



# นิทานสังวรธรรม

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จัดพิมพ์ถวาย

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



## นิพนธ์สมเด็จพระสังฆราช

### ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต เล่ม ๑

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖  
จัดพิมพ์ถวาย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต เล่มที่ ๑, - กรุงเทพฯ :

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

ISBN 978-616-7821-03-0

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย : สาละพิมพ์การ

ออกแบบปก : พระศพร คุณวโร

ออกแบบรูปเล่ม : พระปริยญา อภิชาโน

แบบอักษรญาณสังฆวธรรม : อาจารย์วิชัย รักชาติ

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สาละพิมพ์การ

๙/๖๐๙ ต.กระทุ่มล้ม อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๒๐

โทร ๐-๒๔๒๙-๒๔๕๒, ๐๘-๖๕๗๑-๑๖๘๕







## คำปรารภ

นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี  
ในโอกาสการจัดทำหนังสือที่ระลึกงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
พุทธศักราช ๒๕๕๖

.....

เนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ-  
ปริณายก ทรงเจริญพระชันษา ๑๐๐ ปีบริบูรณ์ ในวันที่ ๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖  
นี้ นับว่าเป็นศุภมงคลวาระอันหาได้ยากยิ่ง และมีได้เคยปรากฏมีแต่กาลก่อน เป็น  
ที่ปีติโสมนัสของพุทธบริษัททั้งปวง รัฐบาลพร้อมด้วยคณะสงฆ์และประชาชนไทย  
ผู้เป็นศาสนิกชนจึงได้ร่วมกันจัดงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขึ้นระหว่างวันที่ ๑ - ๗ ตุลาคม พุทธศักราช  
๒๕๕๖ เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรง  
พระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้รับงานฉลองพระชันษาดังกล่าวไว้ใน  
พระบรมราชูปถัมภ์ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
ทรงเป็นพระมหาเถระผู้เพียบพร้อมด้วยศีลและธรรม ได้ทรงปฏิบัติบำเพ็ญศาสนกิจ  
น้อยใหญ่เกื้อกูลแก่พุทธศาสนิกชนทั้งในประเทศและต่างประเทศมาช้านาน ได้ทรง  
พระเมตตาโปรดให้สร้างพุทธสถาน อาคารเรียน และสถานสาธารณประโยชน์ขึ้นไว้  
เป็นจำนวนมาก เพื่อเผยแผ่พระบวรพุทธศาสนา ส่งเสริมการศึกษา และอำนวยประโยชน์  
สุขแก่ชุมชนมุขได้ทรงพระนิพนธ์หนังสือหลากหลายเรื่องเกี่ยวกับหลักธรรม  
คำสอนและเรื่องน่ารู้ในพระบวรพระพุทธศาสนาไว้เป็นจำนวนมาก หนังสือพระนิพนธ์  
เหล่านี้เป็นที่ยกย่องกันว่าได้ทรงเรียบเรียงด้วยพระปรีชาสามารถ ทรงสอดส่องเชี่ยวชาญ

ในอรรถและธรรม ได้ทรงนำพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแสดงให้ปรากฏ เป็นประโยชน์แก่มหาชนที่จะได้ศึกษาและใคร่ครวญตรึกตรองปฏิบัติตาม นับว่าพระนิพนธ์เหล่านี้เป็นเพชรน้ำเอกที่ทรงคุณค่ายิ่งแก่การเผยแผ่พระศาสนา

ในวาระงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก นอกจากการจัดงานฉลองสมโภชและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติต่าง ๆ แล้ว คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ เห็นสมควรจัดพิมพ์หนังสือประมวลพระนิพนธ์ชิ้นชุดหนึ่งเรียกว่า “**ญาณสังวรธรรม**” เพื่อเป็นที่ระลึก และเป็นธรรมานุสรณ์เฉลิมพระเกียรติคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ให้ปรากฏยั่งยืนสืบไป

รัฐบาลในนามของพุทธศาสนิกชนทั้งปวง ขอเชิญชวนพุทธบริษัททุกฝ่ายพร้อมใจกันอธิษฐานจิตถวายพระกุศลและน้อมเศียรเกล้าถวายพระพรแต่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขอจงทรงเจริญพระชันษายั่งยืนนาน ทรงเบิกบานผ่องแผ้วเป็นหลักชัยและประทีปธรรมแก่คณะสงฆ์และพุทธศาสนิกชนทั้งไทยและเทศ ทรงเป็นบุญเขตที่เคารพศรัทธาของมหาชนอยู่ตราบจิรัฎฐิติกาล



(นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร)

นายกรัฐมนตรี

ประธานกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

## คำชี้แจง

ญาณสังวรธรรม เล่ม ๑๐ คือ *ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต เล่ม ๑* ซึ่งประกอบ  
ด้วย ธรรมบรรยาย ๓ เรื่อง คือ

*แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน* ทรงบรรยายแก่วิภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชน  
ทั่วไป ในวันพระและวันหลังวันพระ ณ ห้องประชุมตึกสภาการศึกษามหาจุฬาราช  
วิทยาลัย ในพรชกาล ๒๕๐๔ เป็นธรรมบรรยายอบรมกรรมฐานเรื่องแรกของ  
เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ซึ่งได้พิมพ์เผยแพร่อย่างกว้างขวาง

*ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต* ทรงบรรยายแก่วิภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชน  
ทั่วไป ในวันพระและวันหลังวันพระ ในพรชกาล ๒๕๒๐ พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก  
เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๒

*ธรรมกถาในการอบรมกรรมฐาน* ทรงบรรยายแก่วิภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชน  
ในวันพระและวันหลังวันพระ ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๑๙-๒๕๒๒ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เลือกบางเรื่องที่จะเป็นประโยชน์แก่กุลแก่การปฏิบัติ  
กรรมฐาน และอบรมจิตทั่วไป มารวมเป็นเล่มหนึ่ง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๓

วัดบวรนิเวศวิหาร

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖







ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต  
เล่ม ๑



# สารบัญ

## แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑	กรรมฐาน	๓
ครั้งที่ ๒	สติปัฏฐาน	๖
ครั้งที่ ๓	สรุปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ	๑๑
ครั้งที่ ๔	ย้าหลักปฏิบัติ	๑๖
ครั้งที่ ๕	สมณะ ๒ วิธี	๒๐
ครั้งที่ ๖	กำหนดแต่อาการเดียว	๒๕
ครั้งที่ ๗	สรุปหมวดกาย	๒๘
ครั้งที่ ๘	กายภายใน ภายนอก เกิดดับ	๓๓
ครั้งที่ ๙	ย้าความ กาย เวทนา ต่อกัน	๓๗
ครั้งที่ ๑๐	หมวดธรรม ข้อว่าด้วยนิวรรณ์	๔๒
ครั้งที่ ๑๑	สรุปปฏิบัติโดยลำดับ	๔๖
ครั้งที่ ๑๒	อธิบายชั้นที่ ๕	๕๒
ครั้งที่ ๑๓	ย้าสติปัฏฐาน ๔ ภายนอก ภายใน	๕๗
ครั้งที่ ๑๔	สรุปเข้าทุกขอริยสัจจ์	๖๒
ครั้งที่ ๑๕	ทุกข์ธรรมดา และทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์	๖๗
ครั้งที่ ๑๖	ทุกข์เพราะประจวบและพลัดพราก	๗๒
ครั้งที่ ๑๗	ทุกข์เพราะไม่ได้สมหวัง	๗๗
ครั้งที่ ๑๘	สรุปเข้าทุกข์ชั้นที่	๘๑
ครั้งที่ ๑๙	หมวดทุกขสมุทัย	๘๗
ครั้งที่ ๒๐	หมวดทุกขนิโรธ	๙๓
ครั้งที่ ๒๑	นิโรธสัจจ์ เชื่อมมรรคสัจจ์	๙๘
ครั้งที่ ๒๒	องค์มรรคสัจจ์	๑๐๓

## ธรรมกถาในการอบรมจิต

ครั้งที่ ๑	อารัมภกถา	๑๑๑
ครั้งที่ ๒	อานาปานสติ	๑๑๘
ครั้งที่ ๓	อานาปานสติ (เพิ่มเติม)	๑๒๕
ครั้งที่ ๔	สัทธาจริต-อิริยาปถปัฟพะ	๑๓๑
ครั้งที่ ๕	สัมปชัญญะ-พุทธิจริต	๑๓๘
ครั้งที่ ๖	ปฏิกูลปัฟพะ	๑๔๔
ครั้งที่ ๗	กายคตาสติ	๑๕๐
ครั้งที่ ๘	ธาตุกรรมฐาน	๑๕๘
ครั้งที่ ๙	นวสีวธิกาปัฟพะ	๑๖๓
ครั้งที่ ๑๐	พุทธิจริตกรรมฐาน ทางแก้ ๔ อย่าง	๑๖๙
ครั้งที่ ๑๑	กายคตาสติ วิตักกจริต	๑๗๕
ครั้งที่ ๑๒	ป่าช้า ข้อ ๓ : จริต ๖ และทางแก้	๑๗๙
ครั้งที่ ๑๓	ป่าช้า ข้อ ๔ ปฐวีกสิณ	๑๘๕
ครั้งที่ ๑๔	ป่าช้า ข้อ ๕ กสิณอีก ๓	๑๙๑
ครั้งที่ ๑๕	ป่าช้า ข้อ ๖ กสิณอีก ๒ อรูป ๔	๑๙๕
ครั้งที่ ๑๖	ป่าช้า ข้อ ๗ กรรมฐาน ๒ อย่าง	๒๐๓
ครั้งที่ ๑๗	กรรมฐาน เรื่องป่าช้าทั้ง ๙	๒๐๗
ครั้งที่ ๑๘	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๑๓

## ธรรมกถาในการอบรมกรรมฐาน

ครั้งที่ ๑	อนุปฺพพิกถา	๒๒๓
ครั้งที่ ๒	อุเบกขา	๒๒๙
ครั้งที่ ๓	อุเบกขา (ต่อ)	๒๓๕
ครั้งที่ ๔	อุเบกขา (ต่อ)	๒๓๙
ครั้งที่ ๕	อุเบกขา (ต่อ)	๒๔๕
ครั้งที่ ๖	อุเบกขา (ต่อ)	๒๕๑
ครั้งที่ ๗	อุเบกขา (ต่อ)	๒๕๖
ครั้งที่ ๘	อุเบกขา (ต่อ)	๒๖๑
ครั้งที่ ๙	อุเบกขา (ต่อ)	๒๗๐
ครั้งที่ ๑๐	ไตรลักษณ์	๒๗๖
ครั้งที่ ๑๑	ไตรลักษณ์ (ต่อ)	๒๘๒

ครั้งที่ ๑๒	ไตรลักษณ์ (ต่อ)	๒๘๗
ครั้งที่ ๑๓	ไตรลักษณ์ (ต่อ)	๒๘๓
ครั้งที่ ๑๔	พรหมวิหาร ๔ ข้อเมตตาและกรุณาเจโตวิมุตติ	๓๐๐
ครั้งที่ ๑๕	มุทิตาและอุเบกขาเจโตวิมุตติ	๓๐๔
ครั้งที่ ๑๖	ชั้น ๕	๓๑๐
ครั้งที่ ๑๗	ชั้น ๕ (ต่อ)	๓๑๘
ครั้งที่ ๑๘	ชั้น ๕ (ต่อ)	๓๒๔
ครั้งที่ ๑๙	อายตนะ ๖	๓๓๑
ครั้งที่ ๒๐	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๓๘
ครั้งที่ ๒๑	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๔๒
ครั้งที่ ๒๒	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๔๘
ครั้งที่ ๒๓	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๕๔
ครั้งที่ ๒๔	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๖๐
ครั้งที่ ๒๕	โพชฌงค์ ๗	๓๖๗
ครั้งที่ ๒๖	โพชฌงค์โดยสรุป	๓๗๔
ครั้งที่ ๒๗	มรรค ๘	๓๘๑
ครั้งที่ ๒๘	มรรค ๘ (ต่อ)	๓๘๙
ครั้งที่ ๒๙	อุปสมานุสติ ชั้นศีล	๓๙๗
ครั้งที่ ๓๐	อุปสมานุสติ ชั้นสมาธิ	๔๐๓
ครั้งที่ ๓๑	อุปสมานุสติ ชั้นปัญญา	๔๐๘
ครั้งที่ ๓๒	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๑๒
ครั้งที่ ๓๓	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๑๗
ครั้งที่ ๓๔	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๒๒
ครั้งที่ ๓๕	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๒๘
ครั้งที่ ๓๖	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๓๓
ครั้งที่ ๓๗	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๓๗
ครั้งที่ ๓๘	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๔๑
ครั้งที่ ๓๙	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๔๗
ครั้งที่ ๔๐	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๕๔
ครั้งที่ ๔๑	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๖๐
ครั้งที่ ๔๒	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๖๕
ครั้งที่ ๔๓	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๗๒
ครั้งที่ ๔๔	อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ	๔๗๙



แนวปฏิบัติในสถิติพื้นฐาน





# แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

## ครั้งที่ ๑

### กรรมฐาน

คำว่า *กรรมฐาน* แปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ โดยปกติ ใจของทุก ๆ คน ย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องที่คุณนั้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง ฉะนั้น ใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตามเรื่องที่คุณไปนั้น ๆ ใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิม จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น เหมือนอย่างน้ำทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ก็ไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้ติดให้ยินดีให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สดว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็ต้องเห็นสิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อยตามแต่ชอบ เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ความสันนิษฐานของใจก็ต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะอันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่า



ข้างข้าง ก็ย่อมจะล่าเอียงไปทางนั้น ถ้าข้างที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าข้างมาก ก็จะได้เห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก ถ้าข้างน้อยก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีไม่น้อย ตามแต่จะล่าเอียงไปในทางข้างอย่างไร ถ้าจิตใจประกอบด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะไม่เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมีตมัว มองไม่ชัด ไม่อาจสันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิดจากความเป็นจริง เพราะว่าจิตใจมีตมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความหลง) เสียแล้ว เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจากจะทำให้จิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้วยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือ ความรู้ ความเห็นตามความเป็นจริง ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของการทำงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ :

สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการทำงานทางใจ อันจะทำใจให้เกิดวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะ หรือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความล่าเอียง ดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใจสิ้นความล่าเอียงจะพิจารณาพิจารณาดูอะไร ก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป

### สรณะ

ในการที่จะปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องมียี่เพ็งของจิตใจ และจะต้องมียี่ที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินสำหรับเหยียบ ที่เพ็งของจิตใจนี้ ก็คือ พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึง พระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นที่เพ็งของจิตใจอย่างแท้จริง การที่จะถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่เพ็งของจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกถึง พระคุณท่าน ตั้งพระคุณของท่านไว้เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ตรัสรู้จริง

พระธรรมนั้นเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวนี้อย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมานั้นเป็นข้อชี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย เมื่อมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมเท่าใด ก็ยังจะมีความรู้ซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้นว่าพระองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจโดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นบุพพภาค คือเป็นส่วนเบื้องต้น ของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก เพราะฉะนั้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐานที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง

## ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้ที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจ ได้แก่ศีล ศีลนี้โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรฉุดชกไปที่จะให้เกิดเจตนา คือ ความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่าง ๆ แม้ในเวลาอื่นอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวข้องกับธุรกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่าง ๆ แต่ในเวลาเข้าสู่ที่ปฏิบัติก็ให้ตั้งใจให้มีวิริยเจตนา คือความตั้งใจดเว้นขึ้นว่า จะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในทางที่ผิดต่าง ๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลานี้ รักษาจิตใจนี้ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกฉุดชกไปในทางผิดไปในทางเสียต่าง ๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดังนี้ได้ ก็ถือว่าเป็นศีล เป็นศีลอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดินซึ่งเป็นภาคพื้นที่ตั้งของจิตใจ เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้นอยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมีสรณะคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่าง ๆ ซึ่งจะมาทำลายการปฏิบัติ ก็เป็นโอกาสคือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าวนี้ สืบต่อไป

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๒

### สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะให้ก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ที่จะให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะให้ทำให้แจ้งพระนิพพาน ฉะนั้น สติปัฏฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อน ว่าจะเป็นการฐานได้อย่างไร

ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า *กรรมฐาน* นั้น แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานคือที่ตั้งของการทำงานทางใจ ฉะนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจที่ตั้งก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ในใจ และที่ตั้งใจไว้ในที่นั้น ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือจะตั้งใจไว้ที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือเรื่องต่าง ๆ ในภายนอก รูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลสไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญจะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ในที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัวของเราเอง ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างใน ที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้น ก็เป็นการพูดรวม ๆ

เมื่อจำแนกออกไปก็คือ ตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรมในตัวของเราเอง คือ ทุก ๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรมอยู่ในตัวของเราเองอย่างบริบูรณ์ กล่าวคือ

### กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรกก็จะพบ กาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอิริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัดนี้ก็อยู่ในอิริยาบถนั่ง นอกจากนี้ยังมี อิริยาบถย่อย ๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหยียด มีการแล และมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน ดังที่นั่นอยู่นี้ก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่หนึ่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งรูปกายอันนี้ก็ประกอบด้วยอวัยวะอาการทั้ง ภายใน ทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วน ภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดี ไต หัวใจ เป็นต้น อวัยวะร่างกายเหล่านี้เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข็งแกร่งก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอบอบาก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุลม เมื่อธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลายสลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกายนี้เป็นร่างกายที่ตาย ทั้งไว้ไม่ซำก็จะขึ้นพอง และส่วนต่าง ๆ ก็จะไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ยุบไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นี่เป็นส่วนร่างกาย

### เวทนา

อนึ่ง เมื่อกายยังมีชีวิต ธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ก็มีเวทนา คือความ เสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกาย ประสาทก็รับรู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นต้น



## จิต

อนึ่ง เมื่อร่างกายยังคุมกันอยู่ ธาตุทั้งหลายยังดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นที่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุก ๆ คนก็มีอาการต่าง ๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

## ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลาง ๆ บ้าง เข้าหลักที่ว่า กุสลา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุสลา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพฺยากตา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นอพฺยากต คือ เป็นกลาง ๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น

เป็นอันว่า กาย เวทนา จิต และ ธรรม นี้เอง รวมกันเป็น ตัวเรา อยู่ในพระสูตรนี้ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของจิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้ แต่ในขั้นปฏิบัตินั้น ให้ตั้งจิตใจไว้เพียงในส่วใดส่วนหนึ่งก่อน

## ชื่อว่าด้วยลมหายใจ

ในข้อต้นคือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ก็มีอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด ในการปฏิบัติก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่มีอยู่เป็นประจำนี้เอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรนี้ว่า ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่นก็รวมใจมาไว้ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอคราวนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไป:

หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดยปกตินั่นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไรก็รู้อย่างนั้น ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องบังคับ บ่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือสำเนียงให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก คือให้ขยายความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนี้เป็นอย่างไร จิตในขณะนี้เป็นอย่างไร ความกำหนดในขณะนี้เป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอิริยาบถอย่างไร เช่นว่านั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึง ศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและนามกาย ต่อจากนี้ในพระสูตร ก็สอนให้ศึกษา คือสำเนียงว่า จะผ่อนท่าลมหายใจให้สงบ หายใจเข้า จะผ่อนท่าลมหายใจให้สงบ หายใจออก ความผ่อนท่าลมหายใจให้สงบนั้นไม่ใช่หมายความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจปกตินั่นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น

## หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี *อาตปะ* คือความเพียร หมายความว่า ให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริง เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านั้น ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้ ไม่ทำเหลาะแหละ ย่อหย่อน กลับกโลก เรียกว่าให้มีความเพียร แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้ได้ เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตปะ ความเพียร คือทำจริง นี้ข้อ ๑



ข้อที่ ๒ ให้มี *สัมปชัญญะ* ความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตัวให้หลับไปหรือดับไป ถ้าหลับไป หรือดับไป สูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาด *สัมปชัญญะ* คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้ ต้องคงความรู้ให้อยู่มั่นคง *สัมปชัญญะ* คือความรู้นี้ จึงเป็นประการที่ ๒

ข้อที่ ๓ ให้มี *สติ* คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้แน่นให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปิติหรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้นต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้ เช่นเมื่อจะเอาจมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เขวไปเสียให้หมด ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ โทษในการปฏิบัตินั้นอยู่ที่การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งผลให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้ว ก็จะทำให้เป็นคนมักจะทำเผลอ ใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้ จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้น ความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓

ประการที่ ๔ *กำจัดความยินดีร้ายในโลก* อันนี้ก็เป็นประการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั่นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่นปรากฏนิมิตเป็นรูปต่าง ๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เรื่องจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

ฉะนั้น หลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะพึงเสียไม่ได้ พึงเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น



## ธรรมกถา ครั้งที่ ๓

### สรุปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ

จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว อานาปานสติ แสดงในพระสูตรว่าให้ตั้ง  
คู้บัลลังก์ คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก  
ต่อจากนั้นก็แนะนำวิธีใช้สติกำหนดต่อไปว่า ๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว  
หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว ๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจ  
ออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น ๓. ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมด  
หายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจออก และ ๔. ศึกษา  
คือสำเนียงหรือกำหนดระดับของลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงหรือ  
กำหนดระดับของลมหายใจ หายใจออก ท่านชี้ทางปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ชั้น  
ควรทำความเข้าใจในชั้นทั้ง ๔ เหล่านี้

ชั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้

ชั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้ หรือว่าสั้น  
ก็ให้รู้ การหายใจยาวหรือสั้นนี้ ก็หมายถึงการหายใจโดยปกติ การหายใจโดยปกติมัก



ไม่ค่อยจะกำหนดให้รู้ แต่ว่าเมื่อคอยกำหนดให้รู้อยู่ ก็จะมีสั่น ในเวลาที่เหนื่อย จะรู้สึกว่ามีอาการหายใจที่เรียกว่าหอบ เป็นอาการที่หยาบ ในเวลาที่จิตไม่สงบ การหายใจก็ย่อมจะยาวกว่าในเวลาที่ดีสงบ หรือบางทีอาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่นสูดลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออกก็ให้ยาว เป็นการออกกำลังหรือเป็นการฝึกหัด ในเวลาที่ไม่เหนื่อยร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าไปในเวลาที่ดีสงบ ลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไรในเบื้องต้นก็อาจจะไม่ใคร่ได้ผล แต่เมื่อตั้งใจคอยกำหนดอยู่จริง ๆ จนจิตแน่นขึ้น ก็จะเกิดฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รสของความสงบหรือสมาธิ อันจะชักนำให้พอใจในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดกายทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดกายให้รู้ทั้งร่างกาย ทั้งนามกาย, ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปร่างอยู่อย่างไร วางมือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกาย คือจิตใจเป็นอย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ เมื่อรู้ทั้งร่างกายทั้งนามกายดังนี้ ก็ได้ชื่อว่า มีสติรู้ตัวทั้งหมด แต่ก็ยังเป็นรู้ที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อันหมายถึง กองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น ลมหายใจนั้นตามที่สังเกตกำหนดอย่างง่าย ๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือนาภี และเมื่อออก ต้นทางก็คือนาภี กลางทางคือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นี่คือการที่สังเกตกำหนด จะกำหนด แต่การที่ให้กำหนดรู้นั้น ถ้าส่งจิตใจให้เข้าไปตามลมและให้ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดสาย ไม่ตั้งลงในจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดต้นทาง เมื่อหายใจเข้า หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก ได้แก่ที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้า หรือเมื่อออก คือปลายกระพุ้งจมูกหรือว่าริมฝีปากเบื้องบน ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดนั้น จุดเดียว เรียกว่า นิमित อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าวนั้น เป็นนิमित คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้นเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลม

ทั้งหมดหรือว่าได้รู้กายทั้งหมด ท่านเปรียบเทียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขาเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดดูที่ไม่ตรงที่เลื่อยกำลังเลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดดูอยู่ตรงจุดนั้นก็เป็นที่แน่นอนว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด นี่ฉันทใด เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ที่นิมิตคือริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจูม อันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกอยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามากระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ หายใจออกมากระทบตรงนั้นก็ให้รู้ เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน้อยู่ดังนี้ เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมดหรือได้รู้กองลมทั้งหมด ฉันทันนี้ เป็นขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๔ ศึกษา คือสำเนียง หรือกำหนดระดับกองลมหายใจเข้า หายใจออก ไม่ใช่หมายความว่า พยายามกลั่นลมหายใจทำให้ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงตรงกันข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตั้งตงนั้น เป็นการที่เร่งให้เกิดการเกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ แต่การปฏิบัติสมาธินี้ ไม่ประสงค์เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับ กายก็สงบ จิตก็สงบ อันนี้ จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ แต่ว่าขั้นที่ ๔ นี้ เนื่องมาจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓

## นับ หรือ พุทุโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดดังที่สอนไว้ในบาลีไปเฉย ๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วยเข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอนให้นับในเบื้องต้นสอนให้นับซ้ำ คือ เมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ ๆ ดั่งนั้นคือ หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เจ็ด ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงแปด ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงเก้า ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงสิบ ๆ เมื่อถึงสิบแล้วก็กลับมาหนึ่ง ๆ



จนถึงห้า ๆ ใหม่ แล้วก็หนึ่ง ๆ ถึงหก ๆ ใหม่ เป็นต้น เมื่อนับซ้ำจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับเร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่จนถึงหก เป็นต้น โดยนัยนั้น วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าการใช้วิธีนี้ได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นสัปปายะคือสะดวกแก่ตนก็ได้ เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียวแล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่ หรือว่าจะไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ก็ได้ การนับก็ดี หรือการใช้บทใดบทหนึ่ง เช่น พุทโธ มาช่วยด้วยก็ดี ก็สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือต้องตีเส้นบรรทัด เมื่อปฏิบัติจนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น นี่เป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นฝ่ายสมณะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น

### ย้าหลัก ๔ ข้อ

ขออย่าหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนหน้านี้นี้ว่า ต้องยึดหลักคือต้องมี *อาตาปะ* ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่า จะทำเท่าไรก็ต้องทำ ถึงจะอดอดรำคาญก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ทิ้งสัจจะให้มี *สัมปะชานะ* ความรู้ตัว คือให้มีรู้อยู่เสมอ อย่าให้เผลอตไปไปได้ ให้มี *สติ* คือกำหนดสติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดอยู่ อย่าปล่อยให้ใจล่องลอยไป จะกลายเป็นใจลอย ซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าคุมใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้ว ไม่มีโทษ และให้คอยกำจัดความยินดียินร้ายในอารมณ์ เมื่อประสบความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขึ้นก็ดี ให้เกิดความยินร้ายตกใจไม่ชอบก็ดี ก็ให้คิดว่านั่นไม่ใช่ของจริงทั้งนั้น อย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ

## ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก โดยมากมักไปเสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษาจะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของจิตมาก แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่น สงบอยู่ดังกล่าวนี้ จนเคยแล้วเอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่น สงบ จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในด้านที่เป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งในด้านที่ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไร ๆ ให้ได้ผลดี

๑ สิงหาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๔

### ย้าหลักปฏิบัติ

จะแสดงธรรมกถา เป็นเครื่องอบรม ก่อนจะนั่งปฏิบัติทำความสงบทางจิตใจ แต่ในเบื้องต้น จะขอกล่าวซ้ำถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงอย่างหนึ่ง ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้น ก็พึงตั้งใจ ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็น สรณะ คือที่พึ่ง เพราะ ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้ง สัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่า ถึง สรณะ ประการหนึ่ง และให้ตั้งใจ สมาทานศีล ด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทาน ศีลห้า แม้เป็นปัจจุบัน คือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เพื่อมีสรณะมีศีลตั้ง นี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็น สมถะ คือให้จิตสงบตั้งมั่น และให้เกิด วิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงดังกล่าวนั้น

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตาม มหาสติปัฏฐานสูตร ก็คืออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ ให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก กำหนด ทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออก นี้ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และ

พระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้ เป็นต้นว่าให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือ ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมกระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ กำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่าหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้า แล้วกลับมาใหม่จนถึงหก เป็นต้นไปจนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรจึงจะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับจะใช้หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ และจะมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตให้รวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

### ลักษณะจิต

ต่อจากนี้ จะได้แสดงเพิ่มเติมไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้ มีปกติดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติกำหนดอยู่ที่เดียวก็คอยแต่จะดิ้นรนจะกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่อง ตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนาหรือตามที่ชอบ หรือตามที่มีปิลิโพธคือความกังวล ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอก มากมีปิลิโพธคือความกังวลมาก จิตก็ยังดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึงที่ดำริถึงหรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจ ก็เป็นปิลิโพธ คือเครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำให้ใจสงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำให้ใจสงบได้และทุก ๆ คนก็จะสามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

### วิธีสงบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นจะต้องใช้สติ คอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเปลื้องตัวจิต แร่บออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรับนำจิตเข้ามาทันที เมื่อจิตแร่บออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวน คว้าแร่บออกไปเพราะอะไรก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่นบางที่ได้ยินเสียงรกรัง ได้ยินเสียง



คนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แว็บออกไปที่นั่นก่อน แว็บออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไป เรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะมีสติซึกเข้ามา และเมื่อซึกเข้ามาให้อยู่ที่ความ ตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้งมีเสียงกระทบบางทีก็แว็บออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่อง โน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าได้เดียวเดียว แต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับ เข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่ และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอตั้งนี้ จิตก็จะเซื่องเซ้า และถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แว็บไปในเรื่องนั้นแต่ มักจะแว็บไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ใน จุดที่ต้องการ จนจิตเซื่องเซ้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด ฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความซาบซ่านอิมใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง เมื่อได้ฉันทะได้ปีติได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

### ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

ได้อธิบาย อานาปานปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว ต่อจากนั้น อิริยาบถปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะ ความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนั่งก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการ เปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างไร ก็ให้รู้เช่นนั้น มุ่งให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ความรู้ก่อนอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือ จะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างไรอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่น ว่าตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะนำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัวควบคุม อยู่ในอิริยาบถ ที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

### ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ สัมปชัญญะปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะคือความรู้ตัว เหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อจะ



ก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้า  
 อย่างไร ก็ให้รู้ จะนุ่งจะห่มอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไร ก็ให้รู้ จะทำการ  
 ถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะพูด จะนิ่ง จะหลับ  
 จะตื่น ก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เมื่อมี  
 สัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัวเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

### ชื่อว่าด้วยปฏิกุศล

อนึ่ง ปฏิกุศลปัพพะ ชื่อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกุศล คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องต้นตั้งแต่  
 พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วย  
 ด้วยสิ่งปฏิกุศล ที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่ อาหารที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม โลมา  
 ขน นขา เล็บ ทนต์ ฟัน ตา ใจ หนัง มัส เนื่อ นหารู เอ็น อัญจิ กระดุก อัญจิมิญช์  
 เยื่อในกระดุก วุกกั ไต หทัย หัวใจ ยกนั ตับ กิโลมกั พังผืด ปิหกั ม้าม ปุพผาส์  
 ปอด อนุตฺ ใส้ใหญ่ อนุตคฺ ใส้เล็ก อุทริยั อาหารใหม่ กรีสั อาหารเก่า ปิตตํ ดี  
 เสมหะ เสดต ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหลือง เมโท มันทัน อสุสุ  
 น้ำตา วสา มันทเลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตตํ มูตร นี่คือ  
 อากาโร ๓๑ อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตฺถเก มตฺถลฺลุคฺ หมายถึงมันสมอง  
 ศรีษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้น ก็อาจพิจารณา  
 ได้โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระแต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ใน  
 ร่างกายเป็นของที่จะต้องเนาเปื่อยดังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็นอยู่อาศัย  
 การทะนุบำรุงรักษาก็ยังเป็นที่อาศัยเป็นไปได้ ความปฏิกุศลไมใคร่จะปรากฏ แต่ก็ยอม  
 จะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ ในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความ  
 พอใจรักใคร่ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้ปัพพะข้อนี้เป็น  
 เครื่องพิจารณา โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำให้สงบ  
 จากความใคร่พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่ง ที่จะ  
 เป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมณะ

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๕

### สมถะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติ ฝ่ายสมถะ คือให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง ภาวนาคตาสติ สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติ มุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก ส่วนภาวนาคตาสติ สติที่ไปในกายมุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูกเป็นต้น เพื่อให้ปฏิกุศลปรากฏตามเป็นจริง

### ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คำว่าธาตุในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่า เป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่า *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน ส่วนที่เอบอบก็สมมติเรียกว่า *ฮาโปธาตุ* ธาตุน้ำ ส่วนที่บอบอ่อนก็สมมติเรียกว่า *เตโชธาตุ* ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า *วาโยธาตุ* ธาตุลม การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนก

ออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามากล่าวคือ:-

### ธาตุดิน

เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มัส เนื่อ นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดุก อฏฺฐิมิญฺขิ เยื่อในกระดุก วฏฺกั ไต หทยํ หัวใจ ยกนํ ตับ กิโลมกํ พังผืด ปิหํ ม้าม ปปฺผาสํ ปอด อนฺตํ ใส้ใหญ่ อนฺตคฺคณํ ใส้เล็ก อุทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แน่นแข็งในร่างกายนี้ ก็สมมติเรียกว่าเป็น ปฐฺวีธาตฺวํ คือธาตุดิน

### ธาตุน้ำ

ปีตํ ตี เสมหํ เสดต ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันทัน อสฺสุ น้ำตา วสา มันทเลว เขโพ น้ำลาย สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ลลิกา ไขข้อ มุตฺตํ มูตร และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็น อาโปธาตฺวํ ธาตุน้ำ

### ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน ชริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายชำระดูทรุดโทรม เยน ปริทยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน เยน อสิตปิตฺตชายิตฺตสายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ย่อย และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่าเป็น เตโชธาตฺวํ ธาตุไฟ



## ธาตุลุม

อุทฺธงคมา วาตา ลมพัตตั้นเบื่องบน อโรคมา วาตา ลมพัตตลงเบื่องต่ำ กุจฺฉิสยา วาตา ลมในท้อง โกฎฺจสยา วาตา ลมในไส้ องคฺมฺกคานุสฺวาริโน วาตา ลมพัตไปตาม อวัยวะน้อยใหญ่ อสุสาโส ปสุสาโส ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และส่วนใดส่วนหนึ่งใน ร่างกายนี้มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น วาโยธาตุ ธาตุลุม

## ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คืออากาศธาตุ ธาตุคือช่องว่างใน ร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺทํ ช่องหู นาสจฺฉิทฺทํ ช่องจมูก มุขทวารํ ช่องปาก เยน จ อสิตปีตขายิตสายิตํ อชฺโฌหฺรติ ช่องที่อาหารลั่งล้าล้าคองไป ยตฺถ จ... สนฺติฎฺฐติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่ เยน จ... อโรภาคา นิฏฺฆมติ และช่องที่อาหาร ออกไปในภายนอกหรือช่องว่างเหล่านี้ในร่างกายนี้ สมมติเรียกว่าเป็น อากาศธาตุ ธาตุอากาศ คือช่องว่าง

## แยกธาตุตัวตน

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลุม และส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ ก็กลายเป็นธาตุ และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข็งแข็ง อันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่เป็น ธาตุน้ำเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลุมเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุลุม ออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

## วิธีแยกธาตุ

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ พิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้กล่าวมานี้ก็ได้ หรือพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาศาสตร์ในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียด จนถึงเป็นอนุ หรือปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาธาตุดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุด ที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรานี้ก็จะกลายเป็นอากาศธาตุ คือเป็นช่องว่างไป ทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยก ร่างกายออกไปโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุปายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอกคือบุคคลอื่น สิ่งอื่น ก็คงมีลักษณะ เช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่นสิ่งอื่น ว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้ เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมณะแต่ว่าสติ ที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดัง กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมณะคือทำให้สงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้ง เห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แก่งจะให้เห็น เพราะว่า เมื่อพิจารณา เห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็เห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนของเราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ก็เคยเป็นทุกข้อยู่ใน ความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็น เหตุให้ได้เกิดความสุขใจ ความเย็นใจ

## นั่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางครั้งก็ชอบ หยุดนิ่ง ในบางครั้งก็ชอบคิด ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปในทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยว



คิดไปภายนอก ก็หาที่เทียวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่าเบื้องต้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตที่เียวอยู่ในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

### กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมณะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้นก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมณะวิปัสสนาเช่นเดียวกันศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงปล่อยวาง

๑๙ สิงหาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๖

### กำหนดแต่อาการเดียว

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมณะ ได้แสดงแล้ว คืออานาปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อให้เลือกตามแต่ความประสงค์ เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ จิตปรารถนาจะเที่ยวก็ให้เที่ยวไปในกาย และไปในธาตุคือให้ใช้กายคตาสติและกรรมฐาน แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวนั้นจะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้ เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มंस เนื้อ นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็น โครงร่างกระดูกที่ตนเอง เพียงอาการเดียวนั้นก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

### ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพ ปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือ พิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลือง



ไหลจนถึงเป็นกระดูกผุปน เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ และเมื่อได้พิจารณาเทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา

## สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น *อุปจาสมาธิ* สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง *อัปนาสมาธิ* สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไป ก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ออก แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปนาสมาธิสมาธิที่แน่วแน่ได้เหมือนกัน

## อุปกรณ์ปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี *วิตก* คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิจาร์* คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ในสมาธินั้น เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ที่ลมผ่านเมื่อเข้าและผ่านเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตก คือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้นและต้องใช้วิจาร์ คือประคองจิตให้คลุกเคล้าแนบแน่นอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใดจิตก็แว็บออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแนบแน่นคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังที่แรก เสียงระฆังก็ดังขึ้น วิจาร์ก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการปฏิบัติต้องใช้วิตกวิจาร์ดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจาร์คือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อใช้วิตกวิจาร์อยู่



เสมอจนจิตเชิงเข้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ ปิติ ความอิมใจ ให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัวหรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะมีความสุข คือ สบายกายและสบายใจ เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่วกแวก

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปิติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมรู้สึกอึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกพิจารณาอยู่เสมออย่างที่กล่าวมา ปิติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิ ก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็ทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ และทำให้การปฏิบัติตั้งอกงามยิ่งขึ้น

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ วิตก ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ วิจารณ์ ความระครองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ปิติ ความอิมใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ และ เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวซึ่งเป็นตัวสมาธิ

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๗

### สรุปหมวดกาย

จะได้อธิบายบัพพะสุดท้ายในหมวดพิจารณาภายในสติปัฏฐานสูตรซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้นจึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน แม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบ ตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้น ก็เป็นข้อควรระทาบ

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติเข้ากำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดู ก็ต้องดูกำหนดลงไปทีส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหน ก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยน ก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็พบว่า ทุก ๆ คนหายใจเข้าหายใจ ออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจ เข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัย และ นาภี หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าการที่จะสังเกตเข้าไปพร้อมกับลมหายใจ และให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็

จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใดให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้เลื่อยไม้ก็จับดาบที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ที่ไม่ดูที่ตัวเลื่อย ทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียว ดังนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้าจนบางที่รู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ต้องไม่ปล่อย ต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าจะหายใจ ก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่จุดกำหนดลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่ง ทิ้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป อีกอย่างหนึ่งไม่ทิ้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และกำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย แต่ว่าการกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อจะออกไปก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถ สรรวจดูกายของตน ว่าบัดนี้อยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอิริยาบถน้อย เช่นวางเท้าวางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ

เมื่อรู้อิริยาบถดังนี้แล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตาก็คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และไม่ปรากฏแก่ตาก็คือเนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ การที่eyerตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแต่ความพอใจ

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่ง ว่าร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข็งแกร่งที่เรียกว่าเป็น ปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เอบอบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอา



ธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ก็พิจารณาเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่พัดไหวเป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ก็พิจารณายกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาตุ ก็ารู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม ก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ ยังพลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์ เช่นกายที่เป็นอยู่นี้

ครั้นพิจารณาตุกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่ากายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับสิ้นลมอัสสาสะ หายใจเข้า บัสสาสะ หายใจออก เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะสลายไปหมด กลายเป็นอากาศธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี เดิมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมา กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็กลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม

## ป่าช้า ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไปโดยลำดับ ดั่งนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่ กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไป ก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เป็นศพนั้นเป็นการยาก จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือ จะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในบัดนี้ ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้า คือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพขึ้นพอง มีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่นศพที่ทิ้งไว้ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกกระทากรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุด เพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือดและโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรัด

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงกระดูกยังค่อมกันอยู่ เพราะยังมีเส้นเอ็นรัด

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรัดนั้นไปหมดแล้ว โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกขา กระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกระดูกศรีษะ ที่หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีเขียว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า ปนละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไป จนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และ ก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว่าเหว และก็นึกว่า จะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้น ความจริงไม่ใช่ภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ตั้งนี้ก็เลยกลัว ไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัว ดังกล่าวนี ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี



## ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดั่งที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะท่องเที่ยวดูเสียให้จนทั่ว ว่ามีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้นตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้ที่นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่าง ดั่งที่กล่าวมานี้ คือตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละดูให้ทั่ว แล้วคราวนี้ ใครจะต้องพักนั่งนอนที่ไหน ก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามใจชอบ จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่น อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ เมื่อจะมาเป็นสมาธินั้น ก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๘

### กายภายใน กายนอก เกิด ดับ

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาที่กายของทุก ๆ คน ใจอาจรีบวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการทำงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง ฉะนั้น ก็ให้มีสติระลึก สัมผัสัญญะ รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากเบื่องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึก มีสัมผัสัญญะรู้ทั่วอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้ แต่ว่า การดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปัฏฐานมุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ

ดูภายนอกนั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื่องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อก้าวโดยสมมติบัญญัติ ก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คนเมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่าดูภายนอก



ดูภายในนั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียดก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะมีรู้สึกมีส่วนแข็งแข็งที่มากกระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข็งแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบที่เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่า ลมหายใจนั้นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่าดูภายใน

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ ดูทั้งภายในคือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่ตัวลม ก็เป็นภายนอก แต่เมื่อดูที่จิต คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็เป็นภายใน เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เลนส์ เป็นภายใน ลมนี้ก็เหมือนกัน กำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย นั่นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั่นก็เป็นภายใน กำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ก็จะเห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้น ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ

แลบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจแล้ว ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ ฉะนั้น จุดมุ่งของการดูภายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการ ให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่ โดยเฉพาะก็คือมีลมหายใจอยู่ แต่ว่าอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ไม่ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้ กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี และในขณะที่เดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดนี้



## เวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมึนทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร ก็จะจับเหตุได้ว่า กายไม่สบาย เพราะถูกยุงกัด เมื่อยขบหรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัดใจตั้งมั่นไม่ลงก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจเนื่องมาจากอะไร ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางที่มีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวบรวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักเล่นไปทางโน้นทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะไม่อยู่นิ่ง ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้งทุกข์ใจ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนด ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้ สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้เพราะอะไร ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกลเมื่อยขบ เพราะได้พลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็นอามิสสุข สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้น เกิดเพราะอะไร บางทีเกิดเพราะใจแว็บออกไปถึงเรื่องข้างนอก ที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือ สิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่จนได้ปีติ ความอึดใจ สุข ความสบายใจ สบายกาย ที่เกิดจากความสงบสงัด ถ้าได้ความสุขดังนี้ ก็ให้รู้ว่าเป็นความสุขที่เป็นนิรามิส คือเป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก ความสงบกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่านี่เป็นความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลง



ไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุข ใจรวมแน่นแน่ว ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้ จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก แต่ถ้าตรงกันข้ามก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็น อานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อน แล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข และเมื่อละเอียดเข้าสุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นที่อันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่นแน่ว แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่ให้เป็นสุข ที่เกิดจากอามิสคือเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้ เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบสงัด ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อน เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็ได้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น

๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๙

### ย้าความ กาย เวทนา ต่อกัน

การปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ใจตั้งมั่นสงบเป็น สมณะ และมุ่งให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริงเป็น วิปัสสนา ได้แสดงมาโดยลำดับตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางปฏิบัติอันเดียวอันจะให้บังเกิดผลดังกล่าวนั้น แม้ที่ทรงแสดงไว้ในทางอื่น ก็สรุปรวมลงในทางนี้ ฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงทางปฏิบัติที่ทรงสั่งสอนไว้ตั้งแต่ต้น และรวมใจเข้ามาระลึก ดูกาย ดูเวทนา ที่ตนเอง

ดูกาย นั้น ตรวจสอบโดยทั่ว ๆ ไป คือตั้งสติกำหนดดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ ให้รู้กายทั้งหมด คือทั้งที่เป็นส่วนนามกาย ได้แก่ความคิด ความกำหนดในบัดนี้ ทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย และกำหนดทำให้สงบทำกายให้สงบ ลมหายใจก็จะสงบลงโดยลำดับ และให้รู้อิริยาบถ เช่นบัดนี้กำลังนั่งอยู่อย่างไรก็ให้รู้ และตรวจดูอาการที่เป็นอวัยวะภายนอกภายใน สรุปลงในธาตุดินน้ำไฟลมอากาศเป็น กายที่มีชีวิต เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลาย ดับลม ดับไฟคือความอบอุ่นในร่างกายเป็นต้น ก็กลายเป็นกายที่สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็ผุเปื่อยไปโดยลำดับ จนถึงเป็นกระดูกผุปน สิ้นสมมติบัญญัติว่าเป็นกาย แต่ว่าการตรวจกายดังกล่าวมานี้เป็นการเที่ยวดูให้ทั่ว เท่านั้น การที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิ ก็จะต้องให้พักอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นต้นว่า เมื่อพอใจจะกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น



ในการปฏิบัตินี้ ในเบื้องต้นก็จะมีทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์กายก็คือเมื่อยขบเป็นต้น ทุกข์ใจก็คือต้องมาบังคับรวบรวมใจให้สงบ กายที่ไม่เคยต้องมานั่งเข้าที่ก็เป็นทุกข์ ใจที่ไม่เคยมาปฏิบัติให้สงบ ก็เป็นทุกข์ ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นทุกข์เวทนา ที่มีเครื่องล่อข้างนอก คือ กายเคยอยู่ตามสบาย ความที่เคยอยู่ตามสบายนั้นก็มาล่อให้กายเป็นทุกข์ ใจเคยคิดไปตามสบาย เมื่อมาถูกรวมให้สงบก็เป็นทุกข์ แต่ว่าเมื่อมีความอดทน มีความเพียรไม่ทอดถอย ตั้งใจให้แน่วแน่ต่อไป ทุกข์นั้นก็สงบไปโดยลำดับ ก็จะเกิดความสุขขึ้น กายก็จะรู้สึกสบาย ใจก็จะรู้สึกสบายเป็นสุข

แต่ก็ผลอสติไม่ได้ ถ้าผลอสติเมื่อใด ใจก็จะวิ่งออกไปคว้าเอาอารมณ์ข้างนอก บางทีก็ไปเพลินสุขอยู่กับอารมณ์ข้างนอก ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นก็เป็ความสุขที่มีเครื่องล่อ คือ มีเครื่องล่อข้างนอกมาล่อใจออกไป และถ้ากายก็เป็นสุข เพราะเครื่องล่อข้างนอก ดังนั้น ก็ให้รู้ว่านั่นก็เป็นสุขที่มีเครื่องล่อข้างนอก เครื่องล่อข้างนอกนี้สำคัญมากที่จะทำให้ใจหลบออกไป บางทีมีเสียงเดินเสียงพูดเสียงรถเสียงอะไรข้างนอก ใจก็หลบออกไปที่เสียงนั้นทันที และก็ไปแต่เท่านั้น ต่อไปเรื่องอื่นอีกมากมาย นั่นเป็นเครื่องล่อข้างนอกทั้งนั้น ไม่ปล่อยให้ใจเพลินไปกับเครื่องล่อเหล่านั้น ถ้าจะมีความสุขเพราะใจเพลินไปกับเครื่องล่อข้างนอกนั้น ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นหรือความเพลิดเพลินนั้นเป็นความเพลิดเพลินที่เกิดจากเครื่องล่อ จึงรวมใจเข้ามาอยู่ที่อารมณ์สมาธิให้เป็นอันเดียว

ในบางครั้งก็รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ว่าความไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น บางทีใจก็ไปคว้าเอาเรื่องข้างนอก เทียบไปอยู่กับเรื่องข้างนอกเรื่อย ๆ ไป ไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างไร ก็ให้รู้ว่านั่นเกิดจากเครื่องล่อข้างนอกเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ก็ให้คอยรู้และดึงใจกลับเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิจนจิตสงบ สัจจากกามอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้ความสุขอันเกิดจากความสงบสัจ นั่นก็พึงรู้ว่าอันนี้แหละที่เป็นสุขอันไม่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอก แต่เกิดจากความสงบสัจ เมื่อได้ความสุขดังนี้ก็จะได้รสของการปฏิบัติเป็นเบื้องต้น แต่ก็ไม่ควรติดอยู่กับความสุขอันนี้ เพลินไปอยู่กับความสุขอันนี้ ให้ตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินั้นสืบต่อไป

## กำหนดจิต

คราวนี้ เมื่อคอยดูให้รู้เวหนาดังกล่าวมานี้ ก็ให้ดูเข้ามาถึงจิตใจเอง ดูเข้ามาถึงจิตใจนี้ ก็คือดูภาวะความเป็นของจิตใจ กำหนดว่าจิตใจเป็นอย่างไร เมื่อกำหนดดูก็จะรู้สึก ว่า เวหนานั้นแล่นเข้ามาถึงจิตใจด้วย ถ้าไม่กำหนดก็จะไม่รู้สึก คือเมื่อเกิดไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่สบายกายนั้นก็แล่นมาถึงใจ ไม่สบายใจก็เป็นเรื่องของใจโดยตรง ก็เกิดความไม่ชอบที่เรียกรวมว่าโทสะ แต่เรียกว่าโทสะออกจะเป็นคำรู้สึกที่แรง ฉะนั้น ก็ให้เข้าใจว่าเป็นความไม่ชอบ เป็นความหมายกว้าง ๆ เพราะว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์ขึ้นก็เกิดความไม่ชอบ ความไม่ชอบนี้ก็เริ่มเป็นเรื่องของโทสะ ไม่ชอบมากขึ้น โทสะก็ปรากฏชัดขึ้น เพราะฉะนั้น ความไม่ชอบหรือเรียกว่าโทสะนี้ จึงเนื่องมาจากทุกขเวทนา คือความรู้สึกเป็นทุกข์กายเป็นทุกข์ใจ เมื่อกระทบอะไรเข้า ต้องเป็นทุกข์กายทุกข์ใจขึ้นก่อน จึงจะเป็นเรื่องของโทสะ ฉะนั้น ทุกขเวทนาจึงเป็นชนวนให้เกิดโทสะ หรือความไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ คือจิตใจมีความไม่ชอบขึ้นแล้ว

ในทางตรงกันข้าม เมื่อประสบสุขเวทนาหรือความสุขกายสุขใจก็เกิดความชอบขึ้น หรือเรียกว่าราคะ แต่เรียกว่าราคะ ออกจะรู้สึกว่าเป็นคำแรง เรียกว่าความชอบอาจจะกว้าง แต่ก็ฟังเข้าใจว่าเป็นอันเริ่มเป็นราคะ ราคะนั้นมีความหมายตั้งแต่อย่างละเอียดคือความติดความยินดี อันเป็นเรื่องของความชอบ ฉะนั้น ความชอบทุก ๆ อย่างหรือเรียกว่าราคะ จึงเนื่องมาจากสุขเวทนาก่อน กระทบอะไรที่ทำให้เกิดสุขเวทนาคือความสบายกายสบายใจขึ้น ราคะคือความชอบหรือความติดความยินดีก็เกิดตามขึ้นมาทันที ฉะนั้น ก็ให้รู้ว่าจิตได้เกิดความชอบหรือเกิดราคะขึ้นแล้ว

แลสิ่งที่ไม่ใช่เป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข แต่เป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา ได้แก่ประสบอะไรที่คั่นอยู่ชืนอยู่ ก็เกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ บางทีเมื่อประสบใหม่ ๆ เกิดสุข เหมือนอย่างเมื่อได้อะไรที่ชอบใจ ทีแรกก็เกิดสุข ครั้นเมื่อได้มาแล้ว สุขตื่นเต้นทีแรกก็หายไป ก็รู้สึกเฉย ๆ เป็นอทุกขมสุข เวทนาอันนี้ก็แล่นไปถึงจิตอีก ก่อให้เกิดความติดอยู่ในสิ่งนั้น ความติดอยู่ในสิ่งนั้นเป็นความหลงอย่างหนึ่ง คือว่าหลงติด



เหมือนอย่างตัวอย่างที่ยกมาแล้วนั้น ได้สิ่งที่ชอบใจมากก็เกิดสุขตื่นเต้น ครั้นแล้วก็รู้สึกเฉย ๆ แต่ว่าความรู้สึกเฉย ๆ นั้นไม่ใช่ปล่อย ยังกียึดอยู่ ดังที่เรียกว่ามัจฉริยะ หวงแหน ไม่ใช่หมายความว่าสละได้ สละไม่ได้ ยังกียึดอยู่ยงติดอยู่ แต่ว่าก็ไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไร แต่ก็ปล่อยไม่ได้ เหมือนกับสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่และเก็บไว้ อันนี้ก็เป็นลักษณะของความติดซึ่งเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้รู้สึกว่ามีโมหะ คือความหลงติดอยู่, สุขทุกข์นั้นวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ ทำให้เกิดชอบเกิดชังวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ แต่ว่ากลาง ๆ ซึ่งมีเป็นพื้นอยู่นี้ไม่พิจารณาก็ไม่รู้สึก ถ้าพิจารณาแล้ว จะรู้สึกว่ามีอยู่มากและจิตใจก็หลงติดอยู่กับสิ่งที่เป็นกลาง ๆ นี้มาก ไม่วูบวาบเหมือนอย่างสุขทุกข์ที่ทำให้เกิดชอบไม่ชอบ ดูกจิตใจให้รู้สึกตามเป็นจริงดังนี้

ในทางตรงกันข้าม เมื่อจิตใจว่าง คือปราศจากราคะ ความชอบ โทสะ ความชัง โมหะ ความหลงติด ก็ให้รู้ ในการปฏิบัติสมาธินั้น เมื่อตั้งหลักว่าจะทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกจิตที่ตั้งมั่นไม่ได้ ก็เพราะคอยออกแวกไปอยู่กับชอบกับชังกับหลงข้างนอก เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้จิตของตนด้วย เมื่อจิตออกแวกออกไปด้วยชอบด้วยชังด้วยหลงดังนี้ ก็ให้รู้ และเมื่อคอยรู้อยู่ จิตก็จะสงบกลับเข้ามา

ในขณะที่ปฏิบัตินั้น ก็อาจจะเกิดความห่อเหี่ยว หรือความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตใจรู้สึก ว่าห่อเหี่ยวหรือว่าห่อเหี่ยวก็ให้รู้ และก็คอยยกจิตขึ้น ให้เกิดความชื่นบาน หรือว่าให้คอยรู้ไว้ว่าที่ยังห่อเหี่ยวอยู่นั้น เพราะยังไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ไม่ยอมสละการปฏิบัติ ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านไป คอยมีสตินำกลับเข้ามา

บางครั้งจิตอาจจะกว้างขวางก็ให้รู้ บางครั้งจิตอาจจะคับแคบก็ให้รู้ ถ้าจิตกว้างขวางคือรู้สึกเบิกบานออกไปมาก ถ้ากว้างขวางเบิกบานมากไป ก็ต้องคอยมีสติควบคุมให้พอสมควร ถ้าจิตคับแคบไปก็จะทำให้เกิดทุกข์ ก็ต้องคอยกำหนดอย่าให้เป็นดังนั้น บางทีสุขมากก็ทำให้เบิกบานกว้างขวางออกไป สุขน้อยไปก็ทำจิตให้คับแคบ ฉะนั้น ก็ต้องอย่าให้มากให้น้อย ต้องให้พอดี

ในบางครั้งจิตรู้สึกว่ายิ่ง เช่น ต้องการจะทำการจะปฏิบัติ ก็จะทำจะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป บางทีก็รู้สึกว่ายิ่งหรือว่าย่อน ก็ทำให้ละเลย เมื่อเป็นเช่นนี้

ก็ต้องคอยผ่อนปรนให้พอดีเหมือนกัน อย่าให้รู้สึกว่ายิ่งและก็เร่งจนเกินไป หรือว่าอย่าให้หย่อนและละเลยจนเกินไป ต้องประคองเข้ามาให้พอดี ๆ ไม่ให้ยิ่งนักไม่ให้หย่อนนัก เมื่อการปฏิบัติจะยิ่งขึ้นไป ก็ให้ดำเนินขึ้นไปเป็นลำดับ

ในบางคราวจิตก็ตั้งมั่น ในบางคราวก็ไม่ตั้งมั่น ก็ต้องรู้และก็ต้องคอยสอบสวน ถ้าตั้งมั่นก็ได้อยู่ แต่ถ้าไม่ตั้งมั่น คอยออกแวกไปก็ต้องคอยดูว่าเพราะอะไร ต้องมีขาดตกบกพร่องอะไรอยู่ จิตจึงตั้งมั่นไม่ได้ ก็ต้องสืบให้รู้เหตุ และพยายามนำจิตกลับเข้ามาให้ตั้งมั่นให้จงได้

และในบางคราว จิตพัวพัน บางคราวไม่พัวพัน ที่ว่าพัวพันนั้น ในชั้นสามัญ ก็คือปล่อยวางอะไร มาปฏิบัติให้เกิดความสงบได้ ในบางคราวไม่พัวพัน ก็คือปล่อยอะไรให้สงบไม่ได้ จิตจะคอยกลับไปกังวลอยู่กับเรื่องข้างนอก เช่นการงานเป็นต้นอยู่ ถ้าหากว่าจะปล่อยให้จิตเป็นดังนี้ การนั่งปฏิบัติไม่เป็นผล เพราะฉะนั้น เมื่อมานั่งปฏิบัติก็ต้องพยายามทำจิตให้พัวพันให้จงได้ คือให้พัวพันจากความกังวลเกี่ยวเกาะอยู่กับเรื่องข้างนอก และมาทำจิตให้สงบ เมื่อปล่อยวางเสียได้ดังนี้ ก็เรียกว่าทำจิตให้พัวพันได้ เมื่อทำจิตให้พัวพันจากอารมณ์ข้างนอกเสียได้แล้ว การมานั่งปฏิบัติก็สะดวกเข้า ต้องคอยดูให้รู้จิตใจของตน ประกอบอยู่ด้วยเสมอ

ฉะนั้น ในการปฏิบัติ จึงต้องให้รู้ทางปฏิบัติดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ คือ *รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต* ประกอบกันไป ด้วยตั้งไว้เป็นข้อปฏิบัติข้อหนึ่งให้เกิดความสงบตั้งมั่น เช่น จะยกอาณานาปานสติเป็นข้อตั้งก็ตั้งเอาไว้ การจะทำอาณานาปานสติให้ก้าวหน้าไปได้ ก็ต้องรู้ถึงเวทนา รู้ถึงจิต จึงต้องคอยกำหนดเวทนา กำหนดจิตที่เข้ามาพัวพัน ทำให้จิตสงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่ตั้งอันนั้น

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๐

### หมวดธรรม ข้อว่าด้วยนิรวรณ

การปฏิบัติทางจิตใจนั้น มุ่งทำให้สงบตั้งมั่นเป็น สมณะ และมุ่งอบรมให้เกิด ปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงเป็น วิปัสสนา อาศัยวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกไว้ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับแล้ว เบื้องต้นก็ต้องปฏิบัติให้เป็นสมณะคือให้ใจสงบตั้งมั่นก่อน เมื่อพอใจอานาปานสติ ก็ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกดังที่กล่าวแล้ว และให้คอย รู้เวทนา รู้จิต เพราะในขณะที่ปฏิบัตินั้น เมื่อจิตยังไม่รวม อายตนะต่าง ๆ ก็ยังรับ อารมณ์ หูก็ยังได้ยินเสียง กายก็ยังรับสิ่งกระทบต่าง ๆ และใจก็ยังไม่รวมแน่วแน่ จึงมักจะมีอารมณ์มากระทบ เช่น มีเสียงมากระทบ มีสิ่งที่กายถูกต้องมากระทบอยู่เสมอ และก็จะรู้สึกเป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง หรือเป็นกลาง ๆ บ้าง ที่เรียกว่าเวทนา เวทนา นั้นก็เล่นถึงจิตทันที ทุกข์ก็เล่นถึงจิตทำให้จิตไม่ชอบ สุขก็เล่นถึงจิตทำให้จิตชอบ กลาง ๆ ก็เล่นถึงจิตทำให้จิตหลงติดอยู่ เพราะฉะนั้น ต้องคอยดูให้รู้เวทนา ให้รู้จิต ประคองสติคือความกำหนดให้ตั้งมั่นแน่วแน่

คราวนี้เมื่อประคองจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่อย่างนี้ ถ้าความตั้งมั่นแน่วแน่นั้น ไม่เกิด หรือว่าเกิด แต่ว่าคงที่ ไม่ก้าวหน้า คือทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ อะไรมาเป็น อุปสรรคทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ก็จะต้องรู้ อุปสรรคอันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า



นิเวรณ แปลว่า เครื่องกั้น คอยกั้นจิตไว้ไม่ให้เป็นสมาธิ ฉะนั้น ก็ควรจะรู้จักหน้าตาของนิเวรณ นิเวรณนั้นมี ๕ ข้อ คือ

ข้อ ๑ *กามฉันท* ความพอใจในอารมณ์ข้างนอกที่นำใคร่น่าปรารถนา เมื่อยังมีฉันทะในอารมณ์ข้างนอกอยู่ ก็จะทำจิตให้ออกไปข้างนอก รวมเข้ามาข้างในไม่สำเร็จ จึงเป็นอันตรายข้อหนึ่งของสมาธิ

ข้อ ๒ *พยาบาท* ความไม่ชอบ ความไม่ชอบในการปฏิบัติก็ดี ความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ที่ทำจิตให้ขุ่น เมื่อจิตขุ่นด้วยพยาบาทคือความไม่ชอบ ก็เป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๓ *ถีนมิถะ* ความง่วง ความท้อแท้ ที่ทำให้จิตใจมีซึม ทำให้ร่างกายซึมเซา ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ท้อแท้ เหล่านี้ เมื่อมีขึ้น ก็ทำให้ใจและกายซึมเซา จึงเป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๔ *อุทธัจจุกุกุจะ* ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งไปในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ฟุ้งไปเพราะปิตินผลของสมาธิก็ดี เรียกว่าความฟุ้งซ่าน ความรำคาญที่เจือความไม่ชอบ ทำให้รู้สึกอึดอัดและหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ จึงเป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๕ *วิจิกิจฉา* ความสงสัยลังเล สงสัยลังเลในเจตนาปฏิบัติของตนก็ดี ในวิธีปฏิบัติก็ดี ในผลที่จะพึงได้ก็ดี ก็เป็นความสงสัยลังเลทั้งนั้น ในเจตนาที่ปฏิบัตินั้น เช่นสงสัยว่าควรจะทำหรือไม่ หรือจะทำไปเพื่ออะไร จะมีประโยชน์อะไร ในวิธีปฏิบัตินั้น ที่เป็นอันตรายเฉพาะหน้านั้น ก็คือจะกำหนดให้แนลงไปในวิธีไหน ในข้อไหน ดังในวิธีปฏิบัติที่อธิบายมาแล้ว หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต ก็มีมากมาย ข้อหลายประการ จะใช้หมวดไหน ถ้าสงสัยหยาบไม่ถูก ก็เรียกว่าเป็นอันสงสัยในวิธีปฏิบัติ ทำให้ให้ส่าย เป็นสมาธิไม่ได้ ในผลของการปฏิบัตินั้น คือการปฏิบัติจะมีผลอย่างไร หรือแม้ไม่สงสัยในผล แต่ก็ตั้งความหวังสงสัยว่า จะมีอะไรมาปรากฏบ้าง จะเห็นอะไรบ้าง มุ่งผลข้างหน้า สงสัยอยู่ในผลข้างหน้า สงสัยเหล่านี้ก็เป็นอันตรายของสมาธิ



ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดู ว่าบัดนี้จิตของตนเป็นอย่างไร มีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอก หรือว่ามีฉันทะอยู่ในอารมณ์ของสมาธิบ้างแล้ว ถ้ายังมีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอกมาก ฉันทะในอารมณ์ของสมาธิยังไม่มี ก็ยากที่จะได้สมาธิ เพราะฉะนั้น เมื่อต้องการจะปฏิบัติในสมาธิ ก็ต้องพักฉันทะในอารมณ์ข้างนอกไว้ มาพยายามปฏิบัติอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ถึงฉันทะจะยังไม่เกิดก็ยังไม่เป็นไร เมื่อได้รับผลของสมาธิบ้าง ฉันทะในสมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง

ตรวจดูใจว่าขุ่นมัวอยู่ด้วยความไม่ชอบหรือไม่ ติดค้างอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้บ้างหรือไม่ ก่อความไม่ชอบขึ้นในการปฏิบัติไว้บ้างหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่ามีอยู่ก็ต้องพยายามพักไว้ พักอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้ และระงับความไม่ชอบในการปฏิบัติไว้ เพราะเมื่อจะปฏิบัติแล้ว ก็ต้องพยายามระงับความไม่ชอบนั้นไว้ไม่ให้เกิดความลำเอียง เพราะไม่ชอบนั้น เมื่อปฏิบัติไปจนคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไป อันนี้ก็เหมือนกับไม่ชอบบุคคลหรืออารมณ์ข้างนอก ก็เพราะเห็นแต่โทษของเขาไม่เห็นคุณ เห็นคุณของเขาเมื่อใด ความไม่ชอบก็จะสงบ ในการทำสมาธิก็เหมือนกัน ไม่ชอบสมาธิ ก็ในเมื่อคุณของสมาธิยังไม่ปรากฏ เมื่อคุณของสมาธิปรากฏขึ้นความไม่ชอบก็จะสงบไปได้

คราวนี้ เมื่อสงบฉันทะในอารมณ์ข้างนอก สงบความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอก หรือแม้ความไม่ชอบในอารมณ์ของสมาธิลงได้ จิตสงบ ก็จะเกิดมีข้าศึกของความสงบขึ้นอีกอย่างหนึ่งคือความง่วง ง่วงกับสงบนี้ใกล้เคียงกันมาก ฟังสังเกตเห็นได้ในเวลาที่ต้องทำความสงบ เช่น เวลานั้นฟังเทศน์ ก็มักจะเกิดง่วงขึ้น เพราะว่าจิตที่ไม่ได้อบรมนั้น มักจะมีลักษณะฟุ้ง ถ้าไม่ฟุ้งก็ง่วง เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยระมัดระวังไม่ให้เกิดความง่วงงุนบ้าง แล้วก็ดับสติไปเสีย ความที่ดับสติลงไปเสียนั้นไม่ใช่สมาธิ สมาธินั้น จะต้องมีทั้งรู้ ทั้งสติคือความระลึก สมาธิยิ่งละเอียด สัมปชานะคือตัวรู้กับตัวสติ ก็ต้องละเอียด และปรากฏชัดขึ้น รู้กับสติชัดขึ้นเพียงใด สมาธิก็แนบแน่นขึ้นเพียงนั้น เพราะฉะนั้น การทำสมาธิจึงมิได้มุ่งผลว่าต้องการให้ดับหายไปหมด วิธีที่จะแก้ง่วงคือต้องรู้ว่าทำไมถึงง่วง ง่วงก็เพราะว่าเมื่อทำใจให้สงบนั้น ก็ปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ เหมือนอย่างคนที่จะนอนหลับปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ และก็หลับผลอยลงไป เพราะฉะนั้น จึงปล่อยไม่ได้

ปล่อยเมื่อใดก็เกิดความว่างเมื่อนั้น ต้องทำตัวรู้ไว้ให้เต็มที่ ทำสติไว้ให้เต็มที่ และเมื่อรู้เต็มตัวอยู่ มีสติเต็มตัวอยู่ ว่างก็ไม่เกิด และถ้ารู้สึกว่างก็ต้องแก้ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ ประกอบกับกำหนดให้เกิดแสงสว่าง เหมือนอย่างเป็นกลางวันในจิตใจ คือให้มีตัวรู้สว่าง มีสติความระลึกสว่างไสวอยู่ จิตก็เบิกบานอยู่ ด้วยสัมปชานะ คือรู้ ด้วยสติ เต็มที่ ไม่ใช่รีบหรือลงไปเหมือนอย่างหรีตะเกียง ในเวลาที่ทำความสงบ ถ้าหรือลงไป ๆ เหมือนอย่างหรีตะเกียง ก็กลับเท่านั้น

และอย่าให้ฟุ้งซ่านในวิธีปฏิบัติ เพราะทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดอารมณ์ที่จะปฏิบัติลงไปเสียให้แน่ เมื่อจะทำอานาปานสติ ก็กำหนดอานาปานสติไว้ให้แน่ แต่ก็ให้รู้ทางของเวทนา รู้ทางของจิตดังที่กล่าวมาแล้ว สำหรับที่จะคอยแก้ไขไม่ให้จิตเสียสมาธิและไม่บีบใจ หรือเมื่อทำอานาปานสติก็ไม่อดใจ คือทำให้ผิดปกติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความอึดอัดความรำคาญ เมื่อได้ผลของสมาธิบ้าง เช่นว่าได้ปีติได้สุข ก็ปล่อยใจให้ยินดีตื่นเต้น เมื่อยินดีตื่นเต้นขึ้น ก็เป็นฟุ้ง เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระงับความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวนี้ไว้

และก็ต้องคอยระงับความเคลือบแคลงสงสัย ด้วยการสันนิษฐานลงไปให้แน่นอนในวิธีปฏิบัติของตน และไม่ต้องมุ่งผลข้างหน้าว่าจะเห็นอะไรบ้าง จะปรากฏอย่างไรบ้าง จะเป็นอะไร มุ่งทำให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้มีตัวรู้มีตัวสติให้สมบูรณ์ สมาธิยิ่งละเอียดขึ้นเท่าใด ก็ต้องมีตัวรู้ตัวสติให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อมาคอยดูให้รู้จักตัวลักษณะหน้าตาของนิรณ ซึ่งคอยกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ป้องกันนิรณไม่ให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นก็ต้องพยายามระงับ เมื่อคอยระงับนิรณอยู่ คอยป้องกันนิรณอยู่ดังกล่าวมานี้สมาธิถึงจะก้าวหน้า

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๑

### สรุปปฏิบัติโดยลำดับ

การแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ฟังน้อมเข้ามา กำหนดดูที่ *ตน* เพราะพระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงธรรมก็แสดงที่ *ตน* เมื่อกำหนดให้เห็น ความจริงที่ *ตน* ก็จะได้เห็น *ธรรม*

วิธีปฏิบัตินั้น ได้กล่าวแล้วว่ามุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง ให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริงอีกอย่างหนึ่ง การทำจิตให้สงบตั้งมั่น ได้แสดงวิธีมาโดยลำดับ ส่วนการอบรม ปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง ยังมีได้แสดงว่าให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างไร บทธรรมที่จะแสดง ต่อไปนี้ เป็นบทเริ่มปฏิบัติทางวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง แต่ก่อนที่จะได้กล่าวถึง บทวิปัสสนา จะได้กล่าวสรุปเป็นเบื้องต้นก่อน

การน้อมจิตเข้ามากำหนดดูที่ *ตน* มุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นนั้น คือมุ่งกำหนดดูลมหายใจเข้าออก กำหนดดูที่จิตดังกล่าวมานั้น ในการปฏิบัติก็ให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว ในอิริยาบถที่นิ่งอยู่เป็นต้น และตรวจดูอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ สรุปลงเป็นธาตุ เมื่อธาตุ ๕ ยังมีชีวิต เมื่อธาตุแตกแยก ก็สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็กลายเป็นศพ ซึ่งเปื่อยเน่าไปโดยลำดับ จนเหลือแต่อัฐิ คือกระดูก ในที่สุดกระดูกนั้นก็ยุบไปหมด

แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ภายใต้นี้ก็รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข หรือเรียกว่าเวทนา เวทนามีเครื่องล่อข้างนอกบ้าง หรือว่าเกิดจากการปฏิบัติบ้าง ก็ให้กำหนดรู้

ไม่ใช่เพียงเวทนาเท่านั้น ยังเล่นไปถึงจิต คือเมื่อเป็นสุขเวทนามากก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินดี เมื่อเป็นทุกข์เวทนา ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินร้าย เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความหลงติดอยู่ เวทนาจึงเล่น ถึงจิต ก็ต้องกำหนดดูจิต

อันตรายของการปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิไม่ได้ นั่น ก็คือ *นิรวณ* สมาธิ จะไม่เกิด หรือสมาธิเกิดบ้างแต่ไม่เจริญก้าวหน้าก็เพราะนิรวณ คือความชอบที่ เรียกว่า *กามฉันท* ความขัง ที่เรียกว่า *พยาบาท* ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ที่เรียกว่า *ถีนมิทธะ* ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เรียกว่า *อุทธัจจกุกกุกจะ* ความสงสัยลังเล ที่เรียกว่า *วิจิกิจฉา* มูลของนิรวณ ก็คือกังวลต่าง ๆ ข้างนอกที่ยังสลัดออกไปไม่ได้ หรือเวทนา นั้นเอง เมื่อเป็นสุขเวทนา ที่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอก ก็เล่นไปถึงจิต ทำให้เกิดความชอบขึ้น จิตก็สายออกไปในอารมณ์ที่ชอบข้างนอก ก็เสียสมาธิ เมื่อเกิดทุกข์เวทนา ก็เล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความขัง จิตก็สายไปกับความขัง ก็เสียสมาธิ เมื่อเกิดเวทนา ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความง่วงงุนบ้าง เกิดความฟุ้งซ่าน ขึ้นบ้าง เกิดความลังเลขึ้นบ้าง ก็ทำให้เสียสมาธิ เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนด ดูนิรวณ เมื่อเกิดนิรวณอันไหนขึ้นก็ต้องกำหนดให้รู้

ฉะนั้น ในการปฏิบัติเบื้องต้นนั้น จึงต้องคอยตรวจคอยป้องกัน คอยต่อสู้กับ อุปสรรคของสมาธิต่าง ๆ อยู่เสมอ จิตก็ยังเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นแน่วแน่ไม่ได้ แต่ว่าการ ตรวจดูดังกล่าวนี้ ก็เหมือนเป็นการที่ตรวจดูเศษสถานบ้านเรือนของตนให้ทั่วถึง ยิ่งดีกว่าการปล่อยใจให้เที่ยวออกไปข้างนอก เพราะเป็นการที่ดูในตนเอง และใน ชั้นปฏิบัตินี้ก็จะต้องใช้ความคิดแข่ง คือความกำหนดอยู่ในอาณาปานสตินั้นอย่างหนึ่ง ตรวจในเวทนา ในจิต และในนิรวณที่ปรากฏขึ้น อีกส่วนหนึ่ง ความคิดความกำหนด จึงมีสองอย่าง ตรวจดูจิตใจโดยกระแสปกติก็มักจะเป็นดั่งนั้น เมื่อมุ่งกำหนดให้อยู่ใน



เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็มักจะเกิดความคิดแข่งไปที่โน้นที่นี่ ในการปฏิบัตินั้น เบื้องต้นก็ต้องอาศัยความคิดแข่งนี้เหมือนกัน แต่ให้เป็นความคิดแข่งอยู่ภายใน (เช่น การนับหรือกำหนดพุทฺโธ ไปกับลม) เหมือนอย่างเป็นการตรวจเพื่อระวังระไวไม่ให้อันตรายของสมาธิที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น เมื่อได้กำหนดอยู่จนอันตรายของสมาธิไม่เกิดขึ้น การกำหนดในอานาปานสติ ก็จะไม่แน่นิ่งขึ้น

### วิธีปฏิบัติให้ถึงอัปนาสมาธิ

ในขั้นนี้ วิธีปฏิบัติต้องอาศัย *วิตก* ความตรึก ต้องอาศัย *วិจาร* ความตรอง แต่ไม่ใช่หมายความว่าตรึกตรองอย่างที่พูดหมายถึงกัน *วิตก* ความตรึก หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ เช่นเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้น ก็ให้รู้ การยกจิตมากำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินี้เรียกว่า *วิตก* เปรียบเหมือนอย่างการที่ตีระฆังขึ้นที่แรก *วិจาร* ความตรองนั้น คือการพยุงจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ไม่ให้หลุดออกจากอารมณ์สมาธินั้น เหมือนอย่างเสียงครางของระฆังเนื่องจากการตีระฆังที่แรก ในขั้นปฏิบัติ จิตมักจะหลุดออกไปจากอารมณ์ของสมาธิบ่อย ๆ ก็ต้องมีสตินำเข้าสู่อารมณ์ของสมาธิ และคอยพยุงให้แน่นแนบไปในอารมณ์ของสมาธิ ฉะนั้น จึงต้องอาศัย *วิตก* อาศัย *วិจาร* ดังกล่าวนี้อันนี้เรื่อยไป จนกว่าจะแน่นแนบขึ้น ก็จะเกิด *ปีติ* คือความอิ่มใจ อิ่มกาย ปรากฏเป็นความซาบซ่านกายซาบซ่านใจ แต่ก็ไม่ฟุ้งไปกับ *ปีติ* ต้องคอยกำหนดให้แน่นแนบอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ก็จะเกิดความสุขคือความสบายกายสบายใจ ซึ่งละเอียดกว่า *ปีติ* เมื่อเกิดสุขคือความสบายกายสบายใจขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียว อันเรียกว่า *เอกัคคตา* ปราศจากอารมณ์แทรกแซงซึ่งเกิดจาก *วิเวก* คือ ความสงบสงัด เมื่อจิตดำเนินถึงขั้นนี้ สมาธิก็จะเรียกว่าเป็น *อัปนาสมาธิขั้นแรก* คือสมาธิที่แน่นแนบ ถ้าสมาธิยังไม่ถึงขั้นนี้ก็ยังเป็น *อุปจารสมาธิ* คือเป็นสมาธิที่เฉียด ๆ ฉะนั้น ใน *อัปนาสมาธิขั้นแรก* นี้จึงต้องมี *วิตก* การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ *วិจาร* การที่พยุงจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ *ปีติ* ความอิ่มเอมกายอิ่มเอิบใจ *สุข* ความสบายกายสบายใจ *เอกัคคตา* ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวแน่นแนบ เป็นอันว่า

ได้ประสพผลของสมาธิคือความสุข ในการปฏิบัติเบื้องต้น เมื่อยังไม่ได้ปิติ ไม่ได้สุข จิตก็เป็นสมาธิแน่นไม่ได้ และยังไม่ได้รับรสของสมาธิ ในเมื่อได้ปิติได้สุข จึงจะทำให้ จิตตั้งมั่นแน่นได้ และเรียกว่าได้รับรสของสมาธิ เมื่อได้รับรสของสมาธิบ้างแล้ว จึงจะเห็นประโยชน์ของสมาธิ ถ้ายังมีได้รับรสของสมาธิ ก็ยังมีได้เห็นประโยชน์ของ สมาธิ นี้ก็ดูถึงในทางโลก เช่น การดูหนังดูละคร หรือการทำอะไรก็ตามก็ต้องมีปิติมีสุขอยู่ใน สิ่งนั้น จึงจะสามารถดูอยู่หรือทำอยู่ได้ แต่ถ้าไม่มีปิติ ไม่มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น ก็ดูอยู่ไม่ ได้ทำอยู่ไม่ได้ ในการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีผลคือไม่ได้รับปิติ ไม่ได้รับสุข ก็ปฏิบัติไม่ได้ เมื่อได้ปิติ ได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่น ปฏิบัติสืบไปได้ แต่ว่าปิติ สุขในการปฏิบัติสมาธินี้ สงบละเอียดประณีตกว่าปิติสุขในทางอื่น ทำให้จิตมีความสุขมี ความเย็นยิ่งกว่า แต่ก่อนที่จะได้ปิติได้สุขก็ต้องพยายามใช้วิตกวิจารณ์ คือ คอยยกจิตขึ้น สู่อารมณ์ของสมาธิ คอยพยุหจิตให้ดำเนินไปในทางของสมาธิโดยไม่หยุด ด้วยการพยายาม ทำติดต่อกันไปเสมอ เช่น เมื่อกำหนดว่าจะทำในเวลาที่ยกก่อนนอนสักครูหนึ่ง หรือ ในเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนขึ้นใหม่ ๆ สักครูหนึ่ง ก็พยายามทำให้ติดต่อกันไปทุกวัน แล้วจะรู้สึกว่ามีบ้างจิตได้ง่ายเข้า และเมื่อจิตเข้าที่สมควรแล้ว ก็จะได้ผลคือได้ปิติและ ได้สุข และเมื่อได้ปิติและได้สุข ก็จะได้สมาธิขั้นแรกอันเรียกว่าเอกัคคตา คือความที่ จิตแน่นเป็นอันเดียว

คราวนี้เมื่อจิตแน่นเป็นอันเดียวยิ่งขึ้นแล้ว วิตกวิจารณ์ก็ไม่ต้องใช้ คือไม่ต้อง คอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ ไม่ต้องคอยพยุหจิตให้ดำเนินไปในอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตได้อยู่ตัวพอสมควรแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ วิตกวิจารณ์ก็พ้นหน้าที่ ไม่ต้อง เหน็ดเหนื่อยเพราะวิตกวิจารณ์มีแต่ปิติสุขและเอกัคคตา คือความที่จิตตั้งมั่นแน่นเป็นอัน เดียว

แต่ว่า เมื่อยังปิติคือความอิ่มเอิบซาบซ่านกายใจอยู่ จิตก็ยังชูช่ออยู่ เมื่อจิต ละเอียดยิ่งขึ้น ปิตีก็พ้นหน้าที่ไป มีแต่ความรู้สึกเป็นสุขและความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

เมื่อจิตละเอียดขึ้นไปอีก ความรู้สึกเป็นสุขนั้นก็พ้นหน้าที่ไป คงมีแต่ความที่ จิตตั้งมั่นแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว และมีความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ เรียกว่าอุเบกขา จิตก็ตั้งมั่นแน่นอย่างเต็มที่ ในขั้นนี้ถือว่าเป็นสมาธิขั้นสูง



แต่ไม่จำเป็นจะต้องถึงสมาธิขั้นนี้ก็ได้ เพียงแต่ปฏิบัติจนถึงมีแต่ชั้นวิตก วิจารณ์ดีสุขและเอกัคคตา ก็ยังได้ชื่อว่าได้ทำจิตให้เป็นสมาธิได้พอสมควร เมื่อเป็นเช่นนี้ จะยังอยู่กับสมาธิจิตนั้น ตลอดเวลาที่ต้องการ ก็ได้ความสงบได้ความสุขอยู่ตลอดเวลา นั้น แต่ว่าครั้นออกจากสมาธิแล้ว ก็จะต้องประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะต้อง วุ่นวายไปกับอารมณ์นั้น ๆ ต่อไปอีก ต่อเมื่อมาพักจิตไว้ในสมาธิก็จะเกิดความสงบ หน้าที่ของสมาธิก็มีเพียงทำจิตให้ตั้งมั่น เป็นที่พักให้จิตอยู่เป็นสุข ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น หน้าที่ของสมาธิก็เพียงเท่านี้ แต่ว่าในทางพระพุทธศาสนามุ่งให้อบรมวิปัสสนา คือ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงสืบไป

## เริ่มวิปัสสนา

การจะอบรม วิปัสสนา ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิก่อน ถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ จะอบรมให้เกิดปัญญาก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น จึงสมควรอบรมจิต ให้เป็นสมาธิก่อน ด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ดังที่ได้อธิบายมาโดยลำดับนั้น และเมื่อได้สมาธิจิตพอสมควรแล้ว ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้น มาพิจารณาดูตนเอง คือดูที่ตัวเรา มาดูที่ตัวเรา นี้ที่นั่นอยู่นี้ ที่มีชื่อนั้น มีชื่อนี้ อันเป็นสมมติบัญญัติแต่ละคน ค้นหาว่ามีชื่อเรานั้นอยู่ที่ไหน เพราะที่เข้าใจว่าเรานั้นเป็นความเข้าใจรวม ๆ รวมกัน อยู่เป็นก้อนเป็นกลุ่ม เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุตรอบ ภายในเขตนี้นี้แหละที่เข้าใจว่าเป็นเรา ค้นหาลงไปว่า เราอยู่ที่ไหน

## เริ่มชื่อว่าด้วยขั้นนี้

ในขั้นนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แยกลงไป เป็น กอรูป คือ รูปกายทั้งหมด ที่ประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ ประกอบด้วยประสาทต่าง ๆ นี้เอาไว้เสีย กอหนึ่ง เรียกว่า กอรูป คราวนี้ ตรวจจับกองเวทนาคือความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือเป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นกลาง ๆ ดังเช่น ความรู้สึกสบายกายสบายใจ ความรู้สึกไม่สบาย



กายไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ นี่ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กองเวทนา ตรวจสอบ กองสัญญา คือความจำ จำโน่นจำนี่ จำชื่อเสียงของตนได้ จำสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กองสัญญา ตรวจสอบกองความคิด คือ ความคิดนึกถึงเรื่องนั้นนึกถึงเรื่องนี้ นี่เป็น กองสังขาร ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง ตรวจสอบกองวิญญาณ คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่รู้สึกอยู่ทางประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย ตลอดจนถึงমনะ คือใจที่รู้เรื่องต่าง ๆ อยู่ นี่ยกไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า กองวิญญาณ กองรูปนี้ส่วนหนึ่ง กองเวทนานี้ส่วนหนึ่ง กองสังขารคือความคิดนี้ส่วนหนึ่ง กองความรู้สึกนี้ส่วนหนึ่ง หรือจะเรียกว่ายกเอารูปไว้กอง ๑ เวทนาไว้กอง ๑ สัญญาไว้กอง ๑ สังขารคือความคิดไว้กอง ๑ วิญญาณคือความรู้สึกต่าง ๆ ไว้กอง ๑ ที่เรียกว่าเราหรือตัวเรานี้ ก็ประกอบด้วยกองต่าง ๆ เหล่านี้รวมกันเข้า เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นอันเดียว แต่ว่าเมื่อแยกออกก็แยกออกได้เป็นส่วน ๆ นี่เป็นการเริ่มต้นวิปัสสนา ซึ่งจะต้องกำหนดดูให้รู้ลักษณะหน้าตาของกองรูปว่าเป็นอย่างไร กองเวทนาว่าเป็นอย่างไร กองสัญญาว่าเป็นอย่างไร กองสังขารว่าเป็นอย่างไร กองวิญญาณว่าเป็นอย่างไร ให้เห็นหน้าเห็นตาเห็นลักษณะให้แจ่มชัดก่อน

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๒

### อธิบายชั้นที่ ๕

ได้กล่าวถึงการปฏิบัติทางสมณะแล้ววิปัสสนา การปฏิบัติทางวิปัสสนานั้นเริ่มด้วยการพิจารณา *ปัญญาชั้นที่ ๕* จะได้กล่าวย่อความที่แสดงแล้วก่อน ขอให้ทุก ๆ คนรวมจิตเข้ามาดูตนเอง ดูปัญญาชั้นของตน

ดูให้รู้ก่องรูป รูปร่างทั้งหมดที่เป็นมหาภูตรูป แปลว่า รูปที่เป็นส่วนใหญ่ อันเป็นส่วนรวมของคุณลักษณะต่าง ๆ ส่วนที่แข็งแข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอบอบเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวเป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างเป็นธาตุอากาศ รูปร่างนี้มีความแข็งแข็งก็ด้วยธาตุดิน ดูความแข็งแข็งที่เป็นธาตุน้ำนี้ รูปร่างนี้สดชื่นก็ด้วยธาตุน้ำ ดูธาตุน้ำที่รูปร่างนี้ รูปร่างนี้อบอุ่นก็ด้วยธาตุไฟ ดูความอบอุ่นที่รูปร่างนี้ รูปร่างนี้มีลมพัดไหวเช่นหายใจเข้าหายใจออกก็ด้วยธาตุลม ดูธาตุลมที่รูปร่างนี้ รูปร่างนี้มีช่องว่างต่าง ๆ ก็ด้วยธาตุอากาศ ดูธาตุอากาศที่รูปร่างนี้ คุณลักษณะของรูปร่างโดยส่วนรวมกันนี้เรียกว่ามหาภูตรูป และรูปร่างนี้ ยังมีประสาทต่าง ๆ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย มีภาวะเป็นสตรี เป็นบุรุษ มีความอ่อนไม่แข็งที่อย่างศพ แสดงอาการทางกายวาจาต่าง ๆ ได้ ลักษณะต่าง ๆ มีเป็นต้นดังกล่าวนี้นี้เรียกอุปาทายรูป รูปอาศัย คืออาศัยอยู่กับมหาภูตรูป รูปร่างซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูปและอุปาทายรูป เหล่านี้ รวมเรียกว่ารูปชั้นที่

กองรูปเป็นที่ยึดว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ฉะนั้น จึงเรียกว่าอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ รูปกายนี้ก่อเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อกำเนิดในครรภ์ของมารดา และก็เติบโต เจริญขึ้นมาโดยลำดับด้วยอาศัยอาหารเป็นเครื่องทะนุบำรุงเลี้ยง อาหารนั้น ก็คือ ธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม นั้นเอง ซึ่งต้องบริโภคเพื่อบำรุงเลี้ยง รูปกายให้เป็นไปได้ เพราะฉะนั้น ความเกิดของรูปขันธ์จึงมิได้ด้วยอาหารหรือด้วย มหาภูตรูปทั้ง ๔ ความดับของรูปกายก็มิได้เพราะสิ้นอาหาร หรือเพราะเหตุต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้าแตกสลายไป ด้วยเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่ง

เมื่อตรวจดูให้รู้จักลักษณะของรูปขันธ์ ความเกิดขึ้นของรูปขันธ์ ความดับไป ของรูปขันธ์ตั้งนี้แล้ว ก็ตรวจดูสืบเข้ามาถึงเวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่ง อยู่นี้ เมื่อลมพัดมาต้องกายเย็นสบายก็เป็นสุขเวทนา ยุงกัดหรือมีความเมื่อยขบ ก็เป็นทุกข์เวทนา คราวนี้เมื่อยกเอาทุกข์เวทนาและสุขเวทนาดังกล่าวนี้ออกเสีย ก็เป็นอนุทุกขมสุขเวทนาความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้โดยปกติมักมีอยู่เป็นพื้น บุคคลสนใจก็ในเมื่อมีทุกข์มาแทรกหรือมีสุขมาแทรก จนปรากฏ แต่เมื่อไม่มีทุกข์หรือมีสุขมาแทรกก็เป็นกลางต่าง ๆ เพราะฉะนั้น เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้จึงมีอยู่มาก ไม่พิจารณาก็รู้สึกเหมือนไม่มี ดูลักษณะของเวทนา ตรวจไปทั่วกายก็จะเห็นว่ามีเวทนาอยู่เป็นส่วนมาก ความเกิดขึ้นของเวทนามีเพราะ ผัสสะ คือการกระทบ เช่นลมมากระทบกาย หรือว่ายุงกัด เหล่านี้เป็นผัสสะคือ การกระทบ ทั้งต้องมีวิญญาณรับรู้ประกอบด้วยจึงจะเป็นผัสสะสมบูรณ์ เมื่อมีการ กระทบ ซึ่งมีวิญญาณประกอบด้วยเป็นผัสสะสมบูรณ์ดังนี้ จึงเป็นเวทนา ถ้าไม่มีผัสสะ เวทนาจึงดับ หรือเวทนาเกิดขึ้นก็ดับไปตามธรรมดา กำหนดดูให้รู้จักลักษณะของเวทนา ความเกิดของเวทนา ความดับของเวทนา

ต่อจากนี้ ก็ดูสัญญาความจำหมาย จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่กาย ถูกต้อง จำเรื่องที่ใจคิด ดูความจำที่ตนเอง และดูความเกิดของสัญญา สัญญาก็เกิด ขึ้นเพราะผัสสะ คือความกระทบสืบมาจากเวทนาดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มี ผัสสะคือความกระทบดังกล่าวแล้ว ดูลักษณะของสัญญา ความเกิดของสัญญา ความดับของสัญญา



ต่อจากนี้ ก็ดูเข้ามาถึงสังขารคือความคิด คิดถึงรูป คิดถึงเสียง คิดถึงกลิ่น คิดถึงรส คิดถึงสิ่งที่กายถูกต้อง คิดถึงเรื่องที่ใจคิด ดูความคิดของตนเอง และดูให้รู้ว่าสังขารคือความคิดดังกล่าวนี้ก็เกิดจากผัสสะคือการกระทบสืบมาจากสัญญา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบ

ต่อจากนี้ ก็ดูวิญญาณ วิญญาณนี้หมายถึงความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น กล่าวคือรูปกายอันประกอบด้วยประสาทต่าง ๆ ซึ่งทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ มีประสาทตา จะมองเห็นรูป ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดความรู้สึกเห็นรูป มีประสาทหู จะได้ยินเสียงก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกได้ยินเสียง มีประสาทจมูก จะได้กลิ่นก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกกลิ่น มีประสาทลิ้น จะรู้รส ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกรส มีประสาท วิญญาณ เข้าประกอบจึงจะรู้สึกในสิ่งที่กายถูกต้อง มีมโนะ คือใจจะรู้ธรรมคือเรื่องต่าง ๆ ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในเรื่องที่ใจรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ วิญญาณจึงเป็นความรู้สึกที่มีควบคุมอยู่ในอายตนะทั้งปวง ถ้าปราศจากวิญญาณเสียแล้ว ถึงจะมีประสาทตา ประสาทหูเป็นต้น ก็ไม่รู้สึกเห็น ไม่รู้สึกได้ยิน เหมือนอย่างซากศพ แม้จะตายใหม่ ประสาทตาประสาทหู ก็มองไม่เห็นฟังไม่ได้ยิน วิญญาณจึงเป็นตัวความรู้สึก ที่กระจายอยู่ทั่วไป เป็นความรู้สึกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมโนะ คือใจ ความเกิดขึ้นของวิญญาณมีเพราะนามรูปอันได้แก่รูปกายก็มีอยู่บริบูรณ์ นามกายคือเวทนาสัญญาสังขาร พร้อมทั้งวิญญาณก็มีอาศัยกันอยู่บริบูรณ์ เป็นกายที่มีชีวิต เป็นกายที่เป็นอยู่เหมือนอย่างที่เป็นอยู่นี้ วิญญาณจึงจะเกิดขึ้น ถ้านามรูปนี้ไม่มีหรือว่าแตกสลายไปวิญญาณก็ไม่มี คุณลักษณะวิญญาณ ความเกิดของวิญญาณ ความดับของวิญญาณ ที่ตัวของเราเองให้รู้

และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ฉะนั้น จึงได้เรียกว่าเป็นอุปาทานขันธ ขันธเป็นที่ยึดถือแต่ละอย่าง

## ข้อว่าด้วยอายตนะ

โดยปกติ รูปขันธ์ก็มีอยู่เป็นที่จิตอาศัย และเมื่อจะเกิดนามขันธ์คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะต้องมีวิญญาณ คือความรู้สึก เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นตัวขึ้นก่อน แล้วจึงจะมีภาวะที่เรียกว่าผัสสะคือการกระทบ ซึ่งเป็นการกระทบอันมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิด เวทนา เกิดสัญญา เกิดสังขาร คือความคิด เมื่อคิดไปก็รู้สึกไปด้วยก็เกิดวิญญาณ แล้วก็เกิดเวทนาเป็นต้น เป็นวงกลม ฉะนั้น เงื่อนไขที่จะเกิดนามขันธ์ขึ้น จึงอยู่ที่นามรูป อันเป็นเงื่อนไขที่จะเกิดวิญญาณ นามรูปอันนี้อันเป็นเงื่อนไขที่จะให้เกิดวิญญาณนั้น ก็หมายถึงรูปกายอันนี้และนามกายอันนี้ประกอบกันดังกล่าวแล้ว เป็นรูปกายนามกายที่สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง เป็นรูปกายนามกายที่มีชีวิต มีประสาทต่าง ๆ มีอายตนะต่าง ๆ ปฏิบัติหน้าที่ได้ ฉะนั้น จึงต้องกำหนดดูอายตนะที่เป็นที่ต่อหรือเป็นช่องให้เกิดนามธรรม

อายตนะนั้น ก็ได้แก่จักขุ ตา อันหมายถึงประสาทตา นี่เป็นภายใน รูปที่ตาเห็น นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง โสตะ หมายถึงประสาทหู นี่เป็นภายใน เสียงที่หูได้ยิน นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง ฆานะ หมายถึงประสาทจมูก นี่เป็นภายใน กลิ่นที่จมูกได้สูดดม นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง ชิวหา ลิ้น หมายถึงประสาทลิ้น นี่เป็นภายใน รสที่ลิ้นได้ลิ้ม นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง กาย หมายถึงประสาทกายที่มีทั่วไป นี่เป็นภายใน สิ่งที่กายถูกต้อง นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง มโนหรือมนะที่แปลกันว่าใจ นี่เป็นภายใน ธรรมคือเรื่องต่าง ๆ เรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ที่ใจหยิบเอามาคิดนึก นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง เหล่านี้เรียกว่าอายตนะ คือที่ต่อ ที่ต่อข้างในกับที่ต่อข้างนอก อย่างจักขุก็เป็นที่ต่อข้างในหรือภายใน รูปก็เป็นที่ต่อข้างนอกหรือภายนอก มาประกอบกัน

ทุก ๆ คน ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าจนหลับไปใหม่ อายตนะต่าง ๆ เหล่านี้ก็ประสานกันอยู่ประกอบกันอยู่เสมอ เหมือนอย่างในบัดนี้ ถ้าลืมตา ตากับรูปก็ต้องประสานกันประกอบกัน หูก็เหมือนกัน ก็จะต้องประสานกันประกอบกันอยู่กับเสียง เสียงที่แสดงธรรมอบรมนี้บ้าง เสียงรถข้างนอกบ้าง เสียงอื่น ๆ บ้าง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่กายถูกต้อง ใจกับเรื่องที่ใจคิด ต่างก็ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่เสมอ ในขณะที่เดียวกัน ก็อาจมีการประสานกันประกอบกันของอายตนะเหล่านี้



หลายอย่าง เช่นในขณะที่เดียวกันนี้ หูกับเสียงก็ประกอบกันประสานกัน บางทีก็เป็นเสียงหลายอย่าง ลมพัดมาถูกกาย กายกับโณฏฐัพพะก็ประกอบกันประสานกัน หรือว่าลมพัดเอาสิ่งต่าง ๆ เข้ามา กลิ่นกับจุมุกก็ประสานกันประกอบกัน รวมความว่าอายตนะทั้ง ๖ คู่นี้ประกอบกันประสานกันอยู่ตลอดเวลา และไม่ใช่ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่เฉพาะอายตนะเหล่านี้เท่านั้น ยังผูกใจหรือผูกจิต ประกอบจิตด้วย

เมื่อตากับรูปประสานกัน ก็เข้ามาผูกจิตไว้ให้จิตคำนึงอยู่ในเรื่องรูป เมื่อหูกับเสียงประสานกัน ประกอบกัน ก็เข้ามาประกอบจิตไว้ตั้งจิตให้เข้ามาอยู่ในเรื่องเสียง เมื่อกลิ่นกับจุมุกประสานกันประกอบกัน ก็เข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้วิ่งไปกับกลิ่นตั้งนี้เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อตรวจดูแล้วจิตของทุก ๆ คนนี้จึงได้ถูกผูกและถูกตั้งให้วิ่งไปในเรื่องรูปบ้าง ในเรื่องเสียงบ้าง ในเรื่องกลิ่นบ้าง ในเรื่องรสบ้าง ในเรื่องโณฏฐัพพะบ้างในเรื่องที่ใจคิดนึกถึงรูปเสียงเป็นต้นในอดีตต่าง ๆ บ้าง จิตถูกตั้งให้วิ่งไปในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ถึง ๖ ทาง เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตที่ไม่สงบวิ่งไปในเรื่องโน้นบ้าง วิ่งไปในเรื่องนี้บ้าง แม้ในขณะที่กำลังนั่งเพื่อจะรวมจิตให้เป็นสมาธินี้ อายตนะต่าง ๆ ก็ยังเข้ามาผูกจิตตั้งจิตให้วิ่งไปทางโน้น ให้วิ่งไปทางนี้ ให้วิ่งไปทั่ว อันนี้เองที่ทำให้จิตรวมเป็นสมาธิไม่ได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้ลักษณะของอายตนะทั้ง ๖ ทางนี้ ดูให้รู้ว่า เมื่ออายตนะเหล่านี้ประสานกันทั้ง ๖ ทาง ก็เข้ามาผูกจิตและตั้งจิตให้วิ่งพล่านไปต่าง ๆ

ทำไมจึงเข้ามาผูกจิตได้ ก็เพราะขาดสติและขาดญาณ ขาดสติคือความระลึกระมัดระวัง ขาดญาณคือความหยั่งรู้ ถ้ามีสติระมัดระวังอยู่เพียงพอ มีญาณคือความหยั่งรู้อยู่เพียงพอ อายตนะเหล่านี้ก็เข้ามาผูกจิตให้วิ่งพล่านไปในที่ต่าง ๆ ไม่ได้ แต่จะต้องมีสติให้เพียงพอ ต้องมีความหยั่งรู้ให้เพียงพอ ในเบื้องต้นก็ยังเป็นสติไม่พอไม่ทัน คือสติกำหนดรู้ไม่ทัน ญาณรู้ไม่เท่า แต่เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติอบรมสติให้เกิดมีให้ทัน และอบรมญาณคือความหยั่งรู้ให้เท่า ก็จะป้องกันไม่ให้อายตนะ ทั้ง ๖ ทางนี้เข้ามาผูกจิต ตั้งจิตให้พล่านไปได้อบ จะทำจิตให้ตั้งมั่นให้สงบเป็นสมาธิลงได้ และสามารถที่จะน้อมจิตที่เป็นสมาธินี้ดูให้เห็นลักษณะหน้าตาของอาการเหล่านี้ ดูกิจการของอาการเหล่านี้ที่เป็นไป เมื่อตั้งใจคอยตรวจดูความวิ่งเข้าวิ่งออกของอายตนะด้วยตนเอง และถ้าดูให้เห็นได้แล้ว อายตนะเหล่านั้นก็เข้ามาผูกจิตให้วิ่งไปไม่ได้ แต่จะวิ่งไปเองตามเรื่อง

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๓

### ย่ำสติปัฏฐาน ๔ ภายนอก ภายใน

ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมใจเข้ามารวมอยู่ที่ตนเอง ตรวจสอบตนเองให้รู้ตามเป็นจริงในบัดนี้ คือรวมจิตที่เข้ามาดูลมหายใจของตนเอง ให้รู้ว่าบัดนี้เราหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ ให้รู้อิริยาบถของตนเองว่าบัดนี้เรานั่งอยู่ ให้รู้อิริยาบถน้อยของตนเองว่าบัดนี้เราได้วางมือวางเท้าไว้อย่างไร น้อมจิตเข้ามาดูอวัยวะของร่างกาย เบื้องบนแต่ปลายเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไป มีหนังหุ้มอยู่รอบนอก รวมจิตเข้ามาดูธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เป็นเหลวเอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ น้อมจิตไปนึกถึงศพข้างนอกและระลึกมาเทียบดูกายของตนเอง ว่าเมื่อเป็นศพก็ต้องเป็นเช่นนั้น จนถึงต้องเป็นกระดูกยุบเป็นที่สุด รวมจิตเข้ามาดูกายของตนเอง ดังกล่าวมานี้ ทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งเกิดทั้งดับ

ดูภายนอกนั้น คือว่าดูด้วยสติ ดูลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏโดยสมมติบัญญัติ ดังกล่าวมานั้น ดูภายในนั้น ดูด้วยญาณ คือให้มีความรู้ทะลุปรุโปร่ง ไม่ติดในสมมติบัญญัติ ภายนอกนั้นก็เหมือนยืนดูอยู่นอกบ้านเห็นลักษณะรูปร่างของบ้าน ภายในนั้นก็เหมือนอย่างเข้ามาดูภายในบ้านและเมื่อเข้ามาภายในบ้านแล้ว ก็ตรวจดูภายในบ้าน แต่ว่าจะดูญาณให้เห็นสมมติบัญญัติทะลุปรุโปร่งไม่ติดดังกล่าวนั้นได้ ก็จะต้องเห็น



เกิดเห็นดับของกายประกอบไปด้วย เช่นลมหายใจเข้านับเป็นเกิด ออกก็นับเป็นดับ กายทุก ๆ ส่วนก็มีเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา ดูให้เห็นเกิดเห็นดับของกาย จนปรากฏในปัจจุบัน โดยปกติ ทุก ๆ คน เห็นแต่เกิดเห็นแต่เป็นอยู่ แต่ที่ไม่รู้สึกว่ามีดับ เหมือนอย่างชีวิตก็รู้สึกว่าเป็นอยู่ แม้รู้ที่อยู่ว่าจะดับแต่ที่ไม่ดับในบัดนี้ ในบัดนี้ยังเป็นอยู่ ยังไม่ดับ แต่ว่าการพิจารณาให้เห็นด้วยญาณนั้น กำหนดดูให้เห็นเกิดเห็นดับในปัจจุบัน เห็นเกิดเห็นดับติดต่อกันไป เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่าเห็นกายด้วยญาณ เป็นการเห็นภายใน เห็นด้วยสตินั้นเป็นการเห็นภายนอก แต่ในเบื้องต้นก็กำหนดดูให้เห็นภายนอกก่อน แล้วจึงจะเห็นภายใน เห็นเกิดเห็นดับ

อนึ่ง กำหนดเวทนา ในบัดนี้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข กำหนดดูว่าสุขทุกข์หรือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขนั้นมาจากเครื่องล่อข้างนอกหรือไม่ ถ้ามาจากเครื่องล่อข้างนอกก็เรียกว่าเป็นสามิส คือ มีอามิสเครื่องล่อ ถ้ามาจากสมาธิจิตก็เรียกว่าเป็นนิรามิส ไม่มีเครื่องล่อ ดูให้รู้เวทนาในบัดนี้ตามความเป็นจริง ดูด้วยสติก็เป็นเวทนาภายนอก ดูด้วยญาณคือความหยั่งรู้ก็เป็นเวทนาภายใน แต่จะดูให้เห็นเวทนาภายใน ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นดับในปัจจุบัน

อนึ่ง ดูเข้ามาให้ถึงจิต เพราะว่าเวทนานั้นเองปรุงจิตให้เป็นต่าง ๆ สุขก็ปรุงจิตให้ยินดี ทุกข์ก็ปรุงจิตให้ยินร้าย ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขก็ปรุงจิตให้สยบติดอยู่ เป็นอาการของโมหะ ดูจิตที่เป็นภายนอกก็คือดูด้วยสติ ให้รู้ลักษณะของจิตตามที่เป็นจริง ต่อเมื่อดูด้วยญาณคือ ความหยั่งรู้ ก็เป็นดูจิตที่เป็นภายใน แต่จะดูจิตที่เป็นภายในให้ปรากฏขึ้นได้ ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นดับ จิตเกิดดับอยู่เสมอ

อนึ่ง ให้ดูถึงเรื่องในจิต คือว่าดูภาวะที่ปรากฏขึ้นในจิต ซึ่งเป็นเครื่องคอยอุดร้งป้องกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ไม่ให้จิตประกอบด้วยญาณ คือนิรวรณ อันนี้เองที่เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิและไม่ให้จิตเกิดความรู้ขึ้นได้ คือในบัดนี้ถ้ามีกามฉันท์ ความพอใจรักใคร่อยู่ในกามก็ให้รู้ มีความไม่ชอบที่เป็นพยาบาทก็ให้รู้ มีความมั่งงุ่นเคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ มีความฟุ้งซ่านรำคาญก็ให้รู้ มีความเคลือบแคลงสงสัยก็ให้รู้



สิ่งที่มาเป็นอารมณ์ชักจูงให้เกิดนิรวรณนั้นแหละเป็นรูป ความที่จิตนุ่มไปรู้ แล้วเกิดนิรวรณข้อหนึ่งนั้นแหละเป็นนาม ถ้าไม่มีอารมณ์มาเป็นเครื่องชักนำ และจิตไม่นุ่มออกไปรู้รับอารมณ์นั้นคือไม่มีรูปไม่มีนาม นิรวรณก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูด้วยนิรวรณก็ต้องมากำหนดดูด้วยรูปดูด้วยนาม คือดูอารมณ์กับดูจิตที่นุ่ม ออกไปรับอารมณ์ อารมณ์นั้นเข้ามาทางไหน อารมณ์นั้นก็เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะ คือใจ จิตก็นุ่มออกไปรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้ อากาศที่จิตนุ่มออกไปรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้ พลุ่่งพลา่่นอยู่เสมอ ออกไปรับ อารมณ์ทางตาบ้าง ออกไปรับอารมณ์ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะบ้าง ลักษณะของจิตที่เป็นสามัญนี้ จึงเป็นเหมือนไฟพะเนียงที่พลุ่่งพลา่่นขึ้นมาเป็นสาย ๆ นี้แหละเรียกว่าเป็นลักษณะที่ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าไม่กำหนด ก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น จึงต้องกำหนดให้รู้จักทางเข้าของอารมณ์ ให้รู้จักจิตที่นุ่มออกไปรับรู้ อารมณ์ ทำไมจิตจึงเป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่าจิตนี้ เมื่อนุ่มออกไปรับรู้อารมณ์ก็มีความ ประกอบผูกพันอยู่กับอารมณ์ด้วย อารมณ์ก็เข้ามาผูกพันอยู่กับจิตด้วย อันนี้แหละ เรียกว่าเป็น *สัญโญชน์* เครื่องผูกจิตประกอบจิต ถ้าจิตไม่ไปผูกและไปประกอบอยู่กับ อารมณ์ อารมณ์ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปไม่ติดไม่ข้องอยู่ เหมือนอย่างน้ำที่หยดลงไปบน ใบบัว ผ่านตกลงไปไม่ข้องไม่ติด แต่เพราะเหตุที่อารมณ์เข้ามาข้องติดอยู่ในจิต ฉะนั้น จึงเกิดนิรวรณขึ้นในจิต ลักษณะที่อารมณ์เข้ามาข้องมาติดอยู่ที่จิตนี้แหละที่เรียกว่า *สัญโญชน์* ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูสัญโญชน์ที่จิตให้รู้ตามความเป็นจริง

### ชื่อว่าด้วยโพชฌงค์

เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่และทำความรู้ที่อยู่ สติก็จะตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น จนดูทัน โดยปกตินั้นดูจิตของตนไม่ทัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เกิด *สัญโญชน์* เกิดนิรวรณขึ้น แต่ว่าถ้า มีสติดูทัน ดูให้รู้ว่าเต็ยวนี้รูปเสียงได้เข้ามาทางตาทางหูแล้ว จิตไปผูกอยู่กับรูปกับเสียง นั้นแล้ว จิตไปข้องไปติดอยู่กับรูปกับเสียงนั้นแล้ว เกิดชอบเกิดชังขึ้นแล้ว ดูให้รู้ทันไป เป็นระยะดังนี้ เรื่องก็จะไม่ยุ่งยาก ถ้าดูให้รู้ทันมาตั้งแต่ต้น พอรูปมากระทบตา เสียง



มากกระทบหู ก็รู้ว่าเห็นรูปได้ยินเสียง รูปเสียงนี้จะมายั่วให้เกิดชอบหรือว่ามายั่วให้เกิดชัง ก็รู้ทันว่านั่นเป็นเครื่องยั่วเท่านั้น เนื้อแท้ของรูปของเสียงนั้นก็สักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียง แต่เหตุว่าตัวของเราเองมีเชื้อชอบหรือมีเชื้อชังอยู่ในจิต ก็เอาความชอบหรือความชังนี้เองออกไปรับ คือเอาตัวความชอบในจิตของตนเองออกไปรับรูปที่ชอบเสียงที่ชอบ เอาตัวความชังในจิตของตนเองออกไปรับรูปที่ชังเสียงที่ชัง เหมือนอย่างว่าไม้ขีดกับ ข้างไม้ขีดรับกันก็เกิดไฟขึ้นเท่านั้น ไฟราคะก็เกิดขึ้น ไฟโทสะก็เกิดขึ้น ไฟโมหะก็เกิดขึ้น แต่ว่าถึงข้างหนึ่งจะเป็นไม้ขีดมา แต่อีกข้างหนึ่งไม่เป็นข้างสำหรับขีด ไฟก็ไม่ติด เพราะฉะนั้น สิ่งที่นุ่มเข้ามากับสิ่งที่ออกไปรับนั้นต้องพอดีกันพอเหมาะกัน มีสติให้ รู้ทันอยู่เสมอดังนี้ ไฟก็จะไม่ติด คือว่าสัญโญชน์ก็จะไม่เกิด นิวรณ์ก็จะไม่เกิด สติที่ตั้ง มั่นจนดูให้เห็นทันให้รู้ทันดังนี้ชื่อว่า เป็น สติโพชฌงค์ สติที่เป็นองค์ของความรู้

เมื่อมีสติโพชฌงค์ สติที่เป็นองค์ของความรู้ขึ้น ก็จะวิจัยคือเลือกเฟ้นธรรม ได้ถูกต้อง คือเลือกเฟ้นธรรมได้ว่า นี่เป็นกุศลส่วนที่ดี นี่เป็นอกุศลส่วนที่ไม่ดี นี่มีโทษ นี่ไม่มีโทษ นี่เลว นี่ประณีต นี่เป็นส่วนดำ นี่เป็นส่วนขาว ความที่รู้จักเลือกเฟ้นธรรม ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า รั้วมวิจัยโพชฌงค์ ความวิจัยเลือกเฟ้นธรรมที่เป็นองค์ของความรู้ ธรรมในจิตของเราเอง กุศลอกุศลในจิตนี้เอง ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ดีหรือเลว ก็ในจิตนี้เอง ตัวอย่างที่เลือกเฟ้นไม่ทัน ก็คือเมื่อเรื่องเกิดขึ้นแล้ว เรื่องสงบไปแล้ว ทำดีหรือไม่ดีไปแล้ว จึงมีสติระลึกขึ้นได้ นี่แปลว่าสติเกิดไม่ทัน เรื่องเกิดขึ้นเสียก่อน แล้วจึงรู้ได้ทีหลังว่าได้ทำพูดไปดีหรือไม่ดี แต่ว่าถ้ามีสติรู้ทันก็จะเกิดวิจัยคือเลือกเฟ้น ธรรมได้ทันว่า เป็นกุศลหรืออกุศล ดีหรือไม่ดีอย่างไร เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ถือเอา แต่ส่วนที่ดีไว้ ส่วนที่ไม่ดีก็ละไป เว้นไปเสีย

ความเพียรที่เกิดขึ้นในการที่จะเลือกเอาส่วนที่ดีไว้ เว้นที่ไม่ดีเสีย นี้ก็เป็น วิจัยโพชฌงค์ ความเพียรที่เป็นองค์ของความรู้ นิวรณ์ที่เกิดขึ้นก็ละไป สมาธิจิตที่เกิดขึ้นก็รักษาไว้ นามรูปที่เป็นไปในทางที่จะปฏิบัติรักษาส่วนที่ดีไว้เมื่ออารมณ์เข้ามาทาง ทวารทั้ง ๖ ก็ให้สักแต่ว่าให้ผ่านเข้ามาแล้วผ่านไป ไม่ให้เข้ามาติดใจผูกใจไว้ให้เป็น สัญโญชน์ ส่วนที่ไม่ดีก็จะละไปโดยลำดับ รักษาแต่ส่วนที่ดีไว้

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเกิดปิติความอิมใจ เป็นนิรามิสคือไม่มีอามิสเครื่องล่อ ซึ่งเป็นปิติในภายใน นี้ก็เป็น ปิติโพชฌงค์ ปิติที่เป็นองค์ของความรู้

เมื่อได้ปิติที่เป็นองค์ของความรู้ขึ้น กายก็สงบ จิตก็สงบ เป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ ความสงบที่เป็นองค์ของความรู้ ก็จะมีความสุขที่เป็นภายใน

เมื่อมีความสุขที่เป็นภายใน จิตก็จะตั้งมั่นขึ้น เป็น สมาริโพชฌงค์ สมาริที่เป็นองค์ของความรู้

เมื่อจิตเป็นสมาริดังนี้ ก็เฟื่องดูสมาริจิตนั้นให้แน่น ความเฟื่องดูสมาริจิตของตนนั้น ก็เป็น อุเบกขาโพชฌงค์ ความเฟื่องดูสมาริจิตที่เป็นองค์ของความรู้

ฉะนั้น โพชฌงค์ ๗ นี้จึงเกิดขึ้น โดยลำดับ แต่จะเกิดมีขึ้นได้ ก็ต้องอาศัย การปฏิบัติมาตั้งแต่เบื้องต้น เมื่อจะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกก็ตั้งสติไว้ให้แน่น จนถึงมีสติรู้ทันอารมณ์ที่เข้ามา รู้ทันจิตของตนที่โน้มออกไปรับอารมณ์ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เข้ามาผูกจิตติดจิตจนเกิดสัญโญชน์ เกิดนิวรณ์ขึ้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ จึงเป็นขั้นที่จะต้องมีสติอย่างละเอียด และมีการพิจารณาอีกอย่างละเอียด ดูเข้ามาที่ตนเอง ให้รู้ตนเองตามที่เป็นจริง

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๔

### สรุปเข้าทุกขอริยสัจ

ขอให้รวมจิตเข้ามาในภายในตนเอง ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม คือตรวจดูนิวรณ์ ดูขันธ ดูอายตนะ ดูโพชฌงค์ ที่ได้กล่าวอธิบายมาโดยลำดับ แต่ที่กล่าวนี้ ยกแต่ชื่อธรรมะ จะพบธรรมะหลายข้อ จะจับทางปฏิบัติให้เป็นหนึ่งยังไม่ถูกต้อง ทั้งเมื่อจิตยังกระสับกระส่ายอยู่ก็ยิ่งจะจับไม่ถูก เพราะฉะนั้น จึงจะไม่กล่าวถึงชื่อธรรม แต่จะแสดงทางสำหรับจะถือปฏิบัติให้เป็นหนึ่งไม่ต้องคิดสงสัยจนจับทางไม่ถูก

เบื้องต้น ก็ให้รวมจิตเข้ามา ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่สำหรับกำหนดอันเป็นที่ซึ่งลมกระทบอยู่ ได้แก่ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้า ลมก็กระทบก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมก็กระทบก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมก็กระทบก็ให้รู้ กำหนดดูให้รู้ในบัดนี้เพียงจุดเดียว ในขณะนี้ร่างกาย และจิตใจมีสุขหรือมีทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็กำหนดดู ดูเข้ามาถึงจิตว่า กระสับกระส่ายอยู่หรือสงบอยู่ ถ้าสบายกายสบายใจ ก็จะสงบ ถ้าไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็จะกระสับกระส่าย ดูให้รู้อยู่ในบัดนี้ว่าเป็นอย่างไร สอดดูที่ตนเอง ถ้ายังกระสับกระส่ายอยู่ ความกระสับกระส่ายนั้นเองเป็นตัวนิวรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ดูว่านิวรณ์ที่เป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธินั้นมีอยู่หรือไม่ และ

ตรวจดูรูปนาม รูปก็คือรูปกายส่วนรวมที่กำลังนั่งอยู่นี้ แต่ว่ารูปกายนี้ไม่ใช่เป็นรูปตุ๊กตา เป็นรูปที่มีชีวิตประกอบด้วยจิต มีช่องทางที่จิตจะรับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะคือใจบ้าง ในบัดนี้ ถ้าลืมตา อยู่ก็จะเห็นนั่นเห็นนี่ หูก็ได้ยินเสียงรถ เสียงพูด ตลอดจนเสียงที่แสดงธรรมนี้ จมูกก็ได้กลิ่น ลิ้นก็รู้รส กายก็รับการถูกต้อง ลมพัดมาเย็นก็รู้สึกเย็นหรือว่ารู้สึกร้อน ใจก็คิดไปต่าง ๆ ถ้าไม่รวมใจไว้ก็จะคิดออกไปถึงเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ถ้ารวมใจไว้ ก็จะคิดอยู่ได้ในเรื่องเดียว ดังในเมื่อแสดงธรรมบรรยาย เสียงที่พูดอยู่นี้ซึ่งดังออกไป กระทบหู เมื่อตั้งใจฟังจิตก็น้อมออก รู้ ได้ยินเสียง การได้ยินนี้เรียกว่าเป็น *วิญญาน* เมื่อได้ยินก็มีสุขหรือว่ามีทุกข์หรือว่าเป็นกลาง ๆ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข นี้ก็เป็น *เวทนา* จิตก็น้อมออก รู้จำหมาย คือจำเสียงและคำที่พูดได้ จึงได้เอามารวมกันรู้เรื่อง ถ้าฟังไป คำหนึ่งก็จำไม่ได้ ฟังไปอีกคำหนึ่งก็จำไม่ได้ ก็เอามารวมกันรู้เรื่องไม่ได้ ที่จำได้นี้เป็น *สัญญา* และเมื่อรวมกันเข้ารู้เรื่องก็คิดตรงไปตาม นี้ก็เป็น *สังขาร* เมื่อคิดตรงไปตามเป็นสังขาร จิตก็น้อมออก รู้ในการคิดนั้นไปด้วยโดยตลอดเป็น *วิญญาน* ขึ้นอีก และเมื่อเป็นวิญญานขึ้น คือเมื่อคิดไปอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้น ก็เกิดสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ เป็นเวทนา และก็จำไว้ได้ว่าเราคิดอะไรเป็นสัญญา และก็คิดปรุงเพิ่มเติมขึ้นไป อีกเป็นสังขาร เหล่านี้เพราะจิตนี้เองน้อมออก รู้ อากาที่น้อมจิตน้อมออก รู้นี้แหละเรียกว่า นาม ฉะนั้น ในทุกขณะเมื่อยังไม่หลับไปยังตื่นอยู่ ทุก ๆ คนจึงมีรูปมีนาม ประกอบกันอยู่ และเกิดสลับซับซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น ให้กำหนดดูรูป ดูที่ไหน ก็ดูที่ตา ดูที่หู ดูที่จมูก ดูที่ลิ้น ดูที่กาย เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ ตามองเห็นรูปอะไร ก็ให้รู้ว่ารูปที่ตาเห็นกับลูกตานั้นแหละเรียกว่ารูป หูได้ยินอะไร เสียงที่หูได้ยินกับหูนั้นแหละเรียกว่ารูป จมูกได้กลิ่นอะไร กลิ่นที่จมูกได้กลิ่นกับจมูกนั้นแหละเป็นรูป กายถูกต้องอะไร สิ่งที่กายถูกต้องกับกายนั้นแหละเรียกว่ารูป ลิ้นได้รู้รสอะไร รสที่ลิ้นได้ลิ้มกับลิ้นนั้นแหละเรียกว่าเป็นรูป คราวนี้ ก็เก็บเอาเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นนี้มาเป็นอารมณ์คิดอยู่ที่ใจ แต่ว่าถ้าลำพังแต่รูป ดังกล่าวมานั้น จิตไม่น้อมออก รู้ด้วย มีตาก็เหมือนอย่างตาบอด มีหูก็อย่างหูหนวก มีจมูกก็ไม่ได้กลิ่น มีลิ้นก็ไม่รู้รส มีกายก็เหมือนอย่างเป็นอัมพาต ไม่รู้สัมผัสอะไร



แต่ทำไมตาจึงมองเห็น หูจึงได้ยิน จมูกจึงได้กลิ่น ลิ้นจึงได้ลิ้มรส กายจึงได้ถูกต้องอ่อนแข็ง ก็เพราะว่าจิตน้อมออกมารับรู้ด้วย อาการที่จิตน้อมออกรู้นี้แหละ เรียกว่าเป็นนาม เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดรูปรูปแล้ว ก็ให้กำหนดดูนาม คือ กำหนดดูที่จิต ก็จะรู้สึกว่าจะจิตได้น้อมออกรู้อะไรต่าง ๆ ทางตา หู เป็นต้น อยู่ตลอดเวลา ปรากฏอาการเป็นวิญญาน คือการเห็นการได้ยินบ้าง ปรากฏเป็นเวทนา รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือ เฉย ๆ บ้าง ปรากฏเป็นสัญญาความจำหมายบ้าง ปรากฏเป็นสังขารความคิดปรุงหรือความปรุงคิด บ้าง เพราะฉะนั้น จะกำหนดดูให้รู้จักตัวนามนี้ได้ก็ต้องกำหนดดูที่จิต ดูจิตที่น้อมออกไปรู้อะไรต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้

เมื่อกำหนดรูปรูป กำหนดดูนาม ให้เห็นประจักษ์ ก็จะเป็นองค์ของความรู้ขึ้น คือ ตัวสตินั้นก็จะต้องตั้งมั่นขึ้น ถ้าสติยังไม่ตั้งมั่นยังดูรูปไม่ทัน ดูนามไม่ทัน ก็เป็นสติที่จะต้องอบรมต่อไป แต่ว่าถ้าสติดูรูปได้ทันทั่วทั้งที่ ดูนามได้ทันทั่วทั้งที่ คือ ทันทั่วทั้งที่ที่ จิตน้อมออกไปเป็นอาการต่าง ๆ จนประจักษ์ว่าเป็นวิญญานขึ้นแล้ว นี่เป็นเวทนาขึ้นแล้ว นี่เป็นสัญญาขึ้นแล้ว นี่เป็นสังขารขึ้นแล้ว จึงจะเป็นสติปัญญา และเมื่อประจักษ์ชัดยิ่งขึ้นจนแจ่มแจ้ง นี่ก็เป็นสติโพชฌงค์ องค์ของความรู้ เมื่อสติแจ่มแจ้งขึ้น เห็นรูปเห็นนามปรากฏชัดก็จะเกิดธัมมวิจย คือการจำแนกธรรมะ เบื้องต้นก็ไม่ใช่ไปจำแนกอะไร ที่ไหนจำแนกว่านี่รูป นี่เวทนา นี่สัญญา นี่สังขาร นี่วิญญาน จำแนกที่จิตนี้แหละ เพราะเมื่อยังมีได้อบรมก็รู้สึกรวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นแห่งจำแนกออกไม่ได้ เมื่ออบรมจนมีสติที่สมบูรณ์ขึ้นก็จะจำแนกออกได้ว่าอะไรเป็นอะไร ก็จะเป็นองค์ของความรู้ และก็จะเกิดความเพียร เกิดความอิมใจ เกิดความสงบกายสงบใจ เกิดความตั้งมั่นและเกิดความเพ่งดูอยู่

เมื่อเพ่งดูอยู่ที่รูปที่นาม ดังกล่าวมานี้ ดูที่จิตที่ตั้งมั่น ไม่ใช่ไปดูที่อื่น ดูจิตที่น้อมออกไปรับรู้ต่าง ๆ อันแยกออกเป็นนามอันอาศัยช่องทางมีตาหู เป็นต้นซึ่งนับว่าเป็นรูป ดังกล่าวมา ก็จะเป็นความจริงของรูปนามปรากฏขึ้น

## เริ่มทุกขอริยสัจ

ความจริงของรูปของนามนั้น เมื่อก้าวโดยสมมติบัญญัติสามัญเบื้องต้นก็ได้แก่ความเกิด ท่ามกลางก็ได้แก่ความแก่ เบื้องท้ายก็ได้แก่ความตาย ตรวจสอบตามลักษณะที่รูปกายก่อกำเนิดขึ้นในเบื้องต้น และเมื่อมีจิตเข้าอาศัย นามกายก็ประกอบเข้า ปรากฏเป็นร่างกายของทุก ๆ คนซึ่งยังมีชีวิตอยู่ เมื่อก้าวถึงระยะที่ก่อกำเนิดขึ้นก็เรียกว่าชาติ ความเกิด เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ ร่างกายก็เติบโตเจริญขึ้น ผ่านวัยต่าง ๆ มาจนถึงบัดนี้ อันนี้ก็เรียกว่า ชรา ความแก่ และจะเปลี่ยนแปลงต่อไปจนถึงวาระสุดท้าย คือความตาย

แต่ว่าคิดดังนี้ ก็อาจจะเกิดความกลัว เกิดนั้นผ่านมาแล้ว ยังอยู่ในปัจจุบัน ก็คือแก่ ในตอนท้ายก็คือตาย ก็กลัวความแก่ ความตาย เพราะอะไร ? ก็เพราะรู้สึกว่ามีเราผสมอยู่ด้วย เราเกิด เราแก่ เราตาย เมื่อรู้สึกว่ามีเราผสมอยู่ ประกอบอยู่ด้วย ก็ย่อมเกิดความกลัวขึ้น นอกจากนี้ เมื่อประสบความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจต่าง ๆ เช่น ร่างกายเจ็บป่วย จิตใจไม่สบาย ก็เกิดความเกลียดทุกข์ไม่ปรารถนาทุกข์ ฉะนั้น เมื่อก้าวโดยสามัญอย่างนี้ ทุก ๆ คนจึงรู้สึกเกลียดความทุกข์ เมื่อรู้สึกว่าจะแก่ เป็นทุกข์ที่ไม่ชอบแก่ เมื่อรู้สึกว่าจะตายเป็นทุกข์ที่ไม่ชอบความตาย เมื่อรู้สึกว่าจะความป่วยไข้เป็นทุกข์ที่ไม่ชอบความป่วยไข้ และทุก ๆ คนก็ย่อมเคยประสบความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ น้อยบ้างมากบ้าง เจ็บก็ต้องเคยมาแล้ว ต้องกำลังแก่อยู่ ยิ่งแต่ความตายแต่ก็กลัวตาย ไม่อยากตาย เพราะฉะนั้น จะว่าทุก ๆ คนไม่เคยเห็นทุกข์ก็ไม่ได้ เคยประสบความทุกข์ และเคยรู้สึกในความทุกข์มาอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน แต่อันนี้ยังไม่เรียกว่าเป็น *ทุกขอริยสัจ* ความจริงอย่างประเสริฐคือทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประสงค์จะให้เห็น เพราะเมื่อเห็นเข้าแล้วก็เกิดความเดือดร้อนใจ เกลียดไม่ชอบ ส่วน *ทุกขอริยสัจ* ที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ให้เห็นนั้น เห็นแล้วไม่เกลียด เห็นแล้วไม่แก่ เห็นแล้วไม่เจ็บ เห็นแล้วไม่ตาย นั้นแหละจึงจะเป็น *ทุกขอริยสัจ* ของพระพุทธเจ้า ส่วนที่เห็นแล้วเกลียด เห็นแล้วแก่ เห็นแล้วเจ็บ เห็นแล้วตาย ซึ่งเป็นที่ไม่ปรารถนานั้น ไม่ใช่เป็น *ทุกขอริยสัจ* ของพระพุทธเจ้า แต่เป็นทุกข์ของโลกตามที่เข้าใจกันอยู่ ที่ปรากฏ



กันอยู่ ทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้าต้องไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อเห็นเข้าแล้วต้องไม่แก้ ต้องไม่เจ็บ ต้องไม่ตาย คราวนี้จะพึงเห็นได้อย่างไร ? การที่จะเห็นได้นั้น เมื่อกกล่าว ตามมหาสติปัฏฐานสูตร ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงทางไว้ ก็ต้องกำหนดดูให้มีสติ รู้ทันนาม รู้ทันรูปที่เกิดขึ้นอยู่นี้แหละ ดูนามรูปที่จิตให้เห็นนามรูปที่จิต ดูจนเห็นนาม รูปนี้เกิดดับอยู่ทุกขณะไม่มีเวลาว่างเว้น เพราะชื่อนาม คือความที่จิตน้อมออกไปรับรู้ อารมณ์ต่าง ๆ เป็นวิญญานเป็นต้น ดังกล่าวมานั้น เกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป ชั่วโมงหนึ่งชั่วโมง เรื่องที่จิตน้อมออกไปรับรู้เป็น วิญญานเป็นต้นนั้น มากมายเหลือเกิน รูปที่เป็นสื่อให้จิตน้อมออกไปรับรู้นั้นก็เช่นเดียวกัน เดียวกับรูปที่ตาเห็น เดียวกับเสียงที่หูได้ยิน สลับซับซ้อนกันเข้ามาไม่มีวันว่างเว้น เพราะฉะนั้น นามรูปดังกล่าวนี้จึงเกิดดับอยู่เสมอ เกิดเป็นชาติ แปรปรวนไป ก็เป็นชรา ดับในที่สุด ตายในที่สุด ก็เป็นตาย

เมื่อดูอยู่เช่นนี้ ผู้ดูคือตนเอง ก็หาใช่ว่าจะเป็นผู้เกิดดับไปกับนามรูปนี้ด้วยไม่ นามรูปนี้เกิดดับไปอยู่เสมอ แต่ผู้ดูคือตนเองนั้นก็เป็นผู้ดูอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเป็นการที่หัดแยกสิ่งที่ดูออกไปส่วนหนึ่ง ผู้ดูออกไปอีกส่วนหนึ่ง แยกที่ตนเองนี่เอง เมื่อหัดแยกอยู่ดังนี้จนรู้สึก ว่า สิ่งที่จะต้องเกิดดับก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผู้ดูก็เป็นผู้รู้ตาม เป็นจริงในสิ่งที่เกิดดับนั้น แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดับ เมื่อเกิดความรู้ขึ้นดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อจะเห็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า เมื่อเห็นแล้วก็มี ความสุข มีความสบาย ไม่เป็นทุกข์ไปในสิ่งที่ต้องเกิดต้องดับนั้น ไม่ต้องแก้ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไปกับสิ่งที่เกิดดับนั้น เพราะว่าสิ่งที่เกิด สิ่งที่เกิด สิ่งที่เกิดตายนั้น อยู่ที่นามรูปที่ดูนั้น ส่วนผู้ดูนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น แม้เพียงเท่านี้ ก็จะรู้สึกเป็นสุข ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ และมีความปลอดวางไปด้วยในตัว อันนี้แหละจึงจะเป็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ดังที่เข้าใจกัน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เมื่อรู้เมื่อเห็น แล้วแม้เพียงพิจารณาไปตามอาการ ก็จะเกิดความสุข



## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๕

### ทุกข์ธรรมดา และทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์

จักแสดงธรรมในหมวดทุกข์สัจจ์ ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมใจเข้ามากำหนดดูรูปนามที่ตน รูปก็คือ รูปรายที่มีส่วนยาววาหนาคืบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่ทุก ๆ คนนี้ นามก็คือ ดุจจิตที่น้อมออกไปรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ที่เรียกว่าวิญญาณ จิตที่น้อมออกไปรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่าเวทนา จิตที่น้อมออกไปจำได้หมายรู้ที่เรียกว่า สัญญา จิตที่น้อมออกไปคิดปรุงหรือปรุงคิดเป็นเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า สังขาร เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไป ก็รู้สึกรู้เรื่องที่คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้นไปด้วย ก็วนกลับไปเป็นวิญญาณอีก นี่คือนาม ได้แก่อาการที่จิตน้อมออกไปรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น ฉะนั้น ให้กำหนดดูรูปดูนามหรือดูนามรูปที่ตนเองให้เห็นลักษณะของนามรูปที่ตนเอง โดยเฉพาะ ก็คือกำหนดดูจิตที่น้อมออกไปรู้ต่าง ๆ เสียงที่พูดนี้กับโสตคือหูกระทบกันจิตก็น้อมออกไปได้ยิน เสียงที่ตั้งมาจากข้างนอกจิตก็น้อมออกไปได้ยิน ก็เป็นวิญญาณ แล้วจะเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ดุจจิตที่น้อมออกไปดังกล่าวมานี้ให้ทัน



## ทุกข์ธรรมดา

เมื่อกำหนดนามรูปที่ตนให้เห็นประจักษ์ดังกล่าวมานี้ ก็ให้พิจารณาถึงชาติคือ ความเกิดของนามรูปนี้ ด้วยย้อนคิดไปในอดีต นามรูปนี้ก่อกำเนิดขึ้นในเบื้องต้น เรียกว่า เป็นชาติ คือความเกิด นี้เรียกว่ารู้อดีต เมื่อก่อกำเนิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรื่อยมา ความที่เปลี่ยนแปลงมาในอดีตก็เป็นส่วนอดีต กำลังแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ ในปัจจุบันก็เป็นส่วนปัจจุบัน จะเปลี่ยนแปลงต่อไปก็เป็นอนาคต จนถึงในที่สุด นามรูปนี้แตกสลาย ความเปลี่ยนแปลงเรื่อยมานั้นจัดเป็นชรา ความแก่ ความแตก สลายในที่สุดจัดเป็นมรณะ ความตาย ความตายข้างหน้านั้นเป็นอนาคต พิจารณา ดูไปจนถึงที่สุด คือความตายนั้น ก็เป็นอันรู้อนาคต ดูในอดีตและดูไปในอนาคตดังกล่าว มานี้ เป็นการคิดไป ยังไม่เป็นญาณ คือความหยั่งรู้ และเมื่อคิดไปก็อาจจะมีความ เกลียดความกลัวต่อสิ่งที่พึงบังเกิดขึ้น ฉะนั้น ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าความเกิดก็ดี ความตายก็ดี ความแก่ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันก็ดี เป็นธรรมดา ให้เห็นธรรมดา คือเห็นความจริงอันเป็นสิ่งที่จะต้องมีจะต้องเป็น ยังไม่เห็นว่า เป็นธรรมดาเพียงใด ก็ย่อมจะมีความรู้สึกเกลียดหรือมีความรู้สึกกลัวในความแก่ ความตายอยู่เพียงนั้น แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่า เป็นธรรมดาก็จะมีความรู้สึกดังกล่าวมานั้น

เมื่อมีความรู้สึกเห็นว่าเป็นธรรมดา ความเห็นเป็นธรรมดานั้น ก็จักประมวล ความจริงเข้าเป็นอันเดียวกัน ความเกิดก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ความแก่ก็เป็น ความจริงอย่างหนึ่ง ความตายก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง รวมเป็นธรรมดา ประมวล ธรรมดานี้มาให้เห็นในปัจจุบัน คือ มองลงไปก็เห็นทั้งเบื้องต้น เห็นทั้งท่ามกลาง และ เห็นทั้งที่สุด เหมือนอย่างลืมหามองดูวัตถุอันหนึ่ง เห็นตลอดในสิ่งนั้นทั้งหมด เมื่อเห็น ตลอดสาย เบื้องต้นคือเกิด ท่ามกลางความแก่ เบื้องท้ายความตาย เห็นตลอดสายอยู่ ดังนี้ ญาณ ความหยั่งรู้ นั้น จึงเป็นปัจจุบัน คือเห็นตลอด เป็นความจริงที่ประมวลเข้า เป็นตัวธรรมดา ที่ปรากฏบริบูรณ์ และเมื่อกำหนดดูนามรูปให้มองเห็นในปัจจุบันบัดนี้ ตลอดสายดังกล่าวมานี้ ก็ย่อมจะไม่เกิดความเกลียด ไม่เกิดความกลัวในภาวะเหล่านั้น เพราะเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่แปลกประหลาด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่พึงชอบหรือไม่เป็น สิ่งที่จะพึงชัง นี้เป็นธรรมดาส่วนหนึ่ง

## ทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์

อีกส่วนหนึ่ง กำหนดจิตของตนเอง ที่น้อมออกไปเป็นนามมีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น นึกดูถึงอดีตคือเวลาที่ล่วงไปแล้วก่อนจิตที่น้อมออกไปเห็นรูป น้อมออกไปได้ยินเสียง เป็นต้น เห็นรูปหรือได้ยินเสียงเป็นต้นนั้นก็เป็นวิญญูณ สืบไปก็เป็นเวทนา คือเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

## โสกะ

อาการที่เป็นทุกข์นั้น ในบางคราวก็ปรากฏว่าเป็น โสกะ ความโสกะคือความแฉ่งใจ ดังเช่นเมื่อได้เห็นบุคคลผู้เป็นที่รักต้องพลัดพรากไป ล้มหายตายจากไปก็ดี จากไปไกลก็ดี หรือได้ยินเรื่องเช่นนั้น เป็นวิญญูณ คือเห็นหรือได้ยิน แล้วก็ เป็นเวทนาที่เป็นทุกข์ ปรากฏเป็นความแฉ่งใจ ที่เรียกว่า ความโสกะ ทำให้ใจแฉ่งผกกลงไป

## ปริเทวะ

บางทีก็คิดปรุงหรือปรุงคิดไปด้วยอำนาจของความโสกะนั้น ความคิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ก็เป็นความคร่ำครวญอยู่ในใจ แแรงออกมาก็คร่ำครวญออกมาทางวาจา ปรากฏเป็นความร้องไห้รำพันถึงต่าง ๆ นี้เรียกว่า ปริเทวะ

## ทุกข์, โทมนัสสะ

ในบางคราวก็ยังไม่เกี่ยวกับจิตใจโดยตรง แต่เป็นความทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บป่วย ซึ่งเกิดขึ้นบางครั้งบางคราว เรียกว่าเป็นความทุกข์กาย แต่ว่าเมื่อเกิดความทุกข์กายขึ้น ก็ทำให้จิตเป็นทุกข์ไปด้วย เช่นเมื่อป่วยไข้ไม่สบาย ใจก็เป็นทุกข์ไปว่าจะ เป็นมากหรือว่าจักไม่หายนี้เป็นความทุกข์ใจ นอกจากนี้ ความทุกข์ใจนี้ยังมีอีก



มากมาย เกิดจากเหตุต่าง ๆ เป็นความไม่สบายใจบ้าง เป็นความเสียใจบ้าง รวมเรียกว่าเป็น *ความทุกข์ใจ*

## อุปายาสะ

ในบางคราวก็เกิดความคับแค้น อึดอัดรำคาญ เป็นความคับใจ ซึ่งจะทำให้อยู่เป็นสุขไม่ได้ อยู่ในที่ใดมีความคับใจ ก็ทำให้ชวนขวยที่จะออกไปจากที่นั้น จนถึงมีคำที่พูดกันว่า คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก

ทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ คือโสกะ ความแหงใจ ปรีทเวะ ความคร่ำครวญใจ จนถึงคร่ำครวญออกไปทางวาจา ทุกขะ ความทุกข์กาย โทมนัสสะ ความทุกข์ใจ อุปายาสะ ความคับแค้นใจ เหล่านี้เป็นอาการที่เป็นทุกข์เวทนาแต่ละอย่าง ก็เกิดมาจากที่จิตน้อมออกไปเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นนั่นเอง รูปที่เห็นเสียงที่ได้ยินเป็นต้นนั้น เป็นเชื้อที่ก่อสืบเข้ามาถึงเวทนา คือทุกเวทนาต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น สัญญาคือ ความจำหมาย ก็จำหมายอยู่ในทุกข์ สังขารความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ก็เป็นไปอยู่ในกองทุกข์เหล่านั้น

คิดดูในอดีตก็จะพึงเห็นได้ว่า ความทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นก็เกิดขึ้นจากการที่จิตน้อมออกไปเป็นนามต่าง ๆ ทุกมีโสกะเป็นต้นนั้น ก็เป็นนามอย่างหนึ่ง คือเป็น *ทุกขเวทนา*

เมื่อนึกดูในอดีต ทราบว่าทุกข์เกิดขึ้นอาศัยนามรูป หรือเป็นส่วนหนึ่งของนามรูปดังกล่าวมานี้ ก็มาพิจารณาดูในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร จิตได้น้อมออกไปเห็นรูปได้ยินเสียง หรือว่าน้อมออกไปรู้เรื่องทั้งหลายที่เก็บเอาไว้และมีความทุกข์ต่าง ๆ อยู่หรือไม่ มีโสกะ ความแหงใจอยู่หรือไม่ มีปรีทเวะ ความคร่ำครวญอยู่หรือไม่ มีทุกขะ ความทุกข์กายอยู่หรือไม่ มีโทมนัสสะ ความทุกข์ใจอยู่หรือไม่ มีอุปายาสะ ความคับแค้นอยู่หรือไม่ ถ้ามีอยู่ ก็ให้กำหนดดูให้รู้ว่าสืบมาจากเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องนั้นเรื่องนั้นนั้น ก็เป็นเรื่องที่เข้ามาทางตา เข้ามาทางหูเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้วนั่นเอง

ไม่ใช่หนีออกไปจากนี้ และจิตน้อมออกไปรับรู้เป็นนามต่าง ๆ คือเป็นวิญญาน เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร จึงได้ปรุงเป็นทุกข์ชั้น เป็นโสกะชั้น เป็นปริเทวะชั้นเป็นต้น ถ้าจิตไม่น้อมออกไปรับรู้ คือไม่น้อมออกไปรับเข้ามาปรุง ทุกข์ก็ไม่เกิด แต่ว่าเพราะจิตน้อมออกไปรับรู้ นำเอาเรื่องที่เข้ามาทางตา หู นั้นเข้ามาปรุง จึงได้เกิดเป็นทุกข์ชั้น มีประเภทดังที่กล่าวมานั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูให้รู้ทางเกิดของทุกข์ ให้รู้จักตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ นี้อีกส่วนหนึ่ง

ประมวลทุกข์ที่แสดงไว้แล้วเป็นสองส่วน คือ ทุกข์ที่เป็นธรรมดา กับทุกข์ที่จิตน้อมออกไปรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ชั้น ในการที่จะกำหนดดูทุกข์ทั้งสองส่วนนี้ เบื้องต้นก็ต้องกำหนดดูให้รู้จักนามรูป หรือว่ารูปนามที่ตนเอง ให้เห็นนามรูปหรือรูปนามที่ตนเอง แล้วดูธรรมดาของนามรูปที่ตนเองนี้ ให้เห็นเป็นธรรมดาทั้งเบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุดรวมกันเป็นจุดเดียวกัน และดูจิตที่เป็นนามคือน้อมออกไปรับเอาเรื่องต่าง ๆ มาปรุงเป็นทุกข์ชั้น ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟัง พิจารณาทุกข์หมวดที่จิตน้อมออกไปรับเรื่องเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ชั้นดังกล่าวมานั้น

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๖

### ทุกข์เพราะประจวบและพลัดพราก

ในเบื้องต้น ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมจิตเข้ามากำหนดดูที่ตนกำหนดดูนามรูป รูปก็คือรูปกายทั้งหมดนี้ เป็นรูปที่มีชีวิต ตามองเห็น หูฟังได้ยิน จมูกรู้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สิ่งที่เข้ามาถูกต้อง และใจก็รู้เรื่องราวที่มีชีวิตนี้เป็นส่วนรูป จิตอาศัยรูปนี้ย่อม ออกรับรู้อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและเรื่องราว อากาโรที่จิตน้อมออกรับรู้นี้ เป็นนาม

กำหนดดูนามรูปให้เห็นเบื้องต้นของนามรูปคือเกิด เบื้องปลายคือดับ ในระหว่างนั้นก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา นับเป็นชราหรือเป็นแก่ ดับตอนท้าย ก็นับเป็นตาย ดูให้รู้ให้เห็นกันตลอดสายให้ความรู้ความเห็นตลอดสายนี้เป็นปัจจุบัน ในบัดนี้ ธรรมดาของรูปนามก็ปรากฏ อันนี้เป็นรูปสัจจ สภาวะที่จริงคือเป็นทุกข์ตาม ธรรมดา ทุกข์ที่เป็นธรรมดานี้จึงเป็นความจริง ไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัว ที่รู้สึกว่าจะกลัว หรือเกลียด ตลอดจนถึงที่ชอบตรงข้าม ก็เพราะไม่ได้กำหนดให้รู้ว่าเป็นธรรมดา

เมื่อกำหนดให้รู้ให้เห็นเป็นธรรมดา ให้ปรากฏขึ้นให้ตลอดสายดังนั้นก็กำหนด ดูจิตที่น้อมออกรับเรื่องราวเสียงเป็นต้นนั้นมาเป็นทุกข์แก่จิตอีกส่วนหนึ่ง คือรับเข้ามา เป็นเหตุทำให้จิตรัญจวนหรือคร่ำครวญ และรับทุกข์กายเข้ามาเป็นทุกข์ใจ และ รับเรื่องเข้ามาเป็นเหตุให้จิตใจไม่สบาย หรือให้เสียใจคับแค้นใจ ทุกข์ใจเหล่านี้ก็มีขึ้น

ก็เพราะจิตรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นนั่นเอง ถ้าไม่รับเข้ามาปรุงเป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จิตนี้เองเป็นที่ปรุงทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิต ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ดังที่แสดงมาแล้ว

ทุกข์มีลักษณะต่าง ๆ ที่จิตปรุงขึ้นนั้น เมื่อได้สรุปลงแล้วก็ได้เป็น ๒ คือ เป็นการประจวบกับสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่รักปรารถนาอย่าง ๑ เป็นความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้งหลายที่รักปรารถนาอีกอย่าง ๑

ความประจวบกับความพลัดพรากนี้ มีเป็นธรรมดาเหมือนกัน แต่จะเป็นทุกข์ก็เพราะจิตนี้เองเก็บเอาความรักปรารถนาความชอบใจไว้ นับว่าเป็นส่วนยินดี และเก็บเอาความไม่รักปรารถนาความไม่ชอบใจไว้ นับเป็นส่วนยินร้าย พูดสังว่เก็บเอาความไม่ชอบและความชอบไว้ โดยปกติ เมื่อยังไม่ประสบเรื่องทั้งหลายบุคคลทั้งหลายความไม่ชอบหรือความชอบก็จมอยู่ในจิต ไม่ปรากฏ แต่ครั้นประสบกับเรื่องทั้งหลายกับบุคคลทั้งหลาย ความไม่ชอบหรือความชอบจึงได้ปรากฏขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่ชอบมาปรากฏ เช่นว่า ได้เห็นรูปที่ไม่ชอบหรือได้เห็นบุคคลที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบตลอดจนถึงได้นึกถึงรูปเสียงเป็นต้นที่ไม่ชอบ เรียกว่าประจวบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ได้ยินเรื่องบุคคลที่ไม่ชอบเป็นต้น ก็ได้ชื่อว่าได้ประจวบกับบุคคลที่ไม่ชอบ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น อีกอย่างหนึ่ง ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นสิ่งที่ชอบ เป็นบุคคลที่ชอบ ถ้าเป็นสิ่งนั้นบุคคลนั้นพลัดพรากไป ก็เกิดความทุกข์ขึ้นอีก ความทุกข์ดังนี้ก็มิใช่เป็นความโศกเหี่ยวแห้งใจบ้าง เป็นปริเทวะคร่ำครวญใจบ้าง เป็นทุกข์ทงกาย แต่ว่าเก็บเอามาเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นโทมนัสสะ ความเสียใจ หรือความเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นอุปาสายะ ความคับแค้นใจบ้างนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อดูถึงเหตุก็สรุปลงได้ด้วยเหตุใกล้ ๆ เพียงสอง คือ เป็นความประจวบกับสิ่งและบุคคลที่ไม่รักชอบอย่าง ๑ เป็นความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลที่รักชอบอย่าง ๑

ชอบหรือไม่ชอบนั้น อันที่จริงไม่ใช่มาจากสิ่งหรือจากบุคคลนั้น แต่มาจากจิตของตนเอง คือจิตของตนที่เก็บเอาความไม่ชอบหรือความชอบไว้ เพราะฉะนั้น จิตที่ประกอบด้วยความไม่ชอบหรือความชอบนี้ จึงได้ปรุงเป็นทุกข์ขึ้น มีลักษณะต่าง ๆ



ดังกล่าวมานั้น และความทุกข์นั้นก็เป็นามธรรม เพราะว่าเป็นทุกข์เวทนา และเมื่อเป็นทุกข์เวทนา ก็เป็นทุกข์สัญญา ความจำหมายในทุกข์ ก็เป็นทุกข์สังขาร ความปรุงคิดหรือความคิดปรุงอยู่ในทุกข์ จิตจึงเป็นผู้ก่อทุกข์ขึ้น และคอยเป็นผู้ปรุงส่งเสริมความทุกข์ให้แก่จิต เหมือนอย่างเป็นผู้ก่อไฟขึ้น และคอยเติมเชื้อไฟให้ไฟลุกกองโตขึ้น ไม่ยอมให้ดับไป การดูจิตที่น้อมออกไปปรุงทุกข์และจิตที่มีชอบหรือมีเป็นผลฝังอยู่ภายในจิต ตลอดจนถึงให้รู้ที่มาของทุกข์อย่างใกล้ ๆ ว่า เกิดจากความประจวบ ๑ เกิดจากความพลัดพราก ๑ ดังกล่าวมานี้ ก็เป็นอันได้ดูทุกข์ในจิตให้ละเอียดขึ้น

และเมื่อดู ก็อาจจะดูภายนอกก็ได้ จะดูภายในก็ได้ ดูภายนอกนั้นก็คือความประจวบและความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้งหลายข้างนอก ดูภายในก็คือดูความประจวบและความพลัดพรากที่นามรูปของตน

พิจารณาดูย้อนไปข้างหลัง ตั้งแต่เกิดมาจำความได้มาจนบัดนี้ ว่าต้องประจวบกับต้องพลัดพรากจากนามรูปของตนมาอย่างไร

ดูรูปกายของตน เบื้องต้นก็เป็นรูปกายของเด็กและก็เติบโตขึ้นมาถึงวัยที่เจริญต่อมาวัยนั้นก็ผ่านไป ตลอดมาจนบัดนี้ ให้มีความประจวบกับรูปกาย ได้มีความพลัดพรากจากรูปกายของตนมาโดยลำดับ เมื่ออยู่ในวัยเด็กก็ประจวบกับความเป็นเด็ก เมื่อเป็นวัยเจริญขึ้นมากก็พลัดพรากความเป็นเด็กนั้น มาประจวบกับวัยที่เจริญขึ้น และเมื่อวัยล่วงมา ๆ ก็พลัดพรากจากวัยที่ผ่านมา ๆ มาประจวบกับวัยที่เข้ามาจนบัดนี้ ความประจวบมาโดยลำดับนั้นบางตอนก็ชอบ บางตอนก็ไม่ชอบ ความพลัดพรากก็เหมือนกันบางตอนก็ชอบ บางตอนก็ไม่ชอบ แต่จะให้เป็นที่ชอบอยู่เสมออย่างไม่ได้ เมื่อถึงตอนที่ไม่นชอบก็ต้องประจวบเข้า และตอนที่ชอบนั้นเมื่อจำเป็นจะต้องพลัดพราก ก็ต้องพลัดพรากไป

วิญญาณก็เหมือนกัน จิตก็น้อมออกรับอารมณ์ เบื้องต้นก็น้อมออกเห็นรูปเป็นจักขุวิญญาณ น้อมออกได้ยินเสียงก็เป็นโสตวิญญาณ แต่ว่าจิตที่เห็นรูปก็ต้องอาศัยจักขุประสาท จิตที่ได้ยินเสียงก็ต้องอาศัยโสตประสาท ตาหูนั้นก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนไปตามก็จะต้องมีมีตมัว หูก็จะต้องมีตึงหรือฟังไม่ชัด เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตที่ออกไปเห็นรูป



ก็เห็นไม่ถนัด จิตที่ออกไปฟังเสียงก็ฟังไม่ถนัด ทวารคือทางอื่นก็เหมือนกัน เมื่อร่างกายทรุดโทรมแก่เฒ่าลงไป จิตก็ต้องพลอยขัดข้องไม่สะดวกไปด้วย เพราะฉะนั้น จึงพลัดพรากจากวิญญาณที่ชอบ คือที่จะได้ยินถนัด ที่จะได้เห็นชัด ต้องมาประจวบกับการเห็น การได้ยินที่ไม่ถนัดไม่ชัดเจน

เวทณาก็เหมือนกัน จิตที่น้อมออกไปรู้สึก รู้ทุกข์ รู้ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อเป็นสุขก็ชอบ แต่จะให้มีความสุขอยู่เสมอไปก็ไม่ได้ เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ชอบ แต่ความเป็นทุกข์นั้นก็มิใช่ว่าจะมีอยู่เสมอไป หรือเมื่อเป็นกลาง ๆ ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็อาจจะชอบหรือเบื่อไม่ชอบ แต่จะให้เป็นอย่างนั้นเสมอไปก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับเวทนาที่ไม่ชอบ ต้องพลัดพรากจากเวทนาที่ชอบอยู่เสมอ

สัญญาความจำหมายไปตามเวทณาก็เหมือนกัน บางคราวก็มีความจำหมายฝังใส บางคราวก็มีความจำหมายไม่ดี มิใช่แต่เท่านั้น บางคราวจำเรื่องที่ชอบไว้ได้ แต่เรื่องที่ไม่นชอบก็ต้องจำหมายเหมือนกัน เหมือนอย่างเห็นรูปที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ ถ้าจำไม่ได้เสียก็ไม่มีอะไรนำมาปรุงคิดต่อไป แต่ว่าเพราะจำไว้ได้ จึงได้นำเอาเรื่องที่จำไว้ได้นั้นแหละที่ไปปรุงคิดต่อไป อย่างนี้จะไม่ยากให้จำก็ไม่ได้ บางทีบางเรื่องที่ไม่ชอบมาก ก็ยิ่งจำได้อย่างถนัด ยิ่งกล่าวเรื่องที่ชอบเสียอีก เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับสัญญาคือความจำหมายของตนเองที่ไม่ชอบ และก็ต้องพลัดพรากจากสัญญาคือความจำหมายของตนเองที่ชอบ เป็นไปอยู่ดังนี้

สังขารความปรุงคิดหรือความคิดปรุงก็เหมือนกัน ที่จะเป็นทุกข์ต่าง ๆ ขึ้นนั้นก็ต้องมาถึงขั้นสังขารคือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ถ้าไม่คิดปรุงหรือไม่ปรุงคิดขึ้นทุกข์ก็ไม่เกิด บางทีทุกข์มีเพียงนิดเดียวแต่คิดว่าคิดปรุงไปมากมายเพราะความหวาดกลัวไปต่าง ๆ ก็กลายเป็นทุกข์มาก เพราะฉะนั้น ตัวความทุกข์จึงอยู่ที่ตัวสังขารนี้แหละ เป็นสำคัญคือตัวปรุงคิดหรือตัวคิดปรุง ไม่ชอบทุกข์แต่ทำไมจึงปรุงคิดขึ้น ใครเป็นผู้ปรุงคิด ก็คือจิตของตนเองที่ปรุงขึ้น คนอื่นจะมาปรุงให้ไม่ได้ ตนนั้นเองเป็นผู้ปรุงขึ้น เพราะฉะนั้น ไม่ปรารถนาทุกข์ แต่ก็คิดปรุงทุกข์อยู่เสมอ ไม่หยุดยั้งที่จะปรุงคิดนั้น ไม่ชอบทุกข์ แต่ว่าชอบที่จะปรุงทุกข์ขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะดับทุกข์อย่างไรได้ ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดที่เป็นตัวสังขารนี้ ก็ต้องประจวบและที่พลัดพรากอยู่เสมอ บาง



คราวก็ต้องประจวบกับความคิดปรุงหรือความปรุงคิดที่ไม่ชอบ บางคราวก็ต้องพลัดพรากจากความคิดปรุงหรือความปรุงคิดที่ชอบ แต่ความประจวบคือความพลัดพรากนี้ ก็ตนเองนั่นแหละเป็นผู้ทำให้ประสบคือความปรุงคิดอยู่เสมอ ไม่ยอมที่จะหยุดความปรุงคิดนั้น จึงประสบกับสังขารอยู่เสมอ สังขารเป็นผู้ปรุงทุกข์ ก็ต้องประสบกับทุกข์อยู่เสมอ ไม่อาจที่จะพ้นไปได้

พิจารณาดูความพลัดพรากและความประจวบของนามรูปที่ตนเอง ให้เห็นความเป็นไปของความพลัดพรากและความประจวบ ดังกล่าวมานั้น และจับให้ได้ว่ามีมูลมาจากตัวชอบกับตัวไม่ชอบที่ฝังอยู่ในจิต ดูให้รู้ให้เห็นตัวไม่ชอบหรือตัวชอบนี้ ที่มาเป็นตัวชักจูงนามธรรมให้ดำเนินไปในสายทุกข์ ให้วิญญาณเป็นทุกขวิญญาณ ให้เวทนาเป็นทุกขเวทนา ให้สัญญาเป็นทุกขสัญญา ให้สังขารเป็นทุกขสังขาร และเมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้จนความจริงปรากฏขึ้น ตัวชอบไม่ชอบนั้นก็สงบ นามธรรมที่ดำเนินไปในสายทุกข์ก็จะสงบ วิญญาณก็ไม่เป็นทุกขวิญญาณ เวทนามาก็ไม่เป็นทุกขเวทนา สัญญาก็ไม่เป็นทุกขสัญญา สังขารก็ไม่เป็นทุกขสังขาร เป็นอันว่าจิตของตนเองนี้หยุดปรุงทุกข์ขึ้น แก่จิต เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุกข์ก็จะสงบ ฉะนั้น การกำหนดดูให้รู้ทุกข์ รู้ทางดำเนินของทุกข์ รวมลงที่นามรูป จนทุกข์สัจจ์ ความจริงคือทุกข์ ปรากฏขึ้น ก็เป็นอุบายทำให้หยุดปรุงทุกข์ และเป็นทางเดียวที่จะแก้ทุกข์ของใจได้

ฉะนั้น ต่อไปนี้ก็ขอให้คอยตั้งใจฟังที่จะพิจารณาทุกขสัจจ์ ตอนที่ว่าด้วย *อับปิยสัมปโยค* ความประจวบกับสิ่งและบุคคลไม่เป็นที่รัก และ *ปิยวิปโยค* ความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลเป็นที่รัก ตามพระพุทธานุญาตในมหาสติปัฏฐานสูตร ต่อไป

๒๕ กันยายน ๒๕๐๔

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๗

### ทุกข์เพราะไม่ได้สมหวัง

จะแสดงธรรมในหมวดทุกข์จะ ข้อว่าปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมใจนำเข้ามาอยู่ที่ตนเอง พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมก็ทรงแสดงที่ตน บุคคลอื่นที่อธิบายธรรมของพระพุทธเจ้าก็อธิบายธรรมที่ตน ฉะนั้น การฟังธรรมจึงต้องมาดูธรรมนั้นที่ตน การตรวจดูธรรมที่ตนนั้น ดูให้พบปัญจขันธ์คือนามรูป เมื่อดูให้พบดังนี้จึงจะพบทุกข์จะสภาพที่จริงคือทุกข์ เพราะทุกข์จะนั้นปรากฏอยู่ที่ปัญจขันธ์หรือนามรูป นามรูปจึงเป็นพื้น ซึ่งผู้รู้มั่งจะรู้ทุกข์จะต้องตรวจดูให้รู้จักปรากฏเป็นภูมิของปัญญาหรือวิปัสสนา เหมือนอย่างบุคคลที่จะยืนอยู่ ถ้าไม่มีพื้นแผ่นดินก็ไม่มีที่จะยืน ถ้าปัญญาหรือวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน ปรากฏที่นามรูป ถ้าไม่มีนามรูป ปัญญาที่เป็นวิปัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นในบัดนี้ก็ให้น้อมจิตเข้ามาตรวจดูนามรูปที่ตนเองก่อน

ตรวจรูปกายที่มีกำหนดยาววาหนาคีบของตนเองนี้ และตรวจดูนามคืออาการที่น้อมไปรู้ของจิต กำหนดดูอยู่ว่า บัดนี้จิตน้อมไปรู้อย่างไร ในบัดนี้กำลังฟังคำบรรยาย จิตก็น้อมออกไปได้ยินเสียงที่บรรยาย เป็นวิญญาน จิตก็น้อมออกไปเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ อยู่ เพราะได้ยินเสียง เป็นเวทนา จิตก็น้อมออกไปจำได้หมายรู้ในเสียง ในความหมายของเสียง เป็นสัญญา จิตก็ปรุงคิดไปตามเป็นเรื่องราว



เป็นสังขาร อากาโรที่จิตน้อมออกไปรู้ตั้งนี้เป็นนาม เมื่อได้ยินเสียงภายนอก จิตก็น้อมออกไปรู้เสียงภายนอก ก็เป็นนามในเสียงภายนอก

ฉะนั้น บุคคลทุก ๆ คนจึงปรากฏอยู่ด้วยนามรูป ถ้าพ้นจากนามรูปเสียแล้ว บุคคลก็ไม่ปรากฏ ความเป็นเราเป็นของเรา ก็ปรากฏอยู่ที่นามรูป นามรูปนี้เองมาเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ความยึดถือนั้นก็เป็นการปรุงของจิตซึ่งเป็นสังขาร อันเป็นอาการที่จิตน้อมออกไปรู้คิดปรุงอีกอย่างหนึ่ง ฉะนั้น ก็พึงกำหนดพิจารณาดูว่า ความรู้สึกว่าเป็นเราเป็นของเรามีอยู่สักซึ่งเพียงแคไหน ก็จะเห็นว่า มีอยู่เพียงแค่นามรูปนี้เท่านั้น ถ้าไม่มีสังขารหรือความคิดปรุงต่าง ๆ ไม่มีสัญญาคือความจำหมายต่าง ๆ ไม่มีเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ ไม่มีการได้ยิน ไม่มีการได้เห็น เป็นต้น ตนก็ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรทั้งนั้น ถ้ามีเพียงรูปกายอยู่ รูปกายนั้นก็เหมือนท่อนไม้ ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรทั้งสิ้น ความเป็นเราเป็นเขาก็หมดไปทั้งนั้น เหมือนอย่างเวลาอนอนหลับ ความเป็นเราเป็นเขาหรือว่าความคิดผยองต่าง ๆ ก็หมดไปสิ้น บุคคลจะมีฐานะเป็นอย่างไร ก็อยู่ในลักษณะอาการเหมือนกันหมด เพราะฉะนั้น ความเป็นเราเป็นเขาต่าง ๆ นี้ จึงปรากฏอยู่แค่นามรูป และเมื่อมีความเป็นเราเป็นเขามีความเป็นของเราของเขาก็ส่องถึงอาการที่มีความปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉะนั้น เมื่อกำหนดดูให้รู้ตระหนกอยู่ในนามรูป ก็กำหนดดูให้รู้เข้าไปถึงตัวความปรารถนาที่มีอยู่ในจิตใจ

ความปรารถนาก็มีอยู่สองอย่าง คือปรารถนาในสิ่งที่เป็นวิสัย และความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัย ความปรารถนาในสิ่งที่เป็นวิสัยนั้น คือปรารถนาในสิ่งที่ควรจะได้ ควรจะถึง แต่ว่าการได้การถึงนั้นก็มิใช่ว่าจะสำเร็จได้ด้วยความปรารถนาเท่านั้น ย่อมสำเร็จด้วยการปฏิบัติในเหตุ ดังเช่นเมื่อปรารถนาผลที่ดีอันควรได้ควรถึง ก็ปฏิบัติในเหตุที่ดี อันสมควรแก่กัน ในข้อนี้ก็มิใช่ว่าจะพึงตำหนิความปรารถนาดังกล่าวโดยส่วนตัว เมื่อมีความปรารถนาดี และปฏิบัติในเหตุที่ดี อันจะให้บรรลุถึงผลที่ปรารถนานั้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ความปรารถนาดังกล่าวนี้ ท่านเรียกเป็นอธิษฐานคือความตั้งใจ ดังเล่าถึงพระโพธิสัตว์ได้ปรารถนาพุทธภูมิโดยลำดับ พระสาวกก็ปรารถนาสาวกภูมิมาโดยลำดับ บุคคลผู้ประกอบกิจการงานก็ปรารถนาความสำเร็จแห่งกิจการนั้น

ความปรารถนาดังกล่าวนี้ เมื่อประกอบด้วยสัจจะ คือความตั้งใจจริง ก็เรียกว่าสัจจาธิษฐาน คือมีสัจจะด้วยมืออธิษฐานด้วย ท่านนับว่าเป็นบารมีอย่างหนึ่ง

ส่วนความปรารถนาในสิ่งที่มิใช่วิสัยนั้น คือความปรารถนาที่ผิดศีลธรรมตา เมื่อจะต้องมีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ก็ปรารถนาว่าอย่าเกิด อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย และเมื่อจะต้องมีความโศก มีความระทมใจ มีความทุกข์กาย มีความทุกข์ใจ มีความคับแค้นใจ เป็นธรรมดา ก็ปรารถนาว่าอย่าโศกเป็นต้น เมื่อมีความปรารถนาที่ผิดศีลธรรมตาของตน ความปรารถนานั้นก็ไม่สำเร็จ จึงต้องเป็นทุกข์ใจอยู่เพราะความปรารถนาไม่ได้สมหวังนั้น

คราวนี้มาพิจารณาดูที่รูปกายและดูที่นามกาย ดูที่รูปนามของตนดังที่กล่าวมาแล้ว รูปนามนี้ก็ตั้งต้นด้วยชาติคือความเกิด แปรปรวนไปด้วยความแก่ เจ็บ ช้ำ ลำบาก เพราะความเจ็บ และแตกสลายด้วยความตาย อันนี้จึงเป็นธรรมดาของรูปนาม และมาตรวจดูที่จิต ถ้าจิตยังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยังมีความปรารถนาอยู่ ก็จะต้องมีโศก มีความระทมใจเป็นต้น ไม่พ้นไปได้ เว้นไว้เสียแต่จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางได้ในสิ่งใด ก็พ้นจากความโศกความระทมในสิ่งนั้น ปล่อยวางได้ในทุกสิ่ง ก็พ้นจากความโศกคือความระทมใจได้ในทุกสิ่ง แต่เมื่อยังปล่อยวางไม่ได้ ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ ก็จะต้องโศกต้องระทมใจอยู่เป็นธรรมดา ในเมื่อสิ่งที่ยึดมั่นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูจิตที่ปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัยจะพึงได้พึงถึง และตรวจดูความทุกข์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความไม่สำเร็จดังปรารถนานั้น กำหนดดูให้รู้อยู่ตามเป็นจริง เมื่อกำหนดให้รู้อยู่ตามความเป็นจริงอย่างนี้ ก็จะทำให้รู้เกิดปัญญารู้เท่าทัน เมื่อเกิดปัญญารู้เท่าทัน ปัญญาตัวเองก็จะแยกทุกข์ออกไปจากจิตใจได้ นามรูปที่เป็นไปตามคติธรรมดาก็เป็นไป บุคคลก็เป็นผู้ดู เมื่อเป็นผู้คอยดูอยู่ การดูนั้นเป็นตัวสติ และเป็นตัวปัญญาประกอบกัน สิ่งที่ดูก็ไม่เข้ามาปรุงจิตให้เกิดความปรารถนาและให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้ ก็จะมองเห็นนามรูปดำเนินไปอยู่ตามคติธรรมตาของตน เปรียบเหมือนอย่างเรือนที่ไฟกำลังไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนนั้นก็เกิดความเร่าร้อน แต่เมื่อออกจากเรือนนั้น ดูเรือนที่ไฟกำลังไหม้ นั้น เป็นผู้ดู เป็นผู้รู้ ก็ไม่ต้องร้อนเพราะเรือนไหม้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเกิดความสุขอันเกิดจากความสงบ



บุคคลทุก ๆ คนต้องเผชิญอยู่กับความทุกข์ของตนและความทุกข์ของคนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ถ้าจะรับความทุกข์นั้นมาบรรเทาไว้ในจิตใจ ยึดถือเอาความทุกข์นั้นไว้ ก็ยิ่งจะดีนรกกระสับกระส่ายไม่มีความสุข แต่ถ้าคอยสลัดความทุกข์ต่าง ๆ ออกจากจิตใจ ไม่บรรเทาเอาไว้ จิตใจก็จะไปรอด ความทุกข์ข้างนอกนั้น ทุก ๆ คนไม่อาจที่หลบเลี่ยง แต่ว่าความที่จิตใจอาจที่จะหลบเลี่ยงได้ โดยมารับเอาความทุกข์ข้างนอกเข้ามาเป็นความทุกข์ของจิตใจ จึงกลายเป็นความทุกข์สองชั้น คือทุกข์ภายนอกด้วย ทุกข์ภายในด้วย ส่วนผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธเจ้าย่อมรู้จักแบ่งเบา ที่จะให้เป็นทุกข์ข้างนอกก็เป็นทุกข์ข้างนอก ไม่ให้มาบรรเทาไว้ในจิตใจ แบ่งเบาออกไปเสียจากจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตใจจึงมีความสุข แม้จะอยู่ในท่ามกลางความทุกข์ข้างนอก และเมื่อจิตใจมีความสุขก็สามารถที่จะมีสติปัญญาแก้ความทุกข์ข้างนอกได้ตามที่สามารถจะแก้ได้ แต่ถ้าจิตใจที่จะรับเอาความทุกข์ข้างนอกมาไว้เสียเต็มที่แล้ว ก็เป็นอันหมดหนทางที่จะแก้ไข

ทางที่จะแยกความทุกข์ออกเป็นส่วน ๆ ดังกล่าวนี้นี้ ก็ต้องอาศัยทางปฏิบัติของพระพุทธเจ้า เบื้องต้นก็คือกำหนดนามรูปและกำหนดดูให้รู้ความทุกข์ของนามรูปที่เป็นไปตามสภาพ และให้ความทุกข์ของจิตใจอันเกิดความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัยดูจนความทุกข์นั้นสงบไปเพราะความปรารถนาต่าง ๆ สงบ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจะเป็นอันได้ประโยชน์จากการศึกษาในทุกขสัจจะของพระพุทธเจ้า และเมื่อศึกษาแล้วก็มีความสุข

๒ ตุลาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๘

### สรุปเข้าทุกชั้นชั้น

ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลจิตเข้ามากำหนดดูที่ตนเอง ให้มีความรู้อยู่ที่ตนเอง เมื่อฟังคำอบรมก็ฟังนำมาตรวจดูที่ตนเอง เพื่อให้เห็นธรรมที่ตนเอง ไม่ใช่เห็นธรรมในภายนอกตามเสียงที่ฟัง รู้ธรรมตามเสียงที่ฟังเป็นสัญญา แต่รู้ธรรมคือความจริงที่ตนเองเป็นตัวปัญญา ฉะนั้น ในบัดนี้ ก็ให้รวมจิตเข้ามาดูที่ตนตั้งแต่ส่วนหยาบจนถึงส่วนละเอียด

ดูการหายใจที่ทุก ๆ คนหายใจเข้าหายใจออกอยู่ หายใจเข้าก็ให้รู้หายใจออกก็ให้รู้

ดูอริยาบถว่าบัดนี้กำลังนั่งอยู่ ดูอริยาบถว่าบัดนี้ได้วางมือวางเท้าและทรงตนอยู่อย่างไร

ตรวจดูสณฺฑิกายทั้งสิ้น เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่รอบนอก

ประมวลลงไปในธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ ส่วนที่แน่นแข็งก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เป็นเอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ ธาตุอากาศ



นิกตรวดดู ถ้านำปฐวีธาตุ ธาตุที่แน่นแข็งออกเสียให้หมด ก็จะปรากฏอาโปธาตุ ธาตุที่เอิบอาบ คือ ธาตุน้ำ เช่นโลหิตจะไหลไปมาอยู่ทั่วสรรพางค์กาย หรือจะนำ ธาตุน้ำออกให้หมด ก็จะปรากฏแคะโตธาธาตุ ธาตุที่อบอุ่น กำหนดดูความอบอุ่นที่มีอยู่ทั่วสรรพางค์กาย หรือจะนำแคะธาตุดอกให้หมด ก็จะปรากฏวโยธาตุ ธาตุลม เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดให้แผ่สร้านไปทั่วสรรพางค์มีแต่ลม เมื่อเอาธาตุ ลมออกเสียอีก ก็จะเป็นอากาศธาตุ คือเป็นช่องว่าง ร่างกายนี้ถ้าเหลือแต่อากาศธาตุ ก็จะเป็นความว่างทั้งนั้น เดิมเมื่อก่อนมากกว่ากำเนิดขึ้นมาเป็นความว่างในที่สุดก็จะกลับ เป็นความว่างไปตามเดิม

คราวนี้ เมื่อนำเอาธาตุต่าง ๆ มารวมเข้ากัน จึงกลับมาเป็นสกนธ์กายทั้งสิ้น ซึ่งมีเวทนาความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุขและเป็นที่ยึดของจิตใจ

เวทนานั้นก็ปรุงจิตใจ คือ ถ้าเป็นสุขเวทนาจึงปรุงให้เกิดชอบ ถ้าเป็นทุกข์เวทนาจึงปรุงให้เกิดไม่ชอบ ถ้าเป็นอุเบกขาเวทนาคือไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงให้สยบติดอยู่ อันเป็น อากาโรของโมหะ ความหลง

จึงดูเข้ามาอีกชั้นหนึ่งถึงจิตใจที่มีอาการชอบ มีอาการที่ไม่ชอบและมีอาการที่ สยบติดอยู่ในสิ่งทั้งหลาย ดูจิตใจในบัดนี้ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร

เมื่อดูให้ซึ่งเข้าไปก็จะเห็นส่วนผสมของจิตใจ คือจิตเป็นส่วนหนึ่ง และความชอบ ความชังหรือความหลงเป็นอีกส่วนหนึ่ง ผสมกันอยู่ติดกันอยู่ ส่วนที่มาผสมอยู่ในจิตใจ นั้นเป็นตัวนิรวรณ คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตดำเนินไปในความดีที่สูงขึ้น

แม้แต่จะรวมใจเข้ามากำหนดดังที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ ส่วนที่มาผสมอยู่ใน จิตใจนั้นก็คอยชักออกไปข้างนอก ฉะนั้น ก็กำหนดให้ทันเครื่องที่จะชักจิตใจออกไป โดย ตั้งสติกำหนดอยู่ทางเข้ามาของเครื่องชักใจเหล่านั้น คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทาง ลิ้น ทางกาย และทางมนะ คือใจ ทางที่เก็บเรื่องทั้งหลายไว้มากก็คือทางมนะ เพราะ ฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดตัวมนะคือใจของตนนี้ไว้ให้ดี และคอยดูให้รู้ไว้ก่อนเท่านั้น ยังไม่ต้องบังคับจิตใจไว้อย่างไร เพราะถ้าไปบังคับบีบคั้นจิตใจก็จะเกิดความเหน็ดเหนื่อย



อึดอัดรำคาญ เพราะฉะนั้น ลองปล่อยจิตใจให้เป็นไปตามที่ใจปรารถนา แต่ว่าให้คอย มีสติติดตามดูอยู่ คอยดูว่าจิตใจออกไปอย่างไร อะไรมาผูกมาตึงจิตใจให้ออกไป กำหนด ดูอยู่ดังนี้ก็จะมีความรู้ทันต่อเรื่องทั้งหลายที่เข้ามาผูกมัดจิตใจ เรื่องทั้งหลายนั้นเข้ามาผูกมัด จิตใจออกไป ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะคือ ทางใจเองบ้าง จิตใจจึงฟุ้งซ่านไปอยู่โดยรอบตัว ไม่รวมอยู่เป็นจุดเดียวได้ แต่ก็ไม่ต้อง ไปบังคับ คอยดูให้รู้ แต่ว่าต้องรู้ให้ทัน เมื่อเป็นเช่นนี้จิตใจก็จะเชื่องเข้ามาเองจนถึงสงบ เพราะว่าจิตใจนี้เป็นธาตุรู้ คือมีความฉลาดเป็นพื้นอยู่ในตัวเอง เมื่อคอยกำหนดดูอยู่ ให้จิตใจมีโอกาสที่จะเกิดความรู้ของตนเองขึ้นได้แล้ว จิตใจนี้ก็จะเกิดความรู้ขึ้นเอง ไม่ต้องไปใส่ความรู้ให้แก่จิตใจเป็นตัวธาตุรู้ซึ่งมีพื้นฉลาดของตัวเองอยู่แล้ว

เมื่อคอยกำหนดดูอยู่ให้จิตใจเกิดความรู้ที่ตนเองขึ้นได้โดยลำดับดังนี้ สติก็จะ ยิ่งตั้งมั่น จิตใจเองก็สามารถที่จะวิจัยคือเลือกเฟ้นให้รู้ภาวะของจิตใจ ให้รู้เครื่องประกอบ ที่มีอยู่ในจิตใจ และให้รู้ทางมาของเครื่องประกอบทั้งหลายเหล่านั้นได้ เมื่อกำหนดเข้ามา โดยลำดับจนจิตใจสามารถที่จะวิจัยธรรมในตนเองหรือในจิตใจตนเองได้ดังนี้ ก็แสดง ว่าจิตใจสามารถที่จะอ่านธรรมคือความจริงภายในได้แล้ว อันนี้แหละคือ โพชฌงค์ องค์ความรู้

ต่อจากนี้ อ่านธรรมบทต้นของพระพุทธเจ้าคือทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์ อ่านไปตามสัญญาคือความจำตามพระพุทธศาสนาคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก่อน ว่า ทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงไว้ให้กำหนดว่า ความเกิด เป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ นี่เป็นสภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงว่า ความโศกเป็นทุกข์ คร่ำครวญเป็นทุกข์ ความไม่สบายทางกาย และจิตใจที่รับเอามาเป็นทุกข์ ความไม่สบายทางใจเป็นทุกข์ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้กำหนดว่า ความประจวบ กับด้วยสิ่งทั้งหลายซึ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์ ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าได้สั่งสอนให้กำหนดเข้ามาอีกว่า ความปรารถนา ไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์



เมื่อกำหนดดูทุกข์สักจะ ความจริงคือทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ตามสัญญาตั้งนี้ ก็ลองพิจารณาต่อไปว่า เราทุก ๆ คนก็ได้เคยประสบความทุกข์เหล่านี้มาหรือไม่ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ เกิดเป็นทุกข์นั้น ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นทุกข์อย่างไร แก่เป็นทุกข์นั้น ถ้ายังไม่แก่ ก็อาจจะยังไม่รู้ แต่ถ้าได้แก่มาโดยลำดับ ร่างกายทุพพลภาพ ลงก็อาจจะรู้ ตายเป็นทุกข์นั้น เมื่อยังไม่ตายก็ไม่รู้ แต่ก็กลัวตายไม่ปรารถนาความตาย ส่วนความโศก ความคร่ำครวญ เป็นต้นนั้น ทุก ๆ คนก็จะเคยประสบมากบ้าง น้อยบ้าง และต่างก็จะรู้สึกว่าเป็นทุกข์ คือเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็เป็นอันว่ายังไม่ประสบในความจริงคือทุกข์ได้ทุกข์อย่าง โดยเฉพาะเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ฉะนั้น ก็ควรจะต้องพิจารณาให้เข้าใจก่อนว่าเป็นทุกข์อย่างไร

ทุกข์ตามสภาพนั้น คือตามสภาพตามธรรมดาของเบญจขันธ์อันรวมเรียกว่า สกิลกายอันนี้ เบญจขันธ์ได้แก่กองทั้ง ๕ ได้แก่รูปขันธ์ กองรูป คือรูปกายนี้ เวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ สังขารขันธ์ กองสังขาร คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิดต่าง ๆ วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูปความรู้สึกได้ยินเสียง เป็นต้น รูปก็คงเป็นรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่าเป็นนาม คือเป็นอาการที่จิตอาศัยรูปน้อมออกไปรับรู้ รู้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นที่แรกก็เป็น วิญญาณ รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เป็นเวทนา รู้จำก็เป็น สัญญา รู้ปรุงหรือรู้ปรุงคิดก็เป็นสังขาร ย่นลงจึงไปถึงเป็นนามรูปหรือว่าเป็นรูปนาม นามรูปนี้ก่อกำเนิดขึ้นเบื้องต้นก็เป็นชาติ เมื่อก่อกำเนิดเป็นชาติขึ้นแล้วก็แปรปรวน เปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ นี่เป็นชรา ในที่สุดก็แตกสลาย เรียกว่าเป็นมรณะ ความตาย เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้วเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็คือว่าเกิดดับ เบื้องต้นเป็นเกิด ลงท้ายก็เป็นดับ นี่เป็นธรรมดา

เพราะธรรมดาเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้าจึงเรียกว่าเป็นทุกข์ ที่แปลว่าสิ่งที่อยู่คง ที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่เกิดจนดับ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

ไปในระหว่างจากเกิดจนถึงดับก็เรียกว่า ชรา อันนี้แหละเป็นตัวทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ที่ทุก ๆ คนผู้เกิดมามีนามรูปจะต้องประสบ บุถุชนก็ต้องประสบ พระอริยบุคคลก็ต้องประสบ แต่บุถุชนหรือคนสามัญทั่วไปนั้น ได้มีความยึดถืออยู่ในนามรูป ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวของเรา เมื่อมีความยึดถืออยู่ดังนี้ นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามธรรมดา บุคคลจึงรับเอาทุกข์ของนามรูปนั้นมาเป็นทุกข์ของจิตใจ จึงได้เกิดความโศก ความร่ำไรร่ำพันชั้นเป็นทุกข์ทางจิตใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสรุปความทุกข์ทั้งสิ้นลงที่เบญจขันธ์ หรือรวมเรียกว่านามรูปดังที่กล่าวมานั้น แต่ถ้าปล่อยวางความยึดถืออยู่ในนามรูปของตนได้ นามรูปก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามสภาพตามธรรมดา คือ เกิด แก่ ตาย หรือรวมทั้งเจ็บด้วย แต่ว่าไม่ยึดถือไว้ ผู้ไม่ยึดถือนั้นก็มิโศก นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามสภาพเท่านั้น เหมือนอย่างนามรูปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย

แต่ว่าสามัญชนนั้นได้มีความยึดถือเอานามรูปนี้ไว้ จึงได้ปรุงทุกข์มีโศกเป็นต้น ให้เกิดขึ้นแก่ตน คือว่า ตัวของเราเองปรุงความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตัวของเราเอง คือจิตใจของเราเองที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือนี้ ปรุงความทุกข์ให้เกิดแก่จิตใจ โศกก็ใจของเราเองปรุงขึ้นแก่จิตใจ ความคร่ำครวญ ก็จิตใจของเราเองปรุงขึ้นให้เกิดแก่จิตใจ ทุกข์กายที่มีเป็นธรรมดา แต่ว่าจิตใจก็ไปรับเอามาปรุงให้เป็นทุกข์ของจิตใจ ความไม่สบายใจ ก็จิตใจของเราเองไปปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นแก่จิตใจ ความคับแค้นก็เหมือนกัน จิตใจของเราเองไปปรุงให้เกิดแก่จิตใจ

ความปรุงอันนั้นแหละเรียกว่าเป็นตัวสังขาร คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ซึ่งเนื่องมาจากวิญญาณ เวทนา และสัญญาประกอบกัน เพราะฉะนั้น นามคือจิตที่น้อมออกไปรู้หรือรับรู้นี้แหละ เป็นตัวปรุงทุกข์และเป็นตัวความทุกข์ทั้งสิ้นไม่อื่นไปจากนาม และก็ต้องประกอบอยู่กับรูป เพราะฉะนั้น นามรูปนี้เองจึงเป็นตัวทุกข์ตามสภาพ ที่หมายความว่าคงอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเกิดดับ และเป็นตัวความทุกข์ใจด้วย เป็นตัวผู้ปรุงทุกข์ใจด้วย คือเป็นทั้งตัวผู้ปรุงทุกข์ใจ และเป็นทั้งตัวทุกข์ใจ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสย่อทุกข์ทั้งสิ้นลงที่นามรูป หรือที่เบญจขันธ์ ขันธ์ทั้ง ๕



แต่จะปรุงทุกข์ใจขึ้นก็ต้องหมายถึงว่าเป็นนามรูปที่ยังประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเราอยู่ เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูทุกขสังขจะความจริง คือทุกข์ตามที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ จำแนกออกแต่ละข้อ และก็รวมลงที่นาม รูปและบัญญัติ คือรวมลงที่รูปกาย และรวมลงที่จิตที่น้อมออกไปรับรู้ มาปรุงเป็น ทุกข์เข้าไว้ ดูให้รู้ตามความเป็นจริงอยู่ดังนี้ ก็จะได้ความรู้ในทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ของพระพุทธรเจ้า และเมื่อดูอยู่ให้เกิดความรู้ตามสัญญา ก่อน ก็จะได้ความรู้ที่เป็น ตัวยัญญาขึ้นโดยลำดับ และจะรู้สึกว่ ทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ของพระพุทธรเจ้า นั้น ไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัวน่าเกลียด แต่เป็นความจริงที่ควรรู้ ควรเห็น ควรเข้าใจ เมื่อ รู้เห็นเข้าใจตามที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ก็กลับจะทำให้ตนเองเป็นสุขขึ้น สงบ ขึ้น เพราะทำให้มีความรู้เท่าทันต่อความทุกข์ ไม่หลงปรุงทุกข์ขึ้นแก่ตนเองทั้งที่ไม่ชอบ ความทุกข์ เมื่อไม่ปรุงทุกข์ขึ้นแก่ตนเอง ทุกข์ก็จะน้อยลงไป จึงเป็นความสุขความสงบ แก่ตนเอง

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๑๙

### หมวดทุกขสมุทัย

จะแสดงธรรมในหมวด สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ขอให้ทุก ๆ ท่านนั่งมจิต เข้ามากำหนดดูอยู่ที่จิต ดูจิตในบัดนี้ เมื่อดูจิตอยู่ในบัดนี้ก็จะรู้อาการของจิต ว่าคิดอย่างไร ความคิดนั้นดำเนินมาทางไหน กำหนดให้มีสติคือความระลึก ดูอยู่ให้ทันกับจิตที่คิดไปในเรื่องต่าง ๆ

ทางที่จิตคิดไปนั้น ก็คือคิดออกไปในรูปที่เห็นทางตาบ้าง ในเสียงที่ได้ยินทางหูบ้าง ในกลิ่นที่ได้สูดทางจมูกบ้าง ในรสที่ได้ลิ้มทางลิ้นบ้าง ในสิ่งที่กายถูกต้องที่ได้สัมผัสทางกายบ้าง ในเรื่องของรูปเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง จิตที่ได้น้อมออกไปรับรูปเสียงเป็นต้น และไม่ใช่ว่ารับไว้เฉย ๆ เท่านั้น ยังยึดรูปเสียงเป็นต้นนั้นไว้ด้วย

อาการที่จิตน้อมออกไป หรือว่าแล่นออกไปยึดรูปยึดเสียงไว้นั้น คือ ตัณหา กับ อุปาทาน ตัณหา แปลกันว่าความทะยานอยากหรือความดิ้นรนของจิต แปรอย่างนั้น ก็พอเข้าใจได้ในความหมายทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อพิจารณาดูอาการอย่างละเอียดแล้ว ก็คืออาการที่จิตแล่นออกไปยึดอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้น ตัณหากับอุปาทาน จึงควบคู่กัน เมื่อรูปมากระทบกับจักขุประสาท เสียงมากระทบกับโสตประสาท เป็นต้น



เล่นเข้าไปถึงจิต จิตก็น้อมออกไปรับอารมณ์คือรูป อารมณ์คือเสียง เป็นต้นเหล่านั้น แต่ว่าเล่นออกไปรับ ไม่ยึด ก็เป็นนามธรรมตามปกติ ไม่เป็นตัณหา ต่อเมื่อน้อมออกไปหรือว่าเล่นออกไปรับอารมณ์ดังกล่าวและยึดอารมณ์ดังกล่าวไว้ด้วย จึงเป็นตัณหา ถ้าจะแยกเรียกภิกิริยาที่จิตทะยานออกไปหรือดิ้นรนออกไปรับนั้นว่าตัณหา ภิกิริยาที่ยึดไว้ก็เรียกว่าอุปาทาน แต่แม้ว่าจะเรียกว่าตัณหาอย่างเดียวก็ต้องหมายถึงว่าประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือไว้ด้วย เมื่อมีความยึดถืออารมณ์ไว้ดังนี้ จึงไม่ปล่อยอารมณ์นั้นไปให้พ้นจิต ยังยึดถือเกาะเกี่ยวอารมณ์นั้นไว้กับจิต และก็มีความปรารถนาในอารมณ์นั้นด้วย ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ มีความต้องการจะเป็นเจ้าของอารมณ์นั้นด้วย แต่ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ไม่ชอบใจก็ต้องการที่จะให้พ้นไปเสีย แต่ว่าก็ยึดเอาไว้ไม่ปล่อย ทั้งที่ต้องการจะให้อารมณ์นั้นพ้นไปเสีย จึงเป็นอันว่าพ้นไปไม่ได้เพราะไม่ชอบก็ยึดเอาไว้ ฉะนั้น ลักษณะของตัณหาดังกล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแจกไว้เป็นสาม คือ กามตัณหา ตัณหาในกาม ภาวตัณหา ตัณหาในภพ วิวาทตัณหา ตัณหาในวิภพ

กามตัณหา ตัณหาในกามนั้น คือในอารมณ์ที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ ภาวตัณหานั้น คือตัณหาความเป็นนั้นเป็นนี้ ความเป็นนั้นเป็นนี้ นั้น เมื่อสรุปลงแล้วก็คือเป็นเจ้าของ เป็นผู้ครอบครองกาม คืออารมณ์เป็นที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ ต้องการจะเป็นเจ้าของ เป็นผู้ครอบครองอารมณ์เช่นนั้น วิวาทตัณหา ตัณหาในวิภพ คือความที่จะให้สิ้นภาวะ คือสิ้นความเป็นนั้นเป็นนี้ หมายถึงว่าให้สิ้นภาวะที่ไม่ชอบ ไม่ชอบภาวะคือความเป็นไปเช่นใด ก็ต้องการที่จะให้ภาวะเช่นนั้นสิ้นไป

ตัณหาทั้งสามประการนี้ ต้องมีอุปาทานคือความยึดประกอบอยู่ด้วย คือยึดถือเอาไว้ที่จิต ไม่ปล่อยออกไปจากจิต อารมณ์ที่ชอบก็ยึดถือเอาไว้ อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ยึดถือเอาไว้ ฉะนั้น ความชอบกับความไม่ชอบจึงได้เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำจิตให้กระสับกระส่ายด้วยความชอบ ไม่ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำจิตให้กระสับกระส่ายด้วยความไม่ชอบ ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะยังยึดเอาไว้ นั่นเอง ทั้งส่วนที่ชอบและส่วนที่ไม่ชอบ และความที่จิตเล่นออกไปน้อมออกไปยึดไว้ดังกล่าวมานี้ ก็ไม่ใช่ในอารมณ์อันเดียว แต่ในอารมณ์เป็นอันมาก สุดแต่ว่าจะได้ประสบอารมณ์ทางตาทางหูเป็นต้นเมื่อใด จิตก็เล่นออกไปยึดไว้เมื่อนั้น เป็นไปอยู่ดังนี้

เสมอ เพราะฉะนั้น ตัดหาในจิตนี้จึงดำเนินไปอยู่เสมอไม่มีเวลาสงบ ท่านจึงแสดงไว้ว่าเป็นไปเพื่อภพใหม่ คือภาวะใหม่ ๆ อยู่เสมอ ในบัดนี้มีตัดหาในอารมณ์คือรูปอันนี้ต่อไปเมื่อประสบกับอารมณ์คือรูปอันใหม่ ก็เกิดตัดหาในอารมณ์คือรูปอันใหม่นั้น ทั้งอารมณ์คือรูปอันเก่า ต่อไปอีกก็ทั้งอารมณ์อันเก่าแล่นไปยึดไว้ในอารมณ์อันใหม่ เปลี่ยนไปอยู่เสมอไม่มีเวลาหยุด และก็มีความยึดถือเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองอารมณ์อันใหม่นั้นสืบ ๆ กันไปอยู่เสมอ เป็นอันว่าทั้งอารมณ์อันเก่าไปรับอารมณ์อันใหม่ ลักษณะที่ทั้งอารมณ์อันเก่า นั้น ก็เข้าในลักษณะของวิภวตัดหาด้วยเหมือนกัน คือความตื่นรนไปเพื่อจะให้อารมณ์อันเก่าสิ้นภาวะ เมื่ออารมณ์อันเก่าสิ้นภาวะไปก็ตื่นรนไปรับอารมณ์อันใหม่ต่อไป ถ้าคงอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียวแล้ว ก็จะเป็นตัดหาหยุดไม่คืบหน้า คือหยุดอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียว แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ตัดหาไม่มีหยุด คืบหน้าไปอยู่เสมอ จะคืบหน้าไปได้ ก็จำเป็นต้องทิ้งอันเก่าไปรับยึดอันใหม่ เป็นไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะแยกออกเป็น ๓ ลักษณะ เป็นกามตัดหา ภวตัดหา วิภวตัดหา แต่ก็เนื่องกันไปเป็นอันเดียว ตัดหาจึงไม่หยุด และดำเนินคืบหน้าไปอยู่เรื่อยในอารมณ์ทั้งหลาย จึงมีลักษณะที่เป็นไปในภาวะใหม่ และใหม่อยู่เรื่อย ๆ ประกอบไปด้วยความเพลิดเพลินและความติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ด้วยความเพลิดเพลินต้องการยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีพอ ไม่มีหยุด

ตรวจดูจิตของตนที่เป็นไป คอยจับตัดหาคือความที่จิตยื่นออกไปรับอารมณ์อันมีลักษณะดังกล่าวมานี้ เมื่อกำหนดดูอยู่ที่อาจจะจับอาการของจิตดังกล่าวได้ในเบื้องต้น จะกำหนดจับให้ทันทั่วที่ไม่ได้ ก็กำหนดดูตามไปข้างหลังก็ยังมีดี และเมื่อคอยกำหนดดูตามอยู่ดังนี้ จิตก็จะค่อยว่องไวเข้า จนถึงสามารถที่จะจับจิตเองได้ทันทั่วทั้ง

ในการที่จะกำหนดจับความแล่นไปของจิต หรือความยื่นไปจับไปยึดของจิตดังกล่าวมานั้น ก็ให้กำหนดสติดูที่ทวารคือช่องทางทั้ง ๖ หรืออายตนะภายในทั้ง ๖ พร้อมกับอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ที่คู่กันอยู่คือให้คอยมีสติ กำหนดที่ตาและรูปที่ตา เห็นอยู่คู่หนึ่ง กำหนดที่โสตะ คือหูกับเสียงที่หูได้ยินอยู่คู่หนึ่ง กำหนดที่จมูกและกลิ่นที่จมูกได้ดมคู่หนึ่ง กำหนดที่ลิ้นกับรสคู่หนึ่ง กำหนดที่กายกับสิ่งที่กายถูกต้องคู่หนึ่ง



กำหนดที่মনะคือใจกับเรื่องที่ใจคิดคู่หนึ่ง ไม่ใช่หมายความว่ากำหนดพร้อมกันไปหมดสุดแต่ว่าอารมณ์อันใดจะมาประสบก็กำหนดที่อารมณ์นั้น เมื่อประสบรูปก็กำหนดที่จักขุและรูปที่ เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนดที่โสตะกับที่เสียง

คราวนี้ทดลองใจ ปล่อยให้ใจออกไป และคอยกำหนดดูออกไปเป็นขั้น ๆ ก็จะพบวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ความรู้สึกได้ยินเสียง คอยกำหนดดูการเห็น กำหนดดูการได้ยิน การเห็นการได้ยินนี้แหละเป็นตัววิญญาณ คู่อื่น ๆ ให้กำหนดเช่นเดียวกัน

กำหนดดูผัสสะ ความกระทบ คือการดูการเห็นการได้ยินนั้นว่าเห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็จะรู้สึกว่ามีรูป ได้ยินเสียง รูปกับการเห็นมาประกอบกันจึงสำเร็จเป็นการเห็น เสียงกับการได้ยินมาประกอบกันจึงสำเร็จเป็นการได้ยิน ผัสสะทางอายตนะข้อต่อไป ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน

ต่อจากนี้ก็กำหนดดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์หรือไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข ถ้ามีผัสสะคือการกระทบกับอารมณ์ที่ชอบก็เป็นสุข ถ้ามีผัสสะคือการกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์ ถ้ามีผัสสะคือการกระทบกับอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ ก็เฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

กำหนดดูสัญญา ความจำหมาย คือเมื่อมีเวทนาอย่างไร ก็ย่อมจะเกิดความจำหมายอย่างนั้น

กำหนดดูสัญญาเจตนา ความจงใจ หรือความมุ่งของใจ ซึ่งเป็นไปตามสัญญา คือความจำหมาย เมื่อมีความจำหมายอยู่ในสุขใจก็มุ่งไปในสุข เมื่อมีความจำหมายอยู่ในทุกข์ใจก็มุ่งอยู่ในทุกข์ เมื่อมีความจำหมายอยู่ในไม่ทุกข์ไม่สุขใจก็มุ่งไปทางนั้น

คราวนี้ ก็ถึงตัวตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก หรือความที่จิตยื่นออกไป น้อมออกไปแล่นออกไปยึดเอาอารมณ์นั้นไว้ มีความมุ่งใจไปในทางไหนก็เกิดตัณหาแล่นออกไปยึดไว้ในทางนั้น ใจมุ่งไปไปทางสุขเวทนาตามที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในกามเป็นกามตัณหาบ้าง ในภพเป็นภวตัณหาบ้าง เมื่อใจมุ่งไปในทุกขเวทนาที่จำหมาย



ก็เกิดตณฺหาในวิภพ คือความต้องการให้ทุกข์นั้นสิ้นภาวะไป เมื่อใจมุ่งไปในเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขตามที่จำหน่ายไว้ก็เกิดตณฺหาในข้อใดข้อหนึ่งกำหนดดูตัวตณฺหาที่แล่นออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ดังนี้

และกำหนดดูวิตก คือความตรึก วิจาร คือความตรอง ไปตามอำนาจของตณฺหานั้น

กำหนดดูทางเกิดของตณฺหาดังกล่าวมานี้ ก็จะจับได้ว่า ตั้งต้นที่ตาและรูป หูและเสียง เป็นต้นนี้เอง และจิตก็น้อมออกไปโดยลำดับ แต่ว่าน้อมออกไปยึดไว้เป็นขั้น ๆ ไปดังนี้ จึงเป็นตณฺหา และวิตกวิจารไปตามอำนาจของตณฺหานั้น

อาการที่จิตน้อมออกไปยึดเป็นตณฺหานี้ โดยตรงก็อาศัยรูปนามนี้เอง ตากับรูป หูกับเสียงเป็นต้นก็เป็นรูปธรรม จิตที่อาศัยรูปธรรมนี้ก็น้อมออกไปรับอารมณ์ไปรู้ อารมณ์ก็เป็นนามธรรม แต่ไม่ใช่นามธรรมโดยปกติ เพราะน้อมออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ด้วย ไม่ปล่อย ชอบก็ยึดเอาไว้ ไม่ชอบก็ยึดเอาไว้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นตณฺหา ตณฺหาอาศัยรูปธรรมนามธรรมนี้เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นในที่อื่น และตัวตณฺหานั้นก็นับว่าเป็นตัวนามธรรมนั้นแหละ คือเป็นตัวสังขารความปรุงแต่ง ได้แก่จิตคิดปรุง จิตคิดแต่งขึ้น ทำไมจิตคิดปรุงจิตจึงคิดแต่งขึ้น ก็เพราะยังมีกิเลสที่เป็นอาสวะนอนเนื่องอยู่ในจิตคอยออกไปรับ คือมีเป็นตณฺหาอนุสัย ตณฺหาที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจประจำอยู่ในจิตใจ โดยปกติก็เหมือนไม่มี แต่เมื่อประสบอารมณ์ที่มายั่วให้เกิดหรือให้พลุ่งพล่าน อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นก็พลุ่งพล่านขึ้นมารับอารมณ์ที่มีประเภทตรงกันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดดู เมื่อกำหนดดูอยู่ไม่เผลอ อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตก็พลุ่งพล่านขึ้นมาไม่ได้ และอารมณ์ที่เป็นเครื่องยั่วก็มายั่วหรือมาเป็นเชื้อก็ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ กิเลสที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นไม่ได้รับเชื้อมาเพิ่มเติมก็จะอ่อนกำลังลงไป และเมื่อสติที่กำหนดดูอยู่มีความรอบครอบเพียงพอ ก็เป็นเครื่องกำจัดส่วนที่เป็นอนุสัยในจิต ให้ลดน้อยถอยลงไปโดยลำดับ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่จิต ก็เพราะตณฺหาดังกล่าวนี้เองเป็นตัวสมุทัย ก่อให้บังเกิดขึ้น คืออาการที่จิตน้อมออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ เมื่ออารมณ์นั้นแปรปรวน



เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้น แต่ถ้าคอยกำหนดดูอยู่ไม่ให้จิต  
แล่นออกไปยึดอารมณ์ดังกล่าวนั้น ก็เป็นการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อปล่อยวางอารมณ์  
เสียได้ ก็เป็นการปล่อยวางทุกข์เสียได้

เพราะฉะนั้น ตัณหาดังกล่าวนี้จึงเป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ตัณหา  
ก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด ทุกข์ก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด เพราะฉะนั้น ก็ให้  
กำหนดอาการที่ดำเนินไปของรูปธรรมนามธรรม และของจิต ตามที่กล่าวมานี้ ก็จะมี  
เกิดสติและเกิดปัญญาที่ว่องไวและรอบครอบขึ้นได้โดยลำดับ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒๐

### หมวดทุกขนิโรธ

จะได้กล่าวถึง ทุกขนิโรธ คือความดับทุกข์ พระพุทธศาสนาเป็นสรณะคือที่พึ่งของโลกได้ ก็เพราะสอนให้ดับทุกข์ได้ ความดับทุกข์จึงเป็นมุ่งหมายสำคัญ ถ้าสอนให้ดับทุกข์ไม่ได้ คำสอนนั้นก็ไร้สาระ แต่การดับทุกข์นั้น ต้องมีการปฏิบัติเหตุที่จะทำความทุกข์ให้ดับ การปฏิบัติในเหตุ นั้น เป็นหน้าที่ของบุคคล แม้คำสอนจะมีสาระ แต่ถ้าบุคคลไม่ปฏิบัติในเหตุ ก็ไม่สามารถที่จะได้รับผลคือความดับทุกข์ได้ ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คนที่จะปฏิบัติในเหตุ การปฏิบัติในเหตุ นั้น โดยตรงก็คือ การปฏิบัติทางจิตใจ แต่จะไม่แสดงในวันนี้ ในวันนี้จะแสดงถึงผลก่อน คือความดับทุกข์ ซึ่งเป็นผลที่เป็นหลักสำคัญ อันทำให้เห็นว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ปฏิบัติได้ผลคือดับทุกข์ได้จริง

ให้ทุก ๆ คน กำหนดดูรวมเข้ามาที่จิต กำหนดดูจิตในบัดนี้ที่น้อมออกไปรู้เรื่องต่าง ๆ ในบัดนี้ก็น้อมออกไปรับรู้เสียงอบรมธรรม ถ้ารักชาติให้น้อมออกมารับรู้ธรรมดังนี้ รู้สึกว่าจิตของตนเป็นอย่างไร มีความสงบมีความเย็นหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าจิตมีความสงบ มีความเย็นก็แสดงว่าธรรมที่แสดงก็เป็นภายนอก กับธรรมที่กำหนดรู้ที่ใจอันเป็นภายใน เป็น นียยานิกะ เครื่องนำออกจากทุกข์ และความสงบความเย็นนี้เป็นความดับทุกข์ แม้เป็นความดับทุกข์ชั่วขณะที่จิตกำหนดอยู่ในธรรม ก็ส่องให้เห็นว่าเมื่อจิตกำหนดอยู่ในธรรมเสมอก็ย่อมจะมีความดับอยู่ในธรรมเสมอ



คราวนี้ กำหนดดูจิตที่น้อมออกมารับรู้เรื่องภายนอก เรื่องรูปที่ตาได้เห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้ลิ้ม เรื่องสิ่งถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นที่ใจได้ประสบพบผ่านมาแล้ว อันเก็บไว้ในใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดีบ้าง น่าอินร้ายบ้าง น่าหลงมกมายบ้าง จิตก็จะรู้สึกร้อนกระสับกระส่ายวุ่นวายขึ้นทันที เป็นจิตที่ไม่สงบ เป็นจิตที่ไม่เย็น เพราะว่าเมื่อน้อมออกไปรับรู้เรื่องดังกล่าว ก็เกิดความยินดี เกิดความอินร้าย เกิดความหลงมกมาย หรือหลงติดขึ้นทันที จิตก็ร้อนทรมานทรมาย กระสับกระส่าย นี่เป็นความทุกข์อย่างละเอียด อาจไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์ ต่อเมื่อได้เคยประสบความสงบใจด้วยธรรม จึงจะรู้สึกได้ว่า ความไม่สงบทรมานทรมายกระสับกระส่ายต่าง ๆ นั้นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่บุคคลโดยมากไปรู้สึกอยู่ในทุกข์อย่างหยาบยิ่งกว่านั้น อันปรากฏเป็นความแห่งผากใจ เป็นความคร่ำครวญใจ เป็นความไม่สบายกายใจ เป็นความคับแค้นใจ มากหรือน้อย ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ขยายออกไปจากความทุกข์อย่างละเอียด

พิจารณาดูให้รู้ซึ่งเข้ามาอีกว่า ทำไมจึงเป็นดังนั้น ก็เพราะมีเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับในเรื่องทั้งหลาย มีเราเข้าไปเกี่ยวในเรื่องอะไรบ้าง

กำหนดดูเข้ามาที่รูปรูปร่าง ซึ่งประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ อันมีขนาดยาววาหนาศีบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่นี้ มีความรู้สึกที่ เราเป็นรูปรูปร่างอันนี้ เมื่อรูปรูปร่างอันนี้เป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น เมื่อส่องดูเงาหน้าในกระจก ก็รู้สึกว่าตัวเรามีรูปร่างหน้าตาตั้งนี้ ถ่ายรูปเห็นรูปก็รู้สึกว่าตัวเราเอง และมีใช่เป็นความรู้สึกว่าเป็นเราเท่านั้นอย่างเดียว ยังมีความปรารถนาที่จะให้เราซึ่งเป็นส่วนรูปรูปร่างนี้เป็นไปดังที่ชอบ เมื่อมีผู้มาชมรูปรูปร่างว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็ยินดี ถ้ามีผู้มาติที่ไม่ชอบ บางทีแม้จะรู้ที่อยู่ว่ารูปรูปร่างส่วนนั้นส่วนนี้ไม่ดี แต่เมื่อมีผู้มาชมยกยอว่าดีอย่างนั้น อย่างนี้ แม้จะรู้ว่าเขายกยอก็ยังชอบ นี่จึงมีความปรารถนาที่จะเข้าไปผสมอยู่อีกด้วย

คราวนี้พึงกำหนดเข้ามาดูจิตที่น้อมออกไปรู้ ความรู้สึกอันประกอบด้วยความปรารถนาดังกล่าวมานั้น อันที่จริงก็เป็นอาการที่จิตน้อมออกมารับรู้ ในเบื้องต้นก็น้อมออกมาเห็นรูปรูปร่าง เช่นส่องดูเงาหน้าในกระจก เห็นรูปรูปร่างของตน ก็เป็นวิญญูณ ถ้าชอบ รู้สึกเป็นสุข ในการเห็นรูปรูปร่างของตน หรือเป็นทุกข์ก็ตาม เฉย ๆ ก็ตาม

ก็เป็นเวทนา จำได้หมายรู้ก็เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในเรื่องของกายของตน ก็เป็นสังขาร ฉะนั้น ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ อันเกี่ยวข้องกับรูปกายของตนดังกล่าวมาแล้วนั้น จึงเป็นนามธรรมทั้งนั้น คืออาการที่จิตน้อมออกไปรับรู้ นามธรรมนี้ เจืออยู่ด้วยความปรารถนานี้เรียกว่าตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก และอุปาทานคือความยึดถือ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเป็นความรู้สึกคิดนึกที่ระคนอยู่ด้วยกิเลส

อันที่จริง แม้จะมีความพอใจอยู่ในรูปกายของตน รูปกายก็เป็นรูปธรรม ความรู้สึกนั้นก็ป็นนามธรรม แม้จะรู้สึกว่าเป็นสุข แต่หาเมื่อพิจารณาให้ละเอียดแล้ว จิตก็เป็นจิตที่กระสับกระส่าย เทียบกันไม่ได้กับจิตที่สงบด้วยธรรม ถ้าได้เคยปฏิบัติธรรมให้ได้รับความสงบด้วยธรรมบ้าง ก็ย่อมจะรู้สึกดังกล่าวนี้

คราวนี้ ยังมีข้อสำคัญอยู่อีกประการหนึ่ง คือพยายามคิดหลอกตัวเองอยู่เสมอ เพราะว่ารูปธรรมนามธรรมดังกล่าวมานั้นเป็นสิ่งประกอบด้วย *อนิจจตา* ความเป็นของไม่เที่ยง *ทุกขตา* ความเป็นทุกข์ คือทนอยู่คงที่ก็ไม่ได้ *อนัตตตา* ความเป็นของมิใช่ตน ธรรมดาของรูปธรรมนามธรรมมีอยู่ดังนี้ ฉะนั้น รูปธรรมนามธรรมทุกอย่างจึงตั้งต้นด้วยเกิด และลงท้ายด้วยดับ ในระหว่างก็มีแปรปรวนไปเรื่อย ๆ รูปธรรมเองที่ทุก ๆ คนมีความติดมีความยินดีอยู่เป็นหนักหนา ก็ต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องคอยคิดทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการที่จะหลอกตนเองให้มีความยินดีอยู่เสมอในรูปธรรมนั้น เมื่อรูปธรรมแปรไปในทางแก่ ก็ต้องคอยหลอกตัวเองอยู่ว่า ยังไม่แก่ เมื่อมีใครมาว่าแก่ก็ไม่ชอบ เมื่อเขาว่าตรงกันข้ามทั้งที่ใครก็เห็นอยู่ว่าแก่หนักหนาแล้วก็ยังยินดี ชอบให้เขาหลอกด้วย และคอยหลอกตนเองอยู่ด้วยเสมอ ทั้งคอยคิดรั้งอยู่ว่าอย่าเพื่อเป็นอย่างนั้น อย่าเพื่อเป็นอย่างนี้ เมื่อรูปธรรมแปรปรวนไปเพื่อดับ ก็ต้องคอยคิดรั้งอยู่ว่าอย่าดับ เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็เป็นจิตที่ดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข ในอันที่คอยคิดจุดรั้งคติธรรมตาอยู่และไม่ยอมรู้ในคติธรรมตา

นี่เพราะเหตุใด ก็เพราะความปรารถนาอันเรียกว่า ตัณหา คือความทะยานอยาก อันเนื่องไปถึงอุปาทาน คือความยึดถือ ยึดว่าเป็นเรา เป็นประการแรก และยึดอะไรอื่น ๆ ต่อไปอีก เมื่อเราไปยึดอยู่กับสิ่งที่เกิดที่ดับที่แปรปรวน สิ่งนั้นเกิดก็เป็นเรา เกิด สิ่งนั้นดับก็เป็นเราดับ สิ่งนั้นแปรปรวนก็เป็นเราแปรปรวน รูปธรรมนามธรรมนั้น



เกิด ดับ แปรปรวน อยู่เสมอ ไม่มีว่างเว้น เราจึงหมุ่นอยู่กับเกิด ดับ แปรปรวน อยู่  
ไม่ว่างเว้น เมื่อหมุ่นอยู่ดังนี้ก็เป็นตัวความทุกข์ ไม่ใช่เป็นความสุขคือความสงบ  
ทั้งเมื่อรูปธรรมนามธรรมนั้นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนาตามที่ยึดถือไว้ แต่จะไปพยายาม  
ยึดถือไว้ ก็ยังเกิดความทุกข์ทับถมขึ้นอีกส่วนหนึ่งอันปรากฏเป็นความแหงใจ  
ความระทมใจ เป็นต้น ดังกล่าวมาแล้ว

เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่จะทำให้เกิดความดับทุกข์ได้นั้น ก็จำเป็นที่จะต้องกำหนด  
ตัวเราที่หมุ่นอยู่กับสิ่งเกิดสิ่งดับทั้งหลาย โดยเฉพาะคือที่หมุ่นไปอยู่กับรูปธรรมและ  
นามธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอก กำหนดดูให้รู้ว่า เมื่อตัวเรายัง  
หมุ่นไปอยู่กับรูปธรรมนามธรรมอยู่ ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่รำไป หมุ่นน้อยเข้าเพียงใด  
ก็เป็นความดับทุกข์เพียงนั้น

แต่จะหมุ่นน้อยเข้าได้นั้น ก็จำเป็นต้องกำหนดดูตัวความปรารถนาและความ  
ยึดถือที่จิตใจของตัวเอง กำหนดให้รู้ว่านี่เกิดตณหาคือความดิ้นรนปรารถนาขึ้นแล้ว  
นี่เกิดอุปาทานคือความยึดถือเข้าแล้ว ปรารถนามาก ยึดถือไว้มาก ก็เป็นทุกข์มาก  
ปรารถนาลน้อย ยึดถือไว้น้อย ก็เป็นทุกข์น้อย ไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือเลย ก็ไม่เป็น  
ทุกข์เลย เมื่อไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือไว้มเลย จึงไม่เป็นทุกข์เลย ดังนี้แหละ จึงเป็น  
ความดับทุกข์ อันเรียกว่าทุกขนิโรธ

แต่ในชั้นปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นขึ้นไปนั้น ยังไม่สามารถจะปล่อยความปรารถนา  
ปล่อยความยึดถือได้ทั้งหมด เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ให้มีความฉลาดในอันที่จะเลือกปรารถนา  
ยึดถือ คือควรปฏิบัติในทางที่ไม่ปรารถนาไม่ยึดถือความชั่ว แต่ปรารถนายึดถือความ  
ดีไว้ให้มั่นคงเพียงเท่านี้ก็ดับความทุกข์ที่เกิดจากความชั่วได้ และได้รับความสุขที่เกิดจาก  
ความดีตามภูมิตามขั้น เมื่อปฏิบัติอบรมไปจนดีถึงที่สุดเมื่อใด ก็ไม่ต้องปรารถนาความ  
ดีต่อไป เพราะว่าดีถึงที่สุดแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่จำเป็นต้องปรารถนา ไม่จำเป็นต้องยึดถือ  
อะไรต่อไป แต่นั่นเป็นขั้นสุดท้าย

สำหรับในขั้นนี้ ก็จะต้องปรารถนายึดถือในความดีไว้ก่อน คือปรารถนายึดถือ  
ในศีล ในสมาธิ และในปัญญา ใช้ศีลเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากทุจริตต่าง ๆ ใช้สมาธิ

เป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์ต่าง ๆ ใช้เมื่อเกิดนิวรณ์ต่าง ๆ ขึ้นในใจ ก็หลบมาทำสมาธิให้ใจสงบนิวรณ์ ก็เป็นอันว่าดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์ และอบรมปัญญาเป็นเครื่องเลี้ยงเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากความดีนรปรารถนาและความยึดถือที่ละเอียดไปกว่านั้น กล่าวคือกำหนดพิจารณาด้วยปัญญา ดูรูปธรรมนามธรรมที่เกิดดับอยู่ ให้เห็นเกิดเห็นดับเป็นคตัตถรรพตา เมื่อเป็นเช่นนี้แม้จะประสบอารมณ์อันใดก็ตาม ปัญญาที่เห็นเกิดดับก็ออกไปรับอารมณ์นั้น เมื่อเข้ามาถึงจิต ก็ดับไปเสียแล้วด้วยปัญญาที่เห็นเกิดดับนั้น แม้เป็นอารมณ์ที่น่ายินดีสักเท่าใด ที่น่ายินร้ายสักเท่าใด ที่น่าหลงมกยสักเท่าใด แต่เมื่อเข้ามาถึงจิตก็ดับไปเสียแล้วทันที ด้วยปัญญาที่เห็นเกิดดับดังนี้ อารมณ์นั้นก็หมดอำนาจ จิตก็ไม่สะดุ้งสะเทือน

แต่โดยปกติ บุคคลทั่วไปประสบอารมณ์ อารมณ์เข้ามาถึงจิตเข้ามาเกิดติดอยู่ในจิตเต็มที เห็นรูป รูปนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตเต็มที ได้ยินเสียง เสียงนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตนั้นเต็มที อารมณ์จึงมีอำนาจมาทำให้ดิ้นรนกระสับกระส่าย แต่เมื่อมีปัญญาที่เห็นเกิดดับ คอยปลงอารมณ์ให้ดับไปเสียดังกล่าวนี้อแล้ว ก็เรียกว่าปลงตก เมื่อปลงตกดังนี้ ทุกข์ก็ตกไปด้วย ไม่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตได้ นี่เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุกขนิโรธ คือความดับทุกข์

เมื่อหมั่นพิจารณานามรูปให้เห็นเกิดดับ หัดปลงใจให้เห็นคตัตถรรพตาอยู่ดังนี้ ก็จะเป็นอุบายซึ่งแก้ทุกข์ได้ ตามภูมิตามชั้น และเมื่อแก้ทุกข์ได้ดังนี้ไม่เป็นทุกข์ ก็จะมีกำลังสติ มีกำลังปัญญา ที่จะคิดแก้ไขทุกข์ข้างนอก ที่จะต้องเผชิญอยู่ได้ตามความสามารถ

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เมื่อฉลาดในวิธีปฏิบัติก็ย่อมสามารถนำไปใช้เป็นอุบายแก้ทุกข์ได้ทุก ๆ อย่าง และสามารถที่จะเอาใจรอดได้จากความทุกข์ แม้ที่ต้องเผชิญอยู่ หรือประสบอยู่รอบด้าน พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เป็นสรวณะ คือที่พึ่งได้อย่างแท้จริง ก็เพราะสอนวิธีที่ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง แต่ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติแม้ตามที่กล่าวมานี้ จึงจะได้ประสบผลคือความพ้นทุกข์ตามภูมิชั้นของการปฏิบัติ

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๒๑

### นิโรธสัจจ เชื่อมมรรคสัจจ

ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมจิตมากำหนดดูอยู่ที่ตน ดูจิตกับอารมณ์ ดูจิตนั้นคือ  
ดูความคิดว่าบัดนี้มีความคิดอย่างไร และจิตเป็นอย่างไร สงบหรือไม่สงบ ดูอารมณ์  
คือดูเรื่องที่จิตคิดอยู่ ดังในบัดนี้กำลังฟังการอบรมธรรม ถ้าจิตคิดอยู่กับธรรมที่ฟังนั้น  
กำหนดดูจิตก็คือกำหนดดูตัวความคิดที่กำลังคิดอยู่ กำหนดดูอารมณ์ก็คือดูเรื่องธรรม  
ที่ได้ฟังซึ่งกำลังคิดอยู่

ความเกิดของทุกข์ที่ว่าเกิดเพราะตัณหา นั้น ตัณหาเกิดใน ปิยรูป สาทรูป  
รูปที่รัก รูปที่ชอบใจ และเมื่อตัณหาดับ ก็ดับใน ปิยรูป สาทรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ  
ดังที่แสดงไว้ในพระสูตร ตกว่าปัญหาเกิดในที่ใด ก็ดับไปในที่นั้น ที่ซึ่งเป็นที่เกิดและ  
ที่ซึ่งเป็นที่ดับนี้ ยกเอา ปิยรูป สาทรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ ไม่ได้หมายถึงรูปภายนอก  
แต่หมายถึงอารมณ์นี้เอง

อารมณ์ คือเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริถึงนี้แหละ เรียกปิยรูป สาทรูป  
เป็นรูปจริง ๆ ดังเช่น เมื่อเห็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งด้วยตา จิตก็เก็บเอารูปของบุคคล  
นั้นมาเป็นมโนภาพในจิต มโนภาพที่ปรากฏในจิตนั้น ก็ปรากฏเป็นรูปของคนนั้นคนนี้  
เต็มทีทีเดียว แม้ไม่ใช่บุคคลที่เมื่อไปเห็นต้นไม้ ภูเขา วัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็เก็บ



เอารูปของสิ่งเหล่านั้น ปรากฏเป็นต้นไม้ ภูเขา เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้อยู่ในจิตเต็มที แม้เมื่อได้ยินเสียงอันใดทางหู จิตก็เก็บเอาเรื่องนั้นมาเป็นมโนภาพอยู่ในจิตเต็มที เหมือนกัน เป็นอันว่าจิตเก็บเอารูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น รวมความก็ครบ ทั้ง ๖ อายตนะ มาเป็นมโนภาพอยู่ในจิต จึงปรากฏเป็นตัวตนของสิ่งนั้นของสิ่งนี้อยู่ในจิต แต่จิตก็ได้เก็บเอามาเป็นมโนภาพทั้งนั้น รูปเสียงเป็นต้น อันใดที่ไม่มีส่วนอันพึงสนใจ ก็ปล่อยให้ผ่านไป แต่ถ้ามีส่วนที่พึงสนใจ ก็รับเข้ามาเป็นมโนภาพดังกล่าวมานั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงใช้คำว่า ปิยรูป สาทรูป คือเป็นสิ่งที่รัก ที่ชอบใจ อันจะทำให้เกิดความติดใจความสนใจ จึงเก็บเอาไว้เป็นมโนภาพอยู่ที่จิต

เมื่อเป็นเช่นนี้ ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานคือความยึด ก็เกิดซึ่มซาบอยู่ในมโนภาพนี้ ก็ชื่อว่าเป็น สมุทัย คือตัณหาที่เกิดขึ้น ตัณหาที่เกิดขึ้น ซึ่มซาบอยู่ในมโนภาพดังกล่าวนี้เอง ถ้าไม่มีมโนภาพหรือปิยรูปสาทรูป ตัณหาไม่มีที่เกิด ก็เกิดขึ้นมาได้ ต่อเมื่อมีมโนภาพหรือปิยรูปสาทรูปอยู่ในจิตใจ ตัณหาจึงเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้น จึงว่า ตัณหา เมื่อเกิด ก็เกิดขึ้นที่ปิยรูปสาทรูป คือเกิดขึ้นที่มโนภาพหรืออารมณ์นี้เอง

ทำไมตัณหาจึงเกิดขึ้น ก็เพราะมีตัวไม่รู้ หรือตัวโมหะ คือความหลง เป็นผู้ดูมโนภาพนั้นอยู่ เมื่อตัวไม่รู้หรือตัวหลงเป็นผู้ดู มโนภาพนั้นก็ผุดขึ้น เป็นที่น่ารักบ้าง เป็นที่น่าชิงบ้าง เป็นที่ติดอยู่บ้าง คราวนี้ถ้าดูอยู่ด้วยตัวรู้ ไม่ใช่ด้วยตัวหลง เพียงแต่รู้ว่ามโนภาพนั้นก็สักแต่ความเป็นมโนภาพ คือจิตเก็บมาปรุงไว้เป็นตัวเป็นตนขึ้น โดยที่แท้รูปที่ตาเห็นนั้นอยู่ข้างนอก แต่ทำไมจึงมาตั้งอยู่ในใจได้ ก็เพราะใจเก็บเอามาสร้างเป็นมโนภาพ เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้น ตัวรูปก็อยู่ข้างนอก แต่ทำไมรูปจึงมาติดที่ฟิล์มได้ รูปที่ติดอยู่ที่ฟิล์มนั้น เป็นภาพที่ติดอยู่เท่านั้น ไม่ใช่เป็นรูปที่จริงอะไรเลย จิตของบุคคลที่สร้างมโนภาพขึ้นนั้น ก็เหมือนอย่างเป็นฟิล์มซึ่งเป็นที่ติดของรูปต่าง ๆ ที่ถ่ายทางเลนส์ มีจักขุประสาทเป็นต้น

คราวนี้ ตัวรู้นั้นกำหนดพิจารณาดูเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ว่ามโนภาพหรืออารมณ์หรือรูป ที่ปรากฏติดอยู่ที่จิตนั้น เป็นสิ่งที่ปรุงขึ้นดังกล่าว แม้รูปข้างนอกจริง ๆ จะเป็นรูปบุคคล รูปต้นไม้ ภูเขา หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ก็สักแต่ว่าเป็นสังขารคือเป็นส่วน



ผสมปรุงแต่ง เดิมก็ไม่มี แต่เมื่อธาตุทั้งหลายมาประชุมผสมปรุงแต่งกันขึ้น แต่ก็เกิดเป็นนั่นเป็นนี่ และก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดก็สลายไป ฉะนั้น ก็สักแต่ว่าเป็นธาตุที่มาปรุงผสมกัน ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ เพราะฉะนั้น จึงเป็นของสูญญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ให้ตัวรู้ซึ่งมิให้ตัวหลงกำหนดคุณโนภภาพนั้นกระจายออกไป โดยความเป็นธาตุ โดยความเป็นของสูญญ คือความว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน เมื่อเป็นของสูญญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตนลงได้ มโนภาพที่เป็นตัวเป็นตนทั้งที่น่ารัก ทั้งที่น่าชัง ทั้งที่น่าหลง ก็สลายตัว ตัณหาก็ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว จึงต้องสงบ ต้องดับ จึงว่าตัณหานั้นเมื่อดับ ก็ดับไปที่ปิยรูปสาตรูป

ข้อสำคัญนั้น เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามาเป็นปิยรูปสาตรูป คือเป็นมโนภาพอยู่ในจิต ถ้าดูด้วยโมหะคือหลง หรือด้วยไม่รู้ ตัณหาก็เกิดขึ้นทันที เป็นสายสมุทัย ถ้าดูด้วยตา รู้ เห็นเห็นเป็นของสูญญคือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ตัณหาก็สงบดับไปได้ทันที เป็นสายนิโรธ

ฉะนั้น ความสำคัญในการที่จะดับตัณหาจึงอยู่ที่รู้ การอบรมจิตให้เกิดความรู้ขึ้นดังกล่าว เรียกว่าเป็น *มรรค* คือเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

จิตที่เป็นตัวรู้นี้ เป็นจิตที่สงบ การอบรมจิตให้สงบ ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

จิตที่สงบ เป็นจิตที่เป็นปกติ การอบรมจิตให้เป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ฉะนั้น ความสำคัญจึงมารวมอยู่ที่การปฏิบัติอบรมจิตให้รู้ ให้สงบ และให้เป็นปกติ

การอบรมจิตให้รู้นั้น โดยตรงก็คือให้รู้ในทุกข์ ให้รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ในความดับทุกข์ ให้รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

รู้ในทุกข์นั้น คือให้รู้ในทวิมโนภาพเท่านั้น หรือปิยรูปสาตรูป หรืออารมณ์ทางจิตดังกล่าวแล้วว่าเป็นสักแต่ว่ามโนภาพเท่านั้น สักแต่ว่าเป็นปิยรูปสาตรูปเท่านั้น และก็เป็นสิ่งเกิดดับอยู่ในจิต แม้รูปข้างนอกก็เป็นสิ่งที่เกิดดับเช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน กำหนดให้รู้ความจริงของมโนภาพ และของสิ่งทั้งหลายที่เป็นภายนอก อันนำไปเกิดมโนภาพเช่นนั้น ฉะนั้น ชื่อว่ารู้ในทุกข์นี้ จึงมิใช่หมายความว่า มองเห็นแต่ความเดือดร้อน ซึ่งตัวเองก็เดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจไม่ใช่หมายความว่าดั่งนั้น บุคคลที่มีความเดือดร้อนทางกาย ทางใจที่เรียกว่าเป็นทุกข์มากบ้างน้อยบ้าง ก็เพราะไม่สามารถที่จะยกจิตให้พ้นจากความทุกข์ได้ เพราะยังไม่เห็นทุกข์ แต่ถ้าเห็นทุกข์คือเห็นว่า สิ่งทั้งหลายสักแต่ว่าเป็นมโนภาพ หรือปิยรูปสาตรูป แม้รูปข้างนอกก็สักแต่ว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่เกิดดับว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ถ้าเป็นผู้รู้อยู่ดั่งนี้ ก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะเป็นตัวรู้ที่ไม่ประคนอยู่กับสิ่งที่รู้นั้น

รู้ในสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ก็คือคอยกำหนดดูตัวต้นหาความดิ้นรนทะยานอยาก ความยึดถือในจิต เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามาเป็นมโนภาพดังกล่าวมาแล้ว ถ้าเกิดชอบ หรือไม่ชอบ หรือหลงติดอยู่ในมโนภาพนั้น นั้นแหละเป็นอาการแสดงว่าเกิดต้นหาขึ้นในมโนภาพนั้นแล้ว กำหนดดูตัวต้นหานั้นให้รู้จัก ต้นหาเมื่อถูกรู้จักตัวก็จะสงบ

ดูความสงบนั้น ก็เป็นทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์ ให้รู้ในความดับทุกข์ที่ประสบอยู่ อันที่จริง ทุก ๆ คนย่อมได้รับความทุกข์เป็นคราว ๆ เพราะเมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์นั้นก็ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นครอบงำอยู่ตลอดไป เมื่อต้นหาเกิดขึ้น ก็มีใช้ว่าจะเกิดขึ้นครอบงำอยู่เรื่อยไป แม้จะไม่ปฏิบัติอะไรก็มีเวลาที่จะจิตจางและดับไป ก็เป็นความดับทุกข์คราวหนึ่ง ๆ เมื่อมาปฏิบัติธรรม ก็จะได้ความดับทุกข์คอยกำหนดดูความดับทุกข์ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นอาการที่ทำให้เกิดความสงบ ทำให้เกิดความเย็นในจิตจิตมีลักษณะเป็นปกติ มีลักษณะสงบ มีลักษณะรู้ ปลอดโปร่ง แฉ่มชื่น แจ่มใส ผุดผ่อง นี่เป็นลักษณะของความดับทุกข์ทั้งนั้น ให้รู้ในความดับทุกข์ดังกล่าวมานี้



รู้ถึงทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้น ก็คือกำหนดดูให้รู้ว่าความดับทุกข์ดังกล่าวนี้เกิดเพราะอะไร เพราะทำจิตให้รู้ ให้สงบให้เป็นปกติ มิใช่ว่าจะปล่อยให้ทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับไปเอง ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาานาน หรือบางทีกว่าจะดับไปก็เป็นอันตรายมาก แต่เมื่อมาอบรมให้เกิดความรู้ ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความปกติ แต่จะทำความทุกข์ให้ดับไปได้ เพราะว่าการปฏิบัติอบรมตั้งนั้นเป็นทางให้ดับตัดหาความดิ้นรนทะยานอยาก พร้อมทั้งอุปาทานความยึดถือ

ตัณหาเกิดขึ้นในที่ใด ตัณหาก็ดับไปในที่นั้น ตัณหาเกิดขึ้นในปิยรูปสาดรูปหรือมโนภาพ ก็ดับไปในปิยรูปสาดรูปหรือมโนภาพนั้น แต่จะดับไปได้ก็ต้องอาศัยอบรมให้เกิดตัวรู้ขึ้น ซึ่งเป็นตัวรู้ที่เป็นตัวปัญญา มิใช่ตัวหลง เมื่อมีตัวรู้กำกับอยู่เสมอ อารมณ์ก็จะเข้ามาทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นไม่ได้ เพราะมาทำให้เกิดตัณหาขึ้นไม่ได้ เพราะรู้ซึ้งซาบอยู่เต็มที่แล้ว

๑๘ ตุลาคม ๒๕๐๔

## ธรรมกถา ครั้งที่ ๒๒

### องค์มรรคสี่จัจ

ในวันนี้ ถึงตอน มรรค เมืองค์ ๘ ฉะนั้น จะได้กล่าวถึงองค์มรรคแต่ละองค์ เพื่อให้กำหนดดูองค์มรรคที่ตน มรรคเมืองค์ ๘ นั้น:

องค์ที่ ๑ *สัมมาทิฏฐิ* ความเห็นชอบ คือรู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กำหนดดูทุกข์ที่ตน เมื่อตนประสบทุกข์ก็ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือความเกิดก็ต้องแก่ ต้องตาย เป็นธรรมดา และเมื่อมีความยึดถือในเบญจขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย ดูเราที่พลอดเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์นี้ และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัณหา ดิ้นรนทะยานอยากที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความดิ้นรนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะความดิ้นรนทะยานอยากนั้นสงบ ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งเป็นตัวตัณหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ นี่เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากสงบ คือความดิ้นรนทะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่ามรรค กำหนดดูทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรค ที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่



องค์มรรคที่ ๒ *สัมมาสังกัปปะ* ความดำริชอบ คือดำริออกจากกาม ดำริไม่พยายามมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน กำหนดดูความดำริที่จิต คือความตริ๊ก ความตรอง หรือรวมเรียกว่าความคิด ที่จิตว่ามีความคิดอย่างไร เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิดกำหนดธรรม ที่ไม่ชักนำไปเกิดความใคร่ปรารถนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโณภุชฺสัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่ามีความดำริในทางออก เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้ายเพื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่ามีความดำริไม่เบียดเบียน ดูความดำริคือความตริ๊กความตรองหรือความติดที่ใจ

องค์มรรคที่ ๓ *สัมมาวาจา* เจรจาชอบ คือเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเหลวไหล กำหนดดูที่จิตของตน ว่ามีความคิดที่เป็นตัววิริติคือตัวงดเว้นดังกล่าวหรือไม่ เมื่อกำหนดดูรู้เห็นว่ามีตัววิริติคือความงดเว้นที่จะพูดดังกล่าว ก็ชื่อว่า สัมมาวาจา เจรจาชอบไม่ต้องพูดหนึ่งอยู่นั้นเองด้วยวิริติ ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาวาจาได้ให้รู้

องค์มรรคที่ ๔ *สัมมากัมมันตะ* การงานชอบ คือเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤติผิดประเพณีในทางกามหรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ ตรวจดูจิตของตนว่า มีวิริติ คืองดเว้นที่จะประพฤติดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีวิริติอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีวิริติอยู่ดังนั้นก็เป็นสัมมากัมมันตะได้

องค์มรรคที่ ๕ *สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ กำหนดดูที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิตอันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด เมื่อพบว่า ชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่ามีสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบได้

องค์มรรคที่ ๖ *สัมมาวายามะ* พยายามชอบ คือเพียรชอบ ได้แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น ตรวจดูอกุศล

และกุศลที่จิตของตน เพราะว่าจิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาปและกุศลคือบุญทั้งหมด และตรวจดูออกไปตลอดถึงกรรม คือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็นอย่างไร ถ้าพบว่า จิตคิดจะทำอกุศล หรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันทำจิตไม่ให้เกิด ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศล หรือบาปมาแล้ว จิตก็คิดได้ ที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก การทำบาปนั้น บุคคลสามารถจะเว้นได้ คือสามารถที่จะไม่ทำได้ คราวนี้ก็ตรวจดูกุศล คือความดี ความดีอันใดที่ควรทำสามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ ความดีอันใดที่ทำแล้ว ก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายาม คือความเพียร ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ทำไมจึงต้องกล้า ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลส ในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณแวดล้อมภายนอกก็มี ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดีนรปรารถนา ที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว เหตุการณแวดล้อมภายนอกนั้น คือ บุคคล หรือวัตถุ หรือเหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอไม่มีความกล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลสที่อยู่ในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณแวดล้อมภายนอกดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้าหมายความว่า ต้องมีจิตใจที่กล้าแข็ง พอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ที่จะเอาชนะเหตุการณแวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดี ดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่า มีความเพียร คือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณดังกล่าวภายนอกดังกล่าวหรือไม่ และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่ ถ้ามีจิตใจกล้าแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่วทำความดีได้ ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขมักเขม้นอย่างเพียงพอ เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขมักเขม้นที่จะละความชั่วและที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่ามีสัมมวาายามะ ความเพียรชอบ



องค์มรรคที่ ๗ สัมมาสติ ระลึกชอบ ตรวจสอบความรู้สึก ที่เป็นตัวสติในจิต ของตน ว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะ หรือ โลภะ โทสะ หรือโมหะ ก็ไม่ใช่สัมมาสติ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะ เรียกให้สั้นเพียงสองว่าความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติคือความรู้สึก นำให้เกิดทั้งนั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดี ไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยินร้าย สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้นต้องเป็นตัวความรู้สึก คือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่องที่จะนำไปส่งบความยินดีส่งบความยินร้าย ที่จะทำจิต ให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด คือระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ดังที่แสดงมาโดยลำดับ ในหมวดกายานุปัสสนา ตรวจสอบเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังแสดงในหมวดเวทนานุปัสสนา ตรวจสอบจิตว่าจิตเป็นอย่างไร ดังแสดง ในหมวดจิตตานุปัสสนา ตรวจสอบธรรม ดังแสดงในหมวดธัมมานุปัสสนาที่ได้กล่าวมา โดยลำดับ โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรมคือ เรื่องในจิตของตน ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็น อย่งไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร ให้ส่วนเหล่านี้มาเป็นตัวอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ปรากฏ ชัดอยู่ในจิต คือเมื่อกำหนดดูกายส่วนใด ก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ ในจิต เวทนามาก็ให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏชัด ธรรม คือเรื่องในจิตให้ปรากฏชัด นี้ชื่อว่า ดูภายนอก คือดูให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวม ๆ คราวนี้ ก็กำหนดดูให้ซึ่งเข้าไปว่าส่วนเหล่านี้มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียว อยู่ หรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็จรรู้สึกตามเป็นจริงชัดเจนไปว่า ส่วนเหล่านี้ ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่มีเกิดดับอยู่เสมอ กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนามก็ เหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรมคือเรื่องในจิตก็เหมือนกัน ดูกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดและดับอยู่นี้ ชื่อว่าดูภายใน ก็คือดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดียินร้ายในอะไร เพราะว่า เกิดดับอยู่เสมอยินดียินร้าย ไม่ทัน ที่จะมีความยินดียินร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น เห็นแต่สิ่งนั้น เกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้าย ก็ไม่เกิด หรือว่าเกิดไม่ทัน สิ่งที่จะเป็น ที่ตั้งของความยินดียินร้ายนั้น ไม่พอที่จะตั้งอยู่



ให้ยินดียินดีร้าย เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ ความยินดียินดีร้ายก็ไม่มีที่ตั้งที่จะเกิด ตั้งอยู่ไม่ทัน กำหนดดูสติ คือความระลึก ว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่าสติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐานเพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ซัดส่ายออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ และเมื่อสตินี้มีความสมบูรณ์ว่องไวทันทีที่จะกำหนดจับความเกิด ความดับ ก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดียินดีร้ายได้ เป็นสติที่ตั้งมั่น ที่สมบูรณ์ ที่ว่องไว กำหนดดูสติของตน เมื่อเห็นว่า เป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาสติ

องค์มรรคที่ ๘ *สัมมาสมาธิ* ความตั้งใจชอบ ก็คือตั้งใจเป็นสมาธิ เมื่อกำหนดอารมณ์อันใด ก็กำหนดให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ สตินั้นระลึกอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึก แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่นความรู้ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้ หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่นแต่สติไม่ระลึกสมาธิก็ตั้งไม่ได้ ฉะนั้นจึงต้องมีความคู่กันไป สติระลึกไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่นอยู่ในเรื่องอันนั้น ตรวจสอบดูสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่นในจิตของตน ว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตยังซัดส่ายไม่ตั้งมั่นแน่วแน่น สมาธิยังไม่เกิด ต่อเมื่อตั้งจิตตั้งมั่นแน่วแน่น ความคู่กันไปกับสติอย่างสูงเรียกว่า *ฌาน* จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ

มรรคมีองค์ ๘ นี้ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมาภังค์มณฑะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น *ศีล* เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ *ตัวปกติจิต* คือจิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วยวิริติ คือความงดเว้น ไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด ฉะนั้น ตรวจสอบดูจิตเมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมาภังค์มณฑะ สัมมาอาชีวะ อยู่ในตัว ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็นปกติหรือไม่เท่านั้น เมื่อจิตเป็นปกติก็เป็นศีล

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมเป็น *สมาธิ* คือ *ตัวความสงบ* ตั้งมั่นของจิต จึงตรวจสอบดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่นหรือไม่ เมื่อพบว่า จิตสงบตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น



สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น ปัญญา คือ ตัวรู้ ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้ ฐานอาการเกิดดับดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น และถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้ว รู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้ก็ปัญญา ดูตัวรู้อันเดียวเท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดจิตที่เป็นปกติ กำหนดจิตที่สงบตั้งมั่น กำหนดจิตที่รู้ เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิตที่รู้ นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน จิตที่เป็นปกติ ก็ต้องเป็นจิตที่สงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า ศีลอันใด สมาธิก็อันนั้น ปัญญาที่อันนั้น สมาธิอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญาที่อันนั้น ปัญญาอันใด ศีลก็อันนั้น สมาธิก็อันนั้น ดังนี้จึงจะเป็น มัคคสามังคี คือความพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค

มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งสรุปก็เป็นสาม และสรุปลงอีกก็เป็นหนึ่งคือเป็นตัวมัคคสามังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมปฏิบัติที่ทุก ๆ คนมีอยู่ น้อยบ้างมากบ้าง

ควรตรวจดูที่องค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิศดารทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาเป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑ เมื่อคอยตรวจดูอยู่เสมอ ก็มีความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร และเมื่อคอยตรวจดูให้รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็น *อัตตัญญู* คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวดที่แสดงองค์มรรค และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต



## ครั้งที่ ๑ อาร์มภกตา

### ทางแห่งความสุข

บัดนี้ จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันคืนย่อมล่วงไปพร้อมกับชีวิตของทุก ๆ คนย่อมล่วงไป เพราะว่ากาลเวลานี้ย่อมกินตัวกาลเวลาเองด้วย กินสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาทคือไม่มัวเมาเพลินเลอเพลอเพลินไปในเรื่องหรือสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมาเพลินเลอเพลอเพลินทั้งหลาย

บัดนี้ก็เป็นเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งเวียนมาบรรจบเข้าอีกครั้งหนึ่ง จึงได้มีนวกภิกษุคือภิกษุผู้บวชใหม่เข้ามาบวชจำพรรษา และได้มีอุบาสก อุบาสิกา สาธุชนทั้งหลายตั้งใจปฏิบัติธรรม มีการสมาทานศีลเป็นพิเศษ และอบรมจิตในกรรมฐานเป็นต้น ในเทศกาลเข้าพรรษานี้เป็นพิเศษอีกด้วย และผู้ที่เข้ามาบวชใหม่ก็ดี ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติทางกรรมฐานใหม่ก็ดี อาจจะยังไม่เคยปฏิบัติในกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ก็ควรทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้นก่อนว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้นก็คือการปฏิบัติอบรมจิตใจให้สงบตั้งมั่น และอบรมปัญญาคือความรู้ในสภาวะธรรมคือสังขารทั้งหลายตามคติธรรมดา



หรือตามสามัญลักษณะเป็นเหตุให้มีความสงบใจจากความดิ้นรนทะเยอทะยานอยาก และความยึดถือทั้งหลาย เมื่อจิตใจมีความสงบตั้งมั่น และมีความรู้ สงบ ระวัง ความดิ้นรนทะเยอทะยานอยากและความยึดถือลงได้ ก็ย่อมจะได้พบความสุขใจอย่างแท้จริง อันเกิดจากความสงบนั้น

อันความสุขนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาต้องการ และก็พากันแสวงหาความสุข แต่ว่าก็ไม่ค่อยจะได้พบความสุขกันเท่าไรนัก จึงยังปรากฏว่ามีความทุกข์ต่าง ๆ ที่ต้องประสบกันอยู่เป็นอันมาก แม้ว่าจะอยู่ในเครื่องแวดล้อมที่แตกต่างกัน ยิ่งหรือหย่อนต่างกันอย่างไร เพียงไร ก็ยังต้องประสบความทุกข์ ยังต้องมีความทุกข์เดือดร้อน เพราะฉะนั้น ความสุขอันแท้จริงมิได้เป็นสิ่งที่พึงได้จากปัจจัยเครื่องอาศัยทั้งหลาย ภายนอก เป็นปัจจัยโดยตรงก็ตาม เป็นปัจจัยโดยอ้อมก็ตาม อันเรียกว่าลาภก็ดี ความเป็นใหญ่ทั้งหลายกับทั้งความมีชื่อเสียง ความมีพรรคพวกบริวารมาก อันเรียกว่ายศก็ดี ความที่ได้รับสรรเสริญนิยมนยกย่องก็ดี ความสุขที่เกิดจากเครื่องแวดล้อมทั้งหลายภายนอกดังกล่าวมานี้ก็ดี ยังมีไข่ความสุขที่แท้จริง ฉะนั้น ทุกคนผู้มีปัญญา จึงพากันแสวงหาความสุขที่แท้จริงอันยิ่งไปกว่าสิ่งเหล่านั้นขึ้นไปอีก แต่ว่าความสุขอันแท้จริงนั้นย่อมเป็นผลที่เกิดจากเหตุ อันเหตุแห่งความสุขที่แท้จริงซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ ก็ได้แก่นิโรธความดับทุกข์ กล่าวคือ ดับต้นหาความดิ้นรนทะเยอทะยานอยาก พร้อมทั้งความยึดถือทั้งหลายของจิตใจ

## ความสุขแท้

ความดับทางใจนี้แหละเป็นตัวสันติคือความสงบ เป็นความสุขที่แท้จริงซึ่งเกิดจากเหตุตามที่ทรงสั่งสอนไว้ ก็ได้แก่นิโรธมัจจุเรวต รวมเข้าก็คือศีล สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น เมื่อมีบุคคลปฏิบัติตรงไปในทางแห่งศีลสมาธิปัญญา ย่อมจะได้พบกับความดับทุกข์ ซึ่งเป็นสันติ เป็นความสุขอันแท้จริงดังกล่าว แต่ถ้าปฏิบัติไปในทางเหตุแห่งความทุกข์ คือปฏิบัติไปตามอำนาจของต้นหาความดิ้นรนทะเยอทะยานอยาก อันเป็นตัวทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็ต้องประสบความทุกข์ จะต้องพบกับความทุกข์ต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความเศร้าโศกระทมใจ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ตลอด

จนถึงไม่พ้นจากสังสารวัฏ คือความวน ท่องเที่ยว เวียนเกิดเวียนตายไปในชาติทั้งหลาย เป็นอันมาก แต่แม้ว่าเรื่องสังสารวัฏนี้เป็นเรื่องที่ละเอียด เอาเพียงว่าความทุกข์ใจต่าง ๆ อันเป็นความทุกข์ทางใจโดยตรงและเนื่องมาจากกายด้วย ที่ทุก ๆ คนต้องประสบ ก็เพราะดำเนินไปในทางของความทุกข์ คือตามอำนาจของต้นหาความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าวนั้น เพราะฉะนั้น トラบไตที่ไม่ปฏิบัติในทางดับตัณหา トラบนั้นก็จะพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ ไม่ได้ การปฏิบัติดับตัณหา นั่นก็คือปฏิบัติทางศีล สมานิปัญญา ขยายออกไปเป็นมรรคมืองค์ ๘

## ศีล

ศีลนั้นก็ต้องมีเป็นภาคพื้น โดยย่อก็ได้แก่ศีลที่ทุกคนได้สมานเป็นภิกษุเป็นสามเณรก็สมานทานด้วยการอุปสมบทบรรพชา เมื่อทำการบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุเป็นสามเณรก็เป็นอันสมานทานศีลของสามเณรของภิกษุด้วย สำหรับคฤหัสถ์ การสมานทานศีลก็คือ การที่ตั้งใจรับศีลจากภิกษุก็ดี ตั้งใจรับศีลขึ้นด้วยตนเองก็ดี จะเป็นศีล ๕ ก็ตาม ศีล ๘ ก็ตาม หรือว่าศีลในอริยมรรค หรือว่าศีลกรรมบถก็ตาม นี้เป็นศีลอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ศีลในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน ก็คือความตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ความสำรวมนี้เองเป็นศีลขึ้น ดังที่ทุก ๆ ท่านผู้นั่งอยู่ในขณะนี้มีความสำรวมทางกาย คือว่ากายนั่งสงบอยู่ในอิริยาบถที่นั่งสงบ สำรวมวาจาคือเว้นจากการพูด นั่งอยู่หรือว่าพูดก็พูดในเมื่อมีหน้าที่พูด และพูดอยู่ในคลองธรรมเหมือนดังที่ขณะนั่งอยู่นี้ท่านทั้งหลายเป็นฝ่ายหนึ่ง อาตมภาพเป็นฝ่ายพูด ทั้งสองฝ่ายก็ชื่อว่ามีความสำรวมวาจาด้วยกัน นั่งไม่พูดก็เป็นการสำรวมวาจา พูดในเมื่อมีหน้าที่พูดและพูดอยู่ในคลองธรรมก็เป็นการสำรวมวาจาและสำรวมใจ คือว่าสงบใจ พร้อมทั้งตั้งใจ ตั้งใจฟังฝ่ายหนึ่ง ตั้งใจพูดอีกฝ่ายหนึ่ง ความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจดังนี้ เป็นศีล เป็นศีลในขณะที่ปฏิบัติ กำลังนั่งฟังอยู่ก็ดี กำลังพูดอบรมอยู่นี้ก็ดี เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ ก็เพราะว่าเป็นศีลเป็นสมานเป็นปัญญา ซึ่งในขณะที่เดียวกันนี้ ซึ่งเรียกว่าเป็นการปฏิบัติ ซึ่งจะต้องมีศีลเป็นภาคพื้นคือความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจดังกล่าวมานั้น



## สมาธิ

เมื่อมีความสำรวมเป็นตัวศีลที่เป็นภาคพื้นของการปฏิบัติดังนี้แล้วก็ตั้งใจความตั้งใจนี้คือเป็นสมาธิ ท่านทั้งหลายก็ตั้งใจฟัง ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง ความตั้งใจฟังที่เป็นสมาธินี้กำหนดได้ว่า เมื่อฟังได้ยินทุกถ้อยคำ ไม่ตกหล่นคือว่าใจไม่ท่องเที่ยวไปในที่อื่น ก็เรียกว่ามีสมาธิในการฟัง แต่ในบางครั้งอาจท่องเที่ยวไปในที่อื่น ก็ไม่ได้ยินบางคำในขณะที่ใจออกไปนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็เรียกว่าเสียสมาธิในการฟัง เพราะว่าโสตประสาท คือหูของทุก ๆ คนนี้ ถ้าใจไม่ตั้งหูก็ดับคือไม่ได้ยิน เหมือนดังหูหนวกแต่ความจริงไม่หนวก เมื่อใจตั้งด้วยจึงจะฟังได้ยิน เพราะฉะนั้น ใจกับหูต้องเป็นอันเดียวกันจึงจะฟังได้ยิน ความที่ใจกับหูเป็นอันเดียวกันนี้เรียกว่ามีสมาธิในการฟัง ฉะนั้น ในขณะที่ผู้ฟังตั้งใจฟัง มีสมาธิในการฟัง ฟังได้ยินทุกถ้อยคำไม่ตกหล่น ก็เรียกว่ามีสมาธิในการฟังดี ฝ่ายผู้แสดงก็เหมือนกัน ได้ยินถ้อยคำที่ตนแสดง รู้ถ้อยคำที่ตนแสดงเรียกว่าตั้งใจแสดง เรียกว่ามีสมาธิในการแสดง ถ้าใจออกไปจากที่แสดงก็เรียกว่าเสียสมาธิในการแสดง จะทำให้การแสดงตกหล่นไม่สมบูรณ์ เป็นความสับสนเลอะเลือน ฉะนั้น เมื่อมีสมาธิในการแสดง ตั้งใจแสดง ก็จะทำให้การแสดงเรียบร้อย ดังนี้เรียกว่ามีสมาธิในการแสดง และเมื่อมีสมาธิในการแสดง มีสมาธิในการฟังดังนี้ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิ

## ปัญญา

เมื่อมีสมาธิก็ย่อมได้ปัญญาคือความรู้ ความรู้ความเข้าใจในข้อที่ฟังและในข้อที่แสดง ความรู้ความเข้าใจดังกล่าวนี้ เรียกว่าปริยัติปัญญา ปัญญาที่เป็นฝ่ายปริยัติคือเป็นปัญญาในคำสั่งสอน ปัญญาในเรื่องราว ซึ่งจำเป็นจะต้องมีปริยัติปัญญานี้เป็นประการแรกคือ จะต้องรู้ต้องเข้าใจเรื่องราวถ้อยคำที่ฟังที่แสดงนั้นก่อน และเมื่อได้ปริยัติปัญญา ปัญญาในปริยัติคือคำสั่งสอนดังนี้แล้ว ก็จะได้ปฏิบัติปัญญาคือปัญญาในการปฏิบัติสืบต่อไป ปัญญาในการปฏิบัตินี้เป็นปัญญาในกาย วาจา ใจของตนเอง ปริยัติปัญญานั้นเป็นปัญญาในคำสั่งสอน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นปัญญาใน



แบบแผนคำสั่งสอน แม้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะฟังโดยตรงจากพระองค์เอง ก็ตาม ฟังจากที่แสดงอธิบายสืบต่อกันมาก็ตาม ก็เรียกว่าเป็นปริยัติในพระพุทธศาสนา ทั้งนั้น

ปริยัติก็ได้แก่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่จำแนกออกเป็นธรรมส่วนหนึ่ง เป็นวินัยส่วนหนึ่ง นี่เป็นปริยัติ ปฏิบัตินั้นก็คือการที่รับเอาพระธรรมคำสั่งสอนนั้นมาปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจของตน ฉะนั้น ความรู้ในปริยัติก็คือความรู้ในคำสั่งสอน ว่าทรงสั่งสอนไว้อย่างไร ความรู้ในปฏิบัตินั้นก็คือเมื่อรับเอาคำสั่งสอนนั้น ๆ มาปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจของตน ก็รู้ที่กาย ที่วาจา และรู้ที่ใจของตน

ในข้อนี้ก็พึงทราบว่ ปริยัติคือคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดานั้น ก็ทรงสั่งสอนชี้แจงให้รู้สัจจะคือความจริงที่ตนเองของทุก ๆ คน ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนอย่างกระจกเงาสำหรับที่จะส่องให้มองเห็นเงาหน้าของตนเอง เพราะฉะนั้น ประการแรกก็คือ การที่มองดูที่กระจกเงาซึ่งเปรียบเทียบอย่างความที่ตั้งใจฟังธรรมที่เป็นคำสั่งสอน และเมื่อมองดูที่กระจกเงาก็จะเห็นเงาหน้าของตนเองปรากฏที่กระจกเงานั้น จึงมาถึงขั้นปฏิบัติ คือต้องการจะแต่งหน้าของตนอย่างไรก็มาแต่งที่หน้า ไม่ใช่ไปแต่งที่กระจกเงา แต่ว่ามาแต่งที่หน้าของตนเอง ก็คือการที่รับเอาคำสั่งสอนนั้นมาปฏิบัติที่กาย ที่วาจา ที่ใจของตนเองนั่นเอง เพราะฉะนั้น ความรู้ในปริยัตินั้นก็เป็นปัญญาขั้นที่มองเห็นเงาหน้าในกระจก แต่ความรู้ในขั้นปฏิบัตินั้นเป็นความรู้ที่ตนเองที่กายที่วาจา ที่ใจของตนเองดังนี้ ดังนี้แหละเป็นปฏิบัติปัญญา เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปริยัติปัญญาแล้วก็เป็นกร่าง่ายที่จะปฏิบัติให้เกิดปฏิบัติปัญญาขึ้นมา เป็นความรู้ที่กายที่วาจาที่ใจของตนเองตามสัจจะ คือความจริงที่ทรงสั่งสอน และเมื่อปฏิบัติไปเท่าไรก็ย่อมจะได้รับผลของการปฏิบัติเท่านั้น ก็ย่อมรู้ผลของการปฏิบัตินั้นที่ตนเองอีกเหมือนกัน อันนับเนื่องเข้าไปในปฏิเวธปัญญา ปัญญาในความรู้แจ้งแทงตลอดอันเป็นตัวผลต่อขึ้นไป ในเบื้องต้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ปฏิบัติในศีลให้เป็นภาคพื้น ดังกล่าวมาข้างต้น และให้ปฏิบัติในสมาธิให้ปฏิบัติในปัญญาสืบต่อขึ้นไป แต่ก็เป็นอันเดียวกัน



## สติปัญญา

ธรรมสำหรับปฏิบัตินั้น ที่เป็นข้อปฏิบัติอันจะพึงฝึกหัดปฏิบัติให้สืบเนื่องสืบต่อกันไปได้ทรงสั่งสอนไว้เป็นอันมาก และหลักที่ทรงสั่งสอนไว้มากนั้นก็คือหลักปฏิบัติในสติปัญญา ซึ่งจะได้เริ่มอธิบายและเริ่มสวดในวันนี้ เพราะว่าการตั้งสติยอมเป็นสิ่งสำคัญและการตั้งสตินั้นโดยตรงมุ่งให้ตั้งสติกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมกาย เวทนา จิตและธรรมนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่และเป็นไปอยู่ กายก็มีอยู่เป็นไปอยู่ เวทนาจิตและธรรมก็มีอยู่เป็นไปอยู่จะกำหนดด้วยสติหรือไม่กำหนดด้วยสติ ทั้ง ๔ ประการนี้ก็มีอยู่เป็นไปอยู่ แต่ไม่ตั้งสติกำหนด ธรรมก็มักจะเป็นอกุศลธรรม จิตก็มักจะเป็นอกุศลจิต คือจิตที่ประกอบด้วยอกุศล เวทนามักจะเป็นทุกขเวทนาหรือสุขเวทนาที่ไม่แน่นอน กายเองก็มักจะเป็นกายที่ไม่สงบเพราะอำนาจของเวทนาเป็นต้นนั้น เพราะฉะนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม จึงเป็นไปเพื่อกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เพื่อความโศกปริเทวะ เพื่อทุกข์ โทมนัส เพื่อก่อทุกข์ แต่ถ้าได้สติกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ตามธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะได้รับผลตรงกันข้าม เพราะความตั้งสติกำหนดนั้นจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ เป็นไปเพื่อล่วงโสกะ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุ เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน คือความดับทุกข์ได้ในที่สุด เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม โดยให้มีอาตาปะคือความเพียร สัมปชานะคือความรู้พร้อม สติคือความระลึกได้และคอยกำจัดความยินดีความยินร้ายที่บังเกิดขึ้นในใจ เพราะฉะนั้น สติที่กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสติปัญญานี้ จึงเป็นหลักปฏิบัติสำคัญ เป็นไปเพื่อสมณะหรือสมาธิ คือความสงบตั้งมั่นของจิตใจด้วย เป็นไปเพื่อปัญญาความรู้หรือวิปัสสนาความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย เรียกว่าเป็นไปทั้งเพื่อสมาธิและเพื่อปัญญา

ในวันนี้ ท่านจะได้เริ่มสวดสติปัญญาปาฐกถุเทศ และเมื่อสวดจบแล้วจึงจะมีการนั่งสมาธิคือนั่งสงบ ก็ให้ทุก ๆ คนนั่งขัดบัลลังก์ก็คือขัดสมาธิ ที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ ทำขาทับเท้าซ้าย ตั้งกายตรง มือขวาทับมือซ้าย หรือว่าให้นิ้วใหญ่ชนกัน หรือจะให้ห่างกันก็สุดแต่สะดวก หรือแม้ว่าผู้ที่นั่งขัดสมาธิไม่ถนัดจะนั่งพับเพียบก็ได้ แต่ว่าให้

นั่งตั้งตัวตรง ตั้งกายและศีรษะตรง ไม่ให้โอนไปข้างหน้าโอนไปข้างหลัง โอนไปข้างซ้ายโอนไปข้างขวา ตั้งใจตรวจดูอิริยาบถนั่งของตน และตั้งสติกำหนดกาย คือร่างกายอันนี้ของตนที่กำลังนั่งอยู่นี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบนี้ กำหนดดูให้รู้จากกายของตน แล้วกำหนดเวทนาดูว่ามีความสุขทุกข์ทางกายทางใจอย่างไร กำหนดจิตว่าจิตสงบหรือไม่สงบอย่างไร คิดอะไรดีหรือไม่ดีอย่างไร และกำหนดธรรมในจิตว่ากุศลธรรมหรืออกุศลธรรมกำลังบังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิต คราวนี้เพื่อความสะดวก ในวันแรกจะกำหนด พุทฺโธ ไปพร้อมกับลมหายใจเข้า-ออกก็ได้ หายใจเข้า พุทฺ หายใจออก โธ เมื่อกำหนดดังนี้ก็แปลว่าสติที่กำหนดนี้เป็นตัวกุศล ก็เรียกว่าเป็นกุศลธรรมเพราะสติที่กำหนดอยู่ในพุทฺโธไปกับลมหายใจเข้า-ออกนี้สติที่กำหนดนี้เป็นกุศลธรรม และเมื่อเป็นกุศลธรรม จิตก็ประกอบด้วยกุศลธรรม เวทนาก็เป็นไปในกุศลธรรม กายเองก็เป็นไปในกุศลธรรม ในวันแรกนี้แม้เพียงเท่านี้ก็ไปได้ หรือท่านผู้ที่ปฏิบัติมาแล้วจะต้องการกำหนดบทยื่นอย่างไรก็ย่อมจะทำได้

## ครั้งที่ ๒ อาณาปานสติ

วันนี้จะแสดงอาณาปานสติ สติกำหนดหายใจเข้า-ออก ตามที่แสดงไว้ในสติปัฏฐานข้อแรก คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณากายอันเป็นสติปัฏฐานข้อแรก เพราะว่ากายนี้เป็นของหยาบ กำหนดได้ง่าย และในการกำหนดกายนี้ ประการแรกที่ตรัสแนะนำไว้ก็คือให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพราะว่า เป็นสิ่งที่กำหนดง่าย คนเราต้องหายใจเข้า-ออกอยู่เป็นปกติ หยุดไม่ได้ ลมหายใจเข้า-ออกนี้จึงถือว่าเป็นชีวิต และคำว่าอตตาทิ แปลกันว่าตัวนั้นแต่เดิมก็มีคำแปลว่าหายใจ ก็เพราะว่าคนเราที่ยังดำรงชีวิตเรียกกันว่ามีอตตาคือตัวตนอยู่ คราวนี้เมื่อพิจารณาดูว่าอะไรเป็นสำคัญอันแสดงว่าความเป็นอตตาทัวตนยังดำรงอยู่ ก็เห็นกันง่าย ๆ ว่าเพราะยังหายใจอยู่ ยังไม่ได้ดับลม ความเป็นอตตาทัวตนก็ยังมีอยู่ ดับลมเมื่อใด หยุดหายใจเมื่อใด ก็เป็นอันสิ้นชีวิต กายนี้ก็กลายเป็นศพ ไม่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนอีกต่อไป ฉะนั้น เมื่อกล่าวกันว่าอตตาทหรือตัวตนจึงกำหนดว่าร่างกายนี้ยังหายใจอยู่ จึงถือเอาลมหายใจอยู่ จึงถือเอาลมหายใจเป็นส่วนสำคัญ และก็ตั้งชื่อลมหายใจนี้ว่าเป็นอตตาคือเป็นตัวตน เดิมคำว่าอตตาก็มีคำแปลว่าลมหายใจ ด้วยความหมายดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจนี้แหละเป็นข้อแรกในการกำหนดกาย และลมหายใจนี้เองเมื่ออ่านดูตามพุทธประวัติที่ตรัสเล่าถึงพระองค์เอาไว้ในพระสูตรบางพระสูตร ก็มีแสดงว่าพระพุทธเจ้าเมื่อก่อนจะตรัสรู้ ขณะที่ยังทรงพระเยาว์ได้ตามเสด็จพระเจ้าสุทโธทนะ

พระพุทธบิดาไปในพิธีแรกนาขวัญ ในขณะที่พระเจ้าสุทโธทนะทรงประกอบพิธีไถนา พระราชกุมารก็ประทับนั่งรออยู่ภายใต้ร่มหว่า ในขณะที่นั้นได้ทรงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก จิตก็เป็นสมาธิจนถึงขั้นปฐมฌานคือสมาธิที่แนบแน่น ที่มีรูปคือลมหายใจเป็นอารมณ์ ขั้นที่หนึ่ง แต่ว่าต่อมาสมาธิจิตที่ทรงได้นี้เสื่อมไป ครั้นได้ทรงบำเพ็ญทุรกิริยาเป็น อย่างยิ่งแล้ว ทรงเห็นว่าไม่ใช่เป็นทางแห่งความตรัสรู้ จึงได้ทรงหยุดการทรมานกาย และก็ทรงหวนระลึกถึงอานาปานสติสมาธิที่ทรงได้เมื่อยังทรงพระเยาว์นั้น ก็ได้ทรง พิจารณาว่าแม้สมาธินั้นจะพึงเป็นทางแห่งความตรัสรู้ได้ จึงได้ทรงเริ่มบำเพ็ญความเพียร ทางจิต คือทำสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ก็ทรงได้สมาธิจนถึงสมาธิที่แนบแน่น ครั้งทรงได้สมาธิที่แนบแน่นแล้ว ก็ทรงน้อมจิตที่เป็นสมาธิไปเพื่อบำเพ็ญ ญาณความหยั่งรู้ขั้นโดยลำดับ จนถึงได้ตรัสรู้พระธรรมอันเป็นสัจจะคือความจริง อย่างยิ่ง ดังนั้นลมหายใจนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระธรรม และเมื่อทรงแสดงธรรมสั่งสอนก็ได้ตรัสสอนให้ทำสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกนี้ไว้ใน พระสูตรเป็นอันมาก และโดยเฉพาะในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ข้อกายก็ตรัสสอนให้ทำสติ กำหนดลมหายใจไว้เป็นประการแรก

ในการทำสติกำหนดลมหายใจนี้ ก็คือทำความรู้เข้ามาให้รู้ลมหายใจเข้าลม หายใจออกของตน ดังที่ได้ตรัสสอนไว้เป็นหัวข้อว่ามีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือมีการกำหนดรู้หายใจเข้า มีความกำหนดรู้หายใจออก มีความกำหนดรู้ในอะไรก็คือ ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออกนั้น และได้ทรงแสดงอธิบายเป็นหัวข้อไว้ต่อไปว่า หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว หายใจ เข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น ศึกษาคือสำเนียง กำหนดรู้ว่าเราจักกำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจออก ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่าเราจักระงับกายสังขารคือเครื่องปรุงกาย หายใจเข้า เราจักระงับกายสังขารคือเครื่องปรุงกายหายใจออกดังนี้ นี่เป็นหัวข้อที่ได้ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอันเรียกว่าอานาปานสตินั้น



## วิธีกำหนดลมหายใจ

คราวนี้ผู้ปฏิบัติลองมาพิจารณาดูว่าที่เรียกว่าหายใจเข้าหายใจออกนั้นคืออะไร ก็ให้กำหนดเข้ามาดูที่ตนเอง เพราะว่าทุกคนก็หายใจเข้าหายใจออกอยู่ เมื่อกำหนดเข้ามาดูก็รู้สึกว่่า ที่เรียกว่าหายใจเข้าหายใจออกนั้น ก็คืออวัยวะของร่างกายอันนี้ทำการหายใจ หายใจเอาลมหายใจเข้าและออกไป อวัยวะเหล่านี้ก็เริ่มตั้งแต่จมูก และอวัยวะสำหรับทำการหายใจทั้งหลาย เมื่อแสดงตามหลักของสรีรวิทยาก็ประกอบด้วยปอด การหายใจเข้านั้นก็เข้าไปสู่อปอด หายใจออกก็ออกจากปอด แต่ว่าเท่าที่ทุกคนสามารถจะกำหนดได้ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนั้น ก็จะได้รู้สึกความสัมผัสของลม เมื่ออวัยวะของร่างกายทำการหายใจเข้า อัสสาสะคือลมหายใจเข้าอันเป็นวาโยธาตุ คือธาตุลมอย่างหนึ่ง ก็กระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และในขณะเดียวกัน นาก็คือท้องก็พองขึ้น และเมื่อหายใจออก นาก็คือท้องก็ยุบลง และลมก็ออกมากระทบที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเช่นเดียวกัน ส่วนการที่ลมจะเข้าไปสู่อปอดอย่างไร ออกจากปอดอย่างไร ตลอดจนถึงเส้นทางจากจมูกเข้าไปตามช่องทางเดินของลมจนถึงปอดนั้น ไม่สามารถจะกำหนดให้รู้ได้

ท่านพระอาจารย์จึงได้สอนให้กำหนดทางเดินของลมไว้เป็น ๓ จุด เมื่อหายใจเข้าก็ให้กำหนดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน นี่เป็นจุดที่ ๑ หทัยเป็นจุดที่ ๒ นาก็ที่พองขึ้นเป็นจุดที่ ๓ หายใจออกก็กำหนดนาก็ที่ยุบลงเป็นจุดที่ ๑ หทัยเป็นจุดที่ ๒ ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนั้นเป็นจุดที่ ๓ หทัยนั้นก็จุดสมมติขึ้นมาเท่านั้น คือเอาเป็นระหว่างกลางระหว่างปลายจมูกกับนาก็ ก็สมมติเอาหทัยว่าเป็นจุดกลางที่ลมผ่าน ซึ่งเป็นจุดที่ท่านสอนให้กำหนดมาแต่เก่าก่อน ดังนั้นก็สำหรับเป็นที่ตั้งของการทำสมาธิเท่านั้น อันจุดที่ลมหายใจผ่านจริง ๆ ก็คือปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ส่วนนาก็ที่พองหรือยุบนั้น ก็เป็นอวัยวะของร่างกายซึ่งใช้ในการหายใจเท่านั้น คือว่าทำการหายใจ พระอาจารย์ท่านจึงสอนให้กำหนดว่า โดยปกติมันเมื่อหายใจเข้าลมก็เข้าไปผ่านจมูก หทัย นาก็ และออกไปจากนาก็ หทัย ปลายจมูก เป็นจุดสมมติตั้งนี้ และก็ให้ทำสติกำหนดรู้ หายใจเข้าก็ทำสติตามลมเข้าไปกำหนดที่ปลายจมูก ที่หทัย ที่นาก็ ลมหายใจออกก็ออกมาตามลม นาก็ หทัย ปลายจมูก

ส่งจิตเข้าไปกับลมเมื่อหายใจเข้า ส่งจิตออกมากับลมเมื่อหายใจออก กำหนดอยู่  
 ดังนี้บ่อย ๆ จนมีความคุ้นเคยและจิตก็เริ่มจะตั้งมั่น ก็ให้ทิ้งเสีย ๒ จุด คือทิ้งหทัยกับ  
 นาภี ให้กำหนดอยู่เพียงจุดเดียวที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หายใจออก  
 ก็ให้รู้อยู่เพียงจุดเดียว หยุดอยู่เพียงจุดเดียวไม่ต้องส่งจิตเข้าตามลมเข้าไป ไม่ต้อง  
 ส่งจิตออกตามลมออกมา ซึ่งจิตจะต้องเข้า ๆ ออก ๆ เป็นอันว่าไม่เป็นสมาธิที่แท้จริง  
 จึงจะต้องหยุดอยู่เพียงจุดเดียวและกำหนดอยู่เพียงจุดเดียวเท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้  
 จึงจะเป็นสมาธิ

### วิตกวิจารณ์

ในการปฏิบัตินั้นก็ยังไม่ต้องคำนึงถึงหัวข้อที่ตรัสสอนไว้นั้น แต่ให้ทำสติกำหนด  
 ลมหายใจเข้า-ออกดังกล่าวมานี้ที่จุดเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ นำจิตเข้ามาตั้งกำหนด ดังนี้  
 เรียกว่าวิตก เป็นวิตกของสมาธิ และคอยระครองจิตให้ตั้งอยู่ดำรงอยู่ไม่ให้หลุดไป  
 เรียกว่าวิจารณ์ เป็นวิจารณ์ของสมาธิ เมื่อจิตหลุดออกไปสู่อารมณ์อื่นก็กลับมาตั้งไว้ใหม่  
 ก็เรียกว่าวิตก และระครองให้ตั้งอยู่ดำรงอยู่ก็เรียกว่าวิจารณ์ การปฏิบัติจึงต้องอาศัยวิตก  
 วิจารณ์ของสมาธิดังกล่าวนี้ ในเบื้องต้นจิตจะหลุดออกไปบ่อย ๆ ไม่ตั้งอยู่ได้ ก็ต้องจับจิต  
 มาตั้งไว้บ่อย ๆ ก็เป็นวิตกวิจารณ์อยู่บ่อย ๆ จนกว่าจะได้ปิติ ได้สุขจากสมาธิ คือได้  
 ความสบาย เมื่อได้ความสบายจากสมาธิ จิตก็จะอยู่ตัวอยู่กับสมาธิ เมื่อกำหนดลม  
 หายใจก็อยู่กับลมหายใจเข้า-ออกได้นาน แต่ถ้ายังไม่ได้ปิติได้สุข คือยังไม่ได้ความสบาย  
 ในสมาธิจิตก็จะไม่อยู่นานก็จะหลุดออกไปบ่อย ๆ เพราะว่าจิตนี้โดยปกติมีความสุขอยู่  
 ในอาลัยคืออามคุณอันได้แก่เรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ที่น่าใคร่  
 น่าปรารถนา น่าพอใจทั้งหลาย เมื่อจิตอยู่ในอาลัยคืออามคุณดังกล่าว จิตก็มีความ  
 สบายมีความสุข แม้ว่าจะเป็นสุขปนทุกข์ แต่เมื่อยังไม่ได้สุขอื่นที่ยิ่งไปกว่าก็ยอม  
 จะติดอยู่ในอาลัยคืออามคุณนั้น ฉะนั้น เมื่อยกจิตจากอาลัยคืออามคุณขึ้นสู่อารมณ์  
 ของสมาธิ คือให้กำหนดลมหายใจเข้าออกดังกล่าว จิตจึงไม่เป็นสุขเพราะยังไม่คุ้นเคย  
 กับอารมณ์ของสมาธิ จิตจึงดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายกลับไปสู่อาลัยคืออามคุณ  
 ที่เคยพอใจ ท่านจึงเปรียบเหมือนอย่างว่าปลาที่มีปากติดอยู่ในอาลัยคือน้ำ เมื่อจับปลายาก



ขึ้นจากน้ำมาปล่อยไว้บนบก ปลาที่ย่อมตื่นเพื่อจะกลับไปสู่อาลัยคือน้ำตามเดิม ฉนใด ก็ดี จิตนี้ก็เหมือนอย่างปลา ซึ่งเคยอยู่ในอาลัยคือน้ำ อันได้แก่กามคุณ เมื่อจับขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ จึงตื่นรณกวัดแกว่งกระสับกระส่ายเพื่อจะกลับไปสู่อาลัยคือกามคุณตามเดิม แต่เมื่อได้ใช้วิตกคือจับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ใช้วิจารณ์คือประคองจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธินี้ โดยที่อาศัยมีอาตาปะคือความเพียรไม่ย่อหย่อน สัมปะชานะ คือความรู้ สติคือความระลึกกำหนดและความที่คอยละความยินดี ความยินร้ายในขณะปฏิบัตินั้น ความยินดีก็คือความละความยินดีในอาลัยคือกามคุณ ความยินร้ายก็คือความละความยินร้ายในการปฏิบัติสมาธิ เพราะจะเกิดความเบื่อหน่าย ระอาไม่ชอบ หงุดหงิดรำคาญอึดอัดเหล่านี้เรียกว่าเป็นความยินร้ายในสมาธิทั้งนั้น เพราะเท่ากับว่าจับจิตมาให้ตั้งอยู่ในที่ไม่สบาย ก็เหมือนอย่างบุคคลถูกจับให้นั่งอยู่ในที่ไม่สบายก็นั่งไม่เป็นสุข ต้องการจะลุกไปเสียจากที่นั่น จิตก็เหมือนกัน เมื่อจับให้มานั่งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิให้กำหนดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ในนาทีแรกก็ไม่สบาย ก็เกิดความยินร้ายขึ้น ยินดีอยู่ในอาลัยคือกามคุณ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องอดทนละความยินดีความยินร้ายดังกล่าวนี้เสีย ประคองความเพียร ประคองความรู้ ประคองความระลึกกำหนดให้ดำเนินไป เกิดความยินดีในอาลัยคือกามคุณขึ้น ก็ให้รู้ว่านี้จะชักไปให้เสียสมาธิก็ละเสีย เกิดความยินร้ายในสมาธิอึดอัดเมื่อยเจ็บปวดรวดร้าวที่นั่นที่นี้ขึ้น ก็ต้องอดทนว่าจะต้องปฏิบัติต้องนั่งทำให้ครบกำหนดตามที่ตั้งใจไว้ว่าจะนั่งสัก ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ก็ต้องนั่งไปให้ถึงจะเกิดเจ็บปวดรวดร้าวอะไรขึ้นก็ต้องอดทนต้องพยายาม เหล่านี้เป็นการละความยินร้ายในสมาธิ

## ปีติสุข

เมื่อปฏิบัติไปดังนี้แล้วจิตจะเป็นสมาธิขึ้น การที่จะต้องมาคอยวิตกวิจารณ์ คือจับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิอยู่บ่อย ๆ ก็ลดลงไป จิตจะอยู่ตัวขึ้นคือสงบเข้า เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะเริ่มได้ปีติความอิมใจ ได้สุข คือความสบายในสมาธิ ครั้นปีติสุขในสมาธิบังเกิดขึ้นแล้วจิตก็จะอยู่ตัวมากขึ้น เพราะว่าได้พบความสบายในสมาธิขึ้นแล้ว และความสบายในสมาธินี้เมื่อมีมากจิตก็จะ



อยู่ตัวในสมาธิได้มาก และความสบายในสมาธินี้เป็นสิ่งที่ละเอียดที่ประณีตมากกว่า ความสบายในอาลัยคือกามคุณ ความสบายในอาลัยคือกามคุณนั้นเป็นของผิวเผิน เป็นของรุ่มร้อน เป็นของเปลี่ยนแปลงเร็ว เรียกว่ามีความสำราญน้อย แต่ว่ามีทุกข์มาก ครั้นมาได้ปีติได้สุขในสมาธิขึ้นซึ่งเป็นของละเอียดประณีต จิตก็จะนุ่มมานิยมชมชอบ ในสมาธิมากขึ้น จะตั้งมั่นได้มากขึ้น ถึงขั้นนี้แล้วการนั่งทำสมาธิครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมงก็จารู้สึกว่าไม่นาน จะรู้สึกว่ารเร็ว ก็อาจจะเทียบกันได้คล้ายกับคนนั่งทำอะไรเพลิน ๆ นั่งอยู่เป็นชั่วโมง ๆ ก็จะไม่รู้สึกว่ายาว เพราะมีความเพลินอยู่ในสิ่งที่ทำนั้น จนไม่รู้ว่าเวลาล่วงไปเท่าไร ๆ เมื่อมีความเพลินอยู่ในสมาธิอันเป็นความเพลินที่ละเอียด ประณีตก็เช่นเดียวกัน ก็จะไม่รู้สึกว่ายาวเวลาล่วงไปเท่าไร ๆ ในการอยู่ในสมาธินั้น นี้เป็น ทางปฏิบัติ และเมื่อได้ดำเนินการปฏิบัติดังนี้ ขั้นทั้งหลายที่ตรัสสอนไว้นั้นก็จะเป็น ไปเอง กล่าวคือ ในขั้นแรกก่อนแต่เริ่มปฏิบัติสมาธิหรือว่าก่อนแต่เข้าสมาธินั้นลม หายใจก็จะหายาเป็นปกติเหมือนอย่างที่เป็นไปอยู่ที่นี่ แต่ครั้นเริ่มปฏิบัติสมาธิเข้า สมาธิใจสงบเข้ากายก็สงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า เมื่อเป็นดังนี้ลมหายใจก็ปรากฏ ว่าสั้นเข้า เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำความรู้ หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่ายาว หายใจออกยาวก็ให้ รู้ว่ายาว หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น คือให้มีความรู้ลมตามที่เป็นไปอยู่ อย่งไร และเมื่อสติที่กำหนดรู้นี้รวมตัวเข้ามา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก แต่ว่ารวม ตัวเข้ามา กายทั้งหมดก็ปรากฏแก่ความรู้

กายทั้งหมดนี้ จะอธิบายว่ากองลมหายใจทั้งหมดก็ได้ รูปกายนามกายหรือ กายและใจทั้งหมดนี้ก็ได้ ก็จะปรากฏรวมตัวเข้ามาอยู่ในความรู้ เพราะฉะนั้น ในขั้นนี้ ท่านจึงสอนให้ศึกษาคือให้สำเนียงกำหนดไว้ล่วงหน้าว่าเราจะรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า เราจะรู้กายทั้งหมดหายใจออก เพื่อที่จะให้กายทั้งหมดคือกองลมหายใจทั้งหมดหรือว่า รูปกายนามกาย หรือว่ากายและใจนี้ทั้งหมด ปรากฏอยู่ในความรู้ ก็เป็นอันปรากฏอยู่ใน สติ และตรัสสอนให้ศึกษาคือให้ทำความสำเนียงกำหนด ว่าเราจะระงับกายสังขาร คือเครื่องปรุงกายหายใจเข้าหายใจออก อันหมายความว่าไม่ทำการปรุงแต่งทางกาย ทางใจ ซึ่งลมหายใจของตนเอง แต่ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติธรรมดา การปรุงแต่ง กายอันเรียกว่ากายสังขารนั้น การปรุงแต่งกายที่เป็นส่วนรูปกายก็เช่นการปลุกตัว นั่งสมาธิปลุกตัวให้ตื่นเป็นต้น ดังนี้เรียกว่าเป็นกายสังขารการปรุงกายอย่างหนึ่ง หรือ



ว่าการปรุ่กกายที่เป็นนามกายคือปรุ่กความคิด คิดที่จะให้หายใจยาว ที่จะให้หายใจสั้น เป็นต้นดังนี้ รวมเรียกว่าเป็นความปรุ่กกายทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ก็ไม่ปรุ่กอะไร ปล่อยให้ เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา คือปล่อยให้ว่างไม่ยึดถือ ไม่เข้าไปบังคับ ไม่เข้าไปให้มีความรู้ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว กายและใจก็จะละเอียดมากเข้า และลมหายใจนี้เอง ในตอนแรก ก็จะปรากฏว่าหายใจเต็มที่นาภีก็พองยุบอยู่เป็นปกติ แต่เมื่อสมาธินี้ละเอียดเข้าแล้ว นาภีที่พองหรือยุบนี้จะลดลงไปโดยลำดับ แปลว่าละเอียดเข้าจนถึงคล้าย ๆ กับว่ามา หายใจอยู่แค่ปลายจมูกลงมาถึงหทัยเท่านั้น แต่ว่าไม่ถึงนาภีหยุดที่จะพองหรือยุบ และ เมื่อได้ละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ก็คล้ายกับว่ามาหายใจแผ่วอยู่แค่ปลายจมูกเท่านั้น จนถึงอาจ จะปรากฏเหมือนอย่างว่าหยุดหายใจเสียทีเดียว ไม่หายใจ บางคนก็เลยตกใจ หยุดทำ สมาธิ อย่างนี้ก็มิ ความจริงนั้น ไม่ใช่ว่าหยุดหายใจ แต่ว่าหายใจละเอียดมาก กาย และใจสงบมาก อวัยวะสำหรับการหายใจละเอียดที่สุด จึงเหมือนอย่างไม่หายใจ แต่ ความจริง เป็นการหายใจอย่างละเอียด ก็ให้ตั้งสติกำหนดอยู่ว่าลมหายใจมีอยู่ ไม่ใช่ ไม่มี รวมจิตตั้งอยู่เป็นอันเดียว.

## ครั้งที่ ๓ อานาปานสติ (เพิ่มเติม)

### วิธีนับ

บัดนี้ กำลังอธิบายในสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาภายในกาย ตั้งต้นแต่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้รู้ลมหายใจเข้า-ออก อันเรียกว่าอานาปานสติ ได้อธิบายวิธีปฏิบัติในอานาปานสติมาแล้ว ตามขั้นของการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ประกอบกับอธิบายตามที่พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ กับทั้งตามความเข้าใจ

ในวันนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมในวิธีปฏิบัติ ซึ่งพระอาจารย์ต่าง ๆ ได้แนะนำไว้ และเพื่อให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายได้ปัญญาอันเป็นส่วนปริยัติปัญญา กับทั้งส่วนปฏิบัติปัญญา คือการที่รับเอาสมาธิปฏิบัติที่กาย วาจา ใจของตน รู้ที่กาย วาจา ใจ ของตนประกอบกันไปด้วย จึงขอให้ทุก ๆ ท่านกำหนดใจเข้ามาให้รู้ลมหายใจเข้า-ออกของตนเอง หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ และเมื่อได้ตั้งสติทำความรู้อยู่ที่ลมหายใจของตน พร้อมกับฟังไปด้วยนี้ การแสดงที่ฟังนี้เป็นการแสดงการปฏิบัติทำความรู้ที่ลมหายใจ จึงเป็นเรื่องเดียวกัน ไม่แตกต่างเรื่องกัน แต่ว่าในความตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจดังนี้ จิตอาจจะฟุ้งซ่านออกไปภายนอก คือทิ้งลมหายใจไปคิดเรื่องอื่นในบางครั้งในบางครั้ง พระอาจารย์จึงได้สอนวิธีสำหรับที่จะกำหนดควบคุมกันไปกับลมหายใจ เป็นการช่วยควบคุมจิตให้ดียิ่งขึ้น



พระอาจารย์ผู้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้สอนว่าให้ใช้วิธีนับ การนับนั้นมี ๒ อย่าง นับช้าอย่างหนึ่ง นับเร็วอย่างหนึ่ง นับช้านั้นท่านสอนว่า หายใจเข้าก็ทำคามกำหนด รู้และนับ ๑ หายใจออกก็ทำคามกำหนดรู้และนับ ๑ ต่อจากนี้หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ ต่อจากนี้ก็นับ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ เป็นคู่กันไป แล้วก็กลับนับ ๑-๑ กันใหม่ จนถึง ๖-๖ แล้วก็กลับนับหนึ่งกันใหม่จนถึง ๗-๗ แล้วก็กลับนับ ๑ ไปใหม่จนถึง ๘-๘ แล้วก็กลับมานับ ๑ ไปใหม่ จนถึง ๙-๙ แล้วก็กลับนับ ๑ ไปใหม่จนถึง ๑๐-๑๐ เมื่อถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับไปตั้งต้นใหม่ ๑-๑ ถึง ๕-๕ แล้วก็กลับตั้งต้นใหม่ ๑-๑ ถึง ๖-๖ เพิ่มขึ้นไปที่ละ ๑ จนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับตั้งต้นใหม่ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ดังนี้

กลับไปกลับมาจนจิตตั้งมั่นดีขึ้นและการนับก็นับได้ลำดับติดต่อกันไปดี ไม่ขาดวัน ถ้าตรงไหนขาดวันก็ให้นับซ้ำใหม่ แล้วจึงต่อไปจนสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกกับการนับที่ถูกต้องแล้วจึงเลิกนับซ้ำ กลับนับเร็ว คือไม่นับเป็นคู่ ๆ แต่ว่านับหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ หายใจเข้า ๓ หายใจออก ๔ เรื่อยไปดังนี้แทน และเมื่อนับเร็ว ดังนี้จนสติที่กำหนดลมหายใจเข้า-ออกกับกำหนดการนับถูกต้องดีไม่ตกหล่น จิตรวมดีค่อยเลิกนับ ทำคามกำหนดรู้แต่ลมหายใจเข้า-ออกเท่านั้น ท่านสอนไว้ดังนี้

อาจารย์บางท่านก็สอนนับเหมือนกันแต่ว่าสอนนับเปลี่ยนแปลงวิธีไปบ้าง คือ สอนให้นับ ๑-๑ เรื่อยไปจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็ลดลงถอยหลังเป็น ๙-๙ ๘-๘ ๗-๗ ๖-๖ ๕-๕ ๔-๔ ๓-๓ ๒-๒ ๑-๑ แล้วก็กลับขึ้นไป ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ไปจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับถอยหลังเป็น ๙-๙ ๘-๘ มาจนถึง ๑-๑ นับเป็นอนุโลมปฏิบัติดังนี้

บางอาจารย์ก็สอนให้นับมากขึ้นไปคือ ๑-๑ เรื่อยขึ้นไปมาก ๆ ดังนี้ก็มี ก็เป็นอันว่ามีหลายอาจารย์ก็สอนกันหลายวิธีโดยความมุ่งหมายก็สำหรับที่จะเป็นเครื่องกำหนดควบคุมกันไปกับลมหายใจ ช่วยกันควบคุมจิตอยู่มากขึ้น

## นับ ๙, ๖, ๓,

ยังมีบางอาจารย์ที่สอนวิธีนับในการที่จะกำหนดลมหายใจให้ยาวและสั้น กล่าวคือ ทำให้ลมหายใจยาวและสั้นด้วยการกระทำ ไม่ใช่ด้วยเป็นไปเอง เป็นการทดสอบเพื่อให้พอรู้แน่ว่าลมหายใจยาวนั้นอย่างไร ลมหายใจสั้นนั้นอย่างไร ก็โดยที่สอนให้นับ ดังนี้ หายใจเข้าตั้งต้นหายใจเข้าไปจนถึงหายใจเข้าเต็มที่ ก็นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑ ก็คือตั้งต้นหายใจเข้าไปจนถึง ๙ ก็คือว่าหายใจเข้าอย่างเต็มที่ แล้วก็หายใจออกก็นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑ ก็คือตั้งต้นหายใจออกถึง ๙ ก็คือหายใจออกเต็มที่ หัดลองอยู่ดังนี้หลาย ๆ ครั้ง แล้วก็หัดทำการหายใจให้สั้นเข้า คือหายใจเข้าตั้งต้นนับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ พอถึง ๖ หายใจเข้าเต็มที่ หายใจออกก็ตั้งต้น ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ถึง ๖ ก็หายใจออกเต็มที่ หัดหลาย ๆ หนดังนี้ เป็นการหัดให้ทราบว่าเป็นเมื่อนับ ๑ ถึง ๖ ดังนี้ การหายใจเข้า-ออกก็สั้นเข้ากว่าจะนับ ๑ ถึง ๙ ให้สั้นเข้าอีก ก็คือนับ ๑ ถึง ๓ หายใจเข้า ๑ ถึง ๓ ดังนี้ก็เป็นอันว่าหายใจเข้า-ออกสั้นเข้ากว่า วิธีนับเช่นนี้เป็นการลองหัดทำลมหายใจยาวและให้สั้น และเมื่อหัดและกำหนดพอรู้แนวแล้วก็เลิกวิธีนี้ ปล่อยให้หายใจเข้า-ออกธรรมดา และก็กำหนดรู้ก็พอที่จะรู้ได้ง่ายว่าเมื่อไรลมหายใจยาว และเมื่อไรลมหายใจสั้น เป็นการรู้ขึ้นเอง นี้ว่าด้วยการนับ

## พุทโธ ธัมโม สังโฆ

แต่ว่ายังมีอาจารย์อีกบางท่านไม่สอนใช้วิธีนับแต่ว่าสอนให้ใช้วิธีหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ บางอาจารย์ก็สอนให้ใช้ ธัมโม สังโฆ ด้วย คือหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หายใจเข้า ธัม หายใจออก โม หายใจเข้า สัง หายใจออก โฆ ดังนี้ หรือว่าแยกกันเป็น พุทโธ ๆ ระยะเวลาหนึ่ง หรือ ธัมโม ๆ ระยะเวลาหนึ่ง สังโฆ ๆ ระยะเวลาหนึ่ง ก็สุดแต่ความต้องการ พิจารณาดูแล้วการใช้วิธีนับก็ดี การใช้ พุทโธ หรือว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ดี เป็นการหัดกำหนดให้ควบคู่กันไปกับลมหายใจเข้า-ออก เป็นการกำหนดสองอย่างพร้อมกัน ถ้านับก็กำหนดลมหายใจเข้า-ออกด้วย หรือว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ด้วยเช่นเดียวกัน พร้อมกันไปทั้งสองอย่างดังนี้ เป็นการที่ท่าน



แสดงว่าเหมือนอย่างเรือที่ไปถึงน้ำเชี่ยว ลำพังพายไม้ไหวก็ต้องใช้ถ่อช่วย เพื่อค้าเรือให้ไปตามร่องน้ำที่ต้องการ การนับหรือการใช้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ด้วยก็เช่นเดียวกัน ให้ใช้ในเวลาที่น้ำเชี่ยว หมายความว่า จิตฟุ้งซ่าน ยากที่จะให้กำหนดอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ จึงต้องใช้อารมณ์คู่เพื่อพยุงกัน แต่ครั้งจิตสงบดีพอสมควรเหมือนอย่างไปถึงที่ที่น้ำไหลธรรมดาใช้พายได้ก็เลิกใช้ถ่อ ใช้แต่พายไปโดยปกติเท่านั้น ดังนี้ ก็หมายถึงจิตที่สงบดีพอสมควรไม่จำเป็นที่จะต้องใช้อารมณ์คู่ ก็เลิกอารมณ์คู่ กำหนดแต่ลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว ก็เท่านั้น

### อานาปานสติสมาธิ

ท่านแสดงว่านิมิต ๑ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ๑ ให้กำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูก เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็เป็นอันได้อานาปานสติสมาธิ คือสมาธิที่อาศัยสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือว่านิมิตนั้นหมายถึงที่ที่ลมมาถูกต้องเมื่อหายใจเข้าเมื่อหายใจออกอันเป็นจุดที่ตั้งจิตกำหนดก็คือริมปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ตรงนี้เรียกว่านิมิต เพราะเป็นที่กำหนดของจิตใจอันเป็นที่ที่ลมมากระทบถูกเมื่อหายใจเข้า เมื่อหายใจออก นิมิตก็ดี ลมหายใจเข้า-ออกก็ดี ย่อมเป็นคนละอย่างคือ นิมิตจุดที่ลมกระทบถูกนั้นก็ เป็นสิ่งหนึ่ง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นสิ่งหนึ่ง แต่ว่าตั้งสติกำหนดรู้ รู้ที่ตรง นิมิตนั้น และเมื่อรู้ที่ตรงนิมิตนั้น ลมหายใจเข้ามากระทบที่จุดนี้ก็รู้ ลมหายใจออกมากระทบที่จุดนี้ก็รู้ เป็นอันว่ารู้นิมิตด้วย รู้ลมหายใจเข้า-ออกด้วย เมื่อได้ตั้งสติกำหนด อยู่ประคองอยู่ให้อยู่นาน ๆ นานเท่าไรก็เรียกว่าได้สมาธินานเท่านั้น การที่นำจิตมาตั้งไว้ให้กำหนดเรียกว่า *วิตก* การที่คอยประคองจิตให้ดำรงอยู่ไม่ให้หลุดไปเรียกว่า *วิचार* เป็นวิตกวิचारในสมาธิดังนี้ได้เคยแสดงแล้วเบื้องต้น ก็ต้องใช้วิตกวิचारดังนี้อยู่เสมอจนกว่าจะได้ *ปีติ* ได้ *สุข* เมื่อได้ปีติได้สุขจิตก็จะอยู่ตัว เพราะว่าเมื่อได้ปีติได้สุขแล้วจิตก็เรียกว่ามีความพอใจ มีความอึดใจ มีความสบายใจในอารมณ์ของสมาธินี้ จึงอยู่ตัวได้ จิตก็จะเป็น *เอกัคคตา* คือมีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน นี้แหละคือสมาธิ ซึ่งเมื่อหัดปฏิบัติไปก็ย่อมจะได้

### อนุสสติ ๓

การที่ตั้งสติสงบไปพร้อมกับพุทโธ หรือว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ดังนี้ เรียกว่า เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติด้วย อันพุทธานุสสติ ระลึกถึง พระพุทธนั้นถ้าระลึกถึงถ้อยคำหรือพยัญชนะว่าพุทโธ ก็สักแต่ว่าเป็นพยัญชนะ แต่ถ้า ได้พิจารณาให้ความหมายว่าพุทธะคือพระผู้ตรัสรู้ ประกอบด้วย พระปัญญาคุณ คุณคือความรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาคุณ คุณคือ พระกรุณาจริง ท่านพระองค์ใดประกอบด้วยพระคุณดังกล่าว พระองค์นั้นก็ชื่อว่า พระพุทธ พระผู้ตรัสรู้ แม้เพียงเท่านั้นเมื่อระลึกถึงแต่พระนามว่าพุทโธ และเข้าใจความ ไปด้วยก็ชื่อว่าเป็นพุทธานุสสติได้ ธัมมานุสสติระลึกถึงธรรมนั้น ธรรมก็ได้แก่ สวากขาตธรรม ธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกไว้ดีแล้ว ระลึกถึงพระธรรมก็คือ ระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงแสดงไว้เป็นคำสั่งสอนที่รักษาปฏิบัติไว้ไม่ ให้ตกไปในที่ชั่ว เมื่อระลึกถึงแม้เพียงเท่านั้น และระลึกว่าพุทโธ ๆ และระลึกว่า ธัมโม ๆ ก็ชื่อว่าได้เจริญธัมมานุสสติได้ สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์นั้น พระสงฆ์ ก็คือหมู่แห่งผู้ฟัง คือศิษย์ของพระพุทธเจ้า ซึ่งได้ฟังธรรมที่เป็นสวากขาตธรรมนั้นแล้ว นามมาปฏิบัติที่กาย วาจา ใจ จนได้ปัญญารู้ธรรม ละกิเลสแต่บางส่วน หรือได้สิ้นเชิง ตามพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ช่วยนำ พระพุทธศาสนาสืบต่อมาจนถึงบัดนี้ ระลึกถึงพระสงฆ์แม้ระลึกว่าสังโฆ ๆ แต่มีความเข้าใจ รู้จักพระสงฆ์แม้เพียงเท่านี้ก็เรียกว่าสังฆานุสสติได้

การ ระลึกถึงพระพุทธเจ้าก็ดี ระลึกถึงพระธรรมก็ดี ระลึกถึงพระสงฆ์ก็ดี จึงมี ๒ วิธี วิธีหนึ่งก็คือระลึกให้รู้ลักษณะของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คือ ให้ความรู้ความว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คืออะไร มีอธิบายอย่างไร โดยระลึก ไปตามประวัติที่ดี โดยพระคุณก็ดี หรือว่าโดยอรรถที่เป็นปรมะ คือเป็นอย่างไร อัน เรียกว่าปรมัตถะ อันสูงกว่าพระคุณที่แสดงว่าปกติธรรมดาก็ดี ดังนี้ ก็เป็นพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติอย่างหนึ่ง หรือแม้ว่าระลึกถึงแต่เพียงบทว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ เมื่อมีความรู้จักพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ตามสมควร แม้เอ่ยขึ้นมาว่าพุทโธ



ก็รู้จักพระองค์ เอ่ยว่า ธัมโม ก็รู้จักพระธรรม เอ่ยขึ้นมาว่า สังฆโม ก็รู้จักพระสงฆ์ เหมือนอย่างคนที่รู้จักกันเอ่ยชื่อขึ้นมาว่านาย ก. นาย ค. ก็รู้จักทันที นี่ก็ได้ถึงรูปร่างหน้าตา ท่าทาง เป็นต้น ของบุคคลนั้น ๆ เพราะว่าเป็นคนที่รู้จักกัน ฉะนั้น จึงสมควรที่จะได้ทำความเข้าใจในอรรถ คือความหมายของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ด้วย และเมื่อมีความเข้าใจแล้วระลึกถึงแต่บทว่าพุทโธ ธัมโม สังฆโม ก็รู้จักทันที ดังนี้ใจก็รวมเข้ามาในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แต่ว่าสำหรับในข้อที่ใช้กำหนดคู่กับลมหายใจเข้า-ออกนี้ต้องการแต่เพียงว่าพุทโธ ธัมโม สังฆโม เพื่อให้เป็นความระลึกที่ควบคุมสำหรับเป็นเครื่องที่ควบคุมลมหายใจเข้า-ออกเท่านั้น คราวนี้ถ้าได้ทำความรู้จักพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ให้ดีขึ้น และแม้ระลึกแต่เพียงบทว่าพุทโธ ธัมโม สังฆโม เท่านั้น ใจก็จะเข้าถึงได้ลึกซึ้ง และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว นอกจากจะเป็นเครื่องช่วยกำหนดลมหายใจให้ดีขึ้นแล้ว ยังเป็นเครื่องสำหรับใช้เป็นผลดีแต่ผู้ที่สัทธาจริต คือเป็นผู้ที่มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือนอีกด้วย ท่านว่าแก้สัทธาจริตได้ ก็เพราะจะทำให้ได้ศรัทธาปสาทะในวัตถุ คือที่ตั้งอันถูกต้อง

๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๐



## ครั้งที่ ๔ สัทธาจริต-อิริยาบถปัพพะ

### สัทธาจริต

เบื้องต้นนี้จักแสดงเรื่องสัทธาจริต และจะต่อด้วยอิริยาบถปัพพะ ขอว่าด้วยอิริยาบถในสติปัฏฐาน

ศรัทธานั้นก็ดังที่ได้ทราบกันอยู่แล้ว ได้แก่ความเชื่อ แต่ว่าความเชื่อนี้ก็ยังเป็นค้ำกลาง ๆ เป็นความเชื่อที่ผิดก็มี เป็นความเชื่อที่ถูกก็มี ความเชื่อที่ต้องการเป็นธรรมปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น ก็ได้แก่ความเชื่อที่ถูกต้อง หมายถึงความเชื่อที่ประกอบด้วยญาณ คือความหยั่งรู้ เป็นความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่ออย่างมีเหตุผล ซึ่งความเชื่อมีลักษณะดังกล่าวนี้ จะต้องประกอบด้วยญาณ คือความหยั่งรู้ อันเป็นตัวปัญญาเท่านั้น แต่ถ้าเป็นความเชื่อที่ปราศจากญาณ คือความหยั่งรู้ ก็อาจจะเป็นความเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ เป็นความเชื่อที่ปราศจากเหตุผลอันถูกต้องดังนั้นก็ได้อีก ที่กล่าวว่าก็ได้นั้น ก็เพราะเหตุคือสุดแต่บุคคลหรือสิ่งที่ชักจูงให้เชื่อ ถ้าบุคคลหรือสิ่งที่ชักจูงให้เชื่อนั้นเป็นผู้ที่ประกอบด้วยปัญญาชี้แจงในสิ่งที่ถูกต้อง แนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง ด้วยความมุ่งดีหวังดี ดังเช่นพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ บิดามารดา ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ถูกต้อง มีความหวังดีทั้งหลาย หรือว่าสิ่งที่ชักจูงใจให้เชื่อก็เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดังนี้ แม้จะเชื่อตามไปด้วยปราศจากความหยั่งรู้ของตนเอง เป็นความเชื่อตามอย่างไม่รู้ ก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษเป็นไปได้อันความเชื่อนี้กล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นพื้นเพของแต่ละบุคคล บางอย่าง



ก็อาจ จะพิจารณาสอบสวนให้ได้ความรู้ของตนขึ้นมาเองได้ บางอย่างก็ไม่อาจที่จะพิจารณาสอบสวนด้วยความรู้ของตนเองได้ เพราะว่ามันโอกาสที่จะรู้ก็ดี ขอบเขตของความรู้ก็ดี ของแต่ละบุคคลนั้นมีจำนวนจำกัดมาก ยกตัวอย่างเช่นว่า เมื่อทุกคนเกิดมา มารู้เพียงสาเอาก็เมื่ออายุเจริญขึ้นมาแล้ว แล้วจึงมารู้จากพ่อแม่บอกให้ทราบว่าคุณเกิดเมื่อนั้นเมื่อนี้ ฉะนั้น ก็ต้องเชื่อไปตามที่ท่านบอกว่าคุณเกิดเมื่อนั้นเมื่อนี้ แต่ว่าตนเองหาได้รู้ไม่ว่าคุณเกิดมาเมื่อไหร่ มาเริ่มรู้อะไรทำอะไรได้ก็เมื่อรู้เพียงสาขึ้นมาโดยลำดับ และความรู้อันเกี่ยวแก่กาลเวลาว่าถึงอดีต ก็รู้ในเวลาทีล่วงมาแล้วไม่นานนัก ลืมไปเสียก็มาก ที่ไม่ลืมก็รู้ได้ตั้งแต่รู้เพียงสา ก่อนจะรู้เพียงสาที่เกิดมาก็ไม่รู้ ยิ่งในอดีตชาติก็ไม่รู้ ในอนาคตนั้นก็ไม่รู้ เช่น กาลข้างหน้า ชั่วโมงหน้า วันหน้า เป็นต้น จะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ กำหนดต่าง ๆว่าจะทำนั้นจะทำนี้ เมื่อนั้นเมื่อนี้ ก็เป็นการกำหนดด้วยนึกว่าจะยังอยู่ไปได้ ก็จะต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เท่านั้น แต่อันที่จริงไม่รู้กาลข้างหน้าของตัวจะเป็นอย่างไรว่าถึงกาลปัจจุบันก็รู้ได้จำเพาะที่อยู่ในขอบเขตที่จะพึงรู้ได้

นอกจากนี้ ว่าถึงความรู้ต่าง ๆ การที่จะเรียนรู้ต่าง ๆ ก็เรียนรู้ได้จำกัดแต่เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะมากอย่างก็ไม่มากนัก สถานที่ต่าง ๆ ในโลกนี้ที่เคยไปให้ถึงก็คงจะมีน้อยแห่ง ที่ไปไม่ถึงหรือยังไม่ไปก็มีอยู่เป็นอันมาก แต่ว่าที่เชื่อว่ามีที่นั่นที่นี้ มีสิ่งนั้นมีสิ่งนี้ ก็ต้องอาศัยรู้ตามที่ได้รับบอกเล่ามา นอกจากนี้สรรพวิทยาการต่าง ๆ และในการปฏิบัติตามสรรพวิทยาการต่าง ๆ ที่แสดงไว้ก็ไม่ใช่อันเอง ก็เชื่อไปตามที่แสดงเอาไว้ ก็แปลความว่าต้องอาศัยความเชื่อเป็นอันมาก คือว่ารู้ไปตามที่เขายก หรือตามที่ตำราบอกไว้ หรือตามที่ท่านบอก เพราะฉะนั้น ถ้าตำราที่บอกนั้นเป็นตำราที่ถูกต้อง ก็แปลว่าสื่อที่ทำให้เกิดความรู้นั้นก็ถูกต้อง หรือว่าบุคคลผู้บอกเป็นผู้ที่บอกถูกต้อง ก็เป็นอันว่าก็รู้ถูกต้องเชื่อถูกต้อง ฉะนั้น แม้ว่าศรัทธาคือความเชื่อนั้นก็ยิ่งจำเป็นที่จะต้องอาศัยท่านผู้รู้ ซึ่งมีความรู้มากกว่าตนช่วยบอกช่วยแนะ แต่แม้เช่นนั้นก็ต้องพิจารณาเลือกสรรบุคคลไม่ยอมเชื่อง่ายดายไป แต่เมื่อเป็นบุคคลที่ควรเชื่อแม้ว่าตนเองจะยังไม่รู้เองก็รับฟัง ถือว่ารับเชื่อเอาไว้ ดังเช่นเมื่อยังไม่รู้ถึงอดีตชาติ ไม่รู้ชาติอนาคต เรียกว่ายังไม่มีความรู้ถึงอดีตอนาคต และแม้ปัจจุบันก็รู้ในวงจำกัดก็ต้องอาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสบอกเอาไว้ถึงเหตุผลในอดีต ในปัจจุบัน เช่นท่านตรัส

สอนเอาไว้ว่าทำกรรมดีให้ผลดี ทำกรรมชั่วให้ผลชั่ว เพราะว่าการกระทำของบุคคลนั้นประกอบด้วยเจตนาที่ย่อมเป็นกรรมขึ้นมา เป็นกรรมดีบ้างเป็นกรรมชั่วบ้าง สุดแต่ว่าจะมาจากกุศลมูลหรืออกุศลมูล หรือจะเป็นไปเพื่อความเกื้อกูลหรือเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นให้เดือดร้อน และวิบากคือผลของกรรมนั้นก็ให้ในปัจจุบันชาติบ้าง ในชาติหน้าต่อไปบ้าง หรือในชาติที่ต่อไปจากชาติหน้าบ้าง และบุคคลที่กระทำกรรมก็ต้องเป็นเจ้าของกรรม กับทั้งต้องรับผลของกรรมที่ตนทำไว้ ตรัสสอนไว้ดังนี้

แม้ว่าจะยังไม่มีญาณที่จะหยั่งรู้ไปถึงชาติหน้า แม้ในชาติปัจจุบันนี้เองข้างหน้าก็ยังไม่รู้ ดังนี้ก็ยอมรับฟังหรือรับเชื่อตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และแม้ว่าจะยังไม่รู้จักความยิ่งใหญ่แห่งพระสัพพัญญุตญาณของพระพุทธเจ้า เพราะว่ายังไม่มีภูมิปัญญาที่ยังลงไปรู้เหมือนอย่างมหาสมุทรสุดลึกล้ำ ไม่สามารถจะหยั่งลงไปได้ว่าลึกเท่าไร แม้เช่นนั้นก็ยอมรับเชื่อในพระสัพพัญญุตญาณของพระพุทธเจ้า ดังนั้นก็เรียกว่าเป็นอริโมกข์ คือน้อมใจเชื่อ และเมื่อน้อมใจเชื่อไปในบุคคลที่ควรเชื่อคือพระพุทธเจ้าดังนี้ ก็เป็นอันว่าเชื่อไม่ผิด วัตถุคือสิ่งที่เชื่อนั้นก็เป็นวัตถุที่ควรเชื่อ ไม่เป็นสิ่งที่ผิด บุคคลอื่นที่นอกจากนี้ซึ่งมีภูมิปัญญามีความบริสุทธิ์ที่ลดหลั่นกันลงมา ก็เป็นบุคคลที่ควรเชื่อลดหลั่นกันลงมา เพราะฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้วางหลักเกณฑ์เอาไว้สำหรับบุคคลทั่ว ๆ ไป ซึ่งยังมีความรู้ของตนเองอยู่ในขอบเขตจำกัด หรือว่าเพียงเล็กน้อย ดังกล่าวนั้น ให้น้อมใจเชื่อไปก่อนในวัตถุที่ควรเชื่อตามหลักพระพุทธศาสนา คือในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะทำให้เชื่อธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เมื่อพระองค์ทรงสั่งสอนให้รู้จักกรรม วิบากคือผลของกรรม และความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน ก็เชื่อในคำสั่งสอนเหล่านี้ เพราะว่า เป็นวัตถุที่ควรเชื่อ และแม้ว่าจะยังไม่สามารถมีญาณหยั่งรู้ไปได้มากนัก ก็พยายามใช้ปัญญาที่พิจารณาตรงไปตามเหตุผลในเรื่องของกรรม และผลของกรรมเป็นต้น ก็ย่อมจะได้พบเหตุผลเป็นเครื่องรับรองคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นโดยลำดับ และศรัทธาในวัตถุที่ควรเชื่อแมื่อดังกล่าวนี้อันเป็นศรัทธาที่มุ่งเป็นธรรมปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่เป็นข้อต้นของธรรมทั้งปวงในหมวดธรรมทั้งหลายเป็นอันมาก และเมื่อใช้ปัญญาประกอบให้เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะเป็นศรัทธาที่ถูกต้อง ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ จนถึงขั้นแสดงว่าเป็นปัญญาของตนขึ้นมาเต็มที่แล้วก็ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ศรัทธาเพราะว่ารู้ได้เองแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยความเชื่อถือได้



ตามที่กล่าว มา นี้เป็นขั้นสูง แต่ขั้นต่ำชั้นธรรมดานั้นก็ต้องมีศรัทธาอาศัยอยู่เสมอ ดังนี้เป็นหลักปฏิบัติ แม้แต่หลักปฏิบัติจะวางไว้ดังนี้ ก็ปรากฏว่าคนเป็นอันมากไม่อบรมศรัทธาที่เป็นธรรมปฏิบัติให้เกิดขึ้น แต่ว่าชอบใช้ศรัทธาอันเกิดจากนิสัยสันดานหรือที่เรียกว่าสัทธาจริตของแต่ละบุคคลเอง ดังจะพึงเห็นได้ว่าศรัทธาที่เป็นสัทธาจริตหรือเป็นนิสัยสันดานของแต่ละบุคคลโดยมากนั้น ชอบเชื่อในเรื่องที่ไร้เหตุผลตามหลักพระพุทธศาสนา เช่นเชื่อในทางไสยศาสตร์ เชื่อหมอดูทำนายทายทักต่าง ๆ เชื่อคำบอกเล่าหรือว่าคำประจบสอพลออยู่แห่ต่าง ๆ จนถึงถ้าชอบใครไว้ใจใครก็มักจะเชื่อในผู้นั้น จนถึงบางทีก็เชื่ออยู่คนเดียวหรือสองคนเท่านั้น คนอื่นพูดแย้งอย่างไรไม่เชื่อหมด ไม่ใช่เหตุผล ไม่ใช่การสอบสวนพิจารณา ไม่ยอมฟังคำพูดของใคร ๆ ทั้งหมด แสดงว่ามีความเชื่อดังลงไป จึงไม่ยอมฟังคำขัดแย้งเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนี้อยู่ในจำพวกที่เรียกว่าเป็นศรัทธาที่เป็นสัทธาจริต คือมีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน ที่ชอบเชื่อและมักจะชอบเชื่อไปในทางผิด ๆ เสียด้วย

โดยปกติคำว่า สัทธาจริต นั้นก็น่าจะอธิบายเป็นคำกลาง ๆ ก่อนว่า เชื่อง่าย มีปกติเชื่อง่าย มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือน คือมีปกติเชื่อง่าย แต่ว่าตามที่ปรากฏนั้นก็มักจะเชื่อง่ายไปในทางผิด ไม่เชื่อง่ายไปในทางที่ถูก และหากว่าเป็นทางผิดแล้วก็มักจะเชื่อดังลงไปมาก แต่ทางที่ถูกนั้นไม่มีใครยอมที่จะเชื่อให้มันคง คือให้เป็นศรัทธาตั้งมั่นลงไป ตามที่ท่านแสดงว่าศรัทธาตั้งมั่นให้เกิดสุข ก็คือตั้งมั่นในทางที่ถูก ตั้งมั่นในทางที่ดี มักจะไม่ตั้งมั่นในทางที่ผิดซึ่งไปง่ายก็เพราะยังเจือด้วยโมหะซึ่งเป็นโมหจริต ฉะนั้นศรัทธาที่เป็นสันดาน เป็นนิสัย เป็นจริตของคนเป็นอันมากนั้น จึงมักจะเป็นไปในทางที่ผิด ดังตัวอย่างที่กล่าวมานั้น กับทั้งประกอบด้วยเหตุผลที่ลึกซึ้งกว่านั้น ซึ่งจะกล่าวแต่เพียงย่อ ๆ เป็นต้นว่า ความยึดถือกายของตน คือยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา คือเป็นตัวตนขึ้นมาจึงมีความยึดถือตน เมื่อมีความยึดถือ ก็เป็นความเห็นแก่ตน เมื่อมีความเห็นแก่ตนก็ต้องพยายามที่จะปฏิบัติรักษาตนดำรงตนให้มีความสุข เพราะฉะนั้นอันนี้จึงเป็นมูลฐานที่สำคัญอัน ทำให้ชวนชวายเป็นเชื่อในด้านต่าง ๆ ที่เห็นว่าจะจะเป็นเครื่องทำตนให้มีความสุข ทำตนให้ยั่งยืน

คราวนี้ มาถึงหลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เป็นต้น จึงขัดกับความเห็นความต้องการของตน ยิ่งคำสอนที่ลึกซึ้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ยิ่งขัดต่อความเห็นยึดถือตัวตนหนักเข้าไปอีก ก็ยังไม่เชื่อ เพราะฉะนั้น ศรัทธาที่เป็นสันดานของคนจึงเบนออกไปนอกคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอันมาก และคนเป็นอันมากก็ไม่ค่อยยอมปรับปรุงศรัทธาของตนให้เข้าหลักของพระพุทธศาสนา คือให้หันมาเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อสัตว์มีกรรมเป็นของของตน แล้วก็ชวนขวายที่จะละความชั่ว กระทำความดี ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส อันเป็นการประกอบกรรมดี อันจะนำความสุขให้เกิด ทั้งในปัจจุบัน ทั้งในภายภาคหน้า

### วิธีแก้สัทธาจริต

พระพุทธเจ้าเท่ากับเป็นหมอดูผู้วิเศษที่ตรัสบอกเหตุผลไว้โดยถูกต้อง แต่คนทั้งหลายไม่เชื่อกันเพราะว่าสัทธาจริต หรือศรัทธาสันดานคน ศรัทธานิสัยเดิมนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่งดังกล่าวซึ่งฝังอยู่อย่างลึกซึ้ง อันนี้แหละเป็นเหตุผลสำคัญ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้แก้สัทธาจริต ก็หมายถึงว่าจะต้องแก้ศรัทธาที่เป็นสันดานเป็นนิสัยดังกล่าวนี้ ด้วยเริ่มด้วยพุทธานุสสติ ัมมานุสสติ สังฆานุสสติดังกล่าวแล้วเมื่อคืนนี้โดยสังเขป และนอกจากนี้ท่าน สอนให้อบรมใน สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะคือการสละบริจาค เทวदानุสสติ ระลึกถึงเทวดา ก็หมายถึงท่านผู้นี้เป็นผู้แสวงผลดีจากศีลและจาคะนั้น และนอกจากนี้ เทพทางพระพุทธศาสนา ก็ยังหมายถึงผู้ที่ประกอบด้วยเทวธรรม คือ หิริ ความละอายแก่ใจ โอตตัมปะ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว และสุกกธรรม ธรรมที่ชาวคือมีความประพฤติกาย ทางวาจา ใจ สะอาด กับมีสันติคือความสงบ สงบกาย สงบวาจา สงบใจ ดังนี้เรียกว่าเป็นเทพทางพระพุทธศาสนา ก็ให้หมั่นระลึกถึงศีลและอานิสงส์ ผลของศีล ให้หมั่นระลึกถึงจาคะ การสละ บริจาค และอานิสงส์ของจาคะ ให้หมั่นระลึกถึงเทพ จะเป็นเทวดาโดยอุบัติจริง ๆ หรือว่าเทพในมนุษย์ คือบุคคลนี้แหละที่ประกอบด้วยเทวธรรมต่าง ๆ ก็ได้ เหล่านี้เป็นอุบายสำหรับที่จะน้อมนำจิตใจให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ให้ระลึกถึงกรรมที่ดี คือศีล จาคะ ให้ระลึกถึงผลของกรรมที่ดี คือความเป็นเทพที่ผู้ปฏิบัติกรรมที่ดีนั้น



จะฟังได้ตั้งแต่ในปัจจุบันนี้ ในจิตใจของตน เพราะว่าเมื่อจิตใจในปัจจุบันเป็นเทพ  
ภพชาติต่อไปก็ย่อมจะเป็นเทพ ถ้าจิตใจในปัจจุบันเป็นอย่างอื่นที่ตรงกันข้าม ภพชาติ  
ต่อไปก็ตรงกันข้าม ฉะนั้น เมื่อหมั่นระลึกถึงดังนี้แล้วก็จะเป็นการแก้ศรัทธาที่เป็น  
สัทธาจริตที่เป็น นิ สัย สันดานอันเป็นไปในด้านกิเลสนั้น ให้เป็นศรัทธาในธรรมปฏิบัติ  
คือเป็นกรรมสัทธา เชื่อกรรมเป็นต้น ขึ้นไปได้โดยลำดับ แม้การปฏิบัติในสติปัฏฐาน  
ก็นับว่าเป็นธัมมานุสสติ ระลึกถึงธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและเมื่อนำธรรม  
นี้มาปฏิบัติ ตั้งสติระลึกถึงปฏิบัติธรรมในตนก็นับว่าเป็นธัมมานุสสติเช่นเดียวกันก็เป็น  
เครื่องช่วยให้ศรัทธาถูกต้องยิ่งขึ้น และนับว่าเป็นธรรมปฏิบัติเป็นเครื่องช่วยโดยตรง

### อิริยาบถปีพพะ

ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติระลึกถึง  
ลมหายใจเข้า-ออก เป็นอานาปานสติเป็นข้อต้นแล้ว ต่อจากนั้น ได้ทรงแนะนำทำความรู้  
ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คือเมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเราเดิน เมื่อยืนก็ให้รู้ว่าเรายืน  
เมื่อนั่งก็ให้รู้ว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็ให้รู้ว่าเรานอน เมื่อตั้งอิริยาบถผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ  
อันใดอันหนึ่งก็ให้อิริยาบถอันนั้นดังนี้ ชื่อว่าทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะในอิริยาบถ  
คือ เดิน นั่ง นอน ยืน การหัดทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถดังนี้  
ย่อมมีวิธีปฏิบัติเป็นอันมาก ทั้งที่เป็นอย่างแบบฝึกหัดทั่ว ๆ ไป เป็นขั้น ๆ และทั้งที่เป็น  
อย่างรวม ๆ ที่เป็นแบบฝึกหัดเป็นขั้น ๆ นั้น ก็เช่นหัดทำความรู้ตัวในอิริยาบถ  
ยืน เดิน นั่ง นอน นี้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน ที่เป็นอย่างรวม ๆ นั้นก็คือหัดทำ  
ความรู้ตัวในอิริยาบถเหล่านี้รวม ๆ กัน ๒ วิธีนี้ก็สุดแต่ใครจะต้องการใช้วิธีไหน  
แต่สำหรับในการนั่งปฏิบัตินั้น เมื่อเริ่มนั่งก็ให้ทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะในอิริยาบถ  
นั่งได้ กำหนดอิริยาบถที่นั่งอย่างละเอียด ต่อจากนั้นก็กำหนดในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง  
จะผลัดเปลี่ยนอิริยาบถก็ให้คุมความรู้เอาไว้ ไม่ปล่อยให้ทำไปโดยปราศจากความรู้  
และเมื่อผลัดเปลี่ยนเรียบร้อยแล้ว ก็กลับมากำหนดลมหายใจเข้า-ออกใหม่

## สรุปเข้าธัมมานุสสติ

การปฏิบัติแม้ในสติปัฏฐานข้อนี้ก็เรียกว่าธัมมานุสสติ ระลึกถึงธรรมได้ในเบื้องต้นก็ระลึกถึงธรรม คือคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ให้ทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะในอิริยาบถดังที่แสดงนี้ ต่อจากนั้น ก็ระลึกถึงธรรมที่เป็นปฏิบัติธรรม คือทำความรู้ในอิริยาบถที่ตนเองตามที่เป็นไป และเมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นการระลึกถึงธรรมที่เป็นปฏิบัติธรรม คืออานาปานสติดังนี้ ก็นับว่าเป็นธัมมานุสสติได้ และอันที่จริงก็เป็นธรรมานุสสติโดยตรง

๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๐

## ครั้งที่ ๕ สัมปชัญญะ-พุทธิจริต

### สัมปชัญญะในอิริยาบถ

ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจสดับฟังวิธีปฏิบัติอันเป็นไปตามพระพุทโธวาท ให้เป็นปริยัติปัญญา และน้อมเข้ามาพิจารณาให้รู้ที่ตนเอง อันนับว่าเป็นปฏิบัติปัญญา เพื่อให้ปริยัติปัญญาและปฏิบัติปัญญาดำเนินไปคู่กัน ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันแสดงทางปฏิบัติทุกข้อทุกบทย่อมสามารถพึงให้เกิดปริยัติปัญญา ปฏิบัติให้เกิดปฏิบัติปัญญา ควบคู่กันไปได้ทั้งนั้น

ในหมวดสติปัฏฐานที่ตรัสแสดงไว้โดยลำดับนับจากกายานุปัสสนา และข้อ กายานุปัสสนาเองก็นับจากข้อว่าด้วยลมหายใจเข้า-ออก ข้อว่าด้วยอิริยาบถทั้งสิ้น ก็มาถึงข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ คือทำความรู้ตัวในอิริยาบถส่วนประกอบทั้งหลาย ดังที่ตรัสสอนไว้ความว่าทำความรู้ตัวเมื่อก้าวไปข้างหน้า ทำความรู้ตัวเมื่อถอยไปข้างหลัง ทำความรู้ตัวเมื่อแลไปตรง ๆ ข้างหน้า ทำความรู้ตัวเมื่อแลไปข้าง ๆ ทำความรู้ตัวเมื่อคู้กายเข้ามา ทำความรู้ตัวเมื่อเหยียดกายออกไป ทำความรู้ตัวเมื่อทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวรคือ เมื่อนุ่งห่มผ้าห่มและเมื่อมีอะไรคล้องกายคล้องมือ ทำความรู้ตัวเมื่อกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ทำความรู้ตัวเมื่อถ่ายหนักเบา ทำความรู้ตัวเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่นขึ้น เมื่อพูด เมื่อนิ่ง รวมความว่าเมื่อกระทำอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอิริยาบถส่วนหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งที่เป็นอิริยาบถส่วนประกอบ เช่นในการเดินก็อาจจะมีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลังดังนี้ เป็นต้น ก็ให้ทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว การหัดทำ



สัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอริยาบททั้งหลาย นี่เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐานประการหนึ่ง และนับว่าเป็นข้อสำคัญประการหนึ่ง

ในการทำความรู้ตัวเกี่ยวแก่อริยาบถนี้มักจะแยกเรียกว่าสัมปชัญญะ ส่วนการทำความรู้ในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตลอดจนถึงในการกำหนดพิจารณา มักจะเรียกว่าสติ แต่อันที่จริงสติสัมปชัญญะนี้ต้องเป็นสิ่งที่มิคู้กันอยู่เสมอ จะเป็นไปแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ การมีสติคือความระลึกได้ก็จะต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวประกอบอยู่ด้วยจึงจะสำเร็จเป็นสติได้ และความรู้ตัวนั้นเล่า จะเป็นความรู้ตัวอยู่ได้ก็ต้องมีสติความระลึกได้ประกอบอยู่ด้วย ดังจะพึงเห็นได้ว่าสติคือความระลึก ได้แก่ระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกนั้น จะต้องมีความรู้ตัวอยู่ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออก กล่าวคือจะต้องมีความรู้อยู่กับตัว คืออยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อมีความรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จึงจะระลึกได้ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออก ความรู้ตัวนั้นจึงเท่ากับเป็นการผูกใจเอาไว้ในสิ่งที่พึงระลึก และเมื่อใจผูกอยู่ที่นั่นก็ระลึกที่นั่นได้ ฉะนั้น สติจึงขาดสัมปชัญญะไม่ได้ และสัมปชัญญะนั้นเล่าถ้าขาดสติคือความระลึกได้คอยควบคุมอยู่ ความรู้ตัวนั้นก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน จะต้องหลุดไป ฉะนั้น สัมปชัญญะเองก็ต้องมีสติประกอบอยู่ และสติที่เป็นธรรมปฏิบัติคือสติปัฏฐานทุกข้อก็จะต้องมีทั้งสติทั้งสัมปชัญญะประกอบอยู่ด้วยกัน เพราะว่าการปฏิบัติกำหนดรู้ทั้งปวงนี้รวมอยู่ที่ตนหรือที่ตัวนี้เอง ไม่ใช่อยู่นอกกาย จึงต้องมีความรู้อยู่กับตัว ไม่หลุดไปจากตัว จึงจะมีความระลึกรู้ที่อยู่ในที่ตั้งของสติ เช่นลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นต้น แต่ในการแสดงนั้นในข้อเกี่ยวแก่ออกหน้าก็ยกสติขึ้นแสดงแต่เพียงข้อเดียว ก็ให้เข้าใจว่าต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวประกอบอยู่ด้วย และในข้อที่มีสัมปชัญญะเป็นหัวหน้าก็ยกสัมปชัญญะขึ้นแสดงคือออกหน้า แต่ก็ให้พึงทราบว่ามีสติประกอบอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน และโดยเฉพาะที่สัมปชัญญะออกหน้านี้ ก็ได้แก่อริยาบททั้งปวงทั้งที่เป็นอริยาบทหลัก และทั้งที่เป็นอริยาบทประกอบดังกล่าว ต้องการสัมปชัญญะคือความรู้ตัวออกหน้าจึงจะยกสัมปชัญญะขึ้นแสดง

การหัดทำสัมปชัญญะในอริยาบถนี้เป็นสิ่งที่หัดได้ โดยมากมักจะต้องมีเจตนา นำในการยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งหลาย เช่นว่า เมื่อจะเดิน ทุกคนก็ย่อมจะมีเจตนา นำคือตั้งใจจะเดินหรือคิดจะเดิน แต่ว่าในขณะที่ทำการเดินนั้นนั้นก็มักจะไม่ได้ทำสัมปชัญญะ



ในการเดิน แต่ว่าไปคิดเรื่องอื่น ๆ ต่อไป บางทีก็ลืมนึกว่าเรากำลังเดินทั้งที่กำลังเดินอยู่ มักจะเป็นอย่างนี้ ในอริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกัน ดังนี้เรียกว่าไม่มีสัมปชัญญะในอริยาบถ ส่วนที่สอนให้ทำสัมปชัญญะในอริยาบถนี้ก็คือว่า โดยปกติก่อนจะเดินก็ย่อมจะมีเจตนาว่าจะเดิน และเมื่อเริ่มจะเดิน กำลังเดิน ก็ให้หยุดคิดไปเสียในเรื่องอื่น หันมาทำความรู้ในอริยาบถเดิน เมื่อหัดให้มีความรู้ดังนี้ ก็เรียกว่าเป็นการหัดทำสัมปชัญญะในการเดิน แม้ในอริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกัน นี่เป็นข้อที่ควรหัด เพราะจะทำให้มีความรู้ตัวคงอยู่กับตัวเสมอ ความรู้จะไม่หลุดออกไปจากตัว ในขณะที่ความรู้หลุดออกไปจากตัวนั้นก็เช่นว่า ในขณะที่เดินแต่ส่งใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ความรู้ก็ไปอยู่ที่เรื่องอื่นนั่นคือว่าหลุดออกไปจากตัว ลืมว่าเรากำลังเดิน ไม่รู้ว่าเรากำลังเดิน เมื่อเป็นดังนี้ก็อาจจะเป็นอันตรายถ้าเดินไปในถนน เรียกว่าใจลอยหรือว่าเผลอตัวก็เป็นอาการที่ขาดสติเหมือนกัน เพราะในขณะที่ความรู้หลุดออกไปจากตัวนั้น ความระลึกรู้ก็หลุดออกไปด้วย เพราะความระลึกรู้นั้นก็ตามความรู้ตัวออกไป ไประลึกรู้ในเรื่องอื่นที่ส่งใจไปคิดถึงนั้น เท่ากับว่าตัวไปเสียข้างนอก แต่ตัวร่างกายที่กำลังเดินอยู่ไม่มีตัว เพราะไม่มีความรู้ที่กำหนดอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อมีความรู้ตัวอยู่ก็เท่ากับว่ามีตัวอยู่กับตัว ก็คือมีความรู้อยู่กับตัวนั่นเองเท่ากับมีตัวอยู่กับตัว อันทำให้มีความระลึกรู้ซึ่งเป็นตัวสติประกอบอยู่ด้วย ฉะนั้น จึงสมควรที่จะทำการหัด ดังในบัดนี้ทำความรู้ตัวเข้ามาว่ากำลังนั่งอยู่ และในอริยาบถนั่งนี้มีการวางอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่เบื้องล่างขึ้นมาจนถึงสุดศีรษะ ตั้งแต่สุดศีรษะลงไปเป็นอย่างนี้หัดทำความรู้ตัวในขณะที่ว่าเป็นอย่างไร และถ้าจะมีการเปลี่ยนอริยาบถเล็กน้อยก็ตาม เปลี่ยนอริยาบถใหญ่ก็ตาม เมื่อตั้งเจตนาขึ้นมาก่อนแล้ว ก็ทำความรู้ตามเจตนาในขณะที่ทำการเปลี่ยนอริยาบถนั้นด้วย หัดดังนี้แม้ว่าจะหัดไม่ได้นาน แต่หัดเป็นครั้งคราวและบ่อย ๆ ได้ก็ย่อมเป็นการดี เพราะว่าการกำหนดความรู้นั้น คราวหนึ่งก็ย่อมกำหนดได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น เมื่อนำใจมาทำสัมปชัญญะในอริยาบถ ก็จะต้องปล่อยการกำหนดในเรื่องอื่น ฉะนั้น เมื่อได้หัดทำความรู้ในอริยาบถเป็นครั้งเป็นคราวตามสมควร ให้มีพื้นความรู้สำหรับที่จะรักษาตนเป็นครั้งเป็นคราวแล้ว ก็ส่งใจไปกำหนดในเรื่องอื่นต่อไป เช่น ในการทำงานที่ทำในการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนถึงในการปฏิบัติสมาธิ ในเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ก็ทำสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เมื่อเป็นดังนี้ก็ไม่ต้องไปพะวงถึงอริยาบถนั้น เป็นต้น

## เอโก ธมฺโม

เมื่อพิจารณาดูอีกประการหนึ่งแล้ว ความรู้ในอิริยาบถอันเป็นตัวสัมปชัญญะ นั้นก็ย่อมจะประกอบอยู่ แม้ในการกำหนดท่าลมหายใจเข้า-ออก เพราะว่าในการกำหนด ท่าสติในลมหายใจเข้า-ออกนั้น สติที่รวมเข้ามาย่อมรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ย่อมรู้กายทั้งหมดทั้งที่เป็นส่วนนามกายคืออาการของใจทั้งหลาย ทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย คือรูปกายที่กำลังนั่งอยู่นี้ เมื่อมีความรู้ทั้งหมดดังนี้ ทั้งสติสัมปชัญญะก็ย่อมรวมกันอยู่ เป็นอันหนึ่งอันเดียว เป็นอันรู้ทั้งลมหายใจเข้า-ออก ทั้งอิริยาบถใหญ่ ทั้งอิริยาบถน้อย และทั้งกายส่วนอื่น ตลอดจนถึงเวทนา จิต ธรรม มารวมกันเป็นเอโกธัมโม เป็นธรรม ที่เป็นอันเดียวปรากฏอยู่ในความรู้ และความรู้ก็ย่อมจะกำหนดอยู่ในเอโกธัมโมอันนี้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันว่าทั้งสติสัมปชัญญะมาประกอบกันอยู่อย่างสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ก็แหละอันความรู้ที่เป็นสติที่เป็นสัมปชัญญะนี้ นับว่าเป็นความรู้อย่างหนึ่งในการปฏิบัติ ยังมีความรู้ที่เป็นปัญญาหรือเป็นญาณ คือความหยั่งรู้อีกชั้นหนึ่ง อันได้แก่สัจจะ คือความจริง จะปรากฏขึ้นในเมื่อตั้งสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอารมณ์ของ กรรมฐานในกาย ในเวทนา จิต ธรรม แม้ในข้ออิริยาบถที่กำลังกล่าวนี้ เมื่อสติสัมปชัญญะ กำหนดแจ่มชัดขึ้น ตั้งมั่นขึ้น สัจจะคือความจริงของกาย เวทนา จิต ธรรม อันนับว่า เป็นสังขารทั้งหลายจะปรากฏ สัจจะดังกล่าวนี้ก็หมายถึงทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ รวมเข้าก็คือความเกิด ความดับ หรือว่าชาติ ชรา มรณะ จะเรียกว่าชาติ ชรา มรณะ ความเกิด ความแก่ ความตายก็ตาม จะเรียกว่าความเกิด ความดับก็ตาม เป็นสิ่งที่มี อยู่แก่สังขารทั้งหลาย แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหลาย ทุกข้อทุกประการ เมื่อสัจจะคือความจริงนี้ปรากฏขึ้น ความเกิดปรากฏขึ้น ความดับปรากฏขึ้น ปัญญา คือความรู้ที่หยั่งลงไปถึงความเกิดความดับ คือมองเห็นความเกิดความดับชัดขึ้นมาดังนี้ ความรู้ที่เป็นสติสัมปชัญญะนั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นปัญญาหรือเป็นญาณคือความหยั่งรู้ ฉะนั้น ในการปฏิบัติสติปัฏฐานจะเป็นข้อใดข้อหนึ่งก็ตาม เมื่อได้สติสัมปชัญญะใน สติปัฏฐานนั้นแล้วก็ย่อมจะได้ปัญญาหรือญาณ น้อยหรือมาก ในสติปัฏฐานนั้น ๆ ด้วย ก็คือ ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์จะปรากฏชัดขึ้น นี่คือความรู้



## ปัญญา

อันความรู้ที่เป็นเครื่องประดับความเป็นมนุษย์ของทุก ๆ คนผู้เกิดมาเรียกกันว่าปัญญา ซึ่งท่านแสดงว่าเป็นผลของกุศล ฉะนั้น คนทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์เรียกว่ากุศลทำให้เกิดทั้งนั้น เพราะว่ามีปัญญาที่ประเสริฐยิ่งกว่าสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย ฉะนั้น จึงได้เรียกว่ามนุษย์ ที่แปลอย่างหนึ่งว่าผู้ที่มีมโนะคือความรู้สูง มโนะนี้เองก็มักจะแปลกันว่าใจ มนุษย์จึงแปลกันว่าผู้มีใจสูง แต่อันที่จริงตามพยัญชนะ มโนะที่แปลกันว่าใจนั้นก็คือความรู้ เพราะว่าตามพยัญชนะมโนะแปลว่าความรู้ มีใจสูงก็คือมีความรู้สูง อันเป็นตัวปัญญานั้นเอง ท่านจึงว่าเกิดมาด้วยอำนาจของกุศล เป็นผลของกุศล

## พุทธิจิต

บางคนก็ยังเป็นประเภทที่เรียกว่าพุทธิจิต คือว่ามีความรู้เป็นเจ้าของ เรือนหมายความว่า ต้องการความรู้ และตนจะต้องรู้ ถ้าไม่เช่นนั้นก็ต้องปฏิเสธ อันความต้องการความรู้นั้นเป็นสิ่งที่สมควร เพราะจะทำให้มีการศึกษาแสวงหาความรู้เพิ่มเติม ขึ้นอยู่เสมอ แต่ว่าการที่จะถือเอาความรู้ของตนเป็นใหญ่ว่าจะต้องรู้เท่านั้นจึงจะรับรอง ถ้าไม่รู้แล้วก็ปฏิเสธ ดังนี้ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ชอบเหมือนกัน แม้เช่นนั้นก็มีบุคคลบางจำพวก อยู่ในจำพวกนี้ คือจะต้องรู้จึงจะรับรอง อันเรียกว่าพุทธิจิต มีความรู้เป็นเจ้าเรือน บุคคลจำพวกที่เป็นพุทธิจิตนี้มักจะปฏิเสธอดีตชาติ อนาคตชาติ เพราะว่าไม่รู้ไม่เห็น จึงมักจะเป็นจำพวกที่มีความเชื่อถือว่าตายสูญ ไม่ใช่ตายเกิด เพราะว่าไม่เห็นว่ามีเมื่อตายไปแล้วมีอะไรเหลืออยู่หรือมีอะไรไปเกิด จึงไม่เชื่อในเรื่องของอดีตชาติ อนาคตชาติ เพราะเห็นว่ามีอะไร ตายแล้วก็สูญ ไม่มีอะไรไปเกิด ก็เพราะไม่รู้ไม่เห็น ถ้าหากว่า พิสูจน์ได้ชี้ให้เห็นได้จึงจะยอมเชื่อถือ และนอกจากนี้ก็ยังปฏิเสธเรื่องอื่น ๆ ที่ตนไม่รู้ไม่เห็นอีกด้วย จำพวกนี้เป็นจำพวกพุทธิจิต มักจะตรงกันข้ามกับพวกสัทธาจิต คือ จำพวกที่มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือนคือมักจะชอบแต่เชื่อ แต่ไม่ชอบใช้ปัญญา ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการสอนให้อบรมสัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา กับ

ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ให้พอสมควรกัน อย่าให้เอาแต่เชื่อไม่ใช่ปัญญา หรืออย่าให้เอาแต่ปัญญา ไม่เชื่ออะไรเสียเลย แต่ให้มีทั้งสองพอสมควรกัน ก็เพราะเหตุที่สามัญชนทุก ๆ คนนั้นจำจะต้องมีทั้งศรัทธาทังปัญญาประกอบกันไป ทำไมจึงต้องมีศรัทธา ก็ได้อธิบายไปแล้วในตอนที่ว่าด้วยสัทธาจริต และได้พาตึงมาถึงปัญญาด้วยซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ก็เพราะปัญญานั้นทุก ๆ คนมีอยู่จำกัดมาก เพราะฉะนั้น จึงต้องเล่าเรียนศึกษาเพิ่มเติมกันอยู่เสมอ สิ่งที่มีนั้นเรียกว่านิตเดียว แต่สิ่งที่ไม่รู้นั้นมีเป็นอันมาก และเมื่อพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่าอันสิ่งที่ไม่รู้นั้นหาใช่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงไม่ ย่อมเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงเป็นอันมาก เหมือนอย่างว่าเมื่อวานนี้ วันนี้และพรุ่งนี้ วันนี้มี เมื่อวานนี้มี และพรุ่งนี้ก็มี แต่เมื่อวานนี้อาจจะลืมไปเสียบ้างก็ได้ แต่ว่าเมื่อลืมนึกไม่ได้นั้นก็ไม่ใช่หมายความว่าไม่มี พรุ่งนี้นั้นอันที่จริงก็ไม่รู้ แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่มี เพราะฉะนั้น จะต้องพิจารณารับรองว่าอันสิ่งที่ไม่รู้นั้นมีอยู่อีกเป็นอันมาก และเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ไม่ใช่ไม่จริง เพราะฉะนั้น จึงต้องอาศัยศึกษาเล่าเรียน

## มรณสติ อุปสมานุสติ

ผู้ที่มีพุทฺธิจริตดังกล่าวนี ทานสอนให้ปฏิบัติธรรมมรณสติ สติระลึกถึงความตาย อุปสมานุสติ สติที่ระลึกกำหนดธรรมเป็นเครื่องเข้าไปสงบรำงับหรือว่าความสงบรำงับ ให้ปฏิบัติในธาตุกรรมฐาน กำหนดพิจารณาร่างกายนี้แยกธาตุออกไป และกำหนดพิจารณาให้เห็นความปฏิภูลในอาหาร ก็ต้องการที่จะให้ทำความรู้ในสิ่งที่มีอยู่เป็นไปอยู่ อันจะพึงพิจารณาเห็นได้ชัดในปัจจุบัน และเมื่อเป็นดังนี้ก็จะถ่วงถอนความที่หลงถือความรู้ของตนแต่อย่างเดียวนั้นลงได้

## ครั้งที่ ๖ ปฏิภูมปีพพะ

วันนี้จะแสดงสติปฏิฐานในปฏิภูมปีพพะ ข้อว่าด้วยปฏิภูมที่น่าเกลียด คือ ตรัสสอนให้พิจารณาภายในนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตาใจ หนัง มังสัง เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดุก อัญฐิมิฏฐัง เยื่อในกระดุก วักกัง ไต หทยัง หัวใจ ยกนัง ตับ กิโลมกัง พังผืด ปิหกัง ม้าม ปัสสาสัง ปอด อันตัง ไล่ใหญ่ อันตคฺคณัง สายรัดไล่ อูทริยัง อาหารใหม่ กรีสัง อาหารเก่า ปิดตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด บุพโพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันข้น อัสสุ น้ำตา วสา มันเหลว เขโห น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไชข้อ มุตตัง มูตร ดังนี้

การพิจารณานี้ ท่านสอนให้พิจารณาอาการเหล่านี้ โดยสี โดยสังขาร โดยกลิ่น โดยที่เกิด โดยที่อยู่

โดยสีนั้น ก็คือ พิจารณาว่าอาการเหล่านี้มีสีอย่างไร นับแต่อาการที่ ๑ เกสา เดิมมีสีดำแล้วก็กลายเป็นสีเทา เป็นสีขาว ที่เรียกว่าหงอก โดยสังขารก็คือทรวดทรง เช่น ผมมีทรวดทรงเป็นเส้น ๆ โดยกลิ่น ก็พิจารณาถึงกลิ่นของผม ผมที่ไม่ได้ชำระให้สะอาดย่อมปรากฏกลิ่นที่น่าเกลียด แม้ชำระให้สะอาดก็ยังคงปรากฏกลิ่นของผมเช่นกลิ่นผม โดยสังขารคือทรวดทรง โดยที่เกิดเช่นผมเกิดแต่ บุพโพ โลหิต อันเป็นของน่าเกลียด โดยที่อยู่ ผมก็อยู่ที่บุพโพ โลหิต ซึ่งเป็นของน่าเกลียด พิจารณา

ให้สี สันฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ ของผมปรากฏชัดในใจ จงลืมหามอง เช่น หยิบเอาผมมาพิจารณาเส้นหนึ่งก่อน หรือว่านึกถึงผมที่เคยเห็น แล้วก็พิจารณาแยกออกว่ามีสีอย่างไร มีสันฐานอย่างไร เป็นต้นดั่งนี้ก็ได้ ให้ปรากฏชัดขึ้นในใจ ความปฏิภูลของผมก็จะปรากฏ

พิจารณาโลมาคือชนเป็นต้นก็เช่นเดียวกัน ไปโดยลำดับ และท่านสอนว่าเมื่อพิจารณาไปโดยลำดับ อากาโรโตปรากฏชัดก็ให้จับกำหนดอากาโรนั้นแต่เพียงอย่างเดียว เช่น ผมปรากฏชัดก็ให้จับกำหนดแต่ผมอย่างเดียว โดยพิจารณาให้ความปฏิภูลปรากฏขึ้น อันจะทำให้สงบจากความรักใคร่ยินดีติดอยู่ในผม หรือจะพิจารณาเป็นทางกสิณ คือให้ภาพของผมปรากฏอยู่ในใจเป็นอุคคหนิมิต นิमितติดตา คือเหมือนอย่างมองเห็นเส้นผมด้วยตา แต่ว่าเห็นด้วยใจ ปรากฏเป็นภาพอยู่ในใจ แล้วก็หัดกำหนดขยายให้โตหรือให้เล็กลงตามส่วน อันเรียกว่า ปฏิภาคนิมิตก็ได้ ดั่งนี้เป็นกำหนดทางกสิณ แต่ว่าการพิจารณาอากาโรเหล่านี้มุ่งให้จิตสงบจากกามฉันท์คือความรักใคร่พอใจอยู่ในอากาโรเหล่านี้เป็นที่ตั้ง

### มรณสติ กับ พุทธิจิต

อนึ่ง ในวันนี้จะได้อธิบายถึงมรณสติระลึกถึงความตายก่อน ถ้ามีเวลาก็จะต่อไปอุปสมานุสสติระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบเข้าไปประณีต ระลึกถึงความตายนั้น ก็คือระลึกว่าความตายจะมีความตายจะมี หรือว่า ความตาย ความตาย ระลึกเป็นคำบาลี ก็ว่า มรณัง มรณัง และระลึกให้เห็นละเอียดไปอีกว่า อันความตายนั้นก็ได้แก่ความที่จุติคือว่าเคลื่อนออกไปจากร่างกายอันนี้ เป็นความแตกเป็นความอันตรายานของชีวิต เป็นมัจจุ ที่แปลกันว่าความตายเหมือนกัน เป็นการกระทำกาละ คือถึงความตายตามกาลเวลาแตกดับของชีวิต เป็นความแตกของขันธ์ทั้งหลาย คือ ของรูปขันธ์ กองรูป เวทนาขันธ์ กองเวทนา สัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์ กองสังขาร วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ รวมความว่าเป็นความแตกของรูปและนามอันนี้ ร่างกายอันนี้จึงกลายเป็นศพ ซึ่งรูปขันธ์เองก็แตกสลายไปตั้งแต่ต้นดับลมคือลมดับไปก่อน เรียกว่า วาโยธาตุดับ เตโชธาตุ ธาตุไฟก็ดับ ศพจึงเย็นชืด อาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็เริ่มเหือดแห้งหมดไป



ปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็เนาเปื่อยแตกสลายไป ส่วนที่เข้มแข็งที่สุดคืออัญจระดูก ก็เนา  
 ผุพังหมดไปในที่สุด สันเวทนาคือหมดความรู้สึกสุขทุกข์ทั้งปวง นำเอาไปเผาเอาไปฝัง  
 ก็ไม่รู้สึกรู้สีก สัญญาคือความจำได้หมายรู้ สังขารคือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด วิญญาณ  
 คือความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ก็ดับหมด เป็นอันว่าขั้นที่ ๕ แตกสลาย  
 ชีวิตก็เป็นอันว่าแตกดับไป ต้องทอดทิ้งร่างนี้ไว้เหนือแผ่นดิน และก็ต้องเผาต้องฝัง  
 หมดไป ดังนั้นเป็นลักษณะที่เรียกว่าความตาย อันบุคคลจะต้องประสบ ความระลึกถึง  
 ความตายดังนี้ มุ่งให้บังเกิดความไม่ประมาทคือความไม่มัวเมาเลินเล่อผลอเพลิน  
 ในชีวิต คือ นึกถึงความตายว่าจะมีและมีเมื่อไรก็ได้ จะทำให้จิตใจหายเมา หายเพลิน  
 และต้องการที่จะให้รีบเร่งประกอบกรณียะคือกิจที่ควรทำ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เพราะ  
 ไม่มีใครจะรู้ว่าความตายจะมาเมื่อไหร่ ดังนั้นเป็นความมุ่งหมายของการเจริญมรณสติ  
 แต่ถ้าเจริญมรณสติแล้วบังเกิดความหวาดกลัวไม่อยากจะทำอะไร คล้าย ๆ กับว่านั่งนอน  
 รอความตาย ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติผิด เรียกว่า ปฏิบัติธรรมไม่สมควรแก่ธรรม ฉะนั้น  
 ผู้ที่เจริญมรณสติก็ต้องเจริญให้ถูกต้อง คือให้บังเกิดความไม่ประมาท ให้กระตือรือร้น  
 รีบเร่งประกอบกรณียะคือกิจที่ควรทำทั้งปวงเสีย ทั้งจะเกิดความกล้าที่จะเผชิญกับ  
 ความตาย ดังนี้ ท่านแสดงว่าเหมาะกับคนที่เป็นพุทธิจริต คือชอบรู้ เพราะฉะนั้น ก็ให้หัด  
 ฆ่ารู้ความตายเสียบ้าง แล้วก็มาตรวจดูว่าจิตเป็นอย่างไร ถ้าจิตกลัวไม่กล้าก็แสดงว่า  
 ไม่ใช่เป็นนักรู้ ถ้าเป็นนักรู้จริงแล้วก็ต้องไม่กลัว เพราะว่าความตายนั้นเป็นสิ่งที่ต้องมี  
 เป็นความจริง อันคนที่เป็นพุทธิจริต คือ เป็นผู้ที่ชอบรู้นั้น อันที่จริงถ้าพิจารณาดูให้  
 ดีแล้ว ก็จะเห็นว่ายังเจือด้วยโมหะคือความหลงอยู่อีกเป็นอันมาก เพราะว่าจะต้องให้รู้  
 เสียก่อน แล้วจึงจะยอมรับไปทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คนเราจึงต้องมี  
 ครูมีอาจารย์บอกกล่าวสั่งสอน ต้องศึกษาตำราต่าง ๆ ที่ท่านผู้รู้ได้แสดงเอาไว้  
 และบรรดาตำราต่าง ๆ ที่ท่านผู้รู้แสดงไว้นั้นก็มากมายนักหนา จะอ่านจะเรียนให้รู้ไป  
 ทุกอย่าง ก็ย่อมไม่ได้ ทุกคนจึงสามารถรู้ได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นไม่มากมายเท่าใดนัก  
 เพราะฉะนั้น ต้องยอมรับฟังความรู้ของท่านผู้รู้ไว้บ้าง ไม่ใช่ปฏิเสธไปเสียทุกอย่าง และ  
 การที่ท่านยกเอามรณสติมาเป็นข้อแก้ตัวนี้ ก็สำหรับจะเป็นข้อพิสูจน์ว่านักรู้นั้นเป็นนักรู้  
 จริง ๆ หรือไม่ สมมุติว่าเกิดป่วยขึ้นมา และก็เป็นโรคชนิดที่รักษาไม่หาย เช่นว่าบัดนี้  
 ก็เป็นโรคมะเร็ง คราวนี้หมอก็คงต้องปิดไม่บอกเพราะกลัวว่ารู้แล้วจะตกใจ โรคก็จะกำเริบ



คราวนี้ ถ้าเป็นนักสู้คืออยากสู้จริงหรือชอบสู้จริงแล้วก็ต้องไม่กลัว ถ้าป่วยเป็นมะเร็ง เขาก็ต้องบอกว่าเป็นมะเร็งได้ เราก็รับรู้ได้โดยไม่กลัว ดังนี้จึงจะเรียกว่าเป็นนักสู้ แต่ถ้าเป็นพวกพุทธิจริต คือเป็นพวกที่มีจิตชอบรู้หรือจะต้องรู้ดังกล่าว่าจะไม่เป็นอย่างนี้ ถ้าไปนึกถึงความตายเข้าหรือว่าไปรู้ว่าเป็นโรคจะต้องตายแน่เข้าแล้วก็ต้องตกใจ ดังนี้ก็จะรู้สึกตัวว่าไม่ใช่เป็นนักสู้จริง ถ้าเป็นนักสู้จริงแล้วก็ต้องไม่กลัว ไม่ตกใจ เพราะฉะนั้น ท่านจึงยกเอาภวนสตินี้เป็นข้อแก้ สำหรับเป็นข้อทดสอบคนที่ เป็นพุทธิจริต ว่าเป็นนักสู้จริงหรือไม่ และก็ เป็นเครื่องแก้คนที่ เป็นพุทธิจริตด้วย คือว่าจะ ต้องรู้รู้เสียก่อนจึงจะยอมรับ ว่าให้มาสู่สภาวะอันเป็นสัจจะของชีวิตที่จะต้องประสบเสีย บ้าง ดังนี้แล้วก็ เป็นอันว่าเมื่อรับรู้ได้โดยที่ไม่ตกใจ ทั้งมีความกระตือรือร้นในอันที่จะ ประกอบคุณงามความดีต่าง ๆ กระทำกิจที่ควรทำให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป แล้วก็ เป็นอันว่าแก้ พุทธิจริตของตนได้ เป็นอันว่ายอมรับความรู้หรือสิ่งที่ควรรู้จริง ๆ นั้นจะเป็นประโยชน์ สำหรับที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่ง ๆ ขึ้นสืบต่อไป

### อุปสมานุสสติ กับ พุทธิจริต

คราวนี้ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบรับหรือว่าธรรมที่เข้าไปสงบรับนั้น ก็คือว่าระลึกถึงความสงบจริง ๆ ที่จะพึงได้หรือว่าได้ เช่นว่าความสงบที่เกิดจากการ ปฏิบัติในศีล ในสมาธิและในปัญญา ในขณะที่ปฏิบัตินั้นอาจจะรู้สึกได้ว่าไม่สงบ เพราะว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากอาจจะแรง เพราะว่าอยากจะทำนั้นทำนั้นแล้วก็ไม่ได้เพราะว่ามีข้อห้ามทางศีล ก็เป็นทุกข์ ทุณทุราย รู้สึกว่าไม่สงบ มักจะเป็นดังนี้ เพราะฉะนั้น ก็หัดระลึกถึงความสงบว่าศีลนั้นให้เกิดความสงบจริงคือสงบตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจลงไป เมื่ออดทนใจของตนเองได้ ใจอยากจะทำนั้น จะทำนั้นก็สงบความอยากในใจของตนได้ และเมื่อสงบความอยากความดิ้นรนลงเสีย ได้แล้ว ความต้องการที่จะทำโน่นทำนั้นก็หายไป ไม่ต้องไปฆ่าเขา ไม่ต้องไปลัก ของเขา ไม่ต้องไปประพฤตินิโคตประเวณีในทางกาม ไม่ต้องไปพูดเท็จ ไม่ต้องไปดื่มสุรา อะไรทั้งหมด เพราะเหตุว่าสงบความอยากเสียได้เท่านั้น กำหนดให้รู้จักว่าสงบ ความอยากเสียได้นี้แหละเป็นตัวความสงบ เป็นตัวธรรมที่เข้าไปสงบ ดังนี้เรียกว่าเป็น



หลักการหัดให้ระลึกถึงความสงบรำงับหรือธรรมที่เข้าไปสงบรำงับ ทำให้รู้จักความสงบรำงับที่แท้จริงได้

คราวนี้ถ้าหากว่าไปจับความสงบในทางที่ตรงกันข้าม คือว่าเมื่อใจอยากขึ้นมา ก็ไม่อดทนไม่รำงับ ก็ทำไปตามอยาก เช่นว่าอยากจะไปดื่มสุราก็ไปดื่มเข้าไป พอดื่มเข้าไป แล้วก็เมา เมาแล้วก็รู้สึกว้าสบาย ความอยากดื่มก็หายไป ก็ไปเข้าใจว่านี่แหละคือความสงบซึ่งจะต้องดื่มสุราจึงจะได้ เพราะฉะนั้น เมื่อวุ่นวายใจขึ้นมา ก็อยากดื่มสุราก็ต้องไปดื่ม ดื่มเสียก่อนก็ได้ความสงบ ก็นึกว่านี่แหละคือตัวความสงบ ถ้าไปกำหนดให้รู้จักความสงบดังนี้ก็เรียกว่าเป็นความสำคัญผิด ไปจับความสงบที่ผิด ที่ไม่ถูกต้อง คนโดยมากไปประหลัดจับความสงบที่ผิดดังนี้เสียเป็นอันมาก จึงเรียกว่ารู้ผิด ไม่ใช่รู้ถูก แต่ว่าถ้าไปกำหนดจับความสงบที่ถูกต้องคือสงบค้นหาความอยากของใจ อยากจะดื่มสุราก็สงบความอยากนั้นเสีย และเมื่อสงบความอยากนั้นเสียได้แล้วก็ไม่ต้องไปดื่มสุราใจก็สงบ แล้วก็กำหนดให้รู้จักว่านี่แหละคือความสงบที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น ความสงบจึงมีอยู่ ๒ อย่าง ดังนี้ สงบที่ถูกต้องและสงบที่ผิด

คนที่เป็นพุทธิจิตนั้นมักจะรู้ผิด นักรู้นั้นก็มักจะรู้ผิด ก็มักจะไปสำคัญเอาว่าต้องไปดื่มสุราเสียก่อนให้ใจสงบสบาย นั่นแหละคือความสงบ มักจะไปรู้ผิดดังนี้ จึงเรียกว่าเป็นพุทธิจิต เพราะฉะนั้น ก็หัดเสียใหม่ ให้มาระลึกถึงความสงบที่ถูกต้องมาอยู่ที่ความสงบใจ รำงับใจ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าได้พบความสงบ ได้รู้จักความสงบที่ถูกต้อง เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันว่าแก่พุทธิจิตคือความรู้ที่ผิดนั้นได้ ทำความรู้อันถูกต้อง เพราะมากำหนดรู้จักความสงบที่แท้จริง ฉะนั้น การหัดให้ระลึกถึงความสงบอันเป็นความสงบที่ถูกต้องดังนี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำ และก็ควรศึกษาที่จิตใจของตนเองให้รู้จักความสงบที่ถูกต้องนี้อยู่เสมอในทุกขั้นของการปฏิบัติ ทั้งในขั้นศีลขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงขั้นศีล ซึ่งเป็นตัวอย่างเท่านั้น

แม้การพิจารณาในอาการของร่างกายว่าเป็นของปฏิภูลดังนี้ ก็เป็นการพิจารณาให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องประการหนึ่งเหมือนกัน ก็จะทำให้ได้ความเข้าใจถูก อันความเข้าใจโดยมากนั้น เมื่อรักใคร่ พอใจ ยินดีอยู่ใน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็จะต้องปฏิบัติในด้านสนองความอยากความต้องการเกี่ยวกับ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เป็นต้น แล้วก็ได้สุข ได้โสมนัส ได้ความสบายใจ ได้ความสงบ ก็เข้าใจว่าอันนี้แหละ เป็นความสงบ แล้วก็สุข เป็นโสมนัส เพราะฉะนั้น คนจึงพอใจแสวงหากามกัน โดยมาก แต่ถ้ามาหัดพิจารณาอีกด้านหนึ่งให้มองเห็นความปฏิกุล และเมื่อมองเห็น ความปฏิกุลปรากฏขึ้นแล้วความอยากความต้องการก็สงบ เมื่อความอยากความต้องการสงบ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปชวนชวนในสิ่งเหล่านี้ เป็นอันว่าได้พบความสงบ ฉะนั้น ความสงบความปรารถนาความต้องการ เพราะมองเห็นความเป็นของปฏิกุลจึงเป็น ทางให้เกิดความสงบที่สุขุมที่ละเอียด อันเป็นความสงบที่บริสุทธิ์ที่ยั่งยืน ไม่ปนด้วยความทุกข์เดือดร้อน คือไม่ใช่ว่ามีสุขน้อยมีทุกข์มาก แต่ว่ามีสุขมากและเป็นสุขที่บริสุทธิ์ เป็นสุขที่สงบ ดังนี้ ก็เป็นการหัดให้ได้ความรู้จักความสงบที่ละเอียดขึ้นมา ชั้นปัญญาก็ละเอียดขึ้นไปกว่านี้ เพราะฉะนั้น อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบดังกล่าวมานี้ จึงเป็นข้อสำคัญแก่ความรู้ผิดได้ เรียกว่าพุทธิจริตได้อย่างดี และก็ทำความรู้ให้ถูกต้อง อันเป็นปัญญาทางพระพุทธานุสสติ

## ครั้งที่ ๓/ กายคตาสติ

ในวันนี้ จะได้แสดงกายคตาสติ สติที่ไปในกาย ทบทวนอีกครั้งหนึ่ง

สติที่ไปในกายนี้เรียกชื่อในมหาสติปัฏฐานสูตรที่กำลังสวดอยู่นี้ว่า “ปฏิกุลปัพพะ” ข้อว่าด้วยสิ่งที่ปฏิกุล ตรัสสอนให้พิจารณาภายในเบื้องต้นแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ได้อธิบายวิธีพิจารณาอาการเหล่านี้ได้โดยสี่ โดยสังขฐานทรวดทรง โดยกลิ่น โดยที่เกิดและโดยที่อยู่ เพื่อให้ความปฏิกุล ไม่สะอาด ปรากฏชัดขึ้น อันจะทำให้จิตใจสงบจากกามฉันทะ ความพอใจใคร่ใคร่ในอาการเหล่านี้ โดยเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจ อันเรียกว่ากาม คำว่ากามนั้นก็สุดแต่ว่าความรักใคร่ปรารถนาพอใจ จะบังเกิดแต่สิ่งอันใด สิ่งอันนั้นก็จะเป็นกามขึ้นมา โดยผัสสะหรือโดยวัตถุอันเรียกว่าวัตถุกาม ตัวความรักใคร่ปรารถนาพอใจในจิตใจเป็นกิเลสกาม เมื่อความรักใคร่ปรารถนาพอใจบังเกิดขึ้นในผม ผมก็เป็นกามขึ้นมา ดังนี้ เป็นต้น แต่ถ้าไม่มีความรักใคร่ปรารถนาพอใจในผม ผมก็ไม่เป็นกาม แต่ว่าก็เป็นผมอยู่โดยธรรมชาติธรรมดา ทั้งเมื่อกำหนดพิจารณาผมเป็นกรรมฐาน คือให้เป็นความปฏิกุลไม่สะอาดของผม ผมก็กลายเป็นกรรมฐานขึ้นมา ฉะนั้น สิ่งอันเดียวกันในโลกนี้จึงเป็นได้สองอย่าง เป็นกามก็ได้ เป็นกรรมฐานก็ได้ เมื่อดูในแง่ของกิเลส ด้วยกิเลสก็เป็นกาม เมื่อดูในแง่ของกรรมฐาน ด้วยสติกำหนดพิจารณา ก็เป็นกรรมฐานไป เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดพิจารณาสิ่งอันเดียวกันนั้นแหละ คือว่ากามบังเกิดขึ้นที่ผม ก็ให้กำหนดพิจารณาผมนั้นแหละเป็นกรรมฐานขึ้นมา ตามนัยที่ได้แสดงแล้วในครั้งก่อน

วิธีที่จะพิจารณานั้น พระอาจารย์ได้สอนเอาไว้อย่างละเอียด ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สติที่กำหนดตั้งมั่นแน่วแน่ขึ้น สำหรับผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติในกรรมฐานข้อนี้ ก็ให้ศึกษาให้รู้จักอาการเหล่านี้ อาการ ๕ ข้างต้น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ดูได้ด้วยตา เพราะเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในภายนอก ส่วนอาการนอกจากนั้น ตั้งแต่ เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นส่วนภายใน ตามองไม่เห็น ต้องอาศัยศึกษาดูจากศพที่เขาผ่าก็ได้ ดูจากวัตถุที่ทำขึ้นแสดงถึงอวัยวะภายในต่าง ๆ ก็ได้ ดูจากหนังสือที่แสดงเป็นภาพก็ได้ คือศึกษาให้รู้จักอาการเหล่านี้แล้วการกำหนดพิจารณาก็จะง่ายขึ้น เพราะเมื่อกำหนดนึกถึงอาการใดอาการนั้นก็ปรากฏแก่ใจ เหมือนอย่างมองเห็นด้วยตา สี สันฐานเป็นต้นของอาการเหล่านี้ก็จะปรากฏขึ้นทีละอย่าง ท่านสอนให้พิจารณาไปตามลำดับทีละข้อให้ครบทุกข้อก่อน แล้วอาการอันใดที่ปรากฏชัด ก็ให้ทิ้งข้ออื่นเสีย คงกำหนดพิจารณาอาการนั้นเพียงอันเดียว และการพิจารณานั้น พิจารณาให้เป็นความปฏิกูล เพื่อให้สงบระงับจากกามทั้งหลาย นี่เป็นวัตถุประสงค์ คือว่าพิจารณาเปลี่ยนผมเป็นต้นที่เป็นกามให้เป็นกรรมฐานขึ้นมา ให้ความปฏิกูล ไม่สะอาดเป็นต้นปรากฏดังนี้ เมื่อเป็นกรรมฐานขึ้นมาได้ก็แปลว่าสำเร็จเป็นกายคตาสติข้อนี้ หรือว่าอีกอย่างหนึ่ง กำหนดพิจารณาทางกสิณ คือไม่มุ่งที่จะให้ปรากฏเป็นความไม่สะอาดเป็นของปฏิกูล แต่ให้ปรากฏเป็นรูป อย่างกำหนดผมก็ให้เส้นผมกำหนดขึ้นมาเป็นรูปร่างในใจ ให้เป็นอุคคหนิมิตขึ้นในใจ คือนิมิตติดตาดังนี้ ต่อขึ้นไปก็เป็นปฏิภาคนิมิต ขยายส่วนให้เล็กลงให้โตขึ้นตามส่วนได้ดังนี้เป็นการปฏิบัติทางกสิณ ซึ่งได้อธิบายในครั้งก่อนแล้ว

### วิธีพิจารณา โดยปัญจกะ หมวด ๕

ในครั้งนี้ จะได้แสดงวิธีพิจารณาที่ท่านอาจารย์ได้สอนไว้ อีกอย่างหนึ่งคือพิจารณาไปเป็นหมวด ๆ กลับไปกลับมาดังนี้

เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน, ตโจ หน้ง,  
 ตโจ หน้ง ทนฺตา ฟัน นขา เล็บ โลมา ขน เกสา ผม,  
 เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หน้ง.



แล้วก็ต่อไปเป็น

มั่ง เนื้อ นหารู เอ็น อฎฐิ กระดุก อฎฐิมิณซ์ เยื่อในกระดุก วุกกั ไต,  
วุกกั ไต อฎฐิมิณซ์ เยื่อในกระดุก อฎฐิ กระดุก นหารู เอ็น มงส์ เนื้อ,  
มั่ง เนื้อ นหารู เอ็น อฎฐิ กระดุก อฎฐิมิณซ์ เยื่อในกระดุก วุกกั ไต,

แล้วก็ต่อไป

ทหยั หัวใจ ยกนั ตับ กิโลมกั พังผืด ปิหกั ม้าม ปบุผาสั ปอด,  
ปบุผาสั ปอด ปิหกั ม้าม กิโลมกั พังผืด ยกนั ตับ ทหยั หัวใจ,  
ทหยั หัวใจ ยกนั ตับ กิโลมกั พังผืด ปิหกั ม้าม ปบุผาสั ปอด,

แล้วก็ต่อไป

อนุดั ไล่ใหญ่ อนุดคุดนั สายรัดไล่ อุทริยั อาหารใหม่ กรีสั อาหารเก่า  
มตถเก มตถลุดคั สมองในสมองศีระษะ,

มตถเก มตถลุดคั สมองในสมองศีระษะ กรีสั อาหารเก่า อุทริยั อาหารใหม่  
อนุดคุดนั สายรัดไล่ อนุดั ไล่ใหญ่.

อนุดั ไล่ใหญ่ อนุดคุดนั สายรัดไล่ อุทริยั อาหารใหม่ กรีสั อาหารเก่า  
มตถเก มตถลุดคั สมองในสมองศีระษะ,

นี่เป็นส่วนปฐวีธาตุ แล้วก็ต่อไปอาโปธาตุ

ปิดตั น้ำดี เสมหึ น้ำเสลด ปุพูโไพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตั น้ำเลือด เสโท  
น้ำเหงื่อ เมโท มนขัน

เมโท มนขัน เสโท น้ำเหงื่อ โลหิตั น้ำเลือด ปุพูโไพ น้ำหนอง น้ำเหลือง  
เสมหึ น้ำเสลด ปิดตั น้ำดี

ปิดตั น้ำดี เสมหึ น้ำเสลด ปุพูโไพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตั น้ำเลือด เสโท  
น้ำเหงื่อ เมโท มนขัน

อสุสุ น้ำตา วสา มนฺเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไชข้อ  
มุดตั มุตร

มุตฺตํ มุตฺร ลสิกา ไชข้อฺ สิงฆาณิกา น้ำมูกฺ เขฬิ นําลาย วสา มนฺเหลว  
อสุสุ นําดตา

อสุสุ นําดตา วสา มนฺเหลว สิงฆาณิกา น้ำมูกฺ เขฬิ นําลาย ลสิกา ไชข้อฺ  
มุตฺตํ นํามุตฺร

นี่เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ

ในหมวดปฏิภูมัพพะหรือกายคตาสตินี้ ท่านยกให้พิจารณาปฏิฐิธาตุ ๑๙  
อาโปธาตุ ๑๒ ก็เป็น ๓๑ แต่ว่าในบางสูตรได้เติมมัตถเก มัตถลุงคัง สมองใน  
สมองศีระชะเข้าอีกหนึ่งต่อจากกรีสัง อาหารเก่า นับเข้าในปฏิฐิธาตุ จึงเป็นปฏิฐิธาตุ  
๒๐ อาโปธาตุ ๑๒ และปฏิฐิธาตุนั้นก็แบ่งออกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๕ จึงเป็น ๒๐  
ทั้งมัตถเก มัตถลุงคัง อาโปธาตุนั้นแบ่งออกหมวดละ ๖ ก็เป็น ๑๒ จึงเป็นอาการ ๓๒

ท่านสอนให้พิจารณาแบ่งเป็นหมวด ๆ และพิจารณาให้อนุโลมปฏิโลมตั้งนี้ไป  
โดยลำดับ อีกอย่างหนึ่งพิจารณาไปรวดเดียวเป็นอนุโลม แล้วก็กลับเป็นปฏิโลม ดังนี้  
ก็ได้ การพิจารณาดังนี้ต้องอาศัยความศึกษาให้รู้จักอาการทั้งปวง และความกำหนด  
จดจำอาการเหล่านี้ให้ได้ทั้งโดยอนุโลมและโดยปฏิโลม เมื่อใช้พิจารณาก็จะเพิ่มภาระ  
ให้ต้องกำหนดมากขึ้น ความเพิ่มภาระให้ต้องกำหนดมากขึ้นนี้ ก็เหมือนอย่างการที่ใช้  
นับในเวลาปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือว่า พุทฺโธ แทนนับ ก็เป็นการเพิ่ม  
ภาระให้แก่การกำหนดลมหายใจเข้าออก แต่เพื่อประโยชน์ที่จะควบคุมใจที่ฟุ้งซ่านให้  
ต้องมากำหนดมากขึ้น จึงทำให้การฟุ้งซ่านให้ต้องมากำหนดมากขึ้น จึงทำให้การฟุ้งซ่าน  
ลดลงไป ที่ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า เรือไปในน้ำเชี่ยวก็ต้องใช้ถ่อด้วย ลำพังพายไม่พอ  
แต่ว่าครั้นจิตสงบลงเรียบร้อยแล้ว ถ่อก็ไม่ต้องใช้ การนับจึงไม่ต้องใช้ ตลอดถึงการ  
พิจารณากลับไปกลับมาเพิ่มภาระตั้งนี้ก็ไม่ต้องใช้ ให้กำหนดพิจารณาไปโดย  
ลำดับเอง หรือว่ากำหนดไปเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ใช้ได้ เมื่อเป็นดังนี้จิตก็จะสงบตั้งมั่น  
บางทีก็จะปรากฏนิมิตของอาการเหล่านี้ขึ้นในสมาธิ หรือปรากฏนิมิตอย่างอื่นขึ้นใน  
สมาธิ อันแสดงว่าจิตได้สมาธิจากการพิจารณาในข้อกายคตาสตินี้



## การพิจารณา ๖ อย่าง

อนึ่ง ท่านสอนให้พิจารณาภายใน ภายนอก ทั้งภายใน ทั้งภายนอก ทั้งสอนให้พิจารณาว่ามีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา มีทั้งความเกิดทั้งความเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้

### ภายใน ภายนอก

อันคำว่าภายในภายนอกนี้ มีอธิบายได้ทั้งอย่างหยابทั้งอย่างละเอียด การอธิบายอย่างหยابนั้น ภายในก็หมายถึงภายในกายของตนเอง ภายนอกก็หมายถึงที่มีอยู่ในร่างกายของผู้อื่น อธิบายอย่างนี้ไม่ได้มุ่งหมายว่าจะต้องไปกำหนดพิจารณากายของผู้อื่น แต่ว่ามุ่งหมายเพื่อจะให้เทียบเคียงว่า อาการเหล่านี้ที่เป็นภายใน คือที่กายของตนเอง เป็นฉันใด ที่เป็นภายนอกคือที่กายของผู้อื่นเป็นฉันนั้น หรือว่าเป็นภายนอกคือที่กายของผู้อื่นเป็นฉันใด ที่เป็นภายในคือที่กายของตนเป็นฉันนั้น ดังนี้ อีกอย่างหนึ่งมีความหมายอย่างละเอียด คือทั้งภายในทั้งภายนอกก็มีอยู่ในกายนี้ทั้งหมด กล่าวคือสิ่งที่กำหนดที่อาการทั้งปวง เช่น กำหนดผมที่ผม กำหนดขนที่ขน อันผมขนเป็นต้นนี้นับว่าเป็นภายนอก ส่วนอารมณ์ของผมและขนที่ปรากฏอยู่ที่ใจนี้เป็นภายใน อารมณ์แห่งผมและขนเป็นภายใน ตัวผมและขนเป็นภายนอก ทั้งสองนี้จะต้องให้มีอยู่พร้อมกันด้วยกัน แยกกันไม่ได้ ดังเช่นกำหนดพิจารณาผม ใจก็ต้องอยู่ที่ผม ผมต้องมาเป็นอารมณ์อยู่ที่ใจ แต่ถ้าในขณะที่กำหนดพิจารณาเรื่องผมนั้น อารมณ์ในใจเป็นเรื่องอื่น ดังนี้ก็แปลว่าใจที่กรรมฐานคืออารมณ์ของสมาธิ เป็นสมาธิไม่ได้ ฉะนั้น ในขณะที่กำหนดผม ใจจะต้องมีผมเป็นอารมณ์ อารมณ์ในใจต้องเป็นผม ดังนี้ แสดงว่าการกำหนดผมที่เป็นภายนอกและอารมณ์แห่งผมที่เป็นภายในต้องมีพร้อมกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนี้จึงจะได้สมาธิ จึงจะเป็นสมาธิ นี้คือภายในภายนอกอย่างละเอียด



## เกิด ดับ

เกิดดับนั้นเป็นธรรมดา สติปัญญาหากกำหนดผมเป็นอารมณ์ ทั้งภายนอก ทั้งภายในดังกล่าวนั้น แต่ว่ายังไม่กำหนดเกิดดับ ก็แปลว่าการปฏิบัติสติปัญญาไปได้ ครึ่งเดียว จะต้องกำหนดเกิดดับ ความเกิดดับของผมปรากฏ โดยกำหนดพิจารณา ว่าผมมีความเกิดขึ้นและมีความเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา ไม่อยู่เป็นผมอยู่เรื่อยไป และแม้อยู่เป็นผมก็ไม่คงสภาพเหมือนอย่างเก่าอยู่เรื่อยไป ดังเช่นผมนั้นที่แรกก็เป็น สีด้า แล้วก็กลายเป็นสีเทา สีขาว ที่เรียกว่าผมหงอก และจะต้องมีหลุดไปสิ้นไปเป็น ธรรมดาอีก ดังนี้ ให้ความเกิดดับที่เป็นตัวธรรมตาปรากฏขึ้น ความปรากฏขึ้น ในขั้นแรกนั้นก็อาจจะปรากฏโดยปรุงแต่งขึ้น คือคิดขึ้น ให้เป็นผมดำ ให้เป็นผมหงอก เป็นต้น ดังนี้เรียกว่าเป็นการคิดขึ้น เป็นการปรุงขึ้น แต่ก็เป็นการปรุงขึ้นตามธรรมดา แม้กระนั้นก็ยังไม่ใช่เป็นตัวธรรมตา เมื่อหมั่นพิจารณาเป็นเนือง ๆ ให้ความเกิดดับ ปรากฏชัดขึ้น จิตใจเกิดธรรมสังเวช คือเกิดความซาบซึ้ง จนถึงบรรเทาละความ ประมาทความมัวเมาเลินเล่อเปลอเพลินลงไป ดังนี้ จึงจะเรียกว่าตัวธรรมตาปรากฏ ขึ้นเป็นธรรมดาที่ไม่ได้เกิดจากการปรุงแต่ง การปรุงแต่งนั้นไม่ใช่ธรรมดา แต่ว่าธรรมตา นั้นต้องไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง แต่ว่าเป็นสิ่งที่จริง ซึ่งธรรมตานี้จะปรากฏขึ้นแก่ ผู้พิจารณาด้วยมีสติที่ตั้งมั่น มีญาณ คือความหยั่งรู้ลงไปอาศัยสดินาหน้า ดังนี้ ตัวธรรมตาที่เกิดดับจึงจะปรากฏขึ้นมา

## สติปัญญาที่สมบูรณ์

เมื่อตัวธรรมตา คือความเกิดดับเกิดขึ้นมา ก็เป็นสติปัญญาที่สมบูรณ์ คือว่า ปรากฏภายในภายนอก ทั้งภายในภายนอก ปรากฏธรรมตา คือเกิด ธรรมตา คือดับ ธรรมตา ทั้งเกิดทั้งดับ แปลว่า ๖ อย่าง ๓ อย่างขั้นต้นนั้นได้ครึ่งหนึ่ง อีก ๓ อย่างได้ อีกครึ่งหนึ่ง เมื่อการปฏิบัติได้ครบอย่างนี้เป็นสติปัญญาที่สมบูรณ์



## กำหนดว่ามีอยู่

อีกอย่างหนึ่ง ท่านสอนให้กำหนดว่าอาการเหล่านี้มีอยู่ เช่น กำหนดผม ผมก็มีอยู่ กำหนดขน ขนก็มี ดังนั้นเป็นต้น กล่าวคือ อาการเหล่านี้เป็นกรรมฐาน เป็นที่ตั้งของจิตที่กำหนด แต่ว่าความที่มีอยู่อย่างเส้นผมที่ปรากฏอยู่ในกรรมฐาน ในจิตใจนี้ ปรากฏขึ้นเพื่อที่จะเป็นที่ยึดสติกำหนด เพราะถ้าไม่มีก็ไม่รู้ว่าจะเป็นที่ตั้งสติ กำหนดอะไร จะตั้งสติกำหนดอะไรขึ้นมาได้ ก็จะต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำหรับเป็นที่ตั้งสติ กำหนด ดังจะต้องมีผมสำหรับเป็นที่ตั้งสติกำหนด ผมจึงต้องปรากฏ จึงต้องมีในการ ปฏิบัติกรรมฐาน คือมีในกรรมฐาน แต่ว่ามีก็เพื่อที่จะตั้งสติเพียงเพื่อสำหรับที่จะรู้ ธรรมดาดังที่กล่าวแล้ว ไม่ยึดมั่นอะไรในโลก คือไม่ยึดมั่นในผมว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และไม่ยึดมั่นในสิ่งอื่น ๆ ดังนี้ นี่เป็นการแสดงวิธีปฏิบัติในสติปัญญา ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ในทุก ๆ ภัทพะ

## กรรมฐานสำหรับแก้พุทธิจิต

การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ดังนี้ก็เรียกได้ว่าเป็นอุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็น เครื่องสงบระงับ หรือระลึกถึงความสงบระงับได้ อีกประการหนึ่งซึ่งเป็นเครื่องแก้พุทธิจิต ได้ด้วย ซึ่งตามที่ได้แสดงแล้วว่าพุทธิจิตนั้นมีความรู้เป็นเจ้าของ เมื่อมีความรู้เป็น เจ้าของจริงไม่พอใจที่จะเชื่อในอะไร จะต้องรู้เสียก่อน ฉะนั้น ท่านจึงสอนแนะให้ใช้ ปฏิบัติแก้พุทธิจิตนี้ด้วยมรณสติ ระลึกถึงความสงบระงับถึงธรรมเป็นเครื่องสงบระงับ ธาตุกรรมฐานพิจารณาร่างกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ความกำหนด พิจารณาในอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด สำหรับข้อมรณสติและข้ออุปสมานุสสตินี้ ได้อธิบายแล้วในครั้งก่อน ในครั้งนี้ก็จะเพิ่มเติมในข้ออุปสมานุสสตินี้ด้วยยกเอาภัทพะ ว่าด้วยปฏิกูลนี้แหละ เป็นเครื่องแสดงว่าเป็นการปฏิบัติให้ได้สติความระลึกได้ ญาณ คือความหยั่งรู้ในกาย ซึ่งเป็นข้อที่ควรรู้ควรเห็นและเป็นสิ่งที่สามารถรู้ สามารถเห็นได้ คือให้เห็นความปฏิกูลนา แล้วก็ให้เห็นธรรมาคือความเกิดดับ ให้กำหนดพิจารณาว่า มีอยู่โดยให้ เป็นกรรมฐานให้ดูผมดูขนเป็นต้นให้ เป็นกรรมฐานขึ้นมา สำหรับที่จะตั้งสติ

สำหรับที่จะให้รู้ธรรมตา แต่ไม่ใช่เพื่อที่จะยึดถือให้บังเกิดกิเลสกองรากะเป็นต้น คือ ไม่ใช่เพื่อที่จะให้เป็นกามขึ้นมา ไม่ใช่ดูผมดูขนให้เป็นกามขึ้นมาซึ่งเป็นการดูด้วยความยึดถือดังนี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อสติเพื่อปัญญาหรือเพื่อญาณอันเป็นทางแห่งความสงบระงับโดยแท้จริง เป็นตัวนำความสงบโดยแท้จริง และเป็นที่พึงรู้พึงเห็นได้ ฉะนั้น ผู้ที่เป็นพุทธิจริต คือ ที่ชอบรู้ไม่ชอบเชื่อ ก็มาปฏิบัติให้รู้ในสิ่งที่ควรรู้ด้วยสติด้วยญาณแม้ในข้อปฏิญญาฉบับนี้ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็เป็นอันว่าได้นำความรู้หรือได้สร้างความรู้ในอันที่ถูกต้อง

๒๙ สิงหาคม ๒๕๒๐

## ครั้งที่ ๘ ธาตุกรรมฐาน

### ธาตุปีพพะ

วันนี้ จะแสดงธาตุกรรมฐาน หรือธาตุปีพพะ ข้อว่าด้วยธาตุ สืบต่อจาก ปฏิกุฬปีพพะข้อว่าด้วยสิ่งที่เป็นปฏิกุฬ ไม่สะอาด หรือว่ากายคตาสติ สติที่ไปในกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนกรรมฐานอีกข้อหนึ่งเกี่ยวกับข้อยก ให้อพิจารณาข้อยกนี้โดย เป็นธาตุ กล่าวคือ ในร่างกายอันนี้ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบ เหลวไหลก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว หรือว่าเคลื่อนไหวได้ก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม

คำว่าธาตุนี้ก็หมายถึงส่วนทั้งหลายอาการทั้งหลายในร่างกายอันนี้ที่ลักษณะ ดังกล่าว และเรียกว่าธาตุก็เพราะสิ่งที่มีลักษณะเดียวกันก็รวมกันเข้าเป็นอันหนึ่ง ดังเช่นส่วนที่มีลักษณะแข็งแข็งทั้งหมดก็รวมกันเข้าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน เพราะเป็น ที่รวมดังนี้จึงเรียกว่าธาตุ และก็มีความหมายถึงลักษณะอันเป็นที่รวมเข้าได้ ซึ่งเป็น ลักษณะอันดำรงอยู่หรือคงอยู่อย่างนั้นด้วย เช่นว่าปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็มีลักษณะที่แข็งแข็ง ก็คงเป็นสิ่งที่แข็งแข็ง ดำรงความแข็งแข็งอยู่จึงได้เรียกว่าธาตุและก็หมายถึงสิ่งที่มี ลักษณะดังนี้ ซึ่งสามารถกำหนดพิจารณาเป็นที่ตั้งของสติได้ เรียกว่าเป็นธาตุทาง กรรมฐานไม่ใช่เป็นธาตุทางอื่น ธาตุทางอื่นซึ่งเป็นของละเอียดหรือแสดงอย่างละเอียด อันไม่สามารถจะกำหนดได้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือมากมายใหญ่โตนั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์

ของกรรมฐาน ไม่สามารถจะกำหนดพิจารณาเป็นกรรมฐานได้ ส่วนธาตุทางกรรมฐานนี้ย่อมมีความหมายถึงสิ่งที่มีลักษณะดังกล่าวนั้น และทุก ๆ สิ่งในร่างกายที่มีลักษณะเช่นเดียวกันนั้น ก็เรียกว่าเป็นธาตุนั้นทั้งหมด เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้กำหนดพิจารณาธาตุกรรมฐาน คือพิจารณาแยกแยะกายนี้ออกเป็นธาตุ ก็โดยที่เมื่อไม่ได้พิจารณาโดยความเป็นธาตุ สัตตสัจจะ ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ อตตสัจจะ ความสำคัญว่าเป็นอิตตาตัวตน ดังจะเรียกรวมกันว่าความสำคัญหมายว่าสัตว์บุคคลตัวตน เราเขา ย่อมตั้งอยู่ที่ขั้น ๕ รวมเข้าที่นามรูปหรือที่กายและใจอันเป็นส่วนนามธรรมนี้ และโดยเฉพาะส่วนที่เป็นรูปขันธ์หรือส่วนที่เป็นกายนั้นเป็นของหยาบ จึงเป็นที่ยึดถือสำคัญมั่นหมายว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นอย่างมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่าเมื่อเห็นซึ่งกันและกัน และก็รู้จักกันและกันว่า เป็นคนนั้นเป็นคนนี้เป็นผู้นั้นเป็นผู้นี้ หรือว่าแม้เห็นรูปถ่ายของกันละกันก็รู้จัก เช่นนั้นก็เป็นการเห็นรูปขันธ์หรือว่ากายอันนี้นั่นเอง และก็มีความสำคัญยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาดังกล่าว ฉะนั้น อตตสัจจะ สัตตสัจจะ จึงได้ปรากฏขึ้นใจจิตใจทุกขณะที่เห็นซึ่งกันและกัน นี้เรียกว่าการกำหนดคือสำคัญมั่นหมายดังนั้นโดยส่วนรวม คือรวมเข้าทั้งหมดเป็นอวัยวะต่าง ๆ เช่นเป็นศีรษะ เป็นลำตัว เป็นมือ เป็นแขน เป็นขา เป็นต้น ก็มีความสำคัญมั่นหมายแยกออกไปอีกว่า ศีรษะของเรา ลำตัวของเรา แขนขาของเรา เป็นต้น หรือว่าของเขา เหล่านี้เมื่อรวมกันเข้าทุก ๆ ส่วนก็สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเรา แยกออกไปส่วนนั้นส่วนนี้ก็เป็นส่วนนั้นส่วนนี้ของเราของเขา ความสำคัญยึดถือจึงได้เป็นไปอยู่โดยปกติดังนี้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาที่กอนกายอันนี้ หรือที่รูปขันธ์อันนี้ แยกธาตุออกไป และตรัสสอนให้พิจารณาจับแต่ปฏิวิธธาตุ ธาตุดิน คือส่วนที่แน่นแข็งบรรดาที่มีในร่างกายอันนี้ได้แก่ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มัส เนื้อ นหารู เอ็น อฏฐิ กระดูก อฏฐิมิญช์ เยื่อในกระดูก วฏกั ไต หทย ห้วใจ ยกนั ดับ กิโถมกั ฟังผืด ปิหกั ม้าม ปปฺผาสั ปอด อนฺตฺ ใสใหญ่ อนฺตคฺคณั สายรัดใส อุทรียั อาหารใหม่ กรีสั อาหารเก่าและในที่บางแห่งเติม มตฺถก มตฺถลฺลฺกคฺ สมองในสมองศีรษะ เข้าอีกหนึ่ง ทุก ๆ ส่วนเหล่านี้แหละส่วนใดส่วนหนึ่งอย่างอื่นที่มีลักษณะแน่นแข็งเป็นอุปาทินะ คือที่มีใจครอง หรือมีผู้ครองอันหมายถึงเป็นส่วนที่มีชีวิตอยู่ และ



แม้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นในภายนอก อันเป็นสิ่งที่แข็งแกร่งก็รวมเรียกว่าปฐวีธาตุ ธาตุดินทั้งหมด ไม่ควรที่จะยึดถือວ່านี้เป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นอตัตตัตวตนของเรา เพราะว่ารู้สึกแต่ว່ว่าเป็นธาตุ

อนึ่ง ส่วนใดส่วนหนึ่งบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะ คือที่มีใจครอง หรือที่มีผู้ครองหมายถึงยังมีชีวิตอยู่นี้ อันเป็นส่วนที่เอิบอาบเหลวไหล ได้แก่ ปิดติ น้ำดี เสมหะ น้ำเสลด ปุพฺพไฟ น้ำหนองน้ำเหลือง โลหิต น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันทัน อสุสุ น้ำตา วสา มันทเลว เขไฟ น้ำลาย สิงขมาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไชข้อมตติ มูตร และส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นส่วนที่เอิบอาบเหลวไหลบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ และแม้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในภายนอกอันเป็นสิ่งที่เอิบอาบเหลวไหลทั้งหมดก็รวมเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ แม้ว่าธาตุน้ำนี้ก็รู้สึกแต่ว່ว่าเป็นธาตุ เป็นสิ่งที่ไม่พึงยึดถือວ່านี้เป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นอตัตตัตวตนของเรา เพราะว่่าเป็นแต่ธาตุเท่านั้น

อนึ่ง ส่วนใดส่วนหนึ่งบรรดาที่มีในร่างกายอันนี้อันเป็นอุปาทินะนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ออบอุ้น เราร้อน ได้แก่ เยน ตปฺปติ ไฟที่ทำให้ออบอุ้น เยน ชรียติ ไฟที่ทำให้เก่าแก่ ชารุดทรุดโทรม เยน ปริทยหติ ไฟที่ทำให้เราร้อน เยน อสิตปีตขายิตสยิตติ สมมา ปริณามํ คจฺฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ล้ิมถึงความย่อยไปด้วยดี และไฟอย่างใดอย่างหนึ่งบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ และไฟที่มีในภายนอกทั้งหมดเป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ แม้ธาตุไฟนี้ก็ไม่ว່ที่จะยึดถือວ່านี้เป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นอตัตตัตวตนของเรา เพราะว่่าเป็นแต่ธาตุไฟเท่านั้น

อนึ่ง ทุก ๆ ส่วนบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่พัดไหวหรือเคลื่อนไหวได้ ได้แก่ อุทฺถจฺจมา วาตา ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน อโรคฺจมา วาตา ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ กุจฺฉิสยา วาตา ลมที่อยู่ในท้อง โภจฺจสยา วาตา ลมที่อยู่ในไส้หรือในกระเพาะอาหาร องคฺจมา วาตา ลมที่อยู่ในอวัยวะน้ยใหญ่ทั้งหลาย อสุสาโส ปสุสาโส ลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ ลมอย่างใดอย่างหนึ่งบรรดาที่มีในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้และลมในภายนอกทั้งหมดก็รวมเรียกว่าวาโยธาตุ ธาตุลม แม้ลมนี้ก็ไม่ควรที่จะยึดถือວ່านี้เป็นของเรา เราเป็นนี้ นี่เป็นอตัตตัตวตนของเรา เพราะเป็นแต่ธาตุลมเท่านั้น

อนึ่ง ในบางพระสูตรอื่นได้แสดงเติมอีกหนึ่งธาตุ คืออากาศธาตุ ธาตุอากาศ คำว่า อากาศธาตุในธาตุกรรมฐานนี้หมายถึงช่องว่าง บรรดาที่มีอยู่ในร่างกายอันเป็นอุปาทินะนี้ อันเป็นช่องว่างซึ่งเนื้อและเลือดไม่จดกัน ได้แก่กัณณฉิทัง ช่องหู นาสิกฉิทัง ช่องจมูก มุขทวารัง ช่องปาก และช่องที่อาหารเข้าไป ช่องที่อาหารตั้งอยู่ในท้อง และช่องที่อาหารเก่าลงไปในกลางช่องอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมดบรรดาที่มีอยู่ในกาย อันเป็นอุปาทินะนี้ และที่มีในภายนอกทั้งหมดก็รวมเรียกว่า อากาศธาตุ คือช่องว่างดังนี้ มีผู้แสดงว่าในร่างกายของทุก ๆ คนนี้มีอากาศธาตุคือช่องว่างอยู่เป็นอันมาก ถ้าหากว่าจะยุบเอาปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ซึ่งนับว่าเป็นวัตถุรวมเข้าด้วยกันทั้งหมดโดยไม่ให้มีช่องว่างอยู่เลยแล้วร่างกายทั้งหมดนี้จะเหลือเล็กน้อยเป็นก้อนเพียงนิดเดียวเท่านั้น แต่ที่ปรากฏเป็นร่างกายใหญ่โตอยู่นี้ก็เพราะมีช่องว่างมาก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกกาย หรือรูปขันธ์นี้ออกไปเป็นธาตุ ๔ หรือ ธาตุ ๕ ดังนี้ ก็เพื่อที่จะให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอะไรทั้งหมด ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานั้น เป็นเพียงสัญญาอุปาทาน หรือว่าเป็นสมมติบัญญัติขึ้นมาเท่านั้น แต่ไม่มีความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาโดยแท้จริง จึงให้แยกดูหาว่ามีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอยู่ที่ไหนในร่างกายอันนี้อยู่ที่ผม ผมนั้นก็ปฐวีธาตุ หากอยู่ที่ขน ขนนั้นก็ปฐวีธาตุต่างหาก ดังนี้เป็นต้นตรวจดูไปทั้งหมดก็จะพบแต่ธาตุ ว่านั่นเป็นธาตุดิน นี่เป็นธาตุน้ำ นี่เป็นธาตุไฟ นี่เป็นธาตุลม นี่เป็นธาตุอากาศ จะหาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่พบที่ไหน พบแต่ธาตุเมื่อเป็นดังนี้สัญญาอุปาทานนั้นก็สงบลงไป แต่ว่าธาตุสัญญา ความกำหนดหมายว่าเป็นธาตุจะปรากฏขึ้นมาแทน

### แก้วิจิกิจฉา พุทธิจิริต

ท่านว่าการพิจารณาปฏิบัติในธาตุกรรมฐานนี้ เป็นเครื่องระงับวิจิกิจฉานิรวรณ คือนิรวรณข้อวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย ก็เพราะว่าอันความเคลือบแคลงสงสัยทั้งหลายนั้นย่อมมีอัสตสัญญา สัตตสัญญา ความสำคัญมั่นหมายว่าสัตว์บุคคลตัวตน



เราเขาเนี่ยและเป็นที่ตั้ง คือต้องมีตัวเราขึ้นมา และเมื่อมีตัวเราขึ้นมาแล้วจึงสงสัยว่าตัวเราในอดีตนั้นเป็นมาอย่างไร ตัวเราข้างหน้าจะเป็นไปอย่างไร ตัวเราในปัจจุบันมีหรือไม่มีหรือว่าเป็นอย่างไร ดังนี้ เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติทำธาตุกรรมฐานระงับอึดอัดสัญญาสัตตสัญญา อุปาทานได้ จึงระงับความสงสัยดังกล่าวได้ เพราะเมื่อเห็นแต่ความเป็นธาตุ ในอดีตก็เป็นธาตุ ในอนาคตก็เป็นธาตุ ในปัจจุบันก็เป็นธาตุ คือสักแต่ว่าเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็เป็นอย่างอื่นว่าระงับความสงสัยต่าง ๆ อันมีตัวเราเป็นสมุฏฐานเสียได้ และท่านแสดงว่าเป็นเครื่องแก้พุทธิจริตคือคนที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือนข้อหนึ่งด้วย เพราะท่านแสดงกรรมฐานสำหรับแก้พุทธิจริตไว้ นั้น ๔ ข้อ มรณสติ ระลึกความตาย ๑ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่เข้าไปสงบระงับหรือว่าความสงบระงับ ๑ ธาตุกรรมฐาน การทำกรรมฐานพิจารณาแยกธาตุกายอันนี้ดังกล่าว ๑ และอาหาเรปฏิกูลสัญญา การพิจารณาให้เห็นความปฏิกูลในอาหาร ๑ ทั้ง ๔ ข้อนี้ ล้วนต้องใช้สติพิจารณาให้เกิดปัญญาคือความรู้ทั้งนั้น จึงเป็นอันว่าสำหรับคนที่ชอบรู้ก็ให้อบรมให้เกิดความรู้ด้วยสติในสิ่งที่ควรรู้ ให้รู้จักความตาย ให้รู้จักกรรมที่สงบระงับ ให้รู้จักธาตุ ซึ่งทั้ง ๓ ข้อนี้ ๒ ข้อข้างต้น ได้แสดงแล้วในวันก่อน ๆ และข้อธาตุแสดงในวันนี้.



## ครั้งที่ ๙ นวสีวธิกำปัพพะ

### นวสีวธิกำปัพพะ : ข้อว่าด้วยปำชำทั้ง ๙

วันนี้ จะแสดงอธิบายนวสีวธิกำปัพพะ คือ ข้อว่าด้วยปำชำ ๙ ประการ โดยเฉพาะข้อแรก ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในปำชำ เทียบเข้ามาถึงร่างกายนี้ของตนเองว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ โดยได้ตรัสถึงซากศพที่เขาทิ้งไว้ในปำชำเป็น ๙ อย่างด้วยกัน อย่างแรก ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่ตายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นฟองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล น้อมเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าแม้กายอันนี้ก็ต้องเป็นฉนั้นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ ข้อนี้ก็นับเข้าในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณากายที่ได้ตรัสสอนมาโดยลำดับ

### สรุปข้อกายานุปัสสนา

เมื่อกล่าวโดยสรุป ก็กล่าวได้ว่าในชั้นแรกตรัสสอนให้พิจารณากายที่ยังมีชีวิตอยู่ก่อน แล้วจึงให้พิจารณากายที่สิ้นชีวิตแล้วกลายเป็นซากศพ และสำหรับกายที่ยังมีชีวิตอยู่นั้นก็ตรัสสอนให้พิจารณาลมหายใจเข้า-ออกเป็นข้อแรก ถัดมาก็ตรัสสอนให้พิจารณาอริยาบถทั้ง ๔ ถัดมาก็อริยาบถเล็กน้อย ซึ่งประกอบเข้าในอริยาบถ ๔ นั้น



หรือว่าแยกแยะอิริยาบถ ๔ นั้นออกไป จากนั้นก็ตรัสสอนให้พิจารณาอาการทั้งหลาย ในกายนี้ว่า กายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดในอาการต่าง ๆ จำแนกออกเป็นอาการ ๓๑ แล้วก็ตรัสสอนให้พิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ สรุปรูปอาการทั้ง ๓๑ นั้นเข้าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ เพิ่มธาตุไฟ ธาตุลม และในที่อื่นก็เพิ่มธาตุอากาศคือช่องว่าง ข้อทั้งปวงนี้นับเป็น อุปาทินกาย คือกายที่มีผู้ครอง มีใจครอง เป็นกายที่ยังมีชีวิตอยู่ ครั้นแล้วจึงได้ ตรัสสอนให้พิจารณากายที่เป็นอุปาทิน คือไม่มีผู้ครอง ไม่มีใจครอง คือเป็นซากศพ เพื่อพิจารณาดูโดยสรุปแล้วก็จะเห็นได้ว่า กายนี้เป็นอุปาทินะ มีใจครอง เป็นกายที่ยัง ดำรงชีวิตอยู่นั้นย่อมประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หรือเติมธาตุอากาศช่องว่างประกอบกันอยู่ และต่างก็ปฏิบัติหน้าที่ของธาตุเหล่านี้ เมื่อจำแนกธาตุดิน ธาตุน้ำออกไปอีกเป็นอาการ คือเป็นอวัยวะทั้งหลาย ก็ได้อาการ ๓๑ คือ ที่เป็นธาตุดิน ๑๙ ที่เป็นธาตุน้ำ ๑๒ และที่บางแห่งเติมธาตุดินเข้าไปอีก ๑ คือ สมอง คือ สมองในศีรษะก็เป็นธาตุดิน ๒๐ แต่ว่าโดยมากแสดงเป็นอาการ ๓๑ โดยนับเอาสมองในศีรษะเข้าด้วย อัญญิมัญชัง เยื่อในกระดูก และแม่อาการ ๓๑ หรือ ๓๒ เหล่านี้ต่างก็ปฏิบัติหน้าที่ของตนจึงเรียกว่าอาการ คือทำการทำงานมีการ กระทำและมีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อย ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งข้อสำคัญมีลมอัสสาสะปัสสาสะ หายใจเข้า หายใจออกอยู่ทุกขณะ เหล่านี้รวมเข้าเป็นกายที่เป็นอุปาทินะ มีผู้ครอง มีใจครอง คือยังดำรงชีวิตอยู่

## ปาโณ อัตตา

ลมอัสสาสะปัสสาสะนี้นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเครื่องหมายของความมีชีวิต เรียกว่าปาณะ ที่แปลว่า สัตว์มีชีวิต คำว่าปาณะที่แปลว่าสัตว์มีชีวิตนี้ตามพยัญชนะ ก็แปลว่าผู้หายใจนั่นเอง คือหายใจเข้าหายใจออกนี้แหละ เมื่อยังหายใจเข้าหายใจออก อยู่ก็แสดงว่าเป็นปาโณ คือเป็นสัตว์มีชีวิต จึงใช้คำนี้เป็นชื่อของบรรดาสัตว์มีชีวิต ทั้งหมด ได้ในคำว่าปาณาติบาต การทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลง คือการฆ่า เป็นการผิด

ศีลข้อ ๑ และยังเป็นต้นเดิมของคำว่าอตฺตทาหรืออาตมฺน ที่แปลกันว่าตัวตน เพราะคำนี้ เดิมก็แปลว่าผู้หายใจ อตฺตทา หรือ อาตมฺน แปลว่า ผู้หายใจ เช่นเดียวกับคำว่า ปาโณ ก็เพราะว่าที่เข้าใจกันว่าตัวตนหรือสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอันเป็นสิ่งที่ยังดำรงชีวิตอยู่ ก็กำหนดกันที่ลมหายใจเข้า-ออกนี้แหละ ยิ่งหายใจอยู่ก็แปลว่ายังเป็นอตฺตทาตัวตนอยู่ สิ้นลมหายใจเสียแล้วก็สิ้นการเป็นอตฺตทาตัวตน จึงได้เรียกสิ่งที่หายใจนี้ว่า อตฺตทา หรืออาตมฺน ที่เป็นความหมายดั้งเดิมของคำว่าอตฺตทาหรือว่าตัวตน

ต่อมาคำนี้จึงได้มีความหมายที่ลึกซึ้งเข้าไปถึงนามธรรม กล่าวคือเกิดมีความรู้สึกซึ่งขึ้นถึงนามธรรม ถือเป็นอาการของจิตใจว่าที่ยังหายใจอยู่นั้นก็เป็นส่วนรูปกายคือกายที่เป็นส่วนรูป ก็เพราะยังมีจิตอาศัยอยู่ หรือวิญญาณอาศัยอยู่ รูปกายอันนี้จึงดำรงชีวิตและเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็นอาการหนึ่งของจิตใจ เพราะฉะนั้น ความมีชีวิตอยู่นั้นจึงไม่ใช่แต่ยังหายใจอยู่เท่านั้น ยังต้องมีสิ่งที่ลึกซึ้งขึ้นไปกว่านั้น ซึ่งในขั้นต้นก็จับได้ที่เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ย่อมจะรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ ถูกไฟเข้าก็ร้อนถูกน้ำเข้าก็เย็นดังนั้นเป็นเวทนา ฉะนั้น ต่อมาจึงได้เข้าใจคำว่าอตฺตทาหรืออาตมฺนลึกซึ้งเข้าไปถึงเวทนา จับเอาว่าในขณะที่ยังรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่นี้แหละเป็นส่วนสำคัญ

คำว่าอตฺตทาหรืออาตมฺนจึงได้แปลอีกว่า ผู้กิน คือ ผู้กินสุข ผู้กินทุกข์ หรือกินกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และต่อมาเมื่อเข้าใจลึกซึ้งเข้าไปถึงจิตใจ ถึงวิญญาณ ก็เริ่มคิดว่าในร่างกายอันนี้มีจิตใจหรือมีวิญญาณประกอบอยู่ดังกล่าวจึงได้มีเวทนา และเมื่อมีเวทนาย่อมมีลมหายใจ ฉะนั้น จึงได้มีความยึดถือจิตใจหรือวิญญาณเป็นอตฺตทาหรืออาตมฺนในลำดับต่อมา และเมื่อเกิดมีความเชื่อขึ้นอีกว่าดับลมหายใจ ดับเวทนา คือกายเป็นศพแล้ว ไม่มีลมหายใจ ไม่มีเวทนา เอาไปเผาไปฝังก็ไม่รู้สึกร้อนรู้สึกเย็นแต่ว่าจิตหรือวิญญาณยังอยู่ ยังไปถือภพชาติต่อไปไม่สิ้นสุด ก็ยึดถือจิตหรือวิญญาณดังกล่าวเป็นอตฺตทาหรืออาตมฺนตัวตนซึ่งยังท่องเที่ยวไป



## อตฺตา อุปาทาน

มาถึงพระพุทธศาสนา สมเด็จพระบรมศาสดาก็ได้ตรัสสอนให้เห็นว่า ทั้งปวงนี้ล้วนเป็นอุปาทาน คือความยึดถือทั้งนั้น ยึดถือในสิ่งอันใดว่าเป็นของเรา เราเป็นนี่นี่เป็นตัวตนของเราขึ้นแล้ว สิ่งที่ยึดถือนั้นก็ขึ้นอตฺตา ฉะนั้น อตฺตาตัวตนจึงเกิดจากอุปาทาน คือการยึดถือ เมื่อไม่มีความยึดถือในสิ่งใดก็ไม่ม้อตฺตาตัวตนในสิ่งนั้น และความยึดถือนั้นก็ ย่อมมีอยู่ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญูณ ซึ่งเรียกว่าเป็นชั้น ๕ ย่อเข้าก็เป็นนามรูปอันนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ เป็นนาม รูปก็เป็นรูป อุปาทานย่อมเป็นความยึดถืออยู่ในชั้น ๕ หรือในนามรูปนี้ว่าชั้น ๕ หรือนามรูปนี้เป็นของเรา เราเป็นชั้น ๕ หรือนามรูปนี้ ชั้น ๕ หรือนามรูปนี้เป็นอตฺตาตัวตนของเรา เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอตฺตา คือเป็นตัวตนขึ้นมา ถือเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาขึ้นมา ฉะนั้น อตฺตาหรืออาตมันจึงเป็นตัวรูป เป็นตัวเวทนา ซึ่งเป็นผู้กินสุขกินทุกข์ตั้งว่านั่นเป็นตัวสัญญาคือเป็นผู้จำหน่าย เป็นตัวสังขาร คือผู้คิดปรุงหรือปรุงคิด เป็นตัววิญญูณ คือผู้รู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ก็เพราะอุปาทานคือความยึดถือดังกล่าว นามรูปหรือชั้น ๕ จึงเป็นอตฺตาตัวตนขึ้นมา ดังที่คนทั้งปวงเข้าใจกันอยู่ว่าเรา ว่าเขา ว่าของเรา ว่าของเขา ก็คือชั้น ๕ หรือนามรูปนี้แหละ ไม่นอกไปจากชั้น ๕ หรือนามรูปอันนี้

## อนตฺตา

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนว่า ชั้น ๕ หรือนามรูปนี้หาได้เป็นอตฺตาหรือตัวตนที่แท้จริงไม่ เพราะถ้าเป็นอตฺตาหรือตัวตนที่แท้จริงแล้วก็จะต้องเป็นของที่ไม่เกิดไม่ดับ เป็นสุข แต่ว่าหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั้น ๕ หรือนามรูปเป็นของไม่เที่ยงต้องเกิด ต้องดับ ต้องเป็นทุกข์ แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปธรรมดา ฉะนั้น ถ้าหากว่าเป็นอตฺตาแล้ว อตฺตาก็จะต้องเกิดดับ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าอตฺตาที่ยึดถือนั้นก็หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะฉะนั้น ชั้น ๕ หรือนามรูปจึงเป็นอนตฺตามีใช่อตฺตาตัวตน ความเป็นอตฺตาตัวตนนั้น เป็นแต่เพียงความยึดถือไว้เท่านั้น คือเป็นอุปาทานซึ่งสืบมาจากตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ และอวิชชาคือความไม่รู้

ในสังขจะที่เป็นความจริง ทางพระพุทธศาสนาจึงได้ตรัสสอนด้วยประการต่าง ๆ เพื่อให้มีสติ ระลึกรู้ และมีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสังขจะคือความจริง และเมื่อเข้าถึงความจริงแล้ว ก็จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้

## สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานนี้ก็เป็นการศึกษาที่แยกชั้น ๕ หรือนามรูปอีกปริยายคือทางอันหนึ่ง เพื่อสะดวกแก่การกำหนดทางสติ ที่แยกชั้น ๕ หรือนามรูปเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม เหมาะสำหรับที่จะตั้งสติกำหนดพิจารณาตั้งต้นจากกาย และการกำหนดกาย ซึ่งนับได้ว่าเป็นรูปชั้นคือกองรูปนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาหยาบขึ้นมาเพียงอาการใด อาการหนึ่งก่อน เพราะว่ากายทั้งหมดนั้นเป็นคำรวม รวมทั้งหมด เหมือนคำว่าบ้าน เป็นคำรวมทั้งหมด แต่การที่จะพิจารณาจะดูนั้น ก็จะต้องดูทีละอย่าง ถือเพียงส่วนใด ส่วนหนึ่งขึ้นก่อน จึงได้ตรัสสอนให้จับกำหนดลมหายใจ แล้วก็มาอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถ น้อย แล้วก็มาอาการ ๓๑ ซึ่งเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ แล้วก็มาธาตุ ๔ เต็มธาตุไฟ ธาตุลม ในที่อื่น ก็เต็มธาตุอากาศรวมเข้าก็เป็นอุปาทินนกาย คือกายที่ยังดำรงชีวิตอยู่ ตรัสสอน ให้กำหนดพิจารณาว่ากายมีอยู่ ก็คิดแต่ว่าจะหยาบยกเอาข้อไหนออกมา ก็ให้กำหนด ข้อนั้นว่ามีอยู่ เมื่อกำหนดลมหายใจก็กำหนดลมหายใจมีอยู่ ที่อยู่ที่ลมหายใจที่กำหนด เมื่อกำหนดที่ริมฝีปาก หรือที่ปลายจมูก ริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูกอันเป็น จุดที่ลมกระทบ ก็ให้รู้ว่าลมหายใจเข้ามีอยู่ ลมหายใจออกมีอยู่ แต่ที่มีอยู่ก็เพื่อให้ตั้ง สติเป็นที่รู้ ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ความที่กำหนดอยู่นี้จะได้มีความระลึกรู้ภายใน ภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก ธรรมตาคือเกิด ธรรมตาคือดับ ธรรมตาคือทั้งเกิด ทั้งดับ สำหรับภายในภายนอก ทั้งภายในภายนอกนั้น เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่แล้ว ลมหายใจเข้าลมหายใจออกปรากฏทั้งหมด เมื่อปรากฏทั้งหมดไม่ตกหล่น ก็เป็นอันว่า ปรากฏทั้งภายใน ทั้งภายนอก ถือว่าทั่วถ้วนไม่มีตกหล่น และปรากฏทั้งที่ลมหายใจ เองและทั้งที่เป็นอารมณ์อยู่ในใจ ถือว่าใจก็มีลมหายใจนั้นเป็นอารมณ์ ลมหายใจนั้นที่ เป็นวัตถุก็อยู่ที่ปลายจมูก แต่ที่เป็นอารมณ์ก็อยู่ที่ใจ ที่เป็นอารมณ์นั้นก็เป็นภายใน ที่อยู่ที่ปลายจมูกนั้นก็ก็เป็นภายนอก แต่ว่ามีความรู้ที่เชื่อมขึ้นไป ซึ่งจะเป็นสมาธิและ ธรรมตาเกิดดับ ทั้งเกิดทั้งดับก็จะปรากฏก็เป็นอันว่าให้เห็นสังขจะขึ้นมาแต่ละชั้น



## อนุปาทินนกาย

คราวนี้เมื่อกายที่เป็นอนุปาทินนะนี้ ธาตุทั้ง ๔ แดกสลาย ธาตุลุ่มดับ คือดับลม ธาตุไฟดับ ร่างกายก็กลายเป็นเย็น ธาตุน้ำ ธาตุดิน ก็เริ่มเหือดแห้งเปื่อยเน่าหมดสิ้นไป แต่ว่าในขั้นแรกนั้นเมื่อเป็นศพที่ตายวันหนึ่ง หรือว่า ๒ วัน ๓ วัน จะเป็นศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้าอย่างแบบโบราณก็ดี จะเป็นศพที่อยู่ในหีบ ในโกศ หรือในที่ใดที่หนึ่งก็ดี ก็ต้องเป็นกายที่ขึ้นพองขึ้นมามีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็เป็นป่าช้าที่นั่นทั้งนั้น และในบัดนี้ก็เป็นป่าช้าอยู่ที่ตนเอง เป็นแต่เพียงว่ายังมีชีวิตรักษาอยู่เท่านั้น ฉะนั้น จึงให้พิจารณาน้อมเข้ามาว่าแม้ร่างกายที่เป็นอนุปาทินนะ คือที่ยังมีใจครองอยู่นี้ เมื่อใจดับไปแล้วชีวิตสิ้นแล้ว ก็จะกลายเป็นอนุปาทินนกาย คือกายที่ไม่มีผู้ครอง กายที่ไม่มีใจครองก็ต้องกลายเป็นซาก เป็นศพ จะเอาไว้ที่ไหน เขาจะทิ้งไว้ในป่าช้า จะทิ้งไว้ในบ่อน้ำ ทิ้งไว้ในป่า เอาใส่โกศ ใส่โลง หรือทิ้งไว้ที่ไหนก็ตาม ก็จะต้องขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลเหมือนกันหมด ไม่มีแตกต่างกัน กำหนดพิจารณาว่าแม้กายนี้ต้องเป็นเช่นนั้นไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ การพิจารณาอย่างนี้จะทำให้ใจสงบ และจะทำให้ใจกล้า ไม่กลัวผี เพราะที่กลัวผีกันนั้นก็คือกลัวซากศพนั่นเอง หรือว่ากลัววิญญาณ แต่เมื่อเห็นความจริงว่าสัจจะคือความจริงเป็นดังนี้เหมือนกันหมด ไม่มีที่จะแตกต่างกันแล้วใจก็จะสงบจากราคะ โทสะ โมหะ ดิ่งลงไปเป็นสมาธิและเป็นวิปัสสนาสืบต่อไป.

## ครั้งที่ ๑๐

### พุทธิจริตกรรมฐาน ทางแก้ ๔ อย่าง

เมื่อคืนนี้ ได้แสดงว่าด้วยปาฐาข้อแรก ที่ตรัสสอนให้พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นฟองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล น้อมเข้ามาถึงกายนี้ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ ข้อนี้ก็นับเข้าในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากายที่เป็นอนุปาทินนะ คือที่ไม่มีผู้ครอง หรือไม่มีใจครอง อันหมายถึงว่าร่างกายที่เป็นศพแล้ว เทียบเข้ามากับกายที่ยังเป็นอนุปาทินนะ มีผู้ครอง หรือมีใจครอง คือยังมีชีวิตอยู่นี้

### พุทธิจริต

ในวันนี้ จะได้อธิบายถึงพุทธิจริต คนที่มีความรู้เป็นเจ้าของ และกรรมฐานสำหรับแก้ อันคนที่มีความรู้เป็นเจ้าของนั้น ได้อธิบายมาในครั้งก่อนบ้างแล้ว ในวันนี้จะได้กล่าวถึงบุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้อีก อันคนที่มีความรู้เป็นเจ้าของนั้น ไม่ได้มีความหมายว่าเป็นคนที่มีความรู้จริงทั้งหมด หรือรู้จริงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ว่าหมายความว่า เป็นคนที่เข้าใจว่าตนมีความรู้ บางอย่างก็อาจจะรู้ บางอย่างก็อาจจะไม่รู้ แต่ที่สำคัญตนว่าเป็นผู้ที่รู้ และจะต้องรู้ดังนี้เสียก่อนจึงจะยอมรับ คือรู้ที่เข้าใจว่าตนรู้ แต่อันที่จริงความรู้ของทุก ๆ คนนั้นย่อมมีขอบเขตจำกัด หาผู้ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่างไม่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้ชื่อว่าเป็นพระสัพพัญญู คือเป็นผู้รู้ทั้งหมด ดังที่มีแสดงไว้ว่าธรรมที่



ทรงแสดงนั้นเพียงเล็กน้อย แต่ธรรมที่ไม่ทรงแสดง คือได้ตรัสรู้แต่ไม่ได้ทรงแสดง มีอยู่เป็นอันมาก ซึ่งเปรียบเหมือนอย่างว่าใบไม้ที่อยู่ในกำพระหัตถ์ของพระองค์ กับใบไม้ที่อยู่ในป่าทั้งสิ้น ดังที่มีเรื่องเล่าว่า

ในครั้งหนึ่งได้ประทับอยู่ในป่าไม้สีเขียว ได้ทรงกำใบไม้ที่ตกอยู่ขึ้นมา กำพระหัตถ์ ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ที่อยู่ในกำพระหัตถ์กับใบไม้ในป่าสีเขียวทั้งสิ้นนั้น ช่างไหนจะมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายก็กราบทูลว่าใบไม้ในกำพระหัตถ์นั้นนิดเดียว แต่ใบไม้ในป่าสีเขียวทั้งสิ้นนั้นมากมาย จึงได้ตรัสว่า ธรรมที่ตรัสรู้นั้น ก็เหมือนอย่างใบไม้ในป่าทั้งสิ้น แต่ว่าธรรมที่ทรงแสดงเหมือนอย่างใบไม้ในกำพระหัตถ์หนึ่งเท่านั้น ดังนี้ แสดงถึงทรงเป็นพระสัมพันธุญคือเป็นผู้รู้ธรรมทั้งหมด แต่ว่าพระสาวกทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ตรัสรู้ตามหาได้มีปัญญาผู้ทั้งหมดเหมือนอย่างพระองค์ไม่ แม้พระอรหันต์ผู้มีปัญญามาก ดังเช่นท่านพระสารีบุตรก็หาได้มีความรู้ถึงพระองค์ไม่ ดังเช่นที่ท่านพระสารีบุตรได้แสดงไว้เองว่า ท่านไม่รู้ถึงความรู้ของพระพุทธเจ้าว่าทรงมีเท่าไรอย่างไร แต่ว่ามีปัญญาที่เป็นมรรคปัญญา ตัดกิเลสเป็นพระอรหันต์ได้ คือมีปัญญาในด้านนี้ ในด้านตัดกิเลส ก็เป็นพระอรหันต์ได้เหมือนกันกับพระอรหันต์ทั้งหลาย หรือดังพระพุทธเจ้าที่ได้มรรคปัญญาตัดกิเลสได้ ฉะนั้น ขอบเขตแห่งปัญญาคือความรู้ของแต่ละคนนั้นยังเป็นสามัญชนก็ยังมีไม่มาก

## อจินไตย ๔

เพราะฉะนั้น ท่านจึงมีแสดงไว้ถึงอจินไตย คือข้อที่ไม่ควรคิดกัน เพราะจะคิดกันไปสักเท่าไรก็ไม่สามารถจะรู้ได้ จะเป็นเหตุให้เป็นบ้าเป็นหลังไปเสียเปล่า ๆ ว่ามีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธวิสัย วิสัยของพระพุทธเจ้า เช่น พุทธานุภาพ พุทธญาณ คือ ความหยั่งรู้ของพระพุทธเจ้า อันได้แก่ สัมพันธุญตญาณ ความรู้ธรรมทั้งปวง ดังกล่าวนั้น แม้พระพุทธานุภาพ คือฤทธิ์ของพระพุทธเจ้า เหล่านี้เป็นตัวอย่างขยาย คำว่าพุทธวิสัย คือวิสัยของพระพุทธเจ้า ไม่เป็นข้อที่จะพึงคิดกันว่าทำไมจึงทรงรู้อย่างนั้น ทำไมจึงทรงทำได้เช่นนั้น



๒. *ฅานวิสัย วิสัยของฅาน* คือ สมาธิจิตที่แนบแน่นแน่วแน่ ประกอบด้วย องค์ฅาน คือองค์แห่งความเพ่ง ที่เป็นอัปนาสมาธินั้น เช่น ตั้งแต่ปฐมฅาน ฅานที่ ๑ ขึ้นไป ซึ่งเมื่อได้ฅานแล้ว เจริญอิทธิบาทในฅาน น้อมจิตไปเพื่ออภิญญาต่าง ๆ ก็ย่อมจะสำเร็จอภิญญาต่าง ๆ ได้ นี่เป็นฅานวิสัย วิสัยของฅาน ก็ไม่เป็นข้อที่จะพึง คิดกัน ว่าทำไมจึงทำได้อย่างนั้น เป็นอย่างนั้น มีเหตุผลที่จะพิสูจน์ได้อย่างไร

๓. *กรรมวิบาก วิบากของกรรม* ซึ่งกรรมที่บุคคลกระทำย่อมจะทรงวิบากคือ ผลต่าง ๆ ที่ได้รับ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นสมบัติบ้าง วิบัติบ้าง ก็เป็นวิบากคือ ผลของกรรมที่ได้กระทำแล้ว ก็ไม่ใช่เป็นข้อที่พึงคิดกันว่าทำไมกรรมที่กระทำจึงได้ ส่งผลอย่างนี้ อย่างนั้น หรือว่าผลอย่างนี้ อย่างนั้นทำไมจึงว่ามาจากกรรม จะคิดกันให้ พบได้อย่างไร

๔. *โลกจินตา ความคิดเรื่องโลก* ก็ไม่เป็นข้อที่จะพึงคิดกัน ว่าโลกนี้มีมาได้ อย่างไร มีใครสร้างขึ้น หรือว่าอย่างไร พร้อมทั้งดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาว ทั้งหลายมีมาอย่างไร สัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์ เตร็จฉาน ที่อาศัยอยู่ในโลก ตลอดจนถึง ต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย แม่น้ำ ทะเลทั้งหลาย มีขึ้นมาได้อย่างไร ก็ไม่ใช่เป็นข้อที่พึง คิดกันได้

ทั้ง ๔ ประการนี้ ท่านได้แสดงว่าเป็นอจินไตย คือเป็นข้อที่ไม่ควรจะคิดกัน เพราะไม่อาจที่จะรู้ได้ด้วยความคิด อันหมายความว่า ด้วยความคิดเอาเอง ฉะนั้น ความรู้ ของทุก ๆ คนนี้จึงมีขอบเขตจำกัด และจะคิดเอาเองว่ารู้ และเป็นความรู้จริงนั้นไม่ได้ คนเป็นอันมากที่แสดงตนว่าเป็นผู้รู้ ผู้รู้นั้นก็มักจะครองความคิดเอาเอง สำคัญเอาเอง ว่าตนรู้และบางที่ฟังมา เชื่อแล้วก็เข้าใจว่ารู้ เช่นว่าไม่รู้ในอะไรแล้วก็ไปถามผู้ที่ตนเชื่อ ว่าเป็นผู้รู้และผู้นั้นก็บอก เมื่อบอกแล้วก็เชื่อทันที แล้วก็เข้าใจว่าเรารู้แล้ว รู้แล้วเพราะ ว่าท่านบอกว่าเป็นอย่างนั้น แม้ที่เชื่อด้วยอาการอย่างนี้แล้วประกาศตนว่าเป็นผู้รู้ อย่างนี้ก็มิใช่เป็นอันมาก คิดเอาเองก็มีอยู่มาก เดาเอาก็มีอยู่มาก สำคัญตนเองว่ารู้ ก็มิใช่มีอยู่มาก และบางที่เป็นเรื่องซับซ้อนกันหลายชั้น รู้ชั้นนอกหน่อยหนึ่งแล้วเข้าใจว่ารู้ ดังนี้ก็มิใช่มีมากอีกเหมือนกัน เรื่องที่สลับซับซ้อนนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ซึ่งยากที่จะรู้เข้าไป ให้ทั่วถึง ท่านจึงมีแสดงว่าแม้ผู้ที่ระลึกชาติได้ชาติเดียวก็ยังไม่รู้ผิดได้ดังที่ท่านยกตัวอย่างว่า



คนระลึกชาติได้ชาติเดียว ได้รู้จักบุคคลผู้หนึ่ง เห็นเขาทำดีอยู่เป็นอันมาก แต่ครั้นตายไปแล้วเขาไปเกิดที่ไหนผู้ที่สามารถจะตามไปดูได้ชาติหนึ่งนั้น ก็ตามไปดูด้วยใจ ด้วยความรู้ ก็ไปเห็นว่าเขาไปตกนรกคือไปทุกคติ คติที่ไม่ดี ก็เลยเกิดความสำคัญผิดว่าทำดีได้ชั่ว คือว่าชาตินี้ ชาติที่ก่อนตายนั้นทำดี ตายแล้วกลับไปนรก คราวนี้รู้จักอีกคนหนึ่งที่ทำความชั่วอยู่เป็นอันมาก เขาตายไปก็ส่งจิตไปดูไปเกิดที่ไหนก็กลับไป เห็นเขาไปเกิดในสุคติ คือคติที่ดี ดังนั้นก็เลยเกิดความสำคัญผิดว่าทำชั่วได้ดี

มีการแสดงตัวอย่างไว้ในพระสูตร ว่าแม้ได้ปฏิบัติได้มาน ได้อภิญญา ที่รู้ไปถึงชาติหน้าของบุคคลอื่นได้ชาติเดียวก็ยังไม่อาจเกิดความสำคัญผิดได้อย่างที่ว่าทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดี ท่านแสดงว่าทั้งนี้ก็เพราะว่ากรรมที่บุคคลกระทำไว้นั้นเป็นเรื่องสลบซับซ้อนมาก แต่ว่ากรรมดีก็ต้องให้ผลดีกรรมชั่วก็ต้องให้ผลชั่ว แต่ว่าการให้ผลของกรรมนั้น ให้ผลในปัจจุบันก็มี ให้ผลในชาติหน้าก็มี ฉะนั้น คนที่รู้จักกัน ที่เห็นเขาทำชั่วแต่ว่าตายไปเกิดในสุคติคือคติที่ดี ก็เพราะว่ากรรมดีที่เขาได้กระทำไว้ในอดีตถึงวาระที่ให้ผล แต่ว่ากรรมชั่วที่เขากระทำไว้ในชาติก่อนนั้นก็ต้องให้ผลต่อไปนั่นเอง หากว่ามีฌานระลึกต่อ ๆ ไปได้ทุกชาติ จึงจะมองเห็น คนที่ทำดีก็เหมือนกัน ทำดีไว้ก่อนตาย แต่ตายแล้วกลับไปทุกคติก็เพราะความชั่วที่เขาทำไว้แล้วก่อนนั้น แต่ว่าความดีที่เขาได้ทำไว้ในชาติก่อนตายก็ต้องให้ผลต่อไปจากนั้นเอง หากระลึกตามไปหลาย ๆ ชาติก็จะรู้ได้ แสดงว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงระลึกชาติหนหลังได้เป็นอันมาก เพราะฉะนั้น จึงได้ทรงมองเห็นตลอด จึงได้ตรัสออกมาเป็นสัจจาจว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อย่างแน่นอน โดยที่กรรมที่ทำดีหรือช่วนั้น ให้ผลในปัจจุบันก็มี ให้ผลในชาติหน้าก็มี ให้ผลในชาติต่อไปก็มี เหมือนอย่างว่าให้ผลในวันนี้ก็มี ให้ผลในวันพรุ่งนี้ก็มี ให้ผลในวันถัดไปจากวันพรุ่งนี้ก็มีดังนี้ แต่ก็ต้องให้ผลอย่างแน่นอน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตามหลักที่เป็นสัจจะอันแน่นอนนี้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่เป็นพุทธิจริต คือมีความรู้เป็นเจ้าเรือนนั้น จึงไม่ใช่หมายความว่า เป็นผู้รู้จริงทั้งหมดหรือว่ามาก ก็รู้เท่าที่จะพึงรู้ได้นั้นแหละ และเป็นความรู้ที่เข้าใจว่าตัวเองรู้ ทั้งที่ไม่รู้ก็ย่อมมีอยู่เป็นอันมาก

## อาหาเรปฏิกุศลสัญญา

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้บุคคลประเภทนี้ทำกรรมฐาน ๔ ประการแก้ ก็คือมรณสติ ระลึกถึงความตาย อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมที่สงบระงับ ธาตุกรรมฐาน พิจารณาภายในแยกออกไปเป็นธาตุต่าง ๆ และอาหาเรปฏิกุศลสัญญา ความกำหนด พิจารณาในอาหารว่าเป็นของปฏิกุศล น่าเกลียด ๓ ข้อแรกได้แสดงแล้ว ข้อหลังนี้ก็มี ความหมายว่า อันอาหารที่บริโภคกันอยู่เป็นประจำวันนี้ อันหมายถึงที่เป็นของกินบ้าง เป็นของดื่มบ้าง เป็นของเคี้ยวบ้าง เป็นของลิ้มบ้าง มักจะบริโภคด้วยรสตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากในรส คือว่าติดในรสอาหาร และเรื่องอาหารนี้ยังเป็นเหตุ ให้มีความขวนขวายต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก และเป็นเหตุให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ตามขึ้นมา อีกเป็นอันมาก ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าเรื่องกินเป็นเรื่องสำคัญและเป็นเรื่องที่จะนำไป บังเกิดผลซึ่งจะให้ป็นเหตุและให้ป็นผลต่อไปถึงสิ่งต่าง ๆ อย่างมากมาย

ถ้าหากว่ามีความรู้ประมาณในการกิน ที่เรียกว่าโภชนะมัตตัญญูตา แม้เพียง เท่านี้ก็ย่อมจะเป็นประโยชน์ และความรู้ประมาณในการกินนี้ย่อมเป็นอุปการะอย่าง หนึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานด้วย แล้วถ้าหากว่าได้กรรมฐานข้อนี้ กำหนดให้รู้จักความ ปฏิกุศลของอาหารเพื่อบรรเทาหรือว่าละรสตัณหาในอาหารได้อย่างหนึ่ง ก็จะเป็นเหตุ ดับความขวนขวายต่าง ๆ และเหตุผลต่าง ๆ ที่เนื่องไปจากเรื่องการกินนี้ได้อีกมาก และ บรรดาผู้ที่เข้าใจตนเองว่าเป็นผู้รู้ หรือว่าที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือนดังกล่าว ก็มักจะไม่ค่อย สนใจจะรู้ในเรื่องนี้ซึ่งเป็นข้อที่ควรจะรู้ จึงได้ตรัสสอนให้กำหนดรู้เรื่องนี้อีกประการหนึ่ง อันเป็นข้อที่ควรจะรู้และสามารถจะรู้ได้ด้วย ตรัสสอนให้พิจารณาความปฏิกุศลว่าอาหาร ที่บริโภคเข้าไปนี้ เป็นสิ่งที่ปฏิกุศลและยากลำบากตั้งแต่การแสวงหาการบริโภคและ บริโภคเข้าไปก็คลุกเคล้าอาศัยอยู่กับสิ่งปฏิกุศลทั้งหลาย น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำเลือด เป็นต้น และเป็นสิ่งที่หมักหมมอาศัยอยู่ในที่หมักหมมทั้งหลาย ซึ่งให้บังเกิดผล คือ ถ้าไม่ย่อยก็ให้บังเกิดผลเป็นโรคต่าง ๆ ถ้าย่อยก็ให้บังเกิดผลบำรุงเลี้ยงร่างกาย แต่ก็ยังมีความไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ดังที่ปรากฏไหลออกมาเป็นสิ่งที่สกปรกทั้งหลาย เป็นอาหารเก่า เป็นน้ำมูก เป็นเหงื่อโคล เป็นต้น ทั้งเป็นสิ่งที่เปรอะเปื้อน ดังจะพึง



เห็นได้ว่าอาหารที่ตักเข้าปากนั้น ถ้ากรดเสี้ยวเป็นต้น เสี้ยวนั้นก็กลายเป็น  
สิ่งสกปรกทันที แต่ถ้าเข้าปากไปก็กลับรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่มีรสอร่อย ดังนี้ ถ้าพิจารณาดู  
ให้ดีแล้วก็จะเห็นว่าสกปรกทั้งนั้น การหมั่นพิจารณาดังนี้ จนเห็นความปฏิกูลของอาหาร  
ก็จะเป็นเหตุดับตัณหาในรสลงได้ และทำให้การบริโภคเป็นการบริโภคด้วยความรู้ที่  
ปล่อยวาง อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นก็จะไม่ก่อให้เกิดกิเลส ทั้งจะระงับกิเลสอันเกี่ยว  
กับอาหารการกินต่าง ๆ ได้อีกหลายอย่างหลายประการ นี่เป็นอธิบายย่อและประโยชน์  
ของอาหารปฏิกลสัญญาที่ตรัสสอนไว้สำหรับคนที่เป็นพุทธิจริตให้พิจารณาอีกข้อหนึ่ง

๗ กันยายน ๒๕๒๐

## ครั้งที่ ๑๑ กายคตาสติ วิตักกจริต

### ป่าช้า ข้อที่ ๒

วันนี้ จะแสดงสติปัฏฐานข้อพิจารณานวสีวธิกภาพพะ คือข้อที่ว่าด้วยป่าช้า ทั้ง ๙ ข้อ ๒ ที่ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งมีสัตว์ทั้งหลาย กัดกิน เป็นต้นว่า กา แร้ง นกตะกรุม หมาไน หมาจิ้งจอก และสัตว์ชนิดต่าง ๆ น้อมเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็ต้องเป็นฉนั้นนั้น ไม่พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ แม้ใน ข้อนี้ก็เป็นประโยชน์ในการที่จะได้ทำให้จิตให้สงบตั้งมั่น และแม้ในบัดนี้จะหาดูซากศพ ที่ถูกทิ้งไว้ให้สัตว์กัดกินได้ยาก แต่แม้จะเป็นศพที่บรรจุไว้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ก็จะต้องเนาเปื่อยผุพังเป็นพุนไปคล้ายกับถูกสัตว์กัดกินเช่นนั้น ฉะนั้น เมื่อน้อมจิตเข้ามา พิจารณากายนี้จำจะต้องเป็นเช่นนั้น ในเมื่อกายนี้จะต้องเป็นศพต่อไปข้างหน้า จิตก็จะสงบตั้งมั่น ความที่มัวเมาประมาทติดเพลินอยู่ในกายอันนี้ก็สงบลงไปได้ นี่เป็น ข้อที่ว่าด้วยป่าช้าทั้ง ๙ เป็นข้อที่ ๒

### วิตักกจริต

ต่อไปนี้จะได้แสดงถึงจริตอีกข้อหนึ่ง คือ วิตักกจริต ได้แสดงมาแล้ว ๕ ข้อ โดยลำดับ คือ รากจริต คนที่มีรากะเป็นเจ้าเรือน โทสจริต คนที่มีโทสะเป็นเจ้าเรือน



โมหจริต คนที่มีโมหะเป็นเจ้าเรือน สัทธาจริต คนที่มีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน พุทธิจริต คนที่มีความรู้เป็นเจ้าเรือน กับข้อที่ ๖ ซึ่งจะแสดงในวันนี้ วิตกจริต คนที่มีวิตกเป็นเจ้าเรือน บุคคลจำพวกหลังนี้เป็นผู้มีวิตกกะหรือวิตก คือความคิดมากเป็นปกติ

ก็และ วิตกกะหรือวิตก ความตรึกนึกคิดนี้ย่อมมีทั้ง ๒ อย่าง คือ เป็นกุศลวิตก ความคิดที่เป็นกุศลก็มี อกุศลวิตก ความคิดที่เป็นอกุศลก็มี กุศลวิตกนั้นก็ ได้แก่ เนกขัมมวิตก ความคิดออก คือ ออกจากกาม ความใคร่ปรารถนาพอใจ หรือสิ่งที่รัก ใคร่ปรารถนาพอใจ อภัยบาทวิตก ความคิดไม่พยาบาทปองร้าย อวิหิงสาวิตก ความคิดไม่เบียดเบียน ส่วนอกุศลวิตก ตรงกันข้าม อันได้แก่กามวิตก ความคิดไปในกาม พยาบาทวิตก ความคิดไปในความปองร้าย วิหิงสาวิตก ความคิดไปในทางเบียดเบียน ท่านสอนให้กำหนดพิจารณาจิตทำวิตกให้เป็น ๒ ฝ่าย ๒ ส่วน ๒ กอง คือ เมื่ออกุศลวิตกข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้นก็ให้ออกุศลวิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น อกุศลวิตกนี้เป็นอกุศล ผู้รู้ดีเตียน เป็นเครื่องทำบุญญาให้ทุรพล คือให้ถอยปัญญา เมื่อทำความรู้ดังนี้ อกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นก็จะสงบไปได้ ถ้ากุศลวิตกข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้นก็ให้ออกุศลวิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้เป็นกุศล ผู้รู้ไม่เตียน ไม่เป็นเครื่องบั่นทอนปัญญา เมื่อเป็นดังนี้กุศลวิตกก็จะตั้งอยู่

แต่ว่าแม้จะเป็นกุศลวิตก ถ้าตั้งอยู่นานเกินไป คือความคิดที่เป็นกุศลนั้น ถ้าคิดมากเกินไป จิตก็จะฟุ้งซ่าน กายก็จะกระสับกระส่าย ฉะนั้น ก็จะต้องสงบแม้กุศลวิตกนั้น ทำจิตให้เป็นสมาธิคือตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ดังนี้ เป็นคำสั่งสอนเกี่ยวแก่ข้อที่พึงปฏิบัติในวิตกคือความตรึกนึกคิดประการหนึ่ง

ก็แหละวิตกจริตนี้หมายถึงความตรึกนึกคิดที่มากไป ไม่จำกัดว่าจะจะเป็นทางกุศลหรือเป็นทางอกุศล เรื่องที่ไม่ควรจะคิดก็ไปคิดเข้า เรื่องที่ควรจะคิด แต่ที่ไม่ต้องคิดให้มาก เป็นเรื่องเล็ก ก็ไปคิดมากให้เป็นเรื่องใหญ่ ดังนี้เรียกว่า เป็นวิตกจริต คือ คนที่ชอบคิดมากเป็นปกติ หรือมีความคิดมากเป็นเจ้าเรือน กรรณฐานสำหรับแก้ก็ใช้วิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ว่าให้กำหนดดูจิต บันวิตกคือความคิดในจิตของตน ออกเป็น ๒ ส่วน ๒ กอง ๒ ฝ่าย ดังที่กล่าวแล้วดังนี้ก็ได้

## อานาปานสติ

ส่วนตามที่พระอาจารย์ได้แสดงแนะอีกข้อหนึ่ง ก็คืออานาปานสติ เช่นเดียวกับสำหรับแก้มโหจริต คือคนที่มีความหลงเป็นเจ้าเรือน ตามที่พระอาจารย์ท่านแนะไว้นี้ก็แนะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ในแห่งหนึ่ง ว่าให้ปฏิบัติทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกสำหรับแก่วิตก คือความตรึกนึกคิด ก็เพราะว่าอันวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ก็มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านนั่นเอง จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ สลับซับซ้อนไม่สงบ เพราะฉะนั้น ทางแก้มก็ต้องใช้กรรมฐาน สำหรับที่จะรวมใจให้สงบก็คือให้รวมเข้ามาอยู่ในอารมณ์อันเดียว

วิตกนั้นมีอารมณ์มากจะเรียกว่าหลายสิบหลายร้อยหลายพันอารมณ์ก็ได้ แต่เมื่อรวมใจเข้ามาอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็นั่นก็ย่อมจะสงบวิตกซึ่งมีอารมณ์มากนั้นได้มาตั้งไว้ และวิจารณ์ความที่คอยประคองไว้ไม่ให้จิตหลบหนีไปได้ก็จะเบาลง ไม่ต้องตรึกนึกคิดจับจิตมาตั้งไว้ และคอยประคับประคองไว้อย่างหนาแน่นเรียกว่าการที่เรียกว่าบังคับจิตอันทำให้ยึดอัดกระชับกระสายนั้นก็ลดน้อยลงไป เพราะจิตก็จะเชื่องลงไปก็จะตั้งอยู่ในที่ตั้งซึ่งมีอารมณ์อันเดียวนี่ก็จะสะดวกขึ้น จิตก็จะสงบเข้า กายก็จะสงบเข้า เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิสงบอยู่ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปาก เบื้องบน หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ เป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวได้ตั้งนี่ จะเห็นได้ว่า ในการปฏิบัตินี้ได้มีวิตกคือว่ามีตรึกนึกคิด อันได้แก่การที่จับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ มีวิจารณ์คือความที่คอยประคองจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวนี่ มีปีติคือความอิ่มใจ มีสุขคือความสบายใจ มีเอกัคคตาคือความมีจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ดังนี้เป็นองค์ของสมาธิ

## อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

องค์สมาธิดังกล่าวนี้ ย่อมบังเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เมื่อได้อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เป็นอุปจารอันหมายถึงว่าเข้าเขตของสมาธิที่แน่วแน่แนบแน่น ท่านแปลว่าสมาธิที่เนียน ๆ คือเนียนที่จะได้ความแน่วแน่แนบแน่น กล่าวคือ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข



เอกัคคตาดังกล่าว แต่ว่าเป็นเอกัคคตาคือมีอารมณ์อันเดียวอยู่ไม่นาน และไม่ลึกลง  
ออกง่าย คราวนี้เมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะเข้าขั้นอัปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นแนบแน่น  
ก็ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ พิติ สุข เอกัคคตาดังกล่าว สมาธิที่แน่นแนบแน่น  
เรียกว่า อัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติสมาธิเมื่อเข้าขั้นอุปัชฌาสมาธิได้ ก็แปลว่าเริ่มได้สุขใน  
สมาธิ จิตจะอยู่ในสมาธิ จิตจะเป็นสมาธิ และอยู่ในสมาธิได้แม้ไม่นาน และเมื่อปฏิบัติ  
ต่อไปถึงอัปนาสมาธิได้ ก็จะมีอยู่ในสมาธิได้นานและก็จะได้สมาธิที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้น  
ไปโดยลำดับ

## บริกรรมสมาธิ

สำหรับขั้นที่ลำบากนั้นก็คือขั้นต้น อันเรียกได้ว่าบริกรรมสมาธิ คือสมาธิใน  
บริกรรมคือการปฏิบัติเบื้องต้น ซึ่งจะต้องมีความเพียรมาก มีความรู้ตัวมาก มีความ  
ระลึกได้มาก ต้องพบกับความยินดีความยินร้ายที่จะต้องเอาชนะให้ได้มาก นี่เป็น  
ขั้นบริกรรมสมาธิ คือสมาธิในบริกรรม การปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิต  
ยังไม่ได้สุขในสมาธิ จิตตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิไม่ได้ แต่ว่าจิตเคยได้สุขในอารมณ์  
ร้อยแปด หากว่าจิตได้สุขในอารมณ์สมาธิได้บ้างแล้ว จิตก็จะเชื่องขึ้นทันที จะลด  
ความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายลงทันที และเมื่อจิตลดความดิ้นรนกวัดแกว่ง  
กระสับกระส่ายลงแล้ว วิตกวิจารณ์ที่คอยควบคุมป้องกันก็จะลดการควบคุมป้องกัน  
ลงได้ แปลว่าคลายลงได้ เพราะว่าจิตเริ่มจะอยู่ตัวแล้ว และท่านแสดงไว้ต่อไปว่า  
เมื่อจิตอยู่ตัวดีแล้วก็เลิกใช้วิตกวิจารณ์ได้ แปลว่าไม่ต้องมีตำรวจมาให้คอยจับจิตให้  
มาตั้งอยู่แล้วก็คอยเฝ้าไว้ เลิกตำรวจคือวิตกวิจารณ์ได้ดังนี้ ขั้นของสมาธิก็จะสูงขึ้นไป  
นี่เป็นอธิบายสืบมาจากอานาปานสติ คือสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก อันท่านสอน  
ไว้ให้ใช้แก้วิตกจริต คือคนที่มีวิตกความคิดมากเป็นเจ้าเรือน



**ครั้งที่ ๑๒**  
**ปาฐา ข้อ ๓ : จริต ๖ และทางแก้**

**ปาฐา ข้อ ๓**

วันนี้ จะแสดงข้อว่าด้วยปาฐา ข้อ ๓ ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในปาฐา อันเป็นซากศพที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นรัดรัด น้อมเข้ามาเทียบเคียงที่กายอันนี้ก็ต้องเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงความเป็นเช่นนั้นไปได้ ซากศพที่ไม่ได้รับเผาเสีย และจะบรรจุเอาไว้หรือจะทิ้งไว้ก็ตาม เมื่อเลือดเนื้อเน่าเปื่อยไปหรือว่าถูกสัตว์กัดกินไปก็จะเหลือโครงกระดูก ที่แรกก็ยังมีเนื้อมีเลือดอยู่ที่นั่นที่นั่น และยังมีเส้นเอ็นรัดรัด จึงยังคงกันเป็นโครงกระดูกทั้งหมดอยู่ ร่ายกายอันนี้เมื่อสิ้นชีวิตเป็นศพเขายังไม่รับเผาเสีย บรรจุไว้หรือว่าทิ้งไว้ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อพิจารณาเทียบเข้ามาดังนี้แล้วก็จะเกิดธรรมสังเวช คือความรู้สึกละอายซึ่งในธรรม คือคตธรรมดาซึ่งเป็นความจริง จะทำให้จิตใจหายเมา หายเลินเล่อ เผลอเพลินอยู่ในชีวิต ซึ่งคล้ายกับจะไม่ตายและเมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้เกิดสติเกิดปัญญา คิดหาที่พึ่งสำหรับตนอันเป็นที่พึ่งอันยั่งยืน อันจะเป็นพึ่งได้ในเวลาแก่เจ็บตายทุกขณะ ก็คือบุญกุศล และกรรมฐานสำหรับที่จะได้เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้เกิดความอุตสาหพยายามในอันที่จะละอกุศล ทำกุศลและอบรม



จิตใจของตนให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ดังนี้เป็นประโยชน์ที่ต้องการโดยทั่วไป และสำหรับใน สติปัฏฐาน สติที่ระลึกถึงตั้งนั้นก็จะเป็นสติปัฏฐานขึ้นมา เป็นเหตุละความยินดี ละความ ยินร้าย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก

## จรีต ๖ ที่ถูกส่วนกัน

อนึ่ง จะได้แสดงถึงจรีตทั้ง ๖ ซึ่งเป็นสภาค คือที่ถูกส่วนกัน และสรุปกรรมฐาน สำหรับปฏิบัติแก้จรีตทั้ง ๖ นั้น จรีตทั้ง ๖ ก็ได้แก่ *ราคจรีต* คนมีราคะเป็นเจ้าเรือน *โทสจรีต* คนมีโทสะเป็นเจ้าเรือน *โมหจรีต* คนมีโมหะเป็นเจ้าเรือน *สัทธาจรีต* คนมี ศรัทธาเป็นเจ้าเรือน *พุทธิจรีต* คนมีความรู้เป็นเจ้าเรือน *วิตักกจรีต* คนมีวิตกเป็น เจ้าเรือน

## ราคะ-ศรัทธา

ราคจรีตกับสัทธาจรีตเป็นสภาค คือถูกส่วนกัน คนที่เป็นราคจรีต มีราคะเป็น เจ้าเรือนนั้น ในขณะที่จิตโน้มไปในทางกุศลก็ย่อมจะมีศรัทธามีกำลัง ก็เพราะว่าราคะ กับศรัทธามีลักษณะบางอย่างที่ถูกส่วนกัน เป็นต้นว่า ราคะนั้นมีลักษณะที่สนิท คือมีความสนิทเยื่อใยในวัตถุคามหรือกามวัตถุ วัสดุที่นำใครทั้งหลาย ศรัทธาก็มีลักษณะ ที่มีความเยื่อใยในวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาทั้งหลาย เช่นในพระรัตนตรัย ราคะย่อม แสวงหาวัตถุคาม วัสดุที่นำใครทั้งหลาย ศรัทธาที่แสวงหาคุณ มีทาน ศีล เป็นต้น และ ราคะย่อมไม่สละแต่ว่าติดพันอยู่ในวัตถุคามเหล่านั้น ศรัทธาก็ไม่สละคุณมี ทาน ศีล เป็นต้น ไม่สละที่ตั้งของศรัทธา ย่อมมีความเชื่อความรักอยู่ในที่ตั้งของศรัทธาในคุณมี ทาน ศีล เป็นต้น ศรัทธากับราคะหรือราคะกับศรัทธาย่อมเป็นสภาคกันคือว่าถูกส่วน กันโดยลักษณะบางอย่าง ดังนี้

## โทสะ-พุทธิ

โทสจริต กับ พุทธิจริต ก็เป็นสภาคคือว่าถูกส่วนกัน ในขณะที่คนโทสจริตมีจิตโน้มไปในกุศล ย่อมจะมีความรู้ ต้องการความรู้ในสิ่งที่เป็นกุศลนั้น โทสะกับพุทธิ ย่อมเป็นสภาคกันดังนี้ โทสะมีลักษณะที่ไม่เอื้อโยในบุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่ตั้งของโทสะ พุทธิคือความรู้ก็มีลักษณะที่ไม่เห็นเป็นจริงในบุคคล ในวัตถุอันเป็นที่ตั้งของโทสะ พุทธิย่อมแสวงหาโทษหรือความผิดที่เป็นจริงแห่งสิ่งที่พินิจพิจารณาทั้งหลาย โทสะกับพุทธิย่อมมีลักษณะบางอย่างที่ถูกส่วนกันดังนี้

## โมหะ-วิตก

โมหจริตกับวิตกจริตย่อมเป็นสภาคคือถูกส่วนกัน คนที่เป็นโมหจริตในขณะที่จิตโน้มไปในกุศलय่อมจะมีวิตกคือความตรึกนึกคิดที่กระทำอันตราย คือว่าคิดมาก คิดผิด ดังนี้ โมหะกับวิตก จึงมีลักษณะที่คล้ายคลึงบางอย่าง เช่นว่าโมหะไม่มีที่จะตั้งลงแน่นอน เพราะมีความพั่นเฟืออยู่มาก วิตกก็ไม่ตั้งลงแน่นอนได้เช่นเดียวกัน เพราะว่าคิดนึกตรึกไปโดยประการต่าง ๆ ร้อยแปดเป็นอันมาก โมหะมีลักษณะที่หวั่นไหว เพราะไม่มีที่จะหยั่งลงสู่ความแน่นอนถูกต้องได้ วิตกก็มีลักษณะที่หวั่นไหว เช่นเดียวกัน เพราะว่าคิดกำหนดไปต่าง ๆ อย่างนั้นอย่างนี้ เรียกว่าเปลี่ยนเร็ว จึงหวั่นไหวอยู่เสมอ โมหะกับวิตกจึงเป็นสภาคกันถูกส่วนกันบางอย่างดังนี้

## สรุปกรรมฐานสำหรับแก้

พระอาจารย์ได้แนะนำกรรมฐานสำหรับแก้จิตดังกล่าวมานี้ โดยที่ท่านเก็บเอามาจากพระพุทธานุสสติโดยตรงในที่ต่าง ๆ บ้าง กำหนดเข้าโดยลักษณะที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมบ้าง ตามที่ได้แสดงมาแล้วหลายครั้ง โดยลำดับ



## กรรมฐาน ๑๑ แก้วระคะ

เมื่อสรุปเข้าแล้ว กรรมฐานสำหรับแก้วระคะก็มี ๑๑ ประการ คือ อสุภะ หรืออสุภะ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ อสุภะ ๑๐ นั้นก็หมายถึงให้พิจารณาศพหรือให้นึกถึง ศพ อันเรียกว่าอสุภะ ในที่นี้ตามศัพท์ก็แปลว่าไม่งาม ซึ่งอาจจะหมายถึงที่ยังไม่เป็น ศพก็ได้ ที่เป็นศพแล้วก็ได้ แต่ว่าในที่นี้ท่านหมายถึงที่เป็นศพ คือร่างกายที่ตายแล้ว จำแนกออกเป็น ๑๐ ได้แก่ ศพที่ขึ้นพอง ศพที่มีสีเขียวน่าเกลียด ศพที่มีน้ำเหลืองไหล ศพที่เป็นพรุณเป็นช่อง ศพที่สัตว์กัดกิน ศพที่ขาดกระจุยกระจายเป็นท่อน ๆ ศพที่ถูก ประหารกระจัดกระจายเป็นท่อน ๆ ศพที่เปื้อนเลือด ศพที่มีหนอนคลาคล่ำ และศพที่ เหลือแต่โครงกระดูกหรือว่ากองกระดูกขึ้นกระดูก ก็เป็น ๑๐ กับกายคตาสติ สติที่ไป ในกาย คือพิจารณากาย ว่ากายนี้เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ มีผม ขน เล็บ หนัง ฟัน เป็นต้น รวมก็เป็นอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้เคยแสดงแล้ว อสุภะ ๑๐ และ กายคตาสติ ๑ รวมเป็น ๑๑ ประการนี้สำหรับแก้วระคะ คนที่เป็นระคะจิต คือมีระคะเป็นเจ้าเรือน เมื่อต้องการที่จะสงบระคะของตนก็ให้ปฏิบัติในกรรมฐาน ๑๑ ประการนี้

## กรรมฐาน ๘ แก้วโทสะ

กรรมฐานสำหรับแก้วโทสะจิต พระอาจารย์ท่านสอนไว้ให้เจริญกรรมฐาน ก็คือ พรหมวิหาร ๔ และวันณกสิณ ๔ พรหมวิหาร คือธรรมเป็นที่อยู่ของ พรหมได้แก่ เมตตา ความแผ่เมตตาออกไป บรรณาให้เป็นสุขไม่มีภัย ไม่มีเวร มีความสวัสดี รักษาตนให้สวัสดี กรุณา แผ่จิตออกไปให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหลาย ทั้งปวง มุทิตา แผ่จิตออกไป มีสมบัติ ไม่ให้เสื่อมจากสมบัติ มีความเจริญก็ไม่เสื่อม จากความเจริญที่ได้รับ และ อุเบกขา แผ่จิตออกไปให้กำหนดลงในกรรมว่าสัตว์ ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม จะกระทำกรรมอันใดไว้

ดีหรือชั่ว ก็จะต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้น ตั้งจิตให้มัธยัสต์เป็นกลาง ไม่ดีใจ คิดซ้ำเติมศัตรูในขณะที่เขาถึงวิบัติ ไม่เสียใจในขณะที่บุคคลผู้เป็นที่รักต้องประสบวิบัติ ซึ่งช่วยไม่ได้ และทำใจให้มัธยัสต์เป็นกลางแม้ในบุคคลที่ได้บรรลุถึงความสุขความเจริญ รักษาตนให้ดำรงตนไปดีแล้ว เช่น พ่อแม่ก็วางใจเป็นอุเบกขาในบุตรธิดาที่เจริญแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วงกัน ไม่รู้แล้ว เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี้เรียกว่า พรหมวิหาร เป็น ๔

วิถณกสิณ ๔ ก็คือวัตถุเป็นเครื่องจูงใจให้เป็นสมาธิเกี่ยวกับสี ๔ อย่างก็คือ नील กสิณ กสิณที่เป็นสีเขียว ปิตกสิณ กสิณที่เป็นสีเหลือง โลहितกสิณ กสิณที่เป็นสีแดง โอทาทกสิณ กสิณที่เป็นสีขาว ตั้งจิตเพ่งสิ่งที่ เป็นสีทั้ง ๔ นี้อย่างใดอย่างหนึ่ง สำหรับที่จะจูงใจให้เป็นสมาธิ พรหมวิหาร ๔ วิถณกสิณ ๔ นี้เป็นกรรมฐานสำหรับแก้โทส จริต คนที่เป็นโทสจริตเมื่อประสงค์จะลดโทสะสงบโทสะของตนให้น้อยลงเบาบางลง ก็ให้ปฏิบัติในกสิณทั้ง ๔ นี้

### กรรมฐาน ๑ แก้วโมหะ-วิตก

โมหจริต คนที่มีโมหะเป็นเจ้าเรือน กับวิตกกจริต คนที่มีวิตกเป็นเจ้าเรือน พระอาจารย์แนะนำให้ปฏิบัติแก้ด้วยอานาปานสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้า ออก

### กรรมฐาน ๖ แก้วศรัทธา

ศัทธาจริต คนที่มีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน พระอาจารย์สอนให้แก้ด้วยอนุสสติ ๖ คือ พุธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ การสละบริจาค เทวदानุสสติ ระลึกถึงเทวดาหรือธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ท่านสอนให้แก้ด้วยกรรมฐาน ทั้ง ๖ ประการนี้



## กรรมฐาน ๔ แก่พุทธิ

อีกจริตหนึ่ง คือ พุทธิจริต คนที่มีความรู้เป็นเจ้าของ ท่านสอนให้แก้ด้วย  
มรณสติ ระลึกถึงความตาย อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบระงับหรือธรรมที่ทำให้  
สงบระงับ จตุธาตวัตถถานะ กำหนดพิจารณาแยกกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ และ  
อาหาเรปฏิกูลสัญญา ความกำหนดพิจารณาในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ท่านสอนให้  
ใช้กรรมฐาน ๔ ข้อนี้อันสำหรับแก้พุทธิจริต

## กรรมฐาน ๑๐ แก่ทั้งหมด

ยังมีกรรมฐานที่ท่านแสดงไว้ว่าใช้ได้สำหรับจริตทั้งหมดก็คือ กสิณที่เหลือกับ  
อรูปรูป ๔ กสิณที่เหลือนั้นก็ได้อีกธาตุกสิณ ๔ คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ  
วาโยกสิณ กับอาโลกกสิณ กสิณคือความสว่าง และปริจจันนาภาสกสิณ กสิณคือ  
อากาศช่องว่างที่มีกำหนด ก็รวมเป็นกสิณอีก ๖ และอรูปรูป ๕ ก็คืออรูปรูปกรรมฐาน  
กำหนดอาการว่าไม่มีที่สุดกำหนดวิญญาน ความรู้ว่าไม่มีที่สุด กำหนดว่าน้อยหนึ่งนิด  
หนึ่งว่าไม่มี กำหนดว่ามีสัญญาไม่ใช่ เป็นสมาธิขั้นสูง

๒๐ กันยายน ๒๕๒๐

## ครั้งที่ ๑๓ ปาฐา ข้อ ๔ ปฐวีกสิณ

### ปาฐา ข้อ ๔

สติปัญฐานหมวดกายในข้อที่ว่าด้วยปาฐาทัง ๙ อีกข้อหนึ่งที่ได้ตรัสสอนไว้ ให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นรัดให้รวมเป็นโครงร่างกระดูกอยู่ พิจารณาน้อมเข้ามาในกายนี้ว่าก็จะต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้

ในปัจจุบัน ยากที่จะหาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าสำหรับพิจารณาอย่างนั้นได้ แต่ก็อาจพิจารณาถึงซากศพแม้ที่บรรจุไว้ในที่บรรจุนั้น ๆ ว่าเมื่อได้บรรจุไว้นานก็อาจจะมีภาวะของศพคล้าย ๆ อย่างนั้นได้ หรือถ้าหากว่าเป็นซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้าหรือในที่ใดที่หนึ่ง เมื่อนานวันเข้า เนื้อก็จะหมดไป เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นรัดให้รวมเป็นโครงร่างอยู่

เมื่อน้อมมาถึงกายนี้ ตรวจตราดูที่กายอันนี้ของตน ตั้งข้อคิดเป็นสมมุติขึ้นว่า เมื่อนำเอาเนื้อให้ออกไปหมดสิ้น ก็จะไม่เหลือแต่โครงร่างกระดูกซึ่งสมมุติยังเปื้อนเลือด และยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่ ยังรวมเป็นร่างอยู่ พิจารณาดูที่ร่างกายอันนี้เอง ตั้งข้อสมมุติขึ้นด้วยใจว่ามีภาวะอย่างนั้นดังนี้แล้ว ก็พิจารณาว่าในบัดนี้ยังเป็นสมมุติ ยังไม่เป็นความจริง



แต่ว่าในวันข้างหน้าซึ่งไม่ไกลนักก็จะไม่ต้องสมมุติเพราะร่างกายอันนี้ก็กลายเป็นมีภาวะอย่างนั้นขึ้นจริง ๆ ไม่มีใครที่จะล่วงพ้นไปได้ ดังนี้แล้วก็จะเกิดความสังเวชสลดใจอันเกิดจากความรู้สึกที่ซาบซึ้งในสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง คือความตายที่ไม่มีใครจะพ้นไปได้ดังนี้

ถ้าจิตเกิดท้อแท้หวาดกลัวขึ้น ไม่อยากจะทำอะไร ก็ให้พิจารณาว่าอาการที่เกิดขึ้นดังนี้ผิดความประสงค์ของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ตรัสสอนให้เกิดความหวาดกลัวความท้อแท้ไม่ทำอะไร แต่ว่าตรัสสอนให้เกิดความไม่ประมาทคือความไม่มัวเมาเพลินเล่นเพลินในชีวิต ให้อาศัยสัจธรรมคือความตายที่พิจารณาเห็น และอาศัยความไม่ประมาทนี้ปลุกใจให้บังเกิดความพากเพียรพยายามขึ้น คือว่ารีบเร่งปฏิบัติกรณียะ คือกิจที่ควรทำเสียตั้งแต่วันนี้ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และตั้งใจบำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศล ก็เพราะว่าเมื่อถึงวาระที่สัจธรรมข้อนี้ปรากฏขึ้นมาจริง คือความตาย ก็ไม่มีอะไรที่ใครจะนำติดตนไปได้ จะต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมด ไม่ต้องกล่าวถึงทรัพย์สินสมบัติและบุคคลภายนอก ว่าถึงร่างกายอันนี้เองซึ่งเป็นที่รักใคร่ทะนุถนอมเป็นอย่างยิ่ง ก็ต้องทอดทิ้งไว้ในโลกนี้ นำไปด้วยไม่ได้ แต่สิ่งที่จะพืงนำไปได้นั้นก็คือกรรมที่ทุก ๆ คนได้กระทำไว้ ทั้งที่เป็นบุญกรรม กรรมที่เป็นบุญ ทั้งที่เป็นบาปกรรม กรรมที่เป็นบาป บุญบาปทั้งสองนี้ย่อมติดตามบุคคลผู้ละโลกนี้ไปเหมือนอย่างเงาที่ไม่ละตน ฉะนั้น

เมื่อเกิดความอดสาหะชะมกั้เข้มข้นประกอบกระทำกรณียะคือกิจที่ควรทำทั้งหลายและสั่งสมรวบรวมบุญทั้งหลายเอาไว้ ละกรรมที่เป็นบาป ไม่กระทำหรือกระทำให้น้อยเข้า ทำบุญทำกุศลให้มากเข้า ดังนี้แล้วก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามความประสงค์ของพระพุทธเจ้า และเมื่อปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ ละความยินดีและยินร้ายในโลก ดำรงจิตใจให้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ความวางใจเป็นอุเบกขา ไม่ยึดถือในอารมณ์ทั้งหลาย อบรมจิตใจให้มองเห็นธรรมคือความเกิดความดับให้ยิ่งขึ้นดังนี้แล้ว ก็เป็นปฏิบัติเข้าหลักสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้า จะนำไปบังเกิดผลที่ยิ่งขึ้น



## กรรมฐานสำหรับแก้จริตทุกอย่าง

อนึ่ง ได้แสดงถึงจริต ๖ คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกกจริต กับทั้งกรรมฐานสำหรับแก้จำเพาะจริต ซึ่งท่านพระอาจารย์ได้ประมวลจากที่มาจากหลาย มาแนะนำเอาไว้จบลงไปแล้ว

ยังมีกรรมฐานอีกที่พระอาจารย์ได้แสดงว่าเหมาะแก่บุคคลที่เป็นจริตทุกอย่าง คือคนที่เป็นจริตทุกอย่างพึงปฏิบัติได้ ก็ได้แก่กสณอีก ๖ คือ ธาตุกสณ ๔ ได้แก่ ปฐวีกสณ อาโปกสณ เตโชกสณ วาโยกสณ อาโลกกสณ ปริจฉินนากาสกสณและอรูปกรรมฐานอีก ๔ รวมเป็น ๑๐ ประการ กสณนั้นได้แสดงอธิบายสำหรับที่ท่านจัดว่าเหมาะแก่จริตนั้น ๆ มา ๑๐ ข้อแล้ว คือ วัฒนกสณ ๔ อันได้แก่ นีลกสณ กสณสีเขียว ปิตกสณ กสณสีเหลือง โลหิตกสณ กสณสีแดง โอทาทกสณ กสณสีขาว สำหรับคนเป็นโทสจริตคือคนที่มีโทสะเป็นเจ้าเรือน จึงเหลืออีก ๖ ซึ่งพระอาจารย์ได้แสดงว่าเหมาะสำหรับจริตทั้งปวง

## ปฐวีกสณ

ข้อแรก คือ ปฐวีกสณ ปฐวีคือดินอันหมายความว่าใช้ดินนี้แหละสำหรับดูด้วยตา ตั้งจิตกำหนดให้เป็นอารมณ์ของสมาธิ และดินที่สำหรับดูว่าตั้งจิตกำหนดนั้นเป็นดินภายนอกก็ได้ เป็นดินภายในก็ได้ ดินภายนอกนั้นจะเป็นดินที่มีอยู่โดยทั่วไป หรือจะเป็นดินที่ประกอบกระทำขึ้นก็ได้ ดินที่มีอยู่โดยทั่วไปนั้นก็ได้แก่ดินที่อยู่ในที่ต่าง ๆ ในนา ในไร่ ในถนนหนทาง หรือว่าในที่ไหน ๆ ก็ได้ ที่ประสบพบพาน หรือว่าที่จิตใจไปกำหนดดูด้วยตาแล้วก็กำหนดเข้ามาที่ใจ หรือว่าเป็นดินที่ประกอบกระทำขึ้น ที่ท่านสอนให้หาดินที่ปราศจากกลิ่นโทษ คือที่ประกอบด้วยสีเขียว สีเหลือง สีแดงต่าง ๆ เลือกเอาดินที่บริสุทธิ์ที่เป็นโดยธรรมชาติ ดังที่ปรากฏเป็นดินสีอรุณคือแดงเรื่อ ๆ ดั่งนี้มาใส่ไว้ในภาชนะกลม ๆ หรือในวงที่ทำขึ้น กะประมาณคืบ ๔ นิ้ว หรือว่า ๑๖ นิ้ว



และเมื่อต้องการจะใช้ดินดังกล่าวนี้เป็นปฐวีกสิณแห่งสมาธิ ก็ไปยืนหรือไปนั่งหรือนำ  
เข้าตั้งไว้ในที่ที่ไม่ใกล้นักไม่ไกลนัก ล้อมตามองดูได้ถนัดและเมื่อลืมนตาคุณก็นึกบริกรรม  
ในใจว่า ปฐวี ๆ หรือว่า ดิน ๆ แล้วก็หลับตาลงกำหนดให้ภาพของดินมาปรากฏขึ้น  
ในใจ ถ้าหากว่ายังไม่ปรากฏก็ลืมนตาคุณใหม่ ตั้งจิตกำหนดแล้วหลับตาลง กำหนดให้  
ปรากฏขึ้นในใจดังนี้หลาย ๆ หน ภาพของดินก็จะปรากฏขึ้นในใจ ก็กำหนดภาพดินที่  
ปรากฏขึ้นในใจนี้แน่แน่ว นี่เป็นวิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ

สำหรับดินที่เป็นภายในนั้น ก็หมายถึงส่วนทั้งหลายที่แข็งแรงบรรดามีอยู่ใน  
ร่างกายอันนี้ ที่ท่านแสดงไว้สำหรับพิจารณาในหมวดกายคตาสติก็ ๑๙ ได้ เกสา ผม  
โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตาใจ หนัง มังสัง เนื้อ นหารุ เอ็น อัญฐิ กระดูก  
ดังนี้ เป็นต้น และในที่บางแห่งก็เติม มัตถเก มัตถลุงคัง สมองในสมองศีระชะเข้าอีก  
หนึ่งก็เป็น ๒๐ ก็กำหนดอาการที่เป็นปฐวีธาตุในร่างกายนี้ได้อย่างหนึ่งก็ตามอง  
เห็น ก็กำหนดด้วยตาก่อน หรือว่าที่ตามองไม่เห็น ก็กำหนดดูภาพหรือศพที่เขาผ่าก่อน  
แล้วก็มากำหนดไว้ในใจให้ภาพของปฐวีธาตุในร่างกายนี้ ส่วนใดส่วนหนึ่งที่กำหนดนั้น  
ปรากฏขึ้นในใจ การปฏิบัติเบื้องต้นนี้มีชื่อเรียกสมาธิที่ปฏิบัติ และนิมิตของสมาธิที่  
ปฏิบัติไว้ดังนี้ สมาธิที่ปฏิบัติที่แรกคือว่ากำหนดหาปฐวีกสิณ จะเป็นภายนอกก็ตาม  
ภายในก็ตามดังกล่าว กำหนดดูด้วยตาแล้วก็กำหนดปฐวีกสิณไว้ในใจ ในขั้นแรก  
ก็บริกรรมปฐวี ๆ ไว้ในใจ หรือดิน ๆ อยู่ในใจ สมาธิที่เริ่มปฏิบัติดังนี้เรียกว่า *บริกรรม  
สมาธิ* สมาธิในบริกรรมหรือว่าบริกรรมภาวนา ภาวนาในบริกรรม คือเป็นขั้นแรก  
ครั้งทำบริกรรมภาวนาหรือบริกรรมสมาธินี้ดังนี้ นิมิตที่กำหนดด้วยตาอันหมายถึงตัวกสิณ  
จะเป็นภายนอกก็ตาม เป็นภายในก็ตาม และเริ่มกำหนดด้วยใจให้ภาพของกสิณนั้น  
ปรากฏขึ้นในใจ นิมิตดังกล่าวนี้ก็เรียกว่า *บริกรรมนิมิต* นิมิตในบริกรรม หมายถึง  
ตัวกสิณที่ลืมนตาคุณหรือว่าภาพของกสิณที่เริ่มหัดกำหนดให้ปรากฏขึ้นในใจนี้เป็นขั้น  
บริกรรม คราวนี้เมื่อปฏิบัติกระทำดังนี้ไปบ่อย ๆ จนบังเกิดนิมิตติดตาอันหมายถึง  
ความว่าภาพของกสิณนั้นปรากฏเหมือนอย่างว่ามองเห็นด้วยตา

ในขั้นนี้ สมาธิที่ปฏิบัติก็เริ่มที่จะตั้งมั่นขึ้นคือว่าจิตเริ่มเป็นสมาธิขึ้น ภาวนาก็เริ่มตั้งมั่นขึ้น คือว่าเริ่มได้สมาธิขึ้น ใจรวมเข้ามา แต่ว่ายังไม่แนบแน่นทีเดียว ยังหยุดง่าย แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังดีกว่าขั้นแรก รวมตัวเข้ามาดี และภาพของนิมิตนั้นปรากฏเหมือนอย่างมองเห็นด้วยตา ดังที่เรียกว่าติดตา ความจริงนั้น ติดใจคือว่าติดตาใจนั่นเอง ดังนี้สมาธิเองก็เรียกว่า *อุปจารสมาธิ* คือสมาธิเข้าเขตแดน เข้าทางคือใกล้ที่จะแนบแน่นเข้า เหมือนอย่างว่าการจะไปเข้าโบสถ์หรือเข้าบ้าน ก็ไปจนถึงใกล้โบสถ์หรือใกล้บ้านอันเป็นบริเวณของโบสถ์บริเวณของบ้านแล้ว ใกล้ที่จะเข้าไปแล้ว ถ้าเป็นโบสถ์มีกำแพงแก้วก็คล้าย ๆ กับว่าเข้าไปภายในกำแพงแก้วแล้ว และภาวนาก็เรียกว่า *อุปจารภาวนา* นิมิตเองก็เรียกว่า *อุคคหนิมิต* แปลว่านิมิตติดตา นิมิตติดตานี้บังเกิดขึ้นในจิตใจเองไม่ใช่หมายถึงนิมิตภายนอก หรือตัวกสิณภายนอก ตัวกสิณภายนอกคือปฐวีที่เป็นภายนอกก็ดี ที่เป็นภายในก็ดีตั้งกล่าวแล้ว มาถึงขั้นนี้ก็แปลว่าทั้งได้ กำหนดปฐวีกสิณที่ติดตาอยู่ในใจเท่านั้น

คราวนี้ เมื่อได้ปฏิบัติต่อไป สมาธิที่ปฏิบัติก็ใกล้มากขึ้น นิมิตที่ติดตานี้ก็ติดตามากขึ้น จนถึงสามารถที่คิดขยายส่วนได้ คือเมื่อตั้งใจว่าให้นิมิตที่ติดตาปรากฏอยู่ในใจนี้โตขึ้น นิมิตนั้นก็โตขึ้นได้ ให้เล็กลง นิมิตนั้นก็เล็กลงได้ดังนี้ นิมิตเรียกว่า *ปฏิภาคนิมิต* นิมิตที่เป็นปฏิภาคนิมิต คือว่าขยายส่วนหรือว่าลดส่วนได้ตามส่วน แต่ในขั้นนี้สมาธิก็ยังจัดอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ ภาวนาก็ยังจัดอยู่ในขั้นอุปจารภาวนา เพราะว่าจิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง ด้วยยังมีความคิดที่จะขยายส่วนอยู่ ให้นิมิตใหญ่ขึ้นบ้าง ให้นิมิตเล็กลงบ้าง จิตจึงไม่รวมเป็นหนึ่ง ฉะนั้น แม้ในขั้นนี้ก็ยังคงเป็นอุปจารสมาธิ อุปจารภาวนา แต่ว่าแสดงถึงว่ากำลังของสมาธินั้น แม้เป็นอุปจารก็ตั้งมั่นดีขึ้น มีกำลังสามารถมากขึ้น โดยที่หัดคิดขยายส่วนลดส่วนของนิมิตได้ และเมื่อได้ขั้นนี้คือว่าทำได้แล้วก็รวมจิตให้เป็นหนึ่ง เลิกคิดขยายส่วนต่อไป และเมื่อสมาธิแนบแน่นมีอารมณ์เป็นอันเดียว ก็จัดเป็นอัปนาสมาธิขึ้นมาได้ ภาวนาก็เป็นอัปนาภาวนา คือเป็นสมาธิที่แนบแน่น และลักษณะของอัปนาสมาธิที่จะเข้าขั้นของฌานคือความเพ่งตั้งแต่ปฐมฌาน คือความเพ่งที่ ๑ ขึ้นไปนั้น ท่านแสดงว่าเมื่อเข้าขั้นปฐมฌานคือความเพ่งที่ ๑ นั้น จิตย่อม



ประกอบด้วยองค์ของปฐมฌาน ๕ ประการ คือ ๑ วิตก ความตรึก อันหมายถึงความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ เมื่อปฏิบัติทางปฐวีกสิณก็ถือว่ายกจิตขึ้นสู่ปฐวีกสิณ และปฐวีกสิณในขั้นนี้ก็หมายถึงยกจิตขึ้นสู่นิมิตดังกล่าวนั้น ซึ่งขั้นแรกก็เป็น *ปริกรรมนิมิต* ต่อมาก็เป็นอุคคหนิมิต ต่อมาก็เป็นปฏิภาคนิมิต แต่นิมิตของปฐมฌานนี้พ้นขั้นที่เป็นปฏิภาคนิมิตก็เรียกว่าเป็นสมาธินิมิต ซึ่งเป็นค้ำกลาง ๆ ๒ *วิจาร์* ประคองจิตให้ดำรงอยู่ ตั้งอยู่ในสมาธินิมิตนั้น ๓ *ปีติ* ความอิมใจ ๔ *สุข* ความสบายใจพร้อมทั้งกาย และ ๕ *เอกัคคตา* ความที่มีจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวอยู่ในสมาธินิมิตนั้น แน่นอยู่ในสมาธินิมิตนั้นดังนี้

อนึ่ง วันนี้เป็นวันครบ ๑๐,๐๐๐ วัน แต่วันเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติแห่งสมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้า และวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๒๐ นี้ยังตรงกับวันพระบรมราชสมภพในรัชกาลที่ ๕ และรัชกาลที่ ๘ อีกด้วย ฉะนั้น เมื่อได้ฟังสวดและได้นั่งปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือว่าจิตภาวนาแล้ว ก็ขอเชิญชวนให้พร้อมใจกันน้อมจิตถวายพระราชกุศลถวายพระพรชัยมงคล แต่สมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภารเจ้าโดยความพร้อมเพรียงกันเทอญ.

๒๐ กันยายน ๒๕๒๐

ครั้งที่ ๑๔  
ปาฐา ข้อ ๕ กสิณอีก ๓

ปาฐา ข้อ ๕

วันนี้ จะแสดงอธิบาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากาย ข้อว่า ด้วยปาฐาทิ้ง ๙

ได้ว่าเรื่องปาฐาทิ้ง ๙ มาโดยลำดับ ถึงข้อที่พระบรมศาสดาได้ตรัสสอน ให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในปาฐา อันเป็นร่างโครงกระดูกซึ่งปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้นเอ็นรัดรวมกันเป็นร่างโครงกระดูกอยู่ น้อมเข้ามาในกายนี้ว่า แม้กายนี้ก็จะต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ แม้ในข้อนี้ก็เพื่อให้เกิดความสังเวช คือซาบซึ้งในสัจธรรม ธรรมที่เป็นความจริงอันทุก ๆ คนจะต้องประสบ เป็นเหตุให้หายเมาในชีวิต มีสติระลึกได้ไม่ลืม มีฉันทนัยรู้ถึงความจริง นำให้บังเกิดฉันทะวิริยะในอันประกอบกรณียกิจและบุญกุศลทั้งหลายดังที่ได้กล่าวแล้ว

แม้จะหาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในปาฐาไม่ได้ก็ให้พิจารณาเข้ามาที่กายนี้เอง ซึ่งแม้ในขณะนี้ก็เท่ากับว่าเป็นซากศพที่เดิน ยืน นั่ง นอนได้ เพราะยังมีชีวิตอยู่ ยังเสวยเวทนา รู้สุขรู้ทุกข์อยู่ แต่ว่าโครงร่างกระดูกก็คงมีอยู่เหมือนอย่างศพ หรือศพก็เหมือนอย่างโครงร่างกระดูกนี้เช่นเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อพิจารณาอาการทั้งหลายในกาย อันนี้ เกสา ผมทั้งหลาย และก็นำผมออกไปเสีย โลมา ขนทั้งหลาย แล้วก็นำขนออกไปเสีย นขา เล็บทั้งหลาย ก็นำเล็บออกไปเสีย ทันตา ฟันทั้งหลาย ก็นำฟัน



ทั้งหลายออกไปเสีย หรือว่าพินนั้นจะให้คงอยู่ก่อนก็ได้เพราะว่าเป็นอัญญิระดูกเหมือนกัน ตโจ หนังก็นำหนังกออกไปเสีย มังสัง เนื้อก็นำเนื้อออกไปเสียให้หมด โลหิตัง เลือดก็นำเลือดออกไปเสียให้หมด เมื่อเป็นดังนี้ก็คงจะเหลือแต่โครงร่างกระดูก ซึ่งไม่มีเนื้อ ไม่มีเลือด แต่ยังมีเส้นเอ็นรัด จึงยังคุมกันอยู่เป็นโครงกระดูก เติน ยืน นั่ง นอนได้

จึงได้มีเล่าถึงพระเถระรูปหนึ่งที่ทำกรรมฐานกำหนดพิจารณาอัญญิระดูก คือกระดูก หรือว่าทำอัญญิระดูกสัญญา ความกำหนดหมายว่ากระดูก ก็บังเกิดนิมิตขึ้นในจิตใจ มองเห็นคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นกระดูก คือเป็นโครงร่างกระดูก เติน ยืน นั่ง นอน มา ไป ดังนี้ เป็นต้น การพิจารณาดังนี้ไม่ใช่เพื่อกลัวหรือเพื่อหวาดเสียว ถ้ากลัวและหวาดเสียวก็เป็นการพิจารณาไม่ถูกทาง การพิจารณาถูกทางนั้นจะต้องบังเกิดความสังเวช ประกอบด้วยสติและฌาน ประกอบด้วยความไม่ประมาท ฉันทะ วิริยะดังกล่าวมาแล้ว

## อาโปกสิณ

วันนี้ จะได้แสดงกสิณอีก ๓ คือ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ

*อาโปกสิณ* นั่นก็คือกำหนดน้ำเป็นกสิณ คือ เป็นวัตถุเครื่องจูงใจไปสู่สมาธิ อาโปคือน้ำที่กำหนดนั้นจะเป็นน้ำที่เป็นภายนอกก็ได้ ภายในก็ได้ น้ำที่เป็นภายนอกนั้นจะเป็นน้ำที่มีอยู่โดยปกติในแม่น้ำ ในทะเล ในห้วย ในคลอง หรือที่ขังอยู่ในที่ใดที่หนึ่งก็ได้ หรือจะเป็นน้ำที่ใสภาชนะน้ำหรือว่าใส่ไว้ในที่ขังน้ำแห่งใดแห่งหนึ่ง สำหรับนำมาตั้งกำหนดหรือว่าไม่กำหนดก็ได้ น้ำที่เป็นภายในนั้นก็หมายถึงอาการที่เป็นน้ำหรือที่รวมเรียกว่าอาโปธาตุอันมีอยู่ในร่างกายนี้ เช่น ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด ปุพฺโพ น้ำเหลือง น้ำหนอง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันทัน เป็นต้น โดยที่หาคุณสิ่งที่เป็นน้ำในร่างกายเหล่านี้จากศพบ้าง จากภาพบ้าง หรือกำหนดพิจารณาคุณที่กายนี้เอง ตั้งภาพขึ้นมาในใจ ครั้นกำหนดตั้งเอาน้ำอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวสำหรับกำหนดเป็นอาโปกสิณแล้ว ก็ลืมนาดูน้ำที่จะพึงดูได้ด้วยตา หรือว่าน้ำภายในมองไม่เห็นก็กำหนดภาพขึ้นด้วยใจที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ตั้งจิตบริกรรมว่า *อาโป* ๆ หรือว่า *น้ำ* ๆ

ดังนี้ อาไปหรือน้ำที่ตั้งจิตกำหนดในบริกรรมนี้ก็เป็นบริกรรมนิमितเมื่อกำหนดจนติดตาที่หลับตามองเห็น ปรากฏเป็นภาพขึ้นในใจ ก็เป็นอุคคหนิमित เมื่อดังจิตขยายส่วนได้ก็เป็นปฏิภาคนิमित สงบปฏิภาคนิमित ก็กำหนดให้จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว แนบแน่นขึ้นก็ได้สมาธิที่สูงขึ้นได้ ดังที่กล่าวแล้ว

## เตโชกสิณ

เตโชกสิณ ก็คือ ตั้งจิตกำหนดไฟเป็นกสิณ คือเป็นวัตถุเครื่องจูงใจให้เป็นสมาธิไฟที่กำหนดนี้จะเป็นไฟภายนอกก็ได้ จะเป็นไฟภายในก็ได้ ที่เป็นไฟภายนอกนั้นจะเป็นไฟที่เผาไหม้อยู่ในที่นั้น ๆ เช่นว่า ไฟไหม้ป่า ไฟไหม้บ้านเรือนที่เคยเห็น ไฟไหม้กองขยะหรือกองใบไม้ ไฟตะเกียง แม้ไฟฟ้า ไฟเทียนที่จุดบูชาพระโดยปกติธรรมดา หรือว่าจะจุดไฟขึ้นมาโดยเฉพาะสำหรับให้เป็นเตโชกสิณ เทียน ตะเกียง หรือว่าไฟอย่างใดอย่างหนึ่งก็ใช้ได้ ไฟที่เป็นภายในนั้นก็คือ กำหนดเตโชธาตุ ธาตุไฟที่เป็นภายในคือกำหนดความอบอุ่นของร่างกายและความร้อนของร่างกาย

เมื่อตั้งไฟอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเตโชกสิณแล้ว ก็ลืมตาดูไฟนั้นหรือกำหนดด้วยใจ กำหนดที่ความร้อน ความอบอุ่น ต้องบริกรรมว่า เตโช ๗ ไฟ ๗ ไฟที่บริกรรมดังนี้ก็เป็นบริกรรมนิमित เมื่อติดตาคือหลับตาก็มองเห็นปรากฏภาพเป็นไฟ ก็เป็นอุคคหนิमित ขยายส่วนได้ก็เป็นปฏิภาคนิमित สงบนิमित แม้ปฏิภาคนิमित ทำจิตให้มีใจเป็นอันเดียวก็มีสมาธิสูงขึ้นไปอีก แต่ว่าเตโชกสิณนี้ การกำหนดไฟภายในก็กำหนดได้แต่ความร้อนหรือความอบอุ่น อาจะยังกำหนดเป็นนิमितปรากฏไม่ทันที่ ฉะนั้นหากจะใช้กำหนดภายในก็ต้องสร้างให้เป็นเปลวขึ้นมา คือให้เป็นไฟที่มีเปลว มีลักษณะเป็นไฟอย่างที่ตามองเห็น จนนึกถึงการไปเผาศพ ศพที่ถูกไฟเผาไหม้ พิจารณามาถึงร่างกายอันนี้เมื่อเป็นศพก็ต้องถูกไฟเผาไหม้เหมือนอย่างนั้น ก็จะต้องเป็นเปลวเป็นเพลิงขึ้นมา กำหนดให้เป็นเปลวเป็นเพลิงขึ้นมาจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย จากความร้อนความอบอุ่นนั้นดังนี้ก็ใช้ได้



## วาโยกสิณ

วาโยกสิณ ก็คือ กำหนดลมเป็นกสิณ คือเป็นวัตถุเครื่องจูงใจไปสู่สมาธิ ลมที่กำหนดนั้นจะเป็นลมจากภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นลมภายในก็ได้ การกำหนดลมภายนอกนั้นก็กำหนดลมที่พัดมาต้องต้นไม้เป็นต้นไหว คือต้นไม้ที่ต้อง ลมก็จะมองเห็นใบเห็นกิ่งไหว หรือว่ากำหนดลมที่พัดมาต้องที่ใดที่หนึ่ง ตลอดจนถึงลม ที่พัดมาต้องร่างกายนี้ เมื่อได้ลมนี้แล้วก็ลืมตาดู อากาศที่ต้นไม้พัดไหวเพราะต้องลม หรืออาการของกายนี้เองที่ต้องลม ก็กำหนด วาโย วาโย ส่วนที่ต้องลม ส่วนที่กำหนด ลมภายในนั้นก็เริ่มต้นว่า กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งมากกระทบอยู่ที่ปลาย กระทบพุ่งจุมุก หรือที่ปลายจุมุกเบื้องบน ก็กำหนด วาโย วาโย หรือ ลม ลม เช่นเดียวกัน ลมที่กำหนดในบริกรรมดังนี้ก็เป็นบริกรรมนิमित เมื่อเป็นนิमितติดตาคือปรากฏอยู่ใน จิตใจ จะหลับตาลงก็มองเห็นภาพต้นไม้ไหวอยู่ในจิต หรือส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้อง ลมปรากฏอยู่ในจิต หรือแม้ว่านิमितของปลายกระทบพุ่งจุมุก หรือริมฝีปากเบื้องบนที่ลม หายใจเข้า-ออกมากกระทบดังนี้ ก็เป็นอุคคหนิมิต นิमितติดตา เมื่อขยายส่วนหรือ ลดส่วนได้ก็เป็นปฏิภาคนิमित สงบปฏิภาค ทำจิตให้เป็นอารมณ์เพียงอารมณ์เดียวก็ได้ สมาธิที่สูงขึ้น

การปฏิบัติทำสมาธิที่ตั้งเอาดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นกสิณจูงใจให้เป็นสมาธิดังนี้ พระอาจารย์แสดงว่าเหมาะแก่คนที่เป็นจริตทั้งปวง



ครั้งที่ ๑๕  
ปาฐา ข้อ ๖ กลินอีก ๒ อรูป ๔

ปาฐา ข้อ ๖

วันนี้ จะแสดงกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากาย ข้อที่ว่าด้วยปาฐา ๙ ประการ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า *ข้อแรก* ก็ตรัสสอนให้พิจารณาศพที่ตายแล้ว วัน ๑ ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นฟอง มีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล มีน้ำหนองไหล *ข้อต่อไป* ก็ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งมีสัตว์ทั้งหลายมากัดกิน มีฝูงงามากัดกินบ้าง ฝูงแร้งมากัดกินบ้าง ฝูงสุนัขมากัดกินบ้าง หมากัจจอกมากัดกินบ้าง มีสัตว์เล็กสัตว์น้อยต่าง ๆ มากัดกินบ้าง *ข้อต่อไป* ก็ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นโครงร่างกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นรัด *ต่อไป* ก็ตรัสสอนพิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก ซึ่งปราศจากเนื้อแต่ยังเป็นเลือดและมีเส้นเลือดมีเส้นเอ็นรัด แล้ว *ข้อต่อมา* ก็ตรัสสอนให้พิจารณาซากศพที่เป็นโครงร่างกระดูก ไม่มีเนื้อ ไม่มีเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้นเอ็นรัด

*ครั้นแล้ว* ก็ตรัสสอนพิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อเลือด ไม่มีเส้นเอ็นรัด จึงจัดกระจายไปในทิศทางต่าง ๆ กระดูกมือก็ไปทางหนึ่ง กระดูกที่เป็นส่วนของร่างกายทุก ๆ ส่วนก็จัดกระจายไปคนละทิศทาง เทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็ต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ อย่างนี้ก็เพื่อที่จะให้เป็นที่ตั้งของสติ บังเกิดความสังเวช คือซาบซึ้งในสัจจะเป็นความจริง บังเกิดความสลัดใจ หายความเมา ความประมาทในร่างกายอันประกอบด้วยชีวิตนี้ ก็เพื่อที่จะได้บังเกิดอุตสาหะพยายามรีบเร่งกระทำกิจอันควรกระทำ และละบาป



บำเพ็ญบุญอันเป็นกรรมส่วนดีซึ่งยังเหลืออยู่อันจะอยู่กับตนตลอดไป ทั้งเมื่อสติตั้งมั่น ก็ย่อมจะทำจิตให้เป็นสมาธิรวมเข้ามาไม่ฟุ้งซ่าน ได้ความสงบ และหากจะเกิดนิมิตแห่ง โครงร่างกระดูกดังกล่าว กำหนดนิมิตนั้นให้เป็นกสิณ หรือว่ากำหนดพิจารณาให้เห็น ความเกิด ความดับอันเป็นความไม่เที่ยงสืบถึงความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ของ ร่างกายอันประกอบด้วยชีวิตนี้ ก็ย่อมเป็นอุปการะแก่สมณะและวิปัสสนายิ่ง ๆ ขึ้นไป

## อาโลกกสิณ

อนึ่ง วันนี้จะได้แสดงถึงกสิณอีก ๒ ข้อ ที่ยังเหลืออยู่ คือ *อาโลกกสิณ* กับ *อากาศกสิณ* ซึ่งเหมาะแก่คนที่เป็นจริตทั้งปวง

อาโลกกสิณ ก็คือ การใช้แสงสว่างเป็นที่ตั้งกำหนดจิต คือ เป็นกสิณสำหรับ ตั้งจิตกำหนดให้เป็นสมาธิ อาโลกคือแสงสว่างนี้จะเป็นแสงอาทิตย์ แสงจันทร์ แสงไฟ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ที่ลอดเข้ามาทางหน้าต่างก็ดี ทางอื่นก็ดี มาเป็นวงกลมอยู่ที่พื้น หรืออยู่ที่ฝาเป็นต้น ก็กำหนดวงกลมของแสงสว่างนั้นว่า อาโลโก อาโลโก แสงสว่าง แสงสว่าง หรือว่าจะใช้จุดไฟในที่แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วส่องแสงไฟให้แสงสว่างลอดเข้ามา ให้ปรากฏเป็นวงแสงสว่างที่ฝาหรือที่พื้น หรือว่าที่แห่งใดแห่งหนึ่งที่กำหนดก็ได้ และ กำหนดแสงสว่างนั้นเป็นอารมณ์ดังนี้เรียกว่า ใช้อาโลกกสิณ

การกำหนดในเบื้องต้นก็เป็นบริกรรมภาวนา อันแสงสว่างที่กำหนดในเบื้องต้น นี้ก็เป็นบริกรรมนิมิต ซึ่งจะให้เกิดสมาธิในขั้นต้น อันเรียกว่าบริกรรมสมาธิ และเมื่อ ได้กำหนดแสงสว่างนี้จนเป็นนิมิตตา คือหลับตาก็มองเห็น ปรากฏเป็นวงแสงสว่างขึ้น ในใจ ภาวนาในขั้นนี้ก็นับว่าเป็นอุปจารภาวนา และนิมิตที่ติดตาก็เป็นอุคคหนิมิต สมาธิ ก็นับว่าเป็นอุปจารสมาธิขั้นได้ และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไปจนสามารถลดส่วน ขยายส่วน แห่งนิมิตที่ติดตานั้นได้ ภาวนาก็ยังเป็นอุปจารภาวนา สมาธิก็ยังเป็นอุปจารสมาธิ แต่ว่า นิมิตเลื่อนขึ้นเป็นปฏิภาคนิมิต เมื่อสงบปฏิภาคนิมิต กำหนดจิตให้มีอารมณ์เป็นอัน เดียวอยู่ในแสงสว่างนั้น ก็เลื่อนขึ้นเป็นอัปนาสมาธิได้ ภาวนาก็เป็นอัปนาภาวนาได้

## อากาศกสิณ

อีกข้อหนึ่ง *อากาศกสิณ* คือกำหนดอากาศอันได้แก่ช่องว่างให้เป็นกสิณ คือเป็นสิ่งที่จูงใจ เป็นที่กำหนดจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยที่กำหนดช่องฝาหรือช่องของ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง กำหนดความว่างของช่องว่างนั้น หรือว่าจะหาผ้าหรือหาแผ่นกระดาษหรือ กระดาษมาเจาะให้เป็นช่องว่างวางไว้ในที่ที่จะกำหนดให้เห็นช่องว่างนั้นสะดวก ดังนี้ ก็ได้ จึงเรียกให้เต็มที่ว่า *ปริจฉันนาอากาศกสิณ* คือกำหนดอากาศช่องว่างที่มีปริเฉทคือ ว่ามีขอบเขตให้เป็นกสิณ อันหมายความว่าไม่ใช่กำหนดอากาศคือช่องว่างทั้งหมดหรือ ว่าช่องว่างที่ไม่มีประมาณแต่ว่ามีขอบเขต เช่นช่องฝาหรือช่องที่เจาะในแผ่นกระดาษ แผ่นกระดาน แผ่นผ้า ดังที่กล่าวนั้น และกำหนดช่องว่างที่เป็นวงกลมอันมีขอบเขตจำกัด นี้ จึงเรียกว่า *ปริจฉันนาอากาศกสิณ* กำหนดอากาศที่มีขอบเขต กำหนดให้เป็นกสิณคือ วัตถุเป็นเครื่องจูงใจ ก็เรียกสั้น ๆ ว่า *อากาศกสิณ*

การตั้งจิตกำหนดในขั้นแรกนั้นก็ลืมตา ดู ใจก็นึกปริกรรมว่า *อากาศัง อากาศัง หรืออากาศ อากาศ* หรือว่า ช่องว่างแล้วก็หลับตา กำหนดให้ปรากฏนิมิตของช่องว่าง นั้นขึ้นในใจ เมื่อยังไม่ชัดก็ลืมตาดูใหม่ กำหนดใจไปใหม่เหมือนอย่างนั้น ขั้นนี้ภาวนา ก็เป็นปริกรรมภาวนา อากาที่กำหนดนั้นก็เป็ปริกรรมนิมิต สมาธิที่ได้ในขั้นนี้ ก็เป็นปริกรรมสมาธิ และเมื่อได้ตั้งใจกำหนดไปจนนิมิตของอากาศคือช่องว่างนั้น ติดตา อันหมายความว่าหลับตาก็มองเห็นช่องว่างดังนี้ นิมิตก็เป็นอุคคหนิมิต นิมิตติดตาขึ้นภาวนาก็เลื่อนเป็นอุปจารภาวนา สมาธิก็เลื่อนเป็นอุปจารสมาธิขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไปจนถึงสามารถลดส่วน ขยายส่วนของนิมิตที่ติดตานี้ได้ นิมิต ก็เลื่อนเป็นปฏิภาคนิมิต แต่ว่าสมาธิภาวนาก็คงอยู่ชั้นอุปจารสมาธิ เพราะว่าจิตยังไม่มี อารมณเป็นอันเดียว ยังคิดย่อส่วนหรือขยายส่วนอยู่ จนเมื่อสงบปฏิภาคนิมิต ดังกล่าวยรวมจิตให้เป็นจิตอารมณ์เดียว สมาธิก็จะเลื่อนขึ้นเป็นอัปปนาสมาธิได้ ภาวนา และสมาธิก็เลื่อนเป็นอัปปนาได้



## วิญญานกสิณ

อีกอย่างหนึ่ง ในพระบาลีหลายแห่งท่านแสดงกสิณายตนะ อายตนะ คือ กสิณ ๑๐ อย่าง ๘ ข้อ ข้างต้นก็เหมือนกัน คือ ธาตุกสิณ ๔ วัฒนกสิณ ๔ แต่ว่า ๒ ข้อ ข้างท้ายท่านแสดงว่า คือ อากาศกสิณกับวิญญานกสิณ หมายความว่า กสิณ ๑๐ ที่แสดงมาแล้วนั้น ๒ ข้อข้างท้ายได้แก่อาโลกกสิณกับอากาศกสิณ แต่ว่าในพระบาลี อีกหลายแห่งนั้น สำหรับ ๒ ข้อข้างท้ายนี้ อากาศกสิณก็คงมีอยู่ แต่ว่าอาโลกกสิณ ไม่มี ใช้วิญญานกสิณแทน คือเป็นอากาศกสิณและวิญญานกสิณ สำหรับอากาศกสิณ นั้นก็คงมีอธิบายดังที่ได้แสดงแล้ว ซึ่งเรียกได้เต็มที่ว่าปริจฉนากาสกสิณดังกล่าว

วิญญานกสิณ นั่นก็คือการกำหนดวิญญานอันได้แก่ความรู้สึก กำหนดตัว ความรู้สึก และความรู้สึกคือวิญญานที่กำหนดนั้นก็กำหนดตามอากาศนั่นเอง อากาศ คือช่องว่าง กำหนดช่องว่างที่มีขอบเขตเช่นช่องหน้าต่าง ช่องฝาเป็นต้นดังกล่าว ช่องนั้นโตเท่าใหล่ก็กำหนดความว่างเท่าช่องว่างนั้น เมื่อมีขอบเขตดังนี้จึงเรียกว่า ปริจฉนากาสะดังกล่าว แต่ว่ากำหนดช่องว่างเหล่านี้เมื่อเปลี่ยนมาเป็นวิญญานกสิณ ก็เพิ่มอากาศ คือว่าถอนจิตที่กำหนดช่องว่างมากำหนดความรู้สึกของจิตใจ ความรู้สึก ของจิตใจที่กำหนดนั้นก็เป็นการรู้สึกของจิตใจในช่องว่างนั่นเอง ช่องว่างนั้นมีขอบเขต เท่าใหล่ คือว่ากว้างเท่าใหล่ สูงต่ำอย่างไร ก็กำหนดความรู้สึกที่มีอยู่ในช่องว่างนั้นมีขอบเขตเท่านั้น ก็คือว่า ใช้ช่องว่างนั้นแหละเป็นที่ตั้ง แต่ว่าข้ออากาศกสิณนั้นกำหนด ความว่างซึ่งเป็นตัวอย่างอากาศที่ช่องว่าง ส่วนเมื่อเลื่อนมาเป็นวิญญานกสิณก็เลิก กำหนดความว่างกำหนดความรู้สึก ความรู้สึกที่มีอยู่ในขณะที่กำหนดช่องว่างนั้นแหละ แต่ว่ากลับมากำหนดที่ตัวความรู้สึกเอง ดังนี้ก็เพราะว่าในขณะที่ตั้งจิตกำหนดกสิณ ข้อใดข้อหนึ่ง แม้ในข้ออากาศคือช่องว่างนี้ ก็จะต้องมีความรู้สึกอันเป็นตัววิญญานอยู่ในความกำหนดนั้นด้วย เช่นว่าขณะที่ตามองดูช่องว่าง ช่องว่างนั้นก็ป็นรูปที่ตาเห็น ฉะนั้น เมื่อตาที่มองดูกับช่องว่างนั้นมาประจบกันก็เกิดความรู้สึกเห็นขึ้น ซึ่งความรู้สึก ขึ้นนี้ก็ป็นจักขุวิญญาน ความรู้สึกทางจักขุคือความรู้สึกเห็น คราวนี้ เมื่อหลับตา กำหนดช่องว่างให้เป็นนิมิตขึ้นในใจ ช่องว่างที่กำหนดในใจนี้ก็ป็นธรรมารมณ อารมณ

คือเรื่อง และใจที่คิดที่รู้ในธรรมารมณ์นี้ก็เป็นตัวมโน ฉะนั้น เมื่อมโนที่เรียกว่าใจเหมือนกันกับธรรมคือเรื่องราวมาประจวบกัน ก็ย่อมเกิดความรู้สึกรู้เรื่องขึ้น อันเรียกว่ามโนวิญญาน ความรู้สึกทางมโนทวารดังนี้ ฉะนั้น ก็ต้องมีวิญญานความรู้สึกเห็นรูป และความรู้สึกธรรมารมณ์ในใจ คือการที่นำกสิณนั้นมาเป็นนิमित มาเป็นธรรมารมณ์ในใจ ก็ย่อมเกิดวิญญานคือความรู้สึกขึ้น แต่ว่าสติที่กำหนดนั้นไม่ได้มุ่งเข้ามากำหนดที่ตัววิญญานคือความรู้สึกเห็นรูปหรือความรู้เรื่องดังกล่าว แต่ว่ามุ่งกำหนดความว่างหรือช่องว่าง ดังนี้ก็เป็นอากาศกสิณไป แต่เมื่อเพิกหรือว่าเลิกกำหนดความว่างหรือช่องว่างนั้นมากำหนดที่ตัววิญญาน คือความรู้สึกเห็นความรู้สึกรู้เรื่องที่กำหนดแทน ซึ่งมีขอบเขตช่องว่างนั้นแหละเป็นขอบเขต ดังนี้วิญญานกสิณ และวิญญานกสิณดังที่กล่าวนี้ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นปริจฉินวิญญานกสิณเหมือนกัน คือเป็นวิญญานที่มีขอบเขตกำหนดเท่ากับอากาศคือช่องว่างนั้นแหละดังกล่าวแล้ว

ในพระบาลีหลายแห่งท่านมีแสดง ๒ ข้อทำยนี้คืออากาศกสิณและวิญญานกสิณ ดังนี้ ก็และเมื่อได้กำหนดกสิณเป็นอารมณ์ของสมาธิดังนี้ก็ดี หรือกำหนดกรรมฐานข้ออื่น ซึ่งจะบังเกิดสมาธิเลื่อนขึ้นไปจนถึงอัปปนาสมาธิ ข้อใดข้อหนึ่งก็ดี จิตเมื่อประกอบด้วยองค์ห้า คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา คือ วิตก ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ วิจารณ์ ประคองจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ปีติ ความอิ่มใจ ตั้งแต่รู้สึกซาบซ่านไปทั้งกายและใจ มีอาการขนลุกชูชัน ซาบซ่าน จนถึงที่เป็นปีติอย่างละเอียดคือปีติซาบซ่าน สุข คือความสบายใจ เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวแน่วแน่ ดังนี้ก็เรียกได้ว่า อัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แนบแน่นและเข้าขั้นปฐมฌาน ความเพ่งที่ ๑ ซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ และท่านแสดงไว้ต่อไปว่า เมื่อปฏิบัติทำสมาธิให้แนบแน่นยิ่งขึ้นต่อไปก็จะละวิตกวิจารณ์เสียได้ คงเหลือแต่ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็เลื่อนขึ้นเป็นทุติยฌานความเพ่งที่ ๒ ซึ่งรูปเป็นอารมณ์ และเมื่อจิตแนบแน่นยิ่งขึ้นต่อไปก็จะปีติเสียได้ เหลือแต่สุขและเอกัคคตาก็เลื่อนขึ้นเป็นตติยฌานความเพ่งที่ ๓ ซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ เมื่อปฏิบัติให้จิตแนบแน่นยิ่งขึ้นต่อไปก็จะสุขเสียได้เหลือแต่เอกัคคตา กับประกอบด้วยอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉย แน่วแน่เป็นเดียว ก็เลื่อนขึ้นเป็นจตุตถฌาน คือฌานที่ ๔ ซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ ดังนี้



## อรุปสมาธิ อรุปที่ ๑

อนึ่ง ยังมีอรุปฌาน ฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์อีก ๔ ซึ่งท่านแสดงว่าเหมาะสำหรับคนที่เป็นจริตทั้งปวง ก็มีอธิบายที่สืบทอดกันไปว่า เมื่อพิจารณาเห็นว่าการกำหนดปฏิบัติสมาธิ ซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ เช่น กสิณ เป็นต้น หรือว่าอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของสมาธิดังที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดก็เรียกว่ามีรูปเป็นอารมณ์ทั้งนั้น เพราะจะต้องตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งเป็นรูปขึ้นในใจ คือเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นในใจ สำหรับกำหนดเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ เป็นเรื่องนั้นเป็นเรื่องนี้ จะไม่ใช่รูปโดยตรง เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ของจาคะของศีลก็ต้องตั้งเอาเรื่องเหล่านี้ขึ้นเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นในใจ จึงรวมเรียกว่ามีรูปเป็นอารมณ์ทั้งนั้น เมื่อพิจารณาเห็นว่าสมาธิที่มีรูปเป็นอารมณ์นี้ยังเป็นของหยาบ ฉะนั้นประสงค์ที่จะปฏิบัติกำหนดอรุปคือสิ่งที่ไม่ใช่รูปเป็นอารมณ์ ก็เพิกอรุปที่เป็นอารมณ์นั้นเสีย มากำหนดอากาศที่ไม่มีสิ้นสุดเป็นอารมณ์ ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ ว่าอากาศไม่มีที่สุด อากาศที่ไม่มีที่สุดนี้ต่างจากอากาศกสิณที่กล่าวแล้วในข้อที่ว่าอากาศกสิณ ที่กล่าวแล้วนั้นมีขอบเขตกำหนด แค่อช่องว่าง เช่นช่องฝาหรือช่องอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีอยู่หรือที่จัดทำขึ้นก็ตาม ส่วนที่เป็นอรุปข้อแรกนี้เป็นอากาศที่ไม่มีขอบเขตกำหนด คือไม่มีที่สุดโดยที่ไม่กำหนดถึงบรรดารูปอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมดจะเป็นแผ่นดินก็ตาม เป็นภูเขาก็ตาม เป็นต้นไม้ก็ตาม เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นบ้าน เป็นเรือน เป็นแม่น้ำ อะไรทั้งหมด ตลอดจนถึงไม้เนื้อถึงดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาวอะไรต่าง ๆ ทั้งหมด กำหนดว่าเป็นความว่างไปทั้งหมด ไม่มีที่สุด ไม่มีรูปอันใดอันหนึ่ง อยู่ในความว่างนี้ทั้งนั้น ดังนี้เรียกว่า ปฏิบัติกำหนดอรุปที่ ๑ ซึ่งมีอากาศไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์

## อรูปที่ ๒

คราวนี้ มาถึงอรูปที่ ๒ ก็เพิกอากาศมากำหนดวิญญาณ คือความรู้สึกที่ไม่มีที่สุดว่าวิญญาณไม่มีที่สุด วิญญาณไม่มีที่สุด ข้อนี้ก็แตกต่างจากวิญญาณกสิณที่กล่าวแล้ว เพราะวิญญาณกสิณที่กล่าวนั้นเป็นวิญญาณที่มีขอบเขตกำหนดคือเท่าช่องว่างส่วนวิญญาณที่เป็นอรูปที่ ๒ นี้ก็ตามอากาศอีกนั้นแหละคืออากาศไม่มีที่สุด วิญญาณคือความรู้สึกที่ไม่มีที่สุด ในขณะที่ปฏิบัติกำหนดอากาศไม่มีที่สุดนั้น ก็ย่อมมีวิญญาณคือความรู้สึกอยู่ด้วย เมื่อลืมตาดูก็เป็นจักขุวิญญาณ นึกถึงอากาศไม่มีที่สุด ในใจก็เป็นมโนวิญญาณ แต่ว่าในขณะที่กำหนดรูปที่ ๑ นั้นกำหนดที่อากาศ ไม่ได้กำหนดที่วิญญาณ มาถึงอรูปที่ ๒ ก็เพิกอากาศเสียมากำหนดตัววิญญาณคือความรู้สึก ที่เคยกำหนดไปกับอากาศที่ไม่มีที่สุดนั้น คือดูตัวความรู้สึกเองก็จะพบว่าความรู้สึกหรือความรู้นั้นก็ไม่มีที่สุดเช่นเดียวกัน เมื่อกำหนดในอากาศที่ไม่มีที่สุด ตัวความรู้ก็เป็นความรู้สึกที่ไม่มีที่สุด จึงมากำหนดดูตัวความรู้สึกนี้ ว่าแม้ความรู้สึกนี้ก็ไม่มีที่สิ้นสุด ดังนี้เป็นการปฏิบัติในอรูปที่ ๒

## อรูปที่ ๓

มาถึงอรูปที่ ๓ ก็กำหนดว่าน้อยหนึ่งชนิดหนึ่งก็ไม่มี ก็โดยที่เมื่อวิญญาณไม่มีที่สุด ก็กำหนดดูในวิญญาณคือความรู้สึกนั้น ก็จะพบว่าแม้ในวิญญาณคือความรู้สึกนี้ น้อยหนึ่งชนิดหนึ่งก็ไม่มี คือเป็นความว่างไปทั้งนั้น เพราะว่าตั้งอากาศไว้เป็นที่ ๑ คือเป็นที่ตั้งที่เร็วกว่าอากาศไม่มีที่สุด อากาศนั้นก็คือความว่าง ว่างไปไม่มีที่สุด ไม่มีแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา ต้นไม้ อะไร เป็นต้นทั้งหมด ดวงดาว ดวงอาทิตย์อะไรไม่มีทั้งนั้น เป็นความว่างไปทั้งหมด ไม่มีที่สุด ความรู้สึกจึงไม่มีที่สุดเช่นเดียวกัน และในความรู้สึกนั้นก็ไม่มีอะไรสักชนิดหนึ่ง ไม่มีต้นไม้ ไม่มีภูเขา ไม่มีดวงดาว ไม่มีดวงอาทิตย์ ไม่มีมนุษย์ ไม่มีสัตว์เดรัจฉาน อะไรไม่มีทั้งนั้น เพราะเป็นความว่าง เมื่อเป็นความว่างแล้วก็ไม่มีอะไร ฉะนั้น น้อยหนึ่งชนิดหนึ่งก็ไม่มี มากำหนดที่ความไม่มีคือน้อยหนึ่งชนิดหนึ่งก็ไม่มีดังนี้ ก็เป็นอรูปที่ ๓



## อรุบทที่ ๔

เมื่อมาถึงขั้นนี้ก็ถึงขั้นที่ว่าไม่จำเป็นต้องอาศัยสัญญาคือความจำเป็นอะไร เพราะว่ารूपสัญญา จารูปก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีรูป จำเสียงก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีเสียง จากกลิ่นก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีกลิ่น จารสก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มีรส จำสิ่งที่กายถูกต้อง ก็ไม่ต้องใช้เพราะไม่มี จารธรรมคือเรื่องราวก็ไม่มีเรื่องราวอื่นทั้งหมด มีอยู่หน่วยเดียว ก็คือว่าสัญญาที่กำหนดอยู่ในอรุบทนี้เท่านั้น นอกนั้นไม่มีหมด เพราะฉะนั้น จึงมา กำหนดที่ตัวสัญญาคือความจำหมาย ก็คล้าย ๆ กับว่ามีก็ไม่ใช่ไม่มีก็ไม่ใช่ ก็เพราะว่า จะมีจะคันคูดูว่ารูปสัญญามีไหม ก็ไม่มี สัททสัญญามีไหม ก็ไม่มี หาไม่ได้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หาไม่ได้ คันคูดูที่ธัมมสัญญาก็อยู่เพียงอันเดียวเท่านั้น คือที่ ความกำหนดอยู่ที่น้อยหนึ่งนิตหนึ่งก็ไม่มี และความกำหนดที่สัญญาคือความจำหมาย ที่มีอยู่นิตหนึ่งนี้ จึงเท่ากับว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่ ซึ่งนับว่าเป็นขั้นที่ละเอียดอย่างยิ่ง ดังนี้เป็นอรุบทที่ ๔

อรุปกรรมฐานนี้ ท่านแสดงว่าควรปฏิบัติภายหลังในเมื่อได้รูปกรรมฐานแล้ว แต่การที่จะหัดปฏิบัติตั้งแต่ในเบื้องต้น ลองดูก็อาจจะทำได้ ก็ทำให้ว่างไม่มีอะไรและ ก็กำหนดอยู่ที่ความไม่มีอะไร กำหนดอยู่ที่ตัวสัญญา คือความกำหนดไม่ทิ้งสัญญาคือ ความกำหนดแม่นิตหนึ่งนี้ สมานธิก็อยู่ที่ตรงนี้ จะทิ้งเสียหมดแล้วก็เป็นสมานธิไม่ได้ เพราะไม่มีที่ตั้ง จึงต้องมีที่ตั้งอยู่นิตหนึ่ง นิตหนึ่งดังนี้ ซึ่งก็นับว่าเป็นอรุปกรรมฐาน อรุปกรรมฐาน ๔ แม้นี้ก็ป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนที่เป็นจริตทุกอย่าง

๒๗ กันยายน ๒๕๒๐



## ครั้งที่ ๑๖ ปาฐา ข้อ ๓/ กรรณฐาน ๒ อย่าง

### ปาฐา ข้อ ๓/

สติปฏิฐานที่ได้แสดงมาโดยลำดับได้มาถึงข้อว่าด้วยปาฐา ๙ ประการในหมวด กายานุปัสนาสติปฏิฐาน และในหมวดปาฐา ๙ ประการนั้น ก็มาถึงข้อที่ได้ตรัสสอน ให้พิจารณากระดูกทั้งหลายที่เรียราดอยู่ในปาฐา เป็นกระดูกสีขาวเหมือนอย่างสีสังข์ พิจารณาน้อมเข้ามาว่าแม้กายนี้ก็จะต้องมีภาวะอย่างนั้นไม่ล่วงภาวะนั้นไปได้ การพิจารณาแม้ข้อนี้ก็เป็นที่ตั้งของสติ ซึ่งเป็นเอกายนมรรค คือทางไปทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วง ความโศกและความปริเทวะทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุ เพื่อกระทำให้แจ้ง นิพพาน ก็เพราะเป็นทางปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลาของกิเลสที่หลงติดอยู่ในกายอันนี้

### กรรณฐาน ๔๐ แบ่งเป็น ๒ อย่าง

อนึ่ง ได้แสดงกรรณฐานอันเหมาะแก่บุคคลผู้เป็นจริตทั้ง ๖ บรรดากรรณฐาน ที่แสดงแล้วได้แสดงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ประมวลกรรณฐานมาไว้ รวมเข้าก็ ๔๐ ประการ และได้แสดงแล้วว่าข้อไหน ๆ บ้างเหมาะแก่คนเป็นจริตข้อไหนและข้อไหน บ้างที่เหมาะสมแก่คนที่เป็นจริตทั้งปวง บรรดากรรณฐานเหล่านี้เมื่อประมวลเข้าแล้วก็



๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งเป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์น้อยจนถึงอารมณ์อันเดียว รวมจิตเข้ามาให้กำหนดอยู่ในอารมณ์ที่น้อยหรืออารมณ์อันเดียวนี้ จิตเป็นอัปปนาสมาธิได้อีกอย่างหนึ่ง เป็นกรรมฐานที่ต้องพิจารณาจึงมีอารมณ์มาก กรรมฐานที่พิจารณานี้ไม่อาจจะให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิ ได้เพียงอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เฉียดหรือใกล้อัปปนาสมาธิเท่านั้น

### กรรมฐานที่ให้ได้เพียงอุปจารสมาธิ

ว่าถึงกรรมฐานประเภทหลังนี้มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ อนุสสติ ๘ ได้แก่ พุธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ สีลानุสสติ ระลึกถึงศีล จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ เทวตานุสสติ ระลึกถึงเทพดา หรือคุณที่ทำให้เป็นเทพดา มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบระงับ ก็รวมเป็นอนุสสติ ๘ ประการ กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา ความกำหนดพิจารณาในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล และจตุธาตuvwxyzกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ก็รวมเป็น ๑๐ ประการ กรรมฐานทั้ง ๑๐ ประการนี้ต้องอาศัยการพิจารณา จึงมีอารมณ์มาก จิตเมื่ออาจจะรวมให้บรรลุถึงอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นหรือแน่วแน่ ได้เพียงอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เฉียด ๆ คือเฉียดใกล้ความเป็นอัปปนาเข้าไปเท่านั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนายนิกสมาธิ คือสมาธิที่ดำเนินไปโดยยวดยานพาหนะคือวิปัสสนา หมายความว่าอาศัยการพิจารณาหรือเป็นไปเพื่อเป็นยวดยานคือเป็นบาทของวิปัสสนาทีเดียว

ดังเช่นเมื่อเจริญพุธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า อย่างหนึ่งก็ระลึกถึงประวัติของพระองค์ ว่าได้เสด็จประสูติในชาติดิยราชตระกูลแห่งศากยโคตมโคตร มีพระนามว่าสิทธัตถราชกุมาร ได้ทรงปรารถนา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่มีแก่ทุกสัตว์บุคคลที่เกิดมา ทรงปรารถนาโมกขธรรม จึงได้เสด็จออกผนวชเพราะทรงพอพระทัยในการบวช ทรงเห็นว่ามีโอกาสคือช่องว่างที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุโมกขธรรมได้ เมื่อได้ทรงแสวงหาหนทางของความตรัสรู้ จนได้ทรงพบทางที่เรียกมัชฌิมาปฏิบัติบาท คือ

ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง ก็ได้ทรงปฏิบัติดำเนินไปในทางนี้อย่างเต็มที่แล้ว จึงได้ตรัสรู้พระธรรม ก็คือตรัสรู้อริยสัจ ๔ แล้วก็ทรงแสดงพระธรรมสั่งสอนตั้งเป็น พระพุทธศาสนาขึ้น ตั้งพุทธบริษัทขึ้นในโลก ความระลึกพระประวัติของพระพุทธเจ้า โดยนัยนี้ก็เป็นพุทธานุสสติอย่างหนึ่ง การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าทรงประกอบด้วยพระคุณดังเช่นที่สวดกันว่า อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ เป็นอาทิ ที่แปลความว่า พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นได้ทรงเป็นอรหันต สัมมาสัมพุทธะเพราะเหตุอย่างนี้ เรียกว่าเป็นความระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยพระคุณ หรือว่าระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยเป็นองค์ปรมาตมธรรม ดังที่ได้ตรัสไว้ว่า พระตถาคต ได้ทรงพ้นจากขันธ ๕ ขันธ ๕ นั้นเป็นของเกิด ของแก่ เป็นของตาย พระตถาคตได้ ทรงพ้นจากเกิด พ้นจากแก่ ถึงพ้นจากตาย จึงไม่ควรจะกล่าวว่าพระตถาคตตายเกิด หรือตายสูญ ซึ่งเป็นการกล่าวยกเอาขันธ ๕ เป็นที่ตั้ง ดั่งนี้เรียกว่าระลึกพระพุทธเจ้า โดยองค์ปรมาตมธรรม เมื่อระลึกไป จิตย่อมได้ศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ก็รวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แต่เป็นแค่อุปจารสมาธิ เพราะว่าการพิจารณาตั้งนี้มี อารมณ์มาก กรรมฐานทั้ง ๑๐ ประการ ที่กล่าวมาก็ต้องอาศัยการพิจารณานั้นนั้น และก็กล่าวได้ว่า เป็นไปทางปัญญา จึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณิกสมาธิ

### กรรมฐานที่ให้ได้ถึงอัปนาสมาธิ

ส่วนกรรมฐานอีก ๓๐ ประการ อันได้แก่กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ และอานาปานสติ กับกายคตาสติ เป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์น้อย จิตจึงรวม เข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวได้ จึงให้บรรลุถึงอัปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นได้ ดังเช่น อานาปานสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็รวมจิตเข้ากำหนดลมหายใจ หายใจเข้า ก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้ตรงนิมิตคือจุดที่ลมกระทบ ได้แก่ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ ริมฝีปากเบื่องบน อันเป็นที่ตั้ง จิตกำหนดให้รู้อยู่ดั่งนั้น จึงปฏิบัติให้บรรลุถึง อัปนาสมาธิได้ และก็มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเป็นสมถยานิกสมาธิ คือ สมาธิที่เป็นไป โดยยวดยานพาหนะคือสมถะ



ฉะนั้น กรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการนี้ ๑๐ ประการจึงเป็นทางวิปัสสนาญาณิกสมาธิให้ได้แค่อุปจารสมาธิ ก็เป็นบาทของปัญญาหรือวิปัสสนาปัญญาที่จะอบรมไปได้ เพราะว่าในขั้นอุปจารสมาธินั้น ก็เป็นความสงบกายสงบอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว จิตที่สงบจากกายและอกุศลธรรมทั้งหลายหรือกล่าวได้ว่าสงบนิรุตต์ทั้งหลายย่อมเป็นบาทของวิปัสสนาปัญญาที่จะปฏิบัติอบรมต่อไปได้ ฉะนั้น แม้ในขั้นอุปจารสมาธิก็พอใช้ถึงว่าจะได้ถึงอัปนาสมาธิ เมื่อจะปฏิบัติทางวิปัสสนาปัญญาต่อไปก็ต้องน้อมจิตไปพิจารณาอารมณ์ของวิปัสสนา คือนามรูปหรือขันธ์ ๕ แปลว่าต้องถอดจิตออกจากอารมณ์ของสมาธิมากำหนดอารมณ์ของวิปัสสนา

อันอารมณ์ของวิปัสสนานั้นที่กล่าวนามรูปหรือขันธ์ ๕ ก็เป็นการกล่าวตามตัวบทบัญญัติ แต่พึงเข้าใจว่าอันนามรูปหรือขันธ์ ๕ นั้นย่อมมีอยู่ในขณะที่จิตตั้งอยู่ในสมาธิ จะเป็นอุปจารหรืออัปนาสมาธิก็ตาม โดยเป็นองค์ของสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ โดยเป็นอาการของกายและใจ ในขณะนั้นนั่นแหละ ไม่ต้องไปหาที่ไหน หาในที่นั่นคือในที่เดียวกันกับสมาธิตั้งอยู่นั่นแหละ แต่ว่ามิได้กำหนดให้เป็นอารมณ์ของสมาธิ กำหนดให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งก็รวมอยู่ในขันธ์ ๕ หรือในนามรูปนี้นั่นเอง ไม่นอกไปจากขันธ์ ๕ หรือนามรูป เมื่อจับอารมณ์ของวิปัสสนาปัญญาได้ก็ดำเนินการพิจารณาทางวิปัสสนาปัญญาต่อไป.

## ครั้งที่ ๑๓ กรรมฐาน เรื่องป่าช้าทั้ง ๙

### ป่าช้า ๙ ข้อ ๘

สติปัญญา ความตั้งสติหรือความปรากฏแห่งสติ ที่ได้แสดงมาโดยลำดับ ในหมวดกาย ถึงป่าช้า ๘ ซึ่งได้แสดงมาแล้ว ๗ ข้อ ถึงข้อที่ ๘ ที่ตรัสสอนให้พิจารณา ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าโดยเป็นกระดูกที่กองอยู่เป็นกอง ๆ มีอายุเกินปีขึ้นไป น้อมเข้ามาถึงกายนี้ว่าก็ต้องมีภาวะอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ เพราะร่างกาย นี้เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว หากมิได้นำไปเผาเสีย กองทิ้งไว้ในป่าช้าเหมือนอย่างครั้งโบราณ เมื่อสิ้นเนื้อ เลือด เส้นเอ็น ที่รัดรัด โครงกระดูกก็ย่อมจะเรียกรวด แหละเมื่อเกินปีไป ก็จะไม่เหลือแต่กระดูกที่กองอยู่เป็นกอง ๆ แสดงถึงอนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ที่ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป และอนัตตตา ความเป็นของมิใช่ อัตตาตัวตน เพราะไม่เป็นไปตามปรารถนา จะยึดถือให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ดังที่ ต้องการหาได้ไม่

ความพิจารณา แม้ไม่เห็นกระดูกที่เป็นกอง ๆ อย่างนั้น แต่พิจารณาถึงกระดูก ในร่างกายอันนี้เองซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่ อันบัดนี้มีเลือดเนื้อ มีหนังหุ้มห่ออยู่โดยรอบ ไม่ปรากฏ เว้นไว้แต่กระดูกพิน นอกนั้นก็มองไม่เห็นแต่ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ ครั้นเมื่อนำ หนังออกเสียทั้งหมด นำเนื้อออกทุก ๆ ส่วน ตลอดจนถึงเลือด ก็คงจะเหลือแต่โครง ร่างกระดูก พิจารณาโครงร่างกระดูกในร่างกายอันนี้เองที่ปราศจากเนื้อเลือด ปราศจาก



หนัง อันเหลือแต่โครงกระดูกล้วน ๆ ซึ่งยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่ จึงยังคุมกันอยู่เป็นโครงร่างกระดูก ครั้นเมื่อเส้นเอ็นที่รัดไม่มีแล้ว ความที่คุมกันอยู่เป็นโครงร่างก็จะหายไป กระดูกชิ้นเล็กชิ้นใหญ่ก็จะเรียราดกระจายกระจาย และเมื่อทิ้งเอาไว้นาน ๆ เข้าก็จะรวมกันอยู่เป็นกองเล็กกองน้อยบ้าง เป็นชิ้นบ้างในที่นั้น ๆ แม้ร่างกายอันนี้ก็จะต้องมีภาวะเป็นเช่นนั้น ไม่ล่วงภาวะเช่นนั้นไปได้ ถ้าหากว่านำไปเผาเสียเหมือนอย่างในปัจจุบัน แม้กระดูกเองก็จะถูกเผาไหม้ไป เหลืออยู่ก็แต่เพียงส่วนน้อยตามที่ญาติมิตรต้องการจะให้เหลืออยู่ เพื่อจะนำไปบรรจุเพื่อที่จะทำบุญอุทิศให้ไปนาน ๆ แต่ผู้ที่ครองร่างกายอันนี้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็ไม่ปรากฏเสียแล้ว ย่อมเป็นไปตามกรรมตามหลักของพระพุทธศาสนา คือ บุญหรือบาปซึ่งได้กระทำเอาไว้ ในขณะที่ยังอยู่ในภพชาตินี้ก็ปรากฏว่ามีชื่ออย่างนี้ มีตระกูลอย่างนี้ มีฐานะอย่างนี้ และมีทุก ๆ อย่างเป็นอย่างนี้ ๆ ในภพและชาติอันนี้ เมื่อเปลี่ยนภพและชาติไปแล้ว ทุก ๆ อย่างที่มีอยู่ในปัจจุบันก็จะหมดสิ้นไป เหลือเป็นส่วนอดีตอยู่ในความทรงจำของคนที่ยังอยู่ ส่วนผู้ที่จะไปเองนั้นก็ทิ้งชาติภพปัจจุบัน ทั้งทุก ๆ อย่างไป ไปถือภพชาติใหม่ตามกรรมอันเป็นบุญและบาปซึ่งได้กระทำเอาไว้ เพราะฉะนั้น การที่หมั่นพิจารณาให้มองเห็นกระดูกของตัวเองอยู่เสมอย่อมจะเป็นประโยชน์ เพราะจะทำให้เกิดความไม่ประมาท ไม่มัวเมาเพลินเลอเปลอเพลิน

### เรื่องกิเลส ๓ กอง

อนึ่ง ได้แสดงถึงจริตทั้ง ๖ และกรรมฐานสำหรับแก้จริตทั้ง ๖ แล้ว ตามที่พระอาจารย์ได้ประมวลมาแสดงเอาไว้

ในวันนี้ จะแสดงถึงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เองในที่หลายแห่ง แต่จะยกมาเพียงแห่งเดียวก่อน ตรีสิกขาธาราคะ โทสะ โมหะ ขึ้นแสดง อันราคะ โทสะ โมหะ นี้ก็แสดงแล้วในตอนที่ว่าด้วยราคจริต โทสจริต และโมหจริต แต่พระพุทธสุภาสิตที่ยกมาแสดงในวันนี้ไม่ได้ตรัสว่าเป็นจริต หรือไม่จริต คือไม่ได้ตรัสว่ามีเป็นปกติตั้งที่เรียกว่าเป็นนิสัย เป็นสันดาน เป็นจริต หรือว่าเป็นของที่บังเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ไม่ได้ตรัสจำกัดเอาไว้ จะเป็นจริตก็ได้ ไม่เป็นจริตก็ได้ แต่เมื่อได้บังเกิดขึ้นในจิตใจ

เป็น รากะ โทสะ โมหะแล้ว ก็มีลักษณะและมีเหตุที่บังเกิดกับวิธีปฏิบัติที่จะทำให้ดับไป สงบไปอย่างไร ฉะนั้น เรื่องของรากะ โทสะ โมหะ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้จึงเป็นของกลาง ๆ จะเป็นจริตหรือไม่เป็นจริตก็ตาม ก็ย่อมมีลักษณะดังที่ตรัสนั้นและข้อที่ได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ก็เป็นของที่เข้าใจได้ทั้งนั้น คือ ได้ตรัสถึงลักษณะที่ต่างกันบางอย่างของรากะ โทสะ โมหะ ไว้ว่า *อันรากะ* คือความติดใจด้วยกิเลสที่เป็นเครื่องข่มใจให้ยินดีจึงปรากฏเป็นความติดใจ เป็นความยินดี เป็นความชอบ รากะนี้เป็นสิ่งที่มีโทษน้อยแต่ว่าคลายช้า คือโทษที่บังเกิดขึ้นด้วยอำนาจของรากะแต่เพียงส่วนเดียวเท่านั้นก็ไม่มากนักแต่ว่าคลายช้า คือเมื่อเกิดความติดใจยินดีขึ้นแล้ว มันก็จะติดใจอยู่นาน ๆ ยินดียู่นาน ๆ พอใจอยู่นาน ๆ หายช้า คลายช้า

*ส่วนโทสะ* คือความขัดเคือง โกรธแค้น เป็นสิ่งที่มีโทษมากกว่าแต่ว่าคลายเร็ว หรือว่าหายเร็ว เพราะว่าโทสะนั้นเป็นไปเพื่อทำลายล้าง จึงเป็นสิ่งที่มีโทษมาก ทั้งมีลักษณะที่หุนหันพลันแล่น เมื่อบังเกิดขึ้นก็มักจะมีกำลังให้บังเกิดการพุดร้ายทำร้ายขึ้นทันที และแม้ว่าจะไม่ถึงกับพุดร้ายทำร้ายออกไป ก็คิดร้ายอยู่ในใจบังเกิดขึ้นทันที จึงมีโทษมาก แต่ว่าหายเร็ว คลายเร็ว

*ส่วนโมหะ* คือความหลง อันได้แก่ ความรู้ผิด เห็นผิด และถือเอาผิด โมหะนี้เป็นสิ่งที่มีโทษมากด้วย ทั้งคลายช้า หายช้าด้วย ก็เพราะว่าความหลงนั้นทุกคนเมื่อได้ทราบลักษณะก็ย่อมจะเห็นว่ามีโทษมากแน่นอน เพราะว่าเห็นผิด รู้ผิด ถือเอาผิด โดยที่เข้าใจว่าถูก เมื่อเป็นดังนี้จึงเข้าใจคนดีเป็นคนชั่ว คนชั่วเป็นคนดี เข้าใจความดีเป็นความชั่ว ความชั่วเป็นความดี เข้าใจสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ชั่ว สิ่งที่ชั่วเป็นสิ่งที่ดี สำคัญว่าเข้าใจถูก ไม่สำคัญว่าเข้าใจผิด จึงถือเอาผิดคือถือเอาดีเป็นชั่ว ชั่วเป็นดี ถือเอาคนดีเป็นคนชั่ว ถือเอาคนชั่วเป็นคนดี ถือเอาสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ชั่ว ถือเอาสิ่งที่ชั่วเป็นสิ่งที่ดี ดังนี้ จึงเป็นสิ่งที่มีโทษมากเพราะเป็นการที่รู้ผิด เห็นผิด ถือเอาผิดทั้งนั้นและเป็นสิ่งที่คลายช้า หายช้าด้วย เหตุที่สำคัญว่าถูก และเมื่อเป็นความเห็นที่ดิ่งลงแล้วก็แก้ยาก คนอื่นมาช่วยแก้ให้ก็ยาก คือคนอื่นจะมาชี้แจงให้เห็นไปตรงกันข้ามกับที่เห็น และที่ยึดถือก็มักจะไม่ยอมรับฟัง ทั้งตนเองเมื่อมีความเห็นดิ่งลงไปคือแน่นอนใจของตนเองลงไปอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่ยอมที่จะแก้ไขเพราะเข้าใจว่าถูกแล้ว แน่แน่นอนแล้ว จึงไม่ระแวงว่าจะไม่ถูก จึงไม่มีที่จะคิดแก้ไข คนอื่นมาพูดก็ไม่ยอมที่จะฟัง เมื่อเป็นดังนี้จึงเป็นสิ่งที่



คล้ายช้า หายช้า นี่เป็นลักษณะของราคะ โทสะ โมหะ ที่พระพุทโธเจ้าได้ตรัสแสดงเอาไว้เอง และได้ตรัสต่อไปว่า อันเหตุที่จะให้บังเกิดราคะนั้น ก็ได้แก่ *สุกนิมิต* คือที่กำหนดหมายของใจว่างดงามหรือว่าความกำหนดหมายของใจว่างดงาม กับ *อโยนิโสมนสิการ* คือการที่ใส่ใจถึงสุกนิมิตนั้นโดยไม่แยบคาย คือโดยไม่ได้พิจารณาให้เข้าถึงต้นเหตุกำเนิดตามความเป็นจริง

อันสุกนิมิตและอโยนิโสมนสิการ ดังที่ตรัสชี้ไว้นี้จะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่เห็นรูปอะไรทางตาก็คือ ได้ยินเสียงอะไรทางหูก็ คือ ได้กลิ่นอะไรทางจมูกก็ คือ ได้รสอะไรทางลิ้นก็ คือ ได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้องอะไรก็ คือ ได้คิดรู้อะไรทางใจก็ คือ ถ้ารูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง และเรื่องที่ใจคิดนั้นชวนให้เห็นว่างดงาม หรือว่าทราบ หรือว่าให้คิดว่าเป็นของดงามเป็นของดี อันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา เมื่อเป็นดังนี้ รูป เสียง เป็นต้นนั้นก็เชื่อว่าเป็นสุกนิมิต คือ เป็นที่กำหนดของจิตใจว่างดงาม และเมื่อเป็นดังนี้ใจเองก็รับเอาเรื่องของรูป เสียง เป็นต้นนั้นเข้ามาคิด ดังที่เรียกว่าใส่ใจก็คือคิด คิดถึงรูป คิดถึงเสียง อันเป็นที่กำหนดหมายว่างดงาม เป็นต้นนั้น โดยไม่แยบคายคือ โดยไม่ได้พิจารณาถึงต้นเหตุว่าต้นเหตุนั้นก็สักแต่ว่าเป็นรูป เป็นเสียง เป็นต้น ที่ประสบทางตา ทางหู เป็นต้น แต่ว่าคิดปรุงไปในทางดงามต่าง ๆ และไม่นึกถึงสักจะคือความจริงอีกอย่างหนึ่ง คือความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ที่ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และความเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน จึงยึดถือเอาเปลือกนอกของรูปเสียง เป็นต้นเหล่านั้นมาเป็นความจริง แต่ว่าตัวความจริงซึ่งเป็นตัวต้นเหตุจริงนั้นไม่ได้ใส่ใจที่จะนึกไปถึง อันหมายถึงสักแต่ว่าเป็นรูปเป็นเสียงดังกล่าว และหมายถึงความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตานั้น ซึ่งนับว่าเป็นตัวต้นเหตุ คือความจริงไม่ได้นึกถึง นึกถึงแต่ผิวเผินข้างนอกปรากฏเป็นสีสนัวรรณะ เป็นความดงามเป็นความเปล่งปลั่งต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อใส่ใจถึงดังนี้เรียกว่าเป็นอโยนิโสมนสิการ และเมื่อความใส่ใจถึงอันเป็นโดยอโยนิโสมนสิการนี้บังเกิดขึ้นในสุกนิมิต จะเป็นรูปก็ตาม เป็นเสียงก็ตาม อันเป็นที่ตั้งของความดงามต่าง ๆ อันเป็นส่วนผิวเผิน ดังนั้น ราคะคือความติดใจความยินดี ความเพลิดเพลินจึงบังเกิดขึ้น



อีกอย่างหนึ่ง สุกุณิमतหมายถึงเป็นที่กำหนดหมายว่างดงามคือว่าดีทั่ว ๆ ไป ก็ได้ และอโยนิโสมนสิการ การใส่ใจถึงโดยไม่แยกคายก็คือว่าใส่ใจถึงคือคิดเห็นในสิ่งนั้นแต่ในด้านดีเท่านั้น เพราะว่าเห็นว่าดีไปเสียแล้ว หรือกำหนดหมายว่าดีไปเสียแล้ว โดยไม่คำนึงถึงในด้านบกพร่องหรือว่าในด้านไม่ดีเป็นการเปรียบเทียบถึงเห็นว่าดีแต่ด้านเดียวทั้งที่ด้นั้นปรากฏแต่เพียงผิวเผิน เหมือนอย่างผู้ที่มาแสดงให้เห็นว่าดีแล้วก็เชื่อว่าดี แต่อันที่จริงนั้นผู้ที่มาแสดงว่าดีนั้นเบื้องหลังไม่ดี และความจริงก็ไม่ดี การที่แสดงว่าดีนั้นเท่ากับว่ามาหลอก หลอกให้เห็นว่าดีด้วยวาจาที่ดี หรือด้วยวิธีอย่างอื่นที่ดี ดังนี้ บุคคลนั้นหรือสิ่งนั้นก็เรียกว่าเป็นสุกุนิमतในที่นี้ได้ และอโยนิโสมนสิการก็คือว่ารับเอาเข้ามาว่าดี โดยไม่เป็นจริง เป็นการรับเข้ามาด้วยความหลงก็เป็นเหตุเกิดราคะ คือความติดใจยินดีพอใจชอบขึ้นมากก็แปลว่าชอบในสิ่งนั้น ในบุคคลนั้นเป็นความชอบดังนี้ก็ได้ รวมความเข้ามาก็คือว่าสุกุนิमतกับอโยนิโสมนสิการ เป็นตัวเหตุให้บังเกิดราคะขึ้นมา

คราวนี้ วิธีปฏิบัติที่จะทำให้ราคะดับไปนั้น ก็ตรัสแสดงชี้เอาไว้ว่า คืออสุกุนิमतที่กำหนดความว่าไม่งดงามที่ตรงกันข้ามกับสุกุนิमत หรือว่าความกำหนดหมายว่างามนั้นกับอโยนิโสมนสิการ ความใส่ใจถึงสิ่งนั้นโดยแยกคาย ก็ดังเช่นได้เห็นอะไรด้วยตา ได้ยินอะไรด้วยหู เป็นต้น ดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้าว่ารูปเสียงเป็นต้นนั้นไม่เป็นที่ตั้งแห่งความพอใจเช่นว่าเป็นรูปที่ไม่งดงาม น่าเกลียดน่าชัง หรือว่าเป็นรูปของศัตรูที่ไม่พอใจ เป็นเสียงต่ำว่าไม่ไพเราะหู ที่ทำให้เจ็บใจซ้ำใจ ดังนี้ก็เรียกว่าเป็นอสุกุนิमतขึ้นมา และความที่สนใจถึงคือว่ารับเอาเรื่องนั้นเข้ามาไว้ในใจ โดยเป็นรูปที่น่าเกลียดน่าชัง เป็นรูปของศัตรูหรือเป็นเสียงต่ำว่าเป็นต้น ยึดถือเอาว่ารูปนั้นน่าเกลียดน่าชัง รูปนั้นเป็นรูปของศัตรู เสียงนั้นเป็นเสียงต่ำว่าทำให้เจ็บใจดังนี้ ก็เรียกว่าเป็นการที่จะก่อให้เกิดโทสะ อันตรงกันข้ามกับราคะ แต่ว่าถ้าพิจารณาอีกด้านหนึ่งว่าอันที่จริงนั้นเป็นของไม่งดงาม เช่นว่า อากาศของร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ที่ยึดถือว่าสวยงามนั้นความจริงเป็นอสุกะ คือเป็นสิ่งที่ไม่งดงาม เพราะเป็นของที่น่าเบื่อเรียกว่าเป็นอสุกะ โดยสัจจะคือความจริง ดังนี้ หากทำไว้ในใจให้เป็นอสุกะโดยสัจจะคือความจริงดังนี้แล้วก็เรียกว่าเป็นอโยนิโสมนสิการ การใส่ใจถึงโดยไม่แยกคายคือตาม



ความเป็นจริง เพราะตามความเป็นจริงนั้นย่อมเป็นเช่นนั้น คือไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดงามอันเรียกว่าอสุภะ แต่ว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปโดยธรรมชาติ ธรรมดา ซึ่งมีความเกิดดับตามลักษณะที่เป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง เป็นทุกขะ เป็นทุกข์ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และเป็นอนัตตามีไข้อย่างตัวตน

คำว่าอสุภะนี้จึงหมายความว่าได้อีกอย่างหนึ่งว่าไม่ใช่เป็นสุภะ คือความงามดงามโดยแท้จริง แต่ไม่ใช่แปลว่าน่าเกลียดน่าชัง แต่แปลว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดงามโดยแท้จริง เพราะว่า ที่เป็นสุภะอันเข้าใจว่างดงามนั้น เป็นความเข้าใจเอาเองด้วยอำนาจความยึดถือ ฉะนั้น ตามความเป็นจริงเป็นอสุภะคือมีใช่เป็นสิ่งที่ดงามอย่างแท้จริงนี้เป็นความหมายของอสุภะ ไม่ใช่หมายความว่าน่าเกลียดน่าชัง เพราะเมื่อเป็นความน่าเกลียดน่าชังแล้ว ก็จะเป็นชนวนให้เกิดโทสะ ความไม่ชอบซึ่งมีลักษณะเป็นความชัง อสุภะในที่นี้จึงต้องการให้เห็นว่ามีใช่เป็นสิ่งที่ เป็นสุภะคือดงามโดยแท้จริง แต่เป็นไปโดยธรรมชาติ ธรรมดา ตามลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เท่านั้น พิจารณาโดยนัยนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ และเมื่อเป็นดังนี้ ความเป็นอสุภานิमित्तก็จะปรากฏ และเมื่อเป็นดังนี้ ราคะคือความติดใจ ความยึดมใจ ความยินดีก็จะสงบ

๕ ตุลาคม ๒๕๒๐

## ครั้งที่ ๑๘ จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน

### จิตตานุปัสนา

ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานช้อยกายนุปัสนา พิจารณากาย เวทนานุปัสนา พิจารณาเวทนา และถึงจิตตานุปัสนา พิจารณาจิต สติปัฏฐานที่แสดงอธิบายมาโดยลำดับดังนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ตั้งแต่ช้อยกายนุปัสนา ก็เพราะช้อยกายนุปัสนา เป็นของหายาบ พิจารณาได้ง่าย มาช้อยเวทนามาก็ล่องเข้ามาในระหว่างกายและจิตใจ เพราะเวทนาที่ปรากฏเป็นความสุขเป็นความทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้นก็ เป็นไปทางกายและเป็นทางใจ ก็ปรากฏเห็นได้ง่าย จึงได้ทรงสอนให้พิจารณานับเป็น ช้อยกายนุปัสนา และต่อจากเวทนาจึงได้มาถึงจิตใจซึ่งนับว่าเป็นช้อยที่ละเอียดขึ้น แต่แม้ เช่นนั้นก็หมายถึงจิตใจที่ปรากฏอาการอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งทุก ๆ คนก็รู้ที่อยู่ เพราะ ทุก ๆ คนย่อมรู้จิตใจของตนเองได้ จิตใจของตนเองคิดอะไรตนเองก็รู้ จิตใจของตนเอง ชอบอะไรช้อยอะไร หลงไหลในอะไร ตนเองก็รู้ได้ หรือในด้านตรงกันข้าม จิตใจของตน สงบชอบ สงบช้อย สงบหลงไหล ก็รู้ได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น เมื่อตรัสสอนให้ พิจารณากาย พิจารณาเวทนา มาโดยลำดับแล้ว จึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาจิต



## พิจารณาจิต ๒ วิธี

ในการพิจารณาจิตนี้ก็มีวิธีปฏิบัติ ๒ อย่าง คือ อย่างหนึ่งกำหนดดูจิตใจของตนขึ้นทันทีว่าจิตใจคิดอะไรก็ให้รู้ จิตใจมีอาการชอบชังอะไรก็ให้รู้ คอยทำความรู้ที่จิตใจของตนเองอยู่ดังนี้ นี่วิธีหนึ่ง

อีกวิธีหนึ่ง จับพิจารณาแต่กายขึ้นมาโดยลำดับ เพราะเมื่อได้ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย กายปรากฏแก่สติ สติกำหนดอยู่ในกายได้ถนัดแล้วเวทนาย่อมปรากฏชัดขึ้นมา ก็จับพิจารณา และเมื่อพิจารณาเวทนาปรากฏชัดขึ้นมา ก็ปรากฏจิตขึ้นมาว่าเป็นอย่างไร ก็จับดูจิตของตนที่เนื่องมาจากเวทนานั้น ก็เพราะว่าอันกายนั้นกล่าวได้ว่าเป็นที่ตั้ง ที่แรกเวทนานั้นย่อมเนื่องมาจากกายส่วนหนึ่ง เนื่องมาจากจิตอีกส่วนหนึ่ง ฉะนั้น กายจึงเป็นสิ่งที่มาปรุงเวทนาขึ้นมาได้เช่นเดียวกับจิตใจที่ปรุงเวทนา จึงจับพิจารณาเวทนาอันเกิดขึ้นเนื่องมาจากกายได้ และเพราะเวทนาเองนั้น จิตใจปรุงขึ้นส่วนหนึ่งและอีกทางหนึ่งเวทนาเองก็มีส่วนในการปรุงจิตให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อจับพิจารณากายจึงเนื่องมาถึงเวทนา และเมื่อจับพิจารณาเวทนาจึงเนื่องมาถึงจิต ก็แปลว่าการปฏิบัติในสติปัฏฐานเลื่อนขึ้นมาโดยลำดับ

## กาย-เวทนา-สุขสมาธิ

กายที่ปรุงเวทนานั้นก็จะพึงเห็นได้ว่า ตั้งต้นแต่ลมหายใจเข้า-ออกก็ปรุงเวทนา เพราะเมื่อหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติก็ได้สุขเวทนา ถ้าหายใจขัดข้อง เช่นว่าเป็นหวัดหรือไปอยู่ในที่มีอากาศสำหรับหายใจไม่เพียงพอ บังเกิดความอึดอัด ก็บังเกิดทุกข์เวทนา อิริยาบถของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อผลัดเปลี่ยนอิริยาบถตามสบาย ก็ได้สุขเวทนา แต่ถ้าต้องอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งมากเกินไปก็บังเกิดทุกข์เวทนา บังเกิดความเมื่อยขบ แม้อิริยาบถเล็กน้อย เช่น การก้าวไปข้างหน้า ถ้าถอยหลังไปข้างหลัง การคู้กายเข้ามา การเหยียดกายออกไป การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การถ่าย เหล่านี้ตลอดจนถึงอิริยาบถดังกล่าวแล้ว เดิน ยืน นั่ง นอน ตื่นขึ้นมา หรือการพูด การนิ่งก็ตามที่ เมื่อไม่ถูกส่วนหรือมากเกินไปก็บังเกิดทุกข์เวทนา ถ้าพอเหมาะพอดี

ก็บังเกิดสุขเวทนา มาถึงอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่ออาการเหล่านี้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยดีก็บังเกิดสุขเวทนา ถ้าเกิดเป็นโรคอะไรขึ้นที่ส่วนไหนก็เป็นทุกข์เวทนา สรุปรวมถึงเป็นธาตุ ๔ ก็เช่นกัน เมื่อธาตุมาประชุมกันอยู่ปฏิบัติหน้าที่เป็นปกติก็เป็นสุขเวทนา ถ้าธาตุเหล่านี้เกิดบกพร่องด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง หรือบังเกิดโรคอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ก็บังเกิดทุกข์เวทนา เพราะฉะนั้น เวทนาที่จึงเนื่องอยู่กับกายนั่นเอง และเมื่อปฏิบัติพิจารณากายจะเป็นข้อกำหนดลมหายใจเข้ามา หรือว่าข้ออื่นก็ตามที ในที่แรกก็ย่อมจะได้ทุกข์เวทนาเมื่อยขบทางร่างกาย และจิตใจเอง เมื่อต้องมาอยู่ในความควบคุมให้สงบก็อดอัตราคาญ ก็เกิดเป็นทุกข์เวทนาได้เช่นเดียวกัน แต่ครั้งเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอันนับเป็นข้อกายานุปัสสนานี้ไปโดยลำดับ จนจิตรวมเข้ามาเป็นสมาธิ เริ่มได้ปีติ คือความอิมกาย อิมใจ ได้สุข คือความสบายกาย สบายใจขึ้นมาดังนี้ ก็เป็นอันว่าเริ่มได้สุขเวทนาในกรรมฐานขึ้น ฉะนั้นเมื่อได้สุขเวทนาในกรรมฐานได้ดังนี้แล้ว ก็เลื่อนขึ้นมากำหนดเวทนาในกรรมฐานนี้ได้ ในที่แรกเมื่อได้ทุกข์เวทนา ก็ให้กำหนดรู้ว่าในการปฏิบัติเบื้องต้นจิตใจยังไม่รวมสมาธิ และยังไม่มออยู่ ก็ยังคงเป็นทุกข์เวทนาอยู่ แต่เมื่อตั้งใจปฏิบัติมีความอดทน มีความเพียร รวมสติรวมความรู้เข้ามากำหนดในลมหายใจเข้า-ออกดังนี้แล้ว ใจก็จะรวมเข้ามาเริ่มเป็นสมาธิขึ้น ทุกขเวทนาที่เคยบังเกิดขึ้นในที่แรกทั้งทางกายและทางใจก็จะได้สงบไป จะได้ปีติ จะได้สุขในการปฏิบัติสมาธิขึ้น เมื่อได้ดังนี้แล้ว ก็ให้กำหนดดูตัวเวทนาที่เป็นสุขนี้ด้วย เพื่อที่จะได้ไม่ติดอยู่ในสุขเวทนาของสมาธิ

### เวทนาจิต

เมื่อไม่ติดอยู่ในสุขเวทนาของสมาธิ กำหนดในลมหายใจเข้า-ออกนี้แหละต่อไปโดยไม่ทิ้ง ก็จะได้สมาธิที่แน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เป็นว่าได้ข้ามพ้นเวทนาไปได้ และในขณะที่ปฏิบัติอยู่ดังนี้ตั้งแต่ในครั้งแรก เวทนาดังกล่าวในเบื้องต้นที่ว่ามักจะเป็นทุกข์เวทนา ก่อนก็ย่อมเนื่องถึงจิตใจด้วยเช่นเดียวกัน และจิตใจอันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ใจจะได้สมาธิหรือไม่ได้สมาธิ ก็อยู่ที่ใจอันนี้เอง เพราะฉะนั้น จะปฏิบัติในข้อกายก็ต้องรู้ใจของตนเอง ด้วยว่าใจของตนเองกำหนดอยู่ในลมหายใจเข้า-ออก เมื่อใจออกไปก็ต้องให้รู้ และการ



ที่ใจออกไปนั้นก็มักจะออกไปในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดใจยินดีบ้าง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโทสะ คือความโกรธแค้นขัดเคืองบ้าง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโมหะ คือความลุ่มหลงบ้าง อันอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโมหะอันเป็นอารมณ์ลุ่มหลงนี้ ปรากฏอาการเป็นความง่วงเคลิบเคลิ้มก็มี เป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจก็มี เป็นความเคลือบแคลงสงสัยก็มี เหล่านี้นับว่าเป็นกองโมหะ คือความหลงใหลทั้งนั้น ตลอดจนถึงความที่สยบติดอยู่ในอารมณ์ โดยที่ไม่ได้พิจารณาให้มีความรู้ถึงความเกิด ความดับเป็นต้น ก็นับว่าเป็นความหลงใหลเช่นเดียวกัน

### จิต-อารมณ์

จิตในขณะที่ปฏิบัติในสมาธินี้ ย่อมจะวิ่งออกไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะ ของโทสะ และของโมหะดังนี้อยู่เสมอ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ต้องให้รู้ และเมื่อรู้ก็ต้องนำจิตกลับเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ เช่น เมื่อตั้งเอาลมหายใจเข้า-ออกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็ให้กลับเข้ามากำหนดอยู่ในลมหายใจเข้า-ออกอยู่ตามเดิม แต่ในเบื้องต้นนั้นจิตมักจะวิ่งออกไปสู่อารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะอยู่เสมอ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ต้องคอยดึงเอาจิตกลับเข้ามาให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิอยู่เสมอ อาการที่คอยดึงจิตกลับเข้ามาให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ คือลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งตั้งเอาไว้เป็นกรรมฐานประจำ ดังนี้เรียกว่าวิตก อาการที่คอยประคองจิตใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ คือลมหายใจเข้า-ออกดังนี้เรียกว่าวิจาร์ คือคอยประคองเอาไว้ แต่เมื่อได้มีความเพียร มีความรู้ตัว มีสติที่คอยกำหนดอยู่ คอยกำจัดความยินดีความยินร้ายที่บังเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติเสียดังนี้แล้ว จิตก็เริ่มได้สมาธิ และจิตที่ได้เริ่มสมาธินี้ก็ให้พึงรู้ว่าเป็นจิตที่สงบราคะ เป็นจิตที่สงบโทสะ เป็นจิตที่สงบโมหะ เพราะว่าอารมณ์ของสมาธิแม้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งตรัสสอนให้กำหนดพิจารณานี้ล้วนเป็นที่สงบกิเลสทั้งนั้น ไม่มีกรรมฐานสักข้อเดียวสำหรับจะก่อกิเลสให้บังเกิดขึ้น มีแต่จะให้สงบกิเลสทั้งนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อจิตมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ แม้ในข้อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตามที่ตรัสสอนไว้ ซึ่งตรัสสอนไว้ให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ให้รู้ลมหายใจ ที่เป็นภายในที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก

และให้รู้ธรรมตา คือความเกิดดับด้วย ดังเช่นหายใจเข้านับว่าเป็นเกิด หายใจออกนับว่าเป็นดับ และเมื่อลมหายใจนี้เท่ากันเป็นตัวปราณ คือเป็นชีวิต ปราณ คือชีวิตจึงเป็นสิ่งที่เกิดเป็นสิ่งที่ดับอยู่เสมอ แต่อาศัยที่ยังมีสันตติ คือความสืบต่อ ได้แก่ หายใจเข้า หายใจออก ออกแล้วก็เข้าอีก ชีวิตจึงยังดำเนินอยู่ แต่เมื่อหายใจเข้าหายใจออก ออกแล้วไม่เข้าหรือว่าเข้าแล้วไม่ออก เรียกว่าหยุดหายใจเมื่อใดความสิ้นสุดแห่งชีวิตก็บังเกิดขึ้นเมื่อนั้น อันเรียกว่าเป็นมรณะ คือความตาย กำหนดให้มีความรู้ตัวลมหายใจที่เป็นไปอยู่ และให้รู้ธรรมตาของลมหายใจอันเนื่องด้วยชีวิตดังนี้ สติที่กำหนดเข้ามาให้มีความรู้ตั้งนี่จึงเป็นที่สงบกิเลสทั้งนั้น สงบกิเลสที่เป็นกองราคะ สงบกิเลสที่เป็นกองโทสะ สงบกิเลสที่เป็นกองโมหะ

## รู้จิตมีอาการต่าง ๆ

แต่จิตนี้ท่านแสดงแล้วว่าเป็นธรรมชาติที่ต้นรณกวดแก่วงกระสับกระส่ายรักษายากห้ามยาก จึงเดินไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะบ้าง ของโทสะบ้าง ของโมหะบ้าง อยู่เสมอ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องให้รู้ว่บัดนี้จิตของเราประกอบด้วยราคะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง เพราะว่าต้นรณไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสเหล่านี้ ดังนี้แล้วก็นำจิตกลับเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิตั้งกล่าว ก็จะได้ความสงบ สงบราคะ สงบโทสะ สงบโมหะ และเมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ว่บัดนี้จิตของเราสงบแล้ว สงบอยู่ในสมาธิ สงบราคะ สงบโทสะ สงบโมหะ

พระพุทธเจ้าครั้งตรัสสอนยกเอาราคะโทสะโมหะกับความสงบราคะโทสะโมหะของจิตขึ้นเป็นประธานดังนี้แล้ว จึงได้ตรัสแสดงให้มีความรู้ถึงจิตออกไป คือจิตที่หุดหูกี่ให้รู้ จิตที่ฟุ้งซ่านก็ให้รู้ เพราะว่าการปฏิบัติสมาธินั้นในบางคราวจิตก็หุดหูกี่คือว่าปราศจากความขึ้นบาน เช่น บางคราวกำหนดพิจารณาแม้ในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งจะเป็นกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพียงให้รู้ลมหายใจเข้า-ออกก็ตามหรือกำหนดให้รู้ธรรมตาคือความเกิดดับดังกล่าวแล้วก็ตาม บางคราวจิตจะหุดหูกี่ปราศจากความขึ้นบานเมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้จิตหุดหูกี่ปราศจากความขึ้นบาน บางคราวจิตฟุ้งซ่านเพราะเหตุว่าไปสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะเป็นต้น ดังที่กล่าวแล้วก็ดี หรือว่าได้สมาธิขึ้นบ้างแล้ว



บังเกิดปีติ บังเกิดสุขขึ้นมา ก็เลยฟุ้งซ่าน เพราะเหตุปีติและสุขนั้น หรือว่าได้มีนิมิตอะไร ขึ้นมาบ้าง ปรากฏเป็นภาพอะไรขึ้นมาบ้าง ก็บังเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นด้วยความกลัวบ้าง ด้วยความดีใจบ้าง ดังนั้นก็เป็นความฟุ้งซ่าน เมื่อเป็นดังนี้ ก็ให้รู้ ก็ให้พึงรู้ว่าทั้ง ความหดหู่นอกจากความชื่นบานทั้งความฟุ้งซ่าน ย่อมเป็นอันตรายของสมาธิทั้งนั้น เป็นอันตรายแก่ความผาสุกของจิตใจทั้งนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องกำหนดให้รู้ว่าการที่จิต หดหู่ไม่ชื่นบานนั้นเพราะอะไร ก็ต้องแก้ไข

ถ้าหดหู่ไม่ชื่นบานเพราะเหตุที่ไปพิจารณาในด้านความเกิดความดับมากไป จนรู้สึกว่าจะไร้อะไรดับไปหมด หาความสุขอะไรไม่ได้ หรือบางทีหมดหวังคิดว่าทำสมาธิไป เท่าไรไม่สำเร็จก็หมดหวังสิ้นหวังขึ้นมา ก็เกิดความหดหู่ ปราศจากความชื่นบานขึ้นมา ดังนี้ ก็ต้องให้รู้นี้เป็นความรู้ที่ผิด ทำให้จิตมีอาการดังนี้ ก็ต้องปฏิบัติตั้งใจกำหนด อยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่จะทำให้จิตชื่นบานมาเปลี่ยนเสียชั่วคราว เช่น ไปนึกถึงคุณ พระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ คุณของท่าน คุณของศีล อันเป็น ความดีต่าง ๆ ที่ตนเองปฏิบัติมาให้บังเกิดความศรัทธาเลื่อมใส เกิดความเบิกบานขึ้น มาในคุณความดีของท่านก็ดี ในคุณความดีของตนก็ดี จิตก็จะเกิดความชื่นบานขึ้นมา ดังนี้แล้ว ก็เลิกใช้สมาธิที่แทรกเข้ามานั้น และกลับไปกำหนดสมาธิที่ตั้งใจทำไว้เดิม เช่น ถ้าตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ก็ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกตามเดิม หรือ ถ้าจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าฟุ้งซ่านธรรมดาที่คอยมีสติที่จะนำกลับเข้ามา ถ้าฟุ้งซ่าน เพราะสมาธิ เช่นว่าได้ปีติ ได้สุขอะไรขึ้นมา เห็นนิมิตอะไรขึ้นมา ก็ให้สงบปีติให้สงบสุข นั้นเสีย ให้เห็นว่าปีติและสุขนี้ดีในฐานะทำให้จิตใจรวมเข้ามาได้ แต่ว่าถ้าไปติดไปยินดี ไปเพลิดเพลินก็จะทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ และถ้ามีนิมิตอะไรปรากฏขึ้นมา ก็ให้ทำความรู้นั้น เป็นสัญญาชะ คือเกิดจากสัญญา ความกำหนดหมายทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความจริงอะไร จึงไม่สนใจไม่ยึดถือในนิมิตทั้งหลายที่ปรากฏ รวมใจเข้ามากำหนดอยู่ในอารมณ์ของ สมาธิที่ตั้งไว้ดังนี้แล้ว จิตก็จะกลับใช้วิธีปฏิบัติดังเช่นที่กล่าวมานี้ ก็จะเป็นเครื่องละ ความหดหู่ซึ่งมีอาการที่หมดความชื่นบานหรือว่าความฟุ้งซ่านได้

ยังตรัสสอนให้รู้อย่างยิ่งขึ้นไปอีกว่าเมื่อจิตใหญ่ก็ให้รู้ จิตไม่ใหญ่ก็ให้รู้ จิตใหญ่นั้น ท่านอธิบายว่า อย่างสูงหมายถึงจิตที่บรรลุถึงอัปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่น จิตที่



ไม่ใหญ่ นั่นท่านหมายถึงจิตที่เป็นสามัญที่ยังไม่บรรลุถึงอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นอน และจิตใหญ่ อันหมายถึงจิตอันบรรลุสมาธิที่แน่นอนถึงฉาน ถ้าไม่ถึงก็นับว่าเป็นจิตที่ไม่ใหญ่

นอกจากนี้ ยังได้ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จิตยิ่งจิตที่ไม่ยิ่ง อันจิตยิ่งกับจิตที่ไม่ยิ่งนี้ จิตยิ่งก็หมายถึงว่า อันจิตที่มีลักษณะสูงกว่าจิตสามัญ เช่น ว่าจิตที่เริ่มได้สมาธิขึ้นมา สงบนิर्वรณ สงบอภุศลบาปธรรม จิตที่ไม่ยิ่งนั้นก็หมายถึงจิตที่ไม่เป็นเช่นนั้น ยังไม่ได้สมาธิ ยังมีความฟุ้งซ่าน อีกอย่างหนึ่ง จิตที่ยิ่ง ท่านแปลว่า จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า อันหมายถึงจิตอย่างสูง ตั้งแต่บรรลุถึงฉานจนถึงจิตที่บรรลุมรรคผล

นอกจากนี้ ก็ตรัสชี้ให้รู้จิตว่าจิตเป็นสมาธิหรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็มีลักษณะดังกล่าวมาข้างต้น

จนถึงข้อสุดท้าย ที่ตรัสสอนให้รู้ว่าจิตมุตติ จิตไม่วิมุตติ ซึ่งนับว่าเป็นขั้นผลของการปฏิบัติ คือจิตที่หลุดพ้นนั้นก็หมายถึงที่วิมุตติที่หลุดพ้นจากกิเลส เป็นความหลุดพ้นชั่วคราวบ้าง เป็นความหลุดพ้นด้วยอำนาจของสมาธิอย่างสูงบ้าง เป็นความหลุดพ้นด้วยมรรคผลนิพพานบ้าง จิตที่ไม่หลุดพ้นนั้น คือ จิตที่ยังไม่หลุดพ้นดังกล่าว ฉะนั้นเมื่อจิตของตนมีลักษณะเป็นอย่างไร ก็ให้รู้อย่างนั้นตามความเป็นจริง ดังนี้แล้วก็รวมจิตเข้ามาให้อยู่ในสมาธิ ในอารมณ์ของสมาธิที่ตั้งไว้ เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ก็ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็ให้เป็นอันว่า ได้รู้กาย เป็นกายานุปัสสนาด้วย รู้เวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาด้วย รู้จิต เป็นจิตตานุปัสสนาด้วย และสมาธิก็จะดำเนินขึ้นไปโดยลำดับ



# ธรรมกถาในการอบรมกรรมฐาน



## ครั้งที่ ๑

### อนุப்புพิกธา

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

อันปัญญาเห็นธรรมนั้น คำหนึ่งเรียกว่า *ธรรมจักขุ* หรือ*ธรรมจักขุ* ที่แปลว่า ดวงตาเห็นธรรม อันหมายถึงตาใจคือปัญญานั้นเอง ดังที่เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงปฐมเทศนาตรัสถึงทางคือมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติเป็นหนทางกลางที่ได้ทรงพบเมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ยังมีได้ตรัสรู้ และได้ทรงปฏิบัติในทางอันเป็นมัชฌิมาปฏิปทานี้ จึงได้ตรัสรู้พระธรรม ทรงข้อริยสังข์ทั้ง ๔ มีทุกขสังข์จะ สภาพที่จริงคือทุกข์เป็นต้น ดังที่ได้ตรัสแสดงไว้ในสังข์จบพะเนมมหาสติปัญญาสูตร ครั้นได้ทรงแสดงพระเทศนานี้จบลง ธรรมจักขುದวงตาเห็นธรรมได้บังเกิดขึ้นแก่ท่านพระโกณฑัญญะว่า “ยงฺกิญฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สัพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้”

ความรู้ที่ผุดขึ้นดังนี้แก่ท่านพระโกณฑัญญะ เรียกว่า ธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรม ท่านก็ฟังอริยสังข์นี้เอง และเป็นการฟังครั้งแรกของท่านจากพระพุทธเจ้า เพราะเป็นปฐมเทศนา เทศนาที่แรก ฉะนั้น จึงเป็นพยานที่ชี้ให้เห็นได้ว่า ท่านผู้ที่ไม่เคยฟังเทศน์มาก่อน เมื่อฟังเทศน์ครั้งแรกของพระพุทธเจ้า ท่านก็อาจได้ธรรมจักขุคือดวงตาเห็น



ธรรมได้ อันแสดงว่า แม้อริยสังขัตติที่ได้ตรัสเอาไว้ก็เป็นธรรมที่ผู้ฟังแม้ที่เป็นสามัญชน อาจจะเกิดธรรมจักขุคือดวงตาเห็นธรรม ดังท่านพระโกณฑัญญะได้ แต่ว่าอาศัยที่จิตของสามัญชนทั่วไปนั้นยังมีธุลี คืออารมณ์และกิเลสปกคลุมอยู่มาก ดังที่เรียกว่า มีผงเข้าตามาก จึงยากที่จะมองเห็น เมื่อได้ปฏิบัติทำจิตใจให้มีความสงบตามสมควร พอกำลังจิตใจตามสมควรจนมีผงเข้าตาน้อย ก็อาจที่จะมองเห็นสังขัตติจะคือความจริงได้ตามสมควร หรือว่าได้มากจนถึงเข้าขั้นเป็นธรรมจักขุดังนั้นได้

ทางพระพุทธศาสนาได้มีแสดงเล่าไว้ว่า พระพุทธเจ้ามักจะได้ทรงแสดงอนุพุทฺธิกถา คือถ้อยคำที่เป็นไปตามลำดับตั้งแต่ในขั้นต้นก่อน แล้วจึงทรงแสดงสามกัถาสิกเทสนา คือเทศนาที่ได้ทรงยกขึ้นแสดงด้วยความตรัสรู้ของพระองค์เอง อันได้แก่ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คืออริยสังขัตติ ๔ นี้ในอันดับต่อไป อนุพุทฺธิกถา กถาที่ได้ตรัสแสดงไปโดยลำดับตั้งแต่ขั้นต้น ที่มักจะได้ทรงแสดงก่อน อริยสังขัตตินั้นก็มี ๕ ข้อ คือ ทาน ศีล สวรรค์ กามาทินพ และเนกขัมมานิสงส์

## ทาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง ทาน การให้ การบริจาค เพื่อสงเคราะห์อนุเคราะห์บูชาผู้ที่ควรสงเคราะห์อนุเคราะห์ ผู้ที่ควรบูชาเป็นข้อแรก อันหมายถึงว่า เป็นข้อที่มีความสามารถจะให้ จะบริจาค เป็นการช่วยสงเคราะห์หรือเป็นการบูชาได้ ก็เป็นสิ่งที่ดีควรทำ ทานคือการให้การบริจาคนี้เองเป็นเครื่องชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากความโลภ และมีจรัลยะ ความตระหนี่เหนียวแน่น เมื่อทำทานด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์เพื่อสงเคราะห์อนุเคราะห์หรือบูชาดังกล่าว เพื่อให้เกิดความสุขแก่ผู้ที่ได้รับสิ่งทีบริจาคนั้นไป ดังนี้ก็จะทำจิตใจของผู้ที่บริจาคีให้มีความบริสุทธิ์และมีความสุข และเมื่อคั่นดูในความบริสุทธิ์และความสุขนั่นเองก็จะพบว่า เป็นจิตใจที่ปราศจากความโลภ ความตระหนี่ในสิ่งทีบริจาคนั้น คือเป็นอันว่าเป็นการละความโลภ ความตระหนี่ในสิ่งนั้นได้ จึงได้ให้ออกไปได้ และเมื่อการให้นั้นก็ทำให้ผู้รับได้รับความสุข คนที่อดอยากเมื่อได้รับอาหารทีบริจาคไปได้บริโภคอาหารนั้นก็มีความสุข เป็นการช่วยต่ออายุต่อชีวิตของเขา คนป่วยไข้เมื่อได้รับหยูกยาไปก็หายป่วยไข้ ก็เป็นการต่ออายุต่อชีวิตเขาอีกเหมือนกัน และเมื่อ

ให้เพื่อบุชา ดังที่เรียกว่าทำบุญ เช่นว่าตักบาตรเป็นต้น ก็ทำให้จิตใจผ่องใส เพราะได้บริจาคให้ผู้มีศีล และก็เป็นอันว่าได้ตัดโลภะ มัจฉริยะ ในสิ่งที่บริจาค่นั้น กับทั้งทำจิตใจให้บังเกิดเมตตากรุณาขึ้นมาอีกด้วย เพราะจะทำให้เกิดความเอ็นดูรักใคร่สงสารในผู้ที่ได้รับ และทำให้เกิดความเสื่อมใส่นับถือในผู้ที่มีศีลที่ทำบุญไปนั้น เหล่านี้เป็นการชำระพอกกลางจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ขึ้นด้วยทานเป็นขั้นที่ ๑

## ศีล

ต่อจากนั้น ก็ทรงแสดงศีลเป็นข้อที่ ๒ คือให้ตั้งใจงดเว้นจากความประพฤตินี้เป็นการก่อกายก่อเวรแก่ใคร ๆ ทางกาย ทางวาจา ทรงบัญญัติศีล ๕ เป็นนิจศีลสำหรับบุคคลทั่วไป โดยให้เว้นจากการฆ่า ให้เว้นจากการลัก ให้เว้นจากความประพฤตินิन्दิตกามทั้งหลาย ให้เว้นจากการพูดเท็จ ให้เว้นจากน้ำเมาคือสุราเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาท และเมื่อปฏิบัติในศีลดังนี้ ก็ชื่อว่าเป็นการให้อภัย อันเรียกว่าอภัยทานแก่ใคร ๆ อีกด้วย และเป็นการเว้นจากความประพฤตินี้ที่ก่อบาปก่อกรรมอันเป็นภัยเป็นเวรต่าง ๆ เพื่อความไม่เดือดร้อนแก่ตนเองด้วย แก่ผู้อื่นอีกด้วย ก็เป็นการชำระโทสะคือความประทุษร้ายออกไปจากจิตใจได้ และอันที่จริงนั้นก็เป็นอันได้ชำระทั้งกองโลก ทั้งกองโกรธ ทั้งกองหลง อันเป็นขั้นศีลนี้อีกขั้นหนึ่งที่นับว่าเป็นประพฤตินี้สูงขึ้นไปกว่าทาน

เมื่อพิจารณาดูความประพฤตินี้ของคนทั่วไปแล้วจะเห็นได้ว่า คนพากันทำทานมากกว่าที่จะปฏิบัติในศีล ก็เพราะว่าการทำทานนั้นเป็นการที่ให้ออกไปก็เสร็จเรื่องกันคราวหนึ่ง ๆ แต่ศีลนั้นเมื่อรับมาปฏิบัติก็เป็นข้อผูกพันแก่ตนเองที่จะต้องเว้นจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะฉะนั้น จึงปรากฏว่าคนพากันทำทานมากกว่าจะปฏิบัติในศีล แต่ว่าควรจะปฏิบัติในศีลด้วย และการปฏิบัติในศีลนี้ ก็นับว่าเป็นการพอกกลางชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์สะอาดยิ่งขึ้นไปอีกกว่าในขั้นทานนั้น เป็นการสร้างความไม่มีเวรให้กับตนเองและให้กับผู้อื่นด้วย สร้างความไม่เดือดร้อนให้กับตนเองและให้กับผู้อื่นด้วย และเป็นการก่อเมตตากรุณาให้ตั้งขึ้นในจิตมากขึ้นไปกว่าในขั้นทานนั้นอีกขั้นหนึ่ง และนอกจากนี้ยังให้สำเร็จจានิสงส์ ดังที่พระบอกรออยู่ทุกคราวที่ให้ศีลว่า



สีเลน สุขดี ยนฺติ ถึงสุขดีก็ด้วยศีล

สีเลน โภคสมฺปทา ความถึงพร้อมด้วยโภคสมบัติก็ด้วยศีล

สีเลน นิพฺพุตติ ยนฺติ ถึงความดับทุกข์ร้อนใจก็ด้วยศีล

เพราะว่าเมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่า ศีลนั้นให้ไปสุขคติจริง ๆ คือไปดีจริง ๆ ก็ในปัจจุบันนี้แหละ เมื่อมีศีลต่อกันแล้วไปไหนก็มีแต่ความสุขดี เราก็มองไปขโมยเขา เขาก็ไม่มาขโมยของของเรา เราก็มองไปทำร้ายเขา เขาก็ไม่มาทำร้ายเราเป็นต้น ดังนี้แล้วก็ไปสุขคติคือไปดีนั่นเอง ถ้ามีศีลต่อกัน แต่ว่าคนอื่นนั้นเราไปบังคับเขาไม่ได้ แต่ตัวเรานั้นสามารถปฏิบัติตัวเราให้มีศีลได้ และยังเป็นเครื่องประกันโภคสมบัติให้เป็นสมบัติขึ้นอีกด้วย ไม่ให้เป็นวิบัติ ก็ยังสามารถดับทุกข์ร้อนใจต่าง ๆ ได้ด้วย

## สวรรค์

ทานและศีลที่ปฏิบัตินี้ทำให้เกิดผลเป็นข้อที่ ๓ คือ สักคะ อันได้แก่สวรรค์ สวรรค์ที่เป็นปัจจุบันท่านแสดงว่า ก็คือได้เห็นได้ยินได้ทราบได้รู้ทางทวารทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายอันเป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจน่าให้เกิดความสุข เห็นรูปอะไรก็เป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจน่าให้เกิดความสุข ได้ยินเสียงอะไร ได้ทราบกลิ่นอะไร รสอะไร โภกฐัพพะอะไร อะไรผุดขึ้นในใจก็เป็นเช่นเดียวกัน ก็แปลว่าได้รับอารมณ์ที่ดีอยู่เป็นอันมาก ดังนี้แหละเป็นสวรรค์ปัจจุบันอันเรียกว่า ผัสสายตนิกะ คือสวรรค์ที่เป็นไปทางผัสสายตนะทั้ง ๖ ประการ เมื่อพากันปฏิบัติในทานในศีลดังกล่าวมานั้น ก็ย่อมจะก่อให้เกิดสวรรค์ดังกล่าวมานั้นในปัจจุบันนี้ เมื่อปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร ในอนาคตก็จะเป็นอย่างนั้น จึงได้ตรัสสวรรค์ไว้เป็นข้อที่ ๓

## กามาทีนพ

ต่อจากนั้นก็ตรัส กามาทีนพ คือโทษของกามว่าสวรรค์นั้นกล่าวคือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ตลอดถึงเรื่องราวทั้งหลายที่น่ารักใคร่พอใจทำให้เกิดความสุขนั้น



ถ้าหากว่าจิตใจไปติดเข้าก็เป็นกาม และเมื่อเป็นกามขึ้นมาก็ย่อมบังเกิดทุกข์โทษ ทุกข์โทษที่ได้รับนั้นย่อมมีอยู่เป็นอันมาก แต่ว่าสุขโสมนัสที่ได้รับนั้นมีอยู่น้อย เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสชี้ให้มองเห็นว่า บรรดาผลทั้งหลายที่ดีที่ชอบที่น่ารักใคร่ปรารถนา พอใจเหล่านั้น ก็ไม่พ้นไปจากรูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น อันเป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ดำรงคงที่อยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เมื่อเป็นดังนี้ จึงไม่มีใครสามารถที่จะยึดถือเอาไว้ได้ว่าจะต้องเป็นของของเรา จะต้องเป็นเราอยู่อย่างนั้นตลอดไป คือจะต้องเป็นเราผู้แสวงสวรรค์อยู่อย่างนั้นตลอดไป และสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้นก็จะต้องเป็นของของเรา อยู่ตลอดไป ไม่สามารถที่จะไปปรารถนายึดถือให้เป็นอย่างนั้นได้ เพราะเป็นสิ่งที่จะต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นสิ่งที่ต้องเกิด-ดับ ฉะนั้น จึงได้รับสุขโสมนัสอยู่ในปัจจุบันเท่าที่สิ่งเหล่านั้นยังดำรงอยู่ หรือเท่าที่ชีวิตของตนยังดำรงอยู่เท่านั้น แต่แล้วครั้นความไม่เที่ยงมาถึง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงมาถึงเข้า สิ่งเหล่านั้นก็จะต้องจากไป หรือตัวเราเองก็ต้องจากสิ่งเหล่านั้นไป เมื่อเป็นดังนี้ โทษต่าง ๆ ก็ปรากฏขึ้นคือเป็นความทุกข์ต่าง ๆ จึงได้ตรัสชี้ให้มองเห็นโทษดังนี้ที่เรียกว่า กามาทีนพโทษของกาม ก็คือโทษที่ไปรักใคร่ยึดถือว่าจะต้องเป็นของเรา จะต้องเป็นเราเอง

### เนกขัมมมานิสงส์

ครั้นได้ตรัสชี้กามาทีนพเป็นข้อที่ ๔ ดังนี้ ก็ได้ตรัส เนกขัมมมานิสงส์ อานิสงส์ของเนกขัมมคือการออกเป็นประการที่ ๕ คือตรัสชี้ให้เห็นว่า เมื่อความจริงเป็นดังนี้ จึงไม่ควรที่จะหลงยึดถือในสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นเรา เป็นของเราอย่างแท้จริง ให้มองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เกิด-ดับ ต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครที่จะสามารถยึดถือเอาไว้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา อยู่ได้ตลอดไป เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะเปลื้องจิตใจออก ไม่ยึดถือไว้ให้มันหนัก แม้ว่าจะมีความยึดถืออยู่ตามธรรมดาของสามัญชน ก็ให้มีปัญญาที่รู้เท่าสำหรับที่จะนำจิตใจออกได้ในเมื่อความไม่เที่ยง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงมาถึงเข้า และความไม่เที่ยง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนั้นก็มีอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น จึงตรัสสอนให้รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาในการที่จะนำจิต



ออกได้ดังนี้ การนำจิตออกได้ดังนี้เรียกว่า เนกขัมมะทางจิต เมื่อเนกขัมมะทางจิตมีขึ้นได้ เนกขัมมะทางกายก็จะมีได้ เมื่อเป็นดังนี้ จึงจะพบความสุขอันแท้จริงซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากเนกขัมมะนั้น ไม่ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะความหลงยึดถือในสิ่งที่ไม่เที่ยง ในสิ่งที่ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนั้น ดังนี้เป็นเนกขัมมมานิสงส์

การแสดงสวรรค์ก็เป็นการแสดงผลของทาน ของศีล ว่าให้เกิดผลดี นำให้เกิดความสุขเป็นการที่นำไปให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นผลของการปฏิบัติในทานในศีลว่า ให้เกิดความสุขได้จริง เป็นความสุขที่ต้องการอันเรียกว่าสวรรค์นั้น ครั้นแล้วก็ได้ทรงแสดงกามาทีนพ คือโทษของกาม เพื่อเป็นการเตือนจิตมิให้หลงอยู่ในสวรรค์ ให้มองเห็นสวรรค์นั้นว่า ก็เป็นรูป เสียงเป็นต้นที่ไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เพราะฉะนั้น ถ้าไปหลงยึดถือเข้าก็เป็นโทษมากกว่าที่จะเป็นคุณ ก็เป็นการพอกจิตให้ออกจากความยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่ในสิ่งที่เป็นสวรรค์ คือความสุขที่ต้องการกันอยู่นั้น แล้วก็ทรงแสดง อานิสงส์ของเนกขัมมะ คือการออก ชักนำให้นำจิตออกไป เป็นการพอกจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ก็รวมเป็นอนุப்புพิกถา ๕ ข้อ

ครั้นทรงแสดงอนุப்புพิกถา ๕ ข้อนี้เป็นการพอกจิตให้บริสุทธิ์ สมควรที่จะรับเทศนาในอริยสัจ เหมือนอย่างการซักพอกผ้าที่ไม่สะอาดให้สะอาดขึ้น สมควรที่จะรับน้ำย้อมได้แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจทั้ง ๔ ซี่ให้เห็นทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และทุกข์ที่ทรงชี้นั้นก็ทรงชี้โดยปริยายที่เข้าใจได้ง่าย ดังที่ทรงชี้ให้เห็นสภาวะทุกข์ คือชาติ ชรา มรณะ แล้วก็ทรงชี้ให้เห็นปภินณกทุกข์ มีโสกะเป็นต้น แล้วก็ทรงแสดงชี้ให้เห็นว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ ก็เป็นการชี้ให้เห็นทุกข์ที่ทุก ๆ คนได้รับอยู่ปรกตินี้เอง

## ครั้งที่ ๒

### อุเบกขา

#### ความวางเฉยด้วยความรู้

ธรรมปฏิบัติข้อหนึ่งซึ่งผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติให้มีขึ้นก็คือ *อุเบกขา* อุเบกขาที่พึงปฏิบัตินี้เป็นอุเบกขาส่วนเหตุ เพื่อที่จะให้ได้อุเบกขาที่เป็นส่วนผล และคำว่า “อุเบกขา” นี้ก็เป็นคำที่พูดกันในภาษาไทย และมีคำแปลทั่วไปว่า ความวางเฉย เมื่อให้คำแปลและเข้าใจกันดังนี้ จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดก็มี เกิดความเข้าใจถูกก็มี ส่วนให้เกิดความเข้าใจผิดนั้นก็คือเข้าใจว่า อุเบกขาเมื่อเป็นความวางเฉยไปเสียทุกสิ่งทุกอย่างก็หมายความว่าไม่ทำอะไร ไม่เอาใจใส่ในอะไร จึงดูคล้าย ๆ กับผู้ที่มีใจไม่สมประกอบซึ่งไม่รู้เรื่องราวอะไร กลายเป็นผู้ที่มีใจเลือนลอย เป็นปัญญาอ่อนหรือทำนองนี้ ดังนี้ เป็นความเข้าใจผิดในอุเบกขา

ส่วนที่เป็นความเข้าใจถูกนั้นก็คือ เข้าใจอุเบกขาที่เป็นธรรมปฏิบัติอันถูกต้องซึ่งจะได้กล่าวต่อไป แต่ว่าในขั้นนี้ก็พึงมีความเข้าใจเป็นพื้นฐานไว้ก่อนว่า ความวางเฉยด้วยความไม่รู้ก็มีอยู่ แต่ว่าเป็นความวางเฉยที่มีใช่เป็นธรรมปฏิบัติในพุทธศาสนา แต่อาจเป็นอุเบกขาที่มีเป็นธรรมชาติธรรมดา เหมือนอย่างความยินดีความยินร้าย และความวางเฉยไม่รู้จักยินดียินร้ายที่คนทั่วไปมีกันอยู่ คือเมื่อประสบอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดีก็เกิดความยินดี ประสบอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินร้ายก็เกิดความยินร้าย ประสบอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ มีใช่เป็นที่ตั้งแห่งความยินดีหรือความยินร้าย



ก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ซึ่งก็เป็นอุเบกขา อาการของจิตเหล่านี้ทุกคนย่อมมีอยู่โดยปรกติ ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลยก็มีอุเบกขาเช่นนี้อยู่ดังนี้ เป็นอุเบกขาที่มีอยู่กันเป็นปรกติ มิใช่เป็นธรรมปฏิบัติ แต่ที่เป็นธรรมปฏิบัตินั้นหมายถึงความวางเฉยด้วยความรู้ คือรู้แล้วก็วางเฉย

อันความวางเฉยด้วยความรู้นี้เกี่ยวแก่การที่ต้องปฏิบัติทำจิตใจให้เกิดความวางเฉยขึ้น และความวางเฉยด้วยความรู้นี้ก็เป็นอาการของจิตที่มีความทันทานรู้แล้วก็วางเฉยได้ กับเป็นอาการของจิตที่ประกอบด้วยปัญญาเพ่งพินิจรู้ จึงหมายถึงรู้เรื่องที่เป็นไปกับรู้ที่เป็นปัญญา ดังจะยกตัวอย่างอันเรื่องที่เป็นไปนั้น ดังเช่น นินทา สรรเสริญ กล่าวได้ว่าบุคคลทุก ๆ คนจะต้องมีผู้นินทาบ้าง สรรเสริญบ้างอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และแต่ละคนจะต้องมีผู้นินทามีผู้สรรเสริญไม่ใช่น้อย แต่ว่าได้ยิน จึงไม่รู้ว่าเขานินทาอย่างไรบ้าง เขาสรรเสริญอย่างไรบ้าง จิตจึงเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายเพราะไม่รู้ คือไม่ได้ยินเขาพูด ไม่ทราบว่าเขาพูดอย่างนี้ดังนี้ เป็นลักษณะที่วางเฉยด้วยความไม่รู้จริง ๆ แต่อันที่จริงนั้นเขานินทาอยู่แล้ว เขาสรรเสริญอยู่แล้ว ซึ่งทุกคนก็จะเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น ยิ่งคนที่ชื่อเสียงมากต้องทำการงานเกี่ยวข้องกับคนเป็นอันมาก ก็จะต้องมีผู้สรรเสริญมาก มีผู้นินทามาก แต่ว่าเขาพูดลับหลัง ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็เฉย ๆ ดังนี้เรียกว่าเฉย ๆ ด้วยความไม่รู้จริง ๆ

คราวนี้ เมื่อได้ยินเขาพูด ได้ทราบว่าเขาพูดนินทาบ้าง สรรเสริญบ้างก็วางเฉยได้ ดังนี้เรียกว่ามีความทันทาน เป็นการวางเฉยด้วยความรู้ คือรู้เรื่องที่เป็นไปซึ่งน่าจะยินดีก็ไม่ยินดี น่าจะยินร้ายก็ไม่ยินร้าย วางเฉยได้ นี่เป็นความรู้เรื่องที่เป็นไปมีจิตใจที่ทันทาน มั่นคง ก็วางเฉยได้ รู้ว่าเขาว่าก็วางเฉยได้ เขานินทา เขาสรรเสริญก็วางเฉยได้

อีกอย่างหนึ่ง วางเฉยด้วยปัญญา คือว่าโดยปรกตินั้นก็ต้องมีขอบใจไม่ขอบใจขึ้นมาก่อน แต่แล้วก็พิจารณาให้เกิดความรู้ที่เป็นปัญญาขึ้นมา เมื่อเกิดปัญญารู้นั้นก็เกิดความวางเฉยได้ อันความวางเฉยได้ด้วยความรู้ที่เป็นปัญญานี้ต้องอาศัยการปฏิบัติอันเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย พิจารณาให้เห็นเหตุเห็นผล เห็นสัจจะคือความจริง อันนี้แหละเป็นข้อปฏิบัติให้เกิดอุเบกขาซึ่งเป็นที่ยุ่หม่อมหมายในทางปฏิบัติธรรม

## อินทรีย์ภาวนา

ในพระสูตรหนึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสั่งสอนให้อบรมอุเบกขาทางอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะคือใจ อันเรียกว่า “อินทรีย์ภาวนา” คือการอบรมอินทรีย์ โดยที่ได้ทรงปรารภถึงคำสอนในลัทธิอื่นที่มีเรื่องเล่าว่า ศาสดาของลัทธินั้นแสดงอินทรีย์ภาวนา อบรมอินทรีย์ทั้ง ๖ เหล่านี้อย่างไร ศาสดาของลัทธินั้นก็สอนสาธุศิษย์ว่าให้หลับตาเสียอย่ามอง ให้อุดหูเสียอย่าฟัง เมื่อปฏิบัติทำอินทรีย์ภาวนา พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า ถ้าเช่นนั้นคนที่ตาบอดหูหนวก ก็จะต้องเป็นผู้ที่ได้อบรมอินทรีย์ภาวนาแล้ว และได้ทรงแสดงถึงวิธีอบรมอินทรีย์ภาวนาในพระพุทธานุศาสนาโดยความว่า

*อาศัยตากับรูป* ที่ประจวบกันก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ทั้งสองอย่างบ้าง ก็ให้จับพิจารณาว่า อันความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น ส่วนสิ่งนี้จะละเอียดประณีตคืออุเบกขา ความที่วางใจเป็นกลางได้ เมื่อเกิดปัญญามองเห็นความจริงดังนี้ ความชอบใจไม่ชอบใจหรือว่าทั้ง ๒ นั้นย่อมดับไปง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างหลับตาแล้วก็ลืมตาขึ้น ลืมตาแล้วก็หลับตาลง

*อาศัยหูกับเสียง* ประจวบกัน ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้างหรือทั้ง ๒ อย่าง ก็ให้จับพิจารณา ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ นั้นเป็นของที่ปรุงแต่งเป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น ส่วนสิ่งนี้จะละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้ ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ นั้นก็จะดับไปง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างดีดนิ้ว

*อาศัยจมูกกับกลิ่น* เกิดอารมณ์ที่น่าชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้างหรือทั้ง ๒ นั้น ก็ให้พิจารณาว่าอันความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ นั้นเป็นของปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น ส่วนสิ่งนี้จะละเอียดประณีต คืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้ ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ นั้นก็จะดับไปง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างหยาดน้ำที่ตกลงไปบนใบบัวที่เอียงหน่อยหนึ่ง ก็จะไหลตกลงไปโดยเร็ว



*อาศัยล้นกับรส* เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้างหรือทั้ง ๒ นั้น ก็ให้พิจารณาว่า อันความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้งสองนั้นเป็นของปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของอาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนนี้ละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้ ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ นั้นก็จะดับไปโดยง่ายมากหรือยากน้อย เหมือนอย่างรวมก้อนเซพะที่ปลายลิ้น ก็บ้วนออกมาได้โดยง่าย

*อาศัยกายและสิ่งที่กายถูกต้อง* ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้างหรือทั้ง ๒ นั้น ก็ให้พิจารณาว่าความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ นั้น เป็นของปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของอาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น ส่วนสิ่งที่เป็นของละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้ความชอบใจไม่ชอบใจก็จะดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างคู้แขนที่เหยียดเข้ามา หรือว่าเหยียดแขนที่คู้ออกไป

*อาศัยมนคือใจและธรรมคือเรื่องราว* เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้างหรือทั้ง ๒ นั้น ก็ให้พิจารณาว่า อันความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ นั้นเป็นของปรุงแต่ง เป็นของหยาบเป็นของอาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนนี้ละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้นก็จะดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างหยาดน้ำ ๒-๓ หยดที่ตกลงไปในกระทะที่ร้อน หยาดน้ำนั้นก็จะแห้งเหือดหายไปโดยเร็ว

ฉะนั้น ตามพระพุทธภาษิตนี้จึงเป็นการตรัสสอนให้ปฏิบัติอุเบกขาด้วยปัญญา คือความรู้ คือให้ใช้ปัญญาพิจารณาในขณะที่ประสบอารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ เหล่านี้ อันเป็นอารมณ์ที่ชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ส่วนการที่จะดับความยินดี ความยินร้ายหรือทั้ง ๒ อย่างนั้นได้เร็วหรือช้าเพียงไรนั้น ก็สุดแต่ปัญญาที่มองเห็น เมื่อมีปัญญามองเห็นถนัดชัดแจ้งว่าความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้นเป็นของปรุงแต่งไม่ใช่เป็นของจริง เป็นของหยาบ ไม่ละเอียดประณีต เป็นของที่อาศัยปัจจัยบังเกิดขึ้น คือเป็นสิ่งที่เกิด-ดับ เมื่อปัญญามองเห็นปรุโปร่งได้เร็วก็ดับได้เร็ว ถ้าปัญญามองเห็นปรุโปร่งได้ช้าก็ดับได้ช้า แต่ว่าแม้จะดับได้ช้า ก็ดีกว่าไม่ใช้ปัญญาพิจารณา เพราะเมื่อใช้ปัญญาพิจารณา ความยินดีความยินร้ายหรือทั้ง ๒ อย่างนั้นก็ถูกฟุ้งพินิจ

คือถูกดู เป็นการส่งจิตกลับเข้ามาดู ดูตัวความยินดีความยินร้ายหรือทั้งสองอย่างนั้น ดูความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้งสองอย่างนั้น เมื่อมองเห็นว่าเป็นของปรุงแต่งเป็นของหยาบ เป็นของอาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้นอันทำจิตใจให้เศร้าหมอง ให้กระสับกระส่าย กระวนกระวายเดือดร้อน ย่อมจะมีความอึดอัดระอารังเกียจ รังเกียจต่อความยินดี ความยินร้ายหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ระอาอึดอัดต่อความยินดีความยินร้ายทั้ง ๒ อย่างนั้น เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้ความยินดีความยินร้ายหรือทั้ง ๒ อย่างนั้นไม่เพิ่มขึ้น มีแต่จะลดน้อยลงไป และเมื่อเพ่งพินิจพิจารณาเข้าบ่อย ๆ คือเพ่งดูบ่อย ๆ ก็จะมีสงบลงไปจนดับหายในที่สุด เพราะว่าสิ่งที่ไม่ใช่สังขจะคือความจริงนั้นย่อมไม่ทนต่อความเพ่งพินิจ

### อนุตรอินทริยภาวนา

การเพ่งพินิจดูจิตอันประกอบด้วยความยินดีความยินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น จะทำให้พบลักษณะหน้าตาของความยินดีความยินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น อันมีลักษณะที่น่าอึดอัดน่าระอาน่ารังเกียจ ก็จะเกิดความอึดอัดระอารังเกียจภาวะเหล่านี้ของจิตใจขึ้นมาเอง จะทำให้ลดถอยจนถึงสงบหายไปถึงว่าดับไปได้ แม้จะซำก็ยังมี ดีกว่าปล่อยไว้โดยที่ไม่เพ่งกลับเข้ามาดู แต่ว่ามองออกไปข้างนอก มองออกไปยึดถืออยู่ในตัวอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจ ความหลงมกายนั้น เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นการที่เป็นเหมือนอย่างเสริมเชื้อให้แก่ความยินดีความยินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจ จะทำให้เพิ่มมากขึ้นและตั้งอยู่นาน สงบยาก ก่อความเดือดร้อนให้แก่จิตใจมาก ทำจิตใจให้ไม่สงบมาก ฉะนั้น วิธีปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้นี้ จึงเรียกว่าเป็นอนุตรอินทริยภาวนา คือการอบรมอินทริย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเยียม ก็คือปฏิบัติให้ได้อุเบกขาขึ้นมาในอารมณ์นั่นเอง



## เสขปฏิบัติ

การสังจิตกลับเข้ามาดูเมื่อบังเกิดความยินดีความยินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นขึ้นในอารมณ์ที่บังเกิด อาศัยอินทรีย์ทั้ง ๖ เหล่านี้ เฟงพิณิจดูบังเกิดความอึดอัด ระอา รังเกียดต่อความยินดียินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนี้ที่ตนเองเรียกว่าเป็นเสขปฏิบัติคือเป็นข้อปฏิบัติของพระเสขะ หรือกล่าวกลาง ๆ ว่าของผู้ที่ศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา คำว่า “เสขะ” นั้นปรกติท่านก็หมายถึงพระเสขะบุคคลผู้บรรลุมรรคผลตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ไปขึ้นไป คำเป็นกลาง ๆ ก็ว่า ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาทั่วไปก็พึงปฏิบัติดังนี้ คือเข้ามาดู เฟงพิณิจที่ตัวความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ในขณะที่ประสบอารมณ์ทางตา หู เป็นต้น ให้เกิดความอึดอัด ระอา รังเกียดต่อความยินดีความยินร้ายหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ดังนี้เป็นวิธีปฏิบัติดับ และแม้การปฏิบัติดังนี้ก็เป็นการปฏิบัติสติปัญญาฐานของพระพุทธเจ้านั่นเอง เพราะก็รวมเข้าไปในกาย เวทนา จิต ธรรม และโดยเฉพาะการปฏิบัติพิจารณาซากศพก็เป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง อันจะทำให้เกิดความอึดอัดระอารังเกียดต่อความยินดีความยินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น เพราะว่า กายอันนี้ทั้งที่เป็นกายตนบ้าง กายผู้อื่นบ้าง ย่อมเป็นที่ตั้งของความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นได้เป็นอย่างมาก แต่เมื่อมาพิจารณาให้เห็นเป็นซากศพปลงใจลงไปได้ ก็จะสงบความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้ง ๒ อย่างนั้น เป็นอุเบกขาขึ้นมาได้



## ครั้งที่ ๓ อุเบกขา (ต่อ)

### ฉัพพังคฺอุเบกขา

การปฏิบัติสติปัฏฐานพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม กำจัดอภิชฌา โทมนัส คือความยินดีความยินร้ายในกาย เวทนา จิต ธรรม ก็เป็นการปฏิบัติทำอุเบกขานั้นเอง เพราะอุเบกขานั้นมีลักษณะที่ทำให้จิตใจให้ตั้งอยู่สม่ำเสมอ ให้มัธยัสถ์เป็นกลาง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ดังที่ได้แสดงแล้วว่า ทำอุเบกขาในอารมณฺ์ทั้งหลายที่ประสบทางทวารทั้ง ๖ อุเบกขาตั้งนี้มีชื่อเรียกว่า ฉัพพังคฺอุเบกขา อุเบกขาประกอบด้วยองค์ ๖ คือประกอบด้วยจิตที่สม่ำเสมอในอารมณฺ์ทั้ง ๖ มีรูปารมณฺ์ อารมณฺ์คือรูปเป็นต้น

วิธีปฏิบัติทำอุเบกขาในอารมณฺ์ทั้ง ๖ นี้ อาศัยการพิจารณาทางปัญญา ดังเช่นที่แสดงแล้วว่าพิจารณาว่า อารมณฺ์ทั้งหกอันเป็นที่ตั้งแห่งความชอบใจไม่ชอบใจหรือทั้งสองอย่างนั้น กับความชอบใจไม่ชอบใจทั้งสองอย่างนั้นที่บังเกิดขึ้นในอารมณฺ์เหล่านั้นเป็นของปรุงแต่งคือไม่ใช่เป็นของจริง เป็นของหยาบคือไม่ใช่เป็นของละเอียด เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น คือเมื่อบังเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย สิ้นเหตุปัจจัยก็ดับ จึงมีความเกิด-ดับเป็นธรรมดา ส่วนสิ่งที่ละเอียดประณีตก็คืออุเบกขา อันเป็นความไม่ปรุงแต่ง และเป็นสิ่งที่มีได้อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้นเหมือนอย่างความชอบใจไม่ชอบใจนั้น ดังนี้เป็นวิธีพิจารณาอย่างหนึ่ง



อีกอย่างหนึ่ง ตรัสสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณาอันเรียกว่า ทำภาวนาเสมอด้วยดิน เสมอด้วยน้ำ เสมอด้วยไฟ เสมอด้วยลม เสมอด้วยอากาศ โดยจับพิจารณาว่าคนทั้งหลายทั้งของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้างลงบนแผ่นดิน แผ่นดินก็ยอมไม่อึดอัดระอา รังเกียจรับไว้ทั้งนั้น คนทั้งหลายล้างของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ในน้ำ น้ำก็ไม่อึดอัด ระอา รังเกียจ ล้างได้ทุกอย่าง ไฟเล็กก็ไหม้ของที่สะอาดบ้างไม่สะอาดบ้างได้ทุกอย่าง โดยไม่อึดอัดระอา รังเกียจ ลมก็เช่นกันพัดสิ่งที่สะอาดบ้างไม่สะอาดบ้างได้ทุกอย่าง โดยไม่อึดอัดระอา รังเกียจ อากาศคือช่องว่างนั้นก็เช่นเดียวกันไม่ตั้งอยู่เฉพาะในที่ไหน ๆ เมื่อทำภาวนาเสมอด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ความพอใจไม่พอใจ ชอบใจไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างที่บังเกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิต จิตย่อมตั้งอยู่ในอุเบกขา คือความที่เข้าไป เฝงอยู่อย่างสงบ ไม่ขึ้นไม่ลง มีอาการสม่ำเสมอ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในอารมณ์ทั้งปวง การพิจารณาดังนี้เรียกว่าทำภาวนาเสมอด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ก็เป็นวิธีฝึกหัด ทำจิตให้เป็นอุเบกขาอีกอย่างหนึ่ง

## ธาตุอุเบกขา

อันดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ที่รับสิ่งที่สะอาดบ้างไม่สะอาดบ้างได้ทุกอย่าง ดังกล่าวนั้น ก็เพราะมีความเป็นธาตุ คือความเป็นสิ่งที่ทรงอยู่ดำรงอยู่ของตน ดินก็ ทรงความเป็นธาตุ คือความที่แข็งแข็ง น้ำก็ทรงความเป็นธาตุ คือความที่เอิบอาบ เหลวไหล ไฟก็ทรงความเป็นธาตุไฟคือความร้อนเผาไหม้ ลมก็ทรงความเป็นธาตุลมคือ พัดไหว อากาศก็ทรงความเป็นธาตุอากาศคือเป็นช่องว่าง เมื่อเป็นดังนี้จึงสามารถรองรับ ได้ทุกอย่าง ดังที่ใช้คำว่า “โดยไม่อึดอัด ระอา รังเกียจ...” ฉะนั้นการที่จิตรับอารมณ์ ได้อย่างนั้น จิตก็ต้องทรงความเป็นธาตุ คืออุเบกขาธาตุ ธาตุอุเบกขา โดยที่ฝึกหัด ปฏิบัติให้จิตมีความทนทานต่ออารมณ์ทั้งปวงที่มาประสม

## ญาณอุเบกขา

การฝึกหัดปฏิบัติจิตให้มีความทนทานต่ออารมณ์ที่ได้รับอยู่เสมอ จะช่วยทำให้จิตเพิ่มพลังเพิ่มความสามารถในการรองรับอารมณ์ทั้งหลายได้มากยิ่งขึ้นโดยลำดับ การรับอารมณ์โดยใช้ปัญญาพิจารณาดังนี้ เรียกว่าเป็น *ญาณอุเบกขา* คือเป็นอุเบกขาด้วยความรู้ ความรู้อารมณ์นั้น ๆ ด้วย และความรู้ที่เป็นตัวปัญญาพิจารณาด้วย ตรงตามศัพท์ของอุเบกขาที่แปลว่าความเข้าไปเพ่ง ความเข้าไปดู

คำว่า “เข้าไป” นั้นก็หมายถึงว่า เข้าไปดูอยู่ในจิต เข้าไปเพ่งอยู่ในจิต ไม่ออกมาข้างนอก เมื่อไม่ออกมาข้างนอกจึงมีอาการที่ปล่อย ไม่ถือเอาไว้ มีอาการที่หยุดคือไม่วุ่นวายจัดทำอย่างนั้นอย่างนี้ คำว่าเข้าไปย่อมมีความหมายดังนี้ คือไม่ออกมา แต่การเข้าไปนั้นก็ไม่ใช่เข้าไปนอนหลับอยู่ ปิดหูปิดตา ไม่ดูไม่ฟัง เหมือนอย่างคนตาบอดหูหนวก แต่ว่าเพ่งพินิจและดู การดูการเพ่งพินิจแม้เข้าไปดูเข้าไปเพ่งพินิจอยู่เพียงในจิตไม่ออกดังกล่าวนั้น แต่ถ้ายังมีความชอบมีความซังมีความพอใจไม่พอใจ มีความยินดียินร้าย ก็แสดงว่ายังออกมาเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์ทั้งหลายในภายนอก เหล่านั้น จึงไม่ชื่อว่าวาง เพราะยังมีความเกาะเกี่ยวอยู่ และยังไม่ชื่อว่าหยุด เพราะว่าจิตยังกระสับกระส่ายวุ่นวายอยู่ด้วยความชอบความซัง ความยินดีความยินร้าย ฉะนั้น จึงยังไม่ชื่อว่า เป็นอุเบกขาอีกเหมือนกัน คือแม้ว่าอาการทางกายทางวาจาไม่แสดงออก ให้ปรากฏ แต่ยังมีมีความชอบใจไม่ชอบใจยินดียินร้ายอยู่ในจิต ก็ยังไม่ปล่อย ยังไม่หยุด ยังไม่วาง ยังไม่เฉย เพราะอาการที่ปล่อยนั้นก็คือ วางนั่นเอง หยุดนั้นก็คือเฉยนั่นเอง เมื่อยังมียินดียินร้ายอยู่ ก็ยังไม่ปล่อยยังไม่วาง ยังไม่หยุด ยังไม่เฉย ยังเกี่ยวพันอยู่ ก็แปลว่า ยังไม่ใช่อาการที่เข้าไปเพ่งดู เข้าไปดูพินิจอย่างสงบ ต่อเมื่อปล่อยได้วางได้เฉยได้ คือว่าตัดความยินดีความยินร้ายได้ เป็นการตัดความเกาะเกี่ยวของจิตต่ออารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ตัดกระแสจิตที่ออกไปเกาะเกี่ยวนั้นได้ ก็เป็นอันนำจิตกลับเข้ามา ตั้งอยู่ในฐานะเป็นผู้ดู เป็นผู้รู้ เป็นผู้เห็นเท่านั้น ดังนี้ จึงจะเป็นการเข้าไปดู เข้าไปเพ่งจริง ๆ เพราะแม้ว่าจะสงบทางกาย ทางวาจา เมื่อกระแสจิตยังออกไปเกาะเกี่ยวพัวพัน ก็ได้ชื่อว่ายังไม่เข้าไปคือยังไม่ออกมา ต่อเมื่อตัดกระแสจิตที่ออกมาเกี่ยวเกาะพัวพันด้วยความชอบความซัง จึงจะชื่อว่าเพ่งดูอยู่จริง ๆ



อาการที่เข้าไปเพ่ง เข้าไปดู โดยแท้จริงที่มีลักษณะดังกล่าวนี้ จึงมีลักษณะอาการของอุเบกขาที่บริสุทธิ์ ซึ่งจะต้องมีตัวความรู้ รู้ในอารมณ์นั้น ๆ ด้วย ที่เป็นการรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น และรู้ที่เป็นตัวปัญญาด้วย อันเกิดจากการภาวนา วิธีภาวนา เสมอด้วยธาตุดินเป็นต้นดังกล่าว หรือวิธีที่ตรัสสอนพิจารณาว่า ความยินดีความยินร้าย เป็นสิ่งปรุงแต่งเป็นต้น หรือแม้วิธีอื่นใดที่ผู้ปฏิบัติจะพึงใช้ด้วยตนเองอันเป็นโยนิโสมนสิการ การพิจารณาทำไว้ในใจโดยแยบคาย แม้การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากายเป็นต้น ทุกบัพพะคือทุกข้อ ย่อมเป็นไปเพื่อให้เกิดอุเบกขาอันบริสุทธิ์ เหมือนดังกล่าวมาแล้ว แม้ในบัพพะข้อที่ว่าด้วยปาฐาก์เช่นเดียวกัน

๑๗ สิงหาคม ๒๕๒๒

## ครั้งที่ ๔ อุเบกขา (ต่อ)

ได้แสดงอุเบกขาหรือผัสสะอุเบกขา คือการปฏิบัติทำจิตให้สม่ำเสมอ ไม่ขึ้นลงด้วยความยินดีในร้ายในอารมณ์ทั้ง ๖ ที่ผ่านเข้ามาสู่จิตทางทวารทั้ง ๖ และได้แสดงการปฏิบัติอบรมจิตให้เสมอด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ด้วยการพิจารณาว่าดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ปราศจากความยินดีในเมื่อมีใคร ๆ เขาทิ้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้างลงแผ่นดิน เป็นต้น จนถึงอากาศก็ไม่ข้องติดอยู่ในที่ไหน ๆ พิจารณาทำจิตให้เป็นเหมือนอย่างนั้นในขณะที่ประสบผัสสะทั้งหลายที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง วิธีปฏิบัติอบรมจิตนั้นก็อาศัยปัญญาที่พิจารณา เป็นโยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย และวิธีพิจารณาปฏิบัตินี้ยังได้มีพุทธภาษิตตรัสสั่งสอนไว้อีกหลายประการ โดยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นพระผู้มีพระภาค คือเป็นผู้จำแนกแจกธรรมสั่งสอนประชุมชน ทรงบอก ทรงเปิดเผย ชี้แจง และแสดงกระทำให้ตื่น เพื่อให้ทุกคนได้ทราบทางปฏิบัติ เพื่อปฏิบัติให้ประสบผลโดยปริยายอีกประการหนึ่ง ได้ตรัสสอนให้พิจารณาให้รู้จักอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ และมนโบริจาร ๑๘ แม้ว่าฟังดูจะมีหัวข้อมาก แต่ก็เป็นเรื่องที่มีอยู่ในนาม รูป หรือกายใจนี้ของทุก ๆ คน ทั้งนั้น



## อายตนะ ๖

อายตนะภายใน ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนหรือমনะ ที่แปลว่าใจ  
 อายตนะภายนอก ๖ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง  
 และธรรมคือเรื่องราว

## วิญญาน ๖

วิญญาน ๖ ก็คือจักขุวิญญาน ความรู้สึกเห็นรูปทางตา โสตวิญญาน  
 ความรู้สึกได้ยินเสียงทางหู ฆานวิญญาน ความรู้สึกทราบกลิ่นทางจมูก ชิวหาวิญญาน  
 ความรู้สึกทราบรสทางลิ้น กายวิญญาน ความรู้สึกทราบโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กาย  
 ถูกต้องทางกาย มโนวิญญาน ความรู้สึกรู้เรื่องราวทางมโนคือใจ

## สัมผัส ๖

สัมผัส ๖ ก็คือ ตากับรูปและจักขุวิญญานประจวบกันเข้าเป็นจักขุสัมผัส  
 สัมผัสทางตา หูกับเสียงและโสตวิญญานประจวบกันเข้าก็เป็นโสตสัมผัส สัมผัสทางหู  
 จมูกกับกลิ่นและฆานวิญญานประจวบกันเข้าเป็นฆานสัมผัส สัมผัสทางจมูก ลิ้นกับ  
 รสและชิวหาวิญญานประจวบกันเข้าเป็นชิวหาสัมผัส สัมผัสทางลิ้น กายกับโผฏฐัพพะ  
 และกายวิญญานประจวบกันเข้าเป็นกายสัมผัส มโน ใจกับธรรมคือเรื่องราวและมโน  
 วิญญานสัมผัสกันเข้าเป็นมโนสัมผัส กล่าวง่าย ๆ ก็คือ สัมผัสกับจิตแรงขึ้น กระทบ  
 กับจิตแรงขึ้น อะไรกระทบ ก็อารมณ์นั้นแหละ กระทบกับจิตแรงขึ้นก็ให้เกิดเวทนา  
 คือความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ อาการที่อารมณ์มากกระทบจิตอัน  
 ให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ทางจิตนี้เรียกว่าสัมผัส และ  
 ความสุขทางจิตเรียกว่า โสมนัสคือสุขใจ ความทุกข์ทางจิตเรียกว่า โทมนัสคือทุกข์ใจ

## มโนปริวาร ที่ท่องเที่ยวไปของใจ ๑๘

อันโสมนัส สุขใจ โทมณัส ทุกข์ใจ กับอุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขอีกอย่างหนึ่ง ย่อมบังเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะดังกล่าว นั้นแหละ อารมณ์บางอย่างเป็นที่ตั้งของโสมนัสคือสุขใจ อารมณ์บางอย่างเป็นที่ตั้งของโทมนัสคือทุกข์ใจ อารมณ์บางอย่างเป็นที่ตั้งของอุเบกขา คือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ฉะนั้น บุคคลหรือว่าจิตนี้จึงท่องเที่ยวไป คือตรีกตรองไปในอารมณ์เหล่านี้ ท่องเที่ยวคือตรีกตรองไปในอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งของความสุขใจ ก็นับได้ ๖ ท่องเที่ยวคือตรีกตรองไปในอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ ก็นับได้อีก ๖ ท่องเที่ยวคือตรีกตรองไปในอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวอันเป็นที่ตั้งของอุเบกขาก็นับได้ ๖ ๖x๓ ก็เป็น ๑๘ จึงเป็นมโนปริวาร ๑๘ มโนปริวารก็แปลว่าที่ท่องเที่ยวไปของใจ ก็คือที่ตรีกตรองไปของใจ ใจคิดนึกตรีกตรองไปในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง แต่ก็อาจประมวลเข้าได้ว่า ย่อมท่องเที่ยวคือตรีกตรองไปในอารมณ์ทั้ง ๑๘ นี้ ไม่ออกไปจากนี้ คือในอารมณ์ที่เป็นเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องโผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ทั้งหลาย เป็นที่ตั้งของโสมนัสคือสุขใจบ้าง เป็นที่ตั้งของโทมนัสคือทุกข์ใจบ้าง เป็นที่ตั้งของอุเบกขาคือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง

## เคหสิตะและเนกขัมมสิตะ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แบ่งอารมณ์ทั้ง ๑๘ นี้ออกไปเป็น ๒ ฝ่าย คือฝ่ายที่อาศัยเรือนเรียกว่า เคหสิตะฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายที่อาศัยเนกขัมมะ เรียกว่า เนกขัมมสิตะอีกฝ่ายหนึ่ง

เคหสิตะ ฝ่ายที่อาศัยเรือนนั้นก็หมายถึงอารมณ์ทั้ง ๖ เหล่านั้น ทั้งที่เป็นที่ตั้งของสุขใจ ทั้งที่เป็นที่ตั้งของทุกข์ใจ ทั้งที่เป็นที่ตั้งของอุเบกขา อันเกี่ยวข้องอยู่กับบ้านเรือนทั้งหลาย ก็คือเกี่ยวข้องอยู่กับโลก เกี่ยวข้องอยู่กับกามคุณ เพราะบ้านเรือนนั้นย่อมเป็นที่ตั้งของโลก เป็นที่ตั้งของกามคุณทั้งหลาย เมื่อพูดว่าอาศัยเรือน คือ



อาศัยบ้านเรือน ก็หมายถึงเรื่องทางบ้าน เรื่องทางโลก เรื่องเกี่ยวกับกามคุณทั้งหลาย ซึ่งเป็นของโลก เป็นของบ้าน เป็นของเรือน นี้เรียกว่าเคหสิตะ

ส่วนที่อาศัยเนกขัมมะนั้น เนกขัมมะแปลว่าการออก โดยตรงก็คือการออกจากเรือน การออกจากบ้าน จึงหมายถึงออกจากโลก ออกจากกามคุณ นี้เรียกว่าเนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะ เคหสิตะ อาศัยเรือนนั้นจึงมีความหมายถึงความเกี่ยวเกาะพัวพันด้วยอำนาจของกิเลส เป็นต้นว่ากิเลสกองราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ส่วนเนกขัมมสิตะนั้นหมายตรงกันข้าม ก็เป็นการที่ออกจากเครื่องเกี่ยวเกาะพัวพันทั้งหลาย คือออกจากกิเลสที่เป็นกองราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้างนั่นเอง ฉะนั้นจึงได้ตรัสจำแนกแบ่งออกไปสำหรับเป็นทางปฏิบัติ เป็นโสมนัสคือสุขใจที่อาศัยเรือน โสมนัสคือสุขใจที่อาศัยเนกขัมมะ โทมณัสคือทุกข์ใจที่อาศัยเรือน โทมณัสคือทุกข์ใจที่อาศัยเนกขัมมะ อุเบกขาคือที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่อาศัยเรือน อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ ฝ่ายละ ๖ ตามอารมณ์ทั้ง ๖ นั้น

### เคหสิตโสมนัส

โสมนัส คือสุขใจที่อาศัยเรือนนั้นอย่างไร ก็คือเมื่อได้พบเห็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ หรือว่าระลึกถึงรูป เสียง เป็นต้นที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ ซึ่งเคยได้มาแล้ว แม้ว่าจะได้ดับผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม ก็เกิดโสมนัสคือสุขใจขึ้นมา ดังนี้เรียกว่า *เคหสิตโสมนัส* สุขใจที่อาศัยเรือนอาศัยบ้าน

### เคหสิตโทมนัส

คราวนี้ เมื่อพบเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวที่ไม่ได้ คือเมื่อพบเห็นการไม่ได้ ประสบการไม่ได้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่พอใจ รื่นรมย์ใจ หรือว่าระลึกถึง รูป เสียง เป็นต้น ที่น่าปรารถนา รักใคร่เหล่านั้นซึ่งเคยไม่ได้มาแล้วก็เกิดโทมนัสขึ้น ดังนี้ก็เป็น *เคหสิตโทมนัส*



## เคหสิตอุเบกขา

คราวนี้ อุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขของคนทั่วไป ซึ่งได้ประสบอารมณ์เหล่านั้น อันไม่พอจะให้สุขใจ ไม่พอจะให้ทุกข์ใจ ก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ขึ้นมา เป็นเรื่องปรกติสามัญของคนทั่วไป โดยที่มิได้พิจารณาให้เห็นคุณโทษต่าง ๆ อารมณ์ดังกล่าวมานี้ก็มีเป็นอันมากเหมือนกัน และทุกคนที่เป็นคนสามัญเมื่อประสบพบพานแล้วก็เฉย ๆ เฉย ๆ เพราะไม่พอที่จะให้ยินดีสุขใจ ไม่พอที่จะยินร้ายทุกข์ใจ ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาอะไร เป็นอุเบกขาขึ้นมาเป็นปรกติสามัญ ก็เรียกว่า *เคหสิตอุเบกขา* อุเบกขาที่อาศัยเรือนอาศัยบ้านอีกเหมือนกัน

## เนกขัมมสิตโสมนัส

ในส่วนเนกขัมมสิตะอาศัยเนกขัมมะนั้น ก็ได้แก่เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลาย ก็ได้ทราบถึงความที่อารมณ์เหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง ทราบถึงความแปรปรวน ความเสื่อมถอย ความดับของอารมณ์เหล่านั้น ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาโดยชอบว่า รูปทั้งหลาย เสียงทั้งหลาย กลิ่นทั้งหลาย รสทั้งหลาย โผฏฐัพพะ สิ่งที่เคยถูกต้องทั้งหลาย เรื่องทั้งหลาย เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนไป จึงได้เกิดโสมนัส ความสุขใจขึ้นมา ดังนี้เรียกว่า *เนกขัมมสิตโสมนัส*

## เนกขัมมสิตโทมนัส

คราวนี้ เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลายก็ได้ทราบถึงความที่อารมณ์เหล่านั้นไม่เที่ยง ทราบถึงความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ความเสื่อมคลาย ความดับของอารมณ์เหล่านั้น ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาโดยชอบว่า รูปทั้งหลาย เสียงทั้งหลาย กลิ่นทั้งหลาย รสทั้งหลาย โผฏฐัพพะทั้งหลาย เรื่องราวทั้งหลาย เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงได้บังเกิดความกระหึ่ม ประารถนาจะได้วิโมกข์คือ ความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยมอยู่บ้างเหมือนอย่างพระอริยะทั้งหลาย ซึ่งท่านได้เข้าถึง



วิโมกข์คือความหลุดพ้นนั้นอยู่ เมื่อเกิดความปรารถนาขึ้นมาดังนี้ แต่ก็ยังไม่ได้ ก็เกิดความโทมนัสหรือทุกข์ใจ เสียใจ ขึ้นมาเพราะเหตุแห่งความปรารถนาจะได้วิโมกข์นั้นเป็นปัจจัย ดังนี้เรียกว่า *เนกขัมมสิตโทมนัส* โทมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ

### เนกขัมมสิตอุเบกขา

คราวนี้เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลายก็ทราบและได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญา อันชอบดังที่กล่าวมา แล้วก็บังเกิดอุเบกขาคือความที่ไม่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นกลาง ๆ วางใจลงไปได้ แต่แม้เช่นนั้นก็ไม่ล่วงพ้นอารมณ์เหล่านั้น เพราะว่า เป็นอุเบกขาเพียงในขั้นที่เป็นเวทนา ดังนี้เรียกว่า *เนกขัมมสิตอุเบกขา* อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาจำแนกกายใจนี้ที่เป็นไปอยู่ของตนเอง จับดูให้รู้จักกายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ สัมผัส มโนปวิจาร ที่ท่องเที่ยวไปของใจ ๑๘ และพิจารณาให้รู้จักโสมนัสคือสุขใจ โทมนัสคือทุกข์ใจ กับอุเบกขาที่รู้สึกว่าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเป็นฝ่ายที่อาศัยบ้าน อาศัยเรือน เรียกว่า เคะหสิตะบ้าง ที่อาศัยเนกขัมมะคือการออกบ้าง และเมื่อพบว่าเป็นฝ่ายที่อาศัยบ้าน อาศัยเรือน ก็ให้ปฏิบัติพิจารณาแก้ไขให้กลับมาอาศัยเนกขัมมะเป็นข้อ ๆ ไป เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะเป็นข้อปฏิบัติที่อาศัยกายใจของตนอันจำแนกมาดังกล่าวนี้แหละปฏิบัติหน้าตน ออกจากเครื่องพัวพันเกี่ยวเกาะ หรือออกจากกิเลสกองราคะบ้าง กิเลสกองโทสะบ้าง กิเลสกองโมหะบ้าง ก็อาศัยสุขใจบ้าง ทุกข์ใจบ้าง อุเบกขาบ้าง นี้แหละเป็นแนวปฏิบัติ นำเข้าสู่เนกขัมมะคือการออก

การปฏิบัติในสติปัฏฐานแม้ในหมวดป่าช้า ก็เป็นการปฏิบัติหน้าจิตออกจากฝ่ายคะหสิตะ เข้ามาสู่ฝ่ายเนกขัมมสิตะ

## ครั้งที่ ๕ อุเบกขา (ต่อ)

ได้แสดงวิธีปฏิบัติแยกแยะกระบวนการทางจิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนโดยกำหนดอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ มโนปวชากร ที่เที่ยวไปของใจ ๑๘ โดยกำหนดว่าจิตใญ่ยอมเที่ยวไป คือตริกตรองไปในอารมณ์รวมเข้าก็อารมณ์ ๖ คือในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโณฏฐัพพะ และเรื่องขงเรื่องเหล่านั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสคือสุขใจก็เป็น ๖ เป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสคือทุกข์ใจก็เป็น ๖ เป็นที่ตั้งของอุเบกขาความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เป็น ๖ รวมเป็น ๑๘ ประการ จิตใญ่ยอมท่องเที่ยวไปคือตริกตรองไปในอารมณ์ทั้ง ๑๘ น้อย่างใดอย่างหนึ่งในคราวหนึ่ง ๆ และก็ตรัสสอนให้กำหนดจำแนกออกไปอีกว่าบรรดาอารมณ์เหล่านี้อาศัยเรือนอันเรียกว่า เคหสิตะฝ่ายหนึ่ง อาศัยเนกขัมมะ การออกจากเรือนอีกฝ่ายหนึ่ง

ในตอนนี ก็พึงเข้าใจว่า คำว่า อาศัยเรือน หมายถึง อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โณฏฐัพพะและเรื่องขงเรื่องเหล่านั้นที่น่าปรารถนาน่ารักใคร่พอใจรื่นรมย์ใจ คือที่อาศัยกิเลสกองราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง นั้นเอง และก็หมายถึงเรือนในจิตใจเป็นประการสำคัญ คืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งกิเลสเหล่านั้นในจิตใจเป็นประการสำคัญ ในส่วนของร่างกาย จะอยู่ในบ้านหรืออยู่ในวัด จะเป็นคฤหัสถ์หรือเป็นบรรพชิตก็ตามเมื่อจิตใญ่ยังท่องเที่ยวอยู่ในเรือนคือในอารมณ์ที่น่ารักใคร่พอใจปรารถนาทั้งหลายเหล่านั้น ก็เรียกว่าเคหสิตะ อาศัยเรือน



ส่วนที่อาศัยเนกขัมมะนั้น ก็ตรงกันข้าม จะอยู่ในบ้านหรืออยู่ในวัด จะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ เมื่อมีจิตใจน้อมเข้ามาสู่กรรมฐานจะเป็นสมถกรรมฐานก็ตาม วิปัสสนากรรมฐานก็ตาม อันเป็นที่สงบระงับกามและกิเลสทั้งหลาย อกุศลกรรมทั้งหลาย ก็ชื่อว่าอาศัยเนกขัมมะได้ และก็เรียกว่าอาศัยเนกขัมมะในที่นี้

ฉะนั้น จะเป็นฝ่ายอาศัยเรือนอาศัยเนกขัมมะขึ้นอยู่ที่จิต ไม่ใช่อยู่ที่กายดังกล่าว และเมื่อได้ตรัสจำแนกให้พิจารณาตั้งนี้ ได้ทรงเรียงลำดับเอาไว้คือเป็นเคหสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเรือน เนกขัมมสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเนกขัมมะคู่หนึ่ง เคหสิตโสมนัส ทุกข์ใจที่อาศัยเรือน เนกขัมมสิตโสมนัส ทุกข์ใจที่อาศัยเนกขัมมะคู่หนึ่ง เคหสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเรือน เนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะคู่หนึ่ง ตั้งนี้ก็เป็น ๓ คู่ และจิตใจของบุคคลทุกคนก็ย่อมท่องเที่ยวไป คือตริกตรองไปในอารมณ์ รวมเข้าเป็นอารมณ์ ๖ ดังกล่าว อันเป็นที่ตั้งของโสมนัส โสมนัส อุเบกขาอันเป็นฝ่ายเคหสิตะ อาศัยเรือนบ้าง เนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะบ้าง อยู่ดังนี้ ไม่นอกไปจากนี้

คราวนี้ เมื่อทรงแสดงจำแนกที่ท่องเที่ยวไปของจิตใจไว้ทั้งหมดตั้งนี้แล้ว ก็ตรัสสอนวิธีที่จะปฏิบัติอบรมจิตโดยอาศัยที่ท่องเที่ยวไปของจิตใจเหล่านี้เป็นเครื่องระงับดับเองไปโดยลำดับ กล่าวคือ ได้ตรัสสอนวิธีอบรมจิตใจของตนเอง ที่แรกก็ให้กำหนดดูที่ที่เกี่ยวของจิตใจในปัจจุบันของตนเองว่าเป็นอย่างไรให้รู้ก่อน ซึ่งการกำหนดดูตั้งนี้ก็เป็นการปฏิบัติในสติปัญญาฐานนั่นเองได้ทุกข้อ แต่ในตอนนี้นี้ยังไม่กล่าวสรุปเข้าไป จะเอาจำเพาะหัวข้อที่ได้ทรงแนะนำเอาไว้ในเรื่องนี้เป็นที่ตั้งของการปฏิบัติก่อน

## วิธีปฏิบัติละเคหสิตโสมนัส

ขั้นที่ ๑ หรือประการที่ ๑ ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัส คือสุขใจที่อาศัยเนกขัมมะ สงบระงับละเคหสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเรือน กล่าวคือเมื่อจิตใจนี้ท่องเที่ยวไป คือประสบหรือเพ่งดู กำหนดตามดูใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องขงเรื่องเหล่านี้ที่ประสบพบพานทางอายตนะภายในทั้ง ๖ อันนำ

ปรารถนารักใคร่พอใจกรมย์ใจ คือว่ากำลังได้ ได้สิ่งเหล่านี้ สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือว่านึกถึงสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านี้ ที่เคยได้มาแล้วแม้ว่าจะดับไปแล้ว ล่วงเลยไปแล้ว ก็เกิดโสมนัสคือสุขใจขึ้นมา เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเนกขัมมะระงับเสีย วิธีปฏิบัตินั้นก็โดยที่ไม่ปล่อยใจนี้ให้สุขใจจนเป็นเหตุให้บังเกิดขึ้นแห่งตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นเหตุก่อกิเลสให้อีกเหิมมากขึ้น โดยที่มาพิจารณาให้ทราบความที่มีสิ่งเหล่านั้น อันเป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเป็นสิ่งไม่เที่ยง ใช้ปัญญาที่ชอบพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงว่า รูป เสียง เป็นต้นเหล่านี้ที่ประสบพบผ่านเข้ามาโดยเป็นลาภที่ได้ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นสุขต่าง ๆ ที่ได้ เป็นสิ่งไม่เที่ยงต้องเกิด-ดับเป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะเกิดโสมนัสคือสุขใจขึ้นมา

อีกอย่างหนึ่ง เป็นความสุขใจที่เกิดจากปัญญามองเห็นสังขะ คือความจริง โสมนัสคือสุขใจที่เกิดจากปัญญาชอบที่มองเห็นความจริงนี้ เป็นเนกขัมมสิตโสมนัส ก็จะดับ จะละเคหสิตโสมนัส คือความสุขใจที่อาศัยเรือนนั้นเสียได้ จิตใจที่เคยสุขใจแล้วก็ถึงโลกกระสับกระส่าย เร่าร้อน ก็จะกลับเป็นจิตใจที่สงบ ได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว บรรดาลาภ ยศ สรรเสริญ สุขที่ได้ทั้งหลายก็จะไม่เป็นอันตราย จะกลายเป็นสิ่งที่ประโยชน์ คือผู้ได้ก็จะไม่หลงไหลในตน จะใช้ลาภ ยศ เป็นต้น เหล่านั้นไปในทางที่เป็นคุณประโยชน์ทั้งหลาย เช่น จะทำบุญอันประกอบด้วยทานบ้าง ศิลบ้าง ภาวนาบ้าง ลาภยศ เป็นต้นเหล่านั้นก็จะไม่เป็นเชื้อของกิเลสคือ โลภะ ตัณหา แต่ว่าถ้าไม่ปฏิบัติตามนัยที่ทรงสั่งสอนไว้นี้ ได้ลาภได้ยศ เป็นต้นมาก็หลงไหลอีกเหิมในลาภในยศที่ได้ ก่อโลภะ ตัณหาให้มากขึ้น จิตใจนี้ก็จะกลายเป็นจิตใจที่หิวกระหาย ไม่อิ่มพอในลาภยศที่ได้ ยิ่งจะชวนชวนแสวงหาเข้ามาให้มากขึ้นอีก จนกระทั่งแสวงหาในทางที่ผิด ด้วยวิธีการที่ทุจริตเป็นบาปเป็นอกุศลทั้งหลาย ลาภยศ เป็นต้นก็กลายเป็นอันตราย ทำลายความดีความสุขทั้งปวง ดังนี้ก็แปลว่าให้โสมนัสที่อาศัยเรือนเหล่านี้เข้าครอบงำใจ เป็นเหตุให้หลงไหลก่อก่อโลภะ ตัณหา บาปอกุศลให้บังเกิดขึ้น แต่ถ้ามาอาศัยวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนดูใจของตัวเองว่า ชักจะดีใจ ชักจะหลงอะไร เป็นต้นเสียแล้ว ก็มานึกถึงสิ่งที่ได้ ก็รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ เรื่องของเรื่องเหล่านั้นนั้นแหละ มาเป็นลาภเป็นยศ เป็นต้น ให้มองเห็นอนิจจะคือไม่เที่ยง



เป็นสิ่งที่เกิด-ดับ เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ให้เกิดสัมมาปัญญาคือปัญญาชอบ สัมมาปัญญานี้ก็จะดับความหลงใหลที่เป็นตัวโมหะ ดับโลภะ ตัณหาให้บังเกิดครอบงำใจ ทั้งได้โสมนัสคือสุขใจ เป็นสุขที่เกิดจากจิตที่บริสุทธิ์ เป็นโสมนัสคือสุขใจที่ดีกว่าละเอียดกว่าโสมนัสคือสุขใจอันเกิดจากอาศัยเรือนั้น และผู้ปฏิบัติเมื่อได้สุขใจอันเกิดจากเนกขัมมะดังนี้ขึ้น จะรู้ด้วยตนเองว่า โสมนัสคือสุขใจอาศัยเนกขัมมะนี้ดีกว่า ประเสริฐกว่าโสมนัสคือสุขใจที่อาศัยเรือนอย่างไร เป็นความสุขที่ไม่เร่าร้อน เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ ที่สงบ นำให้บังเกิดกุศล นำให้บังเกิดบุญทั้งหลายอีกเป็นอันมาก อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติประการที่ ๑

### วิธีปฏิบัติละเคหสิตโหมนัส

ประการที่ ๒ ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโหมนัส สงบระงับละเคหสิตโหมนัสกล่าวคือ เมื่อบังเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะเหตุที่ได้ประสบความพลาดหวัง การไม่ได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านั้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ ที่ต้องการ หรือจะกล่าวว่าพลาดหวังไม่ได้ลาภ ไม่ได้ยศ ไม่ได้สรรเสริญ ไม่ได้สุขที่อยากจะได้ ที่คาดหวังจะได้หรือแม้ว่าที่เห็นว่าตนสมควรจะได้ หรือว่าระลึกถึงสิ่งเหล่านั้นที่เคยไม่ได้มาแล้ว ที่เคยอยากได้แล้วเคยไม่ได้มาแล้ว หรือที่เคยนึกว่าควรจะได้แล้วก็ไม่ได้มาแล้ว ก็เกิดโหมนัสคือทุกข์ใจขึ้นมา ซึ่งอาการโหมนัสดังนี้ก็เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนจะต้องเคยประสบน้อยหรือมาก เมื่อเป็นดังนี้แล้วจะทำอย่างไร ก็ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโหมนัสมาเป็นเครื่องดับ

อันเนกขัมมสิตโหมนัส ทุกข์ใจอันอาศัยเนกขัมมะนั้น ดังที่ได้อธิบายแล้วว่า เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลายดังกล่าวก็ทราบถึงความที่อารมณ์เหล่านั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบ มองเห็นว่ารูป เสียง เป็นต้นเหล่านั้นหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ลาภ ยศ เป็นต้นเหล่านั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็เกิดปรารถนากระหยิ่มอยากจะได้วิโมกข์ คือความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยมอยู่เหมือนอย่างพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านบรรลุได้อาศัยอยู่ ก็เกิดโหมนัสทุกข์ใจขึ้นมาเพราะความกระหยิ่มปรารถนาที่จะได้นั้นเป็นเหตุ คือว่ามานึกถึงตนเองว่าไม่ได้ไม่ถึงก็อยากจะได้

จะถึงขึ้นมาซึ่งอนุตรวิโมกข์ ความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม พุดตรง ๆ ก็ว่าอยากได้ความหลุดพ้นอันเป็นวิมุตติหรืออยากได้มรรคผลนิพพานนั้นแหละ ว่าท่านพันทุกข์กันไม่ต้องมาเป็นทุกข์ใจกันเหมือนเราทั้งหลาย แต่ก็ไม่ได้ ก็เกิดโทมนัส ทุกข์ใจ ขึ้นมา เพราะเหตุที่ไม่ได้อนุตรวิโมกข์นั้น

คราวนี้ ก็มาจับพิจารณาตามคำนี้ว่า บรรดาสิ่งที่ปรารถนาต้องการนำใครชอบใจเหล่านั้น จะจำแนกออกเป็นอารมณ ๖ หรือเป็นโลกธรรม จำแนกออกเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ตาม เป็นโลกธรรมคือเป็นสิ่งที่มิประจำโลก ทั้งฝ่ายที่เป็นอริฏฐารมณ นั้นก็คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือว่าอารมณ ๖ นั้นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ ที่เป็นอนิฏฐารมณนั้น ก็คือว่า ความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ นิินทา ทุกข์ หรือว่า อารมณ ๖ นั้นแหละที่ไม่ชอบใจ ไม่รักไม่ปรารถนา เป็นสิ่งที่มิแก่บุคคลทุกคนในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นอริยบุคคล ไม่ว่าจะเป็นปุถุชน ก็ต้องประสบ เลือกไม่ได้ ทั้งที่น่าปรารถนา ทั้งที่ไม่น่าปรารถนา แต่ว่าทั้ง ๒ อย่างนั้นก็เป็นที่มิเที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และการที่ต้องเป็นทุกข์โทมนัสก็เพราะขาดปัญญาที่มองเห็นความจริงดังนี้ จิตใจจึงไม่หลุดไปจากความยึดถือต้องการ ฉะนั้น โทษจึงอยู่ที่ว่า ไม่ปฏิบัติให้จิตใจหลุดพ้นจากความยึดถือต้องการต่างหาก คือเป็นโทษของตนเอง หรือเป็นความผิดของตนเองที่ไม่ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความยึดถือต้องการได้ เมื่อหลุดพ้นไม่ได้ ยังยึดถือต้องการอยู่ จึงต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ จึงต้องดิ้นรนต้องการอย่างนี้ ครั้นไม่ได้ก็ต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ ทำไมพระอริยะทั้งหลายที่ท่านละได้ท่านจึงไม่ต้องทุกข์ ก็เพราะท่านละได้ ทำไมจึงไม่ปฏิบัติให้ละได้เหมือนอย่างท่านบ้าง ดูเข้ามาดังนี้ให้บังเกิด โทมนัสคือทุกข์ใจขึ้นมาที่ตนเองว่า เพราะตนเองไม่ปฏิบัติให้ได้ให้ถึงอนุตรวิโมกข์ คือ ทำจิตใจให้พ้นได้ จิตใจของตนเองยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่เอง ปรารถนาอยู่เอง ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่เอง ใครจะช่วยให้ จนกว่าตนเองจะทำจิตใจของตนเองให้พ้นไปได้จากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ก็คล้าย ๆ กับว่ากำเอาถ่านเพลิงเข้าไปในมือของตนเอง ก็ต้องร้อน ร้อนเข้าก็ร้องว่า ร้อน ร้อน แต่ว่าก็ไม่ยอมปล่อยก้อนถ่านเพลิงที่กำเอาไว้นั้น เมื่อเป็นดังนี้ ใครก็ช่วยไม่ได้ นอกจากที่จะแบมือออก ปล่อยให้ก้อนถ่านเพลิงที่กำไว้นั้นหลุดลงไปเสีย และเมื่อวางเสียได้แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายในใจก็สงบไปดังนี้ ดูให้เกิดโทมนัสคือทุกข์ใจเพราะเหตุนี้แทน แทนที่จะไปทุกข์ใจเพราะเหตุที่ไม่ได้ลาภอย่างนั้น ยศอย่างนี้ รูปอย่างนั้น เสียงอย่างนี้เป็นต้น นี่เป็นประการที่ ๒



การปฏิบัติตามวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้นี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่ใช้ปัญญาพิจารณาอันเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ก็รวมอยู่ในการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้แหละ แม้การปฏิบัติพิจารณาป่าช้าทั้ง ๙ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้มองเห็นสัจจะคือความจริงว่าในที่สุดแล้วก็ต้องอยู่ป่าช้าด้วยกันทั้งนั้น หาได้อยู่ในบ้านนี้ตลอดไปไม่ ดับลงเป็นศพเมื่อใด เขาก็ไม่เอาไว้ ต้องเอาไปป่าช้า คือจะต้องเป็นเนกขัมมะกลายเป็นคนตาย ๆ นั้นเอง มีชีวิตอยู่ก็อยู่ในบ้านในเรือนก็เป็นแค่หสิตะ สิ้นชีวิตเป็นศพก็ต้องไปอยู่ป่าช้า ก็ต้องออกจากบ้านจากเรือนไป ในที่สุดไม่มีใครเอาไว้ แต่ถ้าบุคคลผู้ปฏิบัติรู้จักทำจิตให้ออกเสียได้ ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ก็จะทำให้จิตใจนี้ได้พบกับสัจจะคือความจริง ได้พบกับความบริสุทธิ์ใจ ได้พบบุญ และได้พบกุศลอีกมาก

๒๓ สิงหาคม ๒๕๒๒



## ครั้งที่ ๖ อุเบกขา (ต่อ)

### ทุกข์กขญาณ

สมาธิเป็นธรรมปฏิบัติทำให้สงบตั้งมั่น ให้เพ่งพินิจ ปัญญาธรรมปฏิบัติทำให้เกิดความรู้ทั่วถึง ได้มีพระพุทธรูปที่แสดงไว้แปลใจความว่า “ฉานคือความเพ่ง ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญา ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฉานคือความเพ่ง ปัญญาและฉานคือความเพ่งย่อมมีในผู้ใด ผู้นั้นย่อมอยู่ในที่ไกลแห่งนิพพาน” ดังนี้

การปฏิบัติให้มีสมาธิ ให้มีความเพ่งพินิจ และการปฏิบัติให้มีปัญญาคือความรู้ทั่วถึงจึงเป็นข้อที่พึงกระทำให้มีอยู่ด้วยกัน การหัดสมาธิเพื่อให้จิตได้สมาธิแต่เพียงอย่างเดียวก็เป็นข้อที่ควรหัด และเมื่อหัดให้จิตมีสมาธิ ได้สมาธิ ก็ต้องใช้จิตที่เป็นสมาธินั้นต่อไป โดยให้เพ่งพินิจเพื่อปัญญาและปัญญาที่พึงปฏิบัติเพ่งพินิจให้มีขึ้นที่เป็นยอดปัญญานั้นก็คือ ทุกข์กขญาณ ความหยั่งรู้เป็นเหตุสิ้นทุกข์ ปัญญาที่ทำให้สิ้นทุกข์เป็นเหตุให้สิ้นทุกข์ได้เป็นยอดปัญญา และต้องปฏิบัติให้ถูกทางของปัญญา ดังนี้ จึงจะพบกับความสิ้นทุกข์ได้ ทางพระพุทธศาสนา พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้เพ่งพินิจเข้ามาดูความเป็นไปแห่งกายและจิตนี้เองเป็นประการสำคัญ สติปัฏฐานตั้งสติในกาย เวทนา จิต ธรรม ก็เป็นข้อปฏิบัติเพ่งพินิจเข้ามาให้รู้ที่กายและใจอันนี้ ดังที่ได้ตรัสสอนให้กำหนด ให้รู้จักแก่เกี่ยวกับเรื่องโสมนัส คือความสุขใจ โทมณัส คือความทุกข์ใจ ที่เกิดมีอยู่แก่ตนเองของทุก ๆ คน โสมนัสคือความสุขใจนั้นย่อมรวมไปถึงความดีใจด้วย โทมณัสคือความทุกข์ใจนั้นย่อมรวมไปถึงความเสียใจด้วย



อันความสุขใจทุกขใจ ความดีใจความเสียใจ ย่อมมีแก่บุคคลทั่วไป และถ้าไม่กำหนดให้รู้จักทางเกิดขึ้น ให้รู้จักวิธีแก้ไข ก็ย่อมยากที่จะรังับได้ และเมื่อระงับไม่ได้ ก็เป็นเหตุให้เกิดต้นหาความดีนั้นรณะยานอยาก ให้เกิดความโลภ โกรธ หลงในทางต่าง ๆ นำให้ประกอบกรรมแม้ที่เป็นอกุศลทุจริตต่าง ๆ เพิ่มความทุกข์ต่าง ๆ ให้บังเกิดขึ้นอีกเป็นอันมาก ฉะนั้น การที่มามีฌานหรือสมาธิเพ่งพิณิจ กับปัญญาคือความรู้ทั่วถึงในเรื่องแห่งความสุขใจความทุกข์ใจ รวมทั้งความดีใจความเสียใจดังกล่าวนี้ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้จึงเป็นเรื่องที่ควรกระทำ ดังที่ได้แสดงมาแล้ว ตรัสสอนให้ทำความรู้จักกายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ให้รู้จักสัมผัส ๖ ให้รู้จักมโนวิจารณ์ ที่เกี่ยวไปของใจ ๑๘ ที่ใจนี้ย่อมท่องเที่ยวไปคือตรีกตรองไปในอารมณ์ทั้งหลาย รวมเข้าก็ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ อันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสคือสุขใจ ก็นับเป็น ๖ เป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสคือทุกข์ใจก็เป็น ๖ เป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ก็เป็น ๖ รวมเป็น ๑๘ ใจย่อมท่องเที่ยวไปอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๑๘ เหล่านี้เท่านั้น

เมื่อตรัสสอนให้รู้จักที่ท่องเที่ยวไปของใจทั้งหมดดังนี้แล้ว ก็ได้ตรัสสอนให้รู้จักว่าแม้โสมนัสคือสุขใจ โทมนัสคือทุกข์ใจ กับอุเบกขาคือความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ นั้นยังเป็นไปอาศัยเรือนอันเรียกว่าเคหสิตะก็มี อาศัยเนกขัมมะอันเรียกว่าเนกขัมมสิตะก็มี ฉะนั้นเมื่อโสมนัสหรือโทมนัสหรืออุเบกขาบังเกิดขึ้นแก่จิต ก็ให้กำหนดให้รู้จักว่าเป็นฝ่ายไหน คือ เป็นฝ่ายอาศัยเรือน เกี่ยวกับเรื่องบ้านเรื่องเรือนทั้งหลาย หรือว่าอาศัยเนกขัมมะ คือการปฏิบัติออกจากบ้านจากเรือน และเมื่อกำหนดให้รู้จักดังนี้แล้ว ก็ตรัสสอนวิธีปฏิบัติแก้

ทางที่ ๑ ก็ให้อาศัยเนกขัมมสิตะโสมนัส คือความสุขใจที่อาศัยเนกขัมมะเป็นเครื่องแก้เคหสิตโสมนัส ความสุขใจที่อาศัยเรือน คือได้ความสุขใจ ดีใจที่อาศัยเรือน ได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ที่รักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ก็สุขใจดีใจดังนี้ ก็ไม่ควรปล่อยใจให้ตื่นเต้น เพลิดเพลิน หลงไหลไปนสิ่งเหล่านี้ แต่ให้มาหัดพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความเสื่อมความดับ จนบังเกิดความทุกข์ขึ้นเพราะปัญญาที่เห็นตามเป็นจริง ให้รู้จักหัดปฏิบัติพิจารณาไปดังนี้ด้วย

ทางที่ ๒ ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโหมนัส คือความทุกข์ใจที่อศัยเนกขัมมะ แก่เคหสิตโหมนัส ความทุกข์ใจที่อศัยเรือน โดยที่เมื่อได้ความทุกข์ใจเพราะการไม่ได้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือว่าเรื่องของเรื่องเหล่านี้ ที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ ก็ทุกข์ใจขึ้นมา เสียใจขึ้นมาดังนี้ ก็ต้องหัดพิจารณาแก้ไข ให้เกิดความเสียใจทุกข์ใจ อศัยเนกขัมมะดีกว่า คือให้พิจารณาให้เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง แปรปรวนเสื่อมดับ

พระอริยะทั้งหลายท่านไม่เป็นทุกข์เพราะท่านไม่ยึดถือ แต่ว่าตนเองต้องเป็นทุกข์เพราะยังยึดถือ เพราะยังไม่บรรลุมวิโมกข์วิมุตติหลุดพ้นเหมือนอย่างท่าน จึงเป็นที่น่าทุกข์ใจน่าเสียใจสำหรับตนเองที่ไม่ได้ไม่ถึงจึงต้องมาทุกข์อย่างนี้ จึงได้เกิดความทุกข์ใจเสียใจขึ้นเพราะไม่ได้ถึงวิโมกข์วิมุตติอันเยี่ยม ซึ่งทั้ง ๒ ทางนี้ก็ได้อธิบายไปแล้ว แต่ว่ากล่าวทบทวนโดยย่อ

### วิธีปฏิบัติละเคหสิตอุเบกขา

ทางที่ ๓ ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อศัยเนกขัมมะ แก่หรือดับละเคหสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อศัยเรือน

อันอุเบกขาในที่นี้ก็หมายถึงอุเบกขาเวทนานี้แหละ คือความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ มิใช่ทุกข์ใจมิใช่สุขใจ หรือเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ซึ่งบังเกิดขึ้นแก่บุคคลทั่วไป ในเมื่อได้รับอารมณ์คือเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ที่เป็นกลาง ๆ ไม่พอที่จะให้เกิดความ สุขใจดีใจ ไม่พอที่จะให้เกิดความทุกข์ใจเสียใจ จึงรู้สึกเป็นกลาง ๆ เฉย ๆ ไม่สุขใจไม่ทุกข์ใจ ไม่ดีใจไม่เสียใจ

อันเวทนาคือความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ดังนี้ ทุก ๆ คนย่อมได้กันอยู่เป็นอันมากในวันหนึ่ง ๆ เพราะว่านึกดูว่าในวันหนึ่ง ๆ นี้ทุก ๆ คนมีตากับรูปประจวบกัน อยู่เป็นอันมาก หูกับเสียงประจวบกันอยู่เป็นอันมาก आयตนะคู่อื่นก็เช่นเดียวกัน คือว่าได้เห็นอะไรทางตาเป็นอันมาก ได้ยินอะไรทางหูเป็นอันมากเป็นต้น และก็มีเป็น



อันมากที่เห็นแล้วก็ผ่านไป ได้ยินแล้วก็ผ่านไป ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างไร วันหนึ่ง ๆ นั้นจะได้พบอารมณ์ดังกล่าวนี้เป็นอันมาก และมีอุเบกขาอยู่เป็นอันมาก แต่ก็ได้จับเอาอาการของจิตดังกล่าวนี้ขึ้นมาพิจารณาให้รู้จัก จึงเป็นอุเบกขาที่บังเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป ๆ เป็นเรื่องปรกติของทุก ๆ คน ผู้ที่มีได้ปฏิบัติธรรมก็ได้อุเบกขาตั้งน้อมอยู่เป็นอันมาก ผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน แต่ว่าผู้ที่มีได้ปฏิบัติธรรมคือมิได้จับอุเบกขาตั้งนี้ขึ้นมาพิจารณานั้นก็เรียกว่า เป็นผู้ที่ไม่ได้ปัญญาจากอุเบกขาดังกล่าวนี้ จึงเป็นอุเบกขาที่บังเกิดขึ้นแก่คนทั่วไปตามปรกติธรรมดา มิได้บังเกิดขึ้นด้วยความรู้ อะไร คือไม่ต้องรู้อะไรก็ได้อุเบกขาตั้งนี้ จึงเรียกว่า *อัญญาณอุเบกขา* อุเบกขาที่มีได้เกิดขึ้นด้วยความรู้ หรือเรียกว่า *เคหสิตอุเบกขา* อุเบกขาที่อาศัยเรื่อน คือเป็นเรื่องของชาวบ้านชาวเรือนทั้งหลาย ก็มีอุเบกขาตั้งนี้กันอยู่ทั่วไป และยังอาจอธิบายเพิ่มเติมต่อไปอีกได้ด้วยว่า นอกจากเรียกว่ามิใช่อุเบกขาที่บังเกิดขึ้นด้วยความรู้แล้ว ยังอาจจะเรียกได้ว่าเป็นอุเบกขาที่เกิดขึ้นด้วยความไม่รู้อีกด้วย คือเพราะยังไม่รู้จึงอุเบกขาอยู่ได้ ดังเช่นสรรเสริญหรือนินทาซึ่งเป็นโลกธรรมแก่ทุก ๆ คน ผู้สรรเสริญผู้นินทามิให้ได้ยินก็มีอยู่เป็นอันมาก แต่เพราะมิได้ยินก็ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็อุเบกขา คือเฉย ๆ แต่อันที่จริงนั้นมิใช่ว่าไม่มีใครนินทา ไม่มีใครเขาสรรเสริญ ความจริงมี มีอยู่มากด้วย ยิ่งนินทา ยิ่งมีมากกว่าสรรเสริญ เพราะฉะนั้น ในโลกธรรมจึงได้ยกเอานินทาขึ้นตั้งหน้าสรรเสริญว่า ลากต่อลาก ยศต่อยศ นินทา สรรเสริญ แทนที่จะว่าสรรเสริญ นินทา เอานินทาขึ้นหน้าว่านินทา สรรเสริญ และสุข ทุกข์ อันแสดงว่าถูกนินทานั้นมากกว่าได้รับสรรเสริญ แต่ทำไมได้ยินก็ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็มีอุเบกขา ตั้งนี้เพราะว่าไม่รู้จึงอุเบกขาอยู่ได้ แต่ว่าครั้นรู้ว่าเขาสรรเสริญ ได้ยินคำสรรเสริญก็สุขใจขึ้นมา ได้ยินเขานินทาก็ทุกข์ใจขึ้นมา ตั้งนี้แหละเป็นอุเบกขาที่เรียก *เคหสิตอุเบกขา* หรือ *อัญญาณอุเบกขา* อัญญาณอุเบกขาจึงแปลได้สองอย่าง อย่างหนึ่งว่าอุเบกขาที่บังเกิดขึ้นด้วยความไม่รู้ เพราะยังไม่รู้จึงอุเบกขา หรืออีกอย่างหนึ่งก็แปลว่าเป็นอุเบกขาที่มีได้เกิดขึ้นด้วยความรู้ คือเป็นเรื่องของการได้รับอารมณ์ที่ไม่พอให้โสมนัสหรือโทมนัสต่างหาก

ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขาแก้เสีย คือให้พิจารณาอารมณ์ที่ประสมนั้นอยู่เนื่อง ๆ แม้ในขณะที่รู้สึกว่าจะจิตเฉย ๆ เป็นกลาง ๆ โดยที่กำหนดพิจารณาว่า ที่จิตเฉย ๆ เป็นกลาง ๆ นี้เห็นอะไรหรือเปล่า ได้ยินอะไรหรือ

เปล่าเป็นต้น ก็ย่อมจะตอบได้ว่าก็เห็น ก็ได้ยิน เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็อาจที่จะกำหนดได้ว่า เห็นสิ่งนั้น ๆ ได้ยินสิ่งนี้ ๆ แต่ว่าจิตก็เฉย ๆ ก็ได้ความรู้ขึ้นว่าเป็นอุเบกขา เพราะว่าอารมณ์ที่ประสบเหล่านี้เป็นกลาง ๆ แล้วก็กำหนดอีกว่าทำไมจึงเฉย ๆ ก็ย่อมจะได้ความรู้ว่า เพราะอารมณ์ที่ประสบเหล่านี้ไม่พอที่จะให้โสมนัส ไม่พอที่จะให้โทมนัส จึงเฉย ๆ

คราวนี้ก็ตามจิตต่อไปว่า ถ้าไปพบอารมณ์ที่พอจะให้โสมนัส ที่พอจะให้โทมนัส แล้วจะเป็นอย่างไร ก็จะต้องตอบได้ว่า ก็จะต้องโสมนัส ก็จะต้องโทมนัส ก็เพราะอะไร ก็เพราะว่ามีได้ใช้ปัญญาพิจารณา หรือมีได้พิจารณาให้เกิดปัญญาขึ้นตามเป็นจริงว่า อารมณ์ที่ประสบเหล่านี้ แม้ที่เป็นกลาง ๆ เหล่านี้ ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่แปรปรวน เป็นสิ่งที่เสื่อมไปได้ ดับไปได้ เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป หัดพิจารณาแม้ในอารมณ์ที่รู้สึกเฉย ๆ นั้น ให้เห็นดังนี้ด้วย ดังนี้แล้วก็ย่อมจะได้ปัญญาที่รู้ทั่วถึงตามเป็นจริง แม้ในอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ เหล่านี้ และเมื่อได้ปัญญาที่รู้ทั่วถึงตามเป็นจริงขึ้นมา ก็ได้อุเบกขา ความวางเฉยหรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ เฉย ๆ ด้วยปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง ดังนี้ เรียกว่าเป็นเนกขัมมสิตอุเบกขา

แม้อุเบกขาทั้ง ๒ นี้จะเป็นอุเบกขาก็จริง ก็ยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ สำหรับอุเบกขาที่อาศัยเรือนั้นก็ยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ เพราะเมื่อไปพบอารมณ์โสมนัส ก็จะเกิดโสมนัสขึ้นมา ถ้าพบโทมนัสก็โทมนัสขึ้นมา หรือถ้าไปรู้เข้า ก็จะโสมนัสโทมนัสขึ้นมา จึงยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ ส่วนเนกขัมมสิตอุเบกขานี้ดีขึ้นมากกว่า แต่ก็ยังอยู่ในชั้นเวทนาอยู่นั่นเอง ยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ ในเมื่อมีอารมณ์แรง ๆ คืออารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของโสมนัสโทมนัสแรง ๆ อุเบกขาที่อ่อนกว่าก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ ก็จะเกิดโสมนัสโทมนัสขึ้นมา ถึงเช่นนั้นก็ยังดี ถ้าหัดปฏิบัติให้ได้อยู่ก็จะทำให้ใจนี้ได้อุเบกขาด้วยปัญญามากขึ้น

การพิจารณาป่าช้าก็เป็นทางหนึ่งอันจะทำให้จิตนี้ได้รับโสมนัสหรือโทมนัส หรือแม้อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะอันเป็นไปในทางออก คือออกจากทุกข์โดยลำดับ

## ครั้งที่ ๓/ อุเบกขา (ต่อ)

### วิธีปฏิบัติละเนกขัมมสิตโทมนัส

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมอบรมแนะนำในการปฏิบัติอบรมจิต ด้วยวิธีใช้ปัญญาอันเรียกว่า โยนิโสมนสิการ พิจารณาแก้เวทนาทางจิต อันเป็นที่ตั้งแห่งเครื่องเศร้าหมองและที่เป็นส่วนหยาบให้บังเกิดเวทนาอันเป็นที่ตั้งแห่งกุศลและเป็นส่วนละเอียด ก็โดยอาศัยเวทนาดะเวทนานั้นแหละดังที่ได้แสดงมาแล้วโดยลำดับ

ในวันนี้ จะได้แสดงต่อเป็นทางที่ ๔ โดยตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโทมนัส ละเนกขัมมสิตโทมนัส กล่าวคือ เมื่อมาถึงขั้นนี้ก็เหลือแต่เนกขัมมสิตะ คืออาศัยเนกขัมมะด้วยกัน แต่ว่าก็ยังมีหยาบมีละเอียด ฉะนั้นจึงให้อาศัยข้อที่ละเอียดกว่าละเอียดข้อที่หยาบ อันข้อที่หยาบนั้นก็ได้แก่ เนกขัมมสิตโทมนัส ทุกข์ใจหรือเสียใจอาศัยเนกขัมมะโดยที่เมื่อได้ประสบอารมณ์มีรูปเสียงเป็นต้น ก็พิจารณารู้ความไม่เที่ยง ความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ความเกิดความดับ เห็นด้วยปัญญาโดยชอบว่า รูป เสียงเป็นต้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ มีความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป และได้นี้ถึงพระอรียเจ้าทั้งหลายผู้ได้ประสบวิโมกข์คือความหลุดพ้นอย่างยอดเยี่ยม ก็มีความกระหม่อมรักใคร่ปรารถนาเพื่อจะได้ประสบวิโมกข์คือความหลุดพ้นนั้น จึงได้บังเกิดโทมนัส คือความทุกข์ใจความเสียใจ เพราะเหตุแห่งความกระหม่อมปรารถนานั้นเป็นปัจจัย คือเมื่อปรารถนาแล้วยังไม่ได้สมหวัง ก็เกิดโทมนัสชัดใจเสียใจขึ้นมา เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องคิดหักห้ามความโทมนัสนั้น โดยที่กำหนดให้มีความรู้ขึ้นมา

อันการบรรลุวิโมกข์ คือความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม มิใช่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งความกระหึ่มปรารถนา อันเป็นตัวต้นหาความดีนรณะยานอยาก แต่ว่าบังเกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติให้ถึงก็ย่อมจะได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติเอง โดยที่มีต้องกระหึ่มปรารถนาแต่อย่างใด ความที่มีมีความกระหึ่มปรารถนาเสียอีกเป็นเครื่องจุกตรึงมิให้บรรลุวิโมกข์ ความหลุดพ้นได้ ต่อเมื่อวางความกระหึ่มปรารถนาเสียจึงจะประสบวิโมกข์ ความหลุดพ้นได้ ดังนี้ ก็ระงับความกระหึ่มปรารถนาดังกล่าวเสีย และที่ตั้งใจปฏิบัติอบรมจิตใจสืบต่อไปในทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อปฏิบัติไปดังนี้ ผลของการปฏิบัติก็ย่อมจะปรากฏโดยลำดับ ก็ย่อมจะได้โสมนัสคือความสุขใจโดยลำดับ เพราะการปฏิบัตินั้นเป็นสัลเลขธรรม ธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อจิตใจได้รับการขัดเกลาให้บริสุทธิ์สะอาดก็ผ่องใส นำให้เกิดโสมนัสคือความสุขใจ อันเป็นผลแห่งความบริสุทธิ์ผ่องใสนั้นขึ้นเอง ดังนี้ ก็จะได้โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ นับว่าเป็นทางปฏิบัติที่ ๔

### วิธีปฏิบัติละเนกขัมมสิตโสมนัส

ต่อจากนั้น ก็ให้อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขา ละเนกขัมมสิตโสมนัสเสีย กล่าวคือ แม้เป็นโสมนัสคือความสุขใจอาศัยเนกขัมมะแต่ก็จะทำให้เกิดความตึงใจ ความติดใจ อันจะกลายเป็นกิเลสขึ้นดังที่เรียกว่า *อุปกิเลสของวิปัสสนา* เมื่อเป็นดังนี้ก็จะเป็นอันตรายแก่ความก้าวหน้าของการปฏิบัติ กับทั้งโสมนัสคือความสุขใจนั้นก็ยังเป็นของหยาบ ส่วนอุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ไม่โสมนัส ไม่โทมนัส เป็นสิ่งที่ละเอียดกว่า เมื่อเป็นดังนี้ก็จับพิจารณาตัวโสมนัสนั้นแหละว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เสื่อม ดับ เป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง หนอยู่คงที่ไม่ได้ เมื่อเป็นดังนี้ โสมนัสก็จะสงบเป็นอุเบกขา คือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ มิใช่โสมนัส มิใช่โทมนัสดังนี้เรียกว่า เป็นเนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ ก็เป็นอันว่าได้อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขานี้ละเนกขัมมสิตโสมนัสเสีย เป็นทางปฏิบัติที่ ๕

ว่าถึงทางปฏิบัติทั่วไปซึ่งทุก ๆ คน คนแม้มีภูมิปฏิบัติไม่สูงนัก ก็พึงใช้ปฏิบัติในทางทั้ง ๕ นี้ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ คือทาง ๑ ก็อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัส



ละเคหสิตโสมนัส ทางที่ ๒ ก็อาศัยเนกขัมมสิตโหมนัส ละเคหสิตโหมนัส ทางที่ ๓ ก็อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขาละเคหสิตอุเบกขา มาถึงทางที่ ๔ ก็อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัส ละเนกขัมมสิตโหมนัส ทางที่ ๕ ก็อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขา ละเนกขัมมสิตโสมนัสเสีย ต่อจากนี้อีก ๒ ทางเป็นทางปฏิบัติเบื้องสูง แต่ก็จะนำมากล่าวเป็นที่ทราบไว้ด้วย

### นानัตตสิตอุเบกขาและเอกัตตสิตอุเบกขา

ทางที่ ๖ ได้ตรัสแสดงไว้ว่า อันอุเบกขานั้นก็มี ๒ อย่าง คืออุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กันอย่างหนึ่ง เรียกว่า นานัตตสิตอุเบกขา กับอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอย่างเดียวกัน เรียกว่า เอกัตตสิตอุเบกขา

อุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กันนั้น ก็ได้แก่อุเบกขาในรูปบ้าง อุเบกขาในเสียงบ้าง อุเบกขาในกลิ่นบ้าง อุเบกขาในรสบ้าง อุเบกขาในโผฏฐัพพะบ้าง อุเบกขาในธรรมคือในเรื่องของเรื่องเหล่านั้นบ้าง ดังนี้เรียกอุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กัน

อุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกันนั้น ก็ได้แก่อุเบกขาที่เป็นชั้นอากาศาณญายตนะ คืออรุปฌานที่เกิดจากการกำหนดว่าอากาศไม่มีที่สุด อุเบกขาที่เกิดจากวิญญาณญายตนะ กำหนดว่า วิญญาณไม่มีที่สุด อุเบกขาที่เกิดจากอากิญจัญญายตนะ กำหนดว่าน้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี อุเบกขาที่เกิดจากเนวสัญญานาสัญญายตนะ กำหนดว่ามีสัญญาก็มิใช่ไม่มีสัญญาก็มิใช่ดังนี้

### วิธีปฏิบัติละนानัตตสิตอุเบกขา

เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็พึงเห็นได้ว่าอุเบกขาที่มีอาการต่าง ๆ กันนั้นอย่างสูงก็เป็นอุเบกขาในรูปฌาน เพราะว่ารุปฌานนั้นกำหนดอารมณ์ของรูปฌานต่าง ๆ กัน เช่นรูปต่าง ๆ กัน ดังที่กล่าวว่าในรูป ในเสียงเป็นต้น ส่วนอุเบกขาที่มีอาการเป็นอันเดียวกันนั้นอย่างสูงก็เป็นอุเบกขาในอรุปฌาน ตั้งต้นแต่กำหนดว่าอากาศไม่มีที่สุด



เพราะในขั้นอุปมานี้ไม่มีรูปที่ต่าง ๆ กัน ขั้นต้นอากาศไม่มีที่สุดก็เป็นความว่างไม่มีที่สุด ว่างตลอดไปหมดเป็นอันเดียวกัน แม้ในข้ออื่นก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น จึงเรียกว่าอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกัน ในขั้นนี้ก็ให้อาศัยอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกัน ละอุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กัน ก็เป็นอันว่าได้อุเบกขาที่เป็นขั้นละเอียดที่สุด นับเป็นขั้นที่ ๖ หรือทางที่ ๖

### วิธีปฏิบัติละเอีกัตตลิตอุเบกขา

ทางที่ ๗ อันเป็นทางสุดท้ายนั้น ก็ให้อาศัยความไม่มีตัณหา อันหมายถึงธรรมที่ไม่มีตัณหาโดยตรง ก็คือนิพพาน หรือวิโมกข์ ความหลุดพ้นอย่างยอดเยี่ยม ละอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกันนั้น เพราะว่าแม้อุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกันอย่างสูงเป็นอุเบกขาในรูปตามก็ยังคงเป็นความปรุงแต่งคือเป็น “สังขตธรรม” ธรรมที่ปรุงแต่งขึ้น และก็กล่าวได้ว่ายังประกอบด้วยตัณหาแม้ที่เป็นอย่างละเอียด เพราะมีตัณหาแม้ที่เป็นอย่างละเอียดจึงต้องปรุงแต่ง เมื่อเป็นดังนี้แม้อุเบกขาในขั้นนี้ก็ยังไม่ถึงที่สุด ยังเกิดยังดับ ฉะนั้นในทางปฏิบัติจึงให้ไม่ยึดถือ ปล่อยวางอุเบกขาแม้ที่เป็นอย่างละเอียดนี้ เมื่อไม่ยึดถือก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นก็เป็นอันบรรลุนุตรวิโมกข์ คือความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม อันเป็นธรรมที่สิ้นตัณหา ไม่มีตัณหา ความดีนรณะยานอยาก สิ้นเชิงคือนิพพานอันเป็นที่สุด ดังนี้ก็เป็นทางที่ ๗

### สรุปวิธีปฏิบัติ

ทางที่ ๖ และทางที่ ๗ นี้เป็นทางที่ละเอียด สำหรับทางที่ ๑ ถึงทางที่ ๕ นั้นเป็นทางที่พึงปฏิบัติได้กันทั่วไป และเมื่อได้กำหนดทางที่ได้ทรงสั่งสอนไว้ และได้ฝึกหัดปฏิบัติด้วยการที่มากำหนดดูให้รู้จักเวทนาที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง คือ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ตลอดจนถึงความดีใจ ความเสียใจ ที่สืบเนื่องกันไปว่าเป็นไปในเรื่องอะไร คือเป็นไปในเรื่องรูป เป็นไปในเรื่องเสียง เป็นไปในเรื่องกลิ่น เป็นไปในเรื่องรส เป็นไปในเรื่องโณภูัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง เป็นไปในเรื่องของเรื่องเหล่านี้



ซึ่งได้ประสบผ่านมาแล้ว แต่ยังมีมาเก็บไว้ในจิตใจ และก็ไหลขึ้นมาในจิตใจ และก็กำหนดให้รู้จักอีกว่า อาศัยเรือนเรียกว่า เคหสิตะ หรืออาศัยเนกขัมมะอันเรียกว่า เนกขัมมสิตะ และที่อาศัยเรือนนั้นบังเกิดขึ้นด้วยจิตใจมีความคิดอย่างไร ที่อาศัยเนกขัมมะนั้นบังเกิดขึ้นด้วยจิตใจมีความคิดอย่างไร โดยปรกตินั้นก็ย่อมจะอาศัยเรือนนั้นแหละอันบังเกิดขึ้นแก่จิตใจที่มีความคิดไปตามอำนาจของความยินดี ความยินร้าย ความหลงมกมายต่าง ๆ หรือว่า โลภะ โทสะ โมหะ หรือว่า ราคะ โทสะ โมหะ นั้นแหละ นำใจให้คิดไป ประุ่งไปในทางนั้น

ส่วนที่เป็นเนกขัมมสิตะนั้น ก็อาศัยการปฏิบัติในทางตรงกันข้ามตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ด้วยการที่พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป อันเป็นสัจจะธรรมดา ที่เป็นเนกขัมมสิตะก็ย่อมจะเกิดขึ้นอย่างนี้ เมื่อเป็นดังนี้ เมื่อประสบอารมณ์ดังกล่าวแล้วก็เกิดโสมนัสบ้าง โทมนัสบ้าง อุเบกขาบ้าง อาศัยเรือนเป็นไปตามราคะ โทสะ โมหะ หรือโลภ โกรธ หลง ก็หันกลับมาหัดพิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนว่า ทุก ๆ อย่างที่ประสบนั้นเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป จนถึงไม่พึงยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ เมื่อเป็นดังนี้แล้วการพิจารณานั้นย่อมทำให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นน้อยหรือมาก ย่อมจะขัดเกลากิจให้บริสุทธิ์สะอาดขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้เกิดโสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขาขึ้นอีกด้านหนึ่งเป็นเนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะ

ฉะนั้น การปฏิบัติทั้งปวงนี้จึงต้องอาศัยบุคคลทุก ๆ คนนี้แหละที่จะพิจารณาตรวจตราให้รู้จักความเป็นไปในจิตใจของตนอันเนื่องด้วยกิเลส เนื่องด้วยสภาพธรรมดาที่เป็นไป และก็พิจารณาในทางเนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะแก้ไขไปโดยควรตามนัยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนที่แสดงไว้โดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะแก้ไขเวทนาในจิตใจของตนองได้ ตลอดจนถึงแก้ไขความดีใจ ความเสียใจต่าง ๆ ได้ ทำจิตใจให้ออกได้จากกิเลสจากความทุกข์ทั้งปวงโดยลำดับ และทางปฏิบัตินี้เท่านั้นเป็นทางปฏิบัติที่จะพึงแก้ไขจิตใจของตนเองได้ และเป็นทางแก้ไขที่ถูกต้อง แม้การพิจารณาในป่าช้าทั้ง ๙ ก็เป็นทางปฏิบัติทางเนกขัมมะคือทางออกทั้งนั้น

## ครั้งที่ ๘ อุเบกขา (ต่อ)

ได้แสดงอุเบกขาอันเป็นธรรมปฏิบัติในพระพุทธศาสนาโดยลำดับ ส่องให้เห็นว่าอุเบกขาเป็นธรรมอันสำคัญที่มีอยู่ในหมวดธรรมปฏิบัติเป็นอันมาก และจำเป็นที่จะต้องมีการปฏิบัติในส่วนนั้น ๆ จึงจะสำเร็จสมบูรณ์

อันจิตนี้เป็นที่เก็บอาสวอนุสัย คือตะกอนของอารมณ์และกิเลสทั้งหลายอยู่เป็นอันมาก เมื่อตะกอนกิเลสเหล่านี้ฟุ้งขึ้นมา จิตก็ย่อมขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายยากที่จะรวมได้ อุเบกขาเมื่อหัดปฏิบัติให้มีในอารมณ์ทั้งหลายได้อยู่เป็นประจำ ตลอดจนถึงอาจปฏิบัติแก้ไขเวทนาที่บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ โดยอาศัยเวทนาแก้เวทนา เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่ออุเบกขา ย่อมจะช่วยให้จิตใจได้รับความสงบในอารมณ์ทั้งหลาย ป้องกันมิให้ตะกอนกิเลสเก่าฟุ้งขึ้นมา และมีให้อารมณ์ใหม่ก่อกิเลสตกตะกอนเพิ่มเติมเข้าไปอีก ทั้งเป็นเครื่องผ่อนปรนนำตะกอนกิเลสเก่าออกได้ด้วย ฉะนั้นจึงเป็นธรรมปฏิบัติซึ่งควรจะทำความเข้าใจ

### พรหมวิหารธรรม

ในวันนี้ จะได้แสดงอุเบกขาในอีกหมวดธรรมหนึ่ง คือในหมวดพรหมวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม สำหรับในพระพุทธศาสนาก็หมายถึงผู้มีจิตใจใหญ่ เป็นไปได้ทั้งชายหญิงเด็กผู้ใหญ่ เมื่อปฏิบัติพรหมวิหารธรรมนี้ให้มากขึ้น ก็ย่อมเป็นผู้มีจิตใจใหญ่



เป็นผู้ใหญ่ อันกล่าวได้ว่าเป็นพรหมโดยธรรม คือ เมตตา ความรัก โคร่ ปรรณนาให้  
เป็นสุข กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่น  
ได้ดี และอุเบกขา ความวางใจ มรยัสถ์ เป็นกลาง ทั้ง ๔ ข้อนี้เป็นธรรมที่คนไทยเรา  
ได้ยินได้ฟังกันอยู่เสมอ และได้รับคำแนะนำให้อบรมให้มีขึ้นในจิตใจเสมอเช่นเดียวกัน  
และโดยเฉพาะก็แสดงกันเนื่อง ๆ ว่ามารดาบิดาเป็นพรหมของบุตร ก็เพราะประกอบ  
ด้วยพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ก็อาจจะทำให้เข้าใจว่า สอนให้มีจำเพาะบิดา  
มารดาเท่านั้น แต่อันที่จริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เป็นธรรมที่พึงอบรมให้มีขึ้นในทุก ๆ คน  
คือทุก ๆ คนควรอบรมธรรมทั้งปวงนี้ให้มีขึ้นด้วยการคิดแผ่จิตออกไปให้ประกอบด้วย  
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาโดยเจาะจงบ้าง โดยไม่เจาะจงบ้าง ที่เรียกว่า อปัมัญญา  
คือไม่มีประมาณบ้าง การแผ่ไปเป็นอปัมัญญาไม่มีประมาณนี้ ท่านสอนให้แผ่ไปในทิศ  
เบื้องหน้า ในทิศเบื้องขวา ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องบน ในทิศเบื้อง  
ล่าง ในทิศขวางคือโดยรอบ

คิดแผ่ไปด้วย เมตตา โดยคิดว่า

สหุเพ สตุตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อเวรา โหนตุ	จงเป็นผู้ไม่มีเวรเกิด
อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ	จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเกิด
อนีฆา โหนตุ	จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเกิด
สุขี อุตตानํ ปรีหรนฺตุ	จงเป็นผู้มีสุขรักษาดนเกิด

คิดแผ่ไปด้วย กรุณา โดยคิดว่า

สหุเพ สตุตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
ทุกฺขา ปมฺจุจฺนฺตุ	จงพ้นจากทุกข์เกิด

คิดแผ่ไปด้วย มุทิตา โดยคิดว่า

สหุเพ สตุตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
มา ลทฺธสมฺปตฺติโต วิคฺจฺจนฺตุ	จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันได้แล้วเกิด

คิดแผ่ไปด้วย อุเบกขา โดยคิดว่า

สหุเพ สตุตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
-------------	----------------------

กมฺมสฺสกา	เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน
กมฺมทายาทา	เป็นทายาทรับผลของกรรม
กมฺมโยนี	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
กมฺมพณฺฐ	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กมฺมปฏิสฺสณา	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมฺมํ กริสฺสหนฺติ	จักทำกรรมอันใดไว้
กลฺยาณํ วา ปาปํ วา	ดี หรือ ชั่ว
ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสหนฺติ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

การคิดแผ่ไปนี้ มิใช่คิดไปแต่เพียงความคิด แต่ให้แผ่ไปด้วยจิตคือให้ถึงจิต คือให้จิตเป็นไปดังที่ได้คิดแผ่ไปนั้นจริง ๆ ด้วย เมื่อเป็นดังนี้ จึงจะเป็นการปฏิบัติที่เรียกว่า เมตตาภาวนา อบรมเมตตาให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นเป็นต้น และเมตตาเป็นต้นก็จะบังเกิดตั้งขึ้นในจิตได้ ถ้าเปรียบเหมือนดังปลูกต้นไม้ ตั้งต้นแต่หว่านพืช การหัดปฏิบัติคิดแผ่ออกไปก็เหมือนอย่างเป็นการที่หว่านพืชแห่งเมตตา ลงไปในจิต และเมื่อปฏิบัติบ่อย ๆ ต้นไม้คือเมตตาเป็นต้นก็จะบังเกิดขึ้นและงอกงามขึ้นในจิตได้ กระทำให้จิตเป็นจิตที่มีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา

### เมตตา

เมตตานี้เป็นเครื่องดับพยาบาท คือความมุ่งร้ายปองร้ายด้วยอำนาจของความโกรธ และเมตตาที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องไม่ประกอบด้วยราคะสีเนหาด้วย

### กรุณา

กรุณา เป็นเครื่องดับวิหเสา คือความเบียดเบียน กรุณาที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องไม่ประกอบด้วยโทมนัส คือความทุกข์ใจ ความเสียใจ เพราะได้มองเห็นความทุกข์ของผู้อื่น มองเห็นความทุกข์ของบุคคลผู้เป็นที่รัก โทมนัสดังกล่าวนี้ได้แก่ เคหสิตโทมนัสนั่นเอง กรุณาที่บริสุทธิ์จะต้องไม่ประกอบด้วยเคหสิตโทมนัสดังกล่าวด้วย



## มุทิตา

มุทิตา เป็นเครื่องดับอรติ คือความไม่ยินดีด้วย หมายถึงความริษยา และมุทิตาที่บริสุทธิ์นั้น จะต้องไม่ประกอบด้วยโสมนัสคือความสุขใจดีใจ เพราะได้เห็นสมบัติคือความพรั่งพร้อมของผู้อื่น อันเป็นชนวนให้เกิดความกระหึ่มอยากได้ออยากมี อยากเป็นเช่นนั้น อันเป็นโลภะต้นเหตุด้วย โสมนัสดังกล่าวนี้ก็คือ เคหสิต-โสมนัส ฉะนั้น มุทิตาที่บริสุทธิ์ก็จะต้องไม่ประกอบด้วยเคหสิตโสมนัสดังนี้ด้วย

## อุเบกขา

อุเบกขา เป็นเครื่องดับราคะ ปฏิฆะ และอุเบกขาที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องมิใช่เป็นอุเบกขาอันบังเกิดขึ้นด้วยความรู้หรือด้วยความไม่รู้อันเรียกว่า อัญญาณอุเบกขา ก็ได้แก่เคหสิตอุเบกขา ฉะนั้น อุเบกขาที่บริสุทธิ์จะต้องไม่ประกอบด้วยเคหสิตอุเบกขา ดังกล่าว

อันอุเบกขาในข้อที่ ๔ นี้สมควรที่จะได้กล่าวอธิบายเพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อย คือที่เป็นเครื่องดับราคะ ปฏิฆะนั้น ราคะก็ได้แก่ความติดใจ ยินดี ชอบใจ อันเป็นไปในทางกิเลส และเมื่อมีความติดใจ พอใจ ชอบใจอันเป็นตัวราคะอยู่ในบุคคลใดก็ย่อมมีฉันทาคติ ความลำเอียงด้วยความพอใจในบุคคลนั้น เหมือนอย่างมารดาบิดาที่รัก บุตรธิดา อันเป็นความรักอันเป็นราคะสีเนหา ย่อมจะเห็นว่าบุตรธิดาที่อยู่เสมอ ถูกต้องอยู่เสมอ ในบางครั้งแม้บุตรธิดาจะไปทำผิด มีผู้มาฟ้อง มารดาบิดาก็จะเข้ากับ บุตรธิดาเสมอว่า บุตรธิดาของตนเป็นฝ่ายถูก ฉะนั้น เมื่อมีราคะอยู่ในบุคคลใด ก็ย่อมทำให้เกิดความลำเอียงในบุคคลนั้นด้วยอำนาจของความรัก จึงไม่มีอุเบกขา ความที่จะวางใจเป็นกลางในบุคคลนั้นได้

ในด้านตรงกันข้าม ปฏิฆะ คือความกระทบกระทั่งไม่ชอบใจ ผิดใจ เมื่อปฏิฆะอยู่ในบุคคลใด ก็ย่อมจะมีความลำเอียงเพราะโทสาคติ คือลำเอียงเพราะความชังในบุคคลนั้น จะไม่ใคร่มองเห็นความดีของบุคคลนั้น จะมองเห็นแต่ความไม่ดีอยู่เสมอ

เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงไม่ได้อุเบกขาคือความที่วางใจเป็นกลางได้ เพราะมีความซังไม่ชอบ เป็นเครื่องป้องกันอยู่

ฉะนั้น เมื่อมีราคะหรือมีปฏิฆะจึงไม่อาจวางใจเป็นอุเบกขาได้ คือไม่อาจวางใจเป็นกลางได้ จะต้องเข้าข้างหนึ่งด้วยอำนาจของความชอบ และผละออกจากอีกข้างหนึ่ง ด้วยอำนาจของความซัง ไม่มีความเป็นกลาง

### พิจารณากรรม

การปฏิบัติในอุเบกขาจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อก้าวจิตออกมาให้เป็นกลาง ไม่ให้เป็นไปในอำนาจของราคะหรือปฏิฆะในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เมื่อปฏิบัตินำใจออกมาให้เป็นกลางได้ จึงหมายความว่าดับราคะหรือปฏิฆะได้ ถ้าดับราคะหรือปฏิฆะไม่ได้ การปฏิบัติอุเบกขาในข้อนี้ก็ยังไม่สำเร็จ ยังไม่ได้อุเบกขา ยังไม่เป็นอุเบกขา จะต้องดับราคะปฏิฆะได้ด้วย จึงจะเป็นอุเบกขาขึ้นมาได้ ฉะนั้น ในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้เป็นอุเบกขาในข้อนี้ ท่านจึงสอนให้คิดพิจารณาถึงกรรมว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม เป็นต้นดังที่กล่าวแล้ว เมื่อนำจิตออกมากำหนดกรรมปลงลงในกรรมได้สำเร็จ จึงจะทำจิตให้เป็นอุเบกขาขึ้นมาได้ ตัวอย่างของมารดาบิดารักบุตรธิดาดังที่ยกขึ้นมา นั้น เมื่อบุตรธิดาไปวิวาทกับใครและมีผู้มาฟ้องมารดาบิดามารดาบิดานั้นแม้จะมีราคะสีเนหาในบุตรธิดา เข้าข้างบุตรธิดาอยู่ แต่มารดาบิดาผู้มุ่งปฏิบัติธรรมย่อมหักห้ามความเข้าข้างบุตรธิดาอันเป็นราคะสีเนหานั้นไว้ก่อน โดยมารับพิจารณาคำฟ้องว่าเขาฟ้องว่าบุตรธิดาไปทำผิดอะไร และก็พิจารณาสอบสวนว่าไปทำผิดจริงหรือไม่ และเมื่อพบความจริงว่าบุตรธิดาไปทำผิด ก็ว่ากล่าวและปฏิบัติไปตามควรแก่เหตุ เมื่อไม่ทำผิดจริงก็ชี้แจงให้เป็นที่เข้าใจกันตามหลักฐานเหตุผล การปฏิบัติดังนี้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติที่เพ่งถึงกรรมคือการงานที่กระทำดังกล่าวนั้นเป็นหลักสำคัญ เมื่อมารดาบิดาปฏิบัติดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีอุเบกขา รักษาอุเบกขา และเมื่อรักษาอุเบกขาไว้ดังนี้ได้ ก็เป็นการรักษาความยุติธรรมนั่นเอง ฉะนั้น ความยุติธรรมนั้นจึงต้องประกอบด้วยอุเบกขา คือมุ่งกรรมการทำงานที่กระทำนี้แหละเป็นหลักสำคัญโดยไม่เข้าข้างบุคคล



ด้วยอำนาจของราคะหรือภริษะ แม้ว่าชอบไม่ชอบใคร เมื่อมีหน้าที่จะต้องเป็นผู้รับฟ้อง และตัดสินโดยเป็นผู้ใหญ่หรือโดยหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่ถือเอาความชอบไม่ชอบ เป็นส่วนตัวนั้นมาเป็นข้อสำคัญ และมุ่งพิจารณาถึงกรรมตามที่ฟ้องนั้นพร้อมทั้งหลักฐาน เหตุผลต่าง ๆ เป็นข้อตัดสินชี้ลงไปว่าผิดว่าถูก ดังนั้นก็คือมีอุเบกขา คือวางตนเป็นกลางได้ ไม่ถือเอาชอบหรือชั่วส่วนตัวมาเป็นเหตุสำคัญ

### ดับราคะสินเหา

เมื่อมีอุเบกขาด้วยพิจารณาปลงลงในกรรมได้ดังนี้ สัตว์ทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตนดังกล่าวมานั้น ก็ย่อมจะรวมเอาทั้งคนที่ชอบ ทั้งคนที่ชัง ทั้งคนที่เป็นผู้เนื่องอยู่ในครอบครัว ในหมู่คณะของตน ทั้งคนที่ไม่เนื่องอยู่ดังกล่าวคือคนอื่น แปลว่าทั้งหมดไม่ว่าใคร ไม่ยกเว้นใคร ก็รวมอยู่ในคำว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงซึ่งมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรมเป็นต้น ไม่มียกเว้นใครผู้ใด

เมื่อเป็นดังนี้แล้ว การอบรมเมตตา การอบรมกรุณา การอบรมมุทิตา ก็ย่อมจะเป็นไปโดยสะดวก จะทำให้ได้เมตตาที่บริสุทธิ์ กรุณาที่บริสุทธิ์ มุทิตาที่บริสุทธิ์ด้วย ดังเช่นคิดแผ่เมตตาออกไปในคนที่รัก อันคนที่รักนั้นทางโลกก็ย่อมเป็นบุคคลที่มีราคะสินเหาอยู่เป็นส่วนใหญ่ เมื่อเป็นดังนี้ ถ้าจิตไม่ประกอบด้วยอุเบกขาดังกล่าว การแผ่ออกไปด้วยเมตตาในบุคคลเช่นนั้น ก็อาจจะไปเพิ่มราคะสินเหาขึ้นโดยไม่รู้ตัว คิดว่าราคะสินเหานั้นแหละเป็นตัวเมตตาแต่อันที่จริงไม่ใช่ เป็นราคะสินเหาต่างหาก ต่อเมื่อมีใจเป็นอุเบกขายังลงในกรรมเสียได้ แยกออกมาเสียได้แล้ว แผ่เมตตาออกไปแม้ในคนที่รักก็เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์

### ดับภริษะ

การแผ่เมตตาดับภริษะไปในบุคคลที่ไม่เป็นที่รักเช่นในผู้ที่เป็นศัตรู ถ้าหากจิตยังไม่เป็นอุเบกขา คือยังดับภริษะในใจไม่ได้ การจะแผ่เมตตาออกไปในบุคคลที่ชังกันนั้นจึงยากมาก จิตไม่ยอมที่จะเมตตา ยิ่งไปคิดถึง บางทีกลับไปเพิ่มพยาบาท โทสะ



ให้มากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้น ต้องคิดดับปฏิกะในใจ ทำใจให้เป็นอุเบกขาให้ได้โดยที่ปลงลงในกรรม เป็นกรรมของบุคคลที่ตนไม่ชอบนั่นเองด้วย เป็นกรรมของตนเองด้วย และไม่ว่าจะป็นศัตรูคือเป็นบุคคลที่ตนไม่ชอบหรือว่าเป็นตนเอง เมื่อทำอะไรออกไปทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ กรรมที่ทำนั้น ถ้าเป็นอกุศลก็เป็นอกุศลกรรมของตนเอง ของคนผู้ทำนั่นเอง ถ้าเป็นกุศลก็เป็นของบุคคลผู้ทำนั่นเอง ของตนเองเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น พิจารณาดูว่าไม่ชอบเขาเพราะอะไร เขาเป็นศัตรูเพราะอะไร สมมติว่าไม่ชอบเขาเห็นว่าเขาเป็นศัตรู เขาทำร้าย เข้าพุดร้าย เขาแสดงอาการคิดร้าย ต่อตนอย่างใดอย่างหนึ่ง

คราวนี้ เมื่อมาพิจารณาปลงลงไปในการกรรม ก็พิจารณาว่าการทำร้าย การพุดร้าย การคิดร้ายของเขานั้นใครเป็นคนทำ เขาทำหรือที่เราทำ ก็จะต้องตอบว่าเขาทำก็เมื่อเขาทำก็เป็นกรรมของเขา เมื่อเขาทำร้าย เขาคิดร้าย เขาพุดร้ายจริง แม้ต่อเรากรรมที่เขาทำนั้นก็ป็นอกุศลกรรมของเขาเอง เราไม่ได้ทำ ก็ไม่ได้เป็นกรรมของเรา แม้ว่าจะเดือดร้อนเพราะกรรมของเขาก็จริง แต่กรรมที่เขาทำก็เป็นกรรมของเขาเอง กรรมชั่วของเขาเอง ไม่ใช่เป็นกรรมชั่วของเรา เราอาจจะต้องเดือดร้อนเพราะกรรมชั่วของเขาก็จริง แต่ว่ากรรมชื่อนั้นป็นของเขา ไม่ใช่ป็นของเรา แบ่งออกได้ดังนี้แล้ว ก็จะทำให้ปลงลงไปในการกรรมได้ ไม่มากก็น้อย หรือว่าปลงลงไปได้ครั้งหนึ่ง หรือว่าก่อนหนึ่งหรือว่าทั้งหมด ถ้าหากว่าสามารถจะพิจารณาให้เห็นจริงจงดั่งนั้นได้ และก็ดูถึงกรรมของตนเองว่า อาจจะเป็นที่ตนกระทำการอันใดอันหนึ่งที่เป็นกรรมชั่วของตน แต่ว่าไปทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อนในอดีตบ้าง หรือว่าในปัจจุบันบ้างก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้โอโหสิกันไปเสีย คิดปลงลงไปตั้งนี้แล้วก็ทำให้ดับปฏิกะลงไปได้ และเมื่อดับปฏิกะลงไปได้แล้วคิดแผ่เมตตาไปแม้ในคนที่ป็นศัตรูหรือคนที่ชังกัน ก็ยอมจะทำได้ง่าย เพราะว่าดับความชังในจิตใจโดยทำจิตใจให้เป็นอุเบกขาได้

ในข้อกรุณา ข้อมุทิตาก็เช่นเดียวกัน และเมื่อได้ปฏิบัติอบรมเมตตา กรุณา มุทิตาไปในกาละในบุคคลที่ควรอบรม ก็สามารถที่จะอบรมมาถึงอุเบกขาได้ ในเมื่อได้มีอุเบกขาเป็นพื้นอยู่ตามสมควรแล้ว ดังเช่นที่เป็นไปในฝ่ายดี ท่านแสดงอุปมาถึงวาระของการอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ที่ควรป็นไปในวาระเช่นไร อุปมาเหมือนอย่างมารดาบิดา



มีบุตร ๔ คน บุตรที่ยังเป็นเด็กคนหนึ่ง บุตรที่ป่วยไข้คนหนึ่ง บุตรที่บรรลุดังความเจริญวัยคนหนึ่ง บุตรที่ชวนชวายนในกิจการงานของตนได้แล้วคนหนึ่ง มารดาบิดาย่อมปรารถนาความเจริญแก่บุตรที่ยังเป็นเด็ก นี่คือเมตตา มารดาบิดาย่อมหวังความหายป่วยไข้สำหรับบุตรที่ป่วยไข้ นี่คือกรุณา มารดาบิดาย่อมหวังความตั้งอยู่ตลอดกาลนานแห่งบุตรที่บรรลุดังวัยเจริญ นี่คือมูทิตา มารดาบิดาย่อมไม่ชวนชวายนอะไร คือวางใจเป็นอุเบกขา ได้ในบุตรที่ชวนชวายนในกิจการงานของตนเองได้แล้ว นี่คืออุเบกขา เมื่อมารดาบิดามีอุเบกขาย่อมสามารถที่จะอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้จนถึงอุเบกขาเพิ่มเติมขึ้นอีกได้ แต่ถ้าหากว่ามารดาบิดาไม่สามารถที่จะดับราคะสีเนหาในบุตรได้ตามสมควร ย่อมไม่สามารถที่จะทำอุเบกขาได้แม้ว่าบุตรจะชวนชวายนในกิจการงานของตนได้แล้ว ก็จะต้องวุ่นวายคอยดูแลช่วยต่าง ๆ อยู่อีก ไม่รู้จักแล้ว เป็นอันไม่ได้พักผ่อน ทั้งนี้เพราะเหตุว่าถ้ามาพิจารณาถึงกรรมดังกล่าวแล้วว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของของตน บุตรก็มีกรรมเป็นของของตน และบัดนี้ก็มีกรรมดีสนับสนุนจนถึงสามารถประกอบกิจการงานของตน ตั้งตนได้ตามสมควรแล้ว ก็แปลว่าปล่อยวางได้ อุเบกขาได้ หยุดชวนชวายนช่วยเหลือได้ เมื่อเป็นดังนี้ก็แปลว่ามารดาบิดาเป็นพรหมครบ ๔ หน้า คือมีทั้งเมตตากรุณา มูทิตา อุเบกขา ไม่บงกชพร่อง แต่โดยมากนั้น เมื่อไม่ปฏิบัติให้ถึงอุเบกขาแล้ว ก็มักจะบงกชพร่องในข้ออุเบกขานี้ ในบุคคลซึ่งมีราคะสีเนหาเป็นอย่างยิ่ง

คราวนี้ ในอีกด้านหนึ่ง คือในด้านที่ไม่สามารถจะช่วยให้ ดังเช่นบุคคลซึ่งเป็นที่รักเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่สามารถจะรักษาได้ มีอันจะต้องละโลกนี้ไป ถ้าหากว่าหักใจไม่ได้คือไม่มีอุเบกขาก็ย่อมจะต้องมีความเศร้าโศกเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าหากว่าปลงใจลงไปในกรรมได้ว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม เมื่อต้องเจ็บป่วยรักษาไม่ได้ทั้งที่ได้ช่วยรักษามาอย่างเต็มที่แล้ว ก็แสดงว่า ถึงกาลละตามกรรมอันจะต้องละโลกนี้ไป อันเป็นกรรมที่เขาทำไว้เอง ปลงใจลงในกรรมเหล่านี้ ก็จะทำให้ดับราคะได้คือความติดด้วยอำนาจของราคะ จิตก็จะเป็นอุเบกขา คือวางเฉยได้ มัชยัสถ์เป็นกลางได้ ก็จะดับความเสียใจได้ ดังนี้ก็เป็นกาละที่ควรทำอุเบกขา และจะต้องหัดทำให้ได้

อุเบกขาจึงเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์มากและเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นหลักการของพรหมวิหารทุกข้อ สามารถที่จะทำให้ปฏิบัติในพรหมวิหารข้ออื่นได้ด้วย และสามารถที่จะทำจิตให้บรรลุถึงความสงบ ปลงใจลงไปในการมและผลของกรรมที่ทุก ๆ คนกระทำดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นี่คือุเบกขาในพรหมวิหาร

การพิจารณาป่าช้าก็เป็นการเตือนใจให้บังเกิดความสังเวช เมื่อบังเกิดความสังเวชขึ้น ก็ทำให้พิจารณาละระคะสีเนหา ละเคหสิตโสมนัส เคหสิตโทมนัส และเคหสิตอุเบกขาได้ และสามารถที่จะละพยาบาท ละวิหเสา ละอติ ละความริษยา ละระคะ ปฏิฆะ อบรมจิตให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาในสัตว์ทั้งหลายทั่วทิศได้โดยง่าย

๖ กันยายน ๒๕๒๒

## ครั้งที่ ๙ อุเบกขา (ต่อ)

ได้แสดงอุเบกขามาหลายครั้ง เพราะเป็นธรรมที่ประกอบอยู่ในหมวดธรรมทั้งหลายเป็นอันมาก อันแสดงว่าเป็นธรรมข้อสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมทั้งปวง โดยเฉพาะนำจิตใจไปสู่ความหลุดพ้นได้ พิจารณาดูเข้ามาที่จิต จิตนี้โดยปกติไม่มีอุเบกขาในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะว่าไม่ปล่อยและไม่หยุดในอารมณ์ทั้งหลาย ไม่ปล่อยก็คือว่ายืด ยึดอารมณ์ทั้งหลาย และเมื่อยึดอารมณ์ทั้งหลายก็ไม่หยุดการปรุงแต่งอารมณ์ทั้งหลาย จึงทำให้เกิดความยินดีความยินร้ายความหลงมกมายต่าง ๆ ฉะนั้นการปฏิบัติโดยสรุปหรือที่เรียกว่าเป็นทางลัดอย่างง่ายก็ให้กำหนดเข้ามาดูจิตเมื่อรับอารมณ์ทั้งหลายทางทวารทั้ง ๖ เมื่อดูจิตก็ย่อมจะพบว่าจิตมีปกติยึดไม่ปล่อยอารมณ์และไม่หยุดคือว่าปรุงแต่งอารมณ์ เว้นไว้แต่ว่าอารมณ์นั้น ๆ จะไม่พอเป็นที่ตั้งของความยินดีหรือความยินร้ายดังที่เรียกในภาษาสามัญว่าไม่น่าสนใจ ใจไม่สนก็ปล่อยไป และก็หยุดไม่ปรุงแต่งอารมณ์เช่นนั้น ดังนี้แหละที่เรียกว่า *อัญญาณอุเบกขา* ความปล่อยความหยุด หรือความวางความเฉยด้วยความไม่รู้ หรือมิใช่ด้วยความรู้ หรือที่เรียกว่า *เคหสิตอุเบกขา* ดังกล่าวมาแล้ว

อุเบกขาดังกล่าวไม่ใช่เป็นธรรมปฏิบัติ เป็นของที่ทุกคนก็มีอยู่ด้วยกัน คือเรื่องอันใดที่ไม่สนใจ ใจไม่สนก็เฉย ๆ ก็ปล่อยไม่ยึด แล้วก็หยุดคือไม่ปรุงแต่งต่อไป แต่ว่าเรื่องที่ใจสนเช่นว่าอารมณ์อันเป็นสุภารมณ์ คืออารมณ์ที่งดงาม หรือตรงกันข้ามอารมณ์ที่เป็นอสุภารมณ์คืออารมณ์ที่ไม่งดงาม ที่น่าเกลียด ซึ่งถ้าจะเป็นสุภารมณ์

ก็ชวนใจให้ยินดี ถ้าเป็นอนุสสารมณิกก็ชวนใจให้ยินดีร้าย ดังนี้ใจก็สน ก็ยึดไม่ปล่อยและก็ไม่หยุดก็คือว่าจับมาปรุงแต่งในใจต่อไป ดูจิตให้รู้ว่าจิตเป็นอย่างไรในเวลาที่ได้รับอารมณ์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำดังนี้ให้รู้ และเมื่อจิตจับยึดอารมณ์ไม่ปล่อย และไม่หยุดคือว่าปรุงแต่ง ก็จะเกิดความยินดีบ้าง ความยินดีร้ายบ้าง ตลอดจนความหลงมกมายต่าง ๆ ดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ และให้รู้ว่าอาการตั้งนั้นเป็นของปรุงแต่งเป็นของหยาบ ไม่ใช่เป็นของละเอียด

ส่วนอุเบกขาคือความที่นำใจออกมาเป็นกลาง ที่เรียกว่ามัธยสถ์ ตั้งอยู่ในท่ามกลางไม่ตกไปในฝ่ายยินดี ไม่ตกไปในฝ่ายยินดีร้าย ตั้งอยู่ในท่ามกลางตั้งนี้เป็นของละเอียด เพราะว่าภาวะของจิตตั้งนี้เป็นลักษณะที่เรียกว่าปล่อย คือไม่จับยึดเอาไว้ และหยุดคือไม่ปรุงแต่ง ตั้งอยู่ท่ามกลาง แต่ถ้าตกไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแห่งความยินดีหรือความยินดีร้าย ก็จะต้องปรุงแต่ง ดูจิตให้รู้ตั้งนี้ก็จะได้อุเบกขา

### อุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

อุเบกขามีความสำคัญในธรรมทั้งหลาย และมักจะเป็นธรรมข้อสูงสุดในหมวดธรรมนั้น ๆ เช่นในสติปัฏฐานทั้ง ๔ สติกำหนดดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ก็มีได้มีอุเบกขาแสดงไว้โดยตรง แต่ในทางปฏิบัตินั้น ท่านมีแสดงไว้ว่าในขั้นตั้งสติกำหนดธรรมนั้น สรูปเข้ามาก็คือ เข้าไปเพ่งดูการละความยินดีความยินดีร้าย สงบอยู่ภายในด้วยดี สติที่กำหนดตั้งนี้เป็นยอดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นปฏิบัติกันมาโดยลำดับจนถึงละความยินดีความยินดีร้ายได้ เมื่อยังละไม่ได้ ก็ต้องจับการปฏิบัติไว้ปล่อยหยุดไม่ได้จนกว่าจะละความยินดีความยินดีร้ายในอารมณ์ทั้งหลายได้ ดังที่ได้เริ่มกล่าวมา คือการที่ได้เริ่มกล่าวมาตั้งแต่ต้นนั้น อันที่จริงก็เป็นการศึกษาปฏิบัติสติปัฏฐานนั่นเองในอารมณ์ทั้งหลาย จนละความยินดีความยินดีร้ายได้ เมื่อละได้จึงเข้าไปเพ่งดู การละความยินดีความยินดีร้ายนั้นสงบอยู่ภายใน ดังนี้เป็นอุเบกขา ก็เป็นสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์



## อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ในโพชฌงค์ ๗ ข้อสุดท้ายก็คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้คือ อุเบกขา ในทางปฏิบัติก็มีอธิบายว่า คือการเข้าไปเพ่งจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นแล้วด้วยดี เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้ว ก็ไม่ต้องทำการตั้งอีก แต่ว่าเข้าไปเพ่งจิตอันเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นแล้วนั้น การเข้าไปเพ่งดูจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นแล้วนั้นเป็นการปล่อย คือไม่ยึดการปฏิบัติในการตั้งเพราะว่าตั้งได้แล้ว และเป็นการหยุดคือไม่ต้องปรุงสมาธิให้บังเกิดขึ้นอีก เพราะเป็นสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันว่าเป็นโพชฌงค์ที่สมบูรณ์ เป็นการที่จะก้าวขึ้นสู่ปัญญาในองค์มรรคต่อไป

## อุเบกขาในปัญญา

ในการปฏิบัติทางวิปัสสนาอันเป็นทางปัญญานั้น ก็กำหนดนามรูปหรือขันธ์ ๕ หากปฏิบัติสืบต่อขึ้นมาจากสติปัฏฐาน โพชฌงค์ ก็คือต่อจากอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั่นเอง เมื่อเข้าไปเพ่งจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ขันธ์ ๕ ย่อลงเป็นนามรูป ก็ย่อมจะปรากฏในจิตนี้เอง เพราะว่าจิตนี้เองในขั้นนี้เป็นตัวสังขาร ประกอบอยู่ด้วยนามรูปหรือขันธ์ ๕ นามรูปหรือขันธ์ ๕ นี้รวมกันเข้าเป็นสมาธิ และแม้เป็นตัวอุเบกขาเอง เมื่อเข้าไปเพ่งดูจิตที่เป็นสมาธิ ขันธ์ ๕ นามรูปก็ย่อมจะปรากฏที่จิตนี้ ก็จับพิจารณาทางปัญญา คือจับเอานามรูปขึ้นพิจารณาโดยไตรลักษณ์ คือลักษณะที่ไม่เที่ยงอันได้แก่เกิดดับ ลักษณะที่เป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป ลักษณะที่เป็นอนัตตาคือบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ จึงต้องเกิดต้องดับ จึงต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป ดังนี้แปลว่าต้องจับขึ้นมาพิจารณาไม่ปล่อย และการที่ไม่ปล่อยนั้น ก็คือว่าต้องปรุงแต่งปรุงแต่งการพิจารณาโดยไตรลักษณ์ว่าเป็นอนิจจะไม่เที่ยงอย่างนี้ ๆ เป็นทุกข์ะอย่างนี้ ๆ เป็นอนัตตาอย่างนี้ ๆ ต้องจับเอานามรูปขึ้นมา ต้องปรุงแต่งการพิจารณาขึ้นมาว่าอย่างนี้ ๆ ดังนี้เรียกว่ายังไม่มียุเบกขาคือยังไม่ปล่อยยังไม่หยุด ต้องจับขึ้นมาพิจารณา การพิจารณาก็ต้องปรุงแต่งปัญญาส่วนเหตุหรือวิปัสสนาที่เป็นส่วนเหตุ ต้องเป็นไปดังนี้

เมื่อไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นชัดแก่ความรู้ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาปรากฏขึ้นแก่ความรู้ เมื่อปรากฏขึ้นชัดเห็นไตรลักษณ์แล้วก็ปล่อยได้ หยุตได้ ปล่อยก็คือไม่ต้องจับเอานามรูปขึ้นมาตรวจค้น ปล่อยก็คือหยุด หรือหยุดก็คือปล่อย อันหมายความว่าหยุดปรุงแต่ง การพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์อย่างไร เพราะว่าเห็นไตรลักษณ์แล้ว อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตาปรากฏขึ้นแล้วดังนี้ ตอนนี้อย่าเรียกว่าเป็นอุเบกขา เพียงเข้าไปเพ่งดู อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ปรากฏอยู่ในนามรูป

ฉะนั้น ในขั้นนี้จึงเรียกว่าเป็นปัญญาส่วนผล ปัญญาส่วนเหตุ นั้น ต้องจับ ต้องยึดเอานามรูปขึ้นมาตรวจค้น คือไม่ปล่อยและก็ไม่หยุดการปรุงแต่ง คือต้องปรุงแต่ง การพิจารณา แปลว่าไม่มีอุเบกขาในเรื่องนี้ เป็นปัญญาส่วนเหตุ ครั้นได้เห็นแล้ว ได้รู้ แล้วเป็นปัญญาส่วนผล ก็ปล่อยได้ หยุตได้ ดังนี้คืออุเบกขาทางปัญญาหรือในปัญญา

### อุเบกขาในสังขาร

เมื่อได้อุเบกขาในปัญญาแล้ว ก็จะได้อุเบกขาในสังขารต่อไป แต่ว่าก่อนที่จะได้อุเบกขาในสังขารนี้ ก็จะต้องมีการปฏิบัติปล่อยวางสังขารเสียก่อน ในการปฏิบัติปล่อยวางสังขารนี้ก็คือปล่อยวางจากความยึดถือ เพราะว่าเมื่อยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ก็ย่อมมีความยึดถือในสังขาร กล่าวโดยเฉพาะก็คือนามรูปนี่แหละ ว่านามรูปนี้เป็นของเรา เราเป็นนามรูปนี้ นามรูปนี้เป็นอัตตาตัวตนของเรา ย่อมจะมีความยึดถืออยู่ ดังนี้ ต่อเมื่อเห็นไตรลักษณ์แล้ว ความยึดถือดังกล่าวนี้ก็จะหายไปเป็นความปล่อยวางสังขารคือนามรูป ในช่วงขณะที่ปฏิบัติปล่อยวางนามรูปนี้ เรียกว่า ยังต้องยึดถือ ยึดถือเพื่อปล่อยวาง คือยังไม่ปล่อยนามรูปในขณะที่ยังมีได้วางลงแล้ว แต่ว่าในขั้นนี้ก็เรียกว่า จับขึ้นมาเพื่อปล่อย ก็ยังเรียกว่ายังไม่หยุดคือต้องปรุงการปล่อยคือการปฏิบัติ ครั้นจับขึ้นมาเพื่อปล่อย ปรุงการปล่อยคือทำการปล่อย ปล่อยวางลงไปได้แล้วนั้นก็เป็นอย่างที่เสร็จกิจในการที่จะทำการปล่อย ก็เป็นอุเบกขาในสังขาร คือในนามรูป ก็เป็นอันว่าปล่อยได้หยุดได้ ท่านจึงมีอุปมาไว้ว่า เปรียบเหมือนงูเลื้อยเข้ามาในบ้านและมาขดซ่อนตัวอยู่ในมุมแห่งหนึ่ง เจ้าของบ้านก็เที่ยวค้นหาวางูอยู่ที่ไหน ครั้นเห็นลายดอกจันทร์ที่



ศิระงูก็รู้ว่าอยู่ที่นี้ เมื่อรู้ว่างูอยู่ที่นี้แล้วก็เป็นอันว่าการค้นหาว่างูอยู่ที่ไหนก็เสร็จไป เพราะว่างูอยู่ที่นี้แล้วก็เป็นอันว่าไม่ต้องค้นหาว่างูอยู่ที่ไหน จึงถึงกิจที่จะต้องจับงูไปปล่อย โดยที่ไม่ให้งูเป็นอันตรายด้วย และไม่ให้ตนเองเป็นอันตรายด้วย เมื่อจับไปปล่อยได้แล้วก็เสร็จกิจในเรื่องการจับงูไปปล่อย ในการค้นหาว่างูอยู่ที่ไหนก็เหมือนอย่างการใช้ปัญญาค้นหาไตรลักษณ์ในนามรูป ครั้นพบว่าอยู่ที่ไหนแล้ว ก็เหมือนอย่างว่าค้นหาไตรลักษณ์ในนามรูปได้แล้ว สิ้นสงสัยไตรลักษณ์ในนามรูปแล้ว การจัดการจับงูไปปล่อยก็เหมือนกับการปฏิบัติปล่อยวางการยึดถือในสังขารในนามรูป จับงูไปปล่อยได้แล้วก็เหมือนอย่างอุเบกขาในสังขารคือในนามรูป ก็เสร็จกิจในการปล่อยวางดังนี้ เมื่อถึงขั้นนี้จึงจะเป็นที่สุดของวิปัสสนาหรือปัญญาสิกขาอันจะนำไปสู่ผลของวิปัสสนาหรือปัญญาสี่ပါ

## ไตรลักษณ์ญาณ

อุเบกขาเป็นธรรมสำคัญซึ่งเมื่อได้ศึกษาให้รู้จักอุเบกขาด้วยดี ก็จะทำให้การปฏิบัติอบรมจิตทางสมถะวิปัสสนาดำเนินไปด้วยดีตั้งแต่ในเบื้องต้น การพิจารณาป่าช้า ทั้ง ๙ ก็เป็นวิธีหนึ่ง เหมือนอย่างว่าเป็นการค้นหาที่เลื้อยเข้ามาในบ้านว่างูอยู่ที่ไหน คือเป็นการค้นหาไตรลักษณ์ เป็นทางปฏิบัติที่จะให้พบไตรลักษณ์ได้ง่าย สรีระคือซากศพนี้แหละจะเป็นเครื่องนำไปสู่ปัญญาในไตรลักษณ์ได้ชัดเจน ซากศพจึงเป็นมิตรของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อไตรลักษณ์ญาณ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาป่าช้า ทั้ง ๙ พิจารณาสรีระคือซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ดายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นฟอง มีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล พิจารณาสรีระคือซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันสัตว์ทั้งหลายกัดกิน อันกาจิกกิน อันแร้งจิกกิน อันนกกตะกรุมจิกกิน อันสุนัขป่ากัดกิน อันสุนัขจิ้งจอกกัดกิน อันสัตว์ทั้งหลายนอกจากนี้มืออย่างต่าง ๆ กัดกิน ให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นรัด พิจารณาสรีระซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่มีเนื้อแต่ว่าเป็นเลือด มีเส้นเอ็นรัด พิจารณาสรีระซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้นเอ็นรัด พิจารณาสรีระซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นกระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรัด



จึงกระจัดกระจายไปในทิศต่าง ๆ กระจุกมือก็ไปทางหนึ่ง กระจุกเท้าก็ไปทางหนึ่ง กระจุกแข้งก็ไปทางหนึ่ง กระจุกขา ก็ไปทางหนึ่ง กระจุกสะเอวก็ไปทางหนึ่ง กระจุกสันหลังก็ไปทางหนึ่ง กระจุกซี่โครงก็ไปทางหนึ่ง กระจุกแขนก็ไปทางหนึ่ง กระจุกหัวไหล่ก็ไปทางหนึ่ง กระจุกคอ ก็ไปทางหนึ่ง กระจุกคางก็ไปทางหนึ่ง กระจุกพนักก็ไปทางหนึ่ง กระจุกศีรษะก็ไปทางหนึ่ง คือกะโหลกศีรษะ พิจารณากระดูกทั้งหลายที่มีสีขาวเหมือนดั่งสีสังข์ พิจารณากระดูกทั้งหลายที่กองอยู่เป็นกอง ๆ มีอายุเกินกว่าปีหนึ่งไปแล้ว พิจารณากระดูกทั้งหลายที่ฟุ่บ่น ดั่งนี้ก็เป็นป่าช้าทั้ง ๙

แม้ในปัจจุบันยากที่จะเห็นป่าช้าทั้ง ๙ นั้นได้ เพราะไม่มีการทิ้งศพไว้ในป่าช้า แต่ว่าภาวะของสรีระเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วก็ต้องเปื่อยพังไปจนถึงกระดูกฟุ่บ่นไปในที่สุด เมื่อมีการฌาปนะก็หมดไปในการฌาปนะนั้น เหลืออยู่เท่าที่ต้องการให้เหลือ และสิ่งที่เหลืออยู่ในที่สุดก็ฟุ่บ่นไปหมดเช่นเดียวกัน จึงแสดงถึงไตรลักษณ์แห่งสังขารคือนามรูป น้อย่างชัดเจน ไตรลักษณ์ญาณจึงบังเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อปฏิบัติพิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

## ครั้งที่ ๑๐ ไตรลักษณ์

### สัมมาสมาธิ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระธรรม เพราะได้ทรงปฏิบัติดำเนินในทางอันเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง ไม่ข้องเกี่ยวในทางอันเรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ความประกอบพัวพันอยู่ด้วยความสุขสดชื่นในกาม และอัตต-กิลมถานุโยค ความประกอบทรมานตนให้ลำบาก เพราะเหตุที่ทางที่ได้ทรงพบไม่พัวพัน ด้วยทางทั้ง ๒ ดังกล่าวจึงเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง ได้แก่มรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเป็นต้น มีสัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบเป็นที่สุด

ตามพุทธประวัติก็แสดงว่า ได้ทรงระลึกถึงสมาธิจิตที่ทรงได้เมื่อเป็นพระกุมาร ตามเสด็จพระราชบิดาไปทรงประกอบพระราชพิธีแรกนาขวัญนั้น พระราชกุมารพระโอรสสัตว์ประทัพนั่ง ณ ภายใต้อร่มหว่า ได้ทรงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก จิตก็เป็นสมาธิถึงขั้นปฐมฌาน แต่ว่าต่อมาสมาธินั้นก็เสื่อมไป ครั้นได้เสด็จออกทรงผนวช ทรงแสวงหาทางแห่งความตรัสรู้ ได้ทรงศึกษาลัทธิสมาบัติ ๗ สมาบัติ ๘ ในสำนักของท่านคณาจารย์ทั้ง ๒ คือท่านอาฬารดาบส ผู้ได้สมาบัติ ๗ และท่านอุทกดาบส ผู้ได้สมาบัติ ๘ ทรงศึกษาและทรงปฏิบัติได้เสมอกับท่านอาจารย์ทั้ง ๒ นั้นแล้ว ก็ได้ทรงเห็นว่ายังไม่ใช่เป็นความสิ้นทุกข์ ยังมีต้นเหตุอุปาทานมีชาติมีภพ จึงได้เสด็จหลีกออกไปทรงบำเพ็ญ

ทุกกรกิริยา ก็ได้ทรงเห็นว่า แม้ทุกกรกิริยาทรมาณกายให้ลำบากก็ไม่ใช่แนวทางแห่งปัญญา  
 ตรีสรู้ง จึงได้ทรงหยุดและก็ทรงแสวงหาหนทางอื่นต่อไป ก็ทรงระลึกได้ถึงสมาธิจิตที่  
 เคยทรงได้นั้น ทรงเห็นว่า จะเป็นทางนำไปสู่ปัญญาตรีสรู้งได้ จึงได้ทรงจับทำสมาธินั้น

อันที่จริง ลัทธิสมาบัติ ๗ สมาบัติ ๘ ก็เป็นสมาธิ แต่เป็นสมาธิเพื่อพรหมโลก  
 วิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้สมาธินั้นแหละผลที่ต้องการยังเป็นภพเป็นชาติ เป็นต้นหาอุปาทาน  
 เพราะฉะนั้น จึงมิใช่สัมมาสมาธิในมรรคมืองค์ ๘ ส่วนสมาธิที่ทรงได้เมื่อเป็น  
 พระกุมารนั้นเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์ เพราะในขณะที่เป็นพระกุมารนั้นก็มิได้ทรงมุ่งหวัง  
 ภพชาติอะไร แต่ว่าในขณะที่กำลังนั่งร้อพระราชบิดาทรงประกอบพระราชพิธีนั้นก็  
 เป็นเวลาว่าง และก็น่าจะเพราะวาสนาบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญมาเป็นอันมาก จึงนำให้จิตของ  
 พระองค์แม้เป็นพระกุมารคือในส่วนของร่างกายนั้นยังเป็นเด็ก แต่ว่าจิตที่อาศัยอยู่ใน  
 ร่างกายที่เป็นเด็กนั้นเป็นจิตของพระโพธิสัตว์ ซึ่งได้บำเพ็ญพระบารมีมาใกล้ที่จะเต็มเปี่ยม  
 เพราะฉะนั้น จิตที่มีวาสนาบารมีสูงนี้จึงได้เกิดน้อมกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ก็เป็น  
 ความกำหนดอย่างบริสุทธิ์ ไม่ได้มุ่งหวังอะไร จิตก็สงบอย่างบริสุทธิ์ มีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติ  
 มีสุข มีเอกัคคตาอันเป็นขั้นปฐมฌาน มีวิตกนั้นก็มีความตรึก คือยกจิตขึ้นสู่อารมณ์  
 คือลมหายใจเข้า-ออก มีวิจารณ์คือความที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้า-ออก  
 นั้นเพียงอย่างเดียว มีปีติคือความอิมใจซาบซ่านทั้งกายทั้งใจ มีสุขคือความสบายกาย  
 สบายใจ มีเอกัคคตา ความที่มีอารมณ์เดียวของจิต ดังนั้นก็เป็นขั้นปฐมฌานที่ทรงได้  
 เพราะฉะนั้น สมาธิจิตที่ทรงได้นี้จึงเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์ เป็นสัมมาสมาธิ มิใช่เพื่อชาติ  
 ภพหรืออันใดอันหนึ่ง

## วิมุตติ นิพพาน

เพราะฉะนั้น ความที่ทวนนึกถึงสมาธิจิตที่ทรงได้นี้ จึงเป็นการทวนระลึกถึง  
 สมาธิจิตอันบริสุทธิ์ ไม่ได้มุ่งหวังชาติภพหรืออันใดอันหนึ่งทั้งสิ้น จิตกำหนดลมหายใจ  
 เข้าลมหายใจออกก็เป็นสมาธิขึ้นมา เป็นสมาธิอย่างบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น สมาธิอย่าง  
 บริสุทธิ์นี้ก็จะพึงเป็นทางอันถูกต้อง ในส่วนกาย วาจา ตลอดจนจนถึงใจ ก็ได้ทรงมีศีล  
 เป็นภาคพื้นอยู่แล้ว เพราะว่าได้ทรงมีพระเมตตาพระกรุณาเป็นภาคพื้นแห่งพระเหตุย



มีความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ ไม่เบียดเบียนใคร ๆ แม้ด้วยความคิด  
 ดังนี้ก็เป็นศีลเป็นภาคพื้น เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย อันกล่าวได้ว่า ทรงได้  
 สำรวมวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ ภาระงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ  
 เพราะว่างเว้นจากกรรมที่เบียดเบียนใคร ๆ ทางวาจาทางกายทางอาชีพทั้งหมด ดัง  
 นี้ก็เป็นศีล ก็นับว่าเป็นศีลในองค์มรรค เมื่อได้สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิ นำ โดยมีสัมมาสติ  
 คือความระลึกได้คือหวลระลึกดังกล่าวได้ เป็นสัมมาสมาธิ นำ และได้ทรงจับปฏิบัติ  
 ทำสมาธิอันบริสุทธิ์นี้โดยอาศัยสติที่ระลึกไปในกาย เวทนา จิต ธรรมอันเป็นกรณีฐาน  
 เพราะฉะนั้น จึงทรงได้สัมมาสติ ได้สัมมาสมาธิขึ้นโดยลำดับอันนับว่าเป็นบาทของ  
 ปัญญา เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้เกิดสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาทิฏฐิ ความเห็น  
 ชอบ ที่เป็นตัวปัญญาตรัสรู้พระธรรม และก้อาศัยปฏิบัติที่ทรงปฏิบัติมานี้ จึงได้ทรง  
 เปล่งพระพุทธานุภาพที่แปลความว่า “ความวิเวกคือความสงบสัจเป็นสุขแห่งผู้ที่มีความ  
 พอใจ ประสพธรรมแล้วเห็นอยู่ ความไม่เบียดเบียน คือความสำรวมระวังในสัตว์  
 ทั้งหมด เป็นสุขในโลก ความสันติดีใจยินดี คือความล่วงกามทั้งหลายเสียได้เป็นสุข  
 ในโลก ความกำจัดอัสมีมานะคือความสำคัญหมายยึดถือว่าเรามีเราเป็นเสียได้ นี่เป็น  
 บรมสุข คือเป็นสุขอย่างยิ่ง” ดังนี้

พระพุทธานุภาพที่แปลมานี้ก็เป็นการทรงเปล่งแสดงถึงปฏิบัติที่ได้ทรงดำเนิน  
 ปฏิบัติจนได้ทรงบรรลุถึงวิมุตติ นิพพาน คือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น  
 อันเป็นธรรมที่ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด ไม่มีตัณหาเป็นเครื่องเสียบใจ เหมือนอย่าง  
 ลูกศรที่เป็นเครื่องเสียบให้เกิดทุกข์ทรมานเดือดร้อน ทรงถอนลูกศรคือกิเลสตัณหาเสีย  
 ได้สิ้นเชิง จิตจึงบรรลุถึงภูมิธรรมอันเป็นที่สิ้นแห่งกิเลสและตัณหาทั้งสิ้น ไม่มีเครื่อง  
 เสียบใจทั้งสิ้น อันจะทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนอันนับว่าได้ทรงบรรลุถึงภูมิธรรม  
 อย่างสูงสุดดังที่ได้ทรงประสงค์ อันเป็นบรมสุขคือเป็นสุขอย่างยิ่ง สิ้นกิเลสและกองทุกข์  
 ด้วยประการทั้งปวง เพราะฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมที่ได้ทรงบรรลุนี้ ทั้งในส่วนที่  
 เป็นตัวเหตุ ทั้งในส่วนที่เป็นผล ทั้งเป็นส่วนที่เป็นนิพพาน อันเป็นธรรมที่เหนือเหตุผล  
 ด้วยประการทั้งปวง แสดงสั่งสอน และในอนัตตลักขณสูตรก็เป็นพระสูตรที่ทรงสั่งสอน  
 เพื่อบรรลุถึงบรมสุขดังที่ปรากฏในพระพุทธานุภาพข้อสุดท้ายที่ว่า การกำจัดอัสมีมานะ  
 ความสำคัญหมายยึดถือว่าเรามีเราเป็น เป็นบรมสุขคือเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้

## อัสมิมานะ

อันอัสมิมานะ ความสำคัญหมายยัดถือว่าเรามีเราเป็นนี้ เป็นอุปาทาน คือความยึดถือ ซึ่งเกิดจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก สืบมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ในสังขาร ธรรมที่เป็นตัวความจริง หรือว่าเป็นความรู้เหมือนกันแต่เป็น ความรู้ที่ไม่จริง ก็เรียกว่าไม่รู้คือไม่รู้จริง เพราะฉะนั้น ในขั้นที่จะตัดอัสมิมานะเสียได้ ก็นับว่าเป็นขั้นสูง ในขั้นสามัญที่ยังมีอัสมิมานะ ยังมีความสำคัญหมายยัดถือว่า ตัวเราของเราอยู่คือยังมีตัวเราของเราอยู่ แม้เป็นเช่นนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนว่า ให้รู้จักรักตน ให้รู้จักรักษตน เพราะเมื่อยังมีอัสมิมานะอยู่อย่างสามัญชนทั่วไปก็ไม้อาจที่จะเอาอัสมิมานะไปทิ้งเสียที่ไหน เพราะยังไม่สามารถละได้ เมื่อไม่สามารถละได้ อัสมิมานะก็ยังคงอยู่ในจิตใจ ยังมีตัวเรา มีของเรา ก็เป็นสามัญชนทั่วไปหรือเป็นโลก ละอัสมิมานะเสียได้นั้นแหละ จึงจะเป็นโลกุตตร หรือว่าอยู่เหนือโลกพ้นโลก แต่เมื่อ ยังละไม่ได้ ก็ยังคงเป็นโลก แต่แม้เช่นนั้นทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้มัตตัญญูตา คือรู้จักตัวรู้จักตน รู้จักรักตน รู้จักรักษตน เมื่อมีตนอยู่ก็ต้องรู้จักรักตน รู้จักรักษตน วิธีรักตนรักษตนนั้น ก็คือต้องเว้นจากทุจริตทางกาย เว้นจากทุจริตทางวาจา เว้นจาก ทุจริตทางใจ เพราะว่าถ้ายังประพฤติทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจอยู่ ก็ไม่ชื่อว่ารักตน ไม่ชื่อว่ารักษตน เพราะความประพฤติที่เป็นทุจริตนั้นทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน จึงเท่ากับว่าทำตนให้เป็นศัตรูของตนเอง เพราะว่าประพฤติก่อทุกข์ภัยให้เกิดขึ้น แก่ตนเอง ทำให้ตนเองเป็นคนทรมาน แม้ว่าจะรักตนจะรักษตนอย่างไรก็ตาม ก็หาชื่อว่ารักตนรักษตนไม่ ต่อเมื่อเว้นจากทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ และตั้งอยู่ในความ สุจริตคือความประพฤดีดีทางกาย ทางวาจา ทางใจ ดังนี้จึงจะชื่อว่ารักตนรักษตน เพราะความประพฤดีสุจริตหรือเว้นจากทุจริตนั้นย่อมจะนำให้ตนได้รับความสุข นำให้ ตนเป็นคนดี ถึงจะไม่คิดว่ารักตนรักษตนก็ได้ชื่อว่าตนรักษตน นี่เป็นคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าในชั้นโลก

## อนัตตลักขณสูตร

เมื่อยังละอัสมิมานะไม่ได้ ยังมีตัวเรา ของเรา ก็ต้องรู้จักรักษาตัวเราของเรา ให้เป็นตัวเรา ของเราที่ดี ที่มีความสุขอยู่ในโลก ดังนี้เป็นขั้นที่จะพึงปฏิบัติทั่วไป และ



ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ก็ให้มนสิการก็เพื่อที่จะทำจิตให้ผ่อนคลายต้นหาอุปาทานโดยพิจารณา ไตรลักษณ์ ดังในอนัตตลักขณสูตร ก็ยกเอาอนัตตาขึ้นมาเป็นประธาน และกัตรัสชี้แจง แสดงทั้งในทางที่เป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง และทุกขะเป็นทุกข์ ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป

ความที่มาตั้งใจพิจารณาดังนี้ จะทำให้ได้ปัญญา คือ ความรู้ ความเห็นใน สัจจะที่เป็นตัวความจริง ว่าอันที่จริงนั้นที่ตั้งของอัสมิมานะ คือขันธ ๕ หรือว่านามรูป เป็นอนิจจะ เป็นทุกขะ เป็นอนัตตา ฉะนั้น จึงมิใช่เป็นตัวเราของเราที่แท้จริงเลย ความรู้ดังนี้แม้ว่าในเบื้องต้นจะเป็นสัญญาคือความกำหนดหมายหรือความจำ ตามที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน แต่เมื่อได้พิจารณาบ่อย ๆ ลักษณะแห่งขันธ ๕ หรือว่า แห่งนามรูปย่อมจะบอกตัวเองว่า อันที่จริงนั้นข้าพเจ้าเป็นอนิจจะ คือว่าไม่เที่ยง เป็นทุกขะ คือเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือไม่ใช่อัตตาตัวตน ขันธห้านี้ถ้าพูดได้ ขันธห้านี้ก็จะเป็น บอกตัวเองอยู่เสมอว่า ข้าพเจ้าหรือว่าเราเป็นอนิจจะ เป็นทุกขะ เป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็น นิจจะคือเที่ยง สุขะ เป็นสุข เป็นอัตตา ตัวตน ขันธ ๕ นี้บอกตัวเองอยู่เสมอดังนี้ แต่ว่าบุคคลก็ยังไม่ได้ยินยังไม่เห็น ก็ด้วยอำนาจของอวิชชา โมหะ ตัณหา อุปาทาน ที่ยังแรงอยู่ และแม้ว่าจะเห็น จะได้ยิน สิ่งที่เรียกว่าเทวทูต คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย หรือความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่โดยรอบแต่ก็มีได้น้อมนึกเข้ามาพิจารณาว่าแม้ ตัวเราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนอย่างนั้น เมื่อเป็นดังนี้ จึงเห็นแต่เพียงด้วยตา แต่ว่าไม่ได้เห็นด้วยใจ เทวทูตจึงไม่ปรากฏ

พระโพธิสัตว์ก่อนที่จะเสด็จออกทรงผนวชนั้น ที่แสดงว่าได้ทอดพระเนตรเห็น เทวทูต เมื่อแสดงตามเรื่องที่ท่านว่า เทพตามานิรมิตให้ทรงเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย เห็นสมณะ ก็เป็นเรื่องที่ท่านแสดง แต่เมื่อพิจารณาเข้ามาในทางธรรมปฏิบัติ ก็จะได้ ความคิดความรู้เข้ามาอีกทางหนึ่งว่า คือทรงเห็นด้วยตาใจ คือตาปัญญา โดยที่น้อม เข้ามาพิจารณาว่า ตัวเราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เหมือนอย่างนั้น เห็นด้วยตาใจ จึงได้บังเกิดธรรมสังเวช

คำว่า “ธรรมสังเวช” นั้นตามศัพท์ก็แปลว่า “ความรู้พร้อมในธรรม” สังเวช แปลว่าความรู้พร้อม ความรู้พร้อมนี้หมายความว่าความรับรู้ คือว่าจิตรับรู้ รับรู้ว่าเรา

ก็จะต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อจิตรับรู้เข้ามาอย่างนี้ จึงจะเป็นสังเวชหรือเป็นธรรมสังเวช ถ้าจิตยังไม่รับรู้ เห็นคนแก่คนเจ็บคนตายก็เห็นไป จิตไม่ได้รับรู้เข้ามาว่าเราเองก็ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตายเหมือนอย่างนั้น เมื่อรับรู้ความจริงเข้ามาอย่างนี้ว่าตัวเราก็จะต้องเป็นอย่างนั้น ดังนี้จึงจะเป็นตัวธรรมสังเวช ดังนี้แหละเป็นเทวทูตเมื่อธรรมสังเวชเกิดขึ้นเมื่อใด ก็เห็นเทวทูตเมื่อนั้น หรือเมื่อเห็นเทวทูตเมื่อใด ก็เกิดธรรมสังเวชเมื่อนั้น อันเป็นอุปการะในการปฏิบัติธรรม ก็จะเกิดอัปมาพธรรม ธรรมคือความไม่ประมาท ความมัวเมาเลินเล่อเปลอเพลิน

เพราะฉะนั้น การที่ได้มาปรารภพิจารณาไตรลักษณ์และหมั่นรับรู้ในเทวทูตทั้งหลายที่มาบอกอยู่โดยรอบ รับฟังรับเห็นในลักษณะของขันธ ๕ หรือนามรูปที่ประกาศบอกตัวเองอยู่เสมอว่าฉันหรือข้าพเจ้าหรือว่าเราเป็นอนิจจะ เป็นทุกขะ เป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นนิจจะ ไม่ใช่เป็นสุขะ ไม่ใช่เป็นอัตตา นามรูปหรือขันธ ๕ ย่อมป่าวประกาศบอกตัวเองเสมออยู่ตั้งแต่ตลอดเวลา เทวทูตทั้งหลายก็ปรากฏตัวเสมอตั้งแต่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ก็หัดที่จะทำตาทิพย์ หูทิพย์ คือว่าให้เห็น ให้ได้ยินเสียงป่าวประกาศบอกลักษณะตัวเองของข้าพเจ้า ของนามรูป ให้เห็นลักษณะของขันธ ๕ ของนามรูปที่เป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา ดังนี้อยู่เสมอ ให้ได้เห็นเทวทูตที่มาบอกอยู่เสมอ ให้ตนเองรับรู้อยู่เสมอ ดังนี้แล้วจะเป็นประโยชน์ในธรรมปฏิบัติมาก จะสามารถควบคุมค้นหาอุปาทานแม้ที่มีอยู่ แม้จะฟังเทศน์ที่แสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รู้เรื่องดี จิตจะได้รับความสงบ ดังนี้แหละเป็นหูทิพย์ตาทิพย์ที่ต้องการ จะเป็นประโยชน์จริง ๆ

๕ กรกฎาคม ๒๕๒๓

## ครั้งที่ ๑๑ ไตรลักษณ์ (ต่อ)

### เอกัคคตา

อันสมาธินั้นคือความที่ตั้งไว้ในกรรมฐาน คืออารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อให้จิตเป็นเอกัคคตา ที่แปลศัพท์ว่า มีอัคค คือยอดเป็นอันเดียว ที่แปลกันโดยความหมายทั่วไปว่า มีอารมณ์เป็นอันเดียว เพราะคำว่ายอดเป็นอันเดียว หรือว่ามียอดเดียว ก็หมายถึงมีอารมณ์เดียวนั่นเอง เมื่อจิตมียอดเพียงยอดเดียว คือมีอารมณ์เดียวดังนี้ ก็ชื่อว่าได้สมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อให้ได้สมาธินี้ ก็มุ่งปฏิบัติเพียงเพื่อให้จิตสงบจาก อารมณ์ฟุ้งซ่านต่าง ๆ รวมใจเข้ามาได้ แม้ว่าไม่นานและไม่แนบแน่น แต่ก็มุ่งให้ใจสงบได้ไม่ฟุ้งซ่าน ดังนี้ ก็ชื่อว่าเป็นสมาธิที่เป็นขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะหรือชั่วครู่ บริกรรมสมาธิ สมาธิในบริกรรมคือในการเริ่มปฏิบัติ หรืออุปัชฌายสมาธิ สมาธิที่สงบมากเข้า แต่ไม่ถึงแนบแน่น และตั้งอยู่ได้นาน ที่มักจะแปลกันว่า สมาธิเฉียด ๆ คือว่าเฉียดที่จะเป็นอัปปนา แนบแน่น ถ้าต้องการสมาธิเพียงเพื่อเป็นบาทของวิปัสสนา คือ การอบรมพิจารณาให้ได้ปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงต่อไปก็ใช้ได้ คือน้อมจิตที่สงบมัดตั้งกล่าวนี้ไปพิจารณาสภาวะธรรมโดยสามัญลักษณะ ก็เป็นทางวิปัสสนาปัญญา หรือว่ายังไม่ต้องการที่จะไปพิจารณาทางปัญญา ต้องการที่จะทำสมาธิให้แนบแน่นยิ่งขึ้นไปก็ทำได้ โดยกำหนดทำจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิให้มียอดเป็นอันเดียวคือมีอารมณ์เป็น



อันเดียว ขึ้นต่อไปเพื่อได้อัปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นจนถึงเข้าขั้นปฐมฌาน คือ ความเพ่งที่ ๑ เป็นต้น ดังนี้ก็ทำได้ แต่แม้ว่าจะได้ถึงอัปนาสมาธิ เข้าชั้นฌาน ถ้าเพียงสมาธิอย่างเดียวก็นำไม่ได้ปัญญา และถ้าไปติดในสมาธิ เช่นติดในฌาน ติดใน อัปนาสมาธิ สมาธินี้ก็กลายเป็นสมุทัย คือเป็นต้นเหตุ เป็นอุปาทาน ไม่เป็นมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และแม้ว่าจะได้อัปนาสมาธิได้ฌาน และเจริญอิทธิบาท เพื่อให้เกิดอำนาจจิตต่าง ๆ ดังที่เรียกว่า เป็นอิทธิ คือเป็นฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นหุทธิพย์ เป็นตาหิพย์ เป็นต้น แต่ว่าถ้าไปติดในอิทธิหรือฤทธิ์ต่าง ๆ ดังกล่าวนี ก็กลายเป็น สมุทัย เป็นต้นเหตุ เป็นอุปาทานไปอีกเช่นเดียวกัน ไม่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์โดยชอบ เพราะสมาธิดังกล่าวนีก็จะไม่เป็นมรรคอันเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ฉะนั้น แม้ได้สมาธิอย่างสูงเป็นอัปนา หรือเป็นฌานชั้นใดก็ตาม เมื่อจะ ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์ เป็นวิมุตติ เป็นมรรค เป็นผลต่อไป ก็จำต้องหม่อม จิตที่เป็นสมาธิ คือที่สงบตั้งมั่นนี้มาพิจารณาสภาวะธรรมโดยสามัญลักษณะ ดังที่ได้ แสดงแล้วว่า ใช้สมาธิกำหนดให้เห็นเทวทูตให้มาเป็นหุทธิพย์ตาหิพย์เห็นเทวทูตดังที่ พระพุทธเจ้าได้ทอดพระเนตรเห็นเมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ที่ว่าเทวดามานิรมิตคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะให้ทรงเห็นนั้น และเมื่อจะแสดงธรรมปฏิบัติ อันเทวดานั้น เป็นกายหิพย์ การที่จะเห็นกายหิพย์ ก็ต้องเห็นด้วยตาหิพย์หุทธิพย์ เพราะฉะนั้นการที่ จะเห็นเทวทูต ก็จะต้องเห็นด้วยตาหิพย์ ฟังหรือได้ยินด้วยหุทธิพย์ เพราะว่าเทวทูตนั้น ก็เป็นกายหิพย์เหมือนกัน แต่ว่าสำหรับทางปัญญา นี้ เทวทูตคือคนแก่ คนเจ็บ คนตาย สมณะ เป็นต้น ซึ่งเป็นสังขะคือความจริงของชีวิต ของสังขารของธรรมปฏิบัติ เป็นวิสัย ของปัญญา เพราะฉะนั้น ตาหิพย์หุทธิพย์ทางปัญญานี้จึงเกิดจากปัญญา และปัญญานี้ ก็เกิดอยู่ที่จิต ปัญญาจึงเป็นตาของจิตหรือว่าตาใจ หูใจ ตาใจหูใจที่เป็นตัวปัญญานี้ ก็เห็นได้ ได้ยินได้ เป็นหุทธิพย์ตาหิพย์ แต่ว่าสิ่งที่เห็นวิสัยของปัญญาเช่นเทวทูตดังกล่าวนี้ และก็เป็นวิสัยของทุก ๆ คนผู้ปฏิบัติธรรมจะอบรมให้เห็นได้ให้ได้ยินได้ โดยที่มัน พิณพิจารณา ซึ่งความพิณนั้นคือความเพ่ง



## อารัมมณูปนิชฌาน

ความเพ่งนั้นตามศัพท์ก็คือ ฌาน และฌานที่เข้าใจกันเป็นฌานทางสมาธิ แต่อันที่จริงฌานทางปัญญาก็มี ฌานทางสมาธินั้นเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ความเข้าไปเพ่งอารมณ์ของสมาธิ ดังนี้เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน จิตต้องเพ่งพินิจในอารมณ์ของสมาธิจึงจะได้เอกัคคตาของจิตที่เป็นตัวสมาธิ

## ลักษณะอุปนิชฌาน

อีกอย่างหนึ่ง เพ่งลักษณะก็คือเพ่งไตรลักษณ์นั่นเอง การเพ่งลักษณะดังนี้เรียกว่า ลักษณะอุปนิชฌาน ความเข้าไปเพ่งลักษณะคือเพ่งไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นแม้การหัดทำสมาธิจะได้สมาธิเป็นขณิก หรืออุปปจารหรือถึงแม้อัปปนาก็ตาม เมื่อได้สมาธิแล้วก็เป็นกรหัดจิตให้สามารถเพ่งได้พินิจได้เป็นอย่างดี มีผลคือพลัง กำลังในการเพ่งพินิจ ยิ่งได้อัปนาศมาธิก็ยิ่งได้พลังในการเพ่งพินิจได้มาก เพราะฉะนั้น ก็ใช้พลังของสมาธิ คือความเพ่งพินิจลักษณะคือไตรลักษณ์ และเมื่อเป็นดังนี้ ไตรลักษณ์ก็ปรากฏได้ง่าย และเห็นอนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมทั้งหลายได้โดยง่าย เมื่อได้สมาธิในขั้นใดขั้นหนึ่งก็ตาม อันจัดเข้าเป็นอารัมมณูปนิชฌาน ก็ให้มาหัดเพ่งพินิจสภาวะธรรมโดยสามัญลักษณะคือเพ่งไตรลักษณ์นี้แหละที่สภาวะธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงที่เป็นตัววิปัสสนา

## วิปัสสนาปัญญา

อันวิปัสสนาปัญญา ปัญญาคือวิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริงหรือว่าเห็นแจ้งรู้จริงดังที่ได้กล่าวแล้วว่า ก็คือเห็นไตรลักษณ์ที่สภาวะธรรม หรือว่าเห็นสภาวะธรรมโดยไตรลักษณ์ อันสภาวะธรรมนี้ก็แปลว่าธรรมโดยสภาพ อันหมายถึงทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่างที่เป็นไปตามภาวะของตน คือเป็นไปตามเหตุปัจจัยของตน เมื่อมีเหตุปัจจัยอย่างใด ก็บังเกิดผลขึ้นอย่างนั้นตามควรแก่ปัจจัยนั้น เมื่อเหตุปัจจัยเป็นไปอยู่สนับสนุนอยู่ก็เป็น

ไปอยู่ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยสิ่งนั้น ๆ ก็ดับ ดังนี้เรียกว่าสภาวะธรรม ธรรมที่เป็นไปตามภาวะคือเหตุปัจจัยของตนเอง ก็ได้แก่ นามรูปหรือขันธ ๕ ที่เรียกง่าย ๆ ว่า ใจอันนี้ เหล่านี้เป็นสภาวะธรรม คือเป็นสิ่งที่เป็นไปตามภาวะของตน

ขันธ ๕ หรือนามรูปหรือกายและใจอันนี้เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย เมื่อแสดงตามหลักพระพุทธศาสนาโดยย่อก็คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมเป็นเหตุปัจจัยให้ก่อเกิดนามรูปหรือขันธ ๕ หรือกายใจอันนี้ขึ้น และเมื่อก่อเกิดขึ้นมาแล้ว ขันธ ๕ หรือนามรูปหรือกายใจอันนี้ก็เป็นที่ไปอยู่ดำเนินไปอยู่ ตลอดเวลาที่เหตุปัจจัยนั้น ๆ อุปการะอุปถัมภ์ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยนั้น ๆ ขันธห้าหรือนามรูปหรือกายและใจอันนี้ก็ดับ และนอกจากนี้ขันธ ๕ หรือนามรูปหรือกายและใจอันนี้ก็ยังคงต้องเป็นไปตามคติธรรมดา คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งเป็นธรรมดาของสังขารทั้งหลายอีกส่วนหนึ่งด้วย ดังที่พระพุทธภาษิตตรัสไว้ถึงสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลาย ย่อมประกอบด้วยสังขตลักษณะ คือลักษณะที่เป็นของสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลาย อันได้แก่ ความเกิดขึ้น ปรากฏหนึ่ง ความเสื่อมสิ้นไปปรากฏหนึ่ง เมื่อยังตั้งอยู่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นปรากฏอีกหนึ่ง ทั้ง ๓ นี้เป็นสังขตลักษณะ ลักษณะของสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งปวง ขันธ ๕ หรือนามรูปหรือกายใจอันนี้ก็ต้องเป็นไปตามสังขตลักษณะเหล่านี้ด้วย เพราะว่าเป็นสังขารคือเป็นสิ่งผสมปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น สภาวะธรรม คือขันธ ๕ หรือนามรูปหรือกายใจอันนี้ชื่อว่าสภาวะธรรม ธรรมที่เป็นไปตามสภาวะของตนก็ต้องเป็นไปตามสังขตลักษณะทั้ง ๓ นี้ด้วย เพราะว่าสังขตลักษณะทั้ง ๓ นี้เป็นภาวะ คือเป็นความเป็นซึ่งเป็นไปเองตามธรรมดาของสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งปวง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ อย่างที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของตนและเป็นไปตามธรรมดาที่เป็นสังขตลักษณะ ดังนี้ เรียกว่า สภาวะธรรมทั้งนั้น

คราวนี้ ในการกำหนดปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญา ปัญญาที่เห็นแจ้งรู้จริง ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า ก็คือเพ่งพินิจสภาวะธรรมโดยไตรลักษณ์ หรือว่าเพ่งพินิจไตรลักษณ์ที่สภาวะธรรม เพื่อให้เห็นแจ้งรู้จริง เห็นแจ้งรู้จริงในอะไร ย้ำอีกทีหนึ่งก็คือว่า เห็นแจ้งรู้จริงในที่ตั้งของไตรลักษณ์ก่อน ที่ตั้งของไตรลักษณ์นั้นก็ ได้แก่สภาวะธรรม ให้รู้จักขันธ ๕ ให้รู้จักนามรูป ให้รู้จักกายและใจอันนี้ เพ่งพินิจดูที่สภาวะธรรมคือที่ขันธ ๕ ว่านี่เป็นรูป



รูปเป็นอย่างนี้ นี่เป็นเวทนา เวทนาเป็นอย่างนี้ นี่เป็นสัญญา สัญญาเป็นอย่างนี้ นี่เป็นสังขาร สังขารเป็นอย่างนี้ นี่เป็นวิญญาณ วิญญาณเป็นอย่างนี้ เมื่อได้เพ่งพินิจให้รู้จักชั้น ๕ แต่ละอย่างดังกล่าวมานี้ ก็เรียกว่าได้พบภูมิของวิปัสสนา เพราะว่าชั้น ๕ นี้เองเป็นตัววิปัสสนาภูมิ ภูมิของวิปัสสนา จะได้วิปัสสนาปัญญา นั้น จะต้องพบภูมิของวิปัสสนาคือวิปัสสนาภูมิก่อน ถ้าไม่พบวิปัสสนาภูมิแล้ว ก็จะไม่อาจได้วิปัสสนาปัญญา เพราะฉะนั้น ผู้ต้องการอบรมทางวิปัสสนาปัญญา จะต้องใช้สมาธิเพ่งพินิจให้รู้จักชั้น ๕ ดังกล่าว เป็นวิปัสสนาภูมิ และเมื่อเห็นวิปัสสนาภูมิแล้ว คือพบวิปัสสนาภูมิแล้ว ก็คือพบชั้น ๕ พบรูป พบเวทนา พบสัญญา พบสังขาร พบวิญญาณ

ดังที่ได้กล่าวว่า สภาวธรรมคือชั้น ๕ ชื่อว่าสภาวธรรมเพราะเป็นไปตามสภาวะของตนและการเป็นไปตามสภาวะของตนนั้นก็คือเป็นไปตามเหตุปัจจัยของตนเองอย่างหนึ่ง ตามธรรมดาหรือคติธรรมดาของตนเองอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่า ในขั้นนี้ต้องการธรรมดาหรือคติธรรมดาก่อน และธรรมดาหรือคติธรรมดาที่สภาวธรรมทั้งหลายจะต้องเป็นไปนั้นก็คือ สังขตลักษณะดังกล่าว ๓ ข้อข้างต้น ความเกิดขึ้นปรากฏหนึ่ง ความเสื่อมสิ้นไปปรากฏหนึ่ง เมื่อยังตั้งอยู่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่งปรากฏหนึ่ง มีลักษณะทั้ง ๓ อย่างนี้ปรากฏ เพราะฉะนั้น ต้องกำหนดคำว่าปรากฏ เพราะเหตุว่า บรรดาสังขารสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลายในที่นี้ ยกเอาชั้น ๕ ขึ้นมาเป็นประธาน มีความเกิดขึ้นปรากฏ มีความเสื่อมสิ้นไปปรากฏ เมื่อยังตั้งอยู่มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นปรากฏ เพราะเป็นสิ่งที่ปรากฏนี้เองจึงอาจเพ่งพินิจได้ ถ้าไม่ปรากฏก็เห็นไม่ได้ อันนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้น จึงได้กล่าวว่าบรรดาสภาวธรรมทั้งหลายเหล่านี้ป่าวประกาศตัวเองอยู่ แสดงตัวเองอยู่ทุกขณะว่า เราหรือข้าพเจ้า ไม่เที่ยง เราหรือข้าพเจ้าเป็นทุกข์ เราหรือข้าพเจ้าเป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่ปรากฏในเมื่อจิตเป็นสมาธิ และเพ่งพินิจให้รู้จักวิปัสสนาภูมิเสียก่อนแล้ว ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ซึ่งรวมเข้าเป็นไตรลักษณ์ก็จะปรากฏเอง ปรากฏง่าย ปรากฏไม่ยาก จะมองเห็นจะไต่ยินเป็นหุทิพย์ตาทิพย์ในเทวทูต ดังนี้แหละจึงจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมา เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา หุทิพย์ตาทิพย์ที่กล่าวมานี้เป็นประโยชน์มาก นำให้สิ้นทุกข์ได้ ชัดเกลากิเลสได้ ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้

## ครั้งที่ ๑๒ ไตรลักษณ์ (ต่อ)

### ธาตุและธรรม

ปัญญาในธรรมนั้นก็มุ่งธรรมที่เป็นธรรมฐิติ ธรรมนิยาม คือ ธรรมที่ตั้งอยู่ ธรรมที่มีนิยามคือความกำหนดแน่ อันธรรมที่ตั้งอยู่ที่มีความกำหนดแน่นี้เป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา เป็นสัจจะคือความจริงที่ตั้งอยู่ดำรงอยู่และมีความกำหนดขึ้น อยู่ทุกกาลสมัย พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นในโลก ธรรมที่เป็น ธรรมฐิติ ธรรมนิยามนี้ก็คงตั้งอยู่ คงมีความกำหนดแน่อยู่ ไม่เปลี่ยนแปลง

และก็ใช้อีกคำหนึ่งว่าธาตุ คำว่า ธาตุ และคำว่า ธรรม นี้ในที่นี้ก็ใช้หมายความว่า เป็นอันเดียวกัน ธาตุ ก็แปลว่าตั้งอยู่ ดำรงอยู่ คำว่า ธรรม เองก็แปลว่าตั้งอยู่ ดำรงอยู่ แต่ว่าเพื่อกระชับความให้แน่นเข้าให้เป็นที่เข้าใจ จึงได้เพิ่มคำว่า ตั้งอยู่ เข้ามาอีกคำหนึ่งว่าธาตุนั้นตั้งอยู่เป็นธรรมฐิติ ความตั้งอยู่ของธรรม คือธรรมตั้งอยู่ เป็นธรรมนิยาม ความกำหนดแน่ของธรรม คือธรรมมีนิยามคือความกำหนดแน่นอน

ข้อนี้ได้มีแสดงไว้ใน *ธรรมนิยามสูตร* ที่แปลความว่า “พระตถาคตพุทธเจ้า จะทรงอุบัติขึ้นหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นก็ตั้งอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม คือความตั้งอยู่ของธรรม ความกำหนดแน่ของธรรม ตั้งอยู่อย่างไร กำหนดแน่อย่างไร ก็คือ ตั้งอยู่กำหนดแน่นอนอยู่ว่า



สพเพ สงขาราน อนิจจา      สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง  
 สพเพ สงขาราน ทุกขาน      สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์  
 สพเพ ธมมาน อนตตาน      ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน

ดังนี้ พระตถาคตพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธาตุนั้น คือได้ตรัสรู้ธรรมลัทธิ ธรรมนิยาม ดังกล่าว แล้วก็ได้ทรงบอก ได้ทรงแสดง ทรงบัญญัติ ทรงกำหนด ได้ทรงเปิดเผย ทรงจำแนก ได้ทรงกระทำให้ตื่น สั่งสอนให้บุคคลทั้งปวงได้ทราบ ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”

เพราะฉะนั้น ข้อที่เป็นธรรมลัทธิ ธรรมนิยาม นั้นจึงเป็นธรรมที่ตั้งอยู่ ที่กำหนดแน่นอน เป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา เป็นสัจจะคือความจริงที่ตั้งอยู่ กำหนดแน่นอนทุกกาลสมัย

### ธรรมลัทธิ

ข้อที่ว่า ธาตุนั้นตั้งอยู่เป็นธรรมลัทธิ ความตั้งอยู่ของธรรมคือธรรมตั้งอยู่นั้น ก็มีความหมายว่าตั้งอยู่ ดำรงอยู่ โดยเป็นสัจจะคือความจริงที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ ไม่มีที่จะดับหายไปเปลี่ยนแปลง คงตั้งอยู่ ดำรงอยู่อย่างนั้น ดังนี้ เป็นความหมายของคำว่า ธาตุนั้นตั้งอยู่เป็นธรรมลัทธิ ความตั้งอยู่ของธรรมคือธรรมตั้งอยู่

### ธรรมนิยาม

คราวนี้ถ้าหากว่าตั้งอยู่ดำรงอยู่แต่ไม่มีนิยามคือความกำหนดแน่หรือว่าเครื่องกำหนดแน่นอนทำให้สามารถรู้ได้หรือทำให้นิยามได้ ก็จะไม่มีการสามารถรู้ได้จะเข้าใจได้ แต่เพราะธรรมที่ตั้งอยู่นั้นมีนิยามคือความกำหนดหรือเครื่องกำหนดที่ทำให้นิยามได้ กำหนดได้ จึงสามารถที่จะรู้ได้ สามารถที่จะเข้าใจได้ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ฉะนั้น จึงมีคำว่า ธรรมนิยาม คู่เข้ามาอีกคำหนึ่งกับคำว่า ธรรมลัทธิ ความตั้งอยู่ของธรรมคู่กันว่าธาตุนั้นตั้งอยู่เป็นธรรมลัทธิ

ธรรมนิยาม คือเป็นธรรมที่ตั้งอยู่เป็นธรรมที่นิยามได้ ที่กำหนดแนลงไปได้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสรู้ได้ และเมื่อทรงตรัสรู้แล้วก็ทรงแสดง สั่งสอน จำแนก ธรรม กระทำให้ตื่น ให้เวไนยนิกรคือหมู่แห่งชนที่ฟังแนะนำได้ รู้ตามพระองค์ได้

### ลักษณะ ๓

อันคำว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้น เมื่อมุ่งถึงภาวะที่ไม่เที่ยง ภาวะที่เป็นทุกข์ ภาวะที่เป็นอนัตตา ก็เรียกว่า อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความ เป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน และภาวะทั้ง ๓ นี้ย่อมมีนิยาม คือเครื่องกำหนดหรือความกำหนดแนลงไปสำหรับที่จะให้รู้ได้โดยทางไหน คือจะนิยาม ได้โดยทางไหน จะกำหนดแนได้โดยทางไหนว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ก็นิยามได้ กำหนดได้โดยลักษณะคือเครื่องกำหนด เพราะฉะนั้น เมื่อว่าโดยลักษณะก็มี ๓ คืออนิจจลักษณะ หรืออนิจจลักษณะ ลักษณะ คือเครื่องกำหนดหมายความว่าไม่เที่ยง ทุกขลักษณะหรือทุกขลักษณะ เครื่องกำหนดหมาย ว่าเป็นทุกข์ อนัตตลักษณะหรืออนัตตลักษณะ เครื่องกำหนดหมายความว่าอนัตตา มิใช่ ตัวตน ดังที่เรียกกันคุ้นหูว่าไตรลักษณ์ อันแปลว่าลักษณะ ๓ หรือลักษณะทั้ง ๓

### สามัญญลักษณะและสังขตลักษณะ

ลักษณะทั้ง ๓ นี้เป็นลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง เพราะฉะนั้น จึงเรียก อีกคำหนึ่งว่าสามัญญลักษณะ ลักษณะที่เป็นสามัญญคือทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คำว่าสังขาร นั้นได้แก่สิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลาย คือว่าทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างที่เป็นสิ่งผสมปรุงแต่ง ขึ้นมา และย่อมมีลักษณะทั่วไปอีกอย่างหนึ่งอันเรียกว่าสังขตลักษณะ คือลักษณะที่ ทั่วไปแห่งสังขตะ คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งปวง ดังที่มีแสดงไว้ว่า อุปปาโท ปญญาติ ความเกิดขึ้นปรากฏ วโย ปญญาติ ความเสื่อมสิ้นไปปรากฏ จิตฺตฺส อญฺญาติ ตฺตฺ ปญญาติ เมื่อยังตั้งอยู่ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นปรากฏ ดังนี้



ตามที่ยกพระบาลีมาแสดงไว้นี้ ก็ได้คำเพิ่มขึ้นมาอีกอย่างหนึ่งว่า สังขตะ คำว่าสังขตะนี้ หมายถึงสิ่งผสมปรุงแต่ง จึงมีความหมายอย่างเดียวกับคำว่าสังขาร เรียกว่าสังขตะก็ได้ เรียกว่าสังขารก็ได้ ก็หมายถึงสิ่งผสมปรุงแต่งเช่นเดียวกัน บรรดาสังขตะหรือสังขารทั้งหลายย่อมมีลักษณะที่ปรากฏ คือ เกิด เสื่อม กับเมื่อตั้ง อยู่ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ยกตัวอย่างเช่น ร่างกายนี้ก็เป็นสังขาร หรือเป็นสังขตะ อย่างหนึ่ง คือเป็นสิ่งผสมปรุงแต่งเพราะประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งหลาย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นรูปขันธ์ กองรูปอันนี้ และก็ประกอบด้วยนามขันธ์ กองนามคือ เวทนา ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญา ความจำได้ หมายถึง สังขาร ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด วิญญาณ ความรู้สึกเห็นหรือความรู้สึก ได้ยินทางอายตนะทั้งหลาย เหล่านี้ก็เป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา สัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์ กองสังขาร วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

ในที่นี้ก็พึงเข้าใจว่ามีคำว่าสังขารซ้ำเข้ามาอีกคือสังขารขันธ์ แต่ว่าสังขารขันธ์ ในที่นี้หมายถึงความปรุงแต่งทางใจ คือความปรุงคิดหรือความคิดปรุงเป็นเรื่องเป็นราว ต่างๆ เท่านั้น ดังนั้นเป็นสังขารขันธ์ ทั้งหมดนี้ ก็เป็นสังขารหรือเป็นสังขตะซึ่งมีความเกิดขึ้นปรากฏเป็นเบื้องต้น คือมีความเกิดขึ้นปรากฏเป็นชาติ คือความเกิด มีวัย คือ ความเสื่อมสิ้นไปปรากฏ ดังที่ปรากฏเป็นปฐมวัย เป็นมัชฌิมวัย เป็นปัจฉิมวัย จนถึงแตกสลาย เป็นมรณะคือความตาย ก็นับเข้าใน วโย ปญญาติ มีวัย คือความเสื่อมสิ้นไปปรากฏและเมื่อยังตั้งอยู่ก็มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นปรากฏ ดังเช่นขันธ์ ๕ นี้มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับตั้งแต่ชาติคือความเกิดจนถึงมรณะคือความตาย ปรากฏเป็นชราคือความแก่ช้ำรูดทรุดโทรม ดังนั้นก็เข้าใจในชื่อว่า เมื่อยังตั้งอยู่มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นไปปรากฏ แม้ว่าจะจัดเป็นวัย ๆ ดังกล่าวมาข้างต้น ในระหว่างวัยหนึ่ง ๆ ก็มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปปรากฏ ไม่มีหยุด เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ ดังนั้นเป็นสังขตลักษณะ คือลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขาร ทั้งปวง ก็เป็นสามัญญลักษณะด้วยเหมือนกัน



## อนิจจลักษณะ

คราวนี้ เมื่อมีลักษณะปรากฏดังนี้ จึงสามารถที่จะกำหนดพิจารณา นิยามลงไปได้ กำหนดลงไปได้ว่าไม่เที่ยง ว่าเป็นทุกข์ ว่าเป็นอนัตตา นิยามลงไปได้ว่าไม่เที่ยงอย่างไร ก็คือว่าเพราะเหตุที่มีความเกิดขึ้นปรากฏ มีวิัยคือความเสื่อมสิ้นไปปรากฏ และเมื่อยังตั้งอยู่ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นไปปรากฏ จึงนิยามกำหนดลงไปได้ว่า ไม่เที่ยง คือไม่ตั้งอยู่ไม่ดำรงอยู่ในที่เดียว หากตั้งอยู่ดำรงอยู่ในที่เดียวจึงจะเรียกว่าเที่ยง แต่เพราะไม่ตั้งอยู่ดำรงอยู่ในที่เดียว ต้องเกิด ต้องเสื่อม ต้องดับ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป จึงนิยามกำหนดลงไปได้ว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยงอย่างนั้น ไม่เที่ยงอย่างนี้ พิจารณาได้ กำหนดได้ เพราะว่าความเกิด ความเสื่อมสิ้นไป และความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นนั้น มิได้หลบซ่อนหรือซ่อนเร้น แต่ว่าปรากฏก็คือว่าเปิดเผย อย่างหยาบก็มองเห็นได้ด้วยตา อย่างละเอียดก็พิจารณาได้ด้วยใจ เป็นสิ่งที่ปรากฏ ไม่ใช่ไม่ปรากฏ เป็นสิ่งปรากฏอยู่ บอกตัวเองอยู่ เพราะฉะนั้น จึงนิยามได้กำหนดได้ลงไปว่าไม่เที่ยง ดังนี้แหละคืออนิจจตา ความไม่เที่ยงที่กำหนดได้ นิยามได้โดยอนิจจลักษณะ ลักษณะที่ไม่เที่ยง ก็คือลักษณะที่เกิด ที่เสื่อมสิ้น ที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปนี้เองปรากฏอยู่

## ทุกข์ลักษณะ

คราวนี้ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์คือไม่สุข ไม่ตั้งอยู่คงที่ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเรียกว่าเป็นวิปริตนามธรรม เป็นสิ่งที่มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ก็คือว่าลักษณะที่มีความเกิดปรากฏ มีวิัยคือความเสื่อมสิ้นปรากฏ และเมื่อตั้งอยู่มีความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไปปรากฏนั่นเองเป็นตัวไม่เที่ยง และสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ จึงเป็นตัวทุกข์ด้วย คือเป็นสิ่งที่ไม่เป็นสุข ไม่ตั้งอยู่คงที่ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป



อันคำว่า สุข นั้นแปลว่าทนได้ง่าย แต่คำว่า ทุกข์ นั้นแปลว่าทนได้ยาก สิ่งใดที่ทนได้ง่ายเพราะมีความสบาย ไม่เดือดร้อน นั่นก็เป็นสุข แต่สิ่งใดที่ทนได้ยาก ไม่สบาย สิ่งนั้นก็เป็ทุกข์ และที่ทนไม่ได้หรือว่าทนได้ยาก โดยความนั้นก็คือว่าทนอยู่ไม่ได้ คือต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังนี้ก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น จึงนิยามลงไป กำหนดได้ว่าเป็นทุกข์เพราะทนอยู่ได้ยาก คือทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปอยู่ทุกขณะ

### อนัตตลักษณะ

เมื่อสิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็เป็อนัตตา เพราะเหตุว่าบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ จะบังคับให้เกิด แต่ไม่ให้เสื่อมสั่นก็บังคับไม่ได้ จะบังคับให้ตั้งอยู่โดยไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปก็ไม่ได้ บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ จึงนิยามลงไป ได้ว่า อนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ถ้าเป็นอัตตาตัวตนคือเป็นตัวเราของเราจริงแล้วก็บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ แต่นี้บังคับไม่ได้ สังขารทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องเสื่อมสั่น เมื่อตั้งอยู่ก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา จะไปบังคับฝืนธรรมดาดังนี้มิได้ จึงนิยามลงไปว่าอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน

เพราะฉะนั้น จึงสามารถนิยามได้โดยลักษณะที่เป็นสังขตลักษณะดังกล่าวเป็นที่ตั้ง คือความเกิดปรากฏ ความเสื่อมสั่นปรากฏ เมื่อตั้งอยู่ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงปรากฏ จึงนิยามลงไปโดยลักษณะที่ปรากฏนี้แหละว่าไม่เที่ยง ว่าเป็นทุกข์ ว่าเป็นอนัตตา ดังนี้

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง อนัตตลักษณะสูตร ยกชั้น ๕ ขึ้นเป็นที่ตั้ง เป็นวิปัสสนาภูมิ ชี้ให้เห็นอนัตตาขึ้นก่อน แล้วก็ชี้ให้เห็นอนิจจะ ให้เห็นทุกขะ และให้เห็นอนัตตาชัดเจนขึ้นมา ถึงพระสูตรที่ ๓ คือ อาทิตตปริยายสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงยกเอาสิ่งทั้งปวง คืออายตนะภายในภายนอกเป็นต้นมาชี้ว่าเป็นของร้อน ก็มุ่งแสดงทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ หรือไตรลักษณ์ในข้อทุกขลักษณะให้เห็นชัดเจนขึ้นเป็นที่ตั้ง แล้วก็โน้มนำให้อนิจจลักษณะ อนัตตลักษณะไปด้วยกัน

## ครั้งที่ ๑๓ ไตรลักษณ์ (ต่อ)

### มรรคสามัคคี

ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมอบรมอุดหนุนกันและกันให้เป็นไป ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิตให้วิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้ในที่สุด และกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมศีล ต่างอบรมอาศัยกันและกัน ดังนี้ขึ้นไป เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติธรรม ฟังปฏิบัติทั้ง ๓ อย่าง ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้ง ๓ นี้เป็นมรรคสามัคคี ความพร้อมเพรียงกันของมรรค จึงอบรมจิตให้บรรลุวิมุตติได้ในที่สุด ปัญญาอบรมจิตนั้น ก็อบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เพราะปัญญาเห็นธรรมที่เป็นสัจจะอันมีอยู่ในจิตนั่นเอง ก็ชำระจิตให้บริสุทธิ์ จิตจึงจะบรรลุถึงความหลุดพ้นที่เป็นวิมุตติ ตามภูมิตามขั้นขึ้นไป ปัญญาที่เห็นธรรมนี้กล่าวว่า เห็นธรรมฐิติ ธรรมนิยาม ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้ก็ได้ จะกล่าวว่าเห็นอริยสัจจ ๔ ก็ได้เหมือนกัน เพราะเมื่อเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นอันว่าได้เห็นธรรมฐิติ ธรรมนิยาม และก็เห็นอริยสัจจด้วย



## อริยสังขะ

อริยสังขะ นั้นก็แปลกันว่าสังขะที่ทำให้ผู้รู้ให้เป็นอริยะหรือสังขะที่เป็นอริยะคือ ประเสริฐ หรือว่าสังขะของผู้เป็นอริยะ โดยความจึงต่างจากสามัญสังขะ หรือโลกียสังขะ เพราะอริยสังขะนั้นก็กล่าวได้ว่าเป็นโลกุตตรสังขะ แต่ทั้งนี้ ก็ได้หมายความว่าไม่เป็นฐานะที่โลกียชนหรือสามัญชนทั่วไปพึงรู้ เพราะโดยที่แท้แล้วก็ยังเป็นธรรมที่โลกียชนหรือสามัญชนทั่วไปพึงรู้นั่นเอง และเมื่อรู้ ผู้รู้ก็เลื่อนฐานะขึ้นเป็นอริยชน อริยชนในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงท่านผู้เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง หมายถึงพระอริยบุคคล ๘ คือ ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล ท่านผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีมรรค ท่านผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีผล ท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค ท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล ก็เป็น ๘ จำพวก ๗ จำพวกข้างต้นเป็นเสกขบุคคล ส่วนจำพวกที่ ๘ เป็นอเสกขบุคคล

ท่านแสดงว่า ความตั้งอยู่ในมรรคและผลของพระอริยบุคคลในทุกชั้นนั้นมียุ่ชั่วขณะจิตเล็กน้อยเท่านั้น แล้วท่านก็เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ กล่าวง่าย ๆ ก็จะมีอยู่ ๔ จำพวกดังนี้ กำหนดด้วยการละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ท่านผู้ละสังโยชน์เบื้องต้นได้ ๓ คือ ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นยึดถือว่ากายของตน ละวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระรัตนตรัยเป็นต้น สิ้นลพตปรามาส ความยึดถือศีลและวัตรหรือเรียกว่าลูปคล่าศีลและวัตร ก็เป็นพระโสดาบัน ท่านผู้ละสังโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้ และทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงยิ่งขึ้นไปกว่าก็เป็นพระสกทาคามี ท่านผู้ละสังโยชน์เบื้องต้นได้ทั้ง ๕ คือเพิ่มกามราคะ ความติดใจยินดีในกามปฏิบัติหรือพยาบาท ก็เป็นพระอนาคามี ท่านผู้ละสังโยชน์เบื้องต้นได้อีก ๕ ก็เป็นพระอรหันต์ จึงกำหนดด้วยการละสังโยชน์ได้เด็ดขาดดังนี้ และในการปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ตั้งแต่เบื้องต้น ก็ต้องปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง สรุปลงเข้าก็เป็นศีล สมาธิ ปัญญาดังกล่าวแล้ว เมื่อการปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ หรือรวมเข้าในไตรสิกขานั้นเป็นมรรคสมังคีเต็มที ก็เป็นโสดาปัตติมรรคขึ้นมา ก็ตัดสังโยชน์ได้ ๓ ก็เป็นโสดาปัตติผล ผู้บรรลุก็เป็นพระโสดาบัน เมื่อบำเพ็ญยิ่งขึ้นไปอีก ก็มรรคมืองค์ ๘ หรือไตรสิกขานั้นแหละจนเป็นสกทาคามีมรรค ก็ตัดสังโยชน์

ทั้ง ๓ นั้นได้และทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง ก็เป็นสกทาคามีผล ท่านผู้บรรลุ ก็เป็นพระสกทาคามี ก็บำเพ็ญมรรคมีองค์ ๘ นั้น หรือไตรสิกขาให้ยิ่งขึ้นไป จนเป็นอนาคามีมรรค ก็ตัดสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง ๕ ก็เป็นอนาคามีผล ท่านผู้บรรลุก็เป็นพระอนาคามี ก็ปฏิบัติในมรรคมีองค์แปด หรือไตรสิกขา ให้ยิ่งขึ้นไปอีกจนเป็นอรหัตตมรรค ก็ตัดสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ก็เป็นอรหัตตผล ท่านผู้บรรลุก็เป็นพระอรหัต

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระอรหัตองค์แรก ซึ่งเป็นผู้ทรงพบทางคือมัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขานั้นด้วยพระองค์เอง ทรงปฏิบัติจนมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขานั้น เป็นโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลเป็นต้นขึ้นมา จนถึงอรหัตตมรรค อรหัตตผล ก็ทรงเป็นพระอรหัตพระองค์แรกในโลก และทรงเป็นพระอรหัตสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเป็นผู้ได้ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง จากนั้นก็ได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนพระสาวกซึ่งเป็นผู้สดับคำสั่งสอนได้ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขานั้นจนได้บรรลุถึงมรรคผลขึ้นไปโดยลำดับ ถึงที่สุดก็เป็นพระอรหัตสาวก และได้ชื่อว่าเป็นพระอนุพุทธ คือเป็นพระผู้ที่ตรัสรู้ตามหรือตรัสรู้ภายหลัง เพราะมิได้ค้นคว้าพบทางที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทานั้นด้วยองค์ท่านเอง แต่อาศัยพระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดา คือเป็นผู้สั่งสอนแสดงธรรม เมื่อได้เป็นพระอรหัตจึงเป็นพระอนุพุทธ ฉะนั้น การปฏิบัติจึงทิ้งหลักไตรสิกขาหรือมรรคมีองค์ ๘ นี้ไม่ได้ ต้องปฏิบัติไปด้วยกัน และท่านผู้บรรลุมรรคผลตั้งแต่ขั้นต้นขึ้นไปนั้น เดิมก็เป็นสามัญชนหรือปุถุชนอยู่เช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนก็มุ่งสั่งสอนสามัญชนหรือปุถุชนทั่วไปนี้แหละ ให้ได้รู้ได้เห็นธรรมอันเป็นสัจธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้ มิได้หมายความว่าทรงมุ่งสั่งสอนแต่ผู้ที่เป็นพระอริยบุคคลแล้ว แม้อริยสัจ ๔ หรือว่าธรรมลัทธิ ธรรมนิยามอันเรียกว่าไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ ลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวงก็มุ่งแสดงสั่งสอนแก่สามัญชนนี้เอง เพื่อให้เกิดปัญญาารู้เห็นตามเป็นจริง แต่ปัญญาที่จะรู้เห็นตามเป็นจริงนั้น ก็ต้องมีสมาธิและมีศีลอบรมกันมาโดยลำดับให้เป็นมรรคสมังคี คือความพร้อมเพรียงกันของมรรค และปัญญาที่รู้เห็นตามเป็นจริงนั้นก็รู้เห็นในธรรมลัทธิหรือในธรรมนิยามนั่นเอง เริ่มต้นตั้งที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้ปฏิบัติกันอยู่ในสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานนี้เอง ปัญญาที่เห็นสัจจะนับเข้าในวิปัสสนากรรมฐาน คือเป็นกรรมฐานที่จะต้องใช้ปัญญาพิจารณา



## พหุลาภุสาสนี

ว่าถึงไตรลักษณ์ที่แสดงแล้วในข้อที่ว่าด้วยธรรมลัทธิ ธรรมนิยามนั้น ในบทที่ สวดกันเวลาเช้า ที่เป็นสังเวควัตถุปริกิตตนาปาฐะ คือปาฐะที่กำหนดแสดงวัตถุคือที่ตั้ง แห่งความสังเวช ได้แสดงไว้ว่าพหุลาภุสาสนี คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอน อยู่เป็นอันมาก ทรงสั่งสอนอยู่บ่อย ๆ นั้น ก็คือทรงสั่งสอนว่า

รูป	อนิจจัง	รูปไม่เที่ยง
เวทนา	อนิจจา	เวทนาไม่เที่ยง
สญฺญา	อนิจจา	สญฺญาไม่เที่ยง
สังขาร	อนิจจา	สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง
วิญญาน	อนิจจัง	วิญญานไม่เที่ยง
รูป	อนัตตา	รูปเป็นอนัตตา
เวทนา	อนัตตา	เวทนาเป็นอนัตตา
สญฺญา	อนัตตา	สญฺญาเป็นอนัตตา
สังขาร	อนัตตา	สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา
วิญญาน	อนัตตา	วิญญานเป็นอนัตตา
สพฺเพ	สังขาร อนิจจา	สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
สพฺเพ	ธมฺมา อนัตตา	ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้

จึงมี ๒ ลักษณะโดยที่ทรงสอนให้พิจารณาแยกอัตภาพอันนี้ออกไปเป็นขั้น ๕ เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสญฺญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาน และให้พิจารณาแต่ละประการ ว่าเป็นอนิจจะ คือไม่เที่ยง เป็นอนัตตา มิใช่อดตาตัวตน ดังนี้ ฉะนั้น ในบางที่บางแห่ง ก็มีแสดงไว้เป็นทวิลักษณะหรือทวิลักษณะ คือลักษณะ ๒ ดังนี้ ไม่เป็นไตรลักษณ์ ทั้งนี้มีอธิบายว่า เพราะว่าทุกขลักษณะประการที่ ๒ นี้ย่อรวมอยู่ในอนิจจลักษณะ ลักษณะที่ไม่เที่ยง

อนิจจลักษณะนั้นดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กำหนดได้ที่ความเกิดความดับ สิ่งที่มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา สิ่งนั้นได้ชื่อว่าอนิจจะ คือไม่เที่ยงและเพราะ

มีความเกิดความดับ ดังนี้จึงเป็นทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องถูกความเกิดความดับนั้นบีบคั้นให้แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ทุกขลักษณะจึงรวมอยู่ในอนิจจลักษณะแล้ว ฉะนั้น เมื่อแสดงโดยย่อจึงแสดงแต่ลักษณะ ๒ คืออนิจจะ และอนัตตา

พหุลาภุสนี คำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นอันมากให้เราทั้งหลายพึงพิจารณากันไว้เนื่อง ๆ ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนิจจะ คือไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่มีความเกิดความดับเป็นธรรมดา เป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตนเพราะเป็นสิ่งที่บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อบังคับไม่ได้จึงเป็นอนัตตา ไม่ควรยึดถือว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นของเรา เราเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ หรือว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอัตตาตัวตนของเรา

การหมั่นพิจารณาดังนี้จะทำให้ทุกข์จะ สภาพที่เป็นจริงคือทุกข์ปรากฏชัดขึ้นในนิเทศแห่งทุกข์จะโดยตรง พระพุทธเจ้าทรงแสดงขึ้นมาโดยลำดับให้พิจารณาว่าชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ ความโศก ความมรณัจฉาใจระทมใจ ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ ความมรณะเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ คือรูปชั้น กอรูป เวทนา ชั้น กอเวทนา สัญญาชั้น กอสัญญา สังขารชั้น กอสังขาร วิญญาณชั้น กอวิญญาณเป็นทุกข์ ดังนี้ เพราะฉะนั้น แสดงโดยสรุปเข้ามาแล้วก็ให้ยกเอาชั้น ๕ นี้แหละขึ้นมาพิจารณา ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นทุกข์ เพราะว่าทุกข์ทั้งหมดนั้นก็ประจวบเข้าในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เอง ชาติ ชรา มรณะ ก็รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้แหละ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความประจวบ ความพลัดพราก ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง ก็รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้แหละที่ประจวบเข้ามา ที่พลัดพรากออกไป และที่ปรารถนาไม่ได้สมหวัง ทุกข์ทั้งปวงจึงรวมเข้ามาอยู่ที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ทั้งนั้น ซึ่งย่อเข้ามาแล้วรูปก็เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เป็นนาม หรือว่ากายและใจอันนี้เอง ทุกข์ทั้งปวงก็รวมอยู่ที่นามรูปหรือว่ากายและใจอันนี้ทั้งหมด ไม่ว่าจะที่ไหน และที่เป็นทุกข์นั้น พิจารณาแยกออกไปโดยเป็นชาติ เป็นชรา เป็นมรณะ เป็นความโศก



เป็นความระทมใจเป็นต้น เป็นความประจวบ เป็นความพลัดพราก เป็นความปรารถนา ไม่สมหวังก็ได้ หรือพิจารณาสรุปเข้าเป็นไตรลักษณ์คืออนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เอง แสดงให้ปรากฏอยู่ว่าไม่เที่ยง เพราะต้องเกิดดับ ต้องเป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นอนัตตา เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ดังนี้ก็ได้ หรือพิจารณาย่อเข้ามาเป็นลักษณะ ๒ คืออนิจจลักษณะ และอนัตตลักษณะ ดังที่กล่าวข้างต้นนั้นก็

### พิจารณาความเกิดความดับ

สรุปเข้ามาแล้ว ก็พิจารณาให้เห็นความเกิด-ดับว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเกิด-ดับอยู่เสมอ เกิดดับอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เกิด-ดับอยู่ทุกขณะจิต แต่อาศัยที่ยังมีสันตติคือความสืบต่อ ยังมีความรวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นแท่ง และยังมี ความบรรเทาทุกข์ต่าง ๆ เช่นผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้ ความเกิด-ดับ นั้นจึงยังติดต่อกันอยู่ คือเกิดดับ แล้วก็เกิด แล้วก็ดับ แล้วก็เกิด แล้วก็ดับ ถ้าหากว่า เมื่อขั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้แตกสลาย ธาตุทั้ง ๔ ที่คุมเข้าเป็นกายแตกสลาย จิตที่ อาศัยอยู่ในกายก็ต้องจุติ คือเคลื่อนออกไป อยู่ไม่ได้ กายนี้ก็กลายเป็นศพ ไม่มีวิญญาณ ต้องทอดทิ้งอยู่เหมือนอย่างท่อนฟืน ท่อนไม้ ไร้วิญญาณ ไร้ประโยชน์ ดังนี้ ความแตก สลายหรือความดับก็ปรากฏเต็มที่ คือความแตกสลายนั่นเอง และความแตกสลาย ดังกล่าวมานี้หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งความเกิด-ดับนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าเกิดเป็นชาติ ขึ้นที่แรก และดับเมื่อมรณะมาถึงในที่สุดนั้นเท่านั้น แต่ความเกิด-ดับย่อมมีอยู่ทุกขณะ ลมหายใจเข้า-ออก ทุกขณะจิตดังจะพึงเห็นได้ว่า คนเราต้องหายใจอยู่ ขาดไม่ได้ ถ้าหายใจไม่ออกเสียเพียงครู่เดียว ชีวิตก็ดับ อันแสดงว่าต้องการลมหายใจ ซึ่งลม หายใจก็ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ อย่างละเอียดเข้าไปบำรุงเลี้ยงร่างกายที่สึกหรือไป ลึนไป เสื่อมไป ดับไป ความสึกหรือไป ลึนไป เสื่อมไป ก็มีอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก จึงต้องหายใจเข้าไปทดแทนอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เป็นอันว่าต้องเกิดกันอยู่ทุกลม หายใจเข้าออกให้ทันกับความดับ



ทางนามธรรมเองก็มีความเกิด-ดับอยู่ทุกขณะจิตที่แล่นไปกับอารมณ์ คือเรื่อง  
ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ นั้น ๆ เกิด-ดับอยู่ทุกขณะจิตเหมือนกัน พิจารณาให้เห็นความ  
เกิดความดับปรากฏขึ้นชัดดังนี้ สัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ทั้งหมดก็จะรวมตัวขึ้นมาให้  
เห็นปรากฏชัดขึ้น ดังที่ท่านแสดงว่า "ธรรมจักชู้ได้บังเกิดขึ้นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความ  
เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา คือเห็นความเกิดความ  
ดับคู่กันไป" และยิ่งพิจารณาจะเห็นความดับนั้นชัดขึ้นมาอยู่เหนือความเกิด เห็นทุก  
อย่างดับหมด ดังนี้ เป็นอันว่า สภาพที่แท้จริงคือทุกข์นั้นปรากฏแก่ผู้พิจารณายิ่งขึ้นไป

๗ มีนาคม ๒๕๒๒

ครั้งที่ ๑๔  
พรหมวิหาร ๔  
ข้อเมตตาและกรุณาเจโตวิมุตติ

การปฏิบัติบรมจิตวิธีหนึ่งก็คือ ปฏิบัติบรมด้วย “โพชฌงค์” ที่แปลว่า “องค์ของความรู้” คือองค์คุณหรือองค์สมบัติของความรู้ ก็ได้แก่การอบรมสติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคือสติ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคือธรรมวิจย ความเลือกเฟ้นธรรม วิริยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคือวิริยะ ความเพียร ปิติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคือ ปิติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคือความสงบกายสงบจิต สมานิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคือสมานิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมคืออุเบกขา ความเข้าไปเพ่งหรือความเพ่งเข้ามาที่จิตอันเป็นสมานิ และวิธีปฏิบัติโพชฌงค์นี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงรวมไว้ในหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานดั่งในมหาสติปัฏฐานสูตรก็มี แต่โดยทั่วไปทรงแยกไว้โดยเอกเทศต่างหาก มิได้รวมเข้ามาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ และแสดงต่อขึ้นไปจากสติปัฏฐาน ๔ ในทางปฏิบัติอันส่องแสดงว่าเป็นวิธีปฏิบัติทำสติและปัญญาควบคู่กันไป อันพึงใช้ได้ในการปฏิบัติบรมกรรมฐานทุกข้อ

เจโตวิมุตติ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้อบรมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ข้อนี้ ประกอบไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันเป็นพรหมวิหาร ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมคือผู้ประเสริฐ หรือผู้ใหญ่ เป็นอภิปมัญญา เมื่อแผ่ไปในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ไม่มีประมาณ ก็เป็นอันว่าแม้การปฏิบัติบรมพรหมวิหารทั้ง ๔ หรืออภิปมัญญาทั้ง ๔ ข้อ ก็เป็นอันปฏิบัติ

โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนั้นด้วย และการอบรมพรหมวิหารทั้ง ๔ หรืออัปมัณฺญา ทั้ง ๔ นี้ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติเจโตวิมุตติคือความพ้นแห่งใจ เพราะว่าใจนี้ยังประกอบด้วยพยาบาท ราคะสีเนหบ้าง ประกอบด้วยวิหเสสา ความเบียดเบียนคือความคิดเบียดเบียนและโทมนัสต่าง ๆ บ้าง ยังประกอบด้วยอordi ความไม่ยินดีด้วยหรือความริษยา และโสมนัสต่าง ๆ ด้วย ยังประกอบด้วยราคะ ปฏิฆะ คือความติดใจยินดี หรือว่าความกระทบกระทั่งไม่พอใจ และความที่เฉยเมยด้วยความไม่เอาใจใส่ ด้วยความไม่รู้บ้าง ใจสามัญยอมยั้งข้องเกี่ยวอยู่ด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองเหล่านั้นอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ก็เพราะว่ายังมีสังโยชน์คือความผูก ในเมื่อตากับรูปประจวบกัน ก็ยังมีความผูกตากับรูปนั้นไว้ที่จิต เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน ก็ยังมีความผูกหูกับเสียงนั้นไว้ที่จิต เมื่อจมูกกับกลิ่นประจวบกัน ก็ยังมีความผูกจมูกกับกลิ่นนั้นไว้ที่จิต เมื่อลิ้นกับรสประจวบกันก็ยังมีความผูกลิ้นกับรสไว้ที่จิต เมื่อกายและสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกัน ก็ยังมีความผูกกายและสิ่งที่กายถูกต้องนั้นไว้ที่จิต เมื่อมโนคือใจเองกับธรรมคือเรื่องราวของรูป เสียงเป็นต้นเหล่านั้นประจวบกัน ก็ยังมีความผูกมโนกับธรรมนั้นไว้ที่จิต จิตจึงถูกสิ่งที่ผูกไว้นี้ดึงไป เหมือนกับเกวียนที่ถูกโคทั้งคู่ที่เทียมเกวียนมีเชือกผูกไว้ที่เกวียนกับโค เมื่อโคเดินไปก็ดึงเอาเกวียนไป ฉะนั้นก็จิตก็ถูกสิ่งที่ผูกไว้นี้ดึงไป ด้วยอำนาจของความยินดีบ้าง ด้วยอำนาจของความยินร้ายบ้าง ทั้งนี้ ก็เพราะมีสังโยชน์คือความผูกดังกล่าว จิตจึงถูกผูกไว้ด้วยสิ่งที่ผูกเหล่านี้ จิตก็วิ่งไปคิดไปในสิ่งที่ผูกเหล่านี้ ยินดีในส่วนที่ชอบ ยินร้ายในส่วนที่ไม่ชอบ ก็ปรากฏเป็นพยาบาท ราคะสีเนหา เป็นต้นดังกล่าวแล้ว

### เมตตาเจโตวิมุตติ

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้เจริญเมตตา แผ่จิตออกไปด้วยเมตตา คือความมีเมตริจิตรักสนิทด้วยเมตริจิต มุ่งดีปรารถนาสุข ทั้งไม่เจือด้วยสีเนหา ความเยื่อใยผูกพัน การแผ่จิตด้วยเมตตานี้ก็ด้วยอาศัยการคิดแผ่ไปก่อน ว่าถึงเป็นอัปมัณฺญา คือไม่มีประมาณ ก็คิดแผ่ไปในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ให้มีความสุขทุกถ้วนหน้าในทิศเบื้องหน้า ในทิศเบื้องขวา ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องบน ในทิศเบื้องล่าง ในทิศขวางโดยรอบ ให้จิตผ่องพ้นจากพยาบาท ความมุ่งร้าย ตลอดจนพ้นจากราคะสีเนหา



ในบุคคล ในสัตว์ทั้งหลายที่แผ่จิตไปนั้น เมื่อจิตปรากฏเป็นเมตตาจิตขึ้นมา หากจะมี พยาบาทหรือราคะสีเนหาใด ๆ มาก่อน ก็เลสเหล่านี้ก็จะหลุดไปจากจิตจึงเป็น เจโตวิมุตติ ความพ้นแห่งใจข้อหนึ่งเรียกว่าเมตตาเจโตวิมุตติ เมื่อเป็นชื่อของธรรม ข้อนี้ ก็แปลว่า ธรรมที่ทำให้ได้ความพ้นแห่งใจคือเมตตา

เมตตานี้ ตรัสแสดงว่ามีความงามเป็นอย่างยิ่ง คือจะรู้สึกว่างามด้วยความสุข อันบริสุทธิ์ไปทั่วทุกทิศ ทั่วทุกบุคคลสัตว์ทั้งหลาย ไม่ปรากฏความรู้สึกว่าน่าเกลียด น่าชังใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีความรู้สึกที่เป็นพยาบาทหรือที่เป็นราคะสีเนหาอันน่าเกลียด น่าชัง ไม่มีรูปพรรณสัณฐานของบุคคลและสัตว์ใด ๆ ที่น่าเกลียดน่าชัง แม้ผู้ที่เคย เกลียดจึงจก ตุกแก แต่เมื่อได้เมตตาเจโตวิมุตติข้อนี้ ก็ย่อมจะรู้สึกว่า จึงจกตุกแก ก็งามไปหมด ไม่น่าเกลียด ไม่น่าชังอะไร จึงได้ตรัสว่ามีความงามเป็นอย่างยิ่ง คือ น่ารักใคร่ไปหมด แต่ว่าเป็นความรักใคร่ที่บริสุทธิ์ไม่เจือด้วยราคะสีเนหา

## กรุณาเจโตวิมุตติ

อนึ่ง ตรัสสอนให้เจริญกรุณา คือแผ่จิตออกไปด้วยกรุณา เป็นความสงสาร ความเอื้ออาทร คิดช่วยให้พ้นทุกข์เดือดร้อนต่าง ๆ ว่าถึงอัปมัถญา ก็แผ่ไปในสัตว์ บุคคลทุกถ้วนหน้า และในทิศทั้งหลายทั่วทิศเหมือนอย่างเมตตานั่น เมื่อกรุณาบังเกิด ขึ้นในจิต จิตก็จะพ้นไปจากวิหเสสา คือความคิดเบียดเบียนต่าง ๆ หรือโทมนัส เช่น ความรู้สึกเสียใจเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนที่เป็นที่รัก เป็นจิตที่บริสุทธิ์ด้วยกรุณาจึงเป็น เจโตวิมุตติ ความพ้นแห่งใจอีกข้อหนึ่ง เรียกว่า *กรุณาเจโตวิมุตติ* เมื่อเป็นชื่อของธรรม ก็แปลว่า ธรรมที่ทำให้ได้รับความพ้นแห่งใจคือกรุณา และกรุณาตั้งกล่าวมานี้เมื่อแผ่ ให้ละเอียดยิ่งขึ้น ตรัสแสดงไว้ว่า มีอากาศเป็นอย่างยิ่ง คือมีช่องว่างหรือความว่างเป็น อย่างยิ่ง ก็เพราะว่าเมื่อยังไม่ว่าง ยังมีสัตว์บุคคลทั้งหลายอยู่ แม้ว่าผู้อบรมเจริญกรุณา จะไม่มีจิตเบียดเบียนใครและมุ่งช่วยให้พ้นจากความทุกข์ทั้งสิ้น แต่แม้เช่นนั้น สัตว์บุคคล นั้น ๆ ก็ยังเบียดเบียนกันอยู่ ทำให้มีความทุกข์เดือดร้อนต่าง ๆ ที่นั่นบ้างที่นี้บ้าง เพราะผู้ที่ไม่มีกรุณานั้นก็มีอยู่เป็นอันมากในโลกนี้ ผู้ที่มีกรุณาจริง ๆ นั้นมีน้อย สัตว์บุคคลทั้งหลายจึงต่างเบียดเบียนซึ่งกันและกันเป็นอันมาก เกือบจะทั้งโลก และ

ทั้งถ้าไม่มีใครเบียดเบียน สัตว์บุคคลนั้น ๆ เองก็ต้องมีชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เบียดเบียน เป็นภัยอันตรายที่พระพุทธเจ้าก็ตรัสเรียกว่า อมาตาปุตติกภัย ภัยที่แม่กับ ลูกก็ช่วยกันไม่ได้ อันภัยอื่น ๆ นั้นก็อาจจะช่วยกันได้บ้าง ช่วยกันไม่ได้บ้าง เช่นว่า อัคคีภัย อุทกภัย แต่ว่าชราภัย พยาธิภัย มรณภัยนั้นช่วยกันไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อยังมี สัตว์มีบุคคลอยู่ จึงต้องเป็นทุกข์เพราะเบียดเบียนซึ่งกันและกันบ้าง เพราะชราภัย พยาธิภัย มรณภัยบ้าง เป็นอันว่าต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่นั่นเอง

### หัตถปฏิบัติสุญญตา

พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้หัตถปฏิบัติสุญญตาคือความว่าง ทีแรกก็ให้หัตถปฏิบัติทำความรู้ที่เป็นสัญญา คือ ความกำหนดหมายว่า ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล เป็นป่าเขาลำเนาไม่ไปทั้งหมด และต่อจากนั้นก็ให้ทำสัญญาคือความกำหนดหมายว่า แม้อป่าเขาลำเนาไม่ต่าง ๆ ก็ไม่มี มีแต่แผ่นดินราบเป็นหน้ากลองไปทั้งหมด จากนั้นก็ให้หัตถปฏิบัติสัญญาว่า แม้อแผ่นดินที่ราบเป็นหน้ากลองนั้นก็ไม่มี มีเป็นอากาศคือช่องว่างไปทั้งหมด คือเป็นความว่างไปโดยรอบในทิศทั้งปวง ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลบ้านเมืองไม่มีป่าเขาลำเนาไม่ไม่มีแผ่นดินเป็นอากาศคือความว่างไปทั้งหมด และเมื่อกำหนดอากาศสัญญา ความกำหนดหมายว่าเป็นอากาศคือความว่างไปทั้งหมด ดังนี้ ก็ไม่พบอะไรที่จะถูกเบียดเบียนอันจะต้องให้ช่วย เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสไว้ว่า ภรรณาเจโตวิมุตตินั้นมีอากาศคือความว่างเป็นที่สุด เป็นอย่างยิ่ง เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ก็เป็นอันว่า สิ้นเขตของภรรณาเจโตวิมุตติ เพราะว่าจะไม่พบอะไรที่ต้องแผ่ภรรณาออกไปอีก เมื่อยังมีอะไรที่จะต้องมีทุกข์ ก็จะต้องแผ่ภรรณาออกไปอีกนั่นเอง ไม่สิ้นสุดลงไปได้ ในเมื่อปฏิบัติลงไปจนเป็นอากาศว่างไปหมดแล้ว ไม่พบอะไรที่จะต้องแผ่ภรรณา ก็เป็นอันว่าสิ้นเขตของภรรณา

การปฏิบัติแผ่เมตตา แผ่ภรรณาแมดังกล่าวนานี้ ก็เป็นการปฏิบัติอบรมโพชฌงค์ทั้ง ๗ เพราะว่าจะต้องมีสติ คือความระลึกได้ จะต้องมึธรรมวิจย คือความเลือกเฟ้นธรรม จะต้องมึวิริยะคือความเพียร และย่อมจะมีปีติคือความอิมเอบใจ มีปีสัสทธิ คือความสงบกายสงบใจ มีสมาธิคือความตั้งใจมั่น มีอุเบกขาคือความเพ่งเข้ามาดูสมาธิจิตนั้นภายใน

## ครั้งที่ ๑๕ มูทิตาและอุเบกขาเจโตวิมุตติ

### ทบทวนพรหมวิหารธรรม

ความได้ปัญญาในธรรมนั้นโดยทางหนึ่งต้องอาศัยโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้ที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้โดยเอกเทศบ้าง รวมอยู่ในหมวดโพธิปักขิยธรรม หรือใน หมวดสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้บ้าง และได้มีพุทธภาษิตตรัสแสดงไว้ว่า ใช้ปฏิบัติอบรม กรรมฐานข้ออื่น ๆ ได้อีกด้วย ดังที่ตรัสสอนให้เจริญโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขา คือในการอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ โดยเป็นพรหมวิหาร ธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมคือผู้ประเสริฐหรือผู้ใหญ่ ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เมื่อ ประกอบด้วยธรรมเหล่านี้ก็เป็นจิตใจขั้นพรหม คือเป็นจิตที่ใหญ่ที่ประเสริฐหรือโดย เป็นอภัยปัญญา คือแผ่ไปในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ไม่มีประมาณ ในการอบรมปฏิบัติ ธรรมเหล่านี้ก็ใช้โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ เป็นหลักในการอบรมนั้นด้วย คือจะต้องมีสติ ความ ระลึกได้ ระลึกได้ถึงธรรมข้อนี้ คือเมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขา ว่าจะพึงอบรมให้มี ขึ้นในจิตใจ ปลูกฝังให้มีขึ้นในจิตใจ จะต้องระลึกได้ถึงแนวปฏิบัติซึ่งอาศัยความคิด คือ ตั้งจิตคิดถึงสัตว์ทั้งหลายทุกถ้วนหน้า ในเมื่ออบรมให้เป็นอภัยปัญญา หรือว่าคิดถึง จำเพาะบุคคลหรือสัตว์บุคคลนั้น ๆ เจาะจง ก็จะต้องมีสติคือความระลึกได้ ระลึกได้ ถึงสัตว์บุคคลทุกถ้วนหน้า หรือสัตว์บุคคลโดยเฉพาะเจาะจง และจะต้องระลึกได้ว่าต้อง นึกให้สัตว์บุคคลนั้น ๆ หรือสัตว์บุคคลทั้งปวงมีความสุข ให้มีจิตปราศจากกิเลสเครื่อง

เศร้าหมองที่ตรงกันข้าม เหล่านี้ต้องอาศัยสติคือความระลึกได้ทั้งนั้น และก็ต้องมี  
 ธรรมวิจยะคือความเลือกเฟ้นธรรม ในเมื่อกิเลสที่ขัดขวาง หรือที่ตรงกันข้ามบังเกิดขึ้น  
 ก็ให้รู้ว่านี่เป็นกิเลสที่ขัดขวางหรือตรงกันข้าม ต่อเมื่อเป็นความคิดที่เป็นตัว เมตตา  
 กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็ให้รู้ และก็ให้รู้ว่าความคิดเป็นเครื่องนำเมตตา กรุณา มุทิตา  
 อุเบกขา เข้ามาสู่จิต ที่จะเป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขานั้น จะต้อง  
 เป็นขึ้นในจิต จิตจะต้องเป็นเมตตา ต้องเป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขาขึ้น  
 ความคิดจึงเป็นอย่างหนึ่ง ความที่จิตเป็นเมตตาเป็นต้นเป็นอย่างหนึ่ง ต้องมีธรรมวิจยะ  
 เลือกเฟ้นธรรม ก็คือให้รู้ธรรมในจิตนี้แหละว่าจะอะไรเป็นอะไรที่บังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในจิต  
 ดังนี้ก็เป็นธรรมวิจยะ และก็ต้องมีวิริยะคือความเพียรอันหมายถึงจิตใจที่กล้าหาญ  
 เข้มแข็งไม่ย่อท้ออ่อนแอในอันที่จะละอกุศลที่บังเกิดขึ้นในจิต ก็คือบรรดาภิเลสทั้งหลาย  
 ที่บังเกิดขึ้นในจิตอันขัดขวางต่อเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในอันที่จะอบรมกุศล  
 ธรรมให้บังเกิดขึ้นในจิต ก็คือที่จะอบรมจิตให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้ธรรม  
 เหล่านี้ซึมซาบอยู่ในจิต ผสมกลมกลืนอยู่ในจิต และเมื่อเป็นดังนี้ก็มีปีติ คือความ  
 อิ่มเอิบ เพราะว่า จิตที่สำรอกอกุศลธรรมออกไปนำกุศลธรรมเข้ามาย่อมเป็นจิตที่  
 สะอาดผ่องใส จึงมีอาการเอิบอิ่มเหมือนร่างกายที่ได้ดื่มน้ำ ได้บริโภคอาหารที่โอชะ  
 สำหรับบำรุงเลี้ยง ร่างกายก็มีความเอิบอิ่ม จิตที่มีธรรมเป็นฝ่ายกุศลชำระเข้าไปตั้ง  
 อยู่และชำระฝ่ายอกุศลออกไป ก็ย่อมเป็นจิตที่ได้ดื่มธรรมเป็นอาหารอันมีโอชะ ทำให้  
 จิตมีความอิ่มเอิบ เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะได้ปีติสัทธา ความสงบกายสงบใจ มีสุข ได้สมาธิ  
 คือความตั้งจิตมั่น และได้อุเบกขา คือความเพ่งเข้ามาที่สมาธิจิตนั้น กำหนดสงบดูอยู่ที่  
 สมาธิจิตนั้น สติคือความระลึกได้ ธรรมวิจยะคือความเลือกเฟ้นธรรม วิริยะคือความเพียร  
 ปีติคือความอิ่มเอิบ ปีติสัทธา คือความสงบ สมาธิคือความตั้งจิตมั่น และอุเบกขา คือ  
 ความเพ่งเข้ามาสงบอยู่ที่สมาธิจิตนั้น ดังนี้ก็เป็นโพชฌงค์แต่ละข้อ และเมื่อปฏิบัติ  
 โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ไปในเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา  
 ก็ย่อมจะได้ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นพรหมวิหารหรืออัมภัญญาทั้ง ๔  
 ตั้งอยู่ในจิต



## การแผ่เมตตา

ได้แสดงเมตตา กรุณาไป ๒ ข้อ และใน ๒ ข้อที่แสดงแล้วนั้น ได้แสดงเมตตา ที่ปฏิบัติ ใช้สติคือความระลึกได้ ตั้งต้นแผ่จิตไปด้วยเมตตา ความมีเมตริจิตคิดรัก ชักนำให้มีความสุข ไปในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้าในทิศทั้งหลายดังที่ได้แสดงแล้ว และเมื่อคิดแผ่จิตออกไปได้ในสัตว์บุคคลใด ย่อมจะมีความเห็นในสัตว์บุคคลนั้นว่างาม คือไม่น่าเกลียดซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งปฏิฆะ โทสะ พยาบาททุกอย่าง และเมื่อได้แผ่ไปโดยไม่เจาะจง ไม่เห็นอะไร คือไม่เห็นสัตว์บุคคลจำพวกไหนที่น่าเกลียดน่าชังเป็นที่ตั้งของปฏิฆะ โทสะ พยาบาท คือเห็นว่างาม ไม่น่าเกลียด ไม่น่าชัง ไม่น่ากระทบทระทั้งไปทั่วทั้งหมด ดั่งนี้ก็เรียกว่าได้แผ่เมตตาไปเป็นอัมปมัญญาที่สมบูรณ์ แต่ในการที่จะแผ่ไปให้สมบูรณ์ดั่งนี้อาจเป็นการยากในเบื้องต้น เพราะในเบื้องต้นนั้นเมื่อหัดแผ่ไปโดยเจาะจงเช่นในบุคคลที่เคารพนับถือหรือในบุคคลที่เคารพรักทั้งหลาย แล้วจึงหัดแผ่ไปในบุคคลที่เป็นปานกลาง แล้วจึงหัดแผ่ไปในบุคคลที่ไม่ค่อยชอบใจที่กระทบทระทั้งใจหรือที่เกลียดชัง หรือว่าในศัตรู เมื่อหัดขยายเขตออกไปดั่งนี้โดยลำดับก็ย่อมจะทำได้ จนถึงแผ่ไปในสัตว์บุคคลทุกถ้วนหน้าไม่มีประมาณ เรียกว่าที่เป็นอัมปมัญญา ไม่มีประมาณจริง ๆ นั้น จิตจะไม่มีความรู้สึกแตกต่างว่า นั้นงาม นั้นน่าเกลียด แต่จะรู้สึกว่างดงามโดยมีเมตริจิตแผ่ไปเสมอกันหมด ดั่งนี้เป็นอัมปมัญญาที่สมบูรณ์ จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า “การอบรมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประกอบด้วยเมตตานั่น มีสุภะคือความงามเป็นอย่างยิ่ง คือเป็นขอบเขตที่สุด...”

## การแผ่กรุณา

“...ในส่วนข้อกรุณานั้น ก็คือแผ่จิตออกไปด้วยกรุณาในสัตว์บุคคลทั้งหลาย ผู้มีความทุกข์ คิดสงสารช่วยให้พ้นทุกข์ บรรเทาให้พ้นทุกข์นั้น ๆ และวิธีการแผ่ออกไปนั้นก็เช่นเดียวกับเมตตา เมื่อหัดแผ่ออกไปโดยเจาะจงโดยลำดับจนถึงไม่มีประมาณ ก็แผ่ขยายออกไปได้จนถึงอากาศที่ไม่มีที่สุดเป็นอย่างยิ่ง”



เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะพียงเห็นได้ว่า เมื่อยังเป็นสัตว์บุคคลหรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นสังขารก็ต้องมีทุกข์ทั้งนั้น มีทุกข์เพราะถูกเบียดเบียนจากกันและกันบ้าง มีทุกข์เพราะทุกข์ที่เป็นธรรมชาติธรรมดาบ้าง ทุกข์ที่เป็นธรรมชาติธรรมดานั้นก็คือ ความแก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย และแม้ว่าจะจะเป็นสังขารที่มี ใจครองทั้งหลาย ก็จะต้องมีความที่ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และต้องแตกสลาย ในที่สุด รวมความว่า เมื่อมีเกิดก็ต้องมีแตกดับซึ่งเป็นทุกข์ที่เป็นธรรมชาติธรรมดา

ฉะนั้น จึงต้องเจริญอบรมกรรมฐานกันเรื่อยไป เพราะมองไปที่ไหน ก็จะต้องพบ ทุกข์ทั้งนั้น ต้องคิดช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งนั้น จนกว่าจะกำหนดจิตให้ไม่มีอะไรทั้งหมด ให้ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีบ้านเรือน ไม่มีต้นไม้ภูเขา ไม่มีแม่น้ำ ไม่มีแผ่นดิน เป็นอากาศคือช่องว่างที่ว่างไปทั้งหมด เป็นอากาศคือความว่างหรือช่องว่างที่ไม่มีที่สุด เมื่อเป็นดังนี้แหละจึงจะหมดเขตของภพภูมิ เพราะฉะนั้น จึงได้มีพระพุทธรูปทศกัณฐ์ตรัส ไว้ว่า “ในการเจริญกรรมฐานนั้นที่เป็นอัปมัญญาจะต้องถึงอากาศไม่มีที่สุด คือความว่าง หรือช่องว่างที่ไม่มีที่สุดเป็นอย่างยิ่ง”

### การแผ่เมตตา

คราวนี้ มาถึงข้อที่ ๓ คือเมตตา หัดแผ่จิตออกไปด้วยเมตตาคือความยินดี เบิกบานในความสุขความเจริญความสำเร็จของผู้อื่น ปราศจากอวดดีคือความไม่ยินดี ด้วยหรือความริษยา กับทั้งระงับความโสมนัสคือความพลอยยินดีที่เป็นตัวโสมนัส อันทำให้จิตใจพลอยกระหึ่มอยากจะได้อย่างเขาบ้างอันเป็นกิเลส ดังนี้เป็นเมตตา หัดแผ่จิตออกไปด้วยเมตตา ดังนี้ โดยเจาะจงและโดยไม่เจาะจง จนถึงอัปมัญญาคือ ไม่มีประมาณ และแม้ในข้อนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อแผ่ออกไปพบสัตว์ บุคคล พบสิ่งทั้งหลาย ที่มีความสุขความเจริญ หรือที่ดำรงอยู่ เจริญอยู่ ก็ย่อมจะเจริญเมตตากันได้เรื่อยไป จนถึงแม้กำหนดจิตว่าเป็นช่องว่างไม่มีที่สุด คืออากาศไม่มีที่สุด ก็ย่อมเจริญเมตตาอยู่ในอากาศนั้นได้ จนกระทั่งกลับเข้ามากำหนดวิญญูณ คือความรู้ที่ไม่มีที่สุดอันเป็นไป อยู่ในอากาศที่ไม่มีที่สุดนั้น อากาศที่ไม่มีที่สุดนั้นเป็นภายนอก ส่วนวิญญูณที่ไม่มีที่สุด



นั่นเป็นภายใน ย่อมมีอยู่เป็นคู่กัน อากาศคือความว่างที่ไม่มีที่สุด ส่วนวิญญานที่ไม่มีที่สุดนั้น เป็นภายใน ย่อมมีอยู่เป็นคู่กัน อากาศคือความว่างที่ไม่มีที่สุด วิญญานคือความรู้ในอากาศที่ไม่มีที่สุดนั้น วิญญานคือความรู้ดังกล่าวนี้ก็เป็น อนนุต วิญญานคือเป็นความรู้ที่ไม่มีที่สุด อากาศไม่มีที่สุดเพียงใด ความรู้ที่กำหนดอากาศนั้น ก็ไม่มีที่สุดเพียงนั้น เป็นคู่กันดังนี้ และเมื่อมาถึงวิญญานคือความรู้ที่ไม่มีที่สุดก็เป็นอันว่าสิ้นขอบเขตของมุกิตา จึงได้มีพระพุทธรักษาตรัสไว้ว่า “การอบรมมุกิตานั้นมีวิญญานคือความรู้ที่ไม่มีที่สุดเป็นอย่างยิ่ง” ดังนี้

### การอบรมอุเบกขา

คราวนี้ มาถึงข้ออุเบกขา คือหัดแผ่จิตออกไปด้วยอุเบกขา คือความที่มีจิตมัธยัสถ์เป็นกลาง โดยพิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายทุกถ้วนหน้าต่างมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักกระทำการอันใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็จักเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้น ดังนี้ จึงกำหนดแน่งไปในกรรมและผลของกรรมดังนี้ ในสัตว์ทั้งหลายทุกถ้วนหน้าไม่ว่าจะเป็นที่รักหรือไม่เป็นที่รัก หรือเป็นกลาง ๆ แผ่จิตกลับเข้ามากำหนดปลงลงไปในการมวางลงไปในการม เมื่อวางลงไปในการมได้ดังนี้ ก็ย่อมจะวางราคะคือความชอบ ปฏิฆะคือความชังลงได้ และก็จะวางความรู้สึกเฉยเมย หรือวางเฉยด้วยความไม่รู้เสียได้ด้วย เพราะการกำหนดจิตพิจารณาลงไปดังนี้ทำให้เกิดความรู้ในกรรม ใคร ๆ จะได้สุขได้ทุกข์อะไรก็ปลงลงไปว่าเป็นกรรม เป็นผลของกรรม และการที่จะหัดทำอุเบกขาดังนี้ ก็หัดแผ่ไปโดยเจาะจงและไม่เจาะจงดังกล่าวนั้น เป็นอัมปมัญญา ไม่มีประมาณ และความเป็นอัมปมัญญาของข้อนี้ย่อมขึ้นไปถึงการกำหนดจิตว่า อากาศที่ไม่มีที่สุดคือช่องว่างที่ไม่มีที่สุด วิญญานคือความรู้ที่ไม่มีที่สุด และจนถึงความกำหนดจิตว่า ในอากาศคือในช่องว่างอันไม่มีที่สุด และในความรู้ที่แผ่ไปในช่องว่างอันไม่มีที่สุดนั้นก็ไม่มีที่สุดเช่นเดียวกัน ในอากาศอันที่ไม่มีที่สุดและในความรู้อันไม่มีที่สุดนั้น ย่อมไม่มีอะไรแม้แต่น้อยหนึ่งนิดหนึ่ง เพราะว่าเมื่อเป็นช่องว่างอันไม่มีที่สุดจริงก็ต้องไม่มีอะไรแม้แต่น้อย

หนึ่งนิตหนึ่ง ถ้ายังมีอะไรแม้แต่้อยหนึ่งนิตหนึ่งก็ไม่ใช่ความว่าง ไม่ใช่ช่องว่างอย่างแท้จริง จะเป็นความว่างเป็นช่องว่างอย่างแท้จริง ไม่มีอะไรแม้แต่้อยหนึ่งนิตหนึ่ง และในความรู้ที่กำหนดนั้นก็ไม่ต้องมีอะไรแม้แต่้อยหนึ่งนิตหนึ่ง เมื่อถึงขั้นนี้ก็มั่นใจว่าสิ้นขอบเขตของอุเบกขา จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า “การอบรมอุเบกขานั้นมีข้อที่ว่าน้อยหนึ่งนิตหนึ่งก็ไม่มีเป็นอย่างยิ่ง” ดังนี้

แม้การอบรมมุทิตา อุเบกขาดังกล่าวมานี้ ก็เป็นการปฏิบัติทางโพชฌงค์ทั้ง ๗ ดังกล่าวนั้นเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติโพชฌงค์จึงเป็นสิ่งที่ใช้ได้ในการอบรมกรรมฐานทั้งปวง

๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๒

## ครั้งที่ ๑๖ ชั้นที่ ๕

### อริยสัจ

อันธรรมหรือธรรมะนั้นโดยตรงก็ได้แก่สัจจะ คือความจริง ของจริง ดังที่เรียก  
คู่กันว่า “สัจธรรม” ธรรมะคือสัจจะ แต่อันความจริงหรือของจริงนี่ที่เป็นอริยสัจจะ  
คือเป็นความจริงหรือของจริงที่ทำให้ผู้รู้ให้เป็นอริยะ คือผู้ประเสริฐผู้เจริญ ก็ได้แก่อริยสัจ  
ทั้ง ๔ คือทุกขสัจจะ ความจริงของจริงคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ ความจริงของจริงคือสมุทัย  
เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธสัจจะ ความจริงของจริงคือนิโรธ ความดับทุกข์ มรรคสัจจะ  
ความจริงของจริงคือมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

สัจจะทั้ง ๔ นี้เป็นหลักแห่งพระพุทธศาสนา และทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์ข้อ  
แรกนั้น ก็ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า กล่าวโดยย่อ อุปาทานชั้นร คือชั้นรเป็นที่ยึดถือ  
ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ดังนี้ เพราะฉะนั้น ชั้นรทั้ง ๕ จึงเป็นข้อสำคัญที่ผู้ปฏิบัติธรรมทาง  
ปัญญาจะพึงศึกษาสำเหนียกให้มีความรู้ความเข้าใจ และชั้นรทั้ง ๕ นี้ก็ได้มีได้อยู่ที่ไหน  
อยู่ที่บุคคลทุก ๆ คนนี้เอง การศึกษาสำเหนียกก็ศึกษาสำเหนียกตามคำสั่งสอนของ  
พระพุทธเจ้าที่ตรัสแสดงชี้ และก็ศึกษาสำเหนียกที่ตนเอง ให้รู้จักชั้นรทั้ง ๕ ที่ตัวเอง  
คำว่าชั้นรนั้นก็แปลว่ากอง แปลว่าประชุมดังที่ทราบกัน ก็เพราะมีหลาย ๆ สิ่งมารวม  
กันเข้าเป็นกอง หรือมาประชุมกันเข้า คำว่าชั้นรแปลว่ากองหรือประชุมด้วยมีความ

หมายอย่างนี้ เพราะชั้นทั้ง ๕ แต่ละชั้นนั้นก็มียหลายอย่างมาประชุม มารวมกันเข้า เป็นกอง เหมือนอย่างผลไม้หลาย ๆ ผลมารวมกองกันอยู่เป็นกอง

## รูปชั้น

รูปชั้น กงรูป เมื่อกล่าวโดยย่อก็ได้แก่ มหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ อันหมายถึง ธาตุทั้ง ๔ ที่มาประชุมกันอยู่คือ ปรวิธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม อีกอย่างหนึ่งธาตุ ๕ ก็เต็มอากาศธาตุคือช่องว่างเข้าอีก ๑ แต่โดยมากแสดงธาตุ ๔ ก็หมายถึงส่วนทั้งหลายในร่างกายอันนี้ ซึ่งส่วนที่แข็งแข็ง ก็รวมเรียกว่าธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็รวมเรียกว่าธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็รวมเรียกว่า ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็รวมเรียกว่าธาตุลม ดังนี้คือ *มหาภูตรูป* แปลว่ารูปที่เป็นใหญ่ หรือเป็นส่วนใหญ่ อีกอย่างหนึ่ง *อุปาทายรูป* รูปอาศัย ได้แก่รูปพิเศษที่อาศัยอยู่ใน มหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ เป็นต้นว่าจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู ฆานประสาท ประสาทจมูก ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น กายประสาท ประสาทกาย และอื่น ๆ อีกหลายอย่างหลายประการ บรรดารูปที่อาศัยอยู่อันมีลักษณะพิเศษ เหล่านี้รวมเรียกว่า *อุปาทายรูป* แปลว่ารูปอาศัย และอันที่จริงอุปาทายรูปนี้ก็สรุปเข้า ในมหาภูตรูป ๔ นั้นแหละ คือเป็นธาตุดินบ้าง ธาตุน้ำบ้าง ธาตุไฟบ้าง ธาตุลมบ้าง ประกอบกันอยู่ นี้คือรูปชั้น กงรูป

## เวทนาชั้น

เวทนาชั้น กงเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็จำแนกได้ออกเป็น ๖ คือเวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส สัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส สัมผัสทางหู ฆานสัมผัสเวทนา เวทนาที่เกิดจากฆาน สัมผัส ทางจมูก เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัส สัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส สัมผัส ทางกาย และเวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส สัมผัสทางใจ นี้คือเวทนาชั้น กงเวทนา



## สัญญาชั้น

สัญญาชั้น กงสัญญา ความจำหมายก็แบ่งได้เป็น ๖ คือจำหมายรูป จำหมายเสียง จำหมายกลิ่น จำหมายรส จำหมายสิ่งถูกต้องทางกาย จำหมายธรรม ซึ่งในที่นี้หมายถึงเรื่องราวที่รู้ที่คิดทางใจ นี้คือสัญญาชั้น กงสัญญา

## สังขารชั้น

สังขารชั้น กงสังขาร คือความคิดปรุง หรือความปรุงคิด ซึ่งสังขารในที่นี้ หมายถึงสังขารทางจิต คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิดต่าง ๆ คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง คิดเป็นกลาง ๆ บ้าง ซึ่งก็อาจแบ่งได้ ๖ เหมือนกัน คือความคิดปรุงรูป ความคิดปรุงเสียง ความคิดปรุงกลิ่น ความคิดปรุงรส ความคิดปรุงสิ่งที่ถูกต้องทางกาย และความคิดปรุงธรรมคือเรื่องราวทั้งหมดของรูปเสียงเป็นต้น นี้ก็คือสังขารชั้น กงสังขาร

## วิญญาณชั้น

วิญญาณชั้น กงวิญญาณ วิญญาณก็ได้แก่ความความรู้สึก ก็แบ่งได้เป็น ๖ เหมือนกัน จักขุวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูปทางตา โสทวิญญาณ ความรู้สึกได้ยินเสียงทางหู ชานวิญญาณ ความรู้สึกทราบกลิ่นทางจมูก ชิวหาวิญญาณ ความรู้สึกทราบรสทางลิ้น กายวิญญาณ ความรู้สึกทราบสิ่งถูกต้องทางกาย มโนวิญญาณ ความรู้สึกรู้เรื่องทางใจ นี้คือวิญญาณชั้น กงวิญญาณ

## รูป-นาม

ชั้น ๕ นี้ย่อลงได้เป็น ๒ คือ รูปชั้น ก็ย่อลงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ย่อลงเป็นนาม คำว่านามนั้นตามศัพท์แปลว่าน้อมไป โดยทั่วไปคำว่านามก็คือชื่อ เมื่อแปลว่าชื่อก็คือสักแต่ว่าเป็นชื่อเรียก ไม่มีรูปร่างปรากฏ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็สักแต่ว่าเป็นชื่อเรียก ไม่มีรูปร่างปรากฏ และสิ่งที่ไม่รูปร่างปรากฏ

อย่างนี้ ก็มักจะพูดว่าเป็นนามธรรม ส่วนที่มีรูปร่างปรากฏก็มักจะพูดว่าเป็นรูปธรรม นี่เป็นอธิบายง่าย ๆ ว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงเป็นนาม ก็คือหมายความว่าทั้ง ๔ นี้ไม่มีรูปร่างปรากฏ สักแต่ว่าเป็นชื่อเรียกคือเป็นนามธรรมเท่านั้น

อีกอย่างหนึ่ง คำว่า นาม ที่แปลว่าน้อมไปนั้น ก็คือหมายความว่าอาการของจิตที่อาศัยอยู่กับกายอันเป็นส่วนรูปนี้ น้อมออกรู้อารมณ์คือเรื่องทั้งหลายที่ประสบทางกาย คือทางอายตนะทั้ง ๖ หรือทางทวารทั้ง ๖ อายตนะทั้งหกหรือทวารทั้ง ๖ นั้นก็ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ เป็นที่ต่อหรือเป็นทวาร คือเป็นประตูสำหรับที่จิตจะน้อมออกรู้อารมณ์คือเรื่องทั้งหลายมีเรื่องรูปเป็นต้น และอาการที่จิตน้อมออกรู้นั้น มี ๔ อย่างคือ

น้อมออกรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เรียกว่าเวทนา ซึ่งเป็นความรู้ของจิตอย่างหนึ่ง คือรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

น้อมออกรู้จำ จำรูป จำเสียง เป็นต้น ก็เรียกว่าสัญญา ซึ่งเป็นความรู้ของจิตอีกอย่างหนึ่ง

น้อมออกรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด เรียกว่าสังขาร ก็เป็นความรู้ของจิตอีกอย่างหนึ่ง

น้อมออกรู้รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน เป็นต้น ก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า วิญญาณ

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๔ นี้เป็นความรู้ของจิตที่แสดงออก คือที่น้อมออกรู้อารมณ์มีรูปเป็นต้น ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ นั้น ฉะนั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเรียกว่านาม คือเป็นอาการของจิตที่น้อมออกรู้อารมณ์ ซึ่งเป็นตัวความรู้ของจิตขั้นหนึ่ง ๆ จึงเรียกว่า นามธรรม เมื่อย่อเป็น ๒ ดังนี้ รูปก็เป็นรูปขันธ์ กองรูป นามก็เป็นนามขันธ์ กองนาม

## อุปาทานขันธ์

คราวนี้ ขันธ์ ๕ หรือนามรูปดังกล่าว โดยปรกติของสามัญชนย่อมเป็นอุปาทานขันธ์ คือขันธ์เป็นที่ยึด เพราะว่าสามัญชนทุกคนนั้นย่อมมีอุปาทานคือความยึดถือในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ว่า



เอตํ มม                   นี่เป็นของเรา  
 เอโส หมสมิ               เราเป็นนี่  
 เอโส เม อตฺตา           นี่เป็นอัตตา ตัวตนของเรา

คือ มีความยึดถือว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของเรา เราเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอัตตา ตัวตนของเรา โดยปรกตีย่อมมีความยึดถืออยู่ตั้งนี้ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าอุปาทานขันธ เมื่อเป็นอุปาทานขันธ ก็เป็นขันธรูปิ อุปริคือขันธ อุปรินั้น แปลว่า เครื่องเข้าไปทรง อันหมายความว่าเข้าไปทรงใจเอาไว้ เข้าไปจับใจเอาไว้ เข้าไปสิงใจเอาไว้ เหมือนอย่างทีพุดกันว่ามีเข้าสิง เจ้าเข้าทรง ก็คือว่าเจ้าหรือผีนั้นเข้าไปทรงใจเอาไว้ของบุคคล แต่ใจของบุคคลที่ถูกเจ้าหรือผีเข้านั้นก็กลายเป็นสื่อของเจ้าหรือของผีที่สิงหรือที่เข้าทรง ฉนั้นใดก็ดี เมื่อขันธทั้ง ๕ เป็นอุปริ คือเข้าไปทรง เข้าไปสิงใจของบุคคล บุคคลก็กลายเป็นสื่อของขันธทั้ง ๕ นี้ ขันธทั้ง ๕ นี้ก็กลายเป็นสิ่งที่มีอำนาจครอบงำใจของบุคคล ดังจะพึงเห็นได้ว่า บุคคลทั่วไปนั้นย่อมอยู่ในอำนาจของขันธ ๕ เป็นอันมาก ในอำนาจของรูป ของเวทนา ของสัญญา ของสังขาร ของวิญญาณ ย่อเข้ามาถึงของรูป ของนาม หรือพูดอีกคำหนึ่งก็คือ ของกาย ของใจอันนี้ รูปนามหรือว่าขันธ ๕ หรือว่ากายใจอันนี้ก็กลายเป็นสิ่งที่ครอบงำกายใจของบุคคล ก็เป็นขันธรูปิ อุปริคือขันธ และเมื่อเป็นดังนี้ เมื่อกล่าวอีกอย่างหนึ่ง บุคคลก็อยู่ในอำนาจของกิเลส คือ อุปาทาน ความยึดถือ พร้อมทั้งตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งทั้งหมดนี้ก็มาจากอวิชชา คือ ความที่ไม่รู้จักสัจจะคือความจริง จึงทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน แล้วก่อกรรมต่าง ๆ ทั้งติดอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้ บรรดาภิเลสทั้งปวงก็ดี บรรดากรรมที่กระทำก็ดี บรรดาอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวารหก กิติ ก็กลายเป็นอุปริ คือเครื่องที่เข้าไปทรงใจของบุคคลต่อเนื่องกันไปทั้งหมด บุคคลจึงไม่มีอิสระ ไม่มีเสรี ต้องอยู่ในอำนาจของเครื่องทรงใจเหล่านี้ วุ่นวายอยู่กับเครื่องทรงใจเหล่านี้ ดังจะพึงเห็นได้ว่า บุคคลเป็นอันมากนั้น กระสับกระส่ายวุ่นวายอยู่ด้วยเรื่องของขันธ ๕ เรื่องของกิเลส เรื่องของกรรม และเรื่องของอารมณ์ทั้งหลายที่ผ่าน



เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ เพราะฉะนั้น จึงต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน และก็ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนทุกข์ได้ ทั้งบรรดาเครื่องทรงใจเหล่านี้ก็ปกปิดไม่ให้ได้ปัญญาเห็นสัจจะคือความจริง จึงพอกพูนอวิชชา คือความไม่รู้ พร้อมทั้งโมหะคือความหลงให้ทวีมากยิ่งขึ้น

## วิบากชั้น ๕

การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม ให้เป็นที่ตั้งของสติ จึงเป็นการปฏิบัติชำระเครื่องทรงใจ เปลี่ยนเครื่องทรงใจเหล่านี้ให้ลดลงไปโดยลำดับ จนถึงเมื่อปฏิบัติระงับนิรวรณ เปลี่ยนนิรวรณออกจากจิต จิตสงบจากนิรวรณ ก็เป็นอันว่าเป็นการปฏิบัติเปลี่ยนเครื่องทรงใจ จากอารมณ์ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ นั้นมาก่อนนิรวรณขึ้นในจิต เมื่อปฏิบัติเปลี่ยนนิรวรณได้ สงบนิรวรณได้ ก็เป็นอันว่าทำจิตให้สงบจากเครื่องทรงใจคืออารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้ ความเป็นไปของชั้น ๕ หรือของนามรูปก็ปรากฏ เพราะอันที่จริงชั้น ๕ หรือนามรูปนี้เป็นวิบากชั้น ๕ คือชั้นที่เป็นวิบาก คือเป็นผลของกิเลสกรรม เป็นสิ่งที่ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล แต่ว่าเป็นอภัยกถาธรรม ธรรมที่เป็นอภัยกถา คือเป็นกลาง ๆ ไม่ใช่บุญ ไม่ใช่บาป เพราะเป็นวิบากคือเป็นผล เพราะเมื่อเกิดมาก็มีวิบากชั้นอันนี้มาตั้งแต่เกิด ความเกิดพร้อมทั้งความแก่ความเจ็บ ความตาย ก็รวมอยู่ที่วิบากชั้นอันนี้ วิบากชั้นอันนี้เองเป็นตัวเกิด เป็นตัวแก่ เป็นตัวเจ็บ เป็นตัวตาย และวิบากชั้นอันนี้เองเป็นเครื่องมือสำหรับที่จะทำกรรมทั้งหลาย ทั้งกรรมดีกรรมชั่ว ทั้งกุศล ทั้งอกุศล ก็วิบากชั้นอันนี้แหละเป็นเครื่องมือที่ทำ ตลอดจนถึงการปฏิบัติทำสติปัฏฐาน หรือกล่าวรวมว่าในการปฏิบัติธรรมก็วิบากชั้นอันนี้แหละเป็นเครื่องมือสำหรับปฏิบัติ ในการทำสติ ในการอบรมสมาธิ ในการอบรมปัญญา ก็วิบากชั้นอันนี้แหละเป็นเครื่องมือที่จะกระทำ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอภัยกถาธรรม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่บุญ ไม่ใช่บาป



## รู้ซัณฑ์ ๕ ในปัจจุบันธรรม

เมื่อสงบนิรวรณและจิตสงบ ก็พิจารณาดูให้รู้จัก รูปซัณฑ์ กองรูป เวทนาซัณฑ์ กองเวทนา สัญญาซัณฑ์ กองสัญญา สังขารซัณฑ์ กองสังขาร วิญญาณซัณฑ์ กองวิญญาณ พิจารณาดูอย่างกว้าง ๆ หรือว่าโดยสรุปใช้วิธีดูทั่ว ๆ ไป ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว และเมื่อรู้จักซัณฑ์ ๕ ทั่ว ๆ ไปแล้ว ก็หัดดูให้รู้จักซัณฑ์ ๕ ที่เป็นปัจจุบันธรรมอันเป็นอย่างละเอียด ซัณฑ์ ๕ ที่เกิดขึ้นและที่ดับไปในอารมณ์ทั้งหลายทุกขณะจิต ดังเช่นในบัดนี้ เสียงที่แสดงธรรมเป็นอารมณ์ของผู้ที่ตั้งใจฟังทั้งหลาย หูกับเสียงนี้เป็นรูป รูปซัณฑ์ กองรูป หูกับเสียงประจวบกัน รูปซัณฑ์ก็ปรากฏขึ้นก่อน เกิดขึ้นก่อน รู้สึก เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขในเสียงนี้ ก็เป็นเวทนา จำเสียงนี้ก็เป็นสัญญา คิดไปตามเสียงนี้ก็เป็นสังขาร รู้สึกได้ยินเสียงนี้ก็เป็นวิญญาณ เสียงที่แสดงธรรมนี้คำหนึ่ง ๆ ผู้ที่ตั้งใจฟังทุกคนก็จะเกิดรูปซัณฑ์ เกิดเวทนาซัณฑ์ เกิดสัญญาซัณฑ์ เกิดสังขารซัณฑ์ เกิดวิญญาณซัณฑ์หรือว่าเกิดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในเสียงคำหนึ่ง ๆ นี้ทุกคำไป เสียงคำที่ ๑ ก็เกิดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในเสียงคำที่ ๑ แล้วดับ เสียงคำที่ ๒ มากก็เกิด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมาในเสียงคำที่ ๒ เกิดแล้วก็ดับไป เสียงคำที่ ๓ ซัณฑ์ ๕ เกิดดับไป เสียงคำที่ ๔ ซัณฑ์ ๕ เกิดดับไป ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ซัณฑ์ ๕ ที่เป็นปัจจุบันธรรมนี้จึงเกิดดับไปในเสียงที่ได้ยินนี้ทุกคำ แต่ว่าเป็นสันตติสืบต่อกันไป ฉะนั้น ก็หัดทำสติกำหนดให้รู้จักซัณฑ์ ๕ ในเสียงคำหนึ่ง ๆ ดังนี้ เรียกว่าให้รู้จักซัณฑ์ ๕ ที่เกิดดับ ๆ ทุกขณะจิตเป็นปัจจุบันธรรม ก็เป็นอันว่าได้ทำสติให้รู้จักซัณฑ์ ๕ ด้วย ให้รู้จักความเกิดของซัณฑ์ ๕ ด้วย ให้รู้จักความดับของซัณฑ์ ๕ ด้วย

## รู้สมุทัย

คราวนี้ก็หัดปฏิบัติทำสติให้รู้จักสมุทัยอีกส่วนหนึ่ง คือให้รู้จักตัดหากับอุปาทาน ที่อยากยึดอยู่ในสิ่งที่รู้ อาศัยความรู้ อยากยึดอยู่ในสิ่งที่รู้นั้น เมื่อสิ่งที่รู้คือรูปปรากฏขึ้น ความรู้ในรูปปรากฏขึ้น ตัณหาอุปาทานก็วิ่งเข้าจับสิ่งที่รู้คือรูป อาศัยตัวรู้นั้นแหละ

วิ่งเข้าไปจับสิ่งที่รู้คือรูป ดังนั้นก็เกิดเป็นสมุทัยขึ้น ถ้าหากว่ามีสติกำหนดกับปัญญาซึ่งเป็นตัวรู้สัจจะอีกชั้นหนึ่ง คอยกั้นคอยจับอยู่ไม่ให้ตัณหาอุปาทานวิ่งเข้าจับได้ หรือถ้าวิ่งเข้าจับก็ต้องปล่อยตั้งนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัตินิโรธคือความดับสมุทัยไปในขณะนั้นด้วย แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยอบรมสติปัญญาให้่องไว และให้บังเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน จึงจะกันจึงจะตัดจึงจะดับได้ ถ้าไม่เช่นนั้น ตัณหาอุปาทานก็วิ่งเข้าจับ จับสิ่งที่รู้ที่แหละยึดเอาไว้ ก็ก่ออุปธิ ก่อทุกข์ขึ้น ดังนั้นเป็นความเกิดที่เป็นสมุทัย และเมื่อมีสติกับปัญญากำหนดก็จะพบนิโรธคือความดับที่เป็นตัวนิโรธ และทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติอบรมให้เห็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นไตรลักษณ์อยู่ในสิ่งที่รู้กับตัวรู้ก็จะเป็นสติเป็นปัญญาที่เป็นเครื่องกันเป็นเครื่องตัดเป็นเครื่องดับเป็นนิโรธคือความดับได้

๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๒

## ครั้งที่ ๑๗ ชั้นที่ ๕ (ต่อ)

### วิปัสสนาภูมิ

การปฏิบัติสติปัฏฐานนำจิตมากำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐาน การตั้งสติหรือความมีสติปรากฏก็เป็นทางแห่งสมาธิกับปัญญาาร่วมกันไป อันตรายของการปฏิบัติก็รวมเข้าในนิเวรณทั้ง ๕ นั้น เมื่อจิตมีนิเวรณครอบงำ การปฏิบัติทำสติในสติปัฏฐานก็เป็นการทำยาก แต่เมื่อนิเวรณสงบ การปฏิบัติในสติปัฏฐานก็สะดวกเข้า และการปฏิบัติในสติปัฏฐานนี้เองก็เป็นเครื่องช่วยสงบนิเวรณได้ด้วย เมื่อได้ตั้งใจยกเอาปัพพะใดปัพพะหนึ่งคือข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาตั้งสติกำหนดโดยที่มีอุปการะธรรม ธรรมที่เป็นอุปการะช่วยเหลือเกื้อกูล คือมีอาตาปะ ความเพียร สัมปะชานะ ความรู้ตัว สติ ความระลึกได้ กับความที่คอยกำจัดคือสงบหรือว่าละความยินดีความยินร้ายต่าง ๆ ในสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้น เมื่อมีอุปการะธรรม ๔ ข้อนี้สนับสนุนก็จะทำให้สงบนิเวรณลงได้ และเมื่อบสงบนิเวรณลงได้ ก็ดำเนินการปฏิบัติในสติปัฏฐานแม้ข้อที่ยกตั้งไว้ปฏิบัตินั้นต่อไปได้สะดวก

การปฏิบัติในเบื้องต้น สติย่อมออกหน้า ญาณหรือปัญญาก็ตามหลัง หรือจะเรียกว่าสมาธิออกหน้า ปัญญาตามหลังก็ได้ แต่ว่าในข้อนี้ก็ต้องเข้าใจว่า ที่ว่ามีสติออกหน้านั้นก็คือ มุ่งทำสติความระลึกได้ซึ่งมีอาการตามที่ตามดูตามรู้ตามเห็นที่ตั้งของสติที่ตั้งไว้นั้น ยังไม่มุ่งที่จะใช้ปัญญาพิจารณาเหมือนอย่างอานาปานปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ทำสติตามดูตามรู้ตามเห็นลมหายใจที่หายใจเข้าที่หายใจออก

อันปรากฏที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และเมื่อมีสติออกหน้าดังนี้ ปัญญา ก็ย่อมบังเกิดตาม และอันที่จริงนั้นก็ต้องมีปัญญาเป็นพื้นฐานอยู่โดยแท้ คือจะต้องมีปัญญาที่รู้แนวปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ แม้เป็นปริยัติปัญญา ปัญญาในปริยัติ และก็ต้องมีปัญญา รู้ประโยชน์ เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติในสติปัฏฐานนี้ แม้ว่าจะยังไม่ใช่เป็นความรู้ของตนเองโดยตรง อาศัยศรัทธาคือความเชื่อในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ยังชื่อว่ารู้จักเลือกศรัทธา คือรู้จักเลือกเชื่อ เลือกเชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงได้ลงมือปฏิบัติ ก็นับว่าเป็นปัญญาออกหน้าเหมือนกัน ซึ่งถ้าไม่มีปัญญาที่เป็นพื้นอันทำให้รู้จักเลือกเชื่อดังกล่าวมานี้ และไม่มีปัญญาที่จะรู้ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ ผู้ที่ไม่สนใจก็เท่ากับว่าไม่มีปัญญาเหมือนกัน คือไม่ใช่ปัญญา ก็เป็นอันว่าไม่ได้ประโยชน์ ฉะนั้น ก็ต้องเข้าใจเรื่องปัญญาที่เรียกว่าเป็นพื้นฐาน หรือออกหน้าบ้าง ปัญญาที่ตามหลังบ้าง ดังนี้ การปฏิบัติตั้งสติพิจารณาภายในทางที่กำจัดให้กำหนดอยู่ในอารมณ์อันเดียว ดังกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ดี ใช้ปัญญาพิจารณาพร้อมกับสติก็ดี ดังเช่นตั้งสติกำหนดพิจารณาอาการ ๓๑ ว่าเป็นของปฏิภูล หรือพิจารณาแยกกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ ให้เห็นสักว่าแต่ธาตุ แต่ก็ยังนับรวมอยู่ในสมถกรรมฐาน คือเป็นอุบายที่จะกำจัดให้สงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย เมื่อเริ่มมีจิตสงบขึ้น เวทนาก็ปรากฏ จับเวทนาขึ้นมากำหนดพิจารณาตามดู ให้รู้จักเวทนาตามที่เกิดขึ้น ทั้งให้รู้จักว่าเป็นสามิส มีอามิสหรือว่าเป็นนิรามิส ไม่มีอามิส ก็กำจัดให้สงบยิ่งขึ้นไปอีก และจิตที่ถูกกายและเวทนาปรุ่กันต่อมาโดยลำดับ โดยปราศจากสติที่เป็นสติปัฏฐานย่อมก่อนิวรณ์ให้บังเกิดขึ้น

อันนิวรณ์ที่บังเกิดขึ้นนั้น ก็สืบเนื่องมาจากเวทนาและกายนี้แหละเป็นเหตุปัจจัยอันสำคัญดังที่ได้กล่าวแล้ว ว่ากายก็ปรุ่เวทนา เวทนาก็ปรุ่จิต เพราะเวทนาเื่องเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา และเมื่อจิตถูกตัณหาเข้ามาปรุ่เข้าอีกส่วนหนึ่ง ก็ปรากฏเป็นนิวรณ์เมื่อมิได้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน นิวรณ์ ๕ ซึ่งรวมเข้าแล้ว ก็คือราคะ โทสะ โมหะ หรือ โภคะ โภคะ หลง จึงบังเกิดขึ้นแก่จิตอยู่เป็นประจำ จนถึงมีคำเรียกว่า เป็นอาลัยของจิต คือเป็นที่อาศัยของจิต เหมือนอย่างอาลัยคือน้ำเป็นที่อาศัยของปลา และเมื่อเป็นดังนี้ นิวรณ์เื่องก็ปิดบังขันธ์ ๕ มิให้ขันธ์ ๕ ปรากฏขึ้นเป็นภูมิของปัญญา เพราะว่าภูมิของปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาภูมินั้น ก็คือขันธ์ ๕ นี้แหละ ในเมื่อขันธ์ ๕ ถูกนิวรณ์ทั้ง ๕ ปิดบังก็เป็นภูมิของวิปัสสนาปัญญาไม่ได้



ฉะนั้น ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ในเมื่อตั้งสติกำหนดตามดูกาย กายจะปรุง  
 เวทนาอย่างไรก็รู้ทัน ตามดูเวทนา เวทนาจะปรุงจิตอย่างไรก็รู้ทัน เมื่อเป็นดังนี้ เวทนา  
 ก็ไม่เป็นปัจจัยแห่งตัณหาไม่เป็นปัจจัยแห่งนิรวณฺ์ จิตจึงสงบ และเมื่อจิตสงบลงได้ก็คือ  
 สงบนิรวณฺ์ลงได้ ชั้น ๕ จึงปรากฏ รูปชั้น ๕ กงรูปก็ปรากฏ เวทนาชั้น ๕ กงเวทนา  
 ก็ปรากฏ สัญญาชั้น ๕ กงสัญญาก็ปรากฏ สังขารชั้น ๕ กงสังขารก็ปรากฏ วิญญาณชั้น ๕  
 กงวิญญาณก็ปรากฏ ก็ปรากฏในอารมณ์ทั้งหลายดังเช่นในบัดนี้มีการบรรยายธรรม  
 ด้วยการใช้นเสียง และมีการฟังธรรมด้วยการใช้โสตประสาทหรือหู หูกับเสียงจึงประจวบ  
 กันอยู่ทุกคำพูด ดังนี้ก็เป็นรูปชั้น ๕ กงรูปปรากฏขึ้นมา เวทนาชั้น ๕ กงเวทนาใน  
 เสียงที่มาประจวบกับหู คือเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรากฏขึ้น  
 สัญญาชั้น ๕ กงสัญญาคือความจำหมาย จำหมายในเสียงที่พูดเป็นภาษา เป็นบัญญัติ  
 ถ้อยคำก็จำได้ สัญญาชั้น ๕ กงสัญญาก็ปรากฏขึ้น สังขารชั้น ๕ คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด  
 ก็เข้าไปในธรรมที่แสดง คือในเสียงที่แสดงธรรม เป็นสังขารชั้น ๕ กงสังขารก็ปรากฏขึ้น  
 วิญญาณชั้น ๕ กงวิญญาณคือความรู้สึกได้ยินเสียงก็ปรากฏขึ้น ดังนี้คือชั้น ๕ ในอารมณ์ทั้งหลาย  
 ที่ปรากฏในปัจจุบัน

## ปัญญาในชั้น ๕

ความเกิดขึ้นของชั้น ๕ นี้จะเกิดขึ้นในทุก ๆ อารมณ์ และในขณะเดียวกัน  
 ก็ดับไปในทุก ๆ อารมณ์ ดังที่ได้เคยแสดงแล้ว ชั้น ๕ เกิดขึ้นในเสียงคำที่หนึ่ง ก็ดับ  
 ไปในเสียงคำที่ ๑ นั้น ถ้าเกิดขึ้นในเสียงคำที่ ๒ ก็ดับไปในเสียงคำที่ ๒ นั้น ดังนี้โดย  
 ลำดับ เป็นชั้น ๕ ที่เป็นปัจจุบัน คราวนี้เมื่อชั้น ๕ ปรากฏเป็นความเกิดดับขึ้นใน  
 อารมณ์ทั้งหลายทุกขณะจิตดังนี้ ก็ตั้งสติกำหนดดูชั้น ๕ ที่ปรากฏขึ้นนี้ หัดดูไปที่ละ  
 ข้อก็จะไม่ทัน เพราะว่าเกิดขึ้นรวดเร็วมาก ก็อาจจะหัดดูอย่างย่อลงเป็นรูปและนาม  
 หูกับเสียงที่มาประจวบกันก็เป็นรูป คือเป็นสิ่งรู้ นามก็เป็นตัวรู้ รูปร่างนั้น เสียงกับหูที่มา  
 ประจวบกันเป็นรูปเกิดขึ้น นามก็เกิดขึ้นเป็นตัวรู้ขึ้นทันทีทุก ๆ คำ ก็กำหนดว่าเกิดดับ  
 อยู่ทุก ๆ คำ ก็จะทำให้เห็นรูปเห็นนามชัดขึ้น เห็นเกิดเห็นดับชัดขึ้น ดังนี้ก็เป็นสติใน  
 ชั้น ๕ ย่อลงก็ในรูปในนาม และก็เป็นปัญญาในเมื่อความเกิดดับปรากฏขึ้น

เพราะว่า ความเกิดความดับนั้น เป็นสัจจะคือความจริง เรียกว่าเป็นสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง

เมื่อสัจธรรม ธรรมที่เป็นความจริงปรากฏขึ้น นี่แหละเป็นปัญญาที่รู้เข้าถึง สัจธรรมที่เป็นความจริง แต่ว่าถ้าสติยังไม่ชัด ตามดูตามรู้ตามเห็นไม่ชัด ปัญญาที่เป็นตัวรู้ถึงสัจธรรมก็ไม่ชัด จะต้องใช้ออมนุमानปัญญา ปัญญาโดยอมนุमानเข้าช่วย คืออมนุमानเอาว่าเป็นอย่างนี้ ตามเหตุตามผล แต่เมื่อสติกำหนดได้ชัด ความเกิดความดับปรากฏชัด นี่แหละก็เป็นตัวปัญญาควบคู่กันมากับสติ และปัญญาที่ชัดเจนยิ่งขึ้นนั้น ความดับจะปรากฏขึ้นชัดเจนมากจนเหมือนกับเป็นความดับ เป็นความดับเท่านั้นในชั้น ๕ หรือในรูปในนามนั้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติเมื่อมาถึงขั้นนี้ก็นับว่าปัญญาออกหน้าเข้าเขตการปฏิบัติทางวิปัสสนาโดยที่มีสตินำทางมาโดยลำดับ

### ความรู้เหตุปัจจัยในชั้น ๕

เมื่อได้ปัญญาในชั้น ๕ ดังนี้ ก็ย่อมจะได้ความรู้จักเหตุปัจจัยในชั้น ๕ คือเหตุปัจจัยที่จะให้ชั้น ๕ บังเกิดขึ้นก็จะปรากฏขึ้น ได้แก่อายตนะภายในและอายตนะภายนอกที่คู่กันทั้ง ๖ กล่าวคือเมื่อชั้น ๕ ปรากฏดังกล่าว รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้นปรากฏ วิญญาณชั้นนั้นจะปรากฏเป็นความรู้สึกรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น ก็ดังที่พูดกันว่าเห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้ทราบกลิ่นอะไร ได้ทราบรสอะไร ได้ทราบสิ่งที่ถูกต้องทางกายอะไร ได้รู้เรื่องที่มโนคือใจคิดอะไร ที่พูดกันอยู่ และเมื่อพูดกันดังนี้ก็มักจะพูดกันว่า ตานั่นแหละเห็น หูนั่นแหละได้ยิน จมูกนั่นแหละได้ทราบกลิ่น ลิ้นนั่นแหละได้ทราบรส กายนั่นแหละได้ทราบสิ่งที่ถูกต้องทางกาย มโนคือใจนั่นแหละได้รู้เรื่องที่ใจคิด และก็มักจะพูดกันอย่างนี้ และเข้าใจกันอย่างนี้ แต่ว่าทางกระแสธรรมนั้นมิใช่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง แต่อันที่จริงนั้น จักขุวิญญาณต่างหากเห็นรูป โสทวิญาณต่างหากได้ยินเสียง ฆานวิญาณต่างหากได้ทราบกลิ่น ชิวหาวิญาณต่างหากได้ทราบรส กายวิญาณต่างหากได้ทราบสิ่งที่ถูกต้องทางกาย มโนวิญาณต่างหากได้รู้เรื่องที่ใจคิด



ฉะนั้น สิ่งที่ได้เห็นจริง ๆ สิ่งที่ได้ยินจริง ๆ ก็คือวิญญาณนั่นเอง ไม่ใช่ตา ไม่ใช่หู เป็นต้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า การที่หูกับเสียงกำลังประจวบกันอยู่ในบัดนี้ เสียงก็คือเสียงแสดงธรรม หูก็คือหูที่ได้ยินเสียงที่แสดงธรรม จะต้องมโนคือใจเข้าไปตั้งใจ ฟังอีกด้วยจึงจะสำเร็จการได้ยิน ดังเช่นในบัดนี้ ถ้ามโนคือใจไม่ตั้งเพื่อที่จะฟัง คือว่าส่งใจไปเสียในที่อื่น หูจะดับทันที ไม่ได้ยิน อันที่จริงหูนั้นก็ดี ไม่หนวก เสียงก็มาประจวบอยู่กระทบอยู่เป็นปรกตินั้นแหละ แต่ว่าใจไม่ฟัง ใจจะต้องตั้งใจฟังด้วยพร้อมกันไปจึงจะได้ยิน การได้ยินนั้นจึงไม่ใช่หูได้ยิน ใจต่างหากที่ได้ยิน ดังที่เรียกในที่นี้ว่า โสตวิญญาณเป็นตัวได้ยิน ฉะนั้น เมื่อวิญญาณชั้นรูปปรากฏ วิญญาณชั้นนั้นต้นทางมาทางไหน ก็มาทางตาที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน จมูกกับกลิ่นที่ประจวบกัน ลิ้นกับรสที่ประจวบกัน กายและโณภูมิล้วนๆ คือสิ่งที่กายถูกต้องที่ประจวบกัน มโนคือใจกับธรรมคือเรื่องราวมาประจวบกัน ต้นทางของวิญญาณก็คือว่า อายตนะภายในหกและอายตนะภายนอก ๖ ที่คู่กันมาประจวบกันนั้น

เมื่อวิญญาณชั้นรูปปรากฏขึ้น อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมาประจวบกันแต่ละคู่ย่อมมาปรากฏขึ้นแก่สติ เป็นอันว่าได้รู้ถึงเหตุเกิดขึ้น ปัจจัยเกิดขึ้นของชั้น ๕ อันเป็นปัจจุบันธรรม ว่ามาทางอายตนะดังกล่าวนี้ ตั้งต้นแต่อายตนะคู่ที่ ๑ ก็สุดแต่ว่าในปัจจุบันนั้น อายตนะคู่ไหนมาประจวบกันอย่างไร ดังในบัดนี้ก็อายตนะคู่ที่ ๒ คือโสตกับเสียงที่มาประจวบกัน ก็ให้สติกำหนดหูกับเสียงที่มาประจวบกันนี้เป็นปัจจุบันธรรม เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดชั้น ๕ ในเสียงขึ้น ตั้งต้นแต่ว่าหูกับเสียงนี้เป็นรูปชั้น ก็เป็นเวทนาชั้น ก็เป็นสัญญาชั้น ก็เป็นสังขารชั้น ก็เป็นวิญญาณชั้น อายตนะที่มาประจวบกันอยู่ก็ปรากฏขึ้น

## ละสังโยชน์ด้วยสติและปัญญา

เมื่ออายตนะที่มาประจวบกันอยู่ปรากฏขึ้นแล้ว ถ้ามีสติกำหนดดูอยู่ ย่อมจะได้พบภาวะของกิเลสอีกอันหนึ่งที่บังเกิดขึ้นสืบต่อกันไป คือสังโยชน์อันได้แก่ความผูก เมื่อตากับรูป หูกับเสียงประจวบกัน เป็นต้น ก็เกิดสังโยชน์คือความผูกขึ้น คือผูกตากับรูปนั้นกับจิต ยกตัวอย่างเช่น ตากับรูปเมื่อมาประจวบกันเป็นชั้น ๕ ขึ้นมาดังกล่าวแล้ว



ก็เกิดสังโยชน์คือความผูกขึ้น ผูกตากับรูปนั้นกับจิต หรือว่าจิตก็ผูกอยู่ที่ตากับรูปนั้น ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนกับว่าวัวขาวกับวัวแดงอันผูกผูกอยู่ที่แอกด้วยเชือก อันที่จริงแอกนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง วัวขาวกับวัวแดงก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่ว่ามีเชือกมาผูกไว้ที่แอก เชือกที่ผูกนี้คือตัวสังโยชน์ เพราะอันที่จริง จิตนั้นก็อย่างหนึ่ง ตากับรูปนั้นก็อย่างหนึ่ง แต่ว่ามีสังโยชน์อันเป็นเหมือนอย่างเชือกมาผูกเอาไว้ เมื่อเป็นดังนี้ แม้ว่าตากับรูปนั้นจะประจวบกันไปแล้ว เกิดดับไปแล้ว แต่ว่ายังผูกอยู่ที่จิต เหมือนกับว่าเห็นอะไรไปเมื่อวานนี้คือตากับรูปประจวบกันเมื่อวานนี้ แต่บัดนี้ก็ยังผูกอยู่ที่จิต ตากับรูปนั้นยังปรากฏอยู่ที่จิตในวันนี้ เพราะสังโยชน์นี้แหละที่เป็นเหมือนอย่างเชือกที่เป็นตัวผูก และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นนี้ ก็เพราะว่าสติและปัญญาเกิดขึ้น ตัดไม่ทัน ห้ามไม่ทัน เมื่อสติปัญญาเกิดขึ้น ตัดไม่ทัน ห้ามไม่ทัน สังโยชน์บังเกิดขึ้นผูกเอาไว้ และเมื่อผูกเอาไว้ก็เหมือนอย่างที่ว่าวัวขาววัวแดงติดอยู่กับแอก วัวขาววัวแดงก็ลากแอกไป

เมื่อตากับรูปผูกอยู่กับจิตด้วยสังโยชน์ ก็ดึงจิตไปด้วยอำนาจของความรักบ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง ก็เป็นตัวนิรณันนี้แหละ ก็ให้ตั้งสติกำหนดอยู่ดังนี้ คอยทำความรู้ในขณะที่ตากับรูปเป็นต้นประจวบกัน ให้รู้ถึงความเกิดดับอันเป็นสังัจจะ คือความจริง เมื่อความรู้เข้าถึงสังัจจะคือความจริงคือความเกิดดับนี้ชัด สังโยชน์ก็ไม่เกิด แต่ถ้าปัญญาอันนี้อ่อนสังโยชน์ก็เกิด

## ครั้งที่ ๑๘ ชั้น ๕ (ต่อ)

### อนัตตลักขณสูตร

เทศนาที่ ๒ อันชื่อว่า อนัตตลักขณสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์เป็นการประทานแสงสว่าง เหมือนอย่างชูประทีปในที่มืดให้ท่านทั้ง ๕ ที่ได้ธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรมในขั้นแรกแล้วได้ดวงตาเห็นธรรมในขั้นที่สุด มีใจความอันเป็นคำแปลโดยสรุปว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสยกเอารูปขึ้นแสดงว่าเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตนจากนั้นก็ทรงยกเอาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขึ้นแสดงว่าเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตนโดยลำดับ ครั้นแล้วจึงได้ตรัสสอบถามท่านทั้ง ๕ ครั้นตรัสสอบถามท่านทั้งห้าแล้วก็ได้ตรัสประมวลความเข้ามาอีกครั้งหนึ่ง คำแปลแห่งเทศนาที่ ๒ มีดังต่อไปนี้

รูป เป็นอนัตตามีใช่อัตตาตัวตน ถ้ารูปจะพึงเป็นอัตตาตัวตนไซ้ รูปก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และก็จะพึงได้ในรูปว่า ขอให้รูปของเราจงเป็นดังนี้เถิด ขอให้รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่เพราะเหตุที่รูปเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน ฉะนั้นรูปจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และก็ย่อมจะไม่ได้ในรูปตามปรารถนาว่า ขอให้รูปเราจงเป็นอย่างนี้เถิด ขอให้รูปของเราอย่าได้เป็นดังนั้นเลย

เวทนา คือความรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เช่นเดียวกัน

สัญญา คือความรู้จำก็เช่นเดียวกัน

สังขาร คือความรู้คิดปรุงหรือปรุงคิดต่าง ๆ ก็เช่นเดียวกัน

วิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มิใช่ตัดตาตัวตน ถ้าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณจะพึงเป็นอัตตา ตัวตนแล้วไซ้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และก็จะพึงได้ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าขอให้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด ขอให้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่เพราะเหตุที่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนัตตา มิใช่เป็นอัตตาตัวตน ฉะนั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเป็นไปเพื่ออาหาร และก็ย่อมจะไม่ได้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นไปตามปรารถนา ว่าขอให้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด ขอให้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

พระพุทธเจ้าครั้งทรงแสดงว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนัตตา มิใช่ตัดตาตัวตน โดยมีพระพุทธาธิบายให้เข้าใจชัดเจนว่า เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ จึงได้ตรัสถามท่านทั้ง ๕ ทีละข้อว่า รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง ท่านทั้ง ๕ ก็กราบทูลตอบว่าไม่เที่ยง จึงได้ตรัสสอบถามต่อไปว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข ท่านทั้ง ๕ ก็กราบทูลตอบว่าสิ่งนั้นเป็นทุกข์ จึงได้ตรัสสอบถามต่อไปว่า ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา ท่านทั้ง ๕ ก็กราบทูลตอบว่าไม่ควรที่จะตามเห็นอย่างนั้น ครั้นได้ตรัสถามสอบและท่านทั้ง ๕ ก็ได้กราบทูลตอบอันแสดงว่า ท่านทั้ง ๕ ได้มีความรู้ความเห็นธรรมอันเป็นสัจจะคือความจริงในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณถูกต้องโดยตลอดแล้ว จึงได้ตรัสแสดงสรุปไปที่ละข้อว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เป็นอดีตคือล่วงไปแล้วก็ตาม ที่เป็นอนาคตยังไม่มาถึงก็ตาม ที่เป็นปัจจุบันก็ตาม ที่เป็นภายในก็ตาม ที่เป็นภายนอกก็ตาม ที่เป็นของหยาบก็ตาม ที่เป็นของละเอียดก็ตาม ที่เป็นของเลวกก็ตาม ที่เป็นของประณีตก็ตาม ที่อยู่ในที่ไกลก็ตาม ที่อยู่ในที่ใกล้ก็ตาม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณดังกล่าวทั้งหมดมิใช่ของเรา เรามิใช่เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มิใช่เป็นอัตตา ตัวตนของเรา พึงเห็นได้โดยสัมมาปัญญา คือปัญญาชอบตามที่เป็นแล้วอย่างนี้



ครั้นได้ตรัสสรุปทั้งหมดดังกล่าวแล้ว จึงได้ตรัสต่อไปว่า อริยสาวกผู้ดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมหน่ายในรูป หน่ายในเวทนา หน่ายในสัญญา หน่ายในสังขาร หน่ายในวิญญาณ ความหน่ายนี้เป็นนิพพิทา เมื่อหน่ายก็ย่อมสิ้นความติดใจยินดีอันเรียกว่า วิราคะ เพราะสิ้นความติดใจยินดีจึงวิมุตติหลุดพ้น และเมื่อวิมุตติหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณคือความหยั่งรู้เกิดขึ้นว่า จิตวิมุตติหลุดพ้นแล้ว วิมุตติคือความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบชาติสิ้นแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ชาติการเกิดใหม่ไม่มีอีกแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้กระทำแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป ดังนี้

พระธรรมสังคากาจารย์ ผู้ร้อยกรองพระสูตรนี้ได้แสดงต่อไปว่า เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาที่อยู่ จิตของท่านทั้ง ๕ ก็วิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายดังนี้ นี่เป็นคำแปลพระสูตรที่ ๒ อันเป็นเทศนาที่พระพุทธเจ้าได้แสดงเป็นทฤติยเทศนา เทศนาที่ ๒ แก่พระปัญจวัคคีย์ คือพระภิกษุทั้งห้ารูป มีท่านพระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้น มีใจความที่เป็นคำแปลตั้งแต่ต้นจนจบเพียงเท่านี้

## ปฏิเวธธรรม

อันเทศนาที่ทรงแสดงนี้ก็เป็นที่ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชูขึ้นในที่มืด ท่านทั้ง ๕ นั้นได้มีจักขุคือดวงตาที่ได้ล้างชำระมาเป็นอันดีแล้ว จึงได้มองเห็นแจ่มใส เห็นธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริงทะลุปรุโปร่ง อันความรู้ความเห็นที่ทะลุปรุโปร่งดังนี้ เรียกว่า ปฏิเวธ ที่แปลว่าความเจาะแหวงและก็มีคำแปลแกมอธิบายว่า ความรู้แจ้งแทงตลอด อันที่จริง ตามศัพท์ก็แปลว่า เจาะแหวงเท่านั้น จึงได้มีคำแปลอธิบายให้เข้าใจขึ้นมาอีกว่า ความรู้แจ้งแทงตลอด ก็คือความรู้ความเห็นที่ทะลุปรุโปร่ง ไม่ติดขัด เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงทั่วถึง ดังนี้คือปฏิเวธ

แต่ก็น่าจะมีผู้ตั้งปัญหาถามว่า ก็เมื่อเป็นดวงประทีปดวงเดียวกัน แต่ทำไมผู้ที่ได้ฟังเทศนาทั้งสองนี้ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลมาจนถึงบัดนี้ จึงไม่อาจที่จะประสบวิมุตติ คือความหลุดพ้นถึงที่สุดเหมือนอย่างท่านทั้ง ๕ นั้น ทั้งนี้ก็ตอบได้ว่า ก็เป็นประทีปดวงเดียวกันนั้นแหละ แต่ว่าจักขุคือดวงตาของบุคคลเป็นไปต่าง ๆ กัน เมื่อยังมีผ้าคืออง

รู้สึกเข้าตาอยู่มาก แม้จะมีดวงประทีปส่องเพื่อที่จะให้มองเห็น ก็ไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ เพราะบรรดาผงธุลีที่เข้าตานี้ทำให้ดวงตาเกิดความมืดมัว ไม่อาจจะเห็นได้แจ่มชัด ถ้ามีผงเข้าตามากหรือเป็นโรคนัยน์ตาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเป็นโรคต้อต่าง ๆ ก็จะทำให้ตามืดมัว อาจจะมองไม่เห็นเอาเลยก็ได้ ฉะนั้น แม้จะเป็นประทีปดวงเดียวกันมาตั้งส่องอยู่ข้างหน้า เมื่อตาของบุคคลไม่แจ่มใสหรือว่ามีมืดมัว จึงไม่อาจจะมองเห็นได้ชัดเจนหรือไม่อาจจะมองเห็นได้ เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะได้อ่านได้ฟังได้ศึกษาทราบความในปฐมเทศนา ทุตยเทศนาเหล่านี้บ่อย ๆ ก็ตาม แต่เพราะมีผงเข้าตาอยู่มาก แคมยังเป็นโรคนัยน์ตาอยู่มาก จึงทำให้มองไม่เห็น จึงเป็นโทษแก่บุคคลแต่ละคนเอง ในเมื่อยังมีผงเข้าตาอยู่ก็ทำให้ยังมองไม่เห็นมองไม่ชัด ไม่ใช่เป็นโทษของดวงประทีปที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชูอยู่นั้น และเมื่อพระพุทธศาสนายังเป็นไปอยู่ ก็กล่าวได้ว่า ดวงประทีปนั้นยังส่องสว่างอยู่ เมื่อตาของบุคคลมีผงเข้าตามากหรือมีโรคนัยน์ตาจึงไม่อาจที่จะรู้ ไม่อาจที่จะเห็นอยู่เอง เพราะฉะนั้น ความรู้แจ่มแจ้งแทงตลอดที่เป็นตัวปฏิเวธนั้นจึงยังไม่เกิดขึ้น

### ความหลงยึดถือในขั้น ๕

อันผงที่เข้าตาบุคคลอยู่น้อยอย่างละเอียดก็ได้แก่ความหลงยึดถือตัวเราของเรานั้นเอง และความหลงยึดถือตัวเราของเรานั้น ก็คือความหลงยึดถือในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้ง ๕ นั้นว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะฉะนั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๕ นี้จึงเรียกว่าอุปาทานขันธ ขันธเป็นที่ยึดถือ คือเป็นที่ยึดถือว่าตัวเราของเรา

คราวนี้ก็อาจจะมีคำถามแย้งว่า ความยึดถือของบุคคลนั้นก็มักยึดถืออยู่ในบรรดาสิ่งที่เป็นที่รักใคร่ปรารถนา เช่น แก้วแหวนเงินทอง เป็นต้น ก็กล่าวชี้แจงได้ว่า บรรดาแก้วแหวนเงินทอง เป็นต้น อันเป็นที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ อันเป็นสิ่งที่ยึดถือนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นได้ว่า ก็เป็นรูป เวทนา เป็นต้นนี้แหละ เป็นรูป ก็คือสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นวัตถุ เป็นรูปายตนะ ที่ต่อทางอายตนะคือจักขุเข้าไปตั้งเป็นจักขุวิญญาณเป็นเวทนามาก็คือเป็นความสุข เป็นต้น เป็นสัญญาก็คือเป็นความจำ เพราะจะต้องมีความจำที่ว่าแก้วแหวนเงินทอง เป็นต้นนั้นก็ตั้งอยู่ในความจำของบุคคล เป็นสัญญา ถ้าจำไม่ได้



คือลืมนเสีย สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะฉะนั้น ที่มีอยู่ก็คือมีอยู่ในความจำนั่นเองคือว่าจำได้ จึงยึดถืออยู่ในความจำนั้นหรือในสิ่งที่จำนั้น ถ้าจำไม่ได้ ลืมนเสีย ก็ไม่มีความยึดถือ และก็ป็นสังขารคือความรู้คิดปรุงหรือปรุงคิดนั่นเอง

อันความยึดถือต่าง ๆ ตลอดถึงความรักความชังต่าง ๆ นั้น ก็ล้วนเป็นความคิดปรุงหรือปรุงคิดในจิตใจของบุคคลทั้งนั้น ความยึดถือก็เป็นความคิดปรุงขึ้นมา ความชอบหรือความชังต่าง ๆ ก็เป็นความปรุงคิดขึ้นมา เหล่านี้ก็เป็นสังขาร ถ้าไม่มีความคิดปรุงหรือความปรุงคิดใด ๆ แล้ว ความชอบความยึดถือต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นมา เพราะฉะนั้น จึงรวมอยู่ในสังขารคือความรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด และก็เพราะมีวิญญาณคือความรู้รู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นที่เป็นไปทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ ถ้าหากว่าไม่มีทวารทั้ง ๖ นี้ หรือทวารทั้ง ๖ นี้ไม่ทำหน้าที่ บุคคลก็เป็นเหมือนอย่างนอนหลับหรือเป็นคนสลบไสลไม่มีความรู้สึกอะไรในตัว ไม่เห็นอะไร ไม่ได้ยินอะไร ไม่ทราบกลิ่น รส สัมผัสอะไร ไม่รู้คิดอะไรได้ แต่เพราะทวารทั้ง ๖ ทำหน้าที่ จึงมีความรู้สึกต่าง ๆ ก็เป็นตัววิญญาณ ตัววิญญาณนี้เองเป็นสิ่งที่ทำให้มีความรัก ความชัง ความหลงเป็นต้น ปรากฏเป็นไปอยู่ในจิตใจ เมื่อรวมเข้ามาแล้วจะเป็นความยึดถือในอะไรก็ตามก็รวมอยู่ในความยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เท่านั้น และสิ่งที่เข้าใจว่าเป็นตัวเราของเรา ก็อยู่ที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำหน้าที่เท่านั้น

## การแยกพิจารณาขั้นที่ ๕

เมื่อแยกพิจารณาออกไปทีละอย่างว่า ตัวเราของเรานั้นอยู่ที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือมิใช่ ก็จะทำให้เห็นได้ว่าไม่ใช่ ยกตัวอย่างเช่นว่ารูป ก็อาจจะมี ความยึดถือรวม ๆ กันอยู่ว่า รูปของเรา เราเป็นรูป รูปเป็นอัตตา ตัวตนของเรา ดังเช่นเมื่อส่องกระจกดูหรือว่าถ่ายรูปของตัวเอง หรือว่าคนอื่นถ่ายรูปของตัวเอง ก็ย่อมจะรู้จักกันว่า นี่เป็นคนนั้น นี่เป็นคนโน้น ตัวเราดูรูปของเรา ตัวเราก็ก่อนจะรู้ว่านี่ตัวเราก็กมีความยึดถือกันอยู่ดังนี้ แต่เมื่อสอบถามเข้าไปให้ละเอียดแล้ว เช่นว่าจับที่แขนว่าตัวเราอยู่ที่แขนนี้หรือมิใช่ ก็จะต้องตอบว่าไม่ใช่ เพราะถ้าใช่แล้วถูกตัดแขนออกไปเสีย

ตัวเราก็จะต้องถูกตัดออกไป แต่ถ้าตัดแขนออกไปแล้วตัวเราก็ยังอยู่ จับที่ผมแล้วถามว่าตัวเราใช้ไหม ก็จะต้องตอบว่าไม่ใช่ นี่เป็นผม เมื่อจับดูที่ตัวทุกส่วนอันเป็นส่วนรูปขันธ์ กอรูป ก็ย่อมจะตอบได้ว่าไม่ใช่ตัวเรา เพราะนั่นเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ที่แรกเมื่อดูห่าง ๆ ก็รู้สึกว่าเป็นตัวเรา แต่เมื่อจับพิจารณาใกล้เข้าไปแล้ว ก็จะจับได้เองว่า ไม่ใช่ตัวเรา หากเป็นส่วนนั้นส่วนนี้ของร่างกาย แต่ก็ยังมีความยึดอยู่ว่าเป็นของเรา คือว่าแม้จะเป็นส่วนนั้นส่วนนี้ของร่างกาย ก็ยังถือว่าเป็นส่วนนั้นส่วนนี้ของเรา เช่นว่าผมของเรา เล็บ ฟัน หนังของเราตั้งนี้เป็นต้น

เมื่อพิจารณาให้ละเอียดลงไปอีก ถ้าเป็นของเราจริงแล้วต้องบังคับได้ให้เป็นไปตามปรารถนา แต่นี่บังคับไม่ได้ให้เป็นไปตามปรารถนา เพราะต้องเป็นไปเพื่ออาหาร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ อยากจะให้ผมของเราไม่หงอกก็ไม่สำเร็จ ดังนี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงไม่เป็นไปตามปรารถนา และที่สุดก็ต้องแตกสลายไปหมด ดังนี้จึงเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน พิจารณาไปตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน แยกแยะออกไปว่าเป็นอนัตตา เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เป็นไปเพื่ออาหาร และเมื่อรูปอาหาร ต้องชำระดูธาตุทรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็อาหาร ดังจะพึงเห็นได้ว่า รูปกายอันเป็นส่วนรูปขันธ์นี้แก่แก่ธาตุทรมเจ็บป่วยลงไป ก็จะมากด้วยทุกขเวทนา อันเป็นที่รับรองว่าอาหารคือความป่วยไข้ เป็นทุกข์ สัญญาเองก็อาหาร เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มแน่นทำอะไรได้ว่องไว ครั้นเมื่อแก่ลงไป ความจำก็ยากเข้า เลอะเลือนเข้า ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ที่เคยคิดอะไรได้จับพลันก็ชักช้าคิดไม่ใคร่ออก ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน เมื่อตาที่เป็นส่วนรูปมีดวงมัวลงไปจะอ่านหนังสือ จะมองอะไรก็ไม่ใคร่เห็น จักษุวิญญาณคือ ความรู้สึกเห็นรูปทางตากก็ชักช้าไม่สะดวก เป็นไปตามกาย ก็เป็นอันว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ชำระดูธาตุทรมไปโดยลำดับ เป็นอาหารคือความที่ต้องถูกความแก่ ความเจ็บให้ชำระดูธาตุทรมไปโดยลำดับ บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาก็ไม่ได้ ในเมื่อร่างกายชำระดูธาตุทรมลงไปทุก ๆ ส่วนก็ชำระดูธาตุทรมด้วยกัน ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา อันความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปนี้แหละที่เป็นตัวทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้จึงไม่ควรที่จะมีความยึดเห็นว่า นี่เป็นของเรา เราเป็นนี่ นี่เป็นอัตตาตัวตนของเราดังนี้



ความหมั่นพิจารณาให้มองเห็นสัจจะคือความจริงไปตามที่พระพุทธเจ้าทรง  
สั่งสอนเป็นสัญญาและก็จะเป็นปัญญาขึ้นมาโดยลำดับ จะเป็นเครื่องทำลายผงที่เข้าตา  
เป็นการเชี่ยผงออกไปจากดวงตา โดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะมองเห็นแจ่มแจ้งขึ้น  
ก็ดวงประทีปดวงเดียวนี้เองที่พระพุทธเจ้าได้ทรงส่อง แต่เมื่อผงที่เข้าตานี้ค่อยเข้า  
ความรู้ความเห็นก็จะแจ่มชัดขึ้น จะปรากฏเป็นปฏิเวธ คือความเจาะแทง รู้แจ้งแทงตลอด  
อันเป็นความรู้ที่ปรุโปร่งขึ้นโดยลำดับแห่งการปฏิบัติ

๑๓ มิถุนายน ๒๕๒๒



## ครั้งที่ ๑๙ อายตนะ ๖

### ปิยรูป สาทรูป

ธรรมนั้นได้แสดงแล้วว่า เป็นสามัญสัจจธรรมส่วนหนึ่ง อริยสัจจธรรมส่วนหนึ่ง จิตนี้เมื่อได้รับการชักฟอก โดยสติบัพพังสามัญสัจจธรรมเป็นต้นว่า อนุปพุทิกถามาโดยลำดับแล้ว ก็ย่อมจะรับอริยสัจจธรรมได้ง่ายขึ้น เปรียบเหมือนผ้าที่สกปรกเมื่อได้รับการชักฟอกจนสะอาดดีแล้วย่อมควรที่จะรับน้ำย้อมฉะนั้น

อนึ่ง ในการพิจารณาทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้เอา ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจว่าเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ และในการพิจารณา จับตัวตัณหาที่บังเกิดขึ้นในใจนั้น ก็จะพิจารณาได้ที่อายตนะภายในและอายตนะภายนอกที่ประจวบกันอยู่นี้เอง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็จับพิจารณาได้ที่ทวารทั้ง ๖ และอารมณ์ทั้ง ๖ ก็อายตนะทั้ง ๒ ดังกล่าวนั้นเองแสดงต่างกันแต่ชื่อ ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ลักษณะของตัณหา อันเป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ จึงได้ทรงตรัสแสดงต่อไปว่า ตัณหานั้นย่อมเกิดขึ้นตั้งอยู่ที่ไหน ตัณหานั้นย่อมเกิดขึ้นตั้งอยู่ที่ปิยรูป สาทรูป คือรูปอันเป็นที่รัก รูปอันเป็นที่พอใจ สาราณใจ อะไรเป็นปิยรูป สาทรูป ก็ทรงชี้ยกเอาอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจขึ้นแสดงก่อนว่าตัณหา นั้นย่อมเกิดขึ้นตั้งอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้เอง และต่อจากนั้นก็ได้อธิบายยกเอา อายตนะภายนอกที่คู่กันว่า ตัณหานั้นเกิดขึ้นอยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทางใจทั้งหลายนั่นเอง ดังนี้



คำว่าปิยรูป สาทรูปนี้ ไม่ได้หมายถึงว่าเป็นรูปที่ตาเห็นเท่านั้น จึงจะเรียกว่ารูป แต่ว่าหมายถึงรูปนิมิตในใจ คือสิ่งที่เป็นที่กำหนดหมายเกิดขึ้นตั้งอยู่แห่งตณหาไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมนามธรรมสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นที่กำหนดหมายบังเกิดขึ้นตั้งอยู่ของตณหาแล้ว ก็เรียกว่ารูปในที่นี้ทั้งนั้น และโดยเฉพาะยกเอาปิยรูป สาทรูป คือรูปที่เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจขึ้นเป็นประธาน ก็เพราะว่าอันตณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะของกามตณหา ภาตตณหา ประกอบกับ นันทิ ความเพลินราคะ ความติดความยินดีนั้นย่อมอยากได้ติดใจสิ่งเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ ตณหาจึงจะบังเกิดขึ้นตั้งอยู่ในสิ่งนั้น และเมื่อได้พบปะกับสิ่งที่ตรงกันข้าม คือสิ่งที่เป็นที่เกลียดชังไม่ชอบใจก็ย่อมจะเกิดความดิ้นรนทะยานอยากขึ้นอีกอย่างหนึ่ง สงเคราะห์เรียกว่าตณหาเหมือนกัน แต่ว่าเป็นวิภาตตณหา คือดิ้นรนทะยานอยากที่จะให้สิ่งที่เกลียดชังไม่ชอบใจนั้นสิ้นไปหมดไป ตณหาลักษณะที่ ๒ นี้ก็นับว่าเป็นลักษณะที่รอง ลักษณะที่ขึ้นหน้านั้นก็คือกามตณหา ภาตตณหา และโดยที่เรียกว่าตณหานั้น ก็มักจะเป็นตณหาที่มีลักษณะอันเรียกว่า กามตณหา ภาตตณหา อันบังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ในปิยรูป สาทรูป คือสิ่งที่เป็นที่รักที่ชอบใจนั้นแหละเป็นประการสำคัญ

### กำหนดสติในปัจจุบันธรรมทางอายตนะ

คราวนี้ ตั้งสติกำหนดเข้ามาดูให้รู้จักตากับรูป ให้รู้จักหูกับเสียง ให้รู้จักจมูกกับกลิ่น ให้รู้จักลิ้นกับรส ให้รู้จักกายและสิ่งที่กายถูกต้อง ให้รู้จักมโนคือใจ และธรรมคือเรื่องราวที่คิดที่รู้อยู่ในใจอันประจวบกันอยู่ นี่เป็นทางปฏิบัติอันหนึ่ง ที่ผู้ปฏิบัติในสติปฏิฐานใช้ปฏิบัติได้ คือตั้งสติให้รู้จักอายตนะภายใน อายตนะภายนอกที่ประจวบกันอยู่ในปัจจุบันซึ่งมีทุกขณะ ตากับรูปที่ประจวบกันก็มีอยู่ทุกขณะที่ตายังลิมอยู่ และมองเห็นรูปอันนั้นรูปอันนี้ หูกับเสียงก็ประจวบกันอยู่ทุกขณะได้ยินเสียงนั้นได้ยินเสียงนี้ จมูกกับกลิ่นเป็นต้นตลอดถึงมโนคือใจและเรื่องราวก็ประจวบกันอยู่ทุกขณะ โดยเฉพาะมโนคือใจและเรื่องราวที่รู้ที่คิดในใจก็ย่อมมีอยู่ทุกขณะ อันนับว่าอาการที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอกประจวบกันอยู่นี้เป็นปัจจุบันธรรม คือธรรมที่เป็นปัจจุบัน คือเป็นสิ่งที่ปัจจุบัน แต่โดยปรกตินั้นทุก ๆ คนมักจะใส่ใจถึงแต่ความประจวบกันทางใด

ทางหนึ่งที่ต้องการ เช่น ต้องการจะดูสิ่งอันใดด้วยตา เช่น ดูรูป ก็ใส่ใจรูปที่ตาเห็นนั้น  
 ใส่ใจถึงในการดูนั้น เมื่อต้องการที่จะฟังเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ใส่ใจอยู่ในการฟังและเรื่องที่  
 ฟังนั้น เมื่อต้องการที่จะคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ใส่ใจในเรื่องที่คิดและในการคิดนั้น  
 เพราะเหตุว่าบางทีสิ่งเหล่านั้นก็เป็นการงานที่ทำ และบางทีสิ่งเหล่านั้นก็เป็นปิยรูป  
 สาตรูป คือเป็นสิ่งทีรัก เป็นสิ่งที่ชอบใจโดยตรง และบางทีก็ตั้งใจไว้ก่อนว่าจะดูสิ่งนั้น  
 จะฟังสิ่งนี้ แต่บางทีก็ไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อน เช่นเมื่อเดินไปในถนนก็สุดแต่ว่าจะเห็นอะไร  
 สุดแต่ว่าจะได้ยินอะไรดังนี้เป็นต้น และเมื่อมีสติที่ระลึกรู้ได้อยู่ถึงอายตนะภายใน  
 อายตนะภายนอกทางใดทางหนึ่งที่ประจวบกันอยู่ในปัจจุบัน ก็นับว่าได้มีสติที่รักษาตัว  
 ที่รักษาใจได้ตามสมควร แต่ถ้าไม่มีสติที่ระลึกรู้ได้ถึงปัจจุบันธรรมดังกล่าวนั้น เพราะ  
 เหตุว่าสงใจล่องลอยไปในที่อื่นเรื่องอื่น คือปัจจุบันธรรมเป็นอย่างหนึ่ง แต่สงใจล่อง  
 ลอยไปเสียอีกอย่างหนึ่ง เช่นปัจจุบันธรรมขณะนี้ต้องการฟังธรรมบรรยาย เมื่อมีสติ  
 คอยตั้งใจฟัง ฟังให้ได้ยินอยู่ก็เรียกว่า มีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม แต่เมื่อสงใจล่องลอย  
 ไปในที่อื่น ก็เรียกว่าไม่มีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม แต่สงใจล่องลอยไปเสียในอีกเรื่องหนึ่ง  
 กำลังเดินอยู่ในถนน เมื่อมีสติระลึกรู้ได้อยู่ว่า อายตนะภายในอายตนะภายนอกกำลัง  
 เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน คือเดินไปอยู่ ดังนี้ก็มีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม แต่เมื่อเดินไปแต่  
 ว่าสงใจล่องลอยไปคิดเสียในเรื่องอื่น จนลืมไปว่าเรากำลังเดินอยู่ในถนนดังนี้ก็เป็นการ  
 ขาดสติ

### ทำสติให้เป็นสติปัญญา

ความที่หัดให้มีสติระลึกรู้ อายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกันอยู่ใน  
 ปัจจุบันให้มากที่สุด ดังนี้ก็นับว่าเป็นการหัดสติในปัจจุบันธรรม เป็นการหัดให้มีสติขึ้น  
 เป็นประการแรก และอาจจะปฏิบัติสติปัญญาในปัจจุบันธรรมที่กำลังประสบนี้ได้  
 ยกตัวอย่างเช่นว่าในบัดนี้กำลังฟังเสียง การฟังเสียงนั้นเป็นปัจจุบันธรรม ฟังเพื่อให้  
 เกิดปัญญา คือความรู้ในธรรมที่แสดง ก็เป็นวิธีฟังอย่างหนึ่ง แต่ฟังและทำสติให้เป็น  
 สติปัญญาขึ้นมา เป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิต เป็นธรรม ในหูกับเสียงขึ้นมา ก็เป็น  
 วิธีฟังอีกอย่างหนึ่งซึ่งใช้ได้เหมือนกัน



สำหรับในการฟังให้เป็นสติปัฏฐานขึ้นมาขึ้นนั้น ก็ตั้งสติกำหนดหูที่ฟังกับเสียงที่ได้ยิน และให้รู้จักว่า หูกับเสียงนี้เป็นกาย และก็กำหนดต่อไปว่า บัดนี้เวทนาเป็นอย่างไร เป็นสุขในการฟังหรือเป็นทุกข์ในการฟัง หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขในการฟัง เพราะจะต้องมีเวทนาประกอบไปด้วยทุกขณะ เมื่อกำหนดดูเข้ามาจริง ๆ แล้วย่อมจะรู้ว่ามีความสุขหรือมีทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ถ้ารู้สึกสบายก็เป็นสุข ไม่สบาย อึดอัดรำคาญอะไรเป็นต้นก็เป็นทุกข์ ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ไม่ชด้นกว่าสุขว่าทุกข์ ก็เรียกว่าเป็นกลาง ๆ ก็ให้รู้จักว่าเป็นเวทนา และก็ทำสติกำหนดให้รู้จักว่า ผู้รับเวทณาก็คือจิตนี่เอง ที่ว่าเป็นสุขนั้นก็คือจิตเป็นสุข เป็นทุกข์ก็คือจิตเป็นทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็จิตเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข จิตนี้เป็นส่วนสำคัญ ถ้าไม่มีจิตแล้ว ทุกข์ก็ไม่ปรากฏ สุขก็ไม่ปรากฏ กลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ไม่ปรากฏ จิตนี้เองจึงเป็นผู้รับ เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ตั้งสติกำหนดดูจิตว่า จิตเป็นอย่างไร จิตมีสุขเป็นอย่างไร จิตมีทุกข์เป็นอย่างไร จิตเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นอย่างไร ก็ย่อมจะรู้จักจิตของตน

คราวนี้ก็กำหนดต่อไปว่า จิตที่เป็นสุขแล้วเพราะการฟัง จิตเป็นอย่างไร ชอบใจไหม จิตก็ย่อมจะชอบ ถ้าหากว่าจิตเป็นทุกข์เพราะการฟัง จิตเป็นอย่างไร ชอบใจไหม ไม่ชอบใจ ถ้าจิตเป็นกลาง ๆ จิตเป็นอย่างไร จิตก็เป็นกลาง ๆ ไม่ชด้นว่าชอบหรือไม่ชอบ ก็เฉย ๆ ไป กำหนดดูให้รู้จักตัวความชอบหรือความไม่ชอบ หรือความเฉย ๆ นั้น ว่านั่นแหละเป็นธรรมในจิตที่บังเกิดขึ้นทันทีเหมือนกันเพราะการฟัง

### รู้จักศีลธรรมและอกุศลธรรม

การหัดทำสติให้รู้จักกาย รู้จักเวทนา รู้จักจิต รู้จักธรรมที่เป็นปัจจุบันธรรมดังนี้ บางอย่างอาจจะชัด บางอย่างอาจจะไม่ชัด บางอย่างที่ชัดนั้น เช่นว่า หูกับเสียงที่ประจวบกันอยู่เป็นปัจจุบัน สมมติว่าเป็นเสียงสรรเสริญ เขาสรรเสริญก็ได้ยิน ก็ดูก็ให้ทำสติให้รู้จักว่าหูกับเสียงก็เป็นกาย แล้วดูให้รู้จักเวทนา ให้รู้จักว่าถ้าเป็นสุขขึ้นมา เพราะได้ยินเสียงสรรเสริญ นั่นก็เป็นสุขเวทนา ดูให้รู้จักจิตว่าเป็นสุขนั้นก็คือจิตนี้เองเป็นสุข คราวนี้ จิตที่เป็นสุขที่ได้ยินเขาสรรเสริญนั้นจิตเป็นอย่างไร จิตก็ชอบใจ

เพลิดเพลินยินดี ก็ให้รู้จักว่านั่นก็เป็นธรรมขึ้นในจิต แต่ว่าถ้าความยินดีนั้นเป็นตัวกิเลส ก็เป็นอกุศลธรรม เป็นความหลงยินดี ก็ให้รู้จักว่านี่เป็นอกุศลธรรม จิตฟูขึ้นมาแล้ว เพราะความยินดี คราวนี้ อีกทางหนึ่งตรงกันข้าม หูได้ยินเสียง แต่ว่าเป็นเสียงดีเตียน เสียงด่าว่าก็ให้ทำสติให้รู้จักว่าหูกับเสียงนี้เป็นกาย ก็ย่อมจะเกิดทุกข์เวทนาเพราะถูก เขาด่า ถูกเขานินทา นั่นก็เป็นเวทนา ดูให้รู้จักจิต จิตที่เป็นทุกข์เพราะถูกเขาด่า ถูกเขานินทา ให้รู้จักว่าจิตนี้เองเป็นตัวรับทุกข์ขึ้นมา แล้วก็ดูให้รู้จักต่อไปว่า เมื่อจิต เป็นทุกข์ เพราะถูกเขาด่า เขานินทานั่นก็เกิดอะไรขึ้นมา ก็เกิดความเสียใจ เกิดความ โกรธ เกิดความฟุบฟาบ หมัดกำลังใจเป็นต้น นั่นก็เป็นอกุศลธรรมเกิดขึ้นในจิตเช่น เดียวกัน คือหัดดูให้รู้จักในเมื่ออายตนะภายในอายตนะภายนอกประจวบกันดังนี้ว่า นี่เป็นกาย นี่เป็นเวทนา นี่เป็นจิต นี่เป็นธรรม ธรรมก็ให้รู้จักว่า นี่เป็นกุศล นี่เป็น อกุศล หรือนี้เป็นกลาง ๆ สำหรับฝ่ายกุศลนั้นก็มียู่อันมาก เช่นหูกับเสียงประจวบ กันเป็นเสียงที่แสดงธรรม ก็ให้รู้จักว่านั่นก็เป็นกาย ก็เกิดสุขเวทนาในเมื่อมีกุศลฉันทอยู่ นั่นก็เป็นเวทนา ก็จิตนี้เองที่เป็นผู้ที่เป็นสุขเพราะฟังธรรม เป็นจิตที่สงบ และความสงบ กับสติ ความระลึกได้กับความรู้ในธรรมก็เป็นกุศลธรรมขึ้นมา ก็บังเกิดสืบเนื่องกันไป ดูให้รู้จักดังนี้

### รู้จักแยกธรรมหรือธรรมวิจัย

ความที่มีสติหัดมากำหนดในปัจจุบันธรรมทางอายตนะ ให้รู้จักเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิต เป็นธรรมดังนี้ตามเป็นจริง เรียกว่าเป็นสติที่รักษาตัวได้ดียิ่งขึ้นไป เพราะจะ ทำให้เกิดความรู้ความยับยั้งฝ่ายอกุศล และทำให้เกิดความเจริญฝ่ายกุศล เพราะเมื่อ มีสติกำหนดรู้อยู่ดังนี้ ถ้าเป็นฝ่ายอกุศล ฝ่ายอกุศลนั้นก็สงบด้วยสติที่รู้ ถ้าเป็น ฝ่ายกุศล ฝ่ายกุศลนั้นก็ตั้งอยู่และก็จะงอกงามยิ่งขึ้นด้วยอำนาจสติที่ระลึกถึงนั้น ฉะนั้น จึงเป็นสติที่เป็นเครื่องรักษาตัวเป็นเครื่องรักษาใจเป็นอย่างดี เรียกว่าเป็นการหัดปฏิบัติ ทำโพชฌงค์ คือองค์แห่งความรู้ด้วย คือหัดจำแนกแยกแยะธรรมออกไปให้รู้จัก ตั้งต้น แต่ให้รู้จักอายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันแต่ละข้อ ว่านี่เป็นทางตา นี่เป็นทางหู นี่เป็นทางจมูก นี่เป็นทางลิ้น นี่เป็นทางกาย นี่เป็นทางใจ และแต่ละทางที่เป็นปัจจุบัน



ธรรมนั้น นี่เป็นกาย นี่เป็นเวทนา นี่เป็นจิต นี่เป็นธรรม ธรรมนี้เป็นอกุศล นี่เป็นกุศล  
นี่เป็นกลาง ๆ ก็เป็นอันว่า ทำให้เกิดความรู้จำแนก เรียกว่า ธรรมวิจย แยกแยะออก  
ไปได้ว่าในกัณหาการของจิตใจที่บังเกิดขึ้นทุกขณะนี้ อะไรเป็นอะไร มาจากไหน ต้นทาง  
อยู่ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย หรือที่ใจ และก็รู้จำแนกออกไปว่า กระบวนการของ  
จิตใจนี้ดำเนินไปอย่างนั้นนั่น อะไรเป็นอะไรตามเป็นจริง ดังนี้ก็จะเห็นธรรมวิจยขึ้นมา  
ในตัวเอง แล้วก็ทำให้เกิดปหานะ การละ ละอกุศล และภาวนา ทำกุศลให้เกิดขึ้น  
ไปโดยลำดับ ฉะนั้นอายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันอยู่เป็นปัจจุบันนี้แหละ  
เป็นทางปฏิบัติอันหนึ่งของผู้ปฏิบัติที่จะหัดทำสติให้มีความระลึกอยู่

๑๔ มีนาคม ๒๕๒๒

## ครั้งที่ ๒๐ อายตนะ ๖ (ต่อ)

### รู้สังโยชน์

อันอายตนะทั้ง ๖ นั้นย่อมเป็นประตูสำคัญที่นำทั้งกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และ  
ทั้งธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบเข้าสู่จิต ฉะนั้น จึงได้มีคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยว  
กับการปฏิบัติทางอายตนะทั้ง ๖ นี้อยู่เป็นอันมาก ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้แสดงอายตนะ  
ทั้ง ๖ ถัดจากขั้น ๕ และในทางปฏิบัตินั้นก็อาจจะจับพิจารณาอายตนะทั้ง ๖ โดยมี  
สติรู้จักตา รู้จักรูปที่มาประจวบกัน เป็นต้น ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ดังนี้ก็ได้  
โดยที่หัดทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวอยู่เสมอในขณะที่เห็นอะไร ได้ยิน  
อะไร เป็นต้น ดังเช่นเมื่อเดินไปก็ตั้งสติทำความรู้ยู่ว่าเห็นอะไรบ้างในขณะที่เดินไปนั้น  
ได้ยินอะไรบ้างในขณะที่เดินไปนั้น ตลอดจนถึงได้คิดถึงเรื่องอะไรบ้างในขณะที่เดินไปนั้น  
เป็นการหัดทำสติสัมปชัญญะเป็นไปในอายตนะทั้ง ๖ และก็อาจจะหัดปฏิบัติกำหนด  
แต่เพียงอายตนะใดอายตนะหนึ่งก่อนก็ได้ ถ้าจะต้องการให้มีสติไปทั้งหมดในเบื้องต้น  
อาจจะยังทำยาก ก็เอาแต่เพียงว่าเมื่อเดินไปเห็นอะไรบ้างแต่เพียงอย่างเดียว และ  
ในบางคราวบางโอกาสก็อาจจะตั้งสติกำหนดแต่เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งในเมื่อจะต้อง  
ใช้อายตนะอย่างนั้นมาก เช่นในขณะที่กำลังฟังธรรมบรรยายนี้ก็ตั้งสติกำหนดเสียงที่  
ฟังทางหู เพราะว่าโสตประสาทคือหูกับเสียงย่อมประจวบกันอยู่เสมอ ก็ตั้งจิตตั้งใจฟัง  
เสียงที่กำลังแสดงนี้ ก็เป็นการหัดทำสติพร้อมทั้งสัมปชัญญะเป็นไปในโสตคือหูกับเสียง



ที่มาประจวบกัน เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันได้สติด้วยได้สมาธิในการฟังด้วย ในบางคราวต้องการใช้สติกำหนดแต่เพียงทางใดทางหนึ่งก็ใช้ในทางนั้น ก็เป็นการหัดทำสติสัมปชัญญะ เป็นไปในอายตนะอย่างหนึ่ง และยิ่งขึ้นไปกว่านี้ กำหนดดูจิตใจ ให้รู้จิตใจในขณะที่ตากับรูป หูกับเสียงเป็นต้นประจวบกันว่าเป็นอย่างไร เมื่อเป็นสังโยชน์คือความผูกขึ้นมา ก็ให้รู้ ถ้าไม่มีสังโยชน์คือความผูกก็ให้รู้

อันสังโยชน์คือความผูกนี้ บางแห่งท่านแสดงชี้เอาฉันทราคะ ราคะคือความติดใจยินดีด้วยฉันทะ คือ ด้วยความพอใจ เมื่อมีฉันทราคะขึ้นก็แสดงว่าเกิดสังโยชน์ขึ้น และแม้ว่าจะเกิดปฏิกษะที่ตรงกันข้ามคือความกระทบกระทั่งหงุดหงิด เพราะเหตุที่รูป เสียงที่มากกระทบกันนั้นไม่เป็นที่ตั้งแห่งความพอใจเป็นปฏิกษะขึ้นมา เมื่อเป็นดังนี้ ก็ให้รู้ว่าเป็นสังโยชน์คือความผูกเหมือนกัน เพราะว่า จิตจะต้องมีความผูกอยู่ในตากับรูป หูกับเสียงนั้น หรือว่าสิ่งเหล่านั้นมาผูกอยู่กับจิต มีตัวความผูกที่เป็นสังโยชน์อยู่ จึงเกิดอาการเป็นฉันทราคะหรือเป็นปฏิกษะขึ้น เมื่อจิตเป็นอย่างไรก็ให้มีความรู้ คราวนี้ก็ต้องกำหนดให้รู้ละเอียดยิ่งขึ้นว่า สังโยชน์คือความผูกดังกล่าวนั้นบังเกิดขึ้นก็ เพราะไม่ได้เห็นความเกิดความดับ เมื่อเห็นความเกิดความดับ สังโยชน์ก็จะไม่บังเกิดขึ้น

### สำรวจอินทรีย์หรืออินทรีย์สังวร

ความเห็นเกิด-ดับเป็นตัญญาหรือปัญญาที่อาศัยสตินั่นเอง แต่ก็ต้องเป็นสติที่ว่องไว แจ่มใส สงบนิรณัน จึงจะเป็นสติที่ว่องไว แจ่มใส ตั้งมั่น ปัญญาหรือญาณที่เห็นเกิด-ดับจึงจะบังเกิด และเมื่อบังเกิด สังโยชน์คือความผูกก็ไม่บังเกิด ก็จะเห็นอะไร ๆ ได้อย่างสบาย ได้ยินอะไร ๆ ได้อย่างสบาย แต่ว่าทั้งนี้ก็ต้องอาศัยธรรมอีกข้อหนึ่งเป็นอุปการะในการปฏิบัติ คืออินทรีย์สังวร ความสำรวจอินทรีย์ อินทรีย์นั้นก็เป็นชื่อของอายตนะภายในทั้ง ๖ นั้นแหละได้ชื่อว่า “อินทรีย์” ที่แปลว่าเป็นใหญ่ ก็เพราะตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หูเป็นใหญ่ในการฟังเสียง จมูกเป็นใหญ่ในการทราบกลิ่นสุดกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการทราบรสลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการทราบในการถูกต้องโผฏฐัพพะ สิ่งที่ยากถูกต้อง มโนเป็นใหญ่ใน ๕ ข้อข้างต้นนั้นด้วย และในธรรมซึ่งในที่นี้หมายถึงเรื่องราว ก็คือเรื่องของรูป เสียง เป็นต้น ทั้ง ๕ นั้นแหละ ที่ประสบพบผ่านมาแล้ว



แต่ยังทรงอยู่ในใจโดยเป็นสัญญาคือความจำหมายอยู่ จึงเป็นธรรมที่เรียกว่ายังทรงอยู่ โดยเป็นสัญญาคือความจำหมาย เพราะฉะนั้น จึงได้ไหลขึ้นมา มโนก็รู้หรือคิดถึงสิ่งที่ประสบพบผ่านมาแล้วเหล่านี้อีกด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่าอินทรีย์ อินทรีย์นั้นนอกจากเป็นใหญ่ดังกล่าว ยังเป็นใหญ่ในฐานะที่ครอบงำจิตใจของทุก ๆ คนอีกด้วย โดยเหตุนี้จึงได้ตรัสสอนให้มีอินทรีย์สังวร คือความสำรวมระวังอินทรีย์

คำว่า “สังวร” นั้น แปลว่าความสำรวม ความระวัง ซึ่งมีลักษณะเป็นการป้องกัน เหมือนอย่างคำว่า ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา ก็หมายถึงการป้องกันจากการดื่มน้ำเมา คือความงดเว้นหรือไม่ดื่มนั่นเอง ความสำรวมอินทรีย์ก็คือการป้องกันป้องกันอะไร ก็ป้องกันความยึดถือ สิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน คือรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ทราบทางจมูก รสที่ทราบทางลิ้น สิ่งถูกต้องที่ทราบทางกาย และเรื่องที่เกิดขึ้นมาคิดในใจ ไม่ยึดถือสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดหรือบางส่วน ว่าสิ่งเหล่านี้น่าชอบ หรือว่าสิ่งเหล่านี้ น่าชังน่าเกลียด เพราะเมื่อมีความยึดถือว่าน่าชอบก็จะเกิดอกิฆณา คือความยินดี เมื่อยึดถือว่าน่าชังก็จะเกิดโทมนัส คือความยินร้าย ความยินดีความยินร้ายนี้ก็เข้าครอบงำจิตใจ เพราะฉะนั้น จึงปฏิบัติเพื่อสำรวมคือระวังป้องกันจิตใจ โดยที่มีสตินี้แหละเป็นผู้รักษา โดยตรงก็คือรักษาจิตใจ แต่เมื่อกกล่าวโดยโวหารก็มีสติรักษาตา รักษาหู เป็นต้น ในขณะที่อายตนะเหล่านี้ประจวบกับสิ่งที่เข้ามา หรือพูดรวม ๆ ว่าในขณะที่อายตนะภายในและอายตนะภายนอกเหล่านี้มาประจวบกัน เมื่อมีสติรักษา เมื่อมีสติสำรวมระวังอยู่ ก็จะไม่ยึดถือ และเมื่อไม่ยึดถือดังกล่าว ความยินดีความยินร้ายก็จะไม่เข้าครอบงำจิตใจ

### มีสติสังวร

อันความยินดีความยินร้ายที่เข้าครอบงำจิตใจนี้ เรียกว่าเป็นอาสวะอย่างหนึ่ง คือไหลเข้ามาสู่จิตใจ ถ้าจะเปรียบอย่างวัตถุเช่นน้ำไหล จะเปรียบอย่างว่า ตา หู เป็นต้น เป็นทางไหล ก็คือไหลเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนี้เอง ไหลเข้ามาท่วมใจเป็นไอหะ คือห้วงน้ำที่ท่วมใจ หรือเป็นอรณพ คือเป็นทะเลลึกที่ท่วมใจ อันน้ำคือกิเลสที่ไหลเข้ามาท่วมใจเหล่านี้ ก็ไหลเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ ดังกล่าวนี



ฉะนั้น เมื่อมีอินทรียสังวรอยู่ ก็จะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้ไหลเข้ามา สติเป็นตัวสังวร ก็คือสติที่ระลึกได้ ระลึกได้ว่า กำลังเห็นอะไร กำลังได้ยินอะไร และระลึกได้ว่า ความยึดถือหรือความไม่ยึดถือบังเกิดขึ้นหรือไม่ และระลึกได้ว่า จิตใจมีภาวะเป็นอย่างไร ยินดียินร้ายหรือไม่ พร้อมกับระลึกได้ว่า การที่ปล่อยจิตใจให้มีความยึดถือและยินดียินร้ายเป็นโทษก่อให้เกิดความเดือดร้อน ส่วนการที่ไม่ปล่อยจิตใจให้ยึดถือไม่ก่อให้เกิดความยินดียินร้าย ก่อให้เกิดความรู้สึกสงบและก็มีสติที่ระลึกได้ด้วยว่า อันกิเลสกองราคะ โทสะ โมหะ ที่เป็นอกุศลมูล คือมูลของอกุศลทั้งหลาย กับทั้งอกุศลกรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นโดยอกุศลมูลเหล่านี้ เป็นกายกรรมที่เป็นทุจริต เป็นอกุศลมีฆ่าเขาบ้าง ลักของของเข้าง้าง ประพฤติผิดในกามทั้งหลายบ้าง เป็นวจีกรรมที่เป็นอกุศลทุจริตเป็นต้นว่า พูดเท็จบ้าง พูดส่อเสียดบ้าง พูดคำหยาบบ้าง พูดเพ้อเจ้อเหลวไหลบ้าง เป็นมโนกรรมที่เป็นอกุศลทุจริต เป็นต้นว่า คิดโลภอยากได้ทรัพย์สมบัติของเขามาเป็นของตนบ้าง พยาบาทปองร้ายเข้าง้าง เห็นผิดจากคลองธรรมบ้าง เหล่านี้ก็บังเกิดขึ้นจากการที่ขาดอินทรียสังวร ขาดสติสำรวมระวัง ขาดสติรักษา จึงบังเกิดความยึดถือว่านี่ฉันชอบ นี่ข้าพเจ้าชอบ นี่ฉันไม่ชอบ นี่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ไม่มีสติห้ามกัน ไม่มีสติรักษา

เมื่อความยึดถือดังกล่าวนี้แรง ก็จะเป็นชนวนให้เกิดอกุศลมูล เป็นกิเลสกองราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง จึงเป็นเหตุให้ประกอบอกุศลกรรมทุจริตต่าง ๆ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ดังกล่าวนั้น แต่ถ้าหากว่ามีอินทรียสังวรอยู่ คือมีสติที่ระลึกได้อยู่ว่า นี่ควร นี่ไม่ควร นี่เป็นบาป นี่เป็นอกุศล นี่เป็นโทษ นี่ไม่เป็นโทษ ความที่ระลึกได้นี้ก็ห้ามกัน ป้องกันมิให้เกิดความยึดถือดังนั้นหรือจะมีบ้างก็น้อยแล้วก็จะหายไป จึงไม่ก่อความยินดีความยินร้ายหรือก่ออกุศลมูลดังกล่าวมานั้นให้บังเกิดขึ้น ฉะนั้น จึงดเว้นได้ ไม่ก่ออกุศลกรรมทุจริตทั้งหลายทางกาย ทางวาจา ทางใจ และทั้งถ้ามีอินทรียสังวรดังกล่าวนี้อยู่มาก ก็จะไม่ห้ามกันความยินดี ความยินร้าย หรือ โภคะ โภคะ หลง หรือโลภะ โทสะ โมหะ แม้อย่างน้อยมิให้บังเกิดขึ้น ก็เป็นทางเจริญของกุศลทั้งหลาย อันเป็นไปในทางตรงกันข้าม เพราะฉะนั้น อินทรียสังวรจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก คนเราที่สามารถละความชั่วได้ ทำความดีได้ ชำระจิตของตนให้ผ่องใสได้ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตั้งแต่ขั้นหยาบที่สุดจนถึงขั้นละเอียดที่สุด ก็เพราะ

มีอินทรีย์สังวรนี้แหละ น้อยหรือมาก ถ้ามีน้อยก็ละความชั่วได้น้อย ละความชั่วได้ไม่มากคือน้อย ทำความดีได้น้อย และชำระจิตของตนให้ผ่องใสได้น้อย ถ้ามีอินทรีย์สังวรมาก ก็สามารถละความชั่วได้มาก ทำความดีได้มาก และชำระจิตของตนให้ผ่องใสได้มาก และเมื่อปฏิบัติในสติปัฏฐานก็จะปฏิบัติให้ได้ผลดีเจริญขึ้นมาในธรรมปฏิบัติ มีสติระลึกได้ตามรู้ตามเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม นำให้ได้ปัญญาที่เป็นวิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ เห็นปัญจขันธ์โดยเป็นทุกขสังขะ พร้อมทั้งเหตุปัจจัยของปัญจขันธ์คืออายตนะ พร้อมทั้งกำหนดรู้ถึงตัวสังโยชน์คือความผูก สามารถที่จะปฏิบัติดับสังโยชน์ได้ตามลำดับ

## ครั้งที่ ๒๑ อายตนะ ๖ (ต่อ)

### ปัญญาในธรรม

อันธรรมนั้นก็เป็นศาสนธรรมและเป็นสัจธรรม ที่เป็นศาสนธรรมนั้นก็คือ เป็น คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเองซึ่งทรงแสดงสั่งสอนเป็นต้นเดิม และก็แสดง สั่งสอนกันสืบต่อมา สัจธรรมนั้นคือความจริง เป็นความจริงที่มีอยู่ในทุก ๆ คนนี่เอง ฉะนั้น ปัญญาในธรรม ที่แรกก็เป็นความรู้ในคำสั่งสอน และต่อมาก็เป็นความรู้ใน ความจริงอันมีอยู่ที่ตน คำสั่งสอนนั้นชี้แจงแสดงชี้ให้มองเห็น ถ้าจะเปรียบกับคำสั่งสอน เหมือนอย่างไรไฟฉายที่ฉายตรงไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไฟฉายก็เทียบกับเป็นศาสนธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไฟฉายส่องก็เทียบกับเป็นสัจธรรม บุคคลผู้มีดวงตาเห็นแสงไฟซึ่งเป็น ความสว่างส่องไปก็ย่อมเห็นสิ่งที่ไฟส่องนั้นว่าเป็นอะไร เป็นวัตถุสิ่งนั้น เป็นวัตถุสิ่งนี้ ก็สุดแต่ไฟจะส่องไปให้เห็น แต่ว่าไฟฉายนั้นไม่ใช่สัจธรรม เป็นศาสนธรรม แต่เพราะ เหตุที่ส่องตรงไปยังสิ่งที่มีอยู่จริงจึงเรียกว่าเป็นสัจจะด้วย แต่ว่าที่เป็นสัจจริงนั้นก็คือสิ่ง ที่ไฟส่องนั่นเองอันเป็นที่ต้องการให้เห็น ดังเช่นในอายตนะปัณฑะนี้ ศาสนธรรมได้ตรัส แสดงสั่งสอนว่า ให้รู้จักจักขุคือตา ให้รู้จักจักษุ และอาศัยจักขุและรูปทั้งสอง เกิดสังโยชน์ คือความผูก ก็ให้รู้จักสังโยชน์นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นด้วยประการใดก็ให้รู้ ประการนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใดก็ให้รู้ประการนั้น สังโยชน์ ที่ละได้จะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยประการใดก็ให้รู้ประการนั้น

ตรัสสอนให้รู้จักโสต คือหู ให้รู้จักเสียง และอาศัยหูกับเสียงเกิดสังโยชน์คือ ความผูก ก็ให้รู้จักสังโยชน์นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็ให้รู้ ประการนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น สังโยชน์ ที่ละเอียดจะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยประการใด ก็ให้รู้ประการนั้น

ตรัสสอนให้รู้จักฆานะคือจมูก ให้รู้จักกลิ่นและอาศัยจมูกกับกลิ่นทั้งสอง เกิดสังโยชน์คือความผูก ก็ให้รู้จักสังโยชน์นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการ ใดก็ให้รู้ประการนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใดก็ให้รู้ประการนั้น สังโยชน์ที่ละเอียดจะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยประการใดก็ให้รู้ประการนั้น

และต่อไปอีก ๓ ข้อก็เช่นเดียวกัน นี่เป็นศาสนธรรม และศาสนธรรมดังกล่าวนี้ ก็เป็นไฟฉายส่องเข้ามาที่สิ่งที่มีอยู่เป็นไปอยู่อันเรียกว่าสังขะในทุก ๆ คนนี้เอง

## ละสังโยชน์ด้วยสติและโยนิโสมนสิการ

ฉะนั้น เมื่อดูเข้ามาตามที่ศาสนธรรมส่องด้วยดวงตาก็ย่อมจะมองเห็นตากับรูป มองเห็นหูกับเสียง มองเห็นจมูกกับกลิ่นเป็นต้น และจะมองเห็นสังโยชน์คือความผูก จะมองเห็นทางที่สังโยชน์อันยังไม่เกิดจะบังเกิดขึ้น และเมื่อปฏิบัติละสังโยชน์ตามที่ ทรงสั่งสอนนี้ก็จะมีมองเห็นทางละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว พร้อมกับจะทราบทางตามที่ทรง สั่งสอนในการที่สังโยชน์ที่ละเอียดจะไม่เกิดขึ้นอีกด้วย แต่ว่าจักขุคือดวงตาที่มองเห็นนี้ก็ จะต้องเป็นดวงตาปัญญาอันประกอบด้วยสติ และดวงตาปัญญานั้นก็ต้องประกอบด้วย โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาทำไว้ในใจโดยแยบคาย ซึ่งเป็นปัญญาพื้นฐาน สำหรับใช้พิจารณาโดยแยบคาย คือตามทางเหตุผล ก็จะได้ปัญญาที่เป็นตัวผลยิ่งขึ้นไป และเมื่ออาศัยปัญญาดังนี้ จึงจะรู้จักสิ่งเหล่านี้ คือจะรู้จักตา รู้จักรูป รู้จักหู รู้จักเสียง รู้จักจมูก รู้จักกลิ่น และรู้จักสังโยชน์ที่เกิดขึ้น จะรู้จักละสังโยชน์ที่ยังเกิดขึ้น ตลอด จนถึงรู้จักวิธีที่จะป้องกันแก้มิให้สังโยชน์บังเกิดขึ้นอีก จนถึงละได้เด็ดขาดในที่สุด และ ความที่จะต้องอาศัยดวงตาปัญญามองให้รู้จักโดยอาศัยแสงไฟฉายอันเป็นดวงประทีป คือศาสนธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ อันเรียกว่าเป็นโยนิโสมนสิการนั้น ก็คือ



จะต้องรู้จักคิด เพราะอันที่จริงนั้นทุกคนก็รู้จักตา รู้จักรูป รู้จักหู รู้จักเสียง รู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ตลอดจนถึงรู้จักลิ้น รู้จักรส รู้จักกาย รู้จักสิ่งที่กายถูกต้อง รู้จักมโนคือใจที่ รู้ที่คิด และรู้จักธรรมคือเรื่องราวในใจที่คิด ที่รู้จักกันอยู่ด้วยกัน และก็ย่อมมีความรู้สึก ในตัวสังขโยชน์คือความผูกที่เกดขึ้นอยู่ด้วยกัน ดังที่ท่านชี้สังขโยชน์ว่า ฉันทราคะ คือ ความพอใจหรือความติดใจด้วยอำนาจของความพอใจ คือเมื่อชอบขึ้นมาและผูก ความชอบไว้ในใจ ก็รู้ว่าเราชอบตรงกันข้ามคือว่าไม่ชอบก็รู้ว่าเราไม่ชอบ และก็ผูกอยู่ เป็นความชอบความไม่ชอบดังนี้ก็รู้ ก็รู้อยู่ด้วยกันดังนี้เป็นธรรมดา แต่ว่าความรู้ดังนี้ ยังไม่ใช่โยนิโสมนสิการที่เป็นตัวปัญญาในที่นี้

### รู้สภาพธรรมดา

โยนิโสมนสิการที่เป็นตัวปัญญาในที่นี้ก็คือต้องรู้จักคิด คิดให้รู้จักสภาพของ สิ่งเหล่านี้ที่มีอยู่ ที่เป็นไปอยู่ตามเหตุและผลที่เป็นตัวสภาพ คือที่เป็นไปตามกระบวนการ ของตนเอง คือตามกระบวนการของสิ่งเหล่านี้ที่เป็นเหตุเป็นผล เป็นไปในตัวเอง ซึ่งเป็น สภาพธรรมดา อันสภาพธรรมดาที่ควรจะใช้วิธีคิดที่เป็นโยนิโสมนสิการให้รู้จักนี้ ก็เป็น สภาพธรรมดา ที่เป็นเหตุปัจจัยของกันและกันและเป็นไปในนั้นอย่างหนึ่ง สภาพธรรมดาที่เป็น สามีญญลักษณะอีกอย่างหนึ่ง สภาพธรรมดาที่เป็นเหตุเป็นผล เป็นไปตามสภาพ ของตนเองนั้น ก็คือตาก็เป็นตา ซึ่งมีสภาพมองเห็น รูปก็เป็นรูป คือเป็นสิ่งที่ตามองเห็น หูก็เป็นสิ่งได้ยิน สภาพธรรมดาของหูก็ได้ยิน และเสียงก็เป็นสิ่งที่หูได้ยิน จมูกก็มีสภาพ ธรรมดาที่ไต่กลิ่น กลิ่นก็เป็นสิ่งที่จมูกจะพึงได้ และเมื่อตากับรูปประจวบกัน มิมโนคือ ใจเข้าประกอบก็สำเร็จเป็นการเห็น หูกับเสียงประจวบกัน เมื่อมีมโนคือใจเข้าประกอบ ก็สำเร็จเป็นการได้ยิน จมูกกับกลิ่นประจวบกัน เมื่อมีมโนคือใจเข้าประกอบก็สำเร็จ เป็นการทราบกลิ่น ลิ้นกับรสประจวบกัน เมื่อมีมโนคือใจเข้าประกอบก็สำเร็จเป็น การทราบรส กายและสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกัน ก็ให้สำเร็จเป็นการทราบสิ่งถูกต้อง ทางกาย มโนคือใจกับธรรมคือเรื่องราวประจวบกัน ก็สำเร็จเป็นความรู้เรื่อง

อันการเห็น การได้ยิน คือการเห็นรูปทางตา การได้ยินทางหู การทราบกลิ่น ทราบรส ทราบสิ่งถูกต้อง ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และการที่รู้เรื่องทางมโนคือใจ

เหล่านี้เป็นวิญญานดังที่ได้เคยกล่าวแล้ว นี่เป็นธรรมชาติธรรมดา คือเป็นตัวสภาวะที่เป็นธรรมดา เป็นไปตามเหตุและผลของขันธ์ อายตนะ ไม่ว่าจะ เป็นของใคร ตัวสภาพเป็นอยู่ดังนี้ และอันสภาพที่เป็นเหตุเป็นผลเป็นสภาพธรรมดาดังกล่าวนี้ ก็มีแก่ทุก ๆ อย่างในโลก และเรื่องของขันธ์ อายตนะดังกล่าวนี้ ก็เป็นเรื่องของโลก อายตนะโลก ก็เป็นไปดังนี้ แม้เรื่องของโลกธาตุอย่างอื่นก็มีเหตุมีผลเป็นไปอยู่ดังนี้ เป็นสภาพธรรมดา เช่นฝนตก แดดออก ร้อนหนาว เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาพธรรมดาของโลก ซึ่งเป็นโลกธาตุ ก็เป็นไปอยู่ตามเหตุตามผล เป็นสภาพเป็นธรรมดาดังนี้ตามความเป็นจริง จึงไม่ใช่เป็นของ ๆ ใคร ไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา ไม่ใช่เป็นตัวเขาของเขาที่ไหน เหมือนอย่างธรรมชาติธรรมดาที่เป็นสภาพของโลกธาตุ ฝนตก แดดออก ร้อน หนาว กลางวัน กลางคืน เป็นต้นก็เป็นสภาพธรรมดาของโลกธาตุ ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของเรา ก็เป็นไปอยู่ดังนี้ แม้สภาพที่เป็นธรรมชาติธรรมดาของอายตนะขันธ์ที่เป็นขันธโลก อายตนะโลกอีกส่วนหนึ่งอันแยกมาจากโลกธาตุส่วนใหญ่ ทั้งแถมมีจิตใจครองเป็นพิเศษก็มีสภาพที่เป็นธรรมชาติธรรมดาเป็นไปเอง ไม่ใช่เป็นตัวเราไม่ใช่เป็นของเราที่ไหนก็ต้องรู้จักคิดให้รู้จักสภาพที่เป็นเหตุเป็นผล เป็นธรรมชาติธรรมดาดังนี้ส่วนหนึ่ง

### รู้สามัญลักษณะ

อีกส่วนหนึ่ง ใช้วิธีคิดให้รู้จักสภาพที่เป็นสามัญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของสิ่งที่เป็นสังขารทั้งปวง ก็คือของโลกทั้งหมด ไม่ว่าจะ เป็นขันธโลก อายตนะโลก หรือโลกธาตุภายนอกต่าง ๆ ก็คือ อนิจจลักษณะ ลักษณะที่ไม่เที่ยง ทุกขลักษณะ ลักษณะที่เป็นทุกข์ อนัตตลักษณะ ลักษณะที่เป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน กล่าวสรุปง่าย ๆ ว่า ลักษณะที่บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ต้องเกิดต้องดับ ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เช่นเดียวกับเวลาที่ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ เวลาต้องเปลี่ยนไปทุกวินาที จะให้วินาทีนี้ตั้งอยู่ว่าอย่าเปลี่ยนไป ดังนี้หาได้ไม่ จะให้นาทีนี้ จะให้ชั่วโมงนี้ จะให้วันนี้เป็นต้นตั้งอยู่ ว่าวันนี้จงอยู่ที่นี้ อย่าเป็นพรุ่งนี้ดังนี้หาได้ไม่ เวลาต้องเปลี่ยนไปอยู่ทุกขณะ แม้ว่าจะแบ่งย่อยให้ละเอียดไปกว่าวินาทีอีกสักเท่าไรก็ตาม เวลาไม่มีหยุด เปลี่ยนไปอยู่ทุกขณะ และเมื่อหยุดอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยน



ไปอยู่ทุกขณะดังนี้ ทุก ๆ สิ่งเกิดแล้วจึงต้องดับ และถ้าหากว่าจะแบ่งย่อยให้ละเอียด แล้วก็เกิดดับอยู่ทุกวินาที แบ่งเวลาให้ละเอียดอีกก็ยิ่งเกิดดับเร็วเข้าไปอีก แต่ว่ามองด้วยตาเนื้อไม่เห็นละเอียด เห็นได้แต่หยาบ ๆ แต่ว่าเมื่อมองด้วยตาปัญญาตามเหตุและผล จึงจะเห็นได้อย่างละเอียดถึงความเกิดดับที่เป็นไปพร้อมกับเวลา และเมื่อเป็นดังนี้ จึงเป็นสิ่งที่เรียกว่าไม่เที่ยง เพราะถ้าเที่ยงแล้วก็ไม่ต้องดับ เพราะเหตุที่ต้องดับจึงไม่เที่ยง และเพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์เพราะตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และเพราะไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปจึงเป็นอนัตตาบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ถ้าเป็นอัตตาก็จะบังคับกันได้ว่า ขอให้เป็นอย่างนี้ ขออย่าให้เป็นอย่างนั้น แต่จะบังคับให้เป็นไปดั่งนั้นไม่ได้ นี่เป็นสภาพธรรมดาที่เป็นสามัญลักษณ์ะต้องหาวิธีคิดที่จะให้รู้จักสภาพธรรมดาที่เป็นเหตุผลเป็นไป กับสภาพธรรมดาที่เป็นสามัญลักษณ์ะดังนี้ประกอบกัน

### ใช้วิธีเทียบเคียง

ต่อจากนี้ก็ต้องหาวิธีคิดต่อไปอีกว่า ก็เมื่อสภาพธรรมดาดังนี้ จึงดูเหมือนว่าเป็น สักแต่ว่าตา สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าการเห็นรูป สักแต่ว่าหู สักแต่ว่าเสียง สักแต่ว่าการได้ยินเสียง สักแต่ว่าจมูก สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่าการทราบกลิ่น สักแต่ว่าลิ้น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่าการทราบรส สักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าสิ่งที่กายถูกต้อง สักแต่ว่าการทราบสิ่งที่ถูกต้องหรือการถูกต้องนั้น สักแต่ว่ามโน คือใจ สักแต่ว่าเรื่องที่ใจรู้ใจคิด สักแต่ว่าการรู้เรื่องที่ใจรู้ใจคิดนั้น ดูก็จะเป็นของสักแต่ว่าหรือมาตรว่าเท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับว่าอันรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่ได้ทราบ และธรรมคือเรื่องราวที่รับรู้เหล่านี้ สมมติเอาว่าสิ่งเหล่านั้นอันใด ที่ไม่ได้เห็นแล้ว ไม่ได้ยินแล้ว ไม่ได้ทราบแล้ว ไม่ได้รู้แล้วก็ดี ที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้ทราบ ไม่เคยได้รู้แล้วก็ดีหรือที่มีเคยได้คิด มิได้คิด ว่าเราจะพึงเห็น เราจะพึงได้ยิน เราจะพึงทราบ เราจะพึงรู้ก็ดี ถ้ามตนเองว่า ฉันทะคือความพอใจก็ดี ราคะคือความติดใจยินดีก็ดี ความรักก็ดี จักพึงมีจักพึงเกิดขึ้นในรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นหรือไม่ ก็จะต้องได้ว่า



ไม่เกิด คราวนี้ทำไมจึงเกิดในสิ่งเหล่านี้ ที่ได้เห็น ได้ยินหรือได้ทราบ ได้รู้ ทำไมจึงไม่  
 สักแต่ว่าเป็นการเห็น ไม่สักแต่ว่าเป็นการได้ยิน ไม่สักแต่ว่าเป็นการทราบ ไม่สักแต่  
 ว่าเป็นการได้รู้ ต้องตั้งปัญหาถามตนเองว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็ต้องหาวิธีคิดตอบ  
 และในการที่หาวิธีคิดตอบนั้น ก็ใช้วิธีคิดเทียบเคียงได้ด้วยว่า อันความพอใจความติดใจ  
 ยินดีความรัก

หรืออีกด้านหนึ่ง ความไม่พอใจความกระทบกระทั่งความขัดแย้งตรงกันข้าม  
 หาได้บังเกิดขึ้นในสิ่งเหล่านี้ คือสิ่งที่ได้เห็น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่ได้ทราบ สิ่งที่ได้รู้ทางโม  
 คือใจไปทุกอย่างไม่ มีเป็นอันมากที่ไม่เกิด เป็นต้นว่า ลมพัดมาทำให้บ้านเรือนของ  
 ตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้างพังทลายกิดี หรือน้ำท่วมมาท่วมบ้านท่วมเรือนเรือกสวนไร่นา  
 เสียหายกิดี ไฟเกิดขึ้นไหม้สิ่งต่าง ๆ ตลอดจนถึงไหม้บ้านไหม้เรือนไหม้สิ่งต่าง ๆ  
 จะเป็นของตนหรือขอผู้อื่นกิดี ก็เห็นก็ได้ยิน น้ำ ไฟ ลมเหล่านี้ แต่โดยปรกตินั้นไม่  
 เกิดรัก ไม่เกิดชังน้ำ ไฟ ลม เหล่านี้ แม้ไฟจะมาไหม้บ้านของตนเอง ก็ไม่เกิดการโกรธ  
 แค้นชังไฟ น้ำจะพัดมาท่วมก็ไม่โกรธน้ำ ลมจะพัดอะไรพัดไปก็ไม่โกรธลม ทำไมจึงไม่  
 โกรธ ก็ต้องถามตัวเองว่าทำไมจึงไม่โกรธสิ่งเหล่านี้ ก็เห็นเหมือนกัน ได้ยินเหมือนกัน  
 ต้องหาคำตอบจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าจะตอบตามพระพุทธภาษิตที่เป็นศาสนธรรม ก็เพราะ  
 ไม่มีสังโยชนในสิ่งเหล่านี้ จึงไม่เกิดชอบ ไม่เกิดชัง ถ้ามีสังโยชนคือความผูกในสิ่งเหล่านี้  
 ก็เกิดความชอบความชัง ถ้าไม่เกิดสังโยชนคือความผูกในไฟที่มาไหม้ ในน้ำที่มาท่วม  
 ในลมที่มาพัดบ้านเรือน ก็ไม่มีความชอบความชังในน้ำ ไฟ ลม เหล่านี้ แต่ว่ามีสังโยชน  
 ขึ้นจึงเกิดความชอบหรือความชังขึ้น อันนี้เป็นคำตอบอันหนึ่งอาศัยศาสนธรรมข้อนี้  
 และก็มีวิธีคิดประกอบอีกว่ามีอะไรที่มาทำให้เกิดเป็นสังโยชนขึ้น และจะแก้อย่างไรต่อไป

## ครั้งที่ ๒๒ อายตนะ ๖ (ต่อ)

ธรรมที่เป็นศาสนธรรมที่กำลังแสดงอยู่ ก็คือสติตามดูตามรู้ตามเห็นอายตนะ ภายในอายตนะภายนอกและสังโยชน์ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสัจจะ คือเป็นข้อที่มีอยู่เป็นไป อยู่จริง ทางกายและทางจิตใจของบุคคลทุก ๆ คน และในการที่จะฟังและนำมาปฏิบัติ ก็เป็นการไม่ยาก ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักตามกับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและสิ่งที่กายถูกต้อง มโนคือใจ ธรรมคือเรื่องของเรื่องเหล่านั้น และตั้งสติกำหนด ให้รู้จักสังโยชน์คือความผูกของจิตอาศัยอายตนะภายใน ภายนอกที่เป็นคู่กันเหล่านั้น กับทั้งให้รู้จักประการหรือทางที่สังโยชน์เกิดขึ้น ให้รู้จักประการหรือทางละสังโยชน์ ให้รู้จักประการหรือทางที่สังโยชน์ที่ละได้จะไม่บังเกิดขึ้นอีก ในการตั้งสติกำหนด ให้รู้จักนี้ก็ต้องใช้โยนิโสมนสิการ คือปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย คือให้รู้ถึงทางเป็น ไปโดยเหตุและผล อันเป็นสภาพธรรมตาที่เป็นไปตามเหตุและผล และสภาพธรรมตา ที่เป็นสามัญญลักษณะดังที่กล่าว ในการใช้โยนิโสมนสิการ ก็ต้องรู้จักคิดให้รู้จักสภาพ ทั้ง ๒ นั้น และอาจจะใช้วิธีเทียบเคียงดังที่ได้กล่าวแล้ว เช่นว่าเมื่อตากับรูป หูกับเสียง ประจวบกัน เป็นต้น ในบางสิ่งบางอย่างก็เกิดความชอบหรือความชัง ความยินดีหรือ ความยินร้าย ในบางอย่างก็ไม่เกิด เพราะอะไร ก็ให้พิจารณาหาเหตุผล และในการ พิจารณาหาเหตุผลนี้ บางอย่างก็อาจจะคิดไม่ออก หรืออาจจะไม่ถูกต้อง ก็อาจจะถามพระพุทธรเจ้าได้ ดังเช่นในข้อที่กำลังแสดงนี้จากอายตนะบัพพะ ข้อที่ว่าด้วยอายตนะ ในพระสูตรสติปัฏฐาน พระพุทธรเจ้าได้ตรัสเฉลยไว้แล้วว่า ให้รู้จักสังโยชน์คือความผูก ก็เป็นอันพระองค์ได้ตรัสเฉลยคือตอบเอาไว้แล้วซึ่งปัญหาดังกล่าวมานั้น คือเมื่ออายตนะ

ภายในอายตนะภายนอก ประจวบกันในสิ่งที่เกิดความชอบหรือความชัง ความยินดีหรือความยินร้าย ก็เพราะมีสังโยชน์คือความผูก แต่เมื่อไม่มีสังโยชน์คือความผูก ก็จะไม่เกิดความชอบหรือความชัง ความยินดีหรือความยินร้าย

## ศาสนธรรมและโยนิโสมนสิการ

อันที่จริงศาสนธรรมของพระพุทธเจ้านั้นเป็นคำเฉลยปัญหาต่าง ๆ อยู่อย่างสมบูรณ์ แต่ว่าบุคคลเป็นอันมากนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ก็มักไม่คิดจะถามพระพุทธเจ้าหรือบางทีก็มีได้ใช้โยนิโสมนสิการ ก็ไม่พบประเด็นของปัญหาที่พึงถาม เพราะเมื่อไม่ใช้โยนิโสมนสิการก็มักหลงเข้าใจผิดไปต่าง ๆ คำว่าผิดคว่าถูกในเรื่องทั้งหลาย จึงไม่พบประเด็นของปัญหาที่พึงถาม หรือว่าเมื่อพบก็ไม่ได้นึกถึงพระพุทธเจ้า ไม่ได้นึกที่จะถามพระพุทธเจ้า แต่ว่ามุ่งแก้ปัญหากันไปในที่อื่น วิ่งไปแสวงหาไต่ถามบุคคลอื่นเพื่อที่จะแก้ปัญหาานั้น ๆ ก็จับผิดบ้างจับถูกบ้าง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อประสบปัญหา หากได้นึกถึงพระพุทธเจ้าและไต่ถามพระพุทธเจ้าก็จะได้อันถูกต้อง แต่ก็ต้องใช้โยนิโสมนสิการ ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะไม่สนใจถึงคำตอบของพระพุทธเจ้า ไม่พยายามที่จะเข้าใจคำตอบของพระพุทธเจ้า ไม่รับคำตอบของพระพุทธเจ้า การที่จะถามพระพุทธเจ้านั้นก็คือพึงธรรมที่เป็นคำสั่งสอนของพระองค์ ที่แสดงคำสั่งสอนของพระองค์ ดังเช่นในอายตนะปัพพะนี้ก็ได้ตรัสชี้ให้รู้จักสังโยชน์ ซึ่งสังโยชน์คือความผูกนี้ทำให้ยินดี ทำให้ยินร้าย ทำให้ชอบ ทำให้ชัง เพราะฉะนั้น ก็ต้องใช้สติพิจารณาให้รู้จักสังโยชน์ที่บังเกิดขึ้น และพิจารณาให้รู้จักทางเกิดทางดับของสังโยชน์ตามที่ได้เคยสั่งสอนเอาไว้ และเมื่อแก้สังโยชน์คือป้องกันและดับเสียได้ ก็ดับความยินดียินร้าย ป้องกันความยินดีความยินร้ายมิให้เกิดขึ้นในสิ่งทั้งหลายที่ประสบพบพานทางอายตนะนี้ได้

ฉะนั้น การหัดที่จะเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยการตั้งใจฟังธรรม และตั้งใจใช้ธรรมไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก สามารถจะจับเหตุจับผลได้โดยถูกต้อง แต่ก็ต้องใช้โยนิโสมนสิการ ต้องมีความเข้าใจ คราวนี้ก็ควรจะใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาด้วยอีกว่า สังโยชน์คือความผูกดังกล่าวนี้ทำไมจึงไปผูกในบางอย่าง



ไม่มีผูกในบางอย่าง เช่นว่า ดิน น้ำ ไฟ ลมทั่ว ๆ ไป แม้เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ที่บังเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความทุกข์ร้อน เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วมที่ตั้งกล่าวมาแล้ว ทำไมจึงไม่เกิดความชอบ หรือความชังในดิน น้ำ ไฟ ลม เหล่านั้น ส่วนสิ่งอื่น ๆ ทำไมจึงเกิดความชอบหรือ ความชัง บางทีสิ่งอื่น ๆ เหล่านั้นก็ได้อำนวยคุณ มีได้อำนวยโทษให้เท่าใดนัก แต่ก็เกิด ความชอบหรือความชัง แต่ว่าดิน น้ำ ไฟ ลม ดังกล่าวนั้น บางทีอำนวยคุณอำนวยโทษ ให้มากมาย แต่ก็ไม่เกิดความชอบหรือความชังอย่างใด แสดงถึงว่ามีได้มีสิ่งโยชน์คือ ความผูก คิดเทียบเคียงดูดังนี้ ศึกษาเข้าไปให้รู้จักอีกชั้นหนึ่งว่าทำไม เมื่อพิจารณาดังนี้ โดยอาศัยศาสนธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ ไม่ต้องไปศึกษาจากอาจารย์อื่น อาจารย์พระพุทธเจ้านี้แหละที่ได้ทรงแสดงเอาไว้ให้นำเข้ามาพิจารณา

อันดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ไม่ค่อยจะเกิดสังโยชน์ คือความผูกใจดังกล่าวหรือไม่ เกิดเลยนั้น ก็เพราะว่าสักแต่ว่าเป็นดิน สักแต่ว่าเป็นน้ำ สักแต่ว่าเป็นไฟ สักแต่ว่าเป็น ลม คนโดยมากมักก็ได้คิดว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นนั่นเป็นนี่ นอกจากเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลมซึ่งเป็นโลกธาตุเท่านั้น แต่ว่าสิ่งอื่น ๆ นั้นคนเรามิต้องยึดถือว่าเป็นนั่น เป็นนี่ เช่นเป็นบุคคล เป็นสัตว์เดียรัจฉาน และเป็นบุคคลยังเป็นบุคคลนั้นเป็นบุคคลนี้ เป็นเราเป็นเขา และยังมีเป็นของเราเป็นของเขาอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ดิน น้ำ ไฟ ลม ทั่วไป ที่ไม่เกิดสังโยชน์คือความผูกพันนั้นก็ต้องหมายถึง ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นโลกธาตุ โดยที่ไม่ได้ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ดังเช่นน้ำที่มาท่วม ไฟที่มาไหม้ ก็ไม่ได้ยึดถือ ว่าเป็นเราเป็นของเรา แต่ถ้าเป็นดินเป็นน้ำของเราขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดสังโยชน์ขึ้นมา เหมือนกัน เช่นว่าเป็นที่ดินของเรา เป็นที่ดินของเขา เป็นนาของเรา เป็นนาของเขา เป็นไร่ของเรา เป็นไร่ของเขา เป็นน้ำในตุ่มของเรา เป็นน้ำในตุ่มของเขา เกิดเป็นเรา เป็นเขาขึ้นมา ก็มีสังโยชน์คือความผูกเหมือนกัน

### รู้สมมติบัญญัติในอายตนะ

ความเป็นเราเป็นเขา เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวเราของเราข้างต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ คือเป็นความยึดถือต่าง ๆ ที่ซ้อนความยึดถือ ซับซ้อนกันอยู่มากมาย แต่ว่าเมื่อมี ความยึดถือที่ซับซ้อนกันอยู่นี้แม้เพียงอันใดอันหนึ่ง ก็ทำให้เกิดสังโยชน์คือความผูก เกิดยินดียินร้าย เกิดชังเกิดชอบอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เมื่อมีความยึดถือดังกล่าวนี้มาก

ก็ย่อมจะมีความผูกมาก ยินร้ายมาก ชัง ชอบมาก คราวนี้อันความเป็นนั้นเป็นนี้ตลอดจนถึงเป็นเราเป็นเขาดังกล่าวมานี้ ย่อมมีอยู่หลายอย่างประกอบกัน อย่างหนึ่งก็คือสมมติบัญญัติ อีกอย่างหนึ่งก็คือความยึดถือในสมมติบัญญัตินั้น จึงควรจะเข้าใจคำว่าสมมติบัญญัติ เพราะคำนี้เป็นคำที่พูดอยู่ในศาสนธรรมเป็นอันมาก ก็เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเองก็เป็นต้นเดิมของคำเหล่านี้

อันคำว่า “สมมติ” นั้น คนไทยเรานำมาใช้กันมากเหมือนกัน พูดว่าสมมุติบ้าง สมมติบ้าง ก็มักจะเข้าใจกันว่า เป็นลักษณะที่เป็นของเทียม ไม่ใช่เป็นของแท้ เช่น “สมมติว่า” ก็คล้ายกับว่า “ต่างว่า” เป็นการสมมติคือต่างว่า ซึ่งลักษณะดังกล่าวมานี้ก็เป็นลักษณะหนึ่งของสมมุติเหมือนกัน แต่ว่ายังไม่ตรงเป้าหมายทีเดียว อันความหมายที่เป็นเป้าหมายทีเดียวนั้น คำว่า “สมมติ” ได้แก่ “ความที่มีมติ คือความรับรู้ร่วมกัน ด้วยกันหรือเสมอกัน” มาจากคำว่า สัมหรือสัมมะ ที่แปลว่าร่วมกัน ด้วยกัน หรือเสมอกัน กับมติ ซึ่งคำนี้ก็ใช้กันในภาษาไทย คือมีมติ ความรับรู้ร่วมกันด้วยกันเรียกว่า สมมติ

“บัญญัติ” นั้น ภาษาไทยเรามาใช้ว่าแต่งตั้ง หรือว่าตั้ง และก็ใช้ในภาษาทางศาสนา เช่น บัญญัติพระวินัย พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระวินัย ก็คือแต่งตั้งพระวินัยขึ้นในภาษาไทยก็ใช้เช่น บัญญัติกฎหมาย ตรากฎหมาย คำว่า สมมติ และบัญญัตินี้ที่ใช้ทางพระวินัยทางพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระวินัย ตราพระวินัยแต่งตั้งพระวินัยขึ้น เป็นกฎหมายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น และในพระวินัยนี้เองก็มีบัญญัติให้สมมติต่าง ๆ เช่น สมมติสีมา สมมติเจ้าหน้าที่ทำการสงฆ์ ในการสมมติสีมานั้น ก็คือการประกาศเขตสำหรับทำสังฆกรรมสำหรับพระสงฆ์ แต่ว่าพระสงฆ์จะต้องมีมติร่วมกัน มีมติเสมอกัน คือรับรองว่า ที่ตรงนี้เป็นสีมา คือเป็นเขตชุมนุมสำหรับประกอบสังฆกรรม จึงเรียกว่าสมมติ คือจะต้องมีมติรับรู้ร่วมกัน รับรองกันไม่ใช่คนเดียว สมมติเจ้าหน้าที่ทำการสงฆ์ก็เหมือนกัน ก็ให้ประชุมกันกำหนดให้ภิกษุสงฆ์รูปใดรูปหนึ่งปฏิบัติหน้าที่อย่างนั้นอย่างนี้ เช่นเป็นผู้แจกเสนาสนะให้พระเถื่ออยู่ แจกจีวร เป็นต้น และพระสงฆ์ก็รับรอง คือ มีมติเห็นชอบด้วยกัน ดังนี้เรียกว่าสมมติเจ้าหน้าที่ทำการสงฆ์ ฉะนั้น สมมติที่มีความหมายดังกล่าวมานี้จึงมิได้มีความหมายว่า เทียม หรือต่างว่า แต่หมายความว่า มีมติร่วมกัน รับรู้กัน



คราวนี้ในการบัญญัติพระวินัยนั้น บุคคลผู้เดียวบัญญัติได้ แต่งตั้งได้ ตราได้ อย่างพระพุทธเจ้าทรงแต่งตั้งพระวินัยด้วยพระองค์เอง ไม่ต้องขอรับความเห็นชอบจากสงฆ์ นี่คือบัญญัติ แต่มาถึงสิ่งที่ใช้ว่า สมมติ นั้น มีมิตรร่วมกัน วินัยนั้นเองบัญญัติเอาไว้ว่า ให้สมมติ คือให้ประชุมกัน แล้วก็มีมิตรร่วมกัน ทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ ตกลงสิ่งนั้นตกลงสิ่งนี้ แม้ในการอุปสมบทภิกษุ สงฆ์ที่ประชุมกันประกอบารอุปสมบท ก็จะต้องมีมิตรร่วมกันด้วยกัน ก็เป็นสมมติภิกษุขึ้นมาตามพระวินัย ก็เหมือนสมมติเจ้าหน้าที่ทำการสงฆ์ หรือสมมติขึ้นมาแน่แหละ และเมื่อเป็นภิกษุขึ้นมาแล้ว ประชุมกันประกอบสังฆกรรม ก็ต้องมีมิตรร่วมกันในกรรมนั้น ๆ ดังนี้ก็เป็นสมมติสงฆ์ขึ้นมา ซึ่งมีอธิบายอย่างนี้ ไม่ใช่หมายความว่า ตีต่างว่าเป็นภิกษุเป็นสงฆ์ คือเป็นสงฆ์เทียม ไม่ใช่หมายความว่า อย่างนั้น แต่หมายความว่า มีมิตรร่วมกันเห็นชอบร่วมกัน นี่เป็นความหมายของคำว่า สมมติในที่นี้

คราวนี้ในทางธรรม คำว่าสมมติที่มีความหมายคลุมมาก ภาษาที่พูดนี้ก็ เป็นสมมติ ดังสิ่งนี้เรียกว่ารถ สิ่งนี้เรียกว่าเรือ ผู้นี้เรียกว่าผู้หญิง ผู้นี้เรียกว่าผู้ชาย ดังนี้ เป็นต้น ก็เป็นสมมติ คือ เป็นคำที่แต่งตั้งขึ้นมาพูดเรียกและทุก ๆ คน ก็รับรองพร้อมกัน คือมีมติเรียกร่วมกันว่านี่รถ นี่เรือ นี่ผู้หญิง นี่ผู้ชาย เป็นต้น ไม่ใช่คนเดียว ถ้าเป็นคนเดียวเรียกจะเป็นสมมติขึ้นมาไม่ได้ เช่น คนใดคนหนึ่งจะเรียกกลับกันเสีย เช่นว่าเรียกรถว่าเรือ เรียกเรือว่ารถ เรียกผู้หญิงว่าผู้ชาย เรียกผู้ชายว่าผู้หญิง อย่างนี้แล้วเป็นสมมติขึ้นมาไม่ได้ คือเรียกคนเดียวและถ้าใครไปเรียกอย่างนั้นเข้า คนอื่น ๆ ก็จะหาว่าสติวิปลาส เขาเรียกกันอย่างนี้ ไปเรียกอย่างนั้นไม่เข้าใจกัน

เพราะฉะนั้น ภาษาที่พูดทั้งหมดที่เข้าใจกันเป็นสมมติทั้งนั้น แม้ที่เรียกว่าเป็น ผู้หญิงเป็นชายเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นถ้อยคำที่พูดเรียกกันขึ้นนั้น ก็เรียกเป็นสมมติทั้งนั้น แม้ว่าเป็นดินเป็นน้ำเป็นไฟเป็นลม ก็เป็นสมมติทั้งนั้นเหมือนกัน ที่ใช้เป็นภาษาที่เรียก ที่พูดกัน และสมมติเหล่านี้มีบัญญัติประกอบอยู่ด้วย คือจะต้องมีผู้ตั้งคำพูดขึ้นเรียก เช่นว่าตั้งให้สิ่งนี้เป็นดิน ตั้งสิ่งนี้เป็นน้ำ ตั้งให้สิ่งนี้เป็นลม ตั้งให้สิ่งนี้เป็นไฟ ตั้งให้สิ่งนี้เป็นรถ ตั้งให้สิ่งนี้เป็นเรือ เป็นต้น นี้เรียกว่าบัญญัติคือตั้งขึ้น ก็คล้าย ๆ กับว่าให้สิ่งนี้เป็นรถ สิ่งนี้ก็เป็นรถไป ให้สิ่งนี้เป็นเรือ สิ่งนี้ก็เป็นเรือไป หรือคล้าย ๆ กับว่า เจ้าจงเป็นรถ เจ้าจงเป็นเรือ เจ้าจงเป็นดิน เจ้าจงเป็นน้ำ เหล่านี้เป็นบัญญัติ แต่ว่า

บัญญัติเหล่านี้เมื่อคนทั้งหลายรับรองร่วมกันมีมติร่วมกัน เรียกร่วมกัน ก็เป็นสมมติ  
ขึ้นมา สมมติบัญญัติจึงต้องเป็นสิ่งที่คู่กันอยู่ดังนี้ จะต้องตั้งขึ้นมาก่อน มีมติร่วมกัน  
ก็เป็นสมมติ ถ้าไม่มีมติร่วมกัน ตั้งอยู่คนเดียวก็ไม่ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงต้อง  
ให้รู้จักสมมติ ให้รู้จักบัญญัติดังกล่าวมานี้ ว่าสิ่งทั้งหลายที่เข้าใจกันอยู่ที่เรียกร่วมกัน  
อยู่นี้เป็นสมมติบัญญัติทั้งนั้น

### ละความยึดถือในสมมติบัญญัติ

ความยึดถือในสมมติบัญญัติอันนี้เป็นจริงเป็นจังอย่างแท้จริง เป็นเราเป็นเขา  
เป็นของเรา เป็นของเขา ซึ่งเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็เป็นสังโยชน์ แต่ถ้ามี  
ความรู้จักว่าเป็นสมมติเป็นบัญญัติ และก็ไม่ยึดถือในสมมติในบัญญัตินั้น พุดตามสมมติ  
พุดตามบัญญัติ เข้าใจตามสมมติ เข้าใจตามบัญญัติ ปฏิบัติให้ชอบต่อสมมติ ปฏิบัติ  
ให้ชอบต่อบัญญัติที่ปฏิบัติกันอยู่ แต่อย่าไม่ยึดถือ ถ้าเป็นดังนี้แล้วก็จะบรรเทาสังโยชน์  
ละสังโยชน์ได้ เหมือนอย่างตัวอย่าง ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ยกมานั้น ถ้าไม่ได้ยึดถือ  
เป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ได้เป็นของเราเป็นของเขา ไฟที่มาไหม้บ้านน้ำที่มาท่วม ลมที่พัดมา  
ทำลายบ้านเรือนเหล่านี้เป็นต้น ก็ไม่โกรธดินน้ำไฟลมเหล่านี้ แม้ทำอุปการะก็ไม่ยินดี  
ไม่ติดใจในดินน้ำไฟลมเหล่านี้ เพราะไม่ได้ยึดถือเป็นเราเป็นเขา แต่คงเรียกว่าน้ำ  
ว่าไฟ ว่าลม อันเป็นสมมติบัญญัตินั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้พิจารณาเทียบเคียงดังนี้ใน  
สิ่งทั้งหลายที่มาประสพ ให้รู้จักสมมติ ให้รู้จักบัญญัติ ปฏิบัติให้ชอบต่อบัญญัติ แต่อย่า  
ไม่ยึดถือ เหมือนอย่างที่ไม่ยึดถือในดิน น้ำ ไฟ ลม พิจารณาให้เห็นว่าเป็นดิน เป็นน้ำ  
เป็นไฟ เป็นลม คือเป็นโลกธาตุ ทั้งหมด ไม่ใช่เป็นเราเป็นเขาอย่างแท้จริง ดังนี้แล้ว  
จะบรรเทาสังโยชน์ลงได้

## ครั้งที่ ๒๓ อายตนะ ๖ (ต่อ)

ปัญญาในธรรมนั้นจะพึงมีได้ด้วยโยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือใช้ปัญญาพิจารณา เพราะปัญญานั้นมี ๒ อย่าง คือ ปัญญาที่เป็นส่วนเหตุและปัญญาที่เป็นส่วนผล ปัญญาที่เป็นส่วนเหตุนั้นได้แก่ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาที่ทุก ๆ คนมีอยู่เป็นพื้นด้วย อบรมสั่งสอนเพิ่มเติมขึ้นอีกด้วย ก็ใช้ปัญญาที่มีอยู่นี้พิจารณา นี้เป็นปัญญาส่วนเหตุ คือเป็นปัญญาที่เป็นเครื่องพิจารณา จึงได้ปัญญาที่เป็นส่วนผล คือเป็นความรู้ทั่วถึงเพิ่มเติมขึ้นไปอีก ปัญญาที่ใช้พิจารณานี้ คือพิจารณาจับเหตุจับผล ตามความเป็นจริง จนถึงเหตุผลที่เป็นต้นเดิมเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เพราะเหตุผล นั้นว่าถึงผลก็ย่อมมาจากเหตุ ผลเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นภายหลัง เหตุเป็นสิ่งที่มิขึ้นก่อน ฉะนั้น เมื่อได้รับผลก็พิจารณาเพื่อให้พบเหตุของผลนั้น ดังนี้ชื่อว่า พบต้นเดิมได้ คือ เหตุเป็นต้นเดิมของผล และนอกจากนี้ยังมีเหตุผลที่บังเกิดซับซ้อนต่อเนื่องกันไปเป็น ลูกโซ่อีกเป็นอันมาก ดังเช่นที่ตรัสแสดงไว้ในปฏิจจสมุปบาท คือธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้นเป็นเหตุเป็นผลซับซ้อนต่อเนื่องกันไปเป็นลูกโซ่ ดังจะพึงกล่าวได้ว่า อันลูกโซ่นั้นก็มีห่วง แห่งลูกโซ่หลายห่วงโยงกันไปเป็นสาย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ลูกโซ่ห่วงที่หนึ่งก็เป็นเหตุของ ลูกโซ่ห่วงที่สอง และลูกโซ่ห่วงที่สองนั้นเป็นผลของลูกโซ่ห่วงที่หนึ่ง และก็เป็นเหตุของ ลูกโซ่ห่วงที่สามต่อไปอีกดังนี้

การใช้ปัญญาจับเหตุจับผลในเรื่องทั้งหลาย ที่ซับซ้อนต่อเนื่องกันไปเป็นลูกโซ่ นั้นให้พบตามความเป็นจริง ก็เป็นปัญญาที่เป็นส่วนผลที่พิจารณาให้พบถึงต้นเดิมเข้าไป



โดยลำดับ ดังนี้คือโยนิโสมนสิการ ซึ่งจะต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปกับสมาธิ และศีล และในอายตนะปัฏฐะชื่อว่าด้วยอายตนะ ก็กล่าวได้ว่าเป็นข้อสำคัญในการปฏิบัติ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้เป็นเอกเทศ เกี่ยวกับการปฏิบัติทางอายตนะ ก็มีเป็นอันมาก ที่ตรัสแสดงรวมไว้กับธรรมหมวดอื่นก็มีเป็นอันมาก เช่นในมหาสติปัฏฐานสูตรที่แสดงมาโดยลำดับนี้จัดไว้ต่อจากชั้น ๕ ในทางปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติทำสติในข้อนี้ไม่ต้องคำนึงถึงข้ออื่นในพระสูตรนี้ก็ได้ หยิบยกขึ้นมาทำสติปฏิบัติทางอายตนะ โดยตรงก็เป็นการสะดวก ดังที่ได้แสดงมาในครั้งก่อน คือตั้งสติกำหนดให้รู้จักอายตนะ ภายในภายนอกแต่ละคู่ที่ประจวบกันตามที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบันของตน และทำสติกำหนดให้รู้จักสังโยชน์คือความผูกที่บังเกิดขึ้น เมื่อมีความยินดีหรือมีความยินร้ายในสิ่งที่ตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้ทราบ กายได้ทราบ และมโนคือใจได้รู้ ก็แสดงว่ามีสังโยชน์คือความผูก เพราะความผูกนั่นเองจึงแสดงออกเป็นความยินดี เป็นความยินร้าย ก็ให้มีสติกำหนดดูให้รู้จัก และก็ดูให้รู้จักเหตุเกิดสังโยชน์ เหตุดับสังโยชน์ ตลอดจนถึงที่จะดับสังโยชน์มิให้บังเกิดขึ้นอีกต่อไป

### ทางลัดไปสู่ความสิ้นทุกข์

อันเหตุเกิดสังโยชน์เมื่อสรุปแล้วก็กล่าวได้ว่า เพราะขาดสติที่กำหนดให้รู้จักสภาพที่เป็นกระบวนการเกิด และสภาพที่เป็นสามัญลักษณะ ดังที่ได้กล่าวแสดงในครั้งก่อนแล้ว ก็คือขาดโยนิโสมนสิการ สังโยชน์จะไม่เกิดหรือดับได้ก็เพราะมีโยนิโสมนสิการ โดยตั้งสติกำหนดให้รู้จักสภาพดังกล่าว แต่เมื่อจะแสดงอีกโดยปริยายคือนัยะอันหนึ่ง สังโยชน์บังเกิดขึ้นก็เพราะมีความหลงยึดถืออยู่ในสมมติบัญญัติแห่งอายตนะนั้น สังโยชน์จะไม่เกิดหรือดับไปได้ ก็เพราะมีสติกำหนดให้รู้จักสมมติบัญญัติแห่งอายตนะนั้นและไม่ยึดถือ ในพระสูตรหนึ่งได้มีภิกษุรูปหนึ่งซึ่งเป็นผู้บวชเมื่อแก่ ได้กราบทูลถามพระพุทธเจ้าถึงข้อปฏิบัติดังจะเรียกว่าเป็นทางลัด คือขอให้ตรัสแสดงบอกโดยย่อ พระพุทธองค์ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติทำความรู้เกี่ยวกับอายตนะนี้ เก็บความมาแสดงได้ว่า ที่แรกได้ตรัสถามให้ระลึกดูก่อนว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะคือสิ่งที่ถูกต้อง และเรื่องราวที่มีได้เคยประสบมาก่อน คือมิได้ประสบแล้วมาก่อน และที่มีได้ประสบอยู่ในปัจจุบันและที่มีได้คิดว่าเราจะพึงประสบ จะมีความพอใจ ติดใจ ความรักในสิ่งเหล่านั้น



หรือไม่ ภิกษุนั้นก็ทราบทูลว่าไม่มี จึงได้ตรัสสอนต่อไปว่า แม้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะคือสิ่งถูกต้องและเรื่องราวทั้งหลายที่ได้ประสบทั้งปวง ก็ให้เป็นสักแต่ว่าเห็น ในการเห็นหรือในรูปที่เห็น ให้เป็นสักแต่ว่าได้ยินในเสียงที่ได้ยินหรือในการได้ยิน ให้เป็นสักแต่ว่าทราบในการทราบกลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือในกลิ่น รส โผฏฐัพพะที่ทราบ ให้เป็นสักแต่ว่ารู้ในการรู้ หรือในเรื่องราวที่รู้ทางมโนคือใจ เพราะเหตุที่ว่าถ้าจักมีสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้ทราบ สักแต่ว่าได้รู้ดังนี้แก่ท่าน ท่านก็จะไม่มีด้วยการเห็นหรือสิ่งที่เห็น การได้ยินหรือสิ่งที่ได้ยิน การทราบหรือสิ่งที่ได้ทราบ การได้ยินหรือสิ่งที่ได้รู้ นั้น เพราะเหตุที่ท่านจักไม่มีด้วยสิ่งเหล่านั้น ท่านก็จักไม่มีในสิ่งเหล่านั้น เมื่อท่านจักไม่มีในสิ่งเหล่านั้น ท่านก็จักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกหน้า ไม่มีโลกในโลกทั้งสองนั้น นี่คือที่สุดแห่งทุกข์ดังนี้

นี่เป็นพระพุทโธวาทที่ตรัสโดยสังเขป เรียกว่าเป็นทางปฏิบัติทางลัดอันนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ แต่ว่าการที่จะปฏิบัติเดินทางลัดไม่ใช่ของง่ายสำหรับการไม่โยนิโสมนสิการ และโดยปรกตินั้นคนเป็นอันมากก็ไม่โยนิโสมนสิการ ฉะนั้น แม้จะมีทางลัดก็ไม่เดินทางลัด แต่เดินทางวิญญูะ เหมือนดังเดินวนโบสถ์หรือเวียนโบสถ์แต่ไม่เข้าโบสถ์ ดังนั้นแม้จะเวียนโบสถ์อยู่กี่รอบนานเท่าใด ก็คงไม่เข้าโบสถ์อยู่นั่นเอง ต่อเมื่อเลิกเวียนเข้าโบสถ์จึงเป็นอันว่าบรรลุถึง คนเป็นอันมากนั้นชอบเดินวนอันเป็นวิญญูะดังกล่าว ก็คือเดินวนอยู่ในสมมติบัญญัติของการเห็นหรือสิ่งที่เห็น การได้ยินหรือสิ่งที่ได้ยินนั้น

## สรุปสมมติบัญญัติ

อันสมมติบัญญัตินั้นได้แสดงครั้งหนึ่งแล้ว แต่เมื่อจะสรุปในที่นี้ก็สรุปได้ว่า คำว่าบัญญัติอย่างหนึ่งก็ใช้ในความหมายว่า การบอก การแสดง การบัญญัติคือแต่งตั้ง การกำหนด การเปิดเผย การจำแนก การกระทำให้แจ้ง ซึ่งสภาพหรือความจริงอันใดอันหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังที่ได้มีแสดงไว้ในธรรมนิยามสูตรว่า ธาตุนี้คือความตั้งอยู่แห่งธรรมอันเรียกว่า ธรรมฐิติความกำหนดแน่แห่งธรรมอันเรียกว่า ธรรมนิยาม คือความที่สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ย่อมตั้ง

อยู่อย่างนี้ตลอดไป พระตถาคตพุทธเจ้าจะทรงอุปติช้นก็ตาม ไม่ทรงอุปติช้นก็ตาม ธาตุนั้นที่เป็นธรรมฐิติ ธรรมนิยามดังกล่าวก็ตั้งอยู่อย่างนี้ แต่ว่าเมื่อพระตถาคตพุทธเจ้าทรงอุปติช้น ก็คือได้ตรัสรู้ธาตุนั้นที่เป็นธรรมฐิติ ธรรมนิยามนั้น เมื่อตรัสรู้แล้วก็ได้ทรงบอก ทรงแสดง ทรงบัญญัติ ทรงกำหนด ทรงเปิดเผย ทรงจำแนก ทรงกระทำให้ตื่นว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้

ฉะนั้น ธรรมที่พระพุทเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว ได้ทรงแสดงให้ปรากฏจึงเป็นบัญญัติของพระพุทเจ้าแต่ละข้อแต่ละบท เมื่อทรงแสดงทรงบัญญัติช้นดังนี้ เราทั้งหลายจึงได้ทราบธรรมที่ทรงแสดงทรงบัญญัติช้นนี้ นี่เป็นความหมายของคำว่าบัญญัติทั่วไป และเมื่อพระพุทศาสนาแยกออกเป็น ๒ คือเป็นธรรมและเป็นวินัย จึงได้ใช้คำว่าแสดงสำหรับธรรมดังที่พูดกันว่าแสดงธรรมและใช้คำว่าบัญญัติสำหรับวินัย ดังที่พูดกันว่าบัญญัติวินัย ดังนี้ แต่เมื่อกล่าวรวม ๆ แล้วคำว่าบัญญัตินั้นก็ใช้รวมกันไปกับคำว่าแสดงดังกล่าวอ้างธรรมนิยามสูตรนั้น และคำว่าบัญญัตินั้นก็ใช้หมายถึงภาษาที่พูดง่าย ๆ ด้วยก็เป็นบัญญัติแต่ละคำพูด ทั้งนี้ก็เพื่อสำหรับจะให้หมายรู้กัน คำว่าสมมตินั้นอย่างหนึ่งก็แปลว่ามีมติร่วมกัน คือรับรู้ด้วยกัน ดังที่พระพุทเจ้าทรงบัญญัติพระวินัยช้นก่อนให้สงฆ์สมมติเจ้าหน้าที่ทำการสงฆ์ สงฆ์ก็เสนอพระภิกษุรูปหนึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ทำการสงฆ์เรื่องนั้น ๆ และภิกษุทุกรูปที่ประชุมกันก็มีมติร่วมกันรับรอง ดังนั้นก็เป็นสมมติช้นคือมีมติร่วมกันรับรองช้น และแม้ในพระสูตรที่แสดงถึงความเกิดขึ้นของพระมหากษัตริย์พระองค์แรก ก็เรียกว่า พระมหาสมมติราช ก็คือปวงชนมีมติร่วมกันยกช้นเป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นผู้ปกครอง เพราะว่าในหมู่ชนเมื่ออยู่รวมกันก็ย่อมจะต้องมีผู้ปกครอง จึงทรงเป็นพระมหาสมมติราช และแม้ภิกษุสงฆ์ที่ประชุมกันทำสังฆกรรมตามพระวินัย ภิกษุแต่ละรูปนั้นก็อุปสมบทช้นตามพระวินัยบัญญัติในพิธีอุปสมบทสำเร็จด้วยสงฆ์มีมติรับรองร่วมกัน ภิกษุแต่ละรูปที่ประชุมกันประกอบสังฆกรรมจึงเป็นสมมติสงฆ์นี้เป็นความหมายของสมมติที่แรกและแม้สิ่งที่บัญญัติช้นนั้น ตัวอย่างเช่นภาษาที่บัญญัติช้นพูดดังในภาษาไทยเรียกสิ่งนี้ว่าต้นไม้ เรียกสิ่งนี้ว่าภูเขาเป็นต้น คนทั้งปวงก็มีมติรับรองร่วมกันและก็เรียกรวมกันว่าต้นไม้ ว่าภูเขาดังนี้ คำที่บัญญัติช้นมากก็เป็นสมมติช้นมา คือมีมติร่วมกัน



ฉะนั้น ตามความหมายเดิมนี้สมมติบัญญัติจึงต่อเนื่องกัน สมมติบางอย่างก็ต้องบัญญัติขึ้นก่อนให้สมมติก็ต้องสมมติขึ้น และบางอย่างเมื่อบัญญัติขึ้นก็เป็นสมมติต่อมา คือมีมิตรรับรองร่วมกัน ตามนัยนี้บัญญัตินั้นบุคคลเดียวกระทำได้ ดังพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวทรงแสดงธรรมทรงบัญญัติพระวินัย แต่ว่าสมมตินั้นจะต้องมากคน คือคนทั้งหลายจะต้องมีมิตรร่วมกัน และก็รับรองร่วมกัน ดังภาษาบัญญัติว่าต้นไม้ คนทั้งปวงก็เรียกว่าต้นไม้ด้วยกัน ถ้าจะมีใครภายหลังไปบัญญัติว่าอย่างอื่น เรียกต้นไม้ว่าภูเขา คนอื่นก็ไม่เรียกตาม ใครไปบัญญัติแผลงขึ้นดังนั้นก็กลายเป็นคนวิกล สมมติจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องร่วมกันหรือคนส่วนมากร่วมกันรับรอง มีมิตรร่วมกันดังกล่าวนี้เป็นความหมายที่แรก

### สมมติสัจจะ

ความหมายที่ใช้ยกอย่างหนึ่ง ในคำว่าสมมติสัจจะ ปรมัตตสัจจะ สมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติ ปรมัตตสัจจะ ความจริงโดยปรมัตต์คืออย่างยิ่ง คำว่า “สมมติ” ในคำว่าสมมติสัจจะนี้ มีความหมายว่า สิ่งที่มีใช่เป็นความจริงโดยแท้จริง แต่ว่ายกกันขึ้นว่าเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ เรียกว่าสมมติ ดังมีพระพุทธภาษิตที่ตรัสเอาไว้แปลความว่า เพราะประกอบสัมภาระต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เสียงวารถจึงมีขึ้น เมื่อขันธทั้งหลายยังมีอยู่ สมมติว่าสัตว์ก็มีขึ้นดังนี้ คือคำว่าสัตว์ หรือสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานี้เป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง แต่ว่าสมมติขึ้น คือเมื่อขันธทั้งหลายมีอยู่ ก็สมมติขึ้นว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงแต่เข้าไปแต่งตั้งขึ้น ยกขึ้น กล่าวขึ้นว่าเป็นนั้นเป็นนี้ ดังนี้เรียกว่าเป็นสมมติ และเมื่อเป็นสมมติซึ่งเป็นสิ่งที่คนทั้งหลายก็รับรองว่าร่วมกันดังนี้ ก็เป็นสัจจะ คือความจริงขึ้นอย่างหนึ่ง เรียกว่าสมมติสัจจะ สัจจะโดยสมมติ อันความจริงโดยสมมติที่เรียกว่าสมมติสัจจะนี้ ตรงกับที่เรียกว่าอวิชชามานบัญญัติ คือบัญญัติแต่งตั้งขึ้นด้วยสิ่งที่ไม่มี คือบัญญัติแต่งตั้งขึ้นให้เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นต้นไม้ เป็นภูเขา เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้อยู่จริงแต่ว่าบัญญัติแต่งตั้งขึ้นเรียกว่าอวิชชามานบัญญัติ บัญญัติด้วยสิ่งที่ไม่มีก็คือสมมติสัจจะนั่นเอง

## ปรมัตถสัจจะ

อีกอย่างหนึ่ง ปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์คือมีอรรถอย่างยี่ง คือ เป็นความจริงโดยแท้จริง ได้แก่ที่แสดงเป็นชั้น์ เป็นอายตนะ เป็นธาตุ เป็นอินทรีย์ เป็นสัจจะทั้งหลายเหล่านี้เป็นสิ่งที่มียู่จริง ชั้น์ห้าก็เป็นสิ่งที่มียู่ อายตนะภายใน ภายนอกก็มีอยู่ ธาตุทั้งหลายก็มีอยู่ เช่น ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ทั้งหลายก็มีอยู่ สัจจะทั้งหลายคืออริยสัจ ๔ ก็มีอยู่ หรือกล่าวตามธรรมเนียมสูตร ธาตุนั้นคือที่เป็นธรรมเนียมธรรมฐิติว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” ก็มีอยู่ ก็บัญญัติแสดงสิ่งที่มียู่ขึ้นว่านี้เป็นชั้น์ และความจริงโดยปรมัตถ์นี้ก็เรียกว่าเป็นวิชขมานบัญญัติ คือเป็นบัญญัติด้วยสิ่งที่มียู่ ฉะนั้น สัจจะจึงมี ๒ คือ สมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติ ปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ สัจจะ ๒ ดังนี้ บัญญัติมี ๒ คือ อวิชขมานบัญญัติ บัญญัติด้วยสิ่งที่ไม่มีอยู่ วิชขมานบัญญัติ บัญญัติด้วยสิ่งที่มียู่ และอวิชขมานบัญญัติ บัญญัติด้วยสิ่งที่ไม่มีอยู่ ก็เป็นสมมติสัจจะ ส่วนวิชขมานบัญญัติ ก็เป็นปรมัตถสัจจะ สัจจะทั้ง ๒ และบัญญัติทั้ง ๒ นี้ก็มีอรรถ คือ ความหมายตรงกัน

พระพุทธศาสนาแสดงรับรองสัจจะทั้ง ๒ และแสดงรับรองบัญญัติทั้ง ๒ การจะพูดจาและการจะปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติให้ถูกสัจจะทั้ง ๒ และบัญญัติทั้ง ๒ แต่สอนมิให้ยึดถือ สอนให้พูดให้ปฏิบัติให้เหมาะแก่สัจจะและบัญญัติทั้ง ๒ นี้ แต่มิให้ยึดถือ เพราะว่าความยึดถือนี้เป็นความยึดถือผิด เช่นยึดถือสมมติสัจจะว่าเป็นจริงเป็นจัง หรือยึดถือในอวิชขมานบัญญัติ บัญญัติด้วยสิ่งที่ไม่มีอยู่ว่าเป็นจริงเป็นจังเป็นความถือผิดเป็นความยึดผิดซึ่งเป็นความเห็นผิด

เพราะฉะนั้น จึงให้หัดปฏิบัติ เมื่อดูอะไรเมื่อฟังอะไรก็ให้รู้ว่าสมมติเป็นอย่างไร ปรมัตถ์เป็นอย่างไร บัญญัติเป็นอย่างไร แต่มิให้ยึดถือว่าเป็นนั่นเป็นนี่ และมีความยินดียินร้ายในสมมติบัญญัตินั้น ๆ เมื่อเป็นดังนี้จึงจะเป็นการปฏิบัติตนตามที่ตรัสสอนไว้ว่า เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้ทราบก็สักแต่ว่าได้ทราบ ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้ เมื่อทำจิตใจดังนี้ก็เป็นอันปฏิบัติละสังโยชน์ ป้องกันสังโยชน์ ดับสังโยชน์นี้ได้

## ครั้งที่ ๒๔ อายตนะ ๖ (ต่อ)

### ความหยั่งรู้ในธรรม

อัมปัญญาในธรรมนั้นโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็ได้แก่ *ธมฺเม ภาณํ* ญาณคือความหยั่งรู้ในธรรม อันได้แก่ในธรรมคือสังขะทั้ง ๔ และในนิโรธธรรม ญาณในธรรมคือสังขะทั้ง ๔ นั้นก็ได้แก่ในทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกข์ สมุทัยสังขะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธสังขะ สภาพที่จริงคือนิโรธ ความดับทุกข์ มรรคสังขะ สภาพที่จริงคือมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จะพึงหมายถึงญาณในมรรค คือสังขะทั้งสี่ที่เป็นส่วนมรรค กับในนิโรธธรรม ธรรมคือนิโรธความดับ จะพึงหมายถึงผล ฉะนั้น จึงมีสรุปอีกว่า *ธมฺเม ภาณํ* ญาณคือความหยั่งรู้ในธรรมหมายถึงในมรรคและผล นี่เป็นข้อที่หนึ่ง

### ความหยั่งรู้ในอนุคติ

*อนุเว* *ภาณํ* ญาณคือความหยั่งรู้ในอนุคติ คือในการดำเนินไปตามญาณข้อแรกนั้น เป็นญาณคือความหยั่งรู้ที่อำนาจต่อญาณข้อแรก อธิบายที่เกี่ยวข้องกันว่า ญาณคือความหยั่งรู้ในธรรม คือสังขะธรรม นิโรธธรรม หรือในมรรคและผลข้อแรก ดังกล่าวเป็นญาณคือความหยั่งรู้ในธรรม ที่ประจักษ์จำเพาะหน้า ส่วน *อนุเว ภาณํ*

ความหยั่งรู้ในอนุคติ การไปตามญาณข้อแรก หรืออำนวยการต่อญาณข้อแรกนั้นก็หมายถึง ความหยั่งรู้ว่าในปัจจุบันอันเป็นสัจจะที่ประจักษ์ หรือเป็นธรรมที่ประจักษ์ฉันใด ในอดีตก็ฉันนั้น ในอนาคตก็ฉันนั้น ก็คือว่า ชันธ์เป็นที่ยึดถือทั้งห้าเหล่านี้ นี้แหละเป็นตัวทุกข์ ตัดหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนี้แหละที่เป็นตัวสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับตัณหาเสียได้นี้แหละเป็นตัวนิโรธ ความดับทุกข์ ทางที่มีองค์แปด มีสัมมาทิฐิ เป็นต้นนี้แหละเป็นมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ไม่ว่าจะในอดีต ไม่ว่าจะในอนาคต ไม่ว่าจะในปัจจุบัน ก็ย่อมเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น ญาณที่ประจักษ์ในปัจจุบันในสัจจะเหล่านี้เป็นฉันใด ในอดีตก็เป็นสัจจะเหมือนอย่างนี้ฉันนั้น ในอนาคตก็จะเป็นสัจจะเหมือนอย่างนี้ฉันนั้นไม่แตกต่างกัน ดังนี้ เรียกว่า *อนุเว ยภาณ* ญาณในความที่ไปตามกัน หรืออำนวยการกันในสัจจะที่เป็นอย่างเดียวกัน ไม่แตกต่างกันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *อนุमानญาณ* และญาณคือความหยั่งรู้ ดังนี้ ย่อมมีแสดงไว้ในพระสูตรทั้งหลาย ดังเช่นที่ตรัสสอนให้หยั่งรู้ในขันธ ๕ ว่าเป็นอนัตตา เพราะต้องเป็นไปเพื่ออาหาร บังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ และก็ได้ตรัสซักซ้อมว่า ขันธ ๕ เที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็กราบทูลตอบว่าไม่เที่ยง ก็ตรัสถามว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข ก็กราบทูลว่าเป็นทุกข์ ก็ตรัสถามว่า สิ่งใดที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา เราเป็นสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นอัตตาตัวตนของเรา ก็กราบทูลว่าไม่ควรเห็นอย่างนั้น เมื่อกราบทูลตอบเช่นนั้นก็แสดงว่า ผู้ฟังได้ญาณคือความหยั่งรู้ เข้าเขต *ธมฺเม ยภาณ* ญาณหยั่งรู้ในธรรมคือสัจจะข้อแรก

ต่อจากนั้นก็ตรัสสรุปว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งในอดีต ในอนาคต หรือในปัจจุบันก็ตาม ภายในหรือภายนอกก็ตาม หยาบหรือละเอียดก็ตาม เลวหรือประณีตคือดีก็ตาม ตั้งอยู่ในที่ไกลหรือในที่ใกล้ก็ตาม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้งหมดไม่ใช่เป็นของเรา เราไม่ใช่เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมิใช่เป็นอัตตาตัวตนของเรา เป็นการตรัสสอนเพื่อให้ได้ *อนุเว ยภาณ* ญาณคือความหยั่งรู้ในสิ่งที่เป็นอย่างเดียวกันทุก ๆ อย่างซึ่งเป็นไปตามกันอำนวยการกัน คือสรุปทั้งหมดดังนี้ก็เป็นญาณข้อที่ ๒ นี้



## ความหยั่งรู้ในกำหนด

*ปริจฺเจเต ภาณิ* ญาณคือความหยั่งรู้ในการกำหนด อันหมายถึงกำหนดรู้จิต จิตมีราคะหรือปราศจากราคะก็รู้ จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะก็รู้ จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะก็รู้ จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่านก็รู้ จิตใหญ่หรือไม่ใหญ่ก็รู้ จิตยิ่งหรือไม่ยิ่งก็รู้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิหรือไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิก็รู้ จิตวิมุตติหลุดพ้นหรือไม่วิมุตติหลุดพ้นก็รู้ เป็นข้อ ๓

## ความหยั่งรู้ในสมมติ

*สมมติภาณิ* ญาณคือความหยั่งรู้ในสมมติเป็นข้อ ๔

เมื่อสรุปเข้าแล้วก็เท่ากับหยั่งรู้ในสมมติสัจจะและในปรมัตถสัจจะนั่นเอง คือ รู้จักสมมติสัจจะโดยความเป็นสมมติสัจจะก็เป็นญาณข้อที่ ๔ รู้จักปรมัตถสัจจะโดยความเป็นปรมัตถสัจจะก็เป็นญาณข้อที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ดังกล่าวนั้น

เมื่อมีความหยั่งรู้ดังนี้ ย่อมไม่ยึดถืออยู่ในสิ่งที่รู้นั้น ญาณคือความหยั่งรู้ดังนี้ แม้จะแสดงไว้เป็นอย่างดีหรือถึงที่สุด แต่ว่าในทางปฏิบัตินั้นจะให้ถึงที่สุดทีเดียว ย่อมเป็นไปได้ ต้องทำโยนิโสมนสิการ เพิ่มเติมปัญญาคือความรู้ หรือญาณคือความหยั่งรู้ไปโดยลำดับ เป็นการรู้ตามพระพุทธเจ้าที่ตรัสสั่งสอนไว้ ดังที่ยกมาแสดงนี้เป็นปรมัตถปัญญา ปัญญาโดยปรมัตถก่อนและกัณฑ์ปฏิบัติพิจารณาไป เพื่อมิให้ยึดถือในสมมติว่า เป็นเราเป็นของเราเป็นตัวตนของเรา เพื่อให้เข้าถึงปรมัตถสัจจะตามที่พึงเป็นไปได้ อันนี้เป็นความรู้ แต่ว่าการปฏิบัตินั้นต้องปฏิบัติให้เหมาะกับสมมติ เพราะสมมตินั้นแม้เป็นสมมติทางพุทธศาสนาก็ยังเป็นสัจจะอย่างหนึ่ง ดังที่เรียกว่าสมมติสัจจะนั้น เพราะเป็นสิ่งที่แม้จะไม่ใช่สัจจะที่แท้จริง แต่ก็เป็นสิ่งที่บุคคลทั้งปวง รับรู้ร่วมกันว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่นเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นชายเป็นหญิง เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นบรรพชิตเป็นคฤหัสถ์ เป็นนั่นเป็นนี่ อย่างอื่นต่าง ๆ และก็เป็นที่เราเป็นตัวตนของเรา ซึ่งคนทั้งปวงก็มีมิตรร่วมกัน รับรู้ร่วมกัน รับรองกันอยู่ว่าเป็นอย่างนั้น



เป็นอย่างนี้ ทั้งภาษาที่พูดกันเรียกกันก็ต้องเป็นสมมติบัญญัติทั้งนั้น เพราะถ้าไม่มีสมมติบัญญัติก็ไม่มีภาษาที่จะพูด ก็เป็นอันไม่ต้องรู้เรื่องกัน ไม่เข้าใจกัน บรรดาส่วนที่เป็นภายนอกคือเป็นทางกายทั้งหมดเป็นสมมติทั้งนั้น

## สมมติญาณ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอน บัญญัติศีล บัญญัติวินัยทั้งหมดเกี่ยวแก่สมมติสัจจะทั้งสิ้น ตั้งแต่ศีลห้า ก็เป็นอันรับรองว่ามีสัตว์มีบุคคลมีชีวิต จึงบัญญัติมิให้ฆ่าทำลายชีวิต บัญญัติศีลข้อที่สอง มิให้ลักทรัพย์ ก็เป็นอันรับรองว่ามีของเรา มีของเขา เป็นการรับรองกรรมสิทธิ์ของทรัพย์สินต่าง ๆ บัญญัติศีลข้อที่สาม ก็เป็นอันรับรองเชื้อสายวงศ์ตระกูล จึงบัญญัติมิให้ล่วงละเมิดกัน บัญญัติศีลข้อที่สี่ มิให้พูดเท็จ ก็เป็นอันรับรองเรื่องทั้งหลายว่าอย่างนั้นถือว่าเป็นจริง เมื่อพูดอย่างนั้นก็ถือว่าพูดจริง เมื่อพูดไม่ตรงอย่างนั้น ก็ถือว่าพูดเท็จ บัญญัติศีลข้อที่ห้า ก็เป็นอันรับรองว่ามีสัตว์มีบุคคลมีน้ำเมา ต้มเข้าไปก็มันเมาเสียสติ ก็บัญญัติห้ามการดื่มน้ำเมา แม้ศีลของภิกษุทุกข้อก็เหมือนกัน เกี่ยวแก่สมมติสัจจะทั้งนั้น เป็นอันรับรองสมมติสัจจะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ภาษาที่ใช้ก็เป็นสมมติสัจจะหรือเป็นบัญญัติทั้งนั้น ก็ทรงใช้ถ้อยคำที่เขาสมมติเขาบัญญัติพูดไว้แล้วมาทรงใช้ มิใช่ทรงแต่งตั้งภาษาขึ้นใหม่ เอาภาษาที่เขาพูดไว้แล้วนั้นแหละมาทรงใช้ จึงฟังกันรู้เรื่อง ถ้าตั้งขึ้นใหม่แล้วใครก็ฟังไม่รู้เรื่อง เหล่านี้เป็นสมมติสัจจะทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น ทางร่างกาย ทางความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ก็ต้องปฏิบัติให้ชอบต่อสมมติสัจจะ จึงกล่าวได้ว่าศีลและวินัยทั้งหมดนี้เกี่ยวกับสมมติสัจจะ แม้ธรรมที่ทรงแสดงเป็นอันมาก เพื่อที่จะให้อยู่ด้วยกัน เป็นสุขร่วมกัน ก็ให้เหมาะแก่สมมติสัจจะ เช่นหน้าที่ซึ่งมารดาบิดาพึงประพฤติดต่อบุตรธิดา หน้าที่ที่บุตรธิดาพึงประพฤติดต่อบิดามารดาเป็นต้นในทิศหก ก็เป็นอันรับรองสมมติสัจจะว่านั่นต้องนับถือเป็นพ่อเป็นแม่ นั่นก็ต้องนับถือว่าเป็นลูก นั่นก็ต้องนับถือว่าเป็นครูบาอาจารย์ นั่นก็ต้องนับถือว่าเป็นศิษย์ นั่นก็ต้องนับถือว่าเป็นสามี นั่นก็ต้องนับถือเป็นภรรยา ดังนี้เป็นต้น เพื่อให้



สังคมมนุษย์อยู่ด้วยกันมีความสุข เหล่านี้ก็เป็นสมมติสัจจะทั้งนั้น การพูดก็พูดตามสมมติสัจจะหรือตามบัญญัติดังที่กล่าวแล้ว แต่ว่าก็ให้รู้จักให้เป็นสมมติญาณ ความหยั่งรู้นั้นเป็นสมมติ และปฏิบัติให้ชอบต่อสมมติ แต่ทางจิตใจนั้นต้องปฏิบัติผ่อนคลายความยึดถือให้เข้าถึงปรมาตสัจจะ ดังเช่นทุก ๆ คนมีสมมติสัจจะอยู่ด้วยกันหลายอย่าง เช่นเป็นหญิงเป็นชายชื่อนั้นชื่อนี้ มียศเป็นตำแหน่งอย่างนั้นอย่างนี้ และยังมีสมมติอื่น ๆ อีกหลายอย่างหลายประการ เหล่านี้เป็นสมมติสัจจะ ก็ต้องให้มีสมมติญาณ คือความหยั่งรู้ในสมตินี้ว่านี่เป็นสมมติ และเมื่อใครได้รับสมมติเป็นอย่างไรก็ปฏิบัติให้เหมาะ เช่นเป็นหญิงหรือเป็นชาย ก็ปฏิบัติให้เหมาะแก่ภาวะของหญิงหรือชาย เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก ก็ปฏิบัติให้เหมาะแก่ฐานะเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก ได้รับสมมติอย่างไรก็ปฏิบัติให้เหมาะแก่ภาวะอย่างนั้น เป็นบรรพชิตก็ปฏิบัติให้เหมาะแก่ภาวะเป็นบรรพชิต เป็นภิกษุ สามเณร คฤหัสถ์ อุบาสก อุบาสิกา ก็ปฏิบัติให้เหมาะตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แต่ในขณะที่เดียวกันก็ให้ศึกษาให้รู้จักปรมาตสัจจะด้วยว่าอันที่แท้จริงนั้นเป็นสมมติแต่ละอย่าง

## รู้ปรมาตสัจจะ

ปรมาตคือสัจจะที่แท้จริงนั้น ก็คือขั้นทั้งหลายประกอบกันอยู่ คือกองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ รวมกองกันอยู่นี้ เพราะฉะนั้นอันที่จริงแล้วก็มีแต่ขั้น ๕ ร่วมกันอยู่ แยกออกไปอีกก็มีอายตนะภายในอายตนะภายนอกประจวบกันอยู่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและโณภูมิจึงพอจะสัมผัสกันอยู่ มโนคือใจ ธรรมคือเรื่องราวประจวบกันอยู่ ก็มีอายตนะประจวบกันอยู่ดังนี้ และก็อาจจะแยกเป็นธาตุ เป็นอินทรีย์เป็นต้น ต่อไปได้อีก เพราะฉะนั้นจึงสักแต่ว่าเป็นขั้น สักแต่ว่าเป็นอายตนะ สักแต่ว่าเป็นธาตุเป็นต้น ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรากันแท้จริง หัดศึกษาให้รู้จักปรมาตสัจจะดังนี้ทางจิตใจ และในการหัดศึกษานี้ก็หัดศึกษาได้เสมอ จับเอาอายตนะที่ประจวบกันนี้แหละในปัจจุบันธรรม เพราะอายตนะของทุก ๆ คนประจวบกันอยู่ทุกขณะ แม้แต่เวลาหลับ ตื่นขึ้นมาจนถึงหลับไปใหม่

อายตนะเหล่านี้ก็ประจวบกัน ตากับรูปก็ประจวบกันก็เป็นเห็น หูกับเสียงประจวบกัน ก็เป็นการได้ยิน จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกันก็เป็นการทราบ มโนคือใจและธรรมคือเรื่องราวที่บังเกิดขึ้นผุดขึ้นประจวบกันก็เป็นการรู้ ก็เป็นการเห็น การฟัง การทราบ การรู้รูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โภกฐัพพะ คือสิ่งที่ถูกต้องทางกายบ้าง เรื่องราวทางใจบ้าง เหล่านี้ แต่ว่าโดยปรกตินั้นได้มีความ ผูกพันคือยึดถือเกินไปกว่าสิ่งที่ประจวบกันที่เป็นไปอยู่นี้ คือมิใช่สักแต่ว่าการเห็น มิใช่สักแต่ว่ารูปที่เห็น มิใช่สักแต่ว่าการได้ยิน มิใช่สักแต่ว่าเสียงที่ได้ยิน มิใช่สักแต่ ว่ากลิ่น รส โภกฐัพพะที่ได้ทราบ มิใช่สักแต่ว่าเรื่องที่รับรู้ทางมโนคือใจ แต่กลายเป็น ตัวเราตัวเขา เป็นของเราเป็นของเขาซึ่งเป็นสมมติทั้งนั้น จึงได้เกิดความยินดียินร้าย อยู่ในสมมตินั้น เพราะสมมติจะไหลขึ้นมาทันที เมื่อเห็นรูปอะไรทางตา ก็มีใช้สัก แต่ว่ารูป สักแต่ว่าการเห็นรูป แต่ว่าเป็นสมมติ เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นคนนั้น เป็นคนนี่ เป็นคนที่เราชอบ เป็นคนที่เราชังขึ้นมาทันที เมื่อได้ยินก็มีใช้สักแต่ว่าได้ยิน มิใช่สักแต่ว่าเสียงที่ได้ยิน ก็เป็นนิทาน เป็นสรรเสริญ เป็นเรื่องนั้น เป็นเรื่องนี่ เป็นคนนั้นเป็นคนนี่ขึ้นมาทันที สมมติไหลขึ้นมาเต็มหมด ดังนี้ จึงได้เกิดความยินดี ยินร้ายต่าง ๆ เกิดความทุกข์ต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ก็ควรหัดกลับไปสู่สัจจะเป็นปรมาตม์ คือให้เป็นสักแต่ว่า การเห็น สักแต่ว่าการได้ยิน สักแต่ว่าเป็นรูปที่เห็น สักแต่ว่าเป็นเสียงที่ได้ยิน เป็นต้น เสียบ้างโดยไม่ยึดถือสมมติ ลบสมมติออกเสียบ้าง เมื่อลบสมมติออกได้มากแล้ว สัจโยชน์คือความผูกก็จะลดลงได้มาก แต่ถ้าหากว่าเพิ่มเติมสมมติอยู่เสมอ สัจโยชน์ ก็จะถูกมาก คราวนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำใจให้เหมือนอย่างไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ดังที่ตรัสสอนถามถึงว่า ก็สิ่งที่ไม่ได้เห็น สิ่งที่ไม่ได้ยิน สิ่งที่ไม่เคยเห็น สิ่งที่ไม่เคยได้ยิน สิ่งที่ไม่ได้คิด นึกว่าจะเห็นจะได้ยิน จะเกิดความพอใจรักใคร่หรือไม่ ก็กราบทูลว่า ไม่เกิดในสิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้น ก็ตรัสสอนให้ทำใจเหมือนอย่างสิ่งเหล่านั้นบ้าง แม้ในสิ่งที่ได้เห็นสิ่งที่ได้ยินทั้งปวง เป็นต้น



## พิจารณาสักแต่ว่าเป็นธาตุ

อีกอย่างหนึ่ง อาจพิจารณาเปรียบเทียบเหมือนอย่างตัวอย่างที่ให้มาแล้วว่า เมื่อไฟไหม้ น้ำท่วม แม่ไฟจะไหม้ทรัพย์สินสมบัติของตน น้ำจะท่วมทรัพย์สินสมบัติของตน แต่ก็ไม่โกรธไฟ ไม่โกรธน้ำ เพราะอะไร ก็อาจจะตอบได้ว่า เพราะมิได้ถือว่าน้ำไฟนั้น เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเราเป็นของเรา จึงไม่เกิดความชอบชังในน้ำในไฟ ก็หัดให้เห็นสิ่งทั้งหลายจะเป็นรูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโณภูจัพพะ เป็นเรื่องเป็นราว ทั้งหลายก็ตาม ก็สักแต่ว่าเป็นธาตุ เหมือนอย่างธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อย่างนั้นบ้าง ไม่มีสมมติบัญญัติอย่างอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง หากทำได้ก็จะทำให้จิตใจคลายจากความผูกคือสังโยชน์นี้ และจะคลายจากทุกข์ร้อนลงได้มาก

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

## ครั้งที่ ๒๕ โพชฌงค์ ๗

### รู้วิชา วิมุตติ

ธรรมที่จะแสดงในวันนี้คือ โพชฌงค์ทั้ง ๗ โพชฌงค์นั้นเรียกกันสั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ก็ได้ สัมโพชฌงค์ก็ได้ มาจากคำว่า สัม โพชฌ และ อังค หรือองค์ แปลรวมกันว่า องค์แห่งความตรัสรู้พร้อม เพราะคำว่า โพชฌ นั้นก็มีมูลธาตุเป็นอันเดียวกับคำว่า พุทธ หรือโพธิ คำว่าโพธิและคำว่า โพชฌ เป็นคำนามด้วยกัน แปลว่า ความรู้หรือความตรัสรู้ ถ้าเป็นบุคคลก็เป็นพุทธ ที่แปลว่า ผู้รู้หรือผู้ตรัสรู้ คำแปลนี้ว่ารู้ก็ตาม ว่าตรัสรู้ก็ตาม ก็เพื่อให้เข้าใจ ถ้าแปลว่ารู้เฉย ๆ ก็ดูจะเป็นความรู้ธรรมดาก็ได้ แต่ว่ารู้ที่เป็นโพธิหรือเป็นโพชฌ ไม่ใช่เป็นรู้ธรรมดาหรือรู้อย่างสามัญ ฉะนั้น จึงใช้คำแปลอีกอย่างหนึ่งว่า ตรัสรู้ เมื่อใช้คำว่าตรัสรู้ ก็ทำให้เข้าใจว่าเป็นรู้ที่พิเศษที่เป็นอย่างยิ่งนั้นรู้อย่างไร ทางที่จะตอบปัญหานี้ก็มีหลายทาง แต่ทางหนึ่งที่ว่าสั้นที่สุดก็คือ รู้ธรรมดาสามัญนั้นเป็น “รู้ติด” แต่รู้ที่เป็นโพธิเป็นโพชฌนั้นเป็น “รู้พ้น” รู้ติดนั้นก็คือ รู้สิ่งใดก็ติดสิ่งนั้น ถ้าไม่รู้เสียอีกก็จะไม่ติด ดังเช่นรู้รูปก็ติดรูป รู้เสียงก็ติดเสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โณภูริัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง รู้เรื่องราวทั้งหลาย ก็ติดกลิ่น ติดรส ติดโณภูริัพพะ และติดเรื่องราวทั้งหลาย และเมื่อรู้ติดขึ้นมาแล้วก็มิกิเลส เป็นต้นว่า โลก โกรธ หลง บังเกิดขึ้นตามความติดนั้น ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าบุคคล



ที่มีมรดกที่บิดามารดาหรือใครยกให้ก็ตาม เมื่อยังไม่รู้ว่าได้มรดกก็ยังไม่ติด แต่ครั้นรู้ว่าได้มรดกก็ติดในมรดกนั้น และก็ต้องมีการชวนชวายเป็นต้นในมรดกนั้น เดินไปในที่ใดในเวลาค่าคืน สมมติว่าเดินไปในป่าช้า ไม่รู้ว่านี่เป็นป่าช้าก็ไม่ติดก็ไม่กลัว แต่ครั้นรู้ว่านี่เป็นป่าช้า ก็ติดก็กลัว ดังที่เรียกว่ากลัวขึ้นมา แต่อันที่จริงนั้น ความกลัวเนื่องมาจากความติด ติดขึ้นก่อนว่านี่เป็นป่าช้ามีผี และเมื่อติดขึ้นมามากก็กลัว ถ้าไม่รู้จักก็ไม่กลัว ฉะนั้น รู้ที่เป็นสามัญทั้งหลายจึงเป็นความรู้ติด รู้ติดดังนี้ไม่ใช่เป็นโพธิ ไม่ใช่เป็นโพชฌ แต่ความรู้ที่เป็นรู้พ้น คือรู้สิ่งใดก็พรากรจิตออกจากสิ่งนั้นได้ ไม่ติดสิ่งนั้น รู้รูปก็ไม่ติดรูป รู้เสียงก็ไม่ติดเสียงดังนี้เป็นต้น จึงจะเป็นโพธิหรือเป็นโพชฌ

ฉะนั้น รู้ที่เป็นโพธิหรือเป็นโพชฌ จึงต้องมี ๒ อย่างประกอบกันอยู่ คือ วิชาหนึ่ง วิมุติหนึ่ง วิชาคือรู้ วิมุติคือพ้น รวมกันเป็นรู้พ้น รู้ที่ประกอบด้วย วิชาวิมุติดังนี้เป็นโพธิหรือเป็นโพชฌ ทางพุทธศาสนาแสดงสติปัญญาโพชฌงค์เป็นต้น อันรวมเข้าในหมวดโพธิปักขิยธรรม ธรรมที่เป็นไปในฝ่ายโพธิ ย่อมต้องการปฏิบัติให้บรรลุถึงความรู้พ้นดังกล่าว ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นโพธิหรือเป็นโพชฌ องค์แห่งความรู้ดังกล่าวก็คือ ข้อปฏิบัติหลายข้อที่นำไปสู่ความรู้ดังกล่าวนั้นโดยที่สัมพันธ์กันไปเหมือนอย่างเป็นลูกโซ่ เรียกว่าโพชฌงค์ หรือ โพชฌงค์ แปลว่าองค์แห่งโพธิหรือโพชฌ และก็เรียกว่า สัมโพชฌงค์ หรือสัมโพชฌงค์ได้ด้วย เต็ม สัม เข้ามาข้างหน้าอีกคำหนึ่ง เสริมความว่า พร้อมก็ได้ ด้วยกันก็ได้ เองก็ได้ ที่แปลว่าพร้อมนั้นก็คือสมบูรณ์ ที่แปลว่าด้วยกันนั้นก็คือทุก ๆ องค์ ทุก ๆ ข้อ ย่อมเนื่องกันไปด้วยกัน ไม่ใช่เฉพาะข้อใดข้อหนึ่ง เองนั้น ก็คือว่าจะต้องเป็นสันทิฏฐิโก คือว่ารู้เองเห็นเอง คนอื่นจะมาเห็นให้แทน รู้ให้ไม่ได้ เมื่อเสริมความเข้ามาดังนั้น หรือจะไม่มีก็ได้ เรียกสั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ หรือโพชฌงค์ แต่ก็ย่อมจะมีความหมายดังกล่าวนี้

มีพระพุทธาธิบายสั้น ๆ ว่า ที่เรียกว่า โพชฌงค์หรือโพชฌงค์นั้น ก็คือธรรมทั้งหลายที่เป็นไปเพื่อโพธิ คือความรู้ หมายถึงตรัสรู้หรือรู้พ้นดังกล่าว ซึ่งตรัสอธิบายแสดงเอาไว้เป็น ๗ ประการ

## สติสัมโพชฌงค์

ประการแรก ก็คือสติสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือสติ สตินั้นก็คือสติปัญญา สติปัญญานั้นก็ได้แก่สติที่ตั้งกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม จึงมีปัญหาว่าถ้าเช่นนั้น จะต่างกันอย่างไร พิจารณาดูแล้วก็ตอบได้ว่า ทางที่ต่างกันนั้นก็ชื่อว่า สติปัญญา มุ่งสติที่กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม จนกาย เวทนา จิต ธรรมปรากฏแก่สติ สติสัมโพชฌงค์นั้นมุ่งสติที่กำหนดในสติปัญญา คือกาย เวทนา จิต ธรรมที่ปรากฏ แต่ว่าส่งไปให้แกปัญญาพิจารณาเพื่อความรู้พินยังขึ้นไป นี่เป็นทางที่ต่างกัน แต่ว่า อีกอย่างหนึ่งในมหาสติปัญญาสูตร โพชฌงค์ทั้งเจ็ดก็รวมอยู่ในหมวดธรรมานุสสนา สติปัญญา

เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้มีคำอธิบายอีกอย่างหนึ่งว่า สติปัญญาอันเป็นข้อปฏิบัติที่คลุ้มไปได้ทั้งหมด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงโพชฌงค์ทั้ง ๗ มรรคมีองค์ ๘ ก็รวมอยู่ในสติปัญญาทั้งหมด และขั้นของสติปัญญานี้ เมื่อเพียงขั้นสติกำหนดในกาย เวทนา จิต ธรรม แจ่มชัดเท่านั้น ก็เป็นสติปัญญาที่ต่ำกว่าโพชฌงค์ แต่เมื่อสตินั้นเสมอปัญญาพิจารณาเพื่อความรู้พินยังขึ้นไป ก็เลื่อนขั้นเป็นสติปัญญาขั้นโพชฌงค์ ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นก็เลื่อนขั้นเป็นสติปัญญาขั้นมรรคมีองค์แปด แต่ขั้นนั้นก็พึงเข้าใจว่า เป็นเพียงสมมติธรรมบัญญัติธรรม ผู้ปฏิบัติมันไม่ต้องคำนึงถึงสมมติธรรม บัญญัติธรรมใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ว่า จับปฏิบัติตั้งสติกำหนดกายเวทนาจิตธรรมให้เป็น *เอโก รมโม* หรือ *เอกายโน มคฺโค* ธรรมที่เป็นเอกหรืออันหนึ่งอันเดียว หรือทางที่ไปเอกหรืออันหนึ่งอันเดียว จะจับกำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ไปตามที่ทรงสั่งสอนตั้งไว้เป็นหลัก แล้วกำหนดเวทนาในลมหายใจเข้าออก กำหนดจิตในลมหายใจเข้าออก กำหนดธรรมในลมหายใจเข้าออก คือให้ลมหายใจเข้าออกเป็นธรรมในจิต เป็นตัวจิตเอง เป็นตัวเวทนาเอง และเป็นตัวลมหายใจเข้าออกเองรวมกันอยู่ ดังจะพึงเห็นได้ว่าเมื่อทุกคน กำหนดลมหายใจเข้าออกในบัดนี้ลองดู หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ก็จะเห็นว่า ลมหายใจเข้าออกที่เป็นกายก็อยู่ที่นี้ เวทนา สุข ทุกข์ก็อยู่ที่นี้ จิตใจก็อยู่ที่นี้ ธรรมในจิตก็อยู่ที่นี้ ลมหายใจเข้าออกก็เป็นธรรมในจิต รวมอยู่ที่นี้ทั้งหมดไม่ได้แยกกันไปที่ไหน



กำหนดจับเข้ามารวมเข้ามาให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมก็ไม่แตกออกไป จิตใจก็ไม่แตกออกไป เวทนามก็ไม่แตกออกไป ลมหายใจก็ไม่หายไปไหนปรากฏอยู่ ลมหายใจปรากฏ เวทนามก็ปรากฏ จิตใจก็ปรากฏ ธรรมก็ปรากฏ รวมกันอยู่เป็นอันเดียว ดังนี้ ก็เป็นสติปัฏฐาน

### ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

คราวนี้ก็กำหนดส่งเข้าสู่ปัญญาที่วิจย คือไม่หยุดกำหนดอยู่เฉย ๆ เท่านั้น ส่งขึ้นสู่ปัญญาวิจย สติตอนนี้คือตอนที่ส่งขึ้นสู่ปัญญาวิจยก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ขึ้นมา ปัญญาที่วิจยก็เป็นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ขึ้นมา ปัญญาที่วิจยนั้นก็คือให้คอยรู้อยู่ที่ใน ภายในนี้แหละ ในกาย เวทนา จิต ธรรมว่าถ้าเมื่อกาย เวทนา จิต ธรรมรวมกันอยู่ ดังนี้ ตัวกาย เวทนา จิต ธรรมนี้เป็นอะไร ตัวกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ก็เ็นกลาง ๆ ก่อน เรียกว่าเป็น อพยากตา ธมฺมา ธรรมที่เป็นอพยากต คือเป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่เป็นอกุศล แต่ว่าเป็นที่ตั้งของสติที่กำหนด สติตั้งอยู่ที่ไหน วิจยตกลงไป ถ้าสติตั้งอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรมไม่ไปไหน ก็เป็น กุสลา ธมฺมา เป็นธรรมที่เป็นกุศลก็คือตัวสติ นี้เอง สติที่ตั้งกำหนด

คราวนี้ถ้าสติตกลงไป นีรวรณเข้ามา เป็นกามฉันท์ก็ตาม เป็นพยาบาทก็ตาม พร้อมทั้งอารมณ์ที่นำนิรวรณเข้ามา คือว่าจิตพลัดตกจากกาย เวทนา จิต ธรรม วิ่งไปหาอารมณ์ รูปบ้าง เสียงบ้างเป็นต้น และก็นำเอานีรวรณเข้ามา เป็นกามฉันท์บ้าง เป็นพยาบาทบ้าง เป็นต้น ก็ให้วิจยลงไปว่าเป็นอกุศล *อกุสลา ธมฺมา* ธรรมที่เป็นอกุศล ปัญญาที่วิจยเข้ามาดูอยู่ดังนี้ ให้รู้วากาย เวทนา จิต ธรรมเองนี้เป็นอพยากต เป็นกลาง ๆ เมื่อจิตตั้งอยู่สติตั้งอยู่ ตัวตั้งอยู่นั้นก็เป็นสมาธิเป็นสติ สติ สมาธิก็เป็น กุสลา ธมฺมา ธรรมที่เป็นกุศล แต่ที่ว่าถ้าสติพลัดตกลงไป จิตพลัดตกไป คว้าเอาอารมณ์อื่นเข้ามา นำนิรวรณเข้ามา นั่นก็เป็น *อกุสลา ธมฺมา* ธรรมที่เป็นอกุศล ให้คอยรู้อยู่ ดังนี้ ปัญญาที่รู้คือตัวรู้ที่รู้อยู่ดังนี้ก็เป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๒ หรือธรรมวิจยสัมโพชฌงค์



สัมโพชฌงค์คือธรรมวิจย เลือกเฟ้นธรรม ไม่ใช่ไปเลือกเฟ้นธรรมที่ไหน เลือกเฟ้นธรรมในใจนี้แหละ ถ้าไปเลือกเฟ้นธรรมที่อื่น ก็ไม่ใช่โพชฌงค์ข้อนี้ ต้องเลือกเฟ้นธรรมในใจ ภาย เวทนา จิต ธรรมในใจ สติ สมาธิในใจ นีวรณ อารมณในใจ แต่ว่าความรู้วิจย ดังนี้ ต้องการให้รู้ทันที ไม่ใช่ให้รู้เข้าไป ในเบื้องต้นก็จะรู้เข้าไป เมื่อทำบ่อย ๆ แล้วรู้ไว รู้ทันที วิจยทันที วิจยธรรมในใจนี้ได้ทันที รู้จักด้วยอพยาทุกตที่เป็นที่ตั้ง รู้จักตัวกุศลที่เข้ามา รู้จักตัวอกุศลที่เข้ามา รู้จักทันทีรู้ทันที ดังนี้ จึงจะเป็นธรรมวิจย เป็นธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

### วิริยสัมโพชฌงค์

เมื่อได้ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ขึ้นมาดังนี้ ก็ย่อมจะได้โพชฌงค์ข้อต่อไปสืบทอดกันไป ก็คือวิริยสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือวิริยะ ความเพียรอันเป็นข้อที่ ๓ ได้อย่างไรก็คือว่า เมื่อรู้ทันทีว่าเป็นอกุศล อกุศลนั้นก็เลยละไป รู้ทันทีว่าเป็นกุศล กุศลก็จะตั้งอยู่ ก็เพราะว่าเมื่อรู้แล้วดังนี้ โฉนจึงจะรักษากุศลไว้ โฉนจึงจะทิ้งกุศลเสีย คล้ายกับรู้ว่าคนนี้เป็นคนโกง เมื่อรู้ว่าเขาโกงดังนี้แล้วก็ต้องทิ้งคนโกงอยู่เอง ไม่มีใครจะคบคนโกงเอาไว้ เมื่อรู้ว่านี่เป็นคนดีคนซื่อตรงเป็นมิตรแท้ ก็จะคบเอามิตรแท้เอาไว้ที่ไหนจะทิ้งมิตรแท้ ฉะนั้น เมื่อรู้แหล่งไปว่าเป็นอกุศล ปหานะ การละอกุศลก็บังเกิดขึ้น ไม่มีใครที่จะรักษาเอาไว้ เมื่อรู้ว่านี่เป็นกุศล การรักษากุศลเอาไว้ก็จะบังเกิดขึ้นเรียกว่าภาวนา การอบรมกุศลให้บังเกิด รักษากุศลไว้ก็จะบังเกิดขึ้น ปหานะและภาวนานี้แหละเรียกว่าวิริยะ คือความเพียร จิตใจมีกำลังกล้าขึ้นเองในตัวเอง ละอกุศลไปได้ทันที จะอบรมกุศลรักษากุศลเอาไว้ทันที คือจะละนีวรณ ทิ้งอารมณอันนั้นไปทันที แต่ว่าจะรักษาสติรักษาจิตให้ตั้งอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติของจิต นั้นไว้อย่างมั่นคงขึ้น ดังนี้ก็เป็นอันได้วิริยสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือวิริยะ ความเพียร ข้อที่ ๓



## ปิติสัมโพชฌงค์

เมื่อได้ตั้งนี้ก็จะได้ข้อที่ ๔ ต่อไป คือ ปิติสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือปิติ แปลกันว่า ความอิ่มใจ แต่อันที่จริงนั้นเป็นศัพท์ที่มาจากธาตุที่แปลว่าติ่ม คือจะมีการ ดูดติ่มธรรมที่เป็นกุศล ตีมเอาธรรมที่เป็นกุศลนี้เข้าไปในใจด้วยภาวนา คายเอาอกุศล ออกด้วยปหานะ ตีมเอากุศลเข้าด้วยภาวนาที่เป็นวิริยะนั้น เมื่อติ่มกุศลเข้ามา กุศลนี้ เป็นสิ่งที่บริสุทธิเป็นสิ่งที่ดีเหมือนอย่างน้ำที่บริสุทธิ อาหารที่บริสุทธิ ธรรมที่เป็นกุศล อันเป็นอาหารที่บริสุทธินี้ จึงบำรุงเลี้ยงจิตใจพร้อมทั้งกายให้อิ่มเอิบสำราญ ปรากฏเป็น ความอิ่มกายอิ่มใจสบายเป็นสุขดังนี้ เป็นผลที่เกิดขึ้นเองก็เป็นอันได้ปิติสัมโพชฌงค์ แห่งสัมโพชฌงค์คือปิติ

## ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

เมื่อได้ปิติก็จะได้โพชฌงค์ข้อต่อไป คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือ ปัสสัทธิ ความสงบ สงบกายสงบใจอย่างที่ไม่เคยได้มาก่อน ใจสงบ กายสงบ ปราศจาก เครื่องเร่าร้อน เตือดร้อนทั้งหลาย เป็นความสงบที่ปราศจากอามิส คือกิเลสเป็นเครื่อง ล่อใจทั้งหลายอันนับว่าเป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๕

## สมาธิสัมโพชฌงค์

เมื่อได้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ก็ย่อมจะได้โพชฌงค์ข้อต่อไป คือสมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือสมาธิ เพราะว่าเมื่อกายสงบใจสงบก็ย่อมจะมีสุขที่ปราศจากอามิส ทั้งกายทั้งใจสบายจิตจึงเป็นสมาธิตั้งมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรมที่กำหนดนี้ยิ่งขึ้น เพราะว่าสมาธินั้นเมื่อมีสุขเป็นที่รองรับ คือสุขที่ปราศจากอามิสย่อมตั้งมั่นแน่วแน่ ยิ่งขึ้น ไม่ซัดส่าย เพราะว่าตั้งอยู่บนสุขที่ปราศจากอามิส

## อุเบกขาสัมโพชฌงค์

เมื่อได้สมาธิดังนี้ก็ย่อมจะได้โพชฌงค์ข้อต่อไป อันเป็นข้อครบ ๗ คืออุเบกขาสัมโพชฌงค์องค์แห่งความรู้คือเบกขา อุเบกขาในที่นี้ท่านอธิบายว่า ได้แก่ความเข้าไปเพ็งจิตที่เป็นสมาธินั้นไว้ด้วยดี ความเข้าไปเพ็งจิตที่เป็นสมาธินั้นไว้ด้วยดี อันมีลักษณะเป็นการดู ดูจิตที่เป็นสมาธิของตนเอง ดูอยู่เฉยๆ คือไม่เข้าไปจัดการปรุงแต่งวุ่นวายดูอย่างชนิดวางคือไม่ยึดถือ อุเบกขาที่มีลักษณะเป็นความเข้าไปดูชนิดที่ไม่วุ่นวายชนิดที่ไม่ยึดถือ ดังที่มักจะเรียกกันว่าวางเฉย แต่ไม่ใช่หมายความว่าทิ้ง ไม่ทิ้ง แต่ว่าเข้าไปเพ็งดูเข้าไปกำหนดดู ดูอย่างวางดูอย่างเฉย ๆ ดูจิตที่เป็นสมาธิคือตั้งมั่นนั้นด้วยดี ดังนี้ ก็เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คืออุเบกขา อันเป็นข้อที่ครบ ๗ ซึ่งท่านแสดงต่อไปว่า เมื่อถึงขั้นนี้ก็จะได้วิชชา วิมุตติต่อไป หรือว่าจะเลื่อนขึ้นเป็นมรรคมีองค์ ๘ หรือว่าเลื่อนขึ้นเป็นอริยสัจต่อไป

ฉะนั้น โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการจึงเป็นธรรมหมวดสำคัญที่แสดงคู่กับสติปัญญา อยู่เสมอ ซึ่งมีอธิบายแยกกันเป็นคนละหมวดบ้าง รวมกันอยู่ในหมวดสติปัญญา ทั้งหมดบ้าง แต่นั่นก็เป็นธรรมบัญญัติตั้งที่กล่าวมาข้างต้น เป็นสิ่งที่ควรรู้ตามพระบัญญัติ หรือที่ทรงแสดงเท่านั้น แต่ผู้ปฏิบัติไม่ควรคำนึงถึงธรรมบัญญัติ แต่ให้ปฏิบัติเข้ามาภายใน แล้วสตินี้เองจะนำขึ้นไปเองโดยลำดับ

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓

## ครั้งที่ ๒๖ โพชฌงค์โดยสรุป

โพชฌงค์ องค์แห่งความรู้ หรือสัมโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้พร้อมเป็นทางปฏิบัติเพื่อปัญญา โดยมีสติหน้าที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ และพึงใช้ปฏิบัติในการทำกรรมฐานได้ทุกอย่าง ดังเช่นที่ได้แสดงมาแล้ว ปฏิบัติอบรมโพชฌงค์อันประกอบไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แม้ในกรรมฐานข้ออื่นก็ได้มีพระพุทธบาทแสดงไว้เป็นตัวอย่างหลายข้อหลายประการ เช่น ให้ปฏิบัติโพชฌงค์ในการทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้ปฏิบัติโพชฌงค์ในการทำกายคตาสติ สติที่ไปในกาย ปฏิบัติโพชฌงค์ในการทำอัฐิกสัญญา ความกำหนดหมายว่าอัฐิ คือกระดูก ดังนี้ เป็นต้น

### หลักของโพชฌงค์ในการปฏิบัติกรรมฐาน

ในขั้นต้นนี้พึงทราบหลักของโพชฌงค์ในการปฏิบัติกรรมฐานทั้งปวงนี้ไว้เพียง ๓ ข้อก่อนก็คือ

๑. ทำสติคือความระลึกได้หรือความระลึกรู้
๒. ธรรมวิจยะ วิจัยธรรม เลือกเฟ้นธรรม ก็คือเลือกเฟ้นธรรมในจิต
๓. วิริยะ ความเพียรในการละ และในการอบรมทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น

## การทำสติ

ในการปฏิบัติทำกรรมฐานทั้งปวง ก็จะต้องมีข้อหนึ่งมาก่อน คือจะต้องมีสติ ความระลึกได้หรือความระลึกรู้ ในการทำสติข้อนี้ ก็คือระลึกถึงกรรมฐานข้อที่จะปฏิบัติ เช่นจะทำอานาปานสติก็ต้องระลึกได้ถึงว่า คือการทำสติกำหนดลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และก็นำสติมากำหนดลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกที่ตนเอง ให้สติกำหนดอยู่ คือให้พบลมหายใจ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกย่อมกระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ก็ตั้งสติกำหนดดูก็จะพบลมหายใจ คือพบความกระทบ แห่งลมที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ดังนี้ก็คือสติ

## การเลือกเฟ้นธรรม

เมื่อใช้สติดังกล่าวนี้ใช้ธรรมวิจย คือการเลือกเฟ้นธรรมอันหมายความว่า เมื่อสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก สติพบลมหายใจ จิตก็พบลมหายใจ ดังนี้ก็รู้ว่าเป็นสติในลมหายใจ ถ้ามีนิรวณเข้ามาอันตั้งจิตออกไปจากลมหายใจ ก็ให้รู้ว่านั่นเป็นนิรวณที่เข้ามาตั้งจิตออกไป และเมื่อนิรวณตั้งจิตออกไปได้ ก็หมายความว่า สติพลัดตกจากลมหายใจที่ตั้งไว้นั้น สติก็เตลิดไปกับนิรวณข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้ก็รู้ว่า นั่นเป็นนิรวณ เมื่อนำจิตกลับเข้ามาตั้งไว้ที่ลมหายใจใหม่ ก็ให้รู้ว่านั่นเป็นสติ นิรวณ เข้ามาอีกก็ให้รู้ว่านั่นเป็นนิรวณ ดังนี้เป็นธรรมวิจย การเลือกเฟ้นธรรม ก็คืออะไร โผล่เข้ามาที่จิตก็ให้รู้ และก็เหมือนอย่างว่าแยกประเภทได้หรือเหมือนอย่างว่าจัดเข้า เป็นกอง ๆ ได้ว่า นี่เป็นหมวดสติ นี่เป็นหมวดนิรวณ

## ความเพียรในการละ

ธรรมวิจยนี้ถ้ามาช้า นิรวณก็จะตั้งจิตออกไปได้มาก แต่ถ้ามาเร็ว นิรวณ ก็จะไม่อาจตั้งจิตออกไปได้นาน เพราะว่ามีธรรมวิจยอันเป็นความรู้ที่จัดหมวด จัดกอง จัดประเภทของสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิต ดังนี้ได้ทันที วิริยะข้อ ๓ ก็จะมา ก็คือว่า



จะละนิรณและอบรมทำสติให้มีขึ้นให้เป็นที่ขึ้น พุทธอีกอย่างหนึ่งว่าจะละฝ่ายอกุศล จะอบรมฝ่ายกุศลให้มีขึ้นให้เป็นที่ขึ้น ดังนี้เป็นวิริยะคือความเพียรที่มีอาการที่เข้มแข็งใน อันที่ละอกุศล ในอันที่จะทำกุศลให้บังเกิดขึ้นภายในจิต การละและทำกุศลให้เกิดขึ้น ภายในจิตสืบต่อจากธรรมวิจย และธรรมวิจยก็สืบต่อจากสติ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะได้อานาปานสติ คือสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก จิตก็จะอยู่กับลม สติก็จะอยู่กับลม รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก พบลมทั้งจิตทั้งสติด้วยกัน และเมื่อเป็นดังนี้โพชฌงค์ ข้อต่อไปก็มาเอง คือปีติ ความดูดดื่ม ความอึด ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ สมภาจิ ความที่จิตตั้งมั่น และอุเบกขา ความเพ่งเข้ามาที่จิตเป็นสมาธินั้น

อันปีติคือความดูดดื่ม ความอึดเอิบนี้ ปฏิบัติกรรมฐานข้อไหน ก็ดูดดื่มใน กรรมฐานข้อนั้น ปฏิบัติในกรรมฐานข้ออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ดูดดื่มอานาปานสติ จิตดูดดื่มอานาปานสติ อึดเอิบอยู่กับอานาปานสติ ดังนี้คือปีติ เป็นปีติในกรรมฐาน เมื่อมีปีติในกรรมฐาน คือตั้งมั่นกรรมฐานเข้าไป ดังนี้ก็ได้ปัสสัทธิ คือความสงบ สงบกายสงบจิต เมื่อกายจิตสงบ จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตั้งมั่นขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องไปบังคับ และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิดังนี้ จะไม่พุ่งชานออกไปก็ไม่พุ่งไม่ชาน จะตั้งสงบ และเมื่อเป็นดังนี้ อุเบกขาก็มา คือ ความที่เข้าไปเพ่ง เข้ามาดูจิตที่เป็นสมาธิ นั้น ไม่เพ่งออกไป แต่เพ่งเข้ามาที่จิตเป็นสมาธินั้น ดังนี้ก็เป็นอุเบกขา ก็แปลว่า ปีติ ปัสสัทธิ สมภาจิ อุเบกขา อีก ๔ ข้อนี้ก็มาโดยลำดับ ความสำคัญจึงอยู่ที่สติข้อที่ ๑ ธรรมวิจยข้อที่ ๒ กับวิริยะข้อที่ ๓

ในการทำกรรมฐานทุกข้อก็เป็นเหมือนเช่นนี้ แม้ในพรหมวิหารสี่ที่แสดงมาแล้ว ก็ใช้สติ ใช้ธรรมวิจย ใช้วิริยะ อบรมเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็ได้ปีติ คือว่าตั้งเมตตาเข้ามา ตั้งกรุณา ตั้งมุทิตา ตั้งอุเบกขาเข้ามา จิตตั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเข้ามา ดูดดื่มเข้ามา จิตก็อึดเอิบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็ได้ปัสสัทธิ ได้สมาธิ ได้อุเบกขา ที่เป็นโพชฌงค์อันเป็นไปในพรหมวิหารทั้งสี่

## การทำกายคตาสติ

แม้ในกรรมฐานข้ออื่นก็เป็นเหมือนเช่นนี้ ดังเช่นในการทำกายคตาสติ สติที่เป็นไปในกายก็ต้องใช้สติ ใช้ธรรมวิจย ใช้วิริยะดังกล่าว ทำสติระลึกถึงผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเป็นต้น และก็มีธรรมวิจย เลือกพ้นธรรม นีวรณเข้ามา ก็รู้ว่านี่เป็นนีสวรณ นีสวรณไม่เข้ามา สติกำหนดอยู่ก็รู้ว่านี่เป็นสติ ดังนั้นเป็นธรรมวิจย วิริยะก็เข้ามาคือคอยละนีสวรณและคอยทำสติให้ตั้งอยู่และให้เจริญขึ้น ดังนั้นก็ได้ปิติ คือความที่จิตดูดีมี อิมเอิบไปในสติที่กำหนดไปในกายนี้ และได้บัสสัทธิ ได้สมาธิ ได้อุเบกขา

ในการทำกายคตาสตินี้ท่านสอนไว้ด้วยว่า เมื่อสติกำหนดกายไปที่ละข้อ ข้อไหนปรากฏชัดก็ให้ถือเอาข้อนั้นเพียงข้อเดียว เช่นเมื่อกำหนดผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก กระดูกปรากฏชัด ก็เป็นกระดูกส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือกำหนดกระดูกทั้งหมดที่เป็นโครงร่างโครงกระดูกก็ได้ ก็ให้กำหนดอันนั้นก็เป็นอัฐิกัสัญญา ความกำหนดหมายในกระดูก ดังนี้ ก็ใช้สติใช้ธรรมวิจย ใช้วิริยะดังกล่าวก็จะได้ความปิติ ความดูดีมี อิมเอิบในอัฐิกัสัญญา ก็จะได้บัสสัทธิ ความสงบกายสงบจิต ได้สมาธิได้อุเบกขาอันเป็นโพชฌงค์ดังกล่าว

## การกำหนดปัจจุบันธรรม

เพราะฉะนั้น โพชฌงค์จึงเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ เมื่อหัดกำหนดให้รู้จักลักษณะของแต่ละข้อแม้โดยย่อดังกล่าวมานี้ ก็ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานได้ทุกข้อ และเมื่อต้องการจะกำหนดเป็นปัจจุบันธรรม ธรรมที่เป็นปัจจุบันคือเอาปัจจุบันธรรมเป็นกรรมฐาน ก็คือให้ทำสติระลึกได้ถึงอายตนะภายในและอายตนะภายนอกของตนที่ประสบกันอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าอายตนะภายในภายนอกของแต่ละบุคคลนี้ย่อมประสบกันอยู่ทุกขณะ เมื่อตากับรูปประจวบกันประสบกัน ก็ให้มีสติรู้ หูกับเสียงประจวบกัน ประสบกันก็ให้มีสติรู้ จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและสิ่งถูกต้องทางกาย มโนคือใจ และธรรมคือเรื่องราวที่ผุดขึ้นในใจประจวบกันประสบกันก็ให้มีสติรู้



## การกำหนดทางชั้น ๕

ในการกำหนดนี้จะกำหนดทางชั้น ๕ ก็ได้ จะกำหนดทางนิรอรณก็ได้ การกำหนดทางชั้น ๕ นั้นก็คือกำหนดว่า เมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกที่ประจวบ หรือประสพกันอยู่ในปัจจุบันดังกล่าวนี้ ก็เกิดวิญญานความรู้สึกเห็นรูปร่างตา ความรู้สึกได้ยินเสียงทางหู ความรู้สึกทราบกลิ่นทางจมูก ความรู้สึกทราบรสทางลิ้น ความรู้สึกทราบสิ่งถูกต้องทางกาย ความรู้สึกรู้เรื่องทางมโนคือใจ ดังนี้เป็นวิญญาน เมื่ออายตนะภายในภายนอกกับวิญญานทั้งสามนี้รวมกันเข้า อันหมายความว่ากระทบถึงจิตแรง ก็เป็นสัมผัสหรือเป็นผัสสะ ดังนี้เป็นผัสสะ เมื่อเป็นผัสสะก็เป็นเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อเป็นเวทนาขึ้นมา ก็เกิดสัญญา ความจำหมาย เมื่อเกิดสัญญาคือความจำหมายก็เกิดสังขาร คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิดขึ้นตามสัญญาคือความจำหมายนั้น

หัตทำสติให้รู้ชั้น ๕ ดังนี้ว่า อายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันนั้น ก็เป็นส่วนรูปชั้น วิญญาน สัมผัส เวทนา สัญญา สังขารก็เป็นนามชั้น เป็นชั้น ๕ ที่เป็นปัจจุบันธรรมที่บังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย อารมณ์อันหนึ่งก็เป็นที่ตั้งของชั้น ๕ เป็นที่เกิดของชั้น ๕ คราวหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ทางตา หรือทางหู หรือว่าทางอื่น และจิตนี้ตามหลักที่ท่านแสดงไว้ รับอารมณ์ในคราวละหนึ่งเท่านั้น ฉะนั้น อารมณ์ที่รับกันคราวละหนึ่งนี้ ก็เป็นที่เกิดที่ตั้งของชั้น ๕ กันคราวหนึ่ง ๆ ทุกอารมณ์ไป และอารมณ์อันหนึ่งนั้นเกิดขึ้นดับไป แล้วอารมณ์ที่สองจึงจะเกิดขึ้นดับไป แล้วอารมณ์ที่สามจึงจะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ฉะนั้น ชั้น ๕ จึงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทุกอารมณ์

นี่เป็นหลักของสัจจะ คือความจริงของชั้น ๕ ของอารมณ์ที่ดำเนินไปอยู่ แต่ว่าสติที่จะกำหนดให้รู้ให้ทันนั้นเป็นการยาก เพราะว่าละเอียดมาก แต่แม้เช่นนี้หัตกำหนดไปตามหลักที่ท่านแสดงไว้ก่อน โดยที่เมื่อไม่สามารถจะกำหนดให้ทันทั้ง ๕ ชั้น หรือว่าทั้งหมด ก็กำหนดแต่เพียงลักษณะอันใดอันหนึ่งหรือกำหนดโดยส่วนรวม กำหนดที่ลักษณะอันใดอันหนึ่งนั่นก็คือ กำหนดที่ลักษณะของตาของรูป ของเสียงของหู เป็นต้น อันเป็นส่วนรูปชั้นดังนี้ ที่ประจวบกันเข้าคราวหนึ่ง ๆ ก็ได้ กำหนดอาการของนาม



เช่นอาการที่เห็น อาการที่ได้ยินที่เป็นตัววิญญานอย่างเดียวดังนี้ก็ได้ กำหนดอาการที่เป็นสัมผัส เป็นเวทนา เวทนาชัดคือที่เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดูเข้ามาที่จิตว่า เห็นสิ่งนี้แล้วเป็นอย่างไร สบายหรือไม่สบาย ได้ยินสิ่งนี้แล้วเป็นอย่างไร สบายหรือไม่สบาย ถ้าสบายก็สุข ถ้าไม่สบายก็ทุกข์ ดั่งนี้ก็ได้ และกำหนดดูที่สัญญา คือความจำหมายว่า เมื่อสุขก็จำหมายอยู่ในสุข ทุกข์ก็อยู่ในทุกข์ คือมีความจำหมายอยู่ในสุขในทุกขนั้นไม่ลืม แต่ถ้าไม่จำหมายอยู่ในสุขในทุกขนั้น ปล่อยไปเสียก็สิ้นเรื่องไป แต่ว่าไม่ได้ปล่อย ยังจำหมายเอาไว้ แล้วก็ปรุงสิ่งที่จำหมายไว้นั้นนั่นเอง คิดปรุงก็เป็นรักเป็นชัง เป็นต้น ดั่งนี้ก็ให้รู้ว่าเป็นตัวปรุง เป็นตัวสังขารคือตัวปรุง จิตนี้เองปรุงเอาสิ่งที่จำนั้นแหละมาปรุง ถ้าเป็นสุขก็ปรุงเป็นชอบ ถ้าเป็นทุกข์ก็ปรุงเป็นชัง ก็จิตอันนี้เองปรุงก็ดูตัวความปรุง ว่าจิตนี้เป็นสังขารเป็นตัวความปรุง ดั่งนี้ก็ได้

ทั้งหมดนี้เป็นสติที่กำหนดในด้านชั้น ๕ ที่เป็นปัจจุบันธรรม และธรรมวิจย ก็ไปด้วยกัน คือว่า จะจำแนกออกไปได้ว่านั่นเป็นรูป นั่นเป็นนาม นั่นเป็นรูปประภทนั้น นั่นเป็นนามประภทนั้น และวิริยะคือความเพียรก็เข้ามา ในเมื่อมีนิรวณเข้ามาทีละเมื่อเป็นตัวสติที่กำหนดธรรมวิจยที่จำแนกอยู่ก็ส่งเสริมให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น รักษาเอาไว้ ดั่งนี้ก็เป็นวิริยะ และข้ออื่นก็จะตามมาดั่งนี้เป็นไปในปัจจุบันธรรมที่เป็นไปในชั้น ๕

## การกำหนดในนิรวณ

คราวนี้ถ้าจะกำหนดที่เป็นไปในนิรวณก็กำหนดได้เช่นเดียวกันโดยเอาชั้น ๕ ที่เป็นไปในอารมณ์ดังกล่าวนี้เป็นตัวหลัก แล้วกำหนดดูในเมื่ออายตนะภายในอายตนะภายนอกประจวบกัน ก็เป็นวิญญาน เป็นสัมผัส เป็นเวทนา แล้วก็เป็นที่สัญญา เป็นสังขารดังกล่าวนั้น แต่ว่าเมื่อเป็นเวทนาขึ้นมาแล้ว สังโยชน์เข้าจับ คือกิเลสเข้าจับ จับเวทนา จับสัญญา จับสังขาร ก็จับชั้น ๕ นี้แหละ เมื่อเป็นส่วนที่เป็นสุข นำรักใคร่ปรารถนาพอใจ ก็เป็นกามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ขึ้นมา ถ้าเป็นทุกข์เป็นส่วนที่ไม่นำปรารถนาพอใจ ก็เป็นปฏิฆะ หงุดหงิด เป็นพยาบาท โกรธแค้นขัดเคืองขึ้นมา ถ้าหากเป็นเวทนาที่เป็นกลาง ๆ และมีได้พิจารณา ก็ก่อให้เกิดความง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความเคลือบแคลงสงสัยขึ้นมา ก็เป็นนิรวณขึ้น ก็ให้มีสติ



กำหนดรู้ตัวนิรณที่บังเกิดขึ้น เงื่อนอยู่ตรงเวทนา สังโยชน์เข้าจับเวทนา จับสัญญา จับสังขาร ก็ปรุงให้เป็นนิรณขึ้นมา นิรณอันนี้ก็รวมอยู่ในสังขารชั้นนี้ ตัวปรุง โดยที่ สังโยชน์หรือกิเลสจับเวทนา จับสัญญา แล้วก็ปรุงเป็นตัวสังขารที่เป็นชั้น ๕ นี้แหละ ก็ปรุงให้เป็นนิรณขึ้นมาเป็นกองชอบบ้าง เป็นกองชงบ้าง เป็นกองหลงบ้าง เข้ามา กลุ่มกัลลจิตอยู่ อาศัยอารมณ์ทั้งหลายที่กล่าวมานั้น ทำให้มีสติ กำหนดให้รู้จัก ก็มีธรรมวิจยเลือกเฟ้นออกไปว่านี่เป็นนิรณ เมื่อนิรณเกิดขึ้นดังนี้ ก็เป็นอันตราย ต่อกรรมฐานต่อสติปฏิบัติละนิรณ ระงับนิรณ แล้วก็รักษาสติรักษากรรมฐานเอาไว้ ดังนี้วิรณก็จะสงบ สติที่เป็นไปในกรรมฐานก็จะดำรงอยู่ ปิตักก็เข้ามา ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาที่เป็นโพชฌงค์ก็เข้ามาดังนี้ เพราะฉะนั้น โพชฌงค์จึงใช้ได้ เอาปัจจุบันธรรม นี้เป็นกรรมฐาน ก็คืออายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันอยู่นี้ กำหนดเป็นไปใน ชั้น ๕ ก็ได้ เป็นไปในนิรณ ๕ ดังกล่าวแล้วก็ได้ และผลก็จะบังเกิดขึ้นในการระงับ นิรณส่งเสริมสติที่เป็นไปในกรรมฐานให้เจริญก้าวหน้า

## ครั้งที่ ๒๓/ มรรคมืองค์ ๘

### ไตรสิกขา

ได้แสดงสติปัฏฐานตามหัวข้อในมหาสติปัฏฐานสูตรมาโดยลำดับ ก็จบลงที่  
สัจจะปัพพะช่อว่าด้วยอริยสัจทั้ง ๔ และในอริยสัจทั้ง ๔ นั้นก็จบลงด้วยมรรคสัจจะ  
สภาพที่จริงคือมรรคอันเป็นธรรมที่พึงปฏิบัติ ทำให้มีขึ้นเป็นขึ้นในพระพุทธศาสนา  
บรรดาคุณธรรมทั้งสิ้นอันเป็นปฏิบัติธรรมย่อมประมวลเข้าในมรรคมืองค์ ๘ นี้ และ  
มรรคมืองค์ ๘ นี้ก็ประมวลเข้าในไตรสิกขา คือศีลสิกขา ศึกษาในศีล จิตตสิกขา  
ศึกษาในจิต และปัญญาสิกขา ศึกษาในปัญญา หรือว่าศีล สมาธิ ปัญญา อีกนัยหนึ่ง  
ก็ประมวลเข้าตามโอวาทปาฏิโมกข์สามช่อ ว่า

สพฺพปาปสฺส อภรณํ	การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสฺสสฺสุปฺสมปทา	การทำกุศลให้ถึงพร้อม
สจฺจิตฺตปริโยทปนํ	การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์

ไตรสิกขาก็ดี โอวาท ๓ ช่อนี้ก็ดี ถือว่าเป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนาในด้าน  
ปฏิบัติธรรม หรืออีกนัยหนึ่งเป็นหัวใจของคุณธรรมทั้งสิ้นที่พึงปฏิบัติ และปฏิบัติธรรม  
นี้ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า รวมเข้าในอริยสัจช่อที่ ๔ คือ มรรค ซึ่งเป็นภาวะดีพธรรม  
ธรรมที่พึงอบรมทำให้มีขึ้น ทำให้เป็นขึ้นอันเรียกว่าภาวนา หน้าที่ซึ่งพึงกระทำในมรรค



หรือในปฏิบัติธรรม ก็คือภาวนาอันแปลว่าการทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น ทำสัมมาทิฐิให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นมา เป็นต้น หรือเมื่อย่อเข้าในไตรสิกขา ก็ทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น หรือเมื่อย่อเข้าในโอวาท ๓ ก็คือทำการละอกุศล การอบรมกุศล และการชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส ให้มีขึ้นมาให้เป็นขึ้นมาและดังที่ได้กล่าวแล้วว่า พระพุทธศาสนาทั้งสี่นั้นประมวลเข้าในสังขทั้ง ๔ ทุกขสังขะนั้นเป็นปริญาญยธรรม คือธรรมที่พึงกำหนดรู้ให้รอบคอบ สมุทัย นั้นเป็นปหัตตพพธรรม คือธรรมที่พึงละนิโรธนั้นเป็นสังกคัตพพธรรม คือธรรมที่พึงกระทำให้แจ้ง มรรคนั้นเป็นภาเวตพพธรรม คือธรรมที่พึงอบรมทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น ดังนี้เป็นประมวลพระพุทธศาสนาทั้งสี่ และประมวลหน้าที ๆ พึงกระทำในพระพุทธศาสนาทั้งสี่ จำเพาะข้อที่ ๔ คือมรรคนั้นก็เป็นประมวลของกุศลธรรมทั้งสี่ที่พึงปฏิบัติอันเรียกว่าภาเวตพพธรรม ธรรมที่พึงให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทั้งนั้น

ศีล สมาธิ ปัญญา หรือโอวาท ๓ ที่เรียกว่าเป็นหัวใจพระพุทธศาสนาทั้งนั้น ก็หมายถึงเป็นหัวใจของกุศลธรรมทั้งสี่ อันเป็นปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นข้อที่ ๔ ของอริยสังขทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น สังขะปัพพะนี้จึงเป็นข้อสำคัญของผู้ศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา และโดยเฉพาะมรรคอันเป็นข้อที่ ๔ ก็เป็นข้อสำคัญในปฏิบัติธรรมทั้งสี่

## สัมมาทิฐิ

ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนาพึงตั้งใจปฏิบัติทำความเห็นของตนให้เป็นสัมมาทิฐิขึ้น หัดพิจารณาให้เห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือให้เห็นสังขะทั้ง ๔

## สัมมาสังกัปปะ

ปฏิบัติทำความดำริของตนให้เป็นความดำริชอบขึ้น คือให้ดำริออกจากกามดำริไม่พยายาบาท ปองร้าย ดำริไม่เบียดเบียน

## สัมมาวาจา

ปฏิบัติทำวาจาของตนให้เป็นสัมมาวาจา คือเว้นจากพูดเท็จ พูดแต่คำจริงที่เป็นประโยชน์ถูกกาละ เว้นจากพูดส่อเสียดให้แตกสามัคคีกัน แต่ว่าพูดคำสมานสามัคคี เว้นจากพูดคำหยาบ ที่จะทำให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ว่าพูดคำที่สุภาพไพเราะจับใจ เว้นจากพูดเพื่อเจ้อเหลวไหล แต่ว่าพูดถ้อยคำที่เป็นหลักฐาน รู้จักประมาณในการพูด พูดเป็นธรรม เป็นวินัย พูดเหมาะสม

## สัมมากัมมันตะ

ปฏิบัติทำการกระทำของตนทางกายให้เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบขึ้นมา คือเว้นจากการฆ่า แต่ว่าทำการที่เกื้อกูลแก่ชีวิต เว้นจากการลัก แต่ว่าประกอบ การงานที่เป็นเหตุให้ได้ทรัพย์มาโดยชอบ เว้นจากประพฤติผิดในกาม แต่ว่าประพฤติชอบในกามทั้งหลายหรือว่าเว้นจากอพรหมจริยกิจ

## สัมมาอาชีวะ

ปฏิบัติทำอาชีพของตนให้เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ เว้นจากมิฉฉาชีพต่าง ๆ ประกอบสัมมาอาชีวะต่าง ๆ

## สัมมาวายามะ

ปฏิบัติทำความเพียรของตน ความพยายามของตนให้เป็นสัมมาวายามะ เพียรชอบขึ้นโดยที่เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้บังเกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่และเพิ่มเติมให้ถึงความบริบูรณ์



## สัมมาสติ

ปฏิบัติทำสติของคนให้เป็นสัมมาสติ ระลึกชอบขึ้น คือปฏิบัติหัดระลึกตามดู ไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่แสดงโดยลำดับนั้น

## สัมมาสมาธิ

เพียรทำใจของตนให้เป็นสัมมาสมาธิ คือให้ตั้งมั่นไว้โดยชอบ หรือให้ใจตั้งมั่น อยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ให้ตั้งมั่นอยู่ในทางแห่งการดับทุกข์ โดยหัดทำสมาธิห้ามใจมิ ให้กวัดแกว่งกระสับกระส่าย และให้สงบจากกามจากอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยหัดตั้งใจ ไว้ในที่ตั้งของสมาธิต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้อันเรียกว่ากรรมฐาน หัดทำ อยู่เนื่อง ๆ ใจก็จะสงบตั้งมั่นได้แม้ชั่วขณะ ในชั่วขณะนั้นเมื่อหัดทำไปเนื่อง ๆ ก็จะต้อง ตั้งมั่นดีขึ้นแต่ยังไม่แนบแน่น เมื่อไม่ละการปฏิบัติก็จะทำให้แนบแน่นยิ่งขึ้นจนถึงสามารถ เข้าขั้นฌาน มีปฐมฌานเป็นต้น ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตาแห่งจิต คือความที่จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว

## สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า

การหัดปฏิบัติตามหลักของมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์และ ทุกคนสามารถจะทำได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสั่งสอนไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่น ประกอบด้วยองค์มรรคอีก ๗ ข้อเป็นเครื่องแวดล้อมเป็นบริวาร องค์มรรคอีก ๗ ข้อนั้นก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ ดังนี้และได้ตรัสต่อไปว่า สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบนั้นเป็นหัวหน้า คือเมื่อมีสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ สัมมาทิฏฐิ นั้นเอง หรือด้วยสัมมาทิฏฐินั้นเองย่อมรู้จักว่าเห็นอย่างนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิเห็นผิด เห็นอย่างนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ

เห็นผิคนั้นคืออย่างไร ก็คือเห็นว่าทานที่ให้ไม่มีผล การบูชาผู้ควรบูชาไม่มีผล การบำรุงผู้ควรบำรุงไม่มีผล ผลของกรรมที่ทำดีแล้วและทำชั่วแล้วไม่มี มารดาไม่มี บิดาไม่มี โอบปาดิกะ คือสัตว์ที่ลอยเกิดไม่มี สมณพราหมณ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติชอบซึ่ง กระทบทำให้แจ้งเพราะรู้อย่างด้วยตนเอง แล้วแสดงสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้จักโลกนี้โลกหน้าไม่มี ความเห็นแม่นี้เป็นมิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด

ส่วนความเห็นที่เป็นสัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบก็มีสองอย่าง คือยังมีอาสวะ ยังก่อภพชาติต่อไปอย่างหนึ่ง ไม่มีอาสวะ ไม่ก่อภพชาติต่อไปอีกอย่างหนึ่ง ความเห็น ที่เป็นความเห็นชอบซึ่งยังมีอาสวะยังก่อภพชาติต่อไปนั้นก็คือ ความเห็นที่ตรงกันข้าม กับที่กล่าวมาแล้ว คือเห็นว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบูชาผู้ที่ควรบูชามีผล การบำรุง ผู้ควรบำรุงมีผล เป็นต้น ส่วนความเห็นชอบที่เป็นอนาสวะคือไม่มีอาสวะ ไม่เป็นเหตุ ให้มีภพชาติต่อไปนั้นก็ได้แก่ความเห็นชอบของผู้ที่มีจิตไม่มีอาสวะแล้ว สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ หรือว่าด้วยสัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบย่อมรู้จักยอมเห็นว่า เห็นอย่างนี้ เป็นมิจฉาทิฎฐิ เห็นอย่างนี้เป็นสัมมาทิฎฐิมิอาสวะ เห็นอย่างนี้เป็นสัมมาทิฎฐิที่ไม่มี อาสวะ และที่อาศัยสัมมาวาายามะคือเพียรชอบ อันได้แก่เพียรละมิจฉาทิฎฐิและเพียร ทำสัมมาทิฎฐิให้บังเกิดขึ้น กับทั้งอาศัยสัมมาสติ ระลึกชอบ คือว่ามีสติละมิจฉาทิฎฐิ มีสติทำสัมมาทิฎฐิให้บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น สัมมาทิฎฐิข้อหนึ่ง สัมมาวาายะข้อหนึ่ง สัมมาสติข้อหนึ่งจึงเป็นไปตามกันอาศัยกัน

### สัมมาทิฎฐิ - สัมมาสังกัปปะ

สัมมาทิฎฐิคือความเห็นชอบ หรือว่าด้วยสัมมาทิฎฐิคือความเห็นชอบ ย่อมรู้จักดำริอย่างนี้เป็นมิจฉาสังกัปปะ ดำริผิด ดำริอย่างนี้เป็นสัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ดำริผิดอันเป็นมิจฉาสังกัปปะนั้น คือดำริไปในกามทั้งหลาย ดำริไปใน ทางปองร้าย ดำริไปในทางเบียดเบียน ความดำริชอบอันตรงกันข้ามก็มีสอง คือที่ยังมี อาสวะยังเป็นเหตุให้บังเกิดภพชาติต่อไป และที่ไม่มีอาสวะ ความดำริชอบที่มีอาสวะ นั้นก็คือดำริออกจากกาม ดำริไม่พยายามทปองร้าย ดำริไม่เบียดเบียน ส่วนดำริที่เป็น อาสวะไม่มีอาสวะนั้น ก็คือความดำริของผู้ที่มีจิตใจไม่มีอาสวะแล้ว ความนึกคิดหรือที่



เรียกว่าวิตกหรือตริก อันเป็นของผู้มีจิตไม่มีอาสวะแล้ว สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ย่อมรู้จักย่อมเห็นว่าดำริตั้งนี้เป็นมิจฉาสังกับปะ ดำริผิด ดำริตั้งนี้เป็นสัมมาสังกับปะ ดำริชอบ และก็ต้องอาศัยสัมมาวายามะ เพียรชอบ คือเพียรละมิจฉาสังกับปะ ความดำริผิด มีสติทำสัมมาสังกับปะ ความดำริชอบให้เกิดขึ้นด้วย

### สัมมาทิฏฐิ - สัมมาวาจา

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หรือด้วยสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ย่อมรู้จักย่อมเห็นว่าพูดอย่างนี้เป็นมิจฉาวาจา วาจาผิด พูดอย่างนี้เป็นสัมมาวาจา วาจาชอบ การพูดที่เป็นมิจฉาวาจา วาจาผิดก็คือพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ส่วนการพูดที่เป็นสัมมาวาจา วาจาชอบก็มีสองอย่างคือ ที่มีอาสวะยังเป็นไปเพื่อให้เกิดภพชาติต่อไป กับที่ไม่มีอาสวะ สัมมาวาจา วาจาชอบที่ยังมีอาสวะนั้นก็คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ส่วนสัมมาวาจาที่ไม่มีอาสวะนั้นก็คือวาจาหรือวาจิริติ ความเว้นของท่านผู้มีจิตไม่มีอาสวะแล้ว สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หรือด้วยสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ย่อมรู้จักย่อมเห็นว่าพูดอย่างนี้เป็นมิจฉาวาจา พูดอย่างนี้เป็นสัมมาวาจา และก็ต้องอาศัยสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือเพียรละมิจฉาวาจา วาจาผิด เพียรทำสัมมาวาจา วาจาชอบให้บังเกิดขึ้น กับทั้งต้องอาศัยสัมมาสติ ความระลึกชอบ ก็คือ มีสติละมิจฉาวาจา วาจาผิด มีสติทำสัมมาวาจา วาจาชอบให้บังเกิดขึ้นให้มีขึ้น

### สัมมาทิฏฐิ - สัมมากัมมันตะ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หรือด้วยสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ย่อมรู้จักย่อมเห็นว่าทำอย่างนี้เป็นมิจฉากัมมันตะ การงานผิด ทำอย่างนี้เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ มิจฉากัมมันตะ การงานผิดนั้นก็คือฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง ประพฤติผิดในกามทั้งหลายบ้าง สัมมากัมมันตะ การงานชอบนั้นก็มิสอง คือที่เป็นสาสวะยังมีอาสวะ ยังเป็นไปเพื่อชาติภพต่อไป และที่เป็นอนาสวะ คือไม่มีอาสวะ สัมมากัมมันตะ



การงานชอบที่ยังเป็นสาสวะ คือที่ยังมีอาสวะนั้น ก็คือ เว้นจากฆ่าเขาบ้าง เว้นจากลักของเขาบ้าง เว้นจากประพฤติผิดในกามทั้งหลายบ้าง เว้นจากอพรหมจริยกิจบ้าง ส่วนสัมமாகัมมันตะ การงานชอบที่เป็นอนาสวะ ที่ไม่มีอาสวะนั้นก็ ได้แก่ การงานหรือว่าวิริตของท่านผู้มีจิตไม่มีอาสวะแล้วทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบหรือด้วยสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ย่อมรู้จักย่อมเห็นว่าทำอย่างนี้เป็นมิจฉากัมมันตะ การงานผิดทำอย่างนี้เป็นสัมமாகัมมันตะ การงานชอบ และก็ต้องอาศัยสัมมวาายามะ เพียรชอบ คือเพียรละมิจฉากัมมันตะ การงานผิด เพียรทำสัมமாகัมมันตะ การงานชอบให้บังเกิดขึ้นกับทั้งต้องอาศัยสัมมาสติ ระลึกชอบ คือมีสติละมิจฉากัมมันตะ การงานผิด มีสติทำสัมமாகัมมันตะ การงานชอบให้บังเกิดขึ้นให้มีขึ้นมา

## สัมมาทิฏฐิ - สัมมาอาชีวะ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หรือด้วยสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ย่อมรู้จักย่อมเห็นว่าอาชีพออย่างนี้เป็นมิจฉาอาชีวะ อาชีพผิด อาชีพออย่างนี้เป็นสัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ มิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ผิดนั้นก็ได้แก่การที่หาเลี้ยงชีพด้วยวิธีโกหกตลวงตะลวงด้วยวิธีพูดหลอกลวงโอ้อวดแบบโฆษณาเกินความจริงทำให้คนหลงนิยม การพูดเลียบเคียงทำให้คนหลงเชื่อหรือจูงใจให้คนนิยมการปฏิบัติในทางมิจฉาอาชีวะอื่นต่าง ๆ ส่วนสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบนั้นก็มิสองอย่าง คือ ที่เป็นสาสวะ มีอาสวะ กับที่เป็นอนาสวะ ไม่มีอาสวะ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบที่เป็นสาสวะ คือที่ยังมีอาสวะนั้นก็ได้แก่เว้นจากมิจฉาอาชีวะ ประกอบสัมมาอาชีวะ ส่วนสัมมวาายามะ อาชีพชอบที่ไม่มีอาสวะนั้น ก็ได้แก่ของท่านผู้มีจิตไม่มีอาสวะทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบหรือว่าด้วยสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ย่อมรู้จัก ย่อมเห็นว่าทำอย่างนี้เป็น มิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตผิด อย่างนี้เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ และก็ต้องอาศัยสัมมวาายามะ เพียรชอบ คือเพียรละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตผิด เพียรทำสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น กับทั้งต้องอาศัยสัมมาสติ คือความระลึกชอบ คือมีสติละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตผิด มีสติทำสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบให้บังเกิดขึ้นให้มีขึ้นดังนี้



## การตั้งจิตมั่นในทางที่ชอบ

ตามพระพุทธภาษิตในพระสูตรที่นำมาแสดงโดยย่อนี้ พระพุทธเจ้าทรงยก สัมมาสมาธิคือ ความตั้งจิตมั่นโดยชอบเป็นข้อหลัก โดยมีองค์มรรคอีกเจ็ดข้อเป็น บริวาร พิจารณาดูแล้วก็จะเห็นได้ว่าจิตนี้สำคัญมาก จิตเมื่อตั้งมั่นอยู่ในทางที่ชอบ จึงจะนำไปปฏิบัติไปในทางที่ชอบ คือ เรียกว่าตั้งจิตไว้ถูกก็จะปฏิบัติในทางที่ชอบ ถ้าตั้งมั่นอยู่ในทางที่ผิดหรือตั้งจิตไว้ผิดก็จะนำไปปฏิบัติผิด ความสำคัญจึงอยู่ที่การตั้ง จิตไว้ชอบหรือการตั้งจิตไว้ผิด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องตรวจตราดูจิตของตนอยู่เสมอให้ตั้ง จิตไว้ชอบ ไม่ตั้งจิตไว้ผิด และให้มั่นอยู่ในความชอบนั้นไม่ให้ง่อนแง่นคลอนแคลน ดังนี้คือสัมมาสมาธิซึ่งเป็นหลักสำคัญ เมื่อตั้งจิตไว้ชอบและมั่นคงอยู่ในความชอบอยู่ ในทางที่ชอบแล้ว ก็จะนำไปมรรคอื่น ๆ บังเกิดขึ้น และในบรรดามรรคอื่น ๆ เหล่านี้ สัมมาทิวชิย่อมเป็นหัวหน้าคือ ความเห็นถูกต้อง ความเห็นชอบเป็นข้อสำคัญ และ ก็ต้องอาศัยมีสัมมาวายามะ เพียรชอบ และสัมมาสติ ระลึกชอบ ประกอบอยู่ด้วยกัน เป็นหลักในการปฏิบัติ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว สัมมาทิวชิ ความเห็นชอบ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ ความระลึกชอบ โดยมีสัมมาสมาธิเป็นหลักหนุนอยู่ เป็นฐานรองรับ ย่อมจะนำไปเจริญเพิ่มพูนสัมมาทิวชิเองด้วย และให้เจริญเพิ่มพูน สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ให้บังเกิดขึ้นตามกันไป นำให้มรรคมีองค์ ๘ นี้บรรลุถึงความงอกงามจนถึงบริบูรณ์ใน ที่สุด

## ครั้งที่ ๒๔ มรรคมืองค์ ๘ (ต่อ)

ได้แสดงมรรคมืองค์ ๘ อันเป็นมรรคส์จจะ สภาพที่จริงคือมรรค ทางปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงยกสัมมาสมาธิขึ้นเป็นหลัก โดยตรัสว่ามีมรรคอีกเจ็ดองค์เป็นบริวารแวดล้อม และได้ทรงยกสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบว่าเป็นหัวหน้าและต้องอาศัยสัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ ไปด้วยกัน ช่วยอบรมทำให้มรรคองค์อื่น ๆ บังเกิดขึ้น นับตั้งแต่อบรมเพิ่มเติมสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเองให้เจริญมากยิ่งขึ้น และอบรมสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบให้เจริญมากยิ่งขึ้น จนทำให้ทุก ๆ ข้อบรรลุถึงความบริบูรณ์ในที่สุด

### สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนา

ยังมีข้อที่ควรพิจารณาเกี่ยวกับสมาธิอีกอย่างหนึ่งว่า สมาธิที่มุ่งหมายในทางพระพุทธศาสนานั้นต้องเป็นสัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบดังนี้เป็นข้อหลัก และที่จะเป็นสัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบนั้นก็จะต้องประกอบด้วยองค์มรรคข้ออื่น ๆ คือจะต้องประกอบด้วยความเห็นชอบ ความดำริชอบเป็นตัวปัญญา จะต้องประกอบด้วยเจรจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบซึ่งเป็นศีล ทั้งจะต้องมีความเพียรพยายามชอบ สติคือความระลึกชอบ ซึ่งเป็นธรรมที่รวมอยู่ในข้อสมาธิหรือในจิตตสิกขา ดังนี้ จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ



ในพระพุทธศาสนา เมื่อเป็นดังนี้ จึงเป็นอันไม่นับถือสมาธิที่นอกไปจากนี้ว่า เป็นสมาธิที่เป็นมรรคสัจจะ สภาพที่จริงคือมรรค แม้ว่าจะเป็นสมาธิที่แนบแน่นบรรลุถึงญาณจนเป็นเหตุให้ผู้ได้ผู้ถึงได้ญาณ คือความหยั่งรู้พิเศษ เห็นนั่นเห็นนี้ ได้ยินนั่นได้ยินนี้ ดังที่เรียกว่าหุทิพย์ ตาทิพย์ หรือแม้ว่าจะมีอำนาจทางจิตอย่างอื่นนอกจากนี้ไปอีก ถ้าเพียงสมาธิอย่างเดียวกันนี้ ก็ไม่นับว่าเป็นมรรคสัจจะ สภาพที่จริงคือมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อันเป็นสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนา และเมื่อพิจารณาดูตามเรื่องราวก็จะเห็นได้ว่า สมาธิมิใช่มรรคดังกล่าวนี้ก็มีผู้ได้ผู้ถึงมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้น และก็ปรากฏที่แสดงไว้ว่า ผู้ที่ได้สมาธิเข้าขั้นฌานสมาบัติได้ไปบังเกิดในพรหมโลกอยู่เป็นอันมาก เพราะฉะนั้น บรรดาผู้มีสมาธิแม้ที่เป็นขั้นฌานสมาบัติอย่างสูง ก็มีผู้ได้ผู้ถึงมาแล้ว ดังที่มีแสดงว่า ได้มีเทพดา มาร พรหม มนุษย์ และสัตว์ทุกจำพวกมากมายแล้วตั้งแต่ก่อนพระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้น ก่อนพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น เทวดามารพรหมก็มีอยู่เต็มสวรรค์เต็มพรหมโลกแล้ว มนุษย์ก็มีอยู่มากทั่วโลกแล้ว สัตว์นรกสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย ก็มีอยู่เต็มนรกเต็มโลกอยู่แล้ว ก็แปลว่าบรรดาภุมิธรรมที่ให้ไปบังเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเทวดามารพรหมก็ดี ตลอดจนไปเกิดในอบายทั้งหลายก็ดี ก็มีอยู่บริบูรณ์แล้ว ยังขาดแต่มรรคผลนิพพานเท่านั้นที่ยังไม่มี

พระพุทธเจ้าได้ทรงอุบัติขึ้นในโลก ก็โดยที่ได้ทรงบำเพ็ญธรรมขึ้นโดยลำดับบริบูรณ์ด้วยมนุษย์ธรรม บริบูรณ์ด้วยธรรมแห่งเทพแห่งพรหมทั้งหมด แปลว่าได้ทรงปฏิบัติธรรมให้พ้นจากโลกที่ชั่วที่ดำที่ทรมาน มาสู่โลกที่ดีที่ละเอียดที่ประณีตขึ้นโดยลำดับจนถึงทะลุโลกคือพื้นโลก เป็นโลกุตตรธรรม เป็นมรรคเป็นผลเป็นนิพพานขึ้นมา จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ทรงบรรลุมรรคผลนิพพาน เพราะฉะนั้น ความพิเศษของพระพุทธศาสนาจึงอยู่ที่มรรค ผล นิพพานอันเป็นโลกุตตรธรรม ธรรมที่ให้พ้นจากโลกคือพ้นจากทุกข์ได้โดยแท้จริง โดยปฏิบัติในมรรคคือปฏิบัติให้พบความดับทุกข์นี้

เพราะฉะนั้น สมาธิที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา จึงมิได้มุ่งหมายถึงสมาธิที่มุ่งหมายให้ได้หุทิพย์ตาทิพย์ ให้ได้อำนาจจิตต่าง ๆ แต่ว่ามุ่งหมายสมาธิ คือความตั้งใจไว้ถูก มั่นคงอยู่ในทางที่ถูกนั้น แม้ว่าจะไม่ถึงฌาน เอาเพียงว่าให้ได้พบความสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นบาทของปัญญา คือ ต้องการสมาธิที่จะทำให้ได้สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ ให้ได้สัมมาสังกัปปะ คือความดำริชอบและต่อไป

ทุก ๆ ข้อ สมภาที่ทำได้ปัญญา ให้ได้ศีล และให้ได้สมาธิเองที่ชอบยิ่งขึ้น ดังนี้ จึงเป็นสัมมาสมาธิในทางพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น ทางปฏิบัติที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนานั้นจึงต้องการให้ได้สมาธิ เพื่อที่จะเห็นธรรมอันเป็นตัวปัญญา ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ที่จะทำ ให้เป็นศีล เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และที่จะเป็นสัมมาวายามะ สัมมาสติ ดังนี้ จึงเป็นสัมมาสมาธิที่ถูกต้อง และเมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่า องค์มรรคทั้งปวงเหล่านี้ตั้งอยู่ที่จิตนี้แหละเป็นส่วนสำคัญ เพราะฉะนั้น เมื่อจิตดีนรณ กวัดแกว่งกระสับกระส่าย องค์มรรคทั้งปวงก็ต้องอยู่ไม่ได้ เหมือนอย่างว่าสิ่งอะไรที่ หมุนตัวอยู่ จะเอาอะไรไปตั้งอยู่นั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ คนจะไปยืนก็ยืนไม่ติด ต่อเมื่อจิต อันนี้ไม่คืนรณกวัดแกว่งกระสับกระส่าย สัมมาทิฏฐิจึงจะตั้งขึ้นได้ สัมมาสังกัปปะจึงจะ ตั้งขึ้นได้เป็นต้น เพราะฉะนั้น จิตนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องหัดทำให้สงบ ให้ตั้งไว้ถูก และเมื่อจิตสงบตั้งไว้ถูกแล้ว จะตั้งอะไรลงไปที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลายก็ย่อมตั้งอยู่ได้ อันนี้ก็ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาอีกประการหนึ่ง

### ได้สัมมาทิฏฐิยอมได้สัมมาสังกัปปะ

พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสต่อไปอีกในพระสูตรนั้นว่า เมื่อได้สัมมาทิฏฐิคือความ เห็นชอบ ก็ยอมควรยอมสามารถที่จะได้สัมมาสังกัปปะคือความดำริชอบ พิจารณา ดูแล้วก็จะเห็นว่า เมื่อได้ความเห็นชอบ คือเมื่อได้ความหยั่งรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในทางดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็ยอมทำให้สามารถให้อาจเพียงพอที่จะ ดำริออกจากทุกข์อันเป็นเนกขัมมสังกัปปะ ที่จะดำริไม่ปองร้ายทุกข์ ที่จะดำริไม่ เบียดเบียน เพราะว่าความเบียดเบียนความปองร้ายนั้น ย่อมเกิดขึ้นที่ชั้น ๕ นั้นเอง จะปองร้ายใคร จะเบียดเบียนใคร ก็ปองร้ายเบียดเบียนที่ชั้น ๕ เพราะฉะนั้น ถ้าเห็น ชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์เสียแล้ว ก็จะเกิดดำริไม่ปองร้ายตัวทุกข์ เพราะเป็นตัวทุกข์อยู่แล้ว จะต้องไปปองร้ายทำไม และตัวทุกข์นั้นก็ไม่ได้ตรัสสอนให้ปองร้ายทำลาย ตรัสสอน ให้กำหนดรู้ให้รอบคอบว่าเป็นทุกข์จริง ข้อที่ควรปองร้ายเบียดเบียนก็คือเหตุเกิดทุกข์ ต่างหาก ได้แก่ตัณหาหรือโลภโกรธหลงทั้งหลาย ซึ่งควรที่จะปฏิบัติทำลายเสียระงับ เสีย ดังนี้



## ได้สัมมาสังกัปปะยอมได้สัมมาวาจา

เมื่อได้สัมมาสังกัปปะคือความดำริชอบ ก็ยอมอาจยอมควรยอมสามารถที่จะได้สัมมาวาจาชอบ เพราะว่าความดำริชอบนั้นก็เป็นตัววิตกวิจารณ์ คือความตรึกความตรองที่เป็นวจีสังขาร เครื่องปรุงแต่งวาจา เพราะว่าจะเปล่งวาจาออกมานั้นก็จะต้องมีวิตกวิจารณ์ คือความตรึกความตรองก่อน แล้วจึงเปล่งวาจาออกมา ความตรึกตรองหรือความดำริอันเป็นสังกัปปะนี้จึงเป็นวจีสังขาร เครื่องปรุงวาจา เพราะฉะนั้นเมื่อความดำริหรือวิจารณ์เป็นเครื่องปรุงวาจาเป็นไปชอบวาจาที่เปล่งออกมาก็ยอมจะชอบ เมื่อกำหนดโดยข้อที่เว้นก็ยอมจะเว้นจากวาจาเท็จ วาจา سوءเสียด วาจาหยาบและวาจาเพื่อเจ้า เหลวไหล เมื่อกำหนดในข้อที่เปล่งออกมาก็จะเป็นวาจาที่จริง เป็นประโยชน์ถูกกาละ เป็นวาจาที่สมานสามัคคี เป็นวาจาที่สุภาพไพเราะจับใจ เป็นวาจาที่มีหลักฐานเป็นธรรม เป็นวินัย มีขอบเขต

## ได้สัมมาวาจาย่อมได้สัมมากัมมันตะ

เมื่อได้สัมมาวาจาคือเจรจาชอบ ก็ยอมควรยอมเพียงพอที่ย่อมอาจที่จะได้สัมมากัมมันตะ การงานชอบ เมื่อแสดงในทางเว้นก็จะเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักเว้นจากการประพฤตินิโคตติในกามทั้งหลาย เมื่อจะแสดงในด้านกระทำ ก็จะทำให้ทำการงานที่เกื้อกูลแก่ชีวิตร่างกาย การงานที่จะทำให้ได้ทรัพย์มาโดยชอบ และเป็นความประพฤติชอบในกามทั้งหลาย จนถึงเว้นจากอพรหมจริยกิจ

## ได้สัมมากัมมันตะยอมได้สัมมาอาชีวะ

เมื่อได้สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ก็ยอมอาจยอมควรเพียงพอที่จะได้สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ เพราะจะทำให้เว้นจากมิจฉาอาชีวะ สำเร็จสัมมาอาชีวะ

## ได้สัมมาอาชีวะย่อมได้สัมมาวายามะ

เมื่อได้สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ก็ย่อมเพียงพอย่อมควรย่อมอาจที่จะได้สัมมาวายามะเพียรชอบ เพราะจะทำให้เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่และอบรมเพิ่มเติมให้บรรลุถึงความบริบูรณ์

## ได้สัมมาวายามะย่อมได้สัมมาสติ

เมื่อได้สัมมาวายามะ เพียรชอบ ก็ย่อมควรย่อมเพียงพอย่อมอาจสามารถที่จะได้สัมมาสติระลึกชอบ เพราะจะทำให้อบรมสติ ระลึกตามดูในกาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสติปฏิฐานทั้ง ๔

## ได้สัมมาสติย่อมได้สัมมาสมาธิ

เมื่อได้สัมมาสติ ระลึกชอบ ก็ย่อมจะเพียงพอย่อมจะอาจสามารถที่จะได้สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ คือทำจิตให้สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ตั้งมั่นเป็นสมาธิบรรลุถึงเอกัคคตา คือความมีอารมณ์อันเดียวของจิต ตั้งแต่ขั้นธรรมดาจนถึงขั้นอัปปนาคือแนบแน่นแน่วแน่ จนถึงขั้นที่เป็นฌาน คือความเพ่งที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔

## ได้สัมมาสมาธิย่อมได้สัมมาญาณ

เมื่อได้สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ ก็ย่อมควรย่อมเพียงพอย่อมอาจย่อมสามารถที่จะได้สัมมาญาณ คือความหยั่งรู้ชอบอันเป็นตัวความรู้ความเห็นชอบ



## ได้สัมมาญาณย่อมได้สัมมาวิมุตติ

เมื่อได้สัมมาญาณคือความหยั่งรู้ชอบ ก็ย่อมควรยอมเพียงพอย่อมอาจสามารถที่จะได้สัมมาวิมุตติ คือความหลุดพ้นขอบตั้งแต่ในขั้นที่เป็นตหังคะวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยองค์นั้นอันเป็นความหลุดพ้นชั่วคราว วิกขัมภณวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยความสะกดไว้ด้วยอำนาจของสมาธิถึงขั้นฌาน สมุจเฉทวิมุตติ ความหลุดพ้นความตัดขาดด้วยมรรคปฏิบัติสัทธีวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยความสงบระดับด้วยผล และนิสสรณวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยการแล่นออกด้วยนิพพาน

ตหังคะวิมุตติ และวิกขัมภณวิมุตติ เป็นกุปปวิมุตติคือวิมุตติที่ยังกำเริบได้ คือยังเสื่อมได้หรือเป็นสมยวิมุตติ หลุดพ้นชั่วสมัยหรือชั่วคราว อันเป็นวิมุตติของสามัญชนทั่วไป ซึ่งเมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ก็ยอมได้วิมุตติคือความหลุดพ้นด้วยองค์คือศีล สมาธิ ปัญญา ตามภูมิตามขั้นเป็นครั้งเป็นคราวได้แล้วก็เสื่อม ส่วนสมุจเฉทวิมุตติ ปฏิบัติสัทธีวิมุตติ และนิสสรณวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้วยมรรคผลนิพพาน เป็นอกุปปธรรม ธรรมที่ไม่กำเริบ คือหลุดพ้นได้เด็ดขาด เป็นอสมยวิมุตติ คือความหลุดพ้นไม่มีสมัยคือตลอดไป เป็นวิมุตติของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ได้ตรัสไว้ว่า ตั้งแต่สัมมาทิฐิจนถึงสัมมาสมาธิ แปรองค์นี้สำหรับพระเสขะ แต่เมื่อเต็มอีกสองสัมมาญาณและสัมมาวิมุตติ อันหมายถึงวิมุตติเด็ดขาดของพระอรหันต์ทั้งหลายก็เป็นของอเสขบุคคล

## ละอกุศลธรรมด้วยมรรค ๑๐

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ต่อไปอีกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบนั้นย่อมละมิฉฉาทิฐิความเห็นผิด และเป็นเหตุละบาปอกุศลทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะมิฉฉาทิฐิ เป็นเหตุอบรมทำกุศลทั้งหลายให้บังเกิดขึ้นด้วยสัมมาทิฐินั้น สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ย่อมละมิฉฉาสังกัปปะ ความดำริผิดและเป็นเหตุละอกุศลบาปกรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะดำริผิดเป็นเหตุอบรมกุศลธรรมทั้งหลายด้วยดำริชอบนั้น สัมมาวาจา เจรจาชอบ ย่อมละการเจรจาผิด เป็นเหตุละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่



บังเกิดขึ้นเพราะมีจณาวาจา และเป็นเหตุอบรมเจริญกุศลธรรมทั้งหลายด้วยสัมมาวาจา นั้น สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ย่อมละมีจณากัมมันตะการงานที่ผิด และเป็นเหตุ ละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะมีจณากัมมันตะ เป็นเหตุอบรมเจริญ กุศลธรรมทั้งหลายด้วยสัมมากัมมันตะนั้น สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ละมีจณาชีวะ เลี้ยงชีวิตผิด และเป็นเหตุละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะมีจณาชีวะ เป็นเหตุอบรมเจริญกุศลธรรมทั้งหลายด้วยสัมมาอาชีวะนั้น สัมมาวายามะ เพียรชอบ ละมีจณาวายามะ เพียรผิดพยายามผิด และเป็นเหตุละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ บังเกิดขึ้นเพราะมีจณาชีวะ เป็นเหตุอบรมเจริญกุศลธรรมทั้งหลายด้วยสัมมาอาชีวะนั้น สัมมาวายามะ เพียรชอบละมีจณาวายามะ เพียรผิดพยายามผิด และเป็นเหตุละบาป อกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะมีจณาวายามะ เป็นเหตุอบรมเจริญกุศลธรรม ทั้งหลายด้วยสัมมาวายามะนั้น สัมมาสติ ระลึกชอบ ละมีจณาสติ และเป็นเหตุละบาป อกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะมีจณาสติ เป็นเหตุอบรมเจริญกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยสัมมาสตินั้น สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ ละมีจณาสมาธิ และเป็นเหตุละบาป อกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะมีจณาสมาธิ เป็นเหตุอบรมเจริญกุศลธรรม ทั้งหลายด้วยสัมมาสมาธินั้น สัมมาญาณ ความหยั่งรู้ชอบ ละมีจณาญาณความหยั่งรู้ผิด และเป็นเหตุละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะมีจณาญาณ เป็นเหตุอบรม เจริญกุศลธรรมทั้งหลายด้วยสัมมาญาณนั้น สัมมาวิมุตติ ความหลุดพ้นชอบ ละมีจณา วิมุตติ ความหลุดพ้นผิด และเป็นเหตุละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเพราะ มีจณาวิมุตติเป็นเหตุอบรมเจริญกุศลธรรมทั้งหลายด้วยสัมมาวิมุตตินั้น ดังนี้

### มรรคสามังคี

มรรคมืองค์ ๘ และเมื่อเพิ่มสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติเป็น ๑๐ ย่อมประกอบ กันเป็นไปเพื่อวิมุตติ คือความหลุดพ้นซึ่งรวมอยู่ด้วยเป็นข้อที่ ๑๐ เป็นตัวนิโรธ ความดับทุกข์ ซึ่งเป็นนิโรธสังขจะด้วยประการฉะนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ก็กล่าวได้ว่า ได้ทรงยกสัมมาสติคือความระลึกชอบขึ้นเป็นหลัก และก็แสดงธรรมทั้งหลายรวมเข้า เช่นเดียวกับในพระสูตรนั้น ได้ยกเอาสัมมาสมาธิเป็นหลัก และเอาข้ออื่น ๆ ประกอบเข้า



ฉะนั้น จึงพึงสันนิษฐานว่า ข้อที่ทรงแสดงเหล่านี้เป็นปริยายธรรม ธรรมที่ทรงแสดงเป็นปริยาย คือนัยอันหนึ่ง ๆ แต่เมื่อพิจารณารวมกันทั้งหมดแล้ว ก็จะมีเห็นได้ว่า ทุกข้อต่างมีความสำคัญเป็นหลักอยู่ด้วยกันทุก ๆ ข้อ ซึ่งจะต้องรวมกันเป็นมรรคสมังคี ความพร้อมเพรียงกันแห่งองค์มรรค เมื่อเป็นดังนี้ จึงจะเป็นเพื่อผลของการปฏิบัติ และการปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้น ได้ตรัสยกย่องว่าให้บรรลุถึงอัญญา คือความรู้ทั่วถึงอันเป็นภูมิธรรมขั้นสูงสุด หรือความเป็นอนาคามี ตามลำดับการที่ปฏิบัติซึ่งยกเอาการที่ปฏิบัตินั้น ๗ ปี ถอยลงมาถึง ๗ วัน หรือ ๗ วันถึง ๗ ปี แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่า ย่อมหมายความว่าความปฏิบัติที่บรรลุถึงความบริบูรณ์ คือบริสุทธิบริบูรณ์สิ้นเชิง เมื่อเป็นดังนี้แล้ว จะช้าวันหรือเร็ววันก็ดี ย่อมให้บรรลุผล และถึงแม้ว่าจะไม่บรรลุผลถึงอัญญาหรือความเป็นอนาคามีดังนั้น ย่อมทำให้บรรลุผลที่ย่นลงมาตามควรแก่การปฏิบัติ ที่จะไม่บรรลุผลเลยนั้นหาไม่ได้

## ครั้งที่ ๒๙ อุปสมานุสติ ชั้นศีล

ในเบื้องต้นนี้ขอเชิญชวนท่านทั้งหลายให้เจริญอนุสติข้อหนึ่งคือ อุปสมานุสติ  
ระลึกถึงความสงบร่างกาย หรือธรรมที่ทำให้สงบร่างกาย เป็นที่สงบร่างกาย

### ความสงบ

“ความสงบ” ใช้คำว่า “สันติ” ก็มี “อุปสมะ” ดังที่ใช้ในที่นี้ก็มี เป็นข้อที่  
ทุกคนสมควรที่จะระลึกถึง และความระลึกถึงนั้นก็พึงระลึกถึงความสงบ หรือความสงบ  
ระงับที่ได้ที่ถึง หรือว่าที่พึงได้พึงถึงโดยไมยาก หรือที่อาจจะได้จะถึง กับ ความสงบที่  
เป็นจุดหมายอันจะพึงบรรลุต่อไปในภายหน้า ความสงบประการแรกที่ได้ที่ถึงนั้นพึง  
พิจารณาตรวจดูว่า เคยได้พบกับสันติความสงบ หรืออุปสมะความสงบระงับของตนมา  
อย่างใดบ้าง เพราะทุกคนก็ต้องเคยพบกันมาแล้วไม่น้อยก็มาก ฉะนั้น จะได้กล่าว  
นำเพื่อเป็นทางที่จะตรวจตราดูด้วยตนเองจากง่ายไปหายาก จากภายนอกเข้ามาหา  
ภายใน

ความสงบอันเกี่ยวแก่สถานที่ก็เช่นป่า โคนไม้ เรือนว่าง หรือว่าที่สงบแห่งใด  
แห่งหนึ่ง อันเป็นที่ซึ่งปราศจากเสียงรบกวนทั้งหลาย ปราศจากบุคคลและสิ่งรบกวน  
ทั้งหลาย สถานที่ดังกล่าวนี้เรียกว่าที่อันสงบสงัด ทุกคนย่อมจะต้องเคยพบเคยไปสู่  
สถานที่สงบสงัดนี้ และเมื่อไปก็ย่อมจะพบความสงบในสถานที่นั้นซึ่งอาจจะชอบบ้าง



ใจปล่อยจากอารมณ์ที่วิตกกังวลนั้น จิตใจปล่อยเมื่อใดความหลับก็มาเมื่อนั้น นับว่าเป็นการพักผ่อนที่ร่างกายต้องการอยู่เป็นประจำ ใจเองจึงต้องการความสงบ ร่างกายเองก็ต้องการความสงบอยู่เป็นอันมาก นี่นับว่าเป็นความสงบที่เป็นสามัญทั่วไปซึ่งทุกคนควรมีอนุสติคือระลึกถึง อันเกี่ยวแก่สถานที่ อันเกี่ยวแก่ที่ร่างกายและจิตใจต้องการ แม้ดังที่กล่าวนี้ ระลึกให้จำได้ว่าลักษณะที่เป็นความสงบนั้นเป็นอย่างไร เป็นความเยียบ เป็นความปราศจากกังวล ปราศจากอาลัย ปราศจากวิตกนึกคิดฟุ้งซ่าน แต่เป็นความว่างเป็นความปล่อยเป็นความวาง ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่จะทำให้จิตใจมีความสุข มีอิสระเป็นใหญ่จากเครื่องวิตกกังวลทั้งหลายเป็นต้น เป็นเสรีเรียกว่ามีอำนาจของตนเอง ไม่ต้องถูกบีบบังคับ ไม่ต้องถูกชักจูง ไม่ต้องวุ่นวาย ไม่ต้องเดือนร้อน เป็นลักษณะเรียกว่าสงบอันเป็นคำรวม หรือว่าสงบระงับ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เองนับได้ว่าเป็นลักษณะของความสุขอย่างหนึ่งที่ชีวิตนี้ต้องการ ที่ร่างกายต้องการที่จิตใจต้องการ

## ความสงบขั้นศีล

คราวนี้มาถึงสันติคือความสงบ อุปสมะ ความสงบระงับอันเป็นธรรมปฏิบัติ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นสิ่งที่ละเอียดขึ้นไปอีกตามภูมิตามชั้น ฉะนั้นจึงสมควรที่จะตรวจดูความสงบที่เป็นขั้นศีล คือเมื่อตั้งใจปฏิบัติศีลโดยตั้งใจดเว้นจากภัยเวรนั้น ๆ หรือจากความประพฤติที่ทรงห้ามไว้จากสิกขาบทนั้น ๆ ตั้งแต่ศีล ๕ ขึ้นไปว่า ได้รับผลเป็นความสงบอย่างไรบ้าง ถ้าไม่พิจารณาก็อาจจะไม่มองเห็นผล ถนัดนัก และบางทีกลับจะมองเห็นความเดือดร้อนของศีลคือมองเห็นว่าศีลเป็นเครื่องจำกัดอิสรภาพเสรีภาพของความประพฤติ ต้องเว้นจากสิ่งนั้นต้องเว้นจากสิ่งนี้ คือจะทำอย่างนี้ก็ได้จะทำอย่างนั้นก็ได้ จะพูดอย่างนั้นก็ได้จะพูดอย่างนี้ก็ได้ มีศีลห้าข้อก็เท่ากับว่ามีเครื่องจำกัดอยู่ห้าอย่าง มีศีลแปดก็มีเครื่องจำกัดอยู่แปดอย่าง ศีลยิ่งขึ้นไปเป็นศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๑๐ อย่าง ๒๒๗ อย่าง จนถึงรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นรั้วล้อมหรือเป็นห้องขัง ศีลยิ่งมากก็ยิ่งถูกขังจนอึดอัด จะทำอะไรก็ไม่ได้ จะพูดอะไรก็ไม่ได้เป็นต้น เป็นการหมกตึกรวมเสรีภาพ เมื่อมองอย่างนี้แล้วก็ทำให้



รู้สึกไม่สงบ ใจฟุ้งซ่านอยากจะแหวกศีลออกไป คือว่าศีลเหมือนอย่างเป็นคอกขังเอาไว้ จึงไม่พบความสงบ ไม่พบผลของศีล แต่ว่าถ้าพิจารณาอีกด้านหนึ่งว่า ความรู้สึกที่เป็นดั่งนั้น อะไรทำให้รู้สึกดั่งนั้น ก็จะพบว่าต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเอง เป็นเหตุให้มีความรู้สึกอย่างนั้น เพราะต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเอง ต้นเหตุไปในทางกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจบ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางความอยากเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางที่อยากจะให้สิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบทั้งหลายหมดสิ้นไปบ้าง ถูกทำลายไปบ้าง เพราะความอยากเหล่านี้เอง เมื่อความอยากมี ๑๐ อย่างก็ดิ้นรนไป ๑๐ อย่าง ความอยากมี ๒๐ อย่างก็ดิ้นรนไป ๒๐ อย่าง

## ความสงบต้นเหตุ

อันศีลของพระพุทธเจ้านั้น ทรงบัญญัติไว้สำหรับเป็นเครื่องป้องกันต้นเหตุคือความอยากในใจนี้เอง โดยที่ทรงเห็นว่าต้นเหตุอย่างแรงนั้นย่อมอยากไปใน ๕ อย่าง จึงได้ทรงบัญญัติศีล ๕ กันเอาไว้ว่า ถ้าต้นเหตุดิ้นรนไปในทางนี้ก็ไปติดศีลข้อนี้ เช่น ต้นเหตุดิ้นรนไปในทางที่อยากจะฆ่าเขา ก็ไปติดศีลในข้อที่เว้นจากการฆ่าตั้งนี้เป็นต้น คราวนี้สำหรับฆราวาสทั่วไปนั้น ๕ ข้อก็เพียงพอ แต่สำหรับบรรพชิตซึ่งต้องการทำความทุกขีให้สิ้น ต้องการดับต้นเหตุ จึงมีบัญญัติศีลเอาไว้มาก เพราะทรงทราบว่าต้นเหตุจะดิ้นรนไปในทางใดบ้าง ดิ้นรนไป ๑๐๘ อย่าง ก็ต้องมีบัญญัติศีล ๑๐๘ ข้อตั้งนี้เป็นต้น เพื่อป้องกันต้นเหตุเหล่านั้นเอง สำหรับที่จะระงับดับต้นเหตุเหล่านั้นเอง ฟังพิจารณาดูก็จะเห็นว่า เมื่อไปติดอยู่ในศีลข้อนั้นข้อนี้ออกไปไม่ได้ เพราะผู้ปฏิบัติมันอยู่ในวิรติคือความงงดเว้น เชื้อฟุ้งตามพระบัญญัติอยู่ ครั้นดิ้นรนหนักเข้าออกไปไม่ได้ ต้นเหตุนั้นก็สงบเมื่อต้นเหตุสงบหายไปแล้วนั้นแหละ ความสงบจึงจะมาเป็นสันติความสงบระงับซึ่งเป็นขั้นหลัง ในขั้นแรกนั้นจะพบกับความวุ่นวายสับสนอันเป็นตัวต้นเหตุเหล่านั้นเอง ต้นเหตุออกไปไม่ได้ หนัก ๆ เข้าต้นเหตุก็เหนื่อยก็สงบ และผู้ปฏิบัติในศีลจะพบสันติคือความสงบคือความสงบต้นเหตุเหล่านั้นเอง สงบต้นเหตุนี้แหละนับว่าเป็นสุขของใจอย่างแท้จริงอันเป็นความสุขที่เป็นขั้นสูงขึ้นมาจากความสุขที่เกิดจากต้นเหตุ อันความสุขที่เกิดจากต้นเหตุ

นั่นเป็นความสุขที่วู่วาม ชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนอย่างการบริโภคอาหารที่มีรสอร่อยในขณะที่บริโภค รสหวานบ้าง รสเค็มบ้าง รสเปรี้ยวบ้าง อร่อยในขณะที่บริโภค อร่อยที่ลิ้นเท่านั้น กลืนลงไปแล้วบริโภคแล้วความอร่อยนั้นก็หายไป ทำไมจึงต้องอร่อย เพราะความอร่อยนั้นเป็นเครื่องล่อใจล่อลิ้นให้ต้องบริโภค ถ้าหากว่าไม่มีรสอร่อยเป็นเครื่องล่อแล้ว คนเราจะไม่ยอมกินอาหารเข้าไป ชีวิตก็อยู่ไม่ได้ จึงต้องมีสิ่งเป็นเครื่องล่อคือเป็นรสต่าง ๆ และรสที่อร่อยอันเป็นความสุขนั้นก็แค่ลิ้นในขณะที่บริโภคเท่านั้น รสต่าง ๆ อันเป็นความอร่อยอันเป็นความสุขซึ่งนับว่าเป็นผลของตัณหาอันนั้น ล้วนเป็นรสเป็นความอร่อยเป็นความสุขผิวเผิน เหมือนอย่างรสอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว วู่วามอยู่ชั่วขณะแล้วก็หายไป

ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า เป็นสิ่งที่มีสุข มีความอร่อยน้อย แต่ว่ามีทุกข์มาก เพราะความทุกข์ต่าง ๆ อันเป็นผลสืบต่อมาจากความเอร็ดอร่อยนั้นมากมายหลายประการนัก เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้รู้สิ่งนี้แล้ว ก็พยายามที่จะสงบใจให้ได้จากความอร่อย จากความสุขอันวู่วามอันเป็นผลของตัณหาต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ อันเป็นไปในอารมณ์หรือกามคุณารมณ์ทั้งหลาย สงบตัณหาหลงไปได้แล้วจะพบสันติคือความสงบ หรือความสงบระงับอันเป็นสิ่งที่ละเอียด และนับได้ว่าเป็นความสุขที่เย็นเป็นความสุขที่สงบ นับเป็นความสุขที่แท้จริงแม้ในขั้นศีล และนอกจากเป็นความสุขที่จิตใจจะพึงได้รับอย่างละเอียดดังนี้แล้ว ยังเป็นความสงบระงับภัยเวรทั้งหลายด้วย เพราะว่าเมื่อรักษาวิริติเจตนาความงดเว้นเอาไว้ได้แล้ว ก็จะไม่ฆ่าเขาจะไม่ลักของเขาเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็สงบภัยสงบเวรเพราะเหตุที่จะต้องไปทำดังนั้น เมื่อสงบภัยสงบเวรได้ก็เป็นสันติคือความสงบจากภัย จากเวร อันส่งผลให้เป็นความสุขสืบต่อไปอีกมากมายหลายอย่างหลายประการนัก

ความระลึกถึงความสงบคือสันติหรืออุปสมะ แม้ที่ได้จากศีลให้ถูกต้องแม้ตามทีกล่าวมานี้จึงเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์ และแม้ว่าจะยังไม่พบกับสันติมากนัก เพราะเหตุว่ายังสงบระงับตัณหาไม่ได้มากนัก ใจยังอยากอยู่ ยังฟุ้งซ่านอยู่ก็ตาม แต่ถ้าหมั่นพิจารณาตรึกตรองอยู่เนื่อง ๆ แล้วจะมองเห็นความจริงและจะสงบตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากในใจลงได้ จะอยู่กับศีลได้อย่างเป็นมิตรเป็นสหาย และเคยเห็นว่า



ศีลเป็นคอกล้อม เป็นห้องซัง ก็กลับเห็นตรงกันข้ามว่าศีลนั้นเป็นสิ่งที่ป็นอิสระเป็นเสรี เป็นไทด้วยประการทั้งปวง เมื่อสงบตัณหาลงได้เสียแล้ว ศีลนั้นจะเป็นแดนที่เกษม เป็นแดนที่ปลอดภัย เป็นสิ่งที่ปรารถนาต้องการ ผู้มีศีลจะรู้สึกว่ามีอิสระมีเสรีอย่าง แท้จริง โดยที่มีอิสระเสรีจากตัณหานั้นเอง จึงเป็นไทแก่ตนเอง เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทำ ตนให้พ้นจากความเป็นทาสของตัณหาคือเป็นชั้นหยาบ แม้จะยังมีตัณหาก็จะเป็นนาย ของตัณหาดแต่ไม่เป็นทาสของตัณฑ เพราะว่าจะเป็นผู้ใช้ตัณฑาคือความดิ้นรนทะยาน อยากรู้ให้เป็นไปในทางที่ชอบ

๒๕ สิงหาคม ๒๕๑๙



## ครั้งที่ ๓๐ อุปสมานุสติ ชั้นสมาธิ

### กายวิเวก

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านเจริญอนุสติข้ออุปสมานุสติ ระลึกถึงความสงบหรือความสงบระงับ ได้แสดงนำความสงบในชั้นศีลแล้ว วันนี้จะแสดงนำในชั้นสมาธิ แต่จะขอกล่าวเพิ่มเติมในชั้นศีลอีกหน่อยหนึ่งว่า ความสงบในชั้นนี้ท่านเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “กายวิเวก” ความสงบสังต์ทางกาย ความมีศีลประกอบด้วยความงดเว้นจากความประพฤติที่เป็นภัยเป็นเวรที่ชั่วที่ผิดทั้งหลาย เรียกว่าเป็นความสงบสังต์ทางกาย เพราะว่าเว้นจากความวุ่นวายทางกายอันเกิดจากกรรม คือการงานที่กระทำเป็นไปในทางเบียดเบียนก่อภัยก่อเวรทั้งหลาย จึงเป็นผู้ที่มีกายอันสงบอันหมายถึงมีกรรมอันสงบ และก็มีได้หมายจำเพาะกรรมทางกายอย่างเดียวเท่านั้น กรรมทางวาจากรรมทางใจก็สงบด้วย แต่ก็นับอยู่ในข้อนี้

อีกอย่างหนึ่ง กายวิเวกหมายถึงการปลีกกายออกไปอยู่ในที่อันสงบสังต์ เช่นในป่าในเรือนว่างหรือในที่อันสงบสังต์ทั้งหลาย ปราศจากความคลุกคลีด้วยบุคคลและด้วยเรื่องทั้งหลาย ความที่นำกายออกไปอยู่ในที่อันสงบสังต์ดังนี้ก็เรียกว่า กายวิเวก ย่อมเป็นอุปการะอย่างดีในการที่จะปฏิบัติอบรมจิตใจอันเรียกว่าจิตตภาวนา การอบรมจิตใจอันเป็นทางสมาธิหรือสมถะ และทางปัญญาหรือวิปัสสนา



## ความสงบชั้นสมาธิ

สันติคือความสงบ อุปสมะคือความสงบระงับในชั้นสมาธินั้น โดยตรงก็หมายถึงความสงบทางจิตใจ ซึ่งเป็นของจำเป็นทั้งแก่ความดำรงชีวิต ทั้งแก่การที่จะเล่าเรียนศึกษาประกอบการงานตลอดถึงที่จะปฏิบัติทำจิตตภาวนาดังกล่าว พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่าจิตใจนี้ต้องการความสงบเพียงไร โดยปรกติจิตใจนี้ย่อมอยู่กับอารมณ์ คือเรื่องทั้งหลาย คิดถึงเรื่องนั้นบ้าง คิดถึงเรื่องนี้บ้าง และก็มักจะเพลิดเพลिनอยู่กับเรื่องที่ชวนให้เพลิดเพลिनทั้งปวง อันเรื่องที่ชวนให้เพลิดเพลिनทั้งปวงนั้น ก็เป็นเรื่องที่ประสบพบพานทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจเองบ้าง ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้า ลืมตาขึ้นก็มองเห็นบุคคลนั้นบุคคลนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อเป็นบุคคลและสิ่งที่เป็นที่รักใคร่พอใจ ก็ทำให้มีความเพลิดเพลिनยินดี ใจก็มักจะอยู่กับสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลिनยินดีตั้งนี่อยู่เป็นประจำ และก็ทำให้ชวนชวายแสวงหาสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลिनยินดีดังกล่าวนี้มาไว้ให้พร้อมมูลบริบูรณ์ อยากจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนี้ แสวงหาสำหรับนำไปให้เกิดความเพลิดเพลिनยินดี แต่ว่าก็หาอาจที่จะพบกับความเพลิดเพลिनยินดีแต่อย่างเดียวไม่ ยังจะต้องพบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ ลืมตาขึ้นก็อาจจะมองเห็นเป็นบุคคลบ้างเป็นสิ่งของบ้าง ที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ ในวันหนึ่ง ๆ ก็จะต้องพบสิ่งนั้น สิ่งนี้ บุคคลนั้น บุคคลนี้ ที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็นำให้บังเกิดความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธแค้นขัดเคือง ตรงกันข้ามกับความเพลิดเพลिनยินดีดังกล่าวมาข้างต้น จึงกล่าวว่าจิตใจนี้ย่อมพบกับสิ่งที่น่าเพลิดเพลिनยินดี และสิ่งที่น่ายินร้ายไม่ชอบใจ จิตใจจึงประกอบด้วยความยินดียินร้ายอยู่เป็นประจำไม่มากก็น้อย ถ้าพบกับสิ่งดังกล่าวนี้เป็นส่วนน้อยพอประมาณ ก็ไม่กระทบกระทั่งอะไรมากนัก แต่ว่าถ้าพบสิ่งเหล่านี้ที่รุนแรง ซึ่งทำให้ยินดีมากหรือว่ายินร้ายมาก จิตใจก็วุ่นวายมาก ฟุ้งซ่านมากทั้งในทางขึ้นทางลง ทั้งในทางได้ทางเสีย

เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะพอมองเห็นว่า จิตใจโดยปรกติที่อยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายอันประสบพบผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้างเป็นต้น ย่อมจะขึ้นลงอยู่ด้วยความยินดียินร้าย เหมือนอย่างน้ำในทะเล หรือในมหาสมุทรที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ ที่จะราบเรียบปรกตินั้นเป็นการยาก อย่างไม่มีอะไรก็เป็นคลื่นน้อย ๆ เป็นระลอก





ที่เป็นความขึ้นลงน้อยหรือมาก และจะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ต้องการได้โดยไม่ให้มีเสียก็ไม่ได้ เมื่อต้องการได้ ก็ต้องพร้อมที่จะเสีย เพราะการเสียนั้นก็ย่อมมีเป็นธรรมดาตั้งที่กล่าวมาข้างต้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติทางจิตใจ นึกแต่ว่าต้องได้ และสิ่งที่จะได้นั้นคิดว่าจะต้องอยู่ จะต้องเป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการ ครั้นไปพบกับความไม่สมปรารถนา ไปพบกับการเสียเข้า จึงต้องเป็นทุกข์มากจนวุ่นวายมาก ไม่สามารถที่จะระงับจิตใจได้ และนอกจากนี้ต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยาก หรือสิ่งที่ต้องการปรารถนาดังกล่าวเป็นต้น ยังเป็นเหตุให้เกิดกรรมที่เป็นอกุศลต่าง ๆ น้อยหรือมากอีกด้วย เพราะฉะนั้น พิจารณาดูให้ดีว่าความสุขนั้นอยู่ที่ไหน ถ้าเห็นว่าความสุขอยู่ที่ความยินดีสิ่งที่น่ายินดีก็ต้องพบกับความทุกข์ สิ่งตรงกันข้าม ถ้าเห็นว่าความสุขอยู่ที่การได้ ก็จะต้องพบกับความทุกข์คือการเสีย

### จิตตวิเวก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิ คือให้หัดทำจิตใจให้สงบ โดยที่ทั้งอารมณ์คือเรื่องที่น่ายินดีร้ายทั้งหลาย ที่ทำให้เกิดคลื่นขึ้นในจิตใจดังกล่าว มาปฏิบัติทำสมาธิกำหนดจิตในอารมณ์ของสมถกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นอุบายสงบใจในทางสติปัญญาทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม หรือว่ายกเอาข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อให้จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้แล้วจะพบกับภาวะอีกอย่างหนึ่งอันเรียกว่า “จิตตวิเวก” ความสงบสงัดทางจิตพ้นจากอารมณ์ที่น่ายินดีร้ายทั้งหลาย พ้นจากอารมณ์ที่ได้ที่เสียทั้งหลายดังกล่าวมาข้างต้น สุขที่เกิดจากสมาธินี้จึงเป็นสุขที่เกิดจากความสงบอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ได้ความสุขอันเกิดจากสมาธิแล้ว ก็อาจจะพิจารณาเทียบเคียงกับความสุขที่ได้เกี่ยวกับกระแสคลื่นของอารมณ์ ที่น่ายินดีร้ายอันกล่าวมาข้างต้นนั้นได้ ว่าแตกต่างกันอย่างไร จะมองเห็นชัดว่าความสุขอันเกิดจากกระแสคลื่นที่ขึ้นลงอันกล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นความสุขบนทุกข์ เป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว เป็นความสุขที่ไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอ และมีเป็นอันมากที่ให้ความทุกข์มากกว่า และถ้ามีความหลงยึดถืออยู่เป็นอย่างยิ่งแล้ว ก็จะทำให้ทุกข์เป็นอันมาก ความสุขที่ได้นั้นเป็นส่วนน้อย แต่ว่าความสุขที่เกิดจากสมาธิ

อันเป็นความสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายนั้น เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ขึ้นมากกว่า เป็นความสงบไม่วุ่นวายทางจิตใจ จิตใจจะปลอดโปร่งแจ่มขึ้นแจ่มใสสว่างไสว ทั้งจะเป็นจิตใจที่อ่อน แต่ไม่ได้อ่อนแอ ไม่แข็งกระด้าง เป็นความอ่อนละมุนละไมที่งดงามควรแก่การงาน คืออาจสามารถที่จะปฏิบัติความดีความชอบโดยเฉพาะที่จะทำจิตตภาวนาสืบไปได้

เพราะฉะนั้น สันติคือความสงบ สงบจากนิวรณ์ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ทางจิตใจอันเกิดจากอำนาจของสมาธิดังนี้ จึงเป็นสันติหรืออุปสมะ ความสงบระงับอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะระลึกรวบรวมพิจารณาดูเพื่อให้เห็นประโยชน์ของความสงบดังกล่าว ผู้ที่เคยได้ความสงบจากสมาธิมาบ้าง ก็จะทำให้จิตใจมีความอึดอึด เกิดฉันทะอุตสาหะในการที่จะปฏิบัติยิ่งขึ้น และบุคคลผู้ที่ยังไม่ได้ทำสมาธิ เมื่อพิจารณาไปตามแม้ที่แสดง ก็อาจจะเกิดฉันทะอุตสาหะในการที่จะปฏิบัติขึ้น เพื่อให้พบกับสันติหรืออุปสมะอันจะให้ความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าความสุขสามัญทั่วไป

## ครั้งที่ ๓๑ อุปสมานุสติ ชั้นปัญญา

ในเบื้องต้น ก็ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงอนุสติข้ออุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นเครื่องสงบระงับหรือความสงบระงับ ได้แสดงถึงอนุสติข้อนี้มาสองคราวแล้ว คราวแรก ความสงบระงับในขั้นศีล คราวที่สอง ความสงบระงับในขั้นสมาธิ วันนี้ จะแสดงถึงความสงบระงับในขั้นของปัญญา ความสงบระงับในขั้นนี้ต้องอาศัยปัญญาที่พิจารณาจนบังเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ปัญญาจึงมีสองอย่าง ปัญญาที่เป็นส่วนเหตุ ได้แก่ปัญญาที่เป็นเครื่องพิจารณา ปัญญาที่เป็นส่วนผล ได้แก่ความรู้แจ้งเห็นจริงทำให้บังเกิดสันติ คือความสงบระงับเป็นอย่างดี ก็เพราะว่าอันความสงบระงับด้วยปัญญานั้นเป็นความระงับจากความหลง หรือจะเรียกว่าอวิชชา ความไม่รู้แจ้งเห็นจริง โมหะ ความหลง มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด ทำให้พบกับความสงบระงับหรือสันติอย่างดียิ่ง ก็พึงพิจารณาดูถึงการที่ได้พบความจริงอันเป็นปัญญาในข้อใดข้อหนึ่ง แม้ในทางคติโลก เมื่อเป็นความจริงแท้แล้ว ย่อมให้เกิดประโยชน์ระงับความหลงเข้าใจผิดด้วยประการทั้งปวง และความสงบระงับในขั้นนี้ย่อมเป็นการพบทางที่ถูกต้อง ทำให้ปฏิบัติชอบปฏิบัติถูกต้องยิ่งขึ้นสืบต่อไปด้วย

### ระงับความหลงตน

อันความหลงทั้งหลายนั้น ความหลงในตนย่อมเป็นความหลงอันสำคัญที่สุด เป็นตัวอวิชชาเป็นโมหะ เป็นความหลงผิด รวมอยู่ในความหลงตนนี้ อันความหลงตน

นั่นพิจารณาดูให้ดีว่าคืออะไร อันความหลงตน ก็ตั้งต้นแต่ความหลงยึดถือทั้งหลาย อันเป็นความยึดถือที่ผิด ด้วยอำนาจของความรักความพอใจบ้าง ด้วยอำนาจของความชังความโกรธแค้นขัดเคืองบ้าง ด้วยอำนาจของความหลงบ้าง ด้วยอำนาจความกลัวบ้าง ความเดือดร้อนทั้งหลาย ย่อมเกิดจากความหลงที่ถือเอาผิดดังนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาว่า ความยึดถือในสิ่งที่ว่าเป็นที่รักก็ดี ในสิ่งที่ว่าเป็นที่ชังไม่ชอบก็ดี ในสิ่งที่หลงไหลติดอยู่ก็ดี ในสิ่งที่กลัวก็ดี ว่าความจริงเป็นอย่างไร พิจารณาดูเป็นชั้น ๆ ในชั้นต่ำที่สุด ก็คือพิจารณาถึงกรรม คือการงานที่กระทำของบุคคลที่ชอบหรือชังเป็นต้นเหล่านั้นว่า ความชอบความชังเป็นต้นย่อมบังเกิดขึ้นเพราะความที่ไปยึดถือในกรรมที่เขากระทำ เหมือนอย่างว่าเขาทำให้แก่ตน เมื่อเขาทำในสิ่งที่ชอบใจก็เกิดความชอบ เมื่อเขาทำในสิ่งที่ไม่ชอบใจก็เกิดความชัง เพราะไปรับเอากรรมที่เขาทำนั้นมาเป็นของตนหรือว่ามาเกี่ยวเนื่องกับตน แต่ถ้าหากว่าได้พิจารณาตามหลักกรรมของพระพุทธเจ้าว่ากรรมที่บุคคลทำย่อมเป็นของผู้ทำนั่นเอง คือกระทำ ความชั่ว ความชั่วมิเป็นของผู้ทำ กระทำความดี ความดีก็เป็นของผู้ทำ พิจารณาให้เห็นจริงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่รับเอากรรมของเขามาเป็นของตนหรือมาเกี่ยวเนื่องกับตน ก็ย่อมจะวางความชังเพราะเหตุที่เขากระทำดีหรือไม่ดีนั้นได้

นอกจากนี้ความชอบความชังที่เนื่องมาจากความหลงยึดถือทั้งหลาย เป็นต้นว่าความหลงยึดถือในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ เป็นอนัตตาคือตัวตนว่าเป็นอัตตาคือตัวตน ในสิ่งที่ เป็นอสุภะคือไม่งดงามว่าเป็นสุภะคือ ความสวยงาม ความหลงยึดถือเหล่านี้ทำจิตใจให้เป็นจิตวิปลาส ทำทิวฐิฐิความเห็นให้ เป็นทิวฐิฐิวิปลาส ทำสัญญาความกำหนดให้เป็นสัญญาวิปลาส เพราะฉะนั้น ก็ให้ พิจารณาตามทีพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่ามีอะไรบ้าง ที่ยึดถืออยู่นั้นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาคือตัวตน หรือเป็นของเที่ยงตามจริง ๆ ร่างกายของตนเองก็ดี ของบุคคลอื่นก็ดี สิ่งทีเนื่องกับร่างกายจะเป็นทรัพย์สมบัติจะเป็นสิ่งอันใดอันหนึ่งก็ตามที ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ไม่ใช่เป็นของตนที่แท้จริง และไม่เป็นสิ่งสวยงาม ความสวยงามนั้นก็มิอยู่แค่พื้นผิวภายนอก เช่น ที่ตามองเห็น เท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว ล้วนเป็นสิ่งประกอบปรุงแต่งกันขึ้นมาเป็นชั้นเป็นอันต่าง ๆ ทั้งนี้ พิจารณาตั้งนี้แล้ว เมื่อความจริงปรากฏขึ้นก็จะทำให้ตั้งมั่นระหนะยานอยาก ที่เรียกว่าตัณหานั้นสงบ ทำให้ความยึดถือสงบ



## สุขจากความปล่อยวาง

เมื่อต้นหาความดีนรณะยานอยาก อุปาทานความยึดถือสงบ ความปล่อยวางอันเป็นความพ้นก็บังเกิดขึ้น ความสงบระงับต้นหาอุปาทานอันเป็นความปล่อยวาง ดังนี้เป็นตัวความสุขอย่างยิ่ง อันความทุกข์ทั้งหลายจะเป็นโสกะ ความแหม่งใจ ปรีเทาะ ความคร่ำครวญใจ ทุกขะ ความไม่สบายกายที่เนื่องจากใจ โทมนัส ความไม่สบายใจต่าง ๆ หรือที่รวมกันเรียกว่าความทุกข์ อันเกิดจากการประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เหล่านี้ย่อมเกิดเพราะต้นหาอุปาทานทั้งนั้น คือมีความดีนรณะยานอยาก และมีความยึดถือในสิ่งอันใดว่า สิ่งอันนี้เป็นที่รักเมื่อพลัดพรากย่อมจะบังเกิดความทุกข์ มีความอยากยึดถือว่าสิ่งอันใดไม่เป็นที่รัก ไปประจวบเข้า ก็ย่อมจะเป็นทุกข์ รวมความว่าเป็นความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เพราะอันความปรารถนาที่ไม่ได้สมหวังนั้น ก็คือว่าพบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักนั่นเอง และสิ่งที่จะเป็นที่รักและไม่เป็นที่รักนั้น ก็ต้นหาอุปาทานนั้นแหละสร้างขึ้น มา สร้างขึ้นมาจากอะไร ก็สร้างขึ้นมาจากอวิชชา ความไม่รู้สัจจะคือความจริง สร้างขึ้นมาจากโมหะ คือความหลง สร้างขึ้นมาจากมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด อันมีลักษณะเป็นจิตวิปลาส สัญญาวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส ดังกล่าวมาแล้ว ก็คือมีจิตคิด มีสัญญาความกำหนดหมาย มีทิฏฐิความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา ในสิ่งที่เป็นอสุภะไม่งามว่างามนั่นเอง นี่เองเป็นเครื่องสร้างว่าสิ่งที่น่ารักสิ่งที่น่าชังขึ้นในใจ และแม้อัตตาคือตนเองที่ออกไปยึดถืออันนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็ย่อมจะเห็นว่า อัตตาคือตัวเราที่ออกไปยึดอันนั้น ก็ไม่ใช่อื่นไกลคืออวิชชาความไม่รู้ ต้นหาความดีนรณะยานอยาก และอุปาทานความยึดถืออันนั้นเอง ทั้งสามนี้เมื่อมารวมกันเป็นอัตตาคือตัวเรา ตัวเรานี้เมื่อออกไปรู้สิ่งอันใด สิ่งอันนั้นหรือว่าความรู้อันนั้นก็เป็นอวิชชา เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ยึดในสิ่งอันใด ความอยากความยึดในสิ่งเหล่านั้นก็เป็นต้นหาอุปาทานทั้งนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงเป็นการสร้างทุกข์ให้ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ไม่อาจที่จะพ้นไปจากความทุกข์ได้ และมีใช่แต่เท่านั้น ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากชาติทุกข์ชราทุกข์ และมรณทุกข์ได้ด้วย



## เกิดปัญญาหรือวิชา

ฉะนั้น การที่ใช้ปัญญาพิจารณาตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้  
 เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง อันเป็นตัวปัญญาหรือตัววิชาบังเกิดขึ้น จนมีจิตใจดี มีทิวฐิเห็น  
 มีสัญญากำหนดหมาย ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่  
 เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา ในของที่ไม่งามว่าไม่งาม ตามความเป็นจริงดังนี้แล้ว จิต  
 สัญญา ทิวฐิดังกล่าวมานี้ก็เป็นปัญญาเป็นวิชาขึ้น เมื่อเป็นดังนี้คิดถึงสิ่งอันใด  
 เห็นสิ่งอันใด สัจจะคือความจริงในสิ่งอันนั้นก็ปรากฏขึ้นว่า นี่ไม่เที่ยง นี่เป็นทุกข์  
 นี่เป็นอนัตตา นี่เป็นของไม่งามเมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นดังนี้ ตัณหาก็ไม่เกิดขึ้น  
 ในสิ่งอันนั้น อุปาทานคือความยึดถือก็ไม่เกิดในสิ่งอันนั้น เป็นความปล่อยวางบังเกิดขึ้น  
 นี้แหละเป็นตัวปัญญา และความสงบตั้งต้นจากความสงบจากจิตวิปลาส ทิวฐิวิปลาส  
 สัญญาวิปลาส หรืออวิชา โมหะ มิจฉาทิวฐิ สงบตัณหา สงบอุปาทาน เป็นอุปสมะ  
 ความสงบระงับ ความสันติ เป็นความสงบอย่างยิ่งอันบังเกิดขึ้นจากปัญญา และอันนี้  
 แหละเป็นวิมุตติอันเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ แม้ว่าจะ เป็นกุปปรกรรม  
 คือกรรมที่ยังกำเริบอยู่ หมายความว่ายังกลับกลอกเปลี่ยนแปลงได้ก็ตาม แต่เมื่อหัด  
 พิจารณาให้ได้ให้ถึงบ้างแล้ว ย่อมจะเป็นปัจจัยที่จะให้อบรมเพิ่มเติมมากขึ้น และ  
 ถ้าหากว่าหัดปฏิบัติให้ได้ให้ถึงมากแล้ว ก็ให้หัดย้อนระลึกถึงอุปสมะ คือความสงบ  
 ระงับ สันติ คือความสงบ ด้วยปัญญาดังกล่าวนี้ ว่ามีลักษณะอาการอย่างนี้อยู่เนื่อง ๆ  
 ก็จะทำให้มีความคุ้นเคยต่อความสงบระงับเหล่านี้ยิ่งขึ้น จะเป็นทางให้เข้าถึงความสงบ  
 ระงับดังนี้มากยิ่งขึ้นในโอกาสต่อ ๆ ไป

๒ กันยายน ๒๕๑๙

## ครั้งที่ ๓๒ อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

### ถอนความเมา กำจัดความกระหาย

ในเบื้องต้นนี้ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงอนุสติข้ออุปสมานุสติ ความระลึกถึงอุปสมะ ความเข้าไปสงบระงับหรือธรรมเป็นเครื่องสงบระงับ ได้แสดงอธิบายความสงบระงับในชั้นศีล ชั้นสมาธิ และชั้นปัญญามาแล้ว ในวันนี้จะแสดงอธิบายอุปสมะ ความเข้าไปสงบระงับในชั้นวิมุตติความหลุดพ้นอันเป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญานั้น

ความสงบระงับอันเป็นวิมุตติความหลุดพ้นนี้ ที่ท่านแสดงลักษณะไว้เป็นอย่างสูงว่า

“ยทิท มทนิมุตโน ถอนความเมา  
ปิปาสวินโย กำจัดความกระหาย”

และมีลักษณะที่ท่านแสดงไว้ต่อไปอีก แต่ในวันนี้จะแสดงอธิบายลักษณะที่ท่านอธิบายไว้ในสองคำนี้

### ถอนความเมา

คำแรก “มทนิมุตโน ความถอนความเมาหรือเครื่องถอนความเมา หรือธรรมเป็นที่ถอนความเมา” ความเมานั้นย่อมมีสองอย่าง คือ เมาทางกายอย่างหนึ่ง เมาทางใจ

อย่างหนึ่ง เมาสุรายาเสพติดให้โทษต่าง ๆ เป็นความเมาทางกาย ความเมาทางใจนั้น ย่อมมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่าความเมาในวัย คือมัวเมาเดินเลื้อยเปลอเพลินอยู่ ว่า เรายังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง เมาในความไม่มีโรค คือมัวเมาเดินเลื้อยเปลอเพลินอยู่ว่า เรามีร่างกายที่มีอนามัยดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน เมาในชีวิต คือมีความเมาเดินเลื้อยเปลอเพลินอยู่ในชีวิตโดยไม่ได้นึกถึงความตายว่าจะบังเกิดมี เมาในสมบัติ คือความพรั่งพร้อมด้วยลาภ ยศ สรรเสริญสุขทั้งหลาย เหล่านี้เป็นความเมาทางใจแต่ละอย่าง

อันความเมาทางใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อมัวเมาเดินเลื้อยเปลอเพลินอยู่แล้วย่อมขาดสติ ขาดปัญญา ตกอยู่ในความเป็นผู้ประมาท อาจที่จะประกอบกรรมที่ชั่วที่ผิดต่าง ๆ ได้ ทางพระพุทธศาสนาจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเพื่อสงบความเมาทางใจนี้ เป็นต้นว่าตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เพื่อเป็นเครื่องสงบความเมาในวัยตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเราต้องมีพยาธิ คือความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เป็นเครื่องสงบความเมาในความไม่มีโรค ตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เป็นเครื่องสงบความเมาในชีวิต ตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เป็นเครื่องสงบความเมาในภพยศ สรรเสริญสุขอันเป็นสมบัติคือความพรั่งพร้อมทั้งหลาย การหมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ดังนี้ ก็เป็นสติหรือเป็นอนุสติคือความระลึกถึงแก่เจ็บตาย ระลึกถึงความพลัดพรากแต่ละอย่าง และนอกจากนี้ ยังได้ตรัสสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณาขั้นที่เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการนี้ย่อลงก็เป็นนามรูป ว่าเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะ เป็นทุกข์ อนัตตา เป็นอนัตตาไม่ใช่อัตตาตัวตน ก็เพื่อเป็นเครื่องสงบความเมาในขั้นทั้ง ๕ หรือในนามรูปอันนี้

การปฏิบัติเหล่านี้ก็นับเนื่องอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังแสดงแล้วทั้งนั้น และเมื่อศีล สมาธิ ปัญญาซึ่งได้ปฏิบัติอบรมย่อมเป็นเครื่องสงบความเมาให้หมดไปได้โดยลำดับ จนเป็นผู้สร้างเมา เมื่อสร้างเมาขึ้นมาแม้ว่าจะมีความเมาอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่มาจนหมดสติยังมีสติอยู่บ้าง สร้างความเมาขึ้นมาที่ย่อมจะมองเห็นสัจจะคือความจริง ความจริงตามคดิธรรมดา แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพราก ตลอดจนจนถึงความจริง



ที่เป็นสัจจะก็คติธรรมดานั้นแหละอันสูงขึ้นไป รวมเป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข มองเห็นขั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ หรือนามรูปอันนี้ว่าเป็นตัวทุกข เพราะตกอยู่ในลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข ความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นดังนี้จิตใจก็จะสว่างไสวขึ้น สงบขึ้น เพราะได้เริ่มมองเห็นความจริง แต่ว่าเพียงสร้างเมา ครั้นได้ปฏิบัติอบรมในศีล สมาธิ ปัญญา ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนหายเมาหมดความเมา เป็นผู้มีปัญหาคือ ความรู้ทั่วถึงเต็มที่ มีวิมุติ ความหลุดพ้นเต็มที่ ย่อมจะพ้นความทุกข์ทั้งหมด ความยึดถือเกี่ยวเกาะทั้งหมด เพราะเป็นผู้หายเมาด้วยประการทั้งปวง มีสติเต็มที่ มีปัญญาเต็มที่ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งมีวิชชาวิมุติ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว จึงเป็นจิตใจที่ เต็มไปด้วยความรู้ความพ้น เป็นจิตใจที่สว่างแจ่มใส เป็นจิตใจที่สงบเย็นอย่างยิ่ง ลักษณะดังกล่าวนี้ ผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญามา แม้ว่าจะยังไม่มากนัก แต่ว่าได้พบกับผล ของศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ย่อมจะพบกับความสร้างเมาแห่งจิตใจไม่น้อยก็มาก อันมีลักษณะที่ประกอบไปด้วยสติ ปัญญา ความพ้น ความสงบดังกล่าว และเมื่อปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญามากขึ้นเพียงใด ก็จะพบกับความสร้างเมาของจิตใจมากเข้าเท่านั้น และจะพบกับความบริสุทธิ์ของจิตใจ และสงบของจิตใจมากเข้าเท่านั้น และก็ให้นึก คาดดูว่า เมื่อหายเมาด้วยประการทั้งปวงแล้ว จิตบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จะเป็นจิตที่เต็มไปด้วยสติปัญญา เต็มไปด้วยความสงบความเย็นเพียงใด ลักษณะดังกล่าวนี้รวมอยู่ใน คำว่าสันติ และอุปสมะความสงบระงับหรือความสงบ

### กำจัดความกระหาย

อีกลักษณะหนึ่ง “ปิปาสนวินโย กำจัดความกระหาย” ความกระหายในที่นี้หมายถึง ความกระหายทางใจ เพราะว่าความกระหายที่มีสองอย่างเหมือนกัน คือความกระหาย ทางกาย เช่น ความหิวกระหายในอาหาร ต้องการที่จะบริโภค หรือว่าในน้ำดื่ม ต้องการ ที่จะดื่มน้ำ ความกระหายทางใจหมายถึงความกระหายในกามทั้งหลาย กามนั้นมี สองอย่าง คือ กิเลสกาม กิเลสที่เป็นเหตุให้ใครให้ปรารถนาต้องการ เช่น ราคะ ความติดใจยินดี วัตถุกาม พัสตุที่นำใคร นำปรารถนา นำพอใจ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะสิ่งที่กายถูกต้อง กามทั้งสองนี้ย่อมประกอบกันอยู่ กิเลสกาม

เป็นต้นว่าราคะความติดใจยินดี ย่อมปรากฏในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ทราบ ในรสที่ลิ้นได้ทราบ ในสิ่งที่กายถูกต้องซึ่งกายได้ถูกต้อง ฉะนั้นรูปเป็นต้นเหล่านี้จึงได้เป็นกามขึ้นมา เรียกว่าเป็นผัสдукามหรือวัตถุกาม วัตถุหรือผัสдукที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจทั้งหลาย และเมื่อพูดว่ากามโดยปรกติ ก็หมายถึงทั้งสองอย่างนี้ประกอบกันอยู่ แต่ว่าบางทีก็หมายถึงวัตถุกาม คือวัตถุที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจ ดังในที่นี้ความกระหายกัน หมายถึงความกระหายในกามทั้งหลาย ความกระหายนั้นก็กล่าวได้ว่ากิเลสกาม คือเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ อันเป็นเหตุให้ใคร่ให้ปรารถนา ให้กระหายในกามทั้งหลาย ก็คือในผัสдукาม คือในรูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจทั้งหลาย จิตที่มีความกระหายอยู่ในกามทั้งหลาย ย่อมเป็นจิตที่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย เป็นจิตที่ร้อน เป็นจิตที่ไม่สงบ เป็นจิตที่เศร้าหมองและทั้งประกอบด้วยความทุกข์ต่าง ๆ

อันความเดือดร้อนไม่สงบทั้งหลาย ความทุกข์ทั้งหลาย ย่อมเกิดเพราะความกระหายในกามทั้งหลายอยู่เป็นอันมาก และอาการที่เป็นความกระหายนี้ มีลักษณะที่ต้องการจะได้ มีลักษณะที่หิวแค้น มีลักษณะที่ไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอ เพราะว่าต้องการอยู่เสมอ ต้องการรูปที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจ ครั้นได้รูปอันนี้มาแล้ว ก็ต้องการรูปอีกอันหนึ่งใหม่อันเป็นที่นำใคร่นำปรารถนา นำพอใจ ต้องการเสียงอันนี้ ที่นำใคร่นำปรารถนา นำพอใจ และต้องการเสียงอันอื่น ๆ ที่นำใคร่นำปรารถนา นำพอใจ ได้หนึ่งก็อยากได้สอง ได้สองก็อยากได้สาม ดังนี้เป็นต้น และยิ่งปล่อยตามใจที่กระหาย ดังนี้ ความกระหายก็ยิ่งมาก เพราะฉะนั้น จึงปรากฏว่ามีความไม่อิ่มไม่เต็มไม่พออยู่เสมอ จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า “ผู้มี ความกระหายในกามทั้งหลายนี้ แม้จะได้ ภูเขาเป็นทองคำทั้งภูเขาหนึ่งแล้วก็ยังหาพ้อไม่ ต้องการที่จะได้ภูเขาทองคำลูกที่สองต่อไปอีก” ดังนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตใจที่ยากจน เพราะความไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอ จึงเป็นจิตใจที่มีความทุกข์ความร้อนความกระวนกระวายด้วยประการทั้งปวง แต่ครั้งกำจัดความกระหายทั้งหลายไปโดยลำดับด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ศีลนั้นก็กำจัดความกระหายในกามอย่างหยาบ คือว่า อยากได้ทรัพย์ก็ให้แสวงหาโดยทางที่ชอบ อย่าไปปล้นสะดมลักของเขา อย่าไปฆ่าเขา เมื่อมีคู่ครองก็ยินดีอยู่ในคู่ครองของตน ไม่ไปนอกจิตนอกใจกัน



เมื่อพูดอะไรก็พูดความจริงที่เป็นประโยชน์และถูกกาลถูกเวลา และงดเว้นจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นฐานแห่งความประมาท ดังนี้เป็นต้น ก็เป็นอันว่าได้กำจัดความกระหายในกามทั้งหลายในทางที่ผิด เมื่อยังมีความกระหายอยู่ ก็แสวงหาในทางที่ถูกที่ชอบ ไม่ละเมิดขอบเขตของศีลออกไป เมื่อปฏิบัติในสมาธิก็เป็นอันระงับในกามทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นกลุ่มรุ่มจิตใจ ปรากฏเป็นกามฉันท์ พยาบาท เป็นต้น จะทำให้จิตใจสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติในปัญญาก็เป็นเครื่องกำจัดกามอย่างละเอียด ซึ่งเป็นต้นเหตุอุปาทานหรือว่าเป็นราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย หรือกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ซึ่งนอนจมหมักหมมอยู่ในจิตใจ จึงทำให้จิตใจสงบจากความกระหายในกามทั้งหลายโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในศีล ในสมาธิ ในปัญญา แม้ปฏิบัติมาในเบื้องต้น ก็ย่อมจะพบความสงบจากความกระหายในกามทั้งหลายตามภูมิตามขั้น และเมื่อเป็นดังนี้ก็เปรียบเทียบดูว่าเมื่อจิตใจตกอยู่ในกามทั้งหลายนั้นมีความทุกข์เพียงไร แต่เมื่อชนะใจของตัวเองได้ ชนะความกระหายได้ มีความสงบแล้ว มีความสุขเพียงไร จะรู้สึกว่าศีลเป็นสิ่งที่มีความค่าอันสูง เป็นขอบเขตแห่งความสงบ สมาธิก็เป็นคุณค่าอันสูง เป็นแดนแห่งความสงบ ปัญญาก็มีความค่าอันสูงเป็นแดนแห่งความสงบ เมื่อมาอยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา ย่อมหายหิว หายกระหาย หายพลุ่งพล่านใจ มีความสงบ มีความสุขเป็นผล ความสงบความสุขที่เป็นผล พร้อมทั้งมีความอิม ความเต็ม ความพอ ประกอบด้วยปิติปราโมทย์เป็นต้น อันเป็นผลของการปฏิบัติทั้งปวงนี้ ย่อมรวมอยู่ในคำว่าความสงบอันเป็นสันติหรืออุปสมะ อันบังเกิดขึ้นจากความกำจัดในความกระหายในกามทั้งหลาย และความสงบดังกล่าวนี้ ย่อมเป็นตัวความกำจัดความกระหายในกามทั้งหลายนั่นเอง เพราะฉะนั้น ให้หมั่นระลึกรักษาพิจารณาตรวจดูถึงผลของการปฏิบัติในศีล สมาธิปัญญาแม้ดังที่กล่าวมา อันปรากฏเป็นความสร่างเมาหายเมา อันปรากฏเป็นความกำจัดความกระหายในกามทั้งหลาย จิตใจจึงแจ่มใสบริสุทธิ์ อิม เต็ม พอ ไม่ได้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน เหล่านี้เป็นลักษณะของสันติของอุปสมะ ที่เป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอย่างสูงก็เป็นวิมุตติความหลุดพ้น

ครั้งที่ ๓๓  
อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

กำจัดอาลัย

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านทำสตรระลึกถึงอุปสมะ คือธรรมเป็นที่  
สงบระงับหรือความสงบระงับ อันเรียกว่า อุปสมานุสติ ได้แสดงเรื่องอุปสมะหรือสันติ  
นี้มาโดยลำดับ คือ อุปสมะหรือสันติด้วยอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ ในข้อที่  
เป็นชั้นวิมุตตินี้ก็ได้แสดงถึงลักษณะว่า มีลักษณะเป็นที่ถ่ายถอนความเมา เป็นที่กำจัด  
ความกระหาย ในวันนี้จะได้แสดงถึงลักษณะตามพระบาลีว่า

“*อาลยสมุคฺฆาโต เป็นที่ทำลายกำจัดอาลัย*”

แต่ว่าในเบื้องต้น ก็ขอให้ระลึกถึงสถานที่อันสงบสงัด ถึงความสงบสงัดซึ่งมี  
อยู่ในโลกนี้ ซึ่งทุก ๆ คนได้เคยประสบพบพาน เช่นในป่าหรือในเรือนว่างหรือในที่ที่  
เคยไม่สงบ แต่เมื่อสิ่งที่ไม่สงบหายไปแล้ว ก็กลับเป็นความสงบอันมีอยู่ในที่ที่ทั้งปวง  
ทั้งในที่ไกลและทั้งในที่ใกล้ เมื่อระลึกถึงที่อันสงบระงับหรือที่อันสงบสงัดและความสงบ  
สงัดดังกล่าว ก็ย่อมจะพบความสงบใจไม่วุ่นวายเดือดร้อนใจ นี่เป็นความสงบระงับหรือ  
เป็นความสงบสงัดทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อมาปฏิบัติให้ถึงความสงบสงัด ด้วยศีลอันเป็นความ  
สงบเวรสงบภัยทั้งปวง ด้วยสมาธิอันเป็นความสงบใจจากอารมณ์และกิเลส อันเป็น  
เครื่องทำใจให้กลุ่มกัลดเดือดร้อนทั้งหลาย และด้วยปัญญา อันเป็นเครื่องทำให้เกิด  
ความสงบระงับจากตัณหาอุปาทานทั้งหลาย ย่อมจะได้พบความสงบอันประณีตยิ่งขึ้น



ไปโดยลำดับ และผลของความปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาอันเป็นความสงบดังกล่าวนี้ ก็กล่าวได้ว่าเป็นวิมุตติ ความหลุดพ้นตามขั้นของการปฏิบัติ คือเป็นวิมุตติในขั้นศีล ก็เป็นความพ้นจากภยเวรเป็นวิมุตติ ในขั้นสมาธิก็เป็นความพ้นจากอารมณ์และกิเลส ที่มากลุ่มกัลดจิตใจ และเป็นวิมุตติคือความพ้นขั้นปัญญา เป็นสงบจากตัณหาอุปาทาน ซึ่งทำให้พ้นจากความทุกข์อันเกิดขึ้นในจิตใจได้มากยิ่งขึ้น และศีล สมาธิ ปัญญาที่ปฏิบัติ มาโดยลำดับ อันให้ผลเป็นวิมุตติความหลุดพ้นตามขั้นที่กล่าวมานี้ ประมวลกันเข้าก็มีลักษณะเป็นเครื่องถ่ายถอนความเมา เป็นเครื่องกำจัดความกระหาย เป็นเครื่องทำลายหรือถอนอาลัย

### อาลัยของจิตใจ

คำว่า “อาลัย” หมายถึงที่อาศัย มีใช้ในภาษาไทย เช่นวิทยาลัย ประกอบขึ้นด้วยคำว่า วิทยา+อาลัย รวมกันเป็นวิทยาลัย ก็แปลว่าเป็นที่อาศัยแห่งวิทยา อาลัยจึงหมายถึงที่อาศัย ใช้ได้ทั้งภายนอกและภายใน อาลัยที่เป็นภายนอกนั้น ก็เช่นบ้านเรือน อันเป็นที่อาศัยของร่างกายของบุคคล ก็เป็นอาลัยแต่ละอย่าง นำเป็นที่อาศัยของปลา ก็เรียกว่าเป็นอาลัยอย่างหนึ่ง ส่วนอาลัยที่เป็นภายในนั้น ก็ได้แก่อารมณ์และกิเลส อันบังเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากอารมณ์ ก็หมายถึงอารมณ์และกิเลสเป็นที่อาศัยของจิตใจ อันนี้ เมื่อจิตใจอันนี้อาศัยอยู่เร้นอยู่ในอารมณ์และกิเลสอันใด อารมณ์และกิเลสอันนั้นก็ชื่อว่าอาลัยของจิตใจ ในข้อนี้แม้ในภาษาไทยเรา ก็ยังนำเอามาพูดเช่นว่า มีอาลัยอยู่ในบุคคลนั้นบุคคลนี้ อยู่ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็คือมีความหมายว่า บุคคลนั้นบุคคลนี้ หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นที่รักผูกพันอยู่ในจิตใจ จิตใจจึงอาศัยอยู่ จึงติดอยู่เร้นอยู่ในบุคคลนั้นในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงชื่อว่าอาลัย และหากว่าต้องพลัดพรากจากกันก็ย่อมมีความเศร้าโศก มีความทุกข์ระทมต่างๆ ก็เพราะมีอาลัยดังกล่าว บุคคลสามัญทั่วไปย่อมมีอาลัยดังกล่าวนี้อยู่ในสิ่งอันเป็นที่รักทั้งหลาย และก็ย่อมมีความทุกข์อยู่ เพราะความอาลัยดังกล่าวมากหรือน้อย บุคคลหรือสิ่งอันจะเป็นเหตุให้เกิดความอาลัยนั้นโดยตรงก็เป็นบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักนั่นเอง หรือว่าเป็นบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้บังเกิดความทุกข์ เช่นว่าอยู่ในที่ใดมีความสุขก็ย่อมจะติดใจในที่นั้น อาลัยอยู่ในที่นั้น เพราะเหตุ



แห่งความสุข ดังนี้ก็เป็นเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความอาลัย ก็รวมความว่า ความรักความชอบอันเกิดขึ้นเพราะเหตุที่ได้รับความสุขโสมนัส หรือเพราะเหตุอื่น อันใดอันหนึ่งก็ตาม ก็เป็นเหตุเกิดอาลัยได้ทั้งนั้น

อาลัยดังกล่าวมานี้ เมื่อรวมเข้าแล้วก็ไม่พ้นไปจากกามคุณทั้งห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลายดังกล่าวนในข้อที่ว่าด้วยกำจัด ความกระหายนั่นเอง เพราะความกระหายนั้น ก็หมายถึงกระหายในรูปเสียงเป็นต้น อันเป็นที่น่ารักใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ แต่ในที่นี้มุ่งลักษณะเป็นอาลัย คือเป็นที่อยู่อาศัยซึ่งแสดงถึงความติดความผูกพัน เพราะว่าเป็นที่อยู่อาศัยจึงเรียกว่าอยู่ด้วยกัน เหมือนอย่างว่าอาศัยอยู่ในบ้าน ก็คือว่าอยู่ด้วยกันในบ้าน อันแสดงถึงความผูกพันหรือ ความติดพันอย่างใกล้ชิด ลักษณะที่เรียกว่าเป็นอาลัยก็ย่อมเป็นเช่นนั้น

### ถอนอาลัยด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

เพราะฉะนั้น เมื่อยังถอนอาลัยไม่ได้ยังถอนความทุกข์ทั้งปวงไม่ได้ เมื่อประสงค์ จะถอนความทุกข์ทั้งปวง ก็ต้องถอนอาลัยทำลายอาลัยนี้ให้สิ้นไปโดยลำดับ ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา การถอนโดยลำดับนี้ก็เป็นการที่ทำให้พบความพ้นทุกข์ไปได้ โดยลำดับเช่นเดียวกัน อาลัยอย่างหยาบยอมจะทำให้ละเมิดศีล เมื่อละอาลัยอย่าง หยาบได้ก็รักษาศีลได้ อาลัยอย่างกลางก็ทำให้ใจไม่เป็นสมาธิ เพราะเมื่อใจหมกมุ่นอยู่ในอาลัยต่าง ๆ คือในสิ่งที่ผูกพันใจอันหมายความว่า เมื่อจิตใจนี้ยังอยู่ในอาลัยก็มาอยู่ในอารมณ์ของสมาธิไม่ได้ เมื่อจิตใจออกจากอาลัยได้จึงจะมาอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ คือเมื่อจิตใจนี้อยู่กับอารมณ์มีรูปเสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องเหล่านี้ เรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง ที่เป็นบุคคลบ้าง เป็นวัตถุบ้าง เป็นการงานบ้าง ฉะนั้น ก็ชื่อว่ายังมีเรื่องเหล่านั้นเป็นอาลัยคืออยู่กับเรื่องเหล่านั้น มีความสุข ความพอใจอยู่กับเรื่องเหล่านั้น ครั้นพรากใจออกมาจากเรื่องเหล่านั้นเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ จิตใจก็จะอยู่ไม่ได้ จะต้องวิ่งกลับไปหาอาลัย ฉะนั้น ท่านจึงมี เปรียบเหมือนอย่างว่าปลาที่อยู่ในน้ำ เมื่อจับขึ้นจากน้ำมาวางไว้บนบก ปลา ก็จะดิ้นเพื่อลงน้ำฉนั้นใดก็ดี เมื่อนำจิตออกจากอาลัยมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็ดิ้นกลับไปสู่



อาลัย ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องใช้ความเพียรใช้สตินำจิตมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิใหม่ จนจิตได้ความสุขจากสมาธิขึ้นบ้าง จิตจึงจะมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ดีขึ้น ก็แสดงว่าจะต้องกำจัดอาลัยอย่างกลาง สงบอาลัยอย่างกลาง จึงจะทำสมาธิได้

อาลัยอย่างละเอียดก็คือต้นหาอุปาทานนั่นเอง และโดยเฉพาะต้นหาอุปาทานนี้ก็เป็นความอยาก เป็นความยึดอยู่ในขั้นที่เบ็ดเสร็จทั้ง ๕ ประการนี้ คือในกาย และใจนั่นเองของทุก ๆ คน ฉะนั้น จึงมีความอยากยึดอยู่ในขั้นอันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้ หรือในนามรูป หรือว่ากายใจอันนี้ ฉะนั้น เมื่ออบรมปัญญาที่ตรัสให้พิจารณาให้เห็นลักษณะคือเครื่องกำหนดหมายอันแท้จริงของขั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นสิ่งเกิดดับ เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อพิจารณาดังนี้ต้นหาอุปาทานก็จะแย้งอยู่เสมอว่า ที่ว่าไม่เที่ยงนั้นก็รู้สึกอยู่ว่าเที่ยง ที่ว่าเป็นทุกข์นั้นก็รู้สึกอยู่ว่าสุข ที่ว่าเป็นอนัตตานั้นก็รู้สึกว่าตนเป็นอัตตาตัวตน เมื่อเป็นดังนี้ ก็แปลว่าปัญญายังไม่เกิด เพราะว่ายังอาศัยอยู่กับอาลัยอย่างละเอียด ก็คือต้นหาอุปาทานนั่นเอง ประกอบด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ จึงยังเห็นยืนยันอยู่ว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน นี้แหละเป็นอาลัยอย่างละเอียด ซึ่งยากที่จะถอนได้ แต่เมื่ออาศัยใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ ในเบื้องต้นก็ตามสัญญา คือความกำหนดหมาย ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และกำหนดหมายลงดูที่ขั้น ๕ หรือนามรูปอันนี้ เมื่อกำหนดหมายดูอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ อาการที่ไม่เที่ยงของขั้น ๕ อันปรากฏอยู่เป็นประจำก็ย่อมจะปรากฏให้เห็น อาการที่เป็นทุกข์ของขั้น ๕ ก็ จะปรากฏให้เห็น อาการที่เป็นอนัตตาของขั้น ๕ ก็ จะปรากฏให้เห็น เพราะเป็นอาการ ที่มีอยู่ที่เป็นไปอยู่ทุกขณะ อันไม่อาจปกปิดได้ อาการที่ไม่เที่ยงก็ไม่เที่ยงอย่างเปิดเผย ไม่ใช่ปกปิด ดังจะพึงเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่มีเกิด มีดับอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเกิดดับก็มองเห็น ไม่ใช่เกิดดับอย่างปกปิด อาการที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ ที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์อย่างปรากฏให้เห็นไม่ใช่ปกปิด อาการที่เป็นอนัตตาเอาจำเพาะข้อเดียวว่า บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ก็เปิดเผยให้เห็นว่าบังคับไม่ได้ตามปรารถนาไม่ปกปิด ดังจะพึงเห็นได้ว่าความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตานี้ ได้มีอยู่แก่ตนเองด้วย ได้มีอยู่แก่บุคคลผู้อื่นด้วยทุกคน ไม่มียกเว้น และมีอยู่เป็นอันมาก ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ปรากฏให้เห็นอยู่ในปัจจุบัน และความ

ไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ที่ปรากฏเป็นความแก่ความเจ็บ ความตาย ก็ปรากฏแก่ทุก ๆ คนและทุก ๆ เวลา เป็นสิ่งที่มองเห็นกันอยู่

เพราะฉะนั้น ลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้จึงเป็นลักษณะที่เปิดเผยไม่ซ่อนเร้นอยู่อย่างใดทั้งสิ้น และปรากฏอยู่ทุกขณะ แต่การที่ไม่มองเห็นนั้นก็เพราะยังมีเครื่องปิดบัง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทานในจิตใจนั่นเอง อันทำให้มีตมามัวมองไม่เห็น หรือมองเห็นผิดไปเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น เมื่อหมั่นพิจารณาอยู่เนือง ๆ อาศัยสัญญาอยู่เป็นเบื้องต้น กำหนดทำอนิจจสัญญา กำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ทุกขสัญญา กำหนดหมายว่าเป็นทุกข์ อนัตตสัญญา กำหนดหมายว่ามีใช่ตัวตน ในชั้น ๕ นี้ หรือรวมในนามรูปนี้ หมั่นพิจารณาเนือง ๆ แล้ว อาการที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจะปรากฏขึ้นโดยลำดับ เพราะว่า เมื่อปฏิบัติอบรมปัญญาอยู่เนือง ๆ เช่นนี้ แล้ว ดวงตาที่เคยมีตมามัวนั้นก็สว่างขึ้น เพราะการปฏิบัติดังนี้ เป็นการอบรมปัญญา สร้างดวงตาปัญญาหรือว่าล้างตาที่มีตมามัวนั้น หรือว่ารักษาตาที่มีตมามัวให้ดีขึ้น ก็จะมองเห็นขึ้นโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็จะถอนตนออกจากอาลัย คือความยึดถือ ออกได้โดยลำดับ และเมื่อถอนออกมาได้เพียงใด ก็จะพบกับความพ้นทุกข์ได้เพียงนั้น อันนี้แหละเรียกว่า อalayasmukhacharom คือธรรมที่เป็นเครื่องถอนเป็นเครื่องทำลาย อาลัย และถอนได้แม้เพียงขั้นที่ปฏิบัติอบรมศีลสมาธิปัญญาสามัญ ยังให้เกิดสุขพ้นความทุกข์ได้เพียงนี้ ถ้าหากว่าถอนให้หมดสิ้นจะเป็นความสงบอันเป็นความสุขเพียงไหน

ฉะนั้น หมั่นระลึกถึงธรรมอันเป็นที่ถอนเป็นที่ทำลายอาลัยอยู่เสมอ ก็เรียกว่า เป็นการปฏิบัติทำอุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมอันเป็นที่สงบระงับหรือสันติอีกข้อหนึ่ง ทำให้มีความผาสุกสงบ

## ครั้งที่ ๓๔ อุปสมานุสติ ขันวิมุตติ

### ตัดวิภว

ก่อนอื่นก็ขอเชิญชวนทุก ๆ ท่านให้ทำสตรระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับอันเป็นอุปสมานุสติ ได้แสดงอุปสมะหรือสันติคือความสงบระงับ หรือธรรมเป็นที่สงบระงับด้วยศีล สมาธิ ปัญญาและที่เป็นวิมุตติมาหลายครั้ง ในวันนี้ จะได้แสดงลักษณะของความสงบระงับที่เป็นวิมุตติคือความหลุดพ้นตามลักษณะที่แสดงไว้ว่า

“วิภวปะเจโท เป็นที่เข้าไปตัดวิภว”

พึงเข้าใจว่า ที่ชื่อว่าอุปสมะหรือสันติคือความสงบระงับนั้นย่อมมีอยู่สองอย่าง คือที่เป็นผลและที่เป็นเหตุ ความสงบระงับเป็นผล แต่ว่าก่อนที่จะพบความสงบจากสิ่งที่ไม่สงบนั้นเป็นส่วนเหตุ ฉะนั้น เมื่อกล่าวว่าความสงบระงับจึงต้องหมายถึงความสงบระงับที่เป็นส่วนเหตุคือ ความสงบจากอะไร อันทำให้ไม่สงบระงับนั้นก่อนด้วยแล้ว ความสงบระงับที่เป็นผลจึงจะบังเกิดขึ้น แต่การแสดงลักษณะของความสงบระงับที่บังเกิดขึ้นแม้ที่เป็นส่วนผลนั้น เพื่อส่งความให้ชัดก็ต้องยกเอาส่วนเหตุมาประกอบไว้ด้วย อย่างคำว่า “เข้าไปตัดวิภว” นี้เป็นส่วนเหตุ เพราะว่าเมื่อยังมีวิภวก็ต้องมีความไม่สงบระงับ เมื่อตัดวิภวเสียได้จึงจะเกิดความสงบระงับ ฉะนั้น เพื่อที่จะเกื้อกูลแก่การปฏิบัติจึงนำคำว่าตัดวิภวเข้ามาแสดงในความสงบระงับที่เป็นส่วนผลด้วยเพื่อชี้ให้เข้าใจไปถึงเหตุว่าเกิดจากการตัดวิภวเสียได้

## สังสารวัฏฏ์

“วัฏฏะ” นั้นแปลว่าวน ใช้คำเดียวว่า วัฏฏะ ก็มี ใช้คู่กับคำว่าสังสาระคือสังสารวัฏฏ์หรือวัฏฏสงสาร คำว่าสังสาระหรือสงสารนั้น แปลว่าการท่องเที่ยวไปสังสารวัฏฏ์หรือวัฏฏสงสารก็คือการท่องเที่ยวไปด้วยอาการที่วน คือวนเวียน อันการท่องเที่ยวยุไปโดยอาการที่วนนี้ ถ้านึกดูถึงภาพแห่งการเดินวนหรือว่าวิ่งวนก็ย่อมจะเห็นว่า เป็นการที่เวียนอยู่เป็นวงกลม หรือว่าเวียนกลับมาสู่ที่แก่นั่นเอง ไม่ออกไปข้างไหน ลักษณะที่เป็นการท่องเที่ยวโดยอาการที่วนเวียน คือกลับมาสู่ที่เก่าแล้วก็เวียนมาสู่ที่เก่าดังนี้คือสังสารวัฏฏ์ หรือวัฏฏสงสาร อธิบายตามที่เข้าใจกันเป็นส่วนมากก็คือการท่องเที่ยวเวียนเกิดตายอันหมายความว่า เกิด แก่ ตาย แล้วก็เกิดอีก แล้วก็แก่ ตาย แล้วก็เกิดอีก เวียนเกิดเวียนตายอยู่ดังนี้ ในชาติทั้งหลายเป็นอนเณกคือเป็นอันมากก็แหละการท่องเที่ยวเวียนเกิดเวียนตายในชาติทั้งหลายเป็นอันมาก เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง หรือว่าตกอบายคือเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย คือพวกผีต่าง ๆ บ้าง ตามหลักพระพุทธศาสนาแสดงว่า เป็นไปตามกรรม คือการงานที่กระทำ กระทำดีก็เป็นชนกกรรมให้เกิดในชาติที่ดี เป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม ตามควรแก่กรรมดีที่กระทำ กระทำกรรมชั่วก็เป็นชนกกรรมให้เกิดในอบาย เป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉานเป็นต้น และผู้ที่ยังไม่บรรลุมรรคผล แม้ในขั้นต้นคือยังไม่เป็นพระโสดาบันบุคคล เรียกว่ายังเป็นปุถุชนอยู่ ก็เป็นอนิยตคือมีคติที่ไม่แน่ เพราะยังมีกิเลสหนาแน่น อาศัยความไม่ประมาทในบางครั้งก็กระทำความดี อาศัยความประมาทในบางครั้งก็กระทำความชั่ว

เพราะฉะนั้น จึงอาจจะท่องเที่ยวไปเวียนวนอยู่ในสุคติก็ได้ในทุคติก็ได้ แต่ว่าจะไปเกิดในชาติภพใดก็ตาม ก็ต้องเกิดตายทั้งนั้น ต่างกันแต่เร็วหรือช้าเท่านั้น ก็คิดว่าต้องท่องเที่ยววนเวียนไปเกิดแก่ตายในชาติภพทั้งหลายตามกรรมที่กระทำไว้ นี้แหละคือสังสารวัฏฏ์หรือวัฏฏสงสาร สัตว์ทั้งหลายรวมทั้งบุคคลและสัตว์เดรัจฉานหรือแม่โอบปาตีกะ สัตว์ผู้เกิดผุดขึ้นทั้งหลายจะเป็นเทพก็ตาม เป็นเปรต อสุรกาย สัตว์นรกประเภทต่าง ๆ ก็ตาม ก็อยู่ในสังสารวัฏฏ์หรือวัฏฏสงสารทั้งนั้น สรุปลงแล้วก็เวียนเกิดเวียนแก่ เวียนตายอยู่โดยไม่รู้จบ



## ตัดกิเลส

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มิได้แสดงว่าต้องเวียนเกิดแก่ตายอยู่ดั่งนี้ตลอดไป แต่แสดงว่า เมื่อยังมีกิเลส ก็ต้องเวียนเกิดแก่ตายอยู่ดั่งนี้ เมื่อสิ้นกิเลสเป็นชีนาสวะ คือมีอาสวะสิ้นแล้วก็สิ้นชาติคือความเกิด เมื่อสิ้นชาติคือความเกิด ก็สิ้นแก่ สิ้นตาย เป็นอันตัดวัฏฏะ หรือวัฏฏสังสาระหรือวัฏฏสงสาร โดยความก็คือตัดกิเลสอันเป็นตัวเหตุสำคัญก่อน และเมื่อตัดกิเลสได้ ก็ตัดชาติคือความเกิดได้ เพราะว่าเมื่อตัดกิเลสได้ก็ตัดกรรม จึงไม่มีกรรมที่จะเป็นชนกกรรมเกิดอีกต่อไป ดั่งนี้เรียกว่าเป็นการตัดวัฏฏะ ซึ่งเป็นผลสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เรียกว่า วิมุตตินิพพาน

การตัดวัฏฏะสิ้นความวนเวียนเกิดแก่ตายดั่งกล่าวนี จะเป็นผลหรือจุดมุ่งหมายที่พึงปรารถนา อยากระหว่างได้หรือไม่ปรารถนาอยากได้เพียงไรนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะว่าการบรรลุถึงผลอันนี้ มิได้เกิดจากความปรารถนาต้องการ แม้มีความปรารถนาต้องการจะได้จะถึง เมื่อไม่ปฏิบัติให้บรรลุถึงขีดขั้นที่จะพึงถึง ก็ไม่อาจที่จะได้จะถึงได้ แต่ว่าแม้ไม่ปรารถนาต้องการ เมื่อปฏิบัติไปในทางที่มีองค์ ๘ ประการอันย่อลงในศีล สมาธิ ปัญญา ถึงจะไม่ปรารถนาก็ได้ก็ถึง แต่ว่าเมื่อกล่าวตามหลักธรรมอันแท้จริงแล้ว ต้องได้ถึงด้วยความไม่ปรารถนา เมื่อยังมีความปรารถนาอยู่ก็หาได้หาถึงไม่ เพราะความปรารถนานั้นยังเป็นตัณหา คือความอยากได้ต้องการ เหมือนอย่างพระอานนทเถระที่แสดงว่า ในราตรีที่วันรุ่งขึ้นจะทำปฐมสังคายนานั้น ท่านยังเป็นพระเสขบุคคลคือเป็นพระโสดาบันยังไม่บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันตชีนาสพ แต่ว่าพระเถระที่ถูกเลือกเข้าประชุมทำปฐมสังคายนานั้น ล้วนเป็นพระอรหันตชีนาสพทั้งหมด ยิ่งแต่ท่านพระอานนท์องค์เดียวเท่านั้น ฉะนั้น ท่านพระมหากัสสปเถระผู้เป็นประธานสงฆ์ จึงได้เตือนท่านให้ปรารถนาความเพียรให้เต็มที่ ในราตรีก่อนที่จะถึงวันเริ่มประชุมทำปฐมสังคายนา ท่านจึงปรารถนาความเพียรเต็มที่แต่ก็ไม่บรรลุ จนถึงเวลาที่ท่านคิดว่า จะพัก จึงได้เอนกายลงเพื่อที่จะพัก แต่ยังไม่ทันที่จะเอนกายลงในอิริยาบถนอนเต็มที่ เรียกว่า ในระหว่างที่อยู่อิริยาบถทั้งสี่ ก็ได้บรรลุอรหัตตผลเป็นอรหันตชีนาสพในขณะนั้น

พิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่า ท่านได้บำเพ็ญความเพียรมาเต็มที่แล้ว มรรค ๘ ท่านบำเพ็ญมาก็เรียกว่าบริบูรณ์ แต่อย่างมีความต้องการอันเป็นต้นหาอยู่ที่จะได้จะถึง จึงไม่ได้ไปถึงแต่ในขณะที่คิดว่าจะพักเอนกายลง ก็คือว่าวางต้นหาความต้องการ พอวางต้นหาเสียเท่านั้น ความบรรลุความสำเร็จก็บังเกิดขึ้นทันที ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ต้นหาอันเป็นอุปสรรคกีดกันอยู่ ไม่ให้ได้ไม่ให้ถึง วางต้นหาเสียได้ก็ได้ถึง ก็สำเร็จทันที ดังนี้

เพราะฉะนั้น การบรรลุถึงมรรคผลนิพพานดังนี้ จึงมิใช่บรรลุด้วยความปรารถนา หรือไม่ปรารถนา แม้จะปรารถนาเต็มทีก็บรรลุไม่ได้เพราะเป็นต้นหา วางความปรารถนา ลงเมื่อใด เมื่อมรรคปฏิบัติสมบูรณ์อยู่แล้วก็บรรลุได้เมื่อนั้น ดังนี้ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ แม้ว่าจะยังมองไม่เห็นว่าการบรรลุถึงมรรคผลนิพพานจะมีประโยชน์อะไร จะมีสุขอย่างไร แม้จะยังพอใจอยู่ในความเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อปฏิบัติไป ๆ เมื่อถึงขีดขั้นแล้ว การบรรลุก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อกลับพิจารณาย้อนดูก็ย่อมจะรู้สึกได้ว่า ความคิดความเห็นเป็นต้นแต่เดิมมานั้นก็มีถูกบ้างผิดบ้าง บางทีก็มีถูกมากผิดน้อย หรือถูกน้อยผิดมาก แต่ว่าอันความที่จะบรรลุถึงความสิ้นทุกข์อย่างแท้จริงนั้น จะต้องตัดการเวียนว่ายตายเกิด คือสังสารวัฏนี้ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อยังมีความเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ก็ยังต้องทุกข์ ดังที่เราทั้งหลายสวดกันอยู่ว่า “เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์” และยังมีทุกข์อื่น ๆ อีกเป็นอันมาก และบรรดาทุกข์อื่น ๆ นั้นก็มาจากชาติทุกข์ ทุกข์ คือความเกิดนั้น เป็นเบื้องต้นสำหรับในชีวิตหนึ่ง ๆ เมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติศึกษาธรรมก็อาจจะเห็นว่าแก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ แต่ไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น จึงเห็นว่า ตายเป็นอวมงคล แต่ว่าเกิดเป็นมงคล แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ก็เหมือนกัน ถ้าตายเป็นอวมงคล เกิดก็เป็นอวมงคลเหมือนกัน หรือถ้าเป็นมงคลก็เป็นมงคลด้วยกัน และเมื่อเทียบกันแล้วเกิดย่อมเป็นต้นเหตุของชีวิตอันนี้ แล้วก็ต้องมีแก่ มีตายไม่พ้นไปได้



## กิเลส-กรรม-วิบาก

คราวนี้เมื่อจับพิจารณาถึงวิภูฏสังสาระอย่างละเอียดเข้ามา ก็ย่อมจะจับได้ว่า มีเงื่อนไขสำคัญอยู่สามคือ

- |        |       |
|--------|-------|
| หนึ่ง  | กิเลส |
| สอง    | กรรม  |
| และสาม | วิบาก |

คือกิเลสเป็นเหตุให้กระทำความ กิเลสเป็นเหตุ กรรมเป็นผล แล้วกรรมก็กลับเป็นเหตุส่งวิบากคือผล ตั้งต้นแต่วิบากขั้นที่เป็นวิบากอันนี้ คือขั้นที่ได้มาพร้อมกับชาติความเกิดนี้ เป็นวิบากคือเป็นผลของกรรมเก่า กรรมจึงเป็นเหตุ วิบากจึงเป็นผล แล้ววิบากก็เป็นเหตุขั้นอีก คือเป็นเหตุก่อกิเลสขั้นอีก โดยนัยนี้วิบากก็กลับเป็นเหตุ กิเลสก็กลับเป็นผล แล้วกิเลสก็เป็นเหตุให้กระทำความขั้นอีก โดยนัยนี้กิเลสก็เป็นเหตุกรรมก็เป็นผล แล้วกรรมก็เป็นเหตุส่งวิบากอีก โดยนัยนี้กรรมก็เป็นเหตุ วิบากก็เป็นผล แล้ววิบากก็กลับเป็นเหตุให้เกิดกิเลสขั้นอีก โดยนัยนี้วิบากก็เป็นเหตุ กิเลสก็เป็นผล จึงเป็นวิภูฏะ คือเป็นความวนอยู่ดังนี้ วนอยู่เป็นวงกลมเหมือนอย่างล้อรถซึ่งมีอยู่สามซี่ กิเลสซี่หนึ่ง กรรมซี่หนึ่ง วิบากอีกซี่หนึ่งโดยวนกันไปอยู่ดังนี้โดยไม่อาจจะกล่าวว่าจะอะไรเป็นต้นอะไรเป็นปลาย เป็นต้นแล้วก็ยังเป็นปลาย แล้วปลายก็กลับเป็นต้น เป็นต้นแล้วก็กลับเป็นปลาย วนเป็นวงกลมอยู่ดังนี้ เหมือนอย่างล้อรถที่วิ่งไป จะมีซี่ซี่ก็ตาม แต่ละซี่นั้นก็กลับเป็นต้นเป็นปลาย นี้แหละคือวิภูฏะ ความวน

วิภูฏะ คือความวนดังกล่าวนี้ก็มิอยู่ในกระแสจิตทุกวันนี้เอง อันจะพึงเห็นได้ว่า ตัณหาสมมติเอาว่ารูปตัณหา ความอยากได้ในรูปคืออยากจะดูรูปนี้เป็นกิเลส ก็เป็นเหตุให้กระทำความคือเกิดเจตนาที่จะดูรูปขึ้นมา แล้วก็ทำการดูรูป เช่นว่า เดินไปที่ดี วิ่งไปที่ดี หรือทำกริยาอย่างอื่นก็ดี ให้ถึงรูปที่จะดูนั้นแล้วก็ลืมตา ดูดังนี้ก็เป็นกรรมขึ้นมา คราวนี้เมื่อทำกรรมดังนี้ก็เกิดวิบาก การมองเห็นรูปนั้นก็ เป็นวิบากของกรรม คือการดู คราวนี้วิบากคือการที่เห็นรูปนี้ก่อกิเลสขั้นอีก ถ้ารูปนั้นสวยงาม น่ารักน่าชม ก็เกิดรูปตัณหาที่อยากจะดูยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าหากว่าไม่น่ารักน่าชมแต่น่าชัง ก็เกิดโทสะขึ้นมา คือขัดใจก็ก่อกิเลสขั้นมาอีก ดังนี้



## วิภูฏปัจเจตะ

ฉะนั้น จะพึงเห็นได้ว่าในปัจจุบันนี้เอง จิตใจของทุก ๆ คนก็วิ่งวนเวียนอยู่ในกิเลส กรรม วิบาก ดังกล่าวนี้ตามอายตนะที่เห็นได้ง่ายดังนี้ คราวนี้การปฏิบัติในศีลสมาธิ ปัญญา ที่ปฏิบัติมาโดยลำดับ ย่อมเป็นการปฏิบัติตัดวิภูฏะทั้งนั้น เช่นว่าศีลเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เป็นต้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ตัดกิเลส กรรม วิบาก กล่าวคือ ตัดกิเลสคือตัดโลกาภอรหลง ที่เป็นเหตุให้คิดจะฆ่าจะลักของเขา ตัดกรรมก็คือตัดปาณาติบาตกรรม ตัดอกินนาทานกรรม ตัดวิบากก็คือว่าตัดวิบากของปาณาติบาตกรรม ของอกินนาทานกรรมเสียได้ การปฏิบัติในศีลก็เป็นการปฏิบัติตัดวิภูฏะอย่างหยาบ การปฏิบัติในสมาธิก็เป็นการปฏิบัติเพื่อตัดวิภูฏะชั้นกลาง คือตัดกิเลส ตัดกรรม ตัดวิบากที่เป็นชั้นบังเกิดขึ้นกลุ่มรุ่มใจเป็นชั้นนิรวณ การปฏิบัติในสมาธินั้นก็ตัดนิรวณเสียได้ ก็ตัดกรรมที่เนื่องมาจากนิรวณ ก็ตัดผลของกรรมคือวิบาก การปฏิบัติในปัญญา ก็เป็นการปฏิบัติตัดวิภูฏะอย่างละเอียดขึ้น คือเพื่อตัดอวิชา ตัณหา อุปาทาน ก็ตัดกรรมเพราะอวิชา ตัณหา อุปาทาน และตัดวิบากเพราะกรรมนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทุก ๆ คนก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อตัดวิภูฏะทั้งนั้น ตามภูมิตามชั้น จนถึงตัดได้สิ้นเชิงก็เป็น “วิภูฏปัจเจตะ” อันเป็นวิมุตตินิพพานขั้นสูงสุด แต่ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ชั้นศีล ชั้นสมาธิ ปัญญา แม้ชั้นสามัญก็เป็นวิมุตตินิพพานขั้นสามัญ ให้ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับ คือเป็นที่ตัดวิภูฏะดังนี้อยู่เนื่อง ๆ จะทำให้มีฉันทะวิริยะในอันที่จะปฏิบัติเพื่อตัดวิภูฏะ และเพื่อพบกับความสงบอันเป็นผลซึ่งจะพึงได้โดยลำดับ

## ครั้งที่ ๓๕ อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

### สันตันทา

ในเบื้องต้นนี้ ก็ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงความสงบหรือธรรมเป็นเครื่องสงบกัน เรียกว่า อุปสมานุสติ ได้แสดงถึงความสงบหรือธรรมเป็นเครื่องสงบ ซึ่งมีได้ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติมาโดยลำดับ และได้แสดงถึงลักษณะของความสงบมาโดยลำดับ ตั้งแต่ความถอนความเมา กำจัดความกระหาย กำจัดอาลัย ตัดวิภวภู

ในวันนี้จะแสดงอีกลักษณะหนึ่งคือลักษณะที่เป็นความสิ้นไปแห่งตัณหา ความสงบในลักษณะนี้พิจารณาที่จิตใจ เมื่อสงบความดิ้นรนทะยานอยากปรารถนาต้องการ ก็ย่อมจะเห็นได้ชัด และทุกคนย่อมจะต้องเคยมีความดิ้นรนทะยานอยากปรารถนา ต้องการอย่างแรงอันบังเกิดขึ้นในจิตใจ เพื่อที่จะได้สิ่งที่อยากจะได้บ้าง เพื่อที่จะเป็น ตามที่อยากจะเป็นบ้าง และเพื่อที่จะได้กำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการอยากได้ หรือภาวะที่ไม่อยาก จะเป็นให้สิ้นไปหมดไป และเมื่อความดิ้นรนทะยานอยากเช่นนั้นบังเกิดขึ้น จิตใจเป็น อย่างไรพิจารณาดูก็ย่อมจะเห็นได้

## ทุกข์เวทนาเพราะตัณหา

อันจิตใจที่ประกอบด้วยความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าวนั้น ย่อมมีความดิ้นรน มากบ้างน้อยบ้าง ถ้าหากว่าความอยากแรงก็ดิ้นรนแรง ถ้าหากว่าความอยากน้อยลง มาก็ดิ้นรนน้อยลงมา และความดิ้นรนทะยานอยากนั้น เมื่อสมปรารถนาก็ย่อมจะรู้สึก ว่าเป็นความสุข เมื่อไม่สมปรารถนาก็ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นความทุกข์ แต่ว่าอันความ สมปรารถนานั้น ก็ย่อมจะมีได้ในวิสัยที่จะพึงมีได้ ถ้าหากว่าไม่อยู่ในวิสัยที่จะพึงมีได้ ก็จะต้องพบกับความไม่สมปรารถนา เมื่อเป็นดังนั้นก็ก็เป็นความทุกข์ เข้าในข้อที่ว่า “ปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์” และอันความปรารถนาดังกล่าวนี้ เมื่อจะสรุปลงแล้ว ก็สรุปได้ว่า ปรารถนาที่จะประจวบกับสิ่งที่เป็นที่รัก ที่จะให้สิ่งไม่เป็นที่รักพลัดพรากไป แต่ว่าเมื่อไปพบตรงกันข้าม คือไปประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือไปพลัดพรากกับ สิ่งที่เป็นที่รักเข้า ก็เป็นความปรารถนาไม่สมหวังซึ่งเป็นความทุกข์ และความทุกข์ ดังกล่าวนี้ ก็มีลักษณะเป็นความแหว่งใจ คือใจแหว่งผากลงไป ปราศจากความสดชื่นหรือ ความชื่นบาน เป็นความระทมใจคร่ำครวญอยู่ในใจ เป็นความไม่สบายกาย เป็นความ ไม่สบายใจ เป็นความคับแค้นใจต่าง ๆ รวมความก็คือ เป็นทุกข์เวทนาที่เป็นไปทางกาย บ้าง ที่เป็นไปทางใจบ้าง แต่ส่วนสำคัญนั้นเป็นไปในทางใจ น้อยหรือมากที่สุดแต่ว่าความ ปรารถนาหรือมากเพียงไร และนอกจากนี้ ความปรารถนาดังกล่าวนี้ เพื่อที่จะให้ สมหวัง ย่อมเป็นเหตุให้ประกอบกรรมทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง แม้เป็น กรรมที่ชั่ว เป็นกรรมที่ผิด อันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนมี ประการต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดอกุศลกรรมต่าง ๆ ขึ้นอีกส่วนหนึ่งด้วย

เพราะฉะนั้น ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ปรารถนาต้องการ จึงเป็น ความไม่สงบ เป็นความไม่สงบที่ปรากฏขึ้นในใจก่อน คือปรากฏอาการขึ้นเป็นความ ดิ้นรนทะยานอยากต่าง ๆ ดังกล่าว แล้วก็ก็เป็นความไม่สงบโดยเป็นทุกข์เวทนา เพราะ ต้องเป็นทุกข์ มีโศกคือความแหว่งใจเป็นต้นดังกล่าวแล้ว และยังเป็นความไม่สงบทางกาย ทางวาจา ทางใจ ซึ่งเป็นไปทางกรรมคือการทำงานที่กระทำอีกด้วย จะต้องได้รับผลของ กรรมนั้นเป็นความไม่สงบ เพราะเป็นความทุกข์ต่าง ๆ อีก



เพราะฉะนั้น บรรดาความไม่สงบทั้งหลายที่ทุก ๆ คนได้รับจึงเนื่องมาจากต้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ และแม้ว่าจะได้รับความสมปรารถนาในสิ่งที่ เป็นวิสัย อันทำให้ได้เสวยสุขเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขได้ความพอใจ แต่ว่าสุขและความพอใจดังกล่าวนั้น ก็บังเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาอันยาวบ้างสั้นบ้าง ไม่เป็นที่ตั้งอยู่แน่นอนจนตลอดไป เพราะสิ่งที่ได้ตามปรารถนาหรือภาวะที่ให้ตามปรารถนานั้นย่อม เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่กับตน ตนรู้ว่าเป็นเจ้าเข้าเจ้าของครอบครองอยู่ชั่วระยะเวลาที่ยาวบ้าง สั้นบ้าง สิ่งหรือภาวะเหล่านั้นต้องพลัดพรากไปก่อนบ้าง หรือว่าชีวิตอันนี้ ต้องดับไปเสียก่อนบ้าง ต้องทิ้งสิ่งทั้งปวงไป เพราะฉะนั้น เป็นอันว่าจะต้องพบกับความพลัดพราก อยู่เสมอไป ที่จะไม่พลัดพรากก็คือว่าตนเองและบุญกับบาป เมื่อเกิดมาก็ตนเองผู้เดียว เป็นผู้มาเกิด พร้อมกับบุญบาปที่ได้กระทำไว้ เมื่อไปก็ตนเองผู้เดียวเป็นผู้ไป พร้อมกับบุญและบาปที่ได้กระทำไว้ เพราะฉะนั้น เมื่อมีความดิ้นรนปรารถนาทะยานอยากของใจอยู่ จึงต้องพบกับความไม่สงบพบกับความทุกข์ต่าง ๆ และแม้จะพบกับความสุข ก็ชั่วระยะเวลาที่ยาวหรือสั้นดังกล่าวแล้ว

### อาศัยต้นหาละต้นหา

ฉะนั้น ต้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จึงได้แต่สร้างความไม่สงบ และความทุกข์ต่าง ๆ ให้บังเกิดขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเพื่อ ละต้นหาคือความดิ้นรน ทะยานอยากปรารถนานั้นเสีย สำหรับผู้ที่ต้องการจะพบกับ ความสงบ และในขั้นสามัญ ก็ได้มีคำสอนอันแสดงไว้ว่า “ให้อาศัยต้นหาละต้นหาเสีย” ความอาศัยต้นหาละต้นหานั้น ก็หมายความว่าให้ใช้ความดิ้นรนทะยานอยากในทาง ที่จะพบความสิ้นทุกข์ คือให้ออยากพบความสิ้นทุกข์ ออยากบรรลุมรรคผลนิพพานกัน ความอยากดังกล่าวนี้ ถ้าเป็นความพอใจใคร่ที่จะปฏิบัติกระทำ ท่านเรียกว่าฉันทะ เป็นอิทธิบาทคือธรรมที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ แต่ว่าถ้าเป็นความพอใจที่แรงสักหน่อยหนึ่ง อันมีลักษณะเป็นความดิ้นรน หรือเป็นความต้องการที่มาก ฉันทะนี้ก็เป็นต้นหา และเมื่อแสดงอย่างละเอียดแม้ฉันทะดังกล่าวนี้ ก็เป็นต้นหาอย่างละเอียดอย่างหนึ่ง

แต่เป็นตัณหาในทางที่ดี ก็ให้อาศัยตัณหาในทางที่ดีนั้นเพื่อละตัณหาในที่สุด ในข้อนี้ ได้มีแสดงถึงการอาศัยฉันทะเพื่อละฉันทะ ดังที่ท่านพระอานนทเถระได้ตอบปัญหาที่มีมาถามว่า “ประพฤติพรหมจรรย์เพื่ออะไร” ท่านตอบว่า “เพื่อละฉันทะ” ผู้ถามก็ถามต่อไปว่า “การละฉันทะนั้นจะทำอย่างไร” ท่านก็ตอบว่า “ให้อบรมทำฉันทะให้บังเกิดขึ้น” ผู้ถามจึงแย้งว่า “คำตอบเช่นนี้เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าที่แรกตอบว่าประพฤติพรหมจรรย์เพื่อละฉันทะ แล้วทำไมจึงมาตอบอีกว่าให้ปฏิบัติอบรมทำฉันทะ” ท่านพระอานนทจึงได้แสดงอุปมาว่า “การที่จะมาสู่อารามนี้ผู้มาก็ต้องมีฉันทะที่จะมา ต้องมีความเพียรที่จะมา ต้องมีจิตตะที่จะมา ต้องมีความใคร่ครวญที่จะมา แต่ว่าครั้งมาถึงอารามนี้แล้ว ฉันทะนั้นก็สงบ ความเพียรก็สงบ จิตใจที่จะมาก็สงบ วิมังสาคือความใคร่ครวญพิจารณาที่จะมาก็สงบ ฉะนั้น จึงละฉันทะอย่างนี้” ตามคำตอบของท่านนี้ก็คือว่า ต้องอาศัยฉันทะในการที่จะทำการณียะคือกิจที่ควรทำ ครั้นทำเสร็จแล้ว ฉันทะนั้นก็สงบ ก็เป็นอันว่าละฉันทะ อาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาก็คือเช่นเดียวกัน อาศัยตัณหาคือความอยากเพื่อจะทำการณียะ คือกิจที่ควรทำ ครั้นทำสำเร็จแล้ว ตัณหานั้นก็สงบ แต่ว่าต้องละตัณหาจึงจะพบกับความสงบ อันหมายถึงความสิ้นสุดกิจที่จะพึงทำนั้นได้

ฉะนั้น เมื่อยังมีตัณหาอยู่ก็ให้เป็นนายของตัณหา อย่าให้ตัณหาเป็นนาย ตัณหาเป็นนายนั้นเรียกว่า *ตณฺหาทาโส* แปลว่าเป็นทาสของตัณหา ความเป็นทาสของตัณหา นั้นก่อให้เกิดความทุกข์ อันเป็นความไม่สงบด้วยประการทั้งปวง แต่ความเป็นนายของตัณหานั้น แม้ว่าจะมีความไม่สงบเพราะตัณหา แต่ก็สามารถควบคุมตัณหาได้ ไม่ให้ตัณหาไปในทางที่ผิด เพราะว่าเมื่อมีความดีนระนทะยานอยากบังเกิดขึ้น ก็ควบคุมได้ เพราะพิจารณารู้ว่า ที่ดีนระนทะยานอยากไปอย่างนั้นถูกหรือผิด ถ้าเป็นไปในทางที่ผิด กังวลเว้นไม่กระทำ สงบความอยากนั้นเสีย ถ้าเป็นไปในทางที่ถูกก็กระทำ ก็เป็นอันว่า เป็นนายของตัณหาควบคุมตัณหาได้ และเป็นการอาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาเสียด้วย ก็เพราะว่าเมื่ออยากจะทำกรณียะ คือกิจที่ควรทำอันใดอันเป็นกิจที่ดีที่ชอบ เมื่อกระทำเสร็จลงไปแล้ว ตัณหาในเรื่องนั้น ก็สงบเป็นอันละตัณหานั้นได้ พบความสงบไปชั้นหนึ่ง ๆ ดังนี้



## ตณฺหุขโย

เพราะฉะนั้น การที่สามารถควบคุมจิตใจของตนเอง ให้เป็นนายของตัณหาในใจ ควบคุมตัณหาในใจของตนเองได้ และให้อาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาเสียในทางที่ถูกที่ควรดังนี้ ก็เป็นปฏิปทานำไปสู่ความสงบ และเมื่อละตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก เสียได้อย่างหนึ่ง ๆ ก็เป็นความสงบอย่างหนึ่ง ๆ ละได้มากก็เป็นความสงบมาก เพราะฉะนั้น ให้พิจารณาถึงความสงบตัณหาซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่ เทียบเคียงกับความไม่สงบ เพราะมีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจก็ย่อมจะรู้ได้ และเมื่อปฏิบัติสงบระงับตัณหา ละตัณหาเสียตามภูมิตามขั้นแม้โดยที่กล่าวมา ก็ย่อมจะพบกับความสงบตามภูมิตามขั้น และการสงบตัณหาหรือละตัณหาเสียได้นั้น ก็จะปรากฏเป็นศีลบ้าง เป็นสมาธิบ้าง เป็นปัญญาบ้าง เป็นวิมุตติบ้าง ตัณหาอย่างแรงเมื่อสงบด้วยศีล ละได้ด้วยศีล คือว่างดวงใจด้วยใจของตนเองได้ ไม่กระทำไปตามความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังนี้ก็เป็นการละตัณหาด้วยศีล เมื่อสงบกามฉันทน์วิภวณในใจของตนเองได้ด้วยสมาธิ ก็เป็นการละตัณหาด้วยสมาธิ เมื่อละตัณหาอย่างละเอียดที่บังเกิดขึ้นด้วยปัญญา เพราะพิจารณามองเห็นว่า ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ ตัณหาจึงสงบไปจากใจ ความยึดถือสิ่งที่ยึดถือด้วยตัณหานั้นก็สงบลงไป ก็เป็นความสงบเพราะละตัณหาด้วยปัญญา และความสงบเพราะละตัณหาเสียได้ อันเป็นตัวความสงบอันบังเกิดขึ้นในใจ มีลักษณะเป็นความไม่ดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย ไม่ทะยานอยาก มีลักษณะเป็นความอึด เป็นความเต็ม เป็นความพอ เป็นความเยือกเย็น สิ้นความดิ้นรนกระวนกระวายด้วยประการทั้งปวง ดังนี้ เป็นลักษณะของวิมุตติคือความหลุดพ้นตามภูมิตามขั้น ดังนี้แหละเป็นธรรมที่เป็นความสงบหรือเป็นที่สงบเพราะสิ้นตัณหา ละตัณหาในลักษณะที่ว่า “ตณฺหุขโย ความสิ้นตัณหาหรือธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา” อันเป็นอุปสมะ ความสงบระงับหรือธรรมเป็นที่สงบระงับอีกลักษณะหนึ่ง

## ครั้งที่ ๓๖ อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

### สันติจิตยินดี

ในเบื้องต้นนี้ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านระลึกถึงความสงบอันเรียกว่า อุปสมานุสติ ความระลึกถึงความสงบอันเรียกว่าอุปสมานุสตินี้ ได้แสดงมาแล้วหลายครั้ง เพราะว่าอันความสงบนั้นจะต้องมีเหตุมีผล ความสงบที่เป็นส่วนเหตุอันได้แก่ความสงบสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สงบทั้งหลาย ความสงบที่เป็นส่วนผล ก็ได้แก่ตัวความสงบจริง ๆ อันมีลักษณะเป็นความเรียบร้อย เป็นความเยือกเย็นเป็นความสุข ฉะนั้น ในการแสดงถึงความสงบหรือระลึกถึงความสงบ ก็พึงระลึกถึงความสงบที่เป็นส่วนเหตุเป็นข้อสำคัญ เพราะเมื่อระลึกถึงความสงบข้อนี้ได้ ก็ย่อมจะทำให้ได้ทราบแนวปฏิบัติให้บรรลุถึงความสงบนั้น และเมื่อได้รับความสงบที่เป็นส่วนผล ก็ให้กำหนดระลึกอาการของความสงบข้อนี้ซึ่งปรากฏบังเกิดมีขึ้นในจิตใจ ศึกษาให้ทราบแน่ชัด เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ทำให้ได้พบกับความสงบ ทั้งที่เป็นส่วนเหตุและทั้งที่เป็นส่วนผล จึงได้แสดงเรื่องความสงบนี้มาหลายครั้ง และได้แสดงถึงความสงบที่เป็นส่วนเหตุคือสงบอะไร ด้วยอะไร ดังจะกล่าวสรุปอีกครั้งหนึ่งว่า ความสงบความประพฤติที่เป็นภัยเป็นเวรทั้งหลายย่อมมีได้ด้วยศีล ความสงบนิรณคือเครื่องกลุ่มกัลลที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ อันทำให้จิตใจฟุ้งซ่านเร่าร้อนย่อมมีได้ด้วยสมาธิ และความสงบความดีนรณปรารถนาของใจและความยึดถือทั้งหลายหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า สงบความรู้ความเห็นที่ผิด หรือว่าทวิภูมิมานะอันมีอยู่อย่าง



ลึกซึ้งในจิตใจ ย่อมมีได้ด้วยปัญญา และความสงบที่เป็นส่วนผลนั้น ก็ได้แก่ความหลุดพ้นของใจ ตั้งต้นแต่จากภยเวร จากเรื่องกลุ้มใจทั้งหลาย ตลอดจนถึงทิฏฐิมานะ หรือความรู้สึกลึบเห็นผิด อันมีลักษณะเป็นความสร้างเมฆาหยาเมฆา มีลักษณะเป็นความดับความกระหายของใจ มีลักษณะเป็นความถอนอาลัย มีลักษณะเป็นความตัดวัฏฏะคือความวนเวียน มีลักษณะเป็นความสิ้นความดิ้นรนทะยานอยากของใจ และในวันนี้จะแสดงอีกลักษณะหนึ่ง คือมีลักษณะเป็นความสิ้นติดใจยินดีเป็นการส้ารอกเครื่องยึดมใจอันเรียกว่า วิราคะ

## เครื่องยึดมใจ

คำว่า “วิราคะ” นี้ ตรงกันข้ามกับคำว่า “ราคะ” คำว่าราคะนั้นแปลว่าย่อมแปลว่าติด เหมือนอย่างสีสำหรับย้อมผ้าซึ่งเป็นเครื่องยึดม เครื่องยึดมหรือการยึดมเรียกว่าราคะ และเมื่อย้อมแล้วสีก็ติดผ้า การติดนี้เรียกว่าราคะ ในที่นี้หมายถึงเครื่องยึดมการยึดมและการติดทางจิตใจ อันเครื่องยึดมนั้นก็ได้แก่สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย จะกล่าวว่ารूपที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน กลิ่นที่จมูกได้ดม รสที่ลิ้นได้ทราบ และสิ่งที่กายได้ถูกต้อง อันเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย หรือจะกล่าวว่าโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกอันเป็นฝ่ายอภิวจรามณ์ อารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลายอันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ดังนี้ก็ได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องยึดมใจ และเมื่อเครื่องยึดมใจเหล่านี้เข้าไปทำการยึดมใจ ใจก็ติดคือติดเครื่องยึดมเหล่านี้

ฉะนั้น จึงมีแสดงอุปมาเปรียบเทียบบสีของใจไว้ต่าง ๆ คือเป็นสีดำก็มี เป็นสีเขียวก็มี เป็นสีแดงก็มี เป็นสีเหลืองก็มี เป็นสีชาวมก็มี เป็นสีขาวอย่างยิ่งก็มี ใจที่มีสีดำเพราะติดเครื่องยึดมที่เป็นสีดำนั้นปรากฏเป็นใจที่มีลักษณะโหดร้าย มีความโลภจัด มีความโกรธจัด มีความหลงจัด ปราศจากความรู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มีลักษณะดังที่เรียกว่า อังธพาล คือเป็นคนเขลาเป็นคนโง่ เหมือนดังเป็นผู้บอด ดังนี้ก็เป็นใจที่มีสีดำ ส่วนใจที่มีสีเขียวนั้นเป็นใจที่ดีขึ้นมาหน่อยหนึ่ง คือรู้จักที่ถูกต้องที่ผิด รู้จักให้ความยุติธรรม มีการพิจารณาปฏิบัติตามผิดตามถูก ใจที่มีสีแดงก็เป็นใจที่ดีขึ้น



มาอีกระดับหนึ่ง รู้จักมุ่งหาการกระทำความดีอันเป็นบุญเป็นกุศลต่าง ๆ ขึ้น ใจที่มีศีลเหลือก็เป็นที่ดีขึ้นมามาก รู้จักที่จะประพฤติธรรมสูงขึ้น ใจที่มีศีลชวาก็เป็นที่สูงขึ้นมากอีกมากใกล้จะถึงความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จนถึงขั้นรู้จักออกบวช เป็นฤๅษี เป็นโยคี ปฏิบัติธรรมอันเป็นนักบวชภายนอกพระพุทธศาสนา หรือว่าเป็นภิกษุ สามเณรในพระพุทธศาสนา ส่วนใจที่มีศีลชวาอย่างยั้งนั้น กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นใจที่สำรอกสีออกได้โดยสิ้นเชิง เป็นใจที่บริสุทธิ์อย่างยิ่งไม่มีสี ได้แก่ท่านผู้บรรลุถึงความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง คือพระพุทธเจ้าและอรหันตสาวกทั้งหลาย

### วิราคะธรรม

เพราะฉะนั้น เครื่องย้อมใจซึ่งทำการย้อมใจให้มีสีต่าง ๆ โดยจิตใจนี้ติดสีต่าง ๆ และมีระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นที่ดำทมิฬมืดมิดและค่อยสำรอกสีที่ดำทมิฬมืดมิดนั้นได้โดยลำดับ จนถึงขั้นบริสุทธิ์อย่างยิ่ง เป็นจิตใจที่สำรอกสีออกได้ด้วยประการทั้งปวง ใจที่ติดสีหรือสีที่ติดใจนี้คือราคะ ใจที่ประกอบด้วยราคะอันมีลักษณะหยาบและละเอียดตามภูมิตามขั้น และใจที่สำรอกสีก็เป็นใจที่ประกอบด้วยวิราคะอันตรงกันข้าม ซึ่งมีการสำรอกสีออกไปโดยลำดับเช่นเดียวกันจนถึงเป็นวิราคะอย่างสมบูรณ์ คือเป็นจิตใจที่สำรอกสีออกได้ทั้งหมด เป็นใจที่ไม่มีสี บรรลุถึงความบริสุทธิ์สมบูรณ์ดังกล่าวมานี้คือวิราคะธรรมกับบุคคลพึงปฏิบัติได้ตั้งแต่เบื้องต้นเบื้องต้นต่ำจนถึงที่สุด เพราะว่า จิตใจอันนี้ได้มีราคะ คือเครื่องย้อมมาทำการย้อมใจให้ใจนี้ติด คือติดใจยืนดีอยู่ในรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง อันน่าปรารถนาพอใจทั้งหลาย หรือว่าติดอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ เป็นอันมาก และสีที่ติดใจหรือว่าใจที่ติดสีนี้ก็ติดมากมายหลายชั้นซับซ้อนกันจนดำ คือแนบสนิทกลายเป็นสีดำไปก็มี คลายมาเป็นสีเขียว สีแดง คลายมาเป็นสีเหลืองหรือคลายลงมาอีกเป็นสีชวา และยังเป็นสีอยู่ แต่ก็นับว่าดีขึ้นมากแล้ว คราวนี้มาสำรอกออกทั้งหมดได้กลายเป็นสีชวาอย่างยิ่งคือไม่มีสี ดังนี้แหละก็นับว่าเป็นการบรรลุอย่างสมบูรณ์เป็นความสงบอย่างสมบูรณ์ นี่คือนิเวศธรรม



## ครั้งที่ ๓๓/ อุปสมานุสติ ขันมุตติ

### ดับเครื่องก่อทุกข์

ในเบื้องต้นขอชวนเชิญให้ทุก ๆ ท่านระลึกถึงความสงบอันเรียกว่า สันติหรืออุปสมะ ความระลึกถึงความสงบก็เรียกว่า อุปสมานุสติ และก็ได้แสดงมาโดยลำดับถึงความสงบอันเกิดจากศีลเป็นต้นขึ้นมาจนถึงวิมุตติความหลุดพ้น และก็แสดงถึงลักษณะความสงบอันเป็นส่วนเหตุประกอบอยู่ด้วย ตั้งต้นแต่ความสร้างเมฆา หายเมฆา ถอนความเมฆามาจนถึงความสิ้นเครื่องข้อมใจสิ้น การข้อมใจสิ้นความติดใจในเครื่องข้อมต่าง ๆ นั้นอันเรียกว่า วิจารณ์ะ ในวันนี้จะแสดงอีกลักษณะหนึ่งเรียกว่า นิโรธะหรือนิโรธที่แปลว่าดับ ตรงกันข้ามกับสมุทัยที่แปลว่าก่อให้เกิดหรือเครื่องก่อ อันสมุทัยนั้นในอริยสัจทั้ง ๔ ก็เป็นข้อ ๒ ข้อ ๑ ก็คือทุกข์ ข้อ ๒ ก็คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์หรือเครื่องก่อทุกข์ ข้อ ๓ ก็คือนิโรธ ความดับทุกข์ ข้อ ๔ ก็คือมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

### ทุกข์เพราะตัณหา

นิโรธะหรือนิโรธที่ยกขึ้นเป็นหัวข้อในวันนี้ก็เป็นข้อ ๓ ในอริยสัจทั้ง ๔ สมุทัยที่ตรงกันข้ามก็เป็นข้อ ๒ สมุทัยนี้เป็นเครื่องก่อทุกข์ก่อความเดือดร้อน และเครื่องก่อ



นี่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้เอาต้นหาคือความดิ้นรนของใจทะยานอยากของใจ จิตใจที่มีลักษณะดิ้นรนนั้นย่อมเป็นจิตใจที่ไม่หยุด แต่ว่าดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้บ้าง เพื่อที่จะเป็นบ้าง เพื่อที่จะทำลายล้างบ้าง เพื่อที่จะได้เรียกว่ากามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากจะได้สิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย จะเรียกว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้องก็ตาม จะเรียกว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ ก็ตาม จะเป็นแก้วแหวนเงินทองสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ซึ่งเป็นสิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจอยากจะได้ จิตก็ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายเพื่อที่จะได้สิ่งเหล่านี้มา ลักษณะดังนี้ก็เป็นการกามตัณหา ความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายเพื่อที่จะเป็นโน้นเป็นนี่ต่าง ๆ ตามที่อยากจะเป็น ตลอดจนถึงเป็นเจ้าของบรรดาสิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้น ก็ทำให้จิตใจดิ้นรนไปเพื่อจะให้สำเร็จความเป็นโน้นเป็นนี่ ตามที่ต้องการปรารถนานั้น ก็เป็นภวตัณหา

กามตัณหาและภวตัณหาที่รวมเข้า ก็เป็นความดิ้นรนเพื่อที่จะตั้งเข้ามาหาตน เพราะเป็นสิ่งที่อยากจะได้จะเป็น แต่ว่ายังมีความดิ้นรนอีกอย่างหนึ่งก็คือดิ้นรนเพื่อทำลายล้าง คือทำลายล้างอุปสรรคแห่งการได้สิ่งที่อยากจะได้ แห่งการเป็นสิ่งที่อยากจะเป็น อุปสรรคนั้นจะเป็นบุคคลหรือสิ่งอะไรก็ตาม ก็ดิ้นรนเพื่อจะทำลายล้างคือ ผลักออกไป ก็รวมความว่า ดิ้นรนที่จะตั้งเข้าอย่างเดียวเท่านั้น คือว่าดับตัณหาเสีย ถ้าหากว่าไม่ดับตัณหาเสียแล้ว จะใช้วิธีอื่นไม่สามารถที่จะพบกับความดับทุกข์ได้อย่าง จีรังถาวรแน่นอน อาจจะปราบกันลงไปได้ด้วยกำลังต่าง ๆ ให้จำต้องแพ้ให้จำต้องสงบเป็นคราว ๆ แล้วฝ่ายแพ้นั้นตั้งตัวขึ้นมาก็แก้ตัวกันใหม่ ก็กลับไปกลับมาอยู่ดังนี้ ก็เป็นตัวอย่างที่เห็นกันอยู่ แต่แม้เช่นนั้น น้อยคนที่จะมาปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือดับตัณหาในใจของตนลงไปเสีย ดับกรรมคือการกระทำซึ่งเป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน อันเป็นการก่อกายก่อเวร รู้จักให้อภัยกันไม่ผูกเวรกัน เมื่อปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าดังนี้แล้ว ก็ดับทุกข์ได้ดับร้อนได้ ดังนี้แหละคือนิโรธ ความดับอันเป็นความสงบ ดับตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ เป็นผู้หยุดคือหยุดดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ด้วยอำนาจของความอยากดังกล่าวมานั้น

ดับกรรม คือการทำงานที่กระทำอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน และผู้อื่นให้เดือดร้อน เมื่อเป็นดังนี้ก็ได้ผลเป็นความดับ ซึ่งเป็นความสงบ เพราะฉะนั้น จะเป็นความสงบได้ ก็ต้องเป็นนิโรธคือเป็นความดับ ดับต้นหาดับกรรมที่เป็นความเบียดเบียนดังกล่าว นี้เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะให้พบกับความสงบความดับทุกข์ได้ ไม่มีทางอื่นที่จะพบกับความสงบความดับทุกข์ได้

### พิจารณาจิต

เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จึงอาจ จะพบกับความสงบได้จริงและก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ วิธีที่จะปฏิบัตินั้นโดยปริยายคือ ทางหนึ่งก็ปฏิบัติตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสติปัญญาฐานของพระพุทธเจ้า จะแสดงข้อตั้งสติ พิจารณาจิตสืบต่อไปว่า เมื่อจิตหดหู่ก็ให้รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตใหญ่กว้างก็ให้รู้ว่าจิตใหญ่กว้าง เมื่อจิตไม่ใหญ่กว้างก็ให้รู้ว่า จิตไม่ใหญ่กว้าง เมื่อจิตยิ่งคือมีธรรมมีคุณที่ยิ่งก็ให้รู้ว่าจิตมีธรรมมีคุณที่ยิ่ง เมื่อจิตมี คุณหรือมีธรรมที่สูงกว่านั้นอันไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่าก็ให้รู้ หรือว่าจิตไม่ยิ่ง จิตไม่มีธรรมที่ ยิ่งก็ให้รู้ จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตไม่เป็นสมาธิตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตวิมุตติหลุดพ้น ก็ให้รู้ คือจิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้เช่นนั้น

การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตดังนี้ เป็นการที่ดูเข้ามาให้รู้จิตของตนเองว่าเป็น อย่่างไร ว่าถึงปรกตวิสัยของบุคคลมักจะไม่ดูเข้ามา แต่ว่าดูออกไป ดังจะพึงเห็นว่าตา สองข้างของทุก ๆ คนนี้ก็สำหรับที่จะดูออกไป ไม่ใช่ดูเข้ามา จะดูให้เห็นหน้าของตนเอง นั้นไม่ได้ จึงไม่รู้จักหน้าของตนเองว่าเป็นอย่างไร แต่ว่ารู้จักหน้าของคนอื่นว่าเป็น อย่่างนั้นอย่างนี้ ส่วนสตินั้นพร้อมทั้งญาณคือปัญญาดูเข้ามาได้ให้เห็นได้ แต่แม้เช่นนั้น ก็มักจะไม่ใช่ดูเข้ามา มักจะใช้ดูออกไปเช่นเดียวกัน จึงมักจะเห็นคนอื่นว่าคนนั้น เขาโลภจัด โกรธจัด หลงจัด คนนี้เขาไม่เป็นดั่งนั้น ดั่งนี้เป็นต้น การดูออกไปดั่งนี้ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการดูออกไป บางทีก็เป็นการเพ่งโทษของผู้อื่นซึ่ง



เรียกว่าเป็นกำลังของคนพาล อชฺฐตฺตติพลา พาลา คนพาลทั้งหลายมีการเพ่งโทษผู้อื่น คือ เมื่อดูออกไปเป็นกำลัง แต่ว่าการดูเข้ามานี้เป็นกำลังของบัณฑิต นิชฺฌตฺตติพลา ปณฺฑิตา บัณฑิตทั้งหลายมีการดูเข้ามาเพ่งเข้ามาเป็นกำลัง ดังนี้

เพราะฉะนั้น สติที่พิจารณาจิตนี้จึงเป็นการดูเข้ามาให้รู้ว่าจิตของตนเอง โลก โกรธหลง หรือว่าไม่โลกไม่โกรธไม่หลง จิตของตนเองหดหู่หรือว่าฟุ้งซ่าน จิตของตนเอง กว้างใหญ่หรือว่าไม่กว้างใหญ่ คือว่าคับแคบ จิตของตนเองยิ่งหรือไม่ยิ่ง หรือว่ายิ่งจนถึง เป็นอย่างเยี่ยม จิตของตนเองเป็นสมาธิตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น จิตของตนเองหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ข้องเกี่ยวหรือไม่ข้องเกี่ยว เมื่อดูเข้ามาดังนี้แล้วก็จะสงบจากการเพ่งโทษ ออกไปข้างนอก แต่จะพบสัจจะคือความจริงในจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร และเมื่อ เป็นดังนี้แล้วถ้าจิตกำลังมีราคะหรือโลภะโทสะโมหะ เมื่อเพ่งดูเข้ามาแล้ว ราคะหรือ โลภะโทสะโมหะในจิตก็จะสงบลง จิตก็จะปลอดโปร่งขึ้นจากราคะโลภะโทสะหรือโมหะ เป็นจิตสงบ และการอาการที่หดหู่หรือฟุ้งซ่านเพราะอำนาจของโลกโกรธหลงนั้นก็ จะหายไป อาการที่คับแคบเพราะความโลภความโกรธความหลงก็จะหายไป ปรากฏเป็น อาการที่กว้างใหญ่ และภูมิของจิตก็จะยิ่งคือจะสูงขึ้นจนเยี่ยมในที่สุด และเมื่อดูเข้ามา ดังนี้พบกับความสงบดังกล่าวแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้นและก็หลุดพ้นจากเครื่อง ข้องเกี่ยวทั้งหลายตามภูมิตามขั้น อย่างน้อยก็ทำให้จิตพ้นจากความกุ่มกืดทั้งหลาย ยกจิตขึ้นมาอยู่เหนือความกุ่มกืดได้เป็นจิตที่ปลอดโปร่งแจ่มใส

# ครั้งที่ ๓๘

## อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

### นิพพาน

ในเบื้องต้นขอชักชวนให้ทุก ๆ ท่านเจริญอนุสติข้อหนึ่ง คืออุปสมานุสติ ความระลึกถึงอุปสมะ คือธรรมเป็นที่เข้าไปสงบรำงับ หรือความสงบรำงับ “อุปสมะ” นี้มีหลายระดับหลายชั้นตั้งต้นแต่ความสงบรำงับในขั้นศีล ชั้นสมาธิ ชั้นปัญญา จนถึงชั้นวิมุตติ คือความหลุดพ้น ซึ่งเป็นไปตามขั้นตามชั้นของการปฏิบัติ และย่อมมีลักษณะที่พึงระลึกถึง อันจะพึงกำหนดได้ที่จิตใจนี้เอง จึงถอนความเมา กำจัดความกระหาย ถอนความอาลัย ตัดวิภวภูฏะ คือความหมกมุ่นแห่งจิตใจด้วย อำนาจของกิเลส กรรม และวิบาก สิ้นต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยาก สิ้นความติดใจยินดี และออกจากเครื่องเสียบแทงใจ ลักษณะเหล่านี้เมื่อปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมจะได้พบได้ประสบความสงบรำงับ ซึ่งมีลักษณะเป็นการถอนความเมา เป็นต้นดังที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อได้ถอนความเมา เป็นต้นของจิตใจออกเสียได้ในขั้นใด ก็ย่อมจะเป็นวิมุตติความหลุดพ้นในขั้นนั้น เป็นวิมุตติในขั้นศีลก็ได้ ในขั้นสมาธิก็ได้ ในขั้นปัญญาก็ได้ ที่ว่าในขั้นเหล่านี้ก็หมายความว่า เป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญา โดยลำดับ อีกอย่างหนึ่งอาจกล่าวว่า เป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นมรรคสามัคคี ความพร้อมเพรียงกันของมรรค คือความพร้อมเพรียงกันของศีล สมาธิ ปัญญา ประกอบกันก็ได้ และบรรดาลักษณะเหล่านี้ย่อมรวมอยู่ในลักษณะที่สำคัญได้แก่ลักษณะที่ระบุในคำว่า “นิพพาน”



## นวโลกุตตรธรรม

คำว่า “นิพพาน” นี้ เป็นคำที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้ยินได้ฟังกันอยู่เสมอ และก็เป็นทีปรารถนาต้องการของผู้มุ่งจะพ้นทุกข์ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จนถึงเมื่อได้บำเพ็ญบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มีนิมมอริชฐานใจกันมาตั้งแต่โบราณกาลว่า นิพพานปัจจุโย โหตุ จงเป็นปัจจัยคือเป็นเหตุแห่งนิพพาน คือเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงนิพพาน ดังนี้ ความอริชฐานจิตดังนี้ถือว่าการอริชฐานจิตที่สูงยิ่งกว่าอริชฐานให้เป็นเหตุแห่งมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติต่าง ๆ เพราะว่าสมบัติอื่นทั้งปวงนั้นให้ถึงความพ้นทุกข์ไม่ได้ แต่ “นิพพานสมบัติ” สมบัติคือนิพพานให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ดังนี้ และนิพพานนี้เป็นที่พึงบรรลุสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังที่มีแสดงไว้ว่า มรรค ผล นิพพาน มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เป็น ๙ เรียกว่า นวโลกุตตรธรรม ธรรมที่ข้ามขึ้นจากโลก คือพ้นโลก ๙ ประการ เมื่อเป็นดังนี้ จึงเป็นที่เข้าใจกันว่า นิพพานเป็นธรรมสุดเอื้อมกันอยู่โดยมาก คือหมายความว่า ไม่อาจจะบรรลุถึงได้ แต่ด้วยความเข้าใจดังนี้ยังไม่ถูกต้องตามที่ควรจะเข้าใจ เพราะว่าตามที่ควรจะเข้าใจนั้น ผลที่พึงบรรลุทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นขั้นไหน เมื่อยังไม่ถึงขั้นที่จะพึงบรรลุก็เป็นการสุดเอื้อมทั้งนั้น บรรลุไม่ได้ทั้งนั้น แต่ว่าเมื่อถึงขั้นแล้ว ก็เป็นสิ่งที่พึงบรรลุได้ และนิพพานนี้ตามหลักธรรมที่ท่านแสดงไว้ก็เป็นธรรมที่พึงบรรลุได้ ไม่ใช่บรรลุไม่ได้ จึงมีคำกล่าวว่า “บรรลุนิพพาน” “ถึงนิพพาน” ดังนี้

## นิพพานเป็นอายตนะ

มีคำกล่าวว่า นิพพานเป็นอายตนะ คือเป็นที่ต่อหรือว่าต่อได้ คือบรรลุได้ เหมือนอย่างที่เราเรียกอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ อายตนะภายนอก ๖ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราว อายตนะภายในภายนอกนี้เป็นคู่กัน ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับโผฏฐัพพะ มโนคือใจคู่กับธรรมคือเรื่องราว และเมื่อต่อให้ถูกต้องแล้วก็ต่อกันได้ เมื่อตาต่อกับรูป ก็ต่อกันได้คือเห็นรูปได้



แต่ถ้าถ้าต่อกันไม่ถูกคู่ก็ต่อกันไม่ได้ เช่นว่าจะใช้หูดูรูป ใช้ตาฟังเสียง ก็ไม่ได้ แต่เมื่อต่อกันถูกคู่แล้วก็ต่อกันได้คือบรรลุได้ บรรลุการเห็นรูปการได้ยินเสียงได้ตั้งนี้เป็นต้น

นิพพานก็เป็นอายตนะอย่างหนึ่งซึ่งต่อได้กับจิตโดยตรง จิตที่อบรมแล้วด้วยศีล สมาธิ ปัญญา โดยลำดับเป็นสุภาวิตจิตตะ คือจิตที่อบรมดีแล้วจนบรรลุมรรคบรรลุผล จิตนี้กับบรรลุนิพพาน ดังที่มีแสดงว่า จิตถึงวิสังขารหรือนิพพานอันเป็นธรรมที่ปราศจากสังขาร ความปรุงแต่ง เครื่องปรุงแต่งทั้งปวง บรรลุถึงความสิ้นตัณหาทั้งหลายแล้วดังนี้

### นิพพานเป็นที่สิ้นกิเลส

เพราะฉะนั้น เมื่อการปฏิบัติถึงขั้นแล้ว จิตที่อบรมดีแล้วด้วยการปฏิบัติจึงต่อนิพพานได้ คือบรรลุนิพพานได้ดังนี้ จึงได้มีการแสดงลักษณะของนิพพานอันพอเป็นเครื่องชี้ให้เข้าใจด้วยพระพุทธานุชาตต่าง ๆ อีกหลายแห่งว่า ธรรมที่เป็นสิ้นราคะ โทสะ โมหะ ชื่อว่านิพพาน ดังนี้ก็มี อันหมายถึงว่า นิพพานนั้นก็คือธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสนี้เอง ปฏิบัติให้สิ้นกิเลสได้เมื่อใดก็บรรลุนิพพานเมื่อนั้น หรือว่ากล่าวให้เข้าใจว่า นิพพานนั้นก็อยู่ตรงที่สิ้นกิเลสนั่นเอง อีกอย่างหนึ่ง ก็ยกกรรมขึ้นเป็นที่ตั้ง เพราะเมื่อสิ้นกิเลสก็สิ้นกรรม ตรงที่สิ้นกรรมนั้นก็คือนิพพาน อีกอย่างหนึ่ง ก็ยกเอาวิบากคือผลขึ้นเป็นที่ตั้ง สิ้นวิบากคือนับตั้งแต่สิ้นเกิด สิ้นแก่ สิ้นตาย ตรงที่สิ้นวิบากนับตั้งแต่เกิดแก่ตายนี้ก็คือนิพพาน

คราวนี้เมื่อมาพิจารณาดูอีกว่า อันกิเลสก็มีมากมายยากที่จะสิ้นได้ เมื่อใดจะสิ้นกิเลส หรือไม่อาจจะทำให้สิ้นกิเลสได้ ถ้าคิดตั้งนี้ก็ไม่ต้องตรงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอีกเช่นเดียวกัน เพราะว่าตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น แสดงว่าจิตนี้อันจะเป็นที่ต่อนิพพานบรรลุนิพพานได้นั้น เป็นธรรมชาติประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองไปเพราะกิเลสที่จะเข้ามา อันเรียกในที่นี้ว่าอุปกิเลส จึงเป็นเหมือนอย่างแขกที่จรเข้ามาอาศัย ไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิต ถ้ากิเลสเป็นเนื้อแท้ของจิตแล้ว



ก็ไม่สามารถจะละได้ แต่ว่าเพราะกิเลสไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิต แต่ว่าเป็นเครื่องที่จรเข้ามาทำให้เศร้าหมอง จึงเรียกว่าอุปกิเลส อุปแปลว่า เข้ามาหรือเข้าไป กิเลสก็เศร้าหมองคือสิ่งที่เข้ามาทำให้เศร้าหมอง หรือเข้าไปทำให้เศร้าหมอง ก็ทำจิตนี้เองให้เศร้าหมอง เพราะฉะนั้น จึงสามารถที่จะชำระได้ จึงได้มีแสดงว่า จิตนี้หลุดพ้นแล้วจากเครื่องที่จรเข้ามาทำให้เศร้าหมอง ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงสามารถที่จะชำระจิตใจให้หลุดพ้นจากกิเลสบรรลุดังนิพพานได้ ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ แต่ว่าจะทำได้ยากหรือง่ายจะบรรลุได้เร็วหรือช้าอย่างไรนั้นก็สุดแต่การปฏิบัติ เมื่อการปฏิบัตินั้นเป็นการปฏิบัติดี เป็นการปฏิบัติตรง เป็นการปฏิบัติถูก เป็นการปฏิบัติชอบ ตามหลักสังฆคุณทั้ง ๔ ว่า “สุปฏิปันโน อชุปฏิปันโน ฌายปฏิปันโน สามจีปฏิปันโน” แล้ว การปฏิบัติที่ดีที่ตรง ที่ถูกที่ชอบนี้ ก็จะนำไปให้บรรลุถึงได้เร็วกว่าการปฏิบัติที่ตรงกันข้าม แต่ว่าการปฏิบัตินั้นก็พึงเป็นไปโดยลำดับ ไม่จำเป็นที่จะต้องเร่งรัดด้วยตัณหาอันเป็นความดิ้นรนทะยานอยาก ถ้าเป็นการปฏิบัติด้วยตัณหาแล้ว ตัณหานี้ก็เครื่องกั้นอีกไม่ให้บรรลุถึงได้

เหมือนอย่างท่านพระอานนท์เถระที่มีแสดงไว้ว่า แรกเมื่อพระพุทธเจ้านิพพานนั้น ท่านยังเป็นพระเสขบุคคล ที่ท่านแสดงว่า เป็นพระโสดาบัน ยังมีได้เป็นพระอรหันต์ แต่ว่าพระเถระที่พระมหากัสสปได้เลือกทำปฐมสังคายนานั้น องค์อื่น ๆ ล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งนั้น แต่ท่านเลือกท่านพระอานนท์ที่เข้าร่วมด้วย ก็เพราะเป็นผู้ทรงพระธรรมอันจะขาดเสียมิได้ ก่อนที่จะถึงวันทำสังคายนาครั้งแรก ท่านพระมหากัสสปจึงได้เตือนพระอานนท์ให้มีความไม่ประมาท กระทำความเพียร ท่านพระอานนท์จึงได้กระทำความเพียรเป็นอย่างยิ่ง แต่ก็ยังไม่ได้ไม่ถึง คราวนี้ท่านจึงปรารภว่าจะพัก ก็เริ่มเอนกายลงที่จะพัก ในประวัติแสดงว่า ท่านได้บรรลุอรหัตมรรคอรหัตผลในอิริยาบถที่กำลังเอนกายนั้น อันเรียกว่าอยู่ในระหว่างอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ใช่นอน ไม่ใช่นั่ง ไม่ใช่ยืน ไม่ใช่เดิน ผู้ปฏิบัติธรรมได้พิจารณาเห็นว่า ในขณะที่ท่านเร่งความเพียร ก็แสดงว่ายังประกอบด้วยตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ตัณหาตัวเองจึงยังกั้นเอาไว้ ยังไม่ให้บรรลุ แต่ครั้นวางใจลงว่าจะพักจึงบรรลุขณะที่ปล่อยวางนั้นเองดังนี้

เพราะฉะนั้น แม้จะมีคำแสดงว่า “ให้อาศัยตณหาเพื่อละตณหาเสีย” แต่ก็จะต้องละตณหาจึงจะบรรลุได้ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติไปโดยลำดับ และเมื่อได้บายหน้าไปสู่นิพพาน แม้จะยังห่างนิพพานเพียงใดก็ตาม ก็ชื่อว่าได้บายหน้าไปถูกต้องแล้ว การเดินไปที่ละก้าว ก็ชื่อว่าได้เป็นการปฏิบัติใกล้นิพพานเข้าไปทุกที แต่ว่าถ้าบายหน้าไปคนละทางกับนิพพาน การปฏิบัติก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติไม่ตรงต่อทางนิพพาน ก็จะห่างนิพพานไปทุกทีเช่นเดียวกัน และทุก ๆ คน ผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา แม้จะยังไม่ประสงค์นิพพานอันเป็นที่สุด แต่ก็ไม่ต้องกลัวว่าจะรีบบรรลุนิพพานเสีย เพราะว่าอันกิเลสที่มีอยู่อันเป็นส่วนอาสวานุสัยนอนจมหมักหมมอยู่ในจิตสันดานของคนทั้งปวงนั้น กล่าวได้ว่ามีอยู่มากมายนักหนา จึงได้เรียกว่า ปุถุชนะ หรือปุถุชน คือคนที่มีกิเลสหนาแน่น ถ้าหากว่าจะเปรียบเทียบกับเหมือนอย่างกองใหญ่โตเป็นภูเขาเลากา การปฏิบัติธรรมแต่ละครั้ง แม้จะปฏิบัติในระดับที่เรียกว่าเป็นธรรมขั้นสูง สมณะวิปัสสนา ก็คล้าย ๆ กับว่าเอาผ้าไปปิดภูเขาอันครั้งหนึ่ง ๆ จะทำให้ภูเขาหินนั้นกร่อนลงไปได้สักเพียงเท่าใด จะปิดสักกี่ทีภูเขาอันนั้นจะหมด แต่ว่าควรจะกลัวกิเลสจะเพิ่มขึ้น กิเลสจะมากขึ้นมากกว่า และทุกคนก็ควรที่จะปฏิบัติมุ่งนิพพาน ดังคติโบราณที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่า *นิพพานปัจจุโย โหตุ* เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ชื่อว่า ได้ปฏิบัติบายหน้าไปสู่นิพพาน เป็นการหันหน้าไปถูกต้องทิศทาง เมื่อหันหน้าไปถูกต้องทิศทางแล้ว แม้จะอยู่ห่างไกลเท่าใด การที่ก้าวเดินไปที่ละก้าว ก็ชื่อว่าใกล้นิพพานดังกล่าวมาข้างต้นนั้น นึกดูถึงการเดินทางเช่นว่าจะมาวัดนี้ ก็จะต้องบายหน้ามาสู่วัดนี้ ตั้งแต่ออกจากบ้านจึงจะถึงวัดนี้ได้ จึงจะมาประชุมกันอยู่ในที่นี้ได้ ถ้าหากว่าบายหน้าไปเสียทางอื่นแล้ว ก็จะมาถึงวัดนี้ มาประชุมในที่นี้ไม่ได้ ใครที่อยู่ใกล้ก็จะถึงเร็วกว่า ใครที่อยู่ไกลก็จะถึงช้ากว่า แต่ว่าแม้ที่อยู่ใกล้ ถ้าไม่มาหรือบายหน้าไปเสียทางอื่น ก็ย่อมมาไม่ถึงอยู่นั่นเอง แม้จะอยู่ไกลเท่าไร อยู่เมืองนอกเมืองนาห่างไกลกันเท่าไร เมื่อจะมาก็ต้องบายหน้ามาถูกต้องทิศทางแล้ว จึงจะมาถึงได้ และก็ต้องถึงได้ในที่สุด ฉะนั้นการตั้งความปรารถนาเพื่อบรรลุนิพพาน ปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า จึงเป็นการตั้งความปรารถนาที่ถูกต้อง แล้วไม่ต้องกลัวว่าจะรีบบรรลุนิพพาน



## ความระลึกถึงนิพพาน

อีกอย่างหนึ่ง การบ่ายหน้าสู่นิพพานนั้นเท่ากับเป็นการหันหลังให้กิเลส คือหันหลังให้ราคะ โทสะ โมหะ ให้ค้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยากเป็นต้น แต่ถ้าหากว่าบ่ายหน้าไปในทางตรงกันข้าม ก็ชื่อว่าบ่ายหน้าไปสู่กิเลสแต่หันหลังให้นิพพาน เมื่อบ่ายหน้าไปสู่กิเลส ดำเนินไปตามทางของกิเลส ไปหากิเลส ก็ย่อมจะร้อน ไกล่กิเลสเท่าไรก็ร้อนเท่านั้น แต่หากว่าถ้าบ่ายหน้าไปสู่นิพพานเป็นการบ่ายหน้าไปสู่ความเย็น หันหลังให้กิเลส และเมื่อดำเนินปฏิบัติไปก็จะห่างกิเลสเข้าทุกที ไกล่นิพพานเข้าไปเท่านั้น ก็จะพบความเย็นยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติที่หันหลังให้กิเลส แต่บ่ายหน้าไปสู่นิพพานอันเป็นความเย็นนี้ จึงเป็นไปเพื่อความสงบระงับเพื่อความสุขเพียงส่วนเดียว แม้จะยังไกลอยู่ก็ตาม ก็เป็นอันว่าได้มองเห็นแสงของความสงบ ความเย็น ของความสุขขึ้นไปโดยลำดับ ฉะนั้น ความระลึกถึงนิพพานแม้โดยปริยาย ดังกล่าวมานี้ ก็จะทำให้จิตใจพบกับความสงบ ความสุข จะทำให้เกิดความอุตสาหะ ขวนขวายในการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบยิ่ง ๆ ขึ้น

๑๔ ธันวาคม ๒๕๑๙

# ครั้งที่ ๓๙ อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

## นิพพาน

ความระลึกถึงนิพพานนับเข้าในอนุสติชื่อว่า อุปสมานุสติ แม้ว่าจะอยู่ไม่บรรลุนิพพาน ยังไม่พบนิพพานด้วยตนเองว่าเป็นอย่างไร ก็อาจจะระลึกถึงได้ ฉะนั้นท่านจึงสอนให้ระลึกถึง ถ้าระลึกถึงไม่ได้ ท่านก็จะไม่สอนให้ระลึกถึง แต่ว่าการระลึกถึงในสิ่งที่ตนเองยังไม่ได้ไปถึง ยังไม่รู้ไม่เห็นแท้จริงด้วยตนเองนั้น ก็อาจทำได้ด้วยอาศัยความรู้ของท่านผู้รู้ที่ได้แสดงสั่งสอนได้ คือได้อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นเครื่องแสดงชี้เอาไว้ และก็พิจารณาตรองไปตามเหตุและผล ก็จะทำให้พอสังเกตลักษณะแห่งนิพพานตามที่ตรัสแสดงไว้ได้

อันการระลึกถึงเรื่องที่ตนยังไม่ได้ไม่ถึง ไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเองนั้น ย่อมมีอยู่เป็นอันมากแก่ทุก ๆ คน ฉะนั้น ทุกคนจึงต้องมีการเรียนวิชา ตั้งตั้งแต่เรียนจากมารดาบิดาในฐานะเป็นบูรพาจารย์ เรียนจากครูอาจารย์สืบต่อมา ในทางพระศาสนาก็เรียนจากพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้ตรัสรู้สิ่งที่เรียนเหล่านี้ มีเป็นอันมากที่นักเรียนนักศึกษาไม่ได้ไม่ถึง ไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเอง แต่ก็อาจจะพิจารณาตรองไปตามอาการตามลักษณะ ก็จะพอให้บังเกิดความเข้าใจได้บ้าง เรื่องนิพพานที่แสดงมาก็เป็นเช่นนั้น แสดงตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ประกอบการตรองพิจารณาไปตามลักษณะอาการ อันทำให้เข้าใจได้โดยลักษณะอาการเป็นต้นดังกล่าว



## โมกขธรรม - นิพพาน - วิมุตติ

อีกอย่างหนึ่ง ทำให้เข้าใจได้โดยเทียบเคียงกันสิ่งที่มีอยู่อันเป็นด้านหนึ่ง และเทียบเคียงถึงนิพพานอันมีลักษณะอีกด้านหนึ่งอันตรงกันข้าม ในข้อนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ก็ได้ทรงพิจารณาเทียบเคียงดูแล้ว ดังที่ท่านแสดงว่า พระลัทธิตถะราชกุมารได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ที่ท่านเรียกว่า เทวทูต แสดงโดยบุคคลาธิษฐาน ท่านก็แสดงกันว่ามา เทพตามมาเนรมิตไว้ให้ทรงเห็น แต่ว่าจะเป็นที่ตามมาเนรมิตหรือว่าจะเป็นคนแก่ คนเจ็บคนตาย เป็นสมณะ ที่เป็นมนุษย์นี้แหละ ได้ทรงเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะจริง ๆ ก็ตาม ความสำคัญย่อมอยู่ที่ว่า เมื่อได้ทรงเห็นแล้ว ได้ทรงพิจารณาน้อมเข้ามาว่า บุคคลเกิดมาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่มีใครจะพ้นไปได้ แม้พระองค์เองก็ต้องเป็นเช่นนี้จะทรงดำรงอยู่ในฐานะใดก็ตาม คือในฐานะเป็นองค์รัชทายาท หรือต่อไปจะทรงเป็นพระราชอาชญาผู้ปกครอง หรือแม้จะทรงเป็นพระเจ้าจักรพรรดิตามคำทำนายที่พราหมณ์ผู้ดูลักษณะได้ทำนายไว้เมื่อแรกประสูติก็ตาม ก็จะต้องทรงแก่ ทรงเจ็บ ทรงตาย ไม่พ้นไปได้ ฉะนั้น จึงได้ทรงเห็นทุกข์ และทรงปรารถนาที่จะพ้นทุกข์อันเรียกว่า โมกขธรรม คือทรงปรารถนาโมกขธรรม ธรรมเป็นเครื่องหลุดพ้น โดยตรงก็คือทรงปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ พ้นชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ นั้นเอง และก็ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า เมื่อมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ก็จะต้องมีไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อันตรงกันข้าม ความไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย หรือธรรมที่ทำให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายนี้แหละคือ โมกขธรรม ทรงเห็นว่า ธรรมตาของโลกคือของธรรมดา เมื่อมีมืดก็มีสว่าง มีร้อนก็มีเย็นเป็นเครื่องแก้กันฉันใด เมื่อมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ก็ต้องมีไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ฉะนั้น นี้แหละคือโมกขธรรม

ทรงสันนิษฐานโดยเทียบเคียงดังนี้ ความระลึกของพระองค์ดังนี้ก็เรียกว่าเป็นอุปสมานุสตรึงถึงนิพพานอันเป็นที่เข้าไปสงบทุกข์ทั้งปวงอย่างหนึ่ง แม้จะยังไม่ถึง ไม่รู้ไม่เห็นนิพพานอันเรียกว่าโมกขธรรมนั้นก็ตาม แต่ก็พึงระลึกถึงโดยเทียบเคียงกับสิ่งที่ตรงกันข้าม แก่ เจ็บ ตายนั่น ก็รู้ก็เห็นอยู่ ทรงเห็นแก่ เห็นเจ็บ เห็นตาย นี้แหละ คือทรงเห็นเทวทูต แม้จะเคยเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตายมาก่อนสักกี่ครั้งกี่คราวก็ตาม แต่ก็ไม่เห็นด้วยตาปัญญาเหมือนอย่างที่ท่านได้เห็นในคราวที่จะเสด็จ

ออกทรงผนวชนั้น ก็ยังไม่ชื่อว่าเห็นเทวทูต แต่เมื่อเห็นแก่ เห็นเจ็บ เห็นตาย ด้วยตา ปัญญาคือน้อมเข้ามารู้ด้วยปัญญาที่ใจจนเกิดความสังเวช นี่แหละคือเห็นเทวทูต จะเป็นเทวดาเนรมิตไว้ข้างนอก หรือว่าจะเป็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย จริง ๆ นั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าเห็นที่ใจด้วยปัญญา เรียกว่าเห็นทุกข์ จึงได้เทียบเคียงไปถึงด้านที่ตรงกันข้าม คือ ที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายดังกล่าว

ฉะนั้น แม้ความระลึกถึงได้ดังนี้ก็ใช่ว่าจะเป็นอุปสมานุสติย่อมจะเป็นประโยชน์ และก็เป็นประโยชน์จริง ๆ เพราะว่าเป็นเหตุให้พระองค์ทรงละขราวาสสมบัติ แม้แต่จักรพรรดิสมบัติทั้งสิ้น เสด็จออกทรงผนวช และทรงแสวงหาโมกขธรรมคือนิพพานนั้น จนทรงบรรลุถึงโมกขธรรมในที่สุด ซึ่งโมกขธรรมนั้นเป็นอมตะ คือธรรมที่ไม่ตาย กล่าวรวมกันว่า ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย นั้นเอง แม้ว่าเมื่อทรงบรรลุเข้าจริง ๆ ธรรมข้อนี้จะมีลักษณะพิเศษลึกซึ้งประการใดก็ตาม แต่ว่าย่อมอยู่ในลักษณะที่จะพึงพูดหมายให้เข้าใจกันได้ก็คือว่า ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย หรือที่เรียกว่าอมตธรรม หรือโมกขธรรมนั้นแหละ ถ้าหากว่าไม่ได้ทรงมีอุปสมานุสติในข้อนี้แล้วก็จะไม่ทรงผนวช เพราะไม่มีอะไรจะชักจูงให้เสด็จออกทรงผนวชได้ ฉะนั้น จะว่ายังไม่ได้ไม่ถึงแล้วนั้นก็ไม่ได้ อาจจะมีได้แม้อาศัยความเทียบเคียงกับสิ่งที่มีอยู่ไปถึงสิ่งที่ตรงข้าม ดังที่พระโพธิสัตว์ได้ทรงระลึกถึงนี้ และในธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงลักษณะต่าง ๆ อันจะพึงระลึกตามไปได้นั้นก็มิได้อยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่า ได้ทรงแสดงไว้ว่า น้ำทั้งสิ้นในมหาสมุทรมีรสเป็นอันเดียวกัน คือมีความเค็มเป็นรสฉันใด ธรรมคือคำสั่งสอนของพระองค์ทุกข้อทุกบทก็มีรสเป็นอันเดียวกันฉันนั้น คือว่ามีวิมุตติ ความหลุดพ้นเป็นรส ในที่นี้ก็หมายถึงนิพพานนั่นเอง

ฉะนั้น ธรรมที่ทรงสั่งสอนไว้ทุกข้อทุกบท ไม่ว่าจะขึ้นชั้นศีล หรือชั้นสมาธิ หรือชั้นปัญญา ขึ้นได้ชั้นหนึ่งทุกข้อ ทุกบท ย่อมมุ่งวิมุตติคือความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ มุ่งนิพพานทั้งนั้น ฉะนั้น เมื่อปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไม่ว่าจะข้อใดก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อวิมุตติ หรือว่าเพื่อนิพพาน คือเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ ไม่มีธรรมสักข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าจะทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติเพื่อเพิ่มกิเลสเพิ่มกองทุกข์ มีแต่ตรัสสอนให้ลดให้ละกิเลสและกองทุกข์ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ธรรมทุกข้อทุกบทจึงเป็นไปเพื่อนิพพานและผู้ปฏิบัติธรรมทุกข้อทุกบทก็เป็นไปเพื่อนิพพานเช่นเดียวกัน นี้ในด้านคำสั่งสอน



## โลกกับทุกข์

ในด้านเทียบเคียงดังกล่าวมาถึงตัวอย่างพระโพธิสัตว์ ก็อาจที่จะกล่าวเทียบเคียงได้อีกอย่างหนึ่งว่า ด้านโลก ด้านทุกข์หรือว่าด้านกิเลสนั้น ทุกคนก็อยู่กับโลก อยู่กับทุกข์ อยู่กับกิเลสก็ย่อมจะพิจารณารู้จักว่าโลกเป็นอย่างไร ทุกข์เป็นอย่างไร กิเลสเป็นอย่างไร อันโลกนั้น ตามศัพท์แปลว่า สิ่งที่ชำระหลุดโรคม สิ่งใดชำระหลุดโรคม สิ่งนั้นเป็นโลก และอีกอย่างหนึ่งคำว่าโลกอาจจะแปลว่า ปราภฏหรือสว่าง อันหมายความว่า ความชำระหลุดโรคมที่เป็นโลกนั้นไม่ใช่ว่าซ่อนเร้นแต่ว่าปราภฏ ไม่ใช่ว่าไม่ปราภฏ มองเห็นได้แม้ด้วยตา เพราะฉะนั้น ท่านจึงมีแสดงไว้ว่า สิ่งใดเป็นโลก สิ่งนั้นเป็นทุกข์ และทุกข์นั้นก็ไม่ใช้มีความหมายแคบ คือหมายเฉพาะที่เป็นทุกข์เวทนา แต่ว่าหมายถึง ทุกข์ทุกอย่าง ทุกข์ทุกสิ่ง ที่ดำรงอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งใดที่ดำรงอยู่ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งนั้นเรียกว่าเป็นทุกข์

เพราะฉะนั้น โลกกับทุกข์มีลักษณะเป็นอย่างเดียวกัน และทุก ๆ คนอยู่ในโลก อยู่กับทุกข์ก็ย่อมจะพิจารณามองเห็นโลกว่าเป็นอย่างไร เห็นทุกข์ว่าเป็นอย่างไร อาจจะมองเห็นทุกข์เป็นต้นว่าชาติทุกข์ ขราทุกข์ มรณทุกข์ ก็มองเห็นกัน หรือว่าทุกข์ทางใจ จะเป็นโศกปะริเทวะ เป็นต้น ก็รู้จักกันพบกัน ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ก็รู้จักกันพบกัน ความปรารถนาไม่ได้สมหวังต่าง ๆ ก็พบกัน เคยพบความไม่เที่ยง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ความที่บังคับให้เป็นไปไม่ได้ตามปรารถนา ต้องละสิ่งทั้งปวงอยู่ด้วยกัน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าได้เคยพบเคยประสบโลก ประสบทุกข์อยู่ด้วยกัน

กิเลสก็เหมือนกัน ทุกคนมีกิเลสก็รู้จักกันอยู่ว่า โลภะเป็นอย่างไร โทสะเป็นอย่างไร โมหะเป็นอย่างไร หรือว่าค้นหาความดิ้นรนทะยานอยากบังเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร เดือดร้อนอย่างไรดังนี้เป็นต้นก็รู้จักกันอยู่ เพราะฉะนั้น ก็พิจารณาโดยเทียบเคียงว่าโลกเป็นอย่างไร ทุกข์เป็นอย่างไร กิเลสเป็นอย่างไร อีกด้านหนึ่งที่ตรงกันข้ามที่ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีโลกที่มีลักษณะดังกล่าว ไม่มีกิเลส ด้วยประการทั้งปวง นั้นแหละคือนิพพาน และมาพิจารณาดูอีกว่า ใครคือผู้ที่ประสบโลก ประสบทุกข์ ใครเป็นผู้ที่มีกิเลส พิจารณาดูตามความจริงและตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะมีพบว่า จิตนี้



เองเป็นสิ่งที่ประสพโลก ประสพทุกข์ เป็นสิ่งที่เป็นที่อาศัยของกิเลสหรือว่ามีกิเลส ที่ ๆ มีโลก มีทุกข์ มีกิเลส ก็คือจิตนี้เอง และที่ ๆ ไม่มีโลก ไม่มีทุกข์ ไม่มีกิเลส ก็ไม่ใช่สิ่งอื่นใด ก็คือจิตนี้เอง เพราะฉะนั้น จึงมีผู้บรรลุนิพพานได้คือจิต เช่นเดียวกับ ผู้ที่บรรลุทุกข์บรรลุโลก บรรลุกิเลสหรือมีกิเลสคือจิตนี้เอง และทุกคนก็มีจิตอยู่ด้วยกัน และจิตนี้ตามที่ได้แสดงแล้วว่าตามหลักพระพุทธศาสนา สมเด็จพระบรมศาสดาตรัส ว่าจิตนี้มีธรรมชาติปกัสสรคือ ผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรเข้ามา จึงเรียกว่าอุปกิเลส ซึ่งต้องการจะแสดงความหมายว่า กิเลสนั้นเป็นตัวจรเข้ามา ไม่ใช่เป็น เนื้อหาของจิต ดังที่แสดงแล้ว เพราะฉะนั้น จึงสามารถปฏิบัติให้วิมุตติ คือให้จิต พ้นกิเลสได้ จิตที่พ้นกิเลสนี้แหละคือจิตที่บรรลุนิพพาน สิ้นกิเลส สิ้นราคะ โทสะ โมหะ สิ้นตัณหา นี้แหละคือบรรลุนิพพาน

## วิภวัญญะ ความวน

เมื่อสิ้นกิเลสก็สิ้นกรรม เมื่อสิ้นกรรมก็สิ้นวิบาก เพราะเหตุที่ยังมีกิเลสจึงต้อง กระทบกรรมต้องประสพวิบาก นี้เรียกว่าวิภวัญญะคือความวน เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนา จึงได้แสดงถึงสัจจะคือความจริงข้อนี้

สรุปรวมเข้ามาว่า ทุกคนวนอยู่ในวิภวัญญะคือความวนสามอย่าง กิเลสวิภวัญญะ วนคือกิเลส กรรมวิภวัญญะ วนคือกรรม วิบากวิภวัญญะ วนคือวิบาก และความวนนี้ย่อมมี อยู่อย่างเดียวกัน ในอดีตก็เป็นอย่างนี้ ในปัจจุบันก็เป็นอย่างนี้ ต่อไปในอนาคตก็จะ เป็นอย่างนี้เหมือนอย่างล้อรถที่วิ่งไป ล้อรถที่วิ่งไปก็คือหมุนเป็นวงกลม หมุนไปรอบ หนึ่งก็คือว่า icipไปได้ตอนหนึ่งเท่ากับระยะรอบหนึ่งของล้อนั้น หมุนไปรอบที่สองก็ล้อ อันนั้น รอบที่สามก็ล้ออันนั้น รอบที่สี่ก็ล้ออันนั้น ฉะนั้นใดก็ดี ในอดีตจะเกิดมาสักกี่ร้อย ก็พ้นก็แสนก็โกฏิก็อสองซายชาติก็ตาม ก็วิภวัญญะสาม กิเลส กรรม วิบาก นั้นแหละหมุน ไปที่ละรอบ ในชีวิตปัจจุบันนี้ ชีวิตอันนี้สมมติว่ารอบหนึ่ง ก็วิภวัญญะ ๓ นี้ ในอนาคต ก็วิภวัญญะ ๓ อันเดียวกันนี้นั่นเอง



## อนมัตตคคะ

ได้มีพระพุทธภษิตตรัสไว้ว่า วัฏฏะหรือสังสารวัฏฏอันนี้เป็น อนมัตตคคะ ที่แปลว่า มียอดคือปลายที่ไม่จำเป็นจะต้องตามไปรู้ คำว่ายอดหรือปลายนี้ก็หมายความว่า ตั้งต้นมาเมื่อไร ที่สัตว์บุคคลนี้เริ่มเกิดมาหรือว่าเริ่มวนมา และจะไปลงท้ายเมื่อไรคือ จะจบสิ้นสุดลงเมื่อใด ไม่จำเป็นที่จะต้องตามไปรู้ เพราะว่า จะย้อนหลังไปในอดีตนานสักเท่าใด จะสืบไปในอนาคตนานเท่าใดก็ตาม หลักก็คือว่า วัฏฏะทั้งสาม กิเลส กรรม วิบาก อันนี้เอง ไม่ใช่ช้อนโกลที่เหิน จึงไม่จำเป็นจะต้องตามไปรู้ว่าเกิดมาที่ชาติแล้ว และจะไปเกิดอีกที่ชาติ รู้แล้วก็ไม่บังเกิดประโยชน์อะไร ไม่ทำให้สิ้นกิเลสและสิ้นกองทุกข์ได้อย่างไร เหมือนอย่างว่าฝนตกตั้งแต่ต้นมาก็ครั้งที่ไหนบ้าง ในอนาคตข้างหน้า ฝนจะตกอีกที่ครั้งที่ไหนบ้าง ไม่จำเป็นที่จะต้องไปรู้ แต่ข้อที่ควรรู้นั้นก็คือรู้เหตุและผล รู้เหตุและผลว่า ฝนตกเพราะอะไร ดังที่เมื่อครั้งโบราณก็แสดงว่าเวทदाให้ฝน ในปัจจุบันผู้รู้ทางวิทยาการรู้เหตุที่ฝนตกว่าเป็นอย่างไรนั้น ๆ และเมื่อจับเหตุและผลแล้ว ฝนจะตกมาในอดีตนานเท่าใดก็ตาม จะตกในอนาคตอีกเท่าใดก็ตาม ก็อยู่ในเหตุผลอันเดียวกันนี้ และเมื่อจับเหตุผลอันนี้ได้แล้ว สมมติว่าต้องการจะให้ฝนตกถ้าทำได้ ก็สร้างเหตุขึ้นให้ฝนตก ก็อาจจะทำให้ฝนตกได้ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงไม่จำเป็นที่จะต้องตามไปรู้รายละเอียดต่าง ๆ แต่ว่าให้รู้หลักซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ได้พบหลักสัจจะคือความจริง สรุปลงในหลักของวัฏฏะทั้งสาม กิเลสวัฏฏะ กรรมวัฏฏะ และวิบากวัฏฏะดังกล่าว

เมื่อมีกิเลส กิเลสก็เป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมก็เป็นผลของกิเลส และกรรมก็เป็นเหตุ ส่งวิบากคือผล วิบากคือผลนั้นเล่าก็เป็นผลของกรรม และวิบากก็เป็นเหตุ ก่อกิเลสอีก เพราะฉะนั้น กิเลส กรรม วิบาก จึงวนกันเป็นวงกลม เหมือนอย่างล้อที่มีอยู่สามซี่ ก็หมุนไปอย่างนี้แหละ ทั้งในอดีต ในอนาคต ในปัจจุบันดังกล่าวมาแล้ว เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พบหลักอันนี้แล้ว ความตรัสรู้ของพระองค์เป็นรู้แจ่มแจ้งสว่าง โพลงขึ้น ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนาแสดงว่า อวิชาคือความไม่รู้เป็นต้นเหตุของกิเลสทั้งหมด ส่วนวิชา คือความรู้ที่บังเกิดขึ้น อวิชาคือความไม่รู้ก็ดับหายไป เหมือนเมื่อความสว่างบังเกิดขึ้น ความมืดก็ดับหายไป

เพราะฉะนั้น กิเลสทั้งปวงจึงดับ โลก โกรธ หลง หรือโลภะ โทสะ โมหะดับ ตัณหาดับ กิเลสดับก็เป็นอันหักวัฏฏะ คือหักซี่ของวัฏฏะอันเป็นซี่สำคัญ เมื่อหักซี่ของ วัฏฏะคือกิเลสเสียได้ กรรมก็ดับ วิบากก็ดับ นี่แหละคือนิพพาน หรือว่าโมกขธรรม หรือวิมุตติที่ได้ทราบพบและก็ทรงแสดงธรรมนี้สั่งสอนชี้แจงที่จะให้เข้าใจถึงสัจจะคือ ความจริงอันนี้ วางหลักอริยสัจจ ๔ วางหลักปฏิจสมุပ္บาท วางหลักวัฏฏะ ๓ และ หลักอื่น ๆ รวมความว่า ธรรมปฏิบัติทั้งสิ้นนั้น เป็นไปเพื่อปฏิบัติหักวัฏฏะทั้ง ๓ นี้ทั้งนั้น ตั้งแต่ในเบื้องต้น และเป็นไปเพื่อหักตั้งแต่อย่างหยาบ จนถึงอย่างละเอียด และเมื่อหักได้สิ้นเชิงแล้ว ก็เป็นอันว่าจิตนี้บรรลุถึงความสิ้นกิเลส สิ้นกรรม สิ้นวิบาก เป็นภูมิชั้นแห่งนิพพานอันเป็นที่สุดแห่งพุทธศาสนาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

## โลกุตตระ

จิตทุกคนสามารถจะบรรลุถึงภาวะดังกล่าวได้เมื่อปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ หรือ ศีลสมาธิปัญญาถึงที่ และเมื่อปฏิบัติไป ๆ ก็ใกล้นิพพานเข้าไปเอง ใครจะอยากถึง นิพพานหรือไม่อยากถึงนิพพานก็จะต้องถึง แต่ว่าถ้าขั้นของการปฏิบัติยังไม่เข้าไปถึง ฐานะถึงขั้น จะอยากเท่าไรก็ถึงไม่ได้ ไม่อยากก็ไม่ถึง อยากก็ไม่ถึง เพราะฉะนั้น ความบรรลุนิพพานนั้นจึงมิได้เกิดจากความอยากหรือความไม่อยาก แต่เกิดจากการ ปฏิบัติไปโดยลำดับ และเมื่อเข้าขั้นแล้วก็บรรลุเอง เป็นสถานที่เป็นสภาพธรรมที่ตรง กันข้ามกับภาวะที่เป็นโลก ที่เป็นทุกข์ ที่เป็นกิเลสดังกล่าว จิตอันนี้ของทุก ๆ คน สามารถบรรลุถึงได้ เมื่อจิตอันนี้มีกิเลส ก็สามารถทำให้กิเลสสิ้นไปได้ เมื่อจิตอันนี้อยู่ กับทุกข์ ก็สามารถทำให้สิ้นทุกข์ได้ เมื่อจิตอันนี้เกี่ยวกับโลก ก็สามารถให้บรรลุ โลกุตตระคือพ้นโลกได้

# ครั้งที่ ๔๐ อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

## นิพพาน

นิพพานแม้ว่าจะหมายถึงธรรมที่พึงบรรลุสูงสุดในพระพุทธศาสนา อันอาจจะเข้าใจว่าเป็นธรรมสุดเอื้อม แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้วก็เห็นว่า จำเป็นที่ต้องมีจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม และจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนานั้นก็คือ นิพพาน อันเป็นธรรมสิ้นกิเลส สิ้นกองทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุถึงภูมิธรรมอันสูงสุดนี้ การปฏิบัติแม้จะเป็นขั้นเบื้องต้นเบื้องต้นต่ำก็เป็นการปฏิบัติที่บ่ายหน้าไปสู่ นิพพานนั้น ดังที่เรียกว่า เอียงเทลุ่มลาดไปสู่ นิพพานนั้นเป็นอย่างเดียวกัน และแม้ว่าจะยังไม่ได้ไม่ถึงก็พึงระลึกถึงได้ และตั้งอธิฐานจิตเพื่อบรรลุได้ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า แม้แต่โบราณกาลมาท่านก็นิยมอธิษฐานในใจเมื่อได้บำเพ็ญกุศล หรือปฏิบัติธรรมว่า นิพพานปัจจุโย โหตุ จงเป็นปัจจัยเพื่อบรรลุนิพพานหรือจงเป็นปัจจัยแห่งนิพพาน ดังนี้ และแม้บรรดาท่านที่ได้บรรลุถึงนิพพานแล้ว ก่อนแต่บรรลุก็ต้องตั้งอธิษฐานจิตเพื่อบรรลุด้วยกันทั้งนั้น จึงจะเป็นเหตุให้ปฏิบัติในปฏิปทา คือข้อปฏิบัติหรือทางปฏิบัติ เพื่อบรรลุถึงนิพพานดังที่ได้มีแสดงถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้ใด ๆ ไม่พึงดำเนินจิตเตียนใจประทั่วได้สามประการ คือ

หนึ่ง พระตถาคตพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีธรรมอันกล่าวดีแล้ว อันสมณพราหมณ์ หรือเทพยดา มาร พรหม ไม่พึงหักท้วงโดยธรรมได้ ว่าพระองค์มิได้มีธรรมอันกล่าวดีแล้ว

สอง พระตถาคตพุทธเจ้าทรงบัญญัติแสดงปฏิบัติ ทางปฏิบัติหรือข้อปฏิบัติ ให้ถึงนิพพานแก่สาวกทั้งหลายแล้วโดยประการที่สาวกทั้งหลายปฏิบัติแล้ว ก็จะทำให้แจ้ง เพราะรู้อยู่เองแล้วในทิวสุธรรม คือในปัจจุบัน ซึ่งเจตวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยใจ ปัญญาวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยปัญญา อันไม่มีอาสวะคือกิเลสซึ่งนอนจมหมักหมมอยู่ เพราะสิ้นอาสวะทั้งหลายยับยั้งอยู่ สมณพราหมณ์หรือเทพยดา มาร พรหม ไม่พึงตำหนิโทษประท้วงโดยธรรมในปฏิบัติให้ถึงนิพพานที่ทรงบัญญัติแสดงดีแล้วนั้น และสาม พระตถาคตพุทธเจ้าได้ทรงมีบริษัทแห่งสาวกมิใช่อยเดียวย คือจำนวนมาก ซึ่งปฏิบัติตามปฏิบัติให้บรรลุถึงนิพพานนั้น ก็จะทำให้แจ้งวิมุตติ ความหลุดพ้นเพราะสิ้นอาสวะทั้งหลาย ไม่มีสมณพราหมณ์หรือเทพยดา มาร พรหม จะพึงตำหนิโทษประท้วงได้แม้ในข้อนี้

ฉะนั้น พระองค์จึงไม่ทรงมองเห็นเครื่องกาหมายอันแสดงว่าบกพร่องผิดพลาด ซึ่งเมื่อพระองค์ไม่ทรงเห็นเครื่องกาหมายนี้ก็ทรงบรรลุถึงความเกษม ความไม่กลัว และความกล้าหาญ ดังนี้

นี้เป็นพระพุทธรคุณ คือคุณของพระพุทธรเจ้าอันแสดงว่า ได้ทรงแสดงปฏิบัติ ให้บรรลุถึงนิพพาน และได้มีบริษัทแห่งสาวกปฏิบัติแล้วบรรลุถึงนิพพานมิใช่อยเดียวย หมายความว่า มีจำนวนมากดังนี้ ฉะนั้น แม้ว่าจะยังไม่ได้ไปไม่ถึง แต่เมื่อตั้งอธิษฐานจิตไว้และปฏิบัติธรรมก็เชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตรงต่อธรรมเป็นที่พ้นกิเลสและกองทุกข์ คือนิพพานอันเป็นธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา และดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า แม้แต่ท่านบรรลุแล้ว ก่อนที่จะบรรลุก็ต้องอธิษฐานจิตให้บรรลุทั้งนั้น ก็แปลว่า มีอนุสติ คือความระลึกถึงนิพพานเป็นเบื้องหน้า เมื่อเป็นดังนี้ จึงน้อมนำให้มีการปฏิบัติ และก็ได้กล่าวแล้วเช่นเดียวกันว่า ไม่ต้องกลัวว่าจะบรรลุถึงนิพพานเร็ว เพราะว่อกันอาสวกิเลส กิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตสันดานนี้มากมายนักอย่างเป็นกองโต อย่างภูเขาใหญ่ การปฏิบัติธรรมครั้งหนึ่ง ๆ ก็คล้าย ๆ กับนำผ้าไปปิดภูเขาใหญ่ในที่หนึ่ง ๆ จะทำใหภูเขาสึกกร่อนไปสักเท่าใด ฉะนั้น แม้จะมีจิตอธิษฐานให้บรรลุนิพพาน ปฏิบัติธรรม ก็ไม่ต้องกลัวว่า จะบรรลุนิพพานเร็ว ข้อที่ควรกลัวนั้นก็คือจะบรรลุช้า ต้องท่องเที่ยววนเวียนไปในสังสารวัฏฏ์ตลอดกาลยี่ดียวาวนาน



## สัลเลขปฏิบัติ

ในต่อไปนี้จะได้แสดงถึงขั้นธรรม เพื่อที่จะให้มีความเข้าใจถึงภูมิธรรมที่พึงบรรลู่ในการปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันผู้ปฏิบัติพึงบรรลู่ได้ การปฏิบัติธรรมนั้นเบื้องต้น ต้องทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า โดยตรงเพื่อขัดเกลากิเลสในจิต อันเรียกว่า “สัลเลขธรรม” ธรรมเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสในจิต หรือสัลเลขปฏิบัติ การปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสในจิต จิตนี้สามารถปฏิบัติขัดเกลากิเลสออกได้ เพราะว่าจิตเป็นธรรมชาติปภัสสรคือผุดผ่อง จิตเป็นวิญญูณธาตุ คือ ธาตุรู้ คือรู้อะไรก็ได้ แต่ว่าจิตนี้ถูกอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามา มาทำให้เศร้าหมองไป เครื่องเศร้าหมองของจิตนี้เรียกกันเป็นคำกลาง ๆ ทั่วไปว่า กิเลสที่แปลว่าเครื่องเศร้าหมอง หมายถึงเครื่องเศร้าหมองของจิตทุกอย่างจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ จะเป็นอวิชชา ตัณหา อุपाทาน หรือจะเป็นกิเลสข้อใดข้อหนึ่งที่แสดงไว้ ก็รวมอยู่ในคำว่ากิเลส คือเครื่องเศร้าหมองทั้งนั้น และสำหรับในที่นี้ มีคำว่า อุป/ เติมหน้าเข้าไปว่า อุปกิเลส นั้น ก็เพื่อที่จะชี้แจง แสดงว่า กิเลสนั้นเป็นเครื่องที่จรเข้ามาสู่จิต หรือจรเข้าไปในจิต อุป/ แปลว่า เข้ามาหรือแปลว่าเข้าไป คำนี้จึงบ่งความว่ากิเลสนั้นไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิต แต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามาหรือเข้าไปสู่จิต เหมือนอย่างเป็นอาคันตุกะ คือเป็นแขกผู้จรมาอาศัย ไม่ใช่เป็นเจ้าของบ้าน ถ้าหากว่ากิเลสเป็นเนื้อแท้ของจิต หรือเป็นตัวเจ้าของบ้านก็ไม่อาจจะขัดเกลารหรือชำระล้างได้ แต่เพราะเป็นอุปกิเลส เป็นเครื่องที่จรเข้ามาตั้งนั้น จึงชำระล้างได้ ขัดเกลารได้ ต้องการแสดงความหมายดังนี้ จึงเติมคำว่า อุป/ เข้าไป สำหรับในพระพุทธภาษิตซึ่งแสดงถึงความที่กิเลสเป็นเครื่องจรเข้ามานั้น และกิเลสที่จรเข้ามานี้ เมื่อมานอนจมหมักหมมอยู่ในจิต จนเรียกว่าเป็นเครื่องหมักหมมมีชื่อว่าอาสวะ เป็นเครื่องนอนจมมีชื่อว่าอนุสัย เมื่อเป็นดังนี้ จึงคล้าย ๆ กับว่า เป็นตัวประจำอยู่ในจิตอย่างถาวร เป็นตัวที่ยึดครองอยู่ในจิตอย่างถาวร อันที่จริงอาสวานุสัยก็คล้าย ๆ อย่างนั้น อยู่กับจิตมานาน ไม่รู้ว่าจะนานเท่าใด และก็พอกพูนให้มากขึ้นได้ ในเมื่อไม่มีปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาร แต่ว่าปฏิบัติในทางพอกพูนส่งเสริมอาสวกิเลส หรืออนุสัยกิเลสนี้ ก็เพิ่มพูนมากขึ้นได้ แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อปฏิบัติในด้านขัดเกลารก็ทำให้อาสวานุสัยนี้น้อยลงไปได้ และการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลารนั้นก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกข้อทุกบท อันรวมเข้าคือศีล สมาธิ ปัญญา

ธรรมแม้ว่าจะแสดงในชื่ออย่างอื่นก็รวมเข้าใน ๓ ข้อนี้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งหมดหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งรวมเข้าในพระโอวาทที่เป็นตัวปาติโมกข์ คือเป็นหัวข้อเป็นประธาน ๓ ประการ คือ ละบาปทั้งปวงหนึ่ง ทำกุศลให้ถึงพร้อมหนึ่ง ชำระจิตของตนให้ผ่องใสหนึ่ง ดังนี้ธรรมคำสั่งสอนทั้งปวงนี้ย่อมเป็นไปเพื่อขัดเกลาอาสวกิเลสทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้มีพระพุทธานุญาตตรัสไว้ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ธรรมทั้งปวงนั้นมีวิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นรสเหมือนกันหมด เหมือนอย่างน้ำในมหาสมุทรทั้งหมดมีรสเค็มเป็นรสเหมือนกันหมดฉะนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติขัดเกลาไปในที่สุดจิตนี้ก็จะวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลาย เมื่อวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลาย ก็บรรลุนิพพานอันเป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น ดังนี้

เพราะฉะนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาดังกล่าวมานี้ บุคคลจึงสามารถขัดเกลาจิตใจของตนให้วิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหมด บรรลุนิพพานอันเป็นธรรมที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้นได้ และเมื่อจิตมีกิเลสได้ จิตนี้ก็พ้นกิเลสได้ อันนี้ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เมื่อมีความเข้าใจให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาดังนี้แล้ว ก็จะเข้าใจว่าสามารถปฏิบัติให้บรรลุนิพพานได้ มิใช่ว่าไม่สามารถจะปฏิบัติได้ เท่ากับอาการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ๓ อย่าง คือ

๑. ทรงสั่งสอนเพื่อรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น
๒. ทรงสั่งสอนมีเหตุอันอาจตรงตามให้เห็นจริงได้ และ
๓. ทรงสั่งสอนมีปาฏิหาริย์ ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลตามสมควรแก่ความปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงบัญญัติแสดงปฏิบัติให้ถึงนิพพานไว้ ปฏิบัติที่ทรงบัญญัติแสดงนั้น จึงรู้ได้เข้าใจได้ และมีเหตุที่จะตรงตามให้เห็นจริงได้ ทั้งเมื่อปฏิบัติแล้วก็บรรลุได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ นี่คือปาฏิหาริย์ของธรรม อันหมายความว่าบรรลุผลได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติจริง ไม่ใช่บรรลุไม่ได้ ดังที่ปรากฏว่ามีผู้บรรลุมิใช่ร้อยเดียว คือเป็นจำนวนมากดังแสดงในพระพุทธานุญาตกล่าวข้างต้นนั้น และในการปฏิบัติขัดเกลาเพื่อบรรลุวิมุตติคือความหลุดพ้นดังกล่าวมานั้น ก็พึงเข้าใจขั้นอันเป็นตัวเหตุตัวผลของการปฏิบัติโดยสังเขปดังนี้ว่า ในการปฏิบัติตั้งแต่ขั้นเบื้องต้นดังที่เรา



ทั้งหลายได้ปฏิบัติกันอยู่เรียกว่า เป็นการปฏิบัติขัดเกลาไปโดยลำดับ และขัดเกลาได้ คราวนี้ตามหลักที่มีแสดงไว้ทางพระพุทธศาสนา เมื่อยังละกิเลสไม่ได้เด็ดขาดบางส่วน หรือสิ้นเชิง ก็ชื่อยังอยู่ในภูมิของปุถุชนหรือกัลยาณชน อันเรียกว่าเป็นการปฏิบัติ เข้าสู่ชั้นอริยภูมิ ภูมิของพระอริยะหรืออริยชน ชนหรือบุคคลผู้เป็นอริยะ ดังนี้

### มรรค ผล นิพพาน

ในชั้นที่จะละกิเลสได้เด็ดขาดบางส่วนหรือสิ้นเชิงนี้ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา แบ่งชั้นไว้เป็น มรรค ผล นิพพาน

มรรคนั้นตามศัพท์แปลว่า ทาง หมายถึงเหตุคือธรรมปฏิบัติที่เป็นส่วนเหตุ อันเป็นเหตุละกิเลสได้เด็ดขาดบางส่วนหรือสิ้นเชิง เรียกว่า *มรรค*

ความละกิเลสได้เด็ดขาดบางส่วนหรือสิ้นเชิงอันเป็นผลของมรรคนั้นเรียกว่า *ผล* ภูมิธรรมอันสูงกว่ามรรคผลขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งอันเป็นชั้นที่สุดเรียกว่า *นิพพาน* รวมเป็นมรรค ผล นิพพาน

### สังขตธรรม อสังขตธรรม

คราวนี้ท่านมีอุปมาแสดงไว้ว่า กิเลสนั้นเปรียบเหมือนโรค มรรคนั้นเปรียบเหมือน ยาสำหรับแก้โรค เยียวยาโรค ผลนั้นเหมือนอย่างความหายโรค เพราะเหตุที่ใช้ยา บำบัดโรคได้ นิพพานนั้นเหมือนอย่างภาวะของร่างกายที่กลับมีอนามัย คือมีความไม่มี โรค มีสุขภาพอันดี และตามหลักพระพุทธศาสนาแสดงว่า มรรคผลนั้นเป็นสังขตธรรม คือธรรมที่ปฏิบัติปรุงแต่งให้บังเกิดมีขึ้น นิพพานเป็นอสังขตธรรม ธรรมที่ไม่ต้องบัญญัติ ปรุงแต่งให้มีขึ้น ฉะนั้น มรรคผลจึงต้องปฏิบัติ คือปฏิบัติในมรรค ปฏิบัติในศีล ปฏิบัติ ในสมาธิ ปฏิบัติในปัญญา ไม่ปฏิบัติจะให้เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาขั้นมานั้นไม่ได้ ต้องมีการปฏิบัติให้เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาขั้น และเมื่อปฏิบัติให้เป็นมรรคขึ้นมา ผลของมรรคนั้นว่าเป็นสังขตธรรมด้วย เพราะย่อรวมอยู่ในเรื่องของการปรุงแต่งเหมือน



กัน ก็เหมือนอย่างการใช้ยาเยียวยาโรค ก็ต้องมีการทำยาต้องมีการบริโภคนยา และยาก็กำจัดโรค โรคก็หาย กลายเป็นไม่มีโรค การเยียวยาเทียบกับมรรค และความหายโรคก็เทียบกับผล ฉะนั้น จึงเป็นสังฆตธรรม เพราะต้องปรุงแต่งคือต้องทำ แต่ว่าความที่ร่างกายมีสุขภาพอนามัยไม่มีโรคนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของการปรุงแต่งดังกล่าว เพราะไม่มีโรคจะต้องเยียวยา เมื่อไม่มีโรคจะต้องเยียวยา ก็ไม่ต้องมีความหายโรค ฉะนั้น ความไม่มีโรคจึงเทียบกับนิพพาน ซึ่งเป็นอสังฆตธรรม ธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุง

ยังมีอุปมาอีกอย่างหนึ่งซึ่งจะฟังเห็นได้ชัด เหมือนอย่างว่าการมาสู่ที่นี่ การมานั้นก็ต้องอาศัยพาหนะหรือว่าเดินมาจึงมาถึง การมาโดยอาศัยพาหนะหรือว่าเดินมานั้นก็เหมือนอย่างเป็นมรรค การถึงที่นี้ก็เหมือนอย่างเป็นผล ส่วนที่นี้เองนั้นเป็นที่ถึงเปรียบเสมือนอย่างว่าเป็นนิพพาน ฉะนั้น การมาและการถึงจึงเป็นสังฆตธรรมซึ่งผู้ปฏิบัติต้องปรุงแต่ง แต่ว่าที่นี้ซึ่งเป็นที่มาถึงนั้นผู้ปฏิบัติไม่ได้ปรุงไม่ได้แต่ง จะกล่าวว่าเป็นที่มืออยู่ก็ได้ เหมือนอย่างเป็นนิพพาน เพราะฉะนั้น มรรคผลจึงเป็นสังฆตธรรม มีเกิดมีดับ แต่นิพพานนั้นเป็นอสังฆตธรรม ไม่เกิดไม่ดับเหมือนอย่างการมาถึงที่นี้ การมานั้นเมื่อมาจนถึง มาถึงกิริยาที่มากก็เป็นอันว่าดับไป หายไปและเมื่อมาถึงแล้ว การถึงนั้นก็ก็เป็นอันว่าดับไปหายไปเหมือนกัน จึงดำรงอยู่แต่ความที่ตั้งอยู่ดำรงอยู่ที่ที่ถึงนี้ คือดำรงอยู่หรือตั้งอยู่ในที่ที่ถึงเช่นในที่นี้ ก็เหมือนอย่างการบรรลุนิพพาน หรือตั้งอยู่ในที่ที่เรียกว่านิพพาน อันเป็นธรรมเป็นสันนิทสน์และกองทุกข์นั้น

เพราะฉะนั้น จึงพึงเข้าใจเรื่องมรรค ผล นิพพาน ดังนี้ และเมื่อแสดงให้พิสดารออกไป ท่านก็แยกออกเป็นมรรค ๔ หมวดผล ๔ และนิพพานก็อาจจะเป็น ๔ แต่ท่านนับเป็นหนึ่งรวมเรียกว่า *โลกุตตรธรรม ๙* คือธรรมที่เหนือโลก ๙ ประการ ดังนี้

# ครั้งที่ ๔๑

## อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

### นิพพาน วิราคะ

ศัพท์ธรรมที่หมายถึงความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์หรือกล่าวรวม ๆ ว่า หมายถึง มรรค ผล นิพพานนี้ ย่อมมีใช้อยู่เป็นอันมาก เช่นคำว่า วิมุตติ วิราคะ นิพพาน คำว่าวิมุตติและนิพพานนั้นเรียกถึงอยู่บ่อย ๆ และก็ใช้ปนกันไปอยู่ คำว่า วิราคะนั้นในภาษาไทยไม่ค่อยได้ใช้เรียกกันนัก แต่ว่าในพระสูตรทั้งหลายใช้คำว่า วิราคะ อันหมายถึงมรรค ผล นิพพาน อยู่เป็นอันมาก และคำว่าวิราคะนี้ก็ใช้หมายถึงธรรม ชั้นนี้ในพระสูตรอันสำคัญหรือในที่อันสำคัญอยู่เนื่อง ๆ เพราะฉะนั้น จึงควรทำความรู้ เรื่องศัพท์แสงที่ใช้ตามสมควร

ในเบื้องต้นก็พึงเข้าใจธรรมอันเป็นโลกุตตรธรรม ซึ่งแปลว่าธรรมที่อยู่เหนือ โลกหรือพ้นโลก อันหมายถึงที่พ้นทุกข์ คือ มรรค ผล นิพพาน เป็นหลักสำคัญไว้ก่อน คำว่า “วิราคะ” แปลว่าสิ้นกิเลสเป็นเครื่องข่มใจ หรือว่าสิ้นความติดใจยินดี สิ้นความ กำหนดพอใจ สำหรับคำแปลที่อิงพยัญชนะคือถ้อยคำ ก็ได้แก่สิ้นกิเลสเป็นเครื่องข่มใจ เพราะคำว่า ราคะ นั้นมาจากธาตุศัพท์ที่ใช้สำหรับวัตถุว่า ย่อม หรือเครื่องข่ม หมายถึง สิ้นสำหรับข่มผ้า หรือเป็นเครื่องข่มผ้า เมื่อมาใช้ทางจิตใจ จึงนำคำนี้มาใช้เรียกถึง

เครื่องย่อมใจ คือย่อมใจให้ยินดีให้ติด ฉะนั้นนอกจากจะแปลว่าเครื่องย่อมใจ ก็อาจ  
จะแปลว่าติดใจได้ด้วย เหมือนอย่างสีที่ใช้ย่อมผ้า สีนั้นก็ติดผ้าทำให้ผ้ามีสีเป็นต่าง ๆ  
เครื่องย่อมใจก็เช่นเดียวกันก็ทำให้ใจเป็นสี และสีที่สำคัญก็คิดความยินดีนั่นเอง ฉะนั้น  
จึงแปลว่าติดใจได้ด้วย คือเป็นเครื่องติด เป็นเครื่องย่อมหรือเป็นเครื่องทำให้ติดใจ  
คราวนี้ วิราคะ ก็หมายถึง สี้นเครื่องย่อมใจ สี้นเครื่องติดใจดังกล่าวนั้น

วิราคะนี้อาจจะหมายถึงมรรคก็ได้ หมายถึงผลก็ได้ หมายถึงนิพพานก็ได้  
ถ้าหมายถึงมรรค แปลว่าเป็นเครื่องทำให้สี้นกิเลสเป็นเครื่องย่อมใจ หรือเป็นเครื่อง  
ทำให้สี้นกิเลสที่ทำให้ติดใจยินดี หมายถึงผลก็แปลว่า ความสี้นกิเลสเป็นเครื่องย่อมใจ  
ความสี้นกิเลสเป็นเครื่องติดใจ ถ้าหมายถึงนิพพานก็แปลว่า เป็นที่สี้นกิเลสเป็นเครื่อง  
ย่อมใจ เป็นที่สี้นกิเลสเป็นเครื่องติดใจ ท่านสอนให้แปลดังนี้สำหรับธรรมที่ใช้หมายถึง  
มรรค ผล นิพพาน คือถ้าหมายถึงมรรค แปลว่าเป็นเครื่อง หรือเป็นเหตุ เพราะมรรค  
เป็นเหตุ ถ้าหมายถึงผลแปลว่า ความ ถ้าหมายถึงนิพพานแปลว่าเป็นที่ ฉะนั้น  
เมื่อแปลว่าเป็นเครื่องหรือเป็นเหตุก็เป็นมรรค เป็นความสี้นกิเลสก็เป็นผล เป็นที่สี้น  
กิเลสก็เป็นนิพพาน ดังนี้ ในที่บางแห่ง วิราคะ หมายถึง มรรค ดังที่แสดงว่า เห็นด้วย  
สัมมปัญญา คือปัญญาชอบตามเป็นจริง ย่อมหน่าย เพราะหน่าย ย่อมเป็นวิราคะ  
คือสี้นติดสี้นยินดี เพราะวิราคะสี้นติดสี้นยินดีย่อมวิมุตติ คือหลุดพ้น วิราคะที่ใช้ในที่  
นี้หมายถึงมรรค และ วิมุตติก็หมายถึงผล คือเป็นความหลุดพ้น ในที่บางแห่งวิราคะ  
หมายถึงนิพพาน ดังที่มีแสดงไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า ธรรมทั้งหลายที่เป็นสังขตะ คือ  
ที่ถูกปรุงแต่งหรือที่มีการปรุงแต่ง มีมรรคมืองค์ ๘ ประการเป็นยอดหรือเป็นเลิศ  
ธรรมที่เป็นอสังขตะคือที่ไม่ถูกปรุงแต่ง มีวิราคะเป็นยอดหรือเป็นเลิศ ดังนี้ ในที่นี้  
วิราคะก็หมายถึงนิพพาน ส่วนนิพพานนั้นโดยตรงก็หมายถึงนิพพานดังที่แสดงอธิบาย  
กันทั่วไป ซึ่งอยู่ในอันดับต่อจากมรรคผล ดังที่กล่าววามรรค ผล นิพพาน แต่ว่าก็มี  
แสดงย่อมลงมาถึงนิพพานชั้นต่ำ ๆ อีกบ้าง สำหรับในที่นี้จะกล่าวถึงจำเพาะนิพพาน  
ที่อยู่ในอันดับสูงจากมรรคอันนับว่าเป็นยอดธรรมทั้งปวง ดังที่เรียกว่าบรมธรรมก่อน



## ปรมธรรม

คำว่า นิพพานนี้ประกอบขึ้นด้วยศัพท์คือ นิ กับ วาน ภาษาบาลีหรือมคธว่านิพพานภาษาสันสกฤตว่า นิรวาน แปลว่า ออกจากวาน หรือไม่มีวาน คำว่า วานนี้ อย่างหนึ่งแปลว่าเครื่องเสียบแทง ใช้หมายถึงลูกศรก็มี อย่างหนึ่งแปลว่าเครื่องร้อยรัดที่แปลว่าเครื่องเสียบแทง ในที่นี้ก็คือเครื่องเสียบแทงจิตใจ ถ้าหมายถึงลูกศร ก็หมายถึงลูกศรที่เสียบแทงจิตใจไว้ ส่วนที่แปลว่าเครื่องร้อยรัด ก็หมายถึงเครื่องร้อยรัดจิตใจนี้เอง

อันเครื่องเสียบแทงร้อยรัดจิตใจ ก็หมายถึงบรรดากิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหมดดั่งที่แสดงไว้ทางพระพุทธศาสนา ก็เป็นต้นว่า ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทาน ความยึดถือหรือว่า ราคะ โทสะ โมหะ ในการยกกิเลสขึ้นแสดงมักจะยกตัณหาขึ้นแสดง เพราะอาจจะชี้ให้เห็นลักษณะได้ง่าย หรือว่ายาก ราคะ โทสะ โมหะขึ้นแสดง ก็เพราะอาจจะชี้ให้เห็นลักษณะโดยง่ายเช่นเดียวกัน และก็มีแสดงถึงสายกิเลสทั้งหมดก็ยกเอาอวิชชา คือความไม่รู้ในสัจจะขึ้นเป็นข้อสำคัญ ดั่งที่แสดงไว้ในปฏิจกสมุปปาท แต่ว่าการชี้ลักษณะอวิชชานั้น ก็เป็นการแสดงชี้สำหรับหมวดธรรมที่แสดงเหตุผลโยงกันไป ซึ่งมีอวิชชาเป็นหัวหน้า แต่ในการแสดงสั่งสอนทั่วไปนั้น ท่านมิได้ยกอวิชชาขึ้นแสดงเพราะเห็นได้ยาก จึงมักจะยกเอาตัณหาหรือว่า ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้นดั่งกล่าวแล้วขึ้นแสดงสั่งสอน ก็แหละนิพพานนั้น ตามศัพท์ ก็คือธรรมซึ่งเป็นที่ออกจากกิเลสที่เสียบแทงหรือร้อยรัดจิตเอาไว้ หรือว่าธรรมซึ่งไม่มีกิเลสที่เสียบแทงหรือร้อยรัดจิตเอาไว้ คำนี้ก็คำเก่า ใช้มาก่อนพระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้น และมีความหมายถึงผลที่สุดในด้านใดด้านหนึ่ง และมีแสดงไว้ในบางพระสูตรว่าพรหมณ์บางคนได้กราบทูลพระพุทธเจ้าถึงนิพพานตามความเข้าใจของเขา คือว่าเขาเอามือลูบกายของเขาซึ่งเป็นกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บว่า นี่คือนิพพาน เขาเข้าใจถึงร่างกายที่มีความสุขสมบูรณ์ว่าคือนิพพานดั่งนี้ และยังมีผู้อื่นเข้าใจนิพพานเป็นอย่างอื่นไปอีก เช่นความสุขสมบูรณ์ด้วยกามคุณารมณ์ทั้งปวงเป็นนิพพาน ฉะนั้นนิพพานที่เข้าใจกันภายนอกพระพุทธศาสนาจึงมีต่าง ๆ แต่ที่รวมอยู่ว่าหมายถึงสุดยอดในทางใดทางหนึ่ง

ในทางพระพุทธศาสนา สมเด็จพระบรมศาสดาผู้ตรัสรู้พระธรรม ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า อันความสุขทางกายที่เข้าใจว่าเป็นความสุขสมบูรณ์นั้น ความจริงเป็นความเข้าใจผิด เพราะว่าร่างกายนั้นมีทุกข์อยู่เสมอ แต่อาศัยการเลี้ยงดูอุปการะอยู่ทุกข์ที่เกิดขึ้นจึงหายไปหรือว่าไม่ปรากฏเช่นหิวขึ้นมาก็บริโภคอาหาร ความหิวก็สงบเมื่อยวบก็ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อยวบก็สงบดังนี้ ก็เพราะแก้กันอยู่เสมอดังนี้ จึงเป็นการแก้ทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ แต่ก็ต้องแก้กันอยู่เสมอหยุดไม่ได้ ร่างกายนี้จึงกล่าวได้ว่า มีโรคเป็นเครื่องเสียบแทงกัน จะต้องเยียวยาแก้ไขกันอยู่เสมอ ไม่ว่างเว้น เพราะฉะนั้น แม้ความเข้าใจว่าร่างกายสุขสมบูรณ์มีอนามยติ ก็เป็นความที่เข้าใจไปตามผลที่ปรากฏชั่วขณะหนึ่ง ๆ ดังกล่าว จึงไม่ใช่นิพพาน เพราะโดยที่แท้เป็นตัวทุกข์ แม้ความอึดอึดด้วยกามคุณารมณ์ที่ไม่ใช่เป็นนิพพาน เพราะว่อกามคุณารมณ์ทั้งหลายนั้นเป็นสิ่งที่มิอัสสาทะ คือความเอร็ดอ่อย มีความสุขโสมนัสน้อย แต่ว่ามีทุกข์มาก และความสุขโสมนัสที่มีน้อยนั้น ก็เป็นความสุขโสมนัสในชั้นผิวเผินในชั้นภายนอก เหมือนอย่างการบริโภคอาหารอ่อยก็อ่อยแค่นั้น พ้นลิ้นไปแล้วความอ่อยก็สิ้นไป เพราะฉะนั้น ความสุขโสมนัสอันเกี่ยวข้องกับกามคุณารมณ์ทั้งปวงนั้นจึงปรากฏให้เป็นสุขเวทนาแค่จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ประกอบด้วยโมหะ คือความหลง และตัณหาอุปาทานเข้าคลุกเคล้าเท่านั้น จึงไม่มีสุขโสมนัสอันแท้จริงยั่งยืนซึ่งลึกซึ้งไปกว่าประสาททั้ง ๕ และเมื่อเพิกโมหะ ตัณหา อุปาทาน ออกเสียได้แล้วก็จะไม่รู้สึกรู้สึโสมนัสอย่างนั้น หรือแม้ว่าในขณะที่จิตใจไม่มี ตัณหา อุปาทาน ไม่มีโมหะ คือในคราวสงบก็จะไม่รู้สึกรู้สึเป็นสุขโสมนัสอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงเป็นเรื่องของความรู้สึกทางประสาทประกอบกับโมหะและตัณหาอุปาทาน มิใช่เป็นนิพพาน

## ขีณาสวะ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุถึงธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ด้วยประการทั้งปวง ทรงถอนกิเลสที่เสียบแทงจิตที่ร่อยรัตจิต หรือจะกล่าวว่า ทรงถอนลูกศรที่เสียบจิตใจออกเสียได้ คือ ถอนอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ออกเสียได้หรือว่าถอนราคะ โทสะ โมหะ ออกเสียได้ จึงทรงสิ้นกิเลสและกองทุกข์ด้วยประการทั้งปวง



เพราะว่าได้ทรงปฏิบัติมาในมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา จนเป็นมรรค คือเป็นเครื่องกำจัดอาสวกิเลสได้ทั้งหมด ทรงประสบผล คือความสิ้นกิเลส จึงเป็นอันทรงบรรลุนิพพานอันเป็นธรรมที่ออกจาก “วาน” คือ กิเลสที่เสียบแทง ร้อยรัดจิตใจทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงนิพพานตรงนิพพานอย่างแท้จริง และเมื่อดับกิเลสและกองทุกข์ได้สิ้นแล้ว จึงได้ตรัสไว้ว่า นิพพาน *ปรม สุข* นิพพานเป็นบรมสุขคือสุขอย่างยิ่ง หรือว่าเป็นยอดสุข เพราะว่ามันทุกข์ทุกอย่างทุกประการ และเพื่อที่จะชี้ให้ชัดว่าสิ้นกิเลสจนถึงอย่างละเอียด จึงเรียกว่า ชีณาสวะ ที่แปลว่า ผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว คือสิ้นกิเลสที่นอนจมหมักหมมในจิตทั้งหมด แปลว่าจิตนี้วิมุตติ คือหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหมด จนถึงขั้นที่เป็นตะกอนนอนจมหมักหมมในจิต เมื่อเป็นดังนี้ จึงทรงเป็นพระอรหันต์ คือเป็นผู้ไกลกิเลสอย่างแท้จริง ไกลกิเลสด้วยประการทั้งปวง ถ้ายังไม่สิ้นอาสวะ แม้ว่าจะไม่ปรากฏกิเลสอย่างหยาบหรือว่าอย่างกลาง หรือว่าอาสวกิเลสนั่นเองยังไม่ไหลขึ้นมา เพราะมีธรรมกั้นห้ามเอาไว้ เช่นว่าปฏิบัติในศีลในสมาธิ ในปัญญาอย่างแรงกล้า ศีล สมาธิ ปัญญา กั้นกิเลสเอาไว้ ไม่ให้ไหลหน้าขึ้นมา แต่อันที่จริงยังละไม่ได้ อาสวะยังหลบอยู่ดังนี้ ก็ยังไม่เป็นชีณาสวะ คือยังไม่สิ้นอาสวะ ต่อเมื่อละอาสวะได้หมดจริง ๆ จึงจะเป็นชีณาสวะคือสิ้นอาสวะ ท่านที่เป็นชีณาสวะนี้แหละคือท่านผู้บรรลุนิพพาน

## ครั้งที่ ๔๒ อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

### นิพพาน พุทธภาวะ

ความระลึกถึงนิพพาน ย่อมทำให้การถึงพระพุทธรเจ้าเป็นชื่อว่าถึง และระลึกถึงพระธรรม พระสงฆ์ก็เป็นอันชื่อว่าถึง เพราะพระพุทธรเจ้านั้นไม่ได้หมายถึงชั้น ๕ ของพระองค์ อีกอย่างหนึ่ง ไม่ได้หมายถึงรูปร่างนามกาย ของพระองค์ แต่หมายถึงความเป็นพุทธะซึ่งอยู่เหนือชั้น ๕ เหนือรูปนาม ความเป็นพุทธะนั้น ก็กล่าวได้ว่า ภาวะซึ่งบรรลุนิพพานนั่นเอง จะอาศัยพระพุทธรภาชิตบางแห่งกล่าวว่า คือพระจิตที่บรรลู่ วิสังขารหมายถึงนิพพานที่สิ้นสังขารเครื่องปรุงแต่งแล้วดังนั้นก็ควรจะได้ และที่กล่าวว่าความเป็นพระพุทธรอยู่เหนือชั้น ๕ นั้น ก็เพราะได้มีพระพุทธรภาชิตแสดงไว้

ดังที่มีเรื่องเล่าว่า ได้มีบางคนมีทิฏฐิคือความเห็นว่า พระตถาคตพุทธรเจ้าตาย เกิดหรือว่าตายสูญ พระพุทธรองค์จึงได้ตรัสว่าเข้าใจอะไร พระตถาคตนั้นเป็นผู้พ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกล่าวย่อว่าเป็นผู้พ้นจากนามรูป เมื่อเป็นดังนี้ การจะกล่าวว่า ตายเกิดหรือตายสูญ ก็ต้องหมายถึงนามรูปหรือว่าชั้น ๕ ชั้น ๕ นั้นเองเป็นสิ่งที่เกิดตายหรือเกิดดับ ฉะนั้น เมื่อพระพุทธรเป็นผู้พ้นจากชั้น ๕ หรือนามรูปแล้ว จึงไม่ควรที่จะกล่าวว่าพระองค์เป็นผู้ตายเกิดหรือตายสูญ หรือว่ากล่าวอย่างอื่นอันต้องหมายถึงชั้น ๕ หรือนามรูปนั้น



ฉะนั้น พระตถาคตพุทธเจ้าจึงทรงเป็นผู้พ้นสมมติบัญญัติทั้งหมด เพราะสมมติบัญญัติทั้งสิ้นนั้นย่อมตั้งอยู่ในขั้น ๕ หรือนามรูป เมื่อพ้นจากขั้น ๕ หรือนามรูป ก็เป็นอันพ้นจากสมมติบัญญัติทั้งหมด ไม่ควรจะกล่าวว่าเป็นอย่างไรอันเกี่ยวกับขั้น ๕ หรือนามรูปนั้น ภาวะดังกล่าวนี้ก็มีลักษณะเป็นอย่างเดียวกับนิพพานตามที่มีพระพุทธภาษิตตรัสเอาไว้และแม้ว่าภาวะดังกล่าวนี้ก็ยังเข้าใจได้ยาก จะกล่าวตามที่ท่านแสดงไว้อย่างที่เข้าใจได้ง่าย ๆ ดังเช่นที่ได้เคยออกมากล่าวแล้วว่า ความสิ้นราคะ โทสะ โมหะ หรือธรรมเป็นที่สิ้นราคะ โทสะ โมหะ ชื่อว่านิพพาน ดังนี้ก็ได้และก็หมายถึงภาวะดังกล่าวนั้น พระพุทธะจึงเป็นผู้สิ้น ราคะ โทสะ โมหะ ประกอบด้วยธรรมเป็นที่สิ้นราคะ โทสะ โมหะ ฉะนั้น เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะคือที่พึ่ง หากยังระลึกถึงในฐานะใดฐานะหนึ่งซึ่งยังมีราคะ โทสะ โมหะอยู่ ยังมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอยู่อันเรียกว่ายังเป็นโลกอยู่ ดังนี้ก็ยังไม่ถึง ต่อเมื่อระลึกถึงพระองค์ซึ่งเป็นผู้สิ้นราคะ โทสะ โมหะ พ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้งสิ้น จึงจะเป็นอันระลึกถึง ฉะนั้น จึงควรทำความเข้าใจว่า ตามที่มีผู้เชิฐวิญญาณ บางทีก็เชิฐวิญญาณพระพุทธเจ้าพระอรหันต์มานั้นไม่ถูกหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นผู้พ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ภาวะเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ก็พ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ฉะนั้น จึงไม่มีอะไรที่จะเชิฐมาได้ จะพึงเข้าถึงได้ก็ด้วยการปฏิบัติเพื่อบรรลุดังธรรมเป็นสิ้นราคะ โทสะ โมหะ ก็คือภาวะที่เป็นนิพพานนั้นแหละ จึงจะเป็นอันถึงได้

## ปฏิบัติถูกปฏิบัติตรง

เมื่อเข้าใจให้มีความถูกต้องดังนี้แล้ว การปฏิบัติก็จะเข้าถึงพระพุทธศาสนาซึ่งเอียงเทลุ่มลาดคือมุ่งไปสู่นิพพาน อันเป็นธรรมเป็นสันกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อยังเป็นไปอยู่เพื่อกิเลสและกองทุกข์ ก็หาชื่อว่าได้เป็นพระพุทธศาสนาไม่ ฉะนั้น เมื่อเข้าใจให้ถูกต้องดังนี้แล้ว การที่จะปฏิบัติให้ถูกให้ตรงก็เป็นการไม่ยาก คือเพียงแค่ตรวจตราพิจารณาดูจิตใจของตนเองว่า ความปรารถนาต้องการก็ดี เจตนาความจงใจก็ดี กรรมที่กระทำก็ดี เกิดจากอะไร เป็นไปเพื่ออะไร ถ้าเกิดจากตัณหาเป็นไปเพื่อ



ค้นหา เกิดจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นไปเพื่อราคะ โทสะ โมหะแล้ว นั่นไม่ใช่เป็นการปฏิบัติพระพุทธานุสสา แต่ถ้าเพื่อดับตัณหา เพื่อดับราคะ โทสะ โมหะ นั่นแหละเป็นการปฏิบัติพระพุทธานุสสา เพราะฉะนั้น เมื่อมีนิพพานเป็นหลักของใจตั้งนี้แล้ว คือความดับตัณหา ดับราคะ โทสะ โมหะ เจตนาที่จะตรงต่อพระพุทธานุสสา ความปรารถนาต้องการก็จะตรงต่อพระพุทธานุสสา การปฏิบัติก็จะตรงต่อพระพุทธานุสสา และพระพุทธเจ้าเมื่อก่อนจะตรัสรู้เป็นพระโพธิสัตว์ ก็ปรากฏว่าได้ทรงมุ่งพระสัมมาโพธิญาณ มุ่งเป็นพระพุทธเจ้า ก็คือมุ่งนิพพานนั่นเอง มุ่งความดับกิเลสและกองทุกข์ แต่ว่ายังไม่ทรงพบทาง จึงต้องทรงแสวงหาด้วยพระองค์เอง ทรงปฏิบัติไปในทางโน้นบ้าง ทรงปฏิบัติไปในทางนี้บ้าง เมื่อปรากฏว่าผิดพลาดบกพร่องก็แก้ไขให้ถูกต้องยิ่งขึ้นโดยลำดับ เพราะฉะนั้น ต้องใช้เวลามาก เพราะต้องค้นหาเอาเอง จนทรงพบทางอันเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง ไม่ข้องแวะด้วยความประกอบตนให้พัวพันอยู่ด้วยความสุขสดชื่นทางกาม อันเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง และการปฏิบัติทรมาณตนให้ลำบากที่ไร้ประโยชน์อันเป็นสุดโต่งอีกข้างหนึ่ง ดังนี้แล้วจึงได้ทรงบรรลุนิพพาน คือตรัสรู้พระธรรมเป็นพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น นิพพานก็ดี พุทธภาวะก็ดี ธรรมที่เป็นบรมธรรมก็ดี จึงเป็นอันเดียวกัน และมัชฌิมาปฏิปทานั้น ก็ได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ในปฐมเทศนา ก็คือมรรคมีองค์ ๘ และที่ย่นลงก็คือศีล สมาธิ ปัญญา เราทั้งหลายในบัดนี้ จึงไม่ต้องไปค้นหาให้เป็นการลำบาก ปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติแสดงไว้แล้วเท่านั้น ก็จะเป็นการปฏิบัติถูก เป็นการปฏิบัติตรงได้ แม้ว่าจะเป็นปุถุชน ที่แปลว่าคนที่ยังมีกิเลสหนาแน่นอยู่ แต่เมื่อได้เข้าทางถูก ได้ปฏิบัติถูกตรง เพราะมีความเข้าใจถูก เข้าใจตรงแล้ว การปฏิบัตินั้นก็จะเป็นการปฏิบัติที่ใกล้เข้าไปทุกที ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติที่ห่างออกไป นึกดูถึงว่า การเดินทางไปสู่จุดใดจุดหนึ่ง ที่แรกนั้นก็อยู่ห่างไกลจากจุดที่จะเดินนั้นไป โดยมาก บางทีก็ต่างประเทศหรือว่าตรงกันข้ามที่เรียกว่าอยู่คนละซีกโลก แต่เมื่อได้หันหน้าไปถูกทางแล้วว่าจะไปทางไหนก็เริ่มเดินทาง ก็เป็นอันว่าได้ทำตัวให้ใกล้เข้าไปโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะถึงได้ในที่สุด



## ดับวิตกจริต

แม้ว่าจะยังไม่ถึงนิพพาน พิจารณาว่าการปฏิบัติให้ถูกต้องต่อจุดดังกล่าวมานั้นก็ทำให้สุขความเย็นเพียงใด คือว่าปฏิบัติดับตัณหา ปฏิบัติดับราคะ โทสะ โมหะ ตัณหาหรือราคะ โทสะ โมหะ นั้นเป็นไฟที่เผาใจให้เดือนร้อน เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติดับจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสุขที่ทุกคนได้รับในปัจจุบันนี้เอง แม้ว่ากิเลสจะยังไม่หมด แต่ว่ากิเลสที่เกิดขึ้นกลุ่มรูปมจิดใจดีนั้นปรารถนาอย่างแรง ราคะอย่างแรง โทสะอย่างแรง โมหะอย่างแรง เผาใจให้เป็นทุกข์หนัก กินไม่ได้นอนไม่หลับ และกิเลสเหล่านี้เองเป็นเครื่องทำใจให้ตรอง ให้คิดอันเรียกว่า วิตกความตรึก วิจารณ์ความตรอง เป็นวิตกจริตอย่างหนึ่ง ซึ่งปรุ้งใจให้คิด คือให้ตรึก ให้ตรองไปจนเกินพอดี เรื่องหนึ่งก็คิดไปเป็นเรื่องมาก ดังที่เรียกว่า เรื่องหนึ่งก็คิดไปศอกหนึ่ง วาหนึ่ง หรือยิ่งกว่านั้น เรื่องที่ควรจะคิดเพียง ๑๐ นาที ก็ควรจะเลิกคิดได้ ก็คิดไปเป็นชั่วโมง ๆ ดังนี้ เป็นความปรุ้งด้วยอำนาจของตัณหา หรือราคะ โทสะ โมหะ การที่กล่าวทั้งนี้ มิได้หมายความว่าดำหนิความตรึกตรองทั้งหมด เพราะว่าความตรึกตรอง บางอย่างก็เป็นทางของปัญญา ทำให้เกิดปัญญา ดังที่เรียกว่า จินตามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากความคิดความตรึกตรอง บางอย่างก็ให้ได้สมาธิจนถึงฌานดังวิตกวิจารณ์ที่เป็นองค์ของปฐมฌาน เพราะฉะนั้น วิตก วิจารณ์ ดังนี้คือเป็นไปเพื่อสมาธิ หรือเป็นไปเพื่อปัญญาหรือจะกล่าวรวมว่า ที่เป็นกุศลวิตกทั้งสิ้น ย่อมนับว่าเป็นส่วนดี แต่ว่าแม้เป็นกุศลวิตก ตรึกไปในทางดี แต่ถ้าตรึกเกินไป ปรุ้งเกินไป ก็เป็นเครื่องทำลายสมาธิทำลายปัญญาได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น เมื่อก้าวโดยส่วนรวมแล้ว กิเลสคือตัณหา หรือราคะ โทสะ โมหะ ย่อมเป็นเครื่องทำจิตใจให้ปรุ้งให้คิดไปในทางก่อความร้อนน้อยหรือมาก เหมือนอย่างไฟถ้าเป็นกองเล็กก็ร้อนน้อย กองโตก็ร้อนมาก เพราะฉะนั้น การปฏิบัติเพื่อดับเสียได้จึงทำให้มีความสุข ทำให้มีความสบาย และความดับเสียได้นี้ ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะเป็นการทำให้อยู่เรื่อย ๆ เฉย ๆ ไม่เอาเรื่องเอาราวอะไร ไม่ใส่ใจถึงอะไร ไม่ได้หมายถึงอย่างนั้น เมื่อมีเรื่องที่ต้องคิดอันเป็นตัวจินตนาซึ่งเป็นทางของปัญญา หรือที่เป็นทางให้เกิดสมาธิก็คิด ก็ปรุ้งให้เหมาะแก่เรื่อง เหมาะแก่กาลเวลา ในเวลาที่จะควรพัก ก็พัก เรื่องเล็กก็ปรุ้งให้เล็ก เรื่องโตก็ปรุ้งให้โต ตามควรแก่ขนาดของเรื่อง เพื่อที่จะให้

บังเกิดผลอันถูกต้อง ดังนี้ย่อมเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะเหตุว่าไม่ใช่เป็นการกระทำไปด้วยอำนาจของตัณหา หรือราคะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น แปลว่าทำไปด้วยอำนาจของปัญญาที่ถูกต้อง ไม่ใช่เป็นตัวโมหะ แต่การปรุ้งที่เกิดโทษนั้นหมายถึงการปรุ้งที่เกิดจากโมหะ หรือราคะ โทสะ ตัณหาที่กล่าวมานั้นเท่านั้น ฉะนั้น การปฏิบัติให้ถูกต้องแม้เพียงเท่านี้ก็ให้ความสุขในปัจจุบัน และก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติตรงที่ถูกต้องต่อทางนิพพานตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น เป็นอันว่านิพพานนั้นทิ้งไม่ได้ ถ้าทิ้งนิพพานเสียเมื่อใด ก็ยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะไม่ได้ ปฏิบัติให้ถูกต้องตรงต่อพระพุทธศาสนาไม่ได้ เมื่อมีนิพพานเป็นที่มุ่งหมาย เข้าใจในนิพพานโดยถูกต้อง ทำให้เข้าใจในพระพุทธศาสนา จะเข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ก็ถึงได้ แม้จะปฏิบัติในเบื้องต้น เบื้องต่ำ ทั้งที่ยังมีกิเลสอยู่ ก็ปฏิบัติในทางดับกิเลส ทำจิตใจของตนให้เป็นสุขได้ ให้พบกับสุจริตธรรมให้พบกับความบริสุทธิ์ได้ นิพพานจึงเป็นเรื่องสำคัญซึ่งจะต้องมีประจำอยู่ทุกเมื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในพระพุทธศาสนาอันจะขาดเสียมิได้

### สุอุปาทิเสสนิพพานและอนุอุปาทิเสสนิพพาน

นิพพานนั้นตามหลักแบ่งชั้นธรรมดังที่กล่าวแล้วเมื่อคราวก่อน คือ มรรค ผล นิพพาน นิพพานในระดับดังที่กล่าวนี้ ท่านแสดงว่ามีอยู่สองอย่างคือ สุอุปาทิเสสนิพพาน นิพพานที่มีอุปาทิยังเหลือ กับอนุอุปาทิเสสนิพพาน นิพพานที่ไม่มีอุปาทิเหลือ มีอธิบายที่ต่างกันอย่างสองอย่าง คืออย่างหนึ่งคำว่าอุปาทิ หมายถึงชั้น ๕ ฉะนั้น สุอุปาทิเสสนิพพาน นิพพานที่ยังมีอุปาทิคือชั้น ๕ ยังเหลืออยู่ จึงมีอธิบายว่า หมายถึงพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ซึ่งบรรลุถึงนิพพานอันเป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสทั้งสิ้นแล้ว เป็นพระอรหันต์แล้ว เป็นพระชินาสพแล้ว แต่ยังมีชั้น ๕ เหลืออยู่ คือยังดำรงชีวิตอยู่ ดังเช่นพระพุทธเจ้าเมื่อได้ตรัสรู้แล้วก็ยังทรงดำรงพระชนมชีพอยู่ ยังเสด็จประกาศพระศาสนาต่อไปอีกถึง ๔๕ ปี เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้พระธรรมเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ชื่อว่าได้ทรงบรรลุสุอุปาทิเสสนิพพาน และแม้พระอรหันต์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน เมื่อท่านได้บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสคือนิพพานแล้วยัง



ดำรงชีวิตอยู่ ยังมีขั้น ๕ เหลืออยู่ ก็ชื่อว่าได้บรรลุสุปาติเสสนิพพาน นิพพานที่ยังมีอุปาทิคือขั้น ๕ ยังเหลือ อนุปาติเสสนิพพาน นิพพานที่ไม่มีอุปาทิคือขั้น ๕ เหลืออยู่ จึงหมายถึงพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตชีนาสพสาวกทั้งหลาย ซึ่งดับขั้นแล้ว ก็ชื่อว่าบรรลุอนุปาติเสสนิพพาน

ได้มีอธิบายในพระสูตรบางแห่งที่แสดงว่า พระสารีบุตรเถระแสดงไว้ว่านิพพานของท่านที่คนอื่นยังมองเห็นได้ด้วยตา เรียกว่าสุปาติเสส เมื่อมองไม่เห็นได้ด้วยตา เรียกว่า อนุปาติเสส ดังนี้อีกอย่างหนึ่ง อุปาทิ หมายถึง อุปาทาน หมายถึงกิเลส ฉะนั้น สุปาติเสสนิพพาน นิพพานที่ยังมีอุปาทิ คือยังมีกิเลสยังเหลือจึงหมายถึงท่านที่ละกิเลสได้เด็ดขาดบางส่วนแล้ว แต่ยังมีกิเลสยังเหลือ คือยังละได้ไม่หมด จึงหมายถึงท่านที่บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว ก็ชื่อว่าบรรลุนิพพานขั้นหนึ่ง ท่านที่บรรลุอนาคามีผลแล้ว ก็ชื่อว่าได้บรรลุนิพพานอีกขั้นหนึ่งคือ ละกิเลสได้เด็ดขาดบางส่วนแต่ยังไม่หมด ยังมีกิเลสบางส่วนเหลืออยู่ ดังนี้เรียกว่า สุปาติเสสนิพพาน ส่วนนิพพานของท่านที่ละกิเลสได้เด็ดขาดไม่มีเหลือ เรียกว่าอนุปาติเสสนิพพาน นิพพานที่ไม่มีอุปาทิ คืออุปาทานหมายถึงกิเลสทั้งหมดเหลืออยู่ คือละได้หมด ตามอธิบายหลังนี้แล้ว แม้ว่าจะยังมองเห็นได้ด้วยตา คือมีขั้น ๕ เหลืออยู่ ยังดำรงชีวิตอยู่ ก็เรียกว่าบรรลุอนุปาติเสสนิพพานได้ ในเมื่อละกิเลสได้เด็ดขาดทั้งหมด ตามอธิบายนี้ก็สักแต่ต่างออกไปเท่านั้น แต่ก็ไม่ทำให้ความสำคัญของนิพพานลดลงหรือแตกต่างกันออกไปแต่ประการใด เป็นแต่เพียงว่าแม้ละกิเลสได้เด็ดขาดบางส่วน ก็เป็นอันชื่อว่าบรรลุนิพพานได้ แต่อธิบายนิพพานให้หย่อนลงมา ยังมีอธิบายอย่างอื่นอีกซึ่งจะยังไม่กล่าวในวันนี้

### ปฏิบัติโพชฌงค์ ๓

การแสดงธรรมชักชวนให้เราทั้งหลายระลึกถึงนิพพานแม้ดังกล่าว สติที่ระลึกไปพร้อมกับการแสดงหรือการฟัง ก็นับว่าเป็นสติสัมโพชฌงค์ ความเลื่อมใสธรรม คือความเข้าใจธรรมที่แสดง แม้วานิพพานมีความหมายอย่างไร ประกอบอยู่ในพระพุทธศาสนาอย่างไร ราคะ โทสะ โมหะหรือตัณหาเป็นไปเพื่อความร้อนเพื่อความทุกข์

อย่างไร การดับเสียเป็นไปเพื่อความสงบความสุขอย่างไร เลือกเฟ้นธรรมลงไปอย่างนี้ ตามสัจจะคือความจริง ก็นับว่าเป็นธรรมวิยสัมโพชฌงค์ ความเพียรคือความที่มีจิตใจ ไม่เบื่อหน่ายเกียจคร้าน แต่มีพลังอุตสาหะ น้อมไปเพื่อที่ปฏิบัติดับตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ อันเป็นทางนิพพาน ก็นับว่าเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ความอ้อมใจ อ้อมกายซึ่งมีลักษณะ เป็นความเย็น เป็นความสบาย ไม่ร้อน เพราะว่ามีฉันทะอัธยาศัยถอยออกจากตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นเครื่องร้อน แต่เวลาน้อมไปสู่ความดับอันเป็นความเย็น นับว่าได้เข้าไปสู่เขตของความเย็น อันทำให้กายเย็น ใจเย็นและเมื่อมีฉันทะ วิริยะ แรงขึ้น ย่อมมีความดูดดื่มในธรรมมากขึ้นสนุกในธรรมมากขึ้นไม่เบื่อหน่าย เห็นงาม ในธรรมมากขึ้น สบายใจในธรรมมากขึ้น และโดยเฉพาะจิตใจที่มีตัณหาเป็นจิตใจที่ บกพร่อง ไม่อ้อมไม่เต็มไม่พอ แต่ว่าจิตใจที่สงบตัณหาเป็นจิตใจที่อ้อม ที่เต็ม ที่พอ ดังนี้ ก็นับว่าเป็นปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อเป็นดังนี้ก็บังเกิดความสงบกายสงบใจ มีความสุขที่เกิด จากความสงบ ดังคำที่ว่า สุขที่ยิ่งไปกว่าหรือที่อื่นนอกจากสงบไม่มี ดังนี้ ก็เป็นปัสสัทธิ- สัมโพชฌงค์ จิตใจที่ตั้งมั่นแน่วแน่ตรงต่อทางนิพพานมากขึ้น ความที่มีจิตใจตั้งมั่นแน่ว แน่ดังนี้ก็นับว่าเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ และเมื่อเป็นดังนี้ก็มีความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่อัน เรียกว่าวางเฉย วางก็คือว่าไม่ยึดถือ เฉยก็คือว่าไม่วุ่นวาย แต่ปล่อยและสงบ คำว่า ปล่อยนั้นก็หมายถึงปล่อยใจให้สงบตั้งมั่นอยู่ในทางที่ถูกนั้น คือเมื่อใจตั้งอยู่ในทางที่ถูก แล้ว ก็ปล่อยให้ตั้งอยู่ในทางที่ถูกนั้น แม้อาจจะมีความสงสัยขึ้นว่าจะมากไปเสียแล้ว หรือจะด่วนทั้งโลกไปเสียแล้ว ดังนี้ ก็อาจจะตกใจขึ้นมา ทำให้เลิกปฏิบัติก็จะทำให้ ยึดถือขึ้นมาอีก ทำให้วุ่นวายขึ้นมาอีก ถ้าจะมีความคิดขึ้นอย่างนี้ ก็ต้องคิดไปอีกทาง หนึ่งว่าความคิดเช่นนี้ไม่ถูก ไม่ต้องกลัวว่าจะทั้งโลก ไม่ต้องกลัวว่าจะสำเร็จเพราะว่า ไม่ใช่ของง่าย ตามที่เปรียบแล้ววาก็เลสหนักองเป็นภูเขาเลากาใหญ่โต ปฏิบัติครั้งหนึ่ง ก็คล้าย ๆ กับว่าเอาผ้าไปปิดภูเขาครั้งหนึ่ง ไม่ทำให้สีกร่อนไปเท่าไร ไม่ต้องกลัว ว่าจะกลัวว่าไม่สำเร็จนั้นแหละมากกว่า ไม่ต้องกลัวว่าจะสำเร็จเร็วดังนี้ ปล่อยให้จิต ตั้งมั่นอยู่ในความสงบมากขึ้น ไม่ไปขัดขวางและไม่เข้าไปวุ่นวาย เมื่อเดินทางถูกแล้ว ก็ปล่อยให้เดินไปในทางที่ถูกนั้น ดังนี้คืออุเบกขามีลักษณะเป็นตัวควบคุมให้ดำรงอยู่ ในความสงบตั้งมั่นยิ่งขึ้น ก็นับว่าเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ฉะนั้นแม้การฟังธรรมก็ได้ ชื่อว่า ได้ปฏิบัติตามโพชฌงค์ทั้งเจ็ดประการด้วยประการฉะนี้

# ครั้งที่ ๔๓ อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

## นิพพาน

ได้แสดงนิพพานโดยอาศัยพระพุทธรูปและอธิบายมาแล้วหลายครั้ง แต่ก็ยังไม่จบเพราะได้มีพระพุทธรูปแสดงไว้โดยปริยาย คือแนวทางต่าง ๆ อีกหลายประการ แต่ว่าก็รวมเข้าสู่สูงสุดในอันเดียวกันและในการแสดงนี้ก็ได้อธิบายแล้วว่าได้อาศัยพระพุทธรูปและอธิบายในที่นั้น ๆ ซึ่งอาจที่จะแสดงได้ เหมือนอย่างอาจที่จะระลึกถึงนิพพานได้ และก็เป็นความจำเป็นที่จะต้องระลึกถึง และเช่นเดียวกันกับที่สมควรจะแสดงเพื่อเกิดความสนใจ และให้เห็นว่านิพพานนั้นเป็นธรรมที่พึงบรรลุถึงได้ เป็นอายตนะคือเป็นที่ต่อได้ เหมือนอย่างตากับรูปต่อกันได้ หูกับเสียงต่อกันได้ นิพพานกับผู้บรรลุคือจิตต่อกันได้ บรรลุถึงได้ในเมื่อปฏิบัติเข้าถึงขั้น จึงได้เรียกว่าเป็นอายตนะคือเป็นที่ต่อได้ คือบรรลุได้ และแม้ยังไม่บรรลุคือยังไม่ได้ยังไม่ถึง เมื่อระลึกถึงก็จะทำให้เกิดฉันทะ วิริยะ ในอันที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุต่อไป

ได้อธิบายแล้วว่า ทุก ๆ ท่านที่บรรลุนิพพานแล้วก่อนจะบรรลุท่านก็ระลึกถึงทั้งนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ ก็ได้ทรงระลึกถึงพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือความตรัสรู้เองโดยชอบ ทรงปรารถนาพุทธภูมิก็คือปรารถนานิพพานนั่นเอง จึงได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีเพื่อบรรลุนิพพาน พระอรหันตสาวกทั้งหลายก่อนที่จะบรรลุ อรหัตตมรรค อรหัตตผล เป็นพระอรหันต์ก็ระลึกถึงนิพพาน อธิษฐานคือตั้งจิตปรารถนา

ต้องการนิพพานและปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานและถ้าหากไม่ระลึกถึงก็จะไม่เกิดฉันทะ วิจารณ์อุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติ มีการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงได้ และการที่ระลึกถึงได้ก็ เพราะได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงแก่ ผู้ที่ยังไม่บรรลุยังไม่ได้ไม่ถึงนั่นเอง ถ้าหากว่าเป็นผู้ได้เป็นผู้ถึงแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้อง แสดงสั่งสอน

เพราะฉะนั้น ธรรมที่เป็นโลกุตตรธรรมทั้งสิ้น ก็ทรงสั่งสอนแก่ผู้ที่ยังไม่ได้ บรรลุยังไม่ได้ยังไม่ถึงเป็นประการสำคัญ การแสดงบอกกล่าวกันต่อมา ก็เป็นการแสดง พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อได้เข้าใจถึงคลองธรรมหรือกระแสธรรมที่ ดำเนินไปตามสมควรแล้ว ก็ย่อมจะเข้าใจถึงพระนิพพานได้ ระลึกถึงพระนิพพานให้ ตรงได้ และความเข้าใจถึงคลองธรรมถึงกระแสธรรมนั้นกล่าวโดยย่อก็เป็นของไม่ยาก เพราะอยู่ตรงกันข้ามกับกระแสโลกหรือกระแสกิเลสนี้เอง กล่าวคือ จิตที่มีกิเลส ที่มีทุกข์ ทุกคนก็ย่อมรู้ เพราะกิเลสกับทุกข์ประกอบกันอยู่กับจิตใจของทุก ๆ คน นิพพานนั้น เป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง อันตรงกัน ข้ามกับจิตที่ยังมีกิเลสและกองทุกข์ซึ่งเป็นจิตที่เศร้าหมอง จิตที่พ้นกิเลสและกองทุกข์ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใส ก็จิตอันนี้เอง เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าใจถึงว่านิพพานก็คือสิ้นกิเลส และกองทุกข์ทั้งสิ้นดังนี้แล้ว ก็เข้าใจไม่ยาก คือภาวะอันนั้นเอง ภูมิอันนั้นเอง ฉะนั้น ธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นธรรมที่รู้ได้เห็นได้ ถ้าทำใจให้รู้ให้เห็นแล้ว ก็ไม่เป็นการยากเกินวิสัย

### สังขตธรรมหรือสังขาร

ธรรมที่ทรงสั่งสอนถึงนิพพานนั้นโดยปริยายคือทางอย่างหนึ่ง รวมอยู่ในข้อที่ เรียกว่าอสังขตธรรม ธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่ง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิสังขาร คือ สภาพที่ไม่ปรุงไม่แต่ง ซึ่งปราศจากการปรุงแต่งทั้งสิ้น ได้มีแสดงธรรมไว้สองอย่างคือ สังขตธรรมกับอสังขตธรรม หรือสังขารและวิสังขาร สังขตธรรมนั้นคือธรรมที่ถูกปรุงแต่ง สังขารก็คือสภาพที่ปรุงแต่ง โดยเรียกว่าสังขตธรรมหรือสังขารก็มีความหมายเป็นอย่าง เดียวกัน สังขตธรรมคือธรรมที่ถูกปรุงแต่งนั้นโดยปริยายหนึ่งแสดงไว้ว่า ปุณฺณุกิสังขาร



ปรุ้งแต่งบุญ นี้เป็นสังฆธรรมอย่างหนึ่ง อเนกชาภิสังขาร ปรุ้งแต่งสิ่งที่ไม่ห้วนไหน หมายถึงปรุ้งแต่งสมาธิจนถึงบรรลุดมคือสมาธิที่แน่วแน่ม้วนไหนก็เป็นสังฆธรรมอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่าสังฆธรรมนั้นเพราะว่าต้องปรุ้งแต่งคือต้องทำจะเป็นบุญขึ้นมา ก็ต้องทำ จะเป็นบาปขึ้นมาก็ต้องทำ จะเป็นสมาธิขึ้นมาก็ต้องทำ ถ้าไม่ทำก็เป็นบุญเป็นบาปเป็นสมาธิขึ้นมาไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า สังฆธรรม ธรรมที่ถูกปรุ้งแต่ง

ธรรมที่ถูกปรุ้งแต่งนี้ตรัสแสดงไว้ว่า มรรคมืองค์ ๘ เป็นยอด มรรคมืองค์ ๘ นั้นก็ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สองนี้จัดเป็นปัญญา สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากรรมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ สามนี้จัดเป็นศีล สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ สามนี้จัดเป็นสมาธิ มรรคมืองค์ ๘ นี้ตรัสแสดงว่าเป็นยอดสังฆธรรม คือธรรมที่ถูกปรุ้งแต่งทั้งสิ้น ทำไมมรรคมืองค์แปดจึงเรียกว่า สังฆธรรม เพราะต้องปรุ้งแต่งคือต้องทำต้องปฏิบัติจึงจะเป็นสัมมาทิฏฐิเป็นต้นขึ้นมาได้ หรือย่อลงมา จึงจะเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญาขึ้นมาได้ ถ้าหากว่าไม่ปรุ้งแต่งคือไม่ทำไม่ปฏิบัติ ก็เป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญาขึ้นมาไม่ได้เป็นมรรคมืองค์ ๘ ขึ้นมาไม่ได้ ทำไมจึงเป็นยอดของสังฆธรรมทั้งหลาย เพราะว่ามรรคมืองค์ ๘ หรือย่อลงมา เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เป็นทางปฏิบัติให้บรรลุถึงความดับทุกข์ได้ คือดับตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยากได้ และเมื่อดับทุกข์คือดับตัณหาได้แล้ว ก็เป็นอันว่าเสร็จกิจคือว่า เลิกทำเลิกปฏิบัติต่อไปได้ ส่วนสังฆธรรมประการอื่นนั้นไม่ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์ ความสิ้นกิเลสได้เหมือนอย่างนี้ และไม่สามารถจะเสร็จกิจได้ จะต้องปรุ้งแต่งจะต้องทำ จะต้องปฏิบัติต่อไปไม่สิ้นสุด ไม่จบสิ้น และก็ก่อให้เกิดสุขบ้าง ก่อให้เกิดทุกข์บ้าง แม้จะให้เกิดสุขเกิดทุกข์ ก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เป็นสุขเป็นทุกข์ที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นสุขในบางคราว สุขนั้นก็หายไป เป็นทุกข์ในบางคราว ทุกข์นั้นก็หายไป สลับกันไป ทั้งต้องปรุ้งแต่ง ต้องปฏิบัติกันอยู่รำไปไม่สิ้นสุด จึงไม่บรรลุถึงความ เป็นยอดได้ แต่ว่ามรรคมืองค์ ๘ นั้นบรรลุถึงความ เป็นยอดได้ตั้งกล่าวแล้ว จึงได้จัดว่าเป็นยอดของสังฆธรรมทั้งสิ้น



## สังขตลักษณะ

สังขตลักษณะดังที่กล่าวมานี้ย่นลงอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นเหตุเป็นผล สิ่งที่เราเรียกว่าเหตุว่าผลทั้งสิ้นนั้นย่อมเป็นสังขตธรรมทั้งนั้น เพราะต้องปรุงแต่ง ต้องทำเหตุนั้น ต้องปรุงแต่งทำโดยตรง ผลนั้นเป็นผลของเหตุ แต่ก็นับว่าเป็นสังขตธรรมด้วย เพราะเนื่องกับเหตุที่ปรุงแต่งหรือธรรมนั้น เพราะฉะนั้น สังขตธรรมทั้งหมดจึงเป็นเหตุและผลซึ่งต้องเกิดต่อกัน เพราะเมื่อเป็นสังขตธรรมหรือเป็นสังขารต้องตกอยู่ในสามัญลักษณะคือลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไปของสิ่งที่ถูกปรุงแต่งทั้งปวงอันได้แก่ *อุปปาโท ปรุณายติ* ความเกิดขึ้นปรากฏ *วโย ปรุณายติ* ความเสื่อมสิ้นไปปรากฏ *จิตตสส อณฺเฏตตํ ปรุณายติ* เมื่อยังตั้งอยู่ความปรวนแปรเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นปรากฏ เพราะฉะนั้น บรรดาสังขตธรรมทั้งสิ้นตลอดจนถึงมรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นสิ่งที่ต้องตกในสังขตลักษณะดังกล่าวหรือย่นลงก็คือ ต้องเกิดดับ

ในข้อนี้จะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างที่ท่านพระอนนทได้แสดงอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา อิทธิบาท ๔ นั้นก็ได้แก่ธรรมที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ ๔ ประการ

๑. ฉันทะ                      ความพอใจใคร่ที่จะทำ
๒. วิริยะ                      ความเพียร
๓. จิตตะ                      ความใส่ใจหรือความเอาใจใส่
๔. วิมังสา                      ความใคร่ครวญพิจารณา

ท่านพระอนนทแสดงว่า อิทธิบาท ๔ นี้เป็นธรรมที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ เมื่อบรรลุถึงความสำเร็จแล้วก็ดับ ท่านยกตัวอย่างว่า เหมือนอย่างว่าผู้ที่มาสู่อารามนี้ ก่อนที่จะมาก็ต้องมีฉันทะที่จะมา มีวิริยะที่จะมา มีจิตตะที่จะมา มีวิมังสาที่จะมา และก็อาศัยอิทธิบาท ๔ นี้มา ครั้นมาถึงอารามแล้ว ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา นั้นก็ดับ คือเสร็จกิจไป เป็นอันว่าดับไปเลิกไปดังนี้ ฉะนั้น บรรดาสังขตธรรมทั้งสิ้นจึงมีเกิด มีดับด้วยประการฉะนี้ และเมื่อเรียกว่าเหตุผล เหตุผลทั้งปวงก็เป็นสังขตธรรม คือเป็นสิ่งที่เกิดที่ดับ



## อสังขตธรรมหรือวิสังขาร

ส่วนอสังขตธรรม ธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งนั้น หมายถึงที่พ้นจากสังขตธรรมดังกล่าว หรือที่พ้นจากมรรคมืองค์แปด อันเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้องทำ ไม่ต้องปฏิบัติธรรมที่เป็นอสังขตธรรมนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ซึ่งเรียกว่า นิพพาน ในที่นี้ แต่นักวิจารณ์ธรรมได้วิจารณ์ว่า จะไม่หมายถึงนิพพานอย่างเดียว ก็เพราะว่าท่านใช้คำเป็นพหุวิจนะ คือใช้ว่าอสังขตธรรมทั้งหลาย ซึ่งหมายความว่ามามากกว่าหนึ่ง เพราะฉะนั้น ธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งดังกล่าวนี้จึงมีมาก และธรรมเหล่านี้จะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างที่เคยแสดงในครั้งก่อน ๆ แล้วโดยเทียบกับภูมิประเทศเช่นว่า การมาสู่อารามนี้ การมานั้นเป็นสังขตธรรม คือผู้มานั้นต้องทำต้องปรุงต้องแต่ง ต้องอาศัย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ส่วนตัวอารามซึ่งเป็นที่มาถึงนั้นผู้มาไม่ได้ปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นที่มาถึงเป็นที่บรรลุ ฉะนั้น การมาก็เทียบกับสังขตธรรม อารามที่เป็นที่ถึงเป็นที่บรรลุก็เทียบกับอสังขตธรรม เพราะผู้มาไม่ได้ปรุงแต่งขึ้นมา แต่ว่าเป็นที่บรรลุเป็นที่มาถึง ตามตัวอย่างนี้ก็อาจจะเข้าใจได้อย่างคร่าว ๆ ว่า อสังขตธรรมนั้นเป็นสิ่งที่มิจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่เหนือสังขตธรรมขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง หรือจะกล่าวว่าเป็นที่บรรลุเป็นที่ถึงของสังขตธรรมก็ได้ และเมื่อเป็นดังนี้ ท่านจึงแสดงว่าอสังขตธรรมนั้นเป็นสิ่งที่อยู่เหนือเหตุผล เป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุผลโดยอธิบายดังกล่าว คือส่วนที่เป็นเหตุผลนั้นเป็นสิ่งที่ต้องปรุงแต่งคือต้องทำเหมือนอย่างเหตุ คือการมา คือต้องปรุงแต่งการมาสู่อาราม ผลคือการถึงเหตุและผลคือการมาและการถึง ส่วนตัวอารามเองเป็นที่ถึงที่บรรลุนั้นอยู่เหนือเหตุผลดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านผู้วิจารณ์ธรรมจึงได้กล่าวว่า ธรรมนั้นเป็นธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลชั้นหนึ่ง และเป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุเหนือผลอีกชั้นหนึ่ง ก็โดยอธิบายดังกล่าว และเมื่อทราบแล้วก็อาจจะพอเข้าใจเนื้อความที่กล่าวนี้ได้

## สุภาทิเสสและอนุภาทิเสสโดยปริยาย

นิพพานอันเป็นธรรมที่บรรลุที่ถึงนั้น ก็ได้กล่าวแสดงอธิบายแล้วถึงสุภาทิเสสนิพพานและอนุภาทิเสสนิพพาน ในวันนี้จะได้นำพระสูตรหนึ่งที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก มาเล่ามีใจความว่า ได้มีเทวดาสององค์มาเฝ้าพระพุทธเจ้าในเวลากลางคืน เทวดาองค์

หนึ่งได้กราบทูลว่า ภิกษุณีเหล่านั้นวิมุตติแล้ว เทวดาอีกองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า ภิกษุณีเหล่านั้นวิมุตติดี เป็นอนุปาติเสสคือไม่มีอุปาทิเหลือแล้ว พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงพอพระทัย วันรุ่งขึ้นก็ได้ตรัสเล่าเรื่องนี้แก่พระภิกษุทั้งหลาย พระมหาโมคคัลลานะ ได้ฟังตรัสเล่านั้นก็มีความนึกขึ้นว่า อันญาณคือความรู้ในเรื่องนี้ได้มีแก่เทวดาทั้งหลายทั้งหมด หรือว่ามีแก่เทวดาเฉพาะบางพวก ได้มีภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าติสสะ เพิ่งถึงมรณภาพและได้บังเกิดในพรหมโลก ปราภฏชื่อว่าติสสะพรหม ซึ่งมีฤทธิ์มาก มีอำนาจมาก พระมหาโมคคัลลานะได้ขึ้นไปสู่พรหมโลก สู่นักของติสสะพรหมนั้น และได้กล่าวถามปัญหาที่ติสสะพรหมนั้นว่า เทวดาซึ่งไปเกิดเป็นพรหมทั้งหมดได้มีญาณคือความรู้ ในอุปาทิเสสนั้นว่า อุปาทิเสส ในอนุปาติเสสว่าอนุปาติเสสทั้งหมด หรือว่าพรหมพวกไหนรู้ได้ตั้งนี้ ติสสะพรหมจึงได้กล่าวเฉลยว่า เทวดาที่เกิดในพรหมทั้งหมดหาได้มีญาณคือความรู้ตั้งนั้นทั้งหมดไม่ เทวดาที่ไปเกิดเป็นพรหมจำพวกใดซึ่งมีสันโดษคือความพอใจอยู่ในอายุ วรรณ สุข ยศ อธิปไตย ซึ่งเป็นของพรหม ไม่รู้ธรรมเป็นเครื่องเล่นออกยิ่งขึ้นไป เทวดาที่เกิดเป็นพรหมเหล่านั้นย่อมไม่รู้ คือไม่มีญาณที่จะรู้ในอุปาทิเสสว่าอุปาทิเสส ในอนุปาติเสสว่าอนุปาติเสส แต่ว่าเทวดาที่ไปเกิดเป็นพรหมเหล่าใดมีสันโดษ คือไม่ยินดีพอใจอยู่ในอายุ วรรณ สุข ยศ อธิปไตย ที่เป็นของพรหมเท่านั้น แต่ว่า ย่อมรู้ธรรมเป็นเครื่องเล่นออกยิ่งขึ้นไปด้วย เทวดาผู้เกิดเป็นพรหมเหล่านั้นย่อมมีญาณคือความหยั่งรู้ในอุปาทิเสสว่าอุปาทิเสส ในอนุปาติเสสว่าอุปาทิเสสดังนี้ ต่อจากนั้นแล้วติสสะพรหมได้แสดงต่อไปว่า ภิกษุผู้ที่ได้อุกโตภาควิมุตติคือความหลุดพ้นโดยส่วน ๒ ได้แก่เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยใจ หลุดพ้นด้วยปัญญา และภิกษุผู้ที่ได้ปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึงชีณาสวะคือเป็นผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว เทวดาผู้เกิดเป็นพรหมดังกล่าวย่อมมีญาณรู้ว่าภิกษุผู้บรรลุมรรคผลดังกล่าว เมื่อกายยังดำรงอยู่ เทวดามนุษย์ย่อมเห็นภิกษุนั้นได้ เมื่อกายแตกทำลาย เทวดามนุษย์ย่อมไม่เห็นภิกษุนั้นได้ ดังนี้เรียกว่ามีญาณรู้ในอนุปาติเสส คือนิพพานที่ไม่มีอุปาทิว่าอนุปาติเสส คือรู้ตามเป็นจริง ส่วนภิกษุผู้ที่บรรลุมรรคผลต่ำลงไปกว่านั้น ดังที่เรียกว่า กายสักขิเป็นต้น เทวดาผู้เกิดเป็นพรหมดังกล่าวย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าภิกษุผู้บรรลุมรรคผลที่ต่ำกว่านั้น อันเรียกว่า กายสักขิเป็นต้น เมื่อได้ลองเสพ คืออยู่ในเสนาสนะอันสมควร ได้คบหากัลยาณมิตรคือมิตรที่ติดตามใต้อบรมบ่มอินทรีย์ทั้งหลายยิ่งขึ้นไปก็ย่อมจะกระทำให้แจ้งที่สุดแห่งพรหมจรรย์ คือ



อรหัตตมรรคอรหัตตผลอยู่ได้ดังนี้ มีญาณรู้ในสุุปาติเสส คือนิพพานที่ยังมีอุปาติเหลืออยู่ ว่าสุุปาติเสสตามความเป็นจริง ท่านพระมหาโมคคัลลานะได้กลับมาราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ตรัสเพิ่มขึ้นม่อีกจำพวกหนึ่ง คือจำพวกที่เรียกว่าอนิมิตตวิหารี คือผู้ที่ปฏิบัติบรรลุเจโตสมาธิ ไม่มีนิมิตคือเครื่องกำหนดหมาย เพราะไม่ใส่ใจถึงนิมิตทั้งสิ้นว่าจะทำให้แจ้งที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นสุุปาติเสสอีกจำพวกหนึ่ง ดังนี้ ตามที่แสดงไว้ในพระสูตรที่เล่ามานี้ก็เป็นการแสดงอธิบายอนุปาติเสส และสุุปาติเสสโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ดังนี้

ความระลึกถึงนิพพานแม้โดยปริยาย คือทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่างหลายประการ แต่ที่รวมอยู่ที่ธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ ฉะนั้น เมื่อระลึกถึงธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ ก็เป็นอันว่าได้บรรลุถึงนิพพานย่อมจะทำให้จิตใจได้บรรลุถึงความสงบ แม้การฟังธรรมข้อใดข้อหนึ่งจะเป็นบรรยายก็ตาม จะเป็นสวดก็ตาม ธรรมทั้งปวงนั้นย่อมมีวิมุติเป็นรส เอียงเทลุ่มลาดไปสู่ความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ก็ชื่อว่าได้ระลึกถึงนิพพานนั่นเอง

๔ มกราคม ๒๕๒๐

# ครั้งที่ ๔๔

## อุปสมานุสติ ชั้นวิมุตติ

### นิพพาน

นิพพาน ตามความหมายที่ใช้ซึ่งเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป ได้แสดงแล้วว่าเป็นบรมธรรมยอดเยี่ยม เป็นภูมิที่พึงบรรลุซึ่งนับเป็นอสังขตธรรม ธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งหรือวิสังขาร ธรรมที่ปราศจากความปรุงแต่งหรือเครื่องปรุงแต่ง เป็นธรรมที่อยู่เหนือมรรคและผล ดังที่เรียกว่า มรรค ผล นิพพาน อันเป็นโลกุตตรธรรม ธรรมที่อยู่เหนือโลก พ้นโลก พ้นความทุกข์ พ้นกิเลส ตลอดจนถึงพ้นกรรมด้วยประการทั้งปวง และได้กล่าวแล้วว่า ไม่ใช่เป็นธรรมที่สุดเอื้อม แต่ว่าจะต้องปฏิบัติไปโดยลำดับ ก็เหมือนอย่างว่าที่สูงซึ่งมีบันไดขึ้นไปเป็นขั้น ๆ เมื่อยังอยู่ที่พื้นดิน ยังมิได้ก้าวขึ้นบันไดไปแต่ละขั้น ก็ย่อมจะรู้สึกว่ ที่สูงอันเป็นที่สุดบันไดนั้นอยู่สุดเอื้อม แต่ว่ เมื่อขึ้นบันไดไปโดยลำดับ ทีละขั้นจนถึงขั้นที่สุดแล้ว ทีสูงนั้นก็อยู่ในเอื้อมเช่นเดียวกับบันไดขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง เมื่อยืนมองอยู่บนพื้นดิน ก็เป็นที่อยู่ในเอื้อม รู้สึกขึ้นไปได้และขึ้นไปไม่ยาก การปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงนิพพานอันเป็นบรมธรรมก็ย่อมเป็นเช่นนั้น ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปโดยลำดับแล้ว ก็จะมาอยู่ในเอื้อมบรรลุถึงได้ และแม้ว่าจะก้าวขึ้นไปตั้งแต่บันไดขั้นต้น ก็ย่อมได้รับรสของนิพพานแล้ว เช่นเดียวกับที่มีอุปมาเหมือนอย่างน้ำในมหาสมุทร มีความเค็มเป็นรสทั้งหมด แม้ว่าจะก้าวลงไปสู่มหาสมุทรฝั่งที่สุด ก็ย่อมจะพบน้ำในมหาสมุทรนั้น มีความเค็มเป็นรสเดียวกัน ฉะนั้น จึงได้รับรสของนิพพาน คือความดับกิเลสและกอง



ทุกซิปโดยลำดับตั้งแต่ขั้นต้นที่ก้าวขึ้นสู่ธรรมปฏิบัติ ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่อยู่ในวิสัยอันจะฟังบรรลุถึงได้ และก็ต้องบรรลุถึงตั้งแต่ในขั้นต้นดังกล่าวมานั้น โดยเหตุนี้ท่านจึงใช้คำว่านิพพานในความหมายที่ผ่อนลงมาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ว่าผ่อนลงมาถึงความดับกิเลสของพระโสดาบันก็เป็นนิพพานขั้นหนึ่ง ของพระสกทาคามีก็เป็นนิพพานขั้นหนึ่ง ของพระอนาคามีก็เป็นนิพพานขั้นหนึ่ง ซึ่งยังเรียกว่าเป็นสุอุปาทิเสส คือมีอุปาทิ ซึ่งหมายถึงอุปาทานหรือกิเลสยังเหลืออยู่ จนถึงของพระอรหันต์จึงเป็นนิพพานขั้นที่สุด อันเรียกว่าอนุปาทิเสส ไม่มีอุปาทิหรืออุปาทานหรือกิเลสยังเหลืออยู่ดังที่กล่าวมาแล้วเป็นอันผ่อนลงมา

## นิพพานฉาน

ท่านยังแสดงนิพพานผ่อนลงมาอีกถึงนิพพานฉาน นิพพานปัญญา คือมีแสดงว่าผู้ปฏิบัติสมาธิจนบรรลุฉาน ตั้งแต่รูปฉานที่ ๑ และต่อขึ้นไปโดยลำดับ คือรูปฉานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ และต่อขึ้นไปอรุณฉานที่ ๑ ต่อขึ้นไปที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ และจนถึงสัญญาเวทิตินิโรธ คือดับสัญญา เวทนา ท่านเรียกว่าเป็นนิพพานแต่ละขั้น นิพพานดังกล่าวนี้เรียกสั้นเพื่อเข้าใจว่า นิพพานฉาน

## นิพพานปัญญา

นิพพานปัญญานั้นมีแสดงไว้ถึงสันตสิกขุธรรม ธรรมที่เห็นเอง สันตสิกขุนิพพาน นิพพานที่เห็นเอง โดยอธิบาย รากะ โทสะ โมหะ เมื่อบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจย่อมเป็นเครื่องดับปัญญา เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ทั้งเป็นไปเพื่อให้ประพฤติก่อภัยเวรต่าง ๆ มีฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น ส่วนความสงบ รากะ โทสะ โมหะ ความไม่มีรากะ โทสะ โมหะ ย่อมตรงกันข้าม ไม่ดับปัญญา ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียน ไม่เป็นเหตุก่อภัยเวรดังกล่าว ความพิจารณาให้รู้ดังนี้เรียกว่าเป็นสันตสิกขุธรรม เป็นสันตสิกขุนิพพาน

พิจารณาตามอธิบายนี้ก็จะพียงเห็นได้ว่า ทุก ๆ คนเมื่อหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาตรวจดูจิตใจของตนเอง เมื่อราคะ โทสะ โมหะ บังเกิดขึ้นก็ให้รู้พร้อมทั้งให้รู้ถึงโทษแม้ดังที่กล่าวมาแล้ว ราคะ โทสะ โมหะ จะสงบลงได้ด้วยอำนาจของปัญญาที่รู้นั้น และก็ให้รู้ว่า ราคะ โทสะ โมหะ สงบ พร้อมทั้งรู้คุณของความสงบ ราคะ โทสะ โมหะ แม้ปฏิบัติดังนี้ก็เรียกว่าบรรลุถึงสันติปฏิริกธรรม สันติปฏิริกนิพพานได้ เพราะในพระพุทธานิพพานที่ยกมากล่าวข้างต้นนั้นมิได้จำกัดว่า จะต้องสงบได้เด็ดขาดหรือว่าสงบได้ชั่วคราว เป็นพระพุทธานิพพานที่วางไว้เป็นกลาง ๆ จึงกินความได้ถึงการปฏิบัติใช้ปัญญาทำความเข้าใจของตนได้ พระพุทธานิพพานนี้เป็นอันให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนตั้งแต่ในเบื้องต้นว่า สามารถที่จะใช้ปัญญาพิจารณาทำความเข้าใจของตน และก็เรียกว่าบรรลุนิพพานได้ บรรลุธรรมได้ อันเป็นสันติปฏิริกธรรม สันติปฏิริกนิพพาน เข้าในพระธรรมคุณที่สวดกันว่า สันติปฏิริกนิพพานเอง ดั่งนั้นธรรมที่จะเป็นสันติปฏิริกโกได้ดังที่สวดกัน ก็จะต้องปฏิบัติใช้ปัญญาทำความเข้าใจของตนดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งทุกคนสามารถจะปฏิบัติได้ทุกขณะ

## ตังคินิพพาน

นิพพานดังที่กล่าวมานี้ ท่านเรียกว่าตังคินิพพาน คือเป็นนิพพานชั่วคราวที่มีขึ้นด้วยองค์สมบัตินั้น ๆ หรือด้วยองค์คุณนั้น ๆ มีปัญญาเป็นต้นดังกล่าวแล้ว นิพพานนี้อันเป็นบรมธรรมซึ่งเป็นความหมายสูงสุดดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุเหนือผล ก็หมายถึงว่าอยู่เหนือเหตุผลที่เป็นฝ่ายเกิดทางหนึ่ง อยู่เหนือเหตุผลที่เป็นฝ่ายดับอีกทางหนึ่ง เหตุผลที่เป็นฝ่ายเกิดนั้นก็ได้แก่ทุกข์และสมุทัย เหตุผลที่เป็นฝ่ายดับนั้นก็ได้แก่ นิโรธ และมรรค คืออริยสัจจ ๔ นั้นเอง อริยสัจจ ๔ นั้นก็แบ่งเป็น สมุทัยวาร คือฝ่ายสมุทัย คือฝ่ายเกิดทุกข์ส่วนหนึ่ง ฝ่ายนิโรธวาร คือฝ่ายดับทุกข์อีกส่วนหนึ่ง ฝ่ายสมุทัยวารนั้นได้แก่ทุกข์และสมุทัย จะพียงเห็นได้ว่าแสดงผลก่อนคือทุกข์ แล้วจึงแสดงเหตุคือสมุทัย ฝ่ายนิโรธวารก็เหมือนกัน แสดงผลก่อนคือนิโรธ แล้วจึงแสดงเหตุคือมรรค ทั้งนี้เมื่อพิจารณาแล้วก็จะพียงเห็นว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อก่อนจะตรัสรู้ ได้ทรงจับผลสาวเข้าไปหาเหตุ เพราะว่าการที่ได้บังเกิดปรากฏอยู่



จำเพาะหน้าดังที่ได้มีแสดงว่า พระโพธิสัตว์อันเป็นคำเรียกพระพุทธเจ้าเมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ได้ทรงเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ซึ่งท่านแสดงว่าเป็นเทวทูต จึงได้ทรงปรารภว่าทุกคนที่เกิดมาก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครจะพ้นไปได้ จึงทรงปรารภนาโมกขธรรมธรรมเป็นเครื่องหลุดพ้นหรือความหลุดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตายนั้น ข้อนี้เป็นปรารภเหตุสำคัญอันทำให้เสด็จออกทรงผนวชเพื่อแสวงหาโมกขธรรม ความแก่ ความเจ็บ ความตายนั้นเป็นผลซึ่งทุก ๆ คนเห็นได้โดยประจักษ์ เพราะฉะนั้น จึงได้แสดงผลก่อน

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว พระโพธิสัตว์ได้ทรงเห็นทุกข์ก่อน คือเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ อันเป็นผลที่ปรากฏ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้แสวงหาความพ้นทุกข์และความสำเร็จแห่งพระองค์อันเรียกว่า ความตรัสรู้นั้น ท่านแสดงไว้ในปฐมเทศนาซึ่งตรัสเล่าถึงความตรัสรู้ของพระองค์เอง ก็คือทรงได้จักขุคือดวงตา ญาณคือความหยั่งรู้ ปัญญา ความรู้ทั่ว วิชชา ความรู้แจ่มแจ้ง อาโลกคือความสว่าง เห็นทุกข์ เห็นทุกข์สมุทัย เหตุเกิดทุกข์ เห็นทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์ เห็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือเรียกสั้น ๆ ว่ามรรค และทุกข์นั้นก็ได้ทรงแสดงว่าความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโศกคือความแค้นใจ ความคร่ำครวญระทมใจ ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ ความประจบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อขั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ในด้านทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ได้ทรงแสดงซึ่งเอาต้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจที่ให้ถือภพชาติใหม่ไปกับความเพลินและความติดใจ ประกอบด้วยความมกัณห์ที่ยืนดีเยี่ยมอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ อันได้แก่กามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในกาม คืออารมณ์ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาพอใจทั้งปวง ภาวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ คืออยากเป็นนั่นเป็นนี่ วิภวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในวิภพ คืออยากให้เป็นนั่นเป็นนี่ ได้แก่อยากให้มีสิ่งที่ไม่ชอบสิ้นไปหมดไป

สำหรับนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น ได้ทรงชี้เอาความดับตัณหาได้สิ้นเชิง มรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้ทรงชี้เอามรรค คือทางปฏิบัติที่มีองค์ ๘ ประการ



อันได้แก่สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ

ตามพระพุทธาธิบายที่ทรงเล่าถึงความตรัสรู้ของพระองค์แสดงว่า ทรงชี้เอา ทุกข์ซึ่งเป็นส่วนผล ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์ต่อไปก็ชราทุกข์มรณทุกข์เป็นต้น รวมเข้าก็คือ ขันธเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการนี้ เหล่านี้แหละเป็นทุกข์ที่เป็นส่วนผล ซึ่งบังเกิด จากเหตุ ซึ่งทรงชี้เอาต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะฉะนั้น ทุกข์จึงเป็นผล ต้นเหตุจึงเป็นเหตุที่ให้เกิดทุกข์ นี่เป็นผลและเหตุฝ่ายเกิดทุกข์ที่เรียกว่า สมุทัยวารนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลยังอยู่ในเหตุและผลฝ่ายเกิดทุกข์คือยังปฏิบัติเพิ่มพูนต้นเหตุ ความดิ้นรนทะยานอยากอยู่ ก็เรียกว่าทำเหตุก่อทุกข์ จึงต้องรับผลซึ่งเป็นตัวทุกข์อยู่ ต่อไป ตั้งต้นแต่ต้องมีชาติ คือความเกิดขึ้นใหม่อยู่รำไป ฉะนั้น จึงมีแสดงลักษณะ ของต้นเหตุไว้เป็นประการแรกว่า *ไปโนพุกวิกา* เป็นเหตุให้ถือภพชาติใหม่ คือให้เป็น ใหม่ ๆ เกิดใหม่ เป็นใหม่อยู่ต่อไป และเมื่อก่อนเกิดภพชาติเป็นชาติความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ต้องมีชรา มีมรณะ เป็นต้น ต้องมีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น และก็ประกอบต้นเหตุ ความดิ้นรนทะยานอยากเพิ่มขึ้นไปอีก ก็ก่อทุกข์ตั้งแต่ชาติทุกข์ต่อไปอีก เพราะฉะนั้น จึงต้องอยู่ในเหตุผลและฝ่ายสมุทัยวาร ก่อทุกข์อยู่ตลอดเวลาที่ยังประกอบก่อเพิ่มเติม ต้นเหตุอันเป็นตัวเหตุอยู่ นี่เป็นผลและเหตุส่วนก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อปฏิบัติต่อเพิ่มเติม ต้นเหตุอยู่แล้ว ก็เป็นอันว่าก็จะต้องประสบทุกข์ ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์เป็นต้น เป็นอันว่า ไม่จบ

### ดับต้นเหตุ ดับมรรค

คราวนี้ ผู้ที่ปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อดับต้นเหตุอันเป็นความดับทุกข์นั้น แต่เมื่อยังดับต้นเหตุไม่ได้สิ้นเชิงก็ต้องปฏิบัติกันต่อไป คือปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ ย่อลงก็คือศีล สมาธิ ปัญญา ก็ต้องทำกันรำไปอีกเหมือนกัน เป็นอันว่าเมื่อยังดับต้นเหตุไม่ได้สิ้นเชิง ดับไม่ได้หมด ก็ต้องปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ ต่อไป ไม่หมดอีกเหมือนกัน ก็เป็นอันว่าไม่เสร็จกิจ



สำหรับในสายสมุทัยวาร คือสายก่อให้เกิดทุกข์นั้น ไม่มีเสรีจโดยแท้ ต้องก่อให้เกิดทุกข์ มีชาติทุกข์อยู่รำไปไม่สิ้นสุด ส่วนในสายนิโรธวารนั้นเมื่อยังปฏิบัติดับตัณหาไม่ได้ ก็ยังไม่เสรีจก็ก็ต้องทำอยู่เรื่อยไปอีกเหมือนกัน จนกว่าจะปฏิบัติในมรรคมีองค์แปดนั้น จนเป็นมรรคเป็นผลซึ่งเป็นโลกุตตรธรรมขึ้น คือกำจัดกิเลสได้บางส่วนจนถึงสิ้นเชิง เมื่อกำจัดกิเลสได้สิ้นเชิงซึ่งในที่นี้ยกเอาตัณหาขึ้นเป็นที่ตั้ง กำจัดได้สิ้นเชิงแล้ว จึงจะเสรีจก็ แปลว่าดับตัณหาได้ ก็ดับทุกข์ได้ ความดับทุกข์ได้นั้นก็ดับชาติทุกข์เป็นต้นได้ ไม่ต้องก่อให้เกิดอีกต่อไป และการปฏิบัติดับตัณหาได้สิ้นเชิงนั้นก็ดับมรรคได้ด้วย เพราะฉะนั้นไม่ต้องปฏิบัติมรรคอีกต่อไปเพื่อดับตัณหา เพราะดับตัณหาได้สิ้นเชิงแล้ว เพราะฉะนั้น จึงกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าเมื่อสุดชั่วก็สุดดี หรือว่าเมื่อสุดดีก็สุดชั่วพร้อมกัน ทุกข์และสมุทัยนั้นถ้าจะกล่าวว่าเป็นฝ่ายชั่ว และนิโรธและมรรคถ้าจะกล่าวว่าเป็นฝ่ายดีเป็นคู่กัน ก็จะต้องกล่าวได้อีกว่า เพราะมีชั่วจึงต้องมีดีสำหรับหรือเป็นเครื่องชำระล้างชั่ว และเมื่อมีดีก็ต้องมีชั่ว เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติดับตัณหาได้สิ้นเชิงดับทุกข์ได้หมด ก็แปลว่าสุดชั่วแค่นั้น การปฏิบัติเพื่อดับตัณหาก็สุดสิ้นแค่นั้นเป็นอันว่าสุดดีแค่นั้น จึงบรรลุถึงความสุขชั่วสุดดีเช่นเดียวกัน และขั้นนี้แหละที่เป็นขั้นเสรีจก็ ซึ่งเป็นขั้นที่บรรลุนิพพานอันเรียกว่า เหนือเหตุและผล คือเหนือเหตุและผลทั้งฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งฝ่ายดับทุกข์ อันแสดงถึงความเสรีจก็โดยประการทั้งปวง

เพราะฉะนั้น ธรรมในพระพุทธศาสนาจึงมีความสิ้นสุดได้ ไม่ใช่ว่าจะต้องปฏิบัติกันไปไม่สิ้นสุด สิ้นสุดได้ในเมื่อได้ปฏิบัติดับตัณหาได้สิ้นเชิง อันเป็นวาระที่ สุดชั่วสุดดีดังกล่าว จึงได้มีพุทธภาษิตแสดงถึงธรรมที่เป็นขั้นนิพพานนี้ว่า ลอยบุญและบาป ละบุญและบาปทั้งหมด ก็ถึงขั้นสุดชั่วสุดดี บรรลุนิพพานอันเป็นบรมธรรมนั่นเอง แต่เมื่อยังไม่ถึงขั้นนี้ ยังไม่ถึงสุดชั่วสุดดี จะไปลอยบุญลอยบาป จะไปละบุญละบาปเอาเองไม่ได้ จะต้องปฏิบัติอยู่ในบุญ จะต้องกระทำความดีเพื่อที่จะล้างความชั่วหรือฝ่ายที่เป็นสมุทัยวารต่อไป จะไปลอยบุญลอยบาปทิ้งเอาเองไม่ได้



คำสั่งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖  
ที่ ๔/๒๕๕๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุ งานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

.....

ตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๑๙๙/๒๕๕๕ ลงวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ และคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๔๓/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖ เรื่อง แต่งตั้งที่ปรึกษาและกรรมการรองประธานกรรมการ และกรรมการ ในคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ เพิ่มเติมซึ่งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ มีอำนาจหน้าที่ในการแต่งตั้งคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงานฝ่ายต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานตามที่เห็นสมควร นั้น

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ ในคราวประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๖ ได้มีมติให้แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสมพระเกียรติ

ดังนั้น อาศัยอำนาจหน้าที่ตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี และมติที่ประชุมคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ ดังกล่าว จึงให้แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุ งานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ดังนี้

**๑. องค์ประกอบ**

- |                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| ๑.๑ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม | ประธานกรรมการ    |
| ๑.๒ ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม           | รองประธานกรรมการ |
| ๑.๓ ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี         | กรรมการ          |

๑.๔	ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ	กรรมการ
๑.๕	อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์	กรรมการ
๑.๖	ผู้อำนวยการสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี	กรรมการ
๑.๗	นางสายไหม จบกมลศึก	กรรมการ
๑.๘	นางสาวทรงสรรค์ นิลกำแหง	กรรมการ
๑.๙	นายประสพโชค อ่อนกอ	กรรมการ
๑.๑๐	ผู้แทนวัดบวรนิเวศวิหาร	กรรมการ
๑.๑๑	อธิบดีกรมศิลปากร	กรรมการ และเลขานุการ
๑.๑๒	ผู้อำนวยการสำนักหอจดหมายเหตุแห่งชาติ กรมศิลปากร	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ
๑.๑๓	ผู้อำนวยการสำนักวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ

## ๒. อำนาจหน้าที่

- ๒.๑ ดำเนินการจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย
- ๒.๒ กำหนดหลักเกณฑ์และพิจารณาถ่วงถ่วงหนังสือที่ระลึกของหน่วยงานที่เสนอขอร่วมจัดทำ
- ๒.๓ แต่งตั้งคณะอนุกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานตามที่เห็นสมควร
- ๒.๔ รายงานผลการดำเนินงานให้คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ เพื่อทราบ
- ๒.๕ ดำเนินการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖



(นางสาวยงลักษณ์ ชินวัตร)

นายกรัฐมนตรี

ประธานกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖