



บ่วงจิต



ธรรมบรรยายของ สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)



คำนำ



วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๒๖ ได้มีการบำเพ็ญกุศลเช่นเคย

วันที่ ๒ มีใสบาตรพระภิกษุสามเณรทั้งวัดบวรนิเวศวิหาร
ที่บริเวณหน้าพระอุโบสถคณะรังษี

วันที่ ๓ ถวายภัตตาหารเพลภิกษุสามเณรทั้งวัดบวรนิเวศวิหาร
ปล่อยสัตว์น้ำ และสัตว์ใหญ่ เช่นวัวควาย ทั้งนี้ด้วยมีผู้มีเมตตา

กรุณาศรัทธาจัดหามาทั้งหมด

ศาสตราจารย์บังอร สว่างวโรรส และ “ชวนพิมพ์” ได้พิมพ์
หนังสือ “บ่วงจิต” ให้แจกเป็นการให้ธรรม

นางสงวนศรี กมลนาวิน พิมพ์ “แสงส่องใจ” ให้แจกด้วย
อีกเล่มหนึ่ง

อนึ่ง ในโอกาสนี้ คุณหญิงต๋น โกศลวิตร ได้มีศรัทธาถวายตึก
ที่พักอยู่ในปัจจุบัน

ขอถวายพระราชกุศล ถวายพระกุศล ถวายพระพร และ
อำนวยการอนุโมทนาทุกพระองค์ทุกท่านผู้ทรงมีพระเมตตาผู้มีเมตตา
ศรัทธาร่วมบำเพ็ญกุศลในทางต่าง ๆ ดังกล่าว และที่ช่วยในกิจทั้งปวง

ธาตุ จิร สติ ธมฺโม ธมฺมทุทธา จ ปุคฺคฺลา

สงฺโฆ โทศฺ สมกฺโข อตุถาย จ หิตาย จ

ขอธรรมของสัตบุรุษทั้งหลายจงดำรงอยู่นาน และบุคคล

ทั้งหลายที่ทรงธรรมจงดำรงอยู่นาน ขอพระสงฆ์จงเป็นผู้พร้อม
เพรียงกัน เพื่อประโยชน์และผู้เกื้อกูล

อมฺเห รกฺขตุ สทฺธมฺโม สพฺเพปิ ฌมฺมจาริโน

วฺุฑฺฒิ สมนฺปาปุณฺเณยยาม ฌมฺเม อริยปฺปเวทิต

ขอพระสังฆธรรมจงรักษาเราทั้งหลาย ผู้ประพฤดิธรรม แม้
ทั้งปวง ขอเราทั้งหลายจงถึงความเจริญในธรรมที่พระอริยเจ้า
แสดงแล้ว.

ญ.ส.

๓ ตุลาคม ๒๕๒๖

วัดบวรนิเวศวิหาร

ภสิทหลวงกัมปนาทแสนยากร



3111102001893

ธรรมบรรยายของสมเด็จพระญาณสังวร

ในการอบรมกรรมฐาน

เรื่อง

บ่วงจิต

ณ สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๒๖



บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจแนบแน่นมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ธรรมนั้นแบ่งเป็น ๒ คือ สัจจธรรม ธรรมที่เป็นความสัตย์ ความจริง และศาสนธรรม ธรรมที่เป็นคำสั่งสอน พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้สัจจธรรม ธรรมที่เป็นความสัตย์ความจริง ดังที่ได้แสดงไว้ในปฐมเทศนาก็คืออริยสัจทั้ง ๔ อันได้แก่อริยสัจ ความสัตย์ ความจริงที่พระอริยะพึงรู้หรือที่ให้ผู้รู้ให้เป็นพระอริยะ หรือที่พูดกันง่าย ๆ ว่าสัจจะที่เป็นอริยะคือประเสริฐหมายถึงจริงแท้ อันได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ และมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แล้วก็ทรงแสดงสั่งสอน คำสั่งสอน

ของพระองค์ก็สั่งสอนในสังฆธรรมที่ทรงตรัสรู้นั้นเอง เรียกว่า ศาสนหรือศาสนา ที่แปลกันว่าคำสั่งสอน เพราะคำสั่งสอนแสดงสังฆธรรม ฉะนั้น จึงเป็นธรรมขึ้นอีกเรียกว่า ศาสนธรรม ธรรมคือคำสั่งสอน ศาสนธรรม ธรรมคือคำสั่งสอนนี้ เพราะเป็นคำสั่งสอนที่แสดงสังฆธรรม ธรรมที่เป็นความสัตย์ความจริง จึงเป็นอมตวาจา วาจาที่ไม่ตาย เป็นวาจาที่ดำรงอยู่ ดำรงความสัตย์ความจริงอยู่ทุกกาลสมัย และศาสนธรรมของพระองค์นั้นได้ตรัสเอาไว้ว่า พระองค์ทรงแสดงเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น ทรงแสดงธรรมมีเหตุอันผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ ทรงแสดงธรรมมีปาทิหารีย์ อันหมายถึงว่ากำจัดข้าศึกคือกิเลสได้จริง สมจริงตามที่ทรงสั่งสอน เป็นข้อที่ใคร ๆ จะเปลี่ยนแปลงมิได้ เป็นข้อที่งดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในที่สุด แสดงพรหมจรรย์คือศาสนา อันหมายถึงทั้งที่เป็นคำสั่งสอน ทั้งที่เป็นกรปฏิบัติ ทั้งที่เป็นผลของการปฏิบัติ ที่บริสุทธิ์คือไม่มีผิดพลาด ถูกต้องทั้งหมด ที่บริบูรณ์คือไม่มีบกพร่อง สมบูรณ์ทั้งหมดพร้อมทั้งอรรถคือเนื้อความ พร้อมทั้งพยัญชนะคือถ้อยคำ อันรวมเข้าในคำว่า งดงามในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุดนั้น

อนึ่ง แม้ว่าจะเป็นความสัตย์ความจริง แต่เมื่อไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่ตรัสแสดง ทั้งเมื่อไม่ถึงกาลที่จะควรแสดงก็ไม่ตรัสแสดง ต้องเป็นความสัตย์ความจริงด้วย เป็นประโยชน์ด้วย และต้องด้วยกาลคือกาลเวลา หรือเรียกรวมว่าต้องด้วยกาลเทศะจึงจะตรัสแสดง

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ธรรมที่ทรงสั่งสอนเป็นสัจจะคือเป็น ความสัตย์ความจริงที่เป็นประโยชน์ และเป็นธรรมคือเป็นความจริง ด้วยและเป็นความถูกต้องด้วย ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงเป็นข้อที่สมควร ที่จะสดับรับฟัง สมควรที่จะได้พิจารณาไตร่ตรองให้มีความเข้าใจ และสมควรที่จะรับมาปฏิบัติ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็จะบรรลุถึงประโยชน์ ที่เป็นทิฏฐุธรรมมีกัตถะ ประโยชน์ปัจจุบันบ้าง สัมปรายกัตถะ ประโยชน์ภายหน้าบ้าง ปรมัตถะ ประโยชน์ที่เป็นอย่างยิ่งบ้าง ซึ่งเป็น ส่วนผล และทั้งได้ชื่อว่าประพัตติธรรมที่ควรประพัตติเพราะเป็น ความสัตย์ความจริง เป็นความถูกต้อง อันจะเป็นเหตุให้ประสบ ประโยชน์ดังที่ตั้งใจจะได้ถึง นี่แหละคือตัวปาฏิหาริย์ของธรรม ที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

แต่ในการที่จะรับมาปฏิบัติก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยความเป็น ผู้มีศรัทธาในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และปัญญาคือความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องในธรรมที่ทรงสั่งสอนนั้น เมื่อเป็นดังนี้ การ ปฏิบัติจึงจะเรียกว่าเป็นธรรมานุธรรมปฏิบัติ คือปฏิบัติธรรมสมควร แก่ธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมถ้าหากว่าปฏิบัติไม่สมควรแก่ธรรม แต่ไปปฏิบัติให้ผิดไปตามโลก อันหมายถึงบุคคลทั้งหลายส่วนใหญ่ ในโลก หรือว่าให้ผิดไปตามความเห็นผิดของตน การปฏิบัติธรรมนั้น ก็ไม่สมควรแก่ธรรม ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ ต่อเมื่อไม่ปฏิบัติให้ผิด ไปตามโลก ไม่ปฏิบัติไปตามความเห็นผิดของตน แต่จะใช้ศรัทธา คือความเชื่ออันถูกต้อง คือเป็นความเชื่อที่เป็นญาณสัมปยุต ประกอบ

ด้วยญาณคือความหยั่งรู้ ทั้งประกอบด้วยปัญญาคือความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องตั้งนี้แล้ว การปฏิบัตินั้นจึงจะเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญของผู้ปฏิบัติทุก ๆ คน

เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องปลูกศรัทธาคือความเชื่ออันถูกต้องในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเรียกว่าศรัทธาคือความเชื่อในความตรัสรู้ของพระองค์ เรียกว่าเชื่อปัญญาของครู เมื่อเชื่อปัญญาของครูแล้วก็จะทำให้ตั้งใจฟังคำสั่งสอนของครู ทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า คำสั่งสอนของครูนั้นถูกต้อง เพราะครูเป็นผู้ที่รู้จริง เมื่อรู้จริงก็ต้องถูกต้อง แม้ว่าจะยังไม่เข้าใจ เพราะยังมีได้ปฏิบัติให้ได้ให้ถึง ก็ทำศรัทธาคือความเชื่อไว้ก่อน เหมือนอย่างคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนถึงเรื่องกรรมและผลของกรรม ทรงสั่งสอนถึงโลกุตตรธรรม ธรรมที่เหนือโลกคือมรรคผลนิพพาน แม้ว่าจะยังไม่ได้ญาณหรือปัญญารู้อดีตรู้อนาคตรู้ปัจจุบัน อันจะหยั่งทราบถึงผลของกรรมได้ และยังมีได้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานอันเป็นโลกุตตรธรรม เพราะยังอยู่ในโลก ยังอยู่กับโลกียะคือสิ่งทั้งหลายที่พัวพันอยู่ในโลก ก็ทำความเชื่อเอาไว้ก่อน ว่ากรรมและผลของกรรมมีจริงตามที่ทรงสั่งสอนและโลกุตตรธรรมมรรคผลนิพพานมีตั้งนี้เป็นศรัทธา แต่ศรัทธาคือความเชื่อตั้งนี้เรียกว่าเป็นอริโมกข์ คือน้อมใจเชื่อไปก่อนโดยที่ไม่ได้รู้ไม่เห็นด้วยตนเอง แต่ก็ต้องใช้วิจยญาณ คือความพิจารณาให้เกิดความหยั่งรู้ไปโดยลำดับตามเหตุและผล เพราะว่าเมื่อพิจารณาตามเหตุและผลโดยลำดับแล้ว

ย่อมจะทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องอันเป็นตัวปัญญาไปโดยลำดับ และเมื่อได้ปัญญาไปโดยลำดับแล้วก็จะทำให้ความเชื่อที่เป็นศรัทธานั้นเป็นญาณสัมปยุต ประกอบด้วยญาณคือความหยั่งรู้ไปด้วย ก็เป็นอันว่าต้องอาศัยศรัทธาและอาศัยปัญญาควบคู่กันไป แต่ว่าถ้าหนักไปในทางใดทางหนึ่งเกินไป คือหนักไปในทางศรัทธาคือความเชื่อเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญาพิจารณา ก็จะกลายเป็นคนศรัทธาจริตคือมีความเชื่อเป็นเจ้าเรือน อันทำให้ขาดปัญญา หรือว่าถ้าจะหนักไปในทางปัญญาเท่านั้น คือจะต้องรู้ต้องเห็นจึงจะเชื่อ ไม่เช่นนั้นไม่ยอมเชื่อ ก็จะกลายเป็นพุทธจริต คือมีความรู้เป็นเจ้าเรือน เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นโทษเหมือนกัน เพราะว่าจะทำให้ไม่ยอมรับปฏิบัติในสิ่งที่ถูกอันตนเองยังไม่รู้ เพราะว่าอันความรู้ของแต่ละบุคคลนั้นเมื่อยังมีอวิชชาโมหะอยู่ ย่อมประกอบด้วยความรู้ผิดเข้าใจผิดอยู่อีกเป็นอันมาก แม้เพียงเป็นเรื่องที่จะฟังรู้ด้วยตาด้วยหูก็ตาม สิ่งที่ตาของตนเองยังไม่ได้เห็นและที่ยังไม่ได้ยินไม่ได้ฟังก็ยังมีอยู่อีกเป็นอันมาก และอันที่จริงนั้น สิ่งที่ตนเองมิได้เห็นสิ่งที่ตนเองไม่ได้ยินเป็นต้น มีอยู่มากมายกว่าที่ได้เห็นกว่าที่ได้ยิน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการคิดกลองสำหรับส่องสิ่งที่ละเอียดที่สุดที่ตามองไม่เห็นให้เห็น หรือว่าใช้เครื่องสำหรับที่จะทำให้ได้ยินสิ่งที่อยู่ไกล ๆ ให้ได้ยินดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ลำพังความรู้ของตนเองไม่พอ จึงต้องอาศัยศรัทธาความเชื่อจากคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ในเรื่องนั้น ๆ แต่ก็ต้องใช้วิจารณ์ญาณ คือความพิจารณาไตร่ตรองไปตามเหตุผล

ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เป็นตัวปัญญาของตนเองขึ้นไปโดยลำดับ
เมื่อเป็นดังนี้ ก็จะทำให้เกิดการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน
ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงได้ทรงสั่งสอนให้มีทั้งศรัทธาให้มีทั้ง
ปัญญาดังกล่าว และก็ทรงสั่งสอนให้ไต่ถามสอบสวนในสิ่งที่สงสัย
ในสิ่งที่มีปัญหา เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป
การไต่ถามการค้นคว้าจึงเป็นสิ่งที่ เป็นคุณประโยชน์ มิใช่ว่าจะเป็น
ตัววิจิกิจฉาซึ่งเป็นนิวรณ์เป็นตัวกิเลสไปทั้งหมด ส่วนที่เป็นตัว
วิจิกิจฉาซึ่งเป็นนิวรณ์นั้นเป็นไปในอีกลักษณะหนึ่ง เพราะฉะนั้น
ท่านจึงสอนให้มีปริปัญญา คือไต่ถาม ค้นคว้า สอดส่อง พิจารณาให้
มีความรู้ความเข้าใจ ในเมื่อไม่ต้องด้วยเหตุผลแล้ว ก็ยังไม่ยอมรับ
เชื่อถือคือปฏิบัติ ต่อเมื่อต้องด้วยเหตุผลจึงยอมรับนับถือปฏิบัติ เพราะ
พุทธศาสนาที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ดังที่ได้กล่าวมา
ในเบื้องต้น ว่าทรงสั่งสอนให้รู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น
อันหมายความว่า เป็นข้อที่รู้ได้ และมีเหตุอันจะพิจารณาให้เห็นจริงได้
ทั้งมีปาทิหารีย์คือปฏิบัติได้สมจริงดังที่ได้กล่าวแล้ว จึงไม่พ้นวิสัย
ของปัญญาที่จะสอดส่องพิจารณา และเมื่อได้ปัญญาคือความรู้
ความเห็นของตนเอง เป็นสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบขึ้นแล้ว นั้น
แหละจึงจะเข้าขั้นที่สามารถที่จะบรรลุถึงมรรคผลนิพพานอันเป็น
โลกุตระธรรมได้ เพราะฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในเบื้องต้น
ศรัทธาอาจจะนำ แต่เมื่อปฏิบัติไป ๆ ต้องให้ปัญญานำแต่ก็ต้องอาศัย
ศรัทธาตามเหมือนกัน จึงจะบรรลุผลจนถึงที่สุด

ตามที่กล่าวข้างต้น เป็นข้อปฏิบัติที่พึงปฏิบัติทั่วไป และศรัทธา
ปัญญาดังกล่าวนี้มีใช่เป็นศรัทธาปัญญาของบุคคลที่เป็นศรัทธาจริต
หรือเป็นพุทธิจริต แต่เป็นปัญญาเป็นศรัทธาของผู้ปฏิบัติธรรมอัน
ถูกต้อง

ได้กล่าวแล้วว่าในการปฏิบัติธรรมนี้ จิตเป็นสิ่งสำคัญ พระ-
พุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ในพระธรรมบทว่า ผนุทน์ จปลั จิตฺตํ
เป็นต้น ที่แปลความว่า จิตตินรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายรักษา
ยากห้ามยาก ผู้มีปัญญาย่อมกระทำให้ตรงได้ เหมือนดังช่างครดัด
ลูกศร ปลาที่บุคคลจับยกขึ้นจากที่อยู่คือน้ำ วางไว้บนบก ย่อมดิ้นรน
ฉนินไฉน จิตนี้ที่บุคคลยกขึ้นสู่สมถะวิปัสสนา เพื่อละบ่วงแห่งมาร
ก็ย่อมดิ้นรนฉนินนั้น ดังนี้ ขอนี้ตรัสสั่งสอนให้ทุก ๆ คนทราบภาวะ
ของจิตสามัญซึ่งยังมีใต้อบรมว่าจะต้องดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับ
กระส่าย รักษาห้ามยาก และแม้ว่าจะยกจิตขึ้นสู่สมถกรรมฐาน
วิปัสสนากรรมฐาน ก็ยังดิ้นรนอยู่นั้นแหละ คือดิ้นรนเพื่อจะกลับไปสู่
บ่วงของมาร เพราะเวลาที่ยกจิตขึ้นสู่กรรมฐานนั้น ก็คือยกจิตขึ้น
จากบ่วงของมาร เหมือนอย่างที่ยกปลาขึ้นจากน้ำ วางไว้บนบก
ปลาก็ดิ้น เมื่อยกจิตขึ้นจากบ่วงของมาร จิตก็ย่อมดิ้น ปลาดิ้นก็เพื่อ
ที่จะลงน้ำ อันเป็นความถูกต้อง เป็นคุณแก่ปลา แต่จิตดิ้นเพื่อที่จะไปสู่
บ่วงของมาร เป็นความไม่ถูกต้อง เป็นโทษแก่จิต แต่ผู้มีปัญญาก็
ทำจิตของตนให้ตรงได้ เหมือนอย่างช่างครดัดลูกศร อันช่างครดัด
ลูกศรนั้นก็ตัดไม้มาจากป่า มาตากไล่เอาเปลือกออก ทาน้ำมัน ย่างไฟ

ใส่เข้าไปในง่ามไม้ตัดไม้ที่คดทิ้งอีกก็จะตรงได้ทำเป็นลูกศรได้ จิตก็เช่นเดียวกัน อยู่ในบ่วงของมาร อันหมายถึงว่าอยู่ในกามคุณารมณ์ทั้งหลายโดยปรกติ เมื่อยกจิตขึ้นจากบ่วงของมารไปสู่กรรมฐาน ก็จะต้องถากเอาเปลือกออก กล่าวคือต้องอาศัยรูดงควัตรบ้าง อยู่ป่าบ้างเป็นต้น จะต้องทาน้ำมันก็คือจะต้องอาศัยศรัทธา อาศัยปัญญา จะต้องย่างไฟก็คือจะต้องใช้ความเพียรทางกายทางวาจาทางใจ จะต้องใส่เข้าไปในง่ามไม้ตัดก็คือจะต้องใส่เข้าไปในสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานดังนี้ แต่แม้เช่นนั้นในที่แรกก็ยังตั้งอยู่ เหมือนอย่างปลาที่จับจากน้ำวางไว้บนบกก็ยังตั้งอยู่ ในคำอุปมาถึงปลาที่มุ่งอุปมาจำเพาะให้เห็นในความตื่นของจิตเทียบกับความตื่นของปลา เพราะว่าเป็นธรรมชาติของจิตเมื่อยังไม่ได้อบรมก็ต้องเป็นอย่างนั้น

ยังมีอุปมาอีกอย่างหนึ่งที่ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า ลูกวัวที่วิ่งซุกซน เจ้าของก็จับเอาเชือกผูกเข้าไว้กับหลัก ที่แรกลูกวัวนั้นก็วิ่งไปทางโน้นก็วิ่งไปทางนี้ แต่แล้วก็ไปไกลเกินเชือกไม่ได้ บางทีก็ต้องวิ่งวนหลักอยู่ และในที่สุดลูกวัวนั้นเหนื่อย ก็ต้องลงนอนพักอยู่ที่โคนหลักนั่นเอง ก็เปรียบเหมือนอย่างจิตที่ตั้งสติผูกไว้กับอารมณ์ของกรรมฐาน เช่นลมหายใจเข้าออก ในที่แรกจิตก็จะวิ่งไปทางโน้นไปทางนี้ แต่เมื่อมีสติผูกอยู่ก็จะวิ่งไปไม่ได้ไกล เพราะสติจะคอยดึงเอาไว้ และเมื่อสติไม่ขาด ในที่สุดจิตนี้เองก็จะนิ่งสงบอยู่ เหมือนอย่างลูกวัวที่นอนสงบอยู่ที่โคนเสา จิตก็จะนิ่งสงบอยู่ที่อารมณ์ของกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้เช่นในลมหายใจเข้าออก เหมือนอย่างว่านิ่งสงบอยู่ที่

ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ตัวจิตเองอันเป็นภายใน ลุกวาวเหมือนกันถ้าเชือกไม่ขาดก็วิ่งไปไม่ได้ไกล เหนื่อยก็ต้องนอนพัก ที่โคนเสา จิตก็ต้องสงบอยู่ที่อารมณ์ของกรรมฐาน และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็จะได้ปิติได้สุขในกรรมฐาน จิตก็ไม่อยากจะวิ่งไปไหนเพราะสบายเสียแล้ว เมื่อสบายเสียแล้วก็ไม่อยากจะไปไหน อยู่กับอารมณ์ของกรรมฐานนั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อไม่ละความเพียรที่จะปฏิบัติแล้ว ย่อมจะได้สมาธิได้ปัญญา อันจะนำไปปฏิบัติในธรรมของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นประโยชน์เป็นธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

