

หลักธรรมสำคัญ

สำหรับ

การอบรมทางจิต

หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต

จตุสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้ จักแสดงสติปัฏฐานว่าด้วยที่ตั้งของสติ หรือว่าการตั้งสติ การทำให้สติปรากฏ อันเป็นหลักปฏิบัติจิตตภาวนา การอบรมจิตในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องแก้จิตของบุคคลทั้งหลายได้ทุกอย่าง อันจิตนั้นหมายถึงความประพฤติกของจิตใจอันมีอยู่เป็นพื้นเพคล้าย ๆ กับนิสัย อหยาตย์ หรือสันดาน ความประพฤติกของจิตใจดังกล่าวย่อมเป็นมูลฐานของความประพฤติกทางกายทางวาจา ก็เพราะว่าอันความประพฤติกทางกายทางวาจานั้นย่อมออกมาจากจิตใจ จิตใจจะต้องประพฤติก่อน คือจิตใจจะต้องคิดจะต้องดำริจะต้องมีความน้อมเอียงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง คือมีการแสดงออกทางจิตใจก่อน การแสดงออกทางจิตใจนี้เรียกว่าเป็นการแสดงออกของจิตใจ ความประพฤติกของจิตใจเมื่อจิตใจแสดงออกก็ย่อมจะทำให้เกิดความประพฤติกทางกายทางวาจา เป็นการแสดงออกทางกายทางวาจาต่อไปอีกด้วย เพราะฉะนั้น จริตของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเมื่อเป็นจริตซึ่งประกอบด้วยกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมอง จิตทั้งหลายก็เป็นสิ่งซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ และการแก้จิตนี้ก็ต้องใช้วิธีแก้ให้ถึงจิตใจ เพราะว่าจิตดังกล่าวนั้นมีอยู่ในจิตใจ เกือบอยู่ในจิตใจ บังเกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าการแก้เข้าไม่ถึงจิตใจก็ยากที่จะแก้จิตของบุคคลได้ การเรียนก็ดี การฟังคำแนะนำตักเตือนทั่ว ๆ ไปก็ดี ก็ให้ผลในทาง



แก้ได้ตามสมควร แต่โดยมากนั้นมักจะแก้ให้ถึงจิตใจตั้งที่เป็นจริตดังกล่าวไม่ได้ ฉะนั้นจึงปรากฏว่าผู้ที่เรียนมามากบ้างน้อยบ้างและแม้ที่เรียนมาสูง ๆ แต่ก็ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงจริตที่เป็นนิสัยอัธยาศัยในจิตใจไม่ได้ และแม้การปฏิบัติที่เป็นชั้นผิวเผินเกี่ยวกับลัทธิพิธีกรรมต่าง ๆ หรือแม้การปฏิบัติในศีลซึ่งเป็นชั้นผิวเผินตลอดจนถึงการแสดงตนจะเป็นภิกษุเป็นสามเณรเป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ตาม ซึ่งเป็นการแสดงแต่ภายนอก อย่างเช่นที่เรียกว่าการบวชว่าเป็นการบวชทางกาย ถ้าเพียงเท่านั้นก็ไม่อาจแก้ถึงจริตอัธยาศัยอันเป็นพื้นเพได้ จึงต้องมีการแก้ถึงจิตใจ ดังที่เรียกว่า การบวชเมื่อบวชทางกายก็ต้องมีการบวชทางใจอีกด้วย

และการบวชทางใจนั้น ก็หมายถึงว่าต้องมีการปฏิบัติอบรมทางจิตใจอีกส่วนหนึ่ง ตั้งต้นแต่ให้มีศีลถึงใจ มีอินทรีย์สังวรถึงใจ และปฏิบัติในสมาธิในปัญญา อันรวมอยู่ในไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติดังนี้จึงจะเป็นการบวชใจ เป็นการปฏิบัติที่เข้าถึงจิตใจอันจะสามารถแก้จริตอัธยาศัยนิสัยอันประกอบด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ตามควรแก่ความปฏิบัติ และในการปฏิบัติแก้นี้ก็รวมอยู่ในหลักของสมาธิและปัญญานั้นเอง แต่ว่าเมื่อกล่าวถึงสมาธิและปัญญาก็อาจจะเป็นการแสดงหลักอย่างกว้าง ๆ เมื่อจะเจาะจงหยิบยกเอาธรรมสำหรับแก้นั้นมาเป็นหลักสักเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็อาจจะสะดวกแก่การปฏิบัติ 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 ความระลึกได้ดังนี้ย่อมเป็นอุปการะสำคัญในการทำ การพูดการคิดทุกอย่าง เพราะการทำการพูด

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

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

ฉะนั้น สติจึงเป็นธรรมอันสำคัญมาก และสติดังกล่าวนี้จำเป็นจะต้องอบรม ให้มีขึ้นในตนเอง ถ้าสติของตนเองมีไม่พอจะเอาสติของคนอื่นมาช่วยนั้นไม่ได้ สติของ คนอื่นนั้นก็อาจจะช่วยแนะนำตักเตือนในสิ่งที่พึงแนะนำตักเตือนได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถ จะทำอะไรให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น สติของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าสติของตนเอง บกพร่องก็จะขาดความระลึกดังกล่าว เมื่อขาดความระลึกดังกล่าวก็นำให้ความ



ประพตอันเป็นตัวจริงของจิตเองก็ดี ความประพตทางกายทางวาจาอันเนื่องมาจาก จริตของจิตก็ดีเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมควร อันจะนำไปบังเกิด โทษทุกข์ต่าง ๆ เป็นผลตามมา

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

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

กายานุปัสนาสติปัฏฐาน

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

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

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

เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ผ่อนคลายตัณหาจริตอย่างหยาบที่ติดอยู่ในกาย ที่หลงกายอยู่ ทั้งที่เป็นกายตนทั้งที่เป็นกายผู้อื่น และเมื่อเป็นดังนี้ ศีลสังวร อินทริยสังวร เป็นต้นก็ปฏิบัติรักษาได้ง่าย

สติพิจารณากายข้อแรกนี้จึงเป็นเครื่องแก้ตัณหาจริตอย่างหยาบได้จริง ๆ และแก้ได้ถึงจริตที่เป็นความประพฤติทางจิตใจ เป็นอหยาตยนิสสัยทางจิตใจ จะทำให้จิตใจมีความสุขขึ้น ลดตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากอันทำให้จิตใจวุ่นวายไปในกายตนบ้าง ในกายผู้อื่นบ้าง โดยไม่รู้ลืมไม่รู้พอ ทำให้เกิดความยับยั้ง ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง



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

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

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

อีกอย่างหนึ่งคือไม่ทุกข์ไม่สุข ความรู้สึกดังนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่เหมือนกันและอาจจะมียุ่ มากก็ได้ เช่นในเวลาปรกติดตนเองก็ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์อะไร ดูเหมือนรู้สึก เฉย ๆ ในขณะที่เช่นนี้จะเรียกว่าไม่มีความรู้สึกอะไรหาได้ไม่ เพราะมีความรู้สึกอยู่ เช่นร่างกายก็ไม่ได้ถูกฉีดยาให้ชา หรือไม่ได้เป็นอัมพาตอะไรเป็นต้น ก็มีความรู้สึกอยู่ แต่ว่าเป็นความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ดังนี้เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เหมือนกัน

ฉะนั้น กล่าวสรุปทั้งหมด ความรู้สึกที่เรียกว่าเวทนานี้จึงมียุ่ ๓ คือความรู้สึก เป็นสุข เรียกว่า *สุขเวทนา* ความรู้สึกเป็นทุกข์ เรียกว่า *ทุกข์เวทนา* ความรู้สึก เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า *อทุกขมสุขเวทนา* หรือ *อุเบกขาเวทนา* เวทนา ดังกล่าวมานี้ ที่เป็นเวทนาทั่วไปมียุ่แก่กายและจิตก็มี และก็มีอยู่เป็นพื้นดังที่แสดงไว้ ในโลกธรรม

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



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

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

เมื่อมีสติรู้ดังนี้ย่อมจะมีประโยชน์อีกหลายอย่าง เป็นต้นว่าจะมีประโยชน์ทำให้รู้ได้ว่าจำต้องบริโภคอาหาร จึงบริโภคอาหารเพื่อบำบัดทุกข์คือความหิวระหาย และทำไมจะมีอาหารมาบริโภค ก็จำเป็นต้องประกอบอาชีพการงาน แสวงหาอาหาร สติก็จะเตือนให้บริโภคในเวลาสมควรบริโภค และสติก็จะเตือนให้ทำการงานแสวงหาอาหารที่จะบริโภคมา ดังนี้เรียกว่าเป็นความระลึกรู้อันถูกต้อง ไม่ใช่หมายความว่า เมื่อต้องการอาหารเป็นทุกข์หิวระหาย ก็บริโภคพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวล่ำเวลา บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย และแสวงหาในทางที่ผิด เช่นว่าแทนที่จะประกอบอาชีพการงานแสวงหาอาหารมาในทางที่ถูกต้อง ก็คิดไปลักขโมยเขามากิน ดังนี้เป็นต้น ก็เรียกว่าขาดสติ

ฉะนั้น เมื่อมีสติระลึกรู้สักในเวทนาอันมีอยู่เป็นธรรมดาธรรมชาติดังนี้ ก็จะทำให้มีสติอีกหลายอย่างประกอบกันไปในทางที่ถูกต้อง ดังนี้เป็นความประสงค์ประการหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์ของการตั้งสติพิจารณาเวทนาโดยทั่วไปดังนี้ และยิ่งขึ้นไปกว่านั้น เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

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

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

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



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

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

แต่อันที่จริงนั้นร่างกายอันนี้มีทุกข์อยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา ก็คือความสิ้นไปเสื่อมไป ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยสิ่งที่มาทดแทนอยู่เสมอ ต้องเอาเชื้อมาเติมอยู่เสมอ เมื่อมาเติมขึ้นเมื่อใด ไฟก็ลุกโพล่งขึ้นเมื่อนั้น แล้วก็หริ่งไป ๆ ก็เอาเชื้อมาเติมเข้าไปอีก ไม่เติมเชื้อก็ดับ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นทุกข์นั้นจึงเป็นของจริงแท้ ตรวจสอบดูให้ดีแล้วก็จะเห็นได้ชัดว่า ความสุขที่เข้าใจว่าเป็นความสุขนั้นจึงเป็นสิ่งผิวเผิน เป็นสิ่งชั่วคราว ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้มีสติระลึกรู้ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งดังกล่าว และก็มีเมื่อมีสติระลึกรู้ดังนี้ ก็ย่อมจะมีสติระลึกรู้ที่ยิ่งขึ้นไป

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

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

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



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

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

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็นประโยชน์ดังกล่าวนี้ เป็นส่วนใหญ่อาจจะไม่ค่อยถูกตาไม่ค่อยถูกหู ไม่ค่อยถูกจมูก ไม่ค่อยถูกลิ้น ไม่ค่อยถูกกาย คือไม่ชอบ เช่นว่าไม่ถูกตา

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

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

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

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



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

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

สติพิจารณาเวทนานี้เป็นเครื่องละตณหาจริตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดในเวทนา เป็นประการสำคัญ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ได้แสดงสติปัฏฐานข้อกายานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณากาย เวหนานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณาเวทนา มาแล้ว สติปัฏฐานทั้ง ๒ ข้อที่แสดงแล้วนั้นได้แสดงด้วยว่า กายานุปัสสนา พิจารณากายเพื่อละตัณหาจิตอย่างหยาบ เพราะผู้ที่มีตัณหาจิตอย่างหยาบนั้นย่อมติดกาย ต้องการทะนุบำรุงกายเป็นที่ตั้ง และต้องการความสวยงาม ตกแต่งร่างกายเป็นที่ตั้ง ส่วนข้อเวหนานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณาเวทนา ได้แสดงด้วยว่าเป็นเครื่องละตัณหาจิตอย่างละเอียด เพราะบุคคลผู้ที่มีตัณหาจิตอย่างละเอียดย่อมติดเวทนา ต้องการสุขเวทนาเป็นที่ตั้ง แม้ร่างกายจะขาดการตกแต่งไปบ้าง แต่เมื่อได้ความสุขก็ย่อมจะพอใจและติดอยู่ในความสุขนั้น

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



ว่าสามีส มีอามิสคือ สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านั้น เป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนา
ดั่งนี้ก็ได้

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

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

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

จิตใจที่สงบกิเลสมีรากะเป็นต้น เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ยิ่งขึ้นไป เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตใจที่หลุดพ้นไม่ติดขัดขัดข้อง

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

เมื่อเป็นเช่นนี้เมื่อดูเข้ามาที่จิตใจว่าเป็นอย่างไร กิเลสที่ถูกดูก็จะสงบ และเมื่อกิเลสสงบ คือจะเป็นกองราคะหรือโลภะก็ตาม กองโทสะก็ตาม กองโมหะก็ตามสงบ



ลงไปแล้ว จิตใจที่เคยหดหู่หรือฟุ้งซ่าน ที่คับแคบ ที่ย่อหย่อน ที่ไม่ตั้งมั่น และที่ข้องติดก็จะกลับเป็นจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่านไม่หดหู่ เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เป็นจิตใจที่ตั้งมั่นสงบ และหลุดพ้นไม่ข้องติดหรือไม่ติดขัดอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เป็นจิตใจเกษมสวัสดิ์

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

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

อันทิวฏฐินั้นแปลว่าความเห็น ก็เป็นค่ากลาง ๆ คือถ้าเป็นความเห็นชอบก็เรียกว่า *สัมมาทิวฏฐิ* ถ้าเป็นความเห็นผิดก็เรียกว่า *มิจฉาทิวฏฐิ* แต่เมื่อใช้เป็นค่ากลาง ๆ เช่น ในที่นี้หมายถึงความเห็นผิด

อันทิวฏฐิคือความเห็นผิดนี้ย่อมเนื่องมาจากจิตที่มีลักษณะดังกล่าว เพราะว่า ภาวะของจิตอันเกี่ยวกับความรู้ความเห็นย่อมสืบเนื่องมาจากสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิต เป็นประการสำคัญ กล่าวคือ เมื่อสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตเป็นราคะหรือโลภะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ ความรู้ความเห็นของจิตก็จะเห็นไปตามอำนาจของกิเลสเช่นว่า เมื่อจิตประกอบด้วยราคะหรือโลภะในสิ่งอันใด ก็ย่อมจะทำให้เกิดความเห็นในสิ่งอันนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่น่าชอบ เป็นสิ่งที่น่าพอใจเป็นต้น จึงทำให้เกิดความลำเอียงดังเช่นที่เรียกว่า ฉันทาคติ ลำเอียงไปเพราะฉันทะคือความพอใจ ก็เพราะเกิดมีความเห็นในทางชอบใจขึ้นมา แต่ถ่าสิ่งที่ประกอบอยู่ในจิตนั้นเป็นความสงบ สงบราคะหรือโลภะเป็นต้น ก็จะทำให้เกิดความเห็นอันถูกต้อง เป็นสัมมาทิวฏฐิ เพราะว่าปราศจากความลำเอียง เมื่อปราศจากความลำเอียง ความเห็นก็ถูกต้อง ดีก็เป็นดี ชั่วก็เป็นชั่ว

ครานี้เมื่อว่าโดยปกติ สามัญชนนั้นโดยมากประกอบด้วยราคะหรือโลภะเป็นต้น อันเป็นฝ่ายกิเลสมากกว่าที่จะเป็นฝ่ายสงบ เมื่อเป็นดังนี้ ทิวฏฐิคือความเห็นจึงเป็นความเห็นที่ผิดอยู่เป็นอาจิส เหมือนอย่างสวมแว่นตาที่เป็นสี เมื่อสวมแว่นตาสีแดงก็จะเห็นสิ่งภายนอกเป็นสีแดง ดังนี้เป็นต้น อันที่จริงสิ่งเหล่านั้นเขาก็มีสีของเขาเป็นอย่างไรอยู่แล้ว เมื่อสวมแว่นตาสีอันใดก็มักจะทำให้เห็นเป็นสีอันนั้นไป แว่นตาที่สวมนั้นก็คือกิเลสนั่นเอง เมื่อเป็นราคะหรือโลภะบังเกิดขึ้น ก็จะทำให้เห็นที่น่าชอบ เมื่อโทสะบังเกิดขึ้นก็จะทำให้เห็นที่น่าชัง ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานดังนี้ ก็จะทำให้บังเกิดความสงบ

ฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่าเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องละทิวฏฐิจริตอย่างหยาบ อันหมายถึงว่าละมิจฉาทิวฏฐิคือความเห็นผิดอย่างหยาบ การปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นข้อปฏิบัติอันสมควรที่ทุก ๆ คนจะพึงนำไปปฏิบัติ ก็สามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก เป็นแต่เพียงว่าหัดพิจารณาตั้งสติกลับเข้ามาดูจิตใจของตนเอง ในขณะที่ประสบอารมณ์นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไรร



ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

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

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

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

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

การตั้งสติพิจารณาจิตก็เพื่อกำหนดดูให้รู้ ว่าจิตใจนี้ประกอบด้วยอะไร คือมีความยินดีก็ประกอบด้วยความยินดี มีความยินร้ายก็ประกอบด้วยความยินร้าย มีความหลงไหลอยู่ก็ประกอบด้วยความหลงไหล ดังนี้ เป็นการตั้งสติพิจารณาจิตส่วน

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

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



อันนี้แหละเป็นมิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิด แต่หากว่าถ้ามีสติพิจารณาให้รู้จักธรรมในจิต ให้รู้จักสิ่งที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ผิดก็รู้ว่าผิด ถูกก็รู้ว่าถูก ชั่วก็รู้ว่าชั่ว ดีก็รู้ว่าดี ดังนี้แล้ว เป็นสัมมาทิฎฐิคือความเห็นชอบ

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

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

ฉะนั้น อารมณ์ที่เข้ามาทางประตูทั้ง ๖ นี้ จึงต้องตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้จักว่า บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางตา บัดนี้กำลังรับอารมณ์นี้ทางหู ดังนี้เป็นต้น และ

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

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



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

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

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

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

ในตัว กำหนดเอาว่าตัวรู้ที่ปรากฏนี้เป็นนาม นามรูปหรือกายใจ อันนี้เป็นทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข เพราะเป็นสิ่งที่เมื่อเกิดมาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นธรรมดา หัดกำหนดให้รู้จักว่าข้อนี้เป็นสัจจะหรือความจริง

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

หัดทำความเข้าใจกับความดิ้นรนของใจ และคอยสังเกตดูว่าเมื่อใจสงบลงได้ก็เป็นความดับทุกข์ ในขณะที่ยังมีความดิ้นรนของใจอยู่มากนั้นเป็นทุกข์อย่างยิ่ง แต่เมื่อสงบความดิ้นรนของใจลงไปได้ก็เป็นความดับทุกข์ สงบลงได้เท่าไรก็เป็นความดับทุกข์เท่านั้น สงบลงได้หมดก็เป็นความดับทุกข์หมดในเรื่องหนึ่ง ๆ

หัดกำหนดหาวิธีปฏิบัติดับตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนั้นตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ รวมเข้าก็คือทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้แหละ หัดตั้งสติพิจารณาภายในเพื่อละตัณหาจริตอย่างหยาบเสียก่อน หัดตั้งสติพิจารณาเวทนาเพื่อละตัณหาจริตอย่างละเอียด หัดตั้งสติพิจารณาจิตเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างหยาบ ตลอดถึงหัดตั้งสติพิจารณาธรรมคือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตเพื่อละทิฏฐิจริตอย่างละเอียด หัดปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อที่แสดงมาโดยลำดับนี้แหละ

เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะได้รับความดับตัณหา ได้ความดับความเห็นผิด กลับเป็นความเห็นถูก และเมื่อมีความเห็นถูกมากขึ้นเท่าไรก็ย่อมจะเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ที่จะทำให้รู้จักสัจธรรม ธรรมที่เป็นสัจจะคือความจริงในจิตใจของตนเองมากขึ้นเท่านั้น จะรู้จักทุกข์มากขึ้น จะรู้จักสมุทัยมากขึ้น จะรู้จักนิโรธคือ



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

สรุปสติปัฏฐาน ๔

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

ทางลม

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

ต่อไปนี้ จักแสดงอานาปานสติในหมวดนั้น ยกพระบาลีเป็นหลักกระทู้ แล้วเก็บความอธิบายในปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทฺธิมรรค มากล่าวโดยลำดับ มีอธิบาย คำและอนุสนธิความพอสมควร

ปฏิสัมภิทามรรคนั้น ท่านว่าเป็นภาษิตพระสารีบุตรเถระ ท่านสังคายนา จัดเข้าในชั้นบาลีพระไตรปิฎก หมวดขุททกนิกาย

วิสุทฺธิมรรคนั้น พระพุทธโฆษาจารย์แต่งในลังกาทวีป จัดเป็นปกรณ์พิเศษ ชั้นหลังลงมา



อานาปานสติ ตามพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร

ที่ท่า คือ ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง

อิริยาบถ นั่งขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง

อุปัฏฐานแห่งสติ คือ ดำรงสติกำหนดมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

ชั้น ๑ หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว

ชั้น ๒ หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

ชั้น ๓ ศึกษาคือสำเนียงกว่า เราจรรู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจเข้า เราจรรู้

ตลอดกายทั้งหมดหายใจออก

ชั้น ๔ ศึกษาคือสำเนียงกว่า เราจรรงับกายสังขาร (เครื่องปรุงกายคือ

กองลม) หายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียงกว่า เราจรรงับกายสังขารหายใจออก

เหมือนอย่างช่างกลึง หรือศิษย์ของช่างกลึงผู้ฉลาด ชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น

ก็รู้ว่าชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น

องค์ประกอบสำคัญ ของอานาปานสติ คือ อาตาปี มีความเพียร สมุทสาโน

รู้ตัว สติมา มี สติ

จุดมุ่งหมาย คือ วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ กำจัดความยินดีในร้ายใน

โลกเสีย

อธิบายของพระอาจารย์ ชื่อว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายโดยความว่า สติย่อมตั้งมั่น เมื่อรู้ทั่วความที่จิต

มีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถแห่งลมอัสสวะ (หายใจเข้า) ปัสสาสะ (หายใจออก)

ยาวหรือสั้น ทำสติ ด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

ชั้น ๑ หรือ ๒ หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า

๑. ระบายลมอัสสาวะยาวหรือสั้น ในกาลกล่าวคือ ระยะเวลาที่หายใจยาวหรือสั้น

๒. ระบายลมปัสสาวะยาวหรือสั้น

๓. ระบายทั้งลมอัสสาวะทั้งลมปัสสาวะยาวหรือสั้น

เมื่อระบายลมอัสสาวะปัสสาวะยาวหรือสั้น ฉันทะย่อมเกิด

๔. ระบายลมอัสสาวะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ

๕. ระบายลมปัสสาวะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ

๖. ระบายทั้งลมอัสสาวะทั้งลมปัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ

เมื่อระบายลมอัสสาวะปัสสาวะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ ปราโมชย่อมเกิด

๗. ระบายลมอัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช

๘. ระบายลมปัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช

๙. ระบายทั้งลมอัสสาวะ ทั้งลมปัสสาวะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช

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



ในวิสุทธิมรรค อธิบายอ้างในปฏิสัมภิทามรรคนั้น, อธิบายคำว่ายาวหรือสั้น
ว่าสำหรับคนหมายถึงระยะเวลาแห่งการหายใจ และได้แสดงคาถาสรุปรูปร่างว่า

ทีโฆ รสุโส จ อสุสาโส

ปสุสาโสปี จ ตาทิโส

จตุตาโร วณฺณา วตฺตุนฺติ

นาสิกคฺเคว ภิกฺขุโน

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

ชั้น ๓ ศึกษาสำเนียงว่า เราจักรู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้าหายใจออก

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

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

ข้อว่าศึกษาสำเนียง ท่านแสดงศึกษา ๓ และแสดงว่าค้ำนั่งอยู่ รู้ที่อยู่
เห็นอยู่ พิจารณาอยู่เป็นต้น ชื่อว่า ศึกษาสำเนียง

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

ข้อว่าศึกษา ก็คือสืบท่อ พยายาม และแก้สิกขา ๓ ตามนัยที่กล่าวใน ปฏิสัมภีทามรรค

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

มีข้อพึงสังเกตว่า ในชั้น ๓ นี้ ในวิสุทธิมรรคไม่อ้างอธิบายในปฏิสัมภีทามรรค เพราะท่านแก้คำว่ากายในชั้นนี้ต่างกัน คือในปฏิสัมภีทามรรค แก่ทั้งนามกายรูปกาย ทั้งหมด ส่วนในวิสุทธิมรรค แก่เจาะจงเฉพาะกองลมทั้งสิ้นดังกล่าวแล้ว

ชั้น ๔ ศึกษาสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าหายใจออก

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



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

ในวิสุทธิมรรค อธิบายโดยความว่า ในเวลาที่มีได้กำหนด (ปริคคห) ในกาลก่อน กายและจิตหยาบ กระสับกระส่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ ลมอัสสาสะปัสสาสะก็หยาบ หายใจแรง จมูกไม่พอ หายใจทางปากก็มี แต่เมื่อกำหนดกายและจิตจนสงบระงับ ลมหายใจ ย่อมละเอียด ถึงต้องค้นหว่ามีอยู่หรือไม่หนอ เหมือนคนวิ่งลงจากภูเขา หรือยกของหนักลงจากศิระะ ลมอัสสาสะปัสสาสะย่อมหยาบ จมูกไม่พอ หายใจทางปาก แต่เมื่อพักให้หายเหนื่อย อาบ ต้ม นอนที่ร่มเย็น ลมหายใจย่อมละเอียดฉะนั้น ทั้งนี้ เพราะในเวลาที่มีได้กำหนดในกาลก่อน ย่อมไม่มีความคำนึงประมวลใจนสังการพิจารณาว่า เราระงับกายสังขารที่หยาบ ๆ แต่ในเวลาที่กำหนด ย่อมมีความคำนึงประมวลใจนสังการพิจารณา ฉะนั้น กายสังขารในกาลที่กำหนดจึงละเอียดกว่าในกาลที่มีได้กำหนด ท่านอังกาถาของพระโหราจารย์ว่า

สารทฺเธ กายจิตเต จ อธิมตฺตํ ปวตฺตติ

อสารทฺมฺหิ กายมฺหิ สุขุมํ สมฺปวตฺตติ.

แปลว่า “เมื่อกายและจิตกระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปหยาบ เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด” ท่านอธิบายต่อไปว่ากายสังขารย่อมหยาบและละเอียดเลื่อนขึ้นไปเป็นชั้น ๆ เช่น หยาบในเวลากำหนดละเอียดในอุปัชฌาแห่งปฐมฌาน หยาบแม้ในอุปัชฌาแห่งปฐมฌาน ละเอียดในปฐมฌาน ดังนี้เป็นต้น นี่ในทางสมณะ ส่วนในทางวิปัสสนา หยาบในเวลาไม่ได้กำหนด ละเอียดในเวลากำหนดมหายุทธรูป แต่ในเวลานั้นก็ยังหยาบ ละเอียดในเวลากำหนดยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือกำหนดรูปทั้งสิ้น กำหนดทั้งรูป ทั้งอรูป กำหนดปัจจุัย เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจุัย วิปัสสนามีไตรลักษณะเป็นอารมณ์ วิปัสสนาอ่อน วิปัสสนาแก่ ต่อจากนี้ ท่านอ้างอิงอธิบายในปฏิสัมภิทามรรค ดังกล่าวมาแล้ว

ข้อควรทราบในปฏิสัมภิทามรรค

ในปฏิสัมภิทามรรค ท่านแจกแจงส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอานาปานสติไว้เป็นอันมาก จะเก็บความมากล่าวแต่บางส่วนที่เห็นว่าควรทราบดังต่อไปนี้

ธรรมที่เป็นอันตรายและอุปการของสมาธิอย่างละ ๘

อันตราย	อุปการ
๑. กามฉันท์ (ความพอใจในกาม)	เนกขัมมะ (ความออกจากกาม)
๒. พยาบาท (ความขัดเคือง)	อัพยาบาท (ความไม่ขัดเคือง)
๓. ถีนมิทธะ (ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม)	อาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง)
๔. อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)	อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน)
๕. วิจิกิจฉา (ความลังเล)	ธัมมวักุฐานะ (ความกำหนดธรรม)



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

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

อุปกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) ๑๘

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

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

เมื่อประกอบด้วยอุปกิเลสเหล่านี้ ทั้งกาย ทั้งจิต ย่อมกระสับกระส่าย ดิ้นรน กวัดแกว่ง

ฐานะ ๖

ถอดความโดยย่อดังนี้

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

จิตย่อมบริสุทธิพร้อมแล้ว ถึงเอกภาพ ด้วยฐานะ ๖ เหล่านี้

เอกภาพ ๔

๑. ความปรากฏแห่งการให้การสละ เป็นเอกภาพแห่งผู้ตกลงใจบริจาค
๒. ความปรากฏแห่งสมณนิมิต (นิมิตแห่งสมณะ) เป็นเอกภาพแห่งผู้ประกอบอธิจิต (จิตยิ่ง คือสมาธิ)
๓. ความปรากฏแห่งลักษณะสิ้นไปเสื่อมไป เป็นเอกภาพแห่งผู้เจริญวิปัสสนา
๕. ความปรากฏแห่งนิโรธ (ความดับ) เป็นเอกภาพแห่งพระอริยบุคคล



จิตที่ถึงเอกภาพด้วยฐานะ ๔ เหล่านี้ ย่อมผ่องใสด้วยปฏิบัติทวารวิสุทธิ อันอุเบกขา พอกพูนและเบิกบานด้วยญาณ

ปฏิบัติทวารวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งปฏิบัติ) มีลักษณะ ๓ คือ จิตหมดจดจากอันตราย ๑ จิตดำเนินไปสู่สมณนิมิตเป็นมัชฌิม (เป็นกลาง ๆ) ๑ จิตแล่นไปในสมณนิมิตนั้น ๑ ปฏิบัติทวารวิสุทธินี้เป็นเบื้องต้นของฌานและมรรค

อุเบกขานุกุพฺพหฺนา (ความพอกพูนอุเบกขา) มีลักษณะ ๓ คือ เฟงดูจิตที่หมดจดแล้ว ๑ เฟงดูจิตที่ดำเนินไปสู่สมณะแล้ว ๑ เฟงดูความปรากฏแห่งเอกภาพ ๑ อุเบกขานุกุพฺพหฺนาเป็นท่ามกลางของฌานและมรรค

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

ธรรม ๓

๑. นิมิต (ที่ลมถูก)

๒. ลมอัสสาสะ

๓. ลมปัสสาสะ

ธรรม ๓ เหล่านี้ ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน แต่ธรรม ๓ เหล่านี้ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ และจิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งปธาน (การตั้งความเพียร) ก็ปรากฏยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุคุณวิเศษได้ เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค บุรุษตัดต้นไม้ด้วยเลื่อย ย่อมตั้งสติให้กำหนดฟันเลื่อยอันถูกที่ไม่ ไม่ใส่ใจถึงฟันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ ฟันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ ทั้งปธานก็ปรากฏยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุถึงผลดี นิมิตอันเป็นที่เข้าผูกพันจิตก็เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค ลมอัสสาสะปัสสาสะก็เหมือนอย่างฟันเลื่อย นั่งตั้งสติที่ปลายจมูกหรือที่นิมิตปาก ไม่ใส่ใจลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ ลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่แจ้งก็หาไม่ได้ ทั้งปธานก็ปรากฏ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ บรรลุคุณวิเศษได้ ก็เหมือนบุรุษตั้งสติให้กำหนดฟันเลื่อยอันถูกที่ไม่ ไม่ใส่ใจถึงฟันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ เป็นต้น ดังที่

กล่าวมาแล้ว ปรานคือทั้งกายทั้งจิตสามารถแก่การงาน *ประโยค* คือละอุปกิเลส สงบจิต คุณวิเศษ คือละสังโยชน์ทำให้สิ้นอนุสัย

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

วิธีฝึกหัด

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

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

ต่อไปนี้ ท่านแนะนำวิธีมนสิการกรรณฐานไว้คือ

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



คณนา

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

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

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘, ๙๙,

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

เมื่อนับ ๑๑ ถึง ๕๕ แล้วย้อนต้นนับ ๑๑ ใหม่ ถึง ๖๖ ย้อนต้นและเพิ่มจำนวนข้างหลังขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ จนถึง ๑๐๑๐ แล้วก็ย้อน ๑๑ ถึง ๕๕ ตั้งต้นใหม่ นับไปโดยวิธีนี้จนลมอัสสาสะปัสสาสะ ที่เข้าอยู่ออกอยู่ปรากฏตลอด ท่านจึงสอนให้ละการนับช้า แต่ให้เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คือมิให้กำหนดถือเอาลมเข้าข้างในและออกข้างนอก แต่ให้ถือเอาลมที่ถึงช่องจมูกเท่านั้นนับว่า

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

๑, ๒, ๓, ๔, ๕,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐,

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

อนุพันธนา

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



ที่ยกมากล่าวไว้ข้างต้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรมนสิการด้วยกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แต่พึงมนสิการด้วยกำหนดที่ลมกระทบถูก และกำหนดให้จิตตั้งมั่นจน แอบแนบที่เรียกว่า อปัปนา

มุสนาและรูปนา

มุสนา ที่ลมกระทบถูก หรือการกระทบถูก พึงมนสิการกำหนดในที่นี้ ที่นี้แหละเรียกว่า นิमित คือที่กำหนดสติให้ตั้งลงเป็นหนึ่งใน

รูปนา ตั้งจิตให้แอบแนบ (อปัปนา) คือตั้งจิตให้แอบแนบในนิมิตดังกล่าว ในข้อมุสนานั้น

มุสนากับคนนาพึงใช้ด้วยกันได้ คือ เมื่อนับในที่ที่ลมกระทบถูก ก็เรียกว่า มนสิการด้วยวิธีคนนาและวิธีมุสนา เมื่อหยุดการนับ ผูกจิตไว้ด้วยสติในที่ที่ลมกระทบถูก และตั้งจิตให้แอบแนบในที่นั้น ก็เรียกว่า มนสิการด้วยวิธีอนุพัทธนา วิธีมุสนาและ วิธีรูปนารวมกัน

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

อนึ่ง ท่านยกอุปมาด้วยฟันเลื่อยในปฏิสัมภิทามรรคมาอ้าง ดังที่กล่าวไว้ ข้างต้นแล้ว ประโยชน์สำคัญในข้อนี้คือ ไม่มนสิการกำหนดลมที่มา ๆ ไป ๆ (ให้กำหนดที่นิमित คือที่ที่ลมกระทบถูก แต่ลมที่มา ๆ ไป ๆ ก็แจ้งก็รู้โดยมิต้องมนสิการ กำหนด) ท่านแสดงว่าเมื่อมนสิการกรรมฐาน สำหรับบางคน จะเกิดนิमित (ภาพที่ ปรากฏในสมาธิจิต) โดยไม่ยากและจะสำเร็จเป็นอปัปนาสมาธิ (สมาธิแอบแนบ)

กายเบา

ท่านแสดงว่าบางท่าน เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะที่หยาบดับโดยลำดับ เหมือนอย่างอิฐฐานในปฏิสัมภิทามรรคที่เปรียบด้วยเสียงกังสดาล ความกระสับกระส่ายทางกายสงบ กายและจิตย่อมเบา สรีระกายเป็นเหมือนลอยขึ้นในอากาศ

ลักษณะที่ต่างจากกรรมฐานอื่น

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

นิมิต

นิมิตในที่นี้ หมายถึงภาพที่ปรากฏในสมาธิจิต มิใช่หมายถึงที่กำหนดสำหรับเข้าผูกจิตดังกล่าวมาข้างต้น ท่านแสดงว่านิมิตปรากฏไม่เหมือนกันหมดทุกคน บางคนเกิดนิมิตมีสัมผัสสบายเหมือนปูนุ่น เหมือนปุ๋ยฝ้าย เหมือนสายลม บางคน



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

นิมิตเกิดจากสัญญา

กรรมฐานอย่างเดียวกันปรากฏนิมิตต่าง ๆ กัน เพราะผู้เจริญมีสัญญา (ความสำคัญหมาย) ต่าง ๆ กัน เพราะนิมิตนี้เกิดจากสัญญาของผู้เจริญ

ท่านสอนว่า พึงตั้งจิตในนิมิตนั้นแหละ แต่ไม่พึงมนสิการโดยสี ไม่พึงมนสิการโดยลักษณะ

ธรรม ๓ ข้อ

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

นิมิตดี อสุสาสปสุสาสา อนารมมณเมกจิตตสุส

นิมิต ลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน

อชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปลพฺภติ

ผู้ไม่รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมไม่ได้ภาวนา

ชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา อุปลพฺภติ

ผู้รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมได้ภาวนา

วิธีเจริญวิปัสสนา

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

อาหารใจ

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น

ใจ (จิต) นี้ โดยปกติ พอใจในสิ่งที่น่าปิติคือ ดุจดเต็ม และ ในสิ่งที่ให้เกิดสุข เพราะปิติสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงน้ำใจให้ชุ่มชื้น ถ้าขาดปิติสุข ใจก็แห้งแล้งห่อเหี่ยว ใจจึงต้องการและแสวงหาสิ่งที่ยังใจให้มีปิติสุขอยู่เสมอ สิ่งยั่วยินดีทั้งหลายคือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพพะที่น่าปรารถนา 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 ก็อาจรู้ได้ว่าสิ่งยั่วยินดีทั้งหลายให้เกิดสุขน้อย แต่มีทุกข์มาก เพราะใจเป็นธาตุรู้ อารู้อะไร ๆ ได้ จึงปลีกออกจากสิ่งยั่วยินดี แสวงหาปิติสุขจากธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในตอนต้น เมื่อยังไม่คุ้นธรรมชาติยังไม่เข้าถึงใจหรือใจยังไม่เข้าถึงธรรมชาติ ก็ยังไม่อาจได้ปิติสุขจากธรรมชาติตามสมควร แต่ถ้าไม่ทอดทิ้งเสีย ใจก็จักเข้าถึงธรรมชาติ ธรรมะก็จักเข้าถึงใจโดยลำดับ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จักมีปิติสุขในธรรมะ เพราะธรรมะที่

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

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

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



แต่ธาตุ ๖ เป็นต้น จะเป็นที่รองรับอิงอาศัยแห่งธรรมะได้ ก็ต้องมีชีวิตอัน กำหนดด้วยปาณะคือลมปราณ ได้แก่มหายใจออกและลมหายใจกลับ เมื่อภายในอัน 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 (อาตาปี) มีความ รู้ตัว (สมุชชาโน) มีสติ (สติมา) กำหนดตามรู้ (อนุปัสสนา) ลมหายใจเข้าและ ลมหายใจออก อันเรียกว่าอานาปานสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เมื่อเพียรตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก จนใจตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ก็เป็น อานาปานสติสมาธิ แปลว่าสมาธิเกิดจากสติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

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

กายสังขารคือลมหายใจนั้น ความมีสติรู้ตัวสำเนียงอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติ พิจารณาเห็น กายในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะลมหายใจเข้าออกเป็นกาย

เมื่อมีลมหายใจละเอียดเพราะระดับส่วนที่หยาบ ใจก็จักสงบด้วยสติ กายก็จักเบาสบาย เพราะความมีสติในการหายใจ จนถึงสามารถระดับส่วนที่หยาบได้ ย่อมเป็นเหตุให้สูดอากาศเข้าไปบำรุงร่างกายโดยสุขุม ไม่มีเบียดเบียนกายแต่อย่างใด เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จักเกิดปีติอิมใจ สุข คล่องกายคล่องใจ เป็นสุขเวทนา ทำให้สัญญาความจำหมายแจ่มใส บำรุงปรุงใจให้ซาบซ่านเป็นสุข แต่ถ้าปล่อยให้ปรุงเกินไป ก็จักฟุ้งซ่าน จึงควรระวังเสียอีก เหตุฉะนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้สำเนียงต่อไปว่า จักหายใจเข้าหายใจออกพร้อมทั้ง (๕) รู้ตลอดปีติ (๖) รู้ตลอดสุข (๗) รู้ตลอดจิตตสังขาร (เครื่องปรุงจิตคือสัญญาเวทนา) (๘) ระวังจิตตสังขารเสีย ความมีสติสำเนียงอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทธานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เพราะมนสิการลมหายใจเข้าออกให้ต้อยนั้น เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง

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

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



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

สติปฏิฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗

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

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

อยู่กับธรรมไม่ใช่อารมณ์ เป็นใจ สงัด (วิเวก) ใจ สะอาดปราศจากเครื่องย้อม ใจมุ่ง
 สละ (โอสถัคคปริณามิ) ดังที่ท่านแสดงว่า *วิเวกนิสสิตตะ อิงแอบวิเวก วิราคนิสสิตตะ*
อิงแอบวิราคะ นิโรธนิสสิตตะ อิงแอบนิโรธ โอสถัคคปริณามิ มีความแปรไปเพื่อสละ
 แต่ถ้าไม่พิจารณาอยู่บ่อย ๆ ใจก็อาจเลือนลึ้ม กลับคลุกคลีแปดเปื้อนหมกไหม้และ
 กลับแบกทุกข์ไว้ตามเคย ต่อเมื่อนึกพิจารณาบ่อย ๆ จนสติมันไม่หลงลึ้มแล้ว ก็อาจ
 ปล่อยากาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นสติปฏิฐาน คือไม่คิดนึกพิจารณาถึง เข้าอิงแอบ
 วิเวกเป็นต้นที่เดียว สติปฏิฐานจึงเลื่อนขึ้นเป็น *โพชฌงค์* คือองค์แห่งความรู้ต่อไป

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

โพชฌงค์ทั้ง ๗ เหล่านี้ เมื่ออบรมให้เป็น *วิเวกนิสสิตตะ* แอบแนบวิเวก
วิราคนิสสิตตะ แอบแนบวิราคะ *นิโรธนิสสิตตะ* แอบแนบนิโรธ *โอสถัคคปริณามิ* มุ่งสละ
 ให้มาก ย่อมทำวิชชาวิมุตติให้บริบูรณ์ เพราะเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสโดย
 ความว่าโพชฌงค์ ๗ ที่อิงแอบวิเวก อิงแอบวิราคะ อิงแอบนิโรธ มีความแปรไปเพื่อสละ
 เมื่ออบรมให้มาก ย่อมทำวิชชาวิมุตติให้บริบูรณ์ดังนี้



วิชาวิมุตติ

วิชา ท่านแสดงไว้ว่ามีวัตถุ ๘ คือ ทุกขะ ภาณํ รู้ในทุกข์ ทุกขสมุทเย ภาณํ รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ทุกขนิโรธะ ภาณํ รู้ในความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาญาณํ รู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ปุพฺพนฺเต ภาณํ รู้ในเงื่อนไขต้น อปรนฺเต ภาณํ รู้ในเงื่อนไขปลาย ปุพฺพนฺตาปรนฺเต ภาณํ รู้ในเงื่อนไขต้นและเงื่อนไขปลาย ปฏิจฺจสมุปฺปะเท ภาณํ รู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นเป็นสาย วิมุตติท่านแสดงไว้ ๒ คือ เจโตวิมุตติ พันด้วยใจ(เจตะ) ปัญญาวิมุตติ พันด้วยปัญญา

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

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

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

ให้มากแล้ว ย่อมให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ปฏิบัติอบรมให้มากแล้ว ย่อมให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์” ฉะนั้น

ธรรมบรรยายนี้มีความสำคัญตรงธาตุรู้กับใจ ธาตุรู้ของสามัญชนเป็นอริชา ใจ จึงยังเกือกกัลลวอยู่ด้วยกิเลสและกองทุกข์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ก็เพื่ออบรมใจ ทรงแสดงโพชฌงค์ก็เพื่ออบรมธาตุรู้ ทรงชี้อาณาปานสติสมาธิเป็นทาง ดำเนิน

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

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



ผู้รับอบรมก็มีอยู่ คือธาตุรู้เป็นผู้รับอบรมให้เป็นวิชา ใจเป็นผู้รับอบรมให้วิมุตติ เมื่อหมั่นอบรมอยู่ก็จักได้ประสบธรรมสูงขึ้นเป็นลำดับ รสแห่งธรรมก็จะรู้สึกถึงใจ หล่อเลี้ยงบำรุงใจให้เข้มขึ้นเป็นธรรมปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ผู้ได้ดื่มรสแห่งธรรม จึงเป็นผู้สงบ รื่นรมย์อยู่ในธรรมทุกเมื่อ สมดังพระพุทธภาษิตว่า

ธมฺมปฏิบัติ สุขํ เสติ วิปฺปสนฺเนน เจตสา

อริยบุปฺปเวทิตฺเต ธมฺเม สทา รมติ ปญฺชิตฺโต

บัณฑิตมีใจผ่องใสแล้ว มีปิติดุจดดื่มในธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข และรื่นรมย์ในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศไว้แล้วทุกเมื่อ ดังนี้

ปริญญา

ปณญา โลกสมิ ปชโชโต ดวงประทีปอันสว่างโพลงในโลกคือปณญา

ปณญาอันเปรียบด้วยดวงประทีปอันสว่างโพลงในโลก เป็นเครื่องส่องโลกให้ปรากฏตัวขึ้นตามสภาพ ทำให้เห็นโลกตามลักษณะที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ละความหลงติดข้องในโลกเสีย

นี่คือปริญญา มี ๓ คือ

๑. ญาตปริญญา กำหนดรู้ด้วยการรู้
๒. ตีรณปริญญา กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา
๓. ปหานปริญญา กำหนดรู้ด้วยการละ

มูลปริญญา

สิกขกามบุคคล ผู้ปรารถนาศึกษาเพื่อปริญญา ฟังปลุกศรัทธาปสาทะ ปฏิญญาตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของตน

พระผู้ตรัสรู้ธรรมจริง บริสุทธิ์จริง มีกรุณาใหญ่จริง คือพระพุทธเจ้า

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



หมู่แห่งผู้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วตรัสรู้ธรรมตาม เป็นชาวพุทธจักร เป็นบุญเขตอันเยี่ยมของโลก คือพระสงฆ์

เมื่อมีสละแล้ว ฟังปฏิบัติในธรรมที่เป็นมูลของปริญา คือ

๑. ขำระกายวาจาให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ให้เป็นศีลวิสุทธิ ความหมจดแห่งศีล
๒. ขำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยสมาธิ ให้เป็นจิตตวิสุทธิ ความหมจดแห่งจิต

ญาตปริญา

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

เมื่อกำหนดชำแรกสมมติลงไปแล้ว เห็นนามรูปตามประเภท ตามสภาวะธรรมแล้ว ก็กำหนดอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ว่าเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยแห่งนาม

อายตนะ ๑๒ เป็นปัจจัยแห่งวิญญาณ

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

ธาตุ ๑๘ เป็นปัจจัยแห่งนามนอกนั้น

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

รวมความว่า นามเป็นความรู้อย่างหนึ่ง ๆ ทุกข้อ แต่เป็นความรู้เกิดทางอายตนะ และธาตุ

อาหารเป็นปัจจัยแห่งรูป

อาหาร หรือรวมปัจจัยทั้ง ๔ เป็นปัจจัยแห่งรูป

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



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

กำหนดรู้ด้วยการรู้นามรูปโดยปัจจัยตลัษณะ (ลักษณะเฉพาะตน) พร้อมทั้งเหตุปัจจัย เรียกว่าตปริญาณ กำหนดรู้ด้วยการรู้ เป็นเครื่องส่องโลก คือนามรูปให้ปรากฏขึ้นตามสภาพแล

ตริณปริญาณ-พานปริญาณ

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

การพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงดังนี้ เป็นวิปัสสนา

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

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตน เป็นธรรมนิยาม ความกำหนดลงจริงแท้แน่นอนแห่งธรรมที่พึงพิจารณา ให้รู้แจ้งเห็นจริง

ไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ อย่าง เป็นเครื่องกำหนดให้เห็นธรรมนิยามดังกล่าว คือ

อนิจจลักษณะ เครื่องกำหนดว่าไม่เที่ยง เช่น ลักษณะเกิดดับของนามรูป เพราะมีแล้วกลับไม่มี เป็นเหมือนสิ่งของที่ขอยืมเขามา

ทุกขลักษณะ เครื่องกำหนดว่าเป็นทุกข์ เช่น ลักษณะกรอบเกรียม (เผาไหม้) เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปไม่มีอาการหยุดคงที่อยู่ได้

อนัตตลักษณะ เครื่องกำหนดว่ามีไช่ตน เช่นลักษณะที่บังคับให้เป็นไปในอำนาจมิได้ ไม่มีแก่นสารอยู่โดยแท้จริง เป็นสภาพว่างเปล่าจากตัวตน

ไตรลักษณ์นี้ เป็นสามัญญลักษณ์ ลักษณะที่ทั่วไปแห่งสังขารทั้งปวง บางแห่งแสดงไว้เพียง ๒ คือ อนิจจะ และอนัตตา เพราะรวมทุกขะไว้ในอนิจจะ

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

เมื่อการปฏิบัติในวิปัสสนา ดำเนินก้าวหน้าไปถูกทางแน่นอน ปราศจากการแวะเวียนลังเล ท่านแสดงว่าจักเกิดวิปัสสนาญาณแก่ผู้ปฏิบัติ โดยลำดับดังนี้



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

๒. กังคานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นแต่ความดับ ท่านแสดงว่า เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น เห็นเกิดดับละเอียดขึ้น จนถึงเห็นแต่ดับ ๆ

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

๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นโทษ เพราะประกอบด้วยทุกข์ภัย จึงเต็มด้วยโทษ ปราศจากส่วนที่น่ายินดีพอใจ

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ รู้ยังเห็นเป็นที่หน่าย เพราะเห็นประกอบด้วยโทษ จึงไม่ยินดี

๖. มุญจิตุกัมยตาญาณ รู้เป็นเหตุใครจะพ้นไปเสีย เพราะเมื่อหน่าย ไม่ยินดี ก็ใครจะพ้นไป

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

๘. สังขารุเบกขาญาณ รู้เป็นเหตุวางเฉยในสังขาร เพราะเมื่อพิจารณาเห็นสังขารเป็นของสูญเปล่าจากตัวตน ก็วางเฉยในสังขาร ไม่กลัว ไม่ยินดี มีความมรยัสสัต์ เป็นกลางในสังขาร ไม่ถือว่าเราของเรา

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

วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ มีอุทยัพพญาณเป็นต้น มีอนุโลมญาณเป็นที่สุด เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ ความหมดจดแห่งความรู้เห็นในปฏิปทาปฏิบัติ

ต่อจากนี้ ท่านแสดงว่า จักเกิดญาณสืบขึ้นไปคือ โคตรภูญาณ รู้ครอบโคตร คือรู้ที่ออกจากภูมิปุถุชนย่างเข้าสู่อริยภูมิ ยังอยู่ในระหว่างภูมิทั้ง ๒ ท่านนับเป็นวิปัสสนาปัญญาด้วย

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

ผลญาณ รู้ในผล คือในนิโรธอันเป็นผลแห่งมรรค

ปัจจเวกชนญาณ รู้ปัจจเวกชน (พิจารณา) มรรคผลที่บรรลุ

มัคคญาณ รวมทั้งผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความรู้ ความเห็น

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



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

ตริณปริญญา *ปหานปริญญา* เป็นปัญญาเครื่องส่องให้เห็นโลกตามลักษณะที่เป็นจริง เป็นเหตุละความหลงติดข้องในโลกแล

วิโมกข์

มรรค ผล ดังกล่าวในญาณทัสสนวิสุทธิ ท่านเรียกว่า *วิโมกข์* แปลว่าเครื่องพ้นหรือความพ้น มี ๓ คือ

สุญญตวิโมกข์ ความพ้นว่างเปล่าจากตัวตน

อนิมิตตวิโมกข์ ความพ้นไม่มีนิमितแห่งกิเลส

อัปปณีหิตวิโมกข์ ความพ้นไม่มีที่ตั้งแห่งตัณหา

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

สุญญตานุปัสสนา พิจารณาสังขารว่ามีใช่ตนจนเห็นว่าว่างเปล่าจากตัวตน ด้วยอนัตตานุปัสสนา เป็นทางแห่ง *สุญญตวิโมกข์*

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

อัปภินิหิตานุปัสสนา พิจารณาสังขารว่าเป็นทุกข์จนเห็นว่าไม่มีที่ตั้ง คือที่ปรารถนาแห่งต้นหนาวาของเราว่าสุข ด้วยทุกขานุปัสสนา เป็นทางแห่งอัปภินิหิตวิโมกข์ วิโมกข์หมู่เหล่านี้ โดยความ คือวิปัสสนาญาณ ที่แสดงมาโดยลำดับ

อานิสงส์ปริญา

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

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

ความตั้งอยู่แห่งผลสมาบัติ มิได้เพราะอาการทั้ง ๒ นั้น และเพราะความกำหนดเวลาไว้ก่อน คือกำหนดไว้ก่อนว่า จักออกในเวลาโน้น จึงเข้าผลสมาบัติเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็อยู่ในผลสมาบัติได้ตลอดเวลาที่ยังไม่ถึงกำหนดออก



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

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

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

สามัญญชนหัดทำใจให้มีอารมณ์น้อยด้วยสมาธิ และหัดทำให้ไม่มีอารมณ์ ให้อยู่กับรู้แม้ในบางครั้งบางคราว ก็จะเป็นผู้ไกลกังวล จนถึงไม่มีกังวล เป็นเหตุให้เกิดสุขได้ตามควร

คำสั่ง

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

ธัมมานุปัสสนา

นิ वर्ณ-ชั้น-อายตนะ

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



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

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

แต่ถ้าเพียงเท่านี้จิตกับกิเลสก็ยังเนื่องกัน ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดให้ลึกซึ่งเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือให้ดูเฉพาะกิเลสคือภาวะในจิตว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงตัวจิต แต่ดูภาวะในจิต กามฉันทมีหรือไม่ พยาบาทมีหรือไม่ ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม มีหรือไม่ อุทธัจจกุกกูจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญมีหรือไม่ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยมีหรือไม่ เมื่อทำสมาธิตั้งจิตกำหนดลมหายใจดังกล่าวแล้วอยู่ ถ้าสติกำหนดมันคงนิรอรก็ไม่มีโอกาส แต่ว่าถ้าจิตแลบออกไปก็ต้องคอยดูให้รู้ใจว่า กามฉันทเข้ามาหรือเปล่า พยาบาทเข้ามาหรือเปล่าเป็นต้น บางทีกามฉันทสงบ พยาบาทสงบ แต่ก็ยังมีล่อแหลมอยู่อีก ๒ คือ ง่วงกับฟุ้งซ่าน ถ้ากำหนดสติไม่ตั้งมั่น ใจก็ฟุ้งออกไป นี้ก็ให้รู้แล้วก็ชักเข้ามา เมื่อชักเข้ามา จิตสงบ บางทีง่วง เพราะว่าความง่วงกับความสงบ ไกลกัน ก็ต้องให้รู้ให้ตื่นอยู่ อย่าให้หลับ อย่าให้เผลอไผล บางทีใจตื่นอยู่ด้วยสติและด้วยรู้ แต่ก็ไม่เห็นจะได้ถึงอะไร ก็สงสัยจะไม่มีผลกระทม หรือว่าอะไรจะมาปรากฏต่อไป ก็คิดสงสัยไปดังนี้ ก็เป็นอันตรายแก่สมาธิ ฉะนั้น ก็ต้องอย่าสงสัย หน้าที่ก็คือดำเนินการปฏิบัติต่อไป และผลของการปฏิบัติก็จะมาปรากฏขึ้นเอง การที่คอยกำหนดให้รู้ทันนิรอรและคอยระงับนิรอรดังกล่าวมานี้ เป็นการเลื่อนการปฏิบัติขึ้นอีกชั้นหนึ่ง เข้าในหมวดธรรม

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

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

เพราะฉะนั้น จิตต้องรู้จักว่าเป็นบ้านอาศัยของกิเลส นี่เป็นทวารคือประตู บ้าน สำหรับกิเลสจะเข้ามา และนี่เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่เข้า ถ้ารู้อยู่ดังนี้ อารมณ์ก็



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

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