

นิทานสังวรธรรม

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จัดพิมพ์ถวาย

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



นิพนธ์สังวรธรรม

ความเข้าใจเรื่องจิต

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

จัดพิมพ์ถวาย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ความเข้าใจเรื่องจิต, - กรุงเทพฯ :

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

ISBN 978-616-7821-15-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก : พระทศพร คุณวโร

ออกแบบรูปเล่ม : พระปริญญา อภิชาโน

แบบอักษรญาณสังวรธรรม : อาจารย์วิชัย รักชาติ

ดำเนินการผลิตโดย : สาละพิมพ์การ ๐-๒๔๒๙-๒๔๕๒

พิมพ์ที่ : บริษัท ปัญญันตร์ บุ๊คส์ บายดิ้ง จำกัด

๓๖ หมู่ ๘ ถ.คลองถนน ต.เสารังหิน อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี ๑๑๑๔๐

โทร ๐-๒๑๙๐-๔๔๒๘-๙, ๐๘๑-๘๕๔-๐๗๕๙





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 รัฐบาลพร้อมด้วยคณะสงฆ์และประชาชนไทยผู้
เป็นศาสนิกชนจึงได้ร่วมกันจัดงานฉลองพระชันษา 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
สุขแก่ชุมชนมุขม 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 ๒๒ คือ “ความเข้าใจเรื่องจิต” ซึ่งประกอบด้วยเรื่องต่างๆ รวม ๕ เรื่องคือ จิตศึกษา จิตตภาวนา คู่มือกรรมฐาน หายใจให้เป็นสุข และ หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติทางจิต เรื่องเหล่านี้ได้คัดดัดแปลงจากพระนิพนธ์เรื่องต่างๆ เพื่อสะดวกแก่ผู้สนใจที่จะศึกษาเฉพาะเรื่องนั้นๆ กล่าวคือ

เรื่อง จิตศึกษา คัดดัดแปลงจากพระนิพนธ์เรื่อง ลักษณะพุทธศาสนา ซึ่งเป็นธรรมบรรยาย สอนนวกภิกษุ วัดบวรนิเวศวิหาร ในพรรษา ๒๕๒๖ เรื่องจิตศึกษา นี้ พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก ในการบำเพ็ญกุศลคล้ายวันประสูติ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๓

เรื่อง จิตตภาวนา คัดดัดแปลงจากพระนิพนธ์เรื่อง ลักษณะพุทธศาสนา เช่นกัน พิมพ์เผยแพร่ ครั้งแรก เมื่อพฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง คู่มือกรรมฐาน รวมพระนิพนธ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ๓ เรื่องคือ หลักการทำสมาธิ เบื้องต้น หลักปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน และคู่มือกรรมฐาน

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร แสดงแก่คณะอาจารย์และนักเรียน วิทยาลัยครูสวนสุนันทา ในโครงการจริยธรรม ณ ตึกสว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อเดือน มีนาคม ๒๕๒๐ ต่อมาใน พ.ศ. ๒๕๒๑ โครงการจริยธรรม วิทยาลัยครูสวนสุนันทา ได้ขออนุญาต จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรก สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี ทรงมีพระราชดำริว่า เรื่องหลักการทำสมาธิเบื้องต้นนี้ เป็นแนวทางปฏิบัติอย่างง่ายสำหรับผู้ที่มีความสนใจทั่วไป จึงทรงพระกรุณา โปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์ขึ้นพระราชทานทั่วไป พร้อมทั้งทรงอาราธนาเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ให้เรียบเรียง และอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง ปัญญา นิเวศน์และกรรมฐานสำหรับแก่ การหลงลืมตัว และทรงพระกรุณา โปรดเกล้าฯ ให้นำเรื่อง ศาสนาและทศพิธราชธรรม ที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงแสดงในโอกาส ขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๒๓ รวมพิมพ์เป็นเรื่องเดียวกันกับหลักการทำสมาธิเบื้องต้น เพื่อพระราชทานแก่บุคคลทั่วไป เนื่องในวโรกาสวันพระราชสมภพพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา ๒๑

ตุลาคม ๒๕๒๓ นับเป็นการรวมเรื่องพิมพ์ครั้งแรก ต่อมาก็ได้มีการจัดพิมพ์ในโอกาสต่าง ๆ อีกหลาย ครั้ง จนเป็นที่รู้จักแพร่หลายทั่วไป

หลักปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน คัดดัดแปลงจากพระนิพนธ์เรื่อง แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน ซึ่งเป็น ธรรมบรรยายสอนนวกภิกษุในพรรษกาล ๒๕๐๔ และเป็นธรรมบรรยายสอนกรรมฐานเรื่องแรกของ เจ้าพระคุณสมเด็จพระนิพนธ์เรื่องนี้ได้พิมพ์เผยแพร่อย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา

คู่มือกรรมฐาน คัดจากพระนิพนธ์เรื่อง บันทึกกรรมฐาน ซึ่งเป็นธรรมบรรยายอบรมพระนักศึกษาของสภาการศึกษาหามกุฏราชวิทยาลัย ก่อนที่จะรับปริญญาเป็นรุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๑๓ สิงหาคม - วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๐๔ และได้พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก เนื่องในพิธีฉลองหิรัญบัฏของ พระศาสนโสภณ (เจริญ สุวฑฺฒโน) เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๐๕

เรื่องคู่มือกรรมฐานนี้ พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก เนื่องในโอกาสคล้ายวันประสูติของเจ้าพระคุณ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๓

เรื่อง หายใจให้เป็นสุข ถอดจากเทปบันทึกเสียงธรรมบรรยายอบรมกรรมฐาน ณ ตึก สว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร แต่ไม่ปรากฏวันเดือนปีที่ทรงแสดงพระนิพนธ์เรื่องนี้ได้พิมพ์เผยแพร่ ครั้งแรกเนื่องในโอกาสคล้ายวันประสูติ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๑

เรื่อง หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติทางจิต ประกอบด้วยพระนิพนธ์เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ กรรมฐาน ๕ เรื่อง คือ จตุสติปัฏฐาน ทางลม อาหารใจ ปริญญา และบันทึกกรรมฐาน ซึ่งเคยพิมพ์ เผยแพร่มาแล้วหลายครั้ง

จตุสติปัฏฐาน เป็นธรรมบรรยายพิเศษ ณ ตึก สว ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร ในโอกาสที่ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงผนวชเป็นพระภิกษุ เสด็จประทับบำเพ็ญ เนกขัมมปฏิบัติ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ระหว่างวันที่ ๖-๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๒๑ เรื่องนี้พิมพ์เผยแพร่ ครั้งแรก ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๔ รอบ ๔๘ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๓

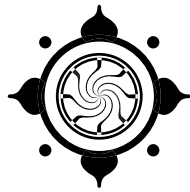
ทางลม เก็บความและอธิบายตามหลักแห่งปฏิสัมพันธ์ทางลมและวิสุทธิธรรม แสดงถึงหลักการ ปฏิบัติทางลม คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ในการเจริญสมาธิ หรือการปฏิบัติกรรมฐาน ทรงนิพนธ์ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระโศภนคณาภรณ์ และพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๙

อาหารใจ ว่าด้วยเรื่อง อานาปานสติ ๑๖ ชั้น สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และวิชาวิมุตติ ตามลำดับ เป็นการอธิบายขยายความหลักการปฏิบัติกรรมฐาน เริ่มด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่ง เป็นทางนำไปสู่ธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป เท่ากับ ขยายความเรื่องทางลมให้สมบูรณ์ขึ้น เรื่องนี้ทรงนิพนธ์เมื่อครั้ง ดำรงสมณศักดิ์ที่ พระโศภนคณาภรณ์ และพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๕

ปริญา ว่าด้วยเรื่อง ปริญา วิปัสสนาญาณ วิสุทธิ วิโมกข์ และผลสมบัติ อันเป็นทางปฏิบัติ ในวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง โดยเก็บความและอธิบายตามวิสุทธิ มรรค อภิธัมมัตถสังคหะ ปฐมสมโพธิธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น เท่ากับเป็นการขยายความจาก เรื่องอาหารใจ เฉพาะในแนวปฏิบัติทางวิปัสสนา เรื่องนี้ทรงนิพนธ์เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระโศภนคณาภรณ์ และพิมพ์เผยแพร่ ครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๘

ส่วน บันทึกกรรมฐาน นั้น คราวนี้ได้ตัดออก เพราะมีพิมพ์รวมอยู่ใน ญาณสังวรธรรม เล่มอื่น แล้ว

วัดบวรนิเวศวิหาร
๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



ความเข้าใจเรื่องจิต

สารบัญ

จิตศึกษา

ลักษณะของจิต	๓
จิตเป็นธาตุรู้	๓
จิตไม่มีสรีรสันฐาน	๔
จิตเป็นวิญญานธาตุ	๖
ลักษณะของจิต ๓ ประการ	๗
จิตตัวเดิมและจิตที่เป็นตัวอาการ	๘
อุปบัติและจตุของจิต	๑๐
ความอุปบัติและจตุของจิต	๑๐
สัตวโลกหรือสัตตภาวะ	๑๒
วิญญานธาตุ-จิตที่เป็นตัวเดิม	๑๓
จิต-อตตภาวะหรือสัตตภาวะ	๑๔
อาการปรากฏของจิต	๑๖
อารมณ์คืออาการที่ปรากฏของจิต	๑๖
อารมณ์เป็นอาหารอย่างหนึ่งของจิต	๑๗
ธรรมะเป็นอาหารของจิตโดยตรง	๑๘
การฝึกอบรมจิต	๒๐
ทรงสอนให้ฝึกจิตอบรมจิตที่เป็นตัวเดิม	๒๐
อนุสสติญาณเกิดจากสมาธิ	๒๑
สังฆธรรมและอสังฆธรรม	๒๓
สังฆธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุง	๒๕
สังขตลักษณะ ๒๖	
โอกาสโลกและสังขารโลก	๒๘
ทรงสอนให้พิจารณาแยกธาตุ	๒๘
ความหมายของธาตุในธาตุกรรมฐาน	๒๙
ปฏิวิธธาตุ ธาตุดิน	๓๐

อาไปธาตุ ธาตุน้ำ	๓๐
เตโชธาตุ ธาตุไฟ	๓๑
วาโยธาตุ ธาตุลม	๓๑
อากาศธาตุ ธาตุอากาศหรือช่องว่าง	๓๑
พิจารณาให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ	๓๑
ทรงแสดงว่าอากาศไม่มีที่สุด วิญญาณไม่มีที่สุด	๓๓
อธิบายธาตุและสังขาร	๓๔
รูปกายและนามกาย	๓๕
เวทนา	๓๖
สัญญา	๓๖
สังขาร	๓๗
วิญญาณ	๓๗
อธิบายทบทวนสังขารและวิญญาณในความหมายต่างกัน	๓๗
กายมีความหมายอย่างเดียวกับชั้น	๓๙
อุปาทานชั้น ชั้นเป็นที่ยึดถือ	๓๙
สังขตธรรมฝ่ายวัตถุ	๔๑
สังขารฝ่ายวัตถุมีเกิดมีดับ	๔๒
เมื่อรูปกายดับ วิญญาณธาตุเคลื่อนไปตามกรรม	๔๓
วิญญาณธาตุอุปบัติหรือจุติเพราะกิเลส	๔๕

การรับรู้ของจิต	๔๗
การรับรู้อารมณ์ของจิต	๔๗
อธิบายความหมายของสภาพกับภาวะ	๔๗
กระบวนการของกาย	๔๘
กระบวนการของจิต	๔๙
รูปรนามหรือนามรูป	๕๑
จิตน้อมออกรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖	๕๒
อินทรีย์ หรืออายตนะภายใน หรือทวาร ๖	๕๔
จิตรู้ได้เพราะต่อกับอายตนะภายในภายนอก	๕๖
จิตรับอารมณ์ด้วยความรู้หรือน้อมไปรู้	๕๘

ธรรมชาติของจิต	๖๑
ธรรมชาติแท้ของจิตประภัสสรคือผุดผ่อง	๖๑
จิตเศร้าหมองเพราะอุปกิเลส	๖๓
อารมณ์และกิเลสตกตะกอนพอกพูนในจิต	๖๕
อาสวะอนุสัย-กิเลสอย่างละเอียด	๖๖
นิวรณ์-กิเลสอย่างกลาง	๖๘
อกุศลมูล-กิเลสอย่างหยาบ	๖๙
กิเลสกองราคะ	๗๐
กิเลสกองโทสะ	๗๑
กิเลสกองโมหะ	๗๑
อริยสัจจ ๒ สาย	๗๒
กิเลส	๗๓
กิเลสเป็นเรื่องของโลก	๗๓
ปัญญาในสัจจะทำให้เกิดหิริและโอตตปปะ	๗๕
รู้จักทานรู้จักศีล	๗๖
มีเมตตาแผ่ออกไปโดยไม่มีประมาณ	๗๗
ความบริสุทธิ์ของจิต	๗๘
บารมี ๑๐ หรือมรรค ๘ เครื่องทำลายตะกอนในจิต	๗๘
จิตบริสุทธิ์สิ้นเชิงเพราะสิ้นอาสวะ	๗๙
จิตสังสมทั้งบารมีและอาสวะอนุสัย	๘๐
ทุกสังขารมีวิภวัญจะคือความวน	๘๑
พิจารณาวิภวัญจะในวงนอกหรือส่วนหยาบ	๘๓
พิจารณาวิภวัญจะในวงในหรือส่วนละเอียด	๘๔
วิภวัญจะของกิเลส	๘๕
รู้จักทุกข์และเหตุเกิดทุกข์	๘๖
นิพพาน-ความดับวิภวัญจะ	๘๗
มรรคมีองค์ ๘ เป็นยอดของสังฆตธรรม	๘๙

จิตตภาวนา

ความหมายของจิตตภาวนา	๙๓
ศีลเป็นภาคพื้นของสมาธิและปัญญา	๙๓
ศีลมุ่งความมั่งคั่งจากอกุศลเจตนา	๙๔
มีความสำรวมใจคู่กับศีล	๙๖
มีหิริและโอตตปปะ	๙๗
มีอินทริยสังวร	๙๘
สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	๙๙
อริยสาวกย่อมมีจิตตภาวนา	๑๐๐
สอูปาทิสเสนิพพานและอนุปาทิสเสนิพพาน	๑๐๒
ประโยชน์สุขที่บริสุทธิ์เกิดจากจิตที่บริสุทธิ์	๑๐๓
ศีลวิสุทธิ	๑๐๖
แนวปฏิบัติในการทำจิตตภาวนาศีลวิสุทธิ	๑๐๖
ศีลและวินัย	๑๐๗
อริยกัณฑ์ศีล	๑๐๘
ปฏิบัติในศีลเพื่อชำระกิเลส	๑๑๐
ปฏิบัติในศีลเพื่อสมาธิหรือความสงบใจ	๑๑๐
สรุปศีลวิสุทธิ	๑๑๑
จิตตวิสุทธิ	๑๑๒
อารมณ ๖	๑๑๒
นิรวณ ๕	๑๑๓
กรรมฐานสำหรับแก้จริต ๖	๑๑๕
จริต ๔ และสติปัญญา ๔	๑๑๖
กรรมฐาน ๘๔,๐๐๐	๑๑๗
การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า	๑๒๐
สรุปหลักปฏิบัติกรรมฐาน ๕ ประการ	๑๒๑
ทวิวิสุทธิ	๑๒๕
การชำระทวิวิสุทธิเป็นวิปัสสนากรรมฐาน	๑๒๕
รู้ขั้น ๕ หรือนามรูป	๑๒๖

รู้อายตนะ ๑๒	๑๒๗
รู้ธาตุ ๑๘	๑๒๗
รู้สภาพหรือสภาวะธรรม	๑๒๘
รู้สามัญลักษณะ	๑๒๙
สรุปการชำระทิฐิ	๑๓๑
กัณฑ์ไตรนิสสุทธี	๑๓๒
ชำระความสงสัยที่เกิดขึ้น ๘๓	๑๓๒
ละความสงสัยเกี่ยวกับตัวเราของเรา	๑๓๓
พิจารณาจับเหตุปัจจัยของขันธ ๕ หรือนามรูป	๑๓๔
รู้จักสามัญปัจจัยและวิสามัญปัจจัย	๑๓๖
มัคคามัคคญาณทัสสนนิสสุทธี	๑๔๐
กำหนดพิจารณานามรูป	๑๔๐
วิปัสสนาญาณหรือวิปัสสนาปัญญา	๑๔๒
วิปัสสนูปกิเลส	๑๔๓
ปฏิบัติภาวนาทัสสนนิสสุทธี	๑๔๖
ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง	๑๔๖
พิจารณาสรุปลงในสังขารโดยไตรลักษณ์	๑๔๘
วิปัสสนาญาณ ๙	๑๔๙
ญาณทัสสนนิสสุทธี	๑๕๔
วิสุทธิขั้นกำจัดกิเลสได้หรือพ้นโลก	๑๕๔
อริยบุคคล	๑๕๕
โลกุตตรธรรม	๑๕๖
วิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้น	๑๕๘
โลกุตตรธรรมเป็นธรรมะที่บรรลุถึงได้	๑๖๐
คู่มือกรรมฐาน	
หลักการทำสมาธิเบื้องต้น	๑๖๕
หลักปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน	๑๗๒
กรรมฐาน	๑๗๒

สรณะ	๑๗๓
ศีล	๑๗๔
สติปัฏฐาน	๑๗๕
กาย	๑๗๖
เวทนา	๑๗๖
จิต	๑๗๗
ธรรม	๑๗๗
ชื่อว่าด้วยลมหายใจ	๑๗๗
หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ	๑๗๘
สรุปและขยายความ ชื่อว่าด้วยลมหายใจ	๑๘๐
นับ หรือ พุทโธ	๑๘๒
ย่อหลัก ๔ ข้อ	๑๘๓
ประโยชน์สมาธิ	๑๘๓
อธิบายเรื่องปัญญา	๑๘๔
ปัญญาสูงสุด	๑๘๕
นิเวศน์และกรรมฐานสำหรับแก้	๑๘๖
หลงตัว ลืมตัว	๑๘๗

คู่มือกรรมฐาน	๑๘๘
กายนุปัสสนา	๑๘๘
อานาปานปัพพะ	๑๘๘
ปฏิกูลปัพพะ (กายคตาสติ)	๑๙๒
สัมปชัญญปัพพะ และ อิริยาปถปัพพะ	๑๙๔
ธาตุปัพพะ	๑๙๕
นวลสี่ทีกาปัพพะ	๑๙๘
เวทนานุปัสสนา	๒๐๑
จิตตานุปัสสนา	๒๐๓
ธรรมานุปัสสนา	๒๐๔
การพิจารณานิเวศน์	๒๐๕
การพิจารณาขันธ	๒๐๖
การพิจารณาอายตนะ	๒๐๖

โพชฌงค์	๒๐๘
อริยสัจจ์ ๔	๒๑๓

หายใจให้เป็นสุข

บทนำ	๒๑๗
ตอนที่ ๑ จิตหลงมாயา และ ทางดับกิเลส	๒๑๙
ตอนที่ ๒ ทำอย่างไรกับวิตกวิจารณ์	๒๒๗
ตอนที่ ๓ วิธีละอกุศลวิตก	๒๓๓
ตอนที่ ๔ วิธีละอกุศลวิตก (ต่อ)	๒๔๐
ตอนที่ ๕ สังเวช ๘ เพื่อพร้อมทำสมาธิ	๒๔๖
ตอนที่ ๖ สติปัฏฐานเบื้องต้น	๒๕๒
ตอนที่ ๗ กายานุปัสสนา ๔ ชั้น	๒๕๘
ตอนที่ ๘ กายานุปัสสนา ๔ ชั้น (ต่อ)	๒๖๗
ตอนที่ ๙ เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น	๒๗๔
ตอนที่ ๑๐ จิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น	๒๘๐
ตอนที่ ๑๑ ธัมมานุปัสสนา ๔ ชั้น	๒๘๕

หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต

จตุสติปัฏฐาน	๒๙๓
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๙๗
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๙๙
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๐๘
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๑๓
ทางลม	๓๒๐
อาหารใจ	๓๓๘
ปริยญา	๓๔๗
ธัมมานุปัสสนา	๓๕๙
นิวรณ์	๓๕๙
ชั้นธิ	๓๕๙
อายตนะ	๓๕๙

จิตศึกษา

ลักษณะของจิต

จิตเป็นธาตุรู้

คำว่า จิต นี้เป็นภาษาบาลี มีคำเรียกสิ่งที่เป็นจิตใจอีก ๒ คำคือ วิญญาณ มโน หรือমনะ คำว่า จิต วิญญาณ มโน ทั้งสามนี้เอามาใช้ในภาษาไทย จนคนไทย ได้ยินได้ฟังและเข้าใจในคำภาษาไทยว่าใจ แต่ที่มีความต่างกันตามที่ใช้ในภาษาธรรม ในภาษาธรรมนั้นส่วนใหญ่คำว่าจิต ใช้หมายถึงตัวธาตุรู้ที่เป็นภายใน คำว่าวิญญาณ ใช้หมายถึงวิญญาณในชั้น ๕ ที่เป็นชั้นขันธ์ ๕ วิญญาณชั้น กองวิญญาณ คือ เมื่อตากับรูปประจวบกัน เกิดความรู้คือเห็นรูปขึ้น ก็เรียกว่า จักขุวิญญาณ รู้ทางตา ดังนี้ เป็นต้นไป คำว่ามโนนั้นใช้เป็นอายตนะภายในข้อที่ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนหรือมนะคือใจ อันเป็นอายตนะข้อที่ ๖

ในพระสูตรที่ ๒ ของพระพุทธเจ้า คือ อนัตตลักขณสูตร พระสูตรที่ว่าด้วย ลักษณะคือเครื่องกำหนดหมายชั้น ๕ ว่าเป็น อนัตตา มิใช่ตัวตน ก็ทรงแสดงชั้น ทั้ง ๕ คือ รูปชั้น กอรูป เวทนาชั้น กอเวทนา สัญญาชั้น กอสัญญา สังขารชั้น กอสังขาร วิญญาณชั้น กอวิญญาณ ว่าเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน และเมื่อผู้พิจารณา เห็นชั้น ๕ ว่าเป็น อนัตตา พร้อมทั้งเป็น อนิจจะ คือไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็หน่ายในชั้น ๕ หน่ายในรูปในเวทนา ในสัญญาในสังขารในวิญญาณ เมื่อหน่ายก็สิ้นกำหนดติดใจยินดี และเมื่อสิ้นติดใจยินดี จิตก็วิมุตติ คือหลุดพ้นจากอัสวกิเลสเป็นเครื่องตองจิตทั้งหลาย อันนี้แสดงว่าจิตต่างจาก วิญญาณ จิตนั้นจะเป็นผู้ที่วิมุตติหลุดพ้น



และในพระสูตรที่ ๓ *อาทิตตปริยายสูตร* พระสูตรที่แสดงว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ซึ่งสิ่งทั้งปวงนั้นก็ทรงยกเอาอายตนะภายในภายนอก อายตนะภายในก็คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ ว่าเป็นของร้อน ร้อนด้วยราคะโทสะโมหะ ร้อนด้วยความเกิดความแก่ความตายความโศกเป็นต้น และเมื่อพิจารณาเห็นว่าเป็นของร้อน จิตก็หน่าย เมื่อหน่ายก็สิ้นความติดใจยินดี เมื่อสิ้นความติดใจยินดี จิตก็วิมุตติหลุดพ้นเช่นเดียวกัน ก็แสดงว่าวิญญูณกัฏฐิ มโนกัฏฐิ เป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง ซึ่งต้องเป็นอนัตตาและต้องเป็นของร้อนดังกล่าว เพราะฉะนั้นจึงต่างกับคำว่าจิต

จิตไม่มีสรีรสังขาร

คำว่าจิตนี้จึงมีความหมายถึงตัวธาตุรู้ที่มีอยู่ในบุคคล อันมีพระพุทธานุชาตแสดงไว้ว่า *ไม่มีสรีระคือรูปร่างทรวดทรงสังขารอันเป็นเรื่องของรูป มีคู้หาคือถ้าเป็นที่อาศัย* และคำว่ามีคู้หาคือถ้าเป็นที่อาศัยนี้ พระอาจารย์ได้อธิบายมาแต่ดั้งเดิมรวม ๆ มาว่า ร่างกายอันนี้ แต่ว่ามีพระอาจารย์อีกจำพวกหนึ่งมีความเห็นว่า จิตนี้ตั้งอยู่ที่หทัยวัตถุ คือว่าเนื้อหัวใจที่เต้นอยู่นี้ และมาถึงสมัยต่อมาเมื่อได้พบมันสมองว่าเป็นที่รวมของประสาททั้งหลาย ก็มีคนเข้าใจว่าจิตนี้อาศัยตั้งอยู่กับมันสมอง แต่ก็มีบุคคลบางคนเข้าใจว่า ตัวมันสมองนี้เป็นตัวจิตทีเดียว ดังนี้ก็มี แต่ว่าถ้าพิจารณาตามพระพุทธานุชาตที่ตรัสถึงจิตไว้โดยตรงดังที่ยกมากล่าวข้างต้นว่า จิตเป็นอสรีระ คือไม่มีรูปร่าง สรีรสังขาร ก็จะเป็นหลักฐานที่ต้องเห็นว่าจิตกับมันสมองต่างกัน เพราะมันสมองนั้น เป็นสิ่งที่มีสรีรสังขาร จึงเป็นรูปกายส่วนหนึ่ง แต่ว่าจิตไม่มีสรีรสังขาร เพราะฉะนั้น จิตจึงไม่ใช่มันสมอง แต่จิตกับกายต้องอาศัยกัน เพราะฉะนั้น หากว่าจิตเป็นธรรมชาติที่ไม่มีสรีรสังขาร อาศัยอยู่กับกายนี้ จะอาศัยอยู่กับส่วนไหน ก็น่าจะเห็นว่าอาศัยอยู่กับมันสมองเป็นหลักสำคัญ เพราะมันสมองนั้นเป็นที่ตั้งของประสาททั้งหลาย ให้เกิดความรู้ทางประสาททั้งปวง และจิตนี้ที่จรรู้จะไร้ออกมาทางภายนอกได้ เช่นรู้รูปทางตา รู้เสียงทางหู ก็ต้องอาศัยประสาทตาอาศัยประสาทสมองเป็นต้น ซึ่งศูนย์รวมของประสาทก็รวมอยู่ที่มันสมอง ให้ไปดูรูปความสัมพันธ์กันของประสาทตาหูเป็นต้นกับมันสมอง

ที่พิพิธภัณฑ์ของวัดนี้ ซึ่งได้มีเขียนแสดงความสัมพันธ์เอาไว้ ฉะนั้น จิตก็น่าจะอาศัยอยู่กับส่วนนี้คือมันสมอง

คำว่ามีถ้าเป็นที่อาศัย มันสมองนั้นก็อยู่ในกะโหลกศีรษะ กะโหลกศีรษะนั้นก็ มีลักษณะเป็นถ้ำเป็นคูหา เพราะฉะนั้น ก็เข้ากันกับถ้อยคำคหาคือถ้ำ มีคูหาเป็นที่อาศัย ส่วนพระอาจารย์ในสมัยก่อน ที่เอาจิตไปอาศัยอยู่กับหทัยวัตถุคือเนื้อหัวใจที่เด่นอยู่นี้ ก็เนื่องด้วยเข้าใจว่าหัวใจที่เด่นอยู่นี้เป็นส่วนที่สำคัญในชีวิตของบุคคล เมื่อหัวใจยังทำงานอยู่คือเด่นอยู่ ชีวิตก็ยังคงดำรงอยู่ หยุดทำงานหรือหยุดเด่นชีวิตก็สิ้นไป จึงเอาจิตมาอาศัยอยู่กับเนื้อหัวใจ นี่เป็นข้อที่น่าพิจารณาเทียบเคียงดังกล่าว และก็น่าพิจารณาต่อไปอีกว่า อันลักษณะของจิตนั้นกำหนดได้ว่าอาการต่าง ๆ ที่เนื่องมากับจิตก็ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่มีสรีรส์ฐานด้วยกันทั้งนั้น ดังเช่นว่าจิตที่แสดงอาการเป็นโรคหรือ โลกะ โทสะ โมหะ ตัวกิเลสเหล่านี้ก็ไม่มีรูปร่างสัณฐาน หรือจิตที่แสดงอาการออกมาเป็นธรรมที่เป็นส่วนคุณเกื้อกูล เช่นเป็นเมตตาเป็นกรุณา เมตตากรุณาก็ไม่มีสรีรส์ฐาน และจิตนี้ประกอบด้วยอารมณ์คือเรื่อง บรรดาอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายก็ไม่มีสรีรส์ฐาน อาการของจิตอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน เป็นต้นว่าความรู้ทางอายตนะ เช่นรู้รูปทางตา รู้เสียงทางหู เป็นต้น ที่เราเรียกกันว่าเห็นรูปได้ยินเสียง ความรู้คือการเห็นรูปได้ยินเสียง เป็นต้นนั้นก็ไม่มีสรีรส์ฐาน ตัวรูปที่เห็นตัวเสียงที่ได้ยินนั้นมีสรีรส์ฐาน แต่เมื่อมาเป็นอารมณ์ของจิต มาเป็นเรื่องที่จิตคิดถึงหมกมุ่นถึงกำหนดถึง มาเป็นเรื่องที่ตั้งขึ้นในจิต ตัวเรื่องเหล่านี้ก็ไม่มีสรีรส์ฐาน

อนึ่ง ความรู้ที่บุคคลได้เรียนศึกษาตั้งแต่ต้นมา ตั้งแต่ชั้นอนุบาลชั้นประถมชั้นมัธยมถึงชั้นอุดม หรือตลอดจนถึงความรู้ที่เล่าเรียนทางพระธรรมวินัยกันนี้ ก็ไม่มีสรีรส์ฐานอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ที่กล่าวว่าคนนี้รู้มากเรียนมากสำเร็จถึงขั้นนั้นขั้นนี้ คนนั้นเรียนน้อยรู้หน่อย สำเร็จเพียงแค่ชั้นประถมชั้นมัธยม เป็นต้น ก็ไม่มีสรีรส์ฐานที่จะนำมาชี้บอกได้ว่า ความรู้ที่ว่ำน้อยหรือมากนั้นมากน้อยแค่ไหน จะเอาเครื่องชั่งตวงวัดความรู้ของบุคคลว่าเท่านั้นเท่านั้นก็ชั่งตวงวัดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ในการที่จะตรวจสอบความรู้ของบุคคล จึงต้องจัดเกณฑ์ที่จะทดสอบหรือตรวจสอบความรู้ของบุคคล ขึ้นอีกอย่างหนึ่ง ให้บุคคลผู้ที่เล่าเรียนนั้น ๆ มาแสดงความรู้ด้วยการเขียนคำตอบที่ดี การแสดงข้อค้นคว้าที่ดี เป็นต้น แล้วก็เอาไปตอบเหล่านั้นมาตรวจอีกทีหนึ่ง แล้วก็ให้



คะแนกันไป ให้ชั้นกันไปว่าสำเร็จเป็นชั้นนั้นชั้นนี้เท่านี้เท่านี้ ทั้งนี้เพราะความรู้นั้น ไม่มีสรีรส์ฐานที่จะมาวัดซึ่งกันได้เหมือนอย่างวัตถุ และมันสมองนั้นเป็นกายส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น โรคของมันสมองก็เป็นอีกลักษณะหนึ่ง แต่เราก็เรียกกันว่า โรคจิต แต่อันที่จริงนั้นไม่ใช่โรคจิตเป็นโรคสมอง เพราะฉะนั้น จึงมีการรักษาเป็นโรคอย่างหนึ่งของร่างกาย แต่เป็นโรคของส่วนที่เป็นมันสมอง จึงมีการแสดงออกมาทางประสาททั้งหลาย และจิตใจก็อยู่ที่ได้อำนาจของประสาท เพราะฉะนั้น จึงแสดงออกไปเป็นอาการที่วิปริตที่เราเรียกกันว่าเสียจริตและเรียกกันว่าโรคจิต แต่อันที่จริงเรียกว่าโรคจิตนั้นไม่ถูก โรคเสียจริตนั้นพอได้ ต้องเป็นโรคสมองโรคประสาท แต่ว่าโรคของจิตโดยตรงนั้นก็คือกิเลสนั่นเอง อันได้แก่ต้นเหตุความดิ้นรนทะยานอยากและบรรดาภิเลสทั้งปวง เป็นต้นว่าราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เหล่านี้เป็นโรคจิตโดยตรง ซึ่งตั้งขึ้นในอารมณ์ เพราะจิตนี้เองไปยึดถืออารมณ์ แล้วก็ยินดีในร้ายหลงงมงายไปในอารมณ์ต่าง ๆ แล้วก็เป็นตัวเหตุ เป็นราคะหรือโลภะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ นี่เป็นโรคจิตโดยตรง อันทำให้เกิดทุกข์ใจต่าง ๆ เดือดร้อนใจต่าง ๆ เพราะฉะนั้น บรรดาคนที่มีกิเลสอยู่อย่างละกิเลสไม่ได้ ก็เรียกว่ามีโรคจิตทั้งนั้น คือโรคกิเลสนั้นแหละเป็นโรคจิตทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงไปเข้าเรื่องที่พระพุทธเจ้าต้องทรงรักษา ถอนลูกศรคือต้นเหตุออกจากจิตให้ได้เสียก่อน ไม่ต้องไปเสียเวลาที่จะสอบสวนอะไรต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ด้วยการศึกษาที่ต้องรับทรงแสดงธรรมให้บุคคลเกิดปัญญา อันเป็นยาธรรมเรียกว่าธรรมโอสถที่จะรักษาโรคจิตคือบรรดาภิเลสทั้งหลาย

จิตเป็นวิญญาณธาตุ

เพราะฉะนั้น ธรรมโอสถคือธรรมนั่นเองที่เป็นยารักษาโรคกิเลสของบุคคล สำหรับที่จะดับต้นเหตุ ดับราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ตามที่ได้ยกมากล่าวนี้ก็เพื่อแสดงว่า ในบุคคลเรานี้ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่เรียกว่าจิต ซึ่งไม่มีสรีรส์ฐาน อาศัยอยู่กับกาย อันนี้ ซึ่งรวมเข้าก็เป็นธาตุ ๖ และจิตนี้ก็เป็นวิญญาณธาตุ และธาตุอีก ๕ ข้อที่กล่าวมาข้างต้นนั้นก็รวมกันเข้าเป็นกาย วิญญาณธาตุก็เป็นจิต กายและจิตนี้อาศัยกันอยู่ จึงเป็นบุคคล ถ้าหากว่ากายแตกทำลาย จิตก็ต้องเคลื่อนออกไป เพราะฉะนั้น เมื่อกาย

รวมเข้ามา ธาตุดินน้ำลมไฟอากาศรวมเข้ามาตั้งต้นแต่ในครรภ์ของมารดา จิตก็ปฏิสนธิ เรียกว่า ปฏิสนธิจิต และในที่สุดเมื่อร่างกายนี้แตกสลาย คือธาตุที่รวมกันเข้านี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศแตกสลาย จิตก็เคลื่อนออกไปเรียกว่า จุติจิต ที่แรกก็เป็นปฏิสนธิจิต จิตปฏิสนธิประกอบเข้ามา และเมื่อกายแตกสลายจิต ก็เคลื่อนเรียกว่าจุติจิต จิตเคลื่อนหรือความเคลื่อนของจิตในที่สุด

ในบัดนี้ คนมักเข้าใจผิดไปเรียกเอาปฏิสนธิว่าจิตกันมาก เช่นว่าจิตในที่นั้นที่นี้ คือเกิดในที่นั้นที่นี้ ความจริงไม่ใช่เกิด จุติจิตคือเคลื่อนซึ่งเราเรียกกันว่าตาย เมื่อเกิดในที่นั้นที่นี้เราเรียกว่าปฏิสนธิ แต่ว่าเป็นคำที่ใช้สำหรับจิตเท่านั้น จิตปฏิสนธิและจุติจิต เคลื่อนออกไปในที่สุด

จิตนี้ท่านแสดงไว้ในตำราศัพท์ รวมเข้าก็มีความหมาย ๓ อย่าง คือ

หนึ่ง คิดหรือรู้

สอง สังสม และ

สาม วิจิตร คือแตกต่างกันหลายอย่างหลายประการ.

ลักษณะของจิต ๓ ประการ

พระอาจารย์ผู้อธิบายศัพท์ได้ให้คำอธิบายศัพท์ของจิตไว้ แปลเป็น ๓ อย่าง คือ คิดหรือรู้ เก็บ และวิจิตรคือหลายหลากหลายอย่างต่าง ๆ กัน ที่แปลว่าคิดหรือรู้นั้น ก็โดยอธิบายว่าจิตเป็นธรรมชาติที่คิดนึกอะไรได้ หรือว่ารู้อะไรได้ คำว่าคิดและคำว่ารู้ ในที่นี้มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน เพราะจะคิดอะไรได้ก็ต้องรู้อะไรนั้น หรือว่าจะรู้อะไรได้ก็ต้องคิดอะไรนั้น และในความคิดนั้นก็มีความรู้อยู่ด้วย ในความรู้ก็มีความคิดอยู่ด้วย ฉะนั้น จิตจึงเป็นธรรมชาติที่คิดนึกอะไรได้หรือว่ารู้อะไรได้

ลักษณะที่ ๒ เก็บ ก็หมายความว่าเก็บสิ่งที่ประสบพบผ่านต่าง ๆ ไว้ได้ และเก็บกรรมที่ได้กระทำแล้วไว้ได้ ที่ปรากฏเป็นเก็บดีที่เรียกว่าบารมี เก็บชั่วที่เรียกว่าอัสวะ และที่ว่ามีลักษณะวิจิตรคือหลายหลากหรือว่าหลายอย่างต่าง ๆ กัน ก็คือ



จิตมีลักษณะต่าง ๆ ดังเช่นที่มีจำแนกไว้ในอภิธรรม เป็นกามาวจรจิต จิตที่ท่องเที่ยวไปในกาม รูปาวจรจิต จิตที่ท่องเที่ยวไปในรูปภพ อรูปาวจรจิต จิตที่ท่องเที่ยวไปในอรูป โลกุตระจิต จิตที่เป็นโลกุตระ ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่วิจิตรคือหลายหลากหลายอย่างต่าง ๆ กัน ดังเช่นเราเรียกในภาษาไทยว่าวิจิตรพิสดาร หรือว่าวิจิตรงดงาม ดังคำว่าราชรถอันวิจิตร ราชรถที่งดงาม ที่ทำอย่างงดงามตกแต่งอย่างงดงาม จิตก็เป็นธรรมชาติที่งดงาม เพราะเหตุว่ามีลักษณะที่เหมือนดังตกแต่งเอาไว้อย่างราชรถนั้น นี่เป็นการให้คำอธิบายคำว่าจิต ดังที่พระอาจารย์ผู้อธิบายศัพท์ได้ให้เอาไว้

จิตตัวเดิมและจิตที่เป็นตัวอาการ

และก็พึงทราบไว้ ว่าคำว่าจิตท่านใช้เป็น ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง ใช้หมายถึงธรรมชาติที่เป็นตัวเดิม กับอีกอย่างหนึ่งท่านใช้หมายถึงธรรมชาติที่เป็นตัวอาการ ที่ใช้หมายถึงธรรมชาติที่เป็นตัวเดิมนั้น ก็ใช้หมายถึงธรรมชาติที่เป็นธาตุรู้ อันเป็นธรรมชาติที่ประภัสสรคือผุดผ่อง ดังที่ได้มีพระพุทธานุญาตแสดงไว้ ว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ต้องเศร้าหมองไป เพราะอุปกิเลสคือเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามา แต่ว่าเมื่อปฏิบัติทำจิตตภาวนาคืออบรมจิต จิตก็จะบริสุทธิ์ คือหมดจดสะอาด ผ่องใสได้ วิมุตติคือหลุดพ้นได้ และจิตที่เป็นตัวเดิมนี่ ที่มีพุทธานุญาตแสดงไว้เป็นอันมาก เช่นว่าให้ฝึกจิต ให้ข่มจิต จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้ และเมื่อบุคคลอบรมให้ได้ปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง จิตก็หน่าย จะสิ้นความติดใจยินดีและวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ คือเครื่องดองจิตดองสันดานทั้งหลายได้ ดังนี้ เหล่านี้หมายถึงจิตที่เป็นตัวเดิม

ส่วนจิตที่เป็นตัวอาการนั้นหมายถึงตัวความคิดต่าง ๆ คิดดีก็มีคิดไม่ดีก็มี ตัวความคิดนี้เป็นจิตที่เป็นอาการ จิตที่เป็นอาการนี้เกิดดับอยู่ในอารมณ์ทุกขณะจิตทุกขณะอารมณ์ ดังจะพึงเห็นได้ ว่าทุกคนย่อมมีความคิดไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ คิดถึงเรื่องนี้ ปล่อยเรื่องนี้ไปคิดเรื่องโน้น ปล่อยเรื่องโน้นไปคิดเรื่องนั้น เรื่องที่จิตจับคิดแล้วปล่อยไปครั้งหนึ่ง ก็เรียกว่าเกิดดับไปคราวหนึ่ง เพราะฉะนั้น จิตที่เป็นตัวความคิดนี้จึงเกิดดับอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเปรียบจิตที่เป็นตัวอาการนี้ ว่าเหมือนอย่าง

วานรที่กระโดดไปมาอยู่บนต้นไม้ กระโดดจับกิ่งไม้นี้ ปล่อยกิ่งไม้นี้ กระโดดไปจับกิ่งไม้นั้น จากกิ่งไม้นั้นก็กระโดดไปจับกิ่งไม้อื่นต่อไปอีกอยู่ตลอดเวลา อาการที่จับและปล่อย อารมณ์ต่าง ๆ ของจิตนี้คือจิตที่เป็นตัวอาการ คือความคิดเหมือนอย่างอาการของวานร ที่กระโดดจับกิ่งไม้ กระโดดจับกิ่งโน้นกิ่งนี้กิ่งนั้นไปอยู่เสมอ อาการที่จับปล่อย ๆ กระโดดไปตั้งนี้ของวานรคือความคิด แต่ก็น่าจะต้องคิดดูตรงนี้ด้วยว่า แม้วานรจัก กระโดดจับปล่อยกิ่งไม้ไปอยู่เสมอดังนี้ก็ตาม แต่ว่าตัววานรนั้นคงเป็นวานรตัวเดียวกัน ตัววานรที่อยู่กิ่งไม้นี้ ตัววานรที่อยู่กิ่งไม้นั้น ตัววานรที่อยู่กิ่งไม้โน้นซึ่งกระโดดไปนั้น ก็เป็นวานรตัวเดียวกัน จึงเทียบได้กับจิตที่เป็นตัวเดิม ก็เป็นจิตเดียวกัน แต่ว่าอาการ คือความคิดนั้นเปลี่ยนไปต่าง ๆ และตัวความคิดนี้ก็คืออาการ จิตมี ๒ อย่างดังนี้

อุปบัติและจติของจิต

ความอุปบัติและจติของจิต

หากจะมีปัญหาว่า จิตที่เป็นตัวอาการนั้นก็เป็จิตที่เกิดดับอยู่เสมอดังกล่าว แต่ว่าจิตที่เป็นตัวเดิมนั้นเล่า เป็นสิ่งที่เกิดดับหรือไม่ ปัญหานี้ก็เป็นข้อที่น่าพิจารณา ถ้าจะพิจารณาจำเพาะชาตินี้ ไม่ตั้งปัญหาไปถึงชาติหน้าหรือว่าชาติอดีตก็ตอบได้ง่าย ว่าจิตที่เป็นตัวเดิมนั้น ก็เป็สิ่งที่ตั้งอยู่ดำรงอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย แต่ว่าจิตที่เป็นตัวอาการนั้นก็เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ เกิดดับไปพร้อมกับอารมณ์อยู่ทุกขณะจิต อยู่ทุกขณะอารมณ์ดังกล่าวนั้น จิตที่เป็นตัวเดิมนั้นเป็สิ่งที่ดำรงอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย นั้นก็ดังที่ได้กล่าวแล้ว ว่าเมื่อเกิดจิตมาปฏิสนธิที่เรียกว่าจิตปฏิสนธิ เมื่อตายจิตก็จติ คือเคลื่อนออกไป อันเรียกว่าเคลื่อนออกไปหรือว่าดับ จึงต้องเข้าใจคำนี้ ว่าคำว่าดับ กับคำว่าจตินั้นต่างกัน คำว่าดับก็เหมือนกับไฟดับไป แต่คำว่าจตินั้น แปลว่าเคลื่อน คือว่าไม่ดับ เคลื่อนออกไป ในข้อนี้ก็ตรงกับพระญาณของพระพุทธเจ้า ที่ทรงได้ในปฐมยามแห่งราตรีที่ตรัสรู้ คือ บุปเพณิวาसानุสสติญาณ ความหยั่งรู้ระลึกได้ถึงนิवासน์ คือขันธเป็ที่อาศัยอยู่ในปางก่อน คำว่านิवासน์นั้นเราแปลกันว่าบ้าน คือเป็ที่อาศัยอยู่ ในที่นี้ใช้หมายถึงขันธคือขันธ ๕ นี้แหละอันเป็ที่อาศัยอยู่ในปางก่อน เพราะว่ขันธ ๕ นี้เรียกว่า นิवासน์แปลว่าเป็ที่อาศัยอยู่ หากจะถามว่าเป็ที่อาศัยอยู่ของใคร เหมือนอย่างบ้านก็เป็ที่อาศัยอยู่ของบุคคล มีคนมาอาศัยอยู่ในบ้านปลูกบ้านอยู่ ที่นี้มาเรียกว่านิवासน์อันหมายถึงขันธ ๕ นี้ ขันธ ๕ นี้เป็ที่อาศัยอยู่ของใคร

สำหรับในพระญาณที่ตรัสรู้พระญาณแรกนี้ ตรัสแสดงถึงพระองค์เองโดยใช้คำว่าฉันหรือข้าพเจ้าหรือว่าเรา ซึ่งได้อุปบัติคือเข้าถึงชาตินี้ แล้วก็จุดคือว่าเคลื่อนจากชาตินี้ไปสู่ชาติอื่น เคลื่อนจากชาติอื่นนั้นไปสู่ชาติอื่นต่อไปอีก เรื่อยมาดังนี้ ตั้งแต่ ๑ ชาติ ๒ ชาติ ๓ ชาติจนถึงนับชาติไม่ถ้วน และระลึกได้ว่าเราหรือข้าพเจ้าหรือว่าฉัน ได้มีชื่ออย่างนั้นอย่างนี้ในชาตินั้น ๆ มีความสุขทุกข์อย่างนี้ ๆ ในชาตินั้น ๆ ระลึกได้ถึงประวัติความเป็นไปของชีวิตในชาติหนึ่ง ๆ ด้วยตามพระญาณที่ตรัสแสดงไว้นี้ก็แสดงว่าข้าพเจ้าหรือว่าฉันว่าเรานั้น เป็นผู้ไม่ดับ และก็เป็นผู้ที่เข้าถึงชาตินี้เคลื่อนถึงชาตินี้ แล้วเข้าถึงชาตินั้นเคลื่อนถึงชาตินั้น และก็ต้องเข้าใจว่าคำว่าดับนั้นคู่กับคำว่าเกิดหรือคำว่าตายคู่กับคำว่าเกิด เกิดตายหรือว่าเกิดดับ เป็นศัพท์บัญญัติที่หมายถึงขันธอันเป็นที่อาศัยอยู่ อันเป็นตวัณฺหาสน์หรือเป็นตวับ้าน ขันธที่อาศัยอยู่อันเป็นตวัณฺหาสน์หรือเป็นตวับ้านนี้ ในชาติหนึ่ง ๆ ก็สร้างขึ้นมาจากหนึ่ง เช่นเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ก็เริ่มสร้างตั้งแต่ในครรภ์ของมารดา เป็นภละหนึ่ง แล้วก็แตกเป็นปัญญาสาขามีอายตนะบริบูรณ์ ได้กำหนดกัลลวอดออกมาแล้วก็เติบโตใหญ่ขึ้นมา จนในที่สุดขันธนี้ก็แตกสลายคือตายหรือว่าดับ คำว่า เกิดตายหรือเกิดดับนี้เป็นชื่อของขันธ เรียกขันธหรือว่าบ้านสร้างบ้านที่หนึ่งก็เกิด บ้านพังที่หนึ่งก็ดับหรือว่าตาย แล้วก็สร้างบ้านขึ้นใหม่ก็เป็นเกิดบ้านพังไปอีกที่หนึ่งก็เป็นดับหรือตาย เพราะฉะนั้น คำว่าเกิดตายก็เกิดดับก็เกิดดับก็เป็นชื่อหรือเป็นศัพท์บัญญัติ หมายถึงนิวาสน์เป็นที่อาศัยอยู่ แต่ว่าตัวผู้มาอาศัยเหมือนเช่นคนที่มาอยู่บ้าน ไม่ใช่ตวับ้าน ซึ่งเรียกในพระญาณที่ ๑ ว่าข้าพเจ้าหรือว่าเราหรือว่าฉันนี้ไม่เรียกว่า เกิดดับหรือว่าเกิดตาย แต่เรียกว่าอุปบัติ เรียกว่าจุด *อุปบัติ* แปลว่าเข้าถึง จุด *แปลว่าเคลื่อน* คือเมื่อบ้านสร้างขึ้น ผู้ที่มาอาศัยบ้านก็เข้าถึงบ้านที่สร้างขึ้นนั้นคือเข้ามาอยู่บ้านนั้น ก็เป็นอุปบัติ แล้วก็เหมือนบ้านพัง ตัวผู้อาศัยบ้านนั้นก็เคลื่อนคือย้ายออกไป เพราะว่าบ้านพังแล้วก็ต้องย้ายออกไป นี่แปลว่าจุดคือเคลื่อน ซึ่งในพระญาณที่ ๑ นี้ได้เรียกผู้ที่เข้าอาศัยบ้าน อุปบัติเข้าอาศัย และจุดคือย้ายบ้าน เรียกว่าเราหรือข้าพเจ้าหรือว่าฉัน คือหมายถึงพระองค์เอง คือทรงระลึกถึงพระองค์เองว่าเราหรือฉันหรือข้าพเจ้าเข้าถึงชาตินี้ แล้วก็เคลื่อนจากชาตินี้ แล้วก็เข้าถึงชาตินั้น แล้วก็เคลื่อนจากชาตินั้นแล้วเข้าถึงชาติโน้น แล้วเคลื่อนจากชาติโน้น เห็นทยอยมาโดยลำดับดังนี้ ด้วยพระญาณที่ระลึกได้ ซึ่งเรียกกันง่าย ๆ ว่าระลึกชาติหนหลังได้ แต่ว่าตาม



ศัพท์แสดงของท่านนั้น ระลึกถึงชาติคือระลึกถึงบ้านเก่าคือบ้านที่อาศัยอยู่ในปางก่อน มีความหมายดังที่กล่าวมานี้

สัตว์โลกหรือสัตตภาวะ

คราวนี้มาถึงในพระญาณที่ ๒ เรียกว่า *จุตูปปาตญาณ* ทรงหยั่งรู้ถึงความเข้าถึง และจุติ คือความเคลื่อนไปของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งในพระญาณที่ ๒ นี้ แสดงว่าได้ทรงระลึกได้ถึงสัตว์ทั้งหลาย ว่าสัตว์ที่ประกอบกรรมที่ชั่วไว้ คือประกอบกรรมที่เป็นทุจริต ที่เป็นอกุศลที่เป็นบาปทางกาย ทางวาจา ทางใจต่าง ๆ กายแตกสลายทำลายไปแล้วตายไปแล้วก็อุปบัติ คือว่าเข้าถึงชาติที่ชั่ว ที่เป็นทุกคติคือคติที่ชั่ว ที่เป็นอบายเป็นนรกเป็นเปรต เป็นอสุรกายต่าง ๆ แต่ว่าสัตว์ทั้งหลายที่ประกอบกรรมที่ดีไว้เป็นกุศล เป็นสุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ กายแตกทำลายตายไปแล้ว ก็ถึงสุคติโลกสวรรค์ แต่ว่าก็ไม่ได้อยู่ยั่งยืนในสุคติในทุกดินนั้น เมื่อสิ้นบาปสิ้นบุญที่ให้ไปเกิดในสุคติหรือในทุกดินนั้นแล้ว ก็ต้องจุติ คือเคลื่อนจากชาติที่เป็นสุคติหรือทุกดินนั้น ไปตามกรรมที่กระทำไว้ต่อไปอีก ดังนี้ ในพระญาณที่ ๒ นี้ ทรงแสดงถึงผู้สร้างบ้านขึ้น เข้าถึงบ้าน และเมื่อบ้านพังก็เคลื่อนออกจากบ้าน ว่าเป็นสัตว์ ซึ่งคำว่าสัตว์นี้มีไฉนหมายถึงสัตว์เดียรัจฉาน ดังที่เราเรียกเพียงอย่างเดียว แต่หมายความคลุมหมดยังถึงสัตว์โลก จะเป็นเทวดาเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์เดียรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกายหรือเป็นอะไร เมื่อยังมีกิเลสเป็นเหตุให้ข้องติดอยู่ในโลก ก็เรียกว่าสัตว์ทั้งนั้น ดังที่เรียกสัตว์โลก เมื่อยังมีกิเลสที่ข้องติดอยู่กับโลก จึงต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในโลกทั้งปวง ความท่องเที่ยววนเวียนเกิดตายอยู่นี้เรียกว่า *สังสารวัฏ*

สังสาระก็แปลว่าท่องเที่ยวไป วัฏก็คือวัฏฏะ แปลว่าวนเวียน สังสารวัฏก็คือว่าท่องเที่ยววนเวียนหรือว่าวนเวียนท่องเที่ยว และคำว่าวนเวียนนี้ ท่องเที่ยวนี้ ก็พูดกันง่าย ๆ ว่า วนเวียนท่องเที่ยวหรือท่องเที่ยวเวียนเกิดเวียนตาย เพราะว่ามีบาปกรรมตัวเองง่าย ๆ ตอนที่ว่า ต้องเวียนเกิดเวียนตายกันอยู่ สร้างบ้านขึ้นมาก็เกิด เข้าไปอาศัยอยู่บ้านพังขึ้นมาก็ตาย ตัวบ้านพังก็ตาย ตัวผู้อาศัยอยู่ก็จุติเคลื่อนออกไป และเมื่อเคลื่อนออกไป ก็เข้าถึงชาติใหม่ แปลว่า สร้างบ้านกันใหม่ เข้าอยู่ใหม่ บ้านพังก็คือตาย

ผู้อาศัยก็เคลื่อนออกไป กวียนเวียนอยู่เท่านี้ จะเป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดียรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ก็ต้องขึ้นต้นด้วยเกิดแล้วลงท้ายด้วยดับหรือตาย หรือว่าขึ้นต้นด้วยเข้าถึงคืออุปบัติ ลงท้ายด้วยจติคือเคลื่อนออกไปไม่จบสิ้น จึงเรียกว่าสังสารวัฏ ท่องเที่ยววนเวียนหรือวนเวียนท่องเที่ยวไป ในพระปฐมที่ ๒ นี้เรียกว่า สัตว์ เพราะฉะนั้น ตามที่เล่ามานี้ ที่แรกนั้นก็คือจิต จิตที่เป็นตัวเดิม แล้วมาถือว่าเราหรือข้าพเจ้าหรือฉัน และในพระปฐมที่ ๒ ที่อ้างมานี้ก็สัตว์ ซึ่งแสดงว่ามีอยู่สิ่งหนึ่งที่เป็นตัวเดิมและดำรงอยู่ในปัจจุบันนี้ ทุกคนก็มีจิตที่เป็นตัวเดิม แล้วก็มีตัวเราหรือตัวฉันตัวข้าพเจ้าอยู่ด้วยกันทุกคน และก็มีภาวะที่เป็นสัตว์ คือเป็นผู้ข้องติดอยู่ในโลก เป็นสัตว์โลก เรียกว่ามีภาวะที่เป็นจิตตัวเดิม มีภาวะที่เป็นตัวเรา เป็นข้าพเจ้าเป็นฉัน แล้วก็มีการที่เป็นสัตว์โลกหรือสัตตภาวะอยู่ทุกคนในบัดนี้

วิญญานธาตุ-จิตที่เป็นตัวเดิม

ได้กล่าวถึงบุรุษสตรีบุคคลว่ามีกายและจิตประกอบกันอยู่ และจิตนั้นในธาตุวิภังคสูตร^๑ เรียกว่า วิญญานธาตุ แปลว่าธาตุรู้ หมายถึงจิตที่เป็นตัวเดิม และจิตที่เป็นตัวเดิมนั้นในพระปฐมที่ ๑ ของพระพุทธเจ้าเมื่อก่อนที่จะตรัสรู้ในราตรีที่จะตรัสรู้ นั้น ที่ทรงได้ในปฐมยาม ที่ทรงระลึกถึงขันธเป็นที่อาศัยอยู่ในปางก่อนได้ คำว่าขันธเป็นที่อาศัยอยู่ในปางก่อนนั้นเรียกว่านิวาสน์ ที่มาใช้กันที่บ้านที่อยู่อาศัย ตรัสเล่าถึงพระองค์เอง ก็ทรงใช้คำว่าฉันข้าพเจ้าหรือเรา และในพระปฐมที่ ๒ ทรงใช้ว่าสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ส่วนที่หมายถึงในบุคคลทุก ๆ คน อันเป็นส่วนที่แม้เมื่อขันธเป็นที่อาศัยอยู่แตกสลาย ก็ไม่แตกสลายไป เป็นแต่ว่าเคลื่อนคือเคลื่อนออกจากขันธเป็นที่อาศัยอยู่ที่แตกสลายนั้น ไปเข้าถึงขันธเป็นที่อาศัยอยู่ใหม่ คือว่าเคลื่อนออกจากบ้านเก่าไปเข้าอาศัยอยู่ในบ้านใหม่ ในพระปฐมที่ ๑ ตรัสเล่าถึงพระองค์เองก็เรียกว่า เรา หรือฉันหรือข้าพเจ้า ในพระปฐมที่ ๒ ก็ตรัสเรียกว่าสัตว์ทั้งหลาย และในส่วนที่แบ่งออก

^๑ ม.อุป. ๑๔/๑๒๕.



เป็นกายและจิต ก็เรียกว่าวิญญาณธาตุ ธาตุรู้ หรือเรียกว่าจิต แม้ในธาตุวิภังคสูตรนั้นเองที่ตรัสแสดงถึงธาตุ ๖ ก็ตรัสสอนให้พิจารณาธาตุ ๕ ข้างต้น คือ ปรฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม อากาศธาตุ ธาตุอากาศคือช่องว่าง บรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่พึงยึดถือ ว่าเป็นของเรา เราเป็นนี่ นี่เป็นอัตตาตัวตนของเรา เพราะเป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงแสดงถึงวิญญาณธาตุคือธาตุรู้ต่อไปว่า ธาตุรู้ย่อมส่องใสควรแก่การงาน ในเมื่อได้พิจารณาเห็นธาตุ ๕ ข้างต้นตามที่เป็นจริงดังนั้น ฉะนั้น วิญญาณธาตุที่เป็นธาตุรู้จึงหมายถึงจิตที่เป็นตัวเดิม ดังที่ตรัสสอนชี้ให้รู้ลักษณะของจิตว่า ไม่มีสรีรสังฐาน มีคูลาเป็นที่อาศัย เทียวไปไกล และตรัสสอนให้ฝึกจิตให้ข่มจิตให้รักษาจิตให้อบรมจิต

จิต-อัตตภาวะหรือสัตตภาวะ

ฉะนั้น จึงสรุปว่าสิ่งที่มีอยู่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ซึ่งแม้กายอันนี้จะแตกสลายก็เคลื่อนออกไป ไม่แตกสลายไปตามกาย เข้าถึง กายใหม่ซึ่งเป็นบ้านใหม่ต่อไป ก็เรียกว่าจิตบ้าง วิญญาณธาตุ ธาตุรู้ หรือวิญญาณบ้าง ถ้ามุ่งขึ้นมาถึงตัวเราเอง ก็เรียกว่าเราหรือว่าฉันหรือข้าพเจ้า โดยนัยนี้เมื่อมุ่งถึงผู้อื่นเมื่อจะพูดถึง ก็เรียกว่าท่านหรือเธอเป็นต้น และเมื่อเรียกรวม ๆ ก็เรียกว่าสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งคำว่าสัตว์นี้ก็ได้อีกแล้วว่า ไม่ได้หมายจำเพาะถึงสัตว์เดียรัจฉาน แต่หมายถึงทุกถ้วนหน้า จะเป็นมนุษย์ สัตว์เดียรัจฉาน เปรต อสุรกาย หรือเป็นเทวดา มาร พรหม ก็เรียกว่าสัตว์ทั้งหมด ในเมื่อยังมีกิเลสเป็นเครื่องข้องอยู่ก็เรียกว่าสัตว์ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงสรุปว่าตามคติที่แสดงไว้ในพระพุทธศาสนานั้น บุคคลทุก ๆ คนไม่ว่าชายไม่ว่าหญิงจึงมีกายและจิตอาศัยกันอยู่ หรือเมื่อแบ่งเป็นธาตุทั้ง ๖ ก็มีธาตุที่เป็นส่วนกาย คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และวิญญาณธาตุหรือธาตุรู้ที่เป็นส่วนจิต และส่วนจิตนี้ ก็เรียกว่าเราเขาหรือเรียกว่าสัตว์ จึงมีวิญญาณธาตุหรือจิต มี *อัตตภาวะ* คือภาวะที่เรียกว่าเราหรืออัตตาตัวตนหรือเรียกว่า *สัตตภาวะ* ความเป็นสัตว์อยู่ด้วยกัน ซึ่งสภาพที่เป็นจิตเป็นวิญญาณธาตุ เป็นอัตตาหรืออัตตภาวะ ความเป็นเรา ดังที่เรียกเป็นกิเลส

ว่า *อหังการ มมังการ* กิเลสที่เป็นเครื่องกระทำให้เป็นเราเป็นของเรา ในที่นี้ไม่ใช่คำนั้น แต่ใช้คำว่าอหภาวะ ภาวะที่เป็นของเราหรือว่าเขาก็ได้ที่คู่กัน และสัตตภาวะ แต่ว่าภาวะเหล่านี้ไม่มีรูปสัณฐาน แต่ก็อาศัยอยู่ในกายอันนี้ เมื่อก่อนเกิดกายอันนี้ขึ้นมา ก็เกิดปฏิสนธิหรืออุปบัติคือเข้ามาอาศัย และเมื่อกายอันนี้แตกสลายก็จุดคือว่าเคลื่อนออกไป แล้วก็เข้าถึงกายใหม่หรืออุปบัติ แต่ว่าภาวะที่เข้ามาและภาวะที่เคลื่อนออกไป หรือว่าสภาพที่เข้ามาสภาพที่เคลื่อนออกไปอันเรียกว่าจิตหรือวิญญาณธาตุ หรืออหภาวะหรือว่าสัตตภาวะดังกล่าวนั้น เมื่อไม่มีสรีรสังฐานก็เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น เป็นสิ่งที่พิสูจน์ทางวัตถุ คือจะชั่งตวงวัดหรือจะพิสูจน์เหมือนอย่างพิสูจน์วัตถุทั้งหลายไม่ได้ เพราะไม่มีสรีระ เมื่อเป็นดังนี้ ผู้ต้องการที่จะพิสูจน์เหมือนอย่างผู้ที่มีสรีระ จึงกล่าวปฏิเสธว่าไม่มี เพราะเมื่อคนเกิดก็ไม่ปรากฏเป็นสรีระเป็นวัตถุว่า มีสิ่งที่เรียกว่าจิตหรือวิญญาณ หรือภาวะเป็นเราภาวะเป็นสัตว์ดังกล่าวนั้นเข้ามา และเมื่อตายก็ไม่ปรากฏเป็นวัตถุว่า มีอะไรเคลื่อนออกไป แต่ว่าแม้จะพิสูจน์ทางวัตถุไม่ได้ดังนั้นก็ควรจะพิจารณาว่าสิ่งที่เรียกว่าจิตหรือวิญญาณ หรือภาวะเป็นเราหรือภาวะเป็นสัตว์ดังกล่าวนั้น คือในเดี๋ยวนี้สภาพที่เป็นวัตถุไม่มีสรีรสังฐานนั้น มีอยู่ในบุคคลหรือไม่ในบัดนี้ อย่างตัวเราเองในบัดนี้มีอยู่หรือไม่

อาการปรากฏของจิต

อารมณ์คืออาการที่ปรากฏของจิต

ถ้าหากพิจารณาแล้วโดยรอบคอบ ทุกคนก็จะรู้ว่าทุกคนมีธาตุรู้หรือวิญญาณธาตุอยู่ คือรู้อะไร ๆ ทางตาทางหูเป็นต้นได้ ซึ่งเป็นความรู้ทางประสาท สัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายก็มีความรู้ทางประสาททางตาทางหูเป็นต้นเหมือนกัน และเมื่อมาถึงความรู้ทางประสาทตาประสาทหูเป็นต้นนั้น ประสาทหูประสาทตาบางอย่างของสัตว์เดียรัจฉานดีกว่าของมนุษย์ อย่างเช่นตามองเห็นอะไรในความมืด หูฟังเสียงอะไรที่ละเอียดตาของสัตว์เดียรัจฉานบางจำพวกดีกว่าตาของมนุษย์ แต่ว่ามีอยู่สิ่งหนึ่งที่มนุษย์ไม่ได้ ก็คือปัญญา ซึ่งเรามักจะเรียกกันว่าสมอง สมองของมนุษย์นั้นดีกว่าของสัตว์เดียรัจฉานสมองอันเป็นสิ่งที่ตั้งของปัญญา แต่ว่าสิ่งที่เรียกว่าสมองนั้น เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายซึ่งมีสรีรสังขยาน มีอีกอย่างหนึ่งคือจิตหรือวิญญาณธาตุซึ่งอาศัยอยู่ในร่างกายอันนี้ และก็อาศัยสมองอันนี้เป็นที่ตั้งของประสาทรับรู้ต่าง ๆ และเป็นที่ตั้งของปัญญาต่าง ๆ สมองนั้นก็ เป็นเครื่องมือของจิตคือธาตุรู้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีสรีรสังขยาน ควรจะต้องพิจารณาว่าบรรดาร่างกายนั้น ล้วนเป็นเครื่องมือของจิตหรือวิญญาณธาตุที่เป็นธาตุรู้ทั้งนั้น เพราะว่าจิตหรือวิญญาณธาตุที่เป็นธาตุรู้ นั้นไม่มีสรีรสังขยาน อาศัยร่างกายนี้ซึ่งเป็นตัวสรีรสังขยาน สำหรับปฏิบัติงานการต่าง ๆ ไปตามต้องการ เช่น เกี่ยวแก่ประสาททั้งหลายก็ต้องอาศัยสมอง และเมื่อต้องการจะหยิบจับอะไรก็ใช้มือ จิตหรือวิญญาณธาตุธาตุรู้จะมาหยิบจับอะไรก็ได้ จะเดินไปไหนก็ต้องอาศัยเท้า

เพราะจิตหรือวิญญาณธาตุ ธาตุรู้นั้นจะเดินเองก็ไม่ได้ ต้องอาศัยร่างกายอันนี้ ซึ่งรวมเข้าแล้ว จะดูอะไรก็ต้องอาศัยจักขุประสาท จะฟังอะไรก็ต้องอาศัยโสตประสาทเป็นต้น ซึ่งเป็นปรกตัตถรรพตา และอาการที่แสดงออกว่าเป็นอาการของจิตและธาตุรู้นั้น ก็คืออาการที่ปรากฏเป็นอารมณ์ คือเรื่องที่ปรากฏเป็นกิเลสที่ปรากฏเป็นอารมณ์คือเรื่องนั้นก็คือเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตครุ่นคิดถึงทั้งหลาย เมื่อเป็นเรื่องรูปก็เรียกว่า *รูปารมณ์* อารมณ์คือรูป เรื่องเสียงก็เรียกว่า *สัททารมณ์* อารมณ์คือเสียง เรื่องกลิ่นก็เรียกว่า *คันธารมณ์* อารมณ์คือกลิ่น เรื่องรสก็เรียกว่า *รสธารมณ์* อารมณ์คือรส เรื่องที่กายถูกต้องก็เรียกว่า *โผฏฐัพพารมณ์* อารมณ์คือโผฏฐัพพะ เรื่องของเรื่องเหล่านั้นที่รู้ที่คิดอยู่ในใจก็เรียกว่า *ธรรมารมณ์* อารมณ์คือธรรม คือเรื่องราวของเรื่อง เช่นรูปเป็นต้นเหล่านั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วและก็นำมาคิดนำมาระลึกถึง และอารมณ์บางอย่างที่เป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะก็เกิดเป็นราคะ ความกำหนัดยินดีติดอยู่ เป็นความโลภอยากได้ เรื่องที่เป็นที่ตั้งของโทสะก็เกิดความขัดแค้นโกรธเคืองอันเป็นตัวโทสะ เรื่องที่เป็นที่ตั้งของความหลง ก็เกิดความหลงที่เป็นตัวโมหะขึ้น บรรดาอารมณ์และกิเลสเหล่านี้ก็ไม่มีสรีรสังขาน ก็เป็นสิ่งที่มียู่ และในด้านปฏิบัติธรรมที่เรียกว่าปฏิบัติกิติ ที่เรียกว่าศึกษากิติ ที่เป็นเมตตาเป็นกรุณา เป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา ก็ไม่มีสรีรสังขานอีกเหมือนกัน แต่ก็เป็นที่มียู่ แม้ว่าการศึกษเล่าเรียนในทางคติโลกก็ตาม ในทางคติธรรมก็ตาม ก็เป็นความรู้ดังที่ได้เคยกล่าวแล้ว ก็ไม่มีสรีรสังขาน

อารมณ์เป็นอาหารอย่างหนึ่งของจิต

ในตอนนี้จะพิจารณาเห็นความแตกต่างกันได้ระหว่างสมองกับภาวะที่เรียกว่าจิตหรือวิญญาณธาตุ อาการของอารมณ์และกิเลสเหล่านี้เป็นเรื่องของจิตและวิญญาณธาตุ ไม่ใช่เป็นเรื่องของสมอง เรื่องของสมองนั้น สมองต้องการอาหาร สำหรับเลี้ยงสมองเป็นแบบอาหารสำหรับเลี้ยงร่างกาย และเมื่อสมองป่วยก็เป็นอาการป่วยของร่างกาย ซึ่งต้องใช้หยูกยาทางร่างกายรักษา แต่ว่าอาหารของจิต หรือวิญญาณธาตุคือธาตุรู้นั้นก็คืออารมณ์ จะฟังกล่าวได้ว่า จิตย่อมมีอารมณ์เป็นอาหารอย่างหนึ่ง และจิตที่มีกิเลส



กิเลสก็มีอารมณ์ที่เป็นอาหาร มีสิ่งที่กิเลสต้องการเป็นอาหาร อันนับว่าเป็นอาหารของ อารมณ์และอาหารของกิเลส และเมื่อจิตมีกิเลส กิเลสนั่นเองต้องการ เช่นว่าเมื่อโลก เกิดขึ้น อยากรจะได้อะไรก็จะได้ทอง ก็ทำให้อารมณ์ในเงินในทองนั้นมาเป็นอาหาร ของโลก ของจิตที่โลก เมื่อได้เงินได้ทองก็รู้สึกว่ามีใจสบายใจ โทสะก็เหมือนกัน ต้องการอาหาร เมื่อโกรธขึ้นมากก็ต้องการทุบตีเขาทำลายเขา ได้ทุบตีทำลายเขาโกรธ ก็เบาลง แปลว่าหายหิว โทสะหิวก็คือจะต้องทุบตีเขาทำลายเขา การที่ได้ทุบตีเขาก็เป็น อาหารแก้หิวของโทสะ โมหะก็เหมือนกันหลงสยบติดอยู่ ก็เพลิดเพลิน สบายอยู่กับ สิ่งที่หลงสยบติดอยู่ นั่นก็เป็นอาหารของโมหะคือความหลง อันที่จริงไม่ได้เป็นอาหาร ของจิตหรือธาตุรู้โดยตรง แต่เป็นอาหารของกิเลส เหมือนดังว่าตัวพยาธิที่อาศัยอยู่ใน ท้องของบุคคล ตัวพยาธิก็ต้องการอาหารที่บุคคลบริโภคเข้าไป ตัวพยาธิก็แย่งบริโภค อาหารก็ไม่ได้บำรุงเลี้ยงร่างกายเท่าไร จิตก็เหมือนกัน โดยมากนั้นก็ต้องการอาหาร ที่เป็นอาหารของกิเลส ดังกล่าวนั้น เหล่านี้เป็นเรื่องของจิต เป็นเรื่องของธาตุรู้ที่เกี่ยวข้อง แก่กิเลสเป็นอาหารอีกอย่างหนึ่งที่ต่างจากอาหารของสมอง

ธรรมะเป็นอาหารของจิตโดยตรง

คราวนี้อาหารที่เป็นของจิตโดยตรงนั้น ก็คือธรรมที่เป็นคุณเกื้อกูล เมื่อจิตได้ ดูดดื่มธรรมที่เป็นคุณเกื้อกูล เช่นว่าเมื่อได้ทำทานก็ได้ปิติได้สุขในทาน จิตก็ดื่มปิติสุข ที่เกิดจากทาน และเมื่อทานที่บริจาคที่ทำนั้นไปขัดเกลาโลภะมัจฉริยะในจิต เมื่อโลภะ มัจฉริยะเบาบางลง จิตก็บริสุทธิ์ผ่องใส ก็เกิดสุขเกิดปิติอันเกิดจากความบริสุทธิ์ จิตก็ ได้ดูดดื่มปิติสุขอันเกิดจากความบริสุทธิ์นั้น ปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญา ก็เช่น เดียวกัน จิตบริสุทธิ์จิตก็ได้ดื่มปิติสุขอันเกิดจากความบริสุทธิ์นั้น ก็ได้ความปิติได้ ความสุขที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น คือธรรมปิติ ปิติในธรรมนั่นเอง นี่เป็นอาหารของจิตโดยตรง ทำให้จิตมีความสุขมีความอึดเอิบ เป็นความสุขเป็นความอึดเอิบยิ่งกว่าที่ได้อาหารของ กิเลสเข้ามา เช่นได้อาหารของกิเลส เป็นความโลภเป็นต้นดังที่กล่าวนั้น เป็นความสุข เป็นความอึดเอิบที่บริสุทธิ์กว่า ที่สงบกว่า ที่เย็นกว่า ซึ่งบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมได้รับก็ย่อม จะรู้สึก ธรรมนี้แหละเป็นอาหารของจิตโดยตรง และยังเป็นธรรมโอสถหรือยาธรรม

สำหรับที่จะแก้โรคกิเลสแก้โรคโลภหรือราคะ แก้โรคโกรธ แก้โรคหลงได้ด้วย ดังที่ได้เคยกล่าวแล้ว ฉะนั้น ยาสำหรับแก้โรคทางจิตคือโรคกิเลสดังที่ได้กล่าวแล้วก็คือธรรมโอสธ ซึ่งต่างจากยาแก้โรคสมองที่เป็นเวชโอสธ โอสธของหมอมทางร่างกายนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้ว ดั่งนี้จะเห็นได้ว่า ในบุคคลทุก ๆ คนนี้มีสภาพที่เรียกว่าจิตหรือธาตุรู้ หรือว่าภาวะเป็นเราหรือว่าภาวะเป็นสัตว์ อันเป็นสิ่งที่ยังดำรงอยู่แม้เมื่อร่างกายอันนี้ แตกสลาย แล้วก็เคลื่อนไปสู่ที่บ้านใหม่ภพใหม่ต่อไป

การฝึกอบรมจิต

ทรงสอนให้ฝึกจิตอบรมจิตที่เป็นตัวเดิม

ที่ได้เริ่มกล่าวมาแล้วว่าจิตนี้เป็นหลักสำคัญ และทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้
อบรมจิต ให้ฝึกจิต ให้ข่มจิต อันหมายถึงจิตที่เป็นตัวเดิมนี่เอง และในบางแห่งก็เรียก
ว่าวิญญูณธาตุคือธาตุรู้ ในธาตุ ๖ ดังที่กล่าวมาแล้ว และในข้อที่กล่าวถึงจิตนี้ บางที
ก็กล่าวว่า ตัวฉันหรือตัวเราหรือตัวข้าพเจ้าหรืออัตตาตัวตน และก็ได้มีพระพุทธภาษิต
ที่ตรัสสอนอีกเหมือนกัน ให้รักษาดนให้ฝึกตนให้มีตนเป็นที่พึ่ง และเมื่อกล่าวเป็น
กลาง ๆ ก็กล่าวว่าสัตว์หรือสัตว์โลกดังที่ได้กล่าวมาแล้ว และได้กล่าวมาแล้ว ว่าใน
บุคคลทุก ๆ คนนี้มี ๒ อย่างที่ประกอบอาศัยกันอยู่ คือ ส่วนที่เป็นสรีรสังขาร
กับส่วนที่ไม่มีสรีรสังขาร ส่วนที่มีสรีรสังขารนั้น ก็รวมทั้งรูปธรรมนามธรรมที่ประกอบ
กันเป็นขันธ์ ๕ และส่วนที่ไม่มีสรีรสังขารนั้น ก็คือจิตที่เป็นตัวเดิมหรือธาตุรู้ และ
แม้นามธรรมนั้น ที่อาศัยกายบังเกิดขึ้นหรืออาศัยจิตบังเกิดขึ้น ก็ไม่มีสรีรสังขาร
เหมือนกัน แต่ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไปกับสรีรสังขาร แต่จิตที่เป็นตัวเดิมหรือเป็น
สภาวะอตตา ดังที่ตรัสสอนว่าตนเป็นที่พึ่งของตนให้ฝึกตน และจิตที่เป็นตัวเดิมนี่ก็
ตรัสสอนว่าให้ฝึกจิตให้อบรมจิต หรือว่าเราหรือข้าพเจ้าหรือฉันดังที่แสดงไว้ในพระญาณ
ที่ ๑ ดังกล่าวแล้ว หรือสัตว์เรียกว่าสัตว์โลก เมื่อขันธ์เป็นที่ยึดถือหรือนามรูปนี้ดับ
ที่เรียกว่าตาย ส่วนที่เรียกว่าจิต วิญญูณธาตุ ตัวเรา หรืออัตตา หรือสัตว์ ก็ไม่ดับไม่
แตกสลายไม่ตายไปตามรูปธรรมนามธรรม แต่จิตคือเคลื่อนไปถือภพชาติใหม่ตาม

กรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ส่วนหนึ่งตายส่วนหนึ่งไม่ตาย ส่วนที่ไม่ตายนั่นก็เคลื่อนไปถือภพชาติใหม่ตามกรรม จึงมาสรุปเข้าตอนนี้อ่างนี้ และเมื่อสรุปเข้าตอนนี้อ่างนี้แล้ว จึงใคร่ที่จะได้แสดงเสียตอนนี้เลยทีเดียวว่า อันสภาพที่ไม่ตายที่เคลื่อนไปถือภพชาติใหม่นั้น ก็จำเป็นที่จะต้องสมมติชื่อขึ้นเรียกว่า สภาพนั้นคืออะไร เพราะฉะนั้น ชื่อที่สมมติขึ้นเรียกก็ดังที่ได้กล่าวมานั้นนั่นแหละ จิต วิญญาณ อตตะ หรือเมื่อเพ่งเข้ามาจำเพาะก็ตัวเรา ตัวข้าพเจ้า หรือตัวฉัน หรือภาวะที่เป็นสัตว์ ก็สมมติเรียกสิ่งนั้นว่าอย่างนี้

อนุสสติญาณเกิดจากสมาธิ

คราวนี้เมื่อมีสภาพอันหนึ่งที่ยังไม่ตาย ยังไปถือภพชาติใหม่อันสมมติเรียกชื่อต่าง ๆ กันนั้น ก็สภาพอันนี้เองที่ได้ผ่านภพชาติทั้งหลายมาเป็นอันมาก และสภาพที่ผ่านภพชาติทั้งหลายมาเป็นอันมากนี้ ก็เป็นธรรมชาติที่เก็บไว้ได้ เพราะฉะนั้น จิตจึงแปลว่าเก็บ สังขม ซึ่งอย่างหนึ่งก็คือสังขมาสวะอันเป็นส่วนชั่ว สังขมบารมีอันเป็นส่วนดีไว้ได้ พอกพูนไว้ได้เรื่อย ๆ ไป ตลอดถึงเก็บเรื่องราวที่ผ่านมาไว้ได้ด้วย เหมือนอย่างที่เราเรียกอย่างสามัญว่าจำได้ จารึกไว้ได้ อยู่ในสภาพอันนี้ ซึ่งอย่างหนึ่งก็สมมติเรียกว่าจิต ซึ่งแปลว่าเก็บหรือสังขม ฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงยังมีสิ่งที่เก็บไว้ในจิตอันเป็นตัวเดิมนี่ หรือเป็นสภาพที่ยังไม่ตายอยู่ได้ทุกอย่างในจิตของตนเอง จิตของทุก ๆ คนในบัดนี้ก็เป็นอย่างนั้น ยังเก็บเอาไว้ได้ อย่างเช่นเหตุการณ์ของทุก ๆ คนในบัดนี้ ตั้งแต่เกิดมาจำความได้จนบัดนี้ ทำอะไรทุก ๆ วัน เห็นอะไรทุก ๆ วัน ได้ยินอะไรทุก ๆ วัน วันเป็นต้น จิตอันนี้ก็เก็บไว้ได้ทุกอย่าง แต่ว่าเรานึกไม่ได้หรือระลึกไม่ได้ บางทีเหตุการณ์เมื่อวานนี้เองก็รู้สึกว่ามีไปแล้ว ระลึกไม่ได้นึกไม่ได้ ยิ่งย้อนหลังไปหลาย ๆ วันก็ยิ่งนึกไม่ได้ที่เรียกว่าลืม แต่อันที่จริงนั้นไม่ลืมไม่ได้หายไป ยังคงเก็บไว้ในจิตของตนของทุก ๆ คน คราวนี้ในชาติอดีตที่แล้วมาก็เหมือนกัน ได้เกิดเป็นอะไรมาทำอะไรไว้ที่เหนาก็ยังเก็บเอาไว้ในจิตของตนเช่นเดียวกัน แต่ว่านึกไม่ได้ระลึกไม่ได้

พระพุทธเจ้าเมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ได้ทรงทำสมาธิ ดังที่กล่าวแล้วว่าทรงทำอานาปานสติ จนทรงได้อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่น จึงได้ทรงน้อมจิตที่เป็นสมาธิ



ที่แนบแน่นนั่นเองระลึกไป ซึ่งตัวระลึกไปนี่ก็คือตัวสติเอง ซึ่งท่านเรียกในพระญาณว่า อนุสสติ ระลึกย้อนไประลึกตามไป คราวนี้เมื่อนึกย้อนไปนึกตามไปก็รู้ รู้ถึงบ้านเก่า คือซันร์เป็นที่ยึดถืออยู่ในปางก่อน ที่เรียกว่าระลึกชาติหนหลัง ก็คือระลึกได้ถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้ว แต่เก็บไว้ในจิตนี้แหละ ไม่ได้เก็บไว้ที่ไหน ระลึกได้ถึงทุก ๆ อย่างที่เก็บไว้ในจิตอันนี้ที่ผ่านมาแล้วทั้งหมด เพราะฉะนั้น จึงใช้คำว่า อนุสสติญาณ คือพระญาณ ความหยั่งรู้ที่เกิดจากระลึกตามไป หรือระลึกย้อนไปถึงหนหลัง ก็ระลึกสิ่งที่เก็บไว้ในจิตนี้แหละ ในบัดนี้ที่ศึกษาค้นคว้าทางจิตก็ยังมีแสดงเอาไว้ในคำที่พระพุทธเจ้าทรงระลึกได้นั้น ซึ่งมาแสดงเป็นจิตในสำนัก จิตได้สำนัก จิตในสำนักก็คือจิตที่อยู่ในภาวะพื้นผิวที่ปรากฏแก่ทุก ๆ คนนี้แหละ ที่คิดอะไรและมีเรื่องอะไรปรากฏขึ้นมา และบรรดากิเลสที่เป็นนิเวรณทั้งหลาย ก็ปรากฏอยู่ในจิตในสำนักที่เป็นพื้นผิวนี้นะ

และอีกอันหนึ่ง ที่เรียกว่าจิตใต้สำนึก นี่ลึกลงไป ซึ่งใช้วิธีปฏิบัติในปัจจุบัน ก็สะกดจิตลงไป เมื่อสะกดจิตลงไปถึงจิตใต้สำนึกแล้ว ก็ให้บุคคลที่ถูกสะกดจิตอยู่ได้สำนึกนั้นได้แสดงเรื่องราวต่าง ๆ ของตน เช่นสั่งให้ย้อนไป ว่าเมื่ออายุ ๕ ขวบ เขียนหนังสือได้อย่างไรก็ให้เขียน อายุ ๔ ขวบเขียนได้อย่างไรก็ให้เขียน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งทุกคนที่ได้ผ่านการกระทำของตนมาในอดีตแล้ว เมื่อถูกสะกดจิตให้ถึงระยะเช่นนั้น และให้แสดงออกไปก็แสดงเช่นนั้น แต่ว่าจะผิดถูกอย่างไรก็ตาม ก็ปรากฏว่ากระทำกันอยู่ และสำหรับที่ย้อนหลังไปในชาตินี้ของตนเองนั้น ก็อาจสอบสวนได้ง่าย แต่เขาก็สะกดลงไปจนถึงก่อนที่จะมาเกิดชาตินี้อีก ๑ ปี ว่าไปเป็นอะไรอยู่ที่ไหน ซึ่งได้มีชาวต่างประเทศผู้หนึ่ง ที่สนใจในการระลึกชาติได้ของคนทั้งหลายในประเทศ ได้ค้นคว้าและเขียนเป็นหนังสือขึ้น ได้เคยเข้ามาในเมืองไทยมาสืบหาคนที่ระลึกชาติได้ในเมืองไทย แล้วก็จัดบันทึกเอาไปเป็นบางคน และฝรั่งคนนี้เคยมาพักที่วัดนี้เมื่อนานปีมาแล้ว แต่บัดนี้ได้ทราบว่าได้แก่กรรมไปแล้ว ได้เขียนหนังสือเรื่องระลึกชาติได้ โดยที่ไปรวบรวมจากคนที่ระลึกชาติได้พร้อมทั้งพยานหลักฐานต่าง ๆ ไว้หลายเล่ม

ตามที่เล่ามานี้ ก็แสดงว่าแม้ในปัจจุบันนี้ ก็ยังมีการศึกษาค้นคว้ากันเรื่องสภาพจิตนี้เป็นอันมาก ซึ่งเราทุกคนก็มีจิตใจของเราแน่แหละ แต่ว่าเป็นสภาพที่เรายังศึกษาไม่ถึง ยังไม่รู้ถึงอำนาจจิตใจของตัวเอง ยังไม่รู้ถึงภาวะจิตใจของตนเองอย่างแท้จริง และเพียงที่ได้ศึกษาแล้วก็จับเป็นจิตในสำนัก จิตใต้สำนึกดังที่กล่าวมานี้ ก็อยู่ใน

เค้าเดียวกับอนุสติญาณ ญาณที่ระลึกย้อนหลังของพระพุทธเจ้านั้น ท่านปฏิบัติให้ระลึกย้อนหลังได้ด้วยอำนาจของอัปนาสมาธิในพุทธศาสนา ไม่ใช่วิธีสะกดจิต วิธีสะกดจิตนั้น ให้คนหนึ่งไปสะกดจิตของอีกคนหนึ่ง แต่ก็สามารถที่จะพอยกขึ้นมาพิจารณาได้ว่า จิต ส่วนลึกของทุก ๆ คนนี้เมื่อเข้าถึงได้แล้ว จะได้พบความรู้ต่าง ๆ อีกมาก ความรู้ที่เกิดจากตัวเองได้พบผ่านมาแล้วในอดีต ตลอดจนถึงในปัจจุบัน และก็ยังมีคณะแพทย์ของไทยคณะหนึ่งมาสนใจเรื่องนี้อยู่ครั้งหนึ่ง บัดนี้จะเลิกแล้วหรือยังก็ไม่ทราบ แต่ขณะที่เขายังสนใจอยู่นั้นเคยมาพบแล้วมาแล้วให้ฟัง คือใช้วิธีสะกดจิต อันนี้แหละนำเอาคนตาบอดมาหัดให้ทำสมาธิ และเมื่อได้สมาธิแล้ว คณะแพทย์ที่ทำเรื่องนี้ก็สะกดจิตเด็กคนนั้น ช่วยสะกดจิตเด็กคนนั้นด้วย เพื่อทดลองดู ว่าเมื่อจิตอยู่ในสภาพนั้นจะแสดงถึงสิ่งที่เก็บไว้ได้เพียงไร เด็กที่ได้รับฝึกหัดคือเด็กตาบอด บางคนสามารถเหมือนอย่างเห็นอะไรที่วางอยู่ในห้องของตนได้ และคน ๆ หนึ่งนั้น เมื่อได้อำนาจพิเศษอย่างนี้แล้วเกิดขโมยขึ้นมา ขโมยของหนีไปนี้ก็รายหนึ่ง ส่วนอีกรายหนึ่งนั้นพาไปพิสูจน์ในโรงหนัง พาเด็กตาบอดไปดูภาพยนตร์ และคณะแพทย์ก็ถามเด็กว่า ภาพยนตร์แสดงเรื่องอะไรเป็นอย่างไร เด็กก็เล่าให้ฟังว่ากำลังว่าถึงเรื่องนั้น ๆ ก็ถูกต้อง แต่ว่าพอถึงบทโศลกมโหฬารเด็กตามืดไม่เห็น ทั้งนี้ก็เพราะเกิดนิรวณขึ้นมา และเมื่อเกิดนิรวณขึ้นมาก็เสียสมาธิ เสียสมาธิแล้วความรู้ที่เคยได้ก็เลยไม่ได้ อันนี้แสดงว่าจิตเป็นธาตุรู้ และแม้ว่าจักขุประสาทที่เป็นดวงตาสำหรับเห็นตามปกติจะเสีย แต่ถ้าฝึกปฏิบัติให้จิตเข้าถึงภาวะอันเหมาะสมแล้ว แม้ตาบอดก็อาจจะเห็นได้โดยอาศัยประสาทอื่นของร่างกาย

สังขตธรรมและอสังขตธรรม

ได้แสดงถึงจุดที่ว่า มีสิ่งที่ตายและสิ่งที่ไม่ตายประกอบกันอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน และสิ่งที่ไม่ตายนั้นก็ยังมีคำสมมติบัญญัติเรียกว่าจิต อันหมายถึงจิตที่เป็นตัวเดิมหรือเมื่อหมายจำเพาะเข้ามาถึงในตัวบุคคล ก็เรียกว่าเจ้าหรือฉัน เรียกว่าอัตตา เรียกว่าสัตว์ อันหมายถึง สัตว์โลกหรือสัตตภาวะ ความเป็นสัตว์ และก็จะได้กล่าวถึงจุดนี้ต่อไป เพราะจะทำให้เข้าใจถึงเรื่องอะไรที่ยังอยู่ พร้อมทั้งข้อที่ควรคิดว่าจะถือเอาทางไหน



ฉะนั้น ในเบื้องต้นนี้ก็จะได้กล่าวสรุปเข้ามาเสียก่อน ว่าในสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาที่ยึดถือกันอยู่นี้ ตลอดจนถึงในโลกธาตุทั้งหมดหรือในสากลโลกทั้งหมด ย่อลงก็มีอยู่ ๒ ส่วนที่ทางพระพุทธศาสนาบัญญัติ ชื่อเรียก ไว้เป็นหลักฐานว่า *สังขตธรรม* กับ *อสังขตธรรม* หรือสังขารและวิสังขาร ได้มีอธิบายไว้ว่า ธรรมอันปัจจุยปรุงเรียกว่า *สังขตธรรม* ธรรมอันปัจจุยไม่ได้ปรุงเรียกว่า *อสังขตธรรม* และสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ทรงอธิบายไว้ในธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒ ว่าสิ่งหรือสภาพมีเกิดในเบื้องต้น มีแปรไปในท่ามกลาง มีดับในที่สุด เป็นสังขตธรรม อีกอย่างหนึ่ง สภาพเกิดแต่เหตุทั้งปวงจัดเป็นสังขตธรรม พระนิพพานจัดเป็นอสังขตธรรม ในพระสูตรได้มีแสดงไว้ว่า ธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นสังขตธรรม ทั้งที่เป็นอสังขตธรรม มีวิราคะธรรมเป็นที่สิ้นราคะ คือกิเลสที่เป็นเครื่องย้อมใจให้ติดให้ยินดีคือนิพพาน เป็นยอดธรรมทั้งหลาย ที่เป็นสังขตธรรมมีมรรคเป็นองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ เป็นยอด ในพระสูตรแสดงอธิบายไว้ดังนี้

ข้อที่พึงสังเกตก็คือว่า ทั้งสังขตธรรมทั้งอสังขตธรรม ท่านใช้คำเป็นพหูพจน์ว่าธรรมทั้งหลาย เมื่อใช้คำเป็นพหูพจน์ว่าธรรมทั้งหลาย ก็ต้องหมายความว่าไม่ใช่มีสิ่งเดียวทั้ง ๒ อย่าง และ เพราะฉะนั้น จึงได้มียอด ถ้าหากว่ามีอย่างเดียวกันไม่ต้องกล่าวว่ามียอด ที่กล่าวว่ามียอดนั้นก็ต้องแปลว่ามีที่ไม่ใช่ยอด เช่นต้นไม้ก็มีส่วนทั้งหลายของต้นไม้ เช่น ราก ลำต้น กิ่งใบ ขึ้นไปตั้งแต่โคนต้นจนถึงยอด เพราะฉะนั้น ต้นไม้มียอดแปลว่าต้นไม้ต้นนั้นต้องมีโคน มีลำต้น เป็นต้น ฉะนั้น ที่แสดงว่ามียอดดังที่แสดงว่าวิราคะ คือนิพพานเป็นยอดทั้งสังขตธรรมทั้งอสังขตธรรม และตรงที่แสดงเป็นอสังขตธรรม ก็แสดงเป็นพหูพจน์ว่า *อสังขตา ธมฺมา* ธรรมทั้งหลายที่เป็นอสังขตะ สังขตะก็เหมือนกัน *สังขตา ธมฺมา* ธรรมทั้งหลายที่เป็นสังขตะ แปลว่ามีมาก เพราะฉะนั้น เมื่อหมายความว่ามียอด ถ้าเป็นอสังขตะก็ไม่ใช่มีนิพพานเพียงอย่างเดียว จึงควรพิจารณาดูว่าอะไรเป็นสังขตธรรม อะไรเป็นอสังขตธรรม

สังขตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุง

ว่าถึงสังขตธรรม ธรรมอันปัจจัยปรุงเสียก่อน คำว่าธรรมอันปัจจัยปรุงนี้ ก็หมายความว่า ธรรมที่มีเหตุทั้งปวงปรุงให้บังเกิดขึ้น คือเป็นส่วนผลที่เกิดจากเหตุ จึงมีเหตุเป็นตัวปัจจัย คือเป็นเหตุเป็นเครื่องอาศัยให้บังเกิดขึ้น นี้เรียกว่าสังขตธรรม ดังเช่นขันธเป็นที่ยึดถือ ๕ ประการนี้ของบุคคล คือกายและใจอันนี้ นามรูปอันนี้ ว่าถึงรูปอันเป็นส่วนรูปกายซึ่งประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งหลาย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศคือช่องว่าง เหล่านี้ก็บังเกิดขึ้นจากเหตุ นามกายหรือนามธรรม อากาของจิตที่แสดงออกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกัน ที่ปรากฏ เป็นเวทนาเป็นต้นนั้น ก็เป็นผลที่เกิดจากเหตุ มีเหตุปรุงให้บังเกิดขึ้น เหตุที่ตามองเห็น หรือที่ทราบได้ในปัจจุบันก็มี เหตุที่ทราบด้วยญาณคือความหยั่งรู้ของพระพุทธเจ้า และของท่านผู้รู้ก็มี เหตุที่เกิดในปัจจุบันที่ตามองเห็นและที่ทราบได้ ก็เช่นรูปกาย อันนี้ต้องอาศัยอาหารที่เป็นธาตุ ๔ นั้นแหละ ซึ่งบุคคลบริโภคใช้สอยสำหรับที่จะ ทะนุบำรุงกายให้ดำรงอยู่ได้ ถ้าขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ นามธรรมก็เหมือนกัน ก็ต้องอาศัยเหตุซึ่งเป็นอาหารสำหรับที่จะให้เกิดขึ้นและบำรุงให้เป็นไปอยู่ เช่นตัวเวทนาเองที่เป็นสุขเป็นทุกข์หรือว่าเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เกิดจากผัสสะหรือสัมผัส สัญญาก็เหมือนกัน ก็เกิดสืบมาจากเวทนา สืบมาจากสัมผัสหรือผัสสะ วิญญาณนั้น เล่าก็เกิดจากนามรูปนี้แหละ และโดยตรงก็คือเมื่ออายตนะภายใน อายตนะภายนอก มาประจวบกัน ก็เกิดเป็นจักขุวิญญาณเป็นต้น เช่นตากับรูปมาประจวบกันก็เกิดจักขุวิญญาณ วิญญาณทางตา ก็คือมองเห็น การเห็นนี้ก็เป็นตัวจักขุวิญญาณ การเห็นรูป และก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่ามีเกิดในเบื้องต้น มีแปรไปในท่ามกลาง และมีดับในที่สุด ฉะนั้น จึงต้องมีอาหารมาบำรุงกันอยู่เป็นส่วนเหตุ นามรูปนี้ชีวิตนี้ จึงดำรงอยู่ได้ดังเช่นที่รูปกายอันนี้ก็ต้องบริโภคอาหารกันอยู่ วันหนึ่งหนหนึ่งสองหน สามหนเป็นต้น และอาหารบางอย่างก็ต้องบริโภคอยู่ตลอดเวลา คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจไม่ออกเสียสักนาที สองนาทีก็จะอยู่ไม่ได้แล้ว นี้ต้องมีอาหาร บำรุงอยู่ตลอดเวลา



นามธรรมก็เหมือนกัน การที่อายตนะภายในภายนอกประจวบกันอยู่ นี่เป็นอาหารของนามธรรม ทุกคนตั้งแต่ตื่นขึ้นมาตาก็ประจวบกับรูป หูก็ประจวบกับเสียง จมูกก็ประจวบกับกลิ่น ลิ้นก็ประจวบกับรส กายก็ประจวบกับสิ่งที่กายถูกต้อง มโนคือใจก็ประจวบกับธรรมะคือเรื่องราว ตั้งแต่ตื่นจนหลับ จึงได้มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณกันอยู่ตลอด แม้ในขณะที่หลับ อันที่จริงนั้นอายตนะ ๕ ข้างต้นพักสนิทสักหน่อยหนึ่ง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แปลว่าตาไม่รับรูป หูไม่รับเสียง จมูกไม่รับกลิ่น ลิ้นไม่รับรส กายไม่รับสิ่งถูกต้อง คือไม่รับรู้อะไรทาง ๕ นี้ แต่มโนคือใจกับธรรมะ คือเรื่องราวนั้นยังไม่หยุด จึงปรากฏเป็นความฝัน ความฝันนั้นก็เกิดขึ้นในขณะที่มโนคือใจกับธรรมะคือเรื่องราวอันเป็นข้อที่ ๖ นี้ยังไม่พัก คือแปลว่ายังไม่หลับ ถ้ามโนคือใจหลับละก็ไม่ฝัน แต่นักจิตวิทยาแม้ในปัจจุบันก็บอกว่าคนเราฝันอยู่มากมาย แต่ว่าตื่นขึ้นมาลืมเสียมาก จึงรู้สึกว่ามีบางทีก็ไม่ฝัน บางทีก็ฝันน้อย จำได้เลื่อนรางบ้าง จำได้แน่นอนบ้าง แต่ว่าอันที่จริงนั้นฝันอยู่เรื่อย ก็คือมโนอันนี้ไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ไม่ค่อยจะได้พัก ถ้ามโนพักละก็ไม่ฝัน

สังขตลักษณะ

เพราะฉะนั้น เหล่านี้จึงเป็นสังขตธรรม ธรรมอันปัจจัยปรุงทั้งนั้น และรอบกายของบุคคล สิ่งที่ตามองเห็นโดยเป็นรูปต่าง ๆ เป็นต้นไม้ เป็นภูเขา เป็นบ้าน เป็นเรือน เป็นบุคคล เสียงที่ได้ยิน กลิ่นรส และสิ่งถูกต้องที่ได้ทราบ เรื่องราวที่คิดนึกทางใจซึ่งปรุงขึ้นมา เหล่านี้ก็เป็นสังขตธรรมทั้งนั้น ธรรมที่มีปัจจัยปรุงทั้งนั้น ตลอดจนถึงโลกที่เราอาศัยอยู่นี้ ดินฟ้าอากาศอะไรทั้งหมด ผ่นตกแดดออกอะไรเหล่านี้ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ทั้งหมด นี่เป็นสังขตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุงทั้งนั้น เกิดจากเหตุทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างนี้จึงตกอยู่ในลักษณะของสังขตลักษณะ คือลักษณะที่ปัจจัยปรุงทั้งนั้น อันได้แก่

๑. อุปปาโท ปญญาติ ความเกิดขึ้นปรากฏ
๒. วโย ปญญาติ ความเสื่อมดับไปปรากฏ
๓. จิตสฺส อภยตตํ ปญญาติ เมื่อยังตั้งอยู่ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปปรากฏ

หรือว่าที่แยกออกมาเป็นไตรลักษณ์ ลักษณะเครื่องกำหนด ๓ หรือเรียกว่า *สามัญญลักษณะ* ลักษณะที่ทั่วไปของสังขารทั้งปวง อันได้แก่นิจจะไม่เที่ยง ทุกขะเป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่มิได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และอนัตตาคือใช้ยึดตาดัตถน เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ แต่ว่าความตั้งอยู่ในระหว่างเกิดและเสื่อมดับ ในที่สุดนั้น มีระยะเวลาที่เร็วและช้าต่างกัน ชีวิตของบุคคลทุกคนก็เร็วและช้าต่างกัน แต่ว่าพอที่จะกำหนดได้ว่าส่วนมากนั้นสักเท่าไร ดังเช่นที่กำหนดว่า *กบฏ* หนึ่งหรือกัณฑ์หนึ่ง ดังที่มีพระพุทธภาษิตแสดงว่า หากเจริญอุทฺธิบาทภาวณา ก็จะเจริญอายุกับหนึ่งหรือเกินกับหนึ่ง เป็นพระพุทธภาษิตที่ตรัสแก่พระอานนท์ ที่แสดงถึงบุคคลผู้เจริญอุทฺธิบาทภาวณา เมื่อได้ทรงปลงอายุสังขารแล้ว พระอานนท์จึงได้กราบทูลอัญเชิญให้อย่าพึงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ให้ทรงเจริญอุทฺธิบาทภาวณาเพื่อมีพระชนม์ยืนไปกับหนึ่งหรือเกินกับหนึ่ง แต่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่าได้ทรงปลงอายุสังขารแล้ว ไม่ทรงกลับคำ

คำว่ากัณฑ์หนึ่งหรือเกินกับหนึ่งนี้ พระอาจารย์ได้อธิบาย ว่าหมายถึง *ชีวิตกบฏ* ซึ่งประมาณ ๑๐๐ ปีสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ปัจจุบันก็ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลนั้นเรื่อยมา หรือก่อนพุทธกาลนั้นเรื่อยมา ไม่ใช่หมายถึงกับกัลป์นับอายุไม่ถ้วนดังที่บางคนเข้าใจ ชีวิตปัจจุบันก็อยู่ในรายนั้นเป็นอย่างมาก ที่มากไปกว่าก็มีน้อย แต่โดยมาก ก็ไม่ถึง ๑๐๐ ปี ๘๐ ปีก็นับว่ามาก ชีวิตของสัตว์เดียรัจฉานก็มียามมีสั้นต่าง ๆ กัน ดังที่ทราบกันอยู่ นี่เป็นระยะเวลาที่ตั้งอยู่ ขณะตั้งอยู่ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ และก็ได้มีแสดงไว้ตั้งแต่เก่าก่อนพุทธศาสนาบังเกิดขึ้น และเมื่อพุทธศาสนาบังเกิดขึ้น ก็รับรองเอามาแสดงไว้เหมือนกัน คืออายุของโลก เมื่อโลกเรานี้ก็มีอายุเหมือนกัน มีเกิดมีดับเหมือนกัน แต่ว่าระยะเวลาที่ตั้งอยู่ของโลกนั้นยาวมาก แม้มดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ดวงดาวต่าง ๆ นักคิดค้นในปัจจุบันนี้ก็ยังรับรองว่าเป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับ แต่ระยะเวลาที่ตั้งอยู่นั้นยาวมาก สำหรับระยะเวลาเกิดดับของโลกนั้นยาวมากจนเรียกว่าหลายสิบกัลป์ เป็นอสงไขยที่แปลว่านับไม่ถ้วนปีคือว่ายาวมาก และโลกนี้เมื่อถึงคราววินาศก็จะวินาศไป แตกสลายไปดับไป ด้วยไฟด้วยน้ำด้วยลม นี่เป็นคติที่แสดงไว้ตั้งแต่ก่อนที่พุทธศาสนาจะบังเกิดขึ้น และเมื่อพุทธศาสนาบังเกิดขึ้นก็รับรองสิ่งนี้เข้ามาแสดงไว้เหมือนกัน



โอกาสโลกและสังขารโลก

เพราะฉะนั้น ทุกอย่างก็เป็นสังขตธรรม คือเป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงทั้งนั้น มีเกิดมีดับ มีแปรปรวนเปลี่ยนแปลงทั้งนั้น โลกทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็น *โอกาสโลก* โลกคือพื้นปฐพี และก็แยกออกมาเป็นภูเขาเป็นต้นไม้พวกพืชต่าง ๆ เป็นร่างกายมนุษย์ เป็นสัตว์เดียรัจฉาน ก็เรียกว่า *สังขารโลก* โลกคือสังขาร คือว่าร่างกายของมนุษย์ของสัตว์เดียรัจฉานตลอดถึงของต้นไม้ทั้งหลาย ก็แบ่งส่วนธาตุดินน้ำลมไฟมาจากโอกาสโลกคือพื้นปฐพีนี้มาประกอบกันขึ้น ผสมปรุงแต่งกันขึ้นเป็นคนเป็นสัตว์เป็นต้นไม้ ก็เรียกว่าสังขารโลก และก็เรียกว่าสัตว์โลกหรือสัตว์โลกซ้อนอยู่ในสังขารโลกของมนุษย์ของเดียรัจฉาน คือว่ามีจิตใจที่เป็นธาตุรู้ซึ่งยึดถืออยู่ มีกิเลสอาสวะอยู่ ก็เป็นสัตว์โลกซ้อนอยู่ในสังขารโลกอันนี้ ซึ่งหากจะกล่าวดังที่กล่าวมาแล้วก็กล่าวได้ ว่าเมื่อสังขารโลกของคนของสัตว์นี้แตกสลาย ส่วนที่เรียกว่า สัตว์โลกนั้นก็จุดคือเคลื่อนออกไปถือสังขารโลกใหม่ ทุกคนเรานี้จึงเป็นโลกน้อย ๆ ซึ่งแบ่งส่วนมาจากโลกใหญ่คือโอกาสโลก และก็ตกอยู่ในลักษณะเดียวกันคือเกิดดับ และเมื่อตั้งอยู่ก็แปรปรวน

ทรงสอนให้พิจารณาแยกธาตุ

คราวนี้ก็จะต้องคิดเหมือนกัน ว่าตามที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเป็นรูปธรรมนามธรรม ที่รวมกันเป็นอภิปาฬาร่างกายจิตใจของทุก ๆ คนตลอดถึงสัตว์เดียรัจฉานตลอดจนถึงสังขารโลกทั้งหมด โอกาสโลกทั้งหมด นี้เป็นสังขตธรรมฝ่ายที่เป็นรูปหรือฝ่ายที่เป็นวัตถุ คราวนี้ฝ่ายที่เป็นรูปหรือที่เป็นวัตถุอันเป็นอสังขตธรรม ธรรมอันปัจจัยไม่ปรุงจะมีอีกหรือไม่ คือว่าบรรดาส่วนที่เป็นวัตถุหรือเป็นรูปซึ่งมาปรุงแต่งกันขึ้นก็มาจากเหตุ และบรรดาส่วนที่มาปรุงแต่งกันนั้น ก็จะต้องมีที่มาว่าเอาอะไรมาปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น ในทางพุทธศาสนาจึงมีสอนให้แยกธาตุ และการแยกธาตุที่ต้องการเป็นการปฏิบัติเพื่อสมาธิเพื่อปัญญา อันเป็นสมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็คือว่าก่อนกายอันนี้เอาส่วนที่เป็นรูปก่อน ก็เป็นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ก็มาเป็นก้อนอยู่อย่างนี้ มันก็ควรจะเห็นว่าเป็นตัวเราเป็นของเราได้ จึงได้ตรัสสอนให้แยกธาตุออกไป ว่าอันที่

จริงนั้นประกอบขึ้นจากธาตุทั้งหลาย โดยมากก็คือธาตุ ๔ คือประกอบขึ้นจากปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม และในที่บางแห่งก็มี สอนให้แยกออกไปเพิ่มอีกธาตุหนึ่งคืออากาศธาตุ ธาตุอากาศคือช่องว่าง เป็นที่ ๕ สอนให้แยกธาตุออกไป ว่าอันที่จริงนั้นไม่ใช่เป็นก้อนดอก แต่ว่าแยกออกไปได้เป็นธาตุ ๔ หรือเป็นธาตุ ๕ เพื่อที่จะได้กระจายออกไปว่าไม่ใช่เป็นก้อนเป็นแท่ง จะได้มองเห็น ว่าอันที่จริงนั้นไม่ใช่อัดตาดำตัน ไม่ใช่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่แยกออกไปได้เป็น ธาตุ ๔ หรือธาตุ ๕

เพราะฉะนั้น คำว่าธาตุนี้จึงเป็นคำที่แสดงถึงส่วนสิ่งที่เป็นที่มาประกอบกับของ สิ่งที่เราเรียกว่า สังขารคือส่วนผสมอันนี้ คือว่ารูปร่างอันนี้ของทุกคนเป็นสังขารหรือ สังขตธรรมดังที่กล่าวมาแล้ว คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่งมาประกอบกันเข้า เหมือนอย่าง ว่าบ้าน ที่เรียกว่าบ้านนั้นก็คือว่าเครื่องทัพสัมภาระทั้งหลายมาประกอบกันเข้าเป็นบ้าน แต่อันที่จริงนั้น บ้านก็มาจากสิ่งที่ประกอบทั้งหลาย เช่นมาจากไม้จากอิฐจากปูน จากเหล็กที่เป็นบ้านตึกราม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มาประกอบกันเข้ามาปรุงกันเข้าก็เป็นบ้าน บ้านจึงเป็นสังขารคือส่วนผสมปรุงแต่ง ซึ่งอันที่จริงนั้นไม่มีตัวบ้านจริง ๆ คือตัวตนไม่มี ไม่มีตัวบ้านจริง ๆ แต่มาจากส่วนผสมปรุงแต่ง ร่างกายอันนี้ก็เหมือนกัน ตัวตนร่างกาย ไม่มี มีมาจากธาตุที่มาผสมปรุงแต่งกันขึ้น เพราะฉะนั้น เพื่อที่จะให้ละความยึดถือว่า ตัวเราของเรา จึงได้ตรัสสอนให้แยกธาตุ ให้พิจารณาแยกธาตุอันแสดงว่าธาตุ คำว่า ธาตุนี้เป็นส่วนที่แยกมาจากคำว่าสังขาร สังขารคือส่วนผสมปรุงแต่งนั้นก็เป็สิ่งที่ยึดถือ กันว่า สมมติบัญญัติกันว่าเป็นตัวเราของเรา นี้ ก็มาจากบรรดาธาตุทั้งหลายที่มาปรุง แต่งกันขึ้น ตรัสสอนให้แยกออกไป

ความหมายของธาตุในธาตุกรรมฐาน

ได้แสดงถึงธาตุและสังขาร อันเป็นการแสดงสังขตธรรม และอสังขตธรรมด้าน วัตถุในเบื้องต้น สังขารสิ่งผสมปรุงแต่งที่กำลังแสดง ยกขึ้นเป็นตัวอย่างคือรูปร่างนี้

ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาแยกธาตุ อันเรียกว่า *ธาตุกรรมฐาน* ในด้าน ปฏิบัติในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หากว่าจะเปรียบรูปร่างอันนี้ก็เปรียบ



เหมือนบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งผสมปรุงแต่ง คือประกอบขึ้นจากทัฬหสัมภาระทั้งหลาย และ
 ที่ให้พิจารณาแยกธาตุนั้นก็เหมือนอย่างให้พิจารณาบ้าน แยกออกเป็นทัฬหสัมภาระ
 ทั้งหลายที่มาประกอบปรุงกันขึ้นเป็นตัวบ้านนั้น ที่ตรัสสอนให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน
 ก็เพื่อที่จะให้เห็นว่ากายนี้ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สักแต่ว่าเป็นธาตุมาประชุม
 ปรุงแต่งกันขึ้น เช่นเดียวกับว่าบ้าน ไม่ใช่เป็นบ้านเป็นเรือนที่แท้จริง หรือว่าไม่มีบ้าน
 ไม่มีเรือนที่แท้จริง มีแต่ทัฬหสัมภาระที่มาปรุงกันขึ้นเท่านั้น เพื่อที่จะได้ดับความยึดถือ
 รูปกายอันนี้ว่าเป็นตัวเราของเรา หรือดังที่เรียกกันทั่ว ๆ ไปว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
 ฉะนั้น จึงต้องเข้าใจ ว่าคำว่าแยกธาตุ ธาตุในทางกรรมฐานนี้จึงมีความหมายดังกล่าว
 แต่ถึงดังนั้น ก็มีความหมายอันเป็นที่รวบรวมเข้ามา ดังที่ได้ตรัสแสดงไว้ใน ธาตุวิงคสูตร
 เป็นต้น ที่มีคำอธิบายคำว่าธาตุแต่ละธาตุ และอาการของกาย ส่วนไหนต้องด้วยลักษณะ
 ของธาตุข้อใด ก็จัดเข้าในธาตุข้อนั้น

ปฐวีธาตุ ธาตุดิน

ตั้งต้นแต่ปฐวีธาตุ ธาตุดิน หมายถึงสิ่งที่แน่นแข็งอันมีอยู่ในกายอันนี้คือ เกสา
 ฌม โลมมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง มังสัง เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก
 อัญฐิมิณูชัง เยื่อในกระดูก วักกัง ไต หทยัง หัวใจ ยกนัง ตับ กิโถมกัง พังผืด ปิหกัง
 ม้าม ปัพผาสัง ปอด อันตัง ใสใหญ่ อันตคณัง สายรัดไส้ อุทรียัง อาหารใหม่ กรีสัง
 อาหารเก่า มัตถเก มัตถลุงคัง ขมองในขมองศีระชะ และส่วนอื่นใดที่แน่นแข็งมีอยู่ใน
 กายอันนี้ เรียกว่า ปฐวีธาตุ ธาตุดิน

อาโปธาตุ ธาตุน้ำ

ส่วนที่เอิบอาบเหลวบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้คือ ปีตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด
 ปุพโพ น้ำหนองน้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันทัน อัสสุ น้ำตา
 วสา มันทเหลว เชโพ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไชข้อ มุตตัง มูตร และสิ่งใด
 สิ่งหนึ่งที่เหลวเอิบอาบ บรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ รวมเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ

เตโชธาตุ ธาตุไฟ

ส่วนที่อบอุ่นที่ร้อนบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้คือ ไฟที่ทำร่างกายให้อบอุ่น ไฟที่เผา
ร่างกายให้ซำรุดทรุดโทรม ไฟที่ทำร่างกายให้เร่าร้อน และไฟที่ช่วยในการย่อยอาหาร
ที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม และสิ่งที่อบอุ่นที่ทำให้อบอุ่นให้ร้อนบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้
ก็รวมเรียกว่า เตโชธาตุ ธาตุไฟ

วาโยธาตุ ธาตุลม

ส่วนที่พัดไหวบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ ก็คือลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลง
เบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ลมที่พัดซ่านไปทั่วอวัยวะ
ร่างกายทั้งปวง ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็รวมเรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม

อากาศธาตุ ธาตุอากาศหรือช่องว่าง

และอีกธาตุหนึ่งที่มีแสดงไว้ในพระสูตรเช่นในธาตุวิภังคสูตร คืออากาศธาตุ
ธาตุคืออากาศช่องว่าง ได้แก่ช่องว่างทั้งปวงบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ คือช่องหู ช่องจมูก
ทวารปากหรือช่องปาก ช่องที่อาหารกลืนลงไป ช่องที่อาหารที่บริโภคที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้ม
บรรจุอยู่ และช่องที่อาหารขับถ่ายออกไปในภายหลัง และช่องว่างอื่นทั้งหมดที่มีอยู่ใน
กายนี้ ก็เรียกว่า อากาศธาตุ ธาตุอากาศ

พิจารณาให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาธาตุ ๔ คือธาตุดินน้ำลมไฟ หรือธาตุ ๕
ธาตุดินน้ำไฟลมอากาศคือช่องว่าง ด้วยปัญญาโดยชอบตามเป็นจริง ว่านั่นไม่ใช่ของเรา
เราไม่ใช่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา คือไม่ใช่ตัวเราของเรา สักแต่ว่าเป็นธาตุ
เพื่อที่จะได้ละความเห็น ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา ในรูปกายอันนี้ การพิจารณาดังนี้



เรียกว่า *ธาตุกรรมฐาน* ที่ท่านแสดงว่าเป็นกรรมฐานที่แก่นิรณหะข้อที่ ๕ คือวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าวิจิกิจฉาความเคลือบแคลงสงสัยทั้งหลายนั้น ก็ตั้งขึ้นที่ตัวเราของเราเป็นข้อสำคัญ เช่น ตัวเราของเราในอดีตเป็นใคร มาอย่างไรเป็นต้น ตัวเราของเราในอนาคตจะเป็นอย่างไร เป็นอะไรต่อไปเป็นต้น และตัวเราในปัจจุบันมีหรือไม่มี และเป็นอย่างไรเป็นต้น ความสงสัยทั้งปวงเหล่านี้เกิดขึ้นจากความเห็นยึดถือขั้นที่ ๕ ซึ่งสรุปเป็นรูปธรรมนามธรรมหรือรูปกายนามกายนี้เองว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะฉะนั้น ขั้นที่ ๕ จึงได้เรียกว่า *อุปาทานขั้นที่ ๕* แปลว่าขั้นที่เป็นที่ยึดถือ ฉะนั้น เมื่อมาพิจารณาธาตุกรรมฐาน พิจารณารูปกายอันนี้ซึ่งเป็นส่วนหยาบ เป็นวัตถุ และเป็นส่วนสำคัญแห่งความยึดถือว่าสักแต่ว่าเป็นธาตุมาประกอบกันเข้า ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอยู่ที่ไหน มีแต่ธาตุมาประกอบกันเข้าเท่านั้น ก็จะทำให้ความเห็นยึดถือดังกล่าวนี้หายไป ความเห็นยึดถือนั้นก็เรียกว่า *อิตตสัญญา* ความสำคัญหมายว่าตัวเราของเรา เมื่อมาพิจารณาทำธาตุกรรมฐานให้เห็นว่าสักแต่เป็นธาตุ *ธาตุสัญญา* ความสำคัญหมายว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุก็จะปรากฏขึ้น อิตตสัญญาก็จะหายไป เมื่อเป็นดังนี้ บรรดาความเคลือบแคลงสงสัยทั้งหลายที่ตั้งขึ้นบนฐานคือความเห็นยึดถือว่าตัวเราของเราทั้งปวงก็จะหายไปหมด อันนี้เป็นหลักสำคัญ เพราะความสงสัยเคลือบแคลงทั้งปวงนั้น ส่วนสำคัญส่วนใหญ่ตั้งอยู่บนฐานคือความเห็นยึดถือว่าตัวเราของเราในรูปกายนามกายนี้แหละ ฉะนั้น เมื่อมาพิจารณาเห็นสักแต่เป็นธาตุได้แล้ว อิตตสัญญาหายไป ธาตุสัญญามาปรากฏขึ้นแทน อิตตสัญญาหายไป ความสงสัยทั้งปวงที่ตั้งอยู่บนความเห็นยึดถือตัวเราของเรา ก็หายไป จะมีความสงสัยต่อไป ก็ความสงสัยที่ตั้งขึ้นบนธาตุนั้นแหละ แต่ก็เป็นเรื่องของความสงสัยในธรรมซึ่งเป็นทางเจริญปัญญา อันจะนำไปสู่ปัญญาที่ยิ่งขึ้นต่อไป

คราวนี้มาจับพิจารณาถึงคำว่าธาตุที่ตรัสสอนไว้ให้พิจารณา อันเป็นธาตุกรรมฐานนี้ ก็จะเห็นได้ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น คือกล่าวมาแล้ว ว่าก็เป็นความหมายที่รวมเข้ามาหาส่วนที่เป็นสาระคือแก่นสาร ดังที่มีอธิบาย ว่าส่วนที่แน่นแข็งเรียกว่า *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน เป็นต้น เพราะฉะนั้น คำว่าธาตุนี้ จึงมีความหมายที่รวมเข้ามาถึงส่วนที่เป็น สาระแก่นสาร แต่อันที่จริงนั้นก็ยังมีสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารอย่างละเอียดที่เดียวในทางวัตถุ แต่ก็ได้กล่าวแล้ว ว่าที่ได้ตรัสแสดงแยกธาตุตั้งที่มีความหมายดัง

กล่าวนั้นมุ่งที่จะให้ปฏิบัติเป็นการแยกธาตุทางกรรมฐาน เพื่อผลคือความที่จะได้แยกธาตุทางจิตใจ ทำให้บรรลุถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ของจิตใจ เป็นประการสำคัญ ซึ่งจะได้อีกต่อไปในด้านสังขตธรรมและอสังขตธรรมทางจิตใจ

ทรงแสดงว่าอากาศไม่มีที่สุด วิญญาณไม่มีที่สุด

ส่วนที่กำลังกล่าวนี้กำลังกล่าวถึงด้านวัตถุ และด้านวัตถุก็เป็นอันว่าได้มีการแสดงธาตุที่ทำให้เห็นถึงความหมายของคำว่าธาตุ คือเป็นที่รวมเป็นส่วนที่เป็นสาระแก่นสารเป็นอย่าง ๆ ไป คือเป็นส่วนที่แน่นแข็ง ส่วนที่เหลวเอิบอาบ ส่วนที่อบอุ่นร้อน ส่วนที่พัดไหวและส่วนที่เป็นช่องว่าง อันส่วนที่เป็นช่องว่างอันเรียกว่าอากาศธาตุนั้น หมายถึงช่องว่างในร่างกายอันนี้ แต่อันที่จริงนั้น อากาศธาตุคือช่องว่างนอกร่างกายอันนี้ อันเป็นส่วนของโลกธาตุ มีอยู่เป็นอันมากในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่าเป็นอนันตะคือไม่มีที่สุด ได้ตรัสแสดงสิ่งที่เป็นอนันตะไม่มีที่สุดไว้ ๒ อย่าง คือ อากาศไม่มีที่สุด วิญญาณไม่มีที่สุด และอากาศคือช่องว่างนี้ ไม่ได้หมายถึงธาตุที่มีอยู่ในอากาศคือช่องว่าง คำที่เราเรียกกันว่าอากาศที่หายใจเข้าหายใจออก อันหมายถึงเป็นตัวธาตุละเอียดที่มองไม่เห็นด้วยตา หายใจเข้าหายใจออก เราเรียกว่าอากาศ อันที่จริงสิ่งที่หายใจเข้าหายใจออก ที่เราเรียกอากาศคืออากาศเสียนั้น ไม่ใช่ตัวช่องว่าง ถ้าตัวช่องว่างจริง ๆ แล้วไม่มีอะไร ดังที่เราบัญญัติเรียกกันว่า สูงขึ้นไปมากที่ไม่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออก ไม่มีอากาศหายใจเข้าหายใจออก เป็นบรรยากาศหรืออวกาศ เป็นต้นนั้น นั่นก็เป็นคำที่สมมติเรียกขึ้นมา และก็อาจจะนั่นแหละที่เป็นช่องว่างจริง ๆ ก็ได้ คือไม่มีอะไร แต่ว่าต่ำลงมานี้ที่อยู่ใกล้โลกเรานี้ มีสิ่งที่หายใจได้คือมีอากาศ เราเรียกกันว่าอย่างนั้น คือขอยืมคำนี้ไปเรียก เพราะเหตุว่าสิ่งที่เราหายใจนั้นมองไม่เห็น จึงขอยืมเรียกว่าอากาศ แต่อันที่จริงนั้นไม่ตรงกับความหมายในทางธรรมที่เรียกว่าอากาศธาตุนี ความหมายของธรรมในคำว่าอากาศธาตุนี มุ่งถึงช่องว่างดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเป็นช่องว่างดังนี้ ท่านจึงไม่แสดงไว้ในธาตุทั่วไป ในธาตุทั่วไปนั้นท่านแสดงไว้เป็น ๔ เท่านั้น คือ สิ่งที่แน่นแข็ง สิ่งที่เหลวเอิบอาบ สิ่งที่อบอุ่นร้อน และสิ่งที่พัดไหว ซึ่งบรรดาสิ่งทั้ง ๔ เหล่านี้ ก็จะพึงกล่าวได้ว่าเป็นวัตถุทั้งนั้น เป็นวัตถุที่หยาบ



เป็นวัตถุที่ละเอียด หรือเป็นวัตถุที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน ก็ธาตุเหล่านี้เองที่มาประชุมกันก็เป็นสังขารคือ สิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลาย ดังที่เรียกว่า สังขารโลก และเมื่อมีวิญญาณธาตุเข้าประกอบ เป็นวิญญาณที่ยังมีกิเลสที่ยังยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่ ก็เป็นสัตว์โลก สัตว์โลกจึงเป็นตัววิญญาณนั่นเอง ที่ยังมีกิเลสที่ยังยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่ ประกอบกันอยู่ก็เป็นธาตุ ๖ ก็มาเป็นบุคคลนี้ ดังที่ตรัสไว้ในธาตุวิภังคสูตร

อธิบายธาตุ และสังขาร

คราวนี้แม้ในวิชาการทางโลก เมื่อรวมเข้ามาแล้วก็ธาตุและสังขาร ส่วนที่ผสมปรุงแต่งเป็นสังขาร ส่วนที่เป็นวัตถุซึ่งถูกนำมาผสมปรุงแต่งก็เป็นธาตุ ดังเช่นร่างกายอันนี้เป็นสังขาร ธาตุ ๔ ที่มาผสมปรุงแต่งเป็นร่างกายอันนี้ นั่นก็เป็นธาตุ คราวนี้มุ่งวิชาการทางโลกที่อาจแยกให้ละเอียดออกไปอีก เมื่อยังพบว่าเป็นสิ่งที่ผสมปรุงแต่งอยู่สิ่งใดก็ตาม สิ่งนั้นก็เป็สังขาร และสิ่งที่ถูกแยกออกไปเป็นตัวแก่นสารอันมาผสมปรุงแต่งกันขึ้น สิ่งที่ได้ค้นพบอันเป็นตัวแก่นสารนั้นก็เป็ธาตุ และสิ่งที่พบกันว่าเป็นธาตุนั้น ครั้นเมื่อความรู้เจริญขึ้น ก็ยังพบว่ายังไม่ใช่ธาตุแท้ ยังเป็นส่วนผสมปรุงแต่งอีก นั่นก็เป็นสังขาร ยังไม่ใช่ธาตุแท้ และสิ่งที่ได้ค้นพบว่าเป็นตัวแก่นสารที่ละเอียดที่สุด นั่นก็เป็นธาตุ และหากว่าต่อไปถ้าได้มีความรู้ พบว่าสิ่งที่เข้าใจว่าเป็นธาตุนั้น ยังเป็นส่วนผสมปรุงแต่งอยู่อีก ก็ยังเป็นสังขารอยู่นั้นแหละ ส่วนสิ่งที่เป็สาระแก่นสารที่สุดจนถึงไม่สามารถจะแยกออกไปได้อีก อันเป็นตัวที่เป็สาระแก่นสารที่เดียวแยกออกไปไม่ได้อีก ถ้าสิ่งนั้นมีจริง ๆ นั่นก็เป็นธาตุแท้ ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็ได้พบไปโดยลำดับ จนนับว่าละเอียดที่สุด อันนี้ก็แสดงว่าตรงกับหลักของสังฆตธรรมกับอสังฆตธรรม สังฆตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งก็คือสังขาร คำว่าธรรมนี้ได้ทั้งวัตถุได้ทั้งที่ไม่ใช่วัตถุ มีความหมายถึงสิ่งทั้งปวงได้ทั้งหมด ก็เป็นสังขาร ส่วนสิ่งที่เป็ตัวธาตุ ตัวธาตุที่เป็สาระแก่นสารจริง ๆ ไม่ได้ถูกปรุงแต่ง เป็นตัวเดิมจริง ๆ ไม่ได้ถูกปรุงแต่งซึ่งนับว่าละเอียดที่สุด อย่างไรก็ตาม นั่นเป็นตัวธาตุที่เป็อสังฆตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง ถ้ายังเป็นสังฆตธรรมคือสิ่งที่ปรุงแต่งอยู่ก็ประกอบอยู่ ก็เป็นสังขารทั้งนั้น สิ่งที่ไม่ถูกปรุงแต่งจริง ๆ เป็นตัวเดิมจริง ๆ แยกออกไปไม่ได้จริง ๆ ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งจริง ๆ เป็นตัวเดิมจริง ๆ นั่นเป็อสังฆตธรรม ดังที่ได้กล่าวมานี้ เป็นสังฆตธรรมและอสังฆตธรรม

ทางวัตถุที่มีอยู่ และพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้และได้ทรงสั่งสอน แต่ก็ทรงสั่งสอนมุ่งในด้านปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้พ้นทุกข์ ไม่ได้ทรงสั่งสอนในด้านทางโลก จึงได้ตรัสสอนให้แยกกายอันนี้แยกธาตุออกไปเป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๕

รูปกายและนามกาย

ได้แสดงถึงสังขตธรรมและอสังขตธรรมทางวัตถุ จากนั้นจะได้แสดงสังขตธรรมและอสังขตธรรมทางจิตหรือ *วิญญานธาตุ* ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าบุรุษ สตรีบุคคลทั้งปวง พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีธาตุ ๖ สำหรับธาตุทางวัตถุนั้นก็คือธาตุ ๕ ข้างต้นประกอบกันเป็นรูปกาย ส่วนธาตุที่ ๖ คือวิญญานธาตุ ธาตุรู้ ก็มาประกอบเข้า วิญญานธาตุนั้นเมื่อมาประกอบเข้ากับรูปกายคือธาตุ ๕ ข้างต้น ก็ปรากฏเป็น *นามกาย* ซึ่งเป็นอาการของวิญญานธาตุหรือจิตใจ สำหรับรูปกายคือกองรูปโดยเฉพาะนั้น เป็นสิ่งที่มีสรีรสังขานเป็นวัตถุ และเมื่อมาประกอบกันก็เป็นสังขาร คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่งมาจากธาตุทั้งหลาย และธาตุนั้นได้แสดงแล้วว่า ทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าแสดงไว้อย่างไร ได้มุ่งอะไร แต่ก็ได้เป็นต้นฉบับหรือต้นทางที่จะให้มองเห็นได้ ว่าส่วนที่เป็นสังขารคือ ส่วนผสมปรุงแต่งนั้น ที่ปรากฏเป็นรูปกายของทุก ๆ คน จะต้องมาจากสิ่งที่มาปรุงแต่งเข้า และสิ่งนั้นคือธาตุ และธาตุนั้นมุ่งถึงส่วนที่เป็นสาระแก่นสาร เช่น ปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็หมายถึงสิ่งที่แน่นแข็ง เป็นต้น และสิ่งที่แน่นแข็งนั้นเมื่อแยกออกไปอีก ๆ ก็ย่อมจะพบละเอียดเข้า ๆ ไปโดยลำดับ จนถึงที่สุด แปลว่าแยกไปอีกไม่ได้ นั่นเป็นตัวธาตุแท้ดั้งเดิม แต่บัดนี้จะค้นพบหรือยังไม่ทราบ นี่เป็นด้านวัตถุ ซึ่งด้านวัตถุแม้ที่กล่าวมาแล้วนี้ก็สรุปลงได้ ว่าส่วนที่เป็นสังขารนั้นก็เป็นสังขตธรรม และส่วนที่เป็นธาตุแท้ก็เป็นอสังขตธรรม เพราะเมื่อแยกออกไปอีกไม่ได้ เมื่อมีอยู่ก็แปลว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่ง เป็นตัวเดิมแท้ ๆ ของวัตถุ

คราวนี้มาว่าถึงวิญญานธาตุ ธาตุรู้ก็เหมือนกัน อันวิญญานธาตุ ธาตุรู้ ที่มาประกอบอยู่ในกายนี้อันหมายถึงรูปกายอันนี้ ก็ย่อมจะมีตัวเดิมซึ่งเป็นตัวธาตุแท้ และมีตัวอาการซึ่งเป็นสังขารหรือเป็นส่วนผสมปรุงแต่งเช่นเดียวกัน บุคคลทุก ๆ คนนั้นย่อมรู้สึกได้หรือว่าจับได้ในส่วนที่เป็นอาการ ดังที่ได้ตรัสแสดงไว้ในชั้น ๕ ที่เป็นส่วนนามกาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน



เวทนา

นามข้อที่ ๑ คือ เวทนา นั้น ได้แก่ความรู้สุขรู้ทุกข์หรือรู้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ที่ทุก ๆ คนได้มีความรู้สึกอยู่ คำว่าเวทนานั้นมักจะแปลกันว่าเสวยอารมณ์ คือ กินอารมณ์หรือว่าเอาสุขทุกข์มาใส่เข้า ว่าเสวยสุขเสวยทุกข์เสวยเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ในเมื่อเสวยสุขทุกคนก็รู้สึกว่าจะสบายกายสบายใจ เมื่อเสวยทุกข์ทุกคนก็รู้สึกว่าจะไม่สบายกายไม่สบายใจ เมื่อเสวยภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็รู้สึกปรกติเฉย ๆ ธรรมดา เหมือนอย่างในเมื่ออยู่ในที่มีอากาศเป็นกลาง ๆ ไม่ร้อนไม่หนาว รู้สึกเฉย ๆ ธรรมดา เหมือนอย่างว่าไม่มีเวทนา แต่ความจริงนั้นมี คล้าย ๆ กับว่าบริโภคอาหาร ที่มีรสเป็นปรกติธรรมดา ก็ไม่รู้สึกว่าร่อย แต่ก็รู้สึกว่าจะจืดชืดไม่ชอบรส ซึ่งความจริง ก็เคี้ยวอาหารและก็กลืนอาหารลงท้องไป เรียกว่ากินเหมือนกัน แต่เมื่อรสเป็นธรรมดา ก็รู้สึกเป็นปรกติธรรมดา ร่อยก็ไม่ใช่ ไม่ร่อยก็ไม่ใช่ ดังนั้นคือเวทนาที่เป็นกลาง ๆ จึงได้แบ่งเวทนาเป็น ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข และก็มีแบ่งพิสดารออกไปเป็น ๕ คือสุขเวทนานั้นก็แบ่งเป็น ๒ คือ สุขเวทนาทางกาย สุขเวทนาทางใจ ทุกขเวทนานั้นก็แบ่งเป็น ๒ คือทุกขเวทนาทางกาย ทุกขเวทนาทางใจ ส่วนเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้นเรียกว่าอทุกขเวทนา เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข แบ่งเป็น ๕ เวทนา นี้ก็เป็นอาการของจิตหรือของธาตุรู้ ซึ่งนับว่าเป็นตัวสังขารคือส่วนผสมปรุงแต่งเหมือนกัน จึงเป็นเวทนาขึ้นมา แต่ว่าเป็นสังขารอย่างไรนั้นก็ยังไม่อธิบาย

สัญญา

นามข้อที่ ๒ คือ สัญญา ความรู้จำ ก็คือจำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโณภูมิจึงพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวทางใจ แม้ความรู้จำคือสัญญานี้ก็เป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่ง เหมือนกัน

สังขาร

นามข้อที่ ๓ คือ *สังขาร* ซึ่งเป็นคำที่ซ้ำกันกับคำว่าสังขาร แต่ว่าสังขารในชั้นที่ ๕ นี้ มุ่งถึงสังขารทางใจเท่านั้น คือความคิดปรุงหรือปรุงคิด ก็คิดปรุงหรือปรุงคิดรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้องบ้าง ธรรมะคือเรื่องราวทางใจบ้าง หรือว่าแบ่งสรุปลงเป็น ๓ คิดดี คิดชั่วหรือคิดไม่ดี และคิดเป็นกลาง ๆ อันนี้เรียกว่าสังขาร ได้แก่ปรุงหรือรู้คิด คือคิดปรุงหรือปรุงคิด อันนี้ก็เห็นได้ชัดว่าเป็นตัว สังขาร โดยตรง คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่ง

วิญญาน

นามข้อที่ ๔ คือ *วิญญาน* ซึ่งเป็นความรู้ ในเมื่อตากับรูปประจวบกันก็รู้รูป คือเห็น ในเมื่อหูกับเสียงประจวบกันก็รู้เสียงคือได้ยิน เมื่อจมูกกับกลิ่นประจวบกันก็รู้กลิ่นคือทราบกลิ่น เมื่อลิ้นกับรสประจวบกันก็รู้รสคือทราบรส เมื่อมโนคือใจกับธรรมะคือเรื่องราวประจวบกันก็รู้เรื่อง คือความรู้ที่เราเรียกว่าเห็นรูป ความรู้ที่เราเรียกว่าได้ยินหรือฟังคือได้ยินเสียงฟังเสียง ความรู้ที่เราเรียกว่าทราบคือทราบกลิ่นทราบรสทราบโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง และความรู้ที่เราเรียกว่ารู้หรือคิดคือรู้หรือคิดเรื่อง ในขณะที่อายตนะภายในอายตนะภายนอกมาประจวบกันเข้านี้คือวิญญาน เป็นวิญญานในชั้นที่ ๕ ไม่ใช่เป็นวิญญานในวิญญานธาตุ ธาตุรู้ที่กล่าวมาโดยลำดับ

อธิบายทบทวนสังขารและวิญญาน ในความหมายต่างกัน

เพราะฉะนั้น มาถึงตอนนี้แล้วจะพบคำที่ซ้ำกัน แต่ความหมายต่างกันอยู่ ๒ คำ คำหนึ่งก็คือคำว่าสังขาร ที่พูดมาโดยลำดับตั้งแต่ต้นแล้วว่าสิ่งผสมปรุงแต่ง นี้คลุมทั้งหมด ทุกอย่างที่ผสมปรุงแต่งเป็นสังขารทั้งนั้น และมาถึงสังขารอีกคำหนึ่งก็คือสังขาร



ในขั้น ๕ ก็หมายถึงผสมปรุงแต่งเหมือนกัน แต่ว่าเฉพาะที่เป็นทางจิตใจคือคิดปรุงหรือปรุงคิดต่าง ๆ

อีกคำหนึ่งคือคำว่าวิญญาณ ที่กล่าวมาโดยลำดับนั้น วิญญาณธาตุ ธาตุรู้ ซึ่งหมายถึงรู้ที่เป็นตัวเดิมหรือว่าจิตที่เป็นตัวเดิม แต่ว่าวิญญาณในขั้น ๕ นี้มุ่งถึงการเห็นการได้ยินเป็นต้นดังกล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อมุ่งอธิบายต่างกัณดังนี้ ก็จะพึงเห็นว่าวิญญาณนี้เป็นวิญญาณธาตุ ธาตุรู้ หมายถึงรู้ที่เป็นตัวเดิมในบุคคลทุก ๆ คนนี้มีรู้ที่เป็นตัวเดิมประกอบอยู่ จะนอนหลับหรือว่าจะตื่นหรือว่าจะสลบไปยังไม่ตายละก็ตัวรู้ที่เป็นตัวเดิมนี้อยู่ นี่คือนิววิญญาณธาตุ ธาตุรู้ รู้ที่เป็นตัวเดิม ส่วนวิญญาณในขั้น ๕ นี้ ถ้าหากว่าตากับรูปไม่มาประจวบกัน จักชิววิญญาณรู้ทางตากก็ไม่เกิดไม่มีเหมือนอย่างหลับตาอยู่ไม่ได้ดูอะไรไม่ได้มองอะไร ยิ่งคนตาบอดก็แปลว่าจักชิววิญญาณไม่มี ทางอื่นก็เหมือนกัน เช่นว่าหูกับเสียงถ้าไม่มาประจวบกัน โสตวิญาณรู้ทางหูก็ไม่มี คนหูหนวกก็ย่อมไม่มีข้อนี้ คนตาบอดหูหนวกนั้นก็แปลว่าไม่มีจักชิววิญญาณไม่มีโสตวิญาณ จมูกลิ้นกายนั้นก็เหมือนกัน คนที่เป็นอัมพาตเอาเข็มแทง ก็ไม่เจ็บตรงที่เป็นอัมพาตนั้น หรือว่าคนที่เขาฉีดยาชาผ่าตัดไม่เจ็บ ก็แปลว่าดับกายวิญาณดับรู้ทางกายในส่วนนั้น มโนวิญญาณ ถ้าหากว่ามโน คือใจกับธรรมะคือเรื่องราวไม่มาประจวบกัน มโนวิญญาณก็ไม่เกิด เช่นขณะที่หลับสนิทหรือสลบไปทีเดียว แต่ว่าแม้คนตาบอดหูหนวกคนที่สลบไปสลบคนที่ถูกฉีดยาชาดังกล่าวมานั้น ตัววิญญาณธาตุที่เป็นธาตุรู้ คือรู้ที่เป็นตัวเดิม อย่งอยู่ เขาจึงสะกดจิตที่หัดกันมาแล้วให้คนตาบอดเห็นได้ในขณะที่จิตถูกสะกดเข้าสู่สภาพที่จะเรียกว่าเป็นสมาธิหรือเป็นจิตส่วนลึก ให้รู้สึกเห็นได้เหมือนอย่างอาศัยทางประสาทกายส่วนใดส่วนหนึ่ง เพราะว่ายังมีวิญญาณธาตุธาตุรู้ที่เป็นตัวเดิมคือตัวรู้ รู้ที่เป็นตัวเดิมนี้อยู่ เพราะฉะนั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้ง ๔ นี้จึงเป็นความรู้ ซึ่งเป็นสังขารคือส่วนผสมปรุงแต่ง ซึ่งมาจากรู้ที่เป็นตัวเดิมคือธาตุรู้ เมื่อรู้ที่เป็นตัวเดิมคือธาตุรู้ขึ้นมาประกอบกันอยู่กับรูปกาย ซึ่งเป็นธาตุไม่รู้คือเป็นวัตถุ แล้วก็ไ้ความรู้ที่เป็นตัวอาการ ทั้ง ๔ นี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รู้สุขรู้ทุกข์เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข รู้จำ รู้คิดปรุง ปรุงคิด และรู้เห็นรู้ได้ยินเป็นต้น ดังที่สามัญชนทุก ๆ คนได้อยู่มีอยู่ ความรู้เหล่านี้เป็นสังขารคือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น ซึ่งมาจากธาตุรู้ที่เป็นรู้ตัวเดิมมาประกอบกันกับรูปกาย

กายมีความหมายอย่างเดียวกับขั้น

คำว่า กาย ซึ่งมักจะเข้าใจกันว่าหมายถึงรูปกายอย่างเดียว และบางทีเราก็เรียกรูปกายว่ากาย เช่นคำว่ากายใจ คำว่ากายในคำว่ากายใจนี้หมายถึงรูป ใจก็ใจ แต่บางที คำว่ากายนั้นก็มาใช้กับนามด้วย เช่นรูปกาย นามกาย คือคำว่ากายนี้แปลว่าประชุม เหมือนกับคำว่าขั้นที่แปลว่ากอง กองก็คือสิ่งทั้งหลายหลายอย่างมากองรวมกัน กายก็แปลว่าประชุม ก็หมายถึงสิ่งหลายอย่างมาประชุมกัน เพราะฉะนั้น คำว่ากายกับคำว่าขั้นจึงมีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน และอาจใช้ได้ทั้งแก่รูป เรียกว่ารูปกาย ทั้งแก่นาม เรียกว่านามกาย และคำว่านามนั้นก็บ่งอยู่แล้ว ว่าไม่ใช่รูป สักแต่ว่าเป็นนาม และคำว่านามนี้แปลว่าอะไรมีความหมายอย่างไรจะต้องอธิบายอีกหนหนึ่ง เพราะฉะนั้นให้เข้าใจคำว่ากายดังนี้ เวลาเรียกรูปกายนามกายจะได้ไม่สงสัย คือใช้ได้ทั้งสอง แปลว่าประชุมแห่งรูปประชุมแห่งนาม ก็คือกองรูปกองนาม

อุปาทานขั้น ขั้นเป็นที่ยึดถือ

คราวนี้คำที่เรียกโดยมากกว่าขั้น ๕ นั้น ขั้นก็คือคำว่ากอง ดังที่กล่าวแล้ว รูปขั้นก็คือกองรูป ก็หมายถึงหลาย ๆ สิ่งมารวมกันเข้า มากองอยู่เป็นรูป เวทนาขั้น กองเวทนา สัญญาขั้น กองสัญญา สังขารขั้น กองสังขาร วิญญาณขั้น กองวิญญาณ ก็หมายความว่า เวทนามีหลายอย่าง สัญญามีหลายอย่าง สังขารก็มีหลายอย่าง วิญญาณก็หลายอย่าง มากองรวมกันอยู่เป็นกอง จึงเรียกว่าขั้นแต่ละข้อ และที่เรียกว่า อุปาทานขั้น ขั้นเป็นที่ยึดถือ ก็หมายความว่า สัตว์บุคคลทั้งปวงนั้นย่อมยึดถือขั้นทั้ง ๕ นี้ว่า “เอตัม ม” นี้เป็นของเรา “เอโสหสมฺ” เราเป็นนี้ “เอโส เม อตฺตา” นี้เป็นอัตตาตัวตนของเรา เพราะฉะนั้น ขั้นทั้ง ๕ นี้จึงเรียกว่าอุปาทานขั้น แปลว่าขั้นเป็นที่ยึดถือ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้รู้จักสักจะคือความจริง ว่าอันที่จริงนั้นข้อที่บุคคลยึดถือกันอยู่ว่าอัตตา คือตัวตนก็ดี อัตตนิยะ คือที่จะพึงยึดถือว่าตัวตนก็ดี โดยมากนั้นก็เข้าใจหรือว่าเห็นรวม ๆ กันอยู่ว่านี่แหละตัวเราของเรา เข้าใจและเห็นรวม ๆ กันอยู่ จึงได้ตรัสแยกออกไป ว่าอันที่จริงนั้น ก็แยกออกไปได้เป็นขั้น ๕



รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ รูปขันธ์คือกองรูปนั้นก็ เป็นสังขาร ส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น แต่ว่าก็เป็นส่วนผสมปรุงแต่งซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา เหมือนอย่างต้นไม้ก็เป็นส่วนผสมปรุงแต่ง ก็เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติธรรมดา ที่ว่าธรรมชาติธรรมดานั้นก็หมายความว่าเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย คือเมื่อมีเหตุปัจจัย ก็ย่อมเกิดเป็นผลขึ้นมา ธรรมชาติทั้งหลายในโลกก็เป็นอย่างนี้ ซึ่งที่ปรากฏเป็นฝนตก แดดออกเป็นผล ก็เกิดขึ้นจากเหตุซึ่งเป็นธรรมชาติธรรมดา ฟ่ำผ่า ก็เป็นผลที่เกิดจากเหตุซึ่งเป็นธรรมชาติธรรมดา กลางวันกลางคืนเป็นต้นก็เหมือนกัน โลกธาตุ ดาวเดือน ทั้งหมดก็เหมือนกัน สัตว์บุคคลทั้งหมดก็เหมือนกัน และมาเฉพาะจิตใจก็โดยสิ่งที่เรียกว่า เป็นมนุษย์ก็ดี เป็นเดียรัจฉานก็ดี ย่อมมีธรรมชาติธรรมดาที่ประกอบกันอยู่ ๒ ส่วน ดังกล่าวมาแล้ว คือส่วนที่ไม่รู้คือส่วนที่เป็นวัตถุ ได้แก่ส่วนที่เป็นรูปกาย และส่วนที่เป็นธาตุรู้คือตัวรู้ ส่วนที่รู้กับส่วนที่รู้มาประกอบกันเข้า ก็เป็นมนุษย์เป็นสัตว์เดียรัจฉานต่าง ๆ มนุษย์นั้นก็มิชาติกำเนิดเกิดในครรภ์ สัตว์เดียรัจฉานนั้นก็มิชาติกำเนิดต่าง ๆ เกิดในไข่ก็มี เกิดในถ้ำโคลก็มี เกิดในครรภ์อย่างมนุษย์ก็มีตลอดไปถึงอีกจำพวกหนึ่ง เรียกว่าโอปปาติกะ คือพวกที่ลอยเกิด ไม่ได้เกิดในครรภ์ เกิดในไข่ เกิดในถ้ำโคล เหมือนอย่างมนุษย์และเดียรัจฉานทั้งหลาย ได้แก่พวกเทพทั้งหลาย พวกผีทั้งหลาย พวกอสุรกายทั้งหลาย เรียกว่าพวกเทวดา มารพรหม เปรตอสุรกาย นรก อะไรทั้งหมด นี้เป็นพวกโอปปาติกะหรือพวกลอยเกิด แต่ก็มีกายทิพย์ที่เป็นกายส่วนละเอียด กับมีตัวรู้หรือมีธาตุรู้ รู้ที่เป็นตัวเดิมอีกเหมือนกันมาประกอบกัน จึงได้รวมกันเข้าเรียกว่า สัตว์โลก นี้เป็นธรรมชาติธรรมดากันมาทั้งนั้น

คราวนี้อย่างภูเขาคือเป็นภูเขาขึ้นมา แม่น้ำเป็นแม่น้ำขึ้นมา นี้เป็นแต่วัตถุ วัตถุที่ไม่รู้ ต้นไม้ทั้งหลายท่านแสดงว่าเป็นสิ่งที่มีอินทรีย์เดียวกับชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิต แต่ก็ไม่แน่ว่ามีธาตุรู้หรือรู้ที่เป็นตัวเดิม แต่อันที่จริงนั้นต้นไม้ก็มีตัวรู้เหมือนกัน แต่เราไม่เรียกว่ารู้เหมือนอย่างมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย อย่างต้นไม้บางอย่างไปถูกเข้าใบจะหุบทันที เหมือนอย่างมีรู้เหมือนกัน หรือเช่นที่เขาทดลองดูแล้ว ว่าต้นไม้ที่คนหมั่นไปเยี่ยมและคนแผ่เมตตาให้อยู่เสมอ ๆ มักจะงอกงามดีกว่าต้นไม้ที่ปล่อยปละละเลยไม่สนใจ แม้ว่าจะให้น้ำให้อาหารคล้าย ๆ กันก็ตาม ก็เหมือนอย่างว่ารับรู้เหมือนกัน

แต่ว่าไม่มากจนเรียกว่าธาตุรู้หรือที่เรียกว่ารู้ที่เป็นตัวเดิม คราวนี้ที่จะมาถึงจุดของความรู้อย่างที่เป็นตัวสังขาร กับรู้ที่เป็นตัวเดิมที่เรียกว่าธาตุรู้ อันจะพึงเรียกได้ว่าวิสังขาร ความรู้หรือรู้ที่เป็นสิ่งผสมปรุงแต่งนั้นเป็นสังขตธรรม รู้ที่เป็นตัวเดิมนั้นหรือที่เรียกว่าธาตุรู้นั้นคือที่เป็นธาตุแท้ เรียกว่าอสังขตธรรม แต่คราวนี้ที่จะเป็นสังขตธรรมขึ้นมา ตลอดจนถึงทำให้ธาตุที่ไม่รู้คือที่เป็นวัตถุเป็นสังขตธรรมไปด้วยกัน ก็เพราะมีอีกสิ่งหนึ่งที่เรียกว่ากิเลส เข้ามาผสมปรุงแต่งอยู่กับความรู้หรือว่าธาตุรู้ดังกล่าวมาด้วย

สังขตธรรมฝ่ายวัตถุ

ได้แสดงถึงสังขตธรรมกับอสังขตธรรม และได้แสดงทางฝ่ายวัตถุมาแล้ว กำลังแสดงถึงฝ่ายจิตใจ ซึ่งได้กล่าวว่าเป็นธาตุรู้ อันใช้เป็นภาษาบาลีในพระสูตรหนึ่งว่า วิญญูณธาตุ ธาตุรู้ ซึ่ง มาประกอบเข้ากับฝ่ายธาตุที่ไม่รู้ จึงเป็นสัตว์บุคคลชายหญิง ดังที่ปรากฏอยู่ และเพราะเหตุที่ยังมีส่วนหนึ่งเข้ามาผสมปรุงแต่งคือส่วนกิเลส จะได้ยึดความบางประการเพื่อให้ชัดเจน

พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นพระสัพพัญญู คือเป็นผู้ตรัสรู้ทั้งหมด ตรัสรู้จบสากลธรรมธรรมทั้งสิ้น สากลโลก โลกทั้งสิ้น อันรวมทั้งสากลสัตว์โลก สัตว์โลกทั้งสิ้น ดังนั้นจึงได้ทรงประมวลทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่าง ทั้งฝ่ายที่เป็นวัตถุ และทั้งฝ่ายที่ไม่ใช่วัตถุคือจิต เข้าเป็นสังขตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งอย่างหนึ่ง อสังขตธรรม ธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งอย่างหนึ่ง และสิ่งที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ที่เป็นฝ่ายวัตถุล้วน ๆ ก็มี ๒ อย่างดังกล่าว นั้นเช่นเดียวกัน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ว่าเรียกกันถึงสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งว่าสังขตธรรมว่าสังขาร และสังขารนั้นก็คือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งหลาย ว่าถึงฝ่ายที่เป็นวัตถุเท่านั้น ไม่มีจิตใจเข้าประกอบ ก็เป็นฝ่ายสังขารคือส่วนผสมปรุงแต่ง เอาอะไรมาปรุงแต่งปรุงแต่งจากอะไร ก็จากธาตุทั้งหลาย คือส่วนที่เป็นสาระแก่นสาร ซึ่งจะกล่าวได้ว่าเป็นตัวเดิม ดังเช่นปรุงแต่งมาจากธาตุทั้ง ๔ ซึ่งได้กล่าวแล้วว่า แสดงในทางวิปัสสนากรรมฐานสำหรับจัดขึ้นพิจารณาแยกธาตุ แต่ก็ได้ประโยชน์ตั้งแต่ทางสมถกรรมฐานขึ้นไปด้วย สิ่งที่แน่นแข็งก็เรียกว่าปฐวีธาตุ ธาตุดิน ที่เหลวเอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ



ธาตุน้ำ ที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม และเมื่อทั้ง ๔ นี้มาผสมปรุงแต่งขึ้นเป็นสังขาร เช่นเป็นภูเขา เป็นก้อนดิน ท่อนไม้ ก็ย่อมมีอากาศธาตุ ธาตุอากาศคือช่องว่าง อยู่ในสิ่งเหล่านี้อีกด้วย และนี่คืออากาศธาตุ ช่องว่าง ความจริงในช่องว่างนั้นต้องหมายถึงว่าไม่มีอะไร แต่ในทุกสิ่งก็มีช่องว่างอยู่ทั้งนั้น อย่างหยาบอย่างละเอียด คราวนี้เมื่อค้นลงไป ๆ ถ้าสามารถจนถึงธาตุที่เป็นอย่างละเอียดที่สุดที่แยกออกไปไม่ได้อีก นั่นก็เรียกว่าเป็นต้นเดิม และที่เป็นต้นเดิมนั้น ก็กล่าวได้ว่าไม่มีปัจจัยอะไรมาปรุง เพราะเมื่อยังมาปรุงอยู่ ก็ยังเป็นสังขารอยู่จนกว่าจะได้พบ ถ้ามีส่วนที่เป็นวัตถุนั้นที่ไม่มีอะไรมาปรุง แยกออกไปไม่ได้อีก นั่นแหละถึงจะเป็นอสังขตรธรรมคือสิ่งที่ไม่มีปัจจัยปรุง ซึ่งก็น่าจะต้องมีอยู่ แต่จะละเอียดไปอย่างไรหรือจะกลายเป็นอะไรไป นั่นก็ไม่ทราบได้ทางด้านวัตถุ

สังขารฝ่ายวัตถุมิเกิดมีดับ

คราวนี้ได้เข้ามาถึงต้นไม้อีก ว่าต้นไม้นั้นก็มีเกิดมีเติบโตและก็มีตาย แต่ก็ไม่รับรองว่ามีจิตหรือวิญญาณ ท่านแสดงไว้ว่ามีอินทรีย์เดียวคือมีชีวิตอินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิต และก็ดูเหมือนว่าจะมีความรับสัมผัสอยู่บ้าง ซึ่งน่าจะคล้าย ๆ กับเริ่มจะมีกายประสาทหรือมีกายประสาทอยู่บ้าง เพราะว่าเมื่อมีชีวิตอินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิต อินทรีย์เดียวก็น่าจะต้องมีประสาทอยู่บ้าง เช่นว่ากายประสาท ประสาทส่วนกาย ที่รับสัมผัสหนาว ร้อนเป็นต้นได้ เพราะฉะนั้นจึงยังไม่จัดเป็นสัตว์มีชีวิตที่เข้าไปในข้อห้ามไม่ให้ฆ่าตามศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาโต ปาณาติปาตาเวรมณี ปาณาติปาโต ก็คือการทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลงเมื่อเป็นศีลก็เป็นเวรมณี คือเว้นจากการทำสัตว์ มีชีวิตให้ตกลง และสัตว์ที่มีชีวิตนี้ ท่านใช้คำว่าปาโณหรือปาณะ ที่แปลว่าสัตว์ที่มีลมหายใจ มีปาณะ มีปราณ มีลมปราณ ลมปราณก็คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งในศีลข้อที่ ๑ นี้ ก็รับรองว่า อะไรเป็นปาโณ คือ สัตว์มีปราณหรือมีชีวิต เอาถึงบรรดามนุษย์และสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย ทั้งใหญ่ ทั้งเล็กตลอดจนถึงมดปลวก แต่ว่าไม่ได้รับรองไปจนถึงเชื้อโรค ซึ่งในบัดนี้พบบรรดาเชื้อโรคต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งมีอาการเคลื่อนไหวเป็นต้นเหมือนอย่างตัวน้ำหรืออะไรที่เป็นชนิดเล็กที่สุด แต่ว่าถ้าจะเป็นสัตว์มีชีวิต ก็ไม่ได้รับรองเข้าไปในศีลข้อที่ ๑ นี้ หรือว่าจะ

ไม่ถึงเป็นปาณ สัตว์มีปรมาณมีลมหายใจเข้าออก ก็เป็นอันว่าไม่ใช่เข้าจำพวกนี้ เพราะฉะนั้น จึงมีอนุญาติให้เข้ายาได้ ซึ่งยานี้ก็ใช้ทำลายเชื้อโรคนั่นเอง เพราะฉะนั้น บรรดาพวกนี้ จึงไม่รับรองว่าเป็นสัตว์มีชีวิต ซึ่งนับเข้าในข้อห้ามศีลข้อที่ ๑ เอาแต่ที่ปรากฏทั่ว ๆ ไป สัตว์ใหญ่สัตว์เล็กจนถึงมดปลวกลูกน้ำเป็นต้น นี่นับว่าเป็นสัตว์มีชีวิต เพราะฉะนั้น โลกนี้จึงไม่เล็กลง ดังจะพึงเห็นได้ว่า บรรดาสิ่งที่เป็นสังขารนั้น ซึ่งมีลักษณะแห่งสังขาร ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ คือมีความเกิดขึ้นปรากฏ มีความเสื่อมสิ้นไปปรากฏ เมื่อยัง ตั้งอยู่มีความปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นปรากฏ และเมื่อมีความเสื่อมสิ้น ไปนั้น เช่นว่าต้นไม้ภูเขาต้องสลายไป ต้นไม้ก็ตายไปๆไป ก็เป็นอยู่ดังนี้ แล้วก็เกิดขึ้นใหม่ เพราะหากว่าบรรดาสังขารที่มารวมกันแล้วก็แตกสลายหรือแยกกันออกไปนั้น ถ้าหากว่า หมดสิ้นไป โลกก็จะเล็กลง ๆ ทุกที แต่นี่ก็ไม่เล็กลง ก็เพราะว่าบรรดาธาตุทั้งหลายไม่ได้ สลายไป เป็นแต่เพียงว่าเมื่อธาตุทั้งหลายมารวมกันเข้าเป็นสังขาร และเมื่อสังขารแตก สลายธาตุทั้งหลายก็แยกย้ายกันไป เช่นธาตุที่แข็งแข็งก็ไปเป็นส่วนที่แข็ง ธาตุที่ เอบอบาก็ไปเป็นธาตุที่เอบอบ อบอุ่นก็ไปเป็นธาตุอบอุ่น พัดไหวก็ไปเป็นธาตุที่พัดไหว แต่ว่าความสำคัญของธาตุเหล่านี้ก็น่าจะรวมกันอยู่ในส่วนที่แข็งแข็ง และมีส่วนอื่น ๆ เข้ามาประกอบ จะเล็กเท่าไรก็ตามก็แปลว่ายังอยู่ และเมื่อถึงเวลาก็มาประกอบกันเข้า เป็นสังขารอีก และเมื่อสังขารแตกสลายก็แยกกันไปอีก ก็ไปรวมกันอยู่ในโลกธาตุ ที่เรียกว่าโอกาสโลกอันนี้เอง ไม่ใช่ไปทางไหน โลกจึงไม่มีเล็กลง

เมื่อรูปกายดับ วิญญาณธาตุเคลื่อนไปตามกรรม

คราวนี้มากล่าวถึงที่มีทั้ง ๒ ส่วนร่วมกัน คือว่าส่วนที่ไม่รู้กับส่วนที่รู้มารวมกัน ประกอบกัน อันหมายถึงสังขารคือส่วนผสมปรุงแต่งนี้แหละ ที่ไม่เป็นวัตถุทั้งหมดหรือ วัตถุล้วน ๆ แต่ว่ามีธาตุรู้มารวมอยู่ด้วย ดังเช่นบุรุษบุคคลชายหญิงสัตว์เดียรัจฉาน ทั้งหลาย ส่วนที่เป็นร่างกายหรือรูปกายเป็นส่วนที่ไม่รู้ แต่เป็นส่วนที่เป็นนามกายคือส่วน ที่เป็นจิตใจนี้มีตัวรู้ ก็แปลว่าทั้ง ๒ ส่วนนี้มาประกอบกัน ก็มาเป็นสัตว์โลก คราวนี้ ทั้ง ๒ ส่วนที่มาประกอบกันนี้ ว่าถึงส่วนที่ไม่มีตัวรู้ คือส่วนรูปกายนั้น ก็เป็นส่วนที่เป็นวัตถุและก็ประกอบมาจากธาตุที่เป็นวัตถุ เช่นเดียวกับสิ่งที่เป็นวัตถุล้วน ๆ ทั้งหลาย



เช่นต้นไม้ภูเขาก้อนดินก็มาประกอบกันเข้าเป็นสังขาร แต่ว่ามีส่วนที่เป็นนามกาย หรือนามธรรมเข้าประกอบ จึงนับว่าเป็นสังขารพิเศษขึ้นไปอีกส่วนหนึ่งในโลกนี้ คือมีส่วนที่เป็นธาตุรู้เข้าประกอบ และส่วนที่เป็นวัตถุก็มาจากธาตุทั้งหลายที่เป็นวัตถุ ส่วนที่เป็นนามธรรมหรือนามกายคือเป็นความรู้ต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็มาจากตัวรู้ที่เป็นธาตุรู้ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ เพราะว่าเมื่อส่วนที่เป็นวัตถุซึ่งมาประกอบกันเป็นรูปกาย อันนี้ก็เป็นสังขาร เมื่อมาจากธาตุทั้งหลายมาประกอบกันเข้าซึ่งเป็นธาตุที่เป็นวัตถุนั้นแหละ ตัวความรู้ต่าง ๆ ก็เช่นกัน ก็ต้องมาจากตัวรู้ที่เป็นธาตุรู้ จึงเป็นอันว่าธาตุที่ไม่มีความรู้ในตัวหรือธาตุที่ไม่รู้ กับธาตุที่เป็นธาตุรู้มาประกอบกัน ก็เป็นบุรุษสตรีบุคคลอันเป็นสัตว์โลกนี้ และก็ต้องทำความเข้าใจเช่นเดียวกัน ว่าส่วนที่เป็นรูปกายนั้นก็เป็น สิ่งที่มีเกิดมีดับ เข้ากับลักษณะของสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งดังกล่าวแล้ว และเมื่อดับก็ไม่หมดสิ้น ไปอีกเหมือนกัน ดังคนเราเมื่อตาย ตัวธาตุรู้ดังจะเรียกว่าจิตก็ตามวิญญาณก็ตาม จุติคือเคลื่อนออกไปแล้ว ทั้งร่างกายอันนี้ไว้ ร่างกายอันนี้ก็เหมือนอย่างก้อนดินก้อนไม้ไร้วิญญาณ ก็กลายมาเป็นสังขารที่เป็นวัตถุเหมือนอย่างสังขารที่เป็นวัตถุทั้งหลาย และก็แตกสลายไป ลมก็ดับไป ธาตุน้ำก็แห้งเหือดหายไป ธาตุไฟก็ดับไป ธาตุที่เป็นธาตุดินก็เน่าเปื่อยไป แต่ว่าตัวธาตุนั้นก็ไม่หมดสิ้นไม่หายไปไหนอีก เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาก่อนเกิดร่างกายขึ้นมาใหม่ ธาตุเหล่านั้นก็มาประกอบกันเข้าใหม่ แต่เมื่อร่างกายนี้แตกสลายไป ธาตุอันนี้ก็แยกย้ายกันไป ก็อยู่ในโอกาสโลกนี้แหละ โลกจึงไม่เล็กลง เพราะฉะนั้น เมื่อคนตายหรือสัตว์ตายเน่าเปื่อยไปหรือว่าเผาไป ตั้งแต่ครั้ง ดึกดำบรรพ์ก็นับไม่ถ้วน โลกก็ไม่เล็กลง ก็คงอยู่เท่า นั้นนั่นแหละ และธาตุทั้งหลาย ก็มารวมกันเข้าใหม่ ก็เป็นสังขารขึ้นมาใหม่ คราวนี้ ส่วนจิตก็เหมือนกัน คือความรู้ต่าง ๆ ที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ดับไป แต่ว่าตัวธาตุรู้ก็ไม่ดับ คือรู้ที่เป็นตัวธาตุก็ไม่ดับ ก็เหมือนกับวัตถุที่เป็นตัวธาตุนั้นก็ไม่แตกไม่หายไปหมดไม่สิ้น ตัวรู้ที่เป็นธาตุรู้ที่ปรากฏเป็นความรู้ก็เช่นเดียวกัน ตัวความรู้ที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเป็นสังขาร เป็นสังขารฝ่ายธาตุรู้ ก็เป็นสิ่งที่เกิดมีดับเช่นเดียวกับสังขารที่เป็นฝ่ายวัตถุ และเมื่อดับในที่สุดแล้ว ตัวธาตุรู้คือสิ่งที่เป็นตัวธาตุรู้ รู้ที่เป็นตัวธาตุก็ไม่ดับ ก็เคลื่อนไปตามกรรมดังที่กล่าวมาแล้ว

วิญญานธาตุอุปบัติหรือจติเพราะกิเลส

คราวนี้การที่ธาตุส่วนที่เป็นวัตถุกับธาตุที่เป็นตัวรู้มาประกอบกันอยู่ อาศัยกันอยู่ ก็เป็นสิ่งขารอีกอย่างหนึ่ง คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่ง และก็ต้องมีเหตุปัจจัยเหมือนกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้พบว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัย ที่ทำให้ธาตุที่เป็นวัตถุกับธาตุที่เป็นตัวรู้ต้องมาพบกันมาประกอบกัน ดังที่ทุก ๆ คนเรานี้ก็มีทั้ง ๒ ส่วนนี้แหละมาประกอบกันอยู่มาเป็นสังขาร ซึ่งมาจากธาตุที่เป็นวัตถุกับสังขารจากธาตุที่เป็นตัวรู้ แล้วก็สมมติชื่อเรียกกันไปทั้ง ๒ ฝ่ายต่าง ๆ กัน ทำไมจึงต้องประกอบกัน เมื่อแยกจากกันแล้วทำไมไม่แยกจากกันไปเสียเลย ทำไมต้องมาพบกันอีกมาประกอบกันอีก และความที่มาประกอบกันนั้นก็เรียกว่ามาเกิดอีกนั่นเอง และเมื่อแตกสลายก็แปลว่าเคลื่อนออกไป เป็นภาษาเรียกฝ่ายที่เป็นธาตุรู้ ตายหรือแตกสลายก็เป็นภาษาเรียก สำหรับธาตุที่ไม่รู้ คือภาษาเรียกตัวสังขารที่มาจากธาตุที่เป็นวัตถุที่ไม่ใช่เป็นธาตุรู้ ก็เรียกว่าเกิด และเมื่อแตกสลายก็เรียกว่าตายหรือว่าดับ ส่วนที่มาจากธาตุที่เป็นตัวรู้ นั้น ถ้าเกิดก็เรียกว่า *อุปบัติ* ซึ่งแปลว่าเข้าถึง และเมื่อจะไปก็เรียกว่า *จติ* คือเคลื่อนไป อันเป็นคำที่มีความหมายว่าไม่ตาย ยังมีตัวที่ไม่ตาย และตัวที่ไม่ตายนี้มาแล้วก็ไป ก็มาอาศัยอยู่ในกายอันนี้ ซึ่งมาจากธาตุที่เป็นวัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเกิดต้องดับคือตาย แต่ตัวที่เป็นธาตุรู้ นั้นเป็นตัวที่เข้าถึงมาประกอบเป็นสังขารขึ้น และเมื่อสังขารอันนี้แตกแยกก็เคลื่อนออกไป เรียกว่าจติคือเคลื่อน สุดแต่จะตั้งชื่อเรียกกันว่าจิต ว่าวิญญาน ว่าสัตว์ ว่าเรา ว่าเขา คราวนี้เมื่อมาประกอบกันเข้าเป็นบุรุษสตรีเราเขาดังนี้แล้ว ก็มีกระบวนการทางร่างกายทางจิตใจไปตามธรรมชาติธรรมดา เช่น มีตามีหูมีจมูกมีลิ้นมีกายและมีมโน คือใจประกอบกันอยู่ แล้วก็รูปรูปร่างมีเสียงมีกลิ่นมีรสมีโผฏฐัพพะ และมีสิ่งที่ใจรู้ใจคิดเรียกว่าธรรม มาประจวบกันอยู่ แล้วก็เกิดเป็นนามธรรม คือเป็นนามธรรมที่ว่าตามลำดับตามขั้น ๕ ก็เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน รวมทั้งรูปก็เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เรียกว่าขั้น ๕ ตามที่กล่าวแล้ว ซึ่งก็เป็นธรรมชาติธรรมดา แต่ว่ายังมีอีกส่วนหนึ่งเข้ามาผสมปรุงแต่ง อันเรียกว่ากิเลสที่แปลว่าเครื่องเศร้าหมอง และกิเลสอันนี้ก็คืออาศัยขั้น ๕ นี้แหละบังเกิดขึ้น หรือว่าอาศัยรูปกาย อาศัยนามกาย อาศัยรูปนามอันนี้แหละบังเกิดขึ้น



ดั่งที่มีตรัสเอาไว้ใน *ปฏิจจสมุปบาท* ธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น ว่าเพราะเวทนา เป็นปัจจัยเกิดตัณหา และตรัสไว้ในพระสูตรอีกพระสูตรหนึ่ง ซึ่งมีใจความว่าในเมื่อ อาศัยรูปกายและนามกายประกอบกัน ก็เกิดเวทนาคือความรู้ที่เป็นสุขเป็นทุกข์หรือ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดั่งที่ได้กล่าวมาแล้ว คราวนี้เมื่อเป็นสุขเวทนา เป็นสุขได้ กินสุขได้เสวยสุข ก็เกิดความยินดีพอใจ และความยินดีพอใจนี้ก็มาเป็นราคานุสัย อนุสัย คือราคะ ความติดใจยินดี อนุสัยก็แปลว่านอนจม คือหมายความว่ายังจมเข้าไปอยู่ใน จิตส่วนลึก ติดอยู่ในจิตส่วนลึก เป็นราคานุสัย อนุสัยเครื่องที่นอนจมอยู่ในจิตส่วนลึก คือราคะความติดใจยินดี คือยินดีอยู่ในสุขเวทนานั่นเอง ตลอดจนถึงในสิ่งทั้งหลายที่ทำให้ เกิดสุขเวทนาด้วย คราวนี้เมื่อได้รับทุกข์เวทนา ได้กินทุกข์เสวยทุกข์เป็นทุกข์ต่าง ๆ ก็ไม่ชอบไม่พอใจในตัวทุกข์ด้วย และในสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ด้วย ก็ทำให้บังเกิดปฏิฆานุสัย ปฏิฆะคือความกระทบกระทั่งนอนจมติดอยู่ในจิตส่วนลึก เมื่อประสบทุกข์ขมสุขเวทนา เวทนา ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข เมื่อไม่พิจารณาเกิดโมหะคือความหลง ก็ทำให้บังเกิด เป็นอวิชขานุสัย อนุสัยคืออวิชาคือความไม่รู้ ยังนอนจมติดอยู่ในจิตส่วนลึก เพราะว่า จิตนี้ที่เรียกว่าจิต คือเรียกตัวรู้ที่เป็นธาตุรู้ที่ว่าจิต ก็เพราะเหตุว่าคิด รู้ เก็บ และ วิจิตรคือหลากหลายต่าง ๆ กันตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นจึงเก็บเอาไว้เป็นราคะความ ติดใจยินดีอยู่ในสุขเวทนา และในสิ่งที่ทำให้เกิดสุขเวทนา เก็บตัวไม่พอใจกระทบกระทั่ง ในทุกข์เวทนา และในสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เก็บเอาอวิชาคือตัวความไม่รู้อันมี อาการให้หลงในเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทั้งในสิ่งที่ทำให้เกิดเวทนาเช่นนั้น ก็เป็นอวิชาขึ้นมา อันนี้แหละเป็นตัวกิเลสที่เข้ามาประกอบเข้าอีก ก็เป็นสังขารคือส่วน ผสมปรุงแต่งเข้าอีก คือว่าปรกตินั้นก็มีการผสมปรุงแต่งจากส่วนที่เป็นธาตุวัตถุไม่รู้ กับส่วนที่เป็นธาตุรู้คือตัวรู้ มารวมกันเข้ามาเป็นบุรุษสตรีบุคคลสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย แล้วยังมีกิเลสเข้ามาปรุงแต่งเข้าอีกส่วนหนึ่งประกอบเข้าอีก เพราะฉะนั้น จึงเป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่งที่มีกิเลสเข้ามาผสมอยู่ด้วย

การรับรู้ของจิต

การรับรู้อารมณ์ของจิต

ได้แสดงถึงกิเลส ที่มีส่วนเข้ามาผสมปรุงแต่งกายคือรูปกายและจิต ซึ่งเป็นสังขตธรรมส่วนหนึ่งของโลก ซึ่งมีส่วนวัตถุกับส่วนจิตใจเข้าประกอบกัน ก่อนที่จะกล่าวถึงเรื่องกิเลสต่อไปจากที่ได้แสดงแล้ว จะได้กล่าวถึงกระบวนการของกายและจิตที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา กับที่มีบุคคลเข้าไปมีส่วนปรุงแต่ง และก็จะกล่าวเทียบกับทางฝ่ายวัตถุก่อน ซึ่งทางฝ่ายวัตถุนั้นก็มีกระบวนการของตนเอง กับมีกระบวนการที่มีบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ดังเช่นต้นไม้ก็มีทั้ง ๒ อย่าง คือที่เป็นไปตามสภาพคือภาวะของตนเอง กับที่มีบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ส่วนที่มีบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องนั้น ก็คือการทำกรเพาะหว่านปลูก เช่นทำนาทำสวนก็มีการเพาะหว่านปลูกข้าวและต้นไม้ต่าง ๆ ตามต้องการ และการให้น้ำการบำรุงต่าง ๆ การรักษาต่าง ๆ เหล่านี้บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับอีกส่วนหนึ่งที่เป็นไปตามภาวะของตน ที่เรียกว่าตามสภาพ คือการที่ต้นไม้เริ่มออกเป็นต้นขึ้นจากเมล็ดแล้วก็เติบโตขึ้นไปโดยลำดับ ออกดอกออกผล นี้ต้นไม้เป็นไปตามภาวะของตนที่เรียกว่าสภาพ

อธิบายความหมายของสภาพกับภาวะ

เพราะฉะนั้นจึงใคร่จะอธิบายคำว่าสภาพ ว่ามาจากคำว่า ภาวะในภาษาบาลี ไทยเรามาใช้ทับศัพท์ว่าสภาพ เอา “ว” เป็น “พ” แปลตามคำก็แปลว่าภาวะของตัว



เพราะฉะนั้น สิ่งที่จะเรียกว่าสภาพนั้นคือสิ่งที่เป็นไปตามภาวะของตน ดังเช่นสภาพของต้นไม้ดังที่กล่าวมานั้น บุคคลไม่ได้เป็นผู้ไปทำ แต่ต้นไม้เขาทำของเขาเองคือเป็นไปเอง การที่แตกเป็นหน่อขึ้นจากเมล็ดแล้วก็เติบโตขึ้นมา มีลำต้น มีเปลือก มีกิ่ง มีใบ มีดอก มีผล เป็นต้นเหล่านี้ เขาเป็นไปของเขาเอง เรียกว่าเขามีภาวะของเขาเอง ไปตาม ภาวะของตนเอง ความเป็นของตนเอง ภาวะแปลว่าความเป็น ลักษณะดังนี้ เรียกว่าสภาพหรือ ภาวะ แต่การที่บุคคลเข้าไปทำเข้าไปตกแต่งนั้นไม่เรียกว่าสภาพ แต่อาจเรียกว่าภาวะได้ เช่นว่าการที่เป็นบ้านเป็นเรือนนี้ไม่ใช่เป็นสภาพ คือมิได้เป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาเอง คนไปตัดเอาไม้มา เอาทัพส์hammer อื่น ๆ มาปลูก มาสร้างขึ้น จึงเป็นบ้านเป็นเรือน ฉะนั้น บ้านเรือนจึงมิได้เป็นไปตามสภาพ คือไม่ได้เกิดขึ้นตามสภาพตามภาวะของตน แต่มีคนปรุงแต่ง ถ้าหากว่าบ้านเรือนเป็นไปเอง เช่นว่าเราเพียงแต่หาไม้มากอง ๆ เอาไว้ เอาทัพส์hammer มากอง ๆ เอาไว้ แล้วบ้านเรือนเขามาปลูกของเขาเอง เสาก็ตั้งขึ้นเอง ฝาก็มาประกอบกันเอง หลังคาาก็มาประกอบกันเอง กระเบื้องก็มุงเอง ถ้าตั้งนี้จึงจะเป็นสภาพ แต่คนทำทั้งนั้น ส่วนต้นไม้ที่คนทำแต่เบื้องต้นคือว่าปลูกหว่านบำรุงรักษา เหล่านี้เป็นภาวะคือเป็นเรื่องของคน แต่ความที่ต้นไม้แตกขึ้นมาเป็นต้นไม้ นี้เป็นไปตามภาวะของตน ของตนก็คือของต้นไม้เอง เป็นไปเองดังนี้ เรียกว่าสภาพ นี้เป็นความต่างกันของถ้อยคำที่เรียกว่าสภาพหรือเรียกว่าภาวะเฉย ๆ

กระบวนการของกาย

คราวนี้ในบุคคลเองก็เหมือนกัน ว่าถึงในส่วนกาย เอรูปลูกายเช่นว่าอาหาร คนก็ต้องแสวงหามา แล้วก็ต้องมาหุงมาต้มมาบริโภค นำเข้าปากเคี้ยวกลืนลงไป ที่คนทำแต่เมื่อกลืนลงไปถึงในท้องแล้ว อาหารนั้นถูกย่อยแล้วนำไปบำรุงเลี้ยงร่างกาย แล้วเป็นส่วนที่ขับถ่ายออกมาเหล่านี้เป็นสภาพคือเป็นไปเอง ลมหายใจก็คล้าย ๆ กับเป็นสภาพ เพราะว่าหายใจเข้าหายใจออกนี้ ก็หายใจไปตามเรื่องของร่างกาย และลมที่เข้าไปบำรุงเลี้ยงร่างกายอย่างไร แล้วก็หายใจออกเอาอากาศที่ไม่ดีออกมาอย่างไร นี้ก็เป็นไปเองตามสภาพตามภาวะของตนของร่างกาย แต่ว่าส่วนหนึ่งนั้นบุคคลทำ เช่นว่ามีเจตนาคือความจงใจขึ้นมา ทำทางกายทำทางวาจาทำทางใจขึ้นมา เป็นกรรม เหล่านี้

ไม่ใช่สภาพ คือว่าคนใช้ร่างกายอันนี้ทำพร้อมทั้งจิตใจ คราวนี้เมื่อทำเป็นกรรมขึ้นมาแล้ว กรรมและการให้ผลของกรรมนี้เป็นสภาพของกรรมที่เป็นไปเอง เมื่อเป็นกรรมขึ้นมาแล้วละก็การให้ผลของกรรมก็เป็นไปตามสภาพของกรรมคือเป็นไปเอง กับมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาประกอบ นั่นก็สุดแต่จะเป็นอย่างไร อันนี้ก็ประปรายกล่าวกันอีกเรื่องหนึ่ง แต่นี่เพียงยกมาเป็นตัวอย่างเท่านั้นก่อน ว่ากระบวนการของสิ่งที่ผสมปรุงแต่งนี้ เมื่อผสมปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว ก็เป็นไปตามสภาพคือภาวะของตนนั้นส่วนหนึ่ง แล้วก็มิบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องนั้นอีกส่วนหนึ่ง ดังเช่นตัวอย่างที่กล่าวมานั้น

กระบวนการของจิต

คราวนี้มาถึงกระบวนการของจิต ภายและจิตที่อาศัยกันอยู่นี้ ก็มีกระบวนการที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาส่วนหนึ่ง และที่มีบุคคลเข้าเกี่ยวข้องอีกส่วนหนึ่ง จะว่าถึงที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาดังที่เรียกว่าสภาพนั้นก่อน คือว่าจิตนี้ตั้งที่ได้กล่าวแล้วก็อาศัยอยู่ในกายนี้ และกายนั้นในที่นี้ก็หมายถึงแค่รูปกายก่อน หรือว่าธาตุ ๕ ที่เป็นฝ่ายรูปหรือฝ่ายวัตถุมารวมกันเข้า จิตก็มุ่งถึงตัววิญญาณธาตุธาตุรู้ ที่มาอาศัยอยู่กับกายนี้ ที่นี้เมื่อมาอาศัยกันแล้ว ก็มีกระบวนการที่อาศัยกันไปตามธรรมชาติธรรมดา อันหมายถึงว่ากายจิตของใคร ๆ ก็จะต้องเป็นอย่างนั้น คือว่าความที่อาศัยกันนี้ ก็ตั้งต้นแต่ที่ตรัสแสดงไว้ถึงอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ที่ประกอบกันที่คู่กัน คำว่าอายตนะนั้นแปลว่าที่ต่อคือต่อกัน อายตนะภายในก็ได้แก่จักขุคือตา หมายถึงที่เป็นจักขุประสาท โสตะคือหู หมายถึงที่เป็นโสตประสาท ฆานะคือจมูก หมายถึงที่เป็นฆานประสาท ชิวหาคือลิ้น หมายถึงที่เป็นชิวหาประสาท กายะคือกาย หมายถึงที่เป็นกายประสาท และมโนคือใจอันเป็นข้อที่ ๖ อายตนะภายนอกก็คือรูปที่คู่กับตา เสียงที่คู่กับหู กลิ่นที่คู่กับจมูก รสที่คู่กับลิ้น โภกฐัพพะสิ่งถูกต้องที่คู่กับกาย และธรรมะนี้ก็ใช้คำว่าธรรมะอีกเหมือนกัน แต่หมายถึงเรื่องราวที่คู่กับมโนคือใจ นี่เป็นการแสดงถึงกระบวนการของกายและจิตอาศัยกัน อันนั้นว่าเป็นก้าวแรก ก็คือว่าต่อกับรูปประจวบกัน หูกับเสียงประจวบกัน จมูกกับกลิ่นประจวบกัน ลิ้นกับรสประจวบกัน กายกับโภกฐัพพะประจวบกัน มโนคือใจและธรรมะคือเรื่องราวประจวบกัน ดังที่ทุกคนได้มีอยู่เป็นไปอยู่



และเมื่อมาประจวบกันแล้วก็เกิดวิญญาน กล่าวคือเมื่อตากับรูปประจวบกันก็เกิดจักขุวิญญาน ความรู้ทางตา อันได้แก่เห็น หูกับเสียงประจวบกันก็เกิดโสตวิญญาน ความรู้ทางหู คือได้ยิน จมูกกับกลิ่นประจวบกันก็เกิดความรู้อันเรียกว่าฆานวิญญาน ความรู้ทางฆานะคือจมูก อันได้แก่ทราบกลิ่น ลิ้นกับรสประจวบกันก็เกิดชีวหาวิญญาน คือ ความรู้ทางลิ้น ได้แก่ทราบรส กายและโณภูฐัพพะประจวบกันก็เกิดกายวิญญาน ความรู้ทางกาย คือทราบสิ่งที่ถูกต้อง มโนคือใจกับธรรมะคือเรื่องราวประจวบกันก็เกิดความรู้อันเรียกว่ามโนวิญญาน คือความรู้ทางมโนคือใจ

เมื่อเกิดเป็นวิญญาน ๖ ขึ้นตั้งนี้แล้ว เมื่อทั้ง ๓ อย่างมาประชุมกันขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ก็เกิดสัมผัสหรือผัสสะ คือว่าเมื่อตากับรูปและจักขุวิญญานมาประชุมกันก็เกิดจักขุสัมผัสความกระทบจากจักขุ เมื่อหูกับเสียงและโสตวิญญานมาประชุมกันก็เกิดโสตสัมผัส ความสัมผัสคือความกระทบทางหู เมื่อจมูกกับกลิ่นและฆานวิญญานมาประชุมกัน ก็เกิดฆานสัมผัส คือสัมผัสทางจมูก เมื่อลิ้นกับรสและชีวหาวิญญานมาประชุมกันมาประจวบกัน ก็เกิดชีวหาสัมผัสคือสัมผัสทางลิ้น เมื่อกายกับโณภูฐัพพะและกายวิญญานทั้ง ๓ นั้นมาประชุมกัน ก็เกิดกายสัมผัสคือสัมผัสทางกาย เมื่อมโนคือใจกับธรรมะคือเรื่องราวและมโนวิญญานทั้ง ๓ นั้นมาประชุมกัน ก็เกิดมโนสัมผัสคือสัมผัสทางใจ เมื่อมาถึงสัมผัสตั้งนี้แล้วจึงเกิดเวทนา คือเพราะสัมผัสทางตากก็เกิดเวทนาอันเกิดจาก สัมผัสทางตา เรียกว่าจักขุสัมผัสสชาเวทนา และเพราะสัมผัสทางหูก็เกิดเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางหู เรียกว่าโสตสัมผัสสชาเวทนา เพราะสัมผัสทางจมูกก็เกิดเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางจมูก เรียกว่าฆานสัมผัสสชาเวทนา เพราะสัมผัสทางลิ้นก็เกิดเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางลิ้นเรียกว่าชีวหาสัมผัสสชาเวทนา เพราะสัมผัสทางกายก็เกิดเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางกาย เรียกว่ากายสัมผัสสชาเวทนา เพราะสัมผัสทางมโนคือใจก็เกิดเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางใจ เรียกว่ามโนสัมผัสสชาเวทนา จึงเกิดสัญญาคือความจำได้หมายรู้ซึ่งเกิดถัดมาจากเวทนานั้น เป็นสัญญาในรูปก็เรียกว่ารูปสัญญา สัญญาในเสียงก็เรียกว่าสัทสัญญา สัญญาในกลิ่นเรียกว่าคันธสัญญา สัญญาในรสก็เรียกว่า รสสัญญา สัญญาในกายก็เรียกว่า โณภูฐัพพสัญญา สัญญาในเรื่องราวก็เรียกว่าธัมมสัญญา และก็เกิดสังขารคือความปรุงคิดหรือความคิดปรุงดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็เป็นความคิดปรุงหรือความปรุงคิดไปในรูปบ้างในเสียงบ้างในกลิ่นบ้าง

ในรสบ้างในโผฏฐัพพะบ้างในธรรมะคือเรื่องราวบ้าง เป็นความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ที่เป็นฝ่ายดีบ้างฝ่ายชั่วบ้าง หรือฝ่ายที่เป็นกลาง ๆ ไม่ได้ไม่ชั่วบ้าง และเมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไปก็รู้ไปด้วย ที่รู้เป็นวิญญาน ก็เป็นวิญญานเวียนขึ้น ๆ มาอีก เพราะฉะนั้น กระบวนการของกายและจิตที่อาศัยกันอยู่จึงเป็นดังนี้ ตามที่มีแสดงไว้ตามลำดับในธรรมวิภาคในนวโกวาทนั้นแล้ว

รูปนามหรือนามรูป

ในเบื้องต้นก็ให้ดูและกำหนดจำไว้ แล้วก็ทำความเข้าใจ คราวนี้ก็จะได้อธิบายเพิ่มเติมจากที่ท่านวางไว้เป็นแบบดั่งนั้น ก็คือว่าในฝ่ายอายตนะภายในภายนอกนั้น ๕ ข้อข้างต้นก็เป็นวัตถุ หรือเป็นรูปกายเป็นรูปขันธ์โดยตรง ส่วนข้อที่ ๖ คือมโนกับธรรม คือเรื่องราวนั้น ก็เป็นสิ่งที่เชื่อมเกี่ยวกันอยู่ในระหว่างรูปซึ่งเป็นวัตถุ กับจิตที่เป็นฝ่ายทางจิตใจ เหตุฉะนั้นจึงจะสามารถทำให้กายและจิตใจนั้นมาประสานกันได้ มาเป็นสังขาร คือปรุงแต่งด้วยกันได้ และในฝ่ายที่เป็นส่วนรูปนั้นก็เป็รูป ในฝ่ายที่เป็นวิญญาน เป็นสัมผัสเป็นเวทนาเป็นสัญญาเป็นสังขาร แล้วก็กลับมาเป็นวิญญานขึ้นอีก นั้นรวมเรียกว่าเป็นนาม ย่อเข้าจึงเป็นรูปนาม แต่ว่าเรียกนามไว้ต้นเป็นนามรูป ตามลำดับที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าเรียงลำดับต่างจากขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ นั้นเรียงลำดับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน แต่ว่าตามที่ได้อธิบายถึงกระบวนการเกิดขึ้นของกายและจิตที่อาศัยกันอยู่ เรียกว่ารูปคืออายตนะทั้ง ๒ แล้วก็วิญญาน แล้วก็สัมผัส เวทนา สัญญา สังขาร แล้วก็เวียนมาวิญญานต่อไป ถ้ายังไม่กล่าวถึงวิญญานที่เวียนต่อไป ก็เอาแค่สังขาร เพราะฉะนั้น จึงต่างจากขันธ์ ๕ โดยที่ในขันธ์ ๕ นั้นเรียงวิญญานไว้ท้ายทีเดียว ไม่เรียงวิญญานเอาไว้ต่อจากรูป และไม่ได้แสดงสัมผัส พิจารณาดูแล้วว่าท่านเรียงขันธ์ ๕ ไว้เช่นนั้น ไม่ได้มุ่งแสดงตามกระบวนการที่เกิดขึ้นของกระบวนการทางจิตใจ แต่ว่ามุ่งแสดงขันธ์ ๕ สำหรับให้พิจารณาทางด้านวิปัสสนา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง คือตรัสสอนให้กำหนดแยกก่อนอันนี้ที่ยึดถือกันว่าตัวเราของเราอยู่นี้ออกไป ว่าอันที่จริงนั้นไม่ได้รวมเป็นก้อนเดียวกัน แต่ว่าแยกออกเป็นรูปฝ่ายหนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญานแต่ละฝ่ายเป็น ๕ เพื่อให้พิจารณาเห็นได้ง่าย เพราะว่ารูปนั้นเป็นส่วนหยาบเห็นได้ง่าย ตรัสสอนให้พิจารณาก่อน ว่านี่รูป เวทนา นั่นก็เป็นความที่ปรากฏอาการ



เป็นทุกข์เป็นสุขหรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขของกายใจ นี่แปลว่าคาบเกี่ยวอยู่ระหว่าง กายและใจ เวทนาทางกายก็มี เวทนาทางใจก็มี นี่จึงมาเป็นที่ ๒ เพราะเมื่อพบกายก็ พบเวทนา คือเมื่อพบรูปก็พบเวทนา เพราะเวทนาทางรูปมีทางกายมี จึงให้จับพิจารณา เวทนาต่อไปเลย แล้วจึงมาสัญญาสังขารซึ่งเป็นอาการทางใจ เพราะว่าสัญญา สังขาร ทางรูปไม่มี รูปจำอะไรไม่ได้ รูปคิดอะไรไม่ได้ นั่นต้องใจหรือจิต แต่ว่ารูปมีเวทนาได้ เป็นสุขได้เป็นทุกข์ได้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขได้ เพราะฉะนั้น จากเวทนาจึงมาสัญญา มาสังขารแล้วก็กลับมาวิญญาณซึ่งเป็นตัวที่ละเอียด ก็แปลว่าตรัสเรียบเรียงลำดับจาก หยาบมาหยาบละเอียดก็เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และก็ไม่มีจำเป็นจะต้อง มาพิจารณาตัวสัมผัสซึ่งเป็นตัวสำคัญ แต่ก็เป็นตัวที่แฝงอยู่ในระหว่างของวิญญาณและ เวทนา ต่อเมื่อมาจับพิจารณาถึงกระบวนการเกิดทางจิตใจที่อาศัยกาย จึงได้ทรงแสดง ดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นการแสดงถึงกระบวนการเกิดทางจิตใจกับร่างกายที่อาศัยกัน

จิตน้อมออกมารับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖

คราวนี้มาถึงคำที่ย่อลงว่าเป็นนาม นามนั้นอะไร คำว่านามนั้น เรามักจะเข้าใจ กันเพียงว่าไม่ใช่รูป เป็นแต่เพียงชื่อที่เรียก เหมือนอย่างคนที่ชื่อนั้นชื่อนี้ เป็นชื่อที่ไม่มีรูป เป็นสักแต่ว่าชื่อ แต่ว่าความหมายในทางความเกิดขึ้นนั้น คำว่านามแปลว่าน้อม เหมือนอย่างคำว่า นโมแปลว่าความนอบน้อม คำว่านามนั้นก็มิมีมูลธาตุเหมือนกับคำว่า นโม คือแปลว่าน้อม แต่ถ้านโมแปลว่านอบน้อมเคารพ ถ้านามไม่หมายความว่าเคารพ แต่ก็มี ความหมายว่าน้อม ก็คือว่าอาการที่จิตที่เป็นตัวธาตุรู้อันอาศัยอยู่ในกาย ส่วนที่เป็นรูป น้อมออกรู้ รู้โลก คือรู้สิ่งภายนอก อาศัยอายตนะภายในภายนอกที่ ประจวบกัน เพราะว่าจิตนั้นถ้าหากว่าอายตนะภายในภายนอกยังไม่ประจวบกัน จิตก็ไม่ น้อมออกรู้ และเมื่อไม่น้อมออกรู้ก็เหมือนว่าไม่รู้ ต่อเมื่ออายตนะภายในภายนอก ประจวบกัน จิตจึงน้อมออกรู้ เพราะฉะนั้น จึงเปรียบเทียบเหมือนอย่างว่ามีบ้านอยู่บ้านหนึ่ง จิตเป็นเจ้าของบ้านอยู่ภายในบ้าน และบ้านนั้นมีประตูนอกอยู่ ๕ ประตู ประตูในอยู่ ๑ ประตู เมื่อจิตจะรู้อะไรในภายนอก ก็จะต้องรู้โดยประตูนอก ๕ ประตู ประตูใน ๑ ดังกล่าวนั้น โดยที่จิตออกไปรับรู้ก็ตาม คือจิตออกไปประตูออกไปรับรู้ก็ตาม หรือสิ่งที่จิตรู้นั้น

เข้าประตูมาให้จิตรู้ก็ตาม จิตน้อมออกไปรู้ ฉะนั้นจึงรู้ได้ คือน้อมออกจากรูปก็ทางประตูตา น้อมออกไปรู้เสียงก็ทางประตูหู กลิ่นรสโผฏฐัพพะเรื่องราวก็ทางประตูจมูกประตูลิ้น ประตูกายประตูมโนคือใจ แต่ว่าในขณะที่ยังไม่มีเรื่องอะไรเข้าประตูเข้ามา จิตก็เหมือนอย่างไม่รู้อะไร และในขณะที่จิตยังไม่รู้อะไรทางประตูดังกล่าวนั้น อันนี้แหละที่เรียกว่า *ภวังคจิต* นี่เป็นภาษาในอภิธรรม ภวังคจิต ตามศัพท์ ภวังค์แปลว่าองค์ของภพ ภาวะ อังคะ แปลว่าองค์ของภพ เป็นจิตที่ยังไม่ออกรับรู้อะไร เพราะฉะนั้น ท่านจึงเปรียบเหมือนดังว่าน้ำในมหาสมุทรที่ไม่มีลมก็ไม่มีคลื่นสงบอยู่เฉย ๆ นี่คือภวังคจิต แต่เมื่อเกิดลมเกิดคลื่นขึ้นมา นั่นก็แปลว่าน้ำที่ออกจากภาวะปรกติไปสู่ภาวะที่มีคลื่นที่เป็นคลื่นเพราะลม จิตก็เหมือนกัน เมื่อยังไม่ออกรู้อะไรทางตาทางหูเป็นต้นตั้งนั้น ก็เป็นภวังคจิต เหมือนอย่างน้ำที่สงบเรียบไม่มีลมไม่มีคลื่น

เพราะเหตุนี้จึงได้มีเรียกกายตนะภายในทั้ง ๖ ว่าทวาร เช่นจักขุทวารก็คือประตูตา โสทวารก็ประตูหู ฆานทวารก็ประตูจมูก ชิวหาทวารก็ประตูลิ้น กายทวารก็ประตูกาย มโนทวารก็ประตูใจ เป็นประตูสำหรับที่จะรับเรื่องเข้าสู่จิต หรือสำหรับจิตจะออกรับเรื่อง และสิ่งที่เข้าทางทวารทั้ง ๖ นี้จึงเรียกว่า *อารมณ* คำว่าอารมณ หมายถึงเรื่อง เรื่องที่จิตคิดเรื่องที่จิตดำริเรื่องที่จิตหมกมุ่นถึง ในอภิธรรมเรียกว่า *อาลัมพะ* แปลว่าเป็นเครื่องหน่วงจิต ก็เพราะว่าที่จิตรับเรื่องนั้นคือน้อมออกไปรับเรื่อง อันหมายความว่าสิ่งที่จิตรับได้นั้นเป็นเพียงแต่เรื่องไม่ใช่วัตถุ อย่างเช่นว่าเมื่อตากับรูป ประจวบกัน รูปที่ตาเห็นเป็นภูเขา ต้นไม้ บุคคล หรือเป็นอะไรก็ตาม ซึ่งล้วนเป็นวัตถุ จิตจะรับเอาต้นไม้ภูเขาเขาบุคคลเอาอะไรต่ออะไรเข้ามาในจิตไม่ได้ จิตรับได้แต่เรื่อง คือเมื่อตากับรูปประจวบกัน จิตก็รับเอาแต่เรื่องของรูปที่เข้ามาทางจักขุทวารคือประตูตา เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่ารูปารมณ อารมณคือรูป คือรับอารมณคือรูปเท่านั้นเอง ไม่ใช่รับเอาต้นไม้ภูเขาบุคคลเข้ามา เสียงก็เหมือนกัน ก็รับแต่เรื่องที่เรียกว่าสัททารมณ อารมณคือเสียง กลิ่นก็เหมือนกัน เรียกว่าคันธารมณ อารมณคือกลิ่น รสอารมณ อารมณคือรส โผฏฐัพพารมณ อารมณคือโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และธรรมารมณ อารมณคือเรื่องราวของสิ่งเหล่านั้น จิตรับได้แต่เรื่องที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ นั้น และโดยเฉพาะ ๕ ข้อข้างต้นนั้น สิ่งที่ได้รับล้วนแต่เพียงวัตถุ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จะเอาใส่ในจิตไม่ได้ จิตรับแต่เรื่องเข้ามา เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าอารมณ เมื่ออธิบาย



ในแนวที่แสดงถึงจิตน้อมอกรับอารมณ์ดังนี้ อายตนะภายในทั้ง ๖ จึงเรียกว่าทวารทั้ง ๖ และอายตนะภายนอก ๖ จึงเรียกว่าอารมณ์ ๖ เพื่อให้ชัดขึ้นมาว่า จิตน้อมอกรับอารมณ์ทั้ง ๖ นั้นทางทวารทั้ง ๖ ก็ไม่ต่างอะไรจากอายตนะภายในภายนอกนั้นแหละ แต่ว่ามาเปลี่ยนชื่อเป็นทวาร ๖ เป็นอารมณ์ ๖ ก็โดยมุ่งที่จะแสดงถึงกระบวนการของจิต ที่น้อมอกรับอารมณ์ทั้ง ๖ นี้ทางทวารทั้ง ๖ รับมาเป็นวิญญูณ เป็นสัมผัสเป็นเวทนาเป็นสัญญาเป็นสังขาร

อินทรีย์ หรืออายตนะภายใน หรือทวาร ๖

แสดงถึงเรื่องอายตนะภายในอายตนะภายนอกสัมพันธ์กับจิตหรือธาตุรู้ ซึ่งมาประกอบกับนามรูป ทวาร อารมณ์ ภาวจิต ซึ่งบรรดาชื่อที่บ่งเหล่านี้ต่างมีความหมายตามลักษณะจำเพาะของแต่ละชั้น และที่สัมพันธ์กันอยู่ ซึ่งเมื่อไม่เข้าใจก็ดูจะยุ่ง แต่ถ้าเข้าใจแล้วก็ไม่ยุ่ง และจะทราบกระบวนการของจิตตามลักษณะที่แสดงไว้ในพระพุทธศาสนาดีขึ้น

จะได้กล่าวอธิบายทบทวนบ้าง ต่อไปบ้าง ในข้อที่ควรจะกล่าว เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการของจิตตามทางพระพุทธศาสนาดีขึ้น จะเริ่มด้วยอายตนะภายในหรือทวาร ๖ ตามที่กล่าวแล้ว โดยจะเพิ่มชื่อของทั้ง ๖ ข้อนี้ ขึ้นอีกชื่อหนึ่งคือ อินทรีย์ ที่แปลว่าเป็นใหญ่ คือทั้ง ๖ ข้อนี้นอกจากเรียกชื่อว่าอายตนะ ซึ่งแปลว่าที่ต่อ เรียกชื่อว่าทวาร ที่แปลว่าประตูหรือช่องทาง ยังเรียกชื่อว่าอินทรีย์ที่แปลว่าเป็นใหญ่ด้วย คือจักขุนทรีย์ อินทรีย์คือจักษุหรือตา ชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการเห็นรูป โสณินทรีย์ อินทรีย์คือหู ชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการฟังเสียง ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือจมูก ชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการทราบกลิ่น ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือลิ้น ชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย ชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการทราบโณภูมิลัพพะสิ่งถูกต้อง มนินทรีย์ อินทรีย์คือมโนหรือมโนคือใจ ชื่อว่าอินทรีย์เพราะเป็นใหญ่ในการคิดหรือรู้ธรรมะคือเรื่องราว และเป็นใหญ่ใน ๕ ข้อข้างต้นนั้นด้วย คือในการเห็นรูป ในการฟังเสียง ในการทราบกลิ่น ในการทราบรส ในการทราบสิ่งที่ถูกต้อง

ตามข้ออธิบายนี้ มนินทรีย์ อินทรีย์คือমনะหรือมโนคือใจ จึงเป็นใหญ่ในทางของตนโดยจำเพาะด้วย คือในทางรู้หรือคิดเรื่องอันเป็นข้อ ๖ และเป็นใหญ่ในแต่ละข้อ ๕ ข้อข้างต้นนั้นด้วย มนินทรีย์ อินทรีย์คือমনะหรือใจ เป็นอายตนะข้อที่ ๖ และทวารข้อที่ ๖ จึงเป็นใหญ่ครอบไปนในอายตนะ ๕ ข้อข้างต้น ในทวาร ๕ ข้อข้างต้นนั้นด้วย ในข้อนี้ท่านให้คำอธิบายไว้ว่า ในขณะที่ตาและรูปประจวบกัน มโนต้องเข้าไปประกอบด้วย จึงจะสำเร็จเป็นการเห็นรูป หูกับเสียงประจวบกัน มโนจะต้องเข้าไปประกอบด้วย จึงจะสำเร็จการได้ยินเสียง จมูกกับกลิ่นประจวบกัน มโนจะต้องเข้าไปประกอบด้วย จึงจะสำเร็จการทราบกลิ่น ลิ้นกับรสประจวบกัน มโนจะต้องเข้าไปประกอบด้วย จึงจะสำเร็จการทราบรส กายและสิ่งถูกต้องคือโณภูฐัพพะประจวบกัน มโนจะต้องเข้าไปประกอบด้วย จึงจะสำเร็จการทราบสิ่งถูกต้อง ตามนัยนี้มโนต้องเข้าไปประกอบด้วยแต่ละข้อทุกข้อ ถ้าไม่มีมโนเข้าไปประกอบด้วยทุกข้อแล้ว แต่ละข้อนั้นจะไม่สำเร็จเป็นการเห็นรูปเป็นต้นได้ และโดยเฉพาะในข้อที่ ๖ มโนก็ประกอบกับธรรมะคือเรื่องราวก็รู้และคิดเรื่องราวอีก เป็นประการที่ ๖ นั้นด้วย

เพราะฉะนั้น ตามอธิบายนี้จึงทำให้ท่านผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาหลายท่านซึ่งได้ศึกษาวิชาสรีรวิทยาปัจจุบัน ให้คำอธิบายว่ามโนได้แก่มันสมอง แม้สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ก็ประทานคำอธิบายไว้อย่างนี้ ว่ามโนคือมันสมอง ท่านทั้งหลายที่ขึ้นไปดูห้องกรรมฐานที่ตึก ภปร. ซึ่งได้มีแสดงถึงประสาททั้ง ๕ เมื่อกระทำหน้าที่เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นนั้น ดำเนินไปอย่างไร คือเมื่อจักขุประสาทกับรูปมาประจวบกัน จะต้องวิ่งไปถึงมันสมอง ส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการเห็นรูป จึงจะสำเร็จเป็นการเห็นรูป ทางเสียงก็เหมือนกันเมื่อประจวบกับโสตประสาท ก็วิ่งไปถึงมันสมองที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการได้ยินเสียง จึงจะสำเร็จเป็นการได้ยินเสียง ทางจมูกทางลิ้นทางกายก็เช่นเดียวกัน เมื่อกลิ่นรสและสิ่งถูกต้องมาประจวบกับฆานประสาทชีวหาประสาท กายประสาท ก็ต้องวิ่งไปถึงมันสมองส่วนที่จะให้ทราบกลิ่นทราบรสทราบโณภูฐัพพะสิ่งถูกต้อง จึงจะสำเร็จเป็นการทราบกลิ่นทราบรสและทราบโณภูฐัพพะสิ่งที่ถูกต้อง ฉะนั้น ตามระบบสรีรศาสตร์ตามที่กล่าวมานี้ จึงต้องมีมันสมองส่วนที่เกี่ยวกับประสาททั้ง ๕ นั้นเข้ามาประกอบเข้าอีกส่วนหนึ่งด้วย ก็ตรงกับคำอธิบายของพระอาจารย์ และตรงกับพระพุทธศาสนาที่ท่านอธิบายไว้ดังกล่าวมาแล้วด้วย ถึงหน้าที่



ของมโนซึ่งเป็นมโนทรีย์ อินทรีย์คือมโน ซึ่งเป็นใหญ่ในการช่วยให้สำเร็จการเห็นรูป การได้ยินเสียง การทราบกลิ่น การทราบรส การทราบโณฏฐัพพะ ตลอดจนถึงในหน้าที่ เฉพาะของตัวเอง คือรู้คิดเรื่องอันเป็นข้อที่ ๖ นั้น ก็ตรงกับระบบของมโนสมองตาม หลักของสรีรศาสตร์ปัจจุบันนี้ ไปดูบนตึก ภปร. นั้นมีแสงดวงไฟไปกดปุ่ม ถ้าไฟไม่เสีย ก็จะมองเห็นชัด เช่นตอนที่รูปมาประจวบกับจักขุประสาท แล้วจึงแล่นปราดไปถึงมโน สมองจึงจะเห็นรูป และการได้เห็นรูป การได้ยินเสียง การได้ทราบกลิ่น การได้ทราบรส การได้ทราบโณฏฐัพพะสิ่งถูกต้อง และการรู้เรื่องหรือคิดเรื่อง นี้แหละคือจักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมโนวิญญาน ฉะนั้น หากมีปัญหาว่าเห็นรูปด้วยอะไร เราพูดตามภาษาสามัญ ว่าเห็นรูปด้วยจักขุคือดวงตา แต่เมื่อว่าตามกระบวนการจิตแล้ว ต้องตอบว่าเห็นรูปด้วยจักขุวิญญาณ 'ได้ยินเสียงด้วย อะไร' ได้ยินเสียงด้วยหู ถ้าตอบตามกระบวนการของจิตละก็ ต้องตอบว่า ได้ยินเสียง ด้วยโสตวิญญาน ข้ออื่นก็เหมือนกัน ทราบกลิ่นด้วยฆานวิญญาน ทราบรสด้วยชิวหา วิญญาน ทราบโณฏฐัพพะด้วยกายวิญญาน ทราบเรื่องที่เรียกว่าธรรมะเรื่องราวด้วย มโนวิญญานดังนี้ นี่เป็นการตอบที่ถูกต้องตามกระบวนการของจิต แต่เราก็พูดตาม สามัญว่าเห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู เป็นต้น

จิตรู้ได้เพราะต่อกับอายตนะภายในภายนอก

คราวนี้ตามที่ได้อธิบายแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจทั้ง ๖ นี้เรียกว่า อายตนะ เพราะเป็นที่ต่อ คือว่าต่อกับอายตนะภายในนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โณฏฐัพพะ และธรรมะคือเรื่องราว เป็นอายตนะคือที่ต่อ นอกจากต่อกันในระหว่าง ภายในและภายนอกทั้ง ๒ นี้แล้ว ยังเป็นอายตนะของจิต คือธาตุรู้ คือต่อจิตหรือธาตุรู้ จิตหรือธาตุรู้มันต่อกับอายตนะภายในภายนอกทั้ง ๒ นี้ จึงรู้ภายนอกได้ และเรียกว่า ทวารแปลว่าช่องหรือประตู ก็คือเป็นช่องหรือประตูสำหรับที่จิตจะได้รู้อารมณ์คือเรื่อง ดังที่ได้กล่าวอธิบายไว้แล้ว ว่าจิตนั้นไม่มีสรีระคือรูปร่างสีสัณฐาน มีคูหาคือกายนี้เป็น ที่อาศัย หรือจะพิจารณาว่ามันสมองนั้นเป็นที่อาศัยของจิต สำหรับที่จะรู้สิ่งต่าง ๆ ก็อยู่ในกะโหลกศีรษะ ก็คล้าย ๆ อย่างคูหาคือถ้าเหมือนกัน แต่ถ้าพูดทั้งหมดคลุม

เสียงหมดเลย ว่ามีกายนี้เป็นที่อาศัยอย่างท่านพระอาจารย์ก็ไม่มีผิด คือจิตรู้อารมณ์ คือเรื่องทางทวารทั้ง ๖ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในวันก่อนนั้น และในวันก่อนนั้นก็ได้อธิบายแล้วว่าสิ่งทั้งหลายที่ตาได้เห็น ที่หูได้ยิน ที่จมูกที่ลิ้นที่กายได้ทราบ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่าง ๆ นั้น เป็นวัตถุทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงเข้าไปอยู่ในจิตไม่ได้ ได้เพียงเห็นเพียงได้ยินได้ทราบ จะเอาใส่เข้าไปในจิตไม่ได้ เพราะเป็นวัตถุ เห็นบ้านหลังหนึ่ง จะเอาบ้านหลังนั้นใส่เข้าไปในจิตก็ไม่ได้ ดังนี้ เป็นต้น แต่ว่าจิตรับได้เพียงเรื่อง เรื่องของสิ่งเหล่านี้ซึ่งเรียกว่าอารมณ์ เพราะฉะนั้น จึงมีคำแปลอารมณ์ว่าเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตอนุสัยคือหมกมุ่นถึงครุ่นคิดถึง ที่เข้ามานอนเนื่องอยู่ในจิตใจ คือว่าบรรดาเรื่องเหล่านี้ที่จิตคิด คือว่าคิดแล้วก็แล้วไป ที่จิตดำริคือดำริแล้วก็แล้วไป ที่จิตอนุสัยคือเก็บเข้ามาไว้ในจิตอีก นอนอยู่ในจิตอีก เหล่านี้คืออารมณ์ ซึ่งได้กล่าวแล้วว่า ทางอภิธรรมเรียกอาลัมพะนะ แปลว่าเครื่องหน่วงของจิต คือหน่วงจิตนั่นเอง แต่ทางพระสูตรเรียกว่า อารัมมณะ อารมณ์ ไม่ใช่อารมย์ อารมณ์เหล่านี้ก็มี ๖ ดังที่ได้กล่าวแล้ว ตามอายตนะภายนอกทั้ง ๕ ประการ อารมณ์คือรูป รูปารมณ์ อารมณ์คือเสียง สัททารมณ์ อารมณ์คือกลิ่น คันธารมณ์ อารมณ์คือรส รสารมณ์ อารมณ์คือสิ่งถูกต้อง โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์คือเรื่องราว ธรรมารมณ์ จิตที่รับอารมณ์คือ กิริยาที่จิตรับอารมณ์นี้เอง เรียกว่านาม ที่แปลว่าน้อมไป

คราวนี้ก็ควรจะอธิบายถึงลักษณะจิตหรือธาตุรู้ ที่ท่านอธิบายไว้ในอภิธรรม ว่าจิตคือธาตุรู้ที่ยังไม่ได้รับอารมณ์อะไรทางทวารทั้ง ๖ เรียกว่า *ภวังคจิต* ก็ได้อธิบายแล้วเหมือนกัน แต่มาทบทวนเพราะต้องการชี้แจงให้แจ่มแจ้งขึ้นอีกในที่นี้ ภวังคะ แปลว่า องค์ของภพ ภพแปลว่าความเป็นความมี องค์ของภพคือองค์ของความเป็นความมี แต่ว่าตามความหมายนั้น ภวังคจิตคือจิตที่ยังไม่รับอารมณ์ ท่านจึงมีตัวอย่างว่าบุรุษนอนหลับอยู่ใต้ต้นมะม่วง ผลมะม่วงหล่นลงมา คนนอนหลับนั้นก็ตื่นขึ้นเอามือคว้ามะม่วงมาบริโภค บริโภคเสร็จแล้วก็หลับไปใหม่ จิตที่เป็นภวังคจิตนั้นเปรียบเหมือนคนนอนหลับ ผลมะม่วงที่หล่นลงมานั้นก็เปรียบเหมือนอารมณ์ที่มากระทบกับทวารทั้ง ๖ คนนอนหลับนั้นตื่นขึ้น ก็เปรียบเหมือนจิตที่เคลื่อนออกจากภวังค์ และคนนอนหลับนั้นเอามือคว้ามะม่วงมาบริโภค ก็เหมือนจิตที่รับอารมณ์ การรับอารมณ์ก็คือการที่จิตบริโภคอารมณ์ เหมือนอย่างคนที่บริโภคผลมะม่วง ครั้นรับอารมณ์แล้วก็ตกภวังค์



ไปใหม่ ก็เหมือนอย่างที่ท่านเปรียบคนคว่ำมะม่วงมาบริโภคแล้วก็กลับไปใหม่ กลับไปใหม่คือว่าจิตที่รับอารมณ์แล้วก็ตกวงค์ไปใหม่ ฉะนั้นตามอุปมานี้ จิตที่ยังไม่รับอารมณ์ก็อยู่ในวงค์เป็นวงค์จิต ครั้นมีอารมณ์ผ่านทวารทั้ง ๖ เข้ามา ซึ่งน่าจะอุปมาอีกอย่างหนึ่งเหมือนว่ามีคนมาเคาะประตู คนนอนหลับอยู่ในบ้าน แล้วก็มีคนมาเคาะประตูดังปัง ๆ ก็เปิดประตูออกมารับแขกให้เข้ามา จิตก็ออกจากวงค์รับอารมณ์ และเมื่อรับอารมณ์เสร็จแล้วก็ปิดประตู แล้วกลับไปใหม่ ก็คือตกวงค์ไปใหม่ มีแขกมาเคาะประตูอีกก็ออกจากวงค์มารับใหม่ แล้วก็ปิดประตูตกวงค์ไปใหม่ มีแขกมาเคาะประตูอีกก็เปิดประตูรับกันใหม่ ก็ตกวงค์กันใหม่ ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงต้องให้อุปมาในตอนนี้อีกด้วย ว่าร่างกายอันนี้เหมือนอย่างว่าบ้านซึ่งมีประตูนอก ๕ ประตู ประตูใน ๑ ประตู แล้วจึงถึงจิตที่เป็นเจ้าของบ้านอยู่ในห้องใน ห้องในนั้นมีประตูเดียว ห้องนอกนั้นมี ๕ ประตู ๕ ประตูนั้นคือประตูตาหูจมูกลิ้นกาย เมื่ออารมณ์คือรูปเข้ามา ก็เข้ามาทางประตูตา แล้วก็มาผ่านประตูมโน แล้วจึงจะถึงจิต หรือจะเปรียบในด้านตรงข้าม คือจิตออกไปทางประตูในคือมโนทวาร แล้วก็จักขุทวาร รับอารมณ์คือรูป เสียงก็เหมือนกัน เข้าทางประตูหูแล้วก็มาผ่านประตูใจหรือมโน แล้วจึงถึงจิต กลิ่นก็ต้องผ่านประตูจมูกแล้วก็ต้องผ่านประตูใจ แล้วจึงถึงจิต รสก็ต้องผ่านประตูลิ้น แล้วต้องผ่านประตูใจ แล้วจึงถึงจิต ธรรมชาติคือเรื่องราวนั้นก็ผ่านตรงเข้าประตูใจอย่างเดียว แล้วจึงถึงจิต ที่เปรียบดังนี้ก็โดยอธิบายข้างต้น ว่าที่เรียกอินทรีย์ ๖ สำหรับมโนอินทรีย์ อินทรีย์คือใจอันเป็นข้อที่ ๖ นั้น มีหน้าที่ครอบหมัด หน้าที่ข้างต้นด้วยและหน้าที่จำเพาะของตนด้วย จึงเปรียบดังนี้ เพราะฉะนั้น กิริยาที่จิตรับอารมณ์จึงต้องผ่านทวารดังนี้

จิตรับอารมณ์ด้วยความรู้หรือน้อมไปรู้

และก็ควรทราบ ว่าอันกิริยาที่จิตรับอารมณ์นั้นคือรับอย่างไร ก็ตอบว่ารับด้วยความรู้ เพราะว่าจิตนั้นดังที่ได้กล่าวแล้วว่าเป็นธาตุรู้ และมีอรรถคือความหมายว่ารู้หรือคิดอันเป็นลักษณะสำคัญ เพราะฉะนั้น วิธีรับอารมณ์ของจิตนั้นก็คือรับด้วยความรู้ แต่ว่าความรู้นั้นมีลักษณะต่าง ๆ กัน ในอภิธรรมนั้นส่วนหนึ่งยังไม่พูดถึง จะพูดถึงแต่นามธรรมในชั้น ๕ ที่แสดงไว้ในทางปฏิบัติทั่วไป ก็คือว่ารับด้วยความรู้ที่เรียกว่า

วิญญาณ ที่เรียกว่าสัมผัส ที่เรียกว่าสัญญา ที่เรียกว่าสังขาร กล่าวคือจิตรับอารมณ์
 ชั้นแรกคือเป็นวิญญาณ คือการเห็น การได้ยิน การเห็นรูป การได้ยินเสียง การทราบ
 กลิ่น การทราบรส การทราบไผฏฐัพพะ การทราบความรู้หรือคิดเรื่องราว ที่เรียกว่า
 จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ
 ดังที่ได้กล่าวแล้ว ว่าที่จริงนั้นว่ากันว่าเห็นรูปด้วยตา แต่ที่จริงนั้นเห็นรูปด้วยจักขุวิญญาณ
 เป็นต้น นี่เป็นการรับรู้ การรับอารมณ์ก็คือการรับรู้อารมณ์ ความรู้อารมณ์เป็นชั้นแรก
 คือวิญญาณ ถ้าหากว่ายังไม่ดับไปเสียในชั้นนั้น ก็ต่อมาชั้นสัมผัสที่อธิบายมาแล้ว
 เหมือนกัน ว่าอายตนะภายในอายตนะภายนอกและวิญญาณทั้ง ๓ นั้นมาประชุมกัน
 ก็เป็นสัมผัสโดยความก็คือกระทบถึงจิต นี่เป็นชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ ก็เวทนา คือเป็น
 ความรู้สึกทุกข์หรือรู้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อรับรู้ในชั้นวิญญาณ ก็เลื่อนขึ้นมา
 รับรู้ในชั้นสัมผัสแล้วก็เลื่อนมารับรู้ในชั้นเวทนา จากนั้นก็รับรู้ในชั้นสัญญาคือรู้จำหรือ
 จำหมาย จำรูปจำเสียงจำกลิ่นจำรสจำไผฏฐัพพะจำเรื่องราว เป็นต้น แล้วก็เลื่อนขึ้นมา
 รับรู้เป็นเรื่องสังขารคือความคิดปรุงหรือปรุงแต่ง ก็คิดปรุงแต่งไปในรูปบ้างเสียงบ้าง
 กลิ่นรสไผฏฐัพพะและธรรมะคือเรื่องราวเหล่านี้ คิดดีบ้างคิดชั่วบ้าง คิดเป็นกลาง ๆ
 ไม่ได้ไม่ชั่วบ้าง ก็เป็นบุญเป็นบาปเป็นกุศลเป็นอกุศลหรือเป็นกลาง ๆ มาถึงในชั้นที่เป็น
 สังขารนี้ รับรู้ในชั้นสังขารคือคิดปรุงหรือปรุงคิดและตอนนี้แหละ ที่ในอภิธรรมท่าน
 ก็แสดงว่าก็ตกภวังค์กันไปเสียหนหนึ่ง คือในอารมณ์อันหนึ่งนั้น จิตจะออกรับรู้เป็น
 วิญญาณ เป็นสัมผัส เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ในอารมณ์ ๑ นั้น แล้วก็ตก
 ภวังค์ แล้วก็มารับอารมณ์เป็นที่ ๒ ใหม่ ที่ ๓ ใหม่ ที่ ๔ ใหม่

แต่ว่าบรรดาอารมณ์ที่จิตรับนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่ารับมาถึงขั้นที่สุดทุกอารมณ์
 บางอารมณ์ก็ตกหล่นในระหว่าง คือเป็นอารมณ์ที่ผิวเผินมากไม่กระทบใจมาก จิตก็ไม่
 รับอารมณ์เต็มๆ เหมือนดังว่าคนที่นอนหลับอยู่ในห้องดังกล่าวมานั้นนั่นแหละ และมีใคร
 มาเคาะประตูเบา ๆ แ่ว ๆ บางทีก็ได้ยินนิดหนึ่งแล้วก็หลับไปใหม่ ไม่ถึงกับตื่น
 เสียงนั้นก็ยังไม่ปลุกให้ตื่น เพียงแต่แว่วเจี๊ยงขึ้นมาหน่อยเท่านั้นแล้วก็หลับไปใหม่ แต่ว่า
 ถ้าเป็นเสียงดังโครมครามเป็นอารมณ์ที่แรงก็ปลุกให้ตื่นขึ้นมา ก็รับกันมาจนถึงขั้นสังขาร
 คือคิดปรุงหรือปรุงคิดต่าง ๆ จะน้อยหรือมากก็ตามแต่ว่าจะมีความผูกพันที่เข้ามา
 เกี่ยวอีกน้อยหรือมากเพียงไร แต่ก็ผ่านไป ผ่านไปนั่นคือว่า ตกภวังค์ไปใหม่ ดังจะพึง



เห็นได้ ว่าที่มาจากกฎภูมิตั้งนี้ หุกก็ได้ยินอะไรมากมาย ตาก็เห็นอะไรมากมาย ก็อาจจะได้กลิ่นทางจมูกหลายอย่าง ลิ้นก็เหมือนกัน กายก็เหมือนกัน ก็ถูกต้องกับ หนาวร้อนแฉดลมอะไรต่าง ๆ ใจก็คิดต่าง ๆ เหล่านี้คงจะหลายร้อยเรื่องเหมือนกัน หลายร้อยสิ่งถ้าไปคิดรายละเอียดของสิ่งที่ประสบพบผ่านตั้งแต่จากกฎภูมิตั้งนี้ และก็จะ ต้องเป็นวิญญูณเป็นต้นในอารมณ์คือเรื่องเหล่านั้น ถ้าเป็นเรื่องที่มากกระทบแผ่วเบา และมีความสนใจน้อย ก็เป็นเรื่องที่ผ่านไป ๆ แปลว่าอาจจะเพียงวิญญูณ เห็นแล้ว ก็ผ่านไป ได้ยินแล้วก็ผ่านไป ไม่ขึ้นไปถึงสัมผัสกระทบใจเป็นเวทนาเป็นสัญญาเป็น สังขารอะไร เพราะว่าจะเป็นสังขารคือคิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น จะต้องผ่านสัญญา ผ่านเวทนา ผ่านสัมผัสผ่านวิญญูณ ถ้ากระทบนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เพียงวิญญูณเท่านั้น แล้วก็ผ่านไป ๆ เพราะฉะนั้น สิ่งที่ผ่าน ๆ มาคงจะตั้งหลายร้อยเรื่อง แต่ถ้าคิดเป็น รายละเอียดแล้วก็เพียงเห็นเพียงได้ยินแล้วก็ผ่าน ๆ ไม่ได้จดจำเป็นสัญญาอะไร ด้วยซ้ำ แต่สิ่งที่จะผ่านขึ้นมาจนถึงสังขารนั้น จะต้องผ่านมาโดยลำดับ เป็นสัญญาจดจำ แล้วก็มาเป็น สังขารปรุงแต่ง ถ้าหากว่าไม่มีจดจำแล้วละก็ ก็ไม่มีการปรุงแต่งเป็นสังขาร

นี่เป็นอาการที่จิตรับรู้อารมณ์ อาการที่จิตรับรู้อารมณ์นี้เรียกว่าน้อมไป คือ จิตน้อมไปรับรู้ ถ้าจะเทียบเหมือนกับว่ามะม่วงอยู่บนต้น คนนอนหลับใต้ต้นมะม่วง เอื้อมมือไปคว้ามะม่วงเข้ามาใส่ปาก แล้วก็บริโภคนั้น ก็คืออาการที่จิตรับรู้อารมณ์ ก็เหมือนกับว่าเขาน้อมแขนไปจับผลมะม่วงมาใส่ปาก นี่ก็เหมือนกัน จิตก็รับรู้อารมณ์ ก็เหมือนอย่างน้อมจิต จิตเอื้อมแขนออกไปจับอารมณ์ และแขนของจิตที่เอื้อม ออกไปนี่ก็คือว่าเป็นวิญญูณ เป็นสัมผัส เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขารดังกล่าว แล้วนั่นเอง แล้วก็ตกภวังค์ไปใหม่ เพราะฉะนั้น ลักษณะของจิตตามทีแสดงไว้ใน อภิธรรมนั้น จึงรับอารมณ์ ก็คือเคลื่อนออกจากภวังค์รับอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ตก ภวังค์ แล้วก็เคลื่อนออกมารับอารมณ์ต่อไป แล้วก็ตกภวังค์ เรื่อย ๆ ไปตั้งนี้ทุกอารมณ์ อารมณ์หนึ่ง ๆ ก็ออกจากภวังค์ไปรับ แล้วก็ตกภวังค์ทุกอารมณ์ เพราะฉะนั้น ความเป็นไปของจิตที่รับอารมณ์นี้จึงรวดเร็วและละเอียดมาก ภวังค์ทีแสดงไว้ในอภิธรรม นั้นมีลักษณะดังที่กล่าวมานี้ เป็นพื้นของจิตที่ไม่รับอารมณ์ เหมือนอย่างคนนอนหลับ ที่อยู่ใต้ต้นมะม่วงดังที่กล่าวนั้น ออกจากภวังค์ก็รับอารมณ์ แล้วก็ตกภวังค์ไปใหม่ เป็นอยู่ดังนี้ตลอดเวลา

ธรรมชาติของจิต

ธรรมชาติแท้ของจิตประภัสสรคือผุดผ่อง

แสดงมาถึงกระบวนการของจิต ซึ่งก็อาศัยกายนี้ประกอบกัน เป็นอันว่าได้แสดงสังขตธรรม ธรรมคือสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง และอสังขตธรรม ธรรมคือสิ่งที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง ทางฝ่ายวัตถุและทางฝ่ายธาตุรู้ อันสรุปลงในตอนนี้ก่อน ว่าได้มีสังขตธรรมคือสิ่งที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง อันหมายถึงตัวธาตุแท้ซึ่งเป็นตัวเดิมไม่มีอะไรปรุงแต่ง ทางฝ่ายวัตถุและทางฝ่ายจิตใจหรือธาตุรู้ ทางฝ่ายวัตถุนั้นไม่มีตัวรู้ ส่วนทางฝ่ายจิตใจนั้นมีตัวรู้ สรุปลงแล้วก็คือ มีธาตุแท้ซึ่งไม่มีความรู้ในตัว กับธาตุแท้ที่เป็นตัวรู้ และธาตุแท้ที่ไม่มีตัวรู้ซึ่งเป็นวัตถุนั้นมาประสมปรุงแต่งกันขึ้น ก็เป็นสังขตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุงทางวัตถุ ส่วนตัวรู้ซึ่งเป็นธาตุแท้ทั้งนั้น ก็อาจจะกล่าวได้ว่ามี ๒ จำพวก คือตัวรู้จำพวกหนึ่งยังมีวิชาคือยังมีได้อบรม ตัวรู้อีกจำพวกหนึ่งนั้นอบรมแล้ว เป็นตัวรู้จริงรู้แท้ประกอบด้วยวิชา สำหรับตัวรู้ที่อบรมแล้วประกอบด้วยวิชาเป็นรู้จริงรู้แท้ ก็เป็นอสังขตธรรม ธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งอีกต่อไป ไม่มาประกอบกับฝ่ายที่ไม่มีตัวรู้คือทางฝ่ายที่เป็นวัตถุอีก คือไม่เกิดอีก เมื่อไม่เกิดก็ไม่มีแก่ไม่มีตายก็ได้แก่ธาตุรู้ที่เป็นตัวรู้แท้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้สิ้นกิเลสแล้วไม่มีวิชาอีกแล้ว เป็นรู้ที่รู้พ้น ก็คงดำรงความเป็นอมตธรรม ธรรมที่ไม่ตาย คือสิ่งที่ไม่ตายอยู่นั่นเอง แต่ว่าธาตุรู้ที่ยังเป็นตัวรู้หลงรู้ผิดคือยังไม่ได้อบรม ย่อมมาประกอบเข้ากับธาตุที่ไม่มีความรู้อีกต่อไป จึงนับว่าเป็นสังขตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุง โดยที่ทั้ง ๒ ฝ่ายมาปรุงกันผสมกัน คือธาตุรู้กับธาตุที่ไม่มีความรู้ในตัว ฉะนั้นจึงได้มีพุทธภาษิตตรัส



เอาไว้ในติกนิบาต ซึ่งแปลโดยความว่าอาศัยธาตุทั้ง ๖ ความหยั่งลงแห่งครรภคือตั้งครรภจึงมี เมื่อมีความหยั่งลงแห่งครรภ ก็มีนามรูปเป็นต้นต่อไป

คำว่าอาศัยธาตุ ๖ นั้น ธาตุ ๖ ก็ได้กล่าวแล้วคือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม อากาสธาตุ ธาตุอากาศคือช่องว่าง และวิญญานธาตุ ธาตุรู้ ๕ ข้อข้างต้นนั้นเป็นธาตุที่ไม่มีความรู้ในตัว เป็นฝ่ายวัตถุ ส่วนวิญญานธาตุเป็นธาตุรู้ อาศัยธาตุทั้ง ๖ นี้มาปรุงแต่งกันขึ้นก็มีการตั้งครรภ และเมื่อมีการตั้งครรภขึ้นก็มีนามรูปเป็นต้นต่อไป ก็คือว่ามีชาติคือความเกิดมาเป็นบุรุษบุคคลชายหญิงดังที่ปรากฏอยู่ที่นี่ ดังนี้ก็เป็นอันว่าธาตุทั้ง ๒ ฝ่ายนี้มาเป็นสังขารคือมาผสมปรุงแต่งกันขึ้น ก็เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา บรรดาสัตว์โลกก็คือทั้ง ๒ ฝ่ายนี้มาผสมปรุงแต่งกันขึ้นนั่นเอง และแม้เมื่อมาผสมปรุงแต่งกันแล้ว ก็มีกระบวนการฝ่ายธาตุที่ไม่มีความรู้ในตัวปรุงแต่งกันไปฝ่ายหนึ่ง มีกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งเป็นตัวธาตุรู้ปรุงแต่งกันไปอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ก็ต้องอาศัยกันอยู่นั่นเอง ถ้าหากว่าวิญญานธาตุที่เป็นตัวธาตุรู้นี้เคลื่อนออกไปเสียแล้วเมื่อใดก็ตาม ส่วนที่เป็นธาตุที่ไม่มีความรู้ในตัวที่ปรุงแต่งกันเป็นรูปร่างก็แตกสลาย เพราะฉะนั้น เมื่อตั้งครรภยังอยู่ในครรภ วิญญานธาตุเคลื่อนออกไปเมื่อใดก็แท้งเมื่อนั้น เมื่อคลอดออกมาแล้วตั้งแต่เป็นเด็กเล็กเด็กใหญ่ขึ้นมาโดยลำดับ วิญญานธาตุเคลื่อนออกไปเมื่อใด ก็ดับเมื่อนั้นแตกสลายเมื่อนั้นที่เรียกว่าตาย เพราะฉะนั้น จึงต้องมีวิญญานธาตุประกอบอยู่ด้วยเสมอ และวิญญานธาตุนี้ที่ตรัสเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าจิต ตรัสแสดงไว้ว่า จิตนี้ประภัสสรคือผุดผ่อง จิตนี้เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสทั้งหลายที่จรเข้ามา ปุถุชนผู้มีได้สติแล้วย่อมไม่รู้ตามเป็นจริงถึงจิตนั้น เราตถาคตกล่าว ปุถุชนผู้มีได้สติแล้วนั้นว่าไม่มีจิตตภาวนา คือการอบรมจิต ดังนี้

ตามพระพุทธภาษิตนี้ แสดงลักษณะของธาตุรู้ซึ่งเป็นธาตุรู้อันยังมิได้อบรม จึงต้องมาเป็นสังขารคือผสมปรุงแต่ง เป็นสัตว์บุคคลเป็นบุรุษเป็นสตรีเป็นชายเป็นหญิงอยู่ โดยชื่อว่าจิตแล้วตรัสว่าเป็นธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่อง อันเป็นธรรมชาติแท้ของธาตุรู้หรือของจิต ซึ่งผุดผ่องด้วยและเป็นตัวรู้ด้วย ตัวรู้และผุดผ่องนี้เป็นธรรมชาติของจิตหรือของธาตุรู้ และตรัสว่าเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสทั้งหลายที่จรเข้ามา คำว่าอุปกิเลสนี้ อุปะ แปลว่าเข้ามาหรือเข้าไป กิเลสะ แปลว่าเศร้าหมอง หากจะถามว่า

เข้ามาหรือเข้าไปสู่อะไรหรือในอะไร ก็ตอบว่าเข้ามาหรือเข้าไปสู่จิต แล้วอะไรเศร้าหมอง ก็คือจิตนั่นเอง คือเมื่อกิเลสอันแปลว่าเครื่องเศร้าหมองเข้ามาหรือเข้าไปสู่จิต ก็ทำจิตให้เศร้าหมอง เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าอุปกิเลส ชื่อนี้เรียกใช้ในที่นี่แสดงว่ากิเลสนั้น ไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิต ไม่ใช่เป็นธรรมชาติของจิต หากถามว่าธรรมชาติของจิตคืออะไร ก็ตอบได้ว่าคือรู้กับผุดผ่อง นี่เป็นธรรมชาติของจิต แต่เพราะเหตุที่ยังไม่ได้อบรมจึงยังมีอวิชชาคือรู้ไม่จริงหรือไม่รู้จริง รู้เหมือนกัน แต่รู้ไม่จริงหรือไม่รู้จริง เพราะฉะนั้น จึงยังเป็นความรู้หลงรู้ผิดเพราะยังไม่ได้อบรม แต่ว่าธรรมชาติของจิตนั้นก็คงเป็นธรรมชาติผุดผ่อง

จิตเศร้าหมองเพราะอุปกิเลส

คราวนี้เมื่อมีกิเลสเข้ามาหรือเข้าไปสู่จิต จิตที่ผุดผ่องนั้นจึงเศร้าหมอง หากจะเปรียบก็เปรียบเหมือนอย่างทองคำธรรมชาติเนื้อบริสุทธิ์ เมื่อมีโลหะต่าง ๆ เข้าไปหลอมปน เช่นเงิน เหล็ก สังกะสี เป็นต้น ทองคำที่เป็นเนื้อบริสุทธิ์นั้นก็เนื้อที่ไม่บริสุทธิ์ไป หรือเหมือนอย่างเพชรน้ำหนึ่งซึ่งเป็นธรรมชาติที่ผุดผ่อง เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ เข้าพอก ตั้งตั้งแต่สิ่งที่พอกอยู่ตั้งแต่ดั้งเดิมของเพชร อันจะเป็นหินที่หุ้มห่ออยู่ก็ตาม เป็นเปลือกของอะไรที่หุ้มห่อเม็ดของเพชรอยู่ก็ตาม เพชรก็เศร้าหมอง คือความผุดผ่องไม่ปรากฏ เพราะฉะนั้น บรรดาสิ่งที่มาหลอมปนเช่นว่า เงิน เหล็ก สังกะสี เป็นต้น ไม่ใช่เนื้อแท้ของทอง แต่เป็นสิ่งที่เข้ามาปน สิ่งที่หุ้มห่อเพชร จะเป็นเปลือกหินหรืออะไรที่หุ้มห่ออยู่ก็ตาม นั่นก็ไม่ใช่เป็นเนื้อเพชร ไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของเพชร กิเลสก็เช่นนั้นไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิตใจ เพราะฉะนั้น จึงละกิเลสได้सारอกกิเลสออกได้ และการसारอกกิเลสออกได้นั้น ก็เป็นการที่จะทำให้จิตนี้ปรากฏความผุดผ่องตามธรรมชาติอย่างเต็มที่ และปรากฏความรู้ของธาตุรู้อย่างเต็มที่ ไม่มีรู้ผิดไม่มีรู้หลง ก็เหมือนอย่างหลอมทองคำเอาโลหะที่ปนออกไปก็เหลือแต่เนื้อทองคำที่บริสุทธิ์ หรือว่าเพชรที่เจียรระไนแล้วก็เหลือแต่เนื้อเพชรที่บริสุทธิ์ ฉะนั้น จิตที่सारอกเอากิเลสที่เข้ามาหรือเข้าไปทำให้เศร้าหมองนั้นพ้นไปได้หลุดไปได้ ก็ต้องเป็นจิตที่อบรมแล้ว เพราะฉะนั้น จึงได้มีพุทธภาษิตตรัสไว้ต่อไปอีกว่า จิตนี้ประภัสสรคือผุดผ่อง จิตนี้พ้นได้แล้วจากอุปกิเลสทั้งหลายที่



จรเข้ามา อริยบุคคลผู้ได้สดับแล้วย่อมรู้จักจิตนั้นตามเป็นจริง เรากล่าวอริยบุคคลผู้ได้สดับแล้วว่าผู้มีจิตตภาวนา คือการอบรมจิตตั้งนี้ และคำว่าอุปกิเลสนั้นก็มิใช่ในหมวดอุปกิเลส ๑๖ ที่แสดงไว้ในหมวด ๑๖ ในนวโกวิท ก็เป็นการแสดงจำแนกกิเลสที่เข้ามาหรือเข้าไปสู่จิต ทำจิตให้เศร้าหมองในลักษณะต่าง ๆ กัน แต่ก็สรุปเข้าเป็นกิเลสกองราคะหรือโลภะ กิเลสกองโทสะ กิเลสกองโมหะนั้นนั่นเอง

การใช้คำว่าอุปกิเลสในที่นี้ได้กล่าวแล้ว ว่าแปลตามศัพท์ว่ากิเลสที่เข้ามาหรือเข้าไปสู่จิต ทำจิตให้เศร้าหมอง หรือว่าสิ่งที่เข้ามา หรือเข้าไปสู่จิตทำจิตให้เศร้าหมอง และเป็นการที่แสดงเพื่อให้ชัดเจนว่ากิเลสนั้นไม่ใช่เนื้อแท้ของจิต แต่เป็นอาคันตุกะคือสิ่งที่จรเข้ามาหรือจรเข้าไป อาคันตุกะนั้นคือแขกผู้มาหา ไม่ใช่เป็นเจ้าของบ้าน แต่ว่าแขกผู้เข้ามาหาคือกิเลสนี้ เมื่อเข้ามาหากก็เข้ามายึดบ้านเป็นที่อยู่อาศัย เหมือนอย่างข้าศึกต่างบ้านต่างเมืองยกเข้ามายึดเอาบ้านเมืองของผู้อื่นเป็นของตน กิเลสก็เป็นเช่นนั้นเข้ามาหรือเข้าไปสู่จิต แล้วก็ยึดจิตเป็นที่อยู่อาศัย และก็ครอบงำจิตให้อยู่ในอำนาจเหมือนอย่างเป็นเจ้าของนายปกครองจิตนี้ให้อยู่ในอำนาจ เพราะฉะนั้น จึงได้มีพระพุทธรักษาตรัสเอาไว้ว่า *ตณฺหาทาโส* บุคคลเป็นทาสของตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก และก็ตรัสไว้ว่าในบ้านในเมืองมีตัณหาเป็นใหญ่ โดยตรงก็คืออันนี้นั่นเอง เมื่อยังมีตัณหาเป็นใหญ่ครอบงำจิตอยู่ จิตตกเป็นทาสของตัณหา ก็มีระบอบการปกครองเรียกว่า *ตัณหาธิปไตย* แปลว่าตัณหาเป็นใหญ่ คำว่าตัณหาธิปไตยนี้เป็นพระพุทธรักษาที่อยู่ในพระสูตรบางพระสูตร ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตซึ่งเป็นตัวธาตุรู้ ซึ่งยังต้องมาเกิด เป็นจิตที่ยังมิได้รับการอบรมจึงเป็นจิตที่ยังรู้ผิดได้ เรียกว่ามีอวิชชาคือความไม่รู้จริงเพราะยังมิได้อบรม ถ้าหากมีความรู้จริงเพราะอบรมแล้วก็ไม่มาเกิดอีก ที่ยังต้องมาเกิดก็เพราะยังมีอวิชชาคือความไม่รู้จริง ยังมีได้อบรม เพราะฉะนั้น เมื่อมาผสมปรุงแต่งเป็นบุรุษสตรีชายหญิงเป็นสัตว์โลก จึงอาศัยกระบวนการทางจิตนี้เองรับกิเลสเข้ามา รับอาคันตุกะคือกิเลสเข้ามาให้ยึดครอง และช่วงที่รับกิเลสเข้ามานี้ก็คือช่วงกระบวนการของจิตที่ถึงเวทนา ความเสวยอารมณ์หรือความรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขทางกายทางใจ ที่ทุกคนมีอยู่โดยปรกตินี้เอง เมื่อเกิดสุขเวทณาก็ยินดีพอใจชอบและความชอบนี้เองก็ตกตะกอนลงไปเป็นราคะนุสสัยอยู่ในจิต เมื่อเกิดทุกข์เวทนาคือได้รับทุกข์เวทนา เสวยทุกข์ทางกายทางใจ ก็ไม่พอใจ ความไม่พอใจนี้เองก็ตกตะกอน

เป็นปฏิฆานุสัย อนุสัยคือความกระทบกระทั่ง และเมื่อประสบเวทนาที่ไม่มีทุกข์มิใช่สุข มิได้พิจารณา ก็เกิดความไม่รู้ ซึ่งเป็นตัวโมหะคือความหลง เพราะไม่รู้ตามเป็นจริงด้วย และเพราะสยบติดอยู่ด้วย ความไม่รู้นั้นก็ตกตะกอนเป็นอวิชชาอนุสัยอยู่ในจิต และกิเลส ที่ตกตะกอนอยู่ในจิตนี้ก็ตกตะกอนไปพร้อมกับตัวอารมณ์คือเรื่อง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือจิตน้อมรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์นั้นก็คือเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตหมกมุ่นถึง

อารมณ์และกิเลสตกตะกอนพอกพูนในจิต

อันเรื่องที่จิตหมกมุ่นถึงนี้เรียกว่า*อารมณ์อนุสัย*หรือ*อารมณ์านุสัย* อารมณ์ที่ ตกตะกอนอยู่ในจิต อารมณ์ที่ตกตะกอนอยู่ในจิตนี้มีทั้งฝ่ายซึ่งเป็นที่ตั้งของราคะ มีทั้ง ฝ่ายซึ่งเป็นที่ตั้งของโทสะ มีทั้งฝ่ายที่เป็นที่ตั้งของโมหะ และเมื่อมีทั้งอารมณ์ทั้งกิเลส ตกเป็นตะกอนอยู่ในจิตดังนี้ ในขณะที่ตกตะกอนอยู่จิตนี้จะดูผ่องใส แต่อันที่จริงนั้น ยังเป็นจิตที่มีตะกอน ตะกอนนั้นอาจพุ่งขึ้นมาอีกได้ และเมื่อตะกอนพุ่งขึ้นมาจิตที่ดู ผ่องใสนั้นก็เปื้อนจิตขุ่น ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนอย่างน้ำในตุ่ม ในขณะที่ตะกอนนอนอยู่ ก้นตุ่มน้ำในตุ่มเบื่องบนก็ดูใส แต่เมื่อตะกอนก้นตุ่มนั้นคลุ้งขึ้นมา น้ำในตุ่มก็จะขุ่น จนถึงผิวน้ำเบื่องบน จิตก็เหมือนกัน ในขณะที่อารมณ์ที่เป็นตะกอน ในขณะที่กิเลส เป็นตะกอนนอนสงบอยู่ในจิตก็ดูคล้ายไม่มีกิเลส ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง คล้ายเป็นอย่างนั้น แต่เมื่อมีอะไรมากว่นตะกอนนั้นให้คลุ้งขึ้นมาแล้วจิตก็จะขุ่นทันที จะปรากฏเป็นโลภหรือราคะบ้างโกรธบ้างหลงบ้าง จนถึงพื้นผิวของจิต ดังที่เราเรียก กันว่าใจขุ่นหรือจิตขุ่น นี่แปลว่าตะกอนคลุ้งขึ้นมาแล้ว บางทีกว่าจะทำจิตให้สงบคือขับ ตะกอนนั้นให้ลงไปแช่ไว้ก้นตุ่มหรือในก้นจิตได้ ก็ต้องใช้เวลาานาน และเมื่อตะกอนลงไป อยู่ที่ก้นตุ่มได้ก้นจิตได้ จิตก็ผ่องใสก็สบาย คนสามัญมักจะเป็นดังนี้ และข้อที่ว่าในจิต ส่วนลึกของบุคคลนี้มี*ตะกอนอารมณ์*และ*ตะกอนกิเลส*นอนจมอยู่นั้น ดังจะพึงเห็นได้ เช่นว่ารสอาหารที่บริโภค อันรสนั้นที่เป็นตัวรสที่บริโภคจริง ๆ ก็เป็นวัตถุที่บริโภค เช่น ข้าว กับข้าว ของหวาน ผลไม้ และอะไรต่าง ๆ ก็ตาม เป็นวัตถุที่เมื่อบริโภคก็เป็นรส ปรากฏที่ลิ้น รสของสิ่งนั้นรสของสิ่งนี้ คนเราตั้งแต่เกิดมาก็บริโภคอาหารตามทีบิดา



มารดาเป็นต้นปรุงให้รับประทาน ก็เป็นไปตามนิยมของท้องถิ่นของชาตินั้น ๆ แต่ละแห่ง และเมื่อใครได้บริโภคแบบไหนอยู่เป็นประจำ ตั้งแต่เกิดมานั้นแหละก็เป็นธรรมชาติ อารมณ์คือรส ที่แม้จะบริโภคไปอ้อมหนึ่งแล้วตัวความชอบรสก็ยังคงตกเป็นตะกอนกับตัวรสเอง อันหมายถึงตัวอารมณ์ของรสเองก็ยังคงตกเป็นตะกอนอยู่ในจิต เพราะฉะนั้นเมื่อได้พบอาหารเช่นนั้นที่เคยชอบ จึงได้บังเกิดความชอบใจใคร่ที่จะบริโภค อันเรียกว่า เอร็ดอรร้อย ทั้งนี้ก็เพราะว่ามีรสสารมณฺฑเช่นนั้นนอนจมเป็นตะกอนมาตั้งแต่แรก เมื่อได้พบอาหารเช่นนั้นจึงได้เกิดชอบใจใคร่ที่จะบริโภค บริโภคแล้วก็เอร็ดอรร้อย บุคคลที่บริโภคอาหารเป็นประจำตั้งแต่เกิดมาในถิ่นหนึ่งในชาติหนึ่ง ก็ย่อมจะพอใจในอาหารที่ตนบริโภค เรียกว่าติดรสเช่นนั้นแล้วก็อาหารของบุคคลนี้กลุ่มนี้ชอบอย่างนี้ แต่ว่าอาหารของอีกบุคคลหนึ่งกลุ่มหนึ่งชอบอีกอย่างหนึ่งไม่ตรงกัน อย่างคนไทยจะไปบริโภคอาหารที่ฝรั่งว่าอรร้อยของเขา คนไทยก็ไม่อรร้อย หรือฝรั่งจะมาบริโภคอาหารที่คนไทยว่าอรร้อย ฝรั่งก็ไม่อรร้อย ดังนี้เพราะว่ามีตัวรสสารมณฺฑความชอบในรสตกอยู่เป็นตะกอนในจิตใจของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ดังนี้แสดงว่าตัวเวทนานี้เองเป็นปัจจัยให้บังเกิดราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ หรือบังเกิดตัณหาในอารมณ์นั้น ๆ และอารมณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งตัวความชอบความชังความหลงหรือความดิ้นรนเหล่านี้ ก็ตกเป็นตะกอนอยู่ในจิต ก็สั่งสมพอกพูนขึ้นมาโดยลำดับ ดังนี้เรียกว่าเป็นกิเลสอย่างละเอียด

อาสวะอนุสัย-กิเลสอย่างละเอียด

ได้แสดงลักษณะของจิตมาถึงตะกอน ซึ่งสรุปลงเป็น ๒ คือ

กิเลสอนุสัย อนุสัยยี่งที่นอนจมเป็นตะกอนอยู่ในจิตคือกิเลส กับ อารัมมณฺานุสัย สิ่งทีนอนจมเป็นตะกอนอยู่ในจิตคืออารมณ์

ฉะนั้น กิเลสและอารมณ์ที่เป็นอนุสัยนี้จึงเรียกว่าเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่นอนจมอยู่ในจิต อีกชื่อหนึ่งเรียกว่า อาสวะ แปลว่าหมักหมม คือที่หมักหมมหรือที่ต้องอยู่ในจิต ก็หมายถึงกิเลสหรืออารมณ์ซึ่งเป็นอนุสัยนั้นนั่นเอง แต่ว่าเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า อาสวะ แปลว่าหมักหมมหรือแปลว่าดอง เหมือนอย่างน้ำดองของเมาก็เรียกว่าอาสวะ ด้วยเหมือนกัน เพราะว่าสิ่งที่เป็นน้ำเมาดังกล่าวนี้ใช้วิธีหมักดอง ก็เป็นน้ำเมาขึ้นมา

ซึ่งตี๋เข้าไปก็เมา แต่ว่าการแสดงจำแนกมีต่างกันบ้าง คืออนุสัยนั้นจำแนกแสดงไว้เป็น ๓ คือ

๑. *ราคานุสัย* อนุสัยคือราคะความติดใจยินดี
๒. *ปฏิฆานุสัย* อนุสัยคือความกระทบกระทั่ง
๓. *อวิชชานุสัย* อนุสัยคืออวิชา ความไม่รู้จริง หรือรู้ไม่จริง

ส่วนอาสวะนั้นก็จำแนกเป็น ๓ เหมือนกัน คือ

๑. *กามาสวะ* อาสวะคือกาม ความใคร่
๒. *ภวาสวะ* อาสวะคือภพ ความเป็น ตั้งต้นแต่อัสมิมานะความสำคัญ หมายความว่าเรามีเราเป็น และ
๓. *อวิชชาสวะ* อาสวะคืออวิชา

สำหรับข้อที่ ๑ ของทั้ง ๒ หมวด ราคานุสัย อนุสัยคือ ราคะ กามาสวะ อาสวะคือกาม กามกับราคะนั้นก็มียรรถอยู่ในกิเลสกองเดียวกัน ราคะ ความติดใจยินดี กามหรือกามะ ความใคร่ และข้อที่ ๓ ของทั้ง ๒ หมวด อวิชชานุสัยกับอวิชชาสวะ ก็ใช้ชื่อเดียวกัน เป็นอันเดียวกัน ส่วนข้อที่ ๒ อนุสัยคือปฏิฆะ ความกระทบกระทั่ง ส่วนอาสวะนั้นได้แก่ภวาสวะ อาสวะคือภพความเป็น ก็ต่างกันโดยชื่อ แต่ว่าโดยความที่เกี่ยวข้องกันแล้วก็ยอมเนื่องถึงกัน อันความกระทบกระทั่งนั้นจำเป็นจะต้องมีสิ่งกระทบกระทั่ง ถ้าไม่มีสิ่งกระทบกระทั่งความกระทบกระทั่งก็ไม่มี เหมือนอย่างการที่มือทั้งสองมากระทบกัน เช่นว่าตบมือหรือปรบมือ อาการที่มือทั้งสองมากระทบกันนั้นก็เทียบกันว่า เป็นปฏิฆะ ความกระทบกระทั่ง จึงจะต้องมีมือทั้งสองมากระทบกัน ถ้าไม่มีความกระทบกระทั่งกันของมือก็ไม่มีเสียง และถ้าไม่มีอะไรเลยความกระทบกระทั่งก็ไม่มีเลย จึงจะต้องมีอะไรขึ้นมาสำหรับเป็นที่กระทบกระทั่ง สิ่งที่จะพึงกระทบกระทั่งก็คือภพ หรือภาวะความเป็นนั่นเอง อย่างละเอียดก็ตั้งต้นแต่ความเป็นเราความเป็นของเรา เมื่อมีความเป็นเราความเป็นของเรา ก็จะต้องมีความเป็นเขามีความเป็นของเขา ฉะนั้น จึงมีความกระทบกระทั่งกันระหว่างเรากับเขา ความเป็นเราความเป็นของเรานั้นก็คือ ภาวะหรือภพนั่นเอง อันเป็นภวาสวะข้อที่ ๒ ซึ่งก็จะต้องมีความเป็นเขาความเป็นของเขา จึงจะมีปฏิฆะคือความกระทบกระทั่งกันขึ้นได้ ฉะนั้น แม้จะเรียกชื่อต่างกันออกไปใน



ข้ออนุสัยเป็นปฏิฆานุสัย อนุสัยคือปฏิฆะ ในข้ออาสวะเป็นภวาสวะ อาสวะคือภพ แต่ว่าโดยอรรถคือเนื้อความแล้วก็อยู่ในกิเลสกองเดียวกันนั่นเอง เพราะเมื่อกล่าวว่า ปฏิฆะกระทบกระทั่ง ก็จะต้องมีภพคือความเป็นเราความเป็นของเรา อันเป็นที่ตั้งของความกระทบ และเมื่อกล่าวว่าภวาสวะ อาสวะคือภพ ความเป็นเราความเป็นของเราก็จะต้องมีความกระทบกระทั่ง

นิรวรณ-กิเลสอย่างกลาง

ทั้งอาสวะและอนุสัยนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ บางแห่งก็ทรงแสดงไว้เป็นอนุสัย บางแห่งก็ทรงแสดงไว้เป็นอาสวะ แต่ก็หมายถึงกิเลสที่เป็นอย่างละเอียด เพราะมีกิเลสที่เป็นอย่างละเอียดดังนี้ จึงมีกิเลสเป็นอย่างกลาง และมีกิเลสที่เป็นอย่างหยาบ กิเลสที่เป็นอย่างกลางนั้นได้แก่กิเลสที่เป็นชั้นนิรวรณ คือที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ทำจิตใจให้กัลลกลุ่มให้ฟุ้งซ่านวุ่นวาย กระสับกระส่ายไม่สงบ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า *ปริยภูฏานะ* แปลว่ากิเลสที่ปล้นจิตที่กลุ่มจิต หมายความว่าทำจิตให้กัลลกลุ่ม และเป็นกิเลสที่เป็นเครื่องทำจิตให้ไม่สงบ กำบังปัญญาหรือกั้นมิให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นได้ จึงเรียกว่า *นิรวรณ* แปลว่าเครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้มิให้บรรลุถึงความสงบ และมีให้ได้ปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งนิรวรณนั้นจำแนกไว้ในที่ทั่วไปก็เป็น ๕ ข้อ ดังที่แสดงไว้ในหมวด ๕ ในธรรมวิภาคในนวโกวาท ได้แก่

กามฉันทะ หรือ *กามฉันท* ความพอใจรักใคร่อยู่ในกาม หมายถึงรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือว่าความพอใจรักใคร่ด้วยอำนาจของกิเลสกาม คือกิเลสเป็นเหตุให้ใคร่ให้ปรารถนา มีรากะเป็นต้น

<i>พยาบาท</i>	ความมุ่งร้ายหมายให้พินาศ หมายถึงบรรดากิเลสที่เป็นกองโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง
<i>ถีนมิทธะ</i>	ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม
<i>อุทธัจจกุกกุกจะ</i>	ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และ
<i>วิจิกิจฉา</i>	ความเคลือบแคลงสงสัยลังเลไม่แน่นอนใจ

ย่อลงก็เป็นกิเลส ๓ กอง คือราคะหรือโลภะหนึ่ง โทสะหนึ่ง โมหะหนึ่ง กามฉันทก็เป็นราคะ พยาบาทก็เป็นโทสะ ส่วนถิ่นมิถนะ ความมั่งงุ่นเคลิบเคลิ้ม อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยลังเลใจ ไม่แน่นอน เป็นโมหะ แต่บางอาจารย์ท่านแยกเอานิวรรณ์ข้อที่ ๔ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ท่านแยกเอาอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านเป็นกิเลสกองโมหะ ส่วนกุกกุกจะ ความรำคาญใจเอาเป็นกิเลสกองโทสะ นิวรรณ์ทั้ง ๕ ข้อนี้ย่อมปรากฏอยู่ในจิต ในเมื่อมีขึ้นทุกคนก็รู้ ว่าบัดนี้จิตของเรามีนิวรรณ์ข้อนี้ ๆ แต่ก็กลุ่มกัลดอยู่ในจิต ทำจิตให้ไม่สงบ และกันมิให้ได้ปัญญาคือรู้แจ้งเห็นจริง ฉะนั้น ที่ทำสมาธิกันไม่ได้เพราะว่ายังสงบนิวรรณ์เหล่านี้ยังไม่ได้นั่นเอง นี่เป็นกิเลสอย่างกลาง

อกุศลมูล-กิเลสอย่างหยาบ

ส่วนกิเลสอย่างหยาบนั้นก็แตกกิเลสอันเป็นอกุศลมูล อันหมายถึงว่าราคะ โทสะ โมหะ นั่นเอง ราคะก็กำเริบแรงขึ้น เป็นอกิษณา ความโลภเฟื่องเล็งเอาทรัพย์สมบัติของผู้อื่นมาเป็นของตน เห็นของของเขาก็อยากได้มาเป็นของของตน เรียกว่า *อกิษณา* แรงกว่าโลภะธรรมดา โลภะธรรมดานั้นอยากได้ แต่ยังไม่ถึงกับไปเฟื่องเล็งเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน แต่ถ้าเป็นอกิษณาแล้วละก็แรงเข้าจนถึงไปเฟื่องเล็งที่จะเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน

ส่วนโทสะนั้นก็เป็นกิเลสอย่างกลาง แรงขึ้นก็เป็น *พยาบาท* ความมุ่งร้าย หมายถึงพินาศ ดังที่แสดงในข้อนิวรรณ์นั้น แต่อันที่จริงในข้อนิวรรณ์นั้นเป็นอย่างกลาง ตามอธิบายนั้นก็เป็นชั้นโทสะ ซึ่งโทสะนั้นแปลว่าประทุษร้าย หมายถึงว่าประทุษร้ายใจของตัวเอง เพราะว่าทำให้ใจของตัวเองนั้นเดือดพล่าน ที่เรียกว่าเดือดคือประทุษร้ายใจของตัวเองให้รู้มรอัน แต่ไม่ถึงกับจะมุ่งร้ายไปในผู้อื่น แต่เมื่อแรงเข้าจนถึงเป็นพยาบาทแล้ว ก็หมายถึงว่ามุ่งร้ายไปในผู้อื่นหมายถึงพินาศ เช่นอยากจะไปทำร้ายเขาต่าง ๆ ดังนี้เป็นพยาบาท ถ้าเป็นแต่เดือดปุด ๆ อยู่ในใจนี่คือโทสะ ประทุษร้ายใจตัวเอง และเมื่อมุ่งร้ายไปในผู้อื่น มุ่งที่จะไปทำร้ายหมายถึงพินาศก็เป็นพยาบาท ก็เป็นกิเลสอย่างหยาบ กองโทสะ



คราวนี้ไม่หะคือความหลงนั้น เมื่อแรงเข้าก็เป็นมัจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด เห็นผิด จากทำนองคลองธรรมไปที่เดียว เช่นเห็นว่าไม่มีบุญไม่มีบาป ทำบุญก็ไม่มีบุญ ทำบาป ก็ไม่มีบาป บุญบาปไม่มี และบุคคลที่ได้รับสุขได้รับทุกข์ไม่มีเหตุให้ต้องได้รับสุขให้ ต้องได้รับทุกข์ เป็นไปตามเรื่องราวเอง ไม่มีกรรมมาเป็นเหตุให้ต้องประสบสุขหรือต้อง ประสบทุกข์ หรือว่าไม่มีอะไรอย่างอื่นมาเป็นเหตุ เป็นไปตามคราวตามสมัยตามกระแส ของคราวของสมัยเป็นต้น และเห็นว่าทุกอย่างไม่มี เช่นว่าบิดามารดาก็ไม่มีคุณ คือ ไม่มีบิดาไม่มีมารดาที่นับถือว่าเป็นผู้มีคุณ ไม่มีสมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบ เหล่านี้เป็นต้น เป็นมัจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

อภิขณพยาบาทและมัจฉาทิฏฐินี้เป็นกิเลสอย่างหยาบ ที่เรียกว่า *วิตกกัมภิเลส* กิเลสที่เป็นเหตุให้ล่องละเมิดออกไปทางกายทางวาจาทางใจ เพราะฉะนั้น อภิขณ พยาบาทและมัจฉาทิฏฐินี้จึงจัดว่าเป็นอกุศลกรรมบถ ทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศลที่เป็น ฝ่ายมโนกรรม และเมื่อเป็นอกุศลกรรมบถฝ่ายมโนกรรม คือเป็นมโนกรรมฝ่ายอกุศล ก็ย่อมจะทำให้ประกอบกายกรรม วจกรรมที่เป็นอกุศล กายกรรมที่เป็นอกุศลนั้นก็ ได้แก่ฆ่าเขา ลักขของของเขา ประพฤติผิดในกาม วจกรรมที่เป็นอกุศลนั้นก็ ได้แก่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ไม่มีสาระแก่นสาร ไม่ต้องด้วยการ ด้วยเวลา เพราะฉะนั้น จึงจัดเป็นกิเลสอย่างหยาบ เป็นเหตุให้ละเมิดออกไปเป็น มโนกรรม และทำให้เป็นกายกรรมวจกรรมฝ่ายอกุศลได้ทุกอย่าง

กิเลสกองราคะ

เพราะฉะนั้น จะพึงเห็นได้ว่าตามสายที่กล่าวนี้ กิเลสอย่างละเอียดเรียกว่า *อนุสัย* หรือเรียกว่า *อาสวะ* อนุสัยที่เป็นตะกอนนอนจมอยู่ในจิต อาสวะที่ติดองจิตนี้ เป็นอย่างละเอียด อย่างกลางก็มาเป็น *ปริยภูฐานะ* กิเลสที่ปล้นจิตที่กลุ่มรุ่มจิต ทำจิต ให้กัลดกัลดุ่มวุ่นวาย และที่เป็นอย่างหยาบก็เป็น *วิตกกัมมะ* คือกิเลสที่เป็นเหตุให้ล่อง ละเมิดออกไปทางใจทางวาจาทางกาย คือเป็นมโนกรรมวจกรรมกายกรรม หรือเป็น กายกรรมวจกรรมมโนกรรม ฝ่ายอกุศล และชื่อที่เรียกนั้นสำหรับกองที่ ๑ คือกอง ราคะนั้น ที่เป็นอย่างละเอียดก็เรียกว่า *ราคะบ้าง กามบ้าง* แต่ว่าหมายถึงที่นอนจมเป็น

ตะกอนอยู่ในจิต ที่เรียกว่าอนุสัย หรือที่ตองจิตที่เรียกว่าอาสวะ เมื่อยังไม่ฟุ้งขึ้นมา ก็ไม่ปรากฏ มีก็เหมือนอย่างไม่มี เหมือนอย่างตะกอนที่นอนก้นตุ่ม น้ำในตุ่มก็ดูใส คราวนี้เมื่อฟุ้งขึ้นมาเป็นอย่างกลาง คือเป็นปริยภูฐานะหรือเป็นนิวรรณดังกล่าวนั้นก็เรียกว่าระคะความติดใจยินดี หรือเรียกว่าโลกะธรรมดาที่บังเกิดขึ้นในจิต แรงแอกมาอีกจนถึงเป็นอย่างหยาบก็เรียกว่าอภิขมา ความโลภเฟื่องเลี้ยง คือไม่ใช่โลกะธรรมดาเฉย ๆ ถ้าโลกะธรรมดาเฉย ๆ ก็ยังเป็นชั้นกลาง แต่ว่านี่โลกะเฟื่องเลี้ยงคือเฟื่องเลี้ยงเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน ก็เป็นมโนกรรมฝ่ายอกุศลขึ้นทันที

กิเลสกองโทสะ

กองที่ ๒ ที่เป็นอย่างละเอียดนั้นเรียกว่า ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่ง หรือเรียกว่า ภว หรือ ภพ ความเป็น คือความเป็นเราเป็นของเรา เมื่อฟุ้งชานขึ้นมาก็เป็นโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคืองที่เกิดขึ้นในจิตใจ ที่ประทุษร้ายใจเองนี้แหละให้เดือดปุด ๆ ให้ร้อน คราวนี้แรงขึ้นมาอีกก็เป็นพยาบาท เป็นอย่างหยาบ แต่ว่ามุ่งร้ายออกไปหมายทำร้ายหมายล้างผลาญใคร ๆ ก็เป็นมโนกรรมฝ่ายอกุศลขึ้นทันที

กิเลสกองโมหะ

ส่วนกองที่ ๓ คือกองอวิชชานั้น ที่เป็นอย่างละเอียดก็เรียกว่า อวิชชา เป็นตะกอนนอนจมตองจิตสันดาน ฟุ้งขึ้นมาก็เป็นโมหะความหลงถือเอาผิดเข้าใจผิด และที่หยาบออกมาอีกก็เป็นมิจฉาทิฎฐิคือเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เช่นเห็นว่าไม่มีบุญไม่มีบาปเป็นต้นดังที่กล่าวมาแล้ว ก็เป็นมโนกรรมฝ่ายอกุศลขึ้นทันที และทุกคนนั้นเมื่อเกิดมา จิตเข้าปฏิสนธิเกิดมาในภพชาติต่าง ๆ ซึ่งในบัดนี้เกิดมาในภพชาติปัจจุบันนี้ ก็เป็นจิตที่มีอาสวะมีอนุสัยอยู่แล้วจึงมาเกิด ถ้าไม่มีอาสวะอนุสัยแล้ว ก็ไม่ต้องมาเกิด แต่ที่มาก็คือเพราะมีอาสวะมีอนุสัยอยู่แล้ว และมาอาศัยสังขารคือความผสมปรุงแต่งของรูปกายและของจิต เป็นกระบวนการทางกายเป็นกระบวนการทางจิตดังที่กล่าวมาแล้ว มาถึงเป็นเวทนา เวทนานี้เองก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา



เป็นปัจจัยให้เกิดราคะโทสะโมหะหรืออวิชชาขึ้น อันหมายความว่าเวทนานี้เองก็เป็นปัจจัยให้กิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัย ที่นอนจมหมักหมมอยู่ฟุ้งขึ้นมา แล้วก็เพิ่มราคะภริขะ อวิชชา เพิ่มกิเลสกองละเอียดนี้ให้มากขึ้น แล้วก็เพิ่มอารมณ์เข้าไปเก็บไว้ให้มากขึ้น เป็นไปอยู่ดังนี้

อริยสังข์ ๒ สาย

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระธรรมก็ได้ตรัสรู้สังข์จะคือความจริง ดังที่ ได้แสดงแล้วว่าทรงได้พระญาณมาโดยลำดับ จนถึงอาสวัชยญาณ ญาณเป็นเหตุสิ้น อาสวะ คือได้ตรัสรู้อริยสังข์ ๒ สาย สองสายนั้นก็คือ ตรัสรู้ว่ามีทุกข์ นี้เหตุเกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และได้ตรัสรู้ว่ามีอาสวะ นี้เหตุเกิด อาสวะ นี้ความดับอาสวะ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ

สำหรับสายที่ ๑ ที่ตรัสรู้ว่ามีทุกข์ นี้เหตุเกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์นั้น ได้กล่าวโดยย่อแล้ว ในวันนี้จะกล่าวในข้ออาสวะ ก็คือได้ตรัสรู้ ว่ามีอาสวะ คือน้ำกามาสวะ อาสวะคือกามที่ต้องจิต น้ำกามาสวะ อาสวะคือภพ ความเป็น ตั้งต้นแต่ความเป็นเราเป็นของเราที่ต้องจิต นี้อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา ความรู้ไม่จริงหรือความไม่รู้จริง นี้เหตุเกิดอาสวะ ก็ตรัสชี้เอาต้นเหตุ คือความดิ้นรนทะยานอยาก นั้นเอง ก็คือเวทนานั้นเองเป็นปัจจัยให้เกิดต้นเหตุความดิ้นรนทะยานอยาก ความดิ้นรน ทะยานอยากนั้นก็เหตุให้เกิดอาสวะเพิ่มอาสวะให้มากขึ้น ก็ต้องเข้าใจในที่นี้ท่าน ยกเอาต้นเหตุขึ้นมา แต่ก็รวมถึงกิเลสที่เป็นกองราคะโทสะโมหะดังกล่าวมานั้นด้วย รวมอยู่ในคำว่าต้นเหตุความดิ้นรนทะยานอยาก นี้ความดับอาสวะก็คือดับต้นเหตุเสียได้ ก็ดับอาสวะได้ ดับต้นเหตุเสียได้นั้น ในที่อื่นได้ตรัสอธิบายไว้อีกก็คือดับต้นเหตุอนุสัย ต้นเหตุที่เป็นอนุสัยที่นอนจม หรือที่เป็นตัวอาสวะนั้นแหละ ก็ยกเอาต้นเหตุขึ้นมา แต่อันที่จริงนั้นก็รวมทั้งอาสวะอนุสัยทั้งหมดดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นี้ทางดับอาสวะก็ได้ แก่ มรรคมงคล ๘ อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ทั้งสองนี้สงเคราะห์เป็นปัญญาสิกขา นี้เป็นปัญญาสิกขา และสัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมัณฑะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สงเคราะห์เป็นศีลสิกขา

นี้เป็นศีลสิกขา และสัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ สงเคราะห์เป็นจิตตสิกขาหรือสมาธิ นี่เป็นจิตตสิกขาหรือสมาธิ เพราะฉะนั้น ทางปฏิบัติที่จะดับกิเลสจนถึงกิเลสที่เป็นชั้นอาสวะอนุสัย ก็คือมรรคมืองค์ ๘ นี้เอง รวมเข้าก็เป็น ไตรสิกขา หรือศีล สมาธิ ปัญญา

กิเลส

ได้แสดงถึงเรื่องจิตหรือวิญญาณธาตุ ธาตุรู้ ซึ่งสรุปลงว่าธาตุรู้ นั้นแบ่งออกเป็น ๒ คือธาตุรู้ที่อบรมแล้วที่พ้นแล้ว ก็เป็นธาตุรู้ที่ไม่มาเกิดอีก แต่ว่าธาตุรู้ที่ยังมาเกิดอยู่ นั้นเป็นธาตุรู้ที่ยังไม่ได้อบรม หรือว่าอบรมมาบ้างแล้วแต่ยังไม่ถึงที่สุด กล่าวคือยังชำระกิเลสที่นอนจมเป็นตะกอนหรือกิเลสที่ตองจิตไม่หมดสิ้น ก็ต้องเกิดอีกต่อไป และก็ไต่กล่าวถึงขั้นของกิเลสซึ่งก็อาจแบ่งออกได้เป็นกิเลสอย่างละเอียด อย่างกลาง และอย่างหยาบ ซึ่งจะชำระให้หมดได้ด้วยมรรคมืองค์ ๘ ย่อเข้าในศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ก็ได้ทรงพบมรรคมืองค์ ๘ จึงได้ทรงปฏิบัติสมบุรณ์ ได้ตรัสรู้ อริยสัจ ๒ สาย สายที่ตั้งทุกข์ขึ้นเป็นข้อ ๑ กับสายที่ตั้งอาสวะเป็นข้อ ๑ แต่ว่าเมื่อสรุปถึงตัวเหตุ ก็ตรัสชี้แจงแสดงเหตุไว้เป็นอย่างดีเหมือนกัน คือค้นหาเป็นทุกขสมุทัยหรือเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอาสวะสมุทัยหรือเหตุให้เกิดอาสวะ และมรรคมืองค์ ๘ ก็เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะด้วย ตามที่กล่าวมาแล้วนี้ ได้กล่าวในฝ่ายดีคือมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งย่อเป็นศีลสมาธิปัญญา เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะกล่าวเพิ่มเติมต่อไป แต่ว่าจะกล่าวถึงเรื่องกิเลสก่อน

กิเลสเป็นเรื่องของโลก

อันกิเลส นั้นเป็นเรื่องของโลก เมื่อเป็นโลกก็ย่อมจะมีกิเลส เช่นค้นหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อมีค้นหาความดิ้นรนทะยานอยากจึงได้มีการสืบทอดชีวิต คือว่าเป็นมารดาบิดาให้เกิดบุตรธิดา บุตรธิดาก็เป็นมารดาบิดาให้เกิดบุตรธิดาสืบต่อไป คือว่าสืบทอดต่อไปทั้งมนุษย์ทั้งเดียรัจฉาน และแม้ต้นไม้ทั้งหลายก็มีการสืบทอดต่อไป



ความสับสนนั้นต่อไปนี้ต้องมีต้นหาความดิ้นรนทะยานอยาก และกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือราคะโทสะโมหะ หรือโลภะโทสะโมหะ ก็เป็นเรื่องของโลก เมื่อมีโลกก็จะต้องมีต้นหา มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ถ้าหากว่าละเอียดได้ก็เป็นโลกุตระคืออยู่เหนือโลก เมื่ออยู่เหนือโลกแล้วก็แปลว่าไม่เกิดอีก ฉะนั้น เมื่อยังเป็นโลกอยู่ก็จะต้องมีต้นหา มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นธรรมดาโลกที่จะสับสนไปมาต่อไปและที่จะได้ป้องกันรักษาตัวต่อไปให้ดำรงอยู่ในโลก

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วถึงบรรดากิเลสทั้งหลายนั้น เป็นการกล่าวในด้านกิเลสส่วนในด้านตรงกันข้ามก็มีเหมือนกัน เพราะว่าจิตนี้เป็นธาตุ ฉะนั้นเมื่อได้อบรมความรู้ เพราะได้ผ่านโลกมามากเข้า ๆ ได้มีการศึกษาเล่าเรียนมีการสังเกต ก็ย่อมจะมีความรู้มากขึ้น ๆ และความรู้ที่มากขึ้น ๆ นี้ก็ย่อมจะทำให้รู้จริงถึงเหตุผลตามความเป็นจริง และอีกประการหนึ่ง บรรดากิเลสดังที่กล่าวมานี้ ว่าถึงต้นหาความดิ้นรนทะยานอยาก หรือราคะหรือโลภะโทสะโมหะนั้น ก็ย่อมจะมีทั้งด้านที่นำเข้ามาและด้านที่ผลักออกไป เช่น กามตัณหา อยากจะได้สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ ภาวตัณหาอยากที่จะเป็นนั่นเป็นนี่ นี่เป็นต้นหาที่อยากนำเข้ามา คืออยากจะได้กามเข้ามา อยากจะได้ภพคือความเป็นนั่นเป็นนี่เป็นนี่เข้ามา อยากจะได้รูปได้เสียงเป็นต้นที่ชอบใจ อยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ที่ปรารถนาพอใจ นี่เป็นความอยากที่จะนำเข้ามา และที่ผลักออกไปนั้นก็คือวิภวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากในความไม่เป็นนั่นเป็นนี่ คือต้องการที่จะผลักที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบและภาวะที่ไม่ชอบนั้นให้ออกไปเสีย หรือทำลายให้ย่อยยับไปเสีย และกิเลสที่เป็นกองราคะหรือโลภะนั้น ก็เป็นกิเลสตัวที่นำเข้ามา ตัวราคะความติดใจยินดี โลภะความอยากได้ ก็อยากได้สิ่งที่เป็นที่รักใคร่ปรารถนาพอใจนั้นแหละเข้ามาเป็นของของตน แล้วก็อยากที่จะให้ตนเป็นนั่นเป็นนี่เช่นเดียวกับต้นหาเหมือนกัน

ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็ต้องการที่จะผลักออกไป ที่จะทำลายไปเสีย นั่นก็เป็นโทสะ และโมหะความหลงนั้นเล่า ข้อสำคัญก็คือหลงยึดถือว่ากายใจนั้นเป็นของเรา หรือว่าหลงยึดมั่นเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา เพราะฉะนั้นคนเราจึงมีความรักชีวิตของตนเองเป็นอย่างยิ่ง เรียกว่าในบรรดาความรักทั้งหลาย รักตัวนี้เป็นอย่างยิ่ง ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ ว่าได้ทรงตรวจดูไปทั่วทิศทั้งปวงแล้ว

ก็ได้พบว่าตนเองนี่แหละเป็นที่รักของตน เพราะฉะนั้น เมื่อรักตนและเมื่อมีความยึดถือ ว่าที่ตั้งของตนก็คือชีวิตอันนี้จึงต้องมีความรักชีวิต และเมื่อมีความรักชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ดั่งนี้แล้ว สิ่งทีกล้วนนั้นก็คือกลัวตาย ความกลัวตายของสามัญชนนั้นมีเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่าความตายนั้นเป็นสิ่งที่มาเด็ดเอาสิ่งที่รักเป็นอย่างยิ่งไป เมื่อเป็นอย่างนี้ก็เป็น อันว่ามาตัดรอนตนฆ่าตนนี้เองให้สิ้นไป และแม้ว่าจะมีความเข้าใจว่ารักสิ่งอื่นคล้าย ๆ กับว่ายิ่งกว่าชีวิต แต่ถ้าคิดดูให้ดีแล้ว ก็จะเห็นว่าความรักสิ่งอื่นนั้นก็รักเพราะเหตุว่า เพื่อที่จะให้สิ่งที่รักนั้นมาเป็นของตน เช่นสามีที่รักภรรยา ภรรยาที่รักสามี ก็ต้องการ ที่จะให้แต่ละฝ่ายเป็นของของตน สามีก็ต้องการให้ภรรยาเป็นของของตนเท่านั้น ภรรยาก็ต้องการให้สามีเป็นของของตนเท่านั้น ก็มาลงที่ว่ารักตัวนี้เอง คือต้องการให้เป็นของตน ไม่ต้องการที่จะให้เป็นของคนอื่น นี่ก็แปลว่าทุกคนมีความรักตัวรักชีวิตและมีความกลัวตาย จนถึงวิชาการปัจจุบันก็บอกว่าความกลัวตายนี้ เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์อย่างหนึ่ง แต่มีความรักพิเศษ คือมารดาบิดารักลูก พ่อแม่รักลูก อันนี้ธรรมชาติ เท่ากับว่า ธรรมชาติอานวยไว้เหมือนกัน จึงปรากฏว่าทั้งมนุษย์และเด็กรัจฉานก็รักลูกทั้งนั้น แม้แต่สัตว์เด็กรัจฉานซึ่งดุร้ายเช่นเสือก็ยิ่งรักลูก และก็ไม่ฆ่าลูกไม่กินลูก ความรักที่ เสือรักลูกนี้ก็เห็นได้ชัดว่าเท่ากับเป็นธรรมชาติของโลกได้สร้างไว้ให้ทำได้ทำไว้ให้ เพื่อว่า จะได้สืบพันธุ์ต่อไป

ปัญญาในสัจจะทำให้เกิดหิริและโอตตปปะ

ว่าถึงมนุษย์นั้น พ่อแม่ก็รักลูกเหมือนอย่างเป็นธรรมชาติเป็นธรรมชาติ แต่ว่า สำหรับมนุษย์นั้นย่อมมีระดับของปัญญาสูงขึ้น จึงรู้จักรักในทางที่ถูกต้องอีกด้วย เช่นว่า ลูกทำผิดก็มีการว่ากล่าวตักเตือน หรือทำโทษเพื่อให้ลูกกลับเป็นคนดี ไม่ทำผิดอีกต่อไป แปลว่ามีปัญญาที่รู้ผิดชอบชั่วดียิ่งกว่าสัตว์เด็กรัจฉาน นี่ก็เพราะเหตุว่าเป็นธาตุรู้นั่นเอง คือจิตเป็นธาตุรู้ จึงได้มีความรู้ยิ่งขึ้นไปถึงผิดชอบชั่วดีน้อยหรือมาก บรรดาสิ่งที่มนุษย์ มีอยู่เช่นความรักตัวรักชีวิตทำให้รู้จักรักษาชีวิตรักษาตัว และรู้จักรักลูก รู้จักที่จะเลี้ยง ลูกที่จะรักษาลูกให้มีความสุขสวัสดิเหมือนกันทั้งมนุษย์และเด็กรัจฉาน นักปราชญ์ใน ปัจจุบันนี้บางคนกล่าวว่า สัตว์เด็กรัจฉานที่มีความรู้ก็น้อยนั้นรู้จักกลัวเจ็บ แต่ไม่รู้จัก



กลัวตาย แต่ว่าสัตว์ที่มีปัญญาคือความรู้สูงขึ้น คือธาตุรู้ี้มีความรู้สูงขึ้น จึงรู้จักกลัวตาย แต่เขาจะทราบอย่างไรก็ไม่ทราบเขาว่าอย่างนั้น ระดับของความรู้ันั้นมีต่าง ๆ กันจริง แต่ก็มาจากมีธาตุรู้ตั้งกล่าวแล้วนั่นเอง คราวนี้เมื่อจิตเป็นธาตุรู้และเมื่อจิตได้ผ่านโลกมากขึ้น จึงได้รู้จักสัจจะที่เป็นตัวความจริงตามเหตุและผลมากขึ้นโดยลำดับ สัตว์เดียรัจฉานนั้นรู้ได้น้อย แต่มนุษย์นั้นรู้ได้มากกว่า เมื่อเป็นดังนี้ ปัญญาที่เข้าถึงสัจจะที่เป็นตัวความจริงโดยลำดับนั้น ทำให้บุคคลได้รู้จักอีกสิ่งหนึ่งที่เรียกกรรมคือความจริงและความดีที่ตรงกันข้ามกับความชั่วมากขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ จึงเริ่มรู้จักมีหิริและโอตตปปะ ความละอายและความเกรงกลัว อันเป็นพื้นฐานของศีลคือความรู้จักงดเว้นจากความประพฤดิชั่วประพฤติผิดทางกายทางวาจา

รู้จักทานรู้จักศีล

บรรดาบุคคลผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ จึงรู้จักมีหิริโอตตปปะ รู้จักนุ่งห่มผ้าและรู้จักเว้นในการที่ควรเว้น ประพฤติในการที่ควรประพฤติต่าง ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ละเอียดขึ้นไปเหล่านี้เป็นธรรมทั้งนั้น จึงรู้จักทานรู้จักศีลนี้เป็น ๒ ข้อแรก ทานคือการให้เป็นการช่วยเหลือ ศีลก็คือการงดเว้นจากความประพฤดิเบียดเบียนซึ่งกันและกัน แต่ว่าประพฤดิตรงกันข้ามในทางเกื้อกูล สำหรับสัตว์เดียรัจฉานนั้น โดยปรกติสัตว์เดียรัจฉานที่เป็นตัวพ่อตัวแม่รู้จักทำทานและมีศีลในลูก เช่นนกก็ไปหาอาหารมาเลี้ยงลูกนี้เรียกว่านกรู้จักทำทานแก่ลูก และนกก็ไม่จิกตีทำร้ายลูก นี้เรียกว่านกมีศีลในลูก โดยปรกติแล้วสัตว์เหล่านี้มักจะไม่รู้จักทำทานแก่ใครไม่รู้จักมีศีลต่อใคร เสือกก็เหมือนกันหรือว่าทุกชนิดก็มักจะเป็นเช่นนั้น แต่ก็มีเหมือนกันที่เมื่ออยู่ด้วยกันนาน ๆ ที่เป็นสัตว์พวกเดียวกัน เช่นเป็นนกด้วยกันเป็นเสือดด้วยกันก็อาจจะไม่ทำร้ายกัน และก็อาจจะแบ่งอาหารกันกินบ้าง ก็แปลว่ามีความคุ้นเคย รู้จักเป็นมิตรหรือว่ารู้จักเป็นญาติกันขึ้นบ้าง

มีเมตตาแผ่ออกไปโดยไม่มีประมาณ

มนุษย์เราก็เหมือนกัน ก็รู้จักทำทานแก่ลูก รู้จักมีศีลแก่ลูก คือการที่แบ่งปันอะไรต่ออะไร เลี้ยงดูลูก ตั้งต้นแต่แม่ก็เลี้ยงลูกมาพ่อก็เลี้ยงลูกมาตั้งแต่ต้นในทางต่าง ๆ ประคบประหงมมาและก็มีศีลในลูก ไม่เบียดเบียนลูก เสือกมีทานในลูกมีศีลในลูก เช่นเดียวกัน เหล่านี้เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา เรียกว่ามีความรักในตัวและก็มีความรักในลูก รู้จักมีความรักในมิตรสหายอยู่บ้าง สัตว์เดียรัจฉานก็เป็นเช่นนั้น คนก็เป็นเช่นนั้น แต่ว่าคนเรานั้นมีภูมิปัญญาที่สูงกว่า จึงรู้จักที่จะปฏิบัติทางความรักที่มีอยู่เป็นธรรมชาตินี้ให้เป็นเมตตาขึ้นมา คือความคิดที่จะแผ่ความรักความคิดเป็นมิตรเป็นสหาย ความช่วยเหลือออกไปในวงกว้าง กว้างมากขึ้น ๆ จนถึงไม่มีประมาณ แปลว่าในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ก็เป็น *อภัยมัญญา* คือไม่มีประมาณ เมตตานี้โดยปรกติเราเรียกว่า พรหมวิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม แต่ที่แผ่ออกไปไม่มีประมาณก็เป็น อภัยมัญญาในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า และเมตตานี้เมื่อมีในจิตแล้วจะทำให้ได้ *สุกสัมมัญญา* คือความเห็นว่างดงาม งดงามไปในบุคคลและในสัตว์เดียรัจฉานทุกชนิดทุกจำพวก ไม่ซึ่งเคียดเกลียดแค้น และอีกอย่างหนึ่งนั่นที่เป็นอสุภกรรมฐาน พิจารณาว่าไม่งดงาม นั่นเป็นอีกกรรมฐานหนึ่งสำหรับที่จะกำจัดกิเลสกองราคะ แต่สำหรับที่เป็นเมตตา คือความรักนี้ ถ้าแผ่ความรักออกไป มีเมตตาอยู่ในจิตมีความรักอยู่ในจิต เหมือนอย่าง ที่รักตัวรักลูก แล้วก็แผ่ความรักออกไปในมิตรสหาย ในมนุษย์ในสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย ในวงแคบจนถึงวงกว้างที่สุดไม่มีประมาณ ก็จะมีความรู้สึกว่าบรรดาสัตว์ทั้งปวงนั้น งดงามทั้งหมด ไม่มีน่าเกลียดไม่มีน่าชัง นี่เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถปฏิบัติทำได้ โดยที่ปรับปรุงจากตัวความรักที่มีในธรรมชาตินั้นแหละให้เป็นธรรมขึ้นมา เมื่อมีเมตตาเป็นพื้นอยู่ดังนี้แล้วที่จะมีทานมีศีลก็จะไปง่าย ก็จะต้องมีความช่วยเหลือเกื้อกูล แล้วก็จะต้องเว้นจากความเบียดเบียนทำลายในสัตว์บุคคลทั้งปวงที่มีเมตตานั่น แปลว่าทานศีล ก็มาเองด้วยอำนาจของเมตตานั่น

ความบริสุทธิ์ของจิต

บารมี ๑๐ หรือมรรค ๘ เครื่องทำลายตะกอนในจิต

เหล่านี้เป็นธรรมที่คนรู้จักเมื่อมีระดับปัญญาสูงขึ้นโดยลำดับ จนถึงพระพุทธเจ้า เมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ ท่านแสดงว่าได้ทรงบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการ คือ ทาน การให้ ศีล การงดเว้นจากความประพฤตชั่วประพฤตผิด อันเป็นการเบียดเบียนทางกายทางวาจา เนกขัมมะ ความออกคือความที่มีจิตเป็นสมาธิ สงบงามและอกุศลธรรมทั้งหลายก็ได้ เป็นการออกทางใจ ออกทางกาย คือออกบวช ปัญญา คือความรู้ ความรู้ที่อบรมขึ้นโดยลำดับ วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐานะ ความตั้งใจมุ่งมั่น เมตตา อุเบกขา ความที่ทำความรู้อันเป็นเหตุให้เฉยอยู่ได้ เฉยอยู่ได้ด้วยความรู้ เหล่านี้เป็นบารมีที่พระโพธิสัตว์บำเพ็ญ และบารมีนี้ก็คือบรรดาทานศีลเป็นต้น ดังกล่าวนั้นที่ได้ปฏิบัติมา และเมื่อปฏิบัติแต่ละครั้ง ๆ นั้นความดีนี้ก็ยังคงเก็บอยู่ในจิต ถ้าเป็นกิเลสก็เรียกว่าตกตะกอนอยู่ในจิต แต่สำหรับบารมีนี้หากจะเปรียบว่าเป็นตะกอนก็จะเป็นกิเลสไป น่าจะเปรียบเหมือนเป็นเครื่องทำลายตะกอนที่ตกลงไปในจิตส่วนลึก จะเป็นสารส้มหรือเป็นอะไรก็ตาม ที่เป็นเครื่องทำลายตะกอนให้หมดไปโดยลำดับ ตกไปในจิตส่วนลึกก็เก็บเอาไว้อีกเหมือนกัน แต่เป็นส่วนตรงกันข้ามกับบอาสวะอนุสัยซึ่งเป็นเหมือนตะกอน แต่นี่เป็นเครื่องทำลายตะกอน เมื่อมีบารมีคือความดี มีทานศีลเป็นต้น ดังกล่าวนั้นบำเพ็ญเรื่อย ๆ ไปแล้ว ความดีนั้นก็ไม่ใช่หายไปไหน ยังตกไปอยู่เก็บอยู่ในจิต แต่ว่าไม่ใช่เป็นตะกอน เป็นเครื่องทำลายตะกอน เมื่อความดีนี้ลงไปมากเท่าไร ก็ทำลายตะกอนไปได้มากเท่านั้น ทำให้ตะกอนน้อยลง ๆ

พระโพธิสัตว์ก็บำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ นี้มากขึ้น ๆ โดยลำดับ เมื่อสรุปเข้าเป็นมรรคมงคล ๘ ดังที่กล่าวแล้ว ก็ลงไปเป็นเครื่องทำลายตะกอนจนหมดสิ้น ตรงนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรมเป็นผู้สิ้นกิเลส เพราะฉะนั้น จึงเรียกผู้สิ้นกิเลสว่า *ชีณาสวะ* แปลว่าผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว หมายความว่าความดีที่ได้บำเพ็ญนั้นได้เป็นเครื่องทำลายตะกอนในจิตจนหมด จิตหมดตะกอนเป็นจิตที่บริสุทธิ์ตลอดดังนี้ จึงเป็นอันว่าหมดกิจ และเมื่อหมดกิจแล้วก็สิ้นบุญสิ้นบาป เพราะว่าเมื่อยังมีตะกอนอยู่ก็เรียกว่ามีบาป ก็ต้องทำบุญ คือการทำความดีนั้นก็เป็นการทำบุญนั่นเองหรือว่าทำกุศล การทำบุญทำกุศลทั้งปวงนั้นก็ลงไปกำจัดอาสวะแต่ละครั้งที่ทำ ก็รวมกันเข้าในจิตอีกเหมือนกัน กำจัดอาสวะกำจัดถอนุสัยให้หมดไป ๆ โดยลำดับ จนถึงหมด และเมื่อหมดก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์ สิ้นเชิง ตรงนี้แหละที่เรียกว่า *นิพพาน* หรือเรียกว่าเสร็จกิจและเป็นจิตที่อบรมแล้ว

จิตบริสุทธิ์สิ้นเชิงเพราะสิ้นอาสวะ

ได้แสดงถึงสังขตธรรมอสังขตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งและธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง คือสิ่งที่เป็นสังขารส่วนผสมปรุงแต่ง กับสิ่งที่เป็นวิสังขารคือไม่มีการปรุงแต่งทั้งทางวัตถุและทางสิ่งที่มีใจวัตถุคือจิต หรือวิญญาณธาตุ ธาตุรู้มาจนถึงจิตที่เป็นวิญญาณธาตุ ธาตุรู้คือตัวรู้ซึ่งยังมีได้อบรม จึงมาผสมปรุงแต่งกับส่วนที่เป็นวัตถุ ก็เกิดเป็นกายจิตนี้ และได้แสดงถึงความผสมปรุงแต่งของกายจิตนี้เป็นกระบวนการปรุงแต่งทางกาย กระบวนการปรุงแต่งทางจิต และกระบวนการปรุงแต่งของจิตที่ประกอบด้วยกายปรากฏเป็นขั้น ๕ ดังที่ได้แสดงแล้ว และจิตนี้เมื่อยังไม่มีอารมณ์ก็เป็นภวังคจิตเมื่อเคลื่อนออกไปสู่อารมณ์ จึงเป็นจิตในวิถีที่เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร และก็มาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาเกิดกิเลส และก็ตกเป็นตะกอนอยู่ในจิตเป็นอนุสัยของจิตเป็นอาสวะ จึงปรากฏเป็นกิเลสที่เรียกว่า *อุปกิเลส* คือกิเลสที่เข้าไปนอนจมเข้าไปดองจิต และก็เป็นที่กล่าวว่าเป็นอย่างละเอียดเป็นชั้นตะกอน เมื่อประสบกับอารมณ์ที่เข้าทางทวารทั้ง ๖ หรือที่อาจแบ่งเป็นประตูชั้นนอก ๕ ประตูชั้นใน ๑ ตามที่กล่าวแล้ว ก็ไปกวนกิเลสที่เป็นตะกอนให้ฟุ้งขึ้น ก็ปรากฏเป็นกิเลสที่เป็นขั้นนิรวรณหยาบออกมาอีกก็เป็นชั้นที่ทำให้ลวงละเมิดทางกายทางวาจาทางใจ ซึ่งกายวาจาใจนี้



ก็เรียกว่าทวารอีกเหมือนกัน กายทวาร วจิทวาร มโนทวาร ก็เป็นกายกรรม วจิกกรรม มโนกรรม ก็นับเป็นกิเลสที่เป็นอย่างหยาบ เพราะฉะนั้น จึงสรุปว่ากิเลสนั้นก็กล่าวโดยย่อก็อย่างหยาบอย่างกลางและอย่างละเอียด จึงจะต้องย้ำในที่นี้อีก ว่าการละกิเลสนั้น จะต้องละให้ได้จนถึงอย่างละเอียดละอาสวะอนุสัย จึงจะเป็นอันว่าละกิเลสได้

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตชีนาสพทั้งหลายละกิเลสได้จนถึงอย่างละเอียด คือละอาสวะอนุสัยได้จึงเรียกว่า *ชีนาสวะ* ผู้มีอาสวะสิ้นแล้วนั้นแหละจึงจะเป็นพระอรหันต์ และเมื่อเป็นผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว ก็เป็นผู้ที่มีจิตที่บริสุทธิ์สิ้นเชิง เมื่อมีจิตที่บริสุทธิ์ สิ้นเชิงดังนี้แล้ว เวลารับอารมณ์จึงไม่มีตะกอนที่จะพุ่งขึ้นมาเป็นกิเลสอย่างกลางเป็นกิเลสอย่างหยาบ และตะกอนใหม่ก็ไม่ลงไป เพราะว่าไม่รับเป็นความยินดี เป็นความยินร้ายเป็นความหลงมกมาย ต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่าเป็นตะกอนใหม่ ไม่มีตะกอนใหม่ที่จะตกลงไป ตะกอนเก่าก็สิ้นไปหมด เพราะฉะนั้น ท่านจึงเป็นผู้ที่สิ้นกิเลสด้วยประการทั้งปวง และก็พึงทราบว่าจะทำกิเลสให้สิ้นไปได้นั้น ก็เพราะจิตนี้เอง คือจิตนี้เป็นธาตุรู้ คือเป็นวิญญานธาตุธาตุรู้ดังกล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อได้ประสบกับผลที่เป็นตัวทุกข์ต่าง ๆ อันเกิดจากกิเลส ก็มีความรู้จับเหตุจับผลได้โดยลำดับ ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น จึงได้รู้จักเทียบเคียงในระหว่างความดีความชั่วบุญบาปทั้งหลาย เพราะฉะนั้น จึงได้รู้จักที่จะละความชั่ว ที่จะกระทำความดี และที่จะชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส ก็เป็นการที่ได้อาศัยอารมณ์นี้แหละ จิตก็ประกอบเจตนา คือความตั้งใจ ประกอบความดีเป็นกรรมดีทางไตรทวาร คือกายวาจาใจ ก็เป็นกายกรรม วจิกกรรมมโนกรรมที่เป็นส่วนกุศล คือเป็นความดีก็เก็บความดีนี้เป็นบารมีสั่งสมขึ้นในจิต ชำระตะกอนที่เป็นฝ่ายกิเลสนั้นก็ให้น้อยลงไปโดยลำดับ

จิตสั่งสมทั้งบารมีและอาสวะอนุสัย

ทุกคนจึงมีทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่ว ที่เก็บในจิตใจของตน ส่วนดีนั้นก็เรียกว่าบารมี ส่วนชั่วนั้นก็เรียกว่าอาสวะหรืออนุสัยซึ่งเก็บอยู่ และความที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ท่านก็แสดงว่าด้วยอำนาจของกุศล กิจของคนฉลาด โดยตรงก็คือตัวปัญญานี้เอง ที่สูงขึ้นโดยลำดับและก็หมายรวมถึงกรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย หรือที่เรียกว่าบุญซึ่งได้สั่งสมกระทำมา

เป็นเหตุให้มาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะฉะนั้น ผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มี
 ใจสูง มีมโนสูง หรือว่ามีความรู้สูง มโนที่แปลกันว่าใจนั้น อีกอย่างหนึ่งแปลว่าความรู้
 มีใจสูงก็คือมีความรู้สูง ก็คือมีปัญญานั้นเอง เพราะฉะนั้นจึงสามารถที่จะละอายแก่ใจ
 และสามารถที่จะเกรงกลัวต่อสิ่งที่ควรเกรงกลัว และรู้จักความดีความชั่ว รู้จักที่จะละ
 ความชั่วกระทำความดีดังที่ได้กล่าวมาแล้ว และสามารถที่จะศึกษาให้มีความรู้สูงขึ้น
 จนถึงได้ปัญญาคือตัวความรู้เข้าถึงสัจจะที่เป็นตัวความจริง อันเป็นเหตุให้พ้นทุกข์ได้
 ดังเช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวก และพระอริยสาวก กับทั้งสาวก
 สาวิกาผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็แปลว่าแม้ในการ
 กระทำความดีนี่ก็เป็นสังฆธรรม ธรรมที่ปรุงแต่งอีกเหมือนกัน คือต้องทำต้องปรุงแต่ง
 จึงจะเป็นความดี แม้ในด้านความชั่วก็เป็นสังฆธรรม คือต้องทำต้องปรุงแต่งจึงจะเป็น
 ความชั่ว ความดีความช่วนั้นต้องทำ เมื่อทำดีจึงเป็นความดี เมื่อทำชั่วจึงจะเป็นความชั่ว
 เมื่อทำก็เป็นสังฆธรรม ต้องปรุงต้องแต่ง

ทุกสังขารมีวิภวภูคือความวน

ฉะนั้น จึงควรเข้าใจในตอนนี้อีกด้วย ว่าอันคำว่าปรุงแต่งคือสังฆธรรม สิ่ง
 ปรุงแต่งหรือสังขารสิ่งที่ผสมปรุงแต่งนั้น ก็มีความหมายอันเดียวกับคำว่า วิภวภู คือ
 คำว่าวน และอยู่ในข่ายของกาลเวลา คือมีอดีตมีอนาคตมีปัจจุบัน กาลเวลาคืออดีต
 อนาคตและปัจจุบันก็ดี ความวนอันเรียกว่าวิภวภูก็ดี ความเป็นสังขารคือผสมปรุงแต่งก็ดี
 ย่อมสัมพันธ์กันอยู่กับ อนิจจตา คือความไม่เที่ยง ทุกขตา คือความเป็นทุกข์ อนัตตตา
 คือความเป็นอนัตตตมิใช่เป็นอัตตัตวตน ก็เพราะว่าสิ่งที่เป็สังขารคือสิ่งที่ผสมปรุงแต่ง
 ทั้งที่มีชีวิตและทั้งที่ไม่มีชีวิต จะต้องมิวิภวภูคือความวน คือไม่นิ่ง ต้องปรุงแต่งอยู่เสมอ
 ไม่หยุดไม่นิ่ง และความไม่หยุดไม่นิ่งนั้นก็คือไม่หยุดไม่นิ่งอยู่ด้วยความเกิดความดับ
 ความที่ปรุงเข้ามาเป็นความเกิด และความที่เสื่อมสลายไปก็เป็นความดับ แล้วก็ต้อง
 ปรุงเข้ามาใหม่ และเมื่อปรุงเข้ามาใหม่แล้วก็เสื่อมสลายไปอีก แล้วก็ปรุงเข้ามาใหม่อีก
 ไม่มีหยุด ลักษณะดังกล่าวมานี้เรียกว่าไม่เที่ยง และลักษณะที่กล่าวมานี้ก็เรียกว่าเป็น
 ทุกข์ด้วย เพราะเป็นสิ่งที่คงอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และทั้งเป็น



สิ่งที่เป็นอนัตตามิใช่อัตตาตัวตน เพราะเหตุว่าบังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ จะบังคับให้เที่ยงคือคงอยู่คงที่ คือให้ดำรงอยู่คงที่ไม่เกิดไม่ดับก็บังคับมิได้ จะให้หยุดก็บังคับมิได้ ต้องเกิดต้องดับต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอนัตตามิใช่อัตตาตัวตน คือเป็นไปตามคติธรรมดา และเมื่อเป็นไปตามคติธรรมดาดังนี้ ก็ต้องมีกาลมีเวลา คือมีอดีตมีอนาคตมีปัจจุบัน อดีตก็คือว่าล่วงไปแล้ว ปัจจุบันก็คือบัดนี้ อนาคตก็คือเบื้องหน้า ทุก ๆ สิ่งต้องมีอดีตต้องมีปัจจุบัน ต้องมีอนาคต ดังที่สิ่งที่เกิดดับมาแล้วก็เป็นอดีต ที่เกิดดับอยู่ในปัจจุบันก็เป็นปัจจุบัน ที่เกิดดับต่อไปก็เป็นอนาคต ก็สิ่งเดียวกันนี้เอง แต่เพราะมีสันตติคือความสืบต่อ อันหมายความว่ายังไม่หยุดความเกิดความดับ ยังเกิดดับต่อไป เพราะฉะนั้น จึงมีอดีต มีปัจจุบัน มีอนาคต และแม้ว่าจับเอาเพียงคำว่าเกิดดับเท่านั้น ถ้าเดี๋ยวนี้เกิดก็เป็นปัจจุบัน ดับก็เป็นอนาคต ครั้นมาถึงเวลาดับ ดับก็เป็นปัจจุบัน ที่จะเกิดสืบต่อก็เป็นอนาคต เพราะฉะนั้น อดีตอนาคต ปัจจุบัน หรืออดีตปัจจุบันอนาคต จึงเนื่องอยู่กับสิ่งที่เป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลาย และที่ว่าเป็นวิภูฏะคือความวนนั้น ก็เพราะว่าวนอยู่ในความเกิดความดับ ไม่นอกไปกว่าความเกิดความดับ เกิดดับ แล้วก็เกิดแล้วก็ดับ ก็วนอยู่ดังนี้

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงวิภูฏะ คือความวนของสัตว์โลกไว้ ๓ อย่าง คือ

๑. กิเลสวิภูฏะ วนคือกิเลส
๒. กรรมวิภูฏะ วนคือกรรม และ
๓. วิปากวิภูฏะ วนคือวิปาก

วนคือกิเลสนั้น ก็หมายความว่ากิเลสเป็นเหตุให้กระทำความกรรม ก็มาถึงกรรม และกรรมนั้นก็เป็เหตุก่อวิปากคือผล ก็มาถึงวิปาก วิปากคือผลนั้นก็เป็นที่ตั้งของกิเลสขึ้นอีก หรือจะกล่าวว่าเป็นเหตุให้เกิดกิเลสขึ้นอีกก็ได้ ก็เป็นกิเลสขึ้นมาอีก และเมื่อเป็นกิเลสก็เป็นเหตุให้กระทำความกรรม กรรมก็เป็นเหตุให้ได้ประสบวิปากคือผล และผลก็เป็นที่ตั้งหรือเป็นเหตุของกิเลสขึ้นอีก ก็วนอยู่ใน ๓ ประการนี้ คือกิเลส กรรม วิปาก แล้วก็วิปาก กิเลส กรรม วิปากก็วนเป็นวงกลมอยู่ดังนี้ อันนี้เรียกว่าวิภูฏะ วิภูฏะสังสาระ สังสาระแปลว่าความท่องเที่ยวไป คือความท่องเที่ยวไปของสัตว์โลก ก็ท่องเที่ยวไปในกิเลสกรรมวิปากทั้ง ๓ ประการนี้ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งก็ท่องเที่ยว

เวียนเกิดเวียนตาย หรือเวียนเกิดเวียนดับดังที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อดูเข้าไปที่ความวนอันเป็นเหตุขั้นในแล้ว จึงจะพบว่าวนอยู่ในกิเลสกรรมวิบากทั้ง ๓ ประการนี้ ส่วนที่ว่าเวียนเกิดเวียนตายหรือเวียนเกิดเวียนดับมาข้างต้นนั้น ก็ยกเอาข้อวิบากขึ้นมาเพียงประการเดียว วิบากคือผล ผลของกรรม จับเอาขันธเป็นที่อาศัยยึดถือทั้ง ๕ ประการนี้ หรือกายใจอันนี้หรือชีวิตนี้ ก็มีเกิดมีดับ และเมื่อเกิดดับแล้วก็เกิดในเมื่อยังมีกิเลส มีกรรมอยู่ เมื่อมีเกิดก็มีดับอีก และเมื่อมีดับก็มีเกิดแล้วก็มีดับอีก แม้ว่าดูแค่วิบากคือผลคือตัวชีวิตนี้เท่านั้นก็วนอยู่ในเกิดในดับดังที่กล่าวมา แต่นั่นยกขึ้นมาเพียงข้อเดียว แต่เมื่อจะยกทั้งหมดแล้วก็ต้องยกทั้ง ๓ อย่างคือกิเลส กรรม วิบาก เพราะเหตุว่ายังมีกิเลสมีกรรมอยู่ จึงต้องมีเกิดดับแห่งชีวิตหรือแห่งอัตภาพแห่งกายใจอันนี้ เมื่อไม่มีกรรมไม่มีกิเลสก็ไม่มีวิบากที่จะต้องเกิดดับ ดังกล่าวมา เพราะฉะนั้น เมื่อจะยกขึ้นกล่าวถึงวัฏฏะทั้งหมด จึงต้องกล่าวทั้ง ๓ คือ กิเลส กรรม วิบาก กิเลส กรรม วิบาก นี้เองเป็นกุญแจของสังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่ง คือเพราะมีวัฏฏะคือความวนแห่งกิเลสแห่งกรรมแห่งวิบากอยู่ดังนี้ จึงยังเป็นสังขตธรรม ธรรมที่ปรุงแต่งอยู่ตลอดไป เพราะต้องปรุงต้องแต่ง กิเลสก็แต่งกรรม กรรมก็แต่งวิบาก วิบากก็แต่งกิเลส กิเลสก็แต่งกรรม กรรมก็แต่งวิบาก ก็วนเวียนกันดังนี้

พิจารณาวัฏฏะในวงนอกหรือส่วนหยาบ

คราวนี้การพิจารณาวัฏฏะทั้ง ๓ ประการนี้ พิจารณาในวงนอกคือพิจารณาในวงของความเวียนว่ายตายเกิดชาตินี้ชาติหน้า ก็ให้พิจารณาในวงนอกดังนี้ ก็คือความที่ทุกคนต้องเกิดมา หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง จิตหรือธาตุรู้ต้องมาถือปฏิสนธิในกายนี้ ก็เพราะยังมีกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้กระทำความกรรม และกรรมที่เป็น *ชนกกรรม* กรรมที่นำไปเกิดก็ให้มาเกิด คือเกิดก่อนายนี้ทั้งรูปกายทั้งนามกาย รูปกายนามกายนี้เป็นตัววิบากคือวิบากขันธ และเมื่อได้วิบากขันธมาแล้วจิตเข้าอาศัย จิตยังมีกิเลส จิตก็ยึดถือรูปกายนามกายนี้ ยินดีพอใจอยู่ในรูปกายนามกายนี้ ไม่เบื่อหน่าย เพราะฉะนั้นรูปกายนามกายนี้ก็เป็นที่ตั้งของกิเลสขึ้นอีก ดังจะพึงเห็นได้ว่ารูปกายนามกายนี้ย่อมมีที่ตั้งของกิเลสอยู่ในรูปกายนามกายนี้เองด้วย เพราะฉะนั้น จึงได้ก่อให้เกิดกิเลสได้



ง่ายตั้งแต่ตัวกิเลสที่เป็นเหตุให้สับสนกันอีกต่อไป อันเป็นเรื่องของโลก ก็มีกายนี้เป็นที่ตั้งอยู่แล้ว และเมื่อเป็นดังนี้ กายนี้เองก็เรียกว่าเป็นวิบากขันธ์ เป็นตัววิบาก เป็นที่ตั้งเป็นเหตุก่อกิเลสขึ้นอีก เพราะฉะนั้น กิเลสจึงได้ตั้งอยู่และได้เกิดดองงาม ก็ก่อกรรมและกรรมก็ก่อวิบากคือผลต่าง ๆ ตลอดจนถึงเป็นชนกกรรม กรรมที่ทำให้เกิดในชาติภพต่อไปอีก เพราะฉะนั้น เมื่อดูในวงกว้างก็จะเห็นได้ ว่ากิเลสกรรมวิบากเป็นวัฏฏะคือตัววน ก่อชาติก่อภพเวียนว่ายตายเกิดกันเรื่อยไป

พิจารณาวัฏฏะในวงในหรือส่วนละเอียด

เมื่อจะดูในวงในให้แคบเข้ามา ก็จะได้เห็นได้แม่นในตัวจิตและอารมณ์ที่ประกอบกันอยู่ในปัจจุบัน ดังเช่นว่ากิเลสเป็นเหตุให้อยากดูรูปที่สวยงาม ให้อยากฟังเสียงที่ไพเราะ นี่เป็นตัวกิเลส เป็นตัวรูปตัณหา ตัณหาในรูป สัททตัณหา ตัณหาในเสียง เป็นตัวกิเลส เมื่อเกิดตัณหาในรูปเกิดตัณหาในเสียงขึ้น ก็เป็นเหตุให้กระทำการคือให้ทำการดู เช่นการแสวงหาสถานที่ที่มีรูปที่งดงาม สถานที่ที่มีเสียงที่ไพเราะที่อยากจะทำดูอยากจะทำฟัง แล้วก็ไป แล้วก็ดู เหล่านี้เป็นกรรม ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากิเลสเป็นเหตุให้ทำการ และเมื่อเป็นกรรมขึ้นแล้วก็ให้เกิดผลเป็นวิบากเป็นความสุขบ้างเป็นความทุกข์บ้าง ตั้งต้นแต่เป็นตัวเวทนาเป็นสุขเวทนาเป็นทุกข์เวทนา ตัวสุขเวทนาทุกข์เวทนาเหล่านี้เป็นวิบาก เป็นส่วนผลของกรรม คือการดูการฟังดังที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อเป็นเวทนาเป็นสุขเวทนาเป็นทุกข์เวทนาขึ้นมาดังนี้แล้ว เวทนาตัวเองและผลอื่น ๆ ก็เป็นที่ตั้งของกิเลสขึ้นอีก ถ้าเป็นสุขเวทนาเป็นวัตถุที่พอใจที่ได้มา ก็ก่อตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากในสิ่งนั้นมากขึ้น เป็นส่วนกามตัณหาบ้างภวตัณหาบ้าง ถ้าเป็นทุกข์เวทนาเป็นสิ่งที่ไม่พอใจ ก็ก่อให้เกิดวิภวตัณหา ความทะยานอยากที่จะทำให้สิ่งนั้นสิ้นไปหมดไป ต้องการที่จะผลึกออกไป ถ้าเป็นกามตัณหาภวตัณหาที่ต้องการที่จะดึงเข้ามา ก็เป็นอันว่าวิบากคือผล ก็เป็นเหตุให้เกิดกิเลสขึ้นอีกดังนี้ ก็วนอยู่ดังนี้ เป็นวัฏฏะของกิเลส กรรม วิบาก และถ้าดูเข้ามาที่จิตและอารมณ์ดังนี้ เป็นการดูเข้ามาอย่างละเอียด จิตที่พบกับอารมณ์ทั้งหลาย ตรวจดูก็จะเห็นดังนี้ ว่าจิตใจของตนเป็นเช่นนี้ เป็นกิเลส ถ้าเป็นตัณหาขึ้นมาก็อยากจะได้มันได้มัน ก็ทำให้ประกอบกรรมเพื่อที่จะได้มา เมื่อได้

มาแล้วสิ่งที่ได้มาก็เป็นวิบากคือผล จะได้สิ่งที่ต้องการหรือจะได้สิ่งที่ไม่ต้องการก็ตาม คือทั้งการได้และการไม่ได้เป็นผล เป็นวิบากคือผล และถ้าเป็นการได้ก็ก่อกิเลสด้าน กามตัณหาภวตัณหา ถ้าเป็นการไม่ได้หรือได้สิ่งที่ไม่ชอบ ก็ก่อให้เกิดกิเลสภวตัณหา ก็เป็นไปอยู่ดังนี้เป็นประจำ เพราะฉะนั้น แม้จิตใจนี้เองก็วนอยู่ในกิเลสกรรมวิบาก ทั้ง ๓ ประการนี้อยู่เป็นประจำ สำหรับสามัญชนทั่วไป

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงสิ่งสอนชี้ให้รู้จัก ว่าความวนอยู่ดังนี้เป็นความวน อยู่ในทุกข์ เมื่อจะพ้นทุกข์ ก็จำเป็นต้องพยายามปฏิบัติตัดความวนเหล่านี้ และการที่จะตัดความวนเหล่านี้ก็ต้องตัดด้วยการปฏิบัติเพื่อละกิเลส อันนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติพระพุทธศาสนาทั้งหมดนั้นให้ตั้งใจว่าเพื่อละกิเลส ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสะสม กองกิเลส จะเป็นขั้นศีลก็ตาม ขั้นสมาธิก็ตาม ขั้นปัญญาก็ตาม เป็นการปฏิบัติเพื่อ ละกิเลส จะทำบุญทั้งหลาย เช่นทาน จะให้สิ่งนั้น จะให้สิ่งนั้นก็ตาม ก็ต้องตั้งใจว่าให้ทาน เพื่อละกิเลส ให้มีความตั้งใจไว้ดังนี้ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว การกระทำทุก ๆ อย่างก็จะ ได้รับผลเป็นความพ้นทุกข์ น้อยหรือมากตามแต่ที่จะปฏิบัติได้

วิภวของกิเลส

ได้แสดงถึงสิ่งที่เรียกว่าปรุงแต่ง อันคู่กับไม่ปรุงแต่ง ส่วนซึ่งเกี่ยวกับเรื่องปรุง แต่งนั้นก็มาถึงวิภว คือ วน ๓ ได้แก่ กิเลส กรรม และวิบาก ซึ่งเป็นวิภว คือความ วนที่สัตว์โลกย่อมวนอยู่ในกิเลส กรรม และวิบาก ทั้งที่เป็นความวนส่วนหยาบ ทั้งที่เป็น ความวนส่วนละเอียด และจิตนี้ซึ่งได้กล่าวแล้วว่าเป็นธาตุรู้ แต่เมื่อยังอยู่ในความ ปรุงแต่งก็เป็นธาตุรู้ที่ยังมิได้อบรม หรือว่าอบรม แต่ยังไม่เต็มที เพราะฉะนั้น จึงยังมี วิชาคือความไม่รู้ อันหมายความว่าไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ยังเป็นความรู้อัน ไม่จริง ฉะนั้น จึงยังเป็นตัววิชาคือตัวไม่รู้ในความจริง หรือรู้ไม่จริง เพราะฉะนั้น จึงต้องปรุงแต่งไปต่าง ๆ แต่ก็ได้กล่าวแล้วว่าเป็นธาตุรู้ ฉะนั้น เมื่อปรุงแต่งไปก็ย่อม ได้ความรู้ยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น แม้จะต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นความปรุงแต่ง ที่เป็นวิภวอยู่ดังกล่าวนั้น จึงเป็นความเวียนว่ายที่กล่าวได้ว่าเพื่อศึกษา คือเพื่อเพิ่มเติมความรู้อยู่เสมอ



รู้จักทุกข์และเหตุเกิดทุกข์

ฉะนั้นหากจะมีปัญหาว่าคนเราเกิดมาทำไม ก็อาจจะตอบได้ อย่างหนึ่งว่าเกิดมาเพื่อศึกษาคือเพื่อความรู้ที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป อันความรู้ที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้นก็คือความรู้ที่เข้าถึงสัจจะ อันเป็นตัวความจริง กล่าวได้ว่าทุกคนจึงมีความรู้เข้าถึงความจริงว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ แม้ว่าในเบื้องต้นจะยังเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง แต่ว่าก็พอจะจับหลักได้ถูก คือจับหลักได้ถูก ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และเมื่อได้ประกอบในเหตุอันเป็นเหตุให้เกิดผล จึงได้รับผลซึ่งเกิดจากเหตุอันประกอบนั้นบ่อยเข้า ๆ ก็ทำให้จับความจริงได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ว่าอะไรเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นตัวทุกข์จริงยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ ดังเช่นทุกคนต้องการความสุขและต้องการเหตุให้เกิดสุข เพราะฉะนั้น จึงได้แสวงหาความสุขกันต่าง ๆ คือว่าประกอบเหตุที่เห็นว่าจะทำให้เกิดความสุขกันต่าง ๆ ซึ่งคำว่าความสุขและเหตุให้เกิดสุขนี้ก็เป็นการกล่าวในทางที่กลับกันกับทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์นั่นเอง คือว่าในการกล่าวทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์นั้น อาจจะเรียกว่าเป็นการกล่าวยกผลในทางแง่ร้ายขึ้นเป็นที่ตั้งก็ได้ ส่วนการกล่าวความสุขและเหตุให้เกิดสุขนั้น เป็นการกล่าวที่เรียกว่ายกผลในแง่ดีขึ้นมาก็ได้ แต่ว่าจะยกผลในแง่ดีหรือว่ายกผลในแง่ร้ายดังกล่าวก็ตาม อรรถคือเนื้อความก็เป็นอย่างเดียวกัน เหมือนอย่างว่ามีแก้วอยู่แก้วหนึ่ง และมีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว อาจจะกล่าวว่าแก้วนี้มีน้ำอยู่ครึ่งแก้วก็ได้ อาจจะกล่าวว่าแก้วนี้มีน้ำพร่อง อยู่ครึ่งแก้วก็ได้ ฉะนั้นแม้จะกล่าวว่าทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ หรือสุขและเหตุให้เกิดสุข อรรถแม้ถ้อยคำจะตรงกันข้าม แต่ก็ชี้ให้เห็นเหตุผลเป็นอันเดียวกัน เพราะว่าเมื่อรู้จักทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ และปฏิบัติดับเหตุให้เกิดทุกข์นั้น ทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นก็เป็นตัวความสุขที่ตรงกันข้ามกับความทุกข์ขึ้นเอง หรือว่ารู้จักสุขและเหตุให้เกิดสุข ปฏิบัติในเหตุให้เกิดสุขนั้น ก็ได้ความสุข ดังนั้นก็หมายความว่าไม่มีทุกข์ซึ่งตรงกันข้าม

เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าที่กล่าวว่าสุขก็ตรงกันข้ามกับทุกข์ เมื่อกล่าวว่าสุขก็หมายความว่าไม่มีทุกข์ หรือกล่าวว่าทุกข์ก็ตรงกันข้ามกับคำว่าสุข เมื่อกล่าวว่าพ้นทุกข์ก็ถือว่ามีความสุขนั่นเอง ความก็เป็นอันเดียวกัน จะกล่าวในทางยกเอาแง่ดีขึ้นว่า

หรือจะยกเอาแง่ร้ายขึ้นมาก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าข้อสำคัญนั้นอยู่ที่การปฏิบัติ การปฏิบัติในเหตุให้เกิดสุข หรืออีกอย่างหนึ่งการปฏิบัติดับเหตุให้เกิดทุกข์ ก็คงได้ความพ้นทุกข์ หรือได้ความสุขเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น จิตที่เป็นธาตุรู้เมื่อได้ปฏิบัติไป ๆ และได้เสวนากับบัณฑิตคือคนดีซึ่งเป็นผู้ฉลาดรู้ ที่ให้คำแนะนำสั่งสอนให้ใคร่ครวญ พิจารณาก็อ่อมจะจับความจริงได้โดยลำดับว่าอะไรเป็นตัวทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ เมื่อเกิดบ่อย ๆ เข้าและได้ประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ มากเข้าได้มีการเสวนาคือคบหากับบรรดาผู้รู้ผู้ฉลาดมากขึ้น ก็ทำให้จิตนี้ได้มีการอบรม และได้ปัญญาคือความรู้ทวีมากขึ้นทุกที ๆ เพราะฉะนั้น จึงกล่าวที่เกิดมาก็เพื่อศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความฉลาดยิ่งขึ้น และเพื่ออบรมจิตยิ่งขึ้นนั่นเอง และการที่ต้องมีความวอนอันเป็นความวอนเวียนอยู่นี้ จิตที่ต้องประสบกับความเวียนเกิดเวียนตาย ประสบกับวัฏฏะคือความวอนทั้ง ๓ ดังกล่าวมานั้นมากขึ้น ๆ ก็ได้รับความฉลาดและความรู้มากขึ้น ว่านั่นเป็นตัวทุกข์ นั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

นิพพาน-ความดับวัฏฏะ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ได้ทรงศึกษาเพื่อพระโพธิญาณ คือเพื่อความหยั่งรู้ในสิ่งจะเป็นความจริงให้ยิ่งขึ้นโดยลำดับนั่นเอง และได้ทรงปฏิบัติ ละบาปอกุศลทุจริต ประพฤติอยู่ในบุญกุศลสุจริตทางไตรทวาร คือกายวาจาใจยิ่งขึ้น ๆ อันนี้ก็เป็นบุญเป็นกุศลเป็นบารมีที่ได้ทรงปฏิบัติยิ่งขึ้น ๆ จนถึงได้ทรงพบทางที่เป็น *มัชฌิมาปฏิปทา* คือมรรคที่เป็นองค์ ๘ ประการ มี สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเป็นต้น มีสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบเป็นที่สุด จึงได้พระโพธิญาณ คือได้ตรัสรู้พระธรรม ก็คือวิชาคือความรู้แจ่มแจ้งโพล่งขึ้นในอริยสัจทั้ง ๔ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ โดยความ ก็คือว่าความที่ต้องวอนเวียนอยู่ในกิเลสในกรรมและในวิบาก คือผลอันเป็นวัฏฏะทั้ง ๓ นั้นเป็นตัวความทุกข์ อันมีต้นหาความต้นรณะยานอยากคือตัวกิเลส นี้แหละเป็นตัวเหตุ วิชาคือความรู้แจ่มแจ้งได้แทงตลอดลงไป จนถึงทรงพบต้นหานุสัย ต้นหาที่เป็นอนุสัย คือที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน วิชาความรู้แจ่มแจ้งจึงโพล่งตลอด วิชา



ความไม่รู้ก็ดับไปหมด เมื่อเป็นดังนี้ ตัณหานุสัยพร้อมทั้งกิเลสทั้งปวงก็ดับไปหมดสิ้น ก็เป็นอันว่าได้ทรงตัดกิเลสวัฏฏะ วนคือกิเลส เมื่อตัดวัฏฏะวนคือกิเลสเสียได้ ก็เป็นอันว่าตัดกรรมตัดวิบากคือผลได้ เพราะฉะนั้น จึงทรงเป็นผู้หักวัฏฏะ ผู้หักวน หยุดวน เมื่อเป็นผู้หยุดวนแล้ว ก็เป็นอันว่านั่นแหละคือตัวอสังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัยไม่ปรุง จิตก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์เต็มทีปราศจากกิเลสกรรมวิบากด้วยประการทั้งปวง เป็นจิตที่หยุด เป็นจิตที่สงบ และเมื่อเป็นจิตที่หยุดเป็นจิตที่สงบดังนี้ จิตนี้ก็เป็นจิตที่อบรมดีแล้ว เป็นจิตที่ไม่มีกิเลสแล้ว สิ้นความปรุงแต่งด้วยประการทั้งปวง อันนี้แหละเป็นตัวอสังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัยไม่ปรุง เป็นตัววิสังขาร มีสังขารไปปราศแล้ว ซึ่งเรียกว่า “นิพพาน” ก็คือจิตที่บริสุทธิ์เป็นอย่างยิ่งนั่นเอง ปราศจากกิเลสทั้งหมด เพราะฉะนั้น จึงทรง ประสพอสังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัยไม่ปรุง ก็คือจิตสิ้นกิเลสด้วยประการทั้งปวง เป็นจิตที่หยุดเป็นจิตที่ไม่หมุ่นไม่วนไม่ปรุงไม่แต่ง อันนี้แหละจึงไม่เกิดอีก และเมื่อวิบากขันธ์ คือขันธ์ที่อาศัยอยู่ อันเป็นชาติสุดท้ายของพระองค์แตกสลาย ดังที่เรียกว่าดับขันธ-ปรินิพพาน จึงไม่เกิดอีกต่อไป แต่ก็ไม่ได้ดับสูญ เพราะว่าสภาพที่หยุดไม่ปรุงแต่ง ต่อไป นั้น เป็นสภาพธรรมอันเรียกว่าธาตุแท้ซึ่งเป็นตัวดำรงอยู่ และธาตุแท้ซึ่งเป็นตัวดำรง อยู่นี้ก็เป็นที่ไม่มีถ้อยคำอันเป็นสมมติบัญญัติที่จะเรียก ไม่เรียกว่าจิตไม่เรียกว่า อัตตาตัวตน และไม่เรียกว่าอะไรทั้งหมด เข้าสู่ความเป็นสภาพธรรมหรือสภาพที่เป็น ธาตุแท้ ที่หยุดที่ไม่ปรุงแต่งทั้งหมด ดังนี้คือสังขตธรรมหรือวิสังขารในพระพุทธศาสนา พ้นสมมติบัญญัติด้วยประการทั้งปวงและไม่เกิดอีก และก็เป็นสิ่งที่ไม่สูญไม่สิ้นไป

เพราะฉะนั้น เมื่อมีภิกษุกล่าวว่าพระอรหันต์ตายสูญ ท่านจึงกล่าวว่าความ เห็นเช่นนั้นเป็นความเห็นผิด เพราะว่าอะไรเป็นพระอรหันต์ ขันธ์ ๕ คือรูปเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณนี้ก็เป็นขันธ์ ๕ ไม่ใช่พระอรหันต์ และพระอรหันต์ก็ไม่ใช่ขันธ์ ๕ แต่ว่าเมื่อพระอรหันต์ยังดำรงอยู่ พระอรหันต์ก็อาศัยอยู่ในขันธ์ ๕ นี้ และเมื่อขันธ์ ๕ นี้แตกสลาย พระอรหันต์ก็ไม่แตกสลาย เพราะพระอรหันต์ไม่ใช่ขันธ์ ๕ เมื่อพระอรหันต์ ไม่ใช่ขันธ์ ๕ พระอรหันต์จึงไม่แตกสลายไปตามเบญจขันธ์ที่แตกสลายไปเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น การกล่าวว่าพระอรหันต์ตายสูญจึงไม่ถูก และก็ไม่ควรแก้ถ้อยคำที่จะพูด ทั้งนี้ จะว่าเกิด จะว่าไม่เกิด จะว่าเกิดก็ไม่ใช่ไม่เกิดก็ไม่ใช่ ดังนี้ก็ไม่ถูกทั้งนั้น

เพราะไม่ควรที่จะพูดถึงด้วยสมมติบัญญัติอะไรทั้งสิ้น เพราะว่าถอนธรรมทั้งปวงขึ้นหมดสิ้นแล้ว นี่เป็นคติในพระพุทธศาสนาซึ่งแสดงดังนี้ และตามที่กล่าวมานี้ก็จะพึงเห็นได้ว่าคติในพระพุทธศาสนานั้นไม่แสดงว่าตายเกิด ไม่แสดงว่าตายสูญ ถ้าตายเกิดก็แสดงว่าเมื่อขันธ ๕ อันนี้แตกสลาย ยังมีอัตตาคือตัวตนที่ไม่ตายซึ่งจะไปเกิดในภพชาติใหม่อีกต่อไป เป็นไปอยู่ดังนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ความเห็นเช่นนี้เรียกว่า *สัสสตทิฎฐิ* ความเห็นว่าเที่ยง แต่อีกด้านหนึ่งที่ตรงกันข้ามเห็นว่าตายสูญ คือเห็นว่ามีอัตตาดำรงอยู่ในชาตินี้เท่านั้น เมื่อเบญจขันธ์อันนี้แตกสลายไป อัตตาคือตัวตนก็แตกสลายไปด้วย ดังนี้เรียกว่าตายสูญ พระพุทธศาสนานั้นไม่มีวาหะว่าตายเกิดหรือตายสูญดังนี้ แต่ว่ามีวาหะที่แสดงตามเหตุและผล คือแสดงว่าเมื่อยังมีเหตุให้เกิดก็เกิด แต่เมื่อสิ้นเหตุให้เกิดก็ไม่เกิด แต่เมื่อสิ้นเหตุให้เกิดแล้ว ดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เมื่อเบญจขันธ์ดับไปแล้วก็ไม่สูญ เพราะว่าภาวะที่เป็นพระอรหันต์นั้นไม่ใช่ขันธ ๕ ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ว่าเมื่อไม่มีเหตุให้เกิดอีก ก็ไม่มีที่ตั้งของสมมติบัญญัติที่จะเรียกว่าอะไรทั้งสิ้น เพียงแต่กล่าวได้ว่ามีสภาพธรรมคือธาตุแท้ อันเป็นอสังขตธรรมธรรมที่ปัจจัยไม่ปรุงอันดำรงอยู่

มรรคมืองค์ ๘ เป็นยอดของสังขตธรรม

เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงแก่พระเบญจวัคคีย์ เมื่อเสด็จไปจะทรงแสดงปฐมเทศนาโปรด ว่าพระองค์ทรงบรรลุอมตธรรม ธรรมที่ไม่ตายแล้วคือธรรมของบุคคลที่ไม่ตายแล้ว ดังนี้แหละ และได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า บรรดาสังขตธรรม คือธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มรรคมืองค์ ๘ เป็นยอด และบรรดาอสังขตธรรม ธรรมที่ไม่ปรุงแต่งทั้งหลายนั้น ก็มีวิราคะธรรม ธรรมที่สิ้นความติดใจยินดี คือนิพพาน เป็นยอดดังนี้ ในข้อนี้จะเห็นได้ว่ามรรคมืองค์ ๘ นี้เป็นสังขตธรรม เพราะต้องปรุงแต่ง อันหมายความว่าต้องปฏิบัติอบรมจึงจะเป็นมรรคมืองค์ ๘ ขึ้น แต่ว่ามรรคมืองค์ ๘ นี้เป็นไปเพื่อตัดความปรุงแต่งทั้งหมด กล่าวคือเมื่อปฏิบัติในมรรคมืองค์ ๘ ได้เต็มที่แล้ว จะตัดกิเลสได้หมดสิ้น เมื่อตัดกิเลสได้หมดสิ้นก็จะบรรลุถึงอสังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัยไม่ปรุง คือ นิพพาน เพราะฉะนั้น มรรคมืองค์ ๘ นั้นจึง



เป็นสังขตธรรม ธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง อันนับว่าเป็นยอดของสังขตธรรม ทั้งหมด เพราะเป็นเหตุให้ตัดสังขตธรรมทั้งหมด ให้บรรลुถึงอสังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัยไม่ปรุง คือนิพพานได้ และเมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันว่าสิ้นความปรุงแต่งทั้งหมด ฉะนั้น เมื่อยังไม่บรรลुถึงยอดของสังขตธรรมคือมรรคมืองค์ ๘ นี้แล้ว ก็ยังต้องปรุงแต่งกันเรื่อยไป และจะปรุงแต่งกันไปนานเท่าไรนั้น ก็สุดแต่ว่าเมื่อไรจะได้มรรคมืองค์ ๘ อย่างสมบูรณ์ เมื่อได้มรรคมืองค์ ๘ อย่างสมบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันว่าสิ้นปรุงแต่งด้วยประการทั้งปวง เพราะฉะนั้น จึงนับว่าเป็นยอดของสังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่งทั้งหมด ก็ทำให้หยุดปรุงแต่งได้ บรรลุถึงที่สุดคือความไม่ปรุงแต่งได้ นี่เป็นคติในพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น คติในพระพุทธศาสนาจึงเป็นคติที่กล่าวสัจจะคือความจริง ซึ่งไม่กล่าวว่า ตายเกิด ไม่กล่าวว่าตายสูญ แต่กล่าวเป็นกลาง ๆ ว่า เมื่อมีเหตุให้เกิดก็เกิด เมื่อดับเหตุให้เกิดได้ก็ไม่เกิด การดับเหตุให้เกิดได้นั้นก็ต้องดับในมรรคมืองค์ ๘ นั้นเอง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงตรัสสอนให้ศึกษาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ได้ปัญญาคือความรู้ที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป อันนี้เป็นการอบรมจิตอันเรียกว่า จิตตภาวนา.

จิตตภาวนา

ความหมายของจิตตภาวนา

จิตตภาวนา แปลว่า การอบรมจิต การอบรมจิตนี้ มีความหมายไปได้ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ สीलสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา เพราะไตรสิกขาต้องปฏิบัติให้ถึงจิตจึงจะเป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา ถ้าปฏิบัติไม่ถึงจิตก็ไม่ใช่ศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา แต่อาการของไตรสิกขานั้น ในขั้นศีลก็ปรากฏที่กายที่วาจาที่ใจทั้ง ๓ เหมือนกัน แต่ว่าปรากฏออกไปภายนอกให้คนอื่นเห็นก็เพียงกายเพียงวาจา ส่วนใจนั้นไม่ปรากฏออกไปโดยตรง ตนเองย่อมรู้ใจตนเองว่าเป็นอย่างไร และผู้อื่นที่อ่านใจได้ก็ย่อมรู้ได้ อาการของสมาธินั้นปรากฏที่จิตใจโดยตรง อาการของปัญญานั้นปรากฏที่ความรู้ เป็นความรู้ความเห็นอันถูกต้อง แต่ความรู้นี้ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เป็นความรู้ของจิตนี้เอง หรือจิตก็คือธาตุรู้

ศีลเป็นภาคพื้นของสมาธิและปัญญา

เพราะฉะนั้น จิตตภาวนา จึงครอบงำหรือว่ามีความหมายไปทั้งสมาธิทั้งปัญญา อันศีลนั้นจะต้องมีเป็นภาคพื้นเหมือนอย่างแผ่นดิน ซึ่งจะต้องมีหรือจำเป็นที่จะต้องมีสมาธิและปัญญาจึงจะตั้งขึ้นมาได้ ท่านจึงเปรียบศีลเหมือนแผ่นดินอันเป็นที่ตั้งเป็นที่ยืนของสรรพสิ่งและของบุคคลทั้งหลาย ฉันทกัฏฐิ กุศลธรรมทั้งหลายเมื่อมีศีลเป็นที่ตั้งจึงบังเกิดและเจริญขึ้นได้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในศีลจึงจำปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งปวง ศีลนั้นท่านแสดงไว้ว่าย่อมเกิดขึ้นจากการสมาทาน หรือความตั้งใจรับศีลก็ได้เกิดขึ้นในขณะที่ประจวบกับวัตถุที่จะพึงล่วงศีลได้ และกึ่งตัวขึ้นได้เองในปัจจุบัน



ดังนั้นก็ได้ และเกิดขึ้นจากกรรมปฏิบัติ ซึ่งเมื่อได้กรรมปฏิบัติข้อนั้น ๆ แล้ว ศีลก็บังเกิดขึ้นมาเอง และธรรมะที่ได้ที่ถึงหากเป็นขั้นมรรคผลที่ท่านแสดงว่าโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล หากได้แล้ว ศีล ๕ ก็มาเอง ดังนั้นก็มี ศีลที่เกิดจากการสมาทานคือการรับ จะรับจากผู้ที่มีศีล อย่างคฤหัสถ์รับศีลจากภิกษุสามเณร หรือแม่ที่ผู้เข้ามาขอบวชรับศีลจากพระอาจารย์สำเร็จเป็นสามเณร หรือว่าไม่รับจากผู้อื่น ตั้งใจสมาทานขึ้นด้วยตนเอง ดังเช่นวันอุโบสถ พอตื่นเช้าขึ้นก็ตั้งใจว่าวันนี้จะสมาทานอุโบสถศีลตั้งแต่เช้าด้วยตัวเอง ดังนั้นก็ได้

ศีลที่ได้จากการสมาทานจากท่านผู้อื่นก็ดี ด้วยตัวเองก็ดี ดังนี้เรียกว่า สมาทานวิริติ ความงดเว้นได้ด้วยการสมาทาน ส่วนศีลที่ได้ในขณะที่เมื่อไปประสพวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด แต่ยังไม่ล่วงละเมิด งดเว้นขึ้นได้ในปัจจุบันนั้น เรียกว่า สัมปัตตวิริติ ความงดเว้นในขณะที่วัตถุมาถึงข้างตงเว้นได้ เช่นไม่ได้สมาทานศีลมา แต่เมื่อไปประสพวัตถุที่จะพึงฆ่า แต่ก็ไม่ฆ่า งดเว้นได้ ไปประสพวัตถุที่จะพึงลักขโมย แต่ก็ไม่ลักขโมย งดเว้นได้ ดังนั้นก็เป็นสัมปัตตวิริติ ส่วนศีลที่ได้จากกรรมปฏิบัติ ท่านยกเอามรรคผล เช่นได้โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ศีล ๕ ก็มาเอง ดังนั้นเป็น สมุจเฉทวิริติ ความงดเว้นได้อย่างเด็ดขาด ท่านแสดงว่าพระโสดาบันนั้นจะไม่มีล่วงละเมิดศีล ๕ เลย และก็ไม่ได้สมาทาน เป็นศีลที่มาจาก งดเว้นได้อย่างเด็ดขาดทีเดียว เป็นสมุจเฉทวิริติ แต่ว่าแม้ธรรมะข้ออื่น เมื่อปฏิบัติได้ธรรมะข้อนั้นจะไม่ถึงมรรคผลก็ตาม ศีลก็มาเอง เหมือนกันในขณะที่ธรรมะข้อนั้นยังมีอยู่ เช่นว่า เจริญเมตตา เมื่อจิตมีเมตตาก็ย่อมจะมีศีลตามมาด้วย เพราะว่าเมื่อมีเมตตาในสัตว์บุคคลใด ย่อมจะไม่ประพฤติเบียดเบียน สัตว์บุคคลนั้น มีแต่เกื้อกูลอุดหนุน ฉะนั้น ผู้ที่มีเมตตาจึงไม่ทำอันตรายแก่บุคคลหรือสัตว์ที่ตนเองมีเมตตา อย่างเช่นมารดาบิดาที่มีเมตตาต่อบุตรธิดา ย่อมจะไม่ทำอันตรายแก่บุตรธิดาเป็นการละเมิดศีล เพราะมีธรรมะคือเมตตานี้ทำให้เกิดศีลขึ้นมา

ศีลมุ่งความงดเว้นจากอกุศลเจตนา

เพราะฉะนั้น แม้กรรมปฏิบัติดังกล่าวก็ทำให้เกิดศีลขึ้นได้ และศีลนี้ท่านมุ่งเอาตัววิริติคือความงดเว้นเป็นหลักสำคัญ คือจงใจงดเว้นได้ไม่ทำ ดังนั้นเป็นศีล ถ้าศีล ๕

ถึงดวงจากเจตนาคือความตั้งใจที่จะฆ่า ที่จะลัก ที่จะประพาศติผิดในกาม ที่จะพูดเท็จ และที่จะดื่มน้ำเมา คือสุราเมรัยอันเป็นฐานของความประมาท ซึ่งความมงดเว้นได้จาก อกุศลเจตนาดังกล่าวนั้นเป็นตัวศีล ที่ว่างดวงจากอกุศลเจตนาดังกล่าวนั้น ก็เพราะว่า กรรมที่ประกอบกระทำออกไปเป็นการละเมิดศีลนั้น ต้องเกิดจากเจตนา ก่อน คือต้องมีความตั้งใจเสียก่อน เมื่อตั้งใจแล้วจึงเป็นเหตุให้บังเกิดการกระทำ เป็นการฆ่า เป็นการลัก เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อวิริติคือดวงจากเจตนา นั้นได้ ก็เป็นอันว่างดวงจากกรรมนั้นได้ ความมงดเว้นดังกล่าวนี้จะต้องถึงใจ คือจิตจะต้องมีความมงดเว้น และความมงดเว้นที่เป็นตัวศีล ที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องงดเว้นจากนิรวณ อันหมายความว่าอกุศลจิตในการนั้นด้วย กล่าวคือการงดเว้นที่เป็นศีลนั้น ที่จะทำให้ศีลขาดก็ต้องประกอบกระทำออกไป เช่น การฆ่า ก็จะต้องทำให้สัตว์หรือบุคคลนั้นตายจึงจะเป็นปาณาติบาต ดังนี้ศีลจึงขาด ถ้าหากว่าสัตว์หรือบุคคลไม่ตาย ศีลก็ไม่ขาด แต่ว่าในประโยคคือการประกอบกระทำนั้น บางทีจิตก็กลัดกลุ้มด้วยความโกรธ คิดที่จะฆ่าเหมือนกัน คือเรียกว่าเป็นพยาบาล ความมุงร้ายหมายล้างผลาญ แต่ว่าก็บังเกิดขึ้นในใจ ยังยับยั้งไว้ได้ในใจไม่ประกอบกระทำออกไป แต่ใจนั้นก็พยาบาลคิดมุงร้ายขึ้นมาแล้วดังนี้ ก็เรียกว่าเสียศีลทางใจ ใจไม่บริสุทธิ์ ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ แต่ไม่เสียศีลทางกายทางวาจาคือยังไม่ได้ทำ บางทีก็ประกอบกระทำออกไป แต่ว่าไม่ถึงให้ตาย เช่นว่าทุบตีทำร้ายให้ร่างกายบอบช้ำลำบาก หรือว่าทรมานต่าง ๆ ไม่ตาย ดังนี้ศีลก็ไม่ขาด ยังไม่เป็นปาณาติบาต แต่ว่าการปฏิบัติ กระทำซึ่งเป็นการทำร้ายทางกายทางวาจานั้น ก็เสียศีลทางกายทางวาจาออกไปแล้ว เพราะฉะนั้น ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ ไม่ขาด แต่ไม่บริสุทธิ์ ฉะนั้น แม้ศีลจะไม่ขาดที่เรียกว่าไม่เป็นท่อน แต่ว่าก็เป็นช่องต่างพร้อย

อันศีลที่จะบริสุทธิ์นั้นต้องไม่เป็นท่อนไม่เป็นช่องไม่ต่างไม่พร้อย ศีลที่เป็นท่อน นั้นคือศีลที่ขาด เหมือนอย่างผ้าที่เป็นผืนเดียวแล้วก็ขาดออกจากกันเป็น ๒ ผืน ดังนี้ เรียกว่าขาด ศีลที่ขาดนั้นคือศีลที่ได้ละเมิดออกไปอย่างเต็มที่จนบรรลุถึงที่สุด ดังเช่น ข้อปาณาติบาตนั้น ฆ่าสัตว์ ตั้งต้นแต่มีอกุศลเจตนาที่จะฆ่า แล้วก็ทำการฆ่า แล้วสัตว์ นั้นตายด้วยอกุศลเจตนา นั้น แปลว่า ครอบงำ ยกตัวอย่างเช่นศีลข้อ ๑ นี้ ที่ท่านแสดงไว้ว่ามีองค์ ๕ คือ ๑. ปาโณ สัตว์มีชีวิต ๒. ปาณสมุณิตา ตนรู้ที่อยู่ว่าสัตว์มีชีวิต ๓. วรกจิตต์ จิตคิดจะฆ่า ๔. ตชฺไซ วายาโม ความเพียรที่เกิดจากเจตนา นั้น



และ ๕. เตน มรรณํ สัตว์นั้นตายด้วยความเพียรนั้น ดังนี้ศีลขาด ทีนี้หากสัตว์นั้น ไม่ตายด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งก็ตาม แต่ว่าได้มีจิตคิดจะฆ่า ได้มีความเพียรที่จะฆ่า น้อยหรือมากก็ตาม แต่ว่าสัตว์ไม่ตาย ดังนี้เรียกว่าศีลเป็นช่อง คือเหมือนอย่างผ้าที่ ขาดเป็นช่องเล็กช่องใหญ่ แต่ไม่ถึงกับขาดออกจากกันเป็น ๒ ท่อน แต่เป็นช่อง ๆ ทะลุเป็นช่อง ๆ ดังนี้เรียกว่าศีลเป็นช่อง คราวนี้หากว่ามีจิตคิดที่จะฆ่าและไม่ถึงกับได้ ประกอบความเพียรออกไป คิดงุ่นง่านอยู่ในใจลวงละเมิดอยู่ในใจ ไม่ถึงกับจะทำการ ไปดังนี้ เรียกว่าศีลต่างศีลพร้อย เหมือนอย่างผ้าที่ไม่ขาดเป็นท่อน ไม่ทะลุเป็นช่อง แต่ผ่าประอะเปื้อนต่างพร้อย ไม่เป็นผ้าที่สะอาด ฉะนั้น แม้มีจิตงุ่นง่านคิดที่จะฆ่าอยู่ดังนี้ ก็เรียกว่าศีลต่างศีลพร้อย คือถ้าคิดว่าจะฆ่าอย่างแรง ถ้าหากว่าไม่ถึงคิดว่าจะฆ่าแต่จิต เดือดร้อนคิดที่จะทำร้าย ก็แปลว่าไม่ถึงกับต่างทีเดียว แต่ว่าพร้อย ก็เป็นอันว่าไม่บริสุทธิ์

มีความสำรวมใจคู่กับศีล

เพราะฉะนั้น ทีจะเป็นศีลถึงจิตใจนั้นจะต้องทำจิตใจให้สงบ ซึ่งจะต้องอาศัย ความคอยสำรวมใจอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น แม้ว่าศีลนั้นจะชี้เอาตัววิริติคือความงดเว้นได้ เป็นข้อสำคัญก็ตาม ก็ต้องอาศัยมี *สังวร* คือความสำรวม เป็นข้ออาศัยหรือเป็นเครื่อง อาศัยอย่างใกล้ชิดอีกด้วย คือจะต้องมีความสำรวม ต้องมีความระมัดระวังใจที่จะไม่ ให้เกิดอกุศลเจตนาออกไป ในอันที่จะฆ่าหรือในอันที่จะทำร้ายสิ่งมีชีวิต อันรวมทั้ง บุคคลและสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ตลอดจนถึงไม่คิดที่จะทำร้ายด้วย ต้องพยายาม สำรวมใจที่จะดับใจได้ เพราะฉะนั้น นอกจากวิริติอย่างหยาบแล้ว ต้องมีวิริติอย่าง ละเอียดอันหมายถึงความสำรวมระวางดังกล่าวนี้ด้วย อันความสำรวมระวางนี้เรียกว่า *สังวร* หรือเรียกว่า *สังกัณฐะ* แปลว่า ความสำรวมระวาง เพราะฉะนั้น ความสำรวม ระวางนี้จึงต้องอยู่คู่กับวิริติ จึงจะประคองวิริติให้เป็นไปด้วยดี และตัวความสำรวมระวาง นั้นก็คือสตินั่นเอง คือความระลึกได้ เพราะฉะนั้น เมื่อสอนให้มีความสำรวมระวางคู่กัน ไปกับวิริติที่เป็นศีลโดยตรงดังนี้แล้ว การปฏิบัติในศีลจะต้องอาศัยธรรมะอีก ๒ หมวด หนึ่งก็คือหิริโอตตปปะ หิริก็คือความละอายใจ โอตตปปะก็คือความเกรงกลัว

มีหิริและโอตตปปะ

อัน **หิริ** ความละอายใจ และ **โอตตปปะ** ความเกรงกลัวนี้ หมายถึง ละอายใจต่อความชั่ว เกรงกลัวต่อความชั่ว คือ ละอายใจต่อบาปอกุศลทุจริตทางกายทางวาจาทางใจทั้งหลาย เกรงกลัวต่อบาปอกุศลทุจริตทางกายทางวาจาและทางใจทั้งหลาย หิริและโอตตปปะนี้อันที่จริงพระพุทธรเจ้าก็ทรงสั่งสอนจากความละอายและความกลัวที่บุคคลมีอยู่นี้เอง แต่ว่าความละอายและความกลัวที่บุคคลมีอยู่เป็นประจำ เรียกว่าโดยมิต้องปฏิบัตินี้ เป็นความละอายและความกลัวต่อความรู้ของผู้อื่นและต่อบุคคลผู้อื่น เช่นว่าละอายที่เขาจะรู้จะเห็นจึงได้ปกปิดซ่อนเร้น กลัวต่อโจรผู้ร้ายหรือว่ากลัวเขาจะรู้จะเห็นจึงได้ปกปิดซ่อนเร้นจึงได้หลบซ่อนดั่งนี้เป็นต้น พระพุทธรเจ้าตรัสสอนให้ละอายต่อตัวเอง ที่จะรู้เห็นตัวเองประกอบความชั่วต่าง ๆ เกรงกลัวต่อตัวเองที่ตัวเองจะประกอบความชั่วต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ความที่เป็นหิริโอตตปปะนี้ จึงเป็นความละอายและความเกรงกลัวที่สูงกว่าความละอายและความกลัวที่ทุกคนมีอยู่ ก็ปรับปรุงความละอายและความกลัวที่ทุกคนมีอยู่นั้นเอง มาทำให้เป็นความละอายและความเกรงกลัวที่เป็นทางธรรมะ และข้อนี้จะพึงเห็นได้ง่าย ดังที่คนต้องซ่อนเร้นกระทำความชั่วทั้งหลาย เพราะละอายแต่คนอื่นจะเห็น แต่หากว่าถ้าตนเองมีความละอายต่อตัวเองแล้ว ว่าตัวเองจะต้องรู้เห็นตัวเองอยู่ทุกขณะ ไม่มีความลับอะไรต่อตัวเองดั่งนี้แล้ว ก็จะทำให้ตัวเองงดเว้นการกระทำความชั่วได้ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ความเกรงกลัวก็เหมือนกัน อย่างเช่นความเกรงกลัวทั่วไปก็คือเกรงกลัวโจรผู้ร้ายว่าจะมาฆ่าตน จะมาลักของของตน แต่ว่าลี้มไปที่จะกลัวตัวเองที่จะไปเป็นโจรผู้ร้ายสำหรับผู้อื่น ที่จะไปลักของของเขา ที่จะไปฆ่าเขา เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าได้ปรับปรุงความเกรงกลัวนี้มาให้เป็นความเกรงกลัวตัวเองที่จะเป็นผู้ร้าย โดยที่เมื่อมีความเกรงกลัวตัวเองที่จะเป็นผู้ร้ายดั่งนี้แล้ว ก็จะทำให้ตัวเองละความเป็นผู้ร้ายได้ ตัวเองก็จะไม่ไปเป็นผู้ร้ายได้ คือว่าจะไม่ไปฆ่าใครไม่ลักของใคร เป็นต้น ดั่งนี้ก็เป็นโอตตปปะขึ้นมา

เพราะฉะนั้น พระพุทธรเจ้าทรงแสดงธรรมะ เออธรรมดานี้แหละ เออความละอาย ความเกรงกลัวที่คนมีอยู่เป็นธรรมดานี้แหละ มาปรับปรุงให้เป็นธรรมะขึ้น ให้เป็นหิริ



เป็นโอดตบปะขึ้น ดังนี้เรียกว่าเป็นการที่ทำให้เจริญขึ้น พัฒนาให้เจริญขึ้น เมื่อยังเป็น ความละอายความเกรงกลัวที่เป็นสามัญอยู่ดังกล่าวนั้น ก็เหมือนอย่างว่าเป็นคนป่า คราวนี้ก็มาพัฒนาให้เป็นคนเมืองขึ้น ให้เจริญขึ้น ให้รู้จักละอายให้รู้จักเกรงกลัวต่อ ความชั่วทั้งหลาย และก็ให้ตนเว้นตัวเองได้ ดังนี้ก็เป็น *หิริโอดตบปะ* ขึ้นมา หิริโอดตบปะ นี้เรียกว่าเป็นเหตุใกล้ของศีล ทำให้ปฏิบัติในศีลได้ดีขึ้น

มีอินทริยสังวร

ธรรมะอีกหมวดหนึ่งหรืออีกข้อหนึ่งก็คือ *อินทริยสังวร* ความสำรวมอินทริย หรือสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมกาย สำรวมใจ ในขณะที่ตาเห็นอะไร หูได้ยินอะไร จมูกลิ้นกายได้ทราบกลิ่นรสโณภูมิลัพพะอะไร ใจได้รู้เรื่องราวอะไร ก็มีสติ รักษาเหมือนอย่างรักษาตาหูจมูกลิ้นกายใจอยู่เสมอ โดยตรงก็คือรักษาใจอยู่เสมอ ที่จะไม่ไปยึดถือสิ่งที่ได้เห็น ที่ได้ยิน ที่ได้ทราบ มาก่อกิเลส เป็นราคะโทสะโมหะหรือ โลภะโทสะโมหะขึ้นในจิตใจ คอยป้องกันไว้ ให้สิ่งที่ได้เห็นที่ได้ยินที่ได้ทราบนั้นอยู่แค่ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ให้ตกอยู่แค่นั้น ไม่ให้ก่อกิเลสเข้ามา เหมือนอย่างสติเป็นนายประตุ คอยรักษาวารทั้ง ๖ นั้น คือรักษาจิตนั่นเองอยู่เสมอ ไม่ให้สิ่งเหล่านั้นก่อกิเลส เข้ามาในจิตใจ คือไม่ยึดถือไว้นั่นเอง ให้เห็นสักแต่ว่าได้เห็น ให้ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ให้ทราบสักแต่ว่าได้ทราบ ให้รู้ให้คิดสักแต่ว่าได้รู้ได้คิด แปลว่าถือเอาประโยชน์จาก สิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณประโยชน์ทั้งหลาย ไม่ก่อก่อให้เกิดโทษเข้ามา ถ้าหากว่าจะ เป็นชนวน ก็ให้รู้ว่านี่จะเป็นชนวนแล้ว คือจะเป็นชนวนแห่งราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ก็คอยห้ามใจบอกว่าอย่าไปรับชนวนนั้น อย่าให้จิตอันนี้เป็นข้างไม้ขีด แล้วอย่าให้ชนวน นั้นเป็นตัวไม้ขีด มาขีดให้เป็นไฟลุกขึ้นมาในใจ คอยป้องกันเอาไว้อยู่ดังนี้ คือไม่ยอม ที่จะให้ชนวนนั้นมาเป็นตัวไม้ขีด ไม่ให้จิตเป็นข้างไม้ขีดที่จะก่อไฟขึ้นมา คอยดับไว้ อยู่เสมอ ดังนี้แล้วก็เป็นความสำรวมระวังจิตใจอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องที่จะทำให้การ ปฏิบัติศีลเป็นไปได้

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า “จิตตภาวนา” ในพระพุทธรูปที่อ้างมานี้ ย่อมมีความหมายถึงการอบรมจิตที่เศร้าหมองแล้วให้บริสุทธิ์ได้ ในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์ได้นี้ ก็จะต้องอาศัย *สัญญาวิธี* วิธีสำรวมระวังซึ่งได้แก่สติ และ *ทมวิธี* วิธีฝึกตัดอันได้แก่ปัญญา หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งต้องอาศัย *สมถกรรมฐาน* กรรมฐานที่ทำให้จิตให้สงบ และ *วิปัสสนากรรมฐาน* กรรมฐานที่ทำให้ได้ปัญญาเห็นจริงรู้แจ้งหรือว่ารู้แจ้งเห็นจริง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ได้แก่สมาธิและปัญญาในไตรสิกขา

ตามข้อธรรมที่อ้างมานี้จะรู้สึกว่าจะขาดศีลไป แต่อันที่จริงนั้นก็ต้องมีศีลเป็นภาคพื้น เพราะว่าศีลนั้นตรัสเปรียบไว้ว่าเหมือนอย่างพื้นดิน ซึ่งจะต้องมีเป็นภาคพื้นไว้ ถ้าไม่มีพื้นดิน ก็ไม่มีที่ขึ้น ไม่มีที่ตั้งของสิ่งทั้งหลายฉันใด ไม่มีศีลก็ไม่มีที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลายฉันนั้น เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีศีลอันเป็นกุศลธรรมข้อที่เป็นพื้นฐาน กุศลธรรมอื่น ๆ จึงจะอาศัยศีลเกิดขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น จึงตกลงว่าต้องปฏิบัติให้มีขึ้นทั้งศีล สมาธิและปัญญา ครบไตรสิกขา หรือจะกล่าวขยายออกไปอีก ก็ให้ครบมรรคมองค์ ๘ ซึ่งมีทั้งศีลทั้งสมาธิทั้งปัญญา *สัมมาทวิปฏิ* ความเห็นชอบ *สัมมาสังกัปปะ* ความดำริชอบ เป็นปัญญา *สัมมาวาจา* เจรจาชอบ *สัมมาภังคะ* การงานชอบ *สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีวิตชอบ เป็นศีล *สัมมาวายามะ* เพียรชอบ *สัมมาสติ* ระลึกรชอบ *สัมมาสมาธิ* ตั้งใจมั่นชอบ เป็นสมาธิ

และในไตรสิกขาได้ใช้คำว่าจิตในชั้นสมาธิ คือเรียกว่า *ศีลสิกขา* *จิตตสิกขา* และ *ปัญญาสิกขา* จิตตสิกขาก็เป็นชั้นสมาธิ หากจะนำคำว่าภาวนามาแทนสิกขาในไตรสิกขา เป็นศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาก็ได้ แต่ก็จะต้องเข้าใจว่าจิตตภาวนาในไตรสิกขานี้ก็มีความหมายแค่สมาธิ แต่ว่าจิตตภาวนาตามพุทธรูปที่ตรัสไว้ อันสืบมาจากที่ตรัสว่าจิตนี้ประภัสสรคือผุดผ่องนั้น ย่อมมีความหมายไม่ใช่จำเพาะแต่จิตตสิกขาหรือสมาธิ แต่มีความหมายครอบคลุมไปทั้งหมด คือจิตตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือสมาธิ ปัญญา หรือสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน หรือสัญญาวิธี ทมวิธี รวมทั้งศีลอันเป็นภาคพื้นอีกด้วย เพราะฉะนั้น ก็พึงเข้าใจความหมายของคำว่าจิตตภาวนาตามที่ได้กล่าวมานี้



อันวิธีอบรมจิตที่แสดงอธิบายกันทั่วไปนั้น ก็มักจะยกเอาสัญญาวิธีและทมวิธี แต่ว่าก็มีความหมายถึงกรรมฐานทั้งสอง เป็นต้น ดังที่กล่าวมาแล้ว เพราะสัญญานั้น ก็อยู่ในขั้นของสมาธิ ทมนั้นก็อยู่ในขั้นของปัญญา ได้กล่าวมาแล้วถึงเรื่องจิต จิตที่อบรมแล้ว จิตที่ไม่ได้อบรมแล้ว และก็ได้อีกแล้ว ว่าจิตที่เป็นธรรมชาติธรรมดา คือเป็นตัวธาตุรู้ดังที่ตรัสแสดงไว้ในธาตุ ๖ ก็ล้วนเป็นจิตที่ไม่ได้อบรม จึงได้มาเป็นสังขารคือผสมปรุงแต่งกับธาตุไม่รู้ เกิดเป็นสัตว์โลกเป็นต้นว่ามนุษย์และเดรัจฉานทั้งหลาย ตลอดจนถึงโอปปาติกะทั้งหลาย และจิตที่ไม่ได้อบรมนี้ก็ย่อมมีวิชาคือ ความไม่รู้หมายถึงไม่รู้จริง ฉะนั้น จึงได้เศร้าหมองไปได้ด้วยเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ที่จรเข้ามา อันเรียกว่า *อุปกิเลส* ก็คือ *กิเลส* นั้นเอง แต่ในที่นี้เรียกว่าอุปกิเลสเพื่อจะชี้ให้ชัดว่าบรรดากิเลสนั้นล้วนเป็นเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามา คือเป็นอาคันตุกะที่เราแปลกันว่า ผู้เข้ามาหาหรือแขก ไม่ใช่เป็นเจ้าของบ้าน แต่ว่าเมื่อจรเข้ามาแล้วก็ไม่ยอมออกไป ยึดอยู่ในจิต เป็น *อาสวะ* เป็น *อนุสัย* เพราะฉะนั้น จึงเป็นเหตุให้ประกอบกรรม กรรมก็ส่งวิบากคือผล ผลนั้นก็ก่อเพิ่มเติมกิเลสขึ้นอีก ก็เป็นอันว่าเกิด *วิภวภู* คืออวิชชา จิตที่มีได้อบรมจึงต้องท่องเที่ยววนอยู่ในกิเลสกรรมวิบาก อันเรียกว่า *วิภวสังสારะ* หรือ *วิภวสงสાર*

อริยสาวกย่อมมีจิตตภาวนา

ปุถุชนผู้ยังมีได้ระดับ คำว่า “*ปุถุชน*” นั้นแปลว่า คนหนา มีความหมาย ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือเป็นคนมีกิเลสหนา เพราะว่ายังมีสังโยชน์ที่เป็นเครื่องประกอบผูกไว้อยู่ครบทั้ง ๑๐ ประการ ละไม่ได้สักประการเดียว อีกอย่างหนึ่งปุถุชนแปลว่า คนจำนวนมาก หรือว่ามีมาก ผู้มีได้ระดับแล้วหมายถึงผู้ที่ยังมีได้ระดับฟังคำสั่งสอนที่พระอริยะประกาศไว้แล้ว ยังไม่เข้าถึงธรรมะจนถึงตัดกิเลสได้บางส่วนหรือสิ้นเชิง ย่อมไม่มีจิตตภาวนาหรือการอบรมจิตตามวิธีที่พระอริยะประกาศไว้ เพราะฉะนั้น จึงทำจิตให้บริสุทธิ์ไม่ได้ ส่วนอริยสาวกผู้ได้ระดับแล้วย่อมมีจิตตภาวนา คำว่า “*อริยสาวก*” นั้นแปลได้ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งแปลว่าศิษย์ของพระอริยะ ตามศัพท์ “*สาวก*” แปลว่า ผู้ฟังหรือผู้สดับฟัง ก็รวมแปลว่าศิษย์ของพระอริยะ อีกอย่างหนึ่งแปลว่าสาวกผู้เป็นอริยะ

คือศิษย์ผู้เป็นอริยะด้วยตนเอง คำว่า “อริยะ” ในที่นี้หมายถึงบุคคลผู้ตัดกิเลสได้แล้ว บางส่วนจนถึงสิ้นเชิง คือโสดาบันบุคคลผู้ตัดสังโยชน์ได้ ๓ สกทาคามีบุคคลผู้ตัดสังโยชน์ได้ ๓ เหมือนกัน กับทำกิเลสกองราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางยิ่งขึ้นไปกว่าโสดาบันอีก อนาคามีบุคคลตัดสังโยชน์ได้ ๕ อรหันตบุคคลตัดสังโยชน์ได้ ๑๐ สังโยชน์นั้นมี ๑๐ กิเลสทั้งหมดก็รวมอยู่ในสังโยชน์ ๑๐ นี้แหละ ฉะนั้น เมื่อตัดสังโยชน์ได้หมดก็เป็นอันว่าตัดกิเลสได้สิ้นเชิง ถ้าแปลว่าสาวกผู้เป็นอริยะ ก็ต้องหมายถึงสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วตัดกิเลสได้ตั้งแต่ขั้นพระโสดาบันขึ้นไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ แต่ถ้าแปลว่าสาวกแห่งพระอริยะคือศิษย์ของพระอริยะ ก็ย่อมรวมถึงศิษย์ผู้ที่ได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตั้งแต่เบื้องต้น คือตั้งแต่เป็นปุถุชนอยู่ เมื่อได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และได้ปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตั้งแต่เบื้องต้นขึ้นไป ก็ขึ้นชื่อว่าเป็นอริยสาวกได้ ผู้ได้สดับแล้วก็คือผู้ที่ได้สดับรับฟังได้เรียนได้ศึกษาธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและได้ปฏิบัติ อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว มีจิตตภาวนา คือการอบรมจิต ปฏิบัติในสัญญาวิธีทมวิธี ปฏิบัติในสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติอบรมจิตนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเครื่องประกาศว่าได้เป็นอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติก็ยังไม่ได้ชื่อว่าอริยสาวกผู้สดับแล้ว แต่ชื่อว่าเป็นปุถุชนผู้ยังมีได้สดับ เป็นการแสดงชี้ให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติอบรมทางจิตใจว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ และเมื่อได้ปฏิบัติอบรมจิตใจให้บริสุทธิ์แล้วอย่างเต็มที่อยู่สิ้นเชิง คือเป็นอรหันตบุคคล ก็ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีจิตอันได้อบรมแล้ว จิตที่ได้อบรมแล้วนี้ย่อมไม่มาเป็นสังขาร คือผสมปรุงแต่งกับธาตุที่ไม่รู้ทั้งหลายอีก หยุดวิภูฏะคือหยุดวน เพราะเมื่อไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้กระทำกรรมก็ไม่ประกอบกรรม เมื่อไม่มีกรรมอันเป็นเหตุส่งวิบากก็ไม่มีวิบาก และความไม่มีวิบากนั้นก็เริ่มต้นแต่ไม่มีวิบากขั้นคือขั้นที่ไม่เป็นวิบากอีกต่อไป ที่เรียกว่าไม่เกิดอีกเพราะความที่เกิดอีกนั้นเป็นการก่อวิบากขั้นขึ้นอีกต่อไป เมื่อตัดกิเลสออกได้ก็ตัดกรรมก็ตัดวิบาก จึงหยุดวิภูฏะคือหยุดวน เป็น วิภูฏะ คือไม่วน มีความส่วนไปปราศแล้ว ซึ่งสภาพธรรมดังนี้เรียกว่า “นิพพาน”



สอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังมีวิบากชั้นที่เหลืออยู่คือ ยังดำรงชีวิตอยู่ แต่ว่าวิญญูณธาตุหรือจิตก็ไม่มาปรุงแต่งเป็นสังขาร คือไม่ปรุงแต่งเป็นกิเลส ไม่ปรุงแต่งเป็นกรรม ไม่ปรุงแต่งเป็นวิบาก หยุดวิญญูณะคือหยุดวน ยังเหลือแต่วิบากชั้น ซึ่งท่านก็ใช้วิบากชั้นนี้บำเพ็ญประโยชน์ อย่างพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้วิบากชั้นนี้บำเพ็ญประโยชน์ อันเรียกว่า *อัตถจริยา* ประพฤติประโยชน์ คือ *โลกัตถจริยา* ประพฤติประโยชน์ต่อโลก *ญาติัตถจริยา* ประพฤติประโยชน์ต่อพระญาติ *พุทธัตถจริยา* ประพฤติประโยชน์ในฐานะเป็นพระพุทธเจ้า

โลกัตถจริยา ประพฤติประโยชน์ต่อโลกนั้นก็คือ เสด็จจาริกไปทรงแสดงธรรม สั่งสอนโปรดสัตว์โลกทุกถ้วนหน้า โปรดเวไนยนิกรคือหมู่ชนที่ฝึกอบรมสั่งสอนได้ ให้บรรลุประโยชน์ปัจจุบันบ้าง ประโยชน์ภายหน้าบ้าง ประโยชน์อย่างยิ่งคือมรรคผลนิพพานบ้าง ตามภูมิตามชั้น

ญาติัตถจริยา ประพฤติประโยชน์ต่อพระญาตินั้นก็คือ โปรดพระญาติในโอกาสพิเศษเป็นบางครั้งหรือเป็นบางประการ เพราะพระญาตินั้นก็นับตั้งแต่พระพุทธบิดา พระพุทธมารดา ย่อมมีอุปการคุณแก่พระองค์มา และมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอยู่ในฐานะเป็นพระญาติ

พุทธัตถจริยา ประพฤติประโยชน์ในฐานะเป็นพระพุทธเจ้านั้น ได้แก่ได้ทรงแสดงธรรมบัญญัติพระวินัย ตั้งพระพุทธศาสนาและพุทธบริษัททั้ง ๔ ชั้นในโลก พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์อยู่ถึง ๔๕ ปี จึงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ที่เรียกว่า *“ดับขันธปรินิพพาน”* ดับขันธก็คือดับวิบากชั้นทั้ง ๕ นี้ซึ่งเป็นวิบากชั้นครั้งสุดท้ายของพระองค์

ความดับขันธ คือ ชั้น ๕ อันเป็นความแตกดับหรือที่เรียกว่าตายในวัฏหารโลกทั่วไปนั้น ก็เป็นความแตกดับหรือเป็นความตายของชั้น ๕ ครั้งสุดท้าย จึงเรียกว่า *ปรินิพพาน* แปลว่า ดับโดยรอบ เพราะคำวานิพพานนั้นมี ๒ อย่าง คือ *สอุปาทิเสส-*

นิพพาน ดับกิเลสที่ยังมีเบญจขันธ์เหลือ เป็นความดับกิเลสของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ยังมีเบญจขันธ์อยู่ อีกอย่างหนึ่ง อนุปาทิสเสนินิพพาน ดับกิเลสที่ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ คือดับขันธ์ชั้นปรินิพพานดังกล่าวนั้น ดังโวหารสามัญญ เรียกว่าตายหรือแตกดับ ดับขันธ์

แต่ก็พึงทราบด้วยว่าอธิบายในดับขันธ์ทั้ง ๒ นี้ก็ยังมีต่างกันอีก อธิบายอีกอย่างหนึ่งว่าตัดกิเลสของพระโสดาบัน ของพระสกทาคามี ของพระอนาคามี เป็นอนุปาทิสเสนินิพพาน ดับกิเลสของพระอรหันต์ คือดับกิเลสทั้งหมด เป็นอนุปาทิสเสนินิพพาน ก็เป็นอันว่าอธิบายตามนัยหลังนี้ นิพพานทั้งสองก็เป็นดับกิเลสด้วยกันทั้งหมด ในขณะที่วิบากขันธ์ยังเหลืออยู่นั้น วิบากขันธ์ก็เป็นสังขารที่ปรุงแต่ง เพราะชื่อนามรูปก็ยังปรุงแต่งกัน ยังมีรูปที่ต้องหายใจเข้าหายใจออก ต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ มีอาการ ๓๒ มีธาตุทั้ง ๔ ประกอบกันทำงาน ต้องอาศัยอาหาร ยังมีเวทนาสัญญาสังขาร แปลว่า ขันธ์ ๕ ที่ยังเหลืออยู่นั้นก็ต้องเป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง ยังผสมยังต้องปรุงแต่งกันอยู่ตลอดเวลา โดยที่เป็นที่อาศัยของจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่ได้อบรมแล้ว จิตที่บริสุทธิ์แล้ว

ประโยชน์สุขที่บริสุทธิ์เกิดจากจิตที่บริสุทธิ์

เพราะฉะนั้น จิตที่บริสุทธิ์แล้ว จิตที่อบรมแล้วของพระอริยเจ้า คือของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันต์ทั้งหลายนั้น เมื่อยังอาศัยอยู่ในวิบากขันธ์ ก็ออกมาปฏิบัติประโยชน์ต่าง ๆ โดยที่ไม่ได้มีความยึดถือมุ่งหวังประโยชน์ตนแม้แต่น้อย ประกอบด้วยกรุณาอันบริสุทธิ์คือมุ่งจะช่วยให้พ้นทุกข์ ฉะนั้น พระพุทธเจ้ามีพระมหากรุณาเป็นปุเรจาริก คือนำไปข้างหน้า จึงได้ทรงใช้พระสัพพัญญุตญาณ พระทศพลญาณและพระปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความทุกข์แก่โลกแก่เวไนยนิกรทั้งสิ้น โดยไม่มีมุ่งลาภยศสรรเสริญสุขเพื่อตนแม้แต่น้อย เพราะว่าพระองค์ไม่มีตนที่ยึดถือ ไม่ยึดถือว่ารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญูณของเรา ไม่ยึดถือว่าอะไรเป็นของเรา หรือ ไม่ยึดถือว่าเราเป็นอะไร จึงไม่มีความเห็นแก่ตนแม้แต่น้อย มุ่งประโยชน์สุขแก่โลกแก่



เวไนยนิกรเพียงอย่างเดียว ด้วยพระมหากษัตริย์ เพราะฉะนั้น สิ่งที่พระองค์ปฏิบัติ กระทำนั้นจึงเป็นตัวประโยชน์ที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นกรรมที่บังเกิดขึ้นแก่พระองค์ แม้ว่า ประโยชน์ที่กระทำอย่างบริสุทธิ์นั้นจะเข้าใจกันว่าเป็นกรรมดีเป็นกรรมเกื้อกูล แต่สำหรับ พระองค์แล้วไม่เป็นตัวกรรม เพราะว่าไม่ได้มีกิเลสสร้างขึ้นมา

เพราะฉะนั้น จิตที่บริสุทธิ์อย่างยิ่งนี้ทำอะไรออกไปก็เป็นตัวประโยชน์ที่บริสุทธิ์ และทรงประกอบกระทำด้วยพระญาณปัญญา จึงเป็นสิ่งที่มิคุณโดยส่วนเดียวไม่มีโทษ แม้แต่น้อย เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่รับไปปฏิบัติทั้งนั้น ถ้าเป็นคนที่ยังมีกิเลสจะกระทำไม่ได้ เพราะคนที่ยังมีกิเลสนั้นจะต้องมีความเห็นแก่ตัวถ้ามีตัว เมื่อมีตัวก็ต้องมีความเห็นแก่ตัว แม้เล็กน้อย จะไม่มีความเห็นแก่ตัวก็ต้องไม่มีตัว และจะไม่มีตัวได้ก็ต้องไม่มีอุปาทาน ความยึดถือตัวเราทั้งหมด เป็นจิตที่บริสุทธิ์เป็นจิตที่มีอิสระเสรีด้วยประการทั้งปวง อิสระเต็มที่เสรีเต็มที่

ส่วนอิสระเสรีประการอื่นนั้นอันที่จริงไม่ใช่อิสระไม่ใช่เสรี เพราะยังเป็นทาส ของตัณหาทั้งนั้น รู้สึกลงว่าจะเป็นอิสระเสรีอยู่ข้างนอก แต่ข้างในนั้นไม่ใช่ เป็นทาสของ ตัณหาทั้งนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสเรียกว่า *ตัณหาธิปไตย* ตัณหาเป็นใหญ่ ถ้าไม่ใช่เป็น ตัณหาธิปไตยก็ต้องเป็น *ธรรมาธิปไตย* ธรรมะเป็นใหญ่ ท่านผู้มีจิตที่บริสุทธิ์นั้นไม่เป็น ตัณหาธิปไตย แต่ว่าเป็นธรรมาธิปไตย ธรรมะเป็นใหญ่

ดังที่แสดงว่าพระพุทธเจ้าเองนั้น ได้ทรงพิจารณาไปในทิศทั้งหมด ว่าจะมีใคร บ้างที่เป็นบุคคลหรือเป็นเทพก็ตามที่จะทรงให้ความเคารพ ก็ไม่ทรงเห็นว่ามีบุคคลหรือ มีเทพหรือมีอะไรที่จะทรงให้ความเคารพได้ ก็ได้ทรงเห็นแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ที่พระองค์ทรงพึงเคารพคือธรรมะหรือพระธรรม พระพุทธเจ้าจึงทรงเคารพพระธรรม และก็ตรัสว่าพระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้นเคารพพระธรรม และวิธีเคารพพระธรรมของพระองค์ เป็นอย่างไร พระองค์ก็ได้ทรงบอกไว้ด้วยคือตรัสว่า ได้ทรงมีพระมหากษัตริย์แผ่ทั่ว เหมือนกันไปหมด ทรงแสดงธรรมสั่งสอนด้วยพระกรุณาแผ่เหมือนกันไปหมด คือว่า จะทรงสั่งสอนแก่คนจนคนมั่งมีหรือว่าคนชั้นต่ำหรือว่าคนชั้นสูงทุกชั้นในโลก ทั้งมนุษย์ ทั้งสัตว์เดรัจฉาน ทรงมีพระกรุณาแผ่เสมอเหมือนกันหมด แล้วทรงแสดงธรรมเพื่อให้ ทุกคนได้บรรลุสุขประโยชน์เหมือนกันไปหมดทั่วกันไปหมด ไม่มีความลำเอียง ไม่มี

ความลดหลั่น ตามสมควรแก่อัธยาศัยนิสัยของแต่ละบุคคล ทรงปฏิบัติดังนี้คือทรง
เคารพพระธรรม

เพราะฉะนั้น ระยะเวลาที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติ
ประโยชน์นั้น จึงเป็นประโยชน์ที่แท้จริง เป็นประโยชน์ที่บริสุทธิ์ ไม่ได้บังเกิดจากกิเลส
เพราะฉะนั้น จึงไม่เป็นกรรมที่จะส่งวิบากอันเป็นวิภวัญจะคือความวนต่อไป ไม่มีความ
ยึดถือด้วยประการทั้งปวง จนดับขั้นในที่สุด และเมื่อดับขั้นแล้วก็เป็นอันว่าสิ้น
สมมติบัญญัติที่จะเรียกต่อไป ไม่เรียกว่าจิต ไม่เรียกว่าวิญญาณธาตุ ไม่เรียกว่าดิน
ไม่เรียกว่าน้ำ ไม่เรียกว่าลม ไม่เรียกว่าไฟ ไม่เรียกว่าอะไรทั้งหมด ไม่มีความมา
ไม่มีความไป ไม่มีความตั้งอยู่ ไม่มีอารมณ์ เป็นอันว่าถอนธรรมทั้งหลายขึ้นทั้งหมด
เพราะฉะนั้น จึงสิ้นสมมติบัญญัติ ไม่มีถ้อยคำที่จะพูดถึง แต่จะไม่สูญ หากว่าจะสมมติ
ถ้อยคำขึ้นเรียก ก็เรียกว่าดำรงอยู่เป็นธรรม หรือเป็นสภาพธรรมตา หรือเป็นตัวธาตุแท้
ซึ่งสิ้นสมมติบัญญัติสิ้นถ้อยคำที่จะพูดถึงทั้งสิ้น

ศีลวิสุทธิ

แนวปฏิบัติในการทำจิตตภาวนา - ศีลวิสุทธิ

วิสุทธิ ๗ เป็นหลักธรรมที่จะแสดงอธิบายเป็นวิธีปฏิบัติในการทำจิตตภาวนาได้ เพราะว่าการทำจิตตภาวนานั้นก็มุ่งทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า จิตนี้ ประภัสสรคือผุดผ่อง เสร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสทั้งหลายที่จรมา และพระองค์ก็ตรัสว่า ปุถุชนผู้มีได้สติไม่มีจิตตภาวนา และก็ได้ตรัสว่าจิตที่ประภัสสรคือผุดผ่องซึ่งได้เสร้าหมองไปนี้ ปฏิบัติทำให้บริสุทธิ์ได้ ให้หลุดพ้นได้จากเครื่องเสร้าหมองทั้งปวง พระองค์ตรัสว่า อริยสาวกผู้สดับแล้วย่อมมีจิตตภาวนา ดังนี้ อันสื่อความว่า จิตตภาวนานั้นเป็นวิธีทำจิตให้บริสุทธิ์จากเครื่องเสร้าหมองทั้งหลาย ก็แหละวิสุทธิทั้ง ๗ นี้ก็เป็นวิธีปฏิบัติ ตั้งแต่เบื้องต้น อันทำให้จิตบริสุทธิ์จากความเสร้าหมองไปโดยลำดับ เพราะฉะนั้น จึงจะแสดงอธิบายวิสุทธิ ๗ เป็นแนวปฏิบัติ หรือเป็นวิธีปฏิบัติในการทำจิตตภาวนา

วิสุทธิ ๗ ก็คือ

๑. ศีลวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งศีล
๒. จิตตวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งจิต
๓. ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งทิฏฐิ
๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย
๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทาง หรือไม่ใช่ทาง

๖. ปฏิภาณญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณทัสสนะ

โดยที่วิสุทธิทั้งเจ็ดนี้เป็นทางปฏิบัติ จับตั้งแต่ศีลไปสู่สมาธิและปัญญา ฉะนั้น จึงรวมทางปฏิบัติทั้งหมดจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณทัสสนะ จะได้แสดงข้อที่ ๑ คือ สิววิสุทธิ ความหมจดจดแห่งศีล

ศีลและวินัย

ศีล นั้นได้แก่ความประพฤติงดเว้นจากความประพฤติที่เป็นภัยเป็นเวร ความประพฤติที่ไม่งดตามตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ ตลอดจนถึงความที่ควร งดเว้นทั้งปวง อันเป็นเครื่องทำกายวาจาตลอดถึงใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดีงาม ศีลนี้ เนื่องด้วยวิริติคือความงดเว้น ฉะนั้น จึงต้องมี วิริติเจตนา ความตั้งใจงดเว้นจากข้อที่ พึงงดเว้นตามภูมิตามชั้นของตน เช่นเมื่องดเว้นจากข้อที่พึงงดเว้น ๕ ประการ ก็เรียกว่า ศีล ๕, ๘ ประการก็เรียกว่า ศีล ๘, ๑๐ ประการก็เรียกว่า ศีล ๑๐, ๒๒๗ ประการ ก็เรียกว่า ศีล ๒๒๗ ฉะนั้นจึงเนื่องด้วยวินัย วินัย นั้นก็ได้แก่พระบัญญัติของพระพุทธเจ้า ที่เป็นเครื่องห้ามกันความประพฤติที่ไม่เหมาะสมไม่ควรไม่งดตามต่าง ๆ ที่ไม่ถูกไม่ชอบ ต่าง ๆ ดังเช่นศีล ๕ ก็คืองดเว้นจากข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเอาไว้ เป็นการห้าม มิให้กระทำ ๕ ประการ ดังนี้ เป็นต้น ข้อที่ทรงบัญญัติไว้ห้ามมิให้กระทำก็เรียกว่าเป็น สิกขาบท คือเป็นทางแห่งการศึกษาข้อหนึ่ง ๆ ดังที่ตามกฎหมายเรียกว่ามาตราหนึ่ง ๆ และในพระวินัยของภิกษุ ก็ได้มีทรงบัญญัติข้อที่พึงปฏิบัติ คือทรงบัญญัติไว้ให้กระทำ อีกส่วนหนึ่งด้วย เช่นทรงบัญญัติไว้ให้เก็บอดิเรกจีวรไว้ไม่ให้เกิน ๑๐ วันโดยมิได้วิกัป ต้องทำการวิกัปคือทำการอนุญาตให้ภิกษุหรือสามเณรเป็นต้นมาร่วมเป็นเจ้าของด้วย เรียกว่าเป็นสองเจ้าของ เมื่อเป็นดังนี้ผ้าที่วิกัปแล้วจึงจะเก็บเอาไว้เกิน ๑๐ วันได้ การที่ตรัสสั่งให้ทำวิกัปนี้เป็นการบัญญัติให้กระทำ ฉะนั้น จึงมิใช่เป็นการบัญญัติให้เว้น อย่างเดียว บัญญัติให้กระทำด้วยสำหรับที่เป็นพระวินัยสำหรับภิกษุ

ฉะนั้น เมื่อรวมความเข้าแล้ว พระบัญญัติที่เป็นพระวินัยของพระพุทธเจ้านั้น จึงเป็นการบัญญัติให้เว้นอย่างหนึ่ง เป็นการบัญญัติให้กระทำอีกอย่างหนึ่ง พระวินัยนี้



เป็นที่ตั้งของศีล ฉะนั้น จึงต้องมีความเชื่อฟังปฏิบัติตามพระวินัย เมื่อจะรักษาศีล ๕ ก็ต้องมีความเชื่อฟัง ปฏิบัติตามพระวินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้ ๕ ลิกขาบท หรือที่เรียกว่า ๕ มาตรา คือเว้นจากการทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลง เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้ด้วยอาการเป็นขโมย เว้นจากประพฤติดีในกามทั้งหลาย เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากน้ำเมาคือสุราเมรัยอันเป็นฐานที่ตั้งแห่งความประมาท ในการเชื่อฟังปฏิบัติตามพระบัญญัตินี้ จึงต้องมีวิริติเจตนา ความตั้งใจงดเว้น เพราะฉะนั้น อะไรชื่อว่าศีล ก็อาจจะจับเอาวิริติคือความงดเว้น ว่าวิริติชื่อว่าศีลก็ได้ จับเจตนาคือความตั้งใจงดเว้นว่าชื่อว่าศีล ดั่งนี้ก็ได้อีก หรือว่าจับเอาตัวความสังวรคือความระวังความสำรวมชื่อว่าศีล ดั่งนี้ก็ได้อีก แต่ว่าศีลตามพระวินัยบัญญัติตามที่กล่าวมานี้ ย่อมมีหลายประเภท เมื่อย่อลงไปแล้วก็ย่อมเป็น *อาคาริยวินัย* วินัยสำหรับคฤหัสถ์ ก็เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ คือ ศีล ๕ ศีล ๘ *อนาคาริยวินัย* วินัยสำหรับบรรพชิต ก็เป็นศีลสำหรับบรรพชิต ได้แก่ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

เพราะฉะนั้น ศีลที่กำหนดด้วยพระวินัยบัญญัติเป็นข้อ ๆ ดังนี้ จึงมีจำนวนและก็มีหลายประเภท แต่ก็อาจย่อรวมเข้าเป็น ๑ ได้ ศีลนั้นมีลักษณะรวมกันเข้าเป็นอย่างเดียวกัน ได้แก่ *ความเป็นปรกติ* คือความที่กายวาจาใจเป็นปรกติ อากาที่กายวาจาใจเป็นปรกตินี้เป็นลักษณะที่เป็นอันเดียวกันของศีลทั้งปวง และลักษณะที่เป็นอันเดียวกันของศีลทั้งปวงคือความเป็นปรกตินี้ ย่อมเป็นเครื่องรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ความที่กายวาจาใจของบุคคลเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลายได้ ดั่งนี้ก็จะเป็นลักษณะอันหนึ่งอันเดียวกันของศีล ฉะนั้นเมื่อฟังการที่กายวาจาใจเป็นปรกติ ก็เรียกว่าความปรกตินี้แหละเป็นลักษณะที่เป็นอันเดียวกันของศีล เมื่อฟังความที่อาการของกายวาจาใจเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลายได้ ก็เรียกว่านี่แหละเป็นลักษณะที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของศีล

อริยกันตศีล

ฉะนั้น ความที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์นั้นจึงต้องรักษาศีลให้ถึงใจ อันหมายความว่า ใจจิตนี้ต้องเป็นศีลด้วย ใจจิตที่เป็นศีลนี้ก็คือใจจิตที่เป็นปรกติที่เป็นที่รองรับของกุศล

ธรรมทั้งหลายได้พร้อมไปกับกายวาจาที่เป็นปรกติที่รองรับกุศลธรรมทั้งหลาย ศิลที่มีอยู่ในกายวาจาจิต คือกายวาจาจิตเป็นศีล เป็นปรกติเป็นที่รองรับกุศลธรรมทั้งหมดได้นี้ ชื่อว่าเป็นความหมัดจดแห่งศีล เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้มีการแสดงลักษณะแห่งศีลดังกล่าวนี้ไว้ ว่าคือศีลที่ไม่เป็นท่อน ไม่เป็นช่อง ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท อันวิญญูชนสรรเสริญ เป็นไปเพื่อสมาธิ ศิลที่มีลักษณะดังนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *อริยกันตศีล* คือศีลที่พระอริยะรักใคร่ปรารถนา ฉะนั้น ก็ควรจะทำความเข้าใจในลักษณะของศีลดังกล่าวนี้ไปที่ละเอียด คือข้อที่ว่าไม่ขาดนั้น ก็คือไม่ประพฤดิละเมิดศีลอย่างรุนแรงจนถึงกับศีลขาด ยกตัวอย่างข้อปาณาติบาต คำว่าปาณาติบาตนั้นแปลว่าการทำสิ่งที่มีชีวิตให้ตกลง ท่านแสดงไว้ว่าการฆ่าสัตว์หรือการทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลง จะต้องประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

๑. *ปาโณ* สัตว์มีชีวิต
๒. *ปาณสมุณิตา* ตนรู้ว่าสัตว์มีชีวิต
๓. *วธกจิตตุต* จิตคิดจะฆ่า
๔. *อุปกุกโม* ทำความเพียรที่จะฆ่า
๕. *เตน มรณ* สัตว์ตายด้วยความเพียรนั้น

เมื่อปฏิบัติละเมิดศีลข้อที่ ๑ ครบทั้ง ๕ องค์นี้ คือสัตว์มีชีวิต ตนก็รู้ว่าสัตว์มีชีวิต จิตคิดจะฆ่า ทำความเพียรที่จะฆ่า สัตว์ก็ตายด้วยความเพียรนั้น ดังนี้เรียกว่า ละเมิดศีลอย่างแรง ศีลขาด ฉะนั้น ศีลที่จะบริสุทธิ์นั้นจึงต้องเป็นศีลที่ไม่ขาด คือไม่มีการละเมิดศีลจนถึงทำสัตว์ให้ตายครบองค์ ๕ ของการฆ่า ข้อว่าไม่เป็นช่อง ก็คือละเมิดแต่ว่าไม่ถึงที่สุด ที่กล่าวข้างต้นว่าไม่ร้ายแรงคือไม่ถึงที่สุดสัตว์ไม่ตาย เช่นว่าสัตว์มีชีวิต รู้อยู่ว่าสัตว์มีชีวิต ทำความเพียรที่จะฆ่า แต่ว่าสัตว์ไม่ตาย ดังนี้เรียกว่าศีลเป็นช่อง ศีลที่บริสุทธิ์นั้นแม้ว่าไม่ขาดเป็นท่อน ก็ต้องไม่เป็นช่องดังกล่าว ข้อว่าไม่ต่างก็คือละเมิดศีลที่อ่อนลงไปกว่านั้น เช่นว่าสัตว์มีชีวิต จิตคิดจะฆ่า แต่ว่่าทำความเพียรที่จะฆ่าอ่อน ๆ หรือแค่ทำให้ร่างกายบอบช้ำลำบากไปบ้าง ดังนี้เรียกว่าศีลต่าง ฉะนั้น ศีลที่บริสุทธิ์นั้นแม้ว่าไม่ขาดไม่เป็นช่อง ก็ต้องไม่ต่าง ข้อว่าไม่พร้อย ศิลพร้อยนั้นก็คือมีการละเมิดศีลชนิดที่ไม่รุนแรงเพียงในใจ เช่นว่าสัตว์มีชีวิต รู้อยู่ว่าสัตว์มีชีวิต จิตคิดจะฆ่า แต่ว่่าไม่



ได้ประกอบกระทำอะไร คิดอยู่ในใจเท่านั้น ยังไม่ประกอบกระทำอะไรออกไป ดังนี้ เรียกว่าศีลพรัอย ฉะนั้น ศีลที่บริสุทธิ์นั้นจึงต้องไม่เป็นท่อน ไม่เป็นช่อง ไม่ต่าง และไม่พรัอย ดังกล่าวนี้ด้วย

ปฏิบัติในศีลเพื่อชำระกิเลส

อนึ่ง ยังต้องประกอบด้วยลักษณะอื่น ๆ อีก คือว่าเป็นไท หมายความว่าไม่เป็นทาสของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก อันหมายความว่าปฏิบัติในศีลเพื่อชำระกิเลสเพื่อกำจัดกิเลสไม่ใช่เพื่อบ่มุ่หวังความสำเร็จในลาภในผลเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังที่เรียกว่า *สัพพตปรามาส* ลุบลำในศีลในวัตร เช่นการปฏิบัติเป็นการถือขลัง เพื่อให้เกิดลาภเพื่อให้เกิดยศดังกล่าวนั้นเป็นต้น ฉะนั้น จึงชื่อว่าศีลยังไม่เป็นไท ยังเป็นทาสของตัณหา ตัณหาเข้ามาบังการให้รักษาให้ปฏิบัติ ยังไม่เป็นไทแก่ตน การปฏิบัติในศีลต้องปฏิบัติด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ด้วยตัณหาอีกด้วยจึงจะชื่อว่า เป็นไท วิญญูชนสรรเสริญก็คือผู้สรรเสริญ จะเป็นตนเองก็ตาม ผู้อื่นก็ตาม ซึ่งเป็นวิญญูคือผู้รู้จักเทียบตนโดยศีลมิได้ เพราะเป็นศีลที่มีลักษณะไม่เป็นท่อน ไม่เป็นช่อง ไม่ต่าง ไม่พรัอย และเป็นไท ดังนี้

ปฏิบัติในศีลเพื่อสมาธิหรือความสงบใจ

และอีกข้อหนึ่งคือเป็นไปเพื่อสมาธิ ก็หมายความว่า เป็นศีลที่เป็นไปเพื่อส่งเสริมให้ได้สมาธิยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ในข้อนี้จึงควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษอีกสักหน่อยหนึ่ง ก็ต้องอธิบายเพิ่มเติมในข้อที่เป็นไทอีกด้วย คือว่าศีลที่ไม่เป็นไปเพื่อสมาธินั้นเพราะเหตุหลายอย่าง ดังเช่นผู้ที่เข้ามาบวชที่แรกก็มีสมาธิดี แต่ว่าเมื่อใกล้จะออกพรรษา บางทีก็รู้สึกว่าการออกพรรษาไม่ทัน ก็อึดอัดในศีล จิตใจกุ่มกักตึง ดังนี้ศีลก็ไม่เป็นไท เพราะการปฏิบัติในศีลนั้นจะต้องปฏิบัติ เพราะยังไม่ถึงกำหนดที่จะลาสิกขา แต่ว่าจิตอยากจะลาสิกขา รู้สึกว่าพอ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็รู้สึกอึดอัด ดังนี้ศีลก็ไม่เป็นไท เป็นทาสของตัณหาแล้วเหมือนกัน และศีลก็ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ คือไม่ได้สมาธิ ไม่ได้

ความสงบใจ ต้องยึดอัตราคาญ แต่ก็มีหิริโอตตปปะ ความละอายใจไม่ละเมิดศีล รักษาศีลได้ ไม่ใช่รักษาไม่ได้ แต่ว่ารักษาด้วยความจำใจหรือว่าต้องต่อสู้ใจอย่างรุนแรง ก็อยากจะทำศีล แต่ว่าทำไม่ได้เพราะยังไม่ถึงกำหนด ก็ต้องรักษา แต่ก็กลัวมกถัด ดั้งนี้เรียกว่าศีลไม่เป็นไท และก็ไม่มีเป็นไปเพื่อสมาธิ ฉะนั้นจึงต้องให้เป็นไท คือไม่ให้ เป็นทาสของตัณหา ต้องข่มตัณหาได้แล้วก็ต้องเป็นไปเพื่อสมาธิ คือใจต้องให้ได้ความ สงบด้วย ดั้งนี้จึงจะใช้ได้

สรุปศีลวิสุทธิ

ศีลที่มีลักษณะดังกล่าวมานี้ทั้งหมด ที่ท่านเทียบหรือใช้ถ้อยคำว่าไม่เป็นท่อน ไม่เป็นช่องไม่ต่างไม่พร้อยนั้น ก็เทียบด้วยผ้าขาว ผ้าขาวที่เป็นท่อนก็คือว่าขาดจนถึง หลุดเป็น ๒ ท่อน ๓ ท่อน และที่เป็นช่องนั้นก็ถือว่าไม่ถึงกับขาดแต่ว่าทะลุเป็นช่อง ๆ ต่างก็คือเหมือนอย่างผ้าต่าง พร้อยก็คือเหมือนอย่างผ้าพร้อยหรือต่างที่อ่อนลงมา เทียบกับผ้าขาวได้ดั่งนี้ เพราะฉะนั้น *ศีลวิสุทธิ* ความบริสุทธิ์แห่งศีลหรือความหมัดจด แห่งศีล จึงต้องเป็นศีลที่ไม่เป็นท่อน ไม่เป็นช่อง ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไทคือไม่เป็น ทาสของตัณหา อันวิญญูชนสรรเสริญ และเป็นไปเพื่อสมาธิ และศีลที่กล่าวมานี้ก็มีชื่อว่า *อริยกันตศีล* ศีลที่พระอริยะรักใคร่ปรารถนาอีกชื่อหนึ่งด้วย การที่จะรักษาศีลให้เป็น *ศีลวิสุทธิ* ได้นั้นก็จะต้องอาศัยความมีหิริ ความละอายใจต่อความชั่ว โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว จะต้องมีความสำรวมระวัง จนถึงอินทริยสังวร ความสำรวมอินทริย เป็นต้น และจะต้องมีจิตใจที่มีสมาธิเข้าช่วยอีกด้วยศีลจึงจะเป็น ไปเพื่อสมาธิ และเมื่อได้สมาธิสมาธิก็ช่วยศีลให้ดำรงอยู่ด้วยดีอีกด้วย

เพราะฉะนั้น จึงได้มีเรื่องเล่าไว้ในธรรมบท ว่าภิกษุรูปหนึ่งรู้สึกยึดอัตรว่าศีล มีมากมายเหลือเกิน จึงเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าขอประทานเพื่อจะลาลึกขาออกไป พระพุทธเจ้า จึงตรัสว่า เมื่อเธอเห็นว่ามากมายหลายข้อจะรักษาเพียงข้อเดียวได้ไหม ท่านก็กราบทูลว่า ถ้าข้อเดียวพอรักษาได้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าให้รักษาจิต เมื่อรักษาจิตได้เพียงข้อเดียวแล้ว ก็รักษาข้ออื่น ๆ ได้ทั้งหมด ภิกษุนั้นก็รับเอาพุทธโอวาทนั้นไปปฏิบัติรักษาจิตใจให้สงบ เมื่อรักษาจิตใจให้สงบได้แล้ว การรักษาศีลก็ง่ายเข้าไม่ลำบาก

จิตตวิสุทธิ

ได้แสดงวิธีปฏิบัติทำจิตตภาวนาด้วยวิสุทธิ ๗ ในวิสุทธิ ๗ นั้นเริ่มด้วยศีลวิสุทธิ ความหมจดจذبริสุทธิ์แห่งศีล ซึ่งได้แสดงแล้ว จึงถึงข้อ ๒ จิตตวิสุทธิ ความหมจดจذبริสุทธิ์แห่งจิต ข้อนี้หมายถึงสมณะหรือสมาธิ ฉะนั้น จึงจะได้อธิบายศัพท์ทั้ง ๒ นี้ก่อน

คำว่า สมณะ นั้นใช้ในคำว่า สมถกรรมฐาน แห่งกรรมฐาน ๒ คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ตามศัพท์แปลว่าความสงบ หรือกรรมฐานที่เป็นเหตุทำให้ใจสงบส่วนสมาธิใช้ในคำว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ในไตรสิกขานั้น เมื่อใช้คำว่าสิกขาที่แปลว่าศึกษาสำเหนียกปฏิบัติ ก็ใช้ว่าศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ซึ่งคำว่า จิตตสิกขานั้นก็หมายถึงสมาธินี้เอง คำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งจิตมั่น และคำว่า จิตตสิกขา ในไตรสิกขานั้น ก็หมายถึง จิตตวิสุทธิ ความหมจดจذبริสุทธิ์แห่งจิตนี้เอง อันเป็นขั้นสมาธิหรือขั้นสมณะ

อารมณ์ ๖

อันจิตนี้ตั้งที่ได้กล่าวอธิบายมาในตอนต้น ๆ แล้ว เป็นจิตที่ต้องรับอารมณ์คือเรื่อง มีเรื่องรูป เรื่องเสียง เป็นต้น รวมกันเข้าเป็นอารมณ์ ๖ โดยสรุปตามอายตนะภายนอก ซึ่งต้องผ่านทวาร ๖ ทวารก็คือประตูหรือช่องทาง ทวาร ๖ ก็เป็นทวารแห่งจิตนั่นเองที่รับอารมณ์ เพราะว่าจิตนั้นจะรับเอาวัตถุมาใส่เข้าไปไม่ได้ รับได้แต่อารมณ์คือเรื่องของวัตถุนั้น ๆ เช่นว่ารูปอารมณ์ อารมณ์คือรูป ก็คือรูปที่ตาเห็น เป็นคนเป็นต้นไม้

เป็นภูเขา จิตจะรับเอาคนเอาต้นไม้เอาภูเขาเป็นต้นเข้ามาใส่ไว้ในจิตไม่ได้ รับได้แต่ อารมณ์คือเรื่อง คือเรื่องของรูปที่ตาเห็น รับเอาเรื่องเข้ามา เรื่องนั้นไม่มีรูปร่างสัณฐาน เหมือนอย่างจิตเองก็ไม่มีสรีรสังขาน เรื่องที่จิตรับเข้ามาก็ไม่มีสรีรสังขานเช่นเดียวกัน และกิริยาที่วรับนั้นก็ไม่ใช่เหมือนอย่างที่เรากรับรับ เช่นว่ารับด้วยมือ เป็นต้น แต่ว่า รับด้วยรู้ เพราะว่าจิตเป็นธาตุรู้ ก็รับรู้รูปที่ประจวบทางตา เรื่องของรูปที่รับรู้นั้นก็ เป็น รูปารมณ์ อารมณ์คือรูป เพราะว่าการรับรู้ นั้น ก็จะต้องถามว่ารับรู้ซึ่งอะไร รับรู้ซึ่งรูป ก็คือซึ่งเรื่องของรูปนั่นเอง รับตัวเรื่องเข้ามาเป็นรูปารมณ์ รับรูปนั้นแหละ แต่ว่าอันที่ จจริงรับเรื่องของรูปเข้ามา รูปเป็นสิ่งที่จิตรู้

คราวนี้เมื่อเป็นเสียงที่ประจวบทางหู ก็รับรู้ซึ่งเสียง ก็รับรู้ซึ่งกลิ่นทางประตุจุมุก รับรู้ซึ่งรสทางประตุลิ้น รับรู้ซึ่งโณภูฏัพพะสิ่งที่กายถูกต้องทางประตุกาย รับรู้ซึ่งเรื่อง ของเรื่องเหล่านั้นทางประตุใจคือมโน ใจในที่นี้คือมโน แต่ว่าใจนั้นจะเห็นได้ว่าบางที ก็หมายถึงจิต บางทีก็หมายถึงมโน ก็สุดแต่ว่าถ้อยคำที่พูดนั้นจะมีความหมายถึงอะไร เพราะว่าใจนี้เป็นภาษาไทย เราใช้เป็นกลาง ๆ เพราะฉะนั้น อารมณ์ทั้ง ๖ นั้นจึงเป็น เรื่องที่จิตรับรู้ รับรู้ซึ่งรูปซึ่งเสียงซึ่งกลิ่นซึ่งรสซึ่งโณภูฏัพพะซึ่งธรรมะคือเรื่องราว เพราะฉะนั้น สิ่งที่จิตรับรู้นี้เราเรียกว่าเรื่องคืออารมณ์

นิวรรณ์ ๕

จิตมีกิเลสคือมีอาสวะอนุสัยนอนจมหมักหมมอยู่ ดองจิตสันดานอยู่ เมื่ออารมณ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งราคะหรือโลภะอันเป็นตัวกิเลสเกิดขึ้น ราคะหรือโลภะก็เกิดขึ้น อารมณ์ อันเป็นที่ตั้งของโทสะความโกรธเกิดขึ้น โทสะก็เกิดขึ้น อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโมหะ คือความหลงเกิดขึ้น โมหะก็เกิดขึ้น ก็มาเป็นนิวรรณ์อันทำจิตให้กลัดกลุ้มุ่นวายไม่สงบ กระสับกระส่ายดิ้นรนกวัดแกว่งไปด้วยอารมณ์และกิเลสทั้งหลายดังกล่าวมานั้น ซึ่งท่านก็จัดนิวรรณ์นี้ไว้เป็น ๕ คือ

กามฉันท์ ความยินดีรักใคร่อยู่ในกาม คือรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ ที่น่ารัก ใคร่พอใจทั้งหลาย



พยายาม ความกระทบกระทั่งหงุดหงิดโกรธแค้นขัดเคือง ซึ่งพยายามในนิวรรณ์ ๕ นี้ มีความหมายเพียงที่เป็นความโกรธขัดเคืองอยู่ในจิตใจ ยังไม่มุ่งร้ายออกไป อันเรียกว่าโทสะที่แปลว่าประทุษร้ายใจ คือประทุษร้ายใจตัวเอง ยังไม่คิดออกไปประทุษร้ายผู้อื่น นี่เป็นแค่นิวรรณ์

ถิ่นมิทระ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม

อุทัจจกุกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และ

วิจิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย

นิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้กามฉันทก็จัดเข้าในกิเลสกองราคะ พยายามก็จัดเข้าในกิเลสกองโทสะ ส่วนอีก ๓ ข้อจัดเข้าในกิเลสกองโมหะ แต่พระอาจารย์ท่านอธิบายว่า สำหรับกุกุกจะ ความรำคาญใจจัดเข้าในกิเลสกองโทสะ เป็น *ปริยฎฐานะ* คือกิเลสที่กลุ่มมรุมจิตใจ อันหมายความว่าทำจิตใจให้กลัดกลุ้มวุ่นวายไม่สงบ เพราะฉะนั้นจิตจึงเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์คือไม่เป็นวิสุทธิ ไม่สงบคือไม่เป็นสมถะ และไม่ตั้งมั่นคือไม่เป็นสมาธิ อันหมายความว่าไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวอันเป็นอารมณ์ที่ดี เพราะฉะนั้น เมื่อจิตเป็นดังนี้ การที่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ก็ยาก เพราะว่าเมื่อจิตไม่บริสุทธิ์ ไม่ตั้งมั่นไม่สงบดังนี้ จึงง่ายที่จะก่อเจตนาคือความจงใจประกอบกรรมทางกายทางวาจาทางใจ อันเป็นกายกรรมวจีกรรมมโนกรรมฝ่ายอกุศล ก็ทำให้ศีลไม่บริสุทธิ์ ทำให้ศีลเป็นท่อนเป็นช่องต่างพร้อยไม่เป็นไท เพราะยังเป็นทาสของกิเลสและวิญญูชนยังไม่มีสรเสรีญ เพราะยังถูกกิเลสลูปคล้ำจับต้องและไม่เป็นไปเพื่อสมาธิได้

ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติทำจิตให้บริสุทธิ์ ตั้งต้นแต่ทำจิตให้สงบเป็นปกติ เพื่อให้ศีลนั้นเป็นศีลที่สนับสนุนสมาธิ ที่เรียกว่าเป็นไปเพื่อสมาธิดังที่กล่าวมาแล้ว ให้ศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ และก็ปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมาธิด้วยวิธีที่เป็นสมถกรรมฐาน หรือกรรมฐานที่ทำให้สงบ

อันกรรมฐานนั้น แปลว่าที่ตั้งของการทำงาน เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องทราบกรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงาน คือการทำงานอันได้แก่การทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นการงานทางจิตใจ การปฏิบัติทำจิตให้สงบก็เป็นการงานทางจิตใจอย่างหนึ่ง

เมื่อเป็นการงานก็จะต้องมีการตั้งการงานขึ้นมา คือว่าจับกระทำจับปฏิบัติ ความจับกระทำจับปฏิบัตินั้นเรียกว่า *วิริยารัมภะ* เริ่มความเพียร โดยที่ศึกษาให้รู้จักกรรมฐาน อันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตนี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และก็นำมาปฏิบัติ คือทำจิตให้ตั้งอยู่ในกรรมฐานข้อนั้น ๆ การที่นำจิตมาตั้งไว้ในกรรมฐานข้อนั้น ๆ นี้แหละเรียกว่าทำกรรมฐาน เมื่อเป็นสมถกรรมฐานก็คือว่าทำสมถกรรมฐานหรือปฏิบัติในสมถกรรมฐาน

กรรมฐานสำหรับแก้จริต ๖

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกรรมฐานไว้ในที่ต่าง ๆ ซึ่งพระอาจารย์ผู้รวบรวมเรียบเรียง *วิสุทธิมรรค* ได้นำมาแสดงไว้ ๔๐ ประการ ก็คือ กลิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ สัจญา ๑ คืออาหาเรปฏิกูลสัญญา ความกำหนดหมายว่า ปฏิกูลในอาหาร วัตถานะคือความพิจารณากำหนด ๑ คือจตุธาตวัตถานะ ความกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ และท่านแสดงว่าคนเรานั้นจัดเป็นจริตทางจิตใจ ๖ คำว่าจริตนั้นคู่กับคำว่าจริยา คำว่า *จริยา* แปลว่า ความประพฤติ เป็นคำที่เป็นกิริยาอาการ และถ้าเป็นบุคคลผู้ประพฤติเรียกว่าจริต คำว่า *จริต* จึงหมายถึงบุคคลผู้ประพฤติ และเราเรียกกันในภาษาไทยว่าจริต ๖ ก็คือบุคคลบ้นออกเป็น ๖ พวกตามจริยาคือ ความประพฤติทางจิตใจของตน ๆ ดังนี้

๑. *ราคะจริต* คือ คนที่ประพฤติทางจิตใจด้วยอำนาจของราคะคือความติดใจยินดีอยู่เป็นปรกติ
๒. *โทสะจริต* คือ คนที่ประพฤติด้วยอำนาจของโทสะอยู่เป็นปรกติ
๓. *โมหะจริต* คือ คนที่ประพฤติด้วยอำนาจของโมหะคือความหลงอยู่เป็นปรกติ
๔. *วิตกจริต* คือ คนที่ประพฤติด้วยอำนาจของวิตกคือความคิดมากอยู่โดยปรกติ
๕. *สัทธาจริต* คือ คนที่ประพฤติด้วยอำนาจของความเชื่ออยู่โดยปรกติ
๖. *พุทธิจริต* คือ คนที่ประพฤติด้วยอำนาจของความรู้ที่อยู่โดยปรกติ



และพระอาจารย์ได้แสดงว่า คนที่เป็นราคะจริตนั้นมักจะรักสวยรักงาม ท่านแนะนำให้ปฏิบัติในกรรมฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ คนโทสจริตมีปรกติโกรธง่ายใจน้อย ท่านสอนให้ปฏิบัติในพรหมวิหาร ๔ และวัณณกสิณ กสิณที่เกี่ยวข้องด้วยสี่ ๔ รวมเป็น ๘ คนโมหะจริตมีปรกติหลงใหลง่าย และคนที่เป็นวิตกจริตคือคนมีปรกติคิดมาก เรื่องเล็กคิดเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องสั้นคิดเป็นเรื่องยาว ท่านสอนให้ทำอานาปานสติ คนที่เป็นสังขารจริตมักจะเชื่อง่าย ชอบที่จะใช้ศรัทธามากกว่าจะใช้ปัญญา ท่านสอนให้ปฏิบัติในอนุสสติ ๖ ข้างต้น ส่วนคนที่เป็นพุทธิจริตมีปรกติชอบใช้ปัญญา ไม่ยอมที่จะเชื่ออะไรงอกจากจะต้องรู้ ท่านสอนให้ปฏิบัติในมรณสติ ในอุปสมานุสสติ ในจตุธาตววัตถานะ และในอาหาเรปฏิกูลสัญญา คือความกำหนดหมายพิจารณาให้เห็นปฏิภูลในอาหารส่วนกสิณที่เหลืองกับรูป ๔ ท่านแสดงว่าอนุภูลแก่จริตทั้งสิ้นในที่นี้จะไม่อธิบายกรรมฐาน ๔๐ ประการและจริตทั้ง ๖ กับกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตทั้ง ๖ ตามที่พระอาจารย์ได้กล่าวอธิบายไว้ใน วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะกล่าวโดยสรุป

จริต ๔ และสติปัฏฐาน ๔

สำหรับในกรรมฐาน ๔๐ ประการนี้ไม่มีสติปัฏฐานทั้ง ๔ สำหรับในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น พระอาจารย์ได้แสดงบุคคลไว้ ๔ จำพวก คือแบ่งบุคคลเป็นจริตทั้ง ๔ อีกนัยหนึ่ง ที่เรียกว่าอีกนัยหนึ่งนั้นไม่ใช่หมายความว่า เป็นอีกจำพวกหนึ่งจากจริต ๖ ก็บุคคลที่เป็นประชาโลกหรือสัตว์โลกด้วยกันทั้งหมดนี้แหละ ท่านแสดงว่าเป็นจริต ๖ ไว้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งท่านแสดงไว้เป็นจริต ๔ คือ ตัณหาจริตอย่างหยาบ ตัณหาจริตอย่างละเอียด ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด

ตัณหาจริตอย่างหยาบนั้น คือคนที่มีปรกติติดอยู่ในกาย ชอบแต่งกายให้งดงาม ชอบความมั่งคั่งของร่างกาย ท่านสอนให้ปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตัณหาจริตอย่างละเอียดนั้น คือคนที่ติดเวทนา ไม่ค่อยจะติดร่างกายเท่าไร คือต้องการสุขเวทนาให้สบายก็แล้วกัน ร่างกายจะสวยงามไม่สวยงาม เครื่องแต่งกายจะสวยงามไม่สวยงามก็ไม่ใคร่จะว่า ต้องการให้สบาย ให้อยู่อย่างสบาย ๆ ท่านสอนให้ปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทิวฏฐิจริตอย่างหยาบ คือคนที่มีความเห็นผิด อันหมายความว่า มีความเห็นยังไม่บริสุทธิ์นั้นแหละ ยังติดโน้นติดนี้อยู่มาก มักจะเป็นคนที่ชอบเอาใจตนเองเป็นประมาณ ต้องการให้ถูกใจตนเอง และการถูกใจตนเองนั้นก็หมายความว่าถูกกับความเห็นความชอบใจของตนเองนั่นเอง อันนี้ก็เป็นทิวฏฐิอันหนึ่ง ก็ไม่ได้เป็นความเห็นผิดอะไรมากมาย เป็นความเห็นผิดชนิดที่เอาแต่ใจตนเอง ชอบที่จะทำตามความเห็นของตนเองตามความชอบใจของตนเองดังนี้ ท่านสอนให้ปฏิบัติในจิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน

ทิวฏฐิจริตอย่างละเอียด ซึ่งยังมีความยึดถืออยู่ในตัวเราของเรา เป็นต้น ท่านสอนให้ปฏิบัติในธรรมานุปัสนาสติปัฏฐาน

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า แม้สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ก็เหมาะสำหรับทุก ๆ คนที่จะปฏิบัติ และทุก ๆ คนนั้นอันที่จริงก็ต้องมีจริต ต้องเป็นจริตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน น้อยหรือมาก บางทีก็ติดกาย บางทีก็ติดเวทนา บางทีก็ติดจริต บางทีก็ติดธรรมะคือเรื่องในจิต ซึ่งจะพูดง่าย ๆ สรุปเข้ามาอีกคือ ติดกายก็ชอบให้ร่างกายสวยงามก็แล้วกัน ติดเวทนามาก็ว่าชอบสบาย ร่างกายจะสวยงามไม่สวยงามก็ไม่ว่าอะไร ให้สบายก็แล้วกัน ติดจิตก็คือว่าให้ถูกใจก็แล้วกัน บางทีก็ไม่ทำให้ร่างกายสวยงามนัก บางทีก็ไม่ต้องเป็นสุขนัก แต่ถูกใจชอบใจก็แล้วกัน ติดธรรมะก็คือติดเรื่องราวในจิตใจ เมื่อเป็นเรื่องที่จิตชอบละก็เป็นอันว่าใช้ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้ปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ก็ใช้แทนกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการนั้นได้ด้วย

กรรมฐาน ๘๔,๐๐๐

กรรมฐาน ๔๐ ประการและสติปัฏฐาน ๔ ได้แสดงแล้ว ก็เป็นอันว่ายังไม่หมดกรรมฐานแม้สำหรับเพื่อสมาธิอันเรียกว่า สมถกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้อธิบายกรณีเมตตสูตร ได้กล่าวว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ กรรมฐาน อันจำนวน ๘๔,๐๐๐ นี้เป็นคำที่พระอาจารย์ได้แสดงจำนวนพระธรรมชั้นตรี เรียกว่า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี โดยที่ได้แสดงไว้ว่า พระไตรปิฎกคือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และ พระอภิธรรมปิฎก ที่แบ่งคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอันจารึกไว้เป็นตัวอักษรเป็น ๓ หมวด



คำว่า “ปิฎก” แปลว่า ตะกร้า “ไตร” แปลว่า สาม ตี-ปิ-ฎะ-กะ “ไตรปิฎก” ก็แปลว่า ๓ ตะกร้า เหมือนอย่างว่าเอาพระวินัยมาใส่ไว้ตะกร้าหนึ่ง ก็เรียกว่าวินัยปิฎก เอาพระสูตรมาใส่ไว้ตะกร้าหนึ่ง ก็เรียกว่าสุตตันตปิฎก เอาพระอภิธรรมมาใส่ไว้ตะกร้าหนึ่ง ก็เรียกว่าอภิธรรมปิฎก ความหมายก็คือว่าหมวดหรือกอง เช่นเดียวกับคำว่าธรรมชั้นดี ที่แปลว่ากองของธรรม อันหมายความว่าธรรมะหลาย ๆ ข้อที่เป็นเรื่องเดียวกัน ก็รวมอยู่เป็นหมวดเดียวกัน ก็เป็นธรรมชั้นดีอันหนึ่ง เรียกว่ากองแห่งธรรม

สมมติว่าธรรมะหมวดที่มีอุปการะมากในทุกะหมวด ๒ ก็มี ๒ ข้อ คือ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ก็เป็นธรรมชั้นดีหนึ่ง คือกองแห่งธรรมกองหนึ่ง ดังนี้เป็นต้น และ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดีเอา ๒ หาร ก็เป็น ๔๒,๐๐๐ สำหรับ อภิธรรมปิฎกนั้นว่ามีถึงครึ่งหนึ่งของพระธรรมชั้นดีทั้งหมด ก็คือ ๔๒,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี คราวนี้ส่วนวินัยปิฎกกับสุตตันตปิฎกนั้น ก็เหลืออีกครึ่งหนึ่งมาแบ่งเป็น ๒ เมื่อแบ่งเป็น ๒ ส่วนหนึ่งก็เป็น ๒๑,๐๐๐ เพราะฉะนั้น พระวินัยปิฎกจึงมี ๒๑,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี พระสุตตันตปิฎกก็มี ๒๑,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี รวมเข้าก็เป็น ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี แต่ว่าจะมีใครเคยนับหรือเปล่าไม่ทราบ แต่ก็ก็เป็นจำนวนที่พระอาจารย์ ท่านตั้งเอาไว้ ก็เห็นจะต้องถือเอาความหมายว่ามีมากนั่นเอง และพระอาจารย์ผู้อธิบาย พระสูตรดังกล่าวข้างต้น ท่านบอกว่าพระพุทธเจ้าสอนกรรมฐานภิกษุทั้งหลายนั้น ๘๔,๐๐๐ กรรมฐาน หรือ ๘๔,๐๐๐ ข้อ ก็เป็นอันว่าพระธรรมชั้นดีทั้งหมดนี้เป็น กรรมฐานทั้งนั้น

อันที่จริงพิจารณาดูแล้ว ก็เห็นว่าทุก ๆ อย่างผู้ที่เป็นบัณฑิตถือเป็นข้อกรรมฐาน ได้ทั้งนั้น คือว่าอารมณ์ทั้ง ๖ ซึ่งจิตรับทางทวารทั้ง ๖ ดังที่กล่าวมาแล้วอยู่ทุก ๆ วัน ทุก ๆ เวลานั้น ก็เป็นกรรมฐานได้ทั้งหมด รูปที่ตาเห็นทั้งหมด เสียงที่หูได้ยินทั้งหมด กลิ่นรสโณภูมิจึงที่จมูกลิ้นกายได้ทราบทั้งหมด และธรรมะคือเรื่องราวที่ใจได้รู้ได้คิด ทั้งหมด บัณฑิตถือเป็นกรรมฐานได้ทั้งนั้น เพราะว่าเมื่อมีสติกำหนดในอารมณ์ทั้งปวง เหล่านั้นอยู่ทุกอิริยาบถ อารมณ์ทั้งปวงเหล่านั้นก็เป็นกรรมฐานทั้งนั้น ดังเช่นที่มีเรื่องเล่าว่าภิกษุหรือภิกษุณีรูปหนึ่งท่านไปบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาตก็เอาน้ำล้างเท้า น้ำที่ล้างเท้านั้น เมื่อเทลงไปที่แรกก็ปรากฏเป็นน้ำไหล แล้วค่อย ๆ ซึมไหลไปใน

แผ่นดินหมด ท่านก็มาจับอาการที่น้ำไหลซึมลงไปแผ่นดินหมดนั้นมาพิจารณาว่าทุกอย่างที่เป็นสังขารก็เป็นสิ่งที่เกิดและดับ ท่านก็ได้ดวงตาเห็นธรรม

อันที่จริงนั้นเมื่อเข้ามาบวชก็ต้องบิณฑบาตกันอยู่ทุกวัน ๆ และก็ต้องมีน้ำล้างเท้ากันอยู่ทุกวัน ๆ แต่ในวันอื่นนั้นไม่ได้ตั้งสติที่จะพิจารณาสติ ไม่เกิดก็ไม่เป็นกรรมฐาน แต่เมื่อสติเกิดขึ้นจิตที่กำหนดก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตตวิสุทธิขึ้นในขณะนั้น เพราะฉะนั้นจึงได้ปัญญามองเห็นเกิดดับจากน้ำที่ไหลทิ้งเท้า ซึ่งเป็นน้ำที่ไหลแล้วก็ค่อย ๆ ซึมหายไป ในแผ่นดินหมด อันแสดงว่าสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งที่เกิดดับ ชีวิตนี้ก็เกิดดับตั้งนั้นก็เป็นตัวปัญญาซึ่งเป็นวิปัสสนาขึ้นมา

หรือแม้ในสมัยหลังนี้ที่ท่านแสดงถึงพระเถระรูปหนึ่งที่มีชาวบ้านหลังวัดเขาต่อกัน ท่านก็เอารูปเทียนมาจุดพนมมือฟัง ว่านาน ๆ จะได้ยินเสียงด่าแบบนี้สักทีหนึ่ง เพราะฉะนั้นแม้ที่เสียงด่ากันนั้นก็เป็นกรรมฐานเหมือนกัน ในเมื่อกำหนดพิจารณาลงไปว่าคนเราเมื่อโทสะเกิดขึ้นก็เป็นดังนี้ ด่ากันโครมครามอย่างนี้ ตีกันด่ากัน เพราะฉะนั้นถ้าใครเห็นเป็นกรรมฐานในคำด่าได้ก็แปลว่าโทสะก็สงบ จิตก็บริสุทธิ์

แม้เสียงเพลงที่ร้องก็มีเล่าไว้ว่า พระเถระรูปหนึ่งไปบิณฑบาต ได้ยินเสียงเพลงที่ชาวบ้านร้อง ก็กำหนดเสียงเพลงและเนื้อเพลงที่แสดงถึงความเกิดดับ คือว่าท่านจับความไปในความเกิดดับ แต่เนื้อเพลงนั้นจะว่าอย่างไรท่านไม่ทราบ แต่ว่าท่านจับความไปในทางสิ่งที่แสดงถึงการเกิดดับ ก็เป็นกรรมฐานขึ้นได้เหมือนกัน ก็เกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นได้เหมือนกัน ก็เป็นอันว่าทั้งเสียงด่าทั้งเสียงร้องเพลงนั้นบัณฑิตถือเป็นกรรมฐานได้ทั้งนั้น ให้สำเร็จประโยชน์เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า กรรมฐานนั้นมีอยู่รอบตัว เมื่อรู้จักที่จะคิดให้ถูกทางของกรรมฐานแล้ว ก็เป็นกรรมฐานทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ที่พระอาจารย์ว่าพระพุทธเจ้าสอนกรรมฐาน ๘๔,๐๐๐ แก่ภิกษุทั้งหลายนั้นก็มิใช่เหตุผล คือว่าทรงจับเรื่องที่ยังเกิดขึ้นเป็นกรรมฐานทั้งนั้น ผู้ที่ได้อ่านเรื่องธรรมบท หากมาคิดในแง่นี้แล้วก็จะเห็นว่าเป็นเช่นนั้น



การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ที่กล่าวไว้ว่า อากาที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรม ๓ อย่างใน *นวโกวาท* คือ

๑. ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้
๒. ทรงแสดงธรรมมีนิทาน คือเหตุที่ตรงตามให้เห็นจริงได้
๓. ทรงแสดงธรรมที่มีปาฏิหาริย์ คือผู้ฟังย่อมได้รับผลตามสมควรแก่ความปฏิบัติ อันนี้เป็นความจริง ปฏิบัติได้ผลจริง

และข้อที่ว่าทรงแสดงธรรมเพื่อรู้อย่างเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นนั้น ก็คือว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงทั้งสิ้นนั้น ทรงแสดงในตนเอง ไม่ใช่ทรงแสดงที่อื่น เหมือนอย่างนายแพทย์ที่ศึกษาวิชาแพทยนั้นก็ศึกษาภายในร่างกายของมนุษย์และของสัตว์ทั้งนั้น และเมื่อประกอบยารักษา ก็ประกอบยารักษาในร่างกายของสัตว์และคนทั้งนั้น ไม่ใช่ที่อื่น พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงธรรมภายในดังนี้ จึงรู้ได้เห็นได้ด้วยตัวเอง ถ้าทรงแสดงที่อื่นข้างนอก เช่นทรงแสดงเรื่องโลกมีที่ สุด โลกไม่มีที่ สุด เป็นต้น ผู้ฟังก็ได้แต่เชื่อเท่านั้น หรือไม่เช่นนั้นก็ไม่เชื่อเอาเสียเลย ที่จะรู้นั้นไม่มี ได้แต่เชื่อ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงพยากรณ์ในเรื่องภายนอกทั้งหลายดังกล่าว ทรงพยากรณ์คือแสดงแก้ไขแต่ภายใน ดังที่แสดงว่าทรงบัญญัติทุกข์ บัญญัติเหตุเกิดทุกข์ บัญญัติความดับทุกข์ บัญญัติทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ในกายอันยาวาวหนึ่ง มีสัญญา มีใจนี้เอง ในพระบาลีนั้นท่านใช้คำว่า *ทรงแสดงโลก ทรงแสดงเหตุเกิดโลก ทรงแสดง ความดับโลก ทรงแสดงทางปฏิบัติให้ถึงความดับโลก* ก็หมายถึงทรงแสดงทุกข์เป็นต้น นั้นเอง เพราะฉะนั้น จึงรู้ได้เห็นได้

และทรงแสดงธรรมมีนิทานคือเหตุที่ผู้ฟังอาจตรงตามให้เห็นจริงได้ คำว่า “นิทาน” นี้เป็นคำบาลีที่ท่านใช้ ว่าทรงแสดงธรรมมีนิทาน แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นนิทานที่เล่าอ่ากันเป็นเรื่อง แต่หมายความว่าเหตุที่ทรงปรารภ และเหตุที่ทรงปรารภนั้นมีแสดงไว้ในธรรมบทมาก คือบางทีก็เสด็จไปบิณฑบาต เห็นเด็กกำลังตีงูกัน

ก็ทรงจับขึ้นมาทรงแสดงเป็นธรรมะสังสอน ซึ่งโดยความก็คือว่าทุก ๆ สัตว์บุคคลต่างก็รักชีวิตของตน ต้องการความสุขอยู่ด้วยกัน จึงไม่ควรทำร้ายกัน ไม่ควรจะทำร้ายให้แก่กัน ก็ทรงปรารภเอาเหตุที่เกิดขึ้นมาจับเป็นธรรมะสังสอน ก็เหมือนอย่างที่เล่าที่แรกว่าภิกษุหรือภิกษุณีรูปหนึ่งทำนกลบจากบิณฑบาต ล้างเท้า ก็เห็นน้ำซึมหายไปโดยลำดับก็ได้ความคิดถึง ความเกิดดับของสังขารทั้งหลาย ดังที่เล่ามานั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อจับเอาเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้แหละเป็นตัวนิทานคือตัวเหตุมาแสดงเป็นธรรมะแล้ว ทุก ๆ เรื่องนั้นก็เป็นการฐานทั้งนั้น และก็โดยเฉพาะทุกคนเมื่อเป็นบัณฑิตคือเป็นผู้ฉลาด ได้ประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ก็ย่อมสามารถจับเอาเหตุการณ์เหล่านั้นมาสอนตัวเอง เป็นกรรมฐานขึ้นได้ทุก ๆ อย่างเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเรื่องที่เป็นกรรมฐานนั้นจึงมีมากมาย ใช้ได้ทั้งนั้น ดังที่กล่าวมาแล้วว่าคำที่ใช้ได้ ร้องเพลงก็ใช้ได้ ดั่งนี้เป็นต้น

สรุปหลักปฏิบัติกรรมฐาน ๕ ประการ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสไว้อีกปริยายหนึ่งสรุปข้อที่ปฏิบัติเป็นกรรมฐานในการที่จะทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นจิตตวิสุทธิไว้เพียง ๕ ประการเป็นหลัก คือ

ประการที่ ๑ เพื่อสงบกิเลสกองราคะ อันกิเลสกองราคะนั้นย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ที่ยึดถือว่าสวยงาม เพราะฉะนั้น ก็ใช้กรรมฐานสำหรับพิจารณาว่าไม่สวยงาม เช่น กายคตาสติ มีสติพิจารณากาย ดังที่ในสติปัฏฐานแสดงไว้ในหมวดปฏิกุลปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกุลที่พระอุปัชฌาย์เอามาสอนนาค ผมขนเล็บฟันหนังว่าเป็นสิ่งปฏิกุลไม่สวยงาม หรือว่าพิจารณาอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้เคยแสดงมาแล้ว เมื่อเป็นดังนี้ก็ทำให้จิตสงบจากราคะได้ เพราะว่ารากะนั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่ในอารมณ์ที่เห็นว่างาม หรืออารมณ์ที่ยึดถือว่างาม เพราะฉะนั้น ก็ต้องพิจารณาว่าไม่งามในทางตรงกันข้าม ซึ่งเป็นสัจจะคือความจริง เพราะว่าสิ่งที่ยึดถือว่างามนั้นอันที่จริงไม่งาม เพราะมองในแง่ที่ปฏิกุลต่าง ๆ ของผมขนเล็บฟันหนัง เป็นต้น



ข้อที่ ๒ เพื่อจะสงบกิเลสกองโทสะ อันกิเลสกองโทสะนั้นย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ที่ยึดถือว่าไม่งามอันตรงกันข้าม เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องใช้กรรมฐานที่จะทำให้เห็นว่างาม จึงได้ตรัสสอนให้เจริญเมตตาแผ่จิตออกไปให้มีความสุข ไม่มีภัยไม่มีเวรไม่มีทุกข์ รักษาตนให้สวัสดิ์อันตรงกันข้ามกับโทสะ เพราะเมตตานั้นจะทำให้จิตกลับอ่อนโยนเห็นว่างาม ในบุคคลหรือในวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งโทสะนั้น ดังจะพึงเห็นได้ ว่าคนที่มีเมตตาต่อกันนั้น จะมองเห็นกันด้วยสายตาที่เป็นมิตรจิตใจที่เป็นมิตร ไม่ขัดลुकตก ก็คืองาม เหมือนอย่างพ่อแม่เห็นลูก พ่อแม่เต็มไปด้วยเมตตาในลูก เพราะเห็นว่าลูกงามไม่ขัดลुकตก มีความรัก แม้ว่าหน้าตาจะเขลอะขละอย่างไร หรือว่าลูกจะเจ็บป่วยน่าเกลียดอย่างไร ก็ยังเห็นว่างามอยู่นั้นเองด้วยความรัก อาบน้ำให้ได้ปฏิบัติได้รักษาให้ได้ ไม่รังเกียจในสิ่งไม่สะอาดต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ลูกได้ นี่เป็นข้อ ๒ และเมื่อทำในข้อ ๒ นี้ก็จะดับโทสะได้

เพราะฉะนั้น ให้เทียบเคียงกันในระหว่าง ๒ ข้อก่อน คือข้อ ๑ นั้นให้เห็นว่าไม่งามในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะ เพราะว่าราคะนั้นตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ยึดถือว่างาม เพราะฉะนั้นก็ต้องแก้ด้วยกรรมฐานที่พิจารณาว่าไม่งาม แต่อันที่จริงก็ไม่งาม คือมองในแง่ที่ไม่งามในส่วนที่ไม่งาม เพื่อจะดับกิเลสกองราคะ คราวนี้มาถึงข้อ ๒ กิเลสกองโทสะกลับใช้กรรมฐานข้อเมตตาให้เห็นว่างาม เพราะว่าโทสะนั้นเกิดขึ้นในอารมณ์ที่เห็นว่าไม่งามขัดลुकตก ทำให้ขัดใจ เพราะฉะนั้น เมื่อได้เมตตาแล้วก็จะดับโทสะได้ ความที่เห็นว่าไม่งามอันเป็นที่ตั้งของโทสะก็หายไป เพราะฉะนั้นจึงตรงกันข้าม

คราวนี้มาถึงข้อ ๓ ให้หัดทำกรรมฐานทั้ง ๒ อย่าง คือว่าในอารมณ์บางอย่างนั้นเป็นที่ตั้งคือชวนให้เกิดโทสะก็มี เป็นชวนให้เกิดราคะก็มี เพราะฉะนั้น ก็หัดทำกรรมฐานในอารมณ์เช่นนั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่งามได้ คือให้สงบได้ทั้งราคะทั้งโทสะ เพราะว่าแม้กรรมฐานที่กำหนดพิจารณาว่าไม่งาม เช่นกายคตาสติดังกล่าว หรือ อสุภกรรมฐาน พิจารณาซากศพ ก็ย่อมระงับได้ ทั้ง ๒ เหมือนกัน ระงับกองราคะก็ได้ ระงับกองโทสะก็ได้ อันหมายความว่าเมื่อปฏิบัติในกรรมฐานสำหรับระงับกิเลสกองราคะโดยตรงคือกายคตาสติ สติที่พิจารณากายว่าไม่งดงาม ก็สงบกิเลสกองราคะลงไปได้ แต่ว่าก็อย่าให้กิเลสกองโทสะเกิดขึ้นด้วย เพราะบางทีกิเลสกองโทสะนั้นบังเกิด

ขึ้นโดยไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่ามันเป็นโทษะ แต่อันที่จริงเป็นโทษะเป็นการประทุษร้าย

ดังเช่นที่มีแล้วว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกรรมฐานก็กายคตาสตินี้แหละ ทำให้ภิกษุทั้งหลายมองเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งปฏิภูลไม่สะอาด เต็มไปด้วยของปฏิภูลไม่สะอาดต่าง ๆ ก็เลสกองราคะก็สงบ แต่คราวนี้มันเกินไป คือเกิดรังเกียจร่างกายขึ้นมาว่าสกปรก อยู่กับสิ่งที่สกปรกทุกวัน ทำลายมันเสียดีกว่า ก็เลยฆ่าตัวตาย ดังนี้ไม่ถูก เพราะฉะนั้น จึงต้องมีเมตตาประกอบด้วย เพราะว่าชีวิตร่างกายนี้ต้องเมตตา พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ฆ่า แต่ให้เลี้ยงเอาไว้เพื่อจะทำประโยชน์ต่อไป อย่างเมตตาที่สอนนั้นก็สอนให้มีความเมตตาเอ็นดูอยู่ในชีวิตทั้งหลาย ในสัตว์ทั้งหลาย ไม่ให้ฆ่าไม่ให้ทำลาย การฆ่าตัวตายนี้ก็เป็นโทษะเหมือนกัน แต่เป็นโทษะอย่างละเอียดมันเป็นโมหะนั่นแหละมากกว่า แต่อาการที่ทำลายนั้นก็เป็นเรื่องคล้าย ๆ ของโทษะที่แปลว่าเครื่องประทุษร้าย เพราะฉะนั้นต้องอย่าให้เลยเถิดไป ต้องมีเมตตามากำกับไว้ด้วย บางทีถ้าเบื่อ ๆ หนักเข้าไปก็โยนทิ้ง นี่ก็ไม่ได้ ไม่ควรที่จะโยนทิ้ง ต้องเลี้ยงไว้ต้องรักษาไว้

คราวนี้มาถึงข้อที่ ๔ ก็เหมือนกัน คือว่ามุ่งเพื่อที่จะทำลายโทษะดับโทษะก็เจริญเมตตา แต่เมื่อได้เมตตาแล้วอย่าให้เมตตานั่นกลายเป็นราคะขึ้นมา เพราะฉะนั้นจึงให้พิจารณาให้เห็นความปฏิภูลคู่กันไปด้วย ดังเช่นเจริญเมตตาไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย ก็เกิดจิตมีเมตตามีความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข แต่บางทีก็เลยเกิดราคะในสัตว์บุคคลนั้นด้วย ดังนี้ก็ไม่ถูกต้อง เมตตาก็กลายเป็นราคะไป เพราะฉะนั้น ก็ต้องให้พิจารณาในข้อที่เป็นของไม่งามประกอบกันไปด้วย เพราะฉะนั้น จึงต้องแบ่งกันว่าส่วนไหนควรพิจารณาไปในทางที่ไม่งาม ส่วนไหนควรพิจารณาว่างาม อย่าให้เป็นกิเลสทั้ง ๒ ฝ่าย และเพื่อให้ไม่เป็นกิเลสทั้ง ๒ ฝ่ายนั้น จึงต้องมีกรรมฐานคู่กันอยู่ดังนี้สำหรับที่จะช่วยกัน

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจึงต้องหัดไว้ทั้ง ๒ ส่วน หัดทำกรรมฐานในด้านพิจารณาให้เห็นว่าไม่งาม เช่น กายคตาสติ อสุภกรรมฐานด้วย และก็หัดพิจารณาในด้านว่างามคือเมตตาไว้ด้วย เพราะเมตตาจะเห็นว่างาม แม้ในวัตถุสิ่งเดียวกันนั้น เช่นมุ่งที่จะสงบราคะก่อน พิจารณาว่าไม่งาม แต่ก็ให้มีเมตตากำกับด้วยเพื่อจะได้



ไม่ทำลาย แล้วก็ในส่วนที่เพื่อทำลายโทษะก็เหมือนกัน แม่เมตตาไปเพื่อที่จะระงับโทษะ ทำลายโทษะ ก็ต้องหัดที่จะพิจารณาในด้านที่เป็นกายคตาสติหรืออสุภกรรมฐาน คือ ในทางที่เห็นว่าไม่งามนั้นด้วย เพื่อไม่ให้เมตตากลายเป็นราคะ ดังนี้เป็นข้อที่ ๔

คราวนี้มาถึงข้อที่ ๕ เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้แล้วก็เว้นได้ทั้ง ๒ คือไม่ต้องใช้กรรมฐาน เพื่อระงับราคะ คือในทางพิจารณาว่าไม่งาม และกรรมฐานเพื่อระงับโทษะ คือในทาง พิจารณาว่างามอันเป็นทางตรงกันข้ามกันนั้น เว้นได้เสียทั้ง ๒ อย่าง และทำจิตให้เป็น อุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่เป็นกลางในภายใน มีสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวกำกับอยู่ เป็นการตั้งสงบอยู่ในภายในเป็นอุเบกขา ดังนี้เป็นข้อที่ ๕

นี่เป็นวิธีปฏิบัติทำจิตวิสุทธิ คือทำจิตให้บริสุทธิ์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรง สั่งสอนสรุปเอาไว้ ว่าวิธีปฏิบัตินี้มี ๕ ประการดังนี้ กรรมฐานทั้งหมดจะมีข้อก็ตาม ก็เพื่อให้ได้ผลตามหลักปฏิบัติทั้ง ๕ ประการนี้

ทฤษฎีวิสฤทธิ

การชำระทฤษฎีเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

วิสฤทธิข้อที่ ๓ คือ ทฤษฎีวิสฤทธิ ความหมัดจดแห่งความเห็น วิสฤทธิข้อที่ ๑ คือ สีสวิสฤทธิ ความหมัดจดแห่งศีล ข้อที่ ๒ จิตตวิสฤทธิ ความหมัดจดแห่งจิต ก็คือศีลและสมาธิ ข้อที่ ๑ คือศีลนั้นต้องมีเป็นภาคพื้น ข้อที่ ๒ คือสมาธิต้องมีเป็นบาทของวิปัสสนา คือของปัญญา และตั้งแต่ข้อที่ ๓ ไปจนถึงข้อที่ ๗ เป็นตัวปัญญาหรือเป็นตัววิปัสสนา เพราะฉะนั้น การแสดงอธิบายวิปัสสนากรรมฐานหรือปัญญาในไตรสิกขา จึงอธิบายได้ด้วยวิสฤทธิตั้งแต่ข้อ ๓ จนถึงข้อที่ ๗ รวมเป็น ๕ ข้อ

ข้อที่ ๓ นี้เป็นตัววิปัสสนาข้อแรก คือจะต้องปฏิบัติทำทฤษฎีคือความเห็นให้หมัดจดบริสุทธิ์ก่อน อันทฤษฎีคือความเห็นนั้น สำหรับขั้นที่ทำให้บริสุทธิ์ในที่นี้ ก็คือความเห็นในตัววิปัสสนาภูมิ ภูมิของวิปัสสนา คำว่า “ภูมิ” นั้นเราใช้เรียกกันว่าภูมิชั้นหรือว่าภูมิแผ่นดิน ภูมิของวิปัสสนานั้นก็คืออารมณ์ของวิปัสสนา ที่ตั้งของวิปัสสนา ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น จะต้องได้วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อันเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ และวิปัสสนาภูมิในที่นี้หมายถึงการปฏิบัติชำระทฤษฎีคือความเห็นเสียก่อน อันการชำระทฤษฎีคือความเห็นเสียก่อนนั้น ก็จะต้องมีศีลมีสมาธิเป็นพื้นฐานเป็นบาทมาโดยลำดับ คือว่าศีลนั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ รากะโทสะโมหะที่เป็นอย่างหยาบ อันเป็นเหตุให้ละเมิดออกไปทางกายทางวาจาทางใจ และก็จะต้องมีสมาธิสำหรับที่จะสงบหรือชำระกิเลสอย่างกลางคือ



นิรวณ ก็คือราคะโทสะโมหะซึ่งเป็นชั้นนิรวณที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อเป็นดังนี้จิตก็จะสงบ ตั้งมั่นลงได้ ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธิอันมีศีลเป็นพื้นฐานนี้ซึ่งเป็นจิตที่สงบ มากำหนดพิจารณาอัฐภาพนี้ คือความเป็นอตตัตตัตตนนี้ ว่าอัฐภาพนี้คือความเป็นอตตัตตัตตนนี้เป็นอตตัตตัตตัญญา ความสำคัญหมายว่าตัวตน เป็นสัตตัตตัตตัญญา ความสำคัญหมายว่าเป็นสัตว์บุคคล อตตัตตัตตัญญา กับสัตตัตตัตตัญญา นี้ กล่าวรวมกันในภาษาไทยอย่างง่าย ๆ ก็คือความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ความสำคัญหมายว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

รู้ชั้น ๕ หรือนามรูป

อันความสำคัญหมายว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานี้เกิดขึ้นที่ไหน ก็เกิดขึ้นที่กองทั้ง ๕ ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า ชั้น ๕ คือ รูปชั้น กองรูป เวทนาชั้น กองเวทนา สัญญาชั้น กองสัญญา สังขารชั้น กองสังขาร วิญญาณชั้น กองวิญญาณ เพราะเหตุที่มีความยึดถืออยู่ในชั้น ๕ นี้ว่า *เอต มม* นี้เป็นของเรา *เอโสหสมฺมิ* เราเป็นนี้ *เอโส เม อตฺตา* นี้เป็นอตตัตตัตตนของเรา หรือกล่าวสั้นว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะฉะนั้นชั้น ๕ จึงชื่อว่า *อุปาทานชั้น* แปลว่าชั้นเป็นที่ยึดถือ ดังกล่าว ฉะนั้น อัฐภาพนี้ก็คือตัวอตตัตตัตตัญญาสัตตัตตัตตัญญา ซึ่งตั้งขึ้นที่ชั้น ๕ นี้ อันเป็นที่ยึดถือว่าตัวเราของเรา จึงเรียกว่าอุปาทานชั้น

เพราะฉะนั้น จึงกำหนดพิจารณาให้รู้จักชั้น ๕ ว่ารูปเป็นอย่างไร ก็คือเป็น *มหาภูตรูป* รูปที่เป็นใหญ่ อันได้แก่ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เรียกว่ามหาภูตรูป และ *อุปาทายรูป* รูปอาศัย ก็คืออาศัยซึ่งมหาภูตรูปนั้นอยู่ เป็นต้นว่าประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท วิสัยคือสิ่งที่ต่อกันกับประสาททั้ง ๕ นั้น ก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะสิ่งที่กายถูกต้อง ดังนี้ เป็นต้น ก็เป็นกองหนึ่งเรียกว่า *รูปชั้น* กองรูป เวทนาเป็นอย่างไร คือความรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ก็รวมเป็นกองหนึ่งเรียกว่า *เวทนาชั้น* กองเวทนา สัญญาเป็นอย่างไร คือความจำหมายต่าง ๆ จำรูปจำเสียง จำกลิ่นจำรสจำโผฏฐัพพะจำเรื่องราวทั้งหลาย ก็รวมเป็นกองหนึ่งเรียกว่า *สัญญาชั้น* กองสัญญา สังขารเป็นอย่างไร คือความปรุงคิดหรือความคิดปรุงต่าง ๆ คิดปรุงรูปคิด

ปรุงเสียงคิดปรุงกลิ่นคิดปรุงรสคิดปรุงโณภูฏัพพะคิดปรุงเรื่องราวต่าง ๆ ก็รวมเป็นกองหนึ่งเรียกว่า *สังขารชั้นร์* กองสังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้ คือว่ารู้เห็น คือรูรูรูปทางตา ที่เรียกว่าเห็น รู้เสียงทางหูที่เรียกว่าได้ยินหรือได้ฟัง ทราบกลิ่นทางจมูก ทราบรสทางลิ้น ทราบสิ่งถูกต้องทางกาย และรู้เรื่องที่เกิดที่นึกทางมโนคือใจ ก็รวมเป็นกองหนึ่งเรียกว่า *วิญญาณชั้นร์* กองวิญญาณ

เรียกว่า *รูป* ก็เพราะเป็นสิ่งที่ต้องชำระหลุดโรยไป และอีก ๔ กองนั้นรวมเรียกว่า *นาม* ก็เพราะเป็นสิ่งที่นุ่มไปของจิตเพื่อรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ดังที่ได้กล่าวแล้ว เพราะว่าจิตที่นุ่มออกรับอารมณ์นั้นก็คือรับรู้มันเอง เป็นเวทนามก็เป็นรูอย่างหนึ่ง คือว่ารู้เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกลาง ๆ ก็ไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นสัญญาที่รูอย่างหนึ่งคือรูจำหมาย เป็นสังขารก็รูอย่างหนึ่งคือรูคิดปรุงหรือปรุงคิด เป็นวิญญาณก็รูอย่างหนึ่งคือรูที่เรียกว่าเห็นที่เรียกว่าได้ยิน เป็นต้น จึงเรียกว่านาม ดูให้รู้จักว่ารูปเป็นอย่างนี้ เวทนามเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ รวมเข้าก็คือว่ารูปเป็นอย่างนี้ นามเป็นอย่างนี้ ดูให้รู้จัก

รู้อายตนะ ๑๒

และก็ดูให้รู้จักสืบไปถึงอายตนะ ๖ ก็คืออายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ที่ต่อกัน ว่าตาเป็นอย่างนี้ รูปเป็นอย่างนี้ หูเป็นอย่างนี้ เสียงเป็นอย่างนี้ จมูกเป็นอย่างนี้ กลิ่นเป็นอย่างนี้ ลิ้นเป็นอย่างนี้ รสเป็นอย่างนี้ กายเป็นอย่างนี้ โณภูฏัพพะสิ่งที่กายถูกต้องเป็นอย่างนี้ มโนคือใจเป็นอย่างนี้ ธรรมะคือเรื่องราวเป็นอย่างนี้ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ก็เป็น ๑๒

รู้อาตุ ๑๘

ต่อจากนี้ก็ดูให้รู้จักธาตุทั้ง ๑๘ ธาตุทั้ง ๑๘ นั้นก็คือ จักขุ ตา รูปและจักขุวิญญาณ โสตะ หู เสียงและโสตวิญญาณฆานะ จมูก กลิ่นและฆานวิญญาณ ชิวหา ลิ้น รสและชิวหาวิญญาณ กาย กาย โณภูฏัพพะและกายวิญญาณ มโน ใจ ธรรมะ



เรื่องราวและมโนวิญญูณ ๖ กับ ๓ ก็เป็น ๑๘ เรียกว่าธาตุ ๑๘ ที่เรียกว่าธาตุ ๑๘ นั้นก็โดยอธิบายว่า ทั้งหมดนี้ทรงหรือดำรงภาวะของตนอยู่ตามประเภท เช่นจักขุคือ ตาก็ทรงภาวะเป็นตา ดำรงภาวะเป็นตาอยู่ รูปก็เช่นเดียวกัน จักขุวิญญูณก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นจึงมีจักขุคือตา มีรูปและมีจักขุวิญญูณ ถ้าหากว่าไม่มีความทรงภาวะของตนอยู่แล้ว ก็จะไม่ปรากฏว่ามีจักขุคือตา ไม่ปรากฏว่ามีรูปและมีจักขุวิญญูณ

ฉะนั้น จึงเรียกว่า ธาตุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทรงอยู่ดำรงอยู่ แต่ไม่ใช่หมายความว่า ทรงอยู่หรือดำรงอยู่ตลอดไป หมายความว่าทรงอยู่ดำรงอยู่ในขณะที่ตั้งอยู่ เพราะว่า ทั้งหมดนี้ก็เป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งนั้น หรือเรียกว่า สังขตธรรม ธรรมที่ปัจจัย ปรุงแต่ง ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ซึ่งมีลักษณะ ๓ คือมีความเกิดขึ้นปรากฏ มีความตั้ง อยู่ปรากฏ และเมื่อตั้งอยู่ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นปรากฏ เพราะฉะนั้น ลักษณะที่ ๒ คือความตั้งอยู่ปรากฏนั้นก็เพราะมีความเป็นธาตุคือยังตั้งอยู่ได้ แม้ว่า จะตั้งอยู่แล้วก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม แล้วในที่สุดก็ต้องแตกสลายไป ก็ตาม แต่ก็ยังมีภาวะที่ตั้งอยู่ ตรงนี้แหละที่มีความเป็นธาตุ จึงรู้ว่าธาตุ ๑๘

รู้สภาพหรือสภาวะธรรม

และต่อจากนี้ก็เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ความที่มากำหนดดูให้รู้จัก ชั้นที่ ๕ ย่อเป็นนามรูป และอายตนะ ๑๒ กับธาตุ ๑๘ ดังนี้ เรียกว่าเป็นวิปัสสนาภูมิ คือเป็นภูมิของวิปัสสนา และกำหนดให้รู้จักว่าทั้งหมดนี้เป็น สภาวะธรรม สภาวะธรรม นั้นแปลว่าธรรมะที่มีภาวะของตนเอง ที่เรียกว่ามีภาวะของตนเองนั้นก็คือว่ามีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ และเมื่อตั้งอยู่ก็มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปของตนเอง คือมีลักษณะ ของตนเองดังที่กล่าวมาแล้วทั้ง ๓ นั้น และคำที่ว่าของตนเองนี้ ก็ไม่ใช่หมายความว่า ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย แต่ว่ามีเหตุมีปัจจัยซึ่งจะกล่าวในข้อต่อไป สำหรับในข้อนี้ยังไม่กล่าว ถึงเหตุถึงปัจจัย ก็เพราะเหตุและปัจจัยนั่นเอง จึงทำให้มีความเกิดขึ้นปรากฏเป็นต้น ดังที่กล่าวมานั้น และเหตุปัจจัยนี้ก็เป็เหตุปัจจัยที่เนื่องกับสัตว์บุคคล ไม่ใช่ว่าไม่เนื่อง

กับสัตว์บุคคล แต่ความที่มีสัตว์บุคคลมาเนืองนี้ ก็มาเนื่องตามความเป็นไปที่เรียกว่า สภาพภาวะของตณนั้น คือต้องมาเข้าในวงของเหตุผลที่เป็นตัวสภาพคือตัวภาวะของตน มาเข้าวงจรหรือวงกลมหรือเข้าทางของเหตุผลที่เป็นภาวะของตน เอาแต่เพียงว่าความ เกิดขึ้นของขันธ์อายตนะธาตุดังกล่าวนี้ แม้ว่าจะมีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด ก็ยังต้อง ประกอบกับเหตุปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาอีก เช่นว่าจะต้องมีสัตว์ที่เรียกว่าคันธัพพะ เข้ามา ถือปฏิสนธิ โดยที่สัตว์ผู้มาถือปฏิสนธินั้นยังมีกิเลสและมีกรรม ซึ่งเป็นวิภูฏะ มีกรรม เป็นชนกกรรม กรรมที่ทำให้เกิด จึงมาถือปฏิสนธิเกิดขึ้นในครรภ์ของมารดา และก็มี ความก่อกำเนิดขึ้นมาไปตามภาวะของตน

รู้สามัญลักษณะ

ฉะนั้น คำว่าสภาพตามภาวะของตณนั้น จึงหมายความว่า ตามเหตุปัจจัย ของตนเอง เหมือนอย่างต้นไม้ที่บังเกิดขึ้น คนอาจจะเป็นผู้ปลูกคือปลูกเพาะเมล็ดหรือ ว่าตนเอามาปลูกรดน้ำพรวนดินให้ปุ๋ย เป็นต้น แต่ว่าความแตกออกของเมล็ดเป็นหน่อ หรือว่าเป็นต้นโดยลำดับนั้น ต้นไม้แตกเป็นหน่อจนถึงเป็นต้นตามภาวะของตนเอง คือ ตามเหตุปัจจัยของตนเองหรือของต้นไม้ตัวเอง คนคอยแต่เพียงรดน้ำเป็นต้น คอยบำรุง เท่านั้น แต่ความเกิดของต้นไม้เป็นไปตามสภาพตามภาวะของตน หมายความว่า ตามเหตุปัจจัยของต้นไม้ตัวเอง ดังนี้เรียกว่าสภาพ และความเป็นสภาพนี้ก็ไม่ได้หยุด เพียงความเกิดขึ้นปรากฏเท่านั้น ยังมีความตั้งอยู่ปรากฏ และเมื่อตั้งอยู่ก็ยังมี ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นปรากฏอีก ดังนี้ก็เป็นไปตามสภาพคือภาวะของตน คนเราจะไปฝืนสภาพของขันธ์อายตนะธาตุไม่ได้ คือจะไปฝืนให้เป็นไปตามที่ซอปปใจไม่ได้ ขันธ์อายตนะธาตุเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เติบโตใหญ่ขึ้น เรียกว่าเจริญขึ้นมา เมื่อเรียก ตามถ้อยคำธรรมดาของร่างกาย ก็เรียกว่าเป็นเด็กเล็กเป็นเด็กใหญ่เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นผู้ใหญ่ แล้วก็แก่ลงไปห่อหมกลงไป แล้วก็แตกสลายในที่สุด นี่เป็นสภาพคือเป็นไป ตามภาวะของตนเองทั้งนั้น ที่เราเรียกว่าคตธรรมดา อันนี้แหละคือตัวสภาพ จะไปฝืน



ก็ไม่ได้ ดังที่ทุกคนก็ชอบที่จะอยู่ในความเจริญ ที่เป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นผู้ใหญ่ มีกำลังแข็งแรง ไม่ต้องการที่จะแก่ที่จะห่อมนที่จะแตกสลาย แต่ว่าก็แก้ไขห้ามไม่ได้ ก็ต้องเป็นไปตามสภาพ และความเป็นไปตามสภาพดังนี้ตั้งแต่เกิด ความเกิดขึ้นปรากฏ ความตั้งอยู่ปรากฏ เมื่อตั้งอยู่ความแปรปรวนไปเป็นอย่างอื่นปรากฏ คือปรากฏให้กำหนดรู้ได้ ให้เห็นให้สัมผัสได้ว่าเป็นอย่างนั้นให้รู้ได้ และความที่ปรากฏเกิด ตั้งอยู่ และแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปนี้ ก็มีลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น

แต่ว่าเมื่อรวมขึ้นโดยทั่วไปแล้ว คือดูที่ตรงกันหมดของสิ่งที่เป็นสังขารที่ปรุงแต่งทั้งหมดแล้ว ก็รวมเข้ามาได้เป็นลักษณะ ๓ อันเรียกว่า *สามัญญลักษณะ* ลักษณะที่ทั่วไปของสังขารทั้งปวง ก็คือ *อนิจจลักษณะ* ลักษณะที่ไม่เที่ยง *ทุกขลักษณะ* ลักษณะที่เป็นทุกข์ *อนัตตลักษณะ* ลักษณะที่เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ซึ่งอันนี้ก็ได้อธิบายมาบ้างแล้ว ก็จะไม่พูดไม่อธิบายในสามัญญลักษณะนี้ พิจารณาให้รู้จักสามัญญลักษณะคือลักษณะที่ตรงกันหมดเหมือนกันหมดของสิ่งที่เป็นสังขารทุกอย่างให้รู้จัก

ส่วนลักษณะที่แตกต่างกันไปในั้น ก็อาจจะมีที่แตกต่างกันไปเป็นอย่างโน้นเป็นอย่างนี้ เช่นว่าขันธ ๕ ย่อเป็นนามรูป อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ มีความเกิดปรากฏ ความตั้งอยู่ปรากฏ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปปรากฏ ที่ลักษณะที่แตกต่างกันไปก็มีมาก เช่นว่าโดยรูป ก็อาจจะมีบางคนเตี้ย บางคนสูง บางคนปานกลาง บางคนผิวดำ บางคนผิวขาว อะไรเหล่านี้ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ก็เหมือนกัน ก็ต่างกัน อย่างนั้นบ้างต่างกันอย่างนี้บ้าง ตามลักษณะเฉพาะตัว ๆ ไป แต่ว่าก็รวมกันได้ว่าทุก ๆ ขันธ ๕ ทุก ๆ อายุตนะ ๑๒ ทุก ๆ ธาตุ ๑๘ นั้น ย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตนเพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เป็นแต่เพียงยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา ดังที่ได้อธิบายแล้วข้างต้นว่าอุปาทานขันธ หรือสัตตสัญญา อตตสัญญานั้นเท่านั้น แต่อันที่จริงนั้นไม่มีตัวเราของเราที่แท้จริงอะไรเลย บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ทั้งนั้น ต้องเป็นไปตามสภาพดังที่กล่าวมาแล้ว

สรุปการชำระทิฏฐิ

ผู้ทำวิปัสสนานั้นเมื่อได้มีศีลและได้ทำสมาธิให้ใจสงบ แล้วก็มาจับพิจารณาชำระทิฏฐิคือความเห็น ความเห็นที่ยังยึดถืออยู่ในตัวตนของเรา นี้ โดยกำหนดดูให้รู้จัก

ประการที่ ๑ ก็คือให้รู้จักชั้นที่ ๕ ย่อเป็นนามรูป आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อันเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ให้รู้จักสภาพของสิ่งเหล่านี้ตามที่กล่าวมาแล้ว ว่าต้องเป็นไปตามสภาพคือภาวะเหตุปัจจัยของตัวเอง ตั้งแต่ความเกิดปรากฏ ตั้งแต่ความตั้งอยู่ปรากฏ ตั้งแต่เมื่อตั้งอยู่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปปรากฏดังที่กล่าวมาแล้ว ให้รู้จักสภาพว่าสิ่งเหล่านี้เป็นไปตามสภาพคือภาวะเหตุผลของตนเองของแต่ละสิ่งเหล่านี้ และความปรากฏนั้นย่อมปรากฏให้เห็นได้ให้สัมผัสได้เป็นต้น ให้กำหนดพิจารณาให้รู้ได้ โดยที่ต้องมีลักษณะเป็นเครื่องกำหนดหมาย ซึ่งลักษณะเป็นเครื่องกำหนดหมายนั้น ปรากฏ ความปรากฏนั้นปรากฏโดยที่มีลักษณะนั้นเป็นเครื่องกำหนดหมาย ถ้าไม่มีลักษณะเป็นเครื่องกำหนดหมายแล้ว ก็ปรากฏให้รู้ไม่ได้ให้พิจารณาไม่ได้ ที่ปรากฏคือปรากฏให้รู้ได้พิจารณาได้ ซึ่งรวมเข้ามาแล้วก็คือว่าในไตรลักษณ์ ลักษณะคือเครื่องกำหนดหมาย กำหนดให้รู้ได้พิจารณาได้ว่า ไม่เพียงอย่างนี้ เป็นทุกขอย่างนี้ เป็นอนัตตาอย่างนี้ ถ้าไม่ปรากฏก็พิจารณาให้รู้ไม่ได้ นี่ปรากฏ เหมือนอย่างว่าจะร้องบอกด้วยซ้ำว่า ฉันไม่เที่ยงนะ ฉันเป็นทุกขนะ ฉันเป็นอนัตตนะ อายมายึดถือ เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วก็คล้าย ๆ กับว่าชั้นที่ ๕ ที่ย่อเป็นนามรูป आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ จะตะโกนบอกอยู่ตลอดเวลาว่าอย่ามายึดถือ อันที่จริงนั้นข้าพเจ้าไม่เที่ยง ข้าพเจ้าเป็นทุกข ข้าพเจ้าเป็นอนัตตา

ประการที่ ๒ ก็ให้รู้จักสภาพ

ประการที่ ๓ ก็คือให้รู้จักสามัญลักษณะ

รวมเป็น ๓ ประการ ประการที่ ๑ ให้รู้จักตัวชั้นที่ ๕ ย่อเป็นนามรูป आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ประการที่ ๒ ให้รู้จักสภาพ ของสิ่งเหล่านี้ และประการที่ ๓ ให้รู้จักสามัญลักษณะของสิ่งเหล่านี้ การปฏิบัติตั้งนี้เป็น การปฏิบัติทำทิฏฐิความเห็นให้หมดจดให้หมดจดจากความยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา และเมื่อพิจารณาไปจนรู้จักทั้ง ๓ ประการนี้ ก็ย่อมจะได้ทิฏฐิวินิสุทธิติ คือความหมดจดแห่งความเห็น อันเป็นวิสุทธิติข้อที่ ๓ อันนับว่าเป็นวิปัสสนาข้อที่ ๒

กัณฑ์วิตรณวิสุทธิ

ชำระความสงสัยที่เกิดขึ้น

วิสุทธิข้อที่ ๔ กัณฑ์วิตรณวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย เมื่อได้เริ่มปฏิบัติทำวิปัสสนากรรมฐาน ชำระทีฎฐิติคือความเห็นให้บริสุทธิ์ ดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็ถึงขั้นที่ปฏิบัติชำระความสงสัยที่เกิดขึ้น เพราะว่าย่อมจะมีความสงสัยถึงตัวเราในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ในปัจจุบันบ้าง เพราะว่าเมื่อยังมีอดีตสัญญา ความสำคัญหมายว่าตัวเราของเราสัตตสัญญา ความสำคัญหมายว่าสัตว์ ดังที่จะเรียกรวมกันว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อยังมีความสำคัญหมายอยู่ ว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาบังเกิดขึ้น เพราะความยึดถือในขันธอายตนะธาตุดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็ย่อมจะมีกัณฑ์คือความสงสัยเกี่ยวแก่ตัวเราของเราในกาลทั้ง ๓ นั้น และแม้ว่าจะชำระความเห็นให้บริสุทธิ์ได้ ด้วยกำหนดพิจารณาให้พบขันธอายตนะธาตุ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือว่าตัวเราของเรานั้น กำหนดให้รู้จักหน้าตาของขันธอายตนะธาตุ และกำหนดให้รู้จักภาพคือภาวะความเป็นของขันธอายตนะธาตุนั้น ที่มีที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของตน ดังที่ได้กล่าวแล้ว ว่าเกิดขึ้นตั้งอยู่และเสื่อมดับไป ซึ่งความเกิดขึ้นตั้งอยู่และเสื่อมดับไปนั้น ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของขันธอายตนะธาตุนั้นเอง ปรากฏอยู่

ตามที่กล่าวนี้ก็กล่าวตามพระบาลีที่ตรัสไว้ว่า อูปปาโท ปญญาติ ความเกิดขึ้นปรากฏ วโย ปญญาติ ความเสื่อมสิ้นไปปรากฏ จิตตส อณฺณตตํ ปญญาติ เมื่อยังตั้งอยู่ ก็มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปปรากฏ ตามพระพุทธานุชาตที่ตรัสนี้

ยกเอาข้อเชื่อมดับไปเป็นข้อที่ ๒ เมื่อตั้งอยู่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นข้อที่ ๓ แต่ว่าที่อธิบายนั้นจับตามลำดับเพื่อให้เข้าใจง่าย คือว่าความเกิดขึ้นปรากฏ ความตั้งอยู่ก็ปรากฏ และความที่เปลี่ยนแปลงเสื่อมสิ้นไปในที่สุดก็ปรากฏ เอาความตั้งอยู่มาไว้เป็นที่ ๒ เอาความที่เสื่อมสิ้นไปมาเป็นข้อที่ ๓ ก็มีความเป็นอันเดียวกันกับพระพุทธรูปนั้น นี่เป็นสภาพของขันธอายตนะธาตุ คือความมีความเป็นที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของตนเอง และก็กำหนดให้รู้จักสามัญลักษณะ คือลักษณะเครื่องกำหนดที่ทั่วไปของขันธอายตนะธาตุ ก็คือที่ปรากฏทั้ง ๓ นั้นนั่นเอง เมื่อรวมเข้าแล้วก็มีลักษณะทั่วไปก็คือ ลักษณะที่ไม่เที่ยง ลักษณะที่เป็นทุกข์ ลักษณะที่เป็นอนัตตา กำหนดให้รู้จักไตรลักษณ์ ดังนี้เป็นวิธีชำระทิฏฐิความเห็นให้บริสุทธิ์ แต่ว่าในขั้นนี้ก็ยังไม่อุปทานไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ย่อมจะมีความสงสัยอยู่เกี่ยวกับตัวเราของเราที่ฝังลึกอยู่ในกาลทั้ง ๓ ตัวเราของเรานี้แหละเป็นที่ตั้งของ “กังขา” คือความสงสัยอย่างยิ่ง และวิจิกิจฉาในนิวรรณ์ ๕ ก็มีตัวเราของเรานี้แหละเป็นที่ตั้งของวิจิกิจฉาเป็นอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับเป็นมูลฐานของวิจิกิจฉาทั้งปวง

ละความสงสัยเกี่ยวกับตัวเราของเรา

อันความสงสัยเกี่ยวกับตัวเราของเราในกาลทั้ง ๓ นั้น ก็คือความสงสัยที่ปรากฏกาลที่เป็นอดีตคือล่วงไปแล้ว ว่าเราได้มีแล้วได้เป็นแล้วในอดีตหรือไม่หนอ ตัวเราไม่ได้มีแล้วไม่ได้เป็นแล้วในอดีตหรือหนอ ตัวเราได้มีได้เป็นอะไรแล้วในอดีตหรือหนอ ตัวเราได้มีได้เป็นอย่างไรแล้วในอดีตหรือหนอ ตัวเราได้เป็นอะไรแล้วจึงได้เป็นอะไรอีกต่อไปในอดีตหรือหนอ ดังนี้ นี่เป็นกังขาความสงสัยในอดีตหรือปรารภส่วนที่เป็นอดีตสรุปเข้าแล้วก็เป็น ๕ ประการส่วนความสงสัยที่ปรารภอนาคตกาลข้างหน้าที่ยังไม่มาถึงรวมเข้าแล้วก็ได้แก่ความสงสัยว่า เราจักมีจักเป็นต่อไปในอนาคตหรือหนอ เราจักไม่มีไม่เป็นในอนาคตหรือหนอ เราจักเป็นอะไรหรือหนอในอนาคต เราจักเป็นอย่างไรหรือหนอในอนาคต เราจักเป็นอะไรแล้วจึงจะเป็นอะไรต่อไปในอนาคตหรือหนอ ส่วนความสงสัยที่ปรารภปัจจุบันรวมเข้าก็คือ เดียวนี้เรามีเราเป็นอยู่หรือหนอ เดียวนี้เราไม่มีไม่ เป็นอยู่หรือหนอ เดียวนี้เราเป็นอะไรหรือหนอ เดียวนี้เราเป็นอย่างไรอยู่หรือหนอ



เดี๋ยวนี้สัตว์นี้คือตัวเรานี้มาจากไหนหรือหนอ เดี่ยวนี้สัตว์นี้คือตัวเราจักไปในที่ไหนต่อไปหรือหนอ ดังนี้ รวมเข้าก็เป็น ๖ ประการ เหล่านี้เป็นความสงสัยเกี่ยวกับตัวเราของเรา

พิจารณาจับเหตุปัจจัยของขันธ ๕ หรือนามรูป

เพราะฉะนั้น เมื่อชำระทิฏฐิคือความเห็นให้บริสุทธิ์ดังกล่าวมาแล้ว เมื่ออดีตสัญญา สัตตสัญญา ความสำคัญหมายว่าตัวเราของเราสงบลงไปได้ ปรากฏเป็นขันธอายตนะธาตุขึ้นมาแทน แม้ว่าจะได้พิจารณาให้รู้จักสภาพคือความเป็นไปของขันธอายตนะธาตุตามเหตุปัจจัยของตน คือเกิดขึ้นตั้งอยู่เสื่อมดับไปดังกล่าวนั้น และรวมเข้ามาให้รู้จักสามัญลักษณะคือลักษณะที่ทั่วไปของขันธอายตนะธาตุ แม้อย่างนั้นก็ย่อมจะมีความสงสัยว่าขันธอายตนะธาตุนี้มาจากไหน ประรภากาลทั้ง ๓ ได้เช่นเดียวกัน ในอดีตขันธอายตนะธาตุได้มีหรือไม่มี ในปัจจุบันขันธอายตนะธาตุมีอยู่หรือไม่มี ในอนาคตขันธอายตนะธาตุมีอยู่หรือไม่มี และถ้ามีอยู่ก็มาจากไหน เหมือนอย่างว่ามองเห็นเด็กที่เขามาวางทิ้งเอาไว้ที่หน้าบ้านของตน หรือที่ถนนหน้าบ้าน ก็ย่อมจะต้องมีความสงสัยว่าเด็กคนนี้ลูกใคร ใครเอามาทิ้งไว้ ฉันทใดก็ดี เมื่อพิจารณากำหนดแม้ว่าเห็นขันธอายตนะธาตุว่าเป็นอย่างไร ๆ เห็นหน้าตาของขันธอายตนะธาตุ แต่ก็ย่อมจะมีความสงสัยได้ว่าขันธอายตนะธาตุนี้มาจากไหน ทั้งในอดีตทั้งในปัจจุบันและต่อไปในอนาคต

เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาและโดยเฉพาะในข้อปฏิบัติวิธีทำวิปัสสนา ถัดจากชำระความเห็นให้บริสุทธิ์ดังกล่าวมานั้น จึงได้สอนให้พิจารณาจับเหตุปัจจัยของนามรูป ก็ขันธ ๕ นั้นแหละ ก็คือขันธอายตนะธาตุดังกล่าวมานั้น ยกเอาขันธ ๕ ก็ย่อมเป็นนามรูป ขึ้นเป็นที่ตั้ง จับเหตุปัจจัยของนามรูป และก็ได้แสดงเหตุปัจจัยของนามรูปไว้สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาธุระจะพึงจับขึ้นพิจารณา คือให้รู้จัก *สามัญปัจจัย* คือเหตุปัจจัยที่ทั่วไปของนามรูปทั้ง ๒ อย่างหรือของขันธ ๕ ทั้งหมด ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า อวิชชา ตณฺหา อุปาทาน และกรรม เป็นสามัญปัจจัยแห่งนามรูป อวิชชาก็คือความไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ความไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ก็คือไม่รู้ใน

อริยสัจ ตัณหา ก็คือความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทาน ก็คือความยึดถือ กรรม ก็คือ การงานที่บุคคลกระทำทางกายทางวาจาทางใจ เป็นกรรมที่ดีก็มี เป็นกรรมที่ชั่วก็มี เป็นกรรมที่เป็นกลาง ๆ ก็มี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ทั้ง ๔ นี้เป็นสามัญปัจจัยแห่งนามรูป

และได้สอนให้รู้จัก **วิสามัญปัจจัย** คือเหตุปัจจัยที่ไม่เป็นสามัญคือทั่วไปแก่นามรูปเหมือนกันทั้งหมด แต่ว่าเป็นเหตุปัจจัยจำเพาะของแต่ละข้อในชั้น ๕ หรือย่อเป็นนามรูป ก็คือให้รู้จักว่า อาหารที่บริโภคนั้นเข้าไปเป็นวิสามัญปัจจัยแห่งรูป อาหารที่บริโภคนั้นเข้าไปนั้นก็เช่นข้าวสุกและอาหารทั้งปวง สำหรับที่จะทะนุบำรุงรูปกาย รวมเข้าก็คือว่า ธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมมันเอง เป็นอาหารที่บุคคลบริโภคนั้นเข้าไปสำหรับทะนุบำรุงรูปกาย เพราะว่ารูปกายนี้ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดินน้ำลมไฟ ธาตุดินน้ำลมไฟที่ประกอบเข้าเป็นรูปกายนี้ก็สิ้นไปเสื่อมไปอยู่ตลอดเวลา จึงต้องมีอาหารคือธาตุดินน้ำไฟลมใหม่เข้าไปทะนุบำรุงเพิ่มเติมเอาไว้ รูปกายนี้จึงดำรงอยู่ได้

เพราะฉะนั้น ในข้อนี้ดูเข้ามาสักหน่อยก็จะเห็นได้ ว่าเป็นสภาวะธรรมอย่างไร เป็นสามัญลักษณะอย่างไร ซึ่งเป็นอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ที่เป็นไปตามสภาพ หรือที่เป็นตัวสภาพคือความมีความเป็นที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของตนนั้น ก็ได้กล่าวมาแล้ว เกิดขึ้นตั้งอยู่และแปรปรวนเปลี่ยนแปลงดับไป นี่เป็นตัวสภาวะธรรมและก็เป็นไปตามสภาวะธรรมดังนี้ ธาตุทั้งหลายที่มาประกอบเข้าเป็นรูปกายอันนี้ ก็เกิดขึ้นตั้งอยู่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงดับไปอยู่ทุกขณะจิต จึงต้องการอาหารเข้าไปบำรุงเพิ่มเติมอยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน จะเห็นได้ชัดก็คือว่าทุกคนต้องบริโภคน้ำอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก คือต้องหายใจเข้าหายใจออกกันอยู่ทุกขณะ หยุดไม่ได้ เพราะว่าต้องการธาตุน้ำนี้เข้าไปเพิ่มเติมส่วนที่เสื่อมสิ้นไปอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก และในธาตุน้ำอันนี้จริงนั้นก็มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟรวมเข้าอยู่ในธาตุน้ำนี้ด้วยที่เป็นอย่างละเอียด ถ้าหากว่าต้องหยุดหายใจสักครู่เดียว ชีวิตก็จะดับแล้ว ก็แสดงว่าธาตุที่เข้าไปดำรงเลี้ยงชีวิตอันเป็นส่วนรูปกายนี้ต้องเสื่อมดับอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออกทีเดียว ต้องเข้าไปซ่อมแทนกันให้ได้ทุกขณะลมหายใจเข้าออกที่เดียวจะเว้นเสียไม่ได้ เพราะฉะนั้น อาหารรวมเข้าก็คือธาตุทั้ง ๔ นี้จึงเป็นวิสามัญปัจจัยของรูป ซึ่งต้องการอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก



คราวนี้มาถึงนาม อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ เป็นวิสามัญปัจจัยแห่งวิญญานอันเป็นส่วนจิต ก็คือว่าอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ นี้ต้องประจวบกัน จึงจะเกิดวิญญาน รู้รูปก็คือเห็นรูป รู้เสียงก็คือได้ยินเสียง เป็นต้น ถ้าหากว่าอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ ไม่ประจวบกัน วิญญานก็ไม่บังเกิดขึ้น ถ้าคนหลับตาเสียไม่ดูอะไร จักขุวิญญานก็ไม่เกิด คนที่ตาบอดจักขุวิญญานก็ไม่เกิด หูหนวกโสตวิญญานก็ไม่เกิด หรือคนที่ตาดีหูดี ถ้าหากว่าไม่ดูไม่ฟัง คือไม่ทำให้อายตนะภายในภายนอกในข้อตา ข้อหูนั้นมาประจวบกัน จักขุวิญญานโสตวิญญานก็ไม่เกิดเช่นเดียวกัน แต่ว่าคนเรานั้นแม้ว่าจะพิการตาบอดหูหนวก แต่อายตนะคู่ที่ ๖ นั้นยังอยู่คือมโนกับธรรมะ และอาจจะใช้ทดแทนได้ เช่นใช้กายอันเป็นอายตนะภายในข้อที่ ๕ กับโณภูมิจักขุคือสิ่งที่กายถูกต้องทดแทนได้บ้าง ทดแทนตาได้ ดังเช่นที่เคยเล่าแล้วถึงคนตาบอดและมาหัดปฏิบัติทางจิตให้อ่านหนังสือได้ หรือดูอะไรได้บ้าง เป็นต้น ที่ท่านกล่าวสนธิฐานกันว่าใช้กายส่วนใดส่วนหนึ่งทดแทน ถ้าไปปิดกายส่วนนั้นเสียแล้วก็มองไม่เห็น แต่นั่นต้องใช้อาศัยอำนาจสมาธิจิตเข้ามาช่วย แต่โดยปรกติแล้วอายตนะภายในและภายนอกดังกล่าวเป็นวิสามัญปัจจัยของวิญญาน ผัสสะอันเกิดเพราะวิญญานกับอายตนะภายในอายตนะภายนอก เป็นวิสามัญปัจจัยโดยตรงและโดยอ้อมแห่งเวทนาสัญญาสังขาร

รู้จักสามัญปัจจัยและวิสามัญปัจจัย

เพราะฉะนั้น ก็ให้พิจารณาจับปัจจัยหรือเหตุปัจจัยของขันธ์ ๕ ย่อเข้าเป็นนามรูปดังกล่าวมานี้ ให้รู้จักทั้งที่เป็นสามัญปัจจัยทั้งที่เป็นวิสามัญปัจจัยดังกล่าวมานั้น และเมื่อพิจารณากำหนดอยู่ดังนี้แล้ว ก็ย่อมจะได้ความรู้ที่สรุปเข้ามา ว่านามรูปที่มีมาในอดีตก็ตาม ที่จะมีในอนาคตก็ตาม หรือที่มีอยู่ในปัจจุบันก็ตาม ย่อมมีสามัญปัจจัยคือเหตุปัจจัยที่เป็นสามัญ อันได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม

และย่อมมีวิสามัญปัจจัย ก็ได้แก่อาหารเป็นวิสามัญปัจจัยของรูป อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ เป็นวิสามัญปัจจัย ของวิญญาน และผัสสะอันเกิดจากวิญญานประกอบทั้งอายตนะภายในอายตนะภายนอก เป็นวิสามัญปัจจัยทั้งโดยตรง

ทั้งโดยอ้อม แห่งเวทนาสัญญาสังขาร โดยตรงนั้นก็ถือเป็นวิสามัญปัจจัยเวทนา โดยอ้อมนั้นก็คือตลอดถึงสัญญาและสังขาร และทั้ง ๓ นี้ย่อมเป็นปัจจัยของกันและกันอีกด้วย ก็คือเวทนามีเหตุปัจจัยแห่งสัญญา สัญญามีเหตุปัจจัยแห่งสังขาร ก็คือว่าเมื่อมีเวทนามีเหตุปัจจัยจะมีความจำหมายได้ในอารมณ์ของเวทนานั้น คือเวทนาบังเกิดขึ้นอาศัยผัสสะที่สืบเนื่องมาจากวิญญาณ ประกอบด้วยอายตนะภายใน อายตนะภายนอก สัญญาก็ย่อมจำหมายในอายตนะภายในในอายตนะภายนอกเหล่านั้น และในวิญญาณเหล่านั้นได้ด้วย และเมื่อมีสัญญาความจำหมาย ก็ย่อมมีสังขารคือความคิดปรุงหรือความปรุงคิดอยู่ในอารมณ์ที่สัญญาจำหมายได้แล้วนั้น ถ้าหากว่าไม่มีสัญญาจำหมายไว้ได้ สังขารก็ปรุงแต่งอะไรไม่ได้ สังขารจะปรุงแต่งอะไรได้นั้น ก็ปรุงแต่งได้ในอารมณ์คือเรื่องที่สัญญาจำไว้ได้ ง่ายดาย ๆ ก็คือว่าเราจะคิดปรุงแต่งอะไรที่เราลืมแล้ว ย่อมไม่ได้ เราจะปรุงแต่งอะไรได้ก็ต้องในเรื่องที่เราจำได้กำหนดไว้ได้ จึงจะปรุงแต่งคือคิดปรุงแต่งอะไรต่อไปอีกได้ เพราะฉะนั้น สังขารก็ต้องอาศัยสัญญา แต่ที่สืบเนื่องมาจากตัวผัสสะนั้น ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา แล้วก็สืบมาถึงสัญญาสืบมาถึงสังขาร จะยกเอาผัสสะนั้นขึ้นมาขอเดี๋ยวว่าเป็นวิสามัญปัจจัยโดยตรงและโดยอ้อม โดยตรงก็คือเวทนา โดยอ้อมก็คือตลอดถึงสัญญาสังขาร แต่ว่าสัญญาสังขารนั้นก็ต้องอาศัยสืบมาจากเวทนาดังกล่าวนั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้จับพิจารณากำหนดเหตุปัจจัยของนามรูปดังกล่าวมานี้ให้เห็นชัด ว่านามรูปพร้อมทั้งอายตนะธาตุนั้นย่อมมีเหตุปัจจัยของตน ดังนี้ และเหตุปัจจัยของนามรูปดังที่กล่าวมานี้เอง ทำให้นามรูปบังเกิดขึ้นตั้งอยู่ และแปรดับไป

เพราะฉะนั้น การที่กำหนดจับให้รู้เหตุปัจจัยของนามรูปนี้ จึงทำให้รู้จักตัวสภาวะธรรมดีขึ้น ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าสภาวะนั้นคือสภาพ ภาวะความเป็นความมีตามเหตุปัจจัยของตน นี้เรียกว่าสภาพ ความมีความเป็นตามเหตุปัจจัยของตน จำเอาไว้ว่าสภาพแปรอย่างนี้

คราวนี้ตัวนามรูปก็เป็นตัวสภาวะธรรมเอง คือเป็นสิ่งที่มิขึ้นเป็นขึ้นตามเหตุปัจจัยของตน และตัวนามรูปนี้เมื่อเป็นตัวสภาวะธรรมในตัวเอง ก็ต้องเป็นไปตามสภาวะธรรมคือเป็นไปตามภาวะตามเหตุปัจจัยของตน เพราะฉะนั้น ที่แล้วมานั้นยังไม่ได้จับ



อธิบายว่าอะไรเป็นตัวเหตุปัจจัย ที่เป็นที่ตั้งของคำว่าสภาวะธรรมนี้ มาวันนี้จึงมาอธิบายถึงตัวเหตุปัจจัยอันได้แก่สามัญปัจจัยของนามรูป อันได้แก่อวิชชาตัณหาอุปาทานกรรม และวิสามัญปัจจัยของนามรูป อันได้แก่อาหารอายตนะภายในอายตนะภายนอก และผัสสะดังที่กล่าวมานั้น นี้แหละคือตัววิสามัญปัจจัยแห่งนามรูป รวมเข้าแล้วสามัญปัจจัยและวิสามัญปัจจัยแห่งนามรูปทั้ง ๒ นี้ ก็คือเหตุปัจจัยของนามรูป นามรูปจึงเป็นตัวสภาวะธรรมและต้องเป็นไปตามสภาวะธรรม กล่าวคือเมื่อมีเหตุปัจจัยนามรูปก็เกิดเมื่อสิ้นเหตุปัจจัยนามรูปก็ดับ เมื่อมีตัณหาอุปาทานกรรมนามรูปก็เกิด เมื่อสิ้นอวิชชาตัณหาอุปาทานกรรมนามรูปก็ดับหมด ไม่เกิดอีก เมื่อมีอาหารรูปที่ตั้งอยู่ เมื่อสิ้นอาหารรูปก็ดับ และที่เห็นงายก็ตั้งยกตัวอย่างเช่นธาตุลมที่กล่าวมานั้น ลมยังเดินเข้าเดินออกอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกรูปก็ตั้งอยู่ และเมื่อสิ้นลมเสียเมื่อใดรูปก็ดับ อายตนะภายในอายตนะภายนอกประจวบกันวิญญานก็เกิด เมื่ออายตนะภายในภายนอกไม่ประจวบกันวิญญานก็ดับ เมื่อผัสสะเกิดเวทนาสัญญาสังขารก็เกิด เมื่อผัสสะดับเวทนาสัญญาสังขารก็ดับ และในข้อหลังนี้ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสเปรียบเทียบไว้ในที่อื่น ว่าเหมือนอย่างไม้สีไฟ ๒ อันที่ماسักัน ก็เกิดไฟ ก็คือเมื่อมีผัสสะอันสืบเนื่องมาจากวิญญานกับอายตนะภายในอายตนะภายนอกประจวบกันเวทนาจึงเกิด เมื่อไม้สีไฟ ๒ อันนั้นแยกกันเสียไฟก็ไม่เกิด และขณะที่สีกันไฟก็เกิด เมื่อแยกกันเสียไฟก็ดับ เมื่อผัสสะดับเวทนาจึงดับ และสัญญาสังขารก็ดับไปตามกัน

เพราะฉะนั้น ความเกิดขึ้นของนามรูปนี้ก็เพราะปัจจัยของนามรูปเกิด คือเมื่อมีปัจจัยนามรูปก็เกิด เมื่อไม่มีปัจจัยหรือว่าปัจจัยนั้นดับ นามรูปก็ดับ จะเป็นในอดีตก็ตามในอนาคตก็ตามในปัจจุบันก็ตามก็เป็นอยู่ดังนี้ ไม่มีเหตุปัจจัยอื่นนอกไปจากนี้มีเหตุปัจจัยอยู่เพียงเท่านี้เหมือนอย่างว่าเมื่อจับเหตุปัจจัยของฝนตกได้ ฝนที่ตกในอดีตฝนที่ตกอยู่เดี๋ยวนี้ฝนที่ตกต่อไปข้างหน้า ก็เพราะเหตุปัจจัยอันเดียวกัน เมื่อมีเหตุปัจจัยให้ฝนตกเมื่อใดฝนก็ตกเมื่อนั้น ในอดีตล่วงไปที่พ้นก็หมื่นก็แสนปีก็อย่างนี้ เดียวนี้ก็อย่างนี้ต่อไปข้างหน้าก็อย่างนี้ เป็นอันเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงไม่จำเป็นต้องไปค้นหาถึงเหตุปัจจัยของฝน ว่าเมื่อล้านปีมาแล้วเพราะอะไรจึงตก เดียวนี้เพราะอะไรจึงตก

ต่อไปข้างหน้าอีกล้านปีเพราะอะไรจึงตก และกิตกมาก็ครั้งไม่จำเป็น ไม่จำเป็นจะต้องไปรวมบัญญัติ เมื่อจับเหตุปัจจัยได้แน่นอนแล้วก็เป็นอย่างเดียวกัน นี่เป็นเรื่องฝนที่ยกมาเป็นตัวอย่าง

เรื่องของนามรูปก็เช่นเดียวกัน นามรูปในอดีตจะนานเท่าไรก็ตาม ปัจจุบันเดี๋ยวนี้ก็ตาม ในอนาคตก็ตาม ถ้ายังมีเหตุปัจจัยอยู่ในอนาคตนานเท่าไรก็ตาม ก็เหตุปัจจัยอันเดียวกันเท่านั้น ไม่มีแตกต่างกันไปอย่างอื่น เมื่อเหตุปัจจัยเกิดนามรูปก็เกิด เมื่อเหตุปัจจัยดับนามรูปก็ดับ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาจับเหตุปัจจัยให้ได้แน่นอนอย่างนี้เป็นอันเดียวกันอย่างนี้แล้ว ก็สิ้นความสงสัยในนามรูป จิตก็ไม่พะวัภพะวนเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็ได้ชื่อว่าได้ *กัณฑชาวิตถณวิสุทธิ* ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย

มัตคามัตคณญาณทัสสนวิสุทธิ

กำหนดพิจารณานามรูป

วิสุทธิข้อที่ ๕ มัตคามัตคณญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง เมื่อได้ปฏิบัติในศีลให้บริสุทธิ์ ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย อันนับว่าได้ปฏิบัติในศีลให้เป็นภาคพื้น เป็นที่รองรับ เป็นที่ทรงไว้แห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ทำจิตให้บริสุทธิ์คือให้เป็นสมาธิ สงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นบาทของวิปัสสนา จึงได้จับปฏิบัติในวิปัสสนา ตั้งต้นแต่ชำระความเห็นให้บริสุทธิ์ และกำหนดจับเหตุปัจจัยแห่งนามรูปจนข้ามพ้นความสงสัยเกี่ยวแก่นามรูปทั้งหลาย เพราะจับเหตุปัจจัยได้แล้ว จึงปฏิบัติกำหนดพิจารณาชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ กำหนดจับพิจารณารวมเข้ามาในชั้นที่ ๕ ย่อลงเป็นนามรูปโดยลักษณะจำเพาะของแต่ละข้อตามที่พระอาจารย์ได้แนะนำไว้ เช่นกำหนดจับพิจารณารูป ว่าเป็นสิ่งที่ชำรุดทรุดโทรม กำหนดจับพิจารณาเวทนา ว่าเป็นความรู้สุขทุกข์และเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข กำหนดพิจารณาสัญญา ว่าเป็นความรู้ที่จำหมาย กำหนดพิจารณาสังขาร ว่าเป็นความรู้ที่ปรุงแต่ง กำหนดจับพิจารณาวิญญาณ ว่าเป็นความรู้ที่เป็นความเห็นรูป ได้ยินเสียง ทราบกลิ่นรสโณภูฏัพพะ และรู้เรื่องราวของรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ กับรู้เรื่องราวของรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะเหล่านั้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว หรือที่คาดคิดล่วงหน้าไปข้างหน้า และก็กำหนดรวมเข้ามาเป็นรูปนาม โดยเป็นรูปก็คือเป็นสิ่งที่ต้องชำรุดทรุดโทรมดังกล่าวมานั้น

และสิ่งที่ชำระธาตุทรุติทรุมนั้นก็คือเป็น *มหาภูตรูป* คือรูปที่เป็นส่วนใหญ่ คือที่เป็นธาตุทั้ง ๔ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม กับอากาศธาตุ ธาตุอากาศคือช่องว่าง และเป็น *อุปาทนายรูป* รูปอาศัย ก็คือประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท และเป็นวิสัยคือเป็นอารมณ์ของประสาททั้ง ๕ นั้น คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตลอดจนถึงที่เป็นเพศชายเพศหญิง เป็นต้น บรรดาที่อาศัยอยู่กับมหาภูตรูปทั้ง ๔ นั้น จึงล้วนเป็นสิ่งที่ต้องชำระธาตุทรุติทรุมน และเป็นนามก็คือเป็นเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ซึ่งเป็นความรู้ดังกล่าว ก็คืออาการที่จิตน้อมออกรู้อารมณ์คือเรื่องทางทวารทั้ง ๖ ก็สมมติเรียกว่าเป็นวิญญาณ ที่แรกก็คือความรู้ที่เป็นความเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ตามที่กล่าวแล้ว เรียกว่าจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ เป็นต้น แล้วก็สัมผัสผัสก็คืออายตนะภายในภายนอกมาประจวบกันก็เป็นสัมผัสแล้วก็ยังเป็นเวทนาเป็นสัญญาเป็นสังขาร แล้วก็ยังเป็นวิญญาณขึ้นอีก รวมก็เป็นความรู้คือที่จิตน้อมออกรู้อารมณ์ที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ จึงเรียกว่า *นาม* ที่แปลว่าอาการที่จิตน้อมออกไปรู้อารมณ์คือเรื่องทางทวารทั้ง ๖ ก็ปรากฏเป็นวิญญาณ เป็นสัมผัสเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร แล้วก็ยังเป็นวิญญาณขึ้นอีก

แต่ว่าในขั้น ๕ นั้นไม่กล่าวถึงสัมผัสและเอาวิญญาณไปไว้เป็นข้อทำยเอาเวทนาไว้เป็นข้อต้น จึงนับว่าเป็นเวทนาสัญญาสังขาร ซึ่งพิจารณาดูแล้วที่ท่านเรียงอย่างนี้ก็สะดวกแก่การพิจารณา เพราะว่าเมื่อจับพิจารณารูป ซึ่งเป็นของหยาบกำหนดได้ง่าย แล้วก็มาเวทนา ซึ่งเวทนานั้นก็บังเกิดขึ้นทั้งทางกายทั้งทางใจ เวทนามีเป็นของหยาบแม้จะเป็นนามธรรม คือเป็นตัวความรู้ดังกล่าวนั้น แต่ก็บังเกิดขึ้นแก่ทั้งกายทั้งใจ กำหนดได้ง่าย จึงเอามาไว้ในข้อที่ ๒ แล้วก็จับกำหนดพิจารณาสัญญาซึ่งเป็นนามธรรมอย่างเดียวกัน แล้วก็สังขาร แล้วก็จับพิจารณาวิญญาณ เพราะว่าการศึกษาสังขารนั้นคือการพิจารณาความรู้ที่เป็นการปรุงแต่งของใจ ปรุงแต่งรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ และธรรมะคือเรื่องราว และเมื่อจับพิจารณาการปรุงแต่งอย่างนี้ ก็เป็นการง่ายที่จะจับพิจารณาวิญญาณ ซึ่งเป็นตัวความรู้เห็นรู้ได้ยินเป็นต้นดังกล่าวนั้น เพราะว่าวิญญาณนี้ก็เกิดจากความปรุงแต่ง คืออายตนะภายในนอกอายตนะภายในประจวบกัน หรืออีกอย่างหนึ่งท่านแสดงว่า *นามรูป*



เพราะฉะนั้น เมื่อจับเอานามรูป ก็นามรูปนี้เองเมื่อมาประจวบกันเข้าก็ให้เกิดเป็นวิญญาณ และหากจะพิจารณาให้ชัดขึ้น ก็อายตนะภายในอายตนะภายนอกประจวบกัน เช่นตากับรูปมาประจวบกันเข้าก็เกิดเป็นจักขุวิญญาณ คือว่าความรู้ที่เรียกว่าความเห็นคือเห็นรูปทางตา อันนี้ก็มีความปรุ้งแต่งเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเมื่อจับพิจารณา สังขาร ก็จับพิจารณาวิญญาณได้สะดวกขึ้น แล้วก็เป็นการจับพิจารณาให้พบต้นทางของนามธรรมทั้งหลายด้วย คือนามธรรมทั้งหลายนั้นก็มาจากอายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกัน หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเกิดจากนามรูปก็ได้ รูปก็รูปนี้เอง นามก็คือบรรดานามทั้ง ๔ หรือว่าเอาตัวมโนคือใจนั้นก็ได้ ซึ่งเป็นทวารในของจิตดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในครั้งก่อน ๆ ซึ่งต้องมีประกอบอยู่ในอายตนะภายในทุกข้อ เช่นว่าเมื่อตากับรูปประจวบกัน ก็ต้องมีมโนเข้ามาประกอบด้วย จึงจะทำให้เกิดจักขุวิญญาณ ความรู้เห็นรูป อันตัวมโนที่มาประกอบนั้นก็คือตัวนามนี้เอง ก็แปลว่าทั้งรูปทั้งนาม หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คืออายตนะภายในอายตนะภายนอกมาประจวบกัน ก็เป็นปัจจัยให้เกิดจักขุวิญญาณ เป็นต้น เพราะฉะนั้น การที่มีแสดงเอาไว้ ๒ อย่างว่านามรูปเป็นเหตุปัจจัยของวิญญาณ อีกอย่างหนึ่งแสดงว่าอายตนะภายในอายตนะภายนอกเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณนั้น ถ้าหากว่าอธิบายไม่เอามโนเข้ามาประกอบด้วย ก็เห็นได้ยาก ถ้าหากว่าอธิบายเอามโนเข้ามาประกอบด้วยก็จะเห็นได้ง่าย ว่าเรียกว่านามรูปก็ได้เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ ก็เพราะว่าจะต้องมีมโนเข้ามาประกอบด้วยทุกข้อดังที่กล่าวมาแล้ว จึงจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณขึ้นได้

วิปัสสนาญาณหรือวิปัสสนาปัญญา

เพราะฉะนั้น ก็กำหนดพิจารณาให้รู้จักลักษณะจำเพาะข้อของแต่ละข้อดังที่กล่าวมานี้ และก็จับพิจารณารวมกันเข้าเป็นหมวดเป็นหมู่ ก็คือรวมกันเข้าขั้น ๕ ทุกขื่อนามรูปทั้งหมดซึ่งมีลักษณะจำเพาะ ๆ ดังที่กล่าวมานั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องไม่เที่ยงคือเป็นสิ่งที่เกิดดับ เป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และต้องถูกความเกิดความดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา และต้องเป็นอนัตตา คือไม่เป็นอัตตาตัวตน เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ แม้ว่าขั้น ๕ หรือนามรูปซึ่งมีลักษณะจำเพาะ

ของแต่ละข้อดังที่กล่าวมานั้น ก็ต้องเป็นสิ่งทีอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะ เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มิใช่อัตตัตถัตถน ดังที่กล่าวมานั้นทุกข้อไปเหมือนกัน เช่นว่าในข้อรูป ทั้งที่เป็นมหาภูตรูป ทั้งที่เป็นอุปาทายรูป ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เวทนา สัญญาสังขารวิญญาณที่มีลักษณะเป็นความรู้ของจิตที่น้อมออกสู่อารมณ์ ก็ล้วนเป็น อนิจจะเป็นทุกขะและเป็นอนัตตา และเมื่อรวมกันเข้าทั้งหมดเป็นหมวดเป็นหมู่ทั้งสิ้น ก็เป็นอนิจจะเป็นทุกขะอนัตตาทั้งหมด และเมื่อประมวลเข้าทั้งหมด ทั้งที่เป็นส่วนอดีต ทั้งที่เป็นส่วนอนาคตทั้งที่เป็นส่วนปัจจุบัน อดีตก็คือว่าที่เกิดมาแล้วที่มีมาแล้ว อนาคต ก็คือว่าที่จะเกิดจะมีต่อไป ที่เป็นปัจจุบันก็คือที่เกิดตั้งอยู่ในปัจจุบัน และทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก และทั้งที่เป็นส่วนหยาบทั้งที่เป็นส่วนละเอียด ทั้งที่เป็นสิ่งที่ตีประเด็น ทั้งที่เป็นสิ่งหยาบหรือเลว ทั้งที่อยู่ไกลทั้งที่อยู่ใกล้ทั้งหมด ก็ล้วนเป็นอนิจจะคือไม่เที่ยง ทุกขะคือเป็นทุกข์ อนัตตามิใช่อัตตัตถัตถนทั้งนั้น

เมื่อกำหนดพิจารณาไปในไตรลักษณ์ดังนี้ ทีแรกก็ต้องอาศัยสัญญาคือความ กำหนดหมาย ความกำหนดหมายหรือว่าความจำตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ และนำเอาความจำนั้นมากำหนดพิจารณาดูตั้งแต่ชำระทิฏฐิคือความเห็นให้บริสุทธิ์ ดังที่ได้กล่าวแล้วโดยลำดับ ก็จะมีเกิด *วิปัสสนาญาณ* คือความรู้ที่เป็นตัวความเห็นแจ้ง ขึ้นในขั้น ๕ ในนามรูป ว่าเป็นอนิจจะคือไม่เที่ยงอย่างนี้ ๆ เป็นทุกขะคือเป็นทุกข์ อย่างนี้ ๆ เป็นอนัตตามิใช่ตัวตนอย่างนี้ ๆ ปรากฏชัดขึ้น อันกล่าวได้ว่าเป็นวิปัสสนาญาณ หรือวิปัสสนาปัญญาที่บังเกิดขึ้น

วิปัสสนูปกิเลส

เมื่อได้พบกับวิปัสสนาญาณหรือวิปัสสนาปัญญาจากการปฏิบัติทำวิปัสสนา กรรมฐานมาถึงขั้นนี้ ท่านแสดงว่าจะเกิด *วิปัสสนูปกิเลส* ที่แปลว่าเครื่องที่เข้ามาทำ วิปัสสนาให้เศร้าหมองขึ้น ๑๐ ข้ออย่างใดอย่างหนึ่ง

วิปัสสนูปกิเลสดังที่กล่าวนี้ก็คือ *โอภาส* แสงสว่าง *ญาณ* ความหยั่งรู้ที่ชัดแจ้ง หรือว่าแจ่มแจ้ง *ปีติ* ความอิ่มใจ *ปัสสัทธิ* ความสงบ *สุข* คือความสุข ความสบายกาย



ความสบายใจ *อิโหมกซ์* ความน้อมใจเชื่อ คือมีความเชื่อที่บังเกิดขึ้นอย่างมั่นคง *ปัตคาหะ* ความเพียร คือรู้สึกว่ามีกำลังความเพียรที่บังเกิดขึ้นอย่างเข้มแข็งชนิดที่ว่า จะปฏิบัติทำวิปัสสนาต่อไปกันอีกนานเท่าไร จะทำเรื่อยไปโดยไม่หยุดก็ทำได้ *อุปัฏฐาน* คือสติอันได้แก่ความที่มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม *อุเบกขา* ความวางจิตเป็นกลาง คือความที่มีจิตเป็นกลางไม่ยินดีไม่ยินร้ายมั่นคง แม้จิตจะเที่ยวไปในอารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นกลางอยู่ได้ไม่ยินดีไม่ยินร้าย *นิกัณติ* ความพอใจ คือมีความพอใจต้องการจับจิต จับใจในวิปัสสนาปฏิบัติและในผลที่ได้รับเป็นอย่างดี

อาการเหล่านี้จะบังเกิดขึ้น และอันที่จริงนั้นอาการที่บังเกิดขึ้นนี้ ก็เป็นเรื่อง ปกติหรือเป็นเรื่องสามัญทั่วไปของผู้ที่ปฏิบัติทำวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย เมื่อการปฏิบัติในวิปัสสนากรรมฐานได้เข้าถึงระดับที่ปรากฏเป็นตัวความรู้เห็นแจ้งในขั้นที่ ๕ ในนามรูปโดยไตรลักษณ์ชัดแจ้งปราศจากความสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะชำมพัน ความสงสัยทั้งหลายได้แล้ว ก็เกิดอาการเหล่านี้เป็นผลที่ได้รับในขั้นนี้ เรียกว่าเป็น ผลพลอยได้ ไม่ใช่เป็นผลโดยตรง เพราะว่าผลโดยตรงนั้นต้องการที่จะกำจัดกิเลส และกองทุกข์ แต่ว่าผลเหล่านี้เป็นผลพลอยได้ซึ่งบังเกิดขึ้นและเมื่อได้ประสบผลเช่นนี้ ถ้าหากว่าเกิดความหลงเข้าใจผิดขึ้นว่าเป็นตัวมรรคตัวผลที่ต้องการ และบัดนี้ได้บรรลุ มรรคบรรลุผลแล้ว คือได้ประสบความสำเร็จแล้ว หากมีความเข้าใจตั้งนี้อาการที่ปรากฏ เหล่านี้จึงจะเรียกว่า *วิปัสสนูปกิเลส* คือเครื่องที่เข้าไปทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง อันผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานและได้ประสบอาการดังที่กล่าวมานี้

บางท่านที่เคยได้ฟังมาปรากฏเป็นเสียงมาร้องบอกก็มี ว่าเธอสำเร็จแล้ว และท่านที่ปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงมาตะโกนบอกว่าสำเร็จแล้ว บางท่านก็เชื่อ รีบไปบอก พระที่เป็นผู้ร่วมปฏิบัติว่าสำเร็จแล้ว ท่านที่ร่วมปฏิบัติด้วยก็ถามว่ารู้อย่างไรว่าสำเร็จแล้ว ก็เล่าให้ฟังว่ามีเสียงมาตะโกนบอก เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติซึ่งเป็นผู้รู้หลักก็ชี้แจงให้ฟัง จึงได้เกิดความเข้าใจขึ้นว่าไม่สำเร็จ ที่เป็นดังนี้ก็มี

หรือบางทีก็ปรากฏเป็นนิมิตเห็นเป็นพระพุทธรูปเจ้าเสด็จมาประทานคำแนะนำก็มี ดังที่ท่านรูปหนึ่งเห็นพระพุทธรูปเจ้าเสด็จมาประทานคำแนะนำ ครั้งแรกก็แนะนำว่าให้ทำ เรื่อยไปไม่ต้องหยุด จึงได้ทำเรื่อยไปไม่นาน แต่ยังไม่ยอมฉัน เมื่อถึงเวลาก็ฉัน แต่ต่อมา

ก็เห็นพระพุทธเจ้ามาประทานคำแนะนำอีกว่าต้องไม่ฉันทัน เมื่อถึงขนาดนี้เพื่อนฝูงก็ต้องไปตามอาจารย์มาช่วยให้คำแนะนำแก้ไข ก็ประสบความสำเร็จในการแก้ไข ก็รู้ตัวในภายหลัง เหล่านี้เป็นวิปัสสนูปกิเลสทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น อาการเหล่านี้มันอันที่จริงไม่ใช่เป็นวิปัสสนูปกิเลส เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นเป็นธรรมดา หรือเป็นสามัญของผู้ปฏิบัติ เมื่อเข้าถึงขั้นก็จะเกิดอาการเหล่านี้ เพราะฉะนั้นก็ต้องทำญาณคือความหยั่งรู้ ว่าอาการที่ปรากฏเหล่านี้ยังไม่ใช่เป็นมรรค ยังไม่ใช่เป็นผล คือไม่ใช่เป็นทางที่บรรลุนั้นเรียกว่ามรรคและไม่ใช่ผล แต่เรียกว่าเป็นอาการที่บังเกิดขึ้นอันเป็นสิ่งที่พลอยได้ และเมื่อเป็นดังนี้ก็ไม่ติดอยู่ในอาการเหล่านี้ มีความรู้ว่าจะไม่ใช่เป็นตัวมรรคไม่ใช่เป็นตัวผล แต่เป็นอาการที่บังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามขั้นตอนเท่านั้น และเมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ไม่ติดไม่ยินดี ก็ปฏิบัติต่อไป บรรลุนั้นธำมณะธาตุหรือขั้นที่ ๕ นามรูป พิจารณาในไตรลักษณ์ให้เห็นชัดยิ่งขึ้นต่อไป ดังนี้เรียกว่า *มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ* ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง

ปฏิบัติทหาณทัสสนวิสุทธิ

ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง

วิสุทธิข้อที่ ๖ ปฏิบัติทหาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดตแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ เมื่อได้ความรู้จักว่าอะไรเป็นทาง อะไรมิใช่ทาง ตามอธิบายในวิสุทธิข้อที่ ๕ แล้ว ก็จะทำให้การปฏิบัติในวิปัสสนากรรมฐานได้ดำเนินตรงแนวไปสู่ทางแห่งวิปัสสนา คือปัญญาที่เห็นแจ้งรู้จริงในสังขารทั้งหลาย โดยไม่มีความรู้ผิดเห็นผิดที่จะทำให้พลัดหรือหลงทางแห่งวิปัสสนาไป เพราะฉะนั้น ในชั้นที่จะปฏิบัติแนวไปตรงทางแห่งวิปัสสนาอันแท้จริงนั้น ก็ใครจะกล่าวย้ำตรงหัวต่อนี้ ๒ ข้อ

ข้อหนึ่งก็คือความหลงผิดในทางแห่งวิปัสสนาตามที่กล่าวมาแล้วเป็นอันตรายสำคัญแห่งความปฏิบัติก้าวหน้า วิปัสสนูปกิเลส สิ่งที่จะเข้ามาทำให้ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงเศร้าหมองไป ที่ท่านยกขึ้นไว้ ๑๐ ประการนั้น ก็เป็นข้อสำคัญ แต่ว่าแม้จะมีข้ออื่นอีกอันหมายความว่าความเห็นผิดเข้าใจผิดในนิมิตเป็นต้น ซึ่งดูเหมือนจะออกไปจากนั้นอีก เมื่อเป็นทางที่ผิดแล้ว ก็นับเข้าในวิปัสสนูปกิเลสทั้งสิ้น ดังที่ยกมาแล้วแล้วที่พระผู้ปฏิบัติได้เห็นพระพุทเจ้ามาแสดงแนะนำนั้น ซึ่งก็ล้วนเป็นนิมิตคือเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นขึ้นมา อันเป็นภาพมายาที่หลอกให้เข้าใจผิด เพราะว่าข้อที่แนะนำนั้นเป็นข้อที่ปฏิบัติมิได้ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องทำความรู้ล่วงหน้าไว้ ว่าแม้จะเกิดนิมิตมองเห็นพระพุทเจ้าเสด็จมาตรัสแนะนำอย่างโน้นอย่างนี้อะไรโดยตรง แต่เมื่อข้อแนะนำนั้น ๆ ไม่ถูกต้อง ก็เป็นอันว่านั่นเป็นภาพมายา และภาพมายานี้ถ้าไปปฏิบัติด้วยความหลงผิดก็เกิดอันตราย

มีอีกเรื่องหนึ่ง ได้รู้จักเองกับพระองค์หนึ่ง เป็นพระชาวต่างประเทศซึ่งไปปฏิบัติ อยู่ในวัดป่าแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ก็นั่งปฏิบัติทำกรรมฐาน แต่ว่าจะปฏิบัติด้วยวิธีไหนอย่างไรนั้นไม่ทราบ แต่ก็ได้ปิติได้สุขในการปฏิบัติ ซึ่งปิติสุขในการปฏิบัตินั้นแม้ในขั้นสมาธิก็ยอมได้ ดังที่มีแสดงไว้ในองค์ของปฐมฌานคือ วิตก วิจาร ปิติสุข เอกัคคตา เอกัคคตาก็คือความที่จิตมีอารมณ์ เป็นอันเดียว วิตกก็คือความนำจิตขึ้นสู่อารมณ์ของกรรมฐาน วิจารก็คือความที่ระครองจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐานไม่ให้เกิดก ปิติ ความอิ่มใจ สุขก็คือความสบายกายสบายใจ แล้วก็เอกัคคตา นี้ในขั้นสมาธิก็ได้มีนิมิตเห็นพระพุทธรูปเจ้าเสด็จเข้ามาทางหน้าต่าง และก็เสด็จออกไปทางหน้าต่าง ก็ตามเสด็จออกไปทางหน้าต่าง รุ่งขึ้นก็มีคนเห็นพระรูปนั้นตกมาสลบอยู่ที่ข้างกุฏิตรงหน้าต่างนั้น ก็นำไปส่งโรงพยาบาล พยาบาลแก้ไขกันต่อไป ดั่งนี้อาจจะเป็น *สมถูปกิเลส* ก็ได้ คือสิ่งที่ทำให้การปฏิบัติในสมถกรรมฐานเศร้าหมองไป และแม้ในขั้นปฏิบัติวิปัสสนา นี้ ก็ยอมจะได้ภาวะของจิตเป็นความสงบเป็นความสุขอย่างยิ่งดังที่แสดงแล้วในวิปัสสนูปกิเลสนั้นเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น จะปรากฏนิมิตเป็นประการใดประการหนึ่งก็ตาม ซึ่งนอกทางวิปัสสนาไปแล้วก็อย่าไปยึดถือ อย่าไปหลงผิดว่าเป็นจริงเป็นจัง อันจะทำให้เป็นอันตรายแก่วิปัสสนาปฏิบัติเอง ต้องถือทางปฏิบัติแห่งวิปัสสนา กล่าวคือจับพิจารณาขั้น ๕ หรือนามรูปโดยไตรลักษณ์ต่อไปเป็นประการสำคัญ คือไม่ทิ้งวิปัสสนากรรมฐานที่ปฏิบัติ นั้นเอง ต้องถือวิปัสสนากรรมฐานที่ปฏิบัตินั้นเป็นหลักต่อไป โดยไม่ไปหลงพะวักพะวงกับภาวะของจิตต่าง ๆ หรือนิมิตต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้น และข้อนี้ก็ได้กล่าวไว้แล้ว ว่าอันภาวะของจิตต่าง ๆ หรือนิมิตต่าง ๆ นั้น อาจบังเกิดขึ้นได้แก่ผู้ปฏิบัติทุกคนในข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ บางอย่างก็เป็นผลของวิปัสสนาปฏิบัติเรียกว่าเป็นผลพลอยได้ คือเมื่อจิตได้ญาณคือความหยั่งรู้ในวิปัสสนาดีขึ้นโดยลำดับ ก็ชำระพอกจิตให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อเป็นดังนี้ ก็ทำให้จิตที่เคยตื่นรณกวัดแกว่งกระสับกระส่ายกลับสงบลง และก็ทำให้จิตที่เศร้าหมองด้วยกิเลสนั้นผ่อนคลายขึ้น จึงได้ความสงบได้ความสุขอันประณีตก็ปรากฏออกมาเป็นความสุขเวทนา กายใจสบาย เหมือนอย่างว่าการนั่งพักอยู่ใต้ต้นไม้มีลมพัดสบาย คราวนี้ถ้าไปติดกับความสบายนั้นเสียแล้ว ก็ทำให้นั่งพักอยู่นั้นแหละไม่ออกจากต้นไม้เดินทางต่อไป เพราะจะต้องเดินทางกันต่อไปอีก ยังไม่สิ้นสุดของการ



เดินทาง หรือบางทีก็ไปเข้าใจว่าต้นไม้ที่ไปนั่งพักนั้นเป็นสุดทางแล้ว เห็นว่าเป็นความสุข เป็นความสงบพอแล้ว ดังนั้นก็เป็นอันว่าทำให้ชะงักการปฏิบัติอยู่แค่นั้น

อันผลต่าง ๆ หรือภาวะต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้นนั้น ตัวของภาวะนั้น ๆ ไม่ใช่เป็น ตัวกิเลส ไม่ใช่เป็นตัววิปัสสนูปกิเลสเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้จะพึงพบ ก็เป็นอาการ หรือเป็นภาวะที่ปรากฏขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัตินั่นเอง เพราะฉะนั้น ในตัวเอง ของสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าว แต่จะเป็นก็ในเมื่อผู้ปฏิบัติไปหลงยึดถือ เข้ามาหรือไปหลงติด เมื่อไปหลงติดเข้าเมื่อใดสภาวะหรือสิ่งที่บังเกิดขึ้นนั้นก็กลายเป็น วิปัสสนูปกิเลสไป เพราะฉะนั้น จึงอยู่ที่ผู้ปฏิบัติเอง อย่าไปยึดถืออย่าไปติด ปล่อยให้ ผ่าน ๆ ไปเสีย แล้วก็ปฏิบัติในทางวิปัสสนาต่อไปคือเดินทางปฏิบัติต่อไปไม่หยุดอยู่แค่นั้น แม้จะเป็นนิมิตอะไรปรากฏเห็นโน่นเห็นนี่ก็ตาม จะเห็นพระพุทธรูป เห็นเทวดา มาร พรหม ฝูงสัตว์ เห็นป่าเห็นเขา เห็นอะไรทั้งนั้น นั่นเป็นนิมิตทั้งนั้น อย่าไปยึดถือเกี่ยวเกาะ อย่าไปหวาดกลัว อย่าไปหลงตื่น อย่าไปเชื่อฟัง เป็นนิเวศน์ที่แวบเข้ามาในใจได้ เรียกว่า เป็นสัญญาเก่าก็ได้ หรือว่าจะเป็นมารอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามาขัดขวางก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็อย่าไปหลงยึดถือทั้งนั้น ปล่อยวางไป อะไรจะปรากฏขึ้นมากี่ข้าง ก็จับปฏิบัติ คือว่า เดินทางปฏิบัติต่อไป

พิจารณาสรุปลงในสังขารโดยไตรลักษณ์

อีกข้อหนึ่งก็คือให้ทำความเข้าใจ ว่าอารมณ์ของวิปัสสนาอันเรียกว่าวิปัสสนา กรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิจนนั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ยกเอาขั้นธายตนะธาตุขึ้นมา พิจารณา หรือว่ายกเอาแต่เพียงขั้น ๕ ย่อมาเป็นนามรูป ก็สรุปหมดนั้นแหละ อีกคำหนึ่งก็คือว่ายกเอาคำว่าสังขารขึ้นมาเป็นที่รวมสรุป คำว่าสังขารนั้นแปลว่าสิ่งผสม ประจุแต่ง ทั้งหมดนั้นแหละรวมเข้าในคำว่าสังขารได้ ทั้งขั้น ๕ ย่อเป็นนามรูป ทั้งธายตนะ ๑๒ ทั้งธาตุ ๑๘ สิ่งซึ่งผสมประจุแต่งทั้งหมดรวมเข้าในคำว่า สังขารทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า สังขารเป็นบทสรุปก็มี หรือเรียกว่าพิจารณาสังขารโดย ไตรลักษณ์ดังนั้นก็ได้อีก หรือว่าเรียกว่าสภาวะธรรม พิจารณาสภาวะธรรมโดยไตรลักษณ์ ดังนี้ก็ได้อีก

คำว่า สภาวธรรม นั้นก็ได้อธิบายมาแล้ว ก็เป็นอันเดียวกันทั้งหมดนั้นแหละ สภาวธรรม ชั้นนี้ อายุตนะ ธาตุ สังขาร ยกเอาคำใดคำหนึ่งขึ้นมาได้ทั้งนั้น คลุมถึงกันทั้งหมด เพราะฉะนั้น แม้ว่าอะไรจะปรากฏ เป็นเหตุตามารพรหม เป็นต้นไม้ภูเขา เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย อะไรที่เป็นนิमितโผล่เข้ามาในการปฏิบัติแล้วก็จะจับเข้าในสังขารนี้ทั้งหมด เป็นสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งนั้น รวมอยู่ในชั้นนี้อายุตนะธาตุนี้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น ก็อย่าไปตั้งเป็นสมมติบัญญัติอะไรขึ้น อย่าไปตั้งเป็นสมมติบัญญัติว่าเป็นเทวดา เป็นมาร เป็นพรหม เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นภูเขาเป็นต้นไม้ เพราะว่ามาถึงชั้น วิปัสสนานี้ แปลว่าชำระความเห็นให้บริสุทธิ์ตั้งแต่ทิวฐวิสุทธิแล้ว ไม่ใช่สัตตสัญญา อตตสัญญา ความสำคัญหมายว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่ว่าพิจารณาจับเข้ามาถึง ชั้นนี้อายุตนะธาตุถึงสภาวธรรมถึงตัวสังขารนี้ ก็ต้องจับอันนี้แหละเป็นหลัก อย่าให้ กลับวอกไปหาอตตสัญญา สัตตสัญญา ความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขามาอีก ถ้าปรากฏอะไรขึ้น เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอะไรขึ้น ก็ให้ปล่อยวางทั้งหมด แปลว่า จะตั้งให้ผิดทางไปเสียแล้ว ต้องกลับมาเข้าสู่ชั้นนี้อายุตนะธาตุสภาวธรรมสามัญลักษณ์ะ สภาวธรรม สังขาร โดยสามัญลักษณ์ะนี้นั้นแหละทั้งหมด อันนี้แหละเป็นทางโดยตรง เดินต่อไปในทางนี้

เพราะฉะนั้น อารมณ์หรือภาวะอะไรที่บังเกิดขึ้นอันจะทำให้หลงผิดทางไปนั้น ต้องคิดเสียว่าเป็นเรื่องที่ยังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน และก็บังเกิดขึ้นตามขั้นตามตอน เป็นผลพลอยได้ก็มี เป็นนิวรรณ์หรือเป็นมารเข้ามาก็มี ฉะนั้น ก็อย่าไปหลงสำคัญที่ผู้ปฏิบัติเองอย่าไปหลงเข้า ต้องยึดอยู่ในทางของวิปัสสนา คือจับชั้นนี้อายุตนะธาตุสังขาร สภาวธรรม เดินไปทางสามัญลักษณ์ะนี้แหละทั้งหมดตรงแนวไปที่เดียว ไม่พะวงอะไร ทั้งหมด เมื่อเป็นดังนี้แล้ว วิปัสสนาญาณ ๙ จะบังเกิดขึ้น

วิปัสสนาญาณ ๙

๑. อุทยัพพยานูปัสสนาญาณ ปรีชาค้ำนั่งเห็นทั้งความเกิด ทั้งความดับ
๒. กังคานูปัสสนาญาณ ปรีชาค้ำนั่งเห็นความดับ



๓. ภัยตูปัญฐานญาณ ปริชาค้ำนึ่งเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ปริชาค้ำนึ่งเห็นโทษ
๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ปริชาค้ำนึ่งถึงความเบื่อหน่าย
๖. มุญจิจุกัมมตาญาณ ปริชาค้ำนึ่งด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย
๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ปริชาค้ำนึ่งด้วยพิจารณาหาทาง
๘. สังขารุเปกขาญาณ ปริชาค้ำนึ่งด้วยความวางเฉยเสีย
๙. สัจจานุโลมิกญาณ ปริชาเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดรู้หรือริยสัจจ

ข้อ ๑ ปริชาค้ำนึ่งเห็นทั้งความเกิดทั้งความดับ ก็คือจะได้ความรู้เห็นสังขารทั้งหลายทั้งความเกิดทั้งความดับ คือจะเห็นสังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ว่ามีความเกิดขึ้นมีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อจับพิจารณารูปหรือขันธ์ ๕ ก็จะทำให้เห็นว่าขันธ์ ๕ นั้นเกิดดับไปอยู่ เมื่อจับพิจารณาอายตนะจับพิจารณาธาตุก็จะเห็น ว่าสิ่งทั้งปวงนี้เกิดดับไปอยู่ อันหมายความว่าสังขารข้อใดโผล่ขึ้นมา ก็จะทำให้เห็นเกิดดับของสังขารข้อนั้นพร้อมกันไปทีเดียว ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจ ว่าเช่นมีบุคคลหนึ่งเดินมามองเห็นด้วยตาที่ดี ด้วยใจคือคิดไปถึงที่ดี ความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติทำวิปัสสนานั้นจะไม่เห็นว่าคนเดินมา แต่จะเห็นว่าขันธ์ ๕ มาหรือนามรูปมาหรือสังขารมา และจะไม่เห็นแค่นั้น จะเห็นว่าเกิดว่าดับพร้อมกันไปทีเดียว คือสิ่งที่มานั้นเกิดสิ่งที่มานั้นดับอะไรที่เห็นทางตาก็จะเห็นอย่างนี้ทั้งหมด อะไรที่ได้ยินทางหูก็จะเห็นดังนี้ทั้งหมด อะไรที่ทราบทางจมูกทางลิ้นทางกาย ก็จะเป็นดังนี้ทั้งหมด อะไรที่เกิดขึ้นทางใจด้วยความคิดก็จะเห็นดังนี้ทั้งหมด คือว่าเห็นว่าขันธ์ ๕ เห็นว่าอายตนะเห็นว่าสังขารไม่ยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาทั้งหมด คือไม่ยึดถือว่าเป็นชายเป็นหญิงเป็นช้างเป็นม้าเป็นบ้านเป็นเรือนเป็นโคเป็นกระบือทั้งหมด แต่จะเห็นเป็นขันธ์เป็นธาตุเป็นอายตนะเป็นสังขาร แล้วขณะที่ได้เห็นที่ได้ยินที่ได้กลิ่นที่ได้รสเหล่านั้นเป็นสังขารทั้งหมดและเกิดดับทั้งหมด

อันนี้จะรู้สึกต่างจากผู้ที่มีได้ปฏิบัติจนถึงขั้นนี้ คือผู้ที่มีได้ปฏิบัติจนถึงขั้นนี้นั้นสิ่งที่ปรากฏทางอายตนะทั้งหมดนี้ ดังเช่นทางตาก็จะเป็นชายเป็นหญิงเป็นต้นไม้เป็นภูเขา เป็นแก้วแหวนเงินทองเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ทั้งหมด ทางหูก็เป็นเสียงนั้นเสียงนี้

เสียงสรรเสริญเสียงนินทาเสียงเล่าเรื่องอะไรต่าง ๆ ทางจมูกก็เป็นกลิ่นที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง รสก็เป็นรสสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถูกลิ้นบ้างไม่ถูกลิ้นบ้าง ทางกายก็ดีบ้างไม่ดีบ้าง ทางใจก็เป็นเรื่องโน้นบ้างเรื่องนี่บ้างอะไรต่าง ๆ เป็นที่ตั้งของกิเลสต่าง ๆ ทั้งนี้ เพราะว่า เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไปทั้งนั้น แล้วก็ไปปรากฏความดับความเกิด ปรากฏเป็นความ ดำรงอยู่ตั้งอยู่ เกิดข้างต้นก็ไม่เห็น ดับข้างปลายก็ไม่เห็นทั้งนั้น ปรกติเป็นอย่างนั้น แต่เมื่อเป็นวิปัสสนาแล้วจะไม่เห็นเป็นอย่างนั้น เห็นเป็นสังขารทั้งหมด จะเป็นรูปเป็น เสียงเป็นกลิ่นเป็นรสเป็นโณฏฐัพพะเป็นเรื่องราวต่าง ๆ เป็นสังขารสิ่งผสมปรุงแต่ง ทั้งหมด ไม่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาทั้งนั้น และเป็นสิ่งเกิดดับทั้งนั้น แปลว่าเกิด ปรากฏดับปรากฏ เห็นเกิดเห็นดับทันทีพร้อมกันไป ดังนี้แหละจึงจะเป็นข้อที่ ๑ ปรีชาค้ำนึ่งเห็นทั้งความเกิดทั้งความดับ

และเมื่อได้ข้อ ๑ นี้แล้ว เมื่อวิปัสสนาญาณนี้แก่กล้าขึ้น ก็จะทำให้ดับดับไปแต่เพียงอย่างเดียว อะไรโผล่ขึ้นมากก็เห็นดับทั้งนั้น ไม่มีความตั้งอยู่ปรากฏ เห็นดับเห็นดับไปทั้งหมด เพราะฉะนั้น ในข้อนี้ท่านจึงเปรียบเทียบอย่างว่ามารดา ที่มีบุตร ๓ คน ที่ทำความผิดถูกเขาตัดสินประหารทั้ง ๓ คน เวลาเขานำบุตร ๓ คน ไปประหารก็ประหารทีละคน มารดาก็ไปยืนดูอยู่ด้วย เห็นเขาประหารคนที่ ๑ ไปแล้ว และก็กำลังประหารคนที่ ๒ และคนที่ ๓ นั้นกำลังรออยู่ แต่มารดาก็รู้สึกกว่าเหมือน อย่างถูกประหารไปแล้วเหมือนกัน แม้ว่าสังขารนั้นจะตั้งอยู่ แต่ก็รู้สึกว่ามีหวังเสียแล้ว ที่จะตั้งอยู่ ต้องถูกประหารเป็นอันดับที่ ๓ ต่อไป เพราะฉะนั้น การที่เห็นดับก็เห็น อย่างนี้ แม้ว่าจะเห็นสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นรูปเป็นเสียงเป็นต้น แต่เราก็ต้องดับ เพราะฉะนั้น เมื่อวิปัสสนาญาณอันนี้แก่กล้าขึ้นแล้วก็จะเห็นแต่ดับ ๆ ทั้งนี้ แม้จะตั้ง อยู่ก็ดับ ความดับก็จะมาอยู่แล้ว เหมือนอย่างมารดาที่รอบุตรคนที่ ๓ กำลังจะถูก ประหาร ยังไม่ถูกประหารก็จริง แต่เราก็จะถูกประหารเป็นอันดับต่อไปแล้ว ความหวัง ที่จะตั้งอยู่ไม่มีแล้ว จึงเห็นดับเห็นดับไปทั้งหมด ดังนี้ก็เป็น ข้อที่ ๒ ปรีชาค้ำนึ่งเห็น ความดับ

คราวนี้มาถึง ข้อ ๓ เห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว ก็โดยที่เมื่อมีความ เห็นว่าต้องเกิดต้องดับอยู่ดังนั้น ก็จึงเป็นเหมือนอย่างว่าเป็นเรือนที่ถูกไฟไหม้ เพราะฉะนั้น เรือนที่ถูกไฟไหม้นั้นก็เป็นสิ่งที่น่ากลัว แต่ไม่กลัวก็เพราะว่ามายืนดูอยู่ข้างนอก ไม่ได้ตั้งอยู่



ในเรือนไม่ได้ยืนอยู่ในเรือนที่กำลังไฟไหม้ แปลว่าดูอยู่ข้างนอก ก็เห็นเรือนกำลังถูกไฟไหม้หมดไปเป็นของน่ากลัว ไม่ควรที่จะเข้าไปใกล้เรือนที่กำลังถูกไฟไหม้นั้น ต้องถอยห่างออกมา ฉะนั้น จึงได้ญาณข้อต่อไปก็คือ *ค่านิ่งเห็นโทษ* เมื่อเป็นของน่ากลัวอย่างนั้นก็เป็นสิ่งที่มีโทษไม่มีคุณ ก็เป็น *ข้อที่ ๔*

และเมื่อค่านิ่งเห็นโทษดังนั้น แล้วก็จะเกิด*ความเบื่อหน่าย* ก็เป็น *ข้อที่ ๕*

เมื่อเบื่อหน่ายก็ *ใครที่จะพ้นไปเสีย* ก็เป็น *ข้อที่ ๖* เมื่อใครที่จะพ้นไปเสีย ก็พิจารณาหาทาง ก็เป็น *ข้อที่ ๗*

การพิจารณาหาทางนั้นก็คือเดินทางปฏิบัติวิปัสสนานั้นต่อไปนั่นเอง และเมื่อได้พบทาง ก็ย่อมจะได้ *ข้อที่ ๘* *คือว่าวางเฉยเสียได้ในสังขารทั้งหลาย*

ในข้อนี้ท่านเปรียบเทียบเหมือนอย่างว่าคนจับปลาวางข้องจับปลาไปในแม่น้ำ เมื่อรู้สึกว่าจะปลาจะเข้าข้องก็ยกขึ้นมาก ก็เอามือล้วงไปจับที่คอของปลา แล้วก็ยกขึ้นมา ก็ปรากฏว่าไม่ใช่ปลาเสียแล้ว เป็นงู เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เกิดความกลัว มองเห็นโทษของงูว่ากัดเข้าก็ตาย ฉะนั้นก็เกิดความหน่ายในงู ก็ใครที่จะพ้นไปเสีย จึงได้จับงูนั้นให้มันไม่ให้กัดได้แล้วก็ชูขึ้น แกว่งไปแกว่งมาให้งูอ่อนกำลังลง แล้วก็เหวี่ยงทิ้งไป เมื่อเหวี่ยงทิ้งไปแล้วก็ได้ความสบาย พ้นภัย ท่านเปรียบไว้ว่า ความที่จับยึดถือสังขารทั้งหลายว่าเป็นตัวเราของเรานั้น ก็เปรียบเทียบว่าจับงูด้วยความหลง ก็คือด้วยความไม่รู้ เหมือนอย่างล้วงลงไปข้องนี้กว่าปลา จับมัน แต่เมื่อยกขึ้นมาดูแล้วปรากฏว่าไม่ใช่ปลาแต่เป็นงู เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นว่าเป็นงูก็เปรียบเทียบเหมือนอย่างว่าความที่ยึดถือสังขาร เมื่อได้ปัญญามองเห็นว่าสังขารทั้งหลายนั้นเป็นสิ่งที่เกิดดับ เป็นสิ่งที่ดับ ๆ ไปโดยส่วนเดียว ก็เกิดความรู้เห็นขึ้นมา ว่าความที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรานั้นยึดถือผิด แต่ว่ายปล่อยไม่ได้ เพราะว่ายยังยึดเอาไว้อยู่ ถ้าปล่อยไม่ดีก็จะเป็นอันตราย ปัญญาที่จะปล่อยก็ยังไม่ถึงในขณะนั้น แต่ก็เรียกว่าได้มองเห็นแล้วว่ายึดถือผิด และก็ปรากฏว่าเป็นของที่น่ากลัว เพราะเป็นสิ่งที่เกิดดับเผาไหม้อยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นดังนี้จึงเห็นโทษ เหมือนอย่างว่าจับงูขึ้นมาก็เห็นโทษว่างูมันกัดให้ตายได้ จึงมีความหน่ายในงู ก็เหมือนอย่างมีความหน่ายในสังขารทั้งหลาย มีความใคร่จะพ้นจากสังขารทั้งหลาย ก็เหมือนใคร่ที่จะพ้นจากงู

คราวนี้พิจารณาที่จะพ้นก็คือพิจารณาหาทางที่จะปล่อยวางสังขารนั่นเอง ก็เหมือนอย่างว่าพิจารณาว่าจะหาทางเหวี่ยงงูออกไปอย่างไร งูจึงจะไม่หวนมากัดเอา เพราะฉะนั้น เมื่อหาทางที่จะปล่อยงูได้ ก็ขู่งขึ้นเหนือศีรษะแล้วก็เหวี่ยงงูทิ้งไปเสียให้ไกล ก็เหมือนอย่างความที่วางสังขารได้ ก็มีความเฉย คือความที่ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อน มีความเบาสบาย อันเรียกว่าวางเฉย อันเป็นข้อที่ ๘ เพราะเมื่อเหวี่ยงงูไปพ้นแล้ว ก็แปลว่าวางเฉยในงูนั้นได้ เมื่อวางสังขารได้ ก็แปลว่าวางเฉยในสังขารทั้งหลายได้

จึงมาถึง ข้อที่ ๙ ที่เมื่อได้ความวางเฉยในสังขารแล้ว ก็ พิจารณาโดยสมควร กำหนดรู้ร้อยยัสัจ ก็คือพิจารณาถึงความรู้ความเห็นที่ได้มาจนถึงขั้นวางสังขารทั้งหลาย ลงได้ ได้ความวางเฉยในสังขารแล้ว กับที่ได้ปฏิบัติมาโดยลำดับตั้งแต่ในเบื้องต้นว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ดำเนินมาถูกต้องตามแนวร้อยยัสัจ หรือตามแนว โพรธิปักขิยธรรม อันเป็นทางที่ถูกต้อง และที่จะปฏิบัติต่อไปก็เป็นทางที่ถูกต้องแก่โพรธิปักขิยธรรมหรือ แก่ร้อยยัสัจ ที่ท่านมีอุปมาเหมือนอย่างว่า มีมหามาคย์ ๘ คนผู้มีหน้าที่วินิจฉัย ธรรมดาดีของพระราชา ได้ถวายข้อวินิจฉัย พระราชาก็ทรงอนุมัติไปตามข้อวินิจฉัยของ มหามาคย์ทั้ง ๘ คนนั้น และข้อที่พระราชทานพระบรมราชานุมัติไปนั้น ก็สอดคล้อง กับหลักของนิติธรรม อันเป็นพระราชนิติหรือกฎหมายของแผ่นดิน แปลว่าพระราช ทรงแนุมัติไปตามวินิจฉัยของมหามาคย์ทั้ง ๘ และก็ได้โดยถูกต้องต่อหลักนิติธรรม ของบ้านเมืองอีกด้วย นี่ก็เป็นข้อที่ ๙ เรียกว่าปรีชาเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนด รู้ร้อยยัสัจ

วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ นี้เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่ง ญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติอันเป็นวิสุทธิข้อที่ ๖

ญาณทัสสนวิสุทธิ

วิสุทธิขั้นกำจัดกิเลสได้หรือพ้นโลก

วิสุทธิข้อที่ ๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะคือความรู้ ความเห็น ญาณทัสสนวิสุทธินี้ได้แก่ญาณในอริยมรรค ๔ วิสุทธิข้อที่ ๗ นี้จึงเป็น ญาณทัสสนะ ความรู้เห็นในอริยมรรค ๔ อันได้แก่ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค จึงเป็นญาณทัสสนะที่เป็นโลกุตตระอันแปลว่าอยู่เหนือโลก ฉะนั้น วิสุทธิข้อที่ ๗ นี้ จึงเป็นวิสุทธิซึ่งเป็น *โลกุตตรธรรม* ธรรมะที่อยู่เหนือโลก หรือว่าเป็น *โลกุตตรวิสุทธิ* วิสุทธิที่อยู่เหนือโลก

ส่วนวิสุทธิ ๖ ข้อข้างต้น ตั้งแต่ศีลวิสุทธิจนถึงปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นวิสุทธิที่ยังเป็น *โลกียธรรม* ธรรมะที่ยังเกี่ยวกับโลก หรือเป็น *โลกียวิสุทธิ* วิสุทธิที่ยังเกี่ยวกับโลกหรือยังเป็นชั้นโลก

ฉะนั้นจึงพึงเข้าใจว่าชั้นแห่งธรรมปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น เบื้องต้นก็ยังเป็นชั้นโลกียะหรือว่ายังเป็นชั้นโลก อันหมายความว่ายังเป็นชั้นที่กำลังกำจัดกิเลสยังไม่ได้ เรียกว่าชั้นโลก หรือชั้นโลกียธรรม ส่วนชั้นที่กำลังกำจัดกิเลส ได้เรียกว่าชั้นโลกุตตรธรรม ที่แปลว่าพ้นโลกหรือว่าเหนือโลก และแบ่งบุคคลออกเป็น ๒ คือเป็นชั้นปุถุชนที่แปลว่าคนที่ยังมีกิเลสหนาแน่น “*ปุถุ*” แปลว่า หนาหรือมาก ฉะนั้นจึงหมายถึงคนจำนวนมากก็ได้ กับชั้นอริยชน คือคนที่เป็นอริยะ อันหมายถึงว่ากำจัดกิเลสได้ และคำว่า “*อริยะ*” นี้ก็ใช้เป็นชื่อของหมู่คนที่มีความเจริญ ดังที่แสดงไว้ในพุทธประวัติ ว่าในชมพูทวีป ในชั้นแรกก็เป็นที่อยู่อาศัยของหมู่มนุษย์อันไม่มีความเจริญเรียกว่า “*มิลักขะ*” หรือว่า

“ทัสสยุ” แต่ต่อมามีคนที่เรียกตัวเองว่า “อริยะ” ได้ยกเข้ามาอาศัยอยู่ และก็ปราบพวกมิลักขะหรือทัสสยุนั้นให้พ่ายแพ้ไป และทำพวกนั้นให้เป็นทาส พระพุทธเจ้าก็ได้ประสูติขึ้นในหมู่ชนเหล่าอริยะ ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ทรงกำจัดกิเลสได้สิ้นเชิง และได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนาสั่งสอนธรรมะให้หมู่เวไนยนิกรได้ดวงตาเห็นธรรมและกำจัดกิเลสได้ และก็ได้อธิบายหมู่ชนที่ยังกำจัดกิเลสไม่ได้ว่า *ปุถุชน* และก็เรียกเหล่าคนที่กำจัดกิเลสได้ว่า *อริยชน* แต่คำว่า “อริยะ” นี้ ภาษาสันสกฤตว่า “อารยะ” ดังที่เราเรียกกันในบัดนี้ว่าอารยประเทศ หรือเรียกหลักธรรมะที่ปฏิบัติสำหรับชนที่มีความเจริญหรือหมู่ชนที่มีความเจริญว่าอารยธรรม ก็คือคำว่าอริยะในภาษาบาลีนั่นเอง เป็นคำเดียวกัน

อริยบุคคล

อริยชนนั้นก็มาจากปุถุชนนั่นเอง ในเบื้องต้นก็ยังเป็นปุถุชน และปุถุชนนี้เอง ถ้ายังมีกิเลสหนาแน่นมาก ไม่มีดวงตาที่จะเห็นธรรมะแม้ในขั้นต้นขั้นต่ำ ก็เรียกว่า *อัมมชลาปุถุชน* ปุถุชนที่เป็นอัมมชลา คือเป็นผู้เขลาเหมือนอย่างเป็นผู้บอด ไม่ใช่หมายความว่าตาบอดหรือตาเนื้อบอด แต่หมายความว่าตาใจบอด คือไม่มีปัญญาที่จะรู้เห็นธรรมะแม้ที่เป็นขั้นต้นขั้นต่ำ พุดง่าย ๆ ว่าไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษอะไร เมื่อปุถุชนผู้ได้ระดับธรรมะของพระอริยะ คือ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้มีศรัทธา ได้มีปัญญา ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ได้รู้จักบาปบุญคุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์ แต่ยังไม่ตัดกิเลสได้ ก็เรียกว่า *กัลยาณปุถุชน* ปุถุชนที่ติงาม ต่อเมื่อตัดกิเลสได้จึงจะเรียกว่า *อริยชน*

และสำหรับที่ตัดกิเลสได้นี้ก็ยังแบ่งออกเป็น ๒ จำพวก คือ ที่ตัดกิเลสได้บางส่วนกับตัดกิเลสได้สิ้นเชิง ตัดกิเลสได้บางส่วนนั้นก็ มี ๓ คือ *โสดาบัน* แปลว่าผู้ถึงกระแสแห่งธรรมะ ตัดสังโยชน์ได้ ๓ *สกทาคามี* แปลว่าผู้มาอีกก็เพียงครั้งเดียว ก็ตัดสังโยชน์ได้ ๓ เหมือนอย่างโสดาบันนั้นแหละ แต่ทำกิเลสให้เบาบางลง คือทำราคะโทสะโมหะให้เบาบางลงยิ่งขึ้นไปอีก *อนาคามี* แปลว่า ผู้ไม่มาอีก ที่ท่านแสดงว่าไปเกิดในพรหมชั้นสุทธาวาส และนิพพานในพรหมชั้นนั้น ตัดสังโยชน์ได้ ๕ กับ *อรหัตบุคคล* หรือ *พระอรหันต์* ตัดสังโยชน์ได้ ๑๐



บุคคล ๔ จำพวกนี้ เรียกว่า *อริยบุคคล* ดังที่ได้สวดในบทสังฆคณาว่า *ภควโตสาวกสงโฆ* หมู่แห่งสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า *ยทิท จตตาริ ปุริสยุดานิ* คือคู่แห่งบุรุษบุคคล ๔ คือบุคคล ๔ คู่ *อฏฺฐ ปุริสบุคคลา* นับเรียงตัวก็เป็นบุรุษบุคคล ๘ บุรุษบุคคล ๔ คู่ก็คือ คู่ที่ ๑ พระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค กับพระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล คู่ที่ ๒ พระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิมรรค กับพระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีผล คู่ที่ ๓ พระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิมรรค กับพระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีผล คู่ที่ ๔ พระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตผล นับรายบุคคลก็เป็น ๘ นับเป็นคู่ก็เป็น ๔ คู่ดังนี้ และท่านผู้ที่ได้บรรลุนโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผลแล้ว ก็เรียกว่า *โสดาบัน* พระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิมรรคกับพระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีผลแล้ว ก็เรียกว่า *สกทาคามี* หรือ *สกทาคามีบุคคล* พระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิมรรค กับพระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีผลแล้ว ก็เรียกว่า *อนาคามี* หรือ *อนาคามีบุคคล* พระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตมรรคอรหัตผลแล้ว ก็ชื่อว่า *พระอรหันต์* หรือ *อรหันตบุคคล*

โลกุตตรธรรม

อันมรรคผลดังกล่าวกับนิพพานอีกหนึ่ง เรียกว่า *โลกุตตรธรรม* ธรรมะที่อยู่เหนือโลกหรือธรรมะที่พ้นโลก และนิพพานอันเป็นข้อที่ ๙ นี้ ท่านเรียกว่า *อนุปาทาปรินิพพาน* ก็มี คำว่า *“อนุปาทาปรินิพพาน”* นี้แปลว่า *ปรินิพพาน* คือดับกิเลสได้โดยรอบ คือดับกิเลสได้หมดสิ้น อนุปาทา ไม่ยึดมั่น คือไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกทั้งสิ้น เรียกว่า อนุปาทาปรินิพพาน แต่ก็เรียกสั้นคำเดียวว่า *นิพพาน* อันหมายความว่าดับกิเลสแต่ที่เป็นนิพพานอย่างสูงสุดก็คือดับกิเลสได้ทั้งหมด แต่เมื่อพิจารณาดูนิพพานที่ท่านใช้ในที่ต่าง ๆ แล้วก็สรุปได้ว่าอันมรรคผลที่ตัดกิเลส ก็ยังมีแบ่งเป็น ๒ คือตัดกิเลสได้บางอย่าง กับตัดกิเลสได้ทั้งหมด นิพพานก็เป็นอย่างเดียวกัน ตัดกิเลสได้บางอย่าง ก็เป็นนิพพาน ตัดกิเลสได้ทั้งหมดก็เป็นนิพพาน และที่ตัดกิเลสได้ทั้งหมดนี้แหละ จึงเรียกว่า *อนุปาทาปรินิพพาน* คือดับกิเลสได้โดยรอบ ได้โดยสิ้นเชิง ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกทั้งหมด เพราะฉะนั้น *โลกุตตรธรรม* ธรรมะที่อยู่เหนือโลกในพระพุทธศาสนานั้น จึงมี ๙ อันได้แก่ *มรรค ๔ ผล ๔* และ *นิพพาน ๑*

อันมรรคผลนิพพานนี้ท่านแสดงไว้ว่า มรรคนั้นเมื่อตั้งเป็นมรรคจิตขึ้น ก็ดับ ผลนั้นเมื่อเป็นผลจิตขึ้น ก็ดับ ส่วนนิพพานนั้นเป็น *อมตธรรม* ไม่เกิดไม่ดับ เป็นธรรมะที่บรรลุลุถึง ตามที่ได้เคยอธิบายแล้ว ว่านิพพานนั้น ตามศัพท์แปลว่าออกจากกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด คำว่าเครื่องร้อยรัดนั้นมาจากคำว่าวานะ คือนิพพานนั้นประกอบขึ้นด้วยศัพท์ว่า นิ แปลว่า ออก กับ วานะ แปลว่า เครื่องร้อยรัด หรืออีกอย่างหนึ่งแปลว่า ลูกศร มาประกอบเป็นคำว่า นิพพาน ก็แปลว่า ออกจากกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด หรือว่าออกจากกิเลสที่เป็นเหมือนอย่างลูกศรเสียบแทงจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อดับกิเลสได้ทั้งหมด ภาพจิตบริสุทธิ์สิ้นเชิงไม่มีกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัดทั้งหมด หรือไม่มีลูกศรคือกิเลสเสียบแทงทั้งหมด ถอนลูกศรคือกิเลส เสียบแทงจิตใจทั้งหมดแล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์อย่างยิ่ง ไม่มีทุกข์ด้วยประการทั้งปวง นี่คือนิพพาน ซึ่งเป็นสภาพจิตที่เป็นนิรามโย ไม่มีโรคคือกิเลสซึ่งเป็นเครื่องเสียบแทงทั้งหมด เป็นจิตที่มีอนามัยอย่างสมบูรณ์ มีเสรีอย่างสมบูรณ์ คือไม่มีโรคสิ้นเชิง โรคคือกิเลสเป็นเครื่องเสียบแทงให้เจ็บช้ำลำบาก ไม่มีลูกศรเสียบแทงใจให้เป็นทุกข์ทั้งหมด สภาพจิตที่เป็นดังนี้เป็นสภาพจิตที่เป็นนิพพาน หรือเป็นนิพพานธรรมที่ปรากฏขึ้นในจิต ซึ่งดำรงอยู่ตลอดไป แต่ว่ามรรคนั้นทำหน้าที่กำจัดกิเลส เมื่อทำหน้าที่กำจัดกิเลสได้แล้วก็สิ้นหน้าที่มรรค ผลนั้นเล่าก็เป็นผลของการกำจัดกิเลส เมื่อเป็นผลขึ้นแล้วก็หมดหน้าที่ เพราะฉะนั้น สภาพนิพพานจึงดำรงอยู่ตลอดไป

เพราะฉะนั้น จึงมีเปรียบเทียบว่าเหมือนอย่างการเดินทางไปสู่ที่ใดที่หนึ่ง เช่นว่าการเดินทางไปสู่พระปฐมเจดีย์ไปนมัสการพระปฐมเจดีย์ พระปฐมเจดีย์นั้นเป็นที่ไปเพื่อนมัสการ การไปนั้นเป็นมรรค จะไปด้วยรถยนต์ จะไปด้วยรถไฟ หรือจะไปด้วยพาหนะอะไร ตลอดจนถึงเดินไปก็ตาม เป็นการไปที่เทียบได้กับมรรค การถึงพระปฐมเจดีย์เทียบได้กับตัวผล และที่ถึงคือพระปฐมเจดีย์นั้นก็คือนิพพาน อันการไปนั้นเมื่อไปจนถึงก็สิ้นหน้าที่ของการไป เรียกว่าการไปที่ดับ ก็ถึง ถึงนั้นก็มิหน้าที่เท่าที่ไปถึง เมื่อถึงแล้วก็หมดหน้าที่ของการถึง ก็เป็นอันว่าหมดหน้าที่ของผล ผลก็ดับ จึงอยู่แต่ที่ถึงคือพระปฐมเจดีย์เท่านั้น เพราะฉะนั้น การไปเมื่อถึงก็หมดหน้าที่ของการไป และเมื่อถึงแล้วก็หมดหน้าที่ของการถึง



เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่ามรรคกับผลนี้เป็น *สังขตธรรม* ธรรมะที่มีปัจจัยปรุง เพราะจะต้องปรุงต้องแต่งคือต้องปฏิบัติ ปุถุชนหรือสามัญชนหรือแม้แต่กัลยาณปุถุชน ก็ต้องปฏิบัติ เมื่อยกเอาวิสุทธิ ๗ นี้ขึ้นเป็นทางปฏิบัติ ก็ต้องปฏิบัติในวิสุทธิทั้ง ๗ นี้ ตั้งแต่สีลวิสุทธิเป็นต้นมา จนถึงข้อที่ ๖ คือปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิ ซึ่งข้อที่ ๖ นี้ เมื่อปฏิบัติจนถึงวิปัสสนาญาณข้อที่ ๙ คือ สัจจานุโลมิกญาณ ปรินิชาเป็นไปตามสมควร แก่การกำหนดรู้อริยสัจจ์ ท่านแสดงว่าเป็นวิปัสสนาญาณซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของความ เป็นปุถุชน คือเมื่อปฏิบัติในสีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ และจับปฏิบัติในวิปัสสนากรรมฐาน จับตั้งแต่ทวิวิสุทธิเป็นต้นมา จนถึงปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิอันเป็นข้อที่ ๖ ซึ่งทุก ข้อนี้คือตั้งแต่ทวิวิสุทธิมาจนถึงปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิ รวมเป็น ๔ ข้อ นี้คือ เป็นการปฏิบัติในวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิปัสสนาโดยตรง และเมื่อปฏิบัติมาจนถึง ปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิ ก็คือ วิปัสสนาญาณ ๙ ถึงข้อที่ ๙ คือ สัจจานุโลมิกญาณ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นอันว่าได้ถึงที่สุดของวิปัสสนาญาณในภูมิของปุถุชน

วิปัสสนาญาณ ๑๖ ชั้น

เมื่อได้บรรลุถึงขั้นวิปัสสนาญาณที่สุดของภูมิปุถุชนดังนี้แล้ว สืบขึ้นไปจะบรรลุ *โคตรภูญาณ* อันแปลว่า ญาณครอบโคตร อันหมายความว่า เป็นญาณที่อยู่ในระหว่าง แห่งภูมิปุถุชนและภูมิอริยชน เทียบได้เท่ากับเส้นขีดคั่นพรมแดนระหว่างประเทศ เมื่อจะก้าวข้ามประเทศหนึ่งไปสู่อีกประเทศหนึ่ง ก็จะต้องผ่านเส้นขีดคั่นพรมแดนนี้ ฉันทใดก็ดี ความที่จะก้าวข้ามจากภูมิปุถุชนไปสู่ภูมิอริยชนก็จะผ่านโคตรภูญาณ แปลว่า ญาณครอบโคตรคือครอบระหว่างโคตรของปุถุชนกับโคตรของอริยชน โคตรก็คือโคตร ตระกูลนี้แหละ ใช้ในความหมายถึงความที่จะข้ามไปจากโคตรคือภูมิปุถุชนไปสู่โคตร คือภูมิของอริยชน และท่านแสดงว่าอันที่จริงนั้นโคตรภูญาณนี้เองเท่ากับเป็นที่สูงสุดของ ภูมิปุถุชนจริง ๆ และวิปัสสนาญาณคือตัวโคตรภูญาณนี้ก็เป็วิปัสสนาญาณนั่นเอง แต่เป็นวิปัสสนาญาณที่ครอบโคตร เพราะฉะนั้น จึงสูงกว่าวิปัสสนาญาณข้อที่ ๙ คือ สัจจานุโลมิกญาณนั้น และเมื่อได้โคตรภูญาณ ก็เป็นอันว่าได้ก้าวเข้าไปสู่โคตรอริยบุคคล จึงบรรลุ *มัคคญาณ* คือวิปัสสนาญาณนั่นเองซึ่งเป็นตัวมรรค กำจัดกิเลสได้บางส่วน

จนถึงสิ้นเชิง และเมื่อได้มัคคญาณคือวิปัสสนาญาณที่เป็นตัวมรรคกำจัดกิเลสได้ ก็ได้ *ผลญาณ* คือวิปัสสนาญาณที่เป็นตัวผล และต่อจากนั้นก็ได้อีก *ปัจจุเวกชนญาณ* คือญาณที่พิจารณาเห็นว่ากำจัดกิเลสอะไรได้แล้ว และจะต้องกำจัดกิเลสอะไรต่อไป หรือว่ากำจัดกิเลสได้สิ้นเชิงแล้ว

กล่าวคือเมื่อได้มัคคญาณผลญาณที่เป็นขั้นโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค อรหัตผล หากได้มรรคผล ๓ ข้างต้น ปัจจุเวกชนญาณ ก็พิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่จะละต่อไป เพราะว่ามีมรรคผลทั้ง ๓ ข้างต้นนั้น ละกิเลสได้บางส่วนแล้ว และจะต้องละต่อไป แต่ว่าเมื่อได้อรหัตมรรค อรหัตผลแล้ว ปัจจุเวกชนญาณก็พิจารณากิเลสที่ละไปแล้วทั้งหมด

มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจุเวกชนญาณ ทั้ง ๓ นี้เป็นโลกุตระ ก็นับรวมเข้าในวิสุทธิข้อที่ ๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งความรู้ความเห็น เพราะฉะนั้น ญาณทัสสนวิสุทธิข้อที่ ๗ นี้ เมื่อจะกล่าวรวมทั้งหมด ก็นับตั้งแต่โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ เป็น ๔ ญาณ ทั้ง ๔ นี้รวมเข้าในวิสุทธิข้อที่ ๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ และท่านได้แสดงวิปัสสนาญาณทั้งหมด คือนับจากที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้รวมเป็นญาณ ๑๖ ชั้น กล่าวคือ ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งความเห็น เป็นวิปัสสนาญาณข้อแรก เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า *นามรูปวัตถถานญาณ* ญาณเป็นเครื่องกำหนดนามรูป กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งความรู้เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า *ปัจจัยปริคคหญาณ* หรือ *ปัจจัยปริคคหญาณ* ญาณเป็นเครื่องกำหนดรู้เหตุปัจจัย ก็มาถึงมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งความรู้ความเห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง ก็เรียกว่า *มัคคามัคคญาณ* หรือ *สัมมสนญาณ* ญาณที่เป็นเครื่องพิจารณาให้รู้ว่าทางหรือมิใช่ทาง นี้รวมเป็น ๓ กับปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งความรู้ความเห็นในปฏิบัติคือทางปฏิบัติ อันได้แก่ วิปัสสนาญาณ ๙ ๙ กับ ๓ ก็รวมเป็น ๑๒ และมาถึงวิสุทธิข้อที่ ๗ ก็ได้ญาณ ๔ ข้อ คือ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจุเวกชนญาณ อีก ๔ ก็รวมเป็น ๑๖ ก็ได้แก่ ญาณ ๑๖ ก็เป็นวิปัสสนาญาณทั้งหมด



แต่ว่าในวิสุทธิข้อ ๗ นี้ท่านมักจะยกแสดงเพียงมัคคญาณ ว่าได้แก่ ญาณทัสสนวิสุทธิ อันที่จริงนั้นก็รวมเข้าทั้ง ๔ นั้นแหละ คือ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ

เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าวิสุทธิ ๕ ข้อข้างหลัง ตั้งแต่ทิวฐิวิสุทธิจนถึงญาณทัสสนวิสุทธินี้เป็นตัววิปัสสนาญาณทั้งหมด

และท่านได้มีแสดงเป็นอุปมาไว้ถึงญาณที่กล่าวในชั้นสูงข้างหลังนี้ ว่าเหมือนอย่างว่าเจ้าของเรือนบริโภคในเวลาเย็น ก็ขึ้นสูที่นอนแล้วนอนหลับไป เรือนก็ถูกไฟไหม้ขึ้นมา เจ้าของเรือนตื่นขึ้นเห็นไฟไหม้เรือนก็กลัว จึงได้คิดอยู่ว่าทำอย่างไรจึงจะออกไปได้ไม่ต้องถูกไฟไหม้ เห็นทางแล้วก็รีบหนีออกไป ก็ไปยืนอยู่ที่ที่พ้นไฟโดยเร็ว การที่มีความยึดถืออยู่ในขั้น ๕ ของปुरुชนทั้งหลายว่าตัวเราของเรา ก็เหมือนอย่างเจ้าของเรือนที่บริโภคแล้ว ก็ขึ้นไปสูที่นอนและก็หลับไป

การที่ได้มีญาณโดยที่ปฏิบัติทางปฏิบัติที่ชอบ ได้เห็นไตรลักษณ์ ได้ญาณ คือ ความหยั่งรูปรากฎว่าขั้น ๕ เป็นของน่ากลัว ก็เหมือนอย่างเวลาที่เจ้าของเรือนตื่นขึ้นมา เห็นไฟกำลังไหม้เรือนก็กลัว ญาณที่ทำให้ใครจะพ้นออกไป ก็เหมือนอย่างเจ้าของเรือนใครที่จะออกไปจากเรือนที่ไฟไหม้ ก็มองเห็นทางที่จะออก สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณที่อนุโลมแก้สัสมมาปฏิบัติมาปฏิบัติมาแล้ว และแก้ริยสัจหรือโพธิปักขิยธรรมที่จะปฏิบัติต่อไป ก็เหมือนอย่างเจ้าของเรือนเห็นทางที่จะหนีออกจากเรือนที่ไฟไหม้ โคตรภูญาณ ก็เหมือนอย่างการที่เจ้าของเรือนที่ไฟไหม้นั้นออกไปจากเรือนที่ไฟไหม้ได้ มัคคญาณ ก็เหมือนอย่างการที่ออกไปได้โดยเร็ว ผลญาณ ก็เหมือนการที่ออกมาได้แล้วและยืนอยู่ในที่ที่ปลอดภัย ท่านเปรียบไว้อย่างนี้

โลกุตตรธรรมเป็นธรรมะที่บรรลุถึงได้

คราวนี้ก็ใครจะได้กล่าวว่าการที่กล่าวถึงโลกุตตรธรรมหรือกล่าวถึงอริยบุคคลนั้นก็ไม่ใช่หมายความว่าเมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นธรรมะที่สูงสุดเอี่ยม เมื่อเป็นปुरुชนหรือเป็นสามัญชนก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ แต่อันที่จริงนั้นความเข้าใจดังนั้นไม่ถูก เพราะว่าการ

ที่จะก้าวเข้าไปสู่ความเป็นอริยบุคคลบรรลุถึงโลกุตตรธรรมได้ ก็ต้องปฏิบัติมาตั้งแต่ในชั้นธรรมปฏิบัติที่ยังอยู่ในขั้นโลกหรือสำหรับผู้ที่ยังเป็นปุถุชนนั่นเอง เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้แสดงวิสุทธิ ๗ นี้มาตั้งแต่ในข้อ ๑ คือตั้งแต่ในข้อ ๑ ถึงข้อ ๖ นี้ เป็นข้อปฏิบัติสำหรับสามัญชนหรือปุถุชนทั้งนั้น และเมื่อได้ปฏิบัติขึ้นมาโดยลำดับแล้ว ก็จะทำให้ก้าวขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคลหรือก้าวขึ้นสู่โลกุตตรธรรมได้เอง เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงถึงโคตรภูญาณก็แปลว่าต้องก้าวขึ้นมาโดยลำดับ ๆ เหมือนอย่างจะก้าวจากเขตประเทศหนึ่งไปอีกประเทศหนึ่งก็ต้องเดินไปโดยลำดับ เมื่อถึงเส้นกั้นเขตแดนอันเป็นโคตรภูญาณ ก็เป็นอันว่าก้าวข้ามเส้นนี้แล้ว ก็ไปสู่อริยภูมิ ไปสู่โลกุตตรธรรมได้โดยลำดับ ก็เป็นขั้นตอนของการปฏิบัตินั่นเอง

รวมความเข้าแล้วเวไนยชนคือชนที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำได้ก็พึงปฏิบัติได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงเปรียบวิสุทธิ ๗ นี้ไว้ อีกอย่างหนึ่ง ว่าเหมือนอย่างเป็นรถ ๗ ผลัด คือมาจาก *รทวินิตสูตร* ที่พระสารีบุตรเถระได้สนทนากับพระปุลณณมันตานีบุตร พระสารีบุตรได้ถามท่านพระปุลณณมันตานีบุตรว่า ท่านประพฤติพรหมจรรย์เพื่อสี่วิสุทธิหรือ ท่านพระปุลณณมันตานีบุตรก็ตอบว่าไม่ใช่ พระสารีบุตรก็ถามไปที่ละข้อว่าเพื่อจิตตวิสุทธิหรือเป็นต้นไปจนถึงข้อญาณทัสสนวิสุทธิ ว่าท่านปฏิบัติเพื่อญาณทัสสนวิสุทธิหรือ ท่านก็ตอบว่าไม่ใช่ คราวนี้ท่านพระสารีบุตรก็ถามอีกว่าท่านปฏิบัติเว้นไปจากหรือนอกไปจากวิสุทธิทั้ง ๗ นี้หรือ ท่านพระปุลณณะท่านก็ตอบว่าไม่ใช่ก็เหมือนกัน พระสารีบุตรก็ถามต่อไปว่า ถ้าเช่นนั้นท่านปฏิบัติพรหมจรรย์นี้เพื่ออะไร ท่านพระปุลณณะก็ตอบว่าเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน คือเพื่อความดับกิเลสโดยรอบคือสิ้นเชิงทั้งหมด ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกทั้งหมด ท่านพระสารีบุตรจึงถามว่าเมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อท่านถามว่าท่านปฏิบัติเพื่อสี่วิสุทธิหรือ ก็ตอบว่าไม่ใช่ เมื่อถามไปทุกข้อทั้ง ๗ ข้อ ท่านก็ตอบว่าไม่ใช่ และเมื่อท่านถามอีกว่าท่านปฏิบัตินอกไปจากหรือเว้นจากวิสุทธิ ๗ นี้หรือ ท่านก็บอกว่าไม่ใช่อีก ท่านอธิบายอย่างไร ท่านพระปุลณณมันตานีบุตรก็ตอบว่าคือว่าการปฏิบัติพรหมจรรย์นี้มีใช่ยุดิลงแล้ววิสุทธิข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้น แต่เพื่อให้ส่งต่อกันขึ้นไป จนถึงอนุपाทาปรินิพพานเป็นที่สุด และที่ท่านตอบว่าท่านปฏิบัติไม่ออกไปจากทั้ง ๗ ข้อนี้ ก็หมายความว่าท่านก็ต้องปฏิบัติอยู่ในทั้ง ๗ ข้อนี้โดยลำดับนั่นเอง



แต่ว่าไม่ใช่พอเพียงเท่านั้น แต่เพื่อให้บรรลุอนุपाทาปรินิพพานเป็นที่สุด และถ้าหากว่าท่านตอบว่าไม่ใช่แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องปฏิบัติกัน เมื่อไม่ต้องปฏิบัติกันแล้วใคร ๆ ก็บรรลุอนุपाทาปรินิพพานกันได้ แต่ไม่ใช่เช่นนั้น ต้องปฏิบัติ แต่ไม่ใช่ใช่ยุติลงเพียงข้อใดข้อหนึ่งเพียงเท่านั้น คือไม่ใช่พอเพียงเท่านั้น แต่จะต้องให้ส่งต่อ ๆ กันขึ้นไป จนถึงอนุपाทาปรินิพพานเป็นที่สุด

จึงเปรียบเทียบอย่างการเดินทางด้วยรถ ๗ ผลัดของพระเจ้ากรุงสาวัดดี คือเมื่อพระเจ้ากรุงสาวัดดีจะเสด็จจากกรุงสาวัดดีไปสู่เมืองสาเกตโดยรถม้าพระที่นั่ง ก็จะต้องเปลี่ยนกันถึง ๗ ผลัด คราวนี้เมื่อเสด็จโดยรถม้าพระที่นั่งผลัดที่ ๑ ไปจนถึงผลัดที่ ๒ ก็ขึ้นรถม้าพระที่นั่งผลัดที่ ๒ ก็เรื่อย ๆ ไปดังนี้จนถึงผลัดที่ ๗ ก็เสด็จขึ้นรถม้าพระที่นั่งผลัดที่ ๗ ก็ไปถึงประตูเมืองสาเกต ก็ลงจากรถม้าพระที่นั่งเข้าสู่เมืองสาเกตฉันใดก็ดี การปฏิบัติในวิสุทธิทั้ง ๗ ข้อนี้ก็ต้องปฏิบัติไปทั้ง ๗ ข้อโดยลำดับ จนถึงข้อที่ ๗ ก็จะบรรลุต่อไปถึงอนุपाทาปรินิพพานอันเป็นข้อที่สุดของพรหมจรรย์ ท่านสอนไว้ดังนี้

คู่มือกรรมการฐาน

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธรักษาตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา

แต่ว่าสมาธินั้น มิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านการปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจตั้งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง



ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง

ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็ต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้ำ ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่าน จึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี้แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่า ใจตั้งอยู่ที่การอ่าน

ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน

ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง

ดังนั้นจะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีความสมาธิ

ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกายทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้จะเห็นว่า สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี่เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่า จำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียนในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดา เหมือนอย่าง ที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย ห้วนไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชิงบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่ห้วนไหว และมีเครื่องทำให้ใจห้วนไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้

ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะหัวใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่อง นี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชิงบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ ก็ทำให้ ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี

ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความชิง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ได้ดีเช่นเดียวกัน

ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดังนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มียोगธรรมอะไรเข้ามา ครอบงำให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้น จึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่ง หัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์ และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่ง ก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น

อย่างแรกนั้นก็คือว่า อารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็น อารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงาน ที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมายต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ ต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้



บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้น ก็ต้องหัดทำสมาธิ คือ หัดสงบใจจากอารมณ์โกรธ จากความโกรธ ดังนี้

ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลง สงสัยบ้าง เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลง นั้น ๆ

คราวนี้ หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิ สงบใจ จากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ

คือว่า เป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ

ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน

ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง

เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่หัวใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร

เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิดความสงบ

ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจ ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ

หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดังนี้แล้ว การที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตน อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถ สงบใจของตนเองได้ ดังนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น

ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังแข็งแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำสำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย ทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี่คือนิยามในการฝึกหัด

คราวนี้ สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่ง ก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลสที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้ว จะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุ่มลุ่มของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดิ์ได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบกิจการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำการงานดี นี่คือนิยามในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และ ก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิ และการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่าท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิ ที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมาย ก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปสู่สถานที่นั้น

นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่า มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้สุดแต่ความพอใจหรือตามที่จะมีความผาสุก



ตำราสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา

กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้นก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื่องบน อันเป็นที่ลมกระทบ เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกัน ท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออก ออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะยุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้น ก็ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายกระพุ้งจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้าหายใจออกดูตั้งนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ

คราวนี้ ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีตั้งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก แห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ตั้งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ตั้งนี้หลาย ๆ หน จนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควร ก็ไม่ต้องนับคู่ แต่เวลานับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้ที่อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื่องบนเท่านั้น

วิธีนับตั้งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่น นับ ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ ที่เดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามาก

เกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้น จึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป

อีกอย่างหนึ่ง พระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก ไร่ พุทไร่ พุทไร่ หรือ ัมโม ัมโม หรือว่า สังฆะ สังฆะ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิก กำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากกระทบเท่านั้น ให้ทำดังนี้จน จิตรวมเข้ามาให้แน่นแนได้นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจ ก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ

สุขิตา โหนตุ นิพภยา

หลักปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน

กรรมฐาน

คำว่า *กรรมฐาน* แปลว่า ที่ตั้งของ کارงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของ کارงานทางจิตใจ โดยปกติ ใจของคนทุก ๆ คนย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องที่คิดนั้นก็ เป็นเรื่องที่ จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง ฉะนั้น ใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตามเรื่องที่คิดไปนั้น ๆ ใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิม จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น เหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก

อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของคนประกอบด้วยราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้จะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลส ข้างให้ติดให้ยินดีให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สุดท้ายจะชอบมากหรือชอบน้อย ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็ต้องเห็นสิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อย ตามแต่ชอบ เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ความสันนิษฐานของใจก็จะต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะ

อันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ย่อมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชังที่สุดก็ต้องเห็นว่า
สิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็จะเห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก ถ้าชังน้อยก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้น
ไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชังอย่างไร ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ
(ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะไม่เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมืดมัว มองไม่ชัด
ไม่อาจสันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิดจากความ
เป็นจริง เพราะว่าจิตใจมืดมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความหลง) เสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจากจะทำจิตใจให้ไม่สงบ
ไม่ตั้งมั่นแล้ว ยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง
ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของการทำงานทางใจไว้ ๒
อย่าง คือ

สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจ อันจะทำใจให้เกิดเป็น
วิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะหรือ
โลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่อง
หุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น

ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้น
จากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง
ดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียง จะพิจารณาพิจารณาดูอะไรก็เห็นแจ่มแจ้ง
ตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป

สรณะ

ในการที่จะปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องมียี่เพ็งของจิตใจ
และจะต้องมียี่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินสำหรับเหยียบ ที่เพ็งของจิตใจนี้ ก็คือ



พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริง

การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกถึงพระคุณของท่าน ตั้งพระคุณของท่านไว้เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ตรัสรู้จริง พระธรรมนั้นเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรมจนบรรลุผลได้จริง

การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวนี้อย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้ง ในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมานั้น เป็นข้อชี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย เมื่อมีความซาบซึ้งในพระธรรมเท่าใด ก็ยิ่งจะมีความซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้านั้นว่าพระองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจโดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย

การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นบุพพภาค คือเป็นส่วนเบื้องต้นของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐาน ที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตน ได้อย่างแท้จริง

ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้มีที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจ ได้แก่ ศีล ศีลนี้โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรลุดชกไปที่จะให้เกิดเจตนา คือความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่าง ๆ แม้ในเวลาอื่นอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวข้องกับธุรกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่าง ๆ แต่ในเวลาเข้าสู่ที่ปฏิบัติ ก็ให้ตั้งใจให้มีวิริตเจตนา คือความตั้งใจดเว้นขึ้นว่า จะไม่

ประพุดล่องละเมิดในทางที่ผิดต่าง ๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพุดล่องละเมิดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลานี้ รักษาจิตใจนี้ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกฉุดชักไปในทางผิดในทางเสียต่าง ๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดังนี้ได้ ก็ชื่อว่าเป็นศีล เป็นศีลอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดิน ซึ่งเป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ

เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้นอยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมีสระณะคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่าง ๆ ซึ่งจะมาทำลายการปฏิบัติ ก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าวนั้น สืบต่อไป

สติปัญญาฐาน

สติปัญญาฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตโดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ที่จะให้บรรลุธรรมะที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะทำให้แจ้งพระนิพพาน ฉะนั้น สติปัญญาฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อนว่าจะเป็นการกรรมฐานได้อย่างไร

ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า กรรมฐาน นั้นแปลว่า ที่ตั้งของการทำงานคือที่ตั้งของการทำงานทางใจ ฉะนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจมีที่ตั้ง ก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และที่ตั้งใจไว้ในที่นั้น ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือจะตั้งใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมะ คือเรื่องต่าง ๆ ในภายนอก รูป เสียง เป็นต้นเหล่านั้นก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลสไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ

ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัวของเราเอง ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างในที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้นก็เป็นการพูดรวม ๆ เมื่อจำแนกออกไปก็คือตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา



ที่จิต และที่ธรรม ในตัวของเราเอง คือทุก ๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม อยู่ในตัวของเราเองอย่างบริบูรณ์ กล่าวคือ

กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรก ก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่า ตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อริยาบถใดอริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัดนี้ก็อยู่ในอริยาบถนั่ง นอกจากนี้ยังมีอริยาบถย่อย ๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหยียด มีการแลและมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน ดังที่นั่งอยู่นี้ก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่นิ่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งรูปกายอันนี้ก็ประกอบด้วย อวัยวะอาการทั้งภายใน ทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดี ไต หัวใจ เป็นต้น

อวัยวะร่างกายเหล่านี้ เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่าเป็น ธาตุดิน ส่วนที่เฝือเฝือก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็น ธาตุลม

เมื่อธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลายสลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกายนี้ ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทิ้งไว้ไม่ช้าก็จะขึ้นพอง และส่วนต่าง ๆ ก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุด ก็จะเหลือแต่ กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ผุพังไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุด ก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นี่เป็นส่วนกาย

เวทนา

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

จิต

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

ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลาง ๆ บ้าง เข้าหลักที่ว่า กุศล ฆมมา ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุศล ฆมมา ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพยากตา ฆมมา ธรรมทั้งหลายเป็นอพยากตคือเป็นกลาง ๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น

เป็นอันว่า กาย เวทนา จิต และ ธรรม นี้เอง รวมกันเป็นตัวเราอยู่ในพระสูตรนี้ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของจิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้ แต่ในชั้นปฏิบัตินั้น ให้ตั้งจิตใจไว้เพียงในส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน

ชื่อว่าด้วยลมหายใจ

ในข้อต้นก็คือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ก็มีความอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด ในการปฏิบัติ ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกที่มีอยู่เป็นประจำนี้เอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรนี้ว่า ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่น ก็รวมใจมาไว้ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ



คราวนี้กำหนดให้ละเอียดลงไป หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดยปกตินั่นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือสำเนียงให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก คือให้ขยายความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนี้เป็นอย่างไรรู้ตัวทั้งหมด ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอิริยาบถอย่างไร เช่นว่านั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อจากนี้ ในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือสำเนียงว่า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก ความผ่อนทำลมหายใจให้สงบนั้น ไม่ใช่หมายความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจโดยปกตินั่นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตใจให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า ท่านแสดงว่า เมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น

หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี *อาตาปะ* คือความเพียร หมายความว่า ให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริง เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านั้น ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้ ไม่ทำหละหละ ย่อหย่อน กลับกลอก เรียกว่าให้มีความเพียร แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้ เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มี *อาตาปะ* ความเพียร คือทำจริง นี้ข้อ ๑

ข้อที่ ๒ ให้มี *สัมปชานะ* ความรู้ตัว คือให้มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตัวให้หลับไปหรือดับไป ถ้าหลับไป หรือดับไป สูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ตัวไปไม่ได้ ต้องคุมความรู้ตัวอยู่เสมอให้มั่นคง สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวนี้ จึงเป็นประการที่ ๒

ให้มี *สติ* คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้ นั้นให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปิติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้ เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เขวไปเสียให้หมด ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ

โทษในการปฏิบัตินั้นอยู่ที่การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งผลให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้วก็จะทำให้เป็นคนมักจะทำเผลอใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้ จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่วแน่อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้น ความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓

ประการที่ ๔ *กำจัดความยินดียินร้ายในโลก* อันนี้ก็เป็นประการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั่นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่นปรากฏนิมิตเป็นรูปต่าง ๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

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



สรุปและขยายความ ข้อว่าด้วยลมหายใจ

จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว *อานาปานสติ* แสดงในพระสูตรว่า ให้นั่ง คู้บัลลังก์ คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ต่อจากนี้ก็แนะวิธีใช้สติกำหนดต่อไปว่า

๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว
๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น
๓. ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษา คือ สำเนียงหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจออก
๔. ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดระดับกองลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดระดับกองลมหายใจ หายใจออก

ท่านชี้ทางปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในชั้นทั้ง ๔ เหล่านี้
ชั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้
ชั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้ หรือว่าสั้นก็ให้รู้ การหายใจยาวหรือสั้นนี้ ก็หมายถึงการหายใจโดยปกติ การหายใจโดยปกติมักไม่ค่อย จะกำหนดให้รู้ แต่เมื่อคอยกำหนดให้รู้อยู่ ก็จะทำให้รู้ว่ามียาว มีสั้น ในเวลาที่เหนื่อย จะรู้สึกว่ามีอาการหายใจที่เรียกว่าหอบ เป็นอาการที่หยาบ

ในเวลาที่จิตไม่สงบ การหายใจก็ย่อมจะยาวกว่าในเวลาจิตสงบ หรือบางที อาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่นสูดลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออก ก็ให้ยาว เป็นการออกกำลังหรือเป็นการฝึกหัด ในเวลาที่ไมเหนื่อย ร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็ละเอียดเข้า ในเวลาที่จิตสงบ ลมหายใจก็ละเอียดยิ่งขึ้น

การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นก็อาจจะไม่มีใครได้ผล แต่เมื่อตั้งใจคอยกำหนดอยู่จริง ๆ จนจิตแน่วแน่ขึ้น ก็จะเกิดฉันทะคือความพอใจ เกิดปีติคือความอิ่มใจ เกิดปราโมทย์คือความบันเทิง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รส ของความสงบหรือของสมาธิ อันจะชักนำให้พอใจในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดกายทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดกาย ให้รู้ทั้งรูปกาย ทั้งนามกาย ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปกายนั่งอยู่อย่างไร วางมือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกาย คือจิตใจเป็นอย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ เมื่อรู้ทั้งรูปกายทั้งนามกายดังนี้ ก็ได้ชื่อว่ามีสติรู้ตัวทั้งหมด

แต่ก็ยังเป็นรู้ที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อันหมายถึงกองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น ลมหายใจนั้น ตามที่สังเกตกำหนดอย่างง่าย ๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือนาภี และเมื่อออก ต้นทางก็คือนาภี กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นี่คือว่าตามที่ตั้งเกณฑ์จะกำหนด

แต่การที่ให้กำหนดรู้นั้น ถ้าส่งจิตใจให้เข้าไปตามลมและให้ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดสาย ไม่ตั้งลงในจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดต้นทาง เมื่อหายใจเข้า หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก ได้แก่ที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้า หรือเมื่อออก คือปลายกระพุ้งจมูกหรือว่าริมฝีปากเบื้องบน ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดนั้นจุดเดียว เรียกว่า นิमित อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าวนั้นเป็นนิमित คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลมทั้งหมด หรือว่าได้รู้กายทั้งหมด

ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขาเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดดูที่ไม่ตรงที่เลื่อยกำลังเลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดดูอยู่ตรงจุดนั้น ก็เป็นอันว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด ฉะนั้นได้

เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ที่นิमितคือที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก อันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกอยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามารกระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ หายใจออกมารกระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน้อยู่ดังนี้ เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมดหรือได้รู้กองลมทั้งหมด ฉะนั้น นี่เป็นขั้นที่ ๓



ขั้นที่ ๔ ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดระดับของลมหายใจเข้า หายใจออก ไม่ใช่หมายความว่า พยายามกลั้นลมหายใจทำให้ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงตรงกันข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตั้งตงนั้น เป็นการที่เร่งให้เกิดการเกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ แต่การปฏิบัติสมาธินี้ ไม่ประสงค์เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบ ทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับ กายก็สงบ จิตก็สงบ อันนี้ จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ แต่ว่าขั้นที่ ๔ นี้ เนื่องมาจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓

นับ หรือ พุทโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดดังที่สอนไว้ในบาลีไปเฉย ๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วยเข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอนให้นับ ในเบื้องต้นสอนให้นับห้า คือ เมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ ๆ ดั่งนั้นคือ หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เจ็ด ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงแปด ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงเก้า ๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงสิบ ๆ เมื่อถึงสิบแล้วก็กลับมาหนึ่ง ๆ จนถึงห้า ๆ ใหม่ แล้วก็หนึ่ง ๆ จนถึงหก ๆ ใหม่ เป็นต้น เมื่อนับซ้ำจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับเร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วก็กลับไปนับใหม่จนถึงหก เป็นต้น โดยนัยหนึ่ง

วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าจะใช้วิธีนี้ได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นสัปปายะคือสะดวกแก่ตนก็ได้ เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียว แล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่ หรือว่าจะไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ การนับก็ดีหรือการไซ้ทโดยทหนึ่ง เช่นพุทโธ มาช่วยด้วยก็ดี ก็สำหรับเป็น การฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือต้องตีเส้นบรรทัด เมื่อปฏิบัติ

จนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น นี่เป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ

วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นฝ่ายสมณะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น

ย้าหลัก ๔ ข้อ

ขอย้าหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนนี้ว่า ต้องยึดหลักคือ

ต้องมี *อาตาปะ* ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่าจะทำเท่าไร ก็ต้องทำ ถึงจะอึดอัดรำคาญ ก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ทิ้งสัจจะ

ให้มี *สัมปชานะ* ความรู้ตัว คือให้มีรู้อยู่เสมอ อย่าให้เผลอตว์ไปได้

ให้มี *สติ* คือกำหนดสติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดคอยอย่าปล่อยให้ใจล่องลอยไป จะกลายเป็นใจลอยซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าคุมใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้ว ไม่มีโทษ

และให้ *คอยกำจัดความยินดียินร้ายในอารมณ์* เมื่อประสบความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขึ้นก็ดี ให้เกิดความยินร้ายตกใจไม่ชอบก็ดี ก็ให้คิดว่านั้นไม่ใช่ของจริง ทั้งนี้ อย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ

ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก โดยมากมักไปเสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษา จะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของจิตมาก แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่นสงบอยู่ดังกล่าวนี้



จนเคยแล้ว เอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี

เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่นสงบ จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในด้านที่เป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งในด้านที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไร ๆ ให้ได้ผลดี

อธิบายเรื่องปัญญา

“ปัญญาเป็นเรื่องราวของนรชน” นี้เป็นพระพุทธานุชาต เพราะนรชนคือคนเรามีรตนะ คือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาดสามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมือง มีความเจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบ การปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหาไม่มี ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญานี้เอง

พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรตนะของนรชนดังกล่าวมานี้ ฟังทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบมีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ ความชัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชน อันเรียกว่า สขชาติปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ถูกชอบ

อันสขชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักเป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิด ก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทางทำความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่าง ๆ

ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุก ๆ สิ่ง รวมเข้าในมรรคมงคล ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรมและทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบสัมมาสังกัปปะ

ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) *สัมมาวาจา* เจรจาชอบ *สัมมากัมมันตะ* การงานชอบ *สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) *สัมมาวายามะ* เพียรชอบ *สัมมาสติ* ระลึกชอบ *สัมมาสมาธิ* ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ)

มรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับ *ปัญญา ศีล สมาธิ* นั่นเอง อันแสดงว่าปัญญา เป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้า ได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่าสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฐิก็ย่อมรู้เห็นทุก ๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบเข้าประกอบ ก็จะทำให้มีความเพียร มีสติ ละทุกสิ่งที่ไม่ดี ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุก ๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา

ปัญญาสูงสุด

เรื่องกรรมฐานสำหรับแก่นิรวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากที่มาต่าง ๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำในการปฏิบัติแก่นิรวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกรรมฐานทุกคราว คือ *โยนิโสมนสิการ* แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้น ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดทาง ทั้งจะไม่หลงตัวลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษารรณ์นั่นเอง

การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างขาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษารรณ์ อาจหลงไปผิดทาง เช่นหลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิ ทำให้กรรมฐาน (ที่ถูก) หลุด หรือหลุดจากกรรมฐานได้ง่าย



พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับ จึงเป็นเหตุให้มองเห็นสิ่งที่จะคือให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ย่อมทำให้จิตปกติสสร คือผุดผ่องสว่างเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริง และบรรลุสุขประโยชน์สูงสุด เหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า “อย่าประมาทปัญญา” คือให้ใช้ปัญญานั้นเอง

การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควร ตลอดเวลา โดยปราศจากกิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ

นิรวรณและกรรมฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิก็เพราะมีนิรวรณ ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช้ปัญญา จึงจะแสดงนิรวรณ ๕ และกรรมฐานสำหรับแก้เพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๑. ความพอใจไม่ถึงด้วยอำนาจกิเลสภพ เรียกว่า กามฉันทะ แก้ด้วยเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังงเป็นให้เป็นของน่าเกลียด

๒. ความมุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ เรียกรวมว่า พยาบาท แก้ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตาสงสาร กรุณา ช่วยเหลือเมื่อมีความสามารถ เกิดความพลอยยินดี ไม่ริษยา เกิดความปล่อยวาง หยุดใจที่คิดโกรธได้

๓. ความท้อแท้หรือคร้าน และความหดหู่ ง่วงงุน เรียกว่า ถีนมิทธะ แก้ด้วยเจริญอนุสสติกรรมฐาน พิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก้ไขชวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญา กำหนดหมายแสงสว่างให้จิตสว่าง

๔. ความฟุ้งซ่านหรือคิดพล่าน และความจิตจางเร็วหรือความรำคาญ เรียกว่า อุตัจจะกุกกุกจะ แก่ด้วยเพ่งกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

๕. ความลึกลงไม่แน่งได้ เรียกว่า วิจิกิจฉา แก่ด้วยเจริญธาตุกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิวรรณ์ และนิวรรณ์ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิวรรณ์และโทษของนิวรรณ์ขึ้น นิวรรณ์ก็จะสงบหายไป

หลงตัว ลืมตัว

อนึ่ง ความหลงที่กล่าวข้างต้น มีลักษณะเป็นความว่างุ่นเคลิบเคลิ้มเป็นต้นนั้น เป็นความหลงที่เป็นนิวรรณ์ของจิตที่พึงระงับได้ด้วยสมาธิ ยังมีความหลงที่สำคัญยิ่งขึ้นไปกว่า คือ หลงตัว ลืมตัว มีความอวดดีว่าตนเก่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความประมาท ไม่ใช้ปัญญา ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษของความหลงตัว ลืมตัว จึงควรรู้จักใช้ปัญญากับทั้ง สติรักษาจิตของตนไว้ให้ดีเป็นนิตย์ มิให้หลงไหลไปในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในโลก ทั้งหลาย เพราะจะทำให้หลงตัว ลืมตัว เป็นอันตรายต่อความดีทุกอย่าง เมื่อได้อะไร มีลาภ เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าได้สิ่งที่มีเกิด มีดับ เมื่อมีการได้ก็ต้องมีการเสีย มีการประจวบ ก็ต้องมีการพลัดพราก แม้ชีวิตร่างกายของตน เมื่อได้มากก็ต้องเสียไปในที่สุด

เมื่อมีปัญญารู้ความจริง เมื่อได้ลาภยศเป็นต้นมา ก็จะไม่หลงไหลในสิ่งทั้งปวง เหล่านี้ จะไม่หลงตัว ลืมตัว และจะใช้ลาภ ยศ เป็นต้น ในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์สุข แก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อถึงคราวจะเสียก็ไม่เสียใจ ไม่ทำลายตัว จะสามารถรักษาความดี และจิตใจให้มีความสงบ มีสุข ได้อย่างสม่ำเสมอ.

คู่มือกรรมฐาน

กายนุปัสนา

การปฏิบัติธรรม เป็นความมุ่งหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา เพราะการ
เรียนเป็นส่วนปริยัติ จะได้ผลก็ต้องมีการปฏิบัติ การปฏิบัติสำหรับบรรพชิต คือ ผู้บวช
ในพระพุทธศาสนา เบื้องต้น คือการปฏิบัติพระวินัย ซึ่งเป็นส่วนศีล แต่การปฏิบัติ
พระวินัยยังมีข้อที่จะต้องปฏิบัติ ซึ่งเป็นส่วนศีลนั้น เป็นสิกขาที่หนึ่ง สืบขึ้นไปอีก คือ
สมาธิและปัญญา เมื่อมุ่งผลของการปฏิบัติที่สูงขึ้น ก็ต้องปฏิบัติในสมาธิและปัญญา
ตามหลักพระพุทธศาสนาอีกด้วย

อานาปานปัพพะ

ฉะนั้น ในบัดนี้จะได้แสดงถึงหลักปฏิบัติสมาธิก่อน สมาธิคือการทำจิตให้ตั้ง
มั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตนี้ มีปกติดิ้นรน
กวัดแกว่ง รักรายาก ห้ามยาก แต่ก็อาจที่จะทำให้สงบได้ อาจที่จะรักษาได้ ห้ามได้
ด้วยใช้สติกำหนดอารมณ์ของสมาธิ อารมณ์ของสมาธินั้นมีมาก แต่ในบัดนี้จะแสดง
เพียงข้อหนึ่ง คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในสติปัฏฐาน
สูตร ท่านสอนให้ผู้ที่จะทำสมาธิข้อนี้ นั่งขัดบัลลังก์คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติ
มีสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และให้ตั้งสติกำหนดเป็นชั้น ๆ ไป คือ

๑. หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้
๒. หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้
๓. ศึกษาคือสำเนียงกำหนดกายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียงกำหนดกายทั้งหมดหายใจออก
๔. ศึกษาคือสำเนียงกำหนดสงบระงับกายสังขาร เครื่องปรุงกายอันหมายถึงลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียงกำหนดสงบระงับกายสังขาร เครื่องปรุงกายอันหมายถึงลมหายใจ หายใจออก

ท่านแสดงไว้เป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในลมหายใจทั้ง ๔ ชั้นนี้ โดยสังเขปคือ เมื่อยังมีได้ปฏิบัติทำจิตให้สงบ ลมหายใจก็หายาบ มีระยะที่หายใจยาว อีกอย่างหนึ่งต้องการสุดลมหายใจยาว ก็ทำการสุดหายใจให้ยาวได้ สำหรับในชั้นนี้ จะทำการสุดลมหายใจให้ยาวอย่างออกกำลัง หรือหายใจโดยปกติมันแหละ แต่เมื่อยังไม่ทำสมาธิก็ยาวคือว่าหายาบ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้ทำสติให้รู้อยู่ เข้ายาวก็ให้รู้ ออกยาวก็ให้รู้

คราวนี้ เมื่อทำสมาธิ จิตละเอียดเข้า ลมหายใจก็ละเอียดเข้า ช่วงหายใจก็สั้นเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้รู้ คือว่าเข้าสั้นก็ให้รู้ ออกสั้นก็ให้รู้

ต่อจากนี้ก็ศึกษา คือสำเนียงกำหนดให้รู้กายทั้งหมดนี้ ในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า กายมี ๒ คือ รูปกายและนามกาย รูปกายได้แก่รูปขันธ์ ก็ให้รู้ว่ารูปขันธ์มีอิริยาบถในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร อิริยาบถใหญ่เป็นอย่างไร อิริยาบถน้อยเป็นอย่างไร ตลอดจนให้รู้ลมหายใจ ซึ่งก็จัดว่าเป็นรูปขันธ์เหมือนกัน นี้เรียกว่า รูปกาย และให้รู้นามกาย คือให้รู้ความคิด ให้รู้สัญญา คือความกำหนดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร คอยกำหนดให้รู้ทั้งรูปกายและนามกายทั้งหมด แต่ว่าในข้อนี้ ในวิสุทธิมรรคอธิบายแคว้นเข้ามาว่า กายทั้งหมดนี้หมายถึงกองลมทั้งหมด ซึ่งโดยปกติเมื่อหายใจเข้า ลมก็จะตั้งต้นที่จมูก กลางที่หทัยลงไปถึงนาภี เมื่อขาออกก็จากนาภีมาหทัยแล้วก็มาจมูก ก็ให้กำหนดรู้ให้ตลอดสายทั้งเข้าทั้งออก

คราวนี้ก็มาถึงขั้นที่ ๔ คือ ศึกษาสำเนียงกำหนดสงบระงับกายสังขาร คือลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก กำหนดลมหายใจที่เป็นไปโดยปกติ ที่เมื่อจิตละเอียด หายใจก็ละเอียดเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็รักษาความละเอียดไว้ และคอยกำหนดจิต



ให้ละเอียดยิ่งขึ้น และรักษาลมหายใจที่ละเอียดนั้นไว้ให้ละเอียดยิ่งขึ้น ปล่อยให้ไป ตามปกติธรรมดาที่เป็น ไม่เกร็งตัว ไม่บังคับลม ถ้าไปเกร็งตัว ไปบังคับลม ก็อาจจะ ทำให้เกิดเกร็งกาย หายใจเฮ็ดฮาด เป็นปลุกตัว ทำให้ร่างกายบางที่ก็อะอะตึงตัง ซึ่งนั่นไม่ใช่เป็นวิธปฏิบัติในอานาปานสติ วิธปฏิบัติในอานาปานสตินั้น ต้องกำหนดให้ ละเอียดยิ่งขึ้น นี่ก็เป็น ๔ ชั้น

แต่ว่าในทางปฏิบัตินั้น สำหรับชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ก็กำหนด ไปตามที่เป็น สำหรับ ในชั้น ๔ ก็เป็นผลที่ละเอียดเข้า ความสำคัญจึงอยู่ในชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๓ นั้นในเบื้องต้น ก็อาจจะต้องคอยตามลมเข้าตามลมออก ตามลมที่เข้าก็คือสังจิตจากนาสิกไปอุระ (หรือหทัย) แล้วก็ไปนาภี ขาออกก็จากนาภี มาอุระ แล้วก็ออกนาสิก เช่นนี้ จิตยังไม่สงบ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดไว้จุดหนึ่ง เพียงจุดเดียว ในตำราปฏิบัติสมาธิธรรม และวิสุทธิธรรม ท่านสอนให้กำหนดจุดที่ลมกระทบ ในที่ต้นทางเข้าและในที่ปลายทางออก คือถ้าคนจมูกยาวก็ที่กระพุ้งจมูก ถ้าคนจมูกสั้นก็ที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าที่ไหนนั้นก็สุดแต่ละบุคคล ให้สังเกตดูว่าเมื่อหายใจเข้า ลมกระทบที่ไหนก่อน ที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่กระพุ้งจมูก ก็ให้กำหนดไว้ที่จุดนั้น และเมื่อออกลมออกก็จะมากระทบที่นั้น จุดที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกนั้น เรียกว่า นิमित แปลว่า ที่กำหนดจิต เมื่อกำหนด จิตไว้ที่กำหนดไว้ดังนี้ เมื่อหายใจเข้า ลมกระทบที่นิमितคือที่กำหนดจิตอันนี้รู้ เมื่อหายใจ ออกลมมากระทบที่นิमितที่กำหนดจิตอันนี้รู้ และเมื่อให้จิตกำหนดอยู่ในจุดนี้ รู้ อยู่ เสมอดังนี้ ก็ชื่อว่าได้รู้กองลมทั้งหมด เปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ ก็มองกำหนด ดูอยู่ที่ไม้ตรงที่เลื่อย ๆ อยู่ ก็เห็นไม้ที่ตรงนั้นด้วย เห็นเลื่อยอยู่ที่ตรงนั้นด้วย กำหนด อยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ไม่ต้องดูเลื่อยทั้งหมดที่เสือกไปเสือกมาทำการเลื่อย ดูอยู่จุดเดียว คือที่ไม่ตรงเลื่อยถูกนั้นเพียงจุดเดียว และเมื่อเห็นอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ก็เป็นอันว่าได้ เห็นทั้งหมด กำหนดจิตให้อยู่ตรงนี้จุดเดียว

ในการที่ตั้งสติกำหนดอยู่ที่จุดเดียวนี้ เพื่อจะช่วยให้จิตกำหนดมั่นคง ท่านก็ สอนวิธีเป็นอุบายสำหรับช่วยต่าง ๆ เช่น สอนให้นับ ดังในวิสุทธิธรรมสอนให้นับ นับช้านับเร็ว 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 ย้อนไปใหม่ดังนี้ อยู่เสมอ จนจิตเชิงเข้าพอจะอยู่ที่ ก็เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คือไม่นับคู่ แต่่วนับเดี่ยว หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ เป็นต้น เมื่อจิตเชิงเข้าอยู่ที่แล้วก็ทำการนับ กำหนดอยู่ที่จุดนั้นเสมอ ไม่ให้คลาดเคลื่อนไป แต่ว่าบางอาจารย์ก็สอนอย่างอื่น ให้หายใจเข้าว่า พุท, หายใจออกว่า โธ, แต่่วิธีเหล่านี้ เป็นวิธีอุปกรณ์ สุดแต่ว่าใครจะชอบอย่างไร ใครจะใช้วิธีนับใช้นับอย่างที่สอนไว้ใน วิสุทธิมรรค หรือจะใช้อย่างอื่นก็สุดแต่จะชอบ เช่นว่าจะนับ ๑ ไปจนถึง ๑๐ ที่เดียว แล้วกลับนับ ๑ ถึง ๑๐ ใหม่ อย่างนี้ก็ไมขัดข้องอะไร เพราะเป็นอุบายเท่านั้น

การปฏิบัติดังกล่าวนี้ ให้มีขั้นปฏิบัติ ๔ ขั้น คือ

๑. ต้องมี *อาตาปะ* แปลว่า มีความเพียร หมายความว่า ตั้งใจไว้ว่าจะทำสมาธิเป็นเวลาเท่าไร เมื่อไร ก็ต้องทำตามที่ตั้งใจ รักษาสิ่งจะคือความตั้งใจจริงเอาไว้ และก็ทำให้ได้จริงตามที่กำหนดไว้ ไม่ให้เหลวไหล เบื่อก็ต้องทนให้ครบตามที่ตั้งใจไว้

๒. ต้องมี *สัมปชานะ* คือความรู้ตัว คือให้มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ให้เผลอตัว ยิ่งสมาธิละเอียดเท่าไร ก็ต้องให้มีความรู้แจ่มใสขึ้นเท่านั้น ถ้ากลับไปเสียหรือว่าดับไปเสีย เช่นว่าปล่อยใจให้ตกวูบไป ก็จะเป็นสัปหงกหรือว่าเป็นหลับไป หรือว่าเผลอตัวดังนั้นก็ชื่อว่าขาดสัมปชานะ ไม่ถูกต้อง ต้องให้มีสัมปชานะคือความรู้ตัวอยู่

๓. *สติ* คือความระลึกกำหนด ต้องมีสติระลึกกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ นั้นให้แน่น อยู่ปล่อยให้สติเลื่อนลอย ถ้าปล่อยให้สติเลื่อนลอยไป ก็จะกลายเป็นคนใจลอย กลายเป็นมีโทษ เท่ากับว่ามาหัดให้เป็นคนใจลอย เพราะฉะนั้น ต้องตั้งสติกำหนดไว้ที่อารมณ์ของสมาธิให้มั่นคง แพลบไปข้างไหนก็ต้องจับเข้ามาเอาไว้ที่อารมณ์ของสมาธินั้น และ

๔. *ไม่ยินดียินร้ายอะไร ๆ ในโลกนี้* ในตอนนั้นก็หมายถึงแต่ว่า ไม่ยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ไม่ยินดีในนิมิตของสมาธิที่ปรากฏ ซึ่งเป็นตัวกิเลส เพราะถ้าไปยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ก็อาจที่จะทำเกินพอดี อย่างบางคนนั่งจนไม่รู้เวลาที่จักพัก ไม่รู้เวลาที่จักบริโภค ถ้ายิ่งไปติดไปเพลินในนิมิตของสมาธิด้วยแล้ว ก็ะยิ่งไปกันใหญ่ ในด้านตรงกันข้ามก็เหมือนกัน ต้องไม่ยินร้ายในอารมณ์ของสมาธิ ในนิมิตของสมาธิ คือเมื่อตั้งใจจะทำแล้ว ถึงตอนต้นจะไม่ชอบ ต้องพยายามฝืนใจไป ทำไปให้จงได้



และเมื่อประสบนิमितที่ไม่ชอบ ก็ต้องคิดว่าไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของที่เป็นสัญญาชะ คือเกิดจากสัญญาหรือเป็นภาพอุปาทานทั้งนั้น ไม่มีความจริงอะไร โดยสรุปคือ ไม่ให้เกิดความยินดีตื่นเต้นในอารมณ์ ในนิमितของสมาธิ ไม่ให้เกิดความยินร้ายตกใจกลัว ในอารมณ์ ในนิमितของสมาธิทุก ๆ อย่าง ทำความรู้อัตว์ให้ตั้งมั่น ทำสติให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิเท่านั้น จนกว่าจะหมดเวลาที่เรากำหนดไว้

จิตที่เป็นสมาธิท่านว่าเป็นจิตที่ควรแก่การงาน เห็นได้ชัดดังเช่นในการอ่านหนังสือ จะอ่านหนังสือสักหน้าหนึ่ง ถ้าใจฟุ้งซ่าน บางทีก็ต้องอ่านหลายเที่ยว และยังกำหนดความให้เกิดความเข้าใจก็ไม่ค่อยได้ จำก็ไม่ค่อยได้ แต่ถ้าอ่านด้วยจิตที่ตั้งมั่น และแน่วแน่ ก็จะสามารถอ่านได้รวดเร็วกว่า และจะเข้าใจได้แจ่มแจ้งดีกว่า เพราะฉะนั้น การที่หัดทำสมาธินี้จึงเป็นกิจที่ชอบ อาจจะใช้จิตที่เป็นสมาธินี้ไปเล่าเรียนศึกษา หรือจะไปบำเพ็ญประโยชน์อะไรก็ได้เป็นอันมาก ตามที่แสดงมานี้เป็นเรื่องของอานาปานสติ โดยย่อ ก็เพียงนี้

ปฏิกุลปัพพะ (กายคตาสติ)

ตามพระสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตั้งสติระลึกไปในกาย ตั้งแต่พื้นเท้ามา จนถึงศีรษะเป็นส่วนเบื้องบน ตั้งแต่ศีรษะลงไปจนถึงพื้นเท้าเป็นส่วนเบื้องต่ำ มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ กำหนดว่าเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยปฏิกุลนากลียดประการต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ใน กายนี้ คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตฺใจ หนัง, มัสฺส เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺฐิ กระดูก, อฏฺฐิมิญฺชฺ ยื่อในกระดูก, วฏฺกํ ไข, หทยํ หัวใจ, ยกนํ ดับ, กิโลมกํ ฟังผืด, ปิหํ ม้าม, ปฺปฺผาสํ ปอด, อนฺตุํ ไส้ใหญ่, อนฺตุคฺคณฺ สยรัดไส้, อุทฺริยํ อาหารใหม่, กรีสฺส อาหารเก่า, ปิตฺตํ ดี, เสฺมฺหํ เสลด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท น้ำเหงื่อ, เมโท มันทัน, อสฺสุ น้ำตา, วสา มันทลว, เขโฬ น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูล รวมเป็นอาการ ๓๑ กับในที่อื่น ท่านแสดงไว้อีก ๑ คือ มตฺถเก มตฺถลฺลฺงคฺ สมอง มันทสมองในสมองศีรษะ รวมเป็น อาการ ๓๒ การตั้งสติระลึกไปในกาย ซึ่งประกอบด้วยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็นของปฏิกุลดังกล่าวมานี้ เป็นเครื่องกำจัดฉันทราคะ ความติด ความยินดี

ความกำหนดด้วยอำนาจของความพอใจในกาม ทำลายกามฉันทนิรวรณให้สงบให้สิ้นไปได้

วิธีตั้งสติกำหนดนั้น อาศัยการพิจารณา คือต้องตั้งสติกำหนดให้เห็นอาการเหล่านี้ ทีละอาการในครั้งหนึ่ง จะเพียงอาการเดียว หรือหลายอาการก็สุดแต่ เมื่อสติกำหนดลงไปให้เห็นเหมือนอย่างมองเห็นแล้ว ก็พิจารณาให้ความปฏิกลของอาการเหล่านี้ปรากฏตามที่เป็น คือ ความปฏิกลนั้นเป็นอย่างไรรู้ ก็ให้พิจารณาให้เห็นอย่างนั้น ไม่ใช่ให้เห็นโดยที่ไม่เป็นหรือโดยสัญญา โดยแก่งนิกเอา อาการเหล่านี้ ปรากฏความปฏิกลในตัวเอง ทั้งโดยสี ทั้งโดยสณฐานคือทรวดทรง ทั้งโดยกลิ่น ทั้งโดยที่เกิด ทั้งโดยที่อยู่ เห็นได้ง่ายเพราะปรากฏอยู่ที่ตัวเอง เมื่อปล่อยหมักหมมไว้ไม่ชำระล้าง ความปฏิกลก็ปรากฏขึ้นทันที ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะธรรมชาติธรรมดาของอาการเหล่านี้ ความเป็นของปฏิกล แต่โดยปกติไม่ได้กำหนด ไม่ได้พิจารณา ซ้ำยังมีการตกแต่งแก้ไข จึงไปติดอยู่ที่การตกแต่งแก้ไข แถมมีฉันทราคะมาประกอบ ก็ทำให้เห็นเป็นที่น่ายินดี แต่เมื่อเพิกอาการตกแต่งแก้ไขที่ปกปิดความปฏิกลนั้นออกเสีย ความปฏิกลปรากฏขึ้นแก่ใจ ฉันทราคะก็จะหายไป เพราะความเป็นปฏิกลนั้นเป็นข้าศึกต่อฉันทราคะหรือกามฉันท ความปฏิกลปรากฏขึ้นเมื่อใด กามฉันทหรือฉันทราคะก็หายไปเมื่อนั้น

ในวิธีกำหนดนี้ จะกำหนดยกออกไปทีละอย่างก็ได้ คือ กำหนดให้เห็น เกสา ผม แล้วก็ยกเอาผมออกไป กำหนดให้เห็น โลมา ขน แล้วก็ยกเอาขนออกไป นขา เล็บ ก็ให้เล็บออกไป ทนตา ฟัน ก็ให้ฟันหลุดออกไป ตใจ หนัง ก็ลอกหนังออกไป มัส เนื้อ ก็ให้เนื้อหลุดไป นหารู เอ็น ก็ให้เอ็นหมดไป อฏฐิ กระดูก ในตอนนี้ จะกำหนดกระดูก เอาไว้ให้เห็นแต่โครงร่างกระดูก ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา ตั้งแต่ศีรษะลงไป กำหนดดูกระดูกที่ปรากฏอยู่เพียงเท่านี้ก็พอ หรือจะให้กระดูกหมดไป เหลือแต่เยื่อในกระดูก ให้หมดทีละอย่าง ๆ ในที่สุดก็ไม่มีอะไร ดั่งนี้ก็พอ แต่ต้องอาศัยตั้งสติกำหนดพิจารณา เมื่อจิตสงบก็จะมีอุปภูษณะ คือความปรากฏของอารมณ์แจ่มชัด เมื่อมีอุปภูษณะ คือความปรากฏของอารมณ์แจ่มชัดขึ้น สติที่กำหนดก็จะเป็นอุปภูษณะ คือแจ่มชัดขึ้นเช่นเดียวกัน และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็เหมือนอย่างมองเห็น เท่ากับเป็นการสร้างตาเอ็กชเรย์มองเห็นจนถึงกระดูก เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้ กามฉันทหรือฉันทราคะที่เกิดขึ้น ก็จะสงบไปได้ จิตใจก็จะตั้งมั่น



สัมปชัญญะปัพพะ และ อิริยาปถปัพพะ

อนึ่ง ท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ คือเมื่อเดินก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อยืนก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อนั่งก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อนอนก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อจะนอนมกายไปอย่างใดก็ให้มีความรู้ตัวอย่างนั้นทุกอิริยาบถ และท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในอิริยาบถน้อย ๆ ต่าง ๆ เช่น เมื่อก้าวไปข้างหน้า เมื่อถอยไปข้างหลัง เมื่อคู้แขนเข้า หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเข้า เมื่อเหยียดออก เมื่อนุ่งห่ม เมื่อกิน เมื่อดื่ม เมื่อเคี้ยว เมื่อลิ้ม เมื่อถ่าย หรือเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ก็ให้มีความรู้ตัว อยู่ให้ตลอด การทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัวนี้ ก็เป็นบทประกอบเข้า เพราะประสงค์ ให้มีทั้งสติ ทั้งสัมปชัญญะ ดังที่กล่าวมาแล้ว

กายคตาสตินี้ ควรจะหัดพิจารณาอีกข้อหนึ่ง เพราะนอกจากทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ยังอาจเป็นเครื่องกำจัดกามฉันทหรือฉันทราคะได้ด้วย ส่วนอานาปานสตินั้น เป็นสมาธิได้ดี แต่ไม่สู้จะกำจัดฉันทราคะหรือกามฉันทที่ได้ถนัดนัก เพราะฉะนั้น ก็ให้เจริญสมาธิไว้ทั้ง ๒ ข้อ

เหล่านี้ท่านแสดงว่า สมาธิล้วนคือจิตใจตั้งมั่นสงบเพียงอย่างเดียว นั้น ถ้าไม่เจริญวิปัสสนา เมื่อออกจากสมาธินั้นแล้ว บางทีกิเลสแรงขึ้น เช่น ราคะ โทสะ แรงขึ้น เพราะเป็นจิตที่มีกำลัง แต่ไม่ได้ผ่อนปรนเอากิเลสออกไปบ้าง เมื่อจิตมีกำลังและมีกิเลสหนุนอยู่ กิเลสไม่ถูกผ่อนปรนออกเสียบ้าง เมื่อคราวประสพอารมณ์ที่เป็นเหตุยั่วราคะ ราคะก็เกิดแรง เมื่อประสพอารมณ์ที่ยั่วโทสะ โทสะก็เกิดแรง แรงกว่าไม่ได้ทำสมาธิ ส่วนกายคตาสตินี้เจริญวิปัสสนาไปในตัวด้วย ก็เป็นการผ่อนปรนกิเลสกองราคะออกไปได้บ้าง เพราะฉะนั้น เมื่อหัดเจริญไว้และออกจากสมาธิอันนี้แล้ว เมื่อถูกอารมณ์ที่เป็นเครื่องยั่วราคะมายั่ว ก็จะไม่สู้เป็นอะไรนัก เพราะจิตใจเคยกำหนดอยู่ในความบัญญัติ ก็ย่อมจะเห็นปฏิภูลได้ง่าย

ฉะนั้น ในเวลาที่บวช พระอุปัชฌายะท่านจึงสอนตัจปัญจกรรมฐาน คือยกขึ้นสอนเพียง ๕ ข้อ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ สำหรับจะได้พิจารณาเป็นเครื่องมือ ในเวลาที่บวชอยู่ เมื่อมีกรรมฐานอันนี้คู่ใจอยู่ ก็จะประพฤติพรหมจรรย์ได้เรียบร้อยดี

ถ้าขาดกรรมฐานข้อนี้ พรหมจรรย์ก็จะเร่าร้อน เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนกรรมฐานข้อนี้ไว้ตั้งแต่เมื่อบวช ก็ควรที่จะเจริญกายคตาสตินี้อีกข้อหนึ่งไปด้วย

ธาตุปีพพะ

วิธีทำจิตให้เป็นสมาธิอีกข้อหนึ่ง คือ *ธาตุกรรมฐาน* หรือที่เรียกว่า *ธาตุวัตถถาน* การกำหนดธาตุ คำว่า *ธาตุ* นั้นแปลว่า ทรงไว้ คล้ายกับคำว่า *ธัมมะ* มาใช้ในภาษาไทย ในความหมายว่า ราก หรือ มูลราก ซึ่งหมายถึงต้นเดิม หรือหมายถึงส่วนที่คงที่ ไม่ใช่ส่วนผสม เมื่อมาหมายอย่างนี้ ก็เลยมีความเห็นค้ำานธาตุในพระพุทธศาสนาว่ายังไม่ได้เป็นธาตุแท้ เช่น ธาตุดินก็ไม่ใช่เป็นธาตุแท้ ธาตุน้ำก็ไม่ใช่เป็นธาตุแท้ ดังที่แยกได้ในทางวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อก่อนนี้ก็มีแสดงสิ่งที่เรียกว่าธาตุแท้เป็นอย่าง ๆ ในบัดนี้สิ่งที่ว่าเป็นธาตุแท้ันนั้นก็ไม่ใช่เสียแล้ว เพราะทุก ๆ อย่าง วิทยาศาสตร์ในบัดนี้ก็บอกว่ามาจากอะตอม (Atom) ซึ่งแยกออกไปได้เป็นส่วนประกอบต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ธาตุแท้ในทางโลกก็ยังไม่แน่นอน ยังเป็นแต่เพียงยึดกันด้วยกำหนดคุณลักษณะอย่างหนึ่ง ๆ แล้วสมมติกันว่าเป็นธาตุอย่างหนึ่ง ๆ

ส่วนธาตุในทางพระพุทธศาสนานั้น มีความหมายถึงว่า คุณลักษณะอย่างหนึ่ง ๆ ที่เป็นที่สุดรูปรวมสิ่งที่มีคุณลักษณะอย่างเดียวกันเข้าด้วยกัน และแสดงไว้ว่าในร่างกายอันนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน *อาโปธาตุ* ธาตุน้ำ *เตโชธาตุ* ธาตุไฟ *วาโยธาตุ* ธาตุลม และในบางพระสูตรก็แสดงธาตุ ๕ คือ *อากาศธาตุ* ธาตุอากาศเพิ่มเข้าอีกหนึ่ง อะไรบ้างเป็นธาตุเหล่านี้ ท่านก็ชี้ไว้สำหรับให้พิจารณา คือ

ในร่างกายอันนี้ *เกสา* ผม, *โลมา* ขน, *นขา* เล็บ, *ทนต์* ฟัน, *ตโจ* หน้, *มंस* เนื้อ, *นหารู* เอ็น, *อฏฺฐิ* กระดูก, *อฏฺฐิมิถข* เยื่อในกระดูก, *วฏก* ไต, *หทย* หัวใจ, *ยกัน* ตับ, *กิลมก* พังผืด, *ปิหก* ม้าม, *ปปผาส* ปอด, *อนต* ใสใหญ่, *อนตคณ* สายรัดไส้, *อุทรีย* อาหารใหม่, *กรีส* อาหารเก่า และสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะแข็งแข็ง เรียกว่า *ปฐวีธาตุ* ธาตุดิน คือเอาลักษณะแข็งแข็ง

ปิตต ดี คือ น้ำดี, *เสมห* เสด, *ปุพฺโพ*, น้ำหนอง, *โลหิต* น้ำเลือด, *เสโท* น้ำเหลือง, *เมโท* มันข้น, *อสสุ* น้ำตา, *วสา* มันเหลว, *เซโพ* น้ำลาย, *สิงฆาณิกา* น้ำมูก,



ลลิกา ไชข้อ, มุตต์ มุตฺร และส่วนอื่น ๆ ที่มีลักษณะเิบอาบเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ นี้ก็เอาลักษณะที่เิบอาบ

ส่วนไฟนั้นก็ ได้แก่ เยน จ สนฺตฺปปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน จ ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เยน ปริทยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน เยน อสฺตีปฺตี-ชายิตฺตํ สฺมาปริณามํ คจฺฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้ม ถึงความย่อยได้ และไฟอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความร้อนขึ้น ก็เรียกว่าเป็น เตโชธาตุ ธาตุไฟ นี้ก็เอาลักษณะที่เร่าร้อน หรือรุ่มร้อน

ส่วนที่เป็นลมนั้นก็ ได้แก่ อุทฺตฺตฺตฺมา วาตา ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน อโรคฺคา วาตา ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ กุจฺฉิยา วาตา ลมที่อยู่ในท้อง คือในกระเพาะอาหาร โกฏฺฐสฺยา วาตา ลมที่อยู่ในไส้ อญฺจคฺคฺคาณฺสฺสริโน วาตา ลมที่พัดไปตลอดอวัยวะน้อยอวัยวะใหญ่ และอสฺสาโส ลมหายใจเข้า ปสฺสาโส ลมหายใจออก หรือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีลักษณะพัดไหว เรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม นี้ก็เอาลักษณะพัดไหว

อัสสาสะนั้น ในวิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า ลมหายใจออก ปัสสาสะแสดงไว้ว่า ลมหายใจกลับ คือลมหายใจเข้า เพราะอธิบายว่า เด็กเมื่อคลอดออกมาจากครรภ์ มารดานั้นหายใจออกก่อน แล้วจึงหายใจเข้า และคำว่าอัสสาสะ นำหน้าปัสสาสะ เมื่อเป็นเช่นนี้ อัสสาสะ จึงได้แก่ลมหายใจออก ซึ่งเป็นลมหายใจครั้งแรกของเด็ก และปัสสาสะ จึงเป็นหายใจเข้า แต่ก็มีอาจารย์อื่นแปลกลับกันว่า อัสสาสะหายใจเข้า ปัสสาสะหายใจออก คราวนี้ถ้าจะพิจารณาว่าเด็กเมื่อคลอดออกมาที่แรกนั้น หายใจเข้าก่อนหรือหายใจออกก่อน อันนี้ก็ต้องศึกษาในทางแพทย์ดู แต่ในทางปฏิบัตินั้นก็ไม่ต้องเป็นสำคัญนัก ต้องการให้กำหนดก็แล้วกัน คือให้รู้ของจริงในปัจจุบัน หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ส่วนศัพท์ที่เป็นสมมติบัญญัตินั้น ก็สุดแต่จะใช้ ถ้าต้องการจะรู้ว่าความจริงเป็นอย่างไร ก็ต้องไปค้นทางตำราแพทย์ หรือไปถามแพทย์ดูอีกทางหนึ่ง

ส่วนอากาศนั้นก็ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺทํ ช่องหู นาสจฺฉิทฺทํ ช่องจมูก มุขจฺฉิทฺทํ ช่องปาก เยน อสฺตีปฺตีชายิตฺตํ อชฺโฆรฺติ ช่องที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้มกลืน ผ่านลงไป ยตฺถ อสฺตีปฺตีชายิตฺตํ ติฏฺฐติ ช่องที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้มตั้งอยู่ และ เยน จ อสฺตีปฺตีชายิตฺตํ อโรคฺคา นิภฺมติ ช่องที่อาหาร ที่กินที่ดื่มที่เคี้ยว

ที่ลิ้มออกไปภายนอก หรือว่าช่องว่างอย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่า *อากาศธาตุ* นี้ก็เอาลักษณะที่เป็นช่องว่าง

การจัดธาตุและระบುವัยวะ ระบุลักษณะที่เป็นธาตุดังกล่าวนี้ แสดงตามที่ท่านจัดไว้ในพระคัมภีร์ แสดงความรู้ในทางกายวิภาคที่จะพึงหยิบยกมาเป็นทางพิจารณาทำธาตุกรรมฐาน ในบัดนี้ ถ้าผู้ที่รู้วิชาแพทย์ วิชากายวิภาค จะมาจัดระบุขึ้นตามในตำราปัจจุบัน ก็อาจจะได้ความละเอียดพิสดารขึ้นอีก แต่ก็ยังไม่มีใครทำ ถ้าผู้ที่เรียนแพทย์มาทำขึ้นได้ จัดตามตำราแพทย์ในปัจจุบันได้ ก็จะได้เหมือนกัน

ในร่างกายอันนี้ เมื่อไม่พิจารณาแยกธาตุ ดูรวม ๆ กันอยู่ ก็เป็นก้อนเป็นแท่ง เป็นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน และเมื่อยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน ก็มีเรื่องกระวนกระวายต่าง ๆ สืบเนื่องกันไป เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาแยกธาตุ คือดูลงไปว่าก้อนที่เรายึดถือกันว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น มีอะไรบ้าง และตัวตนอยู่ที่ไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ แยกออกไปทีละส่วนก็จะพบว่า เป็นธาตุดินบ้าง เป็นธาตุน้ำบ้าง เป็นธาตุไฟบ้าง เป็นธาตุลมบ้าง เป็นธาตุอากาศบ้าง ในทางสรีรศาสตร์ปัจจุบันนี้ก็มิได้แสดงไว้ว่า ช่องว่างในร่างกายมนุษย์นี้มากมาย ถ้าหากว่าจะยุบให้เป็นก้อนเข้าจริง ๆ โดยไม่ให้มีช่องว่างเลย ตัวมนุษย์เราก็จะเล็กเหลือชนิดเดียว ผู้ที่เขาว่าเท่าขนาดหัวไม้ขีด จะเป็นอย่างนั้นหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อพิจารณาดูย่อมจะรู้สึกกว่าช่องว่างในตัวเรานี้มากมายเหลือเกิน ดูด้วยกล้องจึงจะรู้สึก ยิ่งกล้องนั้นละเอียดเท่าไร ก็ยิ่งจะเห็นโพรงในร่างกายเรามากขึ้นเท่านั้น

คราวนี้มาพิจารณาดู ถ้าสมมติว่า หยิบออกไปวางเสียทีละอย่าง หยิบเอาธาตุดินไปเสียก่อน แล้วหยิบเอาธาตุน้ำออกไป หยิบเอาธาตุไฟออกไป หยิบเอาธาตุลมออกไป ก็เหลือแต่อากาศคือช่องว่าง ๆ อยู่เท่านั้น เดิมก่อนที่จะมาเป็นร่างกายอันนี้ก็ เป็นอากาศธาตุอยู่ เมื่อธาตุทั้งหลายมาประกอบกันเข้าเป็นสังขาร จึงได้เป็นร่างกายอันนี้ และเมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้แยกออกไป ก็มาเป็นอากาศธาตุคือเป็นช่องว่างตามเดิม การกำหนดธาตุดังกล่าวมานี้ จะเห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ก็จะทำให้เห็นความว่างเปล่าจากตัวจากตน เพราะสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นตัวเป็นตนนั้น เมื่อแยกออกไปแล้วก็พบแต่ว่าเป็นธาตุทั้งนั้น ถ้าจะแยกอย่างในสมัยปัจจุบันนี้ก็ถือว่า แยกออกไป ๆ



ก็เป็นอะตอมทั้งหมดบรรจุอยู่ในอากาศธาตุคือช่องว่าง เมื่อแยกอะตอมออกไปอีกทีหนึ่งก็เหลือแต่อากาศธาตุคือช่องว่างนี้ เรียกว่าเป็น *ธาตุกรรมฐาน* ทำให้เกิดสมาธิคือความสงบตั้งมั่นด้วย และแถมวิปัสสนาปัญญาก็เห็นแจ้งด้วย เพราะทำให้ความเห็นเป็นอนัตตาประกอบไปด้วยกัน

นวสีวธิกำปีพะ

ได้แสดงวิธีปฏิบัติมาแล้ว เรื่องการทำอานาปานสติ การทำสัมปชัญญะ ในอิริยาบถใหญ่ ในอิริยาบถน้อย และกายคตาสติ สติที่ระลึกไปในกายตามอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่นับเป็นปฐวีธาตุและอาโปธาตุ กับได้แสดงธาตุวัตถวน กำหนดธาตุหรือว่าธาตุกรรมฐาน ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น พิจารณากายที่ยังมีชีวิต คือกายที่ยังมีลมหายใจ เคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ได้ มีอาการของกายต่าง ๆ ยังทำงานได้ตามหน้าที่ ธาตุต่าง ๆ ก็ยังรวมกันอยู่เป็นอุปาทินนะคือมีใจครอง

คราวนี้เมื่อธาตุต่าง ๆ แยกสลาย หยุดหายใจ หยุดเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ อาการต่าง ๆ ของกายหยุดทำหน้าที่ ร่างกายนี้ก็กลายเป็นศพ ฉะนั้น จึงมีวิธีสอนให้พิจารณาศพ ศพที่ตายแล้วจริง ๆ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า นำมาพิจารณาเทียบกับกายนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *อสุกะ* หรือ *อสุก* แปลว่าไม่งาม ในที่อื่นว่าไว้ ๑๐ แต่ในสติปัฏฐาน จำแนกไว้ ๙ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ พิจารณาศพที่ตาย ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นฟอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำหนองไหล แล้วเทียบเข้ามาที่ร่างกายอันนี้ว่าก็จะเป็นเช่นเดียวกัน

หมวดที่ ๒ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้านั้น ที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน คือว่าถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตะกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกกัดกิน ถูกปาดนชาติต่าง ๆ กัดกิน แล้วน้อมเข้ามาว่า กายอันนี้ก็ต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๓ พิจารณาศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก มีเนื้อ มีเลือด มีเส้นเอ็นรึงรัด แล้วก็น้อมเข้ามาเทียบกับกายนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๔ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ว่ายังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด แล้วก็น้อมเข้ามาเทียบกับกายอื่นนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๕ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก มีเนื้อและเลือดหมดสิ้นไป แต่ว่าโครงกระดูกนั้นยังมีเส้นเอ็นรึงรัดให้คุมกันอยู่กับร่าง แล้วก็น้อมนำมาเทียบกับกายอื่นนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๖ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรึงรัด กลายเป็นกระดูกที่กระจัดกระจายเรียราด กระดูกมือก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกเข่าก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกขาาก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกอกก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกแขนก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกหัวไหล่ก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกคอก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกคางก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกฟันก็หลุดไปทางหนึ่ง จนถึงกระดูกศีรษะก็หลุดไปอีกทางหนึ่ง เรียดกระจัดกระจาย แล้วน้อมมาเทียบกับกายอื่นนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๗ พิจารณากระดูกที่หล่นเรียราดอยู่ในป่าช้านั้น มีสีขาว มีสีแสงเหมือนสีสังข์ น้อมมาเทียบกับกายอื่นนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๘ พิจารณากระดูกที่เรียราดอยู่ในป่าช้านั้น ซึ่งรวมอยู่เป็นกอง ๆ เป็นส่วน ๆ มีอายุพันหนึ่งปีออกไป และพิจารณาเทียบกับกายอื่นนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๙ ก็พิจารณากระดูกเหล่านั้น ที่เป็นกระดูกปนละเอียด สิ้นรูปร่าง สิ้นสมมติบัญญัติว่าเป็นกระดูก หมดสิ้นไป แล้วนำมาเทียบกับกายอื่นนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น



รวมเป็น *นวสัทธิกาบัพพะ* ข้อที่ว่าศพในป่าช้า ๙ ข้อ พิจารณาตั้งแต่เป็นศพตายใหม่ ๆ จนถึงกระดูกฟุ่่น เป็นอันว่าหมดสิ้นไป ร่างกายอันเดิมนั้นก็ไม่มี มีแต่อากาศธาตุ ช่องว่างหรือที่ว่างเปล่าไปทั้งนั้น แต่ครั้นเมื่อก่อเกิดร่างกายอันนี้ขึ้นมา ก็มาเป็นสิ่งหนึ่ง แล้วในที่สุดสิ่งต่าง ๆ ที่มาก่อขึ้นนั้น ก็จะสลายไปหมด กลับเป็นไม่มี ความที่เคยเปลืองที่อยู่นั้นก็สิ้นไป ก็กลับเป็นที่ว่างเป็นอากาศธาตุไปตามเดิม ไม่มีอะไร

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีพิจารณากายในกาย อันเรียกว่า *กายานุปัสนา สติปัฏฐาน* ที่ตั้งที่ปรากฏของสติที่ใช้เป็นอนุปัสนา คือดูตามไปซึ่งกายในกาย คำว่า *ในกาย* เป็นคำรวม หมายถึงว่าในกายทั้งหมด แต่ว่าในกายทั้งหมดนี้มีส่วนต่าง ๆ อยู่มาก ก็จะต้องดูไปที่ละอย่าง จะยกส่วนไหนขึ้นมาพิจารณาก็ได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่า พิจารณากายในกายคือพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่นว่าลมหายใจเข้าออก หรืออิริยาบถ เป็นต้น แต่ก็พิจารณาอยู่ในกายอันนี้ จะพิจารณากายในเวทนา ในจิต ในธรรมก็ไม่ได้ เมื่อจะพิจารณากายก็ต้องพิจารณาในกาย หรือว่าที่กายอันนี้ พิจารณากายในบ้าง กายนอกบ้าง *ภายใน* ก็คือที่กายของตน *ภายนอก* ก็คือที่กายของผู้อื่น แต่ว่าที่กายของผู้อื่นนั้น ก็เป็นแต่เพียงเทียบเคียงว่า กายของเราฉันใด ของผู้อื่นก็ฉันนั้น ไม่ใช่ทำให้ไปจ้องพิจารณาที่ตัวเขาจริง ๆ ถ้าไปจ้องเขาอย่างนั้น บางทีจะกลับเกิดกิเลสขึ้นอีก

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง ก็หมายความว่า ภายในก็คือที่เป็นส่วนละเอียด ภายนอกก็คือที่เป็นส่วนหยาบ ภายในที่เป็นส่วนละเอียดนั้น ก็คือ กำหนดให้เป็นนิมิตที่กำหนดขึ้นที่ใจของตัว ส่วนภายนอกนั้นก็คือกายที่เป็นส่วนหยาบ ที่เป็นตัวกายจริง ๆ ที่แรกก็ต้องหยาบก่อน จะเรียกว่าภายนอกก็ได้ เช่นกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดที่ลมหายใจจริง ๆ เช่น กำหนดที่ปลายตั้งจมูกหรือที่ริมฝีปากบน ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก แต่ว่าครั้นลมละเอียดเข้า ๆ ก็มากำหนดนิมิตขึ้นที่จิต เปรียบเหมือนอย่างว่า เมื่อตีระฆัง เสียงระฆังก็ดัง ก็กำหนดเสียงระฆังนั้น ครั้นเสียงระฆังนั้นเงียบไปแล้ว ก็กำหนดนิมิตของเสียงระฆังนั้น เสียงระฆังจริง ๆ นั้นเงียบไปแล้ว แต่นิมิตของเสียงระฆังในใจยังไม่เงียบ ยังกำหนดอยู่ เสียงระฆังจริง ๆ นั้นเรียกว่าเป็นภายนอก แต่นิมิตของเสียงระฆังที่อยู่ในใจเรียกว่าเป็นภายใน ลมหายใจก็เหมือนกัน ลมหายใจจริง ๆ ที่กำหนดในตอนแรกเรียกว่าเป็นภายนอก แต่ว่า

นิमितของลมหายใจที่เป็นในจิตเรียกว่าเป็นภายใน นี่ก็เรียกว่าเป็นภายนอกภายในอีกอย่างหนึ่ง ข้ออื่น ๆ ก็เหมือนกัน และท่านให้พิจารณาทั้งภายในทั้งภายนอกให้ตรงกัน และก็ให้พิจารณาทั้งเกิดทั้งดับด้วย

เรื่องของเกิดดับนี้ เมื่อสติกำหนดอยู่ที่กายดังกล่าวมานี้ ความเกิดก็จะปรากฏขึ้น ความดับก็จะปรากฏขึ้น อย่างเช่นลมหายใจ หายใจเข้ามา หายใจออกไป นี่ก็เกิดดับกันหนหนึ่ง และก็เกิดก็ดับกันทุก ๆ ขณะที่หายใจเข้าหายใจออก อิริยาบถต่าง ๆ ก็เหมือนกัน เมื่อเดินอยู่ หยุดเดิน ยืน อากาการเดินนั้นก็ดับ และเมื่อยืน เลิกยืนมานั่ง อากาการยืนก็ดับมาเป็นนั่ง ก็เกิดดับกันอยู่ดังนี้ จนกว่าชีวิตดับเป็นศพ เมื่อเป็นศพแล้ว ศพนั้นก็จะต้องแตกสลายจนเป็นกระดูกละเอียดปน ก็เป็นอันว่าดับไปหมด

แต่ว่าในการพิจารณานั้น ก็จะต้องยกขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อเป็นที่ตั้งของสติ เพื่อเป็นที่ตั้งของความรู้ ในขั้นนี้ยังไม่ปล่อยให้ว่างไปหมด ยังต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์ไว้ในจิต แต่แล้วก็ให้กำหนดสักแต่เป็นที่ตั้งของสติและเป็นที่รู้เท่านั้น ไม่ให้เกิดความยึดถืออะไร ๆ ขึ้นได้ และระวังไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายอะไรขึ้นได้ เมื่อปฏิบัติดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ทำกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ในขั้นที่ปฏิบัตินั้น ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะพิจารณารวดเดียวไปทุกประการ เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่ตนชอบที่ตนพอใจ ซึ่งเป็นสัปปายะของตัวก็ใช้ได้ และเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิได้แล้ว จะยกย้ายไปอย่างอื่น ก็เห็นง่ายเข้าเห็นชัดเข้า

เวทนานุปัสสนา

แสดงวิธีปฏิบัติสืบต่อขึ้นไป การตั้งสติไปในกายดังกล่าวมาโดยลำดับนั้น เมื่อนั่งปฏิบัติก็อาจจะรู้สึกไม่สบาย เช่นว่าเมื่อยขบ เหนื่อยหน่าย ทำให้กระสับกระส่าย เพราะถ้าไม่คุ้นเคยปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติทีแรกจะรู้สึกเช่นนั้น ไม่สบาย ไม่สนุกสนาน เหมือนอย่างการปล่อยใจให้เพเลิดเพลินไปทางอื่น เช่น ดูภาพวิวที่สวยงาม ฟังวิทยุ ดูหนังสือหรืออะไรทำนองนั้น แต่เมื่อได้ลองควบคุมใจให้สงบอยู่ในอารมณ์ที่ตั้ง มีความคุ้นเคยเข้าโดยลำดับ ก็จะได้รับความสุขในการปฏิบัติ และเมื่อได้รับความสุข



ในการปฏิบัตินั้น ก็จะเริ่มได้รสของสมาธิ และก็จะรู้สึกว่าคุณภาพความสุขที่ได้รับจากความสงบนั้นละเอียด ประณีตยิ่งกว่าความสุขอันเกี่ยวแก่รูป รส กลิ่น เสียง ดังที่กล่าวมา ฉะนั้นเมื่อรู้สึกสบายหรือไม่สบายอย่างไร ก็ให้ตั้งสติกำหนดรู้ เรียกว่าเลื่อนเข้ามาสู่เวทนา คือความเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เมื่อเลื่อนเข้ามาดูเวทนาดังนี้ จะพบว่าในตนของเรานี้ ก็เต็มไปด้วยเวทนา และเวทนานี้เองเป็นต้นเหตุอันหนึ่ง ที่จะทำให้จิตใจเป็นอย่างไร

เวทนาที่กำหนดดูนี้ ก็ดูที่เวทนาตัวจริงที่ประสบอยู่ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ ถ้ารู้สึกว่าคุณภาพความสุข ก็ให้รู้ว่านี่เป็นสุขเวทนา ถ้ารู้สึกว่าคุณภาพทุกข์ ก็ให้รู้ว่านี่เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่านี่เป็นอทุกขมสุขเวทนา

และแม้ว่าเป็นสุขเวทนา ก็ต้องให้รู้ว่าเป็นสามิสหรือว่าเป็นนิรามิส เช่นว่าในขณะที่กำลังนั่งทำสมาธิอยู่ สติหลุดออกไปนี่ถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ แล้วเกิดเป็นสุขขึ้น นี่ก็ให้รู้ว่านี่สุขอย่างนี้เป็นสามิสสุข สุขที่เกิดจากอามิสสุขที่มีอามิส แต่ถ้าเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ เกิดจากสมาธิ นี่ก็เป็นนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอามิส

ทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าขณะที่นั่งอยู่ได้รับความทุกข์ เช่นว่าเมื่อยขบ ถูกยุงกัด กระสับกระส่ายต่าง ๆ นี่ก็จัดว่าเป็นพวกสามิสทุกข์ ทุกข์ที่มีอามิสทั้งนั้น เพราะเกี่ยวแก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าเป็นทุกข์ที่เกิดจากความยังไม่ได้ไม่ถึงสมาธิ ต้องการจะให้ได้ให้ถึง ก็ยังไม่ได้ไม่ถึง มีความทุกข์ เพราะเหตุนี้ ก็จัดว่าเป็นนิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่มีอามิส

อทุกขมสุขก็เหมือนกัน ถ้าว่าเฉย ๆ ไป เพราะความคุ้นอันเกี่ยวแก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ข้างนอก นั่นก็เป็นสามิสะ มีอามิส แต่ว่าถ้าเกี่ยวข้องกับอุเบกขาภายในจิตที่เกิดจากสมาธิ นี่ก็เป็นนิรามิส ไม่มีอามิส

ในขั้นปฏิบัตินั้น ทุกข์จะละไปได้ก็ด้วยสุข คือเมื่อที่แรกก็มีทุกข์ในการปฏิบัติ ดังกล่าว แต่เมื่อการปฏิบัตินั้นได้ประสบผลเข้าบ้าง ก็มีความสุข ทุกข์ก็หายไป คราวนี้

เมื่อจิตละเอียดเข้า สุขก็หายไป เหลือแต่อุเบกขา ซึ่งเป็นอทุกข์มสุข เพราะฉะนั้น
ในขั้นปฏิบัตินั้น อทุกข์มสุขเป็นขั้นสูง การที่ตั้งสติพิจารณาให้รู้ดังนี้เรียกว่า เวทนา-
นุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา

คราวนี้ที่เวทนาจะเป็นอย่างไรนั้น ถ้าจิตไม่เป็นไปอย่างนั้น ก็ไม่เป็นอะไร
แต่ว่าโดยปกติเวทนามักจะชักจิตใจให้เป็นไปอย่างหนึ่ง คือว่าเมื่อมีสุขเวทนาก็ชักจิตใจให้
มีราคะ ความติดความยินดี ความกำหนด ทุกขเวทนาก็ชักจิตใจให้มีโทสะ คือความไม่ชอบ
ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความขัดเคือง อทุกข์มสุขเวทนาก็ชักจิตใจให้มีโมหะ คือ
ความหลง สยบติดอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็ต้องมาดูที่จิต

จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ ก็ให้รู้

จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ ก็ให้รู้

จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ ก็ให้รู้

นอกจากนี้ก็ให้รู้อาการของจิตปลีกย่อยที่ประกอบอยู่กับหัวข้อทั้ง ๓ นี้ คือว่า

จิตหตู่หรือฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้

จิตที่กว้างขวางหรือคับแคบ ก็ให้รู้

จิตที่ยิ่งหรือไม่ยิ่ง ก็ให้รู้

จิตที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น ก็ให้รู้

จิตที่หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็ให้รู้

โดยปกตินั้น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นจิตที่หตู่หรือฟุ้งซ่าน เป็นจิต
ที่คับแคบ เป็นจิตที่ไม่ตั้งมั่น เป็นจิตที่ไม่หลุดพ้น แต่ถ้าจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ
ก็เป็นจิตที่กว้างขวาง เป็นจิตที่ยิ่ง เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตที่หลุดพ้น คอยดูจิตของตน
ว่าเป็นอย่างไร การที่ตั้งสติกำหนดจิตดังกล่าวมานี้ เรียกว่าเป็น จิตตานุปัสสนา



ในขั้นแรก ก็ตั้งสติกำหนดกายในกาย ต่อมาก็กำหนดเวทนาในเวทนา เพื่อจะได้ดูให้ใกล้ชิดเข้ามา เพราะเวทนานี้เป็นตัวร้าย ที่จะคอยทำลายการปฏิบัติ ถ้าไม่ดูให้ดีแล้วก็จะทำลายสมาธิ และเมื่อจะดูให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็ให้ดูจิต เพราะว่าสำคัญอยู่ที่จิตนี่เอง แปลว่าดูให้ใกล้ชิดเข้ามาที่สุด

ในการปฏิบัติทั้ง ๓ ขั้นที่กล่าวมานี้ ถ้าในขั้นฝึกหัด ตรวจเรื่อย ๆ มา ตรวจกายเรื่อย ๆ มา ตรวจเวทนาเรื่อย ๆ มา ตรวจจิตเรื่อย ๆ มา คล้ายกับที่เรา อพยพเข้าไปอยู่กุฏิใหม่ ก็เดินดูเสียให้ทั่ว อะไรอยู่ที่ไหนบ้าง กว้างขวางเท่าไร แต่ว่า เวลาที่เราจะพักจริง ๆ นั้น เราก็พักอยู่เพียงแห่งเดียว เช่นว่าจะนอนก็ตั้งเตียงนอน แห่งเดียว ไม่ใช่เดินไปลอย ๆ อยู่วันยังค่ำคืนยังรุ่ง ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพักกันเท่านั้น เพราะฉะนั้น ถึงเวลาที่พักจริง ๆ นั้น เราพักอยู่เพียงแห่งเดียว นี่ก็เหมือนกัน เราก็พักอยู่เพียงแห่งเดียว คือว่าถ้าชอบอานาปานสติ ก็พักอยู่ที่อานาปานสติเท่านั้น เป็นแต่เพียงว่าคอยดูเอาไว้ มีเวทนาอะไรโผล่เข้ามาจะขัดขวาง ก็ให้รู้ มีจิตอะไรโผล่เข้ามา ก็ให้รู้ แล้วก็ประทับประคองอยู่เพียงแห่งเดียวนั้น ให้แน่วแน่ต่อไปนั่นแหละ การปฏิบัติจึงจะดำเนิน

ธรรมานุปัสสนา

วันนี้จะอบรมธรรมปฏิบัติในหมวดธรรม การตั้งสติกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น ในสติปัฏฐานให้รวมใจมากำหนดที่กายอันนี้ ตรวจดูส่วนต่าง ๆ ที่กายอันนี้ เหมือนดัง ที่ได้อธิบายแล้ว แต่ก็เป็นการตรวจดูทั่ว ๆ ไป เหมือนอย่างเข้าไปในบ้านแห่งหนึ่ง ก็ตรวจดูในบ้านนั้นทั่ว ๆ ไป แต่การที่จะนั่งพักนอนพักในบ้านเพียงแห่งเดียว ชอบใจ จะนั่งพักนอนพักที่ไหนก็นั่งพักนอนพักที่นั่น ในกายอันนี้ก็เหมือนกัน เมื่อตรวจดูทั่ว ๆ ไปแล้ว จะนั่งที่ไหนก็กำหนดเอาไว้จุดหนึ่ง แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ เช่นกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออกด้วยตั้งนิมิต คือที่กำหนดไว้ เช่นริมฝีปากเบื้องบน หรือปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบดังที่กล่าวมาแล้ว

และเมื่อรู้สึกเวทนาอย่างใด ก็ให้รู้ เช่นว่าเมื่อได้รับทุกข์เวทนา เช่นถูกยุงกัด หรือว่าร้อน หรือว่าสงใจนึกออกไปข้างนอกในเรื่องทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้รู้ แล้วก็ต้องให้รู้ด้วยว่ามีอะไรเป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนานั้น และเมื่อไม่แพ้ทุกข์เวทนา ยังตั้งใจไว้ มั่นต่อไป ทุกขเวทนาจึงจะค่อย ๆ สงบไป คราวนี้เมื่อได้รับสุขเวทนาคือความสบาย ก็ต้องให้รู้ และก็ต้องให้รู้ด้วยว่าอะไรมาเป็นเครื่องล่อสุขเวทนา เช่นว่าได้รับลมเย็น หรือบางทีใจแล่นออกไปข้างนอก ไปพบอารมณ์ที่น่ายินดี ก็เกิดความยินดีขึ้น เมื่อคอยรู้เวทนาอยู่อย่างนี้ เวทนาที่มีเครื่องล่อข้างนอกก็จะน้อยลง ใจก็จะสงบเข้า ๆ จนถึงสงบมาก ก็จะได้รับเวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่เรียกว่าเป็นอุเบกขาก็เหมือนกัน บางทีเฉย ๆ ด้วยโมหะ ก็ต้องให้รู้ว่าความงั้นเองมาทำให้เฉย ๆ แต่เมื่อปฏิบัติตั้งใจให้มั่นต่อไป จนเกิดความรู้สึกเป็นอุเบกขาเพราะจิตสงบ นั่นแหละเรียกว่าเป็นอันเจริญ การปฏิบัติสูงขึ้น

คราวนี้ก็ต้องให้ดูเข้ามาถึงจิตใจ จิตใจเป็นอย่างใดก็ต้องให้รู้ และจิตใจนั้น เป็นฝ่ายที่เป็นกิเลส ก็เนื่องมาจากเวทนานั่นเอง สุขเวทนาจึงมาปรุงให้จิตมีราคะ ทุกขเวทนามาปรุงให้จิตมีโทสะ อทุกขมสุขเวทนามาปรุงให้จิตมีโมหะ แต่ว่าถ้าคอยดูให้รู้อยู่ เวทนาจึงปรุงจิตไม่ได้ จิตก็ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ดังนี้เป็นต้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้

การพิจารณานิวรณ์

แต่ถ้าเพียงเท่านั้น จิตกับกิเลสก็ยังเนื่องกัน ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดให้ลึกซึ้งเข้าไป อีกชั้นหนึ่ง คือให้ดูเฉพาะกิเลส คือภาวะในจิตว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงตัวจิต แต่ดูภาวะในจิต กามฉันทน์มีหรือไม่ พยาบาทมีหรือไม่ ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม มีหรือไม่ อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญมีหรือไม่ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลง สงสัยมีหรือไม่ เมื่อทำสมาธิตั้งใจกำหนดลมหายใจดังกล่าวล้วนแล้วอยู่ ถ้าสติกำหนด มั่นคง นิวรณ์ก็ไม่มีโอกาส แต่ว่าถ้าจิตแลบออกไป ก็ต้องคอยดูให้รู้ใจว่า กามฉันทน์ เข้ามาหรือเปล่า พยาบาทเข้ามาหรือเปล่า เป็นต้น บางทีกามฉันทน์สงบ พยาบาทสงบ แต่ก็ยังมีล่อแหลมอยู่อีก ๒ คือ ง่วงกับฟุ้งซ่าน ถ้ากำหนดสติไม่ตั้งมั่น ใจก็ฟุ้งออกไป



นี่ก็ให้รับรู้แล้วก็ชักเข้ามา เมื่อชักเข้ามา จิตสงบ บางทีวัง เพราะความมัวงมกับความสงบใกล้เคียงกัน ก็ต้องให้รู้ให้ตื่นอยู่ อย่าให้หลับ อย่าให้เผลอไผล บางทีใจตื่นอยู่ด้วยสติ และด้วยรู้ แต่ก็ไม่เห็นจะได้จะถึงอะไร ก็สงสัยจะไม่มีผลกระทรง หรือว่าอะไรจะมาปรากฏต่อไป ก็คิดสงสัยไปดังนี้ ก็เป็นอันตรายแก่สมาธิ ฉะนั้น ก็ต้องอย่าสงสัยหน้าที่ก็คือว่าดำเนินการปฏิบัติต่อไป และผลของการปฏิบัติก็จะมาปรากฏขึ้นเอง การที่คอยกำหนดให้รู้ทันนิเวรณและคอยระงับนิเวรณดังกล่าวมานี้ เป็นการเลื่อนการปฏิบัติขึ้นอีกชั้นหนึ่ง เข้าในหมวดธรรม

การพิจารณาขั้น

แต่ว่าก็ควรจะต้องไปอีกว่า นิเวรณนั้นเดินเข้ามาทางไหน อาศัยอะไร นิเวรณนั้นอาศัยเบญจขันธ์เข้ามา คือ อาศัยรูป อาศัยเวทนา อาศัยสัญญา อาศัยสังขาร อาศัยวิญญาณ รูปก็คือรูปกาย ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ เป็นมหาภูตรูป และประกอบด้วยอุปาหयरูป รูปอาศัย รวมกันเป็นรูปกาย เวทนามก็คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญาก็คือความจำได้หมายรู้ สังขารก็คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด วิญญาณก็คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้อง และได้รู้เรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นในอดีตที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นนามธรรม รวมเรียกว่านามรูป นามรูปอันนี้เป็นที่อาศัยเกิดของกิเลส ถ้าไม่มีนามรูป กิเลสก็ไม่มีที่อาศัยเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องดูให้รู้ที่อาศัย เท่ากับว่าให้รู้บ้านของกิเลส

การพิจารณาอายตนะ

คราวนี้ เมื่อรู้บ้านของกิเลสแล้ว ก็ต้องรู้ประตูบ้าน บ้านนั้นถ้าหากว่าปิดประตูหน้าต่างหมด อะไรก็เข้ามาไม่ได้ แต่ว่าเมื่อเปิดประตูหน้าต่างทั้งไว้ กิเลสจึงจะเข้ามาได้ เพราะฉะนั้น เมื่อรู้จักบ้านของกิเลสคือเบญจขันธ์ อันได้แก่นามรูปนี้แล้ว ก็ต้องรู้ประตู

หน้าต่างของบ้าน ซึ่งเป็นทางเข้าของกิเลสด้วย ก็ได้แก่อายตนะภายใน ๖ ซึ่งเป็นตัวทวาร ๖ ก็ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าทวารก็ได้ คือเป็นประตูสำหรับอารมณ์เข้ามา อารมณ์ก็คืออายตนะภายนอก ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่อง เมื่อเรียกคู่กับอายตนะภายใน ก็เรียกว่าอายตนะภายนอก แต่เมื่อเรียกคู่กับทวารก็เรียกว่าอารมณ์ จะเรียกอย่างไรก็ได้ อายตนะภายในก็ดี ทวารก็ดี ก็เป็นอันเดียวกัน อายตนะภายนอกก็ดี อารมณ์ก็ดี ก็หมายความว่าอันเดียวกัน

อารมณ์เป็นสิ่งที่เข้ามา ทวารเป็นประตูเข้า เบญจขันธ์นั้นเป็นบ้าน จิตก็เท่ากับว่าเป็นเจ้าของบ้านที่อยู่ข้างใน อารมณ์ที่เข้ามานั้น โดยปกติก็เข้ามาเป็นสังโยชน์ คือมาผูกมัดตรึงจิตไว้ เมื่อมาผูกมัดตรึงจิตไว้ จึงได้เกิดเป็นนิวรณ์ขึ้น ถ้าหากว่าอารมณ์ไม่เข้ามาผูกมัดจิต นิวรณ์ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จิตต้องรู้จักว่าเป็นบ้านอาศัยของกิเลส นี่เป็นทวารคือประตูบ้านสำหรับกิเลสจะเข้ามา และนี่เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่เข้ามา ถ้ารู้อยู่ดังนี้ อารมณ์ก็จะไม่เข้ามาตรึงจิตได้ คือไม่เข้ามาเป็นสังโยชน์ เครื่องประกอบเครื่องรัดตรึงผูกมัดจิต เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยมีสติอยู่เต็มตัว สติต้องให้อยู่เต็มบ้าน สติต้องให้อยู่เต็มทุกประตู เมื่อมีสติคอยรับรองอยู่ดังนี้ อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตไม่ได้ ก็เกิดนิวรณ์ขึ้นไม่ได้ แต่ถ้าหากว่าเผลอสติเข้าเมื่อใด อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตได้ เมื่อผูกมัดจิตได้ ก็เกิดเป็นนิวรณ์ขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องให้มีสติรู้ลู่ทางไว้รอบคอบ

การที่กำหนดให้รู้จักขันธ์ ๕ ให้รู้จักอายตนะภายในภายนอก ให้รู้จักสังโยชน์ คืออารมณ์ที่เข้ามาผูกมัดตรึงจิตไว้ให้ตลอดดังนี้ ก็เป็นการรู้ที่เป็นการป้องกันตัวด้วย เป็นการแก้ไขด้วย แต่ถ้าหากว่าไม่รู้ ก็ชื่อว่าไม่รู้การป้องกันการแก้ไข ทำสมาธิก็ไม่สำเร็จ ฉะนั้น ในหมวดธรรมนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้กำหนด ให้รู้จักนิวรณ์ ให้รู้จักขันธ์ ๕ ให้รู้จักอายตนะ ให้รู้จักสังโยชน์ พร้อมทั้งให้รู้ในด้านสงบระงับ และวิधिปฏิบัติ ก็ตรวจดูลู่ทางให้รู้ให้ทั่วถึง แต่ว่าการกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น ก็กำหนดอยู่ในอานาปานสติเป็นหลัก และเมื่ออะไรจะพลอมแพลมเข้ามา ก็ให้รู้ลู่ทางแล้วก็จะแก้ไขได้ทันทั่วทั้งที่ กลับมาทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่ได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป



โพชฌงค์

วันนี้จะกล่าวการปฏิบัติทางจิตสืบต่อไป ได้กล่าวมาแล้วในหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวดธรรม ถึงข้อให้กำหนดอายตนะ ซึ่งมีแนวการปฏิบัติเนื่องกันมาโดยตลอดด้วย ตั้งจิตให้เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์ข้อหนึ่งให้เป็นหลัก อารมณ์ที่ตั้งเป็นหลักไว้นั้น คือ *อานาปานสติ* สติกำหนดลมหายใจเข้าออก แต่ก็ให้กำหนดตรวจกายให้ทั่ว ๆ ไปด้วย แล้วมาพักอยู่ที่ส่วนอานาปานสติ เมื่อประสบเวทนาอันใดเมื่อจิตเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ เพื่อมิให้เป็นอันตรายแก่สมาธิในอานาปานสติ ประคองอานาปานสตินั้น และก็ให้ตรวจดูอาการของจิต คือว่าแยกออกไปจากจิต คือดูนิรรมณ์ในจิต ที่ล่อแหลมอยู่ก็ต้องระวังกับฟุ้ง ดังที่กล่าวแล้ว นอกจากนี้ก็สงสัย แต่ถ้ามีสติตั้งอยู่ ฟุ้งก็จะไม่เกิด ฟุ้งก็จะไม่เกิด และเมื่อคอยระงับค้นหา คือตัวอยากที่จะประสบผลไว้สงสัยก็ไม่เกิด ประคองอานาปานสตินั้นไว้ และก็สำรวจดูชั้นธูอายตนะสืบต่อไป พอให้รู้ทางเกิดของนิรรมณ์ แต่ในขั้นนี้ ก็พอให้รู้ลู่ทางไว้เท่านั้น ต้องการให้ประคับประคองอานาปานสติไว้ให้เป็นจุดเดียว ไม่เช่นนั้นก็จะฟุ้งซ่าน ใจแตกไม่รวม

คราวนี้ จะย้อนมาเตือนให้ระลึกถึงหลักของการปฏิบัติที่ทิ้งไม่ได้ คือ

อาตปปี มีความเพียร ไม่เกียจคร้านย่อหย่อน ตั้งสัจจะว่าทำก็ต้องทำ

สมุปชาโน มีความรู้ ไม่ให้เผลอตว์ ให้รู้ตัวทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย ให้รู่ว่านั่งอยู่ อิริยาบถอย่างไร อาการอย่างไร ให้รู้นามกาย ความคิดเป็นอย่างไร สติเป็นอย่างไร ความกำหนดเป็นอย่างไร

สติมา มีสติ คือมีสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก ไม่ปล่อยให้สติเลือนลอย เมื่อจะเลือนลอยไป ก็ต้องชักกลับเข้ามาคุมสติให้อยู่ที่ และ

วิเนยย โลกเ อภิชฌาโทมนสฺส กำจัดความยินดียินร้ายในโลก โดยเฉพาะก็คือเมื่อเกิดความยินดีอะไรขึ้นในขณะปฏิบัติ เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรากฏนิมิตที่ชอบใจก็ตาม ก็ต้องระงับความยินดี เมื่อเกิดความยินดีขึ้น เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เมื่ออึดอัดรำคาญ หรือว่าประสบนิมิตที่ไม่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ต้องระงับความยินดีร้ายนั้น ความคิดก็ตาม อารมณ์ก็ตาม นิมิตก็ตาม อันใดอันหนึ่งที่ปรากฏขึ้นที่จะล่อให้ยินดียินร้าย ก็ต้องละทิ้งหมด

หลักอันนี้ทิ้งไม่ได้ คนที่ทำการปฏิบัติแล้วสติเสียไป ก็เพราะเหตุว่าทิ้งหลักอันนี้ ทำไม่สำเร็จก็เพราะขาดอาตาปี มักจะสะดุ้งเหมือนอย่างเป็นโรคประสาท ก็เพราะขาดสัมปชาโน ใจลอย คือยังทำสมาธิไปยิ่งเป็นคนใจลอยเผลอไผล ก็เพราะขาดสติมา บ้าเป๋ออะไรไปบ้าง ก็เพราะขาดการกำจัดความยินดียินร้ายในความคิด ในอารมณ์ ในนิमितอะไรที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติแล้ว หลักทั้ง ๔ นี้ทิ้งไม่ได้ ยิ่งทำสมาธิละเอียดขึ้นเท่าใด หลักทั้ง ๔ นี้ก็ต้องละเอียดยิ่งขึ้นเท่านั้น

และเมื่อได้ปฏิบัติในสมาธิ ในเบื้องต้นก็จะได้อุปจาร คือว่า สมาธิเฉียด ๆ ก่อน แล้วก็จะได้อุปนา คือแนบแน่นเข้าโดยลำดับ ต้องอาศัยอุปกรรม คือ ๑ วิตก ๒ วิจาร

วิตก นั้นได้แก่การนำจิตเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ ที่เปรียบเหมือนอย่างการเคาะระฆังขึ้นที่แรก วิจาร นั้นได้แก่การนำจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ เหมือนอย่างเสียงครางของระฆัง ในตอนต้นจะต้องใช้วิตกวิจารอยู่เรื่อย คือเมื่อชักจิตเข้ามาอยู่กับอารมณ์ จิตก็มักจะหลุดออกไป แลบอกไปโน้นแลบอกไปนี่ ก็ต้องคอยชักกลับเข้ามาอยู่เสมอ โดยต้องให้อยู่เสมอ จนจิตค่อยเชื่องเข้า และค่อยแนบอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เรียกว่าคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตเริ่มคลุกเคล้าเข้ามาดังนี้ ก็เริ่มเป็นวิจาร เมื่อค่อยเป็นวิจารขึ้น อันนี้ก็เรียกว่า เริ่มจะได้อุปจาร คือเฉียด ๆ เข้ามาแล้ว

เมื่อเฉียด ๆ เข้ามาดังนี้ ก็เริ่มจะได้ปีติ ความอิมกายอิมใจ บางทีก็ถึงกับขนลุกซู่ ได้สุขคือความสบายกายสบายใจ แต่ก็อย่าให้พุ่งไปเพราะปีติ เพราะถ้าสุขพุ่งไปเพราะปีติเพราะสุข ก็เสียสมาธิ ต้องคอยคุมสติไว้ไม่ให้พุ่งไปเพราะปีติเพราะสุข และเมื่อกายใจเป็นสุข จิตก็จะตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดจากวิเวก คือ สงัดจากกามและจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะในเวลานั้น กามก็สงบไปจากจิต อกุศลธรรมก็สงบไปจากจิต เมื่อถึงขั้นนี้ จึงชื่อว่าได้อุปนาสมาธิขั้นแรก เป็นสมาธิที่แนบแน่น เรียกว่าได้ปฐมฌาน คือความเพ่งที่หนึ่ง เพราะฉะนั้น ปฐมฌาน จึงมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา



คราวนี้ เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้สนิทแนบเนียนยิ่งขึ้น วิตก วิจารณ์ ก็เลิกใช้ เพราะว่าจิตก็เป็นหนึ่งแล้ว ไม่ต้องคอยเฝ้าชักจิตเข้ามาสู่อารมณ์ ซึ่งเรียกว่าวิตก ไม่ต้องคอยเฝ้าประคองจิตไว้ให้แน่วอยู่กับอารมณ์ ซึ่งเป็นวิจารณ์ เพราะว่าจิตแน่วเป็นหนึ่งอยู่ได้แล้ว วิตกวิจารณ์ก็หมดหน้าที่ เอกัคคตาอันนั้นก็ละเอียดเข้าเรียกว่า เกิดจากสมาธิ คือความตั้งใจมั่น เป็นเอกัคคตาข้างในเข้า เมื่อถึงขั้นนี้ก็เรียกว่าได้ *หุตติยฌาน* ความเพ่งที่สอง มีองค์สาม คือ *ปีติ สุข เอกัคคตา*

เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้ให้แน่วแน่นยิ่งขึ้น ความรู้สึกชุ่มซ่าทางกายทางจิต ซึ่งเป็นปีติก็สงบ เพราะว่าความรู้สึกที่เป็นปีตินี้ มีในจิตที่ยังไม่เป็นเอกัคคตาเต็มที่ เมื่อเป็นเอกัคคตาเต็มที่ ปีติคือความรู้สึกชุ่มซ่าก็กลายเป็นของหายไป ก็สงบไป เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นที่ *หุตติยฌาน* ความเพ่งที่สาม ซึ่งมีองค์สองคือ *สุข กับ เอกัคคตา*

เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ให้แน่วแน่นยิ่งขึ้น ก็สิ้นความรู้สึกเป็นสุข กลายเป็นอุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะเมื่อยังรู้สึกเป็นสุขอยู่ จิตก็ยังแบ่งมารู้สึก ก็แปลว่าจิตยังเป็นสองง่าม คือว่าแน่วอยู่กับอารมณ์ด้วย รู้สึกด้วย เมื่อเอกัคคตาละเอียดเข้า จิตก็มารวมอยู่กับเอกัคคตาอันเดียว ไม่ออกมารู้สึกข้างนอก ลักษณะอันนี้ก็เป็นที่ *อุเบกขา* คือไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นที่ *จตุตถฌาน* คือฌานที่สี่ มีองค์สอง คือ *เอกัคคตา อุเบกขา*

ในทางปฏิบัตินั้น จะปฏิบัติทำสมาธิให้มากเรื่อยขึ้นไปจนถึงฌานชั้นที่สี่ หรือจะเอาแต่ฌานชั้นที่หนึ่งก็ได้ ที่สองก็ได้ ที่สามก็ได้ จิตที่เป็นเอกัคคตาแม้ด้วยฌานชั้นที่หนึ่ง ก็เรียกว่าเป็นจิตที่อ่อนที่ควรแก่การงาน พอที่จะใช้ปฏิบัติในวิปัสสนาสู่ขั้นขึ้นไปได้ เพราะฉะนั้น เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ก็โน้มจิตที่เป็นเอกัคคตาอันนั้นไปจับพิจารณาเบญจขันธ์ที่เคยตรวจดูมาคราวหนึ่งอย่างคร่าว ๆ แล้วให้ชัดเจน ตรวจดูอายตนะ ตรวจดูให้รู้จักหน้าตาของเบญจขันธ์ว่ารูปมีลักษณะหน้าตาอย่างไร เวทนามีลักษณะหน้าตาอย่างไร สัญญามีลักษณะหน้าตาอย่างไร สังขารมีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร และตรวจดูทางเกิดนามธรรม คือทางเกิดของเวทนา สัญญา สังขาร ก็ตรวจดูสืบไปถึงอายตนะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย มนะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะ คือเรื่องราว

นามธรรมเกิดขึ้นอาศัยอายตนะกระทบกัน คือเกิดอายตนะ และเมื่อสิ้นวาระก็ดับไป คราวหนึ่ง ๆ เช่นว่าเมื่อตาเห็นรูป ก็เกิดวิญญาณความรู้สึกเห็นรูป เกิดเวทนาความรู้สึก เป็นทุกข์ เป็นสุขหรือเฉย ๆ เกิดสัญญาความจำได้หมายรู้ในรูป เกิดสังขารคือความคิดปรุงหรือความปรุงคิดในรูป ในตอนนี้เองสังโยชน์ คือ เครื่องผูกก็เข้ามาผูกอารมณ์ไว้กับจิต เมื่อผูกอารมณ์ไว้กับจิต ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของฉันทราคะ ก็เกิดกามฉันท์ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของโทสะ ก็เกิดพยาบาท ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของโมหะ ก็เกิดถีนมิตระ อุทธัจจกุกกุสะ และวิจิกิจฉา อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอันว่าอายตนะนี้เองทำให้เกิดนามธรรม นำให้เกิดเครื่องผูกจิต คือผูกจิตไว้กับอารมณ์หรือผูกอารมณ์ไว้กับจิต แล้วก็ทำให้เกิดนิรวรณ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ตั้งสติให้มั่นคง ให้เป็นตัวรู้ตัวตื่นอยู่ตามเป็นจริง เมื่อตั้งสติมั่นเป็นตัวตื่นตัวรู้อยู่ดังนี้ ก็เป็น *สติสัมโพชฌงค์* ขึ้น

ก็ย่อมจะเกิดปัญญาวิจย คือว่าแยกออกได้เป็นส่วน ๆ ว่า นี่เป็นเบญจขันธ์ คือนามรูป นี่เป็นอายตนะภายในภายนอก นี่เป็นสังโยชน์ผูกใจเข้าแล้ว นี่เป็นนิรวรณ คุจนวิจยออกไปได้ดังนี้ ก็เป็น *ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์*

เมื่อวิจยออกไปได้แล้ว ก็ทำหน้าที่ละส่วนที่เป็นกิเลส อบรมส่วนที่เป็นสติให้มากขึ้น แต่ว่าในขั้นนี้นั้น ละเป็นส่วนที่เป็นกิเลสออกไปเสีย ด้วยวิธีป้องกันอย่างหนึ่ง ละอย่างหนึ่ง คือมีสติวิจยอยู่ อายตนะก็จะไม่เป็นทางก่อกิเลส ตั้งต้นแต่สังโยชน์ แต่ว่าถ้าเผลอสติ อายตนะก็จะเป็นทางก่อกิเลสตั้งต้นแต่สังโยชน์ ถ้าก่อกิเลสขึ้นในใจ ก็ต้องดู ดูให้รู้ว่านี่กิเลส จนกิเลสสงบ ก็ชื่อว่าละด้วยการดูให้รู้ อันนี้เรียกว่าเป็น *วิริยสัมโพชฌงค์*

เมื่อละกิเลสออกไป ก็ฟอกจิตใจให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ผลคือปิตักิเกิดขึ้น เป็นปิตีที่ละเอียด คือเป็นความดูดีเต็มใจอันเกิดจากการวิจยการละส่วนที่เป็นกิเลสออกไป เป็นปิตีที่ประกอบด้วยความสุขอยู่ในตัว ทำให้สุขกาย สุขใจ มีความละเอียดยิ่งขึ้น เป็นปิตีสุขที่ละเอียดกว่าปิตีสุขในสมาธิ อันนี้ก็เป็น *ปิตีสัมโพชฌงค์*



ครั้นปรากฏปิตินี้ ปรากฏเป็นความสงบกาย สงบใจมากขึ้นก็เป็น *ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์*

เมื่อได้ความสงบกาย สงบใจ จิตใจก็ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เป็น *สมาธิสัมโพชฌงค์*

เมื่อใจตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เพ่งดูธรรมะนั้นด้วยจิตสมาธินั้น คือดูความจริงที่ปรากฏขึ้น ก็เลสที่อาศัยอายตนะเกิดสงบ ความจริงของเบญจขันธ์ไม่ปรากฏก็เพราะไม่ดู หรือว่าดู แต่แล้วยังมีฝ้าอยู่ในจิตปิดบังไว้ เมื่อชำระฝ้าในจิตออกไปเสียได้ และใช้จิตที่บริสุทธิ์นั้นดูเบญจขันธ์ ดูลักษณะหน้าตาของเบญจขันธ์นั้นนั่นแหละให้ปรากฏความจริง ของเบญจขันธ์ก็จะปรากฏขึ้น ดูอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องไปตกแต่งความจริง เพราะถ้าไปตกแต่งความจริง เป็นความจริงที่ตกแต่งขึ้นแล้ว ก็ไม่ใช่ความจริงที่แน่แท้ ดูความจริงนั้นให้ปรากฏเป็นความจริงขึ้นเอง ดูที่ไหน ก็ดูที่เบญจขันธ์อันนี้ เมื่อดูอยู่ด้วยสมาธิจิตที่เป็นสัมโพชฌงค์ ก็เป็น *อุเบกขาสัมโพชฌงค์*

ฉะนั้น เมื่อการปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ ก็เลื่อนจากสมาธิมาปฏิบัติขั้นปัญญา หรือเลื่อนจากขั้นสมถะมาในขั้นวิปัสสนา เมื่อมาถึงขั้นวิปัสสนาแล้ว ก็ต้องยกเบญจขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ ในขั้นของสมถะนั้น ยกอานาปานสติเป็นอารมณ์ เมื่อมาถึงขั้นวิปัสสนา ยกเบญจขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ เมื่อยกเบญจขันธ์เป็นอารมณ์ ก็ดำเนินมาตั้งแต่ขั้นสติสัมโพชฌงค์ เป็นลำดับจนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์

พิจารณาดูแล้ว จะปฏิบัติในสมาธิหรือจะลองหัดพิจารณาในด้านวิปัสสนาก็ได้ ถ้าพิจารณาในด้านวิปัสสนา ก็ยกเบญจขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ ดูเบญจขันธ์ ดูอายตนะภายใน ภายนอก ดูสังโยชน์ ดูให้รู้ให้ทั่วถึง แล้วก็วิจัยว่าอันไหนเป็นอะไร เป็นอย่าง ๆ แล้วก็เลื่อนขึ้นไปเป็นวิริยะ คือว่าละ ละด้วยดูให้รู้ ส่วนที่เป็นกิเลสก็จะสงบ แล้วผลก็เป็นปิติ เมื่อเป็นปิติเป็นสุขแล้ว ก็จะเป็นสมาธิเป็นอุเบกขา อุเบกขานั้นก็มีใช้ขึ้นก็กลับมาดูเบญจขันธ์นั้น ให้ความจริงของเบญจขันธ์ปรากฏ นี่เป็นแนวปฏิบัติในขั้นวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน

อริยสัจ ๔

การอบรมในวันนี้ จะสืบต่อจากที่ได้กล่าวมาแล้วถึงโพชฌงค์ แต่จะย้อนกล่าว เพื่อให้อนุสนธิกันว่า การปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้น ทำทางสมณะและทำทางวิปัสสนา ในหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต ดำเนินทางสมณะ ครั้นถึงหมวดธรรม ก็เริ่มมาทางวิปัสสนา

แต่เมื่อปฏิบัติทางสมณะ ก็อาจพิจารณาในหมวดนิวรรณ์ หมวดขันธ หมวดอายตนะ ให้รู้รู้ทางเกิดของสังโยชน์ ของนิวรรณ์ แล้วก็กลับมาตั้งจิตไว้ในอานาปานสติ เมื่อจะมีอะไรมาทำให้วอกแวกนั้น แล้วก็กลับมาตั้งจิตไว้ในสมาธิ จนจิตตั้งมั่นแน่นแน่ว เป็นอัปนาสมาธิ ซึ่งเมื่อแน่นแน่มาก ก็เข้าถึงชั้นฌานตามลำดับขั้นตามที่กล่าวมาแล้ว

คราวนี้ ในขั้นปฏิบัติต่อไป ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้นมาดำเนินทางวิปัสสนา โดยตรง การดำเนินทางวิปัสสนาโดยตรงนั้น จะต้องพิจารณาขันธ อายตนะ เพราะว่า ขันธ อายตนะนี้เป็นภูมิ เป็นภาคพื้นของวิปัสสนา เมื่อกำหนดขันธ ดูอายตนะ สติก็จะตั้งมั่นเป็น สติสัมโพชฌงค์ และจะสืบต่อมาโดยลำดับ จนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ได้กล่าวแล้ว

อุเบกขานั้น ก็คือการดูธรรมนั้น ก็หมายถึงว่าดูเบญจขันธ์นั้น ดูที่ไหน ก็ดูที่จิต จิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้น จะกล่าวว่าดูที่จิตตั้งมั่นก็ได้ เมื่อจิตตั้งมั่น ตั้งมั่นในอะไร ตั้งมั่นอยู่ในเบญจขันธ์ ก็จะพบเบญจขันธ์ ความจริงของเบญจขันธ์ก็จะปรากฏ ความจริงของเบญจขันธ์นั้นคือเกิดดับ รูปขันธ์ในอดีตก็เกิดดับมาโดยลำดับ ในปัจจุบันก็เกิดดับอยู่ในปัจจุบัน ในอนาคตก็จะเกิดดับในอนาคต แต่ว่าดูในปัจจุบันเท่านั้น ลมหายใจเข้าก็เกิดออกก็ดับ อิริยาบถต่าง ๆ ก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เท่ากับเกิดดับอยู่เสมอ อาการ ๓๑ หรือ ๓๒ รวมเข้าก็เป็นธาตุ ธาตุ ๔ หรือธาตุ ๕ นี้ก็เกิดดับอยู่เสมอ แต่เพราะมี สันตติ คือความสืบต่อตามลำดับ จึงไม่ปรากฏ แต่ถ้าพิจารณาก็อาจปรากฏได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เกิดดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นความเกิดเห็นความดับชัดเจนขึ้น ทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์ก็ปรากฏขึ้น



เมื่อดูที่ทุกขสังขรณ์ สมุทัยสังขรณ์ก็ปรากฏ คืออิตตาหรือเรา ซึ่งยึดอยู่ที่เบญจขันธ์ ยึดนี้เป็นอุปาทาน ยึดด้วยอะไร ยึดด้วยตัณหา ตัณหาอุปาทานก็ปรากฏ

และเมื่อสมุทัยสังขรณ์ปรากฏหน้าตาขึ้นแก่ปัญญาที่ดูอยู่ ก็เลยนั้นมีปกติต้อง หลบหน้าปัญญาเหมือนอย่างของไม่จริงหรือของปลอม เมื่อรู้ว่าจริง ความปลอม ปรากฏขึ้น ก็ไม่เป็นที่ต้องการ เมื่อดูอยู่รู้หน้าตาของสมุทัย สมุทัยก็จะสงบ นิโรธคือ ความดับก็ปรากฏขึ้น

สมุทัยปรากฏขึ้นแก่อะไร ปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ความรู้นั้น ก็เป็นรูปปล่อย ความรู้ วางก็ปรากฏขึ้นเป็นมรรค ซึ่งเมื่อประมวลถึงอาการทั้งปวงของมรรคก็เป็นองค์ ๘ คือ เมื่อจะดูความรู้ความเห็นนั้นก็เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อจะดูความดำริก็เป็นสัมมาสังกัปปะ เมื่อจะดูความปกติกายปกติวาจาก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ดูความเป็นอยู่ก็เป็นสัมมาอาชีวะ ดูความเพียรที่ปฏิบัติอยู่นั้นก็เป็นสัมมาวายามะ ดูตัวสติของตน ในเวลานั้นก็เป็นสัมมาสติ ดูความตั้งใจมั่นก็เป็นสัมมาสมาธิ ประกอบกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มรรคสังขรณ์ก็ปรากฏขึ้น

เมื่อปฏิบัติให้สำเร็จทั้ง ๔ ปรากฏขึ้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวดังนี้ ถ้าความปรากฏ ขึ้นนั้นเป็นกุปฺปธรรม ก็ชื่อว่าได้รับผลที่ยังเป็นกุปฺปธรรม ถ้าความปรากฏขึ้นนั้นเป็น อกุปฺปธรรม ก็ได้รับผลที่เป็นอกุปฺปธรรม แต่แม้ว่าได้รับผลที่เป็นกุปฺปธรรมคือยัง กำเริบได้ ก็ยังชื่อว่าได้รู้ทางดำเนิน และได้รับความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติ

การบรรยายในวันนี้ จึงเป็นอันว่าจบสติปัฏฐาน หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวดธรรม สติปัฏฐานนี้เป็นหนทางอันเอก คือเป็นทางดำเนินอันเดียว เพื่อวิสุทธิคือความหมดจดซึ่งจะทำให้ล่วงโสกะ ปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัส เป็นทางที่จะ ให้ดำเนินไปเพื่อถวายธรรม เพื่อนิพพาน เพราะฉะนั้น จึงเป็นพระสูตรที่ควรจะสนใจ ควรจะเข้าใจ และควรที่จะได้ปฏิบัติ เมื่อได้ปฏิบัติอยู่เสมอ จะทำให้ได้ประสบของ พระพุทธศาสนา ผู้ที่รู้สึกจิตซิดในพระพุทธศาสนา เกิดความเบื่อหน่าย ดังที่เรียกว่า อนวิรติ ในพระพุทธศาสนา สงสัยในพระพุทธศาสนา ก็เพราะไม่ได้พิจารณาให้เข้าใจ ในสติปัฏฐาน ไม่ได้ลองปฏิบัติ แต่ถ้าหากพิจารณาให้เข้าใจและลองปฏิบัติดู จนได้รับ รสในการปฏิบัติบ้างแล้ว ก็ให้เห็นค่าของพระพุทธศาสนายิ่งนัก

หายใจให้เป็นสุข

บทนำ

ลมหายใจเข้าออกของทุก ๆ คนนี้เป็นแหล่งบังเกิดขึ้นแห่งสมาธิและปัญญา ซึ่งพระพุทธรเจ้าเองตามที่ปรากฏในพระสูตรก็ได้ทรงจับปฏิบัติกำหนด ตั้งแต่เป็นพระราชกุมารดังได้กล่าวแล้ว และเมื่อจะทรงพบทางอันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ก็ได้ทรงหวนระลึกถึงสมาธิที่ทรงได้จากการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่พระราชกุมารนั้น จึงมาทรงจับกำหนดลมหายใจเข้าออก และก็เป็นอันว่าได้ทรงพบทางที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง เป็นการเริ่มแรก จึงกล่าวได้ว่าเหมือนกับทรงได้พระองค์เองขณะที่เมื่อเป็นพระราชกุมารน้อยนั้น มาเป็นพระอาจารย์บอกทางปฏิบัติ แก่พระองค์ในขณะที่เสด็จออกทรงผนวชแล้วนั้น เพราะฉะนั้น ในสติปัฏฐานสูตร จึงได้ตรัสแสดงอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกไว้เป็นข้อแรก

และก็ได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติควรจะถือเอาหลักที่ทรงสั่งสอนไว้ด้วยพระองค์เองในการทำอานาปานัสสติเป็นหลักสำคัญ พิจารณาให้เข้าใจในแนวปฏิบัติที่ได้ตรัสสอนไว้ ส่วนแนวปฏิบัติของพระอาจารย์ทั้งหลาย เลือกปฏิบัติมาประกอบเข้าตามที่เหมาะสมแก่อัธยาศัยของตน

และที่ตรัสสอนให้นั่งขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นรวมจิตเข้ามากำหนด หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ แม้ว่าจะนั่งขัดบัลลังก์หรือขัดสมาธิ ไม่สะดวก



จะนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ และการตั้งกายตรงไม่พียงนั้น ถ้าทำได้ก็เป็นการดี แต่ถ้าทำไม่ได้ ก็พียงได้ แต่ว่าการตั้งสติไว้จำเพาะหน้า คือไม่ส่งสติไปข้างไหนเป็นสิ่งที่ต้องทำ รวมใจ เข้ามานั่นเอง

เมื่อรวมใจเข้ามาดังนี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็จะปรากฏแก่ความรู้ เพราะว่าจิตนี้เป็นธาตุรู้ จิตอยู่ที่ไหนก็รู้ที่นั่น เมื่อจิตเกาะอยู่กับอารมณ์ภายนอก ก็รู้อารมณ์ภายนอกนั้น เมื่อจิตปล่อยอารมณ์ภายนอก เข้ามาตั้งอยู่ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกได้ นี่เป็นความรู้ขั้นแรก

ตอนที่ ๑

จิตหลงมายา และ ทางดับกิเลส

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

การอบรมจิตนั้น มาจากภาษาบาลีว่า *จิตตภาวนา* พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงจิตไว้ว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสรคือผุดผ่อง แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสคือเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามา แต่ว่าจิตนี้เมื่อปฏิบัติทำจิตตภาวนา ก็วิมุตติหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามาได้

เครื่องเศร้าหมองนั้นมาจากคำว่ากิเลส และกิเลสนี้เป็นสิ่งที่จรเข้ามาต้องจิตนอนเนื่องอยู่ในจิต จึงหมายความว่ากิเลสไม่ใช่เป็นธรรมชาติของจิต แต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามาดังกล่าวจึงเป็นเหมือนอย่างแขกหรือผู้มาหาที่เข้ามาสู่บ้าน แต่เมื่อเข้ามาแล้วก็ยึดบ้านที่เข้ามานั้นเป็นที่อาศัย ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตนี้ยังเป็นธรรมชาติที่น้อมไปได้ ถ้าน้อมไปในฝ่ายชั่ว ก็จะคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว ถ้าน้อมไปในทางดีในความดี ก็จะคุ้นเคยอยู่ในความดี จิตเป็นธรรมชาติที่น้อมไปได้ดังนี้



ธรรมชาติของจิต

แต่ว่าจิตนั้นก็ยังมีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คือเป็นธาตุรู้อันเรียกว่าวิญญาณธาตุ คือธาตุรู้ คือรู้อะไร ๆ ได้ แต่ว่าเพราะจิตที่ยังมิได้อบรมนั้น แม้จะเป็นธรรมชาติรู้ ก็ยังเป็นรู้ผิดรู้หลงอยู่ เพราะยังมีวิชาคือความไม่รู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง เพราะฉะนั้น เมื่อรู้สิ่งใดก็เป็นความรู้ที่ไม่ทะลุปรุโปร่ง แต่เป็นความรู้ที่ติดอยู่แค่มายา ของสิ่งเหล่านั้น ยังไม่ทะลุถึงสัจจะคือความจริง ฉะนั้นจึงมีความยึดถือติดอยู่ในมายา ของสิ่งนั้น ๆ ในโลก เมื่อสิ่งที่ยึดนั้นเป็นเพียงมายา ไม่ใช่เป็นสัจจะคือความจริง ความรู้ที่ยึดมายานั้นจึงเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้หลง

ฉะนั้น จึงรับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายที่ได้ประสบพบเห็นทางตา โดยเป็นรูปต่าง ๆ ที่ได้ยินทางหูโดยเป็นเสียงต่าง ๆ ที่ได้ทราบทางจมูกโดยเป็นกลิ่นต่าง ๆ ที่ได้ทราบทางลิ้นโดยเป็นรสต่าง ๆ ที่ได้ทราบทางกายโดยเป็นสิ่งถูกต้องต่าง ๆ และที่ได้รู้ได้คิดทางใจโดยเป็นธรรมะที่แปลว่าเรื่องราวต่าง ๆ คือเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วเป็นต้น สิ่งที่ได้รับทางตาหูเป็นต้นดังกล่าว เข้ามาคิดปรุงหรือปรุงคิดในจิตใจ เรียกว่าอารมณ์และเมื่อความรู้ของจิตที่รับนั้น ยังเป็นความรู้แค่มายาของสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้นจึงบังเกิดความยินดีในอารมณ์คือเรื่องอันเป็นที่ตั้งของความยินดี ยินร้ายในอารมณ์ คือเรื่องอันเป็นที่ตั้งของความยินดี หลงติดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความหลงติด จึงปรากฏเป็นราคะความติดใจยินดี หรือโลภะความโลภอยากได้เป็นโทษความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง เป็นโมหะคือความหลงอันเรียกว่ากิเลส

อาสวะ อนุสัย

อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ก็ประกอบกันอยู่ หมักตองจิตอยู่ที่ทับถมทวีขึ้น และมุ่งอาการที่หมักตองก็เรียกว่าอาสวะ มุ่งอาการที่นอนเนื่องก็เรียกว่าอนุสัย อันเป็นที่ตั้งของอาการจิตที่เรียกว่า นิสสัย อุปนิสัย สันดาน ของบุคคลแต่ละคน

และเมื่ออารมณ์และกิเลสหมักตองนอนเนื่องอยู่ดังนี้ เมื่อจิตนี้รับอารมณ์คือเรื่องใหม่ ๆ เข้ามาทางตาทางหูเป็นต้น ก็ทำให้อารมณ์และกิเลสที่หมักตองอยู่เป็น

อัสวะเป็นอนุสัยดังกล่าวนั้นฟังขึ้นมา ปรากฏเป็นความชอบบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นพวกเดียวกันกับสิ่งที่ชอบ เป็นความชังบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้งของสิ่งที่ชัง เป็นอย่างเดียวกัน เป็นพวกเดียวกันกับความชังที่หมักดองอยู่ บังเกิดความหลงบ้างในเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้ง คือเป็นพวกเดียวกันกับความหลงที่นอนจมอยู่ ก็เพิ่มพูนราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้นทวีมากขึ้นไปอีก

จิตเศร้าหมอง

เพราะฉะนั้น จิตของแต่ละบุคคลนี้จึงเป็นจิตที่เศร้าหมองไม่ผ่องใส เพราะยังมีเครื่องเศร้าหมองมาหมักดอง นอนจมอยู่มากำบังธรรมชาติของจิตที่ประภัสสรคือ ผุดผ่องนั้น ทำให้ไม่ผุดผ่อง และมาปิดบังความรู้ที่เป็นธาตุรู้ที่นั่นไม่ให้อำนาจจริง ให้อำนาจมาติดอยู่แค่มายาเท่านั้น

อันสิ่งทั้งหลายที่เป็นอารมณ์ดังกล่าวนี้ ซึ่งทุก ๆ คนก็ชอบบางอย่าง ชังบางอย่าง หลงอยู่บางอย่าง อยู่โดยปรกติก็เป็นเพราะเหตุดังที่กล่าวมา

มายาของรูปเป็นต้น

และข้อที่เรียกว่ามายานั้น ถ้าพิจารณาก็พอเห็นได้ว่าเป็นมายาจริง ดังรูปทั้งหลายที่ตาเห็น เช่นร่างกายนี้ของกันและกันก็เห็นแค่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ใต้หนังเข้าไปก็มองไม่เห็น และผมขนเล็บฟันหนังนั้น ก็เป็นไปตามวัย เมื่ออยู่ในวัยที่งดงามเปล่งปลั่ง ก็งามเปล่งปลั่ง เมื่อผ่านวัยที่งามเปล่งปลั่งไปแล้ว ก็ทรุดโทรม ซ้ำรูด และก็ประกอบอยู่ด้วยสิ่งที่ไม่งาม

และที่สกปรกเป็นอันมากภายในผืนหนังที่หุ้มห่ออยู่นี้ ถ้าเปิดออกมาดูแล้ว ก็จะไม่ปรากฏเป็นสิ่งที่งามน่ารักน่าชม และเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ทั้งโดยสี ทั้งโดยลักษณะ ทั้งโดยกลิ่น ทั้งโดยที่เกิด ทั้งโดยที่อยู่ เพราะฉะนั้น ความงามที่ปรากฏอยู่



จึงมีอยู่แค่ขนเล็บฟันหนังที่ตามองเห็น และที่กำลังอยู่ในวัยที่เปล่งปลั่ง และที่ได้มีการ
ตบแต่ง มีการชำระล้างตบแต่งไว้แล้ว

เสียงก็เช่นเดียวกัน ก็สักแต่ว่าเป็นเสียง จะเป็นเสียงนินทาเสียงสรรเสริญ
ก็เป็นแค่เสียง ความเป็นเสียงนั้นจะเป็นนินทาก็ตาม จะเป็นสรรเสริญก็ตาม ไม่แตก
ต่างกัน เหมือนอย่างลมที่พัดมา กระทบตัวเองของทุก ๆ คน จะมาทางทิศไหน
ก็ไม่ต่างกัน จะพัดเบาพัดแรงก็เป็นลม แต่ว่าเพราะมีภาษาคือเสียงนั่นเองเป็นภาษา
และก็มีสมมติภาษานั้นขึ้น บัญญัติภาษานั้นขึ้น สำหรับสื่อให้รู้จิตใจของกันและกัน
จึงทำให้ติดในสมมติบัญญัติตามที่เสียงแสดงออก

แต่ว่าเสียงที่แสดงออกไว้เป็นภาษานั้นไม่ใช่จะเป็นความจริง ทั้งสรรเสริญ
ทั้งนินทา ในเมื่อสรรเสริญผิดนินทาผิดเช่นว่าทำชั่ว สรรเสริญว่าทำดี ก็ไม่ทำให้ผู้ที่
ถูกสรรเสริญว่าดีนั้นดีขึ้นมาได้ ต้องชั่วตามที่ตนทำนั่นเอง เมื่อทำดีแต่ถูกนินทาว่าชั่ว
ก็ไม่ทำให้ความดีกลับเป็นความชั่วได้ เมื่อทำดีก็คงเป็นทำดีอยู่นั่นเอง

แต่ว่าบุคคลติดในสมมติบัญญัติของภาษา จึงได้มีนินทามีสรรเสริญ ทำให้เสียง
ที่สักแต่ว่าเป็นลม หรือดังที่เรียกว่าลมปาก มีพลังอำนาจขึ้น ด้วยการที่มายึดถือใน
สมมติบัญญัติเป็นภาษาของเสียง

กลิ้งนั้นจะเป็นอย่างไรก็แค่ประสาทมูก พ้นประสาทมูกไปแล้วก็ไปปรากฏ
ว่าเป็นอย่างไร

รสนั้นก็เช่นเดียวกัน อร่อยหรือไม่อร่อย ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็อยู่แค่ลิ้น
พ้นประสาทลิ้นไปถึงคอแล้ว ความอร่อยไม่อร่อยต่าง ๆ ก็ไม่ปรากฏ

สิ่งที่กายถูกต้องก็เหมือนกัน ก็ปรากฏว่าเป็นอย่างไรอยู่แค่กายประสาท
พ้นกายประสาทเข้าไปแล้วก็ไม่ปรากฏเป็นความรู้สึกอย่างไร

ธรรมะคือเรื่องราวทางใจต่าง ๆ ที่จิตมาปรุงคิดหรือคิดปรุงก็ปรากฏเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้อยู่ที่ความปรุง เหมือนอย่างพ่อครัวที่ปรุงอาหาร จะปรุงให้มีรสเค็ม
ก็เค็ม จะปรุงให้มีรสเปรี้ยวก็เปรี้ยว จะปรุงให้มีรสหวานก็หวาน จิตก็เหมือนกัน

จะปรุงให้ชอบก็ชอบ จะปรุงให้ชงก็ชง จะปรุงให้หลงก็หลง ถ้าจิตไม่ปรุงเสียอย่างเดียว ชอบชงหลงก็ไม่ปรากฏ

สิ่งเหล่านี้เป็นมายาทั้งนั้น แต่ว่าจิตนี้เพราะยังมีวิชาอยู่ จึงไม่รู้ถึงสัจจะคือความจริง รู้แค่มายา ก็ติดอยู่แค่มายาและปรุงแต่งกันอยู่แค่มายา โลกเป็นดังนี้

ความหลงอยู่ในมายา

เพราะฉะนั้น จึงได้มีความหลงอยู่ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ตั้งต้นแต่ความจริงทั่ว ๆ ไปที่เป็นเรื่องสามัญ จนถึงความจริงที่เป็นสิ่งละเอียด ที่เป็นสิ่งสามัญนั้น ก็คือความจริงในกิจการทั้งหลาย ในความติดต่อกันทั้งหลายของบุคคลนั้น ๆ เมื่อจิตรู้แค่มายา ไม่รู้ถึงความจริง จึงได้พากันเชื่อผิด คิดผิด ปฏิบัติผิด ทางกายทางวาจาทางใจกันอยู่ในเรื่องนั้น ๆ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้จิตนี้เองพิจารณา โดยตรัสชี้ให้เห็นว่าโลกนี้มีมายาอย่างไร เพื่อให้รู้จักว่านั่นเป็นมายา และให้รู้ทะลุเข้าไปถึงสัจจะความจริง

ประพฤติในศีล

ตั้งต้นแต่กรรมที่กระทำ ตรัสสอนให้รู้จักว่า อย่างเป็นอกุศลกรรม กรรมชั่ว อย่างเป็นกุศลกรรม คือกรรมดีเพื่อที่จะได้ละกรรมชั่วประกอบกรรมดี และการที่จะได้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงดังนี้ด้วยตนเอง ให้จิตใจของตนเองรับรองด้วย ไม่ใช่เป็นแต่เชื่อพระวาจาตรัสเท่านั้น จึงตรัสสอนให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส คือให้บริสุทธิ์จากกิเลสดังกล่าว ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ และเมื่อสงบกิเลสเหล่านี้ลงได้อย่างหยาบด้วยศีล คือด้วยการที่มาเชื่อพระพุทธเจ้ารับศีลของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติตั้งดวงใจของตัวเองจากโลกโกรธหลง ที่จะก่อให้เกิดเจตนาประกอบกรรม อันเป็นอกุศลทุจริตทางกายวาจาใจต่าง ๆ ได้



คือว่าเมื่อดวงในของตัวเองได้ ก็คือดวงนิกิเลสกองโลภโกรธหลงเหล่านี้เองได้ สามารถที่จะรักษาศีลได้ ตั้งต้นด้วยศีล ๕ และดวงในใจของตัวเองจากกิเลสเหล่านี้ ที่เมื่อรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้น และเมื่อยึดถืออยู่ก็ยิ่งรักษาภิเลสเหล่านี้ไว้ในจิตใจ เป็นโลกเป็นโกรธเป็นหลงในจิตใจ แม้ไม่ก่อเจตนากรรมออกมาเป็นบาปอกุศลทุจริต ก็ยังทำจิตใจให้ฟุ้งซ่านดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย

ถ้าหากว่าไม่ระงับเสีย กิเลสที่บังเกิดกลุ่มรุมจิตใจอยู่นี้ก็จะแรงขึ้นได้ ลูกกลมขึ้นเป็นกิเลสอย่างหยาบ มาเป็นนายของจิตใจ ก่อเจตนากรรมให้ประพฤติผิดศีลต่าง ๆ ก่ออาชญากรรมต่าง ๆ

ปฏิบัติในสมาธิ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ปฏิบัติในสมาธิ ตั้งจิตมั่นอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย หัดน้อมจิตมาในกรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของสมาธิที่เป็นกุศล อากาการที่เป็นสมาธินั้นคือ อากาการที่จิตตั้งและเมื่อตั้งมั่น ไม่ใช่ตั้งชนิดที่คลอนแคลน กวัดแกว่ง กลับกลอก แต่เป็นชนิดที่ตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติทำกรรมฐานเพื่อสมาธิ และเมื่อทำบ่อย ๆ เข้าแล้ว ก็จะทำให้จิตนี้ตั้งมั่นได้ดียิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นอ้อมมาบ่อย ๆ จิตก็จะมีความคุ้นเคยอยู่ในกรรมฐาน ก็จะสละจากอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกิเลสได้ มาเอากรรมฐานเป็นอารมณ์ มาดูตมในกรรมฐานและในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อสมาธินั้น เป็นทางพิจารณาก็มี เป็นทางที่ทำจิตรวมเข้ามาไม่พิจารณา ก็มี จึงจะรู้

ที่พิจารณานั้นก็เช่นพิจารณากาย ให้เห็นว่าผมขนเล็บฟันหนังเป็นต้น ที่ยึดถือกันอยู่ว่าสวยงามน่ารักน่าชมสะอาดนั้น ก็เป็นเพียงยึดในมายาของกาย จึงตรัสสอนให้พิจารณาละม้ายาเสีย มองเข้าไปเห็นสัจจะคือความจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิกุศลไม่สะอาดไม่งดงาม เพื่อดับกิเลสกองราคะ อันจะทำให้จิตสงบจากราคะ

และให้เจริญเมตตาแผ่จิตออกไป มุ่งให้บุคคลนั้น ๆ สัตว์นั้น ๆ โดยเจาะจง และโดยไม่เจาะจงเป็นสุข ก็เป็นเครื่องดับโทสะพยาบาท

และกำหนดพิจารณาธาตุกรรมฐาน ซึ่งรวมกันอยู่เป็นก้อนนี้อันเป็นที่ยึดถือ
ว่าเป็นตัวเราของเรา โดยตรัสสอนให้แยกธาตุออกไป ว่าสักแต่ว่าเป็นธาตุดินน้ำไฟลม
หรือเต็มอากาศ (เพิ่มธาตุทั้ง ๕ คือ อากาศธาตุ) มาประกอบกันเข้า สักแต่ว่า
เป็นธาตุ เมื่อ *ธาตุสัญญา* ความกำหนดหมายว่าเป็นธาตุปรากฏขึ้น *อตตสัญญา*
ความสำคัญหมายยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา ก็หายไป ก็เป็นการแก้ไขระดับโมหะใน
ข้อนี้

เมื่อปฏิบัติกำจัดดับราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ อันบังเกิดขึ้นกลุ่มมุ่มจิตใจ
ได้ด้วยกรรมฐานเหล่านี้ จิตก็จะบริสุทธิ์สะอาด และเมื่อต้องการเพิ่มพลังให้เป็นจิตใน
สมาธิ ก็กำหนดสมาธิที่รวมจิตเข้ามา ให้มีอารมณ์เป็นอันเดียว เช่น *อานาปานัสสติ*
สติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือทำเพ่งกลืนตามที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งสอน จิตก็จะ
รวมเป็นเอกัคคตา คือความที่มีอารมณ์เป็นอันเดียวกันของจิตได้ เป็นสมาธิได้ตั้งแต่
ชั้นปริกรรม คือชั้นที่ปฏิบัติกำหนด ชั้นอุปจารคือว่าใกล้ที่จะสงบแน่นแน่ว จนถึงชั้น
อัปปนาคือแน่วแน่

บำเพ็ญในปัญญา

และก็น้อมจิตที่แน่วแน่นี้ กำหนดพิจารณานามรูปหรือขันธ์ ๕ ให้เห็นสัจจะ
คือความจริงว่าล้วนเป็นอนิจจะไม่เที่ยงต้องเกิดต้องดับ ทุกขณะเป็นทุกข์ต้องแปรปรวน
เปลี่ยนแปลง เป็นอนัตตามิใช่ตัวเราของเรา คือไม่ควรจะเห็นยึดถือว่าตัวเราของเรา
เพราะไม่มีตัวเราของเราอยู่ในนามรูป หรือในขันธ์ ๕ นี้

ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อลดอวิชชาโมหะ ทำลายอวิชชาโมหะ ทำให้จิตนี้
ปรากฏความประภัสสรคือผุดผ่องมากขึ้น หยั่งรู้ถึงสัจจะคือความจริงมากขึ้น

เป็นความรู้ที่ผุดขึ้นมา ดังที่เรียกว่าจักขุคือดวงตาผุดขึ้น ญาณความหยั่งรู้
ผุดขึ้น ปัญญาความรู้ทั่วผุดขึ้น วิชาความรู้แจ่มแจ้งผุดขึ้น โภภาคคือความสว่าง
ผุดขึ้น ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
ตามที่พระพุทธรูปเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว และทรงแสดงสั่งสอนไว้



การปฏิบัติโดยลำดับตั้งนี้เอง คือ สติปัฏฐาน ตั้งสติหรือสติตั้ง สัมมปธาน เพียรชอบ อิทธิบาท ธรรมที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ อินทรีย์ ธรรมที่เป็นใหญ่ พละ ธรรมที่เป็นกำลัง โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์ของความตรัสรู้ และมรรคมืองค์ ๘ ก็รวม อยู่ในทางปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้ อันนำไปบังเกิดดวงตา บังเกิดญาณ บังเกิดปัญญา บังเกิดวิชชา บังเกิดแสงสว่าง ในอริยสัจทั้ง ๔ ของพระพุทธเจ้า ดับอวิชชาได้ ดับกิเลสทั้งปวงได้ ดับทุกข์ได้

เมื่อปฏิบัติยังไม่ถึง ก็ยอมดับได้โดยลำดับ ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงมาก บางอย่าง จนถึงทั้งหมด เพราะว่า ความบรรลุถึงผลดังที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่จะบรรลุได้ด้วยความคิดว่าจะบรรลุหรืออยากจะบรรลุ แต่อยู่ด้วยการปฏิบัติมาโดยลำดับ ขึ้นไปโดยลำดับ ธรรมก็จะสนับสนุนส่งผู้ปฏิบัติขึ้นไปโดยลำดับเองด้วย

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๒ ทำอย่างไรกับวิตกวิจารณ์

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในการปฏิบัติจิตตภาวนาสมาธินั้น ต้องอาศัยแนวปฏิบัติตามองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา และ ๒ ข้อแรก คือ วิตกวิจารณ์นั้น ต้องใช้ ตั้งแต่ในเบื้องต้น ในขั้นบริกรรมภาวนา คือการภาวนาบริกรรม อันหมายความว่า ต้องกำหนดใจถึงกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง ที่เรียกว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิ คือเป็นที่ตั้ง ของสมาธิ

การยกจิตขึ้นสู่กรรมฐาน หรืออารมณ์ของสมาธิ เรียกว่า วิตก ความคอย ประคองจิตไว้ให้อยู่ในกรรมฐาน หรืออารมณ์ของสมาธิ เรียกว่า วิจารณ์ ต้องมี ๒ ข้อ นี้เป็นเบื้องต้นในการเริ่มปฏิบัติ อันเรียกว่าบริกรรมภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิตก คือความตรึกของจิตใจไว้เป็นอันมาก เพราะวิตกทั่วไปนั้นก็คือความตรึกนึกคิด

จนถึงได้มีพระพุทธภาษิต ตรัสตอบปัญหาที่มาณพผู้หนึ่งได้กราบทูลถามว่า อะไรเป็นเครื่องผูกพันโลกไว้ โลกมีอะไรเป็นเครื่องผูกพัน อะไรเป็นที่เที่ยวไปของ โลกนั้น ก็ตรัสตอบว่า โลกมีนั่นก็คือความเพลินเป็นเครื่องผูกพัน อันนั่นก็คือ



ความเพลินย่อมผูกพันโลกไว้ วิตกคือความตรึกนึกคิดเป็นที่เที่ยวไปของโลกนั้น ซึ่งโลกก็หมายถึงสัตว์โลก มนุษย์ก็เป็นสัตว์โลกจำพวกหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า คนเราทุก ๆ คนโดยปรกติสามัญนั้น ย่อมมีมันที คือความเพลินเป็นเครื่องผูกพันไว้ และคนเรานั้นย่อมมีวิตกคือความตรึกนึกคิดเป็นที่เที่ยวไป ดังจะเห็นได้ว่าจิตใจนี้ของทุก ๆ คน ย่อมผูกพันอยู่ด้วยความเพลินในอารมณ์ นั้น ๆ ในเรื่องนั้น ๆ ในสิ่งนั้น ๆ และจิตใจนี้ย่อมเที่ยวไปโน่นเที่ยวไปนี่ ด้วยวิตกคือ ความตรึกนึกคิด คือคิดไปนั่นเอง ตัวความคิดคือวิตกจึงเป็นที่เที่ยวไปของโลกคือสัตว์โลก โดยตรงคือของจิตนี้เอง

ข้อปฏิบัติเกี่ยวแก่วิตก

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเกี่ยวแก่วิตกคือ ความคิดของจิตใจของทุกคน ว่าพระองค์เองเมื่อยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ยังมิได้ตรัสรู้ ทรงปฏิบัติแสวงหาความตรัสรู้ ได้ทรงปฏิบัติด้วยการกระทำวิตกคือความตรึกนึกคิดของพระองค์เองให้เป็น ๒ ส่วน คือให้เป็นอกุศลวิตกความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลส่วนหนึ่ง ให้เป็นกุศลวิตกคือความตรึกนึกคิดที่เป็นกุศลอีกส่วนหนึ่ง คือพระองค์ได้ทรงตั้งความเพียรเป็นผู้ไม่ประมาท คือไม่เลินเล่อเปลอเพลินมัวเมา มีสติกำหนดดูวิตกคือความคิดของพระองค์ที่เป็นไปอยู่

เมื่ออกุศลวิตกคือความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลข้อใดข้อหนึ่งบังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้คือเมื่อกามวิตก ความตรึกนึกคิดไปในกาม คือในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งถูกต้องที่ใคร่ที่ปรารถนาที่พอใจ หรือด้วยอำนาจกาม คือความใคร่ ปรารถนาพอใจ ก็ดี ความตรึกนึกคิดไปในทางทำร้ายทำลายล้างผลาญผู้อื่นใคร ๆ บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ว่าบัดนี้กามวิตก ความตรึกนึกคิดไปในกามบังเกิดขึ้น พยาบาทวิตก ความตรึกนึกคิดไปในทางทำร้ายทำลายล้างผลาญผู้อื่น บังเกิดขึ้น วิหิงสาวิตกความตรึกนึกคิดไปในทางเบียดเบียน บังเกิดขึ้น ความตรึกนึกคิดข้อใดข้อหนึ่งเหล่านี้ทั้งหมดเป็นอกุศล มีโทษเป็นเครื่องดับปัญญา เป็นฝ่ายทำให้คับแคบใจ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพานคือความดับกิเลส

และกองทุกข์ เมื่อทรงพิจารณารู้จักดังนี้ อกุศลวิตกดังกล่าวก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องดับไปสงบไป

และเมื่อวิตกคือความตรึกนึกคิดที่ตรงกันข้าม คือที่เป็นกุศลบังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้คือเมื่อความตรึกนึกคิดไปในทางออกจากกาม ไม่ติดอยู่ในกาม บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ว่านี่คือเนกขัมมวิตก ความตรึกไปในทางออก หรือเมื่อความตรึกนึกคิดไปในทางไม่ปองร้ายหมายล้างผลาญ เป็นไปด้วยเมตตากรุณาหมายเกื้อกูล บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้หรือเมื่อความตรึกนึกคิดไปในทางไม่เบียดเบียน เป็นไปในทางช่วยสงเคราะห์ อนุเคราะห์ บังเกิดขึ้น ก็ทรงรู้ ว่าข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดเหล่านี้เป็นกุศล คือเป็นเนกขัมมวิตก ความตรึกนึกคิดไปในทางออกจากกาม อภัยบาทวิตกความตรึกคิดไปในทางไม่พยายามปองร้ายหมายล้างผลาญ อวิหิงสาวิตกความตรึกนึกคิดไปในทางไม่เบียดเบียน และก็ทรงทราบด้วยการพิจารณาว่ากุศลวิตกเหล่านี้เป็นกุศล มีอานิสงส์คือมีคุณไม่มีโทษ เป็นเครื่องเจริญปัญญา ไม่เป็นฝักฝ่ายคือทำให้คับแคบ เป็นไปเพื่อนิพพานคือความดับกิเลสและกองทุกข์

ธรรมดาของจิตเป็นดังนี้

อนึ่ง ทรงทราบธรรมดาของจิตด้วย ว่าจิตนี้ย่อมโน้มไปได้ตามวิตกคือความตรึกวิจารณ์คือความตรอง กล่าวคือเมื่อตรึกตรองไปมาก ๆ บ่อย ๆ ด้วยอกุศลวิตก คือเป็นกามวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสาวิตกบ้าง จิตก็ย่อมโน้มไปในอกุศลวิตกเหล่านี้มาก ย่อมไม่โน้มไปในฝ่ายตรงกันข้ามคือฝ่ายกุศล และถ้าหากว่าตรึกตรองไปในทางกุศลมาก คือในทางเนกขัมมวิตก อภัยบาทวิตก อวิหิงสาวิตก จิตก็โน้มไปมากในกุศลทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น วิตกวิจารณ์คือความตรึกตรองของจิต นี้จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะ เป็นเหตุให้จิตนี้โน้มไปได้ตามทางที่วิตกวิจารณ์ไป เมื่อวิตกวิจารณ์ไปในทางอกุศลมาก จิตก็โน้มไปในทางอกุศลมาก เมื่อวิตกวิจารณ์ไปในทางกุศลมาก จิตก็โน้มไปในทางกุศลมาก เป็นธรรมดาของจิตเป็นดังนี้



เพราะฉะนั้น พระองค์จึงคอยกำหนดดูจิตของพระองค์เอง ว่าจิตบังเกิดขึ้นอย่างไร คือมีวิตกวิจารณ์บังเกิดขึ้นอย่างไรในจิต พระองค์มีความเพียร มีความไม่ประมาท ไม่เลินเล่อเผลอเพลิน เมื่อกุศลวิตกบังเกิดขึ้นทรงทราบ ก็ทรงจับพิจารณาทันที ให้รู้จักว่าเป็นอกุศลมีโทษ เป็นเครื่องดับปัญญา เป็นฝักฝายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน ด้วยอำนาจแห่งสติที่กำหนดและปัญญาที่รู้ตั้งนี้ อกุศลก็ย่อมจะดับ

และเมื่อฝายกุศลจิตคือกุศลวิตกบังเกิดขึ้น พระองค์ก็ทรงรู้อีกว่าเป็นกุศล มีคุณ เจริญปัญญา ไม่เป็นฝักฝายแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน คือความดับกิเลสและกองทุกข์และเมื่อทรงรู้ตั้งนี้ วิตกฝายกุศลนั้นก็ย่อมจะตั้งอยู่ และย่อมจะเจริญยิ่งขึ้น

ข้อพึงปฏิบัติในอกุศลวิตก

และได้ทรงทราบความเป็นไปของจิตในขณะที่ประกอบด้วยอกุศลวิตก กับความเป็นไปของจิตในขณะที่ประกอบด้วยกุศลวิตก ว่าแตกต่างกัน และการปฏิบัติก็แตกต่างกัน คือในขณะที่จิตเป็นไปด้วยอกุศลวิตกมีกามวิตกเป็นต้น การปฏิบัติในการสำรวมระวังจิต ช่มจิต จะต้องมึมาก ซึ่งเปรียบเหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ที่ได้ฉนาคูไปเลี้ยงในแถวที่สุดบ้าน ซึ่งเป็นเขตทำนา ในเดือนห้าแห่งฤดูฝน ข้าวกล้ากำลังงอกงามอยู่ในนาทั่วไป การที่จะฉนาคูให้เดินไปตรงตามทาง ไม่ให้โคตัวใดตัวหนึ่งหันซ้ายหันขวา ไปกินรวงข้าวของชาวนานั้นเป็นสิ่งที่ทำยาก คนเลี้ยงโคต้องคอยระมัดระวังโค ต้องใช้ปฏิบัติบ้างทึ่มแหว่งบ้าง เพื่อให้โคไม่กล้าเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาไปกินข้าวของชาวนา ให้เดินตรงไปตามทาง ต้องมีความระมัดระวังกวัดขັນโคอย่างเต็มที่ จึงจะนำโคให้เดินไปโดยไม่แหว่ซ้ายขวา ไปทำข้าวของชาวนาให้เป็นอันตรายดังกล่าว เพราะกลัวที่จะถูกเจ้าของข้าวเจ้าของนาเขาโกรธแค้นขัดเคืองด่าว่าเอาบ้าง ทำร้ายเอาบ้าง ว่าปล่อยให้โคไปกินข้าวของเขา เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยควบคุมอยู่อย่างใกล้ชิดเมื่อถึงคราวที่จะใช้ปฏิบัติก็ต้องใช้ปฏิบัติ ใช้ปฏิบัติแกก็ต้องใช้ปฏิบัติแก บังคับให้โคเดินไปตามทาง

จิตนี้ก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่เป็นไปด้วยกุศลวิตกมีกามวิตกเป็นต้น ก็จะต้อง มีสติควบคุมระมัดระวัง มีปัญญาคอยข่ม เพื่อให้กุศลวิตกเหล่านั้นสงบลงมากจนนั้น ถึงคราวที่จะต้องแนะนำจิตก็ต้องแนะนำ ถึงคราวที่จะต้องดูว่าจิตก็ต้องดูว่า เพื่อบังคับ ให้จิตนี้สละกุศลวิตกเหล่านั้น และดำเนินไปตรงทางแห่งสมาธิที่ต้องการ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติควบคุมจิตระงับจิต ในขณะที่จิตเป็นไปด้วยกามวิตกเป็นต้น จึงเป็นของ ทำยาก แต่เมื่อมีความเพียรทำจริง มีความไม่ประมาท ไม่เลินเล่อเพลินเพลิน คือไม่มี นันทิคือความเพลินผูกเอาไว้ ต้องพยายามละนันทิคือความเพลิน คือไม่มีนันทิคือ ความเพลินผูกเอาไว้ ต้องพยายามละนันทิคือความเพลิน ซึ่งเป็นเครื่องผูกใจเอาไว้ เสียด้วย จึงจะทำให้กามวิตกเป็นต้นนั้นสงบลงได้ ละเสียได้

ข้อพึงปฏิบัติในกุศลวิตก

แต่ว่าเมื่อสามารถวิตกคือตรึกนึกคิดไปในกุศลที่ตรงกันข้าม เป็นเนกขัมมวิตก เป็นต้นได้แล้ว จิตน้อมมาในทางกุศลได้แล้ว จิตก็จะมีคุณสมบัติ และดำเนินไปตรงต่อ สมาธิได้ดี การที่จะต้องควบคุมจิตอย่างเข้มงวดก็ลดลง จะปฏิบัติสบายเข้าจึงเปรียบ เหมือนอย่างว่า ชาวนาที่นำโคไปเลี้ยงในแถวที่สุดบ้าน ซึ่งเป็นที่นาของชาวบ้าน ในเดือนทำยแห่งฤดูร้อน ยังไม่ใช่เป็นฤดูเพาะปลูกไถหว่าน ก็ปล่อยให้โคเที่ยวกินหญ้า ไปตามที่เหล่านั้น ส่วนคนเลี้ยงโคเองนั้นก็นั่งพักผ่อนพัก อยู่ที่โคนไม้บ้าง ในที่แจ้งบ้าง ไม่ต้องคอยติดตามโคอย่างใกล้ชิด ไม่ต้องใช้การตีการแทงโคด้วยปฏัก เพราะว่าโค ก็กินแต่หญ้าไปตามเรื่อง ไม่มีข้าวอยู่ในนาของชาวบ้านที่โคจะไปกินของเขา ทำให้เขา เสียหาย คนเลี้ยงโคจึงปล่อยให้กินหญ้าอยู่ตามสบาย ตัวเองก็นอนหรือนั่งใต้ต้นไม้ หรือในที่แจ้ง คอยดูแต่เพียงว่าโคอยู่ที่นั่นเท่านั้น

จิตที่น้อมมาได้ในกุศลวิตกแล้วก็เช่นเดียวกัน ก็ปล่อยให้ตรึกไปในกุศลได้ และตัวจิตเองนั้นก็พักอยู่ เหมือนอย่างคนเลี้ยงโคนั่งพักผ่อนพักอยู่ใต้ต้นไม้หรือในที่แจ้งนั้น เพียงแต่ทำความรู้อยู่ที่นั่นคือจิตที่คิด หรือนั่นคือวิตกคือความตรึก คือว่าธรรมชาติ เหล่านี้ อันหมายความว่านั่นคือวิตกคือความตรึกที่เป็นกุศลอย่างนั้นเท่านั้น



เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถปฏิบัติอยู่เนือง ๆ บ่อย ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้ทำความรู้จักจิตของตนที่คิดไปอย่างไร แล้วคอยจำแนกให้รู้ว่า ถ้าคิดอย่างนี้เป็นอกุศล ก็เหมือนอย่างว่าจัดเอาไว้กองหนึ่ง ส่วนหนึ่ง คิดอย่างนี้เป็นกุศล ให้รู้ดังนั้นก็เหมือนอย่างว่าจัดเอาไว้อีกกองหนึ่ง อีกส่วนหนึ่ง

คอยมีสติกำหนดดูให้รู้จักแยกหมู่แยกกองกันอยู่อย่างนี้ พร้อมทั้งมีสติกำหนดและพิจารณา ปัญญาพิจารณาให้รู้จักโทษของฝ่ายอกุศลที่บังเกิดขึ้น อานิสงส์คือคุณประโยชน์ของฝ่ายกุศลที่บังเกิดขึ้น ซึ่งแตกต่างกันดังที่ตรัสสอนไว้ดังนี้

ปฏิบัติดังนี้ก็จะป็นเครื่องกันจิตด้วยสติหรือด้วยปัญญานั้นเอง ไม่ให้น้อมไปในฝ่ายอกุศล แต่ให้น้อมมาในฝ่ายกุศล และเมื่อทำอยู่อย่างนี้ได้เสมอ ๆ แล้ว ก็จะสามารถป้องกันจิตได้ มิให้น้อมไปในทางอกุศลมาก แต่ให้น้อมไปในกุศลมาก และเมื่อน้อมไปในทางกุศลมากเนื่อง ๆ อยู่ดังนี้ ก็จะทำให้จิตอยู่ตัวในฝ่ายกุศลหรือในทางกุศลมากขึ้น ๆ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๓ วิธีละอกุศลวิตก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็น ได้ตรัสแสดงแนะนำวิธีปฏิบัติกรรมฐาน อันเกี่ยวแก่วิตกไว้อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกนั้นคือความตรึกหรือความคิดนึก คู่กับ วิจารณ์ที่แปลว่าความตรอง และก็เบ็นอกุศลวิตก วิตกที่เป็นอกุศลก็มี เป็นกุศลวิตก วิตกที่เป็นกุศลก็มี แม้ในการปฏิบัติจิตภาวนาหรือกรรมฐาน ก็ต้องใช้วิตกคือความที่ ตรึกนึกถึงกรรมฐานที่ปฏิบัติ ที่เรียกว่าเป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของกรรมฐาน หรือ ยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นสู่จิต ต้องมีวิตกคือความตรึกนึกคิด ซึ่งเป็นความกำหนดด้วย สติขึ้นเป็นเบื้องต้น แต่ว่าถ้าเป็นอกุศลวิตกแล้วก็ตรัสสอนให้รำงับเสีย ดังที่ได้แสดง อธิบายไปแล้ว

สำหรับอีกปริยายหนึ่งนั้นตรัสสอนอีกชุด แต่ก็รวมถึงผู้ปฏิบัติประกอบกระทำ จิตสมาธิทั้งปวงด้วย ว่าในการกระทำกรรมฐานนั้น กรรมฐานที่ตั้งสติกำหนดธรรมนั้น เรียกว่านิมิตที่แปลว่ากำหนด สิ่งที่กำหนดก็เรียกว่านิมิต ความกำหนดก็เรียกว่านิมิต เพราะฉะนั้น ในการทำกรรมฐานจึงต้องมีนิมิตคือเครื่องกำหนดของใจ หรือความ กำหนดใจในเครื่องกำหนดนั้น



นิमितของกรรมฐาน

เช่นว่า เมื่อปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือปฏิบัติ ตามข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในพระสูตรใหญ่ ที่ว่าด้วยสติปัฏฐานดังกล่าว เริ่มด้วย หมวดกายอันตั้งต้นแต่อานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ต่อมาก็กำหนด อิริยาบถทั้ง ๔ ต่อมาก็ให้กำหนดอิริยาบถประกอบทั้งหลาย เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง เป็นต้น ให้มีความรู้ตัวอยู่ทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวนั้น ๆ และต่อมาก็กำหนดอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่มีอยู่ในกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำ แต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ และต่อมาก็ตรัสสอนให้กำหนดธาตุทั้ง ๔ ในกายนี้เป็นอย่างนี้เป็นต้น ข้อที่ตั้งจิตกำหนดเหล่านี้ให้กำหนดข้อใดข้อหนึ่งในคราวหนึ่ง เรียกว่าเป็นนิमितแปลว่าเครื่องกำหนดของจิตใจ ความกำหนดในเครื่องกำหนดนี้ ก็ เรียกว่านิमित

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ตั้งใจทำกรรมฐาน กำหนดนิमितของกรรมฐานดังที่กล่าว มานี้ ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ ถ้าหากว่าจิตไม่อยู่ในบทกรรมฐาน ไม่อยู่ในนิमितของกรรมฐาน แต่ว่ามีวิตกคือความตรึกนึกคิดไปในอารมณ์ ที่ประกอบด้วยฉันทะความพอใจ ชอบใจ หรือด้วยราคะความติดใจยินดี โลภะความโลภอยากได้ก็ดี ตริกนึกคิดไปด้วยพยาบาท คือความตรึกนึกคิดไปถึงสัตว์และสังขารทั้งหลาย ด้วยพยาบาท คือความกระทบกระทั่ง ขัดเคืองโกรธแค้น จนถึงมุ่งหมายล้างผลาญก็ดี ตริกนึกคิดไปด้วยอำนาจโมหะคือ ความหลงก็ดีในสัตว์และสังขารทั้งหลาย

คำว่าในสัตว์และสังขารทั้งหลายนี้ สัตว์หมายบุคคลก็ได้เดรัจฉานก็ได้ คือ เป็นสิ่งที่มีใจครอง สังขารก็คือสิ่งทั้งหลาย เช่นบ้านเรือนต้นไม้ภูเขา สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ที่ไม่มีใจครอง

เปลี่ยนนิมิต แก้ววิตก

หากว่าจิตเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนให้ส่งจิตไปสู่อารมณ์อื่นหรือสู่นิมิตอื่นจากนิมิตกรรมฐานที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น เพื่อที่จะได้ระงับวิตกคือความตรึกนึกคิดนั้นเสีย และอารมณ์อื่นหรือนิมิตอื่นที่ตรัสสอนให้ส่งจิตไปนั้น พระอาจารย์ได้อธิบายว่า จะเป็นนิมิตกรรมฐานข้อใด ก็ขึ้นอยู่กับวิตกของจิตในขณะนั้น

ศุภนิมิต

ถ้าหากว่าวิตกคือความตรึกนึกคิดของจิต เป็นไปในสัตว์และสังขารทั้งหมด ด้วยฉันทะความชอบหรือราคะความติดใจยินดี โลภะความโลภอยากได้ ถ้าเป็นไปในสัตว์คือบุคคลนั้น ๆ หรือแม้ในสัตว์เดรัจฉานนั้น ๆ ก็ให้ข้อสุภสัญญา ความสำคัญหมายในบุคคลนั้น ๆ ว่าไม่งาม ด้วยพิจารณาว่ากายนี้ประกอบไปด้วยสิ่งที่ปฏิภูลไม่สะอาดต่าง ๆ เป็นอันมาก

ถ้าเป็นความชอบในสังขาร คือในสิ่งทั้งหลายจะเป็นบ้านเรือนแก้วแหวนเงินทองหรือสิ่งใด ๆ ก็ตาม ก็ให้พิจารณาด้วยอนิจสัญญา ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง คือเป็นสิ่งที่ต้องเกิดดับ หรือว่าด้วยอนัตตสัญญา ความสำคัญหมายว่าเป็นเหมือนอย่างของขอยืม ไม่ใช่เป็นของ ๆ ตน คือแม้จะได้มา ก็ไม่ใช่ได้มาเป็นของ ๆ ตน เหมือนอย่าง เป็นของขอยืมเขามา ซึ่งจะต้องส่งคืน ไม่มีเจ้าของ คือไม่มีตัวเราเป็นเจ้าของ เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะเป็นเหตุให้ระงับความตรึกนึกคิดออกไป ด้วยความสำคัญหมายว่างดงามหรือว่าเป็นของ ๆ เราดังนี้ได้

ถ้าวิตกตรึกนึกคิดไปด้วยอำนาจของความชอบในวัตถุทั้งหลาย ก็ให้ปฏิบัติดังนี้ ถ้าในสัตว์ทั้งหลายก็ให้ปฏิบัติด้วยสุภสัญญาดังกล่าวข้างต้น

ถ้าปฏิบัติดังนี้ ความตรึกนึกคิดไปด้วยความชอบนั้นก็จะสงบ และเมื่อสงบก็กลับเข้ามาสู่กรรมฐานที่ตั้งไว้เดิม เช่น หากกำลังปฏิบัติทำอานาปานัสสติอยู่ ก็กลับมาทำอานาปานัสสติตามเดิม



ปฏิกษนิमित

อนึ่ง ถ้าตรีนึกคิดไปในสัตว์และสังขารทั้งหลายด้วยอำนาจของโทสะ คือ ความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธเคือง จนถึงพยายาหมุ่นร้ายหมายล้างผลาญดังกล่าว ถ้าหากว่าเป็นไปในสัตว์เช่นในบุคคลนั้น ๆ ก็ให้กำหนดเมตตานิมิต นิมิตเครื่องกำหนด คือเมตตา แผ่เมตตาออกไปให้บุคคลนั้น ๆ เป็นสุข ถ้าวิตกคือความตรีนึกคิดด้วย โทสะนั้นเป็นไปในสังขาร ในวัตถุทั้งหลายเช่นว่า ถูกหนามตำ ก็โกรธหนาม เขี่ยบ กระเบื้องแตก บาดเท้าหรือเจ็บเท้า ก็โกรธกระเบื้อง เขี่ยบหินกรวดเจ็บเท้า ก็โกรธ ก้อนหิน ดังนี้ เป็นต้น ก็ให้พิจารณา ธาตุกรรมฐาน คือพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ว่านั่นเป็นแต่สักว่าธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ แม้ร่างกายของตนเองก็เป็นสิ่งประกอบขึ้น ด้วยธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะไปโกรธธาตุทั้งหลายและเมื่อ พิจารณาตั้งนี้ โทสะก็จะสงบ

โมหนิमित

อนึ่ง หากตรีนึกคิดไปในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ด้วยอำนาจของความหลง เพื่อที่จะแก้ความหลง หากว่าแก้ด้วยปัญญาของตนไม่ได้ ตนยังไม่มีปัญญาที่จะแก้ ความหลง ก็ให้เข้าไปสู่สำนักอาจารย์ เรียนกับอาจารย์ ไต่ถามอาจารย์ ฟังธรรมโดยกาล และพิจารณาวิจิตรธรรมะที่เป็นฐานะและไม่เป็นฐานะ คือตามเหตุและผล เพื่อให้ได้ ปัญญาที่จะแก้ความหลงนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ความหลงนั้นดับลงไปได้

และเมื่อดับวิตกที่ประกอบด้วยโทสะ ประกอบด้วยโมหะคือความหลงลงได้แล้ว ก็กลับเข้ามาปฏิบัติในกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้เดิมต่อไป

เพราะว่าต้องการให้เปลี่ยนจากนิมิตของกรรมฐานเดิมที่ปฏิบัติอยู่ ไปสู่กรรมฐาน อื่นใหม่ ในเมื่ออกุศลวิตก ความตรีกที่เป็นอกุศลบังเกิดขึ้นดังกล่าว ก็เพื่อที่จะได้ ดับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อดับได้แล้วจึงกลับเข้ามาสู่กรรมฐานที่ ตั้งไว้เดิม ซึ่งถือเป็นข้อปฏิบัติเริ่มต้น หรือที่ถือเป็นข้อปฏิบัติประจำ

อธิบายอย่างนี้ เป็นการอธิบายที่เป็นไปแก่บุคคลที่กำลังปฏิบัติกรรมฐานข้อใด ข้อหนึ่งที่ตนตั้งไว้อยู่ก่อนแล้ว และเกิดอกุศลวิตกขึ้นมาขัดขวางเป็นกรรมวิตกบ้าง พยาบาทวิตกบ้าง วิหิงสาวิตกบ้าง หรือว่าเป็นฉันทะราคะโลภะ หรือโทสะ หรือโมหะ จึงเปลี่ยนนิมิตของกรรมฐานใหม่ คือหยุดกรรมฐานที่กำลังปฏิบัติไว้เดิมก่อน แล้วไป แก่จิตที่เกิดอกุศลวิตกนั้นขึ้นเสียก่อน เมื่อดับได้แล้วจึงกลับไปสู่กรรมฐานข้อที่ตั้งเอาไว้ นี่เป็นวิธีปฏิบัติในกรรมฐานที่พระพุทธรเจ้าตรัสสอนเอาไว้

พิจารณาโทษ

และเมื่อเปลี่ยนกรรมฐานให้ใหม่ดังนี้แล้ว อกุศลวิตกก็ยังไม่สงบ พระพุทธรเจ้า ก็ได้ตรัสสอนต่อไปให้พิจารณาโทษของอกุศลวิตก ที่บังเกิดขึ้นขัดขวางนั้น ว่าเป็นสิ่ง ที่มีโทษ ดับปัญญา ไม่เจริญปัญญา เป็นฝักฝ่ายแห่งความคับแค้นเดือดร้อน ไม่เป็นเพื่อความดับกิเลสและดับทุกข์ และเมื่อเห็นโทษดังนี้ก็จะทำให้เกิดความหน่าย เกิดความระอา เกิดความเกลียดชังอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้น จิตก็จะสงบจากอกุศลวิตกนั้น และเมื่อสงบแล้วก็กลับเข้าไปสู่กรรมฐานข้อเดิมที่ตั้งเอาไว้ เปรียบเหมือนอย่างว่า ขยะแขยง รังเกียจของงูของสุนัขหรือของมนุษย์ที่ผูกไว้ที่คอ ต้องการที่จะเหวี่ยงทิ้งไปเสียให้พ้นคอของตน เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาเห็นโทษของอกุศลวิตก บังเกิดความรังเกียจ ต้องการจะสลัดทิ้งดังนี้ ก็จะสามารถสลัดทิ้งเสียได้ จะสงบลงได้

ส่วนข้อแรกที่ตรัสสอนไว้เป็นประการแรก ให้เปลี่ยนนิมิตของสมาธิใหม่ คือ ให้พักนิมิตของสมาธิที่ทำไว้แต่เดิมก่อน และไปกำหนดนิมิตของสมาธิอีกอันหนึ่งอันแทน ดังที่ได้อธิบายแล้วนั้น ท่านก็อุปมาเหมือนอย่างว่า ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ ที่ตอก ลิ่มเก่าที่ติดอยู่บนกระดานแล้ว อันเป็นลิ่มที่หยาบ ที่ไม่ดี ด้วยลิ่มใหม่อันเป็นลิ่มที่ดี ลงไปแทนให้ลิ่มเก่านั้นหลุดออกไป ลิ่มใหม่เข้าไปแทนที่ ก็เปรียบเหมือนอย่างว่าใช้วิตก ในนิมิตของสมาธิใหม่ ตอกนิมิตของสมาธิเก่า โดยตรงก็คือว่าตอกอกุศลวิตกนั้นแหละ ให้หลุดไปจากจิต เพราะอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้นก็เปรียบเหมือนเป็นลิ่มสลัก ที่ตอก อยู่ในแผ่นกระดานคือจิตใจ ไม่หลุดไป ก็ต้องเอาลิ่มใหม่มาตอก



เพราะว่าสมาธิที่ปฏิบัติอยู่เดิมนั้นยังไม่อาจที่จะสลัดอกุศลวิตกได้ เพราะไม่ใช่คู่ปรับกันโดยตรง จึงต้องใช้ชนิดของสมาธิที่เป็นคู่ปรับกันโดยตรง ดังที่แสดงแล้วในข้อ ๑ และเมื่อไม่สำเร็จก็มาใช้ข้อ ๒ คือพิจารณาเห็นโทษ เมื่อมาใช้ในข้อ ๒ พิจารณาให้เห็นโทษไม่สำเร็จอีก ก็ตรัสสอนให้ใช้ข้อ ๓ คือไม่ระลึกถึง

ไม่ระลึกถึง

คือให้ไม่ตั้งสติระลึกถึง ไม่ใส่ใจถึงอกุศลวิตกเหล่านั้น คือถอนใจออกเสียจากอกุศลวิตกเหล่านั้น เบี่ยงบ่ายใจออกเสียจากอกุศลวิตกเหล่านั้น เปรียบเหมือนอย่างว่าเมื่อมองดูสิ่งที่มาประจวบกับสายตาจำเพาะหน้า เมื่อไม่ชอบใจในรูปที่มาประจวบจำเพาะหน้านั้น ไม่อยากดูก็หลับตาเสีย หรือว่าเบนหน้าไปเสียในที่อื่น ไม่มอง เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้อกุศลวิตกที่เบี่ยงบ่ายใจออกไปเสียได้นั้นต้องสงบลงไป

แต่ว่าในข้อนี้แม้ว่าจะเบี่ยงเบนหน้าไปเสียจากสิ่งที่เห็นจำเพาะหน้า ไม่เห็นสิ่งจำเพาะหน้าแล้ว ถ้าไม่หลับตาเสียก็ต้องเห็นสิ่งอื่น จึงหมายความว่าไปคิดถึงสิ่งอื่นแทนก็ได้ ดังที่พระอาจารย์อธิบายไว้ว่า วิธีที่จะเบนใจออกไปจากอกุศลวิตกดังที่ตรัสสอนไว้ในข้อนี้ นั้น กระทำได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นด้วยวิธีที่มาจัดโนนจัดนี้ ทำโนนทำนี่ ด้วยกายก็ได้ ให้จิตใจเบนไปเสียจากอกุศลวิตก

ซึ่งวิธีนี้ได้มีแสดงถึงว่าพระอาจารย์ ได้เคยทำกับสามเณรรูปหนึ่งมาแล้ว ซึ่งเป็นสามเณรที่บวชเข้ามาเพื่อตั้งใจปฏิบัติให้บรรลุถึงผลที่สุด และต่อมาสามเณรนั้นก็เกิดเบื่อหน่ายใครที่จะลาสิกขาไปเสีย พระอาจารย์จึงใช้วิธีที่น่าตัวเข้าไปอยู่ในถ้ำ และให้สามเณรสร้างเสนาสนะสำหรับอยู่ด้วยตนเอง ให้ไปทำการทำงาน และเมื่อสร้างเสนาสนะเสร็จแล้ว พระเถระก็ให้สามเณรอยู่ในเสนาสนะที่สร้างขึ้นนั้นเอง คราวนี้สามเณรก็กลับมาจับทำสมาธิไปใหม่ ก็ได้ความปลอดภัยโปร่งของจิต จากอกุศลวิตกทั้งหลาย เพราะได้เบนใจมาทำการงาน ทำโนนทำนี่เสียจนหลุดออกจากอกุศลวิตก คือความเบื่อหน่ายที่บังเกิดขึ้นนั้นก็บรรลุถึงความสำเร็จได้ ดังนี้เป็นวิธีที่ ๓

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนไว้ถึงวิธีปฏิบัติในการทำสมาธิดังนี้ และหากจะถามว่า จะทำสมาธิข้อที่ตั้งไว้แต่เดิมต่อไปให้จริง ๆ ไม่ได้หรือ ก็ตอบว่า ก็อาจได้เหมือนกัน แต่ว่าอาจจะดับอกุศลวิตกได้ยากกว่า เหมือนอย่างการดับไฟที่ บังเกิดขึ้น จะดับด้วยฟืน ดับด้วยไม้ หรืออะไรก็ดับได้ คือเอาฟืนพาดไฟ เอาไม้พาดไฟ เอาผ้าพาดไฟ อะไรเป็นต้น ก็อาจจะดับไฟได้เหมือนกัน แต่ว่าไม่เหมือนอย่างดับ ด้วยน้ำ ดับด้วยน้ำสะอาด ไฟจะดับได้ง่าย เพราะฉะนั้น การจะใช้กรรมฐานที่ไม่ใช่ คู่ปรับกันดับนั้น เช่นกรรมฐานที่ตั้งทำไว้เดิม หากว่าไม่ใช่คู่ปรับกัน เช่นอานาปานัสสติ เป็นต้นนั้น ก็จะดับได้เหมือนกัน แต่ว่าดับยาก

เพราะฉะนั้น ก็ให้พักกรรมฐานที่ทำไว้เดิมนั้นก่อน แล้วมากำหนดนิมิตกรรมฐาน ใหม่จากกรรมฐานเดิมนั้น ดังที่ตรัสสอนมาในข้อ ๑ ข้อ ๒ และข้อ ๓ นี้ ก็จะดับ อกุศลวิตกได้สะดวกเหมือนอย่างไฟบังเกิดขึ้น ก็เอาน้ำมาเทดับ ก็จะดับได้ง่ายกว่า และเมื่อดับแล้วจึงกลับไปทำกรรมฐานเดิมต่อไปใหม่

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๔ วิธีละอกุศลวิตก (ต่อ)

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงนิมิตคือเครื่องกำหนดหมายของจิต ๕ ประการ สำหรับแก้ไขอกุศลวิตก ที่บังเกิดขึ้นแทรกแซง ในขณะเมื่อปฏิบัติกรรมฐานหรือจิตตภาวนา ดังเช่นเมื่อปฏิบัติ ตั้งสติกำหนดสติปัฏฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ อกุศลวิตกคือ ความตรึกที่เป็นอกุศลบังเกิดแทรกแซง อันประกอบด้วยฉันทะความชอบหรือราคะ ความติดใจยินดีบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ผู้ปฏิบัติก็พึงมีหน้าที่จะต้องทำจำเพาะหน้า คือจัดการระงับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้น ด้วยการที่มากำหนดให้รู้จักว่าอกุศลวิตก ความตรึกที่เป็นอกุศลข้อนี้ ๆ บังเกิดขึ้น จิตได้ไป กำหนดนิมิตคือเครื่องกำหนดหมายของอกุศลวิตกนั้น ๆ คือเอาอารมณ์ของอกุศลวิตก นั้น ๆ มาเป็นนิมิต คือเครื่องกำหนดของใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้ต้องแก้ไขในปัจจุบัน โดย

๑. กำหนดนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น
๒. พิจารณาให้เห็นโทษของนิมิตอันเป็นอกุศลที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้น
๓. ไม่ใส่ใจในนิมิตของอกุศลวิตกนั้น เมินใจไปเสียในนิมิตอื่น

ซึ่งได้อธิบายไปแล้ว จึงมาถึงนิมิตที่ ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ให้ใส่ใจถึงสัญญาณของวิตกสังขาร

สัญญาณของวิตกสังขาร

เพราะว่าวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ ทั้งที่เป็นกุศล และทั้งที่เป็นอกุศล ย่อมมีสังขาร สังขารนั้นแปลว่าเครื่องปรุงแต่งก็ได้ สิ่งปรุงแต่งก็ได้ คือว่าปรุงแต่งขึ้นเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น ที่เรียกกันว่าสังขารร่างกาย คือร่างกายนี้ก็เป็สังขารอย่างหนึ่ง คือเป็นสิ่งผสมปรุงแต่งอย่างหนึ่ง ซึ่งแม้ว่าจะเป็นามธรรมคือตัววิตกเองก็เป็สังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่งเหมือนกัน เรียกว่าสังขารของวิตก เหมือนอย่างสังขารร่างกายของบุคคล อันสังขารร่างกายของบุคคลนั้น ก็ปรุงแต่งขึ้นเป็ร่างกายของบุคคล ดังเช่นประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ มีอากาโร ๓๒ รูปร่างภายนอกก็มีส่วนศีรษะ ส่วนลำตัว และส่วนขาเป็นต้น มีมือ มีแขน มีขา ส่วนศีรษะก็มีจมูกมีตามีหู เป็นต้น เหล่านี้เป็สังขารร่างกายทั้งนั้น และก็มียิธาบถยืนเดินนั่งนอน ก็เป็ยิธาบถของสังขารร่างกาย

แม้วิตกคือความตรึกนึกคิดเอง ก็มีสังขารของวิตกที่มีลักษณะอาการ และก็มียิธาบถของวิตกเอง คือวิตกที่เดินยืนนั่งนอน เหมือนอย่างยิธาบถของร่างกาย วิตกที่เป็นไปอยู่ในจิต ก็เหมือนอย่างเดินไปหรือวิ่งไปในจิต วิตกที่หยุดอยู่ก็เหมือนอย่างนั่ง หรือว่าเหมือนอย่างนอน แล้วเมื่อเป็นไปก็เหมือนอย่างลุกขึ้นมาจากนั่งลุกขึ้นมาจากนอน แล้วก็เดินไปวิ่งไป เป็นกระบวนการของวิตกในใจ นี้เป็สังขารของวิตก และก็มึสัญญาณคือทรวดทรงของสังขารของวิตก เหมือนอย่างมีสัญญาณคือทรวดทรงของสังขารร่างกายของสัตว์บุคคลทั้งหลายเช่นเดียวกัน แต่ว่าเป็นนามธรรม

วิธีหยุดวิตก

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงมาตรัสสอนว่า เมื่อแก้ด้วย ๓ วิธีข้างต้นไม่สำเร็จ ไม่สามารถที่จะรั้งบอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงในจิตใจได้ หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็กล่าวได้ว่าไม่สามารถที่จะระงับดับนิรณที่บังเกิดขึ้นในจิตใจได้ เมื่อเป็เช่นนี้ก็ให้ใช้



การพิจารณาอุสณฐานคือทรวดทรงของวิตกสังขารที่บังเกิดขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้สังขารของวิตกนั้น ในขณะที่อยู่ในอริยาบถที่สมมติว่าวิ่งไปนั้น ก็จะเข้าไปในขณะที่จิตกำหนดดู เป็นเดิน แล้วก็เข้าไปอีกได้ตามต้องการ เหมือนอย่างเป็นยืนเป็นนั่ง เป็นนอน คือว่าหยุด

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปรียบเทียบไว้เหมือนอย่างว่า เมื่อบุคคลวิ่งอยู่ ก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องวิ่ง ทำใจเราจึงจะเปลี่ยนมาเป็นเดิน ดังนี้ ก็เปลี่ยนจากวิ่ง มาเป็นเดิน และเมื่อเดินอยู่ก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องเดิน ควรจะหยุดยืนก็หยุดยืนได้ และเมื่อหยุดยืนแล้วก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องยืน ควรจะนั่ง ก็นั่งได้ และเมื่อนั่งก็คิดว่าทำไมเราจึงจะต้องนั่ง ควรจะนอน ก็นอนลงได้ ก็เป็นอันว่าเป็นอริยาบถที่หยุดพักฉันใด การพิจารณาจับอุสณฐาน คือทรวดทรงของสังขารของวิตกก็ฉันนั้น การที่เริ่มมาจับดู นั้นก็เหมือนอย่างว่า การทำให้วิตกที่กำลังวิ่งอยู่ หยุดวิ่งเป็นเดิน และเมื่อเพ่งดู ต่อไปอีก ก็จะทำให้วิตกที่เหมือนอย่างกำลังเดินนั้น หยุดยืนและเมื่อดูเพ่งพิณิจ ต่อไปอีก ก็จะทำให้วิตกที่เหมือนอย่างหยุดยืนนั้นนั่งลง และเมื่อดูต่อไปอีก ก็จะทำให้ วิตกที่กำลังนั่งนั้นนอนลง เป็นอันว่าสามารถหยุดอุกสวลวิตกนั้นได้ ดังนี้เป็นวิธีที่ ๔

ในข้อที่ตรัสสอนให้กำหนดดูให้รู้จักวิตก คือให้รู้จักอุสณฐานคือทรวดทรงแห่งสังขารของวิตกดังนี้ เป็นวิธีที่หยุดวิตก

จะทำให้รู้เหตุรู้ผลว่าทำไมจึงต้องวิตก สมควรจะหยุดเพราะว่าเมื่อวิตกวิ่งไป หรือเดินไป หยุดยืนอยู่หรือนั่งอยู่ก็ดี ก็เป็นการทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้ได้ ทำให้รู้จักเหตุรู้จักผล และรู้จักเหตุรู้จักผลด้วยว่ามูลเหตุของวิตกอันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นแทรกแซงนั้น เกิดมาจากอะไร และวิ่งไปดำเนินไปอย่างไร เช่นว่าในขณะที่กำลังนั่งทำกรรมฐานอยู่ จิตกำลังรวมอยู่ในกรรมฐาน มีเสียงอะไรมากระทบหู จิตก็วิ่งไปที่เสียงนั้น และเมื่อวิ่งไปที่เสียงนั้นแล้วก็วิ่งต่อไปถึงอันโน้น ถึงอันนี้อันนั้นอีกมากมาย จนเมื่อมีสติระลึกขึ้นมาได้ ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งไว้ใหม่

เพราะฉะนั้น เมื่อดูอุสณฐานคือทรวดทรงแห่งสังขารของวิตกดังกล่าว ก็เท่ากับเป็นการตรวจดู ว่าอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นแทรกแซงนั้นเกิดมาจากเหตุอะไร แล้วก็ไป

ไหนมาบ้าง แล้วจึงจะรู้สึกว่าการนี้แล่นไปเร็วมาก แวบเดียวเท่านั้นจะออกไปหลายเรื่องหลายราว เพราะฉะนั้น สามารถจะจับจิตได้ ทำให้หยุดวิตกลงได้ ตั้งแต่ผ่อนให้ที่วิ่งไปเร็วนั้นก็กลับช้าลง ๆ จนนอนลงได้ คือว่าหยุดได้ และเมื่อจิตแล่นออกไปอีก ก็ดูอีกว่ามาจากอะไร ก็สามารถที่จะนำจิตกลับมาให้สงบอยู่ในกรรมฐานได้ คือให้รู้ต้นเหตุ

อุปมาเรื่องกระต่ายตื่นตูม

ท่านจึงตรัสอุปมาด้วยเรื่องกระต่ายตื่นตูม ซึ่งเรื่องกระต่ายตื่นตูมนี้ มีอยู่ในนิทานสอนเด็กตั้งแต่ในชั้นประถม ซึ่งมีเรื่องเล่าว่า กระต่ายนอนอยู่ใต้ต้นมะตูมซึ่งมีลูกสุก มะตูมผลหนึ่งก็หล่นลงมาจากต้น ตกลงที่ใกล้หูของกระต่ายเสียงดังตูม กระต่ายกำลังหลับเพลิน ได้ยินเสียงมะตูมหล่นลงดังตูมดังนั้นก็ตกใจคิดว่าแผ่นดินถล่ม รีบวิ่งหนีออกไปโดยเร็ว

บรรดาสัตว์ทั้งหลายเห็นกระต่ายวิ่งหนีออกไปโดยเร็ว ใต้ถามว่าแผ่นดินถล่มก็พากันตกใจวิ่งตามกระต่ายออกไปเป็นพรวน จนถึงไปพบกับราชสีห์ซึ่งเป็นสัตว์มีปัญญา ราชสีห์จึงได้ถามกระต่ายว่าวิ่งมาทำไมกัน กระต่ายก็ตอบว่าแผ่นดินถล่มจึงพากันวิ่งหนี ราชสีห์ก็ถามว่าถล่มที่ไหน กระต่ายก็ตอบว่า เริ่มที่ใต้ต้นมะตูม ราชสีห์จึงให้กระต่ายนำไป กระต่ายก็ไม่กล้า ราชสีห์บอกไม่เป็นไร เราพิจารณาราชสีห์ก็จะไปด้วย จึงได้พาสัตว์เหล่านั้นเดินย้อนกลับไปยังต้นมะตูม และเมื่อถึงต้นมะตูมแล้วราชสีห์ก็เข้าไปดู ก็เห็นลูกมะตูมหล่นอยู่ตรงที่กระต่ายนอนอนนั้น และเห็นขี้หนูที่ต้นมะตูมก็พบว่ามะตูมนั้นมีผลสุก เพราะฉะนั้น จึงได้พูดให้กระต่ายเข้าใจว่าไม่ใช่แผ่นดินถล่ม แต่ว่าผลมะตูมหล่นลงจากต้น เท่านั้นสัตว์ทั้งหลายก็เลยหายความตกใจ

นิทานเรื่องนี้เป็นนิทานสำหรับสอนว่า อาการที่จิตเป็นไปกับด้วยอกุศลวิตกวิ่งพล่านไปนั้น ก็เหมือนอย่างกระต่ายตื่นตูมด้วยคิดว่าแผ่นดินถล่ม พากันวิ่งพร้อมด้วยสัตว์ทั้งหลายเพื่อจะหนีแผ่นดินถล่ม แต่ว่าเมื่อใช้การพิจารณาดูฐานแห่งสังขารของวิตก ก็เหมือนอย่างว่าย้อนกลับไปดูถึงว่าวิตกนั้นมาจากไหน มาจากเรื่องอะไร ก็จะพบปฐมเหตุหรือว่าต้นเหตุ และเมื่อเป็นดังนี้แล้ววิตกในเรื่องนั้นก็สงบไป จิตกลับมาตั้งอยู่เป็นสมาธิได้



ใช้วิธีบังคับ

ดั่งนี้เป็นอธิบายในวิธีปฏิบัติในข้อที่ ๔ และหากว่าเมื่อปฏิบัติในข้อที่ ๔ นี้ยังไม่สามารถที่จะรับความพุ่งชานของจิตได้ คือไม่สามารถที่จะระงับอกุศลวิตกที่บังเกิดขึ้นนั้นได้ ก็ให้มาใช้ข้อ ๕ ซึ่งใช้วิธีบังคับ คือทำให้ใช้พันกวดพัน เอาลินดุนเพดานข่มจิต บังคับจิต เพื่อให้หยุดวิตกคือความตรึกนึกคิด เหมือนอย่างบุรุษที่มีกำลังกว่าจับบุรุษที่มีกำลังอ่อนกว่าที่ศีรษะที่คอหรือที่ก้านคอ บังคับกดเอาไว้ไม่ให้ไปข้างไหน ดั่งนี้เป็นวิธีที่ ๕

และเมื่อใช้บังคับด้วยวิธีที่ ๕ นี้แล้ว ก็จะสามารถระงับวิตก หรือความตรึกนึกคิดที่พุ่งชานไปนั้นได้ จิตจะกลับมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิตามที่ต้องการ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่าผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีทั้ง ๕ ประการนี้ ย่อมจะเป็นผู้มี ความชำนาญในกระบวนการของวิตกคือความตรึกนึกคิด จะตัดต้นหาได้ จะคลี่คลาย สัญญะอันคือความผูกใจได้จะทำทุกขให้สิ้นสุดลงได้ เพราะตรัสรู้ตามเป็นจริง

อำนาจของต้นหาสัญญะ

เพราะว่าต้นหาและสัญญะนี้เอง ที่เป็นเครื่องดึงจิตให้วิ่งไปด้วยวิตกคือ ความตรึกนึกคิด ด้วยอำนาจของฉันทะคือความชอบใจบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ก็ด้วยอำนาจของต้นหาและสัญญะนี้เอง

ต้นหา ก็คือความอยากหรือความดิ้นรนของใจ ที่จะออกไปในกามคุณารมณ์ทั้งหลายบ้าง ออกไปเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง ออกไปไม่เป็นนั่นเป็นนี่บ้าง

และสัญญะก็คือความผูกใจ ความผูกใจในเมื่อตากับรูปประจวบกัน ก็จะเกิดสัญญะคือความผูกใจขึ้นในรูป เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน ก็จะเกิดสัญญะคือความผูกใจขึ้นในเสียงที่ผ่านหู เมื่อจมูกกับกลิ่นประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจขึ้นในกลิ่นที่ผ่านจมูก เมื่อลิ้นกับรสประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจในรสที่ผ่านนั้น เมื่อกาย

กับสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจในสิ่งถูกต้องที่ผ่านกาย เมื่อมโนคือใจกับธรรมะคือเรื่องราวประจวบกัน ก็จะเกิดความผูกใจ คือเป็นสัญญาชนชั้นในเรื่องราวที่ผ่านใจ นี่เป็นตัวสัญญาชน

เพราะฉะนั้น ตัณหาคือความอยาก หรือความดิ้นรนของใจดังกล่าว และสัญญาชนคือความผูกใจนี้ จึงเป็นต้นเงื่อนอันสำคัญของวิตกคือความตรึก ตลอดถึงวิจารณ์คือความตรอง ความตรึกความตรองทั้งหลายที่หวังไปในโลก คือในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถเป็นผู้ฉลาดในกระบวนการของวิตก ชำนาญในกระบวนการของจิตตั้งนี้ จึงจะเป็นผู้สามารถที่จำนงจะตรึกเรื่องอันใด ก็จะตรึกเรื่องอันนั้น ไม่จำนงจะตรึกเรื่องอันใด ก็จะไม่ตรึกเรื่องอันนั้น สามารถจะหยุดได้ตามที่จำนง ต้องปฏิบัติเป็นไปเพื่อตัด เพื่อละตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก เพื่อคลี่คลายสัญญาชนคือความผูกใจจากอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายที่ผูกใจอยู่ ทำให้เป็นผู้สามารถทำทุกขให้สิ้นไปได้ เพราะตรัสรู้ คือรู้ถึงกระบวนการของวิตกเหล่านี้โดยชอบ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๕ สังเวช ๘ เพื่อพร้อมทำสมาธิ

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้ละอกุศลวิตก ความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศล ให้ตรึกนึกคิดในส่วนที่เป็นกุศล อันเรียกว่า กุศลวิตก และก็ตรัสสอนต่อไป ให้สงบ ความตรึกนึกคิดแม้ที่เป็นกุศล รวมจิตเข้ามาตั้งสงบอยู่ในภายใน

วิตก ๒ อย่างของพระพุทธเจ้า

และได้ตรัสแสดงถึงพระองค์เอง ในเวลาปรกติกก็ได้ทรงวิตก คือทรงตรึกนึกคิด ๒ อย่างอยู่เป็นประจำ คือ

๑. ความตรึกนึกคิดที่เกษม อันหมายความว่า ไม่เบียดเบียนใครอะไร
อันเรียกว่า *เกษมวิตก* และ

๒. ความตรึกนึกคิดที่สงบสงัด โดยตรงก็คือสงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย
อันเรียกว่า *วิเวกวิตก*

โดยปรกติพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงมีความเกษม คือความไม่เบียดเบียน เป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียนอันเป็นความเกษม เพราะฉะนั้น วิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ จึงได้บังเกิดขึ้นเที่ยวไปกับพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีความไม่เบียดเบียนเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน ว่าเราไม่เบียดเบียนอะไรใครด้วยความเป็นไป หรืออาการที่เป็นไปแห่งความตรึกนึกคิดนี้

อนึ่ง ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงพระองค์เอง ทรงมีความสงบ สดจากอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความสงบสด วิตกคือความตรึกนึกคิดนี้จึงบังเกิดขึ้นเที่ยวไปกับพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีความสงบสดจากอกุศลเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในความสงบสด ว่าอะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นอกุศล ทั้งหมดละได้แล้ว ดังนี้

พระพุทธรองค์เมื่อได้ตรัสถึงพระองค์เองดังนี้แล้ว จึงได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย อันรวมถึงผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ว่าท่านทั้งหลายก็จึงมีความไม่เบียดเบียน อันเป็นความเกษม เป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน และวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้ ก็จักบังเกิดขึ้นเที่ยวไป แก่ท่านทั้งหลายผู้มีความไม่เบียดเบียนเป็นที่มายินดี ยินดีอยู่ในความไม่เบียดเบียน ว่าเราทั้งหลายจักไม่เบียดเบียนใครอะไร ด้วยอาการที่เป็นไปแห่งวิตกคือความตรึกนึกคิดนี้

อนึ่ง ท่านทั้งหลายพึงมีความสงบสดจากอกุศลทั้งหลายเป็นที่มายินดี ยินดีในความสงบสด ความตรึกนึกคิดนี้ก็จักมีแก่ท่านทั้งหลาย ผู้มีความสงบสดจากอกุศลทั้งหลายเป็นที่มายินดี ยินดีในความสงบสด ว่าอะไรเป็นอกุศล อกุศลที่ยังไม่ละแล้ว เราก็จะละอกุศลนั้น ดังนี้

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าเองได้ตรัสถึงพระองค์เอง ว่าโดยปรกติได้ทรงมีวิตกความตรึกนึกคิด ๒ อย่างอยู่เป็นประจำ คือตรึกนึกคิดไม่เบียดเบียนอันเป็นความเกษม ไม่เบียดเบียนใคร ๆ อะไร และมีความวิตกคือตรึกนึกคิดที่สงบสดจากอกุศลทั้งหลาย ทรงละอกุศลทั้งหลายได้ ไม่ว่าอกุศลอะไรทั้งหมด



และกัตรัสสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พยายามที่จะทำความยินดีในความไม่เบียดเบียน คือในความเกษม ใครอะไรทั้งหมด คือไม่เบียดเบียนใครอะไรทั้งหมด ด้วยคิดว่าเราจะไม่เบียดเบียนใครอะไรทั้งหมด คือสัตว์บุคคลอะไรทั้งหมดทั้งที่เคลื่อนที่ได้ ทั้งที่เคลื่อนที่ไม่ได้ ทั้งหมดไม่มียกเว้น เรียกว่าเขมวิตก หรือเกษมวิตก หัดให้มีวิตกคือความตรึกนึกคิด ดั่งนี้อยู่เป็นประจำ

ถ้าหากว่าจะมีความตรึกนึกคิดไปในทางเบียดเบียน ด้วยเหตุแห่งโทสะความกระทบกระทั่งขัดใจโกรธแค้นขัดเคือง ก็ให้หัดทำสติกำหนดรู้ตัวว่าเป็นอนุสวลวิตก ไม่เกษมไม่สวัสดีให้ละเสีย ตั้งใจอยู่เสมอว่าเราจะไม่คิดเบียดเบียนใครอะไร คือสัตว์บุคคลใครอะไรทั้งหมด ทั้งที่เคลื่อนที่ได้ ทั้งที่เคลื่อนที่ไม่ได้ ทั้งสิ้น หัดให้มีเขมวิตก หรือความตรึกนึกคิดอันเกษม ดั่งนี้อยู่เป็นประจำ

กับหัดให้มีวิเวกวิตกคือความตรึกนึกคิดที่สงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย คือตรึกนึกคิดว่าจะอะไรเป็นอกุศล อะไรที่เป็นอกุศลนั้นที่ละไม่ได้ เราก็จะละอกุศลนั้นให้สงบสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นความสงบสงัดทางใจ ประกอบกันไปกับความสงบสงัดทางกาย ตามที่จะพึงเป็นไปได้ เรียกว่าเป็นการหัดปฏิบัติให้มีวิเวกวิตก ความตรึกนึกคิดไปในวิเวกคือความสงบสงัด จากอกุศลจิตทั้งหลาย จากอกุศลกรรมทั้งหลาย ที่เป็นอกุศลทั้งหมด หัดปฏิบัติควบคุมจิตใจของตนอยู่ดั่งนี้

ข้อที่ควรถือเป็นหลักปฏิบัติประจำ

อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนข้อปฏิบัติที่ควรถือเป็นหลักปฏิบัติประจำ สำหรับแก้ทางจิตใจของตนเองอีกประการหนึ่งคือได้ตรัสไว้ว่าภิกษุ ซึ่งหมายถึงบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นภิกษุ ไม่ว่าจะ เป็นคฤหัสถ์ เมื่อประกอบด้วยธรรมะ ๒ ประการ ย่อมมากด้วยสุขโสมนัสในทิวาสธรรมคือในปัจจุบันนี้ทีเดียว ย่อมเป็นผู้เริ่มปฏิบัติโดยแยบคาย เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ คือกิเลสที่ตองจิตสันดานทั้งหลาย

ธรรมะ ๒ ประการนั้นคือ ประกอบด้วยความสังเวชคือความสลัดใจ ความรู้
ซาบซึ่งในฐานะที่พึงสังเวชทั้งหลายประการหนึ่ง ด้วยมีสังเวช ตั้งความเพียรโดยชอบ
เพื่อสิ้นอาสวะทั้งหลาย ตั้งความเพียรโดยแยบคายเพื่อสิ้นอาสวะทั้งหลาย อีกประการ
หนึ่งดังนี้

กามสุขัลลิกานุโยค

ข้อแรกให้ประกอบด้วยสังเวช คือ ความสลัดใจ ความรู้ซาบซึ่ง ในที่ตั้งแห่ง
ความสังเวชทั้งหลาย ข้อนี้เป็นข้อที่พึงปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นเป็นประการแรก เพราะโดย
ปรกติจิตใจนี้เป็นกามาพจรคือเที่ยวไปในกาม หรือหยั่งลงในกามทั้งหลาย ย่อมประกอบ
ด้วยความสุขสดชื่นอยู่ในกาม อันเรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค เป็นปรกติของจิตที่เป็น
กามาพจร จึงเป็นจิตที่มากด้วยความประมาท คือความเลินเล่อเผลอเพลิน มีความติดใจ
มีความเพลินอยู่ในกามคุณารมณ์ทั้งปวง

เมื่อเป็นดังนี้ หากไม่หัดปฏิบัติพิจารณาในฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช
ก็ย่อมจะน้อมจิตมาปฏิบัติให้ยินดีในธรรมปฏิบัติได้ยาก ให้ตั้งอยู่ในสมาธิที่สงบสงัด
จากกามและอกุศลกรรมทั้งหลายได้ยาก ให้เห็นไตรลักษณ์แห่งสังขารทั้งหลายได้ยาก

ความหมายของคำว่าสังเวช

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีวิธีปฏิบัติสำหรับพิจารณา เพื่อจะทำจิตให้สลัด คำว่า
ให้สลัดนั้น หมายความว่าให้กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกาม กามนันทิความเพลิดเพลิน
ในกาม ความรู้สึกสดชื่นอยู่ในกาม สลดลง คือลดลง สลดก็คือลด ลดระดับแห่ง
ความเพลิน ความติดใจ ความบันเทิง ความพอใจในกามลง เรียกว่าสลัดคือลด
ลดระดับของจิตลง เมื่อลดระดับของจิตลงจากความติดความเพลิดเพลินในกามได้
จิตก็จะน้อมมาปฏิบัติในสมาธิได้ หรือกล่าวรวบว่าในศีลในสมาธิในปัญญาได้



สังเขยวัตถุ ๘ ประการ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งสังเขยไว้ ๘ ประการ สำหรับให้หัดพิจารณา คือให้พิจารณาถึงชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ พยาธิ ความป่วยไข้ มรณะ ความตาย ที่จะมีแก่ชีวิตเป็นธรรมดา คือเมื่อเกิดมาเป็นชาติความเกิด ชาติความเกิดเองก็เป็นทุกข์ เกิดมาแล้วก็เป็นทุกข์ต่าง ๆ ต้องพบชราความแก่ ความแก่ ก็เป็นทุกข์ ต้องพบพยาธิความป่วยไข้ ความป่วยไข้ก็เป็นทุกข์ ต้องพบมรณะความตาย ความตายก็เป็นทุกข์ นี่เป็น ๔ ข้อ

ข้อที่ ๕ คือ**อบายทุกข์** ทุกข์ในอบาย คือในภพชาติที่ต่ำต้อย ไม่มีความสุข หรือมีความสุขน้อย เช่นกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน กำเนิดในนรกหรือในนิริยะ กำเนิดเป็นเปรต กำเนิดเป็นอสุรกาย เพราะเหตุแห่งอกุศลกรรม กรรมเป็นอกุศลที่ประกอบกระทำ

เพราะว่าเมื่อมีความมัวเมาประมาทอยู่ในกาม ไม่ลดหรือไม่สลดลง กามก็จะชักนำไปประกอบอกุศลกรรมทั้งหลายอันเป็นบาป เป็นอกุศลทุจริตทางกายทางวาจา ทางใจต่าง ๆ อกุศลกรรมนี้เองก็จะทำให้เกิดในอบาย คือกำเนิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องไปนรก ไปเกิดเป็นเปรต ไปเกิดเป็นอสุรกาย อันเป็นอบายชาติ อบายภพต่าง ๆ ต้องเสวยอบายทุกข์ ทุกข์ในอบาย นี่เป็นข้อที่ครบ ๕

และอีก ๓ ข้อก็คือ พิจารณาถึงทุกข์ที่มี**วิภวภู** คือ**ความเวียนว่วยตายเกิดเป็นมูลในอดีตที่ผ่านมาแล้ว** ว่าอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้น เมื่อประกอบอกุศลกรรมต่าง ๆ เพราะความมัวเมาประมาทอยู่ในกามทั้งหลาย ก็ต้องเป็นทุกข์มาแล้วในอดีตเป็นอันมาก นี่ข้อหนึ่ง และพิจารณาถึงทุกข์ที่มี**วิภวภูเป็นมูลในอนาคต** คือแม้ในอนาคต ก็จะต้องพบทุกข์อีกเป็นอันมากในภายหน้า เพราะในเมื่อยังมีมัวเมาประมาทอยู่ในกาม ก็จะต้องท่องเที่ยววนเวียน เกิดตายตายเกิดมีทุกข์ต่าง ๆ ในอนาคตสืบไปอีกยี่สิบแปดปีเป็นทุกข์ที่มี**วิภวภูเป็นมูลในอนาคต** ก็เป็น ๗ ข้อ

และ**อีกข้อหนึ่งคือในปัจจุบัน** บัดนี้ก็มีกรรมแสวงหาอาหารเป็นมูลให้เกิดทุกข์ อยู่ทุกวันทุกเวลา เพราะชีวิตร่างกายนี้ต้องอาศัยอาหาร รวมเข้าก็เป็นปัจจัยทั้ง ๔ คือ โภชนาการ อาหารคือโภชนะสำหรับบริโภค ผ่านุ่่งห่มสำหรับบริโภคใช้สอย ที่อยู่อาศัย

ก็สำหรับบริโภคอาศัย ยาแก้ไข้ก็สำหรับที่จะบริโภคแก้ไข้และสิ่งอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก ร่างกายอันนี้ต้องบริโภคอาหารทั้งปวงนี้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่าต้องบริโภคทุกลมหายใจ ก็คือต้องหายใจเข้าหายใจออก นำเอาลมหายใจนี้เข้าไปเป็นอาหารบำรุงเลี้ยง และเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ก็ย่อยบำรุงเลี้ยงร่างกายแล้วก็ถูกเผาไหม้หมดไป ก็ต้องบริโภคใหม่ อาหารหยาบนั้นก็อาจจะวันละ ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง อาหารละเอียดคือลมหายใจนั้น ต้องบริโภคกันอยู่ทุกลมหายใจ ขาดไม่ได้ ดังนั้นก็เป็นความทุกข์ในเพราะต้องแสวงหาอาหารอยู่เป็นปัจจุบัน อันเป็นข้อคาร์บ ๘ รวมเป็นฐานะที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ หรือว่าสังเวชวัตถุที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ ข้อด้วยกัน สำหรับพิจารณาเพื่อให้ใจสลด คือลดความติดใจเพลิดเพลินยินดีหลงระเหิงอยู่ในกาม ให้ใจสลดลงคือให้ลดลงจากกามคุณารมณ์

เหตุให้น้อมใจปฏิบัติได้ง่าย

เมื่อเป็นดังนี้ ใจสลดเพราะมีความรู้ซาบซึ้ง ซึ่งเป็นศัพท์ของสังเวชโดยตรงคือ ความรู้ซาบซึ้ง อยู่ในสัจจะคือความจริง คือความที่ต้องเป็นทุกข์ เพราะเกิดแก่เจ็บตาย เพราะอบาย เพราะมีวิภวัญจะคือความเวียนว่ายตายเกิด เป็นมูลในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ในอนาคตที่จะไปข้างหน้า และในปัจจุบันก็ต้องแสวงหาอาหารมาบำรุงเลี้ยงร่างกาย ชีวิตอยู่ทุกวันเวลา ใจก็จะสลด คือลดความติดใจเพลิดเพลินในกามลง และน้อมใจมาปฏิบัติในสมาธิปัญญา หรือรวบรวมย่อว่า *ในศีลในสมาธิในปัญญา* ก็สะดวกขึ้น จิตนี้จะเป็นศีลขึ้น จะเป็นสมาธิขึ้น จะเป็นปัญญาขึ้นโดยสะดวก และจะพบกับความหลุดพ้นของจิต ซึ่งเป็นความหลุดพ้นชั่วคราว เป็นครั้งคราว จนถึงหลุดพ้นอย่างเด็ดขาดตามควรแก่ความปฏิบัติ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๖ สติปัฏฐานเบื้องต้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในพระรชกาลนี้ การปฏิบัติอบรมจิต ก็คงถือหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามแนวที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ ซึ่งรวมเข้าในพระสูตรใหญ่แห่งสติปัฏฐาน อันเรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร เพราะว่สติปัฏฐานนี้ เป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงสอนไว้ และได้ทรงแสดงอานิสงส์ผลของการปฏิบัติไว้ต้นพระสูตรว่า สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ เป็นทางไปอันเอก หรือเป็นทางไปอันเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโศกคือความแค้นใจ ปริเทวะคือความรัญจวนคร่ำครวญใจ เพื่อดับทุกข์คือ ความไม่สบายกาย โทมนัสคือความไม่สบายใจ เพื่อบรรลุญาธรรมคือธรรมะที่พึงบรรลุ ที่ท่านแสดงว่าได้แก่อริยมรรคเป็นอย่างสูง เพื่อให้แจ้งนิพพาน ดังนี้ ซึ่งประมวล ความเข้าใจแล้ว การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เป็นไปเพื่อดับ เพื่อละอุปัทวเหตุ ขัดข้องทั้งหลาย ๔ ประการ คือความโศก ๑ ความปริเทวะ คร่ำครวญรัญจวนใจ ๑ ทุกข์ไม่สบายกาย ๑ โทมนัสไม่สบายใจ ๑ และเพื่อบรรลุคุณวิเศษ ๓ ประการ อันได้แก่ความบริสุทธิ์ อริยมรรค และนิพพาน ดังนี้ แม้ว่าจะยังดับยังละอุปัทวเหตุทั้ง ๔

ไม่ได้ ยังบรรลุคุณวิเศษทั้ง ๓ ไม่ได้ แต่ก็ยอมจะไปได้โดยลำดับตั้งแต่ขั้นต้นขั้นต่ำ เมื่อจับปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ และสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ที่ตรัสจำแนกไว้ ก็ได้แก่ การตั้งสติกำหนดรู้เห็น กาย เวทนา จิต และธรรม

บุพพกิจเบื้องต้น

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแนะแนวทางปฏิบัติในการปฏิบัติทำสติ หรือตั้งสติใน ข้อทั้ง ๔ นี้ไว้ว่า ให้ปฏิบัติบุพพกิจคือกิจเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้บริสุทธ์ก่อน คือ ๑. ให้มีศีลที่บริสุทธ์ ๒. ให้มีความเห็นที่ตรง

มีศีลที่บริสุทธ์นั้นก็มีความหมายถึงความสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล อันเป็น หลักกรรมของศีลทั้งหลาย จะเป็นคฤหัสถ์ที่สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ก็ตาม จะเป็นบรรพชิต คือผู้บวช เมื่อเป็นสามเณรก็สมาทานศีล ๑๐ เมื่อเป็นภิกษุก็ชื่อว่ามีศีล ๒๒๗ อันเป็นส่วนสำคัญ

จะมีจำนวนของศีลต่างกันอย่างไรก็ตาม แต่เมื่อประมวลเข้าแล้ว ก็คือ ความสำรวมนั่นเอง สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ ให้เป็นปรกติ ปราศจาก ความคิดจงใจเพื่อที่จะละเมิดศีลข้อต่าง ๆ แต่ว่ามีจิตเป็นปรกติเรียบร้อย เหมือนดั่งที่ นั่งกันอยู่นี้เพื่อฟังธรรมและปฏิบัติกรรมฐาน ก็มีความสำรวมกายวาจาใจเป็นปรกติ เรียบร้อยดีงาม ทั้งฝ่ายบรรพชิตและทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ ดังนี้เรียกว่ามีศีลที่บริสุทธ์

มีความเห็นตรงนั้น ก็คือมีความเห็นตรงต่อความบริสุทธ์ มีความเห็นตรงต่อ การปฏิบัติสติปัฏฐาน อันเป็นเครื่องล่องโสกะปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัส มีความเห็นตรง ต่ออุบายธรรม คืออริยมรรค เพื่อบรรลุอริยมรรค หรือเมื่อกกล่าวอย่างสามัญก็เพื่อปฏิบัติ เข้าทางอันถูกต้อง และมุ่งทำให้แจ้งนิพพานด้วยกัน คือทำให้แจ้งความดับกิเลสและ กองทุกข์ด้วยกัน เรียกว่ามีความเห็นตรงต่อทางปฏิบัติที่ออกจากทุกข์ ออกจากกิเลส มิใช่ความเห็นในทางปฏิบัติเข้าหาทุกข์เข้าหากิเลส



เมื่อมีศีลที่บริสุทธิ์ และมีความเห็นที่ตรงดังนี้ ก็เรียกว่าได้ปฏิบัติในส่วนที่เป็นเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลาย และจึงจะสามารถจับปฏิบัติตั้งสติกำหนดกายเวทนาจิต และธรรม อันเป็นสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ได้

ที่ตั้งของสติ ๔ ประการ

อันข้อทั้ง ๔ ที่ตรัสสอนให้เป็นที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นี้ ก็เป็นสภาพที่ทุกคนมีอยู่ในตนเอง หรือจะกล่าวว่ารวมเข้าเป็นตนเอง หรือรวมเข้าเป็นอัตภาพ อันนี้ คือว่ารวมเข้าเป็นกายใจอันนี้ อันเป็นที่ตั้งแห่งสมมติบัญญัติว่าเป็นตัวเราของเรา

กายก็คือกายอันนี้ คือส่วนที่เป็นธาตุดินน้ำไฟลม ประกอบเข้ามาเป็นก้อนกายอันนี้ ที่หายใจเข้าหายใจออกกันอยู่นี้ และที่มีอิริยาบถยืนเดินนั่งนอนกันอยู่นี้ และที่มีอิริยาบถเบ็ดเตล็ดทั้งหลาย เช่นก้าวไปข้างหน้าถอยไปข้างหลัง ตลอดจนถึงการยืนเดินนั่งนอน การหลับตา การตื่น การพูด การนั่ง อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งมีอาการสามสิบเอ็ดสามสิบสอง มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น รวมเข้าเป็นธาตุทั้ง ๔ ดังกล่าว จึงเป็นกายที่มีชีวิต และกายนี้เมื่อธาตุทั้ง ๔ แยกสลาย อาการสามสิบเอ็ดสามสิบสองหยุดปฏิบัติหน้าที่ อิริยาบถยืนเดินนั่งนอนก็หยุดทำหน้าที่ ลมหายใจเข้าออกก็หยุด ร่างกายนี้ก็กลายเป็นศพ เป็นศพที่ที่แรกก็ยังมีส่วนของธาตุดินธาตุน้ำ ส่วนธาตุไฟหมดไปจึงเป็นกายที่เย็น ธาตุลมนั้นก็ดับไปก่อนที่เรียกว่าดับลม ก็เป็นศพที่ยังปรากฏรูปร่าง และเมื่อนำไปเผาฝัง หรือเผาเปื่อยไปโดยไม่เผาเสีย ในที่สุดก็เหลือแต่กระดูก และในที่สุดกระดูกนั้นก็ละเอียดปนไป นี่เป็นเรื่องของกาย

และในขณะที่กายนี้ยังดำรงชีวิตอยู่ ธาตุทั้งหลายยังประกอบกันอยู่ อาการทั้งหลายยังปฏิบัติหน้าที่อยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ ได้อยู่ ยังหายใจอยู่ ก็มีเวทนา คือความรู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และมีจิตที่รู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น และมีธรรมะคือเรื่องในจิตอันได้แก่อารมณ์ คือเรื่องที่จิตคิดนึก และมีภาวะของจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นส่วนกุศลก็มี เป็นส่วนอกุศลก็มี เป็นส่วนกลาง ๆ ก็มี เหล่านี้ก็เป็นธรรมะ

และโดยเฉพาะธรรมชาติที่บังเกิดขึ้นในจิต ที่มีอยู่ในจิต

ทุกคนก็มีทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน แต่ว่าโดยปรกตินั้นมิได้ใช้สติกำหนดรู้จักกาย เวทนา จิต และธรรม กายเวทนาจิตและธรรมก็เป็นไปตามความประสบพบพานต่าง ๆ หรือเหตุแวดล้อมต่าง ๆ ที่ประสบพบพาน หรือที่บังเกิดขึ้น แต่ก็ยังคงเป็นไปอยู่

ธรรมะคือเรื่องในจิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เป็นกลาง ๆ บ้าง ที่ปรากฏ อยู่ในความคิดของจิต และที่ปรากฏเป็นอาการของจิต ก็คงเป็นไปอยู่ ตัวจิตเองก็ยังคง เป็นไปอยู่ มีอาการเป็นความคิดต่าง ๆ เป็นความรู้ต่าง ๆ และมีอาการที่เป็นโลภบ้าง โกรธบ้าง หลงบ้าง หรือเป็นอาการที่สงบโลก สงบโกรธ สงบหลง บ้าง เรียกว่า บางคราวก็ดี บางคราวก็ร้ายดังที่เรียกกันว่าใจดีใจร้าย และเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็คงมีอยู่เป็นไปอยู่ทั้งทางกายและทั้งทางใจ กายเองเล่าก็ย่อมมีอยู่เป็นไปอยู่ คงปฏิบัติหน้าที่ของกายได้ตามธรรมดา เพราะฉะนั้น จึงยังต้องมีความไม่บริสุทธิ์ คือความเศร้าหมองต่าง ๆ โดยเฉพาะจิตใจ และธรรมะ คือเรื่องในจิตใจ คือจิตใจก็ยังมีเศร้าหมอง และธรรมะคือเรื่องในจิตใจก็ยังมีเป็นอกุศล อยู่ต่าง ๆ และอาจจะมียอกุศลมากเสียด้วย เป็นไปอยู่ดังนี้

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีโสกะความโศกความแห่งใจ ต้องมีปริเทวะความรัญจวน ใจคร่ำครวญใจ แล้วมาปรากฏเป็นความคร่ำครวญทางวาจา อันเนื่องจากความทุกข์ ต่าง ๆ ต้องมีทุกข์คือความไม่สบายกาย โทมนัสคือความไม่สบายใจ

การปฏิบัติผิดทาง

และทางปฏิบัตินั้นเล่า ก็ยังมีการปฏิบัติเข้าทางผิด ไม่เข้าทางที่ถูกต้อง อาจจะเข้าทางที่ผิดมาก ก่อให้เกิดความทุกข์มาก ก่อให้เกิดกิเลสโลก กองโกรธ กองหลงมาก จึงทำให้ธรรมะคือเรื่องในใจที่บังเกิดขึ้นนั้น เป็นกิเลสกองโลกกองโกรธ กองหลง เป็นอารมณ์คือเรื่องที่เป็นที่ตั้งของโลกโกรธหลงต่าง ๆ และก็สงให้จิตนี้เอง ปรากฏเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นในจิตนี้เองสูจิตนี้เอง เป็นตัวโลกตัวโกรธ



ตัวหลง อารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ในใจก็เป็นเรื่องที่จะนำมาซึ่งโลก โกรธ หลง และส่งเสริมให้โลก โกรธ หลง ยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดเจตนาคือความจงใจ ใช้กายนี้เองปฏิบัติเป็นบาปเป็นอกุศลเป็นทุจริตต่าง ๆ จึงปรากฏเป็นบาปเป็นอกุศลเป็นทุจริตทางกายทางวาจาทางใจ

โลกย่อมเป็นไปอยู่ดังนี้ รวมความก็คือว่า ยังต้องพบอุปัทวะเครื่องขัดข้อง อันตรายทั้งหลายทั้ง ๔ ประการ อันได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ และโทมนัส ยังไม่สามารถจะพบกับความบริสุทธิ์ ไม่สามารถจะปฏิบัติเข้าทางอันถูกต้อง ได้พบทางอันถูกต้อง ไม่สามารถจะพบกับความดับกิเลสและกองทุกข์ได้ แม้เป็นการดับชั่วคราว เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ใช้สติคือความระลึกได้ หรือความกำหนดรู้ ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม

สติ สัมปชัญญะ

อันสตินั้นโดยปรกติแสดงคู่กันกับสัมปชัญญะ และท่านสอนให้แปลว่า สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวซึ่งธรรมะทั้งคู่นี้ บางแห่งก็แสดงรวมกัน บางแห่งก็แสดงแยกกัน แต่ในทางปฏิบัติแม้จะแสดงแยกกัน ก็ต้องเนื่องกันอยู่ในการปฏิบัติทุกอย่าง ดังเช่นทุกคนหายใจเข้าทุกคนหายใจออก พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจออกของตนนี้แหละเป็นข้อแรก และแม้จะใช้คำว่าสติคำเดียว ก็ต้องมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวรวมอยู่ด้วย

ดังจะพึงเห็นได้ว่า สตินั้นมีหน้าที่กำหนด คือเมื่อตั้งสติ คือตั้งความกำหนดใจที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ย่อมจะรู้ว่า เราหายใจเข้า เราหายใจออก

คือเมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าเราหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าเราหายใจออก ตัวความกำหนดคือสติ *ตัวความรู้ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออกนี้เป็นสัมปชัญญะ* คือความรู้ตัว แต่ถ้าไม่มีสติคือไม่มีตัวความกำหนดเข้ามาดู สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ก็จะไม่

เหมือนโดยปรกติทุกคนไม่ได้ทำความกำหนดใจลงที่การหายใจของตน ก็ไม่มีความรู้ตัวว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออกอยู่นี้แปลว่าไม่มีทั้งสติ ไม่มีทั้งสัมปชัญญะ แต่เมื่อมาเริ่มปฏิบัติในสติปัฏฐาน ตั้งสติก็คือความกำหนดใจลงที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ย่อมจะรู้ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออก ความกำหนดใจนั้นเป็นปกติ ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นสัมปชัญญะคู่กันอยู่ดังนี้

การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔

และเมื่อมาปฏิบัติทำสติทำสัมปชัญญะ หรือว่าเรียกแต่เพียงว่าสติคำเดียว ซึ่งหมายรวมถึงสัมปชัญญะด้วยแล้ว ก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือตั้งสติ กำหนดดูกาย ยกเอากายคือลมหายใจเข้าออกนี่เป็นที่ตั้ง แล้วอีก ๓ ข้อก็จะรวมเข้ามาเอง เพราะว่าเป็นก้อนเดียวกัน เหมือนอย่างแก้วที่มีสี่ขา ในการจะยกแก้วนั้น ยกขึ้นเพียงขาเดียว อันหมายความว่าแก้วที่พอจะยกได้ด้วยมือข้างเดียว จับที่ขาเดียว ยกขึ้นมา อีก ๓ ขาก็ติดขึ้นมาด้วย เป็นแก้วี่ทั้งหมด คือเป็นอันว่ายกแก้วี่ทั้งหมด

การปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็เป็นเช่นนี้ แม้จะแยกเป็น ๔ ก็สามารถที่จะยกขึ้นกำหนดเพียงข้อใดข้อหนึ่งใน ๔ ข้อนี้ และทั้งหมดก็จะติดขึ้นมาด้วยกันทั้งหมด เป็นอันเดียวกันและเมื่อหัดปฏิบัติในสติปัฏฐานดังนี้แล้ว ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือนำสติกำหนดเข้ามาดูกาย เวทนา จิต ธรรม ของตนให้รู้จักกาย รู้จักเวทนา รู้จักจิต รู้จักธรรมของตน ภายใน ภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน อันจะนำไปเกิดความบริสุทธิ์ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติสติปัฏฐานอันจะนำไปเกิดความบริสุทธิ์ นำให้สว่างใสกะปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัส และชื่อว่าเป็นปฏิบัติเข้าทางแห่งอริยมรรค และเป็นการปฏิบัติเพื่อนิพพาน คือดับกิเลสและกองทุกข์

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๓/ กายนุปัสสนา ๔ ชั้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตธรรม ได้มีพระพุทธานุญาตไว้ ในพระสูตรใหญ่แห่งสติปัฏฐานตั้งต้นแต่อานาปานปัพพะ คือชื่อว่าด้วยลมหายใจ เข้าออก ในหมวดกายนุปัสสนา คือตั้งสติตามดูพิจารณากาย และได้มีอีกพระสูตร หนึ่งที่ได้แสดงสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยยกเอา ลมหายใจเข้าออกเป็นทางปฏิบัติตลอดทั้ง ๔ ข้อ คือการปฏิบัติตั้งสติกำหนดลมหายใจ เข้าออกเพียงอย่างเดียวนี้ เป็นสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ ข้อ

เพราะฉะนั้น ลมหายใจเข้าออกนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนสามารถกำหนดตั้ง สติกำหนดลมหายใจเข้าออก สำเร็จเป็นสติปัฏฐานได้ตั้งแต่ *ข้อกาย* ต่อไป *ข้อเวทนา ข้อจิต* และ *ข้อธรรม* เป็นการปฏิบัติต่อเนื่อง ดังนั้น วันนี้จะได้จับอธิบายแนวปฏิบัติ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้ โดยอาศัยตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น

ทุกคนมีลมหายใจเข้าลมหายใจออกของตนเองอยู่แล้วเป็นประจำ จึงให้ปฏิบัติในเบื้องต้นตามที่ตรัสแนะนำไว้ในพระสูตร คือเข้าสู่ป่า โคนไม้ เรือนว่าง อันเป็นที่เรียกว่ากายวิเวกสงบกาย ข้อนี้เป็นจุดต้องการ แม้ว่าจะไม่อาจไปสู่ป่าสู่โคนไม้หรือเรือนว่างได้ ก็ปฏิบัติทำจิตนี้เองให้มีป่า มีโคนไม้ มีเรือนว่างในจิตใจ ให้เป็นป่าเป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่างในจิตใจ คือทำจิตใจให้สงบ ไม่กังวลถึงสิ่งต่าง ๆ ถึงบุคคลต่าง ๆ ที่เรียกว่าเป็นบ้านหรือเป็นหมู่ชน แต่ให้ว่างจากสิ่งต่าง ๆ จากหมู่ชน จะที่ไหนก็ได้อันเป็นที่ ๆ ตนอาจจะหาได้ ในวัดก็ตามเช่นในที่นี้ หรือในบ้านของตนเองก็ตาม แต่ว่าสร้างความเป็นป่าความเป็นโคนไม้ ความเป็นเรือนว่างในจิตใจ คือให้จิตใจนี้ว่างให้สงบสัจ ดั่งนี้ก็ใช้ได้

และนั่งขัดบัลลังก์คือขัดสมาธิ หรือเมื่อไม่สามารถจะนั่งในอิริยาบถไหน เช่นนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แต่ทำให้พยายามตั้งกายตรง ทำสติให้ตั้งอยู่จำเพาะหน้า ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างไหน โดยมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

อานาปานัสสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒

ข้อ ๑ หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

ข้อ ๒ หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

อันลมหายใจเข้าออกนี้เมื่อยังมิได้ปฏิบัติ ย่อมเป็นไปโดยปรกติ เรียกว่าหายใจทั่วท้อง คือหายใจถึงท้องที่พองขึ้นเมื่อหายใจเข้า และยุบลงเมื่อหายใจออก ซึ่งพระอาจารย์ได้ตั้งจุดสำหรับกำหนดไว้ ๓ จุด

เมื่อหายใจเข้า จุดแรกก็คือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน จุดกลางก็คืออุระหรือทรวงอกภายใน และจุดที่ ๓ ก็คือนาภี (ท้อง) และในขณะที่หายใจออก จุดที่ ๑ ก็คือนาภี จุดที่ ๒ ก็คืออุระหรือทรวงอกข้างใน จุดที่ ๓ ก็คือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน



นิमितของลมหายใจ

สำหรับปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องต้นนั้น ทุกคนอาจรู้ได้ด้วยความกระทบของลม เมื่อหายใจเข้าและเมื่อหายใจออกลมจะกระทบที่จุดนี้ทำให้รู้ได้ เพราะฉะนั้นจึงกำหนดลมหายใจได้ที่การกระทบเมื่อหายใจเข้าและเมื่อหายใจออก หากจะจัดเป็นอายตนะภายในภายนอกที่มากกระทบกัน ก็จัดได้ว่ากายและโณภูฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง ริมฝีปากเบื้องต้นหรือปลายกระพุ้งจมูกเป็นกาย ลมหายใจเป็นโณภูฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง หรือสิ่งที่มาถูกต้องกาย กายและโณภูฐัพพะคือสิ่งที่ถูกต้องกายมากกระทบกันที่จุดนี้ในการหายใจ ส่วนอุระกับนาภีนั้นไม่ทราบถึงความกระทบได้ เป็นแต่เพียงความรู้สึกว่านาภีที่พองขึ้นและยุบลงเท่านั้น

แต่อันที่จริงนั้น ตามกายวิภาควิทยา ลมหายใจนั้นย่อมเข้าไปสู่ปอด แต่ที่ไม่สามารถจะกำหนดรู้ได้ จะกำหนดรู้ได้ที่ความเคลื่อนไหวของนาภีที่พองขึ้นหรือยุบลง เพราะฉะนั้น ในทางปฏิบัติกรรมฐาน จำเป็นที่จะต้องมี นิमित คือเครื่องกำหนดทางปฏิบัติกรรมฐาน จำเป็นที่จะต้องมี นิमित คือเครื่องกำหนดหมาย จึงต้องกำหนดเอาที่นาภีที่พองหรือยุบ ว่าเป็นจุดที่สุดของการหายใจเข้า และเป็นจุดตั้งต้นของการหายใจออก และก็กำหนดอุระสมมติเอาว่าเป็นจุดกลางของการหายใจ ส่วนที่ริมเบื้องต้นหรือปลายกระพุ้งจมูกนั้น เป็นจุดเดียวที่กำหนดลมหายใจเข้าออกได้ แต่แล้วก็ได้ด้วยกำหนดทางกายและโณภูฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องดังกล่าวมานั้น

เพราะฉะนั้น พระอาจารย์และนักปฏิบัติทางกรรมฐานข้อนี้ จึงมีนิยามกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องต้นจุดหนึ่ง หรือว่ากำหนดที่นาภีที่พองหรือยุบ หรือว่ากำหนดที่อุระเองคือที่ทรวงอกข้างใน พระอาจารย์ทางปฏิบัติบางท่านก็กำหนดที่อุระคือทรวงอกข้างใน ดั่งนี้ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ หรือจะทำได้สะดวกในจุดไหน

กำหนดจุดเดียว

แต่ท่านก็สอนว่า ในเบื้องต้นนั้นให้กำหนดทั้ง ๓ จุด คือให้ทำสติตามลมหายใจเข้า จุดแรกก็คือปลายจมูกกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน จุดที่ ๒ ก็คืออุระหรือทรวงอกข้างใน จุดที่ ๓ ก็คือนาภี และเมื่อหายใจออก ก็ตามดูจากนาภีเป็นจุดที่ ๑ อุระเป็นจุดที่ ๒ ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนเป็นจุดที่ ๓

ให้ตามดูการหายใจเข้าหรือลมหายใจเข้า ตามดูการหายใจออกหรือลมหายใจออก ดั่งนี้อยู่บ่อย ๆ จนจิตรวม จึงยุติการตามดูทั้ง ๓ จุดนั้น ให้เหลือแต่จุดเดียว เหมือนอย่างว่าในทีแรกนั้น เดินตามลมหายใจเข้าลมหายใจออกไปมาไปมาทั้ง ๓ จุด แต่ว่าเมื่อคุ้นเคยกับทางของการหายใจดีแล้ว ก็หยุดนั่งดูอยู่จุดเดียว คือบางอาจารย์ท่านก็สอนให้นั่งดูที่จุดปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน บางอาจารย์ก็สอนให้นั่งดูที่นาภี บางอาจารย์ก็สอนให้นั่งดูที่อุระภายใน แต่เพียงจุดเดียว

ในการปฏิบัติทีแรกนั้น สติก็เหมือนอย่างเดินเข้าเดินออก ๓ จุด แต่ว่าในขั้นต่อมานั่งดูอยู่จุดเดียว แต่ว่าให้รู้ทั้งหมด เปรียบเหมือนอย่างว่า คนนั่งไกวเด็กที่นอนในอุ้สำหรับไกว หรือว่าคนที่นั่งโคนชิงช้าดูเด็กที่นอนในชิงช้า แล้วก็ไกวเด็กไปไกวเด็กมาก็มองเห็นชิงช้า หรือมองเห็นเปล ดูเปลที่แกว่งไปแกว่งมาได้ตลอด เพราะฉะนั้นแม้จะนั่งดูอยู่ที่จุดเดียวก็มองเห็นลมหายใจที่เข้าออกเข้าออกอยู่ตลอด

เมื่อเห็นอยู่ตลอดดังนี้ จึงจะเรียกว่ามีสติตั้งอยู่เป็นสมาธิในลมหายใจในเบื้องต้นของการปฏิบัติ และในขั้นต้นนั้นลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็จะยาวเป็นปกติ เรียกว่าหายใจจากต้นทาง คือปลายจมูก ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน จนถึงนาภี ขาออกก็จากนาภี จนถึงปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ดังที่เรียกกันสามัญว่าหายใจทั่วท้อง อย่างนี้เรียกว่าเป็นหายใจยาว เข้ายาวออกยาวโดยปกติ



ลมละเอียด

แต่เมื่อได้ตั้งสติกำหนดจนถึงขั้นนั่งดูตั้งกล่าว ร่างกายก็จะสงบเข้า จิตใจก็จะสงบเข้า เพราะสามารถที่รวมจิตใจได้ เมื่อเป็นดั่งนี้ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าคือจะสั้นเข้า ตั้งต้นแต่อาการของร่างกายในการหายใจ คือนาฬิกที่พองหรือยุบ เคลื่อนไหวไปโดยปรกตินั้น จะเคลื่อนไหวน้อยเข้า พองยุบน้อยเข้าจนถึงการหายใจเข้าการหายใจออก ก็จะเป็นไปคล้าย ๆ กับครึ่งห้อง ไม่เต็มห้อง และเมื่อร่างกายละเอียดจิตใจละเอียดสงบมากขึ้นอีก การหายใจหรือลมหายใจนั้น ก็จะเป็นเหมือนไปจรดนาฬิก อากาศเคลื่อนไหวของนาฬิกก็จะน้อยเข้า ๆ จนถึงไม่เคลื่อนไหว แต่ความจริงนั้นก็หายใจเข้าหายใจออกอยู่ แต่ว่าอย่างละเอียด อย่างนี้เรียกว่าสั้นเข้า เป็นไปเอง

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติขั้นนี้จึงปล่อยให้เป็นไปเอง ไม่ตั้งใจจะทำให้ลมหายใจสั้นลมหายใจยาว แต่ให้เป็นไปโดยปกติ ซึ่งลมหายใจที่เป็นไปโดยปกตินี้ที่แรกก็ต้องยาว หายใจทั่วห้องตามปกติ และเมื่อได้มาปฏิบัติก็จะสั้นเข้าเองดังที่กล่าวมานั้น ฉะนั้น จึงให้ทำความรู้ยู่ตามเป็นจริง หายใจเข้าออกยาวก็รู้ว่ายาว หายใจเข้าออกสั้นก็รู้ว่าสั้น เป็นไปเองโดยปรกติ

วิธีกำหนดให้ลมหายใจยาวหรือสั้น

อีกอย่างหนึ่งเป็นการทำการหายใจให้ยาวหรือสั้นในการปฏิบัติเบื้องต้น เช่น ต้องการทำให้ยาว เวลาหายใจเข้าเริ่มตั้งแต่เมื่อลมถึงปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปาก เบื้องบน ก็นับ ๑ และเรื่อยไปจนถึง ๙ คือ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ เมื่อถึง ๙ ก็ให้ถึงห้องพอดีที่พองขึ้น นี้ในการหายใจเข้า ส่วนในการหายใจออกก็เริ่มนับ ๑ ตั้งแต่เมื่อเริ่มหายใจออกจากนาฬิกเรื่อยขึ้นมา ให้ครบ ๙ เมื่อถึงปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน นับ ๑ ถึง ๙ ไป ๆ มา ๆ ดังนี้ เป็นการทำให้ขึ้นนี้เรียกว่าหายใจยาว

คราวนี้การทำให้หายใจสั้นก็นับอย่างนั้นแหละ แต่ว่าให้เหลือ ๖ ๑ ถึง ๖ เมื่อหายใจเข้า ๑ ถึง ๖ เมื่อหายใจออก นี้เรียกว่าสั้น ให้สั้นเข้าอีกนับเหลือแค่ ๑ ถึง ๓, ๑ ถึง ๓ หายใจเข้า ๑ ถึง ๓ หายใจออก ปฏิบัติดั่งนี้ก็ได้ในการเบื้องต้น

เป็นการทำการหายใจให้ยาวหรือให้สั้นตามต้องการ แต่ว่าการทำการหายใจนี้ หากต้องการจะลองทำดู ก็อาจจะทำได้ แต่ในการปฏิบัติเป็นประจำนั้น ก็ควรจะปล่อยให้ เป็นไปตามธรรมชาติของการหายใจ และก็ให้เป็นไปยาวตามธรรมชาติ และเมื่อปฏิบัติ จนถึงรวมจิตรวมใจได้ดี ก็สั้นเข้ามาเอง ปล่อยให้ เป็นไปตามธรรมชาติ ดังนี้จะดีกว่า

อานาปานัสสติขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ดังกล่าวมานี้ คือขั้นที่ ๑ ยาว ขั้นที่ ๒ สั้น เป็นการปฏิบัติ ในเบื้องต้น และเมื่อสามารถรวมใจได้ดีพอสมควรแล้ว ก็เลื่อนมาเป็นขั้นที่ ๓ คือ

ข้อ ๓ ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษา คือสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้กายทั้งหมดหายใจออก ข้อนี้ต้องมีการศึกษาคือ ความสำเนียงกำหนดด้วยเจตนาคือความตั้งใจ ว่าจรรู้กายทั้งหมด พร้อมไปกับหายใจเข้า พร้อมไปกับหายใจออก

กายทั้งหมด รูปกาย นามกาย

อังกายทั้งหมดนั้น ท่านอธิบายกันอยู่เป็น ๒ อย่าง อย่างที่ ๑ เป็นคำอธิบาย ของพระอาจารย์ในชั้นเดิม ว่ากายนั้นมี ๒ อย่าง คือรูปกายอย่างหนึ่ง นามกายอย่างหนึ่ง คือรูปนามนั่นเอง รูปกายนั้น ก็คือกายที่เป็นส่วนรูป อันประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลมนี้ เหมือนอย่างทุกคนมีกายที่นิ่งอยู่นี้เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบทั่วกาย นี่คือรูปกาย นามกายนั้นได้แก่ใจ หากจำแนก ออกก็เป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือพูดง่าย ๆ ว่าใจ ประกอบด้วยความรู้ และความคิด อันเรียกว่าวิตก คือความคิดนึกต่าง ๆ ความรู้ความคิดนึกต่าง ๆ นี้คือใจ

ให้รู้กายและใจนี้ทั้งหมด ว่าบัดนี้รูปกายนี้เป็นอย่างไร ดังในขณะนี้รูปกายนี้ กำลังนั่งอยู่นี้ นามกายคือใจของตนในบัดนี้เป็นอย่างไร เช่นในบัดนี้ผู้แสดงก็กำลัง แสดงอยู่ ผู้ฟังก็ตั้งใจฟังอยู่ ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง หรือว่าใจคิดไปทางไหนก็รู้ แต่เมื่อใจ



คิดอยู่ในหน้าที่ อย่างในบัดนี้ผู้ฟังก็มีหน้าที่ฟัง ใจตั้ง ใจฟัง ก็แปลว่าใจกำลังปฏิบัติ หน้าที่อยู่ ผู้แสดงก็ตั้งใจแสดง ใจก็มีหน้าที่แสดง ก็ให้รู้ใจของตนทั้งหมด คิดไปอย่างไรก็รู้ และหากว่าคิดออกไปข้างนอกผิดหน้าที่ ก็นำใจกลับเข้ามา ตั้งไว้เพื่อที่จะแสดง เพื่อที่จะฟัง ไปตามหน้าที่ พร้อมทั้งกายนี้ บัดนี้ก็กำลังนั่งอยู่ในอิริยาบถนี้

คือว่าศึกษา คือสำเนียงกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมด ทั้งรูปกายทั้งนามกายนี้ หายใจเข้าหายใจออก เป็นอันว่าในขั้นนี้ให้รู้ ๒ อย่างพร้อมกัน อย่างหนึ่งก็คือว่ากายทั้งหมดอย่างหนึ่งก็คือว่าลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้รู้ ๒ อย่างพร้อมกัน การรู้อย่างนี้จะให้บังเกิดผล ทำให้ใจไม่ไปไหน เพราะว่ามีหน้าที่จะต้องรู้อยู่ถึง ๒ อย่าง คือต้องรู้กายทั้งหมดด้วย และต้องรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย พระอาจารย์ในชั้นเดิมท่านอธิบายอย่างนี้

กายทั้งหมดหมายถึงถึงกงลม

พระอาจารย์ในภายหลังต่อมา ท่านอธิบายแคบเข้ามาว่า คำว่ากายทั้งหมดนั้น หมายถึงถึงกงของลมหายใจ หมู่ของลมหายใจ หรือประชุมของลมหายใจ เพราะฉะนั้น จึงให้ทำความรู้ลมหายใจทั้งหมด โดยวิธีที่ได้อธิบายมาในเบื้องต้นแล้ว คือให้เดินตามดูลมหายใจทั้ง ๓ จุด และเมื่อเดินไปเดินมาด้วยสติ ดูลมหายใจทั้ง ๓ จุดนี้ จนจิตรวมตัวเข้าได้ดีพอสมควรแล้ว ก็ลงนั่งดูลมหายใจทั้ง ๓ จุด นั่งดูให้รู้ให้เห็นทั้ง ๓ จุด ในขณะที่หายใจเข้า ในขณะที่หายใจออก

อธิบายดังนี้เป็นการอธิบายที่แคบเข้ามา เพราะลมหายใจนี้ก็ถือว่าเป็นกายอย่างหนึ่งเหมือนกัน จึงจัดเข้าในหมวดกายก็เป็นการอธิบายที่ใช้ได้ เพราะฉะนั้น หากถือตามอธิบายนี้ก็ปฏิบัติดังที่กล่าวนั้น คือ ด้วยสตินี้เองเดินดูนั่งดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกทั้ง ๓ จุด ให้ครบทั้ง ๓ จุด ให้สติอยู่ทั้ง ๓ จุด ในการหายใจเข้าและในการหายใจออก ไม่ตกหล่น ให้ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้า เราจักรู้กายทั้งหมดหายใจออก

อานาปานัสสติขั้นที่ ๔

ข้อ ๔ ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจักสงบร่างกายสังขารหายใจเข้า
เราจักสงบร่างกายสังขารหายใจออก

กายสังขารเครื่องปรุงกาย

กายสังขารนั้นแปลว่าเครื่องปรุงกาย ท่านอธิบายว่าได้แก่ ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก นี้เองได้ชื่อว่ากายสังขาร คือเป็นเครื่องปรุงกาย เพราะร่างกายนี้ดำรง
อยู่ได้ก็ด้วยมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ชีวิตของกายนี้จึงดำรงอยู่ ถ้าดับลมเสีย
เมื่อใด ก็สิ้นชีวิตเมื่อนั้น กายก็แตกสลาย เพราะฉะนั้น ท่านจึงจัดเอาลมหายใจเข้า
ลมหายใจออกนี้ว่า เป็นกายสังขารเครื่องปรุงกาย ปรุงแต่งกายให้ดำรงอยู่ ให้มีชีวิตอยู่

แต่คราวนี้จะทำอย่างไรในการรับกายสังขาร ไม่ทำให้สิ้นชีวิตไปหรือ ก็ตอบว่า
ไม่ได้มุ่งให้กลืนลมหายใจเข้าออก เพราะเป็นไปไม่ได้ ทุกคนต้องหายใจเข้า ต้องหายใจออก
ไม่มีใครที่จะหยุดได้ หยุดเมื่อใด ร่างกายก็แตกสลายเมื่อนั้น สิ้นชีวิตเมื่อนั้น

เพราะฉะนั้น ระวังกายสังขารนี้ จึงมีความหมายว่า ระวังการปรุงแต่งที่เป็น
ส่วนหยาบในการหายใจ การหายใจนั้นก็ให้มีอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าระวังอาการที่เป็น
ส่วนหยาบ อาการที่เป็นส่วนหยาบนี้มี ๒ อย่าง คือส่วนหยาบสำหรับคนปรกติที่ไม่
ได้ปฏิบัติ คือเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัตินั้น การหายใจทั่วท้องโดยปรกติ ก็ชื่อว่าเป็นปรกติ
ไม่ใช่หยาบ แต่ว่าหยาบนั้นจะต้องมีในขณะที่ เช่นวิ่ง วิ่งเหนื่อยหอบ หายใจอึก ๆ
นั่นเรียกว่าหยาบ นี้สำหรับคนปรกติ

แต่สำหรับผู้ที่ปฏิบัตินั้น แม้การหายใจที่หายใจอยู่โดยปรกตินี้ ที่เรียกว่า
หายใจทั่วท้อง ก็ยังหยาบ

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติรับนั้น จึงหมายถึงว่าคอยคุมการหายใจในขณะ
ปฏิบัติ ให้เป็นไปโดยปรกตินี้เอง เป็นขั้นตอนขึ้นไป ไม่ไปบังคับให้หายใจสั้น ให้หายใจยาว



แต่ให้เป็นไปโดยปรกติ คือเมื่อลมหายใจละเอียดเข้า เพราะเหตุว่าจิตละเอียด สงบ ละเอียดคือสงบ หายใจก็สงบเข้า อาการหายใจของร่างกายที่ปรากฏ เช่น ท้องที่พองหรือยุบก็จะน้อยเข้า ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนั้น

และในขั้นนี้ก็จะต้องไปอีกหน่อยหนึ่งว่า เมื่อจิตสงบมากขึ้น ร่างกายสงบมากขึ้น อาจจะมีปฏิกิริยาอะไรบางอย่างทำให้เกิดอาการ เช่น หอบ หรือว่าเกิดอาการอย่างอื่น เช่นว่าร่างกายนี้เองที่โอนเอนไปข้างหน้าบ้าง โอนเอนไปข้างหลังบ้าง ข้าง ๆ บ้าง หรือว่าเกิดอาการเมื่อยเจ็บต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นเหน็บบ้างอะไรบ้างเป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องของกายสังขาร คือปรุงแต่งทางกายทั้งนั้น อันเกิดจากการปฏิบัติทางกรรมฐาน ข้อนี้หรือข้ออื่นก็ตาม ต้องตั้งใจรับไม่ให้มีอาการเช่นนั้น

เมื่อมีอาการเช่นนั้นบังเกิดขึ้น ก็ให้ทำความรู้ รู้แล้วก็ให้จัดร่างกายของตน เช่นว่ามีการโอนเอนไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้าง ๆ ก็ให้ร่างกายของตนตั้งตรง ให้สงบ เป็นปรกติ หอบก็ให้ทำจิตให้เป็นปรกติ ไม่ให้หอบ หรือไม่ให้ขัดข้อง อึดอัดก็เหมือนกัน หรือว่าเมื่อยเจ็บก็ต้องจัดการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ หรือว่ารับกับความเมื่อยเจ็บด้วยการเพ่งดูเวทนาเป็นต้น ให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่โดยปรกติ ไม่ให้มีอาการแทรกซ้อนอะไรเข้ามา และให้สงบไป สงบไป ลมหายใจก็จะสิ้นเข้าเอง สิ้นเข้าเอง จนถึงรู้สึกวาท้องเองก็ไม่พองไม่ยุบ รู้สึกว่าหายใจแค่ถึงอุระจากอุระออกเท่านั้น แล้วต่อไปก็ไม่ถึงอุระเหมือนอย่างหายใจอยู่แค่ปลายจมูก แล้วต่อไปก็จะรู้สึกเหมือนอย่างว่า ที่ปลายจมูกก็ไม่ปรากฏ แต่ความจริงหายใจ หายใจเข้าหายใจออกอยู่โดยปรกตินั่นเอง แต่ว่าอย่างละเอียดมาก ทำไมจึงละเอียดสงบหรือด้วยสมาธิ จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ออกแวกไปข้างไหน ดังนี้แหละจึงจะถึงขั้นที่สุดของช้อกายนุปัสนา อันเกี่ยวแก่ลมหายใจเข้าออกนี้ อันเป็นขั้นที่ ๔

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๘ กายานุปัสสนา ๔ ชั้น (ต่อ)

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ โดยอาศัยลมหายใจเข้าออก และได้แสดงในข้อกายานุปัสสนามาแล้ว ซึ่งการปฏิบัติก็ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจ ออกเป็น ๔ ชั้น ชั้นที่ ๑ หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ ชั้นที่ ๒ หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ ชั้นที่ ๓ ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า จักรู้กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก ชั้นที่ ๔ ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า จักสงบร่างกายสังขารเครื่องปรุงร่างกาย (คือลมหายใจ เข้าหายใจออก) หายใจเข้าหายใจออก

ก่อนที่จะต่อไป ก็จะขอเพิ่มเติมไว้ตรงนี้ก่อนว่า ทางปฏิบัติทั้ง ๔ ชั้นที่แสดง มาแล้วนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เองในพระสูตร มาในชั้นหลัง พระอาจารย์ได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติ และได้แนะนำวิธีปฏิบัติไว้ต่าง ๆ กัน

เช่นว่า ในการเริ่มปฏิบัตินั้น จิตยังไม่สงบ เปรียบเหมือนอย่างว่าน้ำเชี่ยว การพายเรือ เมื่อผ่านน้ำเชี่ยว ใช้พายแต่เพียงอย่างเดียว อาจไม่สามารถนำเรือไปได้ ต่อให้ถ่อช่วยค้ำจุนให้เรือผ่านที่น้ำเชี่ยวนั้น



เครื่องประคองจิต

ก็เปรียบเหมือนอย่างจิตที่ยังฟุ้งซ่าน การนำจิตให้ตั้งกำหนดลมหายใจเข้าออก อาจสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงให้ใช้วิธีช่วยค้ำจุนจิตให้อยู่กับลมหายใจ ด้วยวิธีใช้นับ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ เรียกว่า นับซ้ำ ๑-๑, ๒-๒, ไปจนถึง ๕-๕ แล้วก็กลับมา ๑-๑, ๒-๒ จนถึง ๖-๖ แล้วก็กลับมา ๑-๑, ๒-๒, จนถึง ๗-๗ แล้วก็กลับต้นมาจนถึง ๘-๘ แล้วก็กลับต้นมาจนถึง ๙-๙ แล้วก็กลับต้นมาจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็เพิ่มขึ้น อีกทีละจำนวนจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับใหม่ เรียกว่านับซ้ำ

ก็เปรียบเหมือนอย่างว่า การนับนี้เป็นถ่อสำหรับที่จะค้าเรือให้ไปผ่านแม่น้ำ เชี่ยวได้ คือให้จิตที่ฟุ้งซ่านนี้ได้มากำหนดในลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าเหมือนอย่าง มีอารมณ์ ๒ อย่างพร้อมกันไป คือให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง และให้จิต อยู่กับการนับอีกอย่างหนึ่ง เมื่อนับซ้ำดังนี้จนจิตสงบตามสมควรแล้ว ก็เปลี่ยนจากนับ ซ้ำเป็นนับเร็ว คือหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ ไม่ต้องนับคู่ แต่ในทีแรกพอถึง ๕ แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะไม่ใช้นับเป็นตอน ๆ แบบขยักขยอน อย่างนั้นทั้งนับซ้ำ นับเร็ว จะนับ ๑-๑ ไปจนถึง ๑๐-๑๐ ที่เดียว หรือว่านับ ๑ ถึง ๑๐ ที่เดียว หรือมาก ไปกว่านั้น ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติ

แต่ที่ท่านอธิบายว่า ที่กำหนดไว้ไม่ให้นับเกิน ๑๐ นั้น ก็เพื่อมิให้จิตต้องเป็น กังวลในการนับที่มีจำนวนมาก ๆ เมื่อนับจำนวนน้อย ๆ เพียงแค่ ๑-๑๐ ก็ไม่ทำให้ ต้องกังวลในการนับมาก เพราะจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก ส่วนการนับ นั้นกำหนดให้การนับเพื่อเป็นเครื่องประคองจิตให้อยู่เท่านั้น

แต่อาจารย์ผู้ปฏิบัติก็ใช้วิธีอื่น เช่นว่า หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ แทนนับ ซึ่งวิธีกำหนด พุทโธ ดังนี้ ก็เป็นที่นิยมกันมาก และก็ยังวิธีอื่นอีก เช่น วิธีที่กำหนด ท้องที่พองหรือยุบ ก็เป็นวิธีประคองจิตไว้ เหมือนอย่างถ่อ เช่นเดียวกัน และเมื่อดูตาม อุปมาของท่าน ว่าการนับเหมือนอย่างถ่อค้าเรือเมื่อผ่านน้ำเชี่ยว ก็แสดงว่าเมื่อน้ำ ไม่เชี่ยวแล้ว ก็ไม่ต้องนับ กำหนดลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องแบ่งไป กำหนด ๒ อย่างพร้อม ๆ กัน

ข้อควรปฏิบัติในชั้นที่ ๑ และชั้นที่ ๒

วิธีที่ท่านสอนไว้นี้ เมื่อไปพิจารณาเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็จะเห็นว่า ควรใช้ได้ในชั้น ๑ ชั้น ๒ ตามที่ได้แสดงแล้ว ชั้น ๑ หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ ชั้น ๒ หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ คือในชั้น ๑ ชั้น ๒ นี้ กำหนดลมหายใจแต่เพียงอย่างเดียว เพียงแต่ให้รู้ว่ายาวหรือสั้น และในชั้น ๑ ชั้น ๒ นี้ ก็เป็นชั้นที่เริ่มปฏิบัติ อันกล่าวได้ว่าอยู่ในระยะที่จิตยังฟุ้งซ่าน ยังกวัดแกว่ง ยังกระสับกระส่าย เหมือนอย่างน้ำเซียว ยกที่จะรวมเข้ามาได้ ก็ใช้ถ่อช่วยอีกแรงหนึ่ง จึงเห็นว่าใช้ได้สำหรับในชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒

ข้อควรปฏิบัติในชั้นที่ ๓ และชั้นที่ ๔

แต่เมื่อมาถึงชั้นที่ ๓ ที่ ๔ แล้ว ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นั้น ว่าชั้นที่ ๓ ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้กายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก ก็เป็นการกำหนด ๒ อย่างเหมือนกัน คือว่าให้รู้กายทั้งหมด ไปพร้อมกับรู้หายใจเข้า รู้หายใจออก จึงเป็นการกำหนดให้รู้ ๒ อย่างไปพร้อมกัน

แม้ในชั้นที่ ๔ ก็เช่นเดียวกันว่า ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้ร่างกายสังขารเครื่องปรุงกาย หายใจเข้าหายใจออก ก็เป็นอันปฏิบัติให้รู้ ๒ อย่างในขณะเดียวกัน คือว่าให้รู้ระงับกายสังขารเครื่องปรุงกายด้วย ให้รู้ลมหายใจเข้าหายใจออกด้วย ไปพร้อมกัน ก็แปลว่ามี ๒ อย่าง

ฉะนั้น จะแถมการนับ หรือแม้การบริกรรมอย่างอื่นเข้ามาอีก ก็กลายเป็น ๓ อย่าง ซึ่งเป็นการปฏิบัติยาก เมื่อมาถึงชั้นที่ ๓ ที่ ๔ นี้แล้ว จึงเห็นว่าควรจะต้องงดการนับ หรือการบริกรรมอย่างอื่น มาปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอย่างชั้นที่ ๓ ก็ให้รู้กายทั้งหมด ไปพร้อมกับหายใจเข้าหายใจออก ชั้นที่ ๔ ก็ให้รู้ร่างกายสังขารเครื่องปรุงกาย ไปพร้อมกับหายใจเข้าหายใจออก แปลว่ารู้ ๒ อย่างพร้อมกัน



และในขั้นที่ ๓ ที่ตรัสสอนไว้นั้น เมื่อปฏิบัติก็ย่อมจะรู้สึกได้ด้วยตนเองว่า ความรู้ล้มหายใจเข้าออกนั้น กว้างออกไปกว่าที่จะกำหนดเพียงแค่ว่าปลายจมูก หรือ ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าออกไปจนถึงกายทั้งหมด ซึ่งได้แก่รูปกายนามกาย

รูปกาย

รูปกายนั้น เมื่อว่าถึงรูปกายทั้งหมด ก็ได้แก่รูปกายทั้งหมดของทุก ๆ คน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยที่สุดเป็นที่สุด โดยรอบนี้

และแม้ท่านอาจารย์จะอธิบายว่าหมายถึงกองลม ที่หายใจเข้า ที่หายใจออก แต่ว่ากองลมนั้น ก็กำหนดให้แคบก็ได้ ให้กว้างก็ได้ เพราะลมที่หายใจเข้าหายใจออกนั้น ย่อมเป็นลมที่ซาบซ่าน

กำหนดให้ซาบซ่านไปทั่วร่างกายก็ได้ ทั้งเข้าทั้งออกและจะกำหนดตุลุมเดิน เข้าเดินออก ทั้งหมดที่แบ่งเป็น ๓ จุด ดังที่ได้อธิบายแล้ว ดั่งนั้นก็ได้อีก แต่ว่าเมื่อกำหนด ให้กว้างออกไปจนถึงกายทั้งหมดนี้ ก็เป็นการปฏิบัติครอบคลุมทั้งหมด

นามกาย

และนามกายนั้นก็คือดูใจนี้เอง ใจที่รู้ที่คิด ใจรู้ใจคิดอย่างไร ก็รู้ ใจรู้ใจคิดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ก็รู้ว่าเดี๋ยวนี้ใจรู้ใจคิดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก แล้วก็ต้องการให้เป็น อย่างนั้น หากใจออกไปก็ต้องนำเข้ามาใหม่ แต่ก็ต้องให้รู้ใจ ว่าคิดอะไรรู้อะไรอยู่ใน ขณะปฏิบัติ

รู้กายทั้งหมด

ก็เป็นอันว่า ให้จิตอยู่ในขอบเขตของกายทั้งหมดนี้ ทั้งรูปกายทั้งนามกาย รู้กายรู้ใจของตัวเอง และเมื่อรู้กายรู้ใจของตัวเอง ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าออกรวมอยู่ด้วย

เหมือนอย่างว่าเมื่อคนเลี้ยงเด็กไกวเปลเด็ก นั่งอยู่ที่โคนเสาข้างหนึ่งของเปลแล้วไกว ก็มองเห็นเด็กที่นอนอยู่ในเปล เปลก็แกว่งไปแกว่งมา เมื่อมองเห็นเปลทั้งหมด ก็ต้องเห็นเด็ก

เพราะฉะนั้น เมื่อรู้กายทั้งหมด ก็ย่อมเห็นลมหายใจเข้าออก ก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่ด้วย ย่อมรู้ว่าใจนี้คิดอยู่รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าใจรวมอยู่ในกาย ใจทั้งหมดนี้ของตนเอง ไม่ออกไปข้างนอก ก็เป็นอันว่าจำกัดวงของจิตให้แคบเข้ามา ให้อยู่ในภายใน ภายในกายภายในใจทั้งหมดนี้เอง ไม่ไปข้างไหน ลองนึกดูว่า เรากำหนดเหมือนอย่างเห็นตัวเราเองทั้งหมดนี้ นั่งอยู่ และก็นั่งหายใจเข้าอยู่ นั่งหายใจออกอยู่คล้าย ๆ กับว่า ตัวเราเองนี้ออกไปยืนอยู่ข้างนอกแล้วมองเข้ามาดูที่ตัวของเรากที่กำลังนั่งอยู่นี้ ก็เห็นตัวเราทั้งหมด นั่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่ แล้วก็รู้ใจทั้งหมดที่คิดอยู่รู้ที่อยู่ ดังนี้ก็เป็นอันว่า เป็นเหตุให้ใจรวมเข้ามา รู้ทั้ง ๒ อย่าง รู้กายทั้งหมดไปพร้อมกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ได้ในขั้นที่ ๓

ในการปฏิบัติดังนี้ จะไปม้วนบอญั้นไม่สะดวก หรือมีกำหนดอย่างอื่นก็ไม่สะดวกเช่นเดียวกัน เพราะไม่สามารถจะแบ่งใจออกไปอีกได้ ต้องให้ใจอยู่ที่กายทั้งหมด หายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น

สงบกายสังขาร

วิธีของพระพุทธเจ้านี้ให้ฟังให้ดี ให้เข้าใจ แล้วจะเห็นว่าถูกต้อง และปฏิบัติได้อันจะนำไปถึงขั้นที่ ๔ คือขั้นที่ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักระงับสงบกายสังขาร เครื่องปรุงกายหายใจเข้าหายใจออก ก็เหมือนอย่างว่าเราออกไปนั่งดูกายของตัวเราเอง ซึ่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่ เมื่อเห็นว่ากายนี้โคลงไปโคลงมา ก็ต้องกำหนดทำให้กายนี้ไม่โคลง แต่ให้นิ่งสงบเป็นปกติ และถ้าเห็นว่า อยากให้หายใจเร็วบ้างช้าบ้าง เบาบ้างแรงบ้าง ก็ต้องระงับเสียอีก ก็จะไปอยากไม่ได้ ต้องปล่อยให้หายใจไปโดยปกติ และเมื่อเห็นว่ามีอาการเมื่อยบ้าง เป็นเหน็บบ้าง ก็ต้องดำเนินการระงับ ไม่ใส่ใจในการเมื่อยแก้เมื่อยเสียด้วยการอธิษฐานลมให้แผ่ไปในตรงที่เมื่อยนั้น แต่ถ้าหากว่าเมื่อยเต็มที



ก็ต้องยอมที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นพลิกขาในการนั่ง หรือขยับขาเล็กน้อย อะไรเป็นต้น เป็นการช่วยและก็คอยประคับประคองใจ ให้อ่อนโยน ให้เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาที่สุด โดยไม่ไปคิดตบแต่งให้เป็นอย่างโน้นให้เป็นอย่างนี้ และเมื่อปฏิบัติให้เข้าทางดังนี้แล้ว ใจก็จะรวมดีขึ้น กายเองก็สงบดีขึ้น และหายใจเข้าหายใจออกก็จะมาปรากฏอยู่ทั่วตัวหัวใจ

อาการที่แสดงว่าได้อาณาปานัสสติสมาธิ

ความปรากฏของหายใจเข้าหายใจออกอยู่ทั่วตัวอันหมายถึงส่วนกาย และหัวใจนี้ เป็นการแสดงว่าได้อาณาปานัสสติสมาธิ คือสมาธิที่ได้จากสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก และกายก็จะสงบไปพร้อมกับใจที่สงบ อาการของร่างกายที่หายใจต่าง ๆ ก็สงบลง ๆ

แต่อันที่จริงหายใจอยู่ เพราะเมื่อจิตใจสงบ และเมื่อกายสงบ อาการของร่างกายที่หายใจ ก็ไม่จำเป็นจะต้องหยาบเหมือนอย่างปรกติสามัญ อาการที่หายใจเองก็ละเอียดเข้า ๆ คือ ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ความเคลื่อนไหว อาการเคลื่อนไหวของกายก็น้อยเข้า อาการเคลื่อนไหวของจิตใจก็น้อยเข้า อาการเคลื่อนไหวของร่างกายที่หยาบก็เพราะว่าอาการเคลื่อนไหวของจิตหยาบ เมื่ออาการเคลื่อนไหวของจิตละเอียด อาการเคลื่อนไหวของกายก็ละเอียดตาม

เพราะฉะนั้น จิตที่สงบอยู่กับลมหายใจเข้าออก กายและใจหายใจเข้าหายใจออกอยู่อย่างละเอียด จึงเป็นกายและจิตที่ละเอียด การหายใจก็เป็นไปอย่างละเอียด จนถึงแม้ว่าความเคลื่อนไหวของร่างกายสงบลงไป เพราะเหตุว่าจิตละเอียดที่สุด กายก็ละเอียดที่สุดตามกัน

เมื่อจิตละเอียดที่สุด กายละเอียดที่สุด อาการเคลื่อนไหวในการหายใจอย่างปรกติสามัญก็หยุดลง เหมือนอย่างไม่หายใจ ท้องไม่มีพองไม่มียุบ และอาการที่ลมกระทบปลายจมูก ลงไปถึงทรวงอก ถึงท้อง ก็สงบลงหมด จนถึงว่าแม้มากระทบแผ่ว ๆ ที่ปลายจมูกก็สงบหมด เหมือนอย่างไม่หายใจและในขณะที่เป็นเช่นนั้น ก็จะไม่

ความรู้สึกอึดอัด จะรู้สึกว่ามีความผาสุกสบายเป็นปรกติ และการหายใจนั้นก็คงหายใจ
อยู่นั่นเอง หายใจเข้าหายใจออกอยู่นั่นเอง แต่ว่าเป็นอย่างละเอียดที่สุด เป็นไปตาม
กายและจิตที่ละเอียดดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นอันว่าได้ในขั้นที่ ๔

ผู้ที่ได้ในขั้นที่ ๔ นี้ ถ้าคนอื่นมองก็รู้สึกตกใจว่าไม่หายใจ หรือเมื่อตนเองใจ
ออกมาดูกาย เห็นว่ากายไม่หายใจก็ตกใจดังนี้ก็มี บางคนก็มาแสดงอย่างนั้น ว่าตกใจ
กลัวตาย ก็ต้องถอนใจออกมา พอกายหายบใจหายบ ก็หายใจเป็นปรกติ แต่ความจริง
นั้นไม่ต้องตกใจไม่ต้องกลัวตาย เป็นลักษณะของธรรมชาติ ต้องเป็นดังนั้น

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่า ลมหายใจเข้าออกนี้แหละเป็นตัวกายานุปัสสนา
สติปัฏฐาน ซึ่งจะพึงใจในขณะที่จะต้องถึงขั้นที่ ๔ ระวังกายสังขาร ถึงขั้นที่ว่ากาย
ทั้งหมดและใจทั้งหมด หายใจด้วยกันอย่างละเอียดที่สุด เป็นอันว่าได้ถึงขั้นที่ ๔ และ
ขั้นที่ ๔ นี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เองเป็นตัวกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็น
สติปัฏฐานชั้นกาย หรือเป็นขั้นที่ ๑

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๙ เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกในชั้นกายานุปัสสนา สติปฏิฐาน ตั้งสติพิจารณากาย ๔ ชั้นแล้ว และเมื่อถึงชั้นที่ ๔ นี้ จิตกับลมหายใจ ย่อมรวมกันอยู่ พร้อมกับกายทั้งหมดใจทั้งหมด ซึ่งสงบตั้งมั่นและละเอียดอ่อน จิตได้ สัมผัสกับสติและสมาธิอย่างเที่ยง จึงเกิดปีติคือความอิมใจ แต่ก่อนจะพบกับสติสมาธิ ดังนี้ จิตย่อมกระสับกระส่ายดิ้นรนไปอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง หลงสยบติดอยู่บ้าง ซึ่งอะไร ๆ ในโลก จิตจึงมีลักษณะที่เศร้าหมอง ประกอบด้วยความอยากความดิ้นรน อันทำให้จิตใจแห้งแล้ง ไม่ชุ่มชื้น

เวทนานุปัสสนาชั้นที่ ๑

แต่เมื่อมาพบกับสติกับสมาธิ รวมอยู่กับกายใจทั้งหมด กับลมหายใจ จิตได้ พบกับความสงบ ความละเอียดอ่อน อาการที่ดิ้นรนที่หิวกระหาย กระสับกระส่าย ก็สงบไป จิตจึงได้ดูดดื่มความสงบ ความบริสุทธิ์ ซึ่งยังไม่เคยพบมาก่อน จึงได้ความ ดุดดื่มใจ อิมใจ สงบใจ แต่ก่อนนั้นใจยังไม่เคยอิม ยังกระหายหิว ในอารมณ์ทั้งหลาย

ที่เป็นกาม แต่ครั้งสงบได้ด้วยสติสมาธิ ใจโลมหายใจรวมกันอยู่ ได้ดูดูตีความสงบ จึงมีความอึดใจ ใจที่หิวกระหายกระวนกระวายก็หาย ร่างกายที่เมื่อยขบต่าง ๆ ก็หายหมด ปิติจึงบังเกิดขึ้น เป็นความอึดใจ

ปิติ ๕

ซึ่งปิตินี้ ท่านแสดงไว้ตั้งแต่อย่างหยาบไปหาอย่างละเอียด หรือน้อยไปหา มาก คือเบื้องต้นก็จะได้ *ขุททกاپิติ* ปิติน้อย อันทำให้น้ำตาไหลขนชัน เมื่อแรงขึ้นก็เป็น *ขณิกापิติ* ปิติชั่วขณะ อันทำให้รู้สึกเสียวแปลบเหมือนอย่างฟ้าแลบ ยิ่งขึ้นก็เป็น *โอกันติกापิติ* ปิติเป็นพัก ๆ ทำให้รู้สึกชุ่มช่ำมากกว่าเสียวแปลบแปลบ เหมือนอย่างคลื่นกระทบฝั่ง แรงขึ้นอีกก็เป็น *อุพเพงคापิติ* ปิติน่าใจฟู ทำให้ใจฟู จนถึงบางครั้งทำให้เปล่งอุทานขึ้นมา โดยที่มีได้เจตนามาก่อนหรือทำให้กายเบา กายลอย กายโลดขึ้น และ (รวมถึงปิติ) อย่างแรงที่มีอาการดังนี้ แต่ไม่ละเอียด ที่ยิ่งกว่านั้น ก็เป็นปิติอย่างแรง แต่ละเอียด เป็น *ผรณापิติ* ปิติที่ซาบซ่านไปทั่วจิตใจและร่างกาย ทั่วสรรพางค์กาย เมื่อปิติบังเกิดขึ้น ก็ให้ทำความรู้ทั่วถึงปิติที่บังเกิดขึ้นนั้น กำหนดดู ให้รู้จักปิติที่บังเกิดขึ้นนั้น ในขั้นนี้เป็นอันว่า กายานุปัสนาสติปัฏฐานซึ่งเต็มขึ้น ก็เลื่อนขึ้นมาเองเป็นเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน สติที่พิจารณาเวทนา กำหนดเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ปิตินี้ก็เป็นเวทนา อย่างหนึ่ง ซึ่งบังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน หรือปฏิบัติสมาธิแม้ในกรรมฐานบทอื่น เมื่อจิตได้สมาธิ ก็จะได้ปิติบังเกิดขึ้นเอง ตามขั้นตนเอง

เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับกำหนด เวทนาคือปิติที่บังเกิดขึ้นตามที่เป็นไปจริงอย่างไร เป็นอันว่าตั้งสติกำหนดรู้ ๒ อย่าง ลมหายใจเข้าออกด้วย ปิติที่บังเกิดขึ้นด้วย และเมื่อได้ยินดีปิตินี้ *ก็ย่อมจะได้สุขที่ สืบเนื่องจากปิติ* เป็นการได้สุขที่สืบเนื่องกันขึ้นไปเอง คือความสบายกายความสบายใจ ร่างกายก็สบาย ไม่มีเมื่อยขบเจ็บปวดอะไรทั้งหมด จิตใจก็สบาย และสงบกายสงบใจ ประกอบอยู่ในสุขที่ได้



พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อมกับกำหนดสุขที่บังเกิดขึ้น เป็นอันว่าได้เลื่อนขึ้นสู่ชั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติกำหนดตามดูตามรู้ตามเห็นเวทนาชั้นที่ ๑ คือปิติ ชั้นที่ ๒ คือสุข ซึ่งทั้งปิติทั้งสุขนี้บังเกิดขึ้นเองบังเกิดขึ้นจริงตามลำดับ และในการปฏิบัตินั้น ก็ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจากรู้ทั่วถึงปิติหายใจเข้าหายใจออก เราจากรู้ทั่วถึงสุขหายใจเข้าหายใจออก เป็นอันว่าทั้ง ๒ ชั้นนี้ก็ให้รู้ทั้งลมหายใจเข้าลมหายใจออก และปิติที่บังเกิดขึ้นตามที่เป็นจริง และเวทนาชั้นที่ ๒ ก็ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดให้รู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก พร้อมทั้งสุขที่บังเกิดขึ้นตามเป็นจริง

จิตตสังขารเครื่องปรุงจิต

และปิตกับสุขนี้เมื่อบังเกิดขึ้น ก็ทำให้จิตใจนี้เพลิดเพลินอยู่กับปิติ เพลิดเพลินอยู่กับสุขได้ เพราะว่าทั้งปิติและทั้งสุขนี้เป็นสุขเวทนาด้วยกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุงจิต คือสัญญาและเวทนา เวทนานั้นมาก่อน สัญญาก็ตามเวทนา ตามลำดับในชั้นที่ ๕ คือเมื่อเวทนาบังเกิดขึ้นเป็นเวทนา ก็จำได้หมายรู้ในเวทนา ก็เป็นสัญญา แต่เรียกเอาสัญญาออกหน้าเป็นสัญญาเวทนา

ทั้ง ๒ นี้เป็นจิตตสังขารดังกล่าว เครื่องปรุงใจ คือปรุงจิตใจให้ยินดีก็ได้ให้ยินร้ายก็ได้ เมื่อเป็นปิติเป็นสุข ก็เป็นสุขเวทนาเหมือนกัน ก็ปรุงใจให้ยินดี อันทำให้เกิดราคะคือความติดใจยินดี นั่นก็คือความเพลิดเพลินติดอยู่ และทำให้เกิดตัณหาความอยากได้ความต้องการสุขเวทนา แต่ถ้าหากว่าเป็นทุกข์เวทนาที่ตรงกันข้าม ก็เป็นจิตตสังขารปรุงจิตใจให้ยินร้ายไม่ต้องการ

ทุกข์เวทนาในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตยังไม่ได้สติ ยังไม่ได้สมาธิ ย่อมเกิดทุกข์เวทนาในการปฏิบัติ ฉะนั้นทุกข์เวทนานี้จึงเป็นจิตตสังขารปรุงจิตใจให้ยินร้ายทำให้ไม่ชอบไม่อยากทำ อยากเลิก เพราะรู้สึกว่าเป็นทุกข์ในการปฏิบัติ เป็นทุกข์เวทนา

จิตจึงใคร่ที่จะสลัดกรรมฐานออกอยู่เสมอ จิตมักตกออกไปสู่กามคุณารมณ อันเป็นที่อาศัยของจิตที่เป็นกามาพจร หยั่งลงในกาม ปรากฏเป็นนิรวณทั้งหลายบังเกิดขึ้น กลุ่มรุมจิตใจอยู่เป็นอันมาก ระวังจิตใจจากนิรวณได้ยาก จิตก็อยู่ได้ยาก

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเปรียบเทียบไว้ ว่าเหมือนอย่างจับปลาขึ้นมาจากน้ำ วางไว้บนบก ปลา ก็จะดิ้นลงน้ำ เพราะว่ายบกไม่ได้เป็นที่อยู่ของปลา ส่วนในน้ำเป็นที่อยู่ของปลา ปลา ก็จะดิ้นไปหาที่อยู่ของตนคือน้ำ

ที่อยู่ของจิตที่เป็นกามาพจร

จิตที่เป็นกามาพจรที่หยั่งลงในกามก็เช่นเดียวกัน เมื่อยกจิตขึ้นมาสู่กรรมฐาน ซึ่งไม่ใช่เป็นที่อยู่ของจิตมาแต่ก่อน จิตไม่มีความสุขในกรรมฐาน มีความทุกข์ในกรรมฐาน เหมือนอย่างปลาที่ถูกวางไว้บนบก มีความทุกข์อยู่บนบก ไม่มีความสุขอยู่บนบก จิตจึงได้ดิ้นรน ไม่ต้องการที่จะอยู่ในกรรมฐานต้องการที่จะกลับไปอยู่ในอาลัยคือน้ำ อันได้แก่กามคุณารมณ อันเป็นที่อยู่ของจิตที่เป็นกามาพจร หรือหยั่งลงในกามของสามัญชนทั่วไป เพราะไม่ได้สุขนั่นเอง

แต่ครั้งเมื่อมาได้ปิติได้สุข อันรวมกันเป็นสุขเวทนา จิตก็สบาย เมื่อสบาย ก็ชอบ ก็ติดใจ ใครที่จะอยู่กับปิติและสุขนี้เรื่อยไป ไม่อยากที่จะไปไหน อากาการที่ติดใจ และติดอยู่นี้ คืออาการที่เป็นโรคความติดใจยินดี นันทิความเพลิน และอาการที่สยบติดก็เป็นอาการของโมหะคือความหลง ทำให้หลงอยู่ในสมาธิ คือหลงในปิติสุขในสมาธิ ติดในปิติสุขสมาธิ เพราะเหตุที่ปิติและสุขเป็นจิตตสังขาร คือเครื่องปรุงจิตให้ติดให้ยินดี ดังนี้

เวทนานุปัสสนาขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาต่อขึ้นไปอีกว่า ให้ศึกษากำหนดสำเหนียกว่าเรารู้จักทั่วถึงจิตตสังขาร คือให้รู้ทั่วถึงปิติสุขที่กำลังบังเกิดขึ้นอยู่ว่าเป็นจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต หายใจเข้าหายใจออก คือให้รู้จักปิติ ให้รู้จักสุข ว่าเป็นจิตตสังขารเครื่อง



ปรุ่จติให้ติดใจให้ยินดี ให้รู้จกตามเป็นจริงเพื่อจะได้ไม่ให้เกิดปรุ่จ ไม่ให้ติดใจ ไม่ให้สยบติดอยู่กับปิตักบสุข ก็เป็นเวหนานุบัสสนาขั้นที่ ๓ คือให้รู้จกจิตตสังขาร

และยังขึ้นไปกว่านั้น ตรีสสอนให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดอีกขั้นหนึ่งเป็นขั้นที่ ๔ ว่าเราจักสงบร่าบจิตตสังขารเครื่องปรุ่จติ คือปิติสุข หายใจเข้าหายใจออก คือในการปฏิบัติตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้ปฏิบัติพร้อมกันไปกับตั้งจิตสงบร่าบจิตตสังขารเครื่องปรุ่จติ คือไม่ให้ปิติสุขมาปรุ่จติให้ติดยินดี ให้เปล็ดเพลิน ให้ต้องการปล่อยให้ปิติสุขนั้นเป็นไปตามธรรมดาของตนเอง

ปิติสุขแม้จะบังเกิดขึ้นอยู่ ก็ให้เป็นเรื่องของปิตี ให้เป็นเรื่องของสุข จิตเพียงแต่รู้ว่านี่ปิตี นี่สุข แต่ไม่ยึดไม่ติดในปิตีในสุข และให้รู้ว่าปิติสุขก็เป็นสิ่งเกิดดับไปทุกขณะจิต ไม่ตั้งอยู่ยั้งยืน แต่บังเกิดขึ้นต่อเนื่องทุกขณะจิต จึงเหมือนอย่างยี้ดยาวแต่ความจริงนั้นปิติสุขบังเกิดขึ้นทุกขณะจิต ขณะจิตหนึ่งก็ปิติสุขหนึ่งไปพร้อมกัน แต่ว่าต่อ ๆ ๆ กันไปโดยรวดเร็ว จึงเหมือนเป็นอันเดียวกัน ให้รู้จกว่าปิติสุขเป็นสิ่งที่เกิดดับเพื่อไม่ให้ปิติสุขปรุ่จติดังกล่าว ปิติสุขก็จะไม่ปรุ่จติ แต่จะเกิดขึ้นและดับไปตามธรรมดาของปิติสุขเอง ก็ปล่อยให้ปิติสุขเป็นไปไม่ต้องคิดดับปิตี ไม่ต้องคิดดับสุข ให้ปิติสุขเกิดขึ้นแหละไปตามธรรมดาของปิติสุข

คุณและโทษของปิติสุข

เพราะว่าถ้าไม่มีปิติสุข จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะจิตไม่ต้องการอยู่กับความแห่งแล้ง จิตต้องการอยู่กับความชุ่มชื้นหรือความสุข ตัวปิติสุขนี้จึงเป็นฐานของสมาธิด้วย แต่ในขณะเดียวกันก็มีโทษ ถ้าปล่อยให้ปิติสุขนี้ปรุ่จติให้ติดใจยินดีให้อยากได้ ก็จะทำให้หลงไหลติดอยู่กับปิติสุขเท่านั้น ไม่ต้องการจะปฏิบัติให้คืบหน้าไป เหมือนอย่างเข้านั่งพักในห้องเย็นสบาย ก็เลยนอนหลับสบายไปในห้องเย็นนั้น งานอะไรที่จะต้องทำต่อไป ก็เป็นอันว่าไม่ได้ทำ

ปฏิบัติสมาธิก็เหมือนกัน จะปล่อยให้จิตสยบติดอยู่กับปิติสุขนั้นไม่ได้ แต่จะไม่มี่ปิติสุขก็ไม่ได้ จะต้องมี่ปิติสุข หรือต้องมีสุข สมาธิจึงจะตั้งอยู่กับความสุขคือความสบาย ให้มี่ปิติสุขนั้นแหละตามที่จะมี แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ให้ปิติสุขนั้นปรุ่จ

จิตใจให้ติดให้ยินดี คอยระวังเสีย ด้วยความรู้ตามเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่เกิดดับ และติดเข้าเป็นโทษ ให้รู้ความเป็นจริงด้วย ให้รู้จักโทษด้วย ในการที่ติดปีติสุข ให้ปีติสุขปรุจจิต ก็เป็นขั้นที่ ๔

ในเมื่อถึงขั้นที่ ๔ นี้ ปีติสุขก็จะปรุจจิตไม่ได้ จิตก็จะเป็นจิตที่ได้สมาธิ ได้สติ ได้ลมหายใจเข้าออก ได้ปีติ ได้สุขประกอบกันอยู่อย่างถูกต้อง ก็เป็นอันว่าเป็นเวทนานุปัสสนาในขั้นที่ ๔ ก็รวมความว่า จิตเลื่อนจากชั้นกายนุปัสสนาขึ้นมา เป็นชั้นเวทนานุปัสสนา

พระพุทธรเจ้าก็ตรัสสอนให้

ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้ทั่วถึงปีติหายใจเข้าหายใจออก เป็นขั้นที่ ๑

ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้ทั่วถึงสุขหายใจเข้าหายใจออก เป็นขั้นที่ ๒

ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร เครื่องปรุจจิต คือปีติสุข ว่าเป็นจิตตสังขารเครื่องปรุจจิต ปรุจให้ยินดีติดอยู่เมื่อเป็นสุขเวทนา ให้ยินร้ายเมื่อเป็นทุกข์เวทนานี้เป็นขั้นที่ ๓

และขั้นที่ ๔ ก็ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจักหายใจเข้าหายใจออก พร้อมทั้งรู้ทั่วถึงการสงบระงับจิตตสังขารเครื่องปรุจจิต

เมื่อสงบระงับจิตตสังขารได้ สมาธิ สติ ลมหายใจเข้าออก ปีติ สุข ก็ประกอบกันอยู่อย่างถูกต้อง โดยไม่ปรุจกัน แต่ว่าสนับสนุนในการปฏิบัติสติปัฏฐานสมาธินี้ ให้แนบแน่นยิ่งขึ้น

การมนสิการในลมหายใจเข้าออกในขั้นนี้ก็แนบแน่นยิ่งขึ้นและพระพุทธรเจ้าก็ตรัสไว้ว่า การมนสิการลมหายใจเข้าออกอย่างดี คือการใส่ใจลมหายใจเข้าออกไว้เป็นอย่างดี นี่แหละเป็นตัวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติมาใน ๔ ขั้นนี้ จึงรวมเป็นกายนุปัสสนา ๔ ชั้น เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น เป็น ๘ ชั้น ต่อกันขึ้นไปเอง

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๑๐ จิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวม กายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ตาม พระพุทธภาษิตที่ได้ตรัสยกอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นับตั้งแต่ ชั้นกายขึ้นไปโดยลำดับติดต่อกัน เป็นชั้นกายนุปัสสนา ๔ ชั้น สืบต่อโดย เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น

วันนี้จะต่อชั้นจิตตานุปัสสนา แต่จะแสดงอนุสนธิคือความสืบเนื่องจากชั้นเวทนา ว่า ในชั้น ๔ ของเวทนานุปัสสนานั้น ตรัสสอนให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจัก ระงับจิตตสังขารนั้นได้แก่ สัญญา เวทนา ชื่อว่าจิตตสังขาร เพราะเป็นเครื่องปรุงจิต ให้ยินดีก็ได้ ให้ยินร้ายก็ได้ ให้หลงสยบติดอยู่ก็ได้

เพราะฉะนั้น ในข้อเวทนาเอง ซึ่งเมื่อปฏิบัติสืบเนื่องขึ้นมาจากชั้นกาย ก็ย่อม จะได้สุขซึ่งเป็นสุขเวทนา ปรกตย่อมจะปรุงใจให้ยินดี คือให้มีระคะติดอยู่ในสุข จึงได้ ตรัสสอนในชั้นเวทนา ว่าให้ศึกษาทำความรู้จักสุขเวทนาที่ได้นั้น ว่าเป็นจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิตให้ติด เป็นการปฏิบัติในชั้น ๓ ของเวทนานุปัสสนา และในชั้น ๔ ก็ให้ ศึกษาสำเนียงกำหนดว่าจักสงบระงับจิตตสังขาร คือระงับสัญญาเวทนา ไม่ให้ปรุงจิต ให้ติด นับเป็นชั้นที่ ๔ ของเวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๑

และเมื่อได้ขั้นที่สุด คือขั้นที่ ๔ ของเวหนานุปัสสนาดังนี้แล้ว ก็ให้ปฏิบัติ สืบต่อขึ้นมาในขั้นจิตตานุปัสสนา อันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๓ คือ ให้ศึกษาสำเหนียก กำหนดว่า เราจรรู้ทั่วจิตหายใจเข้า เราจรรู้ทั่วจิตหายใจออก อันนับเป็นจิตตานุปัสสนา ขั้นที่ ๑

และก็พึงทราบว่จิตที่ตรัสสอนให้ทำความรู้ทั่วนี้ เป็นจิตที่ไม่มีจิตตสังขารคือ เครื่องปรุงจิตแล้ว จึงเป็นจิตที่สงบว่างปราศจาคะคือความติดใจยินดีในสุข หรือจากปฏิฆะ คือความกระทบกระทั่ง ไม่ยินดีในทุกข์ ที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าความยินดี ความยินร้าย เป็นจิตที่สงบจากความยินดีจากความยินร้าย จะกล่าวว่าเป็นจิตที่ตั้งอยู่ในอุเบกขาก็ได้ คือเป็นกลาง ไม่ยินดี ติดอยู่ในสุขเวทนา ไม่ยินร้ายในทุกขเวทนาที่ตรงกันข้าม แต่ว่า ในที่นี้น่าจะในสุขเวทนา คือในขั้นจิตตานุปัสสนานี้ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะยอมได้ ปิติได้สุขดังกล่าว จึงเป็นจิตที่สงบจากทุกขเวทนาในขั้นนั้นแล้ว ปรากฏปิติสุข แต่ว่า เมื่อว่างปราศจาคะคือความติดใจในสุข ก็ให้ทำความกำหนดรู้จักจิตดังนี้ พร้อมกับทำความกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ว่าจิตเป็นดังนี้หายใจเข้า จิตเป็นดังนี้หายใจออก อันนับว่าเป็นจิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๑

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๒

เมื่อกำหนดให้รู้จักจิตที่ไม่มีสุขปรุงจิตให้ยินดีติดอยู่ดังนี้ หายใจเข้าหายใจ ออกแล้ว ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติต่อ เป็นขั้นที่ ๒ ต่อไป คือ ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้นหายใจเข้า เราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้นหายใจออก คือแม้จะ ไม่ให้สุขเวทนามาปรุงจิตให้ติดในสุข แต่ก็ต้องการที่จะทำจิตให้บันเทิง อาการจิตที่ บันเทิงนี้ ก็ตรงกันข้ามกับจิตที่ท้อเหี่ยว เศร้าระทม หรือแห่งใจ ต้องไม่ให้จิตแห่งเศร้า แต่ให้จิตบันเทิง ก็นับว่าเป็นอาการของความสุขอย่างหนึ่งเหมือนกัน



ความบันเทิงดังนี้ เป็นความต้องการของการปฏิบัติทำสมาธิ ถ้าหากว่าจิตมีความบันเทิงในสมาธิ ก็ย่อมจะทำให้ปฏิบัติในสมาธิได้ ถ้าจิตไม่บันเทิงในสมาธิ ก็ยากที่จะทำสมาธิได้ หรือทำไม่ได้ จึงต้องรักษาจิตไว้ให้บันเทิงอยู่เสมอในสมาธิ

และการที่ไม่ให้สุขเวทนาปรุงจิตให้ติดอยู่ในสุขนั้น อาจจะทำให้เกิดความแห้งแล้งขึ้นในจิตได้ ทำให้จิตหมดความบันเทิงได้ ต้องไม่ให้เป็นอย่างนั้น คือต้องให้จิตมีความบันเทิง แต่ไม่ยอมให้ความบันเทิงซึ่งเป็นความสุขอย่างหนึ่งของจิต มาทำจิตให้ติดอยู่ในสุขบันเทิง เพียงแต่อาศัยความบันเทิงสำหรับให้เป็นที่ตั้งของสมาธิ จึงต้องมีการศึกษาสำเนียงกำหนดปฏิบัติทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้น พร้อมทั้งกำหนดรู้ ว่าหายใจเข้าว่าหายใจออก พร้อมกับทั้งว่าจิตบันเทิงยิ่งขึ้น ซึ่งคำว่า ยิ่งขึ้น ในที่นี้มีความหมายว่าต่อเนื่องกันไปก็ได้ คือต่อไปข้างหน้า คือยิ่ง ๆ ขึ้น คือหมายความว่าสืบต่อไป ไม่ให้ขาดหายก็ได้ หมายความว่ามากขึ้นก็ได้ อันนับว่าเป็นจิตตานุปัตสนาขั้นที่ ๒

จิตตานุปัตสนาขั้นที่ ๓

และเมื่อปฏิบัติได้ขั้นที่ ๒ ดังนี้แล้ว ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติในขั้นที่ ๓ ต่อไปว่า ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักตั้งจิตให้เป็นสมาธิหายใจเข้า เราจักตั้งจิตให้เป็นสมาธิหายใจออก คือให้ปฏิบัติรักษาสมาธิจิตสืบต่อไป ยิ่งขึ้นไป ถ้าไม่เช่นนั้นจิตก็จะออกจากสมาธิ อานาปานัสสติที่ปฏิบัติก็จะสะดุดหยุดลง จึงต้องปฏิบัติรักษาสมาธิจิต ที่มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอารมณ์สืบต่อไป ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา คือจะต้องปฏิบัติให้เป็นดังนี้ ตั้งใจให้เป็นอย่างนี้ คือให้จิตเป็นสมาธิหายใจเข้า ให้จิตเป็นสมาธิหายใจออก ให้จิตกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก นี้แหละเป็นที่ตั้งของสมาธิ และให้ตัวสมาธิที่ตั้งอยู่ในลมหายใจเข้าลมหายใจออกเท่านั้น

เมื่อเป็นดังนี้ สมาธิจิตพร้อมทั้งอานาปานัสสติ ก็รวมกันดำเนินไปด้วยกัน ไม่สะดุดหยุดลง คือมุ่งให้สมาธิจิตนี้บังเกิดขึ้นสืบต่อไปพร้อมกับอานาปานัสสติไปด้วยกันควบคู่กันไป เพราะสมาธินั้นก็สมาธิอยู่ในลมหายใจเข้าออก อันประกอบด้วยสติที่กำหนด และจิตที่ตั้งมั่น ไม่วอกแวกสั่นคลอน เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ก็ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติในจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐานขั้นที่ ๓

จิตตานุปัสสนาขั้นที่ ๔

เมื่อได้ขั้นที่ ๓ ดังนี้ ก็ตรัสสอนให้ปฏิบัติในขั้นที่ ๔ ต่อไป คือ ให้ศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราก็จับเปลื้องจิตหายใจเข้า เราก็จับเปลื้องจิตหายใจออก คือต้องมีสติระมัดระวังสมาธิจิต พร้อมทั้งอานาปานัสสติที่ได้มาโดยลำดับ ให้ดำรงอยู่สืบต่อไปด้วย

เพราะว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง กระสับกระส่าย รักษายาก ห้ามยาก จึงอาจจะเผลอ จึงบังเกิดเป็นกิเลสไหลเข้ามาได้ เพราะฉะนั้น จึงได้มีอธิบายว่าจะต้องคอยระมัดระวัง คอยเปลื้องจิตจากอะไรบางอย่าง ที่ท่านสอนเอาไว้ก็ยกเอาบรรดากิเลสทั้งหลายหลายข้อนี้ขึ้นมา คือให้คอยเปลื้องจิต จากราคะความติดใจยินดี จากโทสะความกระทบกระทั่งขัดเคือง ไม่พอใจ จากโมหะความหลง ไม่รู้จริง อันเป็นเหตุให้ถือเอาผิด จากมานะความสำคัญตน เช่นความสำคัญตนว่าเราได้แล้วถึงแล้ว เป็นต้น จากทิวฏฐิคือความเห็นที่ผิดไม่ถูกต้องต่าง ๆ จากวิจิกิจฉาความเคลือบแคลงสงสัย จากถีนมิทธะความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม จากอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน จากอหิริคือความไม่ละอายใจต่อความชั่ว จากอนัตตตปปะคือความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว เพราะอาจจะมีกิเลสเหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งไหลขึ้นมา เพราะความเผลอสติ หรือความที่สมาธิหลุด อันเนื่องมาจากเผลอสติ เผลอสติเมื่อใด สมาธิก็หลุดเมื่อนั้น และเมื่อสมาธิหลุดเมื่อใดฟุ้งเมื่อใด สติก็ยอมเสียเมื่อนั้นเหมือนกัน ซึ่งอาจมีได้ เพราะจิตนี้ดิ้นรน กวัดแกว่งไปได้เร็วมาก จึงอาจจะมีกิเลสเหล่านี้ไหลขึ้นมาในจิตเป็นครั้งคราว ฉะนั้น ก็จะต้องรีบมีสติรู้โดยเร็วและเปลื้องจิตออกเสีย จากข้อใดข้อหนึ่งทุกข้อเช่นที่กล่าวมา หรือแม้ข้ออื่นที่ไม่ได้กล่าวมา

เพราะกิเลสนั้นมีลักษณะมากมาย ดังที่แสดงไว้ในหมวดอุปกิเลส ๑๖ และที่แสดงไว้ถึง ๑๗ ข้อก็มี ไม่ว่าข้อใดจะไหลขึ้นมาก็ต้องเปลื้องจิตออกไปเสีย หรือเปลื้องกิเลสออกไปเสียจากจิตไม่ให้งตั้งอยู่ในจิตได้ เพราะถ้ากิเลสข้อใดข้อหนึ่งตั้งอยู่ในจิตได้ ก็เสียอานาปานัสสติ เสียสมาธิในลมหายใจเข้าออก



เพราะสติกับสมาธินั้นจะอยู่กับกิเลสไม่ได้ กิเลสก็อยู่กับสติสมาธิไม่ได้ ต้องรีบตั้งสติตั้งสมาธิขึ้นมา กิเลสก็จะสงบระงับลงไป ก็จะถูกเปลื้องออกไป เพราะทั้งสองอย่างนี้จะไม่ตั้งขึ้นพร้อม ๆ กัน เมื่อกิเลสตั้งขึ้นได้ สมาธิกับสติก็หาย และเมื่อกิเลสหาย สติกับสมาธินี้ก็ตั้งขึ้นมาได้ จึงต้องมีสติที่จะคอยเปลื้องจิตออกจากกิเลสทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา ให้จิตปลอดกิเลสและเมื่อจิตปลอดกิเลสแล้ว อานาปานัสสติสมาธิก็กลับมาตั้งอยู่เต็มจิต ให้อานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิต จึงจะชื่อว่าเปลื้องจิตได้ เมื่อปฏิบัติได้ในขั้นนี้ ก็ชื่อว่าปฏิบัติได้ในขั้นจิตตานุปัสสนาครบทั้ง ๔

รวมความว่าในขั้นจิตตานุปัสสนานี้ก็มี ๔ ชั้นหรือ ๔ ขั้น คือ ตรีสรสอนให้

ศึกษาสำเนียงกำหนด ว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจเข้าหายใจออก

ศึกษาสำเนียงกำหนด ว่าเราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่งขึ้น หายใจเข้าหายใจออก

ศึกษาสำเนียงกำหนด ว่าเราจักทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ หายใจเข้าหายใจออก

ศึกษาสำเนียงกำหนด ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก

และเมื่อถึงขั้นนี้ จิตนี้ก็มีอานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิต พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า พระองค์ไม่ตรัสจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแก่ผู้ที่มีสติหลงลืม กลับความก็คือว่า ตรัสว่าบุคคลผู้มีสติไม่หลงลืมยอมได้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือว่ามีอานาปานัสสติสมาธิตั้งอยู่เต็มจิตนั่นเอง เพราะว่าเปลื้องจิตจากกิเลสทั้งหลายได้ อานาปานัสสติสมาธิจึงตั้งอยู่เต็มจิต เป็นอันได้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ชั้นหรือ ๔ ขั้น

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตอนที่ ๑๑

ธรรมานุปัสสนา ๔ ชั้น

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐาน ๔ ตามพระพุทธภาษิตที่ตรัสยกเอาอานาปานัสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง และก็กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นชั้น กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา มาชั้นละ ๔ ชั้น และในชั้นจิตตานุปัสสนาก็ได้มาถึงชั้นศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่า เราจักปลื้มจิต หายใจเข้าหายใจออก อันเป็นชั้นที่ ๔ ของจิตตานุปัสสนา

เมื่อมาถึงขั้นนี้ขั้นนี้ จิตก็จักได้อานาปานัสสติสมาธิเต็มจิต เป็นจิตที่บริสุทธิ์ด้วยอานาปานัสสติสมาธิ เป็นอันว่ามาถึงขั้นสมาธิหรือจิตตสิกขา ที่ถึงพร้อมหรือสมบูรณ์ จิตในขั้นนี้จึงเป็นจิตที่สะอาด ตั้งมั่น ควรแก่การงาน การงานของจิตที่ปฏิบัติมาแล้ว ก็คือขั้นศีลและขั้นสมาธิ หรือศีลสิกขาจิตตสิกขาเป็นจิตที่ควรแก่ศีล ที่ควรแก่จิตหรือสมาธิ หรือว่าจิตตสมาธิมาโดยลำดับ อันเป็นขั้นสมถกรรมฐาน จึงถึงวาระที่จะเลื่อนจิตขั้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน และเลื่อนอนุปัสสนา ดังที่ใช้ในคำว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา มาขึ้นเป็นธรรมานุปัสสนา เพื่อวิปัสสนา คือเห็นแจ้ง รู้จริงสืบต่อไป



ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๑

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้น้อมจิต ที่บริสุทธิ์สะอาดควรแก่การงานนี้ ขึ้นสู่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยตรัสสอนให้ศึกษา คือให้จิตนี้เองศึกษาสำเนียงกำหนดว่า เราจักตามดูอนิจจะคือไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก อันเรียกว่าอนิจจานุปัสสนา คือให้จิตนี้เองศึกษาสำเนียงกำหนด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นอุปาทานขันธ คือขันธเป็นที่ยึดถือว่าตัวเราของเราทั้ง ๕ ประการนี้ ว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยงอย่างไร คือมีเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา

จึงจับพิจารณาว่า รูปร่างนี้ เวทนาอย่างนี้ สัญญาอย่างนี้ สังขารอย่างนี้ วิญญาณอย่างนี้ ความเกิดขึ้นของรูปร่างเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอย่างนี้ ความดับไปของรูปร่างเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอย่างนี้ คือจับดูที่จิตนี้เอง ดูรูปที่เป็นกายส่วนใหญ่อันประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลม และดูส่วนที่เป็นสิ่งอาศัย ดังเช่นจักขุประสาท ไสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท และโคจรคืออารมณ์ของประสาททั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปหยาบ และกำหนดให้รู้จักว่าเป็นอายตนะภายใน อายตนะภายนอก เมื่อเป็นอายตนะดังนี้ เพิ่มมโนคือใจ กับธรรมะคือเรื่องราว

และโดยเฉพาะอายตนะ ๕ ข้อข้างต้นนั้น ทั้งภายในทั้งภายนอก ก็เป็นรูปส่วนที่เรียกว่ารูปอาศัย ส่วนที่เป็นธาตุดินน้ำไฟลมอากาศโดยส่วนรวม ก็เป็นส่วนใหญ่ซึ่งมีค่าเรียกส่วนใหญ่ว่า มหาภูตรูป และเรียกส่วนที่อาศัยคือที่เป็นประสาทเป็นอายตนะว่าเป็น อุปาทายรูป ดูให้รู้จักว่าอย่างนี้คือ รูป

ความเกิดขึ้นของรูปร่างนี้ ก็คือความเกิดขึ้นของรูป ทั้งมหาภูตรูป ทั้งอุปาทายรูป ก็มีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น และมีชราแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับ จนถึงมรณะคือแตกสลายในที่สุด และกายนี้ทั้งที่เป็นส่วน มหาภูตรูป อุปาทายรูป ก็เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งจิตนี้เองก็น้อมออกรู้อารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย ทางอายตนะภายในทั้ง ๖ อันเรียกว่า ทวารทั้ง ๖ และก็เรียกอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ว่าอารมณ์คู่กับทวาร ซึ่งทวารทั้ง ๖ คือทวารตาหูจมูกลิ้นกายและมโนคือใจก็รับอารมณ์ทั้ง ๖ คือรูปเสียงกลิ่นรสโสภณรูปหยาบและธรรมะคือเรื่องราว จิตนี้ก็น้อมออกรู้อารมณ์คือเรื่อง

ความน้อมของจิตอันนี้เองเรียกว่า นาม ก็น้อมออกจากรูปทางทวารตา เสียงทางทวารหู กลิ่นทางทวารจมูก รสทางทวารลิ้น สิ่งถูกต้องทางทวารกาย ธรรมะคือเรื่องราวทางทวารใจ ความรู้ครั้งแรกของจิตเรียกว่า วิญญาณ ซึ่งได้แก่รูปรูปร่างก็เห็น รูปร่างก็รู้อย่างได้ยินเสียง รูปร่างก็คือทราบกลิ่น รู้รสก็คือทราบรส รู้โผฏฐัพพะสิ่งถูกต้องก็คือทราบโผฏฐัพพะสิ่งถูกต้อง รู้ธรรมะคือเรื่องราวก็คือรู้คิดเรื่องราว เหล่านี้เป็นวิญญาณ ก็รู้ว่าวิญญาณเกิดขึ้นอย่างนี้ และเมื่อเป็นวิญญาณ จิตนี้ที่รู้ที่เป็นสัมผัสคือความกระทบ ก็ได้แก่ เรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะเรื่องราวนั้นก็มากระทบจิต จิตก็รู้ความกระทบ เรียกว่าสัมผัส สัมผัสนี้ไม่ได้มีแสดงไว้ในขั้น ๕ แต่ว่ามีแสดงไว้ในทางเกิดขึ้นของขั้น ๕ โดยลำดับดังกล่าว แล้วจึงเป็นเวทนา รู้สุข รู้ทุกข์ รู้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข แล้วจึงเป็นสัญญาจำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ จำธรรมะเรื่องราวแล้วจึงเป็นสังขารคือปรุงคิดหรือคิดปรุง ก็คิดปรุงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมะเรื่องราวเหล่านั้นนั่นแหละ ปรุงดีก็เป็นกุศล ปรุงไม่ดีก็เป็นอกุศล ปรุงเป็นกลาง ๆ ก็เป็นอัพยาทุกต คือเป็นกลาง ๆ ไม่ว่าจะกุศล ไม่ว่าจะอกุศล และเมื่อเป็นสังขาร คือเมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไป ก็รู้ไปด้วย ก็เป็นวิญญาณขึ้นมาอีก

ความเกิดขึ้นของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็อย่างนี้ และความเกิดขึ้นดังกล่าวนี้ก็เกิดขึ้นในอารมณ์อันหนึ่ง เมื่ออารมณ์อันหนึ่งนั้นเกิดขึ้นมาจนถึงที่สุดก็ดับไป ก็รับอารมณ์ที่สอง ก็เกิดขึ้นในอารมณ์ที่สอง แล้วก็ดับไป เพราะฉะนั้นเมื่อจับเอาปัจจุบันธรรมขึ้นมาพิจารณาดังนี้ ก็จะมองเห็นว่ารูปคือรวมหมดที่เป็นอายตนะภายนอก เมื่อมาประจวบกับอายตนะภายใน อายตนะภายนอกก็เป็นอารมณ์ อายตนะภายในก็เป็นทวาร อันหนึ่ง ๆ ก็เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นผ่านไปโดยลำดับก็เป็นวิญญาณ เป็นสัมผัส เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร แล้วเป็นวิญญาณขึ้นอีก แล้วก็ดับเป็นอย่างนี้ทุกอารมณ์ ซึ่งอารมณ์อันหนึ่ง ๆ เป็นขณะจิตอันหนึ่ง ๆ

เพราะฉะนั้น ขั้น ๕ อย่างละเอียดนี้ จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะจิต แต่อาศัยมีสันตติคือความสืบต่อ คือเมื่ออารมณ์ที่ ๑ เกิดขึ้นดับไป อารมณ์ที่ ๒ ก็เกิดต่อ อารมณ์ที่ ๒ เกิดขึ้นดับไป อารมณ์ที่ ๓ ก็เกิดต่อ เป็นไปโดยรวดเร็ว เพราะฉะนั้นจึงเป็นอนิจจะคือไม่เที่ยง มีความเกิดดับเป็นธรรมดา



เมื่อกำหนดพิจารณาครั้งนี้ ให้ตามดูตามรู้ตามเห็นเกิดดับของขั้นที่ ๕ ในระยะยาว หรือว่าในระยะสั้นคือในปัจจุบัน เป็นปัจจุบันธรรม ก็ย่อมจะได้ปัญญาที่เห็นแจ้ง อันเรียกว่า วิปัสสนาในอนิจจะลักษณะ คือลักษณะที่เป็นเครื่องกำหนดหมายว่าไม่เที่ยงดังกล่าว เป็นอันว่าทำให้เห็นความไม่เที่ยง จึงศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักตามดูตามรู้ตาม เห็นอนิจจะคือไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อได้เห็นอนิจจลักษณะอนิจจตา ความไม่เที่ยงก็ปรากฏ ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติในขั้นที่ ๑ นี้

ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนในขั้นที่ ๒ ต่อไป ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักตามดูตามรู้ตามเห็นวิราคะ คือ ความสิ้นติดใจยินดี หายใจเข้าหายใจออก วิราคะ คือความสิ้นติดใจยินดีนี้ ย่อมบังเกิดขึ้นเองในเมื่อได้อนิจจานุปัสสนาดังกล่าวใน ขั้นที่ ๑ เพราะฉะนั้น จึงให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดดูให้รู้จักวิราคะที่บังเกิดขึ้นในจิต คือความสิ้นติดใจยินดี อันเรียกว่า วิราคานุปัสสนา สิ้นติดใจยินดีในอะไร ก็คือในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ นั้นเอง

ก่อนแต่ได้ขั้นที่ ๑ คืออนิจจานุปัสสนา จิตนี้ย่อมจะยังมีวิราคะ คือความติดใจ ยินดีอยู่ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แต่เมื่อจิตได้อนิจจานุปัสสนา คือตามดู ตามรู้ตามเห็นอนิจจะคือไม่เที่ยง อันเป็นตัวสติปัญญา ได้ปัญญาเห็นแจ้งในความไม่เที่ยง วิราคะคือความสิ้นติดใจยินดีก็บังเกิดขึ้นเอง ที่เคยติดใจยินดีอยู่ก็จะสิ้นไป เป็นวิราคะ คือความสิ้นติดใจยินดี ก็ให้กำหนดดูให้รู้จักวิราคะคือความสิ้นติดใจยินดีนี้ให้เด่นชัด ขึ้นในจิต หายใจเข้าหายใจออก อันเป็นขั้นที่ ๒

ธรรมานุปัสสนาขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔

และเมื่อได้ขั้นที่ ๒ นี้ ย่อมจะได้นิโรธะคือความดับ ดับอะไร ก็คือว่าดับความ เพลิดเพลิน พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสขั้นที่ ๓ ต่อไปว่า ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดดู ตามดูตามรู้ตามเห็น นิโรธะคือความดับ ดับความเพลิน หายใจเข้าหายใจออก ดับความ

เพลิดเพลินในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ พร้อมทั้งดับอุปาทานคือความยึดถือ

และเมื่อได้ความดับ ก็ย่อมจะได้ความสละคืน ความสละคืนนั้นโดยตรงก็คือ สละคืนความยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา เหมือนอย่างขอยืมของ ๆ เขามา เามา ยึดถือว่าเป็นของเรา แต่ครั้งเมื่อเห็นว่าไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของขอยืมเขามา ก็ส่งคืนเขาไป ยึดถือสิ่งใดไว้ก็ส่งคืนสิ่งนั้น

ยึดถือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณว่าเป็นตัวเราของเรา ก็ส่งคืนรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณนั้นแก่ธรรมชาติธรรมดา เพราะว่าเป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของเรา แต่จิตนี้เองไปยึดถือ หรือบุคคลนี้เองไปยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะฉะนั้น เมื่อสละความยึดถือได้ ก็เหมือนอย่างส่งคืนสิ่งที่ยึดถือนั้นไปแก่ธรรมดา ไม่ยึดเข้ามาว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา

ท่านอธิบายถึงการสละคืนนี้ว่ามีลักษณะ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือสละปริจาคอย่างหนึ่งคือแล่นไป สละปริจาคก็คือสละรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จากความยึดถือว่าตัวเราของเรา แล่นไปนั้นก็คือแล่นไปในนิพพาน อันเป็นที่ดับรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ จึงศึกษาดูให้รู้จักลักษณะของปฏินิสสัคคะคือการสละคืนที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นปฏินิสสัคคานุปัสสนา อันบังเกิดสืบกันมาโดยลำดับ ขั้นที่ ๑ ก็เป็นอนิจจานุปัสสนา ที่ ๒ ก็เป็นวิราคานุปัสสนา ที่ ๓ ก็เป็นนิโรธานุปัสสนา ที่ ๔ ก็เป็นปฏินิสสัคคานุปัสสนา ก็เป็นอันว่าสุทธธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมี ๔ ชั้น

จิตในขั้นที่ ๔ นี้ จึงมีลักษณะที่เห็นการละความยินดีความยินร้ายด้วยปัญญาอันชอบ เข้าไปเพ่งสงบอยู่ในภายใน อันจัดว่าเป็นอุเบกขา จะว่าเป็นสังขารุเบกขา อุเบกขาคือวางเฉยในสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่งก็ได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่าการเห็นการละความยินดีความยินร้ายด้วยปัญญาอันชอบ เข้าไปเพ่ง สงบเฉยอยู่ วางอยู่นี้เป็นตัวธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นอันว่าอานาปานัสสติ สติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ ปฏิบัติไปตามพระพุทธโอวาทที่ทรงสอน โดยจับปฏิบัติตั้งแต่ในเบื้องต้น ในชั้นกายนุปัสสนา ตั้งแต่มีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก ก็จะเลื่อนภูมิขั้นขึ้นไปเอง ในเมื่อจิตได้สติได้สมาธิใน



ลมหายใจเข้าออกเป็นชั้น เป็นชั้นกายานุปัสสนา ๔ ชั้น ชั้นเวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น
ชั้นจิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น ชั้นธรรมานุปัสสนา ๔ ชั้น เป็น ๑๖ ชั้น เรียกว่าอานาปานัสสติ
๑๖ ชั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

และในทางปฏิบัตินั้น ก็จับปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นนี้แหละ คือมีสติหายใจเข้า
มีสติหายใจออก ดังที่ตรัสสอนไว้ในเบื้องต้น และเมื่อประคองการปฏิบัติให้เข้าทางแล้ว
การปฏิบัติก็จะเข้าทางไปเอง และเลื่อน ๆ ขึ้นไปเอง

แต่ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะต้องมีสติมีสมาธิ อันเรียกว่าอานาปานัสสติสมาธิตั้งแต่
ในเบื้องต้นกำกับอยู่ กำกับจิตนี้ให้รู้ กำหนดให้รู้หายใจเข้าออก ไปพร้อมกับชั้นของ
การปฏิบัติที่เลื่อนขึ้นและธรรมะที่ปรากฏขึ้น เป็นกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา
จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ก็จะเป็นไปเองตามชั้นของธรรมะด้วย เป็นไปด้วย
อำนาจของการปฏิบัติศึกษา สำเนียงกำหนดให้รู้จัก และไม่ทิ้งลมหายใจเข้าออกไป
ทุกชั้นตอน อาศัยลมหายใจเข้าออกเป็นพาหะนำจิต ให้ได้สติ ให้ได้สมาธิสูง ๆ ขึ้นไป
ก็จะได้อานาปานัสสติ ๑๖ ชั้น แล้วก็ชื่อว่าได้การปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ สมบูรณ์

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต

จตุสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้ จักแสดงสติปัฏฐานว่าด้วยที่ตั้งของสติ หรือว่าการตั้งสติ การทำให้สติปรากฏ อันเป็นหลักปฏิบัติจิตตภาวนา การอบรมจิตในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องแก้จิตของบุคคลทั้งหลายได้ทุกอย่าง อันจิตนั้นหมายถึงความประพฤติกของจิตใจอันมีอยู่เป็นพื้นเพคล้าย ๆ กับนิสัย อหยาตัย หรือสันดาน ความประพฤติกของจิตใจดังกล่าวย่อมเป็นมูลฐานของความประพฤติกทางกายทางวาจา ก็เพราะว่าอันความประพฤติกทางกายทางวาจานั้นย่อมออกมาจากจิตใจ จิตใจจะต้องประพฤติกก่อน คือจิตใจจะต้องคิดจะต้องดำริจะต้องมีความน้อมเอียงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง คือมีการแสดงออกทางจิตใจก่อน การแสดงออกทางจิตใจนี้เรียกว่าเป็นการแสดงออกของจิตใจ ความประพฤติกของจิตใจเมื่อจิตใจแสดงออกก็ย่อมจะทำให้เกิดความประพฤติกทางกายทางวาจา เป็นการแสดงออกทางกายทางวาจาต่อไปอีกด้วย เพราะฉะนั้น จริตของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเมื่อเป็นจริตซึ่งประกอบด้วยกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมอง จริตทั้งหลายก็เป็นสิ่งซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ และการแก้จิตนี้ก็ต้องใช้วิธีแก้ให้ถึงจิตใจ เพราะว่าจิตตั้งกล่าวนั้น มีอยู่ในจิตใจ เกือบอยู่ในจิตใจ บังเกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าการแก้เข้าไม่ถึงจิตใจก็ยากที่จะแก้ จริตของบุคคลได้ 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 และในการปฏิบัติแกนี้ก็รวมอยู่ในหลักของสมาธิและปัญญานั้นเอง แต่ว่าเมื่อกล่าวถึงสมาธิและปัญญาก็อาจจะเป็นการแสดงหลักอย่างกว้าง ๆ เมื่อจะเจาะจงหยิบยกเอาธรรมสำหรับแก้ขึ้นมาเป็นหลักสักเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็อาจจะสะดวกแก่การปฏิบัติ และธรรมที่เป็นหลักของการปฏิบัตินั้นก็อาจที่จะใช้ได้ทั้งเพื่อสมาธิเพื่อปัญญา ตลอดจนถึงอุปการะแก้สี่ลสังวร อินทรีย์สังวร อันเป็นส่วนเบื้องต้นอันเป็นส่วนพื้นฐานนั้นด้วย

ธรรมข้อเดียวดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแนะนำไว้แล้วคือ “สติ” สตินั้นได้แก่ ความระลึกรู้ เมื่อจะแสดงให้ครบถ้วนก็ประกอบด้วยธรรม ๒ ข้อควบคู่กันอยู่คือสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้ควบคู่กันต้องมีด้วยกันจึงจะเป็นสติที่สมบูรณ์ เป็นสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ฉะนั้น เมื่อยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียวเพียงสติ จึงอาจให้คำนิยามเป็นคำแปลว่า “ความระลึกรู้” อันความระลึกรู้ที่เป็นตัวสตินี้มีความหมายถึงความจำอันเป็นอุปการะทั่วไปในเบื้องต้น ดังที่แสดงว่าระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดมานานได้ ทำอะไรไว้พูดอะไรนาน ๆ ก็ระลึกได้ก็คือจำได้ ความระลึกได้

ดั่งนี้ย่อมเป็นอุปการะสำคัญในการทำ การพูด การคิดทุกอย่าง เพราะการทำการพูด การคิดของบุคคลในเรื่องทั้งปวงนั้นต้องอาศัยความจำ คือความระลึกได้ถึงการที่ทำ คำที่พูดแล้วนาน ๆ ได้ ถ้าหากว่าลืมเสียก็พูดอะไรไม่ถูกทำอะไรไม่ถูก ฉะนั้น การฝึกหัดนึกถึงการที่ทำคำที่พูดเป็นการทบทวนอยู่เสมอไม่ให้ลืม เวลาต้องการก็ระลึก ได้ ฉวยเอามาพูดมาทำได้ทันที ดั่งนี้เป็นลักษณะของสติประการหนึ่ง ซึ่งจะต้องใช้เป็น อุปการะโดยทั่วไป และบุคคลทุกคนสามารถจะฝึกได้

อีกประการหนึ่ง ความระลึกได้ในตนเองที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน อันทำให้มีการ ควบคุมตนเองได้ยับยั้งตนเองได้ในการทำในคำที่จะพูดในเรื่องที่จะคิดทั่ว 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 ดั่งนี้เป็น ลักษณะของสติที่ปกครองตนรักษาดตน และสติที่มีลักษณะอย่างนี้และจะเป็นเครื่องยับยั้ง ไม่ให้ทำไม่ให้อพูดไม่ให้เกิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ในสิ่งที่ไม่ดีงาม ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม จะส่งเสริมให้ทำให้อพูดให้เกิดในสิ่งที่ดีงาม ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งเหมาะสม และสิ่งใดที่กำลัง กระทำอยู่กำลังพูดอยู่กำลังคิดอยู่ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมก็จะหยุดได้ ไม่ทำไม่พูดไม่คิดต่อไป กับทั้งสิ่งที่ทำที่พูดที่คิดไปแล้ว เมื่อระลึกได้ว่าไม่ถูกต้องไม่ เหมาะสมก็จะไม่ทำไม่พูดไม่คิดอีกต่อไป จะทำให้ตั้งใจสำรวมระวังตนเองในการที่จะ ไม่ทำไม่พูดไม่คิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้องนั้นอีกต่อไป

ฉะนั้น สติจึงเป็นธรรมอันสำคัญมาก และสติดังกล่าวนี้จำเป็นจะต้องอบรม ให้มีขึ้นในตนเอง ถ้าสติของตนเองมีไม่พอจะเอาสติของคนอื่นมาช่วยนั้นไม่ได้ สติของ คนอื่นนั้นก็อาจจะช่วยแนะนำตักเตือนในสิ่งที่พึงแนะนำตักเตือนได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถ



จะทำอะไรให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นสติของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าสติของตนเองบกพร่อง ก็จะทำให้ขาดความระลึกถึงดังกล่าว เมื่อขาดความระลึกถึงดังกล่าวก็จะทำให้ความประพฤติ อันเป็นตัวจริงของจิตเองก็ตี ความประพฤติทางกายทางวาจาอันเนื่องมาจากจิตของ จิตก็ตีเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมควร อันจะนำไปบังเกิดโทษทุกข์ ต่าง ๆ เป็นผลตามมา

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

“อะไรคือตัวเรา” ในทางหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้แยกสิ่งๆ ที่เรียกว่า ตัวเรานี้เป็น ๔ ส่วน คือเป็นกายส่วนหนึ่ง เป็นเวทนาส่วนหนึ่ง เป็นจิตส่วนหนึ่ง และ เป็นธรรมส่วนหนึ่งสำหรับให้เป็นที่ตั้งของสติ คือให้สติกำหนดพิจารณา และท่านแสดง ว่าทั้ง ๔ ข้อนี้ การตั้งสติพิจารณากายเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ การตั้งสติ พิจารณาเวทนาเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียด การตั้งสติพิจารณาจิตเป็นเครื่อง แก้ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ การตั้งสติพิจารณาธรรมเป็นเครื่องแก้ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด วันนี้จะว่าแต่เพียงข้อเดียวโดยสังเขป คือ ตั้งสติพิจารณากาย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติพิจารณากายนี้ต้องการที่จะให้สติระลึกอยู่ในกาย ว่ากายนี้เป็นอย่างไร ตามเป็นจริง และการตั้งสติพิจารณานั้นก็มุ่งผลเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ดังกล่าวนี้อันนี้ และโดยเฉพาะก็จะแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้ ฉะนั้น จึงควรเข้าใจตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อนว่าหมายถึง มีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก มีอุปาทานคือความยึดถืออยู่ในกาย คือยังติดอยู่ในกายเป็นส่วนมาก เช่นต้องการความ สบายงามของร่างกายพอใจในความสวยงามของร่างกายโดยไม่คำนึงถึงอย่างอื่น ฉะนั้น จึงต้องการบำรุงบำเรอกายเป็นที่ตั้ง ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นตัวอย่างของตัณหาจริตอย่างหยาบ ฉะนั้น ทางแก้ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณากายที่เป็นไปอยู่ ว่ากายที่เป็นไปอยู่นี้ต้องหายใจเข้าต้องหายใจออกอยู่เป็นประจำ แสดงถึงความมีชีวิต ดับลมหายใจเมื่อใดชีวิตดับเมื่อนั้น และต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถยืนเดินนั่งนอนเป็นประจำ กับทั้งต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย ตลอดจนถึงบางครั้งก็พูด บางคราวก็นิ่ง และต้องบริโภคอาหารต้องดื่มต้องนำเข้าต้องนำออกอยู่เป็นประจำ ต้องหลับต้องตื่น

และกายนี้ก็ประกอบด้วยอาการทั้งหลายอันล้วนเป็นของไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เมื่อรวมเข้ามาแล้วในร่างกายอันนี้ ส่วนที่แน่นแข็งก็เป็นปฐวีธาตุ คือธาตุดินส่วนที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ คือธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ คือธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ คือธาตุลม และเมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้ประกบกันอยู่ไม่แตกสลาย อาการทั้งหลายในร่างกายอันมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ปฏิบัติหน้าที่กันไปดำเนินกันไปเป็นอาการนั้น ๆ และก็ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไป กับทั้งยังหายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นดังนี้ร่างกายอันนี้ก็มีชีวิตดำรงอยู่ แต่เมื่อร่างกายอันนี้แตกสลาย คือธาตุทั้งหลายที่รวมกันอยู่แตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อน ธาตุไฟก็ดับตาม ธาตุน้ำ ธาตุดินก็เน่าเปื่อยแตก ทะลายผุพังไป ก็กลายเป็นศพ ในที่สุดก็กลายเป็นกระดูก กระดูกในที่สุดก็ป่นไปหมด ก่อนเกิดมาถือกำเนิดในครรภ์มารดา



ก็ไม่มีอะไร และในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหมือนอย่างเก่า กลายเป็นอากาศคือช่องว่าง เป็นสุญญตาคือความว่าง หมั่นพิจารณากายอยู่ดังนี้เนื่อง ๆ ก็จะเห็นทั้งภายใน ทั้งภายนอก จะเห็นทั้งเกิดและทั้งดับ

เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ผ่อนคลายตัณหาจิตอย่างหยาบที่ติดอยู่ในกาย ที่หลงกายอยู่ ทั้งที่เป็นกายตนทั้งที่เป็นกายผู้อื่น และเมื่อเป็นดังนี้ ศีลสังวร อินทริยสังวร เป็นต้นก็ปฏิบัติรักษาได้ง่าย

สติพิจารณากายข้อแรกนี้จึงเป็นเครื่องแก้ตัณหาจิตอย่างหยาบได้จริง ๆ และแก้ได้ถึงจิตที่เป็นความประพฤติทางจิตใจ เป็นอหังการนิสสัยทางจิตใจ จะทำให้จิตใจมีความสุขขึ้น ลดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากอันทำให้จิตใจวุ่นวายไปในกายตนบ้าง ในกายผู้อื่นบ้าง โดยไม่รู้ลืมไม่รู้พอ ทำให้เกิดความยับยั้ง ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

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

เวทนาอุปสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติบรมทางจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

เมื่อคืนนี้ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อกายานุปสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบ ในวันนี้จะแสดงสติปัฏฐานข้อที่สอง คือ เวทนาอุปสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างละเอียดสติปัฏฐานข้อนี้ก็คือนั่งสติพิจารณาเวทนา เวทนานั้นได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันสุขทุกข์หรืออาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ย่อมมีอยู่แก่กายและจิตใจเป็นปรกติ และที่พูดกันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ต่าง ๆ ส่วนใหญ่ก็เป็นสิ่งที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเวทนานี้เอง อันความสุขความทุกข์ย่อมมีเป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คนทั้งทางกายและทั้งทางจิตใจ แต่ว่าจะเป็นความสุขทุกข์ได้นั้นทุกคนก็ต้องมีความรู้สึก คือมีความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ถ้าไม่มีความรู้สึกสุขทุกข์ก็ไม่ปรากฏเหมือนอย่างผู้ที่ถูกฉีดยาก่อนที่จะผ่าตัด ไม่มีความรู้สึก ในขณะที่หมอทำการผ่าตัด ความทุกข์อันเกิดจากการถูกผ่าตัดก็ไม่ปรากฏเพราะไม่มีความรู้สึก ฉะนั้น จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้นมาได้ก็ต้องมีความรู้สึก ถ้ามีความรู้สึกไม่สบายเช่นเจ็บปวดรวดร้าวก็เป็นทุกข์ ถ้ามีความรู้สึกสบายก็เป็นสุข และนอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ อีกอย่างหนึ่งคือไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้สึกดังนี้ก็เป็นอย่างนี้เหมือนกันและอาจจะมีความรู้สึกได้ เช่นในเวลาปรกติตนเองก็ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์อะไร ดูเหมือนรู้สึกเฉย ๆ ในขณะที่เช่นนี้จะเรียกว่าไม่มีความรู้สึกอะไรหาได้ไม่ เพราะมีความรู้สึกอยู่ เช่นร่างกายก็ไม่ได้ถูกฉีดยาให้ชา หรือไม่ได้ เป็นอัมพาตอะไรเป็นต้น ก็มีความรู้สึกอยู่ แต่ว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ดังนี้ก็เป็นอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ฉะนั้น กล่าวสรุปทั้งหมด ความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนานี้จึงมีอยู่ ๓ คือความรู้สึกเป็นสุข เรียกว่า สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ เรียกว่า ทุกขเวทนา ความรู้สึก



เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า *อทุกขมสุขเวทนา* หรือ *อุเบกขาเวทนา* เวทนาดังกล่าวมานี้ ที่เป็นเวทนาทั่วไปมีอยู่แก่กายและจิตก็มี และก็มีอยู่เป็นพื้นดังที่แสดงไว้ในโลกธรรม

โลกธรรม คือธรรมสำหรับโลก หมายความว่าเรื่องที่มีประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คนจะต้องประสบพบผ่าน ก็คือ *ลาภ* การได้อะไร ๆ *ความเสื่อมลาภ* คือไม่ได้อะไร หรือได้มากก็เสื่อมไปสิ้นไป *ยศ* คือความได้ยศได้ความเป็นใหญ่อะไร ๆ *ความเสื่อมยศ* คือความสิ้นยศอะไร ๆ *นิินทา* คือการถูกติฉินนินทาว่าร้าย *สรรเสริญ* คือการได้รับยกย่องชมเชย *สุข* คือ ความสบายกายสบายใจ *ทุกข์* คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทั้งหมดนี้เรียกว่า *โลกธรรม* คือเป็นเรื่องประจำโลก ซึ่งทุก ๆ คนผู้เกิดมาในโลกจะต้องได้รับน้อยหรือมากในเรื่องนั้น ไม่ว่าจะเป็นปุถุชนคือชนสามัญทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นอริยบุคคล คือบุคคลผู้เป็นอริยะ คือบุคคลผู้ประเสริฐ แม้เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็ต้องประสบโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ *โลกธรรมทั้ง ๘* นี้ก็ต้องบังเกิดขึ้นแก่บุคคลทุก ๆ คน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงเรียกว่า *โลกธรรม* คือเป็นธรรมประจำโลกมีเป็นธรรมดาของโลกสุขทุกข์จึงเป็นโลกธรรม ดั่งนี้ย่อมมีอยู่แก่กายและใจของทุก ๆ คนเป็นธรรมดา เป็นต้นว่าเป็นสิ่งที่อยู่แก่ร่างกาย เช่นร่างกายก็ต้องมีหิวระหาย เมื่อเกิดหิวระหายขึ้นก็เป็นทุกข์ เมื่อได้บริโภคอาหารอิ่มหน้าสำราญก็เป็นสุข หนาวร้อนก็ต้องการผ้านุ่งห่ม ได้ผ้านุ่งห่มมากก็เป็นสุข ขาดแคลนผ้านุ่งห่มก็เป็นทุกข์ ร่างกายต้องการที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยกันแดดกันฝนได้เป็นต้นก็เป็นสุข ไม่มีที่อยู่อาศัยก็เป็นทุกข์ ร่างกายเจ็บป่วยต้องการหยุดยารักษา ได้หยุดยารักษาให้โรคผ่อนคลายบรรเทาหายก็เป็นสุข ไม่ได้หยุดยารักษาก็เป็นทุกข์ และเมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็นสุขด้วย เมื่อร่างกายเป็นทุกข์ใจก็เป็นทุกข์ด้วย เป็นต้นว่าเกิดความเจ็บปวดรวดร้าวขึ้นที่ร่างกาย ใจก็เหมือนกับเจ็บปวดรวดร้าวไปด้วย ต้องร้องครวญครางเมื่อร่างกายเป็นสุขใจก็เป็นสุขไปด้วย เพราะร่างกายและใจนี้ต้องอาศัยกัน ดั่งนี้เรียกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นอาการที่เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดาแก่ทุก ๆ คน

ฉะนั้น ในสติปัฏฐานข้อนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้ตั้งสติระลึกไว้ใน เวทนาที่ทุกคนประสบกันอยู่ เมื่อเป็นสุขก็ให้รู้ว่าเป็นสุข เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข และให้รู้ด้วยว่า เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ซึ่งมีอยู่แก่ร่างกายและจิตใจเป็นธรรมดา ดังที่ตรัสแสดงไว้ในโลกธรรมดังกล่าว เช่น เมื่อหิวระหายเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ เพราะหิวระหาย ซึ่งเป็นธรรมดาของร่างกายที่ต้องการอาหาร

เมื่อมีสติรู้ดังนี้ย่อมจะมีประโยชน์อีกหลายอย่าง เป็นต้นว่า จะมีประโยชน์ ทำให้รู้ได้ว่าจำต้องบริโภคอาหาร จึงบริโภคอาหารเพื่อบำบัดทุกข์คือความหิวระหาย และทำไมจะมีอาหารมาบริโภค ก็จำเป็นต้องประกอบอาชีพการงาน แสวงหาอาหาร สติก็จะเตือนให้บริโภคในเวลาสมควรบริโภค และสติก็จะเตือนให้ทำการงานแสวงหา อาหารที่จะบริโภคมา ดังนี้เรียกว่าเป็นความระลึกที่ถูกต้อง ไม่ใช่หมายความว่า เมื่อต้องการอาหารเป็นทุกข์หิวระหาย ก็บริโภคพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลาเวลา บริโภค สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย และแสวงหาในทางที่ผิด เช่นว่าแทนที่จะประกอบ อาชีพการงานแสวงหาอาหารมาในทางที่ถูกต้อง ก็คิดไปลักขโมยเขามากิน ดังนี้ เป็นต้น ก็เรียกว่าขาดสติ

ฉะนั้น เมื่อมีสติระลึกรู้สึกในเวทนาอันมีอยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา ดังนี้ ก็จะทำให้มีสติอีกหลายอย่างประกอบกันไปในทางที่ถูกต้อง ดังนี้เป็นความประสงค์ ประการหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์ของการตั้งสติพิจารณาเวทนาโดยทั่วไปดังนี้ และยิ่งขึ้นไปกว่านั้น เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังกล่าวนี้อย่างสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจอีกด้วย เพราะว่าเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นปัจจัยให้เกิด กามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนา พอใจทั้งหลาย เป็นปัจจัย ให้เกิด ภวตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ เป็นนั่นเป็นนี่ โดยความเป็น เจ้าของกาม เจ้าของรูป เจ้าของเสียง เจ้าของกลิ่น เจ้าของรสเจ้าของโสภณูปะ คือ สิ่งที่กายถูกต้องอันทำให้เกิดความสุขนั้น ถ้าเป็นทุกข์เวทนามาก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา



คือความดิ้นรนทะยานอยากไปในวิภวตัณหา ความไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ คือต้องการให้ สิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์นั้นสิ้นไปหมดไป เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

และเมื่อเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ตัณหา นั้นเองยังเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาอีกด้วย คือว่าเมื่อได้สิ่งที่ต้องการมา หรือว่าเมื่อเป็น ตามที่ต้องการ ก็รู้สึกเป็นสุขสบายร่าเริงแจ่มใสถ้าหากว่าไม่ได้ตามที่ต้องการ คือไม่ได้ สิ่งที่ต้องการไม่ได้เป็นอย่างที่ต้องการก็เกิดทุกข์เวทนา ความงุ่นง่านหงุดหงิดรำคาญ ไม่สบาย ทुरนทुरาย อาดูรเดือร้อนทั้งทางกายทั้งทางใจ และนอกจากนี้แม้จะได้สิ่งที่ ต้องการมา คือ ได้รูป ได้เสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้โผฏฐัพพะที่ต้องการมา หรือว่าได้ เป็นตามที่ต้องการ แต่ว่าสิ่งที่ได้มานั้นเสื่อมสิ้นไปพลัดพรากไป หรือว่าภาวะที่เป็น นั้นเสื่อม สิ้นไปเปลี่ยนแปลงไปก็เกิดทุกข์ เมื่อระลึกถึงที่เคยได้ที่เคยเป็นแต่ว่า เสื่อมสิ้นไปแล้วก็เป็นทุกข์ตรอมตรมเดือร้อน และบางที่เมื่อไปนึกถึงสิ่งที่เคยได้ที่เคย เป็นมาแล้วแต่ว่าเสื่อมสิ้นไปแล้ว พอไปนึกถึงก็เพลินไปสบายใจไปดั่งนี้ก็มิ ก็เป็นสุข

เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีสติที่ระลึกด้วยว่า บัดนี้เรากำลังเป็นสุข แต่สุขของเรา นี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ ถ้าเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อันเป็นกามตัณหากิ ตัณหากิ ตัณหากิ ก็ให้รู้และก็ให้รู้ต่อไปว่า ตัณหาที่ไม่ดี ความดิ้นรน เดือร้อนใจตั้งนี้ไม่ดี หรือว่าเมื่อได้รับทุกข์ รู้สึกเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ด้วยว่าเรากำลังรู้สึก เป็นทุกข์ และทุกข์นี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือไม่ คือให้เกิดวิภวตัณหา คือความ ดิ้นรนทะยานอยากไปในทางให้สิ่งที่ เป็นทุกข์นั้นสิ้นไปหมดไปหรือไม่ ถ้าเป็นตัณหา ก็ให้มีสติระลึกว่าตัณหานี้เป็นตัวยุ่ง เป็นตัวให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่ดี

อนึ่ง ให้มีสติระลึกด้วยว่า สุขหรือทุกข์ที่กำลังรับอยู่นี้เนื่องมาจากตัณหาคือ ความดิ้นรนทะยานอยากหรือไม่ เช่นว่า รู้สึกว่าเป็นสุขสบายรื่นเริงก็ให้มีสติระลึก ว่านี่เกิดมาจากการได้สิ่งที่ตัณหาอยากจะได้ การได้เป็นสิ่งที่ตัณหาอยากจะเป็น เมื่อได้มาหรือว่าได้เป็นมาก็ให้รู้สึกสนุกสบายรื่นเริงก็ให้รู้ รู้ว่าสุขนี้เกิดจากตัณหา หรือ เมื่อเป็นทุกข์ซึ่งเนื่องมาจากการที่ไม่ได้ตามที่ต้องการ ไม่ได้เป็นตามที่ต้องการ ก็ให้มี สติระลึกว่าทุกข์นี้เกิดมาจากตัณหา พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า ตัณหาเป็นทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์

แต่ก็มีคำแย้งว่า ก็สุขที่เกิดจากตัณหานั้นเล่าก็สุขมิใช่หรือ ในข้อนี้ก็จริงที่ว่าเป็นความจริงที่ว่า เมื่อได้ก็ย่อมจะมีความสุขความสบายความรื่นเริง แม้ว่าจะได้เพราะตัณหาจากตัณหาก็คงตาม แต่ว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ชั่วแล่นและเป็นสิ่งที่อยู่ผิวเผิน ไม่ยั่งยืนอันใด เพราะฉะนั้น เมื่อสิ่งที่ได้มาและทำให้เกิดความสุขชั่วแล่นนั้นต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ้นไป หมดไป ทุกข์ก็จะบังเกิดขึ้นมาแทนที่และเป็นทุกข์มากด้วยเหมือนอย่างร่างกายอันนี้ก็กล่าวได้ว่ามีความบกพร่องอยู่เป็นธรรมดาหรือเป็นธรรมชาติ คือว่ามีความสิ้นไปเสื่อมไปอยู่เป็นธรรมดา เมื่อมีอะไรมาทดแทนสิ่งที่สิ้นไปเสื่อมไปนั้นก็รู้สึกเป็นสุข แต่ว่าเป็นสุขเพราะเหตุที่มีสิ่งมาทดแทนชั่วแล่นเท่านั้น เมื่อสิ่งที่ทดแทนนั้นสิ้นไปเสื่อมไปก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีกเพราะความบกพร่องนั้น เช่นความบกพร่องของร่างกายอันทำให้เกิดความหิวระหายต้องการอาหาร ก็กล่าวได้ว่า อันที่จริงนั้นความหิวมีเป็นธรรมดาของร่างกาย และเมื่อได้อาหารเข้ามาเพิ่มเติมก็รู้สึกเป็นสุขที่จริงนั้นเป็นความสุขซึ่งทดแทนทุกข์ ซึ่งตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วก็หิวอีก ก็ต้องมีอาหารมาเติมอีก แล้วก็หิวอีก ความสุขที่เกิดจากการได้อาหารจึงเป็นความรู้สึกที่เป็นสุขทดแทนความหิวได้เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น

แต่อันที่จริงนั้นร่างกายอันนี้มีทุกข์อยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา ก็คือความสิ้นไปเสื่อมไป ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยสิ่งที่มาทดแทนอยู่เสมอ ต้องเอาเข้ามาเติมอยู่เสมอ เมื่อมาเติมขึ้นเมื่อใด ไฟก็ลุกโพล่งขึ้นเมื่อนั้น แล้วก็หวั่นไหวไป ๆ ก็เอาเข้ามาเติมเข้าไปอีกไม่เติมเชื้อก็ดับ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นทุกข์นั้นจึงเป็นของจริงแท้ ตรวจสอบดูให้ดีแล้วก็จะเห็นได้ชัดว่า ความสุขที่เข้าใจว่าเป็นความสุขนั้นจึงเป็นสิ่งผิวเผิน เป็นสิ่งชั่วแล่น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งดังกล่าว และก็มีเมื่อมีสติระลึกรู้ดังนี้ ก็ย่อมจะมีสติระลึกรู้ที่ยิ่งขึ้นไป

ข้อที่ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งนั้น ก็คือให้มีสติระลึกรู้ว่า เมื่อได้รับสุขก็ให้มีสติระลึกรู้ว่า เรากำลังรู้สึกเป็นสุขที่มีอามิส คือที่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาหรือว่าที่เกิดจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อเป็นทุกข์ก็ให้มีสติระลึกรู้ว่า



เราเป็น ทุกข์อันเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เมื่อรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้ระลึกว่า นี่เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หรือว่าสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจดังกล่าวที่เรียกตามภาษาธรรมว่า เป็น *สามิสสุข* สุขที่มีอามิส คือ มีกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น *สามิสทุกข์* ทุกข์ที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ เป็น *สามิสอทุกข์มสุข* คือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขที่มีอามิสคือกิเลสเป็นเครื่องล่อใจ ให้มีสติระลึกตามเป็นจริง

และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้มีสติระลึกต่อขึ้นไปอีกได้ว่า อันสุขหรือทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวนั้น เป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นชั่วแล่นผิวนิพินทั้งนั้น แต่ว่าจิตใจอันนี้เองไปยึดถือ ยึดถือในสุขในทุกข์หรือในสิ่งที่ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น เมื่อไปยึดถือเข้าก็ทำให้ต้องเป็นทุกข์นานมากกว่าเป็นสุข ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้นไม่ต้องพูดถึง เอาแค่ที่สุขทุกข์ ๒ อย่าง และทุกข์นั้นก็เนื่องมาจากสุขนั่นเอง ก็คือว่าเมื่อสืบเนื่องมาจากตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากแล้ว ก็มีฐานะ ๒ อย่างเท่านั้น คือว่าได้ก็เป็นสุข ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ ได้มาแล้วรักษาไว้ได้ก็เป็นสุข รักษาไว้ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ หรือว่าได้มาแล้วเมื่อก็เป็นทุกข์ ไม่เมื่อก็เป็นสุข ก็สุดแต่ตัณหา

ตัณหานั้นเป็นสิ่งที่พอใจง่าย เบื่อง่าย เพราะมีลักษณะที่เรียกว่า *ปุณภโว* เป็นอีก เป็นอีก มีอีก มีอีก คือหมายความว่า เบื่อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เป็นใหม่ อยู่เสมอ มีใหม่อยู่เสมอ ดังนี้เป็นลักษณะของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะเหมือนอย่างไฟต้องการเชื้อ เอาเชื้อใส่เข้าไปชั้นหนึ่ง เดี่ยวเดียวเชื้อนั้นถูกไฟไหม้หมด เป็นถ้ำเป็นถ่านไป ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชั้นที่สองชั้นที่สาม ก็ถูกไหม้สิ้นไปหมดไปอีก ก็ต้องโยนเชื้อใส่เข้าไปเป็นชั้นที่สี่ แปลว่าไฟนั้นต้องการเชื้อใหม่อยู่เสมอ ถ้าไม่ใส่เชื้อให้ก็ดับ ตัณหาก็คงเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่เกิดง่าย เบื่อง่าย ต้องการใหม่อยู่เสมอ เปลี่ยนใหม่อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นลักษณะของตัณหา เพราะฉะนั้นสิ่งที่คิดว่าเป็นสุขได้มากก็เป็นสุขประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เหมือนอย่างเชื้อกำลังไหม้ไฟก็ถูกไฟไหม้แล้วก็กลายเป็นถ้ำเป็นถ่านไป ก็ไม่ติดไฟอีก ไฟก็เบื่อเสียแล้ว คือเบื่อถ้ำเบื่อถ่านนั้น ไม่ต้องการถ้ำไม่ต้องการถ่าน แต่ต้องการสิ่งที่สดชื่น คือสิ่งที่ยังเป็นเชื้อ เช่นว่าไม้ที่เป็นเชื้อที่ยังไม่เป็นถ้ำเป็นถ่านไฟก็ต้องการ ครั้นเป็นถ้ำเป็น

ถ่านไปแล้วก็ไม่ต้องการ ตัดหาของใจก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า จึงได้ตรัสสอนว่า ไปตามตัดหาไม่ได้ คือไม่ให้ลู่อ่านาจแห่งตัดหาความดีนระนทะยานอยากของใจ ต้องมีการระงับตัดหา คือความดีนระนทะยานอยากของใจด้วยปัญญาที่พิจารณาให้รู้จักลักษณะของตัดหาดังกล่าวนั้น ดังนี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ก็กำหนดพิจารณาดูตัวสุข ตัวสุขที่เป็นตัวสุขเกิดจากตัดหานั้น เมื่อรวมความเข้ามาแล้ว ก็เป็นสุขเพราะเห็นรูปอะไรที่น่ารักใคร่ทางตา ได้ยินเสียงอะไรที่น่าชอบใจทางหู ได้กลิ่นได้รสได้ถูกต้องทางกายอะไรที่น่าชอบใจ แต่ว่าความสุขที่ได้จากตาหู เป็นต้นเหล่านี้ เมื่อพิจารณาดูแล้วเป็นสิ่งผิวเผินทั้งนั้น ยกตัวอย่างเช่น รสทางลิ้น ความอร่อยที่ได้จากอาหารทางลิ้นเป็นรสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวาน เป็นต้น อันที่จริงนั้นก็อร่อยเพียงแค่อลิ้นเท่านั้น พันลิ้นลงไปถึงคอแล้วไม่รู้สึกรอร่อยอะไรเลย ความอร่อยที่ทำให้คนติดรสอาหารหลงในรสอาหารนั้นอยู่แค่อลิ้น ไม่เลยลิ้นลงไป พันลิ้นลงไปแล้วไม่มีรสอะไรหมด จึงเป็นความสุขแค่อลิ้น ทางตาหูจมูกก็เป็นความสุขแค่อตา แค่อหู แค่อจมูก ทางกายคือความสัมผัสต่าง ๆ ทำให้รู้สึกเป็นสุขแค่อผิวเผินเหมือนอย่างแค่อลิ้นเช่นเดียวกัน จึงเป็นความสุขที่ผิวเผิน ไม่ใช่เป็นสุขที่จริงจัง ประโยชน์ที่ได้ไม่ใช่ได้จากความสุขอันผิวเผินดังนี้ แต่ว่าได้จากคุณค่า เช่นอาหารที่บริโภคอันอร่อยแค่อลิ้น ประโยชน์ที่ได้จากอาหารไม่ใช่ได้จากความอร่อย แต่ได้จากคุณภาพของอาหารที่บริโภคเข้าไป บางทีเป็นสิ่งที่ไม่อร่อย เช่นว่าบริโภคยาขมไม่เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความอร่อย แต่ว่าเป็นสิ่งที่ประโยชน์สำหรับรักษาโรค

เพราะฉะนั้นสิ่งที่ประโยชน์ดังกล่าวนี้ เป็นส่วนใหญ่อาจจะไม่ค่อยถูกตาไม่ค่อยถูกหู ไม่ค่อยถูกจมูก ไม่ค่อยถูกลิ้น ไม่ค่อยถูกกาย คือไม่ชอบ เช่นว่าไม่ถูกตานั้น ตัดหานั้นอยากจะทำให้ตาดูสิ่งที่น่ารักใคร่พอใจทั้งหลาย แต่เมื่อมาเข้าวัด มาเห็นพระพุทธรูป มาเห็นพระสงฆ์ ตัดหาก็คักจะไม่ชอบ ไม่สบายตา หูก็เช่นเดียวกัน ได้ฟังคำสรรเสริญเยินยออะไรต่าง ๆ แต่ครั้งมาได้ฟังคำตักเตือนแนะนำ ฟังธรรม ก็ชักจะไม่ชอบ ดังนี้ เป็นต้น อันสิ่งที่ประโยชน์นั้นมักจะเป็นดังนี้ มักจะไม่ค่อยชอบในที่แรก

คราวนี้มาถึงการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน มาปฏิบัติในศีล เป็นฆราวาสก็ตาม มาเป็นพระเป็นเณรก็ตาม ก็ต้องเว้นนั้นก็ต้องเว้นนี้ ก็ล้วนแต่เว้นในสิ่งที่ตัดหาต้องการ



ทั้งนั้น ตัณหาอยากจะไปฆ่าเขา ศีลก็บอกว่าไม่ได้ อยากจะไปลักของเขา ศีลก็บอกว่าไม่ได้ ก็อึดอัดไม่สบาย ตัณหาไม่มีทางออก จะออกไปทางไหนศีลก็กั้นอยู่ทางนั้น ถือศีล ๕ ตัณหาอยากจะทำ ๕ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๕ ทาง ถือศีล ๘ ตัณหาอยากจะทำ ๘ ทาง ศีลก็กั้นอยู่ ๘ ทาง ถือศีล ๑๐ ก็เช่นเดียวกัน ถือศีล ๒๒๗ ก็เช่นเดียวกัน ศีลก็กั้นอยู่ทุกทาง ก็ออกไม่ได้ ก็เกิดความอึดอัดรำคาญ ก็คิดว่าใจไม่ต้องการ ที่จริงไม่ใช่ใจอันบริสุทธิ์ แต่ตัณหาตัวเองไม่ต้องการศีล ครั้นมารักษาศีลเข้าก็อึดอัดรำคาญ ไม่สบายเป็นทุกข์ขึ้นมา

เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องให้มีสติรู้ ว่าทุกข์เกิดจากสิ่งที่ไม่ใช่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือว่าเกิดจากศีล ศีลนั้นไม่เอาใจตัณหา ศีลนั้นขัดคอตัณหา เมื่อไปขัดคอตัณหาเข้า ก็เป็นทุกข์ มาปฏิบัติในสมาธิก็เช่นเดียวกัน ก็ทำให้สงบตั้งมั่น จะคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย เมื่อมาทำสมาธิเข้าก็คิดไปไม่ได้ ใจก็ดิ้นรน กวาดแกว่งกระสับกระส่ายไม่เป็นสุขในขณะที่ทำสมาธิ เพราะว่าต้องมาทำให้สงบ ซึ่งไม่ชอบ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุข ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ ว่านี่แหละเป็นนิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่ใช่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ ก็เกิดมาจากขัดตัณหา อีกเหมือนกัน

เมื่อมาปฏิบัติทางปัญญา ก็เช่นเดียวกัน มาพิจารณาพิจารณาเพ่งธรรม ให้รู้จัก สติสัมปชัญญะ ขันติ โสรัจจะ กตัญญูกตเวทิตา อนิจจัง ทุกขัง อนตตา อริยสัจของ พระพุทธเจ้าเป็นต้น และมาปฏิบัติทางมีปัญญาพิจารณาสังขารให้เห็นว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตน ก็เป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะเหตุว่ามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าว่าไปอย่างหนึ่ง แต่ว่าจิตใจอันนี้เห็นไปอีกอย่างหนึ่ง คือเห็นว่าเป็นของเที่ยง เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ตรงกันข้าม เมื่อมาพิจารณาเข้าก็เกิดค่าน หรือว่าเมื่อไม่ค่านก็เป็นทุกข์ ปลงใจไม่ลง ดังนี้ เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าอันนี้ก็เป็นนิรามิสทุกข์ เป็นทุกข์ที่ไม่ใช่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือไม่มีอะไรมาล่อใจ ซึ่งเป็นตัวตัณหา นั้น เป็นสัจจะ คือความจริง ซึ่งรู้สึกว่าจะแห้ง ฉะนั้น ก็ให้มีสติให้รู้จักทุกข์ที่บังเกิดขึ้นนี้ว่าเป็นพวกไหน อย่างไรตามเป็นจริง และเมื่อไม่ยอมแพ้ต่อตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ใจปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญา ยิ่งขึ้นไป ตัณหานั้นก็อ่อนกำลังลง และเมื่อตัณหาอ่อนกำลังลง ก็จะเริ่มได้ความสุขจากศีล จากสมาธิ จากปัญญา ขึ้นได้โดยลำดับ เพราะใจสงบขึ้น

และศีลนั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบตันหาอย่างหยาบ ก็แปลว่าได้ความสงบขึ้นมาเป็นขั้นแรกสมาธินั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง ก็ได้รับความสงบยิ่งขึ้นไป ปัญญานั้นเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียดตันหาอย่างละเอียด ก็ได้ความสงบยิ่งขึ้นไปอีก ก็เป็นความสุขยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัวนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอามิสเป็นเครื่องล่อ คือเป็นความสุขที่เกิดจากศีล จากสมาธิ จากปัญญา ไม่ใช่เกิดจากตันหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อันเป็นความสุขที่เป็นแก่นสาร ไม่ใช่เป็นความสุขแค่ผิวเผิน เช่นแค่ลิ้นเป็นต้นดังกล่าวมาข้างต้น จิตใจก็จะตั้งมั่นอยู่ในทางธรรมยิ่งขึ้น ในความถูกต้องยิ่งขึ้นสามารถที่จะละความชั่วกระทำ ความดีได้ยิ่งขึ้น การที่ยังกระทำไม่ได้ทั้งที่รู้อยู่นั้นก็เพราะว่ายังสงบตันหาซึ่งเป็นขั้นหยาบไม่ได้ ต้องสงบตันหาขั้นหยาบด้วยศีลขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะสงบตันหาขั้นสมาธิได้ แล้วจึงจะมาสงบตันหาขั้นปัญญาได้ และเมื่อปฏิบัติมาโดยลำดับดังนี้แล้ว ก็จะสามารถละความชั่วกระทำความดีได้มากยิ่งขึ้น ที่เคยรู้สึกจะทำดีไม่ได้แต่จะทำชั่วได้นั้นก็จะกลับตรงกันข้าม เป็นว่าทำชั่วได้ยากแต่ทำดีได้ง่าย ผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมนั้นทำดียาก ทำชั่วง่าย แต่เมื่อปฏิบัติธรรมขึ้นมาโดยลำดับแล้ว ทำชั่วยากเข้าทำดีง่ายเข้าทุกที ดังนี้เป็นผลของการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีสติที่กำหนดพิจารณาดังกล่าวนี้เป็นกำลังอุปถัมภ์อันสำคัญ นับว่าเป็นสติปฏิฐานข้อที่ ๒

สติพิจารณาเวทนานี้เป็นเครื่องละตันหาจริตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดในเวทนา เป็นประการสำคัญ



จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐานข้อกายานุปัสนา ตั้งสติพิจารณากาย เวหนานุปัสนา ตั้งสติพิจารณาเวทนา มาแล้วสติปัฏฐานทั้ง ๒ ข้อที่แสดงแล้วนั้นได้แสดงด้วยว่า ข้อกายานุปัสนา พิจารณากายเพื่อละต้นหาจريتอย่างหยาบ เพราะผู้ที่มีต้นหาจريتอย่างหยาบนั้นย่อมติดกาย ต้องการทะนุบำรุงกายเป็นที่ตั้ง และต้องการความสวยงาม ตกแต่งร่างกายเป็นที่ตั้ง ส่วนข้อเวหนานุปัสนาตั้งสติพิจารณาเวทนา ได้แสดงด้วยว่าเป็นเครื่องละต้นหาจريتอย่างละเอียด เพราะบุคคลผู้ที่มีต้นหาจريتอย่างละเอียดย่อมติดเวทนา ต้องการสุขเวทนาเป็นที่ตั้ง แม้ร่างกายจะขาดการตกแต่งไปบ้าง แต่เมื่อได้ความสุขก็ย่อมจะพอใจและติดอยู่ในความสุขนั้น

ในวันนี้จะได้แสดงข้อ จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาจิต สติปัฏฐานที่แสดงมาโดยลำดับนี้ย่อมมีความสัมพันธ์เนื่องกันอยู่ โดยเฉพาะก็คือกาย ย่อมเป็นสิ่งปรุงเวทนา เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งนับว่าเป็นกายส่วนหนึ่ง เมื่อการหายใจเป็นไปคล่องสะดวกก็ให้เกิดสุขเวทนา เมื่อการหายใจติดขัดก็ให้เกิดทุกขเวทนา เพราะฉะนั้น เวทนาจึงเนื่องไปจากกายและอาศัยกายเป็นส่วนใหญ่ และเวทนาเองก็ปรุงจิตใจ กล่าวคือเมื่อเป็นสามีสเวทนา คือ เป็นเวทนาที่เป็นอามิสอันหมายความว่า เป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้น อาศัยเรือน อันหมายถึงเกี่ยวกับบ้านเรือนเกี่ยวกับบุคคลและสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่ในบ้านเรือนอันเรียกว่าเคหสิตะ อาศัยเรือน อีกอย่างหนึ่งเรียกว่าอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย อันสิ่งเหล่านี้ก็ย่อมมีอยู่ในบ้านในเรือนนี้เอง เพราะฉะนั้นจะเรียกว่าเคหสิตะ อาศัยบ้านอาศัยเรือนหรือจะเรียกว่าเป็นกาม คือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือจะเรียกว่าสามีส มีอามิสคือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้น เป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนา ดังนี้ก็ได้

เมื่อเป็นสามีสเวทนา เวทนาที่มีอามิสดังกล่าว ถ้าเป็นสุขก็ทำให้เกิดราคะความติด
ความยินดี หรือโลภะความโลภอยากได้ เมื่อเป็นดังนี้ ใจก็เป็นจิตใจที่ประกอบด้วย
ราคะคือความติดความยินดี หรือความโลภอยากได้ แต่ถ้าเป็นทุกข์เวทนาคือเป็นเวทนา
ที่เป็นทุกข์ ก็ทำให้เกิดโทสะความโกรธแค้นขัดเคือง ก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยโทสะ
ความโกรธแค้นขัดเคืองขึ้น ถ้าเป็นเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขและมิได้พิจารณา
ให้รู้จักคุณรู้จักโทษ ให้รู้จักเกิดรู้จักดับ ให้รู้จักการนำจิตออกไป ก็เป็นที่ตั้งของโมหะ
คือความหลง เมื่อเป็นดังนี้จิตก็ประกอบด้วยโมหะคือความหลง

ฉะนั้นสามีสเวทนา เวทนาที่มีอามิสเครื่องล่อใจทั้งหลาย จึงทำให้เกิดราคะ
หรือโลภะอันรวมเรียกว่าความยินดีบ้าง นำให้เกิดโทสะอันรวมเรียกว่าความยินร้ายบ้าง
นำให้เกิดโมหะคือความหลงบ้าง เมื่อเป็นดังนี้จิตก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะหรือโลภะ
ประกอบด้วยโทสะ ประกอบด้วยโมหะคือความหลง จิตอันประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้
ย่อมเป็นจิตที่บางคราวก็ฟุ้งซ่านบางคราวก็หดหู่ และเป็นจิตที่คับแคบด้วยอำนาจของ
ราคะหรือโลภะเป็นต้น เป็นจิตที่ย่อหย่อน เป็นจิตที่ไม่มีสมาธิคือตั้งมั่น และเป็นจิตที่
ข้องติดอยู่ในสิ่งอันเป็นที่ตั้งของราคะหรือโลภะและโทสะกับโมหะนั้น

คราวนี้ถ้าเป็นนิรามิสเวทนา คือเวทนาที่ไม่มีอามิสอันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า
เนกขัมมสิตะ เนกขัมมะคือการออก คือเป็นเวทนาที่บังเกิดขึ้น มิได้อาศัยเรื่องของ
บ้านเรือนที่อยู่อาศัย บุคคล หรือสิ่งทั้งหลายอันเกี่ยวกับการบ้านการเรือน แต่อาศัย
เนกขัมมะคือการออก ได้แก่การปฏิบัติออกจากกาม ออกจากบ้านจากเรือน จากภัย
จากเวรจากอกุศลกรรมทั้งหลาย ก็ได้แก่การปฏิบัติในศีล การปฏิบัติในสมาธิ การปฏิบัติ
ในปัญญา เมื่อปฏิบัติอยู่ในศีล ในสมาธิ ในปัญญา บางคราวก็เกิดสุข บางคราวก็เกิดทุกข์
บางคราว ก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังที่แสดงแล้วในข้อเวทนานั้น
เมื่อเป็นดังนี้ เวทนาที่บังเกิดขึ้นจึงนำไปบังเกิดความสงบราคะหรือโลภะสงบโทสะสงบ
โมหะ และนำไปให้จิตใจกว้างขวางไม่คับแคบ ทำให้จิตใจเป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไปดีขึ้น
นำไปให้จิตใจสงบตั้งมั่น นำให้จิตใจหลุดพ้นจากความข้องติด เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจก็เป็น
จิตใจที่สงบกิเลสมีราคะเป็นต้น เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไป เป็นจิตที่
ตั้งมั่น เป็นจิตใจที่หลุดพ้นไม่ติดขัดขัดข้อง



ฉะนั้น ในสติปัฏฐานข้อจิตตานุปัสนา พิจารณาจิตนี้จึงตรัสสอนให้พิจารณาตรงเข้ามาดูจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อจิตใจประกอบด้วยราคะหรือโลภะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโทสะก็ให้รู้ จิตใจประกอบด้วยโมหะก็ให้รู้ จิตใจฟุ้งซ่านหรือห่อเหี่ยวก็ให้รู้ จิตใจกว้างขวางก็ให้รู้ จิตใจคับแคบก็ให้รู้ จิตใจยิ่งก็ให้รู้ จิตใจไม่ยิ่งคือว่าหย่อนก็ให้รู้ จิตใจตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้ จิตใจหลุดพ้นก็ให้รู้ จิตใจข้องติดก็ให้รู้ ความตั้งสติกำหนดดูจิตใจว่าเป็นอย่างไรดังนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะโดยปรกตินั้นมักไม่ดูที่จิตใจ แต่ดูออกไปในบุคคลและวัตถุเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของกิเลสมีราคะหรือโลภะเป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้จึงไม่รู้จิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร แต่ไปรู้ในบุคคลหรือวัตถุภายนอกอันเป็นที่ตั้งของกิเลสเหล่านั้น เป็นต้นว่าเมื่อจิตใจประกอบด้วยความชอบในบุคคลหรือวัตถุอันใด ก็มุ่งดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้เพิ่มความชอบมากขึ้นไปอันเจือด้วยความหลง เป็นความหลงชอบยิ่งขึ้น แต่ถ้าจิตประกอบด้วยความโกรธ ก็จะดูออกไปที่บุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความโกรธนั้น ก็จะทำให้มีความหลงโกรธยิ่งขึ้นไปอีก มีความโกรธนานขึ้น แต่ถ้าดูกลับเข้ามาที่จิตใจของตนเอง ว่าบัดนี้จิตใจของตนประกอบด้วยกิเลสข้อนี้ ๆ ประกอบด้วยความชอบดังนี้ ประกอบด้วยความชังดังนี้ ตลอดจนถึงดูเข้ามาที่จิตใจของตนเองว่าประกอบด้วยความหลงดังนี้ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักภาพของสิ่งเหล่านั้นตามเป็นจริง ดูกลับเข้ามาดังนี้ กิเลสที่ถูกดูพร้อมทั้งจิตใจก็จะสงบลงได้ เพราะธรรมชาติของกิเลสนั้นไม่ชอบให้ดูให้พบหน้าตาของกิเลส แต่ว่าชอบให้เฟื่องดูออกไปข้างนอกซึ่งไม่ใช่ตัวกิเลสเอง ถ้ากลับเฟื่องเข้ามาดูที่จิตใจเองแล้วจะพบตัวกิเลสซึ่งอยู่ในจิตใจนั้น จะเป็นความชอบก็ตาม จะเป็นความชังก็ตาม จะเป็นความหลงก็ตาม เมื่อเป็นดังนี้แล้วกิเลสที่ถูกดูนี้ก็สงบตัวลงไป เพราะธรรมชาติของกิเลสนั้นไม่ใช่เป็นของจริง ไม่ใช่เป็นของแท้ แต่เป็นของที่บังเกิดขึ้นวู่วามไปตามอารมณ์เท่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้เมื่อดูเข้ามาที่จิตใจว่าเป็นอย่างไร กิเลสที่ถูกดูก็จะสงบ และเมื่อกิเลสสงบ คือจะเป็นกองราคะหรือโลภะก็ตาม กองโทสะก็ตาม กองโมหะก็ตาม สงบลงไปแล้ว จิตใจที่เคยหดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบ ที่ย่อหย่อน ที่ไม่ตั้งมั่น และที่

ข้องติดก็จะกลับเป็นจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่านไม่หุดหู่ เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นสงบ และหลุดพ้นไม่ข้องติดหรือไม่ติดขัดอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เป็นจิตใจเกษมสวัสดิ์

ฉะนั้น การดูจิตใจเข้ามาดั่งนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อพบความสงบกิเลสคือ สงบราคะหรือโลภะ สงบโทสะ สงบโมหะ และสงบความหุดหู่หรือฟุ้งซ่าน มีความกว้างขวาง มีความยิ่ง มีความสงบตั้งมั่นยิ่งขึ้นและมีความหลุดพ้น ก็กำหนดดูจิตอันประกอบด้วย ความสงบเป็นต้นดังกล่าวนั้น ให้รู้จักหน้าตาของความสงบ ว่าความสงบนั้นเป็นอย่างไร ๆ จิตใจที่กว้างขวาง ที่ยิ่ง ที่ตั้งมั่นนั้นเป็นอย่างไร ๆ และที่หลุดพ้นไม่ข้องติดนั้นเป็นอย่างไร ๆ การดูเข้ามาให้รู้จักจิตใจดั่งนี้ ย่อมจะทำให้จิตใจแม้ที่ประกอบด้วยกิเลสกลับเป็นจิตใจ ที่สงบกิเลสและทำให้จิตใจที่หุดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบ ที่ย่อหย่อน ที่ฟุ้งซ่านไม่สงบ และที่ข้องติด กลายเป็นจิตใจที่สงบความฟุ้งซ่านหรือย่อหย่อน เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่ง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นยิ่งขึ้น เป็นจิตใจที่หลุดพ้น

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ว่าเป็นสิ่งที่ละเอียด ในเมื่อได้หัดปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ คือในขณะที่บังเกิดสิ่งที่เรียกว่ากิเลสคือความชอบ อันเป็นราคะหรือโลภะ ความชังอันเป็นโทสะ ความหลงอันเป็นโมหะ ก็หันกลับมา พิจารณาดูจิต หยุดใจเพ่งดูจิตของตนที่ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้ให้รู้ตามเป็นจริง ว่าจิตเป็นอย่างไร ๆ โดยที่พักการเพ่งออกไปในภายนอก หยุดการเพ่งออกไปดูภายนอก คือว่าเมื่อเกิดความชอบขึ้นในบุคคลใดในวัตถุนั้นใดก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นวัตถุนั้น กลับมาดูจิตอันประกอบด้วยความชอบนั้น เกิดความโกรธขึ้นในบุคคลใดในสิ่งใด ก็หยุดการเพ่งดูบุคคลนั้นสิ่งนั้น แต่กลับเข้ามาดูจิตของตนเองอันประกอบด้วยความโกรธ ความชังนั้นแทน ดั่งนี้เป็นต้น เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วจะพบความสงบยิ่งขึ้น และจะพบ คุณสมบัติของจิตใจอันสืบเนื่องมาจากความสงบนั้นมากขึ้น ดั่งนี้แหละเป็นประโยชน์ ของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยย่อ ก็แหละ สติปัฏฐานข้อนี้ท่านแสดงว่าเป็นเครื่องละที่ภูละจิตริตอย่างหยาบ



อันทิวฏฐินั้นแปลว่าความเห็น ก็เป็นคำกลาง ๆ คือถ้าเป็นความเห็นชอบก็เรียกว่า สัมมาทิวฏฐิ ถ้าเป็นความเห็นผิดก็เรียกว่า มิจฉาทิวฏฐิ แต่เมื่อใช้เป็นคำกลาง ๆ เช่น ในที่นี้หมายถึงความเห็นผิด

อันทิวฏฐิคือความเห็นผิดนี้ย่อมเนื่องมาจากจิตที่มีลักษณะดังกล่าว เพราะว่า ภาวะของจิตอันเกี่ยวกับความรู้ความเห็นย่อมสืบเนื่องมาจากสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิต เป็นประการสำคัญ กล่าวคือ เมื่อสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตเป็นราคะหรือโลภะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ ความรู้ความเห็นของจิตก็จะเห็นไปตามอำนาจของกิเลสเช่นว่า เมื่อจิต ประกอบด้วยราคะหรือโลภะในสิ่งอันใด ก็ย่อมจะทำให้เกิดความเห็นในสิ่งอันนั้น ว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่น่าชอบ เป็นสิ่งที่น่าพอใจเป็นต้น จึงทำให้เกิดความลำเอียง ดังเช่นที่เรียกว่า ฉันทาคติ ลำเอียงไปเพราะฉันทะคือความพอใจ ก็เพราะเกิดมีความเห็น ในทางชอบใจขึ้นมา แต่ถ้าสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นเป็นความสงบ สงบราคะหรือโลภะ เป็นต้น ก็จะทำให้เกิดความเห็นอันถูกต้อง เป็นสัมมาทิวฏฐิ เพราะว่าปราศจากความลำเอียง เมื่อปราศจากความลำเอียง ความเห็นก็ถูกต้อง ดีก็เป็นดี ชั่วก็เป็นชั่ว

คราวนี้ เมื่อว่าโดยปกติสามัญชนนั้นโดยมากประกอบด้วยราคะหรือโลภะ เป็นต้น อันเป็นฝ่ายกิเลสมากกว่าที่จะเป็นฝ่ายสงบ เมื่อเป็นดังนี้ ทิวฏฐิคือความเห็น จึงเป็นความเห็นที่ผิดอยู่เป็นอาจิด เหมือนอย่างสวมแว่นตาที่เป็นสี เมื่อสวมแว่นตา สีแดงก็จะเห็นสิ่งภายนอกเป็นสีแดง ดังนี้เป็นต้น อันที่จริงสิ่งเหล่านั้นเขาก็มีสีของเขา เป็นอย่างไรอยู่แล้ว เมื่อสวมแว่นตาสีอันใดก็มักจะทำให้เห็นเป็นสีอันนั้นไป แว่นตาที่ สวมนั้นก็คือกิเลสนั่นเอง เมื่อเป็นราคะหรือโลภะบังเกิดขึ้น ก็จะทำให้เห็นที่น่าชอบ เมื่อโทสะบังเกิดขึ้นก็จะทำให้เห็นที่น่าชัง ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติในจิตตานุปัสสนา- สติปฏิฐานดังนี้ ก็จะทำให้บังเกิดความสงบ

ฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่าเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องละทิวฏฐิจริตอย่างหยาบ อันหมายถึงว่าละมิจฉาทิวฏฐิคือความเห็นผิดอย่างหยาบ การปฏิบัติในจิตตานุปัสสนา- สติปฏิฐานจึงเป็นข้อปฏิบัติอันสมควรที่ทุก ๆ คนจะพึงนำไปปฏิบัติ ก็สามารถปฏิบัติ ได้ไม่ยาก เป็นแต่เพียงว่าหัดพิจารณาตั้งสติกลับเข้ามาดูจิตใจของตนเองในขณะที่ ประสบอารมณ์นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

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

๑. ธรรมที่เป็นกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนดีหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความดี
๒. ธรรมที่เป็นอกุศล คือธรรมที่เป็นส่วนชั่วหรือเรียกง่าย ๆ ว่าความชั่ว
๓. 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 เป็นการตั้งสติพิจารณาจิต



ส่วนในข้อที่ ๔ นี้ ตั้งสติพิจารณาสิ่งที่มีอยู่ในจิตสิ่งที่ประกอบอยู่กับจิต ก็คือพิจารณา ดูตัวความยินดี ความยินร้าย หรือความหลงใหลมกมายอยู่นั้น ฉะนั้นจึงเนื่องกัน ถ้าจะเทียบกับวาทที่ได้ออยู่บนต้นไม้และเทียบจิตกับวาท เทียบสิ่งที่เกิดในจิตกับต้นไม้ ข้อที่ ๓ ตั้งสติพิจารณาจิตก็เหมือนอย่างจับตาวานรที่วิ่งไต่อยู่บนต้นไม้ จากต้นไม้ ต้นนี้ไปต้นไม้ต้นนั้น ส่วนในข้อที่ ๔ นี้ก็จับตาดูตัวต้นไม้อันเป็นสิ่งที่วานรวิ่งไต่ไป อันสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตนี้เมื่อได้กำหนดพิจารณาจิตในข้อ ๓ ก็ย่อมจะเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้น ในจิตด้วย และเมื่อเห็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตก็เลื่อนไปตั้งสติพิจารณาในสิ่งที่บังเกิดขึ้น ในจิตนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงจะสามารถจัดการกับสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตได้ คือสามารถ ที่จะละส่วนที่เป็นอกุศลธรรม และสามารถที่จะอบรมทำส่วนที่เป็นกุศลธรรมให้บังเกิดขึ้นได้ ฉะนั้นเมื่อตั้งสติกำหนดดูจิต พบว่าจิตประกอบด้วยอะไร ก็ตั้งสติดูสิ่งนั้นคือ สิ่งที่จิตประกอบอยู่นั้นให้รู้จักตามเป็นจริง ว่าสิ่งที่ประกอบอยู่นั้นเป็นอกุศลหรือว่าเป็นกุศล ข้อนี้เป็น สิ่งที่สำคัญมากและก็ต้องประกอบกัน คือเมื่อตั้งสติกำหนดดูจิตให้ รู้จักจิตว่าเป็นอย่างไร มีอะไรอยู่ในจิตแล้ว ก็ต้องตั้งสติกำหนดดูสิ่งที่มีอยู่ในจิตนั้นด้วย ให้รู้ตามเป็นจริงดังกล่าวจึงจะสามารถจัดการได้ถูกต้อง แต่ว่าถ้าตั้งสติกำหนดดูจิตรู้ว่า จิตของตนเป็นอย่างไรแล้ว มีอะไรอยู่แล้ว หรือประกอบด้วยอะไรอยู่แล้วก็ตาม แต่ถ้า ไม่ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นให้รู้จักตามเป็นจริงว่าเป็นกุศลหรือ อกุศล ก็ยังไม่สามารถที่จะละอกุศลอบรมกุศลให้บังเกิดขึ้นได้

ฉะนั้น การตั้งสติพิจารณาธรรม คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตให้รู้ตามเป็นจริงนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติปฏิบัติชอบทั้งปวง เพราะจะรู้ว่าดีชั่วผิดชอบอย่างไรก็ต้องอาศัยมีสติพิจารณาให้รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจนี้แหละ เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าไม่รู้จักผิดชอบชั่วดีในจิตใจแล้ว ก็ยากที่จะรู้จักตนเองว่าผิดหรือชอบ ชั่วหรือดีอย่างไรด้วย อันนี้แหละเกี่ยวพันมาถึงความเห็นผิดหรือความเห็นถูก เพราะความเห็นผิดหรือความเห็นถูกนั้นย่อมเนื่องมาจากความมีสติที่พิจารณาให้รู้จัก ธรรมในจิต หรือความขาดสติเป็นข้อข้อสำคัญ เมื่อขาดสติที่จะพิจารณาผิดชอบชั่วดี ในจิตใจ คือให้รู้ว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจผิดหรือชอบชั่วหรือดีอย่างไรแล้ว ก็ย่อมจะมีความเห็นผิด อาจจะมีความเห็นผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด ดีเป็นชั่วหรือชั่วเป็นดีไปได้ อันนี้แหละเป็นมิจฉาภิภูฏลี คือความเห็นผิด แต่หากว่าถ้ามีสติพิจารณาให้รู้จักธรรมในจิต

ให้รู้จักสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ผิดก็รู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูก ชั่วก็รู้ว่าชั่ว ดีก็รู้ว่าดี
ดังนี้แล้ว เป็นสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ

ฉะนั้น ตั้งสติพิจารณาให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตนี้จึงเป็นเครื่องละทิฏฐิจริต
คือละความที่มักจะมีความเห็นผิดหรือความเห็นที่ต้อตั้งถือนไปในทางที่ผิดเป็นประการ
สำคัญ และก็พึงเข้าใจว่าสัมพันธ์กับข้อตั้งสติพิจารณาจิตด้วยดังกล่าวแล้ว ผู้ที่มุ่งจะ
ทำความเข้าใจให้ถูกต้องอันเรียกว่าสัมมาทิฏฐิโดยทั่ว ๆ ไป จึงจำเป็นที่จะต้องตั้งสติ
พิจารณาธรรมคือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตให้ถูกต้องสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนเองนี้แหละ
และเมื่อรู้จักธรรมคือสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนเองได้โดยถูกต้องแล้ว การที่จะดูผู้อื่น
ให้รู้จักเขาว่าผิดชอบชั่วดีอย่างไรก็ง่ายเข้า แต่แม้ว่าจะดูผู้อื่นรู้จักว่าเขาผิดชอบชั่วดี
อย่างไร แต่หาไม่มีสติดูให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองว่าผิดชอบชั่วดีอย่างไรแล้ว
ก็ย่อมจะเป็นสิ่งที่ได้ประโยชน์น้อย การรู้จักตนเองก็คือการรู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้น
ในจิตใจของตนเองตามเป็นจริงนั้นเป็นประโยชน์มากกว่า อันนี้เป็นข้อสำคัญของการ
ตั้งสติพิจารณาธรรมดังที่กล่าวมา

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางแนวสอนให้ตั้งสติพิจารณาธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต
อันเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมฝ่ายหนึ่ง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรม
อีกฝ่ายหนึ่ง “อารมณ์” นั้น ได้แก่เรื่อง คือเรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริหมกมุ่นครุ่นคิดถึง
และอารมณ์นั้นก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน คือทุก ๆ คนมีประตูสำหรับ
รับอารมณ์เข้ามาสู่จิตใจ ๖ ประตู ได้แก่ประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย
และประตูใจ อันใช้ศัพท์ว่ามโนหรือมนะ ประตูทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนเปิดรับอารมณ์อยู่
ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ แม้ว่าหลับไปก็ยังฝัน โดยที่ประตูที่ ๖
คือประตูมโนยังไม่หลับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หลับ แต่ประตูมโนไม่หลับ ยังรับอารมณ์
ละเอียดปรากฏเป็นความฝันอยู่

ฉะนั้น อารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ นี้ จึงต้องตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้
รู้จักว่า บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางตา บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางหู ดังนี้ เป็นต้น และ
อารมณ์ที่รับเข้ามาแล้วเหล่านี้ บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความยินดี บางอย่างก็เป็นที่ตั้ง
แห่งความยินร้าย บางอย่างก็เป็นที่ตั้งแห่งความหลงมกมาย และโดยเฉพาะการรับ



อารมณ์นั้นก็รับเข้ามาเป็นเวทนา ถ้าจะเปรียบเหมือนอย่างร่างกาย ร่างกายรับอาหาร ดังที่เรียกสามัญว่าบริโภคอาหารหรือกินอาหาร ก็ได้รับความสุขบ้าง ความทุกข์บ้างจากอาหารนั้น จิตใจเมื่อรับอารมณ์ก็กินอารมณ์ กินเข้าไปเป็นสุขก็ยินดี กินเข้าไปเป็นทุกข์ก็ยินร้าย กินเข้าไปเป็นกลาง ๆ ไม่พิจารณาก็หลงไหล ลักษณะของจิตก็ย่อมเป็นดังนี้ เพราะฉะนั้นจึงมีปกติบังเกิดความยินดี ความยินร้าย และความหลงไหลอยู่เสมอ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นสุขก็บังเกิดความยินดี เป็นเราะคะหรือเป็นโลภะขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปเป็นทุกข์ก็บังเกิดความยินร้าย เป็นโทสะเป็นพยาบาทบังเกิดความหงุดหงิดขึ้นมาแล้ว บัดนี้กินอารมณ์นี้เข้าไปก็เฉย ๆ ก็ทำให้ท้อแท้ทางกายท้อแท้ทางใจ หรือไม่เช่นนั้นก็ทำให้ฟุ้งซ่านรำคาญ หรือทำให้เคลือบแคลงสงสัยอะไรต่าง ๆ อันรวมเข้าเป็นความหลงไหลเพราะไม่รู้ ฉะนั้น ก็ให้ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จักว่าเป็นอกุศลธรรมทั้งนั้น และอกุศลธรรมเหล่านี้ก็บังเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ จิตใจกินอารมณ์เข้าไปเกิดเป็นอกุศลธรรมขึ้น ดังนี้ ก็ตั้งสติกำหนดดูให้รู้จัก ความกำหนดดูให้รู้จักดังนี้จะเป็นเครื่องสงบรั้งอารมณ์ และสงบรั้งบิเลสที่ต้งขึ้นจากอารมณ์เหล่านั้นอันเป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศล ในจิตดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ก็เท่ากับว่าได้ตั้งสติกำหนดให้รู้จักว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผิดเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็จะทำให้เป็นสัมมาทิวฐิ คือความเห็นชอบขึ้นในตนเอง

คราวนี้ ก็ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะว่าบรรดากุศลธรรมทั้งหลายก็ต้งขึ้นจากอารมณ์อีกนั่นแหละ และอารมณ์ก็เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ อีกนั่นแหละมาเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมขึ้น ยกตัวอย่างเช่นว่า ได้เห็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งของศรัทธาปสาทะ เช่นได้เห็นพระพุทธรูปปฏิมา ได้เห็นสิ่งที่ชวนใจให้เกิดความปีติยินดีชื่นชมโสมนัสในทางที่ดีที่ชอบสิ่งที่เห็นทางตานี้ก็มาเป็นอารมณ์ จิตใจกินอารมณ์ที่ดีทางตานี้เข้าไปก็เกิดปีติโสมนัสก็เป็นศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสในพระพุทธรูปรัตนตรัยเป็นต้น และอารมณ์ที่เข้าทางหู เช่นว่าฟังอบรมธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางจิต ใจก็กินอารมณ์ทางหูนี้เข้าไป ก็จะได้ความสงบใจ ได้ปัญญาในธรรม ก็เป็นสติ เป็นปัญญา ซึ่งเป็นกุศลธรรมขึ้นมาจนถึงมโนคือใจเอง อารมณ์ที่เข้ามาทางมโนคือใจ โดยที่ใจคิดถึงเรื่องธรรม พิจารณาธรรม จิตใจก็กินอารมณ์นี้ทางมโนเข้าไป ก็ได้ปัญญาคือความรู้ในธรรมขึ้นได้ ดังนี้ก็เป็นกุศลธรรม

เพราะฉะนั้น จึงตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมดังกล่าว เพราะบรรดากุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นจากอารมณ์ซึ่งเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะคือใจ นั้นแหละเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น เมื่อได้หัดตั้งสติกำหนดให้รู้จักธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต โดยให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมทั้งหลาย ว่าเข้ามาอย่างไรทางไหน และตั้งสติกำหนดให้รู้จักอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นฝ่ายดีว่าเข้ามาทางไหนอย่างไร ดังนี้แล้วก็จะทำให้สามารถเลือกสรรที่จะไม่รับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของอกุศลธรรมทั้งหลาย แต่มารับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลายเข้ามาให้มาก ๆ ดังนี้ ก็จะเป็น การปฏิบัติละอกุศล ทำกุศลให้บังเกิดขึ้น

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

ทั้งนี้ก็โดยหัดกำหนดพิจารณาที่กายและใจอันนี้ว่าทุกอย่าง คนย่อมประกอบด้วยกายส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง หรือเรียกง่าย ๆ ว่ากายใจ ถ้าใช้ภาษาธรรมก็เรียกว่านามรูป นามก็คืออาการของใจ รูปก็คือรูปกายอันนี้ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า กายใจ รูปกายนั้นประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่มีความรู้ในตัว แต่ว่าจิตนั้นเป็นธรรมชาติรู้ มีความรู้ในตัวคือรู้ได้คิดได้ และอาการที่จิตคิดนึก หรืออาการที่จิตรู้เรียกว่านาม โดยที่จิตนี้ย่อมออกไปรับอารมณ์ทั้งหลายดังที่กล่าวมาแล้ว อาการที่จิตย่อมออกไปรับอารมณ์ทั้งหลายรู้อารมณ์ทั้งหลายนี้เรียกว่านาม แต่ว่าจะใช้ศัพท์ธรรมมากไปก็จะพันเผื่อ รวมความเข้ามาว่ากายใจ กายเป็นสิ่งที่ไม่รู้ในตัว แต่ใจเป็นสิ่งที่รู้ในตัว กำหนดเอาว่าตัวรู้ที่ปรากฏนี้เป็นนาม นามรูปหรือกายใจ อันนี้เป็นทุกขสัจจะ ภาพที่จริงคือทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่เมื่อเกิดมาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นธรรมดา หัดกำหนดให้รู้จักว่าข้อนี้เป็นสัจจะหรือความจริง



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

หัดทำความสงบตัณหาคือความดิ้นรนของใจ และคอยสังเกตดูว่าเมื่อใจสงบลงได้ก็เป็นความดับทุกข์ ในขณะที่ยังมีความดิ้นรนของใจอยู่มากนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง แต่เมื่อสงบความดิ้นรนของใจลงไปได้ก็เป็นความดับทุกข์สงบลงได้เท่าไรก็เป็นความดับทุกข์เท่านั้นสงบลงได้หมดก็เป็นความดับทุกข์หมดในเรื่องหนึ่ง ๆ

หัดกำหนดหาวิธีปฏิบัติดับตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนั้นตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ รวมเข้าก็คือทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้แหละ หัดตั้งสติพิจารณากายเพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อน หัดตั้งสติพิจารณาเวทนาเพื่อละตัณหาจริตอย่างละเอียด หัดตั้งสติพิจารณาจิตเพื่อละภิกขุจริตอย่างหยาบ ตลอดถึงหัดตั้งสติพิจารณาธรรมคือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตเพื่อละภิกขุจริตอย่างละเอียด หัดปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อที่แสดงมาโดยลำดับนี้แหละ

เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้ความดับตัณหา ได้ความดับความเห็นผิด กลับเป็นความเห็นถูก และเมื่อมีความเห็นถูกมากขึ้นเท่าไรก็ย่อมจะเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ที่จะทำให้รู้จักสังขารธรรม ธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริงในจิตใจของตนเองมากขึ้นเท่านั้น จะรู้จักทุกข์มากขึ้น จะรู้จักสมุทัยมากขึ้น จะรู้จักนิโรธคือความดับทุกข์มากขึ้น จะรู้จักมรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มากขึ้น ตามเป็นจริงไม่สับสน ทางปฏิบัติดังนี้แหละพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสแสดงว่า “เป็นไปเพื่อความหมดจดบริสุทธิของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกความระทมใจทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุธรรมที่พึงบรรลุอันเป็นส่วนดีส่วนชอบยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเพื่อทำให้แจ้งนิพพานคือความดับทุกข์โดยลำดับขึ้นไป”

สรุปสติปัฏฐาน ๔

ได้แสดงมาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ คือตั้งสติพิจารณากายข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาเวทนาข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาจิตข้อหนึ่ง ตั้งสติพิจารณาธรรมอีกข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นข้อครบ ๔ ก็เป็นอันจบลง และสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้ย่อมสัมพันธ์กัน เพราะว่ากายนั้นย่อมปรุงเวทนา เวทนานั้นย่อมปรุงจิตให้เป็นไปต่าง ๆ ด้วยธรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นอกุศลข้อใดข้อหนึ่ง และธรรมดังกล่าวนั่นเองก็เป็นสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิต การตั้งสติพิจารณากายจึงเนื่องถึงเวทนา ตั้งสติพิจารณาเวทนามก็เนื่องถึงจิต ตั้งสติพิจารณาจิตก็เนื่องถึงธรรม และแม้จะตั้งสติพิจารณาข้อใดข้อหนึ่งก็เนื่องถึงกันทั้ง ๔ ข้อ เพราะเป็นเอกายโน มัคโค คือทางปฏิบัติเป็นอันเดียวกัน ฉะนั้น จะตั้งสติกำหนดอันใดอันหนึ่งขึ้นเป็นเบื้องต้นก็ได้ และเมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาจริง ๆ แล้ว ทั้ง ๔ ข้อก็จะปรากฏขึ้นมา จะมองเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ที่สัมพันธ์กันในทางที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์ ดังอานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแล้วนั้น

ทางลม

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

ต่อไปนี้ จักแสดงอานาปานัสสติในหมวดนั้น ยกพระบาลีเป็นหลักกระทู้ แล้วเก็บความอธิบายในปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค มากล่าวโดยลำดับ มีอธิบาย คำและอนุสนธิความพอสมควร

ปฏิสัมภิทามรรคนั้น ท่านว่าเป็นภาชิตพระสารีบุตรเถระ ท่านสังคายนา จัดเข้าในชั้นบาลีพระไตรปิฎก หมวดขุททกนิกาย

วิสุทธิมรรคนั้น พระพุทธโฆษาจารย์แต่งในลังกาทวีป จัดเป็นปกรณ์พิเศษ ชั้นหลังลงมา

อานาปานัสสติ ตามพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร

ที่ท่า คือ ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง

อิริยาบถ นั่งขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง

อุปัฏฐากแห่งสติ คือ ดำรงสติกำหนดมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

ขั้น ๑ หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว

ขั้น ๒ หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

ขั้น ๓ ศึกษาคือสำคัญกว่า เราจากรู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจเข้า เราจากรู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจออก

ขั้น ๔ ศึกษาคือสำคัญกว่า เราจากรับกายสังขาร (เครื่องปรุงกายคือกองลม) หายใจเข้า ศึกษาคือสำคัญกว่า เราจากรับกายสังขารหายใจออก

เหมือนอย่างช่างกลึง หรือศิษย์ของช่างกลึงผู้ฉลาด ชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น

องค์ประกอบสำคัญ ของอานาปานัสสติ คือ อาตาปี มีความเพียร สมุทธานุรู้ตัว สติมา มี สติ

จุดมุ่งหมาย คือ วิเนยย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส กำจัดความยินดียินร้ายในโลกเสีย



อธิบายของพระอาจารย์ ชื่อว่ามัสติหายใจเข้า มัสติหายใจออก

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายโดยความว่าสติย่อมตั้งมั่น เมื่อรู้ทั่วความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งลมอัสสาสะ (หายใจเข้า) ปัสสาสะ (หายใจออก) ยาวหรือสั้น ทำสติ ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

ชั้น ๑ หรือ ๒ หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า

๑. ระบายลมอัสสาสะยาวหรือสั้น ในกาลกล่าวคือ ระยะเวลาที่หายใจยาวหรือสั้น
๒. ระบายลมปัสสาสะยาวหรือสั้น
๓. ระบายทั้งลมอัสสาสะทั้งลมปัสสาสะยาวหรือสั้น
เมื่อระบายลมอัสสาสะปัสสาสะยาวหรือสั้น ฉันทะย่อมเกิด
๔. ระบายลมอัสสาสะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ
๕. ระบายลมปัสสาสะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ
๖. ระบายทั้งลมอัสสาสะทั้งลมปัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ

เมื่อระบายลมอัสสาสะปัสสาสะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ ปราโมชย่อมเกิด

๗. ระบายลมอัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช
๘. ระบายลมปัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช
๙. ระบายทั้งลมอัสสาสะ ทั้งลมปัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช

เมื่อระบายลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช จิตย่อมหยุดจากลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น อุเบกขาย่อมตั้งมั่น

ด้วยอาการเหล่านี้ กองลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น เป็นตัวอุปฐฐาน คือที่เข้าไปตั้งแห่งสติ สติเป็นตัวอนุปัสสนาญาณ คือความหยั่งรู้เป็นเครื่องพิจารณาดูให้เห็นตามอาการ (ต่างจากวิปัสสนาญาณ คือความหยั่งรู้ เป็นเครื่องพิจารณาดูให้เห็นแจ้งตามลักษณะ คือไตรลักษณ์)

ในวิสุทธิมรรค อธิบายอ้างในปฏิสัมภิทามรรคนั้น อธิบายคำว่ายาวหรือสั้นว่า สำหรับคนหมายถึงระยะเวลาแห่งการหายใจ และได้แสดงคาถาสรุปลความว่า

ทีโฆ รสุโส จ อสุสาโส

ปสุสาโสปี จ ตาทิโส

จตุตาโร วณฺณา วตฺตุนฺติ

นาสิกฺคฺเคว ภิฑฺชุนิ

แปลความว่า วรรณะทั้ง ๔ คือ ลมอัสสาสะยาว ๑ ลมอัสสาสะสั้น ๑ ลมปัสสาสะยาว ๑ ลมปัสสาสะสั้น ๑ เป็นไปที่ปลายแห่งจมูกของภิกษุ (ผู้รู้ผู้นั้น)

ชั้น ๓ ศึกษาสำเนียงกว่า เราจักรู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้าหายใจออก

ในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า กายมี ๒ คือ นามกาย ๑ รูปกาย ๑ นามกาย ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา มนสิการ นามและนามกาย และส่วนที่เรียกว่า จิตตสังขาร รูปกาย ได้แก่แกมมหาภูตรูป ๔ อูปาทายรูป คือ รูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ ลมอัสสาสะลมปัสสาสะที่เป็นที่ผูกกระชับจิต คือนิมิต และส่วนที่เรียกว่า กายสังขาร (รวมความว่า ทั้งนามกายทั้งรูปกายที่รวมกันอยู่หมดทั้งก้อน)

ข้อว่ารู้ตลอด คือเมื่อรู้ทั่วความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งลมหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น สติย่อมตั้งมั่น ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อคำนึงอยู่ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้น เมื่อรู้อยู่... เมื่อเห็นอยู่... เมื่อพิจารณาอยู่... เมื่อตั้งจิตอยู่... เมื่อปลงใจแน่วอยู่ด้วยศรัทธา... เมื่อประคองความเพียรอยู่... เมื่อดำรงสติมั่นอยู่... เมื่อตั้งจิตมั่นอยู่... เมื่อรู้ทั่วอยู่ด้วยปัญญา...



เมื่อรู้อย่างธรรมที่ควรรู้อย่าง... เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้... เมื่อละธรรมที่ควรละ... เมื่ออบรมธรรมที่ควรอบรม... เมื่อกระทำให้แจ้งธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้น ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้นอย่างนี้ กองลม (ประเภท) ที่รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้าหายใจออก เป็นตัวอุปภูฐาน สติเป็นตัวอนุปัสสนาญาณ

ชื่อว่าศึกษาสำเนียง ท่านแสดงศึกษา ๓ และแสดงว่าค่านิ่งอยู่ รู้ อยู่ เห็นอยู่ พิจารณาอยู่เป็นต้น ชื่อว่า ศึกษาสำเนียง

ในวิสุทธิมรรค อธิบายว่า ชื่อว่ารู้ตลอดกายทั้งปวงนั้น คำว่ากาย ได้แก่ กองแห่ง ลมอัสนาสะปัสสาสะ รู้ตลอดกายทั้งปวง ก็คือรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกอง ลมอัสนาสะปัสสาสะทั้งสิ้น อธิบายรวมกันว่า ศึกษาสำเนียงกว่า เราจักกระทำเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด แห่งกองลมอัสนาสะปัสสาสะทั้งสิ้น ให้ปรากฏ แจ่มแจ้ง หายใจ เข้าหายใจออก

ชื่อว่าศึกษา ก็คือสืบต่อ พยายาม และแก้ศึกษา ๓ ตามนัยที่กล่าวใน ปฏิสัมภิตามรรค

อนึ่ง ได้อธิบายว่า ในชั้น ๑ หรือชั้น ๒ ไม่พึงกระทำกิจอื่นนอกจากหายใจ เข้าหายใจออกตามปกติแต่อย่างเดียว ส่วนตั้งแต่ชั้น ๓ ขึ้นไป พึงประกอบความเพียร ในอันยังญาณให้เกิดขึ้นเป็นต้น ท่านจึงประกอบบาลีเป็นอนาคตกาลว่า... จักรู้ตลอด...

มีข้อพึงสังเกตว่า ในชั้น ๓ นี้ ในวิสุทธิมรรคไม่อ้างอธิบายในปฏิสัมภิตามรรค เพราะท่านแก้คำว่ากายในชั้นนี้ต่างกัน คือในปฏิสัมภิตามรรค แก้ทั้งนามกายรูปกาย ทั้งหมด ส่วนในวิสุทธิมรรค แก้เจาะจงเฉพาะกองลมทั้งสิ้นดังกล่าวแล้ว

ชั้น ๔ ศึกษาสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าหายใจออก

ในปฏิสัมภิตามรรค อธิบายว่า กายสังขารก็ได้แก่ ลมอัสนาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น ดังกล่าวใน ๓ ชั้นข้างต้น ศิขาระงับดับสงบกายสังขารเหล่านั้น (อย่างหยาบ) ที่เป็นเหตุให้กายน้อมมาน้อมไปเป็นต้น (อย่างละเอียด) ที่ไม่เป็นเหตุ

ให้กายน้อมมาน้อมไปเป็นต้น ชื่อว่าย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขาร อย่างหยาบ (หรือ) อย่างละเอียด หายใจเข้า หายใจออก ศึกษาอยู่เช่นว่าอย่างนี้ (จนลมระงับ) เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะไม่มีการอบรมกำหนดเพื่อเข้าไปได้ลม ไม่มีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะ ไม่มีการอบรมกำหนดอานาปานัสสติ ไม่มีการกำหนดอานาปานัสสติสมาธิ บัณฑิตจะไม่เข้าออกสมาธินั้น ให้ศึกษาอยู่เช่นว่าอย่างนี้ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า หายใจออก เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะมีการอบรมกำหนด เพื่อเข้าไปได้ลม จะมีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะ จะมีการอบรมอานาปานัสสติ จะมีการกำหนดอบรมอานาปานัสสติสมาธิ บัณฑิตทั้งหลายจะเข้าบ้างออกบ้างซึ่งสมาธินั้น มีอุปมาเหมือนอย่างว่า เมื่อบุคคตติกังสตาล เสียงหยาบย่อมเป็นไปก่อน จิตย่อมเป็นไปเพราะถือเอาเสียงหยาบเป็นนิमितด้วยดี เมื่อเสียงหยาบดับไปแล้วหลังถัดนั้นมาเสียงที่ละเอียดย่อมเป็นไป จิตย่อมเป็นไปเพราะถือเสียงละเอียดเป็นนิमितด้วยดี เมื่อเสียงละเอียดดับไปแล้ว หลังถัดนั้นมา จิตย่อมเป็นไปแม้เพราะมีนิमितแห่งเสียงที่ละเอียดเป็นอารมณ์ฉันใด ลมอัสสาสะปัสสาสะก็ฉันนั้น ส่วนที่หยาบเป็นไปในที่แรก จิตไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะถือเอาลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นนิमितด้วยดี เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่หยาบดับไปแล้ว หลังถัดนั้นมา ลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดย่อมเป็นไป จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะถือเอาลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดเป็นนิमितด้วยดี เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดดับไปแล้ว จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะมีนิमित แห่งลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดเป็นอารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะมีการอบรมกำหนดเพื่อเข้าไปได้ลม มีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะ มีการอบรมกำหนดอานาปานัสสติ มีการอบรมกำหนดอานาปานัสสติสมาธิ หมู่บัณฑิตจะเข้าออกสมาธินั้น กองลม (ประเภท) ที่จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า หายใจออก เป็นตัวอุปภูฐาน สติเป็นตัวอนุปัสนาญาณ

ในวิสุทธิมรรค อธิบายโดยความว่า ในเวลาที่มีได้กำหนด (ปริคคห) ในกาลก่อน กายและจิตหยาบ กระสับกระส่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ ลมอัสสาสะปัสสาสะก็หยาบ หายใจแรง จุกไม่พอ หายใจทางปากก็มี แต่เมื่อกำหนดกายและจิตจนสงบระงับ ลมหายใจ ย่อมละเอียด ถึงต้องค้นหาว่ามีอยู่หรือไม่หนอ เหมือนคนวิ่งลงจากภูเขา หรือยกของ



หนักลงจากศีรษะ ลมอัสนาสะปัสสาสะย่อมหยาบ จมูกไม่พอ หายใจทางปาก แต่เมื่อ พักให้หายเหนื่อย อาบ ต้ม นอนที่ร่มเย็น ลมหายใจย่อมละเอียดฉะนั้น ทั้งนี้ เพราะในเวลาที่มีได้กำหนดในกาลก่อน ย่อมไม่มีความคำนึงประมวลใจนสิการพิจารณาว่า เราระวังกายสังขารที่หยาบ ๆ แต่ในเวลาที่กำหนด ย่อมมีความคำนึงประมวลใจนสิการ พิจารณา ฉะนั้น กายสังขารในกาลที่กำหนดจึงละเอียดกว่าในกาลที่มีได้กำหนด ท่านอรรถาจารย์ว่า

สารทุเช กายจิตเต จ

อริมุตต์ ปวตุตติ

อสารทุทมฺหิ กายมฺหิ

สุขุมํ สมฺปวตุตติ.

แปลว่า เมื่อกายและจิตกระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปหยาบ เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด

ท่านอธิบายต่อไปว่ากายสังขารย่อมหยาบและละเอียดเลื่อนขึ้นไปเป็นชั้น ๆ เช่น หยาบในเวลากำหนด ละเอียดในอุปัชฌาแห่งปฐมฌาน หยาบแม้ในอุปัชฌาแห่ง ปฐมฌาน ละเอียดในปฐมฌาน ดังนี้ เป็นต้น นี้ในทางสมณะส่วนในทางวิปัสสนา หยาบในเวลาที่มีได้กำหนด ละเอียดในเวลากำหนดมหาภูตรูป แต่ในเวลานั้นก็ยังหยาบ ละเอียดในเวลากำหนดยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือกำหนดรูปทั้งสี่ กำหนดทั้งรูปทั้งอรูป กำหนด ปัจจัย เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย วิปัสสนามีไตรลักษณะเป็นอารมณ์ วิปัสสนาอ่อน วิปัสสนาแก่ ต่อจากนี้ ท่านอรรถาจารย์ในปฏิสัมภิตามรรค ดังกล่าวมาแล้ว.

ข้อควรทราบในปฏิสัมภิตามรรค ในปฏิสัมภิตามรรค ท่านแจกแจงส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอานาปานัสสติไว้เป็นอันมาก จะเก็บความมากล่าวแต่บางส่วนที่เห็นว่าควร ทราบดังต่อไปนี้

ธรรมที่เป็นอันตรรายและอุปการของสมาธิอย่างละ ๘

อันตรราย

อุปการ

๑. กามฉันท

เนกขัมมะ

(ความพอใจในกาม)

(ความออกจากกาม)

๒. พยาบาท (ความขัดเคือง)	อัพยาบาท (ความไม่ขัดเคือง)
๓. ถีนมิทระ (ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม)	อาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง)
๔. อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)	อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน)
๕. วิจิกิจฉา (ความลังเล)	ธัมมวักฎฐานะ (ความกำหนดธรรม)
๖. อวิชชา (ความไม่รู้จริง)	ญาณ (ความหยั่งรู้จริง)
๗. อรติ (ความไม่ยินดี)	ปามุชชะ (ความปราโมทย์)
๘. อกุศลธรรมทั้งปวง	กุศลธรรมทั้งปวง

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

อุปกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) ๑๘

๑. เมื่อกำหนดสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของลมอัสสาสะ จิตถึง
ความฟุ้งซ่านไปภายใน
๒. เมื่อกำหนดสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของลมปัสสาสะ จิตถึง
ความฟุ้งซ่านไปภายนอก



๓. มุ่งหวังรักใคร่อยากได้ลมอัสสาสะ
๔. มุ่งหวังรักใคร่อยากได้ลมปัสสาสะ
๕. เมื่อลมอัสสาสะกระทบ เคลิบเคลิ้มไปเสีย (มูจณา) ในการได้ลมปัสสาสะ
๖. เมื่อลมปัสสาสะกระทบ เคลิบเคลิ้มไปเสียในการได้ลมอัสสาสะ
๗. เมื่อคำนึงถึงนิमित จิตส่ายไปในลมอัสสาสะ
๘. เมื่อคำนึงถึงลมอัสสาสะ จิตส่ายไปในนิमित
๙. เมื่อคำนึงถึงนิमित จิตส่ายไปในลมปัสสาสะ
๑๐. เมื่อคำนึงถึงลมปัสสาสะ จิตส่ายไปในนิमित
๑๑. เมื่อคำนึงถึงลมอัสสาสะ จิตส่ายไปในลมปัสสาสะ
๑๒. เมื่อคำนึงถึงลมปัสสาสะ จิตส่ายไปในลมอัสสาสะ
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. มาตหนา ตั้งจิตมั่นในฐานะเป็นหนึ่ง เว้นความฟุ้งซ่านเพราะแล่นไปคิดอดีต
๒. อธิโมกข์ ตกลงจิตมั่นในฐานะเป็นหนึ่งนั้น เว้นความชัดส่ายไป เพราะหวังอนาคต

๓. ปัดคะ ยกจิตนั้น ละความเกียจคร้านเพราะจิตย่อหย่อน
๔. นิดคะ ข่มจิต ละความฟุ้งซ่านเพราะยกจิตเกินไป
๕. สัมปชัญญะ รู้ตัว ละราคะเพราะจิตแจ่ม
๖. สัมปชัญญะ รู้ตัว ละพยาบาทเพราะจิตขุ่น

จิตย่อมบริสุทธิผ่องแผ้ว ถึงเอกภาพ ด้วยฐานะ ๖ เหล่านี้

เอกภาพ ๔

๑. ความปรากฏแห่งการให้ การละ เป็นเอกภาพแห่งผู้ตกลงใจบริจาค
๒. ความปรากฏแห่ง สมณินิมิต (นิมิตแห่ง มณะ) เป็นเอกภาพแห่งผู้ประกอบอธิจิต (จิตยิ่ง คือสมาธิ)
๓. ความปรากฏแห่งลักษณะสิ้นไปเสื่อมไป เป็นเอกภาพแห่งผู้เจริญวิปัสสนา
๕. ความปรากฏแห่งนิโรธ (ความดับ) เป็นเอกภาพแห่งพระอริยบุคคล

จิตที่ถึงเอกภาพด้วยฐานะ ๔ เหล่านี้ ย่อมผ่องใสด้วยปฏิบัติทวารวิสุทธิ อันอุเบกขาพอกพูนและเบิกบานด้วยญาณ

ปฏิบัติทวารวิสุทธิ (ความหมัดจดแห่งปฏิบัติ) มีลักษณะ ๓ คือ จิตหมัดจดจากอันตราย ๑ จิตดำเนินไปสู่สมณินิมิตเป็นมัชฌิม (เป็นกลาง ๆ) ๑ จิตแล่นไปในสมณินิมิตนั้น ๑ ปฏิบัติทวารวิสุทธินี้เป็นเบื้องต้นของฌานและมรรค

อุเบกขานุพुरुหนา (ความพอกพูนอุเบกขา) มีลักษณะ ๓ คือ เฟงดูจิตที่หมัดจดแล้ว ๑ เฟงดูจิตที่ดำเนินไปสู่สมณะแล้ว ๑ เฟงดูความปรากฏแห่งเอกภาพ ๑ อุเบกขานุพुरुหนานี้เป็นท่ามกลาง ของฌานและมรรค

สัมปหังสนา (ความเบิกบาน) มีลักษณะ ๔ คือ เบิกบานเพราะไม่ล่วงธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๑ เบิกบานเพราะอินทรีย์ทั้งหลายรวมรสเป็นอันเดียวกัน ๑ เบิกบานเพราะพาหนะ คือ ความเพียรที่เข้าถึงธรรมนั้น ๑ เบิกบานเพราะเสพคุ่น ๑ สัมปหังสนานี้เป็นที่สุดของฌานและมรรค



ธรรม ๓

๑. นิมิต (ที่ลมถูก)

๒. ลมอัสสาสะ

๓. ลมปัสสาสะ

ธรรม ๓ เหล่านี้ ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน แต่ธรรม ๓ เหล่านี้ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ และจิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งประธาน (การตั้งความเพียร) ก็ปรากฏ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุคุณพิเศษได้ เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค บุรุษตัด ต้นไม้แน่นด้วยเลื่อย ย่อมตั้งสติให้กำหนดพันเลื่อยอันถูกที่ไม้ ไม่ใส่ใจถึงพันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ พันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ ทั้งประธานก็ปรากฏยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุถึงผลดี นิมิตอันเป็นที่เข้าผูกพันจิตก็เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค ลมอัสสาสะปัสสาสะก็เหมือนอย่างพันเลื่อย นั่งตั้งสติที่ปลายจมูกหรือที่นิมิตปาก ไม่ใส่ใจลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ ลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ ทั้งประธานก็ปรากฏ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุคุณพิเศษได้ ก็เหมือนบุรุษ ตั้งสติให้กำหนดพันเลื่อยอันถูกที่ไม้ ไม่ใส่ใจถึงพันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ เป็นต้น ดังที่กล่าวมาแล้ว ประธานคือทั้งกายทั้งจิตสามารถแก่การงาน *ประโยชน์* คือละอุปกิเลสสงบจิต คุณพิเศษ คือละสังโยชนทำให้สิ้นอนุสัย

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

วิธีฝึกหัด

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

๑. อุคคหะ เรียนแบบกรรณฐาน
 ๒. ปริปัญจนา สอบถามอธิบาย
 ๓. อุပ္ปฐฐานะ ความปรากฏแห่งกรรณฐาน
 ๔. อัปปนา ความแอบแนบกรรณฐาน
 ๕. ลักษณะ ลักษณะกำหนดกรรณฐานว่า กรรณฐานนี้ มีลักษณะอย่างไร
ต่อไปนี้ ท่านแนะวิธีมนสิการกรรณฐานไว้คือ
๑. คณนา การนับ
 ๒. อนุปันธนา การผูกไว้ด้วยสติ
 ๓. ผุสนา การกระทบถูก
 ๔. รุปนา การตั้งจิตให้แอบแนบ
 ๕. สัลลักษณ์า การพิจารณาโดยลักษณะคือวิปัสสนา
 ๖. วิวัฏฏานา การหยุดวน คือมรรค
 ๗. ปาริสุทธิ 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 จิตจะดิ้นรน ถ้านับเกิน ๑๐ จิตก็จะพะวงอยู่กับการนับ ถ้านับขาดตกในระหว่าง จิตก็จะไหวคิดว่ากรรมฐานของเราถึงที่สุดแล้วหรือหนอ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้นับเพื่อเว้นจากโทษเหล่านี้

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 แล้วย่อนต้นนับ ๑๑ ใหม่ ถึง ๖๖ ย่อนต้นและเพิ่มจำนวนข้างหลังขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ จนถึง ๑๐๑๐ แล้วก็ย่อน ๑๑ ถึง ๕๕ ตั้งต้นใหม่ นับไปโดยวิธีนี้จนลมอัสสาสะปัสสาสะ ที่เข้าอยู่ออกอยู่ปรากฏตลอด ท่านจึงสอนให้ละการนับช้า แต่ให้เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คือมิให้กำหนดถือเอาลมเข้าข้างในและออกข้างนอก แต่ให้ถือเอาลมที่ถึงช่องจมูกเท่านั้นนับว่า

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,

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

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 จิตย่อมมีอารมณ์เดียวด้วยกำลังแห่งการนับ เหมือนอย่างหยุดเรือในกระแสน้ำอันเชี่ยวด้วยค้ำไว้ด้วยถ่อ ท่านแสดงว่าเมื่อนับเร็ว ๆ กรรมฐานย่อมปรากฏเหมือนเป็นไปเนื่อง ๆ เมื่อรู้ว่กรรมฐานเป็นไปเนื่อง ๆ แล้ว ไม่กำหนดลมภายในและภายนอก ฟังนับเร็ว ๆ โดยนัยที่กล่าวข้างต้น เพราะว่าเมื่อส่งจิตไปกับลมที่เข้าภายใน จิตย่อมเป็นเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยมันข้นอันกระฉอกด้วยลม เมื่อนำจิตออกกับลมที่ออกภายนอก จิตย่อมพุ่งซ่านไปในอารมณ์หนาแน่นภายนอก แต่เมื่อตั้งจิตไว้ในโอกาสที่ลมถูกกำหนดอยู่ ภาวนาย่อมสำเร็จ ถามว่าฟังนับไปนานเท่าไร ? ตอบว่า ฟังนับไปจนกว่าจะเว้นการนับสติที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์คือลมอัสสาสะหรือปัสสาสะได้ เพราะว่า การนับก็เพื่อตัดวิตกที่ซ่านไปภายนอก ตั้งสติไว้ในอารมณ์คือลมอัสสาสะปัสสาสะเท่านั้น

อนุพันธนา

อนุพันธนา การผูกไว้ด้วยสติ คือหยุดการนับ กำหนดไปตามลมอัสสาสะปัสสาสะด้วยสติให้ติดต่อกันไปเนื่อง ๆ การกำหนดนั้นไม่ควรกำหนดไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด สำหรับลมออกข้างนอก นาภีเป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลาง นาสิกเป็นที่สุด สำหรับลมเข้าภายใน ปลายนาสิกเป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลาง นาภีเป็นที่สุด เมื่อกำหนดไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด จิตย่อมพุ่งซ่านเป็นเหตุให้กระสับกระส่ายดิ้นรน เหมือนอย่างที่ท่านแสดงไว้ในอุปกิเลสของอานาปานัสสติสมาธิที่ยกมากล่าวไว้ข้างต้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรมนสิการด้วยกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แต่ฟังมนสิการด้วยกำหนดที่ลมกระทบถูก และกำหนดให้จิตตั้งมั่นจนแอบแนบที่เรียกว่า อับปนา



มุสณาและรูปนา

มุสณา ที่ลมกระทบถูก หรือการกระทบถูก ฟังมนสิการกำหนดในที่นี้
ที่นี้แหละเรียกว่า นิमित คือที่กำหนดสติให้ตั้งลงเป็นหนึ่ง

รูปนา ตั้งจิตให้แอบแนบ (อัปนา) คือตั้งจิตให้แอบแนบในนิมิตดังกล่าว
ในข้อมุสนานั้น

มุสนากับคนนาฟังใช้ด้วยกันได้ คือ เมื่อนับในที่ที่ลมกระทบถูก ก็เรียกว่า
มนสิการด้วยวิธีคนนาและวิธีมุสณา เมื่อหยุดการนับ ผูกจิตไว้ด้วยสติในที่ที่ลมกระทบถูก
และตั้งจิตให้แอบแนบในที่นั้น ก็เรียกว่า มนสิการด้วยวิธีอนุพันธนา วิธีมุสณาและ
วิธีรูปนารวมกัน

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

อนึ่ง ท่านยกอุปมาด้วยฟันเลื่อยในปฏิสัมภิทามรรคมาอ้าง ดังที่กล่าวไว้
ข้างต้นแล้ว ประโยชน์สำคัญในข้อนี้คือ ไม่มนสิการกำหนดลมที่มา ๆ ไป ๆ
(ให้กำหนดที่นิमित คือที่ที่ลมกระทบถูก แต่ลมที่มา ๆ ไป ๆ ก็แจ้งก็รู้โดยมิต้องมนสิการ
กำหนด) ท่านแสดงว่าเมื่อมนสิการกรรมฐานสำหรับบางคน จะเกิดนิमित (ภาพที่
ปรากฏในสมาธิจิต) โดยไม่ยากและจะสำเร็จเป็นอัปนาสมาธิ (สมาธิแอบแนบ)

กายเบา

ท่านแสดงว่าบางท่าน เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะที่หยาบดับโดยลำดับ เหมือนอย่าง
อิฐฐานในปฏิสัมภิทามรรคที่เปรียบด้วยเสียงกังสดาล ความกระสับกระส่ายทางกาย
สงบ กายและจิตย่อมเบา สรีระกายเป็นเหมือนลอยขึ้นในอากาศ

ลักษณะที่ต่างจากกรรมฐานอื่น

กรรมฐานอื่น เมื่อเจริญยิ่งขึ้น ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ๆ ส่วนกรรมฐานนี้ เมื่อเจริญ
ยิ่งขึ้น ก็ยิ่งสุขุมละเอียดจนแม้มไม่ปรากฏ ถ้าเป็นเช่นนี้ ท่านสอนมิให้ตกใจ และ
เปลี่ยนอิริยาบถเล็กเสียด เพราะเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถเล็กเสียด กรรมฐานก็จะเป็น
ของใหม่ไปใหม่ ท่านแนะนำให้นั่งอยู่ตามที่นั่งแหละ ให้พิจารณาจิตตนด้วยตนว่า
ธรรมดालมอัสสาสะปัสสาสะย่อมไม่มีแก่บุคคล ๗ จำพวก คือ ผู้อยู่ในท้องมารดา ๑
ผู้จมน้ำ ๑ อัสัญญีสัตว์ ๑ ผู้ตายแล้ว ๑ ผู้เข้าจตุตถฌาน ๑ ผู้มีความพร้อมเพรียง
คือเข้าถึงรูปภพอรูปรูป ๑ ผู้เข้านิโรธ ๑ ตนมิใช่บุคคลเหล่านี้ จึงมีลมอัสสาสะปัสสาสะ
เป็นแน่นอน แต่ไม่อาจจะกำหนดเพราะมีปัญญาน้อย เมื่อจิตตนจะนิ่งแล้วให้ดำเนิน
มนสิการตั้งจิตกำหนดที่ที่ลมกระทบถูกโดยปรกติสำหรับคนมีจุมูกยาวลมย่อมกระทบ
กระพุงจุมูก (นาสปุฏฐ) เป็นไป สำหรับคนมีจุมูกสั้น ลมย่อมกระทบริมฝีปากบน
เป็นไป ฟังตั้งที่นั่งแหละให้เป็นนิมิต (ที่กำหนดดังกล่าวในข้อผู้สนา) แต่จำปรารถนา
สติปัญญาที่มีกำลัง เพราะกรรมฐานนี้สงบละเอียด และข้อสำคัญผู้มีสติปัญญาไม่พึง
แสวงหา ลมอัสสาสะปัสสาสะในที่อื่น นอกจากโอกาสที่ลมกระทบถูกโดยปรกติ
เมื่อประกอบอยู่เนื่อง ๆ นิมิตจะปรากฏในเวลาไม่นาน จะสำเร็จอัปปนาสมาธิ



นิมิต

นิมิตในที่นี้ หมายถึงภาพที่ปรากฏในสมาธิจิต มิใช่หมายถึงที่กำหนดสำหรับ
 เข้าผูกจิตดังกล่าวมาข้างต้น ท่านแสดงว่านิมิตปรากฏไม่เหมือนกันหมดทุกคน
 บางคนเกิดนิมิตมีสัมผัสสบายเหมือนปุยนุ่น เหมือนปุยฝ้าย เหมือนสายลม บางคน
 เกิดนิมิตมีสัมผัสแข็งเหมือนเมล็ดฝ้าย เหมือนเสี้ยนไม้แก่น บางคนปรากฏนิมิตเหมือน
 รูปดาว เหมือนดวงแก้วมณี เหมือนดวงแก้วมุกดา บางคนเหมือนสร้อยยาว เหมือน
 พวงดอกไม้ เหมือนเปลวควัน บางคนเหมือนใยแมงมุม กว้างเหมือนฝนแผ่ เหมือน
 ดอกปทุม เหมือนล้อรถ เหมือนมณฑลจันทร์ เหมือนมณฑลอาทิตย์

นิมิตเกิดจากสัญญา

กรรมฐานอย่างเดียวกันปรากฏนิมิตต่าง ๆ กัน เพราะผู้เจริญมีสัญญา
 (ความสำคัญหมาย) ต่าง ๆ กัน เพราะนิมิตนี้เกิดจากสัญญาของผู้เจริญ

ท่านสอนว่า ฟังตั้งจิตในนิมิตนั้นแหละ แต่ไม่ฟังมนสิการโดยสี ไม่ฟังมนสิการ
 โดยลักษณะ

ธรรม ๓ ข้อ

ท่านย้ำถึงธรรม ๓ ข้อ ที่ผู้ปฏิบัติควรรู้ควรเข้าใจให้ดี จิตมีลมอัสสาสะเป็นอารมณ์
 เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตมีลมปัสสาสะเป็นอารมณ์ เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตมีนิมิตเป็นอารมณ์
 เป็นจิตดวงหนึ่ง ผู้ใดไม่มีธรรม ๓ เหล่านี้ กรรมฐานของผู้นั้นไม่ถึงอุปปนาและอุปัชฌาย
 ส่วนผู้ใดมีธรรม ๓ เหล่านี้ กรรมฐานของผู้นั้นถึงทั้งอุปัชฌายทั้งอุปปนา (อธิบายใน
 ข้อนี้พร้อมทั้งอุปมาด้วยฟันเลื่อย มาในปฏิสัมภิทามรรค) ท่านอ้างนิคมคาถาที่กล่าว
 ไว้ในปฏิสัมภิทามรรคตอนนั้นว่า

นิมิตต์ อสฺสาสปฺสฺสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส

นิมิต, ลมอัสสาสะ, ลมปัสสาสะ, ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน

อชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปฺลพฺภติ

ผู้ไม่รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมไม่ได้ภาวนา

ชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปฺลพฺภติ

ผู้รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมได้ภาวนา

วิธีเจริญวิปัสสนา

ในวิสุทธิมรรคแนะไว้ว่า ผู้ใคร่เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป (ตามลำดับมนสิการวิธีข้อสี่ลักษณะ) ย่อมกำหนดนามรูป เริ่มตั้งวิปัสสนา คือพิจารณาารชกาย (กายเกิดด้วยธาตุสี่) และจิตอันเป็นที่เกิดแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะ ว่าลมอัสสาสะปัสสาสะอาศัยกายและจิตสัญญาจรเข้าออกอยู่ เหมือนอย่างลมอาศัยสุมของช่างทองที่สุมอยู่ และความพยายามที่สมควรกันของบุรุษย่อมสัญญาจร ฉะนั้น ย่อมกำหนดว่า ลมอัสสาสะปัสสาสะและกายเป็นรูป จิตและธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นเป็นอรูปรูปร่างกำหนดนามรูปอย่างนี้ ก็แสวงหาปัจจัยของนามรูปนั้นจนเห็น จึงข้ามพ้นความสงสัยที่ปรารภความเป็นไปของนามรูปในกาลทั้ง ๓ ข้ามความสงสัยได้แล้ว ก็กำหนดพิจารณาหมวดนามรูปโดยไตรลักษณ์ ละวิปัสสนูปกิเลส (เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา) ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น ที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นของอุทยัพพยานุปัสสนา (ปัญญาพิจารณาเห็นเกิดดับ) กำหนดปฏิบัติญาณ (ปรีชาหยั่งรู้ทางปฏิบัติ) ที่พ้นอุปกิเลสทั้งหลาย เป็นทาง (ถูก) ดำเนินปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง คือพิจารณาเห็นทั้งเกิดทั้งดับ ละเกิดพิจารณาเห็นแต่ดับ ครั้นนามรูปปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว ก็เห็นโทษ ก็หน่าย ก็ใคร่จะพ้น พิจารณาหาทาง วางเฉยในสังขาร จึงกำหนดรู้อนุโลมอริยสังขแล้ว สิ้นกำหนดยินดีในสังขารทั้งปวง ก็วิมุตติหลุดพ้นโดยลำดับ

อาหารใจ

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น

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

ในตอนต้น เมื่อยังไม่คุ้น ธรรมชาติยังไม่เข้าถึงใจหรือใจยังไม่เข้าถึงธรรมชาติ ก็ยังไม่อาจได้ปิติสุขจากธรรมชาติตามสมควร แต่ถ้าไม่ทอดทิ้งเสีย ใจก็จักเข้าถึงธรรมชาติ หรือธรรมะก็จักเข้าถึงใจโดยลำดับ 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 เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักเป็นผู้มีธรรมะเป็นอริยฐานคือที่อิงอาศัย 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 (อาตปปี) มีความ รู้ตัว (สมุชชาโน) มีสติ (สติมา) กำหนดตามรู้ (อนุปัสสนา) ลมหายใจเข้าและ ลมหายใจออก อันเรียกว่าอานาปานัสสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เมื่อเพียรตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก จนใจตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ก็เป็น อานาปานัสสติสมาธิ แปลว่าสมาธิเกิดจากสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

กายนี้หายใจเข้า หายใจออกอยู่โดยปรกติ บางคราวหายใจเข้าออกยาว บางคราวสั้น และลมหายใจย่อมเดินเข้าเดินออกในทางเดียวกัน ต่างแต่เมื่อหายใจเข้า ย่อมนำอากาศเข้าไปหล่อเลี้ยงให้ดำรงอยู่ เมื่อหายใจออกย่อมนำอากาศเสียออกมา จึงเรียกว่ากายสังขาร แปลว่า เครื่องปรุงกาย แต่โดยปกติเป็นลมหายาบ บางคราวหายาบ มากทำให้กายกระสับกระส่าย เหนื่อยหอบถึงอาจเป็นอันตราย เปรียบเหมือนลมแรง พัดน้ำในทะเลให้เป็นคลื่น ทำให้เรือโคลงเคลงถึงอาจอับปาง 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 ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นภายในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะลมหายใจเข้าออกเป็นกาย

เมื่อมีลมหายใจละเอียดเพราะระดับส่วนที่หยาบ ใจก็จักสงบด้วยสติ กายก็จักเบาสบาย เพราะความมีสติในการหายใจ จนถึงสามารถระดับส่วนที่หยาบได้ ย่อมเป็นเหตุให้สูดอากาศเข้าไปบำรุงร่างกายโดยสุขุม ไม่มีเบียดเบียนกายแต่อย่างใด เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จักเกิดปีติอันใจสุข คล่องกายคล่องใจ เป็นสุขเวทนา ทำให้สัญญาความจำหมายแจ่มใสบำรุงปรุปรุใจให้ซาบซ่านเป็นสุข แต่ถ้าปล่อยให้ปรุปรุเกินไป ก็จักฟุ้งซ่าน จึงควรระวังเสียอีก เหตุฉะนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้สำเหนียกต่อไปว่า จักหายใจเข้าหายใจออกพร้อมทั้ง (๕) รู้ตลอดปีติ (๖) รู้ตลอดสุข (๗) รู้ตลอดจิตตสังขาร (เครื่องปรุปรุจิตคือสัญญาเวทนา) (๘) ระวังจิตตสังขารเสีย ความมีสติสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะมนสิการลมหายใจเข้าออกให้ต้อยนั้น เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง

เมื่อเครื่องปรุปรุจิตใจอันจะทำให้จิตฟุ้งซ่านระงับ ก็เหลือแต่ใจที่ปราศจากเครื่องปรุปรุทำให้บันเทิง ตั้งมั่น ปลอดเปลื้องจากสิ่งเกี่ยวเกาะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำเหนียกต่อไปว่า จักหายใจเข้าจักหายใจออก พร้อมทั้ง (๙) รู้ตลอดจิต (๑๐) ทำจิตให้บันเทิง (๑๑) ตั้งจิตให้มั่น (๑๒) ปลอดเปลื้องจิต ความมีสติสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะไม่ตรัสการเจริญอานาปานัสสติสมาธิแก่ผู้หลงลืมสติไม่รู้ตัว (สมาธิข้อนี้เป็นเครื่องอบรมใจข้อหนึ่ง สติอบรมสมาธิข้อนี้จึงเป็นสติพิจารณาเห็นจิตในจิตนั่นเอง อันผู้หลงลืมสติไม่รู้ตัว ไม่อาจอบรมได้)

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



(วิราคานุปัตสสี) (๑๕) พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมเป็นที่ดับ (นิโรธานุปัตสสี) (๑๖) พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งความสละคืน (ปฏินิสัสคคานุปัตสสี) ความมีสติสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ชื่อว่า สติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะเห็นการละ ความยินดียินร้ายด้วยปัญญาแล้ว ก็ฟังด้วยดี (อัชฌูปেকขา) ความเห็นอย่างนั้นเป็น ธรรมอย่างหนึ่ง ดู (อัชฌูปেকขา) ความเห็นนั้น จึงเป็นอันเห็นธรรมในธรรม

สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗

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

เมื่อเห็นหรือฟังดูด้วยดี (อัชฌูปেকขา) อยู่อย่างนี้สติก็ยิ่งตั้งมั่นทำให้ใจเป็น สมာธิยิ่งขึ้น แต่ก่อนเมื่อยังไม่ได้อบรมให้เป็นอย่างนี้สติไม่ระลึกรั้งมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรม ภาย ก็หยาบปรุงเวทนา เวทนาจึงกลับปรุงใจ ใจถูกปรุงก็เกี่ยวเกาะยึดถือ ธรรมคือเรื่องที่ใจเช่นนั้นคิดก็พลอยเป็นเรื่องเกี่ยวเกาะยึดถือ จึงยินดียินร้ายไปตาม อารมณ์ ไม่อาจตั้งใจให้เป็นสมาธิได้ ต่อเมื่ออบรมให้เป็นอย่างนี้แล้ว กายก็ระงับไม่ ปรุงเวทนา เวทนาจึงระงับไม่ปรุงใจ ใจก็ปลดเปลื้อง ธรรมคือเรื่องที่ใจอันปลดเปลื้อง คิดก็เป็นเรื่องไม่เที่ยง เรื่องสാരอก เรื่องดับ เรื่องละคืน และเมื่อมีสติคิดพิจารณาอยู่ เนื่อง ๆ ธรรมที่เป็นเพียงอารมณ์ของใจ ก็กลายเป็นธรรมแอบแนบใจ ใจจึงแอบแนบ

อยู่กับธรรมไม่ใช่อารมณ์ เป็นใจสงบ (วิเวก) ใจสะอาดปราศจากเครื่องยึดม ใจมุ่ง
 ละ (โอสถคคปริณามิ) ดังที่ท่านแสดงว่า *วิเวกนิสสิตะ อิงแอบวิเวก วิราคนิสสิตะ*
อิงแอบวิราคะ นิโรธนิสสิตะ อิงแอบนิโรธ โอสถคคปริณามิ มีความแปรไปเพื่อสละ
 แต่ถ้าไม่พิจารณาอยู่บ่อย ๆ ใจก็อาจเลือนลึ้ม กลับคลุกคลีแปดเปื้อนหมกหม่มและ
 กลับแบกทุกข์ไว้ตามเคย ต่อเมื่อนึกพิจารณาบ่อย ๆ จนสติมันไม่หลงลึ้มแล้ว ก็อาจ
 ปล่อยกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสติปฏิฐาน คือไม่คิดนึกพิจารณาถึง เข้าอิงแอบ
 วิเวกเป็นต้นทีเดียว สติปฏิฐานจึงเลื่อนขึ้นเป็น *โพชฌงค์* คือองค์แห่งความรู้ต่อไป

เหตุฉะนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสต่อไป ความว่า ในสมัยใดพิจารณาเห็น
 ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมอยู่ ในสมัยนั้นสติย่อมตั้งมั่น
 ไม่หลงลึ้ม ในสมัยใดสติตั้งมั่นไม่หลงลึ้ม ในสมัยนั้นก็เป็นอันเริ่มอบรมสติสัมโพชฌงค์
 (องค์แห่งความรู้พร้อมคือสติ) สติสัมโพชฌงค์ถึงความเจริญเต็มที่ในสมัยนั้น ดังนี้
 และตรัสให้ส่งต่อขึ้นไปเป็นข้อ ๆ โดยนัยนี้ คือเมื่อเริ่มอบรมข้อหนึ่งให้เจริญเต็มที่แล้ว
 ก็เป็นอันเริ่มข้อหลังตามกันขึ้นไป จับแต่หัวข้อต่อจากสติสัมโพชฌงค์ได้ดังนี้ ปัญญา
 สอดส่องเลือกเฟ้นธรรมที่ปรากฏด้วยสติ เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือ
 ความเลือกเฟ้นธรรม) ความเพียรไม่ย่อหย่อนของผู้เลือกเฟ้นธรรมนั้นด้วยปัญญา
 เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือความเพียร) ปิดปราศจากอามิสของผู้ปรารถนา
 ความเพียร เป็นปิติสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือปิติ) ความสงบกายสงบใจของผู้มีใจ
 ปิติ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือปัสสัทธิ) ความมีใจตั้งมั่นของผู้สงบ
 มีสุข เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คือสมาธิ) ความเพ่งดูใจที่ตั้งมั่นแล้ว
 อย่างนั้น เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (สัมโพชฌงค์คืออุเบกขา)

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



วิชาวิมุตติ

วิชา ท่านแสดงไว้ว่ามีวัตถุ ๘ คือ *ทุกขะ ภาณํ* รู้ในทุกข์ *ทุกขสมุทเย ภาณํ* รู้ในเหตุเกิดทุกข์ *ทุกขนิโรธะ ภาณํ* รู้ในความดับทุกข์ *ทุกขนิโรธคามินิยาปฏิบัติ* *ภาณํ* รู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ *ปุพฺพนฺเต ภาณํ* รู้ในเงื่อนไขต้น *อปฺรนฺเต ภาณํ* รู้ในเงื่อนไขปลาย *ปุพฺพนฺตาปรนฺเต ภาณํ* รู้ในเงื่อนไขต้นและเงื่อนไขปลาย *ปฏิจฺจสมุปฺปาเท ภาณํ* รู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นเป็นสาย วิมุตติท่านแสดงไว้ ๒ คือ *เจโตวิมุตติ* พันด้วยใจ (เจตตะ) *ปัญฺญาวิมุตติ* พันด้วยปัญญา

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

เมื่อธาตุรู้เป็นอวิชา จะรู้สิ่งใดก็ไม่จริงหมด เมื่อเป็นวิชา จะรู้สิ่งใดก็เป็นจริงหมด เมื่อใจยังไม่วิมุต กิเลสและกองทุกข์มีเท่าไรหอบเอาไว้หมด เมื่อเป็นวิมุตติก็ปล่อยหมด และวิมุตติเป็นผลเบื้องปลาย เกิดสืบมาจากสติปัฏฐาน โขชฌงค์ อันเริ่มด้วยอานาปานัสสติจนถึงวิชาโดยลำดับ เมื่อพิจารณาตามกระแสธรรมในธรรมบรรยายนี้ วิมุตติจึงมีประการเดียว แต่เรียกว่า เจโตวิมุตติ เพราะยกสติ (สติปัฏฐาน) หรือ สมาธิ เครื่องอบรมใจเป็นที่ตั้ง เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะยกปัญญา (โขชฌงค์) เครื่องอบรม ธาตุรู้เป็นที่ตั้ง

แม้จะประสบวิชาวิมุตติแล้ว เมื่อกายยังดำรงก็คงหายใจเข้าหายใจออกอยู่ และลมหายใจนี้เอง เป็นทางไปสู่สติปัฏฐาน โขชฌงค์ จนถึงวิชา วิมุตติ เพราะเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสแก่พระอานนทเถระในอานาปานสติสังยุตต์ มหาวรรค (๑๙/๔๑๗) โดยความว่า “อานนทสมาธิเกิดด้วยลมหายใจเข้าออก เป็นธรรมข้อหนึ่ง ที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ปฏิบัติอบรม

ให้มากแล้ว ย่อมให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์” ฉะนั้น

ธรรมบรรยายนี้มีความสำคัญตรงธาตุรู้กับใจ ธาตุรู้ของสามัญชนเป็นอริขชา ใจ จึงยังเกือกกัลลวอยู่ด้วยกิเลสและกองทุกข์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ก็เพื่ออบรมใจ ทรงแสดงโพชฌงค์ก็เพื่ออบรมธาตุรู้ ทรงชี้อาณาปานัสสติสมาธิเป็นทาง ดำเนิน

สติปัฏฐานจัดเป็นสติ โพชฌงค์จัดเป็นปัญญา แท้จริงสติและปัญญาจำต้องใช้ ในที่ทั่วไป กิจการทุกอย่าง ถ้าหยาบก็ใช้สติปัญญาหยาบ ถ้าละเอียดก็ใช้สติปัญญา ละเอียด ยกตัวอย่างการอ่านหนังสือ เมื่อจับหนังสือขึ้นอ่าน ถ้าสติเลือนลอย ใจก็ไม่ เป็นสมาธิ ถึงตาจะจับอยู่ที่หนังสือก็ไม่รู้เรื่อง เมื่อทำใจให้เป็นสมาธิ มีสติไปพร้อมกับการอ่านตัวอักษรจึงรู้เรื่องสติเทียบกับสติปัฏฐาน อักษรเทียบกับกาย เวทนา จิต ธรรม การอ่านให้รู้เรื่องเป็นปัญญา เทียบกับโพชฌงค์ ผู้ที่เพิ่งเรียนหนังสือต้องหัดเขียน หัดอ่านอยู่กับอักษร ทั้งยังจะต้องรู้ภาษาอีก เมื่ออ่านได้ชำนาญรู้ภาษาดีแล้วก็รู้ เรื่องไปพร้อมกับการอ่านทีเดียว แต่ก็ต้องมีสติ ต่างแต่ในตอนศึกษา สติอยู่กับตัวอักษร และภาษาโดยมาก เทียบกับสติปัฏฐาน ส่วนในตอนชำนาญแล้ว สติก็ระลึกล่วงเข้าไป ถึงความ ไม่ได้นึกถึงตัวอักษรและภาษา เทียบกับสติสัมโพชฌงค์เมื่อตั้งสติระลึกรู้ ความของภาษาที่อ่าน ทั้งอักษรและภาษา ต่อไปก็ต้องเลือกเฟ้นเรื่องที่มีอยู่ในความนั้น ๆ เทียบธัมมวิริยะ ต้องเพียร เลือกเฟ้น เทียบวิริยะ ต้องมีความดูดัดดีในความเพียร เทียบปีติ ต้องสงบกายสงบใจ เทียบบัสสัทธา ต้องทำใจให้เป็นสมาธิ เทียบสมาธิ ต้องคุมใจเช่นนั้นไว้ เทียบอุเบกขา โดยนัยนี้ โพชฌงค์จึงได้แก่วิธีอ่านธรรมนั่นเอง และเมื่ออ่านธรรมออกด้วยโพชฌงค์ โพชฌงค์ก็อบรมธาตุรู้ให้เป็นวิชา อบรมใจให้เป็น วิมุตติ

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



ผู้รับอบรมก็มีอยู่ คือธาตุรู้เป็นผู้รับอบรมให้เป็นวิชา ใจเป็นผู้รับอบรมให้วิมุตติ เมื่อหมั่นอบรมอยู่ก็จักได้ประสพธรรมสูงขึ้นเป็นลำดับ รสแห่งธรรมก็จะรู้สึกถึงใจ หล่อเลี้ยงบำรุงใจให้เข้มขึ้นเป็นธรรมปิติ เพราะฉะนั้น ผู้ได้ดื่มรสแห่งธรรม จึงเป็นผู้สงบ รื่นรมย์อยู่ในธรรมทุกเมื่อสมดังพระพุทธภาษิตว่า

ธมมปิติ สุขํ เสติ

วิปัสสนุเนน เจตสา

อริยอุปเวทิตะ ธมฺเม

สทา รมตี ปญฺจติโต

บัณฑิตมีใจผ่องใสแล้ว มีปิติดุจดดื่มในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข และรื่นรมย์ในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศไว้แล้วทุกเมื่อ ดังนี้

ปริญา

ปณฺญา โลกสุมิ ปชฺโชโต ดวงประทีปอันสว่างโพลงในโลกคือปณฺญา

ปณฺญาอันเปรียบด้วยดวงประทีปอันสว่างโพลงในโลก เป็นเครื่องส่องโลกให้ปรากฏตัวขึ้นตามสภาพ ทำให้เห็นโลกตามลักษณะที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ละความหลงติดข้องในโลกเสีย

นี่คือปริญา มี ๓ คือ

๑. ญาตปริญา กำหนดรู้ด้วยการรู้

๒. ตีรณปริญา กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา

๓. ปหานปริญา กำหนดรู้ด้วยการละ

มูลปริญา

สิกขากามบุคคล ผู้ปรารถนาศึกษาเพื่อปริญา ฟังปลุกศรัทธาปสาทะ ปฏิญาตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของตน

พระผู้ตรัสรู้ธรรมจริง บริสุทธิ์จริง มีกรุณาใหญ่จริง คือพระพุทธเจ้า

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



หมู่แห่งผู้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วตรัสรู้ธรรมตาม เป็นชาวพุทธจักร เป็นบุญเขตอันเยี่ยมของโลก คือพระสงฆ์

เมื่อมีสรีระแล้ว ฟังปฏิบัติในธรรมที่เป็นมูลของปริญา คือ

๑. ขำระกายวาจาให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ให้เป็นศีลวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งศีล
๒. ขำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยสมาธิ ให้เป็นจิตตวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งจิต

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 และมนะ) กำหนดโดยสรูป โดยเป็นนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) และรูปอาศัยกันเป็นไป จนหยั่งเห็นว่านี่นาม นี่รูป เห็นมีแต่นามและรูปเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา นี่ชื่อว่า นามรูปปวัฏฐานญาณ (รู้กำหนดนามรูป) เรียกว่า ทิฏฐิวินิสุทธิ ความหมจดจดแห่งความเห็น เพราะเป็นความเห็นตรงตาม ภาวธรรม (สิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของตน) เพิกความเห็นตามสมมติว่าสัตว์บุคคล ซึ่งเป็นเครื่องปิดภาวลักษณะเสีย

เมื่อกำหนดชำแรกสมมตลงไป เห็นนามรูปตามประเภท ตามสภาวะธรรมแล้ว ก็กำหนดอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ว่าเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยแห่งนาม

อายตนะ ๑๒ เป็นปัจจัยแห่งวิญญาณ

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| ตากับรูปต่อกันเกิดความรู้ขึ้น | เรียกจักขุวิญญาณ |
| หูกับเสียงต่อกันเกิดความรู้ขึ้น | เรียกโสตวิญญาณ |

จุ่มกั๊กกับลื่นต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกขานวิญญูณ
ลื่นกับรสต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกขิวหาวิญญูณ
กายกับโผฏฐัพพะต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกกายวิญญูณ
মনะกับเรื่องต่อกันเกิดความรู้ขึ้น	เรียกมโนวิญญูณ

ธาตุ ๑๘ เป็นปัจจัยแห่งนามนอกนั้น

อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ วิญญูณ ๖ เรียกว่าธาตุ แต่ละข้อ, ความประชุมกันของส่วนทั้ง ๓ นี้ เรียกสัมผัสตามประเภท คือ ตา รูป กับจักขุวิญญูณ เป็นจักขุสัมผัส เป็นต้น เป็นปัจจัยแห่งเวทนาสัญญาสังขาร โดยลำดับ

รวมความว่า นามเป็นความรู้อย่างหนึ่งๆ ทุกข้อ แต่เป็นความรู้เกิดทางอายตนะ และธาตุ

อาหารเป็นปัจจัยแห่งรูป

อาหาร หรือรวมปัจจัยทั้ง ๔ เป็นปัจจัยแห่งรูป อนึ่ง ชันธ (นามรูป) อายตนะ ธาตุ ทั้งหมดนี้เป็นวิบาก คือ ผลเกิดจากเหตุตามนัยปัจจุสมุปบาท แต่ตามที่ท่านยกแสดงไว้คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เมื่อมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นกิเลสก็เกิดกรรม เมื่อมีกรรม ก็เกิดวิบาก เมื่อมีวิบาก ก็เกิดกิเลสที่อาศัยวิบาก ขึ้นอีก เป็นวัฏฏะวนกันไป ทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบัน ทั้งในอนาคต อตตาคือตัวตน อันเป็นอุปาทาน สมมติ จึงออก(จติ)จากชันธหนึ่ง เข้า(อุปบัติ)สู่ชันธหนึ่ง ตามกรรมที่ก่อขึ้นด้วยกิเลสจนกว่าจะดับกิเลสได้สิ้นเชิง จึงจะดับกรรมดับวิบาก ดับจติปฏิสนธิ ไม่เกิดมีภพชาติอีกต่อไป วิบากชันธ คือนามรูปเก่า ก็อาศัย อายตนะ ธาตุ และอาหาร เป็นไป แต่ไม่มีกิเลสกรรมเป็นเหตุหนุน และไม่เป็นเหตุ ก่อกิเลสได้อีกต่อไป จนกว่าจะดับในที่สุด ความกำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูปดังกล่าวมา จนสิ้นสงสัยเพราะเห็นชัดว่า *ยถาปัจจุยํ ปวตฺตุนฺติ* นามรูปเป็นไปตามปัจจัย เมื่อมี



ปัจจัยก็เกิดขึ้น เมื่อสิ้นปัจจัยก็ดับไป ไม่มีสิ่งอะไร ไม่มีเหตุอะไรอย่างอื่น ทั้งในอดีต ปัจจุบัน ทั้งในอนาคต ชื่อว่า *ปัจจัยปริศคหาญาณ* (รู้กำหนดปัจจัย) เรียกว่า กังขา-วิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความรู้เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย

กำหนดรู้ด้วยการรู้นามรูปโดยปัจจัยตลक्षणะ (ลักษณะเฉพาะตน) พร้อมทั้งเหตุปัจจัย เรียกญาตปริญา กำหนดรู้ด้วยการรู้ เป็นเครื่องส่องโลก คือนามรูปให้ปรากฏขึ้นตามสภาพแล

ไตรปริญา-ปหานปริญา

โลก คือ นามรูป เมื่อปรากฏขึ้นตามสภาพด้วยญาตปริญาว่า นีนาม นีรูป นามรูปเกิดจากเหตุปัจจัยนี้ ๆ แล้ว ก็ควรกำหนดพิจารณานามรูปนั้นสืบต่อไปว่า นามรูป อนิจจัง นามรูปไม่เที่ยง นามรูป ทุกขัง นามรูปเป็นทุกข์ นามรูป อนตตา นามรูปมิใช่ตน

การพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงดังนี้ เป็นวิปัสสนา

นามรูป หรือขั้น ๕ กับทั้งอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ดังกล่าวแล้ว เป็นวิปัสสนาภูมิ ธรรมเป็นภูมิคืออารมณ์ของวิปัสสนา

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 เครื่องกำหนดว่ามีชีวิต เป็นลักษณะที่บังคับให้เป็นไปในอำนาจ มิได้ ไม่มีแก่นสารอยู่โดยแท้จริง เป็นสภาพว่างเปล่าจากตัวตน

ไตรลักษณ์นี้ เป็นสามัญญลักษณะ ลักษณะที่ทั่วไปแห่งสังขารทั้งปวง บางแห่ง แสดงไว้เพียง ๒ คือ อนิจจะ และอนัตตา เพราะรวมทุกชะไว้ในอนิจจะ

ในส่วนที่เป็นปัจจุบันธรรม นามรูปเกิดทางอายตนะ เป็นสายทุกขสังขัตติยะโดยตรง เพราะเกิดตามสภาพ จึงเรียกว่าสภาวะธรรม นี่ก็คือสภาวะทุกขในทุกข์สังขัตติยะ แต่อาจเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์ (กิเลสเครื่องประกอบ) มีฉันทราคะ (ความติดด้วยพอใจ) หรือ ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น อันเป็นสมุทัยสังขัตติยะ ถ้าเป็นเช่นนี้ พึงกำหนดว่าไม่มีชีวิตทาง และละเอียด พึงกำหนดนามรูปที่ดำเนินไปตามสภาพนั้นแลให้เห็นเกิดดับ ให้เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เห็นความไม่มีแก่นสารว่างเปล่าจากตัวตน ตามลักษณะดังกล่าว ซึ่งเป็นทางวิปัสสนา เมื่อการกำหนดพิจารณาดำเนินไปถูกทางวิปัสสนาแล้ว ท่านแสดงว่าวิปัสสนาปัญญาอ่อน ๆ จักเกิดขึ้น และจักเกิดผลแห่งการปฏิบัติมีโอภาส ญาณ เป็นต้น ที่เกิดเพราะวิปัสสนาในขั้นนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ พึงกำหนดพิจารณาให้รู้ว่า โอภาส เป็นต้นมิใช่ทาง จึงไม่หลงเข้าใจผิด หรือข้องแวะติดอยู่ส่วนการพิจารณาโดยสามัญญลักษณะ นี้แหละเป็นทาง จึงปฏิบัติในทางวิปัสสนาสืบต่อไป นี้ชื่อว่า *สัมมสนญาณ* รู้พิจารณา ด้วยสัมมสนะ (การพิจารณา) ๓ คือ ไม่เที่ยง ๑ เป็นทุกข์ ๑ เป็นอนัตตา ๑ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความรู้เห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง

เมื่อการปฏิบัติในวิปัสสนา ดำเนินก้าวหน้าไปถูกทางแน่นอน ปราศจากการแวะเวียนลังเล ท่านแสดงว่าจักเกิดวิปัสสนาญาณแก่ผู้ปฏิบัติ โดยลำดับดังนี้

๑. *อุท্থัพพยานุปีสสนาญาณ* รู้ยังเห็นความเกิดและความดับสิ้นแห่งสังขาร ท่านแสดงว่าสันตติ (ความสืบต่อกันไป) เป็นเครื่องปิดอนิจจตา อิริยาบถ เป็นเครื่องปิดทุกขตา ความเป็นก้อน เป็นเครื่องปิดอนัตตา ทำให้ไม่เห็นเกิดดับคู่กันไป เมื่อเพิกเครื่องปิดได้ จึงเห็นสังขาร (หรือนามรูป) เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ

๒. *ภังคานุปัสสนาญาณ* รู้ยังเห็นแต่ความดับ ท่านแสดงว่า เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น เห็นเกิดดับละเอียดขึ้น จนถึงเห็นแต่ดับ ๆ



๓. ภัยทุปฺภฐานญาณ รู้ (เห็น)สังขารปรากฏน่ากลัว, คือเห็นเป็นตัวทุกข์ภัย เพราะถูกเกิดดับบีบคั้น, แต่ผู้ปฏิบัติไม่กลัว เพราะเป็นผู้ดูเหมือนอย่างยืนดูกองไฟใน ภายนอก

๔. อาที่นวานุสฺสณาญาณ รู้หยั่งเห็นโทษ เพราะประกอบด้วยทุกข์ภัย จึงเต็มด้วยโทษ ปราศจากส่วนที่น่ายินดีพอใจ

๕. นิพพิทานุสฺสณาญาณ รู้หยั่งเห็นเป็นที่หน่าย เพราะเห็นประกอบด้วย โทษ จึงไม่ยินดี

๖. มุญฺจิตุกัมมตาญาณ รู้เป็นเหตุใครจะพ้นไปเสีย เพราะเมื่อหน่าย ไม่ยินดี ก็ใครจะพ้นไป

๗. ปฏิสังขานุสฺสณาญาณ รู้หยั่งเห็นด้วยการพิจารณา เพราะเมื่อใครจะพ้น ก็พิจารณาหาทางพ้น ทางพ้นนั้น ไม่มีทางอื่นนอกจากทางวิปัสสนาปัญญาอันยิ่งขึ้นไป จึงยังไม่ทิ้งสังขารอันเป็นวิปัสสนาภูมิเสีย ยกสังขารนั้นแหละขึ้นเป็นนิमितคือที่หมาย แห่งการพิจารณา (สังขารนิमित) และพิจารณาให้เห็นความเป็นไปแห่งสังขาร (สังขารปวัต) โดยวิปัสสนานัยว่าสูญเปล่าจากตัวตน หรือจากภาวะอันพึงเห็นว่าตัวตน

๘. สังขารุเบกขาญาณ รู้เป็นเหตุวางเฉยในสังขาร เพราะเมื่อพิจารณาเห็น สังขารเป็นของสูญเปล่าจากตัวตน ก็วางเฉยในสังขาร ไม่กลัว ไม่ยินดี มีความมັธยัสถ์ เป็นกลางในสังขาร ไม่ถือว่าเรา ของเรา

๙. สัจจานุโลมิกญาณ รู้เป็นไปโดยอนุโลมแก่สัจจะ ท่านแสดงว่าอนุโลมแก่ ส่วนเบื้องต้นคือ วิปัสสนาญาณ ๘ ข้อข้างต้น และแก่ส่วนเบื้องปลาย คือโพธิปักขิยธรรม สูงขึ้นไป เพราะเมื่อได้อุเบกขาญาณแล้ว ก็เลื่อนขึ้นเป็นอนุโลมญาณ ก่อนแต่จะเลื่อน ขึ้นเป็นอริยสัจญาณต่อไป ทั้งอนุโลมญาณนี้ ก็สอดคล้องต้องกันกับญาณข้างหน้า ข้างหลังทั้งหมด ท่านแสดงว่าญาณนี้เป็นที่สุดแห่งวิปัสสนา อันเป็นวุฏฺฐานคามินี (ทำให้ถึงการออกจากกิเลส) มีสังขารเป็นอารมณ์และเกิดขึ้นในขณะจิตที่อริยมรรค จักเกิดในที่สุดแห่งสังขารุเบกขาญาณ

วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ มีอุทฺทพพยญาณเป็นต้น มีอนุโลมญาณเป็นที่สุด เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ ความหมดจดแห่งความรู้เห็นในปฏิปทาปฏิบัติ

ต่อจากนี้ ท่านแสดงว่า จักเกิดญาณสืบขึ้นไปคือ

โคตรกญาณ รู้ครอบโคตร คือรู้ที่ออกจากกัมมิปุณฺณอย่างเข้าสู่อริยมุมิ ยังอยู่ในระหว่างกมุทิตั้ง ๒ ท่าน นับเป็นวิปัสสนาปัญญาด้วย

มคฺคญาณ รู้ในมรรค คือเลื่อนจากรู้โดยอนุโลมแก่สัจจะ ผ่านโคตรกญาณขึ้นเป็นสัจจญาณ รู้สัจจะโดยตรง รู้ขั้นนี้ทำให้ถึงทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) จึงเรียกว่ามคฺคญาณ ท่านแสดงว่าญาณนี้ทำกิจในสัจจะ ๔ สำเร็จในขณะเดียวกัน คือ กำหนดรู้ทุกข์ละสมุทฺทัย ทำให้แจ้งนิโรธ อบรมมรรค เหมือนอย่างประทีปทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือเผาไส้ กำจัดมิด กินน้ำมัน ส่องแสงสว่าง

ผลญาณ รู้ในผล คือในนิโรธอันเป็นผลแห่งมรรค

ปัจจเวกชนญาณ รู้ปัจจเวกชน (พิจารณา) มรรคผลที่บรรลุ

มคฺคญาณ รวมทั้งผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทฺทิติ ความหมดจดแห่งความรู้ ความเห็น

ปัจจเวกชนญาณ ท่านกล่าวไว้เพื่อแสดงว่า พระอริยบุคคล ผู้บรรลุมรรคผลแล้ว ย่อมปัจจเวกชนรู้เองได้ สมด้วยบาลีท่ายพระสูตรโดยมากกว่า *วิมุตตสมิ วิมุตตมิติ ภาณโหติ* เมื่อพ้นแล้ว ก็รู้ว่าพ้นแล้ว เป็นต้น และสมด้วยพระธรรมคุณว่า *สนฺทิกฺกจิโก* เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติบรรลุเห็นเอง *ปัจจตฺต เวทิตฺตพฺโพ วิญญฺหิ* อันผู้รู้พึงรู้เฉพาะตน

สัมมสนญาณ และอุทฺทพพยญาณ ท่านเรียกว่า *ตฺริณปริญญา* กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา, นับตั้งแต่ภังคญาณเป็นต้นขึ้นไป จนถึงอนุโลมญาณ และจนถึงมคฺคญาณ ท่านเรียกว่า ปหานปริญญา กำหนดรู้ด้วยการละ เพราะมีกำลังให้ละนิจฺจสัจฺจญา (ความสำคัญหมายว่าเที่ยง) ด้วยอนิจฺจานุปัสสนา (ความพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง) ละสุขสัจฺจญา (ความสำคัญหมายว่าเป็นสุข) ด้วยทุกขานุปัสสนา (ความพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์)



ละอัตตสัญญา (ความสำคัญหมายว่าตน) ด้วยอนัตตานุปัสสนา (ความพิจารณาเห็นว่ามิใช่ตน) ละความเพลินด้วยนิพพิทา (ความหน่าย) ละราคะ (กิเลสเครื่องยึดมือใจ) ด้วยวิราคะ (ความสิ้นราคะ) ละสมุทัยด้วยนิโรธ ละความยึดถือด้วยความสละคืน

ตีรถปริญญา ปหานปริญญา เป็นปัญญาเครื่องส่องให้เห็นโลกตามลักษณะที่เป็นจริง เป็นเหตุละความหลงติดข้องในโลกแล

วิโมกข์

มรรค ผล ดังกล่าวในญาณทัสสนวิสุทธิตานุเรียกว่า วิโมกข์ แปลว่า เครื่องพ้นหรือความพ้น มี ๓ คือ

สัญญาตวิโมกข์ ความพ้นว่างเปล่าจากตัวตน

อนิมิตตวิโมกข์ ความพ้นไม่มีนิमितแห่งกิเลส

อัปปณฺหิตวิโมกข์ ความพ้นไม่มีที่ตั้งแห่งตัณหา

อนึ่ง ท่านแสดง วิโมกข์มุข ทางแห่งวิโมกข์ไว้ ๓ คือ

สัญญาตานุปัสสนา พิจารณาสังขารว่ามีใช่ตนจนเห็นว่าว่างเปล่าจากตัวตน ด้วยอนัตตานุปัสสนา เป็นทางแห่งสัญญาตวิโมกข์

อนิมิตตานุปัสสนา พิจารณาสังขารว่าไม่เที่ยงจนเห็นว่าไม่มีนิमित (เครื่องหมาย) ว่าเที่ยง ที่เป็นเหตุทำสัญญาเป็นต้นให้วิปลาสไป ด้วยอนิจจานุปัสสนา เป็นทางแห่งอนิมิตตวิโมกข์

อัปปณฺหิตานุปัสสนา พิจารณาสังขารว่าเป็นทุกข์จนเห็นว่าไม่มีที่ตั้ง คือที่ปรารถนาแห่งตัณหาของเราว่าสุข ด้วยทุกขานุปัสสนา เป็นทางแห่งอัปปณฺหิตวิโมกข์

วิโมกข์มุขเหล่านี้ โดยความ คือวิปัสสนาญาณ ที่แสดงมาโดยลำดับ

อานิสงส์ปริญา

ความรำงับกิเลสและทุกข์ได้จริง เป็นผลที่เกิดจากปริญา นี่คือนิยามหรือวิโมกข์ดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ยังไม่ถึงอริยมผล ปริญญาก็อาจบรรเทาภิเลสและทุกข์ได้ตามภูมิขั้นแห่งการปฏิบัติ คนมีศีล แม้สงบทุกข์เวรได้ ก็ยังมีทุกข์โศก แม้มีสมาธิ อาจหลบทุกข์โศกได้เมื่อเข้าสมาธิ ออกจากสมาธิแล้ว ก็ต้องมีทุกข์โศกอีก และสมาธิแม้ถึงฌาน ท่านก็ยังไม่วางใจว่าเป็นสัลเลขธรรม (ธรรมเครื่องขัดเกลา) ส่วนปัญญาเท่านั้นเป็นสัลเลขธรรม เพราะอาจขัดเกลาภิเลสได้ โดยนัยสัลเลขสูตร จึงอาจระงับทุกข์ได้จริง ฉะนั้น ผู้ปรารถนาสันติอันเป็นสุขจริง พึงอบรมปัญญา คือปริญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล

อนึ่ง ผู้ประสบผลแห่งปริญาชั้นสูงคืออริยมผล ท่านแสดงว่ายังได้อานิสงส์พิเศษ เป็นต้นว่าได้เสวยรสแห่งอริยมผลในเวลาที่ดีดำเนินไปในวิถีแห่งมรรค และในผลสมาบัติวิถีแห่งมรรคนั้น คือในขณะที่แห่งผลญาณ อันเป็นลำดับแห่งมรรคญาณ ส่วนผลสมาบัตินั้น ท่านอธิบายว่า ผล ก็ได้แก่อริยมผลสมาบัติ ได้แก่ความแอบแนบในนิโรธ ผลสมาบัติก็ได้แก่ความแอบแนบในนิโรธแห่งอริยมผล ท่านแสดงว่า บุคคลทั้งปวงไม่เข้าผลสมาบัติ เพราะยังมีได้บรรลุอริยมผล ส่วนพระอริยบุคคลย่อมเข้าผลสมาบัติได้เพราะได้บรรลุอริยมผลแล้ว ท่านแสดงว่าการเข้าผลสมาบัติมีได้เพราะไม่ม่นสิการอารมณ์อื่นจากนิพพาน และเพราะม่นสิการนิพพาน

ความตั้งอยู่แห่งผลสมาบัติ มีได้เพราะอาการทั้ง ๒ นั้น และเพราะความกำหนดเวลาไว้ก่อน คือกำหนดไว้ก่อนว่า จักออกในเวลาโน้น จึงเข้าผลสมาบัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็อยู่ในผลสมาบัติได้ตลอดเวลาที่ยังไม่ถึงกำหนดออก

ส่วนการออกแห่งผลสมาบัติ มีได้เพราะอาการ ๒ ตรงกันข้ามกับการเข้า ท่านสารทมหาเวทลลสูตร (ม.มู. ๑๒/๕๔๓) แปลว่า "ปัจจัยแห่งอนิมิตตเจโตวิมุตติสมาบัติ (ความเข้าเจโตวิมุตติอันไม่มีนิมิต) ๒ คือ ไม่ม่นสิการนิมิตทั้งปวง ๑ ม่นสิการอนิมิตตธาตุ ๑ ปัจจัยแห่งความตั้งอยู่แห่งเจโตวิมุตติ ๓ คือ ๒ ข้อนั้น และ ความกำหนดกาลไว้ก่อน ปัจจัยแห่งความออกแห่งอนิมิตตเจโตวิมุตติ ๒ คือ ม่นสิการ



นิมิตทั้งปวง ๑ ไม่นมนสิการอนิมิตตธาตุ ๑” ตามมติของท่านนี้ ผลสมาบัติ ก็คือ อนิมิตตเจโตวิมุตติสมาบัติ

และพิจารณาตามอาการเข้าออก ผลสมาบัติน่าจะมีลักษณะเป็น *อนารมมณ* ไม่มีอารมณ์ เพราะไม่มนสิการนิมิตทั้งปวง และแม้มนสิการนิพพาน ที่กล่าวตามโฆหารว่า มินิพพานเป็นอารมณ์ แต่นิพพานท่านแสดงว่าเป็น *อนารมมณ* เพราะเป็นอนิมิตตธาตุ ฉะนั้น เมื่อไม่มนสิการนิมิต มนสิการอนิมิตตธาตุ จิตก็พ้นจากอารมณ์ทั้งปวง เป็นอนิมิตตเจโตวิมุตติ (ความพ้นแห่งใจอันไม่มีนิมิต) เป็น *อนารมมณ* ไม่มีอารมณ์ นี่น่าจะชื่อนิโรธ ความดับในที่นี้

อาการที่จิตแอบแนบเป็นอัปนาอยู่ในนิโรธดังกล่าว ชื่อว่า สมาบัติในที่นี้ และ สมาบัตินี้เป็นของอริยผล เพราะเหตุที่ผู้บรรลุอริยผลแล้วเท่านั้นพึงเข้าได้ จึงเรียกว่า ผลสมาบัติ ท่านแสดงว่า พระอริยสาวกผู้ต้องการผลสมาบัติไปสู่ที่หลีกเร้นแล้ว พึงพิจารณาด้วยวิปัสสนาจิต ตั้งต้นแต่เกิดดับ (อุทกัพพยญาณ) เมื่อวิปัสสนาดำเนินไปโดยลำดับจนถึงโคตรภูญาณ ในลำดับนั้น จิตจะแอบแนบในนิโรธด้วยสามารถในผลสมาบัติ การพิจารณาด้วยวิปัสสนาของพระอริยะ คงสงเคราะห์เป็นปัจจุเวกขณะญาณ เพราะเป็นมรรควิธีที่ท่านได้ปฏิบัติผ่านมาแล้ว ท่านแสดงว่า การเข้าผลสมาบัติ หรือที่เรียกในพระสูตรว่า อนิมิตตเจโตวิมุตติ เป็นการเสวยรสแห่งอริยผล ตามความใน ปฐมสมโพธิ พระพุทธเจ้าทรงเสวยวิมุตติสุข เมื่อตรัสรู้แล้วใหม่ ๆ ก็คือทรงเข้าผลสมาบัติ

สามัญชนหัดทำใจให้มีอารมณ์น้อยด้วยสมาธิ และหัดทำให้ไม่มีอารมณ์ ให้อยู่กับรู้แม้ในบางครั้งบางคราว ก็จะเป็นผู้ไกลกังวล จนถึงไม่มีกังวล เป็นเหตุให้เกิดสุขได้ตามควร

คำสั่ง

ปริญญา วิปัสสนาญาณ วิสุทธิ วิโมกข์ ผลสมบัติ ตามที่กล่าวมา เก็บความ
จากวิสุทธิมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ ปฐมสมโพธิ เป็นต้น และโดยเฉพาะจากหนังสือ
ธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒ หนังสือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักสูตรนักรธรรมและธรรมศึกษา
โท-เอกของประเทศไทย ซึ่งได้มีพระภิกษุสามเณร กุลบุตรกุลธิดา เล่าเรียนศึกษา และ
สอบสำเร็จเป็นนักรธรรมและธรรมศึกษาโท-เอกมาแล้วเป็นอันมากแล

ธัมมานุปัสสนา

นิวรรณ์-ชั้นธ-อายตนะ

วันนี้จะอบรมธรรมปฏิบัติในหมวดธรรม การตั้งสติกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น ในสติปัฏฐานให้รวมใจมากำหนดที่กายอันนี้ ตรวจดูส่วนต่าง ๆ ที่กายอันนี้ เหมือนดังที่ได้อธิบายแล้ว แต่ก็เป็นการตรวจดูทั่ว ๆ ไป เหมือนอย่างเข้าไปในบ้านแห่งหนึ่ง ก็ตรวจดูในบ้านนั้นทั่ว ๆ ไป แต่การที่จะนั่งพักนอนพักในบ้านเพียงแห่งเดียว ชอบใจจะนั่งพักนอนพักที่ไหนก็นั่งพักนอนพักที่นั่น ในกายอันนี้ก็เหมือนกัน เมื่อตรวจดูทั่ว ๆ ไปแล้ว จะนั่งที่ไหนก็กำหนดเอาไว้จุดหนึ่ง แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ เช่นกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออกด้วยตั้งนิมิต คือที่กำหนดไว้ เช่นริมฝีปากเบื้องบน หรือปลายกระพุ้งจูม ซึ่งเป็นที่ลมกระทบดังที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อรู้สึกเวทนาอย่างใดก็ให้รู้ เช่นว่าเมื่อได้รับทุกขเวทนา เช่นถูกยุงกัดหรือว่าร้อน หรือว่าสงัดใจนี้ก็ออกไปข้างนอก ในเรื่องทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้รู้แล้วก็ต้องให้รู้ด้วยว่ามีอะไรเป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนาอันนั้น และเมื่อไม่แพ้ทุกขเวทนา ยังตั้งใจไว้มันต่อไป ทุกขเวทนาจึงจะค่อย ๆ สงบไป คราวนี้เมื่อได้รับสุขเวทนาคือความสบาย ก็ต้องให้รู้และก็ต้องให้รู้ด้วยว่าอะไรมาเป็นเครื่องล่อสุขเวทนา เช่นว่าได้รับลมเย็น หรือบางทีใจแล่นออกไปข้างนอก ไปพบอารมณ์ที่น่ายินดี ก็เกิดความยินดีขึ้น เมื่อคอยรู้เวทนาอยู่อย่างนี้ เวทนาที่มีเครื่องล่อข้างนอกก็จะน้อยลง ใจก็จะสงบเข้า ๆ จนถึงสงบมาก ก็จะได้รับเวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่เรียกว่าเป็นอุเบกขา นี้ก็เหมือนกัน บางทีเฉย ๆ ด้วยโมหะก็ต้องให้รู้



ว่าความโง่งนเองมาทำให้เฉย ๆ แต่เมื่อปฏิบัติตั้งจิตให้มันต่อไปจนเกิดความรู้สึกเป็นอุเบกขาเพราะจิตสงบนั้นแหละ เรียกว่าเป็นอันเจริญการปฏิบัติสูงขึ้น

คราวนี้ก็ต้องให้ดูเข้ามาถึงจิตใจ จิตใจเป็นอย่างใดก็ต้องให้รู้ และจิตใจนั้นเป็นฝ่ายที่เป็นกิเลสก็เนื่องมาจากเวทนานั้นเอง สุขเวทนาก็มาปรุงจิตให้มีราคะ ทุกขเวทนา มาปรุงให้จิตมีโทสะ อทุกขมสุขเวทนา มาปรุงให้จิตมีโมหะ แต่ว่าถ้าคอยดูให้รู้ อยู่เวทนาก็ปรุงจิตไม่ได้ จิตก็ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ดังนั้นเป็นต้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้

แต่ถ้าเพียงเท่านี้จิตกับกิเลสก็ยังไม่สงบกัน ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือให้ดูเฉพาะกิเลสคือภาวะในจิตว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงตัวจิต แต่ดูภาวะในจิต กามฉันทมีหรือไม่ พยาบาทมีหรือไม่ ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม มีหรือไม่ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญมีหรือไม่ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยมีหรือไม่ เมื่อทำสมาธิตั้งจิตกำหนดลมหายใจดังกล่าวแล้วอยู่ ถ้าสติกำหนดมั่นคงนิรอรณก็ไม่มีโอกาส แต่ถ้าจิตแลบออกไปก็ต้องคอยดูให้รู้ใจว่า กามฉันทเข้ามาหรือเปล่า พยาบาทเข้ามาหรือเปล่าเป็นต้น บางทีกามฉันทสงบ พยาบาทสงบ แต่ก็ยังมีล่อแหลมอยู่อีก ๒ คือ ง่วงกับฟุ้งซ่าน ถ้ากำหนดสติไม่ตั้งมั่น ใจก็ฟุ้งออกไป นี้ก็ให้รับรู้แล้วก็ชักเข้ามา เมื่อชักเข้ามา จิตสงบ บางทีง่วง เพราะความง่วงกับความสงบใกล้เคียงกัน ก็ต้องให้รู้ให้ตื่นอยู่ อย่าให้หลับ อย่าให้เผลอไผล บางทีใจตื่นอยู่ด้วยสติและด้วยรู้ แต่ก็ไม่เห็นจะได้ถึงอะไร ก็สงสัยจะไม่มีผลกรรมัง หรือว่าอะไรจะมาปรากฏต่อไป ก็คิดสงสัยไปดังนี้ ก็เป็นอันตรายแก่สมาธิ ฉะนั้น ก็ต้องอย่าสงสัย หน้าที่ก็คือดำเนินการปฏิบัติต่อไป และผลของการปฏิบัติก็จะมาปรากฏขึ้นเอง การที่คอยกำหนดให้รู้ทันนิรอรณและคอยระงับนิรอรณดังกล่าวมานี้ เป็นการเลื่อนการปฏิบัติขึ้นอีกชั้นหนึ่ง เข้าในหมวดธรรม

แต่ว่าก็ควรจะต้องไปอีกว่านิรอรณนั้นเดินเข้ามาทางไหน อาศัยอะไร นิรอรณนั้นอาศัยเบญจขันธ์เข้ามา คืออาศัยรูป อาศัยเวทนา อาศัยสัญญา อาศัยสังขาร อาศัยวิญญาณ รูป ก็คือรูปกายที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ เป็นมหาภูตรูป และประกอบด้วยอุปาทายรูป รูปอาศัย รวมกันเป็นรูปกาย เวทนา ก็คือความรู้สึกเป็นสุข

เป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญา นี้ ก็คือความจำได้หมายรู้ สังขาร ก็คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด วิญญาณ ก็คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้องและได้รู้เรื่องราวรูปเรื่องเสียงเป็นต้น ในอดีตที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณนี้เป็นนามธรรม รวมเรียกว่านามรูป นามรูปอันนี้เป็นที่อาศัยเกิดของกิเลส ถ้าไม่มีนามรูป กิเลสก็ไม่มีที่อาศัยเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นก็ต้องดูให้รู้ที่อาศัย เท่ากับว่าให้รู้บ้านของกิเลส

คราวนี้ เมื่อรู้บ้านของกิเลสแล้ว ก็ต้องรู้ประตูบ้าน บ้านนั้น ถ้าหากว่าปิดประตูหน้าต่างหมด อะไรก็เข้ามาไม่ได้ แต่ว่าเมื่อเปิดประตูหน้าต่างทิ้งไว้ กิเลสจึงจะเข้ามาได้ เพราะฉะนั้นเมื่อรู้จักบ้านของกิเลส คือเบญจขันธ์ อันได้แก่นามรูปนี้แล้ว ก็ต้องรู้ประตูหน้าต่างของบ้าน ซึ่งเป็นทางเข้าของกิเลสด้วย ก็ได้แก่อายตนะภายใน ๖ ซึ่งเป็นตัวทวาร ๖ ก็ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนะ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าทวารก็ได้ คือเป็นประตูสำหรับอารมณ์เข้ามา อารมณ์ก็คืออายตนะภายนอก ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่อง เมื่อเรียกคู่กับอายตนะภายใน ก็เรียกว่าอายตนะภายนอก แต่เมื่อเรียกคู่กับทวารก็เรียกว่าอารมณ์ จะเรียกอย่างไรก็ได้ อายตนะภายในก็ดี ทวารก็ดี ก็เป็นอันเดียวกัน อายตนะภายนอกก็ดี อารมณ์ก็ดี ก็หมายความว่าอันเดียวกัน อารมณ์เป็นสิ่งที่เข้ามา ทวารเป็นประตูเข้า เบญจขันธ์นั้นเป็นบ้าน จิตก็เท่ากับว่าเป็นเจ้าของบ้านที่อยู่ข้างใน อารมณ์ที่เข้ามานั้น โดยปกติก็เข้ามาเป็นสังโยชน์ คือมาผูกมัดตรึงจิตไว้ เมื่อมาผูกมัดตรึงจิตไว้ จึงได้เกิดเป็นนิเวรณขึ้น ถ้าหากว่าอารมณ์ไม่เข้ามาผูกมัดจิต นิเวรณก็ไม่เกิด

เพราะฉะนั้น จิตต้องรู้จักว่านี่เป็นบ้านอาศัยของกิเลสนี้เป็นทวารคือประตูบ้านสำหรับกิเลสจะเข้ามา และนี่เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่เข้า ถ้ารู้อยู่ดังนี้ อารมณ์ก็จะไม่เข้ามาตรึงจิตได้ คือไม่เข้ามาเป็นสังโยชน์ เครื่องประกอบเครื่องรัดตรึงผูกมัดจิต เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยมีสติอยู่เต็มตัวสติต้องให้อยู่เต็มบ้านสติต้องให้อยู่เต็มทุกประตูเมื่อมีสติคอยรับรองอยู่ดังนี้ อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตไม่ได้ ก็เกิดนิเวรณขึ้นไม่ได้ แต่ถ้าหากว่าเผลอสติเข้าเมื่อใด อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตได้ เมื่อผูกมัดจิตได้ ก็เกิดเป็นนิเวรณขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องให้มีสติรู้ทั่วไว้มอบคอบ



การที่กำหนดให้รู้จักชั้นที่ ๕ ให้รู้จักกายตนะภายในภายนอก ให้รู้จักสังโยชน์ คืออารมณ์ที่เข้ามาผูกมัดตรึงจิตไว้ให้ตลอดดังนี้ ก็เป็นการรู้ที่เป็นการป้องกันตัวด้วย เป็นการแก้ไขด้วย แต่ถ้าหากว่าไม่รู้ ก็ชื่อว่าไม่รู้การป้องกันการแก้ไข ทำสมาธิก็ไม่สำเร็จ ฉะนั้น ในหมวดธรรมะนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักนิเวศน์ ให้รู้จักชั้นที่ ๕ ให้รู้จักกายตนะ ให้รู้จักสังโยชน์ พร้อมทั้งให้รู้ในด้านสงบระงับ และวิธีปฏิบัติ ก็ตรวจดูดูทางให้รู้ให้ทั่วถึง แต่ว่าการกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้นก็กำหนดอยู่ในอานาปานสติเป็นหลัก และเมื่ออะไรจะพลอบพลบเข้ามา ก็ให้รู้ลู่ทาง แล้วก็จะแก้ไขได้ทันที่ที่ กลับมาทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่ได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป



คำสั่งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖
ที่ ๔/๒๕๕๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุ งานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

.....

ตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๑๙๙/๒๕๕๕ ลงวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ และคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๔๓/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖ เรื่อง แต่งตั้งที่ปรึกษาและกรรมการรองประธานกรรมการ และกรรมการ ในคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ เพิ่มเติมซึ่งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ มีอำนาจหน้าที่ในการแต่งตั้งคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงานฝ่ายต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานตามที่เห็นสมควร นั้น

คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ ในคราวประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๖ ได้มีมติให้แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสมพระเกียรติ

ดังนั้น อาศัยอำนาจหน้าที่ตามคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี และมติที่ประชุมคณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ ดังกล่าว จึงให้แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุ งานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ดังนี้

๑. องค์ประกอบ

- | | | |
|-----|-------------------------------|------------------|
| ๑.๑ | รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม | ประธานกรรมการ |
| ๑.๒ | ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม | รองประธานกรรมการ |
| ๑.๓ | ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี | กรรมการ |

๑.๔	ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ	กรรมการ
๑.๕	อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์	กรรมการ
๑.๖	ผู้อำนวยการสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี	กรรมการ
๑.๗	นางสายไหม จบกมลศึก	กรรมการ
๑.๘	นางสาวทรงสรรค์ นิลกำแหง	กรรมการ
๑.๙	นายประสพโชค อ่อนกอ	กรรมการ
๑.๑๐	ผู้แทนวัดบวรนิเวศวิหาร	กรรมการ
๑.๑๑	อธิบดีกรมศิลปากร	กรรมการ และเลขานุการ
๑.๑๒	ผู้อำนวยการสำนักหอจดหมายเหตุแห่งชาติ กรมศิลปากร	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ
๑.๑๓	ผู้อำนวยการสำนักวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ

๒. อำนาจหน้าที่

- ๒.๑ ดำเนินการจัดทำหนังสือที่ระลึกและจดหมายเหตุให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย
- ๒.๒ กำหนดหลักเกณฑ์และพิจารณาถ่วงถ่วงหนังสือที่ระลึกของหน่วยงานที่เสนอขอร่วมจัดทำ
- ๒.๓ แต่งตั้งคณะอนุกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อช่วยเหลือการปฏิบัติงานตามที่เห็นสมควร
- ๒.๔ รายงานผลการดำเนินงานให้คณะกรรมการอำนวยการจัดงานฯ เพื่อทราบ
- ๒.๕ ดำเนินการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖



(นางสาวยงลักษณ์ ชินวัตร)

นายกรัฐมนตรี

ประธานกรรมการอำนวยการจัดงานฉลองพระชันษา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

