

บันทึกการพิมพ์จารึก



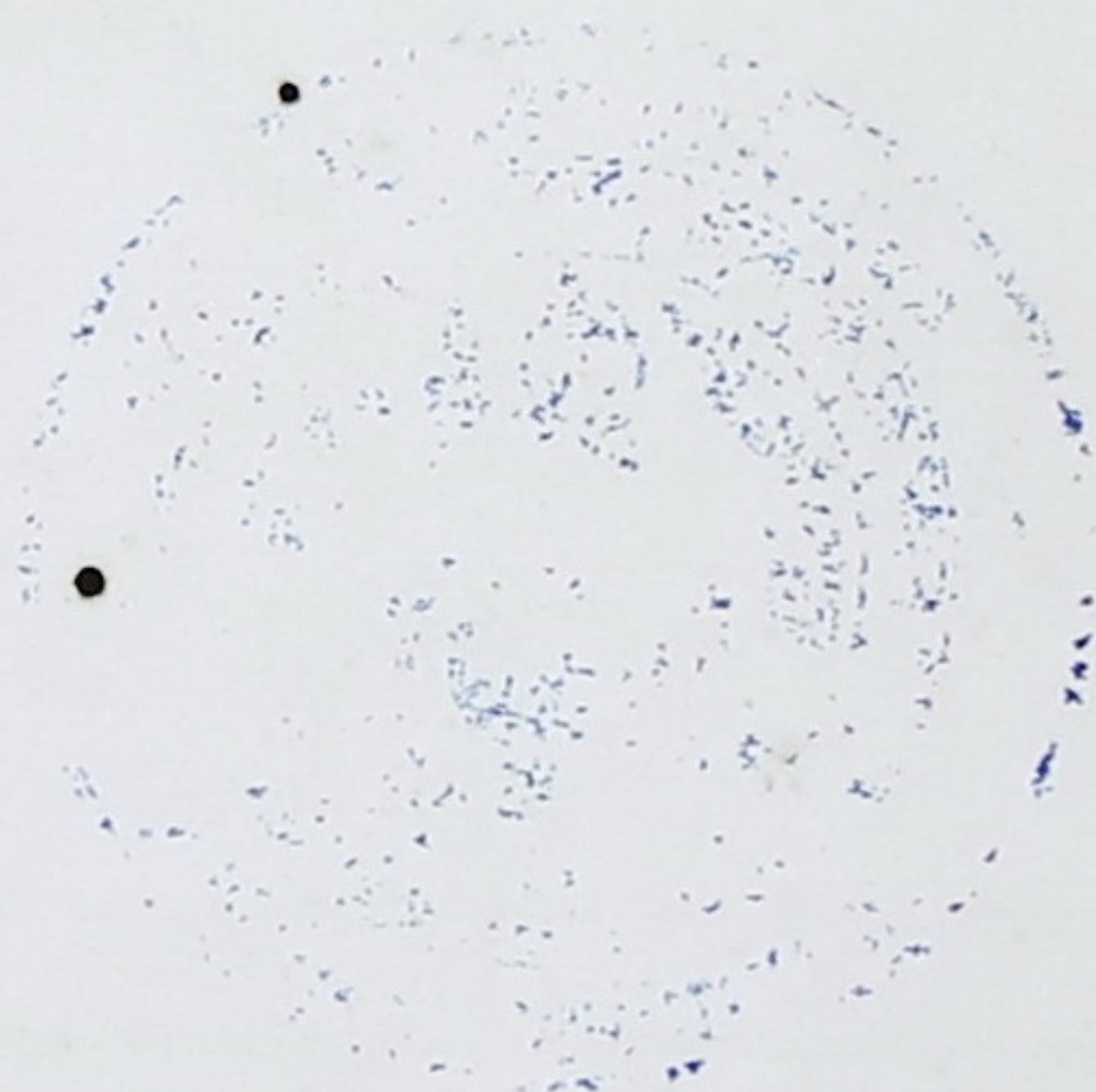
เนื่องในงาน ฌาปนกิจศพ

นาง เชย เสียนาต (มารดา)

นาย นครดี เสียนาต

ณ.เมรุ วัดเทพศิรินทราวาส

วันจันทร์ ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕ ๑๐



ชั้นที่หกที่มมฏฐาณ



เนื่องในงาน ฅมาปนกิจศพ

นาง เชย เล็บนาต (มารดา)

นาย ฅนรงค์ เล็บนาต

ฅ.เมรุ วัดเทพศิรีทราวาส

วันจันทร์ ที่ ๒๗ ฅุมภาพันธุ์ ๒๕๑๐

សវនករសាធារណៈ



រាជធានីភ្នំពេញ

(១៩៥៣) ច្បាប់ ២០១ ច្បាប់

ច្បាប់ ២០១ ច្បាប់

ច្បាប់ ២០១ ច្បាប់

០០១២ ច្បាប់ ២០១ ច្បាប់

คำนำ

มารดาและบุตรเป็นเจ้าภาพในการฉำปนกิจศพนายณรงค์
เลียบนาค ผู้เป็นบิดา ได้มาขอพิมพ์หนังสือคำสอนกัมมฐานเรื่อง
สติปัญญา เพื่อเป็นหนังสือแจกทางคัคกรรมในงาน ได้อนุญาต
ให้ตามประสงค์

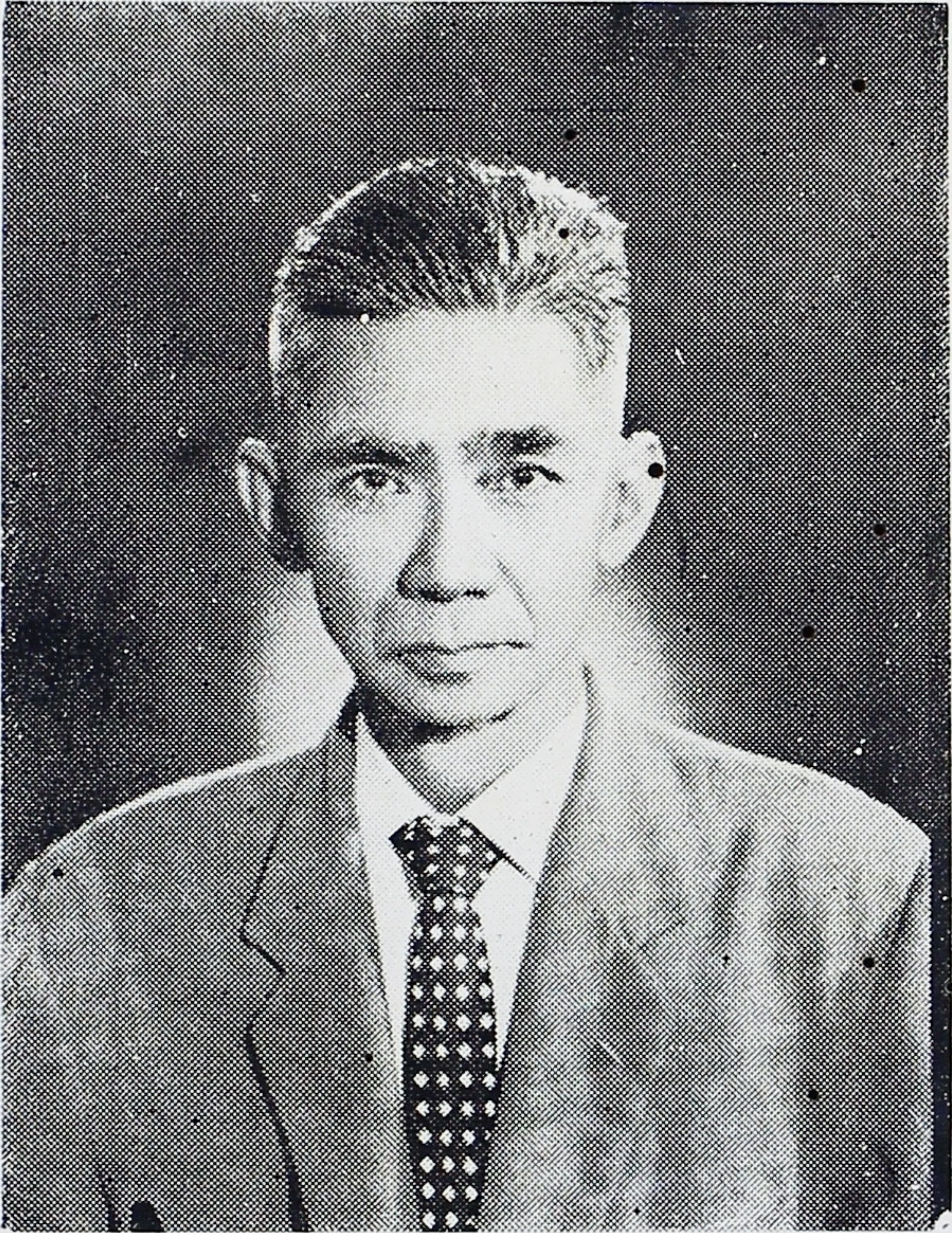
นายณรงค์ เลียบนาค เป็นคนหบดีผู้หนึ่งซึ่งได้ตั้งตนให้
เป็นหลักฐานด้วยความขยันหมั่นเพียร ตามหลัก ประโยชน์ ปัจจุบัน
ในพระพุทธศาสนา และได้ประพฤติตนอยู่ในทางของประโยชน์
กายหน้า ดังเช่นที่ได้มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เว้นจากการกระ-
ทำต่าง ๆ ที่ไม่สมควร กับทั้งได้บริจาคในการกุศล และในกร
สงเคราะห์อนุเคราะห์ทั้งหลาย โดยเฉพาะได้ให้ความอุปการะ
ภริยาและบุตรธิดาด้วยดี ตลอดจนถึงได้นำบุตรมาฝากบวรพชา
อุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหารในวาระต่าง ๆ กันถึงสามคน คือ
นายฉลอง เลียบนาค นายเฉลิม เลียบนาค นายแพทย์วรวิทย์
เลียบนาค นับว่าได้เป็นผู้ให้อุปการะแก่บุตรในหน้าที่ของมารดา
บิดาได้สมบูรณ์ ตามคติที่มารดาบิดาผู้เป็นคนไทยซึ่งเป็นพุทธ
ศาสนิกชนได้นับถือสืบกันมา

ขอส่วนกุศลทั้งปวงที่มารดาและบุตรผู้เป็นเจ้าของได้บำ-
เพ็ญตลอดจนถึงได้พิมพ์หนังสือแจกเป็นอนุสรณ์ และน้อมอุทิศ
ส่วนกุศลให้ด้วยจิตใจอันประกอบด้วยความกตัญญูกตเวที จงเป็น
พลฤทธิแก่นายณรงค์ เล็บนาค ผู้เป็นบิดาตลอดกาลนาน.

พระสาสนโสภณ

วัดบวรนิเวศวิหาร

มกราคม ๒๕๑๐



นายณรงค์ เลบนาค

ชาติ ๑๔ มีนาคม ๒๔๔๖

มรณ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๕

ประวัตินายณรงค์ เล็บนาค

นายณรงค์ เล็บนาค ชาตะเมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๔๕๖
ที่ตำบลตรอกจินดาวิล อำเภอปทุมวัน จังหวัดพระนคร เป็นบุตร
นายทอง และนางเชย เล็บนาค มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๓ คน คือ

๑. นางเชอ จันทรักลัด

๒. นายณรงค์ เล็บนาค

๓. นายชาญ บุญตามสง

การศึกษา สำเร็จชั้นมัธยมบริบูรณ์จากโรงเรียนมัธยมวัดปทุมคงคา
อำเภอสัมพันธวงศ์ จังหวัดพระนคร

นายณรงค์ ฯ ได้ทำการสมรสกับนางผาด จ้วงสิน เมื่อปี
พ.ศ. ๒๔๖๘ มีบุตรธิดารวม ๙ คนคือ

๑. นางฉลวย เทพวานิช

๒. นายฉลอง เล็บนาค

๓. นางแฉล้ม จักรกุล

๔. นายเฉลิม เล็บนาค

๕. นายแพทย์วรวิทย์ เล็บนาค

๖. ด.ช. ฉลุ เล็บนาค (ถึงแก่กรรม)

๗. นายบุเรส เล็บนาค

๘. นายพนัส เล็บนาค

๙. น.ส. รัตนา เล็บนาค

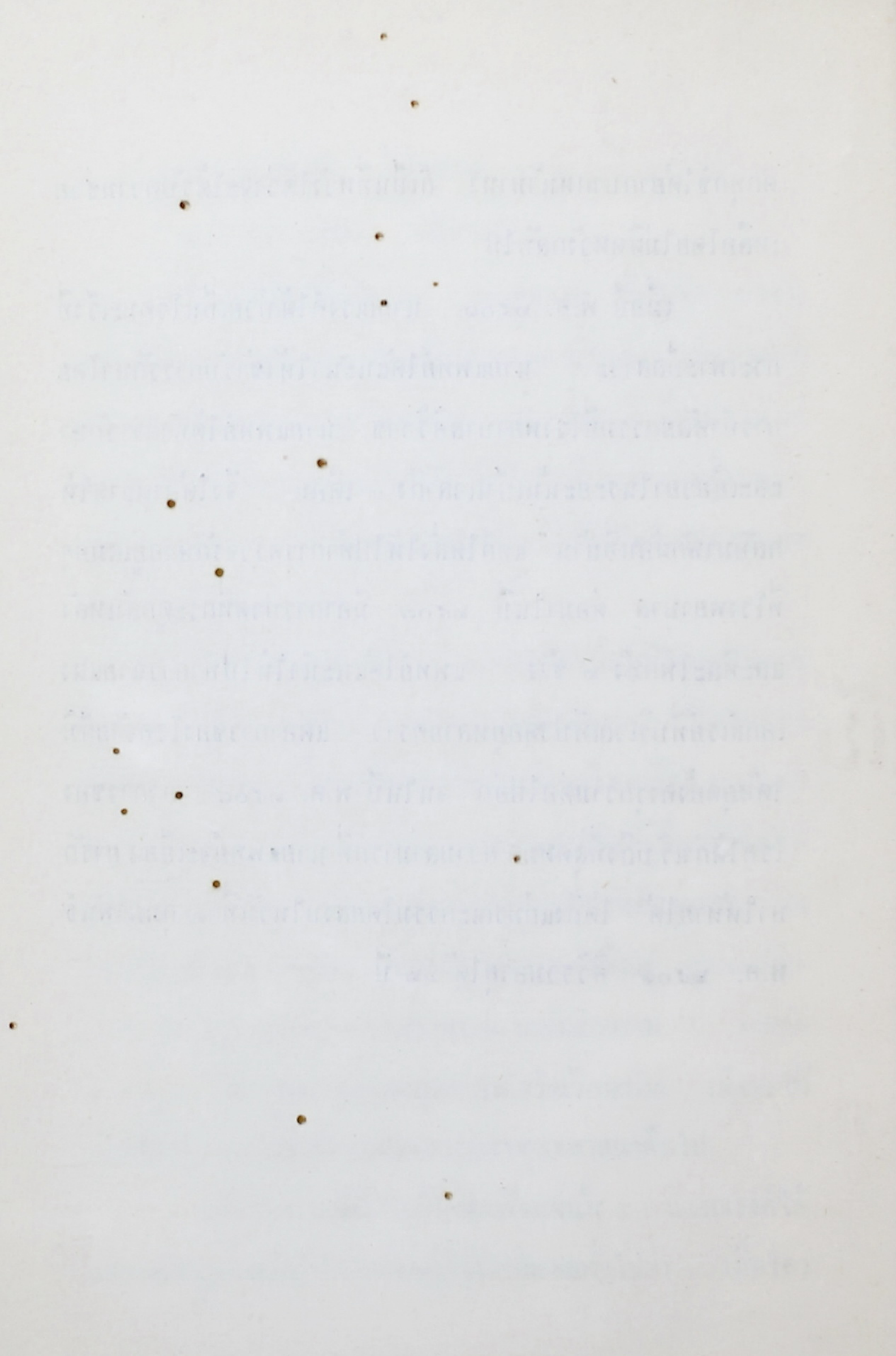
ในสมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ นายณรงค์ เป็นผู้มีความขยัน
หมั่นเพียรในการประกอบสัมมาชีพในทางพาณิชย์กิจ เป็นที่รู้จักดี
ในวงการค้าและสามารถสร้างหลักฐาน และความ เป็นที่มั่นคงให้แก่
ครอบครัวจนสามารถส่งบุตรธิดาให้ได้รับการศึกษาสำเร็จชั้นมหา-
วิทยาลัยทุกคน ครั้นถึงแก่กรรมกะกรรมก็ยังมียทรัพย์มรดกตกทอด
ให้แก่บุตรหลานพอสมควร

ในบั้นปลายของชีวิต นายณรงค์เป็นผู้มีใจบุญสุนทาน
นิยมสละทรัพย์ทำบุญในพระพุทธศาสนาหลายคราว ในส่วนตัว
ได้ส่งบุตรของตนเองไปอุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหารถึง ๓ คน นอก
จากนี้ยังได้เคยรับเป็นเจ้าภาพในการอุปสมบทให้แก่ผู้อื่น ที่มีจิตต์-
ศรัทธาเลื่อมใสในบวรพุทธศาสนาแต่ขาดกำลังทรัพย์อยู่เสมอ งาน
ชิ้นสำคัญอีกชิ้นหนึ่งได้แก่การสละทรัพย์ส่วนตัวฟื้นฟู บูรณะปฏิ-
สังขรณ์พระอุโบสถและพระประธานวัดใหม่มุสิการาม จังหวัด
นครปฐม ที่ชำรุดทรุดโทรมอยู่มากให้เสร็จเรียบร้อย เพื่อจะได้
เป็นที่สักการะแก่ผู้ทเลื่อมใสในพระบวรพุทธศาสนาสืบไป

ในด้านความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่นั้น นายณรงค์ได้
แสดงออกมานับเป็นที่ยอมรับแก่ผู้รู้จักคุ้นเคยทั่วไปว่า เมื่อใคร

ตกทุกข์ได้ยากบากหน้ามาหา ก็เป็นที่หวังได้ว่าจะได้รับความช่วยเหลือโดยไม่ผิดหวังกลับไป

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๑ นายณรงค์ได้ป่วยเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ นายแพทย์ได้แนะนำให้เข้ารับการรักษาโดยการผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราช นายแพทย์ได้ทำการรักษาและเยียวยาในระยะนั้นเป็นเวลาถึง ๓ เดือน จึงได้อนุญาตให้กลับมาพักผ่อนที่บ้าน แต่ก็ได้สั่งให้ไปทำการตรวจรักษาอยู่เสมอๆ ที่โรงพยาบาล ต่อมาในปี ๒๕๐๗ มีอาการปวดที่กระดูกสันหลังและที่สะโพกทั้ง ๒ ข้าง แพทย์ได้แนะนำให้ไปทำการฉายแสงเอกซเรย์ที่บริเวณที่ปวดอยู่หลายคราว แต่อาการของโรคร้ายก็มิได้หยุดยั้งกรุกรามต่อไปอีก จนในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ อาการของโรคได้กำเริบถึงที่สุดหมดความสามารถที่ นายแพทย์จะเยียว ยารักษาให้หายได้ ได้ถึงแก่กรรมโดยสงบในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๙ ศิริรวมอายุได้ ๖๒ ปี



บันทึกกัมมัญฐาน

พระสาสนโสภณ (เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ. ๙)

ประธานกรรมการสภาการศึกษา ฯ

อบรมแก่นักศึกษาสภาการศึกษา ฯ

ก่อนรับปริญญา รุ่นที่ ๕

ตั้งแต่วันที่ ๑๓ สิงหาคม ถึง ๑ กันยายน ๒๕๐๔

กายานุปัสสนา

อานาปานปัพพะ

การปฏิบัติธรรม เป็นความมุ่งหมายสำคัญของพระ-
พุทธศาสนา เพราะการเรียนรู้เป็นส่วนปริยัติ จะได้ผลก็ต้องมี
การปฏิบัติ การปฏิบัติสำหรับบรรพชิต คือ ผู้บวชในพระพุทธ
ศาสนาเบื้องต้น คือการปฏิบัติพระวินัย ซึ่งเป็นส่วนศีล แต่
การปฏิบัติพระวินัยยังมีข้อที่จะต้องปฏิบัติ ซึ่งเป็นส่วนศีลนั้น
เป็นสิกขาที่หนึ่ง สืบขึ้นไปอีก คือสมาธิและปัญญา เมื่อมุ่ง
ผลของการปฏิบัติที่สูงขึ้น ก็ต้องปฏิบัติในสมาธิและในปัญญา
ตามหลักพระพุทธศาสนาอีกด้วย.

ฉะนั้น ในบัตินจะได้อะไรแสดงถึงหลักปฏิบัติ
 สมารถก่อน สมาธคือการทำให้ตั้งมั่นแน่วแน่ใน
 อารมณ์อันเดียว ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่า
 จิตนี้ มีปกติตนรบกวนกว้างรักษายาก ห้ามยาก
 แต่ก็อาจทำให้สงบได้ อาจที่จะรักษาได้ ห้าม
 ได้ด้วยใช้สติกำหนดอารมณ์ของสมาธิ อารมณ์
 ของสมาธินั้นมีมาก แต่ในบัตินจะแสดงเพียงข้อ
 หนึ่ง คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า
 ลมหายใจออก ในสติปัฏฐานสูตรท่านสอนให้ผู้ที่
 จะทำสมาธิข้อนี้ นั่งขัดบัลลังก์คอดขัดสมาธิตั้งกาย
 ตรง ดำรงสติ มีสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติ
 หายใจออก และให้ตั้งสติกำหนดเป็นขั้นๆ ไปคือ:-

๑. หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้
๒. หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้
๓. ศึกษา คือ สำเนียงกำหนดกายทั้งหมด
 หายใจเข้า, ศึกษาคือสำเนียงกำหนดกายทั้งหมดหายใจ
 ใจออก

๔. ศึกษา คือ สำเนียง กำหนด สงบ ระงับ กาย
 สังขาร เครื่องปรุงกายอันหมายถึงลมหายใจ หายใจ

เข้า ศึกษาคือสำเนียงกำหนดสงบ ระวังกายสังขาร
เครื่องปรุงกาย อันหมายถึงลมหายใจ หายใจออก

ท่านแสดงไว้เป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในลมหายใจ
ทั้ง ๔ ชั้นนี้ โดยสังเขป คือ เมื่อยังมีได้ปฏิบัติทำจิตให้สงบ ลม
หายใจก็หายาบ มีระยะที่หายใจยาว อีกอย่างหนึ่งต้องการสุดลม
หายใจยาว ก็ทำการสุดหายใจให้ยาวได้ สำหรับในชั้นนี้จะทำ
การสุดลมหายใจให้ยาวอย่างออกกำลัง หรือหายใจโดยปกตินั้น
แหละ แต่เมื่อยังไม่ทำสมาธิ ก็ยาวคือว่าหายาบ เมื่อเช่นนั้นก็ให้
ทำสติให้รู้อยู่ เขายาวก็ให้รู้ ออกยาวก็ให้รู้

คราวนี้เมื่อทำสมาธิ จิตละเอียดเข้า ลมหายใจก็ละเอียด
เข้า ช่วงหายใจก็สั้นเข้า เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ให้รู้ คือว่าเขาสั้นก็ให้
รู้ ออกสั้นก็ให้รู้

ต่อจากนี้ศึกษา คือสำเนียงกำหนดให้รู้กายทั้งหมดนี้
ในปฐิสัมภิตามรรคอธิบายว่า กายมี ๒ คือ รูปกายและนามกาย
รูปกายได้แก่รูปขันธ์ ก็ให้รู้ว่ารูปขันธ์มีอริยาบถในปัจจุบันนั้นเป็น
อย่างไร อริยาบถใหญ่เป็นอย่างไร อริยาบถน้อยเป็นอย่างไร
ตลอดจนให้รู้ลมหายใจ ซึ่งก็จัดว่าเป็นรูปขันธ์เหมือนกัน นี้เรียก
ว่ารูปกาย และให้รู้นามกาย คือให้รู้ความคิดให้รู้สัญญา
คือความกำหนดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร คอยกำหนดให้รู้ทั้งรูป

กายและนามกายทั้งหมด แต่ว่าในขั้นนี้ ในวิสุทธิมรรคอธิบาย
 แคบเข้ามาว่า กายทั้งหมดนี้หมายถึงกองลมทั้งหมด ซึ่งโดยปกติ
 เมื่อหายใจเข้า ลมก็จะตั้งต้นที่จมูก กลางที่หนึ่หทัยลงไปถึงนาภี
 เมื่อขาออกก็จากนาภีมาหทัยแล้วก็มาจมูก ก็ให้กำหนดรู้ให้ตลอด
 สายทั้งเข้าทั้งออก.

คราวนี้มาถึงขั้นที่ ๔ คือ ศึกษาสำเนียงกำหนดสงบ
 ระวังกายสังขาร คือ ลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก กำหนด
 ลมหายใจที่เป็นไปโดยปกติ ที่เมื่อจิตละเอียดหายใจก็ละเอียดเข้า
 เมื่อเป็นเช่นนั้นก็รักษาความละเอียดไว้ และคอยกำหนดจิตให้ละ-
 เอียดยิ่งขึ้น และรักษาลมหายใจที่ละเอียดนั้นไว้ให้ละเอียดยิ่งขึ้น
 ปล่อยให้เป็นไปตามปกติธรรมดาที่เป็น ไม่เกร็งตัวไม่บังคับลม
 ถ้าไปเกร็งตัว ไปบังคับลม ก็อาจจะทำให้เกิดเกร็งกาย หายใจ
 สดอาด เป็นปกติทำให้ร่างกายบางที่ก็เอะอะตึงตัง ซึ่งนั้นไม่
 ใช้เป็นวิธีปฏิบัติในอานาปานสติ วิธีปฏิบัติในอานาปานสตินั้น
 ต้องกำหนดให้ละเอียดยิ่งขึ้น นี่ก็เป็นสัชน.

แต่ว่าในทางปฏิบัตินั้น สำหรับขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง
 ก็กำหนดไปตามที่เป็น สำหรับในขั้นที่สามเป็นผลที่ละเอียด
 เข้า ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่สาม ขั้นที่สามนั้นใน
 เบื้องต้น ก็อาจจะต้องคอยตามลมเข้าตามลมออก ตามลมที่เข้า

ก็คือส่งจิตจากนาสิกไปอู่ระ (หรือหทัย) แล้วก็ไปนาภี ใช้ออกก็
 จากนาภี มาอู่ระแล้วก็ออกนาสิก เช่นนี้ จิตยังไม่สงบ เพราะ
 ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดไว้จุดหนึ่ง • เพียงจุดเดียว ในตำรา
 ปฏิสัณนิทามรรคและวิสุทธิมรรค ท่านสอนให้กำหนดจุดที่ลมกระ
 ทบ ในที่ต้นทางเข้า และในที่ปลายทางออก คือถ้าคนจมูกยาว
 ก็ทกระพุงจมูก ถ้าคนจมูกสั้นก็ทริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าที่ไหน
 นั้น ก็สุดแต่ละบุคคล ให้สังเกตดูว่าเมื่อหายใจเข้า ลมกระทบ
 ที่ไหนก่อน ทริมฝีปากเบื้องบนหรือทกระพุงจมูก ก็ให้กำหนดไว้
 ที่จุดนั้น และเมื่อออกลมออกก็จะมากระทบที่นั้น จุดที่ลมกระทบ
 เมื่อเข้าและเมื่อออกนั้น เรียกว่านิมิต แปลว่า ที่กำหนดจิต เมื่อ
 กำหนดจิตไว้ที่กำหนดไว้ดังนี้ เมื่อหายใจเข้า ลมกระทบที่นิมิต
 คือที่กำหนดจิตตอนนั้นกรู เมื่อลมหายใจออกมากกระทบที่นิมิต ที่
 กำหนดจิตตอนนั้นกรูและเมื่อให้จิตกำหนดอยู่ในจุดนั้น ร้อยยู่เสมอดังนี้
 ก็ชื่อว่าได้รูกองลมทั้งหมด เปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ ก็
 มองกำหนดดูอยู่ที่ไม้ตรงที่เลื่อย ๆ อยู่ก็เห็นไม้ที่ตรงนั้นด้วย เห็น
 เลื่อยอยู่ที่ตรงนั้นด้วย กำหนดอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียวไม่ต้องดูเลื่อย
 ทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมาทำการเลื่อย ดูอยู่จุดเดียวคือที่ไม้ตรง
 เลื่อยถูกนั้นเพียงจุดเดียว และเมื่อเห็นอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ก็เป็น
 อันว่าได้เห็นทั้งหมด กำหนดจิตให้อยู่ตรงนั้นจุดเดียว

ในการที่ตั้งสติกกำหนดอยู่ที่จุดเดียวกัน เพื่อจะช่วยให้จิต
กำหนดมั่นคง ท่านก็สอนวิธีเป็นอุบายสำหรับช่วยต่าง ๆ เช่นสอน
ให้นับ ดังในวิสุทธิมรรคสอนให้นับ นับช้านับเร็ว นับช้าก็คือนับ
หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑, เข้า ๒ ออก ๒, เข้า ๓ ออก
๓, แล้วก็ ๔-๔, ๕-๕, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๕-๕, แล้ว
ต่อออกเป็น ๖-๖, แล้วกลับไป ๑-๑, จนถึง ๗-๗, แล้วก็กลับ
ไป ๑-๑ จนถึง ๘-๘, แล้วก็กลับไป ๑-๑, จนถึง ๙-๙, แล้วก็
กลับไป ๑-๑, จนถึง ๑๐-๑๐, แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕,
แล้วก็กลับไป ๑-๑ จนถึง ๖-๖ ย้อนไปใหม่ดังนี้ อยู่เสมอจนจิต
เชื่องช้าพอจะอยู่ที่ใดเปลี่ยนเป็นนับเร็ว คือไม่นับคู้ แต่ว่านับ
เดียวหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ เป็นต้น เมื่อจิตเชื่องช้าอยู่ที่
แล้วก็ทำการนับ กำหนดอยู่ที่จุดนั้นเสมอ ไม่ให้คลาดเคลื่อนไป
แต่ว่าบางอาจารย์ก็สอนอย่างอื่นให้หายใจเข้าว่า พุท, หายใจออก
ว่า โธ, แต่ว่าวิธีเหล่านั้นเป็นวิธีอุปการณ์ สุดแต่ว่า ใครจะชอบ
อย่างไร ใครจะใช้วิธีนั้นใช้นับอย่างที่ท่านสอนไว้ในวิสุทธิมรรค
หรือจะใช้อย่างอื่นก็สุดแต่จะชอบ เช่นว่าจะนับ ๑ ไปจนถึง ๑๐
ทีเดียว แล้วกลับนับ ๑ ถึง ๑๐ ใหม่ อย่างนี้ไม่ขัดข้องอะไร
เพราะเป็นอุบายเท่านั้น.

๑. ต้องมีอาตาปะ แปลว่า มีความเพียร
 หมายความว่า ตั้งใจไว้ว่าจะทำสมาธิเป็นเวลาเท่า
 ไร เมื่อไร ก็ต้องทำตามที่ตั้งใจ รักษาจจคอ
 ความตั้งใจจริงเอาไว้ และทำให้ได้จริงตามที่กล
 หนดไว้ ไม่ให้เหลวไหล เบื่อก็คงทนให้ครบตาม
 ที่ตั้งใจไว้

๒. ต้องมีสัมปชานะ คือความรู้อัตถ์ คือให้มี
 ความรอบรู้เสมอ ไม่ให้เผลอตว์ ยังสมาธิละเอียดย
 เท่าไร ก็ต้องให้ความรู้แจ่มใสจนเท่านั้น ถ้า
 หลับไปเสียหรือว่าดับไปเสีย เช่นว่าปล่อยใจให้
 ตกوابไปก็จะเป็นสัปหงกหรือว่าเป็นหลับไป หรือ
 ว่าเผลอตว์ตงน ก็ขอว่าขาดสัมปชานะไม่ถูก
 ต้อง ต้องให้มีสัมปชานะคือความรอบรู้

๓. สติ คือความระลึกกกำหนด ต้องมีสติ
 ระลึกกกำหนด อยู่ต่ออารมณ์ ของสมาธินั้น ให้แน่วแน
 อย่าปล่อยให้สติเลือนล่อย ถ้าปล่อยให้สติเลือน
 ล่อยไปก็จะกลายเป็นคนใจล่อย กลายเป็นมโหษ
 เท่ากับว่ามาหัดให้เป็นคนใจล่อย เพราะฉะนั้นต้อง
 สติตั้งกำหนดไว้ต่ออารมณ์ของสมาธิให้มั่นคงแนบ

ไปข้างไหน ก็ต้อง จับ เข้ามา เอาไว้ ที่อารมณ์ ของ –
สมาธินั้น และ

๔ ไม่ยินดียินร้ายอะไรๆในโลกนี้ ในตอน
นี้ก็หมายเพียงแต่ว่า ไม่ยินดีในอารมณ์ของสมาธิ
ไม่ยินดีในนิมิตของสมาธิที่ปรากฏ ซึ่งเป็นตัว
กิเลสเพราะถ้าไปยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ก็อาจ
ที่จะทำเกินพอดี อย่างบางคนนั่งจนไม่รู้เวลาที่จะ
พักไม่รู้เวลาที่จะบริโภค ถ้ายิ่งไปติดไปเพลินใน
นิมิตของสมาธิด้วยแล้ว ก็จะยิ่งไปกันใหญ่ ในด้าน
ตรงกันข้ามก็เหมือนกัน ต้องไม่ยินดียินร้ายในอา-
รมณ์ของสมาธิ ในนิมิตของสมาธิ คือเมื่อตั้งใจ
จะทำแล้ว ถึงตอนต้นจะไม่ชอบต้องพยายามฝืน
ใจไปทำให้จงได้ และเมื่อประสพนิมิตที่ไม่ชอบ
ก็ต้องคิดว่าไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของที่เป็น
สัญญาชะ คือเกิดจากสัญญาหรือเป็นภาพอุปาทาน
ทั้งนั้น ไม่มีความจริงอะไร ไม่ให้เกิดความยินดี
ตื่นเต้นในอารมณ์ในนิมิตของสมาธิ ไม่ให้เกิด
ความยินร้ายตกใจกลัวในอารมณ์ ในนิมิตของ
สมาธิทุกๆ อย่าง ทำความรู้ให้ตั้งมั่น ทำสติให้ตั้ง

มันอยู่ในอารมณ์ของสมาธิเท่านั้น . จนกว่าจะหมด
เวลาที่เราได้กำหนดไว้

จิตที่เป็นสมาธิท่านว่าเป็นจิตที่ควรแก่การงาน . เห็นได้
ชัดดังเช่นในการอ่านหนังสือ . จะอ่านหนังสือสักหน้าหนึ่ง . ถ้าใจ
ฟุ้งซ่านบางทีก็ต้องอ่านหลายเที่ยว . และยังจะกำหนดความ . ให้
เกิดความเข้าใจก็ไม่ค่อยได้ . จำไม่ค่อยได้ . แต่ถ้าอ่านด้วยจิตใจที่
ตั้งมั่นและแน่วแน่ก็จะอ่านได้รวดเร็วกว่า . และจะเข้าใจได้แจ่ม
แจ้งดีกว่าเพราะฉะนั้น . การที่หัดทำสมาธิ . จึงเป็นกิจที่ชอบ . อาจ
จะใช้จิตที่เป็นสมาธิ . ไปเล่าเรียนศึกษา . หรือจะไปบำเพ็ญประ
โยชน์อะไรก็ได้เป็นอันมาก . ตามที่แสดงมานี้เป็นเรื่องของอานา
ปานสติโดยย่ออีกเพียงนี้ .

อิริยาปถบัพพะ สัมปชัญญบัพพะ ปฏิกุลบัพพะ

ตามพระสูตร . พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตั้ง
สติระลึกไปในกาย . ตั้งแต่พื้นเท้ามาจนถึงศีรษะ
เป็นส่วนเบื้องบน . ตั้งแต่ศีรษะลงไปจนถึงพื้นเท้า
เป็นส่วนเบื้องต่ำ . มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ . กำหนดว่า
เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วย ปฏิกุล . น่าเกลียด . ประการต่างๆ
ซึ่งมีอยู่ในกายนี้ . คือ . เกสา . ผมห . โลมา . ขน .
นขา . เล็บ . ทนฺตา . ฟัน . ตโจ . หนัง . มัส . เนื่อ .

นหารู เอ็น, อัญญิ กระตุก, อัญญิมิลขั เยื่อใน
 กระตุก, วกกิ ไต, หทยิ หัวใจ, ยกนั ตับ,
 กิโถมกั พังผืด, ปิหกั ม้าม, ปปผาสั ปอด, อนตั
 ใส้ใหญ่, อนตคณั สายรัดใส้, อุทรียิ อาหารใหม่,
 กรสั อาหารเก่า, บิตตั ต, เสมหิ เสดด, ปุพโพ
 น้ำหนอง, โลหิตั น้ำเลือด, เสโท น้ำเหงื่อ, เมโท
 มันทัน, อสสุ น้ำตา, วสา มันทเลว, เขโพ น้ำ
 ลาย, สิงฆาณิกา นามูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตตัม
 มุตร รวมเป็นอาการ ๓๑ กับในที่อื่น ท่านแสดง
 ไว้อีก ๑ คือ มตถเก มตถลุงคิ ขมอม มันทสมอม
 ในขมอมสัระষะรวมเป็นอาการ ๓๒ การตั้งสติระลิก
 ไปในกาย ซึ่งประกอบด้วยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒
 ให้เห็นว่า เป็นของปฏิกุศลดังกล่าวมานี้ เป็นเครื่อง
 กำจัด ฉันทราคะ ความติด ความยินดี ความกำ
 หนัดด้วยอำนาจของความพอใจในกาม ทำลาย
 กามฉันทน์ให้เสื่อมให้สงบให้สิ้นไปได้.

วิธีตั้งสติกำหนดนั้น อาศัยการพิจารณา คือต้องตั้งสติ
 กำหนดให้เห็นอาการเหล่านี้ ที่ละอาการในครั้งหนึ่ง จะเพียง
 อาการเดียว หรือหลายอาการก็สุดแต่เมื่อสติกำหนดลงไปให้เห็น

เหมือนอย่างมองเห็นแล้วก็พิจารณาให้ความปฏิกุล ของอาการเหล่านี้ปรากฏตามที่เป็น คือ ความปฏิกุลนั้นเป็นอย่างไร ก็ให้พิจารณาให้เห็นอย่างนั้น ไม่ใช่ให้เห็นโดยที่ไม่เป็นหรือโดยสัญญาโดยแต่สังกเอาอาการเหล่านี้ ปรากฏความปฏิกุลในตัวเอง ทั้งโดยสี ทั้งโดยสณฐาน คือทรวดทรง ทั้งโดยกลิ่น ทั้งโดยที่เกิด ทั้งโดยที่อยู่ เห็นได้ง่ายเพราะปรากฏอยู่ที่ตัวเอง เมื่อปล่อยหมักหมมไว้ไม่ชำระล้าง ความปฏิกุลก็ปรากฏขึ้นทันที ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะธรรมชาติ ธรรมชาติของอาการเหล่านี้มีความเป็นของปฏิกุล แต่โดยปกติไม่ได้กำหนดไม่ได้พิจารณา ซ้ำยังมีการตกแต่งแก้ไข จึงไปติดอยู่ที่การตกแต่งแก้ไข แดมมีฉันทราคะมาประกอบ ก็ทำให้เห็นเป็นที่น่าสนใจ แต่เมื่อเพิกอาการตกแต่งแก้ไขที่ปกปิดความปฏิกุลนั้นออกเสีย ความปฏิกุลปรากฏขึ้นแก้ไขฉันทราคะก็จะหายไป เพราะความปฏิกุลนั้นเป็นชาติต่อฉันทราคะ หรือกามฉันท์ ความปฏิกุลปรากฏขึ้นเมื่อใด กามฉันท์ หรือฉันทราคะก็หายไปเมื่อนั้น

ในวิธีกำหนดนี้ จะกำหนดยกออกไปทีละอย่างก็ได้ คือ กำหนดให้ เกสว ผม แล้วก็ยกเอาผมออกไปกำหนดให้เห็น โลมาขน แล้วก็ยกเอาขนออกไป นขา เล็บ ก็ให้เล็บออกไป ทนฺตาฟัน ก็ให้ฟันหลุดออกไป ตโจ หนั ก็ลอกหนัออกไป มัส เนื้อ

ก็ให้เนื้อหลุดไป นหารู เอ็น ก็ให้เอ็นหมดไป อภฺฐิ กระตุก
 ในตอนนี้จะกำหนดกระดูกเอาไว้ให้เห็นแต่โครงร่างกระดูก ตั้งแต่
 ฝ่าเท้าขึ้นมา ตั้งแต่ศีรษะลงไปกำหนดดูกระดูกที่ปรากฏอยู่เพียง
 เท่านั้นก็ได้ หรือจะให้กระดูกหมดไป เหลือแต่เยื่อในกระดูก ให้
 หมดทีละอย่าง ๆ ในที่สุดก็ไม่มีอะไร ดังนั้นก็ได้อาศัยตั้ง
 สติกำหนดพิจารณา เมื่อจิตสงบก็จะมีอุปฺภูฐานะ คือความปรากฏ
 ของอารมณ์แจ่มชัด เมื่อมีอุปฺภูฐานะคือความปรากฏของอารมณ์
 แจ่มชัดขึ้น สติที่กำหนดก็จะเป็นอุปฺภูฐานะ คือแจ่มชัดขึ้นเช่น
 เดียวกัน และเมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะเหมือนอย่างมองเห็นเท้ากับเป็น
 การสร้างตาเอกขเรย์ มองเห็นจนถึงกระดูกเป็นต้น เมื่อเป็น
 เช่นนี้ กามฉันทหรือฉันทราคะที่เกิดขึ้น ก็จะสงบไปได้ จิตใจก็
 จะตั้งมั่น.

อนึ่ง ท่านสอนให้ทำสัมปชฺญญะในอิริยาบถใหญ่ คือ
 เมื่อเดินก็ให้มีความรู้ตัวเมื่อยืนก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อนั่งก็ให้มีความ
 รู้ตัว เมื่อนอนก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อจะน้อมกายไปอย่างใดก็ให้มีความ
 รู้ตัว อย่างนั้นทุกอิริยาบถและท่านสอนให้ทำสัมปชฺญญะ
 คือความรู้ตัวในอิริยาบถน้อย ๆ ต่าง ๆ เช่น เมื่อก้าวเข้าไปข้าง
 หน้า เมื่อดอยไปข้างหลังเมื่อยืนเข้า หรืออวัยวะส่วนใด
 ส่วนหนึ่งเข้า เมื่อเหยียดออก เมื่อนั่งห่ม เมื่อกิน เมื่อดื่ม

เมื่อเคียว เมื่อลม เมื่อถ่าย หรือเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด
 นิ่ง ก็ให้ความรู้ตัวอยู่ให้ตลอดการทำสัมปชัญญะ คือความรู้
 ตัวนี้ ก็เป็นบทประกอบเข้า เพราะประสงค์ให้มีทั้งสติ ทั้งสัมป-
 ชัญญะดังที่กล่าวมาแล้ว

กายคตาสติน ควรจะหัดพิจารณาอีกข้อหนึ่ง
 เพราะนอกจากทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ยังอาจเป็น
 เครื่องกำจัดกามฉันท์ หรือฉันทราคะได้ด้วย ส่วน
 อานาปานสตินั้นเป็นสมาธิได้ดี แต่ไม่สู้จะกำจัด
 ฉันทราคะหรือกามฉันท์ได้ถนัดนัก เพราะฉะนั้น
 ก็ให้เจริญสมาธิไว้ทั้ง ๒ ข้อ เหล่านี้ ท่านแสดงว่า
 สมาธิล้วนคือจิตใจตั้งมั่นสงบ เพียงอย่างเดียวนั้น
 ถ้าไม่เจริญวิปัสสนา . เมื่อออกจากสมาธินั้นแล้ว
 บางทีกิเลสแรงขึ้นเช่น ราคะ โทสะ แรงขึ้น เพราะ
 เป็นจิตที่มีกำลัง แต่ไม่ได้ผ่อนปรนเอากิเลสออก
 ไปบ้าง เมื่อจิตมีกำลังและมีกิเลสหนุนอยู่ กิเลส
 ไม่ถูกผ่อนปรนออกเสียบ้าง เมื่อคราวประสบ
 อารมณ์ที่เป็นเหตุยั่วราคะ ๆ ก็เกิดแรง เมื่อประสบ
 อารมณ์ที่ยั่วโทสะ ๆ ก็เกิดแรง ๆ กว่าไม่ได้ทำสมาธิ
 ส่วนกายคตาสตินเจริญวิปัสสนาไปในตัวด้วย ก็เป็น

การผ่อนปรนกลีเสสกองรำคะออกไปได้บ้าง เพราะ
 ฉะนั้น เมื่อหัดเจริญใจไว้และออกจากสมาธิอันนั้นแล้ว
 เมื่อถูกอารมณ์ที่เป็นเครื่อง ยั่วรำคะมายั่ว ก็จะไม่สว
 เป็นอะไรนัก เพราะจิตใจเคยกำหนดอยู่ในความ
 ปฏิภาณ ก็ย่อมจะเห็นปฏิภาณได้ง่าย ฉะนั้นในเวลา
 ทบวช พระอุปัชฌายะท่านจึงสอนตบช้อยจากกัมมัฏ
 ฐาน คอยกขณสอนเพียง ๕ ข้อ เกสา โลมา นขา
 ทนตา ตโจ สำหรับจะได้พิจารณาเป็นเครื่องมือใน
 เวลาทบวชอยู่ เมื่อมกัมมัฏฐานอันนั้นคู่ใจอยู่ ก็จะมี
 ประพฤติพรหมจรรย์ได้เรียบร้อยดี ถ้าขาดกัมมัฏ
 ฐานข้อนี้ พรหมจรรย์ก็จะเร้าร้อน เพราะฉะนั้น
 ท่านจึงสอนกัมมัฏฐานข้อนี้ไว้ ตั้งแต่เมื่อบวช ก็
 ควรที่จะเจริญกายคตาสตน์อีกข้อหนึ่งไปด้วย สำ
 สำหรับวันนิกยัตเพียงเท่านั้น

ธำตุบัพพะ

วิธีทำจิตใจให้เป็นสมาธิอีกข้อหนึ่งคือ ธำตุ
 กัมมัฏฐาน หรือที่เรียกว่า ธำตุวิตถาน การกำหนด
 ธำตุ คำว่าธำตุนั้นแปลว่า ทรงไว้ คล้ายกับคำว่า

ธัมมะ มาใช้ในภาษาไทย ในความหมายว่า ราก หรือ
มูลราก ซึ่งหมายถึงต้นเดิมหรือหมายถึงส่วนที่คงที่
ไม่ใช่ส่วนผสม เมื่อมาหมายอย่างนี้ ก็เลยมีความ
เห็นค่านธาตุในพระพุทธศาสนาว่า ยังไม่ได้เป็นธาตุ
แท้ เช่น ธาตุดินก็ไม่ใช่เป็นธาตุแท้ ธาตุน้ำ ก็ไม่ใช่
เป็นธาตุแท้ดังที่แยกได้ในทางวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อ
ก่อนนี้ก็มีแสดงสิ่งที่เรียกว่าธาตุแท้เป็นอย่าง ๆ ใน
บัดนี้สิ่งที่ว่าป็นธาตุแท่นั้นก็ไม่ใช่เสียแล้ว เพราะ
ทุก ๆ อย่าง วิทยาศาสตร์ในบัดนี้ก็บอกว่ามาจาก
อะตอม (Atom) ซึ่งแยกออกไปได้เป็นส่วนประกอบ
ต่าง ๆ เพราะฉะนั้นธาตุแท้ ในทางโลกก็ยังไม่แน่นอน
ยังเป็นแต่เพียง ยุติกัน ด้วย กำหนด คุณสมบัติอย่าง
หนึ่ง ๆ แล้วสมมติกันว่าเป็นธาตุอย่างหนึ่ง ๆ

ส่วนธาตุในทางพระพุทธศาสนานั้น มีความ
หมายถึงว่า คุณสมบัติอย่างหนึ่ง ๆ ที่เป็นที่สรุป
รวมสิ่งที่มีคุณสมบัติอย่างเดียวกันเข้าด้วยกัน และ
แสดงไว้ในร่างกาย อันนี้ ประกอบ ด้วย ธาตุ ๔ คือ
ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ

วาโยธาตุ ธาตุลม และในบางพระสูตรก็แสดงธาตุ ๕
คืออากาศธาตุ ธาตุอากาศ เพิ่มเข้าอีกหนึ่ง อะไรบ้าง
เป็นธาตุเหล่านี้ ท่านก็ชี้ไว้ สำหรับให้พิจารณาคือ:-

ในร่างกายอันนี้ เกสา ผมห, โลมา ขน, นขา เล็บ, หนตา
ฟัน, ตา หนึ่ง, มัส เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฐิ กระดูก, อฏฐิมิณช
เยื่อในกระดูก, วกกั ไต, หทัย หัวใจ, ยกนั ตับ, กิโสมก้า พังผืด,
ปี้หกั ม้าม, ชุปาส ปอด, อนนต์ ไขใหญ่, อนตคณั สายรัดไส้,
อุทรียั อาหารใหม่, กรีสั อาหารเก่า และสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะแข็ง
แข็ง เรียกว่า ปฐวีธาตุ ธาตุดิน คือเอาลักษณะแข็งแข็ง

ปิตตํ ดี คือน้ำดี, เสมนั เสดด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ
น้ำเลือด, เสโท น้ำเหลือง, เมโท มันทัน, อสฺสํ น้ำตา, วสา มันท
เหลว, เซโท น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลลิกา ไขข้อ, มุตตํ
มูลร และส่วนอื่น ๆ ที่มีลักษณะเอิบอาบเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุ
น้ำนั ก็เอาลักษณะที่เอิบอาบ

ส่วนไฟนั้นก็ได้แก่ เยน จ สนฺตปฺปติ ไฟทำให้ร่างกาย
อบอุ่น เยน จ ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เยน ปรีทยฺหติ
ไฟที่ทำให้ร่างกายเราร้อน เยน อสตีปตขายิตสายิตํ สมฺมาปริณาม
คัจฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลุ่ม ถึงความย่อยได้

และไฟอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความร้อนขึ้น ก็เรียกว่าเป็น
เตโชธาตุ ธาตุไฟ นี่ก็เอาลักษณะที่เราร้อน หรือร้อน

ส่วนที่เป็นลมหนักได้แก่ อุกฺกุณฺณมา วาตา ลมที่พัดขึ้น
เบื้องบน อโรกมา วาตา ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ กุจฺฉิสยา วาตา ลมที่
อยู่ในท้อง คือในกระเพาะอาหาร โกฏฺฐสยา วาตา ลมที่
อยู่ในไส้ องฺกมฺกานุสารโน วาตา ลมที่พัดไปตลอดอวัยวะน้อย
อวัยวะใหญ่ และ อสฺสาโส ลมหายใจเข้า ปัสสาโส ลมหายใจ
ออก หรือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีลักษณะพัดไหว เรียกว่า วาโยธาตุ
ธาตุลม นี่ก็เอาลักษณะพัดไหว

อัสสาสะนั้น ในวิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า ลมหายใจออก
ปัสสาสะแสดงไว้ว่า ลมหายใจกลับ คือลมหายใจเข้า เพราะ
อธิบายว่า เด็กเมื่อคลอดออกมาจากครรภ์มารดานั้นหายใจออก
ก่อน แล้วจึงหายใจเข้า และคำว่า อัสสาสะ นำหน้าปัสสาสะ
เมื่อเป็นเช่นนั้น อัสสาสะ จึงได้แก่ลมหายใจออก ซึ่งเป็นลมหายใจ
ครั้งแรกของเด็ก และปัสสาสะจึงเป็นหายใจเข้า แต่ก็มีอาจารย์
อื่นแปลกลับกันว่า อัสสาสะ หายใจเข้า ปัสสาสะ หายใจออก
คราวนี้ถ้าจะพิจารณาว่าเด็กเมื่อคลอดออกมาที่แรกนั้น หายใจเข้า
ก่อนหรือหายใจออกก่อน อันนั้นก็จะต้องศึกษาในทางแพทยดุ แต่
ในทางปฏิบัตินั้นก็ไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญนัก ต้องการให้กำหนดอยู่แล้ว

กัน คือให้รู้ของจริงในปัจจุบันหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้
รู้ ส่วนศัพท์ที่เป็นสมมติบัญญัตินั้น ก็สุดแต่จะใช้ถ้าต้องการจะ
รู้ว่าความจริงเป็นอย่างไร ก็ต้องไปค้นทางตำราแพทย์ หรือไป
ถามแพทย์ดูอีกทางหนึ่ง

ส่วนอาภาศนั้นก็ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺทํ ช้องหู นาสิกฺฉิทฺทํ
ช้องจมูก มุขจฺฉิทฺทํ ช้องปาก เยน อสิตปิตขายิตสายิตํ อชฺโณหฺรติ
ช้องที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลมหกลืนผ่านลงไป ยตฺถ อสิตปิต-
ขายิตสายิตํ ติฏฺฐติ ช้องที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลมหกลืนอยู่ และ
เยน จ อสิตปิตขายิตสายิตํ อโธภาคา นิกุขมติ ช้องที่อาหารที่
กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลมหกลืนออกไปภายนอก หรือว่าช่องว่างอย่างใดอย่าง
หนึ่งเรียกว่าอาภาศธาตุ นี่ก็เอาลักษณะที่เป็นช่องว่าง

การจัดธาตุและระบுவัยวะ ระบুলักษณะที่เป็นธาตุตั้ง
กล่าวนี้ แสดงตามที่ ท่านจัดไว้ในพระคัมภีร์แสดงความรู้ในทาง
กายวิภาคที่จะพึงหยิบยกมาเป็นทางพิจารณาทำธาตุกัมมัฏฐาน ใน
บัดนี้ ถ้าผู้ทรรุวิชาแพทย์ รู้วิชากายวิภาค จะมาจัดระบุขึ้นตาม
ในตำราปัจจุบันก็อาจจะได้ความละเอียดพิสดารขึ้นอีก แต่ก็ยังไม่
มีใครทำ ถ้าผู้ทเรียนแพทย์มาทำขึ้นได้ จัดตามตำราแพทย์ใน
ปัจจุบันได้ก็จะดีเหมือนกัน

ในร่างกายอันนี้ เมื่อไม่พิจารณาแยกธาตุ ดูรวม ๆ
 กันอยู่ ก็เป็นก้อนเป็นแท่งเป็นทึบดลถือว่าเป็นตัวเป็นตน • และ
 เมื่อยดลถือว่าเป็นตัวเป็นตน • ก็ม. เรือง กระทบกระทบ
 ต่าง ๆ สบเนื่องกันไป เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้
 พิจารณาแยกธาตุ คือดลลงไปว่าก้อนที่เรายึดถือกัน
 ว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น มีอะไรบ้าง • และตัวตนอยู่ที่
 ไหนเมื่อเป็นเช่นนั้น แยกออกไปทีละส่วนก็จะพบ
 ว่า เป็นธาตุดินบ้าง เป็นธาตุน้ำบ้าง เป็นธาตุไฟ
 บ้าง เป็นธาตุลมบ้าง เป็นธาตุอากาศบ้าง ในทาง
 สรรศาสตร์บจอบนนั้นก็แสดงไว้ว่า ช่องว่างในร่างกาย
 กายมนุษย์นั้นมากมาย ถ้าหากว่าจะยุบให้เบ็นก้อน
 เข้าจริงๆ โดยไม่ให้มีช่องว่างเลย ตัวมนุษย์เรา
 ก็จะเล็กเหลือนิดเดียว ฝุ่นนี้เขาว่าเท่าขนาดหัวไม้
 ขด จะเบ็นอย่างนั้นหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อพิจารณา
 ดูละเอียดจะรู้สึกว่าง ในตัวเรานั้นมากมายเหลือ -
 เกิน ดูด้วยกล้องจึงจะรู้สึก ยิ่งกล้องนั้นละเอียด
 เท่าไร ก็ยิ่งจะเห็นโพรงในร่างกายเรามากขึ้นเท่า
 นั้น คราวนี้มาพิจารณา ดู ถ้าสมมติว่า หยิบออก
 ไปวางเสียทีละอย่าง หยิบเอาธาตุดินไปเสียก่อน

แล้วหยิบเอาธาตุน้ำออกไป หยิบเอาธาตุไฟออกไป
หยิบเอาธาตุลมออกไป ก็เหลือแต่อากาศคือช่อง
ว่าง ๆ อยู่เท่านั้น เดิมก่อนที่จะมาเป็นร่างกายอนัน
ก็เป็นอากาศธาตุอยู่ เมื่อธาตุทั้งหลายมาประกอ
บกันเข้าเป็นสังขาร จึงได้เป็นร่างกายอนัน และ
เมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านั้นแยกออกไปก็มาเป็นอากาศ
ธาตุคือเป็นช่องว่างตามเดิม การกำหนดธาตุดัง
กล่าวมานี้จะเห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ก็จะทำให้เห็น
ความว่างเปล่าจากตัวจากตน เพราะสังขัตถ์ถือว่า
เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตนนั้น เมื่อแยกออก
ไปแล้วก็พบแต่ความเป็นธาตุเท่านั้น ถ้าจะแยกอย่าง
ในสมัยปัจจุบันนี้ก็นึกว่า แยกออกไปๆ ก็เป็น (Atom)
อะตอมทั้งหมด อยู่ใน อากาศธาตุ คือช่องว่าง เมื่อ
แยก (Atom) อะตอมออกไปอีกทีหนึ่งก็เหลือแต่
อากาศธาตุคือช่องว่างนี้ เรียกว่าเป็นธาตุ กัมมัญฐาน
ทำให้เกิดสมาธิ คือความสงบ ตั้งมั่นด้วย และ
แกมวบัสสนา บัญญาก็เห็นแจ้งด้วย เพราะทำให้
ความเห็นเป็นอนัตตาประกอบไปด้วยกัน ในวันนี้
ก็ยุติเพียงเท่านี้ ๆ

นวสัณณิกภาพพะ

ได้แสดงวิธีปฏิบัติมาแล้ว เรื่องการทำอานา
ปานสติ การทำสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ ใน
อิริยาบถน้อย และกายคตาสติ สติที่ระลึกไปใน
กายตามอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่นับเป็นปฐวีธาตุ
และอาโปธาตุ กับได้แสดงธาตุวัตถุกำหนด
ธาตุหรือว่าธาตุกัมมัญฐาน ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น
พิจารณา กาย ที่ยังมี ชีวิต คือกาย ที่ยังมี ลม หายใจ
เคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ได้ มีอาการของกาย
ต่าง ๆ ยังทำงานได้ตามหน้าที่ธาตุต่าง ๆ ก็ยังรวม
กันอยู่เป็นอุปาทินนหะคือมีใจครอง คราวนเมื่อธาตุ
ต่าง ๆ แตกสลาย หยุดหายใจ หยุดเคลื่อนไหว
อิริยาบถต่าง ๆ อาการต่าง ๆ ของกายหยุดทำหน้าที่
ร่างรายนกกลายเป็นศพ ฉะนั้นจึงมีวิธีสอนให้
พิจารณาศพ ศพที่ตายแล้วจริง ๆ ที่เขาทิ้งไว้ในป่า
ช้า นำมาพิจารณาเทียบกับกายนี้ เรียกอีกอย่าง
หนึ่งว่า อสุภะ หรืออสุภแปลว่าไม่งาม ในที่อื่น
ว่าไว้ ๑๐ แต่ในสติปัฏฐานจำแนกไว้ ๕ หมวด คือ:-

หมวดที่ ๑ พิจารณาศพที่ตาย ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า
ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด
มีน้ำหนองไหล แล้วเทียบเข้ามาที่ร่างกายอันนั้นว่า จะเป็นเช่น
เดียวกัน.

หมวดที่ ๒ พิจารณาศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าชานั้น ที่ถูก
สัตว์ทั้งหลายกัดกินคือว่า ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตะกุ่ม ถูก
สุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกกัดกิน ถูกป่านชาติต่าง ๆ กัดกิน แล้ว
น้อมเข้ามาว่า กายอันนั้นจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๓ พิจารณาศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก
มีเนื้อ มีเลือดมีเส้นเอ็นรัด แล้วก็น้อมเข้ามาเทียบกับ
กายนั้นว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๔ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครง
ร่างกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ว่าเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นรัด แล้ว
ก็น้อมเข้ามาเทียบกับกายอันนั้นว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๕ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครง
ร่างกระดูก มีเนื้อและเลือดหมดสิ้นไป แต่ว่าโครงกระดูกนั้น
ยังมีเส้นเอ็นรัดให้คูกันกับอยู่ร่าง แล้วก็น้อมนำมาเทียบกับ
กายอันนั้นว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๖ พิจารณาศัพทที่เข้าทั้งไว้ในป่าช้า เป็นโครง
 ร่างกระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรัดรั้ง กลายเป็นกระดูกที่กระจัดกระจาย
 กระจายเรี่ยราด กระดูกมีอีกหลุดไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าก็หลุดไป
 ทางหนึ่ง กระดูกเข่าก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกขา ก็หลุดไปทาง
 หนึ่ง กระดูกสะเอวก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็หลุดไป
 ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกอกก็หลุดไป
 ทางหนึ่ง กระดูกแขนก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกหัวไหล่ก็หลุด
 ไปทางหนึ่ง กระดูกคอก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกคางก็หลุดไป
 ทางหนึ่ง กระดูกฟันก็หลุดไปทางหนึ่ง จนถึงกระดูกศีรษะ
 ก็หลุดไปอีกทางหนึ่งเรี่ยราดกระจัดกระจาย แล้วน้อมมาเทียบ
 กับกายอื่นนั้นว่า จะต้องเป็นฉนั้นนั้น

หมวดที่ ๗ พิจารณากระดูกที่หล่นเรี่ยราดอยู่ในป่าช้า
 นั้น มีสีขาว มีสีแสง เหมือนสีสังข์ น้อมมาเทียบกับกายอื่น
 นั้นว่า จะต้องเป็นฉนั้นนั้น

หมวดที่ ๘ พิจารณากระดูกที่เรี่ยราด อยู่ในป่าชานั้น
 ซึ่งรวมอยู่เป็นกอง ๆ เป็นส่วน ๆ มีอายุฟันหนึ่งบิออกไป และ
 พิจารณาเทียบกับกายอื่นนั้นว่า จะต้องเป็นฉนั้นนั้น

หมวดที่ ๙ ก็พิจารณากระดูกเหล่านั้น ที่เป็นกระดูกบั้น

ละเอียด สันรูปร่าง สันสมบัติบัญญัติว่าเป็นกระดูก หหมดสัน
ไป แล้วนำมาเทียบกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

รวมเป็นนวสวัสดิกาบัพพะ ข้อที่ว่าศพในป่าช้า ๙ ข้อ
พิจารณาตั้งแต่เป็นศพตายใหม่ๆ จนถึงกระดูกยุบ เป็นอันว่าหมด
สันไป ร่างกายอันเดิมนี้ก็ไม่มี, มีแต่อากาศธาตุ ช่องว่างหรือที่
ว่างเปล่าไปทั้งนั้น แต่ครั้นเมื่อก่อเกิดร่างกายอันนี้ ขึ้นมาก็มา
เป็นสิ่งหนึ่งแล้วในที่สุดสิ่งต่างๆ ที่มาก่อขึ้นนั้น ก็จะสลายไปหมด
กลับเป็นไม่มี ความที่เคยเปลืองที่อยู่นั้นก็สันไป ก็กลับเป็นที่
ว่างเป็นอากาศธาตุไปตามเดิม ไม่มีอะไร

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นวิธพิจารณาภายในกาย อันเรียก
ว่ากายานุบัสสนาสติบัญญัติฐานที่ตั้งที่ปรากฏของสติที่ใช้เป็นอนุบัสสนา
คือดูตามไปซึ่งกายทั้งหมด คำว่าในกายเป็นคำรวม หมายถึงว่า
ในกายทั้งหมด แต่ว่าในกายทั้งหมดนี้มีส่วนต่างๆ อยู่มาก ก็
ต้องดูไปที่ละอย่าง จะยกส่วนไหนขึ้นมาพิจารณาก็ได้ เพราะ
ฉะนั้นท่านจึงว่า พิจารณาภายในกาย คือพิจารณาส่วนใดส่วน
หนึ่ง เช่นว่าลมหายใจเข้า-ออก หรืออริยบทเป็นต้น แต่ก็
พิจารณาอยู่ในกายอันนี้ จะพิจารณาภายในเวทนา ในจิต ใน
ธรรมก็ไม่ได้ เมื่อจะพิจารณาภายในก็ต้องพิจารณาในกาย หรือว่า
ที่กายอันนี้พิจารณาภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ภายในก็คือที่กาย

ของตน ภายนอกก็คือทกายของผู้อื่น แต่ว่าทกายของผู้อื่นนั้น
 ก็เป็นแต่เพียงเทียบเคียงว่ากายของเราจิตใจของผู้อื่นก็ฉันนั้น ไม่
 ใช่ว่าให้ไปจ้องพิจารณาที่ตัวเขาจริง ๆ ถ้าไปจ้องเขาอย่างนั้น บาง
 ทีจะกลับเกิดกิเลสขึ้นอีก แต่ว่าอีกอย่างหนึ่งก็หมายความว่าภายใน
 ก็คือทเป็นส่วนละเอียด ภายนอกก็คือทเป็นส่วนหยาบ ภายในที่
 เป็นส่วนละเอียดนั้น ก็คือ กำหนดให้เป็นนิมิตที่กำหนดขึ้นที่ใจ
 ของตัว ส่วนภายนอกนั้นก็คอกายที่เป็นส่วนหยาบที่เป็นตัวกาย
 จริง ๆ ที่แรกก็ต้องหยาบก่อน จะเรียกว่าภายนอกก็ได้ เช่นกำหนด
 ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดที่ลมหายใจจริง ๆ เช่น
 กำหนดที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบน ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจผ่าน
 เมื่อเข้าและเมื่อออก แต่ว่าครั้นลมละเอียดเข้า ๆ ก็มากำหนดนิมิต
 ขึ้นที่จิต เปรียบเหมือนอย่างว่า เมื่อตระฆัง เสียงระฆังก็ดัง ก็กำ
 หนดเสียงระฆังนั้น ครั้นเสียงระฆังนั้นเงียบไปแล้ว ก็กำหนดนิมิต
 ของเสียงระฆังนั้น เสียงระฆังจริง ๆ นั้นเงียบไปแล้ว แต่ว่านิมิตของ
 เสียงระฆัง ในใจยังไม่เงียบ ยังกำหนดอยู่ เสียงระฆังจริง ๆ นั้น
 เรียกว่าเป็นภายนอก แต่ว่านิมิตของเสียงระฆังที่อยู่ในใจเรียกว่า
 เป็นภายใน ลมหายใจก็เหมือนกัน ลมหายใจจริง ๆ ที่กำหนดใน
 ตอนแรก เรียกว่าเป็นภายนอก แต่ว่านิมิตของลมหายใจที่เป็นใน

จิตเรียกว่าเป็นภายใน นี่ก็เรียกว่าเป็นภายนอกภายในอีกอย่างหนึ่ง
 ข้ออื่น ๆ ก็เหมือนกัน และท่านให้พิจารณาทั้งภายในภายนอกให้
 ตรงกัน และก็ให้พิจารณาทั้งเกิดทั้งดับด้วยเรื่องของเกิดดับนี้ เมื่อ
 สติกำหนดอยู่ที่กายดังกล่าวมานี้ ความเกิดก็จะปรากฏขึ้น ความ
 ดับก็จะปรากฏขึ้น อย่างเช่นลมหายใจ หายใจเข้ามา หายใจ
 ออกไป นี่ก็เกิดดับกันหนหนึ่งและก็เกิดดับกันทุก ๆ ขณะที่ หาย
 ใจเข้า หายใจออก อริยาบถต่าง ๆ ก็เหมือนกัน เมื่อเดินอยู่
 หยุดเดิน ยืน อาการเดินนั้นก็ดับ และเมื่อยืน เลิกยืนมานั่ง
 อาการยืนก็ดับมาเป็นหนึ่ง ก็เกิดดับกันอยู่ดังนี้ จนกว่าชีวิตดับ
 เป็นศพ เมื่อเป็นศพแล้ว ศพนั้นก็จะต้องแตกสลายจนเป็น
 กระดูกละเอียดเป็น ก็เป็นอันว่าดับไปหมด แต่ว่าในการพิจารณา
 นั้น ก็จะต้องยกขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิตเพื่อเป็นที่ตั้งของสติ
 เพื่อเป็นที่ตั้งของความรู้ ในขั้นนี้ยังไม่ปล่อยให้ว่างไปหมด ยัง
 ต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์ไว้ในจิต แต่ว่าก็ให้กำหนดสักแต่ว่า
 เป็นที่ตั้งของสติและเป็นที่รู้เท่านั้นไม่ให้เกิดความยึดถืออะไร ๆ
 ขึ้นได้ และระวังไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายอะไรขึ้นได้ เมื่อ
 ปฏิบัติดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ทำกายานุสสึนาสติปัฏฐาน แต่ใน
 ขั้นที่ปฏิบัติขั้นนี้ ก็ไม่ใช่หมายความว่าพิจารณารวดเดียวไป

ทุกประการ เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่ตนชอบ ที่ตนพอใจ ซึ่งเป็น
 สบายใจของตัวก็ใช้ได้ และเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิได้แล้ว จะ
 ย้ายไปอย่างอื่นก็เห็นง่ายเข้าเห็นชัดเข้าในวินาทีจบเพียงเท่านั้น.



เวทนานุปัสสณา จิตตานุปัสสณา

แสดงวิธีปฏิบัติสืบต่อไป การตั้งสติไป
ในกายดังกล่าวมาโดยลำดับนั้น เมื่อนั่งปฏิบัติ
ก็อาจจะรู้สึกไม่สบาย เช่นว่าเมื่อยขา เหนื่อย
หน้าย ทำให้กระสับกระส่าย เพราะถ้าไม่คุ้นเคย
ปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติทีแรกจะรู้สึกเช่นนั้นไม่สบาย
ไม่สนุกสนาน เหมือนอย่างการปล่อยใจให้เพเลิด
เพเลิดไปทางอื่น เช่นดูภาพวิวที่สวยงาม ฟังวิทยุ
ดูหนังสือหรืออะไรทำนองนั้น แต่ว่าเมื่อได้ลอง
ควบคุมใจให้สงบอยู่ในอารมณ์ที่ตั้ง มีความคุ้นเคย
เข้าโดยลำดับ ก็จะได้รับความสุขในการปฏิบัติ
และเมื่อได้รับความสุขในการปฏิบัตินั้น ก็จะได้
เริ่มได้รสของสมาธิและก็จะรู้สึกได้ว่า ความสุขที่
ได้รับจากความสงบนั้นละเอียด ปราณีตยิ่งกว่า
ความสุขอันเกี่ยวแก่ รูป รส กลิ่น เสียง ดังที่
กล่าวมา ฉะนั้น เมื่อรู้สึกสบายหรือไม่สบาย
อย่างไร ก็ให้ตั้งสติกำหนดรู้ เรียกว่าเตือนเข้า
มารู้เวทนา คือความเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง

เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง
เมื่อเลื่อนเข้ามาดูเวทนาคงนี้ • จะพบว่าในตนของ
เรานี้ ก็เต็มไปด้วยเวทนา • และเวทนานเองเป็น
ต้นเหตุอันหนึ่ง ที่จะทำให้จิตใจเป็นอย่างไร

เวทนาที่กำหนดคุณ ก็ดูที่เวทนาตัวจริงที่
ประสพอยู่ ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ ถ้ารู้สึกว่ามี
ความสุข ก็ให้รู้ว่านั่นสุขเวทนา ถ้ารู้สึกว่ามีทุกข์ ก็ให้
รู้ว่านั่นทุกข์เวทนา ถ้าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่านี่
เป็นอทุกขมสุขเวทนา.

และแม้ว่าสุขเวทนา ก็ต้องให้รู้ว่านั่นสามีส หรือ
ว่านั่นนิรามิส เช่นว่าในขณะที่กำลังนั่งทำสมาธิอยู่สติหลุดออก
ไปนึกถึง รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอ
ใจ แล้วเกิดเป็นสุขขึ้น นี่ก็ให้รู้ว่านั่นสุขอย่างนั้นเป็นสามีสสุข สุข
ที่เกิดจากอามิสที่มีอามิส แต่ถ้าเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ
เกิดจากสมาธิ นี่ก็เป็นนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอามิส.

ทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าขณะที่นั่งอยู่ได้รับความทุกข์ เช่น
ว่าเมื่อยขา ถูกยุงกัด กระทบกระส่ายต่าง ๆ นี่ก็จัดว่าเป็นพวก
สามีสทุกข์ ทุกข์ที่มีอามิสทั้งนั้นเพราะเกี่ยวแก่ รูป เสียง กลิ่น

รส โภฏฐัพพะ ถ้าเป็นทุกข์ที่เกิดจากความยังไม่ได้ ไม่ถึงสมาธิ
ต้องการจะให้ได้ให้ถึง ก็ยังไม่ได้ไม่ถึง มีความทุกข์ เพราะ
เหตุนี้ ก็จัดว่าเป็นนิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่มีอามิส.

อทุกข์มีความสุขก็เหมือนกัน ถ้าว่าเฉย ๆ ไป เพราะความ
คุ้นเคยเกี่ยวแก่รูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะข้างนอก นั่นก็
เป็นสามีสมีอามิส แต่ว่าถ้าเกี่ยวด้วยอุเบกขาภายในจิต ที่เกิดจาก
สมาธิ นี่ก็เป็นนิรามิส ไม่มีอามิส.

ในชั้นปฏิบัติขั้นทุกข์จะละไปได้ก็ด้วยสุข คือเมื่อที่แรก
ก็มีทุกข์ ในการปฏิบัติดังกล่าว แต่เมื่อการปฏิบัติขั้นได้ประสบ
ผลเข้าบ้าง ก็มีความสุข ทุกข์ก็หายไป คราวนี้เมื่อจิตละเอียด
เข้า สุขก็หายไป เหลือแต่อุเบกขา ซึ่งเป็นอทุกข์มีความสุข เพราะ
ฉะนั้นในชั้นปฏิบัติขั้น อทุกข์มีความสุขเป็นขั้นสูง การที่ตั้งสติพิจารณา
ให้รู้ดังนี้ เรียกว่าเวทนานุปัสสนา

คราวนี้เวทนาจะเป็นอย่างไรนั้น ถ้าจิตไม่เป็นไปอย่าง
นั้น ก็ไม่เป็นอะไร แต่ว่าโดยปกติเวทนามักจะชักจิตใจให้เป็น
ไปอย่างหนึ่ง คือว่าเมื่อมีสุขเวทนามักชักให้จิตมีราคะ ความติด
ความยินดี ความกำหนัด ทุกขเวทนามักชักจิตใจให้มีโทสะ คือ
ความไม่ชอบ ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความขัดเคือง

อทุกข์ขมสุขเวทนาก็คักจิตให้มีโมหะ คือความหลง สยบติดอยู่
เพราะฉะนั้นเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีกก็ต้องมาดูที่จิต.

จิตมีราคะหรือไม่มีราคะก็ให้รู้

จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะก็ให้รู้

จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะก็ให้รู้

นอกจากนี้ให้รู้อาการของจิต ปลีกย่อยที่ ประกอบอยู่กับ

หัวข้อทั้ง ๓ นี้ คือว่า

จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่านก็ให้รู้

จิตที่กว้างขวางหรือคับแคบก็ให้รู้

จิตที่ยังไม่ยั้งก็ให้รู้

จิตที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้

จิตที่หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้นก็ให้รู้

โดยปกตินั้น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นจิต
ที่หดหู่หรือฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่คับแคบ เป็นจิตที่ไม่ตั้งมั่น เป็น
จิตที่ไม่หลุดพ้น แต่ถ้าจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็น
จิตที่กว้างขวาง เป็นจิตที่ยั้ง เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตที่หลุดพ้น
คอยดูจิตของตนว่าเป็นอย่างไรใด การที่ตั้งสติกำหนดจิตดังกล่าวมานี้
เรียกว่าเป็นจิตตานุปัสสนา.

ในขั้นแรกก็ตั้งสติกำหนดกายในกาย ต่อมาก็กำหนด

เวทนาในเวทนา เพื่อจะดูให้ใกล้ชิดเข้ามาเพราะเวทนานเป็นตัว
ร้าย ที่จะคอยทำลายการปฏิบัติ ถ้าไม่ดูให้ดีแล้วก็จะทำลายสมาธิ
และเมื่อจะดูให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็ให้ดูจิต เพราะว่าสำคัญอยู่
ที่จิตนี้เอง แปลว่าดูให้ใกล้ชิดเข้ามาที่สุด.

ในการปฏิบัติทั้ง ๓ ขั้นที่กล่าวมานี้ ถ้าในขั้นฝึกหัด
ตรวจเรื่อย ๆ มา ตรวจกายเรื่อย ๆ มา ตรวจเวทนาเรื่อย ๆ มา
ตรวจจิตเรื่อย ๆ มา คล้ายกับว่าเราอพยพเข้าไปอยู่ภูมิจใหม่
เดินดูเสียให้ทั่ว อะไรรออยู่ที่ไหนบ้างกว้างขวางเท่าไร แต่ว่าเวลา
ที่เราจะพักจริง ๆ นั้น เราก็กักอยู่เพียงแห่งเดียว เช่นว่าจะนอน
ก็ตั้งเตียงนอนแห่งเดียวไม่ใช่ว่าเดินไปเรื่อย ๆ อยู่วันยังค่ำคืนยัง
รุ่ง ก็เฝ้านอนว่าไม่ต้องพกก้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นถึงเวลาที่พัก
จริง ๆ นั้น เราก็กักอยู่เพียงแห่งเดียว นึกเหมือนกัน เราก็กัก
อยู่เพียงแห่งเดียว คือว่าถ้าชอบอานาปานสติ ก็พักอยู่ที่อานา
ปานสติเท่านั้นเป็นแต่เพียงว่าคอยดูเอาไว้ มีเวทนาอะไรโผล่
เข้ามาก็จะขัดขวางก็ให้รู้ มีจิตอะไรโผล่เข้ามาก็ให้รู้ แล้ว
ก็ประทับประคองอยู่เพียงแห่งเดียวนั้น ให้แน่นแน่วต่อไป นั่นแหละ
การปฏิบัติจึงจะดำเนินในวันนั้นก็ยุติเพียงเท่านั้น.

ธัมมานุปัสสนา

นิวรรต - ขันธ์ - อายตนะ

วันนี้จะอบรมธรรมปฏิปัตติในหมวดธรรม การ
ตั้งสติกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น ในสติปัฏฐานให้
รวมใจมากำหนดที่กายอนัน ทตรวจดูส่วนต่างๆ ที่
กายอนันเหมือนดังที่ได้อธิบายแล้ว แต่ก็เป็นการ
ตรวจดูทั่วๆ ไป เหมือนอย่างเข้าไปในบ้านแห่ง
หนึ่ง ก็ตรวจดูในบ้านนั้นทั่วๆ ไป แต่การที่จะนั่ง
พักนอนพักในบ้านเพียงแห่งเดียว ชอบใจจะนั่งพัก
นอนพักที่ไหนก็นั่งพักนอกพักที่นั่น ในกายอนัน
ก็เหมือนกัน เมื่อตรวจดูทั่วๆ ไปแล้วจะนั่งที่ไหน
ก็กำหนดเอาไว้จุดหนึ่ง แต่ให้อยู่ภายในกายอนัน
เช่นกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก
ด้วยตั้งนิมิต คือที่กำหนดไว้ เช่นริมฝีปากเบ้อง
บนหรือปลายกระพุ้งจูมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบดังที่
กล่าวมาแล้ว และเมื่อรู้สึกเวทนาอย่างใดก็ให้รู้
เช่นว่าเมื่อได้รับทุกข์เวทนา เช่นถูกยุงกัดหรือว่า
ร้อน หรือว่าส่งใจนึกออกไปข้างนอก ในเรื่องทำ
ให้เป็นทุกข์ ก็ให้รู้แล้วก็ต้องให้รู้ด้วยว่ามีอะไร

เป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนาอันนั้น และเมื่อไม่
 แพ้ทุกข์เวทนา ยังตั้งใจไว้มันต่อไป ทุกขเวทนา
 ก็จะค่อย ๆ สงบไป . คราวนั้นเมื่อได้รับสุขเวทนา
 ก็ความสบายก็ต้องการให้รู้ และก็ต้องให้รู้ด้วยว่า
 อะไรมาเป็นเครื่องล่อสุขเวทนา เช่นว่าได้รับลม
 เย็นหรือบางทีใจแล่นออกไปข้างนอก ไปพบ
 อารมณ์ที่น่ายินดี ก็เกิดความยินดีขึ้น เมื่อค่อย
 รู้เวทนาอยู่อย่างนั้น เวทนาที่มีเครื่องล่อข้างนอกก็
 จะน้อยลง ใจก็จะสงบเข้า ๆ จนถึงสงบมาก ก็
 จะได้รับเวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่เรียกว่า
 เป็นอุเบกขานกเหมือนกัน บางทีเฉย ๆ ด้วยโมหะ
 ก็ต้องการให้รู้ว่าการที่ความโง่งนั้นเองมาทำให้เฉย ๆ แต่เมื่อ
 ปฏิบัติตั้งจิตให้มันต่อไป จนเกิดความรู้สึกเป็น
 อุเบกขา เพราะ จิตสงบ นั้นแหละ เรียกว่า เป็นอัน —
 เจริญการปฏิบัติสูงขึ้น คราวนั้นก็ต้องการให้ดูเข้ามาถึง
 จิตใจ จิตใจเป็นอย่างใดก็ต้องการให้รู้ และจิตใจนั้น
 เป็นฝ่ายที่เบบกเลส ก็เนื่องมาจากเวทนานั้นเอง
 สุขเวทนามาก็มาปรุงให้จิตมีราคะ ทุกขเวทนามา
 ปรุงให้จิตมีโทสะ อทุกขมสุขเวทนามาปรุงให้จิต

มีโมหะ แต่ว่าถ้าคอยดูให้รู้^{๒๒} เวทนาก็ปรองจืด
ไม่ได้ จิตก็ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ดังนั้น^{๒๓}
เป็นต้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้^{๒๔} .

แต่ถ้าเพียงเท่านั้นจิตกับกิเลสก็ยังเนื่องกัน ฉะนั้นก็ต้อง
กำหนดให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือให้ดูเฉพาะกิเลส คือภาวะ
ในจิตว่าเป็นอย่างไรไม่ต้องคำนึงถึงตัวจิต แต่ดูภาวะในจิต กาม-
ฉันทมีหรือไม่ พยาบาทมีหรือไม่ ถีนมิตตะ ความง่วงงุนเคลิบ
เคลิ้มมีหรือไม่ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญมีหรือไม่
วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยมีหรือไม่ เมื่อทำสมาธิตั้งจิต
กำหนดลมหายใจดังกล่าวแล้วอยู่ ถ้าสติกำหนดมั่นคง นิเวรณ^{๒๕} ก็
ไม่มีโอกาส แต่ว่าถ้าจิตแลบออกไปก็ต้องคอยดูให้รู้^{๒๖} ใจว่า กาม-
ฉันทเข้ามาหรือเปล่า พยาบาทเข้ามาหรือเปล่าเป็นต้น บางที
กามฉันทสงบ พยาบาทสงบ แต่ก็ยังมีล่อแหลมอยู่อีก ๒ คือ ง่วง
กับฟุ้งซ่าน ถ้ากำหนดสติไม่ตั้งมั่น ใจก็ฟุ้งออกไป นี่ก็ให้รับรู้^{๒๗}
แล้วก็ชักเข้ามา เมื่อชักเข้ามา จิตสงบ บางทีง่วง เพราะว่าความ
ง่วงกับความสงบใกล้เคียงกัน ก็ต้องให้รู้ให้ตนอยู่ อย่าให้หลับ อย่า
ให้เผลอไผล บางทีจิตนอนอยู่ด้วยสติและด้วยรู้ แต่ก็ไม่เห็นจะได้
จะถึงอะไร ก็สงสัยจะไม่มีผลกระมัง หรือว่าจะอะไรจะมาปรากฏ
ต่อไป ก็คิดสงสัยไปดังนี้ ก็เป็นอันตรายแก่สมาธิ ฉะนั้นก็ต้องอย่า

สงสัย หน้าที่ก็คือว่าดำเนินการปฏิบัติต่อไป และผลของการปฏิบัติ
ก็จะมาปรากฏขึ้นเอง การที่คอยกำหนดให้รู้ที่นิเวศและคอย
ระงับนิเวศดังกล่าวมานี้ เป็นการเลื่อนการปฏิบัติขึ้นอีกชั้นหนึ่ง
เข้าไปในหมวดธรรม

แต่ถ้าก็ควรจะรู้ต่อไปอีกว่า นิเวศนั้น เดินเข้ามา ทางไหน
อาศัยอะไร นิเวศนั้นอาศัยเบญจขันธ์เข้ามา คืออาศัยรูป อาศัย
เวทนา อาศัยสัญญา อาศัยสังขาร อาศัยวิญญาณ รูปก็คือรูป
กายที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ เป็นมหาภูตรูปและประกอบด้วย
อุปาทายรูป รูปอาศัย รวมกันเป็นรูปกาย เวทนาจึงคือความรู้สึก
เป็นสุขเป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญานี้ก็คือความจำได้หมายรู้
สังขารก็คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด วิญญาณก็คือความรู้สึก
เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งที่กาย
ถูกต้องและได้รู้เรื่องเรื่องเสียงเป็นต้นในอดีตที่ได้ประสบพบผ่านมา
แล้ว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นนามธรรม รวม
เรียกว่านามรูป นามรูปอันนี้เป็นที่อาศัยเกิดของกิเลส ถ้าไม่มี
นามรูป กิเลสก็ไม่มีที่อาศัยเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นก็ต้องดูให้รู้ที่
อาศัยเท่าที่จำเป็นให้รู้บ้านของกิเลส.

คราวนี้เมื่อรู้บ้านของกิเลสแล้ว ก็ต้องรู้ประตูบ้าน บ้าน
นั้นถ้าหากว่าปิดประตูหน้าต่างหมด อะไรก็เข้ามาไม่ได้ แต่ว่า

เมื่อเปิดประตูหน้าต่างทั้งไว้ ก็เลสจึงจะเข้ามาได้ เพราะฉะนั้น
 เมื่อรู้จักบ้านของกิเลสคือเบญจขันธ์ อันได้แก่นามรูปนั้นแล้ว
 ก็ต้องรู้ประตูหน้าต่างของบ้าน ซึ่งเป็นทางเข้าของกิเลสด้วย ก็ได้
 แก่อายตนะภายใน ๖ ซึ่งเป็นตัวทวาร ๖ ก็ได้แก่ ตา หู จมูก
 ลิ้น กาย และমনะ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าทวารก็ได้ คือ เป็นประตู
 สำหรับอารมณ์เข้ามา อารมณ์ก็คืออายตนะ ภายนอก ๖ อัน
 ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมะ คือเรื่อง
 เมื่อเรียกคู่กับอายตนะภายใน ก็เรียกว่าอายตนะภายนอก แต่
 เมื่อเรียกคู่กับทวารก็เรียกว่าอารมณ์ จะเรียกอย่างไรก็ได้
 อายตนะภายในก็ดี ทวารก็ดี ก็เป็นอันเดียวกัน อายตนะ
 ภายนอกก็ดี อารมณ์ก็ดี ก็หมายความว่าอันเดียวกัน อารมณ์
 เป็นสิ่งที่เข้ามา ทวารเป็นประตูเข้า เบญจขันธ์นั้นเป็นบ้าน
 จิตก็เท่ากับว่าเป็นเจ้าของบ้านที่อยู่ข้างใน อารมณ์ที่เข้ามานั้นโดย
 ปกติก็เข้ามาเป็นสังโยชน์ คือมาผูกมัดตรึงจิตไว้ เมื่อมาผูกมัด
 ตรึงจิตไว้ จึงได้เกิดเป็นนิวรณ์ขึ้น ถ้าหากว่าอารมณ์ไม่เข้ามา
 ผูกจิต นิวรณ์ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้นจิตต้องรู้จักว่านี่เป็นบ้านอาศัย
 ของกิเลส นี่เป็นทวารคือประตูบ้านสำหรับกิเลสจะเข้ามา และนี่
 เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่เข้า ถ้าอยู่อย่างนี้ อารมณ์ก็จะไม่เข้ามารัด
 ตรึงจิตได้ คือไม่เข้ามาเป็นสังโยชน์ เครื่องประกอบเครื่องตรึง

ผูกมัดจิต เพราะฉะนั้น จึงตอ้งคอยมีสติอยู่เต็มตัว สติตอ้งให้อยู่
เต็มบ้าน สติตอ้งให้อยู่เต็มทุกประตู เมื่อมีสติคอยรับรองอยู่ดังนี้
อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตไม่ได้ ก็เกิดนิวรณขึ้นไม่ได้ แต่ถ้าหาก
ว่าปล่อยสติเข้าเมื่อใด อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตได้ เมื่อผูกมัดจิต
ก็เกิดเป็นนิวรณขึ้น เพราะฉะนั้นก็ตอ้งให้มีสติรู้ลู่ทางไว้รอบคอบ.

การที่กำหนดให้รู้จักขันธ์ ๕ ให้รู้จักอายตนะภายในภายใน
นอก ให้รู้จักสังโยชน์คืออารมณ์ที่เข้ามาผูกมัดตรึงจิตไว้ให้
ตลอดดังนี้ ก็เป็นการรู้ที่เป็นการป้องกันตัวด้วย เป็นการแก้ไข
ไขด้วย แต่ถ้าหากว่าไม่รู้ก็ชื่อว่าไม่รู้การป้องกันการแก้ไข ทำ
สมาธิก็ไม่สำเร็จ ฉะนั้นในหมวดธรรมะนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้
ตรัสสอนให้รู้จักนิวรณ ให้รู้จักขันธ์ ๕ ให้รู้จักอายตนะ ให้รู้จัก
สังโยชน์ พร้อมทั้งให้รู้ในด้านสงบระงับ และวิธีปฏิบัติ ก็
ตรวจดูลู่ทางให้รู้ให้ทั่วถึง แต่ว่าการกำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น
ก็กำหนดอยู่ในอานาปานสติเป็นหลัก และเมื่ออะไรจะพลอบ
แพลงเข้ามา ก็ให้รู้ลู่ทางแล้วก็จะแก้ไขได้ทันที่ทันที กลับมา
ทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่ได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

วันนิกยติเพียงเท่านั้น ฯ

โพชฌงค์

วันนี้จะกล่าวการปฏิบัติทางจิตสืบต่อไป ได้กล่าวมาแล้ว
 ในหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวดธรรมะ ถึง
 ข้อให้กำหนด อายตนะซึ่งมีแนวการปฏิบัติเนื่องกันมาโดยตลอด
 ด้วย ตั้งจิตให้เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์ข้อหนึ่งให้เป็นหลักอารมณ์
 ที่ให้ตั้งเป็นหลักไว้ นั่น คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า
 ออก แต่ก็ให้กำหนดตรวจกายให้ทั่ว ๆ ไปด้วย แล้วมาพักอยู่ที่
 ส่วนอานาปานะ เมื่อประสบเวทนาอันใด เมื่อจิตเป็นอย่างใดก็
 ให้รู้เพื่อบริให้เป็นอันตรายแก่สมาธิในอานาปานสติ ประคองอานา
 ปานสตินั้น และก็ให้ตรวจดูอาการของจิต คือว่าแยกออกไปจากจิต
 คือ ดูนิรวรณในจิต ที่ล่อแหลมอยู่ก็องว่นกับพุ้งดังที่กล่าวแล้ว
 นอกจากนั้นก็สงสัยแต่ถ้ามีสติตนอยู่ ง่วงก็จะไม่เกิด พุ้งก็จะไม่เกิด
 และเมื่อคอยระงับตัณหา คือตัวอยากที่จะประสบผลไว้ สงสัยก็
 ไม่เกิด ประคองอานาปานสตินั้นไว้ และก็สำรวจดูชั้นธุตุอายตนะ
 สืบต่อไป พอให้รู้ทางเกิดของนิรวรณ แต่ในชั้นนี้ก็พอให้รู้ลูทางไว้
 เท่านั้น ต้องการให้ประทับประคองอานาปานสติไว้ให้เป็นจุดเดียว
 ไม่เช่นนั้นก็จะพุ้งชาน ใจแตกไม่รวม

คราวนี้จะย้อนมาเตือน ให้ ระลึก ถึงหลัก ของการปฏิบัติที่
 หักไม่ได้ คือ :-

อาตาป มีความเพียร ไม่เกียจคร้านย่อหย่อนตงสัจจะ
ว่าทำก็ต้องทำ

สมุชาโน มีความรู้ ไม่ให้เพลอตัว ให้รู้ตัวทั้งที่
เป็นส่วนรูปกาย ให้รู้ว่ามีอยู่ อริยาบถอย่างไร อาการอย่างไร
ให้รู้นามกาย ความคิดเป็นอย่างไร สติเป็นอย่างไร ความกำ-
หนดเป็นอย่างไร

สติมา มีสติ คือมีสติกำหนด อยู่ ที่ลมหายใจเข้า
หายใจออก ไม่ปล่อยให้สติเลื่อยล่อย เมื่อจะเลื่อนลอยไปก็ต้อง
ชักกลับเข้ามาคุมสติให้อยู่ที่ และ

วิเนยฺย โลก อภิขเฌมาโทมนสฺส กำจัดความยิน
ดียินร้ายในโลก โดยเฉพาะก็คือเมื่อเกิดความยินดีอะไรขึ้นใน
ขณะปฏิบัติ เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปราภฏนิมิตรที่ชอบ
ใจก็ตาม ก็ต้องระงับความยินดี เมื่อเกิดความยินร้ายขึ้น เพราะ
เหตุอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นเมื่ออดอดรำคาญ หรือว่าประสบนิมิตร
ที่ไม่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ต้องระงับความยินร้ายนั้น ความ
คิดก็ตาม อารมณ์ก็ตาม นิमितก็ตาม อันใดอันหนึ่งที่ปรากฏขึ้น
ที่จะล่อให้ยินดียินร้ายก็ต้องละทิ้งหมด

หลักอันหนึ่งไม่ได้คนที่ทำการปฏิบัติแล้วสติเสียไปก็เพราะ
เหตุว่าทั้งหลักอันนี้ ทำไม่สำเร็จก็เพราะขาดอาตาป มักจะสะดุ้ง

เหมือนอย่างเป็นโรคประสาท ก็เพราะขาดสัมปชาโน ใจลอย คือ
 ยังทำสมาธิไปยิ่งเป็นคนใจลอยเหลวไหลก็เพราะขาด สติมา ป้าเป๋อ
 อะไรไปบ้าง ก็เพราะขาดการกำจัดความยินดียินร้ายในความคิด
 ในอารมณ์ ในนิมิตอะไรที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติ
 แล้ว หลักทั้ง ๔ นั้นยังไม่ได้ ยิ่งทำสมาธิละเอียดขึ้นเท่าใด หลัก
 ทั้ง ๔ นั้นก็ต้องละเอียดยิ่งขึ้นเท่านั้น

และเมื่อได้ปฏิบัติในสมาธิ ในเบื้องต้นก็จะได้อุปจาร
 คือว่า สมาธิเจียดย ๆ ก่อน แล้วก็จะได้อุปปนา คือแนบแน่น
 เข้าโดยลำดับ ต้องอาศัยอุปการณ คือ ๑ วิตก ๒ วิจารณ์ วิตกนั้น
 ได้แก่การนำจิตเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ ที่เปรียบเหมือนอย่าง
 การเคาะระฆังขั้นที่แรก วิจารณ์นั้นได้แก่การนำจิตให้คลุกเคล้าอยู่
 กับอารมณ์ เหมือนอย่างเสียงครางของระฆัง ในตอนต้นจะต้อง
 ใช้ วิตกวิจารณ์อยู่เรื่อย คือเมื่อชักจิตเข้ามาอยู่กับอารมณ์ จิตก็
 มักจะหลุดออกไป แลบออกไป โน้มแลบออกไปนี้ ก็ต้อง
 คอยชักกลับเข้ามาอยู่เสมอ โดยต้องใช้อยู่เสมอ จนจิตค่อย
 เชื่องช้า และค่อยแน่วอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เรียกว่าคลุก
 เคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตเริ่มคลุกเคล้าเข้ามานั้น ก็
 เริ่มเป็นวิจารณ์ เมื่อค่อยเป็นวิจารณ์ขึ้น อันนี้เรียกว่า เริ่มจะ
 ได้อุปจาร คือเจียดย ๆ เข้ามาแล้ว เมื่อเจียดย ๆ เข้ามาดังนี้ ก็

เริ่มจะได้ ^{๒๒}ปติ ความอิมกายอิมใจ บางทีก็ถึงกับชนลุกชู ได้สุข
คือความสบายกายสบายใจ. แต่ก็อย่าให้พุ่งไปเพราะปติ เพราะ
ถ้าสุขพุ่งไปเพราะปติเพราะสุขก็เสียสมาธิ ต้องคอยคุมสติไว้ไม่
ให้พุ่งไปเพราะปติเพราะสุข และเมื่อกายใจเป็นสุข จิตก็จะตั้งมั่น
เป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดจากวิเวกคือสงัดจากกาม
และจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะในเวลานั้น กามก็สงบไปจาก
จิต อกุศลธรรมก็สงบไปจากจิต เมื่อถึงขั้นนี้ จึงชื่อว่าได้อัปปนา
สมาธิขั้นแรก เป็นสมาธิที่แน่นแน่ เรียกว่าได้ปฐมฌาน คือความ
เพ่งที่หนึ่ง เพราะฉะนั้นปฐมฌาน จึงมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร
^{๒๓}ปติ สุข เอกัคคตา

• คราวนี้ เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้สนิทแนบเนียนยิ่งขึ้น
วิตก วิจาร ก็เลิกใช้ เพราะว่าจิตก็หนึ่งแล้ว ไม่ต้องคอย
เพ่งชักจิตเข้ามาสู่อารมณ์ ซึ่งเรียกว่าวิตก ไม่ต้องคอยเพ่งประคอง
จิตไว้ให้แน่นอยู่กับอารมณ์ ซึ่งเป็นวิจาร เพราะว่าจิตแน่นเป็น
หนึ่งอยู่ได้แล้ว วิตก วิจารก็หมดหน้าที่ เอกัคคตาอันนี้ก็ละเอียดเข้า
เรียกว่าเกิดจากสมาธิ คือความตั้งใจมั่น เป็นเอกัคคตาข้างในเข้า
เมื่อถึงขั้นนี้เรียกว่าได้ทุติยฌาน ความเพ่งที่สอง มีองค์สาม
คือ ^{๒๔}ปติ สุข เอกัคคตา

เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้ให้แน่นยิ่งขึ้น ความรู้สึก

ชูเข้าทางกายทางจิตซึ่งเป็นปกติสงบ เพราะว่าความรู้สึกที่เป็นปกติ
 มีในจิตยังไม่เป็นเอกัคคตาเต็มที่ เมื่อเป็นเอกัคคตาเต็มที่ ปกติคือ
 ความรู้สึกที่ชวักกลายเป็นอย่างหายไปก็สงบไป เมื่อดังนั้นก็เป็น
 ตติยฌาน ความเพ่งที่สาม ซึ่งมีองค์สองคือ สุข กับ เอกัคคตา
 เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ให้แน่วแน่นยิ่งขึ้น ก็สิ้นความรู้สึก
 เป็นสุข กลายเป็นอุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะเมื่อยังรู้
 เป็นสุขอยู่ จิตก็ยังแบ่งมารู้สึก ก็แปลว่าจิตยังเป็นสองงาม คือ
 ว่าแน่วอยู่กับอารมณ์ด้วย รู้สึกด้วย เมื่อเอกัคคตาละเอียดเข้า
 จิตก็มารวมอยู่กับเอกัคคตาอันเดียว ไม่ออกมารู้สึกข้างนอก
 ลักษณะอันนี้เป็นอุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อดังนั้นก็เป็น
 จตุตตฌาน คือฌานที่สี่ มีองค์สอง คือเอกัคคตา อุเบกขา

ในทางปฏิบัตินั้น จะปฏิบัติทำสมาธิให้มากเรื่อยขึ้นไป
 จนถึงฌานชั้นที่สี่ หรือจะเอาแต่ฌานชั้นที่หนึ่งก็ได้ ที่สองก็ได้
 ที่สามก็ได้ จิตที่เป็นเอกัคคตาแม้ด้วยฌานชั้นที่หนึ่ง ก็เรียกว่า
 เป็นจิตที่อ่อนที่ควรแก่การงาน พอที่จะใช้ปฏิบัติในวิปัสสนาส่งขึ้น
 ไปได้ เพราะฉะนั้นเมื่อดังนั้นแล้ว ก็หมั่นจิตที่เป็นเอกัคคตา
 นั้นไปจับพิจารณาเบญจขันธ์ ที่เคยตรวจดูมาคราวหนึ่งอย่างคร่าวๆ
 แล้วให้ชัดเจน ตรวจดูอายตนะ ตรวจดูให้รู้จักหน้าตาของเบญจ-
 ขันธ์ว่า รูปมีลักษณะหน้าตาอย่างไร เวทนามีลักษณะหน้าตา

อย่างไร สัญญามีลักษณะหน้าตาอย่างไร สังขารมีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร และตรวจดูทางเกิดนามธรรม คือทางเกิดของ เวทนา สัญญา สังขาร ภัตตรวจดูสืบไปถึงอายตนะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย มนะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะ คือเรื่องราว นามธรรม เกิดขึ้นอาศัยอายตนะกระทบกัน คือเกิดอายตนะ และเมื่อสนวาระก็ดับไปคราวหนึ่ง ๆ เช่นว่าเมื่อตาเห็นรูปก็เกิดวิญญานความรู้สึกเห็นรูป เกิดเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นสุขหรือเฉยๆ เกิดสัญญาความจำได้หมายรู้ในรูป เกิดสังขารคือความคิดปรุงหรือความปรุงคิดในรูป ในตอนนั้นเองสังโยชน์ คือ เครื่องผูกก็เข้ามาผูกอารมณ์ไว้กับจิต เมื่อผูกอารมณ์ไว้กับจิต ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของฉันทราคะ ก็เกิดกามฉันทะ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของโทสะ ก็เกิดพยาบาท ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของโมหะ ก็เกิดถีนมิทธะ ยถา จักกุกกัจจะ และวิจิกิจฉา อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอันว่าอายตนะนี้เองนำไปเกิดนามธรรม นำให้เกิดเครื่องผูกจิต คือผูกจิตไว้กับอารมณ์ หรือผูกอารมณ์ไว้กับจิตแล้วก็นำให้เกิดนิวรณ์ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ตั้งสติให้มั่นคง ให้เป็นตัวรู้ตัวตนอยู่ตามเป็นจริง เมื่อตั้งสติมั่นเป็นตัวตนตัวรู้อยู่ดังนี้ ก็เป็นสติสัมโพชฌณังขึ้น ก็ย่อมจะเกิด

ปัญญาวิจัย คือว่าแยกออกได้เป็นส่วนๆ ว่า นี่เป็นเบญจขันธ์คือ
นามรูป นี่เป็นอายตนะภายในภายนอก นี่เป็นสังโยชน์ผูกใจเข้า
แล้ว นี่เป็นนิวรรณ์ ดุจนวิจัยออกไปได้ดังนี้ ก็เป็นธรรมวิจัย
สัมโพชฌงค์

เมื่อวิจัยออกไปได้แล้วกำหนดหน้าที่ละส่วนที่เป็นกิเลสอบ -
รมส่วนที่เป็นสติให้มากขึ้น แต่ว่าในขั้นนั้นละเป็นสำคัญ คือ
ละส่วนที่เป็นกิเลสออกไปเสีย ด้วยวิธีบงกกันอย่างหนึ่ง ละอย่าง
หนึ่ง คือมีสติวิจัยอยู่ อายตนะก็จะไม่เป็นที่ทางก่อกิเลสตั้งต้นแต่สัง-
โยชน์ แต่ว่าถ้าผลอสติ อายตนะก็จะเป็นที่ทางก่อกิเลสตั้งต้นแต่
สังโยชน์ ถ้าก่อกขึ้นในใจ ก็ต้องดู ดูให้รู้ว่านี่กิเลส จนกิเลสสงบ
ก็ชื่อว่าละด้วยการดูให้รู้ อันนี้เรียกว่าเป็นวิริยสัมโพชฌงค์

เมื่อละกิเลสออกไป ก็ฟอกจิตใจให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ผลคือ
ปิตักเกิดขึ้น เป็นปิตีที่ละเอียด คือเป็นความดุจดมใจอันเกิดจาก
การวิจัยการละส่วนที่เป็นกิเลสออกไป เป็นปิตีที่ประกอบด้วยความ
สุขอยู่ในตัว ทำให้สุขกาย สุขใจมีความละเอียดยิ่งขึ้น เป็นปิตี
สุขที่ละเอียดกว่าปิตีสุขในสมาธิ อันนี้ก็เป็นปิตีสัมโพชฌงค์

เมื่อเป็นปิตีสัมโพชฌงค์ ใจก็ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เป็น
สมาธิสัมโพชฌงค์

เมื่อใจตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เพ่งดูธรรมะนั้นด้วยจิต

สมาธิ^๕นั้น คือดูความจริงที่ปรากฏขึ้น ก็เลสที่อาศัยอายตนะเกิด
 สงบ ความจริงของปัญจ^๖ขันธ์ไม่ปรากฏก็เพราะไม่ดู หรือว่าดู
 แต่ว่ายยังมีผ้าอยู่ในจิตปิดบังไว้ • เมื่อชำระผ้าในจิตออกไปเสียได้
 แลใช้จิตที่บริสุทธิ์นั้นดู^๕ปัญจ^๖ขันธ์ คุณลักษณะหน้าตาของปัญจ^๖ขันธ์
 นั้นนั้นแหละให้ปรากฏความจริงของปัญจ^๖ขันธ์ ก็จะปรากฏขึ้น ดู
 อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องไปตกแต่งความจริง เพราะถ้าไปตกแต่งความจริง
 เป็นความจริงที่ตกแต่งขึ้นแล้ว ก็ไม่ใช่ความจริงที่แท้แท้ ดูให้
 ความจริงนั้นให้ปรากฏเป็นความจริงขึ้นเอง ดูที่ไหน ก็ดูที่ปัญจ^๖-
 ขันธ์^๕นั้น เมื่อดูอยู่ด้วยสมาธิจิตที่เป็นสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอุเบก
 ขาสัมโพชฌงค์

ฉะนั้น เมื่อการปฏิบัติมาถึงขั้น^๕นี้ ก็เลื่อนจากสมาธิมา
 ปฏิบัติขั้นปัญญา หรือเลื่อนจากขั้นสมณะมาในขั้นวิปัสสนา เมื่อ
 มาถึงขั้นวิปัสสนาแล้ว ก็ต้องยกปัญจ^๖ขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ ในขั้น
 ของสมณะนั้น ยกอานาปานสติเป็นอารมณ์ เมื่อมาถึงขั้นวิปัสสนา
 ยกปัญจ^๖ขันธ์^๕ขึ้นเป็นอารมณ์ เมื่อยกปัญจ^๖ขันธ์เป็นอารมณ์ก็ดำเนิน
 มาตั้งแต่ขั้นสติสัมโพชฌงค์ เป็นลำดับจนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์

พิจารณาตรวจดูแล้ว จะปฏิบัติในสมาธิหรือ
 จะลองหัดพิจารณาในด้านวิปัสสนาก็ได้ ถ้าพิจารณา
 ในด้านวิปัสสนา ก็ยกปัญจ^๖ขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ ดู

บุญจันท์ คุยายตนะภายใน ภายนอก คุยังโยชน์
 คุยให้รู้ ให้ทั่วถึง แล้วก็วิจัยว่าอันไหนเป็นอะไร เป็น
 อย่าง ๗ แล้วก็เลื่อนขึ้นไปเป็นวิริยะ คือว่าละ ละด้วย
 คุยให้รู้ ส่วนที่เป็นกิเลสก็จะสงบแล้วผลก็เป็นปีติ
 เมื่อเป็นปีติเป็นสุขแล้ว ก็จะเป็นสมาธิเป็นอุเบกขา
 อุเบกขานั้นก็มีใช้อื่นก็กลับมาคุยบุญจันท์นั้น ให้
 ความจริงของบุญจันท์ปรากฏ นี่เป็นแนวปฏิบัติใน
 ชั้นวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน

อริยสัจ ๔

การอบรมในวัจนัน จะสืบต่อจากที่ได้กล่าว
 มาแล้วถึงโพชฌงค์ แต่จะย้อนกล่าวเพื่อให้อนุสนธิ
 กันว่า การปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้น ทำทางสมณะ
 และทำทางวิปัสสนา ในหมวดกาย หมวดเวทนา
 หมวดจิต ดำเนินทางสมณะ ครั้นถึงหมวดธรรม
 ก็เริ่มมาทางวิปัสสนา แต่เมื่อปฏิบัติทางสมณะ ก็
 อาจพิจารณาในหมวดนิวรรณ์ หมวดขันธ หมวด
 อายตนะให้รู้เหตุเกิดของสังโยชน์ ของนิวรรณ์
 แล้วก็กลับมาตั้งจิตไว้ในอานาปานสติ เมื่อจะมี
 อะไรมาทำให้วอกแวกนั้น แล้วก็กลับมาตั้งจิตไว้
 ในสมาธิ จนจิตตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ
 ซึ่งเมื่อแน่วแน่นมาก ก็เข้าถึงชั้นฌาน ตามลำดับขั้น
 ตามที่กล่าวมาแล้ว คราวนี้ ในขั้นปฏิบัติต่อไปก็
 น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้นมาดำเนินทางวิปัสสนาโดย -
 ตรง การดำเนินทางวิปัสสนาโดยตรงนั้น จะต้อง
 พิจารณาขันธอายตนะ เพราะว่าขันธอายตนะน
 เป็นภุมิ เป็นภาคพนของวิปัสสนา เมื่อกำหนด
 ขันธ อายตนะ สติก็จะตั้งมั่น เป็นสติสัมโพชฌงค์

และจะสืบต่อมาโดยลำดับ จนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ได้กล่าว
แล้ว

อุเบกขานั้น ก็คือการดูธรรมนั้น ก็หมายถึงว่าดูปัญญาชั้น
นั้น ดูที่ไหนก็ดูที่จิต จิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้นจะกล่าวว่าดูที่จิตตั้งมั่น
ก็ได้ เมื่อจิตตั้งมั่น ตั้งมั่นในอะไร ตั้งมั่นอยู่ในปัญญาชั้นนี้ ก็จะ
พบปัญญาชั้นนี้ ความจริงของปัญญาชั้นนี้ก็จะปรากฏ ความจริงของ
ปัญญาชั้นนี้คือเกิดดับ รมย์นั้นในอดีตก็เกิดดับมาโดยลำดับ ใน
ปัจจุบันก็เกิดอยู่ในปัจจุบัน ในอนาคตก็จะเกิดดับในอนาคต แต่
ว่าดูในปัจจุบันเท่านั้น ลมหายใจเข้าก็เกิด ออกก็ดับ อิริยาบถ
ต่าง ๆ ก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เท่ากับเกิดดับอยู่เสมอ อาการ ๓๑
หรือ ๓๒ รวมเข้าก็เป็นธาตุ ๆ ๔ หรือธาตุ ๕ นี้ก็เกิดดับอยู่เสมอ
แต่เพราะมีสันตติ คือความสืบต่อตามลำดับ จึงไม่ปรากฏ แต่ถา
พิจารณา ก็อาจปรากฏได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เกิดดับ
อยู่เสมอ เมื่อเห็นความเกิดเห็นความดับชัดเจนขึ้น ทุกขสัจจ์
ความจริงคือทุกขก็ปรากฏขึ้น.

เมื่อดูที่ทฤษฎีจะนี้ สมุทัยสัจจะก็ปรากฏ
คือ อัตตาหรือเรา ซึ่งยึดอยู่ที่ปัญญาชั้นนี้ ยึดมั่นเป็น
อุปาทาน ยึดด้วยอะไร ยึดด้วยตัณหา ตัณหา
อุปาทานก็ปรากฏ.

และเมื่อ สมุทัย สัจจะ ปรา กฏ หน้ ำ ตา ช้ ้น แก่
 ป้ ญญาที่ดูอยู่ ก็เล่ สนั่นมี ปกตึ ต่ ้อง หลบหน้า ป้ ญญา
 เหมือนอย่างของไม่จริง หรือของปลอมเมื่อรู้ว่ ่า
 จริง ความปลอมปรา กฏ ช้ ้น ก็ไม่เป็นที่ ต่ ้องการ
 เมื่อดูอยู่ ร ู หน้ ำ ตา ของสมุทัย สมุทัยก็ จะ สงบ นิโรธ
 คือความดับก็ปรา กฏ ช้ ้น.

สมุทัยปรา กฏ ช้ ้น แก่ อะไร ปรา กฏ ช้ ้น แก่ ความ
 ร ู ความร ู นั้น ก็เป็นรูป ล่ อย ความร ู ว่างก็ปรา กฏ
 ช้ ้น เป็นมรรค ซึ่งเมื่อประ มวลถึงอาการทั้งปวง
 ของมรรคก็ เป็นองค์ ๘ คือเมื่อจะดูความร ู ความ
 เห็นนั้น ก็เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อจะดูความดำริก็ เป็น
 สัมมาสังกัปปะ เมื่อจะดูความปกตึ กายปกตึ วาจา
 ก็เป็นสัมมาวาจา สันมากัมมันตะ ดูความเป็น
 อยู่ก็ เป็นสัมมาอาชีวะ ดูความเพียรที่ปฏึ บัติอยู่ นั้น
 ก็เป็นสัมมาวายามะ ดูตัวสติของตนในเวลานั้น ก็
 เป็นสัมมาสติ ดูความตั้งใจมั่น ก็เป็นสัมมาสมาธิ
 ประกอบกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มรรคสัจจะก็
 ปรา กฏ ช้ ้น.

เมื่อปฏิบัติให้สำเร็จทั้ง ๕ ปราภาวขึ้นเป็นอันหนึ่ง
อันเดียวดังนี้ ถ้าความปราภาวขึ้นนั้นเป็นกุปปธรรม
ก็เชื่อได้ว่าได้รับผลที่ยังเป็นกุปปธรรม ถ้าความ
ปราภาวขึ้นนั้นเป็นอกุปปธรรม ก็ได้รับผลที่เป็น
อกุปปธรรม แต่แม้ว่าได้รับผลที่เป็นกุปปธรรม
ก็ยังสามารถได้ ก็ยังเชื่อว่าได้รู้ทางดำเนิน และได้
รับความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติ.

การบรรยายในวันนี้จึงเป็นอันว่าจบสติปัฏฐาน
หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวด
ธรรม สติปัฏฐานนี้เป็นหนทางอันเอก คือเป็นทาง
ดำเนินอันเดียว เพื่อวิสุทธิคือความหมดจดซึ่งจะ
ทำให้ล่วงโสกะ ปริเทวะ ดับทุกข์โทมนัส เป็นทาง
ที่จะให้ดำเนินไปเพื่อยุยาธธรรม เพือนิพพาน เพราะ
ฉะนั้น จึงเป็นพระสูตรที่ควรจะสนใจ ควรจะ
เข้าใจและควรที่จะได้ปฏิบัติ เมื่อได้ปฏิบัติอยู่
เสมอ จะทำให้ได้ประสบรสของพระพุทธศาสนา
ผู้ที่รู้สึกจิตชีวิตในพระพุทธศาสนา เกิดความเบื่อ
หน่ายดังที่เรียกว่า อนวิรติ ในพระพุทธศาสนา

สงสัยในพระพุทธานุศาสนานี้ ก็เพราะไม่ได้พิจารณา
ให้เข้าใจในสติปัญญาญาณ ไม่ได้ลองปฏิบัติ แต่ถึง
หากพิจารณาให้เข้าใจและลองปฏิบัติดู จนได้รับ
รสในการปฏิบัติบ้างแล้ว ก็ให้เห็นค่าของพระพุท
ธานุศาสนานี้ยิ่งนัก

จึงขอจบการอบรมที่มีพื้นฐานเพียงเท่านี้ไว้ก่อน

และขอฝากข้อคิดเกี่ยวกับสติปัญญาญาณไว้

ดังนี้

๑. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

๒. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้

๓. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้

๔. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อความสุขได้

๕. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อความสำเร็จได้

๖. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อการพัฒนาได้

๗. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อการสร้างสรรค์ได้

๘. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงได้

๙. สติปัญญาญาณเป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อการสร้างสรรค์ใหม่ได้

๗๗

๗๘

๗๙

๘๐

พิมพ์ที่ร.พ.ไทยพาณิชย์การ 1 ปากซอยอรณพนมิต ดินแดง พระนคร
นางนิตย ชวลิต ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2510