

ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

แสดงแก่นวกฤษฎ์ พรรษากาล ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๑ อารัมภกถา

ทางแห่งความสุข

บัดนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันคืนย่อมล่วงไปพร้อมกับชีวิตของทุก ๆ คนย่อมล่วงไป เพราะว่ากาลเวลานี้ย่อมกินตัวกาลเวลาเองด้วย กินสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คือไม่มัวเมาเพลินเลอเพลอเพลินไปในเรื่องหรือสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมาเพลินเลอเพลอเพลินทั้งหลาย และบัดนี้ก็เป็นเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งเวียนมาบรรจบเข้าอีกครั้งหนึ่ง จึงได้มีนวกภิกษุคือภิกษุผู้บวชใหม่เข้ามาบวชจำพรรษา และได้มีอุบาสกอุบาสิกาสาธุชนทั้งหลายตั้งใจปฏิบัติธรรม มีการสมาทานศีลเป็นพิเศษ และอบรมจิตในกรรมฐานเป็นต้น ในเทศกาลเข้าพรรษานี้เป็นพิเศษอีกด้วย และผู้ที่เข้ามาบวชใหม่ก็ดี ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติทางกรรมฐานใหม่ก็ดี อาจจะยังไม่เคยปฏิบัติในกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ก็ควรทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้นก่อนว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้นก็คือการปฏิบัติอบรมจิตใจให้สงบทั้งนั้น และอบรมปัญญาคือความรู้ในสภาวธรรมคือสังขารทั้งหลายตามคติธรรมตา หรือตามสามัญลักษณะเป็นเหตุให้มีความสงบใจจากความดิ้นรนทะเยอทะยานอยากและความยึดถือทั้งหลาย เมื่อจิตใจมีความสงบทั้งนั้น และมีความรู้ สงบ ระงับความดิ้นรนทะเยอทะยานอยากและความยึดถือลงได้ ก็ย่อมจะได้พบความสุขใจอย่างแท้จริงอันเกิดจากความสงบนั้น

อันความสุขนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาต้องการ และก็พากันแสวงหาความสุข แต่ว่าก็ไม่ค่อยจะได้พบความสุขกันเท่าไรนัก จึงยังปรากฏว่ามีความทุกข์ต่าง ๆ ที่ต้องประสบกันอยู่เป็นอันมาก แม้ว่าจะอยู่ในเครื่องแวดล้อมที่แตกต่างกันยิ่งหรือหย่อนต่างกันอย่างใด เพียงไร ก็ยังต้องประสบความทุกข์ ยังต้องมีความทุกข์เดือดร้อน เพราะฉะนั้น ความสุขอันแท้จริงมิได้เป็นสิ่งที่พึงได้จากปัจจัยเครื่องอาศัยทั้งหลายภายนอก เป็นปัจจัยโดยตรงก็ตาม เป็นปัจจัยโดยอ้อมก็ตาม

อันเรียกว่าลาภก็ดี ความเป็นใหญ่ทั้งหลายกับทั้งความมีชื่อเสียง ความมีพรรคพวกบริวารมาก อันเรียกว่ายศก็ดี ความที่ได้รับสรรเสริญนิยมยกย่องก็ดี ความสุขที่เกิดจากเครื่องแวดล้อมทั้งหลายภายนอกดังกล่าวมานี้ก็ดี ยังมีใช้ความสุขที่แท้จริง ฉะนั้นทุกคนผู้มีปัญญาจึงพากันแสวงหาความสุขที่แท้จริงอันยิ่งไปกว่าสิ่งเหล่านั้นขึ้นไปอีก แต่ว่าความสุขอันแท้จริงนั้นย่อมเป็นผลที่เกิดจากเหตุอันเหตุแห่งความสุขที่แท้จริงซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ก็ได้แก่ นิโรธความดับทุกข์ กล่าวคือ ดับต้นหาความคันรันทะยานอยากพร้อมทั้งความยึดถือทั้งหลายของจิตใจ

ความสุขแท้

ความดับทางใจนี้แหละเป็นตัวสันติคือความสงบ เป็นความสุขที่แท้จริงซึ่งเกิดจากเหตุตามที่ทรงสั่งสอนไว้ ก็ได้แก่มรรคมืองค์แปด รวมเข้าก็คือศีล สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น เมื่อมีบุคคลปฏิบัติตรงไปในทางแห่งศีลสมาธิปัญญา ย่อมจะได้พบกับความดับทุกข์ซึ่งเป็นสันติ เป็นความสุขอันแท้จริงดังกล่าว แต่ถ้าปฏิบัติไปในทางเหตุแห่งความทุกข์คือปฏิบัติไปตามอำนาจของต้นหาความคันรันทะยานอยาก อันเป็นตัวทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ก็ต้องประสบความทุกข์ จะต้องพบกับความทุกข์ต่าง ๆ เป็นต้นว่าความเศร้าโศกกระทบใจ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นต้น ตลอดจนถึงไม่พ้นจากสังสารวัฏ คือความวนทอ้งเที่ยวเวียนเกิดเวียนตายไปในชาติทั้งหลายเป็นอันมาก แต่แม้ว่าเรื่องสังสารวัฏนี้เป็นเรื่องที่ละเอียด เอาเพียงว่าความทุกข์ใจต่าง ๆ อันเป็นความทุกข์ทางใจโดยตรงและเนื่องมาทางกายด้วย ที่ทุก ๆ คนต้องประสบ ก็เพราะดำเนินไปในทางของความทุกข์ คือตามอำนาจของต้นหาความคันรันทะยานอยากดังกล่าวมานั้น เพราะฉะนั้น ตราบใดที่ไม่ปฏิบัติในทางดับต้นหา ตราบนั้นก็จะพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ ไม่ได้ การปฏิบัติกับต้นหานั้นก็คือปฏิบัติทางศีล สมาธิ ปัญญา ขยายออกไปเป็นมรรคมืองค์แปด

ศีล

ศีลนั้นก็ต้องมีเป็นภาคพื้น โดยย่อก็ได้แก่ศีลที่ทุกคนได้สมาทานเป็นภิกษุเป็นสามเณร ก็สมาทานด้วยการอุปสมบทการบรรพชา เมื่อทำการบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุเป็นสามเณรก็เป็นอันสมาทานศีลของสามเณรของภิกษุด้วย สำหรับคฤหัสถ์ การสมาทานศีลก็คือ การที่ตั้งใจรับศีลจากภิกษุก็ดี ตั้งใจรับศีลขึ้นด้วยตนเองก็ดี จะเป็นศีลห้าก็ตามศีลแปดก็ตาม หรือว่าศีลใน

อริยมรรค หรือว่าศีลกรรมบถก็ตาม นี่เป็นศีลอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ศีลในขณะปฏิบัติกรรมฐาน ก็คือความตั้งใจสำรวมกายวาจาใจ ความสำรวมนั่นเองเป็นศีลชั้น ดังที่ทุก ๆ ท่านผู้นั่งอยู่ในขณะนี้มีสำรวมทางกาย คือว่ากายนั่งสงบอยู่ในอิริยาบถหนึ่งที่สงบสำรวมวาจา คือเว้นจากการพูด นั่งอยู่หรือว่าพูดก็พูดในเมื่อมีหน้าที่พูด และพูดอยู่ในคลองธรรมเหมือนดังที่ขณะนั่งอยู่นี้ท่านทั้งหลายเป็นฝ่ายหนึ่ง อาตมภาพเป็นฝ่ายพูด ทั้งสองฝ่ายก็ถือว่ามีความสำรวมวาจาด้วยกัน นี่ไม่พูดก็เป็นการสำรวมวาจา พูดในเมื่อมีหน้าที่พูดและพูดอยู่ในคลองธรรมก็เป็นการสำรวมวาจา และสำรวมใจ คือว่าสงบใจพร้อมทั้งตั้งใจ ตั้งใจฟังฝ่ายหนึ่ง ตั้งใจพูดอีกฝ่ายหนึ่ง ความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจทั้งนี้ เป็นศีล เป็นศีลในขณะปฏิบัติ กำลังนั่งฟังอยู่ก็ดี กำลังพูดอบรมอยู่นี้ก็ เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ ก็เพราะว่าเป็นศีลเป็นสมาธิปัญญา ซึ่งในขณะเดียวกันนี้ ซึ่งเรียกว่าเป็นการปฏิบัติ ซึ่งจะต้องมีศีลเป็นภาคพื้นคือความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจดังกล่าวมานี้

สมาธิ

เมื่อมีความสำรวมเป็นทวิศีลที่เป็นภาคพื้นของการปฏิรูปทั้งนี้แล้วที่ตั้งใจ ความตั้งใจนี้คือเป็นสมาธิ ท่านทั้งหลายที่ตั้งใจฟัง ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง ความตั้งใจฟังที่เป็นสมาธิกำหนดได้ว่า เมื่อฟังได้ยินทุกถ้อยคำ ไม่ตกหล่นคือว่าใจไม่ท่องเที่ยวไปในที่อื่น ก็เรียกว่ามีสมาธิในการฟัง แต่ในบางครั้งอาจท่องเที่ยวไปในที่อื่น ก็ไม่ได้ยินบางคำในขณะที่ใจออกไปนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็เรียกว่าเสียสมาธิในการฟัง เพราะว่าโสตประสาท คือหูของทุก ๆ คนนี้ ถ้าใจไม่ตั้งหูก็จับคือไม่ได้ยิน เหมือนดังหูหนวก แต่ความจริงไม่หนวก เมื่อใจตั้งด้วยจึงจะฟังได้ยิน เพราะฉะนั้นใจกับหูต้องเป็นอันเดียวกันจึงจะฟังได้ยิน ความที่ใจกับหูเป็นอันเดียวกันนี้เรียกว่ามีสมาธิในการฟัง ฉะนั้น ในขณะที่ผู้ฟังตั้งใจฟัง มีสมาธิในการฟัง ฟังได้ยินทุกถ้อยคำไม่ตกหล่น ก็เรียกว่ามีสมาธิในการฟังดี ฝ่ายผู้แสดงก็เหมือนกัน ได้ยินถ้อยคำที่ตนแสดง รู้ถ้อยคำที่ตนแสดง เรียกว่าตั้งใจแสดง เรียกว่ามีสมาธิในการแสดง ถ้าใจออกไปจากที่แสดงก็เรียกว่าเสียสมาธิในการแสดง จะทำให้การแสดงตกหล่นไม่สมบูรณ์ เป็นความสับสนเลอะเลือน ฉะนั้นเมื่อมีสมาธิในการแสดง ตั้งใจแสดง ก็จะทำให้การแสดงเรียบร้อย ดังนี้เรียกว่ามีสมาธิในการแสดง และเมื่อมีสมาธิในการแสดง มีสมาธิในการฟังดังนี้ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิ

ปัญญา

เมื่อมีสมาธิย่อมได้ปัญญาคือความรู้ ความรู้ความเข้าใจในข้อที่ฟังและในข้อที่แสดง
 ความรู้ความเข้าใจดังกล่าวนี้ เรียกว่าปริยัติปัญญา ปัญญาที่เป็นฝ่ายปริยัติ คือเป็นปัญญาในคำสั่ง
 สอน ปัญญาในเรื่องราว ซึ่งจำเป็นจะต้องมี ปริยัติปัญญานี้เป็นประการแรกคือ จะต้องรู้ต้องเข้าใจ
 เรื่องราวถ้อยคำที่ฟังที่แสดงนั้นก่อน และเมื่อได้ปริยัติปัญญา ปัญญาในปริยัติคือคำสั่งสอนทั้งนี้
 แล้ว ก็จะได้ปฏิบัติปัญญาคือปัญญาในการปฏิบัติสืบต่อไป ปัญญาในการปฏิบัตินี้เป็นปัญญาใน
 กายวาจาใจของตนเอง ปริยัติปัญญานี้เป็นปัญญาในคำสั่งสอน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็น
 ปัญญาในแบบแผนคำสั่งสอน แม้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะฟังโดยตรงจากพระองค์เองก็ตาม
 ฟังจากที่แสดงอธิบายสืบต่อกันมาก็ตาม ก็เรียกว่าเป็นปริยัติในพระพุทธศาสนานั้น ปริยัติก็ได้แก่
 พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่จำแนกออกเป็นธรรมส่วนหนึ่ง เป็นวินัยส่วนหนึ่ง นี้เป็น
 ปริยัติ ปฏิบัตินั้นก็คือการที่รับเอาพระธรรมคำสั่งสอนนั้นมาปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจของตน
 ฉะนั้นความรู้ในปริยัติก็คือความรู้ในคำสั่งสอน ว่าทรงสั่งสอนไว้อย่างไร ความรู้ในปฏิบัตินั้น
 ก็คือเมื่อรับเอาคำสั่งสอนนั้น ๆ มาปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจของตน ก็รู้ที่กายที่วาจาและรู้ที่ใจ
 ของตน ในข้อนี้ก็พึงทราบว่ ปริยัติคือคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดานั้น ก็ทรงสั่งสอน
 ชัดแจ้งให้รู้สัจจะคือความจริงที่ตนเองของทุก ๆ คน ท่านจึงเปรียบเหมือนอย่างกระจกเงาสำหรับ
 ที่จะส่องให้มองเห็นเงาหน้าของตนเอง เพราะฉะนั้น ประการแรกก็คือ การที่มองดูที่กระจกเงา
 ซึ่งเปรียบเหมือนอย่างความที่ตั้งใจฟังธรรมที่เป็นคำสั่งสอน และเมื่อมองดูที่กระจกเงาก็จะเห็นเงา
 หน้าของตนเองปรากฏที่กระจกเงานั้น จึงมาถึงขั้นปฏิบัติ คือต้องการจะแต่งหน้าของตนอย่างไร
 ก็มาแต่งที่หน้า ไม่ใช่ไปแต่งที่กระจกเงา แต่ว่ามาแต่งที่หน้าของตนเอง ก็คือการที่รับเอาคำสั่ง
 สอนนั้นมาปฏิบัติที่กายที่วาจาที่ใจของตนเองนั่นเอง เพราะฉะนั้นความรู้ในปริยัตินี้ก็เป็นปัญญา
 ขั้นที่มองเห็นเงาหน้าในกระจก แต่ความรู้ในขั้นปฏิบัตินั้นเป็นความรู้ที่ตนเองที่กายที่วาจาที่ใจของ
 ตนเองทั้งนี้ ทั้งนี้เป็นปฏิบัติปัญญา เพราะฉะนั้นเมื่อได้ปริยัติปัญญาแล้วก็เป็นการง่ายที่จะ
 ปฏิบัติให้เกิดปฏิบัติปัญญาขึ้นมา เป็นความรู้ที่กายที่วาจาที่ใจของตนเองตามสัจจะ คือความจริงที่
 ทรงสั่งสอน และเมื่อปฏิบัติไปเท่าไรก็ย่อมจะได้รับผลของการปฏิบัติเท่านั้น ก็ย่อมรู้ผลของการ
 ปฏิบัตินั้นที่ตนเองอีกเหมือนกัน อันนับเนื่องเข้าไปในปฏิเวธปัญญา ปัญญาในความรู้แจ้งแทงตลอด

อันเป็นตัวอย่างต่อไป ในเบื้องต้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ปฏิบัติในศีลให้เป็นภาค
 ฝน ดังกล่าวมาข้างต้น และให้ปฏิบัติในสมาธิให้ปฏิบัติในปัญญาสืบต่อไป แต่ทั้งนี้เองเป็น
 อันเดียวกัน

สติปัฏฐาน

ธรรมสำหรับปฏิบัติ^๕ ที่เป็นข้อปฏิบัติอันจะพึงฝึกหัดปฏิบัติให้สืบเนื่องสืบต่อกันไป
 ได้ทรงสั่งสอนไว้เป็นอันมาก และหลักที่ทรงสั่งสอนไว้มากนั้นก็คือหลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน ซึ่ง
 จะได้เริ่มอธิบายและเริ่มสวดในวัน^๕ เพราะว่าการตั้งสติย่อมเป็นสิ่งสำคัญและการตั้งสตินั้นโดยตรง
 มุ่งให้^๕สติกำหนดรู้กายเวทนาจิตและธรรม กายเวทนาจิตและธรรม^๕เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่และเป็น
 ไปอยู่ กายก็มีอยู่เป็นไปอยู่ เวทนาจิตและธรรมก็มีอยู่เป็นไปอยู่จะกำหนดด้วยสติหรือไม่กำหนดด้วย
 สติ ทั้ง ๔ ประการ^๕ก็มีอยู่เป็นไปอยู่ แต่ไม่^๕ตั้งสติกำหนด ธรรมก็^๕จะเป็นอกุศลธรรม จิตก็
^๕จะเป็นอกุศลจิต คือจิตที่ประกอบด้วยอกุศล เวทนามัก^๕จะเป็นทุกข์เวทนาหรือสุขเวทนาที่ไม่
 แน่นนอน กายเองก็^๕จะเป็นกายที่ไม่สงบเพราะอำนาจของเวทนาเป็นต้นนั้น เพราะฉะนั้น กาย
 เวทนาจิตธรรมจึง^๕เป็นไปเพื่อกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เพื่อความโศกปริเทวะ เพื่อทุกข์โทมนัส เพื่อ
 ก่อทุกข์ แต่ถ้าได้^๕สติกำหนดกายเวทนาจิตธรรมตามธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะได้
 รับผลตรงกันข้าม เพราะความ^๕ตั้งสติกำหนดนั้นจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ เป็นไปเพื่อลวงโลภะ
 ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลु เพื่อกระทำ^๕ให้แจ้งพระนิพพาน คือ
 ความดับทุกข์ได้^๕ในที่สุด เพราะฉะนั้นจึงได้^๕ตรัสสอนให้^๕ตั้งสติกำหนดกายเวทนาจิตธรรม โดย
 ให้มี^๕อาตาปะคือความเพียร สัมปชานะคือความรู้พร้อม สติคือความระลึกได้และคอย^๕กำจัดความ
 ยินดีความยินร้ายที่บังเกิดขึ้นในใจ เพราะฉะนั้นสติที่กำหนดกายเวทนาจิตธรรม อันเป็นสติ
 ปัฏฐาน^๕ จึงเป็นหลักปฏิบัติสำคัญ เป็นไปเพื่อสมณะหรือสมาธิ คือความสงบตั้งมั่นของจิตใจด้วย
 เป็นไปเพื่อ^๕ปัญญาความรู้หรือวิปัสสนาความรู้^๕แจ้งเห็น^๕จริงด้วย เรียกว่าเป็นไป^๕ทั้งเพื่อสมาธิและ
 เพื่อ^๕ปัญญา

ในวัน^๕นี้ท่านจะได้เริ่มสวดสติปัฏฐานปาฐุเทศ และเมื่อสวดจบแล้วจึงจะมีการนั่งสมาธิ
 คือนั่งสงบ ๘ ให้ทุก ๆ คนนั่งขัดบัลลังก์คือขัดสมาธิ ที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย
^๕ตั้งกายตรง มือขวาทับมือซ้าย หรือจะให้^๕นิ้วใหญ่ชนกัน หรือจะให้^๕ห่างกันก็สุดแต่สะดวก หรือ

แม้ว่าผู้ที่นั่งขัดสมาธิไม่ถนัดจะนั่งพับเพียบก็ได้ แต่ว่าให้นั่งตั้งตัวตรง ตั้งกายและศีรษะตรง ไม่ให้โอนไปข้างหน้าโอนไปข้างหลัง โอนไปข้างซ้ายโอนไปข้างขวา ตั้งใจตรวจดูอิริยาบถนั่งของตน และตั้งสติกำหนดกาย คือร่างกายอันนี้ของตนที่กำลังนั่งอยู่นี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบนี้ กำหนดดูให้รู้จากกายของตนแล้วกำหนดเวทนา ดูว่ามีความสุขทุกข์ทางกายทางใจอย่างไร กำหนดจิตว่าจิตสงบหรือไม่สงบอย่างไร คิดอะไรดีหรือไม่ดีอย่างไร และกำหนดธรรมในจิตว่ากุศลธรรมหรืออกุศลธรรมกำลังบังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิตคราวนี้เพื่อความสะดวก ในวันแรกจะกำหนดพุทโธไปพร้อมกับลมหายใจเข้าออกก็ได้ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ เมื่อกำหนดดังนี้ก็แปลว่าสติที่กำหนดนี้เป็นตัวกุศล ก็เรียกว่าเป็นกุศลธรรม เพราะสติที่กำหนดอยู่ในพุทโธไปกับลมหายใจเข้าออกนี้สติที่กำหนดนี้เป็นกุศลธรรม และเมื่อเป็นกุศลธรรม จิตก็ประกอบด้วยกุศลธรรม เวทนาก็เป็นไปในกุศลธรรม กายเองก็เป็นไปในกุศลธรรม ในวันแรกนี้แม้เพียงเท่านั้นก็ได้ หรือท่านผู้ที่ปฏิบัติมาแล้วจะต้องการกำหนดบทอื่นอย่างไรก็ย่อมจะทำได้

๗ สิงหาคม ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๒ อานาปานสติ

วันนี้จะแสดงอานาปานสติ สติกำหนดหายใจเข้าออก ตามที่แสดงไว้ในสติปัฏฐานข้อแรก คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสติกำหนดพิจารณากายอันเป็นสติปัฏฐานข้อแรกเพราะว่ากายนี้เป็นของหยาบ กำหนดได้ง่าย และในการกำหนดกายนี้ ประการแรกที่ตรัสแนะนำไว้ก็คือให้กำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะว่า是一件ที่กำหนดง่าย คนเราต้องหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติหยุดไม่ได้ ลมหายใจเข้าออกนี้จึงถือว่าเป็นชีวิต และคำว่าอัสสาที่แปลกันว่าตนนั้นแต่เดิมก็มีคำแปลว่าหายใจ ก็เพราะว่าคนเราที่ยังดำรงชีวิตเรียกกันว่ามีอัสสาคือตัวตนอยู่ คราวนี้เมื่อพิจารณาดูว่าอะไรเป็นสำคัญอันแสดงว่าความเป็นอัสสาทัวตนยังดำรงอยู่ ก็เห็นกันง่าย ๆ ว่าเพราะยังหายใจอยู่ ยังไม่ดับลม ความเป็นอัสสาทัวตนก็ยังมียู่ ดับลมเมื่อใดหยุดหายใจเมื่อใดก็เป็นอันสิ้นชีวิต กายนี้ก็กลายเป็นศพ ไม่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนอีกต่อไป ฉะนั้นเมื่อกล่าวกันว่าอัสสาหรือตัวตนจึงกำหนดว่าร่างกายยังหายใจอยู่ จึงถือเอาลมหายใจอยู่ จึงถือเอาลมหายใจเป็นส่วนสำคัญ และก็ตั้งชื่อลมหายใจนี้ว่าเป็นอัสสาทือเป็นตัวตน เดิมคำว่าอัสสาก็มีคำแปลว่าลมหายใจ ด้วยความหมายดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นจึงได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจนี้แหละเป็นข้อแรกในการกำหนดกาย และลมหายใจนี้เอง เมื่ออ่านตามพุทธประวัติที่ตรัสเล่าถึงพระองค์เอาไว้ในพระสูตรบางพระสูตรก็มี แสดงว่าพระพุทธเจ้าเมื่อก่อนจะตรัสรู้ขณะที่ยังทรงพระเยาว์ได้ตามเสด็จพระเจ้าสุทโธทนะพระพุทธบิดาไปในพิธีแรกนาขวัญ ในขณะที่พระเจ้าสุทโธทนะทรงประกอบพิธีไถนา พระราชกุมารก็ประทับนั่งรออยู่ภายใต้ร่มหว่า ในขณะที่ได้ทรงกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตก็เป็นสมาธิจนถึงขั้นปฐมฌานคือสมาธิที่แนบแน่น ที่มีรูปคือลมหายใจเป็นอารมณ์ขั้นที่หนึ่ง แต่ว่าต่อมาสมาธิจิตที่ทรงได้นั้นก็เสื่อมไป ครั้นได้ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาเป็นอย่างยิ่งแล้ว ทรงเห็นว่าไม่ใช่เป็นทางแห่งความตรัสรู้ จึงได้ทรงหยุดการทรมานกาย และก็ทรงหวนระลึกถึงอานาปานสติสมาธิที่ทรงได้เมื่อยังทรงพระเยาว์นั้น ก็ได้ทรงพิจารณาว่าแม้สมาธินั้นจะพึงเป็นทางแห่งความตรัสรู้ได้ จึงได้ทรงเริ่มบำเพ็ญความเพียรทางจิต คือทำสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ทรงได้สมาธิจนถึงสมาธิที่แนบแน่น ครั้นทรงได้สมาธิที่แนบแน่นแล้ว ก็ทรงน้อมจิตที่เป็นสมาธิไปเพื่ารู้ จึงได้ปรากฏพระญาณความหยั่งรู้ชั้นโดยลำดับ จนถึงได้ตรัสรู้พระธรรม อันเป็นสัจจะคือความจริงอย่างยิ่ง ทั้งลมหายใจนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่นำไปให้พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระธรรม และเมื่อทรงแสดงธรรมสั่งสอนก็ได้ตรัสสอนให้ทำสติกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ไว้ในพระสูตรเป็นอันมาก และ

โดยเฉพาะในสติปัฏฐานทั้ง ๒ นี้ ข้อกายก็ตรัสสอนให้ทำสติกำหนดลมหายใจไว้เป็นประการแรก
 ในการทำสติกำหนดลมหายใจนี้ ก็คือทำความรู้เข้ามาให้รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก
 ของตน ดังที่ได้ตรัสสอนไว้เป็นหัวข้อว่ามีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือมีการกำหนดรู้หายใจ
 เข้า มีความกำหนดรู้หายใจออก มีความกำหนดรู้ในอะไรก็คือในลมหายใจเข้า ในลมหายใจ
 ออกนั้น และได้ทรงแสดงอธิบายเป็นหัวข้อไว้ต่อไปว่า หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หาย
 ใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจ
 ออกสั้น ศึกษาคือสำเนียงกำหนดรู้ที่เราจักกำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้
 กายทั้งหมด หายใจออก ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่าเราจักรงับกายสังขารคือเครื่องปรุงกาย
 หายใจเข้า เราจักรงับกายสังขารคือเครื่องปรุงกายหายใจออกดังนี้ นี่เป็นหัวข้อที่ได้ตรัสสอนไว้
 ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอันเรียกว่าอานาปานสตินั้น

วิธีกำหนดลมหายใจ

คราวนี้ผู้ปฏิบัติลองมาพิจารณาดูว่าที่เรียกว่าหายใจเข้าหายใจออกนั้นคืออย่างไร ก็ให้
 กำหนดเข้ามาดูที่ตนเอง เพราะว่าทุกคนก็หายใจเข้าหายใจออกอยู่ เมื่อกำหนดเข้ามาดูก็รู้สึก
 ว่า ที่เรียกว่าหายใจเข้าหายใจออกนั้น ก็คืออวัยวะของร่างกายนั้นทำการหายใจ หายใจเอา
 ลมหายใจเข้าและออกไป อวัยวะเหล่านี้ก็เริ่มตั้งแต่จมูก และอวัยวะสำหรับทำการหายใจทั้ง
 หลาย เมื่อแสดงตามหลักของสรีรวิทยาก็ประกอบด้วยปอด การหายใจเข้านั้นก็เข้าไปสู่ปอด
 หายใจออกก็ออก แต่ว่าเท่าที่ทุกคนสามารถจะกำหนดได้ที่ปลายกะพุ่มจมูก หรือที่ริมฝีปาก
 เบื้องบนนั้น ก็จะได้รู้สึกสัมผัสของลม เมื่ออวัยวะของร่างกายทำการหายใจเข้า อัสสาสะคือ
 ลมหายใจเข้าอันเป็นวาโยธาตุ คือธาตุลมอย่างหนึ่ง ก็กระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน
 และในขณะที่เดียวกันนั้นก็ท้องก็พองขึ้น และเมื่อหายใจออกนั้นก็ท้องก็ยุบลง และลมก็ออก
 มากระทบที่ปลายกะพุ่มจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเช่นเดียวกัน ส่วนการที่ลมจะเข้าไปสู่ปอด
 อย่างไรออกจากปอดอย่างไร ตลอดจนถึงเส้นทางจากจมูกเข้าไปตามช่องทางเดินของลมจนถึงปอด
 นั้น ไม่สามารถจะกำหนดให้รู้ได้ ฉะนั้นท่านพระอาจารย์จึงได้สอนให้กำหนดทางเดินของลมไว้
 เป็น ๓ จุด เมื่อหายใจเข้าก็ให้กำหนดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน นี่เป็นจุดที่หนึ่ง หทัย
 เป็นจุดที่สอง นาภีที่พองขึ้นเป็นจุดที่สาม หายใจออกก็กำหนดนาภีที่ยุบลงเป็นจุดที่หนึ่ง หทัย
 เป็นจุดที่สอง ปลายกะพุ่มจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนั้นเป็นจุดที่สาม หทัยนั้นก็ป็นจุดสมมติขึ้น

มาเท่านั้น คือเอาเป็นระหว่างกลางระหว่างปลายจมูกกับนาภี ก็สมมติเอาหทัยว่าเป็นจุดกลางที่ลมผ่าน ซึ่งเป็นจุดที่ท่านสอนให้กำหนดมาแต่เก่าก่อน ดังนั้นก็สำหรับเป็นที่ตั้งของการทำสมาธิเท่านั้น อันจุดที่ลมหายใจผ่านจริง ๆ ก็คือปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ส่วนนาภีที่พองหรือยุบนั้น ก็เป็นอวัยวะของร่างกายซึ่งใช้ในการหายใจเท่านั้น ถือว่าทำการหายใจ พระอาจารย์ท่านจึงสอนให้กำหนดว่า โดยปกตินั้นเมื่อหายใจเข้าลมก็เข้าไปผ่านจมูก หทัย นาภี และออกไปจากนาภี หทัย ปลายจมูก เป็นจุดสมมติตั้งนี้ และก็ให้ทำสติกำหนดรู้ หายใจเข้าก็ทำสติตามลมเข้าไป กำหนดที่ปลายจมูก ที่หทัย ที่นาภี ลมหายใจออกก็ออกมาตามลม นาภี หทัย ปลายจมูก ส่งจิตเข้าไปกับลมเมื่อหายใจเข้า ส่งจิตออกมากับลมเมื่อหายใจออก กำหนดอยู่ดังนี้บ่อย ๆ จนมีความคุ้นเคยและจิตก็เริ่มจะตั้งมั่น ก็ให้ทิ้งเสีย ๒ จุด คือทิ้งหทัยกับนาภี ให้กำหนดอยู่เพียงจุดเดียวที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หายใจออกก็ให้รู้อยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้เพียงจุดเดียว ไม่ต้องส่งจิตเข้าตามลมเข้าไป ไม่ต้องส่งจิตออกตามลมออกมา ซึ่งจิตจะต้องเข้า ๆ ออก ๆ เป็นอันว่าไม่เป็นสมาธิที่แท้จริง จึงจะต้องหยุดอยู่เพียงจุดเดียวและกำหนดอยู่เพียงจุดเดียวเท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงจะเป็นสมาธิ

วิตกวิจารณ์

ในการปฏิบัตินั้นก็ยังไม่ต้องคำนึงถึงหัวข้อที่ตรัสสอนไว้นั้น แต่ให้ทำสติกำหนดลมหายใจเข้าออกดังกล่าวนานที่จุดเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ นำจิตเข้ามาตั้งกำหนด ดังนี้เรียกว่าวิตกเป็นวิตกของสมาธิ และคอยประคองจิตให้ตั้งอยู่ดำรงอยู่ไม่ให้หลุดไปเรียกว่าวิจารณ์ เป็นวิจารณ์ของสมาธิ เมื่อจิตหลุดออกไปสู่อารมณ์อื่นก็กลับมาตั้งไว้ใหม่ก็เรียกว่าวิตก และประคองให้ตั้งอยู่ดำรงอยู่ก็เรียกว่าวิจารณ์ การปฏิบัติจึงต้องอาศัยวิตกวิจารณ์ของสมาธิดังกล่าวนั้น ในเบื้องต้นจิตจะหลุดออกไปบ่อย ๆ ไม่ตั้งอยู่ได้ ก็ต้องจับจิตมาตั้งไว้บ่อย ๆ ก็เป็นวิตกวิจารณ์อยู่บ่อย ๆ จนกว่าจะได้ปฏิบัติ ได้สุขจากสมาธิ คือได้ความสบาย เมื่อได้ความสบายจากสมาธิ จิตก็จะอยู่ตัวอยู่กับสมาธิ เมื่อกำหนดลมหายใจก็อยู่กับลมหายใจเข้าออกได้นาน แต่ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติได้สุข ก็ยังไม่ได้ความสบายในสมาธิ จิตก็จะไม่อยู่นานก็จะหลุดออกไปบ่อย ๆ เพราะว่าจิตนี้โดยปกติมีความสุขอยู่ในอาลัยคือกามคุณอันได้แก่เรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าไคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย เมื่อจิตอยู่ในอาลัยคือกามคุณดังกล่าว จิตก็มีความสุขมีความสบาย แม้ว่าจะเป็นสุขปนทุกข์ แต่เมื่อยังไม่ได้สุขอื่นที่ยิ่งไปกว่าก็ย่อมจะติดอยู่ในอาลัยคือกามคุณนั้น ฉะนั้นเมื่อยกจิตจากอาลัยคือกามคุณนั้น

สู่อารมณ์ของสมาธิ คือให้กำหนดลมหายใจเข้าออกดังกล่าวจิตจึงไม่เป็นสุขเพราะยังไม่เคยคุ้นกับ
 อารมณ์ของสมาธิ จิตจึงกัณทรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายกลับไปสู่อาลัยคือกามคุณที่เคยพอใจ ท่าน
 จึงเปรียบเหมือนอย่างว่าปลาที่มีปากติดอยู่ในอาลัยคือน้ำ เมื่อจับปลายกขึ้นจากน้ำมาปล่อยไว้บนบก
 ปลาก็ยอมคืนเพื่อจะกลับไปสู่อาลัยคือน้ำตามเดิม ฉะนั้นจิตก็เหมือนอย่างปลา ซึ่งเคยอยู่ใน
 อาลัยคือน้ำ อันได้แก่กามคุณ เมื่อจับขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ จึงกัณทรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย
 เพื่อจะกลับไปสู่อาลัยคือกามคุณตามเดิม แต่เมื่อได้ใช้วิตกคือจับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ
 ใช้พิจารณา คือประคองจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธินี้ โดยที่อาศัยมีอาทูปะคือความเพียรไม่ย่อ
 หย่อนสัมปชานะ คือความรู้ สติคือความระลึกรกำหนดและความที่คอยละความยินดีความยินร้ายใน
 ขณะปฏิบัตินั้น ความยินดีก็คือความละความยินดีในอาลัยคือกามคุณ ความยินร้ายก็คือความละ
 ความยินร้ายในการปฏิบัติสมาธิ เพราะจะเกิดความเบื่อหน่ายระอาไม่ชอบ หงุดหงิดรำคาญอีกอด
 เหล่านั้เรียกว่าเป็นความยินร้ายในสมาธิทั้งนั้น เพราะเท่ากับว่าจับจิตมาให้ตั้งอยู่ในที่ไม่สบาย ก็
 เหมือนอย่างบุคคลจับให้นั่งอยู่ในที่ไม่สบายก็นั่งไม่เป็นสุขต้องการจะลุกไปเสียจากที่นั้น จิตก็เหมือน
 กันเมื่อจับให้มานั่งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิให้กำหนดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ในนาที่แรกก็ไม่สบาย
 ก็เกิดความยินร้ายขึ้น ยินดีอยู่ในอาลัยคือกามคุณ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องอดทนละความยินดีความยินร้าย
 ดังกล่าวนั้เสีย ประคองความเพียร ประคองความรู้ ประคองความระลึกรกำหนดให้ดำเนินไป เกิด
 ความยินดีในอาลัยคือกามคุณขึ้น ก็ให้รูว้านั้จะชักไปให้เสียสมาธิก็ละเสีย เกิดความยินร้ายในสมาธิ
 อีกอดเมื่อเจ็บปวดทรมานที่นั้นที่นั้นขึ้น ก็ต้องอดทนว่าจะต้องปฏิบัติต้องนั่งทำให้ครบกำหนดตาม
 ที่ตั้งใจไว้ว่าจะนั่งสัก ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ก็ต้องนั่งไปให้ถึงจะเกิดเจ็บปวดทรมานอะไร
 ขึ้นก็ต้องอดทนต้องพยายาม เหล่านั้เป็นการละความยินร้ายในสมาธิ

ปัตติสุข

เมื่อปฏิบัติไปดังนี้แล้วจิตจะเป็นสมาธิขึ้น การที่จะต้องมาคอยวิตกพิจารณา คือจับจิตมา
 ตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิอยู่บ่อย ๆ ก็ลดลงไป จิตจะอยู่ตัวขึ้น
 คือสงบเข้า เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะเริ่มได้ปีติความอิ่มใจ ได้สุขคือความสบายในสมาธิ ครั้นปีติสุข
 ในสมาธิบังเกิดขึ้นแล้วจิตก็จะอยู่ตัวมากขึ้น เพราะว่าได้พบความสบายในสมาธิขึ้นแล้ว และความ
 สบายในสมาธินี้เมื่อมีมากจิตก็จะอยู่ตัวในสมาธิได้มาก และความสบายในสมาธินี้เป็นสิ่งที่ละเอียดที่

ประณีตมากกว่าความสบายในอาลัยคือกามคุณ ความสบายในอาลัยคือกามคุณนั้นเป็นของผิวเผิน
 เป็นของรุ่มร้อน เป็นของเปลี่ยนแปลงเร็ว เรียกว่ามีความสำราญน้อย แต่ว่ามีทุกข์มาก
 ครั้นมาได้ปีติได้สุขในสมาธิซึ่งเป็นของละเอียดประณีต จิตก็จะอ่อนมานิยมชมชอบในสมาธิ
 มากขึ้น จะตั้งมั่นได้มากขึ้น ถึงขั้นนั้นแล้วการนั่งทำสมาธิครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมงก็จะรู้สึกว่ามี
 นาน จะรู้สึกว่ามีเร็ว ก็อาจจะเทียบกันได้คล้ายกับคนนั่งทำอะไรเพลิน ๆ นั่งอยู่เป็นชั่วโมง ๆ ก็จะไม่
 รู้สึกว่าช้า เพราะมีความเพลินอยู่ในสิ่งที่ทำนั้น จนไม่รู้ว่าเวลาล่วงไปเท่าไร ๆ เมื่อมีความ
 เพลินอยู่ในสมาธิอันเป็นความเพลินที่ละเอียดประณีตก็เช่นเดียวกัน ก็จะไม่รู้สึกว่าเวลาล่วงไปเท่า
 ไร ๆ ในการอยู่ในสมาธินั้น นี่เป็นทางปฏิบัติ และเมื่อได้ดำเนินการปฏิบัติดังนี้ขึ้นทั้งหลายที่ตรัส
 สอนไว้นั้นก็จะเป็นไปเอง กล่าวคือ ในขั้นแรกก่อนแต่เริ่มปฏิบัติสมาธิหรือว่าก่อนแต่เข้าสมาธิ
 นั้นลมหายใจก็จะหยาบเป็นปกติเหมือนอย่างที่เป็นไปอยู่นั้น แต่ครั้นเริ่มปฏิบัติสมาธิเข้าสมาธิใจสงบ
 เข้ากายก็สงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า เมื่อเป็นดังนี้ลมหายใจก็ปรากฏว่าสั้นเข้า เพราะฉะนั้นก็
 ให้ทำความรู้ หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่ายาว หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่ายาว หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้น
 ก็ให้รู้ว่ายสั้น คือให้มีความรู้ลมตามที่ไปอยู่อย่างใด และเมื่อสติที่กำหนดรู้ทั่วเข้ามา ไม่
 พุ้งซ่านออกไปข้างนอก แต่ว่ารวมทั่วเข้ามา กายทั้งหมดก็จะปรากฏแก่ความรู้ กายทั้งหมดนั้น จะ
 อธิบายว่ากองลมหายใจทั้งหมดก็ได้ รูปกายนามกายหรือกายและใจทั้งหมดนั้นก็ได้ ก็จะปรากฏรวม
 ทั่วเข้ามาอยู่ในความรู้ เพราะฉะนั้นในขั้นนี้ท่านจึงสอนให้ศึกษา คือให้สำเนียงกำหนดไว้ล่วงหน้า
 หน้าที่ว่าเราจะรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า เราจะรู้กายทั้งหมดหายใจออก เพื่อที่จะให้กายทั้งหมดคือ
 กองลมหายใจทั้งหมดหรือว่ารูปกาย นามกาย หรือว่ากายใจนี้ทั้งหมด ปรากฏอยู่ในความรู้ ก็
 เป็นอันปรากฏอยู่ในสติ และตรัสสอนให้ศึกษา คือให้ทำความสำเนียงกำหนดว่า เราจะระงับ
 กาย สังขารคือเครื่องปรุงกายหายใจเข้าหายใจออก อันหมายความว่าไม่ทำการปรุงแต่งทางกาย
 ทางใจ ซึ่งลมหายใจของตนเอง แต่ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติธรรมดา การปรุงแต่งกายอัน
 เรียกว่ากายสังขารนั้น การปรุงแต่งกายที่เป็นส่วนรูปกายก็เช่นการปลุกตัว นั่งสมาธิปลุกตัวให้ตื่น
 เป็นต้น ดังนั้นเรียกว่าเป็นกายสังขารการปรุงกายอย่างหนึ่ง หรือว่าการปรุงกายที่เป็นนามกายคือ
 ปรุงความคิด คิดที่จะให้หายใจยาว ที่จะให้หายใจสั้นเป็นต้นดังนี้ รวมเรียกว่าเป็นความปรุงกาย
 ทั้งหมด เพราะฉะนั้นก็ไม่ปรุงอะไร ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติธรรมดา คือปล่อยวางไม่ยึดถือ

ไม่เข้าไปบังกับ ไม่เข้าไปให้มีความรู้ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว กายและใจก็จะละเอียดมากเข้า และ
 ลมหายใจนั่นเอง ในตอนแรกก็จะปรากฏว่าหายใจเต็มทีว่านาภีก็พองยุบอยู่เป็นปกติ แต่เมื่อได้จัด
 ไม่เข้าไปทำ แต่สมาธิละเอียดเข้าแล้ว นาภีที่พองหรือยุบนั้นจะลดลงไปโดยลำดับ แปลว่าละเอียด
 เข้าจนถึงคล้าย ๆ กับว่ามาหายใจอยู่แค่ปลายจมูกลงมาถึงหทัยเท่านั้น แต่ว่าไม่ถึงนาภีหยุดที่จะพอง
 หรือยุบ และเมื่อได้ละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ก็จะคล้ายกับว่ามาหายใจอยู่แค่ปลายจมูกเท่านั้น จนถึงอาจ
 จะปรากฏเหมือนอย่างว่าหยุดหายใจเสียทีเดียว ไม่หายใจ บางคนก็เลยตกใจหยุดทำสมาธิอย่างนี้
 ก็มี ความจริงนั้นไม่ใช่ว่าหยุดหายใจ แต่ว่าหายใจละเอียดมาก กายและใจสงบมาก อวัยวะสำหรับ
 ทำการหายใจละเอียดที่สุด จึงเหมือนอย่างไม่หายใจ แต่ความจริงเป็นการหายใจอย่างละเอียด ก็
 ให้ตั้งสติกำหนดอยู่ว่าลมหายใจมีอยู่ ไม่ใช่ไม่มี รวมจิตตั้งอยู่เป็นอันเดียว.

๘ สิงหาคม ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๓ อานาปานสติเพิ่มเติม

วิธีนับ

บัดนี้ กำลังอธิบายในสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาภายในกาย ตั้งต้นแต่กำหนดลมหายใจเข้าออก ให้รู้ลมหายใจเข้าออก อันเรียกว่าอานาปานสติ ได้อธิบายวิธีปฏิบัติในอานาปานสติมาแล้ว ตามขั้นของการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ประกอบกับอธิบายตามที่พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ กับทั้งตามความเข้าใจ ในวันนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมในวิธีปฏิบัติ ซึ่งพระอาจารย์ต่าง ๆ ได้แนะนำไว้ และเพื่อให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายได้ปัญญาอันเป็นส่วนปริยัติปัญญา กับทั้งส่วนปฏิบัติปัญญา คือการที่รับเอาสมาธิปฏิบัติที่กาย วาจาใจของตน รู้ที่กายวาจาใจของตนประกอบกันไปด้วย จึงขอให้ทุก ๆ ท่านกำหนดใจเข้ามาให้รู้ลมหายใจเข้าออกของตนเอง หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ และเมื่อได้ตั้งสติทำความรู้ที่ลมหายใจของตน พร้อมกับฟังไปด้วยดังนี้ การแสดงที่ฟังนักเป็นการแสดงการปฏิบัติทำความรู้ที่ลมหายใจ จึงเป็นเรื่องเดียวกัน ไม่แตกเรื่องกัน แต่ว่าในความตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจดังนี้ จิตอาจจะฟุ้งซ่านออกไปภายนอก คือทั้งลมหายใจไปคิดถึงเรื่องอื่นในบางครั้งในบางคราว ฉะนั้นพระอาจารย์จึงได้สอนวิธีสำหรับที่จะกำหนดควบคุมคู่กันไปกับลมหายใจ เป็นการช่วยควบคุมจิตให้ดียิ่งขึ้น พระอาจารย์ผู้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้สอนว่าให้ใช้วิธีนับ การนับนั้นมี ๒ อย่าง นับช้าอย่างหนึ่ง นับเร็วอย่างหนึ่ง นับช้านั้นท่านสอนว่า หายใจเข้าก็ทำความกำหนดรู้และนับหนึ่ง หายใจออกก็ทำความกำหนดรู้และนับหนึ่ง ต่อจากนั้นหายใจเข้านับสอง หายใจออกนับสอง ต่อจากนั้นก็นับสาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ เป็นคู่กันไป แล้วก็กลับนับหนึ่ง ๆ กันใหม่ จนถึง หก ๆ แล้วก็กลับนับหนึ่งกันใหม่จนถึง เจ็ด ๆ แล้วก็กลับนับหนึ่งไปใหม่จนถึงแปด ๆ แล้วก็กลับมานับหนึ่งไปใหม่ จนถึงเก้า ๆ แล้วก็กลับนับหนึ่งไปใหม่จนถึงสิบ ๆ เมื่อถึงสิบ ๆ แล้วก็กลับไปตั้งต้นใหม่หนึ่ง ๆ ถึงห้า ๆ แล้วก็กลับตั้งต้นใหม่ หนึ่ง ๆ ถึง หก ๆ เพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึงสิบ ๆ แล้วก็กลับตั้งต้นใหม่หนึ่ง ๆ ถึงห้า ๆ หนึ่ง ๆ ถึง หก ๆ ดังนี้ กลับไปกลับมาจนจิตตั้งมั่นตื้น และการนับก็นับได้ลำดับติดต่อกันไปก็ ไม่ขาดวิน ถ้าตรงไหนขาดวินก็ให้นับซ้ำใหม่ แล้วจึงต่อไปจนสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกกับการนับที่ถูกต้องแล้วจึงเลิกนับซ้ำ กลับนับเร็ว คือไม่

นับเป็นคู่ ๆ แต่ว่านับหายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกสอง หายใจเข้าสาม หายใจออกสี่ เรื่อยไป
 ดังนั้นแทน และเมื่อนับเร็วดังนี้จนสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกกับกำหนดการนับถูกต้องดีไป
 ตกหล่น จิตรวมที่ค่อยเล็กลง นับ ทำความกำหนดรู้แต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ท่านสอนไว้ดัง
 นี้ อาจารย์บางท่านก็สอนนับเหมือนกันแต่ว่าสอนนับเปลี่ยนแปลงวิธีไปบ้าง คือ สอนให้นับ
 หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงสิบ ๆ แล้วก็ลดลงถอยหลังเป็นเก้า ๆ แปด ๆ เจ็ด ๆ หก ๆ ห้า ๆ สี่ ๆ
 สาม ๆ สอง ๆ หนึ่ง ๆ แล้วก็กลับขึ้นไป สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ไปจนถึงสิบ ๆ แล้วก็กลับถอย
 หลังเป็นเก้า ๆ แปด ๆ มาจนถึงหนึ่ง ๆ นับเป็นอนุโลมปฏิโลมดังนี้ บางอาจารย์ก็สอนให้นับมาก
 ขึ้นไปคือ หนึ่ง ๆ เรื่อยขึ้นไปมาก ๆ ดังนี้ก็มิ ก็เป็นอันว่ามีหลายอาจารย์ก็สอนกันหลายวิธี
 โดยความมุ่งหมายก็สำหรับที่จะเป็นเครื่องกำหนดควบคุมกันไปกับลมหายใจ ช่วยกันควบคุมจิตอยู่
 มากขึ้น

นบ ๕, ๖, ๓,

ยังมีบางอาจารย์ที่สอนวิธีนับในการที่จะกำหนดลมหายใจให้ยาวและสั้น กล่าวคือ ทำ
 ให้ลมหายใจยาวและสั้นด้วยการกระทำ ไม่ใช่ด้วยเป็นไปเอง เป็นการทดสอบเพื่อให้พอรู้แนวว่า
 ลมหายใจยาวนั้นอย่างไรลมหายใจสั้นนั้นอย่างไร ก็โดยที่สอนให้นับดังนี้ หายใจเข้าตั้งต้นหายใจ
 เข้าไปจนถึงหายใจเข้าเต็มที ก็นับหนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า หนึ่งก็
 คือ ตั้งต้นหายใจเข้าไปจนถึงเก้าก็ถือว่า หายใจเข้าอย่างเต็มที แล้วก็หายใจออกก็นับหนึ่ง สอง
 สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า หนึ่งก็คือ ตั้งต้นหายใจออกถึงเก้าก็ถือว่าหายใจออกเต็มที
 หักลงอยู่ดังนี้หลาย ๆ ครั้ง แล้วก็หักทำการหายใจให้สั้นเข้า คือหายใจเข้าตั้งต้นนับหนึ่ง สอง
 สาม สี่ ห้า หก พอถึงหกหายใจเข้าเต็มที หายใจออกก็ตั้งต้นหนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก
 ถึงหกก็หายใจออกเต็มที หักหลาย ๆ หนดังนี้ เป็นการหักให้ทราบว่เมื่อนับหนึ่งถึงหกดังนี้
 การหายใจเข้าออกก็สั้นเข้ากว่าจะนับหนึ่งถึงเก้า ให้สั้นเข้าอีกก็คือนับหนึ่งถึงสาม หายใจเข้าหนึ่งถึง
 สาม หายใจออกหนึ่งถึงสาม ดังนั้นก็เป็นอย่างนี้ว่าหายใจเข้าออกสั้นเข้ากว่า วิธีนับเช่นนี้เป็นการ
 ลองหักทำลมหายใจยาวและให้สั้น และเมื่อหักและกำหนดพอรู้แนวแล้วก็เลิกวิธีนี้ ปล่อยให้
 หายใจเข้าออกธรรมดา และก็กำหนดรู้ก็พอที่จะรู้ได้ง่ายว่าเมื่อไรลมหายใจยาว และเมื่อไรลม
 หายใจสั้น เป็นการรู้ขึ้นเอง นับว่าด้วยการนับ

พุทฺธ ธัมโม สังฆโม

แต่ว่ายังมีอาจารย์อีกบางท่านไม่สอนใช้วิธีนับแต่ว่าสอนให้ใช้วิธีหายใจเข้าพุท หายใจออกโร หายใจเข้าพุท หายใจออกโร บางอาจารย์ก็สอนให้ใช้ธัมโม สังฆโมด้วย คือหายใจเข้าพุท หายใจออกโร หายใจเข้าธัมม หายใจออกโม หายใจเข้าสัง หายใจออกโฆ ดังนี้ หรือว่าแยกกันเป็นพุทฺธ ๗ ระยะหนึ่ง หรือธัมโม ๗ ระยะหนึ่ง สังฆโม ๗ ระยะหนึ่ง ก็สุดแต่ความต้องการ พิจารณาอยู่แล้วการใช้วิธีนับก็ดี การใช้พุทฺธ หรือว่าพุทฺธ ธัมโม สังฆโม ก็ดี เป็นการหัดกำหนดให้ควบคู่กันไปกับลมหายใจเข้าออก เป็นการกำหนดสองอย่างพร้อมกัน ถ้านับกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยหรือว่าพุทฺธ ธัมโม สังฆโมด้วยเช่นเดียวกัน พร้อมกันไปทั้งสองอย่างดังนี้ เป็นการที่ท่านแสดงว่าเหมือนอย่างเรือที่ไปถึงน้ำเชี่ยว ลำพังพายไม่ไหวก็ต้องใช้ถ่อช่วย เพื่อค้าเรือให้ไปตามร่องน้ำที่ต้องการ การนับหรือการใช้พุทฺธ ธัมโม สังฆโม ด้วยก็เช่นเดียวกัน ให้ใช้ในเวลาที่น่าเชี่ยว หมายความว่าจิตฟุ้งซ่านยากที่จะให้กำหนดอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ จึงต้องใช้อารมณ์คู่เพื่อพยุงกัน แต่ครั้นจิตสงบก็พอสมควรเหมือนอย่างไปถึงที่ที่น้ำไหลธรรมดาใช้พายได้ก็เลิกใช้ถ่อ ใช้แต่พายไปโดยปกติเท่านั้น ดังนี้ ก็หมายถึงจิตที่สงบก็พอสมควรไม่จำเป็นที่จะต้องใช้อารมณ์คู่ก็เลิกอารมณ์คู่ กำหนดแต่ลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว ก็เท่านั้น

อานาปานสติสมาธิ

ท่านแสดงว่านิมิตหนึ่ง ลมหายใจเข้าลมหายใจออกหนึ่ง ให้กำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูก เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ได้อานาปานสติสมาธิ คือสมาธิที่อาศัยสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถือว่านิมิตนั้นหมายถึงที่ที่ลมมาถูกต้องเมื่อหายใจเข้าเมื่อหายใจออกอันเป็นจุดที่ตั้งจิตกำหนดก็คือริมปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมปากเบื้องบน ตรงนี้เรียกว่านิมิต เพราะเป็นที่กำหนดของจิตใจอันเป็นที่ที่ลมมากระทบถูกเมื่อหายใจเข้าเมื่อหายใจออก นิมิตที่ดี ลมหายใจเข้าออกก็ดี ย่อมเป็นคนละอย่าง คือ นิมิตจุดที่ลมกระทบถูกนั้นก็เป็นสิ่งหนึ่ง ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็เป็นสิ่งหนึ่ง แต่ว่าทั้งสติกำหนดรู้ รู้ที่ตรงนิมิตนั้น และเมื่อรู้ที่ตรงนิมิตนั้น ลมหายใจเข้ามากระทบที่จุดนั้นก็รู้ ลมหายใจออกมากระทบที่จุดนั้นก็รู้ เป็นอันว่ารู้นิมิตด้วย รู้ลมหายใจเข้าออกด้วย เมื่อได้ตั้งสติกำหนดอยู่ประคองอยู่ให้อยู่นาน ๆ นานเท่าไรก็เรียกว่าได้สมาธินานเท่านั้น การที่นำจิตมาตั้งไว้ให้กำหนดเรียกว่าวิตก การที่คอยประคองจิตให้ดำรงอยู่ไม่ให้หลุดไปเรียกว่าวิจาร์ เป็นวิตกวิจาร์ในสมาธิดังนี้ได้เคยแสดงแล้วเบื้องต้น ก็ต้องใช้วิตกวิจาร์ดังนี้อยู่เสมอ จนกว่าจะได้ปกติได้สุข เมื่อได้

ปีติได้สุขจิตก็จะอยู่ตัว เพราะว่าเมื่อได้ปีติได้สุขแล้ว จิตก็เรียกว่ามีความพอใจ มีความอิ่มใจ มีความสบายใจในอารมณ์ของสมาธินี้ จึงอยู่ตัวได้ จิตก็จะเป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน นี่แหละคือสมาธิ ซึ่งเมื่อหัดปฏิบัติไปก็ย่อมจะได้

อนุสสติ ๓

การที่ตั้งสติสงบไปพร้อมกับพุทโธ หรือว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ ดังนี้ เรียกว่าเป็น การเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติด้วย อันพุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธรูปนั้น ถ้าระลึกถึงถ้อยคำหรือพยัญชนะว่าพุทโธ ก็สักแต่ว่าเป็นพยัญชนะ แต่ถ้าได้พิจารณาให้รู้ความหมาย ว่าพุทโธคือพระผู้ตรัสรู้ ประกอบด้วยพระปัญญาคุณ คุณคือความรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือ ความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาคุณ คุณคือพระกรุณาจริง ท่านพระองค์ใดประกอบด้วยพระคุณ ดังกล่าว พระองค์นั้นก็ชื่อว่าพระพุทธรูป พระผู้ตรัสรู้ แม้เพียงเท่านั้นเมื่อระลึกถึงแต่พระนามว่า พุทโธ และเข้าใจความไปด้วยก็ชื่อว่า เป็นพุทธานุสสติได้ ธรรมานุสสติระลึกถึงธรรมนั้น ธรรม ก็ได้แก่สวากขาตธรรม ธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกไว้ดีแล้ว ระลึกถึงพระธรรมก็คือ ระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้าที่ได้ทรงแสดงไว้เป็นคำสั่งสอนที่รักษาผู้ปฏิบัติไว้ไม่ให้ตกไปใน ที่ชั่ว เมื่อระลึกถึงแม้เพียงเท่านั้น และระลึกว่าพุทโธ ๆ และระลึกว่าธัมโม ๆ ก็ชื่อว่าได้เจริญ ธรรมานุสสติได้ สังฆานุสสติระลึกถึงพระสงฆ์นั้น พระสงฆ์ก็คือหมู่แห่งผู้ฟัง คือศิษย์ของ พระพุทธรูปเจ้า ซึ่งได้ฟังธรรมที่เป็นสวากขาตธรรมนั้นแล้วนำมาปฏิบัติที่กาย วาจา ใจ จนได้ ปัญญารู้ธรรม ละกิเลสแต่บางส่วน หรือได้สิ้นเชิงตามพระพุทธรูปเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ชวนนำพระพุทธรูปศาสนาสืบต่อมาจนถึงบัดนี้ ระลึกถึงพระสงฆ์ แม้ระลึกว่าสังโฆ ๆ แต่มีความเข้าใจรู้จักพระสงฆ์ แม้เพียงเท่านั้นก็เรียกว่าสังฆานุสสติได้ เพราะ ฉะนั้นการระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าก็ดี ระลึกถึงพระธรรมก็ดี ระลึกถึงพระสงฆ์ก็ดี จึงมีสองวิธี วิธีหนึ่งก็ระลึกให้รู้ลักษณะของพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คือให้รู้ความว่าพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คืออะไร มีอธิบายอย่างไร โดยระลึกไปตามประวัติที่ดี โดยพระคุณก็ดี หรือว่าโดยอรรถที่เป็นปรมะ คือเป็นอย่างยิ่ง อันเรียกว่าปรมัตถะอันสูงกว่าพระคุณที่แสดงกว่า ปกติธรรมดาก็ดี ดังนี้ ก็เป็นพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติอย่างหนึ่ง หรือแม้ว่า ระลึกถึงแต่เพียงบทว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ เมื่อมีความรู้จักพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

ตามสมควร แม่เอ๋ยขึ้นมาว่าพุทโธ ก็รู้จักพระองค์ เอ๋ยว่า ธัมโม ก็รู้จักพระธรรม เอ๋ยขึ้นมาว่า สังโฆ ก็รู้จักพระสงฆ์ เหมือนอย่างคนที่รู้จักกันเอ๋ยชื่อขึ้นมานาย ก. นาย ค. ก็รู้จักทันที นี่ก็ได้ถึงรูปร่าง หน้าตา ท่าทาง เป็นต้น ของบุคคลนั้นๆ เพราะว่าเป็นคนรู้จักกัน ฉะนั้นจึงสมควรที่จะได้ทำความเข้าใจในอรรถ คือความหมายของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ กว้าง และเมื่อมีความเข้าใจแล้วระลึกถึงแต่บทว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็รู้จักทันที ดังนั้นจึงรวมเข้ามาในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แต่ว่าสำหรับในข้อที่ใช้กำหนดคู่กับ ลมหายใจเข้าออกนั้นต้องการแต่เพียงคำว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ เพื่อให้เป็นความระลึกที่ควบคู่สำหรับเป็นเครื่องที่ควบคุมลมหายใจเข้าออกเท่านั้น คราวนี้ถ้าได้ทำความรู้จักพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ให้ดีขึ้น และแม้ระลึกแต่เพียงบทว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ เท่านั้น ใจก็จะเข้าถึงได้ลึกซึ้ง และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว นอกจากจะเป็นเครื่องช่วยกำหนดลมหายใจให้ดีขึ้นแล้วยังเป็นเครื่องสำหรับใช้เป็นผลดีแก่ผู้ที่สัทธาจริต คือเป็นผู้ที่มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือนอีกด้วย ท่านว่าแก่สัทธาจริตได้ ก็เพราะจะทำให้ได้ศรัทธาปสาทะในวัตถุ คือที่ตั้งอันถูกต้อง

๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๔ สัทธาจริต-อริยาปถบัพพะ

สัทธาจริต

เบื้องต้นนี้จักแสดงเรื่องสัทธาจริต และจะต่อด้วยอริยาปถบัพพะ ข้อว่าด้วยอริยาปถ
ในสติปัฏฐาน ศรัทธาอันนี้ก็ตั้งที่ได้ทราบกันอยู่แล้ว ได้แก่ความเชื่อ แต่ความเชื่อนี้ก็ยังเป็นคำ
กลาง ๆ เป็นความเชื่อที่ผิดก็มี เป็นความเชื่อที่ถูกต้องก็มี ความเชื่อที่ต้องการเป็นธรรมปฏิบัติใน
พระพุทธศาสนานั้น ก็ได้แก่ความเชื่อที่ถูกต้อง หมายถึงความเชื่อที่ประกอบด้วยญาณ คือความ
หยั่งรู้ เป็นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่ออย่างมีเหตุผล ซึ่งความเชื่อมีลักษณะ
ดังกล่าวนั้น จะต้องประกอบด้วยญาณ คือความหยั่งรู้ อันเป็นตัวปัญญาเท่านั้น แต่ถ้าเป็นความ
เชื่อที่ปราศจากญาณ คือความหยั่งรู้ ก็อาจจะเป็นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่อที่ปราศ
จากเหตุผลอันถูกต้องดังนั้นก็ได้อีก ที่กล่าวว่าก็ได้นั้น ก็เพราะเหตุผลแต่บุคคลหรือสิ่งที่ชักจูงให้เชื่อ
ถ้าบุคคลหรือสิ่งที่ชักจูงให้เชื่อนั้น เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญาแข็งแรงในสิ่งที่ถูกต้อง แนะนำในสิ่ง
ที่ถูกต้อง ด้วยความมุ่งดี หวังดี ดังเช่นพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ บิณฑบาต ผู้ใหญ่ ซึ่ง
เป็นผู้มีความรู้ถูกต้องมีความหวังดีทั้งหลาย หรือว่าสิ่งที่ชักจูงใจให้เชื่อก็เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดังนั้น
แม้จะเชื่อตามไปด้วยปราศจากความหยั่งรู้ของตนเอง เป็นความเชื่อตามอย่างไม่รู้ ก็ยังเป็นสิ่งที่
ไม่มีโทษเป็นไปได้อันความเชื่อนี้กล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นพื้นเพของแต่ละบุคคล บางอย่าง
ก็อาจจะพิจารณาสอบสวนให้ได้ความรู้ของตนเองได้ บางอย่างก็ไม่อาจที่จะพิจารณาสอบสวน
ด้วยความรู้ของตนเองได้ เพราะว่าอันโอกาสที่จะรู้ก็ดี ขอบเขตของความรู้ก็ดี ของแต่ละบุคคลนั้น
มีจำนวนจำกัดมาก ยกตัวอย่างเช่นว่า เมื่อทุกคนเกิดมา มารู้เพียงสาเอาก็เมื่ออายุเจริญขึ้นมาแล้ว
แล้วจึงมารู้จากพ่อแม่บอกให้ทราบว่าตนเกิดเมื่อนั้นเมื่อนี้ ฉะนั้น ก็ต้องเชื่อไปตามที่ท่านบอก
ว่าตนเกิดเมื่อนั้นเมื่อนี้ แต่ว่าตนเองหาได้รู้ไม่ว่าตนเกิดมาเมื่อไหร่ มาเริ่มรู้อะไรจำอะไรได้ก็เมื่อ
เพียงสาขึ้นมาโดยลำดับ และความรู้อันเกี่ยวแก่กาลเวลาว่าถึงอดีต ก็รู้ในเวลาทีล่วงมาแล้วไม่
นานนัก สืบไปเสียก็มากที่ไม่สามารถรู้ได้ตั้งแต่รู้เพียงสา ก่อนจะรู้เพียงสาที่เกิดขึ้นมาก็ไม่รู้ ยิ่งในอดีต
ก็ยิ่งไม่รู้ ในอนาคตนั้นก็ยิ่งไม่รู้ เช่น กาลข้างหน้า ชั่วโมงหน้า วันหน้า เป็นต้น จะเป็น
อย่างไรก็ไม่รู้ กำหนดต่าง ๆ ว่าจะทำนั้นจะทำนี้ เมื่อนั้นเมื่อนี้ ก็เป็นการกำหนดด้วยนึกว่าจะ

ยังอยู่ไปได้ ก็จะต้องทำสิ่งนั้นสิ่งหนึ่งเท่านั้น แต่อันที่จริงไม่รู้กาลข้างหน้าของตนว่าจะเป็นอย่างไร
 ว่าถึงกาลปัจจุบันก็รู้ได้เฉพาะที่อยู่ในขอบเขตที่จะพึงรู้ได้ และนอกจากนี้ถึงความรู้ต่าง ๆ การ
 ที่จะเรียนรู้ต่าง ๆ ก็เรียนรู้ได้จำกัดแต่เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะมากอย่างก็ไม่มากนัก สถานที่
 ต่าง ๆ ในโลกนี้ที่เคยไปให้ถึงก็คงจะมีน้อยแห่ง ที่ไปไม่ถึงหรือยังไม่ไปก็มีอยู่เป็นอันมาก แต่ว่า
 ที่เชื่อว่ามีความรู้สิ่งหนึ่ง มีสิ่งหนึ่งสิ่งหนึ่ง ก็ต้องอาศัยรู้ตามที่ได้รับบอกเล่ามา นอกจากนั้นสรรพวิทยา-
 การต่าง ๆ และในกาปฏิบัติตามสรรพวิทยาการต่าง ๆ ที่แสดงไว้ก็ไม่ใช่ว่ารู้เอง ก็เชื่อไปตามที่แสดง
 เอาไว้ ก็แปลความว่าต้องอาศัยความเชื่ออยู่เป็นอันมาก คือว่ารู้ไปตามที่เขาบอก หรือตามที่
 ตำราบอกไว้ หรือตามที่ท่านบอก เพราะฉะนั้นถ้าตำราที่บอกนั้นเป็นตำราที่ถูกต้อง ก็แปลว่า
 สื่อที่ทำให้เกิดความรู้ขึ้นถูกต้อง หรือว่าบุคคลผู้บอกเป็นผู้ที่บอกถูกต้อง ก็เป็นอันว่ารู้ถูกต้อง
 เชื่อถูกต้อง ฉะนั้น แม้วิชาที่อาศัยความเชื่อขึ้นก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยท่านผู้ซึ่งมีความรู้มาก
 กว่าคนช่วยบอกช่วยแนะ แต่แม้เช่นนั้นก็ต้องพิจารณาเลือกสรรบุคคลไม่ยอมเชื่อง่ายดายไป แต่
 เมื่อเป็นบุคคลที่ควรเชื่อแม้ว่าตนเองจะยังไม่รู้เองก็รับฟัง ถือว่ารับเชื่อเอาไว้ ดังเช่นเมื่อยังไม่รู้
 ถึงอดีตชาติ ไม่รู้อนาคตชาติ เรียกว่ายังไม่มีญาณที่จะรู้อดีตอนาคต และแม้ปัจจุบันก็รู้ในวงจำกัด
 ก็ต้องอาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสบอกเอาไว้ถึงเหตุผลในอดีตในปัจจุบัน เช่นท่านตรัส
 สอนเอาไว้ว่าทำกรรมดีให้ผลดี ทำกรรมชั่วให้ผลชั่ว เพราะว่าการกระทำของบุคคลนั้นประกอบ
 ด้วยเจตนาที่ย่อมเป็นกรรมขึ้นมา เป็นกรรมดีบ้างเป็นกรรมชั่วบ้าง สุดแต่ว่าจะมาจากกุศลมูลหรือ
 อกุศลมูล หรือจะเป็นไปเพื่อความเกื้อกูลหรือเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เกิดร้อน และวิบาก
 คือผลของกรรมนั้นก็ให้ในปัจจุบันชาติบ้าง ในชาติหน้าต่อไปบ้าง หรือในชาติที่ต่อไปจากชาติ
 หน้าบ้าง และบุคคลที่กระทำกรรมก็ต้องเป็นเจ้าของกรรม กับทั้งต้องรับผลของกรรมที่ตนทำไว้
 ตรัสสอนไว้ดังนี้ แม้ว่าจะยังไม่มีญาณที่จะหยั่งรู้ไปถึงชาติหน้า แม้ในชาติปัจจุบันนี้เองข้างหน้าก็ยัง
 ไม่รู้ ดังนั้นก็ยอมรับฟังหรือรับเชื่อตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และแม้ว่าจะยังไม่รู้จักความยิ่งใหญ่แห่งพระสัพพัญญุตญาณของพระพุทธเจ้า เพราะว่ายังไม่มีภูมิปัญญาที่หยั่งลงไปรู้เหมือน
 อย่างมหาสมุทรสุคติกล้า ไม่สามารถจะหยั่งลงไปได้ว่าลึกเท่าไร แม้เช่นนั้นก็ยอมรับเชื่อใน
 พระสัพพัญญุตญาณของพระพุทธเจ้า ดังนั้นก็เรียกว่าเป็นอริโมกข์ คืออ่อนน้อมใจเชื่อ และเมื่อน้อม
 ใจเชื่อไปในบุคคลที่ควรเชื่อคือพระพุทธเจ้าดังนี้ ก็เป็นอันว่าเชื่อไม่ผิด วัตถุคือสิ่งที่เชื่อนั้นก็เป็น

วัตถุที่ควรเชื่อ ไม่เป็นสิ่งที่ผิด บุคคลอื่นที่นอกจากนี้ซึ่งมีภูมิปัญญาที่มีความบริสุทธิ์ที่ลดหลั่นกัน
 ลงมา ก็เป็นบุคคลที่ควรเชื่อลดหลั่นกันลงมา เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงได้วาง
 หลักเกณฑ์เอาไว้สำหรับบุคคลทั่ว ๆ ไป ซึ่งยังมีความรู้ของตนเองอยู่ในขอบเขตจำกัด หรือว่า
 เพียงเล็กน้อยดังกล่าวนี้ ให้น้อมใจเชื่อไปก่อนในวัตถุที่ควรเชื่อตามหลักพระพุทธศาสนา คือ
 ในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะทำให้เชื่อธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เมื่อพระองค์ทรงสั่ง
 สอน ซึ่งให้รู้จักกรรม วิบากคือผลของกรรม และความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน ก็เชื่อ
 ในคำสั่งสอนเหล่านี้ เพราะว่าป็นวัตถุที่ควรเชื่อ และแม้ว่าจะยังไม่สามารถมีญาณหยั่งรู้ไปได้มาก
 นัก ก็พยายามใช้ปัญญาที่พิจารณาตรองไปตามเหตุผลในเรื่องของกรรมและผลของกรรมเป็นต้น
 ก็ย่อมจะได้พบเหตุผลเป็นเครื่องรับรองคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นโดยลำดับ และศรัทธาใน
 วัตถุที่ควรเชื่อแม้ดังกล่าวนี้ ก็เป็นศรัทธาที่มุ่งเป็นธรรมปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่เป็นข้อต้นของธรรมทั้ง
 ปวงในหมวดธรรมทั้งหลายเป็นอันมาก และเมื่อใช้ปัญญาประกอบให้เป็นความเชื่อที่ประกอบ
 ด้วยปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะเป็นศรัทธาที่ถูกตอ้งยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนถึงขั้นแสดงว่าเป็น
 ปัญญาขึ้นมาของตนเต็มที่แล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ศรัทธา เพราะารู้ได้เองแล้ว ก็ไม่ต้อง
 อาศัยความเชื่อถือได้ แต่ว่าตามที่กล่าวมานี้เป็นขั้นสูง แต่ขั้นต่ำชั้นธรรมดานั้นก็จะต้องมีศรัทธา
 นำอยู่เสมอ ดังนี้เป็นหลักปฏิบัติ แม้แต่หลักปฏิบัติจะวางไว้ดังนี้ ก็ปรากฏว่าคนเป็นอันมากไม่
 อบรมศรัทธาที่เป็นธรรมปฏิบัติให้เกิดขึ้น แต่ว่าชอบใช้ศรัทธาอันเกิดจากนิสสัยสันดานหรือที่เรียกว่า
 สัทธาจริตของแต่ละบุคคลเอง ดังจะพึงเห็นได้ว่าศรัทธาที่เป็นสัทธาจริตหรือเป็นนิสสัยสันดานของ
 แต่ละบุคคลโดยมากนั้น ชอบเชื่อในเรื่องที่ไร้เหตุผลตามหลักพระพุทธศาสนา เช่นเชื่อไปทาง
 ไสยศาสตร์ เชื่อหมอดูทำนายทายทักต่าง ๆ เชื่อคำบอกเล่าหรือว่าคำประจบสอพลออยู่แห่ต่าง ๆ
 จนถึงถ้าชอบใครไว้ใจใครก็มักจะเชื่อในผู้นั้น จนถึงบางทีก็เชื่ออยู่คนเดียวหรือสองคนเท่านั้น คน
 อื่นพูดแย้งอย่างไรไม่เชื่อหมก ไม่ใช้เหตุผล ไม่ใช้การสอบสวนพิจารณา ไม่ยอมฟังคำพูดของ
 ใคร ๆ ทั้งหมด แสดงว่ามีความเชื่อถึงลงไป จึงไม่ยอมฟังคำขัดแย้งเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนี้
 อยู่ในจำพวกที่เรียกว่าเป็นศรัทธาที่เป็นสัทธาจริต คือมีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน ที่ชอบเชื่อและมักจะ
 ชอบเชื่อไปในทางผิด ๆ เสียด้วย คือโดยปกติคำว่าสัทธาจริตนั้น ก็น่าจะอธิบายเป็นคำกลาง ๆ
 ก่อนว่า เชื่อง่าย มีปกติเชื่อง่าย มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือน คือมีปกติเชื่อง่าย แต่ว่าตามที่ปรากฏ
 นั้นก็มักจะเชื่อง่ายไปในทางผิด ไม่เชื่อง่ายไปในทางที่ถูก และหากว่าเป็นทางผิดแล้วก็มักจะเชื่อ

ถึงลงไปมาก แต่ทางที่ถูกนั้นไม่มีใครยอมที่จะเชื่อให้มันคง คือให้เป็นศรัทธาตั้งมั่นลงไป ตามที่
ท่านแสดงว่าศรัทธาตั้งมั่นให้เกิดสุข ก็คือตั้งมั่นในทางที่ถูก ตั้งมั่นในทางที่ดี มักจะไปตั้งมั่น
ในทางที่ผิด ซึ่งไปง่ายก็เพราะยังเจือด้วยโมหะซึ่งเป็นโมหจริต ฉะนั้น ศรัทธาที่เป็นสันดาน เป็น
นิสัย เป็นจริตของคนเป็นอันมากนั้น จึงมักจะเป็นไปในทางที่ผิด ดังตัวอย่างที่กล่าวมานั้น กับ
ทั้งประกอบด้วยเหตุผลที่ลึกซึ้งกว่านั้น ซึ่งจะกล่าวแต่เพียงย่อมน้อย เป็นต้นว่า ความยึดถือกายของ
ตน คือยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา คือเป็นตัวตนขึ้นมาจึงมีความยึดถือตน เมื่อมีความยึดถือตนก็
เป็นความเห็นแก่ตน เมื่อมีความเห็นแก่ตนก็ต้องพยายามที่จะปฏิบัติรักษาทนดำรงตนให้มีความสุข
เพราะฉะนั้นอันนี้จึงเป็นมูลฐานที่สำคัญอันจะทำให้ชวนชวายเป็นเชื่อในกันต่าง ๆ ที่เห็นว่าจะเป็น
เครื่องทำตนให้มีความสุข ทำตนให้ยั่งยืน คราวนี้มาถึงหลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เชื่อ
กรรม เชื่อผลของกรรมเป็นต้น จึงขัดกับความเห็นความต้องการของตน ยิ่งคำสอนที่ลึกซึ้ง
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยิ่งขัดต่อความเห็นยึดถือตัวตนหนักเข้าไปอีกก็ยังไม่เชื่อ เพราะฉะนั้น
ศรัทธาที่เป็นสันดานของคนจึงเบนออกไปนอกคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอันมาก และคนเป็น
อันมากก็ไม่ค่อยยอมปรับปรุงศรัทธาของตนให้เข้าหลักของพระพุทธศาสนา คือให้หันมาเชื่อกรรม
เชื่อผลของกรรม เชื่อสัจธรรมเป็นของของตน แล้วก็ชวนชวายที่จะละความชั่ว กระทำความดี
ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส อันเป็นการประกอบกรรมดี อันจะนำความสุขให้เกิดทั้งใน
ปัจจุบันทั้งในภายภาคหน้า

วิธีแก้ศรัทธาจริต

พระพุทธเจ้าเท่ากับเป็นหมอควู้วิเศษที่ตรัสบอกเหตุผลไว้โดยถูกต้อง แต่คนทั้งหลาย
ไม่เชื่อกันเพราะว่าศรัทธาจริต หรือศรัทธาสันดานคน ศรัทธานิสัยเดิมนี้เป็นอีกอย่างหนึ่งดังกล่าว
ซึ่งฝังอยู่อย่างลึกซึ้ง อันนี้แหละเป็นเหตุผลสำคัญ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้แก้ศรัทธาจริต ก็
หมายถึงว่าจะต้องแก้ศรัทธาที่เป็นสันดานเป็นนิสัยดังกล่าวนั้น ด้วยเริ่มด้วยพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ
สังฆานุสสติทั้งกล่าวแล้วเมื่อคตินี้โดยสังเขป และนอกจากนี้ท่านสอนให้อบรมในสีลานุสสติ ระลึก
ถึงศีล จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะคือการสละบริจาคนั้น เทวทานุสสติ ระลึกถึงเทวดา ก็หมายถึงท่านผู้
เป็นผู้เสวยผลดีจากศีลและจาคะนั้น และนอกจากนี้เทพทางพระพุทธศาสนาก็ยังหมายถึงผู้ที่ประกอบ
ด้วยเทวธรรม คือhiri ความละอายแก่ใจ โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว และสุกกะธรรม

ธรรมที่ชาวคือ มีความประพฤติทางกายทางวาจาทางใจสะอาด กับมีสันติคือความสงบ สงบกาย สงบวาจาสงบใจ ดังนั้นเรียกว่าเป็นเทพทางพระพุทธศาสนา ก็ให้หมั่นระลึกถึงศีลและอานิสงส์ผลของศีล ให้หมั่นระลึกถึงจาคะการสละบริจาคและอานิสงส์ของจาคะ ให้หมั่นระลึกถึงเทพ จะเป็นเทวดาโดยอุบัติจริง ๆ หรือว่าเทพในมนุษย์ ก็บุคคลนี้แหละที่ประกอบด้วยเทวธรรมต่าง ๆ ก็ได้ เหล่านี้เป็นอุบายสำหรับที่จะน้อมนำจิตใจให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ให้ระลึกถึงกรรมที่ดี คือศีล จาคะ ให้ระลึกถึงผลของกรรมที่ดี คือความเป็นเทพที่ผู้ปฏิบัติ กรรมที่ดีนั้นจะพึงได้ตั้งแต่ในปัจจุบันนี้ ในจิตใจของตน เพราะว่าเมื่อจิตใจในปัจจุบันเป็นเทพ ภูพชาติต่อไปก็ย่อมจะเป็นเทพ ถ้าจิตใจในปัจจุบันเป็นอย่างอื่นที่ตรงกันข้าม ภูพชาติต่อไปก็ตรงกันข้าม ฉะนั้นเมื่อหมั่นระลึกถึงดังนี้แล้วก็จะเป็นการแก้ศรัทธาที่เป็นสัทธาจริตที่เป็นนิสสัยสันดาน อันเป็นไปในด้านกิเลสนั้น ให้เป็นศรัทธาในธรรมปฏิบัติ คือเป็นกรรมศรัทธา เชื่อกรรมเป็นต้น ขึ้นไปได้โดยลำดับ แม้การปฏิบัติในสติปัญญานั้นก็นับว่าเป็นธรรมานุสสติ ระลึกถึงธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและเมื่อนำธรรมนั้นมาปฏิบัติ ตั้งสติระลึกถึงปฏิบัติธรรมในตนก็นับว่าเป็นธรรมานุสสติเช่นเดียวกันก็เป็นเครื่องช่วยทำให้ศรัทธาถูกต้องยิ่งขึ้น และนับว่าเป็นธรรมปฏิบัติเป็นเครื่องช่วยโดยตรง

อิริยาปถบัพพะ

ในกายนุสสนาสติปัญญาอันนี้เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออก เป็นอานาปานสติเป็นข้อต้นแล้ว ต่อจากนั้นได้ทรงแนะนำทำความรู้ในอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน คือเมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเราเดิน เมื่อยืนก็ให้รู้ว่าเรายืน เมื่อนั่งก็ให้รู้ว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็ให้รู้ว่านอน เมื่อตั้งอิริยาบถผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอันใดอันหนึ่งก็ให้รู้อิริยาบถอันนั้นดังนี้ เชื่อว่าทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะในอิริยาบถ คือ เดิน นั่ง นอน ยืน การหัดทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะทำความรู้ตัวในอิริยาบถดังนี้ ย่อมมีวิธีปฏิบัติเป็นอันมากทั้งที่เป็นอย่างแบบฝึกหัดทั่ว ๆ ไป เป็น ๆ และทั้งที่เป็นอย่างรวม ๆ ที่เป็นแบบฝึกหัดเป็นชั้น ๆ นั้น ก็เช่นหัดทำความรู้ตัวในอิริยาบถยืนเดินนั่งนอนอย่างละเอียดยุทธทุกชั้นตอน ที่เป็นอย่างรวม ๆ นั้นก็คือ หัดทำความรู้ตัวในอิริยาบถเหล่านั้นรวม ๆ กัน สองวิธีนี้ก็สุดแต่ใครจะต้องการใช้วิธีไหน แต่สำหรับในการนั่งปฏิบัติ เมื่อเริ่มนั่งก็ให้ทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะในอิริยาบถนั่งได้ กำหนดอิริยาบถที่นั่งอย่างใด ๆ ต่อจากนั้นก็กำหนดในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง จะผลัดเปลี่ยนอิริยาบถก็ให้รู้ความรู้อา

ไว้ไม่ปล่อยให้ทำไปโดยปราศจากความรู้ และเมื่อผลัดเปลี่ยนเรียบร้อยแล้ว ก็กลับมากำหนด
 ลมหายใจเข้าออกใหม่

สรุปเข้าธัมมานุสสติ

การปฏิบัติแม่ในสติปัฏฐานข้อนี้เรียกว่าธรรมานุสสติ ระลึกถึงธรรมได้ในเบื้องต้นก็
 ระลึกถึงธรรม คือคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ให้ทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะในอริยา-
 บถดังที่แสดงนี้ ต่อจากนั้นก็ระลึกถึงธรรมที่เป็นปฏิบัติธรรม คือทำความรู้ในอริยาบถที่ตนเอง
 ตามที่เป็นไป และเมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นการระลึกถึงธรรมที่เป็นปฏิบัติธรรม คือ
 อานาปานสติดังนี้ ก็นับว่าเป็นธรรมานุสสติได้ และอันที่จริงก็เป็นธรรมานุสสติโดยตรง

๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๕ สัมปชัญญะ-พุทธรจิต

สัมปชัญญะในอิริยาบถ

ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจสดับฟังวิธีปฏิบัติอันเป็นไปตามพระพุทโธวาทให้เป็น
ปริยัติปัญญา และน้อมเข้ามาพิจารณาให้รู้ที่ตนเองอันนับว่าเป็นปฏิบัติปัญญา เพื่อให้ปริยัติปัญญา
และปฏิบัติปัญญาคำเนินไปคู่กัน ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอันแสดงทางปฏิบัติทุกข้อทุกบท
ย่อมสามารถฟังให้เกิดปริยัติปัญญา ปฏิบัติให้เกิดปฏิบัติปัญญา ควบคู่กันไปได้ทั้งนั้น ในหมวด
สติปัฏฐานที่ตรัสแสดงไว้โดยลำดับนั้นจากกายานุบัติสสนา และข้อกายนุบัติสสนาเองก็นับจากชื่อว่า
ด้วยลมหายใจเข้าออกชื่อว่าด้วยอิริยาบถทั้งสี่ ก็มาถึงชื่อว่าด้วยสัมปชัญญะ คือทำความรู้ตัวใน
อิริยาบถประกอบทั้งหลาย ดังที่ตรัสสอนไว้ความรู้ตัวเมื่อก้าวไปข้างหน้า ทำความรู้ตัว
เมื่อถอยไปข้างหลัง ทำความรู้ตัวเมื่อแลไปตรง ๆ ข้างหน้า ทำความรู้ตัวเมื่อแลไปข้าง ๆ ทำ
ความรู้ตัวเมื่อคุกเข่าเข้ามา ทำความรู้ตัวเมื่อเหยียดกายออกไป ทำความรู้ตัวเมื่อทรงผ้าสังฆาฏิบาตร
จีวรคือเมื่อนุ่งห่มผ้าห่มและเมื่อมีอะไรคล้องกายคล้องมือ ทำความรู้ตัวเมื่อกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม
ทำความรู้ตัวเมื่อถ่ายหนักเบา ทำความรู้ตัวเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่นขึ้น เมื่อพูด เมื่อนิ่ง
รวมความรู้ว่าเมื่อกระทำอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งที่เป็นอิริยาบถส่วนหลัก คือ เดิน ยืน นั่ง
นอน ทั้งที่เป็นอิริยาบถส่วนประกอบ เช่นในการเดินก็อาจจะมีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง
ดิ่งเป็นต้น ก็ให้ทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว การหัดทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถทั้ง
หลายนี้เป็นการศึกษาปฏิบัติสติปัฏฐานประการหนึ่ง และนับว่าเป็นข้อสำคัญประการหนึ่ง

ในการทำความรู้ตัวเกี่ยวแก่อิริยาบถนั้นมักจะแยกเรียกว่าสัมปชัญญะ ส่วนการทำความรู้
ในการกำหนดลมหายใจเข้าออกตลอดจนถึงในการกำหนดพิจารณาจักจะเรียกว่าสติ แต่อันที่จริง
ที่สัมปชัญญะนี้ต้องเป็นสิ่งที่มีความรู้คู่กันอยู่เสมอจะเป็นไปแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ การมีสติคือความ
ลึกได้ก็จะต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวประกอบอยู่ด้วยจึงจะสำเร็จเป็นสติได้ และความรู้ตัวนั้น
จะเป็นความรู้ตัวอยู่ได้ก็ต้องมีสติความระลึกได้ประกอบอยู่ด้วย ดังจะพึงเห็นได้ว่าสติคือความ
ลึกได้แก่ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกนั้น จะต้องมีความรู้ตัวอยู่ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออก กล่าว
จะต้องมีความรู้คู่กันกับตัว คืออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เมื่อมีความรู้ที่ลมหายใจเข้าออก จึงจะ
ได้ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออก ความรู้ตัวนั้นจึงเท่ากับเป็นการผูกใจเอาไว้ในสิ่งที่พึงระลึกรู้

และเมื่อใจผูกอยู่ที่นั่นกระสกรูที่นั่นได้ ฉะนั้นสติจึงขาดสัมปชัญญะไม่ได้ และสัมปชัญญะนั้นเล่า ถ้าขาดสติคือความระลึกได้คอยควบคุมอยู่ ความรู้ตัวนั้นก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน จะต้องหลุดไป ฉะนั้นสัมปชัญญะเองก็ต้องมีสติประกอบอยู่ และสติที่เป็นธรรมปฏิบัติคือสติปัฏฐานทุกข้อก็จะต้องมีทั้งสติทั้งสัมปชัญญะประกอบอยู่ด้วยกัน เพราะว่าการปฏิบัติกำหนดรู้ทั้งปวงนั้นรวมอยู่ที่ตน หรือที่ตัวนั้นเอง ไม่ใช่อยู่ในภายนอก จึงต้องมีความรู้อยู่กับตัวไม่หลุดไปจากตัว จึงจะมีความระลึก อยู่ในที่ที่ของสติ เช่นลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นต้น แต่ในการแสดงนั้นในข้อเกี่ยวแก่สติ ออกหน้าก็ยกสติขึ้นแสดงแต่เพียงข้อเดียว ก็ให้เข้าใจว่าต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวประกอบอยู่ ด้วย และในข้อที่มีสัมปชัญญะเป็นหัวหน้าก็ยกสัมปชัญญะขึ้นแสดงคือออกหน้า แต่ก็ไม่พึงทราบ ว่ามีสติประกอบอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน และโดยเฉพาะที่สัมปชัญญะออกหน้านั้นก็ได้แก่อิริยาบถทั้งปวง ทั้งที่เป็นอิริยาบถหลักและทั้งที่เป็นอิริยาบถประกอบดังกล่าว ต้องการสัมปชัญญะคือความรู้ตัวออก หน้าจึงจะยกสัมปชัญญะขึ้นแสดง

การหัดทำสัมปชัญญะในอิริยาบถนี้เป็นสิ่งที่หัดได้ โดยมากมักจะต้องมีเจตนาในการ ยืนเดินนั่งนอนทั้งหลาย เช่นว่า เมื่อจะเดินทุกคนก็ย่อมจะมีเจตนาว่า คือตั้งใจจะเดินหรือคิดจะ เดิน แต่ว่าในขณะที่ทำการเดินนั้นก็มักจะไม่ได้ทำสัมปชัญญะในการเดิน แต่ว่าไปคิดเรื่องอื่น ๆ ต่อ ไป บางทีก็ลืมว่าเรากำลังเดินทั้งที่กำลังเดินอยู่ มักจะเป็นอย่างนี้ ในอิริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกัน ดังนี้เรียกว่าไม่มีสัมปชัญญะในอิริยาบถ ส่วนที่สอนให้ทำสัมปชัญญะในอิริยาบถนั้นก็ชื่อว่า โดยปกติ ก่อนจะเดินก็ย่อมจะมีเจตนาว่าจะเดิน และเมื่อเริ่มจะเดินกำลังเดินก็ให้หยุดคิดไปเสียในเรื่องอื่น หันมาทำความรู้ในอิริยาบถเดิน เมื่อหัดให้มีความรู้ดังนั้นก็เรียกว่าเป็นการหัดทำสัมปชัญญะในการ เดินแม้ในอิริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกัน นี่เป็นข้อที่ควรหัด เพราะจะทำให้มีความรู้ตัวคงอยู่กับตัว เสมอ ความรู้จะไม่หลุดออกไปจากตัว ในขณะที่ความรู้หลุดออกไปจากตัวนั้นก็เช่นว่า ในขณะที่ เดินแต่สนใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ความรู้ก็ไปอยู่ที่เรื่องอื่นนั้น คือว่าหลุดออกไปจากตัว ลืมว่าเรากำลังเดิน ไม่รู้ว่าเรากำลังเดิน เมื่อเป็นดังนี้ก็อาจจะเป็นอันตรายถ้าเดินไปในถนน เรียกว่าใจลอย หรือว่าเผลอตัวก็เป็นอาการที่ขาดสติเหมือนกัน เพราะในขณะที่ความรู้หลุดออกไปจากตัวนั้นความ ระลึกก็หลุดออกไปด้วย เพราะว่าความระลึกนั้นก็ตามความรู้ตัวออกไป ไประลึกในเรื่องอื่น ที่สนใจไปคิดถึงนั้น เท่ากับว่าตัวไปเสียข้างนอก แต่ว่าร่างกายที่กำลังเดินอยู่ไม่มีตัว เพราะว่าไม่ มีความรู้ที่กำหนดอยู่ เพราะฉะนั้นเมื่อมีความรู้ตัวอยู่กับตัวเท่ากับว่ามีตัวอยู่กับตัว ก็คือมีความรู้อยู่กับ

ตัวนั้นเองเท่ากับมีตัวอยู่กับตัว อันทำให้มีความระลึกซึ่งเป็นตัวสติประกอบอยู่ด้วย ฉะนั้น จึงสมควรที่จะทำการหัด ดังในบันทึกทำความรู้ตัวเข้ามาว่ากำลังนั่งอยู่ และในอิริยาบถนั้นมีการวางอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่เบื้องล่างขึ้นมาจนถึงสุดศีรษะ ตั้งแต่สุดศีรษะลงไปเป็นอย่างนี้ หัดทำความรู้ตัวในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร และถ้าจะมีการเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อยก็ตามเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ก็ตาม เมื่อตั้งเจตนาขึ้นมาก่อนแล้ว ก็ทำความรู้ตามเจตนาในขณะทำการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นด้วย หัดทั้งนี้ แม้ว่าจะหัดไม่ได้นาน แต่หัดเป็นครั้งคราวและบ่อย ๆ ได้ก็ย่อมเป็นการดี เพราะว่าการกำหนดความรู้ในคราวหนึ่งก็ย่อมกำหนดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น เมื่อนำใจมาทำสัมปชัญญะในอิริยาบถก็ต้องปล่อยการกำหนดในเรื่องอื่น ฉะนั้นเมื่อได้หัดทำความรู้ในอิริยาบถเป็นครั้งเป็นคราวตามสมควร ให้มีพื้นความรู้สำหรับที่จะรักษาตนเป็นครั้งเป็นคราวแล้ว ก็ส่งใจไปกำหนดในเรื่องอื่นต่อไป เช่น ในการงานที่ทำ ในการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนจนถึงในการปฏิบัติสมาธิ ในเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ทำสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อเป็นดังนี้ก็ไม่ต้องไปพะวงถึงอิริยาบถนั้น เป็นต้น

เอโก ธมโม

แต่ถ้าเมื่อพิจารณาอีกประการหนึ่งแล้ว ความรู้ในอิริยาบถอันเป็นตัวสัมปชัญญะนั้นก็ย่อมจะประกอบอยู่ แม้ในการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะว่าในการกำหนดทำสติในลมหายใจเข้าออกนั้น สติที่รวมเข้ามาย่อมรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ย่อมรู้กายทั้งหมดทั้งที่เป็นส่วนนามกายคืออาการของใจทั้งหลาย ทั้งที่เป็นส่วนรูปกายคือรูปกายที่กำลังนั่งอยู่นี้ เมื่อมีความรู้ทั้งหมดทั้งนี้ ทั้งสติสัมปชัญญะก็ย่อมรวมกันอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียว เป็นอันรู้ทั้งลมหายใจเข้าออกทั้งอิริยาบถใหญ่ ทั้งอิริยาบถน้อย และทั้งกายส่วนอื่นตลอดจนถึงเวทนาจิตรธรรมมารวมกันเป็นเอโกธมโม เป็นธรรมที่เป็นอันเดียวปรากฏอยู่ในความรู้และความรู้ก็ย่อมจะกำหนดอยู่ในเอโกธมโมนั้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นอันว่า ทั้งสติสัมปชัญญะมาประกอบกันอยู่อย่างสมบูรณ์ ไม่บกพร่องและอันความรู้ที่เป็นสติที่เป็นสัมปชัญญะนั้น นับว่าเป็นความรู้หนึ่งในการปฏิบัติ ยังมีความที่เป็นปัญญาหรือเป็นญาณ คือความหยั่งรู้อีกชั้นหนึ่ง อันได้แก่สัจจะ คือความจริง จะปรากฏในเมื่อตั้งสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอารมณ์ของกรรมฐานในกายในเวทนาจิตรธรรม แม้ข้ออิริยาบถที่กำลังกล่าวนี้ เมื่อสติสัมปชัญญะกำหนดแจ่มชัดขึ้น ตั้งมั่นขึ้น สัจจะคือความจริงในกายเวทนาจิตรธรรมอันนับว่าเป็นสังขารทั้งหลายจะปรากฏ สัจจะดังกล่าวนี้ก็หมายถึงทุกขสัจจะ

สภาพที่จริงคือทุกข์ รวมเข้าก็คือความเกิด ความดับ หรือว่าชาติชรา มรณะ จะเรียกว่าชาติชรา มรณะ ความเกิดความแก่ความตายก็ตาม จะเรียกว่าความเกิดความดับก็ตาม เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่สังขารทั้งหลาย แก่กายเวทนาจิตรธรรมทั้งหลาย ทุกข้อทุกประการเมื่อสัจจะคือความจริงนั้นปรากฏขึ้น ความเกิดปรากฏขึ้น ความดับปรากฏขึ้น ปัญญาคือความรู้ที่ยังลงไปถึงความเกิดความดับ คือมองเห็นความเกิดความดับชัดเจนมาดังนี้ ความรู้ที่เป็นสัจจะสัมปชัญญะนั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นปัญญาหรือเป็นญาณคือความหยั่งรู้ ฉะนั้น ในการปฏิบัติสติปัฏฐานจะเป็นข้อใดข้อหนึ่งก็ตาม เมื่อได้สติสัมปชัญญะในสติปัฏฐานนั้นแล้วก็ย่อมจะได้ปัญญาหรือญาณนั้นๆ หรือมากในสติปัฏฐานนั้น ๆ ด้วย ก็คือ ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์จะปรากฏชัดเจน นั่นคือความรู้

ปัญญา

อันความรู้ที่เป็นเครื่องประดับความเป็นมนุษย์ของทุก ๆ คนผู้เกิดมา เรียกกันว่าปัญญา ซึ่งท่านแสดงว่าเป็นผลของกุศล ฉะนั้นคนทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์เรียกว่ากุศลนำให้เกิดทั้งนั้น เพราะว่ามีปัญญาที่ประเสริฐยิ่งกว่าสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย ฉะนั้น จึงได้เรียกว่ามนุษย์ ที่แปลอย่างหนึ่งว่าผู้ที่มีมนะคือความรู้สูง มนะนั้นเองก็มักจะแปลกันว่าใจมนุษย์ จึงแปลกันว่าผู้มีใจสูง แต่อันที่จริงตามพยานุชณะ มนะที่แปลกันว่าใจนั้นก็คือความรู้ เพราะว่าตามพยานุชณะ มนะแปลว่าความรู้ มีใจสูงก็คือมีความรู้สูง อันเป็นตัวปัญญานั้นเองท่านจึงว่าเกิดมาด้วยอำนาจของกุศล เป็นผลของกุศล

พุทธีจริต

บางคนก็ยังเป็นประเภทที่เรียกว่าพุทธีจริต คือว่ามีความรู้เป็นเจ้าเรือน หมายความว่าต้องการความรู้ และตนจะต้องรู้ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะต้องปฏิเสธ อันความต้องการความรู้นี้เป็นสิ่งที่สมควร เพราะจะทำให้มีการศึกษาแสวงหาความรู้เพิ่มเติมขึ้นอยู่เสมอ แต่ว่าการที่จะถือเอาความรู้ของตนเป็นใหญ่ว่าจะต้องรู้เท่านั้นจึงจะรับรอง ถ้าไม่รู้แล้วก็ปฏิเสธ ดังนี้ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ชอบเหมือนกัน แม้เช่นนั้นก็มีบุคคลบางจำพวกอยู่ในจำพวกนี้ คือจะต้องรู้จึงจะรับรอง อันเรียกว่าพุทธีจริต มีความรู้เป็นเจ้าเรือน บุคคลจำพวกที่เป็นพุทธีจริตนี้มักจะปฏิเสธอดีตชาติ อนาคตชาติ เพราะว่าไม่รู้ไม่เห็น จึงมักจะเป็นจำพวกที่มีความเชื่อถือว่าตายสูญ ไม่ใช่ตายเกิด เพราะว่าไม่เห็นว่ามีอะไรเมื่อตายไปแล้วมีอะไรเหลืออยู่หรือมีอะไรไปเกิด จึงไม่เชื่อในเรื่องของอดีตชาติ อนาคตชาติ เพราะเห็นว่ามีอะไร ตายแล้วก็สูญ ไม่มีอะไรไปเกิด ก็เพราะไม่รู้ไม่เห็นถ้าหากว่าพิสูจน์ได้

ให้เห็นได้จึงจะยอมเชื่อถือ และนอกจากนี้ก็ยังปฏิเสธเรื่องอื่น ๆ ที่ตนไม่รู้ไม่เห็นอีกด้วย จำพวกนี้
 เป็นจำพวกพุทธิจิต มักจะตรงกันข้ามกับพวกสัทธาจิต คือ จำพวกที่มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือน
 คือมักจะชอบแต่เชื่อ แต่ไม่ชอบใช้ปัญญา ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการสอนให้
 อบรมศรัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา กับปัญญินทรีย์อินทรีย์คือปัญญา ให้พอสมควรกัน อย่า
 ให้เอาแต่เชื่อไม่ใช้ปัญญา หรืออย่าให้เอาแต่ปัญญาไม่เชื่ออะไรเสียเลย แต่ให้มีทั้งสองพอสมควร
 กัน ก็เพราะเหตุที่สามัญชนทุก ๆ คนนั้นจำจะต้องมีทั้งศรัทธาทั้งปัญญาประกอบกันไป ทำไมจึง
 ต้องมีศรัทธา ก็ได้อธิบายไปแล้วในตอนที่ว่าด้วยสัทธาจิต และได้พาตึงมาถึงปัญญาด้วยซ้ำอีก
 ครั้งหนึ่งว่า ก็เพราะปัญญานั้นทุก ๆ คนมีอยู่จำกัดมาก เพราะฉะนั้นจึงต้องเล่าเรียนศึกษาเพิ่มเติม
 กันอยู่เสมอ สิ่งที่รู้ชั้นเรียกว่านิคเคียว แต่สิ่งที่ไม่รู้ชั้นนี้เป็นอันมาก และเมื่อพิจารณาดูแล้วก็
 จะเห็นว่า อันสิ่งที่ไม่รู้ชั้นหาใช่เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงไม่ ย่อมเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงเป็นอันมาก เหมือน
 อย่างว่าเมื่อวานนี้ วันนั้นและพรุ่งนี้ วันนั้นมีเมื่อวานนี้มีและพรุ่งนี้จะมี แต่เมื่อวานนี้อาจจะลืมไป
 เสียบ้างก็ได้ แต่ว่าเมื่อลืมนี้ไม่ได้ นั่นก็ไม่ใช่หมายความว่าไม่มี พรุ่งนี้นั้นอันที่จริงก็ไม่ว่า แต่
 เป็นสิ่งที่มีความจริง เพราะฉะนั้นจะต้องพิจารณารับรองว่าอันสิ่งที่ตนไม่รู้ชั้นมีอยู่อีกเป็นอันมาก และเป็น
 สิ่งที่มีอยู่จริงไม่ใช่ไม่จริง เพราะฉะนั้นจึงต้องอาศัยศึกษาเล่าเรียน

มรณสติ อุปสมานุสติ

ผู้ที่มีพุทธิจิตดังกล่าวนี้ท่านสอนให้ปฏิบัติธรรมมรณสติ สติระลึกถึงความตาย อุป-
 มานุสติ สติที่ระลึกกำหนดธรรมเป็นเครื่องเข้าไปสงบรำงับหรือว่าความสงบรำงับ ให้ปฏิบัติใน
 ทุกกรรมฐาน กำหนดพิจารณาร่างกายนี้แยกธาตุออกไป และกำหนดพิจารณาให้เห็นความปฏิรูป
 อาหาร ก็ต้องการที่จะให้ทำความรู้ในสิ่งที่มีความเป็นไปอยู่อันจะพึงพิจารณาเห็นได้ชัดในปัจจุบัน
 เมื่อเป็นดังนี้ก็จะถ่ายทอดความที่หลงถือความรู้ของตนแต่อย่างเดียวนั้นลงได้

ครั้งที่ 6 ปฏิกุลบัฟพะ

วันนี้จะแสดงสติปัฏฐานในปฏิกุลบัฟพะ ขอว่าด้วยปฏิกุลน่าเกลียด คือ ตรัสสอนให้พิจารณาภายใน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตา ใจ หน้ มั่งสัง เนื้อ นหารุ เอ็น อัญฐิ กระดูก อัญฐิมิณชัง เยื่อในกระดูก วักกั ง ไต หทัย หัวใจ ยกนัง ตับ กิโถมกั ง พังผืด ปีกัง ม้าม บับผาสัง ปอด อันตัง ใสใหญ่ อันตคณัง สายรัดใส อุทรียง อาหารใหม่ กรีสัง อาหารเก่า ปิตตัง น้ำคิ เสมหัง น้ำเสลด ปุพโพ น้ำหนองน้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันทัน อัสสุ น้ำตา วสา มันทเลว เชโพ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก กสิกา ไขข้อ มุตตัง มูตร ดังนั้น

การพิจารณานี้ ท่านสอนให้พิจารณาอาการเหล่านี้ โดยสี โดยสัณฐาน โดยกลิ่น โดยที่เกิด โดยที่อยู่ โดยสิ้นนี้ ก็คือ พิจารณาว่าอาการเหล่านี้มีสีอย่างไร นับแต่อาการที่ ๑ เกสา เดิมมีสีดำแล้วก็กลายเป็นสีเทา เป็นสีขาวที่เรียกว่าหงอก โดยสัณฐานก็คือทรวงตรง เช่น ผมมีทรวงตรงเป็นเส้น ๆ โดยกลิ่น ก็พิจารณาถึงกลิ่นของผม ผมที่ไม่ได้ชำระให้สะอาดย่อมปรากฏกลิ่นที่น่าเกลียด แม้ชำระให้สะอาดก็ยังปรากฏกลิ่นของผม เช่นกลิ่นผม โดยสัณฐานคือทรวงตรง โดยที่เกิด เช่นผมเกิดแต่บุพโพ โลหิต อันเป็นของน่าเกลียด โดยที่อยู่ผมก็อยู่ที่บุพโพโลหิต ซึ่งเป็นของน่าเกลียด พิจารณาให้สัณฐานกลิ่นที่เกิดที่อยู่ของผมปรากฏชัดในใจ จงลืมหามอง เช่น หยิบเอาผมมาพิจารณาเส้นหนึ่งก่อน หรือว่านึกถึงผมที่เคยเห็น แล้วก็พิจารณาแยกออกว่ามีสีอย่างไร มีสัณฐานอย่างไร เป็นต้นดังนี้ก็ได้ ให้ปรากฏชัดขึ้นในใจ ความปฏิกุลของผมก็จะปรากฏ พิจารณาโลมาคือขนเป็นต้น ก็เช่นเดียวกันไปโดยลำดับ และท่านสอนว่าเมื่อพิจารณาไปโดยลำดับ อาการใดปรากฏชัดก็ให้จับกำหนดอาการนั้นแต่เพียงอย่างเดียว เช่น ผมปรากฏชัดก็ให้จับกำหนดแต่ผมอย่างเดียว โดยพิจารณาให้ความปฏิกุลปรากฏขึ้น อันจะทำให้สงบจากความรำกึรยินดีติดอยู่ในผม หรือจะพิจารณาเป็นทางกลิ่น คือให้ภาพของผมปรากฏอยู่ในใจเป็นอกุณิหมิต นิमितติตตา คือเหมือนอย่างมองเห็นเส้นผมด้วยตา แต่ว่าเห็นด้วยใจ ปรากฏเป็นภาพอยู่ในใจ แล้วก็หักกำหนดขยายให้โตหรือให้เล็กลงตามส่วน อันเรียกว่า ปฏิภาณนิมิต

ก็ได้ ดังนั้นเป็นกำหนดทางกสิณ แต่ว่าการพิจารณาอาการเหล่านี้มุ่งให้จิตสงบจากกามฉันทคือความ
รักใคร่พอใจอยู่ในอาการเหล่านี้เป็นที่ตั้ง

มรณสติ กับ พุทธิจริต

อนึ่ง ในวันนี้จะได้กล่าวถึงมรณสติระลึกถึงความตายก่อน ถ้ามีเวลาก็จะต่อไปอุปสมมา-
นุสสติระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบเข้าไปประับ ระลึกถึงความตายนั้น ก็คือระลึกว่าความตายจะมี
ความตายจะมี หรือว่า ความตาย ความตาย ระลึกเป็นคำบาลี ก็ว่า มรณัง มรณัง และระลึก
ให้เห็นละเอียดไปอีกว่า อันความตายนั้นก็ได้แก่ความที่จุติ คือว่าเคลื่อนออกไปจากร่างกายอันนี้
เป็นความแตกเป็นความอันตรธานของชีวิต เป็นมัจจุ ที่แปลกันว่าความตายเหมือนกัน เป็นการ
กระทำกาลละ ก็ถึงความตายตามกาลเวลาแตกดับของชีวิตเป็นความแตกของขันธ์ทั้งหลาย คือ
ของรูปขันธ์กองรูป เวทนาขันธ์กองเวทนา สัญญาขันธ์กองสัญญา สังขารขันธ์กองสังขาร
วิญญาณขันธ์กองวิญญาณ รวมความว่าเป็นความแตกของรูปและนามอันนี้ ร่างกายอันนี้จึงกลาย
เป็นศพ ซึ่งรูปขันธ์เองก็แตกสลายไปตั้งแต่ต้นคืบลมคือลมดับไปก่อน เรียกว่าวาโยธาตุคืบ เตโช-
ธาตุ ธาตุไฟก็คืบ ศพจึงเย็นชืด อาโปธาตุ ธาตุน้ำก็เริ่มเหือดแห้งหมดไป ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็
เน่าเปื่อยแตกสลายไป ส่วนที่เข้มแข็งที่สุดคืออัฐิกระดูก ก็เน่าผุพังหมดไปในที่สุด สิ้นเวทนาคือ
หมดความรู้สึกสุขทุกข์ทั้งปวง นำเอาไปเผาเอาไปฝังก็ไม่รู้สึกรู้หาย สัญญาคือความจำได้หมายรู้ สังขาร
คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด วิญญาณคือความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ก็ดับหมด
เป็นอันว่าขันธ์ ๕ แตกสลาย ชีวิตก็เป็นอันว่าแตกดับไป ต้องทอดทิ้งร่างนี้ไว้เหนือแผ่นดิน และ
ก็ต้องเผาต้องฝังหมดไป ดังนั้นเป็นลักษณะที่เรียกว่าความตาย อันบุคคลจะต้องประสบ ความระลึก
ถึงความตายดังนั้นมุ่งให้บังเกิดความไม่ประมาท คือความไม่มัวเมาเพลินเลอเพลอเพลินในชีวิต คือ
นึกถึงความตายว่าจะมีและมีเมื่อไรก็ได้ จะทำให้จิตใจหายเมา หายเพลิน และต้องการที่จะให้รีบ
เร่งประกอบกรณียะคือกิจที่ควรทำ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่มีใครจะรู้ว่าความตายจะมา
เมื่อไหร่ ดังนั้นเป็นความมุ่งหมายของการเจริญมรณสติ แต่ถ้าเจริญมรณสติแล้วบังเกิดความหวาด
กลัวไม่อยากจะทำอะไร คล้ายๆ กับว่านั้นนอนรอความตาย ดังนั้นก็เป็นการปฏิบัติผิด เรียกว่า
ปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม ฉะนั้นผู้ที่เจริญมรณสติก็ต้องเจริญให้ถูกต้อง คือให้บังเกิด
ความไม่ประมาท ให้กระตือรือร้นรีบเร่งประกอบกรณียะคือกิจที่ควรทำทั้งปวงเสีย ทั้งจะเกิด
ความกล้าที่จะเผชิญกับความตาย ดังนั้นท่านแสดงว่าเหมาะแก่คนที่เป้นพุทธิจริต คือชอบรู้ เพราะ

ฉะนั้นก็ให้หักความรู้ความตายเสียบ้าง แล้วก็มาตรวจดูว่าจิตเป็นอย่างไร ถ้าจิตกลัวไม่กล้าก็แสดงว่าไม่ใช่เป็นนักรู้ ถ้าเป็นนักรู้จริงแล้วก็ต้องไม่กลัว เพราะว่าความตายนั้นเป็นสิ่งที่ต้องมี เป็นความจริง อันคนที่เห็นพุทธรูปคือ เป็นผู้ที่ชอบรู้นั้น อันที่จริงถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว ก็จะเห็นว่ายังเจือด้วยโมหะคือความหลงอยู่อีกเป็นอันมาก เพราะว่าจะต้องให้รู้ๆ เสียก่อน แล้วจึงจะยอมรับไปทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คนเราจึงต้องมีครูมีอาจารย์บอกกล่าวสั่งสอน ต้องศึกษาตำราต่างๆ ที่ท่านผู้รู้ได้แสดงเอาไว้ และบรรดาตำราต่างๆ ที่ท่านผู้รู้แสดงไว้นั้นก็มากมายนักหนา จะอ่านจะเรียนให้รู้ไปทุกอย่างก็ย่อมไม่ได้ ทุกคนจึงสามารถรู้ได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่มากมายเท่าใดนัก เพราะฉะนั้นต้องยอมรับฟังความรู้ของท่านผู้รู้ไว้บ้าง ไม่ใช่ปฏิเสธไปเสียทุกอย่าง และการที่ท่านยกเอามรณสติมาเป็นข้อแก้ตัวสำหรับจะเป็นข้อพิสูจน์ว่านักรู้นั้นเป็นนักรู้จริง ๆ หรือไม่ สมมุติว่าเกิดป่วยขึ้นมา และก็เป็นโรคชนิดที่รักษาไม่หาย เช่นว่าบัดนี้ก็เป็นโรคมะเร็ง คราวนี้หมอก็คงต้องปิดไม่บอกเพราะกลัวว่ารู้แล้วจะตกใจ โรคก็จะกำเริบ คราวนี้ถ้าเป็นนักรู้คืออยากรู้จริงหรือชอบรู้จริงแล้วก็ต้องไม่กลัว ถ้าป่วยเป็นมะเร็งเขาก็ต้องบอกว่าเป็นมะเร็งได้ เรากรับรู้ได้โดยไม่กลัว ดังนี้จะเรียกว่าเป็นนักรู้ แต่ว่าถ้าเป็นพวกพุทธรูปคือเป็นพวกที่มีจิตชอบรู้หรือจะต้องรู้ถึงกล่าวจะไม่เป็นอย่างนี้ ถ้าไปนึกถึงความตายเข้าหรือว่าไปรู้ว่าเป็นโรคจะต้องตายแน่เข้าแล้วก็ต้องตกใจ ดังนี้จะรู้สึกตัวว่าไม่ใช่เป็นนักรู้จริง ถ้าเป็นนักรู้จริงแล้วก็ต้องไม่กลัว ไม่ตกใจ เพราะฉะนั้น ท่านจึงยกเอามรณสติเป็นข้อแก้ สำหรับเป็นข้อทดสอบคนที่เห็นพุทธรูป ว่าเป็นนักรู้จริงหรือไม่ และก็เป็นเครื่องแก้คนที่เห็นพุทธรูปด้วย คือว่าจะต้องรู้ๆ เสียก่อนจึงจะยอมรับว่า ว่าจะให้มารู้สภาวะอันเป็นสัจจะของชีวิตที่จะต้องประสบเสียบ้าง ดังนั้นก็เป็นอย่างนั้นเมื่อรับรู้ได้โดยที่ไม่ตกใจทั้งมีความกระตือรือร้นในอันที่จะประกอบคุณงามความดีต่างๆ กระทำกิจที่ควรทำให้ยิ่งๆ ขึ้นไปแล้วก็เป็นอันว่าแก้พุทธรูปของตนได้ เป็นอันว่ายอมรับความรู้หรือสิ่งที่ควรรู้จริง ๆ นั้น จะเป็นประโยชน์สำหรับที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่งๆ ขึ้นสืบต่อไป

อุปमानุสสติกับพุทธรูป

คราวนี้อุปमानุสสติ ระลึกถึงความสงบบ้างหรือว่าธรรมที่เข้าไปสงบร่างนั้น ก็คือว่าระลึกถึงความสงบจริง ๆ ที่จะพึงได้หรือว่าได้ เช่นว่าความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติในศีล ในสมาธิและในปัญญา ในขณะที่ปฏิบัตินั้นอาจจะรู้สึกได้ว่าไม่สงบ เพราะว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากอาจจะแรง เพราะว่าอยากจะทำนั้นทำแล้วก็ทำไม่ได้เพราะว่ามีข้อห้ามทางศีล ก็เป็นทุกข์

ทูรันทูราย รู้สึกว่าไม่สงบ มักจะเป็นดังนี้ เพราะฉะนั้นก็หัดระลึกถึงความสงบว่าศีลนั้นให้เกิด
 ความสงบจริง คือสงบค้นหาความคันรันทะยานอยากของใจลงไป เมื่ออดทนใจของตนเองได้
 ใจอยากจะทำนั้นจะทำนี้ก็อดทนสงบความอยากในใจของตนได้ และเมื่อสงบความอยากความคันร
 ลงเสียได้แล้ว ความต้องการที่จะไปทำโน่นทำนั้นก็หายไป ไม่ต้องไปฆ่าเขาไม่ต้องไปลักของเขา
 ไม่ต้องไปประพฤติผิดประเพณีในทางกาม ไม่ต้องไปพูดเท็จ ไม่ต้องไปดื่มสุราอะไรทั้งหมด
 เพราะเหตุว่าสงบความอยากเสียได้เท่านั้น กำหนดให้รู้จักว่าสงบความอยากเสียได้แหละเป็นตัว
 ความสงบ เป็นตัวธรรมที่เข้าไปสงบ ดังนี้เรียกว่าเป็นการหัดให้ระลึกถึงความสงบว่างหรือธรรม
 ที่เข้าไปสงบว่าง ทำให้รู้จักความสงบว่างที่แท้จริงได้ คราวนี้ถ้าหากว่าไปจับความสงบในทาง
 ที่ตรงกันข้าม คือว่าเมื่อใจอยากขึ้นมาไม่อดทนไม่ว่างจับ ก็ทำไปตามอยาก เช่นว่าอยากจะไป
 ดื่มสุราก็ไปดื่มเข้า พอดื่มเข้าแล้วก็เมา เมาก็รู้สึกว่ายบาย ความอยากดื่มก็หายไป ก็ไปเข้าใจว่า
 นี่แหละคือความสงบซึ่งจะต้องดื่มสุราจึงจะได้ เพราะฉะนั้น เมื่อวุ่นวายใจขึ้นมาก็อยากดื่มสุรา
 ก็ต้องไปดื่ม ดื่มเสียก่อนก็ได้ความสงบ ก็นี้เรียกว่านี่แหละคือตัวความสงบ ถ้าไปกำหนดให้รู้จัก
 ความสงบดังนี้เรียกว่าเป็นความสำคัญผิด ไปจับความสงบที่ผิด ที่ไม่ถูก คนโดยมากไประลึก
 จับความสงบที่ผิดดังนี้เสียเป็นอันมาก จึงเรียกว่ารู้ผิด ไม่ใช่รู้ถูก แต่ว่าถ้าไปกำหนดจับความสงบ
 ที่ถูกคือสงบค้นหาความอยากของใจ อยากจะดื่มสุราก็สงบความอยากนั้นเสีย และเมื่อสงบความ
 ยากนั้นเสียได้แล้วไม่ต้องไปดื่มสุรา ใจก็สงบ แล้วก็กำหนดให้รู้จักว่านี่แหละคือความสงบที่
 ถูกต้อง เพราะฉะนั้นความสงบจึงมีอยู่ ๒ อย่าง ดังนี้ สงบที่ถูก และสงบที่ผิด คนที่เป็น
 พุทธจริตนั้นมักจะรู้ผิด นักรุ่นนั้นมักจะรู้ผิด ก็มักจะไปสำคัญเอาว่าต้องไปดื่มสุราเสียก่อนให้ใจสงบ
 สบาย นั่นแหละคือความสงบ มักจะไปรู้ผิดดังนี้ จึงเรียกว่าเป็นพุทธิจริต เพราะฉะนั้นก็หัด
 เสียใหม่ให้มาระลึกถึงความสงบที่ถูกต้อง มาอยู่ที่ความสงบใจว่างใจ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็
 เป็นอันว่าได้พบความสงบได้รู้จักความสงบที่ถูกต้อง เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันว่าแก้พุทธิจริตคือความ
 ที่ผิดนั้นได้ ทำความรู้ให้ถูกต้อง เพราะมากำหนดรู้จักความสงบที่แท้จริง ฉะนั้น การหัดให้
 ระลึกถึงความสงบอันเป็นความสงบที่ถูกต้องดังนี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำ และก็ควรศึกษาที่จิตใจของ
 เองให้รู้จักความสงบที่ถูกต้องนี้อยู่เสมอในทุกชั้นของการปฏิบัติ ทั้งในขั้นศีล ขั้นสมาธิ ขั้น
 ญาณ ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงขั้นศีล ซึ่งเป็นตัวอย่างเท่านั้น แม้การพิจารณาในอาการของร่างกายว่า
 ของปฏิภูลดังนี้ ก็เป็นการพิจารณาให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องประการหนึ่งเหมือนกัน ก็จะทำให้

ได้ความเข้าใจถูก อันความเข้าใจโดยมากนั้น เมื่อรักใคร่ พอใจ ยินดีอยู่ใน ผม ขน เล็บ
 ฟัน หน้าง เป็นต้น ก็จะก่อปฏิบัติในก้านสนองความอยากความต้องการเกี่ยวกับ ผม ขน เล็บ
 ฟัน หน้าง เป็นต้น แล้วก็ได้สุข ได้โสมนัส ได้ความสบายใจ ได้ความสงบ ก็เข้าใจว่าอันนี้
 แหะละเป็นความสงบ แล้วก็สุข เป็นโสมนัส เพราะฉะนั้นคนจึงพอใจแสวงหากามกันโดยมาก
 แต่ถ้ามาหัดพิจารณาอีกด้านหนึ่งให้มองเห็นความปฏิกุล และเมื่อมองเห็นความปฏิกุลปรากฏขึ้นแล้ว
 ความอยากความต้องการก็สงบ เมื่อความอยากความต้องการสงบ ก็ไม่จำที่จะต้องไปชวนชวนใน
 สิ่งเหล่านี้ เป็นอันว่าได้พบความสงบ ฉะนั้นความสงบ ความปรารถนา ความต้องการ เพราะมองเห็น
 เห็นความเป็นของปฏิกุล จึงเป็นทางให้เกิดความสงบที่สุขุม ที่ละเอียด อันเป็นความสงบที่บริสุทธิ์
 ที่ยั่งยืนไม่ปนด้วยความทุกข์เดือดร้อน คือไม่ใช่ว่ามีสุขน้อยมีทุกข์มาก แต่ว่ามีสุขมากและเป็นสุขที่
 บริสุทธิ์เป็นสุขที่สงบ ดังนั้นก็เป็นการหัดให้ได้ความรู้จักความสงบที่ละเอียดขึ้นมา ในขั้นปัญญาที่
 ละเอียดขึ้นไปกว่านี้ เพราะฉะนั้น อุปमानุสสติระลึกถึงความสงบดังกล่าวมานี้ จึงเป็นข้อสำคัญ
 แก่ความรู้ผิดได้ เรียกว่าแก้พุทธิจิตได้อย่างดี และก็ทำความรู้ให้ถูกต้องอันเป็นปัญญาทางพระ-
 พุทธศาสนา

ครั้งที่ ๓ กายกตาสติ

ในวันนี้จะได้แสดงกายกตาสติ สติที่ไปในกาย ทบทวนอีกครั้งหนึ่ง สติที่ไปในกายนี้ เรียกชื่อในมหาสติปัฏฐานสูตรที่กำลังสวดอยู่นี้ว่า “ปฏิกุลปัพพะ” ขั้วว่าด้วยสิ่งที่ปฏิกุล ตรัสสอนให้พิจารณาภายในเบื้องต้นแต่พื้นเท่านั้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ได้อธิบายวิธีพิจารณาอาการเหล่านี้โดยดี โดยสังขยานทรวาทตรง โดยกลืน โดยที่เกิก และโดยที่อยู่ เพื่อให้ ความปฏิกุล ไม่สะอาดปรากฏชัดขึ้น อันจะทำให้จิตใจให้สงบจากกามฉันทะความพอใจรักใคร่ใน อาการเหล่านี้ โดยเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจ อันเรียกว่ากาม คำว่ากามนั้นก็สุดแต่ว่าความรักใคร่ปรารถนาพอใจ จะบังเกิดแต่สิ่งอันใด สิ่งอันนั้นก็เป็นกามขึ้นมา โดยผัสสะหรือโดยวัตถุอัน เรียกว่าวัตถุกาม ตัวความรักใคร่ปรารถนาพอใจในจิตใจเป็นกิเลสกาม เมื่อความรักใคร่ปรารถนาพอใจบังเกิดขึ้นในผม ผมก็เป็นกามขึ้นมา ตั้งแต่นั้นเป็นต้น แต่ถ้าไม่มีความรักใคร่ปรารถนาพอใจในผม ผมก็ไม่เป็นกาม แต่ว่าก็เป็นผมอยู่โดยธรรมชาติธรรมดา ทั้งเมื่อกำหนดพิจารณาผมเป็น กรรมฐาน คือให้เป็นความปฏิกุลไม่สะอาดของผม ผมก็กลายเป็นกรรมฐานขึ้นมา ฉะนั้น สิ่งอันเดียวกันในโลกนี้จึงเป็นได้สองอย่าง เป็นกามก็ได้ เป็นกรรมฐานก็ได้ เมื่ออยู่ในแง่ของกิเลส ด้วย กิเลสก็เป็นกาม เมื่ออยู่ในแง่ของกรรมฐาน ด้วยสติกำหนดพิจารณา ก็เป็นกรรมฐานไป เพราะ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดพิจารณาสิ่งอันเดียวกันนั้นแหละ คือว่ากามบังเกิดขึ้นที่ผม ก็ให้ กำหนดพิจารณาผมนั้นแหละเป็นกรรมฐานขึ้นมา ตามนัยที่ได้แสดงแล้วในครั้งก่อน และวิธีที่จะ พิจารณานั้น พระอาจารย์ได้สอนเอาไว้อย่างละเอียด ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สติที่กำหนดตั้งมั่นแน่ว นิ่งขึ้น สำหรับผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติในกรรมฐานขั้นนี้ ก็ให้ศึกษาให้รู้จักอาการเหล่านี้ อาการห้ ่งต้น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ดูได้ด้วยตา เพราะเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในภายนอก ส่วนอาการ ออกจากนั้น ตั้งแต่ เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นส่วนภายใน ตามองไม่เห็น ต้องอาศัย ษา ดูจากศพก็ได้ที่เขาผ่า ดูจากวัตถุที่สร้างขึ้นแสดงถึงอวัยวะภายในต่าง ๆ ก็ได้ ดูจากหนังสือที่ ึ่งเป็นภาพก็ได้ คือศึกษาให้รู้จักอาการเหล่านี้แล้วการกำหนดพิจารณาก็จะง่ายขึ้น เพราะเมื่อ หนดนี้ถึงอาการใดอาการนั้นก็ปรากฏแก่ใจ เหมือนอย่างมองเห็นด้วยตา สีสันฐานเป็นต้น อาการเหล่านี้ก็จะปรากฏขึ้นทีละอย่าง ท่านสอนให้พิจารณาไปตามลำดับทีละข้อ ให้ครบทุกข้อ

ก่อน แล้วอาการอันใดที่ปรากฏชัด ก็ให้ทิ้งข้ออื่นเสีย คงกำหนดพิจารณาอาการนั้นเพียงอันเดียว และการพิจารณานั้น พิจารณาให้เป็นความปฏิคุณ เพื่อทำให้สงบระงับจากกามทั้งหลาย นั้นเป็น วัตถุประสงค์ ก็ว่าพิจารณาเปลี่ยนผมเป็นต้นที่เป็นกามให้เป็นกรรมฐานขึ้นมา ให้ความปฏิคุณไม่ สะอาดเป็นต้นปรากฏดังนี้ เมื่อเป็นกรรมฐานขึ้นมาได้ก็แปลว่าสำเร็จเป็นกายคตาสติข้อนี้ หรือว่า อีกอย่างหนึ่งกำหนดพิจารณาทางกสิณ คือไม่มุ่งที่จะให้ปรากฏเป็นความไม่สะอาดเป็นของปฏิคุณ แต่ให้ปรากฏเป็นรูป อย่างกำหนดผมก็ให้เส้นผมกำหนดขึ้นมาเป็นรูปร่างในใจ ให้เป็นอุคคหนิมิต ขึ้นในใจ คือนิมิตติดตาทั้งนี้ ต่อขึ้นไปก็เป็นปฏิกากนิมิต ขยายส่วนให้เล็กลงให้โตขึ้นตามส่วนได้ ดังนี้เป็นการปฏิบัติทางกสิณ ซึ่งได้อธิบายในครั้งก่อนแล้ว

วิธีพิจารณา โดยบัญญัติ หมวด ๕

ในครั้งนี้จะได้แสดงวิธีพิจารณาที่ท่านอาจารย์ได้สอนไว้ อีกอย่างหนึ่งคือพิจารณาไป เป็นหมวด ๆ กลับไปกลับมาดังนี้ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนต์ ฟัน ตโจ หนิง ตโจ หนิง ทนต์ ฟัน นขา เล็บ โลมา ขน เกสา ผม เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนต์ ฟัน ตโจ หนิง แล้วก็ต่อไปเป็น มังสา เนื้อ นหารุ เอ็น อัญจิ กระตุก อัญจิมิณชัง เยื่อในกระตุก วักกั ง ไท วักกั ง ไท อัญจิมิณชัง เยื่อในกระตุก อัญจิ กระตุก นหารุ เอ็น มังสัง เนื้อ มังสัง เนื้อ นหารุ เอ็น อัญจิ กระตุก อัญจิมิณชัง เยื่อในกระตุก วักกั ง ไท แล้วก็ต่อไป หทยัง หัวใจ ยกนัง ตับ กีโลมกั ง พังผืด ปีกัง ม้าม บับผาสัง ปอด บับผาสัง ปอด ปีกัง ม้าม กีโลมกั ง พังผืด ยกนัง ตับ หทยัง หัวใจ ยกนัง ตับ กีโลมกั ง พังผืด ปีกัง ม้าม บับผาสัง ปอด แล้วก็ต่อไป อันตัง ไล่ใหญ่ อันตคณัง สายรัดไส้ อุทริยง อาหารใหม่ กรีสัง อาหารเก่า มัตถเกมัตถลุงกั ง สมองในสมองศิระชะ มัตถเกมัตถลุงกั ง สมองในสมองศิระชะ กรีสัง อาหารเก่า อุทริยง อาหารใหม่ อันตคณัง สายรัดไส้ อันตัง ไล่ใหญ่ นี่เป็นส่วนปฐมวิธาคู แล้วก็ต่อไป อาโป ธาตุ ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด บุพโพ น้ำหนองน้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหลือง เมโท น้ำมันข้น เมโท น้ำมันข้น เสโท น้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด บุพโพ น้ำหนอง น้ำเหลือง เสมหัง น้ำเสลด ปิตตัง น้ำดี ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด บุพโพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหลือง เมโท น้ำมันข้น อัสสุ น้ำตา วสา มันเหลว เชโพ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตตัง น้ำมูตร มุตตัง น้ำมูตร ลสิกา ไขข้อ สิงฆาณิกา น้ำมูก เชโพ น้ำลาย วสา น้ำมันเหลว อัสสุ น้ำตา อัสสุ น้ำตา วสา น้ำมันเหลว สิงฆาณิกา

น้ำมูก เชื้อไฟ น้ำลาย วสา น้ำมันเหลว สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไซข้อ มุตตัง น้ำมูตร น
เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ในหมวดปฏิกุล บัพพะ หรือกายคตาสตินี้ ท่านยกให้พิจารณาปฐวีธาตุ
สิบเก้า อาโปธาตุ สิบสอง ก็เป็นสามสิบเอ็ด แต่ว่าในบางสูตรได้เติมตะกั่วเกมัตถลุงคังสมองใน
สมองศีระเข้าอีกหนึ่ง ต่อจากกรีสัง อาหารเก่า นับเข้าในปฐวีธาตุจึงเป็นปฐวีธาตุยี่สิบ อาโปธาตุ
สิบสอง และปฐวีธาตุนั้นก็แบ่งออกเป็นสี่หมวด หมวดละห้า จึงเป็นอาการสามสิบสอง ท่านสอนให้พิจารณา
อาโปธาตุนั้นแบ่งออกหมวดละหกก็เป็นสิบสอง จึงเป็นอาการสามสิบสอง อีกอย่างหนึ่งพิจารณาไปรวด
แบ่งเป็นหมวด ๆ และพิจารณาให้อนุโลมปฏิโลมดังนี้ไปโดยลำดับ อีกอย่างหนึ่งพิจารณาไปรวด
เดียวเป็นอนุโลม แล้วก็กลับเป็นปฏิโลม ดังนี้ได้ การพิจารณาดังนี้ต้องอาศัยความศึกษาให้รู้จัก
อาการทั้งปวง และความกำหนดจดจำ อาการเหล่านี้ให้ได้ทั้งโดยอนุโลมและโดยปฏิโลม เมื่อใช้
พิจารณาก็จะเพิ่มภาระให้ต้องกำหนดมากขึ้น ความเพิ่มภาระให้ต้องกำหนดมากขึ้นนี้ก็เหมือนอย่าง
การที่ใช้น้ำในเวลาปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือว่าพุทโธแทนนับ ก็เป็นการเพิ่มภาระ
ให้แก่การกำหนดลมหายใจเข้าออก แต่เพื่อประโยชน์ที่จะควบคุมใจที่ฟุ้งซ่านให้ต้องกำหนดมาก
ขึ้น จึงทำให้การฟุ้งซ่านให้ต้องกำหนดมากขึ้น จึงทำให้การฟุ้งซ่านลดลงไปที่ท่านเปรียบเหมือน
อย่างว่า เรือไปในน้ำเขี้ยวก็ต้องใช้ถ่อด้วย ถ้าพังพายไม่พอ แต่ว่าครั้นจิตสงบลงเรียบร้อยแล้ว
ถ่อก็ไม่ต้องใช้ การนับจึงไม่จำเป็นต้องใช้ ตลอดจนการพิจารณากลับไปกลับมาเพิ่มภาระดังนี้ก็ไม่จำเป็น
ต้องใช้ ให้กำหนดพิจารณาไปโดยลำดับเอง หรือว่ากำหนดไปเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เมื่อเป็น
ดังนี้จิตก็จะสงบตั้งมั่น บางทีก็จะปรากฏนิมิตของอาการเหล่านี้ขึ้นในสมาธิ หรือปรากฏนิมิตอย่าง
อื่นขึ้นในสมาธิ อันแสดงว่าจิตได้สมาธิจากการพิจารณาในข้อกายคตาสตินี้

การพิจารณา ๖ อย่าง

อนึ่ง ท่านสอนให้พิจารณาภายใน ภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งสอนให้พิจารณา
มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา มีทั้งความเกิดทั้งความเสื่อมดับไป
ธรรมดา ดังนี้

ภายใน ภายนอก

อันคำว่าภายในภายนอกนี้ มีอธิบายได้ทั้งอย่างหยาบทั้งอย่างละเอียด การอธิบายอย่าง
นี้ ภายในก็หมายถึงภายในกายของตนเอง ภายนอกก็หมายถึงที่มีอยู่ในร่างกายของผู้อื่น
อย่างนั้นไม่ได้มุ่งหมายว่าจะต้องไปกำหนดพิจารณาภายในผู้อื่น แต่ว่ามุ่งหมายเพื่อให้
เห็นว่า อาการเหล่านี้ที่เป็นภายใน คือที่กายของตนเองเป็นนัยใด ที่เป็นภายนอกคือที่กายของ

ผู้เป็นฉันนั้น หรือว่าที่เป็นภายนอกคือที่กายของผู้เป็นฉันใด ที่เป็นภายในคือที่กายของตน
 เป็นฉันนั้น ดังนี้อีกอย่างหนึ่งมีความหมายอย่างละเอียด คือทั้งภายในทั้งภายนอกก็มีอยู่ในกายนี้
 ทั้งหมดกล่าวคือ สิ่งที่กำหนดที่อาการทั้งปวง เช่น กำหนดผมที่ผม กำหนดขนที่ขน อันผมขน
 เป็นฉันนั้นนับว่าเป็นภายนอก ส่วนอารมณ์ของผมและขนที่ปรากฏอยู่ที่ใจนี้เป็นภายใน อารมณ์
 แห่งผมและขนเป็นภายใน ตัวผมและขนเป็นภายนอก ทั้งสองจะต้องให้มีอยู่พร้อมกันด้วยกัน
 แยกกันไม่ได้ ดังเช่นกำหนดพิจารณาผมใจก็ต้องอยู่ที่ผม ผมต้องมาเป็นอารมณ์อยู่ที่ใจ แต่ถ้า
 ในขณะที่กำหนดพิจารณาเรื่องผมนั้น อารมณ์ในใจเป็นเรื่องอื่น ดังนั้นก็แปลว่าใจทั้งกรรมฐานคือ
 อารมณ์ของสมาธิ เป็นสมาธิไม่ได้ ฉะนั้น ในขณะที่กำหนดผม ใจจะต้องมีผมเป็นอารมณ์
 อารมณ์ในใจต้องเป็นผม ดังนี้ แสดงว่าการกำหนดผมที่เป็นภายนอกและอารมณ์แห่งผมที่เป็น
 ภายในต้องมีพร้อมกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนี้จึงจะได้สมาธิ จึงจะเป็นสมาธิ นี่คือนอกภายใน
 ภายนอกอย่างละเอียด

เกิด ดับ

เกิดดับนั้นเป็นธรรมดา สติปัญญาหากกำหนดผมเป็นอารมณ์ ทั้งภายนอกทั้งภายใน
 ดังกล่าวนั้น แต่ว่ายังไม่กำหนดเกิดดับ ก็แปลว่าการปฏิบัติในสติปัญญาไปได้ครั้งเดียวจะต้อง
 กำหนดเกิดดับ ความเกิดความดับของผมปรากฏ โดยกำหนดพิจารณาว่าผมมีความเกิดขึ้นและมี
 ความเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา ไม่อยู่เป็นผมอยู่เรื่อยไป และแม้อยู่เป็นผมก็ไม่คงสภาพเหมือนอย่าง
 เก่าอยู่เรื่อยไป ดังเช่นผมนั้นที่แรกก็เป็นสีดำ แล้วก็กลายเป็นสีเทา สีขาวที่เรียกว่าผมหงอก และ
 จะต้องมียุคไปสิ้นไปเป็นธรรมดาอีก ดังนี้ ให้ความเกิดความดับที่เป็นตัวธรรมดาปรากฏขึ้น ความ
 ปรากฏขึ้นในขั้นแรกนั้นอาจจะปรากฏโดยปรุงแต่งขึ้น คือคิดขึ้น ให้เป็นผมดำ ให้เป็นผมหงอก
 เป็นต้น ดังนี้เรียกว่าเป็นการคิดขึ้น เป็นการปรุงขึ้น แต่ก็เป็นการปรุงขึ้นตามธรรมดา แม้กระนั้น
 ก็ยังไม่ใช่เป็นตัวธรรมดา เมื่อหมั่นพิจารณาเป็นเนื่อง ๆ ให้ความเกิดความดับปรากฏชัดขึ้น จิตใจ
 เกิดธรรมสังเวช คือเกิดความซาบซึ้ง จนถึงบรรเทาละความประมาทความมัวเมาเลินเล่อเพลอเพลิน
 ลงไป ดังนี้ จึงจะเรียกว่าตัวธรรมดาปรากฏขึ้นเป็นธรรมดาที่ไม่ได้เกิดจากการปรุงแต่ง การปรุง
 แต่งนั้นไม่ใช่ธรรมดา แต่ว่าธรรมดานั้นต้องไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง แต่ว่าเป็นสิ่งที่จริง ซึ่ง
 ธรรมดานี้จะปรากฏขึ้นแก่ผู้พิจารณาด้วยมีสติที่ตั้งมั่น มีญาณ คือความหยั่งรู้ลงไปอาศัยสตินำหน้า
 ดังนี้ ตัวธรรมดาที่เกิดดับจึงจะปรากฏขึ้นมา

สติปัฏฐานที่สมบูรณ์

เมื่อตัวธรรมาคือความเกิดดับเกิดขึ้นมา ก็เป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์คือว่าปรากฏภายใน
ภายนอก ทั้งภายในภายนอก ปรากฏธรรมาคือเกิด ธรรมาคือดับ ธรรมาคือเกิดทั้งดับ แปล
ว่าทุกอย่าง สามอย่างขั้นต้นนั้นได้ครึ่งหนึ่ง อีกสามอย่างได้อีกครึ่งหนึ่ง เมื่อการปฏิบัติได้ครบอย่าง
นี้เป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์

กำหนดว่ามีอยู่

อีกอย่างหนึ่งท่านสอนให้กำหนดว่า อาการเหล่านี้มีอยู่ เช่นกำหนดผม ผมก็มีอยู่ กำหนด
ขน ขนก็มี ตั้งนี้เป็นต้น กล่าวคือ อาการเหล่านี้เป็นกรรมฐาน เป็นที่ตั้งของจิตที่กำหนด แต่ว่า
ความที่มีอยู่อย่างเส้นผมที่ปรากฏอยู่ในกรรมฐาน ในจิตใจนี้ ปรากฏขึ้นเพื่อที่จะเป็นที่ตั้งสติกำหนด
เพราะถ้าไม่มีก็ไม่รู้ว่าจะไปตั้งสติกำหนดอะไร จะตั้งสติกำหนดอะไรขึ้นมาได้ ก็จะต้องมีสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งสำหรับเป็นที่ตั้งสติกำหนด ดังจะต้องมีผมสำหรับเป็นที่ตั้งสติกำหนด ผมจึงต้องปรากฏ จึง
ต้องมีในการปฏิบัติกรรมฐาน คือมีในกรรมฐาน แต่ว่ามีก็เพื่อที่จะตั้งสติเพียงเพื่อสำหรับที่จะรู้ รู้
ธรรมดั่งที่กล่าวแล้ว ไม่ยึดมั่นอะไรในโลก คือไม่ยึดมั่นในผมว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นตัวตน
ของเรา และไม่ยึดมั่นในสิ่งอื่น ๆ ดังนี้ นี่เป็นการแสดงวิธีปฏิบัติในสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้
ทรงสอนไว้ในทุกปัฏพะ

กรรมฐานสำหรับแก้พุทธรจิต

การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ดังนั้นก็เรียกได้ว่า เป็นอุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรม เป็นเครื่อง
สงบระงับ หรือระลึกถึงความสงบระงับได้อีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องแก้พุทธรจิตได้ด้วย ซึ่ง
ท่านที่ได้แสดงแล้วว่าพุทธรจิตนั้นมีความรู้เป็นเจ้าเรือน เมื่อมีความรู้เป็นเจ้าเรือนจึงไม่พอใจที่จะ
อยู่ในอะไร จะต้องรู้เสียก่อน ฉะนั้นท่านจึงสอนแนะให้ใช้ปฏิบัติแก้พุทธรจิตนี้ด้วยมรณสติ ระลึก
ความสงบระงับหรือธรรมเป็นเครื่องสงบระงับ ธาตุกรรมฐานพิจารณาร่างกายนี้ออกเป็นธาตุสี่
อาหารปฏิภูลสัญญา ความกำหนดพิจารณาในอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิภูลไม่สะอาด สำหรับข้อมรณ-
สติข้ออุปสมานุสตินี้ได้อธิบายแล้วในครั้งก่อน ในครั้งนี้จะเพิ่มเติมในข้ออุปสมานุสตินี้ด้วย
บ้างพอจะว่าด้วยปฏิภูลนี้แหละเป็นเครื่องแสดงว่าเป็นการปฏิบัติให้ได้สติความระลึกได้ ญาณ คือ
หยั่งรู้ในกาย ซึ่งเป็นข้อที่ควรรู้ควรเห็นและเป็นสิ่งที่สามารถรู้สามารถเห็นได้ คือให้เห็นความ

ปฏิกลนำ แล้วก็ให้เห็นธรรมดาคือความเกิดดับ ให้กำหนดพิจารณาว่ามีอยู่โดยให้เป็นกรรมฐาน
 ให้คุณคุณเป็นต้นให้เป็นกรรมฐานขึ้นมา สำหรับที่จะตั้งสติสำหรับที่จะให้รู้ธรรมตา แต่ไม่ใช่
 เพื่อที่จะยึดถือให้บังเกิดกิเลสกองราคะเป็นต้น คือไม่ใช่เพื่อที่จะให้เป็นกามขึ้นมา ไม่ใช่ให้คุณคุณ
 ให้เป็นกามขึ้นมาซึ่งเป็นการดูด้วยความคิดถึงนี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อสติเพื่อปัญญาหรือเพื่อญาณ
 อันเป็นทางแห่งความสงบระงับโดยแท้จริง เป็นตัวนำความสงบโดยแท้จริง และเป็นที่พึงรู้พึงเห็นได้
 ฉะนั้น ผู้ที่เป็นพุทธบริษัท คือ ที่ชอบรู้ไม่ชอบเชื่อ ก็มาปฏิบัติให้รู้ในสิ่งที่ควรรู้ด้วยสติด้วยญาณ
 แม้ในข้อปฏิกลบัพพะนั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็แน่นอนว่าได้นำความรู้หรือได้สร้างความรู้ในอันที่ถูก
 ต้อง.

๒๕ สิงหาคม ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๘ ธาตุกรรมฐาน

ธาตุบัพพะ

วันนี้จะแสดงธาตุกรรมฐาน หรือธาตุบัพพะชื่อว่าด้วยธาตุ สืบต่อจากปฏิญญาบัพพะ
ชื่อว่าด้วยสิ่งที่เป็นปฏิญญาไม่สะอาด หรือว่ากายกตาสติ สติที่ไปในกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน
กรรมฐานอีกข้อหนึ่ง เกี่ยวกับข้อยกย ให้พิจารณากายนี้โดยเป็นธาตุ กล่าวคือในร่างกายอันนี้
ส่วนที่แข็งแ็งก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบเหลวไหลก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่
อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวหรือว่าเคลื่อนไหวได้ก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม คำ
ว่าธาตุนั้นก็หมายถึงส่วนทั้งหลายอาการทั้งหลายในร่างกายอันนี้ที่ลักษณะดังกล่าว และเรียกว่าธาตุก็
เพราะสิ่งที่มีลักษณะเดียวกันก็รวมกันเข้าเป็นอันหนึ่ง ดังเช่นส่วนที่มีลักษณะแข็งแ็งทั้งหมดก็
รวมกันเข้าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน เพราะเป็นที่รวมกันจึงเรียกว่าธาตุ และก็มีคามหมายถึง
ลักษณะอันเป็นที่รวมเข้าได้ ซึ่งเป็นลักษณะอันดำรงอยู่หรือคงอยู่อย่างนั้นด้วย เช่นว่าปฐวีธาตุ
ธาตุดิน ก็มีลักษณะที่แข็งแ็ง ก็คงเป็นสิ่งที่แข็งแ็งดำรงความแข็งแ็งอยู่จึงได้เรียกว่าธาตุและ
ก็หมายถึงสิ่งที่มีลักษณะดังนี้ ซึ่งสามารถกำหนดพิจารณาเป็นที่ตั้งของสติได้ เรียกว่าเป็นธาตุทาง
กรรมฐาน ไม่ใช่เป็นธาตุทางอื่น ธาตุทางอื่นซึ่งเป็นของละเอียดหรือแสดงอย่างละเอียดอันไม่
สามารถจะกำหนดได้ต้องใช้เครื่องมือมากมายใหญ่โตนั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน
ไม่สามารถจะกำหนดพิจารณาเป็นกรรมฐานได้ ส่วนธาตุทางกรรมฐานนี้ย่อมมีความหมายถึงสิ่งที่
มีลักษณะดังกล่าวนี้ และทุก ๆ สิ่งในร่างกายที่มีลักษณะเช่นเดียวกันนั้น ก็เรียกว่าเป็นธาตุนั้น
ทั้งหมด เพราะฉะนั้นจึงได้ตรัสสอนให้กำหนดพิจารณาธาตุกรรมฐาน คือพิจารณาแยกแยะกายนี้
ออกเป็นธาตุ ก็โดยที่เมื่อไม่ได้พิจารณาโดยความเป็นธาตุ สัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นสัตว์
สัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนจะเรียกรวมกันว่าความสำคัญหมายว่าสัตว์บุคคลตัวตน
เขา ย่อมตั้งอยู่ที่ขั้น ๕ รวมเข้าที่นามรูปหรือที่กายและใจอันเป็นส่วนนามธรรมนี้ และโดย
เพราะส่วนที่เป็นรูปขันธ์หรือส่วนที่เป็นกายนั้นเป็นของหยาบ จึงเป็นที่ยึดถือสำคัญนั้นหมายความว่า
บุคคลตัวตนเราเขาเป็นอย่างมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่าเมื่อเห็นซึ่งกันและกัน และรู้จักกันและ
เป็นคนนั้นเป็นคนนั้นเป็นผู้หนึ่งเป็นผู้หนึ่ง หรือว่าแม้เห็นรูปถ่ายของกันและกันก็รู้จักกันเช่นนั้น
การเห็นรูปขันธ์หรือว่ากายอันนั้นนั่นเอง และมีความสำคัญยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเรา

เขาคังกล่าว ฉะนั้น อุตตสัญญาตตสัญญาจึงได้ปรากฏขึ้นในจิตใจทุกขณะที่เห็นซึ่งกันและกัน นี้
 เรียกว่าการกำหนดคือสำคัญมั่นหมายตั้งนั้นโดยส่วนรวม คือรวมเข้าทั้งหมดเป็นอวัยวะต่าง ๆ เช่น
 เป็นศีรษะ เป็นลำตัว เป็นมือ เป็นแขน เป็นขา เป็นต้น ก็มีความสำคัญมั่นหมายแยกออกไป
 อีกว่า ศีรษะของเรา ลำตัวของเรา แขนขาของเรา เป็นต้น หรือว่าของเขา เหล่านี้เมื่อรวม
 กันเข้าทุก ๆ ส่วนก็สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเรา แยกออกไปส่วนนั้นส่วนนี้ก็เป็นส่วนนั้นส่วนนี้
 ของเราของเขา ความสำคัญยึดถือจึงได้เป็นไปอยู่โดยปรกติดังนี้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัส
 สอนให้พิจารณาที่ก้นกายอันนี้ หรือที่รูปขันธ์อันนี้ แยกธาตุออกไป และตรัสสอนให้พิจารณา
 จับแต่ปฐวีธาตุ ธาตุดิน คือส่วนที่เข้แน่นแข็งบรรดาที่มีในร่างกายอันนี้ได้แก่ เกสา ผม โลมา
 ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนั มังสา เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก อัญฐิมิณขัง เยื่อใน
 กระดูก วักกั ไข ไท หทัย หัวใจ ยกนัง ตับ กีโลมกั พังผืด ปิหัง ม้าม ปิปปาสัง ปอด
 อันตัง ใสใหญ่ อันตคณัง สายรัศไส อุทรียัง อาหารใหม่ กรีสัง อาหารเก่าและในที่บางแห่ง
 เต็ม มัตถเก มัตถลุงกั ขมองในขมองศีรษะ เข้าอีกหนึ่ง ทุก ๆ ส่วนเหล่านี้แหละส่วนใด
 ส่วนหนึ่งอย่างอื่นที่มีลักษณะเข้แน่นแข็งเป็นอุปาทินะ คือที่มีใจครอง หรือมีผู้ครองอันหมายถึงเป็น
 ส่วนที่ยังมีชีวิตอยู่ และแม้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นในภายนอก อันเป็นสิ่งที่เข้แน่นแข็งก็รวมเรียกว่า ปฐวีธาตุ
 ธาตุดินทั้งหมด ไม่ควรที่จะยึดถือว่าเป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นอัตตาตัวตนของเรา เพราะ
 ว่าสักแต่เป็นธาตุ

อนึ่ง ส่วนใดส่วนหนึ่งบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะ คือที่มีใจครอง หรือที่มี
 ผู้ครองหมายถึงที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ อันเป็นส่วนที่เอิบอาบเหลวไหล ได้แก่ ปิตตัง น้ำดี เสมหัง
 น้ำเสลด ปุพฺพโพ น้ำหนองน้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันทัน อสสุ
 น้ำตา วสา มันทเลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลลิกา ไขข้อ มุตตัง มูตร และ
 ส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นส่วนที่เอิบอาบเหลวไหลบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ และแม้
 สิ่งใดสิ่งหนึ่งในภายนอกอันเป็นสิ่งที่เอิบอาบเหลวไหลทั้งหมด ก็รวมเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ
 แม้ธาตุน้ำนั้นก็สักแต่เป็นธาตุ เป็นสิ่งที่ไม่พึงยึดถือว่าเป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นอัตตาตัวตน
 ของเรา เพราะว่าแม้แต่ธาตุเท่านั้น

อนึ่ง ส่วนใดส่วนหนึ่งบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่อบอุ่น
 เราร้อน ได้แก่ เยน ตปฺปติ ไฟที่ทำให้อบอุ่น เยน ชิริยติ ไฟที่ทำให้เก่าแก่ชำรุดทรุดโทรม

เยน ปรีทยหติ ไฟที่ทำให้เราร้อน เยน อสติดปีตขายิตสยิตัง สัมมาปริณามัง คัจฉติ ไฟที่
 ทำให้อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลุ่มถึงความย่อยไปด้วยดี และไฟอย่างใดอย่างหนึ่งบรรดาที่มีใน
 ร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ และไฟที่มีในภายนอกทั้งหมดเป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ แม้ธาตุไฟนี้ก็
 ไม่ควรที่จะยึดถือว่าเป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นอัตตาตัวตนของเรา เพราะว่าเป็นแต่ธาตุไฟ
 เท่านั้น

อนึ่ง ทุก ๆ ส่วนบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่พัดไหวหรือ
 เคลื่อนไหวได้ ได้แก่ อุทธังคมา วาตา ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน อโรคมา วาตา ลมที่พัดลง
 เบื้องต่ำ กุจนิสยา วาตา ลมที่อยู่ในท้อง โกฏฐุสยา วาตา ลมที่อยู่ในไส้หรือในกระเพาะอาหาร
 อังคมังคานุสาริโน วาตา ลมที่อยู่ในอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลาย อัสสาโส บัสสาโส ลมที่อัสสาสะ
 บัสสาสะ ลมอย่างใดอย่างหนึ่งบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้และลมในภายนอกทั้งหมดก็
 รวมเรียกว่าวาโยธาตุ ธาตุลม แม้ลมนี้ก็ไม่ควรที่จะยึดถือว่าเป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นตัว
 ตนของเรา เพราะเป็นแต่ธาตุลมเท่านั้น

อนึ่ง ในบางพระสูตรอื่นได้แสดงเพิ่มอีกหนึ่งธาตุ คืออากาศธาตุ ธาตุอากาศ คำว่า
 อากาศในธาตุกรรมฐานนี้หมายถึงช่องว่าง บรรดาที่มีอยู่ในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ อันเป็น
 ช่องว่างซึ่งเนื้อและเลือดไม่ติดกัน ได้แก่กัณณนิทัง ช่องหู นาสิกนิทัง ช่องจมูก มุกทวารัง
 ช่องปาก และช่องที่อาหารเข้าไป ช่องที่อาหารตั้งอยู่ในท้อง และช่องที่อาหารกลงไปในภายล่าง
 ช่องอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมดบรรดาที่มีอยู่ในกายอันเป็นอุปาทินะนี้ และที่มีในภายนอกทั้งหมด
 ก็รวมเรียกว่า อากาศธาตุ คือช่องว่างทั้งนี้ มีผู้แสดงว่าในร่างกายของทุก ๆ คนนี้มีอากาศธาตุคือ
 ช่องว่างอยู่เป็นอันมาก ถ้าหากว่าจะยุบเอาปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ซึ่งนับว่าเป็นวัตรรวมเข้าด้วยกัน
 ทั้งหมด โดยไม่ให้มีช่องว่างอยู่เลยแล้วร่างกายทั้งหมดนี้จะเหลือเล็กน้อยเป็นก้อนเพียงนิดเดียว
 เท่านั้น แต่ที่ปรากฏเป็นร่างกายใหญ่โตอยู่นี้ก็เพราะมีช่องว่างมาก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกกาย หรือรูปขันธ์นี้ออกไปเป็นธาตุ ๔ หรือ
 ธาตุ ๕ ทั้งนี้ ก็เพื่อที่จะให้เห็นว่าสักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอะไรทั้งหมด
 ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานั้น เป็นเพียงสัญญา อุปาทาน หรือว่าเป็น
 มมติบัญญัติขึ้นมาเท่านั้น แต่ไม่มีความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาโดยแท้จริง จึงให้แยกดูหาว่า
 สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอยู่ที่ไหนในร่างกายอันนี้ อยู่ที่ผม ผมนั้นก็ปฐวีธาตุ หากอยู่ที่ขน

ชนนนั้นก็เป็นปฐวีธาตุต่างหาก ดังนั้นเป็นต้น ตรววจูไปทั้งหมดก็จะพบแต่ธาตุ ว่านั่นเป็นธาตุดิน
นี่เป็นธาตุน้ำ นี่เป็นธาตุไฟ นี่เป็นธาตุลม นี่เป็นธาตุอากาศจะหาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่พบ
ที่ไหน พบแต่ธาตุ เมื่อเป็นดังนี้สัญญาอุปาทานนั้นก็สงบลงไป แต่ว่าธาตุสัญญาความกำหนด
หมายว่าเป็นธาตุจะปรากฏขึ้นมาแทน

แก้วิกิจจนา พุทธิจริต

ท่านว่าการพิจารณาปฏิบัติในธาตุกรรมฐานนี้ เป็นเครื่องระงับวิกิจจนาวิรณ คือ
วิรณข้อวิกิจจนาความเคลือบแคลงสงสัย ก็เพราะว่าอันความเคลือบแคลงสงสัยทั้งหลายนั้นย่อม
มีอรรถสัญญา สัตตสัญญา ความสำคัญนั้นหมายความว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานี้และเป็นที่ตั้ง คือต้องมี
ตัวเราขึ้นมา และเมื่อมีตัวเราขึ้นมาแล้วจึงสงสัยว่าตัวเราในอดีตนั้นเป็นมาอย่างไร ตัวเราข้างหน้า
จะเป็นไปอย่างไร ตัวเราในปัจจุบันนี้มีหรือไม่มีหรือว่าเป็นอย่างไร ดังนั้นเป็นต้น ฉะนั้น เมื่อมา
ปฏิบัติทำธาตุกรรมฐาน ระงับอรรถสัญญา สัตตสัญญาอุปาทานได้ จึงระงับความสงสัยดังกล่าวได้
เพราะเมื่อเห็นแต่ความเป็นธาตุ ในอดีตก็เป็นธาตุ ในอนาคตก็เป็นธาตุ ในปัจจุบันก็เป็นธาตุ
คือสักแต่ว่าเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ป็นอันว่าระงับความสงสัย
ต่าง ๆ อันมีตัวเราเป็นสมุฏฐานเสียได้ และท่านแสดงว่าเป็นเครื่องแก้พุทธิจริตคือคนที่มีความ
รู้เป็นเจ้าเรือนข้อหนึ่งด้วย เพราะท่านแสดงกรรมฐานสำหรับแก้พุทธิจริตไว้นั้น ๔ ข้อ มรณสติ
ระลึกความตายหนึ่ง อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่เข้าไปสงบระงับหรือว่าความสงบระงับ
หนึ่ง ธาตุกรรมฐาน การทำกรรมฐานพิจารณาแยกธาตุกายอันนี้ดังกล่าวหนึ่ง และอาหาเรปฏิกูล
สัญญา การพิจารณาให้เห็นความปฏิกูลในอาหารหนึ่ง ทั้ง ๔ ข้อนี้ ล้วนต้องใช้สติพิจารณาให้
เกิดปัญญาคือความรู้ทั้งนั้น จึงเป็นอันว่าสำหรับคนที่ชอบรู้ก็ให้อบรมให้เกิดความรู้ด้วยสติในสิ่งที่
ควรรู้ ให้รู้จักความตาย ให้รู้จักธรรมที่สงบระงับ ให้รู้จักธาตุ ซึ่งทั้ง ๓ ข้อนี้ สองข้อข้างต้น
ได้แสดงแล้วในวันก่อน ๆ และข้อธาตุแสดงในวันนี้.

ครั้งที่ ๕ นวสัทธิกาบัพพะ

นวสัทธิกาบัพพะ : ขั้วว่าด้วยป้าห้าทั้ง ๑

วันนี้จะแสดงอธิบายบัพพะ คือ ขั้วว่าด้วยป้าห้า ๕ ประการ โดยเฉพาะข้อแรก ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป้าห้า เทียบเข้ามาถึงร่างกายของตนเองว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ โดยได้ตรัสถึงซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป้าห้าเป็น ๕ อย่างด้วยกัน อย่างแรก ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่ตายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล น้อมเข้ามาถึงกายอันนี้ว่า แม้กายอันนี้ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ ข้อนี้ก็นับเข้าในกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณากายที่ได้ตรัสสอนมาโดยลำดับ

สรุปข้อกายานุปัสสนา

เมื่อกล่าวโดยสรุป ก็กล่าวได้ว่าในชั้นแรกตรัสสอนให้พิจารณากายที่ยังมีชีวิตอยู่ก่อน แล้วจึงให้พิจารณากายที่สิ้นชีวิตแล้วกลายเป็นซากศพ และสำหรับกายที่ยังมีชีวิตอยู่นั้นก็ตรัสสอนให้พิจารณาลมหายใจเข้าออกเป็นข้อแรก ถัดมาก็ตรัสสอนให้พิจารณาอริยาบถทั้ง ๔ ถัดมาก็อริยาบถเล็กน้อย ซึ่งประกอบเข้าในอริยาบถ ๔ นั้น หรือว่าแยกแยะอริยาบถ ๔ นั้นออกไปจากนั้นก็ตรัสสอนให้พิจารณาอาการทั้งหลายในกายนี้ว่า กายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดในอาการต่างๆ จำแนกออกเป็นอาการ ๓๑ แล้วก็ตรัสสอนให้พิจารณารธาตุทั้ง ๔ คือ สรุปอาการทั้ง ๓๑ นั้นเข้าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ เพิ่มธาตุไฟ ธาตุลม และในที่อื่นก็เพิ่มธาตุอากาศคือช่องว่าง ข้อทั้งปวงนี้นับเป็นอุปาทินกาย คือกายที่มีผู้ครอง มีใจครอง เป็นกายที่ยังมีชีวิตอยู่ ครั้นแล้วจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายที่เป็นอุปาทิน คือไม่มีผู้ครอง ไม่มีใจครอง คือเป็นซากศพ เพื่อพิจารณาโดยสรุปแล้วก็จะเห็นได้ว่า กายนี้เป็นอุปาทินะ มีใจครอง เป็นกายที่ยังดำรงชีวิตอยู่เนี่ย่อมประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หรือเติมธาตุอากาศช่องว่าง ประกอบกันอยู่ และต่างก็ปฏิบัติหน้าที่ของธาตุเหล่านั้น เมื่อจำแนกธาตุดิน ธาตุน้ำออกไปอีกเป็นอาการ ก็เป็นอวัยวะทั้งหลาย ก็ได้อาการ ๓๑ คือ ที่เป็นธาตุดิน ๑๙ ที่เป็นธาตุน้ำ ๑๒ และที่บางแห่งเติมธาตุดินเข้าไปอีก ๑ คือ ขมอง คือ ขมองในศีรษะก็เป็นธาตุดิน ๒๐ แต่ว่าโดยมากแสดงเป็นอาการ ๓๑ โดยนับเอาขมองในศีรษะเข้าด้วย อัญจิมัญจัง เยื่อในกระดูก และแม้อาการ

๓๑ หรือ ๓๒ เหล่านี้ต่างกับปฏิบัติหน้าที่ของตนจึงเรียกว่าอาการ คือการทำงานมีการกระทำ และมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อย ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ขึ้นเดินนั่งนอน ทั้งข้อสำคัญมีลม อัสสาสะปัสสาสะหายใจเข้าหายใจออกอยู่ทุกขณะ เหล่านี้รวมเข้าเป็นกายที่เป็นอุปาทินะ มีผู้ครอง มีใจครอง คือยังดำรงชีวิตอยู่

ปาโณ อตฺตา

ลมอัสสาสะปัสสาสะนั้นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเครื่องหมายของควมมีชีวิตเรียกว่าปาณะ ที่แปลว่า สัตว์มีชีวิต คำว่าปาณะที่แปลว่าสัตว์มีชีวิตนั้นตามพยัญชนะก็แปลว่าผู้หายใจนั่นเอง คือ หายใจเข้าหายใจออกนี้แหละ เมื่อยังหายใจเข้าหายใจออกอยู่ก็แสดงว่าเป็นปาโณ คือเป็นสัตว์มีชีวิต จึงใช้คำนี้เป็นชื่อของบรรดาสัตว์มีชีวิตทั้งหลายได้ในคำว่าปาณาติบาต การทำสัตว์มีชีวิตให้ ตกล่วง คือการฆ่า เป็นการผิดศีลข้อ ๑ และยังเป็นต้นเดิมของคำว่าอตฺตาหรืออาตมมัน ที่แปล กันว่าตัวตน เพราะว่าคำนี้เดิมก็แปลว่าผู้หายใจ อตฺตา หรือ อาตมมัน แปลว่า ผู้หายใจ เช่นเดียวกับคำว่า ปาโณ ก็เพราะว่าที่เข้าใจกันว่าตัวตน หรือสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาอันเป็นสิ่งที่ ยังดำรงชีวิตอยู่ ก็กำหนดกันที่ลมหายใจเข้าออกนี้แหละ ยังหายใจอยู่ก็แปลว่ายังเป็นอตฺตาตัวตนอยู่ สิ้นลมหายใจเสียแล้วก็สิ้นการเป็นอตฺตาตัวตน จึงได้เรียกสิ่งที่หายใจนั้นว่าอตฺตา หรืออาตมมัน ที่มีความหมายดั้งเดิมของคำว่าอตฺตาหรือว่าตัวตน ต่อมาคำนี้จึงได้มีความหมายที่ลึกซึ้งเข้าไปถึง นามธรรม กล่าวคือเกิดมีความรู้สึกซึ่งขึ้นถึงนามธรรมถือเป็นอาการของจิตใจว่าที่ยังหายใจอยู่นั้น ก็เป็นส่วนรูปกาย คือกายที่เป็นส่วนรูป ก็เพราะยังมีจิตอาศัยอยู่ หรือวิญญาณอาศัยอยู่ รูปกาย อันนี้จึงดำรงชีวิตและเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็น อาการหนึ่งของจิตใจ เพราะฉะนั้น ควมมีชีวิตอยู่นั้นจึงไม่ใช่แต่ยังหายใจอยู่เท่านั้น ยังต้องมี สิ่งที่ลึกซึ้งขึ้นไปกว่านั้น ซึ่งในขั้นต้นก็จับได้ที่เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็น กลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ย่อมจะรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ ถูกไฟเข้าก็ร้อนถูกน้ำเข้า ก็เย็นดังนั้นเป็นเวทนา ฉะนั้นต่อมาจึงได้เข้าใจคำว่าอตฺตาหรืออาตมมันลึกซึ้งเข้าไปถึงเวทนา จับเอา ว่าในขณะที่ยังรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่นั้นแหละเป็นส่วนสำคัญ คำว่าอตฺตาหรืออาตมมันจึงได้แปล อีกว่า ผู้กิน คือ ผู้กินสุข ผู้กินทุกข์ หรือกินกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และต่อมาเมื่อเข้าใจลึกซึ้ง เข้าไปถึงจิตใจ ถึงวิญญาณก็เริ่มคิดว่าในร่างกายอันนี้มีจิตใจหรือมีวิญญาณประกอบอยู่ดังกล่าว จึงได้มีเวทนา และเมื่อมีเวทนาย่อมมีลมหายใจ ฉะนั้น จึงได้มีความยึดถือจิตใจหรือวิญญาณ

เป็นอัสสาหรืออาตมันในลำดับต่อมา และเมื่อเกิดมีความเชื่อขึ้นอีกว่ากับสมหายใจ กับเวทนา คือกายเป็นศพแล้ว ไม่มีสมหายใจ ไม่มีเวทนา เอาไปเผาไปฝังก็รู้สึกร้อนรู้สึกเย็น แต่ว่าจิต หรือวิญญาณยังอยู่ยังไปถือภพชาติต่อไปไม่สิ้นสุด ก็ยึดถือจิตหรือวิญญาณดังกล่าวเป็นอัสสาหรืออาตมันตัวตนซึ่งยังท่องเที่ยวไป

อัสสา อุปทาน

มาถึงพระพุทธศาสนา สมเด็จพระบรมศาสดาก็ได้ตรัสสอนให้เห็นว่า ทั้งปวงนี้ ล้วนเป็นอุปทาน คือความยึดถือทั้งนั้น ยึดถือในสิ่งอันใดว่าเป็นของเรา เราเป็นนี่นี้เป็นตัวตนของเราขึ้นแล้วสิ่งที่ยึดถือนั้นก็เป็อัสสา ฉะนั้น อัสสาตัวตนจึงเกิดจากอุปทาน คือการยึดถือ เมื่อไม่มีความยึดถือในสิ่งใดก็ไม่ม้อัสสาตัวตนในสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็สักแต่ว่าเป็นสิ่งนั้น และความยึดถือนั้น ย่อมมีอยู่ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ซึ่งเรียกว่าเป็นขันธ ๕ ย่อเข้าก็เป็นนามรูปอันนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนาม รูปก็เป็นรูป อุปทานย่อมเป็นความยึดถืออยู่ในขันธ ๕ หรือในนามรูปนี้ว่าขันธ ๕ หรือนามรูปนี้เป็นของเราเราเป็นขันธ ๕ หรือนามรูปนี้ ขันธ ๕ หรือนามรูปนี้เป็นอัสสาตัวตนของเรา เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอัสสา คือเป็นตัวตนขึ้นมา ถือเป็นตัวบุคคลตัวตนเราเขาขึ้นมา ฉะนั้น อัสสาหรืออาตมันจึงเป็นตัวรูป เป็นตัวเวทนา ซึ่งเป็นผู้กินสุขกินทุกข์ตั้งว่านั้น เป็นตัวสัญญาคือเป็นผู้จำหมาย เป็นตัวสังขาร คือผู้คิดปรุงหรือปรุงคิด เป็นตัววิญญาณ คือผู้รู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ก็เพราะอุปทานคือความยึดถือดังกล่าว นามรูปหรือขันธ ๕ จึงเป็นอัสสาตัวตนขึ้นมา ดังที่คนทั้งปวงเข้าใจกันอยู่ว่าเรา ว่าเขา ว่าของเรา ว่าของเขา ก็คือขันธ ๕ หรือนามรูปนี้แหละ ไม่นอกไปจากขันธ ๕ หรือนามรูปอันนี้

อนัตตา

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนว่า ขันธ ๕ หรือนามรูปนี้หาได้เป็นอัสสาหรือตัวตนที่แท้จริงไม่ เพราะเป็นอัสสาหรือตัวตนที่แท้จริงแล้วก็ต้องเป็นของที่ไม่เกิด ไม่กับ เป็นสุข แต่ว่าหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ขันธ ๕ หรือนามรูปเป็นของไม่เที่ยง ต้องเกิด ต้องดับ ต้องเป็นทุกข์ แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปธรรมดา ฉะนั้น ถ้าหากว่าเป็นอัสสาแล้ว อัสสาก็จะต้องเกิดดับต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าอัสสาก็ยึดถืออันนั้นหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะฉะนั้น ขันธ ๕ หรือนามรูปจึงเป็นอนัตตามิใช่อัสสาตัวตน ความเป็นอัสสาตัวตนนั้น เป็นแต่เพียงความ

ยึดถือไว้เท่านั้น คือเป็นอุปาทานซึ่งสืบมาจากค้นหาความตื่นตระหนกของใจ และอวิชชา คือความไม่รู้ในสัจจะที่เป็นความจริง ทางพระพุทธศาสนาจึงได้ตรัสสอนด้วยประการต่างๆ เพื่อให้มีสติระลึกรู้ และมีปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะคือความจริง และเมื่อเข้าถึงความจริง และเมื่อเข้าถึงความจริงแล้ว ก็จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้

สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานนี้เป็นการที่แยกชั้น ๕ หรือนามรูปอีกปริยายคือทางอันหนึ่ง เพื่อสะดวกแก่การกำหนดทางสติ ที่แยกชั้น ๕ หรือนามรูปเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม เหมาะสำหรับที่จะตั้งสติกำหนดพิจารณาตั้งต้นจากกาย และการกำหนดกาย ซึ่งนับได้ว่าเป็นรูปขั้น คือกองรูปนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาหยาบขึ้นมาเพียงอาการใดอาการหนึ่งก่อน เพราะว่ากายทั้งหมดนั้นเป็นคำรวม รวมทั้งหมด เหมือนคำว่าบ้านเป็นคำรวมทั้งหมด แต่การที่จะพิจารณาจะดูนั้น ก็จะต้องดูทีละอย่าง ถือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นก่อนจึงได้ตรัสสอนให้จับกำหนดลมหายใจ แล้วก็มาอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถน้อย แล้วก็มาอาการ ๓๑ ซึ่งเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ แล้วก็มาธาตุ ๔ เต็มธาตุไฟ ธาตุลม ในที่อื่น ก็เต็มธาตุอากาศรวมเข้าก็เป็นอุปาทินกาย คือกายที่ยังดำรงชีวิตอยู่ ตรัสสอนให้กำหนดพิจารณาว่า กายมีอยู่ก็คิดแต่ว่าจะหยาบยกเอาข้อไหนออกมา ก็ให้กำหนดข้อนั้นว่ามีอยู่ เมื่อกำหนดลมหายใจก็กำหนดลมหายใจมีอยู่ ที่อยู่ที่ลมหายใจที่กำหนด เมื่อกำหนดที่ริมฝีปาก หรือที่ปลายจมูก ริมฝีปากเบื่องบน หรือที่ปลายจมูก อันเป็นจุดที่ลมกระทบ ก็ให้รู้วาลมหายใจเข้ามีอยู่ลมหายใจออกมีอยู่ แต่ที่มีอยู่ก็เพื่อให้ตั้งสติเป็นที่รู้ ไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ความที่กำหนดอยู่นี้จะได้มีความระลึกรู้ภายใน ภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก ธรรมาคือเกิด ธรรมาคือดับ ธรรมาคือทั้งเกิดทั้งดับ สำหรับภายใน ภายนอก ทั้งภายในภายนอกนั้น เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่แล้ว ลมหายใจเข้าลมหายใจออกปรากฏทั้งหมด เมื่อปรากฏทั้งหมดไม่ตกหล่น ก็เป็นอันว่าปรากฏทั้งภายใน ทั้งภายนอก ถือว่าทั่วถ้วน ไม่มีตกหล่น และปรากฏทั้งที่ลมหายใจเองและทั้งที่เป็นอารมณ์อยู่ในใจ ถือว่าใจก็มีลมหายใจนั้นเป็นอารมณ์ ลมหายใจนั้นที่เป็นวัตถุอยู่ที่ปลายจมูก แต่ที่เป็นอารมณ์ก็อยู่ที่ใจ ที่เป็นอารมณ์นั้นก็เป็นภายใน ที่อยู่ที่ปลายจมูกนั้นก็ภายนอก แต่ว่ามีความรู้ที่เชื่อมขึ้นไป ซึ่งจะเป็นสมาธิ และธรรมคาเกิดดับ ทั้งเกิด ทั้งดับก็จะปรากฏก็เห็นอันว่าให้เห็นสัจจะขึ้นมาแต่ละขั้น

อนุปาตินกาย

คราวนี้เมื่อกายที่เป็นอนุปาตินะนี้ ธาตุทั้ง ๔ แยกสลาย ธาตุลมดับ คือดับลม ธาตุไฟดับ ร่างกายก็กลายเป็นเย็น ธาตุน้ำ ธาตุดิน ก็เริ่มเหือดแห้งเปื่อยเน่าหมดสิ้นไป แต่ว่าในชั้นแรกนั้นเมื่อเป็นศพที่ตายวันหนึ่ง หรือว่า ๒ วัน ๓ วัน จะเป็นศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้าอย่างแบบโบราณก็ดี จะเป็นศพที่อยู่ในหีบ ในโกศ หรือในที่ใดที่หนึ่งก็ดี ก็ต้องเป็นกายที่ชั้นพองขึ้นมา มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็เป็นป่าช้าที่นั่นทั้งนั้น และในบัดนี้ก็เป็นป่าช้าอยู่ที่ตนเอง เป็นแต่เพียงว่ายังมีชีวิตรักษาอยู่เท่านั้น ฉะนั้น จึงให้พิจารณาน้อมเข้ามาว่า แม้นกายที่เป็นอนุปาตินะ คือที่ยังมีใจครองอยู่นี้ เมื่อใจดับไปแล้วชีวิตสิ้นแล้ว ก็จะกลายเป็นอนุปาตินกาย คือกายที่ไม่มีผู้ครอง กายที่ไม่มีใจครองก็ต้องกลายเป็นซาก เป็นศพ จะเอาไว้ที่ไหน เขาจะทิ้งไว้ในป่าช้า จะทิ้งไว้ในบ่อน้ำ ทิ้งไว้ในป่า เอาใส่โกศ ใส่โลง หรือทิ้งไว้ที่ไหนก็ตาม ก็จะต้องขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลเหมือนกันหมด ไม่มีแตกต่างกัน กำหนดพิจารณาว่า แม้นกายนี้ต้องเป็นเช่นนั้นไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ การพิจารณาอย่างนี้จะทำให้ใจสงบ และจะทำให้ใจกล้าไม่กลัวผี เพราะที่กลัวผีกันนั้นก็ถือว่ากลัวซากศพนั่นเอง หรือว่ากลัววิญญาณ แต่เมื่อเห็นความจริงว่าสัจจะคือความจริงเป็นดังนี้เหมือนกันหมดไม่มีที่จะแตกต่างกันแล้วใจก็จะสงบจากราคะ โทสะ โมหะ คึงลงไปเป็นสมาธิและเป็นวิปัสสนาสืบต่อไป.

๖ กันยายน ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๑๐ พุทธจริตรกรรมฐานทางแก้ ๔ อย่าง

เมื่อคืนนี้ได้แสดงว่าด้วยปาฐาข้อแรก ที่ตรัสสอนให้พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่ง
ตายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล น้อมเข้ามาถึงกายนี้ว่าก็
จะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ ข้อนี้นับเข้าในกายานุปัตสนา สติปัฏฐาน
ที่สติพิจารณากายที่เป็นอนุปาทินะ คือที่ไม่มีผู้ครองหรือไม่มีใจครอง อันหมายถึงว่าร่างกายที่
เป็นศพแล้ว เทียบเข้ามากับกายที่ยังเป็นอนุปาทินะ มีผู้ครอง หรือมีใจครอง คือยังมีชีวิตอยู่นั้น

พุทธจริต

ในวันนี้จะได้อธิบายถึงพุทธจริตคนที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือน และกรรมฐานสำหรับแก้
อันคนที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือนนั้น ได้อธิบายมาในครั้งก่อนบ้างแล้ว ในวันนี้จะได้กล่าวถึงบุคคล
ที่มีลักษณะเช่นนี้อีก อันคนที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือนนั้นไม่ได้มีความหมายว่าเป็นคนที่มีความรู้จริง
ทั้งหมด หรือรู้จริงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ว่าหมายความว่าตนที่เข้าใจว่าตนมีความรู้ บางอย่างก็
อาจจะรู้ บางอย่างก็อาจจะไม่รู้ แต่ว่าสำคัญตนว่าเป็นผู้ที่รู้ และจะต้องรู้ถึงนี้เสียก่อนจึงจะยอม
รับ คือรู้ที่เข้าใจว่าตนรู้ แต่อันที่จริงความรู้ของทุก ๆ คนนั้นย่อมมีขอบเขตจำกัด หารู้ไปหมด
ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้ชื่อว่าเป็นพระสัพพัญญู คือเป็นผู้รู้ทั้งหมด ถึงที่มี
แสดงไว้ว่าธรรมที่ทรงแสดงนั้นเพียงเล็กน้อย แต่ธรรมที่ไม่ทรงแสดง คือได้ตรัสรู้ แต่ไม่ได้
ทรงแสดง มีอยู่เป็นอันมาก ซึ่งเปรียบเหมือนอย่างว่าใบไม้ที่อยู่ในกำพระหัตถ์ของพระองค์ กับ
ใบไม้ที่อยู่ในป่าทั้งสิ้น ดังที่มีเรื่องเล่าว่า ในครั้งหนึ่งได้ประทับอยู่ในป่าไม้สีเขียวได้ทรงกำใบ
ไม้ที่ตกอยู่ขึ้นมา กำพระหัตถ์ ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ที่อยู่ในกำพระหัตถ์กับใบไม้ในป่า
สีเขียวทั้งสนั่นนั้น ข้างไหนจะมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายก็กราบทูลว่าใบไม้ในกำพระหัตถ์นั้นนิด
เดียว แต่ใบไม้ในป่าสีเขียวทั้งสนั่นนั้นมากมาย จึงได้ตรัสว่า ธรรมที่ตรัสรู้นั้น ก็เหมือนอย่างใบ
ไม้ในป่าทั้งสนั่น แต่ว่าธรรมที่ทรงแสดงเหมือนอย่างใบไม้ในกำพระหัตถ์หนึ่งเท่านั้น ดังนี้ แสดง
ถึงทรงเป็นพระสัพพัญญูคือเป็นผู้รู้ธรรมทั้งหมด แต่ว่าพระสาวกทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ตรัสรู้ตามหาได้
มีปัญญาทั่วทั้งหมดย่อมเหมือนอย่างพระองค์ไม่ แม้พระอรหันต์ผู้มีปัญญามาก ดังเช่นท่านพระสารีบุตร
ก็หาได้มีความรู้ถึงพระองค์ไม่ ดังเช่นที่ท่านพระสารีบุตรได้แสดงไว้เองว่า ท่านไม่รู้ถึงความรู้

ของพระพุทธเจ้าว่าทรงมีเท่าไร อย่างไร แต่ว่ามีปัญญาที่เป็นมรรคปัญญา ตักกิลีสเป็นพระอรหันต์ได้ คือมีปัญญาในด้านนี้ ในด้านตักกิลีส ก็เป็นพระอรหันต์ได้เหมือนกันกับพระอรหันต์ทั้งหลาย หรือตั้งพระพุทธเจ้าที่ได้มรรคปัญญาตักกิลีสได้ ฉะนั้น ขอบเขตแห่งปัญญาคือความรู้ของแต่ละคนนั้นยังเป็นสามัญชนก็ยังมีไม่มาก

อจินไตย ๔

เพราะฉะนั้นท่านจึงมีแสดงไว้ถึงอจินไตย คือข้อที่ไม่ควรคิดกัน เพราะจะคิดกันไปสักเท่าไรก็ไม่สามารถจะรู้ได้ จะเป็นเหตุให้เป็นบาปเป็นหลังไปเสียเปล่า ๆ ว่ามีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธวิสัย วิสัยของพระพุทธเจ้า เช่น พุทธานุภาพ พุทธญาณ คือความหยั่งรู้ของพระพุทธเจ้า อันได้แก่ สัพพัญญุตญาณ ความรู้ธรรมทั้งปวงทั้งกล่าวนั้น แม้พระพุทธานุภาพ คือฤทธิ์ของพระพุทธเจ้าเหล่านั้น เป็นตัวอย่างขยายคำว่าพุทธวิสัย คือวิสัยของพระพุทธเจ้า ไม่เป็นข้อที่จะพึงคิดกันว่าทำไมจึงทรงรู้อย่างนั้น ทำไมจึงทรงทำได้เช่นนั้น

๒. ฌานวิสัย วิสัยของฌาน คือ สมาริจิตที่แนบแน่นแน่วแน่ ประกอบด้วยองค์ฌาน คือองค์แห่งความเพ่ง ที่เป็นอุปปนาสมารินั้น เช่น ตั้งแต่ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ ขึ้นไป ซึ่งเมื่อได้ฌานแล้ว เจริญอิทธิบาทในฌาน น้อมจิตไปเพื่ออภิญญาต่าง ๆ ก็ย่อมจะสำเร็จอภิญญาต่าง ๆ ได้ เป็นฌานวิสัย วิสัยของฌาน ก็ไม่เป็นข้อที่จะพึงคิดกันว่าทำไมจึงทำได้เช่นนั้น เป็นอย่างนั้นมีเหตุผลที่จะพิสูจน์ได้อย่างไร

๓. กรรมวิบาก วิบากของกรรม ซึ่งกรรมที่บุคคลกระทำย่อมจะทรงวิบากคือผลต่าง ๆ ที่ได้รับ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นสมบัติบ้าง วิบัติบ้าง ก็เป็นวิบากคือผลของกรรมที่ได้กระทำแล้ว ก็ไม่ใช่เป็นข้อที่พึงคิดกันว่าทำไมกรรมที่กระทำจึงได้ส่งผลอย่างนี้ อย่างนั้น หรือว่าอย่างนั้นอย่างนั้น ทำไมจึงว่ามาจากกรรม จะคิดกันให้พบได้อย่างไร

๔. โลกจินตา ความคิดเรื่องโลก ก็ไม่เป็นข้อที่พึงคิดกันว่าโลกนี้มีมาได้อย่างไร การสร้างขึ้น หรือว่าอย่างไร พร้อมทั้งดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาวทั้งหลายมีมาอย่างไร ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์ เกราะจัน ทิอากย์อยู่ในโลก ตลอดจนถึงต้นไม้ ภูเขา ทั้งหลาย ทั้งทะเลทั้งหลาย มีขึ้นมาได้อย่างไรก็ไม่ใช่เป็นข้อที่พึงคิดกันได้

ทั้ง ๕ ประการนี้ ท่านได้แสดงว่าเป็นอินไทย คือเป็นข้อที่ไม่ควรจะคิดกัน เพราะ
 ไม่อาจที่จะรู้ได้ด้วยความคิด อันหมายความว่า ด้วยความคิดเอาเอง ฉะนั้นความรู้ของทุก ๆ คน
 นั้นจึงมีขอบเขตจำกัด และจะคิดเอาเองว่ารู้ และเป็นความรู้จริงนั้นไม่ได้ คนเป็นอันมากที่แสดง
 ตนว่าเป็นผู้รู้ ผู้รู้นั้นมักจะครองความคิดเอาเอง สำคัญเอาเองว่าตนรู้และบางที่ฟังมา เชื่อแล้ว
 ก็เข้าใจว่ารู้ เช่นว่าไม่รู้ในอะไรแล้วก็ไปตามที่ตนเชื่อว่าเป็นผู้รู้และผู้นั้นก็บอก เมื่อบอกแล้วก็
 เชื่อกันที ก็เข้าใจว่าเรารู้แล้ว รู้แล้วเพราะว่าท่านบอกว่าเป็นอย่างนั้น แม้ที่เชื่อด้วยอาการ
 อย่างนั้นแล้วประกาศตนว่าเป็นผู้รู้ อย่างนั้นก็มียุเป็นอันมาก คิดเอาเองก็มีอยู่มาก เจาเอาก็มีอยู่มาก
 สำคัญตนเองว่ารู้ก็มีอยู่มาก และบางที่เป็นเรื่องซับซ้อนกันหลายชั้น รู้ชั้นนอกหนึ่งแล้วเข้าใจ
 ว่ารู้ทั้งนั้นก็ยังมีอีกเหมือนกัน เรื่องที่ซับซ้อนนั้นเป็นสิ่งที่มียุจริง ซึ่งยากที่จะรู้เข้าไปให้ทั่วถึง
 ท่านจึงมีแสดงว่าแม้ผู้ที่ระลึกชาติได้ชาติเดียวก็ยังรู้ผิดไถ่ถึงที่ท่านยกตัวอย่างว่า คนระลึกชาติได้
 ชาติเดียวได้รู้จักบุคคลผู้หนึ่ง เห็นเขาทำดีอยู่เป็นอันมาก แต่ครั้นตายไปแล้วเขาไปเกิดที่ไหน
 ผู้ที่สามารถจะตามไปดูได้ชาติหนึ่งนั้น ก็ถามไปดูด้วยใจ ด้วยความรู้ ก็ไปเห็นว่าเขาไปตกนรก
 คือไปทุกข์ คติที่ไม่ดี ก็เลยเกิดความคิดว่าทำดีได้ชั่ว คือว่าชาตินี้ ชาติที่ก่อนตายนั้นทำดี
 ตายแล้วกลับไปนรก คราวนี้รู้จักอีกคนหนึ่งที่ทำความชั่วอยู่เป็นอันมาก เขาตายไปก็ส่งจิตไป
 ดูไปเกิดที่ไหนก็กลับไปเห็นเขาไปเกิดใน สุคติ คือคติที่ดี ดังนั้นก็เลยเกิดความคิดว่าทำชั่วได้
 ดี มีการแสดงตัวอย่างไว้ในพระสูตร ว่าแม้ได้ปฏิบัติได้ฉาน ได้อภิญญา ที่รู้ไปถึงชาติหน้า
 ของบุคคลอื่นได้ชาติเดียวก็ยังอาจเกิดความคิดได้อย่างที่ว่าทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดี ท่านแสดง
 ว่าทั้งนี้ก็เพราะว่ากรรมที่บุคคลกระทำไว้นั้นเป็นเรื่องซับซ้อนมาก แต่ว่ากรรมดีก็ต้องให้ผลดี
 กรรมชั่วก็ต้องให้ผลชั่ว แต่ว่าการให้ผลของกรรมนั้น ให้ผลในปัจจุบันก็มี ให้ผลในชาติหน้าก็มี
 ฉะนั้นคนที่รู้จักกัน ที่เห็นเขาทำชั่วแต่ว่าตายไปเกิดในสุคติคือคติที่ดี ก็เพราะว่ากรรมดีที่เขาได้
 กระทำไว้ในอดีตถึงวาระที่ให้ผล แต่ว่ากรรมชั่วที่เขากระทำไว้ในชาติก่อนหน้านั้นก็ต้องให้ผลต่อไป
 นั้นเอง หากว่ามีฉานระลึกต่อ ๆ ไปได้ทุกชาติ จึงจะมองเห็น คนที่ทำดีก็เหมือนกัน ทำดีไว้ก่อน
 ตาย แต่ตายแล้วกลับไปทุกข์ก็เพราะความชั่วที่เขาทำไว้แล้วก่อนนั้น แต่ว่าความดีที่เขาได้ทำไว้ใน
 ชาติก่อนตายก็ต้องให้ผลต่อไปจากนั้นเอง หากระลึกตามไปหลาย ๆ ชาติก็จะรู้ได้ แสดงว่า
 พระพุทธเจ้าได้ทรงระลึกชาติหนหลังได้เป็นอันมาก เพราะฉะนั้นจึงได้ทรงมองเห็นตลอด จึงได้

ตรัสออกมาเป็นสัจวาจาว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อย่างแน่นอน โดยที่กรรมที่ทำดีหรือชั่วนั้น ให้ผลในปัจจุบันก็มี ให้ผลในชาติหน้านั้นก็มี ให้ผลในชาติต่อไปก็มี เหมือนอย่างว่าให้ผลในวันก็มี ให้ผลในวันพรุ่งนี้ก็มี ให้ผลในวันถัดไปจากวันพรุ่งนี้ก็มี ดังนั้น แต่ก็ต้องให้ผลอย่างแน่นอนทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตามหลักที่เป็นสัจจะอันแน่นอน เพราะฉะนั้นผู้ที่ป็นพุทธรจริต คือมีความรู้ เป็นเจ้าเรือนนั้น จึงไม่ใช่หมายความว่าป็นผู้จริงทั้งหมดหรือว่ามาก ก็รู้เท่าที่จะพึงรู้ได้นั้นแหละ และเป็นความรู้ที่เข้าใจตัวเองรู้ ทั้งที่ไม่รู้ก็ย่อมมีอยู่เป็นอันมาก

อาหารปฏิภูมสัจญา

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้บุคคลประเภทนี้ทำกรรมฐาน ๔ ประการแก่ ก็คือ มรณสติ ระลึกถึงความตาย อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมที่สงบระงับ ธาตุกรรมฐานพิจารณา กายในแยกออกไปเป็นธาตุต่างๆ และอาหารปฏิภูมสัจญา ความกำหนดพิจารณาในอาหารว่าเป็น ของปฏิภูม น่าเกลียด ๓ ข้อแรกได้แสดงแล้ว ข้อหลังนี้มีความหมายว่า อันอาหารที่บริโภคกัน อยู่เป็นประจำนั้น อันหมายถึงที่เป็นของกินบ้าง เป็นของดื่มบ้าง เป็นของเคี้ยวบ้าง เป็นของ ลืมบ้าง มักจะบริโภคด้วยรสตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากในรส คือว่าติตรสในอาหาร และ เรื่องอาหารนี้ยังเป็นเหตุให้มีความขวนขวายต่างๆ อีกเป็นอันมาก และเป็นเหตุให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ตามขึ้นมาอีกเป็นอันมาก ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าเรื่องกินเป็นเรื่องสำคัญและเป็นเรื่องที่จะนำให้ บังเกิดผลซึ่งจะให้ป็นเหตุและให้ป็นผลต่อไปถึงสิ่งต่างๆ อย่างมากมาย ฉะนั้น ถ้าหากว่ามี ความรู้ประมาณในทางกิน ที่เรียกว่าโภชนมัตตัญญูตา แม้เพียงเท่านั้นก็ย่อมจะเป็นประโยชน์ และ ความรู้ประมาณในการกินนี้ย่อมเป็นอุปการะอย่างหนึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานด้วย แล้วถ้าหากว่า ทำกรรมฐานขั้นนี้ กำหนดให้รู้จักความปฏิภูมของอาหารเพื่อบรรเทาหรือว่าละรสตัณหาในอาหาร อย่างหนึ่ง ก็จะเป็นเหตุดับความขวนขวายต่างๆ และเหตุผลต่างๆ ที่เนื่องไปจากเรื่องการกินนี้ได้ มาก และบรรดาผู้ที่เข้าใจตนเองว่าป็นผู้รู้ หรือว่าที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือนดังกล่าว ก็มักจะไม สนใจจะรู้ในเรื่องนี้ซึ่งเป็นข้อที่ควรจะรู้ จึงได้ตรัสสอนให้กำหนดรู้เรื่องนี้อีกประการหนึ่ง ในข้อที่ควรจะรู้และสามารถจะรู้ได้ด้วย ตรัสสอนให้พิจารณาความปฏิภูมว่าอาหารที่บริโภค ใน เป็นสิ่งที่ปฏิภูมและยากลำบากตั้งแต่การแสวงหา การบริโภค และบริโภคเข้าไปก็คลุก- คายอยู่กับสิ่งปฏิภูมทั้งหลาย น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำเลือด เป็นต้น และ

เป็นสิ่งที่หมักหมมอาศัยอยู่ในที่หมักหมมทั้งหลาย ซึ่งให้บังเกิดผลคือ ถ้าไม่ย่อยก็ให้บังเกิดผลเป็นโรคต่าง ๆ ถ้าย่อยก็ให้บังเกิดผลบำรุงเลี้ยงร่างกาย แต่ก็ยังมีความไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ดังที่ปรากฏไหลออกมาเป็นสิ่งที่สกปรกทั้งหลาย เป็นอาหารเก่า เป็นน้ำมูก เป็นเหงื่อไคล เป็นต้น ทั้งเป็นสิ่งที่เปราะเปื้อน ดังจะพึงเห็นได้ว่าอาหารที่ตกเข้าปากนั้น ถ้าหกรดเสื่อผ้าเป็นต้น เสื่อผ้านั้นก็กลายเป็นสิ่งที่สกปรกทันที แต่ถ้าเข้าปากไปก็กลับรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่มึนอร่อย ดังนั้น ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้วก็จะเห็นว่าสกปรกทั้งนั้น การหมั่นพิจารณาดังนี้ จนเห็นความปฏิกลของอาหารก็จะเป็นเหตุกับค้นหาในรสลงได้ และทำให้การบริโภคเป็นการบริโภคด้วยความรู้ที่ปล่อยวาง อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นก็จะไม่ก่อให้เกิดกิเลส ทั้งจะระงับกิเลสอันเกี่ยวกับอาหารการกินต่าง ๆ ได้อีกหลายอย่างหลายประการ นี่เป็นอธิบายย่อ และประโยชน์ของอาหารปฏิกลสัญญาที่ตรัสสอนไว้สำหรับคนที่เป็นพุทธิจริตให้พิจารณาอีกข้อหนึ่ง

๗ กันยายน ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๑๑ กายกตาสติ วิตักกจริต

ปาฐาบทที่ ๒

วันนี้จะแสดงสติปัฏฐานข้อพิจารณานวสีวิถีกายปัพพะ คือข้อที่ว่าด้วยปาฐาบทที่ ๕ ข้อ ๒ ที่ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาก้างไว้ในป่าช้า ซึ่งมีสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เป็นต้นว่า กา แร้ง นกตะกรุม สุนัขใน สุนัขจิ้งจอก และสัตว์ชนิดต่างๆ น้อมเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็ต้องเป็นฉันนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ แม้ในข้อนี้ก็เช่นประโยชน์ในการที่จะได้ทำจิตให้สงบตั้งมั่น และแม้ในบัดนี้หากพิจารณาซากศพที่ถูกทิ้งไว้ให้สัตว์กัดกินได้ยาก แต่แม้จะเป็นศพที่บรรจุไว้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตามก็ต้องเน่าเปื่อยผุพังเป็นพรมไปคล้ายกับถูกสัตว์กัดกินเช่นนั้น ฉะนั้นเมื่อน้อมจิตเข้ามาพิจารณากายนี้จะต้องเป็นเช่นนั้น ในเมื่อกายนี้จะต้องเป็นศพต่อไปข้างหน้า จิตก็จะสงบตั้งมั่น ความที่มัวเมาประมาทคิดเพเลิดเพเลินอยู่ในกายอันนี้ก็จะสงบลงไปได้ นี่เป็นข้อที่ว่าด้วยปาฐาบทที่ ๕ เป็นข้อที่ ๒

วิตักกจริต

ต่อไปนี้จะได้แสดงถึงจริตอีกข้อหนึ่ง คือวิตักกจริต ได้แสดงมาแล้ว ๕ ข้อ โดยลำดับ คือ รากจริต คนที่มีรากะเป็นเจ้าเรือน โทสจริต คนที่มีโทสะเป็นเจ้าเรือน โมหจริต คนที่มีโมหะเป็นเจ้าเรือน สัทธาจริต คนที่มีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน พุทธิจริต คนที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือน กับข้อที่ ๖ ซึ่งจะแสดงในวันนี้ วิตกจริต หรือ วิตักกจริต คนที่มีวิตกเป็นเจ้าเรือน บุคคลจำพวกหลังนี้เป็นผู้มีวิตกหรือวิตก คือความคิดมากเป็นปกติ ก็และวิตกหรือวิตก ความตรึกนึกคิดนี้ย่อมมีทั้งสองอย่าง คือ เป็นกุศลวิตก ความคิดที่เป็นกุศลก็มี อกุศลวิตก ความคิดที่เป็นอกุศลก็มี กุศลวิตกนั้นก็ได้แก่เนกขัมมวิตก ความคิดออก คือ ออกจากกามความใคร่ปรารถนาพอใจหรือสิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจพยาบาทวิตก ความคิดไม่พยาบาท ปองร้าย อวิหิงสาวิตก ความคิดไม่เบียดเบียน ส่วนอกุศลวิตกตรงกันข้ามได้แก่กามวิตก ความคิดไปในกาม พยาบาทวิตก ความคิดไปในความปองร้าย วิหิงสาวิตก ความคิดไปในทางเบียดเบียน ท่านสอนให้กำหนดพิจารณาจิตทำวิตกให้เป็นสองฝ่าย สองส่วน กอง คือ เมื่ออกุศลวิตกข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าอกุศลวิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น อกุศลวิตกนี้

เป็นอกุศล ผู้รู้ดีเห็นเป็นเครื่องทำบุญญาให้ทุพพล คือให้ถอยบุญญา เมื่อทำความรู้ถึงนี้ อกุศล
 วิตกที่บังเกิดขึ้นก็จะสงบไปได้ ถ้ากุศลวิตกข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่ากุศลวิตกข้อนั้นบังเกิดขึ้น
 กุศลวิตกนี้เป็นกุศล ผู้ไม่รู้ดีเห็น ไม่เป็นเครื่องบั่นทอนบุญญา เมื่อเป็นถึงนี้กุศลวิตกก็จะตั้งอยู่

แต่ถ้าแม้จะเป็นกุศลวิตกถ้าตั้งอยู่นานเกินไป คือความคิดที่เป็นกุศลนั้นถ้าคิดมากเกินไป
 จิตก็จะฟุ้งซ่าน กายก็จะกระสับกระส่าย ฉะนั้นก็ต้องสงบแม้กุศลวิตกนั้นทำจิตให้เป็นสมาธิคือ
 ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ถึงนี้ นั่นเป็นคำสั่งสอนเกี่ยวแก่ข้อที่พึงปฏิบัติในวิตกคือความ
 ตรึกนึกคิดประการหนึ่ง

ก็แหละวิตกกจรตนั้นหมายถึงความตรึกนึกคิดที่มากไป ไม่จำกัดว่าจะเป็นทางกุศลหรือ
 เป็นทางอกุศล เรื่องที่ไม่ควรจะคิดก็ไปคิดเข้า เรื่องที่ควรจะคิด แต่ที่ไม่ต้องคิดให้มากเป็นเรื่อง
 เล็ก ก็ไปคิดมากให้เป็นเรื่องใหญ่ ถึงนี้เรียกว่า เป็นวิตกกจรต คือคนที่ชอบคิดมากเป็นปกติ หรือมี
 ความคิดมากเป็นเจ้าเรือน กรรณฐานสำหรับแก้ก็ใช้วิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ว่าให้กำหนด
 จูจิต บัณฑิตคือความคิดในจิตของตนออกเป็นสองส่วน สองกอง สองฝ่าย ดังที่กล่าวแล้วถึง
 ก็ได้

อานาปานสติ

ส่วนตามที่พระอาจารย์ได้แสดงแนะอีกข้อหนึ่ง ก็คืออานาปานสติ เช่นเดียวกับสำหรับ
 แก่โมหจรต คือคนที่มีความหลงเป็นเจ้าเรือน ตามที่พระอาจารย์ท่านแนะไว้ก็แนะตามที่พระ
 พุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ในแห่งหนึ่ง ว่าให้ปฏิบัติทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก
 สำหรับแก้วิตก คือความตรึกนึกคิด ก็เพราะว่าอันวิตกคือความตรึกนึกคิดนั้นก็มีลักษณะเป็นความ
 ฟุ้งซ่านนั่นเอง จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ สลับซับซ้อนไม่สงบ เพราะฉะนั้นทางแก้ก็ต้องใช้
 กรรณฐาน สำหรับที่จะรวมใจให้สงบก็คือให้รวมเข้ามาอยู่ในอารมณ์อันเดียว วิตกนั้นมีอารมณ์มาก
 จะเรียกว่าหลายสิบหลายร้อยหลายพันอารมณ์ก็ได้ แต่เมื่อรวมใจเข้ามาอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็น้อย
 จะสงบวิตกซึ่งมีอารมณ์มากนั้นได้มากทีเดียว และพิจาราคือความที่คอยระคองไว้ไม่ให้จิตหลบหนี
 ไปได้ก็จะเบาลง ไม่ต้องตรึกนึกคิดจับจิตมาตั้งไว้ และคอยระคับระคองไว้อย่างหนาแน่น
 เรียกว่าการที่เรียกว่าบังคับจิตอันทำให้จิตอดกระสับกระส่ายนั้นก็ลดน้อยลงไป เพราะจิตก็จะเชื่อง
 ลงไปก็จะตั้งอยู่ในที่ซึ่งมีอารมณ์อันเดียวนั้นก็จะสะดวกขึ้น จิตก็จะสงบเข้า กายก็จะสงบเข้า เมื่อ
 เป็นถึงนี้ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิสงบอยู่ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หายใจเข้าก็รู้
 หายใจออกก็รู้ เป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวได้ดังนี้จะเห็นได้ว่า ในการปฏิบัตินั้นได้มี

วิตกคือความตรึกนึกคิด อันได้แก่การที่จับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ มีวิจารณ์คือความที่คอย
 ประครองจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว มีปีติคือความอิ่มใจ มีสุขคือความสบายใจมีเอกัคคตา
 คือความมีจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ทั้งนี้เป็นองค์ของสมาธิ

อุปจารสมาธิ อปปนาสมาธิ

องค์สมาธิทั้งกล่าวนี้ ย่อมบังเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เมื่อได้อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เป็นอุปจาร
 อันหมายถึงว่าเข้าเขตของสมาธิที่แน่วแน่นแนบแน่น ท่านแปลว่าสมาธิที่เฉียด ๆ คือเฉียดที่จะได้
 ความแน่วแน่นแนบแน่น กล่าวคือ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาทั้งกล่าว แต่ว่าเป็นเอกัคคตา
 คือมีอารมณ์อันเดียวอยู่ไม่นาน และไม่ลึกนัก ออกง่าย คราวนี้เมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะเข้าขั้นอปปนา
 สมาธิ สมาธิที่แน่วแน่นแนบแน่นก็ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาทั้งกล่าว สมาธิที่
 แน่วแน่นแนบแน่นนี้เรียกว่า อปปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติสมาธิเมื่อเข้าขั้นอุปจารสมาธิได้ ก็แปลว่าเริ่ม
 ได้สุขในสมาธิ จิตจะอยู่ในสมาธิ จิตจะเป็นสมาธิ และอยู่ในสมาธิได้แม้ไม่นาน และเมื่อปฏิบัติ
 ต่อไปถึงอปปนาสมาธิได้ ก็จะอยู่ในสมาธิได้นานและก็จะได้สมาธิที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ

บริกรรมสมาธิ

สำหรับขั้นที่ลำบากนั้นก็คือขั้นต้น อันเรียกว่าบริกรรมสมาธิ คือสมาธิในบริกรรม
 คือการปฏิบัติเบื้องต้น ซึ่งจะต้องมีความเพียรมาก มีความรู้ตัวมาก มีความระลึกได้มาก ต้องพบ
 กับความยินดีความยินร้ายที่จะต้องเอาชนะให้ได้มาก นี่เป็นขั้นบริกรรมสมาธิ คือสมาธิในบริกรรม
 การปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้น ทั้งนี้เพราะว่าจิตยังไม่ได้สุขในสมาธิ จึงตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิไม่ได้
 แต่ว่าจิตเคยได้สุขในอารมณ์ร่ายแปด หากว่าจิตได้สุขในอารมณ์สมาธิได้บ้างแล้ว จิตก็จะเชื่องขึ้น
 ทันที จะลดความคั่นร่นกวัดแกว่งกระสับกระส่ายลงทันที และเมื่อจิตลดความคั่นร่นกวัดแกว่ง
 กระสับกระส่ายลงแล้ว วิตกวิจารณ์ที่คอยควบคุมป้องกันก็จะลดการควบคุมป้องกันลงได้ แปลว่าคลาย
 ลงได้ เพราะว่าจิตเริ่มจะอยู่ตัวแล้วและท่านแสดงไว้ต่อไปว่า เมื่อจิตอยู่ตัวดีแล้วก็เลิกใช้วิตกวิจารณ์
 ลงได้ แปลว่าไม่ต้องมีตำรวจให้มากคอยจับจิตให้มาตั้งอยู่แล้วก็คอยเฝ้าไว้ เลิกตำรวจคือวิตกวิจารณ์
 ได้ทั้งนี้ ขั้นของสมาธิก็สูงขึ้นเป็น เป็นอธิบายสืบมาจากอานาปานสติ คือสติที่กำหนดลมหายใจเข้า
 ออก อันท่านสอนไว้ให้ใช้แก้วิตกจรัต คือคนที่มีความคิดมากเป็นเจ้าเรือน

ครั้งที่ ๑๒ ปาฐา ข้อ ๓ จริต ๖ และทางแก้

ปาฐา ข้อ ๓

วันนี้จะแสดงข้อว่าด้วยปาฐา ข้อ ๓ ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้พิจารณา
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในปาฐา อันเป็นซากศพที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด
น้อมเข้ามาเทียบเคียงที่กายอันนั้นว่าแม้กายอันนั้นจะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้
ซากศพที่ไม่ได้รับเผาเสีย และจะบรรจุเอาไว้หรือจะทิ้งไว้ก็ตาม เมื่อเลือดเนื้อเน่าเปื่อยไปหรือว่า
ถูกสัตว์กัดกินไปก็จะเหลือโครงกระดูก ที่แรกก็ยังมีเนื้อมียึดติดอยู่ที่นั่นบ้างที่นั่นบ้าง และยังมีเส้น
เอ็นรึงรัด จึงยังกุมกันเป็นโครงกระดูกทั้งหมดอยู่ ร่างกายอันนั้นเมื่อสิ้นชีวิตเป็นศพเขายังไม่รับ
เผาเสีย บรรจุไว้หรือว่าทิ้งไว้ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อพิจารณาเทียบเข้ามาถึงนั้นแล้ว
ก็จะเกิดธรรมสังเวช คือความรู้สึกลึกลับซึ่งในธรรม คือคติธรรมตาซึ่งเป็นความจริง จะทำให้จิต
ใจหายเมา หายเลินเล่อเพลิดเพลินอยู่ในชีวิต ซึ่งคล้ายกับจะไม่ตายและเมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้เกิด
สติ เกิดปัญญา คึกหาที่พึ่งสำหรับตนอันเป็นที่พึ่งอันยั่งยืน อันจะเป็นที่พึ่งได้ในเวลาแก่เจ็บตาย
ทุกขณะ ก็คือบุญกุศล และกรรมฐานสำหรับที่จะได้เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็
จะทำให้เกิดความอุตสาหะพยายามในอันที่จะละอกุศล ทำกุศลและอบรมจิตใจของตนให้บริสุทธิ์
ยิ่งขึ้น ดังนั้นเป็นประโยชน์ที่ต้องการโดยทั่วไป และสำหรับในสติปัญญา สติที่ระลึกถึงดังนี้จะ
เป็นสติปัญญาขึ้นมาเป็นเหตุของความยินดี ละความยินร้าย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก

จริต ๖ ที่ถูกส่วนกัน

อนึ่ง จะได้แสดงถึงจริตทั้ง ๖ ซึ่งเป็นสภาวคือที่ถูกส่วนกัน และสรุปกรรมฐานสำหรับ
ปฏิบัติแก่จริตทั้ง ๖ นั้น จริตทั้ง ๖ ก็ได้แก่ รากจริต คนมีรากะเป็นเจ้าเรือน โทสจริต คนมี
โทสะเป็นเจ้าเรือน โหมจริต คนมีโมหะเป็นเจ้าเรือน สัทธาจริต คนมีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน
พุทธิจริต คนมีความรู้เป็นเจ้าเรือน วิทักกจริต คนมีวิกลเป็นเจ้าเรือน

รากะ-ศรัทธา

รากะจริตกับสัทธาจริตเป็นสภาว คือถูกส่วนกัน คนที่เป็นรากะจริตมีรากะเป็นเจ้าเรือน
นั้น ในขณะที่จิตน้อมไปในทางกุศลก็ย่อมจะมีศรัทธามีกำลัง ก็เพราะว่ารากะกับศรัทธามีลักษณะ
บางอย่างที่ถูกส่วนกัน เป็นต้นว่า รากะนั้นมีลักษณะที่สนิท คือมีความสนิทเยื่อใยในวัตถุ

หรือกามวัตถุ พัสตุที่นำใคร่ทั้งหลาย ศรัทธาก็มีลักษณะที่มีความเชื่อถือในวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่ง
ศรัทธาทั้งหลาย เช่นในพระรัตนตรัย ราคะย่อมแสวงหาวัตถุกาม พัสตุที่นำใคร่ทั้งหลาย ศรัทธา
ก็แสวงหาคุณ มีทาน ศีล เป็นต้น และราคะย่อมไม่สละแต่ว่าติดพันอยู่ในวัตถุกามเหล่านั้น
ศรัทธาก็ไม่สละคุณมี ทาน ศีล เป็นต้น ไม่สละที่ตั้งของศรัทธาย่อมมีความเชื่อความรักอยู่ในที่ตั้ง
ของศรัทธาในคุณมี ทาน ศีล เป็นต้น ศรัทธากับราคะหรือราคากับศรัทธาย่อมเป็นสภาพกันคือ
ว่าถูกส่วนกันโดยลักษณะบางอย่าง ดังนี้

โทสะ-พุทธิ

โทสจริตกับพุทธิจริตก็เป็นสภาพคือว่าถูกส่วนกัน ในขณะที่คนโทสจริตมีจิตจมไปใน
กุศล ย่อมจะมีความรู้ ต้องการความรู้ในสิ่งที่เป็นกุศลนั้น โทสะกับพุทธิย่อมเป็นสภาพกันดังนี้
โทสะมีลักษณะที่ไม่เชื่อถือในบุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่ตั้งของโทสะ พุทธิคือความรู้ก็มีลักษณะที่ไม่
เป็นจริงในบุคคล ในวัตถุอันเป็นที่ตั้งของโทสะ พุทธิย่อมแสวงหาโทษหรือความผิดที่เป็นจริงแห่ง
สิ่งที่พินิจพิจารณาทั้งหลาย โทสะกับพุทธิย่อมมีลักษณะบางอย่างที่ถูกส่วนกันดังนี้

โมหะ-วิตก

โมหจริตกับวิตกจริตย่อมเป็นสภาพคือถูกส่วนกัน คนที่เป็นโมหจริตในขณะที่จิตจมไปใน
ในกุศलय่อมจะมีวิตกคือความตรึกนึกคิดที่กระทำอันตราย คือว่าคิดมาก คิดผิด ดังนี้ โมหะกับวิตก
จึงมีลักษณะที่คล้ายคลึงบางอย่างเช่นว่า โมหะไม่มีที่ที่จะตั้งลงแน่นอน เพราะมีความพัวพันเผื่ออยู่มาก
วิตกก็นั่งลงแน่นอนได้เช่นเดียวกัน เพราะว่าคิดนึกตรึกไปโดยประการต่าง ๆ ร้อยแปดเป็น
อันมาก โมหะมีลักษณะที่หวั่นไหวเพราะไม่มีที่ที่จะหยั่งลงสู่ความแน่นอนถูกต้องได้ วิตกก็มีลักษณะ
ที่หวั่นไหวเช่นเดียวกัน เพราะว่าคิดกำหนดไปต่าง ๆ อย่างนั้นอย่างนี้ เรียกว่าเปลี่ยนเร็ว จึง
หวั่นไหวอยู่เสมอ โมหะกับวิตกจึงเป็นสภาพกันถูกส่วนกันบางอย่างดังนี้

สรุปกรรมฐานสำหรับแก้

พระอาจารย์ได้แนะนำกรรมฐานสำหรับแก้จิตตั้งกล่าวมานี้ โดยที่ท่านเก็บเอามาจากพระ-
พุทธภาษิตโดยตรงในที่ต่าง ๆ บ้าง กำหนดเข้าโดยลักษณะที่ท่านเห็นว่าเหมาะเอาบ้าง ตามที่ได้
แสดงมาแล้วหลายครั้งโดยลำดับ

กรรมฐาน ๑๑ แก้วระกะ

เมื่อสรุปเข้าแล้ว กรรมฐานสำหรับแก้วระกะก็มี ๑๑ ประการ คือ อสุภะหรืออสุภสิบ กับกายคตาสติหนึ่ง อสุภสิบนั้นก็หมายถึงให้พิจารณาศพหรือให้นึกถึงศพ อันเรียกว่าอสุภะในที่นี้ ตามศัพท์ก็แปลว่าไม่งาม ซึ่งอาจจะหมายถึงที่ยังไม่เป็นศพก็ได้ ที่เป็นศพแล้วก็ได้ แต่ว่าในที่นี้ ท่านหมายถึงที่เป็นศพ คือร่างกายที่ตายแล้ว จำแนกออกเป็นสิบได้แก่ ศพที่ขึ้นพอง ศพที่มีสี เขียวน่าเกลียด ศพที่มีน้ำเหลืองไหล ศพที่เป็นพรุนเป็นช่อง ศพที่สัตว์กัดกิน ศพที่ขาดกระจุย กระจายเป็นท่อน ๆ ศพที่ถูกประหารกระจัดกระจายเป็นท่อน ๆ ศพที่เปื้อนเลือด ศพที่มีหนอน คลากล่า และศพที่เหลือแต่โครงกระดูกหรือว่ากระดูกชิ้นกระดูก ก็เป็นสิบ กับกายคตาสติ, สติที่ ไปในกาย คือพิจารณากาย ว่ากายนี้เปื้อนบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เปื้อนต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ มีผม ขน เล็บ หน้ ฝ่า เป็นตัน รวมก็เป็นอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้เคยแสดงแล้ว อสุภสิบและกายคตาสติหนึ่งรวมเป็น ๑๑ ประการนี้สำหรับแก้วระกะ คนที่เป็นระกะจิตคือมีระกะเป็นเจ้าเรือน เมื่อต้องการที่จะสงบระกะ ของตนก็ให้ปฏิบัติในกรรมฐาน ๑๑ ประการนี้

กรรมฐาน ๘ แก้วโทะสะ

กรรมฐานสำหรับแก้วโทะสะ พระอาจารย์ท่านสอนไว้ให้เจริญกรรมฐาน ก็คือ พรหม- วิหาร ๔ และวรรณกสิณ ๔ และพรหมวิหารธรรมเป็นที่อยู่ของพรหมได้แก่เมตตา ความแผ่เมตตา ออกไป प्रารธนาให้เป็นสุขไม่มีภัยไม่มีเวร มีความสวัสดิ รัักษาทนให้สวัสดิ กรุณา แผ่จิต ออกไปให้ไม่เสื่อมจากความเจริญที่ได้รับ และอุเบกขา แผ่จิตออกไปให้กำหนดลงในกรรมว่าสัตว์ ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม จะกระทำการอันใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็จะต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้น ตั้งจิตให้มัธยัสต์เป็นกลาง ไม่ติใจคิดซ้ำเติมศัตรูในขณะที่ เขาถึงวิบัติ ไม่เสียใจในขณะที่บุคคลผู้เป็นที่รักต้องประสบวิบัติซึ่งช่วยไม่ได้ และทำใจให้มัธยัสต์ เป็นกลางแม้ในบุคคลที่ได้บรรลุถึงความสุขความเจริญรักษาทนดำรงตนไปดีแล้ว เช่น พ่อแม่ก็ วางใจเป็นอุเบกขาในบุตรธิดาที่เจริญแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วงกันไม่รู้แล้ว เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขานี้เรียกว่าพรหมวิหาร เป็นสี่ วรรณกสิณสี่ ก็คือวัตถุเป็นเครื่องจูงใจให้เป็นสมาธิเกี่ยวกับ สี่อย่างก็คืออนิลกสิณ กสิณที่เป็นสีเขียว ปิตกสิณ กสิณที่เป็นสีเหลือง โลหิตกสิณ กสิณที่เป็น สีแดง โอทาทกสิณ กสิณที่เป็นสีขาว ตั้งจิตเพ่งสิ่งที่ เป็นสี่ทั้งสี่นี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง สำหรับที่จะ

จงใจให้เป็นสมาธิ พรหมวิหารสี่ วรรณกสิณสี่ นี่เป็นกรรมฐานสำหรับแก้โทสจริต คนที่เป็น
โทสจริตเมื่อประสงค์จะลดโทสะสงบโทสะของตนให้น้อยลงเบาบางลง ก็ให้ปฏิบัติในกสิณทั้งแปดนี้

กรรมฐาน ๑ แก่โมหะ-วิตก

โมหจริต คนที่มีโมหะเป็นเจ้าเรือน กับวิตกจริต คนที่มีวิตกเป็นเจ้าเรือน พระ
อาจารย์แนะนำให้ปฏิบัติแก้ด้วยอานาปานสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก

กรรมฐาน ๒ แก่ศรัทธา

ศรัทธาจริต คนที่มีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน พระอาจารย์สอนให้แก้ด้วยอนุสสติหก คือ
พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ธรรมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม สังฆานุสสติ ระลึกถึง
พระสงฆ์ สีลानุสสติ ระลึกถึงศีล จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ การสละบริจจาค เทวทานุสสติ
ระลึกถึงเทวดาหรือธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ท่านสอนให้แก้ด้วยกรรมฐานทั้ง ๖ ประการนี้

กรรมฐาน ๔ แก่พุทธี

อีกจริตหนึ่งคือพุทธีจริต คนที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือน ท่านสอนให้แก้ด้วยมรณัสสติ
ระลึกถึงความตาย อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบหรือธรรมที่ทำให้สงบระงับ จตุธาตุ-
ววัตถานะกำหนดพิจารณาแยกกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ความกำหนด
พิจารณาในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ท่านสอนให้ใช้กรรมฐาน ๔ ข้อนี้นี้สำหรับแก้พุทธีจริต

กรรมฐาน ๑๐ แก่ทั้งหมด

ยังมีกรรมฐานที่ท่านแสดงไว้ว่าใช้ได้สำหรับจริตทั้งหมดก็คือ กสิณที่เลือกกับอรูปสี่
กสิณที่เหลือนั้นก็ได้แก่ธาตุกสิณสี่ คือ ปรฐวิกกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ กับอาโลก
กสิณกสิณ คือความสว่าง และปริจจันนากาสกสิณ กสิณคืออากาศช่องว่างที่มีกำหนด ก็รวมเป็น
กสิณอีกหก และอรูปสี่ก็คืออรูปกรรมฐาน กำหนดอากาศว่าไม่มีที่สุด กำหนดวิญญาณ ความรู้
ไม่มีที่สุด กำหนดว่าน้อยหนึ่งนึกหนึ่งว่าไม่มี กำหนดว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นสมาธิชั้นสูง

ครั้งที่ ๑๓ ปาฐา ข้อ ๔ ปฐวีกถา

ปาฐาข้อ ๔

สติปัญญา หมายความว่า ในข้อที่ว่าด้วยปาฐาทั้ง ๔ อีกข้อหนึ่งที่ได้ตรัสสอนไว้ ให้พิจารณาจากศัพท์ที่เขาทิ้งไว้ในปาฐา เป็นโครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็น รังรัดให้รวมเป็นโครงร่างกระดูกอยู่ พิจารณาน้อมเข้ามาในกายนี้ว่าก็ต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ แม้ในปัจจุบันยากที่จะหาจากศัพท์ที่เขาทิ้งไว้ในปาฐาสำหรับพิจารณาอย่างนั้นได้ แต่ก็อาจพิจารณาถึงจากศัพท์ที่บรรจุไว้ในที่บรรจุนั้น ๆ ว่าเมื่อได้บรรจุไว้นานก็อาจจะมี ภาวะของศพคล้าย ๆ อย่างนั้นได้ หรือถ้าหากว่าเป็นจากศัพท์ที่ทิ้งไว้ในปาฐาหรือในที่ใดที่หนึ่งเมื่อนานวันเข้าเนื้อก็จะหมดไปเหลือแต่โครงร่างกระดูก ซึ่งยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นรังรัดให้รวมเป็นโครงร่างอยู่ และเมื่อน้อมมาถึงกายนี้ ตรวจตราดูที่กายอันนี้ของตน ตั้งข้อคิดเป็นสมมุติขึ้นว่า เมื่อนำเอาเนื้อให้ออกไปหมดสิ้นก็จะเหลือแต่โครงร่างกระดูก ซึ่งสมมุติยังเปื้อนเลือด และยังมีเส้นเอ็นรังรัดอยู่ ยังรวมเป็นร่างอยู่ พิจารณาดูที่ร่างกายอันนี้เอง ตั้งข้อสมมุติขึ้นด้วยใจว่ามี ภาวะอย่างนั้นกันแล้ว ก็พิจารณาว่าในบัดนี้ยังเป็นสมมุติ ยังไม่เป็นความจริง แต่ว่าในวันข้างหน้าซึ่งไม่ไกลนักก็จะไม่ต้องสมมุติเพราะร่างกายอันนี้ก็กลายเป็นมีภาวะอย่างนั้นขึ้นจริง ๆ ไม่มีใครที่จะล่วงพ้นไปได้ ดังนั้นแล้วก็จะเกิดความสังเวชสลดใจอันเกิดจากความรู้สึกที่ซาบซึ้งใน สัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง คือความตายที่ไม่มีใครจะพ้นไปได้ดังนี้ ถ้าจิตเกิดท้อแท้ หวาดกลัวขึ้น ไม่อยากจะทำอะไร ก็ให้พิจารณาว่าอาการที่เกิดขึ้นดังนี้ผิดความประสงค์ของ พระพุทธเจ้า ไม่ได้ตรัสสอนให้เกิดความหวาดกลัวความท้อแท้ไม่ทำอะไร แต่ว่าตรัสสอนให้เกิด ความไม่ประมาทคือความไม่มัวเมาเพลินเลอเพลอเพลินในชีวิต ให้อาศัยสัจธรรมคือความตายที่ พิจารณาเห็น และอาศัยความไม่ประมาทนี้ปลุกใจให้บังเกิดความพากเพียรพยายามขึ้น คือว่ารีบ เร่งปฏิบัติกรณียะ คือกิจที่ควรทำเสียตั้งแต่ในวันนี้ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และตั้งใจบำเพ็ญบุญ บำเพ็ญกุศล ก็เพราะว่าเมื่อถึงวาระที่สัจธรรมข้อนี้ปรากฏขึ้นมาจริง คือความตาย ก็ไม่มีอะไรที่ ใครจะนำติดตนไปได้ จะต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมด ไม่ต้องกล่าวถึงทรัพย์สินสมบัติและบุคคลภายนอก

ว่าถึงร่างกายอันนี้เอง ซึ่งเป็นที่รักใคร่ทะนุถนอมเป็นอย่างยิ่ง ก็ต้องทอดทิ้งไว้ในโลกนี้ นำไปถวาย
ไม่ได้ แต่ว่าสิ่งที่พึงนำไปได้นั้นก็คือกรรมที่ทุก ๆ คนได้กระทำไว้ ทั้งที่เป็นบุญกรรม กรรม
ที่เป็นบุญ ทั้งที่เป็นบาปกรรม กรรมที่เป็นบาป บุญบาปทั้งสองนี้ย่อมติดตามบุคคลผู้ละโลกนี้ไป
เหมือนอย่างเงาที่ไม่ละตนฉันนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดความอุทสาหะชะมัทธัมมั้นประกอบกระทำ
กรรมเยือกก็กิจที่ควรทำทั้งหลายและสั่งสมรวบรวมบุญทั้งหลายเอาไว้ ละกรรมที่เป็นบาป ไม่กระทำ
หรือว่ากระทำให้น้อยเข้า ทำบุญทำกุศลให้มากเข้า ดังนี้แล้วก็เชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามความประสงค์
ของพระพุทธเจ้า และเมื่อปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ละความยินดีความยินร้ายในโลกดำรงจิตใจให้
ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ความวางใจเป็นอุเบกขาไม่ยึดถือในอารมณ์ทั้งหลาย อบรมจิตใจให้
มองเห็นธรรมคา คือความเกิดความดับให้ยิ่งขึ้นดังนี้แล้ว ก็เป็นปฏิบัติเข้าหลักสติปัญญาของ
พระพุทธเจ้า จะนำไปบังเกิดผลที่ยิ่งขึ้น

กรรมฐานสำหรับแก้จิตทุกอย่าง

อนึ่ง ได้แสดงถึงจิต ๖ คือ ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต สัทธาจิต พุทธิจิต
และวิทักกจิต กับทั้งกรรมฐานสำหรับแก้จำเพาะจิต ซึ่งท่านพระอาจารย์ได้ประมวลจากที่มา
ทั้งหลาย มาแนะนำเอาไว้จบลงไปแล้ว และยังมีกรรมฐานอีกที่พระอาจารย์ได้แสดงว่าเหมาะแก่
บุคคลที่เป็นจิตทุกอย่าง คือคนที่เป็นจิตทุกอย่างพึงปฏิบัติได้ ก็ได้แก้กสินอีก ๖ คือ ธาตุ
กสินสี่ ได้แก่ ปฐวีกสิน อาโปกสิน เตโชกสิน วาโยกสิน อาโลกสิน ปริณินนากาสกสิน
และอรุปรกรรมฐานอีกสี่ รวมเป็น ๑๐ ประการ กสินนั้นได้แสดงอธิบายสำหรับที่ท่านจัดว่าเหมาะ
แก้จิตนั้น ๆ มา ๔ ข้อแล้ว คือ วรรณกสินสี่ อันได้แก่ นิลกสิน กสินสี่เขียว ปิตกสิน
กสินสี่เหลือง โลหิตกสิน กสินสี่แดง โอทาทกสิน กสินสี่ขาว สำหรับคนเป็นโทสะจิตคือคน
ที่มีโทสะเป็นเจ้าเรือน จึงเหลืออีก ๖ ซึ่งพระอาจารย์ได้แสดงว่าเหมาะสำหรับจิตทั้งปวง

ปฐวีกสิน

ข้อแรกก็คือ

ปฐวีกสิน

ปฐวีคือดินอันหมายความว่าใช้ดินนี้แหละสำหรับดูด้วยตา

ตั้งจิตกำหนดให้เป็นอารมณ์ของสมาธิ

และดินที่สำหรับดูตั้งจิตกำหนดนั้นเป็นดินภายนอกก็ได้

เป็นดินภายในก็ได้

ดินภายนอกนั้นจะเป็นดินที่มีอยู่โดยทั่วไป หรือจะเป็นดินที่ประกอบกระทำ

ขึ้นก็ได้ ดินที่มีอยู่โดยทั่วไปนั้นก็ได้แก่ดินที่อยู่ในที่ต่าง ๆ ในนา ในไร่ ในถนนหนทาง หรือ
 ว่าในที่ไหน ๆ ก็ได้ ที่ประสบพบพาน หรือว่าตั้งใจไปกำหนดดูด้วยตาแล้วก็กำหนดเข้ามาที่ใจ
 หรือว่าเป็นดินที่ประกอบกระทำขึ้น ที่ท่านสอนให้หาดินที่ปราศจากกสิณโทษ คือที่ประกอบด้วย
 สีเขียว สีเหลือง สีแดงต่าง ๆ เลือกเอาดินที่บริสุทธิ์ที่เป็นโดยธรรมชาติ ดังที่ปรากฏเป็นดิน
 สีรุณคือแดงเรื่อ ๆ ดังนี้มาใส่ไว้ในภาชนะกลม ๆ หรือในวงที่ทำขึ้น กะประมาณคืบสี่นิ้ว หรือว่า
 ๑๖ นิ้ว และเมื่อต้องการจะใช้ดินดังกล่าวนี้เป็นปฐวิกสิณแห่งสมาธิ ก็ไปยืนหรือไปนั่งหรือนำ
 เข้าตั้งไว้ในที่ที่ไม่ไถ่ลั่นก็ไม่ไถ่ลั่น ลืมตามองดูได้ถนัดและเมื่อลืมตาดูก็นึกบริกรรมในใจว่า ปฐวิ
 หรือว่าดิน ๆ แล้วหลับตาลงกำหนดให้ภาพของดินมาปรากฏขึ้นในใจ ถ้าหากว่ายังไม่ปรากฏก็ลืมตา
 ดูใหม่ ตั้งจิตกำหนดแล้วหลับตาลง กำหนดให้ปรากฏขึ้นในใจดังนี้หลาย ๆ หน ภาพของดินก็
 จะปรากฏขึ้นในใจ ก็กำหนดภาพดินที่ปรากฏขึ้นในใจนี้แน่วแน่ นี่เป็นวิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ
 สำหรับดินที่เป็นภายในนั้น ก็หมายถึงส่วนทั้งหลายที่แขนแข็งบรรดาอยู่ในร่างกายอันนี้ ที่ท่าน
 แสดงไว้สำหรับพิจารณาในหมวดกายกตสติที่ ๑๙ ได้ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันทา
 ฟัน ตาใจ หนัง มังสัง เนื้อ นหารุ เอ็น อัญฐิ กระดูก ดังนี้เป็นต้น และในที่บางแห่งก็
 เต็ม มัตถกัมมัตถลุงค์ ขมวงในสมองศีรษะเข้าอีกหนึ่งก็เป็นยี่สิบ ก็กำหนดอาการที่เป็นปฐวิธาตุ
 ในร่างกายนี้อย่างใดอย่างหนึ่งที่ตามองเห็น ก็กำหนดด้วยตาก่อน หรือว่าที่ตามองไม่เห็นก็กำหนด
 ดูภาพหรือศพที่เขาผ่าก่อน แล้วก็มากำหนดไว้ในใจให้ภาพของปฐวิธาตุในร่างกายนี้ ส่วนใด
 ส่วนหนึ่งที่กำหนดนั้นปรากฏขึ้นในใจ การปฏิบัติเบื้องต้นดังนี้ชื่อเรียกสมาธิที่ปฏิบัติ และนิมิต
 ของสมาธิที่ปฏิบัติไว้ดังนี้ สมาธิที่ปฏิบัติที่แรกคือว่ากำหนดหาปฐวิกสิณจะเป็นภายนอกก็ตามภายใน
 ก็ตามดังกล่าว กำหนดดูด้วยตาแล้วก็กำหนดปฐวิกสิณไว้ในใจ ในขั้นแรกก็บริกรรมปฐวิ ๆ ไว้
 ในใจ หรือดิน ๆ อยู่ในใจ สมาธิที่เริ่มปฏิบัติดังนี้เรียกว่า บริกรรมสมาธิ สมาธิในบริกรรม
 หรือว่าบริกรรมภาวนา ภาวนาในบริกรรม คือ เป็นขั้นแรก ครั้นทำบริกรรมภาวนาหรือบริกรรม
 สมาธินี้ดังนี้ นิมิตที่กำหนดด้วยตาอันหมายถึงตัวกสิณ จะเป็นภายนอกก็ตาม เป็นภายในก็ตาม
 และเริ่มกำหนดด้วยใจให้ภาพของกสิณนั้นปรากฏขึ้นในใจ นิมิตดังกล่าวนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต
 นิมิตในบริกรรม หมายถึงตัวกสิณที่ลืมตาดูหรือว่าภาพของกสิณที่เริ่มหัดกำหนดให้ปรากฏขึ้นในใจ
 นี้เป็นขั้นบริกรรม คราวนี้เมื่อปฏิบัติกระทำดังนี้ไปบ่อย ๆ จนบังเกิดนิมิตติดตาอันหมายความว่า

ภาพของกสิณ^๕นั้นปรากฏเหมือนอย่างว่ามองเห็นด้วยตา ในขั้นนี้สมาธิที่ปฏิบัติก็เริ่มที่จะตั้งมั่นขึ้น
 คือว่าจิตเริ่มเป็นสมาธิขึ้น ภาวนาก็ก่^๖เริ่มตั้งมั่นขึ้น คือว่าเริ่มได้สมาธิขึ้นใจรวมเข้ามา แต่ยังไม่
 แนบแน่นที่เดียว ยังหยุดง่าย แต่เมื่อนั้น ก็นึกได้ว่าขั้นแรกรวมตัวเข้ามาดี และภาพของ
 นิमित^๕นั้นปรากฏเหมือนอย่างมองเห็นด้วยตา ดังที่เรียกว่าตัตตา ความจริงนั้นตัตตาใจนั้น
 เอง ก็นั้นสมาธิเองก็เรียกว่าอุปจารสมาธิ คือสมาธิเข้าเขตแดนเข้าทาง คือใกล้ที่จะแนบแน่นเข้า
 เหมือนอย่างว่า การจะไปเข้าโบสถ์หรือเข้าบ้าน ก็ไปจนถึงใกล้โบสถ์หรือใกล้บ้านอันเป็นบริเวณ
 ของโบสถ์บริเวณของบ้านแล้ว ใกล้ที่จะเข้าไปแล้ว ถ้าเป็นโบสถ์มีกำแพงแก้วก็คล้าย ๆ กับว่า
 เข้าไปภายในกำแพงแก้วแล้ว และภาวนาก็ก่^๖เรียกว่าอุปจารภาวนา นิमितเองก็เรียกอุคคหนิมิตแปลว่า
 นิमितตัตตา นิमितตัตตานี้บังเกิดขึ้นในจิตใจเองไม่ใช่หมายถึงนิมิตภายนอก หรือตัวกสิณภายนอก
 ตัวกสิณภายนอกคือปฐวิที่^๗ที่เป็นภายนอกก็ ที่^๘เป็นภายในก็ตั้งกล่าวแล้ว มาถึงขั้นนี้ก็แปลว่าทั้ง
 ได้กำหนดปฐวิกสิณที่ตัตตาอยู่ในใจเท่านั้น คราวนี้เมื่อได้ปฏิบัติต่อไป สมาธิที่ปฏิบัติก็ใกล้มากขึ้น
 นิमितที่ตัตตานี้ก็ตัตตามากขึ้น จนถึงสามารถที่คิดขยายส่วนได้ คือเมื่อตั้งใจว่าให้นิมิตที่ตัตตา
 ปรากฏอยู่ในใจนี้โตขึ้น นิमितนั้นก็โตขึ้นได้ ให้เล็กลง นิमितนั้นก็เล็กลงได้ดังนี้ นิमितเรียกว่า
 ปฏิภาคนิมิต นิमितที่เป็นปฏิภาค คือว่าขยายส่วนหรือว่าลดส่วนได้ตามส่วน แต่ในขั้นนี้สมาธิก็ยัง
 จักอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ ภาวนาก็ก่^๖ยังจักอยู่ในขั้นอุปจารภาวนา เพราะว่าจิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งด้วย
 ยังมีความคิดที่จะขยายส่วนอยู่ ให้นิमितใหญ่ขึ้นบ้าง ให้นิमितเล็กลงบ้าง จิตจึงไม่รวมเป็นหนึ่ง
 ฉะนั้นแม้ในขั้นนี้ก็ยังคงเป็นอุปจารสมาธิ อุปจารภาวนา แต่ว่าแสดงถึงว่ากำลังของสมาธินั้น
 แม้เป็นอุปจารก็ตั้งมั่นขึ้น มีกำลังสามารถมากขึ้น โดยที่หัดคิดขยายส่วนลดส่วนของนิมิตได้
 และเมื่อได้ขั้นนี้ถือว่าทำได้แล้วก็รวมจิตให้เป็นหนึ่ง เลิกคิดขยายส่วนต่อไปและเมื่อสมาธิแนบแน่น
 มีอารมณ์เป็นอันเดียว ก็จัดเป็นอัปนาสมาธิ^๘ขึ้นมาได้ ภาวนาก็ก่^๖เป็นอัปนาภาวนา คือเป็นสมาธิที่
 แนบแน่น และลักษณะของอัปนาสมาธิที่จะเข้าขั้นของฌานคือความเพ่งตั้งแต่ปฐมฌาน คือความ
 เพ่งที่หนึ่งขึ้นไปนั้น ท่านแสดงว่าเมื่อเข้าขั้นปฐมฌานคือความเพ่งที่หนึ่งนั้น จิตย่อมประกอบด้วย
 องค์ของปฐมฌาน ๕ ประการ คือ ๑ วิตก ความตรึกอันหมายถึงความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ
 เมื่อปฏิบัติทางปฐวิกสิณก็ว่ายกจิตขึ้นสู่ปฐวิกสิณ และปฐวิกสิณในขั้นนี้ก็หมายถึงยกจิตขึ้นสู่นิมิต
 ตั้งกล่าวนั้น ซึ่งขั้นแรกก็เป็นบริกัมม^๙นิมิต ต่อมาก็เป็นอุคคหนิมิต ต่อมาก็เป็นปฏิภาคนิมิต

แต่ว่านิมิตของปฐมฌาน^๕นั้น^๕ที่เป็นปฏิภาคนิมิตก็เรียกว่าเป็นสมาธินิมิต ซึ่งเป็นคำกลาง ๆ
 ๒ วิจาร ปรคองจิตให้ดำรงอยู่ ตั้งอยู่ในสมาธินิมิตนั้น ๓ ปีติ ความอิ่มใจ ๔ สุข ความสบายใจ
 พร้อมทั้งกาย และ ๕ เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวอยู่ในสมาธินิมิตนั้น แนบแน่น
 อยู่ในสมาธินิมิตนั้น^๕ทั้งนี้

หนึ่งวัน^๕เป็นวันครบหนึ่งวันแต่วันเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติแห่งสมเด็จพระบรมบพิตรพระ-
 ราชสมภารเจ้า และวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๒๐ นี้ยังตรงกับวันพระบรมราชสมภพในรัชกาลที่ ๕
 และรัชกาลที่ ๙ อีกด้วย ฉะนั้น เมื่อได้ฟังสวดและได้นั่งปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือว่าจิตภาวนาแล้ว
 ก็ขอเชิญชวนให้พร้อมใจกันน้อมจิตถวายพระราชกุศลถวายพระพรชัยมงคล แต่สมเด็จพระบรมบพิตร
 พระราชสมภารเจ้าด้วยความพร้อมเพรียงกันเทอญ.

๒๐ กันยายน ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๑๔ ป่าช้า ข้อ ๕ กสิณอีก ๓

ป่าช้า ข้อ ๕

วันนี้จะแสดงอธิบาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากายชื่อว่าด้วยป่าช้าทั้ง ๔
ได้ว่าเรื่องป่าช้าทั้ง ๔ มาโดยลำดับ ถึงข้อที่พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้ง
ไว้ในป่าช้า อันเป็นร่างโครงกระดูกซึ่งปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้นเอ็นรึงรัดรวมกัน
เป็นร่างโครงกระดูกอยู่ น้อมเข้ามาในกายนั้นว่า แม้กายนั้นจะต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่าง
นั้นไปได้ ดังนั้นแม้ในข้อนี้ก็เพื่อให้เกิดความสังเวช คือซาบซึ้งในสังขาร ธรรมที่เป็นความจริงอัน
ทุก ๆ คนจะต้องประสบ เป็นเหตุให้หายเมาในชีวิต มีสติระลึกได้ไม่ลืม มีฉันทะรู้ถึงความ
จริง นำให้บังเกิดฉันทะวิริยะในอันประกอบกรณียกิจและบุญกุศลทั้งหลายทั้งที่ได้กล่าวแล้ว และ
แม้จะหาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าไม่ได้ก็ให้พิจารณาเข้ามาที่กายตัวเอง ซึ่งแม้ในขณะนั้นก็เท่ากับว่า
เป็นซากศพที่เดิน ยืน นั่ง นอนได้ เพราะยังมีชีวิตอยู่ ยังเสวยเวทนา รุสขรุขระอยู่ แต่ว่าโครง
ร่างกระดูกก็ยังมีอยู่เหมือนอย่างศพ หรือศพก็เหมือนอย่างโครงร่างกระดูกนั้นเช่นเดียวกัน ฉะนั้น
เมื่อพิจารณาอาการทั้งหลายในกายอันนี้ เกสาผมทั้งหลาย และก็นำผมออกไปเสีย โลมาขนทั้งหลาย
แล้วก็นำขนออกไปเสีย นขาเล็บทั้งหลาย ก็นำเล็บออกไปเสีย ทันตาพ่นทั้งหลาย ก็นำพ่นทั้ง
หลายออกไปเสีย หรือว่าพ่นนั้นจะให้คงอยู่ก่อนก็ได้เพราะว่าเป็นอัฐิกระดูกเหมือนกัน ตโจหนึ่ง
ก็นำหนึ่งออกไปเสีย มังสาเนื้อก็นำเนื้อออกไปเสียให้หมด โลหิตังเลือด ก็นำเลือดออกไปเสียให้
หมด เมื่อเป็นดังนี้ก็จะเหลือแต่โครงร่างกระดูก ซึ่งไม่มีเนื้อ ไม่มีเลือด แต่ยังมี เส้นเอ็นรึงรัด
จึงยังกุมกันอยู่เป็นโครงกระดูก เดิน ยืน นั่ง นอนได้ เพราะฉะนั้นจึงได้มีเล่าถึงพระเถระรูป
หนึ่งที่ทำกรรมฐาน กำหนดพิจารณาอัฐิ คือกระดูกหรือว่าทำอัฐิสังขยา ความกำหนดหมายว่า
กระดูก ก็บังเกิดนิมิตขึ้นในจิตใจ มองเห็นคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นกระดูก คือเป็นโครงร่าง
กระดูกเดิน ยืน นั่ง นอน มา ไป ดังนั้น เป็นต้น การพิจารณาดังนี้ไม่ใช่เพื่อกลัวหรือเพื่อกวาด
เสียว ถ้ากลัวและหวาดเสียวก็เป็นการพิจารณาไม่ถูกทาง การพิจารณาถูกทางนั้นจะต้องบังเกิดความ
สังเวช ประกอบด้วยสติและฉันทะ ประกอบด้วยความไม่ประมาท ฉันทะวิริยะดังกล่าวมาแล้ว

อาโปกสณ

อนึ่ง วัณนี้จะได้แสดงกสณอีก ๓ คือ อาโปกสณ เตโชกสณ วาโยกสณ อาโปกสณ นั้นก็คือกำหนดน้ำเป็นกสณ คือ เป็นวัตถุเครื่องจูงใจไปสู่สมาธิ อาโปคือน้ำที่กำหนดนั้นจะเป็น น้ำที่เป็นภายนอกก็ได้ ภายในก็ได้ น้ำที่เป็นภายนอกนั้นจะเป็นน้ำที่มีอยู่โดยปกติในแม่น้ำ ใน ทะเล ในห้วย ในคลอง หรือที่ขังอยู่ในที่ใดที่หนึ่งก็ได้ หรือจะเป็นน้ำที่ใสภาชนะน้ำ หรือว่าใส่ ไว้ในที่ขังน้ำแห่งใดแห่งหนึ่งสำหรับนำมาตั้งกำหนดหรือว่าไม่กำหนดก็ได้ น้ำที่เป็นภายในนั้นก็ หมายถึงอาการที่เป็นน้ำหรือที่รวมเรียกว่าอาโปธาตุอันมีอยู่ในร่างกายนี้ เช่น ปิตตังน้ำดี เสมหัง น้ำเสลด บุปผาเนลียงน้ำหนอง โลหิตังน้ำเลือด เสโทน้ำเหงื่อ เมโทมนันชัน เป็นต้น โดย ที่หากสิ่งที่เป็นน้ำในร่างกายเหล่านี้จากศพบ้าง จากภาพบ้าง หรือกำหนดพิจารณาธาตุที่กายนี้เอง ตั้งภาพขึ้นมาในใจ ครั้นกำหนดตั้งเอาอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวสำหรับกำหนดเป็นอาโปกสณ แล้ว ก็ลืมหาคณาน้ำที่จะพึงดูได้ด้วยตา หรือว่าน้ำภายในมองไม่เห็นก็กำหนดภาพขึ้นด้วยใจที่ส่วน ใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ตั้งจิตบริกรรมว่าอาโป ๆ หรือน้ำ ๆ ดังนี้ อาโปหรือน้ำ ที่ตั้งจิต กำหนดในบริกรรมนั้นก็เป็นบริกัมมณิมิตเมื่อกำหนดจนติดตาที่หลับตามองเห็น ปรากฏเป็นภาพขึ้น ในใจ ก็เป็นอุคคณิมิต เมื่อตั้งจิตขยายส่วนได้ก็เป็นปฏิภาคนิมิต สงบปฏิภาคนิมิต ก็กำหนดให้ จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว แนบแน่นขึ้นก็ได้สมาธิที่สูงขึ้นได้ดังที่ได้กล่าวแล้ว

เตโชกสณ

เตโชกสณก็คือตั้งจิตกำหนดไฟเป็นกสณ คือ เป็นวัตถุเครื่องจูงใจให้เป็นสมาธิ ไฟที่ กำหนดนั้นจะเป็นไฟภายนอกก็ได้ จะเป็นไฟภายในก็ได้ ที่เป็นไฟภายนอกนั้นจะเป็นไฟที่เผาไหม้ อยู่ในที่นั้น ๆ เช่นว่า ไฟไหม้ป่า ไฟไหม้บ้านเรือนที่เคยเห็น ไฟไหม้กองขยะหรือกองใบไม้ ไฟ ตะเกียง แม้ไฟฟ้าไฟเทียนที่จุดบูชาพระโดยปกติธรรมดา หรือว่าจะจุดไฟขึ้นมาโดยเฉพาะสำหรับ ให้เป็นเตโชกสณ เทียน ตะเกียง หรือว่าไฟอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ไฟที่เป็นภายในนั้นก็คือ กำหนดเตโชธาตุ ธาตุไฟที่เป็นภายใน คือกำหนดความอบอุ่นของร่างกายและความร้อนของร่างกาย เมื่อตั้งไฟอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเตโชกสณแล้ว ก็ลืมหาคณไฟนั้นหรือกำหนดด้วยใจ กำหนดที่ความ ร้อน ความอบอุ่น ต้องบริกรรมว่า เตโช ๆ ไฟ ๆ ไฟที่บริกรรมตั้งนั้นก็เป็นบริกัมมณิมิต เมื่อ ติดตาคือหลับตาก็มองเห็นปรากฏเป็นภาพไฟ ก็เป็นอุคคณิมิต ขยายส่วนได้ก็เป็นปฏิภาคนิมิต สงบนิมิต แม้ปฏิภาคนิมิต ทำจิตให้มีใจเป็นอันเดียวก็มีสมาธิสูงขึ้นไปอีก แต่ว่าเตโชกสณนี้การ

กำหนดไฟภายในก็กำหนดได้แต่ความร้อนหรือความอบอุ่น อาจจะยังกำหนดเป็นนิมิตปรากฏไม่ทันที ฉะนั้นหากจะใช้กำหนดภายในก็ต้องสร้างให้เป็นเปลวขึ้นมา คือให้เป็นไฟที่มีเปลว มีลักษณะเป็นไฟอย่างที่เรามองเห็น จนนึกถึงการไปเผาศพ ศพที่ถูกไฟเผาไหม้ พิจารณามาถึงร่างกายอันเมื่อเป็นศพก็ต้องถูกไฟเผาไหม้เหมือนอย่างนั้น ก็จะต้องเป็นเปลวเป็นเพลิงขึ้นมา กำหนดให้เป็นเปลวเป็นเพลิงขึ้นมาที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย จากความร้อนความอบอุ่นนั้นดังนั้นก็ใช้ได้

วาโยกสิณ

วาโยกสิณก็คือกำหนดลมเป็นกสิณ คือเป็นวัตถุเครื่องจูงใจไปสู่สมาธิ ลมที่กำหนดนั้นจะเป็นลมภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นลมภายในก็ได้ การกำหนดลมภายนอกนั้นก็กำหนดลมที่พัดมาต้องทันไม้เป็นต้นไผ่ คือต้นไม้ที่ตอมก็จะมองเห็นใบเห็นกิ่งไผ่ หรือว่ากำหนดลมที่พัดมาต้องที่ใดที่หนึ่ง ตลอดจนถึงลมที่พัดมาต้องร่างกายนี้ เมื่อได้ลมแล้วก็ลืมตาดู อาการที่ต้นไม้พัดไผ่เพราะตอมลม หรืออาการของกายนี้เองที่ตอมลม ก็กำหนดวาโย วาโย ที่ตอมลม ส่วนที่กำหนดลมภายในนั้นก็เริ่มต้นว่า กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งมากระทบอยู่ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ปลายจมูกเบื่องบน ก็กำหนดวาโย วาโย หรือ ลม ลม เช่นเดียวกัน ลมที่กำหนดในบริกรรมดังนั้นก็เป็นบริกรรมนิมิต เมื่อเป็นนิมิตติดตา คือปรากฏอยู่ในจิตใจ จะหลับตาลงก็มองเห็นภาพต้นไม้หวั่นไผ่อยู่ในจิต หรือส่วนหนึ่งของร่างกายที่ตอมลมปรากฏอยู่ในจิต หรือแม้ว่านิมิตของปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื่องบนที่ลมหายใจเข้าออกมากระทบทั้งนี้ก็ใช่อุคคหนิมิต นิมิตติดตา เมื่อขยายส่วนหรือลดส่วนได้ก็เป็นปฏิภาณนิมิต สงบปฏิภาณ ทำจิตให้เป็นอารมณ์เพียงอารมณ์เดียวก็ได้สมาธิที่สูงขึ้น

การปฏิบัติทำสมาธิที่ตั้งเอาดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นกสิณจูงใจให้เป็นสมาธิดังนี้ พระอาจารย์แสดงว่าเหมาะแก่คนที่เป็จริตทั้งปวง

ครั้งที่ ๑๕ ปาฐา ข้อ ๖ กสณอีก ๒ รูป ๔

ปาฐาข้อ ๖

วันนี้จะแสดงสติปัญญาทั้งสติพิจารณากาย ข้อที่ว่าด้วยปาฐา ๙ ประการ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ข้อแรก ก็ตรัสสอนให้พิจารณาศพที่ตายแล้ววันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล น้ำหนองไหล ข้อต่อไปก็ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งมีสัตว์ทั้งหลายมากัดกิน มีฝูงงามากัดกินบ้าง ฝูงแร้งมากัดกินบ้าง ฝูงสุนัขมากัดกินบ้าง สุนัขจิ้งจอกมากัดกินบ้าง มีสัตว์เล็กน้อยชนิดต่างๆ มากัดกินบ้าง ต่อไปก็ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นโครงร่างกระดูกมีเนื้อและเลือดมีเส้นเอ็นรึงรัด ต่อไปก็ตรัสสอนพิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงร่างกระดูก ซึ่งปราศจากเนื้อแต่ยังมีเส้นเลือดและมีเส้นเอ็นรึงรัด แล้วก็ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เป็นโครงร่างกระดูก ไม่มีเนื้อไม่มีเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด ครั้นแล้วก็ตรัสสอนพิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อเลือด ไม่มีเส้นเอ็นรึงรัด จึงกระจัดกระจายไปในทิศต่างๆ กระดูกก็ไปทางหนึ่ง กระดูกที่เป็นส่วนของร่างกายทุก ๆ ส่วนก็กระจัดกระจายไปคนละทิศละทาง เทียบเข้ามามีถึงกายอันนี้ว่าก็ต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ อย่างนี้เพื่อที่จะให้เป็นที่ตั้งของสติบังเกิดความสังเวช คือซาบซึ้งในสัจจะที่เป็นความจริง บังเกิดความสลัดใจ หายความเมา ความประมาทในร่างกาย อันประกอบด้วยชีวิตนี้ ก็เพื่อที่จะได้บังเกิดอุทสาหะพยายามรีบเร่งกระทำกิจอันควรกระทำ และละบาปบำเพ็ญบุญอันเป็นกรรมส่วนดี ซึ่งยังเหลืออยู่อันจะอยู่กับตนตลอดไป ทั้งเมื่อสติตั้งมั่นก็ย่อมจะทำจิตให้เป็นสมาธิรวมเข้ามาไม่ฟุ้งซ่าน ได้ความสงบและหากจะเกิดนิมิตแห่งโครงร่างกระดูกดังกล่าว กำหนดนิมิตนั้นให้เป็นกสิณ หรือว่ากำหนดพิจารณาให้เห็นความเกิด ความดับ อันเป็นความไม่เที่ยงๆ สืบถึงความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของร่างกายอันประกอบด้วยชีวิตนี้ ก็ย่อมเป็นอุปการะแก่สมณะและวิปัสสนาอื่นๆ ขึ้นไป

อาโลกกสิณ

อนึ่ง วันนี้จะได้แสดงถึงกสิณอีก ๒ ข้อที่ยังเหลืออยู่ คือ อาโลกกสิณ กับ อากาสกสิณ ซึ่งเหมาะแก่คนที่เพ่งจิตทั้งปวง อาโลกกสิณก็คือการใช้แสงสว่างเป็นที่ตั้งกำหนดจิต คือ

เป็นกสิณสำหรับตั้งจิตกำหนดให้เป็นสมาธิ อาโลกคือแสงสว่าง^๕จะเป็นแสงอาทิตย์ แสงจันทร์
แสงไฟ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ที่ลอดเข้ามาทางหน้าต่างก็ดี ทางอื่นก็ดี มาเป็นวงกลมอยู่ที่พื้นหรือ
อยู่ที่ฝาเป็นต้น ก็กำหนดวงกลมของแสงสว่างนั้นว่า อาโลโก อาโลโก แสงสว่าง แสงสว่าง หรือ
ว่าจะใช้จุดไฟในที่แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วส่องแสงไฟให้แสงสว่างลอดเข้ามาให้ปรากฏเป็นวงแสงสว่าง
ที่ฝาหรือที่พื้น หรือว่าที่แห่งใดแห่งหนึ่งที่กำหนดก็ได้ และกำหนดแสงสว่างนั้นเป็นอารมณ์
ดังนี้เรียกว่า ใช้อาโลกกสิณ การกำหนดในเบื้องต้นก็เป็นบริกัมมภาวนา อันแสงสว่างที่กำหนด
ในเบื้องต้นนี้เป็นบริกัมมนิมิต ซึ่งจะให้เกิดสมาธิในขั้นต้น อันเรียกว่าบริกัมมสมาธิ และเมื่อได้
กำหนดแสงสว่างนั้นจนเป็นนิมิตตา คือหลับตาก็มองเห็น ปรากฏเป็นวงแสงสว่างขึ้นในใจ ภาวนา
ในขั้นนี้ก็นับว่าเป็นอุปจารภาวนาและนิมิตที่ติดตา^๕ก็เป็นอุคคหะนิมิต สมาธิขั้นนี้ก็เป็นอุปจารสมาธิ
ขึ้นได้ และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไปจนสามารถลดส่วนขยายส่วนแห่งนิมิตที่ติดตา^๕ได้ ภาวนาก็ยังเป็น
อุปจารภาวนา สมาธิก็ยังเป็นอุปจารสมาธิ แต่นิมิตเลื่อนขึ้นเป็นปฐวิภาคนิมิต เมื่อสงบปฐวิภาค
นิมิต กำหนดจิตให้มีอารมณ์เป็นอันเดียวอยู่ในแสงสว่างนั้น ก็เลื่อนขึ้นเป็นอัปปนาสมาธิได้ ภาวนา
ก็เป็นอัปปนาภาวนาได้

อากาศกสิณ

อีกข้อหนึ่ง อากาศกสิณ คือกำหนดอากาศอันได้แก่ช่องว่างให้เป็นกสิณ ก็เป็นสิ่ง
ที่จูงใจ เป็นที่กำหนดจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยที่กำหนดช่องฝาหรือช่องของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กำหนด
ความว่างของช่องว่างนั้น หรือว่าจะหาผ้าหรือหาแผ่นกระดาษหรือกระดานมาเจาะให้เป็นช่องว่าง
วางไว้ที่ที่จะกำหนดให้เห็นช่องว่างนั้นสะดวก ดังนี้ก็ได้ จึงเรียกให้เต็มที่ว่า ปริจฉันนากาสกสิณ
คือกำหนดอากาศช่องว่างที่มีบริเจตคือว่ามีขอบเขตให้เป็นกสิณ อันหมายความว่าไม่ใช่กำหนด
อากาศคือช่องว่างทั้งหมดหรือว่าช่องว่างที่ไม่มีประมาณแต่ว่ามีขอบเขต เช่นว่าช่องฝาหรือช่องที่
เจาะในแผ่นกระดาษแผ่นกระดานแผ่นผ้า^๕ดังกล่าวมานั้น และกำหนดช่องว่างที่เป็นวงกลมอันมีขอบ
เขตจำกัดนี้ จึงเรียกว่า ปริจฉันนากาสกสิณ กำหนดอากาศที่มีขอบเขต กำหนดให้เป็นกสิณคือ
วัตถุเป็นเครื่องจูงใจ ก็เรียกสั้นว่าอากาศกสิณ การตั้งจิตกำหนดในขั้นแรกนั้นก็ลืมตา^๕ ใจนั้นก็
บริกรรมว่า อากาสัง อากาสัง หรือ อากาศ อากาศ หรือว่า ช่องว่าง แล้วก็หลับตา กำหนด
ให้ปรากฏนิมิตของช่องว่างนั้นขึ้นในใจ เมื่อยังไม่ชด^๕ก็ลืมตา^๕ใหม่ กำหนดใจไปใหม่เหมือนอย่าง
นั้น ขันนี้ภาวนาก็เป็นบริกัมมภาวนา อากาศที่กำหนดนั้นก็^๕เป็นบริกัมมนิมิต สมาธิที่ได้ในขั้นนี้^๕

เป็นปริกัมมสมาธิ และเมื่อได้ตั้งใจกำหนดไปจนนิมิตของอากาศคือช่องว่างนั้นติดตาอันหมายความว่าหลับตาก็มองเห็นช่องว่างทั้งนี้ นิมิตก็เป็นอุคคหะนิมิต นิมิตติดตาขึ้นภาวนาก็เลื่อนเป็นอุปจารภาวนา สมาธิก็เลื่อนเป็นอุปจารสมาธิขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไปจนถึงสามารถลดส่วนขยายส่วนของนิมิตที่ติดตาได้ นิมิตก็เลื่อนเป็นปฏิภาคนิมิต แต่ว่าสมาธิภาวนาก็คงอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิเพราะว่าจิตยังไม่มีอารมณ์เป็นอันเดียว ยังคิดย่อส่วนหรือว่าขยายส่วนอยู่ จนเมื่อสงบปฏิภาคนิมิตดังกล่าวรวมจิตให้เป็นจิตอารมณ์เดียว สมาธิก็จะเลื่อนขึ้นเป็นอัปปนาสมาธิได้ ภาวนาและสมาธิก็เลื่อนเป็นอัปปนาได้

วิญญานกสิณ

อีกอย่างหนึ่งในพระบาลีหลายแห่งท่านแสดงกสิณายตนะ อายตนะ คือ กสิณ ๑๐ อย่าง ๘ ข้อ ข้างต้นก็คงเหมือนกัน คือ ธาตุกสิณ ๔ วัณณกสิณ ๔ แต่ว่า ๒ ข้อข้างท้ายท่านแสดงว่า คือ อากาสกสิณกับวิญญานกสิณ หมายความว่า กสิณ ๑๐ ที่แสดงมาแล้วนั้น ๒ ข้อข้างท้ายได้แก่อาโลกกสิณกับอากาสกสิณ แต่ว่าในพระบาลีอีกหลายแห่งนั้น สำหรับ ๒ ข้อข้างท้ายนี้ อากาสกสิณก็คงมีอยู่ แต่ว่าอาโลกกสิณไม่มีใช้วิญญานกสิณแทน คือเป็นอากาสกสิณและวิญญานกสิณ สำหรับอากาสกสิณนั้นก็คงมีอธิบายดังที่ได้แสดงแล้ว ซึ่งเรียกได้เต็มที่ว่าปริจจันนา-กาสกสินดังกล่าว ส่วนวิญญานกสิณนั้นก็คือกำหนดวิญญานอันได้แก่ความรู้สึก กำหนดตัวความรู้สึก และความรู้สึกคือวิญญานที่กำหนดนั้นก็กำหนดตามอากาศนั่นเอง อากาศคือช่องว่าง กำหนดช่องว่างที่มีขอบเขตเช่นช่องหน้าต่าง ช่องฝาเป็นต้นดังกล่าว ช่องนั้นโตเท่าใหล่ก็กำหนดความกว้างเท่าช่องว่างนั้น เมื่อมีขอบเขตดังนี้จึงเรียกว่าปริจจันนา กาสะดังกล่าว แต่ว่ากำหนดช่องว่างเหล่านี้เมื่อเปลี่ยนมาเป็นวิญญานกสิณ ก็เพิ่มอากาศ คือว่าถอนจิตที่กำหนดช่องว่างมากำหนดความรู้สึกของจิตใจ ความรู้สึกของจิตที่กำหนดนั้นก็จะเป็นความรู้สึกของจิตใจในช่องว่างนั่นเอง ช่องว่างนั้นมีขอบเขตเท่าใหล่ คือว่ากว้างเท่าใหล่ สูงต่ำอย่างไร ก็กำหนดความรู้สึกที่มีอยู่ในช่องว่างนั้นมีขอบเขตเท่านั้น ก็คือว่า ใช้ช่องว่างนั้นแหละเป็นที่ตั้ง แต่ว่าข้ออากาสกสิณนั้นกำหนดความว่างซึ่งเป็นตัวอากาศที่ช่องว่าง ส่วนเมื่อเลื่อนมาเป็นวิญญานกสิณก็เลิกกำหนดความว่างมากำหนดความรู้สึก ความรู้สึกที่มีอยู่ในขณะที่กำหนดช่องว่างนั้นแหละ แต่ว่ากลับมากำหนดที่ตัวความรู้สึกเอง ดังนั้นก็เพราะว่าในขณะที่ตั้งจิตกำหนดกสิณข้อใดข้อหนึ่ง แม้ในข้ออากาสคือช่องว่างนี้ ก็จะต้องมีความรู้สึกอันเป็นตัววิญญานอยู่ในความกำหนดนั้นด้วย เช่นว่าขณะที่ตามอง

ช่อว่าง ช่อว่างนั้นก็เป็นรูปที่ตาเห็น ฉะนั้นเมื่อตาที่มองเห็นช่อว่างนั้นมาประจวบกัน
 ก็เกิดความรู้สึกเห็นขึ้น ซึ่งความรู้สึกเห็นนั้นก็เป็นจักขุวิญญาณ ความรู้สึกทางจักขุคือความ
 รู้สึกเห็น คราวนี้เมื่อหลับตาก็กำหนดช่อว่างให้เป็นนิมิตขึ้นในใจ ช่อว่างที่กำหนดในใจนั้นก็เป็น
 ธรรมารมณ์ อารมณ์คือเรื่อง และใจที่คิดที่รู้ในธรรมารมณ์นั้นก็เป็นตัวมัน ฉะนั้นเมื่อมนที่เรียก
 ว่าใจเหมือนกัน กับธรรมคือเรื่องราวมาประจวบกัน ก็ย่อมเกิดความรู้สึกรู้เรื่องขึ้น อันเรียกว่า
 มโนวิญญาณ ความรู้สึกทางมโนทวารดังนี้ ฉะนั้นก็ต้องมีวิญญาณความรู้สึกเห็นรูป และความ
 รู้สึกธรรมารมณ์ในใจ คือการที่นำภินิมิตขึ้นมาเป็นนิมิต มาเป็นธรรมารมณ์ในใจก็ย่อมเกิดวิญญาณ
 คือความรู้สึกขึ้น แต่ว่าสติที่กำหนดนั้นไม่ได้มุ่งเข้ามากำหนดที่ตัววิญญาณคือความรู้สึกเห็นรูปหรือ
 ความรู้เรื่องดังกล่าว แต่มุ่งกำหนดความว่างหรือช่อว่าง ดังนั้นก็เป็นอากาสกสินไป แต่เมื่อเพิก
 หรือว่าเลิกกำหนดความว่างหรือช่อว่างนั้นมากำหนดที่ตัววิญญาณ คือความรู้สึกเห็นความรู้สึก
 เรื่องที่กำหนดแทน ซึ่งมีขอบเขตช่อว่างนั้นแหละเป็นขอบเขต ดังนั้นวิญญาณกสิน และวิญญาณ
 กสินดังที่กล่าวนั้นก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นปริจจินวิญญาณกสินเหมือนกัน คือเป็นวิญญาณที่มีขอบ
 เขตกำหนดเท่ากับอากาสคือช่อว่างนั้นแหละดังกล่าวแล้ว ในพระบาลีหลายแห่งท่านมีแสดง ๒
 ข้อท้ายคืออากาสกสินและวิญญาณกสินดังนี้ ก็และเมื่อได้กำหนดกสินเป็นอารมณ์ของสมาธิดังนี้
 กิตติ หรือกำหนดกรรมฐานข้ออื่น ซึ่งจะให้บังเกิดสมาธิเลื่อนขึ้นไปจนถึงอัปปนาสมาธิ ข้อใดข้อ
 หนึ่งกิตติ จิตเมื่อประกอบด้วยองค์ห้า คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา คือ วิตกยก
 จิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิวิจาร ประคองจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ปีติความอิ่มใจตั้งแต่รู้สึก
 ซาบซ่านไปทั้งกายและใจ มีอาการขนลุกชูชัน ซาบซ่าน จนถึงที่เป็นปีติอย่างละเอียดคือปีติซาบ
 ซ่าน สุข คือความสบายกายสบายใจเอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวแน่วแน่ ดัง
 นี้ก็เรียกว่าได้ อัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แนบแน่นและเข้าขั้นปฐมฌาน ความเพ่งที่หนึ่ง ซึ่งมี
 รูปเป็นอารมณ์ และท่านแสดงไว้ต่อไปว่า เมื่อปฏิบัติทำสมาธิให้แนบแน่นยิ่งขึ้นต่อไปก็จะละวิตก
 วิจารณเสียได้ คงเหลือแต่ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็เลื่อนขึ้นเป็นทุติยฌานความเพ่งที่สองซึ่ง
 รูปเป็นอารมณ์ และเมื่อจิตแนบแน่นยิ่งขึ้นต่อไปก็จะปีติเสียได้ เหลือแต่สุขและเอกัคคตาที่เลื่อน
 ขึ้นเป็นตติยฌาน ความเพ่งที่สามซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ เมื่อปฏิบัติให้จิตแนบแน่นยิ่งขึ้นต่อไปก็จะ
 สุขเสียได้เหลือแต่เอกัคคตา กับประกอบด้วยอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉย แน่วแน่เป็นเดียว
 ก็เลื่อนขึ้นเป็นจตุตถฌาน คือฌานที่สี่ ซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ ดังนี้

อุปสมมติ รูปที่ ๑

อนึ่ง ยังมีรูปฌาน ฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์อีกสี่ ซึ่งท่านแสดงว่าเหมาะสำหรับคนที่
เป็นจิตทั้งปวง ก็มีอธิบายที่สืบต่อกันไปว่า เมื่อพิจารณาเห็นว่าการกำหนดปฏิบัติสมาธิซึ่งมีรูปเป็น
อารมณ์ เช่น กสิณ เป็นต้น หรือว่าอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของสมาธิทั้งที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด
ก็เรียกว่ามีรูปเป็นอารมณ์ทั้งนั้น เพราะจะต้องตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งเป็นรูป
ขึ้นในใจ ก็เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นในใจสำหรับกำหนด เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ เป็นเรื่องนั้นเป็นเรื่อง
นี้จะไม่ใช่รูปโดยตรง เช่น ระลึกถึงคุณของพระเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ของจาคะ ของ
กันตณ ก็จะต้องตั้งเอาเรื่องเหล่านั้นขึ้นเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นในใจ จึงรวมเรียกว่ามีรูปเป็นอารมณ์
ทั้งนั้น เมื่อพิจารณาเห็นว่าสมาธิที่มีรูปเป็นอารมณ์นั้นยังเป็นของหยาบ ฉะนั้นประสงค์ที่จะปฏิบัติ
กำหนดรูปคือสิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ ก็เพิก รูปที่เป็นอารมณ์นั้นเสีย มากำหนดอากาศที่ไม่มีสี
สุดเป็นอารมณ์ ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุด อากาศไม่มีที่สิ้นสุด อากาศที่
ไม่มีที่สิ้นสุดต่างจากอากาศกสิณที่กล่าวแล้วในข้อที่ว่าอากาศกสิณ ที่กล่าวแล้วนั้นมีขอบเขตกำหนด
แค่ช่องว่าง เช่นช่องฝาหรือช่องอย่างใดอย่างหนึ่งที่อยู่หรือที่จักทำขึ้นก็ตาม ส่วนที่เป็นรูปข้อแรก
นี้เป็นอากาศที่ไม่มีขอบเขตกำหนด คือไม่มีที่สิ้นสุดโดยที่ไม่กำหนดถึงบรรดารูปอย่างใดอย่างหนึ่งทั้ง
หมด จะเป็นแผ่นดินก็ตาม เป็นภูเขาก็ตาม เป็นต้นไม้ก็ตาม เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน
เป็นบ้าน เป็นเรือน เป็นแม่น้ำ อะไรทั้งหมดตลอดจนถึงไม่นึกถึงดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์
ดวงดาวอะไรต่าง ๆ ทั้งหมด กำหนดว่าเป็นความว่างไปทั้งหมด ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีรูปอันใดอันหนึ่ง
อยู่ในความว่างนั้นทั้งนั้น ดังนั้นเรียกว่า ปฏิบัติกำหนดรูปที่หนึ่ง ซึ่งมีอากาศไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์

รูปที่ ๒

คราวนี้มาถึงรูปที่สอง ก็เพิกอากาศมากำหนดวิญญาน คือความรู้สึกที่ไม่มีที่สิ้นสุดว่า
วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ข้อนี้ก็แตกต่างจากวิญญานกสิณที่กล่าวแล้ว เพราะวิญญาน
กสิณที่กล่าวแล้วนั้นเป็นวิญญานที่มีขอบเขตกำหนดคือเท่าช่องว่าง ส่วนวิญญานที่เป็นรูปที่สองนี้
ตามอากาศอีกนั้นแหละคืออากาศไม่มีที่สิ้นสุด วิญญานคือความรู้สึกที่ไม่มีที่สิ้นสุด ในขณะที่ปฏิบัติกำหนด
อากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้น ก็ย่อมมีวิญญานคือความรู้สึกอยู่ด้วย เมื่อลืมตาาก็เป็นจักขุวิญญาน นึกถึง
อากาศไม่มีที่สิ้นสุด ในใจก็เป็นมนโณวิญญาน แต่ว่าในขณะที่กำหนดรูปที่หนึ่งนั้นกำหนดที่อากาศไม่
ได้กำหนดที่วิญญาน มาถึงรูปที่สองก็เพิกอากาศเสียมากำหนดทั่ววิญญานคือความรู้สึกที่เคย

กำหนดไปกับอากาศที่ไม่มีที่สุดนั้น คือตัวความรู้สึกเองก็จะพบว่าความรู้สึกหรือความรู้นั้นก็ไม่มี
ที่สุดเช่นเดียวกัน เมื่อกำหนดในอากาศที่ไม่มีที่สุด ตัวความรู้สึกเป็นความรู้ที่ไม่มีที่สุด จึงมา
กำหนดตัวความรู้สึกนี้ ว่าแม้ความรู้สึกนั้นก็ไม่มีที่สุด ดังนั้นเป็นการปฏิบัติในรูปที่สอง

รูปที่ ๓

มาถึงรูปที่สามก็กำหนดว่า น้อยหนึ่งนึกหนึ่งก็ไม่มี ก็โดยที่เมื่อวิญญานไม่มีที่สุดก็
กำหนดในวิญญานคือความรู้สึกนั้น ก็จะพบว่าแม้ในวิญญานคือความรู้สึกนั้น น้อยหนึ่งนึกหนึ่งก็
ไม่มี คือเป็นความว่างไปทั้งนั้น เพราะว่าตั้งอากาศไว้เป็นที่หนึ่ง คือเป็นที่ตั้งที่เร็วกว่าอากาศไม่
มีที่สุด อากาศนั้นก็คือความว่าง ว่างไปไม่มีที่สุด ไม่มีแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา ต้นไม้ อะไร
เป็นต้นทั้งหมด ดวงดาว ดวงอาทิตย์อะไรไม่มีทั้งนั้น เป็นความว่างไปทั้งหมดไม่มีที่สุด ความ
รู้สึกจึงไม่มีที่สุดเช่นเดียวกัน และในความรู้สึกนั้นก็ไม่มีอะไรสักนึกหนึ่ง ไม่มีต้นไม้ ไม่มีภูเขา
ไม่มีดวงดาว ไม่มีดวงอาทิตย์ ไม่มีมนุษย์ ไม่มีสัตว์เดรัจฉาน อะไรไม่มีทั้งนั้น เพราะเป็นความ
ว่าง เมื่อเป็นความว่างแล้วก็ไม่มีอะไร ฉะนั้นน้อยหนึ่งนึกหนึ่งก็ไม่มี มากำหนดที่ความไม่มีคือ
น้อยหนึ่งนึกหนึ่งก็ไม่มีดังนี้ ก็เป็นรูปที่สาม

รูปที่ ๔

เมื่อมาถึงขั้นนี้ก็ถึงขั้นที่ว่าไม่จำเป็นต้องอาศัยสัญญาคือความจำอะไร เพราะว่ารूपสัญญา
จำรูปก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีรูป จำเสียงก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีเสียง จำกลิ่นก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีกลิ่น
จำรสก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีรส จำสิ่งที่กายถูกต้องก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มี จำธรรมคือเรื่องราวก็ไม่
มีเรื่องราวอื่นทั้งหมด มีอยู่หน่อยเดียวก็คือว่าสัญญาที่กำหนดอยู่ในรูปนี้เท่านั้น นอกนั้นไม่มี
หมด เพราะฉะนั้น จึงมากำหนดที่ตัวสัญญาคือความจำหมายก็คล้าย ๆ กับว่ามีก็ไม่ใช่ไม่มีก็ไม่ใช่
ก็เพราะว่าจะมีจะค้นคว้ารูปสัญญามีไหมก็ไม่มี สัททสัญญามีไหมก็ไม่มี หาไม่ได้ รูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะหาไม่ได้ ค้นคว้าที่ธรรมสัญญาก็อยู่เพียงอันเดียวเท่านั้น คือที่ความกำหนดอยู่ที่น้อยหนึ่ง
นึกหนึ่งก็ไม่มี และความกำหนดที่สัญญาคือความจำหมายที่มีอยู่นึกหนึ่งนี้ จึงเท่ากับว่ามีก็ไม่ใช่
ไม่มีก็ไม่ใช่ ซึ่งนับว่าเป็นขั้นที่ละเอียดอย่างยิ่ง ดังนั้นเป็นรูปที่สี่

อรูปกรรมฐานนี้ ท่านแสดงว่าควรปฏิบัติภายหลังในเมื่อได้รูปกรรมฐานแล้ว แต่การที่
 จะหัดปฏิบัติตั้งแต่ในเบื้องต้น ลองดูก็อาจจะทำได้ ก็ทำให้ว่างไม่มีอะไรและกำหนดอยู่ที่ความ
 ไม่มีอะไร กำหนดอยู่ที่ตัวสัญญา คือความกำหนดไม่ทิ้งสัญญาคือความกำหนดมั่นนิตหนึ่ง^๕ สมภา
 ธิ^๕ ที่ตรงนี้ จะทิ้งเสียหมดแล้วก็เป็นสมภาธิไม่ได้ เพราะไม่มีที่ทิ้ง จึงต้องมีที่ทิ้งอยู่แม้หนึ่ง
 นิตหนึ่ง^{๕๖๕} ซึ่งก็นับว่าเป็นอรูปกรรมฐาน อรูปกรรมฐานสี่^{๕๗} ก็เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่
 คนที่เป็นจริตทุกอย่าง

๒๗ กันยายน ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๑๖ “ปาชา” ข้อ ๗ กรรมฐาน ๒ อย่าง

ปาชาข้อ ๗

สติปัฏฐานที่ได้แสดงมาโดยลำดับได้มาถึงข้อว่าด้วยปาชา ๙ ประการ ในหมวดกายนุ-
ปัสสนาสติปัฏฐาน และในหมวดปาชา ๙ ประการนั้น ก็มาถึงข้อที่ได้ตรัสสอนให้พิจารณากระดูก
ทั้งหลายที่เรีร่ายอยู่ในปาชาเป็นกระดูกสีขาวเหมือนอย่างสีสังข์ พิจารณาน้อมเข้ามาว่าเมื่อกายนี้ก็จะ
ต้องมีภาวะอย่างนั้นไม่ล่วงภาวะนั้นไปได้ การพิจารณาเมื่อนั้นก็เป็นที่ตั้งของสติ ซึ่งเป็นเอกายน-
มรรค คือทางไปทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงทุกข์และโทมนัสทั้ง
หลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความปริเทวะทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุ เพื่อกะทำให้
แจ้งนิพพาน ก็เพราะเป็นทางปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลากองกิเลสที่หลงติดอยู่ในกายอันนี้

กรรมฐาน ๔๐ แบ่งเป็น ๒ อย่าง

หนึ่ง ได้แสดงกรรมฐานอันเหมาะแก่บุคคลผู้เป็นจริตทั้ง ๖ บรรดากรรมฐานที่แสดง
แล้วได้แสดงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ประมวลกรรมฐานมาไว้ รวมเข้าก็ ๔๐ ประการ และได้แสดง
แล้วว่าข้อไหน ๆ บ้างเหมาะแก่คนเป็นจริตข้อไหนและข้อไหนบ้างที่เหมาะแก่คนที่ เป็นจริตทั้งปวง
บรรดากรรมฐานเหล่านี้เมื่อประมวลเข้าแล้วก็เป็นสองอย่าง คืออย่างหนึ่งเป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์
น้อยจนถึงอารมณ์อันเดียว รวมจิตเข้ามาให้กำหนดอยู่ในอารมณ์ที่น้อย หรืออารมณ์อันเดียว
จิตเป็นอุปปนาสมาธิได้ อีกอย่างหนึ่งเป็นกรรมฐานที่ต้องพิจารณาจึงมีอารมณ์มาก กรรมฐานที่
พิจารณานี้ไม่อาจจะให้จิตเป็นอุปปนาสมาธิได้เพียงอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เฉียดหรือใกล้อุปปนา-
สมาธิเท่านั้น

กรรมฐานที่ให้ได้เพียงอุปจารสมาธิ

ว่าถึงกรรมฐานประเภทหลังนี้มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ อนุสสติ ๘ ได้แก่
พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ธรรมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม สังฆานุสสติ ระลึก
ถึงพระสงฆ์ สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ เทวทานุสสติ ระลึก
ถึงเทพดา หรือคุณที่ทำให้เป็นเทพดา มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย อุปमानุสสติ ระลึก
ถึงความสงบนะระงับ หรือธรรมที่เป็นที่สงบนะระงับ ก็รวมเป็นอนุสสติ ๘ ประการ กับอาหาเรปภิกกล

สัญญา ความกำหนดพิจารณาในอาหาร ว่าเป็นของปฏิกุศล และจตุธาตวัตถถานะ กำหนดพิจารณา
 ธาตุทั้ง ๔ ก็รวมเป็น ๑๐ ประการ กรรมฐานทั้ง ๑๐ ประการนี้ต้องอาศัยการพิจารณาจึงมีอารมณ์
 มาก จิตไม่อาจจะรวมให้บรรลุถึงอุปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นหรือแน่วแน่ ได้เพียงอุปจาร-
 สมาธิ คือสมาธิที่เฉียด ๆ คือเฉียดใกล้ความเป็นอุปปนาเข้าไปเท่านั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่ง
 ว่า วิปัสสนายานิกะสมาธิ คือสมาธิที่ดำเนินไปโดยยวดยานพาหนะ คือวิปัสสนา หมายความว่า
 อาศัยการพิจารณาหรือเป็นไปเพื่อเป็นยวดยานคือเป็นบาทของวิปัสสนาที่เดินดังเช่นเมื่อเจริญพุทธา-
 นุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า อย่างหนึ่งก็ระลึกถึงประวัติของพระองค์ ว่าได้เสด็จประสูติในชาติยะ-
 ราชตระกูลแห่งศากยะโคตมะโคต มีพระนามว่าสิทธัตถะราชกุมาร ได้ทรงปรารภความแก่ความ
 เจ็บความตายที่มีแก่ทุกสัตว์บุคคลที่เกิดมา ทรงปรารภนาโมกขธรรม จึงได้เสด็จออกผนวชเพราะ
 ทรงพอพระทัยในการบวช ทรงเห็นว่ามีโอกาสคือช่องว่างที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุโมกขธรรมได้ เมื่อ
 ได้ทรงแสวงหาหนทางของความตรัสรู้ จนได้ทรงพบทางที่เรียกมัชฌิมาปฏิปทา คือข้อปฏิบัติอัน
 เป็นหนทางกลาง ก็ได้ทรงปฏิบัติดำเนินไปในทางนี้อย่างเต็มที่แล้ว จึงได้ตรัสรู้พระธรรม ก็คือ
 ตรัสรู้วชิระสัจสี่ แล้วก็ทรงแสดงพระธรรมสั่งสอนตั้งเป็นพระพุทธศาสนาขึ้น ตั้งพุทธบริษัทขึ้น
 ในโลก ความระลึกพระประวัติของพระพุทธเจ้าโดยนัยก็เป็นพุทธานุสสติอย่างหนึ่ง การระลึก
 ถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าทรงประกอบด้วยพระคุณดังเช่นที่สวดกันว่า อิติปิโส
 ภควา อรหังสัมมาสัมพุทธโธ เป็นอาทิ ที่แปลความว่า พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นได้ทรงเป็นอรหันต-
 สัมมาสัมพุทธะ เพราะเหตุอย่างนี้เรียกว่าเป็นความระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยพระคุณ หรือว่าระลึก
 ถึงพระพุทธเจ้าโดยเป็นองค์ปรมาตมธรรม ดังที่ได้ตรัสไว้ว่า พระตถาคตได้ทรงพ้นจากขันธ ๕
 ขันธ ๕ นั้นเป็นของเกิด เป็นของแก่ เป็นของตาย พระตถาคตได้ทรงพ้นจากขันธ ๕
 พ้นจากตาย จึงไม่ควรจะกล่าวว่าพระตถาคตตายเกิดหรือตายสูญ ซึ่งเป็นการกล่าวยกเอาขันธ
 เป็นที่ตั้ง ดังนี้เรียกว่าระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยองค์ปรมาตมธรรม เมื่อระลึกไปจิตย่อมได้ศรัทธา
 ความเชื่อปสาทะความเลื่อมใสก็รวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แต่เป็นแค่อุปจารสมาธิ เพราะว่า
 พิจารณาดังนี้มีอารมณ์มาก กรรมฐานทั้ง ๑๐ ประการ ที่กล่าวมาก็ต้องอาศัยการพิจารณา
 และก็กล่าวได้ว่าเป็นไปทางปัญญา จึงเรียกว่าวิปัสสนายานิกะสมาธิ

กรรมฐานที่ให้ได้ถึงอัปปนาสมาธิ

ส่วนกรรมฐานอีก ๓๐ ประการ อันได้แก่กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ และอานาปานสติ กับกายคตาสติ เป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์น้อย จิตจึงรวมเข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวได้ จึงให้บรรลุถึงอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นได้ ดังเช่น อานาปานสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็รวมจิตเข้ากำหนดลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้ตรงนิมิตคือจุดลมที่กระทบ ได้แก่ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน อันเป็นที่ตั้งจิตกำหนดไม่ต้องพิจารณาอะไร เพียงแต่รวมจิตให้เข้ามาตั้งอยู่กำหนดให้รู้ยู่คั้งนั้น จึงปฏิบัติให้บรรลุถึงอัปปนาสมาธิได้ และก็มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเป็นสมถยานิกสมาธิ คือ สมาธิที่เป็นไปโดยยวดยานพาหนะคือสมถะ

ฉะนั้นกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการนี้ ๑๐ ประการจึงเป็นทางวิปัสสนาญาณิกสมาธิให้ได้แค่อุปจารสมาธิก็เป็นบาทของปัญญา หรือวิปัสสนาปัญญาที่จะอบรมไปได้ เพราะว่าในขั้นอุปจารสมาธินั้น ก็เป็นความสงบกายสงบอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว จิตที่สงบจากกายและอกุศลธรรมทั้งหลายหรือกล่าวได้ว่าสงบนิर्वรณะทั้งหลายย่อมเป็นบาทของวิปัสสนาปัญญาที่จะปฏิบัติอบรมต่อไปได้ ฉะนั้น แม้ในขั้นอุปจารสมาธิก็พอใช้ ถึงว่าจะได้ถึงอัปปนาสมาธิเมื่อจะปฏิบัติทางวิปัสสนาปัญญาต่อไปก็ต้องน้อมจิตไปพิจารณาอารมณ์ของวิปัสสนา คือนามรูปหรือขันธ ๕ แปลว่าต้องถอนจิตออกจากอารมณ์ของสมาธิมากำหนดอารมณ์ของวิปัสสนา

อันอารมณ์ของวิปัสสนานั้นที่กล่าวนามรูปหรือขันธ ๕ ก็เป็นการกล่าวตามตัวบทบัญญัติแต่ก็พึงเข้าใจว่าอันนามรูปหรือขันธ ๕ นั้นย่อมมีอยู่ในขณะที่จิตตั้งอยู่ในสมาธิ จะเป็นอุปจารหรืออัปปนาสมาธิก็ตาม โดยเป็นองค์ของสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ โดยเป็นอาการของกายและใจ อันเป็นที่ตั้งอาศัยของสมาธินั้นก็ได้ ก็น้อมจิตออกมากำหนดองค์ของสมาธิ ของอาการของกายใจในขณะนั้นนั้นแหละ ไม่ต้องไปหาที่ไหน หาในที่นั้นคือในที่เดียวกับสมาธิตั้งอยู่นั้นแหละ แต่ว่ามิได้กำหนดให้เป็นอารมณ์ของสมาธิ กำหนดให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งก็รวมอยู่ในขันธ ๕ หรือในนามรูปนั้นนั่นเอง ไม่นอกไปจากขันธ ๕ หรือนามรูป เมื่อจับอารมณ์ของวิปัสสนาปัญญาได้ก็ดำเนินการพิจารณาทางวิปัสสนาปัญญาต่อไป.

ครั้งที่ ๑๓ กัมมภูฐาน เรื่อง ปาฐาทั้ง ๕

ปาฐา ๕ ข้อ ๘

สติปัฏฐานความตั้งสติ หรือความปรากฏแห่งสติที่ได้แสดงมาโดยลำดับในหมวดกายถึง ปาฐา ๘ ซึ่งได้แสดงมาแล้ว ๗ ข้อ ถึงข้อที่ ๘ ที่ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า โดยเป็นกระดูกที่กองอยู่เป็นกอง ๆ มีอายุเกินปีขึ้นไป น้อมเข้ามาถึงกายนี้ว่าก็ต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ เพราะร่างกายนี้เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว หามิได้นำไปเผาเสียกองทิ้งไว้ใน ปาฐาเหมือนอย่างครั้งโบราณ เมื่อสิ้นเนื้อเลือดเส้นเอ็นที่รึงรัดโครงกระดูกก็ย่อมจะเรียวยาวและ เมื่อเกินปีไปก็จะเหลือแต่กระดูกที่กองอยู่เป็นกอง ๆ แสดงถึงอนิจตาความไม่เที่ยง ทุกขตา ความ เป็นทุกข์ ที่ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และอนัตตา ความเป็นของมิใช่อัตตาตัวตน เพราะ ไม่เป็นไปตามปรารถนาจะยึดถือให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ดังที่ต้องการหาได้ไม่

ความพิจารณาแม้ไม่เห็นกระดูกที่เป็นกอง ๆ อย่างนั้น แต่พิจารณาถึงกระดูกในร่างกาย อันตนเองซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่ อันบัณเฑาะว์มีเลือดเนื้อ มีหนังหุ้มห่ออยู่โดยรอบไม่ปรากฏ เว้นไว้แต่ กระดูกพื้น นอกนั้นก็มองไม่เห็น แต่ก็เป็นสิ่งที่มียู่ ครั้นเมื่อนำหนังออกเสียทั้งหมด นำเนื้อ ออกทุก ๆ ส่วนตลอดจนถึงเลือด ก็จะคงเหลือแต่โครงร่างกระดูก พิจารณาโครงร่างกระดูกใน ร่างกายอันตนเอง ที่ปราศจากเนื้อเลือด ปราศจากหนังอันเหลือแต่โครงกระดูกล้วน ๆ ซึ่งยังมีเส้น เอ็นรึงรัดอยู่ จึงยังคูกั่นอยู่เป็นโครงร่างกระดูก ครั้นเมื่อเส้นเอ็นที่รึงรัดไม่มีแล้ว ความที่คูกั่น อยู่เป็นโครงร่างก็จะหายไป กระดูกชิ้นเล็กชิ้นใหญ่ก็จะเรียวยาวระจัดกระจาย และเมื่อทิ้งเอาไว้ นาน ๆ เข้าก็จะรวมกันอยู่เป็นกองเล็กกองน้อยบ้าง เป็นชิ้นบ้างในที่นั้น ๆ แม้ร่างกายอันนี้จะ ต้องมีภาวะเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงภาวะเช่นนั้นไปได้ ถ้าหากว่านำไปเผาเสียเหมือนอย่างในปัจจุบัน แม้กระดูกเองก็จะถูกเผาไหม้ไป เหลืออยู่ก็แต่เพียงส่วนน้อยตามที่ญาติมิตรต้องการจะให้เหลืออยู่ เพื่อจะนำไปบรรจุเพื่อที่จะทำบุญอุทิศให้ไปนาน ๆ แต่ผู้ที่โครงร่างกายอันนี้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ก็ ไม่ปรากฏเสียแล้ว ย่อมเป็นไปตามกรรมตามหลักของพระพุทธศาสนา คือบุญหรือบาปซึ่งได้กระทำ เอาไว้ ในขณะที่ยังอยู่ในภพในชาตินี้ก็ปรากฏว่ามีชื้ออย่างนี้ มีตระกูลอย่างนี้ มีฐานะอย่างนี้ และ มีทุก ๆ อย่างเป็นอย่างนั้น ๆ ในภพและชาติอันนี้ เมื่อเปลี่ยนภพและชาติไปแล้ว ทุก ๆ อย่างที่มี อยู่ในปัจจุบันก็จะสิ้นไปหมดไป เหลือเป็นส่วนอดีตอยู่ในความทรงจำของคนที่ยังอยู่ ส่วนผู้ที่จะไป

เองนั้นทั้งชาติทั้งภพปัจจุบัน ทั้งทุก ๆ อย่างไป ไปถือภพชาติใหม่ตามกรรมอันเป็นบุญและบาป ซึ่งได้กระทำเอาไว้ เพราะฉะนั้น การที่หมั่นพิจารณาให้มองเห็นกระดูกของตัวเองอยู่เสมอ ย่อมจะเป็นประโยชน์ก็จะทำให้เกิดความไม่ประมาท ไม่มัวเมาเพลินเลอเพลอเพลิน

เรื่องกิเลส ๓ กอง

อนึ่ง ได้แสดงถึงจิตทั้ง ๖ และกัมมัญฐานสำหรับแก้จิตทั้ง ๖ แล้ว ตามที่พระอาจารย์ได้ประมวลมาแสดงเอาไว้ ในวันนี้จะแสดงถึงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เอง ในที่หลายแห่งแต่จะยกมาเพียงแห่งเดียวก่อน ตรัสยกเอาราคะ โทษะ โมหะ ขึ้นแสดง อันราคะ โทษะ โมหะ นี้ก็ได้แสดงแล้วในตอนที่ว่าด้วยราคะจิต โทสะจิต และโมหะจิต แต่พระพุทธภาษิตที่ยกมาแสดงในวันนี้ไม่ได้ตรัสว่าเป็นจิต หรือไม่เป็นจิต คือไม่ได้ตรัสว่ามีเป็นปกติดังที่เรียกว่าเป็นนิสัย เป็นสันดาน เป็นจิต หรือว่าเป็นของที่บังเกิดขึ้นเป็นครั้งเป็นคราว ไม่ได้ตรัสจำกัดเอาไว้ จะเป็นจิตก็ได้ ไม่เป็นจิตก็ได้ แต่เมื่อได้บังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นราคะ เป็นโทษะ และเป็นโมหะแล้ว ก็มีลักษณะและมีเหตุที่บังเกิดขึ้นกับวิธีปฏิบัติที่จะทำให้ดับไป สงบไปอย่างไร ฉะนั้น เรื่องของราคะ โทษะ โมหะ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้ จึงเป็นของกลาง ๆ จะเป็นจิต หรือไม่เป็นจิตก็ตาม ก็ย่อมมีลักษณะดังที่ตรัสนั้น และข้อที่ได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ก็เป็นของที่ใช้ได้ทั้งนั้น คือ ได้ตรัสถึงลักษณะที่ต่างกันบางอย่างของราคะ โทษะ โมหะ ไว้ว่า อันราคะคือความติดใจด้วยกิเลสที่เป็นเครื่องย้อมใจให้ยินดีจึงปรากฏเป็นความติดใจ เป็นความยินดี เป็นความชอบ ราคะนี้เป็นสิ่งที่มีโทษน้อย แต่ว่าคลายช้า คือโทษที่บังเกิดขึ้นด้วยอำนาจของราคะแต่เพียงส่วนเดียวเท่านั้น ก็ไม่มากนัก แต่ว่าคลายช้า คือเมื่อเกิดความติดใจยินดีขึ้นแล้ว ก็มักจะติดใจอยู่นาน ๆ ยินดียู่นาน ๆ พอใจอยู่นาน ๆ หายช้า คลายช้า ส่วนโทษะ คือความขัดเคือง โกรธแค้น เป็นสิ่งที่มีโทษมากกว่าแต่ว่าคลายเร็ว หรือว่าหายเร็ว เพราะว่าโทษะนั้นเป็นไปเพื่อทำลายล้าง จึงเป็นสิ่งที่มีโทษมาก ทั้งมีลักษณะที่หุนหันพลันแล่น เมื่อบังเกิดขึ้นก็มักจะมีกำลังให้บังเกิดการพุดร้าย ทำร้ายขึ้นทันที และแม้ว่าจะไม่ถึงกับพุดร้ายทำร้ายออกไป ก็คิดร้ายอยู่ในใจบังเกิดขึ้นทันที จึงมีโทษมาก แต่ว่าหายเร็ว คลายเร็ว ส่วนโมหะ คือความหลง อันได้แก่ ความรู้ผิด เห็นผิด และถือเอาผิด โมหะนี้เป็นสิ่งที่มีโทษมากด้วย ทั้งคลายช้า หายช้าด้วย ก็เพราะว่าความหลงนั้นทุกคนเมื่อได้ทราบลักษณะก็ย่อมจะเห็นว่ามิมีโทษมากแน่นอน เพราะว่าเห็นผิด รู้ผิด ถือเอาผิด โดยที่เข้าใจว่าถูก เมื่อเป็น

ดังนั้นจึงเข้าใจคนดีเป็นคนชั่ว คนชั่วเป็นคนดี เข้าใจความดีเป็นความชั่ว ความชั่วเป็นความดี
 เข้าใจสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ชั่ว สิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ดี สำคัญว่าเข้าใจถูก ไม่สำคัญว่าเข้าใจผิด จึงถือเอาผิด
 คือถือเอาดีเป็นชั่ว ชั่วเป็นดี ถือเอาคนดีเป็นคนชั่ว ถือเอาคนชั่วเป็นคนดี ถือเอาสิ่งดีเป็นสิ่งที่ชั่ว
 ถือเอาสิ่งชั่วเป็นสิ่งที่ดี ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่มิโทษมากเพราะเป็นการที่รู้ผิด เห็นผิด ถือเอาผิดทั้งนั้น
 และเป็นสิ่งที่คล้ายซ้ำ หายซ้ำด้วย เหตุที่สำคัญว่าถูก และเมื่อเป็นความเห็นที่ถึงลงแล้วก็แยก
 คนอื่นมาช่วยแก้ไขก็ยาก คือคนอื่นจะมาชี้แจงให้เห็นไปตรงกันข้ามกับที่เห็น และที่ยึดถือก็มักจะ
 ไม่ยอมรับฟัง ทั้งตนเองเมื่อมีความเห็นถึงลงไปก็แน่นอนใจของตนเองลงไปอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่
 ยอมที่จะแก้ไขเพราะเข้าใจว่าถูกแล้ว แน่ใจแล้ว จึงไม่ระแวงว่าจะไม่ถูก จึงไม่มีที่จะคิดแก้ไข
 คนอื่นมาพูดก็ไม่ยอมที่จะฟัง เมื่อเป็นดังนี้จึงเป็นสิ่งที่คล้ายซ้ำ หายซ้ำ นี่เป็นลักษณะของราคะ
 โทษะ โมหะ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงเอาไว้เอง และได้ตรัสต่อไปว่า อันเหตุที่จะให้บังเกิด
 ราคะนั้น ก็ได้แก่สุณินิมิต คือที่กำหนดหมายของใจ ว้างดวงหรือความว่าความกำหนดหมาย
 ของใจว่างดวง กับอโยนิโสมนสิการ คือการที่ใส่ใจถึงสุณินิมิตนั้นโดยไม่แยบคาย คือโดยไม่ได้อะไร
 พิจารณาให้เข้าถึงต้นเหตุกำเนิดตามความเป็นจริง อันสุณินิมิตและอโยนิโสมนสิการ ดังที่ตรัสไว้
 นี้จะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่เห็นรูปอะไรทางตาที่ดี ได้ยินเสียงอะไรทางหูที่ดี ได้กลิ่นอะไรทาง
 จมูกที่ดี ได้รสอะไรทางลิ้นที่ดี ได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้องอะไรก็ดี ได้คิดรู้อะไรทางใจที่ดี ถ้ารูป
 เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง และเรื่องที่ใจคิดนั้นชวนให้เห็นว่างดวง หรือ
 ว่าทราบ หรือว่าให้คิดว่าเป็นของงดวงเป็นของดี อันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา เมื่อเป็นดังนี้รูป
 เสียง เป็นต้นนั้นก็เชื่อว่าเป็นสุณินิมิต คือ เป็นที่กำหนดหมายของจิตใจว่างดวง และเมื่อเป็น
 ดังนี้ใจเองก็รับเอาเรื่องของรูป เสียง เป็นต้นนั้นเข้ามาคิดดังที่เรียกว่าใส่ใจ ก็คือคิด คิดถึงรูป
 คิดถึงเสียง อันเป็นที่กำหนด หมายว่างดวงเป็นต้นนั้น โดยไม่แยบคายคือ โดยไม่ได้พิจารณา
 ถึงต้นเหตุว่าต้นเหตุนั้นก็สักแต่เป็นรูป เป็นเสียง เป็นต้นที่ประสบทางตา ทางหู เป็นต้น
 แต่อาศัยปรุงไปในทางดวงต่าง ๆ และไม่นึกถึงสัจจะคือความจริงอีกอย่างหนึ่ง คือความไม่เที่ยง
 ความเป็นทุกข์ที่ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และความเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน จึงยึดถือเอา
 เปลือกนอกของรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นมาเป็นความจริง แต่ตัวความจริงซึ่งเป็นตัวต้นเหตุจริง
 นั้นไม่ได้ใส่ใจที่จะนึกไปถึง อันหมายถึงสักแต่เป็นรูปเป็นเสียงดังกล่าว และหมายถึงความเป็น
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ซึ่งนับว่าเป็นตัวต้นเหตุ คือความจริงไม่ได้นึกถึง นึกถึงแต่ผิวเผิน

ข้างนอกอันปรากฏเป็นสีสรรค์ วรรณะเป็นความงดงามเป็นความเปล่งปลั่งต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อใส่ใจถึงทั้งนี้ก็เรียกว่าเป็นอโยนิโสมนสิการ และเมื่อความใส่ใจถึงอันเป็นอโยนิโสมนสิการนั้นบังเกิดขึ้นในสุกนิมิต จะเป็นรูปก็ตาม เป็นเสียงก็ตาม อันเป็นที่ตั้งของความงดงามต่าง ๆ อันเป็นส่วนผิวเผิน ดังนั้นราคะคือความติดใจความยินดีความเพลิดเพลินจึงบังเกิดขึ้น

อีกอย่างหนึ่งสุกนิมิตหมายถึงเป็นที่กำหนดหมายว่างดงามคือว่าดีทั่ว ๆ ไปก็ได้ และอโยนิโสมนสิการ การใส่ใจถึงโดยไม่แยกคาก็ถือว่าใส่ใจถึง คือคิดเห็นในสิ่งนั้นแต่ในด้านดีเท่านั้น เพราะว่าเห็นว่าดีไปเสียแล้ว หรือกำหนดหมายว่าดีไปเสียแล้ว โดยไม่คำนึงถึงในด้านบกพร่องหรือว่าในด้านไม่ดีเป็นการเปรียบเทียบถึงเห็นว่าดีแต่ด้านเดียว ทั้งที่สิ่งนั้นปรากฏแต่เพียงผิวเผิน เหมือนอย่างผู้ที่มาแสดงให้เห็นว่าดีแล้วก็เชื่อว่าดี แต่อันที่จริงนั้นผู้ที่มาแสดงว่าดีนั้นเบื้องหลังไม่ดี และความจริงก็ไม่ดี การที่แสดงว่าดีนั้นเท่ากับว่ามาหลอก หลอกให้เห็นว่าดีด้วยวาจาที่ดี หรือด้วยวิธีอย่างอื่นที่ดี ดังนั้น บุคคลนั้นหรือสิ่งนั้นก็เรียกว่าเป็นสุกนิมิตในที่นี้ได้ และอโยนิโสมนสิการก็ถือว่ารับเอาเข้ามาว่าดี โดยไม่เป็นจริง เป็นการรับเข้ามาด้วยความหลงก็เป็นเหตุเกิดราคะ คือความติดใจยินดีพอใจชอบขึ้นมากก็แปลว่าชอบในสิ่งนั้น ในบุคคลนั้น เป็นความชอบดังนั้นก็ได้อ รวมความเข้ามาก็ถือว่าสุกนิมิตกับอโยนิโสมนสิการ เป็นสาเหตุให้บังเกิดราคะขึ้นมา

คราวนี้วิธีปฏิบัติที่จะทำให้ราคะดับไปนั้น ก็ตรัสแสดงชเอาไว้ว่า คืออสุกนิมิต ที่กำหนดความว่าไม่งดงามที่ตรงกันข้ามกับสุกนิมิต หรือว่าความกำหนดหมายว่าอย่างนั้นกับอโยนิโสมนสิการ ความใส่ใจถึงสิ่งนั้นโดยไม่แยกคาก็ดังเช่นได้เห็นอะไรด้วยตา ได้ยินอะไรด้วยหู เป็นต้น ดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้าว่ารูปเสียงเป็นต้นนั้นไม่เป็นที่ตั้งแห่งความพอใจ เช่นว่าเป็นรูปที่ไม่งดงามน่าเกลียดน่าชัง หรือว่าเป็นรูปของศัตรูที่ไม่ชอบใจ เป็นเสียงคำวาทที่ไม่ไพเราะหู ที่ทำให้เจ็บใจซ้ำใจ ดังนั้นก็เรียกว่าเป็นอสุกนิมิตขึ้นมา และความที่สนใจถึงคือว่ารับเอาเรื่องนั้นเข้ามาไว้ในใจ โดยเป็นรูปที่น่าเกลียดน่าชังเป็นรูปของศัตรูหรือเป็นเสียงคำวาทเป็นต้น ยึดถือเอาว่ารูปนั้นน่าเกลียดน่าชังรูปนั้นเป็นรูปของศัตรู เสียงนั้นเป็นเสียงคำวาททำให้เจ็บใจดังนี้ ก็เรียกว่าเป็นการที่จะก่อให้เกิดโทษะ อันตรงกันข้ามกับราคะ แต่ว่าถ้าพิจารณาอีกกำหนดหนึ่งว่าอันที่จริงนั้นเป็นของไม่งดงาม เช่นว่า อากาของร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ที่ยึดถือว่าสวยงามนั้นความจริงเป็นอกุสะ ก็เป็นสิ่งที่ไม่งดงาม เพราะเป็นของที่น่าเบื่อ厭 เรียกว่าเป็นอกุสะ

โดยสัจจะคือความจริง ดังนั้น หากทำไว้ในใจให้เป็นอสุภะโดยสัจจะคือความจริงตั้งอยู่แล้วก็เรียกว่า
 เป็นโยนิโสมนสิการ การใส่ใจถึงโดยแยบคายคือตามความเป็นจริง เพราะตามความเป็นจริงนั้น
 ย่อมเป็นเช่นนั้น คือไม่ใช่เป็นสิ่งที่งดงามอันเรียกว่าอสุภะ แต่ว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปโดยธรรมชาติ
 ธรรมดา ซึ่งมีความเกิดกับตามลักษณะที่เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงไม่เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ต้องแปร
 ปรวนเปลี่ยนแปลงไป และเป็นอนัตตามีใช้อัตตาตัวตน ฉะนั้น คำว่าอสุภะนี้จึงหมายความว่า
 อีกอย่างหนึ่งว่าไม่ใช่เป็นสุภะ คืองดงามโดยแท้จริง แต่ไม่ใช่แปลว่าน่าเกลียดน่าชัง แต่แปลว่า
 ไม่ใช่เป็นสิ่งที่งดงามโดยแท้จริง เพราะว่าที่เป็นสุภะอันเข้าใจว่างดงามนั้น เป็นความเข้าใจเอาเอง
 ด้วยอำนาจความยึดถือ ฉะนั้น ตามความเป็นจริงจึงเป็นอสุภะคือมิใช่เป็นสิ่งที่งดงามอย่างแท้จริง
 นี้เป็นความหมายของอสุภะ ไม่ใช่หมายความว่าน่าเกลียดน่าชัง เพราะเมื่อเป็นความน่าเกลียดน่าชัง
 แล้วก็จะป็นชนวนให้เกิดโทษะ ความไม่ชอบซึ่งมีลักษณะเป็นความชัง อสุภะในที่นี้จึงต้องการ
 ให้เห็นว่ามีใช่เป็นสิ่งที่เป็นสุภะ คืองดงามโดยแท้จริงแต่เป็นไปโดยธรรมชาติธรรมดา ตาม
 ลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น พิจารณาโดยนัยนี้เรียกว่าโยนิโสมนสิการ และ
 เมื่อเป็นดังนี้ความเป็นอสุภะนิमितก็จะปรากฏ และเมื่อเป็นดังนี้ราคะคือความติดใจ ความยึดมั่น
 ความยินดีก็จะสงบ

ครั้งที่ ๑๘ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา

ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานข้อกายานุปัสสนาพิจารณากาย เวทนานุปัสสนา พิจารณา
เวทนา และถึงจิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตสติปัฏฐานที่แสดงอธิบายมาโดยลำดับนี้ พระพุทธเจ้า
ได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ตั้งแต่ข้อกายขึ้นมา ก็เพราะข้อกายนั้นเป็นของหยาบพิจารณาได้ง่าย มาข้อ
เวทณาก็ล่องเข้ามาในระหว่างกายและจิตใจ เพราะเวทนาที่ปรากฏเป็นความสุขเป็นความทุกข์ หรือ
เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น ก็เป็นไปทางกายและเป็นทางใจก็ปรากฏเห็นได้ง่าย จึงได้ทรงสอน
ให้พิจารณานับเป็นข้อถัดขึ้นมา และต่อจากเวทนาจึงได้มาถึงจิตใจซึ่งนับว่าเป็นข้อที่ละเอียดขึ้น แต่
แม้เช่นนั้นก็หมายถึงจิตใจที่ปรากฏอาการอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งทุก ๆ คนก็รู้อยู่ เพราะทุก ๆ คนย่อม
รู้จิตใจของตนเองได้ จิตใจของตนเองคิดอะไรตนเองก็รู้ จิตใจของตนเองชอบอะไรชังอะไรหลง
ไหลในอะไรตนเองก็รู้ได้ หรือในกามตรงกันข้าม จิตใจของตนสงบชอบสงบชังสงบหลงไหลก็รู้ได้
เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเมื่อตรัสสอนให้พิจารณากาย พิจารณาเวทนา มาโดยลำดับแล้ว จึงได้
ตรัสสอนให้พิจารณาจิต

พิจารณาจิต ๒ วิธี

ในการพิจารณาจิตก็มีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ อย่าง คือ อย่างหนึ่งกำหนดดูจิตใจของตนขึ้น
ทันทีว่าจิตใจคิดอะไรก็ให้รู้ จิตใจมีอาการชอบชังอะไรก็ให้รู้ คอยทำความรู้ที่จิตใจของตนเองอยู่
ดังนี้ วิธีหนึ่ง อีกวิธีหนึ่งจับพิจารณาแต่กายขึ้นมาโดยลำดับ เพราะเมื่อได้ตั้งสติกำหนดพิจารณา
กาย กายปรากฏแก่สติ สติกำหนดอยู่ในกายได้ถนัดแล้วเวทณาก็ย่อมปรากฏชัดขึ้นมา ก็จับพิจารณา
และเมื่อพิจารณาเวทนาปรากฏชัดขึ้นมา ก็ปรากฏจิตขึ้นมาว่าเป็นอย่างไร ก็จับดูจิตของตนที่เนื่อง
มาจากเวทนานั้น ก็เพราะว่าอันกายนั้นกล่าวได้ว่าเป็นที่ตั้ง ที่แรกเวทนานั้นย่อมเนื่องมาจากกายส่วน
หนึ่ง เนื่องมาจากจิตใจอีกส่วนหนึ่ง ฉะนั้นกายจึงเป็นสิ่งที่มาปรุงเวทนาขึ้นมาได้เช่นเดียวกับจิตใจ
ที่ปรุงเวทนา จึงจับพิจารณาเวทนาอันเกิดขึ้นเนื่องมาจากกายได้ และเพราะเวทนาเองนั้น จิตใจปรุง
ขึ้นส่วนหนึ่งและอีกทางหนึ่งเวทนาเองก็มีส่วนในการปรุงจิตใจให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งด้วย เพราะ
ฉะนั้นเมื่อจับพิจารณากายจึงเนื่องมาถึงเวทนา และเมื่อจับพิจารณาเวทนาจึงเนื่องมาถึงจิต ก็แปล
ว่าการปฏิบัติในสติปัฏฐานเลื่อนขึ้นมาโดยลำดับ

กาย-เวทนา-สุขสมาธิ

กายที่ปรุ้งเวทนานั้นก็จะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่แต่ลมหายใจเข้าออกก็ปรุ้งเวทนาเพราะเมื่อ
 หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปรกติก็ได้สุขเวทนา ถ้าหายใจขัดข้อง เช่นว่าเป็นหวัดหรือไปอยู่ในที่
 มีอากาศสำหรับหายใจไม่เพียงพอ บังเกิดความอึดอัด ก็บังเกิดทุกขเวทนา อิริยาบถของกายยืนเดิน
 นั่งนอน เมื่อผลัดเปลี่ยนอิริยาบถตามสบายก็ได้สุขเวทนา แต่ถ้าต้องอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง
 เกินไปก็บังเกิดทุกขเวทนา บังเกิดความเมื่อยขบ แม้อิริยาบถเล็กน้อย เช่น การก้าวไปข้างหน้า
 การถอยหลังไปข้างหลัง การคู้กายเข้ามา การเหยียดกายออกไป การนั่งห่ม การกิน การดื่ม
 การถ่าย เหล่านี้ตลอดจนถึงอิริยาบถทั้งกล่าวแล้ว เดิน ยืน นั่ง นอนตื่นขึ้นมา หรือการพูด
 การนิ่งก็ตามที เมื่อไม่ถูกส่วนหรือมากเกินไปก็บังเกิดทุกขเวทนา ถ้าพอเหมาะพอดีก็บังเกิดสุข
 เวทนา มาถึงอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่ออาการเหล่านี้
 ปฏิบัติหน้าที่ด้วยดีก็บังเกิดสุขเวทนา ถ้าเกิดเป็นโรคอะไรขึ้นที่ส่วนไหนก็เป็นทุกขเวทนา สรุปมา
 ถึงเป็นธาตุ ๔ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อธาตุมาประชุมกันอยู่ปฏิบัติหน้าที่เป็นปรกติก็เป็นสุขเวทนา ถ้า
 ธาตุเหล่านี้เกิดบกพร่องด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง หรือบังเกิดโรคอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ก็บังเกิดทุกขเวทนา
 เพราะฉะนั้น เวทนานี้จึงเนื่องอยู่กับกายนั่นเอง และเมื่อปฏิบัติพิจารณากายจะเป็นข้อกำหนดลม
 หายใจเข้ามา หรือว่าข้ออื่นก็ตามที ในที่แรกก็ย่อมจะได้ทุกขเวทนาเมื่อยขบทางร่างกาย และจิต
 ใจเอง เมื่อต้องมาอยู่ในความควบคุมให้สงบก็อึดอัดรำคาญ ก็เกิดเป็นทุกขเวทนาได้เช่นเดียวกัน
 แต่ครั้นเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าออกอันนับเป็นข้อกายนุบัติสนานี้ไปโดยลำดับ จน
 จิตรวมเข้ามาเป็นสมาธิ เริ่มได้ปีติ คือความอิมกาย อิมใจ ได้สุข คือความสบายกาย สบายใจ
 ขึ้นมาดังนั้นก็เป็นอย่างอื่นว่าเริ่มได้สุขเวทนาในกรรมฐานขึ้น ฉะนั้น เมื่อได้สุขเวทนาในกรรมฐานได้
 ดังนั้นแล้ว ก็เลื่อนขึ้นมากำหนดเวทนาในกรรมฐานนี้ได้ ในที่แรกเมื่อได้ทุกขเวทนา ก็ให้กำหนด
 รู้ว่าในการปฏิบัติเบื้องต้นจิตใจยังไม่รวมสมาธิ และยังไม่ค่อยอยู่ ก็ยังต้องเป็นทุกขเวทนาอยู่ แต่
 เมื่อตั้งใจปฏิบัติมีความอดทน มีความเพียรรวมสติรวมความรู้เข้ามากำหนดในลมหายใจเข้าออก
 ดังนั้นแล้ว ใจก็จะรวมเข้ามาเริ่มเป็นสมาธิขึ้น ทุกขเวทนาที่เคยบังเกิดขึ้นในที่แรกทั้งทางกายและ
 ทางใจก็จะได้สงบไป จะได้ปีติ จะได้สุขในการปฏิบัติสมาธิขึ้น เมื่อได้ดังนั้นแล้ว ก็ให้กำหนดดู
 ทั่วเวทนาที่เป็นสุขนี้ด้วย เพื่อที่จะได้ไม่ติดอยู่ในสุขเวทนาของสมาธิ

เวทนา-จิต

เมื่อไม่ติดอยู่ในสุขเวทนาของสมาธิ กำหนดในลมหายใจเข้าออกนั้นแหละต่อไปโดยไม่ทิ้ง ก็จะได้สมาธิที่แน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เป็นว่าได้ข้ามพ้นเวทนาไปได้ และในขณะที่ปฏิบัติอยู่ดังนั้นก็ใน ที่แรก เวทนาดังกล่าวในเบื้องต้นที่ว่า มักจะเป็นทุกขเวทนามาก่อน ก็ย่อมเนื่องถึงจิตใจด้วยเช่นเดียวกัน และจิตใจอันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ใจจะได้สมาธิหรือไม่ได้สมาธิก็อยู่ที่ใจนั่นเอง เพราะฉะนั้นจะปฏิบัติในข้อนี้ก็จะต้องรู้ใจของตนเองด้วยว่าใจของตนเองกำหนดอยู่ในลมหายใจเข้าออก เมื่อใจออกไปก็ต้องให้รู้ และการที่ใจออกไปนั้นก็มักจะออกไปในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดใจยินดีบ้าง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโทสะ คือความโกรธแค้นขัดเคืองบ้าง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโมหะ คือความหลุ่มหลงบ้าง อันอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโมหะอันเป็นอารมณ์ลุ่มหลงนี้ ปรากฏอาการเป็นความง่วงเคลิบเคลิ้มก็มี เป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจก็มี เป็นความเคลือบแคลงสงสัยก็มี เหล่านี้นับว่าเป็นกองโมหะ คือความหลงใหลทั้งนั้น ตลอดจนถึงความที่สยบติดอยู่ในอารมณ์ โดยที่ไม่ได้พิจารณาให้มีความรู้ถึงความเกิดความดับเป็นต้น ก็นับว่าเป็นความหลงใหลเช่นเดียวกัน

จิต-อารมณ์

จิตในขณะที่ปฏิบัติในสมาธินี้ ย่อมจะวิ่งออกไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะของโทสะ และของโมหะทั้งนั้นอยู่เสมอ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ต้องให้รู้ และเมื่อรู้ก็ต้องนำจิตกลับเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ เช่น เมื่อตั้งเอาลมหายใจเข้าออกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็ให้กลับเข้ามากำหนดอยู่ในลมหายใจเข้าออกอยู่ตามเดิม แต่ในเบื้องต้นนั้นจิตมักจะวิ่งออกไปสู่อารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะอยู่เสมอ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ต้องคอยดึงเอาจิตกลับเข้ามาให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิอยู่เสมอ อาการที่คอยดึงจิตกลับเข้ามาให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ คือลมหายใจเข้าออก ซึ่งตั้งเอาไว้เป็นกรรมฐานประจำดังนี้เรียกว่าวิตก อาการที่คอยระคองจิตใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ คือลมหายใจเข้าออกดังนี้เรียกว่าวิจาร คือคอยระคองเอาไว้แต่เมื่อได้มีความเพียรมีความรู้ตัว มีสติที่คอยกำหนดอยู่ คอยกำจัดความยินดีความยินร้ายที่บังเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติเสียดังนี้แล้ว จิตก็เริ่มได้สมาธิ และจิตที่ได้เริ่มสมาธินี้ก็ให้พึงรู้ว่าเป็นจิตที่สงบปราคะ เป็นจิตที่สงบโทสะ เป็นจิตที่สงบโมหะ เพราะว่าอารมณ์ของสมาธิแม้ลมหายใจเข้าออก ซึ่งตรัสสอนให้กำหนดพิจารณาแล้ว

เป็นที่สงบกิเลสทั้งนั้นไม่มีกรรมฐานสักข้อเดียวสำหรับจะก่อกิเลสให้บังเกิดขึ้น มีแต่จะให้สงบกิเลส
 ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อจิตมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ แม้ในข้อกำหนดลมหายใจเจ้าลมหายใจ
 ใจออกตามที่ตรัสสอนไว้ ซึ่งตรัสสอนไว้ให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ให้รู้
 ลมหายใจที่เป็นภายในที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก และให้รู้ธรรมชาติ คือ
 ความเกิดดับความดับด้วยดังนี้ หายใจเข้านับว่าเป็นเกิด หายใจออกนับว่าเป็นดับ และเมื่อลม
 หายใจนี้เท่ากันเป็นทั่วปราณ คือเป็นชีวิต ปราณ คือชีวิตจึงเป็นสิ่งที่เกิดเป็นสิ่งที่ดับอยู่เสมอ
 แต่อาศัยที่ยังมีสังขติ คือความสืบทอดได้แก่หายใจเข้าหายใจออก ออกแล้วก็เข้าอีกชีวิตจึงยังดำเนิน
 อยู่แต่เมื่อหายใจเข้าหายใจออก ออกแล้วไม่เข้าหรือว่าเข้าแล้วไม่ออก เรียกว่าหยุดหายใจเมื่อใด
 ความสิ้นสุดแห่งชีวิตก็บังเกิดขึ้นเมื่อนั้น อันเรียกว่าเป็นมรณะ คือความตาย กำหนดให้มีความ
 รู้ตัวลมหายใจที่เป็นไปอยู่ และให้รู้ธรรมชาติของลมหายใจอันเนื่องด้วยชีวิตดังนี้ สติที่กำหนด
 เข้ามาให้ความรู้ดังนี้จึงเป็นที่สงบกิเลสทั้งนั้น สงบกิเลสที่เป็นกองราคะ สงบกิเลสที่เป็นกองโทสะ
 สงบกิเลสที่เป็นกองโมหะ

รู้จักมีอาการต่าง ๆ

แต่จิตของท่านแสดงแล้วว่าเป็นธรรมชาติ ที่ตั้งรณกวัฏแกว่งกระสับกระส่ายรักษายากห้าม
 ยาก จึงค้นไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะบ้าง ของโทสะบ้าง ของโมหะบ้างอยู่เสมอเมื่อเป็น
 ดังนั้นก็ควรให้รู้ว่าบัดนี้จิตของเราประกอบด้วยราคะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะ
 บ้าง เพราะว่าจิตนั้นไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสเหล่านี้ ดังนั้นแล้วก็นำจิตกลับเข้ามาสู่อารมณ์
 ของสมาธิดังกล่าวก็นั้นจะได้ความสงบ สงบราคะ สงบโทสะ สงบโมหะ และเมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ว่า
 บัดนี้จิตของเราสงบแล้ว สงบอยู่ในสมาธิ สงบราคะ สงบโทสะ สงบโมหะ

พระพุทธเจ้าครั้นตรัสสอนยกเอาราคะโทสะโมหะกับความสงบราคะโทสะโมหะของจิตขึ้น
 เป็นประธานดังนี้แล้ว จึงได้ตรัสแสดงให้มีความรู้ถึงจิตออกไป คือจิตที่ห่อหุ้มให้รู้จิตที่พุ่งชานก็ให้
 รู้เพราะว่าในการปฏิบัติสมาธินั้นในบางคราวจิตก็ห่อหุ้ม คือว่าปราศจากความชันบาน เช่นบางคราว
 กำหนดพิจารณาแม้ในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง จะเป็นกำหนดลมหายใจเข้าออกเพียงให้รู้ลมหายใจ
 เข้าออกก็ตาม หรือกำหนดให้รู้ธรรมชาติคือความเกิดดับดังกล่าวก็นั้นตาม บางคราวจิตจะห่อหุ้มปราศ
 จากความชันบาน เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้จิตที่ห่อหุ้มปราศจากความชันบาน บางคราวจิตพุ่งชานเพราะ

เหตุว่าวิ่งไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะเป็นต้น ดังที่กล่าวแล้วก็ได้หรือว่าได้สมาธิขึ้นบ้างแล้ว บังเกิดปีติ บังเกิดสุขขึ้นมากก็เลยฟุ้งซ่าน เพราะเหตุปีติและสุขนั้น หรือว่าได้มีนิมิตอะไรขึ้นมาบ้าง ปราภฏเป็นภาพอะไรขึ้นมาบ้างก็บังเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นด้วยความกลัวบ้าง ด้วยความดีใจบ้างทั้งนี้ ก็เป็นความฟุ้งซ่าน เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ทั่วทั้งความหลุดพ้นปราศจากความขึ้นบานทั้งความฟุ้งซ่าน ย่อมเป็นอันตรายของสมาธิทั้งนั้น เป็นอันตรายแก่ความผาสุกของจิตใจทั้งนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องกำหนดให้รู้ว่าการที่จิตหลุดไม่ขึ้นบานนั้นเพราะอะไร ก็ต้องแก้ไขถ้าหลุดไม่ขึ้นบานเพราะเหตุที่ไปพิจารณาในต้นความเกิดความคิดมากไป จนรู้สึกว่าจะอะไรก็ไปหมก หากความสุขอะไรไม่ได้ หรือบางทีหมกหวังคิดว่าทำสมาธิไปเท่าไรไม่สำเร็จก็หมกหวังสิ้นหวังขึ้นมา ก็เกิดความหลุด ปราศจากความขึ้นบานขึ้นมามากขึ้น ก็ต้องให้รู้ว่าเป็นความรู้ที่ผิด ทำให้จิตมีอาการดังนี้ ก็ต้องปฏิบัติตั้งใจกำหนดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่จะทำให้จิตขึ้นบานมาเปลี่ยนเสียชั่วคราว เช่น ไปนึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ คุณของท่าน คุณของศีล อันเป็นความดีต่าง ๆ ที่ตนเองปฏิบัติมาให้บังเกิดความรู้สึกเลื่อมใส เกิดความเบิกบานขึ้นมาในคุณความดีของท่านก็ดี ในคุณความดีของตนก็ดี จิตก็จะเกิดความขึ้นบานขึ้นมามากขึ้นแล้ว ก็เลิกใช้สมาธิที่แทรกเข้ามานั้น และกลับไปกำหนดสมาธิที่ตั้งใจทำไว้เดิม เช่น ถ้าตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกตามเดิม หรือถ้าจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าฟุ้งซ่านธรรมดาก็คอยมีสติที่จะนำกลับเข้ามา ถ้าฟุ้งซ่านเพราะสมาธิเช่นว่า ได้ปีติ ได้สุขอะไรขึ้นมา เห็นนิมิตอะไรขึ้นมา ก็ให้สงบปีติให้สงบสุขนั้นเสีย ให้เห็นว่าปีติและสุขนั้นดีในฐานะทำให้จิตใจรวมเข้ากันได้ แต่ว่าถ้าไปติดไปยินดีไปเพลิดเพลินก็จะทำให้จิตฟุ้งซ่านได้และถ้ามีนิมิตอะไรปรากฏขึ้นมาก็ให้ทำความรู้วานั้นเป็นสัญญาชะ คือเกิดจากสัญญาความกำหนดหมายทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความจริงอะไร จึงไม่สนใจไม่ยึดถือในนิมิตทั้งหลายที่ปรากฏ รวมใจเข้ามากำหนดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่ตั้งไว้ดังนั้นแล้ว จิตก็จะกลับใช้วิธีปฏิบัติดังเช่นที่กล่าวมานี้ ก็จะเป็นเครื่องละความหลุดที่มีอาการที่หมกความขึ้นบาน หรือว่าความฟุ้งซ่านได้

ยังตรัสสอนให้รู้ยิ่งขึ้นไปอีกว่าเมื่อจิตใหญ่ก็ให้รู้ จิตไม่ใหญ่ก็ให้รู้ จิตใหญ่นั้นท่านอธิบายว่า อย่างสูงหมายถึงจิตที่บรรลุถึงอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่น จิตที่ไม่ใหญ่นั้นท่านหมายถึงจิตที่เป็นสามัญที่ยังไม่บรรลุถึงอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่น และจิตใหญ่อันหมายถึงจิตบรรลุสมาธิที่แนบแน่นถึงฉาน ถ้าไม่ถึงก็นับว่าเป็นจิตที่ไม่ใหญ่

นอกจากนี้ยังได้ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จิตยังจิตที่ไม่ยิ่ง อันจิตยิ่งกับจิตที่ไม่ยิ่งนั้นจิตยิ่งก็หมายถึงว่า อันจิตที่มีลักษณะสูงกว่าจิตสามัญ เช่น ว่าจิตที่เริ่มได้สมาธิขึ้นมา สงบนิर्वรณ สงบอภุศลบาปธรรม จิตที่ไม่ยิ่งนั้นก็หมายถึงจิตที่ไม่เป็นเช่นนั้น ยังไม่ได้สมาธิยังมีความฟุ้งซ่าน อีกอย่างหนึ่งจิตที่ยิ่งท่านแปลว่าจิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า อันหมายถึงจิตอย่างสูง ตั้งแต่บรรลุดังฌานจนถึงจิตที่บรรลุมรรคผล

นอกจากนี้ก็ตรัสให้รู้จิตว่า จิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็มีลักษณะดังกล่าวมาข้างต้น

จนถึงข้อสุดท้ายได้ตรัสสอนให้รู้ว่าจิตวิมุตติจิตไม่วิมุตติซึ่งนับว่าเป็นขั้นผลของการปฏิบัติ คือจิตที่หลุดพ้นนั้นก็หมายถึงจิตที่วิมุตติที่หลุดพ้นจากกิเลส เป็นความหลุดพ้นชั่วคราวบ้าง เป็นความหลุดพ้นด้วยอำนาจของสมาธิอย่างสูงบ้าง เป็นความหลุดพ้นด้วยมรรคผลนิพานบ้าง จิตที่ไม่หลุดพ้นนั้น คือ จิตที่ยังไม่หลุดพ้นดังกล่าว ฉะนั้นเมื่อจิตของตนมีลักษณะเป็นอย่างไร ก็ให้รู้อย่างนั้นตามความเป็นจริง ดังนั้นแล้วก็รวมจิตเข้ามาให้อยู่ในสมาธิ ในอารมณ์ของสมาธิทั้งตั้งไว้ เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ให้เป็นอันว่าได้รู้กาย เป็นกายานุปัตตนาด้วย รู้เวทนา เป็นเวทนานุปัตตนาด้วย รู้จิต เป็นจิตตานุปัตตนาด้วย และสมาธิก็จะดำเนินขึ้นไปโดยลำดับ

