



**อนุสสติ และ สติปัฏฐาน
สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)
วัดบวรนิเวศวิหาร**

อนุสัลติ และ สติปัฏฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

บรรยายแก่พุทธบริษัทในระหว่างพรรษกาล

พ.ศ. ๒๕๑๕

สถิติในการพิมพ์ อนุสสติและสติปัญญา

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๒๐	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒/๒๕๒๕	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓/๒๕๒๘	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔/๒๕๓๕	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕/๒๕๕๑	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

ธรรมอบรมจัตน^๕ เป็นธรรมบรรยายทางกัมมัฏฐาน ซึ่งได้จัดให้มีขึ้นที่วัดบวรนิเวศวิหารมาเป็นเวลาช้านาน ในคืนวันพระและหลังวันพระ ช่วงวันพระละ ๒ ครั้ง หรือสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ในเวลา ๑๙.๐๐ น. - ๒๐.๓๐ น. หรือ ๒๑.๐๐ น. (๑๙.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.) เริ่มด้วยสวดทำวัตร แสดงธรรมบรรยายอบรม สวตมมหาสติปัฏฐานสูตร ตอนหนึ่งและสูตรอื่น ๆ นั่งทำภาวนา สวดอภิณหปัจจนกขณะแปล บัณฑิตทานคาถาแปล ที่แรกได้เริ่มอบรมปฏิบัติในพระอุโบสถ ต่อมา ย้ายไปอบรมที่ห้องประชุมสภาการศึกษา และเมื่อได้สร้าง ส.ว. ธรรมนิเวศเสร็จแล้ว ได้ย้ายไปอบรมปฏิบัติที่ห้องประชุมพิเศษชั้น ๒ ของตึกนั้นอันจะพอเรียกได้ว่าห้องสมาธิ ตั้งแต่ต้นพรรษกาล ๒๕๑๙ ธรรมบรรยายที่อบรมยกสติปัฏฐาน^๕ เป็นหลัก เริ่มพรรษกาลก็เริ่มตั้งต้น สวตมมหาสติปัฏฐานสูตร และในสัปดาห์แรก ๆ ที่เริ่มปฏิบัติหน้าที่อบรม กัมมัฏฐานก็ได้แสดงอธิบายธรรมในพระสูตรนั้นสืบอนุสนธิติดต่อกันไปจนจบ แต่การแสดงอธิบายในสัปดาห์หลัง ๆ ได้แสดงอธิบายสติปัฏฐานพอเป็นแนวปฏิบัติ แล้วแทรกธรรมอย่างอื่น เช่น โพรหมกัณฑ์ธรรมวิปัสสนาภูมิ จริต ๖ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้ตามแนววิสุทธิมรรค ตามสมควรแก่แนวธรรมค้ำปฏิบัติและเวลา แม้ธรรมบรรยายในพรรษกาล ๒๕๑๙ ที่รวมพิมพ์ในหนังสือนี้ ก็ได้แสดงอธิบายอนุสติ ๑๐

ประกอบกับสติปัฏฐาน ส่วนที่แสดงอธิบายสติปัฏฐานล้วน ๆ หรือ สติปัฏฐานเป็นส่วนใหญ่ ได้รวมพิมพ์ขึ้นแล้ว ๒ เล่ม คือ แนวปฏิบัติ ในสติปัฏฐานเล่มหนึ่ง แนวปฏิบัติทางจิตอีกเล่มหนึ่ง ฉะนั้นเล่มที่พิมพ์ ครองจึงเป็นแนวธรรมประกอบสติปัฏฐานกับธรรมหมวดอื่น แต่ก็รวม อยู่ในแนวปฏิบัติทางเดียวกัน เพราะแม้จะเป็นธรรมหมวดอื่นข้ออื่นก็ไม่พ้นไปจากสติปัฏฐานในข้อใดข้อหนึ่ง จึงได้ตั้งชื่อตรง ๆ ตามหมวดธรรมที่บรรยายว่า “อนุสสติและสติปัฏฐาน”

ต้นฉบับแห่งธรรมบรรยายนี้ สำเร็จขึ้นได้ด้วยอาศัย พ. ต. ท. ภูมิรัตน์ จักรพิทักษ์ และศาสตราจารย์ ดร. เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ ได้เป็นผู้บันทึกและคัดลอกนำมาให้ตรวจ แล้วจึงอัดโรเนียวแจกแก่ผู้ปฏิบัติอบรมในนามแห่งมูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

หนังสือเรื่อง “อนุสสติและสติปัฏฐาน” นี้ สำหรับอ่าน ฟัง เพื่ออบรมจิตใจในธรรม และอาจใช้เป็นแนวปฏิบัติได้ตามต้องการ ผู้ปฏิบัติ โดยมากมักจะเลือกกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง สำหรับปฏิบัติเป็นประจำของตน เช่น อานาปานสติ ภาวนาศาสติ ธาตุกัมมัฏฐานหรือกสิณข้อใดข้อหนึ่ง ก็อาจอ่านหรือฟังธรรมบรรยายนี้บทใดบทหนึ่งสำหรับฟอกจิต ในเบื้องต้นก่อนได้เหมือนอย่างฟังอนุปุพพิกาสำหรับฟอกจิต แล้วจึงฟังอริยสัจในภายหลัง เพราะจิตใจเมื่อได้รับการฟอกล้างบ้างแล้ว ก็จะเป็นจิตที่อ่อน บริสุทธิ์ ผ่องใส ควรแก่กรรม (การงาน) คือกัมมัฏฐาน

ก

ที่จะปฏิบัติต่อไป ทั้งฝ่ายสมณะและฝ่ายวิปัสสนา และจะได้พบด้วย
ตนเองว่า นี่เป็นทางแห่งความสุขอันแท้จริง.

ศจ. ๗๕๗๗๗๖๐

วัดบวรนิเวศวิหาร

มีนาคม ๒๕๒๒

ธรรมเนียมบรรยายของสมเด็จพระญาณสังวร
ในการอบรมกัมมัฏฐานแก่พระนวกะ
และอุบาสกอุบาสิกา

ณ ส.ว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๑๙

ขอให้ทุก ๆ คนตั้งจิตนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้เป็นวาระแรกที่เริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐานในพรรษา ๒๕๑๙ นี้ จึงจะแสดงเรื่องกัมมัฏฐาน ท่านที่ได้เคยสดับรับฟังแล้วก็อาจที่จะต้องฟังซ้ำ แต่เมื่อตั้งใจพิจารณา ก็อาจจะได้ความจำและความเข้าใจเพิ่มขึ้น ท่านที่ยังไม่เคยได้ฟังก็จะได้สดับฟัง

กัมมัฏฐานนั้นตามศัพท์ แปลว่า “ที่ตั้งของการงาน” หรือ “ตั้งการงาน” คำนี้ใช้หมายถึงตั้งการงานทางโลก เช่น ตั้งการงานที่เป็นอาชีพต่าง ๆ ก็มี ใช้หมายถึงตั้งการงานทางจิตที่ตั้งเรียกว่ากัมมัฏฐานในทีนก็มี แต่ในที่นี้มุ่งถึงตั้งการงานทางจิต จิตใจนี้เป็นสิ่งสำคัญ

ที่ทุก ๆ คนมีอยู่คู่กับร่างกาย เมื่อมีร่างกายและจิตใจประกอบกันจึงเป็นบุคคลผู้ดำรงชีวิตอยู่ ดังที่ทุก ๆ คนได้ดำรงชีวิตอยู่นั้นก็มีร่างกายและจิตใจประกอบกันอยู่ ทั้ง ๒ อย่างนี้ จิตใจย่อมเป็นสำคัญในทางที่เป็นหัวหน้าของกรรม คือการงานทั้งหลาย และเป็นผู้รับเสวยผลทุกข์สุขทั้งหลายโดยเป็นต้นเดิม เพราะฉะนั้น จึงมีคำกล่าวที่ว่าจิตใจเปรียบเหมือนนาย ร่างกายเปรียบเหมือนบ่าว จิตใจเป็นผู้สั่งร่างกายให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ จึงเปรียบเหมือนนาย ร่างกายก็กระทำไปตามที่จิตใจสั่ง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงมุ่งให้ปฏิบัติอบรมจิตใจฝึกจิตใจเป็นประการสำคัญ เมื่ออบรมจิตใจฝึกจิตใจได้แล้วก็ย่อมจะปกครองตนเองได้เป็นอย่างดี ก็มีพื้นฐาน การตั้งการงานทางจิต ก็เป็นวิธีอบรมจิตใจฝึกจิตใจตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

อันจิตใจนี้พิจารณาแล้วทุกคนก็อาจจะเห็นได้ว่า ประการหนึ่งย่อมมีความสำคัญอยู่ที่ที่ตั้ง หรือว่าการตั้ง ถ้าตั้งจิตใจไว้ในที่ที่ตั้งชั่วที่ร้อนก็ทำให้เกิดความชั่วความร้อน ถ้าตั้งจิตใจในที่ตั้งที่ดีที่เย็นก็ทำให้จิตใจที่จิตใจเย็น อันที่ตั้งที่ร้อนนั้นก็ได้แก่ราคะ ความติดความยินดีหรือโลภะ ความโลภอยากได้ โทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง และโมหะ ความหลง กิเลสเหล่านี้เปรียบเหมือนอย่างไฟ ท่านจึงเรียกว่า “ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ” เมื่อตั้งจิตใจไว้ในไฟเหล่านี้ก็ย่อมจะมีความร้อน เพราะว่ากิเลสเหล่านี้เป็นเครื่องร้อนทั้งนั้น และเป็นเครื่องปรุงจิตให้ติดให้ตั้งเจตนาไปในทางร้อน เมื่อมีเจตนาไปในทางร้อน กรรมที่ประกอบออกไปก็เป็นกรรมที่เว้าร้อน เป็นเครื่องเผา

ตนเองและเป็นเครื่องเผาผู้อื่นให้เดือดร้อน ทั้งจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในระบะความดีความยินดี หรือโงะความโลภอยากได้ ก็เลสข้อนักแต่งจิตใจให้คิดอยากได้ ให้ติด ให้เร่าร้อน อยู่ในสิ่งนั้นสิ่งนั้น ในบุคคลนั้นในบุคคลนั้น และเมื่อคิดเป็นเจตนาจงใจขึ้นมาแล้วก็ก่อให้เกิดกรรม คือการงานที่กระทำออกไปทางกาย ทางวาจา ทางใจ เป็นไปตามอำนาจของระบะหรือโงะนั้น ถ้าจิตใจตั้งอยู่ในความโกรธแค้นขัดเคือง ไฟกองนั้นก็ปรุ้งแต่งจิตใจให้คิดให้เจตนาไปในทางทำลายล้าง เป็นเหตุก่อกรรมคือการงานที่กระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ เป็นไปตามอำนาจของโทสะพยาบาทนั้น เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในโมหะคือความหลงเพราะความไม่รู้ ความหลงก็ปรุ้งแต่งจิตใจให้หลงถือผิด เพราะหลงเห็นชั่วเป็นดี เห็นดีเป็นชั่ว เห็นถูกเป็นผิด เห็นผิดเป็นถูก ก็ก่อเจตนา คือความจงใจประกอบกรรมไปในทางที่ผิด ๆ ต่าง ๆ เป็นการถือเอาผิดเพราะฉะนั้น เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในที่ตั้งอันเป็นกิเลสที่เป็นกองไฟตั้งนั้น ก็เป็นเหตุปรุ้งแต่งเจตนาปรุ้งแต่งกรรมเป็นไปในทางร้อนทั้งนั้น ไม่เป็นไปในทางเย็น พิจารณาอยู่ที่ตนเองก็จะมองเห็นได้ว่า ในขณะที่จิตใจตั้งอยู่ในกองไฟตั้งนั้น ได้เคยร้อนมาอย่างไร ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ตั้งจิตใจไว้ในที่ตั้งที่ดี ในที่ตั้งที่เย็น อันจะเป็นเครื่องปรุ้งแต่งกรรมคือการงานทางจิตใจอันเป็นไปในทางที่ดี เป็นเครื่องป้องกันและเป็นเครื่องดับที่ตั้งที่ร้อนดังที่กล่าวมานั้น

อันที่ตั้งที่ดีก็คือกัมมัฏฐานนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงกัมมัฏฐานก็คือทรงแสดงที่ตั้งแห่งจิตใจที่ดี เพื่อให้จิตใจได้ประกอบกรรมคือการ

งานทางจิตใจอันหมายถึงการฝึกการอบรมจิตใจอันเป็นไปในทางที่ดี ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นไปเพื่อความสงบใจอย่างหนึ่ง วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นไปเพื่ออบรมปัญญาคือความรู้แจ้งเห็นจริงอีกประการหนึ่ง ประการแรกเป็นข้อที่พึงปฏิบัติก่อน เพราะว่าจิตใจนี้เมื่อประกอบด้วยอารมณ์และกิเลสทั้งหลาย อันหมายความว่าตั้งอยู่ในที่ตั้งอันร้อนดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ย่อมเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ที่ตั้งอันร้อนเมื่อกล่าวสรุปโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็ได้แก่อารมณ์และกิเลสนั่นเอง

อารมณ์นั้น ก็คือเรื่องที่ใจคิด เรื่องที่ใจตำริ เรื่องที่ใจหมกมุ่นถึง อันประสบพบผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะ คือใจนั่นเอง ใต้แก่เมื่อตากับรูปประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับรูปที่ตาเห็นเข้ามาเป็นอารมณ์ คือคิดถึงรูปที่เห็นนั้น เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอาเสียงที่ได้ยินนั้นมาเป็นอารมณ์ คือคิดถึงเสียงนั้น เมื่อจมูกกับกลิ่นประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอากลิ่นที่ทราบนั้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อลิ้นกับรสประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอารสที่ทราบนั้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อกายกับสิ่งที่กายถูกต้องประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอาสิ่งที่กายถูกต้องนั้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อมนะที่แปลว่าใจเหมือนกันกับธรรมคือเรื่องราวมาประจวบกัน จิตใจนี้ก็รับเอาธรรม คือเรื่องราวนั้นมาเป็นอารมณ์ คือรับเอามาคิด รับเอามาตำริ รับเอามาหมกมุ่นถึงนั้นคืออารมณ์ เมื่ออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งราคะหรือโลภะ ราคะหรือโลภะก็บังเกิดขึ้น เมื่ออารมณ์เป็นที่ตั้งของโทสะ โทสะก็บังเกิดขึ้น เมื่อ

อารมณ์เป็นที่ตั้งของโมหะ โมหะคือความหลงก็บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น
 อารมณ์และกิเลสตั้งกล่าววจีจึงทำให้จิตใจนี้มีความพอใจยินดีติดอยู่ใน
 รูปเสียงเป็นต้นที่เป็นอารมณ์นั้นบ้าง ทำจิตใจให้งุ่นง่านโกรธแค้นขัด
 เคืองบ้าง ทำจิตใจให้หลงคือให้ขาดปัญญา เพราะบางคราวก็มีความ
 ง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ในบางคราวก็มีความฟุ้งซ่านรำคาญ ในบางคราวก็
 เคลือบแคลงสงสัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอาการของความหลงทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น จิตใจที่ประกอบไปด้วยอารมณ์และกิเลสตั้งกล่าววจี
 จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ เพราะฟุ้งซ่านไปด้วยอำนาจของความรักบ้าง
 ความชังบ้าง ความหลงบ้าง และแม้ว่าคล้ายกับสงบง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม
 แต่ก็หาได้ชื่อว่าสงบไม่ เพราะอาการง่วงงุนเคลิบเคลิ้มนี้เป็นอาการ
 ของความหลง ขาดปัญญาคือความรู้ ก็จึงเท่ากับว่าไม่สงบเหมือนกัน
 เพราะขาดปัญญาคือความรู้ เมื่อเป็นดังนี้กิจที่จะพึงปฏิบัติประการแรก
 ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติกัมมัฏฐานที่จะทำให้ได้รับความสงบใจ คือสงบ
 จากอารมณ์และกิเลสตั้งกล่าววจี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกัมมัฏฐานอันเป็นไปเพื่อความ
 สงบตั้งกล่าววจีไว้เป็นอันมาก และเมื่อได้รับมาปฏิบัติให้จิตใจสงบพอ
 สมควรแล้ว ที่เรียกว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จิตใจจึงจะ
 เป็นจิตใจที่เรียกว่า “ ปภัสสร ” คือผุดผ่อง เป็นจิตใจที่อ่อน เป็นจิต
 ใจที่ควรแก่การงานที่จะพึงปฏิบัติยิ่งขึ้นคือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อเป็น
 ตั้งนี้แล้วก็ปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป อบรมปัญญาให้รู้แจ้ง
 เห็นจริง

ธรรมสำหรับปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นทางอบรมปัญญา ประกอบไปด้วยกันที่นักปฏิบัติทั้งหลายนิยมใช้ปฏิบัติกันเป็นอันมากก็คือ “สติปัฏฐานทั้ง ๔”

สติปัฏฐานนั้นได้แก่ตึงสติหรือที่ตึงแห่งสติ หรือว่าความปรากฏแห่งสติ ตามชื่อนัยกสติขันธ์เป็นประธาน อันสติขันธ์ก็ได้แก่ความระลึกได้ หรือว่าความรู้อันเป็นเครื่องระลึกได้ เป็นธรรมสำคัญคู่กับปัญญาทั้งที่เรียกกันอยู่เสมอว่า สติปัญญา สตินี้เป็นธรรมปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ฝึกอบรมให้มากขึ้น สติมีลักษณะเป็นความจำต้องทมิแสดงว่าระลึกได้ถึงงานที่ทำคำที่พูดแม่นยำได้ ตึงสติมีลักษณะเป็นความจำได้ คือเมื่อระลึกขึ้นมาว่าได้พูดได้ทำอะไรไว้เมื่อใดมาแล้ว ก็ระลึกได้ว่าได้ทำอะไรสิ่งนั้นไว้ได้พูดสิ่งนั้นไว้เมื่อนั้นเหมือน

อนึ่ง สติมีลักษณะเป็นความรู้ที่ระลึกได้ถึงงานที่ทำคำที่พูด ในปัจจุบัน คือจะทำจะพูดอะไรก็นึกได้ก่อนว่า เราจะทำจะพูดสิ่งนั้นสิ่งนี้ และนึกได้ด้วยว่าควรหรือไม่ควร ผิดหรือถูก สติที่มีลักษณะตึงจึงเป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องห้าม เป็นเครื่องป้องกัน มิให้กระทำมิให้พูดในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ชอบ แต่ส่งเสริมให้ทำให้พูดในสิ่งที่ดีที่ชอบ อนึ่ง สติมีลักษณะที่เป็นอนุปัสสนา คือตามรู้หรือรู้ตามอาการที่เป็นไปอยู่ในตนเองทั้งทางกายทั้งทางใจ คือตนเองมีอาการทางกายเป็นไปอยู่อย่างไรมีอาการทางใจเป็นไปอยู่อย่างไรในปัจจุบัน สติก็ตามรู้ตามเห็น หรือว่ารู้ตามเห็นตามไปอยู่เสมอเหมือนอย่างฟ้เลี้ยงที่เลี้ยงเด็ก เมื่อเด็กจะยืนเดินนั่งนอนหรือจะทำอะไรก็อยู่ในสายตาของฟ้เลี้ยงซึ่งก็มองเห็น

อยู่ตลอดเวลา สติตั้งมีลักษณะเป็นอนุปัสสนา คือรู้ตามเห็นตาม หรือตามรู้ตามเห็น

ทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้อบรมสติที่มีลักษณะทุกอย่างตั้งกล่าวมานี้ กล่าวคือให้อบรมสติที่มีลักษณะเป็นความจำ จำการที่ทำ คำที่พูดแม่นยำได้ โดยให้หัดระลึกนึกถึงการที่ทำคำที่พูดในวันหนึ่ง ๆ ในเวลาใดเวลาหนึ่ง ว่าได้ทำอะไร ได้พูดอะไร และก็ให้นึกจนถึงว่า ผิดหรือถูกชั่วหรือดีอย่างไรด้วย แม้ว่าจะนึกทั้งหมดไม่ได้ ก็นึกในส่วนใดส่วนหนึ่งที่ควรจะนึกระลึกถึง และก็ให้ทำความรู้สำนึกในการ ที่กระทำในคำที่พูดนั้น ๆ ว่าอะไร อย่างไร ผิดชอบชั่วดีอย่างไร ไว้อยู่เสมอทั้งนี้ จะทำให้เกิดสติที่เป็นตัวความจำคือความระลึกได้ด้วย ให้เกิดสติที่เป็นตัวสำนึกในผิดชอบชั่วดีด้วย การหัดตั้งนี้จะทำให้จำได้ ในเรื่องทั้งหลายที่ควรจำในอดีต เมื่อนึกขึ้นมาก็นึกได้ทันที และจะทำให้มีความสำนึกผิดชอบชั่วดีอันจะทำให้เกิดสติอีกลักษณะหนึ่งที่กล่าวมาแล้ว เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องห้ามจากความชั่ว เป็นเครื่องส่งเสริมในทางดี และตรัสสอนให้อบรมสติที่มีลักษณะเป็นอนุปัสสนาตามดูตามเห็น เรียกว่าเป็นพลียงตัวเอง สติที่เป็นพลียงตัวเองนี้จะดูรู้เห็นอาการทางกายและจิตใจของตัวเองอยู่เสมอว่าเป็นไปอย่างไรอยู่ในปัจจุบัน ตั้งนี้แหละคือสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้า

สติปัฏฐาน ๔ นั้นก็คือ สติที่เป็นอนุปัสสนาพลียงของตัวเอง สำหรับที่จะคอยดูคอยรู้คอยเห็นอาการทางกายและจิตใจของตนเอง นั้นเอง ซึ่งได้ตรัสแสดงถึงอาการทางกายและจิตใจเหล่านั้นแจกออกเป็น

๔ ข้อเพื่อความสะดวกในการปฏิบัติอบรมสติให้บังเกิดขึ้น

- ข้อ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามคู้ให้รู้เห็นกาย
 ข้อ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามคู้ให้รู้เห็นเวทนา
 ข้อ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามคู้ให้รู้เห็นจิต
 ข้อ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามคู้ให้รู้เห็นธรรม

ตรัสแสดงอานิสงส์ไว้ว่า สัตุดานัน วิสุทฺธิยา เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย โสภปริเทวานัน สมตฺติกฺกมย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความระทมทุกข์ทั้งหลาย ทุกฺขโทมนสฺสุตฺตานิ อญฺจนฺคฺมย เพื่อกับทุกข์และโหม่นสทั้งหลาย ฌายสฺส อธิคฺมย เพื่อบรรลุญายธรรม คือธรรมที่พึงบรรลุ นิพฺพานสฺส สจฺฉนิกิริยาช เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังนั้น ต่อไปก็ขอให้ตั้งใจฟังสวด และตั้งใจกำหนดทำสติสืบต่อไป.

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

บัดนี้ ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมใจเข้ามากำหนดดูกายและใจของตนเอง กายนี้อันหมายถึงรูปกายก็กำลังอยู่ในอิริยาบถนี้ ก็ให้นึกตรวจดู

ร่างกายทั้งหมดของตน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบนี้ อิริยาบถนั่งก็ได้นั่งวางมือวางเท้าลำตัว และศีรษะเป็นอย่างนี้ ๆ และตรวจดูจิตใจของตนเองก็จะพบว่ากำลังตั้งใจฟังคำบรรยายอบรม และคำบรรยายอบรมนี้ก็กำลังจะแสดงสติปัญญาตั้งสติกำหนดตามกาย เวทนา จิต และธรรมในจิตของตนเอง จึงขอให้ทุก ๆ ท่านพร้อมกันตั้งสติคือความระลึกรู้เข้ามาที่กายของตนเอง เวทนาของตนเอง จิตใจของตนเอง และธรรมในจิตใจของตนเอง อันรวมเรียกว่ากายและใจ แต่ก็จำแนกออกไปได้เป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมในจิต กุญแจก็กุญแจที่กำลังนั่งอยู่ตั้งกล่าวมาข้างต้น ก็กุญแจคือสุขทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่กำลังได้รับอยู่นี้ กายมีสุขทุกข์อย่างไร จิตมีสุขทุกข์อย่างไร กายก็อาจเมื่อยที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง หรือว่าเมื่ออยู่ในห้องนี้ได้รับความเย็นมีความผาสุกอันนับว่าสบาย ใจเองก็อาจมีความสบายในเมื่อได้มาตั้งสติกำหนดทำความสงบอยู่นี้ ก็ดูให้รู้ เวทนา จูจิตก็คือจิตใจของตนเองว่าคิดอะไรรู้อะไรอยู่ในบัดนี้ ประกอบด้วยอะไร ประกอบด้วยความชอบความชังความหลงอยู่ในอะไร หรือว่าสงบ สงบชอบสงบชังสงบหลงอยู่ในอะไร ดูเอาเพียงที่เป็นผิวเผินก่อน เอาเพียงที่ผัสขณมา ในเมื่อยังไม่มีโลกิครทหลงอะไรผัสขณมา หรือว่ายังไม่มีชอบชังหลงอะไรผัสขณมา เพราะว่าจิตใจกำลังตั้งอยู่ในความสงบ กำลังฟังธรรมบรรยายซึ่งเป็นไปในทางสงบก็ให้รู้ แต่ในบางขณะถ้าจิตใจออกไปคว้าอารมณ์เป็นคนนั้นบ้าง คนนี้บ้างเรื่องนี้บ้างเรื่องนั้นบ้าง ชอบชังหลงผัสขณมากก็ให้รู้ ตั้งน

ก็เป็นการศึกษาสติตามจิตใจของตนว่าเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไร และเมื่อเห็นจิตใจของตนแล้วก็ย่อมจะเห็นธรรมที่อยู่ในจิตใจนั้น เหมือนอย่างเมื่อมองเห็นน้ำที่ใสก็ย่อมจะเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำ เช่นว่ามองเห็นปลาที่ว่ายไปในน้ำ มองเห็นกรวดทรายเป็นต้นที่จมอยู่ในน้ำ ฉะนั้นก็คติ เมื่อมองเห็นจิตใจว่าเป็นอย่างไร ก็ย่อมจะมองเห็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจ ก็สิ่งที่อยู่ในจิตใจนั้นแหละคือธรรม บางอย่างก็เป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นอกุศลคือเป็นส่วนชั่วส่วนผิด เช่นว่าเป็นนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่ง หรือว่าเป็นความชอบความชังความหลงนั่นเอง ดังกล่าวมาว่ามีประกอบอยู่ในจิตบางครั้ง บางคราวก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศลคือเป็นส่วนดีส่วนชอบ เช่นว่าเป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นกุศลเจตนา ก็คืออยากจะทำทาน อยากรักษาศีล อยากรจะอบรมกัมมัฏฐาน หรือว่าเป็นสติ เป็นสมาธิ ดังที่กำลังอบรมปฏิบัติอยู่นี้ นี้คือธรรมในจิต อันเปรียบเหมือนสิ่งมีอยู่ในน้ำ เช่น ปลาที่ว่ายอยู่ในน้ำ ก้อนอิฐก้อนหินที่จมอยู่ในน้ำ ฉะนั้น ในเบื้องต้นนี้ ก็ขอให้ตรวจเข้ามาดูกาย เวทนา จิต ธรรม ในบัดนี้ดังกล่าวมา และการที่ลองตรวจดูเป็นการลองตรวจดูโดยทั่วไป ซึ่งนับว่าเป็นสติบัญญัติฐาน คือเป็นการตั้งสติที่มีลักษณะเป็นอนุปัสสนา คือการตามดูให้รู้ให้เห็นว่าเป็นอย่างไรอยู่ในปัจจุบันนี้ และการที่ตั้งสติกำหนดดูโดยทั่วไปนี้ก็ย่อมจะประกอบด้วย

หนึ่ง อาตาป คือความเพียร เพราะการตั้งสติตรวจดูเป็นความเพียรอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าไม่มีความเพียรการตั้งสติตรวจดูก็มีขึ้นไม่ได้ ความเพียรนี้มีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความเกียจคร้าน ความเกียจ-

ครั้นนั้นไม่อยากจะทำอะไร การตั้งสติก็ไม่อยากจะทำ แต่ว่าความเพียร
 นั้นเป็นความใคร่ที่จะทำ และเริ่มกระทำ ดำเนินการกระทำ ทั้งกระ-
 ทำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น นี่เป็นลักษณะของอาตาศาปที่เป็นตัวความเพียร และ
 ก็ไม่ใช่ความเพียรทั่ว ๆ ไป แต่ว่าเป็นความเพียรพิเศษเพราะเป็นความ
 เพียรที่เผากิเลส ด้วยว่าการปฏิบัติทำสติกำหนดตั้งขึ้นเป็นการปฏิบัติที่
 เผากิเลส ตั้งแต่ความเกียจคร้าน และเผากิเลสที่เป็นตัวนิวรณ์อัน
 เป็นเครื่องห้ามเครื่องกั้นที่จะไม่ให้กระทำ อันจะพึงเห็นได้ว่า ก่อนที่จะ
 มาก็น่าจะมีนิวรณ์อันเป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้น่า เช่น ความต้องการ
 ที่อยากจะพักผ่อนหรือสนทนาปราศรัย หรือจะทำสิ่งที่สนุกเพลิดเพลิน
 หรือมีกังวลห่วงใยในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ต้องเผาต้องทำลายความคิดต่าง ๆ
 สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นนิวรณ์เหล่านั้นแล้วจึงมาได้ ครั้นมาแล้วมานั่งฟัง พร้อม
 ทั้งทำการปฏิบัติทำสติอยู่ในบัดนี้ ก็จะต้องเผานิวรณ์เป็นต้นว่ากังวล
 ห่วงใยหรือสิ่งที่งุใจออกไปต่าง ๆ อันเรียกว่าอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะดึงใจ
 ออกไปให้ไปเพลินอยู่ไปติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น หรือเป็นความอึดอัด
 รำคาญเพราะต้องมานั่งเข้าที่เข้าทาง ต้องรวมใจ ใจนี้ไม่ค่อยเคยจะได้
 รวมเพราะปล่อยให้กระเจิดกระเจิงไปตามใคร่ตามปรารถนา ครั้นมาจัด
 ตั้งไว้ในที่ของกัมมัฏฐาน ตั้งนี้ ก็ตั้งรณกวดแกว่งกระสับกระส่าย ก็ต้อง
 เผากิเลสเหล่านั้นแล้วจึงจะตั้งสติกำหนดต่อไปได้ ฉะนั้น จึงเรียกว่า
 อาตาศาป ความเพียร ซึ่งหมายถึงความเพียรซึ่งเป็นเครื่องเผากิเลส

สอง สัมปชาน ก็คือความรู้ ความรู้อันรู้อยู่ที่กายและใจอันนี้
 เมื่อกำหนดกายก็รู้กาย กำหนดเวทนา จิต ธรรม ก็รู้เวทนา จิต ธรรม

สาม สติ คือความระลึก ก็คือตัวกำหนดนั่นเอง เมื่อตั้งสติลงไปที่กายก็กำหนดกาย ที่เวทนาจึงกำหนดเวทนา ที่จิตที่ธรรมก็กำหนดจิต กำหนดธรรม เป็นอาการที่จิตตั้งกำหนดลงไป นั่นเป็นสตีก่อนเป็นข้อสาม ซึ่งเมื่อตั้งสติกำหนดลงไปก็มีความรู้ในสิ่งนั้น นี่เป็นสัมปชาน อันเป็นข้อสอง สัมปชานกับสติจึงเป็นสิ่งที่คู่กัน

และสี่ กำจัดความยินดีความยินร้ายในโลกเสีย ก็คือเมื่อตั้งสติกำหนดรู้ลงไปในร่างกาย เวทนา จิต ธรรมทั้งนี้ ก็ไม่ใช่หมายความว่า เพื่อก่อกิเลสหรือส่งเสริมกิเลส แต่ว่าเพื่อกับกิเลส ซึ่งในที่นี้ยกเอายินดี ยินร้ายขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็คือไม่ใช่เพื่อก่อให้เกิดความยินดียินร้ายที่เรียกว่า โสมนัสโทมนัสในร่างกาย เวทนา จิต ธรรม แต่เพื่อกำจัดความยินดี ความยินร้ายในร่างกาย เวทนา จิต ธรรม

ฉะนั้น ในการที่ตั้งสติกำหนดอันเป็นสติปฏิฐานนี้จึงต้องมีอาตาป ความเพียรเผากิเลส สัมปชาน ความรู้สติ ความระลึกอันหมายถึงตัว กำหนดใจ และกำจัดความยินดีความยินร้ายเสีย ถ้าหากว่าระลึกไปในกาย เวทนา จิต ธรรมที่เป็นไปอยู่โดยทั่วไป ก็ต้องมีความเพียรเหมือนกัน แต่ความเพียรนั้นไม่ใช่อาตาป คือความเพียรเผากิเลส แต่อาจจะ เป็นความเพียรที่ก่อกิเลส ก็มีความรู้ความกำหนด แต่ว่าเป็นความรู้ ความกำหนดที่เป็นไปเพื่อก่อกิเลส จึงไม่เป็นการกำจัดความยินดีความ ยินร้าย แต่เป็นการก่อให้เกิดความยินดีความยินร้าย เหมือนอย่างว่า เมื่อระลึกถึงกายทั่ว ๆ ไป ก็ต้องมีความเพียรระลึก และต้องมีความรู้ มีความกำหนด แต่ว่าเมื่อกำหนดลงไปในร่างกายว่าเป็นของสวยงามน่ารัก

นำชม ก็ก่อกิเลสตัวความยินดีให้บังเกิดขึ้น ที่มีลักษณะเป็นโรคหรือ
 โลกะตั้งเช่นจิตของสามัญชนทั่วไป หรือไม่เช่นนั้นเมื่อกำหนดลงไปว่า
 นำเกลียดก็เกิดความยินร้าย ดังนั้นจึงไม่ใช่สติปัฏฐาน ที่เป็นสติปัฏฐานนั้น
 จะต้องมืองค์ประกอบทั้ง ๔ ดังกล่าวมานี้ แต่ว่าจะมืองค์ประกอบ
 ทั้ง ๔ ดังกล่าวมานี้ได้ ก็จะต้องรู้จักวิธีปฏิบัติตั้งสติกำหนดตั้งที่ท่านสอน
 ไว้ว่าให้ตั้งสติกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นภายใน ซึ่งเป็น
 ภายนอก ซึ่งเป็นทั้งภายในทั้งภายนอก และให้ตั้งสติกำหนดกาย เวทนา
 จิต ธรรม ว่ามีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ว่ามีความดับไปเป็นธรรมดา
 ว่ามีทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับไปเป็นธรรมดา รวมความเข้ามว่า ตั้ง
 สติกำหนดให้รู้กาย เวทนา จิต ธรรมให้ทั่วถึง ไม่ใช่ว่าแต่เพียงผิวเผิน
 เพราะถ้ากำหนดให้รู้แต่เพียงผิวเผินก็อาจจะไปพบมายาของกาย เวทนา
 จิต ธรรมอันจะก่อให้เกิดความยินดีความยินร้าย จึงต้องตั้งสติให้รู้ทั่วถึง
 ที่ว่าทั้งภายในทั้งภายนอกและทั้งสอง กับทั้งให้รู้ทั้งเกิดทั้งดับ สัมปชาน
 คือความรู้ เมื่อรู้ทั้งภายในทั้งภายนอกทั้งเกิดทั้งดับดังนี้ ก็เป็นความ
 รู้ที่เป็นสติปัฏฐานเต็มที จะเป็นความรู้ที่เป็นสติปัฏฐานเต็มทีได้ก็ต้อง
 กำหนด ทำสติกำหนดลงไปโดยลำดับ ให้ทั่วถึงทั้งภายในทั้งภายนอก
 ให้ทั่วถึงทั้งเกิดทั้งดับ ดังนี้ จึงจะเป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์ อันมี
 ลักษณะเป็นอาตาป เป็นความเพียรเผากิเลสที่สมบูรณ์ เป็นสัมปชาน
 เป็นความรู้ที่สมบูรณ์ เป็นสติกำหนดที่สมบูรณ์ และเป็นกรำจำกัด
 ความยินดีความยินร้ายได้ นับว่าเป็นสติปัฏฐานที่สมบูรณ์ จะเป็น
 สติปัฏฐานในข้อใดข้อหนึ่ง เมื่อประกอบด้วยองค์ลักษณะดังนี้ ก็นับ

เป็นสติปัญญาที่สมบูรณ์ได้

ในขั้นของการปฏิบัติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้เริ่มจับปฏิบัติตั้งแต่ข้อกายานุสัสสนาสติปัญญา สติที่พิจารณากาย และแม้ในข้อกายานุสัสสนาก็ส่วนที่จะพึงหยิบยกขึ้นมาตั้งสติพิจารณาเป็นอันมาก ก็ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณาเริ่มแต่ลมหายใจเข้าออกซึ่งท่านจะได้สวดสืบท่อไป ณ บัดนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังและตั้งใจปฏิบัติตามข้อที่ท่านสวดคนนั้น

ต่อไป.

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ ขอให้ระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยพระคุณ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนแต่ตรัสรู้ ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ผู้ปฏิบัติแสวงหาความตรัสรู้ ได้ทรงบำเพ็ญพระบารมี ๑๐ ประการคือ ทาน การให้การบริจาค ศีล ความประพฤติงดเว้นจากภัยเวรทั้งหลาย เนกขัมมะ การออกคือออกบวชหรือว่าออกทางใจด้วยสมาธิ ปัญญา การแสวงหาความรู้ในสิ่งที่จะเป็นความจริง พร้อมทั้งพระบารมีที่เป็นอุปการปฏิบัติคือ วิริยะ ความเพียร ขันติ ความอดทน สัจจะ ความทำจริงพูดจริง กิจจริง อธิษฐาน ความตั้งใจมุ่งมั่น เมตตา ความรักใคร่ปรารถนา

ให้เป็นสุข อุเบกขา ความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่โดยมีจิตมีธัมมัตถ์เป็นกลางไม่
 ลำเอียงเพราะความรักความชังเป็นต้น ได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีเหล่านี้
 จนถึงรวมกันเข้าเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง
 คือความเห็นชอบ ความคำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิต
 ชอบ ความเพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ จึงได้ตรัสรู้พระธรรม
 ความตรัสรู้ของพระองค์เป็นวิชาความรู้แจ่มแจ้งสว่างโพล่งขึ้นในสัจจะ
 ๕ ทหลาย อวิชา คือความรู้พร้อมทั้งกิเลสกองทุกข์ทั้งปวงก็ดับไป
 หมก เป็นวิมุตติความหลุดพ้น เหมือนอย่างเมื่อความสว่างบังเกิดขึ้น
 ความมืดก็หายไป สิ่งทั้งหลายที่เคยถูกความมืดหุ้มห่อปกปิดเอาไว้ก็ปรากฏ
 แจ่มชัดทุกสิ่งทุกประการ จึงทรงเป็นพุทธโธ คือเป็นผู้รู้ผู้เห็นแล้วว่าที่
 เรียกว่าผู้ตรัสรู้แล้ว รู้เห็นในสัจจะคือสิ่งที่ปรากฏขึ้นตามเป็นจริงใน
 ความสว่างไม่มีอะไรปิดบังซ่อนเร้น วิสุทธโธ เป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นแล้ว
 กรุณามหัตถณโว มีพระกรุณาตั้งห้วงทะเลหลวง เสด็จจาริกไปประกาศ
 พระพุทธศาสนา ตั้งพระพุทธศาสนาและพุทธบริษัทขึ้นในโลก ขอให้
 เราทั้งหลายได้ระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยย่อ แม้ตั้งที่กล่าวมานี้
 โดยพระคุณก็สรุปเข้าในพระปัญญาคุณ คุณคือความตรัสรู้จริง พระ
 วิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาคุณ คุณคือความ
 กรุณาจริง

ความระลึกถึงพระพุทธเจ้าแม่โดยพระคุณดังนี้ เรียกว่าพุทธา-
 นุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็นกัมมัฏฐานข้อหนึ่งซึ่งจะทำจิตใจให้
 บังเกิดปสาทะ คือความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า เป็นจิตที่มีลักษณะ

ผ่องใส ประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ คือความพอใจความเพียรในอันที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ฉะนั้น ก็จะได้แสดงสติปัฏฐาน ทั้งสติหรือที่ตั้งสติ หรือความปรากฏแห่งสติตามที่ได้ทรงสั่งสอนไว้ ว่าเป็นทางไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจด ข้ามพ้นความโศกความระทม คับทุกข์โทมนัส ให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุ อันเป็นธรรมที่ชอบ ทำให้แจ้งพระนิพพานได้ คือสติที่ตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม อันรวมเข้าเป็นบุคคลทุก ๆ คนนั่นเอง ได้ตรัสสอนไว้เริ่มให้ตั้งสติกำหนดดูภายในกาย จับแต่ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกายส่วนหนึ่ง โดยได้ตรัสแนะนำผู้ปฏิบัติให้เข้าสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือว่าสู่เรือนว่าง อันเป็นสถานที่สงบสงัด นั่งขัดหรือคู้บัลลังก์ คือขัดหรือคู้ขา ที่เรียกกันว่าขัดสมาธิหรือขังสมาธิ ทำสมาธิทำสมาธิ ตั้งกายตรง มือขวาทับมือซ้าย ดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว โดยตั้งสติกำหนดการหายใจ ซึ่งมีระยะเวลาที่หายใจเป็นอยู่โดยปรกติ ก็เรียกว่าหายใจยาวอยู่เป็นปรกติ จะยาวเท่าไรก็สุดแต่ระยะเวลาที่หายใจเข้าหายใจออก จะ ๑ วินาที ๒ วินาที ๓ วินาที หรือเท่าใดก็สุดแต่ระยะเวลาที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่โดยปรกติ ยาวเท่าไรนั้นก็กันไปเองโดยปรกติกกรรมชาติ หายใจอยู่ของตน แต่ในเบื้องต้นนี้เรียกว่า หายใจเข้ายาวหายใจออกยาว ตามปรกติกกรรมตา ให้ตั้งสติกำหนดเข้ามาให้รู้ รู้ลมหายใจ รู้การหายใจ ความที่กำหนดรู้หรือว่าความรู้ที่ได้จากการกำหนดนี้คือสติ ถ้ายังกำหนด

แล้วไม่รู้ก็ยังไม่ได้สติ ต่อเมื่อรู้จึงจะชื่อว่าได้สติ ฉะนั้น ก็ให้ทุกคน กำหนดเข้ามา หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว และเมื่อได้สติที่กำหนดตั้งน้อยบ่อย ๆ ก็จะ เกิดฉันทะคือความพอใจ และเมื่อตั้งสติกำหนดต่อไปด้วยฉันทะ ก็จะเกิด ปราโมทย์คือความบันเทิงใจ ลมหายใจการหายใจก็จะสุขุมคือละเอียด เข้า เพราะว่ากายก็จะสงบลง ใจก็จะสงบลง ลมหายใจและการหายใจ ที่ละเอียดก็จะสิ้นเข้า เมื่อเป็นดังนี้ เมื่อหายใจเข้าสิ้นก็ให้รู้ว่าเรา หายใจเข้าสิ้น หายใจออกสิ้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสิ้น และเมื่อตั้งสติ กำหนดอยู่บ่อย ๆ ได้สติอยู่บ่อย ๆ ฉันทะก็จะเกิด ปราโมทย์ก็จะเกิด ลมหายใจที่สนั่นก็จะละเอียดยิ่งขึ้น จนถึงจิตที่กำหนดจะกลับจากลม หายใจเข้าลมหายใจออก แต่ว่านิมิตคือความกำหนดจะดำรงอยู่ในจิตที่ ตั้งกำหนด และเมื่อจิตที่ตั้งกำหนด ๆ แน่วแน่เข้ามา กายใจทั้งหมด ก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ เหมือนอย่างว่ากายใจทั้งหมดนี้ปรากฏอยู่ใน สายตา แต่ว่าสายตานั้นก็คือความรู้ กายส่วนที่เป็นรูปภายในบัดนี้กำลัง นิ่งอยู่ก็จะปรากฏเป็นก้อนอยู่ในความรู้ ใจเองก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ ใจเองก็หมายถึงความคิดเรื่องที่เกิด เมื่อความคิด คิดกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นเรื่องที่คิด ก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ ถ้าจิตออกไปคิดถึง เรื่องอื่น เรื่องอื่นนั้นก็เป็นเรื่องที่คิดก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ แต่ถ้าจิต ออกไปก็ให้นำกลับมาตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เป็นอันว่าเมื่อ สติที่ตั้งกำหนดแน่วแน่ กายใจทั้งหมดก็จะปรากฏอยู่ในความรู้ และ เมื่อจิตตั้งกำหนดแน่วแน่อยู่ในลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกเป็น

เรื่องที่เกิดกำหนด กายใจทั้งหมดก็จะรวมอยู่ที่ความกำหนดลมหายใจ
 เข้าออก ลมหายใจเข้าออกก็จะเป็นเรื่องที่เกิดกำหนดปรากฏอยู่ใน
 ความรู้ เท่ากับว่ากายใจทั้งหมดนี้รวมกันอยู่ในลมหายใจเข้าออก และ
 ในจิตที่ทั้งกำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ว่าจิตจะกลับจากลมหายใจเข้า
 ออกที่เป็นภายนอก แต่วานิมิตของลมหายใจเข้าออกชั้นในคือตัวความ
 กำหนดก็จะตั้งอยู่ ในชั้นนี้เรียกว่ารู้กายทั้งหมด คือรู้กายที่เป็นนามกาย
 และรูปกายทั้งหมด ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า “..ศึกษาว่าเราจะรู้กายทั้งหมด
 หายใจเข้า ศึกษาว่าเราจะรู้กายทั้งหมดหายใจออก..” และเมื่อได้รู้กาย
 ทั้งหมดดังนี้ กายก็จะสงบยิ่งขึ้น ใจก็จะสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจเข้าออก
 ก็จะสงบยิ่งขึ้น การหายใจก็จะสงบยิ่งขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ เครื่องปรุงแต่ง
 กายการปรุงแต่งกายก็สงบ เพราะว่าลมหายใจเข้าออกนั่นเองเป็นเครื่อง
 ปรุงแต่งกาย ร่างกายเองก็ต้องปรุงแต่งการหายใจ จมูกก็เป็นทีเข้าไป
 ของลมเป็นที่ออกของลม ร่างกายทุก ๆ ส่วนที่เกี่ยวข้องก็ต้องปฏิบัติ
 หน้าที่ทำการหายใจ ดังนั้นก็เรียกว่า เป็นเครื่องปรุงแต่งกายและเป็นการ
 ปรุงแต่งกาย แต่เมื่อลมหายใจเข้าออกสงบ การหายใจสงบ การ
 ปรุงแต่งกายหรือว่าเครื่องปรุงแต่งกายทั้งปวงก็สงบ จิตก็รวมแน่นแน่น
 อยู่ในความกำหนดหรือว่าในเครื่องกำหนด โดยมีลมหายใจหรือการ
 หายใจเป็นอารมณ์

จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า “..ศึกษาว่าเราจะรับกายสังขาร เครื่อง
 ปรุงแต่งกายหรือว่าการปรุงแต่งกายหายใจเข้า เราจะรับกายสังขาร
 เครื่องปรุงแต่งกายหรือว่าการปรุงแต่งกายหายใจออก..” ดังนี้ มีอุปมา

เหมือนตังนายช่างกลึง เมื่อกลึงยาวก็รู้ว่าเรากลึงยาว เมื่อกลึงสั้นก็รู้ว่าเรากลึงสั้น สติที่กำหนดเรียกว่าสติคือความระลึก เรียกว่าญาณคือความรู้ เรียกว่าอุปัฏฐฐานคือความปรากฏ ลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในสติที่กำหนดระลึกอยู่ในญาณที่รู้เรียกว่าเป็นกาย เรียกว่าเป็นอุปัฏฐฐาน ก็กำหนดให้รู้ในภายใน ให้รู้ในภายนอก ให้รู้ทั้งภายในทั้งภายนอก ให้รู้ธรรมาคือเกิด ให้รู้ธรรมาคือดับ ให้รู้ธรรมาทัง ๒ อย่าง คือ ทั้งเกิดทั้งดับ ลมหายใจเข้าออกที่หยานนับว่าเป็นภายนอก ที่ละเอียดเข้านับว่าเป็นภายใน ที่เป็นวาโยธาตุนับว่าเป็นภายนอก ที่เป็นนิมิต คือเป็นความกำหนดหรือเครื่องกำหนดอยู่ในใจนับว่าเป็นภายใน ให้รู้ภายในภายนอกให้รู้ทั้ง ๒ และให้รู้ธรรมาคือเกิด ธรรมาคือดับ ให้รู้ธรรมาทัง ๒ คือทั้งเกิดทั้งดับ ลมหายใจเข้านับว่าเป็นเกิด ลมหายใจออกนับว่าเป็นดับ น้อย่างหยาบ อย่างละเอียดแม้ลมหายใจเข้าก็เกิดดับเป็นระยะ ๆ ลมหายใจออกก็เกิดดับเป็นระยะ ๆ ลมหายใจนี้เป็นตัวปราณคือเป็นชีวิต หรือว่าเป็นเครื่องหมายของชีวิต เพราะว่าชีวิตยังดำรงอยู่ก็ย่อมมีการหายใจเข้าหายใจออก หายคไม่ได้ จึงเรียกว่าเป็นปราณคือเป็นชีวิต และเรียกว่าเป็นอัทธาหรืออัทมัน ซึ่งคำแปลแต่เก่าแก่ก็แปลว่าหายใจ เพราะที่เรียกกันว่าอัทธาตัวตนอันหมายถึงชีวิตินทรีย์ คือร่างกายที่มีชีวิตอยู่นั้น อยู่น่าง่าย ๆ อย่างผิวเผินก็ดูที่ว่ายังหายใจเข้าออกอยู่ก็แสดงว่ายังมีชีวิตินทรีย์ ดับหายใจเสียเมื่อไรก็เป็นศพเป็นผี ยิ่งหายใจอยู่ก็มีชีวิตินทรีย์เป็นคนเป็นสัตว์มีชีวิต ฉะนั้นจึงได้บัญญัติว่าอัทธาหรืออัทมัน ที่แปลว่าหายใจ พิจารณาคว้าหายใจ

เข้าหายใจออก หายใจเข้าหายใจออก สืบต่อกันอยู่ดังนี้ ก็เป็นความ
สืบต่อของชีวิต หายใจเข้าแล้วไม่ออก ออกแล้วไม่เข้าอีก สิ้นสุด
ความสืบต่อไปก็เป็นสิ้นชีวิต

เพราะฉะนั้น ความดำรงอยู่หรือความสิ้นชีวิตนั้นอยู่แค่หายใจเข้า
หายใจออกนั่นเอง ตั้งสติกำหนดลงไปให้เห็นธรรมาคือเกิดดับว่าเกิดดับ
อยู่ชั่วขณะที่หายใจเข้าออกอยู่นั่นเท่านั้น เมื่อกำหนดดังนี้ ก็จะได้สติใน
ลมหายใจเข้าออกว่า ลมหายใจเข้าออกมีอยู่ สติที่กำหนดให้พบลม
หายใจ ให้ได้ลมหายใจเข้าออกว่ามีอยู่ แต่ก็มีอยู่เพื่อสำหรับตั้งสติ
กำหนดสำหรับเพื่อรู้ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ดังนี้ เรียกว่าเป็นอานา-
ปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นกายนุ้บัสสนาสติบัญญัติฐาน
ข้อแรกของพระพุทธเจ้า

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ
ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำ
สมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ขอให้ทุก ๆ ท่านได้ตั้งใจระลึกถึงพระธรรม พระ
ธรรมนั้นคือสัจจะ สภาพที่จริงของจริงความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้

แล้วได้ทรงแสดงสั่งสอน โดยเป็นปริยัติธรรมคือคำสอนที่ฟังเรียน ฟัง ฟัง ฟังทรงจำ ฟังพิจารณาให้รู้เนื้อความ ขบเจาะด้วยทฤษฎีคือความเห็น คือลงความเห็นให้ถูกต้อง และปฏิบัติธรรมก็คือการที่รับเอาพระธรรม คำสั่งสอนอันเป็นปริยัตินั้นมาปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจ และ ปฏิเวธธรรม คือผลของการปฏิบัติที่ได้รับตั้งแต่เบื้องต้น ก็คือผลของการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย หรือตามพระธรรมคำสั่งสอนนั่นเอง จนถึงมรรคผลนิพพานอันเป็นตัวปฏิเวธ ก็เป็นความรู้แจ้งแทงตลอด พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิดไปสู่โลกที่ชั่ว และผู้ปฏิบัติย่อม เห็นการปฏิบัติผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติและ ได้รับผลได้ไม่จำกัดกาลเวลา และตนเองของผู้ปฏิบัติย่อมได้เข้าไปพบ เข้าไปเห็นธรรมและผลของธรรมที่ปฏิบัติกันนั้น เท่ากับว่าได้เรียกตนเอง นี้แหละให้มาดูให้มาเห็นให้เป็นประจักษ์พยานในการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สามารถที่จะน้อมนำธรรมเข้ามาสู่ตนเองได้ หรือน้อมตนเข้าไปสู่ธรรมได้ คือรับมาปฏิบัติได้ทางกายทางวาจาและทางใจ ไม่ขัดข้อง และย่อมรู้ย่อมเห็นจำเพาะตน คือตนเองนั้นแหละได้รู้ได้เห็น ทั้งรู้เห็นได้โดยจำเพาะ แม้จะบอกกล่าวแก่ผู้อื่นได้ก็บอกกล่าวได้โดย อាកาร เรื่องนี้ไม่ใช่เป็นของแปลก การมองเห็นรูปอะไรด้วยตา ก็รู้ รูปนั้น ก็เป็นความรู้จำเพาะตน จะบอกให้ใครอื่นมารู้เหมือนอย่างเห็น ด้วยตาเองนั้นไม่ได้ นอกจากผู้อื่นนั้นจะมาดูด้วยตาของตนเอง เสียงที่ ฟังทางหูก็เหมือนกัน ก็รู้เรื่องนั้นจำเพาะตน จะบอกให้คนอื่นมารู้ เหมือนดังฟังด้วยหูของตนเองนั้นก็ไม่ได้ แม้สิ่งที่ประสบพบพานทาง

อายตนะข้ออื่นก็เช่นเดียวกัน และโดยเฉพาะธรรมเมื่อเรียนก็ย่อมรู้ ธรรมที่เป็นคำสั่งสอนอันเป็นส่วนปริยัติ คือพระธรรมที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดง พระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ และเมื่อนำเอาพระธรรม วินัยมาปฏิบัติทางกายทางวาจาทางใจ ก็ย่อมรู้ได้ที่ตนเองว่าปฏิบัติได้ เพียงไร และเมื่อปฏิบัติแล้วได้รับผลของการปฏิบัติอย่างไรแค่ไหนก็รู้ ได้ก็ด้วยตนเอง ทั้งย่อมส่งตนขึ้นจากความต่ำทรมานสู่ความสูงขึ้น บริสุทธิ์ ขึ้นเสมอ ไม่มีที่จะกดผู้ปฏิบัติลงไปให้ตกต่ำ พระธรรมจึงรักษาผู้ ปฏิบัติไม่ให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว พิจารณาอยู่ที่ตนเอง ระลึกถึงพระธรรม ทั้งที่เป็นส่วนปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม คือผลของ การปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นเบื้องต้นที่ได้รับ แม้ยังไม่ถึงมรรคผลนิพพานก็ ตาม ย่อมจะพบความถูกต้องความบริสุทธิ์ ความจริงที่เป็นประโยชน์ อันช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ตั้งแต่อย่างน้อยจนถึงอย่างมากตามควรแก่การ ปฏิบัติ ความระลึกถึงพระธรรมทั้งนี้เป็น ธัมมานุสสติ นับว่าเป็น กัมมัญฐานข้อหนึ่งอันจะทำให้ผู้ระลึกบังเกิดปสาทะคือความเลื่อมใสใน พระธรรม ให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติพระธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พระธรรมที่เป็นคำสั่งสอนอันหมวดหนึ่งก็คือกัมมัญฐานอันได้แก่ สติบัญญัติ ในวันนี้จะได้แสดง “กายานุปัสสนาสติบัญญัติ สติที่กำหนด คุยกายข้ออิริยาบถบัพพะ” คือชื่อว่าด้วยอิริยาบถ บัพพะแรกก็คืออานา- ปานบัพพะ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าลมหายใจออก ต่อจากบัพพะนี้ก็ คืออิริยาบถบัพพะที่ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดคุให้รู้ให้เห็นอิริยาบถ คือ

ทางแห่งความเป็นไปของร่างกายซึ่งรวมเข้าเป็น ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอน ในหมวดนี้ตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว ก็คือรู้ริยาบถนั่นเอง เมื่อเดินอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเราเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเรายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเรานั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ให้ทำความรู้ตัวว่าเรานอนอยู่ เมื่อตั้งอิริยาบถไว้อย่างใดก็ให้ทำความรู้ตัวอย่างนั้น ในข้อนี้ยกเอาสัมปชัญญะขึ้นเป็นที่ตั้ง ส่วนในข้อแรกและในข้ออื่น ๆ ยกเอาสติขึ้นเป็นที่ตั้ง ผู้ปฏิบัติจึงควรทราบธรรม ๒ ข้อนี้โดยย่อว่า สตินั้นได้แก่ความระลึกได้ สัมปชัญญะได้แก่ความรู้ตัว สติที่แปลว่าระลึกได้นั้นเป็นการให้คำแปลไว้ในลักษณะอย่างหนึ่งเท่านั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมากำหนดให้รู้จักตัวสติด้วยการปฏิบัติย่อมจะารู้จักตัวสติเองโดยตรง เหมือนดังที่ได้แสดงแล้วว่า ความกำหนดรู้กำหนดก็คือระลึกในตัวเอง ยกเอาตัวอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดลมหายใจก็คือระลึกลมหายใจ พบลมหายใจก็คือรู้ลมหายใจ เมื่อกำหนดให้พบลมหายใจได้ คือให้รู้ลมหายใจได้ เหมือนอย่างในบังคับกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ปลายจมูกก็พบลมหายใจ หายใจเข้าลมก็มากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หายใจออกลมก็มากระทบที่นี้ กำหนดให้พบหรือว่าให้รู้ พบก็คือรู้ รู้ก็คือพบนั่นเอง เมื่อกำหนดให้พบได้หรือว่าให้รู้ได้ นี้แหละคือสติ ถ้าไม่กำหนดใจก็จะส่งไปที่อื่นก็คงจะไม่พบลมหายใจไม่รู้ลมหายใจ เพราะว่าเมื่อใจส่งไปในสิ่งใดก็ย่อมจะรู้ในสิ่งนั้น ฉะนั้น เมื่อไม่ส่งใจมาตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจจึงไม่พบไม่รู้ลมหายใจ ดังนั้นก็ชื่อว่าไม่เกิดสติในลมหายใจ ต่อเมื่อ

ส่งใจมาตั้งอยู่ให้พบให้รู้ลมหายใจจึงจะได้สติในลมหายใจ นี้คือสติ และ
 ในตัวสติคือความรู้หรือว่าความพบ พบลมหายใจรู้ลมหายใจอันเกิด
 จากการกำหนดนั้นย่อมจะมีความรู้ตัวประกอบอยู่ด้วย คือรู้ตัวอยู่ว่าเรา
 หายใจ เราหายใจเข้าเราหายใจออก นี้คือสัมปชัญญะความรู้ตัวย่อม
 ประกอบอยู่ด้วย

ฉะนั้น สติคือความระลึกได้สัมปชัญญะคือความรู้ตัวอันมีลักษณะ
 ดังกล่าวนี้จึงต้องประกอบอยู่ด้วยกัน แต่ว่าในบัพพะทังปวงคือในข้อทั้ง
 ปวงอื่น ๆ นั้นต้องการสตินำหน้า จึงยกสติขึ้นมาเป็นที่ตั้ง แต่ก็ต้อง
 หมายความว่าสัมปชัญญะคือความรู้ตัวประกอบกันอยู่ด้วยอันจะขาดเสีย
 มิได้ แต่ว่าจำเพาะข้ออิริยาบถที่ต้องการสัมปชัญญะคือความรู้ตัวออก
 หน้า จึงได้ยกสัมปชัญญะขึ้น และก็พึงทราบว่าจะต้องมีสติคือความ
 ระลึกได้ประกอบอยู่กับสัมปชัญญะเช่นกันอันจะแยกออกจากกันเสียมิได้
 คือจะต้องมีความระลึกว่า เราจะผลัดเปลี่ยนอิริยาบถนั้น ๆ จะใช้อิริยาบถ
 นั้น ๆ หรือว่าจะตั้งอิริยาบถนั้น ๆ และก็มีความรู้ตัวในขณะที่ตั้งอิริยาบถ
 นั้น ๆ อยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ ในที่ทั้งปวงเมื่อแสดงถึงสัมปชัญญะก็มักจะ
 ให้คำอธิบายถึงความรู้ตัวในอิริยาบถนี้เป็นพื้น ต้องการให้สัมปชัญญะ
 คือความรู้ตัวนี้เป็นสำคัญในการยืน เดิน นั่ง นอนทั้งหลาย และในการทำ
 สัมปชัญญะคือความรู้ตัวนั้น อย่างหนึ่งกำหนดที่กายอันเป็นตัวอิริยาบถ
 นั้น ๆ เอง คือเมื่อเดินก็ให้รู้ตัวในการเดิน ยืนนั่งนอนก็ให้รู้ตัวใน
 การยืนนั่งนอน ให้รู้เกิดรู้ตั้งอยู่รู้ดับ เหมือนอย่างในการเดินซึ่งจะต้อง

ใช้เท้าเดิน จะต้องมีการยกเท้าขึ้นไป สันเท้าหนึ่งก็เป็นอันว่าเดินไป
ก้าวหนึ่ง แล้วก็เป็นก้าวที่ ๒ ก้าวที่ ๓ ต่อไป การเริ่มอริยาบถ
เดินนั้นก็บังเกิด เมื่อก้าวไปเต็มก้าวแล้วจะทำการก้าวที่ ๒ นั้นก็เป็น
ดับของก้าวที่ ๑ จากเกิดถึงดับของก้าวที่ ๑ ก็เป็นความตั้งอยู่ของก้าวที่ ๑
แล้วก็ เป็นก้าวที่ ๒ ก้าวที่ ๓ หักกำหนดให้รู้ตัวในความเกิดขึ้นของก้าว
ที่ ๑ ในความตั้งอยู่ของก้าวที่ ๑ ในความดับของก้าวที่ ๑ แล้วก็ก้าว
ที่ ๒ ก้าวที่ ๓ ในอริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกัน หักกำหนดให้รู้เกิดรู้
ตั้งอยู่รู้ดับ และหักกำหนดให้รู้สัญญาคือความจำหมาย ตักกะ คือ
ความคิดความดำริที่ประกอบอยู่ในอริยาบถนั้น ๆ ด้วย เพราะว่าในการ
ที่จะทำอริยาบถนั้น ๆ จะต้องมีความคิดนึกจำหมายว่า เราจะเดิน เรา
กำลังเดิน เราจะเดินอย่างนี้ เรา กำลังเดินอย่างนี้ เป็นต้น ก็ให้หัก
กำหนดใจที่คิดนึกนี้ด้วย ให้รู้ใจที่คิดนึกนี้เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ให้รูปร่าง
ที่ทำอริยาบถเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป หักให้รู้การทำอริยาบถ หักให้รู้ใจที่
คิดนึกไปกับการทำอริยาบถเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป คือให้รู้ว่าเกิดขึ้น ให้
รู้ว่าตั้งอยู่ ให้รู้ว่าดับไป ดังนี้ เป็นการฝึกหัดทำสัมปชัญญะคือความ
รู้ตัวในอริยาบถอันเป็นบัพพะที่ ๒ ในภยานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๓ สิงหาคม ๒๕๑๕

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค

อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ
ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำ
สมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนั้น จักได้แสดงนำด้วยชักชวนให้ระลึกถึงพระสงฆ์อันเรียกว่า
สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์อันนับว่าเป็นพระรัตนตรัยที่ ๓ คำว่า
พระสงฆ์นั้นหมายถึงหมู่ มิได้หมายถึงบุคคลจำเพาะ และหมู่ที่หมายถึง
นั้นก็คือหมู่ของพระอริยบุคคลซึ่งเป็นสาวก ก็เป็นผู้ฟังธรรมคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า ได้บรรลุผลเป็นพระอริยบุคคล ตั้งต้นแต่พระ
ผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรคขึ้นไป จนถึงพระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตผล มรรค
นั้นได้แก่ธรรมปฏิบัติอันเป็นส่วนเหตุซึ่งเป็นเครื่องตัดกิเลสได้เด็ดขาด
ผลนั้นก็ได้ออกความสงบกิเลสอันเป็นผลของธรรมปฏิบัติ นั้น ได้ชื่อว่า
เป็นมรรคก็เพราะเป็นทางปฏิบัติอันนำไปสู่การตัดกิเลส ได้ชื่อว่าเป็นผล
เพราะเป็นความสงบกิเลสได้ สงบกิเลสได้ ผู้ฟังธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าได้ประสบมรรคคือธรรมปฏิบัติ อันเป็นทางตัดกิเลส
หมายถึงตัวธรรมปฏิบัติโดยย่อก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็น
มรรค ตัดกิเลสได้จึงได้ประสบผลคือความสงบกิเลส เรียกว่าวิมุตติ
ความหลุดพ้น หรือเรียกว่านิโรธความดับ ผู้ฟังคำสั่งสอนของพระ
พุทธเจ้าได้ประสบมรรคและผลดังนี้ รวมกันเข้าเป็นหมู่เรียกว่าพระสงฆ์
หรือพระอริยสงฆ์ เพราะฉะนั้น จึงได้แก่บุคคล ๔ คู่ นับรายบุคคล
เป็น ๘

คู่ที่หนึ่ง ผู้ตั้งอยู่ในโสธาบัตติมรรค ผู้ตั้งอยู่ในโสธาบัตติผล

คู่ที่สอง ผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิมรรค ผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิผล

คู่ที่สาม ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิมรรค ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิผล

คู่ที่สี่ ผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค ผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล

สี่คู่ก็เป็นแปด ท่านแสดงว่า ผู้ตั้งอยู่ในโสธาบัตติมรรคนั้นก็ชั่ว
ขณะจิตหนึ่ง แล้วจึงตั้งอยู่ในโสธาบัตติผล ก็อีกขณะจิตหนึ่ง ก็เป็น
พระโสธาบันบุคคล ในคู่อื่นก็เหมือนกัน คือผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิมรรค
ผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามิผล ก็เป็นพระสกทาคามีบุคคล ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิ
มรรค ผู้ตั้งอยู่ในอนาคามิผล ก็เป็นพระอนาคามีบุคคล ผู้ตั้งอยู่ใน
ในอรหัตตมรรค ผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล ก็เป็นพระอรหัตตบุคคลหรือ
พระชีนาสพผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว แม้เพียง ๔ คู่ นับรายบุคคลเป็น ๘ หรือ
นับเรียงบุคคลซึ่งเป็นพระโสธาบันเป็นต้นก็เป็น ๔ เพราะฉะนั้น จึง
เรียกว่าพระสงฆ์คือแปลว่าหมู่ หมู่ของพระอริยบุคคลซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก
ตามชั้นของมรรคผลก็มีจำนวนดังกล่าวแล้ว และเมื่อผู้บรรลุมรรคผล
มีมากขึ้นเท่าไร พระสงฆ์ที่แปลว่าหมู่ของพระอริยบุคคลก็ใหญ่ขึ้นเท่านั้น
มากขึ้นเท่านั้น นีคือพระสงฆ์ที่เป็นรัตนะที่ ๓ ซึ่งดำรงพระคุณดังที่เรา
สวดกันอยู่ว่า

สุปฏิปันโน ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปฏิปันโน ปฏิบัติตรงแล้ว

ฉายปฏิปันโน ปฏิบัติเป็นธรรมแล้ว

สามจีปฏิปันโน ปฏิบัติชอบยิ่งแล้ว ทั้งนี้

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ระลึกถึงพระสงฆ์โดยพระคุณทั้งที่กล่าวมานี้ พระพุทธศาสนาคำรงอยู่ได้ ก็ด้วยมีพระสงฆ์ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนา สืบต่อกันมา และพระพุทธเจ้าเองทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เพราะ ได้ทรงแสดงพระธรรมคำสั่งสอน และได้มีพระสงฆ์ขึ้น ก็คือได้มีหมู่ แห่งบุคคลผู้ฟังคำสั่งสอน ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลขึ้นใน พระพุทธศาสนา นับตั้งแต่พระปัญจวัคคีย์ ผู้รับพระปฐมเทศนา คือ พระธรรมจักร และทุกขเทศนาคือพระอนัตตลักขณะเป็นต้นมา ว่าถึง ในสมัยพระพุทธกาล ก็มีพระสุภทัตะซึ่งบรรลุมรรคผลเมื่อใกล้จะปรินิพพาน หลังจากพระพุทธกาลมาก็ไม่มีพระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่า ท่านผู้ใดเป็นผู้บรรลุมรรคผลบ้าง ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้า ได้ทรงเป็นผู้พยากรณ์ แต่แม้เช่นนั้นก็ได้มีผู้เคารพนับถือในผู้ปฏิบัติ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าได้บรรลุมรรคผลในภายหลังพระพุทธกาลมาอีกนาน และแม้ว่าจะได้มีคัมภีร์ซึ่งพยากรณ์อายุของพระพุทธศาสนาตั้งขึ้นในลังกาทวีป ว่าเมื่อพระพุทธศาสนาล่วงไปเท่านั้น ๆ ก็จะไม่มีการอรหันต์ ก็จะไม่มีการอนาคามี ก็จะไม่มีการสกทาคามี ก็จะไม่มีการโสตาบันเป็นต้น แต่ว่าได้มีพระพุทธพยากรณ์ตรัสไว้ว่า เมื่อมรรคมืองค์แปดยังมีอยู่ครบไตรโลกก็จะไม่ว่างจากสมณะที่ ๑ คือ พระโสตาบัน สมณะที่ ๒ คือพระสกทาคามี สมณะที่ ๓ คือพระอนาคามี สมณะที่ ๔ คือพระอรหันต์ครบถ้วน และในบทพระธรรมคุณ ก็มีแสดงไว้บทหนึ่งว่า “ธรรมเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา” ซึ่งมีอธิบายไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ปฏิบัติเมื่อไรก็ย่อมได้รับผลเมื่อนั้น ไม่

จำกัดว่าพระพุทธศาสนาจะล่องไปเท่าไร ความเป็นอกาลิโกนั้นย่อมมี
 อยู่เสมอไป แม้เพราะเหตุนี้ทุกคนผู้เกิดมาในภายหลังจึงไม่ควรจะท้อใจ
 ว่าไม่สามารถจะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลได้ ย่อมสามารถจะปฏิบัติได้
 ทั้งนี้ แต่แม้เช่นนั้นก็ไม่ควรที่จะมีตัณหา คือความคั่นรณะยานอยาก
 ในมรรคผล และไม่ควรจะมีอริมานะคือความเข้าใจผิดคิดว่าสำเร็จ
 มรรคผลแล้ว เพราะว่าผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจิตใจย่อมพบความสงบ เมื่อ
 ได้พบความสงบอยู่นาน ๆ ก็อาจจะคิดว่าสำเร็จไปแล้ว แต่ความจริงนั้น
 สังโยชน์ยังละไม่ได้เด็ดขาด หรือว่าอาสวอนุสัยยังละไม่ได้เด็ดขาด
 ธรรมปฏิบัติเป็นเหมือนหินทับหญ้าเอาไว้ หญ้าไม่งอกขึ้นแต่ว่ารากยัง
 อยู่ ดังนั้นก็ยังคงกิเลสไม่ได้ ถ้ามีความเข้าใจผิด คิดว่าบรรลุชั้นนั้น
 ชั้นนี้แล้ว ก็ย่อมจะกลายเป็นอริมานะ และบางทีกลับเกิดกิเลสชั้นนอก
 กองหนึ่งคือยกตนข่มท่าน คิดว่าข้าพเจ้าสำเร็จแล้ว คนโน้นคนนั้นยังไม่
 สำเร็จ ข้าพเจ้าดีกว่า ดังนั้นเป็นต้น ก็กลายเป็นก่อกองกิเลสชั้นมาอีก
 ซึ่งเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้บังเกิดความเจริญในธรรมยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น ให้ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ว่าพระสงฆ์มีอยู่จริงใน
 โลก ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นเป็นสิ่งทำรู้ได้ เป็นสิ่งที่มีเหตุ
 มีผล ปฏิบัติได้ คือได้รับผลตามสมควรแก่ความปฏิบัติ และบรรดา
 บริษัของพระพุทธเจ้านั้น ภิกษุบริษัทย่อมเป็นหัวหน้าซึ่งเป็นผู้บำรุง
 รักษาพระพุทธศาสนาสืบต่อมา สำหรับบริษัตนเป็นชื่อของหมู่บุคคลผู้
 ปฏิญาณตนนับถือพระพุทธศาสนา ปฏิบัติพระพุทธศาสนา มีอาการ
 เป็นที่ปรากฏภายนอก คือภิกษุบริษัทย่อมหมู่ของภิกษุก็คือเพศเป็นนักบวช

ตามพระพุทธเจ้า ครองผ้ากาสาวพัสตร์ และปฏิบัติตามพระวินัยที่ทรงบัญญัติขึ้นสำหรับภิกษุ ภิกษุณีบริษัทหมู่ของภิกษุณีคือสตรีผู้บวชตามพระพุทธเจ้า ครองผ้ากาสาวพัสตร์ ปฏิบัติตามพระวินัยที่ทรงบัญญัติไว้ ซึ่งบังคับตามเดรวาทไม่มีแล้ว อุบาสกบริษัท อุบาสิกาบริษัท หมู่ของอุบาสกอุบาสิกาถือคฤหัสถ์ชายหญิงผู้ประกาศตนนับถือพระพุทธเจ้าบริษัท ๔ นี้จึงเป็นหมู่ของบุคคลซึ่งประกาศตนเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนาตามภูมิตามชั้น นับว่าเป็นอาการภายนอก เพราะการประกาศตนนั้น เป็นการแสดงตนให้คนอื่นทราบ เหมือนอย่างที่เป็นภิกษุก็ครองผ้ากาสาวพัสตร์ ประกาศตนว่าเป็นภิกษุให้คนอื่นทราบ เป็นอุบาสกอุบาสิกาก็เช่นเดียวกันเป็นการประกาศตนแสดงตนให้คนอื่นทราบ เพราะฉะนั้น บริษัททั้ง ๔ นี้ จึงเป็นหมู่ของบุคคลผู้นับถือพุทธศาสนา ไม่ใช่เป็นพระสงฆ์โดยตรง ซึ่งเป็นรัตนะที่ ๓ นี้ และหมู่แห่งผู้นับถือพุทธศาสนาอันเรียกว่าบริษัท ๔ นี้ เมื่อบรรลุมรรคผลทางจิตใจ จึงนับเข้าในพระสงฆ์ซึ่งเป็นรัตนะที่ ๓ นั้น ไม่ว่าจะเป็นครุทหัสถ์บรรพชิต ไม่ว่าจะเป็นครุชสรี ถ้าบรรลุมรรคผลแล้วก็นับเข้าในพระสงฆ์ซึ่งเป็นรัตนะที่ ๓ นั้น

สำหรับภิกษุบริษัทนั้น ภิกษุเมื่อประชุมกันตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไป ย่อมสามารถกระทำสังฆกรรมให้สำเร็จได้ตามพระพุทธานุญาต เรียกว่าเป็นพระสงฆ์ตามพระพุทธานุญาต เพราะฉะนั้น หมู่ของพระสงฆ์ตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไปซึ่งประชุมกันทำสังฆกรรม จึงเรียกว่าเป็นพระสงฆ์ตามพระวินัย อันเรียกว่าสมมติสงฆ์หรือวินัยสงฆ์พระสงฆ์ตามสมมติหรือพระสงฆ์

ตามพระวินัย สำหรับการสืบรักษาพระพุทธศาสนานั้น พระสงฆ์คือ
 หมู่ของภิกษุ^๕ ย่อมเป็นหัวหน้าการที่นำรักษาพระพุทธศาสนาสืบต่อม
 เพราะเป็นผู้ที่ได้ออกจากเรือนมา เป็นผู้ไม่มีเรือน มาสละชีวิตทั้งหมด
 แก่พระพุทธศาสนา จึงมีโอกาที่จะเรียนปฏิบัติพระพุทธศาสนา นำสืบ
 รักษาพระพุทธศาสนาโดยสะดวก และฝ่ายคฤหัสถ์ก็ให้การอุปถัมภ์
 บำรุงด้วยปัจจัยทั้งหลายทั้งที่ปรากฏอยู่ เพราะฉะนั้น จึงเป็นหัวหน้า
 ในอันที่จะสืบรักษาพระพุทธศาสนา และก็ได้เป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติ
 ตรงเป็นต้น ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในพระ
 สังฆคฤณ^๕ เพราะฉะนั้น จึงเป็นที่นับถือในอันดับถัดมาจากพระ
 อริยสงฆ์ดังกล่าวมาข้างต้น แต่สำหรับหมู่ของผู้นับถือพระพุทธศาสนา
 คือบวชทั้ง ๔ ดังกล่าว แม้ภิกษุบวชที่ย่อมมีศีลมีน^๕ ตามแต่บุคคล
 ซึ่งมีศีลมีน^๕ เพราะฉะนั้น จึงปรากฏว่ามีดีบ้างมีไม่ดีบ้าง เป็นทั้ง
 แห่งศรัทธาบ้าง ไม่เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาบ้าง แต่แม้เช่นนั้น เมื่อได้
 ทราบว่า พระสงฆ์โดยตรงนั้นหมายถึงพระอริยสงฆ์ ส่วนพระสงฆ์ซึ่ง
 เป็นพระวินัยสงฆ์หรือสมมติสงฆ์นั้นประกอบด้วยหมู่ภิกษุผู้ซึ่งอาจจะมิตี
 มีไม่ตี ซึ่งย่อมมีอยู่โดยปรกติในหมู่ทั้งหลาย แต่ก็มีได้หมายความว่า
 พระสงฆ์ซึ่งมุ่งถึงอริยสงฆ์โดยตรง อันเป็นรัตน^๕ที่ ๓ นั้น พึงเคารพมอง
 ไปด้วย เพราะพระสงฆ์ซึ่งเป็นอริยสงฆ์นั้นย่อมเป็นผู้บริสุทธิ์ตามภูมิ
 ตามชั้นจริง ๆ และแม้วินัยสงฆ์หรือสมมติสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติ
 ตรงก็เป็นผู้ที่พึงเคารพนับถือบูชา ฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงพระสงฆ์ดังกล่าว
 นั้นทั้งที่เป็นอริยสงฆ์และทั้งวินัยสงฆ์ หรือสมมติสงฆ์ปฏิบัติดีปฏิบัติ
 ตรงเป็นต้น ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และที่พึงเข้าใจ

ว่าแม้เราทั้งหลายทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็นคนสุดท้ายหรือคนแรกก็ตาม
 เมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติที่ปฏิบัติตรงตามพระธรรมคำสอนของ
 พระพุทธเจ้าแล้ว ก็ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติ นำตนเข้าร่วมอยู่ในพระสงฆ์
 สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อได้ตั้งใจระลึกลงอยู่อย่างนี้ ก็จะเกิด
 ศรัทธาความเชื่อที่คั่งมั่นขึ้น เกิดปสาทะความเลื่อมใส นำให้เกิดฉันทะ
 อุทสาทะในอันที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ในบัดนี้จะได้แสดงสัมปชัญญะบัพพะ บัพพะว่าด้วยสัมปชัญญะใน
 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สืบต่อจากอิริยาบถบัพพะ พระสัมมาสัมพุทธ
 เจ้าเมื่อได้ทรงแสดงอิริยาบถบัพพะ ข้อว่าด้วยอิริยาบถให้มีความรู้เมื่อ
 ยืนเดินนั่งนอน ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถตั้งอิริยาบถอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น
 แล้ว ทรงแสดงจำแนกอิริยาบถน้อยออกไปอีกว่า เมื่อก้าวไปข้างหน้า
 ก็ให้รู้ว่าเราก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลังก็ให้รู้ว่าเราถอยไปข้างหลัง
 เมื่อแลก็ให้รู้ว่าเราแล เมื่อเหลียวก็ให้รู้ว่าเราเหลียว เมื่อคู้กายเข้า
 เขยียดกายออกก็ให้รู้ เมื่อครองสังฆาภิชาติจิวร นี้สำหรับภิกษุ ก็ให้รู้
 สำหรับทั่วไปเมื่อนุ่งห่มอย่างไรก็ให้รู้ เมื่อกินดื่มเคี้ยวลมรวมความว่าเมื่อ
 บริโภคก็ให้รู้ เมื่อถ่ายหนักถ่ายเบา ก็ให้รู้ รวมความเข้ามาว่า เมื่อเดิน
 ยืนนั่งนอนตื่นพูดหนึ่งอย่างไรก็ให้รู้ การฝึกทำความรู้อย่างนี้เรียกว่าฝึกทำ
 สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ย่อมมีประโยชน์ทำให้มีความรู้ที่คุมตัวอยู่ใน
 การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ และแสดงอาการทางกายทั้งหลายแม้ตามที่ทรง
 จำแนกสั่งสอนไว้

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบไปต่อไป.

๔ สิงหาคม ๒๕๑๘

บ้คน จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจบ่น้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีลทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

จะแสดงนำด้วยอนุสสติข้อ ๑ คือ สี่ลานุสสติ ระลึกถึงศีล อันนับว่าเป็นกัมมัญฐานข้อหนึ่ง ศีลนั้นได้แก่ความประพฤติงดเว้นจากภัยเวรหรือจากความประพฤติที่ชั่วที่ผิดต่าง ๆ ประกอบด้วยวิริติเจตนา ความตั้งใจงดเว้น อันวิริติข้อนี้เป็นตัวศีล มี ๓ อย่าง คือ สมာทานวิริติ งดเว้นด้วยการสมาทาน คือการรับถือปฏิบัติโดยรับจากผู้มีศีล เช่นจากพระภิกษุ ทั้งที่ผู้ต้องการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือว่าสมาทานคือตั้งใจอดขันธ์ด้วยตนเอง ทั้งที่มีผู้ต้องการตั้งใจสมาทานศีลขันธ์ด้วยตนเอง เช่นเมื่อถึงวันอุโบสถตั้งขันธ์ตอนเช้าก็ตั้งใจสมาทานอุโบสถศีลด้วยตนเอง ว่าข้าพเจ้าสมาทานสิกขาบท คือศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ เป็นต้น ตั้งนี้เรียกว่าสมาทานวิริติ เว้นด้วยการสมาทาน เป็นศีลขันธ์ด้วยการสมาทาน เพราะว่าเมื่อตั้งวิริติเจตนาขึ้นเมื่อใดศีลก็มาเมื่อนั้น

สอง สัมปัตตวิริติ ความเว้นในเมื่อมาถึงเข้า คือว่าไม่ได้ตั้งใจสมาทานไว้ก่อน แต่ว่าเมื่อมาพบกับวัตถุที่จะพึงล่วง เช่นว่าพบสัตว์ที่จะฆ่าได้ พบทรัพย์ที่จะลักขโมยได้ ก็เกิดเจตนางดเว้นขึ้นมาโดยทันที ตั้งนี้เรียกว่าสัมปัตตวิริติ ความเว้นได้เมื่อมาถึงเข้าจำเพาะหน้า เกิด

วิริจิตเจตนาขึ้นเมื่อใดศีลก็มาเมื่อนั้น

สาม สมุทเททวิริติ ความเว้นด้วยการตัดให้เด็ดขาด อย่างสูง ก็หมายถึงศีลที่มาด้วยมรรค คือเมื่อได้บรรลุมรรคมีโสดาปัตติมรรค เป็นต้นขึ้นไป ศีลก็มาทันที วิริติจะบังเกิดขึ้นทันทีพร้อมกับมรรค ดังที่แสดงว่าพระโสดาบันย่อมเป็นผู้มีศีล ๕ ทิบริสุทธฺิ ไม่มีที่จะคิดล่วงละเมิดศีล ๕ ศีล ๕ มาพร้อมกับโสดาปัตติมรรค อย่างนี้เรียกว่า สมุทเททวิริติ ความเว้นอย่างเด็ดขาด

ฉะนั้น วิริจิตเจตนาจึงเป็นหัวใจของศีล เมื่อเกิดวิริจิตเจตนาคือความตั้งใจตเว้นชนเมื่อใดศีลก็มาเมื่อนั้น และศีลนี้ในทีแรกสำหรับคนทั่วไปก็จะต้องมีการสมานทานคือตั้งใจที่จะรับถือศีลจากพระภิกษุผู้ให้ ศีลก็ตาม ด้วยตนเองคงกล่าวมาข้างต้นก็ตาม และก็ต้องอาศัยสังวร คือความสำรวมระวังรักษาศีล โดยตรงก็คือรักษาใจของตนเองที่จะไม่ลุอำนาจของตัณหา คือความคั่นรณะยานอยาก หรือของความโลภ โกรธ หลง ซึ่งจะชักนำให้ล่วงละเมิดศีล มีความงดเว้นใจของตนเอง โดยตรงก็คืองดเว้นตัณหา งดเว้นความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ ในเบื้องต้นจึงต้องมีการรักษาศีลดังนี้ แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนคุ้นเคยเป็น สิลนีสสยฺ คือมีศีลเป็นที่อาศัย ศีลมาเป็นนีสสยฺ คือเป็นที่อาศัยตั้งลงมั่นคงในจิตใจ ศีลก็จะกลับมารักษาผู้มีศีล ผู้มีศีลเองก็就会有ความสะดวกสบายในศีล ไม่อึดอัดลำบากในศีล ศีลที่มารักษาผู้มีศีลดังนี้เป็นศีลชั้นสูงขึ้น คือที่ได้ปฏิบัติมาจนเป็นนีสสยฺ เป็นสิลนีสสยฺ คือเป็นศีลที่อาศัยอยู่ในจิตใจ และเมื่อได้ปฏิบัติจนเป็นมรรคขั้นที่เยี่ยมจะเป็น

สมุทฺตเจทวโรติ เป็นศิลปะที่ขึ้นมากับมรรค ศิลปะย่อมจะรักษาผู้มีศิลปะที่มาด้วย
มรรคนี้ อย่างไม่มีกำไรอื่นอีก คือแน่นอนมั่นคง แต่ในเบื้องต้นก็
จำเป็นต้องมีสังวร คือรักษาศิลปะ เป็นต้นว่าต้องมีสติระมัดระวังในเวลา
ที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้อง
สิ่งที่กายถูกต้อง และใจคิดถึงเรื่องทั้งหลาย ไม่ให้รูปที่ตาเห็นเป็นต้น
เหล่านั้นไหลเข้ามาเป็นอารมณ์ชักนำจิตใจให้ตั้งรกรากตัวแกว่งกระสับ
กระส่ายไปด้วยความยินดี ไปด้วยความยินร้าย เมื่อเป็นดังนี้ ก็
จะกระทบกระเทือนศิลปะทางใจขึ้นก่อน และถ้าไม่ระงับแรงขึ้นก็จะกระทบ
กระเทือนศิลปะทางกายทางวาจา ซึ่งเป็นขอบเขตสำหรับที่จะบัญญัติลงไปว่า
ศิลปะขาด หรือว่าศิลปะเป็นท่อน ศิลปะเป็นช่อง ศิลปะเป็นท่อนนั้นก็ถือว่า
ศิลปะขาด ละเมียดออกทางกายทางวาจา เช่นว่าไปฆ่าเขาบ้าง ไปลักของ
เขาบ้าง เป็นต้น ทำการฆ่าสำเร็จ ทำการลักสำเร็จ ศิลปะก็ขาด หรือว่า
เป็นท่อนไป ถ้าหากทำไปไม่สำเร็จศิลปะไม่ถึงขาด แต่ศิลปะเป็นช่อง
เหมือนอย่างผ้าที่ขาดเป็นช่อง ๆ แม้ไม่ขาดหลุดเป็นชิ้น ๆ แต่ก็
เป็นช่อง ๆ คราวนี้ถ้าไม่ถึงกับละเมียดออกทางกายทางวาจา แต่ว่ากลัดกลุ้ม
อยู่ในใจ ศิลปะก็ต่างก็พร้อยทางใจ

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีสังวร คือสติที่คอยสำรวจใจในเวลา
ที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้น ไม่ให้รูปเป็นต้นไหลเข้ามา นำเอา
อาสวบาปอกุศลเข้ามาสู่จิตใจได้ นี้คืออินทริยสังวร อินทริยสังวรนี้เป็นเรื่อง
สำคัญสำหรับในการที่จะปฏิบัติในศิลปะ เมื่อมีอินทริยสังวรดีการปฏิบัติใน
ศิลปะย่อมจะเรียบร้อย จะเป็นศิลปะที่บริสุทธิ์ตั้งแต่ใจออกมาจนถึงทางกาย

ทางวาจา เพราะฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงศีลของผู้มีศีลบริสุทธิ์ และย่อมจะ
 รู้สึกว่าผู้มีศีลบริสุทธิ์นั้นเป็นผู้มีความบริสุทธิ์ทางกาย บริสุทธิ์ทางวาจา
 บริสุทธิ์ทางใจ ได้แก่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ซึ่ง
 นับว่าเป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์หมดจดอย่างสิ้นเชิง และพระอริยบุคคลที่
 ต่ำลงมาก็ย่อมเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ตามภูมิตามชั้น ตลอดจนถึงกัลยาณ-
 บุคคลทั้งหลายผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติในศีล ทั้งบรรพชิตทั้งคฤหัสถ์ ก็ย่อมเป็น
 ผู้มีความบริสุทธิ์ทางกายทางวาจาทางใจตามภูมิตามชั้น จึงเป็นผู้ที่ควร
 เลื่อมใสนับถือเคารพบูชา และก็ให้ระลึกถึงศีลของตนเอง เมื่อพบความ
 บริสุทธิ์ในศีลของตนเองก็พึงยินดีพอใจ และทำความตั้งใจที่จะรักษาศีล
 ของตนเองให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น และเมื่อพบความไม่บริสุทธิ์ในศีลของ
 ตนเองก็ให้ปฏิบัติทำคืนเสียตามพระพุทธานุญาต เช่นเป็นภิกษุก็แสดง
 อาบัติเสีย เมื่อเป็นคฤหัสถ์ก็ตั้งใจสมาทานศีลชั้นใหม่ด้วยตนเองตาม
 ศรัทธาสามารถ คือแก้ไขตนเอง ตั้งใจจะไม่ละเมิดศีล ตั้งใจที่จะ
 รักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ และให้หมั่นระลึกถึงศีลของตนอยู่เนือง ๆ
 กังนี้ ให้พบกับส่วนที่บริสุทธิ์ และให้ตั้งใจแก้ไขส่วนที่ไม่บริสุทธิ์ คือ
 ละที่จะไม่กระทำการละเมิดอีก และตั้งใจจะปฏิบัติสังวรระวังยิ่ง ๆ
 ขึ้นต่อไปดังนี้ จะทำให้จิตใจมีความผ่องใส มีปิติสุขปราโมทย์ในศีล และ
 จะทำให้เกิดฉันทะอุตสาหะในอันที่จะปฏิบัติที่ปฏิบัติชอบยิ่ง ๆ ขึ้นอีกสืบ
 ต่อไป

ต่อไปนี้จะได้แสดงกายนุสสนาสติปัฏฐาน ในปฏิญญลปัพพะข้อ
 ว่าด้วยสังปฏิญญล ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณา

กายน^๕ เบื้องบนแต่^๕พื้นเท้า^๕ขึ้นมา^๕ เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป^๕ ว่าเต็มไป
 ด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ บรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา
 ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนุตา ฟัน ตาใจ หน้ มัส เนื้อ นหารู
 เย็น อัญจิ กระจุก อัญจิมิณฺข์ เยื่อในกระจุก วุกฺกั โตะ หทัย หัวใจ
 ยกนํ คับ กิโถมกํ พังผืด ปีกํ ม้าม ปุพฺผาสํ ปอด อนตุ
 ใสใหญ่ อนตุคฺคณฺ์ สายรัดใส อุทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า
 ปิตฺตํ น้ำดี เสมหํ น้ำเสลด ปุพฺโพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตํ
 น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันชั้น อสฺสุ น้ำตา วสา มันทฺลว
 เฆโพ น้ำลาย สิงฺฆานิกา น้ำมูก ลลิกา ไขข้อ มุตฺตํ มูตร

พิจารณาอาการเหล่านี้อันรวมไว้ ๓๑ ข้อ เรียกว่า อาการ ๓๑
 อาการ ๓๑ นี้มีแสดงไว้ในพระสูตรทั่วไป แต่ว่าได้มีบางพระสูตรเพิ่ม
 ไว้อีก ๑ คือ มตุถเก มตุถลฺลุคฺคิ ขมองในขมองศีรชะ เรียงต่อจาก
 กรีสํ อาหารเก่า คือ กรีสํ แล้วก็ มตุถเก มตุถลฺลุคฺคิ ขมองในขมอง
 ศีรชะ จึงเป็นอาการ ๓๒ ท่านอธิบายว่า เดิมก็คงแสดงอาการ ๓๑
 ยังไม่ได้แยกขมองในขมองศีรชะ หรือที่เรียกว่ามันสมองออกเป็นอีก
 ประการหนึ่ง แต่รวบรวมอยู่ในข้อ อัญจิมิณฺข์ เยื่อในกระจุก ต่อมาจึง
 ได้แยกออกอีกอาการหนึ่งว่า มตุถเก มตุถลฺลุคฺคิ ขมองในขมองศีรชะ
 จึงนับว่าเป็นอาการ ๓๒ มักจะพูดกันว่าอาการ ๓๒ จนติดปาก แต่ว่าใน
 บทที่สวดกันนั้นเป็นอาการ ๓๑ เป็นพื้น คือไม่มี มตุถเก มตุถลฺลุคฺคิ
 สวดกันอาการ ๓๑ แต่มักพูดกันว่าอาการ ๓๒ ฉะนั้น ก็พึงทราบตั้ง^๕
 ว่าบทที่สวดกันนั้นอาการ ๓๑ เมื่อจะเติมอาการ ๓๒ ก็ต้องเติม

มตฺถเก มตฺถลฺลํกํ ต่อจาก กรีสํ อาหารเก่า

การพิจารณาอาการเหล่านี้ต้องการพิจารณาให้เห็นความปฏิกุศล โสโครกไม่สะอาด เพราะว่าเมื่อเกิดปฏิกุศลสัญญา ความกำหนดหมาย ลงไปในร่างกายอันนี้ว่าปฏิกุศลโสโครกไม่สะอาดแล้ว กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในทางกามอันเกี่ยวแก่ร่างกายของตนและร่างกายของผู้อื่น หรือว่าราคะ ความกำหนดติดติดินทรีย์ในร่างกายของตนหรือร่างกายของผู้อื่นก็จะสงบลงไป และเมื่อพิจารณาร่างกายอันนี้แยกออกไปโดยอาการ ดังนี้ จะไม่มีความเป็นชายไม่มีความเป็นหญิง แต่จะปรากฏเป็นผสม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งเป็นของปฏิกุศล อาการทั้ง ๕ เบื้องต้นนี้ย่อมเป็นอาการที่ปรากฏ ตามองเห็นได้ เพราะฉะนั้น จึงมักยกขึ้นสอนเป็นพิเศษสำหรับผู้ต้องการจะหยิบยกขึ้นมาพิจารณาโดยทั่วไป และในการพิจารณาให้เห็นความปฏิกุศลนี้ เมื่อได้จับพิจารณาลงไปโดยเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงด้วยอำนาจของความรักหรือความชัง ความปฏิกุศลย่อมจะปรากฏให้เห็นได้ง่าย เพราะความปฏิกุศลไม่สะอาดนั้นย่อมมีอยู่โดยธรรมชาติ อันแสดงอาการให้ปรากฏเห็นได้เสมอ ทั้งที่สี่ ที่พื้นฐานคือ ทรวดทรง ที่กลืน ที่เกิด เพราะว่าเกิดจาก ปุพฺพ โสภิต ที่อยู่ก็อยู่กับ ปุพฺพ โสภิต ซึ่งล้วนเป็นของปฏิกุศลไม่สะอาดทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ก็อาจพิจารณาให้มองเห็นได้ และท่านสอนวิธีพิจารณาไว้เป็นต้นว่า ให้พิจารณาเป็นหมวด ๆ เช่นว่าหมวดละ ๕ กลับไปกลับมา และหมวด ละ ๖ กลับไปกลับมา หมวดละ ๕ กลับไปกลับมา นั้น สำหรับใน หมวดที่เป็นปฐวีธาตุ คือธาตุดิน อันหมายถึงเป็นส่วนที่แน่นแข็ง ทั้ง

แต่ เกสา จนถึง กรีสํ หรือว่าเทิม มคฺตเกก มคฺตลฺลุํกํ ขมองในขมอง
 ศีระะตังกล่าว เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา พันฺ ตโจ
 หนัํ นี้โดยอนฺโลม ไปโดยลําคับ แล้วก็กลับ ตโจ หนัํ ทนฺตา พัน
 นขา เล็บ โลมา ขน เกสา ผม กลับไปกลับมาคังนี้

อีกอย่างหนึ่ง ท่านสอนให้พิจารณาไปโดยลําคับ และเมื่ออาการ
 ไหนปรากฏชัดก็ให้ถืออาการนั้นขึ้นมาพิจารณาโดยอาการเดียว เช่นว่า
 จับเอา เกสา ผม ขึ้นมาพิจารณา สมมติเอาว่าพิจารณาที่ผมสักเส้นหนึ่ง
 สมมติว่าถอนออกมา หรือพิจารณาในที่คั่งก็ตามด้วยใจ ก็ดูให้เห็นสี
 ของผมว่าเป็นอย่างไรด้วยใจ กุสณฐานคือทรวงทรงของเส้นผมว่าเป็น
 อย่างไร กลิ่นว่าเป็นอย่างไร เกิดที่ไหนอย่างไร อยู่ที่ไหนอย่างไร
 กำหนดคังนี้ โลมา ขน ก็เช่นเดียวกัน และเมื่ออาการอันใดปรากฏชัด
 ก็จับเอาอาการอันนั้นขึ้นมาพิจารณาต่อไปเพียงข้อเดียว

การพิจารณาเพียงข้อเดียวนั้น พิจารณาในทางที่เป็นของปฏิกุศล
 โสโครกไม่สะอาด แต่จะพิจารณาในทางกลิ่นก็ได้ เช่นกำหนดผมก็ให้
 นิมิตของเส้นผมปรากฏขึ้นในใจให้มองเห็นเส้นผม และก็ให้กำหนดว่า
 เกสา เกสา คังนี้ เป็นการพิจารณาในทางกลิ่น คือให้เป็นภavnิมิตของ
 เส้นผมปรากฏขึ้น และเมื่อเส้นผมปรากฏขึ้นเป็นนิมิตคังนี้แล้ว การจะ
 พิจารณาต่อไปให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกุศลไม่สะอาด ก็จะชัด คือให้เห็นสี ให้
 เห็นสณฺฐาน ให้เห็นกลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ เมื่อเป็นคังนี้แล้ว ปฏิกุศลสณฺญา
 ก็จะปรากฏขึ้นและจะทำให้จิตใจสงบจากกามฉนฺท์หรือราคะได้

เพราะฉะนั้น ก็มีพื้นฐานข้อนี้จึงเป็นสิ่งที่มึประโยชน์ เพราะจะ

ทำใจให้สงบจากกามฉันท์ จากราคะได้เป็นอย่างดี ผู้ที่ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติ
 ในกัมมัฏฐานสำหรับรวมใจให้เป็นหนึ่ง เช่นว่าอานาปานสติ ย่อมได้
 เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว แต่ว่าความที่จิตมี
 อารมณ์เป็นอันเดียวจากอานาปานสตินี้ย่อมได้ประโยชน์ในทางสงบความ
 ฟุ้งซ่านรำคาญใจเป็นอย่างดี แต่ว่าไม่ให้ประโยชน์ในทางระงับกามฉันท์
 หรือราคะมากนัก เมื่อมาปฏิบัติข้อกายคตาสติ สติที่ไปในกายดังแสดง
 ในปัพพะชอนี้ จะต้องมีการพิจารณา จิตจะไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่จะได้
 ประโยชน์ในการระงับกามฉันท์หรือราคะได้เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น
 ผู้ปฏิบัติก็ควรเลือกปฏิบัติตามสมควรแก่ภาวะของจิตที่เป็นไป แต่ถ้า
 ปฏิบัติคู่กันไปทั้ง ๒ แล้วย่อมได้ประโยชน์ในการที่จะระงับนิวรณ์ได้ทั้ง
 ๒ อย่าง

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๐ สิงหาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
 เบื้องต้นก็ให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค
 อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ
 ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีลทำ
 สมာธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ ขอให้ทุก ๆ ท่านเจริญอนุสสติข้อ ๑ คือ จา
 นุสสติ ความระลึกถึงจาละ คือการสละ จาคะคือการสละนั้นหมายถึง

ทาน คือการให้พัสดุสิ่งของที่ควรให้แก่บุคคลที่ควรให้ตามที่ต้องการ คือเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เช่น ให้อาหารแก่ผู้ที่ต้องการอาหาร ให้ยาแก่ไข้แก่คนที่เจ็บป่วย ให้ความช่วยเหลืออย่างใดอย่างหนึ่งแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ และรวมทั้งการให้ธรรมคือการแสดงธรรมให้ฟัง หรือการให้ความรู้ในเรื่องที่ควรรู้ เป็นการให้ปัญญา ดังนี้เรียกว่าทาน มุ่งให้สำเร็จประโยชน์แก่ผู้รับเป็นที่ตั้ง อีกอย่างหนึ่ง จาคะ หมายถึง การสละสิ่งที่มีประโยชน์น้อยเพื่อสิ่งที่มีประโยชน์มาก ดังเช่นที่มีภิกษิต แสดงจาละไว้ว่า “สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต เช่นยอมผ่าตัดแขนขาเป็นต้นเพื่อรักษาชีวิต สละทั้งทรัพย์ ทั้งอวัยวะ และทั้งชีวิตได้ ในเมื่อระลึกถึงธรรม ต้องการรักษารธรรมหรือเพื่อธรรม” แม้การสละสิ่งที่เป็นประโยชน์จำเพาะตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมก็เรียกว่าเป็นจาคะในที่นี้ แต่ก็ต้องหมายถึงว่า ประโยชน์เพื่อส่วนรวมนั้นเป็นประโยชน์ที่ค่อนข้างเนื่องมาถึงทุก ๆ คนรวมทั้งตนเองด้วยที่อยู่ในส่วนรวมนั้น อีกอย่างหนึ่งจาคะหมายถึงสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจทั้งหลาย เป็นต้นว่าเมื่อได้พบความจริง จะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนหรือตามที่ตนรู้จักตาม และได้เกิดมีต้นหาความค้นรณะยานอยากของใจ หรือความโลภความโกรธความหลงขึ้น อันเป็นข้าศึกของความจริงนั้น คือจะทำให้ต้องกระทำความชั่วความผิด เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องมีจาคะคือความสละ สละต้นหาความค้นรณะยานของใจ สละโลภโกรธหลงอันเป็นข้าศึกต่อความจริงอันถูกต้องนั้น แม้ดังนี้ ก็เรียกว่าจาคะ เพราะฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงจาคะในผู้อื่น ว่าท่านผู้ประ-

ที่เป็นการสละประโยชน์ส่วนน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ ตลอดถึงจาคะคือการสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ เป็นต้นว่าตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ดังกล่าวมานั้น ทุกคนก็จะต้องมีจาคะดังกล่าวมานี้ไม่มากก็น้อย ก็ให้ระลึกถึงว่าจาคะที่ตนเองมีอยู่นั้นเป็นส่วนดี นำปลื้มใจ เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตนี้มีค่า เป็นบุญเป็นกุศล และก้ตั้งใจจะทำจาคะให้มากขึ้นในทุก ๆ ทาง ทั้งจาคะที่เป็นส่วนทาน ทั้งจาคะที่เป็นส่วนเสียสละ ทั้งจาคะที่เป็นส่วนสละกิเลสในใจอันเป็นข้าศึกแก่ความจริงใจดังกล่าวมานั้น ดังนี้คือจากานุสสท ระลึกถึงจาคะ เมื่อระลึกถึงจาคะดังนี้ จะทำให้จิตใจผ่องใสนิยมยินดีในท่านผู้มีจาคะทั้งหลายอื่นและในตนเองซึ่งมีจาคะดังกล่าว และจะทำให้เกิดฉันทะอุทสาหะในอันที่จะปฏิบัติเพิ่มเติมจาคะของตนให้มากขึ้นไป

ต่อไปนี้จะแสดงธาตุบุพพะ ชื่อว่าด้วยธาตุในหมวดกายานุบัสสนาสติบัญญัติฐาน ในหมวดกายานุบัสสนาสติบัญญัติฐานนี้ได้แสดงชื่อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าออก ชื่อที่ว่าด้วยอริยาบถทั้ง ๔ ชื่อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะในอริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย และชื่อที่ว่าด้วยกายอันเป็นสิ่งปฏิภูลอันเรียกว่า ชื่อที่ว่าด้วยปฏิภูล ในวันนี้จะว่าด้วยธาตุ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกธาตุก็คือว่าแยกก่อนกายน้อออกเป็นธาตุ ๔ หรือว่าธาตุ ๕ เพราะว่าก่อนกายน้นย่อมนเป็นที่ยึดถือว่เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ย่อมเป็นที่ยึดถือว่เป็นเราเป็นของเรา อตฺตสัจฺญญา ความสำคัญหมายว่ตัวตน สตฺตสัจฺญญา ความสำคัญหมายว่สัตว์บุคคล ตั้งอยู่ในก่อนกายอันนี้ ดังจะพึงเห็นได้ว่ เมื่อใดนึกถึงก่อนกายอันนี้ของตน

หรือว่าได้เห็นภาพถ่าย หรือภาพในกระจกเงาอันเป็นภาพก้นกายอันนี้ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตาม ก็จะต้องมีความคิดว่าเรา ตัวตนของเรา คิดว่า เรานั่นก็คือทั้งหมด คือทั้งร่างกายอันนี้ก็คิดว่าเรา คราวนี้เมื่อคิดแยกออกไป คือเมื่อคิดเป็นส่วน ๆ ก็ย่อมมีความคิดว่าของเรา เช่นว่าผมของเรา ตาของเรา หูของเรา รวมความว่าคิดหรือมองเห็นยึดถือว่า ก้นกายอันนี้เป็นอัตตาตัวตน ดังนี้เรียกว่าอัตตสัญญา ทางพระพุทธศาสนา ความเห็นยึดถือดังนี้ ถ้าโดยสมมติสังขจะ ความจริงโดยสมมติก็เป็นสิ่งที่ต้องมี แต่ว่าถ้าโดยปรมาตตสังขจะ ความจริงโดยปรมาตตก็หาไม่มีว่าถึงทางจิตใจโดยตรง เมื่อมีความหลงยึดถืออยู่อย่างแน่นแฟ้นย่อมก่อให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนมาก แต่ว่าถ้าได้มองเห็นความจริงว่าอัตตาตัวตนนั้นไม่มีก็ย่อมจะทำให้ไม่ยึดถือ จะทำให้ปล่อยวางในก้นกายอันนี้ได้ และจะมีความสุข ความปล่อยวางนั้นก็หมายถึงว่าไม่ยึดถือมาก่อให้เกิดทุกข์ แต่ไม่ใช่หมายความว่าเอา ก้นกายนี้ไปทิ้งไว้ที่ไหน ก้นกายนี้ก็ให้คงอยู่เป็นก้นกายนี้ ให้เป็นไปตามคตินิยามของก้นกายนี้เอง เป็นแต่เพียงว่าอย่าไปคิดฝืนธรรมชาติไปบังคับธรรมดา เพราะเหตุที่มีความหลงยึดถือตั้งกล่าวมานั้น แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดา และรักษาสมมติสังขจะความจริงโดยสมมติไว้ด้วย ในเมื่อต้องอยู่ร่วมกันกับคนทั้งหลายในโลก

ฉะนั้น เพื่อที่จะได้ฝึกหัดปฏิบัติให้จิตใจอันนี้ได้พบกับความสงบ ไม่ต้องวุ่นวายเดือดร้อนกับก้นกายอันนี้มากเกินไป จึงได้ตรัสสอนให้แยกธาตุ คือให้พิจารณาแยกออกไปว่า ที่ว่าเป็นก้นอยู่ขณะนี้ ความจริง

ทำให้เป็นก้อนเป็นแห่งไม่ แต่ว่าแยกออกไปได้เป็นส่วน ๆ คือว่าใน
ร่างกายอันนี้ ส่วนที่แข็งแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่
เอิบอาบก็เรียกว่าเป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เรียกว่าเป็น
เตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เรียกว่าเป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ใน
พระสูตรนี้ให้แยกเป็นธาตุ ๔ ดังนี้ แต่ว่าในพระสูตรอื่นได้สอนไว้อีก
ธาตุหนึ่ง ส่วนที่เป็นช่องว่างเป็นอากาศธาตุ คือว่าธาตุอากาศ ในการ
พิจารณามุ่งหมายที่จะแยกธาตุ ก็คือว่าแยกก้อนกายอันนี้ออกว่าหาใช่
เป็นก้อนเป็นแห่งไม่ ให้เป็นส่วน ๆ เป็นกอง ๆ เพื่อที่จะได้ทำลาย
อัตตสัญญา สัตตสัญญา อันทำให้มีความยึดถือว่าเป็นอัตตาตัวตน เป็น
เราเป็นเขา ทีกกล่าวมานั้น และเมื่อได้พิจารณาแยกจนความเป็นธาตุ
ปรากฏ อัตตสัญญา สัตตสัญญาก็จะหายไป จะปรากฏธาตุสัญญามาแทน
คือความสำคัญหมายเห็นว่าสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
มุ่งหมายดังนี้

ฉะนั้น ในการที่จะหยาบยกขึ้นมาพิจารณาตามกัมมัฏฐานนี้ จึง
ตรัสสอนให้หยาบยกส่วนที่แข็งแข็งเป็นต้นตามลักษณะของธาตุดังกล่าว
มาแล้ว อันเป็นทางที่จะหยาบยกขึ้นมาพิจารณาได้ ดังที่ได้ตรัสแนะ
ไว้ว่า สำหรับปฐวีธาตุคือธาตุดินนั้น ก็คือส่วนที่แข็งแข็งบรรดาที่
มีอยู่ในกายนี้ อันเป็นอุปาทินนะ คือร่างกายที่มีใจครองนี้ ได้แก่
เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนตา ฟัน ตาใจ หนัง มัส
เนื้อ นหารู เอ็น อฎุจิ กระชุก อฎุจิมิลข้ เชื้อในกระชุก วุกกั ไต
หทัย หัวใจ ยกนั ทับ กิโลมกั พังผืด บีหกั ม้าม ปปฬาสั

ปอด อนุตม์ ไส้ใหญ่ อนุตคุณิ สายรัดไส้ อุทริย์ อาหารใหม่ กรีส
อาหารเก่า และต่อมาก็มีติม มตุถเมก มตุถลุงค์ ขมองในขมองศีระ
เข้าอีก ๑ และบรรดาส่วนที่แข็งแข็งอย่างใดอย่างหนึ่งแม่นอกไปจากนี้
นี้ก็คือปฐวีธาตุ ธาตุดิน

อนึ่ง ส่วนที่เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ที่มีอยู่ในกายนี้ อันเป็น
อุปาทินนะ คือร่างกายที่มีใจครองอยู่นั้น ก็ได้แก่ ปิตติ น้ำคิ เสมหิ
น้ำเสลด ปุพฺโพ น้ำหนอง น้ำเหลือง โลหิตี น้ำเลือด เสโท น้ำ
เหงื่อ เมโท น้ำมันขัน อสุสุ น้ำตา วสา มันเหลว เขโพ น้ำลาย
สิงฆานิกาน้ำมูก ลลิกาน้ำไขข้อ มุตฺตมุตฺต และส่วนที่เอิบอาบ
เหลวไหลอย่างใดอย่างหนึ่งอื่นแม่นอกจากนี้ก็เรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ

อนึ่ง ในส่วนที่เป็นธาตุไฟที่มีอยู่ในกายนี้ อันเป็นอุปาทินนะ
มีใจครอง ก็ได้แก่ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่ทำให้ร่างกายชรา คือ
แก่ชารุตรุทโทรม ไฟที่ทำให้ร่างกายเร้าร้อน และไฟที่ช่วยในการ
เผาย่อยอาหาร และแม้ไฟอย่างใดอย่างหนึ่งอื่น ก็เป็นตัวที่ให้ควม
ร้อนอย่างใดอย่างหนึ่งอื่น บรรดาที่อยู่ในกายนี้กรวมเรียกว่า เตโชธาตุ
ธาตุไฟ

อนึ่ง ส่วนที่เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ที่มีอยู่ในกายนี้ อันเป็น
อุปาทินนะ มีใจครอง ก็ได้แก่ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ
ลมที่อยู่ในท้อง ลมที่อยู่ในลำไส้หรือว่าในกระเพาะอาหาร ลมหายใจ
เข้าลมหายใจออก และลมที่พัดไหวอย่างใดอย่างหนึ่งอื่นแม่นอกจาก
นี้ก็กรวมเรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม

ส่วนที่เป็นอากาศธาตุ คือช่องว่าง อันแสดงไว้ในบางพระสูตร
อื่นนั้น คือเป็นช่องว่างที่อยู่ในกายนี้ อันเป็นอุปาทินนะ ร่างกายที่
มีใจครองนี้ ก็ได้แก่ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องที่อาหารเข้าไป
ช่องที่อาหารตั้งอยู่ในท้อง และช่องที่อาหารเก่าออกไปภายนอก กับ
บรรดาช่องว่างอย่างใดอย่างหนึ่งอื่น นอกจากนี้ก็รวมเรียกว่า อากาศ-
ธาตุ ธาตุอากาศ คือช่องว่าง คำว่า อากาศในที่นี้ให้เข้าใจว่าช่องว่าง
ไม่ได้หมายถึงแก๊สหรืออะไรอื่นที่มีอยู่ในอากาศ ที่มาใช้กันในภาษาไทย
แต่หมายถึงตัวช่องว่างที่ไม่มีอะไร ในร่างกายอันนั้นนั้นมีบางท่านแสดงว่า
เต็มไปด้วยช่องว่างต่าง ๆ ทั้งใหญ่ทั้งเล็กมากมาย บรรดาที่เป็นธาตุคิน
น้ำ คือที่แข็งแข็งที่เอิบอาบเหลวไหลนั้นมีน้อย ส่วนที่เป็นความร้อน
คือธาตุไฟ ที่พัดไหวซึ่งเป็นธาตุสมนนั้นไม่เป็นวัตถุโดยตรงเหมือนอย่าง
ธาตุคินธาตุน้ำ ฉะนั้น ถ้าหากว่าจะยุบลงเป็นก้อนเดียวกันไม่ให้มีช่อง
ว่างในร่างกายเลย ร่างกายอันนั้นทั้งหมดก็จะเหลือก้อนเล็กนิดเดียว

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกธาตุออกไปดังนี้ เพื่อให้
เห็นว่าก่อนร่างกายอันนั้นเมื่อแยกออกไปแล้ว ก็สักแต่ว่าเป็นธาตุ คือ
เป็นส่วนที่แข็งแข็งส่วนหนึ่ง ที่เอิบอาบเหลวไหลส่วนหนึ่ง ที่ร้อน
ส่วนหนึ่ง ที่พัดไหวส่วนหนึ่ง และที่เป็นช่องว่างอีกส่วนหนึ่ง จึงไม่ใช่
สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา สักแต่ว่าเป็นธาตุเท่านั้น เมื่อพิจารณาให้เห็น
สักแต่เป็นธาตุดังนี้แล้ว จิตใจก็จะหายจากความเดือดร้อนวุ่นวายไป
เพราะก่อนกายอันนั้น ในเมื่อมีความยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของ
เรา จะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย แต่ว่าเมื่อเห็นสักแต่ว่าเป็น

ธาตุทั้งนี้แล้ว ก็จะต้องค้นหาทั้งปวงตัวเราของเราได้หมด จิตใจจะพบกับ
 ความสงบ และได้ปัญญาคือความรู้ในธาตุ
 ต่อจากนั้น ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๑ สิงหาคม ๒๕๑๕

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
 เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค-
 อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ
 ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล
 ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ขอชักชวนให้ทุก ๆ ท่านตั้งสติระลึกถึงเทวดาอัน
 เรียกว่า เทวดานุสสติ ก็คือระลึกถึงเทวดา ก็อาจที่จะสงสัยว่า ระลึก
 ถึงเทวดาที่ไหน และก็อาจจะไม่เชื่อในเทวดา ฉะนั้น ก็ให้ทำความเข้าใจก่อนว่า ระลึกถึงเทวดาก็คือระลึกถึงเทวดาที่มีอยู่ในตนเอง อัน
 หมายถึงคุณที่ทำให้เป็นเทวดา และเทวดาในที่นี้อย่างหนึ่งก็หมายถึง
 ภาวะที่สูงขึ้นของคนเราเอง คนเราน้อยมีภาวะที่สูงกว่าสัตว์เดรัจฉาน
 โดยชาติกำเนิดอยู่แล้ว ท่านจึงแสดงว่าเกิดมาเป็นคนเป็นมนุษย์เป็นผล
 ของกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศลอันใดกระทำไว้ จึงได้มีปัญญาที่เป็น
 “ สขาคิปัญญา ปัญญาที่มาพร้อมกับความเกิด ” ซึ่งสูงกว่าสัตว์เดรัจฉาน
 ทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า มนุษย์ภูมิซึ่งทุก ๆ คนได้เกิด
 มานั้นก็นับว่าเป็นภาวะที่สูงอยู่ชั้นหนึ่งแล้ว จึงได้มีปัญญารู้อัจฉริยะต่อสิ่ง

ที่ควรละอาย เกรงกลัวต่อสิ่งที่ควรเกรงกลัว รู้จักดีชั่วผิดชอบ ทาง
 พระพุทธศาสนายังแสดงว่า เมื่อประกอบด้วยมนุษยธรรมอีกส่วนหนึ่ง
 เป็นต้นว่าศีลธรรมอันควรที่มนุษย์ทั่วไปจะพึงมี จึงจะชื่อว่าเป็นมนุษย์
 โดยรูปกาย และเป็นมนุษย์โดยคุณธรรมโดยสมบูรณ์ และภาวะที่เป็น
 มนุษย์อันสมบูรณ์ที่สูงขึ้นไปอีกก็เรียกว่าเทวภูมิ ก็ไม่ใช่อยู่ที่ไหน
 อยู่ในจิตใจและในความประพฤติของแต่ละบุคคลนั่นเอง กล่าวคือ
 ประกอบด้วยเทวธรรม ธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา อันสูงกว่ามนุษย์ภูมิ
 หรือมนุษย์ธรรมขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เทวธรรมนั้นก็ ได้แก่ หิริ ความ
 ละอายใจต่อความชั่ว โอตตัมปะ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว สุกก-
 ธรรม ธรรมที่ชาวสะอาตคือความประพฤติที่เป็นสุจริตทางกาย ทาง
 วาจา ทางใจ และ สันติ คือความสงบกาย สงบวาจา สงบใจ นั้น
 เป็นเทวธรรม ธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา

อีกอย่างหนึ่ง ทานศีลก็เป็นเทวธรรม ทานก็คือ การให้การ
 บริจาค ดังกล่าวในข้อจากานุสสติแล้ว ศีลก็คือความประพฤติงดเว้น
 จากความประพฤติชั่วเสียหายเป็นภัยเป็นเวรทางกายทางวาจาคด้วยความ
 ตั้งใจ ดังกล่าวในข้อศีลานุสสติแล้ว ทานและศีลนี้เป็นเทวธรรม
 ธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา คือส่งภาวะของจิตใจให้สูงขึ้นด้วยทานด้วยศีล
 ภาวะของจิตใจเช่นนี้ จะเป็นภาวะที่สงบโลภสงบโกรธสงบหลงด้วยศีล
 จะเป็นภาวะที่ประกอบด้วยเมตตากรุณาด้วยทาน ในจิตใจที่มีความสงบ
 และมีเมตตากรุณาตั้งนี้ ย่อมเป็นจิตใจที่ปราศจากภัยปราศจากเวร
 ปราศจากโทษะพยาบาท ประกอบด้วยความเย็นความสงบ เจ้าของของ

จิตใจเช่นนี้ก็มีสุข ใครที่เข้าใจก็มีสุข ภาวะของจิตใจนี้ประกอบด้วย
 ความเย็นเช่นนี้จะแผ่ออกไปถึงคนอื่น เหมือนอย่างเมื่อเข้าใจที่อันมี
 ความเยือกเย็น กระแสของความเย็นก็จะแผ่ชานออกมาถูกต้อง ทำให้
 รู้สึกว่าเย็น และจิตใจที่มีความสงบเย็นทั้งนี้จะมีแสงสว่าง เพราะไม่
 ต้องหม่นหมองมืดมัวด้วยความไม่สงบความอาตุรเคื่อตรอันเพราะไฟ
 โลภะโทสะเป็นต้น ฉะนั้น จึงเป็นภาวะที่เรียกว่าเทวภูมิ สูงขึ้นไปอีก
 ชั้นหนึ่ง อันมีอยู่ในจิตใจนี้เอง

อีกอย่างหนึ่ง มนุษย์ภูมินั้นย่อมประกอบด้วยทิฏฐิธรรมมีกัตถ
 ประโยชน์ปัจจุบันเป็นที่ตั้ง มีทรัพย์ยศเป็นต้น อันบังเกิดขึ้นจากความ
 ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียรศึกษาประกอบอาชีพการงานแสวงหา
 ทรัพย์มา ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์ที่หามาได้ มีเพื่อนมิตรที่ติดตาม
 และใช้จ่ายตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ คือมีกายเป็นสุข เพราะ
 ประกอบด้วยโภคะ คือสิ่งสำหรับบริโภคะใช้สอย เกิดจากความขยัน
 หมั่นเพียรเป็นต้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เลื่อนขั้นเป็นเทวภูมิ
 นี้ก็คือ ยังปฏิบัติทำจิตใจให้เป็นสุขอีกด้วย เพราะประกอบด้วย
 สัมปรายิกัตถประโยชน์ภายนอก ก็คือถึงพร้อมด้วยศรัทธาความเชื่อต่อ
 สิ่งที่ควรเชื่อ ในบุคคลที่ควรเชื่อ ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ
 และถึงพร้อมด้วยปัญญา ทั้งนี้ ก็เลื่อนขั้นเป็นเทวภูมิ ภูมิของเทวดา
 เพราะจิตใจจะมีความสุขความสว่าง ด้วยศรัทธา ด้วยศีล ด้วยจาคะ
 และด้วยปัญญาตั้งกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น เทวดานุสสติ ก็ให้ระลึกถึงคุณของเทวดา ก็

เทวดาในจิตใจนี้เอง เมื่อเทวดาในจิตใจตั้งอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นก็ถือว่าเป็นเทพโดยธรรมชาติ ย่อมเป็นผู้ที่มีสิริโอตตปิยะ มีความขาวสะอาด มีความสงบ ประกอบด้วยทานด้วยศีล หรือว่าประกอบด้วยศรัทธาศีล จากะ บัญญา เป็นผู้ที่ควรเคารพกนัถือ และก็ให้ระลึกถึงเทวดาในตนเอง คือคุณธรรมทั้งที่กล่าวมา เมื่อพบคุณธรรมทั้งที่กล่าวมามีอยู่ในตนเองก็ย่อมจะทำให้จิตใจมีปสาทะ คือเลื่อมใสผ่องใส ทำให้เกิดฉันทะออกสาดหะในอันที่จะปฏิบัติปฏิบัติชอบยิ่งขึ้นไป

อนึ่ง ภาวะดังกล่าวคือภาวะที่เป็นเทวภูมินี้เลื่อนขึ้นไปอีกก็จะเป็น อริยภูมิ ภูมิของพระอริยะ ก็มีอยู่ในจิตใจอีกนั่นเอง แต่ว่าเป็นภูมิธรรมอันสูงยิ่งขึ้นไป ก็รวมความว่า มนุษยภูมิ เทวภูมิ อริยภูมิ อยู่ในจิตใจทั้งนั้น แต่ว่าในขั้นนี้ก็เอาเพียงว่า ระลึกถึงเทวดาก็คือเทวภูมิอันมีอยู่ในจิตใจเพียงเท่านั้นก่อน

อนึ่ง พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในหมวดกายานุบัติสสนาสติ-
 บัญฐาน ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ นับตั้งแต่ตั้งสติกำหนด
 ลมหายใจเข้าออก ตั้งสติกำหนดให้รู้ทวาริยาบถทั้ง ๔ ตั้งสติโดยทำ
 สัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถเล็กน้อยทั้งหลาย ตั้งสติกำหนด
 พิจารณาให้เห็นความปฏิกลในกายนี้ ตั้งสติกำหนดพิจารณาแยกธาตุ
 ในกายนี้ และต่อจากนั้นก็ให้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาซากศพ
 ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า น้อมเข้ามาเทียบว่า แม้ร่างกายนี้ก็เป็นเช่นนั้น
 อันซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้านั้นตามที่ตรัสสอนให้พิจารณาก็มีถึง ๔
 คือ ซากศพ ๔ ชนิด นับตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงซากศพ

ที่เป็นกระดุกผ่นไปหมด ว่าถึงประการแรก ตรัสสอนให้พิจารณา
 ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายวันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ชนพอง มีสีเขียว
 นำเกลียด มีน้ำหนองน้ำเหลืองไหลเลอะ พิจารณาน้อมเข้ามาว่า แม
 กายนกย่อมเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ ตามที่ได้ตรัสสอน
 ให้พิจารณาหมวดกายไว้หลายข้อหลายประการดังนี้ พึงเห็นว่า ตรัส
 สอนให้พิจารณาภายในกาย เมื่อได้มาเห็นกายประเภทต่าง ๆ ที่ตรัสสอน
 ให้กำหนดพิจารณาตั้งแต่ลมหายใจเข้าออกมา ก็ย่อมจะเห็นได้ชัดว่า
 คำว่าพิจารณากายนั้นก็คือพิจารณากายส่วนใดส่วนหนึ่ง บรรดากายส่วน
 ที่ตรัสให้ยกขึ้นมาพิจารณาเหล่านั้น เช่นว่ากำหนดลมหายใจเข้าออก
 ก็เรียกว่าเป็นการพิจารณากายอย่างหนึ่ง กำหนดอิริยาบถก็เป็นการ
 พิจารณากายอย่างหนึ่ง ดังนี้เป็นต้น แต่ว่าการพิจารณากายอย่างใด
 อย่างหนึ่งนั้น ก็รวมอยู่ในกายนี้เอง คำว่าในกายจึงหมายถึงกายที่เป็น
 ส่วนรวมทั้งหมด ส่วนคำว่าพิจารณากายก็คือพิจารณากายส่วนย่อยอัน
 รวมอยู่ในกายที่เป็นส่วนรวมนั้น

อนึ่ง คำว่าพิจารณากายในกายนั้นก็เข็ญอันจำกัดความลงไปได้ว่า
 การพิจารณากายนั้นจะต้องพิจารณาในกายหรือว่าที่กายเอง ไม่ใช่ไป
 พิจารณาที่เวทนาเป็นต้นอันนอกไปจากกาย ต้องพิจารณาในกายหรือ
 ว่าที่กาย คือภายในกายที่เป็นส่วนรวมนั้นเอง เมื่อเป็นดังนี้แล้วจึง
 จะพบกายสำหรับที่จะพิจารณา แต่ถ้าไปค้นคว้าแสวงหากายในที่อื่น
 เช่นในเวทนาเป็นต้น ก็จะไม่พบกายที่ตั้งใจจะพิจารณานั้น

อนึ่ง เมื่อพิจารณาตามลำดับข้อที่ตรัสสอนไว้นี้ ก็จะมีให้เห็น

ได้ว่า แต่ละข้อนั้น เป็นกายอย่างใดอย่างหนึ่งสำหรับชีวิตซึ่งยังดำรงอยู่ คือเป็นกายที่มีชีวิต เพราะว่ากายที่มีชีวิตนั้นจะต้องหายใจเข้าหายใจออก หายุกไม่ไ้ จะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถขึ้นเดินนั่งนอน จะต้องมื่อริยาบถ เล็กน้อยต่าง ๆ จะต้องมื่ออาการ ๓๑ หรือ ๓๒ รวมเข้าก็เป็นธาตุทั้ง ๔ ปฏิบัติหน้าที่ของตนรวมกันอยู่ เมื่อเป็นตังนี้กายจึงมีชีวิต แต่เมื่อ ธาตุทั้ง ๔ ที่รวมกันอยู่นั้นแตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อนก็ดับลมหายใจ เข้าลมหายใจออก ธาตุไฟก็จะดับ ร่างกายนั้นก็จะเย็นลงไป ธาตุน้ำ ธาตุดินก็จะแห้งเหือดเบียดเน่าไปโดยลำดับ เมื่อเป็นตังนี้ก็หยุดลมหายใจเข้าลมหายใจออก หยุดการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่อิริยาบถน้อย กายนั้นก็กลายเป็นศพ ที่แรกก็เป็นศพที่ตายใหม่วันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน หลาย ๆ วันเข้าก็เป็นศพที่ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองน่า หนองไหลเลอะ จะเป็นศพที่ทงอยู่ในป่าช้าฝึคิบ หรือจะเป็นศพที่เก็บ ไว้ในโลงในโกศ หรือฝังดินไว้มองไม่เห็น ก็ตามที แต่อาการที่ขึ้นพอง เป็นตังนี้ก็จะต้องมีเป็นธรรมคา และแม้ว่าในบัตินจะไม่มีป่าช้าฝึคิบ สำหรับทั้งศพเหมือนอย่างในโบราณ แต่ก็พึงพิจารณาว่าโลกนี้เองเป็น ป่าช้า เป็นที่เกิด เป็นที่แก่ เป็นที่เจ็บ เป็นที่ตาย เกิดก็เกิดในโลกนี้ แก่เจ็บก็อยู่ในโลกนี้ ตายก็ทอดทิ้งร่างกายไว้ในโลกนี้ โลกนี้เป็นป่าช้า ฝึคิบใหญ่ เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาคุ้ด้วยใจ ว่าทุกวันนี้ ทุกชั่วโมงนทุกนาทีที่นตลอดจนถึงวินาทีนต้องมีคนตายอยู่ในป่าช้าฝึคิบ คือโลกนี้ที่นบางที่นบางอยู่โดยไม่ว่างเว้น แล้วก็พิจารณาเทียบเข้ามา ว่า แม้กายอนันที่ฉฉันจะต้งเป็นอย่งนั้น จะไม่ล่วงภาวะอย่งนั้น

ไปได้ จะต้องทอคร่างนี้ไว้ในป่าช้าผีดิบ จะต้องขึ้นพองมีสีเขียว
 น่าเกลียด มีน้ำเหลืองน่าหนองไหลเลอะเหมือนอย่างนั้นเหมือนกัน
 เมื่อพิจารณาดังนี้จะทำให้เกิดธรรมสังเวช จิตใจจะประกอบด้วยความ
 ไม่ประมาทและมี ความสงบ

ต่อจากนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๘ สิงหาคม ๒๕๓๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
 เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอร-
 หันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรม
 และพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำ
 สมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอชักชวนให้ทุก ๆ ท่านทำ มรณสติ ระลึกถึง
 ความตายอันจะมีแก่ตนและแก่ทุก ๆ ชีวิต ความระลึกถึงความตายนี้
 ย่อมมีประโยชน์เป็นอันมาก แต่ว่าผู้ที่ไม่เคยระลึกและมีความกลัวต่อ
 ความตายก็อาจที่จะเกิดความสะทึงกลัว เพราะอันมรณภัยคือความกลัว
 ต่อความตายย่อมมีแก่ทุก ๆ คน เว้นไว้แต่พระอรหันต์และสัตว์พิเศษ
 บางจำพวกเท่านั้น แต่ถ้าไม่ระลึกถึงความตายไว้บ้างแล้ว ก็จะมีเกิด
 ความประมาทหมัวเมาในชีวิตเป็นอันมาก เมื่อเจ็บป่วยก็ย่อมจะมีจิตใจ
 ที่อ่อนแอด้วยความกลัวและไม่สามารถที่จะรับรู้ในความตายที่จะมาถึง
 แก่ตนได้ และโดยเฉพาะเมื่อมีความประมาทในชีวิตย่อมจะนำไปประ-

พฤติกรรมที่ไม่ควรประพฤติต่าง ๆ ใต้เป็นอันมาก เพราะว่าทำได้เหมือนอย่างไม่ต้องตาย ไม่ว่าจะเป็ความชั่วสักเท่าใดก็อาจที่จะทำได้ ความประมาทเช่นนี้เป็นสิ่งที่มีโทษมากนัก สร้างทุกข์คือคติที่ชั่ว ทั้งในปัจจุบันทั้งในภายหน้า ฉะนั้น จึงสมควรที่จะหัดระลึกถึงความตาย เพื่อให้บังเกิดสติ บังเกิดความสังเวช และบังเกิดญาณ คือความรู้ บังเกิดสติก็คือความระลึกได้ว่า ความตายจะต้องมีอย่างแน่นอน ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงหนีให้พ้นไปได้ และความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย สติคือความระลึกได้ไม่ลืมความตายว่าจะมีแก่ตน ดังนี้ ชื่อว่าเป็นสติสังเวชคือความรู้ที่ทำให้ใจสงบ บางทีก็ใช้คำว่าสลตใจ อันหมายถึงว่า เมื่อไม่มีความสังเวช จิตใจจะมัวเมาไปต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเหมือนอย่างดำรงอยู่ยั่งยืนไม่ต้องแตกดับ และในสมบัติทั้งหลาย เหมือนอย่างจะอยู่ครอบครองตลอดไป ประกอบด้วยความครึกครื้น ความกำเริบของใจต่าง ๆ อันเกี่ยวแก่ความมัวเมอต้งกล่าวนี้ แต่เมื่อมีความสังเวชซึ่งเป็นความรู้ที่ซาบซึ้งถึงความตายว่าจะต้องมี จิตใจที่กำเริบมัวเมาเช่นนั้นจะหายไป จะมีความสงบด้วยความรู้ที่ซาบซึ้งถึงคติธรรมตาอื่น ฉะนั้น ถ้าเรียกว่าความสลตใจด้วยความหมายต้งกล่าวนี้ ก็เรียกว่าใช้ได้ แต่ว่าถ้าเป็นความสลตใจที่เป็นความโศก เป็นความหมกกำลังก็ไม่ถูก

ความรู้อันซาบซึ้งที่ทำให้ใจสงบจากความกำเริบต่าง ๆ ด้วยความมัวเมอต้งกล่าวนี้ คือสังเวช ญาณก็คือความหยั่งรู้ อันที่จริงสติก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง สังเวชต้งกล่าว ก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง แต่ว่าสตินั้น

มุ่งถึงความรู้ที่ระลึกได้มากขึ้นมาได้ไม่หลงลืม สังเวชนันเป็นความรู้
 ในทางที่ชาวซิงถึงคติธรรมคาอันทำให้ใจสงบจากความกำเริบฟุ้งซ่าน
 อันเนื่องมาจากความมัวเมาในชีวิต เรียกว่าสงบความมัวเมาลงไปได้
 หรือเรียกว่าหายเมา ส่วนญาณคือความหยั่งรู้ในที่นั้นมุ่งถึงความรู้
 ในทางที่ทำลายความยึดมั่นถือมั่น คือทำลายตัณหาอุปาทาน ความ
 ยึดถือเมื่อยังไม่มีญาณคือความหยั่งรู้ย่อมจะมีความอยากความยึดด้วย
 ความอยาก อยากในชีวิต อยากในทุก ๆ อย่างที่เนื่องด้วยชีวิต และ
 ก็ยึดอยู่ในชีวิตว่าเป็นเราเป็นของเราอย่างแท้จริง แต่เมื่อมีญาณคือความ
 หยั่งรู้ลงไปแน่นอนว่าความตายเป็นสัจจะของชีวิต เป็นตัวความคับที่คู่
 กับความเกิด เมื่อมีเกิดก็มีดับ ดับก็คือความตายนั่นเองเป็นสัจจะ คือ
 ความจริง เมื่อสัจจะคือความจริงเป็นดังนี้ ชีวิตจึงไม่ใช่ของจริงที่พึง
 ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา และสิ่งทั้งหลายที่เนื่องด้วยชีวิตก็เช่นเดียว
 กัน ไม่ใช่จะเป็นสิ่งที่พึงยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ชีวิตนั้นเป็นภาวะ
 ที่ดำรงอยู่ตั้งอยู่ในระหว่างเกิดและดับเท่านั้น ซึ่งเป็นธรรมคาอันหนึ่ง
 เพราะฉะนั้น เมื่อญาณหยั่งรู้ในสัจจะคือความจริง ความจริงปรากฏ
 ขึ้นมาเป็นความเกิดความดับ ไม่มีอะไรที่จะพึงยึดถือว่าเป็นเราเป็นของ
 เราอยู่ในสิ่งที่เกิดดับนี้ ตัณหาอุปาทานก็สงบ ญาณคือความหยั่งรู้จึง
 มีหน้าที่ในทางดับตัณหาอุปาทานดังนี้

มรณสติ ระลึกถึงความตายก็มุ่งให้เกิดสติ สังเวช และญาณดังนี้
 และเมื่อระลึกให้เกิดสติสังเวชและญาณดังนี้แล้ว ก็จะไม่บังเกิดความ
 เศร้าโศก ไม่บังเกิดความท้อใจ หรือว่าความรู้สึกเฉย ๆ หรือว่าความ

สะตุงกลัวในเมื่อนึกถึงความตาย เพราะว่าเมื่อนึกถึงความตายอย่าง
 ที่คนทั่ว ๆ ไปนึกถึงกันแล้ว ถ้าต้องนึกถึงความตายของคนที่รักกันแล้ว
 เช่นว่า แม่นึกถึงความตายของลูก ก็ย่อมจะเกิดความโศกโศกาตูลร เมื่อ
 นึกถึงความตายของคนที่เป็นศัตรูก็จะบังเกิดความดีใจ เมื่อนึกถึงความ
 ตายของคนที่เป็นกลาง ๆ เหมือนอย่างสัปเหร่อที่จัดศพก็ไม่มีรู้สึกอะไร
 และเมื่อระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนเอง ก็จะบังเกิดความสะตุงกลัว
 นเป็นการนึกถึงความตายทั่ว ๆ ไปที่นึกถึงกัน แต่ว่าถ้านึกในทางที่จะ
 ให้เกิดสติ สังเวช และญาณดังที่กล่าวมาแล้ว จะไม่บังเกิดความโศก
 เป็นต้น คราวนี้จะระลึกอย่างไรจึงจะเป็นความระลึกที่เป็นสติ ความ
 ระลึกที่เป็นสังเวช ความระลึกที่เป็นญาณ กล่าวโดยย่อก็คือว่าระลึกว่า
 ความตายเป็นธรรมดาซึ่งจักต้องมีแก่ตนแก่ชีวิตนี้ และแก่ทุกชีวิตไม่มี
 ยกเว้น และความตายนั้นกล่าวได้ว่ามีกำหนดไว้แล้วตั้งแต่เกิด ทุกคนจึง
 เท่ากับว่าได้ถูกพิพากษาประหารชีวิตกันไว้แล้วทั้งนั้นตั้งแต่เกิด และ
 ชีวิตนี้ก็ดำเนินไปสู่ความตายตั้งแต่เกิด ดำเนินก้าวหน้าไปทุกเวลาไม่มี
 หยุด ขอบเขตกล่าวโดยย่อก็มี ๒ คือขอบเขตของชนกรรม กรรม
 ที่ให้เกิดกำหนดไว้ และขอบเขตของอัตรอายุทั่วไป เช่นในบัดนี้
 ก็ขนาด ๑๐๐ ปี โดยมากก็ไม่ถึงหรือเลยไปก็น้อย ขอบเขตของชนก-
 กรรมและขอบเขตของอายุทั่วไปดังนี้เป็นกำหนด และนอกจากนี้ยังมี
 กำหนดพิเศษเกี่ยวแก่กรรมที่เข้าตัดชีวิตอย่างฉับพลัน เช่นถูกประหาร
 ประหารสิ้นชีวิตฉับพลัน หรือประสบอุบัติเหตุสิ้นชีวิตฉับพลัน ซึ่งก็
 เนื่องมาจากบุรพกรรม กรรมที่ได้กระทำไว้แต่เก่าก่อนนั้นเองมาตัดรอน

เมื่อสิ้นชีวิตเป็นความตายตามกำหนดของชนกรรมที่นำให้เกิดกำหนดไว้ หรือว่าอยู่มาจนถึงกำหนดอัตรอายุทั่วไปก็เรียกว่าเป็นกาลมรณะ แต่ว่าถ้าเป็นความตายฉับพลันดังกล่าวก็เรียกว่าอกาลมรณะ ความตายย่อมมีเป็นธรรมดาตั้งใน สติที่ระลึกถึงธรรมตา รับรองว่าเป็นธรรมตา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัวเป็นสิ่งที่พิเศษอะไร แต่ว่าเป็นธรรมดาเหมือนอย่าง สิ่งธรรมดาทั้งหลาย คู่กับความเกิด เกิดก็เป็นธรรมตาอย่างหนึ่ง ตาย ก็เป็นธรรมตาอย่างหนึ่ง แม้แก่ก็เป็นธรรมตาอย่างหนึ่ง จะเลือกเกิดแต่อย่างเดียวไม่ให้มีแก่มีตายนั้นก็ไม่ได้ อันที่จริงควรจะต้องกลัวเกิดมากกว่า เพราะมีเกิดจึงมีแก่มีตาย ถ้าไม่มีเกิดแก่ตายก็ไม่มี เพราะฉะนั้น การที่กลัวตายอย่างเดียวแต่ไม่กลัวเกิด จึงเป็นความกลัวที่เป็นโมหะคือ ความหลง ระลึกไปดังนี้ให้เห็นไปเป็นธรรมดาไม่หลงลืม นี้แหละคือสติสังเวชก็คือระลึกไปให้ซาบซึ้งจนจิตใจสงบจากความกำเริบฟุ้งซ่านจากความมัวเมาดังกล่าวมาข้างต้น เมื่อหายเมาใจก็สว่างแจ่มใสเป็นปกติ ใจก็สงบก็ซาบซึ้งด้วยความรู้ในความตายที่เป็นคติธรรมตา ไม่เกิดความกลัว และเมื่อระลึกไปให้เกิดความรู้ซาบซึ้งมากขึ้น ๆ ก็จะเป็นญาณขึ้นมา เพราะสัจจะคือความจริงของชีวิตดังกล่าวก็จะปรากฏเด่นชัดขึ้น ตัณหาอุปาทานในชีวิตก็จะสงบก็จะผ่อนคลายหายไป จิตใจก็จะพ้นจากความยึดถือในสิ่งที่จะต้องตาย กลายมาเป็นผู้รู้ซึ่งเป็นผู้พ้นจากความตาย ความตายนั้นบังเกิดขึ้นแก่ขั้นที่ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือว่านามรูปอันนี้ ผู้รู้ซึ่งเป็นผู้พิจารณาด้วยสติบังเกิดสติสังเวชและญาณขึ้นดังกล่าวย่อมเป็นผู้พ้นจากขั้นที่ ๕ ไม่ใช่ขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๕

ก็กลายเป็นสิ่งที่รู้ ชันธ ๕ ตาย แต่ผู้ซึ่งเป็นผู้ที่พิจารณาจนเกิดความ
รู้ย่อมไม่ใช่เป็นผู้ตาย เพราะเป็นผู้พ้นจากชันธ ๕ ดังนั้นเป็นญาณที่เป็น
ความรู้ยิ่งยงเต็มที่

เพราะฉะนั้น เมื่อหัดพิจารณาให้เป็นสติเป็นสังเวชเป็นญาณตั้ง
แล้ว ความตายเองย่อมจะเป็นพาหนะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความ
ทุกข์ได้ และความตายเองเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว
และความตายนั้นก็จะพึงพิจารณาระลึกได้ ทั้งที่เป็นอย่างหยาบทั้งที่เป็น
อย่างละเอียด ที่เป็นอย่างหยาบนั้นก็กำหนดด้วยความเกิดในเบื้องต้น
ความตายในที่สุดของชีวิต ซึ่งโดยปรกติทุกคนไม่รู้ว่ามีชีวิตนี้จะดำรงอยู่
นานเท่าใด ไม่รู้กาลเวลาที่จะตาย ไม่รู้ใครว่าจะตายด้วยโรคอะไร
ไม่รู้ว่าจะตายที่ไหน และไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหน ปรกติกี่มักไม่รู้กัน
อย่างนี้ รู้แต่ว่าจะต้องตายแน่

อีกอย่างหนึ่ง ระลึกอย่างละเอียด ความระลึกอย่างละเอียดนั้น
พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ในพระสูตรหนึ่งมีความว่า “..ถ้าระลึก
ว่าจะต้องตายในกลางวันหรือในกลางคืน จะต้องตายในระยะเวลาที่เร็ว
กว่านั้น จนถึงในระยะเวลาที่บริโภคอาหาร ๔ คำ ๕ คำเป็นต้น ก็ยัง
ชื่อว่าประมาท แต่ถ้าวรรณถึงว่าจะต้องตายในระยะเวลาที่เคี้ยวอาหาร
เพียงคำเดียว หรือว่าในระยะเวลาที่หายใจเข้าหายใจออกเท่านั้น ดังนั้น
จึงชื่อว่าไม่ประมาท เป็นการระลึกถึงความตายโดยไม่ประมาท..” และ
อีกแห่งหนึ่งมีแสดงให้ระลึกว่า “..อันความดำรงอยู่ของชีวิตนั้นย่อม
ดำรงอยู่ชั่วขณะจิตเท่านั้น ไม่นานไปกว่าหนึ่งขณะจิตเดียว..” ฉะนั้น

ความเป็นไปของชีวิตนั้นจึงเป็นไปอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่ง ๆ แปลว่าตายกันอยู่ทุกขณะจิต แต่อาศัยที่มีสันตติ คือความสืบต่อ ยังไม่สิ้นความสืบต่อ จึงดูเหมือนว่าชีวิตนั้นดำรงอยู่มีอายุยาวนานเท่านั้นนานเท่านี้ ก็เปรียบเหมือนอย่างว่าล้อที่วิ่งไปก็ทีละวงล้อเท่านั้น แต่ว่าอาศัยที่หมุนสืบต่อกันไปไม่หยุด ระยะที่วิ่งไปของล้อนั้นจึงดูยาว แต่ระยะเวลาที่วิ่งล้อหนึ่ง ๆ นั้นเอง ฉะนั้น ในอดีตชีวิตนั้นจึงดำรงอยู่แล้ว แต่ว่าไม่เชื่อว่ากำลังดำรงอยู่ในปัจจุบันหรือจะดำรงอยู่ในอนาคต ในอนาคตแล้วก็ได้ชื่อว่าชีวิตจะดำรงอยู่ไม่ใช่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน หรือดำรงอยู่แล้วในอดีต ในปัจจุบันนี้แล้วก็ได้ชื่อว่าชีวิตยังดำรงอยู่ไม่ใช่ดำรงอยู่แล้ว ไม่ใช่จะดำรงอยู่ หมายความว่า การดำรงอยู่ของชีวิตนั้นคราวหนึ่งก็ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น ในอดีตก็เป็นอดีตไปแล้ว ในอนาคตก็ยังไม่มาถึง ในปัจจุบันก็ชั่วขณะจิตหนึ่ง หักพิจารณาระลึกอยู่เนื่อง ๆ ให้เป็นสติเป็นสังเวช เป็นญาณ ย่อมจะเป็นประโยชน์มหาศาล จะทำให้ไม่กลัวตาย จะทำให้เกิดจันตะอุตสาหะในอันที่จะประกอบกรณียะคือกิจที่ควรทำทั้งหลาย โดยไม่ประมาท ไม่ปล่อยให้วันคืนล่วงไปโดยปราศจากประโยชน์ เพราะไม่รู้ว่า จะตายเมื่อไร

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในบทพระที่ว่าด้วยปาฐา ๕ ประการ ข้อที่ ๒ ซึ่งนับเนื่องอยู่ในเรื่องของการความตายนั้นแหละ และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจมอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ ก็สมควรที่จะชักชวนทุก ๆ ท่านให้ตั้งสติระลึกไปในกายอันเรียกว่า กายกตาสติ ซึ่งมีลำดับต่อจากมรณสติอันได้แสดงแล้วเมื่อคืนนี้ แต่ว่ากายกตาสติ สติที่ไปในกายนั้นก็ได้แสดงแล้วในปฏิญญาที่พระขัติยวงศาจารย์ปฏิญาณ คือพิจารณาภายในเบื้องต้นแต่พื้นเท่าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปว่า เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงจะไม่แสดงอธิบายซ้ำอีก แต่ก็สมควรที่จะได้ทำความเข้าใจเกี่ยวแก่กัมมัญฐานข้อนี้สักเล็กน้อย

ปรากฏว่าเมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกายกตาสติ สติที่ไปในกายว่าเป็นของปฏิญญา ก็ได้มีพวกภิกษุซึ่งฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์ก็เกิดความเบื่อหน่ายในกาย จึงได้ให้ช่างโกนผมเป็นต้นทำชีวิตวินิบาตกรรมคือทำลายชีวิตไปหลายรูป ความทราบถึงพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงสิกขาบทห้ามไม่ให้ภิกษุทำอัตตวินิบาตกรรม ฉะนั้น จึงสมควรที่จะได้ทำความเข้าใจว่า ในพระพุทธศาสนาห้ามมิให้ทำอัตตวินิบาตกรรม เพราะว่าผิดหน้าที่ซึ่งพึงปฏิบัติตามธรรม อันหน้าที่ซึ่งพึงปฏิบัติ

ตามธรรมนิกง่าวโดยย่อก็มีอยู่ ๔ ประการ คือ

หนึ่ง ที่เกี่ยวแก่ทุกข์จะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ตรัสสอนให้ทำ
ความกำหนดรู้หรือทำความรู้รอบให้รอบคอบ

สอง ที่เกี่ยวแก่สมุทัยจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิด
ทุกข์ ตรัสสอนให้ทำการละ

สาม ที่เกี่ยวแก่นิโรธจะ สภาพที่จริงคือนิโรธ ความดับทุกข์
ตรัสสอนให้กระทำให้แจ้ง

สี่ ที่เกี่ยวแก่มรรคจะ สภาพที่จริงคือมรรค ทางปฏิบัติให้ถึง
ความดับทุกข์ ตรัสสอนให้ปฏิบัติทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น

หน้าที่ที่พึงปฏิบัติตามธรรมจึงมีอยู่ ๔ ประการดังนี้ ก็แหละ
ทุกข์จะ สภาพที่จริงคือทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้อย่างชัด
เจนว่า อะไรเป็นทุกข์ ทั้งที่สวดกันอยู่ว่า “ชาติคือความเกิดเป็นทุกข์
ชราคือความแก่เป็นทุกข์ มรณะคือความตายเป็นทุกข์” นี้เป็นสภาวะ
ทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ โสกะคือความแหง้ใจ ปรีทเวคือความคร่ำครวญใจ
ทุกขะคือความไม่สบายกาย โทมนัสสะคือความไม่สบายใจ อูปายาสความ
คับแค้นใจ นี้เป็นทุกข์และเป็นทุกข์ทางจิตใจ ความประจวบกับสิ่งที่
ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ นี่ย่อ
ลงมาจากโสกะปรีทเว เป็นต้นว่าอันความโศกความคร่ำครวญว่าไร
เป็นต้นนั้นก็เพราะประจวบกับด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่
เป็นที่รัก ย่อลงมาก็คือปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ และเมื่อ
แสดงโดยย่อ ชั้นนี้ที่ชื่อคือทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ก็คือ กองรบ เวทนา

สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา
ว่าเป็นตัวตนของเราตนเองเป็นทุกข์

ฉะนั้น ชีวิตหรือว่าร่างกายอันประกอบด้วยชีวิตนี้ จึงรวมอยู่ใน
ทุกข์สัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์นั่นเอง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทำ
ความกำหนดรู้ กำหนดรู้ว่าอย่างไร ก็คือกำหนดรู้ว่าไม่เที่ยงมีความเกิดขึ้น
และดับไปเป็นธรรมดา กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ คือต้องถูกความเกิดความ
ดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาไม่มีว่างเว้น จึงต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป
ไม่มีหยุดยั้ง กำหนดรู้ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตน เพราะบังคับให้
เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อเกิดก็ต้องดับ จะบังคับให้เกิดโดยไม่
ดับไม่ได้ และต้องถูกความเกิดดับบีบคั้น จะบังคับไม่ให้ถูกบีบคั้นไม่ได้
ทั้งยังต้องเจ็บ จะบังคับไม่ให้ต้องเจ็บไม่ได้ เมื่อบังคับให้เป็นไปตาม
ปรารถนาไม่ได้จึงเป็นอนัตตานิไม้อัตตาตัวตน เพราะถ้าเป็นตัวตนเป็นเจ้า
เข้าเจ้าของจริง ๆ แล้วก็ต้องบังคับได้ ตรัสสอนให้ทำการกำหนดรู้
ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้

ส่วนสมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ได้
แก้ต้นเหตุนามคตินรนทะยานอยากของใจ พร้อมทั้งกิเลสทั้งปวง และ
อกุศลกรรม กรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลายอันเกิดขึ้นจากกิเลสต้นเหตุนั้น
กิเลสต้นเหตุนั้นและอกุศลกรรมทั้งปวงนี้ตรัสสอนให้ละ เพราะฉะนั้น เมื่อ
ต้องการที่จะละต้องการที่จะฆ่าต้องการที่จะประหาร ก็ให้ละให้ฆ่าให้
ประหารกิเลสต้นเหตุนั้นและอกุศลกรรมทั้งหลาย ตัดหา ความคตินรน
ทะยานอยากนั้นเป็นความอยากได้ก็มี อยากเป็นก็มี อยากไม่ได้ไม่เป็น

คืออยากให้อะไรได้ที่เป็นสันไปหมดไปก็มี แม้ความอยากตายก็เป็นค้นหา
อย่างหนึ่ง ฉะนั้น เมื่ออยากฆ่าอยากประหารก็ต้องประหารค้นหาซึ่งเป็น
ตัวความอยากนั้นเสีย ไม่ใช่ไปฆ่าไปประหารร่างกายอันเป็นหมวดทุกข-
สัจจะสภาพที่จริงคือทุกขนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติให้ดูหน้าที่ของธรรมตามที่พระพุทธเจ้า
ทรงสั่งสอนไว้จึงจะเป็นอันปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม นัยก็ตัวอย่างมา
เพียง ๒ ข้อ คือข้อที่ว่าด้วยทุกขสัจจะ ข้อที่ว่าด้วยสมุทัยสัจจะ นอกจากนี้
แม้ในการปฏิบัติศีลทั่วไปก็ใช้ได้ เหมือนอย่างเช่นเมื่อความโกรธบังเกิด
ขึ้น ความพยาบาทบังเกิดขึ้น ทำให้คิดมุ่งร้ายหมายทำลายบุคคลที่ตน
โกรธที่ตนมุ่งร้าย ผู้ที่ยังไว้ไม่ได้จึงไปทำร้ายบุคคลที่ตนโกรธบุคคลที่
ตนมุ่งร้ายนั้น จึงเกิดเป็นการฆ่าเขาบ้าง ทำร้ายร่างกายบ้าง ทำร้ายทรัพย์
สมบัติ เป็นอาชญากรรมต่าง ๆ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติผิดหน้าที่ของ
ธรรมเช่นเดียวกัน เพราะว่าอันร่างกายชีวิตของทุก ๆ คนเป็นทุกข
สัจจะสภาพที่จริงคือทุกข ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนให้ไปฆ่าไปทำลาย
แต่ตรัสสอนให้ทำความกำหนดรู้ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังกล่าว
แล้ว เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดรู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องมีใครไปฆ่าไป
ทำลาย เมื่อเกิดมาก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเอง เป็นสภาวะทุกข ทุกข
ที่เป็นสภาพมีเป็นธรรมดา แต่สิ่งที่จะต้องไปฆ่าไปประหารนั้นก็คือตัว
ความโกรธความพยาบาทนั้น เป็นสมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย
เหตุให้เกิดทุกข เพราะฉะนั้น ก็ต้องทำลายความโกรธทำลายความ
พยาบาทนั้นเสียด้วยอาศัยวิริยเจตนา คือความตั้งใจคะแนนซึ่งเป็นศีล

กล่าวคือ เมื่อเกิดเจตนาที่จะไปฆ่าเขาไปทำร้ายร่างกายทรัพย์สินสมบัติของ
เขาด้วยอำนาจของความโกรธความพยาบาท ก็ต้องงัดแว่นใจของตนเอง
ให้ได้ด้วยมีขันติความอดทน ไม่ยอมที่จะทำไปตามอำนาจของใจของ
กิเลสดังกล่าว ดังนักเป็นศีลขึ้นมา

คราวนี้เมื่อมาทำสมาธิ ทำความสงบใจจากนิวรณ์ คือโทสะ
พยาบาทนั้น ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษ อันเรียกว่าโยนิโส-
มนสิการก็ดี ด้วยใช้เมตตาภาวนาอบรมเมตตาจิตให้บังเกิดขึ้นก็ดี
โทสะพยาบาทก็สงบ ใจก็ตั้งมั่นอยู่ในเมตตาภาวนาและอยู่ในทางของ
ปัญญานั้น ดังนักเป็นสมาธิขึ้นมา และเมื่อใช้ปัญญากำหนดพิจารณา
ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ปรากฏชัดขึ้นมาว่า ไม่ว่าจะเป็กร่างกาย
ของตน ไม่ว่าจะเป็กร่างกายของผู้อื่นทั้งหมด ที่เรียกว่าขันธอันเป็นที่
ยึดถือทั้ง ๕ ประการนี้ ล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ ไม่ควร
ที่จะยึดถือว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา สัจจะคือความ
จริงคือข้อที่เกิดดับอันเป็นอนิจจะ และข้อที่ต้องถูกความเกิดดับบีบบังคับ
แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะอันเป็นทุกขะ และข้อที่เป็นอนัตตา
บังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ สัจธรรมธรรมที่เป็นความจริง
ปรากฏขึ้นดังนั้นแล้ว ทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นชัดแจ
นทันหนาคือความดิ้นรนทะยานอยากไปในทุกข์ที่ยึดทักข์อยู่ ด้วยยึดที่เป็น
อุปาทานอันสืบเนื่องมาจากตัวตัณหา ทั้งตัณหาทั้งอุปาทานนั้นก็สงบ
ลงไป ดังนักเป็นปัญญา เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติถูกหน้าที่ของธรรม
แล้วก็จะเกิดเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ขึ้นมาด้วยประการฉะนี้

ในการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม ก็เป็นการที่มากำหนดดูทุกขสังขารที่จริงคือทุกขันธ์เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในข้อกาย และถึงข้อที่ว่าด้วยป่าช้าทั้ง ๙ คือศพที่ทั้งอยู่ในป่าช้าอันนำเข้ามาพิจารณาเทียบดูว่าร่างกายของตนก็ต้องเป็นเช่นนั้น ไม่พ้นจากนั้นไปได้ ก็เป็นการที่ตั้งสติพิจารณาให้เห็นทุกขสังขาร สภาพที่จริงคือทุกขันธ์เอง และการที่จะเห็นสภาพที่จริงคือทุกขันธ์ก็พิจารณาแยกแยะให้เห็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา ที่กล่าวมาแล้ว เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่มประโยชน์ต่อไป

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๕ สิงหาคม ๒๕๑๕

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอเชิญชวนท่านทั้งหลายให้เจริญอนุสสติข้อ ๑ เมื่อดำเนินถึงทามลำดับแห่งอนุสสติ ๑๐ วันนั้นก็ถึงข้อ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ท่านนับเป็นข้อที่ ๙ แต่ว่าเรื่องอานาปานสติได้แสดงอธิบายในอานาปานนปัพพะ คือข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้าออกแล้ว ฉะนั้น จึงจะไม่กล่าวซ้ำอีกและจะต่อไปข้อที่ ๑๐ คือ อุปमानุสติระลึกถึงความสงบรำงับ หรือธรรมที่ทำให้สงบรำงับ เป็นที่สงบรำงับ

“ความสงบ” ใช้คำว่า “สันติ” ก็มี “อุปสม” ทั้งที่ใช้ในหนังสือ เป็นข้อที่ทุกคนสมควรที่จะระลึกถึง และความระลึกถึงนั้นก็พึงระลึกถึงความสงบ หรือความสงบระงับที่ได้ที่ถึง หรือว่าที่พึงได้ พึงถึงโดยไม่ยาก หรือที่อาจจะได้จะถึง กับความสงบที่เป็นจุดหมายอันจะพึงบรรลุต่อไปในภายหน้า ความสงบประการแรกที่ได้ที่ถึงนั้นพึงพิจารณาตรวจดูว่า เคยได้พบกับสันติความสงบ หรืออุปสมะความสงบระงับของตนมาอย่างใดบ้าง เพราะทุกคนก็จะต้องเคยพบกันมาแล้วไม่น้อยก็มาก ฉะนั้น จะได้กล่าวนำเพื่อเป็นทางที่จะตรวจตราดูด้วยตนเองจากง่ายไปหายาก จากภายนอกเข้ามาหาภายใน

ความสงบอันเกี่ยวแก่สถานที่ก็เช่นป่า โคนไม้ เรือนว่าง หรือว่าที่สงบแห่งใดแห่งหนึ่งอันเป็นที่ซึ่งปราศจากเสียงรบกวนทั้งหลาย ปราศจากบุคคลและสิ่งรบกวนทั้งหลาย สถานที่ดังกล่าวนี้เรียกว่าที่อันสงบสงัด ทุกคนย่อมจะต้องเคยพบเคยไปสู่สถานที่สงบสงัดนี้ และเมื่อไปก็ย่อมจะพบความสงบในสถานที่นั้นซึ่งอาจจะชอบบ้างไม่ชอบบ้าง หรือว่าชอบในบางคราวไม่ชอบในบางคราว แต่แม้เช่นนั้นก็ควรพิจารณาดูว่าได้อะไรในที่อันสงบนั้น ประการแรกย่อมจะได้ความสงบปราศจากเสียงรบกวนเป็นต้นดังที่กล่าวมา จะทำให้รู้สึกสงบ และความรู้สึกสงบนี้ ผู้ที่ไม่เคยอาจจะเกิดความกลัวต่อความสงบนั้นก็ได้อีก หรืออาจที่จะไม่ชอบต่อความสงบนั้น แต่ว่าถ้าได้พิจารณาตรวจตราดูให้ถี่แล้ว ก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัว และเป็นสิ่งที่ไม่น่าเกลียดหรือน่ารังเกียจ แต่ว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าความสงบนั้นเป็นของดี ชีวิตแม้โดยปรกติก็ต้องอาศัยความ

สงบอยู่เป็นอันมาก ความพักผ่อนย่อมต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การเรียนการทำงานก็ต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ การทำงานละเอียดก็ย่อมต้องการความสงบมาก ถ้าขาดความสงบขาดที่สงบเสียอย่างเดียวแล้วจะเรียนก็ไม่ได้ จะทำงานอันใดที่ละเอียดประณีตก็ทำไม่ได้ จะพักผ่อนก็ไม่ได้ และยิ่งในเวลาที่ต้องการพักจริงๆ เช่นเวลาที่ต้องการหลับก็ต้องการที่ที่สงบและความสงบเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ที่สงบหรือว่าความสงบนั้นจึงเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องอาศัยอยู่ทุกวันในชีวิตทุก ๆ วันของบุคคล ยิ่งในการปฏิบัติธรรมทางจิตก็ยิ่งต้องการที่อันสงบสงบ ต้องการความสงบสงบเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ที่อันสงบสงบความสงบจึงเป็นสิ่งที่จำปรารถนาต้องการ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่ทุกคนต้องอาศัยแม้ดังที่กล่าวมานี้เกี่ยวกับสถานที่

คราวนี้เกี่ยวกับจิตใจเอง แม้จิตใจนี้เองตลอดจนถึงร่างกายก็ต้องการที่อันสงบ ต้องการความสงบ เพราะว่าจิตใจนี้ไม่สามารถที่จะอยู่กับความวุ่นวายได้ทั้งวันทั้งคืน แม้ว่าความวุ่นวายนั้นจะเป็นสิ่งที่นึกว่าน่าชอบ เช่นว่าเป็นการเล่นเต้นรำ เป็นเครื่องดนตรีดีคีตศิลป์ แม้ที่บางคนจะชอบอย่างนั้นชอบอย่างนี้ แต่ก็พึงอยู่ได้เล่นสนุกอยู่ได้ในเวลาที่จำกัด ไม่สามารถที่จะเล่นจะฟังจะสนุกอยู่ทั้งวันทั้งคืนได้ และเมื่อร่างกายและจิตใจต้องการความสงบแล้วก็ไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ต้องการความสงบจากสิ่งเหล่านั้น จิตใจย่อมต้องการความสงบดังกล่าวมานี้อยู่เป็นอันมากในวันหนึ่ง ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่าเรียนศึกษา ในการทำงานในการปฏิบัติธรรมก็ต้องการความสงบใจตาม

ภูมิตามชั้นของการทำงานที่กระทำนั้น และยิ่งในเวลาที่จะหลับนอน จิตใจจะกังวลอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหาได้ไม่ เพราะถ้าจิตใจมีกังวล มีห่วงใย มีอาลัย มีวิตกกตริกนึกคิดวุ่นวายอยู่แล้ว ก็ทำให้ออนไม่ได้ เพราะจะนอนก็นอนไม่หลับ จึงจำเป็นที่จะต้องพักกังวลพักอาลัยพักวิตกคือความตริกนึกคิดในเรื่องทั้งหลายเสียให้หมดสิ้น ใจปล่อยจากอารมณ์ที่วิตกกกังวลนั้น จิตใจปล่อยเมื่อใดความหลับก็มาเมื่อนั้น นับว่าเป็นการพักผ่อนที่ร่างกายต้องการอยู่เป็นประจำ ใจเองจึงต้องการความสงบ ร่างกายเองก็ต้องการความสงบอยู่เป็นอันมาก นับว่าเป็นความสงบที่เป็นสามัญทั่วไปถึงทุกคนควรมีอนุสสติคือระลึกถึง อันเกี่ยวแก่สถานที่ อันเกี่ยวแก่ที่ร่างกายและจิตใจต้องการแม้ตั้งที่กล่าวนี้ ระลึกให้จำได้ว่าลักษณะที่เป็นความสงบนั้นเป็นอย่างไร เป็นความเยียบเป็นความปราศจากกังวล ปราศจากอาลัย ปราศจากวิตกกตริกนึกคิดฟุ้งซ่าน แต่เป็นความว่างเป็นความปล่อยเป็นความวาง ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่จะทำให้จิตใจมีความสุข มีอิสระเป็นใหญ่จากเครื่องวิตกกกังวลทั้งหลายเป็นต้น เป็นเสรีเรียกว่ามีอำนาจของตนเอง ไม่ต้องถูกบีบบังคับ ไม่ต้องถูกชักจูง ไม่ต้องวุ่นวาย ไม่ต้องเดือดร้อน เป็นลักษณะเรียกว่าสงบอันเป็นคำรวม หรือว่าสงบระงับ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เองนับได้ว่าเป็นลักษณะของความสุขอย่างหนึ่งที่ชีวิตนี้ต้องการ ที่ร่างกายต้องการที่จิตใจต้องการ

คราวนี้มาถึงสันติก็คือความสงบ อุปสมะ ความสงบระงับอันเป็นธรรมปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าย่อมเป็นสิ่งที่จะเอื้อค้ำขึ้นไป

อีกตามภูมิตามชั้น ฉะนั้น จึงสมควรที่จะตรวจความสงบที่เป็นขั้นศีล คือเมื่อตั้งใจปฏิบัติศีลโดยตั้งใจควเว้นจากภยเวรนั้น ๆ หรือจากความประพฤติที่ทรงห้ามไว้จากสิกขาบทนั้น ๆ ตั้งแต่ศีล ๕ ขึ้นไปว่าได้รับผลเป็นความสงบอย่างไรบ้าง ถ้าไม่พิจารณา ก็อาจจะไม่มองเห็นผลถนัดนัก และบางทีกลับจะมองเห็นความเดือดร้อนของศีล คือมองเห็นว่าศีลเป็นเครื่องจำกัดอิสรภาพเสรีภาพของความประพฤติ ต้องเว้นจากสิ่งหนึ่งต้องเว้นจากสิ่งหนึ่ง ก็จะทำอย่างนั้นก็ไม่ได้จะทำอย่างนั้นก็ไม่ได้ จะพูดอย่างนั้นก็ไม่ได้จะพูดอย่างนั้นก็ไม่ได้ มีศีล ๕ ข้อก็เท่ากับว่ามีเครื่องจำกัดอยู่ ๕ อย่าง มีศีล ๘ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๘ อย่าง ศีลยิ่งขึ้นไปเป็นศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็มีเครื่องจำกัดอยู่ ๑๐ อย่าง ๒๒๗ อย่าง จนถึงรู้สึกเหมือนนักบวชเป็นรวลอมหรือเป็นห้องขัง ศีลยิ่งมากก็ยิ่งถูกขังจนอึดอัด จะทำอะไรก็ได้จะพูดอะไรก็ได้เป็นตัวตน เป็นการหมกตึบระเสรีภาพ เมื่อมองอย่างนี้แล้วก็ทำให้รู้สึกไม่สงบ ใจก็ฟุ้งซ่านอยากจะแหวกศีลออกไป คือว่าศีลเหมือนอย่างเป็นคอกขังเอาไว้ จึงไม่พบความสงบไม่พบผลของศีล แต่ว่าถ้าพิจารณาอีกด้านหนึ่งว่า ความรู้สึกที่เป็นดังนั้น อะไรทำให้รู้สึกดังนั้น ก็จะพบว่าต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเองเป็นเหตุให้มีความรู้สึกอย่างนั้น เพราะต้นเหตุคือความดิ้นรนทะยานอยากนั่นเอง ต้นเหตุไปในทางกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาน่าพอใจบ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางความอยากเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เป็นต้นเหตุไปในทางที่อยากจะให้สิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบทั้งหลายหมดสิ้นไปบ้าง ถูกทำลาย

ไปบ้าง เพราะความอยากเหล่านี้เอง เมื่อความอยากมี ๑๐ อย่างก็คั่น
 รนไป ๑๐ อย่าง ความอยากมี ๒๐ อย่าง ก็คั่นรนไป ๒๐ อย่าง อัน
 คีลของพระพุทธเจ้าในทรงบัญญัติไว้สำหรับเป็นเครื่องป้องกันคั่นหาคือ
 ความอยากในใจนี้เอง โดยที่ทรงเห็นว่าคั่นหาอย่างแรงนั้นย่อมอยากไป
 ใน ๕ อย่าง จึงได้ทรงบัญญัติคีล ๕ กันเอาไว้ว่า ถ้าคั่นหาคั่นรนไป
 ในทางนี้ก็ไปติดคีลข้อนี้ เช่นคั่นหาคั่นรนไปในทางที่อยากจะฆ่าเขา
 ก็ไปติดคีลในข้อที่ให้เว้นจากการฆ่าคั่นนี้เป็นต้น คราวนี้สำหรับฆราวาส
 ทั่วไปนั้น ๕ ข้อก็เพียงพอ แต่สำหรับบรรพชิตซึ่งต้องการความทำทุกข
 ให้สิ้น ต้องการคั่นคั่นหาบัญญัติคีลเอาไว้มาก เพราะทรงทราบว่า
 คั่นหาจะคั่นรนไปในทางใดบ้าง คั่นรนไป ๑๐๘ อย่าง ก็ต้องบัญญัติ
 คีล ๑๐๘ ข้อคั่นเป็นต้น เพื่อป้องกันคั่นหานี้เอง สำหรับที่จะระงับ
 คั่นคั่นหาลงไปนั่นเอง ฟังพิจารณาตุก็จะเห็นว่า เมื่อคั่นหาคั่นไปทาง
 นี้ คั่นไปทางนี้ คั่นไปทางโน้น เมื่อไปติดอยู่ในคีลข้อนั้นข้อนี้ออก
 ไปไม่ได้ เพราะผู้ปฏิบัติมันอยู่ในวิรัตคือความงดเว้น เชื้อฟังตามพระ
 บัญญัติอยู่ ครั้นคั่นรนหนักเข้าออกไปไม่ได้คั่นหานี้ก็จะสงบ เมื่อ
 คั่นหาสงบหายไปแล้วนั้นแหละความสงบจึงจะมาเป็นสันติความสงบ
 ระงับซึ่งเป็นขั้นหลัง ในขั้นแรกนั้นจะพบกับความวุ่นวายสับสนอันเป็น
 ตัวคั่นหานี้เอง คั่นหาออกไปไม่ได้ หนัก ๆ เข้าคั่นหาที่เหนื่อยก็สงบ
 และผู้ปฏิบัติในคีลจะพบสันติคือความสงบ ก็คือความสงบคั่นหานี้เอง
 สงบคั่นหานี้แหละนับว่าเป็นสุขของใจอย่างแท้จริงอันเป็นความสุขที่เป็น
 ขั้นสูงขึ้นมาจากความทุกข์ที่เกิดจากคั่นหา อันความสุขที่เกิดจากคั่นหา

นั้นเป็นความสุขที่วู่วาม ชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว เหมือนอย่างการ
บริโภคอาหารที่มีรสอร่อยในขณะที่บริโภค รสหวานบ้าง รสเค็มบ้าง
รสเปรี้ยวบ้าง อร่อยในขณะที่บริโภค อร่อยที่ลิ้นเท่านั้น กลืนลงไป
แล้วบริโภคแล้วความอร่อยนั้นก็หายไป ทำไมจึงต้องอร่อย เพราะความ
อร่อยนั้นเป็นเครื่องล่อใจล่อลึงให้ต้องบริโภค ถ้าหากว่าไม่มีรสอร่อย
เป็นเครื่องล่อแล้ว คนเราจะไม่ยอมกินอาหารเข้าไป ชีวิตก็อยู่ไม่ได้
จึงต้องมีสิ่งเป็นเครื่องล่อคือเป็นรสต่าง ๆ และรสที่อร่อยอันเป็นความ
สุขนั้นก็เกิดขึ้นในขณะที่บริโภคเท่านั้น รสต่าง ๆ อันเป็นความอร่อย
อันเป็นความสุขซึ่งนับว่าเป็นผลของตัณหาอันนั้น ล้วนเป็นรสเป็นความ
อร่อยเป็นความสุขผิวเผิน เหมือนอย่างรสอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว
ว่าอยู่ชั่วครู่ชั่วขณะแล้วก็หายไป ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า เป็นสิ่ง
ที่มีสุข มีความอร่อยน้อย แต่ว่ามีทุกข์มาก เพราะว่าการทุกข์ต่าง ๆ
อันเป็นผลสืบต่อมาจากความเอร็ดอร่อยนั้นมากมายหลายประการนั้นก็
เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้รู้สิ่งนี้แล้ว ก็พยายามที่จะสงบใจให้ได้จากรส
จากความอร่อยจากความสุขอันว่าวู่วามอันเป็นผลของตัณหาต่าง ๆ ดังกล่าว
มานั้นเป็นไปในอารมณ์หรือกามคุณารมณ์ทั้งหลาย สงบตัณหาหลงไปได้
แล้วจะพบสันติคือความสงบ หรือความสงบระงับอันเป็นสิ่งที่ละเอียด
และนับว่าเป็นความสุขที่เย็นเป็นความสุขที่สงบนับเป็นความสุขที่แท้จริง
แม้ในชั้นศีล และนอกจากเป็นความสุขที่จิตใจจะพึงได้รับอย่างละเอียด
ดังนั้นแล้ว ยังเป็นความสงบระงับภัยเวรทั้งหลายด้วย เพราะว่าเมื่อรักษา
วิริยเจตนาความงกเว้นเอาไว้ได้แล้ว ก็จะไม่ฆ่าเขาจะไม่ลักของเขาเป็น

ทัน เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็สงบภัยสงบเวรเพราะเหตุที่จะต้องไปทำดังนี้
เมื่อสงบภัยสงบเวรไต่ก็เป็นสันติ คือความสงบจากภัยจากเวร อันส่งผล
ให้เป็นความสุขสืบต่อไปอีกมากมายหลายอย่างหลายประการนัก

ความระลึกถึงความสงบคือสันติหรืออุปสมะเมที่ไต่จากศีลให้ถูก
ต้องแม้ตามที่กล่าวมานี้ จึงเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ และแม้ว่าจะยังไม่พบกับ
สันติมากนัก เพราะเหตุว่ายังสงบระงับตัณหายังไม่ไต่มากนัก ใจยังอยาก
อยู่ ยังฟุ้งซ่านอยู่ที่ตาม แต่ถ้ามั่นพิจารณาตรัสกรองอยู่เนื่อง ๆ แล้ว
จะมองเห็นความจริงและจะสงบตัณหาคือความคตินรนทะยานอยากในใจ
ลงได้ จะอยู่กับศีลไต่อย่างเป็นมิตรเป็นสหาย และเคยเห็นว่าศีลเป็นคอก
ล้อม เป็นห้องซัง ก็กลับเห็นตรงกันข้ามว่า ศีลนั้นคือเป็นสิ่งที่เป็น
อิสระเป็นเสรี เป็นไทด้วยประการทั้งปวง เมื่อสงบตัณหาลงได้เสียแล้ว
ศีลนั้นจะเป็นแดนที่เกษม เป็นแดนที่ปลอดภัย เป็นสิ่งที่ปรารถนาต้อง
การ ผู้มีศีลจะรู้สึกว่ามีอิสระมีเสรีอย่างแท้จริง โดยที่มีอิสระเสรีจากตัณหา
นั่นเอง จึงเป็นไทแก่ตนเอง เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทำตนให้พ้นจากความ
เป็นทาสของตัณหาซึ่งเป็นชนหยาบ แม้จะยังมีตัณหาก็คจะเป็นนายของ
ตัณหาแต่ว่าไม่เป็นทาสของตัณหา เพราะว่าจะเป็นผู้ใช้ตัณหาคือความ
คตินรนทะยานอยากนี้ให้เป็นไปในทางที่ชอบ

ต่อไปก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๔ ประการ ตั้งใจ
พิจารณากำหนดให้เห็นว่า กายอันนี้ก็จะต้องเป็นศพเหมือนอย่างที่เรา
แสดงไว้ดังที่พระจะสวดนั้น ไม่ล่วงภาวะอย่างนั้นไปได้ ความพิจารณา
อย่างนี้ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งเรียกว่าเป็นทางสมาธิ สำหรับเป็นเครื่อง

สงบระงับค้นหาความคิ^๕นรณะยานอยากของใจ จะเป็นอุปการะให้ตั้ง
มั่นอยู่ในศีลดี และทำใจให้เป็นสมาธิยิ่งขึ้น และเมื่อตั้งใจสงบแล้ว
ก็ตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๖ สิงหาคม ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค-
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ
ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำ
สมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านเจริญอนุสสติข้อ ๑ คือ
อุปสมมานุสสติ ระลึกถึงความสงบหรือความสงบระงับ เมื่อคืนนี้ได้
แสดงนำความสงบในชั้นศีลแล้ว วันนี้จะแสดงนำในชั้นสมาธิ แต่จะขอ
กล่าวเพิ่มเติมในชั้นศีลอีกหน่อยหนึ่งว่า ความสงบในชั้นนี้ท่านเรียกอีก
ชื่อหนึ่งว่า “กายวิเวก” ความสงบสงัดทางกาย ความมีศีลประกอบ
ด้วยความงดเว้นจากความประพฤติกที่เป็นภัยเป็นเวรที่ชั่วที่ผิดทั้งหลาย
เรียกว่าเป็นความสงบสงัดทางกาย เพราะว่าเว้นจากความวุ่นวายทางกาย
อันเกิดจากกรรมคือการงานที่กระทำเป็นไปในทางเบียดเบียนก่อภัยก่อ
เวรทั้งหลาย จึงเป็นผู้ที่มีกายอันสงบอันหมายถึงมีกรรมอันสงบ และ
ก็มีได้หมายจำเพาะกรรมทางกายอย่างเดียวเท่านั้น กรรมทางวาจากรรม
ทางใจก็สงบด้วย แต่ก็นับอยู่ในชั้นนี้

อีกอย่างหนึ่ง กายวิเวกหมายถึงการปลีกกายออกไปอยู่ในที่อัน

สงบสงัด เช่นในป่าในเรือนว่างหรือในที่อันสงบสงัดทั้งหลาย ปราศจาก
 ความคลุกคลีด้วยบุคคลและด้วยเรื่องทั้งหลาย ความที่นำกายออกไป
 ไปอยู่ในที่อันสงบสงัดทั้งนี้เรียกว่า กายวิเวก ย่อมเป็นอุปการะอย่างดี
 ในการที่จะปฏิบัติอบรมจิตใจอันเรียกว่าจิตตภาวนา การอบรมจิตใจอัน
 เป็นทางสมาธิหรือสมณะ และทางปัญญาหรือวิปัสสนา สันติคือความสงบ
 อุปสมะ ความสงบระงับ ในขั้นสมาธินั้นโดยตรงก็หมายถึงความสงบ
 ทางจิตใจซึ่งเป็นของจำเป็นทั้งแก่ความดำรงชีวิต ทั้งแก่การที่จะเล่าเรียน
 ศึกษาประกอบกิจการงาน ตลอดถึงที่จะปฏิบัติทำจิตตภาวนาดังกล่าว
 พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่าจิตใจต้องการความสงบเพียงไร โดยปรกติ
 จิตใจย่อมจะอยู่กับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย คิดถึงเรื่องหนึ่งบ้าง คิดถึง
 เรื่องหนึ่งบ้าง และก็มีมักจะเพลิดเพลิดอยู่กับเรื่องที่ชอบให้เพลิดเพลิดทั้ง
 ปวง อันเรื่องที่ชวนให้เพลิดเพลิดทั้งปวงนั้นก็เป็นเรื่องที่ประสบพบ
 พานทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง
 ทางใจเองบ้าง ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้า ลืมตาขึ้น
 ก็มองเห็นบุคคลหนึ่งบุคคลหนึ่ง สิ่งหนึ่งสิ่งหนึ่ง เมื่อเป็นบุคคลและสิ่งที่เป็นที่รัก
 ใคร่พอใจก็ทำให้มีความเพลิดเพลิดยินดี ใจก็มักจะอยู่กับสิ่งที่ชวนให้
 เพลิดเพลิดยินดีทั้งนี้ย่อมเป็นประจำ และก็ทำให้ชวนชวายแสวงหาสิ่งที่
 ชวนให้เพลิดเพลิดยินดีทั้งกล่าวนี้มาไว้ให้พร้อมมูลบริบูรณ์ อยากจะได้
 สิ่งนั้นอยากจะได้สิ่งนั้นก็แสวงหามาสำหรับนำไปให้เกิดความเพลิดเพลิดยินดี
 แต่ว่าก็หาอาจที่จะพบกับความเพลิดเพลิดยินดีแต่เพียงอย่างเดียวไม่ ยัง
 จะต้องพบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ ลืมตาขึ้นก็อาจจะมองเห็นเป็น

บุคคลบางเป็นสิ่งที่ของบางที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ ในวันหนึ่ง ๆ ก็จะต้องพบสิ่งหนึ่งสิ่งนั้นบุคคลหนึ่งบุคคลหนึ่งที่ไม่น่าปรารถนาพอใจ เมื่อเป็นดังนี้ก็นำให้บังเกิดความกระทบกระทั่งจิตใจโกรธแค้นขัดเคืองตรงกันข้ามกับความเพลิตเพลินยินดีดังกล่าวมาข้างต้น จึงกล่าวว่าจิตใจนี้ย่อมพบกับสิ่งที่น่าเพลิตเพลินยินดีและสิ่งที่น่ายินร้ายไม่ชอบใจ จิตใจจึงประกอบด้วยความยินดียินร้ายอยู่เป็นประจำไม่มากก็น้อย ถ้าพบกับสิ่งดังกล่าวนี้เป็นส่วนน้อยพอประมาณก็ไม่กระทบกระเทือนอะไรมากนัก แต่ถ้าพบกับสิ่งเหล่านี้ที่รุนแรงซึ่งทำให้ยินดีมากหรือว่ายินร้ายมาก จิตใจก็วุ่นวายมากพุ่งชานมากทั้งในทางขึ้นทางลง ทั้งในทางได้ทางเสีย เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะพอมองเห็นว่า จิตใจโดยปรกติที่อยู่กบอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายอันประสบพบผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง เป็นต้น ย่อมจะขึ้นลงอยู่ด้วยความยินดียินร้ายเหมือนอย่างน้ำในทะเลหรือในมหาสมุทรที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ ที่จะราบเรียบปรกตินั้นเป็นการยาก อย่างไม่มีอะไรก็เป็นคลื่นน้อย ๆ เป็นระลอกน้อย ๆ ขึ้นลง ถ้าหากว่าถูกฤดูมรสุมมีลมแรงคลื่นก็แรงจัดขึ้นลงจัด และในขณะที่ต้องประสบมรสุมดังกล่าวนี้ก็จะรู้สึกว่าเป็นขณะที่มีสุขุมมาก หรือไม่เช่นนั้นก็จะรู้สึกว่ามีทุกข์มาก จนถึงกับต้องเป็นอันตรายเพราะทนคลื่นไม่ไหวทั้งในด้านขึ้นและด้านลง ดังนั้นก็ และนอกจากเป็นคลื่นลมเกี่ยวเกี่ยวยินดียินร้ายทั่วไปดังกล่าวแล้ว ยังจะต้องประสบกับการได้การเสียอันเป็นคติธรรมตาอีกด้วย ความเกิดก็เป็นความได้คือได้ชีวิตนี้มา เมื่อได้มาแล้วก็บ่ายหน้าไปสู่ความเสียคือความแก่ ความเจ็บจนถึงความตายในที

สุด นอกจากนั้นเมื่อได้สิ่งอันใดมาอันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพอใจ การได้นั้นเมื่อได้มาแล้วก็หมายความว่าเป็นการเริ่มต้นของการเสียนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นคนบุคคล ไม่ว่าจะเป็นที่พัสสมบัติอันใดอันหนึ่ง เพราะว่าทุก ๆ สิ่งที่ได้มานั้นก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามคติธรรมตาหรือตามเหตุการณทั้งหลาย ทั้งผู้ที่ได้มาเองก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ได้มาไม่ว่าจะเป็นอะไรทั้งนั้น ถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่สิ้นไปหมดไปก่อนเจ้าของเองก็ต้องสิ้นไปหมดไป คือในที่สุดก็ต้องละทิ้งชีวิตอันนี้พร้อมทั้งสิ่งต่าง ๆ ไป เมื่อเกิดมานั้นกรรมเป็นผู้ให้เกิด ก็มากับบุญและบาปที่ได้กระทำไว้ ในขณะที่ไปในที่สุดก็ไปกับบุญและบาปเท่านั้น ร่างกายอันนี้ชีวิตอันนี้ก็ต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมดพร้อมทั้งทุก ๆ สิ่ง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่เราเรียกว่าได้นั้นไม่ว่าอะไรทั้งนั้นก็หมายถึงว่าเป็นการเริ่มต้นของการเสียไปนั่นเอง เมื่อไม่ได้พิจารณาให้ตระหนักถึงความจริงดังนี้ ย่อมมีความตั้งใจเมื่อได้และมีความเสียใจเมื่อเสีย ก็ตกว่าต้องยินดียินร้าย ต้องมีความโศกกระทบ มีการร้องไห้บ้างหัวเราะบ้างสลับกันไปซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิต

ฉะนั้น จิตใจที่ขุ่นลงอยู่ด้วยการได้การเสียด้วยความยินดียินร้ายอย่างเบาบ้าง อย่างปานกลางบ้าง อย่างหนักบ้าง จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ แต่คนโดยมากนั้นมักจะเห็นว่าไม่สงบในเมื่อพบกับภาวะที่รุนแรง แต่ภาวะที่เป็นธรรมตามักจะมองไม่เห็นว่าเป็นไม่สงบ และนอกจากนี้โดยทั่วไปก็มักจะมองไม่เห็นว่าเป็นอันความเพลิตเพลินยินดีดังกล่าวมาข้างต้น อันรวมถึงสิ่งที่น่าเพลิตเพลินยินดีอันน่าให้เกิดความเพลิตเพลินยินดีนั้น

อันที่จริงก็เป็นความไม่สงบอย่างหนึ่งด้วย แต่ว่าเข้าใจว่าเป็นความสงบ เป็นความสุข ก็ยินดีพอใจอยู่เพียงเท่านั้น ครั้นไปพบสิ่งที่น่าынร้ายมี ความынร้ายขึ้นจึงรู้สึกว่าเป็นทุกข์ไม่สงบ แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้วก็จะ เห็นว่าไม่สงบทั้ง ๒ อย่าง เพราะมีอาการที่เป็นความขุ่นลงน้อยหรือ มากและจะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ต้องการได้โดยไม่ให้มีเสีย ก็ไม่ได้ เมื่อต้องการจะได้ก็ต้องพร้อมที่จะเสีย เพราะการเสียนั้นก็ยอมมี เป็นธรรมดาทั้งที่กล่าวมาข้างต้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติทางจิตใจ นึกแต่ว่าต้องได้และสิ่งที่จะได้นั้นก็คิดว่าจะต้องอยู่จะต้องเป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการ ครั้นไปพบกับความไม่สมปรารถนาไปพบกับการเสีย เข้า จึงต้องเป็นทุกข์มากวุ่นวายมากไม่สามารถที่จะระงับจิตใจมาก และ นอกจากนั้นต้นเหตุคือความคิณระนทะยานอยากหรือสิ่งที่ต้องการปรารถนา ดังกล่าวเป็นต้น ยังเป็นเหตุให้เกิดกรรมที่เป็นอกุศลต่าง ๆ น้อยหรือ มากอีกด้วย เพราะฉะนั้น พิจารณาดูให้คิดว่าความสุขนั้นอยู่ที่ไหน ถ้า เห็นว่าความสุขอยู่ที่ความยินดีสิ่งที่น่าынดีก็ต้องพบกับความทุกข์ สิ่งที่ตรงกันข้าม ถ้าเห็นว่าความสุขอยู่ที่การได้ ก็จะต้องพบกับความทุกข์ คือการเสีย

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิ คือให้หัด ทำจิตใจให้สงบ โดยที่ทั้งอารมณ์คือเรื่องที่น่าынดีน่ายินร้ายทั้งหลายที่ทำให้เกิดคลื่นขึ้นในจิตใจดังกล่าว มาปฏิบัติทำสมาธิกำหนดจิตในอารมณ์ ของสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายสงบใจในทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตั้งสติพิจารณากายเวทนาจิตรธรรมหรือว่ายากเอาข้อใดข้อหนึ่ง เพื่อ

ให้จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ
 เมื่อเป็นดังนี้แล้วจะพบกับภาวะอีกอย่างหนึ่งอันเรียกว่า “จิตตวิเวก”
 ความสงบสงัดทางจิต พ้นจากอารมณ์ที่นายินดียินร้ายทั้งหลาย พ้นจาก
 อารมณ์ที่โต้ทเสียทั้งหลายตั้งกล่าวมาข้างต้น สุขที่เกิดจากสมาธิจึง
 เป็นสุขที่เกิดจากความสงบอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ได้ความสุขอันเกิดจากสมาธิ
 แล้วก็อาจจะพิจารณาเทียบเคียงกับความสุขที่ได้เกี่ยวกับกระแสคลื่นของ
 อารมณ์ที่นายินดียินร้ายอันกล่าวมาข้างต้นนั้นได้ ว่าแตกต่างกันอย่างไร จะ
 มองเห็นชัดว่าความสุขอันเกิดจากกระแสคลื่นที่ซึกลงอันกล่าวมาข้างต้น
 นั้น เป็นความสุขบนทุกข์ เป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว เป็นความสุข
 ที่ไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอ และมีเป็นอันมากที่ทำให้ความทุกข์มากกว่า และถ้า
 มีความหลงยึดถืออยู่เป็นอย่างยิ่งแล้วก็จะให้ทุกข์เป็นอันมาก ความสุข
 ที่ได้นั้นเป็นส่วนน้อย แต่ว่าความสุขที่เกิดจากสมาธิอันเป็นความสงบ
 สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายนั้น เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ชั้นมาก
 กว่า เป็นความสงบไม่วุ่นวายทางจิตใจ จิตใจจะปลอดโปร่งแจ่มชื่นแจ่ม
 ใสสว่างไสว ทั้งจะเป็นจิตใจที่อ่อน แต่ไม่ใช่อ่อนแอ ไม่แข็งกระด้าง
 เป็นความอ่อนละมุนละไมทั้งงามควรแก่การงาน คืออาจสามารถที่จะ
 ปฏิบัติความดีความชอบโดยเฉพาะที่จะทำจิตตภาวนาสืบไปได้

เพราะฉะนั้น สันติคือความสงบ สงบจากนิเวรณ์ สงบจากกามและ
 อกุศลธรรมทั้งหลายทางจิตใจอันเกิดจากอำนาจของสมาธิตั้งนี้ จึงเป็น
 สันติหรืออุปสมะ ความสงบระงับอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะระลึกรว
 พิจารณาเพื่อให้เห็นประโยชน์ของความสงบดังกล่าว ผู้ที่เคยได้ความ

สงบจากสมาธิมาบ้างก็จะทำให้จิตใจมีความอึดเอิบ เกิดฉันทะอุตสาหะ ในการที่จะปฏิบัติยิ่งขึ้น และบุคคลผู้ที่ยังไม่ได้ทำสมาธิเมื่อพิจารณา ไปตามเมื่อกี้แสดงก็อาจจะเกิดฉันทะอุตสาหะในการที่จะปฏิบัติขึ้น เพื่อให้พบกับสันติหรืออุปสมะอันจะให้ความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไป กว่าความสุขสามัญทั่วไป

ต่อไปนี่ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงถึงซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าให้พิจารณา น้อมเข้ามาว่า ภายนี้ก็จะต้องเป็นฉันนั้น ไม่อาจพ้นภาวะอย่างนั้นไปได้ อันจะทำให้ เกิดสติระลึกได้ถึงคติธรรมตาของชีวิตร่างกายที่ทุกคนจะต้องประสบ จะ ทำให้บังเกิดธรรมสังเวชน้อมนำใจให้ใคร่ในอันที่จะปฏิบัติทำจิตภาวนา อบรมจิตใจให้ยิ่งขึ้นไป ณ กาลบัดนี้.

๒ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค- อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงอนุสติ ข้อ ๑ คือ อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นเครื่องสงบระงับหรือความสงบระงับ ได้แสดงถึงอนุส- สติข้อนี้มา ๒ คราวแล้ว คราวแรกความสงบระงับในชั้นศีลคราวที่ ๒ ความสงบระงับในชั้นสมาธิ วันนี้จะแสดงถึงความสงบระงับในชั้นของ

ปัญญา ความสงบระงับในขั้นนี้ต้องอาศัยปัญญาที่พิจารณาจนบังเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ปัญญาจึงมี ๒ อย่าง ปัญญาที่เป็นส่วนเหตุ ได้แก่ปัญญาที่เป็นเครื่องพิจารณา ปัญญาที่เป็นส่วนผล ได้แก่ความรู้แจ้งเห็นจริงทำให้บังเกิดสันติคือความสงบระงับเป็นอย่างดียิ่ง ก็เพราะว่าอันความสงบระงับด้วยปัญญานั้นเป็นความระงับจากความหลง หรือจะเรียกว่าจากอวิชชา ความไม่รู้แจ้งเห็นจริง โมหะ ความหลง มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด ทำให้พบกับความสงบระงับหรือสันติอย่างดียิ่ง ก็พึงพิจารณาคุณถึงการที่ได้พบความจริงอันเป็นปัญญาในข้อใดข้อหนึ่งแม้ในทางคติโลกเมื่อเป็นความจริงแท้แล้วย่อมให้เกิดประโยชน์ ระงับความหลงเข้าใจผิดด้วยประการทั้งปวง และความสงบระงับในขั้นนี้ย่อมเป็นการพบทางที่ถูกต้อง ทำให้ปฏิบัติชอบปฏิบัติถูกต้องยิ่งขึ้นสืบต่อไปด้วย

อันความหลงทั้งหลายนั้น ความหลงในตนย่อมเป็นความหลงอันสำคัญที่สุด เป็นตัวอวิชชา เป็นโมหะ เป็นความหลงผิด รวมอยู่ในความหลงตนนี้ อันความหลงตนนี้พิจารณาดูให้ดูก็คืออย่างไร อันความหลงตนก็ตั้งต้นแต่ความหลงยึดถือทั้งหลาย อันเป็นความยึดถือที่ผิดด้วยอำนาจของความโลภโกรธหลงทั้งหลายทั่ว ๆ ไป อันเป็นเหตุให้บังเกิดอคติคือความลำเอียงไปด้วยอำนาจของความรักความพอใจบังด้วยอำนาจของความชังความโกรธแค้นชดเคืองบ้าง ด้วยอำนาจของความหลงบ้าง ด้วยอำนาจของความกลัวบ้าง ความเดือดร้อนทั้งหลายย่อมเกิดจากความหลงที่ถือเอาผิดดังนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาว่า ความยึดถือในสิ่งที่เป็นที่รักก็ดี ในสิ่งที่เป็นที่ชังไม่

ชอบก็ดี ในสิ่งที่หลงไหลติดอยู่ก็ดี ในสิ่งที่กลัวก็ดี ว่าความจริงเป็นอย่างไร พิจารณาดูเป็นขั้น ๆ ในขั้นต่ำที่สุดก็คือพิจารณาถึงกรรม คือ การงานที่กระทำของบุคคลที่ชอบหรือที่ชังเป็นต้นเหล่านั้นว่า ความชอบความชังเป็นต้นย่อมบังเกิดขึ้นเพราะความที่ไปยึดถือในกรรมที่เขากระทำ เหมือนอย่างว่าเขาทำให้แก่ตน เมื่อเขาทำในสิ่งที่ชอบใจก็เกิดความชอบ เมื่อเขาทำในสิ่งที่ไม่ชอบใจก็เกิดความชัง เพราะไปรับเอากรรมที่เขาทำนั้นมาเป็นของตนหรือว่ามาเกี่ยวเนื่องกับตน แต่ถ้าหากว่าได้พิจารณาตามหลักกรรมของพระพุทธเจ้าว่า กรรมที่บุคคลทำย่อมเป็นของผู้ทำนั่นเอง คือกระทำความชั่ว ความชั่วมันก็เป็นของผู้ทำ กระทำความดี ความดีก็เป็นของผู้ทำ พิจารณาให้เห็นจริงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วไม่รับเอากรรมของเขามาเป็นของตนหรือมาเกี่ยวเนื่องกับตน ก็ย่อมจะวางความชอบหรือความชังเพราะเหตุที่เขากระทำดีหรือไม่ดีนั้น ๆ ได้ และนอกจากนี้ความชอบความชังที่เนื่องมาจากความหลงยึดถือทั้งหลาย เป็นต้นว่าความหลงยึดถือในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตามิใช่ตัวตนว่าเป็นอัตตาตัวตน ในสิ่งที่เป็นอสุภะคือไม่งดงามว่าเป็นสุภะคือของสวยงาม ความหลงยึดถือเหล่านั้นทำจิตใจให้เป็นจิตวิปลาส ทำทิวฐิวิปลาสให้เป็นทิวฐิวิปลาส ทำสัญญาความกำหนดหมายให้เป็นสัญญาวิปลาส เพราะฉะนั้น ก็ให้พิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่ามีอะไรบางอย่างที่ยึดถืออยู่นั้นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน หรือเป็นของที่งดงามจริง ๆ ร่างกายของตนเองก็ดี ของบุคคลอื่นก็ดี สิ่งนี้เนื่องกับร่างกายจะเป็น

ทรัพย์สินสมบัติจะเป็นสิ่งอันใดอันหนึ่งก็ตามที่ ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็น
 ทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ไม่ใช่เป็นของคนที่แท้จริง และ
 ไม่เป็นสิ่งสวยงาม ความสวยงามนั้นก็มีอยู่แค่พื้นผิวภายนอก เช่นที่ตาม
 มองเห็นเท่านั้น แต่ตามความเป็นจริงแล้วล้วนเป็นสิ่งประกอบปรุงแต่ง
 กันขึ้นมาเป็นชั้นเป็นอันต่าง ๆ หนึ่ง พิเคราะห์กันแล้ว เมื่อความ
 จริงปรากฏขึ้นก็จะทำให้ความคตินรณะยานอยากที่เรียกว่าตัดหนานสงบ
 ทำให้ความยึดถือสงบ เมื่อตัดหาความคตินรณะยานอยากอุปาทานความ
 ยึดถือสงบ ความปล่อยวางอันเป็นความพ้นก็บังเกิดขึ้น ความสงบระงับ
 ตัดหาอุปาทานอันเป็นความปล่อยวางทั้งนี้เป็นตัวความสุขอย่างยิ่ง อัน
 ความทุกข์ทั้งหลายจะเป็นโสกะ ความแค้นใจ ปริเทวะ ความคร่ำ
 ครวญใจ ทุกขะ ความไม่สบายกายที่เนื่องมาจากใจ โทมนัสสะ ความ
 ไม่สบายใจต่าง ๆ หรือที่รวมกันเรียกว่าความทุกข์อันเกิดจากการประจวบ
 กับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็น
 ที่รัก ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เหล่านี้ย่อมเกิดเพราะตัดหาอุปาทาน
 หนึ่ง ๕ ๕ คือมีความคตินรณะยานอยาก และมีความยึดถือในสิ่งอันใดว่า
 สิ่งอันนั้นเป็นที่รักเมื่อพลัดพรากย่อมจะบังเกิดความทุกข์ มีความอยากยึด
 ถือว่าสิ่งอันใดไม่เป็นที่รักไปประจวบเข้าก็ย่อมจะเป็นทุกข์ รวมความ
 ว่าเป็นความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เพราะอันความปรารถนาที่ไม่ได้
 สมหวังนั้นก็คือว่า พบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือพลัดพรากจากสิ่งที่เป็น
 ที่รักนั่นเอง และสิ่งที่จะเป็นที่รักและไม่เป็นที่รักนั้นก็ตัดหาอุปาทาน
 นั้นแหละสร้างขึ้นมา สร้างขึ้นมาจากอะไร ก็สร้างขึ้นมาจากอวิชชา

ความไม่รู้ในสัจจะคือความจริง สร้างขึ้นมาจากโมหะ คือความหลง
 สร้างขึ้นมาจากมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด อันมีลักษณะเป็นจิตวิปลาส
 สัญญาวิปลาส ทิฏฐิวิปลาสทั้งกล่าวมาแล้ว ก็คือมีจิตคิด มีสัญญาความ
 กำหนดหมาย มีทิฏฐิความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่
 เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เบื่อนอนัตตาว่าเป็นอัตตา ในสิ่งที่เบื่อนอกสุข
 ไม่งามว่างามนั่นเอง ^๕ หนึ่งเองเป็นเครื่องสร้างว่าสิ่งนั้นน่ารักสิ่งนั้นน่าชงชน
 ในใจ และแม้อัตตาคือตนเองที่ออกไปยึดถือดังนั้น เมื่อพิจารณา
 แล้วก็ย่อมจะเห็นว่าอัตตาคือตัวเรา ที่ออกไปยึดตนนั้นก็ไม่ใช่อื่นไกลคือ
 อวิชชาความไม่รู้ ตัดหาความกันรณะยานอยาก และอุปาทานความ
 ยึดถือตนเอง ทั้ง ๓ นั้นเมื่อมารวมกันเป็นอัตตาคือตัวเรา ตัวเรา^๕เมื่อ
 ออกไปรู้สิ่งอันใด สิ่งอันนั้นหรือว่าความรู้^๕อันนั้นก็เป็นอวิชชา เมื่อมี
 ความอยากในสิ่งอันใด ยึดในสิ่งอันใดความอยากความยึดในสิ่งเหล่า
 นั้นก็เป็นต้นเหตุอุปาทาน^๕ทั้งนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงเป็นการสร้างทุกข์ให้
 ต่าง ๆ ทั้งที่กล่าวมาแล้ว ไม่อาจที่จะพ้นไปจากความทุกข์ได้ และ
 มิใช่แต่เท่านั้น ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ และมรณทุกข์
 ได้ด้วย

ฉะนั้น การที่ใช้ปัญญาพิจารณาตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระ
 พุทธเจ้าให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง อันเป็นตัวปัญญาหรือตัวอวิชชา
 บังเกิดขึ้น จนมีจิตใจคิด มีทิฏฐิเห็น มีสัญญากำหนดหมาย ในสิ่งที่
 ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เบือนอกสุขว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เบื่อนอนัตตาว่า
 เบื่อนอนัตตา ในของที่ไม่งามว่าไม่งาม ตามความเป็นจริงดังนั้นแล้ว

จิตสัญญา ทัฏฐิตังกล่าวมานักเป็นบัญญัติเป็นวิชาชั้น เมื่อเป็นดังนี้
 คิดถึงสิ่งอันใด กำหนดหมายถึงสิ่งอันใด เห็นสิ่งอันใด สัจจะคือความ
 จริงในสิ่งอันนั้นก็ปรากฏขึ้นว่า นี่ไม่เที่ยง นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นอนัตตา
 นี่เป็นของไม่งาม เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นดังนี้ ตัณหาก็ก็น่า
 เกิดขึ้นในสิ่งอันนั้น อุปาทานคือความยึดถือก็ไมเกิดในสิ่งอันนั้น เป็น
 ความปล่อยวางบังเกิดขึ้น นี่แหละเป็นตัวบัญญัติ และความสงบตั้งต้น
 จากความสงบจากจิตวิปัสส ทัฏฐีวิปัสส สัญญาวิปัสส หรือว่าวิชา
 โมหะ มิจฉาทิฏฐิ สงบตัณหา สงบอุปาทาน เป็นอุปสมะ ความ
 สงบระงับ ความสันติ เป็นความสงบอย่างยิ่งอันบังเกิดขึ้นจากบัญญัติ
 และอันนี้แหละเป็นวิมุตติอันเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์
 ความหลุดพ้นอันนี้ซึ่งเกิดจากสันติคือสันติเกิดจากบัญญัติ แม้ว่าจะเป็น
 กุปฺปธรรมคือธรรมที่ยังกำเริบอยู่ หมายความว่ายังกัลลภกลอกเปลี่ยน
 แปลงไต่กัทม แต่เมื่อหัดพิจารณาให้ไต่ให้ถึงบ้างแล้วย่อมจะเป็นบัจจย
 ที่จะให้อบรมเพิ่มเติมมากขึ้น และถ้าหากว่าถ้าหัดปฏิบัติให้ไต่ให้ถึงมาก
 แล้ว ก็ให้หัดย้อนระลึกถึงอุปสมะ คือความสงบระงับ สันติ คือความ
 สงบ ด้วยบัญญัติดังกล่าวนี้ ว่ามีลักษณะอาการอย่างนี้อยู่เนื่อง ๆ ก็จะ
 ทำให้มีความคุ้นเคยต่อความสงบระงับเหล่านี้ยิ่งขึ้น จะเป็นทางให้เข้า
 ถึงความสงบระงับดังนี้นามากยิ่งขึ้นในโอกาสต่อ ๆ ไป

ในบัดนี้ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดบ่าช้า ๔ ประการ ข้อที่ ๖
 ซึ่งพระสงฆ์จะได้สวดต่อไป และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๑ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ก็ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงอนุสสติข้อ ๑ คือ อุปสมานุสสติ ความระลึกถึงอุปสมะ ความเข้าไปสงบระงับหรือธรรมเป็นเครื่องสงบระงับ ได้แสดงอธิบายความสงบระงับในชั้นศีล ชั้นสมาธิ และชั้นปัญญามาแล้ว ในวันนี้จะแสดงอธิบายอุปสมะ ความเข้าไปสงบระงับในชั้นวิมุตติ ความหลุดพ้นอันเป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญา

ความสงบระงับอันเป็นวิมุตติความหลุดพ้นนี้ ที่ท่านแสดงลักษณะไว้เป็นอย่างสูงว่า

“ยทิท มทนิมุตโน ดอนความเมา
ปีปาสวินโย กำจัดความกระหาย”

และมีลักษณะที่ท่านแสดงไว้ต่อไปอีก แต่ในวันนี้จะแสดงอธิบายลักษณะที่ท่านอธิบายไว้ใน ๒ คำนี้

คำแรก “มทนิมุตโน ความดอนความเมาหรือเครื่องดอนความเมา หรือธรรมเป็นที่ดอนความเมา” ความเมานี้ย่อมมี ๒ อย่าง คือ

เมทาทางกายอย่างหนึ่ง เมทาทางใจอย่างหนึ่ง เมทาสุรายาเสพติดให้โทษ
 ต่าง ๆ เป็นความเมทาทางกาย ความเมทาทางใจนั้นย่อมมีอยู่เป็นอันมาก
 เป็นต้นว่าความเมาในวัย คือมัวเมาเดินเลื้อยเปลือยอยู่ว่าเรายังอยู่
 ในวัยหนุ่มสาวยังอยู่ในวัยที่แข็งแรง เมาในความไม่มีโรค คือมัวเมา
 เดินเลื้อยเปลือยอยู่ว่าเรามีร่างกายมีอนามัยดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน
 เมาในชีวิต คือมีความเมาเดินเลื้อยเปลือยอยู่ในชีวิตโดยไม่ได้นึกถึง
 ความตายว่าจะบังเกิดมี เมาในสมบัติ คือความพรั่งพร้อมด้วยลาภยศ
 สรรเสริญสุขทั้งหลาย เหล่านี้เป็นความเมทาทางใจแต่ละอย่าง อันความ
 เมทาทางใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อมัวเมาเดินเลื้อยเปลือยอยู่แล้ว
 ย่อมขาดสติ ขาดปัญญา ตกอยู่ในความเป็นผู้ประมาท อาจที่จะประกอบ
 กรรมที่ชั่วที่ผิดต่าง ๆ ได้ ทางพระพุทธศาสนาจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติ
 เพื่อสงบความเมทาทางใจ เป็นต้นว่าตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่า
 เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้เพื่อเป็นเครื่องสงบ
 ความเมาในวัย ตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเราจะต้องมีพยาธิ คือ
 ความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้เป็นเครื่องสงบ
 ความเมาในความไม่มีโรค ตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเรามีความ
 ตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้เป็นเครื่องสงบความเมาใน
 ชีวิต ตรัสสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
 ของชอบใจทั้งสิ้นเป็นเครื่องสงบความเมาในลาภยศสรรเสริญสุขอัน
 เป็นสมบัติคือความพรั่งพร้อมทั้งหลาย การหมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ดังนี้
 เป็นสติหรือเป็นอนุสติ คือความระลึกถึงแก่เจ็บตาย ระลึกถึงความ

พลัดพรากแต่ละอย่าง และนอกจากนี้ยังได้ตรัสสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณา
 ชั้น^{๘๗} เป็นทยคติ^{๘๘} ถึง ๕ ประการ^{๘๙} ย่นลงก็เป็นนามรูป ว่าเป็นอนิจจะไม่
 เที่ยง ทุกขณะเป็นทุกข์ อนัตตาเป็นอนัตตาไม่ใช่อัตตาคัตถุน ก็เพื่อเป็น
 เครื่องสงบความเมาในชั้น^{๙๐} ทั้ง ๕ หรือในนามรูปอัน^{๙๑}

การปฏิบัติเหล่านี้ก็นับเนื่องอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังแสดง
 แล้ว^{๙๒} และเมื่อศีลสมาธิปัญญาซึ่งได้ปฏิบัติต่อบรรยากาศเป็นเครื่อง
 สงบความเมาให้หมดไปได้โดยลำดับ จนเป็นผู้สร้างเมา เมื่อสร้างเมา
 ขึ้นมาแม้ว่าจะมีความเมาอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่มาจนหมดสติยังมีสติอยู่บ้าง
 สร้างความเมาขึ้นมาที่ย่อมจะมองเห็นสัจจะคือความจริง ความจริงตาม
 คติธรรมตา แก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพราก ตลอดจนถึงความจริง
 ที่เป็นสัจจะก็คติธรรมตานั้นแหละอันสูงขึ้นไป รวมเป็นทุกขสัจจะ
 สภาพที่จริงคือทุกข์ มองเห็นชั้น^{๙๓} เป็นทยคติ^{๙๔} ถึง ๕ ประการ หรือนาม
 รูปอัน^{๙๕} ว่าเป็นตัวทุกข์ เพราะตกอยู่ในลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความ
 เป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นดังนี้จิตใจก็จะสว่างไสวขึ้น สงบ
 ขึ้น เพราะได้เริ่มมองเห็นความจริง แต่ว่าเพียงสร้างเมา ครั้นได้
 ปฏิบัติต่อบรรยากาศในศีลสมาธิปัญญา^{๙๖} ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนหายเมาหมดความเมา
 เป็นผู้^{๙๗} มีปัญญาคือความรู้ทั่วถึงเต็มที่ มีวิมุติ ความหลุดพ้นเต็มที่ ย่อม
 จะพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดความยึดถือเกี่ยวเกาะทั้งหมด เพราะเป็นผู้
 หายเมาด้วยประการ^{๙๘} ท่วงปวง มีสติเต็มที่ มีปัญญาเต็มที่ หรือกล่าวอีก
 อย่างหนึ่งมีวิชชาวิมุติ เมื่อเป็นดังนี้แล้วจึงเป็นจิตใจที่เต็มไปด้วย
 ความรู้ความพ้น เป็นจิตใจที่สว่างแจ่มใส เป็นจิตใจที่สงบเย็นอย่างยิ่ง

ลักษณะดังกล่าวนี้ ผู้ปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญา มา แม้ว่าจะยังไม่มากนัก แต่ว่าได้พบกับผลของศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ย่อมจะพบกับความสว่างเมาแห่งจิตใจไม่น้อยก็มาก อันมีลักษณะที่ประกอบไปด้วยสติปัญญา ความพ้น ความสงบดังกล่าว และเมื่อปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญา มากขึ้นเพียงใด ก็จะพบกับความสว่างเมาของจิตใจมากเข้าเท่านั้น และจะพบกับความบริสุทธิ์ของจิตใจและความสงบของจิตใจมากเข้าเท่านั้น และก็ให้หนักภาคกว่า เมื่อหายเมาด้วยประการทั้งปวงแล้ว จิตบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จะเป็นจิตที่เต็มไปด้วยสติปัญญาเต็มไปด้วยความสงบความเย็นเพียงใด ลักษณะดังกล่าวนี้รวมอยู่ในคำว่าสันติและอุปสมะ ความสงบระงับหรือความสงบ

อีกลักษณะหนึ่ง “ปีปาลวินโย กำจัดความกระหาย” ความกระหายในที่นี้หมายถึงความกระหายทางใจ เพราะว่าความกระหายก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน คือความกระหายทางกาย เช่นความหิวกระหายในอาหาร ต้องการที่จะบริโภคน้ำ หรือว่าในน้ำดื่ม ต้องการที่จะดื่มน้ำ ความกระหายทางใจหมายถึงความกระหายในกามทั้งหลาย กามนั้นมี ๒ อย่าง คือ กิเลสกาม กิเลสที่เป็นเหตุให้ใครให้ปรารถนาต้องการ เช่น ราคะ ความติดใจยินดี วัตถุกาม พัสตุน้ำใคร่น้ำปรารถนาน้ำพอใจ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะสิ่งที่กายถูกต้อง กามทั้ง ๒ นี้ ย่อมประกอบกันอยู่ กิเลสกามเป็นต้นว่าราคะความติดใจยินดีย่อมปรากฏในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ทราบ ในรสที่ลิ้นได้ทราบ ในสิ่งที่กายถูกต้องซึ่งกายได้ถูกต้อง ฉะนั้น รูปเป็นต้น

เหล่านี้จึงได้เป็นกามขึ้นมา เรียกว่าเป็นผัสตฺกามหรือวัตถุกาม วัตถุหรือ
 พัสตุที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจทั้งหลาย และเมื่อพูดว่ากามโดยปรกติ
 ก็หมายถึงทั้ง ๒ อย่างนี้ประกอบกันอยู่ แต่ว่าบางทีก็หมายถึงวัตถุกาม
 คือวัตถุที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจ ทั้งในที่นี้ความกระหายอันหมายถึง
 ถึงความกระหายในกามทั้งหลาย ความกระหายนั้นก็กล่าวได้ว่ากิเลส-
 กาม คือเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ อันเป็นเหตุให้ใคร่ให้ปรารถนาให้
 กระหายในกามทั้งหลาย ก็คือในพัสตุกาม คือในรูป เสียง กลิ่น รส
 โผฏฐัพพะที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจทั้งหลาย จิตที่มีความกระหาย
 อยู่ในกามทั้งหลาย ย่อมเป็นจิตที่ตื่นรณกวัดแกว่งกระสับกระส่าย เป็น
 จิตที่ร้อน เป็นจิตที่ไม่สงบ เป็นจิตที่เศร้าหมองและทั้งประกอบด้วยความ
 ทุกข์ต่าง ๆ

อันความเดือดร้อนไม่สงบทั้งหลายความทุกข์ทั้งหลายย่อมเกิด
 เพราะความกระหายในกามทั้งหลายอยู่เป็นอันมาก และอาการที่เป็น
 ความกระหายนี้มีลักษณะที่ต้องการจะได้ มีลักษณะที่หิวแห้ง มี
 ลักษณะที่ไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอเพราะว่าต้องการอยู่เสมอ ต้องการรูปที่
 นำใคร่นำปรารถนานำพอใจ ครั้นได้รูปอันนั้นมาแล้วก็ต้องการรูปอีกอัน
 หนึ่งใหม่อันเป็นที่นำใคร่นำปรารถนานำพอใจ ต้องการเสียงอันหนึ่งที่นำ
 ใคร่นำปรารถนานำพอใจ และก็ต้องการเสียงอันอื่น ๆ ที่นำใคร่นำ
 ปรารถนานำพอใจ ได้ ๑ ก็อยากได้ ๒ ได้ ๒ ก็อยากได้ ๓ ตั้งนี้เป็นต้น
 และยิ่งปล่อยตามใจที่กระหายตั้งนี้ความกระหายก็ยิ่งมาก เพราะฉะนั้น
 จึงปรากฏว่ามีความไม่อิ่มไม่เต็มไม่พอยู่เสมอ จึงได้มีพระพุทธานุชา

คริสต์ไว้ว่า “ผู้ที่มีความกระหายในกามทั้งหลายนี้ แม้จะได้ภู่เขาเป็น
 ทองคำทั้งภู่เขาหนึ่งแล้วก็ยังหาพื่อไม่ ต้องการที่จะได้ภู่เขาทองคำลูกที่
 ๒ ต่อไปอีก” ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตใจที่ยากจนเพราะ
 ความไม่อิมไม่เต็มไม่พื่อ จึงเป็นจิตใจที่มีความทุกข์ความร้อนความ
 กระทบกระวายด้วยประการทั้งปวง แต่ครั้งกำจัดความกระหายทั้งหลาย
 ไปโดยลำดับด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ศีลนั้นก็กำจัดความกระหายในกาม
 อย่างหยาบ คือว่า อยากได้ทรัพย์ก็ให้แสวงหาโดยทางที่ชอบ อย่าไปปล้น
 สละมลักของเขา อย่าไปฆ่าเขา เมื่อมีคู่ครองก็ยืนอยู่ในคู่ครองของตน
 ไม่ไปนอกจิตนอกใจกัน เมื่อพูดอะไรก็พูดความจริงที่เป็นประโยชน์
 และถูกกาลถูกเวลา และงดเว้นจากการดื่มหน้าเมาอันเป็นฐานแห่งความ
 ประมาท ดังนี้เป็นต้น ก็เป็นอันว่าได้กำจัดความกระหายในกามทั้งหลาย
 ในทางที่ผิด เมื่อยังมีความกระหายอยู่ก็แสวงหาในทางที่ถูกที่ชอบ ไม่
 ละเมิดขอบเขตของศีลออกไป เมื่อปฏิบัติในสมาธิก็เป็นอันระงับในกาม
 ทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นกลุ้มรมุจิตใจ ปรากฏเป็นกามฉันท์ พยาบาท เป็น
 ต้น จะทำให้จิตใจสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติ
 ในปัญญาก็เป็นเครื่องกำจัดกามอย่างละเอียด ซึ่งเป็นต้นเหตุอุปาทาน
 หรือว่าเป็นราคนุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย หรือกามาสวะ ภวาสวะ
 อวิชชาสวะ ซึ่งนอนจมหมกหมมอยู่ในจิตใจ จึงทำให้จิตใจสงบจาก
 ความกระหายในกามทั้งหลายโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในศีล ในสมาธิ ในปัญญา แม้ปฏิบัติมาใน
 เบื้องต้นก็ย่อมจะพบความสงบจากความกระหายในกามทั้งหลายตามภูมิ

ตามชั้น^๕ และเมื่อเป็นตงนิก^๕เปรียบเทียบกว่าเมื่อจิตใจตกอยู่ในกาม
 ทั้งหลายนั้นมีความทุกข์เพียงไร แต่เมื่อชนะใจของตัวเองได้ ชนะความ
 กระจายได้ มีความสงบแล้ว มีความสุขเพียงไร จะรู้สึกว่าเป็นสิ่ง
 ที่มีคุณค่าอันสูง เป็นขอบเขตแห่งความสงบ สมาริก็เป็นคุณค่าอันสูง
 เป็นแดนแห่งความสงบ บัญญา^๕ก็มีคุณค่าอันสูง เป็นแดนแห่งความ
 สงบ เมื่อมาอยู่ในศีลในสมาธิในปัญญา ย่อมหายหิวหายกระหายหาย
 พลุ่พลุ่ใจ มีความสงบมีความสุขเป็นผล ความสงบความสุขที่เป็น
 ผลพร้อมทั้งมีความอิม^๕ความเต็ม^๕ความพอ^๕ ประกอบด้วยปีติปราโมทย์
 เป็นต้น อันเป็นผลของการปฏิบัติทั้งปวงนี้ ย่อมรวมอยู่ในคำว่าความ
 สงบอันเป็นสันติหรืออุปสมะ อันบังเกิดขึ้นจากความกำจัดในความ
 กระจายในกามทั้งหลาย และความสงบดังกล่าวนี้ย่อมเป็นทั้งความกำจัด
 ความกระจายในกามทั้งหลายนั่นเอง เพราะฉะนั้น ก็ให้หมั่นระลึก
 พิจารณาตรวจดูถึงผลของการปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญาแม้ดังที่กล่าวมา
 อันปรากฏเป็นความสร้างเมหาหยาเมา อันปรากฏเป็นความกำจัดความ
 กระจายในกามทั้งหลาย จิตใจจึงแจ่มใสบริสุทธิ์ อิม เต็ม พอ ไม่
 ตึนรนกวัดแกว่งกระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน เหล่านี้เป็นลักษณะของ
 สันติของอุปสมะ ที่เป็นผลของศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอย่างสูงก็เป็น
 วิมุตติความหลุดพ้น

ต่อไปนีกขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดป่าช้า^๕ ทั้ง ๙ ข้อ ๑ ซึ่งตรัส
 สอนให้พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเหลือแต่กระดูก มีสีขาวคล้าย
 สีสังข์ เทียบเข้ามาว่าแม้กายอันนี้ก็ฉนั้น^๕ ซึ่งจะทำให้บังเกิดสติและ

ปัญญาให้พบกับสันติและอุปสมะเป็นผล และขอให้ตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๘ กันยายน ๒๕๑๕

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านทำสติระลึกรถึงอุปสมะ คือธรรมเป็นที่สงบระงับหรือความสงบระงับ อันเรียกว่าอุปमानุสสติ ได้แสดงเรื่องอุปสมะหรือสันตินี้มาโดยลำดับ คืออุปสมะหรือสันติด้วยอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ ในข้อที่เป็นชั้นวิมุตตินี้ก็ได้แสดงถึงลักษณะว่า มีลักษณะเป็นที่ถ่ายถอนความเมา เป็นที่กำจัดความกระหาย ในวันนั้นจะได้แสดงถึงลักษณะตามพระบาลีว่า

“อาลยสมุกฺขมาโต เป็นที่ทำลายกำจัดอาลัย”

แต่ว่าในเบื้องต้นก็ขอให้ระลึกถึงสถานที่อันสงบสงัด ถึงความสงบสงัดซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ ซึ่งทุก ๆ คนได้เคยประสบพบผ่านเช่นในป่าหรือในเรือนว่างหรือในที่ที่เคยไม่สงบ แต่เมื่อสิ่งที่ไม่สงบหายไปแล้วก็กลับเป็นความสงบอันมีอยู่ในที่ที่สงบ ทั้งในที่ใกล้และทั้งในที่ไกล เมื่อระลึกถึงที่อันสงบระงับหรือที่อันสงบสงัดและความสงบสงัด

ทั้งกล่าว ก็ย่อมจะพบความสงบใจไม่วุ่นวายเดือดร้อนใจ นี้เป็นความ
 สงบระงับหรือเป็นความสงบสังคทั่วมุมไป แต่เมื่อมาปฏิบัติให้ถึง
 ความสงบสังค ทั่วยศ็ลอันเป็นความสงบเวรสงบภัยทั้งปวง ทั่วยสมาธิ
 อันเป็นความสงบใจจากอารมณ์และกิเลสอันเป็นเครื่องทำใจให้กลุ้มลัด
 เดือดร้อนทั้งหลาย และทั่วยปัญญาอันเป็นเครื่องทำให้เกิดความสงบ
 ระงับจากต้นเหตุอุปาทานทั้งหลาย ย่อมจะได้พบความสงบอันประณีต
 ยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ และผลของความปฏิบัติในศีลสมาธิปัญญาอันเป็น
 ความสงบดังกล่าวนี้ ก็กล่าวได้ว่าเป็นวิมุตติ ความหลุดพ้นตามขั้นของ
 การปฏิบัติ ก็เป็นวิมุตติในขั้นศีลก็เป็นความพ้นจากภัยเวร เป็นวิมุตติ
 ในขั้นสมาธิก็เป็นความพ้นจากอารมณ์และกิเลสที่มากลุ่มลัดจิตใจ และ
 เป็นวิมุตติคือความพ้นขั้นปัญญาเป็นความสงบจากต้นเหตุอุปาทานซึ่งทำ
 ให้พ้นจากความทุกข์อันเกิดขึ้นในจิตใจได้มากยิ่งขึ้น และศีลสมาธิ
 ปัญญาที่ปฏิบัติมาโดยลำดับอันให้ผลเป็นวิมุตติความหลุดพ้นตามขั้นที่
 กล่าวมานี้ ประมวลกันเข้าก็มีลักษณะเป็นเครื่องถ่ายถอนความเมา เป็น
 เครื่องกำจัดความกระหาย เป็นเครื่องทำลายหรือว่าถอนอาลัย คำว่า
 “อาลัย” หมายถึงที่อาศัย มีใช้ในภาษาไทย เช่นวิทยาลัย ประกอบขึ้น
 ทั่วยคำว่า วิทยา+อาลัย รวมกันเป็นวิทยาลัย ก็แปลว่าเป็นที่อาศัยแห่ง
 วิทยา อาลัยจึงหมายถึงที่อาศัย ไซ้ได้ทั้งภายนอกและภายใน อาลัยที่เป็น
 ภายนอกนั้นก็เช่นบ้านเรือนอันเป็นที่อาศัยของร่างกายของบุคคลก็เป็น
 อาลัยแต่ละอย่าง นี้เป็นที่อาศัยของปลาก็เรียกว่าเป็นอาลัยอย่างหนึ่ง
 ส่วนอาลัยที่เป็นภายในนั้นก็ใ้แก่อารมณ์และกิเลสอันบังเกิดขึ้นสืบเนื่อง

มาจากอารมณ์ ก็หมายถึงอารมณ์และกิเลสอันเป็นที่อาศัยของจิตใจอันนี้ เมื่อจิตใจอันนี้อาศัยอยู่เร้นอยู่ในอารมณ์และกิเลสอันใด อารมณ์และกิเลสอันนั้นก็ชื่อว่าเป็นอาลัยของจิตใจ ในข้อนี้แม้ในภาษาไทยเราก็นำเอามาพูดเช่นว่า มีอาลัยอยู่ในบุคคลนั้นบุคคลนี้ อยู่ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็คือมีความหมายว่าบุคคลนั้นบุคคลนี้หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นที่รักผูกพันอยู่ในจิตใจ จิตใจจึงอาศัยอยู่จึงติดอยู่เร้นอยู่ในบุคคลนั้นในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดังนั้นจึงชื่อว่ามีอาลัย และหากว่าต้องพลัดพรากจากกันก็ย่อมมีความเศร้าโศก มีความทุกข์ระทมต่าง ๆ ก็เพราะมีอาลัยดังกล่าว บุคคลสามัญทั่วไปย่อมมีอาลัยดังกล่าวนี้ในสิ่งอันเป็นที่รักทั้งหลาย และก็ย่อมมีความทุกข์อยู่เพราะความอาลัยดังกล่าวนี้มากหรือน้อย บุคคลหรือสิ่งอันจะเป็นเหตุให้เกิดความอาลัยนั้นโดยตรงก็เป็นบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักนั่นเอง หรือว่าเป็นบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้บังเกิดความสุข เช่นว่าอยู่ในที่ใดมีความสุขก็ย่อมจะติดในที่นั้นอาลัยอยู่ในที่นั้นเพราะเหตุแห่งความสุข ดังนั้นก็เป็นที่เหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดความอาลัย ก็รวมความว่า ความรักความชอบอันเกิดขึ้นเพราะเหตุที่ได้รับความสุข โสมนัส หรือเพราะเหตุอื่นอันใดอันหนึ่งก็ตาม ก็เป็นเหตุให้เกิดอาลัยได้ทั้งนั้น

อาลัยดังกล่าวมานี้ เมื่อรวมเข้าแล้วก็ไม่พ้นไปจากกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลายดังกล่าวในข้อที่ว่าด้วยกำจัดความกระหายนั้นเอง เพราะความกระหายนั้นก็หมายถึงกระหายในรูปเสียง เป็นต้น อันเป็นที่น่ารักใคร่

นำปรารถนานำพอใจ แต่ในทีมนั่งลักษณะเป็นอาลัยคือเป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งแสดงถึงความติดความผูกพัน เพราะว่าเป็นที่อยู่อาศัยจึงเรียกว่าอยู่ด้วยกัน เหมือนอย่างว่าอาศัยอยู่ในบ้านก็คือว่าอยู่ด้วยกันในบ้าน อันแสดงถึงความผูกพันหรือความติดพันอย่างใกล้ชิด ลักษณะที่เรียกว่าเป็นอาลัยก็ยอมเป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อยังถอนอาลัยไม่ได้ก็ยังถอนความทุกข์ทิ้งปวงไม่ได้ เมื่อประสงค์จะถอนความทุกข์ทิ้งปวงก็ต้องถอนอาลัยทำลายอาลัยนี้ให้สิ้นไปโดยลำดับ ด้วยศีลด้วยสมาธิด้วยปัญญา การถอนโดยลำดับนี้ก็เป็นการที่ทำให้พบความพ้นทุกข์ไปได้ โดยลำดับเช่นเดียวกัน อาลัยอย่างหยาบยอมจะทำให้ละเมิดศีล เมื่อละอาลัยอย่างหยาบได้ก็รักษาศีลได้ อาลัยอย่างกลางก็ทำให้ใจไม่เป็นสมาธิ เพราะเมื่อใจหมกมุ่นอยู่ในอาลัยต่าง ๆ คือในสิ่งที่ผูกพันใจอันหมายความว่า เมื่อจิตใจนี้ยังอยู่ในอาลัยก็มาอยู่ในอารมณ์ของสมาธิไม่ได้ เมื่อจิตใจออกจากอาลัยได้จึงจะมาอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ คือเมื่อจิตใจนี้อยู่กับอารมณ์มีรูปเสียงเป็นต้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องเหล่านั้น เรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง ที่เป็นบุคคลบ้าง เป็นวัตถุบ้าง เป็นกรณบาง ฉะนั้น ก็ชื่อยังมีเรื่องเหล่านั้นเป็นอาลัยคืออยู่กับเรื่องเหล่านั้น มีความสุขความพอใจอยู่กับเรื่องเหล่านั้น ครั้นพรากใจออกมาจากรเรื่องเหล่านั้นเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ จิตใจก็จะอยู่ไม่ได้จะต้องวิ่งกลับไปหาอาลัย ฉะนั้น ท่านจึงมีเปรียบเทียบเหมือนอย่างว่าปลาที่อยู่ในน้ำ เมื่อจับขึ้นจากน้ำมาวางไว้บนบก ปลา ก็จะตื่นเพื่อจะลงน้ำฉันใดก็คิ เมื่อนำจิตออกจากอาลัยมา

ตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็จะคืนกลับไปสู่อาลัย ฉะนั้น จึงจำเป็น
ที่จะต้องใช้ความเพียรใช้สตินำจิตมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิใหม่ จน
จิตได้ความสุขจากสมาธิขึ้นบ้าง จิตจึงจะมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ
ได้ทีขึ้น ก็แสดงว่าจะต้องกำจัดอาลัยอย่างกลาง สงบอาลัยอย่างกลาง
จึงจะทำสมาธิได้

อาลัยอย่างละเอียดก็คือตัณหาอุปาทานนั่นเอง และโดยเฉพาะ
ตัณหาอุปาทานนั้นก็เป็ความอยากเป็นความยึดอยู่ในขันธที่เป็นที่ยึดถือ
ทั้ง ๕ ประการนี้ คือในกายและใจนั่นเองของทุก ๆ คน ฉะนั้น จึงมี
ความอยากยึดอยู่ในขันธอันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้ หรือในนามรูป หรือ
ว่ากายใจอันนี้ ฉะนั้น เมื่ออบรมปัญญาที่ตรัสให้พิจารณาให้เห็น
ลักษณะคือเครื่องกำหนดหมายอันแท้จริงของขันธ ๕ ว่าไม่เที่ยงเป็น
สิ่งเกิดดับ เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมคา
เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อ
พิจารณาดังนี้ตัณหาอุปาทานก็จะแย้งอยู่เสมอว่า ที่ว่าไม่เที่ยงนั้นก็รู้สึก
อยู่ว่าเที่ยง ที่ว่าเป็นทุกข์นั้นก็รู้สึกอยู่ว่าสุข ที่ว่าเป็นอนัตตานั้นก็รู้สึก
ว่าเป็นอัตตาตัวตน เมื่อเป็นดังนี้ก็แปลว่าปัญญายังไม่เกิด เพราะว่า
ยังอาศัยอยู่กับอาลัยอย่างละเอียดก็คือตัณหาอุปาทานนั่นเอง ประกอบ
ด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ จึงยังเห็นยืนยันอยู่ว่าเที่ยง เป็นสุข เป็น
อัตตาคือตัวตน นี้แหละเป็นอาลัยอย่างละเอียดซึ่งยากที่จะถอนได้ แต่
เมื่ออาศัยใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ ในเบื้องต้นก็ตามสติปัญญา คือความ
กำหนดหมาย ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และกำหนดหมายลงดู

ที่ชั้น ๕ หรือว่านามรูปอันนี้ เมื่อกำหนดหมายค้อยู่บ่อย ๆ ทั้งนี้อาการที่ไม่เที่ยงของชั้น ๕ อันปรากฏอยู่เป็นประจำก็ย่อมจะปรากฏให้เห็น อาการที่เป็นทุกข์ของชั้น ๕ ก็จะปรากฏให้เห็น อาการที่เป็นอนัตตาของชั้น ๕ ก็จะปรากฏให้เห็น เพราะเป็นอาการที่มีอยู่ที่เป็นไปอยู่ทุกขณะอันไม่อาจจะปกปิดได้ อาการที่ไม่เที่ยงก็ไม่เที่ยงอย่างเปิดเผยไม่ใช่ปกปิด ดังจะพึงเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมีดับอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเกิดดับก็มองเห็นไม่ใช่เกิดดับอย่างปกปิด อาการที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ ที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์อย่างปรากฏให้เห็นไม่ใช่ปกปิด อาการที่เป็นอนัตตาเอาจำเพาะข้อเดียวว่าบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ก็เปิดเผยให้เห็นว่าบังคับไม่ได้ตามปรารถนาไม่ปกปิด ดังจะพึงเห็นได้ว่าความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตานั้นได้มีอยู่แก่ตนเองด้วย ได้มีอยู่แก่บุคคลผู้อื่นด้วยทุกคน ไม่มียกเว้น และมีอยู่เป็นอันมาก ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตาปรากฏให้เห็นอยู่ในปัจจุบัน และความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตาที่ปรากฏเป็นความแก่ความเจ็บความตายก็ปรากฏแก่ทุก ๆ คนและทุก ๆ เวลา เป็นสิ่งที่มองเห็นกันอยู่

เพราะฉะนั้น ลักษณะที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตานั้นจึงเป็นลักษณะที่เปิดเผยไม่ซ่อนเร้นอยู่อย่างใดทั้งสิ้น และปรากฏอยู่ทุกขณะแก่การที่ไม่มองเห็นนั้นก็เพราะยังมีเครื่องปิดบัง คืออวิชชา ตัณหา อุปาทานในจิตใจนั่นเอง อันทำให้มีตามืดมัวมองไม่เห็นหรือมองเห็นผิดไปเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น เมื่อหมั่นพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ อาศัยสติปัญญา

อยู่เป็นเบื้องต้น กำหนดทำอนิจจสัญญา กำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ทุกข-
 สัญญา กำหนดหมายว่าเป็นทุกข์ อนัตตสัญญา กำหนดหมายว่ามีใช้
 ตัวตน ในขั้น ๕ นี้ หรือรวมในนามรูปนี้ หมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ แล้ว
 อากาที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาจะปรากฏขึ้นโดยลำดับ เพราะว่า
 เมื่อปฏิบัติอบรมปัญญาอยู่นั่นเอง ๆ เช่นนี้แล้ว ดวงตาที่เคยมีคมวันนั้น
 ก็จะสว่างขึ้น เพราะการปฏิบัติตั้งเป็นการอบรมปัญญา สร้างดวงตา
 ปัญญา หรือว่าล้างตาที่มีคมวันนั้น หรือว่ารักษาทาที่มีคมวันนั้นให้ดีขึ้น
 ก็จะมองเห็นขึ้นโดยลำดับ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ถอนตนออกจากอาลัย
 คือความยึดถือออกได้โดยลำดับ และเมื่อถอนออกมาได้เพียงใดก็จะพบ
 กับความพ้นทุกข์ได้เพียงนั้น อันนี้แหละเรียกว่า อาลัยสมุขุมาตธรรม
 คือ ธรรมที่เป็นเครื่องถอนเป็นเครื่องทำลายอาลัย และถอนได้แม้เพียง
 ขั้นที่ปฏิบัติอบรมศีลสมาธิปัญญาสามัญยังให้เกิดสุขพ้นความทุกข์ได้
 เพียงนี้ ถ้าหากว่าถอนให้หมดสิ้นจะเป็นความสงบอันเป็นความสุขเพียง
 ไหน

จะนั้น หมั่นระลึกถึงธรรมอันเป็นที่ถอนเป็นที่ทำลายอาลัยอยู่
 เสมอ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทำอุปमानุสสติ ระลึกถึงธรรมอันเป็น
 ที่สงบระงับหรือสันติอีกข้อหนึ่ง ทำใจให้มีความสุขสงบ

ในวันนี้จะได้สวดในบัพพะว่าด้วยป่าช้าทั้ง ๔ ข้อที่ ๘ ที่ครัส
 สอนให้พิจารณาถึงซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า และได้ทรงจำแนกถึงศพ
 ที่มีลักษณะต่าง ๆ ตั้งต้นแต่ศพที่ตายแล้ววันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นพอง
 มีสีเขียวน่าเกลียด อนึ่ง ศพเช่นนั้นที่เหลือแต่โครงกระดูก แต่ว่ายยังมี

เนื้อมีเลือดและยังมีเส้นเอ็นวิ่งรัดให้เป็นโครงกระดูกอยู่ หนึ่ง ศพเช่น
 นนทที่ไม่มีเนื้อแล้วเบือนเลือดและยังมีเส้นเอ็นวิ่งรัดอยู่ หนึ่ง ศพเช่น
 นนทที่ปราศจากเนื้อและเลือดแล้วและยังมีเส้นเอ็นวิ่งรัดเป็นโครงร่างอยู่
 หนึ่ง ศพเช่นนั้นเหลือแต่โครงกระดูกไม่มีเส้นเอ็นวิ่งรัด โครงกระดูกจึง
 ได้กระจัดกระจายไม่รวมกันอยู่เป็นโครงร่าง กระดูกเท้ากระดูกมือก็ไป
 ทิศทางหนึ่ง กระดูกแข้งก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกขาาก็ไปทิศทางหนึ่ง
 กระดูกสะเอวก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูก
 หน้าอกก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกแขนก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกหัวไหล่ก็
 ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกคอก็ไปทิศทางหนึ่ง กระดูกพนักก็ไปทิศทางหนึ่ง
 กระโหลกศีรษะก็ไปทิศทางหนึ่ง เช่นนี้ หนึ่ง ตรัสสอนให้พิจารณาซาก
 ศพเช่นนั้นที่เป็นกระดูกมีสีขาวเพียงดั่งสังข์ หนึ่ง ตรัสสอนให้พิจารณา
 ศพเช่นนั้นที่มีอายุเกินปีหนึ่งอยู่เป็นกอง ๆ หนึ่งนับว่าเป็นหมวดที่ ๘
 และก็พึงทราบที่ตรัสสอนให้พิจารณาอย่างนี้ก็เพียงให้ยกเป็นตัวอย่าง
 จะพิจารณาซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า ในที่นี้ก็ควรเข้าใจว่าในป่าช้าคือโลก
 นี้เพราะโลกนี้นับว่าเป็นที่เกิดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นที่แก่เป็นที่เจ็บเป็น
 ที่ตายของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะฉะนั้น โลกนี้ก็เป็นเรือนที่เกิด
 และเป็นเรือนตายและเป็นป่าช้าที่ทิ้งซากศพของทุก ๆ คนด้วย พิจารณา
 น้อมเข้ามาว่าแม้เราก็จะต้องเป็นอย่างนั้นไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้
 แม้การพิจารณาดังนี้ย่อมจะเป็นเครื่องถอนอาลัยอันมีอยู่ในร่างกายชีวิต
 นี้ได้ น้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ

ท่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๘ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ก่อนอื่นก็ขอเชิญชวนทุก ๆ ท่านให้ทำสติระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับอันเป็นอุปमानุสสติ ได้แสดงอุปสมะหรือสันติคือความสงบระงับ หรือธรรมเป็นที่สงบระงับด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และที่เป็นวิมุตติมาหลายครั้ง ในวันนี้จะได้แสดงลักษณะของความสงบระงับที่เป็นวิมุตติคือความหลุดพ้นตามลักษณะที่แสดงไว้ว่า

“วฏฏูปจฺเจโท เป็นที่เข้าไปตัดวัฏฏะ”

ฟังเข้าใจว่า ที่ชื่อว่าอุปสมะหรือสันติคือความสงบระงับนั้นย่อมมีอยู่ ๒ อย่าง คือที่เป็นผลและที่เป็นเหตุ ความสงบระงับเป็นผล แต่ว่าก่อนที่จะพบความสงบที่เป็นผลนั้นจะต้องกล่าวหาว่า สงบจากอะไร คืออะไรทำให้ไม่สงบก็สงบจากสิ่งนั้น ความสงบจากสิ่งที่ไม่สงบนั้นเป็นส่วนเหตุ ฉะนั้น เมื่อกล่าวว่าความสงบระงับจึงต้องหมายถึงความสงบระงับที่เป็นส่วนเหตุคือความสงบจากอะไร อันทำให้ไม่สงบระงับนั้นก่อนด้วยแล้วความสงบระงับที่เป็นผลจึงจะบังเกิดขึ้น แต่การแสดงลักษณะของความสงบระงับที่บังเกิดขึ้นแม้ที่ เป็นส่วนผลนั้น เพื่อส่องความให้ชัดก็ต้องยกเอาส่วนเหตุมาประกอบไว้ด้วย อย่างคำว่า

“เข้าไปตัดวัฏฏะ” นั้นเป็นส่วนเหตุ เพราะว่าเมื่อยังมีวัฏฏะก็ต้องมีความไม่สงบระงับ เมื่อตัดวัฏฏะเสียได้จึงจะเกิดความสงบระงับ ฉะนั้นเพื่อที่จะเกอกุลแก่การปฏิบัติจึงนำคำว่าตัดวัฏฏะเข้ามาแสดงในความสงบระงับที่เป็นส่วนผลด้วย เพื่อชี้ให้เข้าใจไปถึงเหตุที่เกิดจากการตัดวัฏฏะเสียได้

“วัฏฏะ” นั้น แปลว่าวน ใช้คำเดียวว่า วัฏฏะ ก็มี ใช้คู่กับคำว่าสังสาร คือวัฏฏสังสารหรือที่เรียกเป็นคำไทยว่า วัฏสงสารก็มี คำว่าสังสารหรือสงสารนั้น แปลว่าการท่องเที่ยวไป วัฏฏสังสารหรือวัฏสงสารก็คือการท่องเที่ยวไปด้วยอาการที่วน คือวนเวียน อันการท่องเที่ยวไปโดยอาการที่วนนี้ ถ้านึกถึงภาพแห่งการเดินวนหรือว่าวิ่งวนก็ย่อมจะเห็นว่า เป็นการที่เวียนอยู่เป็นวงกลม หรือว่าเวียนกลับมาสู่ที่แก่นั่นเอง ไม่ออกไปข้างไหน ลักษณะที่เป็นการท่องเที่ยวโดยอาการที่วนเวียน คือกลับมาสู่ที่เก่าแล้วก็เวียนมาสู่ที่เก่าดังนี้คือวัฏฏสังสาร หรือวัฏสงสาร อธิบายตามที่เขาใจกันเป็นส่วนมากก็คือการท่องเที่ยวเวียนเกิดเวียนตายอันหมายความว่า เกิด แก่ ตาย แล้วก็เกิดอีก แล้วก็แก่ ตาย แล้วก็เกิดอีก เวียนเกิดเวียนตายอยู่ตั้งนั้นในชาติทั้งหลายเป็นอนันต์คือเป็นอนันต์มาก เรียกว่าวัฏฏสังสาร การท่องเที่ยวโดยการเวียนวน ก็แหละการท่องเที่ยวเวียนเกิดเวียนตายในชาติทั้งหลายเป็นอนันต์มาก เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทพบ้าง เป็นพรหมบ้าง หรือว่าตกอบายคือเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย คือพวกผีต่าง ๆ บ้าง ตามหลักพระพุทธศาสนาแสดงว่า เป็นไป

ตามกรรมคือการงานที่กระทำ กระทำดีก็เป็นชนกกรรมให้เกิดในชาติที่ดี เป็นมนุษย์เป็นเทพเป็นพรหม ตามควรแก่กรรมดีที่กระทำ กระทำ กรรมชั่วก็เป็นชนกกรรมให้เกิดในอบาย เป็นสัตว์นรกสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น และผู้ยังไม่บรรลุมรรคผลแม้ในชั้นต้นก็ยังไม่เป็นพระ โสคานันบุคคล เรียกว่ายังเป็นปุถุชนอยู่ ก็เป็นอนิยตคือมีคติที่ไม่แน่นอน เพราะยังมีกิเลสหนาแน่น อาศัยความไม่ประมาทในบางครั้งก็กระทำความกรรมดี อาศัยความประมาทในบางครั้งก็กระทำความชั่ว เพราะฉะนั้น จึงอาจจะท่องเที่ยวไปเวียนวนอยู่ในสุคติก็ได้ในทุคติก็ได้ แต่ว่าจะไป เกิดในชาติภพใดก็ตามก็ต้องเกิดแก่ตายทั้งนั้น ต่างกันแต่เร็วหรือช้า เท่านั้น ก็ดีกว่าต้องท่องเที่ยววนเวียนไปเกิดแก่ตายในชาติภพทั้งหลาย ตามกรรมที่กระทำไว้ นั่นแหละคือสังสารวัฏหรือวัฏฏสงสาระ สัตว์ทั้งหลายรวมทั้งบุคคลและสัตว์เดรัจฉาน หรือแม่โอบปาติกะ สัตว์ผู้ เกิดผูกพันทั้งหลายจะเป็นเทพก็ตาม เป็นเปรต อสุรกายสัตว์นรก ประเภทต่าง ๆ ก็ตาม ก็อยู่ในสังสารวัฏหรือวัฏฏสงสารทั้งนั้น สรุปลง แล้วก็เวียนเกิดเวียนแก่เวียนตายอยู่โดยไม่รู้จบ ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมิได้แสดงว่าจะต้องเวียนเกิดแก่ตายอยู่ต้งันตลอดไป แต่แสดงว่า เมื่อยังมีกิเลสก็ต้องเวียนเกิดแก่ตายอยู่ต้งัน เมื่อสิ้นกิเลสเป็นชีนาสวะคือ มีอาสวะสิ้นแล้ว ก็สิ้นชาติคือความเกิด เมื่อสิ้นชาติคือความเกิดก็สิ้นแก่ สิ้นตาย เป็นอนัตตวัฏฏะ หรือวัฏฏสงสาระหรือวัฏฏสงสาร โดยความ ก็คือตัดกิเลสอันเป็นต้นเหตุสำคัญก่อน และเมื่อตัดกิเลสได้ก็ตัดชาติคือ ความเกิดได้ เพราะว่าเมื่อตัดกิเลสได้ก็ตัดกรรม จึงไม่มีกรรมที่จะเป็น

ชนกกรรมเกิดอีกต่อไป ดังนั้นเรียกว่าเป็นการตัดวัฏฏะ ซึ่งเป็นผลสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เรียกว่าวิมุตตินิพพาน

การตัดวัฏฏะสิ้นความวนเวียนเกิดแก่ตายดังกล่าวนี้ จะเป็นผลหรือจุดมุ่งหมายที่พึงปรารถนาอยากได้หรือไม่ปรารถนาอยากได้เพียงไรนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะว่าการบรรลุถึงผลอันนี้มีได้เกิดจากความปรารถนาต้องการ แม้มีความปรารถนาต้องการจะได้จะถึงเมื่อไม่ปฏิบัติให้บรรลุถึงขีดขั้นที่จะพึงถึง ก็ไม่อาจที่จะได้จะถึงได้ แต่ว่าแม้ไม่ปรารถนาต้องการ เมื่อปฏิบัติไปในทางที่มีองค์ ๘ ประการอันย่อกลงในศีล สมาธิ ปัญญา ถึงจะไม่ปรารถนาก็ได้ก็ถึง แต่ว่าเมื่อกล่าวตามหลักธรรมอันแท้จริงแล้ว ต้องได้ถึงด้วยความไม่ปรารถนา เมื่อยังมีความปรารถนาอยู่ก็หาได้หาถึงไม่ เพราะความปรารถนานั้นยังเป็นที่ต้นเหตุคือความอยากได้ต้องการ เหมือนอย่างพระอานนทเถระที่แสดงว่า ในราตรีที่วันรุ่งขึ้นจะทำปฐมสังคายนาอัน ท่านยังเป็นพระเสขบุคคลคือเป็นพระโสดาบันยังไม่บรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันตชีนาสพ แต่ว่าพระเถระที่ถูกเลือกเข้าประชุมทำปฐมสังคายนาอันล้วนเป็นพระอรหันตชีนาสพทั้งหมด ยิ่งแต่ท่านพระอานนทองค์เดียวเท่านั้น ฉะนั้นท่านพระมหากัสสปเถระผู้เป็นประธานสงฆ์จึงได้เตือนท่านให้ปรารถนาคความเพียรให้เต็มที่ ในราตรีก่อนที่จะถึงวันเริ่มประชุมทำปฐมสังคายนา ท่านจึงปรารถนาคความเพียรเต็มที่แต่ก็ไม่บรรลุ จนถึงเวลาที่ท่านคิดว่าจะพัก จึงได้เอนกายลงเพื่อที่จะพัก แต่ยังไม่ทันที่จะเอนกายลงในอิริยาบถนอนเต็มที่ เรียกว่า ในระหว่างที่อยู่อิริยาบถทั้ง ๔ ก็ได้บรรลุ

อรหัตผลเป็นอรหัตขีณาสพในขณะนั้น

พิจารณาแล้วก็จะเห็นว่า ท่านได้บำเพ็ญความเพียรมาเต็มที่แล้ว มรรค ๘ ท่านบำเพ็ญมาก็เรียกว่าบริบูรณ์ แต่ว่ายังมีความต้องการอันเป็นต้นหาอยู่ที่จะได้จะถึง จึงไม่ได้ไม่ถึงจนได้ แต่ในขณะที่คิดว่าจะพักเอนกายลง ก็คือว่าวางต้นหาความต้องการ พอวางต้นหาเสียเท่านั้น ความบรรลุความสำเร็จก็บังเกิดขึ้นทันที ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ต้นหา นั้นเองเป็นอุปสรรคกีดกันอยู่ไม่ให้ได้ไม่ให้ถึง วางต้นหาเสียได้ก็ถึง ก็ถึงก็สำเร็จทันที ดังนี้

เพราะฉะนั้น การบรรลุถึงมรรคผลนิพพานดังนี้ จึงมิใช่บรรลุ ด้วยความปรารถนาหรือไม่ปรารถนา แม้จะปรารถนาเต็มที่ก็บรรลุไม่ได้ เพราะเป็นต้นหา วางความปรารถนาลงเมื่อใด เมื่อมรรคปฏิบัติ สมบูรณ์อยู่แล้วก็บรรลุได้เมื่อนั้น ดังนี้ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติแม้ว่าจะยังมองไม่เห็นว่าการบรรลุมรรคผลนิพพานจะมีประโยชน์อะไร จะมีสุขอย่างไร แม้จะยังพอใจอยู่ในความเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อปฏิบัติไป ๆ เมื่อถึงขีดขั้นแล้ว การบรรลุก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อกลับพิจารณาย้อน ตูก็ย่อมจะรู้สึกได้ว่า ความคิดความเห็นเป็นต้นแต่เดิมมานั้นก็มีถูกบ้างผิด บ้าง บางทีก็มีถูกมากผิดน้อย หรือถูกน้อยผิดมาก แต่ว่าอันความที่จะบรรลุถึงความสิ้นทุกข์อย่างแท้จริงนั้นจะต้องตัดการเวียนว่ายตายเกิดคือสังสารวัฏนี้ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อยังมีความเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็ยังคงทุกข์ ดังที่เราทั้งหลายสวดกันอยู่ว่า “เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์” และยังมีทุกข์อื่น ๆ อีกเป็นอันมาก และบรรดาทุกข์อื่น ๆ นั้น

มาจากชาติทุกข์ ทุกข์คือความเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้นสำหรับในชีวิตหนึ่งๆ
 เมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติศึกษารวมก็อาจจะเห็นแต่ว่าแก่เป็นทุกข์ เจ็บเป็น
 ทุกข์ ตายเป็นทุกข์ แต่ไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงเห็นว่า
 ตายเป็นอวมงคล แต่ว่าเกิดเป็นมงคล แต่เมื่อได้ปฏิบัติธรรมแล้วก็
 เหมือนกัน ถ้าตายเป็นอวมงคลเกิดก็เป็นอวมงคลเหมือนกัน หรือถ้า
 เป็นมงคลก็เป็นมงคลด้วยกัน และเมื่อเทียบกันแล้วก็เกี่ยย้อมเป็นต้นเหตุ
 ของชีวิตอันนี้ แล้วก็ต้องมีแกมตายไม่พ้นไปได้ คราวนี้เมื่อจับพิจารณา
 ถึงวิภูฏสังสารอย่างละเอียดเข้ามา ก็ย่อมจะจับได้ว่ามีเงื่อนสำคัญอยู่ ๓
 คือ

หนึ่ง กิเลส

สอง กรรม

และสาม วิบาก

คือกิเลสเป็นเหตุให้กระทำความ กิเลสเป็นเหตุกรรมเป็นผล
 แล้วกรรมก็กลับเป็นเหตุส่งวิบากคือผล ตั้งแต่ต้นแต่วิบากขั้นคือขั้นที่
 เป็นวิบากอันนี้ คือขั้นที่ได้นำพร้อมกับชาติความเกิดขึ้น เป็นวิบากคือ
 เป็นผลของกรรมเก่า กรรมจึงเป็นเหตุวิบากจึงเป็นผล แล้ววิบากก็
 เป็นเหตุขั้นอีก คือเป็นเหตุก่อกิเลสขั้นอีก โดยนัยวิบากก็กลับเป็น
 เหตุกิเลสก็กลับเป็นผล แล้วกิเลสก็เป็นเหตุให้กระทำความขั้นอีก โดย
 นัยกิเลสก็เป็นเหตุกรรมก็เป็นผล แล้วกรรมก็เป็นเหตุส่งวิบากอีก โดย
 นัยกรรมก็เป็นเหตุวิบากก็เป็นผล แล้ววิบากก็กลับเป็นเหตุ ให้เกิด
 กิเลสขั้นอีก โดยนัยวิบากก็เป็นเหตุกิเลสก็เป็นผล จึงเป็นวิภูฏะ คือ

เป็นความวณอยู่ตั้งนั้น วณอยู่เป็นวงกลมเหมือนอย่างล้อรถซึ่งมีอยู่ ๓ ซี
กิเลสซีหนึ่ง กรรมซีหนึ่ง วิบากอีกซีหนึ่งวนกันไปอยู่ตั้งนั้นโดยไม้อาจ
จะกล่าวว่าจะไรเป็นต้นอะไรเป็นปลาย เป็นต้นแล้วก็เป็นปลาย แล้ว
ปลายก็กลับเป็นต้น เป็นต้นแล้วก็กลับเป็นปลาย วณเป็นวงกลมอยู่
ตั้งนั้นเหมือนอย่างล้อรถที่วิ่งไป จะมีซี่ซี่ตาม แต่ละซี่นั้นก็กลับเป็นต้น
เป็นปลาย นี่แหละคือวัฏฏะ ความวณ

วัฏฏะ คือความวณตั้งกล่าวนั้นก็มียู่ในกระเสจิตทุกวันนี้เอง อัน
จะพึงเห็นได้ว่า ตัดหาสมมติเอาว่ารูปตัณหา ความอยากได้ในรูปคือ
อยากจะดูรูปนั้นเป็นกิเลส ก็เป็นเหตุให้กระทำการกรรม คือเกิดเจตนาที่จะ
ดูรูปขึ้นมาแล้วก็ทำการดูรูป เช่นว่า เดินไปก็ดี วิ่งไปก็ดี หรือทำ
กิริยาอย่างอื่นก็ดี ให้ถึงรูปที่จะดูนั้นแล้วก็สัมผัสตา ตั้งนั้นก็เป็นกรรมขึ้น
มา คราวนั้นเมื่อทำการตั้งนั้นก็เกิดวิบาก การมองเห็นรูปนั้นก็เห็นวิบาก
ของกรรม คือการดู คราวนั้นวิบากคือการที่เห็นรูปนั้นก็อีกกิเลสขึ้นอีก
ถ้ารูปนั้นสวยงามน่ารักน่าชม ก็เกิดรูปตัณหาที่อยากจะดูยิ่งขึ้นไปอีก
ถ้าหากว่าไม่น่ารักน่าชมแต่หน้าซัง ก็เกิดโทสะขึ้นมา คือขัดใจก็อีกกิเลส
ขึ้นมาอีก ตั้งนั้น

ฉะนั้น จะพึงเห็นได้ว่าในปัจจุบันนี้เอง จิตใจของทุก ๆ คนก็วิ่ง
วนเวียนอยู่ในกิเลส กรรมวิบาก ตั้งกล่าวนั้นตามอายตนะที่เห็นได้ง่าย
ตั้งนั้น คราวนี้การปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ที่ปฏิบัติมาโดยลำดับ
ย่อมเป็นการปฏิบัติตัดวัฏฏะทั้งนั้น เช่นว่าศีล เว้นจากการฆ่า เว้นจาก
การลัก เป็นต้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ตัดกิเลส กรรม วิบาก กล่าวคือ

ตัดกิเลสก็คือตัดโลภโกรธหลงที่เป็นเหตุให้จิตจะฆ่าจะลักของเขา ตัดกรรมก็คือตัดปาณาติบาตกรรม ตัดอกุศลนาทานกรรม ตัดวิบากก็คือว่า ตัดวิบากของปาณาติบาตกรรม ของอกุศลนาทานกรรมเสียได้ การปฏิบัติในศีลก็เป็นการปฏิบัติตัดวัฏฏะอย่างหยาบ การปฏิบัติในสมาธิก็เป็นการปฏิบัติเพื่อตัดวัฏฏะชั้นกลาง คือตัดกิเลส ตัดกรรม ตัดวิบากที่เป็นขันธ์บังเกิดขันธ์ลุ่มรุ่มใจเป็นขันธ์นิรวณ การปฏิบัติในสมาธินั้นก็ตัดนิรวณเสียได้ ก็ตัดกรรมที่เนื่องมาจากนิรวณ ก็ตัดผลของกรรมคือวิบาก การปฏิบัติในปัญญา ก็เป็นการปฏิบัติตัดวัฏฏะอย่างละเอียดขึ้น คือเพื่อตัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็ตัดกรรมเพราะอวิชชาตัณหา อุปาทาน และตัดวิบากเพราะกรรมนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทุก ๆ คนก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อตัดวัฏฏะทั้งนั้นตามภูมิตามชั้น จนถึงตัดได้สิ้นเชิงก็เป็น “วัฏฏะบ่วงเจตนะ” อันเป็นวิมุตตนิพพานชั้นสูงสุด แต่ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ชั้นศีลชั้นสมาธิปัญญาแม้ชั้นสามัญก็เป็นวิมุตตนิพพานชั้นสามัญ ให้ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับคือเป็นที่ตัดวัฏฏะตั้งน้อย ๆ จะทำให้มีฉันทะวิริยะในอันที่จะปฏิบัติเพื่อตัดวัฏฏะและเพื่อพบกับความสงบอันเป็นผลซึ่งจะพึงได้โดยลำดับ

ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดในหมวดปาฐาทั้ง ๔ ข้อสุดท้ายที่ตรัสสอนให้พิจารณาถึงกระดูกที่ยุบไป อันแสดงว่าชีวิตร่างกายนั้นในที่สุดก็จะไม่มี เพราะจะเป็นกระดูกยุบไปหมด นึกถึงร่างกายของทุก ๆ คนที่กำลังนั่งอยู่นี้ ก่อนแต่เกิดก็ไม่มี และเมื่อก่อเกิดขึ้นก็เริ่มมีตั้งแต่จุดน้อย และก็เติบโตใหญ่มาจนถึงขนาดนี้บัดนี้ และในที่สุดที่กำลังนั่งอยู่นี้

ทุกคนก็จะกลับไม่มี เดิมไม่มีแล้วก็กลับไปสู่ความไม่มีเหมือนอย่างเดิม
แต่แล้วก็จะต้องกลับมีอีกในเมื่อยังมีสังสารวัฏจนกว่าจะตัดวัฏฏะนั้นเสีย
ได้ จึงจะพบกับความไม่มีครั้งที่สุด อันเป็นความสงบอย่างยิ่ง
ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและทำความสงบสืบต่อไป.

๑๖ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอร-
หันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรม
และพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิ
ในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นนี้ขอเชิญชวนให้ระลึกถึงความสงบหรือธรรมเป็น
เครื่องสงบอันเรียกว่า อุปमानุสสติ ได้แสดงถึงความสงบหรือธรรม
เป็นเครื่องสงบซึ่งมีได้ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติมาโดยลำดับ
และได้แสดงถึงลักษณะของความสงบมาโดยลำดับตั้งแต่ความถอนความ
เมา กำจัดความกระหาย กำจัดอาลัย ตัดวัฏฏะ ในวันนี้จะแสดงอีก
ลักษณะหนึ่งคือลักษณะที่เป็นความสิ้นไปแห่งตัณหา ความสงบใน
ลักษณะนี้พิจารณาที่จิตใจเมื่อสงบความตัณหาตัณหายานอยากปรารถนา
ต้องการก็ย่อมจะเห็นได้ชัด และทุกคนย่อมจะต้องเคยมีความตัณหา
ตัณหายานอยากปรารถนาต้องการอย่างแรงอันบังเกิดขึ้นในจิตใจเพื่อที่จะ
ได้สิ่งที่อยากจะได้บ้าง เพื่อที่จะเป็นตามที่ยากจะเป็นบ้าง และเพื่อที่
จะได้กำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการอยากได้หรือภาวะที่ไม่อยากจะเป็นให้สิ้นไป

หมดไป และเมื่อความคันรันทะยานอยากเช่นนั้นบังเกิดขึ้น จิตใจเป็น
อย่างไรพิจารณาตุ้ย่อมจะเห็นได้

อันจิตใจที่ประกอบด้วยความคันรันทะยานอยากดังกล่าวนี้ ย่อม
มีความคันรันทะยานมากบ้างน้อยบ้าง ถ้าหากว่าความอยากแรงก็คันรันทะยาน
ถ้าหากว่าความอยากน้อยลงมากก็คันรันทะยานน้อยลงมา และความคันรันทะยาน
อยากนั้น เมื่อสมปรารถนาก็ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นความสุข เมื่อไม่สม
ปรารถนาก็ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นความทุกข์ แต่ว่าอันความสมปรารถนา
นั้นก็ย่อมจะมีได้ในวิสัยที่จะพึงมีได้ ถ้าหากว่าไม่อยู่ในวิสัยที่จะพึงมีได้
ก็จะต้องพบกับความไม่สมปรารถนา เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นความทุกข์ เข้า
ในข้อที่ว่า “ปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์” และอันความปรารถนา
ดังกล่าวนี้เมื่อจะสรุปลงแล้วก็สรุปได้ว่า ปรารถนาที่จะประจบกับสิ่ง
ที่เป็นที่รัก ที่จะให้สิ่งไม่เป็นที่รักพลัดพรากไป แต่ว่าเมื่อไปพบตรง
กันข้าม คือไปประจบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก หรือไปพลัดพรากกับสิ่ง
ที่เป็นที่รักเข้า ก็เป็นความปรารถนาไม่สมหวังซึ่งเป็นความทุกข์ และ
ความทุกข์ดังกล่าวนี้มีลักษณะเป็นความแหงใจ คือใจแหงผากลงไป
ปราศจากความสดชื่นหรือความชื่นบาน เป็นความระทมใจคร่ำครวญ
อยู่ในใจ เป็นความไม่สบายกาย เป็นความไม่สบายใจ เป็นความ
คับแค้นใจต่าง ๆ รวมความก็คือเป็นทุกข์ทุกขเวทนาที่เป็นไปทางกายบ้าง
ที่เป็นไปทางใจบ้าง แต่ส่วนสำคัญนั้นเป็นไปในทางใจ น้อยหรือมาก
สุดแต่ว่าความปรารถนาน้อยหรือมากเพียงไร และนอกจากนี้ความ
ปรารถนาดังกล่าวนี้เพื่อที่จะให้สมหวังย่อมเป็นเหตุให้ประกอบกรรม

ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง แม้เป็นกรรมที่ชั่วเป็นกรรมที่
ผิดอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนมีประการ
ต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดอกุศลกรรมต่าง ๆ ขึ้นอีกส่วนหนึ่งด้วย

เพราะฉะนั้น ^๕ ตัณหาคือความ^๕ ตัณรณะยานอยากปรารถนาต้อง
การจึงเป็นความไม่สงบ เป็นความไม่สงบที่ปรากฏขึ้นในใจก่อน คือ
ปรากฏอาการ^๕ เป็นความ^๕ ตัณรณะยานอยากต่าง ๆ ดังกล่าว แล้วยัง
เป็นความไม่สงบโดยเป็นทุกขเวทนา เพราะต้องเป็นทุกข์ มีโศกคือ
ความ^๕ แห่งใจเป็นต้นดังกล่าวแล้ว และยังเป็นความไม่สงบทางกายทาง
วาจาทางใจซึ่งเป็นไปทางกรรมคือการงานที่กระทำอีกด้วย จะต้องได้
รับผลของกรรมนั้นเป็นความไม่สงบเพราะเป็นความ^๕ ทุกข์ต่าง ๆ อีก
เพราะฉะนั้น บรรดาความไม่สงบทั้งหลายที่ทุก ๆ คนได้รับจึงเนื่องมา
จากตัณหาคือความ^๕ ตัณรณะยานอยากของใจ^๕ และแม้ว่าจะได้รับความ
สมปรารถนาในสิ่งที่เป็^๕ นวิสัยอันทำให้ได้เสวยสุขเวทนา คือความรู้สึก
เป็นสุขได้ความ^๕ พอใจ แต่ว่าสุขและความ^๕ พอใจดังกล่าว^๕ นั้นก็บังเกิด^๕ ขึ้น
ชั่วระยะเวลาอันยาวบ้างสั้นบ้าง ไม่เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่^๕ แน่นอนตลอดไป
เพราะสิ่งที่ได้ตามปรารถนาหรือภาวะที่ใ^๕ ติเป็นตามปรารถนานั้นย่อมเป็น
สิ่งที่ดำรงอยู่กับตน ตนรู้สึกว่าเป็นเจ้าเข้าเจ้าของครอบครองอยู่^๕ ก็นั่น
ระยะเวลาที่ยาวบ้างสั้นบ้าง สิ่งหรือภาวะเหล่านั้น^๕ ต้องพลัดพรากไปก่อน
บ้างหรือว่าชีวิตอัน^๕ นั้นต้องดับไปเสียก่อนบ้างต้องทิ้งสิ่ง^๕ ทิ้งไป เพราะ
ฉะนั้น เป็นอันว่าจะต้องพบกับความ^๕ พลัดพรากอยู่เสมอไป ที่จะไม่
พลัดพรากก็คือว่าตนเองและบุญและบาป เมื่อเกิดมาก็ตนเองผู้เดียว

เป็นผู้มาเกิดพร้อมกับบุญบาปที่ได้กระทำไว้ เมื่อไปก็ตนเองผู้เดียวเป็นผู้ไปพร้อมกับบุญและบาปที่ได้กระทำไว้ เพราะฉะนั้น เมื่อมีความคิดรณปรารธนาทะยานอยากของใจอยู่จึงต้องพบกับความไม่สงบ พบกับความทุกข์ต่าง ๆ และแม้จะพบกับความสุขก็ชั่วระยะเวลาที่ยาวหรือสั้นดังกล่าวแล้ว

ฉะนั้น ทัศนคติคือความคิดรณทะยานอยากของใจจึงได้แต่สร้างความไม่สงบและความทุกข์ต่าง ๆ ให้บังเกิดขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติเพื่อละทัศนคติคือความคิดรณทะยานอยากปรารธนา นั้นเสียสำหรับผู้ที่ต้องการจะพบกับความสงบ และในขั้นสามนี้ก็ได้นำคำสอนคำแสด่งไว้ว่า “ให้อาศัยตัดหาละตัดหาเสีย” ความอศัยตัดหาละตัดหานั้นก็หมายความว่า ให้ใช้ความคิดรณทะยานอยากในทางที่จะพบกับความสันทุกข์ คือให้ออยากพบความสันทุกข์ ออยากบรรลุ มรรคผลนิพพาน อันความอยากดังกล่าวนี้ถ้าเป็นความพอใจใคร่ที่จะปฏิบัติกระทำทำนเรียกว่า ฉันทะ เป็นอิทธิบาทคือธรรมที่ช่วยให้บรรลุถึงความสำเร็จ แต่ว่าถ้าเป็นความพอใจที่แรงสักหน่อยหนึ่งอันมีลักษณะเป็นความคิดรณหรือเป็นความต้องการที่มาก ฉันทะนี้ก็จะเป็นคิดหา และเมื่อแสด่งอย่างละเอียดแม้ฉันทะดังกล่าวนี้ก็เป็นคิดหาอย่างละเอียดอย่างหนึ่ง แต่เป็นคิดหาในทางที่ดี ก็ให้อศัยตัดหาในทางที่ดีนั้นเพื่อละคิดหาในที่สุด ในขั้นนี้ได้นำแสด่งถึงการอศัยฉันทะเพื่อละฉันทะดังที่ท่านพระอนนทเถระได้ตอบปัญหากับผู้มาถามว่า “ประพฤติพรหมจรรย์เพื่ออะไร” ท่านตอบว่า “เพื่อละฉันทะ” ผู้ถามก็ถาม

ต่อไปว่า “ การละฉันทะนั้นจะอย่างไร ” ท่านก็ตอบว่า “ ให้อบรม
 ทำฉันทะให้บังเกิดขึ้น ” ผู้ถามจึงแย้งว่า “ คำตอบเช่นนี้เป็นไปไม่ได้
 เพราะว่าที่แรกตอบว่าประพฤติกิพรหมจรรย์เพื่อละฉันทะ แล้วทำไมจึง
 มาตอบอีกว่าให้ปฏิบัติอบรมทำฉันทะ ” ท่านพระอานนท์จึงได้แสดง
 อุปมาว่า “ การที่จะมาสู่อาราม^๕ ผู้มากก็ต้องมีฉันทะที่จะมา ต้องมีความ
 เพียรที่จะมา ต้องมีจิตตะที่จะมา ต้องมีความใคร่ครวญที่จะมา แต่ว่า
 ครั้นมาถึงอาราม^๕แล้ว ฉันทะ^๕นั้นก็สงบ ความเพียรก็สงบ จิตใจที่จะ
 มากก็สงบ วิมังสาคือความใคร่ครวญพิจารณาที่จะมากก็สงบ ฉะนั้น จึง
 ละฉันทะอย่าง^๕ ” ตามคำตอบของท่าน^{๕๕๕}ก็ถือว่าต้องอาศัยฉันทะในการ
 ที่จะทำกรรมีเยคือกิจที่ควรทำ ครั้นทำเสร็จแล้ว ฉันทะ^๕นั้นก็สงบ ก็^{๕๗}
 อันว่าละฉันทะ อาศัยค้นหาเพื่อละตัณหา^๕ก็เช่นเดียวกัน อาศัยค้นหา
 คือความอยากเพื่อจะทำกรรมีเย คือกิจที่ควรทำ ครั้นทำสำเร็จแล้ว
 ตัณหา^๕นั้นก็สงบ แต่ว่าต้องละตัณหาจึงจะพบกับความสงบอันหมายถึง
 ความสันตุกกิจที่จะพึงทำ^๕ได้

ฉันทะ^๕ เมื่อยังมีตัณหาอยู่ก็ให้เป็นนายของตัณหา อย่าให้ตัณหา
 เป็นนาย ตัณหาเป็นนายนั้น เรียกว่า ตณฺหุทาหาโส เรียกว่าเป็นทาส
 ของตัณหา ความเป็นทาสของตัณหา^๕นั้นก่อให้เกิดความทุกข์อันเป็น
 ความไม่สงบด้วยประการทั้งปวง แต่ความเป็นนายของตัณหา^๕นั้นแม้ว่า
 จะมีความไม่สงบเพราะตัณหา แต่ก็สามารถควบคุมตัณหาได้ ไม่ให้
 ตัณหา^๕นำไปในทางที่ผิด เพราะว่าเมื่อมีความตั้งนทรณะยานอยากบังเกิด
^๕ขึ้นก็ควบคุมได้ เพราะพิจารณา^{๕๕๕}รู้ว่าที่ตั้งนทรณะยานอยากไปอย่าง^๕นั้นถูก

หรือผิด ถ้าเป็นไปในทางที่ผิด ถึงตัวมันไม่กระทำ สงบความอยากนั้นเสีย ถ้าเป็นไปในทางที่ถูกก็กระทำ ก็เป็นอันว่าเป็นนายของตัณหาควบคุมตัณหาได้ และเป็นการอาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาเสียด้วย ก็เพราะว่าเมื่ออยากจะทำกรณียะ คือกิจที่ควรทำอันใดอันเป็นกิจที่ที่ชอบ เมื่อกระทำเสร็จลงไปแล้วตัณหาในเรื่องนั้นก็สงบเป็นอันละตัณหาอันนั้นได้ พบความสงบไปชั้นหนึ่ง ๆ ดังนี้

เพราะฉะนั้น การที่สามารถควบคุมจิตใจของตนเองให้เป็นนายของตัณหาในใจ ควบคุมตัณหาในใจของตนเองได้ และให้อาศัยตัณหาเพื่อละตัณหาเสียในทางที่ถูกที่ควรดังนี้ ก็เป็นปฏิกิริยาเข้าไปสู่ความสงบ และเมื่อละตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากเสียได้อย่างหนึ่ง ๆ ก็เป็นความสงบอย่างหนึ่ง ๆ ละได้มากก็เป็นความสงบมาก เพราะฉะนั้น ให้พิจารณาถึงความสงบตัณหาซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่ เทียบเคียงกับความไม่สงบเพราะมีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ก็ย่อมจะรู้ได้ และเมื่อปฏิบัติสงบระงับตัณหาละตัณหาเสียตามภูมิตามชั้นแม้โดยที่กล่าวมา ก็ย่อมจะพบกับความสงบตามภูมิตามชั้น และการสงบตัณหาหรือละตัณหาเสียได้นั้นก็จะปรากฏเป็นศีลบ้าง เป็นสมาธิบ้าง เป็นปัญญาบ้าง เป็นวิมุตติบ้าง ตัณหาอย่างแรงเมื่อสงบด้วยศีล ละได้ด้วยศีลคือว่างตัวด้วยใจของตนเองได้ ไม่กระทำไปตามความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังนี้ก็เป็นการละตัณหาด้วยศีล เมื่อสงบกามฉันทน์นิเวรณในใจของตนเองได้ด้วยสมาธิก็เป็นการละตัณหาด้วยสมาธิ เมื่อละตัณหาอย่างละเอียดที่บังเกิดขึ้นด้วยปัญญา เพราะพิจารณามองเห็นว่า

ค้นหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ ค้นหาจึงสงบไปจากใจ ความยึดถือสิ่งที่ยึดถือ
 ด้วยตัณหาหนักสงบลงไป ก็เป็นความสงบเพราะละตัณหาด้วยปัญญา
 และความสงบเพราะละตัณหาเสียได้อันเป็นต้นของความสงบอันบังเกิดขึ้น
 ในใจ มีลักษณะเป็นความไม่ตื่นไม่กระวนกระวายไม่ทะยานอยาก มี
 ลักษณะเป็นความอึด เป็นความเต็มเป็นความพอเป็นความเยือกเย็น
 สันความคั่นร่นกระวนกระวายด้วยประการทั้งปวงดังนี้ เป็นลักษณะ
 ของวิมุตติคือความหลุดพ้นตามภูมิตามชั้น ทั้งนี้แหละเป็นธรรมที่เป็น
 ความสงบหรือเป็นที่สงบเพราะสันตตัณหาละตัณหาในลักษณะที่ว่า
 “ตณฺหุขโย ความสันตตัณหาหรือธรรมเป็นที่สันตตัณหา” อันเป็น
 อุปสมะ ความสงบระงับหรือธรรมเป็นที่สงบระงับอีกลักษณะหนึ่ง

ในบัดนี้ถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติตามดูเวทนาคือ
 ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เวทนา
 นที่เกิดขึ้นทางใจก็มี เกิดขึ้นทางกายก็มี ฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่พิจารณา
 เห็นได้ง่ายตั้งอยู่ระหว่างกายและจิต จึงได้ตรัสให้พิจารณาเวทนาสืบต่อ
 จากกาย กายนั้นเป็นของหยาบ พิจารณาเห็นได้ง่ายจึงตรัสสอนให้
 พิจารณาก่อนแล้วจึงมาถึงข้อเวทนาซึ่งตั้งอยู่ระหว่างกายและจิตดังกล่าว
 นั้น ฉะนั้น จึงพึงกำหนดดูเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์
 หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ตั้งในบัดนี้ทุกคนก็มีเวทนาทางกายและ
 มีเวทนาทางใจ เวทนาทางกายนั้นในบัดนี้ก็อาจจะมีความสุขทั้งทุกข์ สุข
 นั้นก็เช่นความสุขทางกายที่เกิดจากอากาศที่ไม่ร้อนและไม่เย็นเกินไป
 อันทำให้รู้สึกว่ามีความสุข และที่เป็นทุกข์นั้นก็อาจจะมีความเมื่อยขบ

ทางกายที่นั่นบ้างที่นั่นบ้าง หรือว่าอาจจะมีเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่รู้สึก
 ว่าเป็นทุกข์หรือเป็นสุขสำหรับร่างกายบางส่วนที่ไม่ถูกความร้อนนั้นก็ไม่
 ถูกความเย็นนั้น ซึ่งถ้าร้อนนั้นก็เกิดทุกข์หรือถ้าเย็นนั้นก็เกิดสุข หรือ
 ถ้าไม่ถูกกับความร้อนความเย็นเช่นนั้นก็รู้สึกเป็นกลาง ๆ เรียกว่าไม่ทุกข์
 ไม่สุข นี่เป็นทางกาย ถ้าเป็นสุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ทุกข์ก็เรียกว่า
 ทุกข์เวทนา เป็นไม่ทุกข์ไม่สุขก็เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา หรือเป็น
 เวทนาที่เป็นกลาง ๆ คราวนี้เวทนาที่เป็นไปทางกาย นี้พิจารณาตัญจะ
 รู้สึกว่าบังเกิดขึ้นจากกายและโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง อันเป็น
 อายตนะภายในภายนอกคู่ที่ ๕ อายตนะภายในภายนอกคู่หนึ่งเองเมื่อมา
 ประจวบกัน ก็เป็นวิญญาณเป็นผัสสะแล้วก็เป็นเวทนา คืออาศัยกาย
 และโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เป็นกายวิญญาณ ความรู้สึก
 ทราบสิ่งที่กายถูกต้องทางกายทั้ง ๓ นี้ประชุมกันคือกายหนึ่ง โผฏฐัพพะ
 หนึ่ง กายวิญญาณหนึ่ง ก็เรียกว่า ผัสสะหรือสัมผัส และเพราะผัสสะ
 เป็นปัจจัยก็เกิดเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ
 ไม่ทุกข์ไม่สุขดังกล่าวต้งนี้ เป็น “ กายิกเวทนา ” เวทนาทางกาย

คราวนี้ “ เจตสิกเวทนา ” คือเวทนาทางใจนั้นอาศัยอายตนะ
 ภายในภายนอกอีก ๕ คู่ คือตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้น
 กับรส และมนคือใจกับธรรม คือเรื่องราวประจวบกันก็เป็นวิญญาณ
 แล้วก็ผัสสะ แล้วก็เวทนา ต้งนี้เป็นเวทนาทางใจ ต้งในบังคับ
 กำลังบรรยายธรรมเรียกว่าเป็นเสียงที่บรรยายธรรม โสตคือหูกับเสียง
 ก็มาประจวบกันก็เป็นโสตวิญญาณ ความรู้สึกได้ยินเสียง ทั้ง ๓ นี้

ประชุมกันก็เป็นสัมผัสเป็นผัสสะ และผัสสะก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา
 ก็อาจจะเกิดสุขเวทนา มีความสุขเพราะการฟัง หรือว่าทุกข์เวทนา
 เพราะการฟัง หรือว่าเป็นกลาง ๆ ก็เป็นอกุทฺทมสุขเวทนา ดังนั้นเป็น
 เวทนาทางใจ หรือว่าใจไม่ได้ตั้งที่จะฟัง ใจเรียกว่ามโน แต่ว่ามโน
 นึกถึงธรรมคือเรื่องราวอีกเรื่องหนึ่ง ที่นั่นบ้างที่นั่นบ้าง ดังนั้นเรียกว่า
 อาศัยมโนกับธรรม ก็เกิดเป็นมโนวิญญาณ เป็นผัสสะ เป็นเวทนา
 ก็เป็นทางใจอีกเหมือนกัน แม้ดังนั้นก็เป็นเวทนาทางใจ ทั้งสติพิจารณา
 ดูเวทนาดังนั้นก็บังเกิดขึ้นทั่ว ๆ ไป สุขเวทนายังเกิดขึ้นก็ให้รู้ ทุกข-
 เวทนายังเกิดขึ้นก็ให้รู้ เวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ และให้รู้
 ต่อไปว่า เวทนาบางอย่างที่มีกิเลสเป็นเครื่องล่อ คือมีราคะ โทสะ
 โมหะ เป็นเครื่องล่อให้บังเกิดขึ้นก็เรียกว่า สามิส แต่ว่าถ้าไม่มีกิเลส
 เป็นเครื่องล่อให้เกิดขึ้น แต่ว่ามีธรรมเป็นเครื่องให้เกิดขึ้นก็เรียกว่า
 นิรามิส สามิสนั้นเช่นว่าตากับรูปประจวบกัน เป็นรูปที่น่ายกใคร่
 ปรารถนาพอใจอันเป็นวัตถุทางกาย คือเป็นผัสสะที่น่ายกใคร่ปรารถนาพอใจ
 ดังนั้นก็เกิดสุขเวทนาขึ้น เป็นสามิสสุขเวทนาคือสุขเวทนาที่เป็นสามิส
 หรือว่าตรงกันข้ามไปพบสิ่งที่ไม่ชอบหงุดหงิดก็เป็นทุกข์เวทนาขึ้นดังนั้น
 ก็เป็นทุกข์เวทนาที่เป็นสามิส คือมีอามิสเช่นเดียวกัน ส่วนที่ไม่มีอามิส
 นั้นก็เช่นว่าปฏิบัติในศีล ถือศีล ๘ เว้นจากบริโภคอาหารในยามวิกาล
 มีความหิวในเวลาเย็นก็เป็นทุกข์เวทนา ดังนั้นเรียกว่าเป็นทุกข์เวทนา ที่
 เกิดขึ้นเพราะศีล เป็นนิรามิสทุกข์ แต่ว่าถ้าเป็นความสุขในศีลอิมเอิบ
 อยู่ในศีล ก็เป็นนิรามิสสุข ดังนั้นเป็นต้น

เพราะฉะนั้น เวทนาอย่างใดบังเกิดขึ้นก็ให้รู้ และให้รู้ภายใน
ภายนอก ทั้งภายในภายนอกให้รู้เกิดรู้ดับ ทั้งเกิดทั้งดับ ตั้งนเป็นกา
ตั้งสติพิจารณาเวทนา

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๓ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ใน
เบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาค
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระ
ธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล
ทำสมาธิ ในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นขอเชิญชวนให้ทุก ๆ ท่านระลึกถึงความสงบอัน
เรียกว่า อุปสมานุสสติ ความระลึกถึงความสงบอันเรียกว่า อุปสมา
นุสสตินี้ได้แสดงมาแล้วหลายครั้ง เพราะว่าอันความสงบนั้นจะต้องมี
เหตุมีผล ความสงบที่เป็นส่วนเหตุอันได้แก่ ความสงบสิ่งที่ทำให้เกิด
ความไม่สงบทั้งหลาย ความสงบที่เป็นส่วนผล ก็ได้แก่ตัวความสงบ
จริง ๆ อันมีลักษณะเป็นความเรียบร้อย เป็นความเยือกเย็นเป็นความ
สุข ฉะนั้น ในการแสดงถึงความสงบหรือระลึกถึงความสงบ ก็พึงระลึก
ถึงความสงบที่เป็นส่วนเหตุเป็นข้อสำคัญ เพราะเมื่อระลึกถึงความสงบ
ข้อนี้ได้ ก็ย่อมจะทำให้ได้ทราบแนวปฏิบัติให้บรรลุถึงความสงบนั้น
และเมื่อได้รับความสงบที่เป็นส่วนผลก็ให้กำหนดระลึกอาการของความ
สงบข้อซึ่งปรากฏบังเกิดขึ้นในจิตใจ ศึกษาให้ทราบแน่ชัด เมื่อเป็น

ings แล้วก็ทำให้ได้พบกับความสงบทั้งที่เป็นส่วนเหตุและทั้งที่เป็นส่วน
 ผล จึงได้แสดงเรื่องความสงบนั้นมาหลายครั้ง และได้แสดงถึงความ
 สงบที่เป็นส่วนเหตุคือสงบอะไร ด้วยอะไร ก็จะกล่าวสรุปอีกครั้งหนึ่ง
 ว่า ความสงบความประพฤติกที่เป็นภัยเป็นเวรทั้งหลายย่อมมิได้ด้วยศีล
 ความสงบนิเวรคือเครื่องกั้มกัลดที่บังเกิดขึ้นในจิตใจอันทำให้จิตใจ
 ฟุ้งซ่านเร่าร้อน ย่อมมิได้ด้วยสมาธิ และความสงบความคั่นรณ
 ปรารถนาของใจและความยึดถือทั้งหลาย หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าสงบ
 ความรู้ความเห็นที่ผิด หรือว่าทิวฐิมานะอันมีอยู่อย่างลึกซึ้งในจิตใจ
 ย่อมมิได้ด้วยปัญญา และความสงบที่เป็นส่วนผลนั้นก็ได้แก่ความหลุด
 พันของใจ ตั้งต้นแต่จากภัยเวรจากเรื่องกั้มกัลดทั้งหลายตลอดจนถึง
 ทิวฐิมานะ หรือความรู้ผิดเห็นผิด อันมีลักษณะเป็นความสว่างเมหาหยา
 เม มีลักษณะเป็นความดับความกระหายของใจ มีลักษณะเป็นความ
 ถอนอาลัย มีลักษณะเป็นความตัดวัฏฏะคือความวนเวียน มีลักษณะ
 เป็นความสิ้นความคั่นรณทะยานอยากของใจ และในวันนี้จะแสดงอีก
 ลักษณะหนึ่ง คือมีลักษณะเป็นความสันติจิตใจยินดีเป็นการสำรอกเครื่อง
 ย้อมใจอันเรียกว่า วิราคะ คำว่า “วิราคะ” นี้ ตรงกันข้ามกับคำว่า
 “ราคะ” คำว่าราคะนั้นแปลว่าย้อม แปลว่าติด เหมือนอย่างสีสำหรับ
 ย้อมผ้าซึ่งเป็นเครื่องย้อม เครื่องย้อมหรือว่าการย้อมเรียกว่า ราคะ
 และเมื่อย้อมแล้วสีติดผ้า การติดนั้นก็เรียกว่าราคะ ในที่นี้หมายถึง
 เครื่องย้อมการย้อมและการติดทางจิตใจ อันเครื่องย้อมนั้นก็ได้แก่สิ่งที่
 น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย จะกล่าวว่ารूपที่ตาเห็น เสียงที่หู

ไต่ย็น กลิ่นที่จุ่มกัไค้คม รสที่ลิ้นได้ทราบ และสิ่งที่กายไค้ถูกต้อง อันเป็น
 สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย หรือจะกล่าวว่าลงคธรรม ธรรม
 สำหรับโลกอันเป็นฝ่ายอัญญธรรมัน อารมณเ้ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ
 ะทั้งหลายอันไค้แก่ ลลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ะงันกัไค้ สิ่งเหล่าน
 ล้วนเป็นเครื่องย้อมใจ และเมื่อเครื่องย้อมใจเหล่านั้เข้าไปทำการย้อม
 ใจ ใจก็ติดสีคือติดเครื่องย้อมเหล่านั้

จะนั้น จึงมีแสดงอุปมาเปรียบเทียบสีของใจไว้ต่าง ๆ คือเป็นสี
 ดำก็มี เป็นสีเขียวก็มี เป็นสีแดงก็มี เป็นสีเหลืองก็มี เป็นสีขาวยังก็มี
 เป็นสีขาวอย่างยั้งก็มี ใจที่มีสีดำเพราะติดเครื่องย้อมที่เป็นสีดำนั้น
 ปรากฏเป็นใจที่มีลักษณะโหดร้าย มีความโลภจัด มีความโกรธจัด มี
 ความหลงจัด ปราศจากความรู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่
 ประโยชน์ มีลักษณะดังที่เรียกว่าอันทพาล คือเป็นคนเขลาเป็นคนโง่
 เหมือนดังเป็นผู้บอด ะงันกัไค้เป็นใจที่มีสีดำ ส่วนใจที่มีสีเขียวนั้นเป็น
 ใจที่ตึชัชนมาหน่อยั้งหนึ่ง คือรู้จักสิ่งที่ถูกที่ผิด รู้จักให้ความยุติธรรม มี
 การพิจารณาปฏิบัติตามผิดตามถูก ใจที่มีสีแดงก็เป็ใจที่ตึชัชนมาอีก
 ระดับหนึ่ง รู้จักมุ่งหาการกระทำความดีอันเป็นบุญเป็นกุศลต่าง ๆ ชัชน
 ใจที่มีสีเหลืองก็เป็ใจที่ตึชัชนมาอีก รู้จักที่จะประพฤติธรรมสูงชัน ใจที่
 มีสีขาวก็เป็ใจที่สูงชันมาอีกมากไกลจะถึงความบริสุทธิ์อย่างยั้ง จนถึง
 ชัชนรู้จักออกบวช เป็นฤษี เป็นโยคี ปฏิบัติธรรมอันเป็นนักบวชภาย
 นอกพระพุทธศาสนา หรือว่่าเป็นภิกษุ สามเณรในพระพุทธศาสนา
 ส่วนใจที่มีสีขาวอย่างยั้งนั้นกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่่าเป็ใจที่สำรอกสีออกไค้

โดยสิ้นเชิง เป็นใจที่บริสุทธิ์อย่างยิ่งไม่มีสี ได้แก่ท่านผู้บรรลุถึงความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง คือพระพุทธเจ้าและอรหันตสาวกทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น เครื่องข้อมใจซึ่งทำการข้อมใจให้มีสีต่าง ๆ โดยจิตใจนึกคิดต่าง ๆ และมีระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นที่คำทรมีพมิตมิตและค่อย ๆ สำรอกสีที่คำทรมีพมิตมิตนั้นได้โดยลำดับจนถึงขั้นบริสุทธิ์อย่างยิ่ง เป็นจิตใจที่สำรอกสีออกได้ด้วยประการทั้งปวง ใจที่คิดสีหรือสีที่คิดใจนี้คือ ราคะ ใจที่ประกอบด้วยราคะอันมีลักษณะหยาบและละเอียดตามภูมิตามขั้น และใจที่สำรอกสีก็เป็นใจที่ประกอบด้วยวิราคะอันตรงกันข้าม ซึ่งก็มีการสำรอกสีออกไปโดยลำดับเช่นเดียวกัน จนถึงเป็นวิราคะอย่างสมบูรณ์ คือเป็นจิตใจที่สำรอกสีออกได้ทั้งหมด เป็นใจที่ไม่มีสี บรรลุถึงความบริสุทธิ์สมบูรณ์ดังกล่าวมานั้น นี้คือวิราชาธรรมอันบุคคลพึงปฏิบัติได้ตั้งแต่เบื้องต้นเบื้องต่ำจนถึงที่สุด เพราะว่าจิตใจอันนี้ได้มีราคะคือเครื่องข้อมมาทำการข้อมใจให้ใจนึกคิด คือคิดใจนั้นได้อยู่ในรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องบ้าง อันนำปรารภณาพอใจทั้งหลาย หรือว่าติดอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ เป็นอันมาก และสีที่คิดใจหรือว่าใจที่คิดสีนี้สีคิดมากหมายหลายขั้นซับซ้อนกันจนคำคือแบบสนิทกลายเป็นสีคำไปก็มี คลายมาเป็นสีเขียว สีแดง คลายมาเป็นสีเหลืองหรือคลายลงมากก็เป็นสีขาวและก็ยังเป็นสีอยู่ แต่ก็นับว่าดีช้นมากแล้ว คราวนี้มาสำรอกออกทั้งหมดได้กลายเป็นสีขาวอย่างยิ่งคือไม่มีสี ดังนั้นแหละก็นับว่าเป็นการบรรลุอย่างสมบูรณ์ เป็นความสงบอย่างสมบูรณ์ นี้คือวิราชาธรรม

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงก็ล้วนแต่เป็นเครื่องสำรอกของใจ^๕
 ทงหน^๕ ไม่ว่าจะ^๕เป็นธรรมข้อไหน^๕ ทงที่เป็นส่วนศีล^๕ ทงที่เป็นส่วนสมาธิ^๕
 และทงที่เป็นส่วนปัญญา^๕ ในส่วนที่เป็นสมาธิและปัญญาประกอบกันนั้น^๕
 ก็ได้แก่ส่วนที่มาตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามนัยที่ตรัส
 แสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ก็เพราะว่าบุคคลทุก ๆ คนนั้นย่อมเป็น
 ประเภทตันหาจริตอย่างหยาบบ้าง ตันหาจริตอย่างละเอียดบ้าง ทัฏฐิ-
 จริตอย่างหยาบบ้าง ทัฏฐิจริตอย่างละเอียดบ้าง คนที่เป็นตันหาจริต
 อย่างหยาบก็เช่นว่าเป็นคนที่มุ่งรักสวรั้งงามมักจะติดกาย ก็ตรัสสอน
 ให้ตั้งสติพิจารณากายนี้ให้เห็นธรรมาคือความเกิดดับเพื่อที่จะคลาย
 ความติดในกายลงไป คนที่มีตันหาจริตอย่างละเอียดก็คือคนที่มักจะ
 แสวงหาความสุขเป็นประการสำคัญ คือมุ่งสุขกายสุขใจเป็นใหญ่ แม้ว่า
 ทางร่างกายจะไม่สวยสดงดงามไปบ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้มีความสุขกาย
 สุขใจก็แล้วกัน ก็ตรัสสอนให้ตั้งสติพิจารณาเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุข
 เป็นทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุขให้เห็นธรรมาคือความเกิดดับ และ
 เมื่อเป็นดังนั้นก็คลายความติดในเวทนาลงไป คนที่มีทัฏฐิจริตอย่าง
 หยาบคือมักจะถือเอาความเห็นของตนเป็นประมาณมักจะติดจิตคือติด
 ในอาการแห่งใจของตนเอง มุ่งเอาแต่ใจของตนเองเป็นที่ตั้ง เมื่อถูกใจ
 แล้วก็ใช้ได้ ก็ตรัสสอนให้พิจารณาจิต ให้เห็นความเกิดดับเช่น
 เดียวกัน เมื่อเป็นดังนั้นก็คลายจากความติดในจิตใจ คนที่มีทัฏฐิจริต
 อย่างละเอียดมักจะติดในเรื่องที่บังเกิดขึ้นในใจเป็นประการสำคัญ ต้อง
 การให้ใจนี้^๕ได้พบกับเรื่องที่ชอบใจที่ชอบใจเป็นที่ตั้ง^๕ ก็ตรัสสอนให้

พิจารณาธรรมคือเรื่องที่ยังเกิดขึ้นในจิตใจทั้งหลาย ให้เห็นความเกิดความดับเช่นเดียวกัน

สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้จึงเหมาะสำหรับผู้มีจิตทั้ง ๔ ดังที่กล่าวมาแล้ว ทุก ๆ คนก็ย่อมจะมีจิตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกัน เพราะฉะนั้น ก็สามารถที่จะตั้งสติกำหนดพิจารณาได้ทุกข้อ และแต่ละข้อใน ๔ ข้อนี้ก็ได้แบ่งแยกเป็นหมวดย่อย ๆ ออกไปอีก และวิธีที่ปฏิบัติตั้งสติบางข้อก็ต้องการให้รวมจิตเข้ามากำหนดอยู่เพียงเรื่องเดียว บางข้อก็ต้องการให้พิจารณาและก็ได้แสดงมาโดยลำดับ ในวันนี้จะได้เริ่มจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือตั้งสติพิจารณาจิตตั้งที่ตรัสสอนไว้ว่า ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาในจิตของตน จิตมีราคะก็ให้รู้ว่าจิตมีราคะ คือเครื่องข่มใจ การข่มใจหรือว่าความติดใจยินดีตั้งที่กล่าวมาแล้ว จิตปราศจากราคะ หรือว่าสงบราคะก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากราคะ หรือสงบราคะ จิตมีโทสะก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะหรือสงบโทสะก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากโทสะหรือสงบโทสะ จิตมีโมหะคือความหลงก็ให้รู้ว่าจิตมีโมหะคือความหลง จิตปราศจากโมหะหรือสงบโมหะก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากโมหะหรือสงบโมหะคือความหลง จิตหคหุก็ให้รู้ว่าจิตหคหุ จิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน ดังนี้ เป็นต้น

อันภาวะของจิตใจดังกล่าวมานี้ย่อมเนื่องมาจากเวทนา และเวทนาเองส่วนหนึ่งก็เนื่องมาจากกาย ดังจะพึงเห็นได้ว่า กายอันมีปรกติหายใจเข้าหายใจออกอยู่ ผลักเปลี่ยนอริยาบถใหญ่อริยาบถน้อยทั้งหลายอยู่ อากา^๕รทั้งหลายในร่างกายนั้นผสม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เป็นต้น ประมวลเข้าก็เป็นธาตุทั้ง ๔ ส่วนที่แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ต่างก็ปฏิบัติหน้าที่อยู่โดยสม่ำเสมอ เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้เกิดสุขเวทนาทางกาย และก็พอใจให้ได้รับสุขเวทนาด้วย แต่ถ้าวางกายขัดข้อง เช่นเป็นหวัดหายใจไม่สะดวก หรือว่าขัดยอก ผลักเปลี่ยนอิริยาบถก็ไม่สะดวกหรือว่าธาตุทั้งหลายบกพร่องชำระอุณห์ทำให้อาหารบวดยุข้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ก็ทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางกายและนำไปให้เกิดทุกข์เวทนาขึ้นด้วย แต่เมื่อร่างกายอันนั้นเป็นไปพอสมควรก็ทำให้เกิดเวทนาขึ้นกลาง ๆ ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์เป็นพิเศษ

เพราะฉะนั้น กายนี้เองจึงปรุงเวทนาให้บังเกิดขึ้นส่วนหนึ่ง เป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง เวทนาที่เป็นกลาง ๆ บ้าง และเวทนา^๕นี้เองก็ปรุงจิตคือสุขเวทนาจึงปรุงจิตให้ยินดีเป็นจิตประกอบด้วยราคะ ทุกขเวทนาจึงปรุงจิตให้ยินร้าย คือให้ประกอบด้วยโทสะ เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงจิตให้เกิดโมหะคือความหลง ไม่ได้พิจารณาให้รู้ความจริง เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาจิตให้รู้อาการของจิตที่เป็นไปอยู่ว่าเป็นอย่างไร ก็ให้พิจารณาหาเครื่องปรุงคือเวทนา และเมื่อพบเวทนาอันเป็นเครื่องปรุงก็พิจารณาไปหากายอันเป็นเครื่องปรุงเวทนาอีกส่วนหนึ่ง แล้วก็กลับมากำหนดจิตใจ เมื่อจิตใจมีความสงบโสมโกธ หลง ราคะ โทสะ โมหะ หรือสงบความห่อหุ้มความฟุ้งซ่านก็ให้รู้และให้กำหนดอยู่กับความสงบนั้น เมื่อเป็นดังนี้จิตจะได้สมาธิและได้ปัญญา

ต่อจากนั้น ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๔ กันยายน ๒๕๑๘

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอนน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ในเบื้องต้นก็ขอชวนเชิญให้ทุก ๆ ท่านระลึกถึงความสงบอันเรียกว่า สันติหรืออุปสมะ ความระลึกถึงความสงบก็เรียกว่าอุปสมานุสสติ และก็ได้แสดงมาโดยลำดับถึงความสงบอันเกิดจากศีลเป็นต้นขึ้นมาจนถึงวิมุตติความหลุดพ้น และก็แสดงถึงลักษณะความสงบอันเป็นส่วนเหตุประกอบอยู่ด้วย ตั้งต้นแต่ความสว่างเมฆาหายเมฆดอนความเมฆามาจนถึงความสิ้นเครื่องข่มใจสิ้นการข่มใจสิ้นความติดใจในเครื่องข่มต่าง ๆ นั้นอันเรียกว่า วิราคะ ในวันนี้จะแสดงอีกลักษณะหนึ่งซึ่งเรียกว่า นิโรธะ หรือนิโรธที่แปลว่าดับ ตรงกันข้ามกับสมุทัยที่แปลว่าก่อให้เกิดหรือเครื่องก่อ อันสมุทัยนั้นในอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ก็เป็นข้อ ๒ ข้อ ๑ ก็คือทุกข์ ข้อ ๒ ก็คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์หรือเครื่องก่อทุกข์ ข้อ ๓ ก็คืออนิโรธ ความดับทุกข์ ข้อ ๔ ก็คือมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

นิโรธะหรือนิโรธ ที่ยกขึ้นเป็นหัวข้อในวันนี้ก็เป็นข้อ ๓ ใน

อริยสัจจ์ ๔ สมุทัยที่ตรงกันข้ามก็เป็นข้อ ๒ สมุทัยนั้นเป็นเครื่อง
 ก่อทุกข์ก่อความเดือดร้อน และเครื่องก่อให้พระพุทธรเจ้าได้ทรงชเอา
 ค้นหาคือความคึนรนของใจทะยานอยากของใจ จิตใจที่มีลักษณะคึนรน
 นั้นย่อมเป็นจิตใจที่ไม่หยุด แต่ว่าคึนรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายอยู่
 เสมอ เพื่อที่จะได้บ้าง เพื่อที่จะเป็นบ้าง เพื่อที่จะทำลายล้างบ้าง เพื่อ
 ที่จะได้ก็เรียกว่ากามค้นหา ความคึนรนทะยานอยากจะได้สิ่งทีรักใคร่
 ประารถนาพอใจทั้งหลาย จะเรียกว่ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
 สิ่งทีกายถูกต้องก็ตาม จะเรียกว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ ก็ตาม จะ
 เป็นแก้วแหวนเงินทองสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ซึ่งเป็นสิ่งทีรักใคร่ประารถนา
 พอใจอยากจะได้ จิตก็คึนรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายเพื่อที่จะได้สิ่ง
 เหล่านั้นมา ลักษณะคึนรนก็เป็นกามค้นหา ความคึนรนกวัดแกว่งกระสับ
 กระส่ายเพื่อที่จะเป็นโน้นเป็นนี้ต่าง ๆ ตามทีอยากจะเป็น ตลอดจนถึง
 เป็นเจ้าเข้าเจ้าของบรรดาสิ่งทีรักใคร่ประารถนาพอใจเหล่านั้น ก็ทำให้
 จิตใจคึนรนไปเพื่อที่จะให้สำเร็จความเป็นโน้นเป็นนี้ตามทีต้องการ
 ประารถนา

กามค้นหาและภวคึนรณารวมเข้าก็เป็นความคึนรนเพื่อที่จะดึงเข้า
 มาหาตน เพราะเป็นสิ่งที่อยากจะได้จะเป็น แต่ว่ายังมีความคึนรนอีก
 อย่างหนึ่งก็คือคึนรนเพื่อทำลายล้าง คือทำลายล้างอุปสรรคแห่งการได้
 สิ่งทีอยากจะได้ แห่งการเป็นสิ่งที่อยากจะเป็น อุปสรรคนั้นจะเป็น
 บุคคลหรือสิ่งอะไรก็ตาม ก็คึนรนเพื่อจะทำลายล้างคือผลักออกไป ก็
 รวมความว่า คึนรนทีจะดึงเข้ามาอย่างหนึ่ง คึนรนเพื่อจะผลักออกไป

อีกอย่างหนึ่ง อันต้นหาคือความ^๕ดิรนทะยานอยาก^๕กันเป็นตัวสมุทัยคือ
 ตัวก่อทุกข์ ความทุกข์ต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นจากสมุทัยอันนี้ และพึง
 พิจารณาถึงความทุกข์เดือดร้อน^๕วุ่นวายทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลก^๕
 อันเกิดขึ้นจากกรรมคือการงานที่กระทำของบุคคล อันเป็นไปเพื่อ
 เบียดเบียนซึ่งกันและกัน^๕ตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ ก็เกิดขึ้นจาก
 การที่ดิรนไปเพื่อที่จะถึงเข้ามากับที่จะผลักออกไปตั้งกล่าวมานี้ จึงได้
 เกิดการวิวาทแก่งแย่งช่วงชิงต่อสู้จนถึงประหัตประหารกันตั้งแต่ส่วน
 น้อยจนถึงส่วนใหญ่ แม้เป็นสงครามครั้งใหญ่ที่มนุษย์กระทำขึ้นต่อกัน
 ก็บังเกิดขึ้นจากต้นหาคือความ^๕ดิรนทะยานอยาก^๕กันเหล่านี้แหละเป็นมูลฐาน
 ย ย
 ทงน

เพราะฉะนั้น เมื่อยังมีต้นหาคือความ^๕ดิรนของใจอยู่อย่างนี้ ก็
 ยังมีสมุทัยคือเครื่องก่อทุกข์อยู่เสมอ และโลก^๕นี้ก็จะมีวุ่นวายจากการ
 เบียดเบียนซึ่งกันและกัน^๕แต่ระหว่างบุคคล ระหว่างหมู่ จนถึงระหว่าง
 ประเทศ ระหว่างชาติ แม้จะหาวิธีแก้ใขอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่อาจที่จะ
 แก้ได้ จะแก้ด้วยวิธีใช้กำลังต่าง ๆ ประหัตประหารกันสู้กัน ก็อาจจะมิ
 แก้ไขชนะ แต่ก็จะเป็นไปดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

ชยิ เวรํ ปสวติ ผู้ชนะย่อมก่อเวร
 ทุกุขิ เสดติ ปราชิตอ ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์

เพราะจะมีการครุ่นคิดผูกเวรซึ่งกันและกันต่อไปอีก คราวนี้แพ้ก็
 คิดแก้ตัวที่จะเอาชนะใหม่ก็อาจชนะใหม่ได้ ฝ่ายที่แพ้ก็นึกแก้ตัวที่จะเอา

ชนะใหม่อีก ก็อาจชนะใหม่อีกได้ จึงเป็นการแพ้การชนะที่ไม่แน่นอน
 ในระหว่างบุคคลก็ปรากฏตัวอย่างอยู่ไม่น้อย เช่นการผูกเวรกันใน
 ระหว่างตระกูล บุคคลในตระกูลนี้ทำลายบุคคลในตระกูลนั้น บุคคล
 ในตระกูลนั้นก็ทำลายบุคคลในตระกูลนี้ ผูกเวรกันเช่นนี้มาตั้งแต่หลายชั่ว
 คนตงนกกม ตงเตช่นบยาตายมาชนพ่อแม่ชนลูกก็ทำลายกันไปอีก
 เรื่องเช่นนี้เคยมีตัวอย่างจนถึงกับหลวงพ่อดีหนึ่งได้เชิญมาทาง ๒ ตระกูล
 ขอให้เลิกผูกเวรซึ่งกันและกัน ทั้ง ๒ ฝ่ายก็รับ และเมื่อรับแล้วก็เลิก
 ทำลายล้างกันและอยู่ด้วยกันด้วยความผาสุก

เพราะฉะนั้น การจะเอาชนะกันด้วยการผูกเวรนั้นก่อความทุกข์
 ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเกิดจากคัตถหาซึ่งเป็นตัวก่อ แต่เมื่อปฏิบัติตามพระ
 ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คัตถหาซึ่งเป็นตัวก่อนั้นเสียได้ก็เป็น
 ความดับทุกข์ได้ เพราะว่าเมื่อคัตถหาลงไปได้ในข้อใดในเรื่องใดใน
 บุคคลใด ก็ย่อมทำให้สงบ กรรมอันเป็นไปในการเบียดเบียนซึ่งกัน
 และกันในเรื่องนั้นบุคคลนั้นก็ปรากฏเป็นความดับทุกข์เดือดร้อน เพราะ
 ฉะนั้น ความดับทุกข์เดือดร้อนนั้นจึงมีทางปฏิบัติได้อย่างเดียวเท่านั้น
 คือว่าคัตถหาเสีย ถ้าหากว่าไม่คัตถหาเสียแล้วจะใช้วิธีอื่นไม่สามารถ
 ที่จะพบกับความดับทุกข์ได้อย่างจริงจังถาวรแน่นอน อาจจะไปรบกวนกันลง
 ไปได้ด้วยกันต่าง ๆ ให้จำต้องแพ้ให้จำต้องสงบเป็นคราว ๆ แล้วฝ่าย
 แพ้หนึ่งตั้งตัวขึ้นมาอีกก็แก้ตัวกันใหม่ ก็กลับไปกลับมาอยู่ตงนี้ ก็เป็นตัว
 อย่างที่เห็นกันอยู่ แต่แม่เช่นนี้หน่อยคนที่จะมาปฏิบัติตามพระธรรมคำ
 สั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือคัตถหาในใจของตนลงไปเสีย คับกรรม

คือการทำให้เป็นการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอันเป็นการก่อกำกั่ว
 รู้จักให้อภัยกันไม่ผูกเวรกัน เมื่อปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระ
 พุทธเจ้าตั้งแล้วดับทุกข์ได้ดับร้อนได้ ทั้งนี้แหละคือนิโรธ ความดับ
 อันเป็นความสงบ คับตันหาความสันนทธานอยากของใจ เป็นผู้
 หยุดคือหยุดคั้นรณกวัคแกว่งกระสับกระส่ายอำนางของความอยาก
 ดังกล่าวนั้น ตับกรรมคือการงานที่กระทำอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน
 และผู้อื่นให้เดือดร้อน เมื่อเป็นดังนี้ได้ผลเป็นความดับ ซึ่งเป็นความ
 สงบ เพราะฉะนั้น จะเป็นความสงบได้ก็จะต้องเป็นนิโรธคือเป็นความ
 ดับ คับตันหาดับกรรมที่เป็นความเบียดเบียนดังกล่าว นั้นเป็นทางเดียว
 เท่านั้นที่จะให้พบกับความสงบความดับทุกข์ได้ ไม่มีทางอื่นที่จะพบกับ
 ความสงบความดับทุกข์ไว้

เพราะฉะนั้น เมื่อได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระ
 พุทธเจ้า จึงอาจจะพบกับความสงบได้จริงและก็สามารถที่จะปฏิบัติได้
 วิธีที่จะปฏิบัตินั้นโดยปริยายคือทางหนึ่งก็ปฏิบัติตงสติพิจารณากาย
 เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสติปฏิฐานของพระพุทเจ้า ในวันนี้จะ
 แสดงข้อตงสติพิจารณาจิตสืบต่อไปอีกว่า เมื่อจิตหดหู่ก็ให้รู้ว่าจิตหดหู่
 เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตใหญ่กว้างก็ให้รู้ว่าจิตใหญ่กว้าง
 เมื่อจิตไม่ใหญ่กว้างก็ให้รู้ว่าจิตไม่ใหญ่กว้าง เมื่อจิตยังมีธรรมมีคุณ
 ที่ยิ่งก็ให้รู้ว่าจิตมีธรรมมีคุณที่ยิ่ง เมื่อจิตมีคุณหรือมีธรรมที่สูงกว่านั้นอัน
 ไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่าก็ให้รู้ หรือว่าจิตไม่ยิ่ง จิตไม่มีธรรมที่ยิ่งก็ให้รู้ จิตเป็น
 สมารถงมนักให้รู้ จิตไม่เป็นสมารถงมนักให้รู้ จิตวิมุตติหลุดพ้นก็ให้รู้

จิตไม่วิมุตติหลุดพ้นก็ให้รู้ คือจิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้^๕อย่างนั้น

การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตตั้ง^๕เป็นการที่ดูเข้ามาให้รู้จิตของตนเองว่าเป็นอย่างไร ว่าถึงปรกตวิสัยของบุคคลมักจะไม่ดูเข้ามา แต่ตัวดูออกไป ดังจะพึงเห็นได้ว่าตา ๒ ข้างของทุก ๆ คนนั้นก็สำหรับที่จะดูออกไป ไม่ใช่ดูเข้ามา จะดูให้เห็นหน้าของตนเองนั้นไม่ได้ จึงไม่รู้จักหน้าของตนเองว่าเป็นอย่างไร แต่ารู้จักหน้าของคนอื่นว่าเป็น^๕อย่าง^๕หนึ่งส่วน^๕สติ^๕พร้อม^๕ทั้ง^๕ญาณ^๕คือ^๕ปัญญา^๕ดู^๕เข้ามา^๕ได้^๕ให้^๕เห็น^๕ได้^๕ แต่^๕แม้^๕เช่น^๕นี้^๕ก็^๕มัก^๕จะ^๕ไม่^๕ใช้^๕ดู^๕เข้ามา^๕ มัก^๕จะ^๕ใช้^๕ดู^๕ออกไป^๕เช่น^๕เดียวกัน^๕ จึง^๕มัก^๕จะ^๕เห็น^๕คน^๕อื่น^๕ว่า^๕คน^๕นั้น^๕เขา^๕โลภ^๕จัด^๕โกรธ^๕จัด^๕หลง^๕จัด^๕ คน^๕นั้น^๕เขา^๕ไม่^๕เป็น^๕ตั้ง^๕หน^๕ ตั้ง^๕น^๕เป็น^๕ต้น^๕ การ^๕ดู^๕ออกไป^๕ตั้ง^๕นี้^๕ ทาง^๕พระ^๕พุทธ^๕ศาสนา^๕เรีย^๕ก^๕ว่า^๕เป็น^๕การ^๕ดู^๕ออกไป^๕ บาง^๕ที^๕ก็^๕เป็น^๕การ^๕ฟัง^๕โทษ^๕ของ^๕ผู้^๕อื่น^๕ซึ่ง^๕เรีย^๕ก^๕ว่า^๕เป็น^๕กำลัง^๕ของ^๕คน^๕พาล^๕ อ^๕ุ^๕ฆ^๕ม^๕ต^๕ต^๕ิ^๕พ^๕ลา^๕ พ^๕า^๕ลา^๕ คน^๕พ^๕าล^๕ทั้ง^๕หลาย^๕มี^๕การ^๕ฟัง^๕โทษ^๕ผู้^๕อื่น^๕ คือ^๕เมื่อ^๕ดู^๕ออกไป^๕เป็น^๕กำลัง^๕ แต่^๕ว่า^๕การ^๕ดู^๕เข้า^๕มา^๕น^๕เป็น^๕กำลัง^๕ของ^๕บ^๕ั^๕ธ^๕ต^๕ิ^๕ก^๕ น^๕ิ^๕ฆ^๕ม^๕ต^๕ต^๕ิ^๕พ^๕ลา^๕ ป^๕ณ^๕จ^๕ิต^๕า^๕ บ^๕ั^๕ธ^๕ต^๕ิ^๕ก^๕ทั้ง^๕หลาย^๕มี^๕การ^๕ดู^๕เข้า^๕มา^๕ฟัง^๕เข้า^๕มา^๕เป็น^๕กำลัง^๕ ตั้ง^๕นี้^๕

เพราะฉะนั้น สติที่พิจารณาจิต^๕น^๕จึง^๕เป็น^๕การ^๕ดู^๕เข้า^๕มา^๕ให้^๕รู้^๕ว่า^๕จิต^๕ของ^๕ตนเอง^๕โลภ^๕โกรธ^๕หลง^๕ หรือ^๕ว่า^๕ไม่^๕โลภ^๕ไม่^๕โกรธ^๕ไม่^๕หลง^๕ จิต^๕ของ^๕ตนเอง^๕ห^๕ก^๕ห^๕ู^๕หรือ^๕ว่า^๕ฟ^๕ุ้ง^๕ช^๕่าน^๕ จิต^๕ของ^๕ตนเอง^๕ก^๕ว^๕้าง^๕ห^๕ือ^๕ว่า^๕ไม่^๕ก^๕ว^๕้าง^๕ห^๕ือ^๕ว่า^๕ไม่^๕ก^๕ว^๕้าง^๕ห^๕ือ^๕ว่า^๕ค^๕ับ^๕ค^๕า^๕บ^๕ จิต^๕ของ^๕ตนเอง^๕ย^๕ัง^๕หรือ^๕ไม่^๕ย^๕ัง^๕ หรือ^๕ว่า^๕ย^๕ัง^๕จน^๕ถึง^๕เป็น^๕อย่าง^๕เย^๕ียม^๕ จิต^๕ของ^๕ตนเอง^๕เป็น^๕สมาธิ^๕ตั้ง^๕มั่น^๕หรือ^๕ไม่^๕ตั้ง^๕มั่น^๕ จิต^๕ของ^๕ตนเอง^๕หล^๕ุด^๕พ^๕ัน^๕หรือ^๕ไม่^๕หล^๕ุด^๕พ^๕ัน^๕ ช^๕้อ^๕ง^๕เก^๕ย^๕ว^๕หรือ^๕ไม่^๕ช^๕้อ^๕ง^๕เก^๕ย^๕ว^๕ เมื่อ^๕ดู^๕เข้า^๕มา^๕ตั้ง^๕นี้^๕แล้ว^๕ก็^๕จะ^๕สงบ

จากการเพ่งโทษออกไปข้างนอก แต่จะพบสิ่งก็คือความจริงในจิตใจ
 ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และเมื่อเป็นดังนี้แล้วถ้าจิตกำลังมีราคะ
 หรือโลภะโทสะโมหะ เมื่อเพ่งดูเข้ามาแล้ว ราคะหรือโลภะโทสะโมหะ
 ในจิตก็จะสงบลง จิตก็จะปลอดโปร่งขึ้นจากราคะโลภะโทสะหรือโมหะ
 เป็นจิตสงบ และอาการที่หตุหรือฟุ้งซ่านเพราะอำนาจของโลกโกรธ
 หลงนั้นก็หายไป อาการที่คับแคบเพราะความโลภความโกรธความหลง
 ก็จะหายไป ปรากฏเป็นอาการที่กว้างใหญ่ และภูมิของจิตก็จะยิ่งก็จะ
 สูงขึ้นจนเยี่ยมในที่สุด และเมื่อดูเข้ามาดังนี้พบกับความสงบดังกล่าว
 แล้ว จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้นและก็จะหลุดพ้นจากเครื่องข้องเกี่ยว
 ทั้งหลายตามภูมิตามชั้น อย่างน้อยก็ทำให้จิตพ้นจากความกัสมักได้
 ทั้งหลาย ยกจิตขึ้นมาอยู่เหนือความกัสมักได้ เป็นจิตที่ปลอดโปร่ง
 แจ่มใส

ฉะนั้น การปฏิบัติทำสติพิจารณาจิตให้รู้จิตของตนตามเป็นจริง
 จึงเป็นสติพื้นฐานข้อจิตตานุปัสสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้
 ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและทำความสงบสืบต่อไป.



2 030010 250766

₪ 45.00

710