

ตถาคตภาสิตา

พุทธภาษิต

อุปปาหารสํวตฺตนิกา ปฏิปทา  
ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย

แสดงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว

โดย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.



# พุทธภาชิต ทางปฏิบัติเพื่อความมีโรคน้อย

รวบรวมพุทธภาชิตโดย สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

ISBN 978-616-394-773-4

ปีที่พิมพ์ ๒๕๕๘

ครั้งที่พิมพ์ ๑

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๕๐ บาท

จัดทำโดย สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.  
สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด  
ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
Somkiats@chula.ac.th

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [๕๘๑๐-๑๕๓/๒,๐๐๐]  
ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐  
โทร. ๐๒-๒๑๘-๓๕๔๙-๕๐ โทรสาร ๐๒-๒๑๕-๓๖๑๒  
www.cuprint@hotmail.com

# สารบัญ

หน้า

คำนำก่อนอ่าน.....	๗
<b>ปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีโรคน้อย ย่อนำเข้าไปสู่</b>	
<b>ความมีโรคน้อย.....</b>	<b>๙</b>
• ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคมก	
ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคน้อย.....	๑๐
<b>ผู้มีอาพารน้อย.....</b>	<b>๑๑</b>
• ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคน้อย คือเป็นผู้มีปรกติ	
ไม่เบียนเบียนสัตว์.....	๑๒
• ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคมก คือเป็นผู้มีปรกติ	
เบียนเบียนสัตว์.....	๑๓
• ทรงแนะนำให้ฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียว	
ก็จะรู้สึกว่ อาพารน้อย ลำบากกายน้อย.....	๑๔
• คุณแห่งการฉันอาหารครั้งเดียว คือความเจ็บไข้่น้อย	
โรคเบาบาง.....	๑๕
• คุณแห่งการเว้นฉันกลางคืน คือความเจ็บไข้่น้อย	
มีโรคเบาบาง.....	๑๖
• เรื่องที่จงกรมและเรือนไฟ.....	๑๗
• อานิสงส์ ๕ ประการในการจงกรม.....	๑๘
• เตนจกรมด้วยตั้งใจว่ คนจกยกของตน ต้องอาบัติทุกกฎ.....	๑๙
• ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องกีดกัน	
ด้วยการจงกรมและการนั่ง.....	๒๐
• เครื่องกั้นใจ คือ นีวรณ ๕.....	๒๑

- ละนิวรรณ์ ๕ แล้วบรรลุลุสmani(ผาน ๔).....๒๒
- ผู้บรรลุลุสmani ๔ ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ (ใจระลึกกาย).....๒๓
- เคนอยู่ ก็รู้ชัต์ว่ากำลังเคน นั้งอยู่ ก็รู้ชัต์ว่ากำลังนั้ง..ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ(ใจระลึกกาย).....๒๔
- วิธีประพตขบในพระเถระผู้ให้บรรพชา:เรอนไฟ(ขนตาสระ).....๒๕
- เหตุแห่งการบัญญัติวัตรในเรอนไฟ(ขนตาสระ).....๒๖
- พิงประพตเรียบร้อยในเรอนไฟ(ขนตาสระ).....๒๗
- โม่ตั้งอยู่ในธรรม...อายุลัน..อาพารมาก  
ตั้งอยู่ในธรรม...อายุนัน..อาพารน้อย.....๒๘
- ผู้ละเอียดอ่อนในหมู่คณะ...เป็นผู้มีอาพารน้อย.....๓๐
- ความรู้สีก (จากโรคทางกายที่มีเหตุต่าง ๆ) โม่เกิดขึ้นมาก  
เป็นผู้มีความเจ็บไข้่น้อย.....๓๒
- อาพารเจ็บป่วยน้อย.....๓๔**
- พระพักกณะ เลศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้มีอาพารน้อย.....๓๕
- พระพักกณะ บวชมา ๘๐ พรรษา โม่รู้สีกาม พยาบาท  
เบียดเบียน...เคยเกิดขึ้น โม่รู้จักเจ็บไข้ แม้ชั้วเพียงริตนมโค  
สำเร็จ.....๓๖
- ผู้มีอาพารน้อย ควรแก่ความเพียร เพื่อบรรลุลมรรค ผล นิพพาน.....๔๐
- ผู้เจ็บไข้ไม่ควรบ่าเพ็ญเพียร ผู้มีความเจ็บป่วยน้อย...  
จึงควรบ่าเพ็ญเพียร.....๔๒
- ผู้เห็นภัยในอนาคต มีอาพารน้อย โรคเบาบาง  
ควรแก่การบ่าเพ็ญเพียร...ควรเป็นผู้ไม่ประมาท.....๔๔
- ผู้มีอาพารน้อย โรคเบาบาง ไฟธาตุน้อยอาหารปานกลาง...  
ควรแก่การบ่าเพ็ญเพียร.....๔๕
- อาโรคย ความไม่มีโรค.....๔๘**
- มนุษย์อายุหกหมื่นปี..มีอาพาร ๖ อย่างเท่านั้น  
ศาสตายังสอนว่า ชีวิตนี้่น้อยนิต รวดเร็ว มีทุกข์มาก  
มีความคับแค้นมาก.....๔๙

- เป็นคนโง่เขลาเพราะรับรองควมไม่มีโรคเพียงชั้วครู่เดียว.....๕๐
- ผู้เมาแล้วด้วยควมเมาในควมไม่มีโรค ย่อมประพติตุจจริต  
ทางกาย วาจา ใจ.....๕๑
- เรามมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา โม่ล่วงพันควมเจ็บไข้ไปได้...  
ยอมละควมเมาในควมไม่มีโรค.....๕๓
- ผู้ที่เส้อมเพราะโรค ตายไป โม่เข้าถึงทุกติ วินิบาท นรก เพราะ  
เหตุแห่งควมเส้อมเพราะโรค ผู้ที่ไม่มีโรค ตายไป โม่เข้าถึง  
สุคติโลกสวรรคค์ เพราะเหตุแห่งควมไม่มีโรค.....๕๔
- การทำสิ่งที่ไม่สบาย เป็นอันตรายต่อควมไม่มีโรค  
การทำสิ่งที่สบาย เป็นอาหารของควมไม่มีโรค.....๕๕
- รู้ควมไม่มีโรคโดยชอบ พิจารณาแล้วจึงใช้สอยบัจจัย ๔.....๕๗
- อโรคา ความไม่มีโรค.....๕๘**
- ประพตติ กาย/วาจา/ใจ สุจจริต...จงได้รับความสุข  
จงงอกงามในพระพุทศาสนา จงไม่มีโรค  
ถึงควมสุขพร้อมด้วยญาคติทั้งมวล ฯ.....๕๙
- กาย วาจา ใจ สุจจริตในเวลาใด เวลานั้นเป็นฤกษ์ดี...บุชาติ  
จงได้รับความสุข จงงอกงามในพุทศาสนา จงไม่มีโรค.....๖๐
- ผู้รับรองควมไม่มีโรคทางกายนานกว่า ๑๐๐ ปี  
มีปรากฎอยู่ แต่สัตว์ที่รับรองควมไม่มีโรคทางใจแม้ครู่เดียว  
หาได้ยากในโลก.....๖๑
- โรคอันเบียดเบียนนั้ง.....๖๒**
- กายนี้มีทุกข์มาก โทษมาก โรคต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้.....๖๓
- อาพารอันเกิดแต่วิบากแห่งกรรม อริยมรรคมีองค์แปด  
เป็นทางปฏิบัติให้ถึงควมดับแห่งกรรม.....๖๕
- ตั้งกายคตาสติ...กาลเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค.....๖๖
- เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ.....๖๗
- รู้ประมาณในการบริโภค(โภชนะ มัตตัญญู):  
กินเพื่อบรรเทาควมหิว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาร.....๖๘

- คนไข้ ๓ จำพวก.....๖๙
- ชั้นร ๕ ไม่ใช่ตัวตน จึงเป็นไปเพื่อโรค เพื่อป่วยไข้ และไม่ได้ตามปรารถนา.....๗๐
- โรคเรื้อรังอย่างหนัก.....๗๑**
- ผู้ชอบดำ ผู้ชอบตีเตียนพระอริยเจ้า..ยอมได้รับโรคเรื้อรัง.....๗๒
- ผู้เที่ยวไปนาน ไม่มีกำหนด...ยอมได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก ผู้เที่ยวไป มีกำหนดพอสมควร..ยอมไม่ได้รับโรคเรื้อรัง อย่างหนัก.....๗๓
- มีโรครมาก อาพาธมาก ชีโรค.....๗๔**
- คนพาลไม่มีความประพฤติธรรม..ยอมเกิดในสกุลต่ำ.. มีโรครมาก.....๗๕
- บุคคล ๔ จำพวก(ผู้มีดีแล้ว มีดีต่อไป ผู้มีดีแล้ว กลับสว่างต่อไป ผู้สว่างแล้ว กลับมืดต่อไป และผู้สว่างแล้ว คงสว่างต่อไป).....๗๗
- บุคคล ๔ จำพวก(ผู้มีดีมาแล้วมีดีต่อไป ผู้มีดีมาแล้วสว่างต่อไป ผู้สว่างมาแล้วมีดีต่อไป และผู้สว่างมาแล้วสว่างต่อไป).....๗๙
- ขาติ ๖ ประการ(ผู้มีชาติต่ำประพฤติธรรมต่ำ...).....๘๐
- เป็นโรค..เป็นไข้.....๘๒**
- รูปฉาน ๔ พิจารณาเห็นชั้นร ๕ โดย..ความเป็นโรค..เป็นไข้.....๘๓
- ธรรม ๕ ประการสำหรับผู้เจ็บไข้.....๘๕
- มรณสัญญา(ความจำได้หมายรู้ในความตาย)..พิจารณาปฏิกุศล ในอาหาร..พิจารณาความไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มีอานิสงส์มาก.....๘๖
- วิธีแก้โรคทางใจ (จิตหดหู่).....๙๐**
- วิธีแก้โรคทางใจ (จิตฟุ้งซ่าน).....๙๑**
- นมสการอานาปานสติสมาธิ:.....๙๒**
- สรุป.....๙๓**

## คำนำก่อนอ่าน

- พุทธภาษิต หรือ พุทธศาสนา คือ คำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ประกาศไว้ บัญญัติไว้ อ่านได้จากพระไตรปิฎกในส่วนที่เป็นคำพูดของพระพุทธเจ้า (พุทธวจน หรือ ตถาคตภาสิตา) หรือ คำที่พระพุทธเจ้ากล่าวรับรองไว้
- พระไตรปิฎกที่อ้างอิงในหนังสือเล่มนี้ คือ ฉบับบาลีสยามรัฐ(รัชกาลที่ ๗) และฉบับหลวง(รัชกาลที่ ๙) เป็นหลัก จาก โปรแกรม e-tipitaka (etipitaka.com) ตัวเลขตัวแรกคือเล่มที่..ทับ ตัวเลขตัวหลังคือข้อที่.. เช่น [สยามรัฐ ๑๒/๓๔] หมายถึง จากพระไตรปิฎก บาลีสยามรัฐ เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๓๔ เป็นต้น
- บาลีเป็นภาษาที่เขียนเสียงคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ แม้จะใช้ภาษาต่าง กันเขียน ก็สามารถอ่านออกมาเป็นเสียงเดียวกันได้ เมื่อนำภาษาบาลี มาแปลเป็นภาษาไทยให้คนไทยอ่านได้ เข้าใจความหมายตามสำนวนการ แปลของพระไตรปิฎกแต่ละฉบับ
- พุทธภาษิตทั้งบาลีและไทยจะเป็นตัวเน้น(ตัวเข้ม) คำที่ไม่ใช่พุทธภาษิต จะเป็นตัวจางกว่า คำในวงเล็บสีจางจะเป็นคำแปลไทยจากพจนานุกรม ปทานุกรม บาลี ไทยฯ เช่น ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ฉบับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ
- อ่าน ศึกษาพุทธภาษิต หรือพุทธวจน จะไม่เข้าใจคำศัพท์บางคำหรือ เนื้อความบางเรื่อง ก็ให้อ่านเท่าที่เข้าใจ รู้แค่นั้นเอาแค่นั้น อ่านต่อไปเรื่อยๆ ก็จะเข้าใจมากขึ้นเอง หรืออ่านซ้ำ หรือปรึกษาผู้รู้การแปลบาลีเป็น ภาษาไทย หรือผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามพุทธวจน (website: watnapp.com)
- มีข้อเสนอแนะ คำถาม ปัญหา หรือ อื่นๆ ติดต่อได้ที่ Somkiat.s@chula.ac.th

...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุรู้จักดีมีเป็นอย่างไร?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคต(พระพุทธเจ้า)ประกาศแล้ว

อันใคร ๆ แสดงอยู่

ย่อมได้ความรู้ธรรม(รู้ความจริงแท้ เป็นประโยชน์เกื้อกูล)

ได้ความรู้อรธ(เนื้อความ) ได้ความปราโมทย์(ความยินดี)

อันประกอบด้วยธรรม

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรู้จักดีมีเป็นอย่างนี้แล.

[ฉบับหลวง ๑๒/๓๘๗]

อุปปาพาสัตตนิกา ปฏิปทา  
ปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีโรคน้อย

อุปปาพาสตติ อุปเนติ  
ย่อนำเข้าไปสู่ความมีโรคน้อย

[สยามรัฐ ๑๔/๕๙๖ มหาจุฬา ๑๔/๒๙๗]

อุปปาพาส / อุปปาพาสตติ แปลว่า ความมีโรคน้อย  
วตตนิ แปลว่า ความเป็นไป วตตนิ แปลว่า ทาง  
ปฏิบัติ แปลว่า ข้อปฏิบัติ ทางปฏิบัติ แนวทางความประพฤติ  
อุปเนติ แปลว่า นำเข้าไป มอบให้

# ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคนอก ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคน้อย

[ฉบับหลวง ๑๔/๕๙๖] **ดูกรมานพ ด้วยประการฉะนี้แล**

**ปฏิบัติ(ทางดำเนิน ข้อปฏิบัติ)เป็นไปเพื่อมีอายุสั้น**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีอายุสั้น

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีอายุยืน**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีอายุยืน

**(ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคนอก(พหุวาพาส้วตตนิกา)**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคนอก

(พหุวาพาสตฺ)

**([ฉบับมหาจุฬาฯ ๑๔/๒๙๗]ปฏิบัติที่เป็นการไปเพื่อความมีโรคน้อย(อปฺปาพาส้วตตนิกา)**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความมีโรคน้อย)

(อปฺปาพาสตฺ)

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีผิวพรรณทราม**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณทราม

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อเป็นผู้หน้าเลื่อมใส**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนหน้าเลื่อมใส

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีศักดาน้อย**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีศักดาน้อย

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีศักตมาก**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีศักตมาก

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโภคะน้อย**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะน้อย

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโภคะมาก**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะมาก

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อเกิดในสกุลต่ำ**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อเกิดในสกุลสูง**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลสูง

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีปัญหาทราม**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญหาทราม

**ปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีปัญหามาก**

ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญหามาก

**ดูกรมานพ สัตว์ทั้งหลาย(สตฺตา หมายถึง เทวดา มนุษย์ เปรต สัตว์  
เดรัจฉาน สัตว์นรก) มีกรรม(เจตนากระทำทางกาย วาจา ใจ)เป็นของตน  
เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม  
เป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนก(แบ่งแยกออก) สัตว์ให้เลวและประณีต  
(ละเอียดละลออ เรียบร้อยงดงาม) ฯ**

**อปฺปาพาโธ**  
**ผู้มีอาพาธน้อย**

## ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคน้อย คือเป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์...

[ฉบับหลวง ๑๔/๕๘๕] ตูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์(สตฺตานํ อวิเหจกชาติโก, อวิเหจก หรือ อวิเหสก แปลว่า ไม่เบียดเบียน ไม่ทำอันตราย ไม่รบกวน) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา(สตฺถณ สตุถ แปลว่า ศัสตรา อาวุธ) เขาตายไป จะเข้าถึง สுகฺติ(ที่ ๆ ถูว่าไปเกิดแล้ว มีความสุขความสบาย) โลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พร้อมสมทาน (รับเอา ถือเอาเป็นข้อปฏิบัติ) ไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึง สุกฺติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็น คนมีโรคน้อย(อปฺปาพาโธ โหติ) ตูกรมาณพ ปฏิปทา(ทางดำเนิน) เป็นไปเพื่อมีโรคน้อยนี้(อปฺปาพาสวตฺตนิกา เอสา มานว ปฏิปทา) คือ เป็นผู้มิปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตราฯ

## ทางปฏิบัติเป็นไปเพื่อมีโรคนมาก คือเป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์...

[ฉบับหลวง ๑๔/๕๘๔] ตูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติเบียดเบียน(ทำให้เดือดร้อน) สัตว์(สตฺตานํ หมายถึง เทวดา มนุษย์ เปเรต สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก) ด้วยฝ่ามือ หรือ ก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา(อาวุธ) เขาตายไป จะเข้าถึงอบาย (ที่ปราศจากความเจริญ) ทุกฺติ(ที่ ๆ ถูว่าไปเกิดแล้วมีความทุกข์)วินิบาต (การทำลาย การฆ่า) นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พร้อมสมทาน(รับเอา ถือเอาเป็นข้อปฏิบัติ)ไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึง อบาย ทุกฺติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคนมาก(พหฺวาพาโธ โหติ) ตูกรมาณพ ปฏิปทา(ทางดำเนิน) เป็นไปเพื่อมีโรคนมากนี้ คือ เป็นผู้มิปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือ ก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตราฯ

## ทรงแนะนำให้ฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียว ก็จะรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย ลำบากกายน้อย...

[ฉบับหลวง ๑๒/๒๖๕]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยหนึ่ง พวกภิกษุได้ทำจิตของเราให้ยินดีเป็นอันมาก เราขอเตือนภิกษุทั้งหลายไว้ในที่นี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารที่อาสนะ(ที่หนึ่ง)แห่งเดียว เมื่อเราฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวอยู่แล รู้สึกว่ามีอาพาธน้อย (อุปปาพาทตณฺจ) มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถึงพวกเธอก็จงฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวเถิด แม้พวกเธอฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวกัน ก็จะรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราจะไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้นอีก การทำสติ(ความระลึกได้) ให้เกิดได้เป็นกรณียะ(กรณียา กิจที่ควรทำ)ในภิกษุเหล่านั้นแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนรถที่เทียมด้วยม้าอาชาไนย(ม้าพันธุ์ดี) ซึ่งเป็นม้าที่ได้รับการฝึกมาดีแล้ว เดินไปตามหนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ในที่มีพื้นราบเรียบ โดยไม่ต้องใช้แล้ ขั้วแต่นายสารถิผู้ฝึกหัดที่ฉลาดขึ้นรถ แล้วจับสายบังเหียนด้วยมือซ้าย จับแล้ด้วยมือขวา แล้ว ก็เตือนให้ม้าวิ่งตรงไป หรือเลี้ยวกลับไป ตามถนน ตามความปรารถนาได้ ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราจะไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุทั้งหลายเนื่อง ๆ ฉันนั้นเหมือนกัน การทำสติให้เกิดได้เป็นกรณียะในภิกษุเหล่านั้นแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น แม้พวกเธอก็จงละอกุศลธรรม(ธรรมที่มีไข่ความดี)เสีย จงทำความพากเพียรแต่ในกุศลธรรมทั้งหลาย(ธรรมที่เป็นความดี)เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้พวกเธอก็จักถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ในพระธรรมวินัยนี้...

## คุณแห่งการฉันอาหารครั้งเดียว คือความเจ็บไข้่น้อย โรคเบาบาง...

ภิกขุทาลิสุตฺร [ฉบับหลวง ๑๓/๑๖๐] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้: สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี. ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุเหล่านั้นรับพระดำรัสพระผู้มีพระภาคว่า พระเจ้าข้า. พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว(เอกาสนโภชนํ หมายถึง ฉันอาหารวันละครั้งเดียว) เมื่อเราฉันอาหารในเวลาก่อนภัต ครั้งเดียว ย่อมรู้สึกคุณ คือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย(อุปปาพาทตณฺจ) มีโรคเบาบาง(อุปปาตงฺกตณฺจ) ภายเบา มีกำลัง และอยู่สำราญ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลาย จงมา จงฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียวเถิด ด้วยว่า เมื่อเธอทั้งหลายฉันอาหารในเวลาก่อนภัตครั้งเดียว จักรู้สึกคุณคือ ความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ภายเบา มีกำลัง และอยู่สำราญ.



## คุณแห่งการเว้นฉันทกลางคืน คือความเจ็บใช้น้อย มีโรคเบาบาง...

กัฏฐาคิริสูตร [ฉบับหลวง ๑๓/๒๒๒] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้: สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จจาริกไปในกาลสีขนบท พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราฉันทโกชนะ เว้นการฉันทในราตรี(รตติโกชนา ภูณฺขามิ) เสียทีเดียว และเมื่อเราฉันทโกชนะ เว้นการฉันทในราตรีเสีย ย่อมรู้คุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย(อปฺปาพาธตฺถจ) มีโรคเบาบาง(อปฺปาตฺถกตฺถจ) (อปฺปาตฺถก แปลว่า มีความลำบากน้อย) กระทบกระเปาะ มีกำลัง และอยู่สำราญ แม้ท่านทั้งหลายก็จงมาฉันทโกชนะ เว้นการฉันทในราตรีเสียเถิด ก็เมื่อเธอทั้งหลายฉันทโกชนะ เว้นการฉันทในราตรีเสีย จักรู้คุณคือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง กระทบกระเปาะ มีกำลัง และอยู่สำราญ. ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า อย่างนั้น พระเจ้าข้า.

## เรื่องที่จงกรมและเรือนไฟ

[ฉบับหลวง ๗/๓๘] สมัยนั้น ทายกทายิกา(ชายหญิงผู้ให้)ในพระนครเวสาลี เริ่มจัดปรุงอาหารประณีต(อรอย ตีเลิศ) ขึ้นตามลำดับ ภิกษุทั้งหลายฉันทอาหารอันประณีตแล้ว มีร่างกายอันโทษสังสม มีอาพาธมาก(พฺหฺวาพาธา) ครั้งนั้น หมอชิวโกมารภักได้ไปสู่มืองเวสาลีด้วยกิจจำเป็นบางอย่าง ได้เห็นภิกษุทั้งหลาย มีร่างกายอันโทษสังสม มีอาพาธมาก ครั้นแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า บัดนี้ ภิกษุทั้งหลายมีร่างกาย อันโทษสังสม มีอาพาธมาก ข้าพระพุทธเจ้าขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลายเถิด พระพุทธเจ้าข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ ภิกษุทั้งหลายจักมีอาพาธน้อย(อปฺปาพาธา) ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้หมอชิวโกมารภักเห็นแจ้ง สมทาน(ผู้ถือเอาด้วยดี) อาจหาญร่าเริงด้วยธรรมิกถา(การกล่าวธรรม) (จึง)หมอชิวโกมารภักลุกจากที่นั่ง ถวายบังคมพระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณ(เดินเวียนขวา)กลับไป ฯ

[ฉบับหลวง ๗/๓๙] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถาในเพราะเหตุเป็นค้ำมูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต ที่จงกรม(จฺกฺกมฺถจ) และเรือนไฟ(ชนฺตาฆรณฺจติ) ฯ

## อานิสงส์ ๕ ประการในการจงกรม

จังกมสูตร [ฉบับหลวง ๒๒/๒๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการ  
จงกรม ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุผู้เดินจงกรม

ยอมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล ๑

ยอมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๑

ยอมเป็นผู้มีอาพาธน้อย(อุปปาพาโธ ใหติ) ๑

อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยไปโดยดี ๑

สมาธิที่ได้ เพราะการเดินจงกรมยอมตั้งอยู่ได้นาน ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการนี้แลฯ

## เดินจงกรมด้วยตั้งใจว่า คนจักยกยก่องตน ต้องอาบัติทุกกฏ

[ฉบับหลวง ๑/๒๘๖] ๑. ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งเดินจงกรม(จงกรมติ)  
อยู่ด้วยตั้งใจว่า คนจักยกยก่องเราด้วยวิธีนี้ คนยกยก่องภิกษุนั้นแล้ว เธอมี  
ความรังเกียจ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค  
ตรัสว่า ดูกรภิกษุ เธอไม่ต้องอาบัติปาราชิก ภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุ  
ไม่พึงเดินจงกรมด้วยตั้งใจเช่นนั้น ภิกษุใดเดินจงกรมด้วยตั้งใจเช่นนั้น  
ต้องอาบัติทุกกฏ...



## ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องกีดกัน ด้วยการจงกรมและการนั่ง

[ฉบับหลวง ๑๒/๔๖๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจควรทำให้ยิ่งขึ้นไปเป็นอย่างไร? พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบเนื่อง ๆ (บ่อย ๆ) ในความเป็นผู้ตื่น(ชาครियมนุยุตฺตา) จักขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องกีดกัน(อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสาม) ด้วยการจงกรม(จงฺกเมณ) และการนั่ง(นิสฺขุชาย, นิสฺขุชา แปลว่า การนั่งลง)ตลอดวัน จักขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องกีดกัน ด้วยการจงกรม และการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี(หมายถึง หกโมงเย็นถึงสี่ทุ่ม) จักสำเร็จการนอนตั้งราชสีห์โดยเบื้องขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติ สัมปชัญญะ(ความระลึกได้ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกาย) ทำไว้ในใจถึงความสำคัญในอันลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี(หมายถึง สี่ทุ่มถึงตีสอง) กลับลุกขึ้นแล้ว จักขำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องกีดกันด้วยการจงกรม และการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี(หมายถึง ตีสองถึงหกโมงเช้า). บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตปปะ(ความอายชั่วและกลัวบาป) มีกายสมาจาร(ความประพฤติดีด้วยกาย) วจิสมาจาร(ความประพฤติดีด้วยคำพูด) มโนสมาจาร(ความประพฤติดีด้วยใจ) อาชีวะ(อาชีพ) บริสุทธิ์แล้ว เป็นผู้มิตวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย(หมายถึง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และรู้จักประมาณในโภชนะ ประกอบเนื่อง ๆ ในความเป็นผู้ตื่นแล้ว ด้วยกิจเพียงเท่านั้น พอละ พวกเราทำเสร็จแล้ว สามัญญัตถะ(ความประพฤติเกื้อกูลแก่สมณะ) พวกเราถึงแล้ว โดยลำดับ กิจอะไร ๆ ที่ควรทำได้ยิ่งขึ้นไปมิได้มี พวกเธอถึงความยินดีด้วยกิจเพียงเท่านั้น เราขอบอกแก่เธอทั้งหลาย ขอเตือนแก่เธอทั้งหลาย เมื่อกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปยังมีอยู่ สามัญญัตถะที่พวกเธอปรารถนา อย่าได้เสื่อมไปเสียเลย.

## เครื่องกางกั้นในใจ คือ นีวรณ ๕

[ฉบับหลวง ๙/๓๗๘]...ดูกรวาเสฏฐะ ฉะนั้นเหมือนกัน นีวรณ ๕ อย่าง (ปญฺจิเม นีวรณา) เหล่านี้ ในวินัยของพระอริยเจ้าเรียกว่า เครื่องห่วงเหนี่ยวบ้าง เครื่องกางกั้น(อวารณาตีปิ)บ้าง เครื่องรัดตรึงบ้าง เครื่องตรึงตราบ้าง นีวรณ ๕ เป็นไฉน? คือ กามฉันทนีวรณ(กามฉนฺทนีวรณํ นีวรณํในความรักพอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส) พยาบาทนีวรณ(พฺยาบาทนีวรณํ นีวรณํในความปองร้าย) ถีนมิตถนีวรณ\*(ถีนมิตถนีวรณํ นีวรณํในความหดหู่ ว่างเหงาหาวนอน) อุทัจจกุกุกจนีวรณ(อุทัจจกุกุกจนีวรณํ นีวรณํในความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ)\*\* นีวรณ ๕ เหล่านี้แล ในวินัยของพระอริยเจ้า เรียกว่า เครื่องห่วงเหนี่ยวบ้าง เครื่องกางกั้นบ้าง เครื่องรัดตรึงบ้าง เครื่องตรึงตราบ้าง.

\*ถีนมิตถนีวรณ

\*\*วิจิกจฉานีวรณ (วิจิกจฉานีวรณํ แปลว่า นีวรณ (หรือ เครื่องห่วงเหนี่ยว, กางกั้น, รัดตรึง, ตรึงตรา) คือ ความลั้งเลงสงสัย)

## ละนิวรณั ๕ แลัวบรรลุลสมานธิ(ณาน ๔)

[ฉบับหลวง ๑๓/๖๔๐] ภิกษุณััน ละนิวรณั ๕ ประการ อันเป็นเครื่อง เสร้าหมองใจ ทำปัญญาให้ทุพล(ปณณาย ทุพพสิกรณ) (มหาจุฬาฯ แปลว่า เครื่องทอนกำลังปัญญา) เหล่านัันแลัว สงัต(เจ็ยบสงบ) จากกาม (ควมยินดีพอใจในรูป เสียง กลัน รส สัมผัส)สงัตจากอกุศลธรรม(สิ่งที่ไม่ดี เป็นบาป) บรรลุลปฐมณาน(สมานธิณานที่หนึ่ง) อันมิวิตก มิวิจาร(การตรีกตรองไครครวณ) มิปีติ(ควมอิมใจยินดี)และสุข เกิดแตวิเวก(ควมสงัต)อยู่ บรรลุลทุติยณาน(สมานธิณานที่สอง) อันมิควมผองใสแห่งจิต ในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น มิมิวิตก มิมิวิจาร เพราะวิตกวิจาร สงบไป มิปีติและสุขเกิดแต่สมานธิอยู่ เป็นผู้มิอุเบกขา(วางใจเฉยอยู่) มีสติ สัมปชัญญะ(ควมระลึกได้ ควมรู้ตัวทั่วพร้อมในกาย) และเสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุลตติยณาน(สมานธิณานที่สาม) ที่พระอรียเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ณานนัันเป็นผู้มิอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข บรรลุลจตุตถณาน(สมานธิณานที่สี่) อันมิมิทุกข์ มิมิสุข เพราะ ละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัส(ควมสุขใจ ทุกข์ใจ)ก่อน ๆ ได้ มิอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธัอยู่.

## ผู้บรรลุลณาน ๔ ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ (ใจระลึกกาย)

[ฉบับหลวง ๑๔/๓๐๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุ สงัตจากกาม สงัตจากอกุศลธรรม เข้าปฐมณาน มิวิตก มิวิจาร มิปีติ และสุขเกิดแตวิเวกอยู่ เธอยังกายนัันแล ให้คลุกเคล้า บริบูรณั ชาบชาน ด้วยปีติและสุขเกิดแตวิเวก มิมีเอกเทศ(ส่วนหนึ่งต่างหาก)ไร ๆ แห่ง กายทุกส่วนของเธที่ปีติและสุขเกิดแตวิเวกจะไม่ถูกตอง ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน(อาบน้ำ) หรือ ลูกมือของ พนักงานสรงสนานผู้ฉลาด ไรยจุนสำหรับสรงสนาน(ผงอาบน้ำ) ลงใน กายนัันสำริด(ทองแดงกับดีบุก) แลัวเคล้าด้วยน้ำให้เป็นก้อน ๆ ก้อนจุน สำหรับสรงสนานนััน มิยางซึม เคลือบ จึงจับกันทั้งข้างใน ข้างนอก และกลายเป็นผลึกด้วยยาง ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนัันเหมือนกันแล ภิกษุยอมยังกายนัันแล ให้คลุกเคล้า บริบูรณั ชาบชานด้วยปีติ และสุขเกิดแตวิเวก มิมีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธที่ปีติ และสุขเกิดแตวิเวกจะไม่ถูกตอง เมื่อภิกษุณัันไม่ประมาท มิควมเพียร สงตนไปในธรรมอยู่อย่างนัันยอมละควมตำริพลาน(ควมคิดฟุ้งชาน) ที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละควมตำริพลานนัันได้ จิตอันเป็นไป ภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย แม้อย่างนััน ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

## เดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน นั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง..ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ(ใจระลึกร่างกาย)

[ฉบับหลวง ๑๔/๒๕๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่(คจฺจนโต) ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน(คจฺจนมิตฺติ) หรือยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอน หรือเธอทรงกายโดยอาการใด ๆ อยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังทรงกายโดยอาการนั้น ๆ เมื่อภิกษุนั้น ไม่ประมาท มีความเพียร สงัดไปในธรรม อยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่าน(ความคิดฟุ้งซ่าน)ที่อาศัยเรือนเสียได้เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

สรุปว่า การเดินจงกรม (การเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังเดิน) และการนั่ง (การนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังนั่ง) ตลอดวัน ตลอดคืน (ยกเว้นเวลานอนหลับ) เป็นการทำให้มากซึ่ง กายคตาสติ (ใจระลึกร่างกาย) เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก เครื่องกางกั้น (นิวรณ์ เครื่องทอนกำลังปัญญา) ๕ ประการ คือ ความพึงพอใจในกามคุณ ๕ ความพยายามปกป้องร้าย ความหดหู่-ซึมเศร้า เหนงาหวานอน ความฟุ้งซ่าน-รำคาญใจ และ ความลึกลับสงสัย จะนำไปสู่สมาธิ(ฌาน ๔ ซึ่งก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ) ปัญญา และได้อานังสงส์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ (รวมถึงการเจ็บไข้น้อยด้วย)

## วิธีประพฤติชอบในพระเถระผู้ให้บรรพชา: เรือนไฟ(ขนฺตาฆร)

[ฉบับหลวง ๔/๘๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัทธวิหาริก(สัทธวิหาริกเณ ผู้อยู่ร่วม) พึงประพฤติชอบในอุปัชฌายะ(อุปัชฌายมฺหิ พระเถระผู้ให้บรรพชาอุปสมบท).วิธีประพฤติชอบในอุปัชฌายะนั้น มีดังต่อไปนี้:-...

ถ้าอุปัชฌายะประสงค์จะเข้าเรือนไฟ(ขนฺตาฆร) พึงบดจุน(ผง จุณฺณ) แขนดิน ถือกตั้ง(ที่สำหรับนั่ง ไม่มีพนัก) สำหรับเรือนไฟแล้ว เดินตามหลังอุปัชฌายะไป ถวายตั้งสำหรับเรือนไฟแล้ว รับจีวรมาวางไว้ ณ ที่ควร ส่วนข้างหนึ่ง พึงถวายจุน ถวายดิน ถ้าอุตสาหะ(ขยัน) อยู่ พึงเข้าเรือนไฟ เมื่อเข้าเรือนไฟ พึงเอาดินทาหน้า ปิดทั้งข้างหน้าข้างหลัง แล้วเข้าเรือนไฟ ไม่พึงนั่งเบียดภิกษุผู้เถระ ไม่พึงห้ามกันอาสนะภิกษุใหม่ พึงทำบริกรรม(ปริกมฺมํ พึงให้นวดเฟ้น) แก่อุปัชฌายะในเรือนไฟ เมื่อออกจากเรือนไฟ พึงถือกตั้งสำหรับเรือนไฟ แล้วปิดทั้งข้างหน้าข้างหลัง ออกจากเรือนไฟ พึงทำบริกรรม(นวดเฟ้น ฉาบทา) แก่อุปัชฌายะแม้ในน้ำ อาบเสร็จแล้ว พึงขึ้นมาก่อน ทำตัวของตนให้แห้งน้ำ นุ่งผ้าแล้ว พึงเช็ดน้ำจากตัวของอุปัชฌายะ พึงถวายผ้านุ่ง พึงถวายผ้าสังฆาฏิ ถือกตั้งสำหรับเรือนไฟมาก่อน แล้วปูอาสนะไว้ เตรียมน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้าไว้...

## เหตุแห่งการบัญญัติวัตรในเรือนไฟ(ขนุดาฆร)

[ฉบับหลวง ๓/๔๓๒] สมัยนั้น พระฉัพพัคคีย์ถูกพระเถระทั้งหลายในเรือนไฟห้ามอยู่ อาศัยความไม่เอื้อเพื่อ ใส่ฝืนมาก ติดไฟ ปิดประตู แล้วนั่งที่ประตู ส่วนพระเถระทั้งหลายถูกความร้อนแผดเผา ออกประตูไม่ได้ สลบล้มลง บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อย ... ต่างก็เพ่งโทษ ตีเตียน โพนทนา(พูดกล่าวโทษต่อหน้าผู้อื่น) ว่า โฉนพระฉัพพัคคีย์ อันพระเถระทั้งหลายในเรือนไฟห้ามอยู่ จึงอาศัยความไม่เอื้อเพื่อ ใส่ฝืนมาก ติดไฟ ปิดประตูแล้วนั่งที่ประตู ส่วนพระเถระทั้งหลายถูกความร้อนแผดเผา ออกประตูไม่ได้ สลบล้มลง จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค ประชุมสงฆ์ ทรงสอบถาม พระผู้มีพระภาค ... ทรงสอบถามว่า **ดูกร ภิกษุทั้งหลาย** ข่าว่า ภิกษุฉัพพัคคีย์อันพระเถระทั้งหลายในเรือนไฟห้ามอยู่ อาศัยความไม่เอื้อเพื่อ ใส่ฝืนมาก ติดไฟ ปิดประตู แล้วนั่งที่ประตู ภิกษุทั้งหลายถูกความร้อนแผดเผา ออกประตูไม่ได้ สลบล้มลง **จริงหรือ** ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า **จริง** พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาค... ครั้นแล้วทรงทำธรรมมีกถา(การแสดงธรรม) รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** ภิกษุอันพระเถระในเรือนไฟห้ามอยู่ ไม่พึงอาศัยความไม่เอื้อเพื่อ ใส่ฝืนมาก ติดไฟ รูปใดติดไฟต้องอาบัติทุกกฏ อนึ่ง ภิกษุไม่พึงปิดประตู แล้วนั่งขวางประตู รูปใดนั่ง ต้องอาบัติทุกกฏ **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** เพราะเหตุนี้แล เราจักบัญญัติวัตรในเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการที่ภิกษุทั้งหลาย พึงประพฤติเรียบร้อยในเรือนไฟ ฯ

## พึงประพฤติเรียบร้อยในเรือนไฟ(ขนุดาฆร)

[ฉบับหลวง ๓/๔๓๓] ภิกษุใดไปสู่เรือนไฟก่อน ถ้ามีเถามาก พึงเทเถ่าทิ้งเสีย ถ้าเรือนไฟรก พึงกวาดเสีย ถ้าขานภายนอกรก พึงกวาดเสีย ถ้าบริเวณซุ้มประตูศาลาเรือนไฟรก พึงกวาดเสีย พึงบดจุนไว้ พึงแช่ดินเหนียว พึงตักน้ำไว้ในรางน้ำ เมื่อจะเข้าไปสู่เรือนไฟ พึงเอาดินเหนียวทาหน้า ปิดทั้งข้างหน้าข้างหลัง แล้วจึงเข้าไปสู่เรือนไฟ ไม่พึงนั่งเบียดเสียดพระเถระ ไม่พึงเกียดกันอาสนะภิกษุใหม่ ถ้าอุตสาหะอยู่ พึงทำบริกรรมแก่พระเถระในเรือนไฟ เมื่อออกจากเรือนไฟ พึงถือตั้งสำหรับเรือนไฟ แล้วปิดทั้งข้างหน้าข้างหลัง ออกจากเรือนไฟ ถ้าอุตสาหะอยู่ พึงทำบริกรรมแก่พระเถระแม้น้ำ ไม่พึงอาบน้ำข้างหน้าพระเถระ แม้น้ำก็ไม่พึงอาบ อาบแล้วเมื่อจะขึ้น พึงให้ทางแก่พระเถระผู้จะลง ภิกษุใดออกจากเรือนไฟภายหลัง ถ้าเรือนไฟเปรอะเปื้อน พึงล้างให้สะอาด พึงล้างรางแช่ดินเก็บตั้งสำหรับเรือนไฟ ดับไฟ ปิดประตู แล้วจึงหลีกไป **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** นี้แล เป็นวัตรในเรือนไฟของภิกษุทั้งหลาย ซึ่งภิกษุทั้งหลาย พึงประพฤติเรียบร้อยในเรือนไฟ ฯ

## ไม่ตั้งอยู่ในธรรม...อายุสั้น..อาพาธมาก ตั้งอยู่ในธรรม...อายุยืน..อาพาธน้อย

ธรรมิกสูตร [ฉบับหลวง ๒๑/๗๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด พระราชา เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้น แม้พวกข้าราชการ ก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพวกข้าราชการไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้น แม้พราหมณ์และคฤหบดี(เจ้าบ้านผู้มีอันจะกิน) ก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพราหมณ์และคฤหบดีไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้น แม้ขวานิคม(หมู่บ้าน)และชาวชนบท ก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม พระจันทร์และพระอาทิตย์ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อพระจันทร์และพระอาทิตย์หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ หมู่ดาวนักษัตรก็ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อคืนและวันหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ ฤดูและปีก็ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อฤดูและปีหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ ลมย่อมพัดไม่สม่ำเสมอ เมื่อลมพัดไม่สม่ำเสมอ ลมก็เดินผิดทางไม่สม่ำเสมอ ย่อมพัดเวียนไป เมื่อลมเดินผิดทางไม่สม่ำเสมอพัดเวียนไป เทวดาย่อมกำเริบ เมื่อเทวดากำเริบ ฝนย่อมไม่ตกต้องตามฤดูกาล เมื่อฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าทั้งหลายก็สุกไม่เสมอกัน ดูกรภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ผู้บริโภคน้ำที่สุกไม่เสมอกัน ย่อมเป็นผู้มีอายุน้อย(อุปปาพกา) มีผิวพรรณเศร้าหมอง มีกำลังน้อย มีอาพาธมาก(พหฺวาพาธา) ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด พระราชาเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้น แม้ข้าราชการก็ย่อมเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อข้าราชการตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้น แม้พราหมณ์และคฤหบดีก็เป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพราหมณ์และคฤหบดีตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้ขวานิคมและชาวชนบทก็ย่อม

เป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อขวานิคมและชาวชนบทเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม พระจันทร์ และพระอาทิตย์ก็ย่อมหมุนเวียนสม่ำเสมอ เมื่อพระจันทร์และพระอาทิตย์หมุนเวียนสม่ำเสมอ หมู่ดาวนักษัตรก็ย่อมหมุนเวียนสม่ำเสมอ เมื่อหมู่ดาวนักษัตรหมุนเวียนสม่ำเสมอ คืนและวันก็ย่อมหมุนเวียนสม่ำเสมอ เมื่อคืนและวันย่อมหมุนเวียนสม่ำเสมอ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ย่อมหมุนเวียนสม่ำเสมอ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนหมุนเวียนสม่ำเสมอ ฤดูและปีก็ย่อมหมุนเวียนไปสม่ำเสมอ เมื่อฤดูและปีหมุนเวียนไปสม่ำเสมอ ลมย่อมพัดสม่ำเสมอ เมื่อลมพัดสม่ำเสมอ ลมย่อมพัดไปถูกต้องตามฤดูกาล เมื่อลมพัดไปถูกต้องตามฤดูกาล เทวดาย่อมไม่กำเริบ ฝนย่อมตกต้องตามฤดูกาล เมื่อฝนตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าก็สุกเสมอกัน ดูกรภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ผู้บริโภคน้ำที่สุกเสมอกัน ย่อมมีอายุยืน(ทีฆายุกา) มีผิวพรรณดี มีกำลัง และมีอาพาธน้อย(อุปปาพกา) ฯ

## ผู้ละเอียดอ่อนในหมู่คณะ...เป็นผู้มีอาพาทน้อย

ปุตตสูตร[ฉบับหลวง ๒๑/๘๗] ตูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวกเป็นไฉน คือ สมณะผู้ไม่หวั่นไหวจำพวก ๑ สมณะ(หมายถึง พระสงฆ์)บุณฑริก(ดอกบัวขาว) จำพวก ๑ สมณะปทุม (ผู้เจริญยิ่ง) จำพวก ๑ สมณะผู้ละเอียดอ่อนในหมู่สมณะจำพวก ๑...

ตูกภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลเป็นสมณะผู้ละเอียดอ่อน(สมณสุขุมโล โหติ) ในหมู่สมณะเป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้รับขอร้องจึงบริโภค จิวร(เครื่องนุ่งห่มของพระสงฆ์)เป็นอันมาก ไม่ได้รับขอร้องยอมบริโภค จิวรน้อย ได้รับขอร้องจึงบริโภคบิณฑบาต(อาหารพระสงฆ์ที่เขานำ มาใส่บาตร)เป็นอันมาก ไม่ได้รับขอร้องยอมบริโภคบิณฑบาตน้อย ได้ รับขอร้องจึงบริโภคเสนาสนะ(ที่อยู่)เป็นอันมาก ไม่ได้รับขอร้องยอม บริโภคเสนาสนะน้อย ได้รับขอร้องจึงบริโภคเภสัชบริขาร(ยาและ เครื่องใช้สอยสำหรับพระสงฆ์ป่วยไข้) อันเป็นปัจจัยแก่คนไข้เป็นอันมาก ไม่ได้รับขอร้องยอมบริโภคแต่น้อยและยอมอยู่กับสพรหมจารี(บุคคลผู้ มีปกติประพฤติซึ่งธรรมอันประเสริฐเสมอกัน)เหล่าใด สพรหมจารีเหล่านั้ นยอมประพฤติด้วยกายกรรม(เจตนากระทำทางกาย)เป็นที่ชอบใจ (มนาเปเนว)เป็นส่วนมาก(พหุล) ที่ไม่ชอบใจ(อมนาเปเน)เป็นส่วน น้อย(อปุป) ย่อมประพฤติวิจิตรกรรม(เจตนากระทำทางคำพูด)เป็นที่ ชอบใจ(มหาจุฬาฯ แปลว่า เจริญใจ)เป็นส่วนมาก ที่ไม่ชอบใจเป็นส่วนน้อย ย่อมประพฤติมโนกรรม(เจตนากระทำทางใจ)เป็นที่ชอบใจเป็นส่วนมาก ที่ไม่ชอบใจเป็นส่วนน้อย ต่อเธอ ย่อมนำเข้าไปแต่สิ่งที่ชอบใจเท่านั้น ที่ไม่ชอบใจมีน้อย อนึ่ง เวทนา(ความรู้สึก)เหล่าใด มีดีเป็นสมุฏฐาน(มี น้ำดีเป็นเหตุ)กิตติ มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน(มีเสมหะเป็นเหตุ)กิตติ มีลมเป็น

สมุฏฐาน(มีลมเป็นเหตุ)กิตติ ประชุมกันเกิดกิตติ เกิดแต่ฤดูแปรปรวนกิตติ เกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอเกิดกิตติ เกิดแต่บาดเจ็บกิตติ เกิดแต่ผลของ กรรมกิตติ เวทนาเหล่านั้น ไม่บังเกิดแก่เธอเป็นส่วนมาก เธอเป็นผู้มี อาพาทน้อย(อปปาพาโรหมสมิ) เป็นผู้ประพฤติได้ตามความปรารถนา ได้โดยไมยาก ไม่ลำบาก ซึ่งฉาน ๔(สมาธิ รูปฉาน ๔)อันมีในจิตยังเป็นสุขวิหารธรรม(ธรรมที่อยู่ของความสุข)ในปัจจุบัน กระทำให้แจ้ง ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้น ไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่ บุคคลเป็นสมณะผู้ละเอียด อ่อนในหมู่สมณะอย่างนี้แลฯ ตูกภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะเรียก บุคคลใดโดยชอบว่า เป็นสมณะผู้ละเอียดอ่อนในหมู่สมณะ ก็พึงเรียก บุคคลนั้น คือ เรานี้แหละว่า เป็นสมณะผู้ละเอียดอ่อนในหมู่สมณะ...



## ความรู้สึก (จากโรคทางกายที่มีเหตุต่าง ๆ) ไม่เกิดขึ้นมาก..เป็นผู้มีความเจ็บใช้น้อย

สุขุมาลสูตร [ฉบับหลวง ๒๒/๑๐๔] ตูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้ ย่อมชื่อว่าเป็น สมณะละเอียดอ่อนในหมู่สมณะ ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ ๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ถูกขอร้องจึงใช้จิ๋วมาก ไม่ถูกขอร้องใช้จิ๋วหน่อย ถูกขอร้องจึงบริโภคบิณฑบาตมาก ไม่ถูกขอร้องบริโภคบิณฑบาตน้อย ถูกขอร้องจึงใช้เสนาสนะมาก ไม่ถูกขอร้องใช้เสนาสนะน้อย ถูกขอร้องจึงใช้คิลานปัจจัยเภสัชบริการ (ยาและเครื่องใช้ในการรักษาพระสงฆ์ป่วยไข้) มาก ไม่ถูกขอร้องใช้คิลานปัจจัยเภสัชบริการน้อย ๒.

อนึ่ง เธอย่อมอยู่ร่วมกับเพื่อนพรหมจรรย์เหล่าใด เพื่อนพรหมจรรย์เหล่านั้น ย่อมประพฤติดต่อเธอด้วยกายกรรมอันเป็นที่พอใจเป็นส่วนมาก อันไม่เป็นที่พอใจเป็นส่วนน้อย ย่อมประพฤติดต่อเธอด้วยวจีกรรมอันเป็นที่พอใจเป็นส่วนมาก อันไม่เป็นที่พอใจเป็นส่วนน้อย ย่อมประพฤติดต่อเธอด้วยมโนกรรมอันเป็นที่พอใจเป็นส่วนมาก อันไม่เป็นที่พอใจเป็นส่วนน้อย ย่อมนำสิ่งที่ควรนำเข้าไปอันเป็นที่พอใจเป็นส่วนมาก อันไม่เป็นที่พอใจเป็นส่วนน้อย ๓.

อนึ่ง เวทนา(ความรู้สึก) มีดีเป็นสมุฏฐาน(เหตุ)กัฏฐิ มีเสมหะเป็นสมุฏฐานกัฏฐิ มีลมเป็นสมุฏฐานกัฏฐิ ที่เกิดเพราะสันนิบาต(ไข่น้ำชนิดหนึ่ง) กัฏฐิ ที่เกิดเพราะฤดูเปลี่ยนแปรกัฏฐิ ที่เกิดเพราะการบริหารไม่เสมอกัฏฐิ ที่เกิดเพราะความแก่กัฏฐิ ที่เกิดเพราะผลกรรมกัฏฐิ ย่อมไม่บังเกิดแก่เธอมาก เธอเป็นผู้มีอาพาธน้อย(อุปปาพาไฮ โหติ) ๔

๔. เธอเป็นผู้ได้ตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ซึ่งฉาน ๔ อันมีในจิตยิ่ง เป็นเครื่องอยู่สบายในปัจจุบัน ๕

๕. เธอยอมกระทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่ ตูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล ชื่อว่าเป็นสมณะละเอียดอ่อนในหมู่สมณะ ๕...

## พระพักกฤษะ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเรา ผู้มีอาพาธน้อย

[ฉบับหลวง ๒๐/๑๔๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย พระอานนท์ เลิศกว่า (เอตทคฺค) พวกภิกษุสาวกของเราผู้เป็นพหูสูตฯ พระอานนท์ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้มีสติฯ พระอานนท์ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้มีคตติฯ พระอานนท์ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้มีความเพียรฯ พระอานนท์ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้เป็นอุปัฏฐากฯ พระอรุเวลกัสสปะ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้มีบริษัทมากฯ พระกาฬุทายี เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้ทำสกุลให้เลื่อมใสฯ พระพักกฤษะ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้มีอาพาธน้อย(อปฺปาพาธาณิ) ฯ...

อปฺปาพาธา  
อาพาธเจ็บป่วยน้อย



## พระพักกณะ บวชมา ๘๐ พรรษา ไม่รู้สึกกาม พยาบาท เบียดเบียน...เคยเกิดขึ้น ไม่รู้จักเจ็บไข้ แม้ชั่วเพียงรัตนมโกลีสำเร็จ

พักกัลลัตถะจรัญญิตฺตสฺส อรรถกถา [ฉบับหลวง ๑๔/๓๘๐] ข้าพเจ้าได้สดับมา  
อย่างนี้

สมัยหนึ่ง ท่านพระพักกณะเถระอยู่ที่พระวิหารเวฬุวัน อันเคย  
เป็นสถานที่พระราชทาน เขี้ยวแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์  
ครั้งนั้นแล ปริพาชกชื่ออเจลละ กัสสป ผู้เป็นสหายของท่านพระพักกณะ  
ครั้งเป็นคฤหัสถ์ ในกาลก่อน เข้าไปหาท่านพระพักกณะถึงที่อยู่ ครั้นแล้ว  
ได้ทักทายปราศรัยกับท่านพระพักกณะ ครั้นผ่านคำทักทายปราศรัยพอ  
ให้ระลึกถึงกันไปแล้ว ได้ตั้ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พอนั่งเรียบร้อยแล้ว  
ได้กล่าวกะท่านพระพักกณะ ดังนี้ว่า ข้าแต่ท่านพระพักกณะ ท่านบวช  
มานานเท่าไรแล้ว ฯ

ท่านพระพักกณะตอบว่า ดูกรท่านผู้มีอายุ เราบวชมา ๘๐ พรรษาแล้ว ฯ

อเจล. ข้าแต่ท่านพระพักกณะ ชั่ว ๘๐ ปีนี้ ท่านเสพเมถุนธรรมกี่ครั้ง ฯ

[ฉบับหลวง ๑๔/๓๘๑] พักก. ดูกรกัสสปผู้มีอายุ ท่านไม่ควรถามเรา  
อย่างนั้นเลย แต่ควรจะถามเราอย่างนี้ว่า ก็ชั่ว ๘๐ ปีนี้ กามสัญญา  
(กามสญญา) เคยเกิดขึ้นแก่ท่านกี่ครั้ง ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมา  
ตลอด ๘๐ พรรษา ไม่รู้สึกกามสัญญาเคยเกิดขึ้น ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้สึกกามสัญญาเคยเกิดขึ้น ชั่วเวลา  
๘๐ พรรษา นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ นำ  
อัสจรรย์ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

พักก. ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมาตลอด ๘๐ พรรษา เราไม่รู้สึก  
พยาบาทสัญญา เคยเกิดขึ้น ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้สึกพยาบาทสัญญาเคยเกิดขึ้นชั่วเวลา  
๘๐ พรรษา นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ นำ  
อัสจรรย์ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

พักก. ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมาตลอด ๘๐ พรรษา เราไม่รู้สึก  
วิหิงสาสัญญาเคยเกิดขึ้น ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้สึกวิหิงสาสัญญาเคยเกิดขึ้นชั่วเวลา  
๘๐ พรรษา นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ นำ  
อัสจรรย์ ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

[ฉบับหลวง ๑๔/๓๘๒] พักก. ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมาตลอด  
๘๐ พรรษา เราไม่รู้สึกกามวิตก(กามวิตก) เคยเกิดขึ้น ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้สึกกามวิตกเคยเกิดขึ้นชั่วเวลา ๘๐ พรรษา  
นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ นำอัสจรรย์  
ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

พักก. ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมาตลอด ๘๐ พรรษา เราไม่รู้สึก  
พยาบาทวิตก ...วิหิงสาวิตกเคยเกิดขึ้น ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้สึกวิหิงสาวิตกเคยเกิดขึ้นชั่วเวลา  
๘๐ พรรษา นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ นำ  
อัสจรรย์ ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

[ฉบับหลวง ๑๔/๓๘๓] พักก. ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมาตลอด  
๘๐ พรรษา เราไม่รู้สึกยินดีคบดีจิวร ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้สึกยินดีคบตีจิวรชั่วเวลา ๘๐ พรรษา นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ น่าอัศจรรย์ ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

พักกณ. ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมาตลอด ๘๐ พรรษา ไม่รู้จักใช้ ศาตราตัดจิวร ... ไม่รู้จักใช้เข็มเย็บจิวร ... ไม่รู้จักใช้เครื่องย้อมจิวร ... ไม่รู้จัก เย็บจิวรในสะดึง ... ไม่รู้จักจัดทำจิวรของเพื่อนภิกษุร่วมประพาศิพรหมจรรย์ ด้วยกัน ... ไม่รู้สึกยินดีในนิมนต์ ... ไม่รู้สึกเคยเกิดจิตเห็นปานนี้ว่า ขอใคร ๆ พึงนิมนต์เราเถิด ... ไม่รู้จักนั่งในละแวกบ้าน ... ไม่รู้จักฉันอาหารในละแวก บ้าน ... ไม่รู้จักถือเอาสมบัติของมาตุคามโดยอนุพยัญชนะ ... ไม่รู้จักแสดงธรรม แก่มาตุคามแม้ที่สุดคาถา ๔ บาท ... ไม่รู้จักเข้าไปสู่สำนักของภิกษุณี ... ไม่รู้จักแสดงธรรมแก่ภิกษุณี ... ไม่รู้จักแสดงธรรมแก่สิกขมานา ... ไม่รู้จักแสดง ธรรมแก่สามเณรี ... ไม่รู้จักให้บรรพชา ... ไม่รู้จักให้อุปสมบท ... ไม่รู้จักให้ นิสสัย ... ไม่รู้จักใช้สามเณรอุปัฏฐาก ... ไม่รู้จักอาบน้ำ(นหาโยธา การอาบ การล้าง)ในเรือนไฟ(ขนตาขเร เรือนเป็นที่รักษาซึ่งชนผู้ผจญซึ่งไฟคือ โรค,เรือนไฟ) ... ไม่รู้จักใช้จุนอาบน้ำ(ผงอาบน้ำ) ... ไม่รู้จักยินดีการนวด ฟันตัวของเพื่อนภิกษุร่วมประพาศิพรหมจรรย์ด้วยกัน ... ไม่รู้จักเคยเกิด อาพาธ(อาพาธ) ที่สุดแม้ชั่วขณะริตนมโคสำเร็จ ... ไม่รู้จักฉันยาที่สุดแม้ ขึ้นเสมอ ... ไม่รู้จักอิงพนัก ... ไม่รู้จักสำเร็จการนอน ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้จักสำเร็จการนอนชั่วเวลา ๘๐ พรรษา นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ น่าอัศจรรย์ ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

[ฉบับหลวง ๑๔/๓๘๔] ดูกรท่านผู้มีอายุ เมื่อเราบวชมาตลอด ๘๐ พรรษา ไม่รู้จักจำพรรษาในเสนาสนะใกล้เขตบ้าน(คามนุตเสนาสเน) ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ไม่รู้จักจำพรรษาในเสนาสนะใกล้เขตบ้าน ชั่วเวลา ๘๐ พรรษา นี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่า เป็นธรรมไม่น่าเป็น ไปได้ น่าอัศจรรย์ ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

พักกณ. ดูกรท่านผู้มีอายุ เราได้เป็นผู้ยังมีกิเลสต้องรณรงค์ฉันบิดนทาต ของชาวแวนแคว้นเพียง ๗ วันเท่านั้น ต่อวันที่ ๘ พระอรหัตผลจึงเกิดขึ้น ฯ

อเจล. ข้อที่ท่านพระพักกณะ ได้เป็นผู้ยังมีกิเลสต้องรณรงค์ฉันบิดนทาต ของชาวแวนแคว้นเพียง ๗ วันเท่านั้น ต่อวันที่ ๘ จึงเกิดพระอรหัตผล ขึ้นนี้ พวกข้าพเจ้าจะทรงจำไว้ว่าเป็นธรรมไม่น่าเป็นไปได้ น่าอัศจรรย์ ของท่านพระพักกณะ ประการหนึ่ง ฯ

(สรุป พระพักกณะ บวชมา ๘๐ พรรษา บวชได้ ๗ วัน วันที่ ๘ ก็บรรลุ อรหัตต์ พระพักกณะ ถ้าบวช ขณะอายุ ๒๐ ปี ก็น่าจะมีอายุอย่างน้อย ๑๐๐ ปี เป็นผู้ที่ไม่รู้จัก กาม พยาบาท เบียดเบียน ไม่รู้สึกยินดีในจิวร ในกนิมนต์ ... ไม่รู้จักจำพรรษาในที่ ๆ ใกล้เขตบ้าน เป็นต้น ไม่เคยเจ็บ ไข้แม้ชั่วเวลาสั้น ๆ และพระพุทธเจ้าสรรเสริญว่า **พระพักกณะ เลิศกว่า พวกภิกษุสาวกของเราผู้มีอาพาธน้อย**)

## ผู้มีอาพาธน้อย ควรแก้ความเพียร เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

[ฉบับหลวง ๑๓/๕๑๘] ตูกรราชกุมาร องค์ของภิกษุผู้มีความเพียร ๕ เหล่านี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน. องค์ของภิกษุผู้มีความเพียร ๕ เป็นไฉน?

๑. ตูกรราชกุมาร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มิศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดา(สตุถา แปลว่า ศาสดา ผู้สั่งสอน ครู หมายถึง พระพุทธเจ้า) ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกพระธรรม.

๒. เธอเป็นผู้มีอาพาธน้อย(อุปปาพาโธ โหติ) มีโรคเบาบาง(อุปปาตงโก อุปปาตงก มีความลำบากน้อย) ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เห็นปานกลางควรแก้ความเพียร.

๓. เธอเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา เปิดเผยตนตามความเป็นจริง ในพระศาสดาหรือในเพื่อนพรหมจรรย์ผู้เป็นวิญญูทั้งหลาย.

๔. เธอเป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรม ให้เข้าถึงพร้อม เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย.

๕. เธอเป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญาอันเห็นความเกิดและดับ เป็นอริยะ สามารถฆ่าแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ.

ตูกรราชกุมาร องค์ของภิกษุผู้มีความเพียร ๕ ประการนี้แล ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งภิกษุผู้มีความเพียร ๕ ประการนี้แล เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ พึงทำให้แจ้งซึ่งที่สุดพรหมจรรย์ อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า ที่กุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันแล้ว เข้าถึงอยู่ได้ [ใช้เวลาเพียง] เจ็ดปี. ตูกรราชกุมารเจ็ดปีจึงยกไว้.ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งภิกษุผู้มีความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ พึงทำให้แจ้งซึ่งที่สุดพรหมจรรย์อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งไปกว่าที่กุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน แล้วเข้าถึงอยู่ได้. [ใช้เวลาเพียง] หกปี ... ห้าปี ... สี่ปี ... สามปี ... สองปี ... หนึ่งปี... ตูกรราชกุมารหนึ่งคืนหนึ่งวันจึงยกไว้. ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งภิกษุผู้มีความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ ตถาคตสั่งสอนในเวลาเย็น จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเช้า ตถาคตสั่งสอนในเวลาเช้า จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเย็น. เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสสอนอย่างนี้แล้ว โภติราชกุมารได้กราบทูลว่า พระพุทธเจ้ามีพระคุณเป็นอัศจรรย์ พระธรรมมีพระคุณเป็นอัศจรรย์ พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วเป็นอัศจรรย์ เพราะภิกษุที่พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนในเวลาเย็น จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเช้า ที่พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนในเวลาเช้า จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเย็น.

## ผู้เจ็บไข้ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ผู้มีความเจ็บป่วยน้อย... จึงควรบำเพ็ญเพียร

สมณสูตร [ฉบับหลวง ๒๒/๕๔] ดุกรภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นคนแก่ ถูกชราครอบงำ นี่เป็นสมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๑

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้อาพาธ(พยาธิโต) ถูกพยาธิ(เจ็บไข้)ครอบงำ นี่เป็นสมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๒

อีกประการหนึ่ง สมัยที่มีข้าวแพง ข้าวเสียหาย มีภินทบาตหาได้ยาก ไม่สะดวก ที่จะยังอดตภาพให้เป็นไปได้ด้วยการแสวงหาภินทบาต นี่เป็นสมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๓

อีกประการหนึ่ง สมัยที่มีภัย มีความกำเริบ(รุนแรงขึ้น)ในป่าดง ขวชนบทพากันขึ้นยานพาหนะ อพยพไป นี่เป็นสมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๔

อีกประการหนึ่ง สมัยที่สงฆ์แตกกัน ดุกรภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อสงฆ์แตกกันแล้ว ย่อมมีการด่ากันและกัน บริภาษ(กล่าวติเตียน กล่าวโทษ ตำว่า)กันและกัน มีการใส่ร้ายกันและกัน มีการทอดทิ้งกันและกัน คนผู้ไม่เลื่อมใสในสงฆ์หมุนั้นย่อมไม่เลื่อมใส และคนบางพวกที่เลื่อมใสยอมเป็นอย่างอื่นไป นี่เป็นสมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๕

ดุกรภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ๕ ประการ นี้แล ฯ

ดุกรภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นหนุ่มแน่น มีมมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นหนุ่ม ตั้งอยู่ในปฐมวัย นี่เป็นสมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๑

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้มีอาพาธน้อย (อุปปาพาโธ โทติ) มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุที่เผาอาหารให้ย่อยสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นปานกลาง ควรแก่การบำเพ็ญเพียร นี่เป็นสมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๒

อีกประการหนึ่ง สมัยที่ข้าวถูก ข้าวดี มีภินทบาตหาได้ง่าย สะดวกที่จะยังอดตภาพให้เป็นไปด้วยการแสวงหาภินทบาต นี่เป็นสมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๓

อีกประการหนึ่ง สมัยที่พวกมนุษย์พร้อมเพรียงกัน [สามัคคิกัน] ยินดีต่อกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำ มองดูกันและกันด้วยจักขุที่ประกอบด้วยความรัก นี่เป็นสมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๔

อีกประการหนึ่ง สมัยที่สงฆ์พร้อมเพรียงกัน ยินดีต่อกัน ไม่วิวาทกัน มีอุเทศ(อุเทศ แปลว่า การยกขึ้นแสดง ชี้แจง)ร่วมกัน ย่อมอยู่เป็นผาสุก ดุกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อสงฆ์สมัครสมานกัน ย่อมไม่มีการด่ากันและกัน ไม่บริภาษกันและกัน ไม่มีการใส่ร้ายกันและกัน ไม่มีการทอดทิ้งกันและกัน คนผู้ไม่เลื่อมใสในสงฆ์หมุนั้น ย่อมเลื่อมใส และคนที่เลื่อมใสแล้ว ย่อมเลื่อมใสยิ่งขึ้นไป นี่เป็นสมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ข้อที่ ๕

ดุกรภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ๕ ประการนี้แล ฯ

## ผู้เห็นภัยในอนาคต มีอาพาทน้อย โรคเบาบาง ควรแก่การบำเพ็ญเพียร... ควรเป็นผู้ไม่ประมาท

[ฉบับหลวง ๒๒/๗๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เห็นภัยในอนาคต ๕ ประการนี้ ก็ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ภัย ๕ ประการเป็นไหน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บัดนี้ เรายังเป็นหนุ่มแน่นมีผมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นหนุ่มอันเจริญ ตั้งอยู่ในปฐมวัย ถึงกระนั้น ก็มีสมัยที่ชราจะมายุ่งจะแก่แก่ได้ ก็ผู้ที่แก่แล้ว ถูกชราครอบงำแล้ว จะมนสิการ(อันกระทำไว้ในใจ ตั้งใจ ใส่ใจ)คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ทำได้ง่าย จะเสพเสนาสนะ(ที่อยู่)อันสงัดคือป่า และป่าชัฏ(ป่าที่มีต้นไม้ขึ้นหนาแน่น)ก็ไม่ใช่ทำได้ง่าย ก่อนที่ธรรมอันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรีบปรารถนาความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง เสียก่อนทีเดียว ซึ่งเราประกอบแล้ว แม้แก่ก็จักอยู่สบาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เห็นภัยในอนาคตข้อที่ ๑ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว อยู่เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บัดนี้ เรามีอาพาทน้อย (อุปปาพาโธ) มีโรคเบาบาง(อุปปาตงโก) ประกอบด้วยไพธาคสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ขนาดกลาง ควรแก่การบำเพ็ญเพียร แต่ย่อมมีสมัยที่พยาธิ(ความเจ็บไข้)จะถูกต้องกายนี้ ก็ผู้ที่ป่วยไข้อันความป่วยไข้ครอบงำแล้ว จะมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ทำได้ง่าย ... ซึ่งเราประกอบแล้ว แม้ป่วยไข้ก็จักอยู่สบาย ภิกษุเห็นภัยในอนาคตข้อที่ ๒ นี้ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท ... ฯ...

## ผู้มีอาพาทน้อย โรคเบาบาง ไพธาคย่อยอาหารปานกลาง... ควรแก่การบำเพ็ญเพียร

[ฉบับหลวง ๒๔/๑๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ เสพอยู่ คบอยู่ซึ่งเสนาสนะ(ที่อยู่)อันประกอบด้วยองค์ ๕ ไม่นานนัก พึงทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ อย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศรัทธา คือ เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก ทรงเป็นสารถี ผูกบรุษที่ควรผูก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม ๑

เป็นผู้มีอาพาทน้อย(อุปปาพาโธ โทษ) มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไพธาคสำหรับย่อยอาหาร สม่ำเสมอ ไม่เย็นจัด ไม่ร้อนจัด เป็นปานกลางควรแก่การบำเพ็ญเพียร ๑

เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา(การลวง เล่ห์กล) ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริง ในศาสดาหรือในเพื่อนพรหมจรรย์ที่เป็นวิญญู(นักปราชญ์ ผู้รู้แจ้ง) ๑

ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม เป็นผู้กำลัง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย ๑

เป็นผู้มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาที่เห็นความเกิดและความดับ เป็นอริยะ(เจริญ ประเสริฐ เลิศ) เป็นเครื่องชำแรกกิเลส(แทรก แหวก สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ อย่างนี้แล ฯ  
ดูกรภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะอันประกอบด้วยองค์ ๕ อย่างไร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะในธรรมวินัยนี้ อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้สัก สมบูรณ์ ด้วยทางไปมา กลางวันไม่เคลื่อนกล่น กลางคืนเงียบเสียง ปราศจาก เสียงอึกทึก มีเหลือบ ขุน ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน น้อย ๑

จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัชบริขาร(เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่ ยารักษาโรค)อันเป็นปัจจัยแห่งคนไข้ ย่อมเกิดขึ้นโดยไม่มีผิดเคือง แก่ภิกษุผู้อยู่ในเสนาสนะนั้น ๑

ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพระเถระ(พระผู้ใหญ่ ตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป) เป็น พหูสูต(ผู้ฟังมาก ผู้คงแก่เรียน) ข่านาญคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา(แม่บท หัวข้อใหญ่) อยู่ในเสนาสนะนั้น ๑

ภิกษุนั้นเข้าไป ทาพระเถระเหล่านั้นตามกาลอันสมควร แล้วย่อม สอบถาม ไต่ถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้อนี้เป็นอย่างไร เนื้อความของ ข้อนี้เป็นอย่างไร ๑

ท่านพระเถระเหล่านั้น ย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่ได้เปิดเผย ย่อมทำให้ ง่ายซึ่งข้อที่ยังไม่ได้ทำให้ง่าย ย่อมบรรเทาความสงสัยในธรรมเป็นที่ ตั้งแห่งความสงสัยแก่ภิกษุนั้น ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะอันประกอบด้วยองค์ ๕ อย่างนี้แล ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ เสพอยู่ คบอยู่ ซึ่งเสนาสนะ อันประกอบด้วยองค์ ๕ ไม่นานนัก ก็พึงทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญา วิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอัน ยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ฯ

อทุมิโท ภิกขเว ลากาณํ ยทิทํ...อปฺปาพาทตาติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเป็นผู้มีอาพาทน้อยนี้...

เป็นกึ่งหนึ่งของลากา ฯ

[สยามรัฐ/ฉบับหลวง ๒๐/๒๐๗]

อาโรคฺยปรมา ลากา

ความไม่มีโรคเป็นลากาอย่างยิ่ง

นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

อฏฺฐงฺคิโก จ มคฺคานํ เขมํ อมตคามินฺนฺติ

บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม

มรรค(ทาง)มีองค์แปดเป็นทางอันเกษม

[สยามรัฐ/ฉบับหลวง ๑๓/๒๘๗]



## มนุษย์อายุหกหมื่นปี..มีอาพาธ ๖ อย่างเท่านั้น... ศาสดายังสอนว่า ชีวิตนี้น้อยนิด รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

[ฉบับหลวง ๒๓/๗๑]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็โดยสมัยนั้น มนุษย์ทั้งหลายมีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ ปี เด็กหญิง มีอายุ ๕๐๐ ปี จึงควรแก่การมีสามี ก็โดยสมัยนั้น มนุษย์ทั้งหลายมีอาพาธ(เจ็บป่วย) ๖ อย่าง(ฉเววาพาธา\*)เท่านั้น คือ เย็น ร้อน หิว กระจาย ปวด อุจจาระ ปวดปัสสาวะ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อรกศาสนานั้น(ศาสดานามว่า อรกะ หรือ อรโก) เมื่อมนุษย์ทั้งหลายมีอายุยืนตั้งอยู่นาน (เอวทิฆายุเกสุ) มีอาพาธน้อย(เอวอปปาพาเธสุ)อย่างนี้ จักแสดงธรรมให้สาวกฟังอย่างนี้ว่า ดูกรพราหมณ์ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย น้อย นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในปัจจุบันนี้ เมื่อจะกล่าวโดยชอบ ก็พึงกล่าวว่า ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย น้อย นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี...

อาโรคย  
ความไม่มีโรค

\* ฉเววาพาธา

## เป็นคนโง่เขลาเพราะรับรองความไม่มีโรค เพียงชั่วครู่เดียว

[ฉบับหลวง ๑๗/๑]...ครั้งนั้นแล คฤหบดีชื่อนกุลบิดาเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายอภิวัตแล้ว นั่ง ณ ที่ควร ส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระองค์เป็นผู้แก่เฒ่าเป็นผู้ใหญ่ ล่วงกาลผ่านวัยแล้วโดยลำดับ มีกายกระสับกระส่าย เจ็บป่วยเนื่องๆ พระพุทธเจ้าข้า ก็ข้าพระองค์มิได้เห็นพระผู้มีพระภาคและภิกษุทั้งหลาย ผู้ให้เจริญใจอยู่เป็นนิตย์ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดสั่งสอนข้าพระองค์ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดพร่ำสอนข้าพระองค์ด้วยธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพระองค์ตลอดกาลนานเถิด. พระผู้มีพระภาคตรัสว่า นั้น ถูกแล้ว ๆ คฤหบดี อันที่จริง กายนี้กระสับกระส่าย เป็นดั่งว่าฟองไข อันผิวหนังหุ้มไว้ ดูกรคฤหบดี ก็บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความเป็นผู้ไม่มีโรค(อาโรคฺย)ได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่านอกจากความเป็นคนเขลา ดูกรคฤหบดี เพราะเหตุนั้นแหละ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่จิตของเราจักไม่กระสับกระส่าย ดูกรคฤหบดี ท่านพึงศึกษา อย่างนี้แล.

## ผู้เมาแล้วด้วยความเมาในความไม่มีโรค ย่อมประพตฺติทฺจริตทางกาย วาจา ใจ

[ฉบับหลวง ๒๐/๔๗๘]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานั้นซึ่งประกอบด้วยความสำเร็จเห็นปานดั่งนี้ เป็นสุขุมลชาติ(มีตระกูลผู้ดี)อย่างยิ่ง ก็ยังคิดเห็นดั่งนี้ว่า ปุถุชน(คนธรรมดาสามัญ)ผู้ยังไม่ได้สติ(ไม่ได้ฟังคำศาสนา) เมื่อตนเป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เห็นคนอื่นแก่ ก็ล่วงตนเองเสียแล้วอึดอัด ระอา รังเกียจ ไม่คิดว่า แม้เราก็เป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ก็และการที่เราซึ่งเป็นคนมีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ได้เห็นคนแก่เข้าแล้ว พึงอึดอัด ระอา รังเกียจ ชื่อนั้นเป็นการไม่สมควรแก่เราเลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเรานั้นสำเนียง(คอยเอาใจใส่)อยู่ดั่งกล่าวมา ย่อมละความเมาในความเป็นหนุ่มเสียได้ โดยประการทั้งปวง ปุถุชนผู้มีสติ เมื่อตนเป็นผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เห็นคนอื่นเจ็บไข้ ก็ล่วงตนเองเสียแล้วอึดอัด ระอา รังเกียจ ไม่คิดว่า แม้เราก็เป็นผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ก็และการที่เราซึ่งเป็นคนมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ได้เห็นคนเจ็บไข้เข้าแล้ว พึงอึดอัด ระอา รังเกียจ ชื่อนั้นเป็นการไม่สมควรแก่เราเลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเรานั้นสำเนียงอยู่ดั่งกล่าวมา ย่อมละความเมาในความไม่มีโรค(อาโรคฺยมโ)เสียได้ โดยประการทั้งปวง... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเมา ๓ ประการนี้ ๓ ประการเป็นไฉนคือ ความเมาในความเป็นหนุ่มสาว ๑ ความเมาใน ความไม่มีโรค(อาโรคฺยมโ) ๑ ความเมาในชีวิต ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ปุถุชนผู้มีได้สดับ ผู้เมื่อด้วยความเมาในความเป็นหนุ่มสาวย่อมประพฤติ  
 ทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ครั้นแล้วเมื่อกายแตกตายไป ย่อม  
 เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มีได้สดับ  
ผู้เมาแล้วด้วยความเมาในความเมาไม่มีโรค ฯลฯ หรือปุถุชนผู้มีได้สดับ  
ผู้เมาแล้วด้วยความเมาในชีวิต ย่อมประพฤติทุจริตทางกาย ทางวาจา  
ทางใจ ครั้นแล้ว เมื่อกายแตกตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต  
นรก ฯ

## เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บไข้ไปได้..ย่อมละความเมาในความไม่มีโรค

[ฉบับหลวง ๒๒/๕๓]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์  
 อะไร สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต จึงควรพิจารณาเนือง ๆ  
 ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ดูกร  
 ภิกษุทั้งหลาย ความมัวเมาในความไม่มีโรค(อาโรคฺยมโท)มีอยู่แก่สัตว์  
ทั้งหลาย ซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลาย ประพฤติทุจริตด้วยกาย วาจา  
ใจ เมื่อเขาพิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความมัวเมาในความ  
 ไม่มีโรคนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เพราะอาศัยอำนาจประโยชน์นี้แล สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต  
 จึงควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น  
 ความเจ็บไข้ไปได้ ฯ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกนั้นย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ไม่ใช่เราแต่  
 ผู้เดียวเท่านั้นที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไป  
 ได้ โดยที่แท้ สัตว์ทั้งปวงบรรดาที่มีการมา การไป การจติ(ตาย) การ  
 อุปติ(เกิด) ล้วนมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้  
 เมื่ออริยสาวกนั้น พิจารณาฐานะนั้นอยู่เนือง ๆ มรรค(ทางให้ถึงความ  
 ดับไม่เหลือแห่งทุกข์) ย่อมเกิดขึ้น อริยสาวกนั้นย่อมเสพ อบรม  
 ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพอบรม ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่  
 ย่อมละสังโยชน์(กิเลสที่ผูกคนไว้กับวัฏสงสาร)ได้ อนุสัย(กิเลส  
 ที่นอนเนื่องในสันดาน) ย่อมสิ้นไป...

# ผู้ที่เสื่อมเพราะโรค ตายไป ไม่เข้าถึงทุกคติ วินิบาต นรก เพราะเหตุแห่งความเสื่อมเพราะโรค ผู้ที่ไม่มโรค ตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะเหตุแห่งความไม่มีโรค

สัมปทาสูตร [ฉบับหลวง ๒๒/๑๓๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย คราวเสื่อม (พยุสนานิ ฉบับมหามกุฏฯ แปลว่า ความเสื่อม ฉบับมหาจุฬาฯ แปลว่า วิบัติ) ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโชน คือ ความเสื่อมญาติ ๑ ความเสื่อมเพราะโรค ๑ ความเสื่อมเพราะโรค (โรคพยุสน) ๑ ความเสื่อมศีล ๑ ความเสื่อมทิวติ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเมื่อตายไปแล้ว ย่อมไม่เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะเหตุแห่งความเสื่อมญาติ เพราะเหตุแห่งความเสื่อมโรค หรือเพราะเหตุแห่งความเสื่อมเพราะโรค (แต่ว่า) สัตว์ทั้งหลาย เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะเหตุแห่งความเสื่อมศีล หรือเพราะเหตุแห่งความเสื่อมทิวติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความเสื่อม ๕ ประการนี้แล ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมบัติ ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโชน คือ สมบัติ คือ ญาติ ๑ สมบัติคือโรค ๑ สมบัติคือความไม่มีโรค (อาโรคยสมปทา) ๑ สมบัติคือศีล ๑ สมบัติคือทิวติ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย เมื่อตายไปแล้ว ย่อมไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะเหตุแห่งสมบัติคือญาติ เพราะเหตุแห่งสมบัติคือโรค หรือเพราะเหตุแห่งสมบัติคือความไม่มีโรค (อาโรคยสมปทาเหตุ) (แต่ว่า) สัตว์ทั้งหลาย เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะเหตุแห่งสมบัติคือศีล หรือเพราะเหตุแห่งสมบัติคือทิวติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมบัติ ๕ ประการนี้แล ฯ

# การทำสิ่งที่ไม่สบาย เป็นอันตรายต่อความไม่มีโรค การทำสิ่งที่สบาย เป็นอาหารของความไม่มีโรค

อภิสสุตตร [ฉบับหลวง ๒๔/๗๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้ เป็นธรรมอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ หาได้ยากในโลก ๑๐ ประการเป็นโชน คือ โภคสมบัติ ๑ วรรณะ ๑ ความไม่มีโรค (อาโรคย) ๑ ศีล ๑ พรหมจรรย์ ๑ มิตร ๑ ความเป็นพหูสูต ๑ ปัญญา ๑ ธรรม ๑ สัตว์ทั้งหลาย ๑ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการเป็นอันตรายแก่ธรรม ๑๐ ประการนี้แล ซึ่งเป็นธรรมอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ หาได้ยากในโลก คือ ความเกียจคร้าน ความไม่ขยันหมั่นเพียร เป็นอันตรายแก่ โภคสมบัติ (ฉบับมหาจุฬาฯ แปลเพิ่มเติมว่า การไม่ประดับตกแต่ง เป็นอันตรายต่อผิวพรรณ การทำสิ่งที่ไม่เป็นสปปายะ (สบาย) เป็นอันตรายต่อความไม่มีโรค (อสปปายกิริยา อาโรคยสสปรปญ) ความเป็นผู้มีปาปมิตร (มิตรชั่ว) เป็นอันตรายต่อศีล ความไม่สำรวมอินทรีย์ เป็นอันตรายต่อพรหมจรรย์ การแกลังกล่าวให้คลาดเคลื่อนจากความจริง เป็นอันตรายต่อมิตร) การไม่ทำการสาธยาย เป็นอันตรายแก่ความเป็นพหูสูต การไม่ฟังด้วยดี ไม่สอบถามเป็นอันตรายแก่ปัญญา การไม่ประกอบความเพียร การไม่พิจารณา เป็นอันตรายแก่ธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติผิด เป็นอันตรายแก่สัตว์ทั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการเป็นอาหารของธรรม ๑๐ ประการ นี้ แล ซึ่งเป็นธรรมอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ หาได้ยากในโลก คือ ความไม่เกียจคร้าน ความขยันหมั่นเพียร เป็นอาหารของ โภคสมบัติ การประดับ การตกแต่งร่างกาย เป็นอาหาร ของวรรณะ การกระทำสิ่งเป็นที่สบาย เป็นอาหารของความไม่มีโรค (สปปายกิริยา อาโรคยสส

อาหาโร) ความเป็นผู้มีมิตรดี เป็นอาหาร ของศีลทั้งหลาย การสำรวม  
อินทริย์ เป็นอาหารของพรหมจรรย์ การไม่แกลังกล่าวให้คลาดจาก  
ความจริง เป็นอาหารของมิตรทั้งหลาย การกระทำการสาธยาย เป็น  
อาหารของความเป็นพหูสูต การฟังด้วยดี การสอบถาม เป็นอาหาร  
ของปัญญา การประกอบความเพียร การพิจารณา เป็นอาหารของ  
ธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติชอบ เป็นอาหารของสัตว์ทั้งหลาย...

## รู้ความไม่มีโรคโดยชอบ พิจารณาแล้วจึงใช้สอยปัจจัย ๔

[ฉบับหลวง ๒๕/๓๔๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าจะพึงมีผู้ถามว่า การ  
พิจารณาเห็นธรรมเป็นธรรม ๒ อย่าง โดยชอบเนื่อง ๆ จะพึงมี  
โดยปริยายอย่างอื่นบ้างไหม พึงตอบเขาว่าพึงมี ถ้าเขาพึงถามว่า  
พึงมีอย่างไรเล่า

[ฉบับหลวง ๒๕/๔๐๑]...พึงตอบเขาว่า การพิจารณาเห็นเนื่อง ๆ ว่า  
ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาหารเป็นปัจจัยนี้  
เป็นข้อที่ ๑ การพิจารณาเห็นเนื่อง ๆ ว่า เพราะอาหารทั้งหมดนั่นเอง  
ดับ เพราะสำรอกโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด นี่เป็นข้อที่ ๒ ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลาย ภิกษุผู้พิจารณาเห็นเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมเป็นธรรม ๒ อย่างโดย  
ชอบอย่างนี้ ฯลฯ จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาหารเป็นปัจจัย  
เพราะอาหารทั้งหลายดับโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด ภิกษุผู้ตั้งอยู่ใน  
ธรรม ผู้ถึงเวทย์ รู้โทษนี้ว่า ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาหารเป็นปัจจัย  
ดังนี้แล้ว กำหนดรู้อาหารทั้งปวงเป็นผู้อันค้นหาไม่อาศัยในอาหาร  
ทั้งหมด รู้โดยชอบซึ่งนิพพาน อันไม่มีโรค(อาโรคฺยํ สมมทณฺณาย)  
พิจารณาแล้วเสพปัจจัย ๔ (ฉบับมหาจุฬา แปลว่า ภิกษุรู้ความไม่มีโรค  
โดยชอบ พิจารณาแล้วจึงใช้สอยปัจจัย ๔) ย่อมไม่เข้าถึง การนับว่า เป็น  
เทวดาหรือมนุษย์ เพราะอาสวะ(กิเลสเครื่องหมักดอง)ทั้งหลายหมด  
สิ้นไป ฯ

อโรคา  
ความไม่มีโรค

กาเยน / วาจา / มนสา สุจริต จรนต์...

ประพฤติ กาย / วาจา / ใจ สุจริต...

เต อตถลทธา สุขิตา

จงได้รับความสุข

วิรูหฺหา พุทฺธสาสเน อโรคา

จงงอกงามในพระพุทธศาสนา จงไม่มีโรค

สุขิตา โทถ สห สพฺเพหิ ภาติภีติ ฯ

ถึงความสุขพร้อมด้วยญาติทั้งมวล ฯ

[สยามรัฐ/ฉบับหลวง ๒๐/๕๙๕]

กาย วาจา ใจ สุจริตในเวลาใด  
เวลานั้นเป็นฤกษ์ดี...บุชาติ  
จึงได้รับความสุข จงงอกงามในพุทธศาสนา  
จงไม่มีโรค....

[ฉบับหลวง ๒๐/๕๙๕] ตูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดประพฤตีสุจริตด้วย  
กาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในเวลาเช้า/เที่ยง/เย็น เวลาเช้า/เที่ยง/เย็น ก็  
เป็นเวลาเช้า/เที่ยง/เย็น ที่ดีของสัตว์เหล่านั้น.. สัตว์ทั้งหลายประพฤติ  
ชอบในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่าเป็น ฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะ  
ดี ยามดี และบุชาติในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย กายกรรมเป็นส่วน  
เบื้องขวา (ปทกฺขิณํ กายกมฺมํ เวียนขวาเพื่อแสดงความเคารพ, ตาม  
ธรรมเนียมชาติ) ความปรารถนาของท่านเป็นส่วนเบื้องขวา สัตว์ทั้งหลาย  
ทำกรรมอันเป็นส่วนเบื้องขวาแล้ว ย่อมได้ผลประโยชน์อันเป็นส่วนเบื้อง  
ขวา ท่านเหล่านั้นได้ประโยชน์แล้ว จึงได้รับความสุข จงงอกงามใน  
พระพุทธศาสนา(วิรูฬฺหา พุทฺธสฺสเน) จงไม่มีโรค(อโรคา) ถึงความสุข  
พร้อมด้วยญาติทั้งมวล ฯ

ผู้รับรองความไม่มีโรคทางกาย  
นานกว่า ๑๐๐ ปี มีปรากฏอยู่  
แต่สัตว์ที่รับรองความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่เดียว  
หาได้ยากในโลก

[ฉบับหลวง ๒๑/๑๕๗] ตูกรภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ ๒ อย่างนี้เป็น  
โฉน คือ โรคทางกาย(กายโก จ โรโค) ๑ โรคทางใจ(เจตสิโก จ โรโค)  
๑ ตูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิญาณ(ปฏิขานมานา ยอมรับ  
ให้สัญญา รับรอง)ความไม่มีโรค(อโรคํ) ด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่ง  
มีปรากฏ ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคตลอด ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง  
๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ผู้ปฏิญาณ  
ความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง มีปรากฏ ตูกรภิกษุทั้งหลาย  
สัตว์เหล่าใดปฏิญาณความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหา  
ได้ยากในโลก เว้นจากพระชินาสพ(ผู้หมดอาสวะ พระอรหันต์) ฯ...



## กายนี้มีทุกข์มาก โทษมาก โรคต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้

อาพาธ  
โรคอันเบียดเบียนยิ่ง

[ฉบับหลวง ๒๔/๖๐]...ดูกรอานนท์ ก็อาทินวสัจญญา(อาทินว แปลว่า โทษอันยังทุกข์ให้เป็นไปโดยยิ่ง สัจญญา แปลว่า ความจำได้หมายรู้)เป็น โฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่ากัถิ อยู่ในโคนไม้กัถิ อยู่ใน เรือนว่างเปล่ากัถิ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษ มาก เพราะฉะนั้น อาพาธ(อาพาธ)ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือโรค ตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไพบู โรคปาก โรค ฟัน โรคโอ โรคทิต โรคใช้หวัด โรคใช้พิษ โรคใช้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรค กลาก โรคมอกร้อ(โรคหืด) โรคลมบ้าหมู โรคทิดเปื่อย โรคทิดด้าน โรคคุดทะราด หูด โรคละออง บวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน(มธุเมโห มธุ แปลว่า หวาน เมห แปลว่า น้ำมูตร เยี่ยว) โรคเริม โรคพุพอง โรคคริดสีดวง อาพาทมีดีเป็นสมุฏฐาน(มีดีเป็นเหตุที่ เกิด) อาพาทมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาทมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาท มีใช้สันนิบาต อาพาทอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาทอันเกิดแต่การ บริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาทอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธ อันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว(ซึ่งจณา) ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดย ความเป็นโทษในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทินวสัจญญา ฯ...



(พุทธภาษิต แสดงโรคโดยความเป็นทุกข์มาก โทษมากในกายนี้ คือ ๑.โรคตา ๒.โรคหู ๓.โรคจมูก ๔.โรคลิ้น ๕.โรคกาย ๖.โรคศีรษะ ๗.โรคที่โบหู ๘.โรคปาก โรคฟัน ๙.โรคโอ(กาโส, กาส แปลว่า โรคโอ) ๑๐.โรคทืด(สาโส, สาส แปลว่า โรคทืด) ๑๑.โรคไขหวัด ๑๒.โรคไขพิษ ๑๓.โรคไขเชื่องซึม ๑๔.โรคในท้องโรคลมสลับ ๑๕.โรคบิด ๑๖.โรคจุกเสียด ๑๗.โรคลงราก ๑๘.โรคเรื้อน ๑๙.โรคฝี ๒๐.โรคกลาก ๒๑.โรคมองคร่อ(โสโส, สาส แปลว่า โรคทืด โรคผอมเหลือง) ๒๒.โรคลมบ้าหมู ๒๓.โรคทืดเปื่อย ๒๔.โรคทืดด้าน ๒๕.โรคคุดทะราด ๒๖.หูด ๒๗.โรคละออง ๒๘.บวม ๒๙.โรคอาเจียนโลหิต ๓๐.โรคตีเตือด(ปิตต์, ปิตต แปลว่า น้ำดี) ๓๑.โรคเบาหวาน(มธุเมโห มธุ แปลว่า หวาน เมห แปลว่า น้ำมูตร เยี่ยว) ๓๒.โรคเริม ๓๓.โรคพุพอง ๓๔.โรคริดสีดวง ๓๕.อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน(มีดีเป็นเหตุที่เกิด) ๓๖.อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน ๓๗.อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ๓๘.อาพาธมีไข้สันนิบาต ๓๙.อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน ๔๐.อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ ๔๑.อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง ๔๒.อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ๔๓.อาพาธอันเกิดแต่ความหนาว\* ๔๔.อาพาธอันเกิดแต่ความร้อน\* ๔๕.อาพาธอันเกิดแต่ความหิว\* ๔๖.อาพาธอันเกิดแต่ความกระหาย\* ๔๗.อาพาธอันเกิดแต่ปวดอุจจาระ\* ๔๘.อาพาธอันเกิดแต่ปวดปัสสาวะ\*

## อาพาธอันเกิดแต่วิบากแห่งกรรม อริยมรรคมีองค์แปดเป็นทางปฏิบัติ ให้ถึงความดับแห่งกรรม

[ฉบับหลวง ๒๒/๓๓๔]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำการกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ

ก็เหตุเกิดแห่งกรรมเป็นโฉน คือผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม

ก็ความต่างแห่งกรรมเป็นโฉน คือ กรรมที่ให้วิบากในนรกก็มี ที่ให้วิบากในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็มี ที่ให้วิบากในเปรตวิสัยก็มี ที่ให้วิบากในมนุษยโลกก็มี ที่ให้วิบากในเทวโลกก็มี นี้เรียกว่าความต่างแห่งกรรม ก็วิบากแห่งกรรมเป็นโฉน คือ เราย่อมกล่าววิบากแห่งกรรมว่ามี ๓ ประการ คือ กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน ๑ กรรมที่ให้ผลในภพที่เกิด ๑ กรรมที่ให้ผลในภพต่อ ๆ ไป ๑ นี้เรียกว่าวิบากแห่งกรรม

ความดับแห่งกรรมเป็นโฉน คือ ความดับแห่งกรรมย่อมเกิดขึ้นเพราะความดับแห่งผัสสะ

อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้แล คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นปฏิปทา(ทางปฏิบัติ)ให้ถึงความดับแห่งกรรม...

\*ในสมัยมนุษย์อายุ ๖๐๐๐๐ ปี อาพาธเพียง ๖ อย่าง คือ อาพาธอันเกิดจากหนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ [ฉบับหลวง ๒๓/๓๑]

## ตั้งกายคตาสติ...กาลเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค

มหากัจจานสูตร [ฉบับหลวง ๒๕/๑๕๔]...ผู้ใดพึงตั้งกายคตาสติ(ใจระลึกกาย) ไว้มั่นแล้วเนือง ๆ ในกาลทุกเมื่อว่า อะไร ๆ อันพ้นจากชั้นธัญญจก(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)ไม่พึงมี อะไร ๆ ที่ชื่อว่าเป็นของเรา ก็ไม่พึงมี อะไร ๆ ที่ชื่อว่าตนอันพ้นจากชั้นธัญจกไม่มี และอะไร ๆ ที่เนือง ในตนจักไม่มีแก่เรา ผู้นั้นมีปกติอยู่ด้วยอนุปปทวิหาร(เป็นไปตามธรรมที่ อาศัยในเบื้องหน้า)ตามเห็นอยู่ในสังขารนั้น พึงข้ามตณหาได้โดยกาล เกิดขึ้นแห่งอริยมรรค(มีองค์แปด)แล ฯ

## เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

[ฉบับหลวง ๑๔/๒๕๔]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กายคตาสติ(กายคตาสติ)อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น เฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท(อินทรีย์สังวร) มีความเพียร(อาตปปี) ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพลาณที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพลาณนั้นได้จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น (สมาธิ) ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ(กายคต สติ) ฯ

## รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนะ มัตตัญญู): กินเพื่อบรรเทาความหิว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธ

[ฉบับหลวง ๑๒/๔๖๖] ดูกุรภิกษุทั้งหลาย ก็กิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไป เป็นอย่างไร? พวกเธอควรศึกษาอยู่ว่า เราทั้งหลายจักรู้จักประมาณ ในโภชนะ จักพิจารณาโดยแยกคายแล้วกลืนอาหาร จักไม่กลืนเพื่อ เล่น เพื่อมัวเมา เพื่อตบแต่ง เพื่อประดับ จักกลืนเพียงเพื่อให้กาย นั้นตั้งอยู่ เป็นไปห่างไกลจากความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์แก่ พรหมจรรย์เท่านั้น และจะบำบัดเวทนาเก่า(ความหิว) ไม่ให้เวทนา ใหม่(อิมจนฮิตฮัตถ)เกิดขึ้น และจักให้มีความดำเนินไป ความไม่มีโทษ ความอยู่สบาย ด้วยประการฉะนี้. บางทีพวกเธอจะมีความดำริว่า พวกเราเป็นผู้ประกอบด้วยหิริและโอตตปปะ มีกายสมาจาร วชิ สมาจาร มโนสมาจาร อาชีวะบริสุทธิ์ เป็นผู้มืทวารอันคุ้มครองแล้ว ในอินทรีย์ทั้งหลาย และรู้จักประมาณในโภชนะแล้ว...

## คนไข้ ๓ จำพวก

[ฉบับหลวง ๒๐/๔๖๑] ดูกุรภิกษุทั้งหลาย คนไข้(คิลานา) ๓ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๓ จำพวกเป็นโฉน คือ

คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะ(ของกิน)ที่สบาย(สปปายานิ โภชนานิ) หรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัช(ยา)ที่สบาย(สปปายานิ เภสัชชานิ) หรือไม่ได้ ก็ตาม ได้อุปัฐาก(ผู้อุปถัมภ์ บำรุง รับใช้)ที่สมควร(ปฏิรูปิ อุปัฐาก) หรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธ(อาพาธา)นั้นได้เลย

คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัชที่ สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฐากที่สมควร หรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมหาย จากอาพาธนั้นได้

คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ ได้ย่อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่ หาย ได้อุปัฐากที่สมควรจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

ดูกุรภิกษุทั้งหลาย บรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น เพราะอาศัยคนไข้ ผู้ที่ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้อุปัฐาก ที่สมควรจึงจะหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย นี้เราจึง อนุญาตคิลานภัต(ของกินสำหรับผู้เจ็บไข้) อนุญาตคิลานเภสัช(ยา สำหรับผู้เจ็บไข้) อนุญาตคิลานุปัฐาก(ผู้ดูแลผู้เจ็บไข้)ไว้ ดูกุรภิกษุ ทั้งหลาย และก็เพราะอาศัยคนไข้เช่นนี้ ถึงคนไข้อื่นก็ควรได้รับ การบำรุง

ดูกุรภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก...

## ขันธ ๕ มิใช่ตัวตน จึงเป็นไปเพื่อโรค เพื่อป่วยไข้ และไม่ได้ตามปรารถนา

[ฉบับหลวง ๑๗/๑๒๗] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี. ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุเบญจวัคคีย์ ๕. แล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณ มิใช่ตัวตน. ก็หากว่ารูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณนี้จักเป็นตัวตนแล้วไซ้ รูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณนี้ ก็คงไม่เป็นไปเพื่ออาหาร(น ยทิ รุปิ ออาหาราย) ทั้งยังจะได้ตามความปรารถนาในรูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณ ว่า ขอ รูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณ ของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย. ก็เพราะเหตุที่รูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณ มิใช่ตัวตน ฉะนั้นรูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณ จึงเป็นไปเพื่ออาหาร และไม่ได้ตามความปรารถนา ในรูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณ ว่า ขอรูป / เวทนา / สัญญา / สังขาร / วิญญาณ ของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.

รูป เวทนา(ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์) สัญญา(ความจำได้ หมายถึงรู้) สังขาร(ความคิดปรุงแต่ง) และ วิญญาณ(ความรู้แจ้งใน รูป เวทนา สัญญาและสังขาร) เรียกว่า ขันธ ๕

พาหุหิ โรคาตงกั  
โรคเรื้อรังอย่างหนัก

## ผู้ขอบต่ำ ผู้ขอบดีเทียบพระอริยเจ้า.. ยอมได้รับโรคเรื้อรัง

อังกโกสกสูตร [ฉบับหลวง ๒๒/๒๑๑] ตูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดขอบต่ำ(อกโกสก) ขอบบริภาษ(ปริภาสโก ปริภาสก แปลว่า ผู้ตีเตียน ผู้เหยียดหยัน) เพื่อนพรหมจรรย์(เพื่อนผู้เจริญมรรค ๘) ขอบดีเตียน พระอริยเจ้า(หมายถึง ผู้บรรลุโสดาบัน สกทาคามี อานาคามี หรืออรหันต์) ภิกษุนั้นพึงหวังได้โทษ ๕ ประการ ๕ ประการเป็นโฉน คือ เธอยอมต้องอาบัติ ปาราชิก ขาดทางบรรลุโลกุตระธรรม(ธรรมที่หลุดพ้นแล้วจากโลก หมายถึง นิพพาน) ๑ ย่อมต้องอาบัติที่เศร้าหมองอย่างอื่น ๑ ย่อมได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก(พาหุ ฺ โรคาตงกํ มุสตี) ๑ ย่อมเป็นผู้หลงระเหิดกาละ(สติลิมหลงขณะกำลังจะตาย) ๑ เมื่อตายไปยอมเข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ๑

[ฉบับหลวง ๒๔/๒๑๓] ตูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดต่ำ บริภาษ เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ตีเตียนพระอริยเจ้า ข้อนี้มีไข้ฐานะ มีไข้โอกาสที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย ๑๑ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ความฉิบหาย ๑๑ อย่างเป็นโฉน คือ ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ ๑ เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว ๑ สัทธิธรรมของภิกษุนั้นยอมไม่ผ่องแผ้ว ๑ เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธิธรรม ๑ เป็นผู้ไม่ยินดีประพาศพรหมจรรย์ ๑ ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง ๑ บอกลาสิกขาเวียนมา เพื่อหินภาพ(กลับมาเป็นคฤหัสถ์) ๑ ถูกต้องโรคอย่างหนัก(โรคาตงกํ มุสตี) ๑ ย่อมถึงความเป็นบ้า คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ๑ เป็นผู้หลงไหลทำกาละ ๑ เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ๑

## ผู้เที่ยวไปนาน ไม่มีกำหนด...ยอมได้รับ โรคเรื้อรังอย่างหนัก ผู้เที่ยวไป มีกำหนดพอสมควร...ยอมไม่ได้รับ โรคเรื้อรังอย่างหนัก

ทีฆจาริกสูตรที่ ๑ [ฉบับหลวง ๒๒/๒๒๑] ตูกรภิกษุทั้งหลาย โทษของภิกษุผู้ประกอบ(อนุยุตตสฺส อนุยุตฺต แปลว่า ประกอบเนื่อง ๆ บ่อย ๆ) การเที่ยวไปนาน(ทีฆจาริก) การเที่ยวไปไม่มีกำหนด(อนวตฺตจาริก) ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโฉน คือยอมไม่ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๑ ย่อมไม่เข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ๑ ย่อมไม่แก้อกถาด้วยสิ่งที่ได้ฟังแล้วบางประการ ๑ ย่อมได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก(พาหุ ฺ โรคาตงกํ มุสตี) ๑ ย่อมไม่มีมิตร ๑ ตูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเที่ยวไปมีกำหนดพอสมควร(สมวตฺตจारे) ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโฉน คือยอมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๑ ย่อมเข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ๑ ย่อมแก้อกถาด้วยสิ่งที่ได้ฟังแล้วบางประการ ๑ ย่อมไม่ได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก (น พาหุ ฺ โรคาตงกํ มุสตี) ๑ ย่อมมีมิตร ๑...

ทีฆจาริกสูตรที่ ๒ [ฉบับหลวง ๒๒/๒๒๒] ตูกรภิกษุทั้งหลาย โทษของภิกษุผู้ประกอบการเที่ยวไปนาน การเที่ยวไปไม่มีกำหนด ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโฉน คือ ย่อมไม่ได้บรรลุคุณวิเศษที่ยังไม่ได้บรรลุ ๑ ย่อมเสื่อมจากคุณวิเศษที่ได้บรรลุแล้ว ๑ ย่อมไม่แก้อกถาด้วยคุณวิเศษที่ได้บรรลุแล้วบางประการ ๑ ย่อมได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก ๑ ย่อมไม่มีมิตร ๑ ๑ ตูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเที่ยวไปมีกำหนดพอสมควร ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโฉน คือ ย่อมได้บรรลุคุณวิเศษที่ยังไม่ได้บรรลุ ๑ ย่อมไม่เสื่อมจากคุณวิเศษที่ได้บรรลุแล้ว ๑ ย่อมแก้อกถาด้วยคุณวิเศษที่ได้บรรลุแล้วบางประการ ๑ ย่อมไม่ได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก ๑ ย่อมมีมิตร ๑...

## คนพาลไม่มีความประพฤดิธรรม.. ย่อมเกิดในสกุลต่ำ..มีโรคนมาก

พหฺวาพารา  
มีโรคนมาก อาพารนมาก ชีโรคน

[ฉบับหลวง ๑๔/๔๘๑] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** เปรียบเหมือนบุรุษโยนท่อนมีบัวงตาเดียวไปในมหาสมุทร ท่อนนั้นถูกลมตะวันตกพัดไปทางทิศตะวันตก ถูกลมตะวันตกพัดไปทางทิศตะวันออก ถูกลมเหนือพัดไปทางทิศใต้ ถูกลมใต้พัดไปทางทิศเหนือ มีเต้าตาบอดอยู่ในมหาสมุทรนั้น ล่วงไปร้อยปีจึงจะผุดขึ้นครั้งหนึ่ง **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** พวกเขาจะสำคัญความข้อนั้นเป็นโฉน เต้าตาบอดตัวนั้นจะพึงเอาคอสวมเข้าที่ท่อนมีบัวงตาเดียวโน้นได้บ้างไหมหนอ ฯ ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ข้อนั้นเป็นไปได้เลย พระพุทธเจ้าข้า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าจะเป็นไปได้บ้าง ในบางครั้งบางคราว ก็โดยล่วงระยะกาลนานแน่นอน ฯ **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** เต้าตาบอดตัวนั้นจะพึงเอาคอสวมเข้าที่ท่อนมีบัวงตาเดียวโน้นได้ ยังจะเร็วกว่า เรากล่าวความเป็นมนุษย์ที่คนพาลผู้ไปสู่วินิบาต(การทำให้ตกไปในที่มีแต่การฆ่า ทำลาย) คราวหนึ่งแล้วจะพึงได้ ยังยากกว่านี้ นั้นเพราะเหตุไร **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** เพราะในตัวคนพาลนี้ไม่มีความประพฤดิธรรม ความประพฤดิสงบ การทำกุศล การทำบุญ มีแต่การกินกันเอง การเบียดเบียนคนอื่นอ่อนแอ ฯ

[ฉบับหลวง ๑๔/๔๘๒] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** คนพาลนั้นนั่นแล ถ้าจะมาสู่ความเป็นมนุษย์ในบางครั้งบางคราว ไม่ว่ากาลไหน ๆ โดยล่วงระยะกาลนาน ก็ย่อมเกิดในสกุลต่ำ คือ สกุลคนจัณฑาล หรือสกุลคนจักสาน หรือสกุลช่างรถ หรือสกุลคนเทษยะ เห็นปานนั้น ในบ้านปลายอันเป็นสกุลคนจน มีข้าวน้ำและโภชนาหารน้อย มีชีวิตเป็นไปลำบาก ซึ่งเป็นสกุลที่จะได้ของกินและเครื่องนุ่งห่มโดยฝืดเคือง

และเขาจะมีผิวพรรณทราม นำเกลียดชัง ร่างม่อต้อ มีโรคมก  
(พหฺวาพาโ) เป็นคนตาบอดบ้าง เป็นคนง่อยบ้าง เป็นคนกะ  
จอก\*บ้าง เป็นคนเปลี้ยบ้าง ไม่ได้ข้าว น้ำ ผ้ำ ยาน ดอกไม้ ของ  
หอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย และเครื่องตามประทีป เขา  
จะประพติกายทุจฺริต วจิทุจฺริต มโนทุจฺริต ครั้นแล้วเมื่อตายไป จะ  
เข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบต นรกฯ

\*กระจอก

## บุคคล ๔ จำพวก

(ผู้มีดแล้ว มีดต่อไป ผู้มีดแล้ว กลับสว่างต่อไป  
ผู้สว่างแล้ว กลับมีดต่อไป และ ผู้สว่างแล้ว  
คงสว่างต่อไป)

บุคคลสูตรที่ ๑ [ฉบับหลวง ๑๕/๓๕๓]...ดูกรมหาบพิตร บุคคล ๔  
จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก บุคคล ๔ จำพวกเป็นโจน บุคคล ๔  
จำพวกคือ บุคคลผู้มีดแล้ว มีดต่อไปจำพวก ๑ บุคคลผู้มีดแล้ว กลับ  
สว่างต่อไปจำพวก ๑ บุคคลผู้สว่างแล้ว กลับมีดต่อไปจำพวก ๑ บุคคล  
ผู้สว่างแล้ว คงสว่างต่อไปจำพวก ๑ ฯ

[ฉบับหลวง ๑๕/๓๕๔] ดูกรมหาบพิตร ก็อย่างไร บุคคลชื่อว่า มีด  
แล้ว คงมีดต่อไป ดูกรมหาบพิตร บุคคลบางคนในโลกนี้ เกิดมาภาย  
หลังในตระกูลอันต่ำ คือในตระกูลจันทาล ในตระกูลช่างจักสาน ใน  
ตระกูลพราน ในตระกูลช่างรถ หรือ ในตระกูลคนเทหยากเยื่อ ซึ่ง  
ขัดสน มีข้าว น้ำ โภชนาหารน้อย มีอาชีพฝืดเคือง เป็นตระกูลที่หา  
อาหารและฝ้านุ่งห่มได้โดยยาก และเขาเป็นคนที่ผิวพรรณทราม ไม่  
นำดูไม่น่าชม เป็นคนเล็กแคระ มีอาพาธมาก(พหฺวาพาโ) เป็นคนเสีย  
จักษุ เป็นง่อย เป็นคนกระจอก หรือเป็นเปลี้ย มักหาข้าว น้ำ ฝ้านุ่งห่ม  
ยวดยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย เครื่อง  
ประทีป ไม่ใคร่ได้ เขาเข้าไปประพติทุจฺริตด้วยกาย วาจา ใจ ครั้นเขา  
ประพติทุจฺริตด้วยกาย วาจา ใจแล้ว ครั้นตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย  
ทุกติ วินิบต นรก ดูกรมหาบพิตร บุรุษพึงไปจากควมมีดที่บสู่ควม  
มีดที่บ หรือพึงไปจากควมมีดมั่วสู่ควมมีดมั่ว หรือพึงไปจากโลहित  
อันมีมลทินสู่โลहितอันมีมลทิน ฉนฺได ดูกรมหาบพิตร ตถาคตกล่าวว่

บุคคลนี้ มีอุปไมยฉนั้นั้น ตูกรมหาบพิตร อย่างนี้แล บุคคลชื่อว่าเป็นผู้มีิตแล้วคงมีิตต่อไป ฯ

[ฉบับหลวง ๑๔/๓๕๕] ตูกรมหาบพิตร ก็อย่างไร บุคคลชื่อว่าเป็นผู้มีิตแล้ว กลับสว่างต่อไป ตูกรมหาบพิตร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนเกิดมาภายหลัง ในตระกูลอันต่ำทราม คือในตระกูลจันทาล ในตระกูลช่างจักสาน ในตระกูลพราน ในตระกูลช่างรถ หรือในตระกูลคนเทหยากเยื่อ ชัดสน มีข้าว น้ำ โภชนาหารน้อย มีอาชีพผิดเคือง เป็นตระกูลที่หาอาหารและผ้าถุงห่มได้โดยยาก และเขาเป็นคนมีผิวพรรณทราม ไม่น่าดู ไม่น่าชม เป็นคนเล็กแคระ เป็นคนมีอาพาธมาก(พหูวาพาโธ) เป็นคนเสียจักขุ เป็นคนง่อย เป็นคนกระะจอก หรือเป็นคนเปลี้ย มักหาข้าว น้ำ ผ้า ยวดยาน ดอกไม้ ของหอมเครื่องลูบไล้ ที่นอนที่อยู่อาศัย และเครื่องประทีป ไม่ใคร่ได้ แม้กระนั้น เขาก็ประพฤติสุจริตด้วยกาย วาจา ใจ ครั้นเขาประพฤติสุจริตด้วยกาย วาจา ใจแล้ว ครั้นตายไป ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ตูกรมหาบพิตร บุรุษพึงขึ้นจากแผ่นดินสู่บัลลังก์ หรือพึงขึ้นจากบัลลังก์สู่หลังม้า หรือพึงขึ้นจากหลังม้าสู่คอช้าง หรือพึงขึ้นจากคอช้างสู่ปราสาทแม้ฉนั้นิต ตูกรมหาบพิตร ตถาคตย่อมกล่าวว่า บุคคลนี้มีอุปไมยฉนั้นั้น ตูกรมหาบพิตร อย่างนี้แล บุคคลชื่อว่าเป็นผู้มีิตแล้วกลับสว่างต่อไป ฯ...

## บุคคล ๔ จำพวก (ผู้มีิตมาแล้วมีิตต่อไป ผู้มีิตมาแล้วสว่างต่อไป ผู้สว่างมาแล้วมีิตต่อไป และผู้สว่างมาแล้วสว่างต่อไป)

ตมสูตร [ฉบับหลวง ๒๑/๘๕] ตูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวกเป็นไฉน คือ ผู้มีิตมาแล้ว มีมีิตต่อไป จำพวก ๑ ผู้มีิตมาแล้ว มีสว่างต่อไปจำพวก ๑ ผู้สว่างมาแล้ว มีมีิตต่อไปจำพวก ๑ ผู้สว่างมาแล้ว มีสว่างต่อไปจำพวก ๑...



## ชาติ ๖ ประการ(ผู้มีชาติดำประพடுத்தิธรรมดำ...)

[ฉบับหลวง ๒๒/๓๒๘]...ดูกรอานนท์ ก็เราแลจะบัญญัติชาติ ๖ ประการ เธอจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว ท่านพระอานนท์ทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรอานนท์ ก็ชาติ ๖ เป็นไฉน คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้มีชาติดำ ประพடுத்தิธรรมดำ ๑ บางคนมีชาติดำ ประพடுத்தิธรรมขาว ๑ บางคนมีชาติดำ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำ ไม่ขาว ๑ บางคนมีชาติขาว ประพடுத்தิธรรมดำ ๑ บางคนมีชาติขาว ประพடுத்தิธรรมขาว ๑ บางคนมีชาติขาว บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว ๑ ฯ

ดูกรอานนท์ ก็บุคคลผู้มีชาติดำ ประพடுத்தิธรรมดำเป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เกิดในสกุลต่ำ คือ สกุลจัณฑาล สกุลพรานป่า สกุลช่างจักสาน สกุลทำรถ สกุลเทหยักเยื่อ ซึ่งยากจน มีข้าว น้ำ โภชนะน้อย เป็นอยู่ฝืดเคือง ได้อาหารและเครื่องนุ่งห่มโดยยาก และเขาผู้นั้นเป็นผู้มีพริ้วพรรณทราม ไม่น่าดู เป็นคนแคระ ขี้โรค(พหูวาพาโธ) ตาบอด ง่อย กระจอก เป็นอัมพาต(ปกฺขหโต ปกฺข แปลว่า คนขาเขยง) ไม่ได้ข้าว น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่ เครื่องประทีป เขายังประพடுத்தิธรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ครั้นประพடுத்தิธรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจแล้ว เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ดูกรอานนท์ บุคคลมีชาติดำ ประพடுத்தิธรรมดำอย่างนี้แล ฯ

ดูกรอานนท์ ก็บุคคลผู้มีชาติดำ ประพடுத்தิธรรมขาวเป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เกิดในสกุลต่ำ คือ สกุลจัณฑาล สกุลพรานป่า สกุลช่างจักสาน สกุลทำรถ สกุลเทหยักเยื่อ ซึ่งยากจน มีข้าว น้ำ โภชนะน้อย เป็นผู้ฝืดเคือง ได้อาหารและเครื่องนุ่งห่ม โดยยาก และเขาผู้นั้นเป็นผู้มีพริ้ว

พรรณทราม ไม่น่าดู เป็นคนแคระ ขี้โรค ตาบอด ง่อย กระจอก เป็นอัมพาต ไม่ได้ข้าว น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ที่นอน ที่อยู่ เครื่องประทีป แต่เขาประพடுத்தิธรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ครั้นประพடுத்தิธรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจแล้ว เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ดูกรอานนท์ บุคคลมีชาติดำ ประพடுத்தิธรรมขาว อย่างนี้แล ฯ

ดูกรอานนท์ ก็บุคคลผู้มีชาติดำ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาวเป็นอย่างไรคือ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เกิดในสกุลต่ำ ฯลฯ มีพริ้วพรรณทราม ไม่น่าดู เป็นคนแคระ เขาปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาเยะ ออกบวชเป็นบรรพชิต เขาบวชแล้วอย่างนี้ ละนิวรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทำปัญญาให้ทุรพล(อ่อนแอ นิวรณ์เป็นเครื่องทอนกำลังปัญญา) เป็นผู้มิจิตตั้งอยู่ด้วยดีในสติปัฏฐานทั้ง ๔ เจริญโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง แล้วได้บรรลุนิพพานอันไม่ดำไม่ขาว ดูกรอานนท์ บุคคลมีชาติดำ บรรลุนิพพานอันไม่ดำไม่ขาว อย่างนี้แล ฯ

ดูกรอานนท์ ก็บุคคลผู้มีชาติขาว ประพடுத்தิธรรมดำเป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมเกิดในสกุลสูง คือ สกุลกษัตริย์มหาศาล สกุลพราหมณ์มหาศาล สกุลคฤหบดีมหาศาล ซึ่งมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมาก มีอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจมาก มีทรัพย์ คือ ข้าวเปลือกมาก และเขาผู้นั้นเป็นผู้มีรูปร่าง น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วยพริ้วพรรณงามยิ่ง ได้ข้าว น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ ดอกไม้ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่ เครื่องประทีป เขาประพடுத்தิธรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ครั้นประพடுத்தิธรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจแล้ว เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึง อบายทุกคติ วินิบาต นรก ดูกรอานนท์ บุคคลมีชาติขาว ประพடுத்தิธรรมดำ อย่างนี้แล ฯ...

## โรคโต..อาพาธโต เป็นโรค..เป็นไข้

## รูปฌาน ๔ พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ โดย.. ความเป็นโรค..เป็นไข้

รูปฌาน ๔ [ฉบับหลวง ๑๓/๑๕๗] **ดูกรอานนท์ มัคคปฏิพา**(หนทางปฏิบัติ)ที่เป็นไปเพื่อละโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕(ละเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้กับวัฏสงสารเบื้องต้น ๕ ประการ)เป็นไหน? **ดูกรอานนท์** ภิกษุในธรรมวินัยนี้ **สังต์จากกาม** **สังต์จากอกุศลธรรม** เพราะอุปธิวิเวก (ความสังต์จากกิเลส คือ อุปาทาน ภพชาติ) **เพราะละกุศลธรรมได้** เพราะระงับความคร้านกาย(เกียจคร้านทางกาย)ได้โดยประการทั้งปวง **บรรลุปฐมฌาน**(ฌานที่หนึ่ง) **มีวิตก** **มีวิจารณ์**(การตริตริกใคร่ครวญ) **มีปีติ**(ความอิ่มใจ ยินดี) **และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่** เธอพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ **รูป**(กาย) **เวทนา**(ความรู้สึก) **สัญญา**(ความจำได้หมายรู้) **สังขาร**(ความคิดปรุงแต่ง) **วิญญาณ**(ความรู้แจ้งในอารมณ์) **ซึ่งมีอยู่ในกาย ในสมาบัติ**(ฌานสมาธิ) **นั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค(โรคโต) เป็นดังหัวผี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้(อาพาธโต) เป็นอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของมิใช่ตัวตน.** เธอยอมเปลื้องจิตจากธรรมเหล่านั้น ครั้นเธอเปลื้องจิตจากธรรมเหล่านั้นแล้ว ย่อมโน้มจิตไปในอมตธาตุ (ความไม่ตาย หมายถึง นิพพาน)ว่า **ธรรมชาตินี้สงบ ธรรมชาตินี้ประณีต** (ละเอียด ดีเลิศ) คือ **ธรรมเป็นที่สงบสังขารทั้งปวง เป็นที่สละคืนอุปธิ** (กิเลส)ทั้งปวง **เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา**(ความอยาก) **เป็นที่สิ้นกำหนด** (ความใคร่ในกามคุณ) **เป็นที่ดับสนิท** เป็นที่ดับกิเลส และกองทุกข์ **ดังนี้. เธอตั้งอยู่ในวิปัสสนา**(ความเห็นแจ้งด้วยปัญญา) **อันมีไตรลักษณ์** (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)เป็นอารมณ์นั้น **ย่อมบรรลุธรรมเป็นที่สิ้นไป**

แห่งอาสวะ(กิเลสเครื่องหมักดอง)ทั้งหลาย ถ้ายังไม่บรรลุนิพพานเป็นที่  
สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ย่อมเป็นโอปปาติกะ(ผู้เกิดโดยการผุดขึ้นมา)  
จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา เพราะ  
ความยินดี ความเพลิดเพลินในธรรมนั้น และเพราะสิ้นไปแห่งโอรัม  
ภาคียสังโยชน์ทั้ง ๕ ตูกรอาณนธ์ มรรค(หนทาง)แม้นี้แล ปฏิปทา(ทาง  
ปฏิบัติ)แม้นี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อละโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ตูกรอาณนธ์  
อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุนิพพาน(ฌานที่สอง) มีความผ่องใสแห่ง  
จิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตก  
วิจารณ์สงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ ตูกรอาณนธ์ อีกประการ  
หนึ่ง ภิกษุมีอุเบกขา มีสติ สัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย  
เพราะปีติสิ้นไป บรรลุนิพพาน(ฌานที่สาม)ที่พระอรชยะทั้งหลาย  
สรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ตูกร  
อาณนธ์ อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุนิพพาน(ฌานที่สี่) ไม่มีทุกข์  
ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มี  
อุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เธอพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ  
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในภายในสมาบัตินั้น  
 ฯลฯ เพื่อละสังโยชน์

## ธรรม ๕ ประการสำหรับผู้เจ็บไข้

คิลานสูตร [ฉบับหลวง ๒๒/๑๒๑] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับ  
อยู่ที่กุฎาคารศาลา ปามหาวันใกล้เมืองเวสาลี ครั้งนั้น พระผู้มี  
พระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็นเสด็จเข้าไปที่ศาลาภิกษุไข้  
ได้ทรงเห็นภิกษุรูปหนึ่งที่ทรพล เป็นไข้ แล้วประทับนั่งบนอาสนะที่เขา  
ตบแต่งไว้ ครั้นแล้วได้ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ตูกรภิกษุทั้งหลาย  
ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปที่ทรพล(ทรพล ไม่มีกำลัง)  
เป็นไข้(คิลานก) เธอนั้นพึงหวังผลนี้คือ จักทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ  
ปัญญาวิมุตติ(ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งใจสมาธิและปัญญา) อันหาอาสวะ  
(กิเลสเครื่องหมักดอง)มิได้เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญา  
อันยิ่งเองในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่ ต่อกาลไม่นานเลย ธรรม ๕ ประการ  
เป็นไหน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย  
(อสุภานุปสฺสี กายะ วิหฺรติ) ๑ มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกูลในอาหาร  
(อาหาเร ปฏิกูกูลสฺสณฺณิ อาหารเป็นของน่ารังเกียจ ไม่สะอาด) ๑ มีความ  
สำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง(สพฺพโลเก อนภิตสฺสณฺณิ) ๑ พิจารณา  
เห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง(สพฺพสขฺขยาเรสุ อนิจฺจานุปสฺสี การปรุง  
แต่งทั้งหลายเป็นอนิจจา) ๑ มีมรณสัญญา(มรณสฺสณฺญา)ปรากฏขึ้นด้วย  
ดี ณ ภายใน ๑ ตูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ย่อมไม่ละภิกษุ  
บางรูปที่ทรพล เป็นไข้ เธอนั้นพึงหวังผลนี้ คือ จักทำให้แจ้งซึ่งเจโต  
วิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วย  
ปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่ ต่อกาลไม่นานเลย ฯ

## มรณสัญญา(ความจำได้หมายรู้ในความตาย)..

### พิจารณาปฏิกุลในอาหาร..

#### พิจารณาความไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง

#### เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มีอานิสงส์มาก

สัญญา ๗ [ฉบับหลวง ๒๓/๔๖]...ก็ข้อที่กล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย มรณสัญญาอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ(ความไม่ตาย หมายถึง นิพพาน) มีอมตะเป็นที่สุด เรากล่าวแล้วเพราะอาศัยอะไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมีใจอันอบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับจากการรักชีวิต ไม่ยื่นไปรับความรักชีวิต อุเบกขา(การวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย)หรือความเป็นของปฏิกุล(ของน่ารังเกียจ) ย่อมตั้งอยู่ เปรียบเหมือนชนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่ลงในไฟ ย่อมหดงอเข้าหากัน ไม่คลี่ออก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุมีใจอันไม่อบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปในความรักชีวิต หรือความเป็นของไม่ปฏิกุลย่อมตั้งอยู่ไซ้ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ดังนี้ว่า มรณสัญญาอันเราไม่เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายของเราก็ไม่มี ผลแห่งภาวณาของเรายังไม่ถึงที่ เพราะฉะนั้นภิกษุนั้นจึงต้องเป็นผู้รู้ทั่วถึงในมรณสัญญานั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้าเมื่อภิกษุมีใจอันอบรมแล้วด้วยมรณสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับจากการรักชีวิต ไม่ยื่นไปรับความรักชีวิต อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุลย่อมตั้งอยู่ไซ้ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ดังนี้ว่า มรณสัญญาอันเรา

เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้น และเบื้องปลายของเรามีอยู่ ผลแห่งภาวณาของเราถึงที่แล้ว เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นเป็นผู้รู้ทั่วถึงในมรณสัญญานั้น ข้อที่กล่าวดังนี้ว่า มรณสัญญาอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เรากล่าวแล้วเพราะอาศัยข้อนี้ ๆ

ก็ข้อที่กล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อาหาร ปฏิกุลสัญญาอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เรากล่าวแล้วเพราะอาศัยอะไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมีใจอันอบรมแล้วด้วยอาหาร ปฏิกุลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับจากตณหาในรส ไม่ยื่นไปรับตณหาในรส อุเบกขา หรือความเป็นของปฏิกุลย่อมตั้งอยู่ เปรียบเหมือนชนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่ลงในไฟ ย่อมหดงอเข้าหากันไม่คลี่ออก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุมีใจอันอบรมแล้วด้วยอาหาร ปฏิกุลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปในตณหาในรส หรือความเป็นของไม่ปฏิกุลย่อมตั้งอยู่ไซ้ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ดังนี้ว่า อาหาร ปฏิกุลสัญญาอันเราไม่ได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้น และเบื้องปลายของเราก็ไม่มี ผลแห่งภาวณาของเรายังไม่ถึงที่ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงต้องเป็นผู้รู้ทั่วถึงใน อาหาร ปฏิกุลสัญญานั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้าเมื่อภิกษุมีใจอันอบรมแล้วด้วย อาหาร ปฏิกุลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับจากตณหาในรส ไม่ยื่นไปรับตณหาในรส อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุลย่อมตั้งอยู่ไซ้ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ดังนี้ว่า อาหาร ปฏิกุลสัญญาอันเราเจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายของเรามีอยู่ ผลแห่งภาวณาของเราถึงที่แล้ว เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้น

เป็นผู้รู้ทั่วถึงในอาหาเร ปฏิกุศลสัญญานัน ข้อที่กล่าวตังนี้ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลายอาหาเรปฏิกุศลสัญญานันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เรากล่าวแล้ว เพราะอาศัยข้อนี้ ฯ

ก็ข้อที่กล่าวตังนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัพพะโลเก อนภิตตสัญญานา (ความไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง) อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก อานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เรากล่าวแล้ว เพราะอาศัยอะไร ดูกรภิกษุทั้งหลายเมื่อภิกษุมิใจอัน อบรมแล้วด้วยสัพพะโลเก อนภิตตสัญญานาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับจากความวิจิตร(งามประณีต)แห่งโลก ไม่ยื่นไปรับ ความวิจิตรแห่งโลก อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ เปรียบเหมือนชนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่ลงในไฟ ย่อมหดงอเข้าหากัน ไม่คลี่ออก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุมิใจอันไม่อบรมแล้ว ด้วยสัพพะโลเก อนภิตตสัญญานาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปในความวิจิตร แห่งโลก หรือความเป็นของไม่ปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ไซ้ ฤกษ์พิงทราบข้อ นั้นตังนี้ว่า สัพพะโลเก อนภิตตสัญญานา อันเราไม่เจริญแล้ว คุณวิเศษ ทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายของเราก็ไม่มี ผลแห่งภาวนาของเรายังไม่ ถึงที่ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงต้องเป็นผู้รู้ทั่วถึงใน สัพพะโลเก อนภิตต สัญญานัน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าหากว่าเมื่อภิกษุมิใจอันอบรมแล้วด้วย สัพพะโลเก อนภิตตสัญญานาอยู่โดยมาก จิตย่อมหวนกลับ งอกกลับ ถอย กลับจากความวิจิตรแห่งโลก ไม่ยื่นไปรับความวิจิตรแห่งโลก อุเบกขา หรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ไซ้ ฤกษ์พิงทราบข้อนั้นตังนี้ ว่า สัพพะโลเก อนภิตตสัญญานาอันเราเจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้น และเบื้องปลายของเรามีอยู่ ผลแห่งภาวนาของเราถึงที่แล้ว เพราะ

ฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ทั่วถึงในสัพพะโลเก อนภิตตสัญญานัน ข้อที่กล่าว ตังนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัพพะโลเก อนภิตตสัญญานันภิกษุเจริญ แล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เรากล่าวแล้วเพราะอาศัยข้อนี้ ฯ...

## วิธีแก้โรคทางใจ (จิตหดหู่)

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๖๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตหดหู่(ห่อเหี่ยว สลดใจ) สมัยนั้น มิใช่กาลเพื่อเจริญปัสสัทธิ(สงบระงับกายใจ) สัมโพชฌงค์(องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้) มิใช่กาลเพื่อเจริญสมาธิ (ความตั้งใจมั่น) สัมโพชฌงค์ (ฉบับมหาหมากุฎฯ แปลเพิ่มเติมว่า มิใช่กาล เพื่อเจริญอุเบกขา(ความมีใจเฉยอยู่) สัมโพชฌงค์.) ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะจิตหดหู่ จิตที่หดหู่ นั้น ยากที่จะให้ตั้งขึ้นได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลง เขาจึงใส่หญ้าสด ใค้มัด(ขี้วัว)สด ไม้สด ฟันน้ำ และโรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถ ก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือหนอ?

ภ. ไม่ได้เลย พระเจ้าข้า...

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๗๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นกาลเพื่อเจริญธัมมวิจย(ปัญญาสอบสวนซึ่งธรรมศาสตร์) สัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญวิริย(ความเพียร พยายาม) สัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อ เจริญปีติ(อิ่มใจ ปลื้มใจ) สัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะจิต หดหู่ จิตที่หดหู่ นั้น ให้ตั้งขึ้นได้ง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือน บุรุษต้องการจะก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลง เขาจึงใส่หญ้าแห้ง ใค้มัดแห้ง ไม้แห้ง เอาปากเป่าและไมโรยฝุ่นในไฟนั้น บุรุษนั้นสามารถจะ ก่อไฟดวงน้อยให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือหนอ?

ภ. ได้ พระเจ้าข้า ฯ...

## วิธีแก้โรคทางใจ (จิตฟุ้งซ่าน)

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๗๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น มิใช่กาลเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มิใช่กาลเพื่อเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ มิใช่กาลเพื่อเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้สงบได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาจึงใส่หญ้าแห้ง ใค้มัดแห้ง ไม้แห้ง เอาปากเป่า และไมโรยฝุ่นลงในไฟใหญ่ นั้น บุรุษนั้นสามารถจะดับไฟกองใหญ่ได้หรือหนอ?

ภ. ไม่ได้เลย พระเจ้าข้า...

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๗๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นกาลเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร? เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้ง่ายด้วย ธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาจึงใส่ หญ้าสด ใค้มัดสด ไม้สด ฟันน้ำ และโรยฝุ่นลงในไฟใหญ่ นั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับกองไฟกองใหญ่นั้นได้หรือหนอ?

ภ. ได้ พระเจ้าข้า...

พ. ฉะนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นกาล เพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะ จิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้ง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย เรากล่าวสติแล้วว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง.

## นมสีกการอานาปานสติสมาธิ: กายไม่พึงลำบาก จักขุไม่พึงลำบาก จิตหลุดพ้นจากอาสวะ

[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๓๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่นั่นแล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า แม้มากของเรามากไม่พึงลำบาก จักขุ(ตา)ของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย(กิเลสเครื่องหมักดอง) เพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมนสิการ(การทำไว้ในใจ)อานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี.

[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๐๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ\*(ระลึกรู้ ลมหายใจเข้าออก) อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก.

[ฉบับหลวง ๑๙/๑๓๐๘] ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันสหระคต(เป็นไปกับ)ด้วยอานาปานสติ อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ(ความจางคลาย) อาคัยนิโรธ(ความดับ) น้อมไปในการสละ ย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ... วิริยสัมโพชฌงค์ ... ปีติสัมโพชฌงค์ ... ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ... สมาธิสัมโพชฌงค์ ... อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันสหระคตด้วยอานาปานสติ อาคัยวิเวก อาคัยวิราคะ อาคัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แลย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก.

\*พุทธานุชาต ธรรมศาสตร์ในพระสูตรเกี่ยวกับ อานาปานสติ สามารถ ศึกษา อ่าน ฟัง ชม ได้ที่ website: watnapp.com หรือ YouTube:พุทธรวจน อานาปานสติ

สรุป ทางปฏิบัติเพื่อผู้มีโรคน้อย

### ๑. อ. อาหาร

- ๑.๑ กินอาหารวันละ ๑ มื้อ (ลอกจากที่กินแล้วไม่กินอีก)
- ๑.๒ เว้นกินอาหารเวลากลางคืน
- ๑.๓ รู้ประมาณในการบริโภค (โภชน มัตตัญญู: กินเพื่อบรรเทาความหิว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธ)
- ๑.๔ กินข้าวกล่ำที่สุกเสมอกัน เพราะฝนตกต้องตามฤดูกาล จากการที่คนในสังคมตั้งอยู่ในธรรม

### ๒. อ. อิริยาบถ

- ๒.๑ เป็นผู้มีปรกติ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำอันตราย ไม่รบกวนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตราอาวุธ ฯ
- ๒.๒ เดินจงกรมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องกีดกัน ปัญญา(นิเวรณ ๕)
- ๒.๓ เข้าเรือนไฟ (เพื่อขับเหงื่อ ถ้ากินอาหารประณีต ร่างกายมีโทษสังสม เจ็บไข้มาก)
- ๒.๔ กิริยาที่สบาย (สบายในสมาธิ) เป็นอาหารของความไม่มีโรค

### ๓. อ. อารมณ์

- ๓.๑ เวทนา(ความรู้สึก) ของโรคที่เกิดมาแต่เหตุต่าง ๆ ไม่บังเกิดขึ้นเป็นส่วนมาก
- ๓.๒ ใช้ชีวิตเลียนแบบพระพักุลละ (ซึ่งพระพุทธเจ้าสรรเสริญ เป็นผู้เลิศกว่า ในการเป็นผู้มีอาพาธน้อย) คือ เป็นผู้ที่ไม่รู้จัก กาม พยาบาท เบียดเบียน ไม่รู้สึกยินดีในการบริโภค เป็นต้น

๔. อ. องครวม (กาย วาจา ใจ)

๔.๑ เวลาใด กายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริต เวลานั้นเป็นฤกษ์ดี...ไม่มีโรค

๔.๒ อริยมรรคมีองค์แปดเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม (ซึ่งเป็นเหตุแห่งความเจ็บไข้) และเจริญอริยมรรค โดยการเจริญกายคตาสติ หรืออานาปานสติ

สรุป เจ็บไข่น้อย(อุปปาพธา) เพื่อ....

๑. เวลาไม่เจ็บไข้ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร
๒. ผู้เห็นภัยในอนาคต มีอาหารน้อย โรคเบาบาง ควรแก่การบำเพ็ญเพียร...ควรเป็นผู้ไม่ประมาท

สรุป ความไม่มีโรค (ฮาโรคฺย / อโรคา)

๑. ความไม่มีโรคเป็นกึ่งหนึ่งของลาภ
๒. ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ในบรรดาทางให้ถึงความไม่ตาย(นิพพาน) มรรคแปดเป็นทางอันเกษม
๓. ผู้มาแล้วด้วยความเมาในความไม่มีโรค ย่อมประพฤตินุจริตทางกาย วาจา ใจ
๔. รู้ความไม่มีโรคโดยชอบ พิจารณาแล้วจึงใช้สอยปัจจัยสี่
๕. ความดับแห่งขันธห้าเป็นความไม่มีโรค

สรุป โรคอันเบียดเบียนยิ่ง

๑. กายนี้มีทุกข์มาก โทษมาก โรคต่างๆ (๔๘ โรค) จึงเกิดขึ้นในกายนี้

สรุป โรคเรื้อรังอย่างหนัก

๑. ผู้ชอบตำ ผู้ชอบติเตียนพระอริยเจ้า..ย่อมได้รับโรคเรื้อรัง
๒. ผู้เที่ยวไปนาน ไม่มีกำหนด...ย่อมได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก
- ผู้เที่ยวไปมีกำหนดพอสมควร..ย่อมไม่ได้รับโรคเรื้อรังอย่างหนัก

สรุป เจ็บไข่มาก (พหฺวาพธา)

๑. คนพาลไม่มีความประพฤติธรรม..ย่อมเกิดในสกุลต่ำ..มีโรคนาน
๒. บุคคล ๔ จำพวก(ผู้มีดีแล้ว มีดีต่อไป ผู้มีดีแล้ว กลับสว่างต่อไป ผู้สว่างแล้ว กลับมืดต่อไป และผู้สว่างแล้ว คงสว่างต่อไป)
๓. ขาดิ ๖ ประการ(ผู้มีชาติต่ำประพฤติธรรมต่ำ ผู้มีชาติต่ำประพฤติธรรมขาว ผู้มีชาติต่ำบรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว ผู้มีชาติขาวประพฤติธรรมต่ำ ผู้มีชาติขาวประพฤติธรรมขาว ผู้มีชาติขาวบรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว)



สรุป ธรรม ๕ ประการสำหรับผู้เจ็บไข้

- ๑. ย่อมพิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย(อสุภานุุปัสสี กายะ วิหระติ)
- ๒. มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิภูลในอาหาร(อาหारे ปฏิภูลสญญี อาหารเป็นของนารังเกียจ ไม่สะอาด)
- ๓. มีความสำคัญว่าไม่ยั่งยืนในโลกทั้งปวง(สพฺพโลเก อนนริตสญญี)
- ๔. พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง(สพฺพสงฺขาระสุ อนิจฺจานุุปัสสี การปรุ่งแต่งทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยง)
- ๕. มีมรณสัญญา(มรณสญญา) ปรากฏขึ้นด้วยดี ณ ภายใน

พุทธวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์)

พระไตรปิฎก ฉบับบาลีสยามรัฐ ฉบับหลวง



โปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียง  
พุทธวจนจากพระไตรปิฎก



ศูนย์บริการมัลติมีเดีย  
<http://media.watnapp.org>



กลุ่มพุทธโอษฐ์  
[www.buddhaoat.org](http://www.buddhaoat.org)

<http://Watnapp.com>

(คำถามที่พบบ่อย)

YouTube: [พุทธวจน faq ...](#)

“กายล้าบาก ตาล้าบาก ใจเศร้าหมอง ทำอย่างไรดี ?”

“คิดฟุ้งซ่าน ?” “ไม่มีความสุขในชีวิตเลย”

“ซึมเศร้า เหงาเหงา” “มักโกรธ ซี้ไม่ไห้ ?” ฯลฯ

หากกำลังเผชิญกับเรื่องเหล่านี้

ขอเชิญค้นหาคำตอบจากพุทธภาษิต

## ตถาคตภาสิตา

### อานาปานสติสมาธิ

แสดงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว โดย

ผศ.น.พ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ และคณะ

(Somkiat.s@chula.ac.th)

ทุกวันพุธ เวลา 11.00-12.30 น.

ณ ห้องฝึกโยคะ Fitness Center ตึกอปร. ชั้น 6 ร.พ.จุฬาฯ

(ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ) ติดต่อ คุณขวัญ 02-256-4184 ต่อ 0

## หนังสือ

### ตถาคตภาสิตา

พุทธภาษิต

### ธมฺมา อายุสุสา

ธรรมเป็นเหตุให้..อายุยืน

วางจำหน่ายที่ ศูนย์หนังสือจุฬาฯ

สาขาจัตุรัสจามจุรี สาขา ม.บูรพา สาขา ม.สุรนารี สาขา ม.นเรศวร

สาขา จปร. สาขา ม.พะเยา สาขาแคราย สาขาศาลาพระแก้ว

สาขาสยามสแควร์

โปรดติดตามหนังสือลำดับต่อไป

**ตถาคตภาสิตา**

(พุทธภาสิต)

เกิดมา..ทำไม

แก่แล้ว..ทำไม

ตายแล้ว..ไปไหน

แสดงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว

โดย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

Somkiat.s@chula.ac.th 02-256-4291 #0

