



# นิพนธ์สังวรธรรม

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จัดพิมพ์ถวาย

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



## นิทานสังวรธรรม

### ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต เล่มที่ ๒

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

จัดพิมพ์ถวาย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต เล่มที่ ๒, - กรุงเทพฯ :

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

ISBN 978-616-7821-13-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย : สาละพิมพ์การ

ออกแบบปก : พระทศพร คุณวโร

ออกแบบรูปเล่ม : พระปริยญา อภิชาโน

แบบอักษรญาณสังวรธรรม : 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  
ที่ปิติโสมนัสของพุทธบริษัททั้งปวง 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 เพื่อเผยแผ่พระบรมพุทธศาสนา ส่งเสริมการศึกษา และอำนวยความสะดวก  
สุขแก่ชุมชนมุข ได้ทรงพระนิพนธ์หนังสือหลากหลายเรื่องเกี่ยวกับหลักธรรม  
คำสอนและเรื่องน่ารู้ในพระบรมพุทธศาสนาไว้เป็นจำนวนมาก 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 ๑๑ คือ *ธรรมกถาในการฝึกปฏิบัติอบรมจิต เล่ม ๒* ซึ่งประกอบด้วย พระนิพนธ์ ๕ เรื่อง คือ *บันทึกกรรมฐาน หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต แนวปฏิบัติทางจิต ธรรมกถาอบรมจิต และ ธรรมบรรยายพิเศษ จตุสติปัฏฐาน*

*บันทึกกรรมฐาน* เป็นธรรมบรรยายที่ทรงแสดงแก่นักศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัยก่อนรับปริญญา รุ่นที่ ๕ ระหว่าง ๑๓ สิงหาคม - ๑ กันยายน ๒๕๐๔ พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก ในพิธีฉลองหิริญฺญัฏ พระศาสนโสภณ (เจริญ สุวฑฺฒโน) เมื่อ ๔ มีนาคม ๒๕๐๔ และได้พิมพ์ เผยแพร่ในโอกาสต่างๆ อีกหลายครั้ง

*หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต* เป็นการรวมพระนิพนธ์เกี่ยวกับการปฏิบัติ สมานิกกรรมฐาน ๕ เรื่อง คือ *จตุสติปัฏฐาน ทางลม อาหารใจ ปริณญา และธรรมานุัสสนา ธรรมบรรยายอบรมกรรมฐาน* แต่ละเรื่องเคยพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสต่าง ๆ มาแล้วหลายครั้ง

*แนวปฏิบัติทางจิต* ทรงบรรยายแก่วิภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป ณ ห้องประชุม ตึกสภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย ในวันพระและวันหลังวันพระ ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๑๖ ได้พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกในการบำเพ็ญกุศลอายุครบ ๕ รอบ ของสมเด็จพระญาณสังวร ๓ ตุลาคม ๒๕๑๖

*ธรรมบรรยายในการอบรมจิต* เป็นธรรมบรรยายที่เลือกมาจากธรรมบรรยายอบรมจิต ที่ทรงแสดงเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗, ๒๕๑๙, ๒๕๒๐, ๒๕๒๑ เฉพาะเรื่องที่มีผู้จัดพิมพ์สนใจรวม ๕ เรื่อง พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกในงานพระราชทานเพลิงศพหม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๒๑

ธรรมบรรยายพิเศษ จตุสติปัฏฐาน เป็นธรรมบรรยาย ณ ตึก สว. ธรรมนิเวศ  
ในวันพระและ วันหลังวันพระ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑ แต่เลือกมาเฉพาะ ๔ ครั้ง ที่ว่าด้วย  
สติปัฏฐาน ๔ มหามกุฏราชวิทยาลัยพิมพ์เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรม  
ราชินีนาถ ในวโรกาส เฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๔ รอบ ๔๘ พรรษา ๑๒ สิงหาคม  
๒๕๒๓ เป็นครั้งแรก

วัดบวรนิเวศวิหาร

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖





ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต  
เล่ม ๒



# สารบัญ

## บันทึกกรรมฐาน

บันทึกกรรมฐาน	๑
กายนุปัสนา	๓
เวทนานุปัสนา จิตตานุปัสนา	๑๗
ธัมมานุปัสนา	๒๐
โพชฌงค์	๒๔
อริยสัจ ๔	๓๐

## หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต

จตุสติปัฏฐาน	๓๕
กายนุปัสนาสติปัฏฐาน	๓๘
เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน	๔๐
จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน	๔๙
ธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน	๕๔
สรุปลิขิตปัฏฐาน ๔	๖๐
ทางลม	๖๑
อานาปานสติตามพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร	๖๒
อธิบายของพระอาจารย์ชื่อว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก	๖๒
ชั้น ๑ หรือ ๒ หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น	๖๓
ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า	๖๓
วิธีฝึกหัด	๗๑
คณนา	๗๒
อนุพันธนา	๗๓
มุสนาและรูปนา	๗๔

กายเบา	๗๕
ลักษณะที่ต่างจากกรรมฐานอื่น	๗๕
นิมิต	๗๕
นิมิตเกิดจากสัญญา	๗๖
ธรรม ๓ ข้อ	๗๖
วิธีเจริญวิปัสสนา	๗๗
อาหารใจ	๗๘
อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	๗๘
สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗	๘๒
วิชชาวิมุตติ	๘๔
ปริณญา	๘๗
ปณฺญา โลกสมฺมิ ปชฺโชโต ดวงประทีปอันสว่างโพลงในโลกคือปัญญา	๘๗
มูลปริณญา	๘๗
ญาตปริณญา	๘๘
อายตนะ ๑๒ เป็นปัจจัยแห่งวิญญาณ	๘๙
ธาตุ ๑๘ เป็นปัจจัยแห่งนามนอกนั้น	๘๙
อาหารเป็นปัจจัยแห่งรูป	๘๙
ตฺรณปริณญา-พหวนปริณญา	๙๐
วิโมกข์	๙๔
อานิสงส์ปริณญา	๙๕
คำสั่ง	๙๗
ธัมมานุปัสสนา	๙๙
นิรอรณ-ชั้นธ-อายตนะ	๙๙

## แนวปฏิบัติทางจิต

ครั้งที่ ๑	คอยพิจารณาจับวิตก	๑๐๕
	ความทุกข์ ๒ อย่าง	๑๐๖
	การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ	๑๐๙
ครั้งที่ ๒	อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา	๑๑๒
	ลักษณะของสมาธิธรรม	๑๑๓
	ขั้นที่ ๕ เป็นอนัตตา	๑๑๔
ครั้งที่ ๓	กาย เวทนา จิต ธรรม	๑๑๗
	จริต ๔ ประเภท	๑๑๙
	อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔	๑๒๐
	เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน	๑๒๐
ครั้งที่ ๔	วิธีนั่งสมาธิ	๑๒๓
	บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๒๓
	อานาปานปัพพะ	๑๒๕
	จุดกำหนดลมหายใจ	๑๒๖
	สงบระงับกายสังขาร	๑๒๖
ครั้งที่ ๕	หลักปฏิบัติ	๑๒๘
	วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะ	๑๒๙
	ลักษณะจิต	๑๒๙
	วิธีสอบจิต	๑๓๐
	ข้อว่าด้วยอิริยาบถ	๑๓๐
	ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ	๑๓๑
	ข้อว่าด้วยปฏิกูล	๑๓๑

ครั้งที่ ๖	สมณะ ๒ วิธี	๑๓๓
	ธาตุกรรมฐาน	๑๓๓
	ธาตุดิน	๑๓๔
	ธาตุน้ำ	๑๓๔
	ธาตุไฟ	๑๓๔
	ธาตุลม	๑๓๔
	ธาตุอากาศ	๑๓๕
	วิธีแยกธาตุ	๑๓๕
	สมณะเจือวิปัสสนา	๑๓๕
	นั่งหรือคิด	๑๓๖
	กายเป็นตำราการกรรมฐาน	๑๓๗
ครั้งที่ ๗	อภิญา ๑ ปริญาในนามรูป	๑๓๘
	ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน	๑๔๑
	ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด	๑๔๒
ครั้งที่ ๘	อภิญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภาตัตถหา	๑๔๔
	สมมติ-บัญญัติ	๑๔๕
	ลักษณะอวิชชาและภาตัตถหา	๑๔๖
	การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภาตัตถหา	๑๔๗
ครั้งที่ ๙	วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น	๑๔๙
	ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ	๑๔๙
	สมาธิ ๒ อย่าง	๑๕๐
	อุปกรรมในการปฏิบัติ	๑๕๐
ครั้งที่ ๑๐	สรูปหมวดกาย	๑๕๒
	ป่าช้า ๙	๑๕๔
	ตรวจดูบ้าน	๑๕๖

ครั้งที่ ๑๑	ดูภายนอก-ดูภายใน	๑๕๗
	กำหนดดูเวทนา	๑๕๙
	อามิสสุข-นिरามิสสุข	๑๕๙
ครั้งที่ ๑๒	อภิญา ๓ สัจฉิภระในวิชา วิมุติ	๑๖๑
	ปล่อยวางภระมดาไว้ที่ภระมดา	๑๖๔
ครั้งที่ ๑๓	ปุฎฉิต	๑๖๖
	สัจจะ ๑๖๖	
	ปุฎชน ๓ ภระภท	๑๖๗
	อายตนะ ๑๒	๑๖๘
	ภระณพ โอิฆะ	๑๖๘
	พละ ๕	๑๖๙
	ทุกขสัจจะ	๑๗๐
ครั้งที่ ๑๔	ฉิตเป็นธาทูฎ	๑๗๑
	ภาวนา ๓	๑๗๒
	อัตตานุกฎฉิ	๑๗๓
ครั้งที่ ๑๕	ฉิตเป็นธาทูฎ	๑๗๖
	ภระมวลสัจจะ	๑๗๖
	ทุกขสัจจะ	๑๗๗
	สมุทัยสัจจะ	๑๗๘
	ภิยรูปสาดรูป	๑๘๐
ครั้งที่ ๑๖	ดวงตาแห่งภัญญา	๑๘๒
	ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งภัญญาของสัตวลอก	๑๘๓
	การปฏิบัติเพื่อเชิยผงกิเลสอันเข้าดวงตา	๑๘๔
ครั้งที่ ๑๗	การปฏิบัติภุศลภระมภ	๑๘๗
	การพิจารณาให้รู้ฉุภสมุทัย	๑๘๘

	การพิจารณาปิยรูป สาดรูป	๑๘๙
	สัมผัสทางใจ ๖	๑๘๙
	การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด	๑๙๐
ครั้งที่ ๑๘	จิต วิญญาณ มนะ	๑๙๒
ครั้งที่ ๑๙	ข้อว่าด้วยนิโรธ-กายกับจิต	๑๙๖
	ธรรมลัทธิ ธรรมนियาม	๑๙๗
	ลักษณะของธาตุ	๑๙๘
	ธาตุแท้ ๒ อย่าง	๑๙๘
ครั้งที่ ๒๐	ข้อว่าด้วยมรรคมีองค์ ๘	๒๐๐
	ศีล สมาธิ ปัญญา	๒๐๐
	อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และดอกบัว ๔ เหล่า	๒๐๓
ครั้งที่ ๒๑	อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ	๒๐๕
	อริยสัจทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง	๒๐๖
	ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา	๒๐๖
	วิถีของตักหาอุปาทานและทุกข์	๒๐๗
	ทุกข์อย่างละเอียด	๒๐๗
	ตัวการให้อาสวะอนุสัยฟุ้งขึ้น	๒๐๘
	นิโรธขั้นศีล	๒๐๘
	นิโรธขั้นสมาธิ	๒๐๙
	นิโรธขั้นปัญญา	๒๐๙
ครั้งที่ ๒๒	กระแสธรรม-กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก	๒๑๐
	กระแสชั้นใน	๒๑๐
	กระแสชั้นนอก	๒๑๐
	สรุปกระแสโลกกระแสธรรม	๒๑๒



ครั้งที่ ๒๓	ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม	๒๑๓
	ยึดถือข้อนี้ทำเหมือนกำไฟไว้ในมือ	๒๑๔
	การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์	๒๑๖
ครั้งที่ ๒๔	ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม	๒๑๗
ครั้งที่ ๒๕	ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ	๒๒๑
	ความดับขั้น สมภาณี ปัญญา	๒๒๒
	ความดับขั้นสามัญชน	๒๒๒
	อานาปานสติ	๒๒๓
	ปฐวีกสิน	๒๒๔
	จิตรวม นิโรธปรากฏ	๒๒๕
	การปฏิบัติทางปัญญา	๒๒๕
	ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์	๒๒๖
ครั้งที่ ๒๖	จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง	๒๒๗
	อวิชชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ	๒๒๗
	ผลของการปฏิบัติศีล สมภาณี ปัญญา	๒๒๘
ครั้งที่ ๒๗	การปฏิบัติเข้าถึงธรรม	๒๓๑
	สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ	๒๓๒
	สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ	๒๓๕
ครั้งที่ ๒๘	การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฐิ	๒๓๗
	สัมมาทิฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ	๒๓๘
	สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	๒๓๙
ครั้งที่ ๒๙	ใจมักไปตามกระแสโลก	๒๔๑
	กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ	๒๔๒
	ต้นของกระแสโลก-กระแสธรรม	๒๔๒

	กระแสรธรรมนำให้เกิดกุศลกรรมบถ	๒๔๓
	สัมมาวายามะ	๒๔๔
ครั้งที่ ๓๐	ปฎิเวธธรรม	๒๔๖
	สัมมาสติ-สติคู่กับปัญญา	๒๔๗
	วิธีทำสติระลึกถึง	๒๔๘
	วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง	๒๔๙
ครั้งที่ ๓๑	สรุปรรรค ๘ – สัมมาทิฎฐิ	๒๕๑
	สัมมาสังกัปปะ	๒๕๒
	สัมมาวาจา	๒๕๒
	สัมมากัมมันตะ	๒๕๒
	สัมมาอาชีวะ	๒๕๓
	สัมมาวายามะ	๒๕๓
	สัมมาสติ	๒๕๔
	สัมมาสมาธิ	๒๕๖
	สรุปรรรค ๘ ลงในไตรสิกขา	๒๕๖
	<b>วิปัสสนาโดยปริยาย</b>	๒๕๘
ครั้งที่ ๑	สมณะ-วิปัสสนา-อนัตตลักษณะ	๒๕๘
	ใจ-โลก	๒๕๙
	สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา	๒๖๐
	วิปัสสนากรรมฐาน	๒๖๑
ครั้งที่ ๒	อุปาทานขันธ – อนัตตลักษณะ	๒๖๔
	กองรูป – กองนาม	๒๖๕
	อุปาทานขันธ	๒๖๖
	อุปาทานอาศัยขันธ ๕ บังเกิดขึ้น	๒๖๗

## ธรรมบรรยายอบรมจิต

ขั้นตีเมตตากถา๑	๒๗๑
อุปสมานุสสติ๑	๒๗๗
อุปสมานุสสติ๑	๒๘๓
วิธีปฏิบัติโพชฌงค์๑	๒๘๘
วิธีปฏิบัติโพชฌงค์๑	๒๙๓
นิวรรณ์ ๕๑	๒๙๙

## ธรรมบรรยายพิเศษ จตุสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๐๗
ครั้งที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๑๒
ครั้งที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๒๑
ครั้งที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๒๖



บันทึกกรรมฐาน



## กายานุปัสสนา

### อานาปานปัพพะ

การปฏิบัติธรรม เป็นความมุ่งหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา เพราะการเรียนรู้เป็นส่วนปริยัติ จะได้ผลก็ต้องมีการปฏิบัติ การปฏิบัติสำหรับบรรพชิต คือ ผู้บวชในพระพุทธศาสนาเบื้องต้น คือการปฏิบัติพระวินัย ซึ่งเป็นส่วนศีล แต่การปฏิบัติพระวินัยยังมีข้อที่จะต้องปฏิบัติ ซึ่งเป็นส่วนศีลนั้น เป็นสิกขาที่หนึ่ง สืบขึ้นไปอีก คือสมาธิและปัญญา เมื่อมุ่งผลของการปฏิบัติที่สูงขึ้น ก็ต้องปฏิบัติในสมาธิและในปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาอีกด้วย

ฉะนั้น ในบัดนี้จะได้แสดงถึงหลักปฏิบัติสมาธิก่อน สมาธิคือการทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตนี้ มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่งรักษายาก ห้ามยาก แต่ก็อาจที่จะทำให้สงบได้ อาจที่จะรักษาได้ ห้ามได้ด้วยใช้สติกำหนดอารมณ์ของสมาธิ อารมณ์ของสมาธินั้นมีมาก แต่ในบัดนี้จะแสดงเพียงข้อหนึ่ง คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในสติปัฏฐานสูตร ท่านสอนให้ผู้ที่ทำสมาธิข้อนี้ นั่งขัดบัลลังก์คือขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติ มีสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และให้ตั้งสติกำหนดเป็นชั้น ๆ ไปคือ:-

๑. หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้
๒. หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้



๓. ศึกษา คือ สำเนียงกำหนดกายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียงกำหนดกายทั้งหมดหายใจออก

๔. ศึกษา คือ สำเนียงกำหนดสงบ ระวังกายสังขาร เครื่องปรุงกาย อันหมายถึงลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียงกำหนดสงบ ระวังกายสังขาร เครื่องปรุงกาย อันหมายถึงลมหายใจ หายใจออก

ท่านแสดงไว้เป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในลมหายใจทั้ง ๔ ชั้นนี้ โดยสังเขป คือ เมื่อยังมิได้ปฏิบัติทำจิตให้สงบ ลมหายใจก็หยาบ มีระยะที่หายใจยาว อีกอย่างหนึ่ง ต้องการสูดลมหายใจยาว ก็ทำการสูดหายใจให้ยาวได้ สำหรับในชั้นนี้จะทำการสูดลมหายใจให้ยาวอย่างออกกำลัง หรือหายใจโดยปกติแน่นแผละ แต่เมื่อยังไม่ทำสมาธิ ก็ยาวคือว่าหยาบ เมื่อเช่นนี้ก็ให้ทำสติให้รู้อยู่ เข้ายาวก็ให้รู้ ออกยาวก็ให้รู้

คราวนี้เมื่อทำสมาธิ จิตละเอียดเข้า ลมหายใจก็ละเอียดเข้า ช่วงหายใจก็สั้นเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้รู้ คือว่าเข้าสั้นก็ให้รู้ ออกสั้นก็ให้รู้

ต่อจากนี้ก็ศึกษา คือสำเนียงกำหนดให้รู้กายทั้งหมดนี้ ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า กายมี ๒ คือ รูปกายและนามกาย รูปกายได้แก่รูปขันธ์ ก็ให้รู้ว่ารูปขันธ์มี อิริยาบถในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร อิริยาบถใหญ่เป็นอย่างไร อิริยาบถน้อยเป็นอย่างไร ตลอดจนให้รู้ลมหายใจ ซึ่งก็จัดว่าเป็นรูปขันธ์เหมือนกัน นี้เรียกว่ารูปกาย และให้รู้ นามกาย คือให้รู้ความคิดให้รู้สัญญา คือความกำหนดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร คอยกำหนดให้รู้ทั้งรูปกายและนามกายทั้งหมด แต่ว่าในข้อนี้ ในวิสุทธิมรรคอธิบาย แควบเข้ามาว่า กายทั้งหมดนี้หมายถึงกองลมทั้งหมด ซึ่งโดยปกติเมื่อหายใจเข้า ลมก็จะตั้งต้นที่จมูก กลางที่หทัยลงไปถึงนาภี เมื่อขาออกก็จากนาภีมาหทัยแล้วก็มาจมูก ก็ให้กำหนดรู้ให้ตลอดสายทั้งเข้าทั้งออก

คราวนี้ก็มาถึงขั้นที่ ๔ คือ ศึกษาสำเนียงกำหนดสงบระวังกายสังขาร คือ ลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก กำหนดลมหายใจที่เป็นไปโดยปกติ ที่เมื่อจิตละเอียด หายใจก็ละเอียดเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็รักษาความละเอียดไว้ และคอยกำหนดจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้น และรักษาลมหายใจที่ละเอียดนั้นไว้ให้ละเอียดยิ่งขึ้น ปล่อยให้ไป ตามปกติธรรมดาที่เป็น ไม่เกร็งตัวไม่บังคับลม ถ้าไปเกร็งตัว ไปบังคับลม ก็อาจจะ



ทำให้เกิดเกร็งกาย หายใจฮึดฮัด เป็นปลุกตัวทำให้ร่างกายบางทีกิอะอะตึงตัง ซึ่งนั่นไม่ใช่เป็นวิธีปฏิบัติในอานาปานสติ วิธีปฏิบัติในอานาปานสตินั้น ต้องกำหนดให้ละเอียดยิ่งขึ้น นี่ก็เป็นสี่ชั้น

แต่ว่าในทางปฏิบัตินั้น สำหรับชั้นที่หนึ่ง ชั้นที่สอง ก็กำหนดไปตามที่เป็นสำหรับในชั้นสี่ก็เป็นผลที่ละเอียดเข้า ความสำคัญจึงอยู่ในชั้นที่สาม ชั้นที่สามนั้นในเบื้องต้น ก็อาจจะต้องคอยตามลมเข้าตามลมออก ตามลมที่เข้าก็คือสังจิตจากนาสิกไปอุระ (หรือหทัย) แล้วก็ไปนาภี ขาออกก็จากนาภี มาอุระแล้วก็ออกนาสิก เช่นนี้จิตยังไม่สงบ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดไว้จุดหนึ่ง เพียงจุดเดียว ในตำราปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค ท่านสอนให้กำหนดจุดที่ลมกระทบ ในที่ต้นทางเข้า และในที่ปลายทางออก คือถ้าคนจมูกยาวก็ที่กระพุ้งจมูก ถ้าคนจมูกสั้นก็ที่ริมฝีปาก เบื้องบน แต่ว่าที่ไหนนั้น ก็สุดแต่ละบุคคล ให้สังเกตดูว่าเมื่อหายใจเข้า ลมกระทบที่ไหนก่อน ที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่กระพุ้งจมูก ก็ให้กำหนดไว้ที่จุดนั้น และเมื่อออกมาออกก็จะมากระทบที่นั่น จุดที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกนั้น เรียกว่านิมิต แปลว่า ที่กำหนดจิต เมื่อกำหนดจิตไว้ที่กำหนดไว้ดังนี้ เมื่อหายใจเข้า ลมกระทบที่นิมิต คือที่กำหนดจิตอันนี้รู้ เมื่อลมหายใจออกมากระทบที่นิมิต ที่กำหนดจิตอันนี้รู้ และเมื่อให้จิตกำหนดอยู่ในจุดนี้ อยู่นิ่งเสมอดังนี้ ก็ชื่อว่าได้รู้กองลมทั้งหมด เปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ ก็มองกำหนดดูอยู่ที่ไม้ตรงที่เลื่อย ๆ อยู่ก็เห็นไม้ที่ตรงนั้นด้วย เห็นเลื่อยอยู่ที่ตรงนั้นด้วย กำหนดอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียวไม่ต้องดูเลื่อยทั้งหมดที่เลือกไปเลือกมาทำการเลื่อย ดูอยู่จุดเดียวคือที่ไม่ตรงเลื่อยถูกนั้นเพียงจุดเดียว และเมื่อเห็นอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ก็เป็นอันว่าได้เห็นทั้งหมด กำหนดจิตให้อยู่ตรงนี้จุดเดียว

ในการที่ตั้งสติกำหนดอยู่ที่จุดเดียวนี้ เพื่อจะช่วยให้จิตกำหนดมั่นคง ท่านก็สอนวิธีเป็นอุบายสำหรับช่วยต่าง ๆ เช่น สอนให้นับ ดังในวิสุทธิมรรคสอนให้นับ นับช้า นับเร็ว นับช้าก็คือ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑, เข้า ๒ ออก ๒, เข้า ๓ ออก ๓, แล้วก็ ๔-๔, ๕-๕, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๕-๕, แล้วต่ออีกเป็น ๖-๖, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๗-๗, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๘-๘, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๙-๙, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๑๐-๑๐, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๕-๕,



แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๖-๖ ย้อนไปใหม่ดังนี้อยู่เสมอ จนจิตเชิงเข้าพอจะอยู่ที่ ก็เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คือไม่นับคู่ แต่เวลานับเดี่ยวหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ เป็นต้น เมื่อจิตเชิงเข้าอยู่ที่แล้วก็ทำการนับ กำหนดอยู่ที่จุดนั้นเสมอ ไม่ให้คลาดเคลื่อนไป แต่ว่าบางอาจารย์ก็สอนอย่างอื่นให้หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ แต่ว่าวิธีเหล่านี้เป็นวิธีอุปกรณ์ สุดแต่ใครจะชอบอย่างไร ใครจะใช้วิธีนับใช้นับอย่างที่สอนไว้ใน วิสุทธิมรรคหรือจะใช้อย่างอื่นก็สุดแต่จะชอบ เช่นว่าจะนับ ๑ ไปจนถึง ๑๐ ที่เดียว แล้วก็กลับนับ ๑ ถึง ๑๐ ใหม่ อย่างนี้ก็ไม่ใช่ขัดข้องอะไร เพราะเป็นอุบายเท่านั้น

๑. ต้องมีอาตาปะ แปลว่า มีความเพียร หมายความว่า ตั้งใจไว้ว่าจะทำสมาธิ เป็นเวลาเท่าไร เมื่อไร ก็ต้องทำตามที่ตั้งใจ รักษาสิ่งที่จะคือความตั้งใจจริงเอาไว้ และ ก็ทำให้ได้จริงตามที่กำหนดไว้ ไม่ให้เหลวไหล เป็อกก็ต้องทนให้ครบตามที่ตั้งใจไว้

๒. ต้องมีสัมปชานะ คือความรู้ตัว คือให้มีความรู้ที่อยู่เสมอ ไม่ให้เผลอตัวยังสมาธิละเอียดเท่าไร ก็ต้องให้มีความรู้แจ่มใสขึ้นเท่านั้น ถ้าหลับไปเสียหรือว่าดับไปเสีย เช่นว่าปล่อยใจให้ตกไปก็จะเป็นสัปหงกหรือว่าเป็นหลับไป หรือว่าถ้าเผลอตัวยังนี้ ก็ชื่อว่าขาดสัมปชานะไม่ถูกต้อง ต้องให้สัมปชานะคือความรู้ที่อยู่

๓. สติ คือความระลึกกำหนด ต้องมีสติระลึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ นั้น ให้แน่วแน่อย่าปล่อยให้สติเลื่อนลอย ถ้าปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปก็จะเป็นคนใจลอย กลายเป็นมีโทษ เท่ากับว่ามาหัดให้เป็นคนใจลอย เพราะฉะนั้น ต้องสติตั้งกำหนดไว้ที่อารมณ์ของสมาธิให้มั่นคง แพลบไปข้างไหน ก็ต้องจับเข้ามาเอาไว้ที่อารมณ์ของสมาธิ นั้น และ

๔. ไมยยินดีในร้ายอะไร ๆ ในโลกนี้ ในตอนนี้ก็หมายถึงแต่ว่า ไมยยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ไมยยินดีในนิมิตของสมาธิที่ปรากฏ ซึ่งเป็นตัวกิเลส เพราะถ้าไปยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ก็อาจที่จะทำเกินพอดี อย่างบางคนนั่งจนไม่รู้เวลาที่จักพัก ไม่รู้เวลาที่จักบริโภค ถ้ายิ่งไปติดไปเพลินในนิมิตของสมาธิด้วยแล้ว ก็จักยิ่งไปกันใหญ่ ในด้านตรงกันข้ามก็เหมือนกัน ต้องไมยยินดีในร้ายในอารมณ์ของสมาธิ ในนิมิตของสมาธิ คือเมื่อตั้งใจจะทำแล้ว ถึงตอนต้นจะไม่ชอบต้องพยายามฝืนใจไปทำไปให้จงได้ และเมื่อประสพนิมิตที่ไม่ชอบก็ต้องคิดว่าไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของที่เป็นสัญญาณ

คือเกิดจากสัญญาหรือเป็นภาพอุปาทานทั้งนั้น ไม่มีความจริงอะไร ไม่ให้เกิดความยินดี ตื่นเต้นในอารมณ์ในนิมิตของสมาธิ ไม่ให้เกิดความยินดีร้ายตกใจกลัวในอารมณ์ ในนิมิตของสมาธิทุก ๆ อย่าง ทำความรู้ให้ตั้งมั่น ทำสติให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิเท่านั้น จนกว่าจะหมดเวลาที่เราได้กำหนดไว้

จิตที่เป็นสมาธิท่านว่าเป็นจิตที่ควรแก่การงาน เห็นได้ชัดดังเช่นในการอ่านหนังสือ จะอ่านหนังสือสักหน้าหนึ่ง ถ้าใจฟุ้งซ่านบางทีก็ต้องอ่านหลายเที่ยว และยังจะกำหนดความ ให้เกิดความเข้าใจก็ไม่ค่อยได้ จำไม่ค่อยได้ แต่ถ้าอ่านด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและแน่วแน่ก็จะอ่านได้รวดเร็วกว่า และจะเข้าใจได้แจ่มแจ้งดีกว่า เพราะฉะนั้น การที่หัดทำสมาธินี้ จึงเป็นกิจที่ชอบ อาจจะใช้จิตที่เป็นสมาธินี้ไปเล่าเรียนศึกษา หรือจะไปบำเพ็ญประโยชน์อะไรก็ได้เป็นอันมาก ตามที่แสดงมานี้เป็นเรื่องของอานาปานสติ โดยย่ออีกเพียงนี้

## อิริยาบถปัฟพะ สัมปชัญญปัฟพะ ปฏิกุลปัฟพะ

ตามพระสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตั้งสติระลึกไปในกาย ตั้งแต่พื้นเท้ามา จนถึงศีรษะเป็นส่วนเบื้องบน ตั้งแต่ศีรษะลงไปจนถึงพื้นเท้าเป็นส่วนเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ กำหนดว่าเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยปฏิกุล นำเกลียด ประการต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หนัง, มंसฺ เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺฐิ กระดูก, อฏฺฐิมิณฺขฺ เยื่อในกระดูก, วฏฺกํ ไต, ททฺย หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิโลมกํ ฟังผืด, ปิหํ ม้าม, ปปฺผาสํ ปอด, อนนฺตํ ใสใหญ่, อนนฺตคฺคณฺ สายรัดไส้, อุทฺริยฺ อาหารใหม่, กรีสํ อาหารเก่า, ปิตตํ ดี, เสมุหํ เสลด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท น้ำเหลือง, เมโท มันทัน, อสฺสุ น้ำตา, วสา มันทเหลว, เขโพ น้ำลาย, สิงฆาณิกา น้ำมูก, ลลิกา ไชข้อ, มุตฺตํ มูตร รวมเป็นอาการ ๓๑ กับในที่อื่น ท่านแสดงไว้อีก ๑ คือ มตฺถเก มตฺถลฺลฺงคฺ มมอง มนฺสมองในมมองศีรษะ รวมเป็นอาการ ๓๒ การตั้งสติระลึกไปในกาย ซึ่งประกอบด้วยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒



ให้เห็นว่าเป็นของปฏิภูลดังกล่าวมานี้ เป็นเครื่องกำจัด ฉันทราคะ ความติด ความยินดี ความกำหนดด้วยอำนาจของความพอใจในกาม ทำลายกามฉันทน์ิวรณให้สงบให้สิ้นไปได้

วิธีตั้งสติกำหนดนั้น อาศัยการพิจารณา คือต้องตั้งสติกำหนดให้เห็นอาการ เหล่านี้ ทีละอาการในครั้งหนึ่ง จะเพียงอาการเดียว หรือหลายอาการก็สุดแต่เมื่อสติ กำหนดลงไปให้เห็นเหมือนอย่างมองเห็นแล้วก็พิจารณาให้ความปฏิภูลของการเหล่านี้ ปรากฏตามที่เป็น คือ ความปฏิภูลนั้นเป็นอย่างไร ก็ให้พิจารณาให้เห็นอย่างนั้น ไม่ใช่ให้เห็นโดยที่ไม่เป็นหรือโดยสัญญาโดยแกล้งนึกเอา อาการเหล่านี้ปรากฏความปฏิภูล ในตัวเอง ทั้งโดยสี ทั้งโดยสัณฐาน คือทรวดทรง ทั้งโดยกลิ่น ทั้งโดยที่เกิด ทั้งโดยที่อยู่ เห็นได้ง่ายเพราะปรากฏอยู่ที่ตัวเอง เมื่อปล่อยหมักหมมไว้มิซาระล้าง ความปฏิภูล ก็ปรากฏขึ้นทันที ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะธรรมชาติ ธรรมชาติของอาการเหล่านี้มี ความเป็นของปฏิภูล แต่โดยปกติไม่ได้กำหนดไม่ได้พิจารณา ซ้ำยังมีการตกแต่งแก้ไข จึงไปติดอยู่ที่การตกแต่งแก้ไข แถมมีฉันทราคะมาประกอบ ก็ทำให้เห็นเป็นที่น่ายินดี แต่เมื่อเพิกอาการตกแต่งแก้ไขที่ปกปิดความปฏิภูลนั้นออกเสีย ความปฏิภูลปรากฏขึ้น แก่ใจ ฉันทราคะก็จะหายไป เพราะความปฏิภูลนั้นเป็นข้าศึกต่อฉันทราคะ หรือกามฉันทน์ิ ความปฏิภูลปรากฏขึ้นเมื่อใด กามฉันทน์ิ หรือฉันทราคะก็หายไปเมื่อนั้น

ในวิธีกำหนดนี้ จะกำหนดยกออกไปทีละอย่างก็ได้ คือกำหนดให้ เกสา ผม แล้วก็ยกเอาผมออกไปกำหนดให้เห็น โลมา ขน แล้วก็ยกเอาขนออกไป นขา เล็บ ก็ให้เล็บออกไป ทนฺดา ฟัน ก็ให้ฟันหลุดออกไป ตโจ หน้ง ก็ลอกหน้งออกไป มิสฺ เนื้อ ก็ให้เนื้อหลุด นหารู เอ็น ก็ให้เอ็นหมดไป อฏฺจิ กระดุก ในตอนนี้จะกำหนดกระดุก เอาไว้ให้เห็นแต่โครงร่างกระดุก ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา ตั้งแต่ศีรษะลงไปกำหนดดูกระดุก ที่ปรากฏอยู่เพียงเท่านั้นก็ได้ หรือจะให้กระดุกหมดไป เหลือแต่เยื่อในกระดุก ให้หมด ทีละอย่าง ๆ ในที่สุดก็ไม่มีอะไร ดังนี้ก็ได้ แต่ต้องอาศัยตั้งสติกำหนดพิจารณา เมื่อ จิตสงบก็มีอุปฺภูฐานะ คือความปรากฏของอารมณ์แจ่มชัด เมื่อมีอุปฺภูฐานะคือความ ปรากฏของอารมณ์แจ่มชัดขึ้น สติที่กำหนดก็จะเป็นอุปฺภูฐานะ คือแจ่มชัดขึ้น เช่นเดียวกัน และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเหมือนอย่างมองเห็นเท่ากับเป็นการสร้างตาเอ็กชเรย์

มองเห็นจนถึงกระดูกเป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้ กามฉันทหรือฉันทราคะที่เกิดขึ้น ก็จะสงบไปได้ จิตใจก็จะตั้งมั่น

อนึ่ง ท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ คือเมื่อเดินก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อยืนก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อนั่งก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อนอนก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อจะน้อมกายไปอย่างไรก็ให้มีความรู้ตัวอย่างนั้นทุกอิริยาบถ และท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในอิริยาบถน้อย ๆ ต่าง ๆ เช่น เมื่อก้าวเข้าไปข้างหน้า เมื่อถอยไปข้างหลัง เมื่อคู้แขนเข้า หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเข้า เมื่อเหยียดออก เมื่อนุ่งห่ม เมื่อกิน เมื่อดื่ม เมื่อเคี้ยว เมื่อลิ้ม เมื่อถ่าย หรือเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่ให้ตลอด การทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวนี้ ก็เป็นบพประกอบเข้า เพราะประสงค์ให้มีทั้งสติ ทั้งสัมปชัญญะดังที่กล่าวมาแล้ว

กายคตาสตินี้ ควรจะหัดพิจารณาอีกข้อหนึ่ง เพราะนอกจากทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ยังอาจเป็นเครื่องกำจัดกามฉันท หรือฉันทราคะได้ด้วย ส่วนอานาปานสตินั้น เป็นสมาธิได้ดี แต่ไม่สู้จะกำจัดฉันทราคะหรือกามฉันทที่ได้ถนัดนัก เพราะฉะนั้น ก็ให้เจริญสมาธิไว้ทั้ง ๒ ข้อเหล่านี้ ท่านแสดงว่าสมาธิล้วนคือจิตใจตั้งมั่นสงบ เพียงอย่างเดียว นั่น ถ้าไม่เจริญวิปัสสนา เมื่อออกจากสมาธินั้นแล้ว บางทีกิเลสแรงขึ้น เช่น ราคะ โทสะ แรงขึ้น เพราะเป็นจิตที่มีกำลัง แต่ไม่ได้ผ่อนปรนเอากิเลสออกไปบ้าง เมื่อจิตมีกำลังและมีกิเลสหนุนอยู่ กิเลสไม่ถูกผ่อนปรนออกเสียบ้าง เมื่อคราวประสบอารมณ์ที่เป็นเหตุยั่วราคะ ๆ ก็เกิดแรง เมื่อประสบอารมณ์ที่ยั่วโทสะ ๆ ก็เกิดแรง ๆ กว่าไม่ได้ทำสมาธิ ส่วนกายคตาสตินี้เจือวิปัสสนาไปในตัวด้วย ก็เป็นการผ่อนปรนกิเลสกองราคะออกไปได้บ้าง เพราะฉะนั้น เมื่อหัดเจริญไว้และออกจากสมาธิอันนี้แล้ว เมื่อถูกอารมณ์ที่เป็นเครื่องยั่วราคะมายั่ว ก็จะไม่สู้เป็นอะไรนัก เพราะจิตใจเคยกำหนดอยู่ในความปฏิกุศล ก็ย่อมจะเห็นปฏิกุศลได้ง่าย ฉะนั้น ในเวลาที่บวช พระอุปัชฌายะ ท่านจึงสอนตจปัญจกัมมัฏฐาน คือยกขึ้นสอนเพียง ๕ ข้อ เกสา โลมา นขา ทนตา ตใจ สำหรับจะได้พิจารณาเป็นเครื่องมือในเวลาที่บวชอยู่ เมื่อมีกัมมัฏฐานอันนี้คู่ใจอยู่ ก็จะประพตติพรหมจรรย์ได้เรียบร้อยดี ถ้าขาดกัมมัฏฐานข้อนี้ พรหมจรรย์ก็จะเร่าร้อน เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนกัมมัฏฐานข้อนี้ไว้ ตั้งแต่เมื่อบวช ก็ควรที่จะเจริญกายคตาสตินี้อีกข้อหนึ่งไปด้วย สำหรับวันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้



## ธาตุปีพะพะ

วิธีทำจิตใจให้เป็นสมาธิอีกข้อหนึ่งคือ ธาตุกัมมัฏฐาน หรือที่เรียกว่า ธาตุวัตถาน การกำหนดธาตุ คำว่าธาตุนั้นแปลว่า ทรงไว้ คล้ายกับคำว่าธัมมะ มาใช้ในภาษาไทย ในความหมายว่า ราก หรือมูลราก ซึ่งหมายถึงต้นเดิมหรือหมายถึงส่วนที่คงที่ ไม่ใช่ ส่วนผสม เมื่อมาหมายอย่างนี้ ก็เลยมีความเห็นค่านธาตุในพระพุทธศาสนาว่า ยังไม่ได้เป็นธาตุแท้ เช่น ธาตุดินก็ไม่ใช่เป็นธาตุแท้ ธาตุน้ำ ก็ไม่ใช่เป็นธาตุแท้ดังที่ แยกได้ในทางวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อก่อนนี้ก็มีแสดงสิ่งที่เรียกว่าธาตุแท้เป็นอย่าง ๆ ในบัดนี้สิ่งที่ว่าเป็นธาตุแท้นั้นก็ไม่ใช้เสียแล้ว เพราะทุก ๆ อย่าง วิทยาศาสตร์ในบัดนี้ ก็บอกว่ามาจากอะตอม (Atom) ซึ่งแยกออกไปได้เป็นส่วนประกอบต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ธาตุแท้ในทางโลกก็ยังไม่แน่นอน ยังเป็นแต่เพียงยึดกันด้วยกำหนดคุณลักษณะอย่าง หนึ่ง ๆ แล้วสมมติกันว่าเป็นธาตุอย่างหนึ่ง ๆ

ส่วนธาตุในทางพระพุทธศาสนานั้น มีความหมายถึง คุณลักษณะอย่างหนึ่ง ๆ ที่เป็นที่สรุปรวมสิ่งที่มีคุณลักษณะอย่างเดียวกันเข้าด้วยกัน และแสดงไว้ว่าในร่างกาย อันนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม และในบางพระสูตรก็แสดงธาตุ ๕ คืออากาศธาตุ ธาตุอากาศ เพิ่มเข้าอีกหนึ่ง อะไรบ้างเป็นธาตุเหล่านี้ ท่านก็ชี้ไว้ สำหรับให้พิจารณา คือ :-

ในร่างกายอันนี้ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หน้ง, มัส เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺจิ กระดูก, อฏฺจิมิณฺขฺ เยื่อในกระดูก, วฏฺกํ ไต, หทยํ หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิโลมกํ พังผืด, ปิหํ ม้าม, ปปฺผาสํ ปอด, อนฺตํ ใสใหญ่, อนฺตคฺคณฺ สายรัดไส้, อฺทริยํ อาหารใหม่, กริสํ อาหารเก่า และสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะแข็งแข็ง เรียกว่า ปฐวีธาตุ ธาตุดิน คือเอาลักษณะแข็งแข็ง

ปิตุตฺ ตี คือน้ำดี, เสฺมหิ เสดด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท น้ำเหลือง, เมโท มันข้น, อสฺสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เขโฬ น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูตร และส่วนอื่น ๆ ที่มีลักษณะเอิบอาบเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ นี้ก็เอาลักษณะที่เอิบอาบ

ส่วนไฟนั้นก็ ได้แก่ *เยน จ สนตฺตปฺปติ* ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น *เยน จ ชรียติ* ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม *เยน ปริทยหติ* ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน *เยน อสิตปีต-ชಾಯิตสายิตํ สุมมาปริณามํ คจฺจติ* ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้ม ถึงความย่อยได้และไฟอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความร้อนขึ้น ก็เรียกว่าเป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ นี้ก็เอาลักษณะที่เร่าร้อน หรือรุ่มร้อน

ส่วนที่เป็นลมนั้นก็ ได้แก่ *อุทฺทงฺคมา วาตา* ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน *อโรคฺคา วาตา* ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ *กุจฺฉิสยา วาตา* ลมที่อยู่ในท้อง คือในกระเพาะอาหาร *โกฏฺฐสยา วาตา* ลมที่อยู่ในไส้ *องฺคฺมฺกคานฺนุสริโน วาตา* ลมที่พัดไปตลอดอวัยวะน้อย อวัยวะใหญ่ และ *อสฺสาโส ลมหายใจเข้า ปสฺสาโส* ลมหายใจออก หรือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีลักษณะพัดไหว เรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม นี้ก็เอาลักษณะพัดไหว

อัสสาสะนั้น ในวิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า ลมหายใจออก ปัสสาสะแสดงไว้ว่า ลมหายใจกลับ คือลมหายใจเข้า เพราะอธิบายว่า เด็กเมื่อคลอดออกมาจากครรภ์ มารดานั้นหายใจออกก่อน แล้วจึงหายใจเข้า และคำว่า อัสสาสะ นำหน้าปัสสาสะ เมื่อเป็นเช่นนี้ อัสสาสะ จึงได้แก่ลมหายใจออก ซึ่งเป็นลมหายใจครั้งแรกของเด็ก และปัสสาสะจึงเป็นหายใจเข้า แต่ก็มีอาจารย์อื่นแปลกลับกันว่า อัสสาสะ หายใจเข้า ปัสสาสะ หายใจออก คราวนี้ถ้าจะพิจารณาว่าเด็กเมื่อคลอดออกมาที่แรกนั้น หายใจเข้าก่อนหรือหายใจออกก่อน อันนี้ก็จะต้องศึกษาในทางแพทย์ แต่ในทางปฏิบัตินั้นก็ไม่ต้องเป็นสำคัญนัก ต้องการให้กำหนดก็แล้วกัน คือให้รู้ของจริงในปัจจุบันหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ส่วนศัพท์ที่เป็นสมมติบัญญัตินั้น ก็สุดแต่จะใช้ ถ้าต้องการจะรู้ว่าความจริงเป็นอย่างไร ก็ต้องไปค้นทางตำราแพทย์ หรือถามแพทย์ดูอีกทางหนึ่ง

ส่วนอากาศนั้นก็ ได้แก่ *กณฺณจฺฉิทฺทํ ชองฺหุ นาสจฺฉิทฺทํ* ชองจมูก *มุขฉิทฺทํ* ชองปาก *เยน อสิตปีตชಾಯิตสายิตํ อชฺุโฆทรติ* ชองที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้มกลืน ผ่านลงไป *ยตฺถ อสิตปีตชಾಯิตสายิตํ ติฏฺฐติ* ชองที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้มตั้งอยู่ และ *เยน จ อสิตปีตชಾಯิตสายิตํ อโรภาคา นิฏฺขมติ* ชองที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้มออกไปภายนอก หรือว่าช่องว่างอย่างใดอย่างหนึ่งเรียกว่าอากาศธาตุ นี้ก็เอาลักษณะที่เป็นช่องว่าง



การจัดธาตุและระบுவัยวะ ระบุลักษณะที่เป็นธาตุดังกล่าวนี้ แสดงตามที่ท่านจัดไว้ในพระคัมภีร์แสดงความรู้ในทางกายวิภาคที่จะพึงหยิบยกมาเป็นทางพิจารณาทำธาตุกัมมัฏฐาน ในบัดนี้ ถ้าผู้ที่รู้วิชาแพทย์ วิชากายวิภาค จะมาจัดระบุขึ้นตามในตำราปัจจุบันก็อาจจะได้ความละเอียดพิสดารขึ้นอีก แต่ก็ยังไม่มีใครทำ ถ้าผู้ที่เรียนแพทย์มาทำขึ้นได้ จัดตามตำราแพทย์ในปัจจุบันได้ก็จะดีเหมือนกัน

ในร่างกายอันนี้ เมื่อไม่พิจารณาแยกธาตุ ดูรวม ๆ กันอยู่ ก็เป็นก้อนเป็นแห่ง เป็นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน และเมื่อยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนก็มีเรื่องกระวนกระวายต่าง ๆ สืบเนื่องกันไป เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาแยกธาตุ คือดูลงไปว่า ก้อนที่เรายึดถือกันว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น มีอะไรบ้าง และตัวตนอยู่ที่ไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ แยกออกไปทีละส่วนก็จะพบว่า เป็นธาตุดินบ้าง เป็นธาตุน้ำบ้าง เป็นธาตุไฟบ้าง เป็นธาตุลมบ้าง เป็นธาตุอากาศบ้าง ในทางสรีรศาสตร์ปัจจุบันนี้ก็มิแสดงไว้ว่า ช่องว่างในร่างกายมนุษย์นี้มากมาย ถ้าหากว่าจะยุบให้เป็นก้อนเข้าจริง ๆ โดยไม่ให้มีช่องว่างเลย ตัวมนุษย์เรานี้ก็จะเล็กเหลือชนิดเดียว ผู้นั้นเขาว่าเท่าขนาดหัวไม้ขีด จะเป็นอย่างไรหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อพิจารณาดูย่อมจะรู้สึกว่ช่องว่างในตัวเรานี้มากมายเหลือเกิน ดูด้วยกล้องจึงจะรู้สึก ยิ่งกล้องนั้นละเอียดเท่าไร ก็ยิ่งจะเห็นโพรงในร่างกายเรามากขึ้นเท่านั้น คราวนี้มาพิจารณาดู ถ้าสมมติว่า หยิบออกไปวางเสียทีละอย่าง หยิบเอาธาตุดินไปเสียก่อน แล้วหยิบเอาธาตุน้ำออกไป หยิบเอาธาตุไฟออกไป หยิบเอาธาตุลมออกไป ก็เหลือแต่อากาศคือช่องว่าง ๆ อยู่เท่านั้น เดิมก่อนที่จะมาเป็นร่างกายอันนี้ก็ป็นอากาศธาตุอยู่ เมื่อธาตุทั้งหลายมาประกอบกันเข้าเป็นสังขาร จึงได้เป็นร่างกายอันนี้ และเมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้แยกออกไปก็มาเป็นอากาศธาตุคือเป็นช่องว่างตามเดิม การกำหนดธาตุดังกล่าวมานี้จะเห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ก็จะทำให้เห็นความว่างเปล่าจากตัวจากตน เพราะสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตนนั้น เมื่อแยกออกไปแล้วก็พบแต่ว่าเป็นธาตุทั้งนั้น ถ้าจะแยกอย่างในสมัยปัจจุบันนี้ก็ถือว่าแยกออกไป ๆ ก็เป็น (Atom) อะตอมทั้งหมดอยู่ในอากาศธาตุคือช่องว่าง เมื่อแยก (Atom) อะตอมออกไปอีกทีหนึ่ง ก็เหลือแต่อากาศธาตุคือช่องว่าง นี้เรียกว่าเป็นธาตุกัมมัฏฐานทำให้เกิดสมาธิ คือความสงบ ตั้งมั่นด้วย และแกมวิปัสสนา ปัญญาให้เห็นแจ้งด้วย เพราะทำให้ความเห็นเป็นอนัตตาประกอบไปด้วยกัน ในวันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้ ๆ



## นวสัทธิกาปีพะ

ได้แสดงวิธีปฏิบัติมาแล้ว เรื่องการทำอานาปานสติ การทำสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ ในอิริยาบถน้อย และกายคตาสติ สติที่ระลึกไปในกายตามอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่นับเป็นปฐวีธาตุและอาโปธาตุ ก็ได้แสดงธาตุวัตถุณ กำหนดธาตุหรือว่าธาตุก็มีภูฐาน ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น พิจารณากายที่ยังมีชีวิตคือกายที่ยังมีลมหายใจ เคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ได้ มีอาการของกายต่าง ๆ ยังทำงานได้ตามหน้าที่ ธาตุต่าง ๆ ก็ยังรวมกันอยู่เป็นอุปาทินนะคือมีใจครอง คราวนี้เมื่อธาตุต่าง ๆ แดกสลาย หยุดหายใจ หยุดเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ อาการต่าง ๆ ของกายหยุดทำหน้าที่ ร่างกายนี้ก็กลายเป็นศพ ฉะนั้น จึงมีวิธีสอนให้พิจารณาศพ ศพที่ตายแล้วจริง ๆ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า นำมาพิจารณาเทียบกับกายนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อสุภะ หรืออสุภแปลว่าไม่งาม ในที่อื่นว่าไว้ ๑๐ แต่ในสติปัฏฐานจำแนกไว้ ๙ หมวด คือ:-

หมวดที่ ๑ พิจารณาศพที่ตาย ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นฟอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำหนองไหล แล้วเทียบเข้ามาที่ร่างกายอันนี้ว่าก็จะเป็นเช่นเดียวกัน

หมวดที่ ๒ พิจารณาศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้านั้น ที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกินคือว่า ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตะกอลุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกกัดกิน ถูกปาดชาติต่าง ๆ กัดกิน แล้วน้อมเข้ามาว่า กายอันนี้ก็ต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๓ พิจารณาศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก มีเนื้อ มีเลือด มีเส้นเอ็นรึงรัด แล้วก็น้อมเข้ามาเทียบกับกายนี้ว่าก็ต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๔ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ว่าเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด แล้วก็น้อมเข้ามาเทียบกับกายอันนี้ว่าก็ต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๕ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก มีเนื้อและเลือดหมดสิ้นไป แต่ว่าโครงกระดูกนั้นยังมีเส้นเอ็นรึงรัดให้ค่อมกันอยู่กับร่าง แล้วก็น้อมนำมาเทียบกับกายอันนี้ว่าก็ต้องเป็นฉนั้น



หมวดที่ ๖ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรัดรั้ง กลายเป็นกระดูกที่กระจัดกระจายเรียกรวด กระดูกมือก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกเข่าก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกขาาก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกอกก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกแขนก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกหัวไหล่ก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกคอก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกคางก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกฟันก็หลุดไปทางหนึ่ง จนถึงกระดูกศรีษะก็หลุดไปอีกทางหนึ่ง เรียกรวดกระจัดกระจาย แล้วน้อมมาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๗ พิจารณากระดูกที่หล่นเรียกรวดอยู่ในป่าช้านั้น มีสีขาว มีสีแสงเหมือนสีสังข์ น้อมมาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๘ พิจารณากระดูกที่เรียกรวดอยู่ในป่าช้านั้น ซึ่งรวมอยู่เป็นกอง ๆ เป็นส่วน ๆ มีอายุพันหนึ่งปีออกไป และพิจารณาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๙ ก็พิจารณากระดูกเหล่านั้น ที่เป็นกระดูกปนละเอียด สิ้นรูปร่าง สิ้นสมมติบัญญัติว่าเป็นกระดูก หมดสิ้นไป แล้วนำมาเทียบกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

รวมเป็นนวสวิตกัปปพะ ข้อที่ว่าศพในป่าช้า ๙ ข้อ พิจารณาตั้งแต่เป็นศพตายใหม่ ๆ จนถึงกระดูกฟุ่่น เป็นอันว่าหมดสิ้นไป ร่างกายอันเดิมนี้ก็ไม่มี, มีแต่อากาศธาตุ ช่องว่างหรือที่ว่างเปล่าไปทั้งนั้น แต่ครั้นเมื่อก่อเกิดร่างกายอันนี้ขึ้นมา ก็มาเป็นสิ่งหนึ่งแล้วในที่สุดสิ่งต่าง ๆ ที่มาก่อนนั้น ก็จะสลายไปหมดกลับเป็นไม่มี ความที่เคยเปลืองที่อยู่นั้นก็สิ้นไป ก็กลับเป็นที่ว่างเป็นอากาศธาตุไปตามเดิม ไม่มีอะไร

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีที่พิจารณาภายในกาย อันเรียกว่ากายานุสสนาสติ บัญฐาน ที่ตั้งที่ปรากฏของสติที่ใช้เป็นอนุสสนาคือดูตามไปซึ่งกายทั้งหมด คำว่าในกายเป็นคำรวม หมายถึงว่าในกายทั้งหมด แต่ว่าในกายทั้งหมดนี้มีส่วนต่าง ๆ อยู่มาก ก็จะต้องดูไปที่ละอย่าง จะยกส่วนไหนขึ้นมาพิจารณาก็ได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่า พิจารณาภายในกาย คือพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่นว่าลมหายใจเข้า-ออก หรือ

อริยาบทเป็นต้น แต่ที่พิจารณาอยู่ในกายอันนี้ จะพิจารณาภายในเวทนา ในจิต ใจธรรม ก็ไม่ได้ เมื่อจะพิจารณาภายในก็ต้องพิจารณาในกาย หรือว่าที่กายอันนี้ พิจารณาภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ภายในก็คือที่กายของตน ภายนอกก็คือที่กายของผู้อื่น แต่ว่าที่กายของผู้อื่นนั้น ก็เป็นแต่เพียงเทียบเคียงว่ากายของเราฉันใดของผู้อื่นก็ฉันนั้น ไม่ใช่ให้ไปจ้องพิจารณาที่ตัวเขาจริง ๆ ถ้าไปจ้องเขาอย่างนั้น บางทีจะกลับเกิดกิเลสขึ้นอีก

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง ก็หมายความว่าภายในก็คือที่เป็นส่วนละเอียด ภายนอกก็คือเป็นส่วนหยาบ เป็นส่วนละเอียดนั้น ก็คือ กำหนดให้เป็นนิมิตที่กำหนดขึ้นที่ใจของตัว ส่วนภายนอกนั้นก็คือกายที่เป็นส่วนหยาบที่เป็นตัวกายจริง ๆ ที่แรกก็ต้องหยาบก่อน จะเรียกว่าภายนอกก็ได้ เช่นกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดที่ลมหายใจจริง ๆ เช่นกำหนดที่ปลายดั้งจมูกหรือที่ริมฝีปากบน ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก แต่ว่าครั้งลมละเอียดเข้า ๆ ก็มากำหนดนิมิตขึ้นที่จิต เปรียบเหมือนอย่างว่า เมื่อตีระฆัง เสียงระฆังก็ดัง ก็กำหนดเสียงระฆังนั้น ครั้งเสียงระฆังนั้นเงียบไปแล้ว ก็กำหนดนิมิตของเสียงระฆังนั้น เสียงระฆังจริง ๆ นั้นเงียบไปแล้ว แต่ว่านิมิตของเสียงระฆังในใจยังไม่เงียบ ยังกำหนดอยู่ เสียงระฆังจริง ๆ นั้น เรียกว่าเป็นภายนอก แต่ว่านิมิตของเสียงระฆังที่อยู่ในใจเรียกว่า เป็นภายใน ลมหายใจก็เหมือนกัน ลมหายใจจริง ๆ ที่กำหนดในตอนแรก เรียกว่าเป็นภายนอก แต่ว่านิมิตของลมหายใจที่เป็นในจิตเรียกว่าเป็นภายใน นี่ก็เรียกว่าเป็นภายนอกภายใน อีกอย่างหนึ่ง ข้ออื่น ๆ ก็เหมือนกัน และท่านให้พิจารณาทั้งภายในทั้งภายนอกให้ตรงกัน และก็ให้พิจารณาทั้งเกิดและดับด้วย

เรื่องของเกิดดับนี้ เมื่อสติกำหนดอยู่ที่กายดังกล่าวมานี้ ความเกิดก็จะปรากฏขึ้น ความดับก็จะปรากฏขึ้น อย่างเช่นลมหายใจ หายใจเข้ามา หายใจออกไป นี่ก็เกิดดับกันหนหนึ่งและก็เกิดดับกันทุก ๆ ขณะที่ยังหายใจเข้า หายใจออก อริยาบทต่าง ๆ ก็เหมือนกัน เมื่อเดินอยู่หยุดเดิน ยืน อากาเรเดินนั้นก็ดับ และเมื่อยืน เลิกยืนมานั่ง อากาเรยืนก็ดับมาเป็นนั่ง ก็เกิดดับกันอยู่ดังนี้ จนกว่าชีวิตดับเป็นศพ เมื่อเป็นศพแล้ว ศพนั้นก็

จะแตกสลายจนเป็นกระดูกละเอียดปน ก็เป็นอันว่าดับไปหมด



แต่ว่าในการพิจารณานั้น ก็จะต้องยกขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อเป็นที่ตั้งของสติ เพื่อเป็นที่ตั้งของความรู้ ในขั้นนี้ยังไม่ปล่อยให้ว่างไปหมด ยังต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์ไว้ในจิต แต่แล้วก็ให้กำหนดสักแต่เป็นที่ตั้งของสติและเป็นที่รู้เท่านั้น ไม่ให้เกิดความยึดถืออะไร ๆ ขึ้นได้ และระวังไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายอะไรขึ้นได้ เมื่อปฏิบัติดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ทำกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ในขั้นที่ปฏิบัตินั้น ก็ไม่ใช่หมายความว่าพิจารณารวดเดียวไปทุกประการ เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่ตนชอบ ที่ตนพอใจ ซึ่งเป็นสัปปายะของตัวก็ใช้ได้ และเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิได้แล้ว จะยกย้ายไปอย่างอื่นก็เห็นง่ายเข้าเห็นชัดเข้าในวินาทีจบเพียงเท่านี้

## เวทนาอนุปัสสนา จิตตานุปัสสนา

### เวทนาอนุปัสสนา

แสดงวิธีปฏิบัติสืบต่อไป การตั้งสติไปในกายดังกล่าวมาโดยลำดับนั้น เมื่อนั่งปฏิบัติก็จะรู้สึกไม่สบาย เช่นว่าเมื่อยขบ เหนื่อยหน่าย ทำให้กระสับกระส่าย เพราะถ้าไม่คุ้นเคยปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติทีแรกจะรู้สึกเช่นนั้นไม่สบายไม่สนุกสนาน เหมือนอย่างการปล่อยให้เพลิดเพลินไปทางอื่น เช่นดูภาพวิวที่สวยงาม ฟังวิทยุดูหนังสือ หรืออะไรทำนองนั้น แต่ว่าในเมื่อได้ลองควบคุมใจให้สงบอยู่ในอารมณ์ที่ตั้ง มีความคุ้นเคย เข้าโดยลำดับ ก็จะได้รับความสุขในการปฏิบัติ และเมื่อได้รับความสุขในการปฏิบัตินั้นก็เริ่มได้รับรสของสมาธิและก็จะรู้สึกว่า ความสุขที่ได้รับจากความสงบนั้นละเอียดประณีตยิ่งกว่าความสุขอันเกี่ยวแก่ รูป รส กลิ่น เสียง ดังที่กล่าวมา ฉะนั้น เมื่อรู้สึกสบายหรือไม่สบายอย่างไร ก็ให้ตั้งสติกำหนดรู้ เรียกว่าเลื่อนเข้ามารู้เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เมื่อเลื่อนเข้ามาดูเวทนาดังนี้ จะพบว่าในตนของเรา ก็เต็มไปด้วยเวทนา และเวทนานี้เองเป็นต้นเหตุอันหนึ่ง ที่จะทำให้จิตใจเป็นอย่างไ

เวทนาที่กำหนดนี้ ก็ดูที่เวทนาตัวจริงที่ประสพอยู่ ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ ถ้ารู้สึกว่ามีความสุข ให้รู้ว่านี่เป็นสุขเวทนา ถ้ารู้สึกว่ามีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่านี่เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่านี่เป็นอทุกขมสุขเวทนา

และแม้ว่าเป็นสุขเวทนา ก็ต้องให้รู้ว่าเป็นสามิส หรือว่าเป็นนิรามิส เช่นว่าในขณะที่กำลังนั่งทำสมาธิอยู่ สติหลุดออกไปนึกถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่น่าใคร่



น่าปรารถนาน่าพอใจ แล้วนึกเป็นสุขขึ้น นี่ก็ให้รู้ว่านี่สุขอย่างนี้เป็นสามีสสุข สุขที่เกิดจากอามิสที่มีอามิส แต่ถ้าเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบเกิดจากสมาธิ นี่ก็เป็นนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอามิส

ทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าขณะที่นั่งอยู่ได้รับความทุกข์ เช่นว่าเมื่อยขบ ถูกยุงกัด กระสับกระส่ายต่าง ๆ นี่ก็จัดว่าเป็นพวกสามีสทุกข์ ทุกข์ที่มีอามิสทั้งนั้นเพราะเกี่ยวแก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าเป็นทุกข์ที่เกิดจากความยังไม่ได้ไม่ถึงสมาธิ ต้องการจะให้ได้ให้ถึง ก็ยังไม่ได้ไม่ถึง มีความทุกข์เพราะเหตุนี้ ก็จัดว่าเป็นนิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่มีอามิส

อทุกข์มสุขก็เหมือนกัน ถ้าว่าเฉย ๆ ไป เพราะความคุ้นอันเกี่ยวแก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะข้างนอก นั่นก็เป็นสามีส มีอามิส แต่ว่าถ้าเกี่ยวข้องกับอุเบกขาภายในจิต ที่เกิดจากสมาธิ นี่ก็เป็นนิรามิส ไม่มีอามิส

ในขั้นปฏิบัตินั้น ทุกข์จะละไปได้ก็ด้วยสุข คือเมื่อที่แรกก็มีทุกข์ในการปฏิบัติดังกล่าว แต่เมื่อการปฏิบัตินั้นได้ประสบผลเข้าบ้าง ก็มีความสุข ทุกข์ก็หายไป คราวนี้เมื่อจิตละเอียดเข้า สุขก็หายไป เหลือแต่อุเบกขา ซึ่งเป็นอทุกข์มสุข เพราะฉะนั้น ในขั้นปฏิบัตินั้น อทุกข์มสุขเป็นขั้นสูง การที่ตั้งสติพิจารณาให้รู้ดังนี้ เรียกว่าเวทนานุปัสสนา

## จิตตานุปัสสนา

คราวนี้ที่เวทนาจะเป็นอย่างไรนั้น ถ้าจิตไม่เป็นไปอย่างนั้น ก็ไม่เป็นอะไร แต่ว่าโดยปกติเวทนามักจะชักจิตใจให้เป็นไปอย่างหนึ่ง คือว่าเมื่อมีสุขเวทนาจึงชักให้จิตมีราคะ ความติด ความยินดี ความกำหนัด ทุกขเวทนาจึงชักจิตใจให้มีโทสะ คือความไม่ชอบ ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความขัดเคือง อทุกข์มสุขเวทนาจึงชักจิตใจให้มีโมหะ คือความหลง สยบติดอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็ต้องมาดูที่จิต

จิตมีราคะหรือไม่มีราคะก็ให้รู้

จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะก็ให้รู้

จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะก็ให้รู้

นอกจากนี้ ก็ให้รู้อาการของจิตปลีกย่อยที่ประกอบอยู่กับหัวข้อทั้ง ๓ นี้ คือว่า

จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่านก็ให้รู้

จิตที่กว้างขวางหรือคับแคบก็ให้รู้

จิตที่ยิ่งหรือไม่ยิ่งก็ให้รู้

จิตที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้

จิตที่หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้นก็ให้รู้

โดยปกตินั้น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นจิตที่หดหู่หรือฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่คับแคบ เป็นจิตที่ไม่ตั้งมั่น เป็นจิตที่ไม่หลุดพ้น แต่ว่าจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นจิตที่กว้างขวาง เป็นจิตที่ยิ่ง เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตที่หลุดพ้น คอยดูจิตของตนว่าเป็นอย่างไร การที่ตั้งสติกำหนดจิตดังกล่าวมานี้ เรียกว่าเป็นจิตตามุปัสสนา

ในขั้นแรก ก็ตั้งสติกำหนดกายในกาย ต่อมาก็กำหนดเวทนาในเวทนา เพื่อจะดูให้ใกล้ชิดเข้ามา เพราะเวทนานี้เป็นตัวร้าย ที่จะคอยทำลายตัวปฏิบัติ ถ้าไม่ดูให้ดีแล้วก็จะทำลายสมาธิ และเมื่อจะดูให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็ให้ดูจิต เพราะที่สำคัญอยู่ที่จิตนี้เอง แปลว่าดูให้ใกล้ชิดเข้ามาที่สุด

ในการปฏิบัติทั้ง ๓ ขั้นที่กล่าวมานี้ ถ้าในขั้นฝึกหัดตรวจเรื่อย ๆ มา ตรวจกายเรื่อย ๆ มา ตรวจเวทนาเรื่อย ๆ มา ตรวจจิตเรื่อย ๆ มา คล้ายกับที่เราอพยพเข้าไปอยู่กุฏิใหม่ ก็ เดินดูเสียให้ทั่ว อะไรอยู่ที่ไหนบ้างกว้างขวางเท่าไร แต่ว่าเวลาที่เราจะพักจริง ๆ นั้น เราก็พักอยู่เพียงแห่งเดียว เช่นว่าจะนอนก็ตั้งเตียงนอนแห่งเดียว ไม่ใช่เดินไปเรื่อย ๆ อยู่วันยังค่ำคืนยังรุ่ง ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพักกันเท่านั้น เพราะฉะนั้นถึงเวลาที่พักจริง ๆ นั้น เราพักอยู่เพียงแห่งเดียว นี้ก็เหมือนกัน เราก็พักอยู่เพียงแห่งเดียว คือว่าถ้าชอบอานาปานสติ ก็พักอยู่ที่อานาปานสติเท่านั้น เป็นแต่เพียงว่าคอยดูเอาไว้ มีเวทนาอะไรโผล่เข้ามาจะขัดขวางก็ให้รู้ มีจิตอะไรโผล่เข้ามาก็ให้รู้ แล้วก็ประคับประคองอยู่เพียงแห่งเดียวนั้น ให้แน่นต่อไป นั้นแหละการปฏิบัติจึงจะดำเนินในวันนี้ ก็ยุติเพียงเท่านี้

## ธัมมานุปัสสนา

### นิวรรณ์ - ชั้นธ - आयตนะ

วันนี้จะอบรมธรรมปฏิบัติในหมวดธรรม การตั้งสติกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น ในสติปัฏฐานให้รวมใจมากำหนดที่กายอันนี้ ตรวจดูส่วนต่าง ๆ ที่กายอันนี้เหมือนดังที่ได้อธิบายแล้ว แต่ก็เป็นการตรวจดูทั่ว ๆ ไป เหมือนอย่างเข้าไปในบ้านแห่งหนึ่ง ก็ตรวจดูในบ้านนั้นทั่ว ๆ ไป แต่การที่จะนั่งพักนอนพักในบ้านเพียงแห่งเดียว ชอบใจจะนั่งพักนอนพักที่ไหนก็นั่งพักนอนพักที่นั่น ในกายอันนี้ก็เหมือนกัน เมื่อตรวจดูทั่ว ๆ ไปแล้วจะนั่งที่ไหน ก็กำหนดเอาไว้จุดหนึ่ง แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ เช่นกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ด้วยตั้งนิมิต คือที่กำหนดไว้ เช่นริมฝีปากเบื้องบน หรือปลายกระพุ้งจูม ซึ่งเป็นที่ลมกระทบดังที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อรู้สึกเวทนาอย่างใดก็ให้รู้ เช่นว่าเมื่อได้รับทุกข์เวทนา เช่นถูกยุงกัดหรือว่าร้อน หรือว่าสงัดใจนึกออกไปข้างนอก ในเรื่องทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้รู้แล้วก็ต้องให้รู้ด้วยว่ามีอะไรเป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนาอันนั้น และเมื่อไม่แพ้ทุกข์เวทนา ยังตั้งใจไว้มันต่อไป ทุกขเวทนามีจะค่อย ๆ สงบไป คราวนี้เมื่อได้รับสุขเวทนาคือความสบายก็ต้องให้รู้ และก็ต้องให้รู้ด้วยว่าอะไรมาเป็นเครื่องล่อสุขเวทนา เช่นว่าได้รับลมเย็นหรือบางทีใจแล่นออกไปข้างนอก ไปพบอารมณ์ที่น่ายินดี ก็เกิดความยินดีขึ้น เมื่อคอยรู้เวทนาอยู่อย่างนี้ เวทนาที่มีเครื่องล่อข้างนอกก็จะน้อยลง ใจก็จะสงบเข้า ๆ จนถึงสงบมาก ก็จะได้รับเวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่เรียกว่าเป็นอุเบกขานี้ก็เหมือนกัน บางทีเฉย ๆ ด้วยโมหะก็ต้องให้รู้ว่า



ความโง่งนเองมาทำให้เฉย ๆ แต่เมื่อปฏิบัติตั้งจิตให้มันต่อไป จนเกิดความรู้สึกเป็น อุเบกขาเพราะจิตสงบ นั่นแหละเรียกว่าเป็นอันเจริญการปฏิบัติสูงขึ้น

คราวนี้ก็ต้องให้ดูเข้ามาถึงจิตใจ จิตใจเป็นอย่างใดก็ต้องให้รู้ และจิตใจนั้นเป็น ฝ่ายที่เป็นกิเลส ก็เนื่องมาจากเวทนาที่ตนเอง สุขเวทนามาก็มาปรุงให้จิตมีราคะ ทุกขเวทนา มาปรุงให้จิตมีโทสะ อทุกขมสุขเวทนามาปรุงให้จิตมีโมหะ แต่ว่าถ้าคอยดูให้รู้อยู่ เวทนามาก็ปรุงจิตไม่ได้ จิตก็ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ดังนี้ เป็นต้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้

### การพิจารณานิวรณ์

แต่ถ้าเพียงเท่านี้จิตกับกิเลสก็ยังไม่สงบ ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดให้ลึกซึ่งเข้าไป อีกชั้นหนึ่ง คือให้ดูเฉพาะกิเลส คือภาวะในจิตว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงตัวจิต แต่ดูภาวะในจิต กามฉันทมีหรือไม่ พยาบาทมีหรือไม่ ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม มีหรือไม่ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญมีหรือไม่ วิจิกิจจา ความเคลือบแคลง สงสัยมีหรือไม่ เมื่อทำสมาธิตั้งจิตกำหนดลมหายใจดังกล่าวแล้วอยู่ ถ้าสติกำหนดมั่นคง นิวรณ์ก็ไม่มีโอกาส แต่ถ้าจิตแลบออกไปก็ต้องคอยดูให้รู้ใจว่า กามฉันทเข้ามาหรือเปล่า พยาบาทเข้ามาหรือเปล่า เป็นต้น บางทีกามฉันทสงบ พยาบาทสงบ แต่ก็ยังมีล่อแหลม อยู่อีก ๒ คือ ง่วงกับฟุ้งซ่าน ถ้ากำหนดสติไม่ตั้งมั่น ใจก็ฟุ้งออกไป นี้ก็ให้รับรู้แล้ว ก็ชักเข้ามา เมื่อชักเข้ามา จิตสงบ บางทีง่วง เพราะความง่วงกับความสงบใกล้เคียง ก็ต้องให้รู้ให้ตื่นอยู่ อย่าให้หลับ อย่าให้เผลอไผล บางทีใจตื่นอยู่ด้วยสติและด้วยรู้ แต่ก็ไม่เห็นจะได้จะถึงอะไร ก็สงสัยจะไม่มีผลระมัง หรือว่าอะไรจะมาปรากฏต่อไป ก็คิดสงสัยไปดังนี้ ก็เป็นอันตรรายแก่สมาธิ ฉะนั้น ก็ต้องอย่าสงสัย หน้าที่ก็คือว่าดำเนิน การปฏิบัติต่อไป และผลของการปฏิบัติก็จะมาปรากฏขึ้นเอง การที่คอยกำหนดให้รู้ทัน นิวรณ์และคอยระงับนิวรณ์ดังกล่าวมานี้ เป็นการเลื่อนการปฏิบัติขึ้นอีกชั้นหนึ่ง เข้าใน หมวดธรรม



## การพิจารณาขั้นนี้

แต่เราก็ควรรู้ต่อไปอีกว่า นิเวศน์นั้น เดินเข้ามาทางไหนอาศัยอะไร นิเวศน์นั้น อาศัยเบญจขันธ์เข้ามา คืออาศัยรูป อาศัยเวทนา อาศัยสัญญา อาศัยสังขาร อาศัย วิญญาณ รูปก็คือรูปกายที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ เป็นมหาภูตรูปและประกอบด้วย อุกาหารรูป รูปอาศัย รวมกันเป็นรูปกาย เวทนามาก็คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญานี้ก็คือความจำได้หมายรู้ สังขารก็คือความคิดปรุงหรือความ ปรุงคิด วิญญาณก็คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้อง สิ่งที่กายถูกต้องและได้รู้เรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นในอดีตที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นนามธรรม รวมเรียกว่านามรูป นามรูปอันนี้เป็น ที่อาศัยเกิดของกิเลส ถ้าไม่มีนามรูป กิเลสก็ไม่มีที่อาศัยเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้อง ดูให้รู้ที่อาศัย เท่ากับว่าให้รู้บ้านของกิเลส

## การพิจารณาอายตนะ

คราวนี้เมื่อรู้บ้านของกิเลสแล้ว ก็ต้องรู้ประตูบ้าน บ้านนั้นถ้าหากว่าปิดประตู หน้าต่างหมด อะไรก็เข้ามาไม่ได้ แต่ว่าเมื่อเปิดประตูหน้าต่างทิ้งไว้ กิเลสจึงจะเข้ามาได้ เพราะฉะนั้น เมื่อรู้จักบ้านของกิเลสคือเบญจขันธ์ อันได้แก่นามรูปนี้แล้ว ก็ต้องรู้ประตู หน้าต่างของบ้าน ซึ่งเป็นทางเข้าของกิเลสด้วย ก็ได้แก่อายตนะภายใน ๖ ก็ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าทวารก็ได้ คือ เป็นประตูสำหรับ อารมณ์เข้ามา อารมณ์ก็คืออายตนะภายนอก ๖ อัน ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะและธรรม คือเรื่องเมื่อเรียกคู่กับอายตนะภายใน ก็เรียกว่าอายตนะภายนอก แต่เมื่อเรียกคู่กับทวารก็เรียกว่าอารมณ์ จะเรียกอย่างไรก็ได้ อายตนะภายในก็ดี ทวารก็ดี ก็เป็นอันเดียวกัน อายตนะภายนอกก็ดี อารมณ์ก็ดี ก็หมายความว่าถึง อันเดียวกัน

อารมณ์เป็นสิ่งเข้ามา ทวารเป็นประตูเข้า เบญจขันธ์นั้นเป็นบ้าน จิตก็เท่ากับว่าเป็นเจ้าของบ้านที่อยู่ข้างใน อารมณ์ที่เข้ามานั้นโดยปกติก็เข้ามาเป็นสังโยชน์ คือมาผูกมัดตรึงจิตไว้ เมื่อมาผูกมัดตรึงจิตไว้ จึงได้เกิดเป็นนิรณันท์ขึ้น ถ้าหากว่าอารมณ์ไม่เข้ามาผูกจิต นิรณันท์ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จิตต้องรู้จักว่าเป็นบ้านอาศัยของกิเลส นี่เป็นทวารคือประตูบ้านสำหรับกิเลสจะเข้ามา และนี่เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่เข้า ถ้ารู้อยู่ดังนี้ อารมณ์ก็จะไม่เข้ามาตรึงจิตได้ คือไม่เข้ามาเป็นสังโยชน์ เครื่องประกอบเครื่องรัดตรึงผูกมัดจิต เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยมีสติอยู่เต็มตัว สติต้องให้อยู่เต็มบ้าน สติต้องให้อยู่เต็มทุกประตู เมื่อมีสติคอยรับรองอยู่ดังนี้ อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตไม่ได้ ก็เกิดนิรณันท์ขึ้นไม่ได้ แต่ถ้าหากว่าเพลินสติเข้าเมื่อใด อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตได้ เมื่อผูกมัดจิตก็เกิดเป็นนิรณันท์ขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีสติรู้ลู่วางไว้รอบคอบ

การที่กำหนดให้รู้จักขันธ์ ๕ ให้รู้จักอายตนะภายในภายนอก ให้รู้จักสังโยชน์ คืออารมณ์ที่เข้ามาผูกมัดตรึงจิตไว้ให้ตลอดดังนี้ ก็เป็นการรู้ที่เป็นการป้องกันตัวด้วย เป็นการแก้ไขด้วย แต่ถ้าหากว่าไม่รู้ ก็ชื่อว่าไม่รู้การป้องกันการแก้ไข ทำสมาธิก็ไม่สำเร็จ ฉะนั้น ในหมวดธรรมะนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้รู้จักนิรณันท์ ให้รู้จักขันธ์ ๕ ให้รู้จักอายตนะ ให้รู้จักสังโยชน์ พร้อมทั้งให้รู้ในด้านสงบระงับ และวิธีปฏิบัติ ก็ตรวจดูลู่วางให้รู้ให้ทั่วถึง แต่ว่าการกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้นก็กำหนดอยู่ในอานาปานสติเป็นหลัก และเมื่ออะไรจะพลอบแพลบเข้ามา ก็ให้รู้ลู่วางแล้วก็จะแก้ไขได้ทันที่ที่ กลับมาทำให้ตั้งมั่นแน่วแน่ได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้ ๆ

## โพชฌงค์

วันนี้จะกล่าวการปฏิบัติทางจิตสืบต่อไป ได้กล่าวมาแล้วในหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวดธรรมะ ถึงข้อให้กำหนดอายตนะซึ่งมีแนวการปฏิบัติเนื่องกันมา โดยตลอด ด้วยตั้งจิตให้เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์ข้อหนึ่งให้เป็นหลัก อารมณ์ที่ให้ตั้งเป็นหลักไว้นั้น คืออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก แต่ก็ให้กำหนดตรวจกายให้ทั่ว ๆ ไปด้วย แล้วมาพักอยู่ที่ส่วนอานาปานสติ เมื่อประสบเวทนาอันใด เมื่อจิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้ เพื่อมิให้เป็นอันตรายแก่สมาธิในอานาปานสติ ประคองอานาปานสตินั้น และก็ให้ตรวจดูอาการของจิต คือว่าแยกออกไปจากจิต คืออนุวิกรมในจิต ที่ล่อแหลม อยู่ก็คือง่วง กับฟุ้งดังที่กล่าวแล้ว นอกจากนี้ก็สังสัย แต่ถ้ามีสติตื่นอยู่ ง่วงก็จะไม่เกิด ฟุ้งก็จะไม่เกิด และเมื่อคอยระงับค้นหา คือตัวอยากที่จะประสบผลไว้ สังสัยก็ไม่เกิด ประคองอานาปานสตินั้นไว้ และก็สำรวจดูชั้นธาตุอายตนะสืบต่อไป พอให้รู้ทางเกิดของนิเวรณ แต่ในขั้นนี้ก็พอให้รู้ลู่ทางไว้เท่านั้น ต้องการให้ระดับประคองอานาปานสติไว้ให้เป็นจุดเดียว ไม่เช่นนั้นก็จะฟุ้งซ่าน ใจแตกไม่รวม

คราวนี้จะย้อนมาเตือน ให้ระลึกถึงหลักของการปฏิบัติที่ทิ้งไม่ได้ คือ :-

อาตตปิ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านย่อหย่อน ตั้งสัจจะว่าทำก็ต้องทำ

สมฺปชาโน มีความรู้ ไม่ให้เผลอตัว ให้รู้ตัวทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย ให้รู้ว่ามีอยู่

อิริยาบถอย่างไร อาการอย่างไร ให้อารมณ์กาย ความคิดเป็นอย่างไร สติเป็นอย่างไร ความกำหนดเป็นอย่างไร

**สติมา มีสติ** คือมีสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ไม่ปล่อยให้สติเลื่อยล่อย เมื่อจะเลื่อนลอยไปก็ต้องชักกลับเข้ามาคุมสติให้อยู่ที่ และ

**วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฐมาโทมนสฺสํ** กำจัดความยินดียินร้ายในโลก โดยเฉพาะก็คือเมื่อเกิดความยินดีอะไรขึ้นในขณะปฏิบัติ เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นปรากฏนิมิตที่ชอบใจก็ตาม ก็ต้องระงับความยินดี เมื่อเกิดความยินดีขึ้น เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเมื่ออึดอัดรำคาญ หรือว่าประสบนิมิตที่ไม่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ต้องระงับความยินดีนั้น ความคิดก็ตาม อารมณ์ก็ตาม นิมิตก็ตาม อันใดอันหนึ่งที่ปรากฏขึ้นที่จะล่อให้ยินดียินร้าย ก็ต้องละทิ้งหมด

หลักอันนี้ทิ้งไม่ได้ คนที่ทำการปฏิบัติแล้วสติเสียไป ก็เพราะเหตุว่าทิ้งหลักอันนี้ ทำไม่สำเร็จก็เพราะขาดอาตปปี มักจะสะดุ้งเหมือนอย่างเป็นโรคประสาท ก็เพราะขาดสัมปะชาโน ใจลอย คือ ยิ่งทำสมาธิไปยิ่งเป็นคนใจลอยเปลือยไหล ก็เพราะขาดสติมา บ้าเป๋ออะไรไปบ้าง ก็เพราะขาดการกำจัดความยินดียินร้ายในความคิดในอารมณ์ ในนิมิตอะไรที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติแล้ว หลักทั้ง ๔ นี้ทิ้งไม่ได้ ยิ่งทำสมาธิละเอียดขึ้นเท่าใด หลักทั้ง ๔ นี้ก็ต้องละเอียดยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อได้ปฏิบัติในสมาธิ ในเบื้องต้นก็จะได้อุปจาร คือว่าสมาธิเฉียด ๆ ก่อนแล้วก็จะได้อัปภนา คือแนบแน่นเข้าโดยลำดับ ต้องอาศัยอุปการณ คือ ๑ วิตก ๒ วิจาร วิตกนั้นได้แก่การนำจิตเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ ที่เปรียบเหมือนอย่างการเคาะระฆังขึ้นที่แรก วิจารนั้นก็ได้นำจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ เหมือนอย่างเสียงครางของระฆัง ในตอนต้นจะต้องใช้วิตกวิจารอยู่เรื่อย คือเมื่อชักจิตเข้ามาอยู่กับอารมณ์ จิตก็มักจะหลุดออกไป แลบออกไปโน้นแลบออกไปนี้ ก็ต้องคอยชักกลับเข้ามาอยู่เสมอ โดยต้องใช้อยู่เสมอ จนจิตค่อยเชื่องช้า และค่อยแน่วอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เรียกว่าคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตเริ่มคลุกเคล้าเข้าม้างนี้



ก็เริ่มเป็นวิचार เมื่อค่อยเป็นวิचारขึ้น อันนี้ก็เรียกว่า เริ่มจะได้อุปจาร คือเฉียด ๆ เข้ามาแล้ว เมื่อเฉียด ๆ เข้ามาดังนี้ ก็เริ่มจะได้ปิติ ความอímกายอímใจ บางทีก็ถึงกับขนลุกชู ได้สุขคือความสบายกายสบายใจ แต่ก็อย่าให้พุ่งไปเพราะปิติ เพราะถ้าสุขพุ่งไปเพราะปิติเพราะสุข ก็เสียสมาธิ ต้องคอยคุมสติไว้ไม่ให้พุ่งไปเพราะปิติเพราะสุข และเมื่อกายใจเป็นสุข จิตก็ตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดจากวิเวกคือสังตจากกามและจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะในเวลานั้น กามก็สงบไปจากจิต อกุศลก็สงบไปจากจิต เมื่อถึงขั้นนี้ จึงชื่อว่าอุปปนาสมาธิขั้นแรก เป็นสมาธิแน่วแน่เรียกว่าได้ปฐมฌานคือความเพ่งที่หนึ่ง เพราะฉะนั้น ปฐมฌาน จึงมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา

คราวนี้ เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้สนิทแนบเนียนยิ่งขึ้น วิตก วิจาร ก็เลิกใช้ เพราะว่าจิตก็หนึ่งแล้ว ไม่ต้องคอยเฝ้าชักจิตเข้ามาสู่อารมณ์ ซึ่งเรียกว่าวิตก ไม่ต้องคอยเฝ้าประคองจิตไว้ให้แน่วอยู่กับอารมณ์ ซึ่งเป็นวิจาร เพราะว่าจิตแน่วเป็นหนึ่งอยู่ได้แล้ว วิตก วิจารก็หมดหน้าที่ เอกัคคตาอันนี้ก็ละเอียดเข้าเรียกว่าเกิดจากสมาธิ คือความตั้งใจมั่น เป็นเอกัคคตาข้างในเข้า เมื่อถึงขั้นนี้ก็เรียกได้ทุติยฌาน ความเพ่งที่สอง มีองค์สาม คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้ให้แน่วแน่ยิ่งขึ้น ความรู้สึกชู้ช่าทางกายทางจิตซึ่งเป็นปิตีก็สงบ เพราะความรู้สึกที่เป็นปิตินี้มีในจิตยังไม่เป็นเอกัคคตาเต็มที่ เมื่อเป็นเอกัคคตาเต็มที่ ปิติคือความรู้สึกชู้ช่าก็กลายเป็นของหายไป ก็สงบไป เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นที่ทุติยฌาน ความเพ่งที่สาม ซึ่งมีองค์สองคือ สุข กับ เอกัคคตา

เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ให้แน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็สิ้นความรู้สึกเป็นสุข กลายเป็นอุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะเมื่อยังรู้สึกเป็นสุขอยู่ จิตก็ยังแบ่งมารู้สึก ก็แปลว่าจิตยังเป็นสองง่าม คือว่าแน่วอยู่กับอารมณ์ด้วย รู้สึกด้วย เมื่อเอกัคคตาละเอียดเข้าจิตก็มารวมอยู่กับเอกัคคตาอันเดียว ไม่ออกมาความรู้สึกข้างนอก ลักษณะอันนี้ก็

อุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นที่ จตุตถฌาน คือฌานที่สี่ มีองค์สอง คือ เอกัคคตา อุเบกขา

ในการปฏิบัตินั้น จะปฏิบัติทำสมาธิให้มากเรื่อยขึ้นไป จนถึงฌานขั้นที่สี่ หรือ จะเอาแค่ฌานขั้นที่หนึ่งก็ได้ ที่สองก็ได้ ที่สามก็ได้ จิตที่เป็นเอกัคคตาแม้ด้วยฌาน ขั้นที่หนึ่ง ก็เรียกว่าเป็นจิตที่อ่อนที่ควรแก่การงาน พอที่ใช้ปฏิบัติในวิปัสสนาสองขั้นไปได้ เพราะฉะนั้น เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ก็น้อมจิตที่เป็นเอกัคคตานั้นไปจับพิจารณาเบญจขันธ์ที่เคยตรวจดูมาคราวหนึ่งอย่างคร่าว ๆ แล้วให้ชัดเจน ตรวจดูอายตนะ ตรวจดูให้รู้จักหน้าตาของเบญจขันธ์ว่า รูปร่างมีลักษณะหน้าตาอย่างไร เวทนามีลักษณะหน้าตาอย่างไร สัญญามีลักษณะหน้าตาอย่างไร สังขารมีลักษณะหน้าตาอย่างไร และตรวจดูความเกิดนามธรรม คือความเกิดของเวทนา สัญญา สังขาร ก็ตรวจดูสืบไปถึงอายตนะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย मनะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะ คือเรื่องราว นามธรรมเกิดขึ้นอาศัยอายตนะกระทบกัน คือเกิดอายตนะ และเมื่อสิ้นวาระก็ดับไปคราวหนึ่ง ๆ เช่นว่าเมื่อตาเห็นรูปก็เกิดวิญญาณความรู้สึกเห็นรูป เกิดเวทนาความรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นสุขหรือเฉย ๆ เกิดสัญญาความจำได้หมายรู้ในรูป เกิดสังขารคือความคิดปรุงหรือความปรุงคิดในรูป ในตอนนี้เองสังโยชน์ คือ เครื่องผูกก็เข้ามาผูกอารมณ์ไว้กับจิต เมื่อผูกอารมณ์ไว้กับจิต ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของฉันทราคะ ก็เกิดกามฉันท์ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของโทสะ ก็เกิดพยาบาท ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของโมหะ ก็เกิดถีนมิตถะ อุทธัจจกุกกุกจะและวิจิกิจฉา อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอันว่าอายตนะนี้เองทำให้เกิดนามธรรม นำให้เกิดเครื่องผูกจิต คือผูกจิตไว้กับอารมณ์ หรือผูกอารมณ์ไว้กับจิต แล้วก็ทำให้เกิดนิวรณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ตั้งสติให้มั่นคง ให้เป็นตัวรู้ตัวตื่นอยู่ตามเป็นจริง เมื่อตั้งสติมั่นเป็นตัวตื่นตัวรู้อยู่ดังนี้ ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์

ก็ย่อมจะเกิดปัญญาวิจัย คือว่าแยกออกได้เป็นส่วน ๆ ว่า นี่เป็นเบญจขันธ์ คือนามรูป นี่เป็นอายตนะภายในภายนอก นี่เป็นสังโยชน์ผูกใจเข้าแล้ว นี่เป็นนิวรณ์ ดูจนวิจัยออกไปได้ดังนี้ ก็เป็นธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์



เมื่อวิจยออกไปได้แล้ว ก็ทำหน้าที่ละส่วนที่เป็นกิเลส อบรมส่วนที่เป็นสติให้มากขึ้น แต่ว่าในขั้นนั้นนั้น ละเป็นส่วนที่เป็นกิเลสออกไปเสีย ด้วยวิธีป้องกันอย่างหนึ่ง ละอย่างหนึ่ง คือมีสติวิจยอยู่ อายตนะก็จะไม่เป็นทางก่อกิเลสตั้งต้นแต่สังโยชน์ แต่ว่าถ้าเผลอสติ อายตนะก็จะเป็นทางก่อกิเลสตั้งต้นแต่สังโยชน์ ถ้าก่อกขึ้นในใจ ก็ต้องดู ดูให้รู้ว่านี่กิเลส จนกิเลสสงบ ก็ชื่อว่าละด้วยการดูให้รู้ อันนี้เรียกว่าเป็นวิริยสัมโพชฌงค์

เมื่อละกิเลสออกไป ก็พอกจิตใจให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ผลคือปิตักก็เกิดขึ้น เป็นปิตีที่ละเอียด คือความดุจดดื่มใจอันเกิดจากการวิจยการละส่วนที่เป็นกิเลสออกไป เป็นปิตีที่ประกอบด้วยความสุขอยู่ในตัว ทำให้สุขกาย สุขใจ มีความละเอียดยิ่งขึ้น เป็นปิตีสุขละเอียดกว่าปิตีสุขในสมาธิ อันนี้ก็เป็นปิตีสัมโพชฌงค์

เมื่อเป็นปิตีสัมโพชฌงค์ ใจก็ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์

เมื่อใจตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เพ่งดูธรรมะนั้นด้วยจิตสมาธินั้น คือดูความจริงที่ปรากฏขึ้น กิเลสที่อาศัยอายตนะเกิดสงบ ความจริงของปัญญาจรรย์ไม่ปรากฏก็เพราะไม่ดู หรือว่าดูแต่ว่ายยังมีฝ้าอยู่ในจิตปิดบังไว้ เมื่อชำระฝ้าในจิตออกไปเสียได้และใช้จิตที่บริสุทธิ์นั้นดูปัญญาจรรย์ คุณลักษณะหน้าตาของเบญจจรรย์นั้นนั้นแหละให้ปรากฏ ความจริงของเบญจจรรย์ก็จะปรากฏขึ้น ดูอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องไปตกแต่งความจริง เพราะถ้าไปตกแต่งความจริงเป็นความจริงที่ตกแต่งขึ้นแล้ว ก็ไม่ใช่ความจริงที่แท้แท้ ดูความจริงนั้นให้ปรากฏเป็นความจริงขึ้นเอง ดูที่ไหน ก็ดูที่เบญจจรรย์อันนี้ เมื่อดูอยู่ด้วยสมาธิจิตที่เป็นสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ฉะนั้น เมื่อการปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ ก็เลื่อนจากสมาธิมาปฏิบัติขั้นปัญญา หรือเลื่อนจากขั้นสมถะมาในขั้นวิปัสสนา เมื่อมาถึงขั้นวิปัสสนาแล้ว ก็ต้องยกเบญจจรรย์ขึ้นเป็นอารมณ์ ในขั้นของสมถะนั้น ยกอานาปานสติเป็นอารมณ์ เมื่อมาถึงขั้นวิปัสสนา ยกเบญจจรรย์ขึ้นเป็นอารมณ์ เมื่อยกเบญจจรรย์เป็นอารมณ์ก็ดำเนินมาตั้งแต่ขั้นสติสัมโพชฌงค์ เป็นลำดับจนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์



พิจารณาตรวจดูแล้ว จะปฏิบัติในสมาธิหรือจะลองหัดพิจารณาในด้านวิปัสสนา ก็ได้ ถ้าพิจารณาในด้านวิปัสสนา ก็ยกเบญจขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ ดูเบญจขันธ์ ดูอายตนะภายใน ภายนอก ดูสังโยชน์ ดูให้รู้ให้ทั่วถึง แล้วก็วิจัยว่าอันไหนเป็นอะไร เป็นอย่าง ๗ แล้วก็เลื่อนขึ้นไปเป็นวิริยะ คือว่าละ ละด้วยดูให้รู้ ส่วนที่เป็นกิเลสก็จะสงบแล้วผลก็เป็นปีติ เมื่อเป็นปีติเป็นสุขแล้ว ก็จะเป็นสมาธิเป็นอุเบกขา อุเบกขานั้น ก็มีไช้อื่นก็กลับมาดูเบญจขันธ์นั้น ให้ความจริงของเบญจขันธ์ปรากฏ นี่เป็นแนวปฏิบัติ ในขั้นวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน

## อริยสัจจ์ ๔

การอบรมในวันนี้ จะสืบต่อจากที่ได้กล่าวมาแล้วถึงโพชฌงค์ แต่จะย้อนกล่าว เพื่อให้อนุสนธิกันว่า การปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้น ทำทางสมถะและทำทางวิปัสสนา ในหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต ดำเนินทางสมถะ ครั้นถึงหมวดธรรมก็เริ่มมาทางวิปัสสนา แต่เมื่อปฏิบัติทางสมถะ ก็อาจพิจารณาในหมวดนิรวรณ หมวดขันธ หมวดอายตนะ ให้รู้ลู่ทางเกิดของสังโยชน์ ของนิรวรณ แล้วก็กลับมาตั้งจิตไว้ในอานาปานสติ เมื่อจะมีอะไรมาทำให้วอกแวกนั้น แล้วก็กลับมาตั้งจิตไว้ในสมาธิ จนจิตตั้งมั่นแน่นแฟ้น เป็นอัปนาสมาธิ ซึ่งเมื่อแน่นแฟ้นมาก ก็เข้าถึงชั้นฌาน ตามลำดับขั้นตามที่กล่าวมาแล้ว คราวนี้ ในขั้นปฏิบัติต่อไป ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้นมาดำเนินทางวิปัสสนาโดยตรง การดำเนินทางวิปัสสนาโดยตรงนั้น จะต้องพิจารณาชั้นธายตนะ เพราะว่าชั้นธายตนะนี้เป็นภุมิ เป็นภาคพื้นของวิปัสสนา เมื่อกำหนดชั้นธายตนะ สติก็จะตั้งมั่น เป็นสติสัมโพชฌงค์ และจะสืบต่อมาโดยลำดับ จนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ได้กล่าวแล้ว

อุเบกขานั้น ก็คือการดูธรรมนั้น ก็หมายถึงว่าดูเบญจขันธ์นั้น ดูที่ไหนก็ดูที่จิต จิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้น จะกล่าวว่าดูที่จิตตั้งมั่นก็ได้ เมื่อจิตตั้งมั่น ตั้งมั่นในอะไร ตั้งมั่นอยู่ในเบญจขันธ์ ก็จะพบเบญจขันธ์ ความจริงของเบญจขันธ์ก็จะปรากฏ ความจริงของเบญจขันธ์นั้นคือเกิดดับ รูปขันธ์ในอดีตก็เกิดดับมาโดยลำดับ ในปัจจุบันก็เกิดอยู่ในปัจจุบัน ในอนาคตก็เกิดดับในอนาคต แต่ว่าดูในปัจจุบันเท่านั้น ลมหายใจเข้าก็เกิด

ออกก็ดับ อิริยาบถต่าง ๆ ก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เท่ากับเกิดดับอยู่เสมอ อาการ ๓๑ หรือ ๓๒ รวมเข้าก็เป็นธาตุ ธาตุ ๔ หรือธาตุ ๕ นี้ก็เกิดดับอยู่เสมอ แต่เพราะมีสันตติ คือความสืบต่อตามลำดับ จึงไม่ปรากฏ แต่ถ้าพิจารณาก็อาจปรากฏได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เกิดดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นความเกิดดับชัดเจนขึ้น ทุกขสัจจะความจริงคือทุกข์ก็ปรากฏขึ้น

เมื่อดูที่ทุกขสัจจะนี้ สมุทัยสัจจะก็ปรากฏ คือ อัตตาหรือเรา ซึ่งยึดอยู่ที่เบญจขันธ์ ยึดนี้เป็นอุปาทาน ยึดด้วยอะไร ยึดด้วยตัณหา ตัณหาอุปาทานก็ปรากฏ

และเมื่อสมุทัยสัจจะปรากฏหน้าตาขึ้นแก่ปัญญาที่ดูอยู่ ก็เลยนั้นมีปกติต้องหลบหน้าปัญญา เหมือนอย่างของไม่จริงหรือของปลอม เมื่อรู้ว่าจริง ความปลอมปรากฏขึ้น ก็ไม่เป็นที่ต้องการ เมื่อดูอยู่รู้หน้าตาของสมุทัย สมุทัยก็จะสงบ นิโรธคือความดับก็ปรากฏขึ้น

สมุทัยปรากฏขึ้นแก่อะไร ปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ความรู้นั้น ก็เป็นรูปปล่อย ความรู้อางก็ปรากฏขึ้นเป็นมรรค ซึ่งเมื่อประมวลถึงอาการทั้งปวงของมรรคก็เป็นองค์ ๘ คือเมื่อจะดูความรู้ความเห็นนั้นก็เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อจะดูความดำริก็เป็นสัมมาสังกัปปะ เมื่อจะดูความปกติกายปกติวาจาก็เป็นสัมมาวาจา สันมากรรมันตะดูความเป็นอยู่ก็เป็นสัมมาอาชีวะ ดูความเพียรที่ปฏิบัติอยู่นั้น ก็เป็นสัมมาวายามะ ดูตัวสติของตนในเวลานั้นก็เป็นสัมมาสติ ดูความตั้งใจมั่นก็เป็นสัมมาสมาธิ ประกอบกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มรรคสัจจะก็ปรากฏขึ้น

เมื่อปฏิบัติให้สัจจะทั้ง ๔ ปรากฏขึ้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวดังนี้ ถ้าความปรากฏขึ้นนั้นเป็นกุปปธรรม ก็ชื่อว่าได้รับผลที่ยังเป็นกุปปธรรม ถ้าความปรากฏขึ้นนั้นเป็นอกุปปธรรม ก็ได้รับผลที่เป็นอกุปปธรรม แต่แม้ว่าได้รับผลที่เป็นกุปปธรรมคือยังกำเริบได้ ก็ยังชื่อว่าได้รู้ทางดำเนิน และได้รับความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติ

การบรรยายในวันนี้จึงเป็นอันว่าจบสติปัฏฐาน หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวดธรรม สติปัฏฐานนี้เป็นหนทางอันเอก คือเป็นทางดำเนินอันเดียว เพื่อวิสุทธิคือความหมดจดซึ่งจะทำให้ดวงโสภา ประเทวะ ดับทุกข์โทมนัส เป็นทางที่จะ



ให้ดำเนินไปเพื่อถวายธรรม เพื่อนิพพาน เพราะฉะนั้น จึงเป็นพระสูตรที่ควรจะสนใจ  
ควรจะเข้าใจและควรที่จะได้ปฏิบัติ เมื่อได้ปฏิบัติอยู่เสมอ จะทำให้ได้ประสพรสของ  
พระพุทธศาสนา ผู้ที่รู้สึกจิตซัดในพระพุทธศาสนา เกิดความเบื่อหน่ายดังที่เรียกว่า  
อนวิรติ ในพระพุทธศาสนาสงสัยในพระพุทธศาสนา ก็เพราะไม่ได้พิจารณาให้เข้าใจใน  
สติปัฏฐาน ไม่ได้ลองปฏิบัติ แต่ถ้าหากพิจารณาให้เข้าใจและลองปฏิบัติดู จนได้รับรส  
ในการปฏิบัติบ้างแล้ว ก็จะเห็นค่าของพระพุทธศาสนายิ่งนัก

จบการอบรมกรรมฐานเพียงเท่านี้

หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต



## จตุสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้ จักแสดงสติปัฏฐานว่าด้วยที่ตั้งของสติ หรือว่าการตั้งสติ การทำให้สติปรากฏ อันเป็นหลักปฏิบัติจิตตภาวนา การอบรมจิตในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องแก้จิตของบุคคลทั้งหลายได้ทุกอย่าง อันจิตนั้นหมายถึงความประพฤติของจิตใจอันมีอยู่เป็นพื้นเพคล้าย ๆ กับนิสัย อหยาตย์ หรือสันดาน ความประพฤติของจิตใจดังกล่าวย่อมเป็นมูลฐานของความประพฤติทางกายทางวาจา ก็เพราะว่าอันความประพฤติทางกายทางวาจานั้นย่อมออกมาจากจิตใจ จิตใจจะต้องประพฤติก่อน คือจิตใจจะต้องคิดจะต้องดำริจะต้องมีความน้อมเอียงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง คือมีการแสดงออกทางจิตใจก่อน การแสดงออกทางจิตใจนี้เรียกว่าเป็นการแสดงออกของจิตใจ ความประพฤติของจิตใจเมื่อจิตใจแสดงออกก็ย่อมจะทำให้เกิดความประพฤติทางกายทางวาจา เป็นการแสดงออกทางกายทางวาจาต่อไปอีกด้วย เพราะฉะนั้น จริตของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเมื่อเป็นจริตซึ่งประกอบด้วยกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมอง จิตทั้งหลายก็เป็นสิ่งซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ และการแก้จิตนี้ก็ต้องใช้วิธีแก้ให้ถึงจิตใจ เพราะว่าจิตดังกล่าวนั้นมีอยู่ในจิตใจ เกือบอยู่ในจิตใจ บังเกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าการแก้เข้าไม่ถึงจิตใจก็ยากที่จะแก้จิตของบุคคลได้ การเรียนก็ดี การฟังคำแนะนำตักเตือนทั่ว ๆ ไปก็ดี ก็ให้ผลในทาง



แก้ได้ตามสมควร แต่โดยมากนั้นมักจะแก้ให้ถึงจิตใจตั้งที่เป็นจิตดังกล่าวไม่ได้ ฉะนั้นจึงปรากฏว่าผู้ที่เรียนมามากบ้างน้อยบ้างและแม้ที่เรียนมาสูง ๆ แต่ก็ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงจิตที่เป็นนิสัยอัธยาศัยในจิตใจไม่ได้ และแม้การปฏิบัติที่เป็นชั้นผิวเผินเกี่ยวกับลัทธิพิธีกรรมต่าง ๆ หรือแม้การปฏิบัติในศีลซึ่งเป็นชั้นผิวเผินตลอดจนถึงการแสดงตนจะเป็นภิกษุเป็นสามเณรเป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ตาม ซึ่งเป็นการแสดงแต่ภายนอก อย่างเช่นที่เรียกว่าการบวชว่าเป็นการบวชทางกาย ถ้าเพียงเท่านั้นก็ไม่อาจแก้ถึงจิตอัธยาศัยอันเป็นพื้นเพได้ จึงต้องมีการแก้ถึงจิตใจ ดังที่เรียกว่า การบวชเมื่อบวชทางกายก็ต้องมีการบวชทางใจอีกด้วย

และการบวชทางใจนั้น ก็หมายถึงว่าต้องมีการปฏิบัติอบรมทางจิตใจอีกส่วนหนึ่ง ตั้งต้นแต่ให้มีศีลถึงใจ มีอินทรีย์สังวรถึงใจ และปฏิบัติในสมาธิในปัญญา อันรวมอยู่ในไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติดังนี้จึงจะเป็นการบวชใจ เป็นการปฏิบัติที่เข้าถึงจิตใจอันจะสามารถแก้จิตอัธยาศัยนิสัยอันประกอบด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ตามควรแก่ความปฏิบัติ และในการปฏิบัติแก้นี้ก็รวมอยู่ในหลักของสมาธิและปัญญานั้นเอง แต่ว่าเมื่อกล่าวถึงสมาธิและปัญญาก็อาจจะเป็นการแสดงหลักอย่างกว้าง ๆ เมื่อจะเจาะจงหยิบยกเอาธรรมสำหรับแก้นั้นมาเป็นหลักสักเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็อาจจะสะดวกแก่การปฏิบัติ และธรรมที่เป็นหลักของการปฏิบัตินั้นก็อาจที่จะใช้ได้ทั้งเพื่อสมาธิเพื่อปัญญา ตลอดจนถึงอุปการะแก้สี่ลสังวร อินทรีย์สังวร อันเป็นส่วนเบื้องต้นอันเป็นส่วนพื้นฐานนั้นด้วย

ธรรมข้อเดียวดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแนะนำไว้แล้วคือ “สติ” สตินั้นได้แก่ ความระลึก รู้ เมื่อจะแสดงให้ครบถ้วนก็ประกอบด้วยธรรม ๒ ข้อควบคู่กันอยู่คือสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้ควบคู่กันต้องมีด้วยกันจึงจะเป็นสติที่สมบูรณ์ เป็นสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ฉะนั้น เมื่อยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียวเพียงสติ จึงอาจให้คำนิยามเป็นคำแปลว่า “ความระลึก รู้” อันความระลึก รู้ที่เป็นตัวสตินี้มีความหมายถึงความจำอันเป็นอุปการะทั่วไปในเบื้องต้น ดังที่แสดงว่าระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดมานานได้ ทำอะไรไว้พูดอะไรนาน ๆ ก็ระลึกได้ก็คือจำได้ ความระลึกได้ตั้งนี้ย่อมเป็นอุปการะสำคัญในการทำ การพูดการคิดทุกอย่าง เพราะการทำการพูด



การคิดของบุคคลในเรื่องทั้งปวงนั้นต้องอาศัยความจำ คือความระลึกได้ถึงการทำ คำที่พูดแล้วนาน ๆ ได้ ถ้าหากว่าลืมเสียก็พูดอะไรไม่ถูกทำอะไรไม่ถูก ฉะนั้น การฝึกหัดนึกถึงการที่ทำคำที่พูดเป็นการทบทวนอยู่เสมอไม่ให้ลืม เวลาต้องการก็ระลึก ได้ ฉวยเอามาพูดมาทำได้ทันที ดังนี้เป็นลักษณะของสติประการหนึ่ง ซึ่งจะต้องใช้เป็น อุบายการะโดยทั่วไป และบุคคลทุกคนสามารถจะฝึกได้

อีกประการหนึ่ง ความระลึกได้ในตนเองที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน อันทำให้มีการ ควบคุมตนเองได้ยับยั้งตนเองได้ในการที่จะทำในคำที่จะพูดในเรื่องที่จะคิดทั่ว ๆ ไป คือว่าก่อนที่จะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ระลึกได้ว่าจะทำอย่างนี้ จะพูดอย่างนี้ จะคิดอย่างนี้ และก็ระลึกได้ว่าตลอดจนถึงว่าสิ่งที่จะทำจะคิดนี้ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว ควรหรือไม่ควรอย่างไร กับในขณะที่กำลังทำกำลังพูดกำลังคิดก็ระลึกได้ว่า กำลังทำ อย่างนี้ กำลังพูดอย่างนี้เป็นอย่างไร คือว่าดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร ก็ระลึกได้ว่า กับทั้งสิ่งที่ทำไปแล้วสิ่งที่พูดไปแล้วสิ่งที่คิดไปแล้ว ก็ระลึกได้ว่าอีกเหมือนกัน ว่าได้ทำไว้แล้วอย่างนี้ ๆ ได้พูดไปแล้วอย่างนี้ ๆ ได้คิดไปแล้วอย่างนี้ ๆ และสิ่งที่ทำที่ พูดที่คิดไปแล้วนั้นถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว ควรหรือไม่ควรอย่างไร ก็ระลึกได้ว่า ดังนี้ เป็น ลักษณะของสติที่ปกครองตนรักษาดตน และสติที่มีลักษณะอย่างนี้แลจะเป็นเครื่องยับยั้ง ไม่ให้ทำไม่ให้พูดไม่ให้เกิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ในสิ่งที่ไม่ดีงาม ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม จะส่งเสริมให้ทำให้พูดให้เกิดในสิ่งที่ดีงาม ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งเหมาะสม และสิ่งใดที่กำลัง กระทำอยู่กำลังพูดอยู่กำลังคิดอยู่ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมก็จะหยุดได้ ไม่ทำไม่พูดไม่คิดต่อไป กับทั้งสิ่งที่ทำที่พูดที่คิดไปแล้ว เมื่อระลึกได้ว่าไม่ถูกต้องไม่ เหมาะสมก็จะไม่ทำไม่พูดไม่คิดอีกต่อไป จะทำให้ตั้งใจสำรวมระวังตนเองในการที่จะ ไม่ทำไม่พูดไม่คิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้องนั้นอีกต่อไป

ฉะนั้น สติจึงเป็นธรรมอันสำคัญมาก และสติดังกล่าวนี้จำเป็นจะต้องอบรม ให้มีขึ้นในตนเอง ถ้าสติของตนเองมีไม่พอจะเอาสติของคนอื่นมาช่วยนั้นไม่ได้ สติของ คนอื่นนั้นก็อาจจะช่วยแนะนำตักเตือนในสิ่งที่พึงแนะนำตักเตือนได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถ จะทำอะไรให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น สติของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าสติของตนเอง บกพร่องก็จะขาดความระลึกดังกล่าวกว่า เมื่อขาดความระลึกดังกล่าวกว่าก็จะทำให้ความ



ประพจน์อันเป็นตัวจริงของจิตเองก็ดี ความประพจน์ทางกายทางวาจาอันเนื่องมาจาก จิตของจิตก็ดีเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมควร อันจะนำไปบังเกิด โทษทุกข์ต่าง ๆ เป็นผลตามมา

ฉะนั้น สติที่เป็นความระลึกถึงดังกล่าวจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และการปฏิบัติ ตั้งสติสำรวจตนเอง ระลึกไว้ในตนเองดังกล่าวนี้ วิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อความก้าวล่วงความโศก ความระทมใจทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุอัน เป็นธรรม ส่วนที่ดีที่ชอบ และเพื่อกระทำให้แจ้งนิพพานคือความดับทุกข์ไปโดยลำดับ ก็ได้แก่ “สติปัฏฐานทั้ง ๔” คือตั้งสติพิจารณากายข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาเวทนา ข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาจิตข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาธรรมอีกข้อหนึ่ง เพราะว่าที่ชื่อว่า ตัวเราอันพึงตั้งสติสำรวจตรวจดูเพื่อที่จะได้ปกครองตนเองรักษาตนเองนั้นเป็นคำรวม

“อะไรคือตัวเรา” ในทางหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้แยกสิ่งที่เรียกว่า ตัวเรานี้เป็น ๔ ส่วน คือเป็นกายส่วนหนึ่ง เป็นเวทนาส่วนหนึ่ง เป็นจิตส่วนหนึ่ง และเป็นธรรมส่วนหนึ่งสำหรับให้เป็นที่ตั้งของสติ คือให้สติกำหนดพิจารณา และท่านแสดง ว่าทั้ง ๔ ข้อนี้ การตั้งสติพิจารณากายเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ การตั้งสติ พิจารณาเวทนาเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียด การตั้งสติพิจารณาจิตเป็นเครื่อง แก้ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ การตั้งสติพิจารณาธรรมเป็นเครื่องแก้ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด วันนี้จะว่าแต่เพียงข้อเดียวโดยสังเขป คือ ตั้งสติพิจารณากาย

## กายานุปัสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติพิจารณากายนี้ต้องการที่จะให้สติระลึกอยู่ในกาย ว่ากายนี้เป็นอย่างไร ตามเป็นจริง และการตั้งสติพิจารณานั้นก็มุ่งผลเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ดังกล่าวนี และโดยเฉพาะก็จะแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้ ฉะนั้น จึงควรเข้าใจตัณหา จริตอย่างหยาบเสียก่อนว่าหมายถึง มีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก มีอุปาทาน คือความยึดถืออยู่ในกาย คือยังติดอยู่ในกายเป็นส่วนมาก เช่นต้องการความสวยงาม

ของร่างกายพอใจในความสวยงามของร่างกายโดยไม่คำนึงถึงอย่างอื่น ฉะนั้น จึงต้องการบำรุงบำเรอกายเป็นที่ตั้ง ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นตัวอย่างของตัณหาจริตอย่างหยาบ ฉะนั้น ทางแก้ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณากายที่เป็นไปอยู่ ว่ากายที่เป็นไปอยู่นี้ต้องหายใจเข้าต้องหายใจออกอยู่เป็นปกติ แสดงถึงความมีชีวิต ดับลมหายใจเมื่อใดชีวิตดับเมื่อนั้น และต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถยืนเดินนั่งนอนเป็นประจำ กับทั้งต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย ตลอดจนถึงบางครั้งก็พูด บางคราวก็นิ่ง และต้องบริโภคอาหารต้องดื่มต้องนำเข้าต้องนำออกอยู่เป็นประจำ ต้องหลับต้องตื่น

และกายนี้ก็ประกอบด้วยอาการทั้งหลายอันล้วนเป็นของไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เมื่อรวมเข้ามาแล้วในร่างกายอันนี้ ส่วนที่แข็งแ็งก็เป็นปฏิวิธาคือธาตุดิน ส่วนที่เอบอบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุคือธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุคือธาตุลม และเมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้ประกอบกันอยู่ไม่แตกสลาย อาการทั้งหลายในร่างกายอันมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ปฏิบัติหน้าที่กันไปดำเนินกันไปเป็นอาการนั้น ๆ และก็ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไป กับทั้งยังหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นดังนี้ร่างกายอันนี้ก็มีชีวิตดำรงอยู่ แต่เมื่อร่างกายอันนี้แตกสลาย คือธาตุทั้งหลายที่รวมกันอยู่แตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อน ธาตุไฟก็ดับตาม ธาตุน้ำ ธาตุดินก็เนาเปื่อยแตก สลายผุพังไป ก็กลายเป็นศพ ในที่สุดก็กลายเป็นกระดูก กระดูกในที่สุดก็บ้นไปหมด ก่อนเกิดมาถือกำเนิดในครรภ์มารดาก็ไม่มีอะไร และในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหมือนอย่างเก่า กลายเป็นอากาศคือช่องว่าง เป็นสุญญาคือความว่าง หมั่นพิจารณากายอยู่ดังนี้เนื่อง ๆ ก็ให้เห็นทั้งภายในทั้งภายนอก จะเห็นทั้งเกิดและทั้งดับ

เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ผ่อนคลายตัณหาจริตอย่างหยาบที่ติดอยู่ในกาย ที่หลงกายอยู่ ทั้งที่เป็นกายตนทั้งที่เป็นกายผู้อื่น และเมื่อเป็นดังนี้ ศีลสังวร อินทริยสังวร เป็นต้นก็ปฏิบัติรักษาได้ง่าย

สติพิจารณากายข้อแรกนี้จึงเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้จริง ๆ และแก้ได้ถึงจริตที่เป็นความประพฤติทางจิตใจ เป็นอหยาตยนิสสัยทางจิตใจ จะทำให้จิตใจมีความสุขขึ้น ลดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากอันทำให้จิตใจวุ่นวายไปในกายตนบ้าง ในกายผู้อื่นบ้าง โดยไม่รู้ลืมไม่รู้พอ ทำให้เกิดความยับยั้ง ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง



ฉะนั้น การปฏิบัติในสติปัฏฐานข้อนี้ จึงเป็นจิตตภาวนาประการสำคัญที่นักปฏิบัติจะเว้นเสียมิได้ และเมื่อต้องการปฏิบัติอาศัยการทำให้เกิดสมาธิที่แน่วแน่ในข้อใดข้อหนึ่งก็ให้เจริญ “อานาปานสติ” เป็นต้น ดังที่ได้แสดงอบรมแล้ว ตั้งจิตให้แน่วแน่นอยู่ในลมหายใจเข้าออกแต่เพียงประการเดียว เป็นการพักจิตให้สงบ และเมื่อจิตสงบได้ปิติได้สุขอันเกิดจากสมาธิ ก็ย่อมจะได้ความสุขอีกอย่างหนึ่งอันเป็นความสุขเกิดจาก สมาธิ

## เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

เมื่อคืนนี้ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ ในวันนี้จะแสดงสติปัฏฐานข้อที่สอง คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียด สติปัฏฐานข้อนี้ก็คือ ตั้งสติพิจารณาเวทนา เวทนานั้นได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันสุขทุกข์หรืออาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ย่อมมีอยู่แก่กายและจิตใจเป็นปกติ และที่พูดกันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ต่าง ๆ ส่วนใหญ่ก็เป็นสิ่งที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเวทนาตัวเอง อันความสุขความทุกข์ย่อมมีเป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คนทั้งทางกายและทั้งทางจิตใจ แต่ว่าจะเป็นการทุกข์ได้นั้นทุกคนก็ต้องมีความรู้สึก คือมีความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ถ้าไม่มีความรู้สึกสุขทุกข์ก็ไม่ปรากฏเหมือนอย่างผู้ที่ถูกฉีดยาก่อนที่จะผ่าตัด ไม่มีความรู้สึก ในขณะที่หมอทำการผ่าตัด ความทุกข์อันเกิดจากการถูกผ่าตัดก็ไม่ปรากฏเพราะไม่มีความรู้สึก ฉะนั้น จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นมาได้ก็ต้องมีความรู้สึก ถ้ามีความรู้สึกไม่สบายเช่นเจ็บปวดรวดร้าวก็เป็นทุกข์ ถ้ามีความรู้สึกสบายก็เป็นสุข และนอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ

อีกอย่างหนึ่งคือไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้สึกดังนี้ก็เป็นที่มียู่เหมือนกันและอาจจะมียู่ มากก็ได้ เช่นในเวลาปรกติดตนเองก็ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์อะไร ดูเหมือนรู้สึก เฉย ๆ ในขณะที่เช่นนี้จะเรียกว่าไม่มีความรู้สึกอะไรหาได้ไม่ เพราะมีความรู้สึกอยู่ เช่นร่างกายก็ไม่ได้ถูกฉีดยาให้ชา หรือไม่ได้เป็นอัมพาตอะไรเป็นต้น ก็มีมีความรู้สึกอยู่ แต่ว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ดังนี้ก็เป็นวณนาอย่างหนึ่ง เหมือนกัน

ฉะนั้น กล่าวสรุปทั้งหมด ความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนาซึ่งมียู่ ๓ คือความรู้สึก เป็นสุข เรียกว่า *สุขเวทนา* ความรู้สึกเป็นทุกข์ เรียกว่า *ทุกข์เวทนา* ความรู้สึก เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า *อทุกขมสุขเวทนา* หรือ *อุเบกขาเวทนา* เวทนา ดังกล่าวมานี้ ที่เป็นเวทนาทั่วไปมียู่แก่กายและจิตก็มี และก็มียู่เป็นพื้นดังที่แสดงไว้ ในโลกธรรม

*โลกธรรม* คือธรรมสำหรับโลก หมายความว่าเรื่องที่มีประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คนจะต้องประสบพบผ่าน ก็คือ *ลาภ* การได้อะไร ๆ *ความเสื่อมลาภ* คือไม่ได้อะไร หรือได้มากก็เสื่อมไปสิ้นไป *ยศ* คือความได้ยศได้ความเป็นใหญ่อะไร ๆ *ความเสื่อมยศ* คือความสิ้นยศอะไร ๆ *นิินทา* คือการถูกติฉินนินทาว่าร้าย *สรรเสริญ* คือการได้รับ ยกย่องชมเชย *สุข* คือ ความสบายกายสบายใจ *ทุกข์* คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทั้งแปดนี้เรียกว่า *โลกธรรม* คือเป็นเรื่องประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คนผู้เกิดมาในโลกจะต้องได้รับน้อยหรือมากในเรื่องนั้น ไม่ว่าจะเป็นปุถุชนคือชนสามัญทั่วไป ไม่ว่าจะเป็น อริยบุคคล คือบุคคลผู้เป็นอริยะ คือบุคคลผู้ประเสริฐ แม้เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันต- สวากทั้งหลายก็ต้องประสบโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ *โลกธรรมทั้ง ๘* นี้ก็ต้องบังเกิดขึ้น แก่บุคคลทุก ๆ คน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงเรียกว่า *โลกธรรม* คือเป็นธรรม ประจำโลก มีเป็นธรรมดาของโลก สุขทุกข์จึงเป็นโลกธรรม ดั่งนี้ย่อมมียู่แก่กายและ ใจของทุก ๆ คนเป็นธรรมดา เป็นต้นว่าเป็นสิ่งที่มียู่แก่ร่างกาย เช่นร่างกายก็ต้องมี หิวระหาย เมื่อเกิดหิวระหายขึ้นก็เป็นทุกข์ เมื่อได้บริโภคอาหารอิมหนาสำราญก็เป็นสุข หนาวร้อนก็ต้องการผ้าอุ่นห่ม ได้ผ้าอุ่นห่มมาก็เป็นสุข ขาดแคลนผ้าอุ่นห่มก็เป็นทุกข์ ร่างกายต้องการที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยกันแดดกันฝนได้เป็นต้นก็เป็นสุข ไม่มีที่อยู่



อาศัยก็เป็นทุกข์ ร่างกายเจ็บป่วยต้องการหยุดยารักษา ได้หยุดยารักษาให้โรคผ่อนคลายบรรเทาหายก็เป็นสุข ไม่ได้หยุดยารักษาก็เป็นทุกข์ และเมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็นสุขด้วย เมื่อร่างกายเป็นทุกข์ใจก็เป็นทุกข์ด้วย เป็นต้นว่าเกิดความเจ็บปวดรวดร้าวขึ้นที่ร่างกาย ใจก็เหมือนกับเจ็บปวดรวดร้าวไปด้วย ต้องร้องครวญคราง เมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็น สุขไปด้วย เพราะร่างกายและใจนี้ต้องอาศัยกัน ดังนี้เรียกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นอาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คน

ฉะนั้น ในสติปฏิฐานข้อนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้ตั้งสติระลึกไว้ในเวทนาที่ทุกคนประสบกันอยู่ เมื่อเป็นสุขก็ให้รู้ว่าเป็นสุข เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และให้รู้ด้วยว่า เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ซึ่งมีอยู่แก่ร่างกายและจิตใจเป็นธรรมดา ดังที่ตรัสแสดงไว้ในโลกธรรมดังกล่าว เช่น เมื่อหิวระหายเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ เพราะหิวระหาย ซึ่งเป็นธรรมดาของร่างกายที่ต้องการอาหาร

เมื่อมีสติรู้ดังนี้ย่อมจะมีประโยชน์อีกหลายอย่าง เป็นต้นว่าจะมีประโยชน์ทำให้รู้ได้ว่าจำต้องบริโภคอาหาร จึงบริโภคอาหารเพื่อบำบัดทุกข์คือความหิวระหาย และทำไมจะมีอาหารมาบริโภค ก็จำเป็นต้องประกอบอาชีพการงาน แสวงหาอาหาร สติก็จะเตือนให้บริโภคในเวลาสมควรบริโภค และสติก็จะเตือนให้ทำการงานแสวงหาอาหารที่จะบริโภคมา ดังนี้เรียกว่าเป็นความระลึกถึงอันถูกต้อง ไม่ใช่หมายความว่า เมื่อต้องการอาหารเป็นทุกข์หิวระหาย ก็บริโภคพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวล่ำเวลา บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย และแสวงหาในทางที่ผิด เช่นว่าแทนที่จะประกอบอาชีพการงานแสวงหาอาหารมาในทางที่ถูกต้อง ก็คิดไปลักขโมยเขามากิน ดังนี้ เป็นต้น ก็เรียกว่าขาดสติ

ฉะนั้น เมื่อมีสติระลึกถึงรู้สึกในเวทนาอันมีอยู่เป็นธรรมดาธรรมดาดังนี้ ก็จะทำให้มีสติอีกหลายอย่างประกอบกันไปในทางที่ถูกต้อง ดังนี้เป็นความประสงค์ประการหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์ของการตั้งสติพิจารณาเวทนาโดยทั่วไปดังนี้ และยิ่งขึ้นไปกว่านั้น เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

ดังกล่าวนี้ ยังสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจอีกด้วย เพราะว่าเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก สุขเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นปัจจัยให้เกิด กามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนา พอใจทั้งหลาย เป็นปัจจัยให้เกิด ภาวตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ เป็นนั่นเป็นนี่ โดยความเป็นเจ้าของกาม เจ้าของรูป เจ้าของเสียง เจ้าของกลิ่น เจ้าของรส เจ้าของโผฏฐัพพะ คือ สิ่งที่กายถูกต้องอันนำไปให้เกิดความสุขนั้น ถ้าเป็นทุกขเวทนามักเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในวิภวตัณหา ความไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ คือต้องการให้ สิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์นั้นสิ้นไปหมดไป เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

และเมื่อเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ตัณหา นั้นเองยังเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาอีกด้วย คือว่าเมื่อได้สิ่งที่ต้องการมา หรือว่าเมื่อเป็น ตามที่ต้องการ ก็รู้สึกเป็นสุขสบายร่าเริงแจ่มใส ถ้าหากว่าไม่ได้ตามที่ต้องการ คือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ไม่ได้เป็นอย่างที่ต้องการก็เกิดทุกขเวทนา ความงุ่นง่านหงุดหงิดรำคาญ ไม่สบาย ทูรันทุราย อาดูรเดือดร้อนทั้งทางกายทั้งทางใจ และนอกจากนี้แม้จะได้สิ่งที่ ต้องการมา คือ ได้รูป ได้เสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้โผฏฐัพพะที่ต้องการมา หรือว่าได้ เป็นตามที่ต้องการ แต่ว่าสิ่งที่ได้มานั้นเสื่อมสิ้นไปพลัดพรากไป หรือว่าภาวะที่เป็นนั้น เสื่อม สิ้นไปเปลี่ยนแปลงไปก็เกิดทุกข์ เมื่อระลึกถึงที่เคยได้ที่เคยเป็นแต่ว่าเสื่อมสิ้นไป แล้วก็ทุกข์ตรมตรอมเดือดร้อน และบางที่เมื่อไปนึกถึงสิ่งที่เคยได้ที่เคยเป็นมาแล้ว แต่ว่าเสื่อมสิ้นไปแล้ว พอไปนึกถึงก็เพลินไปสบายใจไปตั้งนี้ก็มี ก็เป็นสุข

เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีสติที่ระลึกด้วยว่า บัดนี้เรากำลังเป็นสุข แต่สุขของเรา นี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ ถ้าเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อันเป็นกามตัณหากดี ภาวตัณหากดี ก็ให้รู้และก็ให้รู้ต่อไปว่า ตัณหานี้ไม่ดี ความดิ้นรน เดือดร้อนใจดังนี้ไม่ดี หรือว่าเมื่อได้รับทุกข์ รู้สึกเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ด้วยว่าเรากำลังรู้สึก เป็นทุกข์ และทุกข์นี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ คือให้เกิดวิภวตัณหา คือความ ดิ้นรนทะยานอยากไปในทางให้สิ่งที่เบ็นทุกข์นั้นสิ้นไปหมดไปหรือไม่ ถ้าเป็นตัณหา ก็ให้มีสติระลึกว่าตัณหานี้เป็นตัวยุ่ง เป็นตัวให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่ดี



อนึ่ง ให้มีสติระลึกด้วยว่า สุขหรือทุกข์ที่กำลังรับอยู่นี้เนื่องมาจากต้นเหตุคือ ความดิ้นรนทะยานอยากหรือไม่ เช่นว่า รู้สึกว่าเป็นสุขสบายรื่นเริงก็ให้มีสติระลึกว่านี่เกิดมาจากการได้สิ่งที่ตัณหาอยากจะได้ การได้เป็นสิ่งที่ตัณหาอยากจะเป็น เมื่อได้มาหรือว่าได้เป็นมาก็ให้รู้สึกสนุกสบายรื่นเริงก็ให้รู้ รู้ว่าสุขนี้เกิดจากต้นเหตุ หรือ เมื่อเป็นทุกข์ซึ่งเนื่องมาจากการที่ไม่ได้ตามที่ต้องการ ไม่ได้เป็นตามที่ต้องการ ก็ให้มีสติระลึกว่าทุกข์นี้เกิดมาจากต้นเหตุ พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า *ต้นเหตุเป็นทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์*

แต่ก็มีคำแย้งว่า ก็สุขที่เกิดจากต้นเหตุนั้นเล่าก็สุขมิใช่หรือ ในข้อนี้ก็จริงที่ว่า เมื่อได้ก็ย่อมจะมีความสุขความสบายความรื่นเริง แม้ว่าจะได้เพราะต้นเหตุจากต้นเหตุก็ตาม แต่ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ชั่วแล่นและเป็นสิ่งที่อยู่ผิวเผิน ไม่ยั่งยืนอันใด เพราะฉะนั้น เมื่อสิ่งที่ได้มาและทำให้เกิดความสุขชั่วแล่นนั้นต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปสิ้นไป หหมดไป ทุกข์ก็จะบังเกิดขึ้นมาแทนที่และเป็นทุกข์มากด้วย เหมือนอย่างร่างกายอันนี้ก็กล่าวได้ว่ามีความบกพร่องอยู่เป็นธรรมดาหรือเป็นธรรมชาติ คือว่ามีความสิ้นไปเสื่อมไปอยู่เป็นธรรมดา เมื่อมีอะไรมาทดแทนสิ่งที่สิ้นไปเสื่อมไปนั้นก็รู้สึกเป็นสุข แต่ว่าเป็นสุขเพราะเหตุที่มีสิ่งมาทดแทนชั่วแล่นเท่านั้น เมื่อสิ่งที่ทดแทนนั้นสิ้นไปเสื่อมไปก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีกเพราะความบกพร่องนั้น เช่นความบกพร่องของร่างกายอันทำให้เกิดความหิวระหายต้องการอาหาร ก็กล่าวได้ว่า อันที่จริงนั้นความหิวเป็นธรรมชาติของร่างกาย และเมื่อได้อาหารเข้ามาเพิ่มเติมก็รู้สึกเป็นสุขที่จริงนั้นเป็นความสุขซึ่งทดแทนทุกข์ ซึ่งตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วก็หิวอีก ก็ต้องมีอาหารมาเติมอีก แล้วก็หิวอีก ความสุขที่เกิดจากการได้อาหารจึงเป็นความรู้สึกที่เป็นสุข ทดแทนความหิวได้เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น

แต่อันที่จริงนั้นร่างกายอันนี้มีทุกข์อยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา ก็คือความสิ้นไปเสื่อมไป ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยสิ่งที่มาทดแทนอยู่เสมอ ต้องเอาเชื้อมาเติมอยู่เสมอ เมื่อมาเติมขึ้นเมื่อใด ไฟก็ลุกโพล่งขึ้นเมื่อนั้น แล้วก็หริ่งไป ๆ ก็เอาเชื้อมาเติมเข้าไปอีก ไม่เติมเชื้อก็ดับ



เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นทุกข์นั้นจึงเป็นของจริงแท้ ตรวจสอบดูให้ดีแล้วก็จะเห็นได้ชัดว่า ความสุขที่เข้าใจว่าเป็นความสุขนั้นจึงเป็นสิ่งผิวเผิน เป็นสิ่งชั่วคราว ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งดังกล่าว และก็มีเมื่อมีสติระลึกรู้ดังนี้ ก็ย่อมจะมีสติระลึกรู้ที่ยิ่งขึ้นไป

ข้อที่ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งนั้น ก็คือให้มีสติระลึกรู้ว่า เมื่อได้รับสุขก็ให้มีสติระลึกรู้ว่า เรากำลังรู้สึกเป็นสุขที่มีอามิส คือที่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าที่เกิดจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้มีสติรู้สึกรู้ว่า เราเป็นทุกข์อันเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้ระลึกรู้ว่า นี่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจดังกล่าว ที่เรียกตามภาษาธรรมว่า เป็น *สามิสสุข* สุขที่มีอามิส คือ มีกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น *สามิสทุกข์* ทุกข์ที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น *สามิสอทุกข์* คือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ ให้มีสติระลึกรู้ตามเป็นจริง

และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้มีสติระลึกรู้ต่อไปอีกได้ว่า อันสุขหรือทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวนั้น เป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นชั่วคราวผิวเผินทั้งนั้น แต่จิตใจอันนี้เองไปยึดถือ ยึดถือในสุขในทุกข์หรือในสิ่งที่ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น เมื่อไปยึดถือเข้าก็ทำให้ต้องเป็นทุกข์นานมากกว่าเป็นสุข ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้นไม่ต้องพูดถึง เอาแค่ที่สุขทุกข์ ๒ อย่าง และทุกข์นั้นก็เนื่องมาจากสุขนั่นเอง ก็คือว่าเมื่อสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ก็มีฐานะ ๒ อย่างเท่านั้น คือว่าได้ก็เป็นสุข ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ได้มาแล้วรักษาไว้ได้ก็เป็นสุข รักษาไว้ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ หรือว่าได้มาแล้วเบื่อก็เป็นทุกข์ ไม่เบื่อก็เป็นสุข ก็สุดแต่ตัณหา

ตัณหาเป็นสิ่งที่พอใจก็ง่าย เบื่อก็ง่าย เพราะมีลักษณะที่เรียกว่า *ปุณภาโว* เป็นอีก เป็นอีก มีอีก มีอีก คือหมายความว่า เบื่อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เป็นใหม่ อยู่เสมอ มีใหม่อยู่เสมอ ดังนี้เป็นลักษณะของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะเหมือนอย่างไรก็ต้องการเชื้อ เอาเชื้อใส่เข้าไปชั้นหนึ่ง เดี่ยวเดียวเชื้อนั้นถูกไฟไหม้หมด เป็นถ้ำเป็นถ้ำกันไป ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชั้นที่สองชั้นที่สาม ก็ถูกไหม้



สิ้นไปหมดไปอีก ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชั้นที่สี่ แปลว่าไฟนั้นต้องการเชื้อใหม่อยู่เสมอ ถ้าไม่ใส่เชื้อให้ก็ดับ ตัณหาก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่เกิดง่าย เบื้อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เปลี่ยนใหม่อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นลักษณะของตัณหา เพราะฉะนั้น สิ่งที่คุณคิดว่าเป็นสุขได้มากก็เป็นสุขประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เหมือนอย่างเชื้อ กำลังไหมไฟก็ลุกโผลงแล้วก็กลายเป็นเถ้าเป็นถ่านไป ก็ไม่ติดไฟอีก ไฟก็เปลือยแล้ว คือเปลือยเถ้าเปลือยถ่านนั้น ไม่ต้องการเถ้าไม่ต้องการถ่าน แต่ต้องการสิ่งที่สดชื่น คือสิ่งที่ยังเป็นเชื้อ เช่นว่าไม้ที่เป็นเชื้อที่ยังไม่เป็นเถ้าเป็นถ่านไฟก็ต้องการ ครั้นเป็นเถ้าเป็นถ่านไปแล้วก็ไม่ต้องการ ตัณหาของใจก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า จึงได้ตรัสสอนว่า ไปตามตัณหาไม่ได้ คือไม่ให้ลู่อานาจแห่งตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ต้องมีการระงับตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจด้วยปัญญาที่พิจารณาให้รู้จักลักษณะของตัณหาดังกล่าวนั้น ดังนี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ก็กำหนดพิจารณาความสุข ตัวสุขที่เป็นตัวสุขเกิดจากตัณหา นั้น เมื่อรวมความเข้ามาแล้ว ก็เป็นสุขเพราะเห็นรูปอะไรที่น่ารักใคร่ทางตา ได้ยินเสียงอะไรที่น่าชอบใจทางหู ได้กลิ่นได้รสได้ถูกต้องทางกายอะไรที่น่าชอบใจ แต่ว่าความสุขที่ได้จากตาหู เป็นต้นเหล่านี้ เมื่อพิจารณาแล้วเป็นสิ่งผิวเผินทั้งนั้น ยกตัวอย่างเช่น รสทางลิ้น ความอร่อยที่ได้จากอาหารทางลิ้นเป็นรสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวาน เป็นต้น อันที่จริงนั้นก็อร่อยเพียงแค่อลิ้นเท่านั้น พันลึกลงไปถึงคอแล้วไม่รู้สึกรอร่อยอะไรเลย ความอร่อยที่ทำให้คนติดรสอาหารหลงในรสอาหารนั้นอยู่แค่อลิ้น ไม่เลยลึกลงไป พันลึกลงไปแล้วไม่มีรส อะไรหมด จึงเป็นความสุขแค่อลิ้น ทางตาหูจมูกก็เป็นความสุขแค่อลิ้น แค่อู แค่อมูก ทางกายคือความสัมผัสต่าง ๆ ทำให้รู้สึกเป็นสุขแค่อลิ้นเหมือนอย่างแค่อลิ้นเช่นเดียวกัน จึงเป็นความสุขที่ผิวเผิน ไม่ใช่เป็นสุขที่จริงจัง ประโยชน์ที่ได้ ไม่ใช่ได้จากความสุขอันผิวเผินดังนี้ แต่ว่าได้จากคุณค่า เช่นอาหารที่บริโภคอันอร่อย แค่อลิ้น ประโยชน์ที่ได้จากอาหารไม่ใช่ได้จากความอร่อย แต่ว่าได้จากคุณภาพของอาหารที่บริโภคเข้าไป บางทีเป็นสิ่งที่ไม่อร่อย เช่นว่าบริโภคยาขมไม่เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความอร่อย แต่ว่าเป็นสิ่งที่ประโยชน์สำหรับรักษาโรค

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็นประโยชน์ดังกล่าวนี้ เป็นส่วนใหญ่อาจจะไม่ค่อยถูกตาไม่ค่อยถูกหู ไม่ค่อยถูกจมูก ไม่ค่อยถูกลิ้น ไม่ค่อยถูกกาย คือไม่ชอบ เช่นว่าไม่ถูกตา

นั่น ตัณหานั้นอยากจะให้ตาดูสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจทั้งหลาย แต่เมื่อมาเข้าวัด มาเห็น พระพุทธรูป มาเห็นพระสงฆ์ ตัณหาก็ชกจะไม่ชอบ ไม่สบายตา หูก็เช่นเดียวกัน ได้ฟังคำสรรเสริญเยินยออะไรต่าง ๆ แต่ครั้งมาได้ฟังคำตักเตือนแนะนำ ฟังธรรม ก็ชกจะไม่ชอบ ดังนี้เป็นต้น อันสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นมักจะเป็นดังนี้ มักจะไม่ค่อยชอบ ในที่แรก

คราวนี้มาถึงการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน มาปฏิบัติในศีล เป็นฆราวาสก็ตาม มาเป็นพระเป็นเณรก็ตาม ก็ต้องเว้นนั่นก็ต้องเว้นนี้ ก็ล้วนแต่เว้นในสิ่งที่ตัณหาต้องการ ทั้งนั้น ตัณหาอยากจะไปฆ่าเขา ศีลก็บอกว่าไม่ได้ อยากจะไปลักของเขา ศีลก็บอกว่าไม่ได้ ก็อดอดไม่สบาย ตัณหาไม่มีทางออก จะออกไปทางไหนศีลก็กั้นอยู่ทางนั้น ถือศีล ๕ ตัณหาอยากจะออกไป ๕ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๕ ทาง ถือศีล ๘ ตัณหาอยากจะออกไป ๘ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๘ ทาง ถือศีล ๑๐ ก็เช่นเดียวกัน ถือศีล ๒๒๗ ก็เช่นเดียวกัน ศีลก็กั้นอยู่ทุกทาง ก็ออกไม่ได้ ก็เกิดความอดอดรำคาญ ก็คิดว่าใจไม่ต้องการ ที่จริง ไม่ใช่ใจอันบริสุทธิ์ แต่ตัณหาตัวเองไม่ต้องการศีล ครั้นมารักษาศีลเข้าก็อดอดรำคาญ ไม่สบายเป็นทุกข์ขึ้นมา

เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องให้มีสติรู้ ว่าทุกข์เกิดจากสิ่งที่ไม่ใช่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือว่าเกิดจากศีล ศีลนั้นไม่เอาใจตัณหา ศีลนั้นขัดคอตัณหา เมื่อไปขัดคอตัณหาเข้า ก็เป็นทุกข์ มาปฏิบัติในสมาธิก็เช่นเดียวกัน ก็ทำให้ใจให้สงบตั้งมั่น จะคิดฟุ้งซ่านไปใน อารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย เมื่อมาทำสมาธิเข้าก็คิดไปไม่ได้ ใจก็ดิ้นรน กวัดแกว่งกระสับกระส่ายไม่เป็นสุขในขณะที่ทำสมาธิ เพราะว่าต้องมาทำให้สงบ ซึ่งไม่ชอบ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุข ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ ว่านี่แหละเป็น นิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่ใช่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ ก็เกิดมาจากขัดตัณหา อีกเหมือนกัน

เมื่อมาปฏิบัติทางปัญญา ก็เช่นเดียวกัน มาพิจารณาพิจารณาเพ่งธรรม ให้รู้จัก สติ สัมปชัญญะ ขันติ โสรัจจะ กตัญญูกตเวทิตา อนิจจัง ทุกขัง อนตตา อริยสัจของ พระพุทธเจ้าเป็นต้น และมาปฏิบัติทางมีปัญญาพิจารณาสังขารให้เห็นว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกข์ เป็นทุกข์ อนตตา ไม่ใช่อดตาตัวตน ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะเหตุว่ามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าว่าไปอย่างหนึ่ง แต่ว่าจิตใจอันนี้เห็นไปอีกอย่างหนึ่ง คือเห็นว่าเป็นของเที่ยง



เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ตรงกันข้าม เมื่อมาพิจารณาเข้าก็เกิดค้ำ หรือว่าเมื่อไม่ค้ำก็เป็นทุกข์ ปล่อยให้หลง ดั่งนี้เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าอันนี้ก็เป็นนิรามิสทุกข์ เป็นทุกข์ที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือไม่มีอะไรมาล่อใจ ซึ่งเป็นตัวตณหานั้น เป็นสัจจะ คือความจริง ซึ่งรู้สึกว่าจะแห่งแล้ง ฉะนั้น ก็ให้มีสติให้รู้จักทุกข์ที่บังเกิดขึ้นนี้ว่าเป็นพวกไหน อย่างไรตามเป็นจริง และเมื่อไม่ยอมแพ้ต่อตณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ใจปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญายิ่งขึ้นไป ตณหานั้นก็จะอ่อนกำลังลง และเมื่อตณหาอ่อนกำลังลงก็จะเริ่มได้ความสุขจากศีล จากสมาธิ จากปัญญาขึ้นได้โดยลำดับ เพราะใจสงบขึ้น

และศีลนั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบตณหาอย่างหยาบ ก็แปลว่าได้ความสงบขึ้นมาเป็นขั้นแรก สมาธินั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง ก็ได้ความสงบยิ่งขึ้นไป ปัญญานั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียดตณหาอย่างละเอียด ก็ได้ความสงบยิ่งขึ้นไปอีก ก็เป็นความสุขยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัวนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือเป็นความสุขที่เกิดจากศีล จากสมาธิ จากปัญญา ไม่ใช่เกิดจากตณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อันเป็นความสุขที่เป็นแก่นสาร ไม่ใช่เป็นความสุขแค่ผิวเผิน เช่นแค่ลิ้นเป็นต้นดังกล่าวนั้นข้างต้น จิตใจก็จะตั้งมั่นอยู่ในทางธรรมยิ่งขึ้น ในความถูกต้องยิ่งขึ้น สามารถที่จะละความชั่วกระทำ ความดีได้ยิ่งขึ้น การที่ยังกระทำไม่ได้ทั้งที่รู้อยู่นั้นก็เพราะว่ายังสงบตณหาซึ่งเป็นขั้นหยาบไม่ได้ ต้องสงบตณหาขั้นหยาบด้วยศีลขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะสงบตณหาขั้นสมาธิได้ แล้วจึงจะมาสงบตณหาขั้นปัญญาได้ และเมื่อปฏิบัติมาโดยลำดับดังนี้แล้ว ก็จะสามารถละความชั่วกระทำความดีได้มากยิ่งขึ้น ที่เคยรู้สึกจะทำดีไม่ได้แต่จะทำชั่วได้ นั้นก็จะกลับตรงกันข้าม เป็นว่าทำชั่วได้ยากแต่ทำดีได้ง่าย ผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมนั้นทำดียากทำชั่วง่าย แต่เมื่อปฏิบัติธรรมขึ้นมาโดยลำดับแล้ว ทำชั่วยากเข้าทำดีง่ายเข้าทุกที ดังนี้เป็นผลของการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีสติที่กำหนดพิจารณาดังกล่าวนี้เป็นกำลังอุปถัมภ์ อันสำคัญ นับว่าเป็นสติปฏิฐานข้อที่ ๒

สติพิจารณาเวทนานี้เป็นเครื่องละตณหาจรตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดในเวทนา เป็นประการสำคัญ

## จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐานข้อกายานุปัสนา ตั้งสติพิจารณากาย เวหนานุปัสนา ตั้งสติพิจารณาเวทนา มาแล้ว สติปัฏฐานทั้ง ๒ ข้อที่แสดงแล้วนั้นได้แสดงด้วยว่า กายานุปัสนา พิจารณากายเพื่อละตัณหาจิตอย่างหยาบ เพราะผู้ที่มีตัณหาจิตอย่างหยาบนั้นย่อมติดกาย ต้องการทะนุบำรุงกายเป็นที่ตั้ง และต้องการความสวยงาม ตกแต่งร่างกายเป็นที่ตั้ง ส่วนข้อเวหนานุปัสนา ตั้งสติพิจารณาเวทนา ได้แสดงด้วยว่าเป็นเครื่องละตัณหาจิตอย่างละเอียด เพราะบุคคลผู้มีตัณหาจิตอย่างละเอียดย่อมติดเวทนา ต้องการสุขเวทนาเป็นที่ตั้ง แม้ร่างกายจะขาดการตกแต่งไปบ้าง แต่เมื่อได้ความสุขก็ย่อมจะพอใจและติดอยู่ในความสุขนั้น

ในวันนี้จะได้แสดงข้อ จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาจิต สติปัฏฐานที่แสดงมาโดยลำดับนี้ย่อมมีความสัมพันธ์เนื่องกันอยู่ โดยเฉพาะก็คือกาย ย่อมเป็นสิ่งที่ปรุงเวทนา เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งนับว่าเป็นกายส่วนหนึ่ง เมื่อการหายใจเป็นไปคล่องสะดวกก็ให้เกิดสุขเวทนา เมื่อการหายใจติดขัดก็ให้เกิดทุกข์เวทนา เพราะฉะนั้น เวทนาจึงเนื่องไปจากกายและอากัฏกายเป็นส่วนใหญ่ และเวทนาเองก็ปรุงจิตใจ กล่าวคือเมื่อเป็นสามิสเวทนา คือ เป็นเวทนาที่เป็นอามิสอันหมายความว่า เป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้น อากัฏเรือน อันหมายถึงเกี่ยวกับบ้านเรือนเกี่ยวแก่บุคคลและสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่ในบ้านเรือนอันเรียกว่าเคหสิตะ อากัฏเรือน อีกอย่างหนึ่งเรียกว่าอากัฏรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย อันสิ่งเหล่านี้ก็ย่อมมีอยู่ในบ้านเรือนนี้เอง เพราะฉะนั้น จะเรียกว่าเคหสิตะ อากัฏบ้านอากัฏเรือนหรือจะเรียกว่าเป็นกาม คือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือจะเรียก



ว่าสามีส มีอามิสคือ สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้น เป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนา  
ดั่งนี้ก็ได้

เมื่อเป็นสามีสเวทนา เวทนาที่มีอามิสดังกล่าว ถ้าเป็นสุขก็นำให้เกิดราคะความ  
ติดความยินดี หรือโลภะความโลภอยากได้ เมื่อเป็นดั่งนี้ ใจก็เป็นจิตใจที่ประกอบด้วย  
ราคะคือความติดความยินดี หรือความโลภอยากได้ แต่ถ้าเป็นทุกข์เวทนาคือเป็นเวทนา  
ที่เป็นทุกข์ ก็ทำให้เกิดโทสะความโกรธแค้นขัดเคือง ก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยโทสะ  
ความโกรธแค้นขัดเคืองขึ้น ถ้าเป็นเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขและมีได้พิจารณา  
ให้รู้จักคุณรู้จักโทษ ให้รู้จักเกิดรู้จักดับ ให้รู้จักการนำจิตออกไป ก็เป็นที่ตั้งของโมหะ  
คือความหลง เมื่อเป็นดั่งนี้จิตก็ประกอบด้วยโมหะคือความหลง

ฉะนั้น สามีสเวทนา เวทนาที่มีอามิสเครื่องล่อใจทั้งหลาย จึงนำให้เกิดราคะ  
หรือโลภะอันรวมเรียกว่าความยินดีบ้าง นำให้เกิดโทสะอันรวมเรียกว่าความยินร้ายบ้าง  
นำให้เกิดโมหะคือความหลงบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้จิตก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะหรือโลภะ  
ประกอบด้วยโทสะ ประกอบด้วยโมหะคือความหลง จิตอันประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้  
ย่อมเป็นจิตที่บางคราวก็ฟุ้งซ่านบางคราวก็หดหู่ และเป็นจิตที่คับแคบด้วยอำนาจของ  
ราคะหรือโลภะเป็นต้น เป็นจิตที่ย่อหย่อน เป็นจิตที่ไม่มีสมาธิคือตั้งมั่น และเป็นจิตที่  
ข้องติดอยู่ในสิ่งอันเป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะและโทสะกับโมหะนั้น

คราวนี้ถ้าเป็นนิรามิสเวทนา คือเวทนาที่ไม่มีอามิสอันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า  
เนกขัมมสิตะ เนกขัมมะคือการออก คือเป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้น มิได้อาศัยเรื่องของ  
บ้านเรือนที่อยู่อาศัย บุคคล หรือสิ่งทั้งหลายอันเกี่ยวกับการบ้านการเรือน แต่ว่าอาศัย  
เนกขัมมะคือการออก ได้แก่การปฏิบัติออกจากกาม ออกจากบ้านจากเรือน จากภัย  
จากเวรจากอกุศลกรรมทั้งหลาย ก็ได้แก่การปฏิบัติในศีล การปฏิบัติในสมาธิ การปฏิบัติ  
ในปัญญา เมื่อปฏิบัติอยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา บางคราวก็เกิดสุข บางคราวก็เกิดทุกข์  
บางคราวก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังที่แสดงแล้วในข้อเวทนานั้น  
เมื่อเป็นดั่งนี้ เวทนาที่บังเกิดขึ้นจึงนำไปบังเกิดความสงบราคะหรือโลภะสงบโทสะสงบ  
โมหะ และนำไปให้จิตใจกว้างขวางไม่คับแคบ ทำให้จิตใจเป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไปดีขึ้น  
นำไปให้จิตใจสงบตั้งมั่น นำให้จิตใจหลุดพ้นจากความข้องติด เมื่อเป็นดั่งนี้ จิตใจก็เป็น

จิตใจที่สงบกิเลสมีรากะเป็นต้น เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไป เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตใจที่หลุดพ้นไม่ติดขัดขัดข้อง

ฉะนั้น ในสติปัฏฐานข้อจิตตานุปัสนา พิจารณาจิตนี้จึงตรัสสอนให้พิจารณาตรงเข้ามาดูจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อจิตใจประกอบด้วยราคะหรือโลภะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโทสะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโมหะก็ให้รู้ จิตใจฟุ้งซ่านหรือห่อเหี่ยวก็ให้รู้ จิตใจกว้างขวางก็ให้รู้ จิตใจคับแคบก็ให้รู้ จิตใจเอียงก็ให้รู้ จิตใจไม่ยั้งคือว่าหย่อนก็ให้รู้ จิตใจตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจหลุดพ้นก็ให้รู้ จิตใจข้องติดก็ให้รู้ ความตั้งสติกำหนดดูจิตใจว่าเป็นอย่างไรดังนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะโดยปรกตินั้นมักไม่ดูที่จิตใจ แต่ดูออกไปในบุคคลและวัตถุเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของกิเลสมีรากะหรือโลภะเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้จึงไม่รู้จิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร แต่ไปรู้ในบุคคลหรือวัตถุภายนอกอันเป็นที่ตั้งของกิเลสเหล่านั้น เป็นต้นว่าเมื่อจิตใจประกอบด้วยความชอบในบุคคลหรือวัตถุอันใด ก็มุ่งดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้เพิ่มความชอบมากขึ้นไปอันเจือด้วยความหลง เป็นความหลงชอบยิ่งขึ้น แต่ถ้าจิตประกอบด้วยความโกรธ ก็จะดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความโกรธนั้น ก็จะทำให้มีความหลงโกรธยิ่งขึ้นไปอีก มีความโกรธนานขึ้น แต่ถ้าดูกลับเข้ามาที่จิตใจของตนเอง ว่าบัดนี้จิตใจของตนประกอบด้วยกิเลสข้อนี้ ๆ ประกอบด้วยความชอบดังนี้ ประกอบด้วยความชังดังนี้ ตลอดจนถึงดูเข้ามาที่จิตใจของตนเองว่าประกอบด้วยความหลงดังนี้ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักสภาพของสิ่งเหล่านั้นตามเป็นจริง ดูกลับเข้ามาดังนี้ กิเลสที่ถูกดูพร้อมทั้งจิตใจก็จะสงบลงได้ เพราะธรรมชาติของกิเลสนั้นไม่ชอบให้ดูให้พบหน้าตาของกิเลส แต่ว่าชอบให้เฟื่องดูออกไปข้างนอกซึ่งไม่ใช่ตัวกิเลสเอง ถ้ากลับเฟื่องเข้ามาดูที่จิตใจแล้วจะพบตัวกิเลสซึ่งอยู่ในจิตใจนั้น จะเป็นความชอบก็ตาม จะเป็นความชังก็ตาม จะเป็นความหลงก็ตาม เมื่อเป็นดังนี้แล้วกิเลสที่ถูกดูนั้นก็สงบตัวลงไป เพราะธรรมชาติของกิเลสนั้นไม่ใช่เป็นของจริง ไม่ใช่เป็นของแท้ แต่เป็นของที่บังเกิดขึ้นวู่วามไปตามอารมณ์เท่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้เมื่อดูเข้ามาที่จิตใจว่าเป็นอย่างไร กิเลสที่ถูกดูก็จะสงบ และเมื่อกิเลสสงบ คือจะเป็นกองราคะหรือโลภะก็ตาม กองโทสะก็ตาม กองโมหะก็ตามสงบ



ลงไปแล้ว จิตใจที่เคยหดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบ ที่ย่อหย่อน ที่ไม่ตั้งมั่น และที่ข้องติดก็จะกลับเป็นจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่านไม่หดหู่ เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นสงบ และหลุดพ้นไม่ข้องติดหรือไม่ติดขัดอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เป็นจิตใจเกษมสวัสดิ์

ฉะนั้น การดูจิตใจเข้ามาดั่งนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อพบความสงบกิเลสคือ สงบราคะหรือโลภะ สงบโทสะ สงบโมหะ และสงบความหดหู่หรือฟุ้งซ่าน มีความกว้างขวาง มีความยิ่ง มีความสงบตั้งมั่นยิ่งขึ้นและมีความหลุดพ้น ก็กำหนดดูจิตอันประกอบด้วย ความสงบเป็นต้นดังกล่าวนั้น ให้รู้จักหน้าตาของความสงบ ว่าความสงบนั้นเป็นอย่างไร ๆ จิตใจที่กว้างขวาง ที่ยิ่งที่ตั้งมั่นนั้นเป็นอย่างไร ๆ และที่หลุดพ้นไม่ข้องติดนั้นเป็นอย่างไร ๆ การดูเข้ามาให้รู้จักจิตใจดั่งนี้ ย่อมจะทำให้จิตใจแม้ที่ประกอบด้วยกิเลสกลับเป็นจิตใจที่สงบกิเลสและทำให้จิตใจที่หดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบ ที่ย่อหย่อน ที่ฟุ้งซ่านไม่สงบ และที่ข้องติด กลายเป็นจิตใจที่สงบความฟุ้งซ่านหรือย่อหย่อน เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่ง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นยิ่งขึ้น เป็นจิตใจที่หลุดพ้น

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ว่าเป็นสิ่งที่ละเอียด ในเมื่อได้หัดปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ คือในขณะที่บังเกิดสิ่งที่เรียกว่ากิเลสคือความชอบอันเป็นราคะหรือโลภะ ความชังอันเป็นโทสะ ความหลงอันเป็นโมหะ ก็หัดกลับเข้ามาพิจารณาดูจิต หยุดใจเพ่งดูจิตของตนที่ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้ให้รู้ตามเป็นจริง ว่าจิตเป็นอย่างไร ๆ โดยที่พักการเพ่งออกไปในภายนอก หยุดการเพ่งออกไปดูภายนอก คือว่าเมื่อเกิดความชอบขึ้นในบุคคลใดในวัตถุอันใด ก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นวัตถุนั้นก็กลับมาดูจิตอันประกอบด้วยความชอบนั้น เกิดความโกรธขึ้นในบุคคลใดในสิ่งใด ก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นสิ่งนั้น แต่ว่ากลับเข้ามาดูจิตของตนเองอันประกอบด้วยความโกรธความชังนั้นแทน ดั่งนี้เป็นต้น เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วจะพบความสงบยิ่งขึ้น และจะพบคุณสมบัติของจิตใจอันสืบเนื่องมาจากความสงบนั้นมากขึ้น ดั่งนี้แหละเป็นประโยชน์ของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยย่อ ก็แหละ สติปัฏฐานข้อนี้ท่านแสดงว่าเป็นเครื่องละทมิฬจิริตอย่างหายาบ



อันทิวฐินั้นแปลว่าความเห็น ก็เป็นค่ากลาง ๆ คือถ้าเป็นความเห็นชอบก็เรียกว่า *สัมมาทิวฐิ* ถ้าเป็นความเห็นผิดก็เรียกว่า *มิจฉาทิวฐิ* แต่เมื่อใช้เป็นค่ากลาง ๆ เช่น ในที่นี้หมายถึงความเห็นผิด

อันทิวฐิคือความเห็นผิดนี้ย่อมเนื่องมาจากจิตที่มีลักษณะดังกล่าว เพราะว่า ภาวะของจิตอันเกี่ยวกับความรู้ความเห็นย่อมสืบเนื่องมาจากสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิต เป็นประการสำคัญ กล่าวคือ เมื่อสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตเป็นราคะหรือโลภะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ ความรู้ความเห็นของจิตก็จะเห็นไปตามอำนาจของกิเลสเช่นว่า เมื่อจิตประกอบด้วยราคะหรือโลภะในสิ่งอันใด ก็ย่อมจะทำให้เกิดความเห็นในสิ่งอันนั้น ว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่น่าชอบ เป็นสิ่งที่น่าพอใจเป็นต้น จึงทำให้เกิดความลำเอียง ดังเช่นที่เรียกว่า ฉันทาคติ ลำเอียงไปเพราะฉันทะคือความพอใจ ก็เพราะเกิดมีความเห็น ในทางชอบใจขึ้นมา แต่ถ่าสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นเป็นความสงบ สงบราคะหรือ โลภะเป็นต้น ก็จะทำให้เกิดความเห็นอันถูกต้อง เป็นสัมมาทิวฐิ เพราะว่าปราศจาก ความลำเอียง เมื่อปราศจากความลำเอียง ความเห็นก็ถูกต้อง ดีก็เป็นดี ชั่วก็เป็นชั่ว

ครานี้เมื่อว่าโดยปกติ สามัญชนนั้นโดยมากประกอบด้วยราคะหรือโลภะ เป็นต้น อันเป็นฝ่ายกิเลสมากกว่าที่จะเป็นฝ่ายสงบ เมื่อเป็นดังนี้ ทิวฐิคือความเห็นจึง เป็นความเห็นที่ผิดอยู่เป็นอาจิส เหมือนอย่างสวมแว่นตาที่เป็นสี เมื่อสวมแว่นตาสี แดงก็จะเห็นสิ่งภายนอกเป็นสีแดง ดังนี้เป็นต้น อันที่จริงสิ่งเหล่านั้นเขาก็มีสีของเขา เป็นอย่างไรอยู่แล้ว เมื่อสวมแว่นตาสีอันใดก็มักจะทำให้เห็นเป็นสีอันนั้นไป แว่นตาที่ สวมนั้นก็คือกิเลสนั่นเอง เมื่อเป็นราคะหรือโลภะบังเกิดขึ้น ก็จะทำให้เห็นที่น่าชอบ เมื่อโทสะบังเกิดขึ้นก็จะทำให้เห็นที่น่าชัง ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติในจิตตานุปัสสนา- สติปัฏฐานดังนี้ ก็จะทำให้บังเกิดความสงบ

ฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่าเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องละทิวฐิจริตอย่างหยาบ อันหมายถึงว่าละมิจฉาทิวฐิคือความเห็นผิดอย่างหยาบ การปฏิบัติในจิตตานุปัสสนา- สติปัฏฐานจึงเป็นข้อปฏิบัติอันสมควรที่ทุก ๆ คนจะพึงนำไปปฏิบัติ ก็สามารถปฏิบัติ ได้ไม่ยาก เป็นแต่เพียงว่าหัดพิจารณาตั้งสติกลับเข้ามาดูจิตใจของตนเอง ในขณะที่ ประสบอารมณ์นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร



## ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ มา ๓ ข้อแล้วโดยลำดับ คือตั้งสติพิจารณากาย ตั้งสติพิจารณาเวทนา ตั้งสติพิจารณาจิต เพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบ ตัณหาจริตอย่างละเอียด และทิวฏฐิจริตอย่างหยาบ ในวันนี้จะแสดงข้อครบ ๔ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณาธรรมที่ท่านแสดงว่าเพื่อละทิวฏฐิจริตอย่างละเอียด

คำว่า “ธัมมะ” หรือ “ธรรม” นั้น มีเนื้อความกว้าง เมื่อกกล่าวโดยสรุปก็เป็น ๓ คือ

หนึ่ง ธรรมที่เป็นกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนดีหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความดี  
สอง ธรรมที่เป็นอกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนชั่วหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความชั่ว  
และสาม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ชัดแจ้งว่าเป็นกุศลหรืออกุศล ก็ได้แก่ภาวะที่เป็นกลาง ๆ ดังกล่าว

ธรรมในสติปัฏฐานข้อที่ ๔ นี้ มุ่งถึงกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมหรือแม้ที่เป็นกลาง ๆ อันบังเกิดขึ้นในจิตใจอยู่ในจิตใจ และข้อนี้ก็สัมพันธ์กันมาจากข้อ ๓ คือตั้งสติพิจารณาจิต ดังที่ได้แสดงแล้วว่าสุขเวทนาเป็นที่ตั้งของความยินดีหรือที่เรียกว่าราคะโลภะ ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินดี ทุกขเวทนาเป็นที่ตั้งของความยินร้ายหรือที่เรียกว่าโทสะ ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินร้าย เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ก็เป็นที่ตั้งของโมหะคือความหลง เพราะไม่พิจารณาให้รู้ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความหลง

การตั้งสติพิจารณาจิตก็เพื่อกำหนดดูให้รู้ ว่าจิตใจนี้ประกอบด้วยอะไร คือมีความยินดีก็ประกอบด้วยความยินดี มีความยินร้ายก็ประกอบด้วยความยินร้าย มีความหลงไหลอยู่ก็ประกอบด้วยความหลงไหล ดังนี้ เป็นการตั้งสติพิจารณาจิตส่วน

ในข้อที่ ๔ นี้ ตั้งสติพิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในจิต สิ่งประกอบอยู่กับจิต ก็คือพิจารณา ดูตัวความยินดี ความยินร้าย หรือความหลงใหลมกมายอยู่นั้น ฉะนั้น จึงเนื่องกัน ถ้าจะเทียบกับวานรที่ไต่อยู่บนต้นไม้และเทียบจิตกับวานร เทียบสิ่งที่เกิดในจิตกับต้นไม้ ข้อที่ ๓ ตั้งสติพิจารณาจิตก็เหมือนอย่างจับตาดูวานรที่วิ่งไต่อยู่บนต้นไม้ จากต้นไม้ต้นนี้ไปต้นไม้ต้นนั้น ส่วนในข้อที่ ๔ นี้ก็จับตาดูตัวต้นไม้อันเป็นสิ่งที่วานรวิ่งไต่ไป อันสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตนี้เมื่อได้กำหนดพิจารณาจิตในข้อ ๓ ก็ย่อมจะเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตด้วย และเมื่อเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตก็เลื่อนไปตั้งสติพิจารณาในสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงจะสามารถจัดการกับสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตได้ คือสามารถที่จะละส่วนที่เป็นอกุศลธรรม และสามารถที่จะอบรมทำส่วนที่เป็นกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น เมื่อตั้งสติกำหนดดูจิต พบว่าจิตประกอบด้วยอะไร ก็ตั้งสติดูสิ่งนั้นคือสิ่งที่จิตประกอบอยู่นั้นให้รู้จักตามเป็นจริง ว่าสิ่งที่ประกอบอยู่นั้นเป็นกุศลหรือว่าเป็นกุศล ข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากและก็ต้องประกอบกัน คือเมื่อตั้งสติกำหนดดูจิตให้รู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร มีอะไรอยู่ในจิตแล้ว ก็ต้องตั้งสติกำหนดดูสิ่งที่อยู่ในจิตนั้นด้วย ให้รู้ตามเป็นจริงดังกล่าวจึงจะสามารถจัดการได้ถูกต้อง แต่ว่าถ้าตั้งสติกำหนดดูจิตรู้ว่าจิตของตนเป็นอย่างไรแล้ว มีอะไรอยู่แล้ว หรือประกอบด้วยอะไรอยู่แล้วก็ตาม แต่ถ้าไม่ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นให้รู้จักตามเป็นจริงว่าเป็นกุศลหรืออกุศล ก็ยังไม่สามารถที่จะละอกุศลอบรมกุศลให้บังเกิดขึ้นได้

ฉะนั้น การตั้งสติพิจารณาธรรม คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตให้รู้ตามเป็นจริงนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติปฏิบัติชอบทั้งปวง เพราะจะรู้ว่าตีชั่วผิดชอบอย่างไรก็ต้องอาศัยมีสติพิจารณาให้รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าไม่รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจแล้ว ก็ยากที่จะรู้จักตนเองว่าผิดหรือชอบชั่วหรือดีอย่างไรด้วย อันนี้แหละเกี่ยวพันมาถึงความเห็นผิดหรือความเห็นถูก เพราะความเห็นผิดหรือความเห็นถูกนั้นย่อมเนื่องมาจากความมีสติที่พิจารณาให้รู้จักธรรมในจิต หรือความขาดสติเป็นข้อข้อสำคัญ เมื่อขาดสติที่จะพิจารณาผิดชอบชั่วดีในจิตใจ คือให้รู้ว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจผิดหรือชอบชั่วหรือดีอย่างไรแล้ว ก็ย่อมจะมีความเห็นผิด อาจจะมีความเห็นผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด ดีเป็นชั่วหรือชั่วเป็นดีไปได้



อันนี้แหละเป็นมิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิด แต่หากว่าถ้ามีสติพิจารณาให้รู้จักธรรมในจิต ให้รู้จักสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ผิดก็รู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูก ชั่วก็รู้ว่าชั่ว ดีก็รู้ว่าดี ดังนี้แล้ว เป็นสัมมาทิฎฐิคือความเห็นชอบ

ฉะนั้น ตั้งสติพิจารณาให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตนี้จึงเป็นเครื่องละทิฎฐิจริต คือละความที่มักจะมีความเห็นผิดหรือความเห็นที่ตื้อตึงถือรันไปในทางที่ผิดเป็นประการสำคัญ และก็พึงเข้าใจว่าสัมพันธ์กับข้อตั้งสติพิจารณาจิตด้วยดังกล่าวแล้ว ผู้ที่มุ่งจะทำความเห็นให้ถูกต้องอันเรียกว่าสัมมาทิฎฐิโดยทั่ว ๆ ไป จึงจำเป็นที่จะต้องตั้งสติพิจารณาธรรมคือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตให้ถูกต้อง สิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนเองนี้แหละ และเมื่อรู้จักธรรมคือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนเองได้โดยถูกต้องแล้ว การที่จะดูผู้อื่นให้รู้จักเขาว่าผิดชอบชั่วดีอย่างไรก็ง่ายเข้า แต่แม้ว่าจะดูผู้อื่นรู้จักว่าเขาผิดชอบชั่วดีอย่างไร แต่ที่ไม่มีสติดูให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองว่าผิดชอบชั่วดีอย่างไรแล้ว ก็ย่อมจะเป็นสิ่งที่ได้ประโยชน์น้อย การรู้จักตนเองก็คือการรู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองตามเป็นจริงนั้นเป็นประโยชน์มากกว่า อันนี้เป็นข้อสำคัญของการตั้งสติพิจารณาธรรมดังที่กล่าวมา

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางแนวสอนให้ตั้งสติพิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตอันเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมฝ่ายหนึ่ง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมอีกฝ่ายหนึ่ง “อารมณ์” นั้น ได้แก่เรื่อง คือเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริหมกมุ่นครุ่นคิดถึง และอารมณ์นี้ก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน คือทุก ๆ คนมีประตูสำหรับรับอารมณ์เข้ามาสู่จิตใจ ๖ ประตู ได้แก่ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย และประตูใจ อันใช้ศัพท์ว่ามโนหรือมนะ ประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนเปิดรับอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ แม้ว่าหลับไปก็ยังฝัน โดยที่ประตูที่ ๖ คือประตูมโนยังไม่หลับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หลับ แต่ประตูมโนไม่หลับ ยังรับอารมณ์ละเอียดปรากฏเป็นความฝันอยู่

ฉะนั้น อารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ นี้ จึงต้องตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางตา บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางหู ดังนี้ เป็นต้น และ

อารมณ์ที่รับเข้ามาแล้วเหล่านี้ บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินดี บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินร้าย บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความหลงมกมาย และโดยเฉพาะการรับอารมณ์นั้นก็รับเข้ามาเป็นเวทนา ถ้าจะเปรียบเหมือนอย่างร่างกาย ร่างกายรับอาหาร ดังที่เรียกสามัญว่าบริโภคอาหารหรือกินอาหาร ก็ได้ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้างจากอาหารนั้น จิตใจเมื่อรับอารมณ์ก็กินอารมณ์ กินเข้าไปเป็นสุขก็ยินดี กินเข้าไปเป็นทุกข์ก็ยินร้าย กินเข้าไปเป็นกลาง ๆ ไม่พิจารณาก็หลงไหล ลักษณะของจิตก็ย่อมเป็นดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงมีปรกติบังเกิดความยินดี ความยินร้าย และความหลงไหลอยู่เสมอ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นสุขก็บังเกิดความยินดี เป็นราคะหรือเป็นโลภะขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นทุกข์ก็บังเกิดความยินร้าย เป็นโทสะเป็นพยาบาทบังเกิดความหงุดหงิดขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปก็เฉย ๆ ก็ทำให้ท้อแท้ทางกายท้อแท้ทางใจ หรือไม่เช่นนั้นก็ทำให้ฟุ้งซ่านรำคาญ หรือทำให้เคลือบแคลงสงสัยอะไรต่าง ๆ อันรวมเข้าเป็นความหลงไหลเพราะไม่รู้ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักว่าเป็นอกุศลธรรมทั้งนั้น และอกุศลธรรมเหล่านี้ก็บังเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ จิตใจกินอารมณ์เข้าไปเกิดเป็นอกุศลธรรมขึ้น ดังนี้ ก็ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จัก ความกำหนดดูให้รู้จักดังนี้จะเป็นเครื่องสงบรัดอารมณ์ และสงบรัดบักเลงที่ตั้งขึ้นจากอารมณ์เหล่านั้นอันเป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศลในจิตดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ก็เท่ากับว่าได้ตั้งสติกำหนดให้รู้จักว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผิดเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็จะทำให้เป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบขึ้นในตนเอง

คราวนี้ ก็ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะว่าบรรดากุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นจากอารมณ์อีกนั้นแหละ และอารมณ์ก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ อีกนั้นแหละมาเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมขึ้น ยกตัวอย่างเช่นว่า ได้เห็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งของศรัทธาปสาทะ เช่นได้เห็นพระพุทธรูปปฏิมา ได้เห็นสิ่งที่ชวนใจให้เกิดความปีติยินดีชื่นชมโสมนัสในทางที่ดีที่ชอบ สิ่งที่เห็นทางตานี้ก็มาเป็นอารมณ์ จิตใจกินอารมณ์ที่ดีทางตานี้เข้าไปก็เกิดปีติโสมนัส ก็เป็นศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสในพระพุทธรูปรัตนตรัยเป็นต้น และอารมณ์ที่เข้าทางหู เช่นว่าฟังอบรมธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางจิต ใจก็กินอารมณ์ทางหูนี้เข้าไป ก็จะได้ความสงบใจ



ได้ปัญญาในธรรม ก็เป็นสติ เป็นปัญญา ซึ่งเป็นกุศลธรรมขึ้นมาจนถึงมโนคือใจเอง อารมณ์ที่เข้ามาทางมโนคือใจ โดยที่ใจคิดถึงเรื่องธรรม พิจารณาธรรม จิตใจก็กินอารมณ์นี้ทางมโนเข้าไป ก็ได้ปัญญาคือความรู้ในธรรมขึ้นได้ ดังนั้นก็เป็นกุศลธรรม เพราะฉะนั้น จึงตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมดังกล่าว เพราะบรรดากุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นจากอารมณ์ซึ่งเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมโนคือใจ นั้นแหละเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น เมื่อได้หัดตั้งสติกำหนดให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต โดยให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมทั้งหลาย ว่าเข้ามาอย่างไรทางไหน และตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นฝ่ายดีว่าเข้ามาทางไหน อย่างไร ดังนั้นแล้วก็จะทำให้สามารถเลือกสรรที่จะไม่รับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมทั้งหลาย แต่มารับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลายเข้ามาให้มาก ๆ ดังนั้น ก็จะเป็นการปฏิบัติละอกุศล ทำกุศลให้บังเกิดขึ้น

ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ การตั้งสติพิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตนี้ ต้องการให้กำหนดรู้สัจจะ คือความจริง อันเรียกว่า *สัจจธรรม* ธรรมที่เป็นความจริง อันสรุปเข้ามาแล้ว ก็คือให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ทั้ง ๔ นี้เรียกว่าสัจจธรรม ธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริง ก็สามารถที่จะกำหนดสติพิจารณาให้เห็นสัจจธรรมนี้ได้ ที่ใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ทั้งนี้ก็โดยหัดกำหนดพิจารณาดูที่กายและใจอันนี้ว่าทุกอย่าง คนย่อมประกอบด้วยกายส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง หรือเรียกง่าย ๆ ว่ากายใจ ถ้าใช้ภาษาธรรมก็เรียกว่านามรูป นามก็คืออาการของใจ รูปก็คือรูปกายอันนี้ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า กายใจ รูปกายนั้นประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่มีความรู้ในตัว แต่ว่าจิตนั้นเป็นธรรมชาติรู้ มีความรู้ในตัวคือรู้ได้คิดได้ และอาการที่จิตคิดนึก หรืออาการที่จิตรู้ เรียกว่านาม โดยที่จิตนี้ย่อมออกไปรับอารมณ์ทั้งหลายดังที่กล่าวมาแล้ว อาการที่จิตย่อมออกไปรับอารมณ์ทั้งหลายรู้อารมณ์ทั้งหลายนี้เรียกว่านาม แต่ว่าจะใช้ศัพท์ธรรมมากไปก็จะฟั่นเฟือน รวมความเข้ามาว่ากายใจ กายเป็นสิ่งที่ไม่รู้ในตัว แต่ใจเป็นสิ่งที่รู้

ในตัว กำหนดเอาว่าตัวรู้ที่ปรากฏนี้เป็นนาม นามรูปหรือกายใจ อันนี้เป็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่เมื่อเกิดมาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นธรรมดา หัดกำหนดให้รู้จักว่าข้อนี้เป็นสัจจะหรือความจริง

หัดกำหนดให้รู้จักค้นหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจ คืออาการที่จิตดิ้นรนออกไปในรูปบ้าง ในเสียงบ้าง ในกลิ่นบ้าง ในรสบ้าง ในโณภูมิจึงพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง ในธรรมคือเรื่องราวทั้งหลายบ้าง โดยเป็นกามตัณหา คือดิ้นรนทะยานอยากไปในรูป เสียงเป็นต้น ที่เป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ โดยเป็นภวตัณหา คือดิ้นรนทะยานอยากไปต้องการที่จะเป็นเจ้าเข้าเจ้าของในรูปเสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจนั้น โดยเป็นวิภวตัณหา คือต้องการที่จะกำจัดสิ่งขัดขวางนั้น ๆ ออกไป กำหนดให้รู้จักความดิ้นรนของใจทั้งหลาย ว่าเป็นสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง

หัดทำความสงบตัณหาคือความดิ้นรนของใจ และคอยสังเกตดูว่าเมื่อใจสงบลงได้ก็เป็นความดับทุกข์ ในขณะที่ยังมีความดิ้นรนของใจอยู่มากนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง แต่เมื่อสงบความดิ้นรนของใจลงไปได้ก็เป็นความดับทุกข์ สงบลงได้เท่าไรก็เป็นความดับทุกข์เท่านั้น สงบลงได้หมดก็เป็นความดับทุกข์หมดในเรื่องหนึ่ง ๆ

หัดกำหนดหาวิธีปฏิบัติดับตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนั้นตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ รวมเข้าก็คือทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้แหละ หัดตั้งสติพิจารณากายเพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อน หัดตั้งสติพิจารณาเวทนาเพื่อละตัณหาจริตอย่างละเอียด หัดตั้งสติพิจารณาจิตเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างหยาบ ตลอดถึงหัดตั้งสติพิจารณาธรรมคือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างละเอียด หัดปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อที่แสดงมาโดยลำดับนี้แหละ

เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้รับความดับตัณหา ได้ความดับความเห็นผิด กลับเป็นความเห็นถูก และเมื่อมีความเห็นถูกมากขึ้นเท่าไรก็ย่อมจะเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ที่จะทำให้รู้จักสัจธรรม ธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริงในจิตใจของตนเองมากขึ้นเท่านั้น จะรู้จักทุกข์มากขึ้น จะรู้จักสมุทัยมากขึ้น จะรู้จักนิโรธคือ



ความดับทุกข์มากขึ้น จะรู้จักมรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มากขึ้น ตามเป็นจริงไม่สับสน ทางปฏิบัติดังนี้แหละพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสแสดงว่า “เป็นไปเพื่อความหมดจดบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกความระทมใจทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุอันเป็นส่วนดีส่วนชอบยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเพื่อให้แจ้งนิพพานคือความดับทุกข์โดยลำดับขึ้นไป”

### สรุปสติปัฏฐาน ๔

ได้แสดงมาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ คือตั้งสติพิจารณากายข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาเวทนาข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาจิตข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาธรรมอีกข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นข้อครบ ๔ ก็เป็นอันจบลง และสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้ย่อมสัมพันธ์กัน เพราะว่ากายนั้นย่อมปรุ่จเวทนา เวทนานั้นย่อมปรุ่จจิตให้เป็นไปต่าง ๆ ด้วยธรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นอกุศลข้อใดข้อหนึ่ง และธรรมดังกล่าวนั้นเองก็เป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิต การตั้งสติพิจารณากายจึงเนื่องถึงเวทนา ตั้งสติพิจารณาเวทณาก็เนื่องถึงจิต ตั้งสติพิจารณาจิตก็เนื่องถึงธรรม และแม้จะตั้งสติพิจารณาข้อใดข้อหนึ่งก็เนื่องถึงกันทั้ง ๔ ข้อ เพราะเป็น เอกายโน มัคโค คือทางปฏิบัติเป็นอันเดียวกัน ฉะนั้น จะตั้งสติกำหนดอันใดอันหนึ่งขึ้นเป็นเบื้องต้นก็ได้ และเมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาจริง ๆ แล้ว ทั้ง ๔ ข้อก็จะปรากฏขึ้นมา จะมองเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ที่สัมพันธ์กันในทางที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์ ดังอาณิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแล้วนั้น



## ทางลม

ทางลม คือลมหายใจ เป็นทางของความสืบอายุหรือชีวิต ถ้าขัดข้องสิ้นลม ก็สิ้นชีวิต แม้ในการปฏิบัติธรรม ทางลมนี้ก็เส้นทางแห่งวิชาวิมุตติ ดังที่ท่านแสดงว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติดำเนินทางลมนี้ เมื่อทรงเริ่มเข้าทางถูก คือทรงทำ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ทรงได้สมาธิฐาน และญาณโดยลำดับ จนถึงอัสวักขยญาณ (ญาณเป็นเหตุสิ้นอาสวะ) จึงได้ตรัสรู้ เพราะฉะนั้น เมื่อทรง แสดงธรรมสั่งสอนในหมวดอภิญาเทสิตธรรม (ธรรมที่ทรงแสดงเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง) คือโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน จึงทรงยกอานาปานสติขึ้นแสดงเป็น ข้อแรกในหมวดกายนุปัสสนา (สติกำหนดพิจารณากาย)

ต่อไปนี้ จักแสดงอานาปานสติในหมวดนั้น ยกพระบาลีเป็นหลักกระทู้ แล้วเก็บความอธิบายในปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทฺธิมรรค มากล่าวโดยลำดับ มีอธิบาย คำและอนุสนธิความพอสมควร

ปฏิสัมภิทามรรคนั้น ท่านว่าเป็นภาษิตพระสารีบุตรเถระ ท่านสังคายนา จัดเข้าในชั้นบาลีพระไตรปิฎก หมวดขุททกนิกาย

วิสุทฺธิมรรคนั้น พระพุทธโฆษาจารย์แต่งในลังกาทวีป จัดเป็นปกรณ์พิเศษ ชั้นหลังลงมา



## อานาปานสติ ตามพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร

ที่ท่า คือ ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง

อิริยาบถ นั่งขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง

อุปัฏฐานแห่งสติ คือ ดำรงสติกำหนดมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

ชั้น ๑ หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว

ชั้น ๒ หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

ชั้น ๓ ศึกษาคือสำเนียงกว่า เราจรรู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจเข้า เราจรรู้

ตลอดกายทั้งหมดหายใจออก

ชั้น ๔ ศึกษาคือสำเนียงกว่า เราจรรงับกายสังขาร (เครื่องปรุงกายคือ

กองลม) หายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียงกว่า เราจรรงับกายสังขารหายใจออก

เหมือนอย่างช่างกลึง หรือศิษย์ของช่างกลึงผู้ฉลาด ชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น

ก็รู้ว่าชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น

องค์ประกอบสำคัญ ของอานาปานสติ คือ อาตาปี มีความเพียร สมุทสาโน

รู้ตัว สติมา มี สติ

จุดมุ่งหมาย คือ วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ กำจัดความยินดีในร้ายใน

โลกเสีย

### อธิบายของพระอาจารย์

#### ชื่อว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายโดยความว่า สติย่อมตั้งมั่น เมื่อรู้ทั่วความที่จิต

มีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งลมอัสสวะ (หายใจเข้า) ปัสสาสะ (หายใจออก)

ยาวหรือสั้น ทำสติ ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

ชั้น ๑ หรือ ๒ หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า

๑. ระบายลมอัสสาวะยาวหรือสั้น ในกาลกล่าวคือ ระยะเวลาที่หายใจยาวหรือสั้น

๒. ระบายลมปัสสาวะยาวหรือสั้น

๓. ระบายทั้งลมอัสสาวะทั้งลมปัสสาวะยาวหรือสั้น

เมื่อระบายลมอัสสาวะปัสสาวะยาวหรือสั้น ฉันทะย่อมเกิด

๔. ระบายลมอัสสาวะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ

๕. ระบายลมปัสสาวะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ

๖. ระบายทั้งลมอัสสาวะทั้งลมปัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ

เมื่อระบายลมอัสสาวะปัสสาวะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ ปราโมชย่อมเกิด

๗. ระบายลมอัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช

๘. ระบายลมปัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช

๙. ระบายทั้งลมอัสสาวะ ทั้งลมปัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช

เมื่อระบายลมอัสสาวะปัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช จิตย่อมหยุดจากลมอัสสาวะปัสสาวะ ยาวหรือสั้น อุเบกขาย่อมตั้งมั่น, ด้วยอาการเหล่านี้ กองลมอัสสาวะปัสสาวะ ยาวหรือสั้น เป็นตัวอุปัฏฐาน คือที่เข้าไปตั้งแห่งสติ สติเป็นตัวยุบปัสนาญาณ คือความหยั่งรู้เป็นเครื่องพิจารณาดูให้เห็นตามอาการ (ต่างจากวิปัสสนาญาณ คือความหยั่งรู้ เป็นเครื่องพิจารณาดูให้เห็นแจ้งตามลักษณะ คือไตรลักษณ์)



ในวิสุทธิมรรค อธิบายอ้างในปฏิสัมภิทามรรคนั้น, อธิบายคำว่ายาวหรือสั้น  
ว่าสำหรับคนหมายถึงระยะเวลาแห่งการหายใจ และได้แสดงคาถาสรุปรูปร่างว่า

ทีโฆ รสุโส จ อสุสาโส  
ปสุสาโสปี จ ตาทิโส  
จตุตาโร วณฺณา วตฺตุนฺติ  
นาสิกคฺเคว ภิกฺขุโน

แปลความว่า วรรณะทั้ง ๔ คือ ลมอัสสาสะยาว ๑ ลมอัสสาสะสั้น ๑  
ลมปัสสาสะสั้นยาว ๑ ลมปัสสาสะสั้น ๑ เป็นไปที่ปลายแห่งจมูกของภิกษุ (ผู้อยู่อยู่นั้น)

ชั้น ๓ ศึกษาสำเนียงว่า เราจักรู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้าหายใจออก

ในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า กายมี ๒ คือ นามกาย ๑ รูปรูปร่าง ๑ นามกาย  
ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา มนสิการ นามและนามกาย และส่วนที่เรียกว่า  
จิตตสังขาร, รูปรูปร่าง ได้แก่มหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป คือ รูปอาศัยมหาภูตรูป ๔  
ลมอัสสาสะลมปัสสาสะที่เป็นที่ผูกกระชับจิต คือนิมิต และส่วนที่เรียกว่า กายสังขาร  
(รวมความว่า ทั้งนามกายทั้งรูปรูปร่างที่รวมกันอยู่หมดทั้งก้อน)

ข้อว่ารู้ตลอด คือเมื่อรู้ทั่วความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่ง  
ลมหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น สติย่อมตั้งมั่น, ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้นด้วยสตินั้น  
ด้วยญาณนั้น, เมื่อคำนึงอยู่ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้น, เมื่อรู้ที่อยู่..., เมื่อเห็นอยู่...,  
เมื่อพิจารณาอยู่..., เมื่อตั้งจิตอยู่..., เมื่อปลงใจแน้อยู่ด้วยศรัทธา..., เมื่อประคอง  
ความเพียรอยู่..., เมื่อดำรงสติมั่นอยู่..., เมื่อตั้งจิตมั่นอยู่..., เมื่อรู้ทั่วอยู่ด้วยปัญญา...,  
เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่าง..., เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้..., เมื่อละธรรมที่ควรละ...,  
เมื่ออบรมธรรมที่ควรอบรม..., เมื่อกระทำให้แจ้งธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง ย่อมรู้ตลอด  
กายเหล่านั้น, ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้นอย่างนี้ กองลม (ประเภท) ที่รู้ตลอดกาย  
ทั้งหมด หายใจเข้าหายใจออก เป็นตัวอุปฐาน สติเป็นตัวอนุปัสสนาญาณ

ข้อว่าศึกษาสำเนียง ท่านแสดงศึกษา ๓ และแสดงว่าคำนึงอยู่ รู้ที่อยู่  
เห็นอยู่ พิจารณาอยู่เป็นต้น ชื่อว่า ศึกษาสำเนียง

ในวิสุทธิมรรค อธิบายว่า ข้อว่ารู้ตลอดกายทั้งปวงนั้น คำว่ากาย ได้แก่กองแห่ง ลมอัสสาสะปัสสาสะ รู้ตลอดกายทั้งปวง ก็คือรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกอง ลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งสิ้น อธิบายรวมกันว่า ศึกษาสำเหนียกว่า เราจักกระทำเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด แห่งกองลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งสิ้น ให้ปรากฏ แจ่มแจ้ง หายใจ เข้าหายใจออก

ข้อว่าศึกษา ก็คือสืบท่อ พยายาม และแก้สิกขา ๓ ตามนัยที่กล่าวใน ปฏิสัมภีทามรรค

อนึ่ง ได้อธิบายว่า ในชั้น ๑ หรือชั้น ๒ ไม่พึงกระทำกิจอื่นนอกจากหายใจ เข้าหายใจออกตามปกติแต่อย่างใดเป็นส่วน ตั้งแต่ชั้น ๓ ขึ้นไป พึงประกอบความเพียร ในอันยังญาณให้เกิดขึ้นเป็นต้น ท่านจึงประกอบบาลีเป็นอนาคตกาลว่า... จักรู้ตลอด...

มีข้อพึงสังเกตว่า ในชั้น ๓ นี้ ในวิสุทธิมรรคไม่อ้างอธิบายในปฏิสัมภีทามรรค เพราะท่านแก้คำว่ากายในชั้นนี้ต่างกัน คือในปฏิสัมภีทามรรค แก่ทั้งนามกายรูปกาย ทั้งหมด ส่วนในวิสุทธิมรรค แก่เจาะจงเฉพาะกองลมทั้งสิ้นดังกล่าวแล้ว

ชั้น ๔ ศึกษาสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าหายใจออก

ในปฏิสัมภีทามรรค อธิบายว่า กายสังขารก็ได้แก่ ลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น ดังกล่าวใน ๓ ชั้นข้างต้น ศิขาระงับดับสงบกายสังขารเหล่านั้น (อย่างหยาบ) ที่เป็นเหตุให้กายน้อมมาน้อมไปเป็นต้น (อย่างละเอียด) ที่ไม่เป็นเหตุ ให้กายน้อมมาน้อมไปเป็นต้น ชื่อว่าย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขาร อย่างหยาบ (หรือ) อย่างละเอียด หายใจเข้า หายใจออก ศึกษาอยู่เช่นว่าอย่างนี้ (จนลมระงับ) เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะไม่มีการอบรมกำหนดเพื่อเข้าไปได้ลม ไม่มีการอบรม กำหนด ลมอัสสาสะปัสสาสะ ไม่มีการกำหนดอบรมอานาปานสติ ไม่มีการกำหนดอานาปานสติ-สมาธิ บัณฑิตจะไม่เข้าออกสมาบัตินั้น ให้ศึกษาอยู่เช่นว่าอย่างนี้ว่า เราจักระงับกาย สังขาร หายใจเข้า หายใจออก เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะมีการอบรมกำหนด เพื่อเข้าไปได้ลม จะมีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะ จะมีการอบรมอานาปานสติ จะมีการกำหนด อบรมอานาปานสติสมาธิ บัณฑิตทั้งหลายจะเข้าบ้างออกบ้างซึ่งสมาบัตินั้น มีอุปมา



เหมือนอย่างว่า เมื่อบุคคลตีกังสดาล เสียงหยาบย่อมเป็นไปก่อน จิตย่อมเป็นไปเพราะถือเอาเสียงหยาบเป็นนิमितด้วยดี เมื่อเสียงหยาบดับไปแล้วหลังถัดนั้นมาเสียงที่ละเอียดย่อมเป็นไป จิตย่อมเป็นไปเพราะถือเสียงละเอียดเป็นนิमितด้วยดี เมื่อเสียงละเอียดดับไปแล้ว หลังถัดนั้นมา จิตย่อมเป็นไปแม้เพราะมีนิमितแห่งเสียงที่ละเอียดเป็นอารมณ์ ฉันทใด ลมอัสสาสะปัสสาสะ ก็ฉันทนั้น ส่วนที่หยาบเป็นไปในที่แรก จิตไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะถือเอาลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นนิमितด้วยดี เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่หยาบดับไปแล้ว หลังถัดนั้นมา ลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดย่อมเป็นไป จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะถือเอาลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดเป็นนิमितด้วยดี เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดดับไปแล้ว จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะมีนิमित แห่งลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดเป็นอารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะมีกรอบรมกำหนดเพื่อเข้าไปได้ลม มีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะ มีการกำหนดอบรมอานาปานสติ มีการกำหนด อบรมอานาปานสติสมาธิ หมู่บัณฑิต จะเข้าออกสมาบัตินั้น กองลม (ประเภท) ที่จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า หายใจออก เป็นตัวอุปัฏฐาน สติเป็นตัวอนุปัสนาญาณ

ในวิสุทธิมรรค อธิบายโดยความว่า ในเวลาที่มีได้กำหนด (ปริคคห) ในกาลก่อน กายและจิตหยาบ กระสับกระส่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ ลมอัสสาสะปัสสาสะก็หยาบ หายใจแรง จมูกไม่พอ หายใจทางปากก็มี แต่เมื่อกำหนดกายและจิตจนสงบระงับ ลมหายใจย่อมละเอียด ถึงต้องคั่นหว่ามียู่หรือไม่หนอ เหมือนคนวิ่งลงจากภูเขา หรือยกของหนักลงจากศิรชะ ลมอัสสาสะปัสสาสะย่อมหยาบ จมูกไม่พอ หายใจทางปาก แต่เมื่อพักให้หายเหนื่อย อาบ ต้ม นอนที่ร่มเย็น ลมหายใจย่อมละเอียดฉะนั้น ทั้งนี้ เพราะในเวลาที่มีได้กำหนดในกาลก่อน ย่อมไม่มีความคำนึงประมวลใจนัสการพิจารณาว่า เราระงับกายสังขารที่หยาบ ๆ แต่ในเวลาที่กำหนด ย่อมมีความคำนึงประมวลใจนัสการพิจารณา ฉะนั้น กายสังขารในกาลที่กำหนดจึงละเอียดกว่าในกาลที่มีได้กำหนด ท่านอังกาถาของพระโหราณาจารย์ว่า

สารทฺเธ กายจิตเต จ อธิมตฺตํ ปวตฺตติ

อสารทฺมฺหิ กายมฺหิ สุขุมํ สมฺปวตฺตติ.

แปลว่า “เมื่อกายและจิตกระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปหยาบเมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด” ท่านอธิบายต่อไปว่ากายสังขารย่อมหยาบและละเอียดเลื่อนขึ้นไปเป็นชั้น ๆ เช่น หยาบในเวลากำหนดละเอียดในอุปัชฌาแห่งปฐมฌาน หยาบแม้ในอุปัชฌาแห่งปฐมฌาน ละเอียดในปฐมฌานดังนี้ เป็นต้น นี่ในทางสมณะ ส่วนในทางวิปัสสนา หยาบในเวลาไม่ได้กำหนด ละเอียดในเวลากำหนดมหายุทธรูป แต่ในเวลานั้นก็ยังมีหยาบ ละเอียดในเวลากำหนดยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือกำหนดรูปทั้งสิ้น กำหนดทั้งรูป ทั้งอรูป กำหนดปัจจัย เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย วิปัสสนามีไตรลักษณะเป็นอารมณ์ วิปัสสนาอ่อน วิปัสสนาแก่ ต่อจากนี้ท่านอ้างอิงอธิบายในปฏิสัมภิทามรรค ดังกล่าวมาแล้ว

*ข้อควรทราบในปฏิสัมภิทามรรค*

ในปฏิสัมภิทามรรค ท่านแจกแจงส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอานาปานสติไว้เป็นอันมาก จะเก็บความมากล่าวแต่บางส่วนที่เห็นว่าควรทราบดังต่อไปนี้

*ธรรมที่เป็นอันตรายและอุปการของสมาธิอย่างละ ๘*

<i>อันตราย</i>	<i>อุปการ</i>
๑. <i>กามฉันท์</i> (ความพอใจในกาม)	<i>เนกขัมมะ</i> (ความออกจากกาม)
๒. <i>พยาบาท</i> (ความขัดเคือง)	<i>อัพยาบาท</i> (ความไม่ขัดเคือง)
๓. <i>ถีนมิตฺตะ</i> (ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม)	<i>อาโลกสัญญา</i> (ความกำหนดหมายแสงสว่าง)
๔. <i>อุทธัจจะ</i> (ความฟุ้งซ่าน)	<i>อวิกเขปะ</i> (ความไม่ฟุ้งซ่าน)
๕. <i>วิจิกิฉา</i> (ความลังเล)	<i>ธัมมวักุฐานะ</i> (ความกำหนดธรรม)



๖. อวิชา	ญาณ
(ความไม่รู้จริง)	(ความหยั่งรู้จริง)
๗. อรติ	ปามุชชะ
(ความไม่ยินดี)	(ความปราโมทย์)
๘. อกุศลธรรมทั้งปวง	กุศลธรรมทั้งปวง

ความรู้ในธรรมที่เป็นอันตรายของสมาธิ เรียกว่าญาณในธรรมที่เป็นอันตราย  
ความรู้ในธรรมที่เป็นอุปการของสมาธิ เรียกว่าญาณในธรรมที่เป็นอุปการ จิตที่ซึมซาบ  
ด้วยญาณเหล่านี้ย่อมตั้งอยู่ในเอกภาพ (ความเป็นหนึ่ง) ย่อมหมดจดจากนิวรณ์  
ธรรมที่เป็นอุปการเหล่านั้น ชื่อว่าเอกภาพ ส่วนธรรมที่เป็นอันตราย ชื่อว่านิวรณ์  
เพราะเป็นเครื่องกัณการออกไป และธรรมที่เป็นอุปการเหล่านั้น ชื่อว่าเป็นธรรมเครื่อง  
นำออกไปด้วย

*อุปกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) ๑๘*

๑. เมื่อกำหนดสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของลมอัสสาสะ จิตถึงความฟุ้งซ่านไปภายใน
๒. เมื่อกำหนดสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของลมปัสสาสะ จิตถึงความฟุ้งซ่านไปภายนอก
๓. มุ่งหวังรักใคร่อยากได้ลมอัสสาสะ
๔. มุ่งหวังรักใคร่อยากได้ลมปัสสาสะ
๕. เมื่อลมอัสสาสะกระทบ เคลิบเคลิ้มไปเสีย (มัจฉนา) ในการได้ลมปัสสาสะ
๖. เมื่อลมปัสสาสะกระทบ เคลิบเคลิ้มไปเสียในการได้ลมอัสสาสะ
๗. เมื่อคำนึงถึงนิमित จิตส่ายไปในลมอัสสาสะ
๘. เมื่อคำนึงถึงลมอัสสาสะ จิตส่ายไปในนิमित
๙. เมื่อคำนึงถึงนิमित จิตส่ายไปในลมปัสสาสะ
๑๐. เมื่อคำนึงถึงลมปัสสาสะ จิตส่ายไปในนิमित
๑๑. เมื่อคำนึงถึงลมอัสสาสะ จิตส่ายไปในลมปัสสาสะ



๑๒. เมื่อคำนึงถึงลมปัสสาสะ จิตส่ายไปในลมอัสนาสะ
๑๓. จิตแล่นไปคิดอดีต ตกไปในความฟุ้งซ่าน
๑๔. จิตหวังอนาคต ชัดส่ายไป
๑๕. จิตย่อหย่อน ตกไปในความเกียจคร้าน
๑๖. จิตที่ยกเกินไป ตกไปในความฟุ้งซ่าน
๑๗. จิตที่แจ่ม ตกไปในราคะ (ความกำหนัดยินดี)
๑๘. จิตที่ขุ่น ตกไปในพยาบาท (ความขัดเคือง)

เมื่อประกอบด้วยอุปกิเลสเหล่านี้ ทั้งกาย ทั้งจิต ย่อมกระสับกระส่าย ดิ้นรน กวัดแกว่ง

#### ฐานะ ๖

ถอดความโดยย่อดังนี้

๑. สมาทหนา ตั้งจิตมั่นในฐานะเป็นหนึ่ง เว้นความฟุ้งซ่านเพราะแล่นไปคิดอดีต
๒. อธิโมกข์ ตกลงจิตมั่นในฐานะเป็นหนึ่งนั้น เว้นความชัดส่ายไป เพราะหวังอนาคต
๓. ปัดคหะ ยกจิตนั้น ละความเกียจคร้านเพราะจิตย่อหย่อน
๔. นิคคหะ ช่มจิต ละความฟุ้งซ่านเพราะยกจิตเกินไป
๕. สัมปชัญญะ รู้ตัว ละราคะเพราะจิตแจ่ม
๖. สัมปชัญญะ รู้ตัว ละพยาบาทเพราะจิตขุ่น

จิตย่อมบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ถึงเอกภาพ ด้วยฐานะ ๖ เหล่านี้

#### เอกภาพ ๔

๑. ความปรากฏแห่งการให้การสละ เป็นเอกภาพแก่ผู้ตกลงใจบริจาคน
๒. ความปรากฏแห่งสมณนิมิต (นิมิตแห่งสมณะ) เป็นเอกภาพแก่ผู้ประกอบอธิจิต (จิตยิ่ง คือสมาธิ)
๓. ความปรากฏแห่งลักษณะสิ้นไปเสื่อมไป เป็นเอกภาพแก่ผู้เจริญวิปัสสนา
๕. ความปรากฏแห่งนิโรธ (ความดับ) เป็นเอกภาพแก่พระอริยบุคคล



จิตที่ถึงเอกภาพด้วยฐานะ ๔ เหล่านี้ ย่อมผ่องใสด้วยปฏิบัติทวารวิสุทธิ อันอุเบกขา พอกพูนและเบิกบานด้วยญาณ

ปฏิบัติทวารวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งปฏิบัติ) มีลักษณะ ๓ คือ จิตหมดจดจาก อंतरาย ๑ จิตดำเนินไปสู่สมณนิมิตเป็นมัชฌิม (เป็นกลาง ๆ) ๑ จิตแล่นไปใน สมณนิมิตนั้น ๑ ปฏิบัติทวารวิสุทธินี้เป็นเบื้องต้นของฌานและมรรค

อุเบกขานุพुरुหนา (ความพอกพูนอุเบกขา) มีลักษณะ ๓ คือ เฟงดูจิต ที่หมดจดแล้ว ๑ เฟงดูจิตที่ดำเนินไปสู่สมณะแล้ว ๑ เฟงดูความปรากฏแห่งเอกภาพ ๑ อุเบกขานุพुरुหนานี้เป็นท่ามกลางของฌานและมรรค

สัมปหังสนา (ความเบิกบาน) มีลักษณะ ๔ คือ เบิกบานเพราะไม่ล่วงธรรม ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๑ เบิกบานเพราะอินทรีย์ทั้งหลายรวมรสเป็นอันเดียวกัน ๑ เบิกบานเพราะพาหะ คือ ความเพียรที่เข้าถึงธรรมนั้น ๑ เบิกบานเพราะเสพคุ่น ๑ สัมปหังสนานี้เป็นที่สุดของฌานและมรรค

ธรรม ๓

๑. นิมิต (ที่ลมถูก)

๒. ลมอัสสาสะ

๓. ลมปัสสาสะ

ธรรม ๓ เหล่านี้ ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน แต่ธรรม ๓ เหล่านี้ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ และจิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งปธาน (การตั้งความเพียร) ก็ปรากฏ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุคุณวิเศษได้ เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค บุรุษตัด ต้นไม้นั้นด้วยเลื่อย ย่อมตั้งสติให้กำหนดพันเลื่อยอันถูกที่ไม้ ไม่ใส่ใจถึงพันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ พันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ ทั้งปธานก็ปรากฏยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุถึงผลดี นิมิตอันเป็นที่เข้าผูกพันจิตก็เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค ลมอัสสาสะปัสสาสะก็เหมือนอย่างพันเลื่อย นั่งตั้งสติที่ปลายจมูกหรือที่นิมิตปาก ไม่ใส่ใจลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ ลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่ แจ้งก็หาไม่ได้ ทั้งปธานก็ปรากฏ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุคุณวิเศษได้ ก็เหมือนบุรุษ ตั้งสติให้กำหนดพันเลื่อยอันถูกที่ไม้ ไม่ใส่ใจถึงพันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ เป็นต้น ดังที่

กล่าวมาแล้ว ปรานคือทั้งกายทั้งจิตสามารถแก่การงาน *ประโยค* คือละอุปกิเลส สงบจิต คุณวิเศษ คือละสังโยชนทำให้สิ้นอนุสัย

ความรู้ในฐานะ ๖ เอกภาพ ๔ และธรรม ๓ รวม ๑๓ เรียกว่าญาณในไวยาณะ (ความผ่องแผ้ว) หรือญาณเป็นเครื่องผ่องแผ้ว

### วิธีฝึกหัด

ในวิสุทธิมรรค แสดงคำแนะนำกกุลบุตรผู้เป็นอาทิกัมมิกะ คือผู้เริ่มต้นปฏิบัติไว้ว่า ให้ทำกิจทั้งปวงมีการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นต้น แล้วให้เรียนกรรณฐานมีสนธิ (ที่ต่อ) ๕ ในสำนักอาจารย์ สนธิ ๕ คือ

๑. *อุคคหะ* เรียนแบบกรรณฐาน
๒. *ปริปัญณา* สอบถามอธิบาย
๓. *อุปัฏฐาณะ* ความปรากฏแห่งกรรณฐาน
๔. *อัปปนา* ความแอบแนบกรรณฐาน
๕. *ลักษณะ* ลักษณะกำหนดกรรณฐานว่า กรรณฐานนี้ มีลักษณะอย่างไร

ต่อไปนี้ ท่านแนะนำวิธีมนสิการกรรณฐานไว้คือ

๑. *คณนา* การนับ
  ๒. *อนุพันธนา* การผูกไว้ด้วยสติ
  ๓. *ผุสนา* การกระทบถูก
  ๔. *ฐุปนา* การตั้งจิตให้แอบแนบ
  ๕. *สัลลักษณ์า* การพิจารณาโดยลักษณะคือวิปัสสนา
  ๖. *วิวิฏฐานา* การหยุดวน คือมรรค
  ๗. *ปารีสุทธิ* ความหมดจด คือผล
  ๘. *ปฏิปัสสนา* ความย้อนพิจารณา คือ ปัจจเวกขณ (พิจารณามรรคผลที่ได้แล้ว)
- มนสิการวิธีเหล่านี้ ท่านอธิบายเฉพาะข้อที่พึงฝึกหัดแต่เบื้องต้น ดังต่อไปนี้



## คณนา

คณนา การนับ การนับมี ๒ อย่าง คือนับช้า นับเร็ว ๑ ท่านสอนมิให้นับต่ำกว่า ๕ มิให้นับเกิน ๑๐ มิให้นับขาดตกในระหว่าง เพราะเมื่อนับต่ำกว่า ก็เป็นโอกาสที่คับแคบไป จิตจะตันรน ถ้านับเกิน ๑๐ จิตก็จะพะวงอยู่กับการนับ ถ้านับขาดตกในระหว่าง จิตก็จะไหว คิดว่ากรรมฐานของเราถึงที่สุดแล้วหรือหนอ ฉะนั้นท่านจึงสอนให้นับเพื่อเว้นจากโทษเหล่านี้

ที่แรกท่านสอนให้กำหนดนับช้าก่อน คือเมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะดำเนินเข้าออก ๆ อยู่โดยปกติ ให้กำหนดนับลมที่ปรากฏ ลมที่ไม่ปรากฏไม่นับ นับช้า ๆ (ข้ามลมที่ไม่ปรากฏ แต่ไม่ข้ามลำดับจำนวนนับ) เรื่อย ๆ เป็นคู่ ๆ ไปดังนี้

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘, ๙๙,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘, ๙๙, ๑๐๑๐,\*

เมื่อนับ ๑๑ ถึง ๕๕ แล้วย่นต้นนับ ๑๑ ใหม่ ถึง ๖๖ ย่นต้นและเพิ่มจำนวนข้างหลังขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ จนถึง ๑๐๑๐ แล้วก็ย่น ๑๑ ถึง ๕๕ ตั้งต้นใหม่ นับไปโดยวิธีนี้จนลมอัสสาสะปัสสาสะ ที่เข้าอยู่ออกอยู่ปรากฏตลอด ท่านจึงสอนให้ละการนับช้า แต่ให้เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คือมิให้กำหนดถือเอาลมเข้าข้างในและออกข้างนอก แต่ให้ถือเอาลมที่ถึงช่องจมูกเท่านั้นนับว่า

\* ๑๑, ๒๒. ฯลฯ ๙๙, ๑๐๑๐, คือ หนึ่ง-หนึ่ง, สอง-สอง ฯลฯ เก้า-เก้า สิบ-สิบ.

๑, ๒, ๓, ๔, ๕,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐,

เมื่อนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้ว ก็ย้อนไปนับ ๑ ถึง ๕ ใหม่แล้วย้อนนับ ๑ ถึง ๖ ใหม่ เพิ่มขึ้นโดยลำดับจนถึง ๑๐ แล้วก็กลับย้อนต้นใหม่ เมื่อนับอย่างนี้ จิตย่อมมีอารมณ์ เดียวด้วยกำลังแห่งการนับ เหมือนอย่างหยุดเรือในกระแสน้ำอันเชี่ยวด้วยค้ำไว้ด้วยถ่อ ท่านแสดงว่าเมื่อนับเร็ว ๆ กรรมฐานย่อมปรากฏเหมือนเป็นไปเนื่อง ๆ เมื่อรู้ว่าการฐาน เป็นไปเนื่อง ๆ แล้ว ไม่กำหนดลมภายในและภายนอก ฟังนับเร็ว ๆ โดยนัยที่กล่าว ข้างต้น เพราะว่าเมื่อส่งจิตไปกับลมที่เข้าภายใน จิตย่อมเป็นเหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วย มันข้นอันกระฉอกด้วยลม เมื่อนำจิตออกกับลมที่ออกภายนอก จิตย่อมพุ่งซ่านไปใน อารมณ์หนาแน่นภายนอก แต่เมื่อตั้งจิตไว้ในโอกาสที่ลมถูกกำหนดอยู่ ภาวนาย่อม สำเร็จ ถามว่าฟังนับไปนานเท่าไร ? ตอบว่า ฟังนับไปจนกว่าจะเว้นการนับ สติที่ตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์คือลมอัสสาสะหรือปัสสาสะได้ เพราะว่า การนับก็เพื่อตัดวิตกที่ซ่านไป ภายนอก ตั้งสติไว้ในอารมณ์คือลมอัสสาสะปัสสาสะเท่านั้น

## อนุพันธนา

อนุพันธนา การผูกไว้ด้วยสติ คือหยุดการนับ กำหนดไปตามลมอัสสาสะ ปัสสาสะด้วยสติให้ติดต่อกันไปเนื่อง ๆ การกำหนดนั้นไม่ควรกำหนดไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด สำหรับลมออกข้างนอก นานก็เป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลาง นาสิกเป็นที่สุด สำหรับลมเข้าภายใน ปลายนาสิกเป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลาง นานก็เป็นที่สุด เมื่อกำหนดไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด จิตย่อมพุ่งซ่านเป็นเหตุ ให้กระสับกระส่ายดิ้นรน เหมือนอย่างที่ท่านแสดงไว้ในอุปกิเลสของอานาปานสติสมาธิ



ที่ยกมากล่าวไว้ข้างต้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรมนสิการด้วยกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แต่พึงมนสิการด้วยกำหนดที่ลมกระทบถูก และกำหนดให้จิตตั้งมั่นจน แอบแนบที่เรียกว่า อปัปนา

## มุสนาและรูปนา

**มุสนา** ที่ลมกระทบถูก หรือการกระทบถูก พึงมนสิการกำหนดในที่นี้ ที่นี้แหละเรียกว่า นิमित คือที่กำหนดสติให้ตั้งลงเป็นหนึ่งใน

**รูปนา** ตั้งจิตให้แอบแนบ (อปัปนา) คือตั้งจิตให้แอบแนบในนิมิตดังกล่าว ในข้อมุสนานั้น

มุสนากับคนนาพึงใช้ด้วยกันได้ คือ เมื่อนับในที่ที่ลมกระทบถูก ก็เรียกว่า มนสิการด้วยวิธีคนนาและวิธีมุสนา เมื่อหยุดการนับ ผูกจิตไว้ด้วยสติในที่ที่ลมกระทบถูก และตั้งจิตให้แอบแนบในที่นั้น ก็เรียกว่า มนสิการด้วยวิธีอนุพัทธนา วิธีมุสนาและวิธีรูปนารวมกัน

ความข้อนี มีอุปมาด้วยคนง่อยไกวชิงช้า คือ คนง่อยไกวชิงช้าของมารดาและ บุตรผู้เล่นชิงช้า นั่งที่โคนเสาชิงช้า ย่อมเห็นที่สุดทั้ง ๒ และท่ามกลางของกระดาน ชิงช้าที่มาและไปโดยลำดับ แต่ก็มีได้ชวนชวายเป็นที่จะดูที่สุดทั้ง ๒ และท่ามกลางนั้น ฉะนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั้น ดำรงอยู่ที่โคนเสา คือนิมิตอันเป็นที่เข้าผูกจิตด้วยสติ แกว่งชิงช้า คือลมอัสสาสะปัสสาสะ พักอยู่ในนิมิตนั้นแหละด้วยสติ กำหนดสติไปตามในที่ที่ ลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ ถูกต้อง ตั้งจิตไว้ในที่นั้นนั้นแหละย่อมเห็นเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดของลมอัสสาสะปัสสาสะ แต่ก็ไม่ชวนชวายเป็นที่จะดู ฉะนั้น

อนึ่ง ท่านยกอุปมาด้วยพื้นเลื่อยในปฏิสัมภิทามรรคมาอ้าง ดังที่กล่าวไว้ ข้างต้นแล้ว ประโยชน์สำคัญในข้อนี้คือ ไม่มนสิการกำหนดลมที่มา ๆ ไป ๆ (ให้กำหนดที่นิमित คือที่ที่ลมกระทบถูก แต่ลมที่มา ๆ ไป ๆ ก็แจ้งก็รู้โดยมิต้องมนสิการ กำหนด) ท่านแสดงว่าเมื่อมนสิการกรรมฐาน สำหรับบางคน จะเกิดนิमित (ภาพที่ปรากฏในสมาธิจิต) โดยไม่ยากและจะสำเร็จเป็นอปัปนาสมาธิ (สมาธิแอบแนบ)

## กายเบา

ท่านแสดงว่าบางท่าน เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะที่หยาบดับโดยลำดับ เหมือนอย่างอิฐฐานในปฏิสัมภิทามรรคที่เปรียบด้วยเสียงกังสดาล ความกระสับกระส่ายทางกายสงบ กายและจิตย่อมเบา สรีระกายเป็นเหมือนลอยขึ้นในอากาศ

## ลักษณะที่ต่างจากกรรมฐานอื่น

กรรมฐานอื่น เมื่อเจริญยิ่งขึ้น ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ๆ ส่วนกรรมฐานนี้ เมื่อเจริญยิ่งขึ้น ก็ยิ่งสุขุมละเอียดจนแม้มไม่ปรากฏ ถ้าเป็นเช่นนี้ ท่านสอนมิให้ตกใจ และเปลี่ยนอิริยาบถเลิกเสีย เพราะเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถเลิกเสีย กรรมฐานก็จะเป็นของใหม่ไปใหม่ ท่านแนะนำให้นั่งอยู่ตามที่นั่งนั้นแหละ ให้พิจารณาจิตตนด้วยตนว่า ธรรมดอลมอัสสาสะปัสสาสะย่อมไม่มีแก่บุคคล ๗ จำพวก คือ ผู้อยู่ในท้องมารดา ๑ ผู้จมน้ำ ๑ อัสัญีสัตว์ ๑ ผู้ตายแล้ว ๑ ผู้เข้าจตุตถฌาน ๑ ผู้มีความพร้อมเพรียง คือเข้าถึงรูปภพอรูปภพ ๑ ผู้เข้านิโรธ ๑ ตนมิใช่บุคคลเหล่านี้ จึงมีลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นแน่นอน แต่ไม่อาจจะกำหนดเพราะมีปัญญาน้อย เมื่อจิตตนจะนิ่งแล้วให้ดำเนินมนสิการตั้งจิตกำหนดที่ที่ลมกระทบถูกโดยปรกติ สำหรับคนมีจุกยาวลมย่อมกระทบกระพุ่มจุก (นาสปฏ) เป็นไป สำหรับคนมีจุกสั้น ลมย่อมกระทบริมฝีปากบนเป็นไป ฟังตั้งที่นี้แหละให้เป็นนิมิต (ที่กำหนดดังกล่าวในข้อผู้สนา) แต่จำปรารถนาสติปัญญาที่มีกำลัง เพราะกรรมฐานนี้สงบละเอียด และข้อสำคัญผู้มีสติปัญญาไม่ฟังแสวงหาลมอัสสาสะปัสสาสะในที่อื่น นอกจากโอกาสที่ลมกระทบถูกโดยปรกติ เมื่อประกอบอยู่เนื่อง ๆ นิมิตจะปรากฏในเวลาไม่นาน จะสำเร็จอัปนาสมาธิ

## นิมิต

นิมิตในที่นี้ หมายถึงภาพที่ปรากฏในสมาธิจิต มิใช่หมายถึงที่กำหนดสำหรับเข้าผูกจิตดังกล่าวมาข้างต้น ท่านแสดงว่านิมิตปรากฏไม่เหมือนกันหมดทุกคน บางคนเกิดนิมิตมีสัมผัสสบายเหมือนปูนุ่น เหมือนปุ๋ยฝ้าย เหมือนสายลม บางคน



เกิดนิมิตมีสัมผัสแข็งเหมือนเมล็ดฝ้าย เหมือนเส้นไม้แก่น บางคนปรากฏนิมิตเหมือนรูปดาว เหมือนดวงแก้วมณี เหมือนดวงแก้วมุกดา บางคนเหมือนสร้อยยาว เหมือนพวงดอกไม้ เหมือนเปลวควัน บางคนเหมือนใยแมงมุม กว้างเหมือนผืนผ้า เหมือนดอกปทุม เหมือนล้อรถ เหมือนมณฑลจันทร์ เหมือนมณฑลอาทิตย์

## นิมิตเกิดจากสัญญา

กรรมฐานอย่างเดียวกันปรากฏนิมิตต่าง ๆ กัน เพราะผู้เจริญมีสัญญา (ความสำคัญหมาย) ต่าง ๆ กัน เพราะนิมิตนี้เกิดจากสัญญาของผู้เจริญ

ท่านสอนว่า พึงตั้งจิตในนิมิตนั้นแหละ แต่ไม่พึงมนสิการโดยสี ไม่พึงมนสิการโดยลักษณะ

## ธรรม ๓ ข้อ

ท่านย้ำถึงธรรม ๓ ข้อ ที่ผู้ปฏิบัติควรรู้ควรเข้าใจให้ดี จิตมีลมอัสสาสะเป็นอารมณ์ เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตมีลมปัสสาสะเป็นอารมณ์ เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตมีนิมิตเป็นอารมณ์ เป็นจิตดวงหนึ่ง ผู้ใดไม่มีธรรม ๓ เหล่านี้ กรรมฐานของผู้นั้น ไม่ถึงอัปปนาและอุปัจาร ส่วนผู้ใดมีธรรม ๓ เหล่านี้ กรรมฐานของผู้นั้นถึงทั้งอุปัจารทั้งอัปปนา (อธิบายในข้อนี้พร้อมทั้งอุปมาด้วยพินเหลือย มาในปฏิสัมภิทามรรค) ท่านอ้างนิคมคาถาที่กล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรคตอนนั้นว่า

*นิมิตดี อสฺสาสะปฺสสาสะ อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส*

นิมิต ลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน

*อชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปลพฺภติ*

ผู้ไม่รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมไม่ได้ภาวนา

*ชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา อุปลพฺภติ*

ผู้รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมได้ภาวนา



## วิธีเจริญวิปัสสนา

ในวิสุทธิมรรคแนะไว้ว่า ผู้ใคร่เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป (ตามลำดับ มนสิการวิธีข้อสี่ลักษณะ) ย่อมกำหนดนามรูป เริ่มตั้งวิปัสสนา คือพิจารณาารชกาย (กายเกิดด้วยขุติ) และจิตอันเป็นที่เกิดแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะ ว่าลมอัสสาสะปัสสาสะ อาศัยกายและจิตสัญญาจรเข้าออกอยู่ เหมือนอย่างลมอาศัยสูกของช่างทองที่สูบอยู่ และความพยายามที่สมควรกันของบุรุษย่อมสัญญาจร ฉะนั้น ย่อมกำหนดว่า ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะและกายเป็นรูป จิตและธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นเป็นอรูปรูปร่างกำหนดนามรูปอย่างนี้ ก็แสวงหาปัจจัยของนามรูปนั้นจนเห็น จึงข้ามพ้นความสงสัยที่ปรารภความเป็นไปของนามรูปในกาลทั้ง ๓ ข้ามความสงสัยได้แล้ว ก็กำหนดพิจารณาหมวดนามรูปโดยไตรลักษณ์ ละวิปัสสนูปกิเลส (เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา) ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น ที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นของอุทกัพพยานุปัสสนา (ปัญญาพิจารณาเห็นเกิดดับ) กำหนดปฏิบัติญาณ (ปริชาหยั่งรู้ทางปฏิบัติ) ที่พ้นอุปกิเลสทั้งหลายเป็นทาง (ถูก) ดำเนินปฏิบัติในทางที่ถูกนั้น คือพิจารณาเห็นทั้งเกิดทั้งดับ ละเกิดพิจารณาเห็นแต่ดับ ครั้นนามรูปปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว ก็เห็นโทษ ก็หน่าย ก็ใคร่จะพ้น พิจารณาหาทาง วางเฉยในสังขาร จึงกำหนดรู้อนุโลมอริยสัจแล้ว สิ้นกำหนดยินดีในสังขารทั้งปวง ก็วิมุตติหลุดพ้นโดยลำดับ

## อาหารใจ

### อานาปานสติ ๑๖ ชั้น

ใจ (จิต) นี้ โดยปกติ พอใจในสิ่งที่น่าปิติคือ ดุจดเต็ม และ ในสิ่งที่ให้เกิดสุข เพราะปิติสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงน้ำใจให้ชุ่มชื้น ถ้าขาดปิติสุข ใจก็แห้งแล้งห่อเหี่ยว ใจจึงต้องการและแสวงหาสิ่งที่ยังใจให้มีปิติสุขอยู่เสมอ สิ่งยั่วยินดีทั้งหลายคือ รูป เสียง กลิ่น รส โภภุฏัพพะที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ เป็นสิ่งที่ชวนให้เกิดปิติสุข โดยง่าย ใจจึงมักติดอยู่ ใจสามัญยอมเป็นเช่นนี้โดยมาก จึงเกิดสถานที่รื่นเริงพักผ่อน หย่อนใจขึ้นเป็นอันมาก แต่สิ่งยั่วยินดีเหล่านั้น แม้ให้เกิดปิติสุขได้ง่าย ก็มีจำนวนน้อย ชั่วขณะชั่วสมัย ทำใจให้เพลินให้ติด ให้เศร้าหมอง ไม่สงบระงับใจ ให้มีดมัว เมื่อปิติสุขชั่วขณะอันเกิดจากสิ่งยั่วยินดีเหล่านั้นดับไปแล้ว ก็เกิดความร้อนรอนกระวนกระวาย เหมือนอย่างเดิมหรือยิ่งกว่าเดิม เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ต้องแสวงหาสิ่งที่จะให้เกิดปิติสุขขึ้นใหม่อีก และเมื่อแสวงหาจากสิ่งยั่วยินดี ก็ต้องประสบความเดือดร้อนอย่างนั้นอีก เมื่อได้รับความเดือดร้อนไม่สงบบ่อย ๆ และพิจารณาอยู่ ก็อาจรู้ได้ว่าสิ่งยั่วยินดีทั้งหลายให้เกิดสุขน้อย แต่มีทุกข์มาก เพราะใจเป็นธาตุรู้ อารู้อะไร ๆ ได้ จึงปลีกออกจากสิ่งยั่วยินดี แสวงหาปิติสุขจากธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในตอนต้น เมื่อยังไม่คุ้นธรรมชาติยังไม่เข้าถึงใจหรือใจยังไม่เข้าถึงธรรมชาติ ก็ยังไม่อาจได้ปิติสุขจากธรรมชาติตามสมควร แต่ถ้าไม่ทอดทิ้งเสีย ใจก็จักเข้าถึงธรรมชาติ ธรรมะก็จักเข้าถึงใจโดยลำดับ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักมีปิติสุขในธรรมะ เพราะธรรมะที่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อความสิ้นกำหนดยินดี ติดอยู่ เพื่อความดับ เพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม เพื่อนิพพาน และพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมะก็เพื่ออบรมใจ เพื่ออบรมธาตุรู้อันเป็นธรรมชาติของใจ และทรงแสดงที่บุคคลนี้เอง ไม่ได้ทรงแสดงที่อื่น

บุคคลทุกคนประกอบด้วยธาตุ ๖ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และธาตุรู้ ธาตุ ๖ ข้างต้น ประกอบกันเข้าเป็นเรือนกาย ธาตุรู้เป็นธรรมชาติของใจซึ่งเป็นผู้ครองกาย เพราะบุคคลมีธาตุรู้จึงสามารถรู้อะไร ๆ ได้ ต่างจากตุ๊กตา ต้นไม้ภูเขาตลอดถึงสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่มีใจครอง แต่จะรู้ได้ก็ต้องอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (มโน) ที่เรียกว่า ผัสสายตนะ แปลว่าที่ต่อผัสสะ เพราะธาตุรู้จะรู้อะไรโดยลำพังตนเองไม่ได้ บุคคลจึงต้องมีผัสสายตนะอีก ๖ ประการ เป็นทางสำหรับให้ธาตุรู้ ออกมารู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราวต่าง ๆ ในโลก รู้รูปทางตาเรียกว่าเห็น รู้เสียงทางหูเรียกว่าฟังหรือได้ยิน รู้กลิ่นทางจมูกเรียกว่าสูดหรือดม รู้รส ทางลิ้นเรียกว่าลิ้ม รู้โผฏฐัพพะทางกายเรียกว่าถูกต้อง รู้ธรรมะคือเรื่องราวทางใจ (มโน) ก็เรียกว่ารู้ เมื่อเห็นรูปทางตาเป็นต้น ใจก็คลุกเคล้ารูป อันเป็นที่ตั้งของโสมนัสคือยินดีบ้าง เป็นที่ตั้งโทมนัสคือยินร้ายบ้าง เป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา คือเป็นกลาง ๆ บ้าง รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน กลิ่นที่จมูกได้สูดดม รส ที่ลิ้นได้ลิ้ม โผฏฐัพพะที่กายได้ถูกต้อง ธรรมะที่ใจ (มโน) ได้รู้ จึงเป็นที่คลุกเคล้าของใจเรียกว่ามโนปวิچار ฝ่ายโสมนัส ๖ ฝ่ายโทมนัส ๖ ฝ่ายอุเบกขา ๖ รวมเป็น ๑๘ บุคคลจึงมีมโนปวิچارอีก ๑๘

ธาตุ ๖ เป็นต้นเหล่านี้ บุคคลอาจใช้ให้เป็นที่รองรับอิงอาศัยแห่งธรรมะ ตั้งต้นแต่ใช้ธาตุรู้ให้รู้ธรรมะด้วยการฟังธรรม และทำใจให้คลุกเคล้าอยู่กับธรรมะ ให้ตา หู เป็นผัสสายตนะ ที่ต่อผัสสะแห่งธรรมะ ให้ธรรมะเป็นมโนปวิچار ที่คลุกเคล้าแห่งใจจนรู้ทั่วถึงอรรถ ธรรมะนี้เป็นฝ่ายปริยัติ ต่อจากนี้ก็ใช้ให้เป็นที่รองรับอิงอาศัยแห่งปฏิบัติเพื่อปฏิบัติต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักเป็นผู้มีธรรมะเป็นอธิฏฐานคือที่อิงอาศัย เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขโดยส่วนเดียว



แต่ธาตุ ๖ เป็นต้น จะเป็นที่รองรับอิงอาศัยแห่งธรรมะได้ ก็ต้องมีชีวิตอัน กำหนดด้วยปาณะคือลมปราณ ได้แก่มหายใจออกและลมหายใจกลับ เมื่อกายนี้อัน ประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ยังมีลมหายใจเดินเข้าและออก ชีวิตก็ยัง เป็นไปอยู่ เมื่อชีวิตยังเป็นไปอยู่ เรือนกายก็ยังคุมกันอยู่เป็นที่อาศัยแห่งใจ อันมี ธรรมชาติเป็นธาตุรู้ อาจดูฟังดมลิ้มถูกต้องและรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้ ต่างกับกายซึ่ง ลื่นลมปราณแล้ว ลมปราณคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนี้ ไม่เป็นแต่เพียงเครื่อง ทำนุบำรุงกายให้ดำรงอยู่เท่านั้น แต่อาจใช้เป็นทางกำหนดพิจารณาเพื่ออบรมใจสืบขึ้นไป ถึงธาตุรู้ จนถึงวิชา (ความรู้แจ่มแจ้งตามเป็นจริง) และวิมุตติ (ความหลุดพ้น) ได้ เพราะเหตุนี้โดยปริยายหนึ่ง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้มีความเพียร (อาตภาพิ) มีความ รู้ตัว (สมุชชาโน) มีสติ (สติมา) กำหนดตามรู้ (อนุปัสสนา) ลมหายใจเข้าและ ลมหายใจออก อันเรียกว่าอานาปานสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เมื่อเพียรตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก จนใจตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ก็เป็น อานาปานสติสมาธิ แปลว่าสมาธิเกิดจากสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

กายนี้หายใจเข้า หายใจออกอยู่โดยปรกติ บางคราวหายใจเข้าออกยาว บางคราวสั้น และลมหายใจย่อมเดินเข้าเดินออกในทางเดียวกัน ต่างแต่เมื่อหายใจเข้า ย่อมนำอากาศดีเข้าไปหล่อเลี้ยงให้ดำรงอยู่ เมื่อหายใจออกย่อมนำอากาศเสียออกมา จึงเรียกว่ากายสังขาร แปลว่า เครื่องปรุงกาย แต่โดยปกติเป็นลมหายใจ บางคราวหายใจ มากทำให้กายกระสับกระส่าย เหนื่อยหอบถึงอาจเป็นอันตราย เปรียบเหมือนลมแรง พัดน้ำในทะเลให้เป็นคลื่น ทำให้เรือโคลงเคลงถึงอาจอัปปาง แม้ไม่ถึงอย่างนั้นก็ยัง ปรุงเวทนา จึงควรจะระงับให้ละเอียดสุขุม เพื่อให้คงเป็นคุณแต่อย่างเดียว เพราะเหตุ ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และให้ รู้ตัวตามอาการหายใจที่ยาวหรือสั้นว่า (๑) เมื่อหายใจเข้าออกยาว ก็รู้ว่าหายใจเข้า ออกยาว (๒) หายใจเข้าออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าออกสั้น ต่อจากนี้ทรงสอนให้ศึกษา คือสำเนียงกว่า จักหายใจเข้าหายใจออกพร้อมทั้ง (๓) รู้ตลอดกองลมทั้งปวง คือ เมื่อลมเดินเข้าเดินออกในร่างกายนี้ ก็คอยดูให้รู้ตลอดทางตั้งแต่ต้นถึงปลาย (๔) ระงับ

กายสังขารคือลมหายใจนั้น ความมีสติรู้ตัวสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติ พิจารณาเห็น กายในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะลมหายใจเข้าออกเป็นกาย

เมื่อมีลมหายใจละเอียดเพราะระงับส่วนที่หยาบ ใจก็จักสงบด้วยสติ กายก็จักเบาสบาย เพราะความมีสติในการหายใจ จนถึงสามารถระงับส่วนที่หยาบได้ ย่อมเป็นเหตุให้สูดอากาศเข้าไปบำรุงร่างกายโดยสุขุม ไม่มีเบียดเบียนกายแต่อย่างใด เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จักเกิดปีติอิมใจ สุข คล่องกายคล่องใจ เป็นสุขเวทนา ทำให้สัญญาความจำหมายแจ่มใส บำรุงปรุงใจให้ซาบซ่านเป็นสุข แต่ถ้าปล่อยให้ปรุงเกินไป ก็จักฟุ้งซ่าน จึงควรระงับเสียอีก เหตุฉะนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้สำเหนียกต่อไปว่า จักหายใจเข้าหายใจออกพร้อมทั้ง (๕) รู้ตลอดปีติ (๖) รู้ตลอดสุข (๗) รู้ตลอดจิตตสังขาร (เครื่องปรุงจิตคือสัญญาเวทนา) (๘) ระงับจิตตสังขารเสีย ความมีสติสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทธานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะมนสิการลมหายใจเข้าออกให้ต้อยนั้น เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง

เมื่อเครื่องปรุงจิตใจอันจะทำให้จิตฟุ้งซ่านระงับ ก็เหลือแต่ใจที่ปราศจากเครื่องปรุงทำให้บันเทิง ตั้งมั่น ปลอดเปลื้องจากสิ่งเกี่ยวเกาะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำเหนียกต่อไปว่า จักหายใจเข้าจักหายใจออก พร้อมทั้ง (๙) รู้ตลอดจิต (๑๐) ทำจิตให้บันเทิง (๑๑) ตั้งจิตให้มั่น (๑๒) ปลอดเปลื้องจิต ความมีสติสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะไม่ตรัสการเจริญอานาปานสติสมาธิแก่ผู้หลงลืมสติไม่รู้ตัว (สมาธิข้อนี้เป็นเครื่องอบรมใจข้อหนึ่ง สติอบรมสมาธิข้อนี้จึงเป็นสติพิจารณาเห็นจิตในจิตนั่นเอง อันผู้หลงลืมสติไม่รู้ตัว ไม่อาจอบรมได้)

ก่อนแต่ปลอดเปลื้องจิตได้ ย่อมเห็นเบญจจันท์คือ สกลกายนีว่าเที่ยง แม้จะได้เคยได้ยินคำพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าไม่เที่ยง และเคยได้เห็นความแปรปรวนไปด้วยตนเอง ก็ยังแย้งว่า แต่ส่วนนี้แหละเดี๋ยวนี้ยังเที่ยงอยู่ จึงยอมใจให้ยินดียินร้ายไปต่าง ๆ ต่อเมื่อปลอดเปลื้องใจได้ ก็จักไม่เป็นอย่างนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำเหนียกต่อไปว่า จักหายใจเข้า หายใจออก พร้อมทั้ง (๑๓) พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งของไม่เที่ยง (อนิจจานุปัสสี) (๑๔) พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมเป็นที่ส้ารอกกิเลส



(วิราคานุบัสสี) (๑๕) พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมเป็นที่ดับ (นิโรธานุบัสสี) (๑๖) พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งความละคืน (ปฏินิสสัคคานุบัสสี) ความมีสติสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่า สติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธัมมานุบัสสนาสติปฏิฐาน) เพราะเห็นการละ ความยินดียินร้ายด้วยปัญญาแล้ว ก็ฟังด้วยดี (อชฺฌเปกขา) ความเห็นอย่างนั้นเป็น ธรรมอย่างหนึ่ง ดู (อชฺฌเปกขา) ความเห็นนั้น จึงเป็นอันเห็นธรรมในธรรม

### สติปฏิฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗

อานาปานสติ ๑๖ ข้อนี้ เริ่มด้วยเพียรทำความรู้ตัวอยู่ในขณะหายใจเข้าและ หายใจออกในขณะที่เป็นไปอยู่ และศึกษาสำเหนียกถึงข้อที่จะพึงทำในขณะหายใจเข้า หายใจออกที่จักมาถึงข้างหน้าด้วยสติ ครั้นการหายใจนั้นมาถึงแล้วก็มีความรู้ตัว และ สำเหนียกยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อเพียรอยู่อย่างนี้สติก็อบรมใจเปิดใจให้โพลงตั้งมั่นอยู่ ภาย เวทนา จิต ธรรม ภายนอกคือหยาบ ภายในคือละเอียด ก็ปรากฏโดยลำดับแห่ง ข้อที่จำแนกไว้ข้างต้นนั้นส่วนหยาบปรากฏก่อนเรียกว่าเกิด เมื่อส่วนหยาบนั้นดับคือ ล่วงไป ส่วนละเอียดก็ปรากฏล่วงกันขึ้นไปโดยลำดับ (ถ้าส่วนหยาบไม่ดับ ก็ขวางไม่ ให้ส่วนละเอียดปรากฏ) ใจจึงเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ภาย ใน ภายนอก ทั้งภายใน ทั้งภายนอก เกิด ดับ ทั้งเกิดทั้งดับ เปรียบเหมือนเห็นภาพยนตร์ที่ปรากฏในจอ อันสว่างด้วยแสงไฟ ฉะนั้น

เมื่อเห็นหรือฟังดูด้วยดี (อชฺฌเปกขา) อยู่อย่างนี้ สติก็ยังตั้งมั่นทำให้ใจเป็น สมาริยิ่งขึ้น แต่ก่อนเมื่อยังไม่ได้อบรมให้เป็นอย่างนี้ สติไม่ระลึกรู้ตั้งมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรม ภาย ก็หยาบ ปรุงเวทนา เวทนาจักล่า ปรุงใจ ใจถูกปรุงก็เกี่ยวเกาะยึดถือ ธรรมคือเรื่องที่ใจเช่นนั้นคิดก็พลอยเป็นเรื่องเกี่ยวเกาะยึดถือ จึงยินดียินร้ายไปตาม อารมณ์ ไม่อาจตั้งใจให้เป็นสมาริได้ ต่อเมื่ออบรมให้เป็นอย่างนี้แล้ว ภาย ก็ระงับไม่ ปรุงเวทนา เวทนาจักระงับไม่ปรุงใจ ใจก็ปลดเปลื้อง ธรรมคือเรื่องที่ใจอันปลดเปลื้อง คิดก็เป็นเรื่องไม่เที่ยง เรื่องสำรอก เรื่องดับ เรื่องสละคืน และเมื่อมีสติคิดพิจารณาอยู่ เนื่อง ๆ ธรรมที่เป็นเพียงอารมณ์ของใจ ก็กลายเป็นธรรมแอบแนบใจ ใจจึงแอบแนบ

อยู่กับธรรมไม่ใช่อารมณ์ เป็นใจ สงัด (วิเวก) ใจ สะอาดปราศจากเครื่องข่ม ใจมุ่ง  
 สละ (โอสถัคคปริณามิ) ดังที่ท่านแสดงว่า *วิเวกนิสสิตะ อิงแอบวิเวก วิราคนิสสิตะ*  
*อิงแอบวิราคะ นิโรธนิสสิตะ อิงแอบนิโรธ โอสถัคคปริณามิ* มีความแปรไปเพื่อสละ  
 แต่ถ้าไม่พิจารณาอยู่บ่อย ๆ ใจก็อาจเลือนลึ้ม กลับคลุกคลีแปดเปื้อนหมกไหม้และ  
 กลับแบกทุกข์ไว้ตามเคย ต่อเมื่อนึกพิจารณาบ่อย ๆ จนสติมันไม่หลงลึ้มแล้ว ก็อาจ  
 ปล่องกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสติปฏิฐาน คือไม่คิดนึกพิจารณาถึง เข้าอิงแอบ  
 วิเวกเป็นต้นทีเดียว สติปฏิฐานจึงเลื่อนขึ้นเป็น *โพชฌงค์* คือองค์แห่งความรู้ต่อไป

เหตุฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสต่อไป ความว่า ในสมัยใดพิจารณาเห็น  
 ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมอยู่ ในสมัยนั้นสติย่อมตั้งมั่นไม่  
 หลงลึ้ม ในสมัยใด สติตั้งมั่นไม่หลงลึ้ม ในสมัยนั้นก็เป็นการเริ่มอบรมสติสัมโพชฌงค์  
 (องค์แห่งความรู้พร้อมคือสติ) สติสัมโพชฌงค์ถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น ดังนี้  
 และตรัสให้ส่งต่อขึ้นไปเป็นข้อ ๆ โดยนัยนี้ คือเมื่อเริ่มอบรมข้อหน้าให้เจริญเต็มที่แล้ว  
 ก็เป็นการเริ่มข้อหลังตามกันขึ้นไป จับแต่หัวข้อต่อจากสติสัมโพชฌงค์ได้ดังนี้ ปัญญา  
 สอดส่องเลือกเฟ้นธรรมที่ปรากฏด้วยสติ เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือ  
 ความเลือกเฟ้นธรรม) ความเพียรไม่ย่อหย่อนของผู้เลือกเฟ้นธรรมนั้นด้วยปัญญา  
 เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือความเพียร) ปิติปราศจากอามิส ของผู้ปรารถนา  
 ความเพียร เป็นปิติสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือปิติ) ความสงบกายสงบใจของผู้มีใจ  
 ปิติ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือปัสสัทธิ) ความมีใจตั้งมั่นของผู้สงบ  
 มีสุข เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือสมาธิ) ความเพ่งดูใจที่ตั้งมั่นแล้วอย่าง  
 นั้น เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คืออุเบกขา)

โพชฌงค์ทั้ง ๗ เหล่านี้ เมื่ออบรมให้เป็น *วิเวกนิสสิตะ* แอบแนบวิเวก  
*วิราคนิสสิตะ* แอบแนบวิราคะ *นิโรธนิสสิตะ* แอบแนบนิโรธ *โอสถัคคปริณามิ* มุ่งสละ  
 ให้มาก ย่อมทำวิชชาวิมุตติให้บริบูรณ์ เพราะเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสโดย  
 ความว่าโพชฌงค์ ๗ ที่อิงแอบวิเวก อิงแอบวิราคะ อิงแอบนิโรธ มีความแปรไปเพื่อสละ  
 เมื่ออบรมให้มาก ย่อมทำวิชชาวิมุตติให้บริบูรณ์ดังนี้



## วิชาวิมุตติ

วิชา ท่านแสดงไว้ว่ามีวัตถุ ๘ คือ *ทุกขะ ภาณํ ฐึในทุกข์ ทุกขสมุทเย ภาณํ ฐึในเหตุเกิดทุกข์ ทุกขนิโรธ ภาณํ ฐึในความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินิยา ปฏิปทา ภาณํ ฐึในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ปุพฺพนฺเต ภาณํ ฐึในเงื่อนต้น อปรนฺเต ภาณํ ฐึในเงื่อนปลาย ปุพฺพนฺตาปรนฺเต ภาณํ ฐึในเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย ปฏิจฺจสมุปฺปะเท ภาณํ ฐึในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นเป็นสาย วิมุตติท่านแสดงไว้ ๒ คือ *เจโตวิมุตติ* พันด้วยใจ(เจตตะ) *ปัญญาวิมุตติ* พันด้วยปัญญา*

ใจนี้ แม้มีธาตุรู้ประจำอยู่ แต่เมื่อยังไม่ได้อบรมในธรรมคือ อานาปานสติ สมาธิ สติปัฏฐาน โขชฌงค์ ธาตุรู้ก็ยังมี ไม่อาจรู้อะไรได้ตามเป็นจริง เป็นอวิชา เมื่อได้อบรม ก็ผุดผ่องเห็นความจริงขึ้นโดยลำดับ จนเป็นวิชา และเมื่อยังไม่รู้ตามเป็นจริง ก็มีกิเลสเครื่องดองใจ ทำให้คลุกคลีแปดเปื้อนเต็มด้วยทุกข์และหนักร เมื่อรู้ตามเป็นจริงก็พ้นจากสิ่งเหล่านั้น เป็นวิมุตติ

เมื่อธาตุรู้เป็นอวิชา จะรู้สิ่งใดก็ไม่จริงหมด เมื่อเป็นวิชา จะรู้สิ่งใดก็เป็นจริงหมด เมื่อใจยังไม่วิมุตติ กิเลสและกองทุกข์มีเท่าไรหอบเอาไว้หมด เมื่อเป็นวิมุตติ ก็ปล่อยหมด และวิมุตติเป็นผลเบื้องปลาย เกิดสืบมาจากสติปัฏฐาน โขชฌงค์ อันเริ่มด้วยอานาปานสติจนถึงวิชาโดยลำดับ เมื่อพิจารณาตามกระแสธรรมในธรรมบรรยายนี้ วิมุตติจึงมีประการเดียว แต่เรียกว่า *เจโตวิมุตติ* เพราะยกสติ (สติปัฏฐาน) หรือ สมาธิ เครื่องอบรมใจเป็นที่ตั้ง เรียกว่า *ปัญญาวิมุตติ* เพราะยกปัญญา (โขชฌงค์) เครื่องอบรม ธาตุรู้เป็นที่ตั้ง

แม้จะประสบวิชาวิมุตติแล้ว เมื่อกายยังดำรงก็คงหายใจเข้าหายใจออกอยู่ และลมหายใจนี้เอง เป็นทางไปสู่สติปัฏฐาน โขชฌงค์ จนถึงวิชา วิมุตติ เพราะเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสแก่พระอานนทเถระ ในอานาปานสติสังยุตต์ มหาวรรค (๑๙/๔๑๗) โดยความว่า “อานนทฺ สมฺมาธิเกิดด้วยลมหายใจเข้าออก เป็นธรรมข้อหนึ่ง ที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ปฏิบัติอบรม



ให้มากแล้ว ย่อมให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์” ฉะนั้น

ธรรมบรรยายนี้มีความสำคัญตรงธาตุรู้กับใจ ธาตุรู้ของสามัญชนเป็นอริชา ใจ จึงยังเกือกกัลลวอยู่ด้วยกิเลสและกองทุกข์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ก็เพื่ออบรมใจ ทรงแสดงโพชฌงค์ก็เพื่ออบรมธาตุรู้ ทรงชี้อาณาปานสติสมาธิเป็นทาง ดำเนิน

สติปัฏฐานจัดเป็นสติ โพชฌงค์จัดเป็นปัญญา แท้จริงสติและปัญญาจำต้องใช้ ในที่ทั่วไป กิจการทุกอย่าง ถ้าหยาบก็ใช้สติปัญญาหยาบ ถ้าละเอียดก็ใช้สติปัญญา ละเอียด ยกตัวอย่างการอ่านหนังสือ เมื่อจับหนังสือขึ้นอ่าน ถ้าสติเลือนลอย ใจก็ไม่ เป็นสมาธิ ถึงตาจะจับอยู่ที่หนังสือก็ไม่รู้เรื่อง เมื่อทำใจให้เป็นสมาธิ มีสติไปพร้อมกับการอ่านตัวอักษรจึงรู้เรื่อง สติเทียบกับสติปัฏฐาน อักษรเทียบกับกาย เวทนา จิต ธรรม การอ่านให้รู้เรื่องเป็นปัญญา เทียบกับโพชฌงค์ ผู้ที่เพิ่งเรียนหนังสือต้องหัด เขียน หัดอ่านอยู่กับอักษร ทั้งยังจะต้องรู้ภาษาอีก เมื่ออ่านได้ชำนาญรู้ภาษาดีแล้ว ก็รู้เรื่องไปพร้อมกับการอ่านทีเดียว แต่ก็ต้องมีสติ ต่างแต่ในตอนศึกษา สติอยู่กับตัว อักษรและภาษาโดยมาก เทียบกับสติปัฏฐาน ส่วนในตอนชำนาญแล้วสติก็ระลึกล่วง เข้าไปถึงความ ไม่ได้นึกถึงตัวอักษรและภาษา เทียบกับสติสัมโพชฌงค์ เมื่อตั้งสติ ระลึกความของภาษาที่อ่าน ทั้งอักษรและภาษา ต่อไปก็ต้องเลือกเฟ้นเรื่องที่มีอยู่ใน ความนั้น ๆ เทียบธัมมวิจยะ ต้องเพียร เลือกเฟ้น เทียบวิริยะ ต้องมีความดูดีในความเพียร เทียบปีติ ต้องสงบกายสงบใจ เทียบปัสสัทธิ ต้องทำใจให้เป็นสมาธิ เทียบสมาธิ ต้องคุมใจเช่นนั้นไว้ เทียบอุเบกขา โดยนัยนี้ โพชฌงค์จึงได้แก่วิธีอ่าน ธรรมนั่นเอง และเมื่ออ่านธรรมออกด้วยโพชฌงค์ โพชฌงค์ก็อบรมธาตุรู้ให้เป็นวิชา อบรมใจให้เป็นวิมุตติ

สรุปความว่า ในสกลกายอันประกอบด้วยธาตุ ๖ ผัสสายตนะ ๖ มโนปวิจาร ๑๘ มีใจอันมีธาตุรู้ประจำอยู่เป็นผู้ครองนี้เอง เป็นที่ปฏิบัติอบรมธรรม คือสติปัฏฐาน โพชฌงค์ ตลอดถึงวิชา วิมุตติ เครื่องอบรมก็มีอยู่ กล่าวคือสติ ปัญญา ความเพียร



ผู้รับอบรมก็มีอยู่ คือธาตุรู้เป็นผู้รับอบรมให้เป็นวิชา ใจเป็นผู้รับอบรมให้วิมุตติ เมื่อหมั่นอบรมอยู่ก็จักได้ประสพธรรมสูงขึ้นเป็นลำดับ รสแห่งธรรมก็จะรู้สึกถึงใจ หล่อเลี้ยงบำรุงใจให้เข้มขึ้นเป็นธรรมปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ผู้ได้ดื่มรสแห่งธรรม จึงเป็นผู้สงบ รื่นรมย์อยู่ในธรรมทุกเมื่อ สมดังพระพุทธภาษิตว่า

ธมฺมปฏิบัติ สุขํ เสติ                      วิปฺปสนฺเนน เจตสา

อริยบุปฺเวทิตฺเต ธมฺเม                      สทา รมติ ปญฺชิตฺโต

บัณฑิตมีใจผ่องใสแล้ว มีปิติดุจดดื่มในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข และรื่นรมย์ในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศไว้แล้วทุกเมื่อ ดังนี้

## ปริญา

### ปณญา โลกสุมิ ปชโชโต ดวงประทีปอันสว่างโพลงในโลกคือปณญา

ปณญาอันเปรียบด้วยดวงประทีปอันสว่างโพลงในโลก เป็นเครื่องส่องโลกให้ปรากฏตัวขึ้นตามสภาพ ทำให้เห็นโลกตามลักษณะที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ละความหลงติดข้องในโลกเสีย

นี่คือปริญา มี ๓ คือ

๑. ญาณปริญา กำหนดรู้ด้วยการรู้
๒. ธีรณปริญา กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา
๓. ปหานปริญา กำหนดรู้ด้วยการละ

## มูลปริญา

สิกขามบุคคล ผู้ปรารถนาศึกษาเพื่อปริญา ฟังปลุกศรัทธาปสาทะ ปฏิญาตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของตน

พระผู้ตรัสรู้ธรรมจริง บริสุทธิ์จริง มีกรุณาใหญ่จริง คือพระพุทธเจ้า

ทางปฏิบัติ อย่างสูงคือ มรรค ๔ ผลของการปฏิบัติ อย่างสูงคือ ผล ๔ ภูมิที่บรรลु อย่างสูงคือ นิพพาน และปริยัติ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเรียกว่า พระพุทธศาสนา เหล่านี้คือพระธรรม



หมู่แห่งผู้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วตรัสรู้ธรรมตาม เป็นชาวพุทธจักร เป็นบุญเขตอันเยี่ยมของโลก คือพระสงฆ์

เมื่อมีสละแล้ว ฟังปฏิบัติในธรรมที่เป็นมูลของปริญา คือ

๑. ขำระกายวาจาให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ให้เป็นศีลวิสุทธิ ความหมจดจแห่งศีล
๒. ขำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยสมาธิ ให้เป็นจิตตวิสุทธิ ความหมจดจแห่งจิต

## ญาตปริญา

เมื่อมีธรรมเป็นมูลรากของปริญาอยู่ในตน ชื่อว่ามีกายวาจาจิตพร้อมที่จะปฏิบัติเพื่อปริญา ฟังน้อมจิตที่บริสุทธิ์ด้วยสมาธิ เพื่อกำหนดรู้โลก คือนามรูปนี้ โดยปัจจัยตลลักษณะ (ลักษณะเฉพาะตน) ว่านี่รูป (กองธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ) นี่เวทนา (ความรู้รับสัมผัสแห่งกองธาตุเหล่านั้น เป็นสุข ทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์มิใช่สุข) นี่สัญญา (ความจำหมายตามเวทนา) นี่สังขาร (ความรู้คิดปรุงตามสัญญา) นี่วิญญาณ (ความรู้รู้เป็นต้น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และมณะ) กำหนดโดยสรูป โดยเป็นนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) และรูปอาศัยกันเป็นไป จนยังเห็นว่านี่นาม นี่รูป เห็นมีแต่นามและรูปเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นี่ชื่อว่า นามรูป/วิภูฐานญาณ (รู้กำหนดนามรูป) เรียกว่า ทัฏฐวิสุทธิ ความหมจดจแห่งความเห็น เพราะเป็นความเห็นตรงตามสภาวะธรรม (สิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของตน) เพิกความเห็นตามสมมติว่าสัตว์บุคคล ซึ่งเป็นเครื่องปิดสภาวะลักษณะเสีย

เมื่อกำหนดชำแรกสมมติลงไปแล้ว เห็นนามรูปตามประเภท ตามสภาวะธรรมแล้ว ก็กำหนดอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ว่าเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยแห่งนาม

## อายตนะ ๑๒ เป็นปัจจัยแห่งวิญญาณ

ตาจักษุรูปต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกจักษุวิญญาณ
หูกับเสียงต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกโสตวิญญาณ
จมูกกับกลิ่นต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกฆานวิญญาณ
ลิ้นกับรสต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกชิวหาวิญญาณ
กายกับโผฏฐัพพะต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกกายวิญญาณ
মনะกับเรื่องต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกมโนวิญญาณ

## ธาตุ ๑๘ เป็นปัจจัยแห่งนามนอกนั้น

อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ เรียกว่าธาตุ แต่ละข้อความประชุมกันของส่วนทั้ง ๓ นี้ เรียกสัมผัสตามประเภท คือ ตา รูป จักษุวิญญาณ เป็นจักขุสัมผัสเป็นต้น เป็นปัจจัยแห่งเวทนา สัญญา สังขาร โดยลำดับ

รวมความว่า นามเป็นความรู้อย่างหนึ่ง ๆ ทุกข้อ แต่เป็นความรู้เกิดทางอายตนะ และธาตุ

## อาหารเป็นปัจจัยแห่งรูป

อาหาร หรือรวมปัจจัยทั้ง ๔ เป็นปัจจัยแห่งรูป

อนึ่ง ชันด์ (นามรูป) อายตนะ ธาตุ ทั้งหมดนี้ เป็นวิบาก คือ ผลเกิดจากเหตุ ตามนัยปฏิบัติจสมุปปาท แต่ตามที่ท่านยกแสดงไว้คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เมื่อมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นกิเลส ก็เกิดกรรม เมื่อมีกรรม ก็เกิดวิบาก เมื่อมีวิบาก ก็เกิดกิเลสที่อาศัยวิบากขึ้นอีก เป็นวัฏฏะวนกันไป ทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบัน ทั้งในอนาคต อตตตา คือตัวตนอันเป็นอุปาทาน สมมติ จึงออก (จติ) จากชันด์หนึ่ง



เข้า (อุปบัติ) สู่ขั้นหนึ่ง ตามกรรมที่ก่อขึ้นด้วยกิเลส จนกว่าจะดับกิเลสได้สิ้นเชิง จึงจะดับกรรมดับวิบาก ดับจุติปฏิสนธิ ไม่เกิดมีภพชาติอีกต่อไป วิบากขั้นนี้ คือนามรูปเก่า ก็อาศัยอายตนะ ธาตุ และอาหาร เป็นไป แต่ไม่มีกิเลสกรรมเป็นเหตุหนุน และไม่เป็นเหตุก่อกิเลสได้อีกต่อไป จนกว่าจะดับในที่สุด ความกำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูปดังกล่าวมาจนสิ้นสงสัยเพราะเห็นชัดว่า *ยถาปัจจัย ปวตตุนติ* นามรูปเป็นไปตามปัจจัย เมื่อมีปัจจัยก็เกิดขึ้น เมื่อสิ้นปัจจัยก็ดับไป ไม่มีสิ่งอะไร ไม่มีเหตุอะไรอย่างอื่น ทั้งในอดีต ปัจจุบัน ทั้งในอนาคต ชื่อว่า *ปัจจัยปริคคหญาณ* (รู้กำหนดปัจจัย) เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความรู้เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย

กำหนดรู้ด้วยการรู้นามรูปโดยปัจจัยตลัษณะ (ลักษณะเฉพาะตน) พร้อมทั้งเหตุปัจจัย เรียกว่าตปริญญา กำหนดรู้ด้วยการรู้ เป็นเครื่องส่องโลก คือนามรูปให้ปรากฏขึ้นตามสภาพแล

## ตริณปริญญา-พานปริญญา

โลก คือ นามรูป เมื่อปรากฏขึ้นตามสภาพด้วยญาณตปริญญาว่า นี่นาม นี้นาม นามรูปเกิดจากเหตุปัจจัยนี้ ๆ แล้ว ก็ควรกำหนดพิจารณานามรูปนั้นสืบต่อไปว่า *นามรูป อนิจจัง* นามรูปไม่เที่ยง *นามรูป ทุกขัง* นามรูปเป็นทุกข์ *นามรูป อนตตา* นามรูปมิใช่ตน

การพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงดังนี้ เป็นวิปัสสนา

นามรูป หรือขั้น ๕ กับทั้งอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ดังกล่าวแล้ว เป็นวิปัสสนา ภูมิ ธรรมเป็นภูมิคือ อารมณ์ของวิปัสสนา

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตน เป็นธรรมนิยาม ความกำหนดลงจริงแท้แน่นอนแห่งธรรมที่พึงพิจารณา ให้รู้แจ้งเห็นจริง

ไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ อย่าง เป็นเครื่องกำหนดให้เห็นธรรมนิยามดังกล่าว คือ

อนิจจลักษณะ เครื่องกำหนดว่าไม่เที่ยง เช่น ลักษณะเกิดดับของนามรูป เพราะมีแล้วกลับไม่มี เป็นเหมือนสิ่งของที่ขอยืมเขามา

ทุกขลักษณะ เครื่องกำหนดว่าเป็นทุกข์ เช่น ลักษณะกรอบเกรียม (เผาไหม้) เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปไม่มีอาการหยุดคงที่อยู่ได้

อนัตตลักษณะ เครื่องกำหนดว่ามีใช้ตน เช่นลักษณะที่บังคับให้เป็นไปในอำนาจมิได้ ไม่มีแก่นสารอยู่โดยแท้จริง เป็นสภาพว่างเปล่าจากตัวตน

ไตรลักษณ์นี้ เป็นสามัญญลักษณ์ ลักษณะที่ทั่วไปแห่งสังขารทั้งปวง บางแห่งแสดงไว้เพียง ๒ คือ อนิจจะ และอนัตตา เพราะรวมทุกขะไว้ในอนิจจะ

ในส่วนที่เป็นปัจจุบันธรรม นามรูปเกิดทางอายตนะ เป็นสายทุกข์สัจจ์โดยตรง เพราะเกิดตามสภาพ จึงเรียกว่าสภาวะธรรม นี่ก็คือสภาวะทุกข์ในทุกขสัจจ์ แต่อาจเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์ (กิเลสเครื่องประกอบ) มีฉันทราคะ (ความติดด้วยพอใจ) หรือตัณหา อุปาทาน เป็นต้น อันเป็นสมุทัยสัจจ์ ถ้าเป็นเช่นนี้ พึงกำหนดว่าไม่มีใช้ทาง และละเสีย พึงกำหนดนามรูปที่ดำเนินไปตามสภาพนั้นแลให้เห็นเกิดดับ ให้เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เห็นความไม่มีแก่นสารว่างเปล่าจากตัวตน ตามลักษณะดังกล่าว ซึ่งเป็นทางวิปัสสนา เมื่อการกำหนดพิจารณาดำเนินไปถูกทางวิปัสสนาแล้ว ท่านแสดงว่าวิปัสสนาปัญญาอ่อน ๆ จักเกิดขึ้น และจักเกิดผลแห่งการปฏิบัติ มีโอกาส ญาณ เป็นต้น ที่เกิดเพราะวิปัสสนาในขั้นนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ พึงกำหนดพิจารณาให้รู้ว่า โอกาส เป็นต้นมิใช่ทาง จึงไม่หลงเข้าใจผิดหรือข้องแวะติดอยู่ ส่วนการพิจารณาโดยสามัญญลักษณ์นี้แหละเป็นทาง จึงปฏิบัติในทางวิปัสสนาสืบต่อไป นี้ชื่อว่า *สัมมสนญาณ* รู้พิจารณาด้วยสัมมสนะ (การพิจารณา) ๓ คือ ไม่เที่ยง ๑ เป็นทุกข์ ๑ เป็นอนัตตา ๑ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความรู้เห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง

เมื่อการปฏิบัติในวิปัสสนา ดำเนินก้าวหน้าไปถูกทางแน่นอน ปราศจากการแวะเวียนลังเล ท่านแสดงว่าจักเกิดวิปัสสนาญาณแก่ผู้ปฏิบัติ โดยลำดับดังนี้



๑. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นความเกิดและความดับสิ้นแห่งสังขาร ท่านแสดงว่าสันตติ (ความสืบทอดกันไป) เป็นเครื่องปิดอนิจจตา อิริยาบถ เป็นเครื่องปิดทุกขตา ความเป็นก้อน เป็นเครื่องปิดอนัตตตา ทำให้ไม่เห็นเกิดดับคู่กันไป เมื่อเพิกเครื่องปิดได้ จึงเห็นสังขาร (หรือนามรูป) เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ

๒. กังคานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นแต่ความดับ ท่านแสดงว่า เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น เห็นเกิดดับละเอียดขึ้น จนถึงเห็นแต่ดับ ๆ

๓. ภยตูปัญฐานญาณ รู้ (เห็น)สังขารปรากฏน่ากลัว คือเห็นเป็นตัวทุกข์ภัย เพราะถูกเกิดดับบีบคั้น แต่ผู้ปฏิบัติไม่กลัว เพราะเป็นผู้ดูเหมือนอย่างยืนดูกองไฟในภายนอก

๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นโทษ เพราะประกอบด้วยทุกข์ภัย จึงเต็มด้วยโทษ ปราศจากส่วนที่น่ายินดีพอใจ

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นเป็นที่หน่าย เพราะเห็นประกอบด้วยโทษ จึงไม่ยินดี

๖. มุญจิตุกัมยตาญาณ รู้เป็นเหตุใครจะพ้นไปเสีย เพราะเมื่อหน่าย ไม่ยินดี ก็ใครจะพ้นไป

๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นด้วยการพิจารณา เพราะเมื่อใครจะพ้น ก็พิจารณาหาทางพ้น ทางพ้นนั้น ไม่มีทางอื่นนอกจากทางวิปัสสนาปัญญาอันยิ่งขึ้นไป จึงยังไม่ทิ้งสังขารอันเป็นวิปัสสนาภูมิเสีย ยกสังขารนั้นแหละขึ้นเป็นนิमितคือที่หมายแห่งการพิจารณา (สังขารนิमित) และพิจารณาให้เห็นความเป็นไปแห่งสังขาร (สังขารวัต) โดยวิปัสสนานัยว่าสูญเปล่าจากตัวตน หรือจากภาวะอันพึงเห็นว่าตัวตน

๘. สังขารุเบกขาญาณ รู้เป็นเหตุวางเฉยในสังขาร เพราะเมื่อพิจารณาเห็นสังขารเป็นของสูญเปล่าจากตัวตน ก็วางเฉยในสังขาร ไม่กลัว ไม่ยินดี มีความมรยัสต์ เป็นกลางในสังขาร ไม่ถือว่าเราของเรา



๙. *สังขานุโลมิกญาณ* รู้เป็นไปโดยอนุโลมแก่สังขะ ท่านแสดงว่าอนุโลมแก่ส่วนเบื้องต้นคือ วิปัสสนาญาณ ๘ ข้อย่างต้น และแก่ส่วนเบื้องปลาย คือโพธิปักขิยธรรมสูงขึ้นไป เพราะเมื่อได้อุเบกขาญาณแล้ว ก็เลื่อนขึ้นเป็นอนุโลมญาณ ก่อนแต่จะเลื่อนขึ้นเป็นอริยสังขญาณต่อไป ทั้งอนุโลมญาณนี้ ก็สอดคล้องต้องกันกับญาณข้างหน้าข้างหลังทั้งหมด ท่านแสดงว่าญาณนี้เป็นที่สุดแห่งวิปัสสนา อันเป็นภูมิจานคามินี (ทำให้ถึงการออกจากกิเลส) มีสังขารเป็นอารมณ์และเกิดขึ้นในขณะที่จิตที่อริยมรรคจักเกิดในที่สุดแห่งสังขารอุเบกขาญาณ

วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ มีอุทยัพพญาณเป็นต้น มีอนุโลมญาณเป็นที่สุด เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ ความหมดจดแห่งความรู้เห็นในปฏิปทาปฏิบัติ

ต่อจากนี้ ท่านแสดงว่า จักเกิดญาณสืบขึ้นไปคือ โคตรภูญาณ รู้รอบโคตร คือรู้ที่ออกจากภูมิปุถุชนอย่างเข้าสู่อริยภูมิ ยังอยู่ในระหว่างภูมิทั้ง ๒ ท่านนับเป็นวิปัสสนาปัญญาด้วย

*มัคคญาณ* รู้ในมรรค คือเลื่อนจากรู้โดยอนุโลมแก่สังขะ ผ่านโคตรภูญาณขึ้นเป็นสังขญาณ รู้สังขะโดยตรง รู้ขั้นนี้ทำให้ถึงทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) จึงเรียกว่า มัคคญาณ ท่านแสดงว่าญาณนี้ทำกิจในสังขะ ๔ สำเร็จในขณะเดียวกัน คือกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำให้แจ้งนิโรธ อบรมมรรค เหมือนอย่างประทีปทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือเผาไล่ กำจัดมืด กินน้ำมัน ส่องแสงสว่าง

*ผลญาณ* รู้ในผล คือในนิโรธอันเป็นผลแห่งมรรค

*ปัจจเวกชนญาณ* รู้ปัจจเวกชน (พิจารณา) มรรคผลที่บรรลุ

*มัคคญาณ* รวมทั้งผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความรู้ ความเห็น

ปัจจเวกชนญาณ ท่านกล่าวไว้เพื่อแสดงว่า พระอริยบุคคล ผู้บรรลุมรรคผลแล้ว ย่อมปัจจเวกชนรู้เองได้ สมด้วยบาลีทำพระสูตรโดยมากกว่า *วิมุตตสมิ วิมุตตมิติ ญาณโหติ* เมื่อพ้นแล้ว ก็รู้ว่าพ้นแล้ว เป็นต้น และสมด้วยพระธรรมคุณว่า *สนฺทิกฺกจิโก* เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติบรรลุเห็นเอง *ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ* อันผู้รู้พึงรู้เฉพาะตน



สัมมสนญาณ และอุท্থัพพญาณ ท่านเรียกว่า *ติริณปริญญา* กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา นับตั้งแต่ภังคญาณเป็นต้นขึ้นไป จนถึงอนุโลมญาณ และจนถึงมัคคญาณ ท่านเรียกว่า *ปหานปริญญา* กำหนดรู้ด้วยการละ เพราะมีกำลังให้ละนิจจสัญญา (ความสำคัญหมายว่าเที่ยง) ด้วยอนิจจานุปัสสนา (ความพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง) ละสุขสัญญา (ความสำคัญหมายว่าเป็นสุข) ด้วยทุกขานุปัสสนา (ความพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์) ละอตตสัญญา (ความสำคัญหมายว่าตน) ด้วยอนัตตานุปัสสนา (ความพิจารณาเห็นว่ามิใช่ตน) ละความเพลินด้วยนิพพิทา (ความหน่าย) ละราคะ (กิเลสเครื่องย้อมใจ) ด้วยวิราคะ (ความสิ้นราคะ) ละสมุทฺถด้วยนิโรธ ละความยึดถือด้วยความสละคืน

*ติริณปริญญา* *ปหานปริญญา* เป็นปัญญาเครื่องส่องให้เห็นโลกตามลักษณะที่เป็นจริง เป็นเหตุละความหลงติดข้องในโลกแล

## วิโมกข์

มรรค ผล ดังกล่าวในญาณทัสสนวิสุทธิ ท่านเรียกว่า *วิโมกข์* แปลว่าเครื่องพ้นหรือความพ้น มี ๓ คือ

*สุญญตวิโมกข์* ความพ้นว่างเปล่าจากตัวตน

*อนิมิตตวิโมกข์* ความพ้นไม่มีนิमितแห่งกิเลส

*อัปปณีหิตวิโมกข์* ความพ้นไม่มีที่ตั้งแห่งตัณหา

อนึ่ง ท่านแสดง *วิโมกข์* มุข ทางแห่ง *วิโมกข์* ไว้ ๓ คือ

*สุญญตานุปัสสนา* พิจารณาสังขารว่ามีใช่ตนจนเห็นว่าว่างเปล่าจากตัวตน ด้วยอนัตตานุปัสสนา เป็นทางแห่ง *สุญญตวิโมกข์*

*อนิมิตตานุปัสสนา* พิจารณาสังขารว่าไม่เที่ยงจนเห็นว่าไม่มีนิमित (เครื่องหมาย) ว่าเที่ยง ที่เป็นเหตุทำสัญญาเป็นต้นให้วิปลาสไป ด้วยอนิจจานุปัสสนา เป็นทางแห่ง *อนิมิตตวิโมกข์*

อัปภินิหิตานุปัสสนา พิจารณาสังขารว่าเป็นทุกข์จนเห็นว่าไม่มีที่ตั้ง คือที่ปรารถนาแห่งต้นหนาวาของเราว่าสุข ด้วยทุกขานุปัสสนา เป็นทางแห่งอัปภินิหิตวิโมกข์ วิโมกข์หมู่เหล่านี้ โดยความ คือวิปัสสนาญาณ ที่แสดงมาโดยลำดับ

## อานิสงส์ปริญา

ความรำงับกิเลสและทุกข์ได้จริง เป็นผลที่เกิดจากปริญา นี่คืออริยผลหรือวิโมกข์ดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ยังไม่ถึงอริยผล ปริญญาก็อาจบรรเทาภิเลสและทุกข์ได้ตามภูมิขั้นแห่งการปฏิบัติ คนมีศีล แม้สงบทุกข์เวรได้ ก็ยังมีทุกข์โศก แม้มีสมาธิอาจหลบทุกข์โศกได้เมื่อเข้าสมาธิ ออกจากสมาธิแล้ว ก็ต้องมีทุกข์โศกอีก และสมาธิแม้ถึงฌาน ท่านก็ยังไม่จัดว่าเป็นสัลเลขธรรม (ธรรมเครื่องขัดเกลา) ส่วนปัญญาเท่านั้น เป็นสัลเลขธรรม เพราะอาจขัดเกลาภิเลสได้ โดยนัยสัลเลขสูตร จึงอาจรำงับทุกข์ได้จริง ฉะนั้น ผู้ปรารถนาสันติอันเป็นสุขจริง พึงอบรมปัญญา คือปริญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล

อนึ่ง ผู้ประสบผลแห่งปริญาขั้นสูงคืออริยผล ท่านแสดงว่ายังได้อานิสงส์พิเศษ เป็นต้นว่าได้เสวยรสแห่งอริยผลในเวลาที่ดีดำเนินไปในวิถีแห่งมรรค และในผลสมาบัติ วิถีแห่งมรรคนั้น คือในขณะแห่งผลญาณ อันเป็นลำดับแห่งมรรคญาณ ส่วนผลสมาบัตินั้น ท่านอธิบายว่า ผล ก็ได้แก่อริยผล สมาบัติ ได้แก่ความแอบแนบในนิโรธ ผลสมาบัติ ก็ได้แก่ความแอบแนบในนิโรธแห่งอริยผล ท่านแสดงว่า บุคคลทั้งปวงไม่เข้าผลสมาบัติ เพราะยังมิได้บรรลุอริยผล ส่วนพระอริยบุคคลย่อมเข้าผลสมาบัติได้เพราะได้บรรลุอริยผลแล้ว ท่านแสดงว่าการเข้าผลสมาบัติมิได้เพราะไม่มนสิการอารมณ์อื่นจากนิพพาน และเพราะมนสิการนิพพาน

ความตั้งอยู่แห่งผลสมาบัติ มิได้เพราะอาการทั้ง ๒ นั้น และเพราะความกำหนดเวลาไว้ก่อน คือกำหนดไว้ก่อนว่า จักออกในเวลาโน้น จึงเข้าผลสมาบัติเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็อยู่ในผลสมาบัติได้ตลอดเวลาที่ยังไม่ถึงกำหนดออก



ส่วนการออกแห่งผลสมาบัติ มีได้เพราะอาการ ๒ ตรงกันข้ามกับการเข้า ท่านสาธกมหาเวทลลสูตร (ม.มู. ๑๒/๕๔๓) แปลว่าความ “ปัจจัยแห่งอนิมิตตเจโตวิมุตติ สมาบัติ (ความเข้าเจโตวิมุตติอันไม่มีนิमित) ๒ คือ ไม่มนสิการนิमितทั้งปวง ๑ มนสิการอนิมิตตธาตุ ๑ ปัจจัยแห่งความตั้งอยู่แห่งเจโตวิมุตติ ๓ คือ ๒ ข้อนั้น และ ความกำหนดกาลไว้ก่อน ปัจจัยแห่งความออกแห่งอนิมิตตเจโตวิมุตติ ๒ คือ มนสิการนิमितทั้งปวง ๑ ไม่มนสิการอนิมิตตธาตุ ๑” ตามมติของท่านนี้ ผลสมาบัติ ก็คือ อนิมิตตเจโตวิมุตติสมาบัติ

และพิจารณาตามอาการเข้าออก ผลสมาบัติน่าจะมีลักษณะเป็น *อนารมมณ* ไม่มีอารมณ์ เพราะไม่มนสิการนิमितทั้งปวง และแม้มนสิการนิพพาน ที่กล่าวตามโวหารว่า มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่นิพพานท่านแสดงว่าเป็น *อนารมมณ* เพราะเป็นอนิมิตตธาตุ ฉะนั้น เมื่อไม่มนสิการนิमित มนสิการอนิมิตตธาตุ จิตก็พ้นจากอารมณ์ทั้งปวง เป็นอนิมิตตเจโตวิมุตติ (ความพ้นแห่งใจอันไม่มีนิमित) เป็น *อนารมมณ* ไม่มีอารมณ์ นี้ น่าจะชื่อนิโรธ ความดับในที่นี้

อาการที่จิตแอบแนบเป็นอัปนาอยู่ในนิโรธดังกล่าว ชื่อว่า สมาบัติในที่นี้ และ สมาบัตินี้เป็นของอริยผล เพราะเหตุที่ผู้บรรลุอริยผลแล้วเท่านั้นพึงเข้าได้ จึงเรียกว่า ผลสมาบัติ ท่านแสดงว่า พระอริยสาวกผู้ต้องการผลสมาบัติ ไปสู่ที่หลีกเร้นแล้ว พึงพินิจสังขารด้วยวิปัสสนาจิต ตั้งต้นแต่เกิดดับ (อุทฺทยัพพญาณ) เมื่อวิปัสสนาดำเนินไปโดยลำดับจนถึงโคตรภูญาณ ในลำดับนั้น จิตจะแอบแนบในนิโรธด้วยสามารถผลสมาบัติ การพินิจสังขารด้วยวิปัสสนาของพระอริยะ คงสงเคราะห์เป็นปัจจุเวกขณะญาณ เพราะเป็นมรรควิธีที่ท่านได้ปฏิบัติผ่านมาแล้ว ท่านแสดงว่า การเข้าผลสมาบัติ หรือที่เรียกในพระสูตรว่า อนิมิตตเจโตวิมุตติ เป็นการเสวยรสแห่งอริยผล ตามความในปฐมสมโพธิ พระพุทธเจ้าทรงเสวยวิมุตติสุข เมื่อตรัสรู้แล้วใหม่ ๆ ก็คือทรงเข้าผลสมาบัติ

สามัญญชนหัดทำใจให้มีอารมณ์น้อยด้วยสมาธิ และหัดทำให้ไม่มีอารมณ์ ให้อยู่อยู่กับรู้แม้ในบางครั้งบางคราว ก็จะเป็นผู้ไกลกังวล จนถึงไม่มีกังวล เป็นเหตุให้เกิดสุขได้ตามควร

## คำสั่ง

ปริญญา วิปัสสนาญาณ วิสุทธิ วิโมกข์ ผลสมบัติ ตามที่กล่าวมา เก็บความ จากวิสุทธิมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ ปฐมสมโพธิ เป็นต้น และโดยเฉพาะจากหนังสือ ธรรมวิภาคปริจเฉทที่ ๒ หนังสือวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษา โท-เอกของประเทศไทย ซึ่งได้มีพระภิกษุสามเณร กุลบุตรกุลธิดา เล่าเรียนศึกษา และ สอบสำเร็จเป็นนักธรรมและธรรมศึกษาโท-เอกมาแล้วเป็นอันมากแล



# ธัมมานุปัสสนา

## นิ वर्ณ-ชั้น-อายตนะ

วันนี้จะอบรมธรรมปฏิบัติในหมวดธรรม การตั้งสติกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น ในสติปัฏฐานให้รวมใจมากำหนดที่กายอันนี้ ตรวจสอบส่วนต่าง ๆ ที่กายอันนี้ เหมือนดังที่ได้อธิบายแล้ว แต่ก็เป็นการตรวจดูทั่ว ๆ ไป เหมือนอย่างเข้าไปในบ้านแห่งหนึ่ง ก็ตรวจดูในบ้านนั้นทั่ว ๆ ไป แต่การที่จะนั่งพักนอนพักในบ้านเพียงแห่งเดียว ชอบใจจะนั่งพักนอนพักที่ไหนก็นั่งพักนอนพักที่นั่น ในกายอันนี้ก็เหมือนกัน เมื่อตรวจดูทั่ว ๆ ไปแล้ว จะนั่งที่ไหนก็กำหนดเอาไว้จุดหนึ่ง แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ เช่นกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออกด้วยตั้งนิมิต คือที่กำหนดไว้ เช่นริมฝีปากเบื้องบน หรือปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบดังที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อรู้สึกเวทนาอย่างใดก็ให้รู้ เช่นว่าเมื่อได้รับทุกข์เวทนา เช่นถูกยุงกัดหรือว่าร้อน หรือว่าสงัดใจนี้ก็ออกไปข้างนอก ในเรื่องทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้รู้แล้วก็ต้องให้รู้ด้วยว่ามีอะไรเป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนาอันนั้น และเมื่อไม่แพ้ทุกข์เวทนา ยังตั้งใจไว้มันต่อไป ทุกขเวทนามีจะค่อย ๆ สงบไป คราวนี้เมื่อได้รับสุขเวทนาคือความสบาย ก็ต้องให้รู้และก็ต้องให้รู้ด้วยว่าอะไรมาเป็นเครื่องล่อสุขเวทนา เช่นว่าได้รับลมเย็น หรือบางทีใจแล่นออกไปข้างนอก ไปพบอารมณ์ที่น่ายินดี ก็เกิดความยินดีขึ้น เมื่อคอยรู้เวทนาอยู่อย่างนี้ เวทนาที่มี



เครื่องล่อข้างนอกก็จะน้อยลง ใจก็จะสงบเข้า ๆ จนถึงสงบมาก ก็จะได้รับเวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่เรียกว่าเป็นอุเบกขา นี้ก็เหมือนกัน บางทีเฉย ๆ ด้วยโมหะก็ต้องให้รู้ว่าความโง่งนั้นเองมาทำให้เฉย ๆ แต่เมื่อปฏิบัติตั้งจิตให้มันต่อไปจนเกิดความรู้สึกเป็นอุเบกขาเพราะจิตสงบนั้นแหละ เรียกว่าเป็นอันเจริญการปฏิบัติสูงขึ้น

คราวนี้ก็ต้องให้ดูเข้ามาถึงจิตใจ จิตใจเป็นอย่างไรก็ต้องให้รู้ และจิตใจนั้นเป็นฝ่ายที่เป็นกิเลสก็เนื่องมาจากเวทนานั้นเอง สุขเวทนามาก็มาปรุงจิตให้มีราคะ ทุกขเวทนามาปรุงให้จิตมีโทสะ อทุกขมสุขเวทนามาปรุงให้จิตมีโมหะ แต่ว่าถ้าคอยดูให้รู้อยู่ เวทนามาก็ปรุงจิตไม่ได้ จิตก็ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ดังนี้เป็นต้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้

แต่ถ้าเพียงเท่านี้จิตกับกิเลสก็ยังเนื่องกัน ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดให้ลึกซึ่งเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือให้ดูเฉพาะกิเลสคือภาวะในจิตว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงตัวจิต แต่ดูภาวะในจิต กามฉันทมีหรือไม่ พยาบาทมีหรือไม่ ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มมีหรือไม่ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญมีหรือไม่ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยมีหรือไม่ เมื่อทำสมาธิตั้งจิตกำหนดลมหายใจดังกล่าวแล้วอยู่ ถ้าสติกำหนดมันคงนิรอรก็ไม่มีโอกาส แต่ว่าถ้าจิตแลบออกไปก็ต้องคอยดูให้รู้ใจว่า กามฉันทเข้ามาหรือเปล่า พยาบาทเข้ามาหรือเปล่าเป็นต้น บางทีกามฉันทสงบ พยาบาทสงบ แต่ก็ยังมีล่อแหลมอยู่อีก ๒ คือ ง่วงกับฟุ้งซ่าน ถ้ากำหนดสติไม่ตั้งมั่น ใจก็ฟุ้งออกไป นี้ก็ให้ริบรู้แล้วก็ชักเข้ามา เมื่อชักเข้ามา จิตสงบ บางทีง่วง เพราะว่าความง่วงกับความสงบใกล้เคียงกัน ก็ต้องให้รู้ให้ตื่นอยู่ อย่าให้หลับ อย่าให้ผลอไผล บางทีใจตื่นอยู่ด้วยสติและด้วยรู้ แต่ก็ไม่เห็นจะได้ถึงอะไร ก็สงสัยจะไม่มีผลกระมัง หรือว่าอะไรจะมาปรากฏต่อไป ก็คิดสงสัยไปดังนี้ ก็เป็นอันตรายแก่สมาธิ ฉะนั้น ก็ต้องอย่าสงสัย หน้าที่ก็คือดำเนินการปฏิบัติต่อไป และผลของการปฏิบัติก็จะมาปรากฏขึ้นเอง การที่คอยกำหนดให้รู้ทันนิรอรและคอยระงับนิรอรดังกล่าวมานี้ เป็นการเลื่อนการปฏิบัติขึ้นอีกชั้นหนึ่ง เข้าในหมวดธรรม



แต่เราก็ควรจะต้องรู้ต่อไปอีกว่านิเวรณนั้นเดินเข้ามาทางไหน อาศัยอะไร นิเวรณนั้น อาศัยเบญจขันธ์เข้ามา คืออาศัยรูป อาศัยเวทนา อาศัยสัญญา อาศัยสังขาร อาศัยวิญญาณ รูป ก็คือรูปกายที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ เป็นมหาภูตรูป และประกอบด้วยอุปาทายรูป รูปอาศัย รวมกันเป็นรูปกาย เวทนา ก็คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญานี้ ก็คือความจำได้หมายรู้ สังขาร ก็คือความคิดปรุง หรือความปรุงคิด วิญญาณ ก็คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้องและได้รู้เรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้น ในอดีตที่ได้ประสบพบผ่าน มาแล้ว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นนามธรรม รวมเรียกว่านามรูป นามรูป อันนี้เป็นที่อาศัยเกิดของกิเลส ถ้าไม่มีนามรูป กิเลสก็ไม่มีที่อาศัยเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องดูให้รู้ที่อาศัย เท่ากับว่าให้รู้บ้านของกิเลส

คราวนี้ เมื่อรู้บ้านของกิเลสแล้ว ก็ต้องรู้ประตูบ้าน บ้านนั้น ถ้าหากว่าปิดประตู หน้าต่างหมด อะไรก็เข้ามาไม่ได้ แต่ถ้ามืดเปิดประตูหน้าต่างทิ้งไว้ กิเลสจึงจะเข้ามาได้ เพราะฉะนั้น เมื่อรู้จักบ้านของกิเลส คือเบญจขันธ์ อันได้แก่นามรูปนี้แล้ว ก็ต้องรู้ประตู หน้าต่างของบ้าน ซึ่งเป็นทางเข้าของกิเลสด้วย ก็ได้แก่อายตนะภายใน ๖ ซึ่งเป็น ตัวทวาร ๖ ก็ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนะ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าทวารก็ได้ คือ เป็นประตูสำหรับอารมณ์เข้ามา อารมณ์ก็คืออายตนะภายนอก ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่อง เมื่อเรียกคู่กับอายตนะภายใน ก็เรียกว่า อายตนะภายนอก แต่เมื่อเรียกคู่กับทวารก็เรียกว่าอารมณ์ จะเรียกอย่างไรก็ได้ อายตนะภายในก็ดี ทวารก็ดี ก็เป็นอันเดียวกัน อายตนะภายนอกก็ดี อารมณ์ก็ดี ก็หมายความว่าอันเดียวกัน อารมณ์เป็นสิ่งที่เข้ามา ทวารเป็นประตูเข้า เบญจขันธ์ นั้นเป็นบ้าน จิตก็เท่ากับว่าเป็นเจ้าของบ้านที่อยู่ข้างใน อารมณ์ที่เข้ามานั้น โดยปกติ ก็เข้ามาเป็นสังโยชน์ คือมาผูกมัดตรึงจิตไว้ เมื่อมาผูกมัดตรึงจิตไว้ จึงได้เกิดเป็น นิเวรณขึ้น ถ้าหากว่าอารมณ์ไม่เข้ามาผูกจิต นิเวรณก็ไม่เกิด

เพราะฉะนั้น จิตต้องรู้จักว่าเป็นบ้านอาศัยของกิเลส นี่เป็นทวารคือประตู บ้าน สำหรับกิเลสจะเข้ามา และนี่เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่เข้า ถ้ารู้อยู่ดังนี้ อารมณ์ก็



จะไม่เข้ามาตรึงจิตได้ คือไม่เข้ามาเป็นสังโยชน์ เครื่องประกอบเครื่องตรึงผูกมัดจิต เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยมีสติอยู่เต็มตัว สติต้องให้อยู่เต็มบ้าน สติต้องให้อยู่เต็มทุกประตู เมื่อมีสติคอยรับรองอยู่ดังนี้ อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตไม่ได้ ก็เกิดนิเวศน์ขึ้นไม่ได้ แต่ถ้าหากว่าเพลินสติเข้าเมื่อใด อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตได้ เมื่อผูกมัดจิตได้ ก็เกิดเป็นนิเวศน์ขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีสติรู้ลู่วางไว้รอบคอบ

การที่กำหนดให้รู้จักชั้น ๕ ให้รู้จักอายตนะภายในภายนอก ให้รู้จักสังโยชน์ คืออารมณ์ที่เข้ามาผูกมัดตรึงจิตไว้ให้ตลอดดังนี้ ก็เป็นการรู้ที่เป็นการป้องกันตัวด้วย เป็นการแก้ไขด้วย แต่ถ้าหากว่าไม่รู้ ก็ชื่อว่าไม่รู้การป้องกันการแก้ไข ทำสมาธิก็ไม่สำเร็จ ฉะนั้น ในหมวดธรรมะนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักนิเวศน์ ให้รู้จักชั้น ๕ ให้รู้จักอายตนะ ให้รู้จักสังโยชน์ พร้อมทั้งให้รู้ในด้านสงบระงับ และวิธีปฏิบัติ ก็ตรวจดูลู่วางให้รู้ให้ทั่วถึง แต่ว่าการกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้นก็กำหนดอยู่ในอานาปานสติเป็นหลัก และเมื่ออะไรจะพลอบพลบเข้ามา ก็ให้รู้ลู่วาง แล้วก็แก้ไขได้ทันทั่วทั้งที่ กลับมาทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่ได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

แนวปฏิบัติทางจิต



## ครั้งที่ ๑ คอยพิจารณาจิต

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังและสงจิตให้ดำเนินไปในกระแสนธรรม

จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ ต้องรับอารมณ์ทางตา หู เป็นต้น อยู่เป็นปกติ และมโน คือใจ ซึ่งเป็นอายตนะที่ ๖ ก็ยังคิดอารมณ์ คือเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง และยังคงคิดปรุงเป็นเรื่องราว ดังที่เรียกว่าวิตกวิจารณ์อีกเป็นอันมาก ทั้งที่เรื่องยังไม่เกิด แต่ก็คิดปรุงไป ปรุงคิดไป ยินดีไป ยินร้ายไป หรือว่าชอบใจไป โกรธไป กับเรื่องที่ปรุงนั้น ๆ อันไม่มีความเป็นจริง ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งนำจิตใจให้บังเกิดโลก โกรธหลง หรือบังเกิดนิรันดรขึ้นข้อใดข้อหนึ่ง

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา จิต วิตก คือความคิดปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้น คือ คิดปรุงไปในทางกามบ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาทจองร้ายผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้าง ถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่อกุศล

วิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อนไม่สงบ เมื่อมีความรู้อยู่ดังนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้ากุศลวิตกบังเกิดขึ้น คือ คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพัน



ทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้าย คิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทางที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุข ก็ให้รู้ว่า บัดนี้กุศลวิตกบังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้บังเกิดขึ้น เป็นความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่แล้วก็ให้ทำความรู้ด้วยว่า แม้เป็นกุศลวิตก คือความคิดไปในทางดี เป็นกุศล ถ้าคิดนานเกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำสมาธิ คือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล แต่ตั้งใจให้เพ่งอยู่ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ดังนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่า ความติดอยู่ก็เป็นสังขารขึ้น คือ เป็นความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ ฉะนั้น ก็ให้ไม่ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้ อยู่ เป็นความรู้ปล่อย รู้วาง และก็อยู่กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี่เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือ ปฏิบัติในทางแห่งสมาธิกับปัญญาประกอบกัน *สมาธิ* ก็คือ ทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ *ปัญญา* ก็คือทำความรู้ว่ามีสมาธิก็เป็นสังขาร คือความปรุงอย่างหนึ่งที่จะต้องเกิดมีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น จึงไม่ยึดถือ แต่ปล่อยวาง ทำความรู้ อยู่กับความปล่อยวางนี้ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อแสดงตามหลักอริยสัจจ์ ก็คือ อบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

## ความทุกข์ ๒ อย่าง

ทุกข์ นั้น มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือ

หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันตรงข้ามกับสุข อย่างหนึ่ง

หมายถึง สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อย่างหนึ่ง

ทุกข์ตามที่พูดถึงกันนั้น มักหมายถึงทุกข์ คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเป็นทุกข์เวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ นี้ก็เป็นทุกข์ในลักษณะหนึ่งเหมือนกัน อีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ คือความที่ทรงอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

สิ่งอันใดทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด  
นี่เป็นทุกข์อีกลักษณะหนึ่ง ในทุกข์สัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นี้ หมายรวมกันทั้งสอง  
ลักษณะคือ-

สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และที่เป็นความไม่สบายกาย  
ความไม่สบายใจ

ในการแสดงทุกข์สัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ไว้ชัดเจนว่า

ชาติปิ ทุกฺขา	ความเกิดเป็นทุกข์
ชราปิ ทุกฺขา	ความแก่เป็นทุกข์
มรณมฺปิ ทุกฺขํ	ความตายเป็นทุกข์ และ
โสภปริเทเวทุกฺข-	ความแหยงใจ ความคร่ำครวญรำพันอยู่ในใจ
โทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา	หรือรำพันออกมา ความไม่สบายกายความ ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข	ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ยมฺปิจํ น ลมฺติ ตมฺปิ ทุกฺขํ	ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น สมปรารถนา เป็นทุกข์

สงฺฆิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา กล่าวโดยย่อแล้ว ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือ  
ทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

ทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกข์  
ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป  
และทุกข์ที่เป็นตัวทุกข์เวทนา คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

ในประการแรก ได้ทรงชี้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทั้ง ๓  
ประการนี้ เมื่อว่าถึงความรู้สึกที่เป็นสามัญของชาวโลกทั่วไป ก็มักจะเห็นว่า ความแก่  
เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ความตายเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่าเป็นความเกิดเป็นทุกข์



เพราะฉะนั้น จึงถือว่าเกิดเป็นมงคล แต่ว่า แก่ ตาย เป็นอวมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใครไว้ทุกข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าในคราวตายมีการไว้ทุกข์ นี่เป็นความรู้สึกสามัญของชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่า เป็นทุกข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ เพราะว่า มีแก่ มีตาย ก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดก็จะไม่มีแก่มีตาย ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกข์สำคัญ นี่เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระอาจารย์ก็ได้แสดงอธิบายว่า ความเกิดเป็นทุกข์อย่างไร ความแก่เป็นทุกข์อย่างไร ความตายเป็นทุกข์อย่างไร ไว้เป็นอันมาก เช่นแสดงว่า ความเกิดนั้นเป็นทุกข์ ก็เพราะว่าผู้ที่เกิดมาต้องทนทุกข์อยู่ในครรภ์ของมารดาตั้งแต่เบื้องต้นเป็นเวลานานเดือน และแสดงอาการที่ชวนให้เห็นว่าเป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้มาถึงความแก่ แสดงถึงลักษณะที่เป็นความเสื่อมโทรมของสังขาร อันแสดงถึงเป็นความทุกข์ และความตาย ก็แสดงถึงอาการที่น่ากลัวต่าง ๆ ดังที่คนสามัญทั่วไปกลัวตาย ก็เพราะเห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ เมื่อนึกถึงความตายก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเสียแล้ว เหมือนอย่างว่า นึกถึงจะต้องไปเผชิญกับอันตรายที่ใหญ่หลวงอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดความกลัวขึ้นมา รู้สึกในความตายก็คล้าย ๆ อย่างนั้น ถือว่าเป็นภัยใหญ่หลวงอันหนึ่ง และเมื่อพิจารณาดูให้เห็นแล้ว ก็จะได้เห็นว่า ความกลัวตายนี้แหละ เป็นความกลัวที่เป็นต้นของความกลัวทั้งหลาย เช่นกลัวต่ออันตรายอันเกิดจากอาวุธ หรือเกิดจากสัตว์ร้าย เป็นต้น ก็เพราะเหตุที่ว่า อาวุธและสัตว์ร้ายนั้นจะมาตัดชีวิต คือทำให้ตาย ก็คือกลัวตายนั่นเอง ซึ่งนำไปกลัวต่อเหตุต่าง ๆ อันจะนำความตายมาถึง พระอาจารย์ได้แสดงให้เห็นว่า เกิดเป็นทุกข์อย่างไร แก่เป็นทุกข์อย่างไร ตายเป็นทุกข์อย่างไร รวมความเข้าแล้วก็คือ แสดงในทางให้เห็นว่าเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ ดังที่เรียกว่า ทุกขเวทนานั้นเอง

นี่ก็เป็นทางพิจารณาอย่างหนึ่ง แต่ว่าควรจะพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คือในลักษณะที่เป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นลักษณะของทุกข์อย่างละเอียด

ชีวิตนี้ เป็นทุกข์ก็เพราะเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่คงที่ไม่ได้ เพราะแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ชีวิตนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิด ในระหว่างก็เป็นชรา คือความแก่ ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย เกิดจึงเป็นต้นชีวิต ตายเป็นปลายของชีวิต และแก่ก็เป็นท่ามกลางของชีวิต เพราะฉะนั้น แก่ เจ็บ ตายนี้ จึงเป็นลักษณะของทุกข์ที่มีความ



หมายความว่า ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากว่าชีวิตนี้จะไม่เป็นทุกข์ คือตั้งอยู่คงที่ โดยไม่มีแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็จะมีแต่ชาติคือความเกิดเท่านั้น แล้วก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตาย ดังที่เรียกว่าเป็นอมตะ คือเป็นผู้ไม่ตาย แต่ว่าจะเป็น เช่นนั้นหาได้ไม่ เมื่อมีชาติคือความเกิดก็ต้องมีแก่ มีตาย จะมีแต่ชาติคือความเกิด โดยปราศจากแก่ตายนั่น หาได้ไม่

ฉะนั้น ทั้งหมดนี้ จึงรวมเป็นตัวทุกข์ที่มีลักษณะเป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังกล่าว

### การพิจารณาให้เห็นทุกข์จะ

การพิจารณาให้เห็นทุกข์ในลักษณะนี้ ย่อมพิจารณาให้เห็นได้ทั้งในกาลทั้ง ๓ และทั้งในปัจจุบัน ในกาลทั้ง ๓ นั้น ก็คือ พิจารณาอย่างหยาบ ชาติ คือความเกิด เป็นอดีต คือได้เกิดมาแล้ว มรณะ คือความตาย เป็นอนาคต เพราะว่ายังไม่ตาย ความตายรออยู่ข้างหน้า ชรา เป็นปัจจุบัน เพราะในปัจจุบันนี้ก็ต้องเก่าแก่ไปอยู่ ทุกวินาที หรือว่าทุกขณะ

ชาติ คือความเกิดที่เป็นอดีต ชรา คือความแก่ที่เป็นปัจจุบัน และ มรณะ คือ ความตาย ที่เป็นอนาคตนี้ รวมกันเข้าเป็นทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่เกิดมาก็ต้องบ่ายหน้าไปหา ความดับอย่างไม่หยุดยั้ง เหมือนอย่างอาทิตย์อุทัยขึ้นก็โคจรไปสู่อัสดงคต คือความดับ อย่างไม่หยุดยั้ง นี่จึงเป็นทุกข์จะ สภาพที่จริงคือทุกข์อย่างหนึ่ง และเมื่อพิจารณา ให้ละเอียดเข้ามา ชาติ คือความเกิด ชรา คือความแก่ มรณะ คือความตาย ปรากฏ อยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ชีวิตนี้ต้องประกอบด้วยชั้นทั้งหลายที่เป็นส่วนรูปและเป็น ส่วนนามรูปและนามนี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ ความแปรไปจากเกิดถึงดับ แม้จะเป็นระยะที่สั้นที่สุดก็เป็นชรา และเมื่อพิจารณาให้ ละเอียดเข้ามาสั้นเข้ามาที่สุด ก็เหลือแต่เกิดดับ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ และ เมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็จะปรากฏแต่ความดับ คือปรากฏแต่มรณะ



ความพิจารณาให้เห็นเกิดดับ ปรากฏขึ้นในปัจจุบันดังนี้ เป็นทุกข์สักจะ  
ที่ปรากฏในปัจจุบัน การพิจารณารูปก็รูปกายอันนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ ธาตุทั้ง ๔  
ที่ประกอบเข้าเป็นรูป ก็สิ้นเสื่อมไปอยู่ทุกขณะ แต่อาศัยธาตุทั้ง ๔ ที่พอกพูนเข้าไปใหม่  
ก็ไปทดแทนสิ่งที่สิ้นเสื่อมไปนั้น เหมือนอย่างทีทุก ๆ คนต้องบริโภคอาหาร ต้องหายใจ  
เข้าหายใจออก อยู่ทุกขณะ ก็เป็นการบริโภคธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เอง เข้าไปเป็น  
อาหารสำหรับที่จะทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป ธาตุทั้ง ๔ ที่สิ้นไปหมดไป ก็สิ้นไปหมด  
ไปอยู่ทุกขณะ และที่ทดแทนเข้าไปใหม่ ก็ทดแทนอยู่ทุกขณะเหมือนกัน นี่เป็นความ  
เกิดความดับที่เป็นปัจจุบัน แต่ว่าปรากฏยากก็เพราะว่ามี *สันตติ* คือ ความสืบต่อ เช่น  
สิ้นไปเสื่อมไป แล้วก็มีเกิดความเกิดทดแทนต่อไป สิ่งที่เกิดทดแทนนั้นสิ้นไปหมดไป ก็มี  
สิ่งที่ทดแทนเข้าไปใหม่เหมือนอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก  
ออกแล้วก็หายใจเข้าไปใหม่ เป็นสันตติสืบต่อไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงมองเห็นเหมือน  
อย่างว่าเป็นความเที่ยง และปรากฏเป็นความสุข เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มีสิ่งที่มา  
บำบัด ความทุกข์ก็หายไป ก็ปรากฏเป็นความผาสุกขึ้น เช่นว่าร่างกายหิวกระหายเป็น  
ความทุกข์ ดื่มน้ำบริโภคอาหารเข้าไปบำบัดความทุกข์นั้น ก็ปรากฏเป็นความสุข  
นั่งนานเมื่อย ก็ลุกขึ้นยืนหรือเดิน ยืนนานเมื่อย ก็นั่ง เดินนานเมื่อยก็หยุด ยืน หรือนั่ง  
หรือว่านั่งนานเหน็ดเหนื่อยก็นอนพัก นอนนานพอแล้วก็ลุกขึ้น ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ  
กันไปดังนี้ ก็เป็นการแก้ทุกข์ปรากฏเป็นความสุขขึ้น

เพราะฉะนั้น ความสุขต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้ จึงเป็นสุขที่เป็นความแก้ทุกข์ให้สุด  
สิ้นลงไปครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ แต่บุคคลผู้ไม่พิจารณาก็ยัง  
ยึดมั่นอยู่ว่าเป็นความสุข และนอกจากนี้ ก็ยังยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่เห็นว่าเที่ยง ที่เป็นสุขนี้  
ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา มีอัตตาตัวตนของเราในสิ่งเหล่านี้ และเมื่อ  
มีอัตตาตัวตนของเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็เที่ยวอภิวรรณเป็นสุขเป็นทุกข์และอภิวรรณสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ความที่มีสันตติคือมีความสืบต่อก็คือ ความที่ปรากฏเป็นความสุข  
แก้ทุกข์อยู่ที่ดี ความที่ปรากฏเป็นก่อนเป็นแห่ง อันสืบเนื่องมาจากที่มีความสืบต่อและ  
มีสุขดังกล่าวก็ดี จึงเป็นเครื่องปกปิด *อนิจจตา* ความเป็นของไม่เที่ยง *ทุกขตา*  
ความเป็นทุกข์ และ *อนัตตตา* ความเป็นของไม่ใช่ตน ทำให้บังเกิดความยึดถือว่าเป็น  
ความเที่ยง เป็นความสุข เป็นอัตตาตัวตน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่จะต้องใช้ปัญญา เจาะแทงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไปให้เห็นความเกิด ความดับ ที่มีอยู่ทุกขณะเป็นปัจจุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงความแก้ทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรเป็นสิ่งที่พึ่งยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏขึ้นดังนี้ เรียกว่าเป็นการพิจารณาให้เห็นทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย ดังกล่าวนี้อะไรเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ให้เห็นทุกข์ ดังนี้ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้น ทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่เห็นแล้วตกใจเดือดร้อน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เห็นแล้วมีความสุข เพราะจะพ้นทุกข์ จะอยู่เหนือทุกข์ จะมองเห็นทุกข์ เหมือนอย่างมองเห็นเรือนที่ไฟไหม้อยู่ข้างนอก แต่ไม่ได้อยู่ในเรือนที่ไฟไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนที่ไฟไหม้จึงร้อน แต่เมื่อออกมาอยู่นอกเรือนที่ไฟไหม้และยืนมองดูเรือนที่ไฟไหม้นั้น ผู้ที่ดูอยู่นั้น ก็เป็นผู้ที่ไม่ร้อน และก็มองเห็นสังขจะคือความจริงนี้เป็นสาระดีแห่งการพิจารณาทุกขสังขจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ของพระพุทธเจ้า

## ครั้งที่ ๒ อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรม โดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติใน ศีล เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมใน สมาธิ ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ ปัญญา คือความรู้ ก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะมีดมัวไม่มองเห็นสักจะคือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อยๆ ปัญญา จะหยั่งรากลงจิตก็จะต้องการปัญญา คือต้องการความรู้ จะขาดปัญญา คือความรู้เสียมิได้ จิตที่มี ศีล สมาธิ ปัญญา หยั่งรากลง ต้องการ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผล คือ สันติ ความสงบหรือ วิมุติ ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ วิมุติ ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อมอันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติ จะได้ จะถึง อยู่ตลอดเวลา ตามภูมิตามขั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ย่อมจะได้พบกับ สันติคือความสงบใจ และวิมุติคือความหลุดพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติ คือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมีสันติ คือความสงบระงับ ก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุติ คือพ้น พ้นจากสิ่งที่ไม่สงบ เหมือนอย่างพื้นน้ำที่ในแม่น้ำหรือในทะเลที่สงบ ก็จะต้องสงบ ในขณะที่ลมได้พัดไป หรือว่าพัดไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมากวนน้ำให้เป็นคลื่น อากาศที่ทะเลหรือพื้น

น้ำฝนไปจากลมหรือว่าลมฝนไป ดังนี้ เรียกว่าเป็นวิมุตติ อาการที่สงบเป็นสันติ เพราะฉะนั้น วิมุตติกับสันติจึงเป็นธรรมส่วนผลที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ใน *ศีล สมาธิ ปัญญา* จะพึงได้ประสออยู่ทุกขณะ

ก็แหละจิตใจ ที่อบรมด้วย *ศีล สมาธิ ปัญญา* ย่อมเป็นจิตใจที่ได้พบกับวิมุตติ หรือสันติ และต้องการ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ต้องการวิมุตติหรือสันติ ส่วนที่ได้อบรม ไปแล้ว ก็ย่อมจะเป็นพื้นฐาน และเมื่อมีพื้นฐานที่สูงขึ้น ชั้นของการปฏิบัติก็ย่อมจะสูงขึ้น และการปฏิบัติใน *ศีล สมาธิ ปัญญา* นี้ ก็จะมีปฏิบัติให้มีประกอบกันอยู่ ศีลนั้นก็ยังมีเป็นภาคพื้น และสมาธิก็พึงอบรมให้มีขึ้นสำหรับเป็นบาทของปัญญา ความมุ่งหมายของสมาธิ โดยตรงต้องการให้เป็นบาทของปัญญา แต่ว่าผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ความอยู่เป็นสุขใจปัจจุบัน เพราะสมาธิก็เหมือนอย่างห้องเย็น เมื่อเข้าสู่ห้องเย็น ก็ย่อมมีความสุข ปราศจากความร้อนและเครื่องรบกวนทั้งหลาย จิตที่เข้าสู่สมาธิ ก็ย่อมเป็นสุขปราศจากเครื่องรบกวนทั้งปวง เพราะฉะนั้น ความอยู่เป็นสุขใจปัจจุบันนี้ จึงเป็นผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าติดอยู่ในผลดังนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นนิรวรณ คือเป็นเครื่องกั้นอย่างหนึ่ง ไม่ให้เจริญปัญญา เพราะเมื่อเข้าห้องเย็น คือหลบเข้าสู่สมาธิ อยู่กับความสุขในสมาธิ ก็ไม่ยากที่จะคิดอะไร ไม่ยากที่จะพิจารณาอะไร สงบอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ ดังนี้ นานสักเท่าไรก็ได้ แต่ว่าก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิ ดังนี้ ก็กลายเป็นอุปกิเลสเป็นนิรวรณ เป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้เกิดปัญญาดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านจึงต้องการให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นที่ทำ สำหรับที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญา ซึ่งเป็นตัวความรู้

### ลักษณะของสภาวะธรรม

ก็แหละ อันปัญญา คือความรู้ที่เป็น *ปัญญาสิกขา* หรือเป็นข้อที่ ๓ สืบมาจากสมาธิ และศีลนั้น โดยตรงก็มุ่งถึง *วิปัสสนาปัญญา* คือความรู้ที่เห็นแจ้ง เห็นแจ้ง ในอะไร ก็คือเห็นแจ้งในสภาวะธรรมโดยสามัญญลักษณะ นี่เป็นคำจำกัดความอย่างสั้น



เห็นแจ้งในสภาวะธรรมโดยสามัญญลักษณะ *สภาวะธรรม* นั้น คือธรรมโดยสภาพ คำว่า *สภาพ* หรือ *สภาวะ* แปลว่า ภาวะของตน คือ มีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัย หมายถึง *นามรูป* อันนี้ คือกายและใจอันนี้ กายและใจอันนี้ ชื่อว่าเป็นสภาวะธรรมโดยสภาพ คือมีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัยนั้น *เหตุ* ก็คือ มีกิเลสและกรรม เป็นเหตุให้เกิดมาและมีปัจจัยอุดหนุนต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความประกอบกันเข้าของธาตุ ทั้ง ๔ มีจิตใจเข้ามาครองก็เป็นชาติ คือความเกิดขึ้น และเมื่อเป็นชาติ คือความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จนถึงแตกสลายในที่สุด ความเกิดและความแก่และความตาย ที่มีในอันดับต่อไปของนามรูป หรือกายและใจอันนี้ก็เช่นกัน คือ ความเป็นไปของตนเองตามเหตุและปัจจัย ดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นสภาวะธรรม นามรูป หรือกายและใจอันนี้ ย่อมมีลักษณะที่กำหนดให้รู้ได้ คือ

*อนิจจัง ไม่เที่ยง* คือเป็นสิ่งที่เกิดดับ

*ทุกขัง เป็นทุกข์* คือแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

*อนตตา* มิใช่อดตายตัวตน

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นลักษณะของกายและใจอันนี้ ที่จะกำหนดให้รู้ได้ วิปัสสนา ปัญญา ปัญญาคือวิปัสสนาความเห็นแจ้ง ก็ต้องการให้เห็นแจ้งในนามรูปนี้ โดยสามัญญลักษณะ คือ *อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนตตา มิใช่อดตาย* ในการนี้ ก็จะต้องอาศัยสมาธิ คือความรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณิจ ที่นามรูปอันนี้

## ขั้นที่ ๕ เป็นอนัตตา

ในการรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณิจ เมื่อแสดงโดยอนัตตลักษณ์สูตร พระสูตรที่แสดง ลักษณะอนัตตา คือยกอนัตตาขึ้นแสดง ก็ต้องการให้ใช้สมาธิ คือรวมจิตเข้ามาเพ่งพิณิจดูที่กายอันเรียกว่า *รูปขันธ์* คือกองรูป *รูป* อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นก้อน กองอยู่นี้ คือที่นั่งอยู่นี้ นี้เป็นรูปขันธ์ กองรูป *นาม* หรือ *ใจ* ในส่วนที่รู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังในบัดนี้ ใจก็มีทุกข์มีสุข กายเอง

ก็มีทุกข์มีสุข ใจที่สงบเย็นก็เป็นสุข ใจที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง อึดอัด ก็เป็นทุกข์ กายที่ร้อนที่เมื่อยขบ ก็เป็นทุกข์ กายที่ต้องลมเย็น สะดวกคล่อง ก็เป็นสุข นี่ก็เป็น เวทนาชั้นร์ กองเวทนา คราวนี้ ใจที่จำได้หมายรู้ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำสิ่งที่กายถูกต้องได้ จำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ นี่ก็เป็น สัญญาชั้นร์ กองสัญญา ใจที่คิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เป็น สังขารชั้นร์ กองสังขาร ใจที่รู้สึกเห็นอะไร รู้สึกได้ยินอะไร ดังเช่นในบัดนี้ก็รู้สึกได้ยินเสียงที่พูดในที่นี้ รู้สึกได้ยินเสียงรถข้างนอก นี่ก็เป็น วิญญาณชั้นร์ กองวิญญาณ

ผู้ปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญา ก็พึงทำสมาธิ คือเพ่งพินิจลงไปให้รู้จักว่านี่ กองรูป รูปกองอยู่ที่นี่ นี่กองเวทนา เวทนากองอยู่ที่นี่ นี่กองสัญญา สัญญากองอยู่ที่นี่ นี่กองสังขาร ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด สังขารกองอยู่ที่นี่ นี่กองวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เพ่งพินิจลงไปให้รู้จักหน้าตาของชั้นร์ทั้ง ๕ นี้ และก็ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสแสดงไว้ว่า ทั้งห้านี้เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน เพราะว่าเป็นไปเพื่ออาหาร ถ้าจะพึงเป็นอัตตา คือตัวตนแล้ว ก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร ใคร ๆ ก็จะไม่บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ว่า ขอให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนั้นเถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่ว่าจะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาอย่างนั้นหาได้ไม่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมเป็นไปเพื่ออาหาร เพราะฉะนั้น จึงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน อาหาร นั้น แปลว่า เบียดเบียน เป็นไปเพื่ออาหารก็คือเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มีอาหาร คือมีเครื่องเบียดเบียนอยู่โดยรอบ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ถูกความแก่เบียดเบียนให้แก่ ถูกความเจ็บเบียดเบียนให้เจ็บ ถูกความตายเบียดเบียนให้แตกสลาย นี้ว่าตามหลักใหญ่ ๆ และเมื่อจะพิจารณาให้ย่อยออกไป ก็จะพึงเห็นได้ว่า ถูกความสิ้นไป ความเสื่อมไป เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ว่าถึง รูปชั้นร์ เห็นได้ชัดที่ต้องถูกความสิ้นไป เสื่อมไป เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ซ้ำยังแถมถูกเครื่องแวดล้อมเป็นต้นว่าดิน ฟา อากาศ และกรรมของบุคคลด้วยกันเองเบียดเบียนอีกด้วย นามชั้นร์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไปที่มีอยู่ประจำตลอดนี้ เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน และเมื่อรูปต้องถูกเบียดเบียน เวทนา สัญญา



สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรมหรือส่วนใจ ก็ถูกเบียดเบียนไปด้วย และเมื่อใจถูกเบียดเบียน รูปก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย เครื่องเบียดเบียนนั้นมีอยู่ตลอดเวลา จนถึงตาย หรือแตกสลายไปจนได้ในที่สุด แม้ในปัจจุบันนี้ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกสลายไป ก็มีอยู่ตลอด แต่อาศัยอาหารมาเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทดแทนกัน จึงดำรงอยู่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา จึงเป็น อนัตตา มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น อัตตา คือตัวตนแล้วไซ้ร้ ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

นัยแห่งพระสูตร สอนให้พิจารณาดังนี้ ก็หัดพิจารณาไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอยู่เนื่อง ๆ ดังนี้ ก็เป็นทางปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญาประการหนึ่ง แต่ก็ต้องอาศัยมีสมาธิคือรวมจิต เฟ่งพินิจพิจารณา



## ครั้งที่ ๓ กาย เวทนา จิต ธรรม

กระแสของธรรมนั้น คือ กระแสของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสของความจริงนี้ ก็เป็นความจริงภายในตนเองนี้เอง กระแสของธรรม ซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ ก็มีอยู่ที่กายและใจอันนี้ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทุกๆคนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

กาย ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุซึ่งเรียกว่า เป็น มหาภูตรูป คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียดต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู เป็นต้น ประกอบด้วยชีวิต นี้เรียกว่าเป็น กาย

เวทนา เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดังนี้ ก็ย่อมมี เวทนา คือ ความรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า เวทนา

จิต คือ ธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกันว่า จิตใจ ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอ ว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า จิต

ธรรม ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนดีเรียกว่า กุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนกลาง ๆ เรียกว่า อัปยาคตธรรม ก็มี นี้เรียกว่า ธรรม



กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้ง ๔ นี้ ก็ย่อมมี  
 กระแส คือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าวนี้นี้  
 โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือ *ความเกิด ความดับ* ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และ  
 อีกอย่างหนึ่ง ก็คือกระแสของจิตใจ ที่ปรารถนาและยึดถืออยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรมนี้  
 ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงาม ไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้เวทนาเป็นสุข  
 เวทนาอยู่เสมอ คือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์อยู่เสมอ อยาก  
 จะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ดังใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่องที่น่าพอใจ ที่ชอบใจอยู่  
 เรื่อย ๆ เช่นต้องการที่จะพบแต่สิ่งที่เรียกว่า เป็นลาภ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นสุข  
 ที่จะเป็นอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่น่าปรารถนาพอใจ และก็มีคามยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้  
 จึงได้กลายเป็น *จริต* คือ ติดเป็นอหยาศัย เป็นนิสัยขึ้น ที่ทำให้ต้องการแต่ความสวยงาม  
 ของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจ  
 ตนเอง และต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึงกลายเป็น *ตัณหา อุปาทาน* ขึ้น และ  
 ตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวจริต ดังที่กล่าวมานี้ก็ซับซ้อนอยู่ ในตัณหาอุปาทานที่ยึดถืออยู่  
 ในกาย เวทนา จิต ธรรมนี้แหละ *ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา* เพราะฉะนั้น จึงต้องการ  
 ที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ ไม่แก่ ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ  
 ได้ดังใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบอยู่เสมอ ตัณหาอุปาทานดังนี้ ย่อมทำจิตใจ  
 ให้ปรารถนาให้ยึดถือ ซึ่งทำให้บังเกิดผลอีกหลายอย่างสืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนา  
 คือความจงใจ ประกอบกรรมต่าง ๆ ออกไป ทางกาย ทางวาจา และแม้ทางใจเอง  
 ที่จะปรนปรี้อความต้องการและความยึดถือนี้เอง เช่น ต้องการไม่แก่ ไม่ตาย ต้องการ  
 ความสวยงามของร่างกาย ก็ปรนปรี้อให้ได้รับผลเช่นนั้น แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุง  
 ร่างกาย เป็นผ้านุ่งห่มบ้าง เป็นอาหารบ้างเป็น สิ่งต่าง ๆ บ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวั่น  
 ไม่ไหว แล้วยังไม่พอ และแสวงหาความสุขต่าง ๆ มาปรนปรี้อให้เกิดสุขเวทนา แสวงหา  
 สิ่งต่าง ๆ มาปรนปรี้อใจเอง และแสวงหาเรื่องที่น่าชอบต่าง ๆ เมื่อความปรารถนานี้มี  
 มากเพียงไร ก็ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกกว่าเป็นทางผิด  
 หรือทางถูก จึงบังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุกข์ขึ้น และนอกจากนี้ ก็ยังจะต้อง  
 ประสบกับความไม่สมปรารถนา เพราะการที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรี้อความ  
 อยากความต้องการดังกล่าวนั้น ย่อมไม่สามารถที่จะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และ

ไม่สามารถที่จะทำให้เพียงพอกับความอยากได้ เหมือนอย่างการหาเชื้อมาใส่ไฟ ที่จะให้เพียงพอแก่ไฟนั้น หาได้ไม่ ยิ่งหาเชื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น กินเชื้อมากขึ้น ไหม้หมดไปทั้งเมืองแล้วก็ยังไม่พอ ไฟของต้นหากก็เป็นฉนั้นนั้น ไม่สามารถจะปรนปรือให้พอได้ และนอกจากนี้ คติธรรมดา คือ ความเกิด ความดับ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ในสิ่งทั้งหลาย กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งทุก ๆ คนปรนปรืออยู่ด้วยตัณหาอุปาทานอย่างนักหนาดังกล่าวนี ก็ย่อมตกอยู่ในคติธรรมดาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์ เตือดร้อน เพราะความปรารถนาไม่สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ *ความสงบ* ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น จึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เตือดร้อนทั้งหลาย ต้องเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เตือดร้อนทั้งหลาย ต้องมีความไม่บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแหม้งใจ ความคร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์โทมนัส คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์เตือดร้อนทั้งหลาย

## จิต ๔ ประเภท

โลกียสัตว์ย่อมเป็นไปอยู่เช่นนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงไว้ว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

บางจำพวกเป็นผู้มี *ตัณหาจริตอย่างหยาบ* คือ มีตัณหาความอยากอย่างหยาบ เป็นอริยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *กาย*

บางจำพวกมี *ตัณหาจริตอย่างละเอียด* คือ มีตัณหาความอยากอย่างละเอียด เป็นอริยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *เวทนา*

บางจำพวกมี *ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ* คือ มีความเห็นผิดอย่างหยาบเป็นอริยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน *จิต*



บางจำพวกมี ทัศนิจริตอย่างละเอียด คือ ความเห็นผิดอย่างละเอียดเป็น อธิยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน ธรรม คือเรื่องที่ปรารถนาต้องการ

แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว โลกียสัตว์บุคคลทั่วไป ก็ย่อมมีจิตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งทรงเป็นผู้รู้ ทรงเป็นผู้เห็น ทรงเป็นผู้มี พระกรุณา จึงได้ตรัสบอกทางปฏิบัติเพื่อชำระจิตอธิยาศัยทั้ง ๔ ประการนี้ อันเรียกว่า สติปัฏฐาน คือที่ตั้งของสติ หรือความปรากฏขึ้นแห่งสติ ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ก็มีได้ตรัสบอกไว้ในที่ห่างไกลที่ไหน แต่ก็ตรัสบอกไว้ให้ตั้งสติพิจารณาภายใน เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ ประการนี้เอง ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เพื่อจะให้ผู้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง

### อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ประการนี้ มีอานิสงส์ผลดังที่ตรัสแสดงไว้ในต้นพระสูตรว่า

เอกายโน อโย มคโค	ทางนี้เป็นทางไปอันเอก คือเป็นทางไปอันเดียว
สตุดานัน วิสุทฺธิยา	เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด แห่งสัตว์บุคคลทั้งหลาย
โสภปริเวทวนัน สมตฺกุกมาย	เพื่อก้าวล่วงความโศก ความปริเวทวะทั้งหลาย
ทุกฺขโทมนสฺसानัน อตฺถกฺมมาย	เพื่อบรรเทาทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย
ภายยสฺส อธิคฺมมาย	เพื่อบรรลุอายุธรรม คือธรรมที่ถูกที่ชอบ ซึ่งจะถึงบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติชอบโดยลำดับ
นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย	เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังนี้

### เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน

ก็แหละ ครั้นตรัสแสดงชี้ทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ พร้อมทั้ง ตรัสบอกอานิสงส์ผลดังนี้ ก็ได้ตรัสจำแนกข้อที่พึงตั้งสติพิจารณาไว้เป็น ๔ ประการ คือ กายอย่างหนึ่ง เวทนาอย่างหนึ่ง จิตอย่างหนึ่ง ธรรมอย่างหนึ่ง ดังกล่าว และได้

ตรัสบอกเครื่องมือสำหรับที่จะใช้ปฏิบัติไว้ อันผู้ปฏิบัติพึงทราบ และพึงใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

*อาตาปี* มีความเพียร คือจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติ

- เพียรเริ่มต้นปฏิบัติ
- เพียรดำเนินการปฏิบัติ และ
- เพียรปฏิบัติเรื่อยไปให้ก้าวหน้าไปอยู่เสมอ ถ้าขาดความเพียรเสียดังนั้นก็ จะไม่มีการปฏิบัติขึ้นได้

*สมุปขาน* มีสัมปชานะ คือความรู้ ในที่นี้หมายถึงความรู้ตัว คือมีความรู้ใน อริยาบทน้อย อริยาบทใหญ่ ของตนเอง มีความรู้ที่ควบคุมตนเองอยู่

*สติมา* มีสติ ก็คือมีความรู้ที่แน่นอนแหละ แต่เป็นความรู้ที่กำหนดอยู่ในข้อสติ ปฏิฐานที่ตั้งขึ้น สำหรับปฏิบัติ คือความรู้ที่ระลึกกำหนดในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามที่ยกขึ้นสำหรับตั้งสติ และ

*วิเนยย โลก อภิชฌาโทมนสส์* กำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย คือเมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขึ้นแรกก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่า ก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติที่แรกนี้ก็ทำให้อินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอกที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามา ก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงใจออกไป ดังนี้ ก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติ ก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดังนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปพ่วงเฉยอยู่ในการปฏิบัติ

รวมเข้า ก็เป็นเครื่องมือ ๔ ประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงยึดถือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และครั้นทรงแสดงเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ประการดังนี้ ก็ทรงได้ตรัสสอนให้เลือกสถานที่ปฏิบัติ ที่ตรัสชี้ไว้ ก็คือ



- ป่า
- โคนไม้
- เรือนว่าง

พิจารณาถึงสถานที่ที่ตรัสชี้ไว้นี้ ก็คือต้องการที่ที่สงบสงัด แต่ก็พึงเข้าใจว่าที่สงบสงัดนี้ เป็นสถานที่ภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายในอย่างหนึ่ง สถานที่ภายนอกนั้น ก็ต้องการสถานที่ที่สงบสงัด จะเป็นป่า เป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่าง หรือเป็นที่อื่นใดก็ตาม แม้จะหาสถานที่ที่มีลักษณะเป็นความสงบสงัดสมบูรณ์เต็มที่ไม่ได้ เมื่อรู้จักทำใจของตัวเองให้สงบสงัด ก็ใช้ได้เหมือนกัน ดังที่เรียกว่าทำบ้านให้เป็นป่า ทำให้เป็นเหมือนโคนไม้ ให้เป็นเหมือนเรือนว่าง ตามที่ตรัสสอนไว้ในบางพระสูตร ก็คือทำจิตใจ ให้สงบสงัดนี้เอง ไม่ยึดถือในรูป ในเสียงเป็นต้น ที่รบกวน เมื่อรู้จักทำใจให้สงบสงัดดังนี้ แม้จะไม่ได้สถานที่ที่สงบสงัดเต็มที่ ก็สามารถปฏิบัติได้ แต่ถ้าทำใจให้สงบสงัดไม่ได้ แม้จะไปอยู่ป่าจริง ๆ ใจเองก็ยังไม่สงบอยู่นั่นเอง เพราะยังคลุกเคล้าอยู่ คลุกคลีอยู่ อลหม่านอยู่ ด้วยอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีกาย มีใจ ประกอบด้วยสถานที่ภายนอกภายในดังกล่าว ที่สงบสงัดพร้อมที่จะปฏิบัติได้ จึงเริ่มปฏิบัติ ตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

## ครั้งที่ ๔ วิธีนั่งสมาธิ

กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของธรรม ในคำบรรยายอบรม ซึ่งชี้เข้ามาถึง กระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นคือรวมใจเข้ามา กิริยาที่นิ่งนี้ เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง เพราะกิริยาที่นิ่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไปสะดวกและเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักอนามัย เลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปบายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้

### บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อที่หนึ่ง ท่านอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งโดยแท้จริง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้ เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจที่ผู้ปฏิบัติจะพึงตั้งใจถึงให้มั่นคงดังบทที่สวดว่า



นตฺถิ เม สรณํ อภฺยํ	ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พุทฺโธ เม สรณํ วรํ	พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธมฺโม เม สรณํ วรํ	พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สงฺโฆ เม สรณํ วรํ	พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยความกล่าวคำสัตย์นี้
โสตฺถิ เม โหตุ สพุทฺธา	ขอความสวัสดิ จงมีแก่ข้าพเจ้า ดังนี้

การตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งอย่างแท้จริง  
ดังนี้ ก็เชื่อว่าได้ถึงสรณะ เป็นบุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน ข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง ก็ตั้งใจทำ *วิริตี* คือความมงดเว้น ทางกาย ทางวาจา ตลอดถึง  
ทางใจต่อความละเมียดศีล ทางกาย ทางวาจา ทางใจทั้งปวง ให้เป็นผู้มีศีลขึ้นในปัจจุบัน  
เพราะวิริตีเจตยานี้เป็นตัวศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งสิ้น  
แม้การปฏิบัติในกรรมฐาน ก็ต้องมีศีลนี้แหละเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน  
การปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นไปไม่ได้ แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่าศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ ให้จำกัด  
เข้ามาเป็นศีลในปัจจุบัน เพราะว่าศีลในอดีตนั้นก็อาจจะบริสุทธิ์บ้าง เสร้าหมองบ้าง  
อาจจะมึบบ้าง ไม่มีบ้าง ถ้าพึงนึกถึงศีลในอดีตที่เสร้าหมอง หรือถึงความไม่มีศีลในอดีต  
ข้อนี้ก็จะเป็นนิเวศน์ต่อการทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ให้ตั้งศีลเข้าในปัจจุบัน คือ  
ตั้งทำวิริตีในปัจจุบันว่า *บัดนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจงดเว้นจากความประพฤดิละเมียดผิดทางกาย  
ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ วิริตีเจตยานี้ก็จัดเป็นข้อป้องกันโลก โกรธ หลง  
อย่างหยาบที่จะตั้งใจไปให้ละเมียดผิดต่าง ๆ ไม่ไปพูดอะไรทางวาจาเป็นการผิดศีล  
แต่ใจก็คิดว่าจะไปทำร้ายเขาบ้าง คือคิดจะไปทำการฆ่าเขาบ้างคิดจะไปลักของของ  
เขาบ้าง ดังนี้ เป็นต้น เรียกว่าไม่มีศีลทางใจ กายไม่ได้ไปทำ วาจาก็ไม่ได้ไปพูด แต่ว่า  
ศีลทางใจไม่มี เมื่อศีลในทางใจไม่มี การที่จะไปนั่งกรรมฐานที่เป็นสมาธิเป็นปัญญา  
ก็เป็นไปไม่ได้*

เพราะฉะนั้น เมื่อกายสงบ วาจาสงบ ใจก็ต้องสงบ คือความสงบความคิดล่วง  
ดังกล่าวนั้น ดังนี้ เรียกว่า *กายเป็นศีล วาจาเป็นศีล ใจเป็นศีล*



สธนะและศีลทั้งสองนี้ รวมกันเป็นภาคพื้นของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานก็พึงตั้งใจถึงสธนะ และตั้งใจทำวิริตเจตนาให้เป็นตัวศีลชั้นในปัจจุบัน เมื่อเป็นดังนี้ ก็ถือว่าเป็นผู้กระทำภาคพื้นสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน และก็ทำความตั้งใจอัญเชิญพระกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งมาปฏิบัติด้วยกายและใจอันนี้ ให้เป็นที่รองรับการปฏิบัติ และกรรมฐานที่จะพึงเลือกมา อัญเชิญมา ปฏิบัตินั้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวแล้ว

## อานาปานปัพพะ

ในการปฏิบัตินั้นก็ให้อัญเชิญมาตั้งสำหรับปฏิบัติเพียงหนึ่งข้อ และข้ออันพึงควรอัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่ทรงตรัสสอนไว้ คือ อานาปานปัพพะ ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้งสติทำความรู้ในความหายใจเข้า หายใจออก ตั้งสติ คือตั้งความรู้หายใจเข้าหายใจออก ตามที่ได้ตรัสสอนไว้ตามลำดับ ดังนี้

- หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว
- หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น
- ศึกษา คือทำความสำเหนียกว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอันรู้การหายใจทั้งหมด)
- ศึกษา คือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบระงับกายสังขาร คือเครื่องปรุงกายหรือการปรุงกายหายใจเข้า ออก ดังนี้

ตามวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออก ของทุก ๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของความดำรงชีวิต หรือเป็นตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจ ก็คือทำความรู้ในลมหายใจนั่นเอง เมื่อทำความรู้ให้อยู่ในลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ดังนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ



## จุดกำหนดลมหายใจ

เพราะฉะนั้น กล่าวสั้น ๆ การทำสติในลมหายใจ ก็คือการทำความรู้ในการหายใจ ลมหายใจนั้นก็คือลมที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อพิจารณาดูก็ย่อมจะรู้ว่าในการหายใจดังกล่าวนี้ ลมมากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน และนาภีก็จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อทำความรู้เข้ามา ก็ย่อมจะพบลมกระทบจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน และย่อมจะพบความเคลื่อนไหวของนาภีที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ท่านอาจารย์จึงได้สอนให้ตั้งจุดกำหนด เป็นสามจุด คือ

๑. ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน
๒. นาภีที่เคลื่อนไหว จุด ๒ นี้ นับว่าเป็นจุดต้นจุดปลาย
๓. สมมติที่หทัยเป็นจุดกลาง

หายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจเข้าผ่านปลายกระพุ้งจมูก ผ่านหทัยถึงนาภี หายใจออกจากนาภีผ่านหทัยมาออกปลายกระพุ้งจมูก อาจารย์ท่านหนึ่งสอนกำหนดอย่างนี้ และให้ทิ้งเสียสองจุด ให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อรวมใจเข้ามารู้ อยู่ดังนี้

## สงบระงับกายสังขาร

*รูปกายนามกาย* กายทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นด้วย *รูปกาย* คือ รูปกายที่นิ่งอยู่นี้ ตลอดถึงกองลมทั้งหมดที่หายใจเข้าออก *นามกาย* ก็คือจิตใจอันนี้ที่ประกอบด้วยความรู้ ความคิด หรือประกอบด้วยสติปัญญา คือความระลึกรู้ กำหนดความรู้ ที่รวมกันอยู่นี้ รวมความว่าทั้งกายและใจทั้งหมดให้รวมกันเข้าปรากฏอยู่ในความรู้ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะรวมเข้ามา การรวมจิตเข้ามานั้น ก็คือการรวมใจนี้เองเข้ามาอยู่ในความรู้ กายและใจทั้งหมดปรากฏอยู่แก่ความรู้ กำหนดเหมือนอย่างเป็นก้อนกลม ๆ ก้อนหนึ่ง ปรากฏแก่สายตาที่อยู่ เมื่อกายและใจทั้งหมดรวมเข้ามาแก่ความรู้ อย่างนี้ สมาธิก็จะเริ่มมีขึ้น

กายก็จะเริ่มสงบเข้า ใจก็เริ่มสงบเข้า เมื่อกายและใจสงบเข้า อาการที่ปรุ่ทางกายอัน เรียกว่า กายสังขาร ก็ละเอียดเข้า สงบเข้า ตั้งต้นแต่กิริยาที่หายใจที่ว่าถึงอวัยวะภายใน ก็คือในทรวงอก เมื่อว่าถึงภายนอกที่ปรากฏก็คือใช้ทางจมูก และปรากฏความเคลื่อนไหว ที่นาภี เรียกว่าการปรุ่ทางกายทั้งนั้น ใจก็ต้องปรุ่คือต้องตั้งสติ ตั้งความรู้ ต้องมีวิตก คือต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ต้องมีวิจารณ์ คือคอยระคองไม่ให้ตกออกไป เมื่อตกออกไปต้องคอยนำเข้ามานี่ เป็นทางปรุ่ทางใจ แต่เมื่อได้สมาธิดีขึ้น กายสงบ ใจสงบ อาการปรุ่อย่างนี้ก็จะสงบเข้าจนถึงการเคลื่อนไหวของนาภีไม่ปรากฏ สงบ เหมือนอย่างไม่ได้หายใจ แต่ความจริงก็เป็นการหายใจอย่างละเอียด ทั้งจิตเองที่ต้อง คอยปรุ่อยู่ เมื่อจิตรวมเข้า ความที่คอยปรุ่ก็สงบไป คือไม่ต้องปรุ่ เมื่อใจอยู่ที่ดีขึ้น เรียกว่าสงบระงับกายสังขารคือการทำที่ต้องปรุ่ใจ เพราะว่าจิตอยู่ที่ เป็นสมาธิดีขึ้น

เมื่อเป็นดังนี้ กาย กล่าวคือการหายใจเข้าหายใจออก ที่ตั้งไว้เป็นอารมณ์ของ สมาธิก็มีอยู่ คือมีอยู่แก่ความรู้ ความรู้ที่กำหนดรู้อยู่เป็นจุดอันเดียว แต่ก็เพียงแค่ว่า ไม่ยึด จิตก็เป็นอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ก็นับว่าเป็น สติปฏิฐาน คือเป็นความตั้งสติ หรือเป็นความปรากฏแห่งสติ ซึ่งชื่อว่า อานาปานสติ ตั้งสติการหายใจเข้าออก

## ครั้งที่ ๕ หลักปฏิบัติ

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้น  
เรียกว่า

**สมถกรรมฐาน** ที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่น  
อย่างหนึ่ง

**วิปัสสนากรรมฐาน** กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิด  
ปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์  
เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติใน  
ทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็น  
ผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วย  
ตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิต  
มีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะมีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจ  
สงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น

## วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะ

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก คือให้มีสติหายใจเข้าให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดิวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉยๆอย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่นก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่า หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไป จนถึงห้าแล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไปจนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ และก็ยังมีการอื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตใจรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตใจให้เป็นหนึ่งได้

## ลักษณะจิต

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะดิ้นรน จะกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือ เรื่องตามที่ใคร่ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มี *ปฺลิวฺโธ* คือความกังวล ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปฺลิวฺโธ คือ ความกังวลมาก จิตก็ยังดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่



ในใจก็เป็นปลิวพร คือ เครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำให้ใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำให้ใจให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

## วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัวจิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนว่าแวบออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางที่ได้ยินเสียงรดวิง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไปที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางที่ตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติซึกเข้ามา และเมื่อซึกเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้งมีเสียงกระทบบางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าได้เดียวเดียวแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอขณะนี้ จิตก็จะซึ้งเข้าและถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตซึ้งเข้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด ฉันทะคือความพอใจ เกิดปีติ คือความซาบซ่านอิมใจ เกิดปราโมทย์คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ปีติ ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบ เป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

## ชื่อว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาบถปัพพะ ชื่อว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ

ทางกายอย่างใดก็ให้รู้เช่นนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณา ดูแล้วก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

### ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ *สัมปชัญญะปัพพะ* ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เหมือนกัน คือ จำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อ ก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้า อย่างไรก็ให้รู้ จะนั่ง จะหม่ออย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภคน้ำ จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่าย อย่างไรก็ให้รู้ ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอเป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

### ข้อว่าด้วยปฏิกูล

อนึ่ง *ปฏิกูลปัพพะ* ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องต้นตั้งแต่ พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ *เกสา* ผม *โลมา* ขน *นขา* เล็บ *ทนต์* ฟัน *ตโจ* หนัง *มัส* เนื้อ *นหารู* เอ็น *อฏฺฐิ* กระดูก *อฏฺฐิมิถฺขั* เยื่อในกระดูก *วฏฺกั* ไต *หทยั* หัวใจ *ยกณั* ตับ *กิโลมกั* พังผืด *ปิหกั* ม้าม *ปฺปผาสั* ปอด *อนฺตั* ใสใหญ่ *อนฺตคฺคณั* ใสเล็ก *อุทริยั* อาหารใหม่ *กริสั* อาหารเก่า *ปิตุตฺ* ดี *เสมุหั* เสลด *บุพฺโพ* น้ำหนอง *โลหิตั* น้ำเลือด *เสโท* น้ำเหงื่อ *เมโท* มันชั้น *อสฺสุ* น้ำตา *วสา* มันเหลว *เซโพ* น้ำลาย *สิงฆานิกา* น้ำมูก *ลสิกา* ไขข้อ *มุตฺตั* มูตร นี่คือ



อาการ ๓๑ อื่นๆ ท่านแสดงอีกอาการหนึ่ง คือ *มตถเก มตถลุงค์* หมายถึงมันสมอง ศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ ถ้าแสดงอาการ ๓๑ ท่านรวมมันสมองเข้าไปใน *อฏฐิมิยชฺ* เยื่อในกระดูก ในพระสูตรโดยมากแสดงอาการ ๓๑

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของ ที่จะต้องเนาเปื่อย ดังปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็น อาศัยการทะนุบำรุง รักษาที่ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกลไม่มีใครจะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏ อยู่แก่ตัวเองเสมอในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้ปัพพะชอนี้เป็นเครื่องพิจารณา โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่ พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจ สงบตั้งมั่นเป็นสมณะ



## ครั้งที่ ๖

### สมณะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมณะ คือ ให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ *อานาปานสติ* สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง *กายคตาสติ* สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวนั้น มุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิบัติปรากฏตามเป็นจริง

### ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คำว่า *ธาตุ* ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่า เป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่า *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า *ฮาโปธาตุ* ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า *เตโชธาตุ* *ธาตุไฟ* ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า *วาโยธาตุ* ธาตุลม การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ:



## ธาตุดิน

เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนตา ฟัน ตใจ หน้ง มัส เนื้อ นหารู เอ็น อฏฺจิ กระดุก อฏฺฐิมิณฺขฺ เยื่อในกระดุก วฏกั ไต ททย หัวใจ ยกนั ตับ กิโลกมกั พงผืด ปิหกั ม้าม ปปผาสั ปอด อนุดั ใสใหญ่ อนุดคฺคุณั ใสเล็ก อุทริยั อาหารใหม่ กรีสั อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข็งแกร่งในร่างกายนี ก็สมมติเรียกว่าเป็น ปฐฺวีธาตฺ คือธาตุดิน

## ธาตุน้ำ

ปิตตํ น้ำดี เสมหุํ เสดล ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท เหงื่อ เมโท มันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา มันเหลว เชไฟ น้ำลาย สิงฆานิกกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตตํ มูล และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีเป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่า เป็น อาโปธาตฺ ธาตุน้ำ

## ธาตุไฟ

เยน สนฺตฺตฺปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายชำระ รุตฺโตทฺรม เยน ปริทฺยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร้าร้อน เยน อสิตฺตฺปิตฺตฺชายิตฺตฺสายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺจติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มย่อย และส่วนใด ส่วนหนึ่งในร่างกายนีที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็น เตโชธาตฺ ธาตุไฟ

## ธาตุลม

อุทฺธจฺจมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน อโรคฺจมา วาตา ลมพัดลงเบื้องต่ำ กุจฺฉิสฺยา วาตา ลมในท้อง โกฎฺฐสฺยา วาตา ลมในไส้ องฺคฺมฺจฺคานฺุสฺวาริโน วาตา ลมพัดไปตาม อวัยวะน้อยใหญ่ อสฺสาโส อปฺสฺสาโส ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนีมีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น วาโยธาตฺ ธาตุลม

## ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คือ อากาศธาตุ ธาตุคือช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺถิ ช่องหู นาสจฺฉิทฺถิ ช่องจมูก มุขทวารฺวารี ช่องปาก เยน จ อสิตฺตปิณฑายิตฺตสยิตฺตํ อชฺโฌมฺหฺรติ ช่องที่อาหารล่องล้าล้าคองลงไป ยตุถ จ สนฺตฺวิญฺจติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่ เยน จ อโรภาคา นิภฺขมฺติ และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่างเหล่านี้ในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น อากาศธาตุ ธาตุอากาศ คือช่องว่าง

## วิธีแยกธาตุ

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข็งแข็ง ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เฝืออบาก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ ก็กลายเป็นธาตุ และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข็งแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำ เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟ เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลม เป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

## สมณะเจ้าวิปัสสนา

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทฺยการในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียดจนถึงเป็นอนุหรือปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา นี้ก็จะกลายเป็น อากาศธาตุ คือเป็น



ช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐาน แยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอก คือ บุคคลอื่น สิ่งอื่นก็ยังมีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่น สิ่งอื่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมณะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมณะ คือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แก่งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็ให้เห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตนตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

## นั่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา จะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยงให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำ ตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

## กายเป็นตำราการกรรมฐาน

การศึกษาในสมณะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่น สงบ และให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง

๔ สิงหาคม ๒๕๑๕

## ครั้งที่ ๓

### อภิญญา ๑ ปริยญาในนามรูป

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาสั่งสอนธรรมแก่เราทั้งหลาย พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พระคุณของพระองค์ข้อนี้ ย่อมปรากฏอยู่ในพระธรรมคำสั่งสอนทุกข้อทุกบท ที่ล้วนแต่สั่งสอนให้เป็นผู้รู้ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พิจารณาตามกระแสพระธรรมคำสั่งสอน บุคคลผู้ยังประกอบด้วยความรู้ที่เป็นความรู้ผิดเป็นความรู้หลง ย่อมเป็นเหมือนอย่างเป็นผู้หลับอยู่ ซึ่งหลับสนิทไม่ฝันหรือว่าหลับฝัน หลับสนิทไม่ฝันนั้นก็ไม่ว่าอะไรเลย แต่ว่าหลับฝันก็ย่อมมีความรู้ที่อยู่ในฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าตกใจ ทำให้เกิดความตกใจ ความยินร้ายอยู่ในความฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าดีใจ ก็ทำให้เกิดความดีใจอยู่ในความฝัน ก็คล้าย ๆ กับว่า เรื่องที่ฝันไปนั้นเป็นความจริง แต่ครั้นตื่นขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าฝันไปทั้งนั้น ความยินดีความยินร้ายทั้งปวงนั้น ก็เป็นความยินดีความยินร้ายอยู่ในเรื่องที่ฝันเห็น ก็ล้วนเป็นความฝันไปทั้งสิ้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ฉันทิดก็ดี บุคคลผู้ที่ยังรู้ผิด ยังรู้หลงอยู่ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เรื่องทั้งหลายนั้น เมื่อกล่าวกเอาอายตนะขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้รู้ เรื่องสิ่งที่ถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องของรูป เสียงเป็นต้น เหล่าในที่ประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังไม่ยอมและเก็บมานึกมารู้ไว้ในใจ หรือเมื่อยกเอาโลกธรรมธรรมสำหรับโลกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็เป็นเรื่องลาภ เรื่องยศ เรื่องสรรเสริญ เรื่องสุข อันเป็น

ฝ่ายที่เป็น *อวิชฺฐารมณฺ* อารมณ์ที่น่าปรารถนาต้องการยินดีบ้าง เป็นเรื่องความเสื่อมยศเสื่อมลาภได้รับนิทาและทุกข์ต่าง ๆ อันเป็น *อนิวิชฺฐารมณฺ* อารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจบ้าง และเมื่อได้รับเรื่องที่เป็นอารมณ์ของใจเหล่านี้ ก็เกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง ไปในเรื่องทั้งหลายเหล่านั้น

นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่บังเกิดขึ้นแก่ทุก ๆ คน ผู้เกิดอยู่ในโลก แต่ผู้ที่มีได้พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มีความรู้ผิดมีความรู้หลง ยึดถือโดยความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และเมื่อได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินดี เมื่อไม่ได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินร้าย ความยินดี ความยินร้ายนี้ ก็ย่อมมีน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้าง มากบ้าง แต่เมื่อได้มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือความจริงของโลกของสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้นอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้ที่เคยรู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่ *ไม่เที่ยง* ว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่ *เป็นทุกข์* ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ *เป็นอนัตตา* มิใช่ตัวตน ว่าเป็น *อัตตา* ตัวตน ในสิ่งที่ *ไม่สวยงาม* ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ความรู้แต่เดิมมาก่อนแต่ได้ปฏิบัติอบรมก็ย่อมเป็นเช่นนี้ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรม พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริง คือพิจารณาให้เห็นสิ่งที่ *ไม่เที่ยง* ต้องเกิดต้องดับ ว่าเป็นสิ่งที่ *ไม่เที่ยง* สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่ไม่สวยงามก็ว่า *ไม่สวยงาม* ตามสัจจะคือความจริง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย เป็นความรู้วาง เป็นความรู้ที่เหมือนอย่างตื่นขึ้นจากหลับ เห็นความยินดีความยินร้ายทั้งหลายในโลกที่เคยเป็นมาอยู่นั้น เป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝัน แต่ครั้งตื่นขึ้นมาก็รู้ว่านั่นเป็นความฝันไปทั้งนั้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือจากความฝัน

เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะคือความจริงที่เหนือขึ้นไปเช่นนี้ จึงทำให้เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะโลกหรือเพราะสิ่งทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลก เพราะเมื่อรู้เมื่อเห็นตามสัจจะคือความจริงแล้ว ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวาง ความรู้ดังนี้แหละที่เรียกว่า



เป็นความรู้ที่เป็น อภิญญา แปลว่า *ความรู้ยิ่ง* ความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ก็คือ *ยิ่งไปกว่าความรู้สามัญ* *เหนือความรู้สามัญ* ความรู้สามัญเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้ความหลง ดังที่กล่าวแล้ว ส่วนความรู้ยิ่งที่เป็นอภิญญานี้ ก็เป็นความรู้ที่ยิ่งกว่าที่เหนือกว่า เพราะเป็นความรู้ถูกต้องตามสัจจะคือความเป็นจริง ทำให้คนผู้รู้เป็นผู้อยู่เหนือจากความทุกข์ของโลก เป็นผู้ที่ยิ่งไปกว่าสามัญที่ยังอยู่ด้วยความทุกข์ของโลก เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ จึงสมควรที่ผู้ปฏิบัติธรรม จะพึงอบรมจิตใจของตนให้เกิดมี อภิญญา คือความรู้ยิ่งดังกล่าวนี้มีขึ้นเมื่อใด ก็จะมีพบความพ้นเมื่อนั้น แม้เป็นความพ้นทุกข์ชั่วคราวขณะหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ยังเป็นอันได้พบทางปฏิบัติและผลของความปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

*อภิญญา* คือความรู้ยิ่งนี้ เมื่อแสดงในทางปฏิบัติโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือความรู้ที่เป็นเครื่องกำหนดให้รู้สัจจะ คือความจริงของนามรูป นามรูปนี้เป็นภายใน โดยปกตินั้นคนเราก็รู้จักนามรูปของตน รูปก็คือรูปรูปร่างอันนี้ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งเป็น*ธาตุรู้* จิตที่เป็น*ธาตุรู้*นี้ก็อาศัยอยู่ในรูปรูปร่างอันนี้ และก็ออกมารู้อารมณ์ คือเรื่องภายนอก อาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ เมื่อออกมารู้อารมณ์ก็มาเป็นเวทนา คือรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รู้จำเรียกว่าสัญญาจำนนจำนี้ได้ต่าง ๆ บ้าง รู้คิด เรียกว่าสังขาร คิดนั้นคิดนี้ดีบ้างไม่ดีบ้าง รู้สึกเห็นรูปอะไรทางตา รู้สึกได้ยินอะไรทางหู รู้สึกได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้สึกรสอะไรทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้อง และรู้สึกถึงเรื่องราวอะไรที่ใจคิดต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ เป็นอาการของจิตที่ออกมารู้อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้นเอง นี้เป็นนาม เรียกสั้น ๆ ก็คืออาการของใจหรือว่าใจ รูปก็คือรูปรูปร่าง เรียกสั้นว่ากาย รวมความก็คือกายและใจอันนี้ คนเราก็รู้จักกายและใจของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็รู้จักโดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือว่าเป็นหญิง เป็นชาย เป็นบุคคลนั้น เป็นบุคคลนี้ เหล่านี้เป็นต้น



## ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน

นี่ก็เป็นความรู้ อย่างหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติบ้าง เป็นความรู้ตามความยึดถือซึ่งเป็นต้นเหตุอุปาทานบ้าง ยังไม่ใช่เป็นอภิปัญญา เป็นความรู้สามัญ แต่ที่ประสงค์ให้ทำความกำหนดรู้ซึ่งจะเป็นอภิปัญญาขึ้นดังที่กล่าวมาในเบื้องต้นนั้นก็คือให้รู้ความเกิดดับของนามรูปที่เป็นไปอยู่ นามรูปนี้มีความเกิดดับอันจะพึงพิจารณาเห็นได้ โดยชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจ หรือว่า ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด ชาติชรา มรณะอย่างที่เราเข้าใจกันนั้นก็คือ ความเกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความแก่เป็นชรา มรณะเป็นความตาย แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว คนเรามองไม่เห็นไม่รู้ เพราะว่าชาติคือความเกิดนั้น ก็เกิดมาแล้วเกิดมาเมื่อไรก็ไม่รู้ บุคคลเริ่มมารู้จักตนเองในเมื่อรู้เดียงสาแล้วเท่านั้น ก่อนแต่นั้นไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันไม่รู้ไม่เห็น ชาติคือความเกิด ความตายก็เหมือนกัน ตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเมื่อถึงคราวจะตายจริงก็คงไม่รู้อีก ที่ยังรู้ก่อนตาย กลัวคือยังรู้เจ็บตลอดจนถึงยังรู้จักกลัวตายนั้นก่อนตายทั้งนั้น ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ตาย เพราะว่าความกลัวตายนั้นก็เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง จะตายจริงนั้นไม่รู้อะไรเสียแล้ว กลัวตายก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าไม่รู้ไม่เห็นมรณะคือความตายอีกเช่นกัน ว่าถึงความแก่ก็เช่นกัน แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าก็ยากที่จะมองเห็นความแก่ เพราะแม้กายจะแก่ใจก็ยังไม่ยอมแก่อยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธรรมชาติที่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่แก่ ความจริงเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะมองเห็นความแก่อยู่ไหนไหน แต่ใจก็ยังไม่ยอมรับความแก่ เป็นอันว่าเหมือนอย่างไม่รู้ไม่เห็นความแก่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาว่า เรามีความเกิด เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา หรือเติม เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา จึงเป็นสิ่งที่จะต้องคิดพิจารณาอย่างไร ก็อาจพิจารณาด้วยคิดเอาเองว่า ต้องเกิดจึงได้มีกายใจอันนี้ หรือนามรูป อันนี้ และก็ต้องตาย เพราะทุก ๆ คนก็ต้องตาย และก็มองเห็นคนที่ตายอยู่เป็นปกติ และความแก่ความเจ็บก็อาจพิจารณาเห็นได้ แม้เช่นนี้ก็ยังเป็นประโยชน์ อาจทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้นได้ตามสมควร



## ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง พิจารณาชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด คือ ชาติ ชรา มรณะ ปัจจุบัน ชาติ ก็มีอยู่ในปัจจุบัน ชราก็ปัจจุบัน มรณะก็ปัจจุบัน ว่าถึงรูป ก็มีชาติความเกิดอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบขึ้นเป็นรูป กายนี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมสิ้นไปอยู่เสมอ ไม่มีเวลาหยุดว่าง แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นอาหารเข้ามาทดแทนสืบต่อไป แปลว่า ดับคือหมดสิ้น แต่ก็มีเกิดเข้ามาต่อเป็น *สันตติ* คือความสืบต่ออยู่ดังนี้ ทุก ๆ คนจะต้องบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนี้ก็คือเพียงอาหาร คือคำข้าวที่บริโภคกัน วันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ เป็นต้น แม้จะอดไปสักวัน สองวัน ก็ยังไม่ตายยังอยู่ได้ ถ้าเพียงเท่านั้นก็ยังเป็นการหยาบ ถ้าพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นแล้วจะเห็นว่าต้องกินลมกันอยู่ทุกชั่วลมหายใจเข้าออก คือ ต้องหายใจเข้าออกกันอยู่ทุกขณะ ลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่งที่บำรุง เลี้ยงร่างกาย และในวาโยธาตุคือในลมนี้มีปฐวีมิววาโยมิเตโช อย่างละเอียดปนอยู่ด้วย ซึ่งทุก ๆ คนต้องบริโภคลมกันอยู่เสมอเป็นอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทดแทนสิ่งที่สิ้นไป หมดไป แสดงว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบกันเป็นกายนี้ สิ้นไปหมดไปอยู่ทุก ลมหายใจเข้าออก จึงต้องหายใจเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เข้าไปทดแทนกันอยู่ทุกลม หายใจเข้าออก ความเกิดความดับของรูปกายอันนี้ จึงมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่มี *สันตติ* คือความสืบต่อ ดับคือหมดสิ้นไปแล้วก็มีเกิดต่อไปอีก ตามเหตุปัจจัย *เหตุก็คือกรรม* กรรมที่สนับสนุนชีวิต *ปัจจัยก็คืออาหาร* เมื่อเหตุคือกรรม ปัจจัยคืออาหาร ยังสนับสนุน อยู่ตราบไต่ ชีวิตของรูปกายอันนี้ ก็เป็นไปได้อยู่ตราบนั้น เมื่อสิ้นกรรมที่สนับสนุน สิ้นอาหารที่สนับสนุน รูปกายอันนี้ก็ดับ โดยที่ไม่มีเกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจ ออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก ก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน *นามธรรม* หรือใจนี้เล่า ก็ดังที่ ได้กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา วิญญาณนั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่อง และเรื่อง ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป รับอารมณ์อย่างอื่นก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไป เป็นไปอยู่ดังนี้รวดเร็วยิ่งกว่า ความเกิดความดับของรูปกายยิ่งนัก

พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็เกิดความรู้ขึ้นว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิด ความดับ ความเกิดความดับย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ ก็เป็นอภิปัญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่งซึ่งเป็นความรู้ยิ่งขึ้นไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ก็เพื่อที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดความดับดังนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้เพ่งพินิจเข้ามาดูที่กายเวทนา จิตธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลมหายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อากาโร ๓๑, ๓๒ ก็ได้ ธาตุ ๔ ก็ได้ หรือพิจารณาถึงศพในภายนอกเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ก็

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้าหรือนิกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นอืด และนิกเทียบเข้ามาว่ากายนี้ก็ต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์ใหญ่ สัตว์เล็ก มากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนิกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัดกินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูกแต่ก็ยังเปื้อนเลือดเปื้อนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้น ดังนี้ก็ได้ ความพิจารณาเช่นนี้ รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็นความเกิดความดับ ดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้เช่นนี้ก็เป็นตัวอภิปัญญาอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะ พร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจากใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

## ครั้งที่ ๘ อภิญญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภาวตัณหา

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระผู้รู้ ผู้เห็น เป็นผู้ตื่นขึ้นจากความหลับ คือ อวิชชา ความไม่รู้ โมหะ ความหลง ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ให้เห็นให้ตื่นขึ้นจากหลับ และธรรมที่ทรงแสดงนั้น ก็มีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะได้ทรงจำแนกเหตุผลให้มองเห็น ไม่ใช่ทรงแสดงไม่จำแนกเหตุผลที่ทรงแสดงนั้น เหตุ ก็คือสิ่งที่ทำให้บังเกิดผล ผล ก็คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นโดยเป็นผลของเหตุนั้น และเหตุผลที่ทรงจำแนกนี้ ก็ทรงจำแนกที่บุคคลนี้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมให้ทำความรู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่เพื่อให้รู้ให้เห็นความเกิดดับของนามรูปตามเป็นจริงแล้ว ก็ได้ทรงแสดงเพื่อให้รู้ให้เห็นเป็นเหตุละ อวิชชา กับ ภาวตัณหา อันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์ ทุกข์คือชาติความเกิดเป็นต้น ความรู้อันเป็นเหตุละนั้นก็สืบเนื่องมาจากความรู้กำหนด นามรูป ที่เกิดดับอยู่นี้เอง เพราะว่าเมื่อรู้เมื่อเห็นความเกิดดับของนามรูปก็ย่อมเป็นเครื่องละอวิชชาและภาวตัณหาต่อไปด้วย เมื่อยังมิได้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นนามรูปคราวใด ก็ย่อมยึดถือนามรูปที่รู้ที่เห็นนั้นคราวนั้น ความรู้ความเห็นนามรูป และยึดถือดังนี้ เป็นความรู้สามัญดังที่ได้กล่าวแล้วทุก ๆ คนต่างก็รู้ก็เห็นนามรูปของตนอยู่ รู้นาม ก็คือเมื่อเสวยเวทนาอะไร สุขทุกข์อย่างไร ก็รู้เหมือนกัน จำอะไรได้ก็รู้ คิดอะไรก็รู้ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็รู้สึกเห็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ ดังนี้เป็นนาม รู้นาม ก็เหมือนกัน เมื่อส่องดูกระจกก็มองเห็นเงาหน้า หรือ

เงารูปของตนในกระจก ถ่ายรูปก็มองเห็นรูปของตน และนอกจากนี้ นามเหล่านั้น ก็เนื่องไปจากรูปเป็นส่วนมาก เพราะเหตุว่าอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูป อายตนะภายนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ก็เป็นรูป อายตนะที่ ๖ คือมโนหรือใจ แม้จะเป็นนาม คือไม่ใช่รูป แต่ก็เนื่องอยู่กับรูป เรื่องราวที่คู่กันกับใจ แม้จะไม่ใช่รูปก็เนื่องอยู่กับรูป เพราะฉะนั้น อารมณ์ของจิตอันเป็นที่เกิดขึ้นของนามธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ไปจากรูป เพราะฉะนั้น รูปนี้จึงเป็นสิ่งที่เป็นที่เกิดส่วนใหญ่ของนาม และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นประสาททั้งหมด

เพราะฉะนั้น ต่างก็รู้ก็เห็นรูปกายกันอยู่ และรูปกายนี้เองก็เป็นที่รู้จักกันสำหรับคนอื่น เพราะแต่ละคนที่เห็นกันรู้จักกันก็ด้วยรูปกายนี้แหละ หาได้รู้ได้เห็นเข้ามาถึงนามธรรม คือใจของกันและกันไม่ นอกจากผู้ที่ได้เจโตปริยญาณเท่านั้น หรือผู้ที่มีกิเลสในใจยังเกิดขึ้นแรง แสดงออกมาทางหน้าตาและกิริยาอาการทางกาย ก็ทำให้รู้ได้ว่ากำลังมีใจเป็นอย่างไร เช่น กำลังมีใจชอบหรือกำลังมีใจชัง โกรธแค้นขัดเคือง ดังนี้ เป็นต้น

### สมมติ-บัญญัติ

เพราะฉะนั้น ที่รู้ที่เห็นกันอยู่นี้ ต่างก็รู้เห็นกันอยู่ดังนี้ แต่รู้เท่าใดเห็นเท่าใด ก็ยึดถือเท่านั้น โดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือเป็นเขา เป็นของเขา เป็นตัวตนของเขาตามสมมติบัญญัติทั้งหลาย และนอกจากนี้ยังมีความเห็นว่าเที่ยงว่าเป็นสุข ว่าสวยงามต่าง ๆ ความเห็น ความรู้ ดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า *อวิชชา* ที่แปลว่า ความไม่รู้ เพราะรู้เหมือนไม่รู้ หรือว่ารู้ผิด รู้หลง ด้วยว่าตามสัจจะคือความจริงของพระพุทธเจ้านั้น สมมติบัญญัติทั้งหลาย *สมมติ* ก็คือความหมายรู้กัน *บัญญัติ* ก็คือแต่งตั้ง เพราะว่าจะต้องมีความหมายรู้กัน สำหรับที่จะพูดจากันที่จะเรียกร้องกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีบัญญัติคือแต่งตั้งขึ้น นี้เป็นธรรมดาโลก เหมือนอย่างว่ากองทั้งห้า คือขันธ์ทั้งห้านี้ รูปขันธ์กองรูป ก็คือ กองของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มากองรวมกันเข้าเป็นรูปขันธ์ ก็บัญญัติคือแต่งตั้งขึ้นว่า ให้กองรูปนี้จึงเป็นรูปขันธ์ กองนี้ก็เป็นรูปขันธ์ขึ้น และคำว่ารูปขันธ์นี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กันรับรองกันเรียกกันทั่วไป



สุข ทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุกคนเสวยกันอยู่ รับกันอยู่ ก็แต่งตั้งขึ้นว่า เจ้าจงเป็นเวทนาชั้นนั้นนะ ส่วนนี้ก็เวทนาชั้นอื่น นี่เป็นบัญญัติ แล้วก็เป็นที่หมายรู้กันว่านี่เป็นเวทนาชั้นนี้ รับรองกัน เรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกัน คราวนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้รวมกันเข้าก็แต่งตั้งขึ้นว่า ทั้ง ๕ ที่มารวมกันเข้านี้จึงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลชั้น จงเป็นชายเป็นหญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงชั้น หญิงชายนี้จึงชื่อนั้นชื่อนี้ ตลอดจนถึงเป็นนั่นเป็นนี่นะ ก็เป็นชั้นดังนี้เป็นบัญญัติ ก็หมายรู้กัน รับรองกัน พุดจากกัน ก็เป็นสมมติ สมมติบัญญัตินี้ จึงต้องมีอยู่เป็นธรรมดาโลก แต่ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่สมมติบัญญัติขึ้นนี้ว่าเป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวตนเราเขาก็ดี ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นของสวยงามน่ารักน่าชมก็ดี ดังนี้ ความเห็น ความรู้ ที่เป็นเหตุยึดถือดังนี้ก็เป็น อวิชชา และความที่ยึดถือก็เป็น ตัณหา ซึ่งมีอาการเป็นความอยากและยึด ความอยากและยึดนี้ ลักษณะที่สำคัญก็คืออยากและยึดว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเรา ความอยากยึดว่าเป็นตัวเราชั้นนี้ เรียกว่า *อหังการ* คือทำให้เป็นเราชั้น สร้างให้เป็นเราชั้น ความอยากและยึดของเรา เรียกว่า *มมังการ* คือกระทำหรือสร้างให้เป็นของเราชั้น

### ลักษณะอวิชชาและภวตัณหา

เพราะฉะนั้น อวิชชาคือความไม่รู้ อันหมายถึงรู้นั้นแหละแต่ไม่รู้ผิด รู้หลงอันเป็นความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความอยากและยึดถือ ความรู้ ความเห็น ดังนี้เป็น อวิชชา ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ไม่รู้* คือไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ความอยากยึดซึ่งมีลักษณะสำคัญ คืออยากและยึดถือว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเราดังนี้ เป็น *ภวตัณหา*

อวิชชาและภวตัณหาดังนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่จิตใจที่เป็นสามัญทั่วไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และตรัสแสดงบอกไว้ว่า ยังมีอวิชชาและภวตัณหาอยู่ และนี่เป็นอวิชชา นี่เป็นภวตัณหา นี่เป็นอวิชชา ก็คือความรู้ ความเห็นในนามรูป ที่เข้าใจกันว่ารู้ ว่าเห็น แต่เป็นความรู้เห็นที่ยึดถือดังที่กล่าวมาแล้ว รู้เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น มีตัวเราของเราออกไปครอบคลุมอยู่เต็มไปหมดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงตักเตือนให้รู้ว่า นี่เป็นตัวอวิชชา ไม่ใช่เป็นวิชา คือความรู้ดอก คราวนี้ความอยากและยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ออกไปรับรอง อารมณ์ทั้งหลายอยู่นี้ก็เป็น ภาวตัณหา คือเป็นตัณหาในภพ คือเป็นตัวความอยากที่เป็นเหตุให้ยึดถืออยู่ในภพคือความเป็น ได้แก่ความเป็นเรา นี่เป็นภาวตัณหาดอก ไม่ใช่เป็นตัวตนอะไรจริงจัง

เพราะฉะนั้น นามรูปอันนี้จึงกลายเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ด้วย เป็นตัวทุกข์ด้วย ดังจะพึงเห็นได้ว่าตัวเราหรือของเรานี้ ได้ออกไปรับรองอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายที่ประสบพบผ่านเต็มไปหมด เป็นต้นว่าเมื่อเห็นอะไรก็รู้สึกว่าเป็นผู้เห็น และเมื่อตัวเราเป็นผู้เห็น สิ่งที่เราเห็นนั้นบางอย่างเราก็ชอบ บางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้ยินอะไรก็มีตัวเราออกไปรับว่า ตัวเราได้ยินเสียงบางอย่างเราก็ชอบ เสียงบางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้กลิ่น ได้รส ได้ถูกต้อง ได้คิดถึงเรื่องอะไร ก็รู้สึกว่าเป็นผู้ได้รส เป็นผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้ถูกต้อง เป็นผู้ได้คิด บางอย่างตัวเราก็ชอบ บางอย่างตัวเราก็ไม่ชอบ เพราะฉะนั้น จึงได้เกิดความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความติดอยู่ที่เรียกว่า ความหลงบ้างในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายก็ตัวเราทั้งนั้น ตัวเราเองเป็นผู้ชอบ ตัวเราเองเป็นผู้ไม่ชอบ ตัวเราเองเป็นผู้ติด หรือเป็นผู้หลง

## การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภาวตัณหา

คราวนี้ถ้ามาพิจารณาดูให้ดีว่า ตัวเรานี้อยู่ที่ไหนกัน สมมติว่าตัวเรามีสมมติบัญญัติขึ้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ และยึดถือในสมมติบัญญัติขึ้น แต่ว่าบางคราวได้รับการรับรองไม่สมยศสมเกียรติก็เกิดไม่ชอบขึ้น หรือว่าบางคราวก็ได้รับการรับรองอย่างดี หรือได้รับสรรเสริญ ก็เกิดยินดีขึ้นดังนี้ เป็นต้น ก็พิจารณาลงไปว่าตัวเราที่มีสมมติบัญญัติมียศ มีเกียรติ อะไรเป็นต้น หรือเป็นนั่นเป็นนี่อะไรเป็นต้นนั้น อยู่ที่ไหน ที่มาทำให้หัวใจต้องวุ่นวาย ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เป็นต้น ตัวเราอยู่ที่รูปหรือ ก็รูปอันนี้เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงต้องแปรปรวน ซึ่งในที่สุดก็ต้องแตกสลายกลายเป็นศพ ถ้าหากว่าเขาไม่นำไปเผาไปฝังเสียก็ต้องกลายเป็นศพเน่าเปื่อย



ดังเช่นที่แสดงไว้ในบรรพว่าด้วยป่าช้า ๙ ประการว่า เหมือนอย่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นฟองมีสีเขียวน่าเกลียด ร่างกายนั้นก็ฉนั้น ถ้าเมื่อเป็นศพแล้วไม่มีใครเขาจัดอย่างไร หรือแม้มีใครเขาจัดใส่โลงไว้ก็ต้องเป็นเช่นนั้น และถ้าเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้าก็ต้องมีสัตว์มากัดกิน สัตว์ใหญ่บ้าง สัตว์เล็กบ้าง และเมื่อเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้า ต้องมีสัตว์มากัดกินดังนั้น อย่างน้อยก็จะเหลือเป็นโครงร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือดติดอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และถ้าเขายังทิ้งไว้เช่นนั้น ก็คงเป็นร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อเพราะว่าถูกสัตว์กัดกินไปหมด เหลือแต่เลือดที่ยังเปื้อนอยู่ ยังผูกเป็นร่างกระดูกดังนี้ เป็นต้น

ถ้าหากว่ากายอันนี้จะเป็นตัวเป็นตนที่เป็นนั้นเป็นนี้ ก็กายอันนี้ยังต้องเป็น อย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวเป็นตนที่ไหนกัน แล้วทำไมจึงจะมาหลงเอารูปกายอันนี้ *ว่าเป็นเรา* ซึ่งทำให้ต้องเดือดร้อน ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง คราวนี้หากว่าจะมาถือเอาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอัตตา คือตัวตน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนไปเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะมาถือว่าเป็นตัวเราให้เดือดร้อนรำคาญ

พิจารณาอยู่ดังนี้เสมอ มองให้เป็นธรรมดาของนามรูปที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไป เสมอไป สัจธรรมก็จะปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ดังนี้แหละเป็นตัวการปฏิบัติอบรมวิชชา และวิชชาดังกล่าวนี้ก็รู้จักว่า นี่แหละเป็นตัววิชชา นี่แหละเป็นตัวภวัตถหา ที่เป็นตัวสร้าง *ตัวเรา ของเรา* ให้บังเกิดความทุกข์ร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ความรู้จักขึ้น ดังนี้แหละเป็นตัวละ คือละวิชชา ละภวัตถหา ละไปเองไม่ต้องไปคิดละ แต่ความรู้นี่เองเป็นตัวละ

ความรู้จักกำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่อันทำให้รู้จักอวิชชา ภวัตถหา ว่านี่แหละที่เป็นตัวสร้าง *ตัวเรา ของเรา* ขึ้นในนามรูปอันทำให้บังเกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย อยู่เสมอ ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นเหตุละ ละวิชชา ละภวัตถหา นี่เป็น *อภิญญา* คือ ความรู้ยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และความรู้ยิ่งดังนี้จะพึงปฏิบัติ ให้บังเกิดมีขึ้นได้ โดยปริยายอันหนึ่งก็คือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ดังที่กล่าวมาข้างต้น



## ครั้งที่ ๙ วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมณะ ได้แสดงไว้แล้ว คือ อานาปานสติ ภาวนาศาสนา และธาตุกรรมฐาน เพื่อได้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์ เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ จิตปรารภจะเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในกายและไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้นจะประสงค์เฟื่องช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้ เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตาใจ หน้ำ มั่งสัง เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูก ที่ตนเองเพียงอาการเดวิดงนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

### ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือพิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหลจนถึงเป็นกระดูกผุปน เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ และเมื่อได้พิจารณาเทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา



## สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น *อุปจารสมาธิ* สมาธิเฉียด ๆ อย่างไม่ถึง *อัปปนาสมาธิ* สมาธิที่แน่นแน้อีกอย่างหนึ่ง สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไปก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียวเป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่นแน้อได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นแน้อได้เหมือนกัน

## อุปกรณ์ในการปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี *วิตก* คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิचार* คือตั้งจิตไว้ให้แน่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ ๆ ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตกคือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิचार คือระคองจิตให้คลุกเคล้าแน่นแน้อยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียวในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือ ยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใด จิตก็แวบออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือ จับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยระคองให้จิตแน่นแน้อคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังที่แรก เสียงระฆังก็ดังขึ้น วิचारก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการปฏิบัติ ต้องใช้วิตกวิचारดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิचारคือระคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อใช้วิตกวิचारอยู่เสมอจนจิตเชื่องช้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ ปิติ ความอิมใจให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ความสุข คือ สบายกายและสบายใจ เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่วอกแวก

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปิติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกวิจารณ์อยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปิติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้นเป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ และทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ วิตก ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ วิจารณ์ ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ปิติ ความอิมใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ และ เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน ซึ่งเป็นตัวสมาธิ

## ครั้งที่ ๑๐

### สรูปหมวดกาย

จะได้อธิบายบรรพสุดท้ายในหมวดพิจารณาภายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้น จึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน แม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้น ก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดูก็ต้องดูกำหนดลงไปในส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหนก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยนก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็พบว่า ทุก ๆ คน หายใจเข้า หายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัยและนาภี หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วก็ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าการที่จะสังเกตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจและให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้า

หายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นที่รู้ลมหายใจ เข้าลมหายใจออกด้วย เหมือนอย่างเสื้อไม้ผู้ที่เสื้อไม้ ก็จับตาอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเสื้อ แต่ไม่ได้ดูที่ตัวเสื้อทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เสื้อกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียวดังนี้จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้า จนบางที่รู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ปล่อย ต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าจะหายใจ ก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำให้สองอย่าง อย่างหนึ่งทั้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป อีกอย่างหนึ่งไม่ทั้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถสำรวจดูกายของตนว่าอยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอิริยาบถน้อย เช่นวางเท้า วางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ

เมื่อรู้อิริยาบถดังนี้แล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตาก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่ปรากฏแก่ตาก็คือ เนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ การที่ตรวจดูดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแต่ความพอใจ

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่งว่า ร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แน่นแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็พิจารณาแยกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็พิจารณาแยกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ก็พิจารณาแยกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ก็พิจารณาแยกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ



ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดูก็จะรู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์เช่นกายที่เป็นอยู่นี้

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่า กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับ สิ้นลมอัสสาสะ หายใจเข้า ปัสสาสะหายใจออก เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็น กายที่เย็น ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุด ก็สลายไปหมด กลายเป็นอากาศธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี เดิมก่อนที่ทุก ๆ คน เกิดมา กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็กลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม

## ป่าช้า ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไป โดยลำดับดังนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่ กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไปก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เป็นศพนั้นเป็นการยาก จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุกๆคนก็ต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในบัดนี้ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้าคือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพชั้นพองมีสีเขียว น้ำเกลือค มีน้ำเหลืองไหล

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่น ศพที่ทิ้งไว้ ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตระกูลอื่น ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุม เพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็น รังรัด

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรังรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังค่อมกันอยู่เพราะยังมีเส้นเอ็นรังรัด

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรังรัดนั้นหมดไปแล้ว โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกะโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกฝุ่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไปจนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาภายใน ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และ ก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว่าเหวและก็นึกว่าจะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้นความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดังนี้ก็จะเลิกกลัวไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัว ดังกล่าวนี้อาจจะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี



## ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดั่งที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้นตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดั่งที่กล่าวมานี้ คือตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละ ดูให้ทั่ว แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหนก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่นอยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ เมื่อจะเป็นสมาธินั้นก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว



## ครั้งที่ ๑๑

### ดูภายนอก-ดูภายใน

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวณเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการทำงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึกรู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ตั้งจิตให้มันอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวช่วยในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึกรู้ตัวอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้ แต่ว่าการดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปัฏฐานมุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ

*ดูภายนอก* นั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อก้าวโดยสมมติบัญญัติก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คนเมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่า *ดูภายนอก*



ดูภายใน นั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียด ก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข็งแข็งที่มากกระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข็งแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบ ก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่าลมหายใจนั่นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า ดูภายใน

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ ดูทั้งภายใน คือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่ตัวลม ก็เป็นภายนอก แต่เมื่อดูที่จิต คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั้นก็เป็นภายใน เหมือนอย่างถ่ายรูปที่ถ่ายนั้นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เลนส์เป็นภายใน ลมนี้ก็เหมือนกันกำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย นั้นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั้นก็เป็นภายใน กำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ ก็จะได้เห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้น ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ

และบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจ แล้วก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ ฉะนั้น จุดมุ่งของการดูภายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่า กายมีอยู่ โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้ กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี และในขณะเดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแนในอารมณ์ที่กำหนดนี้

## กำหนดดูเวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัด บ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมึนทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร ก็จะจับเหตุได้ว่ากายไม่สบายเพราะถูก ยุงกัดเมื่อยขบ หรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์ เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัด ใจตั้งมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่า ไม่สบายใจ เนื่องมาจากอะไร ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางที่มีกังวลอยู่กับสิ่งนั้น สิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักเล่นไปทางโน้นเล่นไป ทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้งทุกข์ใจ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนด ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น

## อามิสสุข-นิรามิสสุข

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้ สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้ เพราะอะไร ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกลเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็น *อามิสสุข* สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้นเกิดเพราะอะไร บางทีเกิด เพราะใจแวบออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุข ที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขภายนอก แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ



คือ เมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่จนได้ปีติ ความอิมใจ สุข ความสบายกาย สบายใจที่เกิดจากความสงบสงัด ถ้าได้ความสุขดังนี้ ก็ให้รู้อาณานิรามิสสุข สุขไม่มีอาณานิรามิส คือ เป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอาณานิรามิสเครื่องล่อในภายนอก ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้อาณานิรามิสสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอาณานิรามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุขใจรวมแน่วแน่ ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอาณานิรามิสเครื่องล่อข้างนอก แต่ถ้าตรงกันข้ามก็เกิดจากอาณานิรามิสเครื่องล่อในภายนอก

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็น อานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อนแล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขเมื่อถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ไม่ให้เป็นสุข ที่เกิดจากอาณานิรามิสเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้ เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบได้ ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อนเพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็มิให้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น

## ครั้งที่ ๑๒

### อภิญญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชา วิมุติ

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันเป็นข้อปฏิบัติอบรมจิตนั้น ก็มุ่งให้จิตได้รับความสะดวกตั้งมั่น และให้ปกติ ฉะนั้น จึงได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในนามรูป ให้ทำความรู้ใน อวิชาและภวัตถหา นามรูปนั้นก็เป็นที่ทุก ๆ คนมีความรู้กันอยู่ แต่ก็ เป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และเป็นความรู้ยึดถือ อันเรียกได้ว่าเป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า 'ไม่รู้' และตรัสเรียกว่าเป็นตวัภวัตถหา ฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้ทำความรู้ นามรูป ตามสัจจะ คือ ตามที่เป็นจริงว่า เป็น อนิจจะ คือ ไม่เที่ยง ต้องเกิดดับ เป็น ทุกขะ เป็นทุกข์ คือต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็น อนัตตา มิใช่ตัวตน

คำสั่งสอนเป็นอันมาก ได้ทรงแสดงให้ทุก ๆ คนพิจารณาให้มีความรู้ในนามรูปดังนี้ และ

ในการที่จะปฏิบัติทำความรู้ดังนี้ได้ ก็ต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าจิตยังพลุกพล่านอยู่ด้วยกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ทำบัญญัติให้บังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิก่อน คือ ทำจิตให้สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐานเป็นต้นว่า อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ตั้งสมาธิจิตนี้กำหนดเข้ามาที่นามรูป ให้รู้จักว่า นีรูบ นีนาม และเมื่อนามรูปปรากฏลักษณะหน้าตาขึ้นในความรู้ สัจจะ คือความจริงของนามรูป อันได้แก่ความเกิดดับก็จะปรากฏขึ้น ความรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะของนามรูปคือ



ความเกิดดับดังนี้ เป็น*อภิญา* คือความรู้ยิ่งประการหนึ่ง และเมื่อพบความรู้ยิ่งดังนี้ ก็ย่อมจะได้พบวิชาและภาวต้นหา กล่าวคือเมื่อยังไม่พบสัจจะ คือความจริงของนามรูป คือความเกิดดับ ความรู้ที่รู้อยู่ในนามรูปย่อมเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และตามความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน เป็นของสวยงาม ความรู้ดังนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าไม่รู้ คือเรียกว่า อวิชา แต่ว่าคนสามัญทั่วไป เรียกว่าวิชา คือเรียกว่ารู้ และก็เดียวกับพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

พระองค์ตรัสสอนว่าไม่เที่ยง ความรู้สามัญก็เถียงว่าเที่ยง

ตรัสสอนว่าเป็นทุกข์ ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นสุข

ตรัสสอนว่าเป็นอนัตตา ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นอัตตา

ตรัสสอนว่าไม่สวยงามเป็นของปฏิกุล ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นของสวยงามดังนี้

และเพราะ*ความรู้สามัญ*ที่เถียงพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นวิชา นี้จึง เป็น*ภาวต้นหา* คือความดิ้นรนทะยานอยากในภพ ความเป็นนั้นเป็นนี้ตั้งต้นแต่เป็นเราเป็นของเรา มีความยึดถืออยู่ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อวิชาและภาวต้นหานี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่สามัญบุคคลทั่วไป ซึ่งเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็ยังไม่รู้สึกว่าการรู้ยึด เช่นนี้เป็นตัว อวิชา แต่ก็ยังยืนยันว่าเป็นวิชาคือความรู้ เพราะมีความยึดถืออยู่ ครั้นเมื่อได้ปฏิบัติทำสมาธิจนจิตสงบจากกามและอกุศลธรรม เฟงสมาธิจิตอันบริสุทธิ์ กำหนดในนามรูป เห็นลักษณะหน้าตาของนามรูป จนสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น เมื่อสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น ก็จะพบหน้าตัวอวิชาของตนเองเข้าอย่างประจักษ์ชัด ว่าที่เคยรู้มา เคยเข้าใจยึดถือมา ว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาของตน เข้าใจเป็นของสวยงามนั้น เป็นตัว *ทิววิปลาส จิตวิปลาส สัญญาวิปลาส* คือความเห็นที่วิปลาส คลาดเคลื่อน ความคิดที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความหมายรู้ที่วิปลาสคลาดเคลื่อน เป็นตัวอวิชาโดยตรง และที่ยึดถือไว้ทุกประการนี้ ก็เป็นตัวต้นหาอุปาทาน เมื่อสัจจะ คือความจริงปรากฏขึ้น ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือเอาไว้ได้ เพราะฉะนั้น *ต้นหาอุปาทาน*นี้ จึงเป็น *ตัวกิเลส* เป็นตัวอวิชาโดยตรงนั้นแหละ เพราะไม่เป็นความจริงอย่างที่ยึดถือ เอาไว้อย่างหนึ่ง แต่สัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นอีกอย่างหนึ่งดังนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้น รู้จักตัวอวิชา ภาวต้นหานี้ เรียกว่าเป็น*อภิญา* คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง อภิญา คือความรู้ยิ่ง ที่รู้ในสัจจะของนามรูป เป็นความรู้ที่เป็น *ปริญา* คือความรู้กำหนด

รอบคอบในสัจจะคือความจริง ว่านามรูปมีลักษณะเป็นเช่นนี้ ๆ เมื่อรู้นามรูปก็คงเป็นนามรูป เพราะนามรูปนี้เป็นสภาวะธรรม ธรรมที่บังเกิดขึ้น คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย นับว่าเป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่ง ก็คงเป็นนามรูปเหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ดินฟ้าอากาศทั้งหลาย ก็คงเป็น ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้าอากาศ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยที่รักษาเอาไว้ก็ดับไป เหมือนอย่างนามรูปนี้ก็เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เหตุปัจจัยนี้ก็เลี้ยงรักษา

เหตุ ก็คือกรรม

ปัจจัย ก็คืออาหาร

เมื่อเหตุปัจจัยยังรักษาอยู่ ก็ยังมี สันตติ คือความสืบต่ออยู่ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไป หมดสันตติ คือความสืบต่อ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งในนามรูป จึงเป็นความรู้ชนิดที่เรียกว่าปริญญา รู้กำหนดรอบคอบตามสัจจะคือความเป็นจริง ก็เหมือนอย่างที่เราจะรู้สัจจะ คือความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกดังกล่าว ส่วนความรู้ยิ่งในอวิชาและภวตณหา เป็น ปหานะ คือความรู้ละ เพราะว่าเมื่อรู้จัก อวิชา ภวตณหา อวิชาภวตณหา ก็ยอมดับไป ละไป สิ้นไป ด้วยอำนาจของความรู้จัก เพราะว่าอวิชาภวตณหา นี้ก็เหมือนอย่างว่าความมืด ส่วนความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่ง เหมือนอย่างว่าเป็นความสว่าง เมื่อความสว่างบังเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป เมื่อความมืดหายไป สิ่งทั้งหลายที่เนื่องกับความมืดก็หายไปหมดเช่นกัน เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่ง ที่รู้จักหน้าตาอวิชา ภวตณหา จึงเป็นปหานะ คือความรู้ละ รู้ขึ้นเมื่อใด อวิชา ภวตณหา ก็หลบหน้าไปทันที ละไปทันที ดังนี้

และเมื่อ อวิชา ภวตณหา ดับไป ละไป หลบไป ดังนี้ ภาวะแห่งความรู้ก็จะปรากฏขึ้นอีกลักษณะหนึ่ง จากที่เคยเป็นมาแล้วที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า วิชชาและวิมุตติ วิชชา ก็คือความรู้ เป็นความรู้ที่แจ่มแจ้ง ตรงกันข้ามกับอวิชา ถ้าจะเทียบกันกับอวิชาเป็นความมืด วิชชาก็เป็นความสว่างที่ตรงกันข้าม วิชชาคือความรู้ที่เป็นความสว่างตรงกันข้ามกันนี้ เป็นความสว่างที่มองเห็นสัจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง ประจักษ์ชัด นามรูปก็จะประจักษ์ชัดขึ้นโดยเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เป็นประจำ และเมื่อยัง



ไม่รู้คือยังเป็นอวิชชา ก็ย่อมมีตัณหาอุปาทานอยู่ในนามรูป อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เพราะเป็นตัวที่ยึดถือเอาทุกข์ไว้ไม่ปล่อยวาง ส่วนปัญญาที่พิจารณาเห็นสัจจะ คือ ความจริงของนามรูป เป็น วิชชา และเมื่อเป็นวิชชา มองเห็นความจริงของนามรูปสว่างไสวขึ้น ก็ย่อมมีความปล่อยวางไม่ยึดถือ เพราะว่า

ไม่มีส่วนไหนเป็นของเที่ยง อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเที่ยง

ไม่มีส่วนไหนเป็นสุข อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นสุข

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นอัตตาตัวตนโดยแท้จริง ที่จะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นอัตตาตัวตน

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นของสวยงาม อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นของสวยงาม

### ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา

เมื่อปรากฏว่า ไม่มีไม่เป็นเช่นนั้น จึงมีความปล่อยวางจากความยึดถือ ความปล่อยวางนี้ก็ปล่อยวางลงไปที่นามรูปนั้นแหละ ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ปล่อยให้นามรูป เป็นนามเป็นรูป ปล่อยให้อนิจจัง เป็นอนิจจัง ปล่อยให้ทุกขัง เป็นทุกขัง ปล่อยให้อนัตตา เป็นอนัตตา ปล่อยให้โสภัก คือไม่งดงาม ก็เป็นโสภัก เป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะมีวิชาความรู้บังเกิดขึ้น ย่อมมีความยึดถือที่ฝืนไปจากสัจจะคือความจริง ฝืนไปจากธรรมชาติธรรมดา สิ่งที่เขาไม่เที่ยงก็ไปยึดถือให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ก็ไปยึดถือฝืนไว้ ให้เป็นสุขเป็นอัตตา ที่เป็นโสภัก ก็ไปยึดถือไว้ให้เป็นสุขะ แต่ก็ไม่สามารถจะฝืนได้ เพราะว่าสิ่งที่มีธรรมดาเป็นอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น

บุคคลที่ยึดถือจึงต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน แต่เมื่อมีวิชชามองเห็นสัจจะ คือ ความจริงขึ้น ก็ย่อมปล่อยวางความยึดถือที่ฝืนธรรมดาอย่างนั้น ปล่อยให้เป็นไปตาม ธรรมดานั่นเอง ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ดังนี้ เป็น วิมุติ ความหลุดพ้น เมื่อความ ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดาตามที่ธรรมดาจะเป็นไปดังนี้ ก็ย่อมปล่อยวางทุกข์ทั้งสิ้น วิชาวิมุตินี้เป็นผลของการปฏิบัติทำความรู้ในนามรูป ดังที่กล่าวมาโดยลำดับ และ แม้ว่าจะยังไม่เป็นวิชาวิมุติที่สิ้นเชิงหรือที่เป็น อกุปธรรม ธรรมที่ไม่กำเริบ แต่ยังเป็น กุปธรรม ธรรมที่กำเริบก็ตาม เมื่อมีขึ้น ก็ย่อมจะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบความรู้และ



ได้พบความสุขที่เกิดจากวิมุตติเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขทั้งหลายที่เคยได้รับ และข้อนี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ให้ผู้ที่ได้หมั่นกระทำให้แจ่มแจ้งขึ้น คือ วิชชาวิมุตติเป็นผลของการปฏิบัติธรรม อบรมปัญญาให้รู้จักนามรูปโดยวิธีที่กล่าวแล้ว

เมื่อมีจิตเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์และเพ่งกำหนดพิจารณา นามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ย่อมจะได้พบภาวะของความรู้ที่นับว่าเป็นวิชา และภาวะของจิตที่นับว่าเป็นวิมุตติอันมีลักษณะปล่อยวางอย่างนี้ไม่มากนักน้อย แต่ว่าถ้าไม่ได้รับการเอาไว้อาจจะเสื่อมไปเร็ว และบางทีเมื่อเสื่อมไปแล้วจะทำให้กลับมาอีกก็ยาก เพราะฉะนั้น เมื่อได้มาแล้ว แม้บ่อยก็ต้องรักษา เหมือนอย่างว่าทำงาน ก็ย่อมจะต้องได้รับผลของงานไม่น้อยก็มาก แม้จะได้มาสักหนึ่งสตางค์ แต่ถ้ารู้จักรักษา ก็จะทำให้หนึ่งสตางค์นั้นพอกพูนมากขึ้นได้ คนที่จนมาแต่เดิมประกอบอาชีพร่ำรวยขึ้น ก็ต้องพอกพูนมาแต่บัดนี้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับผลของการปฏิบัติแม้เพียงหนึ่ง เมื่อรู้จักรักษาก็จะพอกพูนมากขึ้นทุกที การรักษาผลของการปฏิบัติทางจิตใจนี้ ก็คือการที่ทำให้แจ้ง ดูลงไปที่ตัวความรู้ที่ได้ในขณะที่ปฏิบัติ ดูลงไปที่ภาวะของจิตที่ปล่อยวางที่ได้จากความรู้ ในขณะที่ปฏิบัติ ให้มองเห็นลักษณะหน้าตาว่าความรู้เช่นนี้ภาวะของจิตเช่นนี้เป็นอย่างไร อย่างนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ วิชาคือความรู้และวิมุตตินั้น ก็จะแจ่มแจ้งขึ้นมา ดังนี้แหละ เป็นอภิญญาอีกประการหนึ่ง ที่ตรัสสอนให้ทำ สัจฉิกรณะ คือ การกระทำให้แจ้ง เป็นการรักษาไว้ กล่าวอย่างสามัญก็เหมือนอย่างว่า เมื่อทำความดีก็ให้รักษาความดีเอาไว้และหมั่นทำความดีนั้นพอกพูนให้มากขึ้น ถ้าหากว่าไม่หมั่นรักษาความดีเอาไว้ ความดีทำไว้ครั้งหนึ่งแล้วก็แล้วไป ดังนี้ ความดีก็จะไม่พอกพูน กลับจะเป็นโอกาสให้ทำความชั่วอื่น ๆ มากขึ้นไปอีกก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้รักษาความดีไว้ แม้ที่ทำทีละน้อย และทำให้มาก ๆ ขึ้น

ภาวะทางจิตใจทางปัญญา ก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้มาก็ต้องรักษาและต้องพอกพูน กล่าวคือหมั่นเพ่งพินิจ การกระทำให้แจ่มแจ้งและรักษาความรู้กับภาวะเช่นนี้ของจิตไว้ให้นานที่สุด ให้อยู่ยืนที่สุดและพอกพูนไว้อยู่เสมอ การกระทำดังนี้ จะเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงการละโดยสิ้นเชิงในที่สุด และบุคคลผู้จะละได้สิ้นเชิงในที่สุดนั้น ก็จะต้องเริ่มปฏิบัติมาจากการที่รักษาสิ่งที่ได้ไว้ทีละน้อย ๆ ดังนี้

## ครั้งที่ ๑๓

### ปฏิจจ

เบื้องต้น จิตที่ยังปกคลุมอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสเป็นอันมาก ย่อมเป็นจิตที่  
หนาแน่น หนาแน่นด้วยอารมณ์และกิเลส ดังจะเรียกว่า *ปฏิจจ* บุคคลผู้มีปฏิจจ คือ  
จิตที่หนาแน่น ย่อมเป็นปฏิจจที่ยังหนาแน่น เมื่อเป็นดังนี้ จิตจึงยังไม่ซาบซึ่งในธรรม  
และธรรมก็ยังไม่ซาบซึ่งเข้าถึงจิต แต่การที่ได้ส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมแม้ด้วย  
การตั้งใจฟังธรรมที่แสดง ย่อมเป็นการขัดสีจิตให้เบาบางเข้าโดยลำดับ เพราะธรรมแม้  
เป็นธรรมบรรยาย ก็เป็นเครื่องชำระล้างจิตใจได้เหมือนกัน ความตั้งใจฟังให้กระแส  
ของธรรมไหลเข้ามาสู่จิต จึงเป็นวิธีหนึ่ง ซึ่งทำให้จิตใจก้าวลงลึกสู่สัจจะ คือความจริง

### สัจจะ

อันสัจจะคือความจริงนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่เสมอ

๑. *ทุกขสัจจะ* *สัจจะ* คือทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ
๒. *สมุทัยสัจจะ* *สัจจะ* คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ
๓. *นิโรธสัจจะ* และ*แม่้นิโรธสัจจะ* *สัจจะ* คือนิโรธ ความดับทุกข์ เมื่อได้  
ปฏิบัติในทางให้ถึงความดับทุกข์ นิโรธก็ย่อมปรากฏน้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ

๔. *มัคคัสัจจะ* และ*แม้มัคคัสัจจะ* สภาพที่แท้จริงคือ มรรคเมื่อปฏิบัติมรรค ก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น สัจจะจึงเป็นสิ่งที่ปรากฏตัวอยู่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ซ่อนเร้น แต่ว่าจิตใจ นี้เองเมื่อยังเป็นปุถุจิต จิตที่หนาแน่นอยู่ด้วยอารมณ์คือกิเลส ย่อมมองไม่เห็น เหมือน อย่างตาบอดมืดมองไม่เห็น

### ปุถุชน ๓ ประเภท

๑. *อันทพาลปุถุชน* บุคคลที่เป็นผู้มืดตาใจบอดมืดสนิท มองไม่เห็นสัจจะเอาเลย เรียกว่าเป็นอันทพาลปุถุชน ปุถุชนผู้เป็นอันทพาล คือเป็นผู้เขลาไม่รู้เหมือนอย่างคน ตาบอด

๒. *ปุถุชนสามัญ* บุคคลเมื่อมีความรู้ขึ้นกลาง ๆ เช่น เมื่อได้สดับฟังธรรม คำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้จัก ความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ก็เกิดความรู้ความเห็นขึ้นกลาง ๆ แม้จะไม่แจ่มชัดนักตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา สามารถที่จะละความชั่ว กระทำความดีได้ตามสมควร ความเป็นอันทพาลก็ย่อมหายไป มาเป็นปุถุชนสามัญ

๓. *กัลยาณปุถุชน* บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น มีดวงตาใจที่แจ่มใสขึ้นมองเห็นสัจจะตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มชัดขึ้น สัจจะทั้ง ๔ มีทุกข์สัจจะเป็นต้น ปรากฏถนัดขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค ซึ่งเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ความเป็นปุถุชนสามัญ ก็หายไป เลื่อนมาเป็นกัลยาณปุถุชน คือปุถุชนผู้ที่เป็นคนดีคนงาม มีความมั่นคงใน ธรรมตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา จิตใจของกัลยาณปุถุชนย่อมแจ่มชัด ขึ้นในสัจจะทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น สัจจะทั้ง ๔ นี้ตามที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรง สั่งสอนไว้ จึงเป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติพระพุทธานุศาสนาทูคนจะพึงตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาให้ ตระหนักชัด



## อายตนะ ๑๒

จิตใจนี้เป็นเพียงธาตุรู้ แม้ว่าจะยังเป็นรู้หลง ก็สามารถที่จะกำจัดความหลง ทำให้เป็นผู้รู้ถูกต้องจริงขึ้นได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ความตั้งใจนำกระแสธรรมนี้แหละให้เข้ามาสู่จิตใจให้มากขึ้น จิตใจนี้ถูกกระแสโลกไหลเข้ามาท่วมทับอยู่เป็นประจำ กล่าวคือกระแสของอารมณ์และกิเลสไหลเข้ามา

๑. ตา กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางตาบ้าง โดยเป็น รูปารมณ์ อารมณ์ คือ รูป
๒. หู กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางหู โดยเป็น สัทธารมณ์ อารมณ์ คือ เสียง
๓. จมูก กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางจมูก โดยเป็น คันธารมณ์ อารมณ์ คือ กลิ่น
๔. ลิ้น กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางลิ้น โดยเป็น รสธารมณ์ อารมณ์ คือ รส
๕. กาย กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางกาย โดยเป็น โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ คือ โผฏฐัพพะที่กายถูกต้อง
๖. ใจ กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางใจเอง โดยเป็น ธรรมารมณ์ อารมณ์ คือ เรื่องราวทั้งหลาย

## อรรณพ ไชยะ

อารมณ์เหล่านี้เป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดใจยินดี ก็ก่อราคะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโทสะ ก็ก่อโทสะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโมหะ ก็ก่อโมหะคือความหลงให้บังเกิดขึ้น ราคะ โทสะ โมหะนี้ ก็เป็นกระแสกิเลสที่ไหลท่วมจิตใจพร้อมกับกระแส

อารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในจิตใจนี้จึงมี *อรรถนพ* คือทะเลลึกตั้งอยู่ มี *โอชะ* คือ ห้วงน้ำที่ไหลบ่าท่วมตั้งอยู่ ทำให้จิตใจนี้ถูกท่วมทับอยู่ด้วยห้วงน้ำ อยู่ด้วยทะเลลึก อันเต็มไปด้วยคลื่นลม และปลาร้ายต่าง ๆ เป็นอันมาก นี่เป็นทะเลใจ กล่าวคือทะเล แห่งอารมณ์ และทะเลแห่งกิเลสอันข้ามได้ยากนัก มักจะตกทะเลใจนี้แหละเป็นอันตรราย กันเสียเป็นอันมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในการที่จะปฏิบัติชอบ จะปฏิบัติอยู่ในศีลกัถิ ในสมาธิกัถิ ในปัญญากัถิ การปฏิบัตินั้นมักจะไม่รอด ก็เพราะว่าไม่สามารถที่จะ ข้ามทะเลใจนี้ได้ ต้องถูกคลื่นลม ถูกปลาร้ายในทะเลใจอันนี้ ทำอันตรรายจนไม่สามารถ ที่จะปฏิบัติได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่มาปฏิบัติให้มีธรรมที่เป็น *พละ* คือเป็นกำลังที่เพียงพอ กล่าวคือ

### พละ ๕

๑. *สัทธาพละ* กำลัง คือศรัทธาความเชื่อที่ตั้งมั่น
๒. *วิริยพละ* กำลัง คือความเพียรที่มั่นคง
๓. *สติพละ* กำลัง คือสติที่ตั้งมั่น
๔. *สมาธิพละ* กำลัง คือสมาธิที่แน่วแน่
๕. *ปัญญาพละ* กำลัง คือปัญญา ความรู้ที่ถูกต้องชอบ

ธรรมที่เป็น *พละ* เหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องนำ ผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ข้ามทะเลใจอันเต็มไปด้วยคลื่นลมร้ายและปลาร้าย ก็แหละ ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่างก็มีธรรมที่เป็น *พละ* คือกำลังเหล่านี้อยู่น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น ก็ให้ตั้งใจใช้ ธรรมที่เป็น *พละ* เหล่านี้ โต้คลื่นลมและปลาร้ายในทะเลใจของตน ยืนหยัดในการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ดำเนินไปให้จงได้ ตามภูมิตามขั้นและข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ พึงประดับประคองการปฏิบัติให้ประกอบกันอยู่ตามส่วนอันสมควร พึงปฏิบัติในศีล พึงปฏิบัติในสมาธิ และพึงปฏิบัติอบรมทางปัญญา



## ทุกขสังขจะ

การปฏิบัติอบรมทางปัญญานั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือการพิจารณาในสังขจะทั้ง ๔ อันเป็นหลักใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ คือ ทุกขสังขจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ เป็นต้น และในทุกขสังขจะนั้น ก็ให้พิจารณาไปตามพระพุทธานุญาตโดยลำดับก่อนว่า

ชาติปิ ทุกขา	ความเกิด เป็นทุกข์
ชราปิ ทุกขา	ความแก่ เป็นทุกข์
มรณมปิ ทุกข์	ความตาย เป็นทุกข์
โสภปริเทวทุกขโทมนส-	ความโศก ความคร่ำครวญ ร่ำไร
สุขายาสาปิ ทุกขา	รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
อปปิเยหิ สมปิโยโค ทุกโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปปโยโค ทุกโข	ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์
ยมปิจันฺ น ลมฺปิ ตมฺปิ ทุกข์	ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นสมประสงค์ เป็นทุกข์
สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขณฺธา ทุกฺขา	กล่าวโดยย่อ ชั้นนี้ที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

พระพุทธานุญาตนี้ ชี้ให้เห็นสังขจะ คือความจริงของชีวิต ว่าจะต้องมีเกิด แก่ ตาย จะต้องประกอบด้วยความเกิด เป็นต้น จะต้องมีความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก จะต้องมีความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก จะต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง และทั้งหมดนี้ก็รวมเข้าที่ชั้นนี้ที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ อันรวมเข้าเป็นกายและใจ อันรวมเข้าเป็นตัวชีวิตนี้เอง ให้รู้สังขจะ คือความจริงของชีวิต ว่าเป็นไปอยู่อย่างนี้ นี่เป็นทุกขสังขจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ ที่ควรพิจารณาให้รู้ไว้เป็นประการแรก

## ครั้งที่ ๑๔ จิตเป็นธาตุรู้

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ แม้จะเป็นความรู้หลง แต่ก็อาจกำจัดความหลงให้เป็นธาตุรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงขึ้นได้ และเมื่อความหลงหายไป ก็เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์ หน้าที่ของทุก ๆ คนที่ฟังปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติในภาวนากับปหานะ ปฏิบัติในภาวนานั้น ก็คือภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ปฏิบัติในปหานะนั้น คือละกิเลสและกองทุกข์ไปตามควรแก่การภาวนา ภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ นี้ ไม่ใช่หมายความเพียงภาวนาด้วยถ้อยคำ การภาวนาเพียงถ้อยคำก็จะเป็นเหมือนอย่างนกแก้วนกขุนทองหัดพูดภาษาคน ซึ่งไม่รู้ความหมายของคำที่พูด หัดแต่เสียงเท่านั้น แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังอาจได้ประโยชน์ในการรวมจิตเข้ามา

ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในที่นี้ หมายถึงภาวนาด้วยระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยศีล โดยสมาธิ และโดยปัญญา เพราะว่าเป็นศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมด้วยวิมุตติ อันเป็นผลและนิพพาน ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุและผล รวมเข้าเป็น องค์พระพุทโธ ก่อน และศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ นิพพาน เหล่านี้ ก็เป็นองค์พระธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้แจงให้เกิดเป็น องค์พระสังโฆ ขึ้น เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติ วิมุตติอันเป็นผลของความปฏิบัติและนิพพานอันเป็นธรรมอันเหนือเหตุเหนือผลที่ปรากฏแก่ผู้ประสบผู้พบ จึงเป็นองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนาในพุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงต้องปฏิบัติในศีล



สมาธิ ปัญญา ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยพระองค์ โดยบุคคลาธิษฐานก็ดี โดยธรรมาธิษฐานก็ดี ย่อมเป็นอุปการณีก่อให้เกิดศรัทธาปสาทะ นำให้เกิดสมาธิ ส่งเสริมให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบคือปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติที่รวมอยู่ในองค์พระพุทธโธ ธัมโม สังฆโม โดยตรง เพราะฉะนั้น ภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม จึงไม่หมายถึงการภาวนาด้วยถ้อยคำ แต่หมายถึงการปฏิบัติทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บังเกิดขึ้น เพื่อให้ลุลุณพพานโดยลำดับ

### ภาวนา ๓

๑. *ภาวนาในศีล* ภาวนาในศีล ก็มีได้หมายความว่า ภาวนาว่า สี้ล สี้ล จะหมายถึงการปฏิบัติทำ วิริตเจตนา ความตั้งใจตวันจากภยเวรอันนั้น ตั้งต้นแต่ภยเวร ๕ ประการให้บังเกิดขึ้น ให้มีวิริตเจตนาประจำอยู่ในใจ โดยตั้งใจไว้ด้วยการรับจากพระกิติ ด้วยความตั้งใจไว้เอาเองกิติ ก็สำเร็จเป็นวิริตเจตนา เป็นศีลได้ทั้งนั้น ตั้งใจขึ้นเมื่อใดก็เป็นศีลขึ้นเมื่อนั้น ดังนี้ เป็นการภาวนาในศีล ปหานะ คือ การละภยเวรอันเป็นเครื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ก็บังเกิดตามขึ้นมาทันที ภาวนาในศีลนี้ต้องมีเป็นภาคพื้น

๒. *ภาวนาในสมาธิ* และก็ต้องภาวนาในสมาธิ คือทำจิตให้สงบระงับจากนิรวณทั้งหลาย ด้วยเปลื้องจิตจากอารมณ์อันเป็นเครื่องก่อกวนนิรวณ ด้วยนำจิตให้เข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม แม้โดยพยัญชนะหรือถ้อยคำดังกล่าวมาข้างต้นก็ได้ เพียงเพื่อเป็นอุบายให้เกิดความรวมใจ ให้ใจสงบจากอารมณ์และกิเลส คือนิรวณทั้งหลาย ด้วยการบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติ รู้เรื่องรู้ราวมาแล้ว แม้จะบริกรรมว่า พุทโธ คำเดียว แต่ความรู้เรื่องพระพุทธโธก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย เมื่อบริกรรมว่า ธัมโม สังฆโม ความรู้เรื่องพระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย

๓. *ภาวนาในปัญญา* และเมื่อความรู้เรื่องนี้ ได้เลื่อนขึ้นเป็นความรู้่องค์จริง อันเกิดจากความปฏิบัติให้เข้าถึง เมื่อบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม ความรู้ดังนี้



ก็ย่อมเล่นตามเข้ามาด้วย ทำให้เกิดศรัทธาปสาทะและปัญญาตั้งมั่นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ จิตก็สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าได้ภาวนาในสมาธิ และก็ย่อมจะมีปหานะ คือการละกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ธาตุรู้ของจิตก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เพราะว่า เครื่องปิดคือกามและอกุศลธรรมทั้งหลายสงบไป ธาตุรู้ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ก็เป็นโอกาสที่จะพิจารณาในนามรูปให้เห็นสัจจะคือความจริง

สัจจะคือความจริงของนามรูปนั้น ก็คือ

- (๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
- (๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์
- (๓) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

สภาพทั้ง ๓ นี้มีอยู่แก่นาม รูป ลักษณะ คือเครื่องกำหนดหมายให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็มีอยู่และก็มีอยู่อย่างไม่ปิดบัง เป็นสิ่งที่มีอยู่ปรากฏชัดแจ้ง พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็นและตรัสบอกแสดงเอาไว้ผ่านทางให้ผู้ปฏิบัติพิจารณากล่าวคือให้พิจารณาถึงความเกิด ความดับ ที่ปรากฏอยู่แก่นามรูป ทั้งระยะยาวและทั้งระยะสั้น เกิดดับที่ปรากฏแก่นามรูปนี้ พิจารณาอย่างสามัญก็คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีอยู่แก่นามรูปนี้ เกิด แก่ ตายนี้ เป็นสัจจะของนามรูปของชีวิตนี้ ซึ่งเมื่อย่นเข้ามาในระยะสั้นแล้ว ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต ในปัจจุบัน

## อัตตานุทิฎฐิ

การพิจารณาที่แรก จะมองไม่เห็นความดับ จะเห็นแต่ความเกิด และความเกิดที่มองเห็นจะปรากฏเป็น ตัวชีวะ คือความเป็นอยู่เหมือนอย่างไม้ดับ แต่เมื่อมันพิจารณาบ่อยๆด้วยจิตที่สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จะเห็นความดับขึ้นมา คู่กับความเกิด และเมื่อสติปัญญาที่พิจารณาฉับไวยิ่งขึ้น ความดับจะปรากฏเต็มที่



เหมือนอย่างมีแต่ความดับอย่างเดียว และเมื่อเป็นดังนี้ นิโรธ คือความดับทุกข์ ก็ปรากฏชัดเต็มที่ เมื่อปรากฏแต่ความเกิด เป็นตัวชีวิตะ คือเป็นตัวความดำรงอยู่ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ คือตัณหา อุปาทาน วังเข้าจับชีวิตะที่เป็นตัวความดำรงอยู่นั้นทันที ตัวเรา ของเรา ก็ปรากฏขึ้นทันที และเมื่อเป็นดังนี้ ทุกข์ต่าง ๆ มีโสกะ ปริทเวะ เป็นต้น ก็ปรากฏขึ้นทันที มิใช่แต่เท่านั้น แม้เกิด แก่ ตาย ซึ่งเป็นธรรมดา ก็ปรากฏเป็นตัวทุกข์ขึ้น และก็ต้องมีความประจวบ ต้องมีความพลัดพราก ต้องมีปรารภณาต่าง ๆ เพราะอำนาจของตัวสมุทัย คือตัณหา อุปาทานที่เข้าจับอยู่กับตัวชีวิตะ ความเป็นอยู่หรือความดำรงอยู่และตัวชีวิตะดังกล่าวนี้เอง เป็นตัว *อัตตานุภิกขุ* ความตามเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ประกอบด้วย ตัณหา อุปาทาน อวิชชา รวมอยู่ด้วยกันหมด เกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดา ก็กลายเป็นตัวทุกข์ขึ้น เพราะว่าเกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดานั้น ไม่มี สัตว์ บุคคล เกิด แก่ ตาย แต่เมื่อมีอัตตานุภิกขุ ความตามเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตนขึ้น ก็เกิดมีตัวเรา เกิด แก่ ตาย ซาติจึงเป็นทุกข์ขึ้น ซราจึงเป็นทุกข์ขึ้น มรณะจึงเป็นทุกข์ขึ้น และโสกะปริทเวะเป็นต้นก็เกิดขึ้น ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็มีขึ้น ความปรารภณาไม่ได้สมหวังก็มีขึ้น ก็เป็นทุกข์ตามกันขึ้นไปหมด และนามรูปอันนี้ ซึ่งเป็นธรรมดาอันหนึ่งก็เป็นทุกข์ขึ้น และเป็นที่ยอมรับทุกข์ทั้งหมด เพราะเมื่อขึ้นต้นเป็นทุกข์ นามรูปซึ่งเป็นที่ยอมรับก็พลอยเป็นทุกข์ขึ้นทั้งหมด ความปรารภณาที่เป็นความปรารภณาฝันธรรมดา ย่อมมีขึ้น เพราะว่าเมื่อมีสมุทัยอยู่ ทุกข์ต่าง ๆ ก็ต้องเกิดขึ้นตั้งแต่ ซาติทุกข์ เป็นต้น แต่เมื่อเป็นทุกข์ ก็ย่อมปรารภณาที่จะให้ทุกข์นั้นหายไป แต่เมื่อมีอัตตานุภิกขุ หรือตัณหาอุปาทานอยู่ ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากทุกข์ได้ก็ต้องเป็นทุกข์ เหมือนอย่างเอามือจับไฟ เกิดความร้อน ก็ปรารภณาที่จะให้ไม่ร้อน แต่ว่าไม่ปล่อยไฟ ดังนี้ ก็เป็นไปไม่ได้ เป็นความปรารภณาไม่สมหวังจนกว่าจะปล่อยไฟ เมื่อปล่อยไฟ ก็ไม่ต้องปรารภณาความร้อนก็หายไป

เพราะฉะนั้น เมื่อยังปรากฏแต่ความเกิดเป็นตัวชีวิตะ เป็นที่วังเข้ามาจับแห่ง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นอัตตานุภิกขุ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์ขึ้นหมด ต่อเมื่อได้ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ จนถึงขั้นปัญญาพิจารณาให้เห็น

ความดับขึ้นมากับความเกิด คือเห็นเกิดดับ ทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป ต่อเมื่อเห็นความดับปรากฏเต็มที่ ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่เกาะ อตตานุภวัตริตถกกลงไป ทุกข์ก็ตกลงไปหมด นิโรธคือความดับทุกข์ก็ปรากฏเต็มที่ การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ชั้นปัญญา ย่อมนำไปสู่วิมุตติ นิพพาน ให้สำเร็จเป็นปหานะ การละ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ละอตตานุภวัตริตถ ฉะนั้น การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในชั้นของศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นไปเพื่อปหานะการละไปโดยลำดับ จึงเป็น ข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งปวง

๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๕

## ครั้งที่ ๑๕ จิตเป็นธาตุรู้

จิตนี้เป็นธาตุรู้ แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยังมีวิชาความรู้ในสัจจะเป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุรู้ จึงรู้ผิดรู้หลง อันเรียกว่า อวิชา ฉะนั้น สิ่งที่อยู่อันเป็นรู้ผิดรู้หลงนั้น จึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำจัดอวิชา ธาตุรู้ของพระองค์ จึงเป็นธาตุรู้ที่ถูกต้องตามสัจจะดังที่เรียกว่า ตรัสรู้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต้องสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต้องสัจจะ ฉะนั้น ทุก ๆ คน จึงต้องการขัดเกลาอวิชาจากจิต สมควรที่จะสดับฟังและพิจารณาตามสัจจะที่ทรงสั่งสอน แม้จะขัดต่อความรู้ความเห็นของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขัดเกลาไป ธาตุรู้ก็จะรู้ถูกต้องขึ้น และก็จะรับรองสัจจะตามที่ทรงสั่งสอน

### ประมวลสัจจะ

คำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงสัจจะนั้น ก็ประมวลเข้าในสัจจะทั้ง ๔ คือ

๑. ทุกขสัจจะ สัจจะเป็นทุกข์
๒. สมุทัยสัจจะ สัจจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธสัจจะ สัจจะเป็นความดับทุกข์
๔. มัคคสัจจะ สัจจะเป็นความปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

## ทุกขสังขจะ

ทุกขสังขจะนั้น ก็รวมเข้ามาที่ขันธอันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ อันเรียกว่า ปัญจอุปาทานขันธ ขันธเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ย่นลงก็เป็นนามรูป

ในเบื้องต้นก็พึงพิจารณาให้รู้จักขันธทั้ง ๕ คือ

๑. *รูปขันธ* กอรูป คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้
๒. *เวทนาขันธ* กอเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกาย และทางใจนี้
๓. *สัญญาขันธ* กอสัญญา ก็ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง เป็นต้นนี้
๔. *สังขารขันธ* กอสังขาร ก็ได้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดไปในรูป ในเสียง เป็นต้น เป็นการปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง ปรุงเป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นอาการ ปรุงทางใจ ที่เป็นไปอยู่
๕. *วิญญาณขันธ* กอวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้น ที่รู้ผู้นี้

ทุก ๆ คนมีขันธทั้ง ๕ นี้ อยู่ด้วยกัน และขันธทั้ง ๕ นี้ ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือ ความเกิด ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย จากเกิดจนถึงตายก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรื่อยไปลักษณะที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นชรา คือความแก่ไปโดยลำดับ เกิด แก่ ตาย จึงเป็นธรรมดาของขันธทั้ง ๕ และข้อที่พึงพิจารณาก็พิจารณาให้เห็น ธรรมดา คือเกิด แก่ ตาย ที่มีประจำอยู่นี้ รวมลงก็เป็นความเกิดความดับ

ขันธทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความเกิด ความดับของขันธ ทั้ง ๕ นี้ พิจารณาเห็นได้ทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างละเอียด

๑. *ความเกิดความดับอย่างหยาบ* ความเกิดความดับอย่างหยาบนั้น ก็คือ ความเกิดความดับที่มีเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ ดังเช่นความเกิดที่มีเป็นเบื้องต้น และความตาย ที่มีเป็นที่สุด เป็นลักษณะเกิดดับอย่างหนึ่งที่สกัดอยู่ข้างต้น สกัดอยู่ข้างปลาย แต่นับว่าเป็นระยะยาว



๒. *ความเกิดความดับอย่างละเอียด* ความเกิดความดับ ย่นให้สั้นเข้ามา ก็เป็นวัย วัยแบ่งเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย ปฐมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายปฐมวัย ก็เป็นดับ มัชฌิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ปัจฉิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ดังนี้ ก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้เข้ามา และก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้ชิดเข้ามา เป็นลำดับ จนถึงให้เห็นเกิดดับ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต สิ่งที่ปิดบังมิให้เห็นก็คือสันตติ ความสืบท่อ กล่าวคือ เกิดดับและก็เกิดต่อไปอีก เหมือนอย่างหายใจเข้าหายใจออก แล้วก็หายใจเข้าไปอีก มีสันตติ คือความสืบท่อไปดังนี้

สันตตินี้เอง เป็นเครื่องปิดมิให้เห็นอาการดับที่มีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ก็พึงพิจารณาให้เห็นได้ตามเหตุและผล กำหนดการพิจารณาให้แนลงไปด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น สัจจะ คือความจริง อันได้แก่เกิด ดับ ก็จะปรากฏชัดขึ้น เมื่อเกิดดับปรากฏชัดขึ้น ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ก็จะปรากฏ เพราะสิ่งที่เป็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์นั้น ก็ได้แก่ตัวเกิดดับนี้แหละ สิ่งที่เกิดดับเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ถูกเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าเป็นทุกข์ และเป็นตัวทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา ตัวทุกข์ที่มีอยู่เป็นไปอยู่ตามธรรมชาติธรรมดานี้ *ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง* เหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่ว่าที่มีบุคคลมีเรา มีเขา เข้าไปเป็นทุกข์นั้นก็เพราะมีสมุทัยอันเป็นสัจจะข้อที่ ๒

## สมุทัยสัจจะ

สมุทัยสัจจะ สัจจะ คือสมุทัย นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้เอาต้นหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังที่ได้ตรัสไว้ในนิเทศแห่งสมุทัยสัจจะทั่ว ๆ ไปว่า *ต้นหา* ที่ให้เกิดใหม่ สหระต คือ *ไปกับ นันทิ และ ราคะ* คือความเพลินและความติดใจยินดี มีความเพลิดเพลินยินดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อารมณ์นั้น ๆ ได้แก่

๑. *กามต้นหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

๒. *ภวตัณหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในภพ คือ ความเป็นนั้นเป็นนี่ต่าง ๆ

๓. *วิภวตัณหา* ความดิ้นรนทะยานอยากในวิภพ คือ ความไม่เป็นนั้นไม่เป็นนี่ต่าง ๆ หมายถึงความอยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบ ภาวะที่ไม่ชอบ ลื่นไปหมดไป หรือความต้องการที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบ

ใน *ปฏิจสุมุปปาท* อันแสดงธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น อันเนื่องกันไปเป็นสาย ได้แก่ *อวิชชา* ความไม่รู้ในสัจจะเป็นข้อต้น โดยเป็นปัจจัยแห่งข้อต่อ ๆ มาจนถึง *ตัณหา* และ *ตัณหา* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *อุปาทาน* คือ ความยึดถือ *อุปาทาน* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *ภพ* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *ชาติ* ก็เป็นปัจจัยให้เกิด *ชรา* และ *มรณะ* และ *โสกะ* *ปริเทวะ* เป็นต้น ต่าง ๆ กองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมเกิดขึ้นสืบมาจาก *อวิชชา* ดังนี้

เพราะฉะนั้น ตามนัยปฏิจสุมุปปาทนี้ ตัณหาจึงสืบเนื่องมาจาก *อวิชชา* และเป็นปัจจัยสืบต่อไป *อุปาทาน* คือ ความยึดถือ เมื่อยกเอาเฉพาะ *ตัณหา* และ *อุปาทาน* ก็กล่าวสั้นว่า ได้แก่ ความอยากยึด อยากอยู่ในสิ่งใด ก็ยึดในสิ่งนั้น อยากเป็น *ตัณหา* ยึดเป็น *อุปาทาน* เพราะฉะนั้น ทั้งสองนี้จึงเนื่องกันอย่างใกล้ชิด แม้จะยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียว ก็จะต้องมีอยู่ถึงสอง เหมือนอย่างยก *ตัณหา* ขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็ต้องมี *อุปาทาน* อยู่ด้วย หรือยก *อุปาทาน* ขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็หมายถึงว่า มี *ตัณหา* อยู่ด้วย เพราะฉะนั้น เพราะ *ตัณหา* *อุปาทาน* ดังกล่าวนี้เอง *ขันธ* ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา โดยไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่เมื่อมี *ตัณหา* *อุปาทาน* เข้าไปจับ *ขันธ* ทั้ง ๕ จึงเป็น *อุปาทาน* *ขันธ* ขึ้นคือ *ขันธ* เป็นที่ยึดถือ เมื่อเป็น *อุปาทาน* *ขันธ* ขึ้น จึงมี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นขึ้นเพราะว่า เมื่อ *ตัณหา* *อุปาทาน* เข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือ *ขันธ* ทั้ง ๕ นี้ก็เป็น *เรา* ขึ้น เป็นของ *เรา* ขึ้นเป็นตัวตนของ *เรา* ขึ้น

เมื่อมี *เรา* มีของ *เรา* มีตัวตนของ *เรา* จึงมี *เรา* มีของ *เรา* มีตัวตนของ *เรา* เกิดเป็นทุกข์ขึ้น เมื่อ *ขันธ* เกิดก็ *เรา* เกิด *ขันธ* แก่ก็ *เรา* แก่ *ขันธ* ตายก็ *เรา* ตาย เพราะมี *ตัณหา* *อุปาทาน* อยู่ใน *ขันธ* จึงมี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์จึงบังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความรำไร รัญจวนใจ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจเป็นทุกข์ ความประจวบ



กับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ แต่ละอย่าง และเมื่อกล่าวโดยย่อ ก็ขั้นเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้แหละเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่รวมรับทุกข์ทั้งหมด

เมื่อมีตัณหาอุปาทานขึ้นในขั้นนี้ ขั้นก็เป็นอุปาทานขั้นขึ้น จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ ทุกข์บังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแล้ว แต่เมื่อไม่มีตัณหาอุปาทานในขั้นนี้ ขั้นก็ไม่เป็นอุปาทานขั้น แต่เป็นขั้นที่เป็นไปตาม ธรรมชาติธรรมดา ก็เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา แต่ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์อยู่เอง ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงซึ่งทุกข์สัจจะ สัจจะคือทุกข์แล้ว จึงได้ทรงแสดงสมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาจับตัวเหตุของทุกข์ คือ ตัณหาอุปาทานที่บังเกิดขึ้นในขั้นนี้ และได้ตรัสชี้ให้เห็นลักษณะของตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยากของใจ ตั้งต้นแต่ *โปกโกภวีกา* เป็นเหตุให้ถือเอาภพใหม่ คือให้เกิดอีก นนุทราศสหคตา ไปกับ นันทิ คือ ความเพลิน และราคะ ความติดใจยินดี *ตตฺร-ตตฺราราภินนุทินิ* มีความเพลิดเพลินยินดียิ่งในอารมณ์นั้น ๆ และได้ทรงจำแนก ออกเป็น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดังที่ได้กล่าวแล้ว

## ปิยรูปสาตฺรฺรูป

และต่อจากนั้นได้ทรงแสดง ปิยรูป สาตฺรฺรูป ที่แปลตามศัพท์ว่า รูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่สำราญใจ

คำว่า *รูป* ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงรูปที่ตามองเห็นอย่างเดียว อันเป็นรูป ในอายตนะทั้ง ๖ แต่ก็หมายถึง *นิमित* คือเครื่องกำหนดหมายของตัณหาที่เกิดขึ้น เพราะว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ที่บังเกิดขึ้นนี้ ต้องมี *นิमित* คือเครื่อง กำหนดหมาย ไม่ใช่ว่าจะบังเกิดขึ้นเอง เหมือนอย่างไฟที่บังเกิดขึ้นก็ต้องมีเชื้อ ถ้าไม่มี เชื้อไฟก็ไม่บังเกิดขึ้น ปิยรูป สาตฺรฺรูป นี้ ก็คือตัวเชื้อตัณหา เป็นเครื่องแหยให้ตัณหา บังเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้เอาไว้ สำหรับเป็นทางพิจารณาจับตั้งแต่อายตนะ



ภายใน อายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ อายตนะภายนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือเรื่องราว เหล่านี้เป็น ปิยรูป สาทรูป คือเป็นเชื้อเป็นนิमितให้ตัณหาบังเกิดขึ้น หรือเป็นเครื่องแหยให้ตัณหาบังเกิดขึ้น เรียกว่า *ตัณหารัก ตัณหาชอบ* สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาทรูปของตัณหา เป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ เหมือนอย่างเชื้อไฟเป็นสิ่งที่ไฟชอบ เป็นปิยรูป สาทรูปของไฟ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกเป็นต้น ก็เป็นปิยรูป สาทรูปของตัณหา คือเป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ ดังจะพึงพิจารณาเห็นได้ว่า เมื่ออายตนะภายในภายนอกประจวบกัน ยกตัวอย่างตากับรูปประจวบกัน ตัณหาจะวิ่งจากรูปที่ตาเห็นแล่นเข้าไปสู่ใจ เป็นกามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง ตากับรูปจึงเป็นคู่แรกที่เป็นปิยรูป สาทรูปของตัณหา จึงได้ตรัสให้หัดพิจารณาว่า ตัณหาเกิดขึ้นที่ตากับรูปนี้แหละที่หูกับเสียงนี้แหละเป็นต้น ก็เพื่อที่จะให้รู้เท่าทันและให้จับพิจารณาให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัว ปิยรูป สาทรูปของตัณหา ตัณหาชอบอยู่ที่ตากับรูป หูกับเสียงนี้แหละเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาทรูปของตัณหา และเมื่อมีความรู้เท่าทันดังนี้ ก็จักเป็นตัวสติ เป็นตัวปัญญา จะเป็นเครื่องกันเป็นเครื่องอ้า เป็นเครื่องดับ ได้อย่างหนึ่ง

## ครั้งที่ ๑๖ ดวงตาแห่งปัญญา

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ตรัสรู้ คือเป็นผู้รู้ ผู้เห็นสัจจะ ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ จากกิเลส เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ทั้งสิ้น และได้ทรงมีพระกรุณาแผ่ไปในสัตว์โลก ทุกกาลทุกสมัย ธรรม คือคำสั่งสอนของพระองค์ เมื่อตั้งใจฟังก็จะได้ประสบพบ พระคุณของพระองค์ คือ พระปัญญา พระบริสุทธิ์และพระกรุณา ดังกล่าวแล้ว ธรรมที่ทรงสั่งสอนด้วยความรู้ ความเห็น ย่อมประมวลลงในสัจจะทั้ง ๔ ดังที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ แต่ผู้ที่จะฟังและพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ ก็จำเป็นต้องเป็นผู้ปฏิบัติในธรรม ปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานขัดเกลาจิตใจจากกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล และกิเลสอย่างกลาง ด้วยสมาธิ เมื่อมีศีลเป็นภาคพื้น และมีจิตเป็นสมาธิสงบสงัดจากกาม และอกุศลธรรม ซึ่งเป็นเครื่องหุ้มห่อ การพิจารณาสัจธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงจะปรากฏ ใต้ง่าย และพระพุทธเจ้าจะปรากฏเหมือนอย่างเป็นผู้ชูดวงประทีปในที่มืด สำหรับผู้ที่มีจักขุคือดวงตาจะได้มองเห็นทาง เมื่อพระองค์ทรงชูดวงประทีปขึ้นในที่มืด ทุก ๆ คนก็จะต้องมีดวงตาและจะต้องลืมตาขึ้นมอง ดังนี้ จึงจะเห็นทางที่ทรงส่องให้เห็นด้วยประทีป ฉะนั้น ธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอน จึงเป็นเหมือนอย่างดวงประทีปที่ทรงชูดวงขึ้นในที่มืด เมื่อธรรมคือคำสั่งสอน ยังดำรงอยู่ยังเป็นไปอยู่ ดวงประทีปสำหรับส่องให้มองเห็น สัจจะในโลกนี้ก็ยังมีอยู่

ฉะนั้น ในบัดนี้ จึงตกอยู่แก่หน้าที่ของเราทั้งหลายทุกคน ที่จะต้องใช้ดวงตา ลืมตาดูทางที่ทรงส่องแสดงนั้น ดังนี้ จึงจะบังเกิดประโยชน์และพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏ

เป็นสรณะ คือที่พึ่งอย่างแท้จริง พระพุทธะทรงเป็นสรณะ คือที่พึ่งก็ในฐานะที่ทรงชูดวงประทีปให้มองเห็นทาง ธรรมเป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยเป็นทางที่ประทีปส่องให้มองเห็น และพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยที่ได้เป็นผู้เดินไปในทางที่ทรงส่องได้บรรลู่ถึงความเกษมสวัสดิ์แล้ว และผู้ปฏิบัติทุกคนก็เป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ และเมื่อเดินไปประสบความสวัสดิ์ ก็เป็นผู้เข้าหมู่พระสงฆ์นับเนื่องอยู่ในพระรัตนตรัย และเมื่อเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมมาประมวลกันเต็มทีเดียวแต่ดวงตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่ซึ่งจะฟังลืมนตาขึ้นดูทางนั้น ก็ย่อมมีกิเลสธุลี คือผงกิเลสที่เข้าตาอยู่น้อยบ้าง มากบ้าง อันทำให้มองไม่เห็นชัดหรือมองไม่เห็น

### ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตว์โลก

พระพุทธเจ้า ในขั้นแรกที่ท่านเล่าว่า ไม่คิดจะโปรดโลกก็เพราะปรารถนาถึงผงกิเลสที่เข้าตาสัตว์โลกอยู่มากมาย แม้จะทรงส่องประทีปส่องทาง แต่เมื่อสัตว์โลกมีผงกิเลสเข้าตากันมาก ไม่อาจจะเห็นทางได้ การสอนก็เป็นการสอนเหนื่อยเปล่า ไม่สำเร็จประโยชน์ แต่อาศัยพระกรุณาที่ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า สัตว์โลกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อยมีอยู่ อาจที่จะพอมองเห็น อาจที่จะเชี่ยผงที่เข้าตานั่นออกไป และเห็นทางชัดเจนได้มีอยู่ จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน และสัตว์โลกจำพวกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อย อันพอจะเชี่ยออกให้มองเห็นทางได้นั้น ก็เรียกว่า เวเนยยะ หรือเวไนย คือผู้ที่ฟังแนะนำได้ หรือ ทัมมะ ผู้ที่ฟังฝึกได้ ดังในบทพระพุทธคุณว่า *ปุริสทมมสารถิ* ทรงเป็นสารถีฝึกคนที่ฟังฝึกได้ ดังนี้ อันหมายความว่า สัตว์โลกจำพวกที่เป็น เวเนยยะ คือผู้ไม่ฟังแนะนำอบรม หรือเป็น อัมมะ ย่อมมีอยู่ ซึ่งสัตว์โลกจำพวกนี้เป็นผู้ที่ไม่อาจจะทรงฝึกได้

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ได้ตั้งใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ตั้งใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา พยายามที่จะเชี่ยผงกิเลสที่เข้าตาปัญญาอันเป็นเครื่องกำบังไม่ให้มองเห็นสัจจะ คือความจริง ให้น้อยเข้าโดยลำดับ ก็ย่อมจัดอยู่ในจำพวกที่รับการฝึก รับการแนะนำอบรมสั่งสอน ส่วนจะแนะนำอบรมได้ หรือฝึกได้ ไม่ได้เพียงไรนั้น ก็สุดแต่การปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมของทุก ๆ คน



## การปฏิบัติเพื่อเชื่อมงกิเลสอันเข้าดวงตา

การปฏิบัติเพื่อที่จะเชื่อมงกิเลสอันเข้าตาออกไปนั้น ก็คือการปฏิบัติอยู่ในศีลสมาธิ ปัญญา ดังกล่าว คือ

๑. *ศีล* การตั้งใจปฏิบัติอยู่ในศีลก็เป็นการเชื่อมกิเลสอย่างหยาบออกไป มีจิตใจสงบ งดเว้น กาย วาจา และใจของตนที่จะก่อภัยก่อเวร อย่างน้อยก็ ๕ ประการ อันผู้ปฏิบัติพึงสมาทานให้มั่นคง แม้ในขณะที่ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา

๒. *สมาธิ* การปฏิบัติในสมาธิเป็นการปฏิบัติเชื่อมกิเลสอย่างกลางออกไป คือเป็นการปฏิบัติระงับนิรณ

๓. *ปัญญา* เมื่อนิรณสงบ จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ดวงตาก็จะแจ่มใสขึ้น การมองดูทางที่พระพุทธเจ้าทรงชูประทีปขึ้นไว้แล้ว ก็จะมีชัดขึ้น พระองค์ตรัสชี้ว่า นี่ทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไร รำพรรณ เป็นต้น เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ พรารณาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ ชนฺธเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ คือ กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ เป็นทุกข์ ดังนี้ พิจารณาทุกข์เหล่านี้ ก็ย่อมจะเห็นทุกข์ชัดเจนขึ้นว่าเป็นทุกข์จริง พิจารณาสมุทัยเหตุเกิดทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกไว้ว่า คือตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ก็จะมีชัดได้ง่ายขึ้น และตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ ตรัสชี้ให้พิจารณาดูที่ *ปิยรูป สาตรูปของตัณหา* ดังที่ได้กล่าวแล้วในครั้งก่อน คือที่ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายและโณภพสิ่งทีถูกต้อง และมโนคือใจกับเรื่องราวของใจ พระองค์ได้ทรงแสดงชี้ที่เกิดของตัณหา ตั้งต้นแต่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ที่คู่กันเป็นต้นทาง แล้วก็ทรงชี้เข้ามาจนถึงอาการของใจที่เกิดขึ้นสืบจาก อายตนะภายใน อายตนะภายนอก กระทบกัน กล่าวคือ เมื่อดูที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ก็ให้ดูเข้ามาที่ตัวอาการของใจ ตั้งต้นแต่ วิญญาณคือตัวความรู้ ก็ให้จับดูที่วิญญาณคือตัวความรู้นี้ และการจับดูวิญญาณคือตัวความรู้นี้

ก็จับดูที่ตา ที่หู เป็นต้นนี้แหละ ดังในบัดนี้ รู้เสียง คือเสียงที่กำลังพูดอยู่นี้ ผู้ที่พูดเอง ก็รู้เสียงที่ตนพูดเอง คือเป็นผู้ฟังด้วย และผู้ฟังทั้งหลายก็รู้เสียงที่พูดอยู่นี้ นอกจากนั้น ยังรู้เสียงอื่น ๆ ที่ดังแทรกเข้ามา เช่นเสียงรถ ความรู้เสียงนี้เป็นวิญญาณอย่างหนึ่ง เรียกว่า โสตวิญญาณ รู้ทางหู เป็นความรู้เสียง ถ้าหากว่าไม่มีตัวความรู้ เช่นในขณะที่สลบ หรือในขณะที่หลับ หรือแม้ว่าสนใจไปเสียในที่อื่น หูก็ดับ คือไม่ได้ยิน แม้อายตนะทางอื่นก็เช่นเดียวกัน ลืมตาดูก็รู้รูป ถ้าไม่มีความรู้ แม้จะเห็นอะไรก็เหมือนไม่เห็น ไม่ต้องสลบสลอ เพียงแต่สนใจไปที่อื่นเท่านั้น ตาลิมอยู่ก็มองไม่เห็น เรียกว่า ตาดับ รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้นก็เช่นเดียวกัน รู้ทางกาย เช่นในบัดนี้ รู้ร้อน รู้เย็น ลมมากระทบกายก็รู้เป็นความเย็น ยุงกัดก็รู้ก็เป็นรู้ทางกาย รู้ทางใจ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ ความรู้ในทางต่าง ๆ เหล่านี้ รู้ทางตาก็เป็น จักขุวิญญาณ คือรู้รูป เรียกว่า เห็นรูป รู้ทางหูก็เรียกว่า โสตวิญญาณ คือรู้เสียง เรียกว่า ได้ยินเสียง รู้ทางจมูกก็เรียกว่า ฆานวิญญาณ คือรู้กลิ่น ดังที่เรียกว่า ทราบกลิ่น รู้ทางลิ้นเรียกว่า ชิวหาวิญญาณ คือรู้รส ได้แก่ทราบรส รู้ทางกายก็เรียกว่า กายวิญญาณ คือรู้สิ่งที่กายถูกต้อง เรียกว่า ทราบสิ่งที่กายถูกต้อง รู้ทางมโนก็คือใจก็เรียกว่า มโนวิญญาณ คือรู้เรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ รู้เหล่านี้เป็นตัววิญญาณ ตรัสสอนให้พิจารณาดูที่ตัวรู้ที่เป็นวิญญาณนี้ เป็นอันตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาถึงอาการของจิตใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญ อายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็นต้นทางซึ่งนับว่าเป็นชั้นนอก

พิจารณาถึงวิญญาณ นับว่าล่วงเข้ามาถึงชั้นในจับตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังกล่าวนี ที่เกิดทางอายตนะทั้งหลายดังกล่าว และก็จะมองเห็นต้นเหตุที่เกิดขึ้นที่อายตนะภายใน ภายนอก ที่วิญญาณเหล่านี้แหละ จะเป็นกามตัณหาก็คือเกิดขึ้นที่นี้ ภวตัณหาก็คือเกิดขึ้นที่นี้ วิภวตัณหาก็คือเกิดขึ้นที่นี้ คืออาการที่เป็นความอยากยึดอยู่ ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ ในรสที่ลิ้นได้ ในโผฏฐัพพะที่กายได้ และในเรื่องราวที่ใจคิด มีอาการเป็นความอยากยึดอยู่ คืออยากจะได้รูปบ้าง เสียงบ้าง เป็นต้น หรืออยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ก็เนื่องอยู่กับรูปและเสียง เป็นต้นนี้แหละ หรือว่าอยากที่จะให้รูป เสียง ที่ไม่ชอบสิ้นไป หหมดไป นี่เป็นอาการที่อยากยึดทั้งนั้น มีลักษณะเป็นตัวต้นเหตุ



เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมาพิจารณาที่อายตนะภายในภายนอก ที่ตัววิญญาณ คือตัวรู้อย่างนี้ ก็จะจับตัวตณหาที่บังเกิดขึ้นได้ และตณหาที่บังเกิดขึ้นนี้ วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ รวดเร็ว ตากับรูปกระทบกัน วิญญาณรู้ในรูปเกิดขึ้น ตณหาก็วิ่งเข้าจับทันที จับในรูปนั้นที่กล่าวว่าจับในรูปนั้น เป็นการกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย แต่อันที่จริงนั้นจับทั้งตา ทั้งรูป จับทั้งตัววิญญาณเอง ความอยากยึดตั้งนี้ พิจารณาดูได้ที่ใจของตัวเองดังกล่าว นี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

เพราะฉะนั้น ก็ให้มองให้เห็นตณหาที่วิ่งเต้นอยู่ในใจของตัวเองว่า มีอาการเป็นอย่างไร ท่านสอนให้จับพิจารณาดู และตณหามันเต้นอยู่ในใจตัวอย่างนี้ นี่เป็นภวตณหา นี่เป็นวิภวตณหา มันเต้นอยู่อย่างนี้ อยากอยู่อย่างนี้ ยึดอยู่อย่างนี้ ความเพ่งพินิจเป็นตัวสติ ความรู้อย่างนี้เป็นตณหา และให้รู้ลงไปว่า นี่เป็นตัวสมุทัยคือเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาข้างต้นนั้น บังเกิดขึ้นเต็มที่ตั้งแต่ชาติทุกข์ ชาติทุกข์ คือตั้งแต่ต้นแถวจนถึงปลายแถว ก็เมื่อตณหานี้แหละที่เข้ามาเต้นอยู่ในใจ ทำให้ใจให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ให้อยากให้ยึดต่าง ๆ ไม่ปล่อยสติ ปัญญาที่เพ่งพินิจให้รู้ในสัจจะคือความจริง ดังนี้ เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นว่า นี่เป็นตัวสมุทัยแล้ว ความปล่อย ความวาง ก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นไปเองและทุกข์ต่าง ๆ ก็จะดับลงไปทันที ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาดูเข้ามาให้รู้จัก

๔ มกราคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๑๗ การปฏิบัติกุศลกรรมบถ

ชีวิตนี้มีอันตรรายต่าง ๆ อยู่รอบด้าน ความมีชีวิตล่วงมาได้วันหนึ่ง ๆ เดือนหนึ่ง ๆ ปีหนึ่ง ๆ จึงเป็นความสวัสดิของชีวิต ที่นับว่าเป็นสิ่งที่ได้ด้วยยาก เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะไม่ประมาท เลินเล่อเผลอเพลินอยู่ในเรื่องแหวดล้อมทั้งหลาย ที่น่ายินดี เพลิดเพลิน แต่พิจารณาถึงสัจจะซึ่งทุก ๆ คนจะต้องประสบ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก อันมีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ความดับนั้นยังมีความเกิดขึ้นต่อเป็นสันตติ จึงไม่ใช่เป็นความดับในที่สุด แต่แม้เช่นนั้นทุก ๆ คนก็ไม่รู้จักกาลอันแน่นอนของความดับในที่สุดซึ่งจะมีแก่ชีวิต ฉะนั้น ในขณะที่ชีวิตยังดำรงอยู่ ยังมีความสวัสดิอยู่ ก็ใช้ชีวิตประกอบกรรม คือกิจที่ควรทำต่าง ๆ อันเป็น กายสุจริต ความสุจริตทางกาย วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ ความประพฤติอยู่ในกรณีอันเป็นสุจริตธรรมดังนี้ ย่อมเป็นกุศลกรรมกรรมที่เป็นกุศลอันเป็นของ ๆ ตน ชีวิตอันประกอบด้วยร่างกาย และใจส่วนที่เป็นนามธรรมทั้งปวง หาใช่เป็นของตนไม่ ต้องแก่ไป ต้องเจ็บไป ต้องตายไป แม้สิ่งทั้งหลายที่มาประจวบเข้าเป็นลาภผลต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งที่จะต้องพลัดพรากไปทุกอย่าง แต่ว่ากรรมที่บุคคลกระทำเอาไว้ ทั้งกุศล ทั้งอกุศลย่อมเป็นของ ๆ ตน

เพราะฉะนั้น จึงควรสั่งสมกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งหลาย ด้วยความไม่ประมาท และตั้งใจอบรมในกรรมฐานตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติในสมถ กรรมฐาน ทำจิตให้มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสงบสงัดจากกามและอกุศล



ธรรมทั้งหลาย ในบางครั้งบางคราวหรือเสมอ ตามควรแก่ภาวะของตน และน้อมนำจิตที่สงบตั้งมั่น พิจารณาในสังขะทั้ง ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ น้อมเข้ามาให้เป็น โอปนยิโก ที่ตนเอง ให้เห็นสังขะในตนเอง คือให้เห็นทุกขสังขะ สภาพที่จริงคือทุกขในตนเอง สมุทัยสังขะ สังขะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกขในตนเอง ตลอดจนถึง นิโรธสังขะ และมัคคสังขะ ตามควรแก่ความปฏิบัติ การหัดพิจารณาให้รู้สังขะตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นโอปนยิโก น้อมเข้ามาให้เห็นสังขะในตนเองนี้ ย่อมเป็นการปฏิบัติทางวิปัสสนากรรมฐาน อบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง

### การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย

กล่าวโดยเฉพาะพิจารณาให้รู้จัก สมุทัย คือตัณหา การพิจารณาสมุทัยนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ เพราะว่า โดยปกตินั้น สมุทัยคือตัณหา เป็นตัวนายที่ครอบครองสั่งการทุก ๆ คนให้ปฏิบัติตาม ดังที่เรียกว่า เป็นทาสของตัณหา ตัณหาเป็นนายบงการใช้สอยบุคคลให้ทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ บุคคลมิได้พิจารณาดูตัณหาที่เป็นตัวนายนี้ให้รู้จัก แต่ก็ปล่อยให้ตัณหาใช้ ให้เข้าครองบังคับบัญชา บุคคลก็เป็นคนใช้ที่ซื่อสัตย์ ที่เชื่อฟังตัณหาไปทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นผู้ชนะตัณหา และได้ทรงสั่งสอนธรรมไว้สำหรับที่จะได้เอาชนะตัณหาในใจของตนเอง ธรรมที่ทรงสั่งสอนทุก ๆ ข้อ ก็เพื่อที่จะเอาชนะตัณหาในใจนี้แหละ แม้จะยังเป็นทาสอยู่ แต่ก็ไม่เป็นทาสจนสุดตัว เริ่มที่จะขัดขืนคำสั่งของตัวตัณหา ที่จะทำตัวเองให้เป็นผู้มีอำนาจต้านทานตัณหาขึ้นบ้าง และเพิ่มกำลังที่จะต้านทานตัณหาขึ้นโดยลำดับ ก็โดยการที่ปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญา มาโดยลำดับและโดยเฉพาะการปฏิบัติทางปัญญาที่เป็นวิปัสสนา นี้ ก็เป็นการที่ปฏิบัติต่อสู้ตัณหาในใจของตนเองโดยตรง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ต้องให้พิจารณาดูทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้น และเมื่อตัณหาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาให้รู้จักลักษณะหน้าตาของตัณหา ทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้นนั้น ก็ได้แก่ทางที่เรียกว่า ปิยรูป สาทรูป ซึ่งได้อธิบายมาแล้วว่า หมายถึง สิ่งที่เป็นเชื้อให้ตัณหาบังเกิดขึ้น วิ่งเข้ามาสู่จิตใจ เหมือนอย่างเชื้อของไฟสำหรับที่จะให้ไฟติดเชื้อลูกไฟลงขึ้น



## การพิจารณาปิยรูป สาดรูป

ปิยรูป สาดรูป แปลว่ารูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่ชอบใจ ก็หมายถึงว่าสิ่งที่เป็นนิมิต คือที่กำหนดหมาย สิ่งที่เป็นเชื้อของตัณหา ซึ่งตัณหารัก ตัณหาชอบ เมื่อตัณหาพบ เชื้อนี้เข้า ก็รักนัก ชอบนัก จะวิ่งเข้ามาจับเชื้อนี้ทันที จึงเรียกว่า ปิยรูป สาดรูป ดังกล่าวแล้ว และก็ไต่ยกเอาอายตนะภายในภายนอกที่เป็นคู่กัน เป็นปิยรูป สาดรูป คู่แรก ต่อมาก็วิญญานที่ล่วงเข้ามาถึงใจ วิญญานเป็นอาการของใจที่มีอาการเป็นตัวรู้ รู้รูปเมื่อตาจับรูปประจวบกัน ดังนี้ เป็นต้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอายตนะภายใน ภายนอก จับวิญญานนี้แหละบังเกิดขึ้น และมีใช้แต่เพียงเท่านั้น พระพุทธเจ้ายังได้ทรงจำแนก แจกแจงละเอียดต่อไปอีก

## สัมผัสทางใจ ๖

อาการของใจที่สืบต่อจากวิญญาน คือสัมผัส คำว่าสัมผัสนั้น แปลว่า ถูกต้อง สัมผัส คือความถูกต้องนี้ ไม่ใช่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางกายซึ่งเป็นวัตถุต่อวัตถุ ด้วยกัน แต่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางใจ คือสัมผัสใจถูกต้องใจ ว่าถึงท่านอธิบายไว้ ท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะภายในอายตนะภายนอก และวิญญาน ๓ อย่างนี้ มาพบ กันประจวบกัน เรียกว่า สัมผัส และก็แบ่งออกเป็น ๖ ตามอายตนะทั้ง ๖ กล่าว คือ

ตา ๑ รูป ๑ วิญญานทางตา ๑ ประจวบกันเรียกว่า จักขุสัมผัส สัมผัสทางตา  
หู ๑ เสียง ๑ วิญญานทางหู ๑ ประจวบกันเรียกว่า โสตสัมผัส สัมผัสทางหู  
จมูก ๑ กลิ่น ๑ วิญญานทางจมูก ๑ ประจวบกันเรียกว่า ขานสัมผัส สัมผัส  
ทางจมูก

ลิ้น ๑ รส ๑ วิญญานทางลิ้น ๑ ประจวบกันเรียกว่า ชิวหาสัมผัส สัมผัส  
ทางลิ้น



กาย ๑ โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง ๑ วิญญาณทางกาย ๑ ประจวบกัน เรียกว่า กายสัมผัส สัมผัสทางกาย

มโนคือใจ ๑ ธรรมคือ เรื่องราว ๑ วิญญาณทางมโน ๑ ประจวบกันเรียกว่า มโนสัมผัส สัมผัสทางมโน คือใจ

ท่านอธิบายสัมผัสไว้ดังนี้ ถือเอาความง่าย ๆ ว่า สัมผัสใจ หรือสัมผัสจิต อะโรมาสัมผัสจิต ก็คืออารมณ์นั่นเอง ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น อันเรียกว่า อารมณ์ อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เป็นวัตถุ วัตถุเข้าไปถึงจิตใจไม่ได้ วัตถุอยู่ข้างนอก แต่สิ่งที่เข้าไปถึงจิตใจได้นั้นเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ถอดออกจากวัตถุต่าง ๆ เป็นตัวเรื่องอายตนะภายในภายนอกพบกันเกิดวิญญาณ คือความรู้ รู้เสียงทางหู เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ก็คือรู้อารมณ์ ได้แก่รู้เรื่องนั่นเอง รู้เรื่องรูป รู้เรื่องเสียง เป็นต้น และเรื่องรูปเรื่องเสียงนั้นก็สัมผัสถึงใจ คือกระทบใจ ถูกต้องใจ นี่แหละเป็นตัวสัมผัส เพียงแต่อายตนะภายในภายนอกกระทบกัน ไม่เกิดวิญญาณ ก็มีอยู่เป็นอันมาก และเกิดวิญญาณแล้วก็หายไปแค่วิญญาณเท่านั้น ก็มีอยู่เป็นอันมาก อารมณ์บางอย่างที่แรงขึ้น จึงล่วงเข้ามาเป็นสัมผัส คือกระทบถูกต้องจิตเหมือนอย่างมาทูปประตู่ร้องเรียกซึ่งมีอาการที่แรงขึ้นดังนี้ท่านจึงแสดงไว้ว่า ทั้ง ๓ อย่างมาประจวบกันดังกล่าวแล้ว จึงเป็นสัมผัส

### การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด

สัมผัสทางจิตใจดังกล่าวนี้ ไม่ได้แสดงไว้ในชั้น ๕ ในชั้น ๕ นั้น เรียงลำดับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาวิญญาณไว้ท้าย และไม่มีสัมผัส ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และในพระสูตรอื่นอีกเป็นอันมาก เรียงวิญญาณไว้เป็นอันดับต้นต่อจากอายตนะภายในแล้วก็มีวิญญาณแล้วก็มีสัมผัส เป็นการแสดงความเกิดขึ้นของนามธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นไปตามลำดับ คือ อายตนะภายในภายนอกประจวบกันเกิดวิญญาณ แล้วก็สัมผัส แล้วจึงจะไปข้ออื่น ในชั้น ๕ นั้น เรียงวิญญาณไว้ท้ายพิจารณาเห็นว่า เพื่อให้เหมาะแก่การพิจารณาของผู้ปฏิบัติทางวิปัสสนา จึงจัดแต่หยาบไปหาละเอียด

รูปเป็นของหยาบพิจารณาก่อนย่อมเห็นได้ง่าย เวทนามีเป็นของหยาบประกอบ อยู่ใกล้เคียงกับรูป เหมือนอย่างเช่นรูปกายของทุก ๆ คนในบัดนี้ เวทนาของรูป เช่น หนาวร้อน ร่ากายสบายไม่สบาย ปวดเมื่อยที่ไหนอันเป็นส่วนไม่สบาย หรือว่าที่เป็นส่วนสบาย นี่เป็นเวทนาทางกาย ตลอดจนถึงใจที่สบายหรือไม่สบาย เป็นเวทนาทางใจ นี่พิจารณาได้ง่าย เป็นนามธรรมที่หยาบ ก็เรียงเวทนาไว้ก่อน แล้วก็สัญญา ก็ละเอียดเข้า สังขารก็ละเอียดเข้า แล้วจึงถึงวิญญาณซึ่งเป็นของละเอียดกว่าข้ออื่น

เมื่อพิจารณาจาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร ได้โดยลำดับ ก็พิจารณาจับ วิญญาณได้ง่ายขึ้น และเมื่อพิจารณาจับวิญญาณได้ ก็โยงไปถึงอายตนะภายในภายนอก ที่มาประจวบกัน อันเป็นที่ตั้งของวิญญาณ และเมื่อพบอายตนะภายในภายนอกมา ประจวบกันก็พบวิญญาณ พบวิญญาณและพบสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบถึงใจ แล้วก็ย่อมพบเวทนา เป็นต้น ดังนี้ ธรรมก็ดำเนินไปตามลำดับเอง เพราะฉะนั้น ในที่นี้ ท่าน จึงแสดงวิญญาณไว้เป็นลำดับแรกของนามธรรมแล้วก็แสดงสัมผัส ตัณหากี่วิ่งเข้าจับ สัมผัสนี้ เมื่ออารมณ์มากระทบใจ ตัณหากี่วิ่งเข้าจับอารมณ์ที่มากระทบใจนี้ พร้อมทั้ง จับใจขึ้นทันที ลองมาพิจารณาดู ตัณหากี่วิ่งเข้ามาจับ จับทางตา ก็เป็น *รูปตัณหา* จับ ทางหู ก็เป็น *สัททตัณหา* จับทางจมูก ก็เป็น *คันธตัณหา* จับทางลิ้น ก็เป็น *รสตัณหา* จับทางกาย ก็เป็น *โผฏฐัพพตัณหา* จับทาง มโน ก็เป็น *ธรรมตัณหา* พิจารณาดูให้รู้ ดังนี้ ก็จะเป็นตัวสติและเป็นตัวปัญญาขึ้น ตัณหากี่จะสงบลง

๕ มกราคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๑๘

### จิต วิญญาณ มนะ

จิตใจนี้ ย่อมดำเนินไปในกระแสโลก หรือกระแสตัณหาอยู่โดยปกติ กล่าวคือ อารมณ์ทั้งหลายที่ไหลเข้ามาสู่จิตใจ เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นสภาวะธรรมส่วนหนึ่ง เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นที่ตั้งของตัณหา หรือตัณหาอีกส่วนหนึ่ง อันที่จริงสภาวะธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นไปอยู่ กล่าวคือ กระบวนการของกายและใจอันนี้ ซึ่งเป็นไปอยู่

*มหาภูตรูป* กายนี้ในส่วนที่เป็นมหาภูตรูป ก็เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ก็เป็นไปอยู่ตามเหตุปัจจัยของตน คือของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมเอง

*อุปาทายรูป* ในส่วนที่เป็นอุปาทายรูป รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท ประสาทตา กิรับรูป โสตประสาท ประสาทหู กิรับเสียง ฆานประสาท ประสาทจมูก กิรับกลิ่น ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น กิรับรส กายประสาท ประสาทกาย กิรับโผฏฐัพพะ ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของประสาทเหล่านี้เอง

แหละยังมีประสาทที่ ๖ คือมโน หรือมนะ อันไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง ก็นับว่าเป็นพวกนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นอาการ แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นประสาททั้ง ๕ เป็นสิ่งที่เป็นตัวตั้งอย่างหนึ่ง ๆ มโนก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง แต่ก็ไม่ใช่นามธรรมเหมือนอย่างนามธรรมอย่างอื่น แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง ทำนองเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่งมโนอันนี้ในอภิธรรมก็จัดเข้าเป็นพวกจิต พวก*วิญญาณ* แต่ผู้พิจารณาในสมัยต่อมา

เช่น สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงมีพระมติว่า *หน้าที่ของมโนที่แสดงไว้ คล้ายคลึงกันกับ หน้าที่ของมันสมอง* จึงถือเอาว่าเป็นมันสมอง แต่เมื่อเป็นมันสมองก็ต้องเป็นรูปธรรม แต่มโนจะเป็นรูปธรรมหรือเป็นนามธรรมก็ตามที่ กิยุติได้วามโนเป็นสิ่งที่มียู่ นับว่าเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่งเป็นประสาทสำคัญ ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสเรียกว่าเป็น *อายตนะที่ ๖* คืออายตนะภายในข้อที่ ๖ และเมื่อตรัสเรียกทั้ง ๖ ข้อนี้ว่า *ทวาร* มโนก็เป็นทวารที่ ๖ และเมื่อเรียกว่าเป็นอายตนะ เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเป็นทวารเหมือนอย่าง ๕ ข้อนั้น มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ อย่างหนึ่ง มีหน้าที่เป็นที่ต่อ หรือว่าเป็นทวาร ๗ หนึ่ง มีหน้าที่เป็นทางเข้า เช่นเดียวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเป็นอันแบ่งแยกออกจากสภาพที่เรียกว่า *จิต* ซึ่งตรัสสอนให้ฝึกอบรมรักษา คือให้ฝึกจิต ให้อบรมจิต ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า *ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้*

*จิตนี้* ตรัสว่า เป็นธรรมชาติประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองไปเพราะ อุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรมา แต่ว่าจิตนี้ก็อาจอบรมให้วิมุติ คือหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ เป็นจิตวิมุติ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ดังนี้ ฉะนั้น *สภาพที่เรียกว่า จิต* จึงต่างจากสิ่งที่เรียกว่า *อายตนะ หรือทวารมโน* โดยอายตนะนั้น เป็นที่ต่อหรือที่เรียกว่า *ทวาร* ก็เป็นทางเข้า ถ้ามว่าเป็นที่ต่อของอะไร ก็ตอบว่าเป็นที่ต่อของอารมณ์ เป็นทางเข้าของอะไร ก็เป็นทางเข้าของอารมณ์ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโน เป็นที่ต่ออารมณ์เข้าไปสู่จิต เป็นทวาร คือเป็นทางเข้าไปแห่งอารมณ์สู่จิต หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นที่ซึ่งจิตต่ออารมณ์ หรือเป็นทางที่จิตรับอารมณ์ ดังนี้ ก็ได้ ก็แปลว่าจิตกับอารมณ์ จะพบกันก็ต้องอาศัยอายตนะและทวารทั้ง ๖ นี้ เป็นที่ต่อหรือเป็นทวาร ฉะนั้น *มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ หรือเป็นทวารเท่านั้น*

แต่ว่าท่านอธิบายไว้ว่า *อายตนะหรือทวาร ๕* ข้อข้างต้น ย่อมมีวิสัยอำนาจเฉพาะ กล่าวคือ ตาก็มีวิสัยเฉพาะ คือมีอำนาจหรือมีความสามารถรับได้เฉพาะรูปเท่านั้น หูก็รับได้เฉพาะเสียงเท่านั้น จมูกก็เฉพาะกลิ่นเท่านั้น ลิ้นก็เฉพาะรสเท่านั้น กายก็เฉพาะโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้องเท่านั้น ส่วนมโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นั้น มีวิสัยอำนาจรับได้ทั้งหมด กล่าวคือ ร่วมรับรูปทางตาด้วย ร่วมรับเสียงทางหูด้วย ร่วมรับกลิ่นทาง



จุมุกด้วยร่วมรับรสทางลิ้นด้วย ร่วมรับสิ่งที่กายถูกต้องทางกายด้วย และรับอารมณ์คือ เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต อันเป็นอารมณ์จำเพาะ ของตนได้อีกด้วย

มโนข้อที่ ๖ นี้ จึงมีวิสัยอำนาจที่กว้างขวาง และถ้าหากว่า มโนไม่ไปร่วมรับรูป เสียง ทางตา ทางหู เป็นต้นด้วยแล้ว แม้ว่าตากับรูปจะประจวบกัน หูกับเสียงจะ ประจวบกัน เป็นต้น ก็ไม่สำเร็จความรู้เรื่องรูปเสียงเป็นต้น ต่อเมื่อมโนไปร่วมรับด้วย จึงจะให้สำเร็จความรู้รูปเสียงเป็นต้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อลืมหูอยู่ ก็ย่อมพบกับรูป ต่าง ๆ ที่อยู่ในคลองของจักขุประสาท ก็แปลว่า รูปกับจักขุประสาทจะต้องมาพบกัน แต่ก็มีเป็นอันมากที่บุคคลไม่มีความรู้เห็น คือไม่เห็นเพราะว่ามโนนั้นไม่ได้ไปร่วมดูรูปด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น หูกับเสียงก็ประจวบกันอยู่เสมอเพราะว่าหูไม่หนวก มีเสียงอะไร มากระทบก็ต้องมาประจวบกัน แต่ว่ามีเป็นอันมากเหมือนกันที่บุคคลไม่ได้ยินเสียง เพราะว่ามีมโนไม่ได้มาฟังด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น ฉะนั้น แม้จะลืมหูอยู่ ก็เรียกว่า ตาดับ ไม่เห็น เปิดหูอยู่ก็เรียกว่า หูดับ ไม่ได้ยิน ถ้ามโนไม่ได้ไปร่วมดูร่วมฟังด้วย

ฉะนั้น มโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นี้ จึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องไปร่วมดูร่วมฟังเป็นต้น ทั้ง ๕ อายตนะนั้น จึงจะให้เกิดความรู้สึกรู้เห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นต้นขึ้นได้ และ ความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นนี้แหละ ตั้งชื่อเรียกว่า *วิญญาณ* ฉะนั้น คำว่า *วิญญาณ* จึงเป็น *นามธรรมที่เป็นอาการ* ที่เป็นอาการเริ่มรู้ขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วใน ข้อที่ว่าด้วย*วิญญาณ* เมื่อดำเนินสืบขึ้นไปก็เป็นสัมผัส แล้วก็ก็เป็นเวทนา จากเวทนาจ ก็เป็น สัญญา คือความจำหมายก็จำแนกออกเป็น ๖ ตามสิ่งที่จำ คือจำรูป ก็เรียกว่า *รูปสัญญา* จำเสียง ก็เรียกว่า *สัททสัญญา* จำกลิ่น ก็เรียกว่า *คันธสัญญา* จำรส ก็เรียกว่า *รสสัญญา* จำสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เรียกว่า *โผฏฐัพพสัญญา* จำเรื่องราว ทั้งหลายก็เรียกว่า *ธรรมสัญญา* ก็เป็นสัญญา ๖ เพราะฉะนั้น สัญญาจึงเป็นนามธรรม อีกอย่างหนึ่ง *วิญญาณ* สัมผัส เวทนา สัญญา ที่กล่าวมาโดยลำดับนี้เป็นนามธรรม ที่ตัวการ เป็นปิยรูป สาทรูปของตณหา ดังได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น ก็ให้พิจารณาดูอายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน พิจารณาดู  
วิญญูณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่ดำเนินมาโดยลำดับ และพิจารณาจับดูต้นเหตุที่วิ่ง  
ออกจับสิ่งเหล่านี้ อันกล่าวได้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสภาวะธรรม ธรรมที่มีภาวะของตน คือ  
เป็นขึ้นเองตามเหตุตามปัจจัย เป็นกระบวนการทางกาย ทางใจ ต้นเหตุที่วิ่งจับกระบวนการ  
ทางกาย ทางใจนี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ก็ที่กระบวนการทางกาย ทางใจนี้ เมื่อตั้งสติกำหนด  
พิจารณาดูอยู่ สภาวะธรรมคืออายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกัน วิญญูณ สัมผัส  
เวทนา สัญญา ก็จะปรากฏขึ้น กระแสต้นเหตุที่วิ่งมาตามสิ่งเหล่านี้ ก็จะปรากฏขึ้น  
อาจจะเทียบได้ว่าสภาวะธรรมเหล่านี้ เหมือนอย่างเป็นสายไฟ กระแสต้นเหตุเหมือน  
อย่างกระแสไฟฟ้าที่วิ่งมาตามสายไฟเหล่านี้ เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่ พร้อมทั้งพิจารณา  
ให้เห็นความเกิด ความดับ เมื่อความเกิดพร้อมกับความดับปรากฏขึ้น ความแล่นไป  
ของกระแสต้นเหตุก็จะดับลงไปพร้อมกับความดับของนามธรรม รูปธรรม ที่ปรากฏขึ้น

## ครั้งที่ ๑๙

### ชื่อว่าด้วยนิโรธ-กายกับจิต

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ที่รู้อะไร ๆ ได้ ในบัดนี้ ก็กำลังรู้ฟัง สิ่งที่ฟังก็คือการอบรม ในกรรมฐาน และยังมีเสียงอื่นสอดแทรกเข้ามาเป็นครั้งเป็นคราว นอกจากนี้ยัง รู้ทางอื่น ๆ รวมความเข้ามาก็คือ รู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ซึ่งมีกายนี้เป็นที่ตั้ง และกายนี้ ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และประกอบด้วย วิญญาณธาตุ ซึ่งเป็นธาตุรู้อันได้แก่จิตนี้เราเรียกว่า กายและใจ หรือกายและจิต ซึ่งทุก ๆ คนก็ได้มาตั้งแต่ถือกำเนิดเกิดก่อขึ้นในครรภ์ของมารดา และก็ดำรงอยู่จนถึง บัดนี้ ความเกิดก่อขึ้นมานั้นก็ด้วยอำนาจของ ตัณหา อุปาทาน กรรม ประกอบด้วย อวิชชาเป็นต้นเดิม พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ดังนี้ ตามนัยที่ตรัสไว้ในปัจจุสมุปบาท เป็นต้น

บุคคลไม่รู้ด้วยตนเอง ความรู้ของตนเองนั้นมาเริ่มรู้จำได้ก็ต่อเมื่อรู้เพียงสาขึ้น มาแล้ว เป็นต้นมาเท่านั้น ก่อนแต่นั้น เมื่อยังเล็กมากก็ย่อมมีความรู้ทางอายตนะแต่ ก็จำไม่ได้ เมื่ออายตนะยังไม่บริบูรณ์ ก็ไม่มีทางที่จะสื่อให้เกิดความรู้ดังกล่าว แต่อาศัย พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระสัมพันธัญญ์ ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงบอกไว้ตลอดจนถึงได้ตรัส ชี้ให้เห็นสัจจะคือความจริงว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน กายและใจที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เป็นสังขาร คือเป็นส่วนผสม ประชุมแต่ง ว่าถึงกายเอง ก็ประสมแต่งขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เมื่อประกอบ กันขึ้นเป็นสัตว์บุคคล ก็มีวิญญาณธาตุหรือจิตใจนี้เข้าประกอบอีกส่วนหนึ่ง จึงเป็น สังขาร คือเป็นส่วนผสมประสมแต่งดังกล่าว ก็ต้องมีการปรุงเข้ามา กายและจิตอันนี้



หรือธาตุทั้ง ๖ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณธาตุ เข้ามาประกอบกันก็เป็นเกิด และเมื่อเกิดก็มีแก่ มีตาย ความตายนั้นก็คือ ความแยกออกไปแห่งธาตุทั้ง ๖ นี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงชี้ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของความเกิดแก่ตายนี้ และได้ทรงชี้ถึงเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ซึ่งเป็นผู้สร้างให้บังเกิดขึ้น

ในอริยสัจ ๔ ได้ทรงยกขึ้นชี้ให้เห็นแต่เพียงข้อเดียว คือ ตัณหา และตัณหา นั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. ตัณหาอย่างละเอียด เป็น *ตัณหานุสัย* นอนจมอยู่ในจิต

๒. อีกอย่างหนึ่ง *ตัณหานิวรณ์* คือตัณหาที่บังเกิดขึ้น กลุ่มกัลลจิตใจ ทำจิตใจให้กัลลกลุ่ม ดิ้นรน วุ่นวาย กระสับกระส่าย มีอาการที่อยากได้บ้าง อยากรเป็นบ้าง อยากรที่จะให้เสื่อมสิ้นไปบ้าง

## ธรรมจลิตี ธรรมนิยาม

ตรัสชี้ให้บุคคลพิจารณาให้เห็น สัจจะ คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ทรงชี้ให้เห็นสัจจะของชีวิต คือ เกิด แก่ ตาย และทรงชี้ให้เห็นเหตุที่เป็นผู้สร้างคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม หรือว่า ทรงยกขึ้นแต่เพียงตัณหาข้อเดียว พิจารณาตามกระแสพระพุทธานุชาตที่ตรัสชี้แจ้ง บอกไว้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า สังขารทั้งหลาย คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ใน โลกนี้ หรือว่าธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ทั้งสิ่งที่เป็น *สังขาร* คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ทั้งสิ่งที่เป็น *วิสังขาร* คือมิใช่สิ่งผสมปรุงแต่ง ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาของตนเอง คือ อนิจจา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตนดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นในโลก สังขารทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ก็ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาดังนี้ ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น จึงได้เรียกว่า *ธรรมจลิตี* ความตั้งอยู่แห่งธรรม *ธรรมนิยาม* ความกำหนดแห่งธรรม คือ เป็นธรรมดา โลกนี้ย่อมเป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น และก็ผสมปรุงแต่งขึ้น จากธาตุทั้งหลาย ธาตุทั้งหลายนั้น ในทางวิปัสสนาที่แสดงไว้สำหรับยกขึ้นพิจารณา ก็คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เพราะเป็นสิ่งที่ยังแยกออกพิจารณาได้ทางวิปัสสนา



## ลักษณะของธาตุ

แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังมีกำหนดลักษณะสำหรับที่จะเป็นที่รวม คือลักษณะที่แข็ง แข็งก็เป็น ธาตุดิน ลักษณะที่เอิบอาบก็เป็น ธาตุน้ำ ลักษณะที่อบอุ่นก็เป็น ธาตุไฟ ลักษณะที่พัดไหวก็เป็น ธาตุลม ลักษณะที่เป็นช่องว่างก็เป็น อากาศ และก็อาจหยิบยกเอาคำว่าธาตุขึ้นมากำหนดลักษณะรวมอีกอย่างหนึ่ง คือ ลักษณะที่ทรงตัวแยกออกไปอีกไม่ได้ คู่กับสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง สังขารก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ธาตุเป็นสิ่งที่มาผสมปรุงแต่งขึ้นเป็นสังขาร ธาตุนั้นมีลักษณะเป็นอันหนึ่ง คือทรงตัว เป็นสิ่งแยกออกไปไม่ได้ก็เป็น ธาตุแท้ แต่เมื่อยังแยกออกไปอีกได้ก็เป็นสังขาร สังขารนั้นย่อมเป็นสิ่งที่แยกออกไปได้ เพราะเป็นสิ่งที่ธาตุมาปรุงแต่งกันเข้า และเมื่อเป็นสังขารก็ต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อเป็นธรรมดังจะกล่าวไว้ คือตัวธาตุแท้ นั้นเอง ก็ยังเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน นี่เป็นธรรมมัญญิตี เป็นธรรมนิยาม สิ่งที่เป็นธาตุแท้หรือเป็นธรรม ส่วนที่เป็นธาตุแท้ นี้ ก็พึงแยกออกไปได้เป็นสองคือ เป็นธาตุที่เป็นวัตถุ กับธาตุที่เป็นธรรมมิใช่วัตถุ

## ธาตุแท้ ๒ อย่าง

ธาตุที่เป็นวัตถุ นั้น ส่วนที่เป็นธาตุแท้ คือที่แยกออกไปไม่ได้ ในบัดนี้ ก็ค้นกันลงไปจนถึงเป็นปรมาณู แต่เมื่อยังแยกออกไปได้อีกก็ยังมีใช้ธาตุแท้ จนกว่าจะพบถึงส่วนที่แยกออกจากกันไม่ได้อีก จึงจะเป็นธาตุแท้ แต่จะมีได้หรือไม่อย่างไรนั้นก็ เป็นสิ่งที่นักปราชญ์ทางวัตถุจะได้ค้นคว้ากันต่อไป

ส่วนธาตุแท้ที่เป็นธรรมมิใช่วัตถุ นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพบดั่งที่ตรัส เรียกว่า วิราจธรรม ธรรมะที่สิ้นติด สิ้นยินดี หรือว่าสิ้นกิเลสเป็นเครื่องข่มใจให้ติด ให้อินดี ได้แก่ พระนิพพาน อันเป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสกองทุกข์ทั้งสิ้น เป็น อสังขตธาตุ ธาตุที่เป็นอสังขตะ คือไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็น วิสังขาร สิ้นสังขาร คือสิ้นความปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง เป็นสัจจะที่เรียกว่า บรมอริสัจจะ คือเป็นสัจจะที่เป็นอริยะอย่างยิ่ง

ไม่เป็นโมฆะ คือไม่เป็นของเปล่า แต่เป็นตัวสัจจะที่แท้จริง นี่ก็รวมอยู่ในธรรมจลิต  
 ในธรรมนิยามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงบอกไว้ ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข  
 แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น เป็นธรรมจลิต เป็นธรรมนิยาม อยู่โดยแท้ แต่เมื่อบุคคลมีวิชา  
 ตัณหา อุปาทาน และกรรม ที่สืบเนื่องกันไป หรือยกขึ้นเพียงอย่างเดียวว่าตัณหา  
 ซึ่งจะต้องหมายรวมถึงอุปาทานเข้าด้วย ดังจะกล่าวว่ ตัณหาอยาก อุปาทานยึด  
 เมื่อมีความอยากยึดบังเกิดขึ้น อยากยึดกายและใจนี้เป็นสังขารดังกล่าวหรือที่เรียก  
 ว่า อยากยึด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันรวมเข้าเป็นนามรูปว่า *เอตัม มม*  
*นี่เป็นของเรา เอโส มหสมิ* เราเป็นนี่ *เอโส เม อตตทา* นี่เป็นตัวตนของเรา ชั้นที่ ๕  
 ที่ยื่นเข้าเป็นนามรูป คือ กายและใจอันนี้ ก็กลายเป็นอุปาทานชั้นที่ ๕ ชั้นที่เป็นที่ยึดถือขึ้น  
 ก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น คือเป็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งมีเป็น  
 ธรรมจลิต มีเป็นธรรมนิยาม ก็กลายเป็น เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์  
 เมื่อยังไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เกิดเป็นธรรมจลิต เป็นธรรมนิยาม แก่ตายเป็น  
 ธรรมจลิต เป็นธรรมนิยาม ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ ก็เป็น  
*ชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา มรณมปิ ทุกข์* และเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังที่เราทั้งหลายฟัง  
 หรือสวดกันอยู่ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ให้รู้จักธรรมจลิต ธรรมนิยาม ให้รู้จักตัณหาที่  
 เกิดขึ้น พร้อมทั้งอุปาทานอันสร้าง ทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ดังกล่าว ตัณหาก็คือ  
 สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ปัญญาที่กำหนดรู้เป็นความรู้ละ  
 รู้วาง ละวางตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้น ชั้นที่ ๕  
 ก็คงเป็นชั้นที่ ๕ นามรูป หรือกายและใจก็คงเป็นนามรูป หรือกายและใจ แต่ว่าเมื่อ  
 ดับตัณหาอุปาทานได้ สิ่งเหล่านี้ก็ปรากฏเป็นธรรมจลิต เป็นธรรมนิยามได้ ไม่เป็นทุกข์  
 แก่ใคร ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำความรู้จัก ตัณนิโรธ คือตัวความดับ

## ครั้งที่ ๒๐ ข้อว่าด้วยมรรคมืองค์ ๘

การตั้งใจ ก็เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ในศาสนาประวัติว่า พระพุทธสาวกไม่น้อยท่านสำเร็จมรรคผล เมื่อได้ฟัง ธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังปฐมเทศนา ก็ได้ *ธรรมจักขุ* ดวงตาเห็นธรรม และเมื่อ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่ ๒ ที่เรียกว่า *อนัตตลักขณสูตร* พระเบญจวัคคีย์ก็มี จิตพ้นจากอาสวะ คือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕ รูป และได้มีพระสงฆ์สาวกอีกไม่น้อย ผู้ได้ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ฉะนั้น มรรคมืองค์ ๘ จึงเกิดขึ้นได้แก่ผู้ตั้งใจฟัง การตั้งใจฟัง จึงเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง พิจารณาดูแม้จะไม่ได้ไม่ถึงธรรมดังกล่าว ก็เป็นการปฏิบัติ เป็นการอบรมจิต ทุกคราว ที่ตั้งใจฟัง ที่เป็นการปฏิบัตินั้น ก็กล่าวได้ว่า เป็นการปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ย่นลงมา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

### ศีล สมาธิ ปัญญา

*ศีล* ในการตั้งใจฟังธรรม จะต้องมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ *สำรวมกาย* ก็คือกายจักต้องอยู่ในอาการที่สงบไม่หลุกหลิก กระสับกระส่าย

*สำรวจวาทา* นั่นก็คือ จะต้องตั้งวิตกวิจารณ์ไปเป็นธรรมดา เพราะว่า วิตกวิจารณ์นี้เป็นต้นของวาทา คนเราจักต้องคิดขึ้นมาก่อนจึงพูด บางทีรู้สึกคล้ายกับว่าพูดโดยไม่ได้คิด คือ พูดโพล่งออกไป แต่อันที่จริงต้องมีคิดนำ คือ คิดจะพูดแล้วก็พูด แต่อย่างไรก็ตามคิดว่าที่จะพูดนั้นเหมาะหรือไม่เหมาะอย่างไร เพราะความคิดนี้รวดเร็วมาก เมื่อจะพูดจึงจะต้องคิดก่อนดังกล่าว คิดที่เป็นเหตุให้พูด นี้แหละ เรียกว่า *วิตกวิจารณ์* จะต้องคิดไปในธรรมที่ฟัง เรียกว่า *พูดในใจ* ไปกับธรรมที่ฟัง ไม่ใช่ว่าคุยกันไป เมื่อสำรวจวาทาดังนี้ จึงชื่อว่าสำรวจวาทา

*สำรวจใจ* นั่นก็คือ *สำรวจใจให้สงบ* ไม่ตั้งเจตนา คือความจงใจไปว่า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะพูดอย่างนั้นอย่างนี้ จะคิดอ่านอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นกรงานต่าง ๆ ถ้าสนใจไปคิดกรงานต่าง ๆ เสีย ก็ไม่สำรวจใจ ต่อเมื่อสำรวจใจอยู่ คือ ทำใจให้สงบจากเจตนาที่คิดกรงานต่าง ๆ ดังกล่าว จึงจะชื่อว่า *สำรวจใจ*

*ความสำรวจกาย วาจา ใจ* ดังนี้ นับเป็นศีล ซึ่งจะต้องมีในขณะที่ฟังธรรม

*สมาธิ* จะต้องมีสมาธิในการฟัง คือทำจิตใจให้สงบจากนิเวรณทั้งหลาย และตั้งใจไว้ในธรรมที่ฟัง นำธรรมที่ฟังเข้ามาสู่ใจ เปิดใจอกรับธรรมที่ฟัง ให้ธรรมที่ฟังไหลเข้ามาสู่ใจตามลำดับเสียง อักษร ภาษาที่แสดง เมื่อมีสมาธิในการฟัง ดังนี้ก็เป็นการปฏิบัติในสมาธิ

*ปัญญา* และจะต้องมีความรู้ที่ฉวยได้จากธรรมที่ฟัง ความรู้ที่ฉวยได้ คือที่เกิดขึ้นจากธรรมที่ฟังนี้ เริ่มตั้งแต่ความรู้เรื่องที่แสดง เมื่อรู้เรื่องที่แสดง ก็รู้เหตุผลที่แสดง เมื่อรู้เหตุผลที่แสดง ความรู้ก็เข้าถึงสัจจะ ตามเหตุและผลตามลำดับ และส่องเข้ามาจนถึงรู้สัจจะในตนเอง ซึ่งเป็นสัจจะภายใน เหมือนอย่างว่าการส่องดูเงาหน้าของตนในกระจก ก็มองดูไปที่กระจกเงาหน้าของตนที่ปรากฏในกระจกนั้น ก็เป็นเงาหน้าในกระจกไม่ใช่หน้าของตนเอง แต่เป็นเพียงเงา เงามที่ปรากฏในกระจก ไม่ใช่เป็นตัวหน้าของตนเอง ตัวหน้าของตนเองนั้นตนเองมองไม่เห็น เพราะว่าโดยปกติ ตาของ



ตนเองนั้น ได้แต่มองออกไปข้างนอก เห็นแต่ข้างนอก ไม่เห็นย้อนกลับเข้ามา จะต้อง มีเครื่องมือ คือกระจกตั้งไว้และก็มองไปที่กระจก กระจกนั้นก็ส่องเงาหน้า คือส่องหน้า ของตนเอง ให้เงาไปปรากฏที่กระจก ก็เห็นเงาในกระจก คราวนี้ บุคคลผู้ต้องการจะ แต่งหน้า ถ้าไปแต่งที่เงาในกระจกก็แต่งไม่ถูกหน้า จะต้องกลับมาแต่งที่หน้าของตนเอง จึงจะแต่งถูกหน้า ฉันทไคก็ดี ธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา ก็เป็นเหมือนอย่าง กระจกสำหรับที่จะส่องให้เห็นตนเอง แต่ตัวธรรมที่เป็นปริยัติธรรมนั้น ก็เป็นเหมือน อย่างกระจกที่แสดงได้แต่เงาหน้า แต่ตัวของหน้านั้นก็คงอยู่ที่บุคคลนั่นเอง ฉะนั้น เมื่อได้เห็นตนในปริยัติธรรม ก็เท่ากับว่า เห็นเงาหน้าของตนในกระจก ตนที่ปรากฏ ในปริยัติธรรมนั้น เป็นเพียงเงาของตน เมื่อไปตกแต่งเงาอยู่เท่านั้น การตกแต่ง ก็ไม่ถึงตน แต่งแค่เงา ฉะนั้น ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมนั้นก็จักต้องมาแต่งที่ตน คือ เมื่อเห็นตน หรือเห็นเงาของตนจากกระจก คือปริยัติธรรมแล้วก็มาแต่งที่ตน เมื่อปริยัติ ธรรมส่องให้มองเห็นว่า นี่เป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็ต้องกลับมากำหนดให้รู้ทุกข์ ที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า นี่เป็นสมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์ และควรละเสีย ก็ต้องกลับ มาดูให้รู้จักสมุทัยที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า ส่องว่า นี่เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ซึ่งควรกระทำให้แจ้ง ก็กลับมาทำความเข้าใจในทุกขนิโรธที่ตน กระทำให้แจ้งทุกขนิโรธ ที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องว่า นี่เป็นมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งควรจะ อบรมให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น ให้สมบูรณ์ ก็กลับมาศึกษาปฏิบัติธรรมให้บังเกิดขึ้นที่ตน กล่าวโดยย่อก็คือ ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญาทั้งนั้น ซึ่งมีได้ด้วยการฟังธรรมให้รู้จักตน ก็คือ ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักสมุทัยเหตุที่เกิดทุกข์ ให้รู้จักนิโรธความดับทุกข์ ให้รู้จักมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และให้มาปฏิบัติทำความเข้าใจที่ตนเอง ดังนี้ จึงจะเป็น ปฏิบัติธรรมขึ้น และเมื่อเป็นปฏิบัติขึ้น ปฏิเวธธรรม คือปัญญาที่เจาะแทงเข้าไปถึง สัจจะ คือความจริง ก็จักปรากฏขึ้นโดยลำดับ ตามควรแก่ความปฏิบัติ

## อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และดอกบัว ๔ เหล่า

ก็เหมือนอย่างช่างไม้ ใช้ส่วานเจาะแทงไม้ เมื่อหมุนส่วานที่หนึ่ง ก็เจาะแทงไม้ลงไปได้ส่วนหนึ่ง แม้จะยังไม่ทะลุหรือยังไม่ถึงขนาดที่ต้องการ ก็เป็นอันว่าได้เริ่มเจาะแทง และเมื่อได้ใช้ส่วานเจาะแทงอยู่บ่อย ๆ ก็เจาะแทงได้ลึกลงไปทุกที จนทะลุหรือจนได้ขนาดที่ต้องการ การปฏิบัติศึกษาในสัจจะทั้ง ๔ ที่ตนเองดังกล่าวก็เป็นฉนั้นนั้น ก็เหมือนอย่างการใช้ส่วานเจาะแทง ปฏิบัติเมื่อใด ก็เป็นการเจาะแทงลงไปได้หน่อยหนึ่ง ๆ เท่านั้น ในขั้นแรก ก็อาจจะยังไม่รู้สึก ว่า เจาะแทงลงไปได้ลึกเท่าใด เหมือนอย่างยังไม่ปรากฏผลอะไรขึ้นมาเลย แต่ว่าเมื่อปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ การเจาะแทงก็ลึกลงไปลึกลงไป จนทะลุในที่สุด ทะลุเมื่อใดก็โปร่งเมื่อนั้น นั่นแหละเรียกว่าเป็นขั้นมรรคผล ซึ่งขั้นมรรคผลนี้ปรากฏขึ้น ในขั้นสุดท้าย ในเมื่อเจาะทะลุ คราวนี้บางคนเขาได้ปฏิบัติเจาะแทงดังกล่าวมาแล้วนานนักหนา ก็เหมือนอย่างว่า ใช้ส่วานเจาะแทงกระดานแผ่นหนึ่ง ซึ่งหนามาก เขาก็เจาะลงไป เจาะลงไป จนเหลืออีกนิดเดียวจะทะลุแล้ว แต่ยังไม่ทะลุ ดังนี้เรียกว่า เป็นผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีมามาก สั่งสมมาคราวนี้ เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาบางทีเพียงประโยคสั้น ๆ การเจาะแทงของเขาก็ทะลุพรวดลงไปทันที เพราะเหลืออีกนิดเดียวเท่านั้น พวกนี้แหละที่เรียกว่า เป็น *อุคฆฏิตัญญู* คือรู้เร็ว เรียกว่าพระพุทเจ้าตรัสสอนเพียงแต่ยกหัวข้อขึ้นมาเท่านั้น ยังไม่ทันจะต้องอธิบายอะไร เขาก็เจาะแทงพรวดลงไปแล้ว เพราะว่าส่วนที่เหลืออยู่ยังไม่ได้เจาะนั้นอีกนิดหนึ่งเท่านั้น

คราวนี้ผู้ที่เจาะแทงลงไปยังเหลือหนากว่านั้น เรียกว่าต้องเจาะอีกสักทีสองที จึงจะทะลุ ดังนี้ พระพุทเจ้าเมื่อทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ก็ต้องทรงอธิบายแล้วผู้ฟังนั้นก็เจาะแทงทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า *วิปจิตัญญู* คือเมื่อยกหัวข้อขึ้นแล้ว ต้องอธิบายจึงรู้

ส่วนพวกที่สาม ยังเหลือหนามากกว่านั้น จะต้องเจาะแทงอีกหลายหน แต่เขาก็เจาะลงไปได้มากแล้ว พระพุทเจ้าเมื่อทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ทรงอธิบายแล้ว ก็ต้องแนะนำแล้วแล้วเล่าอีกหลายหน เขาก็เจาะเรื่อย ๆ ไปก็ทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า *เนยยะ* ผู้ที่ฟังแนะนำได้ สามพวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น *เวเนยยะ* หรือ *เวไนย* คือผู้ที่พระพุทเจ้า



โปรดได้ ซึ่งในพระบาลีเทียบด้วยดอกบัวสามเหล่า คือดอกบัวชนิดที่โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำแล้ว ต้องแสงอาทิตย์ก็บานทันที ได้แก่พวก อุกมฤตัญญู คือผู้รู้เร็ว ดอกบัวจำพวกที่ ปริ้มขึ้นมาเสมอน้ำ ต้องรออีกสักวันหนึ่งให้โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำก็บานได้ เทียบกับจำพวกที่สอง วิบจิตัญญู คือที่รู้ต่อเมื่อต้องอธิบาย พวกที่สามอยู่ใต้น้ำ แต่ก็โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำได้ในอีกสักสองสามวัน แล้วก็บานได้ เทียบกับบุคคลจำพวกที่เรียกว่า เนยยะ คือ ฟังแนะนำได้

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งนั่น คือจำพวกที่ได้เจาะแทงมาน้อย ทั้งส่วนเครื่องเจาะก็ท้อ เจาะให้ทะลุไม่ไหว ดังนี้เรียกว่า *ปท/ประมะ* ซึ่งเทียบเหมือนอย่างบัวอยู่ใต้น้ำลึก ๆ ไม่มีโอกาสจะโผล่ขึ้นมาบาน จะต้องเป็นอาหารของปลาและเต่า จำพวกนี้เองที่เป็น *อัทมมะ* คือผู้ที่พระพุทธเจ้าฝึกไม่ได้ ส่วนอีกสามพวกข้างต้นนั้น เป็น *ปฐิสัทมมะ* คือบุคคลที่พระพุทธเจ้าฝึกได้

เราทั้งหลายในบัดนี้ จะเป็นพวกไหนก็ตาม แต่ก็มีหน้าที่ที่จะฟังลับเครื่องเจาะ ให้คมขึ้นอยู่เสมอ อย่าให้ที่อนัก เครื่องเจาะดังนี้ก็คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ที่ปฏิบัติให้เป็นพื้นเพนี้แหละ อันจะต้องปฏิบัติกันบ่อย ๆ จึงจะเป็นการลับเครื่องมือนี้ให้หมดสนิม และให้คมขึ้นอยู่เสมอ และก็เจาะแทงอยู่เสมอ คือปฏิบัติอยู่เสมอ การเจาะแทงก็จะ ลึกลงไป ๆ โดยลำดับ แต่ถ้าหากว่าไม่สร้างเครื่องมือสำหรับเจาะไว้ และไม่คอยลับให้ คมอยู่เสมอเครื่องมือก็จะท้อเป็นสนิม คือผู้ที่มีได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติเป็นการตั้งต้น และ ไม่ปฏิบัติอยู่เสมอ ดังนี้ การเจาะแทงก็ช้าเข้า ก็ชื่อว่าได้ทำตนเองนี้แลให้เป็นบุคคล จำพวกที่ ๔ ไม่ใช่ว่า ใครทำให้ แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติอบรมตนเองอยู่เสมอ สร้างเครื่องมือเจาะ คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ที่เป็นพื้นเพให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น ให้คมยิ่งขึ้น ชัดเกลาสนิมออกไป และเจาะแทงอยู่เสมอดังนี้แล้ว ก็จะทำตนเองนี้แหละให้เป็นเนยยะขึ้น คือว่า แปลว่าเจาะลงไปได้ครั้งหนึ่ง หรือค่อนหนึ่งแล้ว ก็เป็นเนยยะขึ้น และทำตนเองนี้แหละ ให้เป็นวิบจิตัญญูขึ้น คือว่าใกล้ที่จะทะลุจนถึงให้เป็นอุคมฤตัญญู คืออีกทีเดียวก็จะทะลุ พรวดแล้ว ดังนี้ การบรรลुरुธรรมในที่สุด จึงจะบังเกิดขึ้น



## ครั้งที่ ๒๑ อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ

จิตใจนี้เป็นสิ่งประเสริฐสุด เป็นสมบัติล้ำค่าที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และจิตใจนี้เอง ซึ่งได้อบรมมาด้วยกุศลจึงนำมาถือกำเนิดเป็นมนุษย์ประกอบด้วยปัญญา คือตัวความรู้ที่มีอยู่ตั้งแต่เกิดมีเป็นพื้นเพ เลิศล้ำกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ทำให้สามารถที่จะเพิ่มพูนกุศลบารมี ส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีกโดยลำดับ ฉะนั้น ถ้าไม่ฉวยโอกาสแห่งความเกิดมาเป็นมนุษย์บำเพ็ญความดีให้ยิ่งขึ้นไป ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย และเมื่อได้อาศัยปัจจัย คือเหตุอุปถัมภ์ทั้งหลายของความเป็นมนุษย์ไปทำความชั่วร้ายเสียหายก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย เพราะจะทำให้ตนให้ตกต่ำลงไป ได้ชื่อว่าเป็นผู้ล่วงขณะ และผู้ล่วงขณะไปเสีย ก็จะต้องไปเกิดเบียดเสียดกันในนรก ดังนี้ พระพุทธเจ้าได้ประทานแสงสว่างให้เราทั้งหลายได้มองเห็นทางปฏิบัติ นำไปสู่สวรรค์ สู่มรรค ผล นิพพาน และจิตใจนี้เองก็มีปัญญาจักขุ คือดวงตา คือปัญญา อาจที่จะมองเห็นทางซึ่งพระองค์ได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ได้ สัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ ก็เป็นสัจจะ คือ ความจริง อันมีอยู่ที่ตนนี้เอง

ฉะนั้น เมื่อได้ฟังธรรมที่พระองค์ทรงแสดง และมาทำความเข้าใจว่านี่ทุกข นี่เหตุให้เกิดทุกข นี่ความดับทุกข นี่ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกขในตนเอง สัจจะคือความจริงที่มีอยู่ ก็ย่อมจะปรากฏขึ้นแก่จิตใจเป็น ปัญญา คือความรู้



## อริยสัจจทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง

นี้ทุกข์ ก็หมายความว่า ทุกข์นั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ตนนี้เอง เกิด แก่ ตาย เป็นทุกข์ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความโศก เป็นต้น เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความประจวบ ความพลัดพราก ความปรารถนาไม่สมหวังทั้งหลายที่เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเป็นที่ตนนี้เอง และกล่าวโดยย่อ ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ไม่ใช่ที่ไหน

นี้สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เองอีกเหมือนกัน อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากทั้งหลาย ก็ปรากฏที่จิตใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ความดับทุกข์ คือความดับตัณหาเสีย ก็มีที่ใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน ทางปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์ ก็มีที่ใจนี้อีกเหมือนกัน

ผู้ที่ได้ปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นผู้สร้างทาง นำไปสู่ความดับทุกข์ขึ้นที่ตนเอง มีอยู่น้อยหรือมากแล้ว และก็ย่อมจะมีความดับทุกข์อันเป็นตัวนิโรธ น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น หัดทำสติคือความกำหนดรู้ตามอาการ ปัญญา คือตัวความรู้เจาะแทง เข้าถึงสัจจะ คือความจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้รู้จักสัจจะเหล่านี้ที่ตนเอง ก็เป็นการอบรมสติ ปัญญา ประการหนึ่ง

## ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา

และโดยเฉพาะนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น เป็นผลสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะทุกข์นี้เอง เป็นเครื่องแสดงว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ได้ผลดับทุกข์ได้จริง ไม่ใช่ดับไม่ได้ และผู้ที่ได้เคยพบทุกข์นี้ ความดับทุกข์น้อยหรือมาก ย่อมจะได้พบผลของพระพุทธศาสนา และ เมื่อได้พบผลของพระพุทธศาสนา นี้มาก ก็ยิ่งจะทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ เกิดปัญญาในธรรมยิ่งขึ้นไปอีก ก็แหละการหัดทำความรู้จักตัวนิโรธ คือความดับทุกข์นี้ ก็พึงสังเกตให้รู้ได้ในขณะที่ปฏิบัติทุกคราว และในขณะที่มีกิเลสบังเกิดขึ้น ครอบงำจิตใจ ย่อมต้องการการ

ปฏิบัติเพื่อดับ เมื่อกิเลสบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจดับไม่ได้ ก็แสดงว่าการปฏิบัติยังย่อหย่อน ยังไม่ได้ผล

## วิธีของตัณหาอุปาทานและทุกข์

ฉะนั้น ก็ลองพิจารณาดู ดูตัวตัณหาก็ได้ คือความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจ พร้อมทั้งอุปาทานคือ ความยึดถือ เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ก็ย่อมมีความยึดถืออยู่ในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงเกิดทุกข์ขึ้น เพราะความยึดถืออันสืบเนื่องมาจากความอยากนั้น

ทางที่จะพิจารณาจับตัวตัณหาอุปาทานและตัวทุกข์นั้น ก็พิจารณาได้ที่ความประจวบกันของอายตนะภายในภายนอกอันมีอยู่เป็นประจำนี้แหละ กล่าวคือ เมื่อตากับรูปประจวบกัน เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน เป็นต้น ก็เกิดความรู้สึกรูปร่างรูป ความรู้สึกได้ยินเสียง เป็นต้นขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็มาสัมผัสถึงจิตใจ มากกระทบถึงจิตใจ ตอนที่บังเกิดอาการทางจิตใจสืบเนื่องกันไป แต่จกกล่าวตัดลัดว่า ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ก็ฉวยโอกาสวิ่งเข้ามาสู่จิตใจทางอารมณ์ คือเรื่องดังกล่าว มีเรื่องรูปที่ตาเห็นอันมาสัมผัสถึงใจนี้แหละ ตัณหาก็วิ่งเข้าไปสู่ใจ คือความดิ้นรนทะยานอยากพร้อมทั้งความยึดถืออยู่ในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาดูจิตใจของตนในขณะที่เห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร เป็นต้น ก็ย่อมจะรู้ได้ว่า ตัณหาอุปาทานจะบังเกิดขึ้นวิ่งเข้าไปจับรูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น นั้นอยู่เสมอ และเมื่อจับ ก็บังเกิดเป็นตัวความทุกข์ขึ้น

## ทุกข์อย่างละเอียด

ตัวความทุกข์อย่างละเอียดนั้น พิจารณาจึงจะมองเห็นได้ เมื่อตัณหาอุปาทานวิ่งเข้ามาจับจิตใจเมื่อใด ความทุกข์ ย่อมบังเกิดขึ้นเมื่อนั้น แต่อาจจะเป็นความทุกข์อย่างละเอียดก่อน ซึ่งมีอาการเป็นความเศร้าหมอง เป็นความรุ่มร้อนไม่สงบไม่ปกติ เหล่านี้เป็นอาการที่เรียกว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น และถ้ามีความปรารถนาแรงมาก ยึดไว้แรงมาก อาการที่กระสับกระส่ายไม่สงบที่เศร้าหมอง ก็ปรากฏมากขึ้นตามส่วน และนำไปเกิด



อาการอย่างอื่น เช่น ความระแวง ความตระหนี่ ความหวงกัน เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้นอีก และเมื่อจะต้องพบกับความพลัดพรากเข้าอันเป็นของธรรมดา ก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์มากขึ้นอีก เพราะเหตุที่มีความยึดถือเอาไว้มายอมปล่อย แต่เมื่อสิ่งที่ยึดถือไว้นั้น ไม่เป็นไปตามที่ต้องการตามที่อยากจะเป็น กลายเป็นความปรารถนาไม่สมหวัง จึงได้เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น

### ตัวการให้อาสาละอุนุสัยฟุ้งขึ้น

เพราะฉะนั้น ให้สังเกตดูให้รู้จัก ตัวตันทา อุปาทาน ที่วิ่งวุ่นอยู่ในใจ ในขณะที่ที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ตลอดจนถึงที่ใจคิดนึกเรื่องต่าง ๆ และข้อที่ ๖ คือ มโนทวาร ใจที่คิดธรรม คือเรื่องราวต่าง ๆ นี้แหละ เป็นทวารที่ขุดคุ้ยเอาอาสาละอุนุสัยทั้งหลายให้โผล่ขึ้นมาอ้วนเยื้อไปหมด กล่าวคือ อารมณ์เก่าทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ ความชอบความชังทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ เมื่อมโนคิดเรื่องทั้งหลาย สิ่งที่เก็บไว้เหล่านี้จะพลอยฟุ้งขึ้นมาอีกมากมาย เพราะฉะนั้น ก็ให้จับดูอาการที่วุ่นวายของจิตใจ ดังกล่าวนี ให้มีความรู้ว่า นี้แหละเป็นสายทุกข์ สายอาสวะ

### นิโรธชั้นศีล

คราวนี้ เมื่อมาหัดปฏิบัติอยู่ในมรรคมืองค์แปด ย่นลงมาเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการปฏิบัติฝืนกระแสของตัณหาอุปาทาน ดังกล่าว เพราะว่า ศีลนั้นคือวิริติเจตนาความตั้งใจดเว้น ตัณหาอุปาทานจะสั่งให้ทำอะไร ศีลก็ต้านทานเอาไว้ดเว้นไม่ทำดังนี้ เมื่อได้มั่นคงอยู่ในศีล ไม่ยอมประพฤติชั่วประพฤติผิดไปตามตัณหาอุปาทานที่สั่ง ก็ย่อมจะพบกับความดับภัยดับเวรซึ่งเป็นตัวนิโรธ อันเป็นผลของศีล เพราะฉะนั้น ก็คอยกำหนดดูให้รู้จัก ความดับภัยดับเวร ความดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบ ที่ทำให้ละเมิดศีล ดังนี้ นี้แหละ เป็นตัวนิโรธชั้นศีล ให้คอยทำความรู้จักนิโรธชั้นศีลนี้ไว้ แล้วจักได้ความตระหนักรู้แน่ชัดเจนในตัว ความดับนี้ยิ่งขึ้นและจะรู้ว่า ตัวนิโรธคือความดับ แม้ดับภัยดับเวรดับอกุศลธรรม

ทั้งหลาย ดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบทั้งหลาย ด้วยศีลนี้แหละ เป็นตัวความสุข เป็นตัวความสุขที่สงบที่ประณีตยิ่งกว่าความประพฤติลงละเมิดศีลไปตามอำนาจของ ตัณหาอุปาทาน

## นิโรธชั้นสมาธิ

คราวนี้ เมื่อปฏิบัติในสมาธิ สงบตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นขั้นนิรอรณ์ ด้วยทำ จิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ จิตสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็แปลว่า ดับตัณหาอุปาทานชั้นกลาง ก็เป็นนิโรธ คือความดับตัณหา อุปาทาน อีกชั้น หนึ่งก็ให้สังเกตตัวความสุขจากนิโรธนี้ ก็จะพบว่า เป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่ง ขึ้นไปกว่าศีลอีก

## นิโรธชั้นปัญญา

และเมื่อปฏิบัติอบรมปัญญา ทำความรู้ให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังกล่าว มาข้างต้น ให้สัจจะปรากฏชัดขึ้น จนตัณหาอุปาทานอย่างละเอียดดับลงไปได้โดยลำดับ ก็ให้สังเกตดูตัวความดับ ที่ปรากฏขึ้นในใจนี้แหละ ด้วยอำนาจของปัญญา คือความรู้ ที่เข้าถึงสัจจะ ให้มีความรู้จักอยู่กับตัวนิโรธนี้ ก็จะพบว่า เป็นตัวความสุขที่ละเอียด ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านิโรธชั้นสมาธิ ดังนี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า นิโรธ คือความดับกิเลส และดับทุกข์นี้เป็นผลของการปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ตั้งแต่ในเบื้องต้น และเมื่อพิจารณาสรุป เข้ามาแล้ว ก็ให้กำหนดดูตัวความนิโรธนี้ ที่กายและใจนี้เอง เมื่อนิโรธปรากฏขึ้น อายตนะภายในภายนอกจะต้องประจวบกัน ก็คงเป็นนิโรธอยู่นั่นเอง และอาการทาง จิตใจที่บังเกิดขึ้น สืบเนื่องกันไปเป็นวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงก็ดี เป็นสัมผัสที่ถึงใจก็ดี เป็นอื่น ๆ ที่สืบเนื่องกันไปก็ดี ก็เป็นนิโรธ คือ ดับทั้งนั้น ตัณหา อุปาทานจะไม่บังเกิดวิงยั่วเยี้ยเข้ามาจับใจ แต่จะปรากฏเป็นตัวนิโรธ คือตัวความดับ ความเย็น ตลอดสายไปหมดให้พยายามกำหนดดู ทำความรู้จักตัวนิโรธดังนี้อยู่เสมอ ย่อมจะยิ่งเพิ่มศัทธาปสาทะ เพิ่มปัญญาในศาสนธรรม ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ยิ่งขึ้น

## ครั้งที่ ๒๒ กระแสธรรม-กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก

อันกระแสของธรรมนี้ ที่แรกอาจเข้าไปสู่จิตใจทางเสียงที่แสดง และทางใจที่รับเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็บังเกิดผลเป็นความดับทุกข์ขั้นทันที แม้จะเป็นขั้นต้นขั้นต่ำ ส่วนกระแสโลกนั้น ก็อาจเข้าไปทางเสียงและทางใจที่รับเสียงได้เช่นเดียวกัน แต่เมื่อเป็นกระแสโลกขึ้นแล้วก็บังเกิดเป็นทุกข์ขั้นทันที แม้จะเป็นทุกข์อย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติอาจพิจารณาในกระแสทั้งสองนี้ ที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนได้

ว่าถึงกระแสดังกล่าว ทั้งเป็นกระแสธรรมทั้งเป็นกระแสโลก ย่อมมีอยู่สองชั้น คือชั้นในกับชั้นนอก

### กระแสชั้นใน

ที่เป็นชั้นในนั้น ก็หมายถึงที่เป็นชั้นบารมี คือความดีที่มีอยู่ในจิตใจ กับอาสวะ คือความชั่วต่าง ๆ อันตรงกันข้ามที่มีอยู่ในจิตใจเช่นเดียวกัน กระแสที่เป็นชั้นในนี้ โดยปกติก็ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่ว เหมือนอย่างทุก ๆ คนที่อยู่ เป็นปกติก็ดูเหมือนว่าไม่ปรากฏความดีหรือความชั่วอะไร นี่เป็นชั้นใน

### กระแสชั้นนอก

ส่วนที่เป็นชั้นนอกนั้น ก็คือกระแสที่ปรากฏโดยที่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับกับอารมณ์ต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราว

ทางใจต่าง ๆ ดังที่ทุก ๆ คน ได้รับกันอยู่เป็นปกติ ทวารทั้ง ๖ ที่รับอารมณ์ทั้ง ๖ ดังกล่าวนี้อาจเป็นกระแสธรรมเข้าไป บางอย่างก็เป็นกระแสโลกเข้าไป ที่เป็น *กระแสธรรม* เข้าไปนั้น ก็เช่น เป็นรูปารมณ์ อารมณ์คือรูป ที่เป็นวัตถุอาหาราม ปุชนียสถานทั้งหลายเป็นภิกษุ เป็นสามเณร เป็นผู้ประพฤติธรรม อุบาสก อุบาสิกา หรือเป็นรูปสิ่งของต่าง ๆ ที่ดีที่ชอบ จักขุทวารก็รับอารมณ์คือรูปนี้เข้าไปเป็นกระแสธรรม เพราะทำให้จิตใจระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ บางทีก็เป็นสังขารมณ อารมณ์คือเสียง เช่นเสียงแสดงธรรม นำให้จิตใจเกิดศรัทธา เกิดปัญญาในธรรมชั้น บางทีก็เป็นคันธารมณ อารมณ์คือกลิ่น รสารมณ อารมณ์คือรส โภจวิพพารมณ อารมณ์ที่กายถูกต้อง อันเป็นส่วนดีที่ชอบนำจิตใจให้ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น ดังกล่าว บางทีก็เป็นธรรมารมณ อารมณ์คือเรื่องราวที่ใจคิดขึ้น เป็นเรื่องของคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น หรือเป็นเรื่องราวของทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ ดังนี้ก็เป็นกระแสธรรม เพราะใจรับอารมณ์เช่นนี้ ก็เป็นกระแสธรรมเกิดขึ้นในใจ สติที่ระลึกก็เป็น *สัมมาสติ* ระลึกชอบ วิตกวิจารณ์ต่าง ๆ ก็เป็นความตรึกความตรองที่ชอบ ก็เกิดเป็นกระแสธรรมขึ้นหมด

แต่บางทีก็เป็น *กระแสโลก* คือเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โภจวิพพะที่เป็นกามคุณารมณ คือ เป็นอารมณ์ที่เป็นกามคุณเป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะ ต่าง ๆ ใจรับอารมณ์ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกขึ้นในใจ ก็บังเกิดเป็นราคะหรือ โลกะ โทสะ โมหะ ขึ้นในใจ ความระลึกก็เป็น *มิจฉาสติ* ระลึกผิด วิตกวิจารณ์ก็เป็นความนึกคิดตรึกตรองไปในทางที่ชั่วที่ผิด เจตนาที่เป็นอกุศลเจตนาขึ้นต่าง ๆ ดังนี้ เป็นต้น นี่ก็เป็นกระแสโลก กระแสที่ปรากฏอันเรียกว่า กระแสชั้นนอก ก็หมายถึงกระแสธรรม หรือกระแสโลกที่ปรากฏอยู่เป็นไปอยู่ที่ทุก ๆ คนก็รู้สึกอยู่ดังกล่าวนี้อีกพิจารณา เมื่อกระแสโลกบังเกิดขึ้น ทุกข์ก็บังเกิดขึ้น สมุทัยก็บังเกิดขึ้น ทุกข์นั้นก็เริ่มตั้งแต่ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายต่าง ๆ นี่เป็นทุกข์ สมุทัยนั้นก็คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ในกระแสโลกทุกอย่างจะต้องมีทุกข์ และจะต้องมีสมุทัย คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากและเมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว ก็จะพบว่าความดิ้นรนทะยานอยากนี้ มีอุปาทาน คือ ความยึดถือรวมอยู่ด้วย ดังที่เคยกล่าวว่าเป็นความอยากยึดนี้เป็นสมุทัย และเมื่อยึดเข้าไปสิ่งใดเท่าใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นในสิ่งนั้นเท่านั้น ยึดน้อยสิ่งก็เป็นทุกข์น้อยอย่าง ยึดแน่นมากก็เป็นทุกข์มาก และอาการที่เป็นทุกข์นี้



ก็จะเห็นได้ตั้งต้นแต่ความที่ไม่มีความเป็นอิสระเสรีแห่งจิตใจ จิตใจต้องถูกยึดถือถูกบังคับ อะไรเป็นสิ่งที่ยึดถือและบังคับที่ใจ ก็คือตัณหาอุปาทานนี้เอง อันทำให้จิตใจตกเป็นทาส ดังที่เรียกว่าเป็นทาสของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก และก็เกิดทุกข์อันสืบเนื่องไปอีกมากมาย

## สรุปกระแสโลกกระแสธรรม

พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็นได้ ตลอดจนถึงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้บอกไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เป็นต้น ก็เพราะตัณหา อุปาทาน เพราะฉะนั้นกระแสโลกเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ก็คือ กระแสของทุกข์กับสมุทัย คือตัณหาหรือตัณหาอุปาทานนี้เอง ส่วนกระแสของธรรมอันตรงกันข้ามนั้น ก็คือ ความดับทุกข์กับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะว่าที่เป็นกระแสธรรมทั้งหมดนั้นเป็นความดับตัณหาอุปาทานทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความก่อ แม้จะเป็นความดับอย่างต่ำ หรือว่าอย่างหยาบ เช่นว่ากระแสของธรรมที่นำไปให้จิตใจระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนา ก็ทำให้จิตใจปลอดโปร่งจากตัณหาอุปาทาน เพราะวัตถุเหล่านี้เป็นวัตถุที่บริสุทธิ์ทั้งนั้น เมื่อจิตใจอยู่กับวัตถุที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่า อันความดำเนินไปในกระแสธรรมตั้งต้นแต่ทวารทั้ง ๖ ข้อใดข้อหนึ่ง รับอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของกระแสธรรมดังกล่าว ก็นับว่าเป็นมรรค คือเป็นทางปฏิบัติ นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งนั้น ดังฟังธรรมการอบรม ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัติ นำไปสู่ ความดับทุกข์ จิตใจก็จะพบกับความดับทุกข์ คือ ความสงบ ความปลอดโปร่ง น้อยหรือมากที่สุดแต่กำลังของสติ ปัญญา ที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น กระแสธรรมเมื่อกกล่าวสรุปเข้ามาแล้ว ก็คือ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็พึงตรวจดูให้พบกระแสทั้งสอง ในจิตใจของตนเอง ตามที่เป็นไป ให้รู้ตามเป็นจริง ดังนี้ก็ได้ชื่อว่า ได้ศึกษาให้รู้จักอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ที่ตนเอง และก็จะได้พบเองที่ตนเอง



## ครั้งที่ ๒๓ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม

อันกระแสนั้น ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเป็นกระแสของทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ และของมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตรงกันข้ามกับกระแสโลก ดังที่ได้กล่าวแล้วเหมือนกันว่า ได้แก่ทุกข์ และสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ และกระแสธรรมนั้น ย่อมไหลเข้าสู่ใจก็ทางตา ทางหู เป็นต้น นี่แหละ โดยที่ใช้ตาใช้หูนี้ ดู ฟังธรรม ให้รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นรูปแห่งธรรม เป็นเสียงแห่งธรรม นำกระแสนั้น เข้าสู่ใจ ดังในบัดนี้ ก็ใช้หูฟังเสียงธรรม นำกระแสนั้นเข้าสู่ใจ การดูการฟังนี้แหละ เป็น *ปริยัติธรรม* ธรรมคือปริยัติ ซึ่งเป็นธรรมขั้นแรก และเมื่อดู ฟังธรรม นำธรรม เข้าสู่จิตใจ ก็ย่อมเกิดเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัติขั้น เป็นศีลขั้น เป็นสมาธิขั้น เป็นปัญญาขั้น ดังนั้นก็เป็น *ปฏิบัติธรรม*

ดังที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้ฟังธรรมแสดงถึงเรื่องศีล ก็รักษาศีล สมาทานศีล ก็เรียกว่าปฏิบัติในศีลขั้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องสมาธิก็ปฏิบัติในสมาธิขั้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องปัญญาก็ปฏิบัติอบรมปัญญาขั้น การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นมรรค เป็นปฏิบัติธรรม ให้เกิดผลเป็นความดับทุกข์ขั้นทันที ตามควรแก่ภูมิขั้นของการปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติในศีล ก็ดับทุกข์อันเกิดจากภยเวรต่าง ๆ ได้ทันที ปฏิบัติในสมาธิก็ดับทุกข์ อันเกิดจากนิเวร อันเป็นกิเลสที่กลุ่มกัลลจิตใจ ได้ทันที ปฏิบัติในปัญญา ก็ดับทุกข์ อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะปล่อยวางด้วยอำนาจของปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง อันเป็นการดับทุกข์อย่างละเอียด



การดับทุกข์ตามลำดับขั้นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงศึกษาให้เข้าใจ เพราะจะต้องเข้าใจว่าเป็นทุกข์ จึงจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ถ้าไม่เข้าใจไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็จะไม่มีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังเช่น ทุกข์อย่างละเอียดที่พึงดับด้วยปัญญา เพราะดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของความปล่อยวาง เพราะเกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง เมื่อยังไม่เกิดขปัญญารู้ตามเป็นจริง ก็ไม่ปล่อยวาง ยังยึดไว้ถือเอาไว้ ขั้น ๕ นี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขั้นนี้ ขั้นนี้ที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็เป็นที่ยึดถือว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เราก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือเรา หรือว่าเรามีอยู่ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ในเรา ถ้าไม่ว่าเราก็คือของเรา หรือว่าเป็นอัตตา คือตัวตนของเรา

### ยึดถือขั้นนี้ห้าเหมือนกำไฟไว้ในมือ

ความยึดถือดังนี้ เป็นความยึดถือที่มีอยู่แก่สามัญชนทั่วไป แม้พระอรหันต์ท่านก็ยังแสดงว่า *ยังปล่อยวางได้บางส่วน* บางส่วนก็ยังยึดเอาไว้ จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์ จึงจะปล่อยให้หมดดังนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่มีปัญญารู้ในสัจจะ ยังยึดถืออยู่ในขั้นนี้ ขั้นนี้ก็อุปาทานขั้นนี้ ขั้นนี้ที่ยึดถืออยู่ดังนี้ ก็ไม่เห็นทุกข์ และนอกจากไม่เห็นทุกข์ ยังเห็นว่าเป็นสุข และโดยเฉพาะยังเห็นว่า อัตตาคือตัวตนนี้เป็นของเที่ยง เป็นของยั่งยืนและก็ต้องการให้อัตตาดำรงตัวนี้มีสุข มีความมั่งคั่ง ต้องการที่จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ตัวที่ทุก ๆ คนเข้าใจว่าตัวเรา จึงไม่มีความรู้สึกในความแก่ เจ็บ ตาย รู้สึกเหมือนไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย และก็ต้องการให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต้องการอะไร ก็ต้องการสิ่งที่ยึดถืออยู่นี้แหละ ยึดถืออยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องการให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ ดำรงอยู่ และเป็นไปตามปรารถนาต้องการ คือ ไม่แก่ สดชื่น ผ่องใส อยู่เสมอ ไม่เจ็บ มีสุขอยู่เสมอ ไม่ตาย ดำรงอยู่เสมอ ความยึดถือดังนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตั้งแต่อย่างละเอียดจนถึงอย่างหยาบ แต่ว่าทุกข์อย่างละเอียดที่เกิดจากความยึดถือ อันมีควบคู่อยู่กับอัตตาคือตัวตนเสมอ มองไม่เห็น ต่อเมื่อเป็นทุกข์ที่หยาบขึ้น และโดยเฉพาะเป็นทุกข์เวทนา เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ จึงจะบ่นกันว่าเป็นทุกข์ ๆ แต่ว่าเมื่อยังไม่เป็น

ทุกขเวทนา เป็นทุกข์จริง ๆ แท้ ๆ มองไม่เห็น และเมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่เกิดฉันทะใน อันที่จะละทุกข์ เหมือนอย่างว่าการจับอะไรกำไว้ ไม่รู้สึกว่สิ่งที่กำไว้นั้นเป็นเหตุให้ เกิดทุกข์ ก็ไม่เกิดความต้องการที่จะวาง ที่จะทิ้ง แต่อันที่จริงสิ่งที่กำไว้นั้นเป็นไฟซึ่ง เผาให้เราร้อน แต่ว่าเป็นไฟอย่างที่ไม่เห็นได้ชัด คล้ายกับว่าเป็นไฟพิเศษชนิดหนึ่ง ที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือที่กำ ไปร้อนที่อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เลยเที่ยวหาเหตุของ ทุกข์ในที่อื่นต่าง ๆ แต่ว่าไม่รู้ว่ตัวทุกข์จริง ๆ นั้น อยู่ที่กำไฟเอาไว้ ก็คล้าย ๆ กับว่า โรคที่ทุก ๆ คนเป็นกันอยู่ โรคบางอย่างมีสมุฏฐานสำคัญจากภายใน แต่ว่าไม่ปรากฏ อาการเจ็บในภายใน มาปรากฏอาการเจ็บในภายนอก ตามส่วนของร่างกายต่าง ๆ ในภายนอก ส่วนตัวสมุฏฐานจริง ๆ ของโรคนั้นไม่ปรากฏอาการเจ็บ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมุ่งหรือมัวไปรักษาปลายเหตุ ไม่ได้รักษาเข้าไปที่ต้นเหตุ ก็ไม่อาจที่จะรักษาให้หายได้ ทุกข์อย่างละเอียดดังกล่าวนี้ก็เหมือนกัน กำไฟเอาไว้แต่ว่าเป็นไฟพิเศษไม่ร้อนที่มือที่กำ ไปร้อนที่อื่น หมายความว่า ความรู้สึกเป็นอย่างนั้น เพราะยังไม่มีปัญหาที่จะรู้เข้าถึง สัจจะ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้กำเอาทุกข์ไว้ เหมือนอย่างกำเอาไฟไว้ เพราะว่ารูปร่าง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำเอาไว้ทั้งหมดนี้ เป็นตัวทุกข์ทั้งนั้น เป็นตัวที่ ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย และเมื่อไปกำเอาไว้ โดยไม่อยากจะให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย ก็คือไม่ อยากรที่จะให้พลัดพราก ทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ จึงบังเกิดขึ้น และนอกจากนี้ ยังมีทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ เพราะเหตุที่ต้องจัด ต้องทำ ต้องบำรุงเลี้ยง ต้องบริหาร รักษา ตลอดจนถึง ต้องทะเลาะวิวาท แย่งชิงแข่งขันกันต่าง ๆ เป็นต้น บังเกิดตาม ขึ้นอีกเป็นทิวแถว ก็มัวไปแก้ที่เหตุข้างนอกเหล่านี้ ก็ไม่สามารถที่จะจบทุกข์กันได้สักที จนกว่าจะได้อบรมปัญญานี้แหละ ให้เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริง และปัญญาที่ เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงนี้ ก็คือเจาะแทงให้รู้ถึง *ธรรมมุตติ* ความตั้งอยู่แห่ง *ธรรม ธรรมนิยาม* ความดำรงอยู่แห่งธรรม คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ข้อที่สังขารทั้ง หลายเป็นทุกข์ ข้อที่ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน พิจารณาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นตามเป็นจริง จนสรุปลงได้ว่า ทุก ๆ สิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็จะต้องมีความดับไปเป็นธรรมดา เบญจขันธ์อันนี้ก็เป็นที่มีความเกิดขึ้นและดับไป เป็นธรรมดา จะหยิบยกเอาอายตนะ ตากับรูปที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน หรือว่าสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินทุก ๆ อย่าง ตลอดจนถึงเรื่องที่ใจคิดทุก ๆ อย่าง ก็เป็นสิ่งที่ ต้องเกิดต้องดับไปทันที ในปัจจุบัน รูปที่ตาเห็น เกิดขึ้นก็ดับไปทันที เสียงที่หูได้ยิน เกิดขึ้นก็ดับไปทันที



## การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์

เพราะฉะนั้น จึงไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่มั่นคงถาวร นี่เป็นธรรมลัทธิ เป็นธรรมนิยาม ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แต่เมื่อไปยึดถือเข้าก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น หรือกล่าวอย่างสามัญ ก็เกิดเป็นทุกข์เป็นสุขขึ้น ทุกข์สัจจะจึงได้ปรากฏขึ้น เพราะเหตุที่มีสมุทัยสัจจะ คือมีต้นเหตุอุปาทานเข้าจับ เพราะฉะนั้น การอบรมบ่มปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญจะทำให้มองเห็นทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์อย่างละเอียด ที่เปรียบเหมือนอย่างไฟที่กำลังเผาไหม้ แต่ทำไมร้อนที่มือกำ ไปปรากฏร้อนที่อื่น เพราะฉะนั้น จึงชอบที่จะกำเอาไว้อยู่เสมอ เพราะนอกจากจะไม่รู้สึกว่าร้อนแล้ว ยังรู้สึกว่าย็นสบาย ก็เหมือนอย่างคนไข้ที่ชอบของแสง จึงได้กำเอาไว้อย่างหนาแน่น ไม่ปล่อย จนกว่าจะเกิดปัญญามองเห็นว่าสิ่งที่กำเอาไว้นี้เป็นทุกข์ นั่นแหละจึงจะปล่อยได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติในสมาธิ อันหมายถึงสมาธิซึ่งเป็นการสำคัญดังที่ฝึกหัดปฏิบัติกันอยู่ นั้นอย่างหนึ่งกับสมาธิในปัญญา คือเพ่งใจลงไปในการมรรณของปัญญาหรือของวิปัสสนา ดังเพ่งใจลงไปในชั้น ๕ ในอายตนะเป็นต้น ตั้งสมาธิจับลงไปชั้น ๕ ในอายตนะเป็นต้น เหมือนอย่างส่องไฟให้สว่างจำเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะดู นี่แหละคือไฟสมาธิ แต่ว่าไฟสมาธินั้นไม่เห็นเองเหมือนอย่างเราฉายไฟฉายส่องเข้าไปในวัตถุที่ต้องการจะดู ตัวไฟฉายนั้นไม่เห็นเอง แต่ส่องเข้าไปเพื่อให้ตาเห็น นี่แหละคือปัญญา เพราะฉะนั้น ไฟฉายกับตานั้นละอย่าง สมาธินั้นเท่ากับไฟฉาย ปัญญานั้นเท่ากับตาที่มองเห็น ถ้าหากว่าไม่มีไฟส่องเข้าไป ตาก็มองไม่เห็น หรือว่ามีไฟส่องเข้าไป ถ้าตาหลับเสียไม่มองก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ซึ่งสมาธิในที่นี้ ก็หมายถึงสมาธิที่ส่องเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะให้ปัญญาดู ปัญญา รู้ ต้องการที่จะให้ปัญญาดูที่เบญจขันธ์ ก็ต้องเอาส่องเข้าไปที่เบญจขันธ์ แล้วตาก็มองเห็น มองเห็นก็รู้ นี่แหละจึงเป็นปัญญา ซึ่งก็ต้องอาศัยสมาธิดังนี้ และก็ต้องมีศีลเป็นภาคพื้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นกระแสธรรมทั้งนั้น

๔ มีนาคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๒๔

### ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กระแสธรรมนั้น ก็รวมเข้าในความดับทุกข์อันเรียกว่า นิโรธ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันเรียกว่า มรรค ตรงกันข้ามกับกระแสโลกอันรวมเข้าในทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์อันเรียกว่า สมุทัย กระแสทั้งสองนี้ย่อมปรากฏเกิดขึ้นที่กายและใจนี้เองไม่ใช่ที่อื่น

ว่าถึงต้นฐานของกระแสทั้งสอง ก็ไม่ใช่อื่นไกลไปจากทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน และอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ อันทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนนี้ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และমনะคือใจ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าเป็นทวาร คือเป็นประตูหรือเป็นช่องทางรับอารมณ์ทั้ง ๖ ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังเช่นตา ก็เป็นประตูรับอารมณ์คือรูป ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจดังนี้เป็นต้น ทวารทั้ง ๖ นี้กับอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ เป็นต้นทาง ทั้งของกระแสโลกทั้งของกระแสธรรม ดังจะพึงเห็นได้ว่า รูปต่าง ๆ ที่ตามองเห็น เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ก่อให้เกิดราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสโลก หรือกระแสกิเลส รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ก่อให้เกิด ศีล สมာธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสธรรม

เพราะฉะนั้น ต้นของกระแสโลกและกระแสธรรมทั้งสองนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ดังกล่าว และอาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์อย่างเดียวกันนั้นแหละ นำให้เกิดกระแสโลกก็ได้ นำให้เกิดกระแสธรรมก็ได้



ยกตัวอย่างเช่น ถ้อยคำที่กล่าวตำหนิติเตียน หรือถ้อยคำที่เรียกว่า นินทาว่าร้าย โดยปกติสำหรับสามัญชน ย่อมนำไปเกิดกระแสโลก ก็เพราะว่า เมื่อใครได้ยินคำตำหนิติเตียน หรือนินทาว่าร้ายตน คำเช่นนี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ ทำให้เกิดความโกรธแค้น ขัดเคือง ความไม่พอใจต่าง ๆ น้อยหรือมากดังนี้ เป็นกระแสโลก

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อได้ฟังคำตำหนิติเตียน นินทาว่าร้าย ก็พิจารณาว่าเขาว่าจริงไหม ถ้าเขาว่าจริง ก็เท่ากับว่าเขาบอกความจริงให้ เพื่อให้เราได้รู้ตัวเรา ว่าเราทำผิด ทำไม่ตัวอย่างนั้นอย่างนี้ ให้คิดเหมือนอย่างเป็นผู้มาซึ่งมทรัพย์ ถ้าเขาว่าไม่จริงก็ไม่รับถ้อยคำนั้น ใครพูดก็เป็นของผู้พูด เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปปรับคำของเขา เมื่อเป็นวิกรรมของเขา ก็เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ใช่เป็นวิกรรมของเรา ก็ไม่ใช่กรรมของเรา ทำไมเราจึงจะต้องไปปรับกรรมของเขามาเป็นกรรมของตน แล้วทำไมจะต้องไปโกรธในกรรมของเขา พิจารณาดังนี้แล้วก็ไม่รับ ก็บังเกิดความสงบใจดังนี้ เสียงเช่นนั้นไหลเข้ามาสู่ใจสนใจ ก็กลายเป็นกระแสธรรม เพราะว่าแทนที่จะทำใจให้โกรธแค้น ก็กลับทำใจให้สงบ และเมื่อเขาพูดจริงก็ยิ่งเป็นประโยชน์ เพราะเป็นการชี้ให้เห็นถึงความผิดของตนจึงเป็นกระแสธรรมขั้นดังนี้

อนึ่ง เสียงสรรเสริญโดยปกติย่อมเป็นกระแสโลก เพราะบุคคลโดยทั่วไป เมื่อได้ยินเสียงสรรเสริญ เสียงนั้นก็เป็นการณไหลเข้ามาสู่ใจ ก็ทำใจให้เกิดความยินดีพอใจในเสียงสรรเสริญ ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกเช่นเดียวกัน

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อฟังคำที่เขาสรรเสริญ ก็พิจารณาว่าเขาสรรเสริญจริงหรือไม่ ถ้าเขาสรรเสริญจริง ก็เพราะความดีที่ตนทำเองต่างหาก คือไม่ใช่ดีเพราะเขาสรรเสริญ แต่ว่าดีเพราะตนเองทำดี เพราะฉะนั้น ก็ควรที่จะทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าหากว่าเขาสรรเสริญไม่จริง คำสรรเสริญนั้น ก็เป็นการยกยอปอขึ้น เขาพูดยอต่างหาก ดังนี้ก็ไม่รับ ก็เป็นเรื่องที่เขาพูดเอง เพราะฉะนั้น แทนที่จะลอยลมไปตามคำสรรเสริญ ก็กลับเป็นผู้รู้และสงบ ลอยลมก็คือลอยลมปากนี้แหละ ซึ่งเป็นลมที่แรงมาก พัดคนให้ลอยละล่องและต้องประสบความพิบัติไปเสียเป็นอันมาก แต่เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้

ไม่ลอยไปตามคำสรรเสริญ ไม่รับคำสรรเสริญดังนี้ คำสรรเสริญนั้นก็เป็นการมณที่ไหลเข้ามาสู่ใจกลายเป็นกระแสธรรม เพราะทำใจให้สงบ ให้ระลึกถึงความดี ให้ยินดีอยู่ในความดี และให้ชะม้กเข้มข้นที่จะทำความดียิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่ทุก ๆ คนต้องประสบทางทวารทั้ง ๖ นี้ ย่อมเข้ามาเป็นกระแสทั้งสองอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม มีสติ มีปัญญา ที่จะระลึกพิจารณาให้รู้สัจจะ คือความจริงแล้ว ย่อมจะทำให้เป็นกระแสธรรมได้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะกลับสิ่งที่น่าจะเป็นโทษให้เป็นคุณ ทำสิ่งที่เป็นคนให้เป็นคนที่ยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ยิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือผู้ที่จะใช้สติปัญญาทำกระแสทั้งหลายที่ประสบพบพานทางทวารทั้ง ๖ นี้ ให้เป็นกระแสธรรมดังกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข และความสงบได้ในที่ทุกสถาน พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้ในสัจจะ แห่งกระแสทั้งสองนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงอธิบายสมุทัยสัจจะ ความจริงคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จึงได้ทรงชี้ว่า ตัณหานั้นก็เกิดที่กายและใจอันนี้แหละ ไม่ใช่เกิดในที่อื่น โดยเฉพาะก็ตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว คราวนี้เมื่อทรงแสดงนิโรธสัจจะ สภาพที่จริง คือ นิโรธความดับทุกข์ คือดับตัณหา ก็ได้ทรงชี้ว่าตัณหาก็คือที่กายและใจอันนี้แหละไม่ใช่ดับที่อื่น และตั้งต้นก็ที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้วเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ตัณหาเกิดขึ้น เป็นทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ บุคคลจึงอาจพิจารณาที่กายและใจอันนี้ แม้เมื่อตัณหาดับ เป็นทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์ บุคคลก็อาจพิจารณาได้ที่กาย และใจอันนี้อีกเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อเป็นสมุทัยแล้ว มองดูอะไรทางตา ก็เกิดตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ได้ยินอะไรทางหู ก็เกิดตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ตลอดจนถึง คิดอะไรทางใจ ก็เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ทั้งประกอบด้วยยินดี ยินร้าย หรือว่า โลก โกรธ หลง ดังนี้ ก็เป็นความร้อน ร้อนทางตา ร้อนทางหู ตลอดจนถึงร้อนทางใจ นี้เป็นทุกข์และเป็นทุกข์สมุทัย คราวนี้เมื่อเป็นนิโรธ คือความดับ มองอะไรทางตา ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับ



ความเป็น ได้ยินอะไรทางหู ตัณหากี่ไม่เกิด เป็นความดับ ความเป็น ตลอดจนถึงคิด  
อะไรทางใจ ตัณหากี่ไม่เกิด เป็นความดับความเป็นดังนี้ เป็น *นิโรธความดับ* เป็น *มรรค*  
ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติในศีล สมภาณี ปัญญาอยู่ ย่อมจะได้พบกับความดับความเป็น  
ดังกล่าว กล่าวคือในขณะที่ปฏิบัติอยู่ในศีลมีวิริตังตเวณทางใจ ปฏิบัติอยู่ในสมภาณี  
มีจิตใจสงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ปฏิบัติอยู่ในปัญญา มีความรู้แจ่มใน  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไรในขณะที่ปัญญาแจ่มนั้น ดังนี้  
มองอะไรทางตาก็เห็น ได้ยินอะไรทางหูก็เห็น ถึงจะมีใครมาด่าเท่าไรก็โกรธ มายอ  
เท่าไรก็ไม่ฟุ้ง ได้กลิ่นอะไรทางจมูกก็เห็น ได้รสอะไรทางลิ้นก็เห็น ถูกต้องอะไร  
ทางกายก็เห็น แม้จะตากแดดอยู่ก็ไม่ร้อนใจ คิดอะไรทางใจก็เห็น ดังนี้เป็นความดับ  
คือเป็นตวันิโรธ ก็ไม่ใช่ดับที่ไหน ก็ดับที่กายและใจอันนี้แหละดังกล่าว เพราะฉะนั้น  
ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรศึกษาให้รู้จักสมุทัยกับนิโรธ ดังกล่าวนี

๕ มีนาคม ๒๕๑๖



## ครั้งที่ ๒๕ ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ

พระพุทธศาสนาย่อมแสดงสัจจะ คือความจริง เพื่อให้ทุกๆ คนรู้ เข้าใจ เป็นสัจจะอันมีอยู่ในตนเอง ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ล้วนมีอยู่ในตนเองนี้ทั้งนั้น และเมื่อได้ปฏิบัติธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะมีนิโรธสัจจะ สภาพที่จริงคือนิโรธความดับทุกข์ มัคคสัจจะ สภาพที่จริงคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ขึ้นที่ตนเช่นเดียวกัน เพราะพระพุทธศาสนา ซึ่งสัจจะคือความจริงที่ตน และนำไปปฏิบัติถึงความดับทุกข์ได้ จึงเป็นศาสนาที่เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคน ย่อมจะได้พบประโยชน์ กล่าวคือ ความดับทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ ก็เพิ่มศรัทธาปสาทะ พร้อมทั้งปัญญา พร้อมทั้งสัมมาปฏิบัติ ให้ยิ่งขึ้น จนกว่าจะได้ประสบความดับทุกข์ทั้งหมดในที่สุด พระพุทธศาสนาย่อมสอน ให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความดับทุกข์ได้ดังนี้

ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ให้พบกับความดับทุกข์ และก็พึงเข้าใจว่า อันความดับทุกข์นี้ไม่ใช่หมายถึงดับทั้งหมดในที่สุดแต่อย่างเดียว แต่ย่อมหมายถึงดับมาโดยลำดับ ตั้งแต่ในเบื้องต้น แม้ทุกข์จะยังเหลืออยู่มาก เมื่อดับได้แม้เพียงหนึ่ง ๆ ก็ยังเป็นประโยชน์ และเมื่อว่าโดยทั่วไปแล้ว ทุก ๆ คนก็ต้องปฏิบัติ ให้พบความดับ ตั้งแต่บัดนี้ไปก่อน และทำความดับให้มากขึ้นโดยลำดับ



## ความดับขั้น สมาธิ ปัญญา

อันความดับทุกขั้นนี้ ย่อมปรากฏอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ปรากฏขั้นที่อื่น ดังที่เคยกล่าวแล้วว่า เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ความดับย่อมปรากฏขึ้น เช่น

**ปฏิบัติในศีล** ศีลก็เป็นเครื่องดับกิเลสอย่างหยาบ คือดับความโลภ โกรธ หลงอย่างแรง ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล นี้ก็เป็นนิโรธ คือความดับอย่างหนึ่ง

**ปฏิบัติในสมาธิ** สมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง คือกิเลสที่กลุ่มก่อดจิตใจ ให้กระสับกระส่ายเดือดร้อน นี้ก็เป็นความดับอย่างหนึ่ง

**ปฏิบัติในปัญญา** ปัญญาเป็นเครื่องดับกิเลสอย่างละเอียดเป็นต้นว่า ตัณหา อุปาทาน ความดิ้นรนทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความดับอย่างหนึ่งไปโดยลำดับ ดับได้ครั้งหนึ่งก็เป็นนิโรธความดับ เหมือนกัน

## ความดับขั้นสามัญชน

สำหรับสามัญชนนั้น ต้องคอยดับกันอยู่บ่อย ๆ เช่นว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น อยากจะฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียไม่ไปฆ่าเขา ไม่ไปลักของของเขา เป็นต้น เมื่อดับได้ทุกครั้งก็เป็นอันรักษาศีลได้ แต่ว่าในครั้งไหนดับไม่ได้ ไปทำร้ายเขาเขาก็เสียศีลไป ต้องดับกันอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ แต่แม้จะดับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เมื่อตั้งใจที่จะดับอยู่ก็ยิ่งดี และการที่จะดับได้ครั้งหนึ่ง ๆ ก็เพิ่มกำลังใจให้ดับได้ง่ายขึ้น ดีขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไปด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ คือความดับดังนี้แหละให้ได้ แม้ในขั้นศีล ถ้าไม่พบนิโรธในขั้นศีลดังนี้แล้ว จะไปปฏิบัติให้พบนิโรธในขั้นสมาธิขั้นปัญญาต่อไปก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนผู้ที่เคยโกรธ เคยโลภ เคยหลง กันมาแล้ว ก็ให้พิจารณาดูว่า เมื่อดับเสียได้ในศีล จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจจึงมีความสุข ความสงบ ไม่ต้องเสียใจว่าไปทำอะไรเขา เพราะยับยั้งใจไว้ไม่ได้ ซึ่งคนเป็นอันมากมักจะเป็นเช่นนั้น เพราะยับยั้งใจของตนไว้ไม่ได้ ไปก่อกรรมอะไร ๆ เข้าแล้วจึงนึกได้ที่หลัง แล้วก็เสียใจว่าไม่ควรไปทำ แต่ก็ไปทำเสียแล้ว

นี่แปลว่าดับไม่ทัน แต่ผู้ที่ปฏิบัติดับเสียทัน ดับไฟในใจของตัวเองนี่แหละ ดับเสียทันแล้ว ก็ไม่ต้องไปก่อกรรมอะไร อันเป็นเครื่องเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นให้เดือดร้อน นี่แหละคือตัวศีล และตัวศีลก็คือ ตัวนิโรธ ความดับนี้เอง เป็นการดับภัย ดับเวร ทำให้จิตใจมีความสุข ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ ดังนี้ให้ได้ และก็ให้หมั่นพิจารณาดูอาการของจิตใจว่าเมื่อพบนิโรธแล้วเป็นอย่างไร พยายามที่จะรักษาความดับอันนี้ไว้ให้นานที่สุด และแม้ความดับอันนี้จะหมดไป เกิดไฟขึ้นใหม่ ก็ต้องดับให้ได้ และความดับเก่า ๆ ที่ว่าหมดไปแล้วนั้น ความจริงหาหมดไปเลยไม่ ยังไปเป็น *บารมี* คือความดี ที่เก็บอยู่ในใจส่วนลึกซึ่งเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติทำความดับอยู่เสมอแล้ว บารมีเก่า ๆ ที่เก็บไว้เป็นส่วนลึกนี้ ก็จะไหลขึ้นมาช่วยได้ แต่ถ้าหากว่าไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ปล่อยให้ไฟใจบังเกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้ก่อกรรมอะไรออกไป ก็ย่อมจะเพิ่มอาสวะ คือส่วนชั่วที่เก็บไว้ในใจ ให้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกัน และเมื่อส่วนชั่วนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ครอบงำใจได้อยู่บ่อย ๆ แล้ว ก็จะกดบารมีส่วนดีลงไปไม่ให้ไหลขึ้นมาได้ หรือไหลขึ้นมาได้ยากดีกับชั่วในใจของคน ย่อมผลัดแพ้ผลัดชนะกันอยู่เสมอดังนี้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นก็พึงพยายามที่จะเอาชนะความชั่ว รักษาความดีฟื้นฟูความดีไว้อยู่เสมอ ก็ด้วยอำนาจของนิโรธคือความดับอันนี้นี่แหละ ไฟอะไรในใจจะไหลขึ้นมา ก็ดับลงไปเสียให้ได้ ด้วยศีลเป็นเบื้องต้น และเมื่อดับไปอย่างหยาบลงไปได้ด้วยศีล ก็ต้องดับไปอย่างละเอียดขึ้นไป กล่าวคือกิเลสอย่างกลางที่กลุ่มกมลจิตใจอยู่ด้วยอำนาจของสมาธิ และไฟอย่างละเอียดยิ่งขึ้นที่นอนจมหมักหมมอยู่ด้วยปัญญาสืบต่อไป การปฏิบัติในสมาธินั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ต้องมี *วิตก* คือความนำจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ *วิจาร์* ความรักษาจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ *ปีติ* ความอิมกาย อิมใจ *สุข* ความสบายกายสบายใจ และ *เอกัคคตา* ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

## อานาปานสติ

เมื่อทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นำจิตเข้ามากำหนดอยู่ที่กองลม หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ โดยรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านปลายจมูกเข้าไป ปรากฏอาการพองที่อุทร หายใจออกก็ปรากฏอาการยุบที่อุทร และออกผ่านปลายจมูก



ไปทำความรู้ในกิริยาอาการที่หายใจดังนี้ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ นำจิตเข้ามาตั้ง ทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูก ตามลมเข้าไป และหายใจออกก็ตามลมออกมาอยู่ที่ปลายจมูก แต่ว่าการนำจิตตามลมเข้าไป และตามลมออกมาดังนี้จิตไม่อยู่ที่ เพราะฉะนั้นเมื่อทำดั่งนั้นบ่อย ๆ รู้ทางของลมดีแล้ว ก็นำจิตให้ตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูกแต่แห่งเดียว ในการปฏิบัติดังนี้ หายใจเข้าและคิดว่า พุท หายใจออก โธ หรือหายใจเข้า อะ หายใจออก ระหัง หรือจะใช้วิธีนับช่วยดั่งนี้ก็ได้อีก คือ นับหนึ่ง ๆ หายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกหนึ่ง หนึ่ง ๆ สอง ๆ ไปจนถึงสิบ ๆ และก็ถอยกลับสิบ ๆ เก้า ๆ มาถึงหนึ่ง ๆ ดั่งนี้ก็ได้อีก แต่เมื่อจิตรวมเข้ามาแล้วและดำเนินไปได้ ไม่ตกออกไป จะเลิกนับ หรือจะเลิกคิดว่า พุทโธ หรือ อรหัง ก็ได้ ทำความรู้รู้รวมเข้ามาแต่เพียงจุดเดียว การปฏิบัติทำอานาปานสติปฏิบัติได้ดั่งนี้

## ปฐวีกสิณ

ท่านอาจารย์บางท่านสอนให้ทำปฐวีกสิณช่วยด้วย ปฐวีกสิณนั้นคือ กำหนดดินเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดดินเป็นอารมณ์ ดินที่กำหนดนั้น ก็เรียกว่าปฐวีกสิณ คำว่า กสิณ นั้น ได้แก่วัตถุสำหรับเป็นเครื่องจูงใจให้กำหนด เมื่อใช้ดินอันเรียกว่า ปฐวีกสิณ ดินก็เป็นวัตถุสำหรับจูงใจให้กำหนด และคำว่า ปฐวี คือดินในที่นี้ หมายถึงสิ่งที่เป็นวัตถุที่จะพึงมองเห็นได้ที่จะถูกต้องได้ เป็นวัตถุภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นวัตถุภายในอีกอย่างหนึ่ง

ปฐวีกสิณภายนอก วัตถุภายนอกนั้นเมื่อว่าถึงตามที่ท่านสอนไว้ ท่านก็สอนให้หาดินที่เป็นสิอรุณ เอามาสไลไว้ในภาชนะกลม ๆ ทำให้เรียบร้อยและตั้งห่างจากที่นั่งพอสมควร ผู้ปฏิบัติก็นั่งมองดูดินที่เตรียมไว้นั้น และก็บริกรรมในใจว่า ปฐวี ๆ เมื่อลืมหันตามองพอสมควรแล้ว ก็หลับตาคิดกำหนดในใจถึงดินนั้น เมื่อยังไม่ชัดก็ลืมหันตามองดูใหม่ แล้วก็หลับตา กำหนดจนเกิด อุคหนิมิต คือนิมิตติดตาขึ้นในใจ หรือแม้ว่าจะไม่ใช้วัตถุที่เป็นดินใสในภาชนะกลม ๆ ดังกล่าว ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ใช้นั่งเพ่งดูพระพุทธรูป หรือวัตถุอันใดอันหนึ่งที่สมควร ก็นับสงเคราะห์เข้าเป็นปฐวีกสิณเหมือนกัน ดั่งนี้เป็นปฐวีกสิณภายนอก

ปฐวีกลินภายใน ส่วนปฐวีกลินภายในนั้น ก็คือกำหนดปฐวีธาตุในร่างกายนี้เอง เพราะว่าร่างกายของบุคคลนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ หรือห้า มีปฐวีธาตุเป็นที่หนึ่ง ซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้น เหล่านี้เป็นปฐวีธาตุทั้งนั้น กำหนดเป็นปฐวีกลินได้ อาจารย์บางท่านได้สอนให้กำหนดปลายจุมุกของตนนี้แหละ เป็นปฐวีกลิน ในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก โดยให้กำหนดมองดูปลายจุมุกของตนด้วยใจ ให้เห็นปลายจุมุกของตนด้วยใจ ประกอบกันไปกับทำความรู้ หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อมองเห็นปลายจุมุกของตนด้วยใจ ชัดขึ้น ก็มองเลยเข้ามาในตนเอง ตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงเท้า ตั้งแต่เท้าขึ้นไปจนถึงสุดศีรษะ เมื่อภาพของปลายจุมุกปรากฏชัดขึ้น การกำหนดส่วนอื่นของกายก็ปรากฏชัดขึ้น จากศีรษะลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกะโหลกศีรษะ ขมองศีรษะ มองลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกระดูกคอ กระดูกอก ประกอบด้วยซี่โครง เป็นต้น พร้อมทั้งหัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ และกระดูกขา เป็นต้น ก็จะปรากฏเป็นโครงกระดูกขึ้น ดังนี้ นับว่าเป็นปฐวีกลินภายใน

## จิตรวม นิโรธปรากฏ

เมื่อปฏิบัติธรรมเช่นดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะรวมเข้ามา จะปรากฏวิตก คือ ความตั้งใจไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ วิจารณ์ความระคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ ปิติ สุข และเอกัคคตา จิตก็จะรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว และเมื่อจิตรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว ตั้งไว้ตรงไหนจะสะดวง สงบ และตั้งอยู่ได้นาน ก็ตั้งไว้ตรงนั้น ซึ่งผู้ปฏิบัติเองก็จะรู้ได้ด้วยตนเอง นี่เป็นสมาธิ ก็จะเป็นนิโรธความดับ ดับกาม ดับอกุศลธรรมทั้งหลายดับความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ใจจะมีความสงบตั้งมั่น

## การปฏิบัติทางปัญญา

เมื่อใจมีความสงบตั้งมั่นดังนี้ ก็ให้ปฏิบัติทางปัญญาต่อไปโดยกำหนดพิจารณาว่า ในองค์ของสมาธิ ในอาการของสมาธิที่ปรากฏอยู่นั้น ส่วนนี้เป็นรูปขันธ์ กองรูปกล่าว



คือลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งปลายจมูกที่กำหนดเป็นปฐวีกสิณ พร้อมทั้งร่างกายทั้งสิ้น อันประกอบด้วยโครงกระดูก และสิ่งที่แน่นแข็งทั้งหลายเหล่านี้ รวมกันเป็นรูปขันธ์ กองรูป ปิติ สุข ในสมาธิหรือแม้เวทนาอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นรวมกันเป็น เวทนาขันธ์ ความจำได้หมายรู้ร่วมกันเป็น สัญญาขันธ์ ความคิดที่เป็นวิตก วิจารณ์ในสมาธิ คือที่นำจิตเข้าตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ที่คอยระครองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ เป็นสังขารขันธ์ ความรู้สึกเห็นแม้ด้วยใจ ความรู้สึกรู้แม้ด้วยใจในอารมณ์ของสมาธิ นี้เป็นวิญญาณขันธ์

ขันธ์ห้านี้ เป็นอนิจจะไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดดับเป็นทุกขณะ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป เป็นอนัตตามิใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือถือว่า นี่เป็นของเรา เราเป็นนี่ นี่เป็นตัวตนของเรา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และเมื่อปฏิบัติทาง ปัญญาดังนี้ จิตก็จะถอนออกจากความยึดถือทั้งหลายใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

## ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์

เมื่อจิตถอนออกมาได้ ก็ให้โน้มไปตั้งอยู่ใน อมตธาตุ ธาตุที่ไม่ตายหรือใน ธรรมที่ไม่ตาย โดยการพิจารณาว่า ขันธ์ห้าเป็น มตธาตุ หรือ มตธรรม เป็นธาตุที่ตายเป็นธรรมที่ตาย แต่ว่าสิ่งนี้สงบประณีต คือสิ่งที่สงบจากสังขารทั้งปวง สลัดคิณ อุปธิ กิเลสที่เข้าไปทรงใจไว้ทั้งปวง เป็นธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นธรรมที่สิ้นความติดใจยินดี เป็นธรรมที่สิ้นกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด เป็นความดับ กิเลส และทุกข์ทั้งหมด ธรรมนี้แหละ เป็นอมตธาตุ เป็นอมตธรรม เป็นสิ่งที่สงบ เป็นสิ่งที่ประณีต พิจารณาน้อมจิตเข้ามาสู่อมตธาตุอมตธรรม ให้อยู่กับสิ่งที่สงบประณีต ดังนี้ เป็นทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ คือกิเลสเป็นเครื่องผูกใจทั้งหลาย นำให้พบกับ นิโรธให้เป็นตัวความดับที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปอีก

## ครั้งที่ ๒๖ จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง

จิตใจนี้ เป็นประธานอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ร่างกายย่อมเป็นที่อาศัยและเป็นเครื่องมือของจิตใจ การอบรมให้เข้าถึงจิตใจ จึงเป็นการอบรมโดยตรง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมก็มุ่งอบรมจิตใจ ดังที่ตรัสถึง จิตภาวนา คือการอบรมจิต ด้วยสมถวิธี วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น และวิปัสสนาวิธี วิธีอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเป็นจริง และได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง รู้อะไรตามเป็นจริง ก็คือรู้นามรูป หรือขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เอง รู้อย่างไร ก็คือรู้สัจจะของนามรูป หรือของขันธ์ ๕ อะไรเป็นสัจจะของนามรูป หรือขันธ์ ๕ ก็คือ

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

ทุกขตา ความเป็นทุกข์

อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

นี่เป็นสัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ ปรากฏอยู่ที่นามรูปหรือขันธ์ ๕ นี้เอง

### อริชชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ

อาศัยที่บุคคลมีอริชชาความไม่รู้ในสัจจะ ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทาน ความยึดถือ คือกิเลสเหล่านี้ เป็นเครื่องกำบังสัจจะและนำไปให้เห็นกลับตรง



กันข้าม คือให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา และกียัตถิอยู่ดั่งนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาตุกิลเลสที่กำลังบังเกิดขึ้นในจิตใจ บรรดาทกิลเลสเหล่านี้ ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากจับตัวดูได้ง่าย ในเมื่อไหลขึ้นมา จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูให้รู้ให้เห็นตัณหาความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจที่บังเกิดขึ้น อันที่จริง ก็ที่ใจนี้แหละ แต่ว่าก็ให้จับพิจารณาตั้งแต่ต้นทางของใจหรือของนามธรรม คืออายตนะ ภายในอายตนะภายนอกที่ประจวบกัน ก็เกิดความรู้สึกรู้เห็นรูป ได้ยินเสียง เป็นวิญญาน รูปเสียงเป็นต้นก็มาสัมผัสถึงใจ เป็นสัมผัสแล้วก็เห็นเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข แล้วก็ป็นสัญญาจำหมายในรูปเสียง เป็นต้น เหล่านั้น แล้วก็ป็น *สัญญาเจตนา* ความคิดปรุงคิด แล้วก็ป็นตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ในรูป ในเสียง เป็นต้นนั้นขึ้น แล้วก็ป็นวิตก *ตริก* *วิจาร* *ตรอง*ไปในรูป เสียง เป็นต้น ตามอำนาจของตัณหา อากาการของใจดังกล่าวนี้ ย่อมมีอยู่เป็นปกติ แต่ผู้ที่ยังเป็นปุถุชน หรือแม้เป็นอริยชนขั้นต้น ขั้นต่ำยังละอาสวกิลเลสไม่ได้ ตัณหานุสัย คือตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในใจก็คอยไหลขึ้นมา จับรูป เสียง เป็นต้น ที่ตาเห็น ที่หูได้ยิน นำจิตให้คิดนึกไปในทางที่เป็น ตัณหาตังนี้เป็นสมุทัย คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พิจารณาจับดูตังนี้ ก็จะมองเห็นว่าตัณหาในใจนี้บังเกิดขึ้นวุ่นวายในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น ตลอดจนถึงในเรื่องราวทางใจเพียงไร และโดยเฉพาะ มโน คือใจ อันเป็นอายตนะข้อที่ ๖ เมื่อปล่อยให้คิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ บรรดาอารมณ์และกิลเลสที่เก็บไว้เป็นอนุสัย คือที่นอนจมหรือที่เป็นอาสวะ คือหมักหมม ก็จะถือโอกาสไหลขึ้นมาชั่วเยี้ย เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ดังนี้เป็นเรื่องของสมุทัยทั้งนั้น เป็นเหตุก่อทุกข์เดือดร้อนทั้งนั้น

## ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

คราวนี้เมื่อมาปฏิบัติในทางดับ คือ ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเกิดผลดี ๓ ประการ คือ :

*เรื่องศีล* คือกิลเลสอะไรในใจอย่างหยาบที่ไหลขึ้นมา อันจะให้ฆ่าเขาบ้าง ฆ่าลักของของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียด้วยศีล ไม่เป็นทาสของกิลเลส ทำตามกิลเลส ทำตาม



กิเลส กิเลสอะไรที่กลุ่มกัลดใจ ไม่หยาบถึงกับให้ลวงศีล ก็ดับเสียด้วยสมาธิ กิเลสอันใดที่เป็นอย่างละเอียดอันทำให้เห็นผิด ทำให้อยากยึดถือไม่ปล่อยวาง ก็ดับเสียด้วยปัญญา การปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางดับ

*เรื่องสมาธิ* โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นการปฏิบัติในทางสมาธิ และปัญญาประกอบกัน แต่ในเบื้องต้น ตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย กำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออกดังกล่าวแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติที่หนักมาในทางสมาธิ เป็นอุบายทำจิตให้สงบ ตั้งมั่นจากกิเลสที่กลุ่มกัลดใจทั้งหลาย กิเลสที่กลุ่มกัลดใจจำพวกนิรวณ ก็สงบลงไป ในขณะที่จิตสงบจากนิรวณ อันกล่าวได้ว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ตัณหาจะไม่โผล่ขึ้นมา เมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น ตลอดจนถึง วิตก วิจารณ์ อยู่ในรูปเสียงเป็นต้น ตัณหาก็จะไม่โผล่จะปรากฏเป็นความดับความเย็นทั้งหมดในขณะที่เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่อย่างไรก็มีกิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัยอันหมักดองนอนจมอยู่ เมื่อจิตออกจากสมาธิ ครั้นอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้รู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น ตัณหาก็จะโผล่ขึ้นมาอีกได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญา

*เรื่องปัญญา* การปฏิบัติทางปัญญา พึงทำในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็จับพิจารณาองค์ของสมาธินั้นแหละ อันใดเป็นรูป ก็จับขึ้นพิจารณาโดยเป็นรูป อันใดเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จับขึ้นพิจารณาโดยเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นพระไตรลักษณ์กล่าวคือ เป็น

อนิจจะ ไม่เที่ยง

ทุกขะ เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ดังที่กล่าวแล้ว การปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะของขั้นที่ ๕ นี้ ชัดขึ้น ๆ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนี้แหละเป็นเครื่องเจาะแทง



อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เจาะแทงอัสวะอนุสัย ทำให้ลดน้อยลงไป และเมื่อเป็นดังนี้ แม้จะออกจากสมาธิ พวกตัณหาอนุสัยก็จะอ่อนกำลังลง ไม่บังเกิดขึ้นมาวุ่นวายใน อารมณ์ทั้งหลายมากนัก หรือว่าเกิดขึ้น ก็สงบลงไปได้โดยง่าย เพราะว่าปัญญารู้ทัน ขึ้นมา กิเลสก็ตกลง แต่ถ้าปัญญาเพลากำลังอ่อนกำลัง กิเลสก็แข็งแรง เพราะฉะนั้น วิธีที่จะทำให้กิเลสอ่อนกำลังนั้น ก็ต้องทำปัญญานี้แหละให้มีกำลัง ดังนี้เป็นการปฏิบัติ ในทางดับ นิโรธคือความดับนี้ ก็ปรากฏขึ้นที่อายตนะภายในภายนอกเป็นต้น

รวมความว่า ปรากฏขึ้นที่กายและใจอันนี้แหละ ปรากฏที่ ตา หู เป็นต้น อันเป็นต้นทาง จนถึง วิตก วิจาร์ ตรีกตรอง อันเป็นปลายทาง เมื่อตัณหาไม่บังเกิดขึ้น อាកารของกายและใจเหล่านี้ ก็เป็นนิโรธ คือความดับหมด เป็นความเย็นหมด ไม่มีกิเลสอะไรบังเกิดขึ้น ไม่มีตัณหาบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นิโรธ คือความดับดังนี้ จึงเป็นผลที่พึงปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรม

๒๐ มีนาคม ๒๕๑๖

## ครั้งที่ ๒๓/ การปฏิบัติเข้าถึงธรรม

กรรมฐานเป็นการงานทางใจที่ทุก ๆ คนสมควรจะฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นกิจประจำวัน ก็ด้วยการทำจิตให้สงบตั้งมั่น และด้วยการหัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

การทำจิตให้สงบตั้งมั่นนั้น ก็ด้วยการที่ทำสมาธิตั้งสติกำหนดอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก อากาโรต่าง ๆ ของกาย หรือธาตุของกรรมฐาน หรือว่า กสิณข้อใดข้อหนึ่ง ตามแต่ใจจะสะดวกที่จะกระทำ เป็นการหัดทำจิตให้มีสมาธิคือให้สงบตั้งมั่น เพราะสมาธินี้เป็นสิ่งจำเป็นแก่จิตใจ เป็นเครื่องทำให้มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเป็นบาทของปัญญา

อีกอย่างหนึ่ง หัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเป็นการปฏิบัติทำญาณคือความหยั่งรู้ และทิวฎฐิ คือ ความเห็นให้ถูกต้องต่อสัจจะ คือความจริง ทุก ๆ คนย่อมมีความรู้ความเห็นของตนเองอยู่

แต่ว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง จากความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เพราะว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้น มีอัตตา คือ ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง มีตัณหาอุปาทาน คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก และยึดถือเข้าเกี่ยวข้อง มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้องจึงมีความลำเอียงของใจ เพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง ความรู้ความเห็นสามัญ



ของแต่ละบุคคล ย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ ส่วนความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนนั้น เป็นความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ ไม่มีอึดตา ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีตัณหา อุปาทานเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้อง ปราศจากความลำเอียง เพราะเหตุแห่งตนเองบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติขั้นปัญญาในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการปฏิบัติที่จะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนเองนี้ ไปสู่ความรู้ความเห็นตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ถ้าหากว่ายังไม่เปลี่ยนความรู้ความเห็นดังกล่าว ก็ยังเข้าถึงธรรมไม่ได้ เพราะว่าการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องมีการเปลี่ยนความรู้ความเห็นอันเป็นฝ่ายกิเลสของตนเองไปสู่ความรู้ความเห็นที่เป็นความพ้นกิเลส แม้ว่าจะยังเปลี่ยนไม่ได้ทันที แต่ก็เป็นการเปลี่ยนไปโดยลำดับ เพราะการเปลี่ยนทันทีนั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ต้องค่อย ๆ ปฏิบัติขัดเกลาไป แต่อาศัยที่ต้องให้รู้ คือรู้จักความรู้ความเห็นเดิมของตนเอง และรู้จักความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า

จะกล่าวถึงความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า ในมรรคที่มีองค์แปดประการ ประการที่หนึ่งก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ประการที่สอง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

### สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบนั้นก็คือ:

ทุกฺขเ ฉฉาณั ความหยั่งรู้ในทุกข์

ทุกฺขสมุทฺเต ฉฉาณั ความหยั่งรู้ในสมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์

ทุกฺขนิโรธเ ฉฉาณั ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ ความดับทุกข์

ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทา ยฉาณั ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ ข้อนี้เรียกว่ารู้ในมรรค คือทาง ก็คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นแหละ

ความหยั่งรู้ในทุกข์ อะไรเป็นทุกข์ ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสอธิบายไว้ว่า

ความเกิดเป็นทุกข์

ความแก่เป็นทุกข์

ความตายเป็นทุกข์

โสกะ ความโศกแห่งใจ ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ทุกขะ ความไม่สบายกาย  
โทมนัส ความไม่สบายใจ อุปายาส ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

ความประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์

กล่าวโดยย่อ ชั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
เป็นทุกข์ ดังนี้

ทุกฺขเ ฉณานิ หยั่งรู้ในทุกข์ ก็คือหยั่งรู้ในทุกข์ทั้งหลาย ตามที่ตรัสอธิบายไว้  
แต่ที่เรียกว่าเป็นความหยั่งรู้นั้น จะต้องเป็นความรู้ที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ในอาการที่  
เป็นทุกข์เหล่านี้ และความเห็นดังกล่าวนี้ก็ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
เก็บรวมเข้ามาโดยย่อ ว่าทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา คือเป็น  
ความรู้ความเห็นในความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ สิ่งอะไรที่ปรากฏทางตา  
คือเห็นรูปอะไรทางตา ก็หยั่งรู้ขึ้นทันทีว่า รูปที่ตาเห็นเป็นสิ่งที่เกิดดับ รูปเกิดรูปดับ  
เสียงเป็นต้นก็เช่นเดียวกัน เกิดความรู้ขึ้นทันทีว่าเสียงเกิดดับ กลิ่นเกิดดับ รสเกิดดับ  
สิ่งที่กายถูกต้องเกิดดับ เรื่องที่ผุดขึ้นทางใจทั้งหลายก็เกิดดับ การปฏิบัติให้มองเห็น  
ทุกข์ดังกล่าว แต่ละข้อตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน และเก็บความสรุปเข้ามา  
เป็นทุก ๆ สิ่งที่ประสพพบผ่าน ดังเช่นรูปเสียงเป็นต้นนั้น รวมเป็นความเกิดดับ ดังนี้  
เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้เห็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์

ความหยั่งรู้ในสมุทัย สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็คือ

ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจเป็นกามตัณหา ใจดิ้นรนอยากไปใน  
กาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ก็มี



เป็นภาวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ คือความเป็นนั้นเป็นนี่ต่าง ๆ ก็มี

เป็นวิภาวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในความไม่เป็นนั้นเป็นนี่ คือต้องการให้สิ่งหรือภาวะที่ไม่ชอบสิ้นไปหมด ดังนี้ก็มี

ดังนั้น ใจที่ดิ้นรนอยากไปต่าง ๆ นี้แหละเป็นตัวตัณหา ซึ่งเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ปฏิบัติหัดจับตัวตัณหาในใจที่บังเกิดขึ้น พล่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย มีรูปารมณ์ เป็นต้น ว่านี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ หัดจับตัวตัณหาในใจของตัวเอง ให้รู้ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้หยั่งรู้ในสมุทัย

*ความหยั่งรู้ในทุกข์นิโรธ* นิโรธ คือ ความดับทุกข์นั้น คืออะไร ก็คือความดับตัณหาได้สิ้นเชิง เมื่อดับตัณหาได้ ทุกข์ก็ยอมดับไป เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติจับตัวนิโรธ คือความดับดังกล่าว แต่ว่านิโรธ คือความดับดังกล่าวนั้น บางทีตัณหาที่บังเกิดขึ้น ทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ครอบงำใจ ดับหายไปเอง ตามกาลเวลา ดังนี้ก็เป็นนิโรธ อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ดับเพราะมรรคในอริยสัจจ ๔ ในที่นี้ หมายถึงดับเพราะการปฏิบัติมรรคในอริยสัจจ ๔ เพราะว่าดับด้วยกาลเวลานั้น ไม่ต้องอาศัยการปฏิบัติอะไร และก็ไม่ได้ดับไปหมด เป็นการดับชนิดตกตะกอน คือยังตกตะกอนเก็บอยู่เป็นตัณหานุสัย ในจิตใจส่วนลึก ซึ่งจะพลุ่งโผล่ขึ้นมาอีก ในเมื่อถูกอารมณ์มากระทบ

*ความหยั่งรู้ในปฏิบัติ* คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ การดับด้วยมรรคนั้น เป็นการดับชนิดที่ซูดรากตะกอน คือตัณหานุสัยในจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อพบนิโรธ คือ ความดับเพราะมรรค ก็ให้ทำความหยั่งรู้ถึงความดับนั้น คือดับที่ใจ มีอาการเป็นความเย็นความสงบดังนี้ ทุกข์ทั้งปวงดับสงบไปหมดสิ้น ส่วนความดับตามกาลเวลานั้น หัดจับพิจารณาโดยเปรียบเทียบได้ว่าในกิเลส ว่าในเวลาที่มีความอยากและความทุกข์ ครอบงำใจ ใจเดือดร้อน อย่างนี้ ๆ แต่ในเวลาทีกิเลสสงบ ทุกข์สงบ ใจมีความเย็น ความสงบ ดังนี้ เพราะฉะนั้น แม้เป็นความดับตามกาลเวลา ก็ยังเป็นผลดีอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นความดับด้วยมรรค ก็จะเป็นความดับที่สนิทและเป็นผลดียิ่งขึ้น พิจารณาดังนี้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้เกิดความปฏิบัติ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้น ก็คือ มรรคมืองค์แปด ดังที่กล่าวมาแล้วอยู่ในบัดนี้ ก็คือสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

## สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ เป็นมรรคข้อ ๒ และก็ยังมียก ๖ ข้อ แต่ละข้อก็เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งนั้น ทำความหยั่งรู้ในความดับ ในทางปฏิบัติ หรือในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือ ลงมือปฏิบัติในมรรคมืองค์แปดนี้ ดังที่เริ่มใช้ปัญญา พิจารณา ในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติ ในสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ และเมื่อมีความเห็นชอบดังกล่าว ความดำริ คือความคิดหรือความตรึกตรองต่าง ๆ ก็จะเป็น

*เนกขัมมสังกัปปะ* ความดำริในทางออก ออกจากความพัวพัน ความติดอยู่ในบ่วงมารทั้งหลาย คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

*อัพยาบาทสังกัปปะ* ความดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย

*อวิหีสาสังกัปปะ* ความดำริในทางไม่เบียดเบียนใคร

กล่าวสั้นเข้ามา เมื่อไม่มีความเห็นชอบคือยังไม่เห็นในทุกข์เป็นต้น ความดำริก็ย่อมเป็นความดำริที่ติดข้องพัวพันอยู่ในทุกข์ ดำริในทางพยาบาทมุ่งร้ายอยู่ในทุกข์ ดำริในทางเบียดเบียนทุกข์ เพราะอะไร ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็ย่อมรวมอยู่ในสิ่งที่ต้องเกิด แก่ ตาย ทั้งนั้น ต้องรวมอยู่ในขันธ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตนเองกล่าวคือขันธ ๕ ของตนเองก็ต้อง เกิด แก่ ตาย บุคคลอื่น สัตว์อื่น ก็เกิด แก่ ตาย สิ่งทั้งหลายที่เป็นวัตถุ เมื่อได้มาเป็นสัมปโยค ก็จะต้องพลัดพราก เป็นวิปโยค การได้มานั้น เท่ากับเป็นเบื้องต้น หรือการเริ่มของการพลัดพรากเหมือนอย่างชีวิตนี้ได้มาด้วยการเกิด และเมื่อเกิดก็ชื่อว่าเป็นการเริ่มต้นการพลัดพราก เพราะชีวิตนี้จะต้องย้ายหน้าไปสู่ความดับหรือความตายทุกขณะ การได้มาจึงเป็นการเริ่มต้นของการพลัดพรากนั่นเอง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นทุกข์ ความติดข้องพัวพันอยู่ด้วยอำนาจของกามกิเลส ก็ติดข้องพัวพันอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ คือสิ่งที่เกิดดับดังนี้แหละ จะปองร้ายอะไรใคร บุคคลและสัตว์ที่



ปองร้ายนั้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ คือ เป็นทุกข์นั้นแหละ จะเบียดเบียนบุคคลและสัตว์  
อะไร บุคคลและสัตว์นั้น ๆ ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ รวมเข้าก็เป็นทุกข์นั้นแหละ จึงเป็นการ  
ดำริพัวพันอยู่ในทุกข์ ปองร้ายอยู่ในทุกข์ เบียดเบียนอยู่ในทุกข์ แต่เมื่อมีความเห็นชอบ  
ความดำริก็จะดำริในทางออกจากทุกข์ ดำริในทางไม่ปองร้ายผู้อื่น ดำริในทางไม่  
เบียดเบียนผู้อื่น

เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติความดำริในใจของตนเอง คือดูความคิดในใจของ  
ตนเอง และก็ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อให้เป็น เนกขัมมสังกัปปะ ดำริในทางออก อภัยปาท-  
สังกัปปะ ดำริในทางไม่ปองร้าย อวิหีสาสังกัปปะ ดำริในทางไม่เบียดเบียน ดังนี้  
เป็นการฝึกหัดปฏิบัติทำปัญญาอันเรียกว่า ปฏิบัติในสัมมาทิวฐิ และในสัมมาสังกัปปะ



## ครั้งที่ ๒๘ การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ

การส่งจิตไปในกระแสดรรมนี้ ก็คือการส่งจิตไปสู่ธรรมที่กำลังแสดง กล่าวคือ ส่งจิตไปฟังนั่นเอง ไม่ส่งจิตไปในที่อื่น การส่งจิตไปฟังนี้ชื่อว่าเป็นการส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสดรรมเป็นขั้นแรก และเมื่อส่งจิตไปฟัง ก็ย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงธรรม การได้ยินนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าหูกับเสียงมากระทบกัน แต่จะต้องมีจิตใจนี้รับฟังอยู่ด้วย เมื่อมีจิตใจรับฟังจึงจะได้ยิน ถ้าหากว่าจิตใจไม่รับฟัง เพราะส่งจิตไปคิดเสียเรื่องอื่น การได้ยินก็ไม่บังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างหูหนวก หรือเหมือนอย่างไม่มีเสียงมากระทบหู ฉะนั้น การส่งจิตไปให้รับฟังด้วย จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก

เมื่อฟัง ได้ยินเพราะส่งจิตไปรับฟังธรรม ความรู้ในธรรมที่ฟังก็ย่อมบังเกิดขึ้น ความรู้ดังกล่าวนี้แหละเป็นความรู้ที่เจาะแทงเข้าสู่สัจจะ คือ ความจริง เพราะธรรมที่ฟังก็ชี้เข้ามาถึงสัจจะในตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้อันเกิดจากการฟัง ได้ยิน จึงเจาะแทงเข้าไปสู่สัจจะดังกล่าว นี่ก็เป็นตัวปัญญา คือความรู้ อย่างหนึ่ง เรียกว่า เป็นปัญญา ก็เพราะเป็นความรู้ตามที่เป็นจริง คือตามที่เป็นไปอย่างไร ธรรมที่แสดงอบรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ประมวลกล่าวได้ว่า ล้วนแต่ชี้เข้ามาถึง ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ ดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรมก็ย่อมเป็นความรู้ในสัจจะทั้ง ๔ นี้ น้อยหรือมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ตั้งนี้เอง ก็เป็นเครื่องทำความเห็นให้ตรงต่อสัจจะขึ้นโดยลำดับ



ความรู้ความเห็นที่เป็นพื้นเพของสามัญชนนั้น ย่อมรู้เห็นผิดไปจากสัจจะ เฉลียวจากสัจจะ ไม่ตรงต่อสัจจะ ดังที่ได้กล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปัญญาดังกล่าว ขึ้นโดยลำดับ ก็ย่อมจะแก้ความรู้ความเห็นที่ผิดนั้นให้กลับถูก ที่เฉลียวให้กลับตรงต่อ สัจจะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนขึ้นโดยลำดับ ฉะนั้น การฟังธรรมให้ได้ยิน ด้วยการ สัจจิตไปในกระแสนธรรมดังกล่าว จึงเป็นจิตที่ดีที่ชอบ ย่อมจะเปลี่ยนความรู้ความเห็น ของตนไปสู่สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบดังกล่าวแล้วขึ้นโดยลำดับ

### สัมมาทิฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ

เมื่อมีความรู้ ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฐิขึ้น ความดำริคือความ คิด นึก ตริกตรองทั้งหลาย ก็ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบขึ้นตามกันไปคือ

จะเป็นความดำริในทางออกจากเครื่องพัวพันในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่ปองร้ายในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่เบียดเบียนทุกข์

อันหมายถึงว่า ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียนร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สมบัติของใคร ๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะต้องแก่ ต้องตายทั้งนั้น ไม่ต้องไปเบียดเบียน ก็จะต้องแก่ต้องตายไปเอง และความปองร้ายความเบียดเบียนนั้นก็ใช่นอกุศล เป็นเหตุ ก่อทุกข์ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง บุคคลทุก ๆ คนต้องแบกทุกข์กันอยู่เต็มเพียบแล้ว ทั้งสภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เมื่อมาปองร้าย มาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ก็เป็นการสร้างกรรม ก่อทุกข์เพิ่มขึ้นอีก และทุกข์ที่ก่อให้เกิดคนอื่นนั้น ก็ย่อมจะสะท้อน กลับมาเป็นทุกข์แก่ตน ซึ่งเป็นผู้ก่อกรรม ปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย ฉะนั้น เมื่อปองร้ายเบียดเบียนเขา ก็เท่ากับปองร้ายเบียดเบียนตนเองนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่มี สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ จึงไม่ดำริ คือ คิดนึก ตริกตรอง ในทางพัวพันอยู่กับทุกข์ และในทางพยายาปองร้ายเบียดเบียนดังกล่าว แต่จะดำริ คือ คิดนึก ตริกตรองใน ทางออกจากทุกข์ ในทางไม่พยายาปองร้าย เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ดังนี้ เป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

## สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

เมื่อมีความดำริชอบอยู่ดังนี้ ดังที่ได้กล่าวแล้ว กรรมที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงที่เป็นมโนกรรม กรรมทางใจเอง ก็ย่อมจะเป็นกายกรรมที่เป็นกุศล วจีกรรมที่เป็นกุศล มโนกรรมที่เป็นกุศล อาชีพก็ย่อมจะเป็นอาชีพที่เป็นกุศล เพราะว่ากรรมทั้งหลายย่อมมาจากเจตนา คือความตั้งใจ และเจตนาคือความตั้งใจนั้นก็มาจากความดำริ คือความคิดนึก ตรึกตรอง อันเนื่องมาจากความรู้ ความเห็นนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความรู้ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฐิ อันทำให้มีความดำริชอบ เป็นสัมมาสังกัปปะ ก็ย่อมจะส่งต่อไปถึงกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก ทำให้เป็น สัมมาวาจา เจริญชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

เพื่อที่จะชี้ให้ชัด ท่านจึงแสดงไว้ว่า สัมมาวาจา เจริญชอบนั้นก็คือ เวมณี ได้แก่

ความเว้นจากพูดเท็จ

ความเว้นจากพูดส่อเสียด

ความเว้นจากพูดคำหยาบ

ความเว้นจากพูดส่าสาราก หรือพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

สัมมากัมมันตะ การงานชอบนั้นก็คือ เวมณี

ความเว้นจากฆ่าเขา

ความเว้นจากการลักของเขา

ความเว้นจากการประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือจากพรหมจริยกิจ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพิตชอบนั้น ก็คือละมิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ผิด ประกอบ สัมมาอาชีวะ อาชีพที่ชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ท่านยกเอาเวมณี คือความเว้นนั้น ก็พึงเข้าใจว่า เมื่อมีเวมณี คือความงดเว้นอยู่ในใจ ก็ย่อมเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะขึ้น คือ แม้จะไม่พูดอะไร จะไม่ทำอะไร ก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ดังเช่นผู้ที่มี



ความเห็นชอบ มีความดำริชอบดังกล่าวแล้ว ย่อมมีเวรมณีขึ้นตามกัน เพราะเมื่อมีความเห็นชอบมีความดำริชอบอยู่ ก็ย่อมไม่มีความคิดที่จะก่อเจตนาเพื่อที่จะพูดเพื่อที่จะทำในทางผิดในทางชั่วทั้งหลาย แต่จะมีความสงบวาจา สงบกาย เมื่อจะพูดอะไรไปก็พูดวาจาที่ดี เมื่อจะทำอะไรก็ทำสิ่งที่ดีเป็นไปเพื่อเกื้อกูลดังนี้ จึงบังเกิดเป็นเวรมณีคือความเว้นชั้ว แม้โดยที่ไม่ได้คิดจะเว้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ แม้จะนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ชื่อว่ามิสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และแม้จะพูดอะไรจะทำอะไรออกไป ก็ย่อมแสดงออกเป็นสัมมาวาจา หรือกุศลวาจา สัมมากัมมันตะ หรือกุศลกัมมันตะ โดยแท้ ส่วนอาชีพนั่น ทุก ๆ คนจำจะต้องอาศัยปัจจัย ๔ สำหรับดำรงชีวิตอยู่ทุกวัน เพราะฉะนั้น จึงจะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ จะต้องประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ปัจจัยทั้ง ๔ มาทะนุบำรุงร่างกาย ชีวิต ผู้ที่มีความเห็นชอบ ความดำริชอบ ก็ย่อมจะเว้นย่อมจะละมิจฉาชีพต่างๆประกอบแต่สัมมาอาชีพะ คือเลี้ยงชีวิตโดยชอบ โดยหมายถึงว่าแสวงหาปัจจัย ๔ ในทางที่ชอบและเมื่อได้มา ก็พิจารณาบริโภคใช้สอยในทางทะนุบำรุงรักษาร่างกายและชีวิตไว้เพื่อประพฤตสิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย แต่ไม่ใชบริโภคเพื่อเพิ่มต้นทุน หรือเพิ่มกิเลส ดังนั้นก็เป็นสัมมาอาชีพะ เลี้ยงชีวิตชอบ

มรรคดังที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมเป็นข้อที่ถึงปฏิบัติอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน เพราะฉะนั้น ก็ให้หมั่นพิจารณาตุมรรคที่ตนเอง และตั้งใจปฏิบัติทำมรรคให้ดีขึ้นอยู่ทุก ๆ วัน ดังนี้ ก็ย่อมจะเชื่อว่าได้เป็นผู้ปฏิบัติขยับใกล้นิพพานเข้าไปโดยลำดับ

## ครั้งที่ ๒๙ ใจมักไปตามกระแสโลก

จิตใจนี้มีอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ที่คิดนึกอยู่เป็นอันมาก เป็นเรื่องที่ผ่านมาเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเอง เรื่องเหล่านี้บางอย่างก็ทำให้ยินดี พอใจ รักใคร่ บางอย่างก็ทำให้หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น บางอย่างก็ทำให้หวังเหงา บางอย่างก็ทำให้ฟุ้งซ่าน บางอย่างก็ทำให้ลี้เล้ง สงสัย ไม่แน่นอน อารมณ์ของใจดังกล่าวนี้เรียกว่า นิสรรณ แปลว่า เครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริง กั้นจิตไว้มิให้สงบตั้งมั่น รวมความว่า กั้นจิตไว้ไม่ให้เกิดไปในทางดี แต่ว่ากลับส่งให้ดำเนินไปในทางต่ำทรามต่าง ๆ และจิตใจที่ประกอบด้วยความยินดี พอใจ รักใคร่ ในอารมณ์บางอย่าง หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น ในอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น ดังกล่าวนี้นี้เรียกว่าเป็นจิตใจที่ดำเนินไปในกระแสของตัณหา หรือในกระแสของโลก เพราะคำว่าโลก ก็หมายถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย และบรรดากิเลสทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเกาะอารมณ์นั่นเอง

เมื่อจิตใจดำเนินไปในกระแสโลก หรือในกระแสตัณหาตั้งนี้ ก็เป็นอันหันหลังให้กระแสของธรรม เพราะกระแสของธรรมนั้นดำเนินไปตรงกันข้าม เหมือนอย่างแม่น้ำสองสายขนานกัน แต่ว่าไหลกลับกันไปคนละทาง สายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันตก อีกสายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก ได้ยินว่ามีกล่าวถึงเรื่องแม่น้ำที่ไหลขนานกัน แต่ว่ากลับกันคนละข้างดังนี้ ในเรื่องพระศรีอารยว่า ในสมัยพระศรีอารย จะมีแม่น้ำเช่นนี้ แต่เรื่องพระศรีอารยนั้นยกไว้ กล่าวเฉพาะในปัจจุบัน คือในสมัยของพระพุทธเจ้า



คือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลายนี้แหละ แม่นำดังกล่าวนี้ก็มีอยู่ในใจของทุก ๆ คน แล้วทั้งสองสาย กระแสโลกสายหนึ่ง กระแสธรรมอีกสายหนึ่ง ที่ไหลขนานกันอยู่ในใจ แต่ว่าไหลไปคนละทาง ตรงกันข้ามดังกล่าวแล้ว

## กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ

พิจารณาดูให้ดีก็จะพึงเห็นได้ ในขณะที่จิตใจนี้ไหลไปตามกระแสโลก คือ อารมณ์และกิเลสดังกล่าว อารมณ์นั้นก็เป็นเรื่องต่าง ๆ ที่ผูกพันอยู่ในใจ กิเลส นั้นบางทีก็เป็นความยินดี รักใคร่ พอใจ บางทีก็เป็นความหงุดหงิด ชัดเคือง โกรธแค้น บางทีก็เป็นความหลงต่าง ๆ ที่มีอาการเป็นความมัวงมเหงา ฟุ้งซ่าน ลังเล สงสัย และ บางทีก็ไหลอยู่แต่ในใจเท่านั้น แต่ว่าบางทีเมื่อเป็นโสมพะ คือเป็นห้วงน้ำ หมายถึงว่า บังเกิดขึ้นรุนแรง เป็นคลื่นลมอย่างแรงขึ้นในใจ ก็ไหลออกนอกใจมาปรากฏทาง กายทวาร วจิวาร มโนทวาร เป็น กายกรรม วจกรรม มโนกรรม ทางอกุศลต่าง ๆ เช่น ฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง ประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง นี่เป็นกายกรรม พุดเท็จบ้าง พุดส่อเสียดบ้าง พุดคำหยาบบ้าง พุดเพื่อเจ้อเหลวไหลบ้าง นี่เป็นวจกรรม โลกเฟ่งเล็งทรัพย์ของเขา เพื่อมาเป็นของตนบ้าง พยาบาทปองร้ายเขาบ้าง เห็นผิดจาก คลองธรรม เช่นเห็นว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว บุญบาปไม่มี ดังนี้ เป็นต้น นี่เป็น มโนกรรม อันเรียกว่า *อกุศลกรรมบถ* ทางของกรรมที่เป็นอกุศล อกุศลกรรมทั้งปวง เหล่านี้ ก็เกิดขึ้นจากกระแสในใจนี้แหละที่รุนแรง มีคลื่นลมรุนแรง จนถึงไหลบ่าออกไป จิตใจที่ดำเนินไปดังนี้ เรียกว่าดำเนินไปในกระแสโลกโดยแท้ หรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา ก็เรียกได้

## ต้นของกระแสโลก-กระแสธรรม

แต่ว่าการที่คนเราไม่ได้ดำเนินไปอย่างนี้โดยส่วนเดียว ก็เพราะในจิตใจยังมี กระแสธรรมอยู่อีกกระแสหนึ่ง ซึ่งเป็นกระแสที่ไหลทวนกระแสโลกอันขนานกันอยู่ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ท่านแสดงว่าเกิดขึ้นมาด้วยผลของกุศลกรรม ก็แปลว่า

ทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องมีกุศลกรรมอยู่ในตัวเพียงพอ ที่จะให้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคน แปลว่ามีพื้นดีกันมาแล้ว จะนับถือพระพุทธศาสนา หรือไม่นับถือพระพุทธศาสนาก็ตาม จะเกิดในตระกูลสูงต่ำอย่างไรก็ตาม มั่งมีหรือยากจนอย่างไรก็ตาม ก็เกิดมาด้วยผลของกุศล ส่วนความเป็นไปต่าง ๆ กันนั้น ก็เพราะมีกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกรรมอุปถัมภ์หรือตัดรอน ประกอบเข้ามาอีก เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงมีต้นของกระแสธรรมอยู่ในใจด้วยกัน เช่นเดียวกับมีต้นของกระแสโลก ต้นของกระแสโลกนั้นก็ ได้แก่ *อาสวอนุสัย* คือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตส่วนลึก เรียกว่าประจำสันดาน ซึ่งทำให้เป็นสันดานฝ่ายชั่ว ต้นของกระแสธรรม นั่นก็คือ *บารมี* คือความดีต่าง ๆ ที่ได้กระทำ เก็บอบรมสั่งสมกันมา เรียกว่าเป็นสันดานฝ่ายดี ทั้งสองนี้เป็นต้นแห่งความดี ความชั่วของทุก ๆ คน และก็เป็นต้นของกระแสโลกกระแสธรรมดังกล่าวแล้ว

### กระแสธรรมทำให้เกิดกุศลกรรมบถ

เพราะฉะนั้น จิตใจของทุกๆคนจึงไม่ดำเนินไปตามกระแสโลกอย่างเดียว แต่ยังดำเนินทวนมาตามกระแสธรรมอีกด้วย ก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้นแหละ แต่ว่ามีธรรมบังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายที่ประสบพบผ่าน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้แหละ แต่จะทำให้บังเกิดธรรมเป็นต้นว่า ทาน ศีล ภาวนา หรือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือ คุณงามความดีอย่างอื่น อย่างใดอย่างหนึ่ง รวมกล่าวเข้ามาก็คือ นำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นำให้ละความชั่ว ทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ผ่องใส นี่เป็นกระแสธรรม กระแสธรรมที่บังเกิดขึ้นในใจนี้ เมื่อแรงขึ้นก็ไหลออกไปทาง กาย ทวาร วจิวาร มโนทวาร เช่นเดียวกัน แต่ว่าก่อให้เกิด กายกรรม วจিরกรรม มโนกรรม อันเป็นฝ่ายกุศล คือให้เป็น *เวรมณี* ความงดเว้นจากฆ่าเขาบ้าง เว้นจากลักของเขาบ้าง เว้นจากประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง โดยที่มีจิตประกอบด้วย เมตตา ปรรณาสุข ประพฤติเกื้อกูล ประกอบตนอยู่ในสัมมาอาชีวะ ยินดีอยู่ในคู่ครองของตนดังนี้ ก็เป็นกายกรรมฝ่ายกุศล ทางวาจาเล่า ก็เว้นจากพูดเท็จ พูดแต่คำจริงที่เป็นประโยชน์



ที่สมควรจะพูด เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำที่ประสานสามัคคี เว้นจากพูดคำหยาบ พูดคำที่ไพเราะอ่อนหวานทำจิตใจให้ยินดี เว้นจากความโลภเฟื่องเล็งสมบัติของผู้อื่น แต่มีความสันโดษพอใจอยู่ในสมบัติของตน เว้นจากพยาบาทปองร้ายเขา แต่มีจิตในไม่พยาบาทปองร้ายใคร และมีสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ เช่น เห็นว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป บุญบาปมีดังนี้เป็นต้น นี่ก็เป็น *กุศลกรรมบท* ที่บังเกิดขึ้นจากต้นเดิม คือ *บารมี* ส่วนหนึ่ง และเกิดจาก *เสวนา* คือการคบหา อีกอย่างหนึ่ง แม้ในฝ่ายชั่ว ก็เช่นเดียวกัน ก็เกิดจากต้นเดิม คือ *อัสวกิเลส* ส่วนหนึ่ง เกิดจาก *เสวนา* คือ การคบหาอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดง มงคลเริ่มด้วยเสวนาคือ การคบหา โดยที่สั่งสอนให้ไม่เสวนาคบหาคนพาล แต่ให้เสวนา คบหาบัณฑิต และให้บูชาบุคคลที่ควรบูชา และได้มีบาลีแสดงไว้ในที่อื่นอีกว่า พระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ได้ทรงเป็นมิตรที่ดีของสัตว์โลก ได้ทรงแสดงธรรม สั่งสอนสัตว์โลก ให้พ้นจากความทุกข์จนถึงสังสารทุกข์ คือให้พ้นจาก แก่ เจ็บ ตาย เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลมาเสวนาคบหาพระพุทธเจ้า เป็นกัลยาณมิตร คือเป็นมิตรที่ ดีงาม และปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็ย่อมนำตนให้พ้นจาก ทุกข์ได้ ธรรมที่เป็นเครื่องพ้นจากทุกข์นั้นได้ตรัสว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดังที่ตรัสไว้ในเอสุการีสสูตร ว่าพระองค์ตรัสอริยโลกุตระธรรม ว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดังนี้ เพราะฉะนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย จึงชื่อว่าได้เสวนา กับบัณฑิต ตั้งต้น แต่พระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดา ได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์ ที่ชี้ให้รู้จักกระแสโลก กระแสธรรมตามเป็นจริง

### สัมมาวายามะ

เมื่อทราบว่าการแสโลกหรือกระแสของกิเลส กระแสของต้นหนานั้น นำไปสู่ ทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่เข้าไปสู่ทุกข์อย่างเดียว นำไปสู่อกุศลกรรมทั้งปวงด้วย ส่วนกระแส ธรรมนั้นนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ความดับทุกข์ นำไปสู่กุศลกรรมทั้งหลายตั้งนี้แล้ว ก็ต้องมีวิริยะ คือความเพียร ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน เพราะว่าพระพุทธเจ้า นั้น



ทรงเป็นเพียงผู้บอกดังที่ตรัสไว้ว่า พระตถาคตทั้งหลายเป็นผู้บอก ท่านทั้งหลาย ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ฉะนั้น จึงต้องมีวิริยะ คือความเพียร อันเรียกว่า สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ อันจัดเป็นองค์มรรคประการหนึ่ง ซึ่งกล่าวโดยย่อก็คือ

เพียรเพื่อจะยังอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรเพื่อจะยังกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

เพียรรักษากุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่ และให้เพิ่มพูนงอกงามยิ่งขึ้น

ความเพียรดังกล่าวนี้เป็นความเพียรชอบ และที่เรียกว่าเพียรนั้นก็คือ ทำ ฉันทะ ความพอใจให้บังเกิดขึ้น คือพอใจที่จะกระทำการละอกุศล พอใจที่จะกระทำการอบรม กุศลให้บังเกิดขึ้น เริ่มความเพียร คือมิใช่แต่พอใจเท่านั้น เริ่มละและเริ่มกระทำด้วย ประคองความเพียร ให้ดำเนินไปให้สม่ำเสมอ รักษาจิต ให้เข้มแข็งแก่ล้ากล้าไม่ให้อ่อนแอย่อท้อ ตั้งความเพียรขึ้นไว้ให้เป็นประธาน กล่าวคือให้ถือว่า การละอกุศล การทำกุศลนั้นต้องเป็นที่หนึ่ง ต้องเป็นหัวหน้า ไม่ใช่มีสิ่งอื่นมาเป็นที่หนึ่ง มาเป็นหัวหน้า เมื่อตั้งความเพียรขึ้นดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในสัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ สติปัญญาฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ก็เป็นทางปฏิบัติสงัดจิต และการปฏิบัติไปในกระแสนั้นเอง ตั้งต้นแต่อนานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะฉะนั้น เมื่อฟังสวดแล้ว ในขณะที่นั่งทำความสงบ จะพิจารณาธรรมตามที่แสดงทบทวน หรือว่าจะพิจารณาธรรมข้ออื่น เป็นทางปฏิบัติก็ตาม ก็ย่อมทำได้ หรือจะทำสมาธิรวมใจเข้ามากำหนดลมหายใจเข้าออก ตั้งใจไว้ที่ปลายจมูก ให้อ่านลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ ให้อ่านใจนี้ทั้งหมดไม่ให้ไปรู้ในที่อื่น แต่ว่าให้อ่านอย่างปล่อยวาง คือสักแต่ว่ารู้ ไม่ยึดถือ และเมื่อใจรวมเข้ามาภายในดังนี้ มีสติรักษาอยู่ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป ก็ย่อมจะได้สมาธิ

## ครั้งที่ ๓๐ ปฏิเวธธรรม

ความตั้งใจฟัง เป็นการอบรมจิตและปัญญาไปด้วยกัน เพราะทำจิตให้สงบตั้งมั่นและทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ จิตและปัญญานี้จึงเป็นไปด้วยกัน ตั้งแต่เบื้องต้น

การปฏิบัติในบางชั้น ก็มุ่งทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ต้องการปัญญา ก็นับว่าเป็นสมาธิหรือเป็นสมณะแต่อย่างเดียว บางคราวก็มุ่งทำปัญญาคือความรู้ในธรรมด้วยการพิจารณาตามเหตุและผล ให้เกิดความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ไม่ได้มุ่งที่จะทำให้ออกสงบ การที่ปฏิบัติแยกกันดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติขั้นฝึกหัดเพื่อที่จะสร้างสมาธิขึ้น หรือเพื่อที่จะสร้างความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ยังไม่เป็นขั้นสูงหรือขั้นรู้แจ้งแห่งตลอดอันเป็นตัว *ปฏิเวธธรรม* การปฏิบัติในเบื้องต้นของทุก ๆ คนก็มักจะเป็นไปอยู่ดังนี้ คือมุ่งทำสมาธิอย่างเดียว หรือไม่เช่นนั้นก็นุ่งทำปัญญาอย่างเดียว เมื่อต้องการปฏิบัติให้บังเกิดผลเป็นความรู้แจ้งแห่งตลอด อันเป็นตัว *ปฏิเวธธรรม* ก็จะต้องปฏิบัติให้มีสมาธิเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ คือให้จิตใจมีความสงบจริง ๆ จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งก็ตั้งมั่นได้อันทำให้จิตใจมีความสงบลงได้จริง ๆ เรียกว่ามีสมาธิเป็นบาทเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ และถืออบรมทำปัญญาต่อไป

ในการอบรมทำปัญญานั้นก็โดยพิจารณา รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏอยู่ในสมาธินั้นแหละ โดยจำแนกออกว่าเป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร

นี่เป็นวิญญาณ แต่ละข้อทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ ไม่ดำรงอยู่คงที่ บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เพราะต้องเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พิจารณาให้สัจจะข้อนี้คือ ความเกิดดับปรากฏขึ้นแก่ความรู้ตั้งนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา

## สัมมาสติ-สติคู่กับปัญญา

แต่ว่าการปฏิบัติอบรมจิตและปัญญาดังเช่นว่ามานี้ จะต้องอาศัยอุปการธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งก็คือ สติ ที่แปลว่า ความระลึกได้ แต่คำแปลนี้ก็แปลข้อหนึ่งที่แปลที่ใช้กันอยู่เท่านั้น ความหมายของสติดังมีอีกคือ ความรู้ ความตื่น ซึ่งฟังดูก็จะคล้าย ๆ กับปัญญา แต่ว่าต่างกัน ความระลึกได้หรือความรู้ ความตื่น ที่เป็นตัวสตินั้น เป็น อนุสติ ความระลึกตาม เป็น อนุปัสสนา ความรู้ความเห็นตาม ส่วนความรู้ที่เป็นตัวปัญญานั้นเป็น วิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง แต่ว่าทั้งสติทั้งปัญญา ก็ต้องไปด้วยกัน ประกอบกันอยู่ เมื่อมีสติก็ย่อมมีปัญญา ขาดสติเสียจะเกิดปัญญาขึ้นมาหาได้ไม่ สติจึงเท่ากับเป็นต้นทางของปัญญา เพราะฉะนั้น ในหมวดธรรมที่สำคัญ ท่านจึงใช้สติตั้งเป็นชื่อ ดังเช่นสติปัฏฐาน ที่แปลว่าที่ตั้งสติหรือความปรากฏแห่งสติ และในหมวดธรรมหลาย ๆ ข้อที่เรียงกันไปโดยลำดับ ก็เรียงสติไว้หน้าปัญญาอยู่เสมอ ดังจะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างในสิ่งหรือเรื่องที่รู้ ๆ ทั่ว ๆ ไป ก็ต้องนึกขึ้นมาได้ก่อนแล้วจึงรู้ ถ้าไม่นึกถึงเรื่องนั้นขึ้นมา รู้ที่เป็นปัญญาในเรื่องนั้นก็ขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีความเกิดขึ้นแห่งสตินั้นเรียกว่า สตุปปาท ความเกิดขึ้นแห่งสติในเรื่องนั้นขึ้นก่อน ปัญญาในเรื่องนั้นจึงจะเกิดตามภายหลัง สตุปปาท ความเกิดขึ้นแห่งสติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ก็เมื่อลืมเสียแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นในสิ่งที่ลืมนั้นได้อย่างไร จะต้องระลึกขึ้นได้เสียก่อน เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องการสตินี้แหละเป็นข้อสำคัญเบื้องต้น ก็ต้องทำความระลึกความนึกคิดขึ้นมา ถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในการอบรมจิตและปัญญา อันเรื่องที่จะพึงนึกระลึกถึงดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนเอาไว้แล้ว คือ ให้นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็มีอยู่ในตัวของบุคคลทุก ๆ คนแล้ว จะนึกระลึกถึงหรือไม่นึกระลึกถึง ทั้ง ๔ นี้ก็ยังมีอยู่



กาย ก็คือกายอันนี้

เวทนา ก็คือ สุข ทุกข์ หรือภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข อันมีอยู่ที่กาย และใจอันนี้

จิต ก็คือจิตใจอันนี้ ที่บางครั้งก็มี ราคะ โทสะ โมหะ บางคราวก็ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ธรรม ก็คือ เรื่องในจิต บางคราวก็เป็นอกุศล เช่น ตัวราคะ โทสะ โมหะ นั้นแหละ เป็นตัวอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต บางคราวก็เป็นกุศล เช่น ความสงบ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความมีกุศลจิตคิดจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ในบางครั้งก็เป็นธรรมกลาง ๆ ไม่จัดว่ากุศลหรืออกุศล

กาย เวทนา จิต ธรรม ของทุก ๆ คนย่อมมีอยู่ดังนี้ จะนี้กระลึกถึงหรือไม่ระลึกถึง ก็คงมีอยู่ดั่งนี้นั้นแหละ แต่ว่าถ้าไม่นี้กระลึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็อาจดำเนินไปในทางอกุศล ในทางนำทุกข์โดยมาก แต่ถ้าทำสติระลึกนี้ถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะดำเนินไปในทางกุศล ในทางดับทุกข์โดยมาก ฉะนั้น การทำสตินี้กระลึกถึงจึงเป็นการดีกว่า

### วิธีทำสติระลึกถึง

วิธีทำสตินี้กระลึกถึงนั้น เมื่อกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ตั้งจิตนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน จะจับอันไหนขึ้นก่อนก็ได้ตามถนัด เพราะว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ของแต่ละบุคคลนี้ มีลักษณะอาการที่จะกำหนดเป็นอันมาก เช่นว่าจะจับกายขึ้นมาก่อน จะจับกายส่วนไหน สมมติว่าจะจับลม เพราะวาลมหายใจ นี้ก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ก็ทำสตินึกฟังลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออก ตั้งจิตให้กำหนดไว้ที่ปลายจมูกนึกถึงลมหายใจออก และเมื่อนึกถึงก็ย่อมรู้ และเมื่อรู้ก็ย่อมตื่นอยู่ ไม่่วงหงุบ หลับไหล ลืมเลือน นึกถึงอะไร ก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก รู้อะไร ก็รู้ลมหายใจเข้าออก ตื่นอยู่ในอะไร ก็ตื่นอยู่ในลมหายใจเข้าออก ไม่เลอะเลือน หลับไหล

หลงลืม เพราะฉะนั้น ลักษณะที่นึก ลักษณะที่รู้ ลักษณะที่ตื่น อยู่ดังนี้ เป็นตัวสติ ถ้าไม่นึกก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่ตื่น อาการของสติเหล่านี้เนื่องกัน นึกนั้นตรงกันข้ามกับไม่นึก รู้นั้นตรงกันข้ามกับไม่รู้ ตื่นนั้นตรงกันข้ามกับหลับไหล ลืมเลือน หลงลืม แต่ว่าอาการที่นึก อาการที่รู้ อาการที่ตื่นดังนี้เป็นนึกตาม รู้ตาม ตื่นตาม ตามอะไร ก็คือตามลมหายใจ อาการของลมหายใจเป็นอย่างไรก็นึกรู้ตื่นตามอาการเหล่านั้น เพียงเท่านั้น นี่เป็นกาย และก็นึกรู้ตื่นในเวทนาที่เนื่องกับลมหายใจในจิตเองที่เนื่องกับลมหายใจ ในธรรมเองที่เนื่องกับลมหายใจ

กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เนื่องกันไปหมด และสติตั้งนี้จะนำสมาธิให้บังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเวทนาต้องสนับสนุน จิตใจก็ต้องสนับสนุน ธรรมในจิตใจก็ต้องสนับสนุน กายเองอันหมายถึงกายทุก ๆ ส่วนก็ต้องสนับสนุน ธรรมที่ต้องสนับสนุนนั้น โดยตรงก็คือลมหายใจต้องมาเป็นธรรมอยู่ในใจ มาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจ ไม่ใช่ธรรมข้ออื่นเข้ามาแทรกอยู่ในใจแล้วก็เป็สมาธิไม่ได้ ต้องลมหายใจนั้นแหละมาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจแต่อย่างเดียว จึงจะเป็นสมาธิขึ้นได้ สติที่นึก ที่รู้ ที่ตื่น ในกาย เวทนา จิต ธรรมดังนี้จะปรากฏความเป็นไปเป็นต้นของกาย เวทนา จิต ธรรมชัดขึ้น ๆ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ภายใน กาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งภายในทั้งภายนอก ความเกิดขึ้นแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งความเกิด ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม

## วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง

วิธีที่จะตั้งสตินั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างทีหนึ่ง ตั้งสติกำหนดว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ ดูตัวที่มีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ แต่ว่ามีอยู่ก็เพียงเป็นที่ตั้งของสติเพียงเพื่อรู้ไม่ยึดถืออะไร ๆ คือว่า ตั้งสตินึกรู้ตื่นว่า กาย เวทนา จิต ธรรมมีอยู่ แต่อย่าไม่ยึดทำความรู้แต่เพียงว่ามีอยู่ ดังนี้เป็นไปในทางสมาธิโดยมาก



อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมุ่งนึกรู้ตื่นอยู่ในความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรม คือ เกิดดับ ย่อมเป็นไปในทางปัญญา เพราะเมื่อความเกิดดับของกาย เวทนา จิต ธรรม ปรากฏชัดขึ้นนั้นแหละเป็นตัวสัจจะ และเมื่อตัวสัจจะนี้ปรากฏแก่ความรู้ ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะนั้นเลื่อนขึ้นเป็นปัญญา ความรู้ที่เป็นอนุปัสสนาคือรู้ตาม เป็นตัวสติ คือตาม กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะอันเป็นตัวความจริง คือตัวเกิดดับนี้แหละเป็นตัวสัจจะ ความรู้ดังนี้เป็นปัญญา ซึ่งมีลักษณะเป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง ดั่งนี้เรียกว่าเป็น *สัมมาสติ* คือระลึกชอบ

๑๘ เมษายน ๒๕๑๖

ครั้งที่ ๓๑  
สรุปมรรค ๔ – สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ รู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กำหนดดูทุกข์ที่ตนประสบทุกข์ ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือ ความเกิด ก็ต้องแก้ ต้องตายเป็นธรรมดา และเมื่อมีความยึดถือในเบญจขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์นี้ และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความดิ้นรนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะความดิ้นรนทะยานอยากนั้นสงบดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งเป็นตัวตัณหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ นี่ก็เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากสงบ คือความดิ้นรนทะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่า *มรรค* กำหนดดูทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรคที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่



## สัมมาสังกัปปะ

**สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยายาหมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน กำหนดดูความดำริที่จิต คือ ความตรึกความตรอง หรือรวมเรียกว่า ความคิดที่จิต ว่ามีความคิดอย่างไร เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิด กำหนดธรรม ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ ปรรณนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโณภูฏัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่า มีความดำริในทางออก เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้าย เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่า มีความดำริไม่เบียดเบียน ดูความดำริคือความตรึกตรอง หรือความคิดที่ใจให้รู้

## สัมมาวาจา

**สัมมาวาจา** เจรจาชอบ คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูด คำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล กำหนดดูที่จิตของตนว่า มีความคิดที่เป็นตัววิริติ คือ ตัดวงดเว้นดังกล่าวหรือไม่ เมื่อกำหนดดู รู้เห็นว่ามีตัววิริติ คือความงดเว้นที่จะพูด ดังกล่าว ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา เจรจาชอบ ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั่นเองด้วยวิริติ ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาวาจาได้

## สัมมากัมมันตะ

**สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ คืองดเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจาก ความประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ ตรวจสอบจิตของตน ว่าวิริติ คืองดเว้นที่จะประพฤติดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีวิริติอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีวิริติอยู่ดังนั้น ก็เป็น สัมมากัมมันตะได้



## สัมมาอาชีวะ

**สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ กำหนดดูที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิต อันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด เมื่อพบว่าชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่า มีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบได้

## สัมมาวายามะ

**สัมมาวายามะ** พยายามชอบ คือเพียรชอบ ได้แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น ตรวจสอบอกุศลและกุศลที่จิตของตน เพราะว่าจิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาป และกุศลคือบุญทั้งหมด และตรวจดูออกไปตลอดถึงกรรม คือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็นอย่างไร ถ้าพบว่าจิตคิดจะทำอกุศลหรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันจิตไม่ให้ทำ ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศล หรือบาปมาแล้ว จิตก็ได้คิดที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก การทำบาปนั้น บุคคลสามารถละเว้นได้ คือสามารถที่จะไม่ทำได้ คราวนี้ ก็ตรวจดูกุศล คือความดี ความดีอันใดที่ควรทำ สามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ ความดีอันใดที่ทำแล้วก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายามคือ ความเพียร ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ทำไม่จึงต้องกล้า ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกก็มี ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดีนรนปรารถนาที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้น คือบุคคลหรือวัตถุ หรือ



เหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะทำให้พ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่าต้องมีจิตใจที่กล้าแข็ง พอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ที่จะเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดี ดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่า มีความเพียรคือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่ และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่ ถ้ามีจิตใจกล้าแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่ว และทำความดีได้ ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขะมักเขม้นอย่างเพียงพอ เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขะมักเขม้นที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่ามีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

## สัมมาสติ

**สัมมาสติ** ระลึกชอบ ตรวจดูความระลึก ที่เป็นตัวสติในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ ถ้าไม่ใช่สัมมาสติ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติ คือความระลึกนำให้เกิดทั้งนั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดีไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยินร้าย สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้น ต้องเป็นตัวความระลึก คือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่องที่จะนำให้เกิดความสงบยินดี ความสงบยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด คือระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ดังที่แสดงมาโดยลำดับใน

หมวดกายานุปัสสนา ตรวจดู เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังแสดงในหมวด เวทนานุปัสสนา ตรวจดูจิตว่า จิตเป็นอย่างไร ดังแสดงในหมวดจิตตานุปัสสนา ตรวจดูธรรม ดังแสดงในหมวดธรรมานุปัสสนา ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรม คือเรื่องในจิตของตน ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร ให้ส่วนเหล่านี้มาเป็นตัวอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต คือ เมื่อกำหนดดูกายส่วนใดก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏ เป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต เวทนาให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต จิตที่เป็นอย่างไร ก็ให้ปรากฏชัด ธรรม คือเรื่องในจิตก็ให้ปรากฏชัด นี้ ชื่อว่า *ดูภายนอก* คือดูให้ปรากฏ โดยเป็นอารมณ์รวม ๆ คราวนี้ก็กำหนดดูให้ซึ่งเข้าไปว่า ส่วนเหล่านี้ มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็จะรู้สึกตามความเป็นจริง ชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่ก็มีเกิดดับอยู่เสมอ กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนามีเหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรม คือเรื่องในจิตก็เหมือนกัน ดูกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดและดับอยู่ นี้ชื่อว่า *ดูภายใน* ก็คือ ดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดีในอะไร เพราะว่าจะเกิดดับอยู่เสมอ ยินดียินร้ายไม่ทัน ที่จะมีความยินดีในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิดหรือว่าเกิดไม่ทัน สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดี ยินร้ายนั้นไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดีในสิ่งนั้น เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ ความยินดีในสิ่งนั้นก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิด ตั้งอยู่ไม่ทัน กำหนดดูสติ คือความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่า สติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ชัดสายออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาใน ภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ และเมื่อสตินี้มีความสมบูรณ์ว่องไวทันที่จะกำหนด จับความเกิดดับก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดีในสิ่งใด เป็นสติที่ตั้งมั่น ที่สมบูรณ์ที่ว่องไว กำหนดดูสติของตน เมื่อเห็นว่าเป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่า เป็นสัมมาสติ



## สัมมาสมาธิ

**สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจชอบ ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิเมื่อกำหนดอารมณ์อันใด ก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ สตินั้น ระลึกอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึก แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้ หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึก สมาธิก็ตั้งไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป สติระลึกไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในเรื่องอันนั้น ตรวจสอบสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ สมาธิก็ยังไม่เกิด ต่อเมื่อตั้งจิตมั่นแน่วแน่ ควบคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า **ฌาน** จึงจะเป็นสัมมาสมาธิตั้งใจชอบ

## สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา

มรรคมีองค์ ๘ นี้ **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น **ศีล** เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ **ตัวปกติจิต** คือ จิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วย **วิริตี** คือความงดเว้นไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด ฉะนั้น ตรวจสอบดูจิต เมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่า เป็นศีล และก็เป็น **สัมมาวาจา** **สัมมากัมมันตะ** **สัมมาอาชีวะ** อยู่ในตัว ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็นปกติหรือไม่เท่านั้น เมื่อจิตปกติก็เป็นศีล

**สัมมาวายามะ** **สัมมาสติ** **สัมมาสมาธิ** รวมเป็น **สมาธิ** คือตัวความสงบ ตั้งมั่นของจิต จึงตรวจสอบดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่ เมื่อพบว่า จิตสงบ ตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น ปัญญา คือตัวรู้ ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้ รู้ทันอาการเกิดดับดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไป ได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น และถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้วรู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา ดูตัวรู้อันเดียว เท่านั้นไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดจิตที่เป็นปกติ กำหนดดูจิตที่สงบ ตั้งมั่น กำหนดดูจิตที่รู้ เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิต ที่รู้ นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า ศีลอันใด สมาริก็อันนั้น ปัญญา ก็อันนั้น สมาริอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญา ก็อันนั้น ปัญญาอันใด ศีลก็อันนั้น สมาริก็อันนั้น ดังนี้จึงจะเป็น มัคคสมังคี คือความพร้อมเพรียง เป็นอัน หนึ่งอันเดียวของมรรค

มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงไปก็เป็นหนึ่ง คือ เป็นตัว มัคคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมปฏิบัติที่ทุก ๆ คน มีอยู่น้อยบ้างมากบ้าง

ควรตรวจดูองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดาร ทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑ เมื่อคอยตรวจดูอยู่เสมอก็จะมี ความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร และเมื่อคอยตรวจดูให้ รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็นอัตตัญญู คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

# วิปัสสนาโดยปริยาย

## ครั้งที่ ๑

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ประมวลใจกำหนดฟังและสังจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

### สมณะ-วิปัสสนา-อนัตตลักษณะ

จิตใจนี้เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสมบัติใด ๆ ในโลก ไม่ว่าจะ เป็นแก้วแหวนเงินทองหรือเป็นวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง และทั้งคนจนทั้งคนมี ทั้งคนมีอำนาจวาสนาน้อย หรือว่ามีอำนาจวาสนามาก นั่นก็เป็นความแตกต่างกันแห่งสมบัติอื่น ๆ อันเป็นเครื่องประกอบ แต่ว่าทุก ๆ คนผู้เกิดมา ย่อมมีจิตอันเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นของตนมาด้วยกัน และความที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้จะมีภาวะต่าง ๆ กันดังกล่าวมาข้างต้น แต่ท่านก็แสดงว่าเกิดมาได้ด้วยอำนาจกุศล คือกุศลสั่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าทุก ๆ คนมีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน จึงมาเกิดเป็นมนุษย์ด้วยกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างอื่น นั่นก็เป็นความยิ่งหย่อนของกุศลกับยังมีกุศลที่เจือปนเข้ามา แตกต่างกันอีกสถานหนึ่ง แม้เช่นนั้น ก็ยังกล่าวได้ว่ามีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน และกุศลอันเป็นต้นทุนนี้ ก็กล่าวได้ว่าเก็บอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ที่อื่น เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะได้สำนึกในสมบัติล้ำค่าของตน ซึ่งนับว่าเป็นลาภอย่างยิ่งที่มีอยู่ประจำตัว กับควรสำนึกในบุญกุศลอันเป็นต้นทุน ที่ให้มาถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์ดังกล่าว และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะปฏิบัติทำจิตภาวนา คือการอบรมจิตใจนี้แหละให้ดียิ่งขึ้น สั่งสมกองกุศลลงไปให้มากขึ้น ดังนี้จึงจะชื่อว่าได้เป็นผู้มีปัญญาสมกับที่เป็นมนุษย์

## ใจ-โลก

มนุษย์นั้นก็คือผู้ที่มี *มณะ* ที่เราแปลกันว่าใจ แต่ว่าตามธาตุของมณะนั้น ก็คือ *ความรู้* ฉะนั้น จึงแปลว่าผู้ที่มีใจสูง หรือแปลว่าผู้ที่มีความรู้สูง ดังนี้ก็ได้ แต่ว่าการที่จะทำจิตภาวนา คือการทำการอบรมจิตใจนั้น ก็จำที่จะต้องศึกษาให้รู้วิธิตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง และตัวพระพุทธศาสนานั้นก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า เป็นเพียงหนังสือที่เขียนหรือที่พิมพ์คำสั่งสอนต่าง ๆ ไว้ ไม่ใช่หมายความว่าแต่เพียงว่าเสียงที่แสดง คำสั่งสอนดังเสียงเทศน์ หรือเสียงที่กล่าวอบรมต่าง ๆ และก็ไม่ใช่หมายความว่าแต่เพียงว่าการได้ยิน คือการฟังดังที่ได้ฟัง ๆ การสั่งสอนกันอยู่เท่านั้น *แต่ตัวพระพุทธศาสนานั้น* เมื่อกกล่าวในทางปฏิบัติ ก็คือ *สัจจะ* ความจริง ซึ่งจะฟังเข้าถึงได้ด้วยปัญญา คือความรู้ อันสัจจะ คือความจริงนี้ไม่ใช่เป็นรูปที่ตาเห็น ไม่ใช่เป็นเสียงที่หูได้ยิน ไม่ใช่เป็นกลิ่นที่จมูกได้ดม ไม่ใช่เป็นรสที่ลิ้นได้ลิ้ม ไม่ใช่สิ่งที่กายถูกต้อง และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นกระแสของโลก เพราะที่ชื่อว่าโลก ๆ นั้น เมื่อกกล่าวโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็ได้แก่รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยินเป็นต้นนี้แหละ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าโลก และสิ่งเหล่านี้เองก็เป็นกระแสโลกที่ทุก ๆ คนจะต้องประสบอยู่ทุกวันทุกเวลา จึงกล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ทุก ๆ คนก็อยู่กับโลก ลิ้มตาขึ้นก็เห็นโลก ได้ยินเสียงก็ได้ยินโลก ได้กลิ่นโลก ได้รสโลก ได้ถูกต้องโลก และได้คิดถึงโลกคือ



เรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว ถ้าหากว่าไม่มีสิ่งเหล่านี้ คำว่าโลกก็หาไม่มี กล่าวคือ ถ้าทุก ๆ คน ไม่มีตาที่จะเห็นอะไร ไม่มีหูที่จะได้ยินอะไร ตลอดจนถึงไม่มีใจที่จะคิดอะไร ดังนี้ก็ไม่มีโลก คำว่าโลกก็ไม่มี แต่เพราะว่าทุก ๆ คนมีตา หู เป็นต้นดังกล่าว ที่ต่อรูปต่อเสียงเป็นต้นได้ จึงได้มีโลก อย่างที่เรียกกันว่าอยู่ในโลก ก็อาศัยที่มีตา หู เป็นต้นนี้แหละ จึงได้มีโลกขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ กล่าวคือเมื่อเห็นรูปอะไรทางตา ก็มาเป็นรูปารมณขึ้น ในใจ ได้ยินอะไรทางหู ก็มาเป็นสัทธารมณขึ้นในใจ ใจก็ยึดอารมณ์ หน่วงอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้นดังนั้นเข้าไว้ ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ดังนี้เรียกว่ากระแสโลก คนเรามีจิตใจที่รับกระแสโลกอยู่ดังนี้ตลอดเวลา และในการรับกระแสโลกดังกล่าวนี้ ยังมีกิเลสบังเกิดขึ้นอีก กล่าวคือกระแสโลกบางอย่าง เป็นที่ตั้งของราคะ ความติดความยินดี ราคะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โทสะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโมหะความหลง โมหะความหลงก็บังเกิดขึ้น กระแสกิเลสดังนี้ก็ไหลเข้ามาท่วมทับใจพร้อมกันไปกับกระแสโลก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า กระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น จิตใจของคนเรานี้จึงคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ และกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนี้อยู่เป็นประจำ บรรดาอารมณ์และกิเลสเหล่านี้ อารมณ์และกิเลสที่เป็นกองราคะคือความติดความยินดียอมน่า และอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโมหะ คือความหลง ยอมนี่เป็นพื้น มีอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโทสะสลับฉากเป็นครั้งเป็นคราว เพราะฉะนั้น จิตใจของบุคคลจึงได้ยึดถืออยู่แน่นหนาในอารมณ์และกิเลสซึ่งเป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดความยินดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *กามคุณ* หรือ *กามคุณารมณ* ได้ยกเอาวัตถุก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา พอใจทั้งหลาย

### สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำจิตตภาวนา คือการอบรมจิต โดยยกจิตขึ้นจากอารมณ์และกิเลสที่มีอยู่เป็นพื้นเพ ขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนา เช่น ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมณะ คือลมหายใจเข้าออก หรือพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรือกายคตาสติ พิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิกูล



ไม่สะอาด เพื่อให้จิตพ้นจากนิเวศ คือกิเลสที่เป็นเครื่องกั้นไว้ทั้งหลาย ได้แก่ตัวราคะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดยุ่มยามอยู่ในใจ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะดังนี้เรียกว่า *สมถกรรมฐาน* หรือว่า *สมาธิภาวนา* การทำสมาธิให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น แต่ก็อย่าเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายอย่างใจหวัง เพราะว่าใจนั้นอยู่กับอารมณ์และกิเลสเสียจนชิน เหมือนอย่างปลาที่อยู่ใต้น้ำ อารมณ์และกิเลสก็กลายเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยจิตใจ สามัญ ฉะนั้น เมื่อยกจิตใจสามัญขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะ จิตใจนี้จึงมักจะดิ้นเพื่อจะกลับไปสู่อาลัย คือ *กาม* อันเป็นที่อยู่อาศัยปกติของตน ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยความมี *อาตาปะ* คือความเพียรเผากิเลส *สัมปะชานะ* ความรู้ในตนเอง สติ ความระลึกที่กำหนด แน่วแน่ และ *อุเบกขา* คือความที่คอยกำจัดยินดียินร้าย ประคองใจให้สงบ ให้อ่างให้เฉย ไม่วุ่นวายอยู่เสมอ ดังนี้ก็จะคอยได้สมถะ คือความสงบ ได้สมาธิ คือความมี ใจตั้งมั่นแน่วแน่

## วิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ยกจิตขึ้นสู่ *อารมณ์ของวิปัสสนา* คือปัญญาที่เห็นแจ้ง ให้กำหนดค้นหาสิ่งที่เป็นตัวอารมณ์ของวิปัสสนาก่อน คือกำหนดลงไป ในสมถะหรือสมาธิ พร้อมทั้งองค์อาการของสมถะหรือสมาธินี้แหละ ว่าเป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร นี่เป็นวิญญาณ เรียกว่าจัดกระบวนการใหม่ ก็ของเก่ามันแหละ แต่ว่ามากำหนดลงไปให้เป็นขั้น ๕ มีรูป เป็นต้น เพราะว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ก็มีอยู่พร้อมแล้วในสมถะหรือสมาธิ พร้อมทั้งอาการพร้อมทั้งองค์ของสมถะ และสมาธิ และสิ่งที่มีอยู่พร้อมนี้ก็ เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณนั่นเอง

*รูปขั้น ๑* รูปนั้นก็คือร่างกายอันนี้ อันประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม นี่ อันเป็นส่วนวัตถุ ในสมาธิหรือในสมถะก็มีรูปนี้เหมือนกัน และยังมีรูปที่ละเอียด อีกอย่างหนึ่งอาศัยอยู่ รูปดังกล่าวมาข้างต้นเรียกว่า *มหาภูตรูป* รูปใหญ่หมายถึงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วน *รูปละเอียด* ที่อาศัยเรียกว่า *อุปาทายรูป* รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ คือจักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท



กายประสาท ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิหรือสมณะก็ต้องใช้อุपाหารูปนั้นแหละ เช่นว่าทำ อานาปานสติ ก็ต้องใช้กายประสาท ประสาทกาย รับโณภูฏัพพะ คือลมที่มากกระทบ ดังที่เมื่อกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ปลายจมูกนั้นเป็นกายประสาท ลมที่มากกระทบ ก็เป็นโณภูฏัพพะ จิตก็กำหนดอยู่ที่กายประสาทและโณภูฏัพพะนี้ นี่ก็เป็นอุपाหารูป เพราะฉะนั้น ตัวลมหายใจกับตัวกายที่ลมที่มากกระทบนั้นก็ป็นรูป นี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป

**เวทนาขันธ์** สุข ทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี่ก็เป็น **เวทนาขันธ์** กองเวทนา ในขณะที่ปฏิบัติในสมณะหรือสมาธินั้น ที่แรกทุกขเวทนามาก่อน ปวดเมื่อย ที่นี้ ที่นั่น จิตใจเองก็เป็นทุกข์ไม่สงบ อยากจะเลิก แต่ว่าเมื่อได้สมาธิขึ้น ทุกข์ก็จะหายไปเป็นปิติ เป็นสุขสบาย พอสบายขึ้นแล้วก็ไม่อยากจะเลิกทำสมาธิ ชักจะติด คราวนี้ เมื่อสมาธิดียิ่งขึ้นแล้ว สุขก็จะหายไปอีก เป็นอุเบกขา คือเป็นกลาง ๆ เข้าไปเพ่งเฉย อยู่ ไม่ปรากฏความสุข ก็ให้กำหนดว่าเป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา

**สัญญาขันธ์** คราวนี้ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ในขณะที่ทำสมาธิหรือทำสมณะ ใหม่ ๆ นั้น จำก็ไม่ค่อยดี เพราะต้องการจะกำหนดอยู่ในลมหายใจ ก็มักจะเพลอปอเพลวจิตก็ออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ครั้นนี้ก็ขึ้นมาได้ก็นำจิตเข้ามาตั้งไว้ใหม่ แต่ว่าเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว ความจำความกำหนดนี้ค่อยดีขึ้น ไม่ค่อยลืม จนถึงจำแม่นยำ กำหนดแน่ ไม่ซัดส่าย ก็กำหนดลงไปว่า นี่เป็น **สัญญาขันธ์** กองสัญญา

**สังขารขันธ์** คราวนี้ความปรุงคิดหรือคิดปรุงในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่นั้น ก็ต้องการให้มาปรุงสมาธิ คือสร้างสมาธิขึ้น แต่มักจะไม่ค่อยสำเร็จ จิตใจคอยจะออกไปปรุงนั้นปรุงนี่อะไรอยู่เสมอ แต่ครั้นเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว จิตจะมาจับปรุงสมาธิแน่นขึ้น คือว่าสร้างสมาธิ ไม่ไปสร้างเรื่องอื่น แล้วก็สร้างอยู่เรื่องเดียวมากขึ้น ดังนี้ ก็ให้กำหนดลงไปว่า นี่เป็น **สังขารขันธ์** กองสังขาร สมาธิดีก็คือว่า สังขารขันธ์ของตน กำลังสร้างสมาธิ ปรุงสมาธิขึ้นดีแล้ว

**วิญญาณขันธ์** คราวนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ก็เหมือนกัน ในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลืมตาขึ้นก็อาจจะเห็นนั่นเห็นนี่ หลับตาเสียก็ปิดไปได้ทางหนึ่ง

แต่หูก็ยังได้ยิน ได้ยินเรื่องนั้นเรื่องนี้ กลิ่นอะไรมาก็ได้กลิ่น รสนั้นเมื่อไม่ได้ไปดื่มไปกินอะไรก็ไม่ปรากฏ กายนั้นก็ยังรับร้อนรับเย็น ยิ่งใจแล้วก็ยิ่งฟุ้ง โผล่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นี่เป็นวิญญูณทั้งสิ้น คือว่ารู้ทางตา รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้น รู้ทางกาย รู้ทางใจ วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ต้องการจะให้รู้ทางสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่ค่อยจะยอม คือว่าอย่างจะทำอานาปานสติดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่กายและลมที่มาต้องกาย ปลายจมูกนั้นก็คือกาย ลมก็คือโณภูฐัพพะ กำหนดในอายตนะคู่ที่ ๕ กายและโณภูฐัพพะ ก็ต้องการให้ตัววิญญูณนี้รู้อยู่ที่กายและโณภูฐัพพะเท่านั้น แต่ว่าก็ไม่สำเร็จ ก็ยังออกไปรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจเองบ่อย ๆ นี่ก็เป็น วิญญูณชั้นร์ กองวิญญูณทั้งนั้น จนเมื่อได้สมาธิแน่นแล้ว วิญญูณก็จะลดลง ๆ วิญญูณทางตาก็สงบ วิญญูณทางหูก็จะสงบ วิญญูณทางลิ้นก็สงบ วิญญูณทางจมูกก็สงบ ยังเหลือแต่วิญญูณทางกายและโณภูฐัพพะ คือลมที่มากระทบกาย และวิญญูณทางใจที่จับอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น นี่ดังนี่ก็เป็นเรื่องของวิญญูณชั้นร์ กองวิญญูณทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อทำวิปัสสนานั้น ก็ให้กำหนดลงไปว่าเป็นรูปชั้นร์ กองรูปนี้เป็นเวทนาชั้นร์ กองเวทนา นี่เป็นสัญญาชั้นร์ กองสัญญา นี่เป็นสังขารชั้นร์ กองสังขาร นี่เป็นวิญญูณชั้นร์ กองวิญญูณ

ทั้งหมดนี้เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ตามนัยอนัตตลักษณะสูตร

## ครั้งที่ ๒

### อุปาทานชั้นที่ ๕ - อนัตตลักษณะ

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็ล้วนซึ่งสิ่งที่จะคือความจริงอันเป็นตัวสัจธรรมที่มีอยู่ในตนทั้งนั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทรงแสดงธรรมสั่งสอน จำแนกสมมติธรรมก่อนนี้ ซึ่งเรียกว่าตนตนนี้ ออกเป็นชั้นคือ กองทั้ง ๕ ได้แก่

**รูปชั้นที่ ๑** กองรูป ก็คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม คุมกันอยู่

**เวทนาชั้นที่ ๒** กองเวทนา อันเป็นความรู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกายทางใจ ซึ่งมีอยู่นี้

**สัญญาชั้นที่ ๓** กองสัญญาคือความรู้จำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูมิจึงพะสิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวทั้งหลาย มีเรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว อันมีอยู่นี้

**สังขารชั้นที่ ๔** กองสังขาร คือความรู้ปรุง ปรุงคิดต่าง ๆ ถึงเรื่องรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โณภูมิจึงพะบ้าง เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้นนั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วบ้าง

**วิญญาณชั้นที่ ๕** กองวิญญาณ ก็คือความรู้ที่เป็นความรู้สิกรูปทางตา รู้สิกลเสียงทางหู รู้สิกกกลิ่นทางจมูก รู้สิกรสทางลิ้น รู้สิกลสิ่งทีกายถูกต้องทางกาย และรู้สิกลเรื่องราวทีคิดทางใจต่าง ๆ

ชั้นร์คือกองทั้ง ๕ นี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ทรงสอนให้พิจารณา ดูเข้ามา ให้รู้จักว่ารูปกองอยู่ที่นี้ เป็นกองรูป เวทนากองอยู่ที่นี้ เป็นกองเวทนา สัญญา กองอยู่ที่นี้ เป็นกองสัญญา สังขารกองอยู่ที่นี้ เป็นกองสังขาร วิญญาณกองอยู่ที่นี้ เป็นกองวิญญาณ สรุปลงแล้ว ก็คือว่ากองที่มีความรู้อย่างหนึ่งกับกองที่ไม่มีความรู้ อีกอย่างหนึ่ง

### กองรูป - กองนาม

กองที่ไม่มีความรู้นั้น ก็คือ กองรูป ไม่มีความรู้ในตัวเอง เพราะว่ารูปรูปกายอัน นี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปราศจากความรู้ แต่ว่า มีกองที่มีความรู้รวม กันอยู่ก็คือ เวทนาชั้นร์ กองเวทนา สัญญาชั้นร์ กองสัญญา สังขารชั้นร์ กองสังขาร วิญญาณชั้นร์ กองวิญญาณ นี้เป็นกองที่มีความรู้ จึงย่อเรียกกองที่ไม่มีความรู้ว่า *รูป* กองที่มีความรู้ว่า *นาม* และกองที่มีความรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นรู้สึก หูจ๋า รู้คิดปรุง และรู้สึกเห็น ได้ยินเป็นต้น ก็รวมเรียกว่าเป็นจิต หรือเป็น *อาการของจิต* เพราะว่าจิต นี้จะกำหนดพิจารณาได้ ก็ที่ตัวรู้นี้เอง คือตัวรู้ที่เป็นเวทนา ที่เป็นสัญญา ที่เป็นสังขาร ที่เป็นวิญญาณ จะพิจารณาจิต ก็พิจารณาได้ที่ตัวรู้นี้ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในตนอันเป็น สมมติธรรมก่อนนี้จึงแยกออกเป็นกองที่ไม่มีความรู้กองหนึ่ง และกองที่มีความรู้ อีก ๔ กอง ทั้ง ๔ กองนี้รวมเข้าให้เป็นหนึ่งก็ได้ เรียกว่ากองนาม อันเป็นอาการของจิต นั้นเอง และกองทั้ง ๕ นี้ เรียกว่าเป็น *อุปาทานชั้นร์* แปลว่าชั้นร์ คือกองเป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็คือ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะฉะนั้น ตนที่เป็นสมมติบัญญัติ จึงตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้เอง ไม่ใช่ตั้งอยู่ที่ไหน ดังที่พูดกันว่า เรา เรา ของเรา ของเรา หรืออัตตา อาตมา ตัวตนของเราก็ตั่งอยู่ที่ กองทั้ง ๕ นี้ ไม่ได้ตั้งอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า *อุปาทานชั้นร์* ชั้นร์เป็นที่ ยึดถือ ยึดเอาไว้ ถือเอาไว้ว่า เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะในตนอันเป็นสมมติ บัญญัติก่อนนี้ ถ้าไม่มีกองทั้ง ๕ นี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือตั้งนั้น



## อุปาทานชั้นธ

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสเรียกว่า อุปาทานชั้นธ ดังกล่าว ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจของผู้พิจารณาปฏิบัติว่า ที่ที่เรา ของเรา ตัวตนของเรานั้น เป็นสักแต่ว่าตัวอุปาทาน คือความยึดถือเท่านั้น หาได้มีอิตตาจริง ๆ อยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ไม่ อิตตาที่เข้าใจกันว่า มีอยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ ก็คือตัวอุปาทาน ความยึดถือนั่นเอง และอิตตาที่เป็นความยึดถือ หรือเป็นตัวอุปาทานนี้ อาจจะเล็กก็ได้ ใหญ่ก็ได้ ยึดถือน้อยอิตตาก็น้อย ยึดถือไว้มากก็ใหญ่ แม้ของเราที่เช่นเดียวกัน ก็เป็นความยึดถือ ยึดถือไว้น้อยของเราก็มีน้อย ยึดถือไว้มากของเราก็มีมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่เป็นเด็กเล็กยังไม่เดียงสา ก็ดูเหมือนไม่มีความยึดถืออะไร เพราะยังไม่รู้อะไร แต่ท่านว่าความยึดถือที่เป็นตัวอนุสัยมีอยู่ เป็นแต่เพียงว่าเมื่อร่างกายยังอ่อนที่เรียกว่ายังไม่เดียงสา ความยึดถือที่ตัวอนุสัยนั้น ยังไม่แสดงตัวออกมา เพราะว่าความยึดถือที่เป็นอนุสัยนั้นจะแสดงตัวออกมาได้ก็ต้องอาศัยความรู้ตั้งต้นแต่กองที่มีความรู้ทั้ง ๔ กองดังกล่าว ในขณะที่เป็นเด็กยังไม่เดียงสานั้น กองเวทนาก็มี เพราะว่าเด็กก็ยังรู้สึกเจ็บที่เป็นตัวทุกข์ และรู้สึกสุขดังเมื่อทำให้เด็กทุกข์เด็กก็ร้อง ทำให้เด็กสุขเด็กก็สงบ เด็กมีตัวรู้ที่เป็นตัวเวทนา แต่ตัวรู้ที่เป็นสัญญา ตัวรู้ที่เป็นสังขารคือคิดปรุง ยังไม่แข็งแรง ส่วนตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงนั้นก็มียู่ เพราะเด็กก็มองเห็น เด็กก็ได้ยิน นั่นคือตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ ตกว่ามีตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ มีตัวรู้ที่เป็นเวทนา แต่ตัวรู้ที่เป็นสัญญากับตัวรู้ที่เป็นสังขาร รู้คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ยังอ่อนยังไม่แข็งแรง อุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังไม่ไพล่ออกมาเต็มที่ แต่ว่าเมื่อกองที่มีความรู้อันเป็นตัวสัญญา ตัวสังขารแข็งแรงขึ้น คือรู้เดียงสาขึ้น อุปาทานก็เริ่มขยายตัวออกตามความรู้ เช่นว่า เมื่อรู้จำได้ว่าเป็นชาย เป็นหญิง เป็นลูกของคนนั้นคนนี้ ตระกูลนั้นตระกูลนี้ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตัวเราก็เข้ามาว่าตัวเราเป็นชาย ตัวเราเป็นหญิง ตัวเราเป็นลูกคนนั้นคนนี้ มีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวเราชื่อนี้นามสกุลนี้ สิ่งนี้ๆเป็นของเรา นี้ก็คือว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับสังขารนั่นเองจำได้เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดก็เป็นสังขารแก่กล้าขึ้น อุปาทานความยึดถือก็เข้า

มาสร้างตัวเราของเราขึ้น และเมื่อตัวเราดังกล่าว เป็นนั่น เป็นนี่ อย่างไรก็ตาม ก็ยึดถือไว้  
 อย่างนั้น ของเรามีเท่าไรก็ยึดถือไว้เท่านั้น ตัวเราของเราจึงโตออกไปเท่าไรก็ได้ สุดแต่  
 ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะเช่นไรและจะมีอะไรเท่าไร อุปาทานความยึดถือก็ขยายออกไป  
 เท่านั้น ตามที่กล่าวมานี้ก็เป็นการชี้ให้เห็นว่า ตัวเราของเราดังกล่าวเป็นอุปาทานทั้งนั้น

### อุปาทานอาศัยขั้น ๕ บังเกิดขึ้น

อุปาทาน ที่บังเกิดขึ้นก็อาศัยขั้น ๕ นี้แหละ โดยเฉพาะก็อาศัยขั้นที่มีความรู้  
 ถ้าหากว่าขั้นที่มีความรู้สิ้นไป เสื่อมไป ตัวเราของเราที่เป็นอุปาทานนี้ก็สิ้นไป  
 เสื่อมไปด้วย แต่ที่ไม่หมด ยังเก็บอยู่เป็นอนุสัย ดังเช่น ตัวเรา ของเราดังกล่าว  
 ย่อมดำรงอยู่ในขณะที่ขั้นที่มีความรู้ยังมีอยู่เป็นปกติ ยกขึ้นเป็นตัวอย่างอันเป็นข้อ  
 สำคัญก็คือ สัญญาขั้น สังขารขั้น รู้จำกับรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ถ้าองรูัจำนี่เสื่อม  
 คือลืมไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งแล้ว ตัวเรา ของเราทั้งหมดก็ถูกลืมไปด้วย หรือว่าสังขาร  
 กองรู้คิด คิดปรุงหรือปรุงคิด ต้องเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ทำให้คิดอะไรไม่ได้  
 ตัวเราของเราก็พลอยสะดุดหยุดลงไปด้วย ไม่มีที่จะคิดถึงตัวเราของเรา ตกๆเมื่อไม่มี  
 สัญญาสังขารก็ลืมตัวเราของเราหมด ไม่คิดถึงตัวเราของเราทั้งสิ้น เช่นเดียวกับในเวลา  
 ที่นอนหลับ เมื่อหลับลงไปแล้วก็ไม่มีความรู้สึกอะไร ในเรื่องของตัวเราของเราทั้งหมด  
 ใครจะเป็นอะไรอย่างไรก็ไม่มีความรู้ทั้งหมด แต่แม้เช่นนี้ ตัวอุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังอยู่  
 พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาดูให้มีความรู้โดยประการฉะนี้ แล้วตรัสสอน  
 ให้พิจารณาว่าโดยที่แท้ ตัวเรา ตัวเราของเราที่ตั้งอยู่บนกองขั้น ๕ นี้ ทั้งนั้น เป็นการ  
 ที่ตั้งอยู่ด้วยอวิชาคือความไม่รู้ โมหะคือความหลงโดยแท้ เพราะว่าการทั้ง ๕ นี้เป็น  
 อนัตตา มิใช่อัตตาตัวตนดังที่ยึดถือไว้ด้วย เหตุที่ต้องเป็นไปเพื่ออาหาร คือต้องถูก  
 เบียดเบียน โดยมีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น มีมรณะความตายเป็นที่สุด ในระหว่าง  
 ความเกิดถึงความตายก็ต้องถูกความแก่ความเจ็บเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ดังนี้เป็น



ธรรมดา จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาหาได้ไม่ ไปคิดบังคับขึ้นเมื่อใด ก็เป็นทุกข์  
ขึ้นเมื่อนั้น ปล่อยเมื่อใด ก็พ้นทุกข์เมื่อนั้น ในอนัตตลักขณะสูตร ครั้นทรงแสดงว่า  
ชั้นธ ๕ เป็นอนัตตาแล้ว ก็ได้ตรัสสอบถามท่านปัญจวัคคีย์เป็นข้อ ๆ ไป โดยตรัส  
ชี้ให้เห็นว่า แต่ละข้อเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะ เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง  
ไป จึงไม่ควรที่จะยึดถือด้วยอุปาทาน ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา



ธรรมบรรยายอบรมจิต



## ขันติเมตตากถา<sup>๑</sup>

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

ขันติโก เมตตวา ลาภี

ยสฺสสี สุขสีลวา

ปิโย เทวมนุสฺसानํ

มนาโป โหติ ขันติโกติ

บัดนี้ จักรับพระราชทานถวายวิสัยนาพระธรรมเทศนา ในขันติเมตตากถา  
ฉลองพระเดชพระคุณประดับพระปัญญาบารมีในโอกาสที่สมเด็จบรมบพิตรพระราช  
สมภารเจ้าทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน ๗ วันพระราชทานศพ หม่อม  
ราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ ตามทางพระพุทธศาสนา

หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ เป็นบุตรหม่อมเจ้าเพิ่ม ลดาวัลย์ ในพระเจ้า  
บรมวงศ์เธอชั้น ๓ พระองค์เจ้าลดาวัลย์ กรมหมื่นภูมินทรภักดี หม่อมคลี ลดาวัลย์  
ณ อยุธยา เป็นหม่อมมารดา สมภพวันเสาร์ที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๓๖  
ในกรุงเทพมหานคร ได้เข้าศึกษาวิชาสามัญที่โรงเรียนราชวิทยาลัย ศึกษาต่อที่โรงเรียน

<sup>๑</sup> แสดงในการทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน ๗ วันพระราชทานศพ หม่อมราชวงศ์  
บุง ลดาวัลย์ ต.ช., ต.ม. ณ ศาลาท้องพระโรง วัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร วันเสาร์ที่  
๑๖ กันยายน ๒๕๒๑ เวลา ๑๗.๐๐ น.



ราชกุมาร พ.ศ. ๒๔๕๕ ได้เดินทางไปศึกษาวิชาในประเทศอังกฤษ พ.ศ. ๒๔๕๙ เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ และได้เข้าศึกษาวิชากฎหมายที่กรุงลอนดอน จน พ.ศ. ๒๔๖๔ จึงเดินทางกลับกรุงเทพมหานคร เข้ารับราชการที่กระทรวงเกษตรธิการ กระทรวงมหาดไทย เป็นผู้ว่าราชการหลายจังหวัด เช่น จังหวัดชัยภูมิ สายบุรี ยะลา พังงา ลำพูน กำแพงเพชร แม่ฮ่องสอน รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นหลวงวรุณเกษตรสิทธิ์ หลวงฤทธามาตย์ และพระภูมิพิชัย ตามลำดับ ในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงตระหนักพระราชหฤทัยในความซื่อตรงจงรักภักดีต่อเบื้องพระยุคลบาท จึงได้ทรงพระราชดำริที่จะพระราชทานบรรดาศักดิ์ให้เป็นพระยาในราชทินนามว่า “พระยาพิทักษ์ภูมินทร์” โปรดเกล้าฯ ให้อาลักษณ์ทำประกาศพระบรมราชโองการแต่งตั้ง อาลักษณ์ก็ดำเนินการสนองพระราชประสงค์แล้ว ยังคงรอดแต่จังหวัดที่จะเข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายคำประกาศพระบรมราชโองการแต่งตั้งเพื่อทรงลงพระปรมาภิไธยอยู่เท่านั้น ก็พอดีมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองแผ่นดินเสียก่อน การพระราชทานบรรดาศักดิ์ก็เลยเป็นอันต้องร้งรอมมา และนับแต่บัดนั้นการพระราชทานบรรดาศักดิ์ก็เป็นอันระงับ หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ ก็เลยมิได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นพระยา แต่การที่พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระดำริเช่นนั้น ก็ปรากฏว่าทายาทสำนักในพระมหากษัตริย์คุณล้นเหลือ และก็ภาคภูมิใจอย่างยิ่งในราชทินนามที่จะพระราชทาน เพราะนอกจากจะเป็นการแสดงความหวังไว้ว่าพระราชหฤทัยให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้พิทักษ์เบื้องพระยุคลบาทในสมเด็จพระมหากษัตริย์ราชเจ้าแล้ว คำว่า “ภูมินทร์” ยังเป็นคำหนึ่งในพระนามกรมของพระผู้ทรงเป็นต้นราชสกุลลดาวัลย์คือ พระองค์เจ้าลดาวัลย์ กรมหมื่นภูมินทรภักดี

หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ เป็นผู้มีความสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีความจำดี แต่ในระยะหลังเมื่อมีอายุมากแล้วมีอาการโรคหัวใจ ต่อมาเมื่อวันที่ ๙ กันยายนมีอาการปวดศีรษะ อาเจียน แขนขาซ้ายไม่มีแรง และไม่รู้สึกตัว จึงได้เข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และถึงแก่อนิจกรรมเมื่อเวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น. ของวันอาทิตย์ที่ ๑๐ กันยายน รวมอายุได้ ๘๕ ปี

หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ เป็นผู้หนึ่งซึ่งหาได้ยากที่มีอายุยืนนานถึง ๘๕ ปี นับว่าเป็นผู้ได้เห็นโลกที่เปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ มาตลอด

เวลานาน โดยที่สามารถปฏิบัติตนให้ผ่านพ้นมาได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยผู้มีขันติ และเมตตาประกอบกัน ดังพระพุทธภาษิตบทพุทธศแปลความว่า “ผู้มีขันติและมีเมตตา” ย่อมเป็นผู้มีลาภมียศ และมีสุขเสมอ ผู้มีขันติเป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดามนุษย์ทั้งหลาย”

ขันติคือความอดทนหรืออดกลั้นต่อเหตุแห่งทุกข์ที่มาถึงเฉพาะหน้าทั้งปวง ซึ่งเหตุนี้ๆ เป็นที่ตั้งแห่งโลภะบ้างเช่นหิวกระหาย เป็นที่ตั้งแห่งโทสะบ้างเช่นถ้อยคำเสียดแทง เป็นที่ตั้งแห่งโมหะบ้างเช่นทุกข์เวทนาอันแรงกล้า กล่าวโดยลักษณะจะปรากฏว่ามีขันติก็เพราะยับยั้งไว้อยู่ ไม่แสดงกายวิการวิจิตรการออกมา จะถูกหนาวหรือร้อนก็อดจะเจ็บไข้ได้ทุกข์ก็ทน จะถูกล้วงเกินด้วยวาจาเช่นพูดเสียดแทงหรือด้วยกายเช่นเบียดเบียนก็สะกดกลั้นได้ รวมความว่าอันใดไม่เป็นที่พึงใจมากระทบก็อดไว้ทนไว้ กลั้นไว้ได้ที่เรียกว่ามีน้ำอดน้ำทน ไม่ทอดถอยการงานเพราะหนาวร้อน ไม่ตอบสนองเพราะถูกล้วงเกิน ไม่กระสับกระส่ายครวญครางเพราะอาพาธกล้า ผู้ใดเป็นเช่นนี้ผู้นั้นชื่อว่าขันติโก ผู้มีขันติ

ขันติอาจย่อลงได้โดยอาการเป็น ๒ คือ อดทนทำ เช่นตรากตรำปฏิบัติธุรกิจ ๑ อดทนนิ่ง เช่นอดทนนิ่งได้เมื่อถูกตำว่าหรืออดกลั้นอาหารไม่กระสับกระส่าย ๑ ธรรมข้อนี้เป็นคุณเกื้อกูลบุคคลในการดำรงชีพและการงานทั่วไป จึงมีปรากฏอยู่ในหมวดธรรมเป็นอันมาก เช่นในฆราวาสธรรม สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสสรรเสริญไว้ มีความว่า “ธรรม ๔ ประการนี้ คือความสัจ ๑ ความข่มใจไว้ได้ ๑ ความธารทนไว้ได้ ๑ ความเผื่อแผ่ ๑ ของคฤหัสถ์ชนใดผู้มีศรัทธาเชื่อกรรมเชื่อผลมีอยู่ คฤหัสถ์ชนผู้นั้นละโลกนี้ไปย่อมไม่เสรำโศก อันผู้ครองเรือนถ้าขาดขันติเสีย จะเป็นคนไม่ทน การงาน เข้าลักษณะอ่อนแอ เป็นคนผลุนผลันหุนหัน เข้าลักษณะร้ายกาจน่าเกลียด เป็นคนเสียกำลังใจง่ายในเวลาเจ็บไข้ เจ็บน้อยก็เหมือนมาก เข้าลักษณะใจเสาะ เหล่านี้ไม่เหมาะแก่ภาวะแห่งผู้ครองเรือน ส่วนผู้มีขันติย่อมปรากฏตรงกันข้าม จะเป็นคนขันแข็งต่อการงาน มีใจหนักแน่นมั่นคง เหมาะเป็นผู้ครองเรือน แม้ในอนาคาริยวิสัย ก็ต้องอาศัยขันติเป็นกำลัง ดังพระพุทธศาสนสุภาษิตแปลความว่า “ขันติเป็นกำลังของนักพรต” เพราะการบรรพชาเป็นการยาก ตั้งต้นแต่ความเป็นอยู่ จะเห็นได้ในนิสสัย ๔ ที่พระอุปัชฌาย์บอกแก่สัทธิวินัยในเวลาอุปสมบทเสร็จ และจำต้องมีอดกลั้นทางใจอีกเป็นอันมากจึงจะสามารถบำเพ็ญพรตอยู่ได้ จะปล่อยากใจอย่างฆราวาสวิสัย



เป็นอันไม่ได้ ด้วยเหตุนี้สมเด็จพระชินสีห์สัมพุทธเจ้าเมื่อประทานพระบรมพุทโธวาท ปาฏิโมกข์จึงทรงยกชั้นตีสันตริสเป็นประการต้นว่า “ชนตี ปรมฺมํ ตโป ตีติกขา ชั้นตีคือ ความทน เป็นตบะ คือคุณอันเผาผลาญบาปธรรมเป็นอย่างยิ่ง” แม้ในทศพิธราชธรรม และในทศบารมีก็มีชั้นตีประการหนึ่ง

ชั้นตีเป็นคุณเกื้อกูลดังแสดงมา ถึงอย่างนั้นถ้าให้เป็นไปไม่ถูกทางก็จักไม่สำเร็จ ประโยชน์ หรือกลับให้โทษก็เป็นได้ ต่อให้เป็นไปถูกทางจึงจักให้ผลข้างดี เปรียบเหมือน วางยา การให้เป็นไปถูกทางนั้น เช่นให้ถูกอารมณ์ อารมณ์บางอย่างควรปฏิบัติข่ม เช่น รูปที่เห็นด้วยตาทำให้เกิดยินดียินร้าย บางอย่างควรปฏิบัติสงบเช่นอกุศลวิตก ๓ ประการเหล่านี้จะใช้ชั้นตีไม่ควร เพราะมีวิธีปฏิบัติต่างกัน เช่นเมื่ออกุศลวิตกอย่างใด อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ท่านสอนว่าให้ละ บรรเทาให้สงบ ส่วนเมื่ออาพาธกล้าเกิดขึ้น ท่านสอนให้ปฏิบัติตรงกันข้ามว่าอดกลั้นเป็นปกติไว้ นี่เป็นลักษณะของชั้นตีแท้ แม้อารมณ์ของชั้นตีเองก็ต้องปฏิบัติให้ถูกประสงค์อีก เช่นอดทนต่อหิวกระหาย ถ้าไม่กินไม่ดื่มในเวลาสมควรกินควรดื่ม ด้วยคิดว่าปฏิบัติอดทน ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถูก ประสงค์ และกลับจะได้รับโทษ ต่อเมื่อกินและดื่มในเวลาสมควรกินควรดื่มแล้ว เกิดหิว กระหายขึ้นนอกเวลาก็อดทนไว้ ไม่พรั่นเพรีอ จึงจักชื่อว่าใช้ชั้นตีถูกประสงค์ และควร รู้ประมาณคือความพอดี เพราะถ้าอดทนเกินพอดี เช่นตรากตรำทำงานจนไม่มีเวลา พักผ่อนตามสมควรก็ให้เกิดโทษ ต่อเมื่อใช้ชั้นตีพอดีจึงจักสำเร็จประโยชน์ ทั้งยังควร ใช้ให้ถูกกาล คือให้ทันช่วงที่ที่ได้ประสบอารมณ์ที่พึงอดทน ไม่ให้ช้าหรือผัดผ่อนไว้ ถ้า ผัดเวลาต่อชั้นตีไว้ก่อน เช่นในวันนี้หนาว นอน ร้อน หนี ด้วยคิดว่าพรุ่งนี้จึงจักอดทน ชั้นตีก็เกิดไม่ทันกาล ไม่ให้ช้าหรือผัดผ่อนไว้ ต้องขาดประโยชน์ที่จะพึงได้ในวันนี้ รวมความว่าใช้ชั้นตีในทางใดสำเร็จประโยชน์ได้เรียกว่าใช้ถูกทาง ชั้นตีที่ใช้ผิดทาง นอกจากไม่ให้ประโยชน์หรือให้โทษต่าง ๆ อื่นแล้ว บางทีก็จะเป็นเช่นคำของ อสุรินทเวปจิตติที่กล่าวว่า “คนพาลย่อมสำคัญเสียว่า คนนี้อดหนึ่งเพราะกลัวเรา เขาเป็นผู้หาปัญญามาได้ ย่อมเข้าครอบ เหมือนโค ยิ่งหนียิ่งวิ่งไล่” ต่อให้เป็นไปถูกทาง จึงจักยังประโยชน์ให้สำเร็จ สมด้วยพระวาจาของอมรินทราราชว่า “คนผู้ไม่โกรธตอบ กล่าวคือคนมีชั้นตีชื่อว่า ย่อมประพฤติประโยชน์แก่ตนแก่ผู้อื่นทั้งสองฝ่าย”

ในการปฏิบัติอดทน เบื้องต้นอาจต้องทนปฏิบัติก่อน เมื่อชำนาญแล้วขั้นดีก็อาจเกิดขึ้นทันท่วงทีจนไม่รู้สึกรอยยาก โดยปกติสิ่งทั้งปวงในโลกย่อมมีกำลังต้านทานของตนมากบ้างน้อยบ้าง เช่นต้นไม้ก็มีความแข็งเป็นกำลังดำรงตนให้ตั้งอยู่ แม้ร่างกายและจิตใจของบุคคลก็มีกำลังต้านทานอยู่ตามธรรมชาติเช่นเดียวกัน ขั้นดีก็คือการตั้งกำลังต้านทานนั้นออกมาใช้นั่นเอง ถ้าไม่หมั่นใช้กายก็จะอ่อนแอ ผู้ที่มีขันติยอมปรากฎเป็นสหายต่อเย็นร้อนลมแดดและปราศจากโรค ถึงทางจิตใจก็เช่นเดียวกัน แต่มีความสำคัญยิ่งกว่าทั้งทางโทษและทางคุณ เพราะใจยอมเป็นที่เกิดแห่งขันติทั้งทางกายที่แสดงมาแล้ว ทั้งทางใจเอง เมื่อใจไม่มีน้ำอวดน้ำหนากายก็ทนไปไม่ได้ เหมือนอย่างเมื่อกายปราศจากใจก็รียายืนก็มีไม่ได้ เฉพาะความอดทนทางใจนั้นคือการอดทนต่อการล่วงเกินดังที่แสดงมาข้างต้น ถ้าไม่มีขันติอยู่ใจก็อ่อนกำลังต้านทาน เมื่อถูกกระทบกระทั่งล่วงเกินกิเลสก็อาจพลุ่งขึ้นท่วมใจได้ แต่ถ้ามีขันติกำกับอยู่ก็มีกำลังต้านทานแข็งแรงกิเลสไม่อาจพลุ่งขึ้นครอบงำ จึงเป็นผู้ชนะกิเลสในใจตนเอง ผู้อดทนได้ต่อผู้ไม่มีกำลังต้านทานกล่าวว่าขันติอย่างสูง สมด้วยสักกภาษิตความว่า “ชนใดเป็นผู้มีกำลังแท้จริงแต่ยอมอดหนึ่งแก่ผู้หากำลังมิได้ ปราชญ์ทั้งหลายได้กล่าวความอดหนึ่งของชนนั้น ว่าขันติอย่างยิ่ง เพราะคนหากำลังมิได้จำต้องอดอยู่เองเป็นนิตย์” ดังนี้

ผู้ปฏิบัติอดทนมีขันติตามที่พรรณนา เมื่อมีเมตตาสนับสนุนยอมประคับประคองขันติให้เดินไปด้วยดี เมตตาโดยพยัญชนะได้แก่ความสนิทสนมรักใคร่ เว้นราคาโดยอรรถได้แก่ปรารถนาความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น คุณข้อนี้เปรียบเหมือนน้ำเป็นเครื่องดับไฟคือโทสะพยาบาท เป็นเครื่องชูใจให้แจ่มใสขึ้นบาน ไม่มีเวรมีกรรมต่อใคร เพราะแม้ปรารถนาให้ผู้อื่น ก็เป็นปฏิกริยาให้ผู้เมตตาจิตเองไม่มีเวรมีภัยต่อใครหมด ถ้าตนยังมีผูกภัยเวรอยู่ก็ส่องว่าเมตตายังไม่บริสุทธิ์ ผู้มีจิตรักใคร่สนิทสนมปรารถนาให้เป็นสุขปราศจากโทสะพยาบาทผูกภัยเวรชื่อว่าผู้มีเมตตา เมื่อถูกล่วงเกินยอมให้อภัยได้ ไม่เกิดโทสะถึงต้องใช้ขันติ เปรียบเหมือนมารดาไม่เคียดขี้งต่อบุตรสุดที่รักผู้คือดิง ด้วยเมตตาจะนั้น และเมตตาก็เป็นธรรมอันช่วยให้มีโสรัจจะอันเป็นธรรมคู่กับขันติ โสรัจจะโดยพยัญชนะได้แก่ความยินดีในธรรมอันงาม โดยอรรถได้แก่ความสงบเสงี่ยม ขันติและโสรัจจะต่างเป็นเหตุอิงอาศัยกันและกัน คนชอบในทางสงบเสงี่ยมจึงอดกลั้นเหตุอันไม่เป็นที่ปรารถนา คนถือขันติก็จำต้องหาทางปลอดจิต



มิให้อึดอัดด้วยโลภจะ ฟังกำหนดความต่างหน้าที่ตามตัวอย่างดังนี้ เมื่อถูกล่วงเกิน  
 ขันตือดกลั่นไว้ ไม่แสดงกายวิการวจีการตอบ เปรียบเหมือนปิดประตูซึ่งคนดูไว้  
 โลภจะกล่อมใจมิให้อึดอัด เปรียบเหมือนปล่อยให้คนดูเข้าผู้ดีนั้นจะออกให้สงบ เมตตาด้วย  
 โทสะที่พลุ่งขึ้นในใจ เปรียบเหมือนเปลี่ยนใจเขาให้เป็นคนใจดีได้

ผู้มีขันติและมีเมตตาตามที่พรรณนามาจะนี้ ย่อมได้ประสบานิสงส์ผลเป็น  
 อเนกประการ ดังที่มีภาษิตสรรเสริญไว้เป็นอันมาก แสดงเฉพาะในคาถาทุศิตในที่  
 นี้คือ ลากิ มีลาภ ยสสุสี มียศ สุขสีลวา มีสุขเสมอ ปิโย เทวมนุสสานิ มนาไป โหติ  
 เป็นที่รักที่ชบใจของเทวดามนุษย์ทั้งหลาย ฉะนั้นพึงปลูกฉันทธยาเสีย ปฏิบัติในขมา  
 ปฏิภาทือขันติว่าที่ภาษิตว่า “*ขนุตยา ภียโย น วิชชติ ธรรมอันยิ่งกว่าขันติย่อมไม่มี*”  
 และพึงอบรมเมตตา ถือพระมหาสมณภาษิตว่า “*โลโกปตมมุภิกา เมตตยา เมตตยาเป็น*  
*เครื่องค้ำจุนโลก*” ให้เป็น *ขันติโก มีขันติ เมตตวา มีเมตตา* ก็จักประสบกุศลคือ  
 ลาภยศสุขเสมอและเป็นที่รักของปวงเทวดาและมนุษย์ มีใจความพร้อมทั้งอรรถาธิบาย  
 ดังรับพระราชทานถวานวิสัยนามาด้วยประการฉะนี้

หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ ผู้ล่วงพ้นไปแล้ว แม้เป็นผู้ไม่มีขันติและเมตตา  
 ย่อมไม่สามารถดำเนินชีวิตงดงามด้วยดีมาได้ตลอดดังปรากฏในประวัติข้างต้น

ขออำนาจพระราชกุศลที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ บำเพ็ญพระราชทานทั้งปวง  
 จงเป็นผลสัมฤทธิ์ส่วนพระราชทานแก่ หม่อมราชวงศ์ บุง ลดาวัลย์ โดยฐานะนิยม  
 ทุกประการ

ในวสานแห่งพระธรรมเทศนานี้ พระสงฆ์ทั้ง ๔ รูปจักได้รับพระราชทานสวด  
 คาถาธรรมบรรยายโดยสรภัญญวิธี เพิ่มพูนอัปมาทธรรมในธรรมสมาคมนี้ สืบต่อไป

รับพระราชทานถวานวิสัยพระธรรมเทศนาในขันติเมตตากถา ยุติลง เอวัง  
 ก็มีด้วยประการฉะนี้

ขอถวายพระพร



## อุปสมานุสสติ<sup>๑</sup>

(ชั้นศีล)

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนท่านทั้งหลายให้เจริญอนุสสติข้อ ๑ เมื่อว่าถึงตามลำดับแห่งอนุสสติ ๑๐ วันนั้นก็ถึงข้อ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ท่านนับเป็นข้อที่ ๙ แต่ว่าเรื่องอานาปานสติได้แสดงอธิบายในอานาปานปัพพะ คือ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าออกแล้ว ฉะนั้น จึงจะไม่กล่าวซ้ำอีกและจะต่อไปข้อที่ ๑๐ คือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบรำงับ หรือธรรมที่ทำให้สงบรำงับ เป็นที่สงบรำงับ

“ความสงบ” ใช้คำว่า “สันติ” ก็มี “อุปสม” ดังที่ใช้ในที่นี้ก็มี เป็นข้อที่ทุกคนสมควรที่จะระลึกถึง และความระลึกถึงนั้นก็พึงระลึกถึงความสงบ หรือความสงบระงับ ที่ได้ที่ถึง หรือว่าที่พึงได้พึงถึงโดยไม่ยาก หรือที่อาจจะได้จะถึง กับความสงบที่เป็น

<sup>๑</sup> บรรยายที่ สว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร วันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๙



จุดหมายอันจะพึงบรรลุต่อไปในภายหน้า ความสงบประการแรกที่ได้ที่ถึงนั้นพึงพิจารณาตรวจดูว่า เคยได้พบกับสันติความสงบ หรืออุปสมะความสงบอันระงับของตนมาอย่างใดบ้าง เพราะทุกคนก็ต้องเคยพบกันมาแล้วไม่น้อยก็มาก ฉะนั้น จะได้กล่าวนำเพื่อเป็นทางที่จะตรวจตราดูด้วยตนเองจากง่ายไปหายาก จากภายนอกเข้ามาหาภายใน

ความสงบอันเกี่ยวแก่สถานที่ก็เช่นป่า โคนไม้ เรือนว่าง หรือว่าที่สงบแห่งใดแห่งหนึ่งอันเป็นที่ซึ่งปราศจากเสียงรบกวนทั้งหลาย ปราศจากบุคคลและสิ่งรบกวนทั้งหลาย สถานที่ดังกล่าวนี้เรียกว่าที่อันสงบสงัด ทุกคนย่อมจะต้องเคยพบเคยไปสู่วิวสถานที่สงบสงัดนี้ และเมื่อไปก็ย่อมจะพบความสงบในสถานที่นั้น ซึ่งอาจจะชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง หรือว่าชอบในบางครั้งวไม่ชอบในบางครั้งว แต่แม้เช่นนั้นก็ควรพิจารณาดูว่าได้อะไรในที่อันสงบนั้น ประการแรกย่อมจะได้ความสงบปราศจากเสียงรบกวนเป็นต้นดังที่กล่าวมา จะทำให้รู้สึกสงบ และความรู้สึกสงบนี้ผู้ที่ไม่เคยอาจจะเกิดความกลัวต่อความสงบนั้นก็ได้ หรืออาจที่จะไม่ชอบต่อความสงบนั้น แต่ถ้าวได้พิจารณาตรวจตราดูให้ดีแล้ว ก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัว และเป็นสิ่งที่ไม่น่าเกลียดหรือน่ารังเกียจ แต่ว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าความสงบนั้นเป็นของดี ชีวิตแม้โดยปรกติก็ต้องอาศัยความสงบอยู่เป็นอันมาก ความพักผ่อนย่อมต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การเรียนการทำงานก็ต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การทำงานละเอียดก็ย่อมต้องการความสงบมาก ถ้าขาดความสงบ ขาดที่สงบเสียอย่างเดียวแล้วจะเรียนก็ไม่ได้ จะทำงานอันใดที่ละเอียดประณีตก็ทำไม่ได้ จะพักผ่อนก็ไม่ได้ และยิ่งในเวลาที่ต้องการพักจริงๆ เช่น เวลาที่ต้องการหลับก็ต้องการที่ที่สงบและความสงบเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ที่สงบหรือว่าความสงบนั้นจึงเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องอาศัยอยู่ทุกวันในชีวิตทุก ๆ วันของบุคคล ยิ่งในการปฏิบัติธรรมทางจิตก็ยิ่งต้องการที่อันสงบสงัด ต้องการความสงบสงัดเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ที่อันสงบสงัดความสงบจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องการ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่ทุกคนต้องอาศัย แม้ดังที่กล่าวมานี้เกี่ยวกับสถานที่

คราวนี้เกี่ยวกับจิตใจเอง แม้จิตใจนี้เองตลอดจนถึงร่างกายก็ต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ เพราะว่าจิตใจนี้ไม่สามารถที่จะอยู่กับความวุ่นวายได้ทั้งวันทั้งคืน แม้ว่าความวุ่นวายนั้นจะเป็นสิ่งที่นึกว่าน่าชอบ เช่นว่าเป็นการเล่นเต๋นรำ เป็นเครื่อง

คนตรีดีดีตีเป่า แม้ที่บางคนจะชอบอย่างนั้นชอบอย่างนี้ แต่ก็ฟังอยู่ได้เล่นสนุกอยู่ได้ในเวลาที่จำกัด ไม่สามารถที่จะเล่นจะฟังจะสนุกอยู่ทั้งวันทั้งคืนได้ และเมื่อร่างกายและจิตใจต้องการความสงบแล้วก็ไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ต้องการความสงบจากสิ่งเหล่านั้น จิตใจย่อมต้องการความสงบดังกล่าวนี้อยู่เป็นอันมากในวันหนึ่ง ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่าเรียนศึกษา ในการทำงาน ในการปฏิบัติธรรมก็ต้องการความสงบใจตามภูมิตามชั้นของงานที่กระทำนั้น และยิ่งในเวลาที่จะหลับนอน จิตใจจะกังวลอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหาได้ไม่ เพราะถ้าจิตใจมีกังวล มีห่วงใย มีอาลัย มีวิตกตรึกนึกคิดวุ่นวายอยู่แล้วก็ทำให้นอนไม่ได้ เพราะจะนอนก็นอนไม่หลับ จึงจำเป็นที่จะต้องพักกังวล พักอาลัย พักวิตกคือความตรึกนึกคิดในเรื่องทั้งหลายเสียให้หมดสิ้น ใจปล่อยจากอารมณ์ที่วิตกกังวลนั้น ใจปล่อยเมื่อใดความหลับก็มาเมื่อนั้น นับว่าเป็นการพักผ่อนที่ร่างกายต้องการอยู่เป็นประจำ ใจเองจึงต้องการความสงบ ร่างกายเองก็ต้องการความสงบอยู่เป็นอันมาก นี่นับว่าเป็นความสงบที่เป็นสามัญทั่วไปซึ่งทุกคนควรมีอนุสติคือระลึกถึง อันเกี่ยวแก่สถานที่ อันเกี่ยวแก่ร่างกายและจิตใจ ต้องการแม้ดังที่กล่าวนี้ ระลึกให้จำได้ว่าลักษณะที่เป็นความสงบนั้นเป็นอย่างไร เป็นความเงียบ เป็นความปราศจากกังวล ปราศจากอาลัย ปราศจากวิตกนึกคิดฟุ้งซ่าน แต่เป็นความว่าง เป็นความปล่อย เป็นความวาง ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่จะทำให้จิตใจมีความสุข มีอิสระเป็นใหญ่จากเครื่องวิตกกังวลทั้งหลายเป็นต้น เป็นเสรี เรียกว่ามีอำนาจของตนเอง ไม่ต้องถูกบีบบังคับ ไม่ต้องถูกชักจูง ไม่ต้องวุ่นวาย ไม่ต้องเดือดร้อน เป็นลักษณะเรียกว่าสงบ อันเป็นคำรวม หรือว่าสงบราบรื่น ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เองนับได้ว่าเป็นลักษณะของความสุขอย่างหนึ่งที่ชีวิตนี้ต้องการ ที่ร่างกายต้องการ ที่จิตใจต้องการ

คราวนี้มาถึงสันติคือความสงบ อุปสมะความสงบระงับ อันเป็นธรรมปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นสิ่งที่ละเอียดขึ้นไปอีกตามภูมิตามชั้น ฉะนั้นจึงสมควรที่จะตรวจดูความสงบที่เป็นขั้นศีล คือเมื่อตั้งใจปฏิบัติศีลโดยตั้งใจดเว้นจากภัยเวรนั้น ๆ หรือจากความประพฤติที่ทรงห้ามไว้จากสิกขาบทนั้น ๆ ตั้งแต่ศีล ๕ ขึ้นไป



ว่าได้รับผลเป็นความสงบอย่างไรบ้าง ถ้าไม่พิจารณาก็อาจจะไม่มองเห็นผลณัตถ์นัก และบางทีกลับจะมองเห็นความเดือดร้อนของศีล คือมองเห็นว่าศีลเป็นเครื่องจำกัด อิสรภาพเสรีภาพของความประพฤติ ต้องเว้นจากสิ่งนั้นต้องเว้นจากสิ่งนี้ คือจะทำการนี้ก็ได้ จะทำอย่างนั้นก็ได้ จะพูดอย่างนั้นก็ได้จะพูดอย่างนี้ก็ได้ มีศีล ๕ ก็เท่ากับว่ามีเครื่องจำกัดอยู่ ๕ อย่าง มีศีล ๘ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๘ อย่าง ศีลยิ่งขึ้นไปเป็นศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๑๐ อย่าง ๒๒๗ อย่าง จนถึงรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นรั้วล้อมหรือห้องขัง ศีลยิ่งมากก็ยิ่งถูกขังจนอึดอัด จะทำอะไรก็ได้ จะพูดอะไรก็ได้ เป็นต้น เป็นการหมดอิสรเสรีภาพ เมื่อมองอย่างนี้แล้วก็ทำให้รู้สึกไม่สงบ ใจก็ฟุ้งซ่านยากจะแหวกศีลออกไป คือว่าศีลเหมือนอย่างเป็นคอกขังเอาไว้ จึงไม่พบความสงบไม่พบผลของศีล แต่ว่าถ้าพิจารณาอีกด้านหนึ่งว่าความรู้สึกที่เป็นดังนั้น อะไรทำให้รู้สึกดังนั้นก็พบว่าต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเอง เป็นเหตุให้มีความรู้สึกอย่างนั้น เป็นต้นเหตุไปในทางความอยากเป็นนั่นเอง เป็นเหตุให้มีความรู้สึกอย่างนั้น เป็นต้นเหตุไปในทางกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจบ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางความอยากเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางที่อยากจะให้สิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบทั้งหลาย หมดสิ้นไปบ้างถูกทำลายไปบ้าง เมื่อความอยากมี ๑๐ อย่างก็ดิ้นรนไป ๑๐ อย่าง ความอยากมี ๒๐ อย่างก็ดิ้นรนไป ๒๐ อย่าง อันศีลของพระพุทธเจ้านั้น ทรงบัญญัติไว้สำหรับเป็นเครื่องป้องกันต้นเหตุ คือความอยากในใจนี้เอง โดยที่ทรงเห็นว่าต้นเหตุอย่างแรงนั้นย่อมอยากไปใน ๕ อย่าง จึงได้ทรงบัญญัติศีล ๕ กันเอาไว้ว่า ถ้าต้นเหตุดิ้นรนไปในทางนี้ก็ไปติดศีลข้อนี้ เช่นต้นเหตุดิ้นรนไปในทางที่อยากจะฆ่าเขา ก็ไปติดศีลในข้อที่ให้เว้นจากการฆ่า ดังนี้ เป็นต้น คราวนี้สำหรับฆราวาสทั่วไปนั้น ๕ ข้อก็เพียงพอ สำหรับบรรพชิตซึ่งต้องการความทำทุกขให้สิ้น ต้องการดับต้นเหตุมีบัญญัติศีลเอาไว้มาก เพราะทรงทราบว่าต้นเหตุจะดิ้นรนไปในทางใดบ้าง ดิ้นรนไป ๑๐๘ อย่าง ก็ต้องมีบัญญัติศีล ๑๐๘ ข้อ ดังนี้ เป็นต้น เพื่อป้องกันต้นเหตุนี้เอง สำหรับที่จะระงับดับต้นเหตุเหล่านั้นเอง ฟังพิจารณาตาก็จะเห็นว่า เมื่อต้นเหตุดิ้นไปทางนั้น ดิ้นไปทางนี้ ดิ้นไปทางโน้น เมื่อไปติดอยู่ในศีลข้อนั้นข้อนี้ก็ออกไปไม่ได้ เพราะผู้ปฏิบัติมันอยู่ในวิริตติคือความงดเว้น เชื่อ

ฟังตามพระบัญญัติอยู่ ครั้นตื่นรหนักเข้าออกไปไม่ได้ตณหานั้นก็จะสงบ เมื่อตณหาสงบหายไปแล้วนั้นแหละความสงบจึงจะมาเป็นสันติ ความสงบระงับซึ่งเป็นชั้นหลังในขั้นแรกนั้นจะพบกับความวุ่นวายสับสนอันเป็นตัวตณหานั่นเอง ตณหาออกไปไม่ได้หนัก ๆ เข้าตณหาก็ก็น้อยก็สงบ และผู้ปฏิบัติในศีลจะพบสันติคือความสงบ คือความสงบตณหานั่นเอง สงบตณหานี้แหละนับว่าเป็นสุขของใจอย่างแท้จริง อันเป็นความสุขที่เป็นขั้นสูงขึ้นมาจากความสุขที่เกิดจากตณหา อันความสุขที่เกิดจากตณหานั่นเป็นความสุขที่วุ่นวามชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนอย่างการบริโภคอาหารที่มีรสอร่อย ในขณะที่บริโภค รสหวานบ้างรสเค็มบ้างรสเปรี้ยวบ้างอร่อยในขณะที่บริโภค อร่อยที่ลิ้นเท่านั้น กลืนลงไปแล้วบริโภคแล้วความอร่อยนั้นก็จางหายไป ทำไมจึงต้องอร่อย เพราะความอร่อยนั้นเป็นเครื่องล่อใจล่อลิ้นให้ต้องบริโภค ถ้าหากว่าไม่มีรสอร่อยเป็นเครื่องล่อแล้วคนเราจะไม่ยอมกินอาหารเข้าไป ชีวิตก็อยู่ไม่ได้ จึงต้องมีสิ่งที่เป็นเครื่องล่อคือรสต่าง ๆ และรสที่อร่อยอันเป็นความสุขนั้น ก็แค่ลิ้นในขณะที่บริโภคเท่านั้น รสต่าง ๆ อันเป็นความอร่อยอันเป็นความสุข ซึ่งนับว่าเป็นผลของตณหานั่น ล้วนเป็นรสเป็นความอร่อยเป็นความสุขผิวเผิน เหมือนอย่างรสอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว วุ่นวามอยู่ชั่วขณะแล้วก็หายไป ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนไว้ว่าเป็นสิ่งที่มีสุขมีความอร่อยน้อย แต่ว่ามีทุกข์มาก เพราะว่าความทุกข์ต่าง ๆ อันเป็นผลสืบต่อมาจากความเอร็ดอร่อยนั้นมากมายหลายประการนัก เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้รู้สิ่งนี้แล้วก็พยายามที่จะสงบให้ได้จากรสจากความอร่อย จากความสุขอันวุ่นวามอันเป็นผลของตณหาต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ อันเป็นไปในอารมณ์หรือกามคุณารมณ์ทั้งหลาย สงบตณหาลงไปได้แล้ว จะพบสันติคือความสงบหรือความสงบระงับอันเป็นสิ่งที่ละเอียด และนับว่าเป็นความสุขที่เย็น เป็นความสุขที่สงบ นับเป็นความสุขที่แท้จริง แม้ในขั้นศีล และนอกจากเป็นความสุขที่จิตใจจะพึงได้รับอย่างละเอียดดังนี้แล้ว ยังเป็นความสงบระงับภัยเวรทั้งหลาย ด้วย เพราะว่าเมื่อรักษาวิริตเจตนาความงดเว้นเอาไว้แล้ว ก็จะไม่ฆ่าเขาจะไม่ลักของเขาเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็สงบภัยสงบเวร เมื่อสงบภัยสงบเวรได้เป็นสันติ คือความสงบจากภัยจากเวร อันส่งผลให้เป็นความสุขสืบต่อไปอีกมากมายหลายประการนัก



ความระลึกถึงความสงบคือสันติหรืออุปสมะแม้ที่ได้จากศีล ให้ถูกต้องแม้ตาม ที่กล่าวมานี้ จึงเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ และแม้ว่าจะยังไม่พบกับสันติมากนัก เพราะเหตุ ว่ายังสงบระงับตัณหาไม่ได้มากนัก ใจยังอยากอยู่ยังฟุ้งซ่านอยู่ก็ตาม แต่ถ้าหมั่น พิจารณาตรีกตรองอยู่เนื่อง ๆ แล้วจะมองเห็นความจริงและจะสงบตัณหาคือความ ตื่นรันทะยานอยากในใจลงได้ จะอยู่กับศีลได้อย่างเป็นมิตรเป็นสหายและที่เคยเห็นว่า ศีลเป็นคอกล้อมเป็นห้องขัง ก็จะกลับเห็นตรงกันข้าม ว่าศีลนั้นเป็นสิ่งที่ป็นอิสระเป็น เสรีเป็นไทด้วยประการทั้งปวง เมื่อสงบตัณหาหลงได้เสียแล้วศีลนั้นจะเป็นแดนที่เกษม เป็นแดนที่ปลอดภัย เป็นสิ่งที่ปรารถนาต้องการ ผู้มีศีลจะรู้สึกว่ามีอิสระมีเสรีอย่าง แท้จริง โดยที่มีอิสระเสรีจากตัณหาตัวเอง จึงเป็นไทแก่ตนเอง เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทำ ตนให้พ้นจากความเป็นทาสของตัณหาซึ่งเป็นชั้นหยาบ แม้จะยังมีตัณหาก็คจะเป็น นายของตัณหา ไม่เป็นทาสของตัณหา เพราะว่าเป็นผู้ใช้ตัณหาคือความตื่นรันทะยาน อยากรู้ให้เป็นที่ไปในทางที่ชอบ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดปาชาทั้ง ๙ ประการ ตั้งใจพิจารณากำหนด ให้เห็น ว่ากายอันนี้ก็จะต้องเป็นศพ เหมือนอย่างที่เราแสดงไว้ดังที่พระจะสวดนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ ความพิจารณาอย่างนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง เรียกว่าเป็นทาง สมานสำหรับเป็นเครื่องสงบระงับตัณหาความตื่นรันทะยานอยากของใจ จะเป็นอุปการะ ให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลดี และทำใจให้เป็นสมานดียิ่งขึ้น และเมื่อตั้งใจฟังสวดแล้วก็ตั้งใจ ทำความสงบสืบต่อไป

## อุปสมานุสสติ<sup>๑</sup>

(ชั้นสมาธิ)

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านเจริญอุสสติข้อ ๑ คือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสงบหรือความสงบระงับ เมื่อคืนนี้ได้แสดงนำความสงบในชั้นศีลแล้ว วันนี้จะแสดงนำในชั้นสมาธิ แต่จะขอกล่าวเพิ่มเติมในชั้นศีลอีกหน่อยหนึ่ง ว่าความสงบในชั้นนี้ท่านเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “กายวิเวก” ความสงบสงัดทางกาย ความมีศีลประกอบด้วยความงดเว้นจากความประพฤติ ที่เป็นภัยเป็นเวรที่ชั่วที่ผิดทั้งหลายเรียกว่าเป็นความสงบสงัดทางกาย เพราะว่าเว้นจากความวุ่นวายทางกาย อันเกิดจากกรรม คือการงานที่กระทำ เป็นไปในทางเบียดเบียนก่อภัยก่อเวรทั้งหลาย จึงเป็นผู้ที่มีกายอันสงบ อันหมายถึงมีกรรมอันสงบ และก็มีได้หมายจำเพาะกรรมทางกายอย่างเดียวเท่านั้น กรรมทางวาจากรรมทางใจก็สงบด้วย แต่ก็นับอยู่ในข้อนี้

---

<sup>๑</sup> บรรยายที่ สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๙



อีกอย่างหนึ่ง กายวิเวกหมายถึงการปลีกกายออกไปอยู่ในที่อันสงบสงัด เช่น ในป่าในเรือนว่างหรือในที่อันสงบสงัดทั้งหลาย ปราศจากความคลุกคลีด้วยบุคคลและด้วยเรื่องทั้งหลาย ความที่นำกายออกไปอยู่ในที่อันสงบสงัดดังนี้เรียกว่ากายวิเวก ย่อมเป็นอุปกระอย่างดีในการที่จะปฏิบัติอบรมจิตใจอันเรียกว่าจิตตภาวนา การอบรมจิตใจอันเป็นทางสมาธิหรือสมถะ และทางปัญญาหรือวิปัสสนา สันติคือความสงบ อุપสมะความสงบระงับในขั้นสมาธินั้น โดยตรงก็หมายถึงความสงบทางจิตใจซึ่งเป็นของจำเป็นทั้งแก่ความดำรงชีวิต ทั้งแก่การที่จะเล่าเรียนศึกษาประกอบการงาน ตลอดถึงที่จะปฏิบัติทำจิตตภาวนาดังกล่าว พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่าจิตใจนี้ต้องการความสงบเพียงไร โดยปรกติจิตใจนี้ย่อมจะอยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย คิดถึงเรื่องนั้นบ้าง คิดถึงเรื่องนี้บ้าง และก็มีมักจะเพลิดเพลिनอยู่กับเรื่องที่ชวนให้เพลิดเพลिनทั้งปวง อันเรื่องที่ชวนให้เพลิดเพลिनทั้งปวงนั้น ก็เป็นเรื่องที่ประสบพบพานทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจเองบ้าง ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่ตื่นนอน ขึ้นมาตอนเช้า ลืมตาขึ้นก็มองเห็นบุคคลนั้นบุคคลนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อเป็นบุคคลและสิ่งที่เป็นที่รักใคร่พอใจก็ทำให้มีความเพลิดเพลिनยินดี ใจก็มักจะอยู่กับสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลिनยินดีดังนี้อยู่เป็นประจำ และก็ทำให้ชวนขยายแสวงหาสิ่งที่ชวนให้เพลิดเพลिनยินดีดังกล่าวนี้มาไว้ให้พร้อมมูลบริบูรณ์ อยากรจะได้สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนี้ก็แสวงหามาสำหรับนำไปเกิดความเพลิดเพลिनยินดี แต่ว่าก็หาอาจที่จะพบกับความเพลิดเพลिनยินดีแต่เพียงอย่างเดียวไม่ ยังจะต้องพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาพอใจ ลืมตาขึ้นก็อาจจะมองเห็นเป็นบุคคลนั้นบุคคลนี้ที่ไม่ปรารถนาพอใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็นำให้บังเกิดความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธแค้นขัดเคือง ตรงกันข้ามกับความเพลิดเพลिनยินดีดังกล่าวมาข้างต้น จึงกล่าวว่าจิตใจนี้ย่อมพบกับสิ่งที่น่าเพลิดเพลिनยินดี และสิ่งที่น่ายินร้ายไม่ชอบใจ จิตใจจึงประกอบด้วยความยินดียินร้ายอยู่เป็นประจำ ไม่มากก็น้อย ถ้าพบกับสิ่งดังกล่าวนี้เป็นส่วนน้อยพอประมาณก็ไม่กระทบกระเทือนอะไรมากนัก แต่ว่าถ้าพบกับสิ่งเหล่านี้ที่รุนแรงซึ่งทำให้อินดีมากหรือว่ายินร้าย จิตใจก็วุ่นวายมากฟุ้งซ่านมาก ทั้งในทางขึ้นทางลง ทั้งในทางได้ทางเสีย เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะพอมองเห็น ว่าจิตใจโดยปรกติที่อยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย อันประสบพบผ่านเข้ามาทางตาบ้างทางหูบ้าง เป็นต้น ย่อมจะขึ้นลงอยู่ด้วยความยินดียินร้าย เหมือนอย่างน้ำในทะเลหรือในมหาสมุทร



ที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ ที่จะราบเรียบปรกตินั้นเป็นการยาก อย่างไม่มีอะไรก็เป็นคลื่นน้อย ๆ เป็นระลอกน้อย ๆ ขึ้นลง ถ้าหากว่าถูกฤดูมรสุมมีลมแรงคลื่นก็แรงขึ้นจัด ลงจัด และในขณะที่ต้องประสบมรสุมดังกล่าวนี้ก็รู้สึกว่าเป็นขณะที่มีความสุขมาก หรือไม่เช่นนั้นก็รู้สึกว่าทุกข์มาก จนถึงกับต้องเป็นอันตราย เพราะทนคลื่นไม่ไหวในด้านขึ้นและด้านลง ดังนั้นก็มี และนอกจากเป็นคลื่นลมเกี่ยวแกยินดียินร้ายทั่วไปดังกล่าวแล้วยังจะต้องประสบกับการได้การเสีย อันเป็นคติธรรมดาอีกด้วย ความเกิดก็เป็นความได้ คือได้ชีวิตนี้มา เมื่อได้มาแล้วก็บ่าหน้าไปสู่ความเสีย คือความแก่ความเจ็บจนถึงความตายในที่สุด นอกจากนี้เมื่อได้สิ่งอันใดมาอันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพอใจ การได้มานั้นก็หมายความว่า เป็นการเริ่มต้นของการเสียนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นคนใด ไม่ว่าจะเป็นที่พึงสมบัตินใดอันหนึ่ง เพราะว่าทุก ๆ สิ่งที่ได้รับมานั้นก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามคติธรรมหรือตามเหตุการณ์ทั้งหลาย ทั้งผู้ที่ได้มาเองก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ได้มาไม่ว่าจะเป็นอะไรทั้งนั้น ถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่สิ้นไปหมดไปก่อนเจ้าของเองก็ต้องสิ้นไปหมดไป คือในที่สุดก็ต้องละทิ้งชีวิตอันนี้พร้อมทั้งสิ่งต่าง ๆ ไป เมื่อเกิดมานั้นกรรมเป็นผู้ให้เกิด ก็มากับบุญและบาปที่ได้กระทำไว้ในขณะที่ไปในที่สุดก็ไปกับบุญและบาปเท่านั้น ร่างกายอันนี้ชีวิตอันนี้ก็ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมดพร้อมทั้งทุก ๆ สิ่ง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่เราว่าได้นั้นไม่ว่าอะไรทั้งนั้น ก็หมายถึงว่าเป็นการเริ่มต้นของการเสียไปนั่นเอง เมื่อไม่ได้พิจารณาให้ตระหนักถึงความจริงดังนี้ ย่อมมีความดีใจเมื่อได้และมีความเสียใจเมื่อเสีย ก็ดีกว่าต้องยินดียินร้าย ต้องมีความโศกระทม มีการร้องไห้บ้างหัวเราะบ้างสลับกันไป ซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิต

ฉะนั้น จิตใจที่ขึ้นลงอยู่ด้วยการได้เสีย ด้วยความยินดียินร้ายอย่างเบาบางอย่างปานกลางบ้าง อย่างหนักบ้าง จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ แต่คนโดยมากนั้นมักจะเห็นว่าไม่สงบในเมื่อพบกับภาวะที่รุนแรง แต่ว่าภาวะที่เป็นธรรมดามักจะมองไม่เห็นว่าเป็นไม่สงบ และนอกจากนี้โดยทั่วไปก็มักจะมองไม่เห็น ว่าอันความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าวมาข้างต้น อันรวมถึงสิ่งที่น่าเพลิดเพลินยินดี อันนำไปให้เกิดความเพลิดเพลินยินดีนั้น อันที่จริงก็เป็นความไม่สงบอย่างหนึ่งด้วย แต่ว่าเข้าใจว่าเป็นความสงบเป็นความสุข ก็ยินดีพอใจอยู่เพียงเท่านั้น ครั้นไปพบสิ่งที่น่ายินดีมีความยินดีขึ้น



จึงรู้สึกว่าเป็นทุกข์ไม่สงบ แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้วก็จะเห็นว่าไม่สงบทั้งสองอย่าง เพราะมีอาการที่เป็นความขึ้นลงน้อยหรือมาก และจะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ต้องการได้โดยไม่ให้มีเสียก็ไม่ได้ เมื่อต้องการจะได้ก็ต้องพร้อมที่จะเสีย เพราะการเสีย นั้นก็ย่อมมีเป็นธรรมดาตั้งที่กล่าวมาข้างต้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติทางจิตใจนึก แต่ว่าต้องได้ และสิ่งที่ได้นั้นคิดว่า จะต้องอยู่จะต้องเป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการ ครั้นไปพบกับความไม่สมปรารถนาไปพบกับการเสียเข้า จึงต้องเป็นทุกข์มากกว่าน่ายาก มาก ไม่สามารถที่จะระงับจิตใจมาก และนอกจากนี้ต้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก หรือสิ่งที่ต้องการปรารถนาดังกล่าวเป็นต้น ยังเป็นเหตุให้เกิดกรรมที่เป็นอกุศลต่าง ๆ น้อยหรือมากอีกด้วย เพราะฉะนั้น พิจารณาดูให้ดีว่าความสุขนั้นอยู่ที่ไหน ถ้าเห็นว่า ความสุขอยู่ที่ความยินดีสิ่งที่น่ายินดี ก็ต้องพบกับความทุกข์สิ่งที่ตรงกันข้าม ถ้าเห็นว่า ความสุขอยู่ที่การได้ ก็จะต้องพบกับความทุกข์คือการเสีย

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิ คือให้หัดทำจิตใจให้สงบ โดยที่ทั้งอารมณ์คือเรื่องที่น่ายินดีร้ายทั้งหลาย ที่ทำให้เกิดคลื่นขึ้นในจิตใจดังกล่าว มาปฏิบัติทำสมาธิ กำหนดจิตใจในอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นอุบาย สงบใจในทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตรธรรม หรือว่ายกเอาข้อใด ข้อหนึ่ง เพื่อให้จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย มาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้แล้วจะพบกับภาวะอีกอย่างหนึ่งอันเรียกว่า “จิตตวิเวก” ความสงบสงัด ทางจิต พ้นจากอารมณ์ที่น่ายินดีร้ายทั้งหลาย พ้นจากอารมณ์ที่ได้ที่เสียทั้งหลายดังกล่าวมาข้างต้น สุขที่เกิดจากสมาธินี้จึงเป็นสุขที่เกิดจากความสงบอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ ได้ความสุขอันเกิดจากสมาธิแล้ว ก็อาจจะพิจารณาเทียบเคียงกับความสุขที่ได้เกี่ยวกับ กระแสคลื่นของอารมณ์ ที่น่ายินดีร้ายอันกล่าวมาข้างต้นนั้นได้ ว่าแตกต่างกัน อย่างไร จะมองเห็นชัดว่าความสุขอันเกิดจากกระแสคลื่น ที่ขึ้นลงอันกล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นความสุขบนทุกข์ เป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว เป็นความสุขที่ไม่อึด ไม่เต็ม ไม่พอ และมีเป็นอันมากที่ให้ความทุกข์มากกว่า และถ้ามีความหลงยึดถืออยู่เป็นอย่าง ยิ่งแล้วก็จะให้ทุกข์เป็นอันมาก ความสุขที่ได้นั้นเป็นส่วนน้อย แต่ว่าความสุขที่เกิดจาก สมาธิอันเป็นความสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายนั้น เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ขึ้น

มากกว่า เป็นความสงบไม่วุ่นวายทางจิตใจ จิตใจจะปลอดโปร่งแจ่มใสสว่างไสว ทั้งจะเป็นจิตใจที่อ่อนแต่ไม่ใช่อ่อนแอ ไม่แข็งกระด้าง เป็นความอ่อนละมุนละไมที่งดงาม ควรแก่การงาน คืออาจสามารถที่จะปฏิบัติความดีความชอบโดยเฉพาะ ที่จะทำ จิตตภาวนาสืบไปได้

เพราะฉะนั้น สันติ คือความสงบ สงบจากนิเวศน์สงบจากกามและอกุศลธรรม ทั้งหลายทางจิตใจ อันเกิดจากอำนาจของสมาธิดังนี้ จึงเป็นสันติหรืออุปสมะ ความสงบ ระงับอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะระลึกรวบรวมพิจารณา เพื่อให้เห็นประโยชน์ของความ สงบดังกล่าว ผู้ที่เคยได้ความสงบจากสมาธิบ้างก็จะทำให้จิตใจมีความอึดเอิบ เกิด ฉันทะ อุตสาหะในการที่จะปฏิบัติยิ่งขึ้น และบุคคลผู้ที่ยังไม่ได้ทำสมาธิเมื่อพิจารณา ไปตามแม่ที่แสดง ก็อาจจะเกิดฉันทะอุตสาหะในการที่จะปฏิบัติขึ้น เพื่อให้พบกับสันติ หรืออุปสมะ อันจะให้ความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าความสุขสามัญทั้งปวง

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึง ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ให้พิจารณาน้อมเข้ามาว่ากายนี้ก็ต้องเป็นฉันทนั้น ไม่อาจ พ้นภาวะอย่างนั้นไปได้ อันจะทำให้เกิดสติระลึกได้ถึงคตินิยามของชีวิตร่างกายที่ ทุกคนจะต้องประสบ จะทำให้บังเกิดธรรมสังเวช น้อมนำใจให้ใคร่ในอันที่จะปฏิบัติทำ จิตตภาวนาอบรมใจให้ยิ่งขึ้นไป ณ กาลบัดนี้

## วิธีปฏิบัติโพชฌงค์<sup>๑</sup>

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้จะแสดงวิธีปฏิบัติในโพชฌงค์อาศัยพระสูตรที่ว่าด้วยหมวดหก ๖ หมวด ซึ่งได้แสดงแล้วโดยสังเขป โพชฌงค์นั้นเป็นวิธีปฏิบัติธรรมขั้นสติและปัญญาประกอบกัน หรือว่าขั้นสมาธิและปัญญา ขั้นสมถและวิปัสสนาประกอบกัน เป็นวิธีปฏิบัติที่ทุก ๆ คนใช้ปฏิบัติได้ และจะตั้งต้นการปฏิบัติจากการฟังธรรมเทศนา การอ่านธรรม หรือการฟังธรรมบรรยาย อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือของพระอาจารย์ที่แสดงอธิบายข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ โดยที่เมื่อได้สดับฟังธรรมที่แสดงก็ปลื้มอกปลื้มกาย และทางใจ อันหมายถึงว่าทางกายนั้นก็ปลื้มอกปลื้มกาย โดยที่นั่งอยู่ที่อันสงบแห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้ ยืนหรือเดินหรือแม่นอนในที่อันสงบแห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือในวัด เมื่อได้พบที่อันสงบและก็นั่งเดินนั่งนอนอยู่ที่อันสงบนั้น ดังนี้ก็เรียกว่าปลื้มกายออกได้ เพราะนำกายออกจากความคลุกคลีด้วยบุคคลอื่น และจากเสียงหรือ

---

<sup>๑</sup> บรรยายที่ สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๐

สิ่งที่จะเป็นเครื่องขัดขวางความสงบทั้งหลาย ปลีกตนออกทางจิตใจนั้นก็คือพักจิตใจ จากความคิดหมกมุ่นด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่นำใจมาตรึงตรองระลึกถึงธรรมที่ได้ สดับฟัง ที่ได้อ่านหรือที่ได้ตั้งขึ้นไว้ว่าจะนึกคิดพิจารณา ความปลีกตนออกทางกายและ ทางจิตใจนี้ ย่อมมีได้แม้ในขณะที่ฟังธรรมสดับธรรมอ่านธรรม หรือว่านึกถึงธรรมที่ได้ ฟังแล้วที่ได้อ่านแล้ว แม้ในทีใดที่หนึ่งดังเช่นในที่นี้ ก็ชื่อได้ว่าปลีกกายออกมา แม้จะ มาอยู่รวมกันหลาย ๆ คน แต่ก็หาชื่อว่ามาอยู่คลุกคลีกันไม่ เพราะต่างคนก็ต่างปลีก กายออกมา มุ่งที่จะได้ทำความสงบได้ฟังธรรมด้วยกัน ฉะนั้น แม้จะมาฟังธรรมด้วยกัน ปฏิบัติด้วยกันเป็นจำนวนมากคน ก็ไม่ชื่อว่ามาคลุกคลีกัน ก็ชื่อว่าปลีกกายออกมาด้วยกัน และเมื่อได้ปลีกใจออกจากเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด สง่ใจมาสู่กระแสธรรมด้วยแล้ว ก็ชื่อว่า ปลีกใจด้วยกัน ฉะนั้น แม้จะอยู่ในบ้านซึ่งอยู่ด้วยกันหลายคนมาก ๆ แต่เมื่อต่างให้ โอกาสแก่กันเพื่อทำความสงบ แม้จะนั่งทำความสงบอยู่ในบ้าน และจิตก็สงบปลีก ออกจากเรื่องพัวพันทั้งหลาย มาระลึกถึงธรรมพิจารณาธรรมดังนี้ ก็ชื่อว่าปลีกกายปลีก ใจออกได้ ทั้งข้อสำคัญนั้นอยู่ที่การปลีกใจออก เมื่อสามารถปลีกใจออกได้ แม้ว่าจะอยู่ ท่ามกลางของคนทั้งหลายในบ้านในครอบครัว ก็ชื่อว่าปลีกกายออกได้เหมือนกัน ฉะนั้น ความสำคัญจึงอยู่ที่การปลีกใจออก แม้เมื่อได้พบสถานที่หรือได้เวลาอันสงบพอสมควร และก็ปลีกใจออกมาตรึงนึกพิจารณาธรรมดังนี้ก็เป็นการใช้ได้ ฉะนั้น ความเริ่มต้น ของการปฏิบัติในโพชฌงค์จึงอยู่ที่การปลีกกายปลีกใจออกดังนี้

อีกอย่างหนึ่ง การปลีกกายปลีกใจออกย่อมหมายถึงศีลและสมาธิหรือสมาธิ ที่เป็นภาคพื้นด้วย ดังที่ได้กล่าวแล้ว เพราะว่าความปลีกกายปลีกใจออกนั้น ย่อมหมายถึง การสำรวมกายสำรวมวาจาสำรวมใจอันเป็นตัวศีลด้วย และหมายความถึงความทำ จิตใจให้สงบ ระวังจากนิวรณ์ซึ่งเป็นเครื่องกั้นทั้งหลายด้วย ฉะนั้น เมื่อสามารถที่จะ ได้ทำศีลและสมาธิที่เป็นภาคพื้นดังนี้ให้บังเกิดขึ้น ก็เรียกว่าเป็นการปลีกกายปลีกใจ ออกเช่นเดียวกัน และก็เป็นเบื้องต้นในการที่จะปฏิบัติในโพชฌงค์ เพราะเมื่อมีกาย สงบใจสงบดังนี้แล้ว ก็เป็นโอกาสที่จะได้ใช้สติและปัญญา ได้พิจารณาถึงธรรมที่ได้ฟัง ก็ตาม ที่ได้อ่านก็ตาม หรือว่าที่ได้เลือกไว้สำหรับจะมาพิจารณาก็ตาม

ในวันนี้จะได้แสดงวิธีปฏิบัติ อาศัยธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหมวดหนึ่ง ฉะนั้น ในบัดนี้ทุกคนก็ชื่อว่าได้ปลีกกายปลีกใจออกมา เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว



เป็นอันว่าได้พร้อมที่จะปฏิบัติธรรม ก็ขอให้ปฏิบัติตามแนวโพชฌงค์ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ตั้งต้นก็คือสติ ความระลึกได้ ต่อจากสติก็คือธรรมวิจยะหรือธรรมวิจย ความเลือกเฟ้นใคร่ครวญพิจารณาธรรม สติและธรรมวิจยะนี้ใช้ปฏิบัติเป็นคู่กันไปได้ คือว่าสติระลึกได้ หมายความว่านำใจเข้ามาตั้งระลึก คือว่านึก นึกไปตามธรรม และก็นึกให้ได้ อันหมายความว่าไม่เผลอสติ เช่นว่าในขณะที่กำลังฟังตั้งสติระลึกถึงธรรมที่ฟังอยู่ ระลึกให้ได้ก็คือว่าไม่เผลอสติสนใจไปที่อื่น แต่ว่ามีมนสิการทำไว้ในใจ ก็คือทำธรรมที่ฟังนี้ไว้ในใจ หรือทำใจไว้ในธรรมที่ฟัง ให้ใจตั้งอยู่กำหนดอยู่ในธรรมที่ฟัง เมื่อเป็นดังนี้จึงจะฟังได้ยิน ได้ยินทุกถ้อยคำไม่ขาดตกบกพร่องดังนี้เรียกว่ามีสติในการฟัง และที่เรียกว่ามีสติในการฟังนี้ก็หมายถึงว่ามีสมาธิอยู่ในการฟังด้วย เพราะสมาธิจะมีขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยสติ และสติจะสมบูรณ์ก็ต้องอาศัยสมาธิเหมือนกัน ตกว่าสติกับสมาธินั้นต้องอาศัยกันแยกกันไม่ได้ จะทำให้เกิดมนสิการคือทำไว้ในใจ หรือทำใจไว้ในธรรมนั้น คราวนี้ถ้าหากว่าเผลอสติไปเมื่อใด หมายถึงว่าสนใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ทั้งธรรมที่ฟังนี้ออกไป ในขณะที่นั้นก็ฟังไม่ได้ยิน หูจะดับ เพราะว่ามันคือใจไม่รับเอาธรรมที่ฟังเข้ามาไว้ในใจที่เรียกว่ามนสิการ แต่ว่าไปเอื้อมเอาเรื่องอื่นเข้ามาไว้ในใจแทน เพราะว่าเมื่อนึกออกไปถึงเรื่องอื่นใด ก็ย่อมจะเอาเรื่องนั้นเข้ามาไว้ในใจ เมื่อนำเรื่องอื่นเข้าไว้ในใจแล้ว หูก็ดับฟังไม่ได้ยินธรรมที่กำลังพูดอยู่นี้ เสียงที่แสดงธรรมนี้ก็เข้าไปไม่ถึงใจ เมื่อกระทบโสตประสาทก็ดับอยู่เพียงนั้น ไม่ทะลุเข้าไปถึงใจได้เพราะว่าใจมีเรื่องอื่นอยู่แล้ว ฉะนั้น ใจนี้จึงสามารถที่จะรับเรื่องอันใดอันหนึ่งได้คราวละหนึ่งเรื่องเท่านั้น จะรับพร้อม ๆ กัน ๒ เรื่อง ๓ เรื่องไม่ได้ รับได้คราวละเรื่อง เมื่อมีเรื่องอันใดอยู่ในใจแล้วเรื่องอื่นก็ยังไม่เข้าไปได้ ต่อเมื่อปล่อยเรื่องอื่นไปเสียหมด แต่ว่าสนใจมารับธรรมที่กำลังฟังนี้เพียงเรื่องเดียวเท่านั้น เสียงที่แสดงธรรมนี้เมื่อกระทบโสตประสาทก็จะทะลุเข้าไปถึงใจ ใจก็รับอันเรียกว่าได้ยิน เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าได้ยินนี้ โดยตรงจึงหมายความว่าใจได้ยิน ไม่ใช่หูได้ยิน แต่ที่พูดกันอยู่อย่างสามัญนั้นคล้าย ๆ กับว่าหูได้ยิน แต่ความจริงนั้นไม่ใช่ ใจได้ยิน แม้ทางตากก็เหมือนกัน พูดกันอยู่ทั่ว ๆ ไปว่าตาเห็น แต่ความจริงไม่ใช่ ใจต่างหากเห็น อันหมายความว่าในขณะที่ตาดู ถ้าใจไม่ดูด้วยคือไม่ตั้งใจที่จะดู ตาก็ดับเหมือนกันอันหมายความว่ารูป ที่มากระทบตานนั้นก็มาหยุดอยู่แค่จักขุประสาทเท่านั้น ไม่ทะลุถึงใจก็มองไม่เห็น เพราะฉะนั้น ที่ว่ามองเห็นนั้นก็คือว่าใจเห็น ที่ว่าได้ยินนั้นก็คือว่าใจได้ยิน ฉะนั้น การฟังธรรมจึงต้องหมายถึงว่าใจฟัง เมื่อใจฟังก็ได้ยิน

นี่แหละคือตัวสติและตัวสมาธิ ในขณะที่ใจได้ยินฟังอยู่ตลอดก็เรียกว่าใจมีสมาธิตลอด ใจมีสติตลอด แต่ว่าถ้าไม่ได้ยินขึ้นเมื่อใดก็แปลว่าใจออกไปแล้ว คือไปรับเอาเรื่องอื่น เมื่อเป็นดังนี้ก็เรียกว่าขาดสติขาดสมาธิ สมาธิก็เสีย สติก็เสีย ฉะนั้น ความที่ได้มีสติ มีสมาธิ ใจได้ยินธรรม ตลอดจนใจคิดถึงธรรม จะเป็นธรรมที่ฟัง ธรรมที่อ่าน ธรรมที่ตั้งไว้จะคิดก็ตาม เรียกว่าเป็นสติทั้งนั้น เป็นสมาธิทั้งนั้น นี่แหละคือสติ สติปัญญา ก็เป็นดังนี้ คือเมื่อพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรมก็เป็นสติปัญญา สติโพชฌงค์ ก็เป็นอย่างนี้ อาจจะขึ้นมาจากสติปัญญาก็ได้ อันหมายถึงว่าเป็นสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม เช่นว่าฟังธรรมได้ตลอดไม่ออกไปข้างไหน คิดถึงธรรมได้ตลอด อยู่ในกระแสธรรม เท่านั้น ไม่ตกไปอยู่ในกระแสของตัณหาของกิเลสข้างนอก มันคงก็เป็นสติโพชฌงค์ ขึ้นมา หรือแม้ว่าจะไม่ยกเอากาย เวทนา จิต ธรรม จะใช้สติใช้สมาธิระลึกถึง คือว่าฟังคิดธรรมที่อ่าน ธรรมที่กำลังฟัง หรือธรรมที่ตั้งขึ้นไว้จะคิดดังกล่าวก็น่าใช้ได้เหมือนกัน อาศัยแนวปฏิบัติทางโพชฌงค์

คราวนี้ก็ขอให้เริ่มปฏิบัติต่อสติสัมโพชฌงค์ ด้วยฟังธรรมที่กำลังแสดงนี้ด้วยว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงฉกัะ คือหมวดหก ๖ หมวดซึ่งได้กล่าวมาแล้ว และทั้ง ๖ นี้ก็มีอยู่ในบุคคลคนนี้เอง อายุตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนคือใจ อายุตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราว วิญญาณ ๖ ก็คือ ความรู้สึกเห็นรูปทางจักขุ เรียกว่าจักขุวิญญาณ เป็นต้น ก็คือ วิญญาณทางอายตนะทั้ง ๖ นั้น สัมผัส ๖ ก็คือ เพราะสัมผัสเป็นปัจจัยก็เกิดเวทนา ตัณหา ๖ ก็คือ เพราะเวทนาเป็นปัจจัยก็เกิดตัณหาขึ้นมา เป็นความอยากในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ และในธรรมคือเรื่องราว

คราวนี้เมื่อฟังกำหนดหมวดหกนี้ทั้ง ๖ หมวด อายุตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ตัณหา ๖ ดังนี้ ฟังได้ยินและคิดกำหนดได้ครบทั้ง ๖ ก็เรียกว่า เป็นสติเป็นสมาธิ และในขั้นนี้ก็เรียกว่า เป็นขั้นปริยัติ คือว่าเป็นตำราเป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เป็นสติเป็นสมาธิที่เป็นปริยัติ คราวนี้ก็กำหนดสติเข้ามา พิจารณาให้รู้จักหมวดหกทั้ง ๖ นี้ที่ตนเอง เหมือนอย่างว่าตัวปริยัติหรือคำสั่งสอนนั้นเป็นกระเจกเงาซึ่งส่องดูเงาหน้าของตนเอง เงาหน้าที่ปรากฏอยู่ในกระเจกเงานั้นเป็นเงา แต่ไม่ใช่เป็นตัวจริงของตนเอง ฉะนั้น เมื่อดูเงาที่กระเจกแล้ว



ก็กำหนดเข้ามาดูตัวจริงที่ตนเอง ให้รู้จักตัวจริงที่ตนเองตามที่กระจกเงาส่องให้มองเห็นนั้น ความที่มากำหนดให้รู้จักหมวดหกทั้ง ๖ นี้ด้วยตนเอง ให้รู้จักกายตนะภายในภายนอก วิญญาณ สัมผัส เวทนา ตัณหา ดังนี้ให้รู้จัก สติที่กำหนดเข้ามาให้รู้จักได้เรียกว่า เป็นสติเป็นสมาธิที่เป็นขั้นปฏิบัติ ขั้นปฏิบัตินั้นจึงอยู่ที่การนำเข้ามาดูให้รู้จักธรรมชาติของตนเองดังกล่าว ดังนี้เป็นสติเป็นสมาธิที่เป็นขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นปฏิบัติธรรม การดูให้ รู้จักที่ตนเองดังนี้ ให้กำหนดดูเข้ามาที่ละหมวด ให้รู้จักที่ละหมวดให้ตลอดเสียก่อน และเมื่อกำหนดให้รู้จักให้ตลอดดังนี้ แล้วก็จับระลึกกำหนดเอาเพียงอันใดอันหนึ่งที ปรากฏง่าย ปรากฏชัด เช่นว่า กำหนดเอาแค่ที่อายตนะภายในภายนอกประจวบกัน เอาแค่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง นี้ก็ยั้ง ๒ เอาเพียง ๑ ในบัดนี้หูก็ได้ยินเสียง ก็กำหนด หูกับเสียงที่กำลังรับกันอยู่อย่างนี้ แล้วก็กำหนดดูใจว่าเป็นอย่างไร สมมติว่าหูกับเสียง รับกัน แต่ว่าเป็นเสียงอื่น ก็อาจจะเกิดสัทตตณหา ตณหาในเสียง คือว่าความดีนรณะ ยานอยากในเสียง ก็ให้รู้หูกับเสียง และก็ให้รู้ตณหาในเสียง ว่าเป็นตณหาในเสียง บังเกิดขั้นดังนี้ และก็กำหนดให้รู้ว่า นี่เป็นตวอกุศลกรรม เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ กำหนดให้รู้ แต่ในบัดนี้เป็นเสียงแสดงธรรมมากกระทบอยู่กับหู ก็แทนที่จะเกิดตณหา ในเสียง ก็เกิดธรรมฉันทะ คือความพอใจในธรรม ก็ให้กำหนดรู้ว่าตวธรรมฉันทะ ความพอใจในธรรม ซึ่งเป็นตัวต้นของอิทธิบาทนี้ เป็นกุศลธรรม เป็นธรรมที่เป็นกุศล ให้รู้จักว่าเป็นกุศลธรรม นี่เป็นอกุศลธรรม และก็ให้รู้ด้วยว่าตัวหูกับเสียงตรง ๆ นั้น ไม่เป็นกุศล ไม่เป็นอกุศล แต่ว่าเป็นอภัยกตธรรม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ เพราะว่าเป็น วิบากขันธ์เท่านั้น ไม่ใช่ดีไม่ใช่ชั่ว แต่ถ้าเป็นตณหาขึ้นมาก็เป็นอกุศลธรรม แต่ถ้า เป็นฉันทะในธรรมขึ้นมาก็เป็นกุศลธรรม ก็ให้มีความรู้ดังนี้ นี่คือตวธรรมวิจย คือ ตัวเลือกเฟ้นธรรม พินิจใคร่ครวญธรรม การเลือกเฟ้นธรรมแบ่งแยกธรรมตามแบบ ตามตำราตามคำสอนนั้นเรียกว่า เป็นปริยัติ ดังที่พูดกันว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ข้อนั้นดีข้อนั้นไม่ดี คราวนี้การที่มารู้ใจมาแบ่งแยกให้รู้จักในตัวเอง คือสิ่งที่บังเกิดขึ้น กับตัวเอง ให้รู้ว่านี่เป็นกุศล นี่เป็นอกุศลและนี่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศลไม่ใช่อกุศล ดังนี้ ตามเป็นจริงคือใจที่เป็นขั้นปฏิบัติ ดังนี้ คือเป็นการปฏิบัติโพชฌงค์ที่เป็น ขั้นปฏิบัติธรรม และเมื่อได้เริ่มปฏิบัติทำสติและทำธรรมวิจยเกิดขึ้นแล้ว ก็จะต้องต่อไป ถึงวิริยะ ถึงปีติ ถึงปัสสัทธิ ถึงสมาธิ ถึงอุเบกขาขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป



## วิธีปฏิบัติโพชฌงค์<sup>๑</sup>

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ความสำรวมกายวาจาใจดังที่ได้นั่งด้วยกิริยาอันสำรวม มีจิตใจอันสำรวม และมีวาจาอันสำรวม ดังนี้ชื่อว่าเป็นศีล ความตั้งใจฟังโดยอาศัยโสตรประสาทคือหูที่รับเสียง และทำเสียงที่ฟังไว้ในใจ คือส่งใจรับเสียงที่แสดงนี้ อันเรียกว่ามนสิการ คือทำไว้ในใจ อันจะต้องมีความตั้งใจ และเมื่อมีความตั้งใจย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงนี้ตลอด ดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นสมาธิในการฟัง และเมื่อมีสมาธิในการฟังดังนี้ย่อมจะได้ปัญญาคือความรู้ เบื้องต้นก็เป็นปัญญาคือความรู้ในคำสั่งสอน อันสืบมาจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่าเป็นปริยัติปัญญา เป็นปัญญาในปริยัติ คือในคำสั่งสอนที่ฟัง ครั้นน้อมเอาคำสั่งสอนที่ฟังที่รู้ อันเป็นปริยัติปัญญานั้นเข้ามาปฏิบัติที่กาย ที่วาจา ที่ใจ ให้เป็นศีล สมาธิ

---

<sup>๑</sup> บรรยายที่ สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร วันที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๑



ปัญญา ขึ้นที่กาย ที่วาจา ที่ใจ และที่รู้ รู้กาย รู้วาจา รู้ใจของตน รู้ศีล สมาธิ ปัญญา ที่กายวาจาใจของตน ดังนั้นก็เป็นปฏิบัติปัญญา เป็นปัญญาในปฏิบัติ อันปริยัติปัญญา และปฏิบัติปัญญา นี้อย่อมบังเกิดขึ้นควบคู่กันไปได้ คือเมื่อฟังได้ปัญญาในการฟังอันเป็น ปริยัติปัญญา ก็ย่อมเข้ามาปฏิบัติที่กายที่วาจาที่ใจ และที่รู้ในการปฏิบัตินั้นของตน ก็ย่อมจะเป็นปฏิบัติปัญญาขึ้นต่อเนื่องกันทันที

ธรรม คือคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ล้วนเป็นเหมือนอย่างกระจกเงา ที่ส่องเข้ามาที่ตนเองทั้งนั้น ฉะนั้นเมื่อส่องกระจกเงาคือธรรมที่เป็นคำสั่งสอน ได้พบ ตนเองและกิเลสตนเองต่างตนเองที่ตน ดังนั้นย่อมเป็นปฏิบัติขึ้นมา ฉะนั้น ในโอกาสนี้ จักได้แสดงแนะทางปฏิบัติอันเป็นส่วนปริยัติ ซึ่งทุกคนอาจน้อมเข้ามาเป็นปฏิบัติขึ้นที่ ตนเองได้ ตามหลักสติปัฏฐานและโพชฌงค์ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยที่ตรัส สอนให้ทุก ๆ คนทำสติคือความระลึกถึงกาย เวทนา จิต และธรรม อันมีอยู่ในตน เป็นไปอยู่ในตน ให้ตามดูให้รู้ให้เห็นกาย เวทนา จิต ธรรมที่เป็นไปอยู่ ดังนั้นเป็น คำสั่งสอนที่ส่องเข้ามา ฉะนั้น ก็ให้ติดตามคำสั่งสอนที่ส่องเข้ามา ตรวจสอบกาย เวทนา จิต ธรรมในบัดนี้และก็ให้ทำความรู้จักดังนี้ คือให้รู้จักกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็น ปัจจุบันธรรม คือที่เป็นไปอยู่เดี๋ยวนี้ หูกับเสียงที่กำลังประจวบกันอยู่นี้เป็นกาย ความสุข หรือทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขในเสียงที่กำลังได้ยินอยู่นี้เป็นเวทนา จิตที่ตั้งใจ ฟังอยู่กับเสียงที่กำลังแสดงนี้หรือว่าออกไปข้างนอก ดังนั้นก็เป็นจิต และการที่รับเอา เสียงที่ฟังอยู่นี้มาเป็นอารมณ์ในใจ คือมาเป็นเรื่อง เรื่องที่รับมาติดอยู่รู้อยู่ในบัดนี้เป็น เรื่องธรรมบรรยายถึงสติ คือความระลึกได้ที่มีลักษณะเป็นความตามรู้ตามเห็น ดังนั้นก็ เป็นธรรม เป็นธรรมในใจที่กำลังตั้งกำหนดอยู่ และธรรมในใจที่กำลังกำหนดอยู่นี้เป็น กุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล จิตจึงสงบตั้งมั่นไม่ทรนทรายเดือดร้อน เวทนามีสุขุม ละเอียด กายเองก็สงบอยู่ในอาการที่สำรวม โดยเฉพาะโสตประสาทที่รับฟังเสียง ก็อยู่ในอาการเตรียมพร้อมที่จะฟัง ที่เรียกตามภาษาไทยว่าเงี่ยหูหรือเงี่ยโสตประสาท ที่จะฟัง ดังนั้นอันเป็นว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นไปในกุศลทั้งหมด นี้เป็นปัจจุบัน ธรรมในบัดนี้ สติที่ระลึกอยู่ว่ากายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ธรรมคือเรื่องในจิตที่กำลังรับอยู่บัดนี้เป็นอย่างไร ดังนั้นเป็นสติ คือความระลึกได้ ที่มี

ลักษณะเป็นความตามรู้ตามเห็น เหมือนอย่างไฟเลี้ยงซึ่งตั้งตาตุเด็กที่ตนเลี้ยง ซึ่งยืน  
 เดินนั่งนอนอยู่ข้างหน้า เด็กจะยืนเดินนั่งนอนอย่างไรก็รู้ เพราะว่าตั้งตาตุอยู่ จึงมอง  
 เห็นอยู่ อิริยาบถของเด็กเป็นอย่างไรก็มองเห็นอยู่ทุกอย่าง ไม่คลาดไปจากสายตาได้  
 สติตั้งดูให้รู้ให้เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นไปอยู่ดังนี้และสติจะกำหนดอยู่ดังนี้ได้  
 ก็ย่อมเป็นสมาธิ คือความตั้งใจมั่นด้วยประกอบกันไป และความรู้นั้นก็ปัญญาหรือ  
 เป็นปัญญาซึ่งมีลักษณะเป็นความรู้ประกอบอยู่อย่างหนึ่งด้วย คราวนี้ในขณะที่การ  
 บรรยายธรรมนี้จบลงแล้ว จะนั่งทำความสงบก็จะต้องกำหนดจิตในกาย เวทนา จิต  
 ธรรม ข้อใดข้อหนึ่งโดยยกขึ้นมาสำหรับเป็นที่ตั้งกำหนดจิต ดังเช่นจะตั้งจิตกำหนด  
 ลมหายใจเข้าออก ตามที่ตรัสสอนไว้ในบัพพะแรกของสติปัฏฐานที่ไปในกาย เมื่อเลือก  
 อันนี้ขึ้นมา ก็ตั้งจิตกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจ  
 ออกก็ให้รู้ ในความรู้ลมหายใจนี้ไม่ใช่จะมีแต่ลมหายใจเท่านั้น ย่อมมีเวทนา มีจิต  
 และมีธรรมประกอบอยู่ด้วย เวทนามาก็คือสุขหรือทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข  
 ในขณะที่หายใจเข้าออกอยู่ จิตก็คือจิตใจที่ตั้งกำหนดหรือไม่ตั้งกำหนด และถ้าหากว่า  
 ไม่ตั้งกำหนด ลมหายใจเข้าออกก็เข้าไปเป็นอารมณ์อยู่ในจิต ถ้าหากว่าไม่ตั้งกำหนด  
 ลมหายใจเข้าออก ก็ไม่เข้าไปถึงอารมณ์อยู่ในจิต แต่ว่าสิ่งที่จิตวิ่งออกไปนั้นจะเข้ามา  
 ตั้งอยู่ในจิตแทน ดังเช่นว่าในขณะที่นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ จิตวิ่งออกไปนี้ถึง  
 เรื่องราว บุคคล สิ่งของ เป็นต้น ที่ได้ประสบพบพานมาเมื่อเข้านี้ ยังเป็นกังวลอยู่  
 บุคคลนั้นเรื่องนั้นสิ่งนั้นก็เข้ามาเป็นธรรม คือมาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในจิต ก็เลยลืมการ  
 กำหนดลมหายใจ หายใจเข้าก็ไม่รู้ หายใจออกก็ไม่รู้ รู้อยู่ในเรื่องที่ตั้งจิตกำหนดนั้น  
 ดังนี้ก็ไม่ได้สมาธิ และไม่เชื่อว่าได้สติกำหนดลมหายใจ จิตจะต้องตั้งกำหนดลมหายใจ  
 รับเอาลมหายใจนั้นมาเป็นธรรมารมณ์ คือมาเป็นเรื่องอยู่ในจิตเพียงเรื่องเดียว นี้ถึง  
 ลมหายใจนั้นเพียงเรื่องเดียว ดังนี้จึงจะเป็นสมาธิ จึงจะเป็นสติที่กำหนดลมหายใจ  
 ฉะนั้น แม้ว่าจะตั้งกำหนดเพียงลมหายใจเพียงอย่างเดียว เวทนาจิตธรรมก็ย่อมรวม  
 อยู่ด้วย จะต้องเป็นไปในเรื่องเดียวกัน ประกอบกันจึงจะเป็นสติเป็นสมาธิขึ้นมา ผู้ที่  
 ประสงค์กำหนดกายข้ออื่นก็ยกเอากายข้อนั้นขึ้นมากำหนดได้ตามต้องการ เช่นกำหนด  
 อิริยาบถ กำหนดอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ กำหนด ธาตุ ๔ หรือแม้กำหนดนี้ถึงซากศพ  
 และน้อมเทียบเข้ามาที่กายอันนี้ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือ



จะกำหนดเวทนามก็ได้ กำหนดจิตขึ้นมาก็ได้ กำหนดเรื่องในจิตขึ้นมาก็ได้ ยกเอาข้อใดข้อหนึ่งมาเป็นที่ตั้งกำหนดก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าให้ตั้งกำหนดให้จริง ๆ ให้อีก ๓ ข้อมารวมอยู่ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตั้งนี้ก็จะเป็นสติเป็นสมาธิขึ้นมา และเมื่อตั้งจิตกำหนดอยู่ตั้งนี้ก็ได้อีกว่าได้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อันจะนำจิตให้อิงอาศัยวิเวก คือความสงบสงัด ให้อิงอาศัยวิราคะ คือความสันตติหรือคลายจากความติดใจยินดี ให้อิงอาศัยนิโรธหรือความดับ ดับสมุทัย คือดับต้นหาความดิ้นรนทะยานอยาก หรือนันทิ ความเพลิดเพลิน ย่อมจะนำจิตใจให้แปรไปสู่ความสละ คินสิ่งที่ยึดถือไว้ทั้งหลาย เมื่อยึดถือกายเอาไว้ก็สละคินให้แก่กายไป ยึดถือเวทนา จิตหรือธรรมคือเรื่องราวอันใดอันหนึ่งไว้ก็สละคินให้แก่เวทนา แก่จิต แก่ธรรมคือเรื่องราวอันนั้นไป ก็เพราะว่าทั้งหมดทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต และทั้งธรรมคือเรื่องราวทั้งหลาย ก็ล้วนเป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งอันใดที่จะตั้งอยู่ดำรงอยู่เป็นความยั่งยืนมั่นคง ความเกิดความดับนี้ย่อมพิจารณาเห็นทั้งอย่างหยาบทั้งอย่างละเอียด อย่างหยาบก็ข้อพิจารณาเกิดดับในระยะที่ห่างไกลกัน เช่นว่าเกิดขึ้นมา ที่แรกก็เป็นเกิด ตายก็เป็นดับ หรือว่าแบ่งออกเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย วันหนึ่ง ๆ ก็เป็นเกิดเป็นดับ ละเอียดเข้ามามากว่านั้นความเกิดดับย่อมมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต ฉะนั้น จึงไม่มีสิ่งอันใดที่จะพึงอาศัยยึดถือเมื่อพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมทั้งหมดว่าเป็นดังนี้ จิตก็ย่อมจะโน้มไปสู่วิเวก คือความสงบสงัดเป็นต้น และย่อมจะแปรไปสู่ความส่งคินก็คือปล่อยวางนั่นเอง เหมือนอย่างว่าขอยืมของเขามาแล้วก็นี่ว่าเป็นของเรา ต่อมาก็นี้ขึ้นมาได้ว่าไม่ใช่ของเราแต่ขอยืมเขามา ก็ส่งคืนเขาไป จึงส่งคินสิ่งที่ยึดถือเอาไว้ให้แก่ธรรมดาไป สิ่งเหล่านั้นคือกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมดก็ย่อมจะเป็นธรรมฐิติ ธรรมนิยาม คือเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ กำหนดอยู่ เป็นไปอยู่ตามธรรมดา ก็ถือเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง คือเกิดดับ เป็นสิ่งที่ เป็นทุกข์ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นสิ่งที่ เป็นอนัตตาไม่ควรที่จะยึดถือเป็นจริง เป็นจัง ความยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นตัวตนของเราต่าง ๆ นั้นเป็นสมมติสัจจะความจริงโดยสมมติอันหนึ่ง ๆ เหมือนอย่างว่าเมื่อธาตุทั้งหลายประกอบเข้ากัน สมมติว่าสัตว์บุคคลก็มีขึ้น เมื่อสรรพสัมภาระทั้งหลายประกอบกันเข้า สมมติว่ารถ ว่าบ้าน ว่าเรือน เป็นต้น ก็มีขึ้น

คำว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมดนั้น ก็หมายถึงว่าทุกสิ่งทุกอย่างดังที่ท่านแสดงไว้ในสติปัฏฐาน ก็คือที่แสดงว่าภายนอกภายใน คือทั้งภายนอกทั้งภายใน เพราะว่าเมื่อเป็นสิ่งเป็นอันขึ้นมาแล้วก็ต้องมีข้างนอกข้างใน เหมือนอย่างเมื่อเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาแล้ว ก็ย่อมจะต้องมีในบ้านนอกบ้าน แต่ว่าทั้งนอกทั้งในนั้นก็รวมขึ้นเป็นบ้าน รวมเข้าเป็นเรือน กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ว่านอกที่ว่าในนั้น ก็หมายความว่าทั้งหมดนี้เองเป็นความกำหนดอย่างง่าย ๆ สติที่กำหนดตั้งนี้ก็เป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์ขึ้น และสติที่สมบูรณ์ขึ้นนี้เป็นสติที่ไม่หลงลืม ที่กำหนดมั่นคงในกาย ในเวทนา จิต ธรรม ก็น้อมไปสู่ปัญญาคือความรู้ สติก็เป็นโพชฌงค์ขึ้นมา คือเป็นองค์คุณสำหรับความรู้ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว สิ่งที่สติกำหนดคือ กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะปรากฏ โดยเฉพาะกาย เวทนา นั้นก็จะปรากฏว่า เป็นอภัยกตธรรม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นดีไม่เป็นชั่ว จิตเองก็เช่นเดียวกัน จิตแท้ ๆ ก็เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นดีไม่เป็นชั่ว แต่ว่าอาศัยกิเลสที่บังเกิดขึ้น ซึ่งกิเลสนั้นก็อาศัยกาย อาศัยเวทนา อาศัยจิตนี้แหละบังเกิดขึ้น เป็นต้นหากดี เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ดี ตลอดจนถึงเจตนา คือว่าตั้งใจที่จะกระทำทางกายทางวาจาทางใจเป็นไปตามกิเลสก็ดี เหล่านี้ก็เป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศล ก็เกิดขึ้นในใจนี้แหละ ส่วนศีล สมาธิ ปัญญา หรือว่าสติที่กำหนดนี้ สมาธิที่ตั้งอยู่นี้ ปัญญาที่รู้อยู่นี้ ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล ดังนั้นอะไรโผล่ขึ้นมาในใจก็รู้ทันทีว่า นีอกุศลบังเกิดขึ้น นีอกุศลบังเกิดขึ้น และนี่ก็เป็นกลาง ๆ เท่านั้น เป็นต้นว่า นีวรณโผล่ขึ้นมา จะเป็นกามฉันทก็ดี พยาบาทก็ดี ข้ออื่นก็ดี ก็รู้ทันทีว่านี่เป็นอกุศล สติที่กำหนดแจ่มแจ้ง สมาธิตั้งมั่น หรือแม้กุศลเจตนาอย่างใดอย่างหนึ่งบังเกิดขึ้น ก็รู้ว่านี่เป็นกุศล มีเสียงมากระทบ ก็รู้ว่าเสียงกับหูนี้เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล จะเป็นเสียงอะไรก็ตาม แต่ว่าจิตที่รับเสียงอันนั้นมาแล้วก็มาชอบบ้างมาชังบ้าง ความชอบความชังก็เป็นอกุศลขึ้นมา แต่ว่าอาศัยเสียงนั้น เช่นว่าเสียงแสดงธรรมก็เกิด สติเกิดปัญญา เกิดศรัทธาปสาทะขึ้น ก็รู้ว่านี่เป็นกุศล นี่แหละคือธรรมวิจย ความเลือกเฟ้นธรรม รู้จักป็นธรรมในใจของตนเองนี้แหละออกไปได้ตามเป็นจริง อะไรโผล่เข้ามา ก็รู้ได้ทันทีว่านี่เป็นกุศล นี่เป็นอกุศล นี่เป็นกลาง ๆ อันสิ่งที่เป็นกลาง ๆ นี้แหละที่เป็นเหตุใหญ่ที่ผู้ไม่ปฏิบัติอาศัยก่อกุศลขึ้น ก็รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน กลิ่นที่จมูกได้ทราบ รสที่ลิ้นได้ทราบ สิ่งที่กายถูกต้อง ตลอดถึงเรื่องราวทั้งหลายที่โผล่ขึ้นมาในใจ



อันที่จริงก็สักแต่ว่าเป็นรูปเป็นเสียงเป็นต้นเท่านั้น ไม่มีความดีความชั่วอยู่ในรูปในเสียงนั้น เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม แต่ว่าจิตที่รับ ๆ เข้ามาแล้วมาปรุง ปรุงเป็นรักขึ้นบ้าง ปรุงเป็นชังขึ้นบ้าง เป็นหลงขึ้นบ้าง เกิดรักเกิดชังเกิดหลง ดังนั้นก็เป็นอกุศลขึ้นมา ถ้าหากว่ารับเอาเข้ามาแล้วมาปรุงเป็นกุศล ก็เป็นกุศล ดังเห็นรูป เช่นรูปพระพุทธรูปปฏิมา วัตถุอาราม ใจก็เกิดศรัทธาปสาทะ ฟังเสียงแสดงธรรม ใจก็ได้ปัญญาได้ศรัทธาเป็นต้น ก็เป็นกุศลขึ้นมา เพราะฉะนั้น พิจารณา ดูให้รู้ รู้กุศลอกุศล รู้อัพยากฤตที่ใจปรุงขึ้นมา ดังนั้นเป็นธรรมวิจย ก็เป็นความปรุงทั้งนั้น ให้รู้จักว่าเป็นความปรุงทั้งนั้น และเมื่อรู้ดังนี้แล้ว ปหานะคือการละ ภาวนา คือการอบรมก็บังเกิดขึ้น คือว่าสิ่งที่เป็นอกุศลนั้นก็ถูกละไปสงบไปด้วยความรู้ แต่ว่าสิ่งที่เบ็ญกุศลก็จะตั้งอยู่ จากองกามขึ้น ก็เป็นภาวนา ดังนั้นก็เป็นวิริยะคือความเพียร

คราวนี้กายและจิตอันนี้ ในขณะที่อยู่กับกิเลสอยู่กับอกุศล ก็ย่อมเศร้าหมอง แต่เมื่อมีปหานะ คือละอกุศลออกไป ภาวนาคืออบรมกุศลให้บังเกิดมากขึ้น กายและจิตอันนี้ก็ผ่องใสขึ้น จึงมีลักษณะเป็นการอิมเอบกายอิมเอบใจ เหมือนอย่างร่างกายที่อาบน้ำแล้วใหม่ ๆ ก็สดชื่นอิมเอบเป็นต้น ดังนั้นก็เป็นปีติ เป็นผลขึ้นมาทันที เมื่อมีปีติแล้วก็ย่อมจะได้ความสงบกายสงบใจ จิตใจก็จะเป็นสมาธิยิ่งขึ้น แล้วความที่จิตดำเนินแน่วไปดีด้วยสมาธิ ก็กำหนดดูสมาธินั้น สงบอยู่กับสมาธินั้น ดังนั้นก็เป็นอุเบกขา ฉะนั้น วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ที่เป็นโพชฌงค์ก็บังเกิดขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ธรรมก็จะรวมตัวขึ้นมาอยู่ในสมาธิ ปรากฏเป็นนามรูปหรือเป็นขั้นห้าสุด แต่จะกำหนด สัจจะทั้ง ๔ ก็จะปรากฏขึ้นมาแยกตัวออกไปชัดเจน ว่าเป็นทุกข์ นี้เป็นเหตุเกิดทุกข์ นี้เป็นความดับทุกข์ นี้เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็เป็นตัวธรรมวิจยที่สูงขึ้นไปนั่นเอง นี่คือขั้นปฏิบัติที่เป็นไปตามแนวสติปัฏฐานและโพชฌงค์ แม้การปฏิบัติในเบื้องต้นต้องอาศัยแนวสติปัฏฐานและโพชฌงค์นี้ คืออาศัยสติปัญญา นี้เองเป็นหลัก

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

## นิวรรณ์ ๕<sup>๑</sup>

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม

ปัญญานี้เป็นความรู้ ผู้มีปัญญาย่อมเป็นผู้รู้ ให้น้อมความรู้เข้ามาที่ตน ให้ตนเป็นผู้รู้ รู้กายรู้ใจอันนี้ เมื่อมีกิเลสข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้นในใจ จะเป็นกิเลสกองราคะ หรือโลภะก็ตาม เป็นกิเลสกองโทสะก็ตาม เป็นกิเลสกองโมหะก็ตาม ให้อู่ว่านี้เป็นกิเลส และเมื่อเป็นกิเลสกองราคะก็จะต้องติดต่องยินดี หรือโลภะก็จะต้องโลภอยากได้ เมื่อเป็นกิเลสกองโทสะก็จะต้องโกรธแค้นขัดเคือง เมื่อเป็นกิเลสกองโมหะก็จะต้องลุ่มหลงไปต่าง ๆ ให้อู่ว่านี้เป็นกิเลสบังเกิดขึ้นในใจ เมื่อมีความรู้ยู่ก็ย่อมเป็นผู้รู้ขึ้น เมื่อเป็นผู้รู้ขึ้นก็ย่อมรู้ว่า กิเลสที่บังเกิดขึ้นนี้ไม่ใช่เป็นผู้รู้ ผู้รู้ไม่มีกิเลส เมื่อมีความรู้เป็นผู้รู้ขึ้นดังนี้ กิเลสก็จะสงบไปคราวหนึ่ง ๆ ปัญญาที่เป็นความรู้ ผู้มีปัญญาที่เป็นผู้รู้ ดังนี้ย่อมเป็นผู้รู้พ้น เป็นผู้ที่ไม่ใช่กิเลส และย่อมรู้จักกิเลสว่าเมื่อเป็นกิเลสข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้น อากาการของกิเลสก็จะต้องเป็นอย่างนี้ จะต้องเป็นอย่างนี้ แต่ว่ากิเลสนี้ไม่ใช่เป็นผู้รู้ เมื่อผู้รู้ยู่ดังนี้กิเลสก็จะต้องสงบไปไม่ว่าจะเป็นกิเลสกองไหน

---

<sup>๑</sup> บรรยายที่ห้องประชุม สภาการศึกษา วัดบวรนิเวศวิหาร วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๗



เพราะฉะนั้น แม้ในหลายๆคนนี่เอง ในภาวะปัจจุบัน เมื่อหัดทำผู้รู้ให้เกิดขึ้นในตน ก็ย่อมจะได้มองเห็นว่าผู้รู้เป็นผู้ไม่มีกิเลส เป็นผู้รู้พ้น แม้ว่าจะเป็นผู้พ้นเป็นผู้ที่ไม่มีกิเลส ซึ่งอยู่ได้ชั่วคราวชั่วคราวก็ตาม แต่ก็ย่อมจะทำให้มองเห็น ว่าอันตัวผู้รู้ที่แท้จริงนั้น ไม่มีกิเลสแม้ในปัจจุบันนี้เอง แต่เมื่อไม่ปฏิบัติ ตัวผู้รู้นี้ก็ขาดปัญญา ก็กลายเป็นตัวผู้โลก ผู้โกรธ ผู้หลง เมื่อเป็นผู้โลกผู้โกรธผู้หลงก็อยู่กับความโลภความโกรธ ความหลง นี่แหละเป็นสัตว์ คือเป็นผู้ข้อง ผู้ติด เป็นโลกิยะ คือเกี่ยวข้องกับโลก จึงเกี่ยวข้องกับทุกข์ หลุดออกจากทุกข์ไปไม่ได้

อันที่จริงความโลภความโกรธความหลงนั้นเป็นกิเลส ซึ่งมีปริมาณที่จำกัด ขอบเขต ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่มีปริมาณไม่จำกัดขอบเขต และย่อมปรากฏว่ามีอำนาจมาก สำหรับผู้โลกผู้โกรธผู้หลง คือผู้ที่ข้องอยู่ติดอยู่ ขาดปัญญาที่ทำให้เป็นผู้รู้ขึ้น แต่ถ้าได้ฝึกปัญญาที่ทำให้เป็นผู้รู้ขึ้นอยู่เนื่อง ๆ ก็จะเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็นความโลภความโกรธ ความหลง พร้อมทั้งอาการของความโลภความโกรธความหลงที่เป็นไปอยู่ เมื่อเป็นดังนี้ ความโลภความโกรธความหลง ที่มีปริมาณมีจำกัดก็จะคอยถอยกำลังลงไปจนสงบลงไป แต่ว่าความสงบลงไปของความโลภความโกรธความหลงนี้ ไม่ใช่สิ้นไปหมดไป แต่หลบลงไปอยู่ในกองอาสวะ คือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในก้นบึ้งของจิตใจ กิเลสที่เป็นกองอาสวะนี้เป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม และทำให้คนไม่น้อยเข้าใจว่าสิ้นกิเลส เพราะว่าสามารถสร้างปัญญาให้เป็นผู้รู้ได้ฉับพลันยิ่งขึ้น สงบกิเลสกอง ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าว ที่เป็นชั้นหยาบ และที่เป็นชั้นกลาง คือที่ปรากฏ อยู่ในพื้นผิวของจิตใจสงบลงไปได้ แต่หาว่าไม่ทั้งหมดนั้นยังไปหลบซ่อนอยู่ในกอง อาสวะอันเป็นก้นบึ้งของจิตใจ เมื่อได้ความสงบเข้ามานาน ๆ ก็เลยสำคัญตกว่าสิ้น กิเลสไปเสียแล้ว ย่อมมีอยู่ดังนี้ไม่น้อย แต่ท่านผู้ปฏิบัติสอบค้นคว้าในกระบวนการของจิต ไม่หลงตนเอง ย่อมจะสามารถพบอาสวกิเลสได้ โดยที่เปลอสติเปลอปัญญาขึ้นเมื่อใด กิเลสที่เป็นกองอาสวะก็จะไหลหน้าตาขึ้นมาทันที ไม่น้อยก็มาก แปลว่ามีวิธีที่จะล่อให้ กิเลสที่เป็นกองอาสวะนี้ไหลหน้าขึ้นมาได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ปฏิบัติอบรมปัญญาให้เป็นผู้รู้ ส่องให้ทะลุลงไปถึงอาสวะ จนถึงดับอาสวะได้หมดนั่นแหละ จึงจะเป็นพระชินาสวะผู้ สิ้นอาสวะขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติไปโดยลำดับ และไม่ด่วนหลงตัวเอง เข้าใจผิดตัวเองว่าเป็นผู้สิ้นอาสวะเสียก่อนที่อาสวะจะสิ้นไปจริง ๆ



เพราะฉะนั้น เรื่องของกิเลสในใจนี้มีซ้อนกันหลายชั้น ซึ่งผู้อบรมปัญญาให้เป็นผู้รู้ชั้นจะพึงอบรมให้กำลังของปัญญานี้มากขึ้น ๆ โดยลำดับ จนถึงให้ส่องได้สีกงไป ถึงกันบึ้งของจิตใจนั้นแหละ จึงจะทำให้อาสวะสิ้นไปได้ แต่ในชั้นปฏิบัติที่พึงปฏิบัติไป โดยลำดับนี้ก็พึงปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตนไปโดยลำดับ โดยปฏิบัติในทางของสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ในบัดนี้ได้มาถึง *นิเวรณปัพพะ* ข้อว่าด้วยนิเวรณ ในธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน คือสติปัฏฐานข้อว่าด้วยตั้งสติตามดูธรรม นิเวรณนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติก็มีปฏิฐานควรจะต้องทำความรู้จักการปฏิบัติ ทำกัมมัฏฐาน ไม่สำเร็จหรือได้ผลแต่น้อย การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ก็เพราะนิเวรณนี้เอง สงบนิเวรณเสีย ได้การปฏิบัติในกัมมัฏฐานก็สำเร็จและก้าวหน้า สามารถได้สมาธิได้ปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป

นิเวรณนั้นแปลว่าเครื่องกั้นจิต คือกั้นจิตใจไว้มิให้เป็นสมาธิ มิให้เกิดปัญญา ตามไวยากรณ์เรียกว่าทำปัญญาธรรมให้ทราวม คือทำปัญญาให้อ่อนกำลังลง ก็หมายถึง ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดขึ้นกลุ่มรวมใจดังกล่าวมาข้างต้นนั้นแหละ อันทำให้บุคคลผู้ที่ถูกครอบงำ เป็นคนมีราคะหรือเป็นคนมีโลภะ เป็นคนมีโทสะ เป็นคนมีโมหะ หรือเป็นคนโลกโกรธหลง ดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็ทำกัมมัฏฐานไม่สำเร็จ จิตจะเป็นสมาธิไม่ได้ และปัญญาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ จึงเป็น ผู้รู้ซึ่งเป็นผู้พ้นซึ่งเป็นผู้ไม่มีกิเลสดังกล่าวมาข้างต้นไม่ได้ แต่ว่าในข้อที่ว่าด้วยนิเวรณนี้ ท่านแสดงชื่อของนิเวรณแยกออกไป คือ

ข้อหนึ่ง กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่อยู่ในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย นี่ก็คือข้อว่าด้วยราคะหรือรวมโลภะ เข้าด้วยดังกล่าวมาข้างต้นนั่นเอง

ข้อสอง พยาบาท อันหมายถึงความหงุดหงิดโกรธแค้นขัดเคือง ตลอดจนจนถึง ความมุ่งร้ายปองร้าย ก็ได้แก่โทสะนั้นแหละ

ข้อสาม ถีนมิตฺตะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม

ข้อสี่ อุทฺถัจจะกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

และข้อห้า วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยลังเลใจ ไม่ตกลงใจลงไป



สามข้อข้างหลังนี้ก็รวมเข้าโมหะนั้นแหละ เหล่านี้เป็นนิรวรณ คือเป็นเครื่องกั้นจิตใจไว้ไม่ให้เป็นสมมติ ไม่ให้ได้ปัญญาดังกล่าว

ข้อแรก กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกามนั้น ให้พิจารณาดู ถ้าบังเกิดมีขึ้นในใจก็ให้รู้ว่ามี ถ้าไม่บังเกิดขึ้นให้ในก็ให้รู้ว่าไม่มี และถ้าบังเกิดขึ้นในจิตใจ คือจิตใจประกอบด้วยกามฉันท์ หรือประกอบด้วยราคะโลภะดังกล่าวมาข้างต้น ก็ให้พิจารณาว่ากามฉันท์นี้เกิดขึ้นเพราะศุภนิमित คือความกำหนดหมายว่างาม เมื่อมีความกำหนดหมายของใจลงไปว่างาม ในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องอันใด รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอันนั้นก็เป็นกามขึ้นทันที คือเป็นสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ นี่แหละคือกามฉันท์ เพราะฉะนั้น กามฉันท์จึงบังเกิดขึ้นเพราะศุภนิमित คือความกำหนดหมายของใจลงไปว่างาม ฉะนั้น กามฉันท์จะสงบลงได้ จะละเสียได้ ก็ด้วยไม่กำหนดหมายว่างามตั้งนั้น หรือด้วยกำหนดหมายว่าในทางตรงกันข้ามว่าไม่งดงามอันเรียกว่าอสุภนิमित คือความกำหนดหมายลงไปว่าไม่งดงาม ในข้อนี้ท่านจึงสอนให้พิจารณากายนี้ ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ เป็นของปฏิกูลโสโครกน่าเกลียด ไม่ควรจะเป็นที่ชอบที่รักที่พอใจอันใด เมื่อกำหนดหมายลงไปได้ว่าไม่งดงามอันเรียกว่าอสุภนิमित กามฉันท์ที่ย่อมจะสงบลงไป ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติก็พึงทำความรู้ที่ใจของตนเองดังกล่าว และให้รู้เหตุเกิดให้รู้เหตุดับของกามฉันท์ด้วย เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะสามารถปฏิบัติดับกามฉันท์ในใจได้

ข้อสอง พยาบาท เมื่อเกิดขึ้นในใจก็ให้รู้ว่าเกิดพยาบาทขึ้นแล้ว เมื่อพยาบาทไม่เกิดมีในจิตใจก็ให้รู้ว่าพยาบาทไม่มี และเมื่อพยาบาทมีขึ้นก็ให้รู้ว่าพยาบาทนี้เกิดจากปฏิฆนิमित คือความกำหนดหมายลงไปว่าไม่ชอบ เป็นที่กระทบกระทั่ง เมื่อกำหนดหมายลงไปว่าไม่ชอบเป็นที่กระทบกระทั่ง ใจพยาบาทก็บังเกิดขึ้น ฉะนั้น เมื่อจะสงบพยาบาทก็ต้องไม่กำหนดใจลงไปว่าไม่ชอบเป็นการกระทบกระทั่งดังกล่าว คือไม่ปลุกปฏิฆนิमितความกำหนดหมายว่าไม่ชอบ อันเป็นการกระทบกระทั่งใจลงไป เมื่อเป็นดังนี้ พยาบาทก็ไม่เกิด และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะสงบลงไปได้ ท่านสอนให้ปฏิบัติทำเมตตาเจโตวิมุติ คือแผ่เมตตาปรารถนาให้มีความสุข เมื่อหัดแผ่เมตตาปรารถนาให้มีความสุข จนถึงเมตตาตั้งอยู่ในจิตใจ เป็นพื้นของจิตใจได้ หากว่าพยาบาทเกิดขึ้นในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอันใด แผ่เมตตาไปอยู่ในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอันนั้น

พยายามที่จะดับ นี่คือเจโตวิมุตติ คือจิตใจพ้นจากพยายามได้ด้วยอาศัยเมตตา ท่านจึงเรียกว่าเมตตาเจโตวิมุตติ เป็นเครื่องดับพยายามได้ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงทำความรู้ที่จิตใจของตน รู้เหตุเกิดของพยายามเหตุดับพยายาม เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะสามารถปฏิบัติสงบพยายามหลงได้

ข้อสาม ถิ่นมีทระ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มอันหมายถึงความที่ย่อท้อทางกายอันมีลักษณะให้ง่วงงุน ย่อท้อทางกายอันมีลักษณะให้เคลิบเคลิ้ม ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มอันมีลักษณะให้ย่อท้อทางกายทางใจดังนี้ เป็นความย่อหย่อนประการหนึ่ง โภชชยะคือความเกียจคร้าน ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย เพราะว่าความเกียจคร้านนั้นก็มิใช่ลักษณะเป็นความย่อท้ออ่อนแอทางกายทางใจนั่นเอง กายใจที่ย่อท้อง่วงงุนเคลิบเคลิ้มดังนี้ นอกจากจะมีอาการอ่อนแอย่อท้อดังกล่าวแล้ว ยังมีที่อาการชบเซามึนซึมมีมัวไม่แจ่มใส ดังเมื่อความง่วงเกิดขึ้นก็มีอาการสะลึมสะลือมีมัวไม่แจ่มใส เพราะฉะนั้น ก็ให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้ที่ตนเอง เมื่อมีความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ว่ามี เมื่อไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี และเมื่อมีความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ว่าเกิดขึ้น เพราะเหตุเป็นต้นว่าเหตุใดเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความย่อท้อทางกายทางใจ ตลอดจนถึงความที่เมาในภัตตาหาร คือบริโภคอิมใหม่ ๆ และบริโภคเกินความจำเป็นก็เป็นเหตุอันหนึ่ง เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ว่าเมื่อความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบังเกิดขึ้นจะสงบลงได้ ก็ต้องปฏิบัติในทางระงับเหตุที่ทำให้เกิดความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มนั้น เป็นต้นว่าเมื่อนอนก็ต้องลุกขึ้นนั่ง เมื่อนั่งเกิดความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มขึ้นก็ต้องลุกขึ้นเดิน ฉะนั้นในการปฏิบัติสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเครื่องระงับนิวรณ์ของจิตใจ ท่านจึงสอนให้นั่งบ้าง เดินจงกรมบ้าง ผลัดเปลี่ยนกันไป ตามสมควร อิริยาบถนอนนั้นใกล้ที่จะทำให้เกิดถิ่นมีทระความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มได้มาก เพราะฉะนั้น จึงยากที่จะปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนอนได้ ท่านจึงมักสอนให้ใช้อิริยาบถนั่งหรือเดินจงกรมดังกล่าวมานั้น และนอกจากนี้ก็สอนถึงวิธีปฏิบัติประกอบอย่างอื่นอีก เช่นว่าใช้น้ำล้างหน้า แหงนดูดาว ตลอดจนถึงท่านสอนให้เมื่อร่างกายต้องการพักจริง ๆ ก็ต้องให้นอนพัก เพราะว่า การนอนพักนั้นเป็นความจำเป็นของร่างกายอย่างหนึ่ง แต่ว่าเมื่อร่างกายมีการนอนพักอยู่ตามสมควรแล้วยังง่วงอยู่อีก ก็จะต้องปฏิบัติในทางระงับความง่วงอย่างอื่น เช่นนั่งก็เดินเป็นต้นดังที่กล่าวแล้ว ในทางจิตใจนั้นท่านสอนให้ทำอาโลกสัญญา คือความทำความสำคัญในความสว่างหรือ



ในแสงสว่าง มองดูความสว่าง มองดูแสงสว่าง กำหนดให้แสงสว่าง ให้ความสว่าง ปรากฏขึ้นในใจ ไม่ให้ใจสะลึมสะลือ ไม่ให้ใจหริ่ง ๆ แต่ทำให้สว่างขึ้นเหมือนอย่าง ตะเกียงที่หริ่ง ๆ ก็ไขให้สว่างขึ้น ๆ ฉะนั้น แต่กำหนดพิจารณาส่งเสริมให้มีวิริยะ คือความพากเพียรพยายามไม่ให้อ่อนแอห้อยแอ แต่เมื่อแก้ทางจิตใจให้สว่างขึ้นและให้ความเข้มแข็งเพิ่มความเพียรขึ้น ดังนี้แล้วกายที่ว่องวุ่นก็จะหายไป กลับเป็นกายที่แจ่มใส เพราะว่าเนืองอยู่กับจิตใจ

อีกอย่างหนึ่ง ท่านสอนให้เจริญพุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นต้น อันจะนำใจให้เกิดปสาทะ คือความเลื่อมใสซึ่งมีอาการที่ผ่องใสชุ่มชื้น ก็เป็นเครื่องแก้ความว่องวุ่นเคลิบเคลิ้มได้อีกประการหนึ่ง ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติก็พึงทราบจิตใจของตนเอง และปฏิบัติแก้ถีนมิถะความว่องวุ่นเคลิบเคลิ้ม เมื่อแก้ถูกก็จะสงบนิรณชื่อนี้ได้

ข้อสี่ อุทธัจจะกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดจากใจที่ไม่สงบ จึงให้ใช้วิธีที่จะทำใจให้สงบลงได้เป็นเครื่องแก้ เช่นอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำใจให้รอบรู้ยึดอยู่ที่ลมหายใจ

ข้อห้า วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ เกิดจากเรื่องที่เป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยต่าง ๆ จึงให้แยกเรื่องเหล่านี้ออกเป็น ๒ คือ เรื่องที่เป็นอนิจนัตถะ คือไม่ควรคิด เพราะคิดไปเท่าไรก็ไม่รู้ ก็ให้เลิกคิดถึงเรื่องเช่นนั้นเสีย กับเรื่องที่เป็นจันตัตถะ คือควรคิด ก็ให้คิดพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองถึงเรื่องเช่นนี้ เช่นธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล เป็นอกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เลว ประณีต มีส่วนเปรียบด้วยของมีสีดำสีขาว ก็จะต้องเข้าใจหายสงสัยได้

เหตุที่เป็นสามัญทั่วไปแก่นิรณชิตทั้งห้าทุกข้อ คือ อโยนิสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย คือโมหะนำความคิด ส่วนเหตุที่เป็นเครื่องแก้ทั้งห้าทุกข้อก็ตรงกันข้าม คือโยนิสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือปัญญานำความคิด ฉะนั้น ในการปฏิบัติระงับนิรณชิต จึงจำเป็นต้องใช้ปัญญานำความคิดประกอบอยู่กรรมฐานวิธีนั้น ๆ ด้วยทุกข้อแล

ธรรมบรรยายพิเศษ จตุสติปัญญา



## ครั้งที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑</sup>

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้ จักแสดงสติปัฏฐานว่าด้วยที่ตั้งของสติ หรือว่าการตั้งสติ การทำให้สติปรากฏอันเป็นหลักปฏิบัติจิตภาวนา การอบรมจิตในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องแก้จิตของบุคคลทั้งหลายได้ทุกอย่าง อันจิตนั้นหมายถึงความประพฤติกของจิตใจอันมีอยู่เป็นพื้นเพคล้าย ๆ กับนิสัย อหยาสัย หรือสันดาน ความประพฤติกของจิตใจดังกล่าว ย่อมเป็นมูลฐานของความประพฤติกทางกายทางวาจา ก็เพราะว่าอันความประพฤติกทางกายวาจานั้นย่อมออกมาจากจิตใจ จิตใจจะต้องประพฤติก่อน คือจิตใจจะต้องคิดจะต้องดำริจะต้องมีความน้อมเอียงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง คือมีการแสดงออกทางจิตใจก่อน การแสดงออกทางจิตใจนี้เรียกว่าเป็นการแสดงออกของจิตใจ ความประพฤติกของจิตใจเมื่อจิตใจแสดงออกก็ย่อมจะทำให้เกิดความประพฤติกทางกายทางวาจา เป็นเพราะแสดงออกทางกายทางวาจาต่อไปอีกด้วย เพราะฉะนั้น จิตของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญ

---

<sup>๑</sup> ธรรมบรรยายพิเศษ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ณ สว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร  
วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑



และเมื่อเป็นจิตซึ่งประกอบด้วยกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมอง จิตทั้งหลายก็เป็นสิ่งซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ และการแก้จิตนี้จะต้องใช้วิธีแก้ให้ถึงจิตใจ เพราะว่าจิตดังกล่าวนั้นมีอยู่ในจิตใจ เกิดอยู่ในจิตใจ บังเกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าการแก้เข้าถึงจิตใจก็ยากที่จะแก้ จิตของบุคคลได้ การเรียนก็ดี การฟังคำแนะนำตักเตือนทั่ว ๆ ไปก็ดี ก็ให้ผลในทางแก้ได้ตามสมควร แต่โดยมากนั้นมักจะแก้ให้ถึงจิตใจดังที่เป็นจิตดังกล่าวไม่ได้ ฉะนั้นจึงปรากฏว่าผู้ที่เรียนมาบ้างน้อยบ้างและแม้ที่เรียนมาสูง ๆ แต่ก็ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงจิตที่เป็นนิสัยอัธยาศัยในจิตใจไม่ได้ และแม้การปฏิบัติที่เป็นผิวเผินเกี่ยวกับลัทธิพิธีกรรมต่าง ๆ หรือแม้การปฏิบัติในศีลซึ่งเป็นขั้นผิวเผิน ตลอดจนถึงการแสดงตนจะเป็นภิกษุเป็นสามเณรเป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ตาม ซึ่งเป็นการแสดงแต่ภายนอก อย่างเช่นที่เรียกการบวชว่าเป็นการบวชทางกาย ถ้าเพียงเท่านั้นก็ไม่อาจแก้ถึงจิตอัธยาศัยอันเป็นพื้นเพได้ จึงต้องมีการแก้ถึงจิตใจ ดังที่เรียกว่าการบวชเมื่อบวชทางกายก็ต้องมีการบวชทางใจอีกด้วย และการบวชทางใจนั้นก็หมายถึงว่าต้องมี การปฏิบัติอบรมทางจิตใจอีกส่วนหนึ่ง ตั้งต้นแต่ให้มีศีลถึงใจ มีอินทริยสังวรถึงใจ และปฏิบัติในสมาธิในปัญญา อันรวมอยู่ในไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า เมื่อต้องปฏิบัติ ดังนี้จึงจะเป็นการบวชใจ เป็นการปฏิบัติที่เข้าถึงจิตใจอันจะสามารถแก้จิตอัธยาศัยอันประกอบด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ ตามควรแก่ความปฏิบัติ และในการปฏิบัติแก้นี้ก็รวมอยู่ในหลักของสมาธิและปัญญานั้นเอง แต่ว่าเมื่อกล่าวถึงสมาธิและปัญญาก็อาจจะเป็นการแสดงหลักอย่างกว้าง ๆ เมื่อจะเจาะจงหยิบยกเอาธรรมสำหรับแก้อันเป็นหลักสักเพียงข้อใดข้อหนึ่ง ก็อาจจะสะดุดแก่การปฏิบัติ และธรรมที่เป็นหลักของกาปฏิบัตินั้นก็อาจที่จะใช้ได้ทั้งเพื่อสมาธิ เพื่อปัญญา ตลอดจนถึงอุปการะแก้ศีลสังวร อินทริยสังวร อันเป็นส่วนเบื้องต้น อันเป็นส่วนพื้นฐานนั้นด้วย

ธรรมข้อเดียวดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแนะนำไว้แล้ว คือ “สติ” สตินั้นได้แก่ความระลึกรู้ เมื่อจะแสดงให้ครบถ้วนก็ประกอบด้วยธรรม ๒ ข้อควบคู่กันอยู่ คือ สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว ธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้ควบคู่กันต้องมีด้วยกัน จึงจะเป็นสติที่สมบูรณ์ เป็นสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ฉะนั้น เมื่อยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียวเพียงสติ จึงอาจให้คำนิยามเป็นคำแปลว่า “ความระลึกรู้” อันความระลึกรู้ที่เป็นตัวสติ นี้มีความหมายถึงความจำอันเป็นอุปการะทั่วไปในเบื้องต้น ดังที่แสดงว่าระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดมานานได้ ทำอะไรไว้ พูดอะไรนาน ๆ ก็ระลึกได้ก็คือจำได้ ความระลึกได้



ดังนั้นย่อมเป็นอุปการะสำคัญในการทำการพูดการคิดทุกอย่าง เพราะการทำการพูด การคิดของบุคคลในเรื่องทั้งปวงนั้นต้องอาศัยความจำ คือความระลึกได้ถึงการที่ทำ คำที่พูดแล้วนาน ๆ ได้ ถ้าหากว่าลืมเสียก็พูดอะไรไม่ถูกทำอะไรไม่ถูก ฉะนั้น การฝึกหัดนึกถึงการที่ทำคำที่พูดเป็นการทบทวนอยู่เสมอไม่ให้ลืม เวลาต้องการก็ระลึกได้ ฉวยเอามาพูดมาทำได้ที่ ดังนั้นเป็นลักษณะของสติประการหนึ่ง ซึ่งจะต้องใช้เป็นอุปการะโดยทั่วไป และบุคคลทุกคนสามารถจะฝึกได้

อีกประการหนึ่ง ความระลึกได้ในตนเองที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน อันทำให้มีการควบคุมตนเองได้ ยับยั้งตนเองได้ในการที่จะทำในคำที่จะพูดในเรื่องที่จะคิดทั่ว ๆ ไป คือว่าก่อนที่จะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ระลึกรู้ได้ว่าจะทำอย่างนี้ จะพูดอย่างนี้ จะคิดอย่างนี้ และก็ระลึกรู้ได้ตลอดจนถึงว่าสิ่งที่จะทำจะคิดนี้ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว ควรหรือไม่ควรอย่างไร กับในขณะที่กำลังทำกำลังพูดกำลังคิดก็ระลึกรู้ได้ ว่ากำลังทำอย่างนี้ กำลังพูดอย่างนี้เป็นอย่างไร คือว่าดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร ก็ระลึกรู้ได้ กับทั้งสิ่งที่ทำไปแล้ว สิ่งที่พูดไปแล้ว สิ่งที่คิดไปแล้ว ก็ระลึกรู้ได้อีกเหมือนกัน ว่าได้ทำไว้แล้วอย่างนี้ ๆ ได้พูดไปแล้วอย่างนี้ ๆ ได้คิดไปแล้วอย่างนี้ ๆ และสิ่งที่ทำที่พูดที่คิดไปแล้วนั้นถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว ควรหรือไม่ควรอย่างไร ก็ระลึกรู้ได้ ดังนั้นเป็นลักษณะของสติที่ปกครองตนรักษาตน และสติที่มีลักษณะอย่างนี้และจะเป็นเครื่องยับยั้งไม่ให้ทำ ไม่ให้พูด ไม่ให้คิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ในสิ่งที่ไม่ดีงาม ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม จะส่งเสริมให้ทำ ให้พูด ให้คิดในสิ่งที่ดีงาม ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่เหมาะสม และสิ่งใดที่กำลังกระทำอยู่ กำลังพูดอยู่ กำลังคิดอยู่ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ก็จะหยุดได้ ไม่ทำไม่พูดไม่คิดต่อไป กับทั้งสิ่งที่ทำที่พูดที่คิดไปแล้ว เมื่อระลึกรู้ได้ว่าไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมก็จะไม่ทำไม่พูดไม่คิดอีกต่อไป จะทำให้ตั้งใจสำรวมระวังตนเอง ในการที่จะไม่ทำไม่พูดไม่คิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้องนั้นอีกต่อไป

ฉะนั้น สติจึงเป็นธรรมอันสำคัญมาก และสติดังกล่าวนี้จำเป็นจะต้องอบรมให้มีขึ้นในตนเอง ถ้าสติของตนเองมีไม่พอจะเอาสติของคนอื่นมาช่วยนั้นไม่ได้ สติของคนอื่นนั้นก็อาจจะช่วยแนะนำตักเตือนในสิ่งที่พึงแนะนำตักเตือนได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถจะทำอะไรให้ยิ่งไปกว่านั้น สติของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าสติของตนเองบกพร่อง ก็จะขาดความระลึกรู้ดังกล่าว เมื่อขาดความระลึกรู้ดังกล่าวก็จะทำให้ความประพฤติ อันเป็นตัวจริงของจิตเองก็ดี ความประพฤติทางกายทางวาจาอันเนื่องมาจากจิตของ



จิตก็ตีเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมควร อันจะนำไปบังเกิดโทษทุกข์ต่าง ๆ เป็นผลตามมา

ฉะนั้น สติที่เป็นความระลึกผู้ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และการปฏิบัติตั้งสติสำรวจตนเอง ระลึกผู้ในตนเองดังกล่าวนั้น วิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อความก้าวล่วงความโศก ความระทมใจทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุอันเป็นธรรมส่วนที่ดีที่ชชอบ และเพื่อกระทำให้แจ้งนิพพานคือความดับทุกข์ไปโดยลำดับ ก็ได้แก่ “สติปัฏฐานทั้ง ๔” คือตั้งสติพิจารณากายข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาเวทนาข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาจิตข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาธรรมอีกข้อหนึ่ง เพราะว่าที่ชื่อว่าตัวเรา อันพึงตั้งสติสำรวจตรวจดูเพื่อที่จะได้ปกครองตนเองรักษาตนเองนั้นเป็นคำรวม “อะไรคือตัวเรา” ในทางหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้แยกสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานั้นเป็น ๔ ส่วน คือเป็นกายส่วนหนึ่ง เป็นเวทนาส่วนหนึ่ง เป็นจิตส่วนหนึ่ง และเป็นธรรมส่วนหนึ่ง สำหรับให้เป็นที่ตั้งของสติ คือให้สติกำหนดพิจารณา และท่านแสดงว่าทั้ง ๔ ข้อนี้ การตั้งสติพิจารณากายเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ การตั้งสติพิจารณาเวทนาเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียด การตั้งสติพิจารณาจิตเป็นเครื่องแก้ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ การตั้งสติพิจารณาธรรมเป็นเครื่องแก้ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด วันนี้จะว่าแต่เพียงข้อเดียวโดยสังเขป คือ ตั้งสติพิจารณากาย

การตั้งสติพิจารณากายนี้ต้องการที่จะให้สติระลึกอยู่ในกาย ว่ากายนี้เป็นอย่างไรตามเป็นจริง และการตั้งสติพิจารณานั้นก็มุ่งผลเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายดังกล่าวมานั้น และโดยเฉพาะก็แก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้ ฉะนั้น จึงควรเข้าใจ ตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อนว่าหมายถึง มีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก มีอุปทานคือความยึดถืออยู่ในกาย คือยังติดอยู่ในกายเป็นส่วนมาก เช่นต้องการความสวยงามของร่างกาย พอใจในความสวยงามของร่างกายโดยไม่คำนึงถึงอย่างอื่น ฉะนั้น จึงต้องการบำรุงบำเรอกายเป็นที่ตั้ง ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นตัวอย่างของตัณหาจริตอย่างหยาบ ฉะนั้น ทางแก้ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณากายที่เป็นไปอยู่ ว่ากายที่เป็นไปอยู่นี้ต้องหายใจเข้า ต้องหายใจออกอยู่เป็นปรกติ แสดงถึงความมีชีวิต ดับลมหายใจเมื่อใดชีวิตดับเมื่อนั้น และต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถขึ้นเดินนั่งนอนเป็นประจำ กับทั้งต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย ตลอดจนถึงบางครั้งก็พูด บางคราวก็นั่ง

และต้องบริโภคอาหาร ต้องดื่ม ต้องนำเข้า ต้องนำออกอยู่เป็นประจำ ต้องหลับ ต้องตื่น และกายนี้ก็ประกอบด้วยอาการทั้งหลายอันล้วนเป็นของไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เมื่อรวมเข้ามาแล้วในร่างกายอันนี้ ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็น ปฐวีธาตุ คือธาตุดิน ส่วนที่เอบอบก็เป็นอาโปธาตุ คือธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็น เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ คือธาตุลม และเมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้ ประกอบกันอยู่ไม่แตกสลาย อาการทั้งหลายในร่างกายอันมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ปฏิบัติหน้าที่กันไปดำเนินกันไปเป็นอาการนั้น ๆ และก็ผลัดเปลี่ยนอริยาบถ กันไป กับทั้งยังหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นดังนี้ ร่างกายอันนี้ก็มีชีวิต ดำรงอยู่ แต่เมื่อร่างกายอันนี้แตกสลาย คือ ธาตุทั้งหลายที่รวมกันอยู่แตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อน ธาตุไฟก็ดับตาม ธาตุน้ำ ธาตุดินก็เน่าเปื่อยแตกสลายผุพังไป ก็กลายเป็นศพ ในที่สุดก็กลายเป็นกระดูก กระดูกในที่สุดก็บป่นไปหมด ก่อนเกิดมา ถือกำเนิดในครรภ์ของมารดาที่ไม่มีอะไร และในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหมือนอย่างเก่า กลายเป็นอากาศคือช่องว่าง เป็นสูญญตาคือความว่าง หมั่นพิจารณากายอยู่ดังนี้ เอง ๆ ก็เห็นทั้งภายในทั้งภายนอก จะเห็นทั้งเกิดและทั้งดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ ผ่อนคลายตัณหาจริตอย่างหยาบที่ติดอยู่ในกาย ที่หลงกายอยู่ทั้งที่เป็นกายตนทั้งที่เป็น กายผู้อื่น และเมื่อเป็นดังนี้ สีสสังวร อินทริยสังวรเป็นต้นก็ปฏิบัติรักษาได้ง่าย สติพิจารณากายข้อแรกนี้จึงเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้จริง ๆ และแก้ได้ถึงจริตที่เป็นความประพฤติทางจิตใจ เป็นอหยาตยนิสยทางจิตใจจะทำให้จิตใจมี ความสุขขึ้น ลดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อันทำให้จิตใจจุ่นวายไปในกายตนบ้าง ในกายผู้อื่นบ้าง โดยไม่รู้ลืมไม่รู้พอ ทำให้เกิดความยับยั้ง ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

ฉะนั้น การปฏิบัติในสติปัฏฐานข้อนี้ จึงเป็นจิตภาวนาประการสำคัญที่นัก ปฏิบัติจะเว้นเสียมิได้ และเมื่อต้องการปฏิบัติอาศัยการทำให้เกิดสมาธิที่แน่วแน่ใน ข้อใดข้อหนึ่งก็ให้เจริญ “อานาปานสติ” เป็นต้น ดังที่ได้แสดงอบรมแล้ว ตั้งจิตให้ แน่วแน่อยู่ในลมหายใจเข้าออกแต่เพียงประการเดียว เป็นการพักจิตให้สงบ และเมื่อ จิตสงบได้ปิติได้สุขอันเกิดจากสมาธิ ก็ย่อมจะได้ความสุขอีกอย่างหนึ่งอันเป็นความสุข เกิดจากสมาธิ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

## ครั้งที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑</sup>

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

เมื่อคืนนี้ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ ในวันนี้จะแสดงสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียด สติปัฏฐานข้อนี้ก็ คือ ตั้งสติพิจารณาเวทนา เวทนานั้น ได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันสุขทุกข์หรืออาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขย่อมมีอยู่แก่กายและจิตใจเป็นปรกติ และที่พูดกันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ต่าง ๆ ส่วนใหญ่ก็เป็นสิ่งที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเวทนานี้เอง อันความสุขความทุกข์ย่อมมีเป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คนทั้งทางกายและทั้งทางจิตใจ แต่ว่าจะเป็นความทุกข์ได้นั้น

---

<sup>๑</sup> ธรรมบรรยายพิเศษ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ณ สว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร  
วันที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑

ทุกคนก็ต้องมีความรู้สึก คือมีความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ถ้าไม่มีความรู้สึก สุขทุกข์ก็ไม่ปรากฏ เหมือนอย่างผู้ที่ถูกฉีดยาก่อนที่จะผ่าตัด ไม่มีความรู้สึกในขณะที่ หมอทำการผ่าตัด ความทุกข์อันเกิดจากการถูกผ่าตัดก็ไม่ปรากฏ เพราะไม่มีความรู้สึก ฉะนั้น จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นมาได้ก็ต้องมีความรู้สึก ถ้ามีความรู้สึกไม่สบาย เช่นเจ็บปวดรวดร้าวก็เป็นทุกข์ ถ้ามีความรู้สึกสบายก็เป็นสุข และนอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ อีกอย่างหนึ่งคือไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้สึกดังนั้นก็เป็นที่มียู่เหมือนกันและอาจจะมียู่มากก็ได้ เช่นในเวลาปรกิตตนเองก็รู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์อะไร ดูเหมือนรู้สึกเฉย ๆ ในขณะเช่นนี้จะเรียกว่าไม่มีความรู้สึกอะไรหาได้ไม่ เพราะมีความรู้สึกอยู่ เช่นร่างกายก็ไม่ได้ถูกฉีดยาให้ชา หรือไม่ได้เป็นอัมพาตอะไรเป็นต้น ก็มีความรู้สึกอยู่ แต่ว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ดังนี้ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ฉะนั้น กล่าวสรุปทั้งหมด ความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนานี้จึงมีอยู่ ๓ คือความรู้สึกเป็นสุข เรียกว่า *สุขเวทนา* ความรู้สึกเป็นทุกข์ เรียกว่า *ทุกขเวทนา* ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า *อทุกขมสุขเวทนา* หรือ *อุเบกขาเวทนา* เวทนาดังกล่าวมานี้ที่เป็นเวทนาทั่วไปมีอยู่แก่กายและจิตก็มี และก็มียู่เป็นพื้นดังที่แสดงไว้ในโลกธรรม

*โลกธรรม* คือธรรมสำหรับโลก หมายความว่าเรื่องที่มีประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คน จะต้องประสบพบผ่าน ก็คือ *ลาภ* การได้อะไร ๆ *ความเสื่อมลาภ* คือไม่ได้อะไร หรือ ได้มาก็เสื่อมไปสิ้นไป *ยศ* คือความได้ยศได้ความเป็นใหญ่อะไร ๆ *ความเสื่อมยศ* คือความสิ้นยศ อะไร ๆ *นิรโทษ* คือการถูกติฉินนินทาว่าร้าย *สรรเสริญ* คือการได้รับยกย่องชมเชย *สุข* คือ ความสบายกายสบายใจ *ทุกข์* คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทั้ง ๘ นี้เรียกว่า *โลกธรรม* คือ เป็นเรื่องประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คนผู้เกิดมาในโลกจะต้องได้รับน้อยหรือมากในเรื่องนั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็เป็นปุถุชนคือชนสามัญทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็เป็นอริยบุคคล คือบุคคลผู้ที่เป็นอริยะ คือบุคคลผู้ประเสริฐ แม้เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็ต้องประสบโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ โลกธรรมทั้ง ๘ นี้ก็ต้องบังเกิดขึ้นแก่บุคคลทุก ๆ คน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงเรียกว่าโลกธรรม คือเป็นธรรมประจำโลกมีเป็นธรรมดาของโลก สุขทุกข์จึงเป็นโลกธรรม ดั่งนี้ย่อมมีอยู่แก่กายและใจของทุก ๆ คนเป็นธรรมดา เป็นต้นว่าเป็นสิ่งที่มียู่แก่ร่างกาย เช่นร่างกายก็



ต้องมีหิวระหาย เมื่อเกิดหิวระหายขึ้นก็เป็นทุกข์ เมื่อได้บริโภคอาหารอิ่มหนำสำราญก็เป็นสุข หนาว ร้อนก็ต้องการผ่านุงห่ม ได้ผ่านุงห่มมาก็เป็นสุข ขาดแคลนผ่านุงห่มก็เป็นทุกข์ ร่างกายต้องการที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยกันแดดกันฝนได้เป็นต้นก็เป็นสุข ไม่มีที่อยู่อาศัยก็เป็นทุกข์ ร่างกายเจ็บป่วยก็ต้องการหุยกยารักษา ได้หุยกยารักษาให้โรคผ่อนคลายเป็นบรรเทาหายก็เป็นสุข ไม่ได้หุยกยารักษาก็เป็นทุกข์ และเมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็นสุขด้วย เมื่อร่างกายเป็นทุกข์ใจก็เป็นทุกข์ด้วย เป็นต้นว่าเกิดความเจ็บปวดรวดร้าวขึ้นที่ร่างกาย ใจเหมือนกับเจ็บปวดรวดร้าวไปด้วย ต้องร้องครวญคราง เมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็นสุขไปด้วย เพราะร่างกายและใจนี้ต้องอาศัยกัน ดังนี้ เรียกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นอาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คน ฉะนั้น ในสติปัฏฐานข้อนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้ตั้งสติระลึกรู้ในเวทนาที่ทุกคนประสบกันอยู่ เมื่อเป็นสุขก็ให้รู้ว่าเป็นสุข เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ให้รู้ว่าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และให้รู้ด้วยว่าเป็นสุขทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขซึ่งมีอยู่แก่ร่างกายและจิตใจเป็นธรรมดา ดังที่ตรัสแสดงไว้ในโลกธรรมดังกล่าว เช่น เมื่อหิวระหายเป็นทุกข์ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์เพราะหิวระหาย ซึ่งเป็นธรรมดาของร่างกายที่ต้องการอาหาร เมื่อมีสติตั้งน้อมจะมีประโยชน์อีกหลายอย่าง เป็นต้นว่าจะมีประโยชน์ทำให้รู้ได้ว่าจำต้องบริโภคอาหาร จึงบริโภคอาหารเพื่อบำบัดทุกข์คือความหิวระหาย และทำไมจะมีอาหารมาบริโภค ก็จำเป็นต้องประกอบอาชีพการงาน แสวงหาอาหาร สติก็จะเตือนให้บริโภคในเวลาสมควรบริโภค และสติก็จะเตือนให้ทำการงานแสวงหาอาหารที่จะบริโภคมา ดังนี้ เรียกว่าเป็นความระลึกรู้อันถูกต้อง ไม่ใช่หมายความว่า เมื่อต้องการอาหารเป็นทุกข์หิวระหายก็บริโภคพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวล่ำเวลา บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย และแสวงหาในทางที่ผิด เช่นว่าแทนที่จะประกอบอาชีพการงานแสวงหาอาหารมาในทางที่ถูกต้อง ก็คิดไปลักขโมยเขามากิน ดังนี้ เป็นต้น ก็เรียกว่าขาดสติ

ฉะนั้น เมื่อมีสติระลึกรู้สึกในเวทนาอันมีอยู่เป็นธรรมชาติธรรมดาดังนี้ ก็จะให้มีสติอีกหลายอย่างประกอบกันไปในทางที่ถูกต้อง ดังนี้เป็นความประสงค์ประการหนึ่ง ซึ่งเป็นประโยชน์ของการตั้งสติพิจารณาเวทนาโดยทั่วไป ดังนี้ และยิ่งขึ้นไปกว่านั้นเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวนี้

ยังสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจอีกด้วย เพราะว่า  
 เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก สุขเวทนา คือความรู้สึก  
 เป็นสุข เป็นปัจจัยให้เกิดกามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในกาม คือรูป เสียง  
 กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย เป็นปัจจัยให้เกิดภวตัณหา  
 คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ เป็นนั่นเป็นนี่ โดยความเป็นเจ้าของกาม เจ้าของ  
 รูป เจ้าของเสียง เจ้าของกลิ่น เจ้าของรส เจ้าของโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง  
 อันนำไปให้เกิดความสุขนั้น ถ้าเป็นทุกข์เวทนามาก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรน  
 ทะยานอยากไปในวิภพ ความไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ คือต้องการให้สิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์  
 นั้นสิ้นไปหมดไป เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา และเมื่อเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิด  
 ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ตัณหานั่นเองยังเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา  
 อีกด้วย คือว่าเมื่อได้สิ่งที่ต้องการมาหรือว่าเมื่อเป็นตามที่ต้องการ ก็รู้สึกเป็นสุขสบาย  
 ร่าเริงแจ่มใส ถ้าหากว่าไม่ได้ตามที่ต้องการคือไม่ได้สิ่งที่ต้องการไม่ได้เป็นอย่างที่ต้องการ  
 ก็เกิดทุกข์เวทนา ความมุ่งง่วนหงุดหงิดรำคาญ ไม่สบาย ทุรนุร่าย อาดูรเดือดร้อน  
 ทั้งทางกายทั้งทางใจ และนอกจากนี้แม้จะได้สิ่งที่ต้องการมาได้รูปได้เสียงได้กลิ่นได้  
 รสได้โผฏฐัพพะที่ต้องการมา หรือว่าได้เป็นตามที่ต้องการ แต่ว่าสิ่งที่ได้มานั้นเสื่อมสิ้น  
 ไปพลัดพรากไป หรือว่าภาวะที่เป็นนั้นเสื่อมสิ้นไปเปลี่ยนแปลงไปก็เกิดทุกข์เมื่อระลึก  
 ถึงที่เคยได้ที่เคยเป็นแต่ว่าเสื่อมสิ้นไปแล้วก็เป็นทุกข์ตรมตรอมเดือดร้อน และบางที  
 เมื่อไปนึกถึงสิ่งที่เคยได้ที่เคยเป็นมาแล้วแต่ว่าเสื่อมสิ้นไปแล้ว พอไปนึกถึงก็เพลินไป  
 สบายใจไป ดังนี้ก็มี ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีสติที่ระลึกด้วยว่า บัดนี้เรากำลัง  
 เป็นสุข แต่สุขของเราเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ ถ้าเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือ  
 ความดิ้นรนทะยานอยากอันเป็นกามตัณหากิเลส ภวตัณหากิเลส ก็ให้รู้และก็ให้รู้ต่อไปว่า  
 ตัณหานี้ไม่ดี การดิ้นรนเดือดร้อนใจดังนี้ไม่ดี หรือว่าเมื่อได้รับทุกข์ รู้สึกเป็นทุกข์  
 ก็ให้รู้ด้วยว่าเรากำลังรู้สึกเป็นทุกข์ และทุกข์นี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ คือให้เกิด  
 วิภวตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในทางให้สิ่งที่เป็นอย่างนั้นสิ้นไปหมดไปหรือไม่  
 ถ้าเป็นตัณหากิเลสให้มึนสติระลึกว่าตัณหานี้เป็นตัวอยู่ เป็นตัวให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่ดี

อนึ่ง ให้มีสติระลึกด้วยว่า สุขหรือทุกข์ที่กำลังรับอยู่นี้เนื่องมาจากตัณหาคือ  
 ความดิ้นรนทะยานอยากหรือไม่ เช่นว่า รู้สึกว่าเป็นสุขสบายรื่นเริงก็ให้มีสติระลึก



ว่านี่เกิดมาจากการได้สิ่งที่ตัณหาอยากจะได้ การได้เป็นสิ่งที่ตัณหาอยากจะเป็น เมื่อได้มาหรือว่าได้เป็นมาก็ให้รู้สึกสนุกสบายรื่นเริงก็ให้รู้ รู้ว่าสุขนี้เกิดจากตัณหา หรือ เมื่อเป็นทุกข์ซึ่งเนื่องมาจากการที่ไม่ได้ตามที่ต้องการ ไม่ได้เป็นตามที่ต้องการก็ให้มี สติระลึกรู้ว่าทุกข์นี้เกิดมาจากตัณหา พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า ตัณหาเป็นทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์

แต่ก็มีคำแย้งว่า ก็สุขที่เกิดจากตัณหา นั่นเล่าก็สุขมิใช่หรือ ในข้อนี้ก็ เป็นความจริงที่ว่าเมื่อได้ก็ย่อมจะมีความสุขความสบายความรื่นเริง แม้ว่าจะได้เพราะตัณหา จากตัณหากก็ตาม แต่ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ชั่วแล่นและเป็นสิ่งที่อยู่ผิวเผิน ไม่ยั่งยืนอันใด เพราะฉะนั้น เมื่อสิ่งที่ได้มาและทำให้เกิดความสุขชั่วแล่นนั้นต้อง แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ลื่นไป หมดยุติไป ทุกข์ก็จะบังเกิดขึ้นมาแทนที่และเป็นทุกข์ มากด้วย เหมือนอย่างร่างกายอันนี้ก็กล่าวได้ว่ามีความบกพร่องอยู่เป็นธรรมดาหรือ เป็นธรรมชาติ คือว่ามีความลื่นไปเสื่อมไปอยู่เป็นธรรมดา เมื่อมีอะไรมาทดแทนสิ่งที่ ลื่นไปเสื่อมไปนั้นก็รู้สึกเป็นสุข แต่ว่าเป็นสุขเพราะเหตุที่มีสิ่งมาทดแทนชั่วแล่นเท่านั้น เมื่อสิ่งที่ทดแทนนั้นลื่นไปเสื่อมไปก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีกเพราะความบกพร่องนั้น เช่น ความบกพร่องของร่างกายอันทำให้เกิดความหิวระหายต้องการอาหาร ก็กล่าวได้ว่า อันที่จริงนั้น ความหิวเป็นธรรมดาของร่างกาย และเมื่อได้อาหารเข้ามาเพิ่มเติมก็รู้สึก เป็นสุข ที่จริงนั้นเป็นความสุขซึ่งทดแทนทุกข์ ซึ่งตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วก็หิวอีก ก็ต้องมี อาหารมาเติมอีก แล้วก็หิวอีก ความสุขที่เกิดจากการได้อาหารจึงเป็นความรู้สึกที่เป็นสุข ทดแทนความหิวได้เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น แต่อันที่จริงนั้น ร่างกายอันนี้มีทุกข์อยู่เป็น ธรรมชาติธรรมดา ก็คือความลื่นไปเสื่อมไป ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยสิ่งที่มาทดแทนอยู่เสมอ ต้องเอาเข้ามาเติมอยู่เสมอ เมื่อมาเติมขึ้นเมื่อใด ไฟก็ลุกโพล่งขึ้นเมื่อนั้น แล้วก็ริ่ ลงไป ๆ ก็เอาเข้ามาเติมเข้าไปอีก ไม่เติมเชื้อก็ดับ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ว่าเป็นทุกข์นั้นจึงเป็นของจริงแท้ ตรวจสอบตรงดูให้ดีแล้วก็จะเห็นได้ชัดว่า ความสุขที่เข้าใจ ว่าเป็นความสุขนั้นจึงเป็นสิ่งผิวเผิน เป็นสิ่งชั่วแล่น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอน ให้มีสติระลึกไว้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งดังกล่าว และก็เมื่อมีสติระลึกตั้งนี้ ก็ย่อมจะมีสติระลึก ที่ยิ่งขึ้นไป



ข้อที่ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งนั้น ก็คือให้มีสติระลึกรู้ว่า เมื่อได้รับสุขก็ให้มีสติระลึกรู้ว่า เรากำลังรู้สึกเป็นสุขที่มีอามิส คือที่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าที่เกิดจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้มีสติรู้สึกรู้ว่า เราเป็นทุกข์อันเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือที่ว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้ระลึกรู้ว่า นี่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจดังกล่าว ที่เรียกตามภาษาธรรมว่า เป็น *สามิสสุข* สุขที่มีอามิส คือ มีกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น *สามิสทุกข์* ทุกข์ที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น *สามิสทุกขมสุข* คือ ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ ให้มีสติระลึกรู้ตามเป็นจริง และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้มีสติระลึกรู้ต่อขึ้นไปอีกได้ว่า อันสุขหรือทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวนั้นเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นชั่วแล่นผวนผันทั้งนั้น แต่ว่าจิตใจอันนี้เอง ไปยึดถือ ยึดถือในสุขในทุกข์หรือในสิ่งที่ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น เมื่อไปยึดถือ เข้าก็ทำให้ต้องเป็นทุกข์นานมากกว่าเป็นสุข ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้นไม่ต้องพูดถึง เอาแค่ที่สุขทุกข์ ๒ อย่าง และทุกข์นั้นก็เนื่องมาจากสุขนั่นเอง ก็คือว่าเมื่อสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ก็มีฐานะ ๒ อย่างเท่านั้น คือว่าได้ก็เป็นสุข ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ได้มาแล้วรักษาไว้ได้ก็เป็นสุข รักษาไว้ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ หรือว่าได้มาแล้วเบื่อก็เป็นทุกข์ ไม่เบื่อก็เป็นสุข ก็สุดแต่ตัณหา

ตัณหา นั้นเป็นสิ่งที่พอใจง่าย เบื่อได้ง่าย เพราะมีลักษณะที่เรียกว่า ปุนภโว เป็นอีก เป็นอีก มีอีก มีอีก คือหมายความว่า เบื่อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เป็นใหม่ อยู่เสมอ มีใหม่อยู่เสมอ ดังนี้เป็นลักษณะของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะเหมือนอย่างไฟต้องการเชื้อ เอาเชื้อใส่เข้าไปชั้นหนึ่ง เดี่ยวเดียวเชื่อนั้นก็ถูกไฟไหม้หมด เป็นถ้ำเป็นถ่านไป ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชั้นที่สองชั้นที่สาม ก็ถูกไหม้ ลีนไปไหม้ไปอีก ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชั้นที่สี่แปลว่าไฟนั้นต้องการเชื้อใหม่ อยู่เสมอ ถ้าไม่ใส่เชื้อให้ก็ดับ ตัณหาก็คือเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่เกิดง่าย เบื่อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เปลี่ยนใหม่อยู่เสมอ ดังนี้เป็นลักษณะของตัณหา เพราะฉะนั้น สิ่งที่คิดว่าเป็นสุขได้มากก็เป็นสุขประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เหมือนอย่าง เชื้อกำลังไฟไหม้ก็ถูกเพลิงแล้วก็กลายเป็นถ้ำเป็นถ่านไป ก็ไม่ติดไฟอีก ไฟก็เบื่อเสีย



แล้วคือเบื่อถ้าเบื่อถ้านั้น ไม่ต้องการถ้าไม่ต้องการถ่าน แต่ต้องการสิ่งที่สดชื่น คือ สิ่งที่ยังเป็นเชื้อ เช่นว่าไม้ที่เป็นเชื้อที่ยังไม่เป็นถ้าเป็นถ่านไฟก็ต้องการ ครั้นเป็นถ้า เป็นถ่านไปแล้วก็ไม่ต้องการ ตัณหาของใจก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า จึงได้ตรัสสอนว่า ไปตามตัณหาไม่ได้ คือไม่ให้ลู่อำนาจแห่งตัณหาความดิ้นรนทะยาน ออยากของใจ ต้องมีการระงับตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจด้วยปัญญา ที่พิจารณาให้รู้จักลักษณะของตัณหาดังกล่าวนั้น ดังนี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ก็กำหนดพิจารณาดูตัวสุข ตัวสุขที่เป็นตัวสุขเกิดจากตัณหานั้น เมื่อรวมความเข้ามาแล้ว ก็เป็นสุขเพราะเห็นรูปอะไรที่น่ารักใคร่ทางตา ได้ยินเสียง อะไรที่น่าชอบใจทางหู ได้กลิ่นได้รสได้ถูกต้องทางกาย อะไรที่น่าชอบใจ แต่ว่าความสุข ที่ได้จากตาหู เป็นต้น เหล่านี้ เมื่อพิจารณาดูแล้วเป็นสิ่งผิวเผินทั้งนั้น ยกตัวอย่างเช่น รสทางลิ้น ความอร่อยที่ได้จากอาหารทางลิ้นเป็นรสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวาน เป็นต้น อันที่จริงนั้นก็อร่อยเพียงแค่นั้น ฟันลิ้นลงไปถึงคอแล้วไม่รู้สึกรอร่อยอะไรเลย ความอร่อยที่ทำให้คนติดรสอาหารหลงในรสอาหารนั้นอยู่แค่นั้น ไม่เลยลิ้นลงไป ฟันลิ้นลงไปแล้วไม่มีรสอะไรหมด จึงเป็นความสุขแค่นั้น ทางตาหูจมูกก็เป็นความสุข แค่ว่า แค่หู แค่จมูก ทางกายคือความสัมผัสต่าง ๆ ทำให้รู้สึกเป็นสุขแค่นั้นผิวเผินเหมือน อย่างแค่นั้นเช่นเดียวกัน จึงเป็นความสุขที่ผิวเผิน ไม่ใช่เป็นสุขที่จริงจัง ประโยชน์ที่ได้ ไม่ใช่ได้จากความสุขอันผิวเผินดังนี้ แต่ว่าได้จากคุณค่า เช่นอาหารที่บริโภคอันอร่อย แค่นั้น ประโยชน์ที่ได้จากอาหารไม่ใช่ได้จากความอร่อย แต่ว่าได้จากคุณภาพของอาหาร ที่บริโภคเข้าไป บางทีเป็นสิ่งที่ไม่อร่อย เช่นว่าบริโภคยาขมไม่เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความอร่อย แต่ว่าเป็นสิ่งที่ประโยชน์สำหรับยารักษาโรค เพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็น ประโยชน์ดังกล่าวนี้เป็นส่วนใหญ่อาจจะไม่ค่อยถูกตา ไม่ค่อยถูกหู ไม่ค่อยถูกจมูก ไม่ค่อยถูกลิ้น ไม่ค่อยถูกกาย คือไม่ชอบ เช่นว่าไม่ถูกถ่านนั้น ตัณหานั้นอยากจะทำให้ตา ดูสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจทั้งหลาย แต่เมื่อมาเข้าวัด มาเห็นพระพุทธรูป มาเห็นพระสงฆ์ ตัณหาก็คงจะไม่ชอบไม่สบายตา หูก็เช่นเดียวกันได้ฟังคำสรรเสริญเยินยออะไรต่าง ๆ แต่ครั้งมาได้ฟังคำตักเตือนแนะนำ ฟังธรรม ก็จะไม่ชอบ ดังนี้ เป็นต้น อันสิ่งที่เป็น ประโยชน์นั้นมักจะเป็นดังนี้ มักจะไม่ค่อยชอบในที่แรก คราวนี้มาถึงการปฏิบัติธรรม

ก็เช่นเดียวกัน มาปฏิบัติในศีลเป็นฆราวาสก็ตาม มาเป็นพระเป็นเณรก็ตามก็ต้องเว้น  
 นั้นก็ต้องเว้นนี้ ก็ล้วนแต่เว้นในสิ่งที่ต้นหาต้องการทั้งนั้น ต้นหาอยากจะไปฆ่าเขา ศีล  
 ก็บอกว่าไม่ได้ อยากจะไปลักของเขา ศีลก็บอกว่าไม่ได้ ก็อึดอัดไม่สบาย ต้นหาไม่มี  
 ทางออก จะออกไปทางไหนศีลก็กั้นอยู่ทางนั้น ถือศีล ๕ ต้นหาอยากจะทำไป ๕  
 ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๕ ทาง ถือศีล ๘ ต้นหาอยากจะทำไป ๘ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๘ ทาง  
 ถือศีล ๑๐ ก็เช่นเดียวกัน ถือศีล ๒๒๗ ก็เช่นเดียวกัน ต้นหาอยากจะทำไป ๒๒๗  
 ทาง ศีลก็กั้นอยู่ทุกทาง ก็ออกไปไม่ได้ ก็เกิดความอึดอัดรำคาญ ก็คิดว่าใจไม่ต้องการ  
 ที่จริงไม่ใช่ใจอันบริสุทธิ์ แต่ต้นหานั่นเองไม่ต้องการศีล ครั้นมารักษาศีลเข้าก็อึดอัด  
 รำคาญไม่สบายเป็นทุกข์ขึ้นมา เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องให้มีสติรู้ ว่าทุกข์เกิดจากสิ่งที่มีใช่  
 มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือว่าเกิดจากศีล ศีลนั้นไม่เอาใจต้นหา ศีลข้อนั้นขัดคอต้นหา  
 เมื่อไปขัดคอต้นหาเข้าก็เป็นทุกข์ มาปฏิบัติในสมาธิก็เช่นเดียวกัน ก็ทำให้สงบตั้งมั่น  
 จะคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ที่นารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย เมื่อมาทำสมาธิเข้าก็คิด  
 ไปไม่ได้ ใจก็ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายไม่เป็นสุขในขณะที่ทำสมาธิ เพราะว่าต้อง  
 มาทำให้สงบซึ่งไม่ชอบ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุข ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้  
 ว่านี่แหละเป็นนิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ ก็เกิดมาจากขัดต้นหา  
 อีกเหมือนกัน เมื่อมาปฏิบัติทางปัญญา ก็เช่นเดียวกัน มาพิจารณาพิจารณาเพ่งธรรม  
 ให้รู้จักสติ สัมผัสัญญะ ชันติ ไสรัจจะ กตัญญูกตเวทิตา อนิจจัง ทุกข์ อนตตา อริยสัจ  
 ของพระพุทธเจ้าเป็นต้น และมาปฏิบัติทางมีปัญญาพิจารณาสังขารให้เห็นว่า อนิจจัง  
 ไม่เที่ยง ทุกข์ เป็นทุกข์ อนตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตน ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะเหตุว่า  
 มองไม่เห็น พระพุทธเจ้าว่าไปอย่างหนึ่ง แต่ว่าจิตใจอันนี้เห็นไปอีกอย่างหนึ่ง คือเห็นว่า  
 เป็นของเที่ยง เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ตรงกันข้าม เมื่อมาพิจารณา  
 เข้าก็เกิดค้ำ หรือว่าเมื่อไม่ค้ำก็เป็นทุกข์ ปลงใจไม่ลง ดังนี้เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าอันนี้  
 ก็เป็นนิรามิสทุกข์ เป็นทุกข์ที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือไม่มีอะไรมาล่อใจ ซึ่งเป็น  
 ตัวต้นหานั่น สัจจะคือความจริง ซึ่งรู้สึกว่าจะแห่งแล้ง ฉะนั้น ก็ให้มีสติให้รู้จักทุกข์  
 ที่บังเกิดขึ้นนี้ว่าเป็นพวกไหนอย่างไรตามเป็นจริง และเมื่อไม่ยอมแพ้ต่อต้นหาคือ  
 ความดิ้นรนทะยานอยาก ใจปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญายิ่งขึ้นไป ต้นหานั่นก็จะ



อ่อนกำลังลง และเมื่อค้นหาอ่อนกำลังลงก็จะเริ่มได้ความสุขจากศีล จากสมาธิ จากปัญญาขึ้นได้โดยลำดับ เพราะใจสงบขึ้น และศีลนั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ ค้นหาอย่างหยาบ ก็แปลว่าได้รับความสงบขึ้นมาเป็นครั้งแรก สมานินั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง ก็ได้รับความสงบยิ่งขึ้นไป ปัญญานั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด ค้นหาอย่างละเอียด ก็ได้รับความสงบยิ่งขึ้นไปอีก ก็เป็นความสุขยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัวนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอาภิสเป็นเครื่องล่อคือเป็นความสุขที่เกิดจากศีล จากสมาธิ จากปัญญา ไม่ใช่เกิดจากค้นหาคือความดิ้นรน ทะยานอยาก อันเป็นความสุขที่เป็นแก่นสาร ไม่ใช่เป็นความสุขแค่ผิวเผิน เช่นแคล้ว เป็นต้นดังกล่าวมาข้างต้น จิตใจก็จะตั้งมั่นอยู่ในทางธรรมยิ่งขึ้น ในความถูกต้องยิ่งขึ้น สามารถที่จะละความชั่ว กระทบความดีได้ยิ่งขึ้น การที่ยังกระทบไม่ได้ทั้งที่รู้อยู่นั้น ก็เพราะว่ายังสงบค้นหาซึ่งเป็นขั้นหยาบไม่ได้ ต้องสงบค้นหาขั้นหยาบด้วยศีลขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะสงบค้นหาขั้นสมาธิได้ แล้วจึงจะมาสงบค้นหาขั้นปัญญาได้ และเมื่อปฏิบัติ มาโดยลำดับดังนี้แล้ว ก็จะสามารถละความชั่วกระทบความดีได้มากยิ่งขึ้น ที่เคยรู้สึก ว่าทำดีไม่ได้แต่ทำชั่วได้นั้นก็จะกลับตรงกันข้าม เป็นว่าทำชั่วได้ยากแต่ทำดีได้ง่าย ผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมนั้นทำดียากทำชั่วง่าย แต่เมื่อปฏิบัติธรรมขึ้นมาโดยลำดับแล้ว ทำชั่วยากเข้าทำดีง่ายทุกที ดังนี้เป็นผลของการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีสติที่กำหนดพิจารณา ดังกล่าวนี้นี้เป็นกำลังอุปกัมภอันสำคัญ นับว่าเป็นสติปฏิฐานข้อที่ ๒

สติพิจารณาเวทนานี้เป็นเครื่องละตัณหาจรตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดในเวทนา เป็นประการสำคัญ

ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

## ครั้งที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑</sup>

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐานข้อกายานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณากาย เวทนานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณาเวทนา มาแล้ว สติปัฏฐานทั้ง ๒ ข้อที่แสดงแล้วนั้นได้แสดงด้วยว่า กายานุปัสสนา พิจารณากายเพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบ เพราะผู้ที่มีตัณหาจริตอย่างหยาบนั้นย่อมติดกาย ต้องการทะนุบำรุงกายเป็นที่ตั้ง และต้องการความสวยงาม ตกแต่งร่างกายเป็นที่ตั้ง ส่วนข้อเวทนานุปัสสนาตั้งสติพิจารณาเวทนา ได้แสดงด้วยว่าเป็นเครื่องละตัณหาจริตอย่างละเอียด เพราะบุคคลผู้มีตัณหาจริตอย่างละเอียดย่อมติดเวทนา ต้องการสุขเวทนาเป็นที่ตั้ง แม้ร่างกายจะขาดการตกแต่งไปบ้าง แต่เมื่อได้ความสุขก็ย่อมจะพอใจและติดอยู่ในความสุขนั้น

---

<sup>๑</sup> ธรรมบรรยายพิเศษ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ณ สว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร  
วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑



ในวันนี้จะได้แสดงข้อจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาจิต สติปัฏฐานที่แสดงมาโดยลำดับนี้ย่อมมีความสัมพันธ์เนื่องกันอยู่ โดยเฉพาะก็คือกาย ย่อมเป็นสิ่งที่ปรุรงเวทนาเช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งนับว่าเป็นกายส่วนหนึ่ง เมื่อการหายใจเป็นไปคล่องสะดวกก็ให้เกิดสุขเวทนา เมื่อการหายใจติดขัดก็ให้เกิดทุกข์เวทนา เพราะฉะนั้น เวทนาจึงเนื่องไปจากกายและอวัยวะกายเป็นส่วนใหญ่ และเวทนาเองก็ปรุรงจิตใจ กล่าวคือเมื่อเป็นสามีสเวทนา คือเป็นเวทนาที่เป็นอามิสอันหมายความว่า เป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้น อาศัยเรือน อันหมายถึงเกี่ยวกับบ้านเรือน เกี่ยวแก่บุคคลและสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่ในบ้านเรือนอันเรียกว่าเคหสิตะ อาศัยเรือน อีกอย่างหนึ่งเรียกว่าอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย อันสิ่งเหล่านี้ก็ย่อมมีอยู่ในบ้านเรือนนี้เอง เพราะฉะนั้น จะเรียกว่าเคหสิตะ อาศัยบ้านอาศัยเรือน หรือจะเรียกว่าเป็นกาม คือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือจะเรียกว่าสามีส มีอามิสคือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้น เป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนา ดังนี้ก็ได้ เมื่อเป็นสามีสเวทนา เวทนาที่มีอามิสดังกล่าว ถ้าเป็นสุขก็นำให้เกิดราคะ ความติด ความยินดี หรือโลภะ ความโลภอยากได้ เมื่อเป็นดังนี้ ใจก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะ คือความติด ความยินดีหรือความโลภอยากได้ แต่ถ้าเป็นทุกข์เวทนาคือเป็นเวทนาที่เป็นทุกข์ ก็ทำให้เกิดโทสะความโกรธแค้นขัดเคือง ก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยโทสะความโกรธแค้นขัดเคืองขึ้น ถ้าเป็นเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขและมีได้พิจารณาให้รู้จักคุณรู้จักโทษ ให้รู้จักเกิดรู้จักดับ ให้รู้จักการนำจิตออกไป ก็เป็นที่ตั้งของโมหะ คือความหลง เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็ประกอบด้วยโมหะคือความหลง ฉะนั้น สามีสเวทนา เวทนาที่มีอามิสเครื่องล่อใจทั้งหลาย จึงทำให้เกิดราคะหรือโลภะอันรวมเรียกว่าความยินดีบ้าง นำให้เกิดโทสะอันรวมเรียกว่าความยินร้ายบ้าง นำให้เกิดโมหะคือความหลงบ้าง เมื่อเป็นดังนี้จิตก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะหรือโลภะ ประกอบด้วยโทสะ ประกอบด้วยโมหะคือความหลง จิตอันประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้ย่อมเป็นจิตที่บางคราวก็ฟุ้งซ่าน บางคราวก็หดหู่ และเป็นจิตที่คับแคบด้วยอำนาจของราคะหรือโลภะเป็นต้น เป็นจิตที่ย่อหย่อน เป็นจิตที่ไม่มีสมาริคือตั้งมั่น และเป็นจิตที่ข้องติดอยู่ในสิ่งอันเป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะและโทสะกับโมหะนั้น คราวนี้ถ้าเป็นนิรามิสเวทนา คือเวทนาที่ไม่มีอามิสอันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เนกขัมมสิตะ เขกขัมมะคือการออก คือเป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้นมิได้อาศัยเรือนของบ้านเรือนที่อยู่อาศัย บุคคลหรือสิ่งทั้งหลายอันเกี่ยวกับการบ้าน

การเรื้อน แต่ว่าอาศัยเนกขัมมะคือการออก ได้แก่การปฏิบัติออกจากกาม ออกจากบ้านจากเรือน จากภัยจากเวรจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้แก่การปฏิบัติในศีล การปฏิบัติในสมาธิ การปฏิบัติในปัญญา เมื่อปฏิบัติอยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา บางคราวก็เกิดสุข บางคราวก็เกิดทุกข์ บางคราวก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังที่แสดงแล้วในข้อเวทนานั้น เมื่อเป็นดังนี้ เวทนาที่บังเกิดขึ้นจึงนำไปบังเกิดความสงบ รากะหรือโลภะ สงบโทสะ สงบโมหะ และนำไปให้จิตใจกว้างขวางไม่คับแคบ นำให้จิตใจเป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไปดีขึ้นไป นำให้จิตใจสงบตั้งมั่น นำให้จิตใจหลุดพ้นจากความข้องติด เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจก็เป็นจิตใจที่สงบกิเลส มีรากะเป็นต้น เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไป เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตใจที่หลุดพ้นไม่ติดขัดขัดข้อง

ฉะนั้น ในสติปัฏฐานข้อจิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตนี้จึงตรัสสอนให้พิจารณาตรงเข้ามาดูจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อจิตใจประกอบด้วยรากะหรือโลภะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโทสะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโมหะก็ให้รู้ จิตใจฟุ้งซ่านหรือห่อเหี่ยวก็ให้รู้ จิตใจกว้างขวางก็ให้รู้ จิตใจคับแคบก็ให้รู้ จิตใจยิ่งก็ให้รู้ จิตใจไม่ยิ่งคือว่าหย่อนก็ให้รู้ จิตใจตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจหลุดพ้นก็ให้รู้ จิตใจข้องติดก็ให้รู้ ความตั้งสติกำหนดดูจิตใจว่าเป็นอย่างไรดังนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะโดยปรกตินั้น มักไม่ดูที่จิตใจ แต่ดูออกไปในบุคคลและวัตถุเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของกิเลสมีรากะหรือโลภะเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้ จึงไม่รู้จิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร แต่ไปรู้ในบุคคลหรือวัตถุภายนอกอันเป็นที่ตั้งของกิเลสเหล่านั้น เป็นต้นว่าเมื่อจิตใจประกอบด้วยความชอบในบุคคลหรือวัตถุอันใด ก็มุ่งดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันนั้น เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้เพิ่มความชอบมากขึ้นไปอันเจือด้วยความหลง เป็นความหลงชอบยิ่งขึ้น แต่ถ้าจิตประกอบด้วยความโกรธ ก็จะดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความโกรธนั้น ก็จะทำให้มีความหลงโกรธยิ่งขึ้นไปอีก มีความโกรธนานขึ้น แต่ถ้าดูกลับเข้ามาที่จิตใจของตนเอง ว่าบัดนี้จิตใจของตนประกอบด้วยกิเลสข้อนี้ๆ ประกอบด้วยความชอบดังนี้ ประกอบด้วยความชังดังนี้ ตลอดจนถึงดูเข้ามาที่จิตใจของตนเองว่าประกอบด้วยความหลงดังนี้ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักสภาพของสิ่งเหล่านั้นตามเป็นจริง ดูกลับเข้ามาดังนี้ กิเลสที่ถูกดูพร้อมทั้งจิตใจก็จะสงบลงได้ เพราะธรรมชาติของกิเลสนั้นไม่ชอบให้ดู ให้พบหน้าตาของกิเลส แต่ว่าชอบให้เพ่งดูออกไปข้างนอกซึ่งไม่ใช่ตัวกิเลสเอง ถ้ากลับเพ่งเข้ามาดูที่จิตใจเองและจะพบตัวกิเลสซึ่งอยู่ในจิตใจนั้น จะเป็นความชอบก็ตาม



จะเป็นความซังก์ตาม จะเป็นความหลงก็ตาม เมื่อเป็นดังนี้แล้ว กิเลสที่ถูกดูนั้นก็สงบตัวลงไป เพราะธรรมชาติของกิเลสนั้นไม่ใช่เป็นของจริง ไม่ใช่เป็นของแท้ แต่เป็นของที่บังเกิดขึ้นว่าความไปตามอารมณ์เท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้เมื่อดูเข้ามาที่จิตใจว่าเป็นอย่างไร กิเลสที่ถูกดูก็จะสงบ และเมื่อกิเลสสงบ คือจะเป็นกองระคะหรือโลภะก็ตาม กองโทสะก็ตาม กองโมหะก็ตาม สงบลงไปแล้ว จิตใจที่เคยหดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบที่ย่อหย่อน ที่ไม่ตั้งมั่น และที่ข้องติดก็จะกลับเป็นจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หดหู่ เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นสงบและหลุดพ้นไม่ข้องติด หรือไม่ติดขัดอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เป็นจิตใจเกษมสวัสดิ์

ฉะนั้น การดูจิตใจเข้ามาดังนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อพบความสงบกิเลส คือ สงบระคะหรือโลภะ สงบโทสะ สงบโมหะ และสงบความหดหู่หรือฟุ้งซ่าน มีความกว้างขวาง มีความยิ่ง มีความสงบตั้งมั่นยิ่งขึ้นและมีความหลุดพ้น ก็กำหนดดูจิตอันประกอบด้วยความสงบเป็นต้นดังกล่าวนี้ ให้รู้จักหน้าตาของความสงบ ว่าความสงบนั้นเป็นอย่างนี้ ๆ จิตใจที่กว้างขวาง ที่ยิ่ง ที่ตั้งมั่นเป็นอย่างนี้ ๆ และที่หลุดพ้นไม่ข้องติดนั้นเป็นอย่างนี้ ๆ การดูเข้ามาให้รู้จักจิตใจดังนี้ ย่อมจะทำให้จิตใจแม้ที่ประกอบด้วยกิเลสกลับเป็นจิตใจที่สงบกิเลส และทำให้จิตใจที่หดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบที่ย่อหย่อน ที่ฟุ้งซ่านไม่สงบ และที่ข้องติด กลายเป็นจิตใจที่สงบความฟุ้งซ่านหรือย่อหย่อน เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่ง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นยิ่งขึ้น เป็นจิตใจที่หลุดพ้น จิตตานุปัตสสนาสติปฏิฐานนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่ว่าเป็นสิ่งที่ละเอียดในเมื่อได้หัดปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ คือในขณะที่บังเกิดสิ่งที่เรียกว่ากิเลส คือความชอบอันเป็นระคะหรือโลภะ ความซังก์อันเป็นโทสะ ความหลงอันเป็นโมหะ ก็หัดกลับเข้ามาพิจารณาดูจิต หยุดใจเพ่งดูจิตของตนที่ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้ให้รู้ตามเป็นจริงว่าจิตเป็นอย่างนี้ ๆ โดยที่พักการเพ่งออกไปในภายนอก หยุดการเพ่งออกไปดูภายนอก คือว่า เมื่อเกิดความชอบขึ้นในบุคคลใดในวัตถุอันใด ก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นวัตถุนั้นกลับมาดูจิตอันประกอบด้วยความชอบนั้น เกิดความโกรธขึ้นในบุคคลใดในสิ่งใด ก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นสิ่งนั้น แต่กลับเข้ามาดูจิตของตนเองอันประกอบด้วยความโกรธความซังก์นั้นแทน ดังนี้เป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้แล้ว จะพบความสงบยิ่งขึ้น และจะพบคุณสมบัติของจิตใจอันสืบเนื่องมาจากความสงบนั้นมากขึ้น ดังนี้แหละเป็นประโยชน์



ของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานพร้อมทั้งวิปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยย่อ ก็แหละสติปัฏฐานข้อนี้ท่านแสดงว่าเป็นเครื่องละทิฏฐิจริตอย่างละเอียด

อันทิฏฐินั้นแปลว่าความเห็น ก็เป็นคำกลาง ๆ คือถ้าเป็นความเห็นชอบก็เรียกว่า *สัมมาทิฏฐิ* ถ้าเป็นความเห็นผิดเรียกว่า *มิจฉาทิฏฐิ* แต่เมื่อใช้เป็นคำกลาง ๆ เช่น ในที่นี้หมายถึงความเห็นผิด อันทิฏฐิคือความเห็นผิดนี้ย่อมเนื่องมาจากจิตที่มีลักษณะ ดังกล่าว เพราะว่าภาวะของจิตอันเกี่ยวกับความรู้ความเห็นย่อมสืบเนื่องมาจากสิ่งที่ ประกอบอยู่ในจิตเป็นประการสำคัญ กล่าวคือ เป็นสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตเป็นราคะหรือ โลกะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ ความรู้ความเห็นของจิตก็จะเห็นไปตามอำนาจของกิเลส เช่นว่า เมื่อจิตประกอบด้วยราคะหรือโลกะในสิ่งอันใด ก็ย่อมจะทำให้เกิดความเห็นใน สิ่งอันนั้น ว่า เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่น่าชอบ เป็นสิ่งที่น่าพอใจ เป็นต้น จึงทำให้เกิด ความลำเอียง ดังเช่นที่เรียกว่า ฉันทาคติ ลำเอียงไปเพราะฉันทะคือความพอใจ ก็เพราะเกิดมีความเห็นในทางชอบใจขึ้นมา แต่ถ้าสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นเป็น ความสงบ สงบราคะหรือโลกะ เป็นต้น ก็จะทำให้เกิดความเห็นอันถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิ เพราะว่าปราศจากความลำเอียง เมื่อปราศจากความลำเอียง ความเห็นก็ถูกต้อง ดีก็เป็นดี ชั่วก็เป็นชั่ว คราวนี้เมื่อว่าโดยปรกติ สามัญชนนั้นโดยมากประกอบด้วยราคะ หรือโลกะ เป็นต้น อันเป็นฝ่ายกิเลสมากกว่าที่จะเป็นฝ่ายสงบ เมื่อเป็นดังนี้ ทิฏฐิคือ ความเห็นจึงเป็นความเห็นที่ผิดอยู่เป็นอาจินเหมือนอย่างสวมแว่นตาที่เป็นสี เมื่อสวม แว่นตาสีแดงก็จะเห็นสิ่งภายนอกเป็นสีแดง ดังนี้ เป็นต้น อันที่จริงสิ่งเหล่านี้เขาก็มีสี ของเขาเป็นอย่างไรอยู่แล้ว เมื่อสวมแว่นตาสีอันใดก็มักจะทำให้เห็นเป็นสีอันนั้นไป แว่นตาที่สวมนั้นก็คือกิเลสนั่นเอง เมื่อเป็นราคะหรือโลกะบังเกิดขึ้น ก็จะทำให้เห็นว่า น่าชอบ เมื่อโทสะบังเกิดขึ้นก็จะทำให้เห็นว่าน่าชัง ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติในจิตตานุ- ปัสสนาสติปัฏฐานดังนี้ ก็จะทำให้บังเกิดความสงบ ฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่าเป็นข้อปฏิบัติ อันเป็นเครื่องละทิฏฐิจริตอย่างหายาบ อันหมายถึงว่าละมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิด อย่างหายาบ การปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นข้อปฏิบัติอันสมควรที่ ทุก ๆ คนจะพึงนำไปปฏิบัติ ก็สามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก เป็นแต่เพียงว่าหัดพิจารณา ตั้งสติกลับเข้ามาดูจิตใจของตนเองในขณะที่ประสพอารมณ์นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

## ครั้งที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑</sup>

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ มา ๓ ข้อแล้วโดยลำดับ คือตั้งสติพิจารณากาย ตั้งสติพิจารณาเวทนา ตั้งสติพิจารณาจิต เพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบ ตัณหาจริตอย่างละเอียด และทิวฏฐิจริตอย่างหยาบ ในวันนี้จะแสดงข้อครบ ๔ คือ **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตั้งสติพิจารณาธรรมที่ท่านแสดงว่าเพื่อละทิวฏฐิจริตอย่างละเอียด

คำว่า “ธัมมะ” หรือ “ธรรม” นั้น มีเนื้อความกว้าง เมื่อกล่าวโดยสรุปก็เป็น ๓ คือ

หนึ่ง ธรรมที่เป็นกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนดีหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความดี  
สอง ธรรมที่เป็นอกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนชั่วหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความชั่ว  
และสาม ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ชัดแจ้งว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ก็ได้แก่ ภาวะที่เป็นกลาง ๆ ดังกล่าว

---

<sup>๑</sup> ธรรมบรรยายพิเศษ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ณ สว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร  
วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑

ธรรมในสติปัฏฐานข้อที่ ๔ นี้ มุ่งถึงกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมหรือแม้ที่เป็นกลาง ๆ อันบังเกิดขึ้นในจิตใจอยู่ในจิตใจ และข้อนี้ก็สัมพันธ์กันมาจากข้อ ๓ คือตั้งสติพิจารณาจิต ดังที่ได้แสดงแล้วว่าสุขเวทนาเป็นที่ตั้งของความยินดีหรือที่เรียกว่าราคะโลภะ ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินดี ทุกขเวทนาเป็นที่ตั้งของความยินร้ายหรือที่เรียกว่าโทสะ ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินร้าย เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ก็เป็นที่ตั้งของโมหะคือความหลง เพราะไม่พิจารณาให้รู้ ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความหลง

การตั้งสติพิจารณาจิตก็เพื่อกำหนดดูให้รู้ ว่าจิตใจนี้ประกอบด้วยอะไร คือมีความยินดีก็ประกอบด้วยความยินดี มีความยินร้ายก็ประกอบด้วยความยินร้าย มีความหลงไหลอยู่ก็ประกอบด้วยความหลงไหล ดังนี้ เป็นการตั้งสติพิจารณาจิต ส่วนในข้อที่ ๔ นี้ ตั้งสติพิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในจิต สิ่งที่ประกอบอยู่กับจิต ก็คือพิจารณาด้วยความยินดีความยินร้ายหรือความหลงไหลลงมกยอยู่ นั้น ฉะนั้น จึงเนื่องกันถ้าจะเทียบกับวานรที่โตอยู่บนต้นไม้และเทียบจิตกับวานร เทียบสิ่งที่เกิดในจิตกับต้นไม้ ข้อที่ ๓ ตั้งสติพิจารณาจิตก็เหมือนอย่างจับตาดูวานรที่วิ่งโตอยู่บนต้นไม้ จากต้นไม้ ต้นนี้ไปต้นไม้ต้นนั้น ส่วนในข้อที่ ๔ นี้ก็จับตาดูต้นไม้อันเป็นสิ่งที่วานรวิ่งโตไป อันสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตนี้ เมื่อได้กำหนดพิจารณาจิตในข้อ ๓ ก็ย่อมจะเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตด้วย และเมื่อเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตก็เลื่อนไปตั้งสติพิจารณาในสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตนั้น และเมื่อเป็นดังนี้ จึงจะสามารถจัดการกับสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตได้ คือสามารถที่จะละส่วนที่เป็นอกุศลธรรม และสามารถที่จะอบรมทำส่วนที่เป็นกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น เมื่อตั้งสติกำหนดดูจิต พบว่าจิตประกอบด้วยอะไร ก็ตั้งสติดูสิ่งนั้นคือสิ่งที่จิตประกอบอยู่นั้นให้รู้จักตามเป็นจริง ว่าสิ่งที่ประกอบอยู่นั้นเป็นอกุศลหรือว่าเป็นกุศล ข้อนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากและก็ต้องประกอบกัน คือเมื่อตั้งสติกำหนดดูจิตให้รู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร มีอะไรอยู่ในจิตแล้ว ก็ต้องตั้งสติกำหนดดูสิ่งที่อยู่ในจิตนั้นด้วยให้รู้ตามเป็นจริงดังกล่าวจึงจะสามารถจัดการได้ถูกต้อง แต่ว่าถ้าตั้งสติกำหนดดูจิตรู้ว่าจิตของตนเป็นอย่างไรแล้ว มีอะไรอยู่แล้ว หรือประกอบด้วยอะไรอยู่แล้วก็ตาม แต่ถ้าไม่ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นให้รู้จักตามเป็นจริงว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ก็ยังไม่สามารถที่จะละอกุศลอบรมกุศลให้บังเกิดขึ้นได้



ฉะนั้น การตั้งสติพิจารณาธรรม คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจให้รู้ตามเป็นจริงนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งปวง เพราะจะรู้ว่าดีชั่วผิดชอบอย่างไร ก็ต้องอาศัยมีสติพิจารณาให้รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจนี้แหละ เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าไม่รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจแล้ว ก็ยากที่จะรู้จักตนเองว่าผิดหรือชอบ ชั่วหรือดีอย่างไรด้วย อันนี้แหละเกี่ยวพันมาถึงความเห็นผิดหรือความเห็นถูก เพราะความเห็นผิดหรือความเห็นถูกนั้น ย่อมเนื่องมาจากความมีสติพิจารณาให้รู้จักกรรม ในจิต หรือความขาดสติเป็นข้อสำคัญ เมื่อขาดสติที่จะพิจารณาผิดชอบชั่วดีในจิตใจ คือให้รู้ว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจผิดหรือชอบชั่วหรือดีอย่างไรแล้ว ก็ย่อมจะมีความเห็นผิด อาจจะมีความเห็นผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด ดีเป็นชั่วหรือชั่วเป็นดีไปได้ อันนี้แหละเป็น มิจฉาทิฎฐิคือความเห็นผิด แต่หากว่าถ้ามีสติพิจารณาให้รู้จักกรรมในจิต ให้รู้จักสิ่งที่ บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ผิดก็รู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูก ชั่วก็รู้ว่าชั่ว ดีก็รู้ว่าดี ดังนี้แล้ว เป็นสัมมาทิฎฐิคือความเห็นชอบ ฉะนั้น ตั้งสติพิจารณาให้รู้จักกรรมที่บังเกิดขึ้นใน จิตนี้จึงเป็นเครื่องละทิฎฐิจริต คือละความที่มักจะมีความเห็นผิดหรือความเห็นที่ตื้อตึง ถือมั่นไปในทางที่ผิดเป็นประการสำคัญ และพึงเข้าใจว่าสัมพันธ์กับข้อตั้งสติพิจารณา จิตด้วยดังกล่าวแล้ว ผู้ที่มุ่งจะทำความเห็นให้ถูกต้องอันเรียกว่าสัมมาทิฎฐิโดยทั่ว ๆ ไป จึงจำเป็นที่จะต้องตั้งสติพิจารณาธรรม คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจให้ถูกต้อง สิ่งที่บังเกิด ขึ้นในจิตใจของตนเองนี้แหละ และเมื่อรู้จักกรรมคือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองได้ โดยถูกต้องแล้ว การที่จะดูผู้อื่นให้รู้จักว่าเขาผิดชอบชั่วดีอย่างไรก็ง่ายเข้า แต่แม้ว่าจะ ดูผู้อื่นรู้จักเขาผิดชอบชั่วดีอย่างไร แต่ว่าไม่มีสติดูให้รู้จักกรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของ ตนเองว่าผิดชอบชั่วดีอย่างไรแล้ว ก็ย่อมจะเป็นสิ่งที่ได้ประโยชน์น้อย การรู้จักตนเอง ก็คือการรู้จักกรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองตามเป็นจริงนั้น เป็นประโยชน์มากกว่า อันนี้เป็นข้อสำคัญของการตั้งสติพิจารณาธรรมดังที่กล่าวมา

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางแนวสอนให้ตั้งสติพิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ อันเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมฝ่ายหนึ่ง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรม อีกฝ่ายหนึ่ง “อารมณ์” นั้น ได้แก่เรื่อง คือเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริหมุ่นครุ่นคิดถึง และอารมณ์นี้ก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน คือทุก ๆ คนมีประตูสำหรับรับ อารมณ์เข้ามาสู่จิตใจ ๖ ประตู ได้แก่ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย

และประตูใจ อันใช้ศัพท์ว่ามโนหรือมนะ ประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนเปิดรับอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ แม้ว่าหลับไปก็ยังฝัน โดยที่ประตูที่ ๖ คือประตูมโนยังไม่หลับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หลับ แต่ประตูมโนไม่หลับ ยังรับอารมณ์ละเอียดปรากฏเป็นความฝันอยู่ ฉะนั้น อารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ นี้ จึงต้องตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางตา บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางหู ดังนี้ เป็นต้น และอารมณ์ที่รับเข้ามาแล้วเหล่านี้ บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินดี บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินร้าย บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความหลงมกมายและโดยเฉพาะการรับอารมณ์นั้นก็รับเข้ามาเป็นเวทนา ถ้าจะเปรียบเทียบอย่างร่างกาย ร่างกายรับอาหาร ดังที่เรียกสามัญว่าบริโภคอาหารหรือกินอาหาร ก็ได้ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้างจากอาหารนั้น จิตใจเมื่อรับอารมณ์ก็กินอารมณ์ กินเข้าไปเป็นสุขก็ยินดี กินเข้าไปเป็นทุกข์ก็ยินร้าย กินเข้าไปกลาง ๆ ไม่พิจารณาก็หลงไหลลักษณะของจิตก็ย่อมเป็นดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงมีปรกติบังเกิดความยินดีความยินร้ายและความหลงไหลอยู่เสมอ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นสุขก็บังเกิดความยินดี เป็นราคะหรือเป็นโลภะขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นทุกข์ก็บังเกิดความยินร้าย เป็นโทสะเป็นพยาบาทบังเกิดความหุดหิดขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปก็เฉย ๆ ก็ทำให้ท้อแท้ทางกายท้อแท้ทางใจหรือไม่เช่นนั้นก็ทำให้ฟุ้งซ่านรำคาญ หรือทำให้เคลือบแคลงสงสัยอะไรต่าง ๆ อันรวมเข้าก็เป็นความหลงไหลเพราะไม่รู้ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดให้รู้จักว่าเป็นอกุศลธรรมทั้งนั้น และอกุศลธรรมเหล่านี้ก็บังเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ จิตใจกินอารมณ์เข้าไปเกิดเป็นอกุศลธรรมขึ้นดังนี้ ก็ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จัก ความกำหนดดูให้รู้จักดังนี้จะเป็นเครื่องสงบรั้งอารมณ์และสงบรั้งบกิเลสที่ตั้งขึ้นจากอารมณ์เหล่านั้นอันเป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศลในจิตดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ ก็เท่ากับว่าได้ตั้งสติกำหนดให้รู้จักว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผิดเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็จะทำให้เป็นสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบขึ้นในตนเอง

คราวนี้ ก็ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะว่าบรรดาอกุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นจากอารมณ์อีกนั่นแหละ และอารมณ์ก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ อีกนั่นแหละมาเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมขึ้น ยกตัวอย่างเช่นว่า



ได้เห็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งของศรัทธาปสาทะ เช่นได้เห็นพระพุทธรูปปฏิมา ได้เห็นสิ่งที่ชวนใจให้เกิดความปีติยินดีชื่นชมโสมนัสในทางที่ดีที่ชอบ สิ่งให้เห็นทางตานี้ก็มาเป็นอารมณ์จิตใจกินอารมณ์ที่ดีทางตานี้เข้าไปก็เกิดปีติโสมนัส ก็เป็นศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ในพระพุทธรูปทิวตตรัยเป็นต้น และอารมณ์ที่เข้าทางหู เช่นว่าฟังอบรมธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางจิต ใจก็กินอารมณ์ทางหูนี้เข้าไป ก็จะได้ความสงบใจ ได้ปัญญาในธรรม ก็เป็นสติ เป็นปัญญา ซึ่งเป็นกุศลธรรมขึ้นมาจนถึงมโนคือใจเอง อารมณ์ที่เข้ามาทางมโนคือใจ โดยที่ใจคิดถึงเรื่องธรรม พิจารณาธรรมจิตใจก็กินอารมณ์นี้ทางมโนเข้าไป ก็ได้ปัญญาคือความรู้ในธรรมขึ้นได้ ดังนี้ก็เป็นกุศลธรรม เพราะฉะนั้น จึงตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมดังกล่าว เพราะบรรดากุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นจากอารมณ์ซึ่งเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมโนคือใจ นั้นแหละเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น เมื่อได้หัดตั้งสติกำหนดให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต โดยให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย ว่าเข้ามาอย่างไรทางไหน และตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นฝ่ายดีว่าเข้ามาทางไหน อย่างไร ดังนี้แล้วก็จะทำให้สามารถเลือกสรรที่จะไม่รับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย แต่ว่ารับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลายเข้ามาให้มาก ๆ ดังนี้ ก็จะเป็นการปฏิบัติละอกุศล ทำกุศลให้บังเกิดขึ้น

ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ การตั้งสติพิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตนี้ ต้องการให้กำหนดรู้สัจจะคือความจริง อันเรียกว่า สัจธรรม ธรรมที่เป็นความจริง อันสรุปเข้ามาแล้วก็คือให้รู้จักทุกข์ให้รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ทั้ง ๔ นี้เรียกว่า สัจธรรม ธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริง ก็สามารถที่จะกำหนดสติพิจารณาให้เห็นสัจธรรมนี้ได้ ที่ใจนี้แหละไม่ใช่ที่ไหน

ทั้งนี้ก็โดยหัดกำหนดพิจารณาดูที่กายและใจอันนี้ว่าทุกอย่าง คนย่อมประกอบด้วยกายส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง หรือเรียกง่าย ๆ ว่ากายใจ ถ้าใช้ภาษาธรรมก็เรียกว่านามรูป นามก็คืออาการของใจ รูปก็คือรูปกายอันนี้ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า กายใจ รูปกายนั้นประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่มีความรู้ในตัว แต่ว่าจิตนั้นเป็น

ธรรมชาติริู้ มีความรู้ในตัวคือรู้ได้คิดได้ และอาการที่จิตคิดนึก หรืออาการที่จิตรู้ เรียกว่านาม โดยที่จิตนี้โน้มเอาไปรับอารมณ์ทั้งหลายดังที่กล่าวมาแล้ว อาการที่จิตโน้มเอาไปรับอารมณ์ทั้งหลาย รู้อารมณ์ทั้งหลายนี้เรียกว่านาม แต่ว่าจะใช้ศัพท์ธรรมมากไปก็จะผันเผื่อ รวมความเข้ามาว่ากายใจ กายเป็นสิ่งที่ไม่รู้ตัว แต่ใจเป็นสิ่งที่รู้ในตัว กำหนดเอาว่าตัวรู้ที่ปรากฏนี้เป็นนาม นามรูปหรือกายใจอันนี้เป็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข เพราะเป็นสิ่งที่เมื่อเกิดมาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา หัดกำหนดให้รู้จักว่าข้อนี้เป็นสัจจะคือความจริง

หัดกำหนดให้รู้จักค้นหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจ คืออาการที่จิตดิ้นรนออกไปในรูปบ้าง ในเสียงบ้าง ในกลิ่นบ้าง ในรสบ้าง ในโณภูฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง ในธรรมคือเรื่องราวทั้งหลายบ้าง โดยเป็นกามตัณหา คือดิ้นรนทะยานอยากไปในรูปเสียงเป็นต้น ที่เป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ โดยเป็นภวตัณหา คือดิ้นรนทะยานอยากไป ต้องการที่จะเป็นเจ้าของในรูปเสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจนั้น โดยเป็นวิภวตัณหา คือต้องการที่จะกำจัดสิ่งขัดขวางนั้น ๆ ออกไป กำหนดให้รู้จักความดิ้นรนของใจทั้งหลาย ว่าเป็นสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข ว่าตัณหานี้เป็นเหตุให้เกิดทุกขจริง

หัดทำความสงบตัณหาคือความดิ้นรนของใจ และคอยสังเกตดูว่าเมื่อใจสงบได้ก็เป็นความดับทุกข ในขณะที่ยังมีความดิ้นรนของใจอยู่มากนั้นเป็นทุกขอย่างยิ่ง แต่เมื่อสงบความดิ้นรนของใจลงไปได้ก็เป็นความดับทุกข สงบลงได้เท่าไรก็เป็นความดับทุกขเท่านั้น สงบลงได้หมดก็เป็นความดับทุกขหมดในเรื่องหนึ่ง ๆ

หัดกำหนดหาวิธีปฏิบัติดับตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจดังนั้นตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ รวมเข้าก็คือทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้แหละ หัดตั้งสติพิจารณากายเพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อน หัดตั้งสติพิจารณาเวทนาเพื่อละตัณหาจริตอย่างละเอียด หัดตั้งสติพิจารณาจิตเพื่อละทิฏฐิอย่างหยาบ ตลอดถึงหัดตั้งสติพิจารณาธรรมคือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างละเอียด หัดปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อที่แสดงมาโดยลำดับนี้แหละ



เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้รับความดับตัณหา ได้รับความดับความเห็นผิด กลับเป็น ความเห็นถูก และเมื่อมีความเห็นถูกมากขึ้นเท่าไรก็ย่อมจะเป็นสัมมาทิฐิ คือความ เห็นชอบ ที่จะทำให้อริยสัจธรรม ธรรมที่เป็นสัจธรรมคือความจริงในจิตใจของตนเอง มากขึ้นเท่านั้น จะรู้จักทุกข์มากขึ้น จะรู้จักสมุทัยมากขึ้น จะรู้จักนิโรธคือความดับทุกข์ มากขึ้น จะรู้จักมรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มากขึ้น ตามเป็นจริงไม่สับสน ทางปฏิบัติดังนี้แหละพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสแสดงว่า “เป็นไปเพื่อความหมดจดบริสุทธิ์ ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกความระทมใจทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โหม่นส ์ทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุอันเป็นส่วนดีส่วนชอบยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเพื่อทำให้ แฉ่งนิพพานคือความดับทุกข์โดยลำดับขึ้นไป”

### สรุปสติปัฏฐาน ๔

ได้แสดงมาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ คือตั้งสติพิจารณากายข้อหนึ่ง ตั้งสติ พิจารณาเวทนาข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาจิตข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาธรรมอีกข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นข้อครบ ๔ ก็เป็นอันจบลง และสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้ย่อมสัมพันธ์กัน เพราะว่ากายนั้นย่อมปรุงเวทนา เวทนานั้นก็ย่อมปรุงจิตให้เป็นไปต่าง ๆ ด้วยธรรมที่ เป็นกุศลหรือเป็นอกุศลข้อใดข้อหนึ่ง และธรรมดังกล่าวนั่นเองก็เป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้น ในจิต การตั้งสติพิจารณากายจึงเนื่องถึงเวทนา ตั้งสติพิจารณาเวทนาจึงเนื่องถึงจิต ตั้งสติพิจารณาจิตก็เนื่องถึงธรรม และแม้จะตั้งสติพิจารณาข้อใดข้อหนึ่งก็เนื่องถึงกัน ทั้ง ๔ ข้อ เพราะมีเอกายโน มัคโค คือทางปฏิบัติเป็นอันเดียวกัน ฉะนั้น จะตั้งสติ กำหนดอันใดอันหนึ่งขึ้นเป็นเบื้องต้นก็ได้ และเมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาจริง ๆ แล้ว ทั้ง ๔ ข้อก็จะปรากฏขึ้นมา จะมองเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ที่สัมพันธ์ กันในทางที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์ ดังอานิสงส์ของการปฏิบัติ สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแล้วนั้น

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป









## 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 กำหนดหลักเกณฑ์และพิจารณาถ่วงถ่วงหนังสือที่ระลึกของหน่วยงาน  
ที่เสนอขอร่วมจัดทำ
- ๒.๓ แต่งตั้งคณะอนุกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานตามที่  
เห็นสมควร
- 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