาย อันเป็นเครื่องคับแค้นและเร่าร้อน

จะไม่พึงบังเกิดขึ้น แก่ภิกษุนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เรากล่าวว่า

อาสวะทั้งหลาย ส่วนที่จะละเสียด้วยการบรรเทา.

## ๒๙

# ผลที่ได้เพราะเหตุแห่งการปิดกั้นอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย !

เมื่อใด ภิกษุละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย

อันจะพึงละได้ด้วยการสังวร, ...

ละเสียได้ซึ่งอาสวะทั้งหลาย

อันจะถึงละได้ด้วยการบรรเทา, ... แล้ว;

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า

เป็นผู้ปิดกั้นแล้วด้วยการปิดกั้นซึ่งอาสวะทั้งปวง อยู่;

ตัดตัณหาได้ขาดแล้ว รื้อถอนสังโยชน์ได้แล้ว

กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว

เพราะรู้เฉพาะซึ่งมานะโดยชอบ, ดังนี้แล.

ความหมายและลักษณะ  
ของการมีอินทรีย์สังวร



## ๓๐

## ความหมายแห่งอินทรีย์

ภิกษุทั้งหลาย! อินทรีย์หกเหล่านี้ มีอยู่.  
 หกเหล่าไหนเล่า? หกอย่าง คือ  
 อินทรีย์คือตา, อินทรีย์คือหู, อินทรีย์คือจมูก,  
 อินทรีย์คือลิ้น, อินทรีย์คือกาย, อินทรีย์คือใจ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อใด อริยสาวก รู้ชัดแจ้งตามเป็นจริง  
 ซึ่งความเกิดขึ้น (สมุทัย)  
 ซึ่งความตั้งอยู่ไม่ได้ (อตัลลคมะ)  
 ซึ่งรสอร่อย (อัสนาทะ)  
 ซึ่งโทษอันดำทราวม (อาทีนวะ) และ  
 ซึ่งอุปายเครื่องออก (นิสสรณะ) แห่งอินทรีย์หกเหล่านี้;

ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกนี้ เราเรียกว่า เป็นโสดาบัน  
 มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงแท้ต่อพระนิพพาน  
 จักตรัสรู้พร้อมในเบื้องหน้า.

### ๓๑

## ลักษณะของผู้สำรวจอินทรี

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก,

ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย,

และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

ก็ไม่รวบถือเอาทั้งหมด (โดยนิमित)

และ ไม่แยกถือเอาเป็นส่วน ๆ (โดยอนุพยัญชนะ),

อกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ อภิขณาและโทมนัส

มักไหลไปตามภิกษุ ผู้ไม่สำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เพราะการไม่สำรวจอินทรีเหล่าใดเป็นเหตุ

เธอก็ปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีนั้นไว้,

เธอรักษาและถึงความสำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย.

## ๓๒

## ผู้ที่ถึงซึ่ง ความเจริญอกงาม ไพบุลย์ ในธรรมวินัย

ภิกษุทั้งหลาย !

คนเลี้ยงโคที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๑๑ อย่างเหล่านี้แล้ว

ย่อมเหมาะสมที่จะเลี้ยงโค ทำให้เพิ่มกำไรได้.

องค์คุณ ๑๑ อย่างนั้น คืออะไรบ้างเล่า ?

คือ คนเลี้ยงโคในกรณีนี้ ... เป็นผู้เชี่ยวชาญ, เป็นผู้ปิดแผล, ...

ภิกษุทั้งหลาย ! คนเลี้ยงโคที่ประกอบด้วยองค์คุณเหล่านี้แล้ว

ย่อมเหมาะสมที่จะเลี้ยงโค ทำให้เพิ่มกำไรได้, ข้อนี้ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุที่ประกอบด้วยองค์คุณเหล่านี้แล้ว

ย่อมเหมาะสมที่จะถึงความเจริญอกงาม ไพบุลย์

ในธรรมวินัยนี้ได้ ฉะนั้น...

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้คอยเชี่ยวชาญ เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อดกลั้นได้ (นาธิวาเสติ) ละ (ปชหติ) บรรเทา (วิโนเทติ)

ทำให้สิ้นสุด (พยุหนตฺกโรติ) ทำให้หมดสิ้น (อนภาวํ คเมติ)

ซึ่งความตริกเกี่ยวด้วยกาม, (กามวิตก) ที่เกิดขึ้นแล้ว  
ซึ่งความตริกเกี่ยวด้วยความมุ้งร้าย, (พยาบาทวิตก) ที่เกิดขึ้นแล้ว  
ซึ่งความตริกเกี่ยวด้วยการเบียดเบียน (วิหิงสวิตก) ที่เกิดขึ้นแล้ว  
ซึ่งบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้ว  
ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้คอยเชี่ยวชาญ เป็นอย่างนี้แล.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้ปิดแผล เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เห็นรูปด้วยตา, ฟังเสียงด้วยหู, ดมกลิ่นด้วยจมูก, ลิ้มรสด้วยลิ้น,  
สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย, รู้ธรรมารมณด้วยใจแล้ว

ก็ไม่มิจิตยัตถิ์เอาทั้งโดยลักษณะที่เป็นการรวบถือทั้งหมด  
(โดยนิมิต)

และไม่ถือเอาโดยการแยกเป็นส่วน ๆ (โดยอนุพยัญชนะ)

อกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ อภิชณาและโทมนัส

มักไหลไปตามภิกษุ ผู้ไม่สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

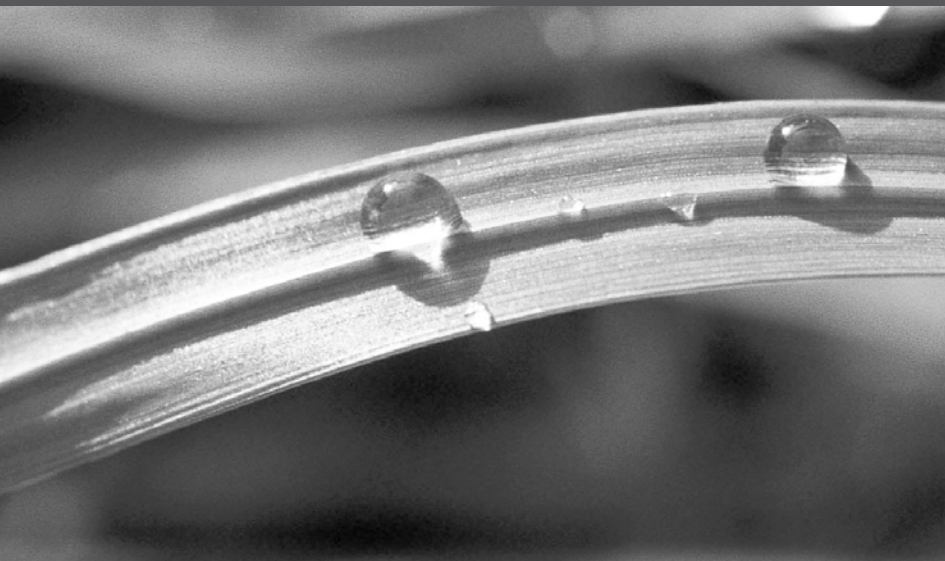
เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์เหล่าใดเป็นเหตุ,

เธอก็ปฏิบัติ เพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้,

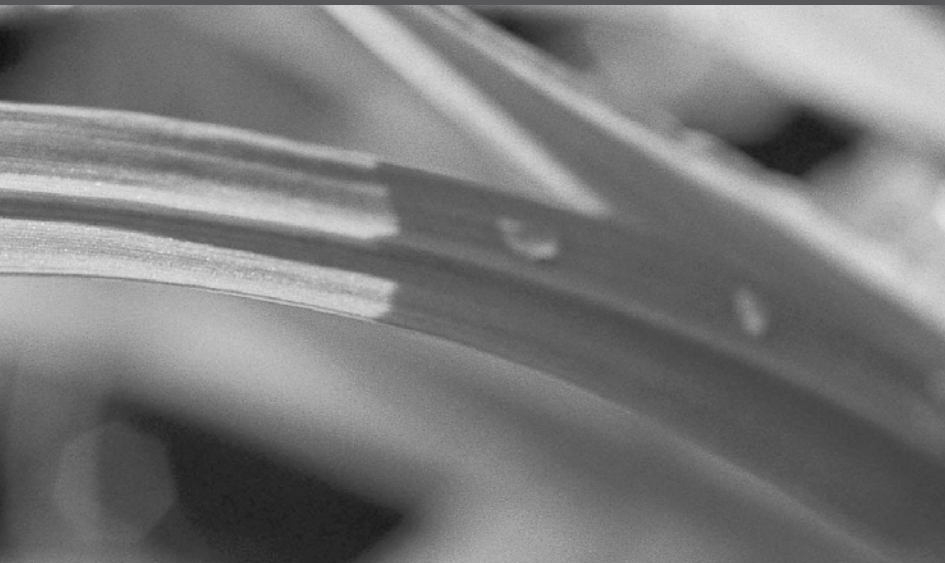
เธอรักษาและถึงการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้ปิดแผล เป็นอย่างนี้แล.

(ในที่นี้ ยกมาให้เห็นเพียง ๒ จากทั้งหมด ๑๑ คุณสมบัติ)



รูปแบบการละ  
ความเพลื่นในอารมณ์โดยวิธีอื่น



## ๓๓

## กระจายซึ่งผัสสะ

ภิกษุทั้งหลาย ! วิญญาณย่อมมีขึ้น เพราะอาศัยธรรมสองอย่าง.  
สองอย่างอะไรเล่า ? สองอย่าง คือ

ภิกษุทั้งหลาย !

เพราะอาศัยซึ่งจักขุด้วย ซึ่งรูปทั้งหลายด้วย จักขุวิญญาณ จึงเกิดขึ้น.

จักขุ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น;

รูปทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น :

ธรรมทั้งสองอย่างนี้แล เป็นสิ่งที่หวนไหวด้วย อาพาธด้วย

ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น;

จักขุวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น;

เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งจักขุวิญญาณ,

แม้เหตุอันนั้น แม้ปัจจัยอันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

ภิกษุทั้งหลาย ! จักขุวิญญาณเกิดขึ้นแล้ว

เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้ จักขุวิญญาณเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุทั้งหลาย! ความประจวบพร้อม ความประชุมพร้อม  
ความมาพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลาย (จักขุ+รูป+จักขุวิญญาณ)  
๓ อย่างเหล่านี้ อันใดแล;

ภิกษุทั้งหลาย! อันนี้เราเรียกว่าจักขุสัมผัส.

ภิกษุทั้งหลาย! แม้จักขุสัมผัสก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งจักขุสัมผัส,  
แม้เหตุอันนั้น แม้ปัจจัยอันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

ภิกษุทั้งหลาย! จักขุสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว

เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้

จักขุสัมผัสจักเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

(ในกรณีแห่งโสตวิญญาณ, มานวิญญาณ, ชิวหาวิญญาณ, กายวิญญาณ,  
ก็มีนัยเดียวกัน).

ภิกษุทั้งหลาย!

เพราะอาศัยซึ่งมโนด้วย ซึ่งธรรมารมณฺ์ทั้งหลายด้วย  
มโนวิญญาณจึงเกิดขึ้น.

มโนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น;

ธรรมารมณฺ์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น :

ธรรมทั้งสองอย่างนี้แล เป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย  
ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น;  
มโนวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น;

เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโนวิญญาณ,  
แม้เหตุอันนั้น แม้ปัจจัยอันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

ภิกษุทั้งหลาย! มโนวิญญาณเกิดขึ้นแล้ว

เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้

มโนวิญญาณเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ความประจวบพร้อม ความประชุมพร้อม

ความมาพร้อมกัน แห่งธรรมทั้งหลาย

(มโน+ธรรมารมณฺ์+มโนวิญญาณ) ๓ อย่างเหล่านี้อันใดแล;

ภิกษุทั้งหลาย! อันนี้เราเรียกว่า มโนสัมผัส.

ภิกษุทั้งหลาย! แม่มโนสัมผัส ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโนสัมผัส,  
แม้เหตุอันนั้น แม้ปัจจัยอันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

ภิกษุทั้งหลาย ! มโนสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว  
เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้  
มโนสัมผัสจักเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุทั้งหลาย !

บุคคลที่ผัสสะกระทบแล้วย่อมรู้สึก (เวทติ),

ผัสสะกระทบแล้วย่อมคิด (เจตติ),

ผัสสะกระทบแล้วย่อมจำได้หมายรู้ (สณฺขานาติ) :

แม้ธรรมทั้งหลายอย่างนี้เหล่านี้

ก็ล้วนเป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย

ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.

๓๔

ตามแนวแห่งสัมมาสังกัปปะ

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุตรีกตามตรองตามถึงอารมณ์ใดๆ มาก  
จิตย่อมโน้มไป โดยอาการอย่างนั้น ๆ :

ถ้าภิกษุตรีกตามตรองตามถึง กามวิตก มาก  
ก็เป็นอันว่า ละเนกขัมมวิตกเสีย  
กระทำแล้วอย่างมากซึ่ง กามวิตก  
จิตของเธอนั้นย่อมโน้มไปเพื่อความตรีกในกาม

ถ้าภิกษุตรีกตามตรองตามถึง พหยาปาทวิตก มาก  
ก็เป็นอันว่า ละอัพยาปาทวิตกเสีย  
กระทำแล้วอย่างมากซึ่ง พหยาปาทวิตก  
จิตของเธอนั้นย่อมโน้มไปเพื่อความตรีกในการพยายาม

ถ้าภิกษุตรีกตามตรองตามถึง วิหิงสาวิตก มาก  
ก็เป็นอันว่า ละวิหิงสาวิตกเสีย  
กระทำแล้วอย่างมากซึ่ง วิหิงสาวิตก  
จิตของเธอนั้นย่อมโน้มไปเพื่อความตรีกในการทำสัตว์ให้ลำบาก

ภิกษุทั้งหลาย !

เปรียบเหมือนในคราวฤดูสารท คือเดือนสุดท้ายแห่งฤดูฝน  
คนเลี้ยงโคต้องเลี้ยงฝูงโคในที่แคบเพราะเต็มไปด้วยข้าวกล้า  
เขาต้องตีต้อนห้ามกันฝูงโคจากข้าวกล้านั้นด้วยท่อนไม้  
เพราะเขาเห็นโทษ คือ การถูกประหาร การถูกจับกุม  
การถูกปรับไหม การตีเตียน เพราะมีข้าวกล้านั้นเป็นเหตุ,  
ข้อนี้ฉันใด; ภิกษุทั้งหลาย ! ถึงเราก็ก็นั้น  
ได้เห็นแล้วซึ่งโทษความเลวทราม  
เศร้าหมองแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย,  
เห็นอานิสงส์ในการออกจากกาม  
ความเป็นฝีกฝ่ายของความผ่องแผ้วแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อเราเป็นผู้ไม่ประมาท มีเพียร  
มีตนส่งไปอย่างนี้ เนกขัมมวิตก ย่อมเกิดขึ้น ...  
อัปฺยาปาทวิตก ย่อมเกิดขึ้น ... อวิหิงสวิตก ย่อมเกิดขึ้น.  
เราย่อมรู้แจ้งชัดว่า อวิหิงสวิตกเกิดขึ้นแก่เราแล้ว  
ก็อวิหิงสวิตกนั้น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน  
เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย  
แต่เป็นไปพร้อมเพื่อความเจริญแห่งปัญญา  
ไม่เป็นฝีกฝ่ายแห่งความคับแค้น เป็นไปพร้อมเพื่อนิพพาน.

แม้เราจะตรีกตามตรงตามถึงอวิหิงสาวิตกนั้นตลอดคืน  
ก็มองไม่เห็นภยันต์จะเกิดขึ้น เพราะอวิหิงสาวิตกนั้นเป็นเหตุ  
แม้เราจะตรีกตามตรงตามถึงอวิหิงสาวิตกนั้น ตลอดวัน  
หรือตลอดทั้งกลางคืนกลางวัน

ก็มองไม่เห็นภยันต์จะเกิดขึ้นเพราะ อวิหิงสาวิตกนั้นเป็นเหตุ  
ภิกษุทั้งหลาย !

ก็แต่ว่า เมื่อเราตรีกตามตรงตามนานเกินไปนั้ก กายก็เมื่อยล้า  
เมื่อกายเมื่อยล้า จิตก็อ่อนเพลีย,

เมื่อจิตอ่อนเพลีย จิตก็ห่างจากสมาธิ,

เพราะเหตุนั้น เราจึงดำรงจิตให้หยุดอยู่ในภายใน  
กระทำให้มีอารมณ์อันเดียวตั้งมั่นไว้.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ?

เพราะเราประสงค์อยู่ว่าจิตของเราอย่าฟุ้งขึ้นเลย ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุตรีกตามตรงตามถึงอารมณ์ใด ๆ มาก

จิตย่อมโน้มไปโดยอาการอย่างนั้น ๆ

ถ้าภิกษุตรีกตามตรงตามถึง เนกขัมมวิตกมาก

ก็เป็นอันว่าละกามวิตกเสีย

กระทำแล้วอย่างมากซึ่งเนกขัมมวิตก

จิตของเธอนั้นย่อมโน้มไปเพื่อความตรีกในการออกจากกาม

**ถ้าภิกษุत्रीก็ตามตรงตามถึง อัพยาปาทวิตกมาก**

ก็เป็นอันว่าละพยาปาทวิตกเสีย

กระทำแล้วอย่างมากในอัพยาปาทวิตก

จิตของเธอเนี่ยยอมอ่อนน้อมไปเพื่อความตริกในการไม่พยาบาท

**ถ้าภิกษุत्रीก็ตามตรงตามถึง อวิหิงสาวิตกมาก**

ก็เป็นอันว่าละวิหิงสาวิตกเสีย

กระทำแล้วอย่างมากในอวิหิงสาวิตก

จิตของเธอเนี่ยยอมอ่อนน้อมไป

เพื่อความตริกในการไม่ยังสัตว์ให้ลำบาก

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนในเดือนสุดท้ายแห่งฤดูร้อน

ข้าวกล้าทั้งหมด เขานำไปในบ้านเสร็จแล้ว

คนเลี้ยงโคพึงเลี้ยงโคได้.

เมื่อเขาไปพักไต้ร่มไม้ หรือไปกลางทุ่งแจ้ง ๆ

พึงทำแต่ความกำหนดว่า นันฝูงโคดังนี้ (ก็พอแล้ว)

ฉันนั้นเหมือนกัน.



๓๕

ยอมยวบ ย่อมไม่ก่อ ย่อมขว้างทิ้ง  
ยอมไม่ถือเอา ซึ่ง... ชั้นที่ ๕

ภิกษุทั้งหลาย ! สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด  
เมื่อตามระลึก ย่อมตามระลึกถึงชาติก่อน ได้เป็นอันมาก  
สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมด  
ย่อมตามระลึกถึงซึ่งอุปาทานชั้นที่ห้า  
หรือชั้นใดชั้นหนึ่ง แห่งอุปาทานชั้นที่ห้าทั้งห้า  
ห่าอย่างใดกันเล่า ? ห่าอย่างคือ :-

ภิกษุทั้งหลาย !

เขาเมื่อตามระลึก ย่อมตามระลึกถึงซึ่ง รูป นั้นเทียว ว่า  
“ในอดีตกาลนานไกล เราเป็นผู้มีรูปอย่างนี้” ดังนี้บ้าง;

ภิกษุทั้งหลาย !

เขาเมื่อตามระลึก ย่อมตามระลึกถึงซึ่ง เวทนา นั้นเทียว ว่า  
“ในอดีตกาลนานไกล เราเป็นผู้มีเวทนาอย่างนี้” ดังนี้บ้าง;

ภิกษุทั้งหลาย !

เขาเมื่อตามระลึก ย่อมตามระลึกถึงซึ่ง สัญญา นั้นเทียว ว่า  
“ในอดีตกาลนานไกล เราเป็นผู้มีสัญญาอย่างนี้” ดังนี้บ้าง;

ภิกษุทั้งหลาย !

เขาเมื่อตามระลึก ย่อมตามระลึกถึงซึ่ง สังขาร นั้นเทียว ว่า  
“ในอดีตกาลนานไกล เราเป็นผู้มีสังขารอย่างนี้” ดังนี้บ้าง;

ภิกษุทั้งหลาย !

เขาเมื่อตามระลึก ย่อมตามระลึกถึงซึ่ง วิญญาณ นั้นเทียว ว่า  
“ในอดีตกาลนานไกล เราเป็นผู้มีวิญญาณอย่างนี้” ดังนี้บ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! ทำไมเขาจึงกล่าวกันว่า รูป ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น ย่อมสลาย (รูปปติ)

เหตุนี้จึงเรียกว่า รูป. สลายเพราะอะไร ?

สลายเพราะความเย็นบ้าง เพราะความร้อนบ้าง

เพราะความหิวบ้าง เพราะความระหายบ้าง

เพราะการสัมผัสกับเปลือก ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานบ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น ย่อมสลาย เหตุนี้จึงเรียกว่า รูป.

ภิกษุทั้งหลาย ! ทำไมเขาจึงกล่าวกันว่า เวทนา ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น อันบุคคลรู้สึกได้ (เวทยติ)

เหตุนี้จึงเรียกว่า เวทนา. รู้สึกซึ่งอะไร ?

รู้สึกซึ่งสุขบ้าง ซึ่งทุกข์บ้าง ซึ่งอทุกข์ขมสุขบ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น อันบุคคลรู้สึกได้

เหตุนี้จึงเรียกว่า เวทนา.

ภิกษุทั้งหลาย ! ทำไมเขาจึงกล่าวกันว่า สัญญา ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น ย่อมหมายรู้ได้พร้อม (สญฺขานาติ)

เหตุนี้จึงเรียกว่า สัญญา. หมายรู้ได้พร้อมซึ่งอะไร ?

หมายรู้ได้พร้อมซึ่งสีเขียวบ้าง ซึ่งสีเหลืองบ้าง ซึ่งสีแดงบ้าง ซึ่งสีทาวบ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น ย่อมหมายรู้ได้พร้อม

เหตุนี้จึงเรียกว่า สัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! ทำไมเขาจึงกล่าวกันว่า สังฆาร ?  
 ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น ย่อมปรุ่่งแต่ง (อภิสงขโรนุติ)  
 ให้เป็นของปรุ่่งแต่ง  
 เหตุนั้นจึงเรียกว่าสังฆาร. ปรุ่่งแต่งอะไรให้เป็นของปรุ่่งแต่ง ?  
 ปรุ่่งแต่งรูปให้เป็นของปรุ่่งแต่งโดยความเป็นรูป  
 ปรุ่่งแต่งเวทนาให้เป็นของปรุ่่งแต่งโดยความเป็นเวทนา  
 ปรุ่่งแต่งสัญญาให้เป็นของปรุ่่งแต่งโดยความเป็นสัญญา  
 ปรุ่่งแต่งสังฆารให้เป็นของปรุ่่งแต่งโดยความเป็นสังฆาร  
 ปรุ่่งแต่งวิญญานให้เป็นของปรุ่่งแต่งโดยความเป็นวิญญาน.  
 ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น ย่อมปรุ่่งแต่งให้เป็นของปรุ่่งแต่ง  
 เหตุนั้นจึงเรียกว่าสังฆาร.

ภิกษุทั้งหลาย ! ทำไมเขาจึงกล่าวกันว่า วิญญาน ?  
 ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาตินั้น ย่อมรู้แจ้ง (วิชานาติ)  
 เหตุนั้นจึงเรียกว่า วิญญาน. รู้แจ้งซึ่งอะไร ?  
 รู้แจ้งซึ่งความเปรี้ยวบ้าง ซึ่งความขมบ้าง  
 ซึ่งความเผ็ดร้อนบ้าง ซึ่งความหวานบ้าง ซึ่งความขื่นบ้าง  
 ซึ่งความไม่ขื่นบ้าง ซึ่งความเค็มบ้าง ซึ่งความไม่เค็มบ้าง.  
 ภิกษุทั้งหลาย !  
 ธรรมชาตินั้น ย่อมรู้แจ้ง เหตุนั้นจึงเรียกว่า วิญญาน.

ภิกษุทั้งหลาย! ในชั้นนี้ทั้งห้า นั้น อริยสาวกผู้มีการสดับ  
ย่อมพิจารณาเห็นโดยประจักษ์ชัดดังนี้ว่า

“ในกาลนี้ เราถูกรูปเคี้ยวกินอยู่, แม้ในอดีตกาลนานไกล  
เราก็ถูกรูปเคี้ยวกินแล้ว เหมือนกับที่ถูกรูปอันเป็นปัจจุบันเคี้ยว  
กินอยู่ในกาลนี้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น. ถ้าเราเพลิดเพลिनรูปในอนาคต,  
แม้ในอนาคตนานไกล เราก็จะถูกรูปเคี้ยวกิน เหมือนกับที่เรา  
ถูกรูปอันเป็นปัจจุบันเคี้ยวกินอยู่ในกาลนี้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น”.

อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นดังนี้แล้ว

ย่อมเป็นผู้ไม่เพ่งต่อรูปอันเป็นอดีต ไม่เพลิดเพลिनรูปอนาคต

ย่อมเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อเป้าหมาย คลายกำหนด

ดับไม่เหลือ แห่งรูปอันเป็นปัจจุบัน.

(ในกรณีแห่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทรงตรัสไว้อย่างเดียวกันแล้วตรัสต่อไปว่า)

ภิกษุทั้งหลาย! เธอจะสำคัญความสำคัญข้อนี้อะไร  
รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยง ?

“ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า!”

สิ่งใดที่ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า ?

“เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า!”

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา  
ควรหรือหนอ ? ที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า

“นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นอัตตาของเรา” ดังนี้.

“ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า!”

(ในกรณีแห่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีการถามตอบแบบเดียวกัน แล้วตรัสต่อไปว่า)

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้  
 รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีตอนาคตและปัจจุบัน  
 มีในภายในหรือภายนอกก็ตาม หยาบหรือละเอียดก็ตาม  
 เลวหรือประณีตก็ตาม มีในที่ไกลหรือในที่ใกล้ก็ตาม  
 รูปทั้งหมดนั้นบุคคลควรเห็นด้วยปัญญาโดยชอบ  
 ตามที่เป็นจริงอย่างนี้ ว่า

“นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เป็นเรา นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ดังนี้.  
 (ในกรณีแห่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทรงตรัสไว้อย่างเดียวกันแล้วตรัสต่อไปว่า)

ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกนี้ เรากล่าวว่า  
 เธอย่อมยุบ-ย่อมไม่ก่อ; ย่อมขวางทิ้ง-ย่อมไม่ถือเอา;  
 ย่อมทำให้กระจัดกระจาย-ย่อมไม่ทำให้เป็นกอง;  
 ย่อมทำให้มอด-ย่อมไม่ทำให้ลุกลอง.

อริยสาวกนั้น ย่อมยุบ-ย่อมไม่ก่อ ซึ่งอะไร?  
 เธอย่อมยุบ-ย่อมไม่ก่อ ซึ่งรูป ซึ่งเวทนา ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาณ.  
 อริยสาวกนั้น ย่อมขวางทิ้ง-ย่อมไม่ถือเอา ซึ่งอะไร?

เธอย่อมขวางทิ้ง-ย่อมไม่ถือเอา  
 ซึ่งรูป ซึ่งเวทนา ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาณ.  
 อริยสาวกนั้น ย่อมทำให้กระจัดกระจาย-ย่อมไม่ทำให้เป็นกอง ซึ่งอะไร?

เธอย่อมทำให้กระจัดกระจาย-ย่อมไม่ทำให้เป็นกอง  
 ซึ่งรูป ซึ่งเวทนา ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาณ.  
 อริยสาวกนั้น ย่อมทำให้มอด-ย่อมไม่ทำให้ลุกลอง ซึ่งอะไร?

เธอย่อมทำให้มอด-ย่อมไม่ทำให้ลุกลอง  
 ซึ่งรูป ซึ่งเวทนา ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาณ.

ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกผู้มีการสดับ เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้  
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป แม้ในเวทนา แม้ในสัญญา  
 แม้ในสังขาร แม้ในวิญญาน.

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด,

เพราะความคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น,

เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว.

อริยสาวกนั้น ย่อมทราบชัดว่า

“ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้สำเร็จแล้ว  
 กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ (ผู้ซึ่งหลุดพ้นแล้ว) นี้ เราเรียกว่า

ไม่ก่อกองอยู่-ไม่ยุบอยู่ แต่เป็นอันว่ายุบแล้ว-ดำรงอยู่;

ไม่ขวางทิ้งอยู่-ไม่ถือเอาอยู่ แต่เป็นอันว่าขวางทิ้งแล้ว-ดำรงอยู่;

ไม่ทำให้กระจัดกระจายอยู่-ไม่ทำให้เป็นกองอยู่

แต่เป็นอันว่าทำให้กระจัดกระจายแล้ว-ดำรงอยู่;

ไม่ทำให้มอดอยู่-ไม่ทำให้ลุกลิงอยู่

แต่เป็นอันว่าทำให้มอดแล้ว-ดำรงอยู่.

ภิกษุนั้น ไม่ก่อกองอยู่-ไม่ยุบอยู่

แต่เป็นอันว่ายุบ ซึ่งอะไรแล้ว ดำรงอยู่?

เธอไม่ก่อกองอยู่-ไม่ยุบอยู่

แต่เป็นอันว่ายุบ ซึ่งรูป ซึ่งเวทนา

ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาน แล้ว ดำรงอยู่

ภิกษุ นั้น ไม่ขว้างทิ้งอยู่-ไม่ถือเอาอยู่  
 แต่เป็นอันว่าขว้างทิ้ง ซึ่งอะไรแล้ว ดำรงอยู่ ?  
 เธอไม่ขว้างทิ้งอยู่-ไม่ถือเอาอยู่  
 แต่เป็นอันว่าขว้างทิ้ง ซึ่งรูป ซึ่งเวทนา  
 ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาณ แล้ว ดำรงอยู่.

ภิกษุ นั้น ไม่ทำให้ระจัดกระจายอยู่-ไม่ทำให้เป็นกองอยู่  
 แต่เป็นอันว่าทำให้ระจัดกระจาย ซึ่งอะไรแล้ว ดำรงอยู่ ?  
 เธอไม่ทำให้ระจัดกระจายอยู่-ไม่ทำให้เป็นกองอยู่  
 แต่เป็นอันว่าทำให้ระจัดกระจายซึ่งรูป ซึ่งเวทนา  
 ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาณ แล้ว ดำรงอยู่.

ภิกษุ นั้น ไม่ทำให้หมอตอยู่-ไม่ทำให้ลูกโพลงอยู่  
 แต่เป็นอันว่าทำให้หมอต ซึ่งอะไรแล้ว ดำรงอยู่ ?  
 เธอไม่ทำให้หมอตอยู่-ไม่ทำให้ลูกโพลงอยู่  
 แต่เป็นอันว่าทำให้หมอตซึ่งรูป ซึ่งเวทนา  
 ซึ่งสัญญา ซึ่งสังขาร ซึ่งวิญญาณ แล้ว ดำรงอยู่.

ภิกษุทั้งหลาย ! เทวดาทั้งหลาย พร้อมทั้งอินทร์ พรหม และปชาบดี  
 ย่อมนมัสการภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ มาจากที่ไกลเที่ยว กล่าวว่า  
 “ข้าแต่ท่านบุรุษอาชาไนย ! ข้าแต่ท่านบุรุษผู้สูงสุด ! ข้าพเจ้าขอนมัสการท่าน  
 เพราะข้าพเจ้าไม่อาจจะทราบสิ่งซึ่งท่าน อาศัยแล้วเพ่ง ของท่าน” ดังนี้.

## ๓๖

## เห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง

สัตว์โลกนี้ เกิดความเดือนร้อนแล้ว มีผัสสะบังหน้า  
 ย่อมกล่าวซึ่งโรคนั้น โดยความเป็นตน

เขาสำคัญสิ่งใด โดยความเป็นประการใด  
 แต่สิ่งนั้นย่อมเป็นโดยประการอื่น จากที่เขาสำคัญนั้น.

สัตว์โลกติดข้องอยู่ในภพ ถูกภพบังหน้าแล้ว  
 มีภพโดยความเป็นอย่างอื่น จึงได้เพลิดเพลินยิ่งนักในภพนั้น.

เขาเพลิดเพลินยิ่งนักในสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็ภย  
 เขากลัวต่อสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็ทุกข.

พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมประพฤติ ก็เพื่อการละขาดซึ่งภพ นั้นเอง.  
 สมณะหรือพราหมณ์ทั้งหลายเหล่าใด  
 กล่าวความหลุดพ้นจากภพ ว่ามิได้เพราะ ภพ;  
 เรากล่าวว่า สมณะทั้งปวงนั้น มิใช่ผู้หลุดพ้นจากภพ.

ถึงแม้สมณะหรือพราหมณ์ทั้งหลายเหล่าใด  
 กล่าวความออกไปได้จากภพ ว่ามิได้เพราะ วิภพ;  
 เรากล่าวว่า สมณะหรือพราหมณ์ทั้งปวงนั้น ก็ยังสลัดภพออกไปไม่ได้.

ก็ทุกข์นี้เกิดขึ้นเพราะอาศัยซึ่ง อุปธิ ทั้งปวง.

ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ไม่มี ก็เพราะความสิ้นไปแห่งอุปาทานทั้งปวง.

ท่านจงดูโลกนี้เกิด

(จะเห็นว่า) สัตว์ทั้งหลาย อันวิชาหนาแน่นบังหน้าแล้ว;

และว่าสัตว์ผู้ยินดีในภพ อันเป็นแล้วนั้น

ย่อมไม่เป็นผู้หลุดพ้นไปจากภพได้.

ก็ภพทั้งหลายเหล่านี้เหล่าใด อันเป็นไปในที่หรือในเวลาทั้งปวง

เพื่อความมีแห่งประโยชน์โดยประการทั้งปวง;

ภพทั้งหลายทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์

มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา.

เมื่อบุคคลเห็นอยู่ซึ่งข้อนี้ ด้วยปัญญาอันชอบตามที่เป็นจริง อย่างนี้อยู่;

เขาย่อมละภพตัณหาได้ และไม่เพิลิตเพลินซึ่งวิภวตัณหาด้วย.

ความดับเพราะความสํารอกไม่เหลือ

เพราะความสิ้นไปแห่งตัณหาโดยประการทั้งปวง นั่นคือ นิพพาน.

ภพใหม่ย่อมไม่มีแก่ภิกษุนี้ ผู้ดับเหินสนิทแล้ว เพราะไม่มีความยึดมั่น.

ภิกษุนั้นเป็นผู้ครอบงำมารได้แล้ว ชนะสงครามแล้ว

ก้าวล่วงภพทั้งหลายทั้งปวงได้แล้ว เป็นผู้คงที่ ดังนี้แล.

## ๓๗

## พึงเห็นว่า ชีวิตนั้นแสนสั้น

ภิกษุทั้งหลาย !

ฝ่ายภิกษุพวกที่เจริญมรณสติอย่างนี้  
ว่า “โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง  
ชั่วขณะฉันทานอาหารเสร็จเพียงคำเดียว.

เราพึงใส่ใจถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด.  
การปฏิบัติตามคำสอนควรทำให้มากแล้วหนอ” ดังนี้ก็ดี,

ว่า “โอหนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง  
ชั่วขณะที่หายใจเข้าแล้วหายใจออก  
หรือชั่วหายใจออกแล้วหายใจเข้า.

เราพึงใส่ใจถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด.  
การปฏิบัติตามคำสอนควรทำให้มากแล้วหนอ” ดังนี้ก็ดี,

ภิกษุเหล่านี้ เราเรียกว่า เป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว,  
เป็นผู้เจริญมรณสติเพื่อความสิ้นอาสวะอย่างแท้จริง.

ภิกษุทั้งหลาย !

เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้

พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ว่า

“เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นอยู่,

จักเจริญมรณสติ เพื่อความสิ้นอาสวะอย่างแท้จริง” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย !

เธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ดังนี้แล.

อภิก. อ. ๒๓/๓๒๗/๑๗๐.



ผลที่สุด  
ของการละความเพียร  
ในอารมณ์



## ๓๘

## ผู้ได้ชื่อว่า อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ

อานนท์! อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ (อนุตตรา อินทรีย์ภาวนา)

ในอริยวินัย เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ในกรณีนี้

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ-ไม่เป็นที่ชอบใจ-

ทั้งเป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ

อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุเพราะเห็นรูปด้วยตา.

ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า

“อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรานี้ เป็นสิ่งมีปัจจัยปรุงแต่ง (สังขต)

เป็นของหยาบ ๆ (โอฬาริก)

เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น (ปฏิบัติ สมุပ္ปนฺน);

แต่มีสิ่งโน้นซึ่งร่างับและประณีต, กล่าวคือ อุเบกขา” ดังนี้.

(เมื่อรู้ชัดอย่างนี้)

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ-ไม่เป็นที่ชอบใจ-

ทั้งเป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น

ย่อมดับไป, อุเบกขายังคงดำรงอยู่.

อานนท์! อารมณอันเป็นที่ชอบใจ-ไม่เป็นที่ชอบใจ-  
ทั้งเป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น  
ย่อมดับไป เร็วเหมือนการกระพริบตาของคน,  
อุเบกขายังคงดำรงอยู่.

อานนท์! นี้แล เราเรียกว่า อินทรียภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย  
ในกรณีแห่ง รูปที่รู้แจ้งด้วยจักขุ.

(ในกรณีแห่ง เสียงที่รู้แจ้งด้วยโสตะ กลิ่นที่รู้แจ้งด้วยฆานะ  
รสที่รู้แจ้งด้วยชิวหา โผฏฐัพพะที่รู้แจ้งด้วยผิวกาย และ  
ธรรมารมณที่รู้แจ้งด้วยใจ ทรงตรัสอย่างเดียวกัน  
ต่างกันแต่อุปมาแห่งความเร็วในการดับแห่งอารมณนั้น ๆ, คือ  
กรณีเสียง เปรียบด้วยความเร็วแห่งการตีตื้นนิ้วมือ,  
กรณีกลิ่น เปรียบด้วยความเร็วแห่งหยดน้ำตกจากใบบัว,  
กรณีรส เปรียบด้วยความเร็วแห่งน้ำลายที่ถ่มจากปลายลิ้นของคนแข็งแรง,  
กรณีโผฏฐัพพะ เปรียบด้วยความเร็วแห่งการเหยียดแขนพับแขนของคนแข็งแรง,  
กรณีธรรมารมณ เปรียบด้วยความเร็วแห่งการแห้งของหยดน้ำบนกระทะเหล็ก  
ที่ร้อนแดงอยู่ตลอดวัน)

อุปรี. ม. ๑๔/๕๔๒-๕๔๕/๘๕๖-๘๖๑.

## ๓๙

## ผู้เข้าไปหาเป็นผู้ไม่หลุดพ้น ผู้ไม่เข้าไปหาอย่าอมหลุดพ้น

ภิกษุทั้งหลาย !

ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น; ผู้ไม่เข้าไปหา เป็นผู้หลุดพ้น.

ภิกษุทั้งหลาย !

วิญญูณ ซึ่งเข้าถึงเอารูป ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้  
เป็นวิญญูณที่มีรูปเป็นอารมณ์ มีรูปเป็นที่ตั้งอาศัย  
มีนันทิเป็นที่เข้าไปส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้

ภิกษุทั้งหลาย !

วิญญูณ ซึ่งเข้าถึงเอาเวทนา ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้  
เป็นวิญญูณที่มีเวทนาเป็นอารมณ์ มีเวทนาเป็นที่ตั้งอาศัย  
มีนันทิเป็นที่เข้าไปส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้

ภิกษุทั้งหลาย !

วิญญูณ ซึ่งเข้าถึงเอาสัญญา ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้  
เป็นวิญญูณที่มีสัญญาเป็นอารมณ์ มีสัญญาเป็นที่ตั้งอาศัย  
มีนันทิเป็นที่เข้าไปส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้

ภิกษุทั้งหลาย !

วิญญาน ซึ่งเข้าถึงเอาสังขาร ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้  
เป็นวิญญานที่มีสังขารเป็นอารมณ์ มีสังขารเป็นที่ตั้งอาศัย  
มีนันทิเป็นที่เข้าไปส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้

ภิกษุทั้งหลาย ! ผู้ใดจะฟังกล่าวอย่างนี้ว่า

“เราจักบัญญัติ ซึ่งการมา การไป การจุติ การอุปบัติ  
ความเจริญ ความงอกงาม และความไพบูลย์ ของวิญญาน  
โดยเว้นจากรูป เว้นจากเวทนา เว้นจากสัญญา  
และเว้นจากสังขาร” ดังนี้. นี้ ไม่ใช่ฐานะที่จักทำได้เลย.

ภิกษุทั้งหลาย !

ถ้าราคะในรูปธาตุ ในเวทนาธาตุ ในสัญญาธาตุ  
ในสังขารธาตุ ในวิญญานธาตุ เป็นสิ่งที่ภิกษุละได้แล้ว

เพราะละราคะได้ อารมณ์สำหรับวิญญานก็ขาดลง  
ที่ตั้งของวิญญานก็ไม่มี วิญญานอันไม่มีที่ตั้งนั้น ก็ไม่งอกงาม  
หลุดพ้นไปเพราะไม่ถูกปรุงแต่ง

เพราะหลุดพ้นไป ก็ตั้งมั่น เพราะตั้งมั่น ก็ยินดีในตนเอง  
เพราะยินดีในตนเอง ก็ไม่หวั่นไหว เมื่อไม่หวั่นไหว ก็ปริณิพพานเฉพาะตน  
ย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้สำเร็จแล้ว  
กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มีอีก” ดังนี้.

## ๔๐

## เพราะไม่เพลิน จึงละอนุสัยทั้ง ๓ ได้

ภิกษุทั้งหลาย !

เพราะอาศัย ตา ด้วย รูปทั้งหลาย ด้วย จึงเกิด จักขุวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการนั้น คือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัย หู ด้วย เสียงทั้งหลาย ด้วย จึงเกิดโสตวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการนั้น คือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัย จมูก ด้วย กลิ่นทั้งหลาย ด้วย จึงเกิดฆานวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการนั้น คือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัย ลิ้น ด้วย รสทั้งหลาย ด้วย จึงเกิดชีวหาวิญญาณ  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการนั้นคือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัย กาย ด้วย โภฏฐัพพะทั้งหลาย ด้วย  
จึงเกิดกายวิญญาน  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการนั้น คือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย...

เพราะอาศัย ใจ ด้วย ธรรมารมณฺ์ทั้งหลาย ด้วย จึงเกิดมโนวิญญาน  
การประจวบพร้อมแห่งธรรม ๓ ประการนั้น คือ ผัสสะ;  
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย  
จึงเกิดเวทนา อันเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขบ้าง.

บุคคลนั้น  
เมื่อ สุขเวทนา ถูกต้องอยู่  
ย่อมไม่เพลิดเพลिन ย่อมไม่พรั่สรรเสริญ ไม่เมาหมกอยู่;  
อนุสัยคือราคะ ย่อมไม่ตามนอน (ตสฺส รากานุสโย นานุเสติ) แก่บุคคลนั้น.

เมื่อ ทุกขเวทนา ถูกต้องอยู่  
เขาย่อมไม่เศร้าโศก ย่อมไม่ระทมใจ ย่อมไม่คร่ำครวญ  
ย่อมไม่ตือกร่ำไห้ ย่อมไม่ถึงความหลงใหลอยู่;  
อนุสัยคือปฏิฆะ ย่อมไม่ตามนอน (ไม่เพิ่มความเคยชินให้) แก่บุคคลนั้น.

เมื่อ เวทนอันไม่ใช้ทุกข์ไม่ใช้สุข ถูกต้องอยู่  
 เขาย่อมรู้ตามเป็นจริง  
 ซึ่งสมุทัยะ (เหตุเกิด) ของเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งอตัถังคมะ (ความดับไม่เหลือ) แห่งเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งอัสสาทะ (รสอร่อย) ของเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งอาทีนวะ (โทษ) ของเวทนานั้นด้วย  
 ซึ่งนิสสรณะ (อุบายเครื่องออกพ้นไป) ของเวทนานั้นด้วย;  
 อนุสัยคืออวิชชา ย่อมไม่ตามนอน (ไม่เพิ่มความเคยชินให้) แก่บุคคลนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! บุคคลนั้นหนอ  
 (สุขาย เวทนาย ราคานุสัย ปหาย)  
 ละราคานุสัยอันเกิดจากสุขเวทนาเสียได้แล้ว  
 (ทุกุขาย เวทนาย ปฏิฆานุสัย ปฏิวินโนเตตวา)  
 บรรเทาปฏิฆานุสัยอันเกิดจากทุกขเวทนาเสียได้แล้ว  
 (อทุกขมสุขาย เวทนาย อวิชขานุสัย สมุหิตตวา)  
 ถอนอวิชขานุสัย อันเกิดจากอทุกขมสุขเวทนาเสียได้แล้ว;

(อวิชชํ ปหาย วิชชํ อุปฺปาเตตฺวา)

**เมื่อละอวิชชาเสียได้แล้ว และทำวิชาให้เกิดขึ้นได้แล้ว;**

(ทิกฺขเจว ธมฺเม ทุกฺขสฺสํตฺกโร ภวิสฺสตีติ)

**เขาจักทำที่สุดแห่งทุกข์ ในทิกฺขจฺจธรรม (รู้เห็นได้เลย) นี้ได้ นั้น;**

(จฺานเมตํ วิชฺชตีฯ)

**ข้อนี้เป็นฐานะที่จักมีได้.**

อุปริ. ม. ๑๔/๕๑๘/๘๒๓.

## ๔๑

# ยอมหลุดพ้นไปจากทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย !

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ใน รูป

ผู้นั้น เท่ากับไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ใน เวทนา

ผู้นั้น เท่ากับไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สัญญา

ผู้นั้น เท่ากับไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สังขารทั้งหลาย

ผู้นั้น เท่ากับไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ใน วิญญาณ

ผู้นั้น เท่ากับไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์

เรากล่าวว่า

“ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์  
ผู้นั้น ย่อมหลุดพ้นไปได้จากทุกข์” ดังนี้.

พ.นุ. ส. ๑๗/๓๗/๖๔.

ภิกษุทั้งหลาย ! ...

(ทรงตรัสกรรมิเพลิน แล้วทรงตรัสกรรมิไม่เพลินต่อเทียบกัน)

...ส่วนผู้ใด ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน จักขุ

ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน โสตะ

ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน ฆานะ

ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน ชิวหา

ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน กายะ

ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์...

ผู้ใด ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน มนะ

ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิตเพลินอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกข์

เรากล่าวว่า

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์  
ผู้นั้น ย่อมหลุดพ้นไปได้จากทุกซ์ ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ...

(ทรงตรัสกรรมีเพลิน แล้วทรงตรัสกรรมีไม่เพลินต่อเทียบกัน)

...ส่วนผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน รูป  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน เสียง  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน กลิ่น  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน รส  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลินอยู่ ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลिनอยู่ใน โฉนฐัพพะ  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลिनอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์...

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลिनอยู่ใน ธรรมารมณั  
ผู้นั้น เท่ากับ ไม่เพลิดเพลिनอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์

เรากล่าวว่า

ผู้ใด ไม่เพลิดเพลिनอยู่ใน สิ่งที่เป็นทุกซ์  
ผู้นั้น ย่อมหลุดพ้นไปได้จากทุกซ์ ดังนี้.

สพพ. สั. ๑๘/๑๖/๑๙-๒๐.

## ๔๒

### ลักษณะของบุคคลสี่ประเภท

ภิกษุทั้งหลาย ! บุคคลสี่จำพวกเหล่านี้ มีอยู่ หาได้อยู่ในโลก.

สี่จำพวก อย่างไรเล่า ? สี่จำพวกคือ

กายออก แต่จิตไม่ออก (นิกกภูจกาโย อนิกกภูจจิตโต)

กายไม่ออก แต่จิตออก (อนิกกภูจกาโย นิกกภูจจิตโต)

กายก็ไม่ออกจิตก็ไม่ออก (อนิกกภูจกาโย จ อนิกกภูจจิตโต จ)

กายก็ออก จิตก็ออก (นิกกภูจกาโย จ นิกกภูจจิตโต จ)

ภิกษุทั้งหลาย !

บุคคลที่ชื่อว่า กายออก แต่จิตไม่ออก เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย !

ในกรณีนี้ บุคคลบางคน เสพเสนาสนะอันสังัด คือป่าและป่าที่บ,

ในที่นั้น ๆ เขาวิตกซึ่งกามวิตกบ้าง ซึ่งพฺยาปาทวิตกบ้าง

ซึ่งวิหิงสาวิตกบ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! อย่างนี้แล บุคคลที่ กายออก แต่จิตไม่ออก.

ภิกษุทั้งหลาย !

บุคคลที่ชื่อว่า กายไม่ออก แต่จิตออก เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย !

ในกรณีนี้ บุคคลบางคน ไม่ได้เสพเสนาสนะอันสังัด คือป่าและป่าทิบ, ในที่นั้น ๆ เขาวิตกซึ่งเนกขัมมวิตกบ้าง ซึ่งอัปฺยาปาทวิตกบ้าง ซึ่งอวิหิงสวิตกบ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! อย่างนี้แล บุคคลที่ ภายไม่ออก แต่จิตออก.

ภิกษุทั้งหลาย !

บุคคลที่ชื่อว่า ภายก็ไม่ออก จิตก็ไม่ออก เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย !

ในกรณีนี้ บุคคลบางคน ไม่ได้เสพเสนาสนะอันสังัด คือป่าและป่าทิบ, ในที่นั้น ๆ เขาวิตกซึ่งกามวิตกบ้าง ซึ่งพฺยฺยาปาทวิตกบ้าง ซึ่งวิหิงสวิตกบ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! อย่างนี้แล บุคคลที่ ภายก็ไม่ออก จิตก็ไม่ออก.

ภิกษุทั้งหลาย !

บุคคลที่ชื่อว่า ภายก็ออก จิตก็ออก เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย !

ในกรณีนี้ บุคคลบางคน เสพเสนาสนะอันสังัด คือป่าและป่าทิบ, ในที่นั้น ๆ เขาวิตกซึ่งเนกขัมมวิตกบ้าง ซึ่งอัปฺยาปาทวิตกบ้าง ซึ่งอวิหิงสวิตกบ้าง.

ภิกษุทั้งหลาย ! อย่างนี้แล บุคคลที่ ภายก็ออก จิตก็ออก.

ภิกษุทั้งหลาย ! บุคคล ๔ จำพวกเหล่านี้แล มีอยู่ หาได้อยู่ในโลก.

# ชื่อย้าเตือนจากพระตถาคต



๔๓

ความไม่ประมาท  
ยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น

ภิกษุทั้งหลาย !

เราไม่มองเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง  
ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น  
หรืออกุศลธรรมที่เกิดอยู่แล้ว ย่อมเสื่อมสิ้นไป,  
เหมือนความไม่ประมาท นี้.

ภิกษุทั้งหลาย !

เมื่อบุคคลไม่ประมาทแล้ว,  
กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น  
และอกุศลธรรมที่เกิดอยู่แล้ว ก็เสื่อมสิ้นไป.

เอกก. อ. ๒๐/๑๓/๖๐.

## ๔๔

### พินัยกรรม ของพระสังฆบิดา

ภิกษุทั้งหลาย !

บัดนี้ ตถาคต ขอเตือนพวกเธอทั้งหลายไว้ ว่า

สังฆารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

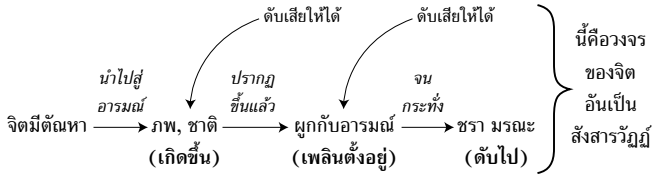
พวกเธอทั้งหลาย จงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

นี้แล เป็นพระวาจาที่ตรัสครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า.

มหา. ที. ๑๐/๑๘๐/๑๔๓.



## บันทึกท้ายเล่ม



อินทรียสังวร จึงเป็นหลักการแห่งความไม่ประมาท ที่ตรัสไว้ด้วยการดับเหตุที่จะเป็นไปเพื่อชราและมรณะ อันเป็นที่มาของการ “ตามดู ! ไม่ตามไป...” ที่แสดงให้เห็นด้วยพุทธวจน กว่า ๖๐ พระสูตร บ่งบอกถึงความสอดรับกันของ พุทธวจน คือ คำตถาคต ที่เป็น อินทรียสังวร อันเป็นตัวชี้วัดของความไม่ประมาท และเป็นการยืนยันภายใต้หลักการแห่งมหาปเทศ ๔ (หลักการตรวจสอบว่าเป็นคำตถาคตหรือไม่ คือหลักที่ตถาคตบัญญัติไว้เพื่อใช้วัดสอบว่า เป็นคำของพระองค์ จริงหรือไม่จริง โดยนำเนื้อความหลักการนั้นไปเทียบเคียงในพุทธวจนบทอื่นๆ ว่าเข้ากันได้ ลงกันได้ สอดรับกันได้หรือไม่ ถ้าสอดรับกันได้ ก็ใช้คำของพระองค์ แต่ถ้าไม่สอดรับกัน ก็แสดงว่า ไม่ใช่คำของพระองค์ ให้ละทิ้ง เนื้อความหลักการนั้นไปเสีย)

หวังว่าผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ที่เทิดทูน เคารพ และกตัญญูบูชาพระศาสดา คงจะได้เห็นความชัดเจนในหลักการ อันเป็นระเบียบถ้อยคำของพระตถาคต ชัดแจ้งด้วยตนเองและร่วมแรงใจปฏิบัติตามพระองค์ เพื่อแสดงออกถึง “ความกตัญญู” และ “บูชา” ในโอกาสจะครบวาระ

“๒๖๐๐ ปี ของการตรัสรู้  
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”





## มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์

### มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

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

หลักพุทธวจนนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลึกลับสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพว้าเปลือยสับสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคัมชาวพุทธ ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดาท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธวจนเพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธวจน เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรม ตลอดจนมรรควิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้าจึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธวจน” ซึ่งเป็นพลังเงียบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้พระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่าท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เกรงครัดในข้อวัตรปฏิบัติที่พระศาสดาบัญญัติไว้ อันเป็นธรรมเนียมที่ออกจากพระโอษฐ์ของตถาคตโดยตรง การเผยแพร่พุทธวจนที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดษตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าของภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไป เมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น ขรรวาสกกลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมดอยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่น ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการครั้งนี้ได้ด้วยวิธีง่ายๆ นั่นคือ เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อรู้อะไรบ้าง เห็นได้ด้วยตนเองแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมโนจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านั้น คุณก็คือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณ” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณ นั่นคือเป็นมูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว  
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อน  
สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง  
หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้อาจารย์พุทธวจนโดยวัดนาป่าพง  
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)”

(หนังสือสุดตันตปิฎก)

ธนาคารกสิกรไทย สาขา โลตัส ลำลูกกา (คลอง ๖)

ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๖๕๕-๒-๐๘๐๐๐-๙



## ขอกราบขอบพระคุณแต่

พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตุถิโธ และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง  
ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

## ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

โดย พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตุถิโธ ได้ที่

### เว็บไซต์

- <http://www.watnapp.com> : หนังสือ และสื่อธรรมะ บนอินเทอร์เน็ต
- <http://media.watnapahpong.org> : ศูนย์บริการมัลติมีเดียวัดนาป่าพง
- <http://www.buddhakos.org> : มุลนิธิพุทธโฆษณ์
- <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 ชูตจากพระโอษฐ์

(ผลงานแปลพุทธวจน โดยท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน)

## ร่วมจัดทำโดย

คณะงานธัมมะวัดนาป่าพง (กลุ่มอาสาสมัครพุทธวจนหมวดธรรม), คณะศิษย์วัดนาป่าพง,

กลุ่มศิษย์ตถาคต, กลุ่มสมณะศากยบุตร, กลุ่มธรรมะสีขาว,

กลุ่มพุทธบริษัทศากยบุตร, กลุ่มพุทธโอษฐ์, กลุ่มชวนม่วนธรรม,

กลุ่มละนันทิ, กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย,

กลุ่มมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่,

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง,

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (องครักษ์)

ชมรมวิศวกรความรู้เพื่อสังคม, ชมรมพุทธวจนอุดรธานี, 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. เซเวนส์ตีปัส, บจก. เมคเทค, บจก. ไดเวอร์ส เคมีคอลส์,

บจก. ห้างพระจันทร์โฮสเทล, บจก. สมสุข สหภัทรสตีลส์, บจก. ทองแป้น,

สถานกายภาพบำบัด คิตติคลินิก, ร้านต้นมะขามช่างทอง,

ร้านเสียบัญญ, บ้านเมตตาเรสซิเดนซ์, บ้านพุทธวัน



# ผู้เรียกร้องหาศัสดาเพื่อความเป็นศัตรู

อานนท์ ! สวากท้งหลาย เรียกร้องหาศัสดา เพื่อความเป็นศัตรู

ไม่เรียกร้องเพื่อความเป็นมิตร เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ในกรณีนี้ ศัสดาผู้เ็นดูแสวงหาประโยชน์เก็อกูล

อาศัยความเ็นดูแล้ว จึงแสดงธรรมแก่สวากท้งหลายว่า

“สิ่งนี้เป็นไปเพื่อประโยชน์เก็อกูลแก่พวกเธอท้งหลาย และสิ่งนี้

ก็เป็นไปเพื่อความสุขแก่พวกเธอท้งหลาย” ดั่งนี้เป็นต้น,

สวากเหล่านั้ของศัสดาไม่ฟังด้วยดี

ไม่เงี่ยหูฟัง ไม่ตั้งจิตเพื่อจะรู้ทัวถึง

แต่แก้งทำให้ผิดจากคำสั่งสอนของศัสดาไปเสีย.

อานนท์ ! สวากท้งหลายอย่างนี้แล ชื่อว่า

ผู้เรียกร้องหาศัสดา เพื่อความเป็นศัตรู

ไม่เรียกร้องเพื่อความเป็นมิตร.

# ผู้เรียกร้องหาศาสนาเพื่อความเป็นมิตร

อานนท์ ! สาวกทั้งหลาย เรียกร้องหาศาสนา เพื่อความเป็นมิตร  
ไม่เรียกร้องเพื่อความเป็นศัตรู เป็นอย่างไรเล่า ?  
อานนท์ ! ในกรณีนี้ ศาสดาผู้เอ็นดู แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล  
อาศัยความเอ็นดูแล้ว จึงแสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายว่า  
“สิ่งนี้เป็นไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พวกเธอทั้งหลาย  
และสิ่งนี้ก็เป็นที่ไป เพื่อความสุขแก่พวกเธอทั้งหลาย” ดังนี้ เป็นต้น.

สาวกเหล่านั้นของศาสนา ย่อมฟังด้วยดี ย่อมเงี้ยวหูฟัง  
ย่อมตั้งใจเพื่อจะรู้ทั่วถึง  
และไม่แก่ง้งทำให้ผิดจากคำสั่งสอนของศาสนา.

อานนท์ ! สาวกทั้งหลายอย่างนี้แล  
ชื่อว่าผู้เรียกร้องหาศาสนา เพื่อความเป็นมิตร ไม่เรียกร้องเพื่อความเป็นศัตรู.

อานนท์ ! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย  
จงเรียกร้องหาตถาคต เพื่อความเป็นมิตรเกิด  
อย่าเรียกร้อง เพื่อความเป็นศัตรูเลย.  
ข้อนี้ จักเป็นไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข  
แก่พวกเธอทั้งหลายเอง ตลอดกาลนาน.

อุปวิ. ม. ๑๔/๒๔๔/๓๕๖-๗.



สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธาณชนเป็นธรรมทาน ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้  
ได้รับการสงวนไว้ ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี  
ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบเพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล  
ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด  
ติดต่อได้ที่ มูลนิธิพุทธโชษณัม โทร.๐๘ ๘๔๙๔ ๘๐๘๓  
คุณศรชา โทร.๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑ คุณอารีวรรณ โทร.๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘

ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน โดยพระอาจารย์กติกุทธิ์ โสตุถิมโล ได้ที่