

ถ้ายังไม่ถึงอรหัตต์โปรดอ่าน ตรงนี้!

# พุทธวจน มรรค (วิธีที่) ง่าย

ละนันทิ จิตหลุดพ้น

กัศสป! หนทางมีอยู่ ปฏิปทามีอยู่  
ซึ่งผู้ปฏิบัติตามแล้ว จักรู้ได้เอง จักเห็นได้เอง

ฉี. ที. ๘ / ๒๐๘ / ๒๖๕.



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

ภิกษุ ท. ! มิจฉาปฏิบัติ เป็นอย่างไรเล่า ?  
มิจฉาปฏิบัตินี้คือ มิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปปะ  
มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาชีวะ  
มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ.  
ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า มิจฉาปฏิบัติ.

ภิกษุ ท. ! สัมมาปฏิบัติ เป็นอย่างไรเล่า ?  
สัมมาปฏิบัตินี้คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ  
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาชีวะ  
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ.  
ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า สัมมาปฏิบัติ.

# พุทธวจน

ฉบับ ๔

มรรค...(วิธีที่)ง่าย



พุทธวจนสถาบัน

ร่วมกันศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต



# พุทธวจน

## ฉบับ ๔ ... มรรค (วิธีที่) ง่าย

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชน  
เป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้  
ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี  
ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ  
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล  
ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด  
ติดต่อได้ที่ คุณศรชา โทร.๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑  
หรือ คุณอารีวรรณ โทร.๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๓ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ศิลปกรรม วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศิริ  
ที่ปรึกษาศิลปกรรม จ่านัก ศรีนวล, ธนา วาสิกศิริ

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโฆษณ์

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

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท กิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๕๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๕

# สารบัญ

	หน้า
คำอนุโมทนา	๑
คำนำ	๓
การละนันทิ	๗
ภพแม้ชั่วขณะคิดนิ้วมือก็ย้งน่ารังเกียจ	๘
ผู้เข้าไปหาเป็นผู้ไม่หลุดพ้น ผู้ไม่เข้าไปหา ย่อมเป็นผู้หลุดพ้น	๙
จิตมีตัณหาเรียกว่าอยู่สองคน จิตไม่มีตัณหา เรียกว่าอยู่คนเดียว	๑๒
พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมประพฤติ ก็เพื่อการละขาดซึ่งภพ	๑๖
สิ้นนันทิ สิ้นราคะ และสิ้นทุกข์	๑๙
ความดับทุกข์มี เพราะความดับไปแห่งความเพลิน (นันทิ)	๒๑
กายคตาสติ	๒๓
กายคตาสติ เป็นเสาหลักเสาเขื่อนอย่างดีของจิต	
ลักษณะของผู้ไม่ตั้งจิตในกายคตาสติ	๒๔
ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ	๒๖
กระดองของบรรพชิต	๒๙
ตั้งจิตในกายคตาสติ เสมือนบุรุษผู้ถือหม้อน้ำมัน	๓๒

อานาปานสติ	๓๕
อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ ๒ ประการ	๓๖
เจริญอานาปานสติเป็นเหตุให้	
สติปัฏฐานสี่ – โภชณกัมเจ็ด – วิชาและวิมุตติ บริบูรณ์	๔๐
สติปัฏฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโภชณกัมบริบูรณ์ให้บริบูรณ์	๔๗
โภชณกัมบริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์	๕๑
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุ “นิพพาน”	๕๓
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๑)	๕๔
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๒)	๕๖
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๓)	๕๘
ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๔)	๖๐
กระจายเสีย ซึ่งผัสสะ	๖๓
เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยวิธีลัด	๖๘
เมื่อไม่มีมา ไม่มีไป ย่อมไม่มีเกิด และไม่มีดับ	๗๑
สักแต่ว่า	๗๓
สักแต่ว่า (นัยที่ ๑)	๗๔
สักแต่ว่า (นัยที่ ๒)	๗๕

	หน้า
<b>สติปัฏฐาน ๔</b>	๓๕
มีสติ มีสัมปชัญญะ รอคอยการตาย	๘๐
<b>การละอวิชาโดยตรง</b>	๘๕
ธรรมทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น	๘๖
การเห็นซึ่งความไม่เที่ยง	๘๕
<b>ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของคนเจ็บไข้ และบุคคลทั่วไป</b>	๙๑
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของคนเจ็บไข้	๙๒
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๑)	๙๔
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๒)	๙๖
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๓)	๙๘
ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๔)	๑๐๐
<b>สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)</b>	๑๐๕
ผู้มีเพียรตลอดเวลา	๑๐๖
ผู้เกียจคร้านตลอดเวลา	๑๐๕

ปฏิปทาของการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ

หน้า

แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลช้า

๑๑๓

๑๑๕

แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลเร็ว

๑๑๖

แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลช้า

๑๑๗

แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลเร็ว

๑๑๘



## คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนา ในกุศลเจตนาครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้สร้างเหตุปัจจัยอันเป็นไปเพื่อความเจริญ และความมีอายุยืนยาวแห่งพุทธวจน ด้วยการสืบสายถ่ายทอดคำสอนที่ออกจากพระโอษฐ์ของพระองค์เอง ในส่วนมรรควิธีที่ง่าย เพื่อความเข้าถึงมรรคผลอย่างสะดวกและรวดเร็ว สมดังพุทธประสงค์ที่ต้องการให้มีผู้นำคำสอนของพระองค์ไปศึกษาประพฤติปฏิบัติ เพ่งพิสูจน์ข้อจรดข้อธรรม เพื่อให้เห็นแจ้งเป็นปัจฉัตตัง และขยันในการถ่ายทอดบอกสอนกันรุ่นต่อรุ่น สืบๆ กันไป

ด้วยเหตุที่ได้กระทำมาแล้วนี้ ของเป็นพลปัจจัย ให้ผู้มีส่วนร่วมในการทำหนังสือและผู้ที่ได้อ่านศึกษา พึงได้ดวงตาเห็นธรรม สำเร็จผลยังพระนิพพาน สมดังความปรารถนาที่ได้สร้างมาอย่างดีแล้วด้วยเทอญ.

ขออนุโมทนา  
พระคึกฤทธิ์ โสตถิผโล



## คำนำ

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ในยุคแห่งเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสาร ที่ผู้คนแข่งกันรู้ให้ ได้เร็วที่สุดไววก่อนนั้น ได้นำพาสังคมไปสู่ วิถีชีวิตที่เสพคิดในความง่ายเร็วลัด ของขั้นตอนการเรียนรู้ โดยละทิ้งความถูกต้องตรงจริงในการรู้นั้นไว้เป็นอันดับรอง

ในแวดวงของชาวพุทธยุคใหม่ แม้ในส่วนที่มีปัญญา พอเห็นโทษภัยในทุกข์ มีจิตน้อมไปในการภาวนาแล้ว ก็ยังไม่พ้นที่จะมีการพุดถึงเกี่ยวกับ มรรควิธีที่ง่าย ลัดสั้น

ปัญหามีอยู่... คือ การหมายรู้ ในคำว่า “ง่าย”

โดยในแง่ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจนั้น มีความหมายไม่ตรงกับรายละเอียดในมรรควิธีที่ง่าย ซึ่งบัญญัติโดยพระตถาคต เมื่อนิยามตั้งต้นไม่ตรงกันเสียแล้ว จะต้องกล่าวไปใยใน รายละเอียดอื่น ๆ ที่ตามมา

เมื่อพุดถึงคำว่า “ง่าย” โดยทั่วไป มักจะถูกเข้าใจใน ลักษณะว่า เป็นอะไรสักอย่างที่ได้มาโดยไม่มีขั้นตอนยาก ได้มาโดยไม่ต้องลงแรง โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก

ใช้การขวนขวายน้อย ใช้ข้อมูลน้อย ใช้การใคร่ครวญน้อย  
ใช้การกระทำน้อย ... กระทั่งไม่ต้องทำอะไรเลย

ในขณะที่ ปฏิปทา (วิธีการกระทำเพื่อให้ได้มา) ที่  
นำไปสู่การบรรลุมรรคผล ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบาย  
ไว้นั้น ประกอบด้วยหลักการที่วางต่อกันอยู่ ๒ ส่วน คือ

๑. ส่วนของมรรควิธีที่เลือกมาใช้

ซึ่งเป็นตัวกำหนดระดับความสบายในการปฏิบัติ

๒. ส่วนของเหตุในความเร็วช้าในการบรรลุ

ซึ่งแปรผันตามระดับความอ่อนแก่ของอินทรีย์ห้า

ในส่วนแรก คือ มรรควิธีที่เลือกมาใช้นั้น ทรงแบ่ง  
ออกไว้เป็นสองแบบคือ ทุกขาปฏิบัติ และ สุขขาปฏิบัติ  
ทุกขาปฏิบัติ คือ มรรควิธีที่ไม่ได้สุขวิหารในขั้นตอนปฏิบัติ  
เพราะเน้นการใช้ทุกข์เป็นเครื่องมือในการรู้แจ้งซึ่งอริยสัจ  
ส่วน สุขขาปฏิบัติ คือ การอาศัยสุขเป็นเครื่องมือในการรู้  
ผู้ปฏิบัติจึงได้สุขวิหารไปด้วยในระหว่างปฏิบัติเพื่อสิ้นทุกข์

ในส่วนของเหตุที่บรรลุเร็วหรือช้านั้นคืออินทรีย์ห้า  
(ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)

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

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

อีกทั้ง แง่มุมที่ควรให้ความสำคัญว่าเป็นมรรควิธีที่ง่าย คือ สิ่งที่พระตถาคตทรงแสดงสอนบ่อยๆ, บอกตรงๆว่าเป็น วิธีที่สะดวกต่อการเข้ามรรคผล, ทรงใช้บอกสอนกับคนชรา คนเจ็บป่วย โกล้ตาย มีกำลังน้อย มีเวลาในชีวิตเหลือน้อย หรือมรรควิธีที่ตรัสบอกถึงอานิสงส์ไว้มากกว่ามรรควิธีอื่นๆ

ดังนั้น มรรควิธีที่ง่าย จึงไม่ใช่ว่า ง่าย ในแบบที่เข้าใจ กันว่าใช้ความพยายามน้อย ใช้การกระทำน้อย ขวนขวายน้อย แต่่ง่าย ตามเหตุปัจจัยอันสมควรแก่กรณีนั้น ๆ

ภายใต้ขีดจำกัดของสาวก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า แม้อรหันต์ผู้ปัญญาวิมุตติ ต่างก็เป็นได้เพียงแค่มัคคานุกา (ผู้เดินตามมรรคมาทีหลัง) จึงไม่แปลกที่เราจะารู้ได้ฟังการอธิบายแจ่มแจ่มรรควิธีที่ง่าย ตามแบบของสาวกในรูปแบบต่างๆ กันไป ซึ่งตรงกันบ้าง ไม่ตรงกันบ้าง และไม่สามารถนำมาใช้อ้างอิงเป็นหลักมาตรฐานได้

หากเปรียบเทียบบรรลุมรรคผล คือการถึงจุดหมายหนังสือเล่มนี้ คือ แผนที่ ซึ่งเขียนโดยมัคคโกวิทอ (ผู้ฉลาดในมรรค คือพระตถาคต) และชาวพุทธต้องหันกลับมาใช้แผนที่ฉบับถูกต้องนี้ เป็นมาตรฐานเดียวเหมือนครั้งพุทธกาล

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขออนอบน้อมสักการะ

ต่อ ตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ

และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้

ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน

ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน

คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว

คณะศิษย์พระตถาคต

เมษายน ๒๕๕๓

# การละหนัก



## ภพแม่ชั่วขณะดีดนิ้วมือก็ย้งน่ารังเกียจ

ภิกษุ ท. ! กูธ แม้นิดเดียว ก็เป็นของมีกลิ่น  
เหม็น ฉันทใด, ภิกษุ ท. ! สิ่ง que เรียกว่า ภพ (ผลแห่ง  
ภวตัณหา) ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน, แม้มีประมาณน้อย  
ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ก็ไม่มีคุณอะไรที่พอจะกล่าวได้.

เอก. อ. ๒๐ / ๔๖ / ๒๐๓.

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



## ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น ผู้ไม่เข้าไปหา ย่อมเป็นผู้หลุดพ้น

ภิกษุ ท. ! ผู้เข้าไปหา เป็นผู้ไม่หลุดพ้น ; ผู้  
ไม่เข้าไปหา เป็นผู้หลุดพ้น.

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอารูป ตั้งอยู่ กั  
ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีรูปเป็นอารมณ์ มีรูปเป็นที่ตั้ง  
อาศัย มี นันทิ (ความเพลิน) เป็นที่เข้าไปส้องเสพ ก็ถึง  
ความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้ ;

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอาเวทนา  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีเวทนาเป็นอารมณ์ มี  
เวทนาเป็นที่ตั้งอาศัย มี นันทิ (ความเพลิน) เป็นที่เข้า  
ไปส้องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้ ;

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอาสัญญา  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีสัญญาเป็นอารมณ์ มี  
สัญญาเป็นที่ตั้งอาศัย มี นันทิ (ความเพลิน) เป็นที่เข้า  
ไปส้องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้ ;

ภิกษุ ท. ! วิญญาณ ซึ่ง เข้าถือเอาสังขาร  
ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ได้, เป็นวิญญาณที่มีสังขารเป็นอารมณ์ มี  
สังขารเป็นที่ตั้งอาศัย มี นันทิ (ความเพลิม) เป็นที่เข้าไป  
ไปส่องเสพ ก็ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ ได้.

ภิกษุ ท. ! ผู้ใดจะพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “เราจัก  
บัญญัติ ซึ่งการมา การไป การจุติ การอุบัติ ความเจริญ  
ความงอกงาม และความไพบูลย์ของวิญญาณ โดย เว้น  
จากรูป เว้นจากเวทนา เว้นจากสัญญา และเว้นสังขาร”  
ดังนี้ นั้น, นี้ ไม่ใช่ฐานะที่จักมีได้เลย.

ภิกษุ ท. ! ถ้าวราคะในรูปธาตุ ในเวทนาธาตุ  
ในสัญญาธาตุ ในสังขารธาตุ ในวิญญาณธาตุ เป็นสิ่งที่  
ภิกษุ ละได้แล้ว ;

เพราะละราคะได้ อารมณ์สำหรับวิญญาณก็  
ขาดลง ที่ตั้งของวิญญาณก็ไม่มี.

วิญญาณอันไม่มีที่ตั้งนั้นก็ไม่งอกงาม หลุดพ้น  
ไปเพราะไม่ถูกปรุงแต่ง ;

เพราะหลุดพ้นไปก็ตั้งมั่น เพราะตั้งมั่นก็ยินดี  
ในตนเอง ; เพราะยินดีในตนเองก็ไม่หวั่นไหว ; เมื่อ  
ไม่หวั่นไหวก็ปรินิพพานเฉพาะตน ;

ย่อมรรค์ว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบ  
แล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อ  
ความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

## จิตมีตัณหา เรียกว่าอยู่สองคน จิตไม่มีตัณหา เรียกว่าอยู่คนเดียว

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ ภิกษุ  
จึงชื่อว่า เป็นผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง พระเจ้าข้า ?”

มิกขาละ ! รูป ทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วย  
จักขุ อันเป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มี  
ลักษณะน่ารัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่  
เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดข้อมใจมีอยู่. ถ้าหากว่าภิกษุ  
ข้อมเพลิดเพลिन พร้าสรรเสริญ สยบมัวเมา ซึ่งรูป นั้น  
ไซร้ ;

แก่ภิกษุผู้เพลิดเพลिन พร้าสรรเสริญ สยบ มัว  
เมา ซึ่งรูปนั้นอยู่ นั้นแหละ, นันทิ (ความเพลिन) ข้อม  
เกิดขึ้น.

เมื่อ นันทิ มีอยู่, สาราคะ (ความพอใจอย่างยิ่ง)  
ข้อมมี ;

เมื่อ สาราคะ มีอยู่, สัญญาคะ (ความผูกจิตติดกับ  
อารมณ์) ข้อมมี :

มิชชาละ ! ภิกษุผู้ประกอบพร้อมแล้ว ด้วยการผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพียรนั้นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสอง”.

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

มิชชาละ ! ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ แม้จะส้องเสพเสนาสนะอันเป็นป่าและป่าชฎู ซึ่งเงียบสงบ มีเสียงรบกวนน้อย มีเสียงกึกก้องครึกโครมน้อย ปราศจากลมจากผิวกายคน เป็นที่ทำการลับของมนุษย์ เป็นที่สมควรแก่การหลีกเร้น เช่นนี้แล้ว ก็ตาม, ถึงกระนั้น ภิกษุนั้นเรายังคงเรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างมีเพื่อนสองอยู่นั่นเอง.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ?

ข้อนั้นเพราะเหตุว่า ตัณหานั้นแล เป็นเพื่อนสองของภิกษุนั้น ; ตัณหานั้น อันภิกษุนั้น ยังละไม่ได้

แล้ว เพราะเหตุนั้น ภิกษุ<sup>๑</sup>นั้นเราจึงเรียกว่า “ผู้มีการอยู่  
อย่างมีเพื่อนสอง” ดังนี้.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอแล  
ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว พระเจ้าข้า ?”

มิกชาละ ! รูป ทั้งหลายอันจะพึงเห็นได้ด้วย  
จักขุ เป็นรูปที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มี  
ลักษณะน่ารัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่  
เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดข้อมใจ มีอยู่, ถ้าหากว่า  
ภิกษุข่มไม่เพลิดเพลिन ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่สยบ มัว  
เมา ซึ่งรูปนั้น ไชรั,

แก่ภิกษุผู้ไม่เพลิดเพลिन ไม่พรั่สรรเสริญ ไม่  
สยบมัวเมา ซึ่งรูปนั้น นั้นแหละ, นันทิ (ความเพลिन)  
ย่อมดับ ;

เมื่อ นันทิ ไม่มีอยู่, สาราคะ (ความพอใจอย่างยิ่ง)  
ย่อมไม่มี ;

เมื่อ สาราคะ ไม่มีอยู่, ตัญญูคะ (ความผูกจิตติด  
กับอารมณ์) ย่อมไม่มี :

มิกชาละ ! ภิกษุผู้ ไม่ประกอบพร้อมแล้ว

ด้วยการผูกจิตติดกับอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน (นันทิ) นั้นแล เราเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว”.

(ในกรณีแห่งเสียงทั้งหลายอันจะฟังได้ยินด้วยหูก็ดี, กลิ่นทั้งหลายอันจะฟังดมด้วยจมูกก็ดี, รสทั้งหลายอันจะฟังลิ้มด้วยลิ้นก็ดี, โภภุฏฐัพพะทั้งหลายอันจะฟังสัมผัสด้วยผิวกายก็ดี, และธรรมารมณ์ทั้งหลายอันจะฟังรู้แจ้งด้วยใจก็ดี, พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้มีนัยะอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งรูปทั้งหลายอันจะฟังเห็นด้วยจักษุ).

มิกขาละ ! ภิกษุผู้มีการอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ เมื่ออยู่ในหมู่บ้าน อันเคลื่อนกล่นไปด้วยภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย, ด้วยพระราชา มหาอำมาตย์ ของพระราชาทันหลาย, ด้วยเดียรถีย์ สาวกของ เดียรถีย์ทั้งหลาย ก็ตาม ; ถึงกระนั้น ภิกษุนั้นเรา ก็ เรียกว่า ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียวโดยแท้.

ข้อนั้นเพราะเหตุไรเล่า ?

ข้อนั้นเพราะเหตุว่าตมทานันแล เป็นเพื่อน สองของภิกษุนั้น ; ตมทานัน อันภิกษุนั้น ละเสียได้ แล้ว เพราะเหตุนั้น ภิกษุนั้นเราจึงเรียกว่า “ผู้มีการอยู่อย่างอยู่ผู้เดียว”, คังนี้ แล.

# พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมนประพฤติ เพื่อการละขาดซึ่งภพ

สัตว์โลกนี้ เกิดความเดือดร้อนแล้ว มีผัสสะ  
บังหน้า ย่อมกล่าวซึ่งโรค (ความเสียดแทง) นั้น โดยความ  
เป็นตัวเป็นตน

เขาสำคัญสิ่งใด โดยความเป็นประการใด แต่  
สิ่งนั้นย่อมเป็น (ตามที่เป็นจริง) โดยประการอื่นจากที่เขา  
สำคัญนั้น

สัตว์โลกติดข้องอยู่ในภพ ถูกภพบังหน้าแล้ว  
มีภพโดยความเป็นอย่างอื่น (จากที่มันเป็นอยู่จริง) จึงได้  
เพลิดเพลिनยั้งนักในภพนั้น.

เขาเพลิดเพลिनยั้งนักในสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นภัย (ที่  
เขาไม่รู้จัก) : เขากลัวต่อสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็้นทุกข์.

พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมนประพฤติ ก็เพื่อ  
การละขาดซึ่งภพ.

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด กล่าวความ



หลุดพ้นจากภพว่ามีได้เพราะภพ ; เรากล่าวว่า สมณะหรือพราหมณ์ทั้งปวงนั้น มิใช่ผู้หลุดพ้นจากภพ.

ถึงแม้สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด กล่าวความออกไปได้จากภพว่า มีได้เพราะวิภพ (ไม่มีภพ) : เรากล่าวว่า สมณะหรือพราหมณ์ทั้งปวงนั้น ก็ยังสลัดภพออกไปไม่ได้.

ก็ทุกข์นี้มีขึ้น เพราะอาศัยซึ่งอุปธิทั้งปวง.

เพราะความสิ้นไปแห่งอุปาทานทั้งปวง ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์จึงไม่มี.

ท่านจงดูโลกนี้เกิด (จะเห็นว่า) สัตว์ทั้งหลายอัน อวิชชา (ความไม่รู้) หนาแน่นบังหนาแล้ว ; และว่าสัตว์ผู้ยินดีในภพอันเป็นแล้วนั้น ย่อมไม่เป็นผู้หลุดพ้นไปจากภพได้ ก็ภพทั้งหลายเหล่านั้นเหล่าใด อันเป็นไปในที่หรือในเวลาทั้งปวง เพื่อความมีแห่งประโยชน์โดยประการทั้งปวง ; ภพทั้งหลายทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา.

เมื่อบุคคลเห็นอยู่ซึ่งข้อนี้ ด้วยปัญญาอันชอบตามที่ เป็นจริงอย่างนี้อยู่ ; เขาย่อมละภวตัณหา

(ความอยากมีอยากเป็น) ได้ และไม่เพลิดเพลिनวิภาตัณหา  
(ความไม่อยาก) ด้วย.

**ความดับเพราะความสำรอกไม่เหลือ** (แห่งภพ  
ทั้งหลาย) **เพราะความสิ้นไปแห่งตัณหาโดยประการ  
ทั้งปวง นั้นคือนิพพาน.**

ภพใหม่ย่อมไม่มีแก่ภิกษุ<sup>๑</sup>นั้น ผู้ดับเข่นสนิทแล้ว  
เพราะไม่มีความยึดมั่น.

ภิกษุ<sup>๑</sup>นั้น เป็นผู้ครอบงำมารได้แล้ว ขณะ  
สงครามแล้ว ก้าวล่วงภพทั้งหลายทั้งปวงได้แล้ว  
เป็นผู้คงที่ (คือไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไป), ดังนี้ แล.

## สิ้นนันทิ สิ้นราคะ และสิ้นทุกข์

ภิกษุ ท. ! ภิกษุเห็นจักขุอันไม่เที่ยงนั้นแล้ว  
ว่าไม่เที่ยง ความเห็นเช่นนั้น เป็น สัมมาทิฐิ (การ เห็น  
อยู่โดยถูกต้อง) ของเธอ นั่น.

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

(สมมา ปสฺสํ นิพพินฺทติ);

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ

จึงมีความสิ้นไปแห่งราคะ

(นฺนฺทิกฺขชา รากฺกฺขโย);

เพราะความสิ้นไปแห่งราคะ

จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

(รากฺกฺขชา นฺนฺทิกฺขโย);

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและราคะ

กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.

(นฺนฺทिरากฺกฺขชา จิตฺตํ สุวิมุตฺตฺนฺติ วุจฺจติ).

## ๒๐ พุทธวจน

(ในกรณีแห่งอายตนะภายในที่เหลืออีก ๕ คือ โสตะ ฆานะ  
ชีวหา กายะ มโน และในกรณีแห่งอายตนะ ภายนอก ๖ คือ รูป เสียง  
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็ตรัสอย่างเดียวกันกับในกรณี แห่ง  
จักขุ ทุกประการ.)

นันทิกขยวรรค สฬท.ถ์. ๑๘ / ๑๗๕ / ๒๔๕-๖.

## ความดับทุกข์มี เพราะความดับไป แห่งความเพลिन (นันทิ)

ปุณณะ ! รูป ที่เห็นด้วย ตา ก็ดี, เสียง ที่ฟัง  
ด้วย หู ก็ดี, กลิ่น ที่ดมด้วย จมูก ก็ดี, รส ที่ลิ้ม ด้วย ลิ้น  
ก็ดี, โภจณัฐพะ ที่สัมผัสด้วย กาย ก็ดี, ธรรมารมณ์ ที่  
รู้แจ้งด้วย ใจ ก็ดี, อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่  
น่าพอใจ เป็นที่ยวนตายวนใจให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้ง  
อาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็น ที่ตั้งแห่งความกำหนด  
ข้อมใจ มีอยู่ ;

ภิกษุข้อมไม่เพลิดเพลिन ไม่พรั้าสรรเสริญ ไม่  
เมามกซึ่งอารมณ์ มีรูปเป็นต้นนั้น. เมื่อภิกษุไม่  
เพลิดเพลिन ไม่พรั้าสรรเสริญ ไม่เมามก ซึ่งอารมณ์มี  
รูป เป็นต้นนั้นอยู่, นันทิ (ความเพลिन) ข้อมดับไป.

ปุณณะ ! เรากล่าวว่า “ความดับไม่มีเหลือ  
ของทุกข์มีได้ เพราะความดับไม่มีเหลือของความเพลิน”  
ดังนี้ แล.



# กายคตาสติ



## กายคตาสติ เป็นเสาหลักเสาเขื่อนอย่างดีของจิต ลักษณะของผู้ไม่ตั้งจิตในกายคตาสติ

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เกี่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมั่นคง ; คือเขาจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง, จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน, จับสุนัขจิ้งจอก, จับลิง มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง ๆ แล้วผูกรวมเข้าด้วยกันเป็นปมเดียวในท่ามกลางปล่อยแล้ว.

ภิกษุ ท. ! ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นทั้งหกชนิด มีที่อาศัยและที่เกี่ยวต่าง ๆ กัน ก็ขยี้แย่งจุดดึงกันเพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เกี่ยวของตน ๆ : งูจะเข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัข จะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า. ครั้นเหนื่อยล้ากันทั้งหกสัตว์แล้ว สัตว์ใดมีกำลังกว่า



สัตว์นอกนั้นก็ต้องถูกลากติดตามไปตามอำนาจของ  
สัตว์นั้น. ขอนี้ฉันใด ;

ภิกษุ ท. ! ภิกษุใด ไม่อบรมทำให้มากใน  
กายคตาสติแล้ว, ตา ก็จะหลุดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่า  
พอใจ, รูปที่ไม่น่าพอใจก็กลายเป็นสิ่งที่เขารู้สึกอึดอัด  
ขยะแขยง ; หู ก็จะหลุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่  
น่าฟัง, เสียงที่ไม่น่าฟังก็กลายเป็นสิ่งที่เขารู้สึกอึดอัด  
ขยะแขยง ; จมูก ก็จะหลุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่า  
สุดดม, กลิ่นที่ไม่น่าสุดดมก็กลายเป็นสิ่งที่เขารู้สึก  
อึดอัดขยะแขยง ; ลิ้น ก็จะหลุดเอาภิกษุนั้นไปหารส  
ที่ชอบใจ, รสที่ไม่ชอบใจก็กลายเป็นสิ่งที่เขารู้สึก  
อึดอัดขยะแขยง ; กาย ก็จะหลุดเอาภิกษุนั้นไปหาสัมผัส  
ที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจก็กลายเป็นสิ่งที่เข  
ารู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; และ ใจ ก็จะหลุดเอาภิกษุนั้น ไป  
หาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง, ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกต้องก็  
กลายเป็นสิ่งที่เขารู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; ขอนี้ก็ฉันนั้น  
เหมือนกัน.

## กายคตาสติ

### เป็นเสาหลักเสาเขื่อนอย่างดีของจิต

#### ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ

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

ภิกษุ ท. ! ครั้งนั้น สัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น มีที่อาศัยและที่เทียวต่าง ๆ กัน ก็ยื้อแย่งจุดคึงกัน เพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เทียวของตน ๆ : งูจะเข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า.

ภิกษุ ท. ! ในกาลใดแล ความเป็นไป  
ภายในของสัตว์ทั้งหกชนิดเหล่านั้น มีแต่ความเมื่อยล้า  
แล้ว ; ในกาลนั้น มันทั้งหลายก็จะพึงเข้าไปยืนเจ้า นั่ง  
เจ้า นอนเจ้า อยู่ข้างเสาเขื่อนหรือเสาหลักนั่นเอง ข้อนี  
ฉันใด ;

ภิกษุ ท. ! ภิกษุใดได้อบรมทำให้มากใน  
กายคตาสติแล้ว ตา ก็จะไม่จุคเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่  
น่าพอใจ, รูปที่ไม่น่าพอใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัด  
ขยะแขยง ; หู ก็จะไม่จุคเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่  
น่าฟัง, เสียงที่ไม่น่าฟัง ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัด  
ขยะแขยง ; จมูก ก็จะไม่จุคเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่  
น่าสูดดม, กลิ่นที่ไม่น่าสูดดม ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึก  
อึดอัดขยะแขยง ; ลิ้น ก็จะไม่จุคเอาภิกษุนั้นไปหา  
รสที่ชชอบใจ, รสที่ไม่ชชอบใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอรู้สึก  
อึดอัดขยะแขยง ; กาย ก็จะไม่จุคเอาภิกษุนั้นไปหา  
สัมผัสที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจ ก็ไม่เป็น  
สิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง ; และใจ ก็จะไม่จุคเอา

ภิกษุ<sup>๑</sup>นั้นไปหาธรรมารมณ<sup>๒</sup>ที่ถูกใจ, ธรรมารมณ<sup>๓</sup>ที่ไม่ถูกใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เธอ<sup>๔</sup>รู้สึกอึดอัดขะแยง ; ข้อนี้<sup>๕</sup>ก็ฉันทัน<sup>๖</sup>เหมือนกัน.

ภิกษุ ท. ! คำว่า “เสา<sup>๗</sup>เชื่อน หรือ เสาลัก” นี้<sup>๘</sup>เป็นคำเรียกแทนชื่อ<sup>๙</sup>แห่ง กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! เพราะฉะนั้น ในเรื่อง<sup>๑๐</sup>นี้ พวกเธอทั้งหลาย<sup>๑๑</sup>พึงสำเหนียกใจไว้ว่า

“กายคตาสติของเราทั้งหลาย จัก<sup>๑๒</sup>เป็นสิ่งที่เราอบรม กระทำให้<sup>๑๓</sup>มาก กระทำให้เป็นยานเครื่อง<sup>๑๔</sup>นำไป กระทำให้เป็นของ<sup>๑๕</sup>ที่อาศัยได้ เพียรตั้งไว้<sup>๑๖</sup>เนื่องๆ เพียรเสริมสร้าง<sup>๑๗</sup>โดยรอบคอบ เพียรปรารภ<sup>๑๘</sup>สม่าเสมอ ด้วยดี” ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! พวกเธอทั้งหลาย พึง<sup>๑๙</sup>สำเหนียกใจไว้<sup>๒๐</sup>ด้วยอาการอย่าง<sup>๒๑</sup>นี้แล.

## กระดองของบรรพชิต

ภิกษุ ท.! เรื่องเคยมีมาแต่ก่อน : เต่าตัวหนึ่งเที่ยวหากินตามริมลำธารในตอนเย็น, สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่ง ก็เที่ยวหากินตามริมลำธารในตอนเย็นเช่นเดียวกัน. เต่าตัวนี้ได้เห็นสุนัขจิ้งจอกซึ่งเที่ยวหากิน (เดินเข้ามา) แต่ไกล, ครั้นแล้วจึงหวัดว้ายะทั้งหลาย มีศีรษะเป็นที่ห้าเข้าในกระดองของตนเสียเป็นผู้ขวนขวายน้อยนั่งอยู่. แม้สุนัขจิ้งจอกก็ได้เห็นเต่าตัวที่เที่ยวหากินนั้นแต่ไกลเหมือนกัน, ครั้นแล้ว จึงเดินตรงเข้าไปที่เต่า คอยช่องอยู่ว่า “เมื่อไรหนอเต่าจักโผล่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งออก ในบรรดาอวัยวะทั้งหลาย มีศีรษะเป็นที่ห้าแล้ว จักก่ออวัยวะส่วนนั้นคร่าเอาออกมากินเสีย” ดังนี้. ภิกษุ ท.! ตลอดเวลาที่เต่าไม่โผล่อวัยวะออกมา สุนัขจิ้งจอกก็ไม่ได้โอกาสต้องหลีกไปเอง ;

ภิกษุ ท.! ฉันทใดก็นั้น : มารผู้ใจบาป ก็คอยช่องต่อพวกเธอทั้งหลาย ติดต่อไม่ขาดระยะ

อยู่เหมือนกันว่า “ถ้าอย่างไร เราคงได้ช่อง ไม่ทางตา ก็ทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ”, ดังนี้.

ภิกษุ ท.! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายอยู่เถิด ; ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย, หรือได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว จงอย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการรวบถือทั้งหมด, อย่าได้ถือเอาโดยลักษณะที่เป็นการแยกถือเป็นส่วนๆ เลย, สิ่งที่เป็นอกุศลลามก คือ อภิชฌา (โลกอยากได้ของเขา) และ โทมนัส (ความเป็นทุกข์ใจ) จะพึงไหลไปตามบุคคลผู้ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีเหล่าใดเป็นเหตุ, พวกเธอทั้งหลายจงปฏิบัติเพื่อการปิดกั้นอินทรีนั้นไว้, พวกเธอทั้งหลายจงรักษาและถึงความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เถิด.

ภิกษุ ท.! ในกาลใด พวกเธอทั้งหลาย จักเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายอยู่ ; ในกาลนั้น

มารผู้ใจบาป จักไม่ได้ช่องแม่จากพวกเธอทั้งหลาย  
และจักต้องหลีกไปเอง, เหมือนสุนัขจิ้งจอกไม่ได้ช่อง  
จากเต่าก็หลีกไปเอง ฉะนั้น.

“เต่าหอดอวัยวะไว้ในกระดอง ฉันทใด,  
ภิกษุ พึงตั้งมโนวิตก (ความตริตริกทางใจ)  
ไว้ในกระดอง ฉันทนั้น,  
เป็นผู้ที่ค้นหาและทฤษฎีไม่อิงอาศัยได้,  
ไม่เบียดเบียนผู้อื่น,  
ไม่กล่าวร้ายต่อใครทั้งหมด,  
เป็นผู้ดับสนิทแล้ว” ดังนี้แล.

# ตั้งจิตในกายคตาสติ เสมือนบุรุษผู้ถือหม้อน้ำมัน

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนหม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า มีนางงามในชนบทพึงประชุมกัน ก็นางงามในชนบทนั้น นำคู่ออย่างยิ่งในการพื่อนรำนำคู่ออย่างยิ่งในการขับร้อง หม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่านางงามในชนบทจะพื่อนรำขับร้อง พึงประชุมกัน ยิ่งขึ้นกว่าประมาณ ครั้งนั้น บุรุษผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย ปรารถนาความสุข เกลียดทุกข์ พึงมากล่าวกะหม่อมหาชนนั้นอย่างนี้ว่า “บุรุษผู้เจริญ ! ท่านพึงนำภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยมนี้ ไปในระหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบท และจักมีบุรุษเฝ้าติดตามบุรุษผู้นำหม้อน้ำมันนั้นไปข้างหลัง ๆ บอกว่า ท่านจักทำน้ำมันนั้นหกแม้หน้อยหนึ่งในที่ใด ศีรษะของท่านจักขาดตกลงไปในที่นั้นทีเดียว” .



ภิกษุ ท. ! เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นอย่างไร ? บุรุษผู้นั้นจะไม่ใส่ใจภาชนะน้ำมัน โฉนั้ แล้วพึงประมาทในภายนอกเทียวหรือ.

“ไม่เป็นเช่นนั้น พระเจ้าข้า !”

ภิกษุ ท. ! เราทำอุปมานี้ เพื่อให้เข้าใจเนื้อความนี้ชัดเจน เนื้อความในข้อนี้มีอย่างนี้แล คำว่าภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยม เป็นชื่อของ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ เธอทั้งหลายพึงทำการศึกษาอย่างนี้ว่า

กายคตาสติ จักเป็นของอันเราเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดังยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง กระทำไม่หยุด สัมสมแล้ว ปรารถดีแล้ว.

ภิกษุ ท. ! เธอทั้งหลายพึงทำการศึกษาอย่างนี้.

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด ไม่บริโศกกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมไม่บริโศกอมตะ.

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด บริโศกกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมบริโศกอมตะ ;

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด ประมาทกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่า ประมาทอมตะ.

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด ไม่ประมาทกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่า ไม่ประมาทอมตะ ดังนี้แล.

มหาวาร. สํ ๑๕ / ๒๒๖-๒๒๗ / ๗๖๓-๗๖๖.

เอก.อํ ๒๐ / ๕๕ / ๒๓๕, ๒๓๕.

# อานาปานสติ



## อานิสงส์สูงสุด แห่งอานาปานสติ ๒ ประการ

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

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ  
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ  
ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนนั้นมีสติหายใจเข้า  
มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว ;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น ;

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก” ;

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก” ;

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

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

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

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่” หายใจออก” ;

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

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่” หายใจออก ;

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

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

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

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

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำหายใจออก”;

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำหายใจออก”;

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญฺแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุ ท.! เมื่ออานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญฺแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้ ; คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิ (กิเลสเป็นเหตุถื่อนมัน) เหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

# เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐานสี่ – โปชฌงค์เจ็ด – วิชชา และวิมุตติ บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! ธรรมอันเอกล้วนมีอยู่ ซึ่งเมื่อ  
บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๔  
ให้บริบูรณ์ ; ครั้นธรรมทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ; ครั้น  
ธรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำธรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้.

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



ภิกษุ ท. ! ก็อานาปานสติ (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำสติปัญฐาน (ฐานที่ตั้งของการระลึกได้) ทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว ;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น ;

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

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

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีคามเพียรเผา

กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัส  
ในโลกออกเสียได้.

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

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งปิติ หายใจออก”;

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

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

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร่างกายอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร่างกายอยู่” หายใจออก”;

ภิกษุ ท.! สมัยนั้นภิกษุนั้นเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท.! เราข่อมกล่าวว่า การทำในใจเป็นอย่างดีถึงลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอย่างหนึ่งๆ ในบรรดาเวทนาทั้งหลาย. ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้นข่อมเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

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

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปราโมทย์ยังอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้  
ปราโมทย์ยังอยู่” หายใจออก ;

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

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

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

ภิกษุ ท. ! เราไม่กล่าวว่าเป็นอานาปานสติ เป็น  
สิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ผู้ไม่มี  
สัมปชัญญะ. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในกรณีนี้  
ภิกษุนั้นข่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็น  
ประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิขณาและโทมนัสใน โลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

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

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

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

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

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้  
ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความ  
เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและ  
โทมนัสใน โลกออกเสียได้.

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

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อัมบุคคณเจริญ  
แล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมทำสติปัญฐาน  
ทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้.

## สติปัญญาบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

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

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

ภิกษุ ท.! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้ง  
ไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์  
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้นภิกษุชื่อว่า

ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์; สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์  
ของภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ ;  
ภิกษุ นั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ชื่อว่าย่อมทำการเลือก  
ย่อมทำการเพิน ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้น  
ด้วยปัญญา.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้น  
อยู่ ทำการเลือกเพิน ทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นอยู่  
ด้วยปัญญา, สมัยนั้น **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ก็  
เป็นอันว่าภิกษุ นั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุ นั้น  
ชื่อว่า ย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น  
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึงความเต็ม  
รอบแห่งการเจริญ. ภิกษุ นั้น เมื่อเลือกเพิน ใคร่ครวญ  
ซึ่งธรรมนั้น ด้วยปัญญาอยู่ ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน  
ก็ชื่อว่าเป็นธรรมอันภิกษุ นั้นปรารภแล้ว.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน  
อันภิกษุ ผู้เลือกเพิน ใคร่ครวญธรรมด้วยปัญญาได้  
ปรารภแล้ว ; สมัยนั้น **วิริยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่า  
ภิกษุ นั้นปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุ นั้นชื่อว่าย่อม



เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้นวิริยสัมโพชฌงค์ของ  
ภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุ  
นั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารถแล้วเช่นนั้น ปิติดัน  
เป็นนิรามิส (ไม่อิงอามิส) ก็เกิดขึ้น.

(อามิส=รูป,เสียง,กลิ่น,รส,โณภูฏัพพะ)

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ปิติดันเป็นนิรามิส  
เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารถแล้ว ; สมัยนั้น  
ปีติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุ นั้นปรารถแล้ว ;  
สมัยนั้น ภิกษุ นั้นชื่อว่าข่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ;  
สมัยนั้นปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึงความ  
เต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุ นั้น เมื่อมีใจระกอบ  
ด้วยปีติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของ  
ภิกษุผู้มีใจระกอบด้วยปีติ ข่อมรำงับ ; สมัยนั้น  
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุ นั้นปรารถแล้ว ;  
สมัยนั้น ภิกษุ นั้นชื่อว่าข่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ;  
สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึง  
ความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุ นั้น เมื่อมีกายอัน

รำจับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายอัน  
รำจับแล้ว มีความสุขอยู่ ย่อมเป็นจิตตั้งมั่น ; สมัยนั้น  
สมาธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว ;  
สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ;  
สมัยนั้นสมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความ  
เต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไป  
เพ่งเฉพาะ ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่ง  
เฉพาะ ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี ;  
สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้น  
ปรารภแล้ว ; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า ย่อมเจริญ  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ; สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์  
ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ ท. ! สติปฏิฐานทั้ง ๔ อันบุคคล  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมทำโพชฌงค์  
ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้.

## โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญ  
แล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงจะทำวิชาและ  
วิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้ย่อมเจริญ สติ-  
สัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงบ) อันอาศัย  
วิราคะ (ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ)  
อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละ, ความปล่อย) ;

ย่อมเจริญ รัทมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัย  
วิเวก อาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ  
โอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ  
โอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญ **ปีติสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก  
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ  
โอสถสักกะ ;

ย่อมเจริญ **ปีติสัทธัมมโพชฌงค์** อันอาศัย  
วิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไป  
เพื่อโอสถสักกะ ;

ย่อมเจริญ **สมาธิสัมโพชฌงค์** อันอาศัย  
วิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไป  
เพื่อโอสถสักกะ ;

ย่อมเจริญ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** อันอาศัย  
วิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไป  
เพื่อโอสถสักกะ ;

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

ปฏิบัติเป็นที่สบายแก่การบรรลุ  
“นิพพาน”



# ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย แก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๑)

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

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า ไม่เที่ยง ;

ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า ไม่เที่ยง ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณ ว่า ไม่เที่ยง ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า ไม่เที่ยง ;

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

มรรค...(วิธีที่)ง่าย ๕๕

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

ภิกษุ ท. ! นี่แล คือปฏิบัติเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

สพท.ศ. ๑๘ / ๑๖๗ / ๒๓๒.

# ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย แก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๒)

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

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณ ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า เป็นทุกข์ ;

ย่อมเห็นซึ่ง เวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ  
เป็นอทุกขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส  
เป็นปัจจัย ว่า เป็นทุกข์.



มรรค...(วิธีที่)ง่าย ๕๑

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

ภิกษุ ท. ! **นี่แล คือปฏิบัติาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.**

สพท.ศ. ๑๘ / ๑๖๘ / ๒๓๓.

# ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย แก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๓)

ภิกษุ ท. ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอพวกเธอจงฟัง จงทำ  
ในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้

ข่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า เป็นอนัตตา ;

ข่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า เป็นอนัตตา ;

ข่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณ ว่า เป็นอนัตตา ;

ข่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า เป็นอนัตตา ;

ข่อมเห็นซึ่ง เวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ  
เป็นอทุกขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส  
เป็นปัจจัย ว่า เป็นอนัตตา.

มรรค...(วิธีที่) ง่าย ๕๕

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

ภิกษุ ท. ! **นี่แล คือปฏิบัติที่เป็นที่สบาย**  
**แก่การบรรลุนิพพาน นั้น.**

สพท.สํ. ๑๘ / ๑๖๘ / ๒๓๔.

# ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย แก่การบรรลุนิพพาน (นัยที่ ๔)

ภิกษุ ท. ! เราจักแสดง ปฏิบัติทาเป็นที่สบาย  
แก่การบรรลุนิพพาน แก่พวกเธอ. พวกเธอจงฟัง  
จงทำในใจให้ดี เราจักกล่าว.

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพานนั้น เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุ ท. ! พวกเธอจะสำคัญความข้อนี้อะไร : จักขุเที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

“ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า !”

สิ่งใดไม่เที่ยง, สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า ?

“เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า !”

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไป  
เป็นธรรมดา, ควรหรือหนอที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า  
“นั่นของเรา(อัตต มม), นั่นเป็นเรา (เอโสหฺมสมฺมิ),  
นั่นเป็นอัตตาของเรา (เอโส เม อตฺตา)” ดังนี้ ?

“ไม่ควรตามเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า!”

(ต่อไป ได้ตรัสถามและภิกษุตอบ เกี่ยวกับ รูป... จักขุวิญญาณ...จักขุสัมผัส... จักขุสัมผัสสชาเวทนา, ซึ่งมีข้อความอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งจักขุนี้ทุกประการ ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น เมื่อตรัสข้อความในกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดจักขุ จบลงดังนี้แล้ว ได้ตรัสข้อความในกรณีแห่ง อายตนิภธรรมหมวดโสตตะ หมวดมานะ หมวดชีวหา หมวดกายะ และหมวดมนะ ต่อไปอีก ซึ่งมีข้อความที่ตรัสอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดจักขุนี้ทุกประการ ต่างกันแต่เพียงชื่อเท่านั้น ผู้ศึกษาพึงเทียบเคียงได้เอง).

ภิกษุ ท.! อริยสาวกผู้มีการสดับ เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุ ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน รูป ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุวิญญาณ ;

ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุสัมผัส ;

ย่อมเบื่อหน่ายใน เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นอทุกข์ขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ที่เกิดขึ้นเพราะ จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ;

(ในกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดโสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ มนะ ก็ได้ตรัสต่อไปอีก โดยนัยอย่างเดียวกันกับกรณีแห่งอายตนิภธรรมหมวดจักขุนี้);

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อม คลายกำหนด ;

เพราะคลายกำหนด ย่อม หลุดพ้น ;

เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมี ญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว.

อริยสาวกนั้น ย่อม รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความหลุดพ้นอย่างนี้ มิได้มีอีก”

ภิกษุ ท. ! นี้แล คือ ปฏิปทาเป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

## กระจายเสีย ซึ่งผัสสะ

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

ภิกษุ ท. ! เพราะอาศัยซึ่ง **จักขุ** ด้วย ซึ่ง  
รูปทั้งหลายด้วย **จักขุวิญญาณ** จึงเกิดขึ้น. **จักขุ** เป็น  
สิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น ; **รูป**ทั้งหลายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความ  
แปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น : กรรม  
ทั้งสอง (**จักขุ+รูป**) อย่างนี้แล เป็นสิ่งที่หวั่นไหว  
ด้วย อาพาธด้วย ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มี  
ความเป็นไปโดยประการอื่น ; **จักขุวิญญาณ** เป็นสิ่ง  
ที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น ; เหตุอันใดก็ตาม ปัจจยอันใดก็ตาม  
เพื่อความเกิดขึ้นแห่ง**จักขุวิญญาณ**, แม้ **เหตุ** อันนั้น  
แม้ **ปัจจย** อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความ  
แปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. ภิกษุ ท. !

วิญญาณเกิดขึ้นแล้ว เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้  
จักขุวิญญาณเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

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

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



ก็ล้วนเป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น ;

(ในกรณีแห่งโสตวิญญาณก็ดี, จ्ञานวิญญาณก็ดี, ชิวหา  
วิญญาณก็ดี, กายวิญญาณก็ดี, ก็มีนัยเดียวกัน).

ภิกษุ ท. ! เพราะอาศัยซึ่ง มโนด้วย ซึ่ง  
ธรรมารมณฺ์ทั้งหลายด้วย มโนวิญญาณ จึงเกิดขึ้น.  
มโนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความ  
เป็นไปโดยประการอื่น ; ธรรมารมณฺ์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่  
ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น : ธรรมทั้งสอง (มโน+ธรรมารมณฺ์) อย่าง  
นี้แล เป็นสิ่งที่หวั่นไหวด้วย อาพาธด้วย ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น ;  
มโนวิญญาณเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มี  
ความเป็นไปโดยประการอื่น ; เหตุอันใดก็ตาม ปัจจัย  
อันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโนวิญญาณ, แม้  
เหตุ อันนั้น แม้ ปัจจัย อันนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง  
มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น.  
ภิกษุ ท. ! มโนวิญญาณเกิดขึ้นแล้วเพราะอาศัยปัจจัย

ที่ไม่เที่ยงดังนี้ มโนวิญญูณามเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน.

ภิกษุ ท. ! ความประจวบพร้อม ความ  
ประชุมพร้อม ความมาพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลาย  
(มโน+ธรรมารมณฺ์+มโนวิญญูณาม) ๓ อย่าง เหล่านี้  
อันใดแล ; ภิกษุ ท. ! อันนี้เราเรียกว่า มโนสัมผัส.  
ภิกษุ ท. ! แม้มโนสัมผัส ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความ  
แปรปรวน มีความเป็นไปโดยประการอื่น. เหตุอันใด  
ก็ตาม ปัจจยอันใดก็ตาม เพื่อความเกิดขึ้นแห่งมโน  
สัมผัส, แม้ เหตุ อันนั้น แม้ ปัจจย อันนั้น ก็ล้วนเป็น  
สิ่งที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น. ภิกษุ ท. ! มโนสัมผัสเกิดขึ้นแล้ว  
เพราะอาศัยปัจจัยที่ไม่เที่ยงดังนี้ มโนสัมผัสจักเป็น  
ของเที่ยงมาแต่ไหน.

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

มรรค...(วิธีที่)ง่าย ๖๗

ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเป็นไปโดย  
ประการอื่น.

สพท. สั. ๑๘ / ๘๕ / ๑๒๔-๓.

## เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยวิธีตัด

ภิกษุ ท. ! เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุ  
ตามที่เป็นจริง ;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง รูปทั้งหลาย ตามที่  
เป็นจริง ;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุวิญญาณ ตามที่  
เป็นจริง ;

เมื่อรู้เมื่อเห็นอยู่ ซึ่ง จักขุสัมผัส ตามที่  
เป็นจริง ;

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

เมื่อบุคคลนั้นไม่กำหนดยินดีแล้ว ไม่ประกอบพร้อมแล้ว ไม่หลงไหลแล้ว มีปกติเห็นโทษอยู่; ปัญญาทานขันธ ย่อมถึงซึ่งความไม่ก่อขึ้นอีกต่อไป และ ตัณหา อันเครื่องนำมาซึ่งภพใหม่ ประกอบอยู่ด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจแห่งความเพลิน ทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ ของบุคคลนั้น ย่อมละไป. *ความกระวนกระวาย* ทางกายและทางจิต ก็ละไป; *ความแผดเผา* ทางกายและทางจิต ก็ละไป; *ความร้อน* ทางกายและทางจิต ก็ละไป; บุคคลนั้นย่อมเสวยความสุขทั้งทางกายและทางจิต

ทิวฐิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาทิวฐิ  
ความดำริของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น  
สัมมาสังกัปปะ,

ความเพียรของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น  
สัมมาวายามะ,

สติของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาสติ,

สมาธิของผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น เป็น สัมมาสมาธิ.

ส่วน กายกรรม วชิกรรม และอาชีวะ  
ของเขา บริสุทธิ์มาแล้วแต่เดิม ; (ดั่งนั้นเป็นอันว่า  
สัมมากรรมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ มีอยู่  
แล้วอย่างเต็มที ในบุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น).

ด้วยอาการอย่างนี้ เป็นอันว่า

อริยอัฏฐังคิกมรรค (อริยมรรคมีองค์ ๘) แห่ง  
บุคคลผู้รู้ผู้เห็นอยู่เช่นนั้น ย่อมถึงซึ่งความบริบูรณ์  
แห่งภavana ด้วยอาการอย่างนี้.

เมื่อเขาทำอริยอัฏฐังคิกมรรคให้เจริญอยู่อย่าง  
นี้ สติปัญฐานสี่ ... สัมมัปปธานสี่ ... อิทธิบาทสี่ ...  
อินทริย์ห้า ... พละห้า ... โภชณงค์เจ็ด ... ย่อมถึงความ  
งอกงามบริบูรณ์ได้แท้. ธรรมสองอย่างของเขาคือ  
สมณะและวิปัสสนา ชื่อว่าเข้าคู่กันได้อย่างแน่นแฟ้น...

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

# เมื่อไม่มีมา ไม่มีไป

## ย่อมไม่มีเกิด และไม่มีดับ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงชักชวนภิกษุทั้งหลาย ด้วยธัมมิกถาอันเนื่องเฉพาะด้วยนิพพาน, ได้ทรงเห็นว่าภิกษุทั้งหลายสนใจฟังอย่างยิ่ง จึงได้ตรัสพระพุทธอุทานนี้ขึ้น ในเวลานั้น ว่า:-

ความหวั่นไหว ย่อมมีแก่บุคคลผู้อันค้นหา

และทิวฏฐิอาศัยแล้ว

(นิสฺสิตฺตฺส จลิตฺ)

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้อันค้นหา

และทิวฏฐิไม่อาศัยแล้ว

(อนิสฺสิตฺตฺส จลิตํ นตฺถิ)

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี, ปัสสัทธิ ย่อมมี

(จลิตฺเต อสตี ปสฺสทฺธิ)

เมื่อปัสสัทธิมี, นติ (ความนุ่มไป) ย่อมไม่มี

(ปสฺสทฺธิยา สตินฺติ น โทติ)

๗๒ พุทธวจน

เมื่ออนติไม่มี, อากตคคิติ (การมาและการไป) ย่อมไม่มี

(นตียา อสติ อากตคคิติน โหติ)

เมื่ออากตคคิติไม่มี,

จตุปปาตตะ (การเคลื่อนและการเกิดขึ้น) ย่อมไม่มี

(อากตคคิตียา อสติ จตุปปาโต น โหติ)

เมื่อจตุปปาตตะไม่มี, อะไรๆ ก็ไม่มีในโลกนี้

ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

(จตุปปาเต อสติ เนวริ น หุริ น อุกขมุนตเร)

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ.

(เอเสวนุโต ทุกขสฺส)

อ.ป. ๒๕ / ๒๐๘ / ๑๖๑.



สักแต่ว่า...



## สักแต่ว่า...

(นัยที่ ๑)

พาหิยะ ! เมื่อใดเธอ  
เห็น รูป แล้ว สักว่าเห็น,  
ได้ฟังเสียง แล้ว สักว่าฟัง,  
ได้กลิ่น, ลิ้มรส, สัมผัสทางผิวกาย, ก็สักว่า  
คม ลิ้ม สัมผัส,  
ได้รู้แจ้งธรรมารมณ์ ก็สักว่าได้รู้แจ้งแล้ว;  
เมื่อนั้น “เธอ” จักไม่มี.  
เมื่อใด “เธอ” ไม่มี ;  
เมื่อนั้นเธอก็ไม่ปรากฏในโลกนี้,  
ไม่ปรากฏในโลกอื่น,  
ไม่ปรากฏในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง :  
นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ.

## สักแต่ว่า...

### (นัยที่ ๒)

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

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

“ข้อนั้น หามิได้พระเจ้าข้า !”

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

กันได้ทางผิวกาย และในกรณีแห่ง ชรรมารมณอันรู้สึกกันได้ทางมโน).

มาลุยกัษบุตร ! ในบรรดาสิ่งที่ท่าน ฟังเห็น  
ฟังฟัง ฟังรู้สึก ฟังรู้แจ้งเหล่านั้น ;

ใน สิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่า  
เห็น ;

ใน สิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่า  
ได้ยิน ;

ใน สิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว (ทางจมูก, ลิ้น, กาย)  
จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก ;

ใน สิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว (ทางวิญญูญาณ) ก็จัก  
เป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง.

มาลุยกัษบุตร ! เมื่อใดแล ในบรรดาธรรม  
เหล่านั้น : เมื่อ สิ่งที่ท่านเห็นแล้วสักว่าเห็น, สิ่งที่คุณฟังแล้ว  
สักว่าได้ยิน, สิ่งที่คุณรู้สึกแล้วสักว่ารู้สึก, สิ่งที่คุณรู้แจ้งแล้ว  
สักว่ารู้แจ้ง, ดังนี้แล้ว ;

มาลุยกัษบุตร ! เมื่อนั้น ตัวท่านย่อมไม่มี  
เพราะเหตุนี้ ;

มาลูกก็บุตร ! เมื่อใดตัวท่านไม่มีเพราะ  
เหตุ นั้น, เมื่อนั้น ตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้น ๆ ;

มาลูกก็บุตร ! เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้น ๆ,  
เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น  
ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง :

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความ  
แห่งภยัตถ์อันพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วโดยย่อนี้ ได้โดยพิสดาร  
ดังต่อไปนี้ :-

เห็นรูปแล้วสติหลงลืม ทำในใจซึ่งรูปนิมิตว่า  
น่ารัก มีจิตกำหนดแก่กล้าแล้ว เสวยอารมณ์นั้นอยู่  
ความสยบมัวหมาย้อมครอบงำบุคคลนั้น. เวทนาอันเกิด  
จากรูปเป็นอเนกประการ ย่อมเจริญแก่เขา นั้น. อภิชฌา  
และวิหิงสา ย่อมเข้าไปก่สมุจจิตของเขา. เมื่อสะสม  
ทุกข์อยู่อย่างนี้ ท่านกล่าวว่า ยังไกลจากนิพพาน.

(ในกรณีแห่งการฟังเสียง คมกลั่น ลึมรส ถูกต้อง  
โศภณูปพะด้วยกาย รู้สึกรวมารมณ์ด้วยใจ ก็มีข้อความที่กล่าวไว้  
อย่างเดียวกัน).

บุคคลนั้นไม่กำหนดในรูปทั้งหลาย เห็นรูปแล้ว มีสติเฉพาะ มีจิตไม่กำหนดเสวยอารมณ์อยู่ ความสยบมัวเมาย่อมไม่ครอบงำบุคคลนั้น. เมื่อเขาเห็นอยู่ซึ่งรูปตามที่เป็นจริง เสวยเวทนาอยู่ทุกขก็สิ้นไป ๆ ไม่เพิ่มพูนขึ้น เขามีสติประพฤติดูด้วยอาการอย่างนี้, เมื่อไม่สะสมทุกข์อยู่อย่างนี้ ท่านกล่าวว่าอายุใกล้ต่อนิพพาน.

(ในกรณีแห่งการฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง โภกฐิพพะด้วยกาย รู้สึกธรรมารมณ์ด้วยใจ ก็มีข้อความที่กล่าวไว้อย่างเดียวกัน).

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งภยิตอันพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วโดยย่อนี้ ได้โดยพิสดารอย่างนี้ พระเจ้าข้า !”

พระผู้มีพระภาค ทรงรับรองความข้อนั้น ว่าเป็นการถูกต้อง. ท่านมาลูังก์ยบุตรหลีกออกสู่ที่สังคกระทำความเพียร ได้เป็นอรหันตองค์หนึ่งในศาสนาี้.

# สถิติภูฐาน ๔



## มีสติ มีสัมปชัญญะ รอคอยการตาย

ภิกษุ ท. !

ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะ

เมื่อรอคอยการทำกาละ :

นี่เป็นอนุศาสน์ของเรา สำหรับพวกเธอทั้งหลาย.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุ เป็นผู้ที่มีสติ เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ตามเห็น  
กายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพื่อกิเลสมี  
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก  
ออกเสียได้ ; เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่  
เป็นประจำ... ; เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ... ;  
เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ  
มีความเพียรเพื่อกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด  
อภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อย่างนี้แล ภิกษุ ท. ! เรียกว่า ภิกษุเป็นผู้มีสติ.



ภิกษุ ท. ! ภิกษุ เป็นผู้มีสัมปชัญญะ เป็น  
อย่างไรเล่า ?

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

อย่างนี้แล ภิกษุ ท. ! เรียกว่าภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุ ท. !

ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะ

เมื่อรอกอยการทำกาละ :

นี้แล เป็นอนุศาสนีของเราสำหรับพวกเธอทั้งหลาย

ภิกษุ ท. ! ถ้าเมื่อภิกษุ มีสติ มีสัมปชัญญะ  
ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว  
ในธรรม อยู่อย่างนี้, สุขเวทนา เกิดขึ้น ไชริ์; เธอ  
ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า “สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา,

แต่สุขเวทนานี้ อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้นได้ ไม่อาศัยเหตุปัจจัยแล้วหาเกิดขึ้นได้ไม่. อาศัยเหตุปัจจัยอะไรเล่า ? อาศัยเหตุปัจจัยคือกายนี้ นั่นเอง ก็กายนี้ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นสุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกาย ซึ่งไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ดังนี้แล้ว จักเป็นสุขเวทนาที่เที่ยงมาแต่ไหน” ดังนี้. ภิกษุ นั้นเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่ ตามเห็นความเสื่อม ความจางคลายอยู่ ตามเห็นความดับไป ความสลัดถิ่น อยู่ในกายและในสุขเวทนา. เมื่อเธอเป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยง (เป็นต้น) อยู่ในกายและในสุขเวทนาอยู่ ดังนี้, เธอย่อมละเสียได้ ซึ่งราคานุสัย ในกายและในสุขเวทนานั้น.

ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย สุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “สุขเวทนานั้น เป็นของไม่เที่ยง, และเป็นเวทนาที่เรามิได้มัวเมาเพลิดเพลินอยู่” ดังนี้. ถ้าเสวย ทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “ทุกขเวทนานั้น เป็นของไม่เที่ยง, และเป็นเวทนาที่เรามิได้มัวเมาเพลิดเพลินอยู่” ดังนี้. ถ้าเสวย

อุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “อุทกขมสุขเวทนานั้น เป็นของไม่เที่ยง, และเป็นเวทนาที่เรามิได้มัวเมา เพลิดเพลินอยู่” ดังนี้.

ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย สุขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจาก กิเลสอันเกิดจากเวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวย เวทนานั้น ; ถ้าเสวย ทุกขเวทนา ก็เป็นผู้ปราศจากกิเลส อันเกิดจากเวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัดแล้ว เสวย เวทนานั้น ; ถ้าเสวย อุทกขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้ ปราศจากกิเลส อันเกิดจากเวทนานั้นเป็นเครื่องร้อยรัด แล้ว เสวยเวทนานั้น. ภิกษุ นั้น เมื่อเสวย เวทนาอันมี ภายเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกาย เป็นที่สุตรอบ ; เมื่อเสวย เวทนาอันมีชีวิตเป็น ที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็น ที่สุตรอบ. เธอย่อม รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่ เพลิดเพลินแล้ว จักเป็นของเย็นในอัตตภาพนี้นั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลาย แห่งกาย ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน ใต้  
อาศัยน้ำมันและไส้แล้วก็ถูกโพลงอยู่ได้, เมื่อขาด  
ปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยง เพราะขาดน้ำมันและไส้ นั่นแล้ว  
ย่อมดับลง, นี่ฉันใด ; ภิกษุ ท. ! ข้อนี้ก็ฉันนั้น คือ  
ภิกษุ เมื่อเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุครอบ, ก็รู้ชัด  
ว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุครอบ ดังนี้. เมื่อ  
เสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุครอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวย  
เวทนาอันมีชีวิตที่สุครอบ ดังนี้. (เป็นอันว่า) ภิกษุนั้น  
ย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่ผลิตผลิตแล้ว  
จักเป็นของเย็นในอัตรภาพนี้นั้นเทียว จนกระทั่งถึง  
ที่สุครอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย  
ดังนี้.

# การละอองวิชาโดยตรง



## ธรรมทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น

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

ภิกษุ ! ธรรมอย่างหนึ่ง มีอยู่แล ... ฯลฯ...

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

ภิกษุ ! อวิชชานั้นแล เป็นธรรมอย่างหนึ่ง  
ซึ่งเมื่อภิกษุละได้แล้ว อวิชชาย่อมละไป วิชชาย่อม  
เกิดขึ้น.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เมื่อภิกษुरू้อยู่อย่างไร เห็นอยู่  
อย่างไร อวิชชาจึงจะละไป วิชชาจึงจะเกิดขึ้น พระเจ้าข้า ?”

ภิกษุ ! หลักธรรมอันภิกษุในกรณีนี้ได้สดับ  
แล้ว ย่อมมีอยู่ว่า

“สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น  
(ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา) (สพฺเพ ธมฺมา นาลอภินิเวสยา)”  
ดังนี้.

ภิกษุ ! ถ้าภิกษุได้สดับหลักธรรมข้อนี้  
อย่างนี้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อัน ใคร ๆ ไม่ควรยึด  
มั่น ถือมั่น ดังนี้แล้ว ไชริ,

ภิกษุนั้นย่อมรู้อย่างซึ่งธรรมทั้งปวง ;

ครั้นรู้อย่างซึ่งธรรมทั้งปวงแล้ว, ย่อมรอบรู้อย่าง  
ซึ่งธรรมทั้งปวง ;

ครั้นรอบรู้อย่างซึ่งธรรมทั้งปวงแล้ว, ภิกษุนั้นย่อม  
เห็นซึ่งนิमितทั้งหลายของสิ่งทั้งปวงโดยประการอื่น :

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุโดยประการอื่น ; ย่อม  
เห็นรูปทั้งหลาย โดยประการอื่น ;

ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาณโดยประการอื่น ;  
ย่อมเห็นซึ่งจักขุสัมผัส โดยประการอื่น ;

ย่อมเห็นซึ่งเวทนาอันเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์  
ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุ  
สัมผัสเป็นปัจจัยโดยประการอื่น.

๘๘ พุทธวจน

(ในกรณีแห่งโศตะก็ติ ฆานะก็ติ ชิวหากี้ติ กายก็ติ มโนก็ติ และธรรมทั้งหลายที่สัมปยุตต์ด้วยโศตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน นั้น ๆ ก็ติ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ มีนัยอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งการเห็นจักขุ และธรรมทั้งหลายที่สัมปยุตต์ด้วยจักขุ).

**ภิกษุ! เมื่อภิกษुरूอยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้  
แล อวิชาจึงจะละไป วิชาจึงจะเกิดขึ้น.**

กิลานวรรค สฬ. ส. ๑๘/๖๒/๕๖.



## การเห็นซึ่งความไม่เที่ยง

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

ภิกษุ ! เมื่อภิกษุรู้อยู่เห็นอยู่ซึ่งจักขุ โดย  
ความเป็นของไม่เที่ยง, อวิชชาจึงจะละไป วิชชาจึง  
เกิดขึ้น ;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งรูปทั้งหลาย ... ฯลฯ... ;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งจักขุวิญญาณ ... ฯลฯ... ;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งจักขุสัมผัส ... ฯลฯ... ;

เมื่อภิกษุ รู้อยู่เห็นอยู่ ซึ่งเวทนา อันเป็นสุขก็  
ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ที่เกิดขึ้น  
เพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความเป็นของไม่เที่ยง,  
อวิชชาจึงจะละไป วิชชาจึงเกิดขึ้น ;

(ในกรณีแห่งโสตะ ฉานะ ชิวหา กาย และมน  
ทุกหมวด มีข้อความอย่างเดียวกัน).

๕๐ พุทธวจน

ภิกษุ ! เมื่อภิกษุรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้  
อวิชาจึงจะละไป วิชาจึงจะเกิดขึ้น.

สกท. ตี. ๑๘ / ๖๑ / ๕๕.

ปฏิบัติเพื่อบรรลุผลของ  
คนเจ็บไข้ และบุคคลทั่วไป



## ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของคนเจ็บไข้

ภิกษุ ท. ! ถ้า ธรรม ๕ ประการ ไม่เว้นห่าง  
ไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุกข์พลภาพคนใด

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เข้าผู้นั้นพึงหวังได้ คือ เขจัก  
กระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหา  
อาสวะมิได้ เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย  
ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในทิฐฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วได้อยู่  
ต่อกาลไม่นานนเทียว.

ธรรม ๕ ประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ :-

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย อยู่

(อสุภานุปัสสี กายะ วิหริติ)

เป็นผู้มีความสำคัญว่าปฏิกุศลในอาหาร อยู่

(อาหาระ ปฏิกุศลสญฺญี)

เป็นผู้มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง อยู่

(สัพพโลกะ อนภริตสญฺญี)

เป็นผู้มีปกติตามเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง อยู่

(สพฺพสงฺขารเสฺ อนิจฺจานุปฺสฺสี)

มรณสังขยาอันเขต้งไว้ดีแล้วในภายใน อยู่.

(มรณสฺสยฺหา โข ปนฺสฺส อชฺฌคฺคํ สุปฺภุจฺฉิตฺตา โทหิตฺติ)

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ ไม่เว้น  
ห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด ข้อนี้เป็น  
สิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือเขาจักกระทำให้แจ้งได้  
ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้  
เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญา  
อันยิ่งเอง ในทิฏฐุธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ ต่อกาล  
ไม่นานเทียว.

# ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๑)

ภิกษุ ท. ! บุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีก็ตาม เจริญกระทำให้มาก ซึ่งกรรม ๕ ประการ ;

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

ภิกษุ ท. ! กรรม ๕ ประการนั้น เป็น อย่างไรเล่า? ห้าประการ คือ ภิกษุ ในกรณีนี้ :- มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในภายในนั้นเทียว เพื่อเกิด ปัญญา รู้ความเกิดขึ้นและดับไปแห่งธรรมทั้งหลาย ๑

(อชฺมตตณฺเณว สติ สุปฏิจิตฺตา โหติ รมฺมานํ

อุทฺยตฺถคามินิยา ปญฺญา)

**มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย ๑**

(อสุภานุปัสสี กาย วิหริติ)

**มีความสำคัญว่าปฏิกุลาในอาหาร ๑**

(อาหาเร ปฏิกุลุตสณฺเณ)

**มีความสำคัญว่าในโลกทั้งปวงไม่มีอะไรที่น่ายินดี ๑**

(สพฺพโลเก อนภิตตสณฺเณ)

**มีปกติเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง ๑**

(สพฺพสงฺขารesu อนิจฺจานุปัสสี)

ภิกษุ ท. ! บุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีก็ตาม เจริญกระทำให้มาก ซึ่งกรรม ๕ ประการเหล่านี้ ; ผู้นั้น พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ในบรรดาผลทั้งหลายสองอย่าง กล่าวคือ อรหัตตผล ในทิฏฐุธรรม (ภพปัจจุบัน) นั่นเทียว, หรือว่า อนาคตคามิผล เมื่อยังอุปาทิเหลืออยู่ แล.

# ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๒)

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

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ห้าประการคือ ภิกษุในกรณีนี้ :-

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



๔. เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงใน  
สังขารทั้งปวง อยู่ ;

๕. มรณสัญญา เป็นสิ่งที่ภิกษุ นั้นเข้าไปตั้งไว้  
ดีแล้วในภายใน อยู่.

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล เมื่อ  
บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ  
เบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อ  
ความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความ  
รู้พร้อม เพื่อนิพพาน.

# ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๓)

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

ธรรม ๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ห้าประการคือ ภิกษุในกรณีนี้ :-

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

๕. มรณสัญญา เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้  
ดีแล้วในภายใน อยู่.

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล เมื่อ  
บุคคลเจริญ กระทำไว้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ  
สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

# ปฏิบัติทาเพื่อบรรลุมรรคผล ของบุคคลทั่วไป (นัยที่ ๔)

ภิกษุ ท.! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ อัน  
บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติ  
เป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นอนิสงส์ ย่อมมีปัญญา  
วิมุตติเป็นผล มีปัญญาวิมุตติเป็นอนิสงส์.

ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ :-

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้ มีปกติตามเห็นความไม่งามในกายอยู่ ;

เป็นผู้ มีความสำคัญว่าปฏิกูลในอาหาร อยู่ ;

เป็นผู้ มีความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดีใน  
โลกทั้งปวง อยู่ ;

เป็นผู้ มีปกติตามเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้ง  
ปวง อยู่ ;

**มรณัตถุญา** เป็นสิ่งที่ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งไว้ดี  
แล้วในภายใน อยู่.

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล  
เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติ  
เป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นอนิสงส์ ย่อมมีปัญญาวิมุตติ  
เป็นผล และมีปัญญาวิมุตติเป็นอนิสงส์.

เมื่อใด ภิกษุเป็นผู้มีเจโตวิมุตติและปัญญา-  
วิมุตติ เมื่อนั้น ภิกษุนี้เรียกว่า เป็นผู้ถอนลุ่มสลักขึ้นได้  
ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้รู้เรื่องแวดล้อมได้ ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้  
ถอนเสาระเนียดขึ้นได้ ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้ถอด  
กลอนออกได้ ดังนี้บ้าง ว่าเป็นผู้ไกลจากข้าศึกปลดธง  
ลงได้ ปลงภาระลงได้ ไม่ประกอบด้วยวิภูฏะ ดังนี้บ้าง.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนลุ่มสลักขึ้น  
ได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ละอวิชชา  
เสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน  
ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุ ท. !  
ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนลุ่มสลักขึ้นได้ดังนี้ แล.

ภิกษุเป็นผู้รื้อเครื่องแวดล้อมได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละชาติสงสารที่เป็นเหตุมาให้เกิดในภพใหม่ต่อไปได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป เป็นธรรมดา ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้รื้อเครื่องแวดล้อมได้ อย่างนี้แล

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนเสาระเนียดขึ้นได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละตัณหาเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนเสาระเนียดขึ้นได้ อย่างนี้แล

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนกลอนออกได้อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละโอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการเสียได้ ถอนรากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำไม่ให้มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ถอนกลอนออกได้ อย่างนี้แล

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ไกลจากข้าศึก ปลอดภัยได้ ปลงภาระลงได้ ไม่ประกอบด้วยวิภวัญญะอย่างไร คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละอัสมิมานะเสียได้ ถอน  
รากขึ้นแล้ว ทำให้เป็นเหมือนตาลยอดด้วน ทำให้ไม่มี  
ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา. ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้  
ไกลจากข้าศึก ปลอดภัยได้ ปลอดภัยได้ ไม่  
ประกอบด้วยวิภูษะใดๆ อย่างนี้แล





**สัมมาสังกัปปะ**  
**(ความดำริชอบ)**



## ผู้มีเพียรตลอดเวลา

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังเดินอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในทางเดียดเค้น หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และ  
ภิกษุก็ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้สละทิ้งไปถ่ายถอน  
ออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็น  
เช่นนี้แม้กำลังเดินอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียร  
เผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามกเป็นคนปรารถนา  
เพียร อุทิศตนในการเผากิเลส อยู่เนื่องนิจ.

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

เพียรเผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามกเป็นคนปรารถนา  
ความเพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจ.

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังนั่งอยู่ ถ้าเกิด  
ครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และ  
ภิกษุก็ไม่รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้สละทิ้งไปถ่ายถอน  
ออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็น  
เช่นนี้แม้กำลังนั่งอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ทำความเพียรเผา  
กิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนปรารถนาความเพียร  
อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจ.

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

๑๐๘ พุทธวจน

เผากิเลส รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนปรารถนาความ  
เพียร อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิจแล.

จตุกก. ยี่. ๒๑ / ๑๗ / ๑๑.

## ผู้เกียจคร้านตลอดเวลา

ภิกษุ ท. ! เมื่อภิกษุกำลังเดินอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำให้สุดสิ้นไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้กำลังเดินอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันเลวทรามอยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังยืนอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำผู้อื่นลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำให้สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้

กำลังยืนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส  
ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนเกียจคร้าน มีความ  
เพียรอันเลวทราม อยู่เนื่องนิจ.

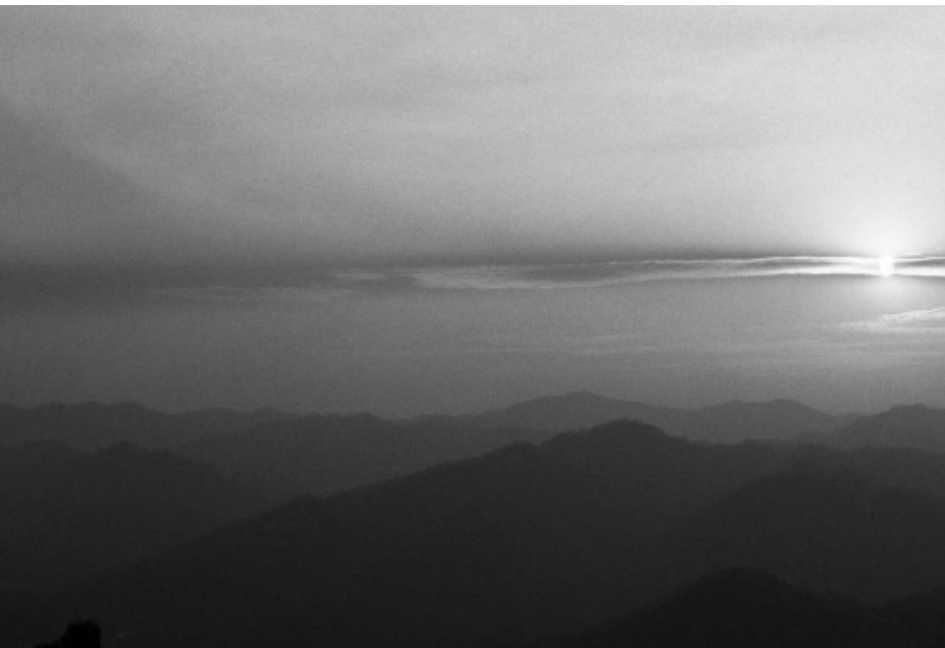
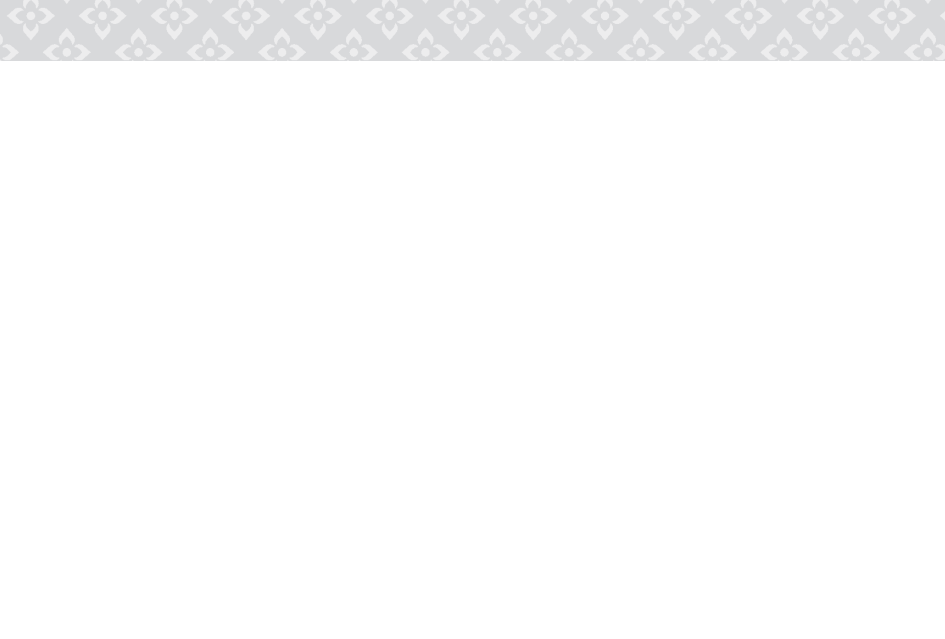
เมื่อภิกษุกำลังนั่งอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วยความ  
ครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทาง  
เดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทางทำ  
ผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอาความ  
ครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้ง ไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำให้  
สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้  
กำลังนั่งอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส  
ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนเกียจคร้าน มีความ  
เพียรอันเลวทราม อยู่เนื่องนิจ.

เมื่อภิกษุกำลังนอนอยู่ ถ้าเกิดครุ่นคิดด้วย  
ความครุ่นคิดในกาม หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิด  
ในทางเดือดแค้น หรือครุ่นคิดด้วยความครุ่นคิดในทาง  
ทำผู้อื่นให้ลำบากเปล่า ๆ ขึ้นมา, และภิกษุก็รับเอา  
ความครุ่นคิดนั้นไว้ ไม่สละทิ้งไม่ถ่ายถอนออก ไม่ทำ  
ให้สิ้นสุดลงไป จนไม่มีเหลือ ; ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้

มรรค...(วิธีที่)ง่าย ๑๑๑

กำลังนอนอยู่ ก็เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำความเพียรเผากิเลส  
ไม่รู้สึกกลัวต่อสิ่งลามก เป็นคนเกียจคร้าน มีความ  
เพียรอันเลวทราม อยู่เนืองนิจ.

จตุกก. อ. ๒๑ / ๑๖ / ๑๑.





# ปฏิบัติทางการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ



## ปฏิบัติทาของการสิ้นอาสวะ ๔ แบบ

ภิกษุ ท. ! ปฏิบัติทา ๔ ประการ

เหล่านี้ มีอยู่ ; คือ :-

ปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า ๑,

ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว ๑,

ปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า ๑,

ปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว ๑.

## แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลช้า

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

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ ลัทธาพละ หิริพละ โอตตป্পพละ วิริยพละ ปัญญาพละ ; แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเขานั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาชินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึง บรรลุนั่นตรัยกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้ช้า :

ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า ปฏิบัติลำบาก ฐิติได้ช้า.

## แบบปฏิบัติลำบาก ประสพผลเร็ว

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

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ ;

แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง (แก่กล้า) คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึง บรรลุนั่นตรียกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว :

ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว.

## แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลช้า

ภิกษุ ท.! ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสังัดจาก  
กามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌาน  
ทุติยฌาน... ตติยฌาน... จตุตถฌาน (มีรายละเอียด  
ดังที่แสดงแล้วในที่ทั่วไป) แล้วแลอยู่.

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระ  
เสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ  
โอตตปป์พละ วิริยพละ ปัญญาพละ ;

แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น  
ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทชินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์  
สมาชินทรีย์ ปัญญินทรีย์. เพราะเหตุที่อินทรีย์ทั้งห้า  
เหล่านี้ ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึง บรรลุนั้นตรัยกิจ เพื่อ  
ความสิ้นอาสวะได้ช้า :

ภิกษุ ท.! นี้เรียกว่า ปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า.

## แบบปฏิบัติสบาย ประสพผลเร็ว

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

ภิกษุนั้นเข้าไปอาศัยธรรม เป็นกำลังของพระ  
เสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ  
โอตตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ ;

แต่ อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเขานั้น  
ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง คือ สัทชินทรีย์ วิริยอินทรีย์  
สตินทรีย์ สมာอินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์. เพราะเหตุที่  
อินทรีย์ทั้งห้าเหล่านี้มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึง บรรลุ  
อนันตริยกิจ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว :

ภิกษุ ท. ! นี้เรียกว่า ปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว.

ภิกษุ ท. ! เหล่านี้แล ปฏิปทา ๔ ประการ.









## มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์

### มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธทวจน

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็กๆกลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจาก ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ที่เน้นการนำพุทธทวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโฆษาจารย์) ที่ พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงตรัสไว้แล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งเนื้อความและพยัญชนะ) มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติ ตามที่ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ในการประกาศ พระสัทธรรม และเป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว

หลักพุทธทวจนนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลึกลับสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพัวเลือนสับสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคัมชาวพุทธ ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช่คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดา ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธทวจน เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธทวจน เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรม ตลอดจนจรรยาวิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้า จึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธทวจน” ซึ่งเป็นพลังเงียบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้พระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่า ท่านพระอาจารย์กสิณฤทธิ์ โสคติโส เกรงครัดในข้อวัตรปฏิบัติตามแนวทางของท่าน พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) ภายใต้วินัยอันเป็นพุทธบัญญัติ การเผยแพร่พุทธวจนที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดษตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไปเมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสาธุธรรมให้คงมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น ฆราวาสกลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์กสิณฤทธิ์ โสคติโส ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมด อยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสาธุธรรมให้คงมั่น ด้วยวิธีของพระพุทเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการตรงนี้ได้ ด้วยวิธีต่างๆ นั่นคือ **เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง** เมื่อรู้ประกาย เห็นได้ด้วยตนเองแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมีจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านี้ คุณก็ถือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณ” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณ นั่นคือเป็นมูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว  
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้องญาติ หรือเพื่อน  
สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง  
หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้อุปถัมภ์ของพุทธวจนโดยวัดนาป่าพง  
ค้นหาข้อมูลได้จาก  
[www.watnapp.com](http://www.watnapp.com)

หากมีความงานงที่จะรับไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด  
ขอความกรุณาแจ้งความงานงได้ที่

### มูลนิธิพุทธโฆษณ์

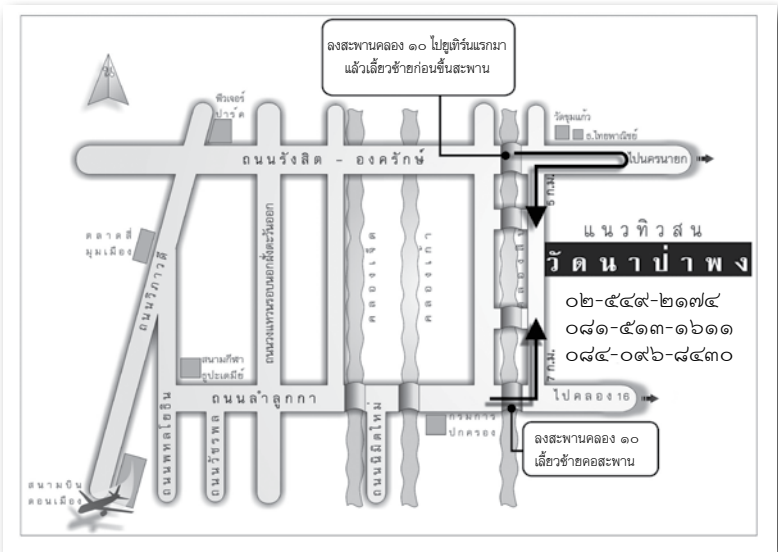
สำนักงานใหญ่ : ๑๖/๘๘ ชั้น ๒ ซอยสุขุมวิท ๖๘ ถนนสุขุมวิท  
แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๓๔๔-๘๓๖๐ - ๑ โทรสาร ๐๒-๓๕๘-๒๑๘๔  
เว็บไซต์ : [www.buddhakos.org](http://www.buddhakos.org) อีเมล : [info@buddhakos.org](mailto:info@buddhakos.org)

ประสานงานและเผยแพร่ : มูลนิธิพุทธโฆษณ์ อาคารภคินท์  
๕ ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง, เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐  
โทร.๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘, ๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑

### สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจนได้ที่

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษณ์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาย่อยตลาดไท  
ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๔๘๔-๒-๑๐๘๗๗-๘

# แผนที่วัดนาป่าพง



ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวิจรรย์

โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิณโล ได้ที่

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

## บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทยฉบับสยามรัฐ

พระไตรปิฎกไทยฉบับสยามรัฐ

พุทธวจน ฉบับธรรมโฆษณ

(ชุดจากพระโอษฐ์ ผลงานแปลพุทธวจนโดยท่านพุทธทาสภิกขุ)

พุทธวจน ฉบับตรวจแก้

(จัดพิมพ์โดยมูลนิธิพุทธโฆษณ)

## ขอกราบขอบพระคุณแต่

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง

ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

## ร่วมจัดทำโดย

กลุ่มละนันทิ, กลุ่มพุทธโอษฐ์,

สายทิพย์ ชูเทพากร, อมฤต ชัยบุตร

วรารภรณ์ ศักดิ์และครอบครัว, สุธี วชิระสมบุรณ์

กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย,

กลุ่มธรรมะสีชาว, กลุ่มสมณะศากยะปุตติยะ,

กลุ่มมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, กลุ่มวิทยาเขต-หาดใหญ่,

คุณมานพ พุ่มเข็ม และครอบครัว, คุณदनัย วงศาโรจน์ และครอบครัว,

คุณพิมพ์จันทร์ วิมุกตานนท์, คุณสุเทพ กุลสิงห์ และครอบครัว,

นายกเทศมนตรีบางคูวัด คุณพลสิทธิ์ มะลิ บจก.ไทยควอลิตี้ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์



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

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในภิกษุนี้  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุ ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมเห็นซึ่ง รูปทั้งหลาย ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุวิญญาน ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมเห็นซึ่ง จักขุสัมผัส ว่า ไม่เที่ยง;  
ย่อมเห็นซึ่ง เวทนา อันเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์  
ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ว่า ไม่เที่ยง.

(ในภิกษุนี้แห่ง โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมณะ ก็ได้ตรัสต่อไป  
ด้วยข้อความอย่างเดียวกัน ทุกตัวอักษร ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น)

ภิกษุ ท. ! นี้แล คือปฏิบัติที่เป็นที่สบายแก่การบรรลุนิพพาน นั้น.

## ละนันท์

นันทิกุขยา รากกุขโย

เพราะความลึนไปแห่งนันท์ จึงมีความลึนไปแห่งรากะ

รากกุขยา นันทิกุขโย

เพราะความลึนไปแห่งรากะ จึงมีความลึนไปแห่งนันท์

นันท์รากกุขยา จิตต์ สุวิมุตตนคติ วุจจติ

เพราะความลึนไปแห่งนันท์และรากะ กล่าวได้ว่า

“จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.

## มรรค ๘...กัลยาณวัตร

...สุกัททะ ! อริยมรรคมีองค์ ๘ หาได้ในธรรมวินัยนี้  
สมณะที่ ๑... สมณะที่ ๒... สมณะที่ ๓... สมณะที่ ๔ ก็หาได้ในธรรมวินัยนี้

วาทเธเครื่องสอนของพวกอื่นว้างจากสมณะของพวกอื่น...

อาnant ! กัลยาณวัตรนี้ เป็นอย่างไร ? นี้คือ อริยมรรคมีองค์ ๘...

ความขาดสูญแห่งกัลยาณวัตรนี้ มีในยุคแห่งบุรุษใด

บุรุษนั้นชื่อว่าบุรุษคนสุดท้ายแห่งบุรุษทั้งหลาย...

เราขอกล่าวัยักะเธอว่า...

เธอทั้งหลายอย่าเป็นบุรุษพวกสุดท้ายของเราเลย.

สพท.ส. ๑๘ / ๑๗๕ / ๒๕๕-๖., มหา. ที. ๑๐/๑๗๕/๑๗๘., น. น. ๑๓ / ๔๒๗ / ๔๖๓.

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน



ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้ ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับนี้  
เพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ  
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อ  
ความสะดวกและประหยัดคิดต่อได้ที่คุณศรชา โทร. ๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑ หรือ  
คุณอริวารม โทร. ๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘

